できあがるのが楽しみ♪

おうちで手づくり果実酒

グレープフルーツ酒

材料

グレープフルーツ…約1kg(4〜5コ)
レモン……3〜4コ
はちみつ……300g
ホワイトリカー……1.8ℓ

つくり方

①グレープフルーツは熱めのお湯の中でタワシを使って果実を洗い、皮をむき、白いワタを取って輪切りにする。
②レモンは皮をむき、輪切りにする。
③広口ビンに①と②(皮も入れる)を入れ、はちみつ、ホワイトリカーを注いで密封し、冷暗所に保存する。
④5〜7日で皮を、1.5〜2ヵ月で実を取り出す。

コープスのグレープフルーツは、収穫後の防カビ剤(OPPやTBZなど)を使用しておりません。

キウイ酒

材料

キウイ……5〜6コ
ホワイトリカー……500ml

つくり方

①キウイは水でよく洗い水気をふく。皮をむき、大き目の輪切りにする。
②①を広口ビンに入れ、ホワイトリカーを注いで密封し、冷暗所に保存する。

※1ヵ月くらいから飲めますが、熟成を重ねればさらに美味しくなります。白ワインと炭酸水、ガムシロップ(砂糖)などをお好みでブレンドしてどうぞ。

3ヵ月ほどで実を取り出してもよいですし、そのままでもかまいませんが、長く漬け込み、果肉が溶けたら布などでこしてからお飲みください。

レモン酒

材料

レモン……約1kg(7〜8コ)
はちみつ……450g
ホワイトリカー……1.8ℓ

つくり方

①レモンは皮をむき、横半分に切る。
②レモンの皮3コ分を熱湯でよく洗い、小さくちぎる。
③広口びんに①と②、はちみつを入れ、ホワイトリカーを注いで密封し、冷暗所に保存する。
④1週間たったら皮を、2ヵ月で実を取り出す。

コープのレモンは、収穫後の防カビ剤(OPPやTBZなど)を使用しておりません。

パイナップル酒

材料

パイン……800g(約1/2コ分)
レモン……2〜3コ
氷砂糖……200〜300g
ホワイトリカー……1.8ℓ

つくり方

①パインはタワシでよく水洗いをして、皮をむき、輪切りにし、レモンは2つに切る。
②広口ビンに①と少量のパインの皮、氷砂糖を交互に入れ、ホワイトリカーを注いで密封し、冷暗所に保存する。
③2ヵ月くらいで実を取り出し、布などでこす。

果実酒づくりのポイント

中身の見える、密閉容器を用意。

容器は密閉性の高い、ガラス製の広口瓶を。使用前によく洗って汚れを落とし、十分に乾燥させましょう。

保存瓶は、消毒もお忘れなく!

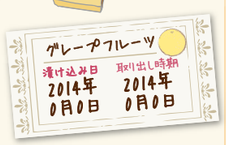
細菌の混入は果実酒の腐敗の原因にもなるため、瓶の消毒は必須です。

果実酒はこんな使い方も

ドリンク以外にもお料理やジャム、ゼリー、パウンドケーキなどお菓子づくりのかくし味にもぜひ。

オリジナルラベルでもっと楽しく♪

手書きの文字やイラストを描いたラベルを貼れば、見た目も楽しくオリジナル感UP!



特典ポイント

対象商品をお買い上げいただくと
さらに 特典ポイントがプラスされます!
プラス3ポイント
このマークが目印だよ!

※組合員証のご提示がない場合、特典ポイントはプラスされません。 ※マークは一例です。
特典ポイントは2倍・5倍のポイントお得デーの対象外となります。

5/2(金)〜6/5(木) の期間中は、100ポイント進呈!
プラス 各100ポイント

つや、粘り、味わい
三拍子そろった
地元兵庫のおいしいお米!

兵庫県産 こしひかり
●普通精米
●とがずに炊ける無洗米 各5kg

ぎょ! 100ポイントもつくの!

CO・OP おいしく、楽しく、食で健康づくり 2014年5月

コープCooking

楽しく手軽に 巻き巻き 漬け漬け

ラブコのおすすめ コープ商品

手巻きにおすすめ ラブコも大好き♪

チェダーとゴーダ2種類のチーズをオリジナルの配合でブレンド

豚肉の旨みを活かしながらあっさりした味わいにしました

播州の名物鶏料理をご自宅で食べられます♪

食生活に関心を持ち、研究するコープこうべの組合員グループ「家庭料理研究会」が考えたレシピを毎月ご紹介いたします。

楽しく手軽に手巻き寿司はいかがですか? 基本のすし飯の作り方を覚えたら、旬のかつおや野菜、チーズや生ハムなど、いつもと少し目先の違う具材を巻いてみんなで楽しみましょう。忙しい時に役立つ焼くだけで出来る鶏肉料理や、マリネ、オイル漬けにして日持ちする料理などをご紹介しています。一品足りない時におすすめです。

スマホには便利なお買物メモ機能がついてます

Webサイトでは他のレシピもたくさん掲載中! コープクッキング 検索
http://cooking.coop-kobe.net/
QRコードを読み取ってアクセス!

すし飯と海苔の巻き方をマスターして、おいしい手巻きをつくろう!

本格手巻きをつくるなら、すし飯づくりが肝心。
基本のすし飯のつくり方

材料(すし飯1000g分)
- 米……3合
- 水……600ml
- 昆布(あれば)……5cm角1枚

〈すし酢〉
- 酢……大さじ4と1/2
- 砂糖……大さじ3
- 塩……小さじ1

①米に分量の水を加え30分以上浸水して炊く。
※昆布を入れて炊くと風味がよくなります。昆布は炊き上がってから取り出します。

②酢・砂糖・塩を合わせ完全に溶けるまで混ぜ、〈すし酢〉を作る。

③水で湿らせた飯台に炊き上がったご飯を入れ、〈すし酢〉を全体に回しかけ、切るように混ぜる。

④〈すし酢〉がほぼ全体にまわったら、ごはんを返すように混ぜ、うちわであおぎながら冷ます。

⑤固く絞ったぬれぶきんをかける。

コツをつかんで、ササっと、くるり♪
海苔の巻き方

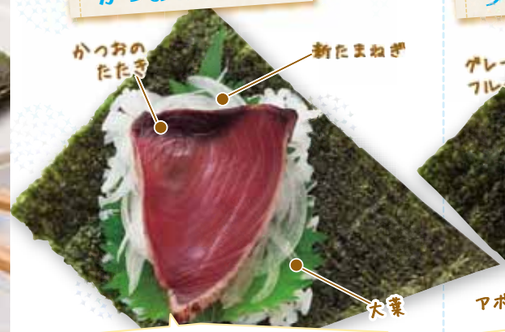
①全形の海苔を半分に切りその半分を斜めに切ります。

※斜めに切るときは、写真のように、半分に切った海苔の対角線を合わせて折りたたみ切ります。

②角度の大きい角を下にして写真のように持ちます。

③親指側から巻いて軽く具を押さえ、残りの海苔を巻きつけます。

かつおの漬け巻き



新たまねぎと好相性♪たれに漬けたかつおを巻いて旬の味わいを堪能

グレープフルーツ巻き

お口にふわっとひろがるグレープフルーツの香りがさわやかなおいしさ

ひね酢巻き

歯ごたえのあるひね酢の旨みが野菜とマッチした食感も楽しい組み合わせ♪

たまご焼き巻き

佃煮のおいしさ新発見! たまごとアスパラを美味しくまとめる甘辛い昆布の旨み

かにサラダ巻き

オクラ入りでまったり、とろ~り。コーンの甘みもきいて子どもさんにも喜ばれそう♪

焼き肉巻き

たれに漬け込んだ牛肉と一緒に炒めた彩りの良い野菜でボリュームたっぷり♪

たこ新香巻き

具材の食感も楽しい♪たくあんのカリカリの味わいがアクセントになっています♪

イタリアン巻き

おいしい&華やか♪まろやかなチーズが色とりどりの具材をまとめます

えびフライ巻き

変わり手巻きはいかが?食べごたえのあるえびフライをきゃべつと一緒にくるりと

サーモントラウト、ポテトサラダ巻き

レモンが決め手♪脂ののったサーモントラウトとポテトサラダをさっぱりとおいしく

手軽に漬け漬け

きのこの中華風オイル漬け

15分 360円 | 270kcal 3.9g (全量あたり)

材料(作りやすい分量)
- コープス えのき茸‥1袋
- エリンギ……1パック
- ぶなしめじ……1株
- にんにく……1かけ
- 鷹の爪……1本
- ごま油‥大さじ1と1/2
- しょうゆ‥大さじ1と1/2

つくり方
①えのきは半分に切る。エリンギは4cm長さの薄切り、しめじはほぐす。にんにくはみじん切り、鷹の爪は種を除き、2~3つに切る。
②フライパンにごま油大さじ1・にんにく・鷹の爪を熱し、香りが出るまで炒める。きのこを加え炒め、しょうゆを回し入れ、残りのごま油をふる。

※冷蔵庫で約1週間保存できます。

鶏肉のはちみつ味噌漬け

15分 1320円 (漬ける時間を除く) | 320kcal 1.3g (1人分あたり)

材料(4人分)
- 鶏肉もも……2枚
- はちみつ…大さじ2
- みそ……大さじ2
- 新たまねぎ……1コ
- パプリカ……1/2コ
- ししとう……8本

つくり方
①ポリ袋にはちみつ・みそを入れて混ぜ、鶏肉を加えて絡める。冷蔵庫で漬ける。
②たまねぎ・パプリカはひと口大に切る。ししとうは包丁で切り目を入れる。
③グリルで①・②を焼く。鶏肉は食べやすい大きさに切り、器に盛る。

※冷蔵庫で1~3日漬け込みます。室温でもみ込むと漬け時間は約1時間でOKです。

カレーピクルス

15分 680円 (漬ける時間を除く) | 520kcal 6.1g (全量あたり)

材料(作りやすい分量)
- なんきん……100g
- たまねぎ……1コ
- きゅうり……2本
- セロリ……1本
- ミニトマト……8コ

〈ピクルス液〉
- カレー粉‥小さじ1/2
- 塩‥‥小さじ1と1/4
- りんご酢(または酢)……1カップ
- 砂糖……大さじ4
- 白ワイン(または水)……1/2カップ

つくり方
①なんきんは、7~8mm厚さのひと口大に切る。たまねぎもひと口大、きゅうり・セロリは斜め切りにする。
②鍋にカレー粉・塩を入れ、軽くから煎りし、酢・砂糖・ワインを加え煮立て〈ピクルス液〉を作る。
③②になんきんを入れ、2~3分煮る。残りの野菜を加え、ひと混ぜして、火を止める。
④粗熱がとれたら保存瓶に入れる。

※2時間後から食べられます。冷蔵庫で約10日を目安に保存できます。

調理時間 材料費 エネルギー 塩分

※調味料の価格は含んでいません。店舗により品揃えのない場合があります。