おうちで作ろう♪ 果実酒

果実酒を漬ける前に

- 保存瓶はガラス製の密封容器を使いましょう
- 漬け込む前に瓶をきれいに洗って乾燥させ、清潔なものを使いましょう
- 漬け込んだ後は高温を避け、直射日光が当たらない場所で保管しましょう

パーティーやママ会にもおすすめ♪ フルーツブランデー

※フルーツブランデーのレシピは500mlの保存瓶の使用を目安にした分量を記載しています

パインのフルーツブランデー

Pineapple

材料
ブランデー……350ml
パイナップル……1/2コ

つくり方
①パイナップルを洗い、皮を除き果肉をカットする。
②瓶に果肉・ブランデーを入れて、1日漬け込んだら完成。

point
ロックで味わうのがおすすめ！

バナナのフルーツブランデー

Banana

材料
ブランデー……350ml
バナナ……1/2～1本
カルダモン……2粒

つくり方
①バナナの皮をむき、食べやすくカットする。
②瓶にバナナ・ブランデー・カルダモンを入れて、3日漬け込んだら完成。

point
バニラビーンズやシナモンを加えても美味！

トマトのフルーツブランデー

Tomato

材料
ブランデー……350ml
トマト……1コ

つくり方
①トマトを洗ってヘタを取り、皮ごとくし形にカットする。
②瓶にトマト・ブランデーを入れて1日漬け込んだら完成。

point
ジンジャーエール割りで味わうのがおすすめ！

グレープフルーツのフルーツブランデー

Grapefruit

材料
ブランデー……320ml
グレープフルーツ……1コ

つくり方
①グレープフルーツを洗い、皮をむいて白い部分を取り除く。
②果肉を3～4枚にスライスする。
③瓶に果肉・皮・ブランデーを入れて、1日漬け込んだら完成。

point
皮を長く漬け込むと苦みがでるので1週間ほどで取り出しましょう

飲むだけじゃもったいない！ フルーツブランデーおいしく大活用

お料理に

- ステーキを焼くときにサッと香り付け
- 豚のしょうが焼きの味付けに
- マリネの漬け込み液に
- カレーやハンバーグソースの隠し味に

ティータイムに

- アイスクリームにかけて
- ホットケーキにかけて
- 手づくりケーキの香り付けに

取り出した果実も活用♪

- 果肉・砂糖をいっしょに煮詰めてジャムに
- 細かく刻んで、ナッツ・ドライフルーツなどといっしょにパウンドケーキやパンケーキに混ぜ込んで
- お好みで砂糖大さじ1～2杯を加えてもOK

漬けた果実は1週間を目安に瓶から取り出すのがおすすめです。果肉が崩れ、液体が濁るのを防げます。
※果物の種類や熟度、果実酒の保存状態により異なります

※料理やお菓子に使った場合もアルコール分が含まれていますので、子どもさんはお控えください。

いつもの ホワイトリカーを使って作ろう♪

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。

初夏を先どり&旬メニューを堪能

心地よい春の陽気から初夏へ。そろそろ食べたくなる涼味やスタミナメニューをご紹介します。大型連休や母の日など、人が集うシーンが多い5月。おうちで手料理を楽しんでみませんか？

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。

Webサイトでは他のレシピもたくさん掲載中！

パソコンから
コープクッキング　検索
http://cooking.coop-kobe.net/

スマートフォン・携帯
QRコードを読み取ってアクセス！

CO-OP おいしく、楽しく、食で健康づくり

コープCooking 5月号 2015年

初夏のアレンジメニュー

基本の餃子

ひね酢そうめん

たれバリエーション

かつおのごま揚げ

かつおの韓風サラダ

アレンジ餃子

動画でチェック！

餃子の包み方

①まずは「コープのお店アプリ」をダウンロード　ダウンロードはコチラ▶

②アプリの「コープカメラ」を「基本の餃子」のこの写真にかざしてください

チーズパイン餃子

15分　約210円　300kcal　0.2g（5コ分あたり）

材料(10コ分)

- 餃子の皮(大判)……10枚
- クリームチーズ……50g
- パイン缶(スライス)……2枚
- レーズン……適量
- サラダ油(焼き用)……大さじ1

つくり方

①パインは1枚を5等分に切る。

②餃子の皮に、パイン・クリームチーズ・3～4粒のレーズンをのせ、フチに缶汁（水）をつけて半分に折って包む。

③フライパンに油を熱し、中火～弱火でフチを押さえながら両面を色よく焼く。

たれバリエーション

お好みの調味料でいろんな味が楽しめる♪

<基本のたれ>
酢……大さじ2
しょうゆ……大さじ1
ラー油・練からし……適宜
カロリー27kcal　塩分2.5g

<マヨネーズだれ>
マヨネーズ……大さじ1
牛乳……小さじ1
しょうゆ……少々
カロリー85kcal　塩分0.5g

<みそだれ>
みそ……大さじ1
みりん……大さじ1
酒……大さじ1
豆板醤……適量
カロリー93kcal　塩分2.2g
※小鍋に材料を入れ、煮る

基本の餃子

25分　約340円　180kcal　0.4g（5コ分あたり）

材料(25コ分)

- 餃子の皮……25枚
- 豚ミンチ……120g
- 塩・こしょう……各少々
- 酒……大さじ1
- しょうゆ……小さじ1/2
- 鶏ガラスープ……小さじ1/2
- ごま油……小さじ1
- きゃべつ……150g
- にら……1/2束
- 塩……小さじ1/5
- ごま油(焼き用)……大さじ1
- 水……150ml

つくり方

①きゃべつは粗みじん、にらは小口切りにする。塩をふりしばらくおき、水気をしっかり絞る。

②ボールにミンチ・塩を入れ、よくこねてから残りの調味料を入れて混ぜる。①を加え混ぜる。

③餃子の皮で②を包む。

④フライパンに油を熱し、餃子を並べ、水を入れてふたをし、沸騰までは強火、後は中火で水気がなくなるまで焼く。(約7分)

⑤ふたを取り、油小さじ1を回し入れる。こんがりと焼き色がつくまで焼く。

豆腐ときんぴらの餃子

30分　約430円　160kcal　0.2g（5コ分あたり）

材料(25コ分)

- 餃子の皮……25枚
- 木綿とうふ……1/2丁
- きんぴらごぼう……1パック(80g)
- 青ねぎ……1/2束
- ごま油(焼き用)……大さじ1

つくり方

①豆腐は軽く水きりする。きんぴらは粗く刻み、青ねぎは小口切りにする。

②豆腐をつぶし、きんぴら・青ねぎを混ぜる。

③餃子の皮で②を包む。

④基本の餃子と同様に焼く。

えびしそ餃子

35分　約1030円　220kcal　0.4g（5コ分あたり）

材料(25コ分)

- 餃子の皮(大判)……25枚
- えび……200g
- 豚肉ばらうすぎり……50g
- 塩……小さじ1/8
- こしょう……少々
- 酒……大さじ1
- しょうが(すりおろし)……大さじ1/2
- たまねぎ……1/2コ
- 塩……少々
- 大葉……25枚
- サラダ油(焼き用)……大さじ1と1/2

つくり方

①殻と背わたを取ったえび・豚肉は粗く刻む。たまねぎはみじん切りにし、塩をふりしばらくおき、水気を絞る。大葉は半分に切り、25枚を取り分け、残りを粗みじんに切る。

②ボールにえび・豚肉・調味料・しょうがを入れ混ぜる。たまねぎ・大葉のみじん切りを加え、さらに混ぜる。

③餃子の皮に取り分けた大葉を置き、②を包む。

④基本の餃子と同様に焼く。

めんたいポテト餃子

20分　約520円　190kcal　0.7g（5コ分あたり）

材料(25コ分)

- 餃子の皮……25枚
- 辛子明太子……2本
- マヨネーズ……大さじ1
- こしょう……少々
- じゃがいも……2コ
- 枝豆(冷凍・さや付)…100g
- サラダ油(焼き用)…大さじ1

つくり方

①じゃがいもはゆでてつぶす。枝豆はさやから出す。

②薄皮を除いた明太子・マヨネーズ・こしょうを合わせ、①を加え混ぜる。

③餃子の皮で②を棒状に包む。

④フライパンに油を熱し③を焼く。

牛肉と大根の餃子

30分　約480円　230kcal　0.6g（5コ分あたり）

材料(25コ分)

- 餃子の皮……25枚
- 牛肉ミンチ……150g
- しょうゆ……小さじ1
- オイスターソース……小さじ1
- 酒……小さじ1
- こしょう……少々
- ごま油……小さじ1
- だいこん……150g
- 塩……小さじ1/4
- 白ねぎ……1/2本
- ごま油(焼き用)……大さじ1

つくり方

①だいこんは2cm長さの細切りにし、塩をふりしばらくおき、水気を絞る。白ねぎはみじん切りにする。

②ミンチに調味料を加え、粘りがでるまでよく混ぜ、①を加え混ぜる。

③餃子の皮で②を包む。

④基本の餃子と同様に焼く。

ひね酢そうめん

20分　約650円　370kcal　3.3g（1人分あたり）

材料(2人分)

- コープス なめらか自慢 熟成そうめん……3束
- コープス ひね酢……1袋
- きゅうり……1本
- トマト……(小)1コ
- みょうが……1コ

〈かけ汁〉
- 水……2と1/2カップ
- だしパック(かつお)……1袋
- うす口しょうゆ……大さじ1と1/2
- みりん……大さじ2

つくり方

①きゅうりは細切り、トマトは薄めのくし形、みょうがは小口切りにする。

②〈かけ汁〉の材料を煮立て、だしパックを取り出し冷ます。

③そうめんをゆで冷水に取り、手早くもみ洗いをして水気をきる。

④器にそうめん・具を盛り②を注ぐ。

Coop ひね酢
香ばしく焼き上げた兵庫県産ひね鶏をポン酢でさっぱり風味に

Coop なめらか自慢 熟成そうめん
時間をかけて熟成しました。なめらかでコシのある麺に仕上げました。

かつおの韓風サラダ

15分　約350円　190kcal　0.8g（1人分あたり）

材料(2人分)

- コープス 炭焼きかつおたたき(短冊)……120g
- 新たまねぎ……1/4コ
- 青ねぎ(細め)……2～3本
- サンチュ……3枚

〈ドレッシング〉
- たたきのたれ(添付)……1/2袋
- しょうが(すりおろし)……小さじ1/3
- にんにく(すりおろし)……小さじ1/3
- コチュジャン……小さじ1
- ごま油……小さじ1
- 白いりごま……小さじ1

つくり方

①かつおは5mm厚さに切る。たまねぎは薄切り、青ねぎは4cm長さ、サンチュは食べやすくちぎる。

②〈ドレッシング〉の材料を合わせる。

③器に①を盛り②をかける。

Coop 炭焼きかつおたたき
炭の香ばしさが引き立つ鮮度にこだわりました

かつおのごま揚げ

30分　約530円　510kcal　0.5g（1人分あたり）

材料(2人分)

- コープス 炭焼きかつおたたき(短冊)……150g
- しょうゆ……小さじ1
- 酒……小さじ1
- みりん……小さじ1
- しょうが(すりおろし)……小さじ1/2
- 片栗粉……大さじ2
- いりごま(白)……大さじ3
- いりごま(黒)……大さじ1
- アスパラガス……1/2束
- じゃがいも……1コ
- 揚げ油

つくり方

①かつおは1cm厚さに切り、下味をつけ約10分置き、片栗粉を混ぜる。ごまを押さえながらまぶしつける。

②アスパラは根元の皮をむいて4～5cm長さに、じゃがいもは8mm厚さの半月切りにする。

③中温の油で②・かつおの順に揚げる。

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。