

兵庫県産丹波黒でおせちに彩りを。

おせち料理に欠かせない黒大豆。江戸時代から丹波地方で栽培されてきた名産品。黒大豆としては最大級の大きさです。丹波黒の特長は「ろう粉」と呼ばれる白い粉がふいていること。煮るほどにやわらかく、もちもちとした食感になります。しょうゆを加えず「みつ煮」として作っておくとそのままおやつに、しょうゆを足しておせち用にと、アレンジOK。お菓子作りにも利用できます。



黒大豆のみつ煮

材料(つくりやすい分量)

黒大豆……………200g 〈シロップ〉
砂糖……………200g
水……………2カップ

つくり方

- ①黒大豆をさっと洗って鍋に入れ、たっぷりの水(5カップ程度)に一晩つける。
- ②鍋をそのまま火にかけ、沸騰したら弱火で5～6時間、やわらかくなるまでゆでる※。アクが出たら取り除く。水分が減って、豆が顔を出しそうになったら熱湯を加える。
- ③別の鍋に砂糖と水を合わせて煮立て〈シロップ〉を作る。ザルにあげた2を入れて、約5分煮る(中心まで熱くなればOK)。冷めるまでおいて、味を含ませる。

※ ゆで時間は豆によって違います。目安は指でつぶれるくらいのやわらかさ。途中で試食しながら、好みに応じて仕上げましょう。時短には圧力鍋がおすすめ。15分ほど加圧した後にやわらかさを確認して、さらに圧力なしでゆで上げます。

おせち用には

〈シロップ〉カップ1にしょうゆ大さじ1を加える。必要分の豆を入れ、少し煮て冷ます。

ゆでる・浸す 水の量がポイント! ふっくら仕上げるコツ

調理を始めたからできるだけ空気に触れさせないこと。ゆでるときはお湯の量に気を付けて。少なくなってきたら、熱湯を加えましょう。豆が全部浸かった状態を保ちます。シロップに浸けてからも同様です。一度にゆでる時間がない、という場合には、途中でいったん加熱を止めても大丈夫です。余熱でも少し火が通るので、確認しながら続きをゆでてください。



ごはんを中心とした「日本型食生活」のススメ

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスに優れた食生活です。

コープこうべは、ご飯を中心とした「日本型食生活」の推進、食や農林水産業の理解増進を目的とした「農林水産省平成27年度消費者ニーズ対応型食育活動モデル事業」に取り組んでいます。食の選択と生産のつながりについて考えるため、地元のお米、お魚、野菜に関する生産者との交流や農林水産業の学習、料理会などを地域ですすめています。

知ってうれしいミニ知識 おせちのいわれ

数の子



子孫繁栄

卵がたくさん詰まっていることから、子孫繁栄を願って食べる一品として、お正月には欠かせない料理のひとつ。

ぶり



立身出世

大きさによって呼び名が変わる出世魚。鯛と同じように、めでたい魚としてお正月の料理でも使われています。

黒豆



無病息災

「まめに(健康に)暮らせるように」という願いを込め、また黒は厄除けの色であることから、お正月の定番料理に。

お煮しめ



家庭円満

根菜類など数々の野菜を合わせて煮ることから「家族が仲良く一緒に結ばれる」縁起の良い料理とされています。

楽しく手軽に♪おせちづくり

早いもので12月。何かと忙しい年の瀬ですが、今年はおせちを手づくりしてみませんか? 定番の「お煮しめ」や「ぶりの鍋照り」はもちろん、洋風アレンジがきいた「カレー風味くるみ田作り」「数の子のクリームチーズ和え」など、手軽でおいしく、味わい深いメニューを紹介しています。

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。

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

←アクセスはこちら!





ぶりの鍋照り

🕒 20分 🌿 約760円 🔥 380kcal 🌀 1.6g
(かぶの漬け込み時間を除く)

材料(2人分)

コープス フードブラン
大いけす育ちぶり…2切

〈調味料〉

砂糖……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
サラダ油…大さじ1/2
ゆずの皮(細切り)…適宜

〈菊花かぶ〉

小かぶ……………1株
鷹の爪(小口切り)…適宜

〈甘酢〉

ゆず果汁+酢…大さじ1
砂糖……………小さじ2
塩……………ひとつまみ

つくり方

- ①ぶりは2～3つに切る。〈調味料〉は混ぜ合わせる。
- ②フライパンに油を熱し、ぶりの両面を焼き取り出す。余分な油をふき、〈調味料〉を入れて煮立て、ぶりを戻し入れてからめる。
- ③器にぶりを盛り、ゆずの皮をのせ〈菊花かぶ〉を添える。

〈菊花かぶ〉

かぶは上と下を切って皮をむき、包丁で細かく格子状に切り目を入れる。
塩水(水カップ1・塩小さじ1)
につけ、かぶがしんなりしたら水気を絞る。
食べやすい大きさに切り、〈甘酢〉につける。
軽く絞って、鷹の爪を飾る。



炒めなます

🕒 20分 🌿 約500円 🔥 630kcal 🌀 2.4g
(切干大根・干しいたけの戻し時間を除く)

材料(作りやすい分量)

コープス 寒風仕上げ
にんじんたつぶり
切干大根……………1袋(40g)
れんこん……………50g
干しいたけ……………2枚
うすあげ……………1枚
サラダ油……………大さじ1
〈A〉
酒……………大さじ3
みりん……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ1/4
しょうゆ……………小さじ1
しいたけの戻し汁…大さじ3
酢……………大さじ3

すりごま(白) ……大さじ2
ゆずの皮(細切り) ……少々

つくり方

- ①切干大根は戻し、水気を絞る。れんこんは薄い半月切り、干しいたけは戻して細切り、うすあげは半分に切り細切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①を炒める。
〈A〉を加え煮汁が少なくなるまで強火で煮る。最後に酢を回し入れ火を止める。
- ③すりごまを加えて混ぜ、器に盛り、ゆずの皮を散らす。



お煮しめ

🕒 40分 🌿 約1,130円 🔥 110kcal 🌀 1.5g
(干しいたけの戻し時間を除く)

材料(4人分)

干しいたけ……………4枚
れんこん……………100g
ごぼう……………1/2本
洋にんじん
(あれば金時にんじん) ……1/2本
たけのこ(水煮) ……100g
板こんにゃく……………1/2枚
里いも……………150g
塩……………小さじ1
きぬさや……………9枚
〈A〉
だし+しいたけの戻し汁…2カップ
砂糖……………大さじ1
うす口しょうゆ…大さじ2
酒……………大さじ2
みりん……………大さじ2

つくり方

- ①干しいたけは戻す。れんこんは1cm厚さの花型、ごぼうは斜め切り、にんじんは1cmの輪切りにして梅型に抜く。たけのこは穂先をくし形に、根元は1cm厚さに切る。こんにゃくは手綱にする。里いもは塩でもみ、熱湯に入れて3～4分ゆで、ざるにあげる。
- ②鍋に〈A〉と①を加え、落としづたをして中火で煮る。途中アクが出たらすくい取る。
- ③器に盛り、ゆでたきぬさやを飾る。



お宝巻き

🕒 50分 🌿 約1,050円 🔥 1,100kcal 🌀 5.6g
(全量あたり)

材料(1本分[約直径6cm×長さ18cm])

鶏肉もも(皮付き) ……大1枚
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
〈A〉
豚肉ミンチ……………100g
パン粉……………1/4カップ
みそ……………大さじ1と1/2
酒……………大さじ1
うずらの卵(ゆで) ……8コ
片栗粉……………小さじ1
洋にんじん……………1/4本
いんげん(冷凍) ……5本
ぎんなん(水煮) ……40g

つくり方

- ①鶏肉は皮(④で使用)をはがし、1.5cm角に切り、下味をつける。うずらの卵は両端を切り落とし、片栗粉をまぶす(切り落とした両端は刻んで〈A〉に混ぜる)。
- ②にんじんは7mm角に切りゆでる。いんげんは小口切り、ぎんなんは2～3つに切る。
- ③〈A〉を粘りが出るまでよく混ぜ、鶏肉・②を加え、さらに混ぜる。
- ④アルミホイルに鶏肉の皮を広げ、その上に③をのせ、うずらの卵を一列に並べる。うずらの卵を芯にしてホイルごと巻き、ホイルの両端をねじる。もう1枚のホイルで二重に包む。
- ⑤蒸気の上がった蒸し器に④を入れ、強火で約30分蒸す。熱いうちに巻きすで形を整え、アルミホイルのまま冷ます。



彩り卵

🕒 20分 🌿 約440円 🔥 680kcal 🌀 1.5g
(全量あたり)

材料(直径約20cm1枚分)

たまご……………4コ
粉チーズ……………大さじ2
牛乳……………大さじ2
たまねぎ……………1/4コ
ブロッコリー……………1/4株
パプリカ(赤) ……1/4コ
ブラウンマッシュルーム…4コ
塩……………少々
こしょう……………少々
オリーブ油……………大さじ2

つくり方

- ①卵は溶きほぐし、粉チーズ・牛乳を加え混ぜる。野菜はすべて粗みじん切りにする。
※ブロッコリーの茎も、厚めに皮をむいて粗みじん切りにする。
- ②フライパンに油大さじ1を熱し、野菜を炒め、塩・こしょうで調味する。粗熱をとり卵液に加える。
- ③フライパンに残りの油を熱し、②を流し入れる。大きくかき混ぜてふたをし、底が固まったら返して両面を焼く。



数の子のクリームチーズ和え

🕒 15分 🌿 約1,230円 🔥 330kcal 🌀 2.3g
(数の子の塩抜き・だししょうゆ漬けに
する時間を除く)

材料(作りやすい分量)

数の子の
だししょうゆ漬け…約2本
クリームチーズ…50g
りんご……………1/4コ
ブロッコリースプラウト…少々

〈数の子のだししょうゆ漬け〉

(塩抜き)数の子…約200g
〈A〉
だし……………1/2カップ
うす口しょうゆ…大さじ1/2
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1

つくり方

- ①数の子は1cm幅に切る。クリームチーズは1cm角に切り、室温に戻す。りんごは1cm角に切る。
- ②①をボールに入れ、和える。器に盛りスプラウトをのせる。

数の子の下ごしらえ

〈数の子の塩抜き〉
たっぷりの塩水(1%)に漬け、途中塩水を2～3回取り替えながら7～8時間漬ける。少し塩味を感じる程度に塩抜きする。
〈数の子のだししょうゆ漬け〉
〈A〉を合わせ、塩抜きした数の子を半日～1日漬ける(ジッパー付き保存袋で空気を抜いておくとうまく漬かる)。



カレー風味 くるみ田作り

🕒 30分 🌿 約650円 🔥 530kcal 🌀 2.4g
(全量あたり)

材料(作りやすい分量)

ごまめ……………50g
くるみ……………30g

〈調味料〉

砂糖……………大さじ2
みりん……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1/2
酢……………少々
カレー粉……………小さじ1/2
いりごま(白) ……大さじ1

つくり方

- ①くるみは粗くきざむ。フライパンにごまめを入れて弱火で15～20分、カリッとなるまで煎り、取り出す。くるみも弱火で3～5分煎る。
- ②鍋に〈調味料〉を入れて火にかけ、煮立ったら①とごまを加え、からめる。クッキングシートを敷いたバットに広げて冷ます。



黒豆ゼリー

🕒 20分 🌿 約400円 🔥 700kcal 🌀 1.2g
(冷やし固める時間を除く)

材料(流し箱1箱分[約10×13cm])

コープス
ほんのり甘い黒豆
……………1袋(145g)
水……………1と1/2カップ
寒天の粉……………1袋(4g)
砂糖……………80g
赤ワイン……………1/2カップ
レモン汁……………大さじ1

つくり方

- ①鍋に水・寒天の粉・砂糖・赤ワインを入れ煮る。沸騰後、火を弱め、黒豆を加え2～3分煮る。
- ②粗熱をとり、レモン汁を加え混ぜる。
- ③流し箱に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



ほんのり甘い 黒豆
北海道産黒大豆を
ふっくら炊きあげ、
上品ですっきりとした
甘さに仕上げました