鮮やかな黄金色で香りが強く繊維質が少ないしょうがです。

写真はイメージです。

Coop's フードプラン 高知県産 黄金(こがね)しょうが

産地のこだわり

高知県の指定された産地で土づくりをしっかり行い、防虫ネットの使用(一部の畑)や黄色防蛾灯などを利用して、農薬をできるだけ使わない栽培方法で、手間をかけながら大切に育てています。

防虫ネット

ハウス全体を防虫ネットで覆います。害虫の侵入を防ぐため、目の細かいネットになっています。

黄色防蛾灯

害虫が好む光の波長を抑えた黄色光を夜間点灯することで、害虫を寄せつけません。

ミニ知識 冬場は10℃以上を保てる

冷暗所(冷蔵庫では野菜室)で新聞紙やラップに包み、保管しましょう。3日～1週間日持ちします。

黄金(こがね)しょうがを使った あったかメニュー

あんかけうどん

15分 約195円 | 350kcal 2.8g (1人分あたり)

材料(2人分)

- コープス 味わいうどん‥2食
- だし……3カップ
- コープス フードプラン 黄金(こがね)しょうが……1かけ
- たまご……‥2コ
- 〈調味料〉
  - しょうゆ……大さじ1
  - みりん……大さじ1
  - 塩……小さじ1/4
  - 片栗粉……大さじ2
  - 水……‥大さじ4
- 青ねぎ……1～2本
- しょうが……適量

つくり方

①しょうがはすりおろし、青ねぎは小口切りにする。

②鍋でだし・しょうが・〈調味料〉を煮立て、水溶き片栗粉を入れる。続いて溶き卵を回し入れる。

③うどんを温め、②をかけ、青ねぎ・すりおろしたしょうがをのせる。

コープCooking2013年1月号 より

しょうがのはちみつ漬け

10分(漬け込み時間を除く) 約270円 | 320kcal 0g (全量あたり)

材料(作りやすい分量)

- コープス フードプラン 黄金(こがね)しょうが……1袋
- はちみつ‥‥1/2カップ～

つくり方

①しょうがは薄くスライスし熱湯にさっとくぐらせる。ザルに上げ水気をきる。

②保存容器に①を入れ、はちみつを注ぐ。

※2～3日漬けてはちみつがさらっとしてきたら食べごろです

しょうが湯のつくり方

材料(1人分)

- 〈しょうがのはちみつ漬け〉……‥大さじ2
- 熱湯……1/2カップ
- ゆず(薄切り)……1枚

つくり方

カップに〈しょうがのはちみつ漬け〉を入れ、熱湯を注ぎゆずを浮かべる。

コープCooking2014年1月号 より

ちょっと特別な日に心を込めて手料理を♪

今回は、バレンタインやハレの日におすすめのメニューをご紹介。本格ソースが決め手のステーキや、切り方・盛り方の工夫で華やかな雰囲気が味わえるレイヤードサラダ、フライパンで作れる見た目も豪華なパエリアなど、手軽に作れるうれしいメニューがズラリ。おうちでちょっぴりオシャレな食卓を演出してみませんか?

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

アクセスはこちら!

ちょっと大人の

愛情レシピ

CO・OP おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking 2月号 2016年

かんたん ステキに
ラッピング

St. Valentine's day

専用のギフトボックスや包装紙がなくても、クッキングシートに
ラッピングペーパーを重ねたり、麻ひもやリボン、マスキングテープを使ったり。
身近なものでも可愛くラッピングできます♪

チョコレートケーキ

30分 約440円 | 96kcal 0.1g（1コ分あたり）

材料(ハート型(幅5cm厚さ1cm)12コ分)

- 薄力粉……60g
- CO・OP ちょっぴり大人のファミリーチョコレート‥70g
- バター……30g
- 卵黄……2コ
- 砂糖……大さじ2
- 卵白……2コ
- 砂糖……大さじ2
- 粉砂糖……適宜
- ハートの紙型……12枚

つくり方

①薄力粉はふるう。
②チョコレートは刻んでバターと合わせ湯せんにかけて溶かす。
③ボールに卵黄・砂糖を入れてすり混ぜる。②を温かいまま加え、手早く混ぜ合わせる。
④別のボールに卵白・砂糖を入れてしっかり泡立てる。
⑤③に④の半量を入れて混ぜ、薄力粉を加えてサックリと混ぜる。さらに残りの④を加え、泡を消さないように混ぜる。
⑥型に入れて180℃のオーブンで約12分焼く。粗熱をとってから、お好みで粉砂糖をふる。

ビーフステーキ 赤ワインソース

25分 約1990円 | 540kcal 1.3g（1人分あたり）

材料(2人分)

- 牛肉ステーキ用……2枚
- 塩……小さじ1/5
- こしょう……少々
- れんこん……60g
- スナップえんどう……3本
- にんにく……1/2かけ
- サラダ油……小さじ1

〈赤ワインソース〉
- 赤ワイン……大さじ3
- トマトケチャップ……大さじ1/2
- しょうゆ……小さじ1
- 砂糖……小さじ1/4
- バター……5g

つくり方

①牛肉は室温に戻して筋切りをし、塩・こしょうをする。れんこんは7mmの輪切りにし、ゆでる。スナップえんどうも色よくゆでる。にんにくは薄切りにする。
②フライパンに油・にんにくを入れて弱火でゆっくり炒め、にんにくがカリッとしたら取り出す。続けてれんこんを焼いて取り出す。
③強火にして、牛肉を表になる面から焼く。焼き色がつけば裏返し、少し火を弱め好みの焼き加減に焼き、器に盛る。
④③のフライパンに〈赤ワインソース〉の材料を煮立て、とろみがついたら火を止める。
⑤③に④をかけ、②・スナップえんどうを添える。

キウィのレイヤードサラダ

15分 約540円 | 87kcal 0.5g（1人分あたり）

材料(4人分)

- キウィフルーツ‥1コ
- トマト……1コ
- 小かぶ……1コ
- 塩……小さじ1/4
- CO・OP ミックスビーンズ ドライパック……1缶

〈ドレッシング〉
- 酢……大さじ1
- トマト果汁……大さじ1
- にんにく(すりおろし)……小さじ1/4
- 砂糖……小さじ1
- 塩……少々
- こしょう……少々
- オリーブ油‥大さじ1/2

サニーレタス‥2～3枚

つくり方

①キウィはいちょう切り、トマトは1cm角に切ってざるに置き果汁をとる。かぶは1cm角に切り塩をまぶしてしばらくおき、軽く水気を絞る。
②〈ドレッシング〉を作る。
③器にミックスビーンズドライパック・①を彩りよく重ね入れサニーレタスを添え、〈ドレッシング〉をかける。

かきのソテー レモンバターソース

15分 約460円 | 79kcal 0.6g（1人分あたり）

材料(2人分)

- 生かき……1パック(80g)
- 小麦粉……大さじ1/2
- バター……10g

〈A〉
- 白ワイン……小さじ2
- レモン汁……小さじ1/2
- こしょう……少々
- パセリ(みじん切り)‥小さじ1
- レモン(くし形切り)……2切

つくり方

①かきはさっと洗い、ペーパータオルで水気をとり小麦粉をまぶす。
②フライパンにバターの半量を入れて熱し、かきの両面を色よく焼き、器に盛る。
③フライパンに残りのバターと〈A〉を入れ、ひと煮立ちさせ②にかける。パセリを散らし、レモンを添える。

鯛のオレンジカルパッチョ

15分 約610円 | 180kcal 1.0g（1人分あたり）

材料(2人分)

- 鯛(生食用短冊)……50g
- 塩……少々
- オレンジ……1コ
- ベビーリーフ(小)‥1/2パック

〈ドレッシング〉
- レモン汁……大さじ2
- 塩……小さじ1/3
- 黒こしょう……少々
- オリーブ油……大さじ2

※グレープフルーツを使用しても美味しくできます。

つくり方

①鯛は薄いそぎ切りにし、塩をふる。オレンジは実を取り出す。
②〈ドレッシング〉を作る。
③器にベビーリーフを敷き、①を並べ、〈ドレッシング〉をかける。

フライパンパエリア

40分 約1320円 | 340kcal 2.0g（1人分あたり）

材料(4人分(直径26cmのフライパン))

- 無洗米……1.5合
- えび(殻つき)‥4尾
- いか(胴)……1杯
- あさり……1パック
- たまねぎ‥1/2コ
- トマト……1コ
- ピーマン……2コ
- パプリカ(赤・黄)……各1/4コ
- にんにく‥‥1かけ
- オリーブ油‥‥大さじ1

〈A〉
- 湯……1カップ
- 白ワイン‥大さじ2
- チキンコンソメ‥1コ
- カレー粉‥小さじ1
- 塩……小さじ1/4

レモン(くし形)‥‥4切

つくり方

①えびは背に切り込みを入れる。いかは1cmの輪切りにし、あさりはきれいに洗う。たまねぎ・にんにくはみじん切り、トマトはざく切り、ピーマン・パプリカは2cm角に切る。
②フライパンに油を熱し、にんにく・たまねぎを炒め、トマト・米を加え炒める。
③〈A〉を加え、表面を平らにして魚介類を並べ、ピーマン・パプリカをのせる。ふたをして強火で3～5分炊き、その後、弱火で15～17分炊く。最後に強火にして水分を飛ばし、火を止め約10分蒸らす。
④レモンを添える。

春野菜のラグー

30分 約250円 | 160kcal 0.9g（1人分あたり）

材料(2人分)

- じゃがいも……1コ
- 洋にんじん……1/2本
- たまねぎ……1/2コ
- きゃべつ……1枚
- ブロッコリー……1/4株
- にんにく……1/2かけ
- バター……10g

〈A〉
- 水……3/4カップ
- 塩……小さじ1/6
- 鶏がらスープ……小さじ1
- ローリエ……1枚
- こしょう……少々

つくり方

①じゃがいも・にんじんはひと口大の乱切り、たまねぎはくし形、きゃべつは5cm角に切る。ブロッコリーは小房に分ける。にんにくはみじん切りにする。
②鍋にバター・にんにくを入れて火にかけ、ブロッコリー以外の野菜を炒める。〈A〉を加えてふたをして煮る。沸騰したら、中火～弱火で約20分煮る。
③ブロッコリーを加えて5～6分煮て、こしょうをふる。

サーモントラウトとじゃがいものグラタン

20分 約830円 | 600kcal 1.5g（1人分あたり）

材料(2人分)

- サーモントラウト……2切
- 塩……小さじ1/4
- あらびき黒こしょう……少々
- じゃがいも……2コ
- たまねぎ……1/2コ
- 塩……少々
- サラダ油……少々

〈A〉
- プレーンヨーグルト‥1/2カップ
- 生クリーム……1/2カップ
- 塩……ひとつまみ
- 粉チーズ……大さじ3
- あらびき黒こしょう……少々

つくり方

①サーモントラウトは、骨を除いて大きめのひと口大にそぎ切りし、塩・こしょうをする。じゃがいもは5mmの輪切り、たまねぎは薄切りにし、耐熱皿に広げ、ラップをして電子レンジ(500w)で5～6分加熱し、塩をふる。
②〈A〉を合わせて混ぜる。
③グラタン皿に油を薄く塗る。たまねぎを敷き(少し残す)、サーモントラウトとじゃがいもを交互に並べ、残したたまねぎを散らす。
④②をかけてオーブントースターで約8分焼く。サーモントラウトに火が通ったら、粉チーズ・こしょうをふり、さらに焼き色がつくまで焼く。

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。