

初夏に飲みたいっ!

CO-OP コープこうべ × **mizkan** 共同企画
やがて、いのちが変わるもの。

酢ッキリ! ビネガードリンク

これからの暑い時季にうれしい口当たりのよいドリンクがフルーツとお酢で簡単に作れます。ヘルシー感があって、おしゃれに楽しめます♪ レシピ提供:ミツカン

フルーツビネガー ウォーター

漬け込んだフルーツは、ヨーグルトに入れたり、スムージーに最後まで美味しくいただけます。



機能性表示食品
ミツカン
**ブルーベリー
黒酢ストレート**
国産玄米を100%使って醸造した黒酢に、果汁を加えて飲みやすく仕上げた黒酢飲料です

材料(2人分)
カットフルーツ
(パイナップル・キウイ・グレープフルーツなど).....250g
りんご.....1/4コ
ミツカン ブルーベリー黒酢ストレート
(またはざくろ黒酢ストレート・りんご黒酢ストレート)
.....1と1/2カップ
水.....1と1/4カップ

作り方
①保存容器にカットフルーツと5mm厚さに切ったりんごを入れる。
②①の容器にブルーベリー黒酢ストレートと水を注ぐ。(冷蔵庫で3~4時間漬け込んでください。)
※お好みでミントを入ると、よりさっぱりとした味わいになります。
※カットフルーツがない場合はお好みのフルーツを入れてもおいしくできます。
※漬けたあとのフルーツもおいしくいただけます。

【機能性表示食品】本品には食酢の主成分である酢酸が含まれます。酢酸には肥満気味の方の内臓脂肪を減少させる機能がある事が報告されています。内臓脂肪が気になる方に適した食品です。※食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食生活のバランスを。※本品は、消費者庁長官による個別審査を受けたものではなく、特定保健用食品と異なります。※本品は、疾患の診断、治療、予防を目的としたものではありません。※フルーツビネガーウォーター、スムージーは機能性表示の摂取方法ではありません。

バナナとうめ黒酢の スムージー

バナナのトロトロとした食感がたまりません。



機能性表示食品
ミツカン **うめ黒酢**
国産玄米を100%使って醸造した黒酢に、梅果汁を加えて飲みやすく仕上げた黒酢飲料です。6倍希釈タイプ

材料(2人分)
バナナ.....100g
CO-OPプレーンヨーグルト.....3/4カップ
ミツカン うめ黒酢.....1/4カップ
バナナ(トッピング用).....10g

作り方
①ひと口大に切ったバナナとプレーンヨーグルト・うめ黒酢をミキサーで混ぜる。
②①をグラスに注ぎ、輪切りにしたトッピング用のバナナを飾る。

ドライプルーンの フルーツ酢

お好みで牛乳や豆乳で割っても美味しくいただけます。



ミツカン **純りんご酢**
国産りんご果汁だけを原料にしたお酢。まろやかな風味とソフトな口あたりです

材料(約5倍に薄めて約8杯分)
CO-OP種ぬきプルーン.....100g
氷砂糖.....200g
ミツカン 純りんご酢(またはミツカン 穀物酢)
.....1カップ

作り方
①密封できる広口ビンにプルーン・氷砂糖・純りんご酢または穀物酢を入れ、ふたをして涼しいところに置く。
②1日1回、ふたをしたまま軽く振り混ぜ、1週間でできあがり。漬け終わったプルーンは取り除く。(お好みでお召し上がりください)
③冷水または炭酸水で約5倍に薄めていただく。
※できあがったフルーツ酢は冷蔵庫で保管し、お早めにお召し上がりください。
※金属製のふたの使用は避けてください。

CO-OP おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking

2016年
5月号

今、食べたい

初夏の涼味



そろそろ、涼味が気になる季節です。

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。

新緑が目にも鮮やかなシーズンになりました。気温が上がるにつれて、「さっぱり」といただけるメニューが気になります。かつおたたきや麺類、和え物など、素材の涼感を生かしたり、あったかスープにちょっと酸味を効かせてみたり。今回は、母の日におすすめのメニューもご紹介していますので、そちらもぜひご覧くださいね。



かつおのたたき ねぎソース

🕒 20分 🌿 約350円 🔥 110kcal 🍴 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 たまねぎ・・・・・・・・1/4コ 洋にんじん・・・・・・・・1/4本 塩わかめ・・・・・・・・10g	〈ねぎソース〉 青ねぎ・・・・・・・・・5本 たたきのたれ(添付)・・・大さじ1 砂糖・・・・・・・・小さじ1/4 ごま油・・・・・・・・小さじ1 こしょう・・・・・・・・少々
--	---

つくり方

- ①かつおは7mm厚さに切る。
- ②たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気をきる。にんじんはせん切りにする。塩わかめは塩抜きし、ひと口大に切る。
- ③青ねぎは細かく刻み、〈ねぎソース〉の材料と混ぜる。
- ④皿に②・①を盛り、③をかける。



炭焼きかつおたたき
太平洋産のかつおを厳選。
こだわりの炭焼きで仕上げています



ビピン素麺

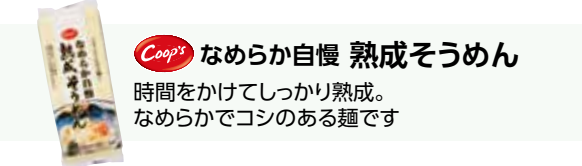
🕒 15分 🌿 約350円 🔥 430kcal 🍴 2.0g
(1人分あたり)

材料(2人分)

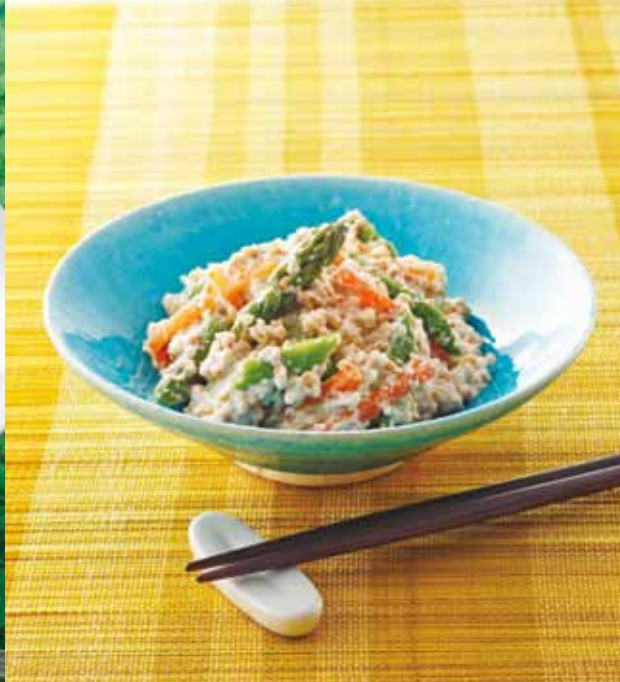
コープス なめらか自慢 熟成そうめん・・・・・・・・3束 ツナ缶・・・・・・・・1缶(70g) きゅうり・・・・・・・・1本 キムチ・・・・・・・・・60g	〈調味料〉 コチュジャン・・・・・・・・小さじ1 しょうゆ・・・・・・・・小さじ1 酢・・・・・・・・小さじ1 ごま油・・・・・・・・小さじ1 白ごま・・・・・・・・小さじ1 糸とうがらし(あれば)・・・適宜
--	--

つくり方

- ①そうめんはゆでて冷水にとり、手早くもみ洗いをしてしっかりと水気をきる。
- ②きゅうりは細切りにする。
- ③〈調味料〉を合わせて、そうめんを和える。
- ④器に③を盛り、ツナ・きゅうり・キムチをのせ、ごまをふる。お好みで糸とうがらしを飾る。



なめらか自慢 熟成そうめん
時間をかけてしっかり熟成。
なめらかでコシのある麺です



アスパラの白和え

🕒 15分 🌿 約380円 🔥 110kcal 🍴 0.4g
(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス 便利ななめらか絹とうふ ・・・・・・・・1パック(150g) アスパラガス・・・・・・・・1束 洋にんじん・・・・・・・・1/4本	〈A〉 すりごま(白)・・・・大さじ2 しょうゆ・・・・小さじ1/2 塩・・・・・・・・ひとつまみ
--	--

つくり方

- ①豆腐は水きりする。
- ②アスパラは4cm長さの斜め切り、にんじんは細切りにし、ゆでる。
- ③ボールに①・〈A〉を入れ、泡だて器でなめらかになるまで混ぜる。
- ④②を加えて和える。



便利ななめらか絹とうふ
おいしさ長持ち、なめらか食感。
使いきりサイズの便利な小分けタイプです



ひね酢の酸辣湯(サンラータン)

🕒 15分 🌿 約490円 🔥 83kcal 🍴 0.9g
(1人分あたり)

材料(4人分)

コープス ひね酢・・・・・・・・1袋 洋にんじん・・・・・・・・1/4本 たけのこ(水煮)・・・・40g にら・・・・・・・・1/4束 たまご・・・・・・・・1コ ごま油・・・・・・・・小さじ1	〈スープ〉 水・・・・・・・・3カップ 鶏がらスープ・・・・小さじ1 酢・・・・・・・・小さじ1 こしょう・・・・少々 片栗粉・・・・・・・・小さじ2 水・・・・・・・・大さじ2
--	---

つくり方

- ①にんじん・たけのこは4cm長さの細切りにする。にらは4cmに切る。
- ②鍋に油を熱し、にんじん・たけのこを炒める。〈スープ〉を加え、煮立ったらひね酢を汁ごと加える。酢・こしょうで味を調べ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ③溶き卵を回し入れ、にらを加えて火を止める。



ひね酢
歯ごたえのある兵庫県産ひね鶏を、ゆず・
だいたいを加えたばん酢で和えています



チキンごぼうサンド

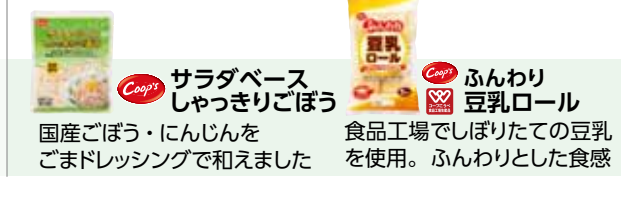
🕒 15分 🌿 約730円 🔥 310kcal 🍴 1.1g
(1コ分あたり)

材料(5コ分)

コープス ふんわり 豆乳ロール・・・・・・・・5コ 鶏肉むね・・・・・・・・1枚 塩・・・・・・・・小さじ1/6 こしょう・・・・少々 小麦粉・・・・・・・・小さじ2 サラダ油・・・・・・・・小さじ1	コープス サラダベース しゃっきりごぼう・・・・1袋 サニーレタス・・・・4枚
--	--

つくり方

- ①鶏肉は5枚にそぎ切りにし、塩・こしょうをして小麦粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉を焼く。
- ③横半分に切った豆乳ロールに、サニーレタス・②・ごぼうサラダをはさむ。



サラダベース
しゃっきりごぼう
国産ごぼう・にんじんを
ごまドレッシングで和えました

ふんわり
豆乳ロール
食品工場でしぼりたての豆乳
を使用。ふんわりとした食感

シャリアピンステーキ

🕒 35分 🌿 約1040円 🔥 270kcal 🍴 0.8g
(漬ける時間を除く)

材料(2人分)

牛ももステーキ用・・・2枚 塩・・・・・・・・ひとつまみ こしょう・・・・・・・・少々	たまねぎ・・・・・・・・1コ じゃがいも・・・・・・・・1コ 三度豆・・・・・・・・6本 パプリカ(赤)・・・・1/4コ
サラダ油・・・・大さじ1/2 バター・・・・・・・・5g	しょうゆ・・・・・・・・小さじ1 みりん・・・・・・・・小さじ1

つくり方

- ①たまねぎ1/2コはすりおろし、残りは薄切りにする。三度豆は半分に切り、パプリカは乱切りにする。じゃがいもはひと口大に切ってゆで、水分をとばし粉ふきいもにする。
- ②牛肉は筋を切り、軽くたたいて塩・こしょうをする。すりおろしたたまねぎをまぶし、約30分漬ける。
- ③フライパンに油を熱し、薄切りのたまねぎを炒め取り出す。三度豆・パプリカも炒め、取り出す。続けてバターを溶かし、②の牛肉を両面色よく焼き、皿に盛る。
- ④③のフライパンに②の漬け汁・炒めたたまねぎ・しょうゆ・みりんを加え煮立てる。
- ⑤ステーキに④をかけ、野菜を添える。

シャリアピンステーキって？
1934年、帝国ホテルに滞在したロシアの音楽家シャリアピン氏用に考案。歯の調子が優れなかったシャリアピン氏のために、たまねぎに漬け込んで柔らかく仕上げたステーキを提供したところ、シャリアピン氏に大変気に入られ、1936年正式に「シャリアピンステーキ」と命名されました。

母の日にうれしいメニュー

お花サラダ

ヨーグルトゼリー
キウィソース

シャリアピンステーキ

お花サラダ

🕒 15分 🌿 約660円 🔥 130kcal 🍴 0.6g
(1人分あたり)

材料(4人分)

コープス スライスももハム・・・1パック モッツアレラチーズ・・・100g トマト・・・・・・・・1コ ベビーリーフ・・・・小1袋	〈ドレッシング〉 酢・・・・・・・・大さじ2 塩・・・・・・・・小さじ1/4 あらびき黒こしょう・・・少々 オリーブ油・・・・大さじ1
---	---

つくり方

- ①ハムは半分に切る。チーズ・トマトは5mm厚さの半月切りにする。
- ②〈ドレッシング〉の材料を合わせる。
- ③器に、トマト・チーズを交互に並べ、ベビーリーフをのせる。ハムをコルネ状に巻いて花形にして飾り、②を添える。

スライスももハム
豚もも肉を使用。塩味ひかえめ、
食べ応えのある厚みに仕上げて
います

ヨーグルトゼリー

キウィソース

🕒 15分 🌿 約280円 🔥 130kcal 🍴 0.1g
(1コ分あたり)

材料(4コ分)

CO-OP プレーン ヨーグルト・・・1カップ 牛乳・・・・・・・・1/2カップ 砂糖・・・・・・・・大さじ4 粉ゼラチン・・・大さじ1/2 水・・・・・・・・大さじ2	〈キウィソース〉 キウィフルーツ・・・2コ 砂糖・・・・・・・・大さじ2 レモン汁・・・大さじ1/2
---	---

つくり方

- ①粉ゼラチンは分量の水にふり入れて混ぜ、約5分おく。
- ②鍋に牛乳・砂糖を入れ温める。火を止めて①を加えて溶かし、ヨーグルトを加え混ぜる。器に流し入れ、冷やし固める。
- ③キウィはすりおろし、砂糖とレモン汁を混ぜて、〈キウィソース〉を作る。
- ④②に③をかける。

プレーンヨーグルトビフィズス
酸味をおさえたまろやかなおいしさ。
乳脂肪分3%