



お正月はやっぱり  
もっちりこもち♪

# Coop's もっちり 杵つきこもち

粘りと伸び、コシが自慢です。  
国内産水稲もち米100%使用しています。  
※店舗により取り扱いがない場合がございます。

いろいろなお雑煮を味わってみよう♪

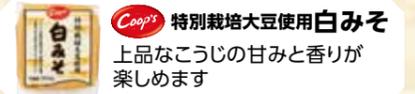


京風

🕒 15分 🍃 約 170円 🔥 140kcal 🍴 1.2g (1人分あたり)

材料(2人分)  
丸餅……………2コ みつば……………4本  
だいこん…………約3cm だし……………2カップ  
洋にんじん…1/4本 白みそ…………大さじ2  
ゆず(皮)…………少々

作り方  
①だいこんは7mm、にんじんは5mm厚さに切る。みつばはさっとゆでて冷水にとり、2本ずつ結ぶ。  
②鍋にだしを入れ、だいこん・にんじんを加えやわらかくなるまで煮る。みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせる。  
③別鍋で餅をやわらかくゆで、椀に入れ②を注ぎ、みつば・ゆずをのせる。



おすまし

🕒 10分 🍃 約 380円 🔥 136kcal 🍴 0.9g (1人分あたり)

材料(2人分)  
丸餅……………2コ だし…1と1/2カップ  
焼き穴子……………1尾 うす口しょうゆ  
酒……………大さじ1/2 ……小さじ1/2  
洋にんじん…………1/4本 塩……………小さじ1/5  
みずな……………1/8袋

作り方  
①穴子は酒をふり、オーブントースターで約2分焼き4つに切る。にんじんは細切り、みずなは4cmに切る。  
②鍋にだし・調味料を入れ、にんじんとみずなの軸を煮る。火が通ったら、みずなの葉を加えさっと煮る。  
③餅を焼き、椀に入れる。汁をはり、穴子・野菜を彩りよく盛る。



洋風

🕒 20分 🍃 約 190円 🔥 124kcal 🍴 0.7g (1人分あたり)

材料(2人分)  
丸餅……………2コ かぶの葉……………適量  
ウインナー……………1本 水……………2カップ  
小かぶ……………1コ チキンコンソメ…1/2コ  
たまねぎ……………1/4コ 塩・こしょう…………各少々

作り方  
①かぶ・たまねぎは1cm角に切る。ウインナー・かぶの葉は1cmに切る。  
②鍋に水・チキンコンソメを入れ、かぶ・たまねぎを煮る。やわらかくなったら、ウインナー・かぶの葉を加え、ひと煮立ちしたら塩・こしょうで味を調える。  
③餅を焼き、椀に入れ②を注ぐ。

アレンジしている  
食べ方を知りたい!!  
あまった  
おもちの  
活用術



集いの食卓に、毎日のごはんにも♪  
なにかと忙しい12月、年末年始は集う機会も多くなります。そこで今回は、食卓を華やかにするアイデアおせちをご紹介します。お正月だけでなく、おもてなしや、毎日のおかずにも使えるメニューが詰まっています。さらに3つのお雑煮レシピも掲載。いつもの味とはちょっと異なるお雑煮を楽しんでみては?

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!

Coop おいしく、楽しく、食で健康づくり  
コープCooking  
2016年  
12月号

今夜のおかずや  
おせちにも





**無漂白生成り塩数の子**  
素材本来の風味と  
コリコリの歯ごたえ

### 塩数の子の塩抜きの方法

- ①最初に水1カップに対し、塩小さじ1程度の塩水に約一昼夜漬ける。
- ②途中2〜3回塩水を替えますが、後になるほど塩水を薄くしていく。

塩抜きした数の子は表面の薄皮をていねいに取り除きます。



### つけ汁そば

🕒 20分 🍎 約 750円 🔥 380kcal 🌿 2.1g  
(1人分あたり)

- 材料(2人分)**  
コープス こだわり五割和そば(ゆで).....2袋  
牛肉切り落とし.....80g  
生しいたけ.....2枚  
えのき茸.....1/2袋  
白ねぎ.....1/2本  
サラダ油.....小さじ1

- (A)**  
だし.....2カップ  
みりん.....大さじ1と1/2  
しょうゆ.....大さじ1と1/2  
砂糖.....小さじ1  
柚子こしょう.....適量

- 作り方**  
①牛肉は食べやすく切る。しいたけは薄切り、えのきは半分に切り、ほぐす。白ねぎは10cm程を白髪ねぎにして、残りの青い部分は斜め薄切りにする。  
②鍋に油を熱し牛肉を炒める。色が変わったらしいたけ・えのきを加え炒める。(A)を入れて煮立て、白ねぎの青い部分を加え、つけ汁を作る。  
③そばは袋の表示通りにゆで、冷水にとり手早く洗い水気をきる。  
④器にそばを盛り、②のつけ汁・白髪ねぎ・柚子こしょうを添える。



**こだわり五割和そば**  
そば粉を五割使用。  
そば本来の味と風味が  
生きています

**数の子粕漬け** 🕒 30分 🍎 約 2920円 🔥 260kcal 🌿 6.9g  
(数の子の塩抜き・漬ける時間を除く) (全量あたり)

**材料(作りやすい量)**  
コープス 無漂白生成り塩数の子(塩抜き).....200g  
洋にんじん.....1本  
ブロッコリー.....1/2株

**〈粕床〉**  
白みそ.....300g  
酒粕(ソフトタイプ).....300g

**作り方**  
①にんじんは8mm厚さの短冊切り、ブロッコリーは小房に分け、さっと湯通しする。  
②白みそと酒粕を混ぜ(粕床)をつくる。  
③保存容器に(粕床)の半量を平らに入れ、数の子と野菜を並べ、残りの(粕床)のをせ冷蔵庫で漬ける。(材料と(粕床)の間にガゼをはさんでおくと、取り出しやすい)  
※5日後くらいから食べられ、冷蔵庫で10日間くらい保存できます。



**大いけす育ちぶり**  
ほどよく脂がのって身も  
締まったおいしいぶり



### 板状の酒粕を使用する場合

- 酒粕.....300g  
みりん.....1/2カップ  
酒.....1/4カップ  
白みそ.....300g  
酒粕を小さくちぎって、みりん・酒を加えて温め、溶かしてよく混ぜる。白みそを合わせる。

### ぶりのピカタ

🕒 20分 🍎 約 560円 🔥 310kcal 🌿 0.7g  
(1人分あたり)

- 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  
塩.....小さじ1/6  
こしょう.....少々  
小麦粉.....大さじ1/2  
〈衣〉  
たまご.....1コ  
パセリ(みじん切り).....大さじ1/2  
ほうれん草.....1/2袋  
塩.....少々  
こしょう.....少々  
サラダ油.....大さじ1  
ミニトマト.....4コ  
粒マスタード.....適宜

- 作り方**  
①ぶりは1切を3〜4つにそぎ切りにし、塩・こしょうしてしばらく置き、小麦粉をまぶす。ほうれん草はゆでて4cmに切る。  
②〈衣〉の材料を合わせる。  
③フライパンに小さじ1の油を熱し、ほうれん草を炒め、塩・こしょうして取り出す。フライパンの汚れをふき、残りの油を足し、ぶりに〈衣〉をたっぷりつけて両面色よく焼く。  
④器にぶりを盛り、野菜とお好みでマスタードを添える。

### ピンチョス3種

🕒 25分 🍎 約 460円 🔥 120kcal 🌿 0.6g  
(3種×1本あたり)

- 材料(3種×3本分)**  
**(A)**  
CO-OP 生ハムロース.....3枚  
モッツアレラチーズ.....1/3袋  
きゅうり.....スライス3枚分  
エキストラバージンオリーブ油.....小さじ1  
黒こしょう.....少々  
**(B)**  
CO-OP 生ハムロース.....3枚  
柿.....1/4コ  
長いも.....約3cm  
チャービル.....適宜  
**(C)**  
CO-OP 生ハムロース.....3枚  
ブルーベリー.....3コ

- 作り方**  
①モッツアレラチーズは3等分する。きゅうりはピーラーで薄切りにする。柿はくし形に3等分、長いもは1cmの輪切りにする。  
②〈A〉〈B〉〈C〉それぞれの材料をピック(串)に刺す。  
③器に盛り、〈A〉にはオリーブ油をかけて黒こしょうをふる。〈B〉にはあればチャービルをのせる。



**CO-OP 生ハムロース**  
桜のチップで低温スモーク。しっとりほどよい塩加減

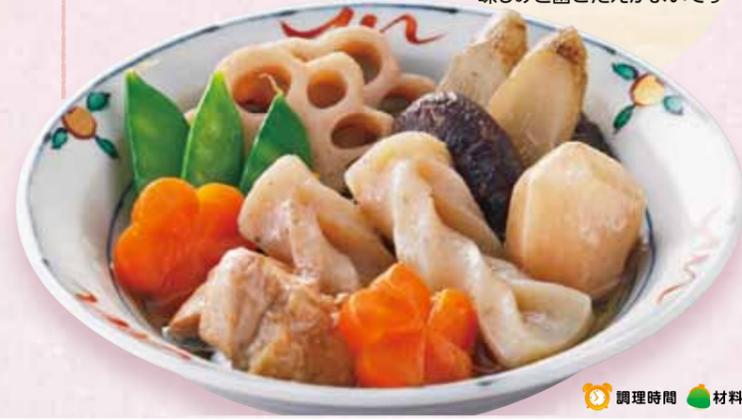
### 炒り鶏

🕒 35分 🍎 約 1300円 🔥 270kcal 🌿 2.0g  
(しいたけの戻し時間を除く) (1人分あたり)

- 材料(4人分)**  
鶏肉もも.....1枚  
干しいたけ.....4枚  
コープス生芋こんにやく.....1枚  
れんこん.....100g  
里いも.....100g  
ごぼう.....1/2本  
洋にんじん.....1/2本  
きぬさや.....12枚  
サラダ油.....大さじ1
- 作り方**  
①鶏肉はひと口大に切る。干しいたけは戻し、半分のそぎ切りにする。こんにやくは1cm幅に切り、手綱にする。れんこんは花形、里いもは大きいものは半分に切る。ごぼうは斜め切り、にんじんは梅型に抜く。  
②鍋に油を熱し①を炒める。(A)を加え、沸騰したら落しぶたをして、中弱火で約20分煮る。ゆでたきぬさやを加え、火を止める。



**田舎風生芋こんにやく**  
国産こんにやく生芋100%。  
味しみと歯ごたえがよいです



**CO-OP スモークサーモン**  
トラウト切落とし  
産地で生からスモーク  
もっちりした食感



### ケーキ寿司

🕒 20分 🍎 約 830円 🔥 1600kcal 🌿 9.4g  
(炊飯時間を除く) (全量あたり)

- 材料(15cm丸型1コ分)**  
米.....2合  
水.....400ml  
すし酢.....大さじ3  
紅しょうが.....20g  
たまご.....2コ  
砂糖.....小さじ1/2  
塩.....少々  
サラダ油.....小さじ1  
CO-OP スモークサーモン  
トラウト.....100g  
アボカド.....1/2コ  
いくら.....大さじ1

- 作り方**  
①米は洗って30分以上浸水して炊く。炊きあがったご飯にすし酢を混ぜてすし飯を作り、冷ます。刻んだ紅しょうがを加え混ぜる。  
②卵に砂糖・塩を混ぜ、いり卵を作る。アボカドは薄切りにする。  
③型にラップを敷き、すし飯の半量・いり卵・スモークサーモン・残りのすし飯の順に押さえながら詰める。  
④③を型から出し器に盛り、スモークサーモン・アボカド・いくらを飾る。



**CO-OP 栗甘露煮**  
むき栗をグラニュー糖でじっくりと煮込んだ甘露煮



### 栗のパウンドケーキ

🕒 50分 🍎 約 870円 🔥 2000kcal 🌿 2.5g  
(焼き時間を除く) (全量あたり)

- 材料(パウンド型1台分(16×7×6cm))**  
小麦粉.....90g  
アーモンドプードル.....20g  
ベーキングパウダー.....小さじ1/3  
バター.....100g  
砂糖.....90g  
たまご.....2コ  
CO-OP 栗甘露煮.....1瓶  
〈A〉  
CO-OP 栗甘露煮のシロップ.....大さじ1  
ラム酒.....小さじ2

- 作り方**  
①粉類は合わせてふるう。栗甘露煮は栗とシロップに分け、栗は粗く切る。パウンド型にクッキングシートを敷く。  
②ボールにバターを入れてクリーム状になるまで混ぜる。砂糖を2〜3回に分けて加え混ぜ、溶き卵を少しずつ加えてさらによく混ぜ合わせる。粉類を入れてさっくり混ぜ、栗を加え軽く混ぜ合わせる。  
③型に②を入れて180℃のオーブンで約40分焼く。(竹串を中央に刺して生地がついてこなければOK)  
④焼き上がった後取り出し、クッキングシートをはがし、熱いうちに〈A〉を塗る。