

このおいしさ、今だけ！
「迎春用もち」は
26日入荷

日本一の生産量のもっちりこもち製造風景

年越しそばも
コープ商品が
いいね！

写真はイメージです

Coop's こだわりの五割和そば
そば本来の味と風味。
そばの実を丸ごとていねいに
挽いたそば粉を五割使用

Coop's コープこうべの食品工場生産品

もっちりこもち

迎春用の生こちは12月26日から31日まで製造し、短期間の生産量としては日本一の規模を誇ります。平成29年度国内産新米のみ使用した、「粘りと伸び」に定評のあるコープの生こちは、この時期しか味わえません。ぜひご利用ください！

こちらどうぞ。選べるおいしさ、コープスのお餅

Coop's こだわりのもち
国内産水稲もち米100%使用。
杵つき製法でしっかりコシを引き出しました

もっちり杵つきこもち

Coop's こだわりのあん餅
国内産水稲もち米100%使用。甘さ控えめの
北海道産小豆の粒あんを包みました

もっちりあん餅

すまし雑煮

材料(2人分)
コープス もっちり
杵つきこもち.....2コ
鯛(切身).....1切
塩.....ひとつまみ
酒.....小さじ1
生しいたけ.....2枚
みつば.....4本
ゆず(皮).....少々
一番だし.....1と1/2カップ
うす口しょうゆ.....小さじ1/2
塩.....小さじ1/6

作り方
①鯛は骨を除き2つに切る。塩・酒をふりししばらくおき、グリルで焼く。
②みつばはさつとゆで、冷水にとり、2本ずつ結ぶ。
③鍋にだしを入れ、しいたけを加え煮る。うす口しょうゆ・塩で調味する。
④焼いた餅・鯛・しいたけを椀に入れ、③を注ぎ、みつば・ゆずをのせる。

栄養情報
20分 約 490円 180 kcal 1.0g (1人分あたり)

讃岐風雑煮

材料(2人分)
コープス
もっちりあん餅.....2コ
だいこん.....3cm
洋にんじん.....1/5本
だし.....1と1/2カップ
白みそ.....大さじ2
青のり.....少々

作り方
①大根・にんじんは3mm厚さに切る(好みで梅型に抜く)。
②鍋にだしを入れ、大根・にんじんを加え煮る。白みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせる。
③別の鍋で餅を柔らかくゆでて椀に入れ、②を静かに注ぎ、青のりを散らす。

栄養情報
15分 約 140円 200 kcal 1.3g (1人分あたり)

「すまし雑煮」に使う一番だしのとり方は「コープCooking」WEB版でご紹介しています

コープクッキング 検索 <http://cooking.coop-kobe.net/>

おいしく食べて、冬へ、新しい年へ

2017年も残すところあとわずか。今回は、ふだんの食卓はもちろん、パーティーにおすすめのメニューなど、師走からお正月まで幅広くカバーできるレシピ集です。何かと忙しい12月を笑顔で乗り切るために、コープクッキングをぜひご利用ください。

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！

※レシピに使用している商品は店舗により品揃えのない場合があります。

Coop's おいしく、楽しく、食で健康づくり

コープCooking

12月号

2017年

普段にも
クリスマスにも
お正月にも

うれしいメニュー

忙しい師走も
しっかり
メニュー

クリスマスに
華やぎを添える
メニュー

お正月の
にぎわい
メニュー

忙しい師走もしっかりメニュー

12/22は**冬至**
ゆず湯にお料理に
ゆずを使いましょう♪



豚肉とにんじんの
柚子マリネ

🕒 20分 🍏 約 660円 🔥 280 kcal 🌀 1.6g
(漬ける時間を除く) (1人分あたり)

材料(2人分)

豚肉もも薄切り……………200g
洋にんじん……………2/3本
ゆず……………2コ(100g)
酒……………1/4カップ
うす口しょうゆ…大さじ1
みりん……………小さじ2
ベビーリーフ…1パック

つくり方

- ①にんじんはピーラーで薄く削る。ゆずは薄い輪切りにする。
- ②鍋に水2カップと酒を熱し、にんじんをさっとゆで、取り出す。火を弱め、沸騰手前の温度で、豚肉をゆでる。
- ③豚肉・にんじん・ゆずを交互に重ね、ポリ袋に入れる。しょうゆ・みりんを加えてなじませ、空気を抜いて2〜3時間おく。
- ④器に盛り、ベビーリーフを添える。
※冷蔵庫で2〜3日間保存できます。



ぶりのソテー・
酒粕ソース

材料(2人分)

コープス フードブラン
大いけす育ちぶり(切身)
……………2切
塩……………小さじ1/6
小麦粉……………大さじ1/2
油……………大さじ1/2
だいこん……………40g
洋にんじん……………30g
だし……………1カップ
酒粕(板)……………40g
みそ……………小さじ2
みずな……………5g

つくり方

- ①ぶりに塩をふってしばらくおき、水気をふいて小麦粉をまぶす。大根・にんじんは細切り、みずなは3cmに切る。
- ②鍋にだしを入れ、大根・にんじんを加え煮る。
- ③ボールにちぎった酒粕・みそを入れ、②の熱いだしで溶く。②に戻し入れ、とろみがつくまで煮る。
- ④フライパンに油を熱し、ぶりを両面色よく焼く。
- ⑤器に③をしき、ぶり・みずなをのせる。

大いけす育ちぶり(養殖)
通常の約50倍の大きさのいけすで、のびのびと育てました

クリスマスに華やぎを添えるメニュー



ハムのキッシュ

🕒 60分 🍏 約 930円 🔥 1360 kcal 🌀 4.6g
(全量あたり)

材料(18cmタルト型1台分)

冷凍パイシート……………2枚
コープス ロースハム
ブロック……………100g
たまねぎ……………1/4コ
ブラウンマッシュルーム…4コ
パプリカ(赤)……………1/3コ
ブロッコリー……………3房
オリーブ油……………小さじ1
こしょう……………少々(A)
たまご……………1コ
生クリーム……………1/2カップ
こしょう……………少々
ナツメグ……………適宜
ミックスチーズ……………20g

つくり方

- ①冷凍パイシートは半解凍にする。型の大きさに合うように2枚を1cmほど重ね、麺棒でのばす。型に合わせて敷き、余分な部分は切り取る。
- ②ハムは1cm角に切る。たまねぎ・マッシュルームは薄切り、パプリカは粗みじんに切る。ブロッコリーはゆでて小さく切る。
- ③フライパンに油を熱し、ブロッコリー以外の②を炒め、こしょうをする。
- ④(A)を混ぜ合わせる。
- ⑤①に③・ブロッコリーを入れ(A)を流し入れる。チーズを散らし、180℃のオーブンで30〜40分焼く。



ロースハムブロック
しっとりやわらか。豚肉本来の旨みが味わえます



チョコレート
スcoopケーキ

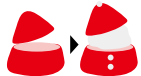
🕒 25分 🍏 約 800円 🔥 2090 kcal 🌀 0.7g
(冷やす時間を除く) (全量あたり)

材料(17×17×5.5cm1台分)

コープス ふんわりロール
ケーキ(4切入)……………1袋
バナナ……………1本
CO-OP メープルクるみ……………20g
いちご……………4粒
〈チョコレートクリーム〉
CO-OP
ファミリーチョコレート…12粒
生クリーム……………3/4カップ
〈ホイップクリーム〉
生クリーム……………1/4カップ
砂糖……………小さじ1
粉砂糖……………少々

つくり方

- ①ロールケーキは厚さを半分に切り、約1/3量ずつになるよう分けておく。バナナは5mm幅の輪切り、くるみ・いちご2粒は粗みじんに切る。
- ②〈チョコレートクリーム〉を作る。チョコレートは刻んで耐熱容器に入れ、電子レンジ(500w)で約1分加熱する。生クリームを5〜6分立てにし、加え混ぜる。
- ③器にロールケーキ・〈チョコレートクリーム〉各1/3量・バナナ1/2量・くるみ1/3量の順に2回重ねる。最後にロールケーキ・〈チョコレートクリーム〉の順に重ねる。冷蔵庫でしばらく冷やす。
- ④生クリームに砂糖を加えて泡立て、〈ホイップクリーム〉を作る。
- ⑤いちご・〈ホイップクリーム〉・くるみでデコレーションし、粉砂糖をふる。



いちごサンタの作り方
いちごの上部を1cm切り取り、
〈ホイップクリーム〉をはさむ。

お正月のにぎわいメニュー New Year



手まり寿司

🕒 10分 🍏 約 140円 🔥 76 kcal 🌀 0.2g
(1コ分あたり)

材料(6コ分)

CO-OP
生ハムロース…6枚
ご飯……………200g
〈合わせ酢〉
酢……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2
つくり方
①〈合わせ酢〉を混ぜ合わせ、温かいご飯に混ぜ、すし飯を作る。
②スライスチーズは半分に切る。ゆずの皮は細く切る。
③ラップを広げ生ハムを1枚しき、①を1/6量おき、丸く形作る(6コ作る)。
④③の上にきゅうり・スライスチーズ・ゆずを飾る。



CO-OP 生ハムロース
桜チップで低温スモーク仕上げ
しっとりほど良い塩加減

数の子のアボカド和え

🕒 15分 🍏 約 640円 🔥 250 kcal 🌀 0.9g
(数の子を塩抜きする時間を除く) (全量あたり)

材料(作りやすい分量)

コープス 無漂白生生成り塩数の子……………2本
アボカド……………1/2コ
マヨネーズ……………大さじ1
わさび……………小さじ1/2
ブロッコリースプラウト……………少々
つくり方
①塩抜きした数の子は、水気をふき、1cm幅に切る。アボカドは1.5cm角に切る。
②マヨネーズ・わさびを混ぜ合わせ、①を和える。
③器に盛り、スプラウトをのせる。

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程度の塩水に一昼夜つける。
- ②途中2〜3回塩水を替え、後になるほど塩水を薄くしていく。
- ③塩抜きした数の子は表面の薄皮をていねいに取り除く。



Coop's 無漂白生生成り塩数の子
新鮮な卵を厳選。漂白していない
自然本来の色と味です

昆布と豚肉のうず潮巻き

🕒 35分 🍏 約 410円 🔥 190 kcal 🌀 1.2g
(昆布・かんぴょうの戻し時間を除く) (1本分あたり)

材料(2本分)

豚肉もも
切落とし……………150g
早煮昆布……………大1枚
水……………1と1/2カップ
かんぴょう…1/4袋(8g)
酒……………大さじ1
酢……………小さじ1/2
砂糖……………大さじ1
しょうゆ…大さじ1/2
みりん……………小さじ1

つくり方

- ①昆布は分量の水に約10分つける(戻し汁はおいておく)。かんぴょうは水で戻す。
- ②昆布は長さを半分に切る。豚肉を敷き詰め、端からくるくると巻き、かんぴょうで3か所を結ぶ(2本作る)。
- ③小鍋に②・昆布の戻し汁・酒・酢を入れ、落し蓋をして火にかける。沸騰したら弱火にして約10分煮る。砂糖・しょうゆ・みりんを加え、さらに約20分煮る。
- ④1本を3つに切る。



コープ
おすすめのお酒

何かと乾杯の多いこの季節、パーティー、
年越しやおせちに合う日本酒、
ワインなど、おすすめのお酒です。

これはお酒です ※20歳以上の年齢であることを確認できない
場合には酒類を販売いたしません



Coop's すっきりおいしい灘の恵み
六甲山系の伏流水で仕込んだ
本格的な味わい。アルコール度数14度



CO-OP ソロロ カベルネソーヴィニヨン
ワインメーカー和田ロベルト恒多氏が日本食との
相性を探索しプロデュースしたワインです



CO-OP サントリー金麦
麦のうまみをお楽しみください。
アルコール分5%、天然水仕込み