

このおいしさ、今だけ! 「迎春用こもち」は 12月26日入荷

日本一の生産量のもっちりこもち製造風景

お正月はやっぱり もっちりこもち♪

# もっちりこもち

Coop's 食品工場生産品

コープの迎春用の生こもちは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30年国内産新米のみ使用した、「粘り」と「伸び」に定評のある生こもちは、この時期しか味わえません。ぜひご利用ください!



**餅のミートソースグラタン**

材料(2人分)  
 コープス もっちり杵つきこもち .....2コ  
 合びきミンチ .....100g  
 たまねぎ .....1/4コ  
 れんこん .....50g  
 ブロccoli .....1/8株  
 にんにく .....1かけ  
 油 .....大さじ1/2  
 トマト缶 .....1/2缶  
 塩 .....小さじ1/4  
 砂糖 .....ひとつまみ  
 こしょう .....少々  
 ミックスチーズ .....40g

20分 約 470円 370kcal 1.0g (1人分あたり)

作り方  
 ①たまねぎは薄切り、れんこんは5mm厚さの半月切りにする。にんにくはみじん切り、ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。  
 ②フライパンに油を熱し、にんにく・たまねぎ・れんこんを炒める。ミンチを加えて炒め、色が変わったらトマト缶を加える。約5分煮て、調味料で味を調える。  
 ③餅は4つに切り、オーブントースターで約3分焼く。  
 ④耐熱容器に餅・ブロッコリーを入れ、②をかける。チーズをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

**揚げ餅のみぞれ汁**

材料(2人分)  
 コープス もっちり杵つきこもち .....2コ  
 油 .....適量  
 えび(中) .....3尾  
 だいこん .....100g  
 みつば .....2~3本  
 ゆず(皮) .....適宜  
 だし .....1と1/3カップ  
 しょうゆ .....小さじ1/2  
 塩 .....小さじ1/6

20分 約 310円 160kcal 0.8g (1人分あたり)

作り方  
 ①餅は4つに切る。えびは背わたと殻を除き、ぶつ切りにする。大根はすりおろし、軽く水気をきる。みつばは2cmに切る。  
 ②鍋にだしと調味料を煮立て、えびを煮る。大根おろしを加え、ひと煮立ちさせる。  
 ③フライパンに少し多めの油を入れて中火にかける。餅を返しながらかき揚げにして、取り出す。  
 ④器に②を注ぎ、餅を入れ、みつばを散らす。あればゆずの皮をのせる。

Coop's もっちり杵つきこもち  
 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

**年末年始のご馳走は「手軽&豪華」**

今年のクリスマスに、手づくりの「ローストチキン」はいかがですか?フライパンで焼くだけで、ふっくらジューシー!みんなの喜ぶ食卓の主役が、手軽につくれます。年越しそばとおもちも、季節感たっぷりの一品をご提案。年末年始に、簡単&華やかなメニューをご活用ください。

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。  
 ※一部、お酒を使用しているレシピがあります。

Coop's おいしく、楽しく、食で健康づくり  
 コープCooking 12月号 2018年

Happy New Year  
 お正月にうれしい  
**乾物活用レシピ**

Merry Christmas  
 フライパンで手軽に♪  
**ローストチキンの  
 おいしい  
 焼き方**

Happy New Year  
**おもちの  
 アレンジ  
 レシピ**

Happy New Year  
 よい新年を願って  
**年越しそば**  
 こんな  
 食べ方もアリ!



# Merry Christmas



**フライパンで上手に仕上げるコツ**

POINT 1 骨に沿って切れ目を入れると火の通りが良くなります。

POINT 2 皮面をこんがり焼いてから裏返して蒸し焼きにすると身がふっくらと仕上がります。

## ローストチキン

20分 約1020円 680kcal 2.4g (1本分あたり)

- 材料(鶏肉骨付きもも2本分)
- コープス 健康熟成鶏 骨付きもも 2本
  - 塩 小さじ1/2
  - こしょう 少々
  - んにく 1かけ
  - じゃがいも 1コ
  - パプリカ(赤) 1/2コ
- 〈マスタードソース〉
- 粒マスタード 大さじ1
  - 白ワイン 大さじ1
  - 砂糖 小さじ2
  - しょうゆ 小さじ1
  - バター 5g
  - ブリーツレタス 2枚

- 作り方
- 鶏肉は室温に戻す。骨に沿って切れ目を入れ、全体に塩・こしょう・すりおろしたんにくをすりこみ、しばらく置く。じゃがいも・パプリカは乱切りにする。
  - フライパンに、鶏肉を皮を下にして並べ、じゃがいもを入れる。ふたをして火にかけ、中火で8〜10分蒸し焼きにする。
  - 鶏肉の皮に焼き色が付いたら裏返す。パプリカを加え、再びふたをして、中弱火で約5分蒸し焼きにして取り出す。フライパンの脂を拭き取り(マスタードソース)の材料をひと煮立ちさせる。
  - 器に鶏肉・野菜を盛り、(マスタードソース)を添える。

**Coop's 健康熟成鶏**

熟成工程にこだわっているのだから、やわらかくジューシーなおいさが楽しめます

※骨付きももはクリスマス期間中は解凍品の品揃えとなります

## 野菜スープのパイ包み

40分 約380円 350kcal 1.2g (1人分あたり)

- 材料(2人分(直径約10cmの器を使用))
- ベーコン 1枚
  - たまねぎ 1/4コ
  - 小かぶ 1コ
  - 洋にんじん 1/5本
  - ブラウンマッシュルーム 2コ
  - バター 10g
  - 小麦粉 小さじ2
  - 牛乳 1カップ
  - 鶏がらスープ 小さじ1/2
  - 塩・こしょう 各少々
  - 冷凍パイシート 1枚
  - 溶き卵 適量
- 作り方
- ベーコン・にんじんは1cm角の薄切りにする。たまねぎ・かぶ・マッシュルームは1cm角に切る。
  - 鍋にバターを溶かし、①を炒める。小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
  - 牛乳・鶏がらスープを加え、とろみが付くまで煮て、塩・こしょうで味を調える。耐熱容器に7分目まで入れ、冷蔵庫で冷やす。
  - パイシートは半解凍の状態半分に分ける。それぞれ器よりひと回り大きくなるように、めん棒でのばす。
  - 器の周りに溶き卵を塗り、パイシートをかぶせ、周りを押さえてしっかりと貼り付ける。表面に溶き卵を塗り、200℃のオーブンで約15分焼く。

## いちごのロールケーキ

50分 約830円 1500kcal 0.8g (全量あたり)

- 材料(20×25cmの天板を使用)
- たまご 2コ
  - 砂糖 40g
  - 薄力粉 40g
  - バター 10g
  - 牛乳 大さじ1
- 〈ホイップクリーム〉
- 生クリーム 200ml
  - 砂糖 大さじ1と1/2
- いちご 1/2パック
- アラザン 適宜
- ミント 適宜
- クッキングシート
- 作り方
- 天板にクッキングシートを敷く。薄力粉はふるう。いちごは縦4等分に切る。
  - ボールにたまご・砂糖を入れ混ぜ合わせ、湯せんにかけ、軽く泡立てる。砂糖が溶けて少し泡立ったら湯せんからははずし、しっかり泡立てる。
  - ②に薄力粉をふるい入れ、さっくりと混ぜる。溶かしバター・牛乳を加え、手早く混ぜる。天板に流し入れ、180℃のオーブンで約12分焼く。クッキングシートをはがして冷ます。
  - 生クリームに砂糖を加え、固めに泡立て(ホイップクリーム)を作る。
  - スポンジの巻き終わり部分を斜めに切り落とす。(ホイップクリーム)2/3量をぬり、手前に半量のいちごを並べ、芯にして巻く。
  - ⑤の表面に残りの(ホイップクリーム)をぬり、フォークの背ですじ模様を入れる。残りのいちご・あればアラザン・ミントを飾る。

# Happy New Year



**乾物ってスゴイ!**

高野豆腐・乾しいたけ・かんぴょうにはカルシウムやビタミン・ミネラルが含まれ、食物繊維も豊富。保存が利いて便利!

## 乾物の信田巻き

35分 約710円 360kcal 1.6g (乾物の戻し時間を除く)

- 材料(2本分)
- 鶏肉ももミンチ 150g
  - 酒 大さじ1/2
  - しょうゆ 小さじ1
  - CO-OP ひとくちこうや豆腐 4コ
  - 乾しいたけ 3枚
  - 洋にんじん 1/4本
  - コープス ふくらうすあげ 2枚
  - かんぴょう 1/3袋
  - こまつな 1/2袋
- 〈煮汁〉
- だし+しいたけの戻し汁 2カップ
  - 砂糖 小さじ2
  - しょうゆ 小さじ2
  - 酒 大さじ1
  - みりん 大さじ1
- 作り方
- 高野豆腐・乾しいたけ・かんぴょうは戻す。高野豆腐・乾しいたけ・にんじんは7mm角に切る。うすあげは三方を切り、開く。
  - ミンチに酒・しょうゆを加え、練る。高野豆腐・乾しいたけ・にんじんを加え、よく混ぜる(うすあげの切れ端も刻んで混ぜる)。
  - うすあげの巻き終わり1cmを残して②を塗り広げ、巻く。かんぴょうで5力所結ぶ(2本作る)。
  - 鍋に(煮汁)を煮立て、③を入れ落としぶたをして約20分煮る。4cmに切ったこまつなを加え、さっと煮る。
  - 1本を5つに切る。器に盛り、こまつなを添える。

## 切干大根の松前漬け風

15分 約320円 160kcal 2.5g (漬ける時間を除く)

- 材料(作りやすい分量)
- コープス 寒風仕上げにんじんたっぷり切干大根 1/2袋
  - コープス 国産あたりめ 1/3袋
  - きざみこんぶ 5g
  - 鷹の爪 1/2本
- 〈A〉
- しょうゆ 小さじ2
  - 酒 小さじ2
  - みりん 大さじ1
  - 酢 小さじ1
- 作り方
- 切干大根はさっと洗い、水に5〜7分漬けて戻し、しっかり水気を絞る。あたりめは細かく裂き、長けきざみこんぶはさっと洗って水気をきる。鷹の爪は種を除き、輪切りにする。
  - 耐熱容器に(A)を入れ、電子レンジ(500w)で約40秒加熱する。冷めたら①を漬ける。
- ※2時間後から食べられますが、半日くらい置く方が味がなじみます

## 来年もよい年になりますように!

**だしのとり方**

水5カップに CO-OP かつお風味 味わいだしパック2コを入れ火にかけ沸騰後中火で7〜8分煮出す

## あんかけそば

15分 約340円 300kcal 2.5g (1人分あたり)

- 材料(2人分)
- コープス こだわり五割和そば 2袋
  - かまぼこ 1/3本
  - はくさい 1枚
  - 洋にんじん 1/4本
  - 白ねぎ 1/2本
  - えのき茸 小1/3袋
  - しょうが 1かけ
  - だし 3カップ
- 〈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
- 作り方
- かまぼこは5mm幅に切る。白菜は1cm幅、にんじんは薄い短冊切りにする。白ねぎは斜め薄切り、えのきは半分切り、ほぐす。しょうがはすりおろす。
  - 鍋にだしを入れ、白菜・にんじんを煮る。にんじんが柔らかくなったら、白ねぎ・えのきを加える。
  - 〈調味料〉・半量のしょうがを加え、水溶性片栗粉でとろみをつける。
  - そばは袋の表示通りに温め、器に入れる。③をかけ、かまぼこ・残りのしょうがをのせる。

長〜いそばで長生きを願おう!

**Coop's 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 ※パッケージは変更になる場合があります。