

食の記念日を楽しむスイーツ

2/6 水

抹茶の日

茶道の道具、風炉から
「ふ(2)ろ(6)」の語呂合わせ



抹茶大福

25分 約 340円 130kcal 0g
(1コ分あたり)

材料(8コ分)

白玉粉……………100g
砂糖……………大さじ2
抹茶……………小さじ1
水……………120ml

粒あん……………200g
片栗粉……………大さじ2
抹茶(仕上げ用)……小さじ1

作り方

- ①粒あんは8コに丸める。
- ②耐熱容器に砂糖・抹茶を入れ、よく混ぜ合わせ、白玉粉を加える。水を少しずつ加え、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ③②にラップをふんわりかけ、電子レンジ(500w)で約2分加熱し、木べらで手早く練り混ぜる。ラップをかけ、さらに1分30秒加熱し、練り混ぜる。片栗粉を敷いたバットに広げ、8等分する。
- ④③であんを包む。余分な片栗粉をはらい、茶こしで抹茶をふる。

2/28 木

ビスケットの日

ビスケットの製法が書かれた
江戸末期の書簡の日付にちなんで



にんじん ビスケット

30分 約 130円 800kcal 0.8g
(生地を休ませる時間を除く) (全量あたり)

材料(20コ分)

薄力粉……………120g
ベーキングパウダー……………小さじ1/4

洋にんじん……………50g
バター……………30g
砂糖……………30g

ポリ袋M(35cm×25cm)……1枚

作り方

- ①薄力粉・ベーキングパウダーは合わせてふるう。にんじんはすりおろす。
- ②ボールに室温に戻したバターを入れクリーム状にし、砂糖を加えて混ぜる。にんじん・薄力粉の順に加え混ぜ、1つにまとめる。
- ③ポリ袋に入れ、縦20cm×横25cmに伸ばし、冷蔵庫で約30分冷やす。
- ④生地を20コに切り分ける。180℃のオーブンで15～20分焼く。

Coop おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking 2月号 2019年

食の記念日を楽しむメニュー

2月 お楽しみメニューカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					あずきの日	初芋いばりの日
3 大豆の日	4 立春	5 餃子の日	6 抹茶の日 青豆の日	7	8	肉の日
10 餅の日	11 福島の日の日	12	13 土佐文旦の日	14	15	16 寒天の日
17 千切り大根の日	18	19	20	21	22 おでんの日	23
24	25	26 グレープフルーツの日	27	28 ビスケットの日		

餃子の日

2/5 火



肉の日

2/9 土



千切り大根の日

2/17 日



ビスケットの日

2/28 木



Coop's コープこうべの食品工場生産品

2/8(金)～
季節限定

神戸ハイカラメロンパン チョコメロワッサン

甘みを抑えた深みのあるチョコ本来の味わいを生かしたチョコクリームをクロワッサン生地で包み、メロンパン型で焼き上げました。風味豊かなクロワッサンと濃厚なチョコクリームを組み合わせたメロンパンです。



記念日を知って食事を楽しく!

日本には、楽しい語呂合わせや歴史や行事、伝説などがももになった食に関する記念日がたくさんあります。記念日のいわれを知ると、もっと食べ物への親しみが増すことでしょう。献立のヒントに、食卓での話のネタに、ぜひチェックしてみてくださいはいかがですか?

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!

※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。

いなりずし二種

🕒 15分 🍳 梅ちりめん 120kcal 0.6g
🌿 560円 そぼろ 140kcal 0.4g
(各1コ分あたり)

材料(各5コ分)

コープス
ふくらみ付いなりあげ
……………1袋(10枚)
ご飯……………400g
〈合わせ酢〉
酢……………大さじ1と1/2
砂糖……………小さじ1
塩……………小さじ1/4
〈梅ちりめん〉
ちりめんじゃこ……………10g
梅干し(塩分5%)……………2コ
大葉……………3枚

作り方

- ①梅干しは種を取り、小さくちぎる。大葉は細切りにする。にんじんは花型にめく、ゆでる。きぬさやはゆでて、半分に切る。〈合わせ酢〉は混ぜ合わせる。
- ②鍋に〈そぼろ〉の材料を入れてかき混ぜ、火にかける。汁気がなくなるまで混ぜながら炒りつける。
- ③温かいご飯に〈合わせ酢〉を混ぜ、すし飯を作る。すし飯の半量に〈梅ちりめん〉の材料を混ぜる。5等分して軽くにぎり、あげに詰める。
- ④残りのすし飯に〈そぼろ〉をまぜ、③と同様にあげに詰める。にんじん・きぬさを飾る。



はつま 初午いなりの日

稲荷神社の初午祭にキツネの好物、油揚げでつくった「いなりずし」を供えることにちなんで

2/2 (土)

2月は食の記念日を楽しむメニューをご紹介!

2月 お楽しみメニューカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1 あずきの日	2 初午いなりの日
3 大豆の日	4 立春	5 餃子の日	6 抹茶の日 海苔の日	7	8	9 肉の日
10 豚丼の日	11 建国記念の日	12	13 土佐文旦の日	14	15	16 寒天の日
17 千切り大根の日	18	19	20	21	22 おでんの日	23
24	25	26 グレープ フルーツの日	27	28 ビスケットの日		

大豆の日

節分の邪気払いに大豆が用いられるため

大豆とぶりのピリ辛煮

🕒 20分 🍳 740円 360kcal 1.4g
(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス フードプラン
大いけす育ちぶり(切身)
……………2切
塩……………ひとつまみ
片栗粉……………大さじ1
ごま油……………小さじ2
にんにく……………1/2かけ
しょうが……………1/2かけ
白ねぎ……………5cm
豆板醤……………小さじ1/2～

作り方

- ①ぶりはひと口大に切り、塩をふりししばらくおく。水気をふいて片栗粉をまぶす。にんにく・しょうがはみじん切りにする。白ねぎは芯の部分はみじん切り、残りは白髪ねぎにする。ごぼうは5mm厚さの斜め切り、れんこんは5mm厚さのいちょう切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、ぶりを焼き、取り出す。続けて豆板醤・にんにく・しょうが・白ねぎのみじん切りを炒める。香りが出たら、ごぼう・れんこん・大豆を加え、炒める。
- ③〈A〉を加え中火で煮る。ごぼう・れんこんに火が通ったら、ぶりを戻し入れ、煮汁が少なくなるまで煮る。
- ④器に盛り、白髪ねぎをのせる。

2/3 (日)



大いけす育ちぶり(養殖)
通常の約50倍のいけすでのびのび育ちました

スープ餃子

🕒 20分 🍳 220円 190kcal 1.0g
(1人分あたり)

材料(2人分)

豚肉ミンチ……………60g
はくさい……………1枚
塩……………ひとつまみ
しょうが(すりおろし)……………小さじ1
こしょう……………少々
餃子の皮(大判)……………10枚
洋にんじん……………1/4本
にら……………1/4束
〈スープ〉
水……………2カップ
鶏がらスープ……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1
酒……………小さじ1
塩・こしょう……………各少々
ごま油……………小さじ1/2

作り方

- ①白菜はみじん切りにして塩をふり、しばらくおいて水気をしっかり絞る。にんじんは細切り、にらは4cmに切る。
- ②ミンチに白菜・しょうが・こしょうを加え、よく混ぜ合わせ、餃子の皮で包む。
- ③鍋に〈スープ〉・にんじんを入れ、煮立てる。②を加え、火が通るまで煮る。
- ④にら・ごま油を加え、火を止める。

餃子の日

中国では旧正月に餃子を食べる習慣があることから

2/5 (火)



肉の日

「に(2)」と「く(9)」の語呂合わせ

2/9 (土)



くるくるステーキ

🕒 20分 🍳 730円 360kcal 1.1g
(1人分あたり)

材料(2人分)

牛肉
もうすぎり……………160g
ベーコン……………2枚
小麦粉……………小さじ1
塩・こしょう……………各少々
油……………小さじ1

じゃがいも……………1コ
菜の花……………1/2袋

〈ソース〉

赤ワイン……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
みりん……………小さじ1
バター……………5g

作り方

- ①牛肉は1枚ずつ縦に広げ、幅12cmになるように重ねる。塩・こしょうをして、小麦粉をふり、ベーコンを牛肉の上にのせる。手前から巻き、6等分に切る。
- ②じゃがいもはひと口大に切り、ゆでて粉ふきにする。菜の花はゆでて、4cmに切る。
- ③フライパンに油を熱し、中火で①を焼く。焼き色が付いたら裏返し、ふたをして2～3分焼いて取り出す。
- ④③のフライパンに赤ワイン・しょうゆ・みりんを煮立て、バターを加え混ぜ〈ソース〉を作る。
- ⑤器に③・じゃがいも・菜の花を盛り、〈ソース〉をかける。

牛肉とベーコンの重ね方



千切り大根の日

千を分解すると「二」「一」に。切から七をとって

2/17 (日)



千切り大根のサラダ

🕒 10分 🍳 230円 270kcal 1.8g
(乾物の戻し時間を除く) (全量あたり)

材料(作りやすい分量)

コープス
寒風仕上げ切干大根
……………1/2袋(20g)
きゅうり……………1/2本
洋にんじん……………1/4本
塩……………ひとつまみ
みずな(少量)……………1/4袋
ツナ缶(油漬)……………小1/2缶
〈A〉
牛乳……………大さじ2
すりごま(白)……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
酢……………小さじ1

作り方

- ①切干大根はさっと洗い、水に約15分浸けて戻し、しっかり水気を絞る。きゅうり・にんじんは細切りにして塩をふり、しばらくおいて水気を絞る。水菜は3cmに切る。
- ②〈A〉を混ぜ合わせる。
- ③切干大根・きゅうり・にんじんを〈A〉で和える。軽く油をきったツナと水菜を加え、ざっくり混ぜる。

寒風仕上げ切干大根
霧島おろして天日乾燥。甘みと歯ごたえにこだわりました

ほうれん草の海苔和え

🕒 10分 🍳 130円 22kcal 0.5g
(1人分あたり)

材料(2人分)

ほうれん草……………1/2袋(100g)
しょうゆ……………小さじ1/2
えのき茸……………少量1/2袋
焼き海苔(全形)……………1/2枚
〈A〉
しょうゆ……………小さじ1/2
みりん……………小さじ1/2

作り方

- ①ほうれん草はゆで、しょうゆをふって軽く絞り、4cmに切る。えのきは耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(500w)で40～50秒加熱し、冷ます。
- ②海苔は小さくちぎる。
- ③①を〈A〉・海苔1/2量で和え、器に盛る。残りの海苔をのせる。

海苔の日

海苔を重要な産物と定めた、大宝律令の制定日にちなんで

2/6 (水)

