

旬の coop Cooking

11 2019年
月号

ラ・フランスのパンナ・コッタ

🕒 15分 🍏 約 460円 🔥 190 kcal 🍴 0.1g
(1コ分あたり)

材料(5コ分)

ラ・フランス.....1/2コ
牛乳.....1と1/2カップ
砂糖.....大さじ2と1/2
生クリーム.....1/2カップ
粉ゼラチン.....小さじ2
水.....大さじ2
〈ラ・フランスのコンポート〉
ラ・フランス.....1/2コ
砂糖.....大さじ1と1/2
レモン汁.....小さじ1
ミント.....適宜

つくり方

- ①粉ゼラチンは分量の水にふり入れ混ぜ、5分以上おく。
- ②ラ・フランスは皮と種を除き、1cm角に切る。コンポート用に半量を取り分ける。
- ③鍋に牛乳・砂糖を入れ、混ぜながら火にかける。沸騰直前に火を止め、①を加えて溶かす。氷水で冷やし、少しとろみがついたら、生クリーム・半量のラ・フランスを加えて混ぜる。器に流し入れ、冷やし固める。
- ④耐熱容器にコンポート用のラ・フランスを入れ、砂糖・レモン汁をまぶす。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500w)で約1分加熱し、〈ラ・フランスのコンポート〉を作り、冷やす。
- ⑤③に④をかけ、お好みでミントを飾る。

Point!

食べごろに
なるまで
常温で保存
頭の部分に弾力がでたら
食べごろ。食べる2〜3時間前に
冷蔵庫で冷やしましょう

ぶりのカルパッチョ

🕒 15分 🍏 約 590円 🔥 180 kcal 🍴 0.5g
(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
(生食用短冊).....80g
ミニトマト.....2コ
ベビーリーフ.....1袋(22g)
レモン(輪切り).....1枚
〈ドレッシング〉
バルサミコ酢.....大さじ1
レモン汁.....小さじ1
しょうゆ.....小さじ1
こしょう.....少々
オリーブ油.....大さじ1

つくり方

- ①ぶりは5mm厚さに切る。ミニトマトはくし形、レモンはいちょう切りにする。
- ②〈ドレッシング〉の材料を混ぜ合わせる。
- ③器にベビーリーフを敷き、ぶりを並べる。トマト・レモンを散らし、〈ドレッシング〉を添える。

ぶり

寒ブリと呼ばれる
冬の風物詩

冬になると
脂をたっぶり蓄えて
旨みが増します



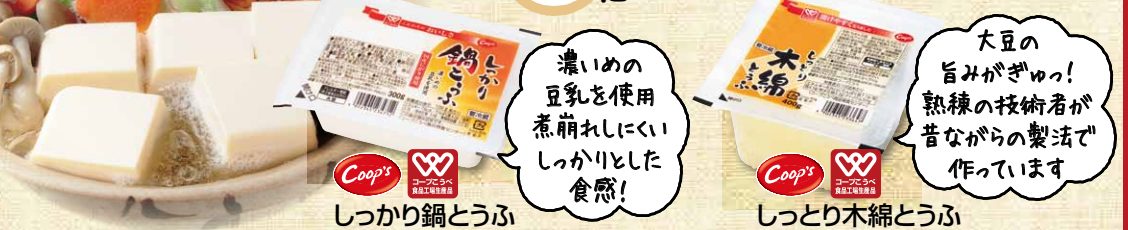
Coop's ナチュラル 大いけす育ちぶり(養殖)

通常の約50倍のいけすで育ちました。
ほどよく脂がのり、身が締まっています



コープこうべの
食品工場
生産品

この季節にうれしい! 鍋に ぴったりのお豆腐!!



お箸で食べるカジュアル洋食

今月は、深まる秋を感じる手軽な洋食を紹介します。白菜や、れんこん、ごぼうなど和食でおなじみの食材も、小粋な洋食に变身。折しも、11月21日(木)はボージョレ・ヌーヴォー解禁日。お箸で食べる肩ひじ張らない料理でワインを楽しみましょう。

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。

クックパッドでも
ご紹介しています!

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
<https://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 おいしく、楽しく、食で健康づくり coop Cooking 11 2019年 月号

＼お箸で楽しむ／

洋食メニュー



豚肉とりんごのワイン蒸し

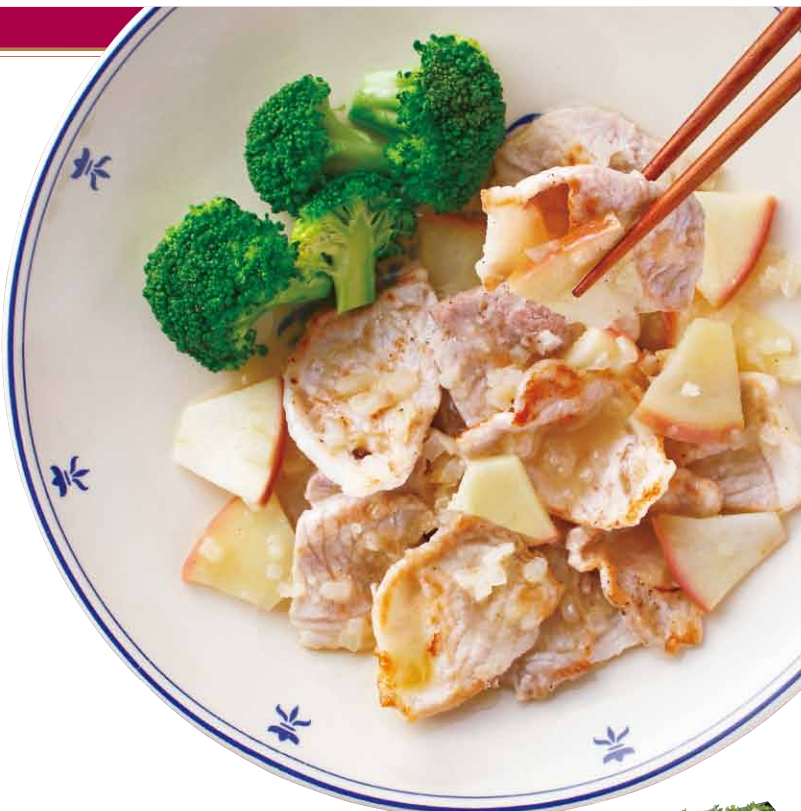
🕒 20分 🍏 約 620円 🔥 310 kcal 🥄 0.9g
(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス フードプラン 薩摩元気豚
(生姜焼用).....150g
塩.....ひとつまみ
こしょう.....少々
小麦粉.....小さじ1
りんご.....1/2コ
たまねぎ.....1/4コ
オリーブ油.....小さじ2
〈A〉
白ワイン.....1/4カップ
水.....大さじ2
鶏がらスープ.....小さじ1/2
酢.....小さじ1
塩.....小さじ1/6
こしょう.....少々
ブロッコリー.....1/4株

つくり方

- ①豚肉はひと口大に切り、塩・こしょうして小麦粉をふる。りんごは3mm厚さのいちょう切り、たまねぎはみじん切りにする。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、豚肉を焼いて取り出す。
- ③②のフライパンでたまねぎを炒め、りんご・〈A〉を加え豚肉を戻し、ふたをして弱火で約5分蒸す。ふたをとり、汁気が多ければ軽く煮詰めて、塩・こしょうで調味する。
- ④器に盛り、ブロッコリーを添える。
※りんごはジョナゴールドがおすすめです



薩摩元気豚

広々とした豚舎でのびのび育てられました。
肉質がしまり、コクがある豚肉です



鮭のハーブ焼き

🕒 20分 🍏 約 610円 🔥 210 kcal 🥄 0.8g
(1人分あたり)

材料(2人分)

生鮭.....2切れ
塩.....小さじ1/5
こしょう.....少々
乾燥ハーブ.....小さじ1/2
(タイムやオレガノなど)
じゃがいも.....1コ
たまねぎ.....1/2コ
ブラウンマッシュルーム.....2コ
塩.....ひとつまみ
こしょう.....少々
オリーブ油.....小さじ2
パセリ(みじん切り).....大さじ1/2
レモン.....1/4コ

つくり方

- ①鮭に塩・こしょうをふり、しばらくおく。水気をふき、ハーブを両面にふる。
- ②じゃがいもは皮つきのまま、ひと口大に切り、ラップをして電子レンジ(500w)で、約2分加熱する。たまねぎはくし形、マッシュルームは4つに切る。じゃがいも・たまねぎ・マッシュルームをボールに入れ、塩・こしょうして油小さじ1をまぶす。
- ③耐熱容器に①・②を入れ、鮭に残りの油をかけ、オーブントースターで約10分、鮭に火が通るまで焼く。
- ④パセリを散らし、くし形に切ったレモンを添える。



鶏肉のエスカベッシュ

🕒 20分 🍏 約 400円 🔥 280 kcal 🥄 0.9g
(1人分あたり)

材料(2人分)

鶏肉もも.....小1枚
塩.....小さじ1/6
こしょう.....少々
小麦粉.....大さじ1
揚げ油.....適量
たまねぎ.....1/4コ
セロリ.....1/6本
パプリカ(赤).....1/6コ
〈マリネ液〉
酢.....大さじ1と1/2
砂糖.....小さじ1
塩.....小さじ1/6
こしょう.....少々

つくり方

- ①鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょうする。たまねぎ・セロリは薄切り、パプリカは細切りにする。
- ②ボールに〈マリネ液〉を混ぜ合わせ、①の野菜を加え混ぜる。
- ③鶏肉に小麦粉をまぶす。中温の油で揚げ、すぐに②に漬けて味をなじませる。
※30分程度漬けたまわすと、味がしっかりなじみます
※冷蔵庫で冷やしてもおいしく召し上がれます

「エスカベッシュ」とは
揚げた魚や肉を野菜といっしょに酢に漬け込んだ料理で、スペインなどで親しまれています



カマンベールチーズフォンデュ

🕒 20分 🍏 約 710円 🔥 670 kcal 🥄 3.0g
(全量あたり)

材料(作りやすい分量)

カマンベールチーズ.....1コ
ウインナー.....3本
なんきん.....100g
れんこん.....50g
洋にんじん.....1/3本
ごぼう.....1/4本
ブロッコリー.....1/4株
水.....大さじ5
粗びきこしょう.....少々

つくり方

- ①ウインナーは半分に切る。なんきんは2cm厚さのひと口大、れんこん・にんじんは細めの乱切りにする。ごぼうは斜め薄切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②フライパンの真ん中に、ココット型に入れたカマンベールチーズを置く。なんきん・れんこん・にんじん・ごぼうを周りに入れ、水大さじ4を具材にふりかける。ふたをして蒸気が出てから弱火で約7分蒸す。
- ③ウインナー・ブロッコリーを加え、水大さじ1をたし、ふたをして、さらに約3分蒸す。
- ④カマンベールチーズの上部にナイフで十字に切れ目を入れ、外側に開き、こしょうをふる。具材をからめて、いただく。

白菜のコールスロー

🕒 10分 🍏 約 60円 🔥 110 kcal 🥄 0.6g
(1人分あたり)

材料(2人分)

はくさい.....1枚
洋にんじん.....20g
セロリ.....1/6本
塩.....小さじ1/5
レーズン.....大さじ2
〈ドレッシング〉
酢.....小さじ2
オリーブ油.....小さじ2
マヨネーズ.....小さじ2
こしょう.....少々

つくり方

- ①白菜・にんじん・セロリは細切りにする。塩をふりしばらくおき、水気をしっかり絞る。
- ②〈ドレッシング〉は材料の順にしっかりと混ぜ合わせ、①・レーズンを加えて和える。



スパニッシュオムレツ

🕒 20分 🍏 約 530円 🔥 200 kcal 🥄 0.6g
(1人分あたり)

材料(4人分(直径20cmのフライパン使用))

たまご.....4コ
塩・こしょう.....各少々
ベーコン.....2枚
じゃがいも.....2コ
たまねぎ.....1/2コ
コープス コープの産直
ぶなしめじ(少量).....1/2袋
ほうれん草.....1/2袋
塩・こしょう.....各少々
オリーブ油.....大さじ1
ケチャップ.....適宜

つくり方

- ①ベーコンは1cm幅に切る。じゃがいもは3mm厚さのいちょう切りにし、ゆでる。たまねぎ・しめじは粗みじん切り、ほうれん草はゆでて1cm幅に切る。
- ②フライパンに油大さじ1/2を熱し、ベーコン・たまねぎ・しめじを炒める。じゃがいも・ほうれん草を加え、塩・こしょうする。
- ③ボールに卵をよく溶きほぐし、塩・こしょうを加え、②を加え混ぜる。
- ④フライパンに残りの油を熱し、③を流し入れる。大きく混ぜてふたをし、弱火で約5分、裏返して約5分焼く。8等分に切り分け、お好みでケチャップを添える。



🕒 調理時間 🍏 材料費 🔥 エネルギー 🥄 塩分 ※調味料の価格は含んでいません。