

# 旬の Coop Cooking

2020年  
2月号

## 伊予柑のティラミス

20分 約 690円 420kcal 0.3g  
(1コ分あたり)

### 材料(4コ分)

- 伊予柑.....1コ
- (チーズクリーム)
- クリームチーズ.....100g
- 砂糖.....大さじ4
- 生クリーム.....200ml
- (コーヒーシロップ)
- インスタントコーヒー.....大さじ1
- 砂糖.....大さじ1
- 熱湯.....大さじ3
- プレーンビスケット.....16枚(約40g)
- 純ココア.....小さじ1

### 作り方

- ①伊予柑は皮をむき、薄皮と種を除く。飾り用をとりおき、残りは2~3つにちぎる。
- ②クリームチーズはやわらかくして、砂糖を混ぜる。生クリームを少しずつ加えながら泡立て器でよく混ぜ、(クリーム)を作る。ちぎった伊予柑を加える。
- ③熱湯にインスタントコーヒー・砂糖を加え、(コーヒーシロップ)を作る。ビスケットを1cm角に割り、シロップをしみこませてガラスの底に並べ、②を流す。これを2回繰り返して層にする。
- ④冷蔵庫で冷やし、食べる直前にココアを茶こしで表面にふるい、伊予柑を飾る。



1~3月が旬の、日本の在来種。香り高く、果肉がやわらか。

## 伊予柑

酸味と甘みの  
バランスが良い  
愛媛県の名産品



### Point!

さっぱりとした甘さと  
適度な酸味

皮に張り艶があり、  
色が濃くずっしりと重みのあるものを選びましょう。

## 鯖(さわら)

西日本では春先から  
初夏にかけてが旬

春のさわらは身がやわらかく、  
さっぱりとした味わいです。



### Point! さわらは出世魚

関西では成長につれてサゴシ→ヤナギ→サワラと名前が変わります。

## さわらの翁蒸し

20分 約 630円 180kcal 0.8g  
(1人分あたり)

### 材料(2人分)

- さわら切身.....2切
- 塩.....小さじ1/5
- 白ねぎ.....1本
- しょうが.....1/2かけ
- 酒.....大さじ2
- とろろ昆布.....5g
- ぼん酢.....適宜

### 作り方

- ①さわらは塩をふり、しばらくおいて水気をふく。白ねぎは斜め切り、しょうがは細切りにする。
- ②耐熱皿に白ねぎ・さわらを盛る。しょうがを散らし全体に酒をふり、とろろ昆布をのせる(2皿分作る)。
- ③ラップをふんわりかけ、電子レンジ(500w)で1皿につき約3分、さわらに火が通るまで加熱する。
- ④お好みで、ぼん酢を添える。

Coop おいしく、楽しく、食で健康づくり

Coop Cooking 2月号 2020年

旬を味わう

# 春待ち グルメ

SPRING GOURMET



Coopこうべ  
食品工場生産品

春の味を  
楽しんでね!



桜色の生地の中に  
桜葉入りの桜あん♪



桜大福 2コ入

うぐいす粉をまぶした  
粒あん入りの餅



もちり  
うぐいす餅 2コ入

春らしい3種の詰合せ



春・和菓子詰合せ  
3コ入  
(桜餅・おはぎ・よもぎ餅)

人気の桜餅とよもぎ餅のセット



春・和菓子詰合せ  
4コ入  
(桜餅2コ・よもぎ餅2コ)

## 食卓から、春を先どりしよう!

外は寒いのに、店頭には春の食材が並び始めました。ひと足先に、食卓に春を呼び込みませんか? みずみずしさやシャキッと感、ほろ苦さなど、おいしい春を楽しむシンプルなレシピをご提案。テーブル上がパッと華やぐ8つのメニューで、春の幸を味わいましょう。

食生活に関心を持ち、研究するCoop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  
Coop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。



きゃべつの甘みを楽しんで♪  
**春きゃべつのグリル**

🕒 20分 🍃 約 240円 🔥 110kcal 🍴 0.5g  
(1人分あたり)

- 材料(2人分)**
- ベーコン.....1枚
  - 春きゃべつ.....1/4玉
  - 小かぶ.....1コ
  - 洋にんじん.....5cm
  - オリーブ油.....大さじ1/2
  - 塩.....ひとつまみ
  - 粗びきこしょう.....適量
  - 粉チーズ.....小さじ1

- つくり方**
- ①ベーコンは縦半分になり、細切りにする。きゃべつは芯をつけたまま半分に切る。かぶはくし形に切る。にんじんは縦6等分に切り、電子レンジ(500w)で約1分加熱する。
  - ②フライパンに油を熱し、中火～弱火で野菜を色よく焼き、取り出す。続けてベーコンをカリッとさせるまで炒める。
  - ③器に野菜を盛り、塩・こしょうをふる。ベーコンを散らし、粉チーズをかける。

**春きゃべつ**

葉の巻きがゆるく、瑞々しくてやわらか、ほんのり甘い！



メニューに取り入れて！  
**春の訪れ、毎日の**



スナップえんどうの彩りと歯ごたえがアクセント！  
**サーモンのクリーム煮**

🕒 20分 🍃 約 710円 🔥 350kcal 🍴 0.9g  
(1人分あたり)

- 材料(2人分)**
- コープス サーマントラウト切身...2切れ
  - 塩.....小さじ1/6
  - こしょう.....少々
  - 小麦粉.....小さじ1
  - たまねぎ.....1/2コ
  - ぶなしめじ(少量).....1/2袋
  - スナップえんどう.....5本
  - バター.....10g
  - 小麦粉.....大さじ1/2
  - 牛乳.....1カップ
  - 鶏がらスープ.....小さじ1/3

- つくり方**
- ①サーモントラウトは1切れを3つにそぎ切りにし、塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。たまねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。スナップえんどうは斜め半分に切る。
  - ②フライパンにバターを溶かし、サーモントラウトを両面焼き、取り出す。続けてたまねぎ・しめじを炒め、小麦粉を加えてさらに炒める。
  - ③牛乳・鶏がらスープを加え、サーモントラウトを戻し入れる。スナップえんどうを加え、とろみがつくまで煮る。

**スナップえんどう**

4～5月が旬で、肉厚で歯ごたえが良く、ほんのり甘いのが特長



ミンチときゃべつが好相性♡  
**春きゃべつのメンチカツ**

🕒 30分 🍃 約 370円 🔥 460kcal 🍴 1.4g  
(1人分あたり)

- 材料(2人分)**
- 合びきミンチ.....100g
  - 塩.....小さじ1/6
  - こしょう.....少々
  - 春きゃべつ.....100g
  - たまねぎ.....1/4コ
  - たまご.....1/2コ
  - パン粉.....1/4カップ
  - 小麦粉.....大さじ2
  - たまご.....1/2コ
  - 水.....大さじ1
  - パン粉.....3/4カップ
  - 揚げ油.....適量

- つくり方**
- ①きゃべつは粗みじん切りにする。たまねぎはみじん切りにし、ラップをして電子レンジ(500w)で約1分30秒加熱し、冷ます。
  - ②ミンチに塩・こしょうを加え、粘りがでるまで混ぜる。溶き卵・パン粉・①を加え、しっかり混ぜ合わせる。4等分し、約2cm厚さの円形にする(空気を抜くように丸める)。
  - ③(衣)・パン粉の順につけ、中温の油で揚げる。
  - ④器にメンチカツ・きゃべつ・ミニトマトを盛り、(ソース)を添える。



あさりの旨みたっぷり！  
**あさりとブロッコリーのペペロンチーノ**

ペペロンチーノとは  
唐辛子とにんにく、オリーブ油で作る炒め物やパスタのこと

🕒 15分 🍃 約 360円 🔥 70kcal 🍴 1.1g  
(1人分あたり)

- 材料(2人分)**
- あさり(殻つき).....100g
  - ブロッコリー.....1/2株
  - にんにく.....1かけ
  - 鷹の爪.....1/2本
  - オリーブ油.....小さじ1
  - 白ワイン.....大さじ2
  - 粗びきこしょう.....少々

**あさり**

春の産卵期を迎えたあさは身がふっくら肉厚で美味

**あさりの砂抜き**

水1カップ+塩小さじ1弱の塩水をひたひたに張り、暗くして約2～3時間置く



春を告げる香り&歯ごたえ  
**ふきご飯**

🕒 15分 🍃 約 250円 🔥 300kcal 🍴 0.5g  
米の浸水・炊飯時間を除く (1人分あたり)

- 材料(4人分)**
- 米.....2合
  - 水.....400ml
  - ふき.....100g
  - うすあげ.....1枚
  - 調味料) うす口しょうゆ.....小さじ2
  - みりん.....小さじ1
  - 酒.....小さじ1
  - 昆布.....5cm角
  - いりごま(白).....適量

**ふき**

日本原産の春が旬の山菜。アク抜きをさせていただきます

**ふきの板ずりの仕方**

ふきに塩をまぶして、まな板の上で転がします。アクが抜けやすく、色よくゆで上がります。



ボリュームたっぷり、おかずサラダ  
**菜の花サラダ**

🕒 15分 🍃 約 500円 🔥 270kcal 🍴 0.6g  
(1人分あたり)

- 材料(2人分)**
- ゆでたまご.....1コ
  - 菜の花.....1袋
  - さつまいも.....1/3本
  - アボカド.....1/2コ
  - CO-OP ミックスビーンズドライパック(パウチ).....1袋
  - (ドレッシング) レモン汁.....大さじ1と1/2
  - 砂糖.....ひとつまみ
  - 塩.....小さじ1/6
  - こしょう.....少々
  - オリーブ油.....大さじ1

**菜の花**

やわらかいつぼみを食べる花野菜。独特のほろ苦さが魅力です

