

◆りんご入りきんとん◆

(材料)

さつま芋…大1本(500gくらい)  
りんご…1/3個  
〔砂糖…120g  
〔水…大2  
みりん…大1  
ゆずの皮…少々



さつま芋(千葉紅)  
12月2回・3回  
700g(2~4本) 298円

◆黒豆入り  
ミルクゼリー◆

(材料)(5~6個)

でき上がった黒豆…30粒くらい  
牛乳…250cc  
砂糖…大3  
〔水…大2  
〔ゼラチン…5g

(作り方)

①器に④を入れラップなしで30秒レンジ加熱をし、スープでよく混せておく。  
②小鍋に牛乳を入れて温め、沸騰直前で火を止めて砂糖を入れ、①を加えてよく混ぜる。  
③型に黒豆を入れ、②を流し入れて、ある程度冷ましてから冷蔵庫で冷やし固める。



CO-OP おいしい赤飯  
11月4回・12月5回  
180g×3 298円

CO-OP 切り餅シングルパック  
11月4回・12月2回・3回・4回  
1kg(約20個) 680円

(作り方)

- さつま芋は3センチの厚さの輪切りにして皮を厚くむき、水にさらす。
- りんごは皮をむき芯を取り、くし型に3等分して2ミリ幅に切る。
- 耐熱ボウルに水気を切った①を入れ、レンジに8分かけて、熱いうちに裏返す。
- 鍋にみりんを入れて煮立て、④とりんごを入れ、柔らかくなったら③を加え、木杓子で混ぜながら練り上げる。仕上げにゆずの皮のみじん切りを混ぜ合わせる。

見た目も楽しい  
子どもが喜ぶ「おせち」



◆レンジでミートローフ◆

◆鶏肉を入れて肉に旨みを出す。

(材料)(2本分)

〔牛ミンチ・豚ミンチ…各100g  
玉ねぎ…1/2個  
バター…大1  
卵…1/2個  
〔牛乳…1/4カップ  
〔パン粉…1/2カップ  
ゆでうずら卵…6個  
人参…8センチ  
塩・こしょう…各適量

(作り方)

- 人参は皮つきのまま水から15分ほど茹でて、粗熱が取れたら、梅型で抜く。
- 卵を溶きほぐし、⑤を混ぜてしつとりさせる。
- 玉ねぎはみじん切りにし、バターと一緒に耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで4分加熱。加熱後冷ましておく。
- ボウルに④と⑤を加えて粘りが出るまでよく練る。塩・こしょうで味を調整、2本の棒状にする。
- ラップの上に④をおき、中心に人参、もう一方にうずら卵をうめ、それをラップで包んで上から軽くおさえてラップははずす。
- 耐熱皿に⑥をのせ、ラップをふんわりとしてレンジに5~6分かけて、そのまま冷ます。粗熱が取れたら切り分ける。

お餅も変身!

◆お餅のオニオングラタンスープ◆

①玉ねぎ1個はスライスして耐熱容器に入れ、バター大1をのせてレンジで5分加熱する。

②餅は半分の厚さにして、それぞれを4等分にする。

③鍋にバター大1と①を入れあめ色になるまで炒め、餅と圆形コーンソメ2個、水500ccを加えて一煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。

④スープ皿に③を入れ、ピザ用チーズ・パルメザンチーズ各大2をのせ、温めておいたオーブントースターで約10分ほど焼きあげます。

# 目から

# ウロコ お正月料理

お正月には、やっぱり「おせち」を食べて節句をお祝いしたい。でも「難しいのはちょっと…」「すごく大変そうで…」「作っても子どもが食べない」という声もしばしば。簡単に出来るおせち・子どもが喜ぶおせちを紹介します。

◆昔から、新しい年への願いが込められています。

- かずのこ…たまごの数にあやかり、子孫繁栄を願って
- 黒豆…新しい年を、まめに働いて、まめ(健康)に暮らせるように
- ごまめ(田作り)…小魚を田畠の肥料にしたことから、豊作を願って

生協のおせちと  
黒豆だけ・数の子だけは  
うちの味で作りたいか  
手作りで…

生協のおせちと  
家族がたくさん食べる  
黒豆、酢ごぼうなどは  
手作りしますよ。

## 簡単に作る定番おせち

◆揚げごまめの南蛮漬け◆

揚げて漬けるだけ。くっつかず、やわらかい食べやすい。

(材料)

ごまめ…60g  
七味唐辛子…少々  
みりん…大2  
〔だし汁…大5

(作り方)

- 小鍋にみりんを入れて沸騰させアルコール分をとばし、④の調味料を加えて少し煮立て、七味唐辛子(子ども用は省く)を加える。
- フライパンにごまめがひたひたにつかる程度の油を入れて160度に熱し、ごまめを全量入れてはしあわせながら、茶色く色づくまで(2~3分)揚げる。
- ごまめを揚げて熱いうちに①に漬ける。



ごまめ(田作り)  
12月1回・3回・4回・5回  
60g 378円

◆黒豆◆

甘さ控えめ、豆本来の味を楽しめる

火を止めてから浸すだけ、鍋に張りつかなくともいい!

(材料)

黒豆…150g  
水…5カップ  
〔砂糖…120g  
〔しょうゆ…大1  
〔塩…小1/3  
〔重曹…小1

(作り方)

- 黒豆はさっと水洗いしてざるにあげる。
- 鍋に水を入れて煮立て、④と①を入れ、火を止めて4~5時間浸す。
- ②を強火にかけ、煮立ったら弱火にして、アカを取りながら柔らかくなるまで(2時間くらい)煮含める。
- 柔らかくなったら火を止め、煮汁につけたまま冷ます。



丹波黒大豆2L  
12月3回・4回  
150g 780円

◆かずのこ◆

(材料)

かずのこ…300g  
〔水…1.5カップ  
〔薄口しょうゆ・みりん・酒…各大4.5  
〔削り節…1.5カップ

(作り方)

- かずのこはたっぷりの水につけ、時々水を変えながら7~10時間くらい塩抜きをしておく。
- ④の材料を小鍋に煮立て、沸騰したら火からおろし、ざるでこし、冷ましておく。
- ④の表面の白い薄皮をきれいに除き、②に漬ける。



生協の無漂白塩かずのこ  
(トレイパック)  
12月3回・4回・5回

300g 2880円  
(200g、400g、1kgの企画もあります。)

◆数の子ねぎサラダ◆

(材料)(4人分)

味付けした数の子…150g  
細ねぎ…1束  
貝割れ大根…1パック  
花かつお・ポン酢…各適量

(作り方)

- 数の子はひと口大にそぎ切り、貝割れ大根は半分に、細ねぎは4センチの長さに切る。
- ボウルに①をざっくりと混ぜ合わせ、器に盛って花かつお・ポン酢をかける。



数の子おいしさ再発見

## シャキシャキ感とプチプチ感が美味!

◆長芋と数の子の明太え◆

(材料)

(2人分)  
味付けした数の子…80g  
上記のように味付けしたもの  
(既に味付けした数の子でもOK)  
長いも…10センチ  
明太子…1/2本  
酢…大1

(作り方)

- 数の子は食べやすい大きさに切り、ほぐした明太子と酢は合わせておく。
- 皮をむいた長いものは袋に入れて、メン棒などでたたき、細かくする。
- ①と②をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。