

しょうがで体ポッカポカ
しょうが味噌おでん



- 材料
大根400g C.あく抜き不要こんにゃく1袋
ちくわ4本 さつま揚げ4枚 卵4個
根曲竹(姫竹)60g 水1ℓ C.だしパック2袋
醤油大さじ2 酒大さじ2
(しょうがみそ)
つがる味噌大さじ4 砂糖大さじ3
水150ml すりおろししょうが25g
- ①鍋に水とだしパックを入れて、火をつけ沸騰後3分くらいで取り出す
②大根を1.5cm厚さの輪切りにして皮をむき、柔らかくなるまで約30分ゆでる
③ゆでたまごを作り、殻をむく
④こんにゃくは10等分、ちくわは斜めに半分に切る
⑤お湯を沸かし、さつま揚げとちくわを入れて、油抜きをする
⑥①に醤油と酒を入れ、食材を入れて弱火で40～50分煮込む
⑦しょうがをすりおろす(チューブでも可)
⑧小鍋に味噌・砂糖・水を入れて弱火にかけ、少しとろみがついたら火からはなし、粗熱がとれたらすったしょうがをいれ混ぜる
⑨おでんにしょうが味噌をかける

今月は節分とあったか郷土の味

今月は、節分ということで、最近じわじわ知名度が上がってきている大豆を使った節分汁。青森では、落花生を節分にまくのでまき終わった落花生を使ったお菓子。今月のテーマコーナーでは、郷土料理をテーマにしています。その中でリクエストのあった青森市の「しょうが味噌おでん」を紹介します。寒い時期の青函連絡船の船客の体をあたためようと、とある屋台で味噌にすったしょうがをいれたのが始まりとされています

節分で落花生が余ったら
ピーナッツクッキー



- 材料
バター(マーガリンでも可)100g
砂糖50g 薄力粉130g
ココアパウダー25g ピーナッツ40g
- ①ピーナッツを包丁で細かく刻み、フライパンで焦げ付かないように乾煎りする
②バター・砂糖をボウルですり混ぜる。さらに薄力粉・ココアパウダーを入れ、切るように混ぜ、①を加える
③ポロポロ状態になったら厚手の袋に入れ、生地を空気抜きしながら棒状を作り、冷凍庫で約1時間休ませます
④オーブンを160度にあたためます
⑤温めている間に冷凍庫から取り出した生地を袋から出し、包丁で切り天板に並べ、約20分焼いたら出来上がり

節分汁



- 材料
豚小間切れ100g 大根100g にんじん1/3本
ごぼう1/3本 水煮大豆 1/2缶(70g)
小ねぎ適量 味噌大さじ2 だし汁450cc
ごま油小さじ1
- ①豚小間切れを食べやすい大きさに切る。大根は皮をむいていちょう切り、にんじんは半月切り、ごぼうは乱切りにする
②鍋にごま油を熱し、大根、にんじん、ごぼうを炒める。全体に油が回ったら分量のだし汁を加えて火が通るまで煮る
③豚小間切れ、大豆の水煮を加え、アクが出たら取り除き、つがるみそを溶き入れひと煮立ちさせる
④お椀に入れ、小ねぎを振る

エビが大好き♥コプ子さんは何度も食べています。

コプ子さんはとにかくエビが大好きです。とにかく存在感のある、大きいエビには目がありません！
そんな筋金入りのエビLOVE人間が自信を持っておすすめするのがコチラの「大きなご馳走えびフライ」です。コープオリティシリーズの高級感あふれるパッケージです。そして、お値段も間違いなく高級！！しかし【いいえびフライ】を食べるなら、迷いなくこの商品なのです！
シングルフローズンで伸ばし加工なしなので、コプ子さんに言わせれば「プリッ」ではなく「プリッ」という感じ。超特大サイズの、こんなに大きくて歯ごたえのあるえびフライ、なかなか出会えません！最近はこの美味しさを知る組合員さんも増えてきました。しかしまだ未体験の方はぜひ一度、思い切ってご注文してみてください。きっと「自分へのご褒美」にしたいくなる一品です！

おいしいブラックタイガーが
いつまでも食べられるように

「スラウェシ島 エビ養殖業改善プロジェクト」

- ①粗放養殖マークのついた商品を購入
②「ブラックタイガー 養殖業改善協力金」として寄付
③寄付金は以下のような活動に使われます。
- 自然の恵みでのびのび育つ「粗放養殖」
粗放養殖マーク
- 31点あたり1円寄付します
- 養殖池周辺の環境改善を目指したマングローブの再生
- エビ生産者への持続可能なエビ養殖に関する研修

人口のえさを与えず、自然に近い環境でのびのび育つ「粗放養殖」。「粗放養殖」のえびフライを選んで、おいしさを未来につなげよう！

コプ子さんのピックアップ商品2月号



濃厚なえびの旨み、迫力あるサイズ
「ご馳走」の名にふさわしい逸品



インドネシア産(養殖)の大型ブラックタイガーを、生のまま衣付けした産地一回凍結品です。衣にはえびの頭をコトコト煮出したスープを配合。伸ばし加工をしていないのでプリッとした食感が味わえます。



Week2月3週号にて
ご案内予定
本体1,280円