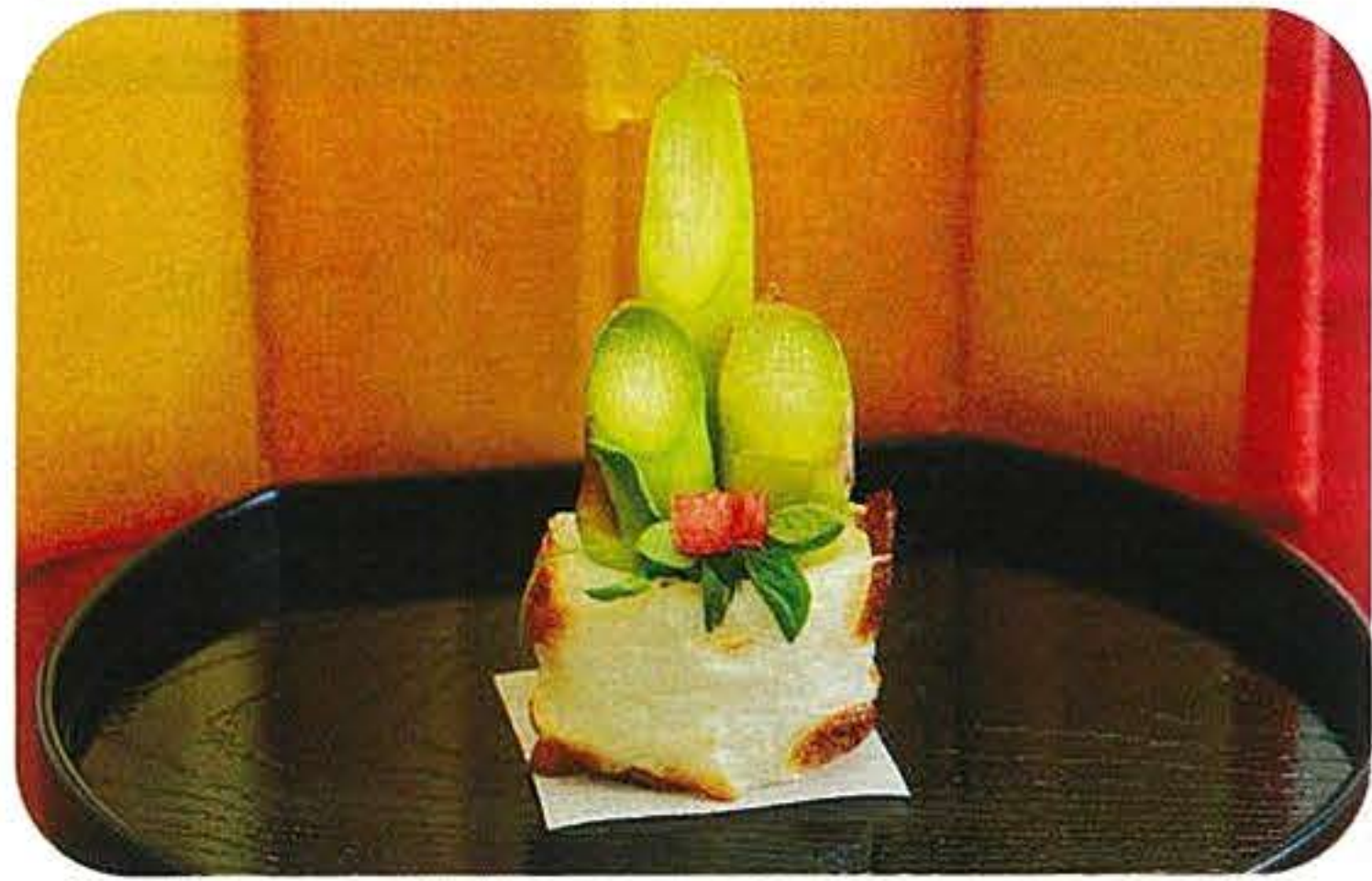


食べられる飾り アスパラの門松



材料（1個分）

太めのちくわ 1本 アスパラガス 1本
カニカマの赤い部分 少し
豆苗 葉先2〜3本

- ①ちくわを2.5cmに切る。
- ②アスパラを約4cm2本、約6cm1本に切る。
- ③アスパラを斜めにそぎ切りする。
- ④アスパラを茹でる
- ⑤アスパラをちくわに刺す
- ⑥カニカマから赤い部分を带状にさき、正方形に2枚程切る。豆苗はまとめてアスパラの前に刺す。
- ⑦カニカマを豆苗の上にのせて完成

※C.ちくわを使う場合は、さやいんげんを使うと丁度良い。また飾りは、豆苗をパセリに、かにかまを桜でんぶにするなど、使う食材で印象が変わります。
ごく少量しか使わない食品は、炒め物やサラダなどほかの料理でも使いやすい食品を選びました。

1月はいろいろ作ってみました。

今回は、ビタミンやアミノ酸といった栄養が豊富な甘酒をつかったぜんざい。2022年ののはばたき7月号でトキワ養鶏さんに、大寒に産まれた卵は縁起が良いということを教えてもらいました。そのことから、卵を使ったレシピを掲載しました。

きくらげと卵のふわふわ炒め



材料（2人分）

卵 2個 生きくらげ 3枚
サラダ油 小さじ1 ごま油 小さじ1
A（C.鶏がらスープの素 小さじ1
みりん 大さじ1/2、水 大さじ1、こしょう 少々）

- ①きくらげを水洗いし、ペーパーなどで水気を取って、5mm幅に切る。
- ②卵を溶く
- ③フライパンにサラダ油をいれ中火で熱し、きくらげを1分ほど炒め、Aを加えてさらに炒める
- ④溶き卵を回し入れて大きく混ぜ、半熟になったらごま油を加えサッと混ぜてすぐに火を止める。

甘酒ぜんざい



材料（3人分）

C.北海道の大納言ゆであずき 190g（1缶）
甘酒 190ml（1缶） みりん 10ml
餅 お好みの枚数

- ①ゆであずき、甘酒、みりんをよく混ぜ、弱火でふつふつ泡が出るくらいまで加熱する
- ②餅を焼く
- ③焼いた餅を器に入れ、①をかければできあがり

※お正月料理で、余ってしまった黒豆などでも作ることができます。

コプ子さんが実際に作ってみました！

コプ子さんの部屋にはオーブントースターしかないの、うまいくののだろうか？と不安でしたが、結果、サクサクアップルパイが簡単にできてしまいました。

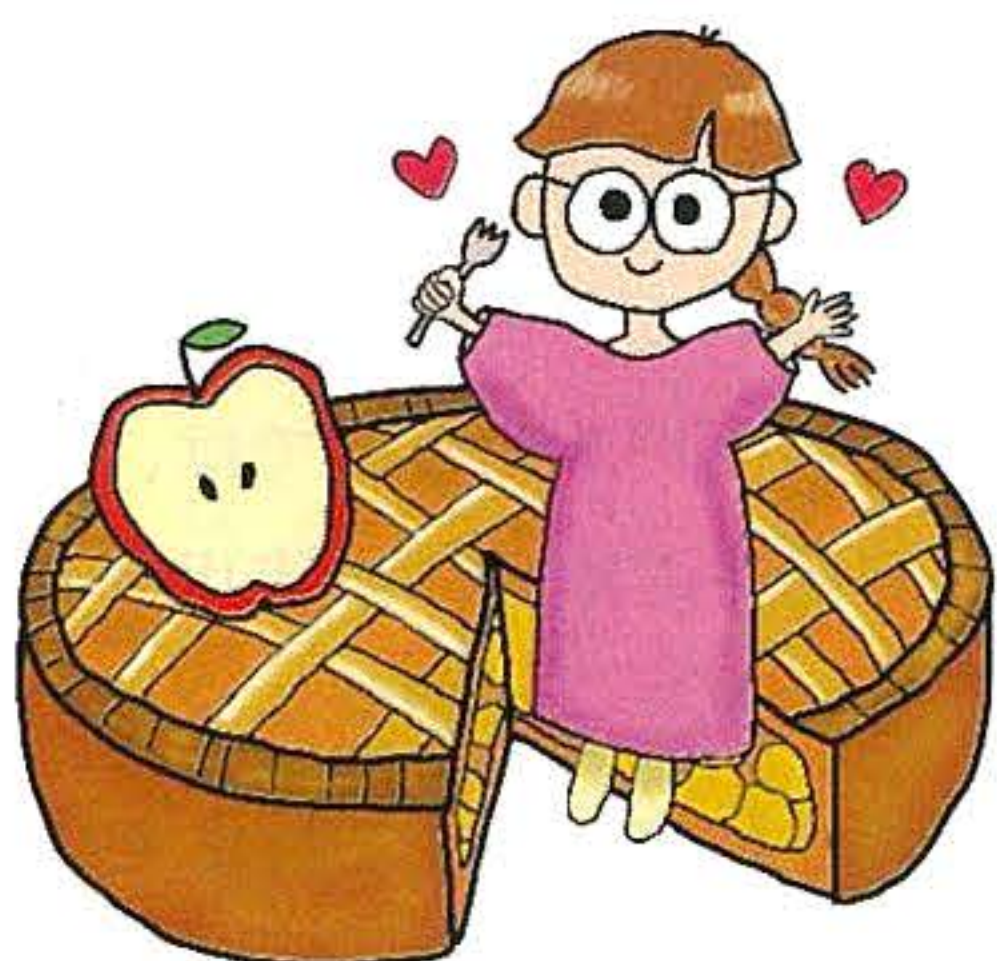
冷凍で4枚のパイシートが入っています。一枚ずつ包まれているので一気に使わなくても大丈夫！コプ子さんは1枚使用で2個のアップルパイ（ただ煮りんごを包んで焼いただけ）を作りました。少し薄くのばしたほうがサクッと焼けるようです。実は、中に入れた煮りんごの水分が多すぎてパイがくっつかず、失敗だ…と思ったのですがちゃんとおいしく出来上がったので、このパイシートはかなり有能だと思います。

発酵バター入り、北海道産生クリーム使用、というだけあって出来上がったアップルパイからはバターのとてもいい香りが！この香り、この商品最大の魅力だと思います。

そして本当に「サクッ」と仕上がることにびっくり。

料理上手になったかのような錯覚を起こしました。

砂糖不使用なのでどんな料理にもGOOD！残り3枚は、ミートパイなどを作ってみようと思います。



コプ子さんのピックアップ商品1月号



2023年2月1週号
にてご案内予定
本体 358円
(8%税込 386円)

簡単で風味の良いパイシート！ サクサクのパイ料理が完成します。

サクサク軽い食感・風味のパイシートです。4枚に分かれているので必要量だけ解凍して使えます。北海道産生クリーム使用。パイシート1枚あたり約10cm×19cm（厚さ約2.9cm）36層に折り込んだ生地。冷凍庫から取り出したら室温で10〜15分おき、固めに解凍しお使いください。オーブントースターでもアルミホイルで焼き目を調整しながらうまく焼くことができますよ！



こんなオシャレな一品も！



本格的なアップルパイも！