

くるくる切って漬けるだけ

トルネードきゅうり

材料（４本分）
きゅうり２本　塩少々　白だし大さじ３

①きゅうりの両端を切り、両端を切ったきゅうりを半分に切る。
②塩をふり、まな板の上で転がした後、水であらう。
③きゅうりの水気をとり、割り箸をなるべくまっすぐさす。（割れることがあるので慎重に）
④斜めに包丁をいれ、きゅうりをまわしながら等間隔に切れ込みをいれる。
⑤④のキュウリの切れ込みを少し広げる。
⑥ポリ袋に白だし、⑤のきゅうりをいれもみ、45分程つければ出来上がり。

塩昆布はお好みでどうぞ。



餃子の皮で作る

野菜のなんちゃってタルト

材料（約10個分）
パプリカ1/2個、ナス1/2本、セロリ1/8本、C.カットトマト缶200ｇ、C.コンソメ固形１個、チューブニンニク小さじ１、塩お好み、コショウお好み
大きめの餃子の皮10枚
（家庭菜園のトマトを切っていれたり、パプリカ1/2個をピーマン１個に変更したり、セロリが苦手な方はセロリを抜く、などアレンジが可能です。）

①アルミカップに餃子の皮を器の形になるように入れ、フォークで穴をあける
②余熱したトースターで様子を見ながら、焼き色がつくまで焼き、器をつくります（目安：800wのトースターで２分～２分半ほど）
③パプリカ、ナス、セロリを１cm角に切る
④鍋にサラダ油をしき、にんにくと③で切った野菜を炒め、火が通り水分がではじめたら、カットトマト、コンソメをいれ中火で汁気が無くなるまで煮詰めます（トマトの皮が浮いてきたら取り除く）
⑤塩、コショウで味を調え、器に盛り付けたら完成

これから暑くなってきます。
シャーベットと夏野菜のレシピ



左奥：オレンジジュース　右奥：ぶどうジュース
左前：ミックスキャロット　右前：りんごジュース

好きなジュースを揉むだけ

カンタンシャーベット

材料（３人分）
お好きなジュース200㎖、砂糖20ｇ

①鍋に入れたジュースを人肌に温め、砂糖を入れ溶かす
②①をフリーザーバックにいれ、冷凍庫に入れる
③たまに様子を見ながら凍り始めたら、１時間おきに揉む
④シャーベット状になったら完成

※砂糖は入れなくてもつくれます。

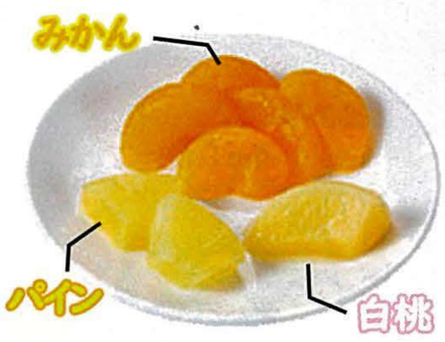
コプ子さんのピックアップ商品　7月号

北海道生乳を使用したまろやかヨーグルト！！

フルーツの甘味に合わせて、あまり酸味を立たせずまろやかな味わいに仕上げました。しっかり食べごたえのある大粒果肉とのバランスを考え、ヨーグルトのおいしさや口あたりの良さにもこだわっています。フルーツとヨーグルトが互いの味を引き立てる、絶妙な組み合わせです。

ちょっと贅沢な味わい

ヨーグルトと果肉を混ぜていますが、果肉が多いと乳成分の割合は少なくなるので、商品全体ではヨーグルトの基準を満たさなくなります。そのため、商品名は「果肉入りヨーグルト」ではなく「大粒果肉とヨーグルト」としました。ヨーグルト（はっ酵乳）に分類されないのは、市販品にはほとんど見られないほどの果肉量にこだわっているから、フルーツとヨーグルト、どちらも主役級の贅沢な味わいが魅力です。



※無脂乳固形分が「はっ酵乳」規格となる8%を満たしていないため、「乳等を主要原料とする食品」規格となります。

コプ子さんと「C．大粒果肉とヨーグルト」

初めて食べたときに果肉の多さ（大きさ）に感動し、今まで出会ったことのない食べごたえだ！！とびっくりしました。さらに、ヨーグルトの味は、酸味が抑えられていて、生乳のまろやかさがフルーツにぴったりなのです。健康のため、身体のため、というよりは、まるで特別なケーキでも食べるような気分で楽しんでいます。





C．大粒果肉とヨーグルト
（120g×4）
Week8月2週号にて案内予定
本体558円(8%税込602円)
※宅配専用商品です。



北海道生乳使用のなめらかヨーグルトにごろっと3種（みかん・パイン・白桃）のフルーツを入れました。果肉の歯ごたえや甘みが楽しめる、贅沢な味わいのデザートです！

コプ子さんって？　商品企画課で日々商品の勉強に勤しんでいる、コープ大好き生協職員。できる限り自分で食べてみて《おいしいもの》をおすすめします！をモットーにしています。
何の動物が好き？との質問をいただきました。とても考えましたが、やはり犬が一番好きで、ウェルシュコーギー・ペンブローグが大好きです。あとはシロクマです。