

CO-OP 丹波黒黒大豆 2L
150g 798円
企画予定▶12月3・4週



瑞穂市 やまさん

黒豆 (1人あたり 221kcal)

材料

黒豆(乾燥)…………… 1カップ
水…………… 2カップ
砂糖…………… 1/2カップ
しょうゆ…………… 大さじ1/2
塩…………… 小さじ1/3
みりん…………… 大さじ1
鉄釘(鉄の健康鍋)

作り方

- ① 黒豆は洗って分量の水、砂糖の半量、鉄釘を入れて一晩おく。
- ② 圧力なべに①を入れ、加熱し(加熱時間は鍋による)火を止める。
- ③ 煮上がった残り砂糖、しょうゆ、塩、みりんを加え、煮詰める。
- ④ 冷ましてよく味をしみ込ませる。

毎年作って食べています。

圧力鍋だと早いし、やわらかく煮えます。去年は「鉄の健康魚」を買って使ったら黒くきれいな色に仕上がりました。(瑞穂市 やまさん)

【鉄の健康鍋】

12月1週(キャロットに掲載)
通常 580円
黒豆や漬物が色よく仕上がります。

関市 ふくちゃん

だて巻き (1人あたり 268kcal)

材料(2本分)

はんぺん…………… 150g
卵…………… 7個
砂糖…………… 大さじ4
酒…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ1/3
薄口しょうゆ…………… 小さじ1/2
みりん…………… 大さじ2

作り方

- ① はんぺんはちぎって、他の材料もすべてミキサーに入れ、なめらかになるまで混ぜ、さらにこし器にかける。
- ② ホットプレートに油をひき、①を流し込んでふたをする。
- ③ 下側に焼き色がついて、中まで火が通ってれば焼き上がり。(上がベタベタしていたら返して焼く)
- ④ 半分に切って「巻きす」で巻き、巻き終わりを下にして冷ます。

買うと高いのでいつも作っています。帰ってきた時がいつも「何で〜?」といいながらつくるのを手伝ってくれます(笑)。(関市 ふくちゃん)

母から学んだ、子ども、孫も大好きなつくりです。カラッと作るのが意外と難しいです。弱火で気長に炊くことがポイントです。(関市 広瀬さん)

関市 広瀬さん

たつくり (1人あたり 154kcal)

材料

たつくり…………… 50g
サラダ油…………… 適量
砂糖…………… 100g
水…………… 大さじ3
しょうゆ…………… 大さじ1/2

作り方

- ① サラダ油をひいたフライパンにたつくりを入れて弱火で熱し、薄く色づいてポキッと折れるくらいまでから炒りする。紙の上にひろげ、粗熱がとれるまで冷ます。
- ② 中華鍋に砂糖と水を入れ、弱火にかけあめ色になったらたつくりを入れてからめ、しょうゆを加えて混ぜ、クッキングシートの上にひろげて手早く冷ます。

たつくり

50g 348円
企画予定▶12月2・3・4週



恵那市 きなこさん

煮なます (1人あたり 108kcal)

材料(4人分)

だいこん…………… 250g
にんじん…………… 50g
塩(塩もみ用)…………… 小さじ1
油揚げ…………… 2枚
昆布…………… 1/2枚
A【酢…大さじ3、酒…大さじ1、みりん…大さじ1、砂糖…大さじ2】

作り方

- ① だいこんとにんじんは薄い短冊切りにして塩もみし、しんなりしたら水気をしぼる。
- ② 野菜とおなじくくらいの大きさに刻んだ油揚げ、昆布と①を鍋に入れAで味をからませながら煮あげる。

あつあつでも、冷めてもおいしい「祖母の味」です。(恵那市 きなこさん)

いつものまんぴらごぼうや鉄前煮の中にこの昆布なると巻きがあるとおめでたくてお正月っぽくなります。早煮の昆布だとあつかいやすいし、早くできて手軽です。(多治見市 ままりんさん)

お正月料理

これだけは手作りしたい!

北海道日高昆布(冬島産)
160g 880円
企画予定▶12月2・3週



多治見市 ままりんさん

昆布なると巻き (1人あたり 280kcal)

(1人あたり 280kcal)

材料

昆布(長さ約20cmで巾の広いもの) …… 4枚
鶏ミンチ…………… 300g
干しいたけ(水にもどしみじん切り) …… 4枚
にんじん(みじん切り)…………… 30g
A【卵…1個、砂糖・しょうゆ…各大さじ1】
B【だし汁…3カップ、砂糖・しょうゆ…各大さじ4、みりん…大さじ3】

作り方

- ① 昆布は30分くらい水につけてもどす。
- ② 鶏ミンチ、しいたけ、にんじんとAをボウルに入れ、粘りがでるまでこねる。
- ③ 昆布をひろげ、②を平らにのばして手前からくるくると巻いてタコ糸でしばる。
- ④ Bを煮たて、③を並べてアクをとりながら煮る。
- ⑤ 1cmから1.5cmの輪切りにして盛りつける。

お米がつつん立って来て栗のようになります。食紅などで色をつけて紅白にすると色合いもいいし、子どもから大人まで人気です。(岐阜市 和途さん)

岐阜市 和途さん

もち米しゅうまい (1人あたり 287kcal)

材料(16個分)

もち米…………… 2/3カップ
豚ミンチ(または鶏ミンチ)…………… 300g
たまねぎ…………… 1/3個
しょうが…………… 10g
卵…………… 1/2個
片栗粉…………… 大さじ2
A【塩…小さじ1/2、酒・砂糖…各小さじ1、しょうゆ…小さじ2】

作り方

- ① もち米を洗い、2時間ほど水に浸し、ざるにあげておく。
- ② ボウルに豚ミンチ、たまねぎみじん切り、すりおろしたしょうが、溶き卵、片栗粉、Aを入れてよく練る。
- ③ ②を16等分して丸め、まわりに①のもち米をつける。
- ④ 蒸し器を湯気が出るまで熱したら、レタスカクッキングシートを敷いた上に③をのせて、ふきんでくるんだ蓋をして約15分蒸す。



産直若鶏ミンチ

420g バラ凍結 498円
企画予定▶12月2・3・4週