

くらしとなかま

くらし豊かに
なかまとともに

2014 No.471

2

無料
ご自由にお持ちください

KURASHI TO
NAKAMA

2 特集 人生のこれからをよりよく生きるための「終活」を考えてみませんか

4 今月の逸品 ファミリーチョコレート

6 声にこたえて／みちこ先生の食育コラム ／家計を見直すアイデア

8 インフォメーション コープ委員&コープクラブ ／理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「津山市 梅の里公園」

10 みんなの広場

12 旬レシピ

デコ巻き

材料(4人分)		1人前あたり:211kcal	
有明産焼のり(2等分)	2枚	人参(下ゆでする)	適宜
すし飯	丼2杯分	黒ごま	適宜
おさかなソーセージ(2等分)	6本	削り節	適宜

- 作り方**
- まきすまたはラップの上ののりを横長におき、1/4量のすし飯を奥側約1cm残して平らにのせる。
 - すし飯の中央にソーセージ1と1/2本をのせ、ソーセージがずれないようにおさえながら巻く。
 - 2を食べやすい大きさに切り、人参を鬼の角、黒ごまを目、のり(分量外)を口、削り節を髪に見立てる。

目玉焼き鬼

材料(4人分)		1人前あたり:94kcal	
卵	4個	有明産焼のり	適宜
サラダ油	適量	ブロッコリー(小房に分ける)	適宜
おさかなソーセージ	1本	トマトケチャップ	適宜

- 作り方**
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、目玉焼きを4個作ってそれぞれ器に盛る。
 - ソーセージは4等分して更にそれぞれ縦半分に切り、細く切ったのりをつけて角に見立てて1にのせる。のりで目と口、ブロッコリーの芯で鼻、ケチャップで髪に見立てる。同様にして計4個作り、ブロッコリーを添える。

くらしとなかま
2014年 2月号 第471号 発行日/2014年2月1日 発行/おかやまコープ 理事長 平田昌三 編集/組織本部 〒700 0026 岡山市北区春道町一丁目七十七 TEL086・256・2511(代)

旬レシピ



水菜

畑の畝の間に水を引いて栽培したことから「水菜」の名がついた。「京菜」とも呼ばれるように京都では古くから栽培。ビタミンCが豊富でカルシウム、鉄を含む。肉や魚の臭みを消す働きがある。葉の緑色が鮮やかで茎が白く折れたりしていないものが新鮮。

水菜のピリ辛白あえ

【材料(4人分)】	
水菜	200g
人参	50g
豆腐(木綿)	150g
みそ	大さじ1
豆板醤	小さじ1
砂糖	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
白ごま	小さじ2



1人前あたり
64kcal

作り方

- 水菜は熱湯でサッとゆで食べやすい長さに切る。
- 人参はせん切りにし熱湯でゆで水けを切る。
- 豆腐は電子レンジで1分加熱してペーパータオルで包み、水切りしておく。
- ポウルに③とAを入れフォークでかき混ぜる。①②を加えて和える。
※好みで、豆板醤やにんにくは増減してください。

水菜と大根のシーフードサラダ

【材料(4人分)】	
水菜	180g
大根	200g
赤パプリカ	50g
ミニトマト	24個
エビ(背ワタをとる)	20尾
ほたて貝柱(刺身用)	120g
ゆでだこ	120g
まぐろ(刺身用)	120g
酒	大さじ1
塩・こしょう	各少々
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1
オリーブ油	大さじ2



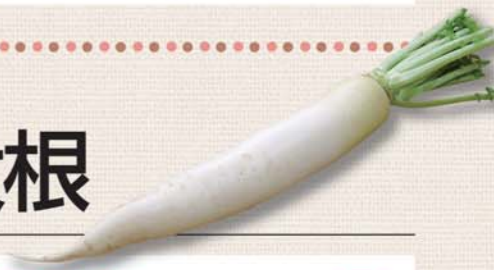
1人前あたり
225kcal

作り方

- エビを鍋に並べ酒をふり、蓋をして1~2分強火にかけて色が変わりかけたら裏返して火を止める。冷めたら殻をむく。
- 水菜は4cmの長さに、大根は4cmの長さの千切りに、赤パプリカは1cmの角切りにする。
- ほたて、ゆでだこ、まぐろは食べやすい大きさに切る。
- ポウルに水菜と大根を入れAをふって混ぜる。
- 皿に④をこんもりと敷き③とエビをのせ、ミニトマトを添えてオリーブ油を振りかける。

古くからヨーロッパ、アジアで栽培。主にビタミンC、鉄、食物繊維が含まれ、でんぷんを分解する酵素のアミラーゼを含むので、でんぷん食品の消化を助ける。葉にはビタミンA・Cも多く、冬期のビタミン不足を補える緑黄色野菜。根は色白でハリがあり、しなびていないものが新鮮。葉は切り口に「ス」がないものが新鮮。

大根



干し大根のきんぴら

【材料(4人分)】	
大根	300g
蓮根	100g
人参	50g
細ねぎ(小口切り)	2本
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1



1人前あたり
77kcal

作り方

- 大根は皮をむき長さ4~5cmで1cm幅の拍子木切りにしザルに広げて半日~1日天日に干す。
- 蓮根は縦1cm幅に切って薄切り、人参は5mmの棒切りにする。
- 熱したフライパンに油を入れ②を炒める。①を加え、しんなりするまで炒め、Aをからめて火を止め、細ねぎを混ぜる。

大根と豚肉の煮物

【材料(4人分)】	
大根	700g
豚角切り肉	300g
サラダ油	大さじ1
醤油	大さじ4
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2



1人前あたり
327kcal

作り方

- 大根は皮をむき2cmの厚さの半月切りにし面取りをする。
- フライパンに油を熱し、豚肉を転がしながら全体に焼き色をつける。
- 鍋に①②を入れひたひたに水を加えて、アク取りしながら煮る。水が少なくなったら適量を足す。
- 大根がやわらかくなったらAを加えて15分ほど弱火で煮る。葉があればゆでて加える。

