

ボイス Voice

あなたとコープをつなぐフリーマガジン



当日でもOK♪

らくごち クリスマス



Goal 平日クリスマスだって、
手作りのごちそうで乾杯！

2024. 11

＼ “ブライン液”でじゅわうま！ ／

らくごちローストチキン

MENU

01

クリスマス

ローストチキン

材料 4人分

- ☐ 骨付き鶏もも肉…4本
(鶏もも肉800gでも可)
- ☐ オリーブ油…適量
- ☐ 粒マスタード(お好みで)
…適量
- ☐ 付け合わせ野菜(お好みで)
…適量

へA>ブライン液

- ☐ 水…200ml
- ☐ 塩…10g
- ☐ 砂糖…10g
- ☐ 白ワイン…大さじ2
- ☐ おろしにんにく
…小さじ2
- ☐ ローリエ…1枚

ブライン液って？

水に対して5%の塩と砂糖などを混ぜた溶液のこと。塩が肉のタンパク質を分解して柔らかくするほか、水分を閉じ込める作用もあるため焼き上がりがジューシーに。砂糖は肉の旨みを引き立てるだけでなく保水性を高めてくれるため、加熱しても肉がパサパサになりにくく、しっとりとした食感がキープできます。



下準備

1

鶏肉は全体をフォークでさして穴をあけ、ポリ袋に入れる。



漬け置く

2

1のポリ袋に〈A〉を加えて全体に揉みこんで馴染ませ、冷蔵庫に入れ漬け置く。
【最低1時間～お好みで半日程度まで】

※ひと口大にカットした鶏もも肉なら
1～2時間でOKです。

POINT

加熱する約30分前には冷蔵庫から取り出し、常温に戻しておきましょう。



加熱する

3

天板にクッキングシートを敷き、鶏肉を皮目を上にして並べる。
200℃に予熱したオーブンで表面が程よく飴色になり、こんがりとした焼き色になるまで約30分加熱する。

POINT

焼けすぎて焦げそうな部分があればアルミホイルで覆ってください。



仕上げる

4

加熱したフライパンにオリーブ油をひき、お好みの付け合わせ野菜を焼く。
器に鶏肉と付け合わせ野菜を盛り付け、粒マスタードを添える。



＼ お惣菜を使ってお手軽に ／

らくごちポテサラロール

MENU

02

クリスマス

ポテサラロール



材料 4人分

□サーモン(お造り)…100g

□生ハム…100g

□ポテトサラダ(市販)…適量

□レタス…適量

□黄パプリカ…1/2個





下準備

1

- レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- パプリカはヘタと種を取り除いて千切りにする。
- 広げたラップの上にサーモンを少しずつ重ねながら並べる。



具材をのせる

2

サーモンの上に
レタス半量・パプリカ半量・
ポテトサラダ半量の順に
広げてのせていく。



巻く

3

ポテトサラダを巻き込むように
サーモンを巻いていく。
(生ハムもサーモンと同様に作る)



仕上げる

4

食べやすい大きさに
ラップごと切り分け、
ラップを取りはずし
器に盛り付ける。

POINT

- ・時間が経つと野菜から水気が出て水っぽくなるため、その日のうちに食べ切ってください。
- ・お好みでドレッシングをかけても◎



アドベントから
クリスマスまで

手づくり スイート クリスマス



今年はクリスマス気分を盛り上げるお菓子を作ってみませんか？
親子いっしょに楽しむ時間も、素敵なプレゼントに。

1



シュトーレン

ドイツのクリスマスでは定番のお菓子。
バターや粉糖のコーティングにより、
他のお菓子より日持ちするのが特長。
本場では少しずつ切って
クリスマスまでのカウントダウンを楽しむそう。

クッキー

アメリカではサンタをねぎらうために、
子どもたちが手作りのクッキーと
牛乳を用意するそうです。
なかにはトナカイのためにも、
にんじんと水を用意する家庭もあるとか。

2



保存期間
約1週間

手づくり♪

お手軽シュトールン



材料 作りやすい分量

- ☐ お好みのドライフルーツ…70g
※写真はレーズン・オレンジピール・いちじくを使用
- ☐ シナモン(あれば)…小さじ1/2
- ☐ ナツメグ(あれば)…小さじ1/2
- ☐ クローブ(あれば)…小さじ1/4
- ☐ カルダモン(あれば)…小さじ1/4
- ☐ ラム酒(ブランデーでも)…30ml
- ☐ 薄力粉…200g
- ☐ 砂糖…50g
- ☐ 塩…小さじ1/2
- ☐ ベーキングパウダー…7g
- ☐ 無塩バター…80g
- ☐ プレーンヨーグルト…70g
- ☐ 溶かしバター…30g
- ☐ 粉糖(グラニュー糖でも)…適量

作り方

- 1** ドライフルーツをボウルに入れ、シナモン・ナツメグ・クローブ・カルダモン・ラム酒を加えて混ぜ合わせる。ラップをかけてそのまま2時間ほど漬け置く。
〈A〉の無塩バターは室温に置き、柔らかくしておく。
- 2** 1のボウルに〈A〉を入れ、無塩バターと粉を手ですり合わせるように混ぜ合わせ、ひとまとまりにする。クッキングシートに4:3の長方形になるように伸ばし広げ、短い方の両端を持って中央で重なるように折りたたむ。
- 3** 天板にアルミホイル・2のクッキングシートの順に敷き、160℃に予熱したオーブンで約40分焼く。
POINT ★表面に程よく焼き色が付き、中心に竹串をさして生地がついてこない状態が焼き上がりの目安です。
- 4** 熱いうちにハケなどで溶かしバターを塗り、粗熱が取れてから粉糖を全体に振りかける。

手づくり♪

ヨーグルトクッキー



参考(明治の食育おすすめレシピ)

材料 約20枚分

- ☐ プレーンヨーグルト
…100g
※水切りして50gになる程度
- ☐ 無塩バター…50g
- ☐ グラニュー糖…70g
- ☐ 卵黄…1個分
- ☐ 薄力粉…150g
- ☐ ベーキングパウダー
…小さじ2/3
- ☐ レモンの皮(おろし)
…1/2個分

作り方

- 1** バターは室温に戻しておく。ヨーグルトは水切りし、半量程度にする。
薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- 2** ボウルにバターを入れ、泡立て器で白っぽくクリーム状になるまでよく混ぜる。グラニュー糖を加えてさらによく混ぜる。
POINT ★しっかり混ぜることで生地が分離しにくくなります。
- 3** **2**に卵黄を3回に分けて少しずつ加えながらよく混ぜる。
さらに水切りヨーグルトを3回に分けて加えながら都度よく混ぜる。
ふるった粉とレモンの皮を加えて混ぜ、ラップをして冷蔵庫で休ませる。
POINT ★卵黄とヨーグルトは少しずつ加えることで、生地が分離しにくくなります。
- 4** **3**を20等分に分けて丸め、クッキングシートを敷いた天板に間隔をあけて並べる。上からクッキングシートをのせて、コップの底などでひとつずつつぶし、直径6cm・厚さ2mmほどにのばす。
- 5** 180℃に予熱したオーブンで約18分焼く。

＼ 今月のおすすめ ＼

50
いづみ市民生協

50周年記念商品

いづみ市民生協は2024年11月で創立50周年 を迎えます。

50周年を記念し、従業員から新商品のアイデアを募り、
生まれたコープオリジナルの自慢の商品です！



旨み溢れるオニオンブレッド

店内で粉から手づくりした小麦の風味豊かな生地、
オニオンスライス・ゴーダチーズ・ダイスベーコンを巻き込みました。
洋風メニューやワインにも合う、旨みが詰まった食事パンです。

※コープ深飯店では取り扱いございません。

11時ごろから
販売開始

みんなの気持ち、つながるお店。

私たちは6つのコンセプトで、地域のみなさまから産地や環境へと
気持ちがつながる品々を、地元や全国各地、世界からお届けします。



エシカル消費で
みんなの笑顔を応援♪



おすすめコープ商品で
毎日の暮らしを応援♪



生産者とながって
がんばる産地を応援♪



ヘルシーライフ

低カロリーや美容など
健康な暮らしを応援♪



全国各地の逸品で
味わう喜びを応援♪



カンタン・便利で
忙しいあなたを応援♪

えほんも無料で4冊プレゼント

対象

満1歳～2歳のお子さま
がいる組合員
1年2冊 2年間で合計4冊お届けします

いずみ市民生協では、家庭での親子のふれあいや、
次代を担う子どもたちの成長を安心して支える環境
づくりを支援するために、『コープのえほんでスマイル』
を実施しています。



2025年2月28日(金)までのお申し込みのお届けスケジュール

お届けえほんを
楽しめる情報がいっぱい
のえほんガイドブックが
えほんと一緒に届きます!

1冊目

2025年3月

さくらのふね

春きたよ、春きたよ。川面に浮かぶ桜の花びらに嬉しくなったテントウムシは「さくらのふね」に乗って、山の生き物たちに春を知らせに出かけます。友だちのハチやチョウ、カタクリやニリンソウの花たち、シカやカモなど、みんなで春を喜び合います。

●作・絵/きくちちき ●2023年2月 ●小峰書店



専門委員の先生の
情報交換のアドバイスや
プレゼント企画も!



2024年9月お届けの
ガイドブックです

申込対象

- お申し込み時点で満1歳もしくは満2歳のお子さまがいる、いずみ市民生協の組合員であること。
- お孫さまのお申し込みは、生計を同一とし、同居している場合に限りです。
- 双子以上の場合やきょうだいで配本時期が重なる場合は、ご家庭に1冊のお届けとなります。
- 同じお子さまで2回以上のお申込はできません。
- いずみ市民生協を脱退された時点で、えほんのお届けは終了となります。

そのほか
詳しくは



ホームページから...

コープのえほんでスマイル

検索

<https://www.izumi.coop/event/ehon/>



お電話から...

組合員サービスセンターまでお電話ください。
組合員サービスセンター ☎ 0120-031-302

9:00～20:00(月～土)

カンタン! お申し込み

／ 毎回、おうちまでえほんをお届け! ／

宅配利用の組合員

えほんお届け期間の配送日に
えほんをお持ちします。

その他の組合員

店舗、共済、夕食宅配のみを利用されている方
登録住所に郵送でお届けします。

※お子さまの年齢を確認させていただく場合があります。

2025年9月以降のえほんは未定です。