

ボイス  
**Voice**

あなたとコープをつなぐフリーマガジン



甘酒みそ  
てっちり



# ごちそうフィナーレ!



牛とろろ  
すき焼き

Goal..... 年末のごちそうと風物詩、  
どちらも楽しみたい!

2024.

12

ふぐの旨みを引き立てるこっくりとした甘さ /

# 甘酒みそてっちり



MENU

01

#年末

#お鍋

#てっちり



## 材料 4人分

- |  |                                       |   |
|--|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> とらふぐ(切身)…500g | <input type="checkbox"/> 菊菜…1束        | <input type="checkbox"/> お好みの薬味<br>(ねぎ・もみじおろし・<br>すだちなど)…適量 |
| <input type="checkbox"/> 白菜…1/8カット     | <input type="checkbox"/> 豆腐…1丁        | <input type="checkbox"/> 和そば(ゆで)                            |
| <input type="checkbox"/> 白ねぎ…1本        | <input type="checkbox"/> 昆布だし…600ml   | …2袋(300g)   |
| <input type="checkbox"/> しいたけ…4本       | <input type="checkbox"/> 甘酒(米麴)…400ml |   |
| <input type="checkbox"/> にんじん…1/2本     | <input type="checkbox"/> みそ…70g       |   |

### POINT

骨付きのとらふぐは、なるべくそのまま使しましょう。  
骨から出汁がでておいしく仕上がります。

# 作り方



## 下準備

# 1

- 白菜はザク切り、白ねぎは斜め切り、菊菜は食べやすい長さに切る。
- にんじんは1cm幅の輪切りにし、お好みで飾り切りする。
- しいたけは石突きを落として飾り切りまたは半分に切る。
- 豆腐は食べやすい大きさに切る。
- とらふぐはボウルに張った熱湯にくぐらせて霜降りし、ザルにあげて水気を切る。



### POINT

とらふぐは霜降りして水気を切ることで、表面についた汚れが取れ、余分なアクが出にくくなります。

## 加熱する

# 2

鍋に昆布だしを入れて火にかけ、煮立てば甘酒とみそを溶かし混ぜる。



## 仕上げる

# 3

具材をすべて加えて中火で加熱し、火が通れば完成。  
お好みの薬味といただく。



## みそば

# 4

残った鍋のだしを煮立たせ、和そばを加えひと煮立ちすれば火を止める。



甘辛味にふわふわのとろろが絡んで美味 /

# 牛とろろすき焼き



MENU

02

#年末

#お鍋

#すき焼き



## 材料 4人分

- 牛肉(薄切り)…300g
- 白ねぎ…2本
- 玉ねぎ…1個
- しいたけ…4本
- まいたけ…1パック
- ごぼう…1本
- ほうれん草…1束
- 焼き豆腐…1丁

- 糸こんにゃく…1袋
- 山芋(長芋)…250g
- 酒…150ml
- しょうゆ…150ml
- みりん…150ml
- 砂糖…30g

〈A〉

- 油…大さじ1  
(あれば牛脂1個)
- 卵…お好みで
- 和そば(ゆで)  
…2袋(300g)

# 作り方



## 下準備

# 1

- 白ねぎは斜め切り、玉ねぎは1cm幅の半月切りにする。
- しいたけは石突きを落として半分に切り、まいたけは小房に分ける。
- ごぼうはさがきにしてさっと水洗いする。
- ほうれん草は下茹でて4cm長さに切る。
- 焼き豆腐は食べやすい大きさに切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- 山芋はすりおろしておく。
- 小鍋に〈A〉を入れて火にかけて、砂糖が溶けたら火を止める。(割り下)



## ねぎと玉ねぎを炒める

# 2

鍋に油を入れて中火で熱し、白ねぎと玉ねぎを入れ焼き色がつくまで炒めて一旦取り出す。

### POINT

鮎色になるまでしっかりと炒めることで甘みを引き出します。  
油にも甘みに移り、すき焼き全体の味がよりおいしくなります。



## 牛肉を焼いて仕上げる

# 3

鍋に油小さじ2(分量外)を入れて、牛肉を広げ入れ、すこし焼き色がつけば1の割り下を加える。2と山芋以外の具材をすべて入れて煮立て、2を戻し入れてさらに煮込み、全体に火が通れば山芋を流し入れる。  
お好みで溶き卵をつけていただく。



## そば

# 4

残った鍋の煮汁にお好みで少し水を加えるなどして濃さを調整し、煮立たせる。和そばを加えひと煮立ちすれば火を止める。





\ 2025年のお正月は /

# だいすきおかずで 旧旧旧おせち!

子ども好みのおかずを

おせちみたいにアレンジすれば、

きっとお箸もすすむはず。

縁起よく、機嫌よく、おいしい新年に。

だいすき!  
チキン南蛮



だいすき!  
えびフライ



ぼくでも  
食べやすく  
おいしそう!



へび親子



細く切った  
人参と大根で、  
紅白の水引を表現したもの。  
一家の平和を願う  
縁起物とされています。

紅白なます

# 紅白なますタルタルの チキン南蛮風



## 材料 [2人分]

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 鶏もも肉…400g  | <input type="checkbox"/> 水…50ml             |
| <input type="checkbox"/> 塩・こしょう…適量  | <input type="checkbox"/> しょうゆ<br>…大さじ1.5    |
| 〈A〉<br><input type="checkbox"/> 卵…1個<br><input type="checkbox"/> 薄力粉…50g<br><input type="checkbox"/> 水…30ml | <input type="checkbox"/> 酢…大さじ1.5           |
|   | <input type="checkbox"/> 砂糖…大さじ1            |
|   | <input type="checkbox"/> おろしにんにく<br>…小さじ1/2 |
| <input type="checkbox"/> 片栗粉…適量   | <input type="checkbox"/> 赤唐辛子(輪切り)<br>…少々   |
| <input type="checkbox"/> ゆで卵…1個   | <input type="checkbox"/> お好みの野菜…適量          |
| <input type="checkbox"/> 紅白なます(市販)<br>…30g  |   |
| <input type="checkbox"/> マヨネーズ<br>…大さじ2   |   |
| <input type="checkbox"/> 油…適量   |   |

## 作り方

- 1** 鶏肉はひと口大に切って塩・こしょうを振り、混ぜ合わせた〈A〉にくぐらせ、片栗粉をまぶす。ゆで卵はフォークなどで細かくつぶす。紅白なますはザルにあげ水気を切っておく。
- 2** フライパンに油を入れて170℃に熱し、1の鶏肉を入れ両面をじっくりと揚げる。  
★油がゆらゆらと動き出してから1~2分後、菜箸を入れて大きめの泡が上がってくる状態が170℃の目安です。  
★揚げ初めはあまり触らず、片面を2分ほど揚げて衣が固まってから裏返しましょう。
- 3** ボウルに紅白なます・ゆで卵・マヨネーズを入れて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調えてタルタルソースを作る。
- 4** 小鍋に〈B〉を入れてひと煮立ちさせて甘酢を作る。
- 5** 皿にお好みの野菜を敷いて2を盛り付け、4を回しかけてから3をかける。



ひげが長く腰が曲がっている様子から長寿を願ったもの。脱皮をくり返すことから、出世を願う意味もあります。

えび

# お正月カラーの えびフライ風



## 材料 [2人分]

□えび(大)…4尾  
□塩・こしょう…適量

- ホワイトソース(市販)  
…大さじ2
- 〔A〕 □ピザ用チーズ…大さじ2  
□パン粉…大さじ1  
□カレー粉…小さじ1
- 〔B〕 □ケチャップ…大さじ3  
□パン粉…大さじ2  
□おろしにんにく…小さじ1

## 作り方

- 1 えびの足はキッチンバサミで切り取り、尾を残し殻ごと厚みが半分になるようにスライスする。背ワタがあれば取り除き、断面に塩・こしょうを振る。〈A〉と〈B〉はそれぞれ混ぜ合わせて2種のペーストを作る。  
★使用するえびの大きさに合わせて、ペーストの分量は調節してください。
- 2 えび断面の水気をキッチンペーパーでふき取る。2尾の表面に〈A〉を、もう2尾の表面に〈B〉を塗る。
- 3 クッキングシートを敷いた天板に2を並べ、210℃に予熱したオーブンで8～10分焼く。  
★ペーストにパン粉を加えることで、水分を閉じこめ外はカリッと、中はふんわりとした食感に焼き上がります。  
★全体に生っぼさがなくなり、端の方にこんがりとした焼き色がつくぐらいが焼き上がりの目安です。

＼ 今月のおすすめ /

50周年記念商品

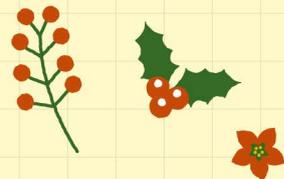
いずみ市民生協は2024年11月で創立50周年 を迎えました。

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!

クリスマスに  
おすすめ!



Merry Christmas



数量限定  
12/25水までの販売

北海道粒あんとマスカルポーネのクレープ包み

北海道産小豆を使用した豆の風味が感じられるサラッとした甘さの粒あんと  
フレッシュチーズの爽やかな味わいを感じるマスカルポーネホイップを  
ふわっと優しくクレープ生地で包みました。いちごの酸味とベストマッチのデザートです。



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  
毎日のくらしを応援♪



生産者とつながって  
がんばる産地を応援♪



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♪



# 書き損じはがき 募金 に ご協力ください！

2024年実績

参加 13,088封筒  
金額 約1,240万円

年賀状・官製はがき

未使用切手

商品券・図書券

外国紙幣

この専用封筒に入れてね



毎年、多くの組合員・ご家族のみなさまに、ご協力いただきありがとうございます！  
書き損じの年賀状、未使用のはがき、ご家庭に眠っている切手、外国紙幣を募金に協力いただけませんか。子どもの居場所づくりに取り組む団体を支援する「とまとちゃん福祉基金」募金として活用させていただきます。



昨年の封筒イメージ

## 回収・専用封筒を配布・回収

配布期間

お店 2025年1月20日(月)から  
受付方法>>> 郵便ポストにご投函ください…3月末まで  
※お店で配布する専用封筒のみ投函できます。



投函専用封筒

## 受付できるもの・受付できないもの

受付できるもの、できないものがあります。必ず、ご確認のうえご提出ください。

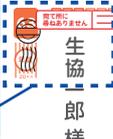
✕ 現金(日本円紙幣・貨幣)、外国貨幣(コインは不可)

### 未投函のはがき

受付できるもの  
宛名や印刷を失敗したはがき、古いはがきで、まだ投函していないもの。  
書き損じ等(投函未)



受付できないもの  
投函済みはがき(あて先不明で戻ってきたものも不可)  
投函済み



### 未使用の切手

受付できるもの  
古い切手もOK



受付できないもの  
郵便局の消印が押された切手



消印が押されている

### 商品券・図書券

受付できるもの  
商品券、ギフトカード、図書券など



受付できないもの  
使用期限切れ・破損のあるもの



### 外国紙幣

受付できるもの  
外国の紙幣



受付できないもの  
トラベラーズチェック  
外国のコイン



ご覧ください！



書き損じはがき募金のとりくみを動画ニュースでご説明

書き損じはがき募金についてご覧いただき、ぜひ、ご自宅に眠るはがき、切手、外国紙幣などをご寄付ください。



ここからコンテンツ登録

左記の二次元コードをスマートフォンなどで読み取ってください。

詳しくはこの動画をご覧ください。



【書き損じはがき募金に関するお知らせ】

- いったんご提出いただいた物品は、ご返却できません。
- はがきのご住所・氏名など個人情報は、各自で黒マジックなどを使って消してからご提出ください。
- 書き損じはがき募金は、寄附金控除の対象ではありません。