

# ボイス Voice

あなたとコープをつなぐフリーマガジン

## 春の 味覚で **ごちそう アレンジ**



Goal ..... いつもと違うアレンジで、  
春のお祝いにサプライズを！

2025. **3**

＼今日はさっぱりソースで！／

# 和風ステーキ

## 春の香味ソースがけ

MENU

01

#春のお祝い

#ステーキ



### 材料 4人分

- 牛肉（ステーキ用）…500～600g
- 塩・こしょう…適量
- 新玉ねぎ…1/2個（約70g）
- セロリ…1/2本（約70g）
- きゅうり…1/2本（約50g）
- 大根…約5cm（約150g）

- 酢…大さじ2
- しょうゆ…大さじ2
- みりん…大さじ1
- おろししょうが…小さじ2
- 油（あれば米油）…大さじ2
- 牛脂（または油）…適量

（A）



## 下準備

# 1

- 新玉ねぎ・セロリ・きゅうりは5mm角に切る。
- 大根は皮をむいてすりおろし、ザルなどにあげて水気を切っておく。
- 牛肉は両面に塩・こしょうを振る。

### POINT

牛肉は冷蔵庫から出して、30分ほどかけて常温に戻してから、焼く直前に味付けしましょう。



## ソースを作る

# 2

ボウルに1の新玉ねぎ・セロリ・きゅうり・大根おろしを入れ、〈A〉を混ぜ合わせる。

### POINT

ソースの油は、全体をしっかり混ぜながら少しずつ加えると、よくなじみます。混ぜ合わせた後、冷蔵庫に入れて少し冷やしておくと、味が馴染んでおいしく仕上がります。



## 焼く

# 3

フライパンを強火で熱し、牛脂をひいてから牛肉を入れ、中火で約3分焼く。片面に焼き色がつけば裏返し、もう片面も約2分焼いたら取り出す。



## 仕上げる

# 4

3をアルミホイルで包んで5分ほど置く。食べやすい大きさに切り分けて器に盛り、2をかける。

### POINT

焼いたあとしばらくアルミホイルに包んで休ませておくことで、厚めの肉も余熱で中まで火が通ります。



＼今日はがっつりテイストで！／

# 鯛と春キャベツの ガリバタカルパッチョ

MENU

02

#春のお祝い

#カルパッチョ



## 材料 4人分

□鯛（お造り用）…約200g

□春キャベツ…1/4玉（約250g）

□アボカド…1個

※アボカドは皮の色がしっかりと濃くなり、  
ヘタがぼろっと取れやすくなったころが食べごろです。

□バター…20g

□白ワイン…大さじ2

（A） □みそ…大さじ2

□おろしにんにく…小さじ2

□オリーブ油…適量

□粗びき黒こしょう…適量



## 下準備

### 1

- キャベツは細切りにする。
- アボカドは皮と種を取り除き、ボウルに入れてフォークなどでざっくりとつぶす。



## 炒める

### 2

フライパンにバターを入れて中火で熱し、キャベツを3～5分しんなりとするまで炒める。混ぜ合わせた〈A〉を加えて約1分炒めあわせる。



## 混ぜ合わせる

### 3

粗熱がとれた2を、1のアボカドと混ぜ合わせる。



## 仕上げる

### 4

器に3をリング状に敷き、食べやすい厚さに切った鯛のお造りを盛り付ける。オリーブ油を回しかけ、粗びき黒こしょうを散らす。



手が汚れにくくて食べやすい！

# お花見だんご風 ピンチョス



もうすぐお花見シーズン！

自由に&手軽に作れるピンチョスをお供に、  
家族と、友だちと、近くの公園で。

気軽にふらっと集いましょう。



# おかずピンチョス

## 材料【4本分】

- ☐ からあげ（市販）  
…4個
- ☐ クリームチーズ…適量
- ☐ レタス…適量
- ☐ ミニトマト…2個

## 作り方

- 1** からあげは半分に切り、  
レタスとクリームチーズを間にはさむ。
- 2** 半分に切ったミニトマト→  
**1**の順にピックにさす。  
計4本作る。



# おつまみピンチョス

## 材料【4本分】

- ☐ うずら卵（水煮）…8個
- （A）
  - ☐ しょうゆ…大さじ2
  - ☐ みりん…大さじ2
  - ☐ 水…大さじ2
  - ☐ 酢…大さじ1
- ☐ かまぼこ…4切れ
- ☐ 大葉…適量
- ☐ 梅肉…適量

## 作り方

- 1** うずら卵はポリ袋に入れ、  
〈A〉を加えて空気を抜きながら  
袋を閉じ、ひと晩程度漬け置く。
- 2** かまぼこは真ん中に切り込みを入れ、  
大葉と梅肉をはさむ。
- 3** **1**のうずら卵→**2**のかまぼこ→  
**1**のうずら卵の順にピックにさす。  
計4本作る。



# おやつピンチョス

## 材料【4本分】

- ☐ いちご…4個
- ☐ マシュマロ…4個
- ☐ ミント（あれば）  
…適量

## 作り方

- 1** いちごは半分に切る。
- 2** **1**のいちご→マシュマロ→ミント→  
**1**のいちごの順にピックにさす。  
計4本作る。



# 春の彩りパンセット

春の軽食  
にはコレ！

春のおいしさを  
手軽に満喫♪



今月のPICKUP

春の彩り  
パンセット

春のおやつに、  
軽食にぴったり！

伊豆産桜葉を使用した桜あんぱんと、  
黒豆と宇治抹茶ろーるを組み合わせた、  
春の訪れを感じられる季節限定セットです。

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 Coop 商品で  
毎日の暮らしを応援♪



生産者とつながって  
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♪