

# ボイス Voice

あなたとコープをつなぐフリーマガジン



家族の笑顔も、  
.....  
世界の味也大集合！



2025

## GWはごちそうワールド 4

世界の味をタレで楽しむ！

# ごちそうワールド焼肉



## 材料 4人分

イタリアンだれ

- トマト(大)  
…1/2個(約140g)
- にんにく…1かけ
- バジル(乾燥でも)  
…適量
- オリーブ油…大さじ1
- レモン汁…大さじ1
- 粉チーズ…大さじ1
- はちみつ…小さじ2
- 塩・こしょう…適量

〈A〉

ハワイアンだれ

- パイナップル  
…約80g
- セロリ…10cm
- 新玉ねぎ…1/4個
- バター…20g
- コンソメ(顆粒)  
…小さじ1
- 白ワイン  
…大さじ2
- 塩…適量

韓国風コチュだれ

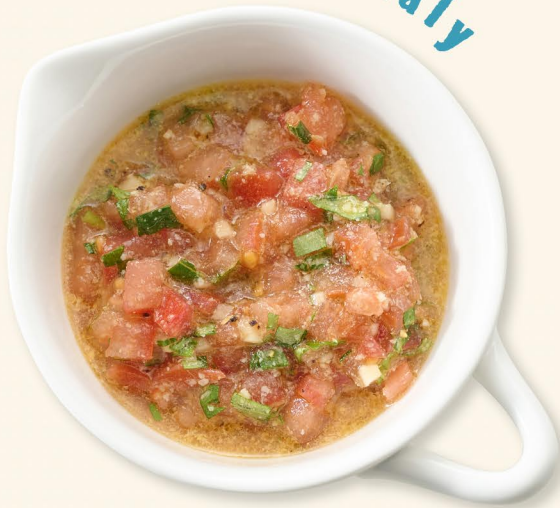
- 白ねぎ…1/2本
- しょうゆ…大さじ2
- りんごジュース(果汁100%)  
…大さじ2
- おろしにんにく  
…小さじ2
- コチュジャン  
…大さじ1~2
- すりごま…大さじ3
- ごま油…小さじ2

〈B〉

※コチュジャンはお好みで調整してください。ケチャップに変えればお子さま向けの味に仕上がります。

## 作り方

### イタリアンだれ



Italy

トマトは角切り、  
にんにくはみじん切りにし、  
バジルは細かく刻む。  
器に入れて〈A〉と混ぜ合わせる。

### ハワイアンだれ



Hawaii

パイナップルとセロリは  
みじん切りにし、新玉ねぎはすりおろす。  
小鍋にバター・コンソメ・白ワインを入れて  
中火にかけ、バターが溶けてふつふつと  
してきたら弱火にし、約30秒加熱して  
アルコールを飛ばし、火を止める。  
小鍋の中の材料が熱い状態のまま  
他の材料と器に入れて混ぜ合わせ、  
塩で味をととのえる。

### 韓国風コチュだれ



Korea

白ねぎはみじん切りにし、  
器に入れて〈B〉と混ぜ合わせる。

世界の味をネタで楽しむ！

# ごちそうワールド手巻き寿司



## 材料 4人分

### 酢飯

- ☐ 炊きたてごはん  
…2合分

※あとからすし酢を加えるため、  
米は通常よりもやや少なめの水で、  
固めに炊き上げるとよいです。

- ☐ すし酢(市販)  
…60ml

- ☐ 焼きのり(手巻き用)  
…適量

### まぐろタルタル

- ☐ まぐろ(お造り用)  
…200g
- ☐ 新玉ねぎ…1/4個
- ☐ セロリ…10cm

- ☐ オリーブ油  
…大さじ1
- ☐ レモン汁  
…小さじ1
- ☐ 塩・こしょう  
…適量

(A)

### バスクリン風かつおのたたき

- ☐ かつおのたたき…200g
- ☐ トマト(中)…1個
- ☐ 赤パプリカ…1/4個
- ☐ にんにく…2かけ

- ☐ オリーブ油  
…大さじ1
- ☐ 粒マスタード  
…小さじ1
- ☐ 塩・こしょう…適量
- ☐ 刻みパセリ…適量

(B)

## 作り方

### まぐろタルタル



まぐろは約1.5cmの角切りにし、  
新玉ねぎとセロリはみじん切りにする。



#### POINT

ふつうの玉ねぎを使う場合は  
みじん切りにしたあと約30分、  
空気に触れさせておくと辛みが和らぎ、  
食べやすくなります。

ボウルに入れて〈A〉と  
混ぜ合わせる。

### バスク風かつおのたたき



かつおのたたきは約1.5cmの角切りにし、  
トマトは角切り、赤パプリカはみじん切り、  
にんにくは2～3mm厚さに切る。  
フライパンにオリーブ油(分量外)と  
にんにくを入れ、中火にかけて  
にんにくの両面がカリッと揚がれば  
キッチンペーパーの上に取り出して油を切る。

ボウルにかつおのたたき・トマト・  
赤パプリカ・にんにく・  
〈B〉を入れて混ぜ合わせる。



#### バスク風って？

スペインとフランスの国境に  
またがるバスク地方のスタイルを  
取り入れた料理。香辛料を使い、  
素材の味を引き出します。

The background of the entire image is decorated with various pink carnations and green leaves, some in full bloom and some as buds. A large, light pink circular area in the center serves as a backdrop for the main text.

MOTHER'S DAY

【  
ありがとうの気持ちを  
食卓に咲かせよう！  
】

# 母の日 フラワー サプライズ

くるっと巻いたり、重ねたり。

ちょっとした工夫で、

まるでお花のようなひと皿に！

手軽に作れる前菜メニューが

母の日の食卓を

より特別にしてくれます。

# ローストビーフとサーモンの フラワーサラダ



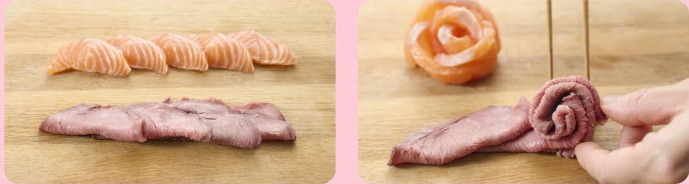
## 材料 2人分

- ☐ ローストビーフ(市販)…80g
- ☐ サーモン(お造り)…100g
- ☐ きゅうり…1本
- ☐ ベビーリーフ…適量
- ☐ ゆで卵…2個

## 作り方

- 1 きゅうりはピーラーで縦にスライスしてくるくると巻き、残りの部分は細長く切って花の茎に見立てる。ゆで卵は半分に切る。

☆ゆで卵はお好みで中心にむかってギザギザに切り込みを入れ、半分に割ると花びらのようになります。
- 2 サーモンは少しずつずらしながら重ね、端から巻いて花に見立てる。  
ローストビーフはサーモンの幅に合わせて半分に折り、同様に重ねて巻いていく。


- 3 皿に2を盛り付け、巻いたきゅうり・ゆで卵を空いたスペースに盛り付ける。細長く切ったきゅうりを花の茎に、ベビーリーフを葉に見立てて盛り付け、お好みのドレッシングをかける。

☆盛り付けやすいようになるべく平らなお皿を選びましょう。

# キウイとモッツァレラの フラワーカプレーゼ風



## 材料 2人分

- ☐ キウイ…1個
- ☐ モッツァレラチーズ…1個(100g)
- ☐ ミニトマト…4個
- ☐ オリーブ油…適量
- ☐ 塩・こしょう…適量
- ☐ ミント(あれば)…適量

## 作り方

1 キウイはピーラーで皮をむき、5mm幅の半月切りにする。モッツァレラチーズは1cm幅の半月切りにする。ミニトマトは半分に切る。

2 モッツァレラチーズにキウイを重ねる。



3 皿に2を花びらのように並べ、それぞれの中央にミニトマトをひとつのせる。ほかのミニトマトとミントを彩りよく飾る。オリーブ油をまわしかけて塩・こしょうを振る。

☆盛り付けやすいようになるべく平らなお皿を選びましょう。

毎月 店舗のおすすめ商品などをご紹介します！

※写真はイメージです。



今月の/  
PICK  
UP

## GWにはコレ！ハンバーガー各種



ぶりぶり  
海老たまバーガー



サクサクチキン  
竜田バーガー



いぶりがっこタルタルの  
白身フライバーガー



濃厚チーズソースの  
ハンバーガー



※ハンバーガーの  
取り扱い種類は  
店舗によって  
異なります。  
※コープ深阪店  
では取り扱い  
ございません。

家族で集まるGWにぴったり！軽食や昼食にも、食べ応えばっちりのハンバーガーです。

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  
毎日の暮らしを応援♪



生産者とながつながって  
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♪