

ボイス Voice

あなたとコープをつなぐフリーマガジン



ハロウィンカラーで
.....
お祭り気分♪



オレンジハロウィン

2025

10

サーモンといくら、オレンジカラーのプチ贅沢！

ジャック・オー・ランタン丼



材料 2人分

- サーモン(お造り用・冊)…約160g
- いくら…適量
- きゅうり…1本
- あたたかいごはん…400g(茶碗約2杯分)
- のり…適量

作り方

START

サーモンを切る

1



サーモンは5mm程度の厚さにそぎ切りする。



POINT

サーモンは、筋を断つように刃をあてると口当たりがよくなります。

きゅうりをスライス

2



きゅうりは上下のヘタを切り落とし、ピーラーでうすくスライスする。
スライスしたうち2枚はそれぞれくるくると巻き、かぼちゃのヘタに見立てる。
残りは半分に切る。(半分に切ったきゅうりのスライスのかぼちゃの縞模様に見立てる。
縞模様に見立てるきゅうりのスライスはサーモンの枚数分準備する。)

ごはんを盛る

3



小さなボウルにラップを敷き、ごはんを詰める。
器に返し、手で形を整えてラップをはずし、粗熱を取る。



POINT

サーモンの脂が溶けだしてしまうため、ごはんの粗熱を取ってから盛り付けます。

仕上げる

4



ごはんの上に半分に切ったきゅうりのスライスとサーモンを交互に重ね、かぼちゃの縞模様に見立てる。
周りにいくらを散りばめてジャック・オー・ランタンを目・鼻・口の形に切り取ったのりを貼り付け、
2でヘタに見立てたきゅうりを真ん中にトッピングする。

FINISH

唐揚げもソースもほんのりオレンジカラーに！

オレンジチューリップチキン



材料 4人分

□ 鶏手羽元

…12本 (約720g)

□ にんじん…150g

□ 片栗粉…大さじ5 (45g)

〈A〉

□ 酒…大さじ3

□ しょうゆ…大さじ2

□ おろしにんにく…小さじ1

□ 油…適量

〈B〉

□ オレンジマーマレード…大さじ2

□ マヨネーズ…大さじ2

□ ケチャップ…大さじ1

作り方

START

手羽元をチューリップ型にする

下味をつける

揚げる

FINISH

1



鶏手羽元はキッチンバサミなどを使い、骨に沿って切り込みを入れて開く。

2



骨から肉を切り離し、切り離した肉を裏返してチューリップ型に整える。

3



ボウルに2と〈A〉を入れてもみ込み、全体になじませる。
すりおろしたにんじん、
片栗粉を加え、鶏肉にまとわせる。



POINT

〈A〉で下味をつけたあと、
時間があれば冷蔵庫で30分以上
寝かせると味が良くなじみます。

4



鍋に3cm深さの油を入れて180℃に熱し、
3の全体に火が通るまで約5分揚げる。
〈B〉を混ぜ合わせたオレンジオーロラソースに
つけていただく。



POINT

衣がはがれるのを防ぐため、
揚げはじめから約1分はあまり触れず、
衣が固まってから裏返しましょう。

めざせコンプリート!

ハロウィンデコ図鑑

ハロウィンだからといって、手の込んだ料理をつくるのは面倒…

そんな方におすすめの、料理のトッピングやデザートになる

ハロウィンデコをご紹介します♪



おばけだいこん

畑で生まれた、いたずら好きの男の子たち。

夜にみんなを驚かせることが大好き。



がいこつれんこん

おばけ屋敷に住む学者。空のお星さまを

よく見るために目が大きくなったと言われている。



オレンジ

柿

フルーツ・オ・ランタン

いつも一緒にいる、そっくりな双子。

甘えん坊なオレンジくんとクールな柿くん。

いつか食卓の主人公になるのが夢。

おばけだいこん

サラダの
トッピングや
お味噌汁の
具材に！



作り方

- ① 大根（適量）は皮をむいて約3mm幅の輪切りにする。
- ② クッキングカッターやキッチンばさみなどで、大根をS字を描くように切って半分にする。
- ③ かためのストロー（なければ太めの竹串）で目と口に見立ててくり抜く。

がいこつれんこん

カレーの
トッピングや
ピクルスに！



作り方

- ① れんこん（適量）は皮をむいて約5mm幅の輪切りにする。
- ② 酢水（水400mlに対して酢小さじ1が目安）につけておく。
- ③ 水気を拭き取り、れんこんの穴が目と鼻になるよう切り離す。



ハロウィンごはんのデザートに！

フルーツ・オ・ランタン **オレンジ**



作り方

- ① オレンジの底が平らになるように薄くそぎ取るように切る。
さらに上から約2cmの部分を水平に切る。
- ② 皮から約5mm内側に包丁の刃を入れ、ぐるりと切り込みを入れて実を取り出す。
★スプーンを使って皮をはがすように動かすとくり抜きやすくなります。
- ③ 皮の表面に油性マジックなどで目・鼻・口を描き、
クッキングカッターなどで線に沿ってくり抜く。



フルーツ・オ・ランタン **柿**



作り方

- ① 柿の上から約2cmの部分を水平に切る。
- ② 皮から約5mm内側に包丁の刃を入れ、ぐるりと切り込みを入れて実を取り出す。
★スプーンを使って手前に回転させるように動かすとくり抜きやすくなります。
- ③ 皮の表面に油性マジックなどで目・鼻・口を描き、クッキングカッターなどで線に沿ってくり抜く。

※写真はイメージです。



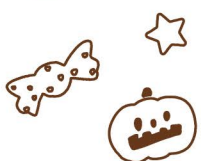
POINT /

おばけクロワッサン

チーズと海苔で目玉をつくれば
簡単にハロウィンメニューに
大変身♪

今月の/ PICK UP

朝食にもおすすめ！ クロワッサンサンド



ペッパーたまごの
クロワッサンサンド



北海道産小麦を使用したクロワッサンに

大満足の具材をサンドしました。

朝食にもランチにもおすすめです。

※コープ深阪店では取り扱いございません。

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♪



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♪