



おいしいツリーを
.....
みんなで囲もう！



メリクリ!

2025

手づくりツリーでパーティー 11

マッシュポテトを雪に見立てて、からあげを積み上げよう！

雪どけポテトのからあげツリー



材料 4人分

□ 鶏もも肉…600g

□ プレーンヨーグルト…大さじ2

□ カレー粉…小さじ2

〈A〉

□ しょうゆ…小さじ1

□ おろししょうが…小さじ1/2

□ おろしにんにく…小さじ1/2

□ 塩・こしょう…適量

□ 片栗粉…適量

□ 油…適量

□ じゃがいも…4個(約300g)

□ 生クリーム…150ml

□ バター…30g

□ ブロッコリー…適量

□ 黄パプリカ…適量

□ ミニトマト…8個

作り方

START

下準備

鶏のからあげ

マッシュポテト

仕上げる

FINISH

1



ブロッコリーは小房に分けて茹で、
パプリカは星型などで抜く又は切る。
鶏もも肉はひと口大に切り、
塩・こしょうを振る。

2



ボウルに〈A〉を混ぜ合わせ、
1の鶏もも肉を加えてよくもみ込み、
約10分置く。
フライパンで油を180℃に熱し、
鶏肉に片栗粉をまぶして揚げる。

3



じゃがいもは洗って浅く切り込みを入れ、1個
ずつラップで包む。電子レンジ(500W)で4個
同時に約5分加熱する。皮をむいてボウルに
入れ、フォークなどでしっかりとつぶす。小鍋に
生クリームとバターを入れて中火にかける。
ふつふつとしてバターが溶けたら火からおろし、
ボウルのじゃがいもに加えてヘラなどでなめ
らかになるまで手早く混ぜ、塩・こしょうで味を
調える。



POINT

じゃがいもは浅く切り込みを入れることで
皮がむきやすくなります。

皮をむくときは火傷に注意してください。

4



皿の上にマッシュポテトを適量、ツリーの土台と
して薄く広げる。さらにマッシュポテトをつなぎに
しながら、からあげをツリー状に積み上げる。
ブロッコリー・ミニトマト、ツリーの頂上にパプ
リカを、バランスよくトッピングする。

お皿に具材をのせてツリーを描こう！

サーモンのディップツリー



材料 4人分

□サーモン(お造り用)…160g

□アボカド…1個

□クリームチーズ…約80g

□レモン…適量

□食パン…適量

□黄パプリカ…適量

□ディル(あれば)…少々

作り方

START

下準備

盛り付ける

仕上げる

FINISH

1



サーモン・レモンは薄切りに、
パプリカは星型などで抜く又は切る。
アボカドは種をとり皮をむいて半月型に切る。
クリームチーズをスプーンの背ですくい、
皿に塗る。



POINT

カットしたアボカドにレモン果汁(適量)を
振っておくと、色変わりを防げます。

2



アボカドを、ツリー状になるよう
皿に盛り付ける。

3



サーモンは丸めて立体に見せながら
ツリー状になるよう皿に盛り付ける。

4



パンはお好みの型で抜き、まわりに飾り、
パンの耳はツリーの幹に見立てて置く。
パプリカはツリーの頂上にトッピングし、
レモン、ディルを盛り付ける。

\いつもの鍋を(薬膳)で/ カラダいたわり鍋

(薬膳)とは

中医学(中国の伝統医学)に
基づいた食事の考え方。
季節や体調に合わせて
食材を取り入れ、
体の調子を整えます。

今年も残すところあとわずか。

年末にかけて生活リズムが不規則になり、

「食べ過ぎで胃が痛い」「風邪気味かも」と、

体に不調を感じる方が多くなります。

今回は「薬膳」の考え方を取り入れて、

冬の健康を応援してくれるお鍋を紹介！

使うのは身近な食材ばかりなので、

ぜひ気軽に試してみてくださいね。



牡蠣とニラの山かけキムチ鍋

牡蠣の旨みと
ニラの香りを活かし、
元気をくれる
味わいに！



材料 [4人分]

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|---|
| ☐ 牡蠣…400g | ☐ ニラ…1/2束 | ☐ 酒…大さじ2
☐ コチュジャン…大さじ2
☐ オイスターソース…大さじ1
☐ 鶏がらスープの素…小さじ1 |
| ☐ 塩…小さじ2 | ☐ 厚揚げ…300g | |
| ☐ 片栗粉…小さじ2 | ☐ 長芋…400g | |
| ☐ 長ねぎ…1本 | ☐ キムチ…250g | |
| ☐ しいたけ…4個 | ☐ にんにく…2片 | |

薬膳 Memo



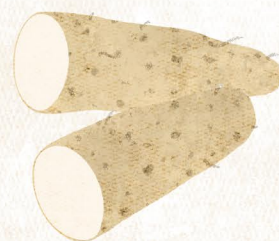
牡蠣

体のパワーを補い整えることで、
冬場の健康をサポート。



ニラ

体の巡りを応援してくれる、寒い
季節にうれしい食材。



長芋

胃腸を元気にして消化や吸収を
支えます。生より加熱するのが◎

作り方

- 1 牡蠣は塩と片栗粉をまぶして混ぜ合わせ、水で優しく洗い流してザルにあげておく。長ねぎは1cm幅、ニラは5cm幅、しいたけは薄切り、厚揚げは食べやすい大きさに切る。長芋は皮をむいてすりおろす。にんにくは薄切りにする。



POINT

牡蠣の表面のぬめりには汚れが付着しており、しっかりと洗い落とす必要がありますが、牡蠣の身は柔らかく崩れやすいので、塩・片栗粉で汚れを吸着させてから水でやさしく洗うのがおすすめです。

- 2 土鍋に水(1000ml・分量外)と〈A〉を入れて火にかけ、煮立てば牡蠣・ニラ・長芋以外の具材を入れる。

- 3 全体に火が通れば牡蠣とニラを加え、さっと煮て、長芋の周りが少し固まれば火を止める。

たつぷりきのこの黒ごま鍋

具材とスープに
黒ごま香る養生鍋。
3種のきのこの
食感も楽しい！



材料 [4人分]

- | | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|--|
| ☐ 鶏もも肉…600g | ☐ しめじ…120g | ☐ 鶏がらスープの素…大さじ2 |
| ☐ 豆腐…1丁(約330g) | ☐ しいたけ…4個 | ☐ みそ…大さじ1 |
| ☐ 玉ねぎ…1個 | ☐ しょうが…1片 | ☐ すりごま(黒)…大さじ3 |
| ☐ 春菊…1/2束 | ☐ ごま油…大さじ1 | |
| ☐ 舞茸…120g | ☐ 練りごま(黒)…60g | |

薬膳 Memo



しめじ

腸内環境を整える食物繊維が豊富。
食べすぎの季節におすすめ。



黒ごま

疲れと乾燥の季節に潤いをくれる美容食材。た
まった疲れを内から癒やし、ハリのある毎日に。

作り方

- 1** 玉ねぎは1cm幅の半月切り、春菊はざく切りにする。舞茸としめじは小房に分け、しいたけは半分に切る。豆腐は食べやすい大きさに切り、しょうがはみじん切りにする。鶏肉はひと口大に切る。

.....
- 2** 土鍋にごま油としょうがを入れて中火にかけ、香りが立つまで炒めたら練りごまを加えて炒める。全体に練りごまが絡めば、鶏がらスープの素を加え、水(800ml・分量外)を少しずつ加えながら伸ばしていく。

.....
- 3** 鶏肉、玉ねぎ、舞茸、しめじ、しいたけ、豆腐を加えて煮立て、鶏肉に火が通ればみそを溶き入れ、春菊とすりごまを加える。



※写真はイメージです。

今月の/
PICK
UP

やわらかく
ジューシーな味わい！



長崎県産 産直長崎和牛ロースステーキ



※写真はイメージです。

「第10回全国和牛能力共進会」にて
「内閣総理大臣賞(肉牛の部)」を受賞した
赤身と脂身のバランスが絶妙な牛肉です。
クリスマスの食卓におすすめです。

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♪