Voice（ボイス）

あなたとコープをつなぐフリーマガジン

12月31日は大晦日

年越しを贅沢に
満喫しよう！

贅沢
ごちそうで！

カウントダウン

2025
12

Menu 1

すき焼き風味のしゃぶしゃぶで贅沢感UP!

牛すきしゃぶ鍋

材料 4人分

- □牛肉（薄切り）…400g
- □ごぼう…1本（約80g）
- □白ねぎ…1/2本（約70g）
- □春菊…1束
- □にんじん…1本
- □舞茸…1パック
- □もやし…1袋
- □すき焼きのたれ（市販）…200ml
- □出汁…400ml

〈A〉

- □溶き卵…2個分
- □ごまだれ…100ml

作り方

START

下準備

1

白ねぎは斜め薄切り、春菊は5cm長さに、
にんじんは5cm長さの千切りにする。
舞茸は小房に分け、もやしは洗って
ザルにあげる。ごぼうはささがきにする。

POINT 野菜はなるべく細く薄く、大きさを揃えて
切ることで、火の通りがよくなり、
食べやすくなります。

2

鍋に出汁を入れ、
すき焼きのたれを加えて中火にかける。

ごま卵だれ

3

〈A〉を混ぜ合わせてつけだれを作り、
人数分の小皿に分ける。

POINT 溶き卵とごまだれを合わせることで、
まろやかでコク深いつけだれになります。

4

2が温まれば、1を加える。
しんなりとしてきたら牛肉をサッとくぐらせ、
具材といっしょに3に絡めていただく。

FINISH

Menu 2

おろし玉ねぎと柑橘が鯛の味を引き立てる!

ゆずみぞれ風 鯛しゃぶ鍋

材料 4人分

- □鯛(お造り)…300g
- □ゆず…2個
- □白菜…1/4カット
- □水菜…2束
- □玉ねぎ…1個

※「レモン」でもおいしく召し上がっていただけます。

- □にんじん…約70g
- □鶏がらスープ…700ml
- □酒…100ml
- □薄口しょうゆ…小さじ1

A

- □ぽん酢…100ml
- □おろしにんにく…小さじ1/2
- □コチュジャン…小さじ1

作り方

START

下準備

1

白菜は細切り、水菜は4cm長さに切る。
にんじんはピーラーで薄くスライスし、
玉ねぎはすりおろす。
ゆずは一個を輪切りに、
もう一個は果汁をしぼる。

2

鍋に鶏がらスープとすりおろした
玉ねぎを入れて煮立てる。
ゆず果汁を入れ、
酒と薄口しょうゆで味を調える。

韓国風だれ

3

〈A〉を混ぜ合わせてつけだれを作り、
人数分の小皿に分ける。

4

2に野菜（白菜・水菜・にんじん）と
ゆずの輪切りを加え、
しんなりとすれば鯛をサッとくぐらせ、
具材といっしょに3に絡めていただく。

POINT

ゆずの輪切りは長く煮だすと
苦みが出てくるので、
スープにほどよく香りが移れば
取り出してください。

FINISH

忙しい年末の元気をサポート！

あったかスープ de すこやかキープ

慌ただしい年末こそ、体の中からぽかぽか元気に。

体にうれしい食材を使った、心も体も満たすスープをご紹介。

冷えや疲れに負けないよう、あったかスープで

冬を元気に乗り切りましょう。

とろろ昆布みそスープ

材料〔2人分〕

□豆腐…100g
□えのき…50g
□青ねぎ…適量
□出汁…400ml
□みそ…大さじ2
□とろろ昆布…適量

作り方

1. えのきは3cm長さに切り、青ねぎは小口切りする。
2. 鍋に出汁を沸かし、えのきを入れて
   ひと煮立ちすれば豆腐を手でちぎりながら加える。
3. 再度煮立てば火を止め、みそを溶かす。
   ★みそを加えたあとに煮立てると、みその風味や乳酸菌、酵母などの栄養が失われるので、火を止めてから溶き入れましょう。
4. 器に注ぎ、とろろ昆布を浮かべ、青ねぎを散らす。

体調キープPOINT

腸内環境を整える「みそ」と「えのき」のみそスープに、
デトックスを助ける「とろろ昆布」をトッピング。

ヨーグルトクラムチャウダー

材料〔2人分〕

□玉ねぎ…50g
□にんじん…40g
□じゃがいも…80g
□ベーコン…30g
□シーフードミックス
（あさり入り）…150g
□バター…10g
□白ワイン…大さじ2
□水…300ml
□プレーンヨーグルト
…大さじ6
□塩・こしょう…適量
□刻みパセリ…適量

作り方

1. 玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ベーコンは1cm角に切る。シーフードミックスは解凍し、ザルにあげておく。
2. 鍋にバターを入れて中火で熱し、❶を入れて全体に馴染むように炒める。
3. 白ワインと水を加えて煮立て、シーフードミックスを加えて再び煮立てば、さらに約10分煮る。
4. 全体をかき混ぜながらヨーグルトを加え、塩・こしょうで味を調えて火を止める。器に盛り付け、刻みパセリを散らす。

体調キープPOINT

腸内環境を整え、乾燥から体を守る「ヨーグルト」と、鉄分たっぷりの「あさり」でお手軽クラムチャウダー。「エビ」や「イカ」も免疫のバランスを整えてくれます。

店舗NEWS

毎月 店舗のおすすめ商品などをご紹介！

年越しそばをお手軽に！

\今月の/ PICK UP

つるっとした食感♪ COOP えび天きつねそば

電子レンジで温めて後のせできるえび天ぷら、

味付あげ、ねぎの具と、つるっとした食感のそば、

ダシのきいたつゆをセット。

お鍋で手軽に召し上がれます。

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 — エシカル消費でみんなの笑顔を応援♪
- コープセレクション — おすすめコープ商品で毎日のくらしを応援♪
- 産地が見える — 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くらしを応援♪
- おいしさ逸品 — 全国各地の逸品で味わう喜びを応援♪
- クイックック — カンタン・便利で忙しいあなたを応援♪