



Wの福を

いただきます!



初午 & 節分の福ごはん

2026

1

♪ 節分の恵方巻を、初午いなり風にアレンジ! ♪

牛肉のいなり寿司ロール



材料 2本分

□油揚げ(大判)…2枚

〈A〉
□出汁…100ml
□しょうゆ…大さじ1
□砂糖…大さじ1
□酒…大さじ1

□牛肉(小間切れ)…150g

〈B〉
□しょうゆ…大さじ2
□みりん…大さじ2
□酒…大さじ2
□砂糖…大さじ1

□酢飯…300g

□三つ葉…1束
□紅生姜(千切り)
…適量

作り方

START

油
抜
き

1



- 油揚げはぬらしたキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせてラップをかけずに電子レンジ(600W)で約1分加熱する。加熱後、別のキッチンペーパーで押さえるように油分を抜く。
- 三つ葉は根を切り落とし、さっと茹でてザルにあげておく。

味
付
け

2



1の油揚げを、長い一辺を残して三辺に切り込みを入れて開き、耐熱皿に2枚重ねる。
混ぜ合わせた〈A〉を回しかけ、表面にはりつけるようにラップをする。電子レンジ(600W)で約3分加熱し、冷ましておく。

切り込み



POINT

割り箸を油揚げに押し当てるようにコロコロと転がすことで、開きやすくなります。

牛
肉
の
甘
辛
煮

3



フライパンに〈B〉を入れて中火にかけ、煮汁が沸いたら牛肉を加えて菜箸で軽くほぐし、再び煮立てば弱火にし、10～15分ほど煮て汁気を飛ばす。

巻
く

4



巻きすの上にラップを広げて汁気を切った2を広げて置き、2cm程度端をあけて酢飯をうすく広げる。
3の牛肉・三つ葉・紅生姜をのせて巻く。

FINISH

邪気払いのいわしと厚揚げが主役！

いわしつみれと厚揚げのおでん風



材料 4人分

- 大根…500g
- こんにゃく…250g
- 厚揚げ
…4個(約240g)

- 卵…4個
- いわしたたき身(市販)
…300g

〈A〉

- 出汁…750ml
- 薄口しょうゆ
…大さじ2
- みりん
…大さじ2
- 砂糖…小さじ2
- 塩…小さじ1/2

〈B〉

- 玉ねぎ(みじん切り)
…50g
- 卵白…1個分
- おろししょうが
…小さじ1
- 酒…小さじ1
- 塩…少々

作り方

START

大根の下処理



他の具材の下処理



いわしつみれ



煮る

FINISH

1



大根は2cm厚さの輪切りにして厚めに皮をむき、半月に切る。耐熱容器に入れてかぶるくらいの水と米(大さじ1・分量外)を加え、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で約5分加熱する。一旦取り出して大根を裏返し、再度ラップをかけてさらに約5分加熱する。



POINT

大根は米といっしょに加熱することで、米に含まれるでんぷんの作用により、流れ出た苦味やえぐみが大根に戻るのを防ぎます。

2



- 厚揚げは熱湯を回しかけて油を抜く。
- こんにゃくは格子状に切り込みを入れ、耐熱容器に入れてこんにゃくがかぶる程度の水に浸して電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
粗熱を取ってから軽く水で洗い、表面のぬめりを取る。
- 卵は水から茹でて沸騰してから約10分茹でて、粗熱がとれたら殻をむく。

3



いわしのたたき身に〈B〉を混ぜ合わせてしっかりとこねる。
沸騰した湯にスプーンで形作って落とし入れ、約5分、浮き上がってくるまで茹でる。

4



鍋に〈A〉を入れて中火で熱し、煮立てば弱火にし、大根・卵・こんにゃくを加えて約15分煮る。
厚揚げと3を加え、さらに約30分煮る。

アレンジいろいろ!

チョコと冒険!

チョコっと新発見!!

バレンタインシーズンは、
もっと自由にチョコを
楽しむチャンス。

新しいチョコの味わい方、
さあ探しにいこう!

LET'S GO!

CHOCOLATE FRENCH TOAST

チョコフレンチトースト

香ばしい
チョコの風味が
フレンチトーストを
格上げ！

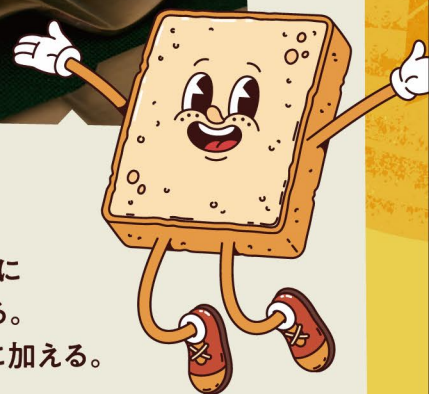


材料〔2人分〕

- ☐ チョコレート…50g
- ☐ 牛乳…200ml
- ☐ 卵…2個
- ☐ 砂糖…小さじ1
- ☐ 食パン(4枚切り)…2枚
- ☐ バター…20g
- ☐ 粉糖(お好みで)…適量
- ☐ ミントの葉(お好みで)
…適量

作り方

- 1** 牛乳は耐熱容器に入れ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で1分20秒加熱する。
チョコレートは細かく刻み、温めた牛乳に加える。
- 2** ①を泡立て器でよく混ぜながら完全に溶かす。
そのまま40℃以下(人肌程度)になるまで冷ます。
- 3** ボウルに卵を割り入れて溶き、
砂糖と②を少しずつ加えてよく混ぜる。
- 4** 食パンは半分に切ってフォークで数か所をさし、③の卵液に30分～1時間ほど浸しておき、両面にしっかりとしみ込ませる。
☆食パンはフォークでさしてから卵液に浸すことで、しみ込みがよくなります。
- 5** フライパンを熱してバターを溶かし、④を入れてフタをし、
中弱火で両面をしっかりと焼く。
お好みで粉糖をかけ、ミントを添える。



HOT CHOCOLATE WINE

ホットチョコレートワイン

ワインのコクに
チョコの甘みが
加わりリッチな
味わいに！



材料〔2人分〕

- ☐ チョコレート…50g
- ☐ 牛乳…150ml
- ☐ 赤ワイン…200ml
- ☐ シナモンパウダー
(お好みで)…少々



作り方

- ① 鍋に牛乳を入れて弱火にかける。
ふつふつと温まってきたら、
細かく刻んだチョコレートを加え、
焦げ付かないようにヘラなどで混ぜながら加熱する。
- ② チョコレートが完全に溶けたら赤ワインを加えて混ぜ、
全体が温まれば火を止める。
- ③ カップに注ぎ、お好みでシナモンパウダーを振る。

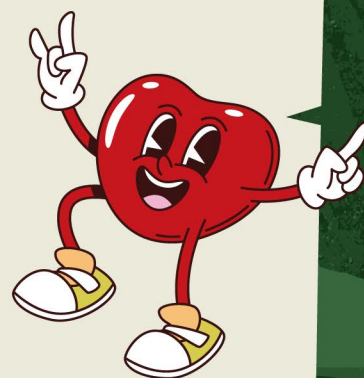


※このレシピはアルコールを含んでいます。
未成年の飲酒は法律で禁止されています。



OTHERS

他にもいろいろ!



== POTATO CHIPS ==



チョコ×ポテチ

うす塩味のポテトチップスを、
溶かしたチョコレートに絡めて
冷やし固めるだけ。
甘じょっぱいおいしさがやみつきに!

== GINGER ==



チョコ×生姜

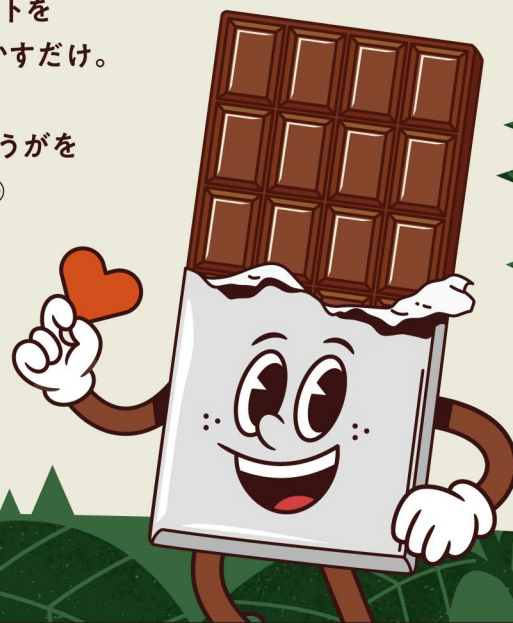
溶かしたチョコレートに
刻んだしょうがを加えて混ぜ、
型に入れて冷やし固めれば、
ちょっぴりスパイシーな
ジンジャーチョコレートが完成。

== AMAZAKE ==



チョコ×白酒

温めた甘酒に刻んだ
チョコレートを
加えて溶かすだけ。
お好みで
おろししょうがを
加えても◎



毎月 店舗のおすすめ商品などをご紹介!

— O X

※写真はイメージです。



今月の/
PICK
UP

鳥取・広島県産 いずみあじわいポーク肩ロースしゃぶしゃぶ用



※写真は
イメージです。

＼ 豚しゃぶ鍋におすすめ /

豚肉ときのこのWの旨味でおいしさUP!

豚肉のイノシン酸ときのこのグアニル酸の相乗効果で、
旨味が倍増! 豚は旨味を吸わせた雑炊がオススメです。

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
毎日のくらしを応援♪



生産者とつながって
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♪