ボイス
Voice
あなたとコープをつなぐフリーマガジン
11
November 2026

今夜のシュウマイは



包みません！

11月号のテーマ

実りの秋は、ごはんもお酒もおいしい季節。

今夜はドーンと大皿でいただく

シュウマイなんていかがでしょうか?

具材と皮を重ねて蒸すだけなので、忙しい平日でも大助かり♪

子どもが喜ぶおかずだけでなく、

大人の晩酌のおつまみとしても大活躍です。

定番?味変?自家製ダレでおかずにも、おつまみにも!

ごはんがすすむ ぽん酢マヨ



[作りやすい分量]

- ぽん酢…大さじ2
- マヨネーズ…大さじ2

お酒がすすむ 塩レモン黒こしょう



[作りやすい分量]

- レモン汁…大さじ1
- オリーブオイル…大さじ1
- 薄口しょうゆ…小さじ1
- 黒こしょう…適量

きのこたっぷり 重ね蒸しシュウマイ



材料〔3～4人分〕

※写真は直径約21cm・深さ約4cmの皿、
直径約25cm・深さ約8cmのフライパンを使用

- □豚ひき肉…200g
- □しいたけ…40g
- □ぶなしめじ…60g
- □えのき…60g
- □長ねぎ…30g
- □しょうが…1片
- □片栗粉…大さじ1
- □シュウマイの皮…15枚
- 〈A〉
  - □みそ…大さじ1
  - □酒…大さじ1
  - □しょうゆ…小さじ1
  - □砂糖…小さじ1
  - □ごま油…小さじ1
- □赤パプリカ…30g
- □コーン（粒）…30g
- □青ねぎ…適量

作り方

※調理イメージは3～4人分です。

1. しいたけ・ぶなしめじ・えのき・長ねぎは粗めのみじん切り、しょうがはみじん切りにする。
   シュウマイの皮は約1cm幅に切る。赤パプリカは約5mmの角切りにする。
   ☆シュウマイの皮は細切りにすることで、肉だねにくっつきやすくなります。
2. ボウルに豚ひき肉と〈A〉を粘りが出るまでしっかりと混ぜ合わせ、❶のきのこ、長ねぎ、しょうがと片栗粉を加えてさらに混ぜ合わせる。
3. 耐熱皿にシュウマイの皮の半量を広げ、❷の肉だねを均一の厚さにのせる。残りのシュウマイの皮を上にふんわりと広げ、赤パプリカとコーンを散らす。
4. 深さのあるフライパンに別の耐熱皿を裏返して置き、台座にする。フライパンの底から1～2cmの高さまで水を入れる。台座にした皿の上に具材をのせた❸の皿をのせ、フライパンに蓋をして強めの中火にかけ、沸騰すれば中火にし、約20分蒸す。
   ☆フライパンの蓋は蒸す前に布巾で包んでおくと、蓋につく水滴がシュウマイにかかるのを防げます。
   ☆途中で水が少なくなれば、熱湯を追加してください。
5. 蒸しあがれば、ミトンを使って皿ごと取り出し、食べやすい大きさに切って、刻んだ青ねぎを散らす。
   ☆中央に切り込みを入れ、豚肉に赤みがなく肉汁が透明になったら蒸しあがりの目安です。
   ☆やけどに注意してください。

店舗NEWS! 毎月 店舗のおすすめ商品などをご紹介!

風味さわやか!ゆず香るあんぱん

11/1(日)~20(金)限定



＼ 新商品 ／

ゆずレアチーズクリームのあんぱん

国産ゆずを使用したレアチーズクリームとしゅまりあんを包み込みました。

ゆずの風味が広がる、さっぱりとした味わいのあんぱんです。

※商品は時期によって、取り扱いがない場合がございます。詳しくは、お近くの店舗にてご確認ください。

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♪