

クローズ
CLOSE UP!
アップ

食は力なり!
愛情と知恵を使いましょう。

料理家
十河 絹子さん
(高松市在住)

るんるんクッキングでは、組合員さんから届く嬉しい声に励まされて、元気のもとになっています。要望にもなるべく応えられるようにしていきたいです。

●「季節の家庭料理」講師
●「るんるんクッキング」監修
●直島生まれ。朗らかという言葉がびったりで、周りを笑顔にしてくれます。

料理家になられた経緯

高校卒業後、初めは看護師を目指していたんです。でも受験に失敗して、仕方なく受験できるところを探して、栄養士の学校に方向転換しました。なので、昔から料理に興味があったわけじゃないんですよ(笑)。20歳で料理学校に就職。厳しくて有名な校長先生のご自宅に住み込みでした。何も分からなかった自分を育ててくださり、今があることにとても感謝しています。

その後、自宅で料理教室を始めて、たまたまコープの職員の方に声をかけて頂いたのがきっかけで、クックアドバイザーとして組合員さん向けの学習会や、まいこぶのレシピを担当しました。コープがわの創立20周年には、組合員さんのレシピで料理集も作りました。あれから30年も経つたんですね。

▲コープかがわ20周年記念で制作した料理集

私の癒し♡
ガーデニング&家庭菜園

何でも、まず教えてもらってできるようになりたいんです! スキーもスキー教室から(笑)。今の習い事は、ヨガ、カーピング、フラワーアレンジメントの3つ。

共同購入のチラシを隅から隅まで見て注文するのが好きです。この縦き目がいいお玉もお気に入り♪

いっしょに服も♡

▲十河先生のお宅での撮影風景。「お料理は口に入る前に目で味わいますので、美味しそうに盛り付けることはとても大事です。」

編集後記

謹賀新年
申年ですね。
「良く見て、良く聞き、大きな声で言う」1年にしたいと思います。ウッキウキな機関誌になりますように! (編集者H)

お便り募集!

お便りカードにクイズの答えを記入し、地区担当か店舗サービスコーナーへご提出ください。
クイズの正解者の中から、抽選で20名の方に福袋(コープ商品)をプレゼント致します。

応募締切り
1月30日(土)
プレゼント商品

※写真はイメージです。

プレゼントクイズ

今年の干支は〇年です。

●次回3月号「みんなのひろば」のテーマ
皆さんからの「贈る言葉」、または心に残る「贈られた言葉」
テーマ以外の声もお待ちしています!

十河先生の
るんるん
クッキング

作り方

① 鶏肉はさっと洗って土鍋に入れ、②も入れて火にかけ。アク取りし、昆布を引き上げたら弱火で1〜1.5時間ゆっくりと煮る。

② 大根、人参はピーラーで薄くスライスし、食べやすく切って大皿に盛る。

③ ①の鶏肉の骨がスルツとはずれるくらいになったら②の材料を入れる。ポン酢やゴマダレに好みの薬味を入れていただく。

句の味を存分に
大根鍋

材料(2〜3人分) (3人で食べたとして) 1人前約580kcal
鶏骨付きももブツ切り…300g 菊菜……………1/2束
だし昆布…15cm角1枚 しめじ・しいたけ…各1/2パック
② 水……………4カップ 豆腐・切り餅など
酒……………1/3カップ
大根(中)………1/2本 ポン酢・ゴマダレ・薬味…各適量
人参(中)………1/2本

ポイント!
ピーラーを使えば手間もかからず、見た目もボリュームアップ!

※鶏は骨付きを使うことで、だしがしっかりと出ます。大根や人参はしゃぶしゃぶのようにさっと火を通したくらいで美味しいです。
※年末年始でごちそうを食べすぎて疲れた胃には、消化を助けるジャスターゼが豊富な大根がおすすめ。

住所

TEL

お名前(ペンネーム可)

組合員コード

※プレゼントのお届けに必要となりますので、住所・TEL・お名前・組合員コードは必ずご記入ください。
※お預かりいたしました個人情報は、機関誌やHP、まいこ〜ぶへの掲載に活用させていただきます。

センター・店舗
(地区担当) (サービスコーナー)
↓
経営企画室
087-835-2130

十河先生の
るんるん
クッキング

作り方

① カキは塩水でふり洗いし、ザルに上げて水気をきり、酒をふる。豆腐は食べやすく切り、キッチンペーパーにのせて水気をし、きのこ類は小房に分ける。ブロッコリーは塩ゆでしておく。

② 柚子みそは、小鍋に③を入れ、よく混ぜ合わせる。中火にかけ、木しゃもじで混ぜながらぼつりと練り、粗熱がとれたら柚子を加え混ぜる。

③ アルミホイルを箱型にし、①のをせ、②の柚子みそをかけ、230〜250度のオーブンで7〜8分焼く。

白みそを使って
カキと豆腐の柚子みそ焼き

材料(2人分) 1人前約280kcal
カキ……………8粒 柚子みそ
もめん豆腐…1/2丁 白みそ…大さじ3
きのこ類、ブロッコリー等…適量 みりん・酒…各大さじ1/2
② 砂糖……大さじ1
酒……………大さじ1 水……………大さじ2
アルミホイル…20cm角4枚 柚子(皮のすり卸し)…1/2個分

※フライパンで焼く時は、アルミホイルで包み、フライパンに少し水を入れ、ふたをして蒸し焼きに。オーブントースター、グリルでも可。

※柚子みそで、お煮しめの残りや、いつものおでんも、ひと味違っていただけます。

十河先生の
るんるん
クッキング

作り方

① 厚手の鍋に②を入れて中火にかけ、少し粘りが出るまで煮詰める。火を止めてアーモンドを入れ、一粒一粒にキャラメルが絡まるまでよく混ぜる。(白っぽくなる。*写真Ⅰ) 弱火でよく混ぜながらさらに5〜6分炒ると透明っぽくなる。

② 火を止めてバターを入れてよく混ぜ、オープンシートに広げて冷ます。*写真Ⅱ

③ チョコレートは電子レンジまたは湯せんで溶かす。ボールに②を入れてチョコレートを数回に分けて加え、アーモンドに絡ませる。最後にココアパウダーをふって出来上がり。

おやつにも、プレゼントにも♡
アーモンド・キャラメリゼ

材料(約90粒分) 全体で約2,080kcal
CO-OP アーモンド
(食塩不使用、ロースト済みのもの)…2袋(200g)
{グラニュー糖……………40g
② 水……………15cc
バター……………10g
クーベルチュールチョコレート(製菓用)…120g
(板チョコでも可)
ココアパウダー……………適量

ポイント! アーモンドが生の場合は、180度のオーブンで9分焼きます。また、ロースト済みのものでも180度のオーブンで少し加熱すると、香ばしくなります。

※③でホワイトチョコを絡め、抹茶をふると、二色の味が楽しめます。