

大垣市 すーさん | 1人あたり346kcal |

味ごはん (約6人分)



co-op ライトツナフレークまぐろ油漬 3缶

本体価格 360円

税込価格 388円

企画予定▶5月3週



ゆさこさんの声

おばあちゃんのレシピで、我が家の家宝です。

【材料】

米…3合 酒…50cc
ごぼう…1/2本
サラダ油…大さじ1
シーチキン…1缶
鶏むね肉…50g
しいたけ…1~2枚
にんじん…1/2本
醤油…50cc
砂糖…大さじ1 塩…少々
だしの素…小さじ1/2

【作り方】

- 1 米をとき、炊飯器の分量の水(うち酒50cc)を入れ、炊いておく。
- 2 フライパンにサラダ油を入れ、さがきにしたごぼうを炒め、醤油の半量を加えて少し煮る。
- 3 ②にシーチキン、細かく切った鶏むね肉、しいたけ、にんじんを入れ、残りの醤油を加え、しんなりするまで炒め煮し、砂糖、塩、だしの素を加える。
- 4 炊きあがったご飯と③の具を混ぜる。

瑞穂市 やまっこさん | 1人あたり146kcal |

里芋の煮っころがし (4~5人分)



co-op だしの素かつお風味

144g

企画予定▶5月2週

5月4週

本体価格 310円

税込価格 334円



【材料】

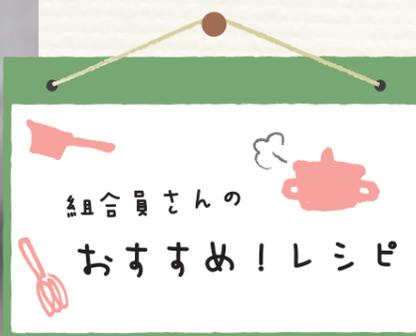
里芋…500g
A 砂糖…大さじ2
醤油…大さじ3
酒…50cc
みりん…大さじ4
だしの素…小さじ1

【作り方】

- 1 里芋の皮をむく。
- 2 鍋に①とAを入れ、柔らかくなるまで煮る。

やまっこさんの声

ぬめりをとらないため、普通に煮たものよりトロリとして美味しいです。今は亡き母の懐かしい味で、一緒に作っていた頃を思い出して作っています。もうすぐその母の歳を越してしまう私ですが、母が恋しくなりました。私も子どもに味を伝えていきたいです。



母から子へ、そしてまた子どもへと伝えていきたい、母の味レシピ。ほっこり、やさしい気持ちになれるそんな一品を、今日の食卓に加えてみませんか？

なつかしい 母の味



恵那市 くわじさん | 1人あたり247kcal |

蒸しぱん



【材料】

小麦粉…200g
砂糖…60g
ベーキングパウダー…大さじ1
たまご…1個
牛乳…80cc
さつまいも…1/2個
かぼちゃ…1/8個
くるみ…適宜
レーズン…適宜
ごま…適宜

【作り方】

- 1 ボウルに小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、たまご、牛乳を入れ、混ぜ合わせる。
- 2 ①に1cm角に切ったさつまいも、かぼちゃを入れ混ぜる。
- 3 蒸し器に布を掛け、その上に②をスプーンなどでおく。上にくるみ、レーズン、ごまをトッピングする。ふたをして10分程度、蒸す。

くわじさんの声

子どもの頃、休みの日の昼食はいつも蒸しぱんでした。蒸し器に布を広げて生地をそのままドン！と乗せ、蒸したパン。蒸したて熱々にマーガリンを乗せ、かぶりついたあの頃が懐かしいです。

組合員さんの なつかしい母の味 エピソード

お赤飯

貧しい暮らしの中で、家族の誕生日には必ず、お赤飯を作ってくれました。母の優しさだったのでしょうか。今、私は結婚し、栗おこわを蒸して母に届けられる大人になりました。恵那市 家の猫は吾輩さん

すし飯の梅干しにぎり

遠足、運動会など、イベントにはいつも、ちょっと甘めのすし飯でつくったおにぎりでした。昨だから傷みにくくて安心だったのかな。今でも懐かしく思い出します。岐阜市 まるれさん

可児市 Happyママさん | 1人あたり231kcal |

アイスクリーム



【材料】

生クリーム…200cc
砂糖…70g
たまご…3個
バニラエッセンス…適宜

【作り方】

- 1 たまごを割り、卵黄と卵白に分けておく。
- 2 生クリームを砂糖を3回に分けて入れながら、泡立てる。
- 3 ②に卵黄、バニラエッセンスを入れ混ぜる。
- 4 卵白を泡立てて、③に入れ混ぜる。
- 5 型に流し、冷凍庫で4~5時間冷やす(途中で混ぜる手間は不要！)

Happyママさんの声

子どもの頃、よくおやつに母が作ってくれました。レシピには、作る際に飛び散った生クリームなどのシミが…。このレシピを見返すたびに、懐かしく感じます。母のレシピは砂糖100g~150gですが、少なめに改良して、自分の子どもたちに作ってあげています。

素材で美味しい 母の手づくりおやつ

大垣市 高橋さん | 1人あたり169kcal |

白和え (4人分)



co-op もめん豆腐 400g

本体価格 130円

税込価格 140円

企画予定▶毎週



高橋さんの声

おばあちゃんの味です。大好きでした。同じような味には、なかなか近づけません…。

【材料】

豆腐…1丁
ほうれん草…1束
にんじん…1/4本
こんにゃく…1/4枚
醤油…大さじ3
すりごま…大さじ6
みりん…小さじ1
だしの素…適宜

【作り方】

- 1 豆腐はレンジであたため水切りをし、さらに重しをのせてしばらくおき、水分をきっておく。
- 2 ほうれん草、にんじんは食べやすい大きさに切り、柔らかめにゆでる。
- 3 こんにゃくは拍子切りにし、ゆでる。
- 4 すり鉢で①をすり、醤油、すりごま、みりん、だしの素で味をつけ、②③を加え和える。

大垣市 すまっこさん | 1人あたり205kcal |

二色たまご (4~5人分)



【材料】

ゆで卵…10個
砂糖(黄身分)…大さじ5
砂糖(白身分)…大さじ2
塩…適宜

【作り方】

- 1 卵は固ゆでにして殻をむき、黄身と白身に分ける。
- 2 ポテトマッシャーなどで、①をそれぞれ細かくつぶす。
- 3 黄身に砂糖大さじ5、塩少々を入れ、白身に砂糖大さじ2、塩少々を入れ、味をつける。
- 4 容器に、下が白身、上が黄身になるように層にして入れ、蒸し器で10分ほど蒸す。
- 5 粗熱がとれたら取り出し正方形に切り、上下を交互に並べて盛りつける。

生協たまご 10個

本体価格 208円

税込価格 224円

企画予定▶毎週



すまっこさんの声

お正月や雛祭りなど、学校であったことを話しながらよく母と作りました。固ゆでのゆで玉子はあまり好きではないのですが、これなら食べられたんですね…

※ 商品価格は通常価格をご案内しています。