



# みんなの鍋 総選挙!!

組合員が選んだ “押し鍋”はコレ

寒い季節に旬の食材をたっぷり使った鍋料理は、家族で賑やかに食卓を囲みながら、体を温めて栄養もしっかり摂れる冬の大人気メニューです。そこで今回は、組合員が自宅でどんな鍋を楽しんでいるのか大調査！おすすめの具材やスープ、しめの食べ方をご紹介します。

組合員に聞きました！

Q1 わが家の鍋に欠かせない具材は？

- | 野菜部門   | 肉・魚部門       | その他          |
|--------|-------------|--------------|
| 1位 白菜  | 1位 豚肉       | 1位 豆腐        |
| 2位 ネギ  | 2位 鶏肉       | 2位 しらたき      |
| 3位 えのき | 3位 ミンチ(肉団子) | 3位 油揚げ・こんにやく |

Q2 好きなスープの味は？

- 1位 みそ
- 2位 しょうゆ
- 3位 キムチ



鍋スープは「買う派」に聞きました！

お気に入り鍋スープ・セットはコレ！

鍋スープは「作る派」に聞きました！

わが家のオススメ鍋レシピ！

コープの「きりたんぼ鍋」は出汁がすごく美味しくリピートしちゃいました。(可児市 あいあいきつずさん)

**きりたんぼ鍋セット**  
 凍 650g(国産鶏肉150g+きりたんぼ200g+スープ)  
 本体価格 858円  
 税込価格 926円  
 次回予定 1月3週

コープの「中華点心鍋セット」は美味しいですよ。シーズンになったら必ず利用します。寒い日に野菜をたくさん入れて、夜にハフハフいいながら食べるのが最高です！(各務原市 ぼっぽちゃんさん)

**中華点心鍋セット**  
 凍 524g(点心5種×4個+スープ2袋)  
 本体価格 1,050円  
 税込価格 1,134円  
 次回予定 1月2週

小人数の鍋なので、キューブタイプのものが便利です。(笠松町 シナモンさん)

**鍋キューブ(鶏だし・うま塩)**  
 58g(8個・個包装)  
 本体価格 278円  
 税込価格 300円  
 次回予定 1月4週

**オリジナル麦みそ鍋**  
 わが家のオリジナル「焼肉のたれ+だしの素+麦みそ」です。少し甘めなので、食べる時にキムチの素をちょい足しています。具材はなんでもOK。肉は豚がおすすめ。(岐阜市 はるるん♪さん)

**水炊き鍋**  
 関西に住んでいたので水炊きをよく作ります。鍋にはお酒を入れるだけで、ポン酢(水+酢+醤油+レモン汁)を付けていただきます。具材は鶏肉、豆腐、白菜、もやし、ネギ、昆布です。(恵那市 くわじさん)

「あい鴨鍋セット」は毎年欠かさず購入しています。鴨肉も臭みがなくおいしいですし、スープも手作りでは出せない味です。(瑞穂市 まかりさん)

**岩手県産あい鴨鍋セット(だんご入り)**  
 凍 400g(あい鴨肉200g+だんご100g+鍋つゆ)  
 本体価格 880円  
 税込価格 950円  
 次回予定 2月1週

「赤から鍋」です！辛いですが、小学生の娘も食べられるようになり、みんなで囲めるようになりました。それまでは、赤から食べたさに大人と子どもの鍋を分けていたので、ずいぶん楽になりました。(岐阜市 ふみさん)

**赤から鍋スープ 三番(ストレートタイプ)**  
 750g(3~4人前)  
 本体価格 278円  
 税込価格 300円  
 次回予定 1月4週

「とり野菜みそ」です。液状の味噌を水で薄めて作ります。とっても美味しく、こればかり使っています。(瑞穂市 らびさん)

**まつや とり野菜みそ**  
 200g(3~4人前)  
 本体価格 298円  
 税込価格 321円  
 次回予定 未定

**キムチ鍋**  
 スープはキムチの素にみそを足して作ります。ニンニクや中華だしを入れると、市販の鍋スープよりおいしく出来上がります。(多治見市 kickさん)

**トマト鍋**  
 トマト缶、水300ml、コンソメ1個、砂糖小さじ1、酒大さじ1、塩コショウ、お好みでニンニク、オリーブオイル、ローリエ。具材は鶏肉、キャベツ、きのこ、玉ねぎなど。ウインナーを入れると美味しいです！(多治見市 きなこさん)

**ちゃんこ鍋**  
 水と酒を鍋に入れ煮立たせ、豚肉を入れて旨味を出します。鶏ガラ、みりん、みそ、白すりごまを加えて煮立たせ、おろししょうがを加えてから豆腐、水菜、キノコ類、ネギなどの具を入れます。(大垣市 TOMATOさん)

最後はこれで決まり！  
 鍋×具材 最高しめ レシピ

**豆乳鍋 × 中華麺**  
 豆乳鍋に中華麺とハリッサ(唐辛子ペースのペースト状調味料)をいれて、担々麺風に食べます。(各務原市 るーさん)

**「あい鴨鍋」×お蕎麦**  
 お蕎麦を入れてしめます。ぶつ切りにしたネギをちょい足すと、美味しさがアップします。(笠松町 趣里さん)

**「赤から鍋」×ご飯&チーズ**  
 「赤から鍋」にご飯を入れ、上からとろけるチーズをかけて辛さを調節すると美味しいです。(関市 タローママさん)

**醤油 or 味噌鍋 × 冷凍たこ焼き**  
 レンチンした冷凍たこ焼きを鍋に入れ、溶けるチーズとネギをかけて蓋をし、2~3分してから食べると絶品です!!(大野町 ノー天気母さん)

**トマト鍋 × 中華麺**  
 トマトスープには中華麺です。チーズをたっぷり入れてイタリアン風焼きそばに。(可児市 さつきちゃんさん)