

旬の果物を使った 秋のデザート



りんごのクラフティー

🕒 40分 🍏 520円 🔥 1100kcal 🌊 0.8g
(全量あたり)

材料(約21cmタルト型)

りんご……………1コ
卵……………2コ
砂糖……………60g
牛乳……………1/2カップ
生クリーム…1/2カップ
薄力粉……………30g
ラム酒……………大さじ1

塗り用バター……………適量
粉砂糖……………適量

作り方

- ①薄力粉はふるい、りんごはくし形の薄切りにする。型にバターを塗る。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、砂糖・牛乳・生クリーム・ラム酒を加えて混ぜる。薄力粉を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ③型にりんごを並べて②を流し入れ、180℃のオーブンで約25分焼く。
- ④冷めてから粉砂糖をふる。



巨峰(ぶどう)大福

🕒 30分 🍏 365円 🔥 84kcal 🌊 0g
(1コ分あたり)

材料(8コ分)

巨峰(種なし)……………8粒
こしあん……………150g

〈ぎゅうひ生地〉

白玉粉……………60g
砂糖……………大さじ2
塩……………ひとつまみ
水……………1/2カップ
片栗粉……………大さじ3

作り方

- ①巨峰は皮をむき、8等分したあんで包む。
※巨峰は十文字に浅く切り目を入れ、さっと熱湯に通し氷水にとると、簡単に皮がむけます。
- ②耐熱性の器に白玉粉・砂糖・塩・水を入れてよく混ぜる。
- ③②にラップをかけて電子レンジ(500W)で3～3分30秒加熱する。途中で取り出してかき混ぜる。
- ④片栗粉を敷いたバットに③を広げ、8等分して①を包む。

コープCookingアンケートへのご協力ありがとうございました。

6月号で募集したアンケートに1400人を越える組合員のみなさまにご協力をいただきました。その中で多かったご意見、ご要望をご紹介します。

コープクッキングについて

- ・用紙が大きくなり見やすくなった
- ・1枚にまとまり保管しやすい
- ☆献立形式なのが良い
- ・カード型の方が使い易かった
- ☆字が小さい・見にくい
- ・必要なレシピだけを持って帰りたい

レシピについて

- ・献立の参考になる
- ・いつも楽しみにしている
- ・塩麴を使ったレシピを教えて欲しい
- ・メニュー数を増やして欲しい
- ・子供でも作れる簡単レシピを載せて欲しい
- ☆以前のレシピも見たい

いただいたご意見・ご要望から

- ☆献立形式なのが良い
 - ☆字が小さい・見にくい
- 今回は、昭和の食卓をイメージした和定食のご紹介。今後も、献立のご提案もすすめてまいります。
- レシピの行間を少し広げ、文字が見やすくなるよう整理いたしました。

☆以前のレシピも見たい

パソコン・携帯電話・スマートフォンからご覧いただけますので、ぜひご利用ください。

▼QRはコチラ



パソコンからのアクセスは

コープクッキング 検索
<http://cooking.coop-kobe.net/>

今後も、より多くの方にご利用いただけるように、内容の充実、改善を図ってまいります。これからもコープクッキングのご利用をお願いいたします。

CO-OP おいしく、楽しく、食で健康づくり 9月 コープCooking

コープの
おうち
食卓

秋の味



食卓を、秋の味覚で彩り豊かにバランスよく

食欲の秋です。海の幸や山の幸、旬の食べ物を楽しみましょう。今回は、昭和の食卓をイメージした一汁三菜の献立を1例ご紹介しています。昭和50年頃の食生活は、たんぱく質・脂質・炭水化物の摂取量が理想的なバランスでした。それ以前は、脂質が少なく、それ以降は欧米の食生活に近づき、脂質が過剰になり生活習慣病の原因の一つになっています。忙しい日々の中で、一汁三菜の食事を準備するのは大変ですが、秋の一日、準備も食事もうつたりと過ごしてみませんか？

食欲の秋・実りの秋に
見直したい
食生活の基本

食生活に関心を持ち、研究するコープこうべの組合員グループ「家庭料理研究会」が考えたレシピを毎月ご紹介いたします。

WEB版「コープCooking」もご覧ください。 [コープクッキング](#) [検索](#) 過去のレシピも検索できます。
<http://cooking.coop-kobe.net/>

旬ならではの美味しさ
秋の味覚で一汁三菜

昭和の和定食

菊花豆腐のお吸い物

小松菜とえのきのごまみそ和え

じゃがいもの甘辛煮

焼きさんまの香味おろし

焼きさんまの香味おろし

🕒20分 🌿600円 🔥340kcal 🍴2.4g
(1人分あたり)

材料(2人分)
生さんま……………2尾
塩……………小さじ1

〈香味おろし〉
だいこん……………250g
青ねぎ(細)……………1本
しょうが……………1/2かけ
白ごま……………適宜
ポン酢……………適量

作り方

- ①さんまに塩をふり、グリルで焼く。
- ②だいこんはすりおろし、ザルにのせて水気を切る。青ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにし、大根おろしと混ぜて〈香味おろし〉を作る。
- ③皿に①のさんまを盛り、②のをせてお好みでごまをふり、ポン酢を添える。

小松菜とえのきのごまみそ和え

🕒10分 🌿115円 🔥47kcal 🍴0.6g
(1人分あたり)

材料(2人分)
小松菜……………1/2束
えのき茸……………小1/2袋

〈A〉
みそ……………大さじ1/2
砂糖……………小さじ1/2
すりごま(白)……大さじ1と1/2

作り方

- ①小松菜は3cmに切る。えのき茸も同じ長さに切ってほぐす。鍋に入れ、水大さじ2を加えて2～3分蒸し煮にする。ザルにあげ、冷ます。
- ②〈A〉を混ぜ合わせ、①を和える。

じゃがいもの甘辛煮

🕒25分 🌿360円 🔥150kcal 🍴1.0g
(1人分あたり)

材料(4人分)
じゃがいも……1袋(400g)
たまねぎ……………1コ
にんじん……………1/2本
三度豆……………10本
サラダ油……………大さじ1

砂糖……………大さじ2
しょうゆ……大さじ1と1/2
水……………1カップ

作り方

- ①じゃがいも・たまねぎ・にんじんはひと口大に切る。三度豆は3～4cmに切る。
- ②鍋に油を熱し、たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒める。
- ③調味料・水を加え、煮る。にんじんが柔らかくなったら三度豆を加え、汁気がなくなるまで、色よく煮る。

菊花豆腐のお吸い物

🕒15分 🌿180円 🔥34kcal 🍴0.6g
(1人分あたり)

材料(2人分)
絹とうふ……………1/3丁
菊菜……………1/4袋

〈一番だし〉
水……………2カップ
昆布……………4cm角
花かつお……………10g
塩……………小さじ1/5
うす口しょうゆ……………少々
ゆずの皮……………適宜

作り方

- ①豆腐は半分に切り、格子状に2/3の高さまで切り目を入れ菊花切りにする。菊菜はゆでて3cmに切る。
- ②〈一番だし〉を調味し、①を加えて温め、椀に盛り、あればゆずの皮をのせる。

〈一番だし〉のとり方

水に昆布を入れて弱火にかけ、沸騰直前に取り出す。かつおを加えて火を止め、沈んだら、こす。

きのこ&野菜を
たっぷり堪能♪

洋食メニュー

チキン・サラダ



きのこのスープパスタ

チキン・サラダ

🕒20分 🌿455円 🔥280kcal 🍴1.6g
(1人分あたり)

材料(2人分)

鶏肉もも……………1/2枚
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
なす……………1/2本
なんきん……………80g
サラダ油……………大さじ1
トマト……………1/4コ
レタス……………2枚

〈ドレッシング〉

マヨネーズ……………大さじ2
梅干し(塩分10%)……1コ
練りわさび……………適量

作り方

- ①鶏肉は、脂と筋を除き塩・こしょうをする。なす・なんきんはひと口大に切り、なんきんはレンジ(500W)で1～2分加熱する。トマトは2cm角に切り、レタスはちぎる。
- ②フライパンに油大さじ1/2を熱し、なす・なんきんを焼き、取り出す。
- ③油大さじ1/2を足し①の鶏肉を焼き、冷めてからそぎ切りにする。
- ④梅干しを細かく刻み〈ドレッシング〉を作る。
- ⑤皿に鶏肉・野菜を盛り〈ドレッシング〉を添える。

きのこのスープパスタ

🕒20分 🌿340円 🔥410kcal 🍴1.1g
(1人分あたり)

材料(2人分)

スパゲッティ(1.4mm)…150g
スライスベーコン……………2枚
たまねぎ……………1/4コ
しいたけ……………1/2パック
ぶなしめじ(小)……1/2袋
エリンギ……………1本
にんにく(みじん切り)……1/2かけ
オリーブ油……………大さじ1

〈スープ〉

ゆで汁……………1と1/2カップ
鶏がらスープ……………小さじ1
塩……………少々
こしょう……………少々
パセリ(みじん切り)……大さじ1/2

作り方

- ①ベーコンは2cm幅、たまねぎ・しいたけは薄切りにする。しめじはほぐし、エリンギは短冊切りにする。
- ②スパゲッティは、塩を加えたたっぷりの湯(水2ℓ・塩小さじ2)で固めにゆでる。分量のゆで汁に鶏がらスープを加え〈スープ〉を作る。
- ③フライパンに油・にんにくを入れ、弱火で炒め香りが出たら①を加えしっかりと炒める。〈スープ〉とスパゲッティを加え、塩・こしょうで味を調える。
- ④器に盛りパセリを散らす。

秋の行楽にも
おすすめ!

炊き込みご飯&混ぜご飯



秋のピラフ

🕒15分 🌿630円 🔥460kcal 🍴1.5g
(炊飯時間を除く) (1人分あたり)

材料(4人分)

米……………2カップ
〈A〉
水……………2カップ
チキンコンソメ……小さじ2
塩……………小さじ1/2
白ワイン(酒)……大さじ3
豚肉(切り落とし)……100g
たまねぎ……………1/4コ
さつまいも……………150g
エリンギ……………1/2パック
ブラウンマッシュルーム……1/2パック
バター……………15g
パセリ(みじん切り)……少々

作り方

- ①米を洗い、ザルにあげる。豚肉は1cm幅、たまねぎは粗みじん切り、さつまいも・エリンギ・ブラウンマッシュルームは1.5cm角に切る。
- ②フライパンにバター10gを熱し、豚肉・たまねぎを炒める。きのこを加え、さらに炒める。
- ③米に〈A〉を加え、②・さつまいも・バター5gをのせて炊く。皿に盛りパセリを散らす。

牛五目ご飯

🕒15分 🌿885円 🔥460kcal 🍴1.4g
(炊飯時間を除く) (1人分あたり)

材料(4人分)

米……………2カップ
水……………2と1/4カップ
牛肉(切り落とし)……150g
しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ1
しょうが(せん切り)……1かけ
にんじん……………1/4本
ごぼう……………1/3本
枝豆……………1袋

作り方

- ①米は洗って分量の水に30分以上つける。
- ②牛肉は1cm幅に切り、調味料・しょうがをもみ込む。にんじん・ごぼうを2cm長さの細切りにする。
- ③枝豆をゆで、さやから出す。
- ④①に②のをせて炊き上げ、③を加えて軽く混ぜる。

鮭と小松菜の混ぜご飯

🕒15分 🌿320円 🔥420kcal 🍴0.9g
(1人分あたり)

材料(2人分)

生秋鮭……………1切(95g)
塩……………小さじ1/4
小松菜……………1/2束
しょうゆ……………小さじ1/2
いりごま(白)……大さじ1
味つけのり……………適量
ご飯……………茶わん2杯分

作り方

- ①鮭に塩をふり、しばらくおく。グリルでこんがりと焼き、骨を取り身をほぐす。
- ②小松菜はゆでて絞り、細かく刻んでしょうゆをふる。
- ③温かいご飯に①・②・ごまを混ぜる。器に盛り、味つけのりをちぎってのせる。