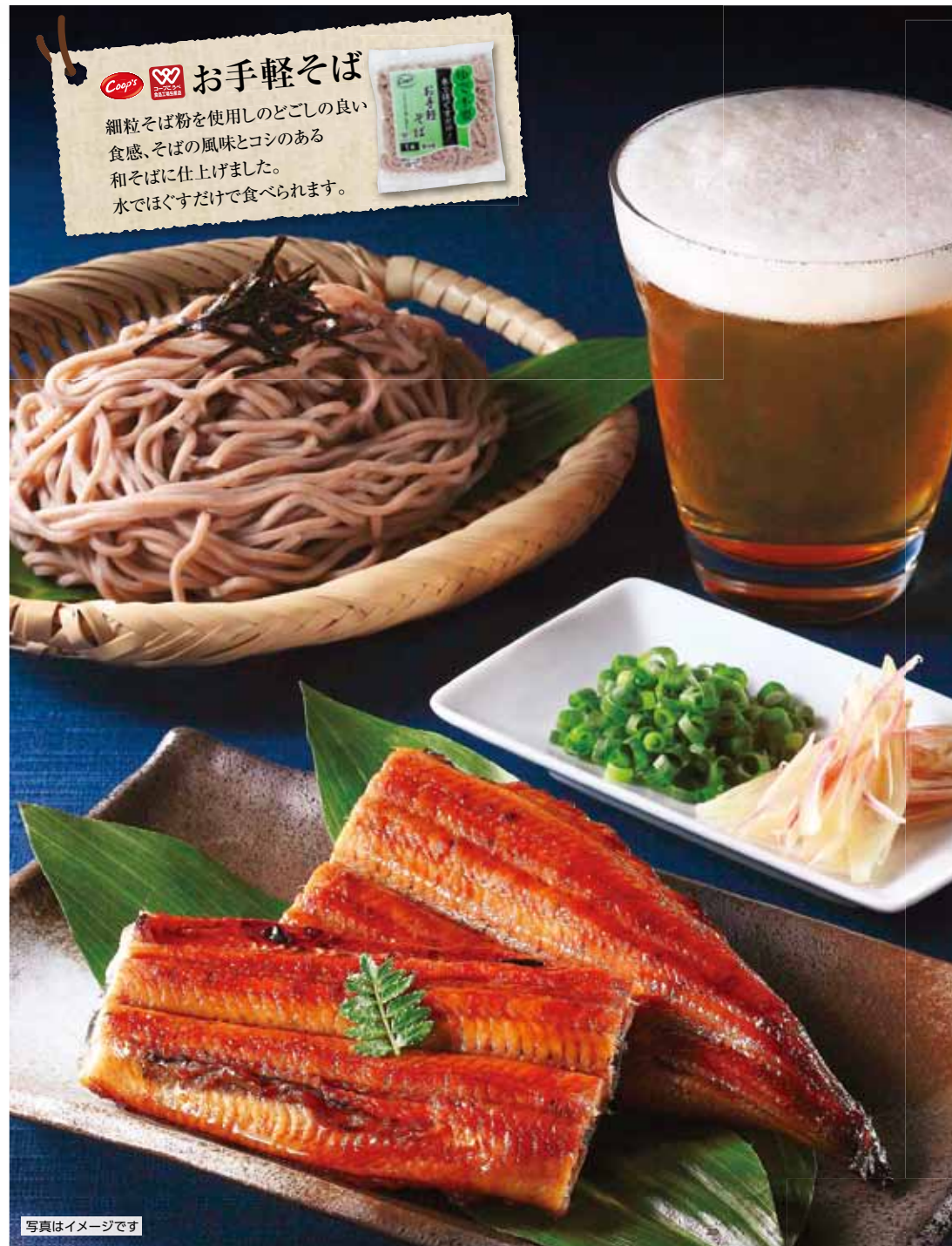




お手軽そば
細粒そば粉を使用しのごしの良い
食感、そばの風味とコシのある
和そばに仕上げました。
水でほぐすだけで食べられます。



写真はイメージです



丹念な^{さんだんばいしょう}焼きの賜物。

三段焙焼
念入り仕上げ

和鰻

高知・
鹿児島産の
活うなぎ
使用

こだわりの^{こだわりの国内産}だから、旨い！

① ^{(ジャボニカ種)使用}こだわりの国内産

高知、鹿児島などのコブ指定産地の
うなぎだけを使用。産地を訪問し、
養殖池・加工場を点検。さらに商品検査
センターでも検査を行っています。

② 職人技にこだわり

一尾ごとに身質、品質をチェック。鮮度を
大切にするため、熟練の職人が素早くさばきます。

③ しつかり白焼き、じっくり蒸し

さばきたてのうなぎをしつかり白焼きし、
素材の旨みを閉じ込めます。さらに、
じっくり蒸すことで旨みが増します。

④ タレにもこだわりあり！

最初に鰻の身にしみ込ませるタレ、
2番目は香ばしさが出るタレ、3番目に
照りが出るタレと、焼き工程の中でタレを
使い分け、皮はパリッと香ばしく、身は
ふくらやわらかで旨みたっぷりに仕上げています。



COOP おいしく、楽しく、食で健康づくり 7月
コープCooking

夏ごはん

手軽に
おいしく



パパッと作れるバランスメニューで夏を元気に！

本格的な夏到来で、暑さが厳しくなってきました。食欲がなくなり、手間のかかる料理を作るのも面倒になりますね。この季節には、一品でごはんと一緒に肉・魚・卵・野菜などをたっぷりバランスよく摂れる丼やカレーがうれしいですね。夏野菜やうなぎなど、旬の食材たっぷりのメニューを手早く調理して、元気に夏を乗り切りましょう。

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/>



鰻の炊き込みご飯

🕒 10分 🌿 1550円 🔥 343kcal 🌀 1.1g
(炊飯時間を除く) (1人分あたり)

材料(4～6人分)
コープス 和鰻・1/2尾
米……………2カップ
水……2と1/3カップ
〈調味料〉
うなぎのたれ(添付)……………1袋(大さじ2)
酒……………大さじ2
しょうゆ……大さじ1

うすあげ……………1枚
にんじん……………1/3本
ごぼう……………50g
大葉(せん切り)……10枚

作り方
①米は洗って分量の水に30分以上浸水する。
②うすあげ・にんじん・ごぼうは細切りにする。
③①に〈調味料〉を加え②のをせて炊く。炊き上がったうなぎを細切りにして加え蒸らす。
④器に盛り、大葉のせん切りを散らす。

オクラの冷やしとろろ汁

🕒 15分 🌿 330円 🔥 57kcal 🌀 0.5g
(冷やす時間は含まない) (1人分あたり)

材料(4人分)
オクラ……………1袋
長いも……………200g
ひきわり納豆……1パック

だし……………2カップ
うすしょうゆ……………大さじ1/2
塩……………小さじ1/6

作り方
①熱いだしにうすしょうゆ・塩を加え冷やす。
②オクラはゆでて小口切り、長いもはすりおろす。
③①に②と納豆を加え混ぜる。



穴子の柳川風丼

🕒 15分 🌿 920円 🔥 516kcal 🌀 1.8g
(1人分あたり)

材料(2人分)
焼き穴子……………3尾
たまご……………2コ
ささがきごぼう(水煮)……………1袋(80g)
にんじん……………3cm
青ねぎ……………2～3本
〈A〉
だし……………3/4カップ
しょうゆ……大さじ1と1/2
酒……………大さじ2
みりん……………大さじ2
ご飯……………2杯分
粉山椒……………適宜

作り方
①穴子は、2cm幅のそぎ切りにする。
②ごぼうは水洗いし、水気を切る。にんじんは細切り、青ねぎは3cmに切る。
③鍋に〈A〉とごぼう・にんじんを加え煮る。
④穴子・青ねぎを加え、溶き卵を回し入れる。ふたをして、半熱になったら火を止める。
⑤ご飯を盛り、④のをせ、お好みで粉山椒をふる。

夏野菜の梅風味漬け

🕒 15分 🌿 360円 🔥 103kcal 🌀 6.3g
(漬ける時間を除く) (全量あたり)

材料(作りやすい分量)
なす……………1本
きゅうり……………1本
にんじん……………1/2本
みょうが……………3コ
しょうが……………1かけ
塩……………小さじ1
梅干(塩分10%)……2コ

作り方
①なすは乱切り、きゅうりは斜め切り、にんじんは短冊に切る。みょうがは縦に6つ割り、しょうがはせん切りにする。
②ポリ袋に①を入れて塩をまぶし、空気を抜いて口を閉じ約10分おく。
③袋のまま②の汁気を絞る。種を取って粗く刻んだ梅干を加えて全体を混ぜ、味がなじむまでおく。

夏野菜たっぷりカレー

🕒 40分 🌿 1520円 🔥 703kcal 🌀 3.3g
(1人分あたり)

材料(4人分)
牛肉うすぎり……200g
塩……………少々
こしょう……………少々
たまねぎ……………1コ
なす……………2本
ピーマン……………2コ
なんきん……………200g
パプリカ(赤)……1/2コ
トマト……………2コ
にんにく(みじん切り)……………1かけ
サラダ油……大さじ1
水……2と1/2カップ
ローリエ……………1枚
カレールー……1/2箱
ご飯……………4皿分

作り方
①牛肉はひと口大に切り、塩・こしょうする。たまねぎはくし形、なす・ピーマン・なんきん・トマトはひと口大に切る。パプリカは2cm幅に切る。
②鍋に油を熱し、にんにく・たまねぎをよく炒め、牛肉・なす・ピーマン・なんきん・パプリカを加えさらに炒める。
③水・トマト・ローリエを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。火を止めて、ルーを加え弱火で約10分煮る。
④ご飯を盛り、カレーをかける。

桃のフローズンヨーグルト

🕒 5分 🌿 420円 🔥 72kcal 🌀 0.1g
(冷凍する時間を除く) (1コ分あたり)

材料(4コ分)
桃……………1コ
レモン汁……小さじ2
プレーンヨーグルト……………1/2パック
砂糖……………大さじ3
ミント……………適宜

作り方
①桃は皮と種を除いて食べやすい大きさに切り、レモン汁をふりかける。
②ヨーグルト・砂糖を泡立て器でよく混ぜ、①を加えてバットに流し、凍らせる。途中、2～3回取り出しかき混ぜる。
③器に盛り、あればミントを飾る。



焼き肉サラダ丼

🕒 15分 🌿 920円 🔥 632kcal 🌀 1.7g
(1人分あたり)

材料(2人分)
牛肉切り落とし……………160g
にんにく(すりおろし)……………1/2かけ
塩……………少々
こしょう……………少々
たまねぎ……………1/2コ
ピーマン……………2コ
サラダ油……大さじ1

〈たれ〉
砂糖……大さじ1/2
しょうゆ……大さじ1
酒……………大さじ1

作り方
①牛肉に下味をつける。たまねぎは薄切り、ピーマンは細切り、ミニトマトは4つに切る。
②フライパンに油を熱し、たまねぎ・ピーマンをさっと炒める。牛肉を加えてさらに炒め、〈たれ〉をからめる。
③ご飯を盛り、カットサラダ・②・トマトのをせ、マヨネーズをかける。



海鮮丼

🕒 15分 🌿 810円 🔥 444kcal 🌀 1.2g
(ヨーグルトの水切り時間は除く) (1人分あたり)

材料(2人分)
まぐろ(生食用短冊)……………80g
サーモン(生食用短冊)……………80g
かいわれ大根……………1/4パック
カットわかめ……………小さじ1
プレーンヨーグルト……大さじ4
ご飯……………2杯分
いりごま(白)……………小さじ2
しょうゆ……………適量
練りわさび……………適量

作り方
①ざるにペーパーを敷き、ヨーグルトを入れてしっかりと水気を切る。
②まぐろ・サーモンはそぎ切り、かいわれは2つに切る。わかめはたっぷりの水で戻し、水気を絞る。
③ご飯にいりごまを混ぜ、器に盛る。①・②を彩りよくのせ、わさびしょうゆを添える。