



### 棒ずし 三種

🕒 30分 🍷 1450円 🔥 590kcal 🍴 2.7g  
(炊飯時間は除く) (1人分あたり)

#### 材料(3本分)

米……………2カップ  
水……………2と1/4カップ  
(合わせ酢)  
酢……………大さじ3  
砂糖……………大さじ1と1/2  
塩……………小さじ1

コープス 和鰻……………1/2尾  
添付のたれ……………1/2袋  
実山椒の佃煮……………小さじ1  
大葉(細切り)……………2枚

サーモン(刺身用短冊) \*60g  
塩……………小さじ1/8  
酢……………大さじ1  
レモン(いちょう切り) \*6枚

野沢菜漬……………1/3袋(60g)  
いりごま(白)……………大さじ1

#### 作り方

- ①米は洗って30分以上浸水し、炊く。炊き上がったご飯に(合わせ酢)を混ぜ、すし飯を作り、冷まし3等分する。
- ②うなぎは、そぎ切りにし、添付のたれをかけてレンジで温める。巻きすにラップを敷き、うなぎの身を下にしておく。実山椒を散らし、1/3量のすし飯の半量をおき、大葉をちらし、残りのすし飯をのせ、棒状に巻く。
- ③サーモンは3mm厚さのそぎ切りにし、塩をふりしばらくおき水分をふいて、酢にくぐらせる。巻きすにラップを敷き、いちょう切りのレモン、サーモンの順に並べ、1/3量のすし飯をおき、棒状に巻く。
- ④野沢菜は軸を粗みじんに切り、残りのすし飯にいりごまと混ぜる。巻きすに、ラップを敷き、野沢菜の葉を広げ、すし飯をおき、棒状に巻く。
- ⑤②③④をバットに並べ、軽く重しをして、しばらくおき、食べやすく切る。

**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。身はふっくら、皮はパリッと仕上げました。



### 鶏と野菜の冷やし鉢

🕒 25分 🍷 970円 🔥 260kcal 🍴 1.5g  
(1人分あたり)

#### 材料(4人分)

鶏肉むね……………1枚  
片栗粉……………大さじ1  
  
なす……………2本  
なんきん……………1/8玉  
干しいたけ(戻す)……………4枚  
オクラ……………4本  
しょうが(すりおろし)……………1かけ

#### 作り方

- ①鶏肉はひと口大に切り、片栗粉をまぶす。なすは縦半分に切り、斜めに切り込みを入れ2つに切る。なんきんはひと口大、戻した干しいたけはそぎ切りにする。オクラは斜め半分に切る。
- ②鍋に(A)・なす・なんきん・干しいたけを入れ、落としぶたをして5分煮る。
- ③鶏肉を加え、中弱火で10分煮る。オクラを加え色よく煮て、しょうがを入れ火を止める。そのまま冷やし、味を含ませる。



### もずくのイタリアンサラダ

🕒 10分 🍷 320円 🔥 160kcal 🍴 1.4g  
(1人分あたり)

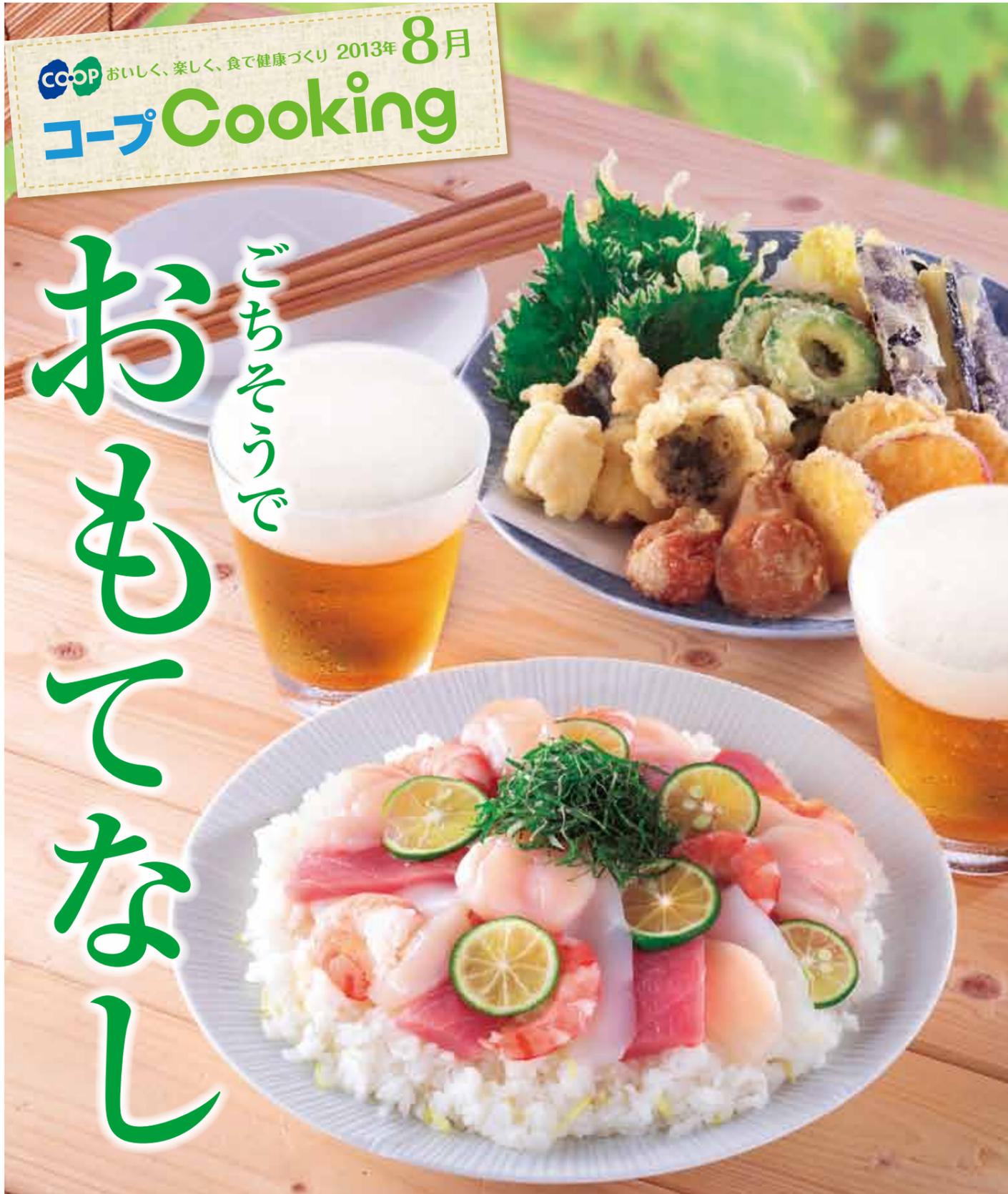
#### 材料(2人分)

もずく……………2パック  
オリーブ油……………大さじ1  
こしょう……………少々  
プロセスチーズ……………30g  
トマト……………1コ  
セロリ……………1/2本  
セロリの葉(みじん切り)……………少々

#### 作り方

- ①チーズは角切り、トマトはくし形、セロリは斜め薄切りにする。
- ②もずくにオリーブ油・こしょうを混ぜる。
- ③器に①を盛り②をかけ、セロリの葉を散らす。

**太もずく 糸もずく** 三杯酢仕立て 沖縄産のもずくを使用。



COOP おいしく、楽しく、食で健康づくり 2013年 8月  
**コープCooking**

# おもてなし

ごちそうです

### 手軽に彩りよく、ワイワイ楽しむ夏メニュー♪

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。

家族や友達と集う機会が多い8月。寿司や天ぷらなど、簡単に作れて食卓が華やぐメニューは、おもてなしにもぴったりです。夏野菜を巻いて焼く焼肉や、パリッとした食感を楽しむ「瓦そば」には、ホットプレートが活躍。野菜が主役の天ぷらや、手作りのおはぎ、冷たいフルーツ白玉など、簡単に作れるデザートも並べて、みんなで夏の食卓を囲みましょう。

**コープ キャンペーン 予告**  
レシート 8/9(金)~9/1(日) 対象期間  
1,000円以上のお買い上げレシートで(複数レシート合算可)  
ネットからもご応募できます。  
<http://shop.coop-kobe.net> 9/1日時まで  
コープこうべ 店舗情報 検索

抽選で **1,000名** 様  
コープ自慢の 兵庫県産 **こしひかり** 無洗米 5kg  
と プレゼント!  
2013年 新米

※商品パッケージは変更になる場合がございます。



## 楽しく囲んで♪ みんなが集う夏の おもてなし料理

### ヘルシー焼き肉

🕒 30分 🌿 1810円 🔥 320kcal 🍴 1.2g  
(1人分あたり)

#### 材料(4人分)

- 牛肉ももうすぎり……………300g
- なんきん……………1/8玉
- たまねぎ……………1コ
- オクラ……………1袋
- エリンギ……………1パック
- パプリカ……………1コ
- レタス……………4枚
- サラダ油……………大さじ2
- ぼん酢……………適量
- 大根おろし……………適量
- 焼き肉のたれ……………適量

#### つくり方

- ①なんきんは8mm厚さのくし形、たまねぎもくし形、エリンギ・パプリカは太めの棒状に切る。レタスは食べやすくちぎる。
- ②なんきん・オクラは固めにゆで、たまねぎ・エリンギ・パプリカと一緒にホットプレートで焼く。
- ③②を肉で巻き、ホットプレートで焼く。レタスを添え、ぼん酢・大根おろし・焼き肉のたれなど好みの味でいただく。

## ホットプレートで作る瓦そば

🕒 30分 🌿 1690円 🔥 480kcal 🍴 2.0g  
(1人分あたり)

#### 材料(4人分)

- ゆでそば……………3袋
- ごま油……………大さじ2
- 牛肉うすぎり……………200g
- おろししょうが……………1かけ
- しょうゆ……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ2
- 酒……………大さじ1
- ごま油……………小さじ2
- たまご……………2コ
- 塩……………少々
- ごま油……………少々
- きゅうり……………1本
- かいわれ大根……………1パック
- ミニトマト……………1/2パック
- レモン……………1/2コ
- 大根おろし……………適量
- そばつゆ……………適量
- 一味唐辛子……………適宜

#### つくり方

- ①卵は塩を加えて薄焼きにし、細切りにする。きゅうりは細切り、レモンは輪切りにする。
- ②牛肉は3cmに切り、下味をつける。フライパンにごま油を熱し、牛肉を入れ汁気がなくなるまで炒める。
- ③ホットプレートにごま油を熱し、ほぐしたそばを焼く。上に①・②・かいわれ・ミニトマト・水気を軽く絞った大根おろしをのせる。そばつゆ・好みで一味唐辛子を添える。



### 天ぷらの揚げ方のコツ

衣は粘りを出さないよう冷水を使い、切るように混ぜます。油の温度は、衣が沈みかけて鍋底につく寸前で浮き上がる温度(170~180℃)が目安です。野菜は少し低温(160℃)で揚げましょう。最後に火を少し強めると、油切れがよくカラリと揚げられます。天かすはこまめに取り除きましょう。

## はもと夏野菜の天ぷら

🕒 30分 🌿 1700円 🔥 570kcal 🍴 1.7g  
(1人分あたり)

#### 材料(4人分)

- はも……………1尾分
- 塩……………小さじ1/6
- 大葉……………8枚
- なす……………2本
- さつまいも……………1/2本
- ゴーヤー……………1/2本
- 梅干(はちみつ入)……………4コ
- 揚げ油
- 〈天つゆ〉
- 水……………1カップ
- みりん……………1/4カップ
- しょうゆ……………1/4カップ
- かつおパック……………2袋
- 大根おろし……………適量
- おろししょうが……………適量
- 天ぷら粉……………1カップ
- 冷水……………3/4カップ

#### つくり方

- ①はもは8つに切り塩をふり、しばらくおき、水気を拭く。
- ②なすは棒状に切り、さつまいもは輪切りにする。ゴーヤーも輪切りにし、わたを取る。梅干は種を除く。
- ③〈衣〉を作り、大葉・②・①の順に〈衣〉をつけ、中温の油でカラリと揚げる。
- ④〈天つゆ〉の材料を小鍋に入れ煮立て、こす。
- ⑤器に③を盛り、天つゆ・大根おろし・しょうがを添える。

## 海鮮ちらし

🕒 20分 🌿 2230円 🔥 430kcal 🍴 2.2g  
(炊飯時間は除く) (1人分あたり)

#### 材料(4人分)

- 米……………2カップ
- 水……………2と1/4カップ
- 〈合わせ酢〉
- 酢……………大さじ3
- 砂糖……………大さじ1と1/2
- 塩……………小さじ1
- しょうが(せん切り)……………2かけ
- えび……………6尾
- 酒……………大さじ3

#### つくり方

- まぐろ(刺身用短冊)……………100g
  - いか(刺身用)……………50g
  - ほたて貝柱(刺身用)……………6コ
  - 大葉……………5枚
  - すだち……………1コ
  - 練りわさび……………小さじ1/2
  - しょうゆ……………大さじ1
- ①米は洗って30分以上浸水し、炊く。炊き上がったご飯にしょうがを加えた〈合わせ酢〉を混ぜてすし飯を作り、冷ます。
  - ②えびは背わたを除き、酒をふって炒り煮にし、殻を取って半分にそぐ。まぐろ・いかはそぎ切り、貝柱は厚みを半分にする。大葉はせん切り、すだちは輪切りにする。
  - ③器にすし飯を盛り、②を彩りよく並べ、わさびしょうゆを添える。



## フルーツ白玉

🕒 15分 🌿 420円 🔥 200kcal 🍴 0g  
(1人分あたり)

#### 材料(4人分)

- 白玉粉……………100g
- 砂糖……………大さじ1
- 牛乳……………約1/2カップ
- フルーツミックス缶……………1缶
- キウイ……………1コ

#### つくり方

- ①ボールに白玉粉と砂糖を入れ、牛乳を加えて耳たぶの固さに練る。
- ②①を約20コに丸めてゆで、浮かび上がってきたら冷水に取り冷やす。
- ③フルーツ缶を缶汁ごと加え、いちごう切りのキウイと②を混ぜ合わせる。



## 手作りおはぎ

🕒 30分 🌿 420円 🔥 140kcal 🍴 0.1g  
(炊飯時間は除く) (1コ分あたり)

#### 材料(16コ分)

- 米……………1カップ
- もち米……………1カップ
- 水……………2と1/4カップ
- ゆであずき……………1缶(430g)
- きなこ……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- 塩……………少々

#### つくり方

- ①米・もち米を合わせ、分量の水に30分浸水し、炊飯器で炊く。すりこぎなどで軽くつぶし、16コに分ける。
- ②ゆであずきを耐熱皿に移し、ラップをかけずにレンジ(500W)で約7分加熱する。途中2~3回取り出し混ぜ、水分を飛ばし16コに分ける。
- ③①の8コは、ご飯を丸め、あんで包む。残りの8コは、あんをご飯の中に入れて丸め、(A)をまぶす。

コープのおはぎもどうぞ。  
もっちりおはぎ  
北海道産小豆のあんを使用しています。