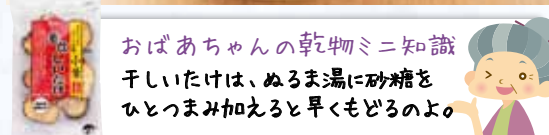


おばあちゃんの乾物ミニ知識
切干大根は歯ごたえが残るように
もどしすぎないのがポイントなの！

切干大根の
ハリハリ漬け

材料(作りやすい分量) コープス 寒風仕上げ
にんじんたっぷり切干大根
.....1袋
鷹の爪.....1/2本
昆布.....3cm×5cm
(A)
酢.....大さじ3
みりん.....大さじ2
砂糖.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ1と1/2
水.....大さじ2

作り方 ①切干大根はさっと洗い、水に5
〜7分つけて戻し、しっかり水
気を絞る。鷹の爪は種を取り、
輪切りにする。昆布は約1分水
につけ、細く切る。
②(A)をひと煮立ちさせて冷まし、
①を漬ける。
※冷蔵庫で約1週間保存できます

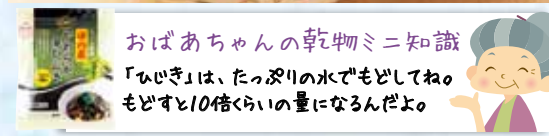


おばあちゃんの乾物ミニ知識
干しいたけは、ぬるま湯に砂糖を
ひとつまみ加えろと早くもどるのよ。

しいたけの
しょうが煮

材料(作りやすい分量) コープス 香しいたけ小葉
.....1袋(20g)
しょうが.....2かけ
(A)
しいたけの戻し汁
.....1/2カップ
砂糖.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ1

作り方 ①しいたけは戻して5mm幅に
切る。しょうがはせん切りに
する。
②小鍋に(A)と①を入れ、
汁気がなくなるまで弱火で
煮る。
※冷蔵庫で約1週間保存できます

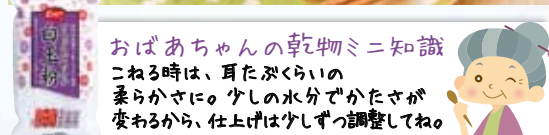


おばあちゃんの乾物ミニ知識
「ひじき」は、たっぷりの水でもどしてね。
もどすと10倍くらいの量になるんだよ。

ひじきふりかけ

材料(作りやすい分量) コープス 国内産
やわらか芽ひじき・10g
ちりめんじゃこ.....20g
ごま油.....小さじ2
(調味料)
酒.....大さじ1
みりん.....大さじ1
砂糖.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ1
いりごま(白).....大さじ1
かつおパック.....3袋(7.5g)

作り方 ①ひじきはたっぷりの水につけて戻し、
しっかり水気を絞る。
②フライパンに油を熱し、①・ちり
めんじゃこを炒める。(調味料)を
加えて汁気が少なくなるまで炒
める。
③いりごま・かつおぶしを加えて混
ぜ合わせ、火を止める。
※冷蔵庫で約1週間保存できます



おばあちゃんの乾物ミニ知識
こねる時は、耳たぶくらいの
柔らかさに。少しの水でかたさが
変わるから、仕上げは少しずつ調整してね。

豆腐白玉・
きな粉ソース

材料(20コ分) コープス 白玉粉・1/2袋
絹とうふ.....1/2丁
(きな粉ソース)
甘蔗糖.....大さじ4
水.....大さじ2
しょうゆ.....小さじ1/2
きな粉.....大さじ3
※三温糖や上白糖
でも作れます。

作り方 ①小鍋に甘蔗糖・水・しょうゆを入れ、
火にかけて混ぜ合わせる。甘蔗糖
が溶けたら火を止め、きな粉を混
ぜて(きな粉ソース)を作る。
②ボールに白玉粉と豆腐を混ぜ合わせ、
よくこねる。20コに丸めてゆで、
浮き上がってきたら、さらに約2分
ゆで、冷水にとる。
③器に水気をきった②を盛り、(きな
粉ソース)をかける。

乾物 夏のもう一品



CCOP おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking

2015年
8月号

夏祭り

夏の元気メニュー

おもてなし



スマートフォンの

店舗情報誌や旬の情報がチェックできる

コープの
お店アプリ

コープこうべ お店アプリ 検索



レシピ検索がスムーズに

コープのお店アプリから
「コープCooking」の
レシピがチェック
できるようになりました。

さらに もっと知りたい!

コープのお店アプリのコープカメラを
使うとコープCooking8月号に掲載している
レシピ以外の乾物のアレンジメニューも
楽しくチェックできます。

上の4人のおばあちゃん
のイラストにコープカメラを
かざしてね



わが家で夏祭りメニュー



焼きとうもろこしのバターしょうゆ

🕒 15分 🍎 約 410円 🔥 140 kcal 🌀 1.0g
(1本分あたり)

材料(2本分)
スイートコーン……………2本
しょうゆ……………小さじ2
バター……………10g

作り方
①とうもろこしは皮をむき、グリル(中火～強火)で全体に焦げ目がつくまで10～15分焼く。

②①に刷毛でしょうゆをぬり、香ばしく焼く。
③器に盛り、バターをのせる。



いかのちゃんちゃん焼き

🕒 20分 🍎 約 600円 🔥 230 kcal 🌀 3.6g
(1人分あたり)

材料(2～3人分)
するめいか……………2杯 サラダ油……………大さじ1
塩……………少々 <みそだれ>
こしょう……………少々 みそ……………大さじ3
たまねぎ……………1/2コ 酒……………大さじ2
ピーマン……………1コ 砂糖……………小さじ1
パプリカ(赤)…1/2コ 一味唐辛子……………適宜
きゃべつ……………3～4枚

作り方
①いかはわたを除き、胴体は1cmの輪切り、足は食べやすく切り分け、塩・こしょうする。
②たまねぎ・ピーマン・パプリカは1cm幅に切り、きゃべつはざく切りにする。
③ <みそだれ>は混ぜ合わせる。
④ホットプレートに油を熱し、②をさっと炒め、いかを上になべる。③をかけ、ふたをして中温で約5分蒸し焼きにする。
⑤全体を混ぜながらいただく。



キムチ焼きそば

🕒 15分 🍎 約 430円 🔥 530 kcal 🌀 2.8g
(1人分あたり)

材料(2人分)
焼きそば……………2玉 豚肉ばらうすぎり…80g
<A> 塩・こしょう…各少々
しょうゆ……………大さじ1/2 キムチ……………100g
ごま油……………小さじ1 もやし……………1/2袋
にら……………1/2束
ごま油……………小さじ1
塩……………ひとつまみ

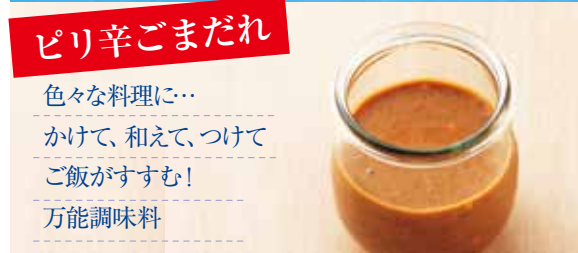
作り方
①焼きそばは耐熱容器に入れ、電子レンジ(500w)で1～2分温め、<A>をまぶす。
②豚肉は3cm幅に切り、下味をつける。にらも3cmに切る。
③フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、キムチを加えさらに炒める。①・もやし・にらの順に加えて炒め、塩で味を調える。

元気メニューで暑い夏をのりきろう! 帰省やお祭りなどのおもてなしにもオススメの楽しい&おいしいレシピも♪

夏休みやお盆で、何かと忙しい8月。お祭りや帰省など、おもてなしをする機会も多いものです。そんな季節にうれしいレシピをご紹介します。おうちで屋台気分を味わえるようなワクワクするメニューから、いろんな料理に活用できるアイデアだれなど、美味しく楽しいメニューが満載です。野菜や肉・魚をバランス良く摂りながら、みんなで食卓を囲む楽しさを満喫してください。また、ストックにも便利な乾物を使ったレシピも掲載しています。毎日の献立づくりに困った時や、あともう一品…という時に役立つメニューです。

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。

夏のおもてなしメニュー



ピリ辛ごまだれ

色々な料理に…
かけて、和えて、つけて
ご飯がすすむ!
万能調味料

作り方は簡単! 材料を混ぜ合わせるだけ!

材料(作りやすい分量)
ねりごま(白)……………大さじ2 豆板醤……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ3 にんにく(すりおろし)……1かけ
酢……………大さじ2 しょうが(すりおろし)……1かけ
砂糖……………大さじ1と1/2 白ねぎ(みじん切り)………5cm

🕒 5分 🍎 約 150円

🔥 330 kcal 🌀 9.4g
(全量あたり)

できあがり
量の目安
約2/3カップ

冷蔵庫で
約1週間
保存できます

ピリ辛ごまだれを使ったレシピ



いわしのから揚げ

🕒 25分 🍎 約 460円

🔥 380 kcal 🌀 1.7g
(1人分あたり)

材料(2人分)
いわし……………2尾
塩……………小さじ1/6
こしょう……………少々
片栗粉……………大さじ1

ゴーヤー……………1/4本
なんきん……………200g
なす……………1本

揚げ油……………適量
ピリ辛ごまだれ……………適量

作り方
①いわしは手開きにし、食べやすく2～3つに切る。塩・こしょうをしてしばらくおき、水気をとって、片栗粉をふる。
②ゴーヤーは半月切り、なんきんはくし形に切る。なすは長さを半分にして8つ割りにする。
③中温の油で、②・①の順に揚げる。
④器に盛り、ピリ辛ごまだれをかける。



棒棒鶏

🕒 15分 🍎 約 610円

(冷ます時間を除く)
🔥 220 kcal 🌀 2.8g
(1人分あたり)

材料(2人分)
鶏肉むね……………150g
塩……………小さじ1/6
酒……………大さじ1

トマト……………1コ
きゅうり……………1本
レタス……………1/4玉
オクラ……………4本

ピリ辛ごまだれ……………適量

作り方
①鶏肉は下味をつけ、ふんわりとラップをして、電子レンジ(500w)で約6分加熱し冷ます。(途中で裏返す)
※ラップをしたまま冷ますと、肉がしっとりします。
②トマトは半分に切ってうす切り、きゅうりは細切り、レタスはちぎる。オクラはゆでて斜め半分に切り、皿に盛る。
③①を細かく裂いてピリ辛ごまだれで和え、②に盛る。



うなぎ棒寿司

🕒 15分 🍎 約 2360円

🔥 970 kcal 🌀 3.8g
(1本分あたり)

材料(1本分)
うなぎ蒲焼……………1尾
添付のたれ……………1/2袋
ご飯……………300g
すし酢……………大さじ1
大葉……………5枚
みょうが……………1コ
実山椒つくだ煮…小さじ1
甘酢しょうが……………適量

作り方
①炊きたてのご飯にすし酢を混ぜ、すし飯を作る。
②うなぎに添付のたれをかけ、電子レンジ(500w)で約2分加熱し冷ます。
③大葉2枚・みょうがを粗みに切り、実山椒と一緒にすし飯に混ぜる。
④巻くすにラップを敷き、うなぎ・残りの大葉・すし飯の順にのせ、棒状にしっかり形作り、しばらくおく。
⑤ラップのまま食べやすく切る。ラップをはずして器に盛り、甘酢しょうがを添える。



豆腐のカプレーゼ風

🕒 10分 🍎 約 240円

🔥 190 kcal 🌀 0.4g
(1人分あたり)

材料(2人分)
木綿とうふ……………1/2丁
アボカド……………1コ
ミニトマト……………8コ
塩……………少々
しょうゆ……………小さじ1/2
オリーブ油
(エキストラバージン)…小さじ1
あらびきこしょう………少々

作り方
①豆腐は8コに切り、ペーパータオルに包んで水気をきり、冷やしておく。
②アボカドは5mm厚さのくし形、ミニトマトは縦4つに切る。
③皿に豆腐を並べ、②をのせる。塩をふり、しょうゆ・オリーブ油をかけ、こしょうをふる。

🕒 調理時間 🍎 材料費 🔥 エネルギー 🌀 塩分 ※調味料の価格は含んでいません。店舗により品揃えのない場合があります。