

新米の
季節です

ご飯をおいしく食べましょう!

ごはんは、汁もの、魚、肉、乳製品、野菜などバラエティに富む組み合わせが可能です。多様な食材や料理とあわせて食卓を彩りましょう。

おいしいご飯を炊くには?

① きちんと量る

計量カップで
すりきりにして
正確に



② 手早く洗う

少なめの水で数回洗った後、
たっぷりの水で軽く混ぜ
すぐに水を捨てる。
2〜3回くり返し、
水気をきる



③ 水加減はきちんと

普通の精白米の場合は
洗う前の米の容量の
1.2倍、新米は1.1倍の
水量が標準



④ 吸水は30分以上 (冬場は50〜60分)

米の中心部分まで
吸水させると
芯のない
ふっくらと
したご飯に



⑤ 蒸らしが重要!

炊き上がった後
ふたを開けずに
10〜15分ほど
蒸らしましょう



⑥ 混ぜて、ふっくら

蒸らし終わったら手早く、
釜の底から大きく掘り起こす
ようにふんわりと混ぜましょう。
水分のばらつきがなくなり、
余分な水分が抜けてふっくら
おいしいご飯に



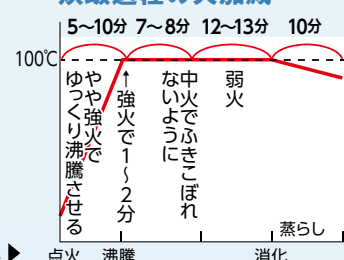
お鍋で炊くのもおすすめ!

どんなお鍋でもご飯が炊けますが、厚手の素材で
ふたが重くキッチリ閉まるものがお勧めです。
覚えておくと飯ごう炊さんでも使えます。

出典:川端晶子、寺元芳子編「調理学」地球社

〈参考〉「お米・ごはんBOOK」企画・制作:公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構

炊飯過程の火加減



地元・瀬戸内海の恵みをおいしく仕上げました。ご飯のおともに!



写真はイメージです



播磨灘で獲れた新鮮な
いかなごを水揚げ後
すぐに炊き上げ



写真はイメージです



兵庫県産
味のり
瀬戸内海の潮流の
速い漁場で育まれ
やわらかく色が良いです



ごはんを中心とした 「日本型食生活」のススメ

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、
豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養
バランスに優れた食生活です。

コープこうべは、ごはんを中心とした「日本型食生活」の推進、食や農林水産業の理解増進
を目的とした「農林水産省平成27年度消費者ニーズ対応型食育活動モデル事業」に取り
組んでいます。食の選択と生産のつながりについて考えるため、地元のお米、お魚、野菜
に関する生産者との交流や農林水産業の学習、料理会などを地域ですすめています。

おいしく楽しく食欲の秋を満喫!

読書・スポーツ・芸術と、楽しさあふれる季節ですが、
やっぱり秋は“食欲の秋”。今回は、手軽にアレンジが
楽しめる「おにぎらず」や、秋の行楽や運動会などに
うれしいお弁当メニューを掲載。

秋ならではの月見スイーツも必見です。

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。

Webサイトでは他のレシピもたくさん掲載中!



パソコンから

コープクッキング

検索

<http://cooking.coop-kobe.net/>



スマートフォン・携帯

←アクセスはこちら!



Coop おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking 9月号 2015年

彩り豊かに
秋ごはん

秋色お弁当

なめ茸入りたまご焼き

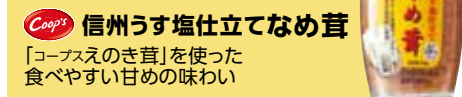
🕒 10分 🌿 約 90円 🔥 110kcal 🍴 0.5g
(1人分あたり)

材料(2人分)

たまご……………2コ
コープス 信州うす塩仕立てなめ茸…大さじ2
みつば……………1/4袋
サラダ油……………小さじ1

作り方

- ①たまごは溶きほぐし、なめ茸・小口切りにしたみつばを加え、混ぜる。
- ②卵焼き器を熱し、油をひく。①を2〜3回に分けて流し入れ、焼く。
- ③食べやすく切り、皿に盛る。



きのこのレモン風味

🕒 15分 🌿 約 460円 🔥 98kcal 🍴 1.7g
(全量あたり)

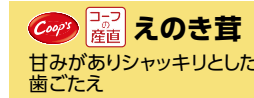
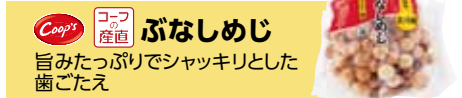
材料(作りやすい分量)

コープス コープの産直 えのき茸…1袋 (A)
コープス コープの産直 ぶなしめじ…1袋
生しいたけ……………1/2パック
エリンギ……………1本
パプリカ(赤)……………1/4コ
レモン汁……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
酒……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1/2
塩……………小さじ1/4
レモンの皮(細切り)……………3g

作り方

- ①えのきは半分に切り、しめじはほぐす。しいたけは薄切り、エリンギは縦半分に切り、3〜4cm長さの薄切りにする。パプリカは細切りにする。
- ②フライパンで①を乾煎りし、水分をとばす。
- ③(A)を加え混ぜ、汁気が無くなったらレモンの皮を加えて火を止める。

※冷蔵庫で2〜3日間保存できます



鶏の唐揚げ

🕒 20分 🌿 約 270円 🔥 190kcal 🍴 0.8g
(1人分あたり)

材料(2人分)

鶏肉もも……………150g
〈漬けだれ〉
オイスターソース……………大さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1/2
しょうが(すりおろし)……………1/2かけ
酒……………小さじ2
小麦粉……………小さじ2
片栗粉……………小さじ2
揚げ油

作り方

- ①鶏肉はひと口大に切る。
- ②〈漬けだれ〉を作り①を漬け、しばらくおく。
- ③小麦粉と片栗粉を混ぜて②にまぶし、中温(約170℃)の油で揚げる。

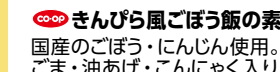
co-op きんぴら風ごぼう飯の素を使ってアレンジ!

和風ドリア

🕒 20分 🌿 約 180円 🔥 400kcal 🍴 2.3g
(1人分あたり)

材料(2人分)

CO-OP
きんぴら風
ごぼう飯の素……………1/4瓶
ご飯……………300g



〈豆腐クリーム〉
絹豆腐……………1/2丁
牛乳……………大さじ2
塩……………小さじ1/4
ミックスチーズ…30g
青ねぎ(小口切り)…少々

作り方

- ①豆腐・牛乳・塩を混ぜ合わせ〈豆腐クリーム〉を作る。
- ②ご飯にごぼう飯の素を混ぜ、耐熱皿に入れる。
- ③②に〈豆腐クリーム〉をかけ、チーズをのせる。オーブントースターで焼き色がつくまで焼き、青ねぎを散らす。



月を愛でる秋の和スイーツ

羊羹白玉

🕒 15分 🌿 約 410円 🔥 90kcal 🍴 0g
(8コ分あたり)

材料(8コ分)

白玉粉……………100g
水……………90ml
小形羊羹……………2本(100g)
きな粉……………大さじ2

作り方

- ①白玉粉に水を加えよくこねる。(固ければ少しずつ水を足し、耳たぶの固さにする。)
- ②羊羹を8コに切り分ける。
- ③①を8等分し②を包む
- ④沸騰したたっぷりの湯に③を入れ、浮き上がってきたから1〜2分ゆで、冷水に取り、きな粉をまぶす。

軽食にもランチにも! パパッと作れる パクッと食べやすい 簡単! おにぎらずを作ろう

1



焼き海苔(全形)の中央にご飯の半量をのせ、具材・残りのご飯の順にのせる

2



海苔を四方から折って全体を包む

3



裏返して軽くなじませ、半分に切る

完成!



具たくさんでおいしさいろいろ



キンパおにぎらず

🕒 20分 🌿 約 230円 🔥 450kcal 🍴 0.9g
(1コ分あたり)

材料(1コ分)

焼き海苔(全形)……………1枚
ご飯……………150g
牛肉切りおとし……………40g
焼肉のたれ……………小さじ1
ごま油……………小さじ1/2
ほうれん草……………1/5袋(40g)
〈A〉
すりごま(白)……………小さじ1/2
しょうゆ……………少々
ごま油……………小さじ1/3
洋にんじん……………30g
〈B〉
すりごま(白)……………小さじ1/2
塩……………少々
ごま油……………小さじ1/3

作り方

- ①牛肉は4cm長さに切り、焼肉のたれをもみ込む。フライパンに油を熱し、炒める。
- ②ほうれん草はゆでて4cm長さに切り、(A)で和える。にんじんは4cm長さの細切りにしてゆで、(B)で和える。
- ③海苔にご飯の半量をのせ、にんじん・牛肉・ほうれん草・残りのご飯の順にのせる。

鮭フレークおにぎらず

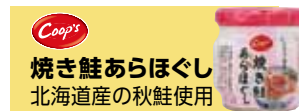
🕒 10分 🌿 約 190円 🔥 350kcal 🍴 1.1g
(1コ分あたり)

材料(1コ分)

焼き海苔(全形)……………1枚
ご飯……………150g
コープス 焼き鮭
あらほぐし…大さじ1と1/2
ちくわ……………1と1/2本
アスパラガス……………2本
サラダ油……………小さじ1/2

作り方

- ①ご飯に焼き鮭あらほぐしを混ぜる。
- ②アスパラは3等分に切り、ゆでる。ちくわは油で炒め、縦半分に切る。
- ③海苔に①の半量をのせ、ちくわ・アスパラを並べ、残りの①をのせる。



ソーセージステーキのおにぎらず

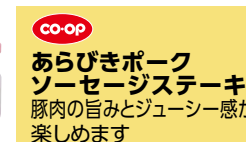
🕒 20分 🌿 約 120円 🔥 470kcal 🍴 1.0g
(1コ分あたり)

材料(1コ分)

焼き海苔(全形)……………1枚
ご飯……………150g
CO-OP
あらびきポーク
ソーセージステーキ…1枚
たまご……………1コ
きゃべつ……………1/2枚
サラダ油……………小さじ1/2

作り方

- ①きゃべつは1cm幅に切る。
- ②フライパンに油を熱し、目玉焼きを作る。ソーセージステーキを焼き、きゃべつを炒める。
- ③海苔にご飯の半量をのせ、きゃべつ・ソーセージステーキ・目玉焼き・残りのご飯の順にのせる。



トンカツおにぎらず

🕒 10分 🌿 約 290円 🔥 730kcal 🍴 1.5g
(1コ分あたり)

材料(1コ分)

焼き海苔(全形)……………1枚
ご飯……………150g
赤しそふりかけ…小さじ2/3
トンカツ……………1枚
スライスチーズ……………1枚
ピーマン……………1コ
サラダ油……………小さじ1/2

作り方

- ①ご飯に赤しそふりかけを混ぜる。
- ②ピーマンは細切りにし、油で炒める。
- ③海苔に①の半量をのせ、ピーマン・トンカツ・チーズ・残りの①の順にのせる。(チーズは広げてのせる)



焼きさばのおにぎらず

🕒 15分 🌿 約 190円 🔥 450kcal 🍴 1.6g
(1コ分あたり)

材料(1コ分)

焼き海苔(全形)……………1枚
ご飯……………150g
大葉……………3枚
いりごま(白)……………小さじ1
塩さば……………1切
紅しょうが……………6g

作り方

- ①大葉は5mm幅に切る。ご飯に大葉・ごまを混ぜる。
- ②塩さばは骨を取り、焼く。
- ③海苔に①の半量をのせ、紅しょうが1/2量・さば・紅しょうが1/2量・残りの①の順にのせる。