

季節の地元野菜を味わう

コープこうべでは、兵庫地場野菜振興プロジェクトをスタートさせました。兵庫県の野菜といえば淡路のたまねぎなどがまず思い浮かびますが、ほかに、いろんな野菜が生産されています。今の季節は、ほうれん草、だいこん、レタス、ブロッコリーなどが旬を迎え店頭に並び始めます。地元で採れた野菜を、味わってみませんか? (※店舗により品揃えのない場合があります。)

大根のポトフ



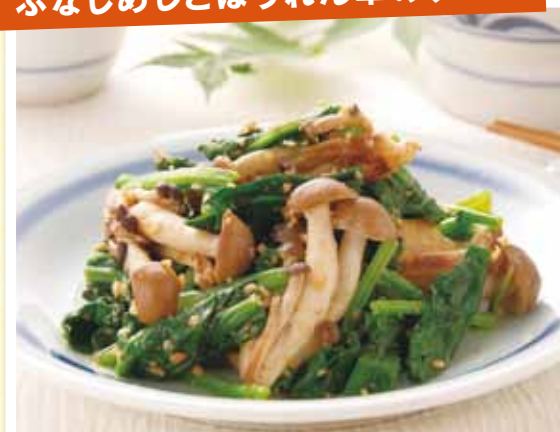
材料(4人分)
 ベーコン.....4枚
 あらびきウインナー.....4本
 だいこん.....1/2本
 じゃがいも.....2コ
 きゃべつ.....1/3玉
 白ねぎ.....2本
 (A)
 水.....6カップ
 チキンコンソメ.....1コ
 塩.....小さじ1/3
 あらびきしょう.....少々
 ローリエ.....1枚

作り方

- ①だいこんは1.5cm厚さの輪切りにし、厚みの真ん中に半分まで切り込みを入れる。4コの切り込みにベーコンをはさみ巻く。じゃがいもは半分、きゃべつはくし形、白ねぎは6cmのぶつ切りにする。
- ②鍋に〈A〉・だいこんを入れ約10分煮る。じゃがいも・きゃべつ・白ねぎ・ウインナーを加え15～20分煮る。
- ③粒マスタード・にんにくマヨネーズを添える。

粒マスタード.....適量
 マヨネーズ.....適量
 にんにく(すりおろし).....少々

ぶなしめじとほうれん草のナムル



材料(4人分)
 ぶなしめじ...1株(160g)
 ほうれん草...1袋(180g)

作り方

- ①しめじはほぐし、ほうれん草はゆでて4cmに切る。
- ②フライパンでしめじを乾煎りする。
- ③しめじとほうれん草を〈A〉で和える。

〈A〉
 すりごま.....大さじ1
 砂糖.....小さじ1/2
 しょうゆ.....小さじ2
 ごま油.....小さじ2



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、ご飯を中心とした「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。

11月おすすめコープ商品 大いけす育ちぶり をご紹介!



大いけす育ちぶり

ゆうゆうと泳ぎまわるので 身が締まっています!

ぶりはひたすら泳ぎ続ける回遊魚。十分に泳ぎまわるように自然に近いとても大きないけすでひろびろ育てています。

エサは腹8分目! 食べ残して海を汚さないようにしています



生産者の今津所長

ほぼ毎日、しけの時以外はいけすに潜って、ぶりの健康をしっかりとチェック



水揚げ後、鮮度管理を徹底! 加工後、コープのお店に直送しています。



常備菜でかしこく&おいしく毎日の食卓

今月は、毎日の献立づくりに役立つ、手軽でおいしい常備菜をご紹介します。保存のポイントは、清潔な容器を使うこと。容器から取り出すときは清潔なお箸やスプーンを使いましょう。いろんなアレンジができる常備菜を上手に利用して、毎日の食卓を豊かにしてくださいね。

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!

手軽に、美味しく 常備菜



オイルと一緒にぬって焼くだけ
かきのブルスケッタ



オイルと一緒にぬって焼くだけ
かきのブルスケッタ

パスタと炒めてペペロンチーノ風に
かきのスパゲッティ

かきのオイル漬け

🕒 15分 🌱 約1,560円 🔥 1,860kcal 🔄 5.1g
(漬ける時間を除く) (全量あたり)

材料(作りやすい分量)

コープス 兵庫県産 オイスターソース・大さじ1/2
一年生かき……300g エキストラバージン
にんにく……1かけ オリーブ油………1カップ
鷹の爪………1本 ローリエ………1枚

つくり方

①かきは手早く洗って水気を拭く。にんにくは薄切り、鷹の爪は半分に切り、種を除く。

②フライパンにオリーブ油大さじ1・にんにく・鷹の爪を入れ弱火で香りを出し、にんにくと鷹の爪を取り出す。火を強めてかきの両面を焼き、オイスターソースを加えひと混ぜし、ふたをして中火で2〜3分蒸し焼きにする。

③ふたを取り、水気をとばして火を止める。粗熱がとれたら保存容器に入れ、残りのオリーブ油を注ぎ、ローリエ・②のにんにくと鷹の爪を加え冷蔵庫で保存する。

冷蔵庫で約1週間
保存できます



根菜のピクルス

🕒 15分 🌱 約 600円 🔥 550kcal 🔄 11.2g
(漬ける時間を除く) (全量あたり)

材料(作りやすい分量)

〈野菜/計約600g〉
たまねぎ………1コ
洋にんじん………1本
なんきん………120g
れんこん………100g
〔小かぶ………2コ
塩………小さじ1/4
〈ピクルス液〉
酢………1カップ
白ワイン………1/2カップ
砂糖………大さじ4
塩………小さじ2
あらびき黒こしょう………小さじ1/6〜
ローリエ………1〜2枚

つくり方

①たまねぎ・にんじんは、ひと口大に切る。なんきんは7mm厚さのひと口大、れんこんは5mm厚さの半月切りにする。かぶは8つ割りにして塩をふり、しんなりしたら水気を絞る。

②かぶ以外の野菜を、歯ごたえが残る程度にゆでる。

③〈ピクルス液〉を煮立たて、火を止め、野菜を加え混ぜる。

④粗熱がとれたら保存容器に入れ、冷蔵庫で保存する。
(ジッパー付き保存袋でもOK)

冷蔵庫で
7〜10日間
保存できます



ピクルス液と一緒に混ぜて
ポテトサラダ



ピクルスの酸味でフライもサッパリ♪
豚肉巻きフライ



リヨネーズポテト 🕒 20分 🌱 約 410円 🔥 660kcal 🔄 3.0g
(全量あたり)

材料(作りやすい分量) つくり方
メークイン……400g ①メークインは1cm厚さの半月切りにし、ラップをして電子レンジ(500W)で約4分加熱する。たまねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
たまねぎ………1コ
ベーコン………2枚
塩………小さじ1/2
こしょう………少々
サラダ油
………大さじ1と1/2
②フライパンに油を熱し、たまねぎをしんなりするまで炒める。ベーコン・メークインを加えて炒め、塩こしょうをする。
③粗熱がとれたら保存容器に入れ、冷蔵庫で保存する。

※リヨネーズとは、たまねぎを使った、フランスのリヨン地方の家庭料理です。

卵に混ぜて
スパニッシュオムレツ



チーズをのせて焼くだけ
ポテトチーズ焼き



ぶりのエスカベッシュ 🕒 20分 🌱 約 990円 🔥 1,110kcal 🔄 1.7g
(漬ける時間を除く) (全量あたり)

材料(作りやすい分量) つくり方
コープス フードプラン 大いけす育ちぶり……4切
塩………小さじ1/4
乾燥ハーブ (オレガノやバジルなど)……少々
小麦粉………大さじ2
揚げ油………適量
たまねぎ………1/2コ
セロリ………1/4本
ピーマン………1コ
パプリカ(赤)……1/4コ
〈マリネ液〉
酢………大さじ3
砂糖………大さじ1と1/2
塩・こしょう………各少々
①ぶりはひと口大に切り下味をつける。たまねぎ・セロリは薄切り、ピーマン・パプリカは細切りにする。
②〈マリネ液〉を合わせ①の野菜を加え混ぜる。
③ぶりの水気を拭きとり小麦粉をまぶし、中温の油でカリッと揚げ、すぐに②に漬けなじませる。
④保存容器に入れ、冷蔵庫で保存する。
※エスカベッシュとは、揚げた素材を野菜と一緒にマリネ液に漬け込んだものです。

ロールパンにはさんで
エスカベッシュサンド



お好みの野菜をたっぷり入れて
さっぱりサラダ



白ねぎと鶏肉のスープ 🕒 20分 🌱 約 640円 🔥 370kcal 🔄 5.1g
(全量あたり)

材料(作りやすい分量) つくり方
白ねぎ………2本 ①白ねぎは1.5cmのぶつ切りにする。鶏肉は下味をつける。
鶏肉手羽中………200g
塩………小さじ1/4
こしょう………少々
サラダ油………大さじ1/2
水………4カップ
塩………小さじ3/4
こしょう………少々
②鍋に油を熱し、①を炒める。水を加え、沸騰してから約15分煮て、塩・こしょうで味を調える。
③粗熱がとれたら保存容器に入れ、冷蔵庫で保存する。

冷蔵庫で
4〜5日間
保存できます



牛乳を加えてまろやかに
ミルクスープ



スープの旨みをいかして
コク旨リゾット



にんじんのオレンジ煮 🕒 20分 🌱 約 120円 🔥 250kcal 🔄 0.2g
(全量あたり)

材料(作りやすい分量) つくり方
洋にんじん………2本 ①にんじんは1cmの輪切りにする。
100%オレンジジュース……1カップ ②鍋にオレンジジュース・①・砂糖を入れて火にかけ、沸騰したら弱火でアクを取りながら煮る。煮汁が少なくなったら火を止める。
砂糖………大さじ2 ③粗熱がとれたら保存容器に入れ、冷蔵庫で保存する。

冷蔵庫で
4〜5日間
保存できます



素材の旨みをいかして
温野菜サラダ



カッテージチーズと干しぶどうで
キャロットサラダ



アップルソース 🕒 25分 🌱 約 350円 🔥 580kcal 🔄 0g
(全量あたり)

材料(作りやすい分量) つくり方
りんご……2コ(500g) ①りんごはいちょう切りにする。
水………1と1/2カップ ②鍋に①と水を入れて煮る。柔らかくなったら砂糖を加え、しばらく煮てレモン汁を加え火を止める。
砂糖………80g ③保存容器に入れ、冷蔵庫で保存する。
レモン汁………大さじ1

冷蔵庫で
約1週間
保存できます



少し甘めのソースで
豚肉ソテー



ホットケーキ生地に加えて
ホイルケーキ

