

旨さが違! 旨さが違!

皮はパリッと! 身はふっくら!



さんだんばいしょう
Coop's 三段焙焼念入り仕上げ

国内産 うなぎ蒲焼 和鰻

国内のコープ指定産地から厳選された鰻を使用。しっかり白焼きし、じっくり蒸し上げ、3回タレつけして焼き上げます。

写真はイメージです

温め方で旨さが変わる!



「**co-op** くつつかないホイル」が大活躍!

1. フライパンに「くつつかないホイル」を敷いて、中火で1分間弱温めます。
※ツヤ消し面を上にしてください。
2. 鰻をのせ、料理酒をふりかけます。
3. 弱火にしてふたをし、5分ほど温めます。



co-op くつつかないホイル 25cm×5m

うなぎのおいしさを堪能!



うなぎのひつまぶし

🕒 20分 🔥 120kcal 🍴 1.6g (1人分あたり)

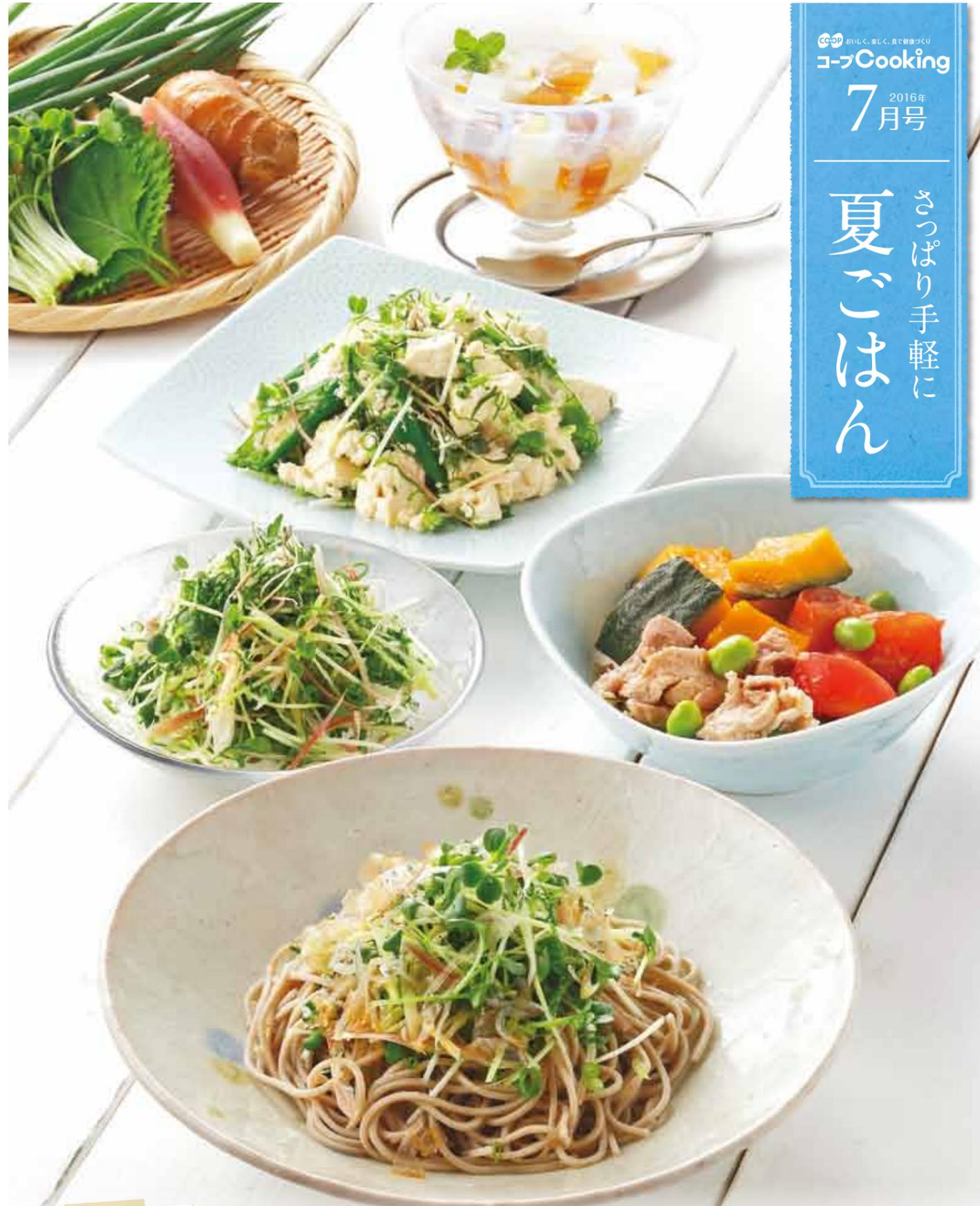
材料(4人分)

- ご飯.....4杯分
- コープ和鰻.....1尾
- 添付のタレ.....大さじ1
- 白いりごま.....大さじ1
- 刻みのり.....適量
- 練りわさび.....適量(だし)
- 水.....4カップ
- 昆布.....8センチ角
- 塩.....小さじ1/2
- しょうゆ.....小さじ1/2
- みつば.....1/2束

つくり方

- ①うなぎは1センチ幅に切り、電子レンジで約1分加熱する。みつばは小口切りにする。
- ②ご飯にうなぎとタレを混ぜ合わせる。
- ③鍋に水と昆布を入れ中火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、塩・しょうゆで調味して(だし)を作る。
- ④器に②を盛り、ごま・のり・わさびを別の器で添える。

※お好みに応じてうなぎご飯として、ごま・のり・わさびをかけ、みつばをのせて(だし)をかけ、お茶漬けとしてどうぞ。



COOP おいしく、楽しく、真で健康づくり
コープCooking
2016年 7月号

さっぱり手軽に
夏ごはん

さっぱりメニューで、夏も元気に!

夏の献立に欠かせないのが、みょうがやしょうがなどの香味野菜。混ぜ合わせたり、トッピングするだけで、特有の豊かな風味が食欲をそそります。今回は夏の食卓にぜひ取り入れたい、香味薬味を生かしたメニュー&さっぱりといただける一品をご紹介します。さっそくいかがですか?

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

コープクッキング

検索



スマートフォン・携帯
アクセスはこちら!

和の香味薬味

数種類の薬味を刻んで混ぜるだけ
さわやかな夏の万能薬味です。

🕒 10分 🍃 約420円 🔥 33kcal 🍴 0g
(全量あたり)

作り方

- ①みょうがは縦半分に切り斜め薄切り、しょうがはせん切りにする。水にさらして水気をきる。
- ②青ねぎは小口切り、大葉は細切り、かいわれは3つに切る。
- ③①・②の水気をしっかり取って混ぜ合わせ、ジッパー付き保存袋に入れ、冷蔵庫で保存する。

📦 冷蔵庫で3~4日保存可

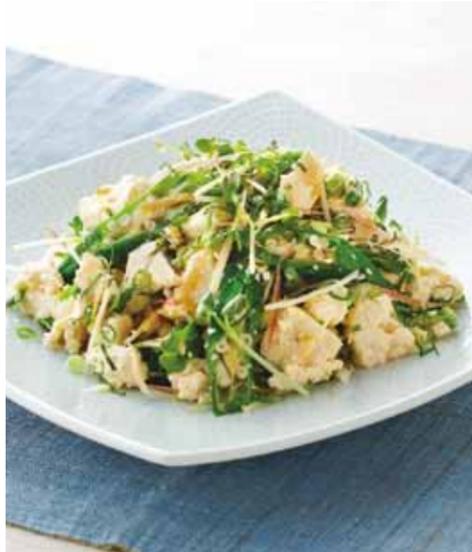
材料(できあがり量:約3カップ)

- コープス フードブラン
- 黄金しょうが.....2かけ
- コープス コープの産直
- 水耕栽培青ねぎ.....4本
- みょうが.....3コ
- 大葉.....10枚
- かいわれ大根.....1パック



Coop's コープの産直 黄金しょうが
鮮やかな黄金色で香りが強く繊維質が少ないしょうがです

Coop's 水耕栽培青ねぎ
ねぎ特有のクセをおさえたりやわらかい青ねぎ。栽培期間中、農薬不使用



香味ぐずし豆腐

🕒 15分 🍃 約480円 🔥 98kcal 🍴 0.7g
(1人分あたり)

材料(2人分)

- 香味薬味.....1カップ
- 木綿とうふ.....1/2丁
- オクラ.....6本
- ごま油.....小さじ1/2
- 塩.....小さじ1/5
- しょうゆ.....小さじ1/2

作り方

- ①豆腐はしっかり水切りし、くずす。オクラはさつとゆで、斜め半分に切る。
- ②①と香味薬味をざっくり混ぜ合わせる。
- ③器に盛り、ごま油を回しかけ、塩・しょうゆをふる。

香味冷やし茶漬け

🕒 15分 🍃 約430円 🔥 261kcal 🍴 0.6g
(1人分あたり)

材料(2人分)

- 香味薬味.....1カップ
- コープス はたはた若干し.....10尾(100g)
- だし.....1と1/2カップ
- いりごま(白).....小さじ1
- うす口しょうゆ.....小さじ1/3
- ご飯.....2杯分

作り方

- ①はたはたは焼いて身をほぐす。
- ②器にご飯を盛り、①のをせ、冷やしただしをかける。香味薬味のをせ、ごまとしょうゆをふる。



Coop's はたはた若干し
兵庫県産のハタハタを使用。頭をとっているのが食べやすいです

香味混ぜそば

🕒 15分 🍃 約270円 🔥 240kcal 🍴 2.4g
(1人分あたり)

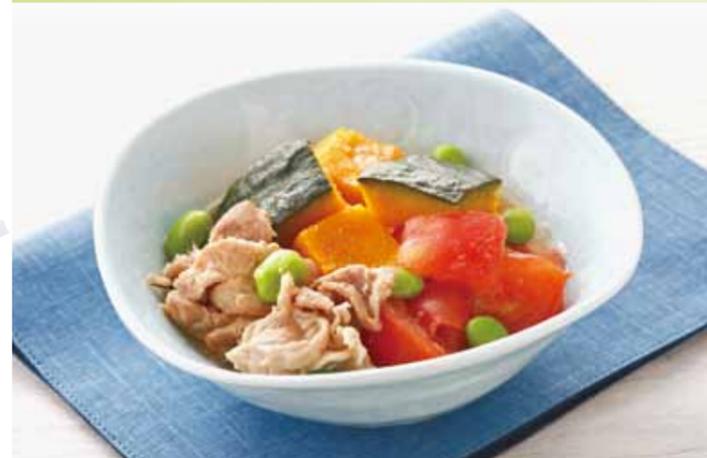
材料(2人分)

- 香味薬味.....1/2カップ
- 乾そば.....120g
- ちりめんじゃこ.....大さじ3
- かつおパック.....1袋
- だいこん.....2cm
- めんつゆ(ストレート).....大さじ2

作り方

- ①そばはゆでて冷水にとり、手早く洗い水気をきる。
- ②大根はすりおろす。
- ③器に①を盛り、香味薬味・ちりめんのをせ、かつおを散らす。大根おろしとめんつゆを添える。

旬の食材で夏の一品



トマトとなんきんの冷やし鉢

🕒 20分 🍃 約380円 🔥 230kcal 🍴 0.6g
(冷やす時間を除く) (1人分あたり)

材料(2人分)

- 豚肉しゃぶしゃぶ用.....60g
- 塩.....少々
- トマト.....1コ
- なんきん.....1/8コ(A)
- 水.....大さじ2
- しょうゆ.....小さじ1
- 酒.....大さじ2
- 冷凍枝豆(さや付き).....50g

作り方

- ①豚肉はひと口大に切り、塩をふる。トマト・なんきんはひと口大に切る。枝豆は解凍して、さやからとり出す。
- ②耐熱皿になんきんを並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で約3分加熱する。トマト・豚肉・(A)を加え、ラップをしてさらに4~5分加熱する。粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ③器に盛り、枝豆を散らす。

蒸し鶏となすのピリ辛だれ

🕒 15分 🍃 約290円 🔥 170kcal 🍴 0.9g
(1人分あたり)

材料(2人分)

- 鶏肉むね.....1/2枚
- 塩.....少々
- 酒.....大さじ1/2
- しょうが汁.....小さじ1
- なす.....2本
- きゅうり.....1/2本
- コープス 熟成旨味キムチ.....20g
- 鶏の蒸し汁.....大さじ1
- しょうゆ.....小さじ1
- ごま油.....小さじ1

作り方

- ①鶏肉は耐熱皿にのせ、下味をつける。ラップをして電子レンジ(500w)で約4分加熱する(途中で上下を返す)。ラップをしたまま冷まし、7mm幅に切る。(蒸し汁は取っておく)
- ②なすはヘタを取り、竹串で数カ所穴をあける。1本ずつラップに包み、電子レンジ(500w)で約3分加熱する。しばらくそのままおき、裂いて長さを半分に切る。きゅうりはピーラーで薄切りにする。
- ③キムチは細かく刻み、①の蒸し汁・しょうゆ・ごま油と混ぜ(ピリ辛だれ)を作る。
- ④器にきゅうり・なすを敷き、①を盛り(ピリ辛だれ)をかける。

Coop's 熟成旨味キムチ
国内産白菜使用。深みのある味わいに仕上がっています



ゴーヤーチャンプルー

🕒 20分 🍃 約400円 🔥 260kcal 🍴 1.6g
(1人分あたり)

材料(2~3人分)

- コープス 直火焼豚スライス.....50g
- コープス 絹あつあげ.....2コ
- ゴーヤー(にがうり).....1/2本
- 塩.....少々
- たまねぎ.....1/2コ
- 洋にんじん.....1/3本
- ごま油.....大さじ1
- しょうゆ.....小さじ1
- 砂糖.....小さじ1/2
- 酒.....大さじ1
- 鶏がらスープ.....小さじ1/3
- たまご.....1コ

作り方

- ①ゴーヤーは縦半分に切り、種を除いて5mm幅に切る。塩をまぶしてしばらく置き、軽く水気をきる。
- ②焼豚・あつあげ・たまねぎは1cm幅に切る。にんじんは4cmの細切りにする。
- ③(調味料)を混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油を熱し、①・たまねぎ・にんじんを炒め、全体に油がまわったら焼豚・あつあげを加え炒める。(調味料)を加え、溶きたまごを回し入れて炒め、火を止める。



Coop's 直火焼豚スライス
表面は香ばしく、中はしっとりやわらか

玉ねぎてんバーガー

🕒 5分 🍃 約180円 🔥 260kcal 🍴 1.8g
(1コ分あたり)

材料(2コ分)

- コープス 豆乳ロール.....2コ
- コープス 玉ねぎてん.....2枚
- スライスチーズ.....2枚
- レタス.....1枚
- とんかつソース.....小さじ1
- マヨネーズ.....小さじ1

作り方

- ①豆乳ロールは横半分に切り、ソース・マヨネーズを塗る。レタスは食べやすくちぎる。
- ②豆乳ロールにレタス・チーズ・玉ねぎてんをはさむ。



Coop's 玉ねぎてん
旨みのある上質なすり身を丹念に練り上げ、たまねぎのシャキリ感と甘みを生かしています



麦茶ゼリーパンチ

🕒 25分 🍃 約210円 🔥 430kcal 🍴 0.2g
(シロップを冷やす時間と麦茶を冷やし固める時間を除く) (全量あたり)

材料(4~6人分)

- 〈麦茶ゼリー〉(流し箱1箱分約10×13cm)
- 麦茶.....1と1/4カップ
- 寒天の粉.....1/2袋(2g)
- 砂糖.....大さじ3
- 〈牛乳ゼリー〉(流し箱1箱分約10×13cm)
- 水.....3/4カップ
- 寒天の粉.....1/2袋(2g)
- 砂糖.....大さじ2
- 牛乳.....1/2カップ
- 〈レモンシロップ〉
- 水.....1/2カップ
- 砂糖.....大さじ5
- レモン(輪切り).....3枚
- レモン汁.....大さじ1
- CO-OP ただの炭酸水.....適量
- ミント.....適宜

作り方

- ①〈レモンシロップ〉
鍋に砂糖・水を入れ、ひと煮立ちさせて冷やす。小さいいちょう切りにしたレモン・レモン汁を加えて〈レモンシロップ〉を作り冷やす。
- ②〈麦茶ゼリー〉
鍋に麦茶・寒天の粉・砂糖を入れ、混ぜながら火にかけて、沸騰後弱火にし約3分煮る。粗熱を取り、流し箱に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③〈牛乳ゼリー〉
鍋に水・寒天の粉・砂糖を入れて②と同様に煮て、火を止める。牛乳を加え混ぜ、流し箱に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④器に1.5cm角に切った②・③を入れる。〈レモンシロップ〉を大さじ1~2加え、冷やした炭酸水を静かに注ぐ。あればミントの葉を飾る。



Coop's ほうじ茶入麦茶パックお徳用
ほうじ茶の香ばしさと国内産六条大麦の旨みを生かした麦茶