

神戸ハイカラ
メロンパンを買って
熊本・東北を
応援!



Coop's 好きだから伝えたい コープ商品

キャンペーン期間
2016年 9月2日(金)~30日(金)

期間中に対象商品を購入いただくと、
東北、熊本地震の復興支援に
役立てられます。

1コ当たり
1円

Coop's 神戸ハイカラ
メロンパン1コ 各種

新商品

1袋当たり
2円

Coop's 神戸ハイカラ
メロンパンミニ4コ入

東北応援

みやぎ生協 産直ブランド **めぐみ野** の
生産者にお届けします

2015年は
生かきの生産に
必要なカゴの購入に
役立てられました

南三陸 志津川支所
かき養殖部会の皆さん

熊本応援

熊本阿蘇すこやか牛乳の
生産者にお届けします

防疫薬
(牛舎で使用する薬品)を
購入する予定です

JA菊池フードブランド生産者協議会の皆さん

昨年の募金総額は
261,540円
だったよ

新商品

ミルククリームに
熊本阿蘇
すこやか牛乳を
使っています

Coop's 神戸ハイカラメロンパン
ミルククリーム

新商品

焼いも風味の
おいもあんをふんわり
生地で包みました

Coop's 神戸ハイカラメロンパン
おいもあん

おいしい秋を、手作りしましょ♪

まだまだ暑さが残る9月ですが、暦の上では「秋」。少しずつ、食卓から「秋らしさ」を意識してみませんか。今回は、お魚、きのこ類、長いもなど、素材の旨みが味わえるメニューを取り上げました。さらに、この時季の風物詩「中秋の名月」にぜひ楽しみたい、かわいい和菓子もご用意。手作りならではの素朴なおいしさも、あわせてどうぞ。

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!

食欲の秋

ごはんを
美味しく!





鮭の土鍋ごはん

🕒 30分 🌿 約500円 🔥 350kcal 🍴 1.0g
(米を浸水する時間を除く) (1人分あたり)

材料(4人分)

- 米……………2合
- 水……………400ml
- 酒……………大さじ1と1/2
- うす口しょうゆ……………大さじ1/2
- コープス 旨塩若さけ 塩紅さけ……………2切
- みつば……………1/2袋

つくり方

- ①土鍋に米と分量の水を入れ、30分以上浸ける。
- ②①に酒・うす口しょうゆを加えて混ぜ、鮭のせてふたをして強火にかける。沸騰したら火を弱め13～14分炊き、火を止めて約10分蒸らす。
- ③鮭の骨を除いてほぐし、2cmに切ったみつばを加えて混ぜる。

Coop's 旨塩若さけ 塩紅さけ
どの部位もほどよい塩加減で、冷めてもしっかりとしたおいしさ



さんまの梅蒸し

🕒 20分 🌿 約630円 🔥 350kcal 🍴 2.0g
(1人分あたり)

材料(2人分)

- 生さんま……………2尾
- 塩……………小さじ1/5
- 塩わかめ……………10g
- ぶなしめじ……………1/2袋
- 白ねぎ……………1/2本
- しょうが……………1/2かけ
- コープス 梅干はちみつ入(塩分4%)……………1コ
- うす口しょうゆ……………小さじ1
- 酒……………大さじ1
- コープス 梅干はちみつ入(塩分4%)……………2コ

つくり方

- ①さんまは頭を除いて4cmのぶつ切りにする。ワタを除いて洗い、水気をふいて、塩をふる。
- ②わかめは塩抜きし3cmに切る。しめじは小房に分ける。白ねぎは斜め切り、しょうがは細切りにする。
- ③梅干1コは細かくたたき、調味料と合わせる。
- ④器に1人分ずつの材料を並べ、③を回し入れ、残りの梅干をちぎってのせてラップをかける。電子レンジ(500W)で、1皿につき約5分加熱する。

Coop's 紀州産南高梅 梅干はちみつ入
紀州産南高梅を使用。はちみつでほのかな甘みに仕上げました

きのこ汁

🕒 20分 🌿 約560円 🔥 120kcal 🍴 1.6g
(1人分あたり)

材料(4人分)

- 鶏肉もも……………150g
- コープス コープの産直 ぶなしめじ……………1袋
- コープス コープの産直 えのき茸……………1袋
- なめこ……………1袋
- だし……………4カップ
- みそ……………大さじ2と1/2
- 青ねぎ……………3本

つくり方

- ①鶏肉はひと口大に切る。しめじはほぐし、えのきは半分にする。なめこは洗って水気をきる。青ねぎは4cmに切る。
- ②だしに青ねぎ以外の具材を入れて煮る。鶏肉に火が通ったら、青ねぎとみそを加えて火を止める。

Coop's ぶなしめじ えのき茸
収穫・包装、出荷に至るまで一貫した管理のもとで生産

青菜とたくあんの納豆和え

🕒 10分 🌿 約160円 🔥 65kcal 🍴 1.1g
(1人分あたり)

材料(2人分)

- コープス 北海道小粒納豆……………1パック
- コープス かつおたくあん……………50g
- こまつな……………1/2袋
- 納豆のたれ(添付)……………1袋

つくり方

- ①たくあんは5mm角に切る。こまつなはゆでて水気を絞り、粗みじんに切る。
- ②納豆と添付のたれ①を和える。

Coop's 北海道小粒納豆
北海道産大豆100%使用。かつおのコクと旨みが効いたタレ、からし付き

Coop's フードプラン大根使用 かつおたくあん
青森県産のフードプラン大根を使用。かつおの風味を効かせたたくあん漬



牛肉とこんにゃくのひとステーキ

🕒 25分 🌿 約1300円 🔥 290kcal 🍴 1.4g
(1人分あたり)

材料(2人分)

- 牛肉ステーキ用……………1枚
- 塩……………小さじ1/8
- こしょう……………少々
- コープス 生芋板こんにゃく……………1/2枚
- ししとう……………6本
- パプリカ(赤)……………1/4コ
- れんこん……………30g
- にんにく……………1/2かけ
- サラダ油……………大さじ1
- 塩……………少々
- しょうゆ……………小さじ2
- みりん……………小さじ2

つくり方

- ①牛肉はひと口大に切り、塩・こしょうする。こんにゃくは縦半分に切り1cm幅に切る(両面に切り目を入れると、味しみが良くなる)。ししとうは、切り目を入れる。パプリカは1cm幅の短冊切り、れんこんは5mmの半月切り、にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンにこんにゃくを入れ、から煎りし取り出す。続けて大さじ1/2の油を熱し、ししとう・パプリカ・れんこんを炒め、塩少々をふり取り出す。
- ③残りの油をたし、にんにくを加え、香りがでたら牛肉・②のこんにゃくを入れ両面を焼き、〈調味料〉を回し入れて絡める。
- ④器に盛り、野菜を添える。

下ゆで不要でそのまま水洗いで調理OK。国内産こんにゃく芋使用



ソーセージのケチャップ炒め

🕒 15分 🌿 約260円 🔥 130kcal 🍴 0.7g
(1人分あたり)

材料(2人分)

- コープス チキンとおさかなのソーセージ……………2本
- なす……………大1本
- たまねぎ……………1/2コ
- ピーマン……………1コ
- サラダ油……………小さじ2
- 〈調味料〉
- ケチャップ……………大さじ1
- コチュジャン……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1/3
- 酢……………大さじ1/2
- 酒……………大さじ1/2

つくり方

- ①ソーセージは斜めに切る。なすは5cmに切り、八つ割りにする。たまねぎは薄切り、ピーマンは1cm幅に切る。
- ②〈調味料〉の材料を合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、たまねぎ・なすを炒める。ピーマン・ソーセージを加えさらに炒め、〈調味料〉を絡める。

Coop's チキンとおさかなのソーセージ
国産鶏肉(親鶏)と魚使用。発色剤を使用していない「無塩せき」仕様

長いも塩昆布のサラダ

🕒 15分 🌿 約190円 🔥 86kcal 🍴 1.1g
(1人分あたり)

材料(2人分)

- CO-OP 塩吹昆布……………10g
- 長いも……………200g
- きゅうり……………1/2本
- 塩……………少々
- 酢……………小さじ1
- マヨネーズ……………大さじ1/2

つくり方

- ①長いもはひと口大に切ってゆで、ゆで汁を捨て、軽く火にかけ水気をとばす。酢をふり入れ、つぶして冷ます。
- ②きゅうりは小口切りにして塩をふり、しばらくおいて水気を絞る。
- ③①・②をマヨネーズで和え、塩昆布を加えて混ぜ合わせる。

CO-OP 塩吹昆布(塩分20%カット)
原料の昆布は北海道産の昆布を使用しています ※パッケージのデザインが変更になる場合がございます



まんまるお月さん を愛でながら お月見だいふく

🕒 30分 🌿 約680円 🔥 110kcal 🍴 0g
(1コ分あたり)

材料(8コ分)

- さつまいも……………中1本
- 砂糖……………大さじ2
- 栗の甘露煮……………3～4コ
- 白玉粉……………100g
- 砂糖……………大さじ2
- 水……………130ml
- 片栗粉……………大さじ3
- ココア……………小さじ1/4
- 水……………少々

つくり方

- ①さつまいもは皮をむいて1cmの輪切りにし、ひたひたの水で柔らかくゆでる。ゆで汁を捨て、砂糖を加え、つぶしながらなめらかになるまで火にかけて練る。火を止めて5mm角に切った栗を混ぜて8等分する。
- ②耐熱容器に白玉粉・砂糖・水を入れてよく混ぜる。
- ③②を電子レンジ(500W)で2分加熱し、取り出してよく混ぜる。さらに1分30秒、全体に透明感が出るまで加熱する。
- ④片栗粉を敷いたパットに③を広げ8等分し、①を包む。
- ⑤ココアを水で溶き、うさぎの耳と目を描く。