



コープこうべの食品工場  
自慢の冷し中華が  
さらにおいしくなったよ♪



冷し中華(なま) のど越しの良いコシのあるストレート麺



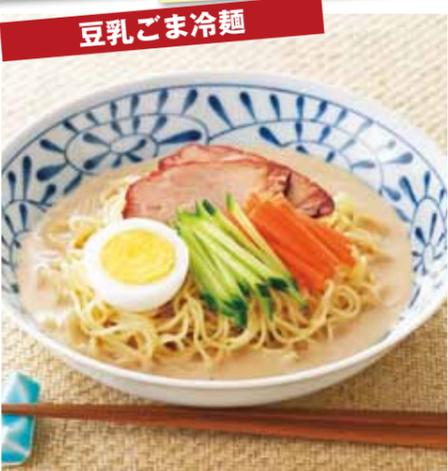
**しょうゆだれ**  
本醸造大豆しょうゆと焙煎ごま油の風味が効いたコクのあるスープ

**ごまだれ**  
2種類のねりごまの濃厚な風味が効いたコクのあるスープ

**ゆずレモンだれ**  
ゆずとレモンの風味爽やかな酸味とまろやかな味わいのスープ



お好み冷やし中華



豆乳ごま冷麺



ねばねば冷麺



人気の食パン「熟成ロイヤル」もココで作っているんだよ♪

食品工場ってなあに?

パン・麺類・豆腐・納豆・こんにやくなどをつくるコープこうべの工場です。そのルーツは大正13年のみそ・しょうゆづくりから。以来、「自分たちが望むものを、自分たちの手で」という思いは、今も食品工場のものづくりに受け継がれています。

Coop おいしく、楽しく、食で健康づくり  
コープCooking 5月号 2017年

初夏のアレンジメニュー

食べ方いろいろ  
そうめんの  
おいしさひろがる!



デザート  
キウイ  
食後にぴったり

ねぎを  
もっとうー!  
おいしさ主役級!

🕒 20分 🍃 約 540円 🔥 410kcal 🍴 3.8g (1人分あたり)

材料(2人分)  
コープス 冷し中華しょうゆだれ.....1袋(2人前)  
ポイルむきえび.....4尾  
たまご.....1コ  
塩.....少々  
サラダ油.....少々  
オクラ.....2本  
もやし.....1/2袋  
大葉.....5枚  
かいわれ大根.....1/4パック  
冷し中華の添付のたれ.....2袋

作り方  
①卵に塩を加えて薄焼き卵を作り、細切りにする。  
②オクラはゆでて半分に切る。もやしはゆでる。大葉は細切りにする。かいわれは根を切る。  
③麺はゆでて冷水で洗い、水気をきり、ひと口ずつ盛りつける。具材を彩りよく盛りつける。各自、器に麺をとり、お好みの具材をのせてたれをかけて、いただく。

🕒 20分 🍃 約 450円 🔥 630kcal 🍴 3.8g (1人分あたり)

材料(2人分)  
コープス 冷し中華ごまだれ.....1袋(2人前)  
ゆでたまご.....1コ  
コープス 直火焼豚.....40g  
きゅうり.....1/3本  
洋にんじん.....1/4本  
(つゆ)  
豆乳.....2カップ  
冷し中華の添付のたれ.....2袋

作り方  
①ゆでたまごは半分に切る。焼豚は薄切り、きゅうりは細切りにする。にんじんは細切りにし、ゆでる。  
②添付のたれに豆乳を加え(つゆ)を作る。  
③麺はゆでて冷水で洗い、水気をきる。  
④器に麺を盛り、(つゆ)を注ぎ、①をのせる。

🕒 15分 🍃 約 530円 🔥 510kcal 🍴 3.8g (1人分あたり)

材料(2人分)  
コープス 冷し中華ゆずレモンだれ.....1袋(2人前)  
オクラ.....4本  
ミニトマト.....2~3コ  
長いも.....100g  
めかぶ.....2パック  
冷し中華の添付のたれ.....2袋

作り方  
①オクラはゆでて小口切り、ミニトマトは4~6つに切る。長いもはポリ袋に入れ、麺棒でたたく。  
②麺はゆでて冷水で洗い、水気をきる。  
③器に麺を盛り、①・めかぶを彩りよくのせ、添付のたれをかける。

※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。

いつもの素材でつくる、新しいおいしさ!

夏の定番「そうめん」のおいしさ再発見。焼鯖と組み合わせたり、エスニック風にアレンジしたり、なんとピザにも!さらに、これからの季節に大活躍の青ねぎやキウイにスポットをあてたメニューや、今シーズンさらにおいしくなった「冷し中華」を使ったアレンジメニューもご紹介。初夏の食卓に、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!

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!

そうめんって、こんなにおいしい! 楽しい!

## CO-OP 手延べそうめん

長崎県島原地方で、手延べそうめんづくりに適した冬季につくり上げました。細く、こしのある食感が自慢です。



さばの旨みがそうめん絡む!  
**焼き鯖そうめん**

ひとことメモ  
『焼き鯖そうめん』は滋賀県湖北の郷土料理の一つで、農繁期に手軽に食べられる料理として、またハシの日のごちそうとしても知られています。

- 材料(2人分)  
CO-OP 手延べそうめん...3束  
生さば切身...2切  
サラダ油...大さじ1/2  
〈調味料〉  
砂糖...大さじ1と1/2  
酒...大さじ1と1/2  
しょうゆ...大さじ1と1/2  
水...1/2カップ  
こまつな...1/3袋  
洋にんじん...1/4本  
しょうが...1/2かけ

- 🕒 20分 🍎 約 410円 🔥 560kcal 🍴 6.6g (1人分あたり)  
つくり方  
①こまつなはゆでて3cmに切る。にんじんは輪切りにし、ゆでる。しょうがはすりおろす。そうめんは固めにゆでて、手早くもみ洗いし、水気をきる。  
②フライパンに油を熱し、さばを焼き中まで火を通す。〈調味料〉を加え軽く煮て、取り出す。  
③②のフライパンの煮汁に水を加え、煮立ったら、そうめんを入れ、汁気がほとんどなくなるまで煮絡める。  
④器にそうめん・さばを盛り、こまつな・にんじんを添え、しょうがをのせる。



香味豊かなさっぱり麺  
**エスニックそうめん**

- 材料(2人分)  
CO-OP 手延べそうめん...3束  
ささみ...1本  
にら...1/4束  
もやし...1/2袋  
〈スープ〉  
水...2と1/2カップ  
鶏がらスープ...大さじ1/2  
酒...大さじ1  
しょうゆ...小さじ1/2  
塩...小さじ1/5  
こしょう...少々  
鷹の爪...1本  
しょうが...1かけ  
にんにく...1/2かけ  
レモン(くし形)...2切  
香菜(パクチー)...適宜  
ナンブラー...適宜

- 🕒 20分 🍎 約 450円 🔥 310kcal 🍴 5.1g (1人分あたり)  
つくり方  
①にらは5cmに切る。鷹の爪は種を除き半分に切る。〈スープ〉を煮立て、ささみにら・もやしをゆでて取り出す。ささみは細く裂く。  
②〈スープ〉は火を止めて鷹の爪を取り出し、すりおろしたしょうがとにんにくを加え、冷やす。  
③そうめんはゆでて冷水にとり、手早くもみ洗いをして水気をきる。  
④器にそうめんを盛り②を注ぎ、①・レモンをのせ、お好みで香菜・ナンブラーを加える。



パリッと香ばしい!  
**そうめんピザ**

- 材料(2枚分)  
CO-OP 手延べそうめん...2束  
サラダ油...大さじ1  
ケチャップ...大さじ1  
〈トッピング〉  
ベーコン...1枚  
たまねぎ...1/4コ  
ピーマン...1コ  
ミニトマト...4コ  
ミックスチーズ...50g

- 🕒 25分 🍎 約 340円 🔥 390kcal 🍴 3.8g (1枚分あたり)  
つくり方  
①そうめんはゆでて洗い、しっかり水気をきり、しばらくおく。  
②①を1/2量ずつポリ袋に入れてひとまとめにし、麺棒で丸く伸ばす(直径約18cm×2枚)。  
③ベーコンは1cm幅に切る。たまねぎは薄切り、ピーマン・ミニトマトは輪切りにする。  
④フライパンに油を熱し、②の片面を焼き、ひっくり返してケチャップをぬり、〈トッピング〉をのせる。ふたをして弱火でチーズがとけるまで焼く。残りも同様に焼く。



スパイシーなおいしさ!  
**カレーつけそうめん**

- 材料(2人分)  
CO-OP 手延べそうめん...3束  
牛肉うすぎり...60g  
塩・こしょう...各少々  
たまねぎ...1/2コ  
パプリカ(赤)...1/4コ  
アスパラガス...2本  
サラダ油...大さじ1/2  
水...1と3/4カップ  
カレールー...1かけ  
しょうゆ...少々

- 🕒 20分 🍎 約 640円 🔥 440kcal 🍴 5.6g (1人分あたり)  
つくり方  
①牛肉は食べやすく切り、塩・こしょうする。たまねぎ・パプリカは1cm幅、アスパラは斜め切りにする。  
②鍋に油を熱し、たまねぎ・牛肉・パプリカの順に炒め、水を加え煮る。弱火にし、カレールーを加えて溶かす。アスパラを加え、柔らかくなるまで煮て、しょうゆで味を調える。  
③そうめんはゆでて冷水にとり、手早くもみ洗いをして水気をきる。  
④器にそうめんを盛り、カレーを添える。

甘みと香りが楽しめる、ねぎ尽くし。

違いを知って、かしく使いわけ♪

## コープの青ねぎ

### ねぎの肉巻き



- 🕒 20分 🍎 約 370円 🔥 250kcal 🍴 1.7g (1人分あたり)  
材料(2人分)  
豚肉ばらうす切り...120g  
塩・こしょう...各少々  
青ねぎ...1/2袋  
梅干し(塩分10%)...1コ  
ぽん酢...適宜  
つくり方  
①豚肉は長さを半分に、ねぎは長さを3等分する。梅干しは種を除き、包丁でたたく。  
②豚肉をねぎの長さに合わせて重ね並べ、塩・こしょうする。梅肉とねぎをのせて巻く(2本作る)。  
③フライパンを熱し、②の巻き終わりを下にして入れ、転がしながら焼き色がつくまで焼く。  
④食べやすい大きさに切り、器に盛り、お好みでぽん酢を添える。

## 水耕栽培青ねぎ

青ねぎ特有の匂いが少なく、やわらかいのが特長。お子様や「青ねぎが苦手」な方にも食べやすいと好評!

### 青ねぎのジョン



- 🕒 20分 🍎 約 150円 🔥 150kcal 🍴 0.8g (1人分あたり)  
材料(2人分)  
青ねぎ...1袋  
小麦粉...大さじ1/2  
〈衣〉  
たまご...1コ  
小麦粉...大さじ1  
鶏がらスープ...小さじ1/2  
ごま油...大さじ1  
〈たれ〉  
しょうゆ...大さじ1/2  
酢...大さじ1  
いりごま(白)...小さじ1  
つくり方  
①ねぎは3~4cmに切り、小麦粉をまぶす。  
②〈衣〉を混ぜ合わせ、①を加え混ぜる。  
③フライパンに油を熱し、②を食べやすい大きさに、両面色よく焼く。  
④器に盛り、〈たれ〉を添える。

## 青ねぎ

有機質肥料を中心にしっかり土づくり。ねぎ本来の豊かな香り、味わいが楽しめます。

### ねぎとまぐろのユッケ



- 🕒 10分 🍎 約 470円 🔥 130kcal 🍴 1.0g (1人分あたり)  
材料(2人分)  
まぐろ(生食用・短冊)...100g  
青ねぎ...1/3袋  
卵黄...1コ分  
〈たれ〉  
しょうゆ...小さじ1と1/2  
砂糖...小さじ1  
豆板醤...小さじ1/2  
ごま油...小さじ1/2  
つくり方  
①まぐろは1cm角に切る。ねぎは小口切りにする。  
②〈たれ〉の材料を混ぜ合わせ、まぐろを和える。  
③器にねぎ・②を盛り、中央をくぼませ卵黄をのせる。

ほのかな酸味をさっぱりデザートに。

## サンゴールドキウイ



- 🕒 30分 🍎 約 740円 (冷やす時間を除く) 🔥 1700kcal 🍴 0.8g (全量あたり)  
材料(4~6人分(15×15×6cmの器))  
キウイフルーツ...2コ  
ミックスベリー...60g  
カステラ...6切  
〈カスタードクリーム〉  
たまご...1コ  
砂糖...大さじ3  
小麦粉...大さじ1  
牛乳...1カップ  
生クリーム...1/2カップ  
砂糖...大さじ1/2  
つくり方  
①ボールに砂糖・小麦粉を入れて混ぜ、卵を加えてよく混ぜる。  
②鍋に牛乳を入れて沸とう直前で温める。①に加え混ぜ、こしながら鍋に戻す。とろみが出るまで煮て冷やし、〈カスタードクリーム〉をつくる。  
③キウイはいちょう切りにする。カステラはちぎる。生クリームは砂糖を加えて、とろりとするまで泡立てる。  
④器に、カステラ・〈カスタードクリーム〉・キウイ1/3量・カステラ・生クリームの順に重ね、残りのキウイとミックスベリーを散らす。

## キウイフルーツ



- 🕒 15分 🍎 約 390円 (冷やし固める時間を除く) 🔥 250kcal 🍴 0.1g (1コ分あたり)  
材料(4コ分)  
牛乳...1と3/4カップ  
砂糖...30g  
生クリーム...1/2カップ  
粉ゼラチン...大さじ1  
水...大さじ3  
〈キウイソース〉  
キウイフルーツ...2コ  
砂糖...大さじ2  
レモン汁...大さじ1/2  
つくり方  
①粉ゼラチンは分量の水にふり入れて混ぜ、5分以上おく。  
②鍋に牛乳・砂糖を入れて火にかけ、混ぜる。沸とう直前に火を止め、①を加えて溶かす。氷水で冷やし、少しとろみがついたら生クリームを加えて混ぜる。器に流し入れ、冷やし固める。  
③キウイは1cm角に切り、砂糖・レモン汁をまぶし、電子レンジ(500W)で約50秒加熱し〈キウイソース〉を作る。  
④②に③をかける。

🕒 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。