



2018年
秋・冬
保存版



大いけす育ち

ぶり

を美味しく
食べよう!



ぶりの照り焼き



ぶり大根



ぶりの中華サラダ



ぶりのしゃぶしゃぶ



大いけす育ちぶり(養殖)

長崎県大島と星鹿にある通常の約50倍のいけすで、のびのびと育ちました。自然に近い環境で育つので、ほどよく脂がのり、身がしまっています。



切り取ってカードとしてご利用いただけます

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!



コープクッキング

検索

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

※レシピに使用している商品は店舗により品揃えのない場合があります。
※一部、お酒を使用しているレシピがあります。



ぶり大根

材料(2人分)

ぶり(切身).....2切
だいこん.....300g
しょうが.....1かけ

<A>

水.....1カップ
砂糖.....小さじ1
しょうゆ.....大さじ1
みりん.....大さじ1
酒.....大さじ1

🕒 35分 🍎 約 470円 🔥 280 kcal 🍴 1.4g (1人分あたり)

作り方

- ①ぶりは1切を2〜3つに切る。大根は2cm厚さの半月切り、しょうがは細切りにする。
- ②大根は竹串がすっと通るまで水から下ゆでする。
- ③鍋に<A>を煮立て、しょうが・大根を入れ落としがたをして中火で約5分煮る。ぶりを加え、再び落としがたをして中火で4〜5分煮る。



ぶりの照り焼き

材料(2人分)

ぶり(切身).....2切
小麦粉.....大さじ1/2

白ねぎ.....1/2本
油.....小さじ1

<調味料>

砂糖.....小さじ1
しょうゆ.....小さじ2
みりん.....大さじ1
酒.....大さじ1

🕒 20分 🍎 約 480円 🔥 280 kcal 🍴 0.9g (1人分あたり)

作り方

- ①ぶりは表面の水気をふき、小麦粉をまぶす。白ねぎは4cmに切る。
- ②フライパンに🍷 ぐっつかないホイルをしき、白ねぎを焼いて取り出す。
- ③②のフライパンに油を熱し、ぶりを両面よく焼く。余分な油をふき、<調味料>を加える。煮汁がとろりとするまで煮からめる。
- ④器に盛り、白ねぎを添える。



🍷 **ぐっつかないホイル**

食材がくっつかず、後片づけがカンタン



ぶりのしゃぶしゃぶ

材料(4人分)

ぶり(生食用・短冊).....250g
だいこん.....300g
洋にんじん.....1/2本
白ねぎ.....2本
きくな.....1袋
水.....5カップ
昆布(10cm角).....1枚
酒.....1/2カップ
塩.....小さじ1/2

<ごまだれ>

練りごま(白).....大さじ3
砂糖.....小さじ1
酢.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ2
だし.....大さじ2

CO-OP 実生ゆずぽん酢.....適量

🕒 20分 🍎 約1740円 🔥 340 kcal 🍴 2.5g (1人分あたり)

作り方

- ①鍋に分量の水・昆布を入れ、しばらくおく。
- ②ぶりは薄いそぎ切りにする。大根・にんじんはピーラーで薄く削る。白ねぎは斜め薄切り、きくなは半分に切る。
- ③①の鍋に酒・塩を加え、火にかける。ひと煮立ちしたら火を止め、粗熱がとれたら昆布を取り出す。大さじ2をとり分け、<ごまだれ>の材料と混ぜ合わせる。
- ④鍋を再び火にかけ、野菜を入れ、少ししんなりしてきたところで、ぶりをしゃぶしゃぶして、好みのたれでいただく。



ぶりの中華サラダ

材料(2人分)

ぶり(生食用・短冊).....80g
みずな.....1/3袋
洋にんじん.....1/4本
白ねぎ.....10cm

<ドレッシング>

酢.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ1/2
砂糖.....ひとつまみ
ごま油.....小さじ1
しょうが(みじん切り).....1/2かけ

🕒 10分 🍎 約 450円 🔥 150 kcal 🍴 0.7g (1人分あたり)

作り方

- ①ぶりは薄いそぎ切りにする。みずなは4cm長さに切る。にんじんは4cmの細切り、白ねぎは白髪ねぎにする。
- ②<ドレッシング>の材料を混ぜ合わせる。
- ③器に①を盛り、<ドレッシング>を添える。

COOP おいしく、楽しく、食で健康づくり

コープCooking

9 2018年
月号

秋の味覚





鮭のソテー赤しそ風味

🕒 15分 🍎 約 560円 🔥 170 kcal 🍴 0.8g
(1人分あたり)

材料(2人分)

秋さけ……………2切
塩・こしょう……………各少々

ししとう……………6本
まいたけ……………1パック
塩・こしょう……………各少々
油……………大さじ1

赤しそ(ふりかけ)……………小さじ1

作り方

- ① 鮭に塩・こしょうをふり、しばらくおいて水気をふく。舞茸は小房に分ける。
- ② フライパンに油小さじ1を熱し、ししとう・舞茸を炒め、塩・こしょうで調味し、取り出す。
- ③ 残りの油をたし、鮭を焼き、火が通ったら赤しそをふる。
- ④ 器に盛り、野菜を添える。



蒸しなすとえのきの おろし和え

🕒 15分 🍎 約 200円 🔥 48 kcal 🍴 0.5g
(1人分あたり)

材料(2人分)

なす……………2本
コープス コープの直産
えのき茸少量……………1/3袋
こまつな……………1/5袋

<調味料>
しょうゆ……………小さじ1
みりん……………小さじ1

だいこん……………3cm
酢……………大さじ1/2
かつおパック……………適量

作り方

- ① なすは竹串で数カ所穴を開け、1本ずつラップで包み電子レンジ(500w)で2～3分加熱する。粗熱がとれたら裂いて、長さを半分に切る。
- ② えのきは半分に、こまつなは4cmに切る。耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ(500w)で約1分加熱する。
- ③ 大根はすりおろして軽く絞り、酢を加え混ぜる。
- ④ ①・水気を絞った②を<調味料>で和えて器に盛り、③とかつおをのせる。



きのこの炊きおこわ

🕒 15分 🍎 約 520円 🔥 350 kcal 🍴 0.8g
(米の浸水・炊飯時間を除く)

材料(4人分)

米……………1合
もち米……………1合
水……………350ml
鶏肉もも……………1/3枚
<A>
うす口しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1
みりん……………小さじ1
コープス コープの直産
ぶなしめじ少量……………1袋
生しいたけ……………3枚
エリンギ……………1本
洋にんじん……………1/4本
枝豆(冷凍)……………100g

作り方

- ① 米ともち米は分量の水に30分以上浸ける。
- ② 鶏肉は1.5cm角に切り、<A>をもみ込む。しめじはほぐす。しいたけは薄切り、エリンギ・にんじんは短冊切りにする。枝豆は解凍してさやかに出す。
- ③ ①の上に鶏肉を調味料ごと入れ、きのこ・にんじんを平らにのせて炊く。
- ④ 炊きあがったら枝豆を加え、軽く混ぜ合わせる。



梨のコンポート

🕒 25分 🍎 約 280円 🔥 100 kcal 🍴 0g
(冷やし固める時間を除く)

材料(4人分)

<コンポート>
梨……………1コ
水……………1/2カップ
白ワイン……………1/2カップ
砂糖……………50g
レモン汁……………大さじ1

<ゼリー>
コンポートの煮汁……………1/2カップ
粉ゼラチン……………小さじ1
水……………大さじ2
ミント……………適宜

作り方

- 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 梨は縦に8等分する。梨が浸かるくらいのおさめの鍋に、<コンポート>の材料をすべて入れる。クッキングシートで落としづたをして中～強火にかける。沸騰したら、弱火で約15分煮る。
- ③ そのまま汁ごと冷まし、煮汁を1/2カップとり分ける。残った煮汁とコンポートは冷やす。
- ④ ①のゼラチンを電子レンジ(500w)で約20秒加熱して溶かす。③でとり分けた煮汁と混ぜ合わせ、冷やし固める。
- ⑤ 器にコンポートとゼリーを盛り、お好みでミントを飾る。

🕒 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。

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!



コープクッキング

検索

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

※レシピに使用している商品は店舗により品揃えのない場合があります。
※一部、お酒を使用しているレシピがあります。



30周年記念ダブルハートキャンペーン

食品工場生産品のパッケージについている
ダブルハートマークを5枚集めてはがきに貼って応募してね!



キャンペーン期間 2018年 8月31日(金)～9月30日(日) 応募締切: 10月5日(金)当日消印有効



詳しくは店内に備え付けの応募はがきをご覧ください。

神戸ハイカラガロンパンを買い東北を応援! 実施中!