



おうちで 秋スイーツ

カリッと仕上げて
つくりたてをどうぞ！

牛土産にも
よろこばれますよ！

大学かぼちゃ

🕒 20分 🍃 約 190円 🔥 650kcal 🍷 0g
(全量あたり)

材料(作りやすい分量)

なんきん……………1/4玉
揚げ油……………適量
砂糖……………50g
水……………大さじ3
いりごま(黒)……………適量

作り方

- ①なんきんは乱切りにする。ラップなしで、電子レンジ(500w)で1分半加熱する。
- ②①を170～180℃の油で揚げる。
- ③フライパンに砂糖・水を入れて火にかけ、ゆすりながら砂糖を溶かす。気泡が極少になったら②を加え、絡めながらさらに煮詰める。カラメル色になったら火を止め、クッキングシートの上にあげ、ごまをふる。

気泡が
小さくなった時が
なんきんを
加えるタイミング！



栗のチョコパウンドケーキ

🕒 50分 🍃 約 430円 🔥 1800kcal 🍷 2.5g
(全量あたり)

材料(パウンド型1台分(17×8×6cm))

コープス コープの産直
皮むき甘栗……………60g
小麦粉……………100g
ベーキングパウダー…小さじ1/3
純ココア……………大さじ2
バター……………100g
砂糖……………100g
たまご……………2コ

作り方

- ①粉類は合わせてふるう。甘栗は粗く切る。パウンド型にクッキングシートを敷く。
- ②ボールにバターを入れてクリーム状になるまで混ぜる。砂糖を2～3回に分けて加え混ぜる。溶き卵を少しずつ加えてさらによく混ぜ合わせる。
- ③粉類を加えてさっくり混ぜ、甘栗2/3量を加え軽く混ぜ合わせる。
- ④型に③を入れ、残りの甘栗をのせて180℃のオーブンで約35分焼く(竹串を刺して生地がついてこなければOK)。

Co-op おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking 10月号 2018年

いも くり
+ なんきん で

秋メニュー



Coop's コープこうべ食品工場生産品



レンジで温めると
さらにおいしいよ！

焼き芋風味の
お芋あん



神戸ハイカラメロンパン

おいもあん

風味と食感を生かすため、蒸し芋と焼き芋の2種類のペーストを使用しています

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。

秋の恵みをもっとおいしく！

秋の味覚、いも・くり・なんきん。ホクホクの食感とほど良い甘みを生かして、彩り豊かなメニューを考案しました。定番のおかずやお菓子とはひと味違う、新たなおいしさに出会えるはず♪手軽につくれる秋スイーツとともに、旬の食卓をお楽しみください。

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！

※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。

／ひとことメモ／

さつまいもの皮にはポリフェノールが多く含まれているので、皮ごと調理しましょう

さつまいもと豚肉の味噌炒め

🕒 15分 🍎 約 550円 🔥 370 kcal 🍴 1.8g (1人分あたり)

材料(2人分)

コープス フードプラン
薩摩元氣豚(切りおとし)…120g
塩・こしょう……………各少々
さつまいも……………1本(200g)
白ねぎ……………1本
ぶなしめじ(少量)……………1/2袋
油……………小さじ2

〈合わせ調味料〉
みそ……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
酒……………大さじ1と1/2
しょうゆ……………小さじ1
片栗粉……………小さじ1/2

- つくり方
- ①豚肉は食べやすく切り、下味をつける。
 - ②さつまいもは小さめの乱切りにして水にさらし、電子レンジ(500w)で約3分加熱する。白ねぎは1cm幅の斜め切りにする。しめじはほぐす。
 - ③〈合わせ調味料〉の材料を混ぜ合わせる。
 - ④フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
②を加え、さっと炒める。〈合わせ調味料〉を加え、絡める。



根菜の焼きサラダ

🕒 25分 🍎 約 330円 🔥 230 kcal 🍴 0.3g (1人分あたり)

材料(2人分)

さつまいも…1本(200g)
洋にんじん……………1/3本
れんこん……………4cm
ごぼう……………1/4本
ブロッコリー……………1/8株

〈ドレッシング〉
酢……………大さじ1と1/2
柚子こしょう…小さじ1/3
エクストラバージン
オリーブ油……………大さじ1

つくり方

- ①さつまいもは乱切りにして、水にさらす。にんじんは5mm厚さの輪切りにする。れんこんは7mm厚さの半月切り、ごぼうは7mm厚さの斜め切りにする。
- ②①を固めにゆでる。ブロッコリーも小房に分けてゆでる。
- ③ボールに〈ドレッシング〉の材料を混ぜ合わせる。
- ④フライパンを熱し、ブロッコリー以外の野菜を素焼きする。焼き色がついたものから③に入れる。ブロッコリーも加えて和える。

さつまいもの食べるポタージュ

🕒 25分 🍎 約 240円 🔥 200 kcal 🍴 0.3g (1人分あたり)

材料(2～3人分)

さつまいも…1本(200g)
たまねぎ……………1/4コ
バター……………10g
カレー粉……………小さじ1/2
水……………1/2カップ
牛乳……………1カップ
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々
パセリ(みじん切り)…少量

つくり方

- ①さつまいもは皮つきのまま薄いいちょう切りにし、水にさらす。たまねぎは薄切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし、①を炒める。カレー粉を加えてさらに炒め、水を加える。ふたをして野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③粗熱を取り、牛乳と一緒にミキサーにかける。鍋に戻し沸騰直前まで温め、塩・こしょうで調味する。
- ④器に盛り、パセリを散らす。



かぼちゃと鮭のグラタン

🕒 25分 🍎 約 530円 🔥 370 kcal 🍴 1.1g (1人分あたり)

材料(2人分)

鮭……………1切れ
塩……………小さじ1/6
こしょう……………少々
なんきん……………1/8玉
たまねぎ……………1/4コ
エリンギ……………1本
バター……………20g
小麦粉……………大さじ1
CO-OP 国産大豆の
無調整豆乳(フクユタカ)
……………1カップ
塩・こしょう……………各少々
ミックスチーズ……………40g

つくり方

- ①鮭はひと口大のそぎ切りにし、塩・こしょうして水気をふく。なんきんは3～4cm角に切り、電子レンジ(500w)で約3分加熱して粗くつぶす。たまねぎは薄切り、エリンギは短冊切りにする。
- ②フライパンにバターの半量を溶かし、鮭を両面色よく焼き、取り出す。
- ③残りのバターを溶かし、たまねぎ・エリンギを炒める。小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。豆乳を加え塩・こしょうで調味し、とろみがつくまで煮る。
- ④耐熱皿になんきん・鮭・③を入れ、チーズをのせて、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

かぼちゃの焼きコロッケ

🕒 30分 🍎 約 320円 🔥 340 kcal 🍴 0.4g (1人分あたり)

材料(2人分)

なんきん……………1/6玉(200g)
たまねぎ……………1/4コ
合びきミンチ……………50g
油……………小さじ1
塩・こしょう……………各少々
小麦粉……………大さじ1
たまご……………1/2コ

〈A〉
パン粉(中目)……………1/2カップ
油……………大さじ1
こまつな……………1/2袋
油……………大さじ1/2
塩・こしょう……………各少々

つくり方

- ①なんきんは3cm角に切る。電子レンジ(500w)で3～4分加熱し、熱いうちにつぶす。たまねぎはみじん切りにする。〈A〉のパン粉と油はよく混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに油小さじ1を熱し、たまねぎ・ミンチを炒め、塩・こしょうする。なんきんに混ぜ合わせ、6コに丸める。
- ③②に小麦粉・溶き卵を混ぜたもの・〈A〉の順に衣をつけ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
- ④こまつなは4cmに切る。フライパンに油大さじ1/2を熱し、さっと炒め、塩・こしょうする。
- ⑤器にコロッケを盛り、こまつなを添える。



／ひとことメモ／

やさしい甘さなので
炊き込みご飯などの
料理や、スイーツ作り
にどうぞ♪

中国河北省産栗使用
皮むき甘栗



栗の簡単リゾット

🕒 15分 🍎 約 410円 🔥 380 kcal 🍴 0.9g (1人分あたり)

材料(2人分)

コープス コープの産直
皮むき甘栗……………45g
鶏肉もも……………50g
塩……………少々
たまねぎ……………1/4コ
ぶなしめじ(少量)……………1/2袋
にんにく……………1かけ
オリーブ油……………大さじ1/2

ご飯……………茶碗1杯分
〈A〉
牛乳……………1カップ
塩……………小さじ1/6
粉チーズ……………大さじ2
あらびきこしょう
……………少々

つくり方

- ①鶏肉は小さめのひと口大に切り、塩をふる。甘栗は粗く切る。たまねぎ・にんにくはみじん切り、しめじはほぐす。
- ②鍋に油・にんにくを入れ弱火で炒め、香りが出たら鶏肉・たまねぎ・しめじを加え炒める。〈A〉・甘栗・ご飯を加え、中弱火で約5分煮る。
- ③器に盛り、あらびきこしょうをふる。