CO・OP おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking 11月号 2018年 秋・冬保存版

定番も 洋風も 鍋を楽しむ

北海道の郷土料理をアレンジ
甘酒入り石狩鍋

20分 約1270円 | 230kcal 2.3g（1人分あたり）

材料(4人分)
- 生さけ……3切
- 塩……小さじ1/4
- じゃがいも……2コ
- たまねぎ……1コ
- はくさい……1/8玉
- ぶなしめじ(少量)……1袋
- きくな……1袋
- だし……4カップ
- 甘酒(無加糖・濃縮タイプ)……1カップ
- みそ……大さじ3

つくり方
①鮭は2～3つに切って塩をふり、しばらくおいて水気をふく。じゃがいもはひと口大、たまねぎはくし形に切る。白菜はざく切り、しめじは小房に分ける。きくなは食べやすい長さに切る。

②鍋にだしとじゃがいもを入れ、煮る。

③じゃがいもにほぼ火が通ったら、甘酒・みそを加え、鮭・残りの野菜を入れ、煮る。

簡単！だしのとり方
水1.2ℓに CO・OP かつお風味 味わいだしパック 2コを入れ火にかけ、沸騰後中火で7～8分煮出す

秋田の郷土料理
だまこ鍋

だまことは
ご飯をつぶして丸めたという意味の「だま」に、秋田の方言「こ」をつけたのが由来

30分 約1190円 | 490kcal 2.1g（1人分あたり）

材料(4人分)
- 鶏肉もも……1枚
- 糸こんにゃく……1袋
- ごぼう……1本
- 洋にんじん……1/2本
- まいたけ……1パック
- 白ねぎ……1本
- みつば……1袋
- ご飯……茶碗4杯分

〈A〉
- 水……4カップ
- 鶏がらスープ……大さじ1
- しょうゆ……大さじ2
- 酒……大さじ2
- みりん……大さじ1
- 塩……少々

つくり方
①温かいご飯を粘りがでるまでつぶし、20コにしっかり丸める。3%の塩水(分量外)に約10分浸ける。

②鶏肉はひと口大に切る。ごぼうはささがきにしてさっと水にさらす。にんじんは細切り、舞茸は小房に分ける。白ねぎは斜め切り、みつばは5cmに切る。

③鍋に〈A〉を煮立て、水気をきった①・鶏肉・糸こんにゃく・ごぼう・にんじん・舞茸を煮る。

④白ねぎ・みつばを加えさっと煮る。

チーズポトフ鍋

45分 約1150円 | 360kcal 2.0g（1人分あたり）

材料(4人分)
- ウインナー……1袋
- カマンベールチーズ…1コ(100g)
- じゃがいも……3コ
- たまねぎ……1コ
- パプリカ(黄)……1コ
- ブロッコリー……1/2株
- ミニトマト……8コ

〈A〉
- 水……4カップ
- チキンコンソメ……1コ
- ローリエ……1枚
- こしょう……少々
- 粒マスタード……適宜

つくり方
①じゃがいもは半分、たまねぎはくし形、パプリカは2cm幅に切る。ブロッコリーは小房に分ける。チーズは8等分に切る。

②鍋に〈A〉とじゃがいも・たまねぎを入れ、煮る。沸騰したらふたをして、弱火でじゃがいもにほぼ火が通るまで煮る。

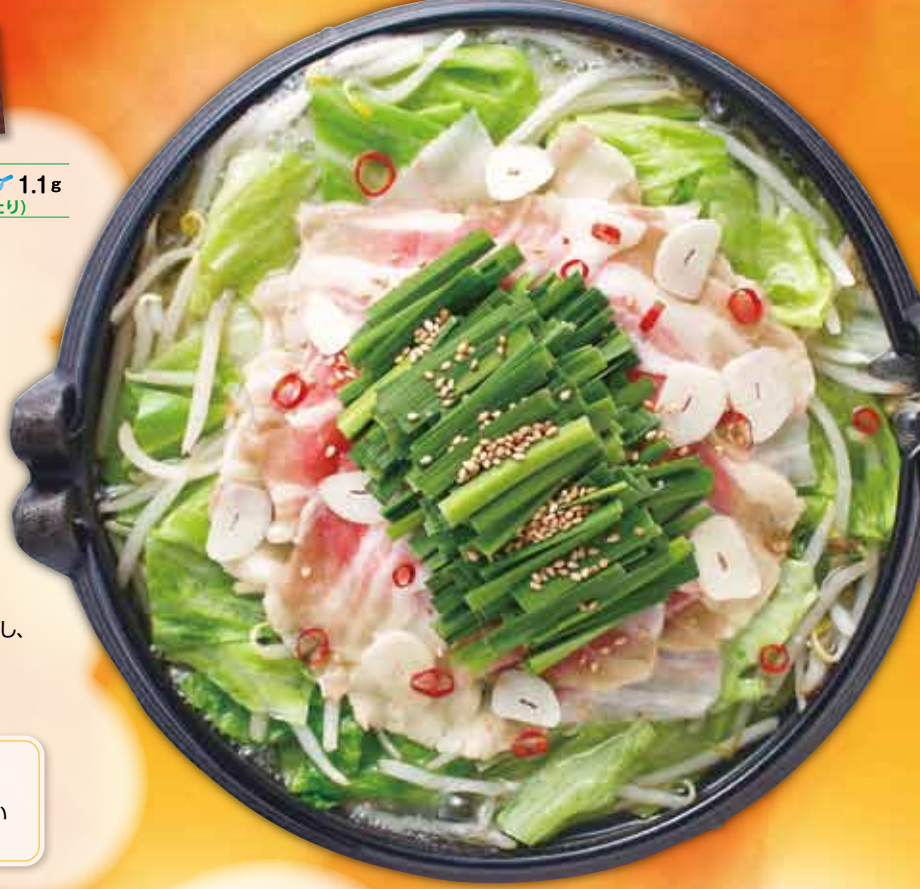
③ウインナー・パプリカを加え約10分煮る。ブロッコリーを加え、さらに2～3分煮る。

④食べる直前に、ミニトマト・チーズを加え余熱で温める。お好みで粒マスタードを添える。

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。

豚ばらの塩鍋

15分 約870円 | 300kcal 1.1g（1人分あたり）



材料(4人分)

- コープス 清浄豚ばらうすぎり……250g
- もやし……1袋
- きゃべつ……1/4玉
- にら……1袋
- にんにく……2かけ
- 鷹の爪……1本

〈スープ〉

- 水……4カップ
- 鶏がらスープ……大さじ1
- 酒……大さじ2
- 砂糖……大さじ1/2
- 塩……小さじ1/3

いりごま(白)……適量

つくり方

①豚肉は5cm幅に切る。きゃべつは5cm角、にらは4cm幅に切る。にんにくは薄切り、鷹の爪は種を除き、小口切りにする。

②〈スープ〉の材料を混ぜ合わせる。

③鍋にもやし・きゃべつ・豚肉の順に入れる。にんにく・鷹の爪を散らし、にらをのせる。

④〈スープ〉を注ぎ入れ、ふたをして煮る。出来上がりにごまをふる。

Coop's 清浄豚

徹底した飼育管理とストレスの少ない環境で育てた、臭みが少ない豚肉

ワンタン鍋

20分 約1060円 | 250kcal 2.1g（1人分あたり）

材料(4人分)

- 豚肉ミンチ……150g
- 塩……ひとつまみ
- こしょう……少々
- しょうが(すりおろし)……小さじ1
- ごま油……少々
- ワンタンの皮……1袋(30枚)

- コープス なめらか絹とうふ……1丁
- チンゲンサイ……1袋
- 生しいたけ……1パック
- 洋にんじん……1/2本
- 青ねぎ……1束

〈A〉

- 水……6カップ
- 鶏がらスープ……大さじ1
- 酒……大さじ2
- しょうゆ……大さじ1
- 塩……小さじ1/2
- こしょう……少々

つくり方

①ミンチに調味料・しょうがを加えよく混ぜ合わせ、ワンタンの皮で包む。

②豆腐は食べやすく切る。チンゲンサイは、葉は4cm、軸は4～6つのくし形に切る。しいたけは半分にそぎ切り、にんじんは4cm長さの短冊切りにする。青ねぎは4cmに切る。

③鍋に〈A〉と豆腐・チンゲンサイの軸・しいたけ・にんじんを入れ、煮る。

④煮立ったら、ワンタンをくっつかないように何回かに分けて入れ、火が通るまで煮る。チンゲンサイの葉・青ねぎも加え、さっと煮る。

ワンタンの包み方

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。

Coop's コープこうべ食品工場生産品で鍋を楽しもう♪

しっとりふっくら!

ソフトで厚みのある味しみの良い揚げです。

お鍋に入れてもおいしいよ♪

国産大豆100%使用

●おあげさん ●おあげさん

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。

おいしく、楽しく、食で健康づくり コープCooking

2018年 秋・冬 保存版

丸ごと1本

大根 使えるレシピ

首の部分は
甘みがあり
ややかため
サラダや
大根おろしに

中央部分は
水分が多くやわらかめ
焼き物や煮物などに

先端部分は
辛みが強め
炒め物やお漬物に。
お好みで大根おろしにも

まるごと大根1本使っちゃおう!

大根とほたて缶のサラダ

15分 約470円 | 82kcal 0.8g (1人分あたり)

材料(作りやすい分量3〜4人分)

- だいこん……300g
- 塩……小さじ1/4
- かいわれ大根……1/2パック
- ほたて貝柱水煮缶……1缶(70g)
- マヨネーズ……大さじ2
- こしょう……少々

つくり方

①大根は4cm長さの薄い短冊切りにする。塩をふり、約5分おいて水気を絞る。かいわれは半分に切る。

②ボールに大根・ほたて缶(汁ごと)を入れ、マヨネーズ・こしょうで和える。かいわれを加え、混ぜ合わせる。

大根ステーキ肉みそのせ

15分(だいこんを下ゆでする時間を除く) 約340円 | 200kcal 1.7g (1人分あたり)

材料(2人分)

- だいこん……6cm
- 昆布……10cm

〈肉みそ〉

- 鶏肉ももミンチ……100g
- しょうが……1かけ

〈A〉

- 水(だいこんのゆで汁)‥1/4カップ
- みそ……大さじ1
- 砂糖……小さじ2
- 片栗粉……小さじ1/2
- 油……大さじ1/2

- みずな……1/4袋

つくり方

①大根は3cm厚さの輪切りにし、片面に十字の切り込みを入れる。しょうがはみじん切り、水菜は3cmに切る。

②鍋に昆布・大根を入れ、かぶるくらいの水を入れて火にかける。沸騰したら弱火で、竹串がすっと通るまで柔らかくゆでる。

③フライパンに油を熱し、大根を中火で両面色よく焼き、取り出す。続けて、しょうが・ミンチを炒め、混ぜ合わせた〈A〉を加え、とろりとするまで煮詰め〈肉みそ〉を作る。

④器に水菜・大根を盛り、〈肉みそ〉をのせる。

大根ピラフ

15分(米の浸水・炊飯時間を除く) 約320円 | 340kcal 0.8g (1人分あたり)

材料(4人分)

- 米……2合
- 水……400mℓ

- ツナ缶(まぐろ油漬け)…1缶(70g)
- だいこん……200g
- たまねぎ……1/2コ
- 塩……少々
- チキンコンソメ……1コ
- あらびきこしょう……小さじ1/4

- パセリ……少量

つくり方

①米は分量の水に30分以上浸す。

②大根は1cm角、たまねぎは粗みじん切りにする。

③フライパンにツナ缶の油を熱し、たまねぎ・大根を炒め、塩をする。

④①に砕いたコンソメを加えひと混ぜし、ツナ・③をのせて炊く。

⑤炊きあがったら、あらびきこしょうを加え混ぜる。器に盛り、ちぎったパセリを散らす。

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。

冬は大根がおいしい季節です

大根は、主役にも名脇役にもなる、寒い時季の食卓に欠かせない食材。1本丸ごとお楽しみください。

おいしい大根 Let's目利き!

皮にハリとツヤがあり、ずっしりと重いもの。

ひげ根の穴が少なめで、ゆがみがないものを選ぼう。

保存のコツ

新聞紙かラップに包んで冷暗所で。カット後は、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ。

Wrap or Newspaper

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。