

旬の コプCooking

2019年
4月号

若竹煮

🕒 30分 🍳 約 570円 🔥 61 kcal 🍴 0.9g
(1人分あたり)

材料(2人分)
たけのこホール(水煮).....150g
ふき.....1本
塩わかめ.....15g

だし.....1カップ
みりん.....大さじ1
酒.....大さじ1
うす口しょうゆ.....大さじ1/2

木の芽.....適量



だしのとり方
水カップ2と1/2に
COOP かつお風味
味わいだしパック
1コを入れ火にかけ、
沸騰後中火で
7~8分煮出す

つくり方
①たけのこは穂先はくし形、根元は1cm厚さに切る。ふきは鍋に入る長さになり、塩をふって板ずりする。色よくゆでて皮をむき、5cmに切る。わかめは塩抜きし、食べやすく切る。

②鍋にだしと調味料を入れ、たけのこを煮る。煮立ったら弱火にし、約15分煮る。

③ふき・わかめを加え、さっと煮て火を止める。そのままおいで味を含ませる。

④器に盛り、木の芽をのせる。

料理の いろは

**ふきの
板ずりの仕方**
ふきに塩をまぶして、まな板の上で転がします。アクが抜けやすく、色よくゆで上がります。

Point!

〈生のたけのこのゆで方〉

- ①皮付きのまま先端を切り落とし、中央に切り込みを入れる。
- ②ぬか・鷹の爪を入れた水で竹串が通るまで40~1時間ゆでる。
- ③冷めるまでそのままおく。

かつおと 新たまねぎのユッケ

🕒 15分 🍳 約 360円 🔥 150 kcal 🍴 0.8g
(1人分あたり)

材料(2人分)
コープス 炭焼きかつおたたき.....100g
新たまねぎ.....1/2コ
コープス コープの産直 かいわれ大根・1/4パック
卵黄.....1コ分

〈たれ〉
添付のたれ.....大さじ1と1/2
にんにく.....1/2かけ
ごま油.....小さじ1/2

- つくり方**
- ①かつおは1.5cmの角切りにする。たまねぎは薄切り、かいわれは半分は切る。にんにくはすりおろす。
 - ②〈たれ〉の材料を混ぜ合わせ、かつおを和える。
 - ③たまねぎとかいわれをざっくり混ぜて器に盛る。②をのせ、中央をくぼませて卵黄をのせる。



Point!
Coop's 炭焼き
かつおたたき
太平洋産のかつおを厳選。
当日焼きをチルドでお届け。
香ばしさが違います。

脂が少なく
さっぱりとした味

かつお

4~5月のかつおは、春かつおと呼ばれて
います。同じく旬の新たまねぎと合わせて
春のメニューを楽しみましょう。

COOP おいしく、楽しく、食で健康づくり
コプCooking
2019年
4月号

春を 楽しむ 中華メニュー



八宝菜



汁なし担々麺



トーフア豆花



春雨スープ



えびマヨ



ぎやべつ焼売

COOP 好きなから伝えたい コープ商品

春のダブルハートキャンペーン
ダブルハートマークを5枚集めて応募してね!

キャンペーン期間 2019年4月1日(日)~4月30日(火) 応募締切: 5月4日(土・祝)当日消印有効

このマークが目印です

食品工場生産品を買って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ご応募ください。 ※プレゼント商品は2019年5月下旬の発送を予定しております。詳しくは店内に備え付けの応募はがきをご覧ください。

Wハート賞

コープの商品券 **2,000円分** (20名様)

コープの商品券 **1,000円分** (100名様)

抽選に外れた方の中からラフコープ賞として抽選で100名様に「ラフコープ」を贈呈

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。

春のおいしさを中華メニューで!

シャキッとした歯ごたえ、みずみずしさ、ほろ苦さ……

春の食材は実にバラエティ豊か。

おいしい時期を逃さず味わいましょう。

大人も子どもも食べやすい、やさしい味わいの

“春中華”をお楽しみください。

食生活に関心を持ち、
研究するコプこうべの
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。

八宝菜

20分 約 580円 200kcal 0.9g (1人分あたり)

- 材料(2人分)**
- 豚肉切りおとし.....60g
 - 塩・こしょう.....各少々
 - いか(冷凍).....60g
 - はくさい.....2枚
 - たけのこ(水煮).....50g
 - 洋にんじん.....30g
 - 生しいたけ.....2枚
 - ピーマン.....1コ
 - 白ねぎ.....1/4本
 - しょうが.....1/2かけ
 - ごま油.....大さじ1
- つくり方**
- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味をつける。〈合わせ調味料〉の材料を混ぜ合わせる。
 - ②白菜は葉と軸に分け、葉はざく切り、軸はそぎ切りにする。たけのこは薄切り、にんじんは短冊切りにする。しいたけはそぎ切り、ピーマンは縦半分に切り、1cm幅に切る。白ねぎは斜め切り、しょうがは細切りにする。
 - ③フライパンに油大さじ1/2を熱し、しょうが・豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、いかを加えて炒め、取り出す。
 - ④残りの油をたし、にんじん・白菜の軸・たけのこ・しいたけの順に加え炒める。白菜の葉・ピーマン・白ねぎを加え炒め、③を戻し入れる。〈合わせ調味料〉を加え煮立たせ、とろみをつける。
- 〈合わせ調味料〉**
- 水.....1/2カップ
 - 鶏がらスープ.....小さじ1/2
 - 酒.....大さじ1/2
 - しょうゆ.....小さじ1/2
 - 砂糖.....小さじ1/2
 - 塩.....ひとつまみ
 - 片栗粉.....大さじ1/2



汁なし担々麺

20分 約 590円 720kcal 4.6g (1人分あたり)

- 材料(2人分)**
- コープス 熟成生中華麺(細麺).....1袋(2玉)
 - 豚肉ミンチ.....150g
 - 白ねぎ.....10cm
 - しょうが.....1かけ
 - にんにく.....1かけ
 - 豆板醤.....小さじ1~
 - ごま油.....大さじ1
- つくり方**
- ①白ねぎ・しょうが・にんにくはみじん切りにする。〈合わせ調味料〉の材料を混ぜ合わせる。
 - ②フライパンに油・白ねぎ・しょうが・にんにく・豆板醤を入れ、香りが出るまで炒める。ミンチを加え炒め、色が変わったら〈合わせ調味料〉を加え、汁気がなくなるまで炒める。
 - ③ボールに(A)を混ぜ合わせる。麺をゆでて冷水で洗い、水気をきる。熱湯で湯どおして水気をきり、(A)を絡める。
 - ④器に③を盛り、②をかけ、香菜を添える。
- 〈A〉**
- 練りごま(白).....大さじ1
 - 酢.....小さじ2
 - しょうゆ.....大さじ1/2
 - ごま油.....小さじ1
- 香菜(パクチー).....適量



全体を混ぜ合わせるとたれが絡まっておいしい!

Coop's 熟成生中華麺(細麺) NEW 卵は不使用。コシがあって、のど越しがよいストレート細麺に仕上げました



- えびマヨ**
- 20分 約 760円 360kcal 0.8g (1人分あたり)
- 材料(2人分)**
- えび(大).....10尾
 - 塩・こしょう.....各少々
 - 小麦粉.....大さじ2
 - 片栗粉.....大さじ1
 - 炭酸水.....大さじ2と1/2
 - 揚げ油.....適量
 - マヨネーズ.....大さじ3
 - いちごジャム.....大さじ1
 - 牛乳.....大さじ1
 - レモン汁.....小さじ1
 - レタス.....2枚
- つくり方**
- ①えびは殻と背わたを除き、塩・こしょうで下味をつける。レタスは細切りにする。
 - ②(衣)の材料を混ぜ合わせ、えびの水気を取り、絡める。フライパンに油を1cmほど入れて熱し、中温でからりと揚げる。
 - ③(ソース)の材料を混ぜ合わせ、②を和える。
 - ④器にレタスを敷き、③を盛る。
- (衣)**
- 小麦粉.....大さじ2
 - 片栗粉.....大さじ1
 - 炭酸水.....大さじ2と1/2
- (ソース)**
- マヨネーズ.....大さじ3
 - いちごジャム.....大さじ1
 - 牛乳.....大さじ1
 - レモン汁.....小さじ1



- きやべつ焼売**
- 30分 約 440円 260kcal 1.4g (1人分あたり)
- 材料(2人分)**
- 豚肉ミンチ.....150g
 - 塩.....ひとつまみ
 - こしょう.....少々
 - しょうゆ.....小さじ1
 - 酒.....小さじ1
 - しょうが(すりおろし).....小さじ1
 - ごま油.....小さじ1/2
 - 新たまねぎ.....1/4コ
 - たけのこ(水煮).....30g
 - 片栗粉.....大さじ2
 - 春きゃべつ(葉).....200g
 - 塩.....小さじ1/4
 - 春きゃべつ.....100g
 - 洋にんじん.....1/4本
 - 水.....1/2カップ
 - 練りからし.....適宜
- つくり方**
- ①きやべつ(葉)200gはせん切りにする。塩をふり、しばらくおいて水気を絞る。たまねぎ・たけのこはみじん切りにする。
 - ②ミンチに(A)を加え、ねばりが出るまで混ぜる。たまねぎ・たけのこに片栗粉大さじ1をまぶし、ミンチに加え混ぜる。10コに丸め、残りの片栗粉をまぶして①のきやべつを貼りつけ、手で握ってなじませる。
 - ③きやべつ100gは軸は薄切り、葉はちぎる。にんじんは細切りにする。
 - ④フライパンに③を敷き、②をのせる。水を入れてふたをし、中火で約10分蒸す。
 - ⑤器に盛り、お好みでからしを添える。
- (A)**
- 塩.....ひとつまみ
 - こしょう.....少々
 - しょうゆ.....小さじ1
 - 酒.....小さじ1
 - しょうが(すりおろし).....小さじ1
 - ごま油.....小さじ1/2
 - 新たまねぎ.....1/4コ
 - たけのこ(水煮).....30g
 - 片栗粉.....大さじ2



- 春雨スープ**
- 15分 約 290円 69kcal 0.8g (1人分あたり)
- 材料(2人分)**
- ほたて貝柱(フレーク).....1/2缶
 - はるさめ.....20g
 - コープス コープの産直 緑豆もやし.....1/4袋
 - 洋にんじん.....1/4本
 - 生しいたけ.....1枚
- つくり方**
- ①春雨は袋の表示に従って戻し、食べやすい長さに切る。にんじんは細切り、にらは4cmに切る。しいたけは薄切りにする。
 - ②鍋に〈スープ〉・ほたて(缶汁ごと)・にんじんを入れ煮る。春雨・しいたけ・もやしを加え煮る。
 - ③にらを加え、塩・こしょうで調味する。
- 〈スープ〉**
- 水.....1と1/2カップ
 - 鶏がらスープ.....小さじ1/2
- 塩.....ひとつまみ
こしょう.....少々



- 豆腐豆花**
- 20分 約 100円 130kcal 0.1g (1人分あたり) 冷やし固める時間を除く
- 材料(2人分)**
- 粉ゼラチン.....小さじ1
 - 水.....大さじ2
 - 調製豆乳.....1カップ
 - 砂糖.....大さじ2
 - バニラエッセンス.....適量
 - レモン(輪切り).....1枚
- 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鍋に豆乳・砂糖を入れて、沸騰直前まで温め火を止める。バニラエッセンスを加え、①を溶かし混ぜる。器に入れ、冷やし固める。
 - ③耐熱容器に水・砂糖・しょうがを入れ、電子レンジ(500w)で約40秒加熱する。レモン汁を加え(しょうがシロップ)を作り、冷やす。
 - ④②にいちょう切りにしたレモンをのせ、(しょうがシロップ)をかける。