

旬の コ-プCooking 9月号

梨の赤ワイン煮

25分 約 390円 450kcal 0.1g
冷やす・水切りする
時間を除く (全量あたり)

材料(作りやすい分量)
梨.....1コ
〈A〉
水.....1/2カップ
赤ワイン.....1/2カップ
砂糖.....50g
レモン汁.....大さじ1
プレーンヨーグルト.....1/2カップ
ミント.....適宜



“赤梨”で
つくるのが
オススメ!

7月から10月にかけて収穫。
品種によって歯ごたえや、
甘みと酸味のバランスなど
違いを楽しめます。

シャリツと
みずみずしい
秋を告げる果物

梨



食感も味わいもさまざま
二十世紀など皮が黄緑色の“青梨”は
歯ごたえが良く上品な甘みが特長。
幸水・豊水など皮が黄褐色の“赤梨”は
甘みが強くジューシーな味わいです

作り方

- ①梨は縦に8等分する。
- ②梨が浸かるくらいの小さめの鍋に梨・〈A〉を入れる。フッキングシートで落とし
ぶたをして中〜強火にかける。沸騰したら、弱火で約15分煮る。粗熱がとれたら、
煮汁に浸けたまま冷蔵庫で冷やす。
- ③ヨーグルトはキッチンペーパーを敷いたザルで水切りする。
- ④②を器に盛り、ヨーグルトをかけて、お好みでミントを飾る。

秋さけの焼き浸し

20分 約 610円 250kcal 1.0g
(1人分あたり)

材料(2人分)

秋さけ.....2切
塩.....ひとつまみ
なす.....1本
さつまいも.....1/2本
ししとう.....4本
油.....大さじ1
〈A〉
だし.....1/4カップ
しょうゆ.....大さじ1/2
みりん.....小さじ1

作り方

- ①さけはひと口大のそぎ切りにし、塩をふりしばらくおき、水気をとる。
- ②なす・さつまいもは1cm幅の輪切りにする。さつ
まいもは電子レンジ(500w)で約1分加熱する。
- ③〈A〉の材料を混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油を熱し、野菜・さけを焼く。熱いう
ちに〈A〉に浸け、味をなじませる。



故郷の川に
戻つて来た
北国の秋の幸

秋鮭

産卵期の9月から11月に
川を遡上する白鮭のこと。脂控えめで
メスの腹には卵(イクラ)がたっぷり。



新商品



ふんわり
ソフト♪

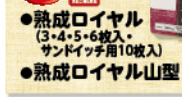


兵庫県産
小麦
3%使用

神戸ブレッド
(5・6・8枚入)

リニューアル

さらにもちり
っとり食感



●熟成ロイヤル
(3・4・5・6枚入・
サンドイッチ用10枚入)

●熟成ロイヤル山型 (5・6枚入)

サックと 食パン



●熟成ロイヤル山型 (5・6枚入)

秋の食パンリニューアルキャンペーン

六甲アイランド食品工場賞

コープの商品券 20%OFF
A賞 2,000円分
コープの商品券 100%OFF
B賞 1,000円分

抽選に外れた方の中からラブコープ賞として
抽選で100名様に「ラブコバグ」を進呈

キャンペーン期間 2019年 9/1日～30日 応募締切:10/5(土)
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

秋の食卓を賑わす、きのこ三昧

暑さが和らぎ、ようやく秋の味覚の出番。おいしい季節を迎えたきのこを主役に、レシピを考えてみました。きのこの“合わせ使い”で、それぞれの食感の違いや旨みの相乗効果に、思わず頬がゆるむはず!きのこだけでも、旬の食材と合わせても楽しめる秋の一品をご賞味あれ!

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。

クックパッドでも
ご紹介しています!

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。

CC-OP おいしく、楽しく、食で健康づくり
コ-プCooking 9月号 2019年

きのこのこが主役

レシピ





さんまときのこの ガーリックソテー

🕒 25分 🌿 約 900円 🔥 310 kcal 🍴 0.8g
(1人分あたり)

材料(2人分)

さんま……………2尾
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々
小麦粉……………小さじ1
エリンギ……………1本
ブラウンマッシュルーム……………1/2パック
舞茸……………1/2パック
パプリカ(黄)……………1/4コ
ブロッコリー……………1/4株
にんにく……………1かけ
オリーブ油……………大さじ1
塩……………小さじ1/6
こしょう……………少々

作り方

- ①さんまは頭を除いて筒切りにする。わたを除いて洗い、水気をふく。塩・こしょうして小麦粉をまぶす。
- ②エリンギは1cm幅の輪切り、マッシュルームは4等分に切る。舞茸はほぐし、パプリカは乱切りにする。ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。にんにくは薄切りにする。
- ③フライパンに油大さじ1/2・にんにくを入れ、弱火で炒める。香りが出たらさんまを色よく焼き、取り出す。残りの油をたし、きのこ・パプリカを炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ④さんまを戻し入れ、ブロッコリーを加え、さっと炒め合わせる。

きのこのホワイトマリネ

🕒 10分 🌿 約 450円 🔥 300 kcal 🍴 1.2g
(全量あたり)

材料(作りやすい分量)

ブナピー(ホワイトがなしめじ)……………1袋
ホワイトマッシュルーム……………1パック
コープス コープの産直
えのき茸(少量)……………1袋
にんにく……………1かけ
オリーブ油……………大さじ2

白ワイン……………大さじ2
ローリエ……………1枚
酢……………大さじ1
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々

作り方

- ①ブナピーは小房に分ける。マッシュルームは薄切り、えのきは長さを半分に切り、根元をほぐす。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンに油・にんにくを入れ、弱火で炒める。香りが出たら、ブナピー・マッシュルームを加え中火で炒める。しんなりしたら、えのきを加え、白ワイン・ローリエを入れてさっと炒める。酢・塩・こしょうを加えひと混ぜして、火を止める。そのまま冷ます。

※保存容器に入れ、冷蔵庫で4～5日間保存できます

麻婆きのこ

🕒 20分 🌿 約 370円 🔥 160 kcal 🍴 1.4g
(1人分あたり)

材料(2人分)

豚肉ミンチ……………80g
エリンギ……………1/2パック
ひらたけ……………1/2パック
生しいたけ……………1/2パック
しょうが……………1/2かけ
にんにく……………1かけ
豆板醤……………小さじ1/2
ごま油……………大さじ1/2

〈合わせ調味料〉

水……………1/2カップ
鶏がらスープ……………小さじ1/2
砂糖……………小さじ1/2
みそ……………大さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1/2
片栗粉……………大さじ1/2
青ねぎ……………2本

作り方

- ①きのこは、長いものは半分に切り、大きめのひと口大に手で裂く。しょうが・にんにくはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
- ②〈合わせ調味料〉の材料を混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油・しょうが・にんにくを入れて弱火で炒める。香りが出たら豆板醤・ミンチの順に入れ、パラパラになるまで炒める。
- ④きのこを加え炒め、〈合わせ調味料〉を加え、とろみがつくまで炒める。
- ⑤器に盛り、青ねぎを散らす。

きのこワンポイントアドバイス

- 洗わなくてOK。汚れが気になる時は、キッチンペーパーなどで拭き取りましょう
- 手で裂くと、味がからみやすくなります



きのこのことたっぷりメニュー



きのこペンネのトマトソース

🕒 15分 🌿 約 480円 🔥 350 kcal 🍴 1.3g
(1人分あたり)

材料(2人分)

ペンネ……………80g
ベーコン……………2枚
たまねぎ……………1/2コ
コープス コープの産直
ぶなしめじ(少量)……………1/2袋
エリンギ……………1本
ブラウンマッシュルーム……………1/2パック
にんにく……………1かけ
オリーブ油……………大さじ1
カットトマト缶……………1/2缶
チキンコンソメ……………1/2コ
塩……………小さじ1/6
砂糖……………ひとつまみ
こしょう……………少々
パセリ……………少量
粉チーズ……………適宜

作り方

- ①ベーコンは1cm幅に切る。しめじは小房に分ける。エリンギは短冊切り、たまねぎ・マッシュルーム・にんにくは薄切りにする。
- ②ペンネは袋の表示に従ってゆでる。
- ③フライパンに油・にんにくを入れて弱火で香りを出し、ベーコン・たまねぎ・きのこを加え炒める。トマト缶・コンソメを加え約5分煮て、調味料で味を調える。
- ④ペンネを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。ちぎったパセリを散らし、お好みで粉チーズをふる。



レンジ de なめ茸

🕒 10分 🌿 約 100円 🔥 150 kcal 🍴 5.3g
(全量あたり)

材料(作りやすい分量)

コープス コープの産直 えのき茸(徳用)……………1袋(正味量180g)

〈調味料〉

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

作り方

- ①えのきは2cm長さに切り、根元をほぐす。〈調味料〉と混ぜ合わせる。
- ②耐熱容器に①を入れ、ふんわりとラップをして、電子レンジ(500w)で約4分加熱し、よく混ぜる。

※保存容器に入れ、冷蔵庫で約3日間保存できます

なめ茸の活用法

ご飯や豆腐・サラダにかけても、大根おろしに添えてもおいしい♪



えのき茸徳用
培地(えのき茸ができる地)にトウモロコシの芯を使用。シャッキリとした歯ごたえと、ほのかな甘みを楽しめます



きのこ汁

🕒 15分 🌿 約 270円 🔥 25 kcal 🍴 0.8g
(1人分あたり)

材料(2人分)

ひらたけ……………1/2パック
生しいたけ……………1/2パック
なめこ……………1袋

だし……………1と1/2カップ
うす口しょうゆ……………小さじ1/2
塩……………小さじ1/5

みつば……………6本

作り方

- ①ひらたけは、食べやすい大きさに手で裂く。しいたけは薄切り、なめこはさっと洗って水気をきる。みつばは3cmに切る。
- ②鍋にひらたけ・しいたけを入れ、中弱火で乾煎りする。香りが出たらだしを加え、中火で煮る。なめこを加えひと煮立ちさせ、しょうゆ・塩で調味する。
- ③器に注ぎ、みつばを散らす。

だしのとり方

水2カップに
CO-OP いりこ風味
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

