

旬の コプCooking 10月号

簡単アップルパイ

🕒 40分 🍏 約 330円 🔥 560 kcal 🍴 1.1g
(全量あたり)

材料(作りやすい分量)

冷凍パイシート.....1枚
砂糖.....小さじ1/2
りんご.....1コ
砂糖.....大さじ1
レモン汁.....大さじ1/2
バター.....5g
シナモン.....少々

作り方

- ①りんごは皮つきのまま、3〜4mm厚さのくし形に切る。砂糖・レモン汁を混ぜ合わせ、りんごを加え混ぜる。
- ②パイシートは麺棒でのばす(約15cm×23cm)。クッキングシートを敷いた天板にのせ、フォークで空気穴をあけ、砂糖をふる。
- ③②にりんごを少しずつずらして重ね、3列に並べる。バターを散らし、シナモンをふる。
- ④200℃に予熱したオーブンで、約25分焼く。



秋から冬にかけて
いろいろな味わいを堪能
りんご

Point!
皮ごと
食べよう
りんごは皮にも栄養が含まれているので、丸ごと食べるのがおすすめです。

かれいの煮付け

🕒 15分 🍏 約 560円 🔥 130 kcal 🍴 1.5g
(1人分あたり)

材料(2人分)

赤かれい切身.....2切
〈調味料〉
酒.....大さじ3
砂糖.....小さじ2
しょうゆ.....大さじ1
水.....1/2カップ
しょうが.....1かけ
青ねぎ.....1/2束

作り方

- ①かれいは切れ目を入れる。しょうがはせん切り、青ねぎは4cmに切る。
- ②鍋に〈調味料〉・しょうがを煮立て、かれいを並べる。煮立ったら中火にして時々、煮汁をかれいに回しかけながら7〜8分煮て、器に盛る。
- ③残った煮汁で青ねぎをさっと煮て②に添える。



Point!
飾り包丁で
仕上がり良く!
皮目に切れ目を入
れると皮が破れず、
味しみが良くなります。

赤かれい

クセがなく
上品な味わいが
特長

晩秋から冬にかけての産卵期が旬。
皮が赤いものが鮮度の良い証です。



コプこうべ
食品工場生産品

コプこうべの
食品工場
生産品

風味豊かな
スープは
野菜と相性
バッチリ♪

ゆで伸びがしにくく
のどごしの良い
なめらかな細麺!



新米+旬の食材で、秋を楽しむ

お待ちかね、食欲の秋が到来! 秋の幸の代表格、「新米」をもっとおいしく味わうためのメニューを考えました。野菜や魚など、旬の食材の風味や食感を生かしたおかずは、ごはんがススムこと間違いなし! もちろん、冷めてもおいしいので、お弁当にもどうぞ♪

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。

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

コプクッキング

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

検索



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。

Coop おいしく、楽しく、食で健康づくり
コプCooking 10月号

新米によくあう
かんたん
おかずレシ
ピ

お弁当にも
ぴったり!



ごはんとよく合うメニューで 新米をもっと楽しもう♪



回鍋肉

🕒 20分 🌿 約 530円 🔥 260 kcal 🌊 1.0g
(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス フードブラン 薩摩元気豚
(生姜焼用).....120g
塩・こしょう.....各少々
きゃべつ.....150g
生しいたけ.....2枚
白ねぎ.....1/3本
ピーマン.....1コ
ごま油.....大さじ1
〈合わせ調味料〉
甜麺醤.....小さじ1
酒.....小さじ1
しょうゆ.....小さじ1
砂糖.....小さじ1/2
にんにく(すりおろし).....1かけ

つくり方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうする。きゃべつは4cm角、しいたけはそぎ切り、白ねぎは斜め切り、ピーマンは乱切りにする。
- ②〈合わせ調味料〉の材料を混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油大さじ1/2を熱し、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら取り出す。
- ④残りの油をたし、しいたけ・白ねぎ・ピーマン・きゃべつの順に加え炒め、③を戻し入れる。〈合わせ調味料〉を加え、強火でさっと炒める。



つくり方

- ①メークイン・にんじんはせん切りにする。さっとゆでてザルに上げ、水気をきる。みつばもさっとゆで、水気を絞り、4cmに切る。
- ②〈合わせ酢〉の材料を混ぜ合わせ、メークイン・にんじんを和え、冷ます。
- ③みつばを加え混ぜ、器に盛る。

じゃがいもの酢の物

🕒 15分 🌿 約 120円 🔥 57 kcal 🌊 0.5g
(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス フードブラン メークイン.....1コ
洋にんじん.....20g
みつば.....1束
〈合わせ酢〉
酢.....大さじ1と1/2
砂糖.....大さじ1/2
うす口しょうゆ.....小さじ1



薩摩元気豚

広々とした豚舎でのびのび育てられました。肉質がしまりコクがある豚肉です



メークイン

昼夜の寒暖差の大きい北海道更別村で栽培。でんぷん価が高く煮崩れしにくいです



ぶりの竜田揚げ カレー風味

🕒 20分 🌿 約 550円 🔥 340 kcal 🌊 0.4g
(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス フードブラン 大いけす育ちぶり(切身).....2切
塩.....小さじ1/8
カレー粉.....小さじ1/2
片栗粉.....大さじ1と1/2
カレー粉.....小さじ1/2
なんきん.....50g
パプリカ(赤).....1/4コ
揚げ油.....適量
ブロッコリー.....1/6株

つくり方

- ①ぶりはひと口大のそぎ切りにし、下味をつけ、しばらくおく。なんきんはくし形、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。
- ②中温(170℃)の油で、なんきん・パプリカを素揚げする。ぶりの水気をふき、カレー粉と片栗粉を混ぜ合わせてまぶし、揚げる。
- ③器にぶり・野菜を盛る。



大いけす育ちぶり(養殖)

通常の約50倍のいけすで育ちました。ほどよく脂がのり、身が締まっています



ひじき入り五目煮

🕒 20分 🌿 約 340円 🔥 210 kcal 🌊 3.0g
(1人分あたり)

材料(作りやすい分量)

CO-OP ひじきドライパック(パウチ).....1パック(50g)
CO-OP 大豆ドライパック(パウチ).....1パック(60g)
れんこん.....50g
洋にんじん.....1/3本
こんにゃく.....1/4枚
だし.....1カップ
砂糖.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ1
みりん.....小さじ1

つくり方

- ①れんこん・にんじんは5mm厚さのいちょう切り、こんにゃくは厚みと長さを半分にして短冊に切る。
- ②鍋にだしと調味料を煮立て、①・ひじき・大豆を加える。ふたをして弱火で約15分、煮汁が少なくなるまで煮る。火を止め、そのまま味をふくませる。



生芋板こんにゃく

すりおろしたこんにゃく生芋を配合。プリッとやわらか食感で、味しみが良くなりました



塩きんぴら

🕒 15分 🌿 約 70円 🔥 69 kcal 🌊 0.6g
(1人分あたり)

材料(2人分)

ごぼう.....1/3本
洋にんじん.....1/5本
ピーマン.....1コ
ごま油.....小さじ1
みりん.....小さじ1
酒.....小さじ2
塩.....小さじ1/5
いりごま(白).....適量

つくり方

- ①ごぼうは縦半分に切り、斜め薄切り、にんじんは細切り、ピーマンは縦に細切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、ごぼう・にんじんを順に加え、炒める。しんなりしたらピーマンを加え、さっと炒める。
- ③みりん・酒を加え、汁気がなくなるまで炒め、塩で調味する。
- ④器に盛り、ごまをふる。



けんちん汁

🕒 20分 🌿 約 170円 🔥 150 kcal 🌊 1.3g
(1人分あたり)

材料(2人分)

もめん豆腐.....1/2丁
うすあげ.....1/2枚
だいこん.....50g
洋にんじん.....1/5本
里いも.....1コ
ごま油.....大さじ1/2
だし.....2カップ
塩.....小さじ1/4
しょうゆ.....小さじ1
青ねぎ.....1本
七味唐辛子.....適宜

つくり方

- ①豆腐は軽く水切りする。うすあげは縦半分に切って細切り、だいこんはいちょう切り、にんじん・里いもは半月切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に油を熱し、だいこん・にんじん・里いもを炒める。豆腐をくずしながら加え炒め、だしを加え煮る。
- ③野菜に火が通ったら、うすあげを加え、塩・しょうゆで調味する。
- ④器に盛り、青ねぎをのせ、お好みで七味唐辛子を添える。

新米の
おいしい
季節です



新潟県産こしひかり

ふっくらつややか食感もちりり! 味にこだわった人気のお米

お弁当に入れてもおいしい♪ 詰め方のコツ

- ①主食:主菜:副菜の割合が3:1:2になるように詰めます
- ②赤・緑・黄の彩りの良いおかずで栄養バランスにも気をつける
- ③隙間なくしっかりと詰めましょう

