

旬の コブCooking

2020年
6月号

はもの天ぷらそうめん

🕒 30分 🍎 約 900円 🔥 580kcal ⚖️ 1.8g
(1人分あたり)

材料(4人分)

生はも(骨切り済).....100g
塩.....少々
大葉.....10枚
なんきん.....150g
ししとう.....12本

(衣)
天ぷら粉.....100g
冷水.....3/4カップ
揚げ油.....適量
そうめん.....4束
そうめんつゆ(ストレート).....適量
しょうが(すりおろし).....1かけ分

つくり方

- ①はもはひと口大に切る。塩をしてしばらくおき、水気をとって大葉1/2枚ではさむ。なんきんは5mm厚さのひと口大に切る。ししとうは切目を入れる。
- ②①に(衣)をつけ、中温の油でカラリと揚げる。
- ③そうめんはゆでて冷水にとり、手早くもみ洗いで水気をきる。
- ④器にそうめん・天ぷらを盛り、そうめんつゆ・しょうがを添える。

Point!

小骨の下処理で
口あたり良く!

はもは小骨が多いため、「骨切り」処理(身に細かく切れ目を入れ小骨を切断)しています。

はも

関西の夏の味覚の代表格
上品な味わいの白身魚

産卵を控えた6月から7月に
かけて旬。関西では夏祭を彩る
ご馳走として親しまれています。



すいか

シャリツとした食感と
豊かな甘みを楽しむ

露地栽培なら6月〜7月が旬。
しま模様がかっきりしているものを
選びましょう。

Point!
冷やし過ぎ
ないで!
食べる1〜2時間前に
冷蔵庫で
冷やしましょう



すいかの杏仁風

🕒 20分 🍎 約 480円 🔥 120kcal ⚖️ 0.1g
冷やし固める時間を除く (1コ分あたり)

材料(4コ分)

すいか.....1/6玉
水.....1/4カップ
牛乳.....3/4カップ
砂糖.....40g
寒天の粉.....2g

(シロップ)

熱湯.....大さじ2
砂糖.....大さじ2
レモン汁.....小さじ2
ミント.....適宜

つくり方

- ①すいかは飾り用に果肉を取り分け、残りはざるでこして果汁を絞る(約1カップ)。
- ②(シロップ)の材料を混ぜ合わせ冷やす。
- ③小鍋に水・牛乳・砂糖・寒天の粉を入れて火にかけ約3分煮る。火を止め果汁を混ぜながら加える。粗熱をとり、器に流し入れ、冷やし固める。
- ④③に(シロップ)をかけ、すいか・あればミントを飾る。



コブこうべ
食品工場生産品

コブこうべの
食品工場
生産品



Coop
北海道産大豆100%使用
とろり豆腐
枝豆味とろり豆腐

沖縄県産にがり濃めの豆乳を使用。クリーミーな食感と濃厚な味わい、まろやかな甘さも楽しめます
大豆を水に浸さずつくるので、大豆のおいしさそのまま!

ビールにもぴったり!
枝豆の風味と
甘みがイイね♪
塩を振ってもおいしい!



スタミナ料理でカラダに喝!

ジメジメとした梅雨や暑い時季には、がっつり&スタミナ料理でスタミナ注入! お酒もススムので、父の日の食卓にもピッタリです。ハンバーグや唐揚げなどの肉料理に彩り豊かな野菜メニューもプラスして、バランスの良い食卓を心がけましょう。

食生活に関心を持ち、研究するコブ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
コブクッキング 検索
<https://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。





大人も子どもも大好き!

ふだんにも父の日にもうれしい! がっつりメニュー & 旬のおいしさ!



健康熟成鶏
熟成工程にこだわっているのでやわらかくジューシーなおいさが楽しめます

ふっくらジューシーに焼くコツ

たまねぎをすりおろして入れるとふっくらジューシーに!

手のひらにうちつけて空気を抜くと型くずれしないよ!

動画を見て作ってみよう!

カリッとジューシーに揚げるコツ

油に入れたらさわらずに衣が色づいたら返します。2度揚げするのがポイント!

サンチュで巻いてお父さんに♡

ハンバーグ

🕒 20分 🌿 約 460円 🔥 280kcal ⚡ 1.3g (1人分あたり)

- 材料(2人分)
- 合いきミンチ.....160g
 - 塩.....ひとつまみ
 - こしょう.....少々
 - ナツメグ.....適宜
 - たまねぎ.....1/4コ
 - たまご.....1/2コ
 - パン粉.....1/4カップ
 - 牛乳.....大さじ1
 - 油.....大さじ1/2
- 洋にんじん.....1/3本
- 三度豆.....6本
- (ソース)
- 赤ワイン.....大さじ1
 - トマトケチャップ.....大さじ2
 - ウスターソース.....大さじ1/2
 - 水.....大さじ1/2

- つくり方
- ①たまねぎをすりおろす。にんじんは5mm厚さの輪切り、三度豆は半分に切り、ゆでる。
 - ②ミンチに塩・こしょう・あればナツメグを加え、粘りがでるまで混ぜる。たまねぎ・溶き卵・パン粉・牛乳を加えて混ぜ、2等分し、空気を抜くように丸める。
 - ③フライパンに油を熱し、②を並べ、中火で焼き色をつける。裏返してふたをし、弱火で中まで火を通し、器に盛る。
 - ④③のフライパンに(ソース)の材料を入れ、ひと煮立ちさせる。ハンバーグにかけ、野菜を添える。

唐揚げ 韓国だれ

🕒 20分 🌿 約 570円 🔥 300kcal ⚡ 1.3g (1人分あたり)

- 材料(2人分)
- コープス 健康熟成鶏もも肉(切り身).....200g
 - しょうが(すりおろし).....1/2かけ分
 - 塩・こしょう.....各少々
 - 小麦粉.....小さじ2
 - 片栗粉.....大さじ1
 - 揚げ油.....適量

- (韓国だれ)
- にんにく(すりおろし).....1/2かけ分
 - コチュジャン.....大さじ1
 - すりごま(白).....大さじ1/2
 - 酢.....大さじ1/2
 - 酒.....大さじ1/2
 - 砂糖.....小さじ1
 - しょうゆ.....小さじ1
 - ごま油.....小さじ1/2
 - 一味唐辛子.....適宜
 - サンチュ.....6枚

- つくり方
- ①鶏肉はしょうが・塩・こしょうで下味をつけ、しばらくおく。
 - ②鶏肉に小麦粉をもみこみ、片栗粉をまぶす。中温の油で約1分30秒揚げて取り出し、3分ほど休ませる。再び中温～高温で3～4分カリと揚げる。
 - ③耐熱容器に(韓国だれ)の材料を入れ、ラップなしで電子レンジ(500w)で20～30秒加熱する。お好みで一味唐辛子をふる。
 - ④器に唐揚げを盛り、(韓国だれ)・サンチュを添える。



たこのガーリックサラダ

🕒 20分 🌿 約 630円 🔥 180kcal ⚡ 0.9g (1人分あたり)

- 材料(2人分)
- ゆであげ真だこ.....100g
 - じゃがいも.....1コ
 - アスパラガス.....1/2束
 - ぶなしめじ.....1/2袋
 - にんにく.....1かけ
 - 油.....大さじ1
 - 塩.....小さじ1/4
 - 粗びきこしょう.....小さじ1/4
 - たまねぎ.....1/4コ
 - トマト.....1/2コ
 - レタス.....1/4玉

- つくり方
- ①たこは乱切りにする。じゃがいもは乱切りにしてゆでる。アスパラは3cmの斜め切り、しめじは小房に分ける。たまねぎは薄切りにし、水にさらして水気をとる。トマトは半月切り、レタスはちぎる。
 - ②フライパンに油・薄切りにしたにんにくを入れ、弱火でゆっくり炒める。にんにくがカリッとしたら取り出す。
 - ③②のフライパンで、たこ・じゃがいも・アスパラ・しめじを炒め、塩・こしょうで調味し、取り出す。粗熱がとれたら、たまねぎを加えて混ぜ合わせる。
 - ④器にレタス・トマト・③を盛り、にんにくを散らす。



アスパラのグリル焼き

🕒 10分 🌿 約 210円 🔥 35kcal ⚡ 0.1g (1人分あたり)

- 材料(2人分)
- アスパラガス.....1束
 - オリーブ油.....小さじ1/4
 - 塩.....少々
 - オリーブ油.....小さじ3/4
 - 粉チーズ.....小さじ1
 - 粗びきこしょう.....少々

つくり方

- ①アスパラは根元の皮をピーラーでむく。表面に油をぬり、塩をふってグリルで5～6分焼く。
- ②器に①を盛り、油をかけ、粉チーズ・こしょうをふる。

おいしいアスパラガスの選び方

色が鮮やかで、穂先が締まっているかチェック!
根元までハリがあり、切り口が変色していないものを選びましょう



ポテトサラダ

🕒 20分 🌿 約 150円 🔥 300kcal ⚡ 1.5g (全量あたり)

- 材料(作りやすい分量)
- じゃがいも.....2コ
 - 塩.....小さじ1/8
 - 酢.....小さじ1/2
 - きゅうり.....1/2本
 - 塩.....少々
 - たまねぎ.....1/6コ
 - 塩.....ひとつまみ
 - マヨネーズ.....大さじ1と1/2
 - こしょう.....少々

- つくり方
- ①じゃがいもはひと口大に切り、ゆでる。ゆで汁を捨てて水気を飛ばし、熱いうちに塩・酢をふり入れてつぶし、冷ます。
 - ②きゅうりは小口切りにし、塩をふりしばらくおいて水気を絞る。たまねぎは薄切りにし、塩もみして水にさらし、水気をとる。
 - ③①に②を加え、マヨネーズ・こしょうで和える。



まるごとトマトピラフ

🕒 15分 🌿 約 340円 🔥 340kcal ⚡ 0.8g (1人分あたり)

- 材料(4人分)
- 米.....2合
 - 水.....320ml
 - トマト.....1コ(約200g)
 - ベーコン.....2枚
 - 洋にんじん.....1/3本
 - たまねぎ.....1/4コ
 - ぶなしめじ(少量).....1/2袋
 - 油.....小さじ1
 - 塩.....少々
 - チキンコンソメ.....1コ
 - 粗びきこしょう.....適量
 - パセリ.....少量

- つくり方
- ①米は分量の水に30分以上浸す。
 - ②ベーコンは細切り、にんじん・たまねぎは粗みじん切りにする。しめじは1cmに切る。
 - ③フライパンに油を熱し、②を炒め、塩をふる。
 - ④①に細かく砕いたチキンコンソメを加え、ひと混ぜする。中央にヘタを取ったトマトをおき、周りに③のをせて炊く。
 - ⑤炊きあがったら、トマトをくずし全体を混ぜ合わせ、約10分蒸らす。器に盛り、こしょう・ちぎったパセリを散らす。

炊飯器に丸ごと入れて!

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。