

和のメニューも 旅気分味わおう!

日本 ゴーヤー チャンプルー

🕒 20分 🍳 約 400円 🔥 260 kcal 🍴 1.6g
(1人分あたり)

材料(2~3人分)

コープス 直火焼豚スライス...50g
コープス しっとり絹あつあげ...2コ

「ゴーヤー(にがうり).....1/2本
塩.....少々

たまねぎ.....1/2コ
洋にんじん.....1/3本
ごま油.....大さじ1

〈合わせ調味料〉
しょうゆ.....小さじ1
砂糖.....小さじ1/2

酒.....大さじ1
鶏がらスープ.....小さじ1/3

たまご.....1コ



独特の苦みがクセになる
沖縄を代表する夏野菜
ゴーヤー
露地ものは6~8月が旬。
ふっくらとしていて、ツヤのあるもの
を選びましょう。

ゴーヤー

ひと手間で 苦みが和らぐ

「にがうり」とも呼ばれ、苦みが
ありますが、塩もみや下ゆでをすると
抑えられます

作り方

①ゴーヤーは縦半分に切り、種とわたを除いて5mm
幅に切る。塩をまぶしてしばらくおき、軽く水気を
絞る。

②焼豚・あつあげ・たまねぎは1cm幅に切る。にんじん
は細切りにする。

③フライパンに油を熱し、①・たまねぎ・にんじんを炒
め、全体に油がまわったら焼豚・あつあげを加え炒
める。〈合わせ調味料〉を加え、溶きたまごを回し入
れて炒め、火を止める。

日本 ひつまぶし

🕒 15分 🍳 約1,040円

🔥 410 kcal 🍴 1.7g
(1人分あたり)

材料(2人分)

CO-OP 鹿児島県産うなぎ蒲焼
.....1/2尾
添付のたれ.....大さじ1/2
酒.....大さじ1/2

ご飯.....2杯分

〈薬味〉

みづば.....1/6袋
いりごま(白).....小さじ1
刻みのり.....適量
練りわさび.....適量

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

作り方

①うなぎは縦半分に切り、
1cm幅に切る。フライパ
ンにくっつかないホイル
を敷き、中火で約1分間
温める。ホイルにうなぎ
を並べ、添付のたれ・酒
をふり、ふたをして弱火
で約2分間蒸し焼きにす
る。みつばは1cm幅に切
る。

②ご飯にうなぎをたれと
混ぜ合わせる。

③鍋にだしと調味料を入れ
て温める。

④器に②を盛り、〈薬味〉・③
を添える。



酒のチカラでおいしく!
酒をふって軽く加熱すると、
ふっくら柔らかに!

7月21日(火)は
土用の丑の日
鰻

コープのうなぎ 3つのこだわり!

こだわり その1
焼きと蒸しの2つの工程で
皮はパリッ!
身はふっくら!

こだわり その2
うなぎの育成に適した
豊富な地下水と
温暖な環境の鹿児島県
大隅地区に産地を限定

こだわり その3
タレは関西風の
甘め仕上げ
タレつけ→焼きを
4回繰り返します



おうちで海外旅行気分♪

旅に出るのもままならない今日この頃。世界各地の郷土
料理をつくって海外旅行気分を味わいませんか? ご紹介
するレシピは、手に入れやすい食材を使い、手軽につくれ
るものばかり。家族でワイワイ、作って食べて、世界の食文
化にふれて、おうち時間を楽しみましょう。

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
<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。
また、品切れの節はご容赦ください。

COOP おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking 7 2020年
月号



フランス
キャロット・
ラペサラダ



韓国
プルコギ



スペイン
ホットプレート
パエリア



アメリカ
(ハワイ)
ポキサラダ



イギリス
スコーン

楽しく
アレンジ

世界のメニューも おうちでかんたん!

いっしょにつくって
楽しもう!



スペイン ホットプレートパエリア

米・魚介類・野菜などを炒めて炊き込んだ、スペインの炊き込みご飯です

🕒 60分 🍴 約1,850円 🔥 470 kcal 🍴 2.8g
(1人分あたり)

材料(6人分)

無洗米……………3カップ (A)
水……………3カップ
えび……………200g 野菜ジュース……………190ml
あさり(殻つき)……………300g カレー粉……………小さじ1
ベーコン……………3枚 ウスターソース……………大さじ1
たまねぎ……………1コ チキンコンソメ(砕く)……………1コ
コープス ぶなしめじ少量……………1袋 塩……………小さじ1
トマト……………1コ パセリ(葉先をちぎる)……………2本
にんにく……………1かけ レモン(くし形)……………1コ分
オリーブ油……………大さじ2

作り方

- ①えびは背中の殻を切り、背わたをとる。あさは殻をこすり合わせてよく洗う。ベーコンは1cm幅、たまねぎ・トマトは1cm角、しめじは1cm長さ、にんにくは薄切りにする。
- ②ホットプレートに油・にんにくを入れ、中温(200℃)で炒める。香りが出たらベーコン・たまねぎ・しめじを加え炒める。
- ③米・(A)を入れて平らにし、えび・あさり・トマトを並べてふたをし、高温(250℃)で3分加熱する。
- ④その後、中温(200℃)で5分加熱、低温(140℃)で20分加熱し、(保温)で約15分蒸らす。
- ⑤パセリを散らし、レモンを添える。



ベトナム 生春巻き

米粉で作ったシートに
えびや野菜を包んだベトナム料理

包み方は
動画で
チェック!

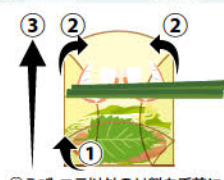


🕒 30分 🍴 約 790円 🔥 130 kcal 🍴 1.1g
(1人分あたり)

材料(5人分)

ライスペーパー……………5枚
えび……………5尾
塩……………少々
酒……………大さじ1/2
生ハム……………5枚
春雨……………20g
もやし……………100g
プリーツレタス……………5枚
にら……………2本
大葉……………5枚

(ピーナッツみそ)
ピーナッツ(食塩不使用)……………25g
みそ……………大さじ1と1/2
砂糖……………大さじ2
酢……………小さじ2
湯……………大さじ1~



①えび・にら以外の材料を手前に重ねておき、しっかりと巻き込む
②両端を内側に折りたたむ
③えび・にらをおき巻いていく

作り方

- ①えびは背わたをとり、塩・酒をふる。電子レンジ(500w)で約1分半加熱する。殻をむき厚みを半分にする。
- ②春雨はゆでて水にとって水気をきり、食べやすく切る。もやしはさっとゆでる。レタスは大きめにちぎる。にらは半分に切る。
- ③ライスペーパーを1枚ずつ水にくぐらせ、具をのせ、きっちりと巻く。
- ④ピーナッツは細かく刻み、他の材料と混ぜ合わせて(ピーナッツみそ)を作る。生春巻きに添える。

※大葉を香菜に変えても、おいしく召し上がれます



フランス キャロット・ラペサラダ

ラペとは、フランス語で“千切り”という意味。さっぱりとした一品です

🕒 15分 🍴 約 320円 🔥 310 kcal 🍴 1.9g
(全量あたり)

材料(作りやすい分量)

洋にんじん……………1本
塩……………小さじ1/5
キウイフルーツ……………1コ
レーズン……………大さじ2
レモン(輪切り)……………1枚

(ドレッシング)
レモン汁……………大さじ2
塩……………小さじ1/6
こしょう……………少々
オリーブ油……………大さじ1

作り方

- ①にんじんは細切りにして塩をふり、しばらくおいて水気を絞る。キウイは5mm幅のいちょう切りにする。レモンはいちょう切りにする。
- ②(ドレッシング)の材料を混ぜ合わせ、にんじん・キウイ・レーズンを和える。
- ③器に盛り、レモンを散らす。



アメリカ(ハワイ) ポキサラダ

小さく切った生の魚介類と野菜を調味料で和えたハワイ料理

🕒 20分 🍴 約 540円 🔥 210 kcal 🍴 1.1g
(1人分あたり)

材料(4人分)

まぐろ(生食用短冊)……………100g
塩……………小さじ1/5
こしょう……………少々
アボカド……………1/2コ
じゃがいも……………1コ
パプリカ(赤・黄)……………各1/4コ
三度豆……………5本
CO-OP
和風仕立てたまねぎドレッシング……………大さじ2~

作り方

- ①まぐろは1.5cm角に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ②アボカドは1.5cm角に切る。じゃがいも・パプリカはひと口大、三度豆は2~3つに切り、ゆでる。
- ③器に①・②を盛り、ドレッシングをかける。



韓国 プルコギ

プルコギの「プル」は「火(焼く)」,「コギ」は「肉」を表します。韓国焼肉の原点といわれる料理です

🕒 20分 🍴 約1,240円 🔥 400 kcal 🍴 2.3g
(1人分あたり)

材料(2人分)

牛肉(焼肉用)……………150g
(A)
にんにく(すりおろし)……………1/2かけ分
しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1
みそ……………大さじ1/2
砂糖……………大さじ1/2
すりごま(白)……………大さじ1/2
こしょう……………少々

作り方

- ①牛肉は1cm幅に切り、(A)をもみ込み下味をつける。
- ②きゃべつ・にんじんは細切り、にらは5cmに切る。しめじは小房に分ける。
- ③フライパンに油大さじ1/2を熱し、牛肉を炒め取り出す。
- ④残りの油をたし、にんじん・しめじ・きゃべつ・にらの順に加え炒め、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。

きゃべつ……………2枚
洋にんじん……………1/3本
にら……………1/2束
コープス ぶなしめじ少量……………1袋
ごま油……………大さじ1

(合わせ調味料)

砂糖……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1/2
コチュジャン……………小さじ1/2
水……………1/4カップ

※残った汁に、ご飯やラーメンを入れ卵とじにすると、おいしく召し上がれます



イギリス スコーン

イギリス・スコットランド地方
発祥のパン菓子



型抜き
楽しいね!

🕒 30分 🍴 約 260円 🔥 1,500 kcal 🍴 2.2g
(生地を休ませる時間を除く) (全量あたり)

材料(直径5cmの型で
8~10コ分)

小麦粉……………200g
ベーキングパウダー……………大さじ1
砂糖……………大さじ2
バター……………80g
牛乳……………1/2カップ

作り方

- ①小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ②①と砂糖を混ぜ、細かく切ったバターを加える。ヘラで切るように混ぜてから、両手でこすり合わせるようにしてサラサラの状態にする。
- ③牛乳を加え、ヘラで切るように混ぜてまとめる(こねない)ように注意。ラップに包んで冷蔵庫で約1時間ねかせる。
- ④生地をラップにはさんで麺棒で2cm厚さののばし、型で抜く。牛乳(分量外)をぬり、200℃のオーブンで13~15分間焼く。

※横半分に割り、お好みでサワークリーム・ジャム・フルーツなどをのせてお召し上がりください