

# ちょっとの工夫で魚料理、もっと楽ラク♪

ひと工夫!



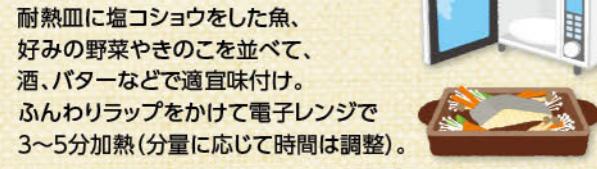
HELP 1  
飲み終えた飲料の紙パックを開いてまな板代わりに。



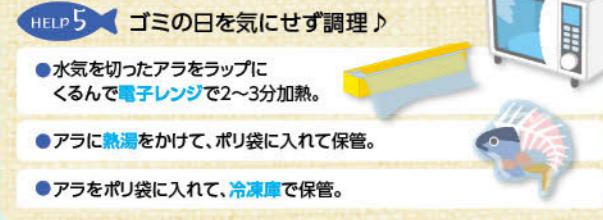
HELP 2  
生臭さの原因は水分。調理前に魚に塩をふって少しおくと余分な水分ができます。これをキッチンペーパーなどできちんとふき取ると臭みが少なく。



HELP 3  
HELP 4 レンジを使うと簡単に!



魚はアラなどの後始末がやっかい…



HELP 5 ゴミの日を気にせず調理♪

- 水気を切ったアラをラップにくるんで電子レンジで2~3分加熱。
- アラに熱湯をかけて、ポリ袋に入れて保管。
- アラをポリ袋に入れて、冷凍庫で保管。

## \いろんな魚で楽しもう/ 簡単レンジ蒸し



材料 (2人前)  
昆布(10cm位) 1枚  
魚の切り身 2切  
酒 大さじ2  
塩 適量  
水菜 50g  
ポン酢またはしょうゆ 適量

どんな魚にも使えます!

### 作り方

- 魚に塩をして10分ほどおき、水気をふき取る。  
水菜は5cmに切る。昆布はさっと水にくぐらせる。
- 耐熱皿に昆布を敷き、水菜、魚の順に置き、酒をふりかけてラップをする。
- 電子レンジ(600W)で約5分加熱する。  
食べやすく切った  
水菜(分量外)を添える。
- お好みでポン酢またはしょうゆをかけていただけ。

(レシピ提供:兵庫漁連)

## 旬の野菜ミニ知識

### スイートコーンの甘みを引き出す方法



### “きほん”で変わる私の料理

時短・カンタン料理や我流クッキングに慣れてしまうと、つい“料理のきほん”を忘れがちに……。今こそ初心にかえって、おさらいしてみませんか。切り方やお米の扱いを見直すと、でき栄えもおいしさもアップ。切り方は動画でも説明しているので、お料理初心者さんはぜひチェックしてくださいね!

食生活に关心を持ち、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」が考案し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/>

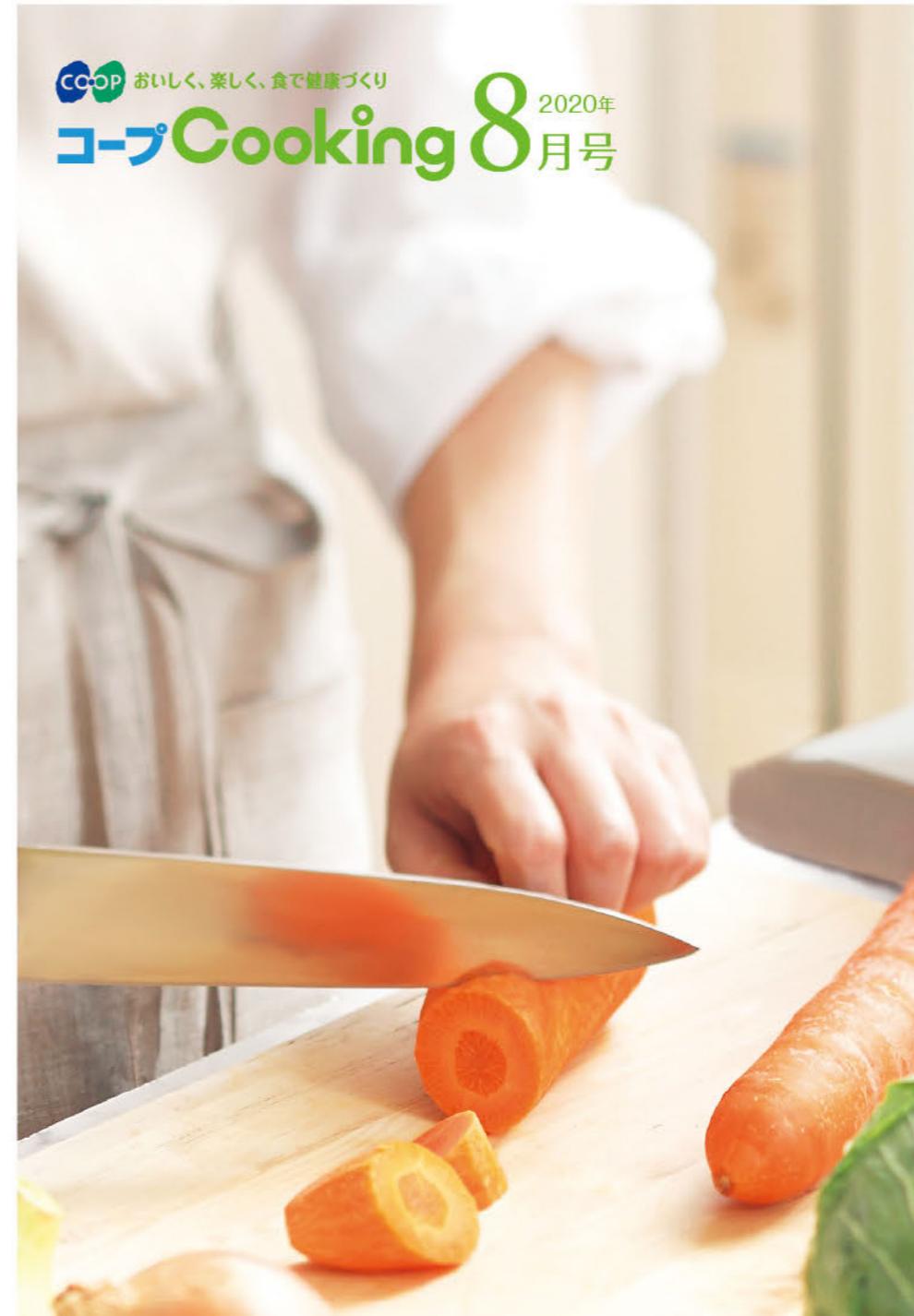


スマートフォン・携帯

◆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、品切れの際はご容赦ください。

COOP おいしい、楽しく、食で健康づくり  
2020年  
コープCooking 8月号



料理

もっと

楽しく

きほんをおさえて



## なす酢鶏

材料(4人分)

コープス 健康熟成鶏もも肉	250g
しょうが(すりおろし)	1/2かけ分
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
片栗粉	大さじ2
なす	3本
ピーマン	2コ
パプリカ(赤)	1/2コ
なんきん	1/8玉
たまねぎ	1/2コ
油	大さじ2

つくり方

- 鶏肉はひと口大に切り、しょうが・しょうゆ・塩で下味をつけ、片栗粉をまぶす。なす・ピーマン・パプリカはひと口大の乱切り、なんきんは5mm厚さのひと口大、たまねぎはくし形に切る。野菜に油をまぶす。
- 大きめのボールに〈合わせ調味料〉の材料を混ぜ合わせる。
- 天板にクッキングシートを敷き、①を重ならないように並べ、230℃のオーブンで約10分、鶏肉に火が通るまで焼く。熱いうちに②に入れて和える。



## 夏野菜カレー

材料(4人分)

コープス 健康熟成鶏もも肉	1枚
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
プレーンヨーグルト	大さじ2
たまねぎ	1コ
にんにく	1かけ
油	大さじ1/2
水	3カップ
カレールウ	4皿分
なんきん	1/4玉
なす	1本
ズッキーニ	1/2本
オクラ	4本
ミニトマト	8コ
油	大さじ1

ご飯 4皿分 ④器にご飯を盛り、②をかけ、③を添える。



# おさておきたい 料理のき・ほん

## きほんの 切り方



動画で 見てみよう!

まずは 包丁の持ち方  
※き手が 右手の場合



親指と人差し指で柄の付け根部分を挟み  
残りの指で柄をしっかりと握る

左手は「猫の手」のように指を曲げて食材にそえる。  
第一関節を包丁の側面に当てて切る



乱切り



くし形切り



せん切り



みじん切り

斜めに包丁を入れ、野菜の切り口が  
上になるようにまわして  
同じ方向に包丁を入れる

縦半分に切り、ヘタの部分は包丁を  
V字に入れて  
カットする

はがした葉を縦に  
2等分しきを  
カットする

①縦半分に切り、根元を残して端から  
切り目を入れる  
②90度回転させ包丁をねかせて  
横に2~3本切れ目を入れる  
③端から細かく切る

材料をまわしながら  
くり返し切る

切り口を上にして  
中心から放射状に  
切る

重ねて丸めて  
端から細く切る

①  
②  
③

## おいしいご飯の炊き方

### 1. 計量と洗米

炊飯器用のカップで  
すりきりにして正確にはかる。  
ボールに移し、たっぷりの水で軽く  
まぜ、すぐに水を捨てる。  
2~3回くり返し、水気をきる  
※水が透明にならなくても大丈夫



### 2. 吸水

炊飯器の釜に①を移し、目盛りまで水を加える(平らなところに置いて水量をチェック)。  
30分以上(冬場は50~60分)  
米の中心部まで吸水させる



### 3. 蒸らす

炊き上がったらふたを開けずに  
10~15分ほど蒸らした後、  
釜の底から大きく掘り起こすように  
ふんわりと混ぜる。  
余分な水分が抜けてふっくら  
おいしいご飯のできあがり!



おい  
さ  
ら  
に  
ご  
飯  
で  
い  
し  
く

## 材料のはかり方

### 計量スプーン

粉末



1杯

液体



1杯

ふんわりとすくい、へらなどで表面をすりきりにする

縁ギリギリまで入れて表面張力で盛り上がった状態

すりきりにはかってから、  
へらなどで1/2量をかき落とす

目盛りが無い場合は  
スプーンの深さ2/3が目安

大さじ1=小さじ3



大さじ1=15ml  
小さじ1=5ml

### 計量カップ

平らなところに置いて、目盛りは真横から見る

米



炊飯器付属のカップ  
1合180ml

液体



計量カップ  
200ml

みじん  
くつ  
つて  
み  
よう!

## サルサソース



5分 約 340円 77 kcal 1.7g  
なじませる時間を除く  
(全量あたり)

材料(作りやすい分量(約1と1/2カップ))  
トマト 1コ  
たまねぎ 1/2コ  
ピーマン 1コ  
レモン汁 大さじ2  
塩 小さじ1/3  
タバスコ 適宜  
つくり方  
①トマト・たまねぎ・ピーマンはみじん切りにする。

②①にレモン汁・塩・好みでタバスコを混ぜ、30分以上おいてなじませる。  
※冷蔵庫で4~5日間保存できます

### サルサソースでアレンジメニュー

#### サルサドッグ



レシピは  
こちらから  
アクセス



レシピは  
こちらから  
アクセス

#### たこのカルパッチョ

レシピは  
こちらから  
アクセス

乱  
く  
し  
形  
切  
り  
く  
つ  
て  
み  
よう!

## 夏野菜の焼き浸し



15分 約 390円  
漬ける時間を除く  
500 kcal 3.5g  
(全量あたり)

材料(作りやすい分量)

なんきん 1/8玉

なす 1本

パプリカ(赤) 1/2コ

ズッキーニ 1/2本

長いも 100g

しょうが 1かけ

油 大さじ1

(A)

だし 1カップ

砂糖 小さじ1

しょうゆ 大さじ2

みりん 大さじ1

つくり方  
①なんきんは8mm厚さのくし形に切り、耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で約2分加熱する。なす・パプリカは乱切り、ズッキーニ・長いもは1cm厚さの輪切りにする。しょうがは細切りにする。

②鍋に(A)を入れ、ひと煮立ちさせ火を止める。

③フライパンに油を熱し、しょうが以外の野菜を焼く。

④②に③・しょうがを加え、粗熱がとれたらジッパー付き保存袋に入れ、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で2~3時間漬ける。

※冷蔵庫で2~3日間保存できます

## ミックスキャロットゼリーのパフェ



20分 約 500円 200 kcal 0.2g  
(1コ分あたり)

材料(4分)

CO-OP ミックスキャロット 1カップ

(A)

水 1/2カップ

砂糖 大さじ2

寒天の粉 2g

レモン汁 大さじ1/2

キウイフルーツ 1/2コ

梨 1/2コ

オレンジ 1/2コ

プレーンヨーグルト 1/2カップ

砂糖 大さじ1/2

アイスクリーム(バニラ) 1コ

コーンフレーク 20g

つくり方  
①小鍋に(A)を入れ、混ぜながら火にかける。沸騰後、弱火で約3分煮て火を止め、混ぜながらミックスキャロット・レモン汁を加える。粗熱をとり、流し箱に入れて冷やし固め、1.5cm角に切る。

②キウイは5mm幅のいちょう切り、梨はくし形に切る。オレンジは皮と種を除き小房に分ける。ヨーグルトに砂糖を加え混ぜる。

③グラスにコーンフレーク・ヨーグルト・ゼリー・ヨーグルトの順に入れ、アイスクリー・ム・果物を飾る。4コ作る。

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。

は  
か  
つ  
て  
み  
よう!

④