

もっと魚を食卓に!

焼魚で楽しむ旬の味



焼きさんまの 香味おろし

材料(2人分)

生さんま.....2尾
塩.....小さじ1

〈香味おろし〉

だいこん.....250g
青ねぎ.....1本
しょうが.....1/2かけ

白ごま.....適宜
ぼん酢.....適量

20分 約 600円 340kcal 2.4g
(1人分あたり)

作り方

- ①さんまに塩をふりしばらくおき、グリルで焼く。
- ②大根はすりおろし、水気をきる。青ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにし、大根おろしと混ぜ合わせて〈香味おろし〉を作る。
- ③皿にさんまを盛り、②をのせる。お好みでごまをふり、ぼん酢を添える。



鮭のみそ チーズ焼き

材料(2人分)

生鮭.....2切
塩.....ひとつまみ

〈みそチーズ〉

みそ.....大さじ1と1/2
砂糖.....大さじ1/2
みりん.....大さじ1/2
ミックスチーズ.....20g

ししとう.....4本
なす.....1/2本

20分 約 500円 230kcal 2.2g
(1人分あたり)

作り方

- ①鮭に塩をふり、しばらくおいて水気をとる。なすは1cm厚さの輪切りにする。
- ②〈みそチーズ〉の材料を混ぜ合わせる。
- ③鮭をオーブントースターで約8分焼き、〈みそチーズ〉を塗る。野菜にも〈みそチーズ〉を塗り、鮭と一緒に焼き色がつくまでさらに約5分焼く。

ひと工夫! 焼魚もカンタン! お手軽に!

魚焼きグリルの場合



サラダ油で
焼き網に油を塗って、2〜3分予熱してから魚をのせて焼く

お酢で
焼き網にお酢を塗って、魚をのせて焼く

皮がはがれず
キレイに!

co-op くっつかないホイルを使って



フライパンで
フライパンに「くっつかないホイル」を敷いて、魚をのせて焼く

・油をひかなくてもOK!
・焼き目もキレイ!



オーブントースターで
トースターの網に「くっつかないホイル」を敷いて、魚をのせて焼く

焦げつかない!



プリント面にシリコン樹脂をコーティング。食材がくっつきにくく、後片づけもラクラク

旬の 野菜 ミニ知識

さつまいもの 保存方法

さつまいもは寒さに弱いため、新聞紙で包み、10度以下の低温にならない場所で保管しましょう。



オーブンで 簡単! 美味しい焼き方

アルミホイルに包み、200℃のオーブンで50〜60分程度焼く



※さつまいもに含まれる酵素「アミラーゼ」は、70℃前後の温度で長時間加熱することで甘味成分を生成。甘い焼き芋ができあがります。

秋の幸をもっとおいしく!

さんまや里いも、さつまいも、きのこ……旬の食材で、秋の訪れを感じる今日の頃。ひと足早く、秋の味覚を楽しみませんか。難しいと思われがちなのは、サクッと美味に仕上がるコツを伝授。食材の旨みを引き出す、手づくりだしも紹介します。食材を活かす調理法で秋の食卓を楽しみましょう。

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、品切れの際はご容赦ください。

co-op おいしく、楽しく、食で健康づくり

コープCooking 9 2020年 月号



なす

なんきん

舞茸

大葉

れんこん

ごぼう

野菜の甘みがじっくり味わえる 秋野菜の天ぷら

根菜は煮てから揚げると、さらにおいしく！

料理のきほん

サクサク食感に仕上がる

天ぷら衣

材料は全て冷蔵庫で冷やしておく。



① たまごに冷水を加え、合わせて1カップ(200ml)にする



② ボールに①を移し、たまごを溶きほぐしよく混ぜ合わせる



③ 薄力粉1カップをダマが残る程度にさっくり混ぜ合わせる



④ できあがり！



秋野菜の天ぷら

30分 約 750円 550kcal 1.0g (1人分あたり)

材料(4人分)

なす……………1本 (衣)
なんきん……………150g 薄力粉……………1カップ
舞茸……………1パック たまご+冷水……………1カップ
れんこん……………100g 揚げ油……………適量
ごぼう……………1/2本 (天つゆ)
大葉……………4枚 れんこん・ごぼうの煮汁……………1カップ
だし……………1と1/2カップ しょうゆ……………小さじ1
砂糖……………大さじ1/2 しょうゆ……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ2 酒……………大さじ2
みりん……………大さじ2 だいこん(すりおろし)……………200g

つくり方

①なすは1cm厚さの輪切り、なんきんは8mm厚さのくし型に切る。舞茸は大きめにほぐす。れんこんは8mm厚さの輪切り、ごぼうは斜め切りにする。
②れんこん・ごぼうをだし・調味料で約10分煮る。汁ごと冷まし、煮汁をよくきる。残った煮汁は、しょうゆ小さじ1を加えて(天つゆ)にする。
③(衣)をさっくりと混ぜ合わせる。
④野菜に(衣)をつけ、中温の油でカラリと揚げる。
⑤器に盛り、天つゆ・大根おろしを添える。
※揚げ上がった天ぷらは重ねず、バットに立てて油をよくきります



鮭ときのこの炊き込みご飯

15分 約 950円 360kcal 1.4g (1人分あたり)

材料(4人分)

米……………2合
水……………1と3/4カップ
塩鮭(甘塩)……………1切
コープス ぶなしめじ(少量)……………1袋
舞茸(少量)……………1パック
生しいたけ……………3枚
エリンギ……………1本
洋にんじん……………1/4本
ごぼう……………1/4本
しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1
枝豆(冷凍)……………100g

つくり方

①米は洗って分量の水に30分以上浸ける。
②しめじ・舞茸はほぐし、しいたけは薄切りにする。エリンギ・にんじんは短冊切りにする。ごぼうは縦半分に切り、斜め薄切りにする。枝豆は解凍してさやから出す。
③①にしょうゆ・酒を加え混ぜ、野菜・きのこ・鮭をのせて炊く。
④炊きあがったら鮭の骨を除いてほぐし、枝豆を加えて混ぜ合わせる。

ぶなしめじ(少量)
まるごと1株!脚が長くて
苦みが少ないのが特長



豚肉とれんこんの重ね蒸し

15分 約 670円 290kcal 0.9g (1人分あたり)

材料(2人分)

コープス 清浄豚ばらうすぎり……………120g
柚子こしょう……………小さじ1/4
れんこん……………100g
酒……………大さじ1
青ねぎ……………2本
ぼん酢……………適量

つくり方

①豚肉は5cmに切る。れんこんは2mm厚さの半月切り、青ねぎは小口切りにする。
②耐熱皿にれんこん・ゆずこしょうをのせた豚肉を交互に重ね、酒をふる(2皿作る)。ラップをふんわりとかけ電子レンジ(500w)で1皿につき約3分加熱する。
③青ねぎを散らし、ぼん酢を添える。

清浄豚
飼育管理と環境に
こだわった、
臭みが少ない豚肉



料理のきほん

基本のだしのとり方

昆布とかつお活用術

色んなお料理に応用できるので覚えておくに便利です。



一番だし

吸い物・茶碗蒸し・うどんつゆなどに

コープス カットだし昆布……………10~15cm
水……………5カップ
花かつお……………15~20g
①鍋に分量の水と昆布を入れ、30分以上おく。
②弱火にかけ沸騰直前に昆布を取り出す。沸騰させ、花かつおを入れ火を止める。
③花かつおが沈んだらこす。

二番だし

煮物・炊き込みご飯などに

一番だしをとった後の昆布・花かつお水……………5カップ
花かつお……………(追いかつお) ……ひとつかみ(10g)
①鍋に水を入れ、一番だしをとった後の昆布・花かつおを入れる。
②火にかけ約10分、中~弱火で煮る。花かつお(追いかつお)を入れ火を止める。
③花かつおが沈んだらこす。

もっと簡単! だしパックで時短調理

水カップ2と1/2にCO-OPかつお風味 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



CO-OP かつお風味 味わいだしパック
鍋にボンと入れるだけで本格的な味わいに



お月見に! 丸いとうふを月に見立てたおすまし



まんまる豆腐のおすまし

10分 約 160円 42kcal 0.9g (1人分あたり)

材料(2人分)

絹とうふ……………1/2丁
えび……………2尾
塩……………少々
酒……………大さじ1
みつば……………2本
①とうふは厚みを半分にし、直径5cmの丸い型で抜く(2コ作る)。えびは背わたを取り、塩・酒をふる。ラップをして電子レンジ(500w)で約1分加熱し、殻をむく。みつばは3cmに切る。
②鍋にだし・調味料を煮立て、とうふを煮る。
③器に②・えびを入れ、みつばを散らす。

白和えのレシピはこちら▶



型ぬき後、残ったとうふは白和えに



なすと長いもの焼き浸し

20分 約 240円 64kcal 0.9g (1人分あたり)

材料(2人分)

なす……………1本
長いも……………100g
ししとう……………6~8本
二番だし……………1/2カップ
しょうゆ……………小さじ2
みりん……………小さじ2
しょうが(すりおろし)……………1/2かけ分

つくり方

①長いもは1cm厚さの半月切りにする。
②だし・調味料を混ぜ合わせる。
③なす・長いも・ししとうをグリルで焼く。焼き上がったなら、なすはヘタをとり、長さを半分に、縦に4~6等分する。熱いうちに②に漬け、味をなじませる。
④器に盛り、しょうがを添える。

二番だしの凝縮された旨みは、焼き浸しや煮物にピッタリ

秋のお彼岸



手作りおはぎ

30分 約 420円 140kcal 0.1g (1コ分あたり)

材料(16コ分)

米……………1カップ
もち米……………1カップ
水……………2と1/4カップ
ゆであずき……………1缶(430g)
(A) きなこ……………大さじ2
砂糖……………小さじ1
塩……………少々

つくり方

①米・もち米は洗って分量の水に30分以上浸け、炊飯器で炊く。すりこぎなどで軽くつぶし、16コに分ける。
②耐熱皿にゆであずきを移し、ラップをかけずに電子レンジ(500w)で約7分加熱する。途中2~3回取り出して混ぜ、水分を飛ばす。16コに分ける。
③丸めたご飯をあんで包み俵型にする(8コ作る)。残りは丸めたあんをご飯で包んで俵型にし、(A)をまぶす(8コ作る)。

CO-OP ゆであずき

北海道産小豆を100%使用。甘さひかえめなので、おやつやトッピングにもどうぞ

