

# かきの美味しい季節がやってきた!



**かきのソテー  
レモンバターソース** 15分 約460円 79kcal 0.6g (1人分あたり)

- 材料(2人分)**
- 生かき.....1パック
  - 小麦粉.....大さじ1/2
  - バター.....10g
- 作り方**
- ①かきは手早く洗い、水気をとり、小麦粉をまぶす。
  - ②フライパンにバターの半量を入れて熱し、かきの両面を色よく焼き、器に盛る。
  - ③②のフライパンに残りのバターと(A)を入れ、ひと煮立ちさせ、かきにかける。パセリを散らし、レモンを添える。
- (A)**
- 白ワイン.....小さじ2
  - レモン汁.....小さじ1/2
  - こしょう.....少々
  - パセリ(みじん切り).....小さじ1
  - レモン(くし形切り).....2切



**かきのキムチ鍋** 20分 約1870円 300kcal 4.3g (1人分あたり)

- 材料(4人分)**
- 生かき.....2パック
  - 豚肉ばらうす切り.....100g
  - 木綿とうふ.....1丁
  - キムチ.....250g
  - はくさい.....4枚
  - 白ねぎ.....2本
  - にら.....1束
  - だし(いりこ).....4カップ
  - みそ.....大さじ2
  - しょうゆ.....大さじ1
  - 酒.....大さじ2
- 作り方**
- ①かきは手早く洗って水気をきる。豚肉・豆腐は食べやすい大きさに切る。白菜はざく切り、白ねぎは斜め切り、にらは5cmに切る。
  - ②鍋に豚肉を入れて炒め、キムチを加え炒める。
  - ③だし・調味料を加え、豆腐・白菜を煮る。煮立ったら、かき・白ねぎ・にらを加え煮る。
- ※メはトック(韓国の餅)や中華そばがおすすめ



兵庫県産  
一年生かき

コクがあるのにくせがなく  
苦手な人やお子様にも  
食べやすい!



下処理いらず、加熱しても縮みが少ない

## 旬の野菜 ミニ知識

**はくさい**  
11~2月の秋から冬にかけてはくさいの旬です。霜にあたると風味や甘みが増し、繊維も柔らかくなるといわれています。

- 選び方のポイント**
- **葉** 葉の巻きがしっかりと生き生きとした緑色をしている
  - **断面** 芯の切り口・断面が平らで盛り上がりおらず、白くみずみずしい

**保存のポイント**  
ひと株丸ごとの場合、冬場なら冷蔵所で保存できます。新聞紙に包み、立てた状態を保つようにしましょう。カットしたものは、ラップをして冷蔵庫に入れましょう。

## 八宝菜



- 材料(2人分)**
- 豚肉切りおとし.....60g
  - 塩・こしょう.....各少々
  - いか(冷凍).....60g
  - はくさい.....2枚
  - たけのこ(水煮).....50g
  - 洋にんじん.....30g
  - 生しいたけ.....2枚
  - ピーマン.....1コ
  - 白ねぎ.....1/4本
  - しょうが.....1/2かけ
  - ごま油.....大さじ1
- 作り方**
- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味をつける。(合わせ調味料)の材料を混ぜ合わせる。
  - ②白菜は葉と軸に分け、葉はざく切り、軸はそぎ切りにする。たけのこは薄切り、にんじんは短冊切りにする。しいたけはそぎ切り、ピーマンは縦半分に切り、1cm幅に切る。白ねぎは斜め切り、しょうがは細切りにする。
  - ③フライパンに油大さじ1/2を熱し、しょうが・豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、いかを加えて炒め、取り出す。
  - ④残りの油をたし、にんじん・白菜の軸・たけのこ・しいたけの順に加え炒める。白菜の葉・ピーマン・白ねぎを加え炒め、③を戻し入れる。(合わせ調味料)を加え煮立たせ、とろみをつける。

**賢く、おいしく乾物メニュー**  
昔から日本各地でつくられてきた乾物。常温で長期保存ができるだけでなく、旨みがギュッと凝縮しているので、使わない手はない! そんな乾物を手軽に、毎日の食卓に取り入れるレシピをご提案します。戻す際のワンポイントも参考にすると、さらにおいしく仕上がりますよ。

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。

# 乾物使いこなして レシピが広がる

手軽に美味しく



保存がきく! 使い方も意外とカンタン!

# 乾物ってイイね

## 乾しいたけ

水に浸した状態で、冷蔵庫に入れてゆっくり戻しましょう。ポリ袋を使うと便利。ひたひたの水で戻すと濃いだしがとれます

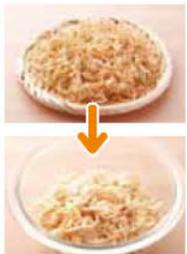


### ワンポイント

ひと晩じっくりと水に浸すと甘みが出てプリプリ食感に!

## 切干大根

よく洗って水戻した後にしっかりと水をきります



### ワンポイント

煮物だけでなくサラダや酢の物にも使える♪

## 高野豆腐

植物性たんぱく質が豊富旨みを吸うのでより味わい深い一品に!



### ワンポイント

刻んでハンバーグに混ぜるとボリュームアップ♪肉の代用として唐揚げにも!

## ひじき

油との相性が良く煮る前にサッと油で炒めると風味が良くなります



### ワンポイント

油分を多く含むツナ缶やマヨネーズに合うのでサラダにもおすすめ♪



## 乾物の信田巻き

35分 約 710円 360kcal 1.6g (1本あたり)

### 材料(2本分)

鶏肉ももミンチ……………150g  
酒……………大さじ1/2  
しょうゆ……………小さじ1  
CO-OP ひとくちこうや豆腐……………4コ  
乾しいたけ……………3枚  
洋にんじん……………1/4本

### つくり方

- ①高野豆腐・乾しいたけ・かんぴょうは戻す。高野豆腐・乾しいたけ・にんじんは7mm角に切る。うすあげは三方を切り、開く。
- ②ミンチに酒・しょうゆを加え、練る。高野豆腐・乾しいたけ・にんじんを加え、よく混ぜる(うすあげの切れ端も刻んで混ぜる)。
- ③うすあげの巻き終わり1cmを残して②を塗り広げ、巻く。かんぴょうで5カ所結ぶ(2本作る)。
- ④鍋に(煮汁)を煮立て、③を入れ、落としぶたをして約20分煮る。4cmに切ったこまつなを加え、さっと煮る。
- ⑤1本を5つに切る。器に盛り、こまつなを添える。



### (煮汁)

しいたけの戻し汁+だし……………2カップ  
砂糖……………小さじ2  
しょうゆ……………小さじ2  
酒……………大さじ1  
みりん……………大さじ1



CO-OP しっかりとめらかひとくちこうや豆腐  
かつお、昆布、椎茸などを使った特製だし付き

こうや豆腐を使った高野豆腐のココットのレシピはコチラ▶



## ひじきの煮物

20分 約 240円 47kcal 0.7g (1人あたり)

### 材料(4人分)

CO-OP 国産芽ひじき……………1/2袋  
れんこん……………2cm  
洋にんじん……………1/4本  
まる天……………1枚  
ごま油……………小さじ1

### つくり方

- ①ひじきはたっぷりの水で戻し、しっかり水気をきる。れんこんは5mm厚さのいちょう切り、にんじんは細切りにする。まる天は半分になり、8mm幅に切る。
- ②鍋に油を熱し、れんこん・にんじん・ひじき・まる天を順に加えて炒める。
- ③だし・調味料を加え、ふたをして中火で約10分煮汁が少なくなるまで煮る。火を止め、そのまま味を含ませる。

### (だし)

……………1/2カップ  
砂糖……………小さじ2  
しょうゆ……………小さじ2  
酒……………大さじ1



CO-OP 国産芽ひじき  
水戻りがよく、ふっくらとしてやわらか!

国産芽ひじきを使ったひじきのチーズ焼きのレシピはコチラ▶



## 切り干し大根の煮物

25分 約 270円 510kcal 5.8g (全量あたり)

### 材料(作りやすい分量)

コープス 寒風仕上げ切干大根……………1袋(40g)  
洋にんじん……………1/3本  
うすあげ……………1枚  
油……………大さじ1

### つくり方

- ①切干大根はよく洗って水で戻し、水気を絞る。にんじんは4cm長さの細切り、うすあげは縦半分に切り、1cm幅に切る。
- ②鍋に油を熱し、にんじん・切干大根・うすあげを順に加えて炒める。
- ③だし・調味料を加え、落としぶたをして中弱火で約15分煮汁が少なくなるまで煮る。

### (だし)

……………2カップ  
砂糖……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ2  
酒……………大さじ2



CO-OP 寒風仕上げ切干大根  
甘みと歯ごたえにこだわった天日乾燥仕上げ

切干大根を使った千切り大根のサラダのレシピはコチラ▶



## 乾燥ごぼうの彩りきんぴら

15分 約 420円 400kcal 2.7g (全量あたり)

### 材料(作りやすい分量)

CO-OP 国産乾燥ごぼう……………1袋  
れんこん……………4cm  
洋にんじん……………1/4本  
ピーマン……………1コ  
ごま油……………大さじ1

### つくり方

- ①乾燥ごぼうは袋の表示にしたがって戻し、水気をきる。れんこんは薄い半月切り、にんじん・ピーマンは細切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、ごぼう・れんこん・にんじんを炒める。しんなりしたらピーマンを入れてさっと炒め、調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ③器に盛り、お好みで七味唐辛子をふる。

### (砂糖)

……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1  
酒……………大さじ2

七味唐辛子……………適宜



CO-OP 国産乾燥ごぼう  
湯戻し5分で、生のようなシャキシャキ食感

国産乾燥ごぼうを使った牛ごぼう飯のレシピはコチラ▶



## 乾しいたけの含め煮

30分 約 680円 300kcal 5.3g (全量あたり)

### 材料(作りやすい分量)

CO-OP 高千穂郷産たっぷり使える徳用しいたけ……………10枚

### つくり方

- ①乾しいたけは戻し、軸を除く(戻し汁はとりおく)。
  - ②鍋に(煮汁)を煮立て、①を加える。アクを取り、落としぶたをして弱火で15~20分煮る。火を止め、そのまま味を含ませる。
- ※冷める時に味がはいるので、鍋のまま粗熱をとりましょう

### (煮汁)

しいたけの戻し汁+水……………2カップ  
砂糖……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ2  
みりん……………大さじ2



CO-OP 高千穂郷産たっぷり使える徳用しいたけ  
風味濃厚で歯ごたえあり!

徳用しいたけを使ったとり肉の五目炒めのレシピはコチラ▶



## TOPIC あずきを煮てみましょう!

## ぜんざい(6~8人分)

小豆……………300g  
砂糖……………300g

- ①小豆は浸水せずにそのまま鍋に入れ、ひたひたの熱湯を入れて強火で煮る。
- ②沸騰したらさし水をし、これを2度くり返す。さらに沸騰したら、ザルにあげて水で洗う。
- ③鍋に戻し小豆から3~4cmかぶるまで水を入れ強火で煮る。沸騰したらアクをとり、水から小豆が出ないようにさし水をしながらか、弱火で好みの硬さになるまで煮る。
- ④砂糖を3回に分けて15分間隔で加え、1回目の砂糖を加えてから約45分煮る。



### ワンポイント

小豆を煮る時に間違いがちなのが「ひと晩浸ける」こと。ひと晩浸けると小豆が膨張しすぎて、煮ても水を吸わなくなり煮えムラの原因になります。また、しっかり柔らかく煮てから、砂糖を加えるのも大事なポイントです。



## 長芋のすはま

15分 約 120円 400kcal 0.0g (全量あたり)

### 材料(作りやすい分量・約30コ分)

長いも……………100g  
砂糖……………大さじ5  
CO-OP なめらかきな粉……………30g

### つくり方

- ①長いもはひと口大に切り、やわらかくゆでてつぶす。
- ②砂糖・きな粉を順に加えて混ぜる。
- ③直径1.5cmに丸め、きな粉をまぶす。

CO-OP なめらかきな粉……………適量



CO-OP 丁寧焙煎なめらかきな粉  
国産大豆100%使用。じっくり煎り上げました

なめらかきな粉を使った芋あべかわのレシピはコチラ▶

