

九州うまか旅

長崎



ぶりをおいしく揚げるコツ

塩をふってしばらくおいた後、水分をしっかりとふき取ってから天ぷら粉をまぶします。衣をたっぷり付けて揚げましょう。

大地の恵みも
海の幸も
味わつて！



いちごのミニ知識

九州のおいしいいちごがいっぱい♪ 品種と特長

品種	甘み	酸味	硬さ
あまおう	●	●	○
恋みのり	●	●	●
ゆめのか	●	○	●
さちのか	●	●	●
さがほのか	●	○	○

*食味目安のため、個体差があります *店舗・時期によって取り扱いする品種が異なります
*生育時の天候や時期の違いにより、食味・硬さが異なる場合があります

九州・沖縄のグルメをおうちで♪

旅の醍醐味といえば、その土地ならではのグルメを味わうこと。名産を使ったメニューなど歴史ある郷土食など、各地に様々な料理があります。今回は、海の幸・山の幸に恵まれた九州、そして個性豊かなグルメが揃う沖縄。おうちに居ながら、各地の味を楽しんでみませんか？

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切れ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。



おうちで旅気分

ぶりのおろし揚げ

20分 約1090円 470 kcal 0.4g
(1人分あたり)

材料(4人分)

コープスフードプラン
大いけす育ちぶり切身……3切
塩……………小さじ1/4
天ぷら粉……………大さじ1/2
さつまいも……………1本

(衣)

天ぷら粉……………1/2カップ
だいこん……………約3cm(150g)
みつば……………1/2束
揚げ油……………適量
すだち……………2コ

つくり方

- ぶりはひと口大に切り、塩をふりしばらくおく。水気をふいて天ぷら粉をまぶす。さつまいもは5mm厚さ、みつばは小口切りにする。
- 大根をすりおろして軽く水気をきり、天ぷら粉・みつばを混ぜ(衣)を作る。
- 中温の油でさつまいもを素揚げにする。ぶりに(衣)をたっぷりつけて揚げる。
- 器に盛り、半分に切ったすだちを添える。

フルーツのハニーマリネ

10分 約320円 92 kcal 0g
(1人分あたり)

材料(2人分)

オレンジ……………1/2コ
いちご……………6コ
バナナ……………1/2本

(A)

はちみつ……………大さじ1
レモン汁……………大さじ1/2
レモンの皮(細切り)……………少量
プレーンヨーグルト…大さじ2
はちみつ……………小さじ1/2
ミント……………適宜

つくり方

- オレンジは実を取り出す。いちごは半分に切る。バナナは輪切りにする。
- ①を(A)で和え、15～20分冷やして味をなじませる。
- 器に盛り、はちみつを混ぜたヨーグルトをかける。あればミントを飾る。

COOP おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking 1月号 2021年

九州 うまか旅

おうちで旅気分

めんそーれ
沖縄



沖縄

沖縄

