

もっと魚を
食卓に!

煮魚をもっとおいしく、手軽に!



さばのみそ煮

材料(4人分)

さば切身……………4切
白ねぎ……………1本
しょうが……………1かけ

(A)

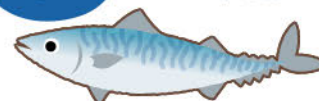
水……………1/2カップ
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
みそ……………大さじ3
酒……………大さじ3
みりん……………大さじ3

25分 700円 290kcal 2.5g (1人分あたり)

つくり方

- ①さばは皮側に飾り包丁を入れる。白ねぎは4cmに切る。しょうがはせん切りにする。
- ②鍋に(A)を煮立て、さば・しょうがを入れ、落としぶたをして煮る。途中、煮汁を回しかけ、白ねぎを加える。
- ③器にさばを盛り、しょうがをのせ、白ねぎを添える。

鯖のミニ知識



秋から冬にかけて脂ののったさばを「寒さば」と言います。頭が小さく胸が丸いさばが、脂のりがよく美味です。

煮魚のコツ

ワンポイント

～湯通しをして臭みを消す～
魚にさっとお湯をかけ、すぐに冷水に取ります。熱すぎると皮が破れるので、80℃くらいのお湯をかけましょう。

その1

飾り包丁を入れよう

魚の皮側に切り目を入れることで、皮が破れにくくなり身に味が染みやすくなります。



その2

煮汁は先に煮立てる

煮汁をひと煮立ちさせてから魚を入れることで、表面が締まって旨みを閉じ込め、煮崩れも防げます。



フライパンを使うと便利!

その3

落としぶたをしよう

落としぶたをすることで、煮汁が対流して全体にいきわたるだけでなく、魚が動いて煮崩れするのを防げます。



真ん中に穴をあけて

ワンポイント

落としぶたが無い場合は、アルミホイルで代用OK!

柑橘ミニ知識

違いを知って楽しもう!

品 種	味わい	種
伊予柑 手で皮がむけます	爽やかな香りで果汁たっぷり	あり
デコポン 手で皮がむけます	濃厚な甘さとまろやかな酸味	なし ※まれに入る場合あり
せとか 手で皮がむけます	なめらかな果肉で甘さたっぷり	なし ※まれに入る場合あり
はっさく	香りが良く爽やかな甘さ	あり
きんかん	果皮が甘く香りが良い	あり

伊予柑のブラウニー



45分 630円 2200kcal 2.8g (全量あたり)

材料(約12×25cm1枚分)

伊予柑……………2コ
砂糖……………大さじ2
オレンジキュラソー……………大さじ1
小麦粉……………100g
純ココア……………20g
ベーキングパウダー……………小さじ1/2
チョコレート……………60g
牛乳……………大さじ1
バター……………100g
砂糖……………80g
たまご……………2コ

つくり方

- ①伊予柑は皮をむいて薄皮と種を取り、砂糖・キュラソーをふりしばらくおく。ケーキ型にクッキングシートを敷く。
- ②小麦粉・ココア・ベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ③チョコレートは刻む。牛乳を加え、電子レンジ(500w)で1～2分加熱して溶かす。
- ④室温に戻したバターをクリーム状に練る。砂糖を加えすり混ぜ、溶きたまごを少しずつ加えさらに混ぜる。③を加え混ぜ②をふり入れてさっくりと混ぜ、伊予柑の半量を加える。
- ⑤ケーキ型に④を流し入れ、残りの伊予柑を生地に押し込むように並べる。170℃のオーブンで20分、150℃で約10分焼く。竹串を刺して生地がついてこなければOK。

彩りきれいな春野菜でココロおどる食卓を

冬の寒さに耐え、春の陽気とともに旬を迎える春野菜。季節ごとに旬の野菜はたくさんありますが、甘みや旨み、みずみずしさ、やわらかさなど、春野菜にはこの時期ならではのおいしさがたっぷり。野菜そのものはもちろん、お肉にもお魚にも合う旬の味わいを存分に楽しみましょう♪

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 2 2021年 月号



もっと楽しむ

炒める

煮る

蒸す

焼く

旬の素材を





炒める

春の食材を楽しむ

蒸す

調理のポイント

菜の花

独特のほろ苦さや
香り・食感が特長の
緑黄色野菜

スナップ
えんどう

さやも実(豆)も食べられ
肉厚で甘みがあります



炒める

フライパンを十分に熱してから
油を入れ、火の通りにくいものか
ら先に炒めましょう

蒸す

蒸気を使うことで余分な脂肪が落
ち、素材の旨みを逃しません。蒸
し器が無くてもフライパンにふた
をして蒸し煮にするだけでOK♪

煮る

煮物は材料に均一に味を含ませ、
火の通り方もかたよらないよう
に仕上げるのがコツ。煮汁の量
や火加減、味つけの順番などを
しっかりと守りましょう

焼く

肉から出た余分な油は拭き取り
ましょう。カリッと焼き上げた食
感や、ソースが絡んだ旨みを楽し
みましょう!

ぶりと菜の花のガリバタ炒め

🕒 15分 🌿 約 800円 🔥 350 kcal 🍴 0.6g
(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス フードプラン 大いけす育ちぶり.....2切
塩.....ひとつまみ
こしょう.....少々
小麦粉.....大さじ1/2

菜の花.....1袋
パプリカ.....1/4コ
にんにく.....2かけ
油.....大さじ1/2

バター.....15g
しょうゆ.....小さじ1/3

つくり方

- ①ぶりはひと口大に切り、塩をしてしばらくおく。水
気をふいて、こしょうをふる。菜の花は4cm、パプ
リカはひと口大、にんにくは薄切りにする。
- ②ぶりに小麦粉をまぶす。フライパンに油・にんに
くを入れて熱し、ぶりを焼く。
- ③菜の花・パプリカを加え炒める。火が通ったら、バ
ター・しょうゆを加え絡める。

煮る

新たまねぎ

辛みが弱くやわらかで
生食にもおすすめ



サーモンの
クリーム煮

🕒 20分 🌿 約 710円 🔥 350 kcal 🍴 0.9g
(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス
サーモントラウト切身.....2切
塩.....小さじ1/6
こしょう.....少々
小麦粉.....小さじ1

たまねぎ.....1/2コ
ぶなしめじ(少量).....1/2袋
スナップえんどう.....5本
バター.....10g

小麦粉.....大さじ1/2
牛乳.....1カップ
鶏がらスープ.....小さじ1/3

つくり方

- ①サーモントラウトは1切を3つにそぎ切
りにし、塩・こしょうをふりしばらくおく。
たまねぎは薄切り、しめじは小房に分け
る。スナップえんどうは筋を取り斜め半
分に切る。
- ②サーモントラウトに小麦粉をまぶす。フ
ライパンにバターを溶かし、サーモン
トラウトの両面を焼き、取り出す。続けて
たまねぎ・しめじを炒め、小麦粉を加え
てさらに炒める。
- ③牛乳・鶏がらスープを加え、サーモン
トラウトを戻し入れる。スナップえんどう
を加え、とろみがつくまで煮る。

新たまねぎの
まるごと煮

🕒 20分 🌿 約 440円 🔥 160 kcal 🍴 1.3g
(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス フードプラン
新たまねぎ.....小2コ
鶏肉ミンチ.....50g
しょうが.....1/2かけ
油.....大さじ1/2

〈A〉
水.....1と1/2カップ
鶏がらスープ.....小さじ2
うす口しょうゆ.....小さじ1
こしょう.....少々

片栗粉.....大さじ1/2
水.....大さじ1
きぬさや.....4枚

つくり方

- ①たまねぎの芯に十字の切り目を入
れる。しょうがはみじん切り、きぬさ
やはさつとゆでて斜め細切りにする。
- ②鍋に油を熱し、しょうが・ミンチを炒
める。たまねぎ・〈A〉を加え、たまね
ぎがやわらかくなるまで煮る。
- ③水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に
盛り、きぬさを散らす。



春きゃべつ

葉の巻きが
ゆるく、やわらかで
みずみずしい

肉巻ききゃべつ

🕒 20分 🌿 約 550円 🔥 290 kcal 🍴 1.1g
(1人分あたり)

材料(2人分)

豚肉ロースうすざり.....8枚
塩.....ひとつまみ
こしょう.....少々
春きゃべつ.....120g
洋にんじん.....30g
塩.....小さじ1/6
小麦粉.....小さじ2
油.....小さじ2

〈たれ〉
しょうゆ.....小さじ1
みりん.....小さじ2
酒.....小さじ2
スナップえんどう.....4本

つくり方

- ①きゃべつ・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。ス
ナップえんどうは筋を取り、ゆでて半分
に切る。
- ②豚肉4枚を少しずつ重ねて並べ、塩・こ
しょうをふる。塩もみした野菜を巻き、
小麦粉をまぶす(2本作る)。
- ③フライパンに油を熱し、②の巻き終わ
りを下にして、全体を色よく焼く。余分
な油を拭き取り、〈たれ〉を加え絡める。
- ④食べやすい大きさに切り、器に盛る。ス
ナップえんどうを添える。

焼く



春きゃべつの
お好み焼き

🕒 25分 🌿 約 450円 🔥 500 kcal 🍴 1.7g
(1枚分あたり)

材料(2枚分)

豚肉ばらうすざり.....60g
〈生地〉
小麦粉.....3/4カップ
たまご.....1コ
長いも.....50g
だし.....1/3カップ
春きゃべつ.....200g
天かす.....大さじ2
油.....大さじ1

お好み焼きソース.....大さじ2
かつおパック.....1袋
青のり.....小さじ1
紅しょうが.....適宜

つくり方

- ①豚肉は食べやすく切る。長いもはすり
おろす。きゃべつは粗みじん切りにする。
- ②〈生地〉の材料を混ぜ合わせ、きゃべ
つ・天かすを加え混ぜる。
- ③ホットプレートに油を熱し、②を丸く2
枚流す。豚肉のをせ、両面色よく焼く。
- ④お好み焼きソースを塗り、かつお・青の
りをふる。お好みで紅しょうがをのせる。