

# 旬のおさかな Cooking

さわら

西日本では春先から初夏にかけてが旬

身の間の小骨がなく、あっさりしていて魚の苦手な方にもおすすめです！

**Point!** さわらは赤身魚  
身は白く見えますが、まぐろと同じ赤身魚。年に2回旬が訪れ、春と冬で違った美味しさがあります



## さわらの梅だれ焼き

15分 約 890円 180kcal 2.4g (1人分あたり)

材料(2人分)  
さわら.....2切れ  
塩.....ひとつまみ

(梅だれ)  
梅干し.....2コ  
しょうゆ.....小さじ1  
みりん.....小さじ2

きゅうり.....1/2本  
大葉.....5枚

- 作り方
- ①さわらは塩をしてしばらくおき、水気をとる。きゅうり・大葉はせん切りにして、混ぜ合わせる。
  - ②梅干しは種を除き、包丁でたたいて、しょうゆ・みりと混ぜ(梅だれ)を作る。
  - ③さわらに(梅だれ)を半量のせてグリルで約4分焼き、残りの半量をのせて4~5分焼く。
  - ④器に③を盛り、きゅうり・大葉を添える。



おいしく、楽しく、食で健康づくり

## コブCooking

5 2022年  
月号

# 野菜と果物をたべよう!



人気の  
コブ商品でつくりました! //



お! 声からの新発見

あっさりしているの  
でどんな料理にも合う♪

味わいまるやか  
ごまドレッシングを  
動画でもご紹介!

味わいまるやか  
ごまドレッシング

コクと旨みのごまを使った、  
サラッとマイルドな味わい

ゆず果汁を加えることでさわやかな酸味が感じられる  
味わいに仕上がっています

## ピリ辛サラダうどん



材料(2人分)  
牛肉切りおとし.....120g  
20分 約 740円 520kcal 2.8g (1人分あたり)

(調味料)  
砂糖.....小さじ1  
しょうゆ.....小さじ1/2  
みそ.....大さじ1/2  
豆板醤.....小さじ1/2  
酒.....大さじ1  
しょうが(すりおろし).....小さじ1  
サラダ油.....小さじ1  
うどん.....2玉  
レタス.....3枚  
ミニトマト.....6コ  
きゅうり.....1/2本  
もやし.....1/2袋  
みょうが.....1コ  
ごまドレッシング.....適量

作り方

- ①牛肉は食べやすく切り、しょうが・調味料をもみ込み、油を熱したフライパンで炒める。
- ②レタスは小さくちぎる。ミニトマトは半分、きゅうりは斜め薄切り、みょうがは粗みじんに切る。もやしはゆでる。
- ③うどんをゆでて、冷水で洗い、水気をきる。
- ④レタスをしいた器にうどんを盛り、具をのせドレッシングをかける。

Webサイトでは他のレシピもたくさん掲載中!

コブクッキング

検索

<https://cooking.coop-kobe.net/>



スマートフォン  
携帯  
アクセスは  
こちらから

※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。



このマークのレシピは食生活に関心を持ち  
研究するコブこうべの組合員グループ  
「家庭料理研究会」が制作しています

# 鯛のポテト焼き

🕒 30分 🍎 約 860円 🔥 290kcal 🍴 0.8g (1人分あたり)



- 材料(2人分)**
- コープス フードプラン
  - 宇和清海育ち本鯛切身…2切
  - 塩……………小さじ1/4
  - こしょう……………少々
  - メークイン……………60g
  - 片栗粉……………小さじ2
  - 三度豆……………6本
  - ミニトマト……………4コ
  - ブリーツレタス……………2枚
  - オリーブ油…大さじ1と1/2
- 作り方**
- ①鯛は塩・こしょうをしてしばらくおき、水気をとる。メークインは細切り、三度豆は半分に切り、レタスは食べやすくちぎる。
  - ②メークインに片栗粉をまぶして2等分し、鯛の大きさに合わせてまとめる。
  - ③フライパンに油を熱し②を並べ、その上に鯛をおき、ふたをして両面を中弱火で焼く。三度豆を加え炒める。
  - ④皿に盛り、レタス・ミニトマトを添える。



**ワンポイント**  
**焼く時のコツ**

- メークインは向きを描えてぎゅっと密せて焼く!
- メークインがこんがりきつね色になったら裏返す!

## じゃがいも

メークインはしっかりと煮崩れしにくく、だんしゃくは加熱するとホクホクした食感に。料理によって使い分けましょう

# 野菜・果物

おいしく、しっかり摂ろう!

# たまねぎたっぷりサモサ

🕒 25分 🍎 約 300円 🔥 56kcal 🍴 0.1g (1コ分あたり)



- 材料(15コ分)**
- メークイン……………200g
  - 塩……………小さじ1/4
  - たまねぎ……………1/2コ
  - ミックスペジタブル…50g
  - 合びきミンチ……………30g
  - 油……………小さじ1
- 調味料**
- カレー粉……………小さじ1/2
  - 塩……………ひとつまみ
  - こしょう……………少々
- 春巻き皮……………5枚  
油……………適量
- 作り方**
- ①メークインはひと口大に切り、ゆでる。ゆで汁を捨てて水気をとばし、熱いうちに塩をふり入れてつぶす。たまねぎは粗みじん切りにする。
  - ②フライパンに油を熱し、たまねぎを炒める。ミックスペジタブル・ミンチを加えて炒め、(調味料)を入れさらに炒める。
  - ③メークインに②を加え混ぜ合わせる。15等分にし、三角に成形する。
  - ④春巻きの皮を縦3等分に切る。皮の端に③をおいて、三角になるように折りたたみながら包み、最後に水をつけてとめる(15コ作る)。
  - ⑤フライパンに油を2~3mmほど入れて熱し、④を両面色よく揚げ焼きにする。



## たまねぎ

生で食べると辛みがありますが、加熱すると甘みに変化。表面の皮がしっかり乾燥しているものを選びましょう

## なす

選ぶポイントは張りがあり、表面にツヤのあること。ヘタの部分にはトゲがあるので気をつけましょう

# なすの甘酢がらめ

🕒 20分 🍎 約 330円 🔥 130kcal 🍴 0.7g (1人分あたり)



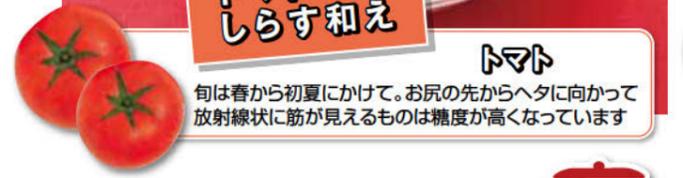
- 材料(4人分)**
- なす……………3本
  - 片栗粉……………大さじ2~3
  - 油……………適量
- 調味料**
- 水……………1/4カップ
  - 酢……………大さじ1
  - 砂糖……………大さじ1
  - しょうゆ……………大さじ1
  - しょうが(汁)……………小さじ1/2
- 白ねぎ……………1/2本
- 作り方**
- ①なすは長めの乱切りに、白ねぎは細切りにする。
  - ②なすに薄く片栗粉をまぶす。フライパンに油を熱し、なすを揚げ焼きにする。
  - ③フライパンの油を拭き取り、(甘酢あん)の材料を煮立て、②を入れ絡める。
  - ④器に盛り、白ねぎをのせる。
- (甘酢あん)に唐辛子を入れると、南蛮風になります。



ちょっとしたコツでたくさん食べられたりさらにおいしさを引き出したりもっと知るともっと楽しく味わえるそんなレシピをご紹介します!

# トマトのしらす和え

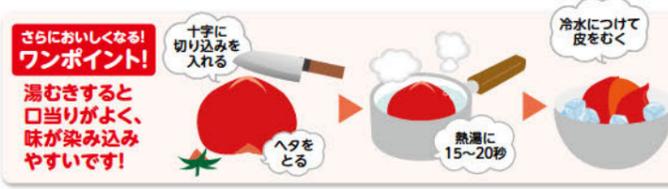
**トマト**  
旬は春から初夏にかけて。お尻の先からヘタに向かって放射線状に筋が見えるものは糖度が高くなっています



🕒 10分 🍎 約 220円 🔥 48kcal 🍴 0.8g (1人分あたり)



- 材料(2人分)**
- トマト(中)……………1コ
  - しらす干し……………20g
  - 大葉……………3枚
- 調味料**
- 酢……………小さじ2
  - みりん……………小さじ2
  - しょうゆ……………小さじ1
- 作り方**
- ①トマトはくし形に切る。大葉は細切りにする。
  - ②(調味料)を耐熱容器に入れ、電子レンジ(500W)で15~20秒加熱する。
  - ③トマトに②をかけ、冷蔵庫で冷やし、味をなじませる。
  - ④③にしらす・大葉を加えて和え、器に盛る。



# まるごとキウイ大福

## キウイフルーツ

上下を軽く指で押し少しやわらかく感じるくらいが食べ頃。ゴールドキウイはやわらかくなるほど甘みがアップ!



🕒 15分 🍎 約 430円 🔥 280kcal 🍴 0g (1コ分あたり)



- 材料(2コ分)**
- サンゴールドキウイ…1コ
  - キウイフルーツ……………1コ
  - こしあん……………80g
  - CO-OP 白玉粉……………60g
  - 砂糖……………大さじ2
  - 水……………70cc
  - 片栗粉……………大さじ1
- 作り方**
- ①キウイは皮をむき、2等分したあんて包む。
  - ②耐熱容器に白玉粉・砂糖・水を入れ、粒がなくなるまでよく混ぜる。
  - ③②にふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W)で1分30秒加熱し、木べらで手早く練り混ぜる。ラップをかけ、さらに30秒~1分加熱し、練り混ぜる。
  - ④片栗粉を敷いたパットに③を広げ、2等分して①を包む。

**ワンポイント**  
生地は冷めると包みにくくなるのであたたかいうちに包みましょう!

🕒 調理時間 🍎 材料費 🔥 エネルギー 🍴 塩分 ※調味料の価格は含まれていません。

# ガンボスープ

「ガンボ」はオクラのとろみを生かしたアメリカの郷土料理です

🕒 25分 🍎 約 540円 🔥 220kcal 🍴 1.2g (1人分あたり)



- 材料(2人分)**
- 鶏肉もも切り身……………120g
  - 塩……………ひとつまみ
  - こしょう……………少々
  - 小麦粉……………小さじ2
  - たまねぎ……………1/2コ
  - にんにく……………1かけ
  - 油……………小さじ2
  - トマト(小)……………1コ
  - オクラ……………1袋
  - 水……………2カップ
  - チキンコンソメ……………1/2コ
  - 塩……………小さじ1/6
  - あらびきこしょう……………ひとつまみ
- 作り方**
- ①鶏肉は塩・こしょうで下味をつける。にんにくはみじん切り、たまねぎは薄切り、トマトは1cm角に切る。オクラは半量は小口切り、残りは2~3つに斜めに切る。
  - ②鶏肉に小麦粉をふる。フライパンに油・にんにくを入れ弱火で炒め、香りが出たら、鶏肉・たまねぎの順に炒める。
  - ③水・チキンコンソメを加え、ひと煮立ちしたら、トマト・オクラを加えて煮る。塩・こしょうで、味を調える。

## オクラ

下ごしらえはガクを取り、塩でこすり産毛を取ります。細かく刻むほどネバネバが出て、スープにとろみがつきます

