

エシカルな商品で作る 笑顔つながるレシピ

日常生活の中で気軽にしている
お買い物が支援につながる



沖縄県恩納村のきれいな
海で育った、歯ごたえのよい
太もずくを使用。
1パックにつき1円を
「サンゴの森づくり資金」として
寄付しています



コリコリとした食感が
特長の太もずく。
調味液ともずくの
割合は、組合員さんと
考えました

もずくの食べるドレッシング



アボカドや
野菜にかけて！
豆腐や肉・
魚にも

5分 約 160円 180 kcal 1.8g
(全量あたり)

材料(作りやすい分量)
コープス 太もずく
三杯酢仕立て……………2コ
たまねぎ……………1/4コ
オリーブ油……………大さじ1
こしょう……………少々



たまねぎの 切り方

作り方

- ①たまねぎは、繊維を断つように薄切りにする。
- ②瓶に、もずく(汁ごと)・たまねぎ・油・こしょう
を入れ、ふたをして振る。

冷蔵庫で
3〜4日間保存できます

繊維の方向を
断つ

空き瓶も
捨てずに再利用！



使ってみよう！おすすめのエシカル商品

使いやすさも
環境も
大切に考えたよ！



ペットボトルから
再生した原料を
約65%使用

CO-OP 水切りゴミ袋各種

※60枚入も
ございます



旬の おさかな Cooking

あじ

6〜8月が旬。
脂のり旨みが増します

Point!

小骨が
気になる時は
骨の根元を軽く押さえ、
骨抜きで頭の方へ引き抜きます



あじフライ

25分 約 420円 450 kcal 1.9g
(1人分あたり)

材料(2人分)
あじ(三枚おろし)……………150g
塩……………小さじ1/6
こしょう……………少々
小麦粉……………大さじ1
たまご……………1/2コ
パン粉……………1/2カップ
揚げ油……………適量
なんきん……………50g
なす(小)……………1本
ピーマン……………1コ
ウスターソース……………適量

作り方

- ①あじはひと口大に切り、塩・こしょうをし、し
ばらくおき水気をとる。なんきんは7mm厚
さのくし形に切り、なすは縦半分に切って
乱切りにする。ピーマンはひと口大に切る。
- ②中温の油で①の野菜を素揚げにする。あ
じに小麦粉、溶きたまご、パン粉をつけ揚
げる。
- ③器に②を盛り、レモンを添え、ウスター
ソースをかける。



このマークのレシピは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」が制作しています

Webサイトでは他のレシピもたくさん掲載中！

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

6月号

笑顔
つながる
レシピ



エシカル
な商品で作る



フードプラン商品を使って

にんじん入りお好み焼き

鶏肉と丸ごとピーマンのにんにく煮

鯛のしょうが蒸し



焼きチョコバナナ

ひね酢のちらし寿司



公正な
社会で
笑顔に

ゆたかな
地域で笑顔に

環境を
守ることで
笑顔に

ささえる
ことで
笑顔に

エシカル
ってなあに？

だれかの笑顔につながるお買い物
「倫理的」という意味をもつエシカル。エシカルなお買い物とは、
自分の視点だけでなく、地域や社会、環境や人々にも配慮して
お買い物することなんだよ。

洋にんじん

栽培期間中、
農薬の使用回数を
一般栽培の半分以下に
おさえています

薩摩元豚

広々とした豚舎で
ストレスなく育ち、
締まりがあって
コクと旨みがある豚肉

にんじん入りお好み焼き

材料の「だし」は「ベジブロス」を使ってもOK!

材料(2人分)
豚肉ばらうすぎり…80g
ミックスチーズ…50g
〈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
洋にんじん…1本
きゃべつ…100g

作り方
①豚肉は5cmに切り、長いもはすりおろす。にんじん・きゃべつは細切りにする。
②〈生地〉の材料を混ぜ合わせ、にんじん・きゃべつを加え混ぜる。
③フライパンを熱し、豚肉を並べ、②・チーズ・②を順に重ね、ふたをして両面色よく焼く(2枚作る)。
④ソースを塗り、かつお・青のりをふる。

エシカルポイント

減らそう「食品ロス」
にんじんは皮ごと、きゃべつは芯まで刻んで入れてね!

つくってみよう! 「ベジブロス」
野菜くずでつくる「だし」=「ベジブロス」は、水1ℓに野菜の切れ端やヘタ・皮など400gくらいを入れて作ってね。

水のかわりに使うと味に深みがでて、野菜の栄養もムダなく摂れるよ。使う野菜の種類や量で味も変わるから、いろいろ試してね!

30分 約 520円 530kcal 2.0g (1人分あたり)

家庭料理研究会

エシカルな商品で作る
笑顔つながるレシピ

ゆたかな
地域を
笑顔に

ひょうご
発
シリーズ

6月初旬より
期間限定で取り扱い

玉ねぎてん
期間限定で兵庫県淡路島産玉ねぎを使用。シャキッと玉ねぎの食感と甘みをいかしました

玉ねぎてんのチーズ海苔巻き

材料(2枚分)
コープス
玉ねぎてん…2枚
スライスチーズ…4枚
ブロッコリー
スプラウト…1/2パック
焼き海苔(全形)…1/2枚

作り方
①玉ねぎてんは1枚を4本の棒状に切る。チーズは半分、海苔は2cm幅に切る。
②玉ねぎてんの上にスプラウトをおき、チーズ・海苔で巻く。

10分 約 240円 300kcal 2.8g (2枚分あたり)

家庭料理研究会

「地元のおいしさを食卓へ」という組合員さんの声から誕生。地元の食材を消費することが、地元の生産者やメーカーの支援、環境を守ることにもつながります

ひね酢
兵庫県産のひね鶏(卵を産む役割を終えた鶏)を使用して、地域の採卵鶏農家を応援。香ばしく焼いて、ぽん酢でさっぱり仕上げました

ひね酢のちらし寿司

材料(4人分)
米…2合
水…400ml
コープス ひね酢…1袋
きゅうり…1本
塩…ひとつまみ
れんこん…70g
酢…大さじ1
砂糖…大さじ1/2
いりごま(白)…大さじ1

作り方
①米は洗って30分以上浸水して炊く。
②きゅうりは小口切りにし、塩をふりし、しばらくおいて水気を絞る。れんこんはよく洗い皮ごと1cm厚切りにしてゆで、酢・砂糖に漬ける。
③たまごは溶きほぐし塩を加える。フライパンに油を熱し薄く焼き、細切りにする。オクラはゆでて小口切りにする。
④ご飯にひね酢・②・③を加え混ぜ合わせる。器に盛り、③を飾る。

30分 約 710円 1,480kcal 4.6g (米の浸水・炊飯時間を除く) (全量あたり)

家庭料理研究会

鯛のしょうが蒸し

エシカルポイント

減らそう「食品ロス」
きゃべつは芯の部分も細く切って食べてね!

宇和清海育ち本鯛
広々いけすでのびのびと育てました。鯛のえさは、食べ残しで海を汚さないよう腹八分目を与えています

材料(2人分)
コープス フードブランド
宇和清海育ち本鯛切身…2切
塩…小さじ1/4
塩わかめ…20g
新しょうが…20g
きゃべつ…2枚
きぬさや…1/2袋
酒…大さじ2
しょうゆ…小さじ1

作り方
①鯛は塩をふってしばらくおき、水気をとる。
②わかめは塩抜きし、食べやすく切る。しょうが・きゃべつは細切りにする。きぬさやは斜め半分に切る。
③フライパンにきゃべつを敷き①・しょうがをのせる。酒を回し入れ、ふたをして中火にかける。蒸気が出てきたら弱火にし、約10分蒸す。蒸し上がり直前にわかめ・きぬさやを加え、仕上げにしょうゆをふる。

20分 約 730円 200kcal 1.3g (1人分あたり)

家庭料理研究会

鶏肉と丸ごとピーマンのんにく煮

エシカルポイント

減らそう「食品ロス」
ピーマンは丸ごとやわらかく煮るとタネもへたも食べられるよ!

とり肉
自然に近い環境でのびのびと育てました飼育期間中は抗生物質・抗菌剤を一切使用しません

材料の「水」のかわりに「ベジブロス」を使ってもOK!

材料(2人分)
鶏肉もも…150g
ピーマン…4コ
にんにく…3かけ
ごま油…大さじ1/2
水…1/2カップ
砂糖…小さじ2
しょうゆ…大さじ1
酒…大さじ1

作り方
①鶏肉はひと口大に切る。ピーマンは手でギュッとにぎって切れ目を入れる。にんにくは縦半分に切る。
②小さめのフライパンに油・にんにくを入れ、弱火で炒める。香りが出たら、鶏肉・ピーマンを加え少し焼き色をつける。水・調味料を加え、煮立ったら、ふたをして中火で約10分煮る(途中上下を返す)。
③お好みであらびきしょうゆをふる。

20分 約 590円 230kcal 1.4g (1人分あたり)

家庭料理研究会

焼きチョコバナナ

より持続可能な農業を営む農園で育てられた商品につけられる認証マークです

カカオ70%チョコレート
森林の自然環境を守り、働く人々を応援する「レインフォレスト・アライアンス認証」のカカオ豆を使用

材料(2本分)
コープス コープの産直
フレンドリーバナナ…2本
CO-OP
カカオ70%チョコレート…4コ
アーモンドスライス…適量
ミント…適宜
アルミホイル(25cm×25cm)…適量

作り方
①バナナは、上半分の皮をむき、縦に切れ目を入れる。
②チョコレートは、個包装のまま半分に割る。バナナの切れ目に、チョコレートを4かけずつ差し込む(2本作る)。
③アルミホイルの上に②をおいて、トースターで7〜8分、チョコレートが溶けるまで焼く。
④器にバナナを盛り、1本のバナナにアーモンドスライスを散らす。あればミントを添える。

10分 約 200円 340kcal 0g (全量あたり)

家庭料理研究会

公正な
社会で
笑顔に

Coop's コープの産直

フレンドリーバナナ

「子どもに安心できるバナナを」という組合員さんの願いで誕生。このバナナをつくることで、フィリピン・ミンダナオ島の農園で働く人々の収入の安定、教育機会の創出など心豊かな暮らしを支えています

組合員さんの声を生産者に届けました

2018年、フレンドリーバナナ誕生25周年を記念して、生産者へのメッセージを募集。店舗・宅配を利用する組合員さんから、1,455通もの感謝の気持ちが寄せられました。同年7月、コープこうべの職員がフィリピンにおもむき生産者と交流し、組合員さんからのメッセージを手渡しました