

旬のおさかな Cooking

はも

関西の夏の風物詩



Point! おすすめの
食べ方

天ぷらにすると独特の
ふんわりとした食感が楽しめます。
湯引きにして、からし酢味噌や
梅肉だれを添えたり、酢の物などに
すると涼を感じる一品になります。

<湯引き>の方法

沸騰した湯に
15～20秒通す。

身がそりかえって花のように
開いたら引き上げる。
※一度に入れるのは3切れまで。

身が冷たくなるまで
氷水につける。

引き上げて水気を
ふき取る。

はもときゅうりの 酢の物

10分 約 590円 120 kcal 1.1g
(1人分あたり)

材料(2人分)
生はも(骨切り済).....120g
塩.....ひとつまみ
きゅうり.....1本
塩.....ひとつまみ
みょうが.....1コ
〈合わせ酢〉
酢.....大さじ2
砂糖.....大さじ1
塩.....小さじ1/4

作り方
①はもは、3cm幅に切り、塩をふりしばらく
おき、水気をふき湯引きにする。
②きゅうりは、小口切りにして、塩をふりし
ばらくおき水気を絞る。みょうがは、縦半
分に切り薄切りにする。
③①・②を合わせ酢で和える。

CO-OP
おいしく、楽しく、食で健康づくり
コプCooking

2022年
8月号

夏祭り
&
BBQ

おうちで楽しむ



人気のコプ商品でつくりました!/ そうめんのレタス包み



20分 約 370円 430 kcal 3.6g
(1人分あたり)

材料(2人分)
CO-OP なめらか自慢
熟成そうめん.....2束
ごま油.....小さじ1/2
たまご.....1コ
塩.....少々
ごま油.....少々
洋にんじん.....1/4本
塩.....少々
青ねぎ.....2本
レタス.....小8枚

作り方
①卵に塩を加え、油をひいたフ
ライパンで薄焼き卵を作り細切
りにする。にんじんは細切りにし
、塩をしてしばらくおき、水気を絞
る。青ねぎは3cmに切る。
②小鍋に(肉みそ)の材料を入れ、
混ぜながら加熱する。水溶き片
栗粉を加え、とろみをつける。
③そうめんはゆでて冷水にとり、
手早くもみ洗いをして水気を
きる。油を絡めて8つに分ける。
④器にそうめん・具材を盛る。
レタスにそうめん・具材を包ん
でいただく。

声からの
新発見

時おり
食べたくなる
7セものです!

家族みんな
大好きです!

かむかむ
おやつこんぶ

ちょうどよいかさ、
あとひく味に仕上げた
おやつ昆布です。チャック付き。
北海道産昆布使用



このマークのレシピは食生活に関心を持ち
研究するコ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。

ちょうちんや手書きのメニュー札を作ってディスプレイ。みんなで夏祭り気分を盛り上げよう！

おうちで楽しむ夏祭り

ホットプレートで焼き鳥

夏祭り

30分 約 690円 350kcal 2.3g (1人分あたり)

家庭料理研究会 レシピ

材料(2人分)
 〈焼き鳥〉
 鶏肉もも……………150g
 塩……………少々
 白ねぎ……………1本
 〈たれ〉
 しょうゆ……………大さじ1
 砂糖……………大さじ1
 〈ベーコントマト〉
 ベーコン……………2枚
 ミニトマト……………4コ
 〈長いもズッキーニ〉
 長いも……………1.5cm
 ズッキーニ……………3cm
 塩・こしょう……………各少々
 〈ピーマンチーズ〉
 ピーマン……………2コ
 とろけるスライスチーズ……………1枚
 竹串……………10本
 油……………小さじ1

作り方
 ①〈焼き鳥〉鶏肉は12切れのひと口大に切り、塩をふる。白ねぎは3cmに切る。鶏肉・白ねぎを交互に串に刺す(4本作る)。しょうゆ・砂糖をよく混ぜ合わせ、ラップをふんわりかけて電子レンジ(500W)で約20秒加熱し(たれ)を作る。
 ②〈ベーコントマト〉ベーコンは横半分に切る。ミニトマトにベーコンを巻き、串に刺す(2本作る)。
 ③〈長いもズッキーニ〉長いもは半月切り、ズッキーニは輪切りにする。串に刺し、塩・こしょうをふる(2本作る)。
 ④〈ピーマンチーズ〉ピーマンは半分に切り、ヘタと種を取り除く。串に刺し、ちぎったチーズをのせる(2本作る)。
 ⑤ホットプレートに油を熱し、①～④の串をおき、中温(200℃)で焼く。②と③は両面よく焼き、④はチーズが溶けるまで焼く。①は火が通ったら(たれ)をかけ、絡めながら両面照りよく焼く。



鶏肉+白ねぎ

ミニトマト+ベーコン

長いも+ズッキーニ

ピーマン+チーズ

たこ焼き

夏祭り

30分 約 400円

家庭料理研究会 レシピ

材料(2人分)
 ゆであげ真だこ(中)……………50g
 油……………大さじ1～お好み焼ソース……………大さじ3～
 〈A〉
 たこ焼粉……………1カップ
 たまご……………1コ
 きゃべつ……………100g
 青ねぎ……………2～3本
 水……………1と3/4カップ
 〈B〉
 天かす……………大さじ3～
 紅しょうが(みじん切り)……………大さじ2

作り方
 ①たこは1cm角に切る。きゃべつは粗みじん、青ねぎは小口切りにする。
 ②ボールに〈A〉のたこ焼粉・卵・水を入れて泡立て器で混ぜ合わせて生地を作る。別のボールにきゃべつ・青ねぎを混ぜ合わせ、生地に加える。
 ③よく熱した焼き型に油をひき、穴の8分目まで②を流し込み、たこと〈B〉を入れる。さらに上から②を縁いっぱいまで入れる。
 ④周りが固まりかけたら、竹串で返す。
 ⑤焼き上がった皿に盛り、ソース・〈A〉(からしマヨネーズ)を塗り、好みでかつお・青のり・紅しょうがなどをかける。



フルーツ飴

夏祭り

ミニトマト

りんご

10分 約 400円 470kcal 0g (全量あたり)

家庭料理研究会 レシピ

材料(2人分)
 レッドシードレス(種なしぶどう)……………4コ
 グリーンシードレス(種なしぶどう)……………4コ
 みかん……………1コ
 りんご……………1/8コ
 ミニトマト……………4コ
 〈飴〉
 砂糖……………100g
 水……………25ml
 竹串……………10本
 クッキングシート……………適量

作り方
 ①みかんは薄皮を付けたまま半分に分け、りんごは皮付きのまま半分に切る。全ての具材の水分をよくふき取り、竹串に刺す。
 ②小鍋に砂糖・水を入れて軽く混ぜ、薄い黄色に色づくまで混ぜずに加熱し、火を止め(飴)を作る。①を(飴)にくぐらせてクッキングシートにのせ、冷ます。

<フルーツ飴>手順



中火で鍋の縁から薄く色づく始めるまで、かき混ぜないでね

薄い黄色になるまで加熱。



飴の温度が下がらないうちに手早くからめてね！

飴につけたままくるくると回す。



飴の温度が高くなるのでやけどに注意してね！

クッキングシートにのせて冷ます。

フルーツ飴

みかん

ミニトマト

りんご

ぶどう



おうちで楽しむBBQ

おそとでも！

バーベキュー

ワンポイント

ホットプレートやスキレットを活用。ガーリックやハーブを効かせた料理はお酒にもぴったり！

15分 約 2,150円 590kcal 1.2g (1人分あたり)

家庭料理研究会 レシピ

材料(2人分)
 牛肉ロースステーキ用……………2枚
 〈A〉
 乾燥ハーブ(ローズマリー・バジル)……………小さじ1
 にんにく(スライス)……………1かけ分
 赤ワイン……………大さじ2
 オリーブ油……………大さじ1
 塩……………小さじ1/3
 こしょう……………少々
 なす……………1本
 なんきん(スライス)……………4枚
 パプリカ(赤)……………1/2コ
 オクラ……………4本
 塩……………ひとつまみ
 こしょう……………少々

作り方
 ①牛肉は筋を切り、〈A〉に30分以上漬けておく。なすは斜め切り、パプリカは1.5cm幅に切る。
 ②①の牛肉を取り出し、軽くふいて、塩・こしょうをふる。
 ③ホットプレートで、肉・野菜を焼く。野菜に塩・こしょうをふる。

漬けた肉はジッパー付き保存袋に入れてアウトドアに！
 ※クーラーボックス等で冷やした状態で2～3時間まで

BBQ

バーベキュー BBQステーキ



夏野菜のガーリックシュリンプ



15分 約 1,150円 180kcal 0.5g (1人分あたり)

家庭料理研究会 レシピ

材料(2人分)
 ブラックタイガー(3L)……………6尾
 ピーマン……………1/2コ
 パプリカ(赤)……………1/4コ
 ズッキーニ……………1/3本
 にんにく(みじん切り)……………2かけ分
 オリーブ油……………小さじ2
 バター……………15g
 塩……………少々
 あらびきこしょう……………少々
 パセリ(みじん切り)……………適量
 レモン(くし形)……………2切

作り方
 ①えびは水で手早く洗い、ペーパータオルで水気をふき取る。殻にはさみで切り込みを入れ、背わたを除く。ピーマン・パプリカは乱切り、ズッキーニは半月切りにする。
 ②フライパンに油・にんにくを入れ、弱火で炒める。香りが出たらえび・野菜を焼く。
 ③バターを加えて溶かし、塩・こしょうで味を調える。パセリを散らし、レモンを添える。

〈えびの下処理〉背中の殻と身の間にはさみを入れ、尾の部分まで切り込みを入れましょう。

ここまで切り込みを入れる

BBQ 焼きおにぎり3種

家庭料理研究会 レシピ

20分 約 100円
 チーズIN(1コあたり)……………140kcal 0.7g
 みそ味(1コあたり)……………120kcal 0.4g
 オイマヨ味(1コあたり)……………130kcal 0.2g

材料(6コ分)
 ご飯……………360g
 油……………小さじ1
 ○チーズIN
 とろけるスライスチーズ……………1枚
 〈たれ〉
 しょうゆ……………小さじ1
 みりん……………小さじ1/2
 ○みそ味
 〈たれ〉
 みそ……………小さじ1
 みりん……………小さじ1
 青ねぎ(小口切り)……………1/4本分
 ○オイマヨ味
 〈たれ〉
 マヨネーズ……………小さじ1と1/2
 オイスターソース……………小さじ1/2
 七味唐辛子……………適量



固めに握るとくずれにくいよ！
 こげないように火加減に注意してね！

作り方
 ①ご飯は6等分にし、そのうち2コは2等分にしたチーズを芯にし、それぞれしっかりと握る。
 ②ホットプレートに油を熱し、中温(200℃)でおにぎりの両面を薄く色づくまで焼く。
 ③保温にし、それぞれ両面に〈たれ〉を塗り、焼く。
 ④〈みそ味〉は青ねぎをのせ、〈オイマヨ味〉は七味唐辛子をふる。

BBQ 焼き枝豆の塩・ごま油がけ



材料(作りやすい分量)
 CO-OP 北海道のそのまま枝豆……………1袋
 ごま油……………大さじ2
 塩……………小さじ1/2

作り方
 ①CO-OP 北海道のそのまま枝豆は袋の表示に従って解凍し、水気をふき取る。
 ②熱したフライパンに解凍したCO-OP 北海道のそのまま枝豆を入れ、焦げ目がつくまで焼く(約5分)。
 ③②をボールに入れ、ごま油と塩を入れて和える。

アウトドアにもおすすめ！
 凍ったまま持って行くと保冷剤代わりになるよ！

CO-OP

このレシピは日本生活協同組合連合会のレシピです。