# 旬のおさかな Cooking

## さんま

脂のりがよくなってくる9～11月が旬

### 焼きさんまの香味おろし

家庭料理研究会 制作レシピ

20分 約600円 | 340kcal 2.4g（1人分あたり）

**材料（2人分）**

- 生さんま……2尾
- 塩……小さじ1

〈香味おろし〉

- だいこん……250g
- 青ねぎ……1本
- しょうが……1/2かけ
- 白ごま……適宜
- ぽん酢……適量

**つくり方**

①さんまに塩をふりしばらくおき、グリルで焼く。

②大根はすりおろし、水気をきる。青ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにし、大根おろしと混ぜ合わせて〈香味おろし〉を作る。

③皿にさんまを盛り、②をのせる。お好みでごまをふり、ぽん酢を添える。

**Point!** 新鮮なさんまの見分け方

- 口の先（下あご）が黄色い
- おなかが銀白色でハリがある
- 黒目のまわりが透明で澄んでいる

### 下ごしらえのポイント

**生臭さの原因は水分**

塩は高いところから
まんべんなくふる

魚から出た水気は
焼く前にペーパータオルなどで
きちんと拭き取ると
生臭さがおさえられます

### 魚焼きグリルで皮がはがれず キレイに焼くコツ

**サラダ油で**

焼き網に油を塗って、2～3分
予熱してから魚をのせて焼く

**お酢で**

焼き網にお酢を塗って
魚をのせて焼く
何度もひっくり返さないように
しましょう

---

人気の コープ商品でつくりました！

CO·OP 国産乾燥ごぼう

**風味が良く、食感シャキシャキ！**

国産ごぼうを低温でゆっくり乾燥。こだわりの製法で本来の風味と歯ごたえが楽しめます。常温で長期保存できます。

### ごぼうサラダ

**材料**

- CO·OP 国産乾燥ごぼう……30g
- 洋にんじん……1/5本
- セロリ……1本
- ハム……2枚
- マヨネーズ……大さじ3
- 酢……大さじ1と1/2
- すりゴマ……大さじ1と1/2

**つくり方**

①戻したごぼうに細切りにした野菜とハムを混ぜ合わせ、マヨネーズ、酢、すりゴマと和える。

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。

---

家庭料理研究会 制作レシピ

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/

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。

---

CO·OP おいしく、楽しく、食で健康づくり

# コープCooking 9月号 2022年

# 秋のだんらんメニュー

# 秋のだんらんメニュー

## 鶏の炊き込みご飯

15分 約660円（米の浸水・炊飯時間を除く） | 410 kcal 1.0g（1人分あたり） | 家庭料理研究会 制作レシピ

**材料（4人分）**

- 米……2合
- 水……1と3/4カップ
- 鶏肉もも……150g
- 〈A〉
  - うす口しょうゆ……大さじ1
  - 酒……大さじ1
  - みりん……小さじ1
  - 塩……小さじ1/5
- うすあげ……1枚
- ぶなしめじ（少量）……1/2袋
- 洋にんじん……1/4本
- ごぼう……1/4本
- 枝豆（冷凍）……100g

**つくり方**

①米は洗って分量の水に30分以上浸ける。

②鶏肉は1.5cm角に切り、〈A〉をもみ込む。うすあげは縦半分に切り細切り、しめじはほぐす。にんじんは細切り、ごぼうは縦半分に切り斜め薄切りにする。枝豆は解凍してさやから出す。

③①の上に鶏肉を調味料ごと入れ、うすあげ・しめじ・にんじん・ごぼうを平らにのせて炊く。

④炊きあがったら枝豆を加えて、混ぜ合わせる。

Coop's 健康熟成鶏 もも肉
特許取得の熟成工程でやわらかくジューシーに仕上げました

## 秋の野菜たっぷり焼肉

25分 約2050円 | 410 kcal 0.3g（1人分あたり） | 440 kcal 9.1g りんごだれ（全量あたり） | 家庭料理研究会 制作レジピ

**材料（2人分（りんごだれは作りやすい分量））**

- コープス 和牛もも赤身焼肉用……180g
- 塩・こしょう……各少々
- さつまいも……80g
- なんきん……60g
- れんこん……60g
- なす……1本
- 白ねぎ……1/2本
- 生しいたけ……4コ
- 水……大さじ1
- 油……大さじ1

〈りんごだれ〉（作りやすい分量）

- りんご（皮ごとすりおろす）……1/4コ分
- にんにく（すりおろす）……1かけ分
- しょうが（すりおろす）……1かけ分
- しょうゆ……大さじ3
- みりん……大さじ2
- はちみつ……大さじ1
- コチュジャン……大さじ1
- ごま油……大さじ1
- いりごま（白）……大さじ1

**つくり方**

①牛肉は塩・こしょうする。さつまいも・なんきん・れんこんは7mm厚さに切る。なす・白ねぎは1cm厚さの斜め切りにする。

②耐熱皿にさつまいも・なんきん・れんこんを並べ、水をふり、ラップをふんわりとかけ、電子レンジ（500W）で2分～3分加熱する。

③耐熱容器に〈りんごだれ〉の材料を入れ、よく混ぜ合わせ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジ（500W）で約2分30秒加熱する。

④ホットプレートに油を熱し、牛肉・野菜・しいたけを焼き、〈りんごだれ〉を添える。

りんごだれは冷蔵庫で約1週間保存できます

※「りんごだれ」は、はちみつを使用しているので一歳未満の乳幼児には与えないでください。

## 豚汁

25分 約260円 | 170 kcal 1.9g（1人分あたり） | 家庭料理研究会 制作レジピ

**材料（2人分）**

- 豚こま切り……100g
- だいこん……2cm
- 洋にんじん……1/6本
- ごぼう……10cm
- 白ねぎ……5cm
- こまつな……50g
- 水……2と1/2カップ
- だしパック……1パック
- みそ……大さじ1と1/2
- しょうが（すりおろし）……適宜

**つくり方**

①だいこんはいちょう切り、にんじんは半月切り、ごぼう・白ねぎは斜め薄切り、こまつなは4cmに切る。

②鍋に水とだしパック、こまつな以外の材料を入れ中火で7～8分煮る。こまつなを加えさっと煮て、だしパックを取り出し、みそを煮汁で溶き入れる。

③器に盛り、おろししょうがをのせる。

## りんごのキャラメリゼ アイスクリーム添え

15分 約590円 | 290 kcal 0.2g（1人分あたり） | 家庭料理研究会 制作レジピ

**材料（2人分）**

- りんご……1コ
- バター……10g
- 砂糖……大さじ4
- 水……大さじ2
- アイスクリーム……適量
- ミント……適宜

**つくり方**

①りんごは皮つきのまま、16等分のくし形に切る。

②フライパンにバターを溶かし、りんごを炒める。砂糖・水を加えて煮詰める。

③皿に盛り残った煮汁をかけ、アイスクリームを添える。あればミントを飾る。

## 秋さけの焼き浸し

20分 約610円 | 250 kcal 1.0g（1人分あたり） | 家庭料理研究会 制作レジピ

**材料（2人分）**

- 秋さけ……2切
- 塩……ひとつまみ
- なす……1本
- さつまいも……1/2本
- ししとう……4本
- 油……大さじ1
- 〈A〉
  - だし……1/4カップ
  - しょうゆ……大さじ1/2
  - みりん……小さじ1

**つくり方**

①さけはひと口大のそぎ切りにし、塩をふりしばらくおき、水気をとる。

②なす・さつまいもは1cm幅の輪切りにする。さつまいもは電子レンジ（500W）で約1分加熱する。

③〈A〉の材料を混ぜ合わせる。

④フライパンに油を熱し、野菜・さけを焼く。熱いうちに〈A〉に浸け、味をなじませる。

## ハンバーグのぎゅうぎゅう焼き

ハンバーグも野菜もぎゅうぎゅうにつめて目玉焼きでお月見気分♪

25分 約600円 | 530 kcal 1.9g（1人分あたり） | 家庭料理研究会 制作レジピ

**材料（2人分）**

- 合びきミンチ……180g
- 塩……ひとつまみ
- こしょう……少々
- ナツメグ……適宜
- たまねぎ……1/2コ
- パン粉……1/4カップ
- 牛乳……大さじ1と1/2
- なんきん……80g
- エリンギ……1/2パック
- ミニトマト……6コ
- たまご……2コ
- 油……大さじ1
- 〈ソース〉
  - ケチャップ……大さじ1
  - ウスターソース……小さじ1
  - マヨネーズ……大さじ1
  - ケチャップ……大さじ1/2
  - ぽん酢……大さじ1
  - だいこんおろし……30g

**つくり方**

①たまねぎはみじん切りにし、ラップをふんわりとかけて、電子レンジ（500W）で約2分加熱して冷ます。なんきんは8mm厚さのくし形に、エリンギは縦に切る。

②ミンチに塩・こしょう、あればナツメグを加え、粘りが出るまで混ぜる。①のたまねぎ・パン粉・牛乳を加えて混ぜ、6等分し丸く成形する。

③ホットプレートに油を熱し、②・野菜を焼く。卵を割り入れ目玉焼きを作る。

④3種の〈ソース〉を添える。

調理時間　材料費　エネルギー　塩分　※調味料の価格は含んでいません。