

みんなのおすすめ!!
**押し
コブ**

ええやん! コープ商品

う巻き



しじみ汁

う巻き

20分 約1410円 240kcal 1.3g (1人分あたり)

材料(2人分)

たまご.....3コ
だし.....1/4カップ
砂糖.....小さじ1
うす口しょうゆ.....小さじ1/2
うなぎ蒲焼.....1/2尾
添付のたれ.....小さじ1
油.....小さじ1
だいこん.....100g
大葉.....1枚

作り方

- ①うなぎは耐熱容器にのせて、添付のたれをかけ、電子レンジ(500W)で約1分加熱する。大根はすりおろして軽く水気をきる。
- ②卵を溶きほぐし、だし・調味料を加え混ぜる。
- ③卵焼き器を熱して、薄く油をひき②を少量流し入れる。奥のほうにうなぎをのせて手前に巻き、奥によせる。もう一度油をひき、②を流し巻くことを繰り返す。
- ④食べやすく切り、大根おろしと大葉を添える。

しじみ汁

15分 約270円 46kcal 1.2g (1人分あたり)

材料(2人分)

しじみ.....100g
だし.....2カップ
酒.....大さじ1
塩.....小さじ1/8
うす口しょうゆ.....小さじ1/2
みつば.....2本

作り方

- ①しじみは水につけて砂出しをし、水洗いする。みつばは3cmに切る。
- ②鍋にしじみ・だし・酒を入れ、中弱火にかける。煮立ったら、泡とアクをとる。
- ③塩・しょうゆを加え、器に盛り、みつばを散らす。

co-op 鹿児島県産 うなぎ蒲焼

産地は鹿児島県大隅地区に限定。しっかり焼いて蒸し上げ、「タレつけ焼く」を4回繰り返して、ふっくら香ばしく仕上げています。

昆布だしをとろう!

- ①鍋に水5カップとカットだし昆布20gを入れ、ひと晩おく。
- ②弱火にかけ沸騰直前に昆布を取り出す。



人気の コープ商品ご紹介

ご利用いただいている組合員さんの声より

co-op 北海道産 小豆のひとくち塩ようかん

北海道産の小豆と砂糖で練り上げたこしあんに、伊豆大島産の塩を加えた、ほんのり塩の効いたようかんです。個包装なので持ち運びや保存にも便利です。



普段のおやつにも
もしもの時の
備えにも
ストックしてます!



家庭料理
研究会

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

※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。



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

アクセスは
こちらから

@coopkobe_omise

コープこうべのお店公式

Instagram



フォローしてね!



COOP

おいしく、楽しく、食で健康づくり

コブCooking

2025年
7月号



北海道グルメ旅



スープカレー



豚井



ちゃんちゃん焼き



ザンギ



鮭をくずしながら野菜といっしょに食べよう!

ちゃんちゃん焼き

鮭と野菜をみそで味付けした石狩地方の郷土料理です。

20分 約680円 250kcal 1.1g (1人分あたり)

材料(2人分)

生鮭……………2切
塩・こしょう……………各少々
油……………小さじ1
きゃべつ……………1枚
たまねぎ……………1/4コ
ぶなしめじ……………1/4袋
パプリカ(赤)……………1/4コ

〈みそだれ〉

みそ……………大さじ1と1/2
砂糖……………大さじ1/2
酒……………小さじ2
バター……………10g

作り方

①鮭に塩・こしょうをしてしばらくおき、水気をふきとる。きゃべつはざく切り、たまねぎ・パプリカは薄切りにし、ぶなしめじはほぐす。

②〈みそだれ〉の材料を混ぜ合わせる。

③フライパンに油を熱し、鮭の両面を焼き、取り出す。フライパンを軽くふく。

④半量のバター・野菜を入れてさっと炒め、③を戻し入れる。〈みそだれ〉を全体にかけ、ふたをして約5分蒸し焼きにし、残りのバターをのせる。

スープカレー

45分 約1130円 730kcal 2.2g (1人分あたり)

材料(2人分)

鶏肉手羽もと……………4本
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々
たまねぎ……………1/2コ
しょうが(すりおろし)……………1かけ分
にんにく(すりおろし)……………2かけ分
油……………小さじ2
カレー粉……………大さじ1

〈A〉

砂糖……………大さじ1/2
チキンコンソメ……………1コ
トマトジュース(食塩無添加)……………100ml
水……………400ml

作り方

①鶏肉は骨にそって切り込みを入れ、塩・こしょうで下味をつける。

②たまねぎはみじん切り、にんじんは長めの乱切り、なんきんはくし形、なすは縦半分に切り、皮に切り目を入れ、れんこんは輪切りにする。ゆでたまごは、縦半分に切る。

③フライパンに半量の油を熱し、①を焼き色がつくまで焼いて取り出す。残りの油をたし、たまねぎ・しょうが・にんにくを炒め、たまねぎがあめ色になるまで中弱火で炒め、カレー粉を加えさらに炒める。

④③に鶏肉・〈A〉を加え、ふたをして中弱火で約20分煮て、ヤングコーンを加え、塩で調味する。にんじん・なんきん・なす・れんこん・ししとうは素揚げにする。

⑤ご飯・カレーをそれぞれ器に盛り、カレーに、鶏肉・野菜・ゆでたまごを彩りよくのせる。



甘辛仕上の豚肉がご飯と合う!

豚丼

「身近な豚肉でスタミナのある料理を!」との思いで帯広の地で生まれたメニューです。

10分 約600円 680kcal 1.0g (1人分あたり)

材料(2人分)

豚肉ばらうすぎり……………200g
〈合わせ調味料〉
砂糖……………大さじ1/2
しょうゆ……………小さじ2
みりん……………小さじ2
酒……………大さじ1と1/2
片栗粉……………小さじ1/2

白ねぎ(白髪ねぎ)……………5cm分
ご飯……………2杯分

作り方

①豚肉は5cmに切る。

②フライパンを熱し、豚肉を広げながら炒める(余分な脂はふき取る)。火が通ったら〈合わせ調味料〉を加え、絡める。

③器にご飯を盛り、②・白髪ねぎをのせる。



しっかり炒めたたまねぎがスープの旨みに!

札幌発祥で、人気が広がり今では全国でも有名なメニューです。

グルメの旅にレッツゴー!!

コープこうべキャラクター「コピー」

北海道グルメ旅

ザンギ

20分 約530円 380kcal 1.5g (1人分あたり)

材料(2人分)

鶏肉もも……………200g

〈A〉

しょうゆ……………大さじ1
酒……………小さじ1
にんにく(すりおろし)……………1/2かけ分
しょうが(すりおろし)……………1/2かけ分

たまご……………1コ
小麦粉……………大さじ2と1/2
片栗粉……………大さじ2と1/2

揚げ油……………適量

レタス……………2枚
レモン(くし形)……………2切

作り方

①鶏肉は大きめのひと口大に切り、〈A〉をもみ込み30分以上おく。

②①にたまごを加えもみ込む。小麦粉・片栗粉を加えさらにもみ込む。

③中温の油で2分揚げ取り出し、約2分休ませる。再び中温から高温で3〜4分揚げる。

④皿に盛り、レタス・レモンを添える。



濃い目の味付けでビールにもごはんのおかずにもぴったり♪

北海道の釧路で生まれた鶏の唐揚げ。鶏肉を醤油ベースの甘辛いタレに漬け込んでつくります。



ステーキを豪快にトッピング! 追いバターでさらに風味アップ♪

ステーキピラフ

「ステーキピラフ」こと「ステビ」! 函館市民に愛され続けるソウルフードです。

25分 約3040円 700kcal 2.1g (1人分あたり)

材料(4人分)

牛肉ロースステーキ用……………2枚
塩……………小さじ1/6
こしょう……………少々
油……………大さじ1/2

じゃがいも……………2コ
アスパラガス……………8本
塩……………少々

米……………2合
水……………400ml
たまねぎ……………1/2コ
洋にんじん……………1/3本
コーン……………70g
チキンコンソメ(くだく)……………1コ
バター……………20g

〈ソース〉

しょうゆ……………大さじ1と1/2
みりん……………大さじ1と1/2
酒……………大さじ1と1/2
にんにく(すりおろし)……………1かけ分
バター……………10g

作り方

①米は洗って分量の水に30分以上浸水する。

②たまねぎ・にんじんはみじん切りにする。じゃがいもはひと口大に切りゆでる。アスパラはゆでて4cm長さに切る。

③炊飯器に①とたまねぎ・にんじん・コーン・コンソメ・バターをのせて炊く。

④牛肉に塩こしょうをする。フライパンに油を熱し両面を焼き、取り出す。牛肉を焼いたフライパンに〈ソース〉の調味料とにんにくを入れ煮立てる。火を止めてバターを加える。

⑤皿にピラフを盛り、食べやすく切った牛肉をのせ、〈ソース〉をかける。じゃがいも・アスパラに塩をふり、添える。



ひと口かじると、香ばしさとコーンの甘みが広がる!

焼きとうもろこしのバターしょうゆ

15分 約410円 140kcal 1.0g (1人分あたり)

材料(2人分)

スイートコーン……………2本
しょうゆ……………小さじ2
バター……………10g

作り方

①とうもろこしは皮をむき、グリル(中火〜強火)で全体に焦げ目がつくまで10〜15分焼く。

②①に刷毛でしょうゆをぬり、香ばしく焼く。

③皿に盛り、バターをのせる。