

コープの
「うまいもの発見!」



ご当地 グルメ

秋田 編

横手やきそば
って?



「富士宮やきそば(静岡県)」、群馬県の「太田やきそば(群馬県)」と並んで日本三大やきそばの一つといわれている、秋田県横手市の「横手やきそば」。ゆでた太くてもちもちのストレート麺をキャベツや豚ひき肉と甘めのソースで炒め、半熟目玉焼きをのせ、福神漬を添えていただくご当地グルメです。

もちり太麺に
黄身を絡めて召し上がれ



横手やきそば

15分 約 490円 520kcal 4.0g (1人分あたり)



材料(2人分)

- 焼きそば(太麺).....2袋
- しょうゆ.....小さじ1/2
- 酒.....大さじ1
- 豚肉ミンチ.....100g
- きゃべつ.....120g
- 塩・こしょう.....各少々
- 油.....大さじ1/2

- (A)
- ウスターソース.....大さじ2
- オイスターソース.....小さじ2
- 砂糖.....大さじ1
- たまご.....2コ
- 油.....少々
- 福神漬.....適量

作り方

- ①麺を耐熱皿にのせ、しょうゆ・酒をふる。ふんわりとラップをかけ電子レンジ(500W)で約2分加熱する。きゃべつはざく切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、ミンチ・きゃべつを炒め、塩・こしょうをふる。麺を加え炒め、(A)を絡める。
- ③目玉焼きを作る。
- ④皿に②を盛り、目玉焼きをのせて、福神漬を添える。

コープこうべキャラクター
「コービー」



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 マンゴー&アップルスムージー

3種類の果実と20種類の野菜をミックス。
マンゴー&アップル風味でおいしく飲みごたえのある
スムージーです。



マンゴーの
風味が濃く
フルーティー♪



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。



アクセスは
こちらから

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

@coopkobe_omise

コープこうべのお店公式

Instagram



フォローしてね!



画像はイメージです



おいしく、楽しく、食で健康づくり

コープCooking

2025年
8月号

コープ商品でおうちカフェ



おうちカフェ

コープ商品で

雑穀米のごはんやスープ、
サラダも添えて

チーズともずくの食感の
違いが楽しいオードブル

スパイシーな風味が
さばの旨みを引き立てます

ワンプレート
盛り付け例

モッツァレラチーズの もずく和え

10分 約240円
87kcal 0.4g
(1人分あたり)



材料(2人分)
太もずく 三杯酢仕立て……1コ
モッツァレラチーズ
(ひと口タイプ)……8コ
かにかまぼこ……1本
きゅうり……1/4本
ミニトマト……2コ
エキストラバージン
オリーブ油……大さじ1/2
あらびきこしょう……少々

作り方
①かにかまぼこは6つに切る。きゅうりは小さめの乱切り、ミニトマトは4つに切る。
②器にもずくを入れ①・チーズを加え混ぜ合わせる。油を回し入れ、こしょうをふる。

太もずく(三杯酢仕立て)
選りすぐりのもずくを本醸造醤油と
かつお節エキスで仕上げました。



塩さばの カレーソテー

20分 約520円
260kcal 1.6g
(1人分あたり)



材料(2人分)
塩さば切身……2切
じゃがいも(メークイン)……1コ
ピーマン……1コ
塩……ひとつまみ
こしょう……少々
油……大さじ1/2

〈調味料〉
カレー粉……小さじ1/2
酒……大さじ1

作り方
①さばは1切を3つに切る。じゃがいもは7mm厚さの半月切りにし、耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ(500W)で2~3分加熱する。ピーマンは乱切りにする。じゃがいも・ピーマンに塩・こしょうをふる。
②フライパンに油を熱し、さばを焼く(余分な脂はふき取る)。火が通ったら、じゃがいも・ピーマンを加えて炒める。〈調味料〉を加え全体に絡める。

しおな
塩なれ仕込み 天日塩とさめ塩をブレンドした甘塩で
塩さば切身 まるやかに仕上げました。



サラダやビーンズ、
ライスも添えてバランスよく

ナッツの食感が楽しい♪
つくり置きにもおすすめ

ホクホクかぼちゃを
甘辛く仕上げました

さっぱり風味の
オニオンソースを添えて

ワンプレート
盛り付け例

牛ステーキ オニオンソース

20分 約1600円
280kcal 1.5g
(1人分あたり)



材料(2人分)
和牛もも赤身
焼肉用……160g
塩・こしょう……各少々
油……小さじ1

〈オニオンソース〉
たまねぎ……1/2コ
砂糖……大さじ1/2
しょうゆ……大さじ1
酒……大さじ1
みりん……大さじ1
酢……大さじ1/2

ミニトマト……5コ
お好みの
カットサラダ……1袋

作り方
①牛肉は塩・こしょうをする。たまねぎはすりおろし、ミニトマトは半分
に切る。
②フライパンに油を熱し、牛肉を両
面焼き、皿に盛る。
③②のフライパンに〈オニオンソー
ス〉の材料を入れ、中火でとろりと
するまで煮詰める。
④②に〈オニオンソース〉をかけ、ミ
ニトマト・カットサラダを添える。

黒毛和牛(国内産)
和牛もも赤身焼肉用
脂肪と赤身のバランスの良い、
旨みのある牛肉です。



かぼちゃの ごまきんぴら

10分 約150円
100kcal 0.5g
(1人分あたり)

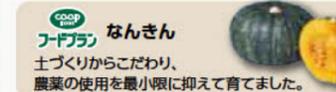


材料(2人分)
なんきん……150g
油……小さじ1

〈調味料〉
砂糖……小さじ1
しょうゆ……小さじ1
酒……小さじ1
みりん……小さじ1
いりごま(白)……小さじ1

作り方
①なんきんは7~8mm厚さに切る。耐熱
皿に入れ、ふんわりとラップをし、電子
レンジ(500W)で約2分加熱する。
②フライパンに油を熱し、①を入れ、さつ
と炒める。〈調味料〉を加えて絡め、ご
まをふる。

なんきん
土づくりからこだわり、
農薬の使用を最小限に抑えて育てました。



にんじんの らぺ

15分 約130円
150kcal 0.8g
(1人分あたり)



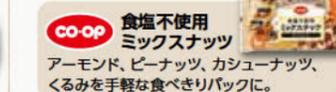
材料(作りやすい分量)
洋にんじん……1本
塩……小さじ1/6

〈ドレッシング〉
酢……大さじ1と1/2
砂糖……ひとつまみ
塩……小さじ1/6
オリーブ油……大さじ1

CO-OP 食塩不使用ミックスナッツ……18g

作り方
①にんじんは細切りにして塩を振り、し
ばらくおいて水気を絞る。ナッツは
くたく。
②〈ドレッシング〉の材料を混ぜ合わ
せ、にんじん・ナッツを和える。

食塩不使用
ミックスナッツ
アーモンド、ピーナッツ、カシューナッツ、
くるみを手軽な食べきりパックに。



カオマンガイ (アジア風チキンライス)

香豊かな
たれで仕上げる
アジア風チキンライス

15分 約780円
(味の浸水・炊飯時間を除く)
490kcal 1.5g
(1人分あたり)



材料(4人分)
米……2合
水……400ml
鶏肉もも……1枚
塩……小さじ1/4
しょうが……1かけ
鶏がらスープ……小さじ1
酒……大さじ1
白ねぎ(青い部分)……1本分

作り方
①米は洗い、分量の水に30分以上浸ける。
②鶏肉は余分な脂と筋を除き、塩をすりこむ。しょうがは細切りにする。①にしょうが・鶏がらスープ・酒を入れ、鶏肉・白ねぎの青い部分をのせて炊く。
③〈たれ〉の白ねぎはみじん切りにし、他の材料と混ぜ合わせる。きゅうりは斜め薄切り、トマトはくし形に切る。
④②が炊きあがったら、白ねぎを取り除く。鶏肉を取り出して食べやすい大きさに切る。
⑤器にご飯・鶏肉を盛り、〈たれ〉をかけ、きゅうり・トマト・香菜を添える。

〈たれ〉
白ねぎ……1/2本
しょうゆ……大さじ1
オイスターソース……小さじ1
砂糖……小さじ2
酢……小さじ1
ごま油……小さじ1
きゅうり……1本
トマト……1コ
香菜(パクチー)……適量



健康熟成鶏
もも肉
自然豊かな環境で
健やかに飼育。独自の
熟成方法で、やわ
らかくジューシーな
おいしさ。

さつまいもの ヨーグルトケーキ

ヨーグルトの
爽やかな酸味が
食後のデザートに
ぴったり

60分 約480円
(水切りする時間を除く)
1000kcal 1.3g
(15cm丸型1コ分あたり)



材料(15cm丸型1コ分)
プレーンヨーグルト……400g
クリームチーズ……2コ(32g)
砂糖……60g

作り方
①ヨーグルトは約半量になるま
で水切りする。クリームチーズ
は常温に戻す。型にクッキン
グシートを敷き、オーブンを
180℃に予熱する。
②さつまいもは皮をむいて1cm
の輪切りにし、水にさらして濡
れたまま耐熱皿に並べる。ふ
んわりとラップをかけ電子レン
ジ(500W)で6~7分柔らかく
なるまで加熱し、しっかりつぶ
して牛乳を加え混ぜる。
③クリームチーズ・ヨーグルト
をよく練り混ぜ、砂糖・溶き
卵・②をそれぞれ2~3回に
分けて加え、その都度泡立
て器で混ぜる。小麦粉をふる
い入れて混ぜる。
④③を型に流し入れ、180℃
のオーブンで約40分焼く。
粗熱をとり型のまま冷蔵庫
でよく冷やす(※翌日が食
べごろです)。

プレーン
ヨーグルト
ビフィズス
菌BB536を
使用。ほどよい酸味の
プレーンタイプ。

水切りヨーグルト
の作り方

ざるにペーパータオルを敷き、
冷蔵庫で約6時間から
一晩水切りし、柔らかい
クリームチーズくらいの
固さになればできあがり。
(ざるがボールより少し
浮いている方が水切れが良い)



ざるにペーパータオルを敷き、
冷蔵庫で約6時間から
一晩水切りし、柔らかい
クリームチーズくらいの
固さになればできあがり。
(ざるがボールより少し
浮いている方が水切れが良い)

