

コピーの
「うまいもの発見!」

ご当地 グルメ

長野 編

長野名物の野沢菜漬にきのこや白菜など、信州のおいしさをふだんの食卓に。

野沢菜の塩気が
豚肉ときのこによく絡みます

野沢菜漬と 豚肉の炒め物

🕒 15分 🍎 約 430円 🔥 160 kcal 🌿 0.7g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
監修レシピ

材料(2人分)

豚肉切りおとし.....80g
野沢菜漬.....80g
ぶなしめじ(少量).....1/2袋
えのき茸(少量).....1/2袋
ごま油.....小さじ2
こしょう.....少々
いりごま(白).....小さじ1

作り方

①豚肉はひと口大に切る。野沢菜漬は、軽く絞り4cm長さに切る。しめじは小房に分け、えのきは半分に切り根元をほぐす。
②フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、しめじ・えのき・野沢菜漬を順に加えさらに炒め、こしょうをふる。
③器に盛り、ごまをふる。

白菜の甘酢漬け

🕒 10分 🍎 約 200円 🔥 150 kcal 🌿 3.3g
(漬ける時間を除く) (全量あたり)

家庭料理
研究会
監修レシピ

材料(作りやすい分量)

はくさい.....300g
洋にんじん.....1/3本
しょうが.....1かけ
塩.....小さじ1/2

〈A〉

ゆず(絞り汁)+酢.....大さじ3
砂糖.....大さじ2
塩.....小さじ1/8
ゆず(皮).....1/2コ分

作り方

①白菜の軸は5cm長さの拍子木切り、葉はざく切りにする。にんじんは5cm長さの細切り、しょうがはせん切りにする。ポリ袋に入れて塩を混ぜ、しんなりするまでおき、袋のまま水気を絞る。
②ゆずは果汁を絞り、皮はせん切りにする。〈A〉を混ぜ合わせて①に加え、味をなじませる。
※袋の空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で2〜3日間保存できます

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 素材にこだわった小魚おかか

国産たたくちいわし、鹿児島県枕崎製造の鰹節、北海道産昆布を使用。素材のおいしさが際立つ、甘辛い味わいに仕上げました。



甘さもしょっぱさも
ちょうどいい!
イワシの存在感も
あっておいしい♪



家庭料理
研究会
監修レシピ

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/>

※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

@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

CO-OP

おいしく、楽しく、食で健康づくり

コープCooking

2025年
9月号

秋の素材を楽しむレシピ



鮭の冷製パスタ

豆乳の
まろやかに
レモンが爽やか♪



🕒 20分 🍏 約 950円 🔥 550kcal 🍷 1.8g
(1人分あたり)



材料(2人分)

CO-OP スパゲッティ(1.4mm)
.....150g
[生鮭.....2切
塩.....小さじ1/6
こしょう.....少々

たまねぎ.....1/4コ
エリンギ.....1本
舞茸.....1/2パック
バター.....20g
しょうゆ.....小さじ1

[チキンコンソメ(碎く).....1/2コ
熱湯.....小さじ2
豆乳(無調整).....3/4カップ
レモン汁.....大さじ1と1/2
粉チーズ.....大さじ1

パセリ(みじん切り).....適量
レモン(輪切り).....2枚



スパゲッティ(1.4mm)
デュラムセモリナ100%使用。歯ごたえとコシのある食感に仕上げました。

つくり方

①鮭に塩・こしょうをふり、しばらくおき水気をふきとる。たまねぎは薄切り、エリンギは5cm長さの棒状に切り、舞茸は小房に分ける。

②フライパンに半量のバターを熱し、たまねぎ・エリンギ・舞茸を炒め、しょうゆを加え取り出す。残りのバターを熱し、鮭を焼き、皮と骨を除き粗くほぐす。

③スパゲッティは塩を加えたたっぷりの湯(水1.5リットル・塩小さじ1と1/2)で袋の表示より1分長くゆでる。氷水にとって冷やし、水気をきる。

④コンソメを熱湯で溶かし、豆乳・レモン汁・粉チーズと合わせる。

⑤④に②と③を和え、器に盛り、パセリを散らし、レモンをのせる。

秋の素材を楽しむレシピ

🕒 調理時間
🍏 エネルギー
🍷 塩分
🍷 材料費

※調味料の価格は含んでいません。
※材料費はレシピ作成時の価格です。

🕒 15分 🍏 約 460円 🔥 360kcal 🍷 2.5g
(1人分あたり)



材料(2人分)

豚肉しゃぶしゃぶ用...60g
塩.....少々
なす.....1/2本
ぶなしめじ(少量).....1/2袋
舞茸.....1/2パック

CO-OP 本場さぬきうどん(冷凍).....2食

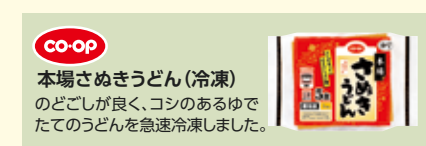
つくり方

①豚肉は食べやすく切り、塩をふる。なすは5mm厚さの半月切り、しめじ・舞茸は小房に分ける。青ねぎは小口切りにする。

②耐熱容器に、きのこ・なす・豚肉を広げて順に重ねる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W)で3～3分半加熱し、全体を混ぜ合わせる。

③うどんは袋の表示通りに電子レンジで加熱し、冷水でしめてしっかり水気をきる。

④器にうどんを盛り、②をのせ、青ねぎを散らし、〈つゆ〉を添える。



本場さぬきうどん(冷凍)
のどごしが良く、コシのあるゆであつたうどんを急速冷凍しました。

📺動画もチェック!



きのこたっぷり ぶっかけうどん

めんつゆに
合わせた
ぼん酢の酸味が
アクセント



あったかくしても
おいしいよ♪

🕒 20分 🍏 約 640円 🔥 190kcal 🍷 0.7g
(1人分あたり)



材料(2人分)

生鮭.....1切
塩・こしょう.....各少々
ぶなしめじ(少量).....1袋
オリーブ油.....小さじ1

れんこん.....50g
みずな.....1/4袋
パプリカ(赤).....1/8コ

〈ゆずこしょうドレッシング〉

ゆずこしょう.....小さじ1/2
酢.....大さじ1
砂糖.....小さじ1
しょうゆ.....小さじ1/2
オリーブ油.....大さじ1

つくり方

①鮭はひと口大に切り、塩・こしょうをしてしばらくおき、水気をふきとる。しめじは小房に分け、れんこんは薄い輪切り、パプリカは薄切り、水菜は4cmに切る。

②フライパンに油を熱し、鮭・しめじを焼き、粗熱をとる。れんこんはさつとゆで、水気をきる。

③〈ゆずこしょうドレッシング〉の材料を混ぜ合わせる。

④皿に水菜・パプリカ・②を盛り付け、③を添える。

鮭とれんこんのサラダ

さっぱり
ゆずこしょうが
具材の旨みを
引き立てます



さつまいもとナッツのサラダ

クリームチーズと
マヨが合う！
ナッツの食感も
楽しいサラダ



🕒 15分 🍏 約 340円 🔥 280kcal 🍷 0.4g
(1人分あたり)



材料(2人分)

さつまいも.....1/2本
たまねぎ.....1/8コ
クリームチーズ.....2コ(33g)
CO-OP 食塩不使用ミックスナッツ.....2袋(36g)

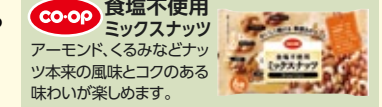
つくり方

①さつまいもは1cm角に切り、耐熱皿に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W)で約3分加熱して冷ます。たまねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきる。クリームチーズは1cm角に切り、ナッツはくたく。

②さつまいも・たまねぎ・クリームチーズ・1袋分のナッツをマヨネーズで和え、塩・こしょうで味を調える。

③器に盛り、残りのナッツを散らし、はちみつをかける。

※はちみつを使用しているので
1歳未満の乳児には与えないでください。



食塩不使用
ミックスナッツ
アーモンド、くるみなどナッツ本来の風味とコクのある味わいが楽しめます。

アップルクラブル

ザクザクの
クラブルと
甘酸っぱい
りんごのデザート



かぼちゃのグリルサラダ

焼き目の
香ばしさが
たまらない！



🕒 15分 🍏 約 410円 🔥 160kcal 🍷 1.0g
(1人分あたり)



材料(2人分)

なんきん.....120g
れんこん.....50g
ブロックベーコン.....50g
フリルレタス.....2枚
油.....小さじ1
塩・こしょう.....各少々

つくり方

①なんきんは1cm厚さのくし形に切り、耐熱皿にのせて、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W)で約1分加熱する。れんこんは7～8mm厚さの輪切り、ベーコンは1cm角の拍子木切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。

②フライパンに油を熱し、なんきん・れんこん・ベーコンを焼き、塩・こしょうをする。

③〈ドレッシング〉の材料を混ぜ合わせる。

④皿に②・レタスを盛り、③を添える。

〈ドレッシング〉
酢.....大さじ1/2
塩.....ひとつまみ
こしょう.....少々
砂糖.....小さじ1/2
油.....小さじ1

野菜とベーコンは
こんがりとし、色づくまで
焼きつけるのが
ポイント！

🕒 45分 🍏 約 370円 🔥 1100kcal 🍷 1.0g
(全量あたり)



材料(作りやすい分量)

りんご.....大1コ
砂糖.....大さじ1
レモン汁.....大さじ1/2
シナモン.....少々

つくり方

①りんごは8等分に切り、芯を除いて皮のまま5mm厚さのいちよう切りにする。バターは5mm角に切り、冷蔵庫で冷やしておく。

②①のりんごに砂糖・レモン汁・シナモンを混ぜ合わせる。

③ボールに小麦粉・砂糖を入れて混ぜ、冷やしたバターを加える。指先でバターをつぶしながら、粉となじませてポロポロのそぼろ状にして〈クラブル〉を作る。

④耐熱容器に②を入れ、その上に③を散らして予熱した190℃のオーブンで30～40分焼く。

※保存容器に入れて冷蔵庫で約3日間保存できます