

コープの
「うまいもの発見!」
**ご当地
グルメ**

兵庫 編



兵庫県加古川市発祥のご当地グルメ「かつめし」は、ごはんの上に薄めのビーフカツをのせ、特製デミグラスソースをたっぷりとかけたい皿。どこか懐かしい、地元で長く愛されているメニューです。

加古川名物!あの味を
おうちで再現!!



かつめし

25分 約1060円 830kcal 1.2g (1人分あたり)

材料(2人分)

- 牛肉
ロースステーキ用...1枚
塩・こしょう...各少々
- 〈バター液〉
小麦粉...大さじ1と1/2
水...大さじ1と1/2
- パン粉...1/4カップ
揚げ油...適量

〈ソース〉

- デミグラスソース(缶).....1/3缶
- ウスターソース...小さじ1
- トマトケチャップ...小さじ1
- 砂糖.....大さじ1/2

- じゃべつ.....1枚
- ご飯.....2皿分

作り方

- ①牛肉は筋を切り、軽くたたいて塩・こしょうをする。(バター液)・パン粉を順につけ、中温の油で揚げ、食べやすく切る。
- ②耐熱容器に〈ソース〉の材料を入れて、よく混ぜ合わせる。ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500W)で約1分加熱する(途中で一度混ぜる)。
- ③じゃべつはざく切りにし、耐熱皿に入れラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500W)で約1分加熱する。
- ④皿にご飯を盛り、①・③のをせ、②をかける。

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



野菜の甘さを感じます。
初めて出会った時から
大好き♪ お料理にも
使っています!

CO-OP
トマトと5種の
野菜入りケチャップ

5種類の野菜を加え、
バイナブルピネガーで
まろやかに仕上げました。
トマトの風味と野菜のつぶつぶ食感が
楽しめます。つけかけ以外に、
パスタや炒めもののソースとしても
オススメです。

ナポリタン



材料(2人分)

- CO-OP
スパゲッティ(1.6mm).....150g
- ウインナー.....3本
- たまねぎ.....1/2コ
- ピーマン.....2コ
- ブラウンマッシュルーム.....3コ
- にんにく.....1かけ
- 油.....大さじ1

- CO-OP
トマトと5種の野菜入り
ケチャップ.....大さじ3
- ウスターソース.....小さじ1/2
- バター.....10g
- スパゲッティのゆで汁...1/3カップ
- 粉チーズ.....適宜

20分 約470円

510kcal 1.3g (1人分あたり)

作り方

- ①ウインナーは斜め薄切り、ピーマンは細切り、たまねぎ・マッシュルーム・にんにくは薄切りにする。
- ②スパゲッティは塩を加えた湯(水1.5リットル・塩大さじ1/2)で袋の表示より1〜2分長くゆでる。ゆで汁を1/3カップ取りおく。
- ③フライパンに油・にんにくを入れ、香りが出るまで弱火で炒め、たまねぎ・ウインナー・ピーマン・マッシュルームを加えて炒め、端に寄せる。ケチャップを加えて軽く炒め、ゆで汁・ウスターソース・バターを加えて全体を混ぜる。
- ④③にスパゲッティを加えて炒め合わせる。器に盛り、お好みで粉チーズをふる。

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

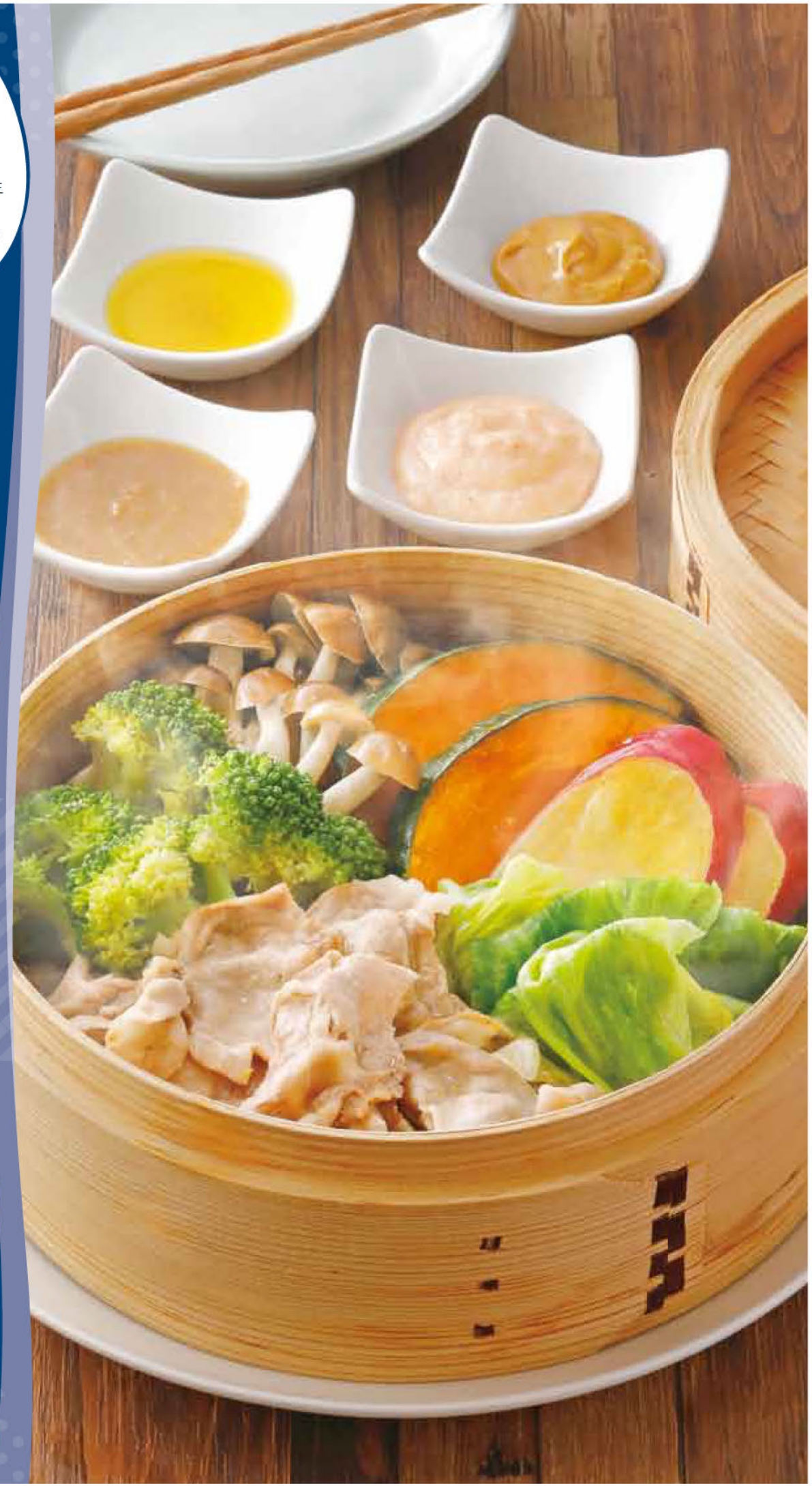


フォローしてね!



COOP
おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking
10月号 2025年

蒸し料理で旬を味わう



蒸し上がったらせいのまま食卓へ
彩り豊かで気分も上がる♪



生姜みそだれ

レモンだれ

ごまだれ

明太マヨだれ

ワンポイント

せいろがない場合は、フライパンに水を入れてクッキングシートを敷き、具材を並べ、ふたをして弱火で蒸してね。

“たれ”で楽しむせいろ蒸し

20分 約750円 330kcal 1.2g (1人分あたり)

材料(2人分)

豚肉しゃぶしゃぶ用…120g
ブロッコリー…4房
なんきん…2枚
さつまいも…2枚
ぶなしめじ(少量)…1/2袋
レタス…2枚
クッキングシート…適量

〈ごまだれ〉
ねりごま(白)…大さじ1/2
ぼん酢…大さじ1/2
砂糖…小さじ1/2
〈明太マヨだれ〉
辛子明太子(薄皮をとる)…15g
マヨネーズ…大さじ1/2

〈生姜みそだれ〉
みそ…大さじ1/2
砂糖…小さじ1
酢…小さじ1
しょうが(すりおろし)…1/4かけ

〈レモンだれ〉
レモン汁…大さじ1/2
砂糖…小さじ1/4
塩・こしょう…各少々
にんにく(すりおろし)…少々
エキストラバージン
オリーブ油…大さじ1/2

作り方

- ①豚肉は半分に切る。ブロッコリーは小房に分け、なんきんは1cm厚さのくし形、さつまいもは7~8mm厚さの斜め切りにする。しめじはほぐす。レタスは半分にちぎって食べやすく巻く。
- ②数か所穴を開けたクッキングシートをせいろに敷き、①を並べる。鍋に湯を沸かしせいろをのせ、蓋をして強火で約10分蒸す。
- ③〈たれ〉の材料をそれぞれ混ぜ合わせる。
- ④②に〈たれ〉を添える。



えびを丸ことおのせて見映えも◎
しょうががあんであっさり

豆腐とえびのフライパン蒸し

15分 約370円 120kcal 0.7g (1人分あたり)

材料(2人分)

CO-OP
便利ななめらか絹とうふ…2パック
ブラックタイガー…4尾
塩…少々
水…大さじ3

作り方

- ①豆腐は半分に切る。えびは、殻と背わたを除き塩をふる。青ねぎは斜め切りにする。
- ②フライパンに大さじ3の水を加え、クッキングシートを敷き、豆腐の上にえびをのせる。ふたをして中弱火で約7分蒸す。
- ③小鍋に〈しょうがあん〉の材料を加え、混ぜながらとろみがつくまで煮る。
- ④器に②を盛り、③をかけ青ねぎをのせる。

〈しょうがあん〉
水…1/2カップ
鶏がらスープ…小さじ1/3
しょうゆ…小さじ1/2
みりん…小さじ1/2
しょうが(すりおろし)…1/2かけ分
片栗粉…小さじ1

青ねぎ…1本
クッキングシート…適量

CO-OP 便利ななめらか絹とうふ

なめらかな食感と食べやすい固さに仕上げた使いきりサイズの絹とうふです。



ミックスキャロット 蒸しパン

30分 約310円 110kcal 0.1g (1コ分あたり)

材料(8号サイズお弁当ケース10コ分)

さつまいも…120g
〈A〉
薄力粉…180g
砂糖…50g
ベーキングパウダー…小さじ2
CO-OP
ミックスキャロット…160g
油…小さじ2
お弁当ケース(8号)…10枚

作り方

- ①さつまいもは皮つきのまま1センチ角に切り、ゆでて冷ます。〈A〉は合わせてふる。
- ②〈A〉にミックスキャロット・油を入れ、さっくり混ぜ①のさつまいもを加えてお弁当ケース(シリコン製も可)に入れ、さらにゼリー型や浅いプリン型にセットする。
- ③蒸し器に並べ、強火で約20分蒸す。蒸す間、ふた内部の水滴が生地に落ちないよう、ふたをタオルなどで巻いておく。

CO-OP ミックスキャロット(国産にんじん使用)
国産にんじん65%と7種の果汁35%をミックスした、自然な甘さと味わい。

蒸し料理で旬を味わう

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。 ※材料費はレシピ作成時の価格です。

ぶりの蒸し鍋

家庭料理研究会

25分 約970円 260kcal 0.3g (1人分あたり)

材料(2人分)

ぶり切身…2切 しょうが…1/2かけ
塩…ひとつまみ 酒…1/3カップ
はくさい…2枚 ぼん酢…適量
だいこん…2cm 七味唐辛子…適宜
洋にんじん…1/4本 ゆずこしょう…適宜
白ねぎ…1/2本
みずな…1/3袋

作り方

- ①ぶりは食べやすく切り、塩をふって、しばらくおき水気をふく。
- ②白菜はざく切り、だいこんはいちょう切り、にんじんは短冊切りにする。白ねぎは斜め切り、みずなは4cmに切り、しょうがは細切りにする。
- ③鍋に野菜・ぶりを順に入れ、しょうがを散らし、酒を回し入れる。ふたをして中弱火で約15分蒸す。
- ④ぼん酢、お好みで七味唐辛子・ゆずこしょうを添える。

CO-OP 大いけす育ちぶり

通常の約50倍の大きさの「大いけす」で育つので、運動量が豊富で身がしまり、ほどよく脂がついています。



レモンが爽やかな蒸し汁もお肉にかけてどうぞ



鶏肉のレモン蒸し

20分 約830円 410kcal 1.0g (1人分あたり)

材料(2人分)

鶏肉もも…1枚
塩…小さじ1/4
こしょう…少々
きゃべつ…2枚
メークイン…1コ
パプリカ(赤)…1/4コ
塩…ひとつまみ
レモン(輪切り)…4枚
白ワイン…大さじ1/2

作り方

- ①鶏肉は身の厚い部分に切り込みを入れて開き、塩・こしょうをふる。きゃべつはざく切り、メークイン・パプリカは薄切り、レモンはいちょう切りにする。
- ②耐熱皿にきゃべつ・メークイン・パプリカを重ねておき、塩をふる。さらに鶏肉・レモンを重ねておき、ワインをふる。
- ③ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500W)で約7分加熱する。鶏肉の上下を返し、約3分加熱する。ラップをしたまま粗熱をとり、鶏肉を食べやすい大きさに切る。



CO-OP 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に。



お酒で蒸すことで旨みを逃さず
ふっくらした仕上がりに

レンジで簡単! /

シャキシャキのれんこんと豚ばら肉に柚子こしょうが合う♪



豚肉とれんこんの重ね蒸し

15分 約670円 290kcal 0.9g (1人分あたり)

材料(2人分)

豚肉ばらうすぎり…120g
柚子こしょう…小さじ1/4
れんこん…100g
酒…大さじ1
青ねぎ…2本
ぼん酢…適量

作り方

- ①豚肉は5cmに切る。れんこんは2mm厚さの半月切り、青ねぎは小口切りにする。
- ②耐熱皿にれんこん・ゆずこしょうをのせた豚肉を交互に重ね、酒をふる(2皿作る)。ラップをふんわりとかけ電子レンジ(500W)で1皿につき約3分加熱する。
- ③青ねぎを散らし、ぼん酢を添える。