

コープの
うまいもの発見!

ご当地 グルメ

宮城 編



鮭といくらを贅沢に味わえる、宮城名物「はらこ飯」。鮭の旨みを含んだご飯に、つややかないくらが彩りを添える郷土料理です。古くから阿武隈川を遡上する秋鮭で作る、地元の漁師飯として知られていました。「はらこ」とはこの地方でいくらを指す言葉です。



秋鮭といくらの旨みに
大葉が良いアクセント

はらこ飯

15分 1790円 250kcal 0.9g
(浸水・炊飯時間を除く) (1人分あたり)



材料(4人分)

米.....2合
水.....400ml

生鮭.....2切

〈調味料〉

しょうゆ.....大さじ1
酒.....大さじ1
みりん.....大さじ1

いくら醤油漬.....大さじ3~4
大葉.....10枚

作り方

- ①米は洗って分量の水に30分以上浸ける。
- ②鮭はひと口大のそぎ切りにし、骨があれば取り除く。大葉はせん切りにする。
- ③鍋に調味料を煮立て、鮭をさっと煮る。鮭を取り出し、皮を取り除く。煮汁の粗熱をとる。
- ④①に③の煮汁を加えて炊く。炊き上がった鮭を戻し入れ、蒸らす。器に盛り、いくら・大葉をのせる。



コープこうべ
キャラクター
「コーピー」

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 フィッシュ&ナッツ

国産小魚とアメリカ産の小粒ピーナッツ、カットしたアーモンドを合わせたミックスナッツ。使いやすい個包装です。



カルシウムが
手軽にとれる!
おやつやおつまみ、
小腹が空いた時に!



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

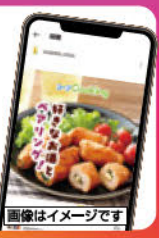
@coopkobe_omise

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

COOP おいしく、楽しく、食で健康づくり コープCooking 2025年 11月号

お酒と 愉しむ ペアリング レシピ



wine



highball



shot



wine



牛肉の旨みを
赤ワインが
引き立てる！

牛ステーキ
赤ワイン煮
×
赤ワイン

- 20分 約2610円 960kcal 2.7g (1人あたり)
- 材料(2人分)
- 牛肉ロースステーキ用……2枚
塩……小さじ1/4
こしょう……少々
小麦粉……大さじ1/2
- じゃがいも……1コ
洋にんじん……1/3本
三度豆……4本
- 油……大さじ1/2
にんにく……1かけ
バター……10g
たまねぎ……1/2コ
- 作り方
- ①牛肉は筋を切り、塩・こしょうをし、小麦粉をふる。にんにく、たまねぎは薄切りにする。
- ②じゃがいも・にんじんはひと口大に切り、三度豆は半分に切り、ゆでる。
- ③フライパンに油・にんにくを入れて弱火で熱し、香りが出たら、牛肉を両面焼き、取り出す。
- ④③のフライパンにバターを溶かし、たまねぎを炒める。〈A〉を加え少し煮詰める。牛肉を戻し、ソースを絡めながらひと煮立ちさせる。
- ⑤皿にソースを敷き、食べやすく切った牛肉を盛る。肉の上にも軽くソースをかけ、野菜を添える。
- 〈A〉
赤ワイン……1カップ
チキンコンソメ(砕く)……1/2コ
トマトケチャップ……大さじ2
砂糖……小さじ2
しょうゆ……大さじ1/2
バター……10g

- 60分 約930円 1400kcal 2.8g (1台分あたり)
- 材料(20cmタルト型1台分)
- 冷凍パイシート……2枚
ぶなしめじ(少量)……1/2袋
舞茸……1/2袋
エリンギ……1本
ベーコン……2枚
白ねぎ……1/2本
油……大さじ1/2
塩……ひとつまみ
こしょう……少々
- 作り方
- ①冷凍パイシートは半解凍にする。型の大きさに合うように2枚を1cmほど重ね、麺棒で伸ばす。型に合わせて敷き、余分な生地は切り取る。
- ②しめじ・舞茸はほぐし、エリンギは半分に切り短冊切りにする。ベーコンは1cm幅に切り、白ねぎは斜め薄切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、きのこ・ベーコン・白ねぎを炒め、塩・こしょうする。
- ④卵と生クリームを混ぜ合わせる。
- ⑤①に③を入れ、④を流し入れミックスチーズを散らす。予熱した180℃のオーブンで30～40分焼く。

きのこの
キッシュ
×
白ワイン

きのこの旨みたっぷり！
キリッと冷えた
白ワインと



爽やかなレモンが
スパークリングワインと
合う！

レモンの
パウンドケーキ
×
スパークリング
ワイン

- 60分 約670円 1700kcal 2.7g (1台分あたり)
- 材料(パウンド型1台分(17×8×6cm))
- 小麦粉……100g
ベーキングパウダー……小さじ1/2
- バター……100g
砂糖……50g
たまご……2コ
はちみつ……大さじ1と1/2
レモンの皮(すりおろし)……1コ分
レモン(汁)……大さじ1
- 〈レモンアイシング〉
粉糖……50g
レモン(汁)……8～9ml
クッキングシート……適量

- 作り方
- ①バター・卵を常温に戻す。レモンの皮をすりおろし、果汁を絞る。粉類は合わせてふる。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ボールにバターを入れ、泡立て器でクリーム状になるまで練る。砂糖を2～3回に分けて加え、白っぽくなるまで混ぜる。溶き卵を少しずつ加えてよく混ぜる。はちみつ・レモンの皮・レモン汁を加え、都度よく混ぜる。
- ③粉類を加え、へらでさっくり混ぜる。
- ④③を型に流し入れ平らにならし、台に打ち付けて空気を抜く。180℃のオーブンで約35分焼き、粗熱をとる。(レモンアイシング)の材料を混ぜ、かける。
- ※はちみつを使用しているため、1歳未満の乳児には与えないでください。

※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。

お酒と
愉しむ
ポテト
アレンジ
レシピ



チーズのkokと
大葉の風味に
ハイボール！

鶏むね肉の
大葉チーズ巻
×
ハイボール

- 20分 約550円 290kcal 1.0g (1人あたり)
- 材料(2人分)
- 鶏肉むね……1枚 〈合わせ調味料〉
大葉……6枚 しょうゆ……小さじ1
ベビーチーズ……2コ みりん……小さじ1
小麦粉……小さじ1/2 酒……小さじ1
- 油……小さじ1 プリーツレタス……2枚
ミニトマト……4コ
- 作り方
- ①鶏肉は皮を取り除き、縦向きに切る。ラップをのせ、麺棒や肉叩きなどでたたいて厚みを均一にしながら大きく広げて、6つに切る。
- ②チーズは1コを3つに切り、大葉で巻く。
- ③①に②をのせて巻き、小麦粉をふる(6本作る)。
- ④フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして入れ、全体を色よく焼き、ふたをして蒸し焼きにする。火が通ったら、〈合わせ調味料〉を加え絡める。
- ⑤皿に盛り、野菜を添える。

鶏肉の皮はカリカリに焼いて、
サラダなどのトッピングに使ってね！



- 10分 約520円 170kcal 0.8g (1人あたり)
- 材料(2人分)
- サーモントラウト
(生食用短冊)……100g
- みずな……1/4袋
白ねぎ……1/4本
いりごま(白)……大さじ1/2
- 〈わさびドレッシング〉
わさび……小さじ1/4～
砂糖……小さじ1/2
酢……大さじ1/2
しょうゆ……大さじ1/2
エキストラバージン
オリーブ油……大さじ1/2
- 作り方
- ①サーモントラウトは2cmの角切り、みずなは4cm長さに切り、白ねぎは細切りにする。
- ②〈わさびドレッシング〉の材料を混ぜ合わせる。
- ③皿に①・ごまを盛り、ドレッシングを添える。

サーモンと
水菜のサラダ
×
日本酒

シャキシャキ食感+
旨み+わさびの香りを
日本酒で楽しむ



濃厚なかきの旨みを
ドライなジンと堪能

かきの
オイルに煮付け
×
ジン・ニック

- 15分 約1560円 1900kcal 5.1g (全量あたり)
- 材料(作りやすい分量)
- 生かき……300g オイスターソース……大さじ1/2
にんにく……1かけ エキストラバージン
鷹の爪……1本 オリーブ油……1カップ
ローリエ……1枚
- 作り方
- ①かきは手早く洗って水気をふく。にんにくは薄切り、鷹の爪は半分に切り、種を除く。
- ②フライパンにオリーブ油大さじ1・にんにく・鷹の爪を入れ弱火で香りを出し、にんにくと鷹の爪を取り出す。火を強めてかきの両面を焼き、オイスターソースを加えひと混ぜし、ふたをして中火で2～3分蒸し焼きにする。
- ③ふたを取り、水気をとばして火を止める。粗熱がとれたら保存容器に入れ、残りのオリーブ油を注ぎ、ローリエ・②のにんにくと鷹の爪を加え冷蔵庫で保存する。
- ※冷蔵庫で約1週間保存できます。