

コピーの
うまいもの発見！

ご当地 グルメ

京都 編

古都・京都が育んだ奥深い味わいを食卓に。京都が発祥の地と言われている「白みそ」を使った料理は、心と体がホッとするような、どこか懐かしいぬくもりを感じさせてくれます。ご家庭でも気軽に楽しめる、京都ならではのメニューです。

ぶりの西京焼き

20分 600円 240kcal 1.6g
(1人分あたり)

材料(2人分)

ぶり.....2切れ
塩.....ひとつまみ

＜菊花かぶ＞
小かぶ.....1株
鷹の爪(小口切り).....適宜

＜みそ床＞

白みそ.....50g
みりん.....小さじ1
砂糖.....小さじ1/2
酒.....大さじ1/2

＜甘酢＞
酢.....大さじ1
砂糖.....小さじ2
塩.....ひとつまみ

＜菊花かぶ＞の作り方

①かぶは上と下を切って皮をむき、包丁で細かく格子状に切り目を入れる。
②塩水(水カップ1・塩小さじ1)につけ、かぶがしんなりしたら水気を絞る。食べやすい大きさに切り、＜甘酢＞につける。軽く絞って、鷹の爪を飾る。

作り方

①ぶりは塩をふってしばらくおき、水気をふく。
②＜みそ床＞の材料を混ぜ合わせ、ぶりを漬け、冷蔵庫で一晩おく。
③みそを軽くふき取り、グリルで焼く。
④器に③を盛り、＜菊花かぶ＞を添える。

雑煮(京風)

15分 170円 140kcal 1.2g
(1人分あたり)

材料(2人分)

丸餅.....2コ
だいこん.....約3cm
洋にんじん.....1/4本
みつば.....4本
だし.....2カップ

白みそ.....大さじ2
ゆず(皮).....少々

作り方

①だいこんは7mm、にんじんは5mm厚さに切る。みつばはさっとゆでて冷水にとり、2本ずつ結ぶ。
②鍋にだしを入れ、だいこん・にんじんを加え柔らかくなるまで煮る。みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせる。
③別鍋で餅を柔らかくゆで、椀に入れ②を注ぎ、みつば・ゆずをのせる。

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

北海道の帆立を味わう
クリーミーチャウダー

北海道の帆立、バターを使用。帆立やじゃがいも、玉ねぎなどの具材がしっかりと感じられる、具だくさんのスープです。

帆立の
旨味のだしが
家では出せない!



コープCooking WEBサイトで アレンジレシピご紹介中!

白菜と3色チャウダー



濃厚チャウダーキッシュ



このレシピは日本生活協同組合連合会のレシピです。



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



おいしく、楽しく、食で健康づくり

コープCooking

2025年
12月号

年末の
だんらん
レシピ



一年の締めくくりは みんなでほっこり鍋



みそバターがコク旨！
メはラーメンがおすすめ

鶏とじゃがいものみそバター鍋

20分 約1040円 300kcal 1.3g (1人分あたり)



材料(4人分)

鶏肉もも.....1枚 (A)
じゃがいも(メークイン).....3コ
きゃべつ.....1/4玉
にら.....1束
水.....4カップ
鶏がらスープ.....小さじ2
みそ.....大さじ3
みりん.....大さじ1
酒.....大さじ1
にんにく.....1かけ
バター.....20g

作り方

- ①鶏肉・きゃべつはひと口大に切る。じゃがいもは1cm厚さの輪切り、にらは4cmに切る。にんにくは薄切りにする。
- ②鍋に水・鶏がらスープ・じゃがいもを入れ火にかける。煮立ったら、(A)・鶏肉を加える。
- ③じゃがいもが柔らかくなったら、きゃべつ・にらを順に加える。仕上げにバターを加える。

健康熟成鶏 もも肉
独自の熟成方法でやわらかくジューシー。



海鮮鍋

25分 約2290円 120kcal 1.3g (1人分あたり)



材料(4人分)

かき(生食用).....8粒
たら.....2切
えび.....4尾
はくさい.....1/8玉
白ねぎ.....1本
洋にんじん.....1/3本
きくな.....1/2袋
ぶなしめじ(少量).....1/2袋
水.....5カップ
カットだし昆布.....10cm
ぼん酢.....適量
七味唐辛子・柚子こしょう.....適宜

作り方

- ①鍋に分量の水・昆布を入れ30分程度おく。
- ②たらは食べやすく切り、えびは背わたと殻を除く。白菜はざく切り、白ねぎは斜め切り、にんじんは短冊切り、きくなは半分にする。しめじは小房に分ける。
- ③①を煮立て、沸騰直前に昆布を取り出す。きくな以外の野菜・海鮮を入れ煮る。火が通ったら、きくなを加えさっと煮る。
- ④ぼん酢を添える。
- ⑤お好みで七味唐辛子・柚子こしょうを添える。

兵庫県産一年生かき
クセが少なく、クリーミーで食べやすい。

豪華な海鮮具材たっぷり！
食べ応え◎



山盛りもやし鍋

20分 約1190円 290kcal 1.6g (1人分あたり)



材料(4人分)

豚肉背ロースしゃぶしゃぶ用.....200g
緑豆もやし.....2袋
にら.....1袋
ぶなしめじ(少量).....1パック
水.....4カップ
酒.....大さじ2
にんにく.....2かけ
鶏がらスープ.....大さじ1
うす口しょうゆ.....小さじ1/2
塩.....小さじ1/2
こしょう.....少々
ごま油.....小さじ2

作り方

- ①豚肉は半分に切る。にらは5cmに切り、しめじは小房に分ける。にんにくは薄切りにする。
- ②(スープ)の材料を煮立て、豚肉・にら・しめじ・もやしを加える。
- ③お好みであらびきこしょうをふる。
- ④メは中華そばを煮る。

清浄豚 背ロース
臭みが少なく旨みたっぷり。



手軽にできる 食卓を彩るメニュー

レンジでトマトチーズハンバーグ

材料(作りやすい分量(直径14.5cm1コ分))
合いびきミンチ.....150g
塩.....ひとつまみ
こしょう.....少々

15分 約500円
650kcal 2.8g (全量あたり)



たまねぎ.....1/4コ
たまご.....1/2コ
パン粉.....1/4カップ
とろけるスライスチーズ.....2枚

作り方

- ①たまねぎはみじん切りにする。ミンチに塩・こしょうを加え、粘りがでるまで混ぜる。たまねぎ・溶き卵・パン粉を加え混ぜる。
- ②耐熱容器に①を入れ全体に広げる。チーズをのせ、混ぜ合わせた(A)をのせる。
- ③②にふんわりとラップをし、電子レンジ(500W)で約5分加熱する。電子レンジから取り出し、そのまま約3分おく。
- ④③にパセリを散らす。



イタリア産
完熟カットトマト
イタリア産トマトの収穫時期に製造しています。



とろける
スライスチーズ
糸引きよく、クセのないあっさりした味わい。



焼かずにレンジで作れる
本格的なハンバーグ



旬のほうれん草で
ちょっとリッチな
デリ風サラダ



ほうれん草とたまごのサラダ

15分 約310円 140kcal 0.7g (1人分あたり)



材料(2人分)

ほうれん草.....1/2袋
たまご.....1コ
ベーコン.....2枚

作り方

- ①ほうれん草はふんわりラップで包み電子レンジ(500W)で約1分半加熱し、水にさらした後4cmに切る。ベーコンは1cm幅に切り、フライパンで焼く。
- ②たまごは半熟にゆで(沸騰後8分)、8等分に切る。
- ③(ドレッシング)の材料を混ぜ合わせ、①・②と和える。

〈ドレッシング〉
マヨネーズ.....大さじ1
めんつゆ.....小さじ1/2
いりごま(白).....大さじ1/2

Merry Christmas ドリップケーキ

材料(6コ分)

ホットケーキミックス.....100g
たまご.....1/2コ
牛乳.....1/2カップ
水.....大さじ1
油.....小さじ1
片栗粉.....小さじ1
油.....適量
いちごジャム.....大さじ3
ホワイトチョコレート.....15g
生クリーム.....1/4カップ
いちご.....6コ
ブルーベリーなど
お好みのフルーツ.....適量
アラザン.....適量
ミント.....適宜

作り方

- ①ボールに溶き卵・牛乳・水・油・ホットケーキミックス・片栗粉の順に入れ泡立て器で混ぜる。
- ②卵焼き器に油を熱し、余分な油をふき、1/3量の①を流し入れる。弱火で約2分焼き、表面が乾いたら裏返して約1分焼く。
- ③ラップの上に②を縦におき、熱いうちに1/3量のジャムを手前3cmの幅に塗り、手前から巻いて棒状にする。ラップで包んで形を整え、両端を捻って閉じ、冷蔵庫で冷ます(3コ作る)。
- ④ボールにホワイトチョコを割り入れ、湯煎で溶かし、生クリーム大さじ1を入れゆっくり混ぜてなじませる。湯煎から外し、残りの生クリームを入れて混ぜ、6分立てくらいに泡立てる。
- ⑤③をラップから外し、両端を少し切り落として2等分に切り、切り口を下にして皿に立てる。④をかけ、いちご・お好みのフルーツ・アラザンをのせ、あればミントをのせて飾る。



②きれいに焼くコツ
熱した卵焼き器を濡れた布巾の上に置いて粗熱をとり、生地を流し入れてから、再び火にかける



③ジャムを塗る位置
手前3cm幅

ドリップ=滴らせる！
とろ〜りクリームと
トッピングを楽しんで♪

