

九州・沖縄 おうちで うまいもの めぐり



45分 約 270円 150kcal 0.2g
(生地をねかす時間を除く)

材料(5分量)
(生地)

小麦粉.....70g さつまいも.....1/2本
砂糖.....小さじ1 粒あん.....100g
塩.....小さじ1/6
水.....大さじ2と1/2～ 小麦粉(手粉).....少々

つくり方

①ボウルに小麦粉・砂糖・塩を入れ、水を少しづつ加えてよくこねる(耳たぶくらいの固さを目安にする)。生地を30～40分ねかせる。
②さつまいもは1cm厚さの輪切りにし、水にさらして水気をとる。生地・あんは5等分する。
③生地を丸く伸ばし、あん・さつまいもを包む。クッキングシートに閉じ口を下にして並べる。
④蒸気の上がった蒸し器に③をおき、中火で約20分蒸す。

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 ちょっとがうれしい ミニうどん・ミニヌードル

お湯を注いで蓋をせす2分ででき上がる、子どもの
おやつやちょっと食べたい時に便利な4食パックです。



このマークのレシピは食生活に关心を持ち研究する
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、品切れの時は
ご容赦ください。



熊本 いきなり団子

簡単な米粉にも手早く
作れることが名前の由来の
熊本県の郷土菓子。
さつまいもと粒あんの
素朴でやさしい味わい



60分 約 130円 820kcal 0.5g
(冷ます時間除く)

材料(パウンド型1台分) 家庭料理研究会
レシピ

たまご.....2コ	はちみつ.....20g	ざらめ.....10g
砂糖.....60g	牛乳.....10g	
小麦粉.....60g	みりん.....10g	
	油.....10g	

つくり方

- ①(下準備)型の内側にクッキングシートを敷き、外側にはアルミホイルを巻く。小麦粉はふるう。卵は室温に戻す。オープンを180℃に予熱する。
(A)を混ぜ合わせ湯せんで温める。
 - ②ボウルに卵を溶きほぐし砂糖を加え、湯せんにかけ、白っぽくもったりするまで泡立てる。
 - ③(A)を加えてゴムべらで混ぜ合わせ、小麦粉を加えさらに混ぜる。
 - ④型にざらめを散らし③を流し入れる。竹串を縦横に動かして泡をつぶす。180℃で10分、160℃で約20分焼く。焼けたら型ごと台の上に落として空気を抜く。
 - ⑤型から外し熱いうちにラップで包み、逆さにして冷ます。側面を切りおとし、お好みの厚さに切る。
- ※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。

16世紀に
ポルトガルから
伝わったとされる
長崎鍋菓。
底に敷いたざらめの
食感が本格的♪

co-op
おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking
2026年
1月号

おうちでうまいものめぐり

九州・沖縄



佐賀
シシリアンライス

大分
りゅうきゅうう丼

沖縄
ヒラヤーチー

佐賀 シシリアンライス



ご飯に炒めた肉と
生野菜を盛り、
マヨネーズをかけた
佐賀市のご当地グレイン。
肉と野菜たっぷりの
満足感のある一皿

15分 約1150円 630 kcal 1.5g
(牛肉を調味料につける時間を除く) (1人分あたり)

家庭料理
研究会
「作りレシピ」

材料(2人分)

牛肉切りおとし	160g	レタス	1/4コ
〈A〉		たまねぎ	1/6コ
にんにく(すりおろし)	1/2かけ分	ミニトマト	6コ
砂糖	大さじ1	かいわれ大根	1/4パック
しょうゆ	大さじ1	スイートコーンドライパック	大さじ1
酒	大さじ1	マヨネーズ	適量
油	小さじ1	ご飯	2皿分

つくり方

- 牛肉は食べやすい大きさに切り、〈A〉をもみこんで5分以上おく。
- レタスはひと口大にちぎる。たまねぎは薄切りにして水にさらす。ミニトマトは半分に切る。かいわれは根を切る。
- フライパンに油を熱し、中弱火で①を汁気が少し残るまで炒める。
- 皿にご飯を盛り、③を汁ごとのせ、野菜を盛り合わせる。マヨネーズをかける。

九州・沖縄 うまいものめぐり

おうちで うまいもの めぐり



20分 約 520円 170 kcal 0.8g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
「作りレシピ」

鹿児島 さつま汁



鶏肉と大きめに切った
野菜を合わせた
みそ汁で、鹿児島県の
郷土料理。プロッピ
具だくさんで
体が温まる♪

材料(4人分)

鶏肉もも	1/2枚	油	大さじ1/2
さつまいも	小1本		
だいこん	100g	だし	3カップ
洋にんじん	1/3本	みそ	大さじ2
ごぼう	1/3本		
生しいたけ	2枚	青ねぎ	3本
こんにゃく	1/2枚		

つくり方

- 青ねぎ以外の具材をひと口大に切る。
- 鍋に油を熱し、①を炒める。
- だしを加え、具材が柔らかくなるまで煮て、みそを溶き入れる。
- 器に盛り、小口切りにした青ねぎを散らす。

沖縄 ヒラヤーチー



「平たく焼く」という
意味の沖縄の家庭料理。
表面はカリッと香ばしく
中はもっちり♪

20分 約 360円 410 kcal 2.6g
(1枚分あたり)

家庭料理
研究会
「作りレシピ」

材料(2枚分)

ツナ缶(油漬)	1缶	油	大さじ1
にら	1/3束		
洋にんじん	1/4本	紅しょうが	15g
〈A〉		ぽん酢	適量
たまご	1コ		
小麦粉	150g		
だし	3/4カップ		
塩	小さじ1/4		

つくり方

- にらは1cm長さに切り、にんじんは5cm長さの細切りにする。
- ボウルに〈A〉を入れてよく混ぜ、①・ツナ缶を油ごと加え混ぜる。
- フライパンに油大さじ1/2を熱し、②の半量を流し入れ、丸く伸ばして両面色よく焼く(2枚焼く)。
- 食べやすく切り皿に盛り、紅しょうがをのせ、ぽん酢を添える。

エネルギー
調理時間
材料費

※材料費はレシピ作成時の価格です。

25分 約 480円 280 kcal 3.4g
(漬ける時間を除く) (全量あたり)

家庭料理
研究会
「作りレシピ」

材料(作りやすい分量)

にんじんたっぷり切干大根	1/2袋	〈A〉	
きざみ昆布		砂糖	大さじ1
大豆	20g	酢	小さじ2
しょうが	1/2かけ	酒	大さじ1
あたりめ	10g	みりん	大さじ1
鷹の爪(輪切り)	少々	しょうゆ	大さじ1

つくり方

- 切干大根はさっと洗い、水に5~7分浸けて戻し、しっかり水気を絞る。きざみ昆布はさっと洗って水気をきる。
 - フライパンに大豆を入れ、弱火で約10分炒め火を通す。しょうがは細切りにする。
 - 耐熱容器に〈A〉とあたりめを入れ、電子レンジ(500W)で約1分加熱する。粗熱がとれたら、あたりめを取り出し、キッチンばさみで細かく切る。
 - ③に①・②・鷹の爪を入れ、時々混ぜながら漬ける。
- ※約1時間後から食べられますが、半日程度おくと、味がなじみます。

福岡 水炊き

家庭料理
研究会
「作りレシピ」

80分 約 2040円 550 kcal 1.8g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
「作りレシピ」

材料(4人分)

(スープ)	
鶏肉手羽元	8本
水	7カップ
酒	1/2カップ
しょうが(薄切り)	1かけ
塩	小さじ1
〈鶏だんご〉	
鶏肉ミンチ	150g
塩	ひとつまみ
白ねぎ(みじん切り)	1/3本
片栗粉	小さじ2

つくり方

- 鍋に〈スープ〉の材料を入れ、沸騰したら弱火にしてアクを取りながら約1時間煮る。
- 〈鶏だんご〉の材料をねばりが出るまで混ぜ、8コに丸める。
- 鶏肉はひと口大、豆腐は食べやすく切る。きやべつはざく切り、白ねぎは斜め切り、にんじんは薄い輪切りにする。しいたけは軸を除き、きくなは半分に切る。
- ①に〈鶏だんご〉・鶏肉を入れて煮る。きくな以外の材料を加え煮る。火が通ったらきくなを加え、さっと煮る。
- ⑤お好みで柚子こしょう・七味唐辛子・ぽん酢を添える。

白湯した濃厚な
鶏スープが特長の
福岡・博多の
郷土料理。七味や
柚子こしょうを
添えて



15分 約 850円 460 kcal 1.4g
(ぶりを漬ける時間を除く) (1人分あたり)

家庭料理
研究会
「作りレシピ」

鹿児島 さつま汁



鶏肉と大きめに切った
野菜を合わせた
みそ汁で、鹿児島県の
郷土料理。プロッピ
具だくさんで
体が温まる♪

材料(4人分)

鶏肉もも	1/2枚	油	大さじ1/2
さつまいも	小1本		
だいこん	100g	だし	3カップ
洋にんじん	1/3本	みそ	大さじ2
ごぼう	1/3本		
生しいたけ	2枚	青ねぎ	3本
こんにゃく	1/2枚		

つくり方

- 青ねぎ以外の具材をひと口大に切る。
- 鍋に油を熱し、①を炒める。
- だしを加え、具材が柔らかくなるまで煮て、みそを溶き入れる。
- 器に盛り、小口切りにした青ねぎを散らす。

沖縄 ヒラヤーチー



「平たく焼く」という
意味の沖縄の家庭料理。
表面はカリッと香ばしく
中はもっちり♪

20分 約 360円 410 kcal 2.6g
(1枚分あたり)

家庭料理
研究会
「作りレシピ」

材料(2枚分)

ツナ缶(油漬)	1缶	油	大さじ1
にら	1/3束		
洋にんじん	1/4本	紅しょうが	15g
〈A〉		ぽん酢	適量
たまご	1コ		
小麦粉	150g		
だし	3/4カップ		
塩	小さじ1/4		

つくり方

- にらは1cm長さに切り、にんじんは5cm長さの細切りにする。
- ボウルに〈A〉を入れてよく混ぜ、①・ツナ缶を油ごと加え混ぜる。
- フライパンに油大さじ1/2を熱し、②の半量を流し入れ、丸く伸ばして両面色よく焼く(2枚焼く)。
- 食べやすく切り皿に盛り、紅しょうがをのせ、ぽん酢を添える。

エネルギー
調理時間
材料費

※材料費はレシピ作成時の価格です。

25分 約 480円 280 kcal 3.4g
(漬ける時間を除く) (全量あたり)

家庭料理
研究会
「作りレシピ」

材料(作りやすい分量)

にんじんたっぷり切干大根	1/2袋	〈A〉	

</tbl_r