

九州・沖縄 おうちで うまいもの めぐり

熊本 いきなり団子



45分 約 270円 150kcal 0.2g
(生地をねかす時間を除く) (1コあたり)

材料(5コ分)

(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

作り方

- ①ボウルに小麦粉・砂糖・塩を入れ、水を少しず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蒸気の上がついた蒸し器に③をおき、中火で約20分蒸す。

免な来客にも手早く
作れることが名前の由来の
熊本県産の団子。
さつまいも粒あんの
素材でやさしい味わい

家庭料理
研究会
レシピ



60分 約 130円 820kcal 0.5g
(冷ます時間を除く) (全量あたり)

材料(パウンド型1台分)

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

作り方

- 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。オーブンを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、湯せんにつけ、白っぽくもったりするまで泡立てる。

- ③(A)を加えてゴムベラで混ぜ合わせ、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、好みの厚さに切る。

※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。

粉が見えなくなってもよく混ぜる。

切る時はザラメの面を下にして、包丁をぬれ布巾でふいてから切る。1日おくとしっとりする。

つくり方のコツ!

生地が人肌程度の温度になったら湯せんからはずして泡立てる。泡立ての目安は生地をすくって落ちたときにリボン状の跡が残るくらい。

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ず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。



お花の形のかまぼこが可愛くて
子どもも大勢うに
食べているのも
可愛い♡

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



2026年 1月号

九州・沖縄 おうちで うまいもの めぐり



佐賀
シシリアンライス



大分
リゅうきゅう丼



鹿児島
さつまい



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ルメ。肉と野菜たっぷりの満足感のある一皿

15分 約1150円 630kcal 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
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).....6コ
ミニトマト.....1/2かけ分
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

作り方

- ①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。
- ②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。
- ③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。
- ④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



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
鶏肉もも.....1枚
とうふ.....1丁
きゃべつ.....1/2玉
白ねぎ.....2/3本
洋にんじん.....1/2本
生しいたけ.....1パック
きくな.....1束
柚子こしょう・七味唐辛子・ぼん酢.....適宜

作り方

- ①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。
- ②(鶏だんご)の材料をねばりが出るまで混ぜ、8コに丸める。
- ③鶏肉はひと口大、豆腐は食べやすく切る。きゃべつはざく切り、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。
- ④①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・ぼん酢を添える。

福岡 水炊き



白濁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

20分 約520円 170kcal 0.8g (1人分あたり)

家庭料理研究会
レシピ

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

作り方

- ①青ねぎ以外の具材をひと口大に切る。
- ②鍋に油を熱し、①を炒める。
- ③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。
- ④器に盛り、小口切りにした青ねぎを散らす。

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。グロッと鼻が温まる♪

大分 りゅうきゅう丼



大分県で親しまれている漁師のまかない飯。旬のぶりの旨みを堪能できる丼

15分 約850円 460kcal 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
レシピ

材料(2人分)
ぶり(生食用・短冊).....150g ご飯.....2杯
(漬け汁) 青ねぎ.....2本
みりん.....大さじ1
酒.....小さじ2 おろししょうが.....適宜
しょうゆ.....大さじ1 練りわさび.....適宜
すりごま(白).....小さじ2

作り方

- ①ぶりはそぎ切りにし、青ねぎは小口切りにする。
- ②みりん・酒を耐熱容器に入れ、電子レンジ(500W)で約1分加熱し、冷ます。しょうゆ・すりごまを加えて(漬け汁)を作る。
- ③ぶりを(漬け汁)に約20分漬ける。
- ④器にご飯を盛り、③をのせ、青ねぎを散らす。お好みでおろししょうが・練りわさびを添える。

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 410kcal 2.6g (1枚分あたり)

家庭料理研究会
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
ぼん酢.....適量
(A)
たまご.....1コ
小麦粉.....150g
だし.....3/4カップ
塩.....小さじ1/4

作り方

- ①にらは1cm長さに切り、にんじんは5cm長さの細切りにする。
- ②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。
- ③フライパンに油大さじ1/2を熱し、②の半量をし入れ、丸く伸ばして両面色よく焼く(2枚焼く)。
- ④食べやすく切り皿に盛り、紅しょうがのをせ、ぼん酢を添える。

動画もチェック!



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

家庭料理研究会
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.....5g 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

作り方

- ①切干大根はさっと洗い、水に5〜7分漬けて戻し、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。
 - ②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。
 - ③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。
 - ④③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。

宮崎 まだか漬け



宮崎県の郷土料理で、でし上がりが待ちきれず「まだかあ〜」と声が上がることが名前の由来。あたりめや昆布の旨みがご飯にぴったり!

COOP KOBE にんじんたっぷり切干大根

宮崎県産の青首大根を寒風で天日乾燥。黒田五寸人參をミックスし、栄養と彩りをプラスしました。