

ご当地グルメ

大阪 編

「天下の台所」「食い倒れの街」と呼ばれる大阪は、イタリアのミラノと長く姉妹都市提携を結んでいます。昆布だしが基調の「だし文化」や、たこ焼き・お好み焼きのような「粉もん文化」を特徴とし、B級グルメから本格的な和食まで多様で活気ある食が魅力です。ご家庭で気軽に作れる大阪の味をご紹介します!



肉吸い

15分 490円 200kcal 1.7g (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.....100g 青ねぎ.....2本
絹とうふ.....1/2丁 一味唐辛子.....適宜

〈A〉

だし(かつおだし).....2カップ
うす口しょうゆ.....大さじ1
みりん.....小さじ2
酒.....大さじ1/2

作り方

- ①牛肉は食べやすい大きさ、豆腐は8つに切る。青ねぎは斜め切りにする。
- ②鍋に〈A〉を煮立て、牛肉、豆腐の順に加えて煮る。
- ③器に盛り、青ねぎを散らす。お好みで一味唐辛子を添える。



春きゃべつのお好み焼き

25分 450円 500kcal 1.7g (1枚分あたり)

家庭料理研究会
レシピ

材料(2枚分)

豚肉ばらうすぎり.....60g 春きゃべつ.....200g
天かす.....大さじ2

〈生地〉

小麦粉.....3/4カップ 油.....大さじ1
たまご.....1コ お好み焼きソース.....大さじ2
長いも.....50g かつおパック.....1袋
だし.....1/3カップ 青のり.....小さじ1
紅しょうが.....適宜

作り方

- ①豚肉は食べやすく切る。長いもはすりおろす。きゃべつは粗みじん切りにする。
- ②〈生地〉の材料を混ぜ合わせ、きゃべつ・天かすを加え混ぜる。
- ③ホットプレートに油を熱し、②を丸く2枚流す。豚肉をのせ、両面色よく焼く。
- ④お好み焼きソースを塗り、かつお・青のりをふる。お好みで紅しょうがをのせる。

長いもと天かすが旨みと食感をプラス
大阪スタイルのかりふわお好み焼き



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

大山乳業の特選牛乳を使った
ベルギーワッフル

特選牛乳と生クリーム、発酵バターを練り込んだコクのあるワッフル。甘さを抑え素材の味わいを生かしました。



甘さもちょうどよく
とても上品な
味わいです♡



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

※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。

<https://cooking.coop-kobe.net/>



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

2026年
2月号

おうちイタリアン



Le Ricette Italiane

イタリアン レシピ



ペンネカルボナーラ



カルボナーラは「炭焼き職人風」という意味。クリーミーなソースに黒こしょうがアクセント

20分 約 440円 410kcal 1.5g (1人分あたり)



材料(2人分)

ペンネ……………100g
ブロックベーコン……………80g
ぶなしめじ……………70g
にんにく……………1/2かけ
オリーブ油……………小さじ1

〈ソース〉

たまご……………1コ
生クリーム……………大さじ1と1/2
粉チーズ……………大さじ1と1/2
あらびき黒こしょう……………少々
ペンネのゆで汁……………大さじ3
あらびき黒こしょう……………適量

つくり方

- ①ベーコンは1cm角の拍子木切りにし、しめじはほぐす。にんにくはみじん切りにする。ボウルで〈ソース〉の材料をよく混ぜ合わせる。
- ②ペンネは袋の表示にしたがってゆで、ゆで汁を取りおく。
- ③フライパンに油・にんにくを入れ、弱火で香りが出るまで炒める。ベーコンを加えて中弱火でカリッとするまで炒め、しめじを加えて炒める。
- ④火を止め、ペンネ・ゆで汁を加えて混ぜ、〈ソース〉を加えてとろみがつくまで手早く絡める。
- ⑤器に盛り、こしょうをふる。

ホルケッタ



イタリアで親しまれている郷土料理。にんにくとハーブが香るイタリア版ローストポーク!

動画もチェック!



50分 約 1140円 620kcal 1.1g (1人分あたり)



材料(2人分)

豚肉ばらうすぎり……………8枚
塩……………小さじ1/3
こしょう……………少々
小麦粉……………大さじ1

つくり方

- ①じゃがいもは4等分に切る。(A)を合わせる。
- ②ラップの上に豚肉を縦に少しづつ重ねながら4枚並べる。半量の塩・こしょう・小麦粉をふり、半量の(A)のをせ、手前から巻く。これを芯にしようもう一度くり返す。



- ③天板にクッキングシートを敷き、②とじゃがいもをのせる。じゃがいもに塩・こしょうをふり、油をまわしかけ、200℃のオーブンで約30分焼く。
- ④豚肉を6等分に切り皿に盛り、じゃがいも・ローズマリーを添える。

じゃがいも……………2コ
塩……………少々
こしょう……………少々
オリーブ油……………小さじ1
ローズマリー……………適宜
クッキングシート……………適量

30分 約 860円 180kcal 1.0g (1人分あたり)



材料(2人分)

かき(加熱用)……………1パック
にんにく……………1/2かけ
オリーブ油……………小さじ2

〈香草パン粉〉

パセリ(少量)……………大さじ1
オレガノ(乾燥)……………適量
粉チーズ……………大さじ2
パン粉……………大さじ4
あらびき黒こしょう……………少々
オリーブ油……………大さじ1

つくり方

- ①かきは手早く洗い水気をとる。にんにく・パセリはみじん切りにする。
- ②フライパンに油・にんにくを入れ、香りが出たらかきを加え両面を焼いて、にんにくとごとりだす。
- ③〈香草パン粉〉の材料をよく混ぜる。
- ④耐熱皿に②を並べ、③・油をかけ、220℃に予熱したオーブンで約13分焼き色がつくまで焼く。

かきのグラティナータ



煮味は「オーブンでこんがり焼いた料理」香ばしい焦げ目がたまらない♪

鯛のアクアパッツァ



「暴れる水」という煮味の漁師飯。魚介とトマトの旨みたっぷり♪

20分 約 990円 250kcal 1.2g (1人分あたり)



材料(2人分)

鯛切身……………2切れ
塩・こしょう……………各少々
あさり(殻付き)……………80g
たまねぎ……………1/4コ
ミニトマト……………5コ
ブラウンマッシュルーム……………2コ
ブラックオリーブ(スライス)……………10g
にんにく……………1/2かけ
オリーブ油……………大さじ1

〈A〉

白ワイン……………大さじ2
水……………1/2カップ
ローリエ……………1枚
オリーブ油……………小さじ1
パセリ……………少量

つくり方

- ①鯛は塩・こしょうしてしばらくおき、水気をとる。あさは殻をこすり合わせ、きれいに洗う。たまねぎは1cm幅、ミニトマトは半分に切る。マッシュルーム・にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンに油大さじ1/2を熱し、鯛を焼き、取り出す。油大さじ1/2をたし、にんにく・たまねぎ・マッシュルームを軽く炒める。
- ③鯛を戻し入れ、あさり・ミニトマト・オリーブ・〈A〉を加え煮る。煮立ったらふたをして、中〜弱火であさりの口が開くまで煮る。油小さじ1を回しかけ、火を止める。
- ④器に盛り、ちぎったパセリを散らす。

ぶりのカルパッチョ



レモンの爽やかなドレッシングでぶりの旨み引き立つ♪

10分 約 770円 170kcal 0.7g (1人分あたり)



材料(2人分)

ぶり(生食用・短冊)……………120g
〈レモンドレッシング〉
レモン汁……………小さじ2
砂糖……………小さじ1/4
塩……………小さじ1/4
オリーブ油……………小さじ2
あらびき黒こしょう……………少々
バジル……………適宜

つくり方

- ①ぶりを薄く切る。
- ②〈レモンドレッシング〉の材料を混ぜ合わせる。
- ③皿にぶりを並べ②をかけ、こしょうをふり、あればバジルを添える。

カチャトーラ



「猟師風の料理」という煮味の鶏とトマトの煮込み。ペンネやパスタに合わせても◎

20分 約 970円 490kcal 0.8g (1人分あたり)



材料(2人分)

鶏肉もも……………1枚
塩……………少々
たまねぎ……………1/2コ
ブラウンマッシュルーム……………4コ
にんにく……………1かけ
オリーブ油……………大さじ1
ブロッコリー……………1/4株

つくり方

- ①鶏肉はひと口大に切り、塩をふる。たまねぎ・マッシュルームは薄切り、にんにくはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ②フライパンに油・にんにくを入れ弱火で炒める。香りが出たら鶏肉を炒め、色が変わったら、たまねぎ・マッシュルームを順に炒める。
- ③〈A〉を加え、ふたをして弱火で約8分煮る。ふたをとってブロッコリーを加え、さらに約3分煮て、こしょうをふる。

クリームチーズでカッサータ風



シチリア島発祥の伝統的なアイスデザート。ナッツやドライフルーツがアクセント!

15分 約 690円 1400kcal 1.4g (冷やし固める時間を除く) (全量あたり)

材料(パウンド型1台分(16×7×5cm))

クリームチーズ……………200g
マシュマロ……………80g
砂糖……………大さじ1
牛乳……………1/2カップ

つくり方

- ①ナッツは粗く刻む。クリームチーズは柔らかくする。
- ②耐熱ボウルに、マシュマロ・砂糖・牛乳を入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W)で、約2分加熱する。泡立て器でなめらかになるまでよく混ぜる。
- ③①のクリームチーズに②を少しづつ加え、粗熱を取り、ナッツとドライフルーツを加える。
- ④型にラップを敷き、③を入れて冷凍庫で半日ほど冷やし固める。
- ⑤食べやすい大きさに切り、器に盛り、あればミントを添える。

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。