

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!



肉吸い

15分 約 490円 200 kcal 1.7g
(1人分あたり)



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

つくり方

- ①牛丼は食べやすい大きさ、豆腐は8方に切る。青ねぎは斜め切りにする。
- ②鍋に(A)を煮立て、牛丼、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。

春きやべこのお好み焼き

25分 約 450円 500 kcal 1.7g
(1枚分あたり)



材料(2枚分)
豚肉ばらうすぎり………60g 春きやべつ……………200g
(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
だし……………1/3カップ 紅しょうが……………適宜

つくり方

- ①豚肉は食べやすく切る。長いものはすりおろす。きやべつは粗みじん切りにする。
- ②(生地)の材料を混ぜ合わせ、きやべつ・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。

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 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/>



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 410 kcal 1.5g
(1人分あたり)

材料(2人分)

ペンネ.....100g
プロックベーコン.....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

家庭料理
研究会
[作りレシピ]

つくり方

- 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。
- ペンネは袋の表示にしたがってゆで、ゆで汁を取りおく。
- 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。
- 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。
- 器に盛り、こしょうをふる。

かきのグラティナータ



香味は「オープンで
こながり焼いた料理」
にんにくが
香ばしい雰囲気が
たまらない♪

30分 約 860円 180 kcal 1.0g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
[作りレシピ]

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).....大さじ1
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

- 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。
- 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、にんにくごと取りだす。
- (香草パン粉)の材料をよく混ぜる。
- 耐熱皿に②を並べ、③・油をかけ、220°Cに予熱したオーブンで約13分焼き色がつくまで焼く。

ホルケッタ



イタリアで
親しまれています
にんにくハーブが香る
イタリア版ローストポーク!

50分 約 1140円 620 kcal 1.1g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
[作りレシピ]

QRコード

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
(A)
にんにく(みじん切り).....2かけ分
ローズマリー(乾燥).....小さじ1
イタリアンパセリ(乾燥).....小さじ1

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.....適量
クッキングシート.....適量

つくり方

- じゃがいもは4等分に切る。(A)を合わせる。
- 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)をのせ、手前から巻く。これを芯にしても一度くり返す。

▶
(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

鯛のアクアパッツア



「漁師風の料理」という意味の
鯛ヒトマトの煮込み。
パンやパスタと一緒に合わせても◎

20分 約 990円 250 kcal 1.2g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
[作りレシピ]

材料(2人分)

鯛切身.....2切
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

つくり方

- 鯛は塩・こしょうしてしばらくおき、水気をとる。あさり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。
- 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。
- 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。
- 器に盛り、ちぎったパセリを散らす。

ぶりのカルパッチョ



10分 約 770円 170 kcal 0.7g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
[作りレシピ]

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

- ぶりを薄く切る。
- (レモンドレッシング)の材料を混ぜ合わせる。
- 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



20分 約 970円 490 kcal 0.8g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
[作りレシピ]

材料(2人分)

鶏肉もも.....1枚 (A)
塩.....少々
たまねぎ.....1/2コ
白ワイン.....1/4カップ
チキンコンソメ(くだく).....1/2コ
砂糖.....小さじ1/2
オリーブ油.....大さじ1
プロッコリー.....1/4株

カットトマト缶.....1/2缶
白ワイン.....1/4カップ
チキンコンソメ(くだく).....1/2コ
砂糖.....小さじ1/2
あらびき黒こしょう.....少々

つくり方

- 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。プロッコリーは小房に分ける。
- 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。
- (A)を加え、ふたをして弱火で約8分煮る。ふたをとりプロッコリーを加え、さらに約3分煮て、こしょうをふる。

クリムチーズで
カツサータ風



15分 約 690円 1400 kcal 1.4g
(冷やす時間も含む)

(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 CO-OP 食塩不使用
マシュマロ.....80g ナツツ&ドライフルーツ.....3袋
砂糖.....大さじ1 ミント.....適量
牛乳.....1/2カップ

つくり方

- ナツツは粗く刻む。クリームチーズは柔らかくする。
- 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。
- ①のクリームチーズに②を少しづつ加え、粗熱を取り、ナツツとドライフルーツを加える。
- 型にラップを敷き、③を入れて冷凍庫で半日ほど冷やす。
- 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。