

コピーの  
うまいもの発見!

# ご当地 グルメ

## 愛媛編

コープこうべ  
キャラクター  
「コピー」

瀬戸内海に面した温暖な気候と、豊かな海の恵みが魅力の愛媛。新鮮な魚介類や柑橘類を活かした料理が多く、中でも鯛は県を代表する食材です。鯛を贅沢に使った郷土料理「鯛めし」は、地域によって異なるスタイルが楽しめるのも特徴。愛媛ならではの味わいをご家庭で再現できるレシピをご紹介します!

炊きあがった旨みたっぷりのご飯に  
鯛の身をほぐして混ぜ込んで♪



タレに漬けた鯛の刺身と  
卵・菜味をご飯にかけて  
いただく地元の漁師飯

### 宇和島鯛めし



10分 約 1130円 450kcal 1.6g  
(たれを冷ます時間を除く) (1人分あたり)

材料(2人分)

鯛(生食用・短冊)…150g ご飯……………2杯分  
大葉……………2枚  
(たれ) 卵黄……………2コ  
だし……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ1  
酒……………大さじ1/2  
みりん……………大さじ1  
ご飯……………2杯分  
大葉……………2枚  
いりごま(白)……………適量  
きざみ海苔……………適量  
練りわさび……………適宜

作り方

- ①鯛はそぎ切りにし、大葉は細切りにする。
- ②(たれ)を作る。酒・みりんを耐熱容器に入れ、電子レンジ(500W)で約1分加熱し、冷ます。卵黄・だし・しょうゆを加え、混ぜ合わせる。
- ③器にご飯を盛る。鯛を(たれ)に絡め、ご飯の上のせ、残りの(たれ)を適量かける。ごまをふり、大葉・きざみ海苔をのせる。お好みでわさびを添える。

### 鯛めし



15分 約 960円 400kcal 1.2g  
(米の浸水、炊飯時間を除く) (1人分あたり)

材料(4人分)

米……………2合 ぶなしめじ(少量)……………1袋  
水……………2と1/4カップ  
昆布……………10cm  
(調味料) うす口しょうゆ……………小さじ2  
酒……………大さじ1  
みりん……………大さじ1  
塩……………小さじ1/3  
みつば……………1/4袋  
鯛切身……………2切  
塩……………小さじ1/6  
洋にんじん……………1/4本  
れんこん……………40g  
ごぼう……………1/4本

作り方

- ①米は洗い、昆布を加分量の水に30分以上浸ける。
- ②鯛は塩をふり、しばらくおき、水気をとる。にんじんは短冊切り、れんこんはいちょう切り、ごぼうはさがぎにし、しめじは小房に分けて半分切る。みつばは2cmに切る。
- ③①の昆布を取り出し、調味料を加えて混ぜる。にんじん・れんこん・ごぼう・しめじを入れ、昆布を戻し鯛をのせて炊飯器で炊く。
- ④炊き上がったたら、昆布・鯛を取り出す。鯛の骨をていねいに除いて身をほぐし、ご飯に混ぜて器に盛り、みつばを散らす。

食感が癖になり  
手が止まらなくなりました。

## 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 カリッと!いわしくん

いわしのすり身に黒ごま、でんぷんを練り込み油で揚げ、塩で味付けしたカルシウム入りのおさかなスナック。  
1袋にカルシウムが約580mg含まれています。



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

COOP  
おいしく、楽しく、食で健康づくり  
コープCooking  
2026年  
3月号

# 春を楽しむ和の食卓



# 春を楽しむ和の食卓



## 鯛と春野菜のフライパン蒸し

鯛の旨みと春野菜の甘みをしょうがじょうゆでシンプルに

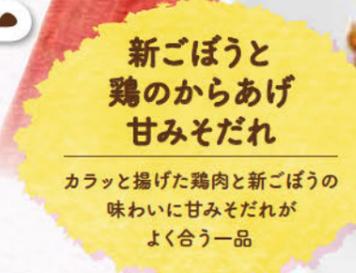
### つくり方

- 鯛に塩・こしょうをしてしばらくおき、水気をふき取る。きゃべつはざく切り、たまねぎは薄切り、スナップえんどうは斜め半分に切る。
- しょうがをすりおろし、しょうゆと混ぜる。
- フライパンに野菜・鯛を順に入れ、酒を回し入れる。ふたをして中弱火で約8分蒸す。
- ③に②をかける。

20分 約 920円 170kcal 0.8g (1人分あたり)

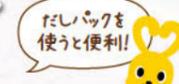


材料(2人分)  
 スナップえんどう……6本  
 ミニトマト……6コ  
 酒……大さじ3  
 しょうが……1/2かけ  
 しょうゆ……大さじ1/2  
 鯛切身……2切  
 塩・こしょう……各少々  
 春きゃべつ……130g  
 新たまねぎ……1/4コ



## 新ごぼうと鶏のからあげ甘みそだれ

カラッと揚げた鶏肉と新ごぼうの味いに甘みそだれがよく合う一品



だしパックを使うと便利!

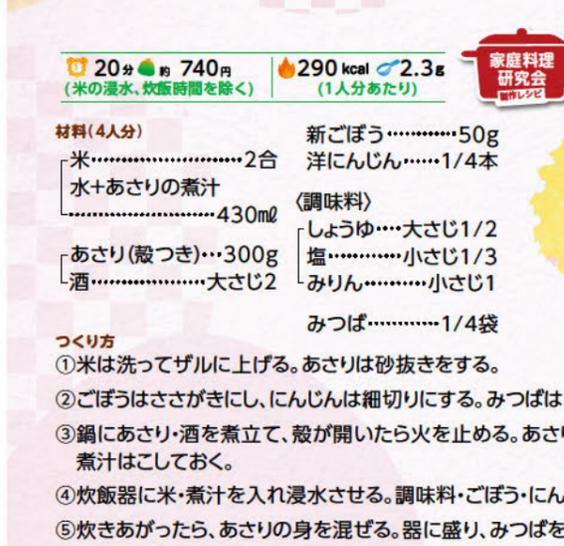
### つくり方

- 鶏肉はそぎ切りにし下味をつける。ごぼうは5mmの斜め切り、青ねぎは小口切りにする。
- 鶏肉・ごぼうに片栗粉をまぶす。
- フライパンに油を熱し、②を揚げ焼きにして取り出す。
- フライパンの油を取り除き、(A)を煮たて、③・酢を入れ煮絡める。
- 器にレタス・④を盛り、青ねぎを散らす。

30分 約 330円 260kcal 0.5g (1人分あたり)



材料(2人分)  
 鶏肉むね……150g  
 塩……少々  
 酒……小さじ1  
 新ごぼう……1/2本  
 片栗粉……大さじ2  
 油……適量  
 (A)  
 だし汁……大さじ1  
 みそ……大さじ1/2  
 砂糖……大さじ1/2  
 みりん……大さじ1/2  
 酢……小さじ1/2  
 青ねぎ……1本  
 レタス……2枚



## あさりと新ごぼうの炊き込みご飯

酒蒸したあさりと新ごぼう香るご飯に爽やかな三つ葉がぴったり♪

### つくり方

- 米は洗ってザルに上げる。あさはりは砂抜きをする。
- ごぼうはささがきにし、にんじんは細切りにする。みつばは3cmに切る。
- 鍋にあさり・酒を煮立て、殻が開いたら火を止める。あさはりを身を取り出し、煮汁はこしておく。
- 炊飯器に米・煮汁を入れ浸水させる。調味料・ごぼう・にんじんを入れて炊く。
- 炊きあがったら、あさりの身を混ぜる。器に盛り、みつばを散らす。



25分 約 430円 290kcal 1.3g (1人分あたり)



材料(2人分)  
 豚肉切りおとし……120g  
 じゃがいも……2コ  
 たまねぎ……1/2コ  
 洋にんじん……1/3本  
 水……3/4カップ  
 (調味料)  
 砂糖……大さじ1  
 酒……大さじ1  
 しょうゆ……大さじ1/2  
 みそ……大さじ1  
 すりごま(白)……大さじ1  
 かいわれ大根……1/8パック

### つくり方

- 豚肉・じゃがいもは、ひと口大に切る。たまねぎは1cm幅に切る。にんじんは乱切り、かいわれは3つに切る。
- 鍋に水・(調味料)を煮立て、かいわれ以外の①を加え、ふたをして煮る。
- 全体に火が通ったら、みそを加え1~2分煮て、すりごまを加え、火を止める。
- 器に盛り、かいわれのをせる。



## 豚じゃがごまみそ風味

仕上げのすりごまが香ばしいみそ仕立てのほっこり豚じゃが



## 菜の花とにんじんの白和え

ほろ苦い菜の花に、にんじんと白和えのやさしい甘みが調和

### つくり方

- 菜の花はゆで、しょうゆをふって水気を絞り(しょうゆ洗い)4cmに切る。にんじんは細切りにし、ゆでる。豆腐はペーパータオル等で包んで水切りする。
- 豆腐を滑らかになるまで泡立て器でつぶし、調味料・すりごまを加え、(和え衣)を作る。
- ①の野菜と②を和える。

10分 約 160円 84kcal 0.6g (1人分あたり)



材料(2人分)  
 菜の花……1/2束  
 しょうゆ……小さじ1/2  
 洋にんじん……1/5本  
 (和え衣)  
 木綿豆腐……1/4丁  
 砂糖……小さじ1/2  
 しょうゆ……小さじ1/2  
 みそ……小さじ1/2  
 すりごま(白)……大さじ1



## フルーツ水ようかん

みずみずしい口当たりの中に旬の果実の甘酸っぱさとあんこの甘み

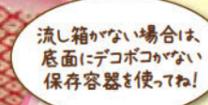
### つくり方

- いちごは縦半分になり断面を下にして、流し箱に入れる。しらぬいは薄皮をむき、2~3つにちぎる。
- 鍋に水・粉寒天を入れ混ぜながら煮る。沸騰後、弱火で2~3分煮る。あんを少しずつ加え、なめらかになるまで混ぜる。中火にし、混ぜながらふつふつするまで煮る。
- 火から下ろし混ぜながら粗熱をとり、しらぬいを加え、ひと混ぜする。①の流し箱に入れて、平らにし冷やし固める。

20分 約 890円 (冷やし固める時間を除く) 310kcal 0.0g (全量あたり)



材料(流し箱(14×10.5×4cm)1箱分)  
 いちご……1/2パック  
 しらぬい……1/2コ  
 粉寒天……2g  
 水……1カップ  
 こしあん……150g



流し箱がない場合は、底面にデコボコがない保存容器を使ってね!