

コープの
「うまいもの発見!」

ご当地 グルメ

愛知編



コープこうべ
キャラクター
「コープ」

愛知県には「名古屋めし」と呼ばれる個性豊かな食文化があり、八丁味噌を使った濃厚な味わいの料理から、台湾まぜそばのような一品まで多種多様。抹茶の名産地・西尾を中心に、抹茶を使ったお菓子も親しまれています。

台湾まぜそば

材料(2人分)
豚肉ミンチ.....120g
にんにく.....1かけ分
豆板醤.....小さじ1
ごま油.....小さじ1

〈合わせ調味料〉
オイスターソース.....大さじ1/2
砂糖.....大さじ1/2
しょうゆ.....小さじ1
酒.....大さじ1/2

こしょう.....少々
粉山椒.....少々

中華めん(太めん).....2袋
ごま油.....小さじ2

〈トッピング〉
青ねぎ.....6本
にら.....4本
かつお粉.....大さじ1
もみのり.....適量
卵黄.....2コ



スパイシーな豚肉ミンチ
にら・にら・青ねぎもたっぷり

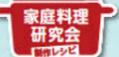
20分 660円 450kcal 2.0g (1人分あたり)



つくり方
①にんにくはみじん切り、青ねぎは小口切り、にらは5mmに切る。
②フライパンに油・にんにく・豆板醤を入れて加熱し、香りが出たらミンチを加え炒める。肉の色が変わったら〈合わせ調味料〉を加えて炒め、こしょう・粉山椒をふり入れる。
③めんをゆでて水気をきり、ごま油を絡める。
④③を器に盛り、②・〈トッピング〉をのせる。

抹茶ういろう

15分 300円 740kcal 0.0g (冷ます時間を除く) (1人分あたり)



材料(10×14×5cm・600g)
〈A〉
上新粉.....60g
小麦粉.....40g
砂糖.....60g
抹茶.....小さじ2
水.....1カップ
ゆであずき.....120g

つくり方
①ボウルに〈A〉を入れ、泡立て器でよく混ぜ、水を3回に分けて入れ、ダマが出ないようによく混ぜる。ゆであずきを入れ、ヘラで混ぜる。
②ラップを長めに切って耐熱容器に敷き、①を流し入れ、底のあずきをならす。容器ごと4〜5回軽く台の上にとり落として空気を抜き、あずきを底に沈める。
③上からラップを大きめに被せて側面ですっかりと留め、電子レンジ(500W)で約6分加熱する。ラップをしたまま粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
④上のラップを外し、容器を逆さにしてラップごと取り出し、ラップを外す。ぬれ布巾でふいた包丁でお好みの大きさに切る。

動画もチェック!



混ぜてチョコケーキ
モチモチ・あずき・抹茶もたっぷり

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



3種の粗挽きナッツ ドレッシング

香ばしいナッツの風味とつぶつぶ感を生かし、クリーミーに仕上げました。



お手軽サラダや
唐揚げに
ナッツのコクを
プラス

唐揚げに!



いつものサラダにも!



チーズにも
あう!

調味料2つだけ!



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

@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

さつと、
ぽぽと、
「○○だけ」
レシピ

COOP
おいしく、楽しく、食で健康づくり
コブCooking
2026年
4月号



もみこみだけ!

漬けて焼くだけ!

レンチン&
混ぜるだけ!

豚みそステーキ

20分 約1120円 460kcal 1.4g
(漬ける時間を除く) (1人分あたり)



- 材料(2人分)
豚肉トンカツ用...2枚 洋にんじん...1/3本
アスパラガス...4本
エリンギ...1/2本
塩・こしょう...各少々
油...小さじ2
- 〈調味料〉
みそ...大さじ2
みりん...大さじ1
酒...大さじ1
はちみつ...大さじ1
ごま油...小さじ1
しょうが(すりおろし)...1かけ分

- 作り方
①豚肉は筋切りをする。ジッパー付き保存袋に〈調味料〉を入れて混ぜ、豚肉を入れ、全体になじませる。空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で一晩おく。
※冷蔵庫で2〜3日間、冷凍保存もできます。
②にんじんは5mm厚さに切り、アスパラ・エリンギは5〜6cm長さに切る。
③フライパンに半量の油を熱し、野菜を焼き、塩・こしょうをして取り出す。残りの油を熱し、軽くみそをふき取った①を入れ、中弱火で焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で焼く。
④皿に豚肉を盛り、野菜を添える。
※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。



漬けて焼くだけ!
甘めのしっかりみそ味!

さっと、ぱぱっと、「○○だけ」レシビ

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。
※材料費はレシビ作成時の価格です。



調味料2つだけ!
マヨネーズ×焼肉のたれで、とびきり簡単に!

漬け焼マヨチキン

20分 約380円 280kcal 0.9g
(鶏肉を漬ける時間を除く) (1人分あたり)



- 材料(2人分)
鶏肉むね...150g
- 〈調味料〉
マヨネーズ...大さじ1
焼肉のたれ...大さじ1
油...小さじ2
いりごま(白)...小さじ1
ペビーリーフ...1/2袋
ミニトマト...4コ
ジッパー付き保存袋(中)...1枚

- 作り方
①鶏肉はひと口大のそぎ切りにする。
②ジッパー付き保存袋に〈調味料〉を入れて混ぜ、①を入れ、全体になじませる。空気を抜いて口を閉じ、約30分おく。
※冷蔵庫で2〜3日間、冷凍保存もできます。
③フライパンに油を熱し、漬け汁をきった②を入れ、中弱火で両面焼く。
④皿に③を盛って、ごまをふり野菜を添える。

混ぜるだけ!
コク旨+シャキシャキ食感を
味わって♪



明太子とスナッフえんどうの混ぜご飯

10分 約850円 300kcal 0.9g
(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
水...430ml
スナッフえんどう...1袋(70g)
辛子明太子(切り)...60g
バター...15g
- 作り方
①米は洗って分量の水に30分以上浸け、炊く。
②スナッフえんどうは筋をとり、耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W)で約1分加熱し、1cmに切る。
③炊きあがったご飯に②・明太子・バターを加え、混ぜ合わせる。

マリネして焼くだけ!
レモンとハーブで爽やかに♪



鯛のマリネソテー

10分 約1630円 290kcal 0.6g
(漬ける時間を除く) (1切分あたり)



- 材料(4切分)
鯛切身...4切
塩...小さじ1/3
- 〈マリネ液〉
レモン汁...大さじ1
にんにく(スライス)...1かけ分
こしょう...少々
オリーブ油...大さじ3
ローリエ...1枚
ローズマリー(あれば)...1枝分
- お好みの野菜...適量
ジッパー付き保存袋(中)...1枚
- 作り方
①鯛に塩をふり、しばらくおき水気をふく。
②ジッパー付き保存袋に〈マリネ液〉の材料を合わせ入れ、①を漬ける。空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で一晩おく。
③フライパンを熱し、ローリエを取り除いたマリネ液といっしょに鯛を皮目から焼き、焦げ目がついたら裏面も焼く。
④皿に盛り、お好みの野菜を添える。

宇和清海育ち本鯛
愛媛県・宿毛湾の大きないけすでのびのびと育った鯛です。くせがなくプリプリの食感と、ほど良い脂のりが特長です。

もみこむだけ!
速攻! 旨みたっぷりサラダ!



ミニトマトときゅうりのもみこみサラダ

5分 約400円 71kcal 1.2g
(1人分あたり)



- 材料(2人分)
ミニトマト...6コ
きゅうり...1本
しらす干し...20g
かつおパック...1袋
- 作り方
①ミニトマトは半分に切る。きゅうりは半分に折りポリ袋に入れ、麺棒などでたたいてひと口大にする。
②①の袋にかつお・ぼん酢・ごま油を入れ、もむ。
③②にミニトマト・しらすを加え、和える。

ふっくらしらす干し
紀伊水道・大阪湾産のいわしの稚魚を水揚げ後すぐに対流式釜で炊き上げ、ふっくらとした食感に仕上げています。

乾燥ごぼう入れるだけ!
乾物を活用して臭沢山みそ汁!



ごぼうとしめじの簡単みそ汁

10分 約120円 51kcal 0.9g
(1人分あたり)



- 材料(2人分)
乾燥ごぼう...5g
カットわかめ...小さじ1
ぶなしめじ...50g
うすあげ...1/2枚
だし...2カップ
みそ...大さじ1
- 作り方
①ぶなしめじはほぐし、うすあげは半分に切り5mm幅に切る。
②だしに乾燥ごぼう・①を入れて約3分煮る。わかめを加え、みそを溶き入れ火を止める。

国産乾燥ごぼう
国産ごぼうを低温でゆっくり乾燥させ、素材の歯ごたえや風味をそのまま生かしました。

三陸産カットわかめ
みそ汁や酢の物、種類のトッピングなど、手軽に使用して便利な三陸産原料を使用したカットわかめです。