

コープの  
「うまいもの発見!」

# ご当地 グルメ

高知 編

高知県は温暖な気候と雄大な自然に恵まれた、多彩な食材が集まる食文化豊かな地域です。かつおの国として知られ、「かつおのたたき」が有名ですが、地元の名産のなすを使った「たたき」も郷土料理として親しまれています。



高知県の郷土料理「かつおのたたき」の風味に、なす、みょうが、しょうがの風味を

**なすのたたき** 15分 約 690円 150kcal 1.7g (1人分あたり)

- 材料(2人分)
- |       |     |             |      |      |
|-------|-----|-------------|------|------|
| なす    | 2本  | 〈香味薬味〉      | ぼん酢  | 大さじ2 |
| 油     | 適量  | 青ねぎ         | 5本   |      |
| しらす干し | 20g | 大葉          | 5枚   |      |
|       |     | みょうが        | 1コ   |      |
|       |     | しょうが(すりおろし) | 1かけ分 |      |

- 作り方
- ①なすは斜め1cm幅に切る。青ねぎは小口切り、大葉は細切りにする。みょうがは縦半分に切り斜め薄切りにする。
  - ②フライパンに油を熱し、なすを揚げ焼きにする。
  - ③皿に②を盛り、しらす・〈香味薬味〉をのせ、ぼん酢をかける。



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

この商品をきっかけに、子供が海苔大好きに!

これがあれば、朝食がちょっと豊かになる!

ごみを減らせる詰め替え用もおすすめ!

約95%削減

味のり

兵庫県産味のり

兵庫県産の海苔をやわらかく  
パリッと仕上げました。

潮の流れが速い瀬戸内海の漁場ではぐまれた「兵庫のり」は、色が黒く、艶が良いのが特徴!

のり本来の風味が引き立つ! 「パリふわ製法」のりに小さな穴をあけてくちどけ良く!

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

@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  
5月号

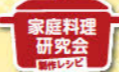
# アジアンメニューで旅気分





## 台湾 大鶏排

30分 約 400円 350kcal 1.6g (1枚分あたり)



材料(2枚分)  
鶏肉むね……………1枚  
(衣)  
白玉粉……………大さじ3  
片栗粉……………大さじ3~4  
水……………大さじ1  
油……………適量

<漬けだれ>  
にんにく(すりおろし)……………1かけ分  
しょうが(すりおろし)……………1/2かけ分  
砂糖……………大さじ1/2  
しょうゆ……………大さじ1  
酒……………大さじ1  
五香粉……………小さじ1/5



台湾夜市の 定番メニュー! 五香粉の風味と ゴクザクした食感

### つくり方

- ①パットに<漬けだれ>の材料をよく混ぜ合わせる。
- ②鶏肉はフォークで皮に穴をあける。縦半分に切って2枚にする。断面を下にして切り開き、さらに観音開きにする。ラップを大きめにかけ、麺棒で厚さ5~8mm程度の厚さになるよう、大きくのばす(2枚作る)。
- ③①に鶏肉を入れ、裏表に<漬けだれ>を絡ませる。上からラップを密着させてかけ、冷蔵庫で30分以上漬け込む。
- ④別のパットに<衣>の白玉粉を入れ、上から水をかけ、指で揉むようになじませてほぐす。片栗粉を加え、よく混ぜてから広げる。
- ⑤③の鶏肉を漬けだれがしっかりと絡むようにもみこみ、④の衣をまんべんなく付ける。フライパンに油を1cm程入れて熱し、中温で裏表を色よく揚げる。



20分 約 950円 200kcal 1.4g (1人分あたり)



## 韓国 ナクチホクン

材料(2人分)  
ゆでだこ……………150g (調味料)  
たまねぎ……………1/2コ コチュジャン……………大さじ1  
洋にんじん……………1/5本 砂糖……………小さじ1  
青ねぎ……………2本 酒……………大さじ1と1/2  
にんにく……………1かけ 一味唐辛子……………少々~(お好みの量)  
ごま油……………大さじ1  
鶏がらスープ……………小さじ1/3 いらごま(白)……………小さじ1/2

- つくり方
- ①たこは乱切り、たまねぎは根元を切り落とし、くし形に切りほぐす。にんじんは短冊切り、青ねぎは斜め切り、にんにくはみじん切りにする。
  - ②<調味料>を混ぜ合わせる。
  - ③フライパンに油大さじ1/2とにんにくを入れじっくりと炒め、香りが出たら、たこを加え、さっと炒めて取り出す。
  - ④残りの油をたし、たまねぎ・にんじんの順に炒め③を戻し、青ねぎを加え、鶏がらスープをふる。
  - ⑤<調味料>を絡めて火を止める。器に盛り、ごまをふる。



料理名は韓国語で「手長だこ」+「炒め物」ピリ辛がたこの旨みとマッチ!

## 韓国 チョレギサラダ



旨みの濃い ドレッシングが 食欲をそそる 韓国風サラダ

5分 約 175円 64kcal 0.4g (1人分あたり)



材料(2人分)  
レタス……………1/4玉 (ドレッシング)  
きゅうり……………1本 ごま油……………大さじ1/2  
かいわれ大根……………1/2パック しょうゆ……………小さじ1  
酢……………小さじ1  
韓国のり……………4枚 砂糖……………小さじ1/2  
鷹の爪(小口切り)……………1/2本分 鶏がらスープ……………小さじ1/4  
にんにく(すりおろし)……………小さじ1/5分  
いらごま(白)……………小さじ1

- つくり方
- ①レタスはひと口大にちぎる。きゅうりはめん棒などでたたいてからひと口大に切る。かいわれは半分にする。
  - ②ボウルに<ドレッシング>を作る。
  - ③①の野菜・ちぎった韓国のり・鷹の爪・<ドレッシング>を混ぜる。

# アジアメニューで旅気分

※調理時間 ※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。

25分 約 760円 640kcal 1.9g (1人分あたり)



## 台湾 魯肉飯

材料(2人分)  
豚肉ばらブロック……………150g (A)  
にんにく……………1かけ 水……………1/2カップ  
しょうが……………1かけ 砂糖……………大さじ1/2  
たまねぎ……………1/3コ 酢……………小さじ1  
五香粉……………少々 しょうゆ……………大さじ1  
こしょう……………少々 オイスターソース……………小さじ1  
ごま油……………小さじ1 酒……………大さじ1

ゆでたまご……………1コ ご飯……………2杯  
チンゲンサイ……………1株

- つくり方
- ①豚肉は1cm角に切る。たまねぎは粗みじん切りにする。にんにく・しょうがはみじん切りにする。チンゲンサイは縦6~8割にして茹でる。
  - ②フライパンに油を熱し、豚肉にうすく焦げ目がつくまで炒める。にんにく・しょうが・たまねぎ・五香粉・こしょうを順に加えて炒める。
  - ③(A)・ゆでたまごを加え、ふたをして途中で混ぜながら約10分煮る。
  - ④ご飯の上に③を煮汁ごと盛り、半分に切ったゆでたまご・チンゲンサイをのせる。



甘辛く煮込んだ 豚肉がご飯にあう 台湾の定番メニュー

## タイ パッタイ風焼きそば



「パッタイ」はタイの 国民的な焼きそば。 エスニックで 甘酸っぱさのある味わい

20分 約 970円 490kcal 3.5g (1人分あたり)



材料(2人分)  
中華めん……………2玉 (合わせ調味料)  
えび……………6尾 砂糖……………大さじ1  
塩・こしょう……………各少々 トマトケチャップ……………大さじ1  
あつあげ……………1コ ナンプラー……………大さじ1  
たまご……………1コ オイスターソース……………小さじ1  
もやし……………1/2袋 レモン汁……………大さじ1  
にら……………1/3束 ピーナッツ……………25g  
にんにく……………1かけ レモン(くし形)……………2切  
油……………大さじ1

- つくり方
- ①えびは背わたと殻を除き、下味をつける。あつあげは1cm幅に、にらは5cm長さになり、にんにくはみじん切りにする。ピーナッツは粗く刻む。
  - ②フライパンに油大さじ1/2とにんにくを入れ、香りが出たらえび・あつあげを炒める。端に寄せ、空いたところに溶いた卵を入れ、炒り卵にして皿に取り出す。
  - ③フライパンに中華めんを入れ、水大さじ1~2(分量外)をふり、めんがほぐれたら残りの油を加え炒める。<合わせ調味料>を加え、②を戻し入れ、もやし・にらを炒め合わせる。
  - ④皿に盛り、ピーナッツを散らし、レモンを添える。

15分 約 260円 200kcal 0.0g (冷やし固める時間を除く) (全量あたり)



## 香港 クーロンキョウ 九龍球

材料(ふた付き丸型製氷皿 直径3.2cm10コ分)  
いちご……………1コ 水……………180ml  
キウイフルーツ(グリーン)……………1/8コ 砂糖……………大さじ2  
ブルーベリー……………4粒 CO-OP コーブアガー……………大さじ1/2  
フルーツミックス缶……………適量 レモン汁……………小さじ2  
サイダー……………1カップ

- つくり方
- ①果物は1cm角に切り、水気をふきとる。砂糖・アガーを混ぜ合わせる。
  - ②小鍋に分量の水を入れ、砂糖・アガーをふり入れ、混ぜながら煮る。沸騰後、弱火で約2分煮て粗熱をとり、レモン汁を加える。
  - ③製氷皿に②の1/3量を入れ、①の果物を入れ、残りの②を入れる。ゆっくりとふたをして冷蔵庫で冷やし固める。
  - ④製氷皿からゼリーを取り出して器に盛り、サイダーを注ぐ。



動画もチェック!

CO-OP 植物性ゼリーの素 コーブアガー  
寒天を主原料とする植物性ゼリーの素です。味付けされていないため、好みの味でめらかな食感のゼリーやプリンが作れます。



果物を丸いゼリーに 閉じ込めた つるんと爽やかな 香港スイーツ