

想いつないで、これからも。

食べる人、つくる人、作物や動物、産地の自然も、健康で幸せでありますように。
そんな願いを込めた「コープこうべフードプラン」は、誕生から35周年を迎えました。

組合員さん考案レシピ

くうしん菜の塩昆布和え 考案者：小林千賀子さん



材料(2人分)
くうしん菜……………1袋
塩昆布…大さじ1～2(お好みで)
ごま油……………少々
すりごま……………適量

作り方
①くうしん菜をゆで、2cm長さに切る。
②ボウルにくうしん菜・塩昆布を入れて和え、ごま油を加え混ぜる。
③器に盛り、すりごまをふりかける。

くうしん菜とイカの中風中華風パスタ 考案者：指宿慎一郎さん



材料(2人分)
スパゲッティ……………200g
くうしん菜……………1袋
いか……………100g
鶏がらスープ……………小さじ1
ごま油……………適宜
塩……………適宜

(A)
にんにく……………2かけ
一味唐辛子……………適量
油……………大さじ3
スパゲッティのゆで汁……………少量

作り方
①くうしん菜は食べやすい長さに切り、茎・葉をわけておく。にんにくはみじん切りにする。
②スパゲッティは袋の表示より約1分早めにゆであげ、ゆで汁を少量残しておく。
③フライパンに(A)を入れて熱し、香りが出たら、くうしん菜の茎の部分、いかを加えてざっと炒める。
④鶏がらスープ・スパゲッティ・少量のゆで汁・くうしん菜の葉の部分を加え、ざっと炒め合わせる。
⑤お好みでごま油をまわしかけ、塩で味を調える。

CO-OP フードプラザ 有機栽培くうしん菜

兵庫県養父市大屋町おおや高原で栽培しています。
食感はややめりがあり、炒め物などでしゃきしゃき食感が楽しめます。

くうしん菜と舞茸の塩バター炒め 考案者：岩井絵美さん



材料(2人分)
くうしん菜……………1袋
舞茸……………1パック
にんにく……………1かけ
バター……………20g
塩……………少々
しょうゆ……………少々

作り方
①くうしん菜は食べやすい長さに切り、舞茸はほぐす。にんにくは薄切りにする。
②フライパンに半量のバターを溶かし、にんにくを炒める。
③舞茸を加え、塩をふり炒める。舞茸に火が通ったらくうしん菜を加え、軽く火を通し、残りのバター・しょうゆで香り付けする。

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 沖縄黒糖かりんとう

沖縄県産黒糖を100%使用。発酵させた生地を三度揚げしてカリッと仕上げ、蜜を2度掛けしたコク深くまろやかな味わいです。保存にも便利なチャックシール付き。



手が止まらない
美味しさ!



かりんとう クリームチーズボール

細かく砕いた
かりんとう1:
クリームチーズ2を
混ぜてひと口大に!

試してみてね!



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



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

黄金比レシピ

味が決まる!



保存版 味が決まる!黄金比

醤油、砂糖、みりんなど、調味料の定番の配合比率を覚えておくと、人数やできあがりの量が違っても、迷うことなく安定したおいしさで作ることができます。

1 和風しょうゆだれ

しょうゆ : みりん : ごま油

1 1 1

こんな料理に

サラダうどん、冷やっこ、青菜の和え衣

2 洋風ハニーマスタードソース

粒マスタード: はちみつ: しょうゆ: マヨネーズ

1 1 1 1

こんな料理に

鶏肉・豚肉のソテー

3 和風だれ

しょうゆ : みりん : 酒

1 1 1

こんな料理に

鶏肉・鯖・なすの照り焼き

4 中華だれ

オイスターソース: しょうゆ : みりん

2 1 1

こんな料理に

野菜炒め、あんかけ焼きそばのあん

5 中華ドレッシング

酢 : しょうゆ : ごま油

3 2 3

こんな料理に

サラダチキン、冷やっこ

6 洋風ドレッシング

マヨネーズ: ヨーグルト: 砂糖: 酢

3 1 1 1

こんな料理に

ポテトサラダ、蒸し野菜、チキンのグリル

コクのある中華だれとゴーヤーの苦みがぴったり♪
ゴーヤーと豚バラの中華炒め

4 中華だれ /

オイスターソース: しょうゆ: みりん

2 1 1

材料(2人分)

ゴーヤー(にがうり).....1/2本
豚肉ばらうすぎり.....100g
たまご.....1コ
にんにく.....1/2かけ
しょうが.....1/2かけ
ごま油.....小さじ2

〈調味料〉

オイスターソース.....小さじ2
しょうゆ.....小さじ1
みりん.....小さじ1
こしょう.....少々

作り方

①ゴーヤーは縦半分に切り、種とわたを除いて5mm幅に切る。にんにく・しょうがはみじん切りにする。豚肉は3cm幅に切る。
〈調味料〉を混ぜ合わせる。

②フライパンに油小さじ1を熱し、溶き卵を入れ大きく混ぜて焼き、取り出す。

③残りの油とにんにく・しょうがを入れ、香りが出たら豚肉を炒める。肉の色が変わったらゴーヤーを加え炒める。

④②・〈調味料〉・こしょうを加え、絡める。

しょうゆだれと梅干しで、爽やか和風味に! / 冷製もおすすめ♪
ツナの梅しそパスタ

1 和風しょうゆだれ /

しょうゆ : みりん : ごま油

1 1 1

材料(2人分)

CO-OP スパゲッティ(1.4mm).....150g
〈調味料〉

しょうゆ.....小さじ1
みりん.....小さじ1
ごま油.....小さじ1

作り方

①梅干しの種を取り、包丁で粗くたたく。大葉は細切りにする。〈調味料〉を混ぜ合わせる。

②スパゲッティは塩を加えた湯(水1.5ℓ・塩大さじ1/2)で袋の表示に従ってゆでる。

③②を〈調味料〉で和え、〈A〉を加え混ぜ合わせる。

④器に盛り、ごまをふり、大葉をのせる。

紀州産南高梅 うす塩しそ漬梅干
とろとやわらかな口あたり。天日干しした南高梅をうす塩しそ漬調味液で漬け込みました。

ごま油の香ばしさと風味を生かしたドレッシングで! /
鯛の中華風刺身

5 中華ドレッシング /

酢 : しょうゆ : ごま油

3 2 3

材料(2人分)

鯛(生食用短冊).....100g
みずな.....1/5袋(約30g)
だいこん.....50g
洋にんじん.....1/4本
たまねぎ.....1/4コ

ブロッコリースプラウト.....1/2パック
CO-OP 食塩不使用ミックスナッツ.....18g

〈ドレッシング〉

酢.....小さじ3
しょうゆ.....小さじ2
ごま油.....小さじ3
こしょう.....少々

作り方

①鯛は薄くそぎ切りにする。みずなは3cm長さ、だいこん・にんじんは細切り。たまねぎは薄切りにする。

②みずな・だいこん・にんじん・たまねぎを混ぜ合わせて皿にひろげ、鯛・スプラウト・くだいたナッツをのせる。

③〈ドレッシング〉を混ぜ合わせて、添える。

はちみつと粒マスタードが、素材の旨みを引ききたる♪ /
鮭のハニーマスタードソース

2 洋風ハニーマスタードソース /

粒マスタード: はちみつ: しょうゆ: マヨネーズ

1 1 1 1

材料(2人分)

生鮭.....2切
塩・こしょう.....各少々

ベビーリーフ.....1/2パック
レモン(くし形).....2切

〈ハニーマスタードソース〉

粒マスタード.....小さじ1
はちみつ.....小さじ1
しょうゆ.....小さじ1
マヨネーズ.....小さじ1

作り方

①鮭に塩・こしょうをふり、しばらくおき水気をふきとる。じゃがいもは5mm厚さ、ズッキーニは1cm厚さの輪切りにする。

②フライパンに半量の油を熱し、じゃがいも・ズッキーニを焼き、塩・こしょうをして取り出す。残りの油を熱し、鮭を焼く。

③〈ハニーマスタードソース〉の材料を混ぜ合わせる。

④皿に②を盛り、ベビーリーフ・レモンを添え、③をかける。

※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。

まろやか&さわやかドレでアレンジ自由! /
コールスロー

6 洋風ドレッシング /

マヨネーズ: ヨーグルト: 砂糖: 酢

3 1 1 1

材料(作りやすい分量)

きゃべつ.....200g
洋にんじん.....1/3本
塩.....小さじ1/4

ハム.....3枚
スイートコーン.....50g
CO-OP 切らずに使える国産はるさめ.....30g

〈ドレッシング〉

マヨネーズ.....大さじ3
ヨーグルト.....大さじ1
砂糖.....大さじ1
酢.....大さじ1
塩・こしょう.....各少々

作り方

①きゃべつ・にんじんは細切りにし、塩をふりしばらくおき、水気をしっかり絞る。

②ハムは半分に切り細切り、春雨はゆでて水洗いし、水気をきる。

③〈ドレッシング〉の材料を混ぜ合わせ、①②・コーンを和える。

「和風だれ」にしょうがをプラスで、もうブレない! /
豚肉のしょうが焼き

3 和風だれ /

しょうゆ : みりん : 酒

1 1 1

材料(2人分)

豚肉生姜焼用.....4枚
小麦粉.....大さじ1/2
たまねぎ.....1/4コ
油.....大さじ1

〈たれ〉

しょうが(すりおろし).....1/2かけ分
しょうゆ.....大さじ1
みりん.....大さじ1
酒.....大さじ1

きゃべつ.....2枚
ミニトマト.....4コ

作り方

①豚肉は筋を切り、小麦粉をまぶす。たまねぎは薄切り、きゃべつはせん切りにする。〈たれ〉の材料を混ぜ合わせる。

②フライパンに油を熱し、たまねぎを炒める。

③フライパンの端にたまねぎを寄せ、豚肉を焼き、〈たれ〉を加え全体に絡める。

④器に盛り、きゃべつ・ミニトマトを添える。

覚えやすく、作りやすい! / レモンプラスで見た目もかわいく♪
レアチーズケーキ

スイーツも黄金比で♪

泡だて器で混ぜて凍らせるとチーズアイスに!

材料(18cm丸型1台分)

ビスケット.....80g
バター.....50g
粉ゼラチン.....10g
水.....大さじ3

クリームチーズ.....200g
生クリーム.....1カップ
プレーンヨーグルト.....200g

砂糖.....80g
レモン汁.....大さじ2
レモン.....1と1/2コ
ミント.....適宜

作り方

①バターは耐熱容器に入れ、電子レンジ(500W)で約30秒加熱して溶かす。ビスケットは袋に入れて細かくくだき、溶かしたバターを混ぜる。型にしっかり押さえて敷き、冷蔵庫で冷やす。ゼラチンは分量の水にふり入れ、5分以上おく。クリームチーズは常温に戻す。

②クリームチーズはクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を加えさらに混ぜる。ふやかしたゼラチンを電子レンジ(500W)で約30秒加熱して溶かして加え、混ぜる。

③生クリームは氷水にあてながらとろりとするまで泡立てる。

④②にヨーグルト・③・レモン汁の順に加え、混ぜ合わせる。

⑤型に④を流し入れ冷やし固め、薄切りにしたレモン・あればミントを飾る。