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、健全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。



フードプラン 北海道産あずき使用 蒸しあずき

コープこうべフードプラン北海道十勝産あずきを使用。
水煮ではなく、蒸し上げることであずき本来の味わいをより豊かに仕上げています。



あずき抹茶プリン



20分 約740円（冷やす時間を除く） | 250kcal 0.1g（1コ分あたり） 家庭料理研究会 副作レシピ

材料（4コ分）

- 蒸しあずき……100g
- 砂糖……大さじ2
- 水……大さじ2
- 粉ゼラチン……小さじ2
- 水……大さじ2
- 砂糖……50g
- 抹茶……大さじ1
- 牛乳……1と1/2カップ
- 生クリーム……1/2カップ

つくり方

①耐熱容器に、蒸しあずき・砂糖・水を入れ電子レンジ（500W）で約2分加熱し、粗熱をとる。
②ゼラチンは分量の水にふり入れ、5分以上おく。
③砂糖・抹茶はよく混ぜ合わせ、ふるう。
④小鍋に牛乳を入れ、沸騰直前に火を止める。③を入れよく混ぜ、②を加えて溶かし、生クリームを混ぜ合わせる。氷水にあてながら少しとろみがつくまでしっかりと冷やす。
⑤①のあずきを飾り用にとりおき、残りは器に入れる。④を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。残しておいたあずきを飾る。

いとこ煮



20分 約310円 | 170kcal 0.5g（1人分あたり） 家庭料理研究会 副作レシピ

材料（4人分）

- なんきん……1/4玉
- 蒸しあずき……200g
- だし……1と1/2カップ
- 砂糖……大さじ2〜3
- しょうゆ……大さじ1/2
- 塩……少々

つくり方

①なんきんは3cm角に切る。
②鍋に①・蒸しあずき・だし・調味料を入れ、弱火で煮汁が少なくなるまで煮る。煮汁を少し残して火を止める。

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





coop きらず揚げ

小麦粉（国産小麦使用）とおから（国産大豆使用）を使った、ほんのり甘く、カリっと堅めに仕上げたお菓子です。砂糖も国産のさとうきびを使用しています。



家庭料理研究会 副作レシピ　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、品切れの節はご容赦ください。
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 KOBE フードプラン 食の未来を産地とともに
フードプラン35th ANNIVERSARY

おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking
2026年 11月号

東北おいしい旅レシピ











東北おいしい旅レシピ

青森 りんごのコンポート



15分 約320円 | 160kcal 0.0g（1人分あたり） 家庭料理研究会 製作レシピ

青森の名産であるりんごをシロップで煮詰めることで、果実本来の豊かな香りや優しい甘さをより引き立てます

材料(2人分)

- りんご……1コ
- 〈A〉
  - 水……1カップ
  - 砂糖……40g
  - レモン汁……小さじ2
- シナモンパウダー……少々
- ミント……適宜

つくり方

①りんごは皮つきのまま、8等分のくし形に切る。

②鍋に①・〈A〉を入れ、落としぶたをし、中火で約10分煮て、そのまま冷やす。

③②を器に盛り、シナモンパウダーをふり、あればミントを添える。

山形 ひっぱりうどん



15分 約590円 | 620kcal 7.1g（1人分あたり） 家庭料理研究会 製作レシピ

材料(2人分)

- うどん(乾麺)……2束
- 〈つけだれ〉
  - さば缶(水煮)……1缶
  - 納豆……1パック
  - 納豆のたれ(添付)……1袋
  - たまご……2コ
  - だいこん……150g
  - 青ねぎ……5本
  - めんつゆ(ストレート)…適量
- 七味唐辛子……適宜

つくり方

①さばは食べやすい大きさにほぐす。納豆は添付のたれを混ぜる。だいこんはすりおろし、軽く水気をきる。青ねぎは小口切りにする。

②うどんを袋の表示通りにゆでる。(湯切りしない)

③器に〈つけだれ〉を盛り、②を鍋ごと添え、お好みで七味唐辛子を添える。

④うどんを鍋からすくい、混ぜ合わせた〈つけだれ〉につけていただく。



山形県の郷土料理で、茹であがったうどんを鍋からひっぱり上げ、さば缶や納豆を入れた特製のつけだれで味わいます

秋田 きりたんぽ鍋



すりつぶしたごはんを棒に巻き付けこんがり焼いて、野菜や鶏肉と煮込む秋田県の郷土鍋

30分 約1320円 | 460kcal 1.4g（1人分あたり） 家庭料理研究会 製作レシピ

材料(4人分)

- 鶏肉もも……大1枚
- 糸こんにゃく……1袋
- ごぼう……1本
- 舞茸……100g
- 白ねぎ……2本
- みつば……1袋
- ご飯……茶わん4杯分
- 水……4カップ
- 鶏がらスープ……大さじ1
- しょうゆ……大さじ2
- 酒……大さじ1
- みりん……大さじ1/2
- 塩……少々

つくり方

①温かいご飯を粘りがでるまでつぶし、4つに分け、割り箸を芯に棒状につける。グリルやオーブントースターで焼き、割り箸を外して斜めに切る。

②ごぼうはささがきにし、さっと水にさらす。舞茸は小房に分ける。白ねぎは斜め切り、みつばは5cmに切る。鶏肉はひと口大に切る。

③鍋に水と調味料を煮立て、鶏肉・ごぼう・糸こんにゃく・舞茸を煮る。

④白ねぎ・①のきりたんぽ・みつばを加え、さっと煮る。

岩手 ひっつみ汁



岩手県の郷土料理で、小麦粉を練った生地をひっつみ(手でちぎり)鶏肉や野菜とともに煮込みます

25分 約430円（生地をねかせる時間を除く） | 230kcal 1.8g（1人分あたり） 家庭料理研究会 製作レシピ

材料(2人分)

- 小麦粉……50g
- 水……25～30mℓ
- 塩……少々
- 鶏肉もも……100g
- だいこん……60g
- 洋にんじん…1/5本
- ごぼう……30g
- 生しいたけ……2枚
- 白ねぎ……1/3本
- だし……3カップ
- 〈調味料〉
  - 塩……小さじ1/4
  - しょうゆ…大さじ1/2
  - 酒……大さじ1

つるんとなめらかひっつみ生地のコツ

- 耳たぶの固さくらいになるように水分を調整
- ねかせた後、軽くもみほぐし、ゆっくりとひっぱりながら薄く伸ばす
- べたつく時は手を湿らせる

つくり方

①ボウルに小麦粉を入れ、塩水を加えながら箸で混ぜ、まとまってきたら少しこねて丸める。ラップをかけて約1時間ねかせる。

②だいこんはいちょう切り、にんじんは半月切り、ごぼうはささがき、しいたけは薄切り、白ねぎは斜め切りにする。鶏肉はひと口大に切る。

③鍋にだし・だいこん・にんじん・ごぼうを入れて柔らかくなるまで煮る。鶏肉・しいたけを加え煮る(途中でアクをとる)。

④〈調味料〉を加え、①を引っ張りながら薄くのばして加え2～3分煮て、白ねぎを加えさっと煮る。

宮城 麻婆焼きそば



25分 約580円 | 580kcal 3.4g（1人分あたり） 家庭料理研究会 製作レシピ

材料(2人分)

- 中華めん……2玉
- ごま油……大さじ1
- 水……大さじ2
- 木綿とうふ……350g
- 豚肉ミンチ……100g
- にら……1/3袋(約30g)
- にんにく……1/2かけ
- しょうが……1/2かけ
- 豆板醤……小さじ1
- 甜麺醤……小さじ2
- ごま油……大さじ1/2
- 〈合わせ調味料〉
  - 砂糖……小さじ2
  - しょうゆ……大さじ1
  - 酒……大さじ1
  - 水……1と1/2カップ
  - 鶏がらスープ……小さじ1
  - 片栗粉……大さじ1と1/2
- こしょう……少々
- 粉山椒……少々

仙台市内の中華料理店のまかないから誕生。香ばしく焼き目をつけた麺に、とろ～り麻婆豆腐をかけた名物料理です

つくり方

①豆腐は2cm角に切り水切りする。にらは2cmに切る。にんにく・しょうがはみじん切りにする。

②〈合わせ調味料〉の材料を混ぜ合わせる。

③フライパンに油大さじ1/2・麺を入れ、水をふり、麺がほぐれたら残りの油を加え、表面がカリッとするまで焼き、皿に取り出す。

④フライパンに油・にんにく・しょうがを入れ炒め香りが出たら、ミンチを炒める。肉の色が変わったら豆板醤・甜麺醤を入れさらに炒める。〈合わせ調味料〉を入れ煮たったら、豆腐を加え約5分煮る。にらを加えて混ぜ合わせ、こしょう・粉山椒をふる。

⑤③に④をかける。

福島 いかにんじん



細切りにしたスルメとにんじんを甘辛だれに漬け込んだ、福島県の郷土料理。ごはんはもちろん、お酒のおつまみにも

10分 約330円（漬ける時間を除く） | 230kcal 2.1g（全量あたり） 家庭料理研究会 製作レシピ

材料(作りやすい分量)

- あたりめ……20g
- 洋にんじん……1本
- きざみ昆布……2g
- 〈調味料〉
  - しょうゆ……大さじ1/2
  - みりん……大さじ2
  - 酒……大さじ1

つくり方

①あたりめはキッチンばさみで細く切る。にんじんは細切りにする。きざみ昆布はさっと洗って水気をきる。

②鍋に〈調味料〉を入れ、ひと煮立ちさせ、冷ます。①を加え、時々混ぜながら漬ける。

※約2時間後から食べられますが、半日程度おくと、味がなじみます。

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。※商品名や商品の仕様はレシピ作成時の情報で、変更となる場合がございます。