

ボイス Voice

あなたとコープをつなぐフリーマガジン



今日は特別に
.....
大好物をW盛り!



2025

父の日はごほうびコンボ 5

大好物に大好物をオン！

キムチチーズ焼きめしステーキ丼



材料 4人分

- ☐ 牛肉 (ステーキ用)
…400～600g
- ☐ 塩・こしょう…適量
- ☐ 白菜キムチ…200g
- ☐ 青ねぎ…2～3本
- ☐ 油…小さじ2
- ☐ ごま油…大さじ1
- ☐ あたたかいごはん
…800g (茶碗約4杯分)
- ☐ しょうゆ…大さじ2
- ☐ スライスチーズ (とろけるタイプ) …4枚
- ☐ 刻みのり…適量

作り方

START

下準備

ステーキを焼く

焼きめしを作る

仕上げる

FINISH

1



青ねぎは小口切りに、
キムチはハサミなどで細かく刻む。
牛肉は30分ほどかけて常温に戻し、
焼く直前に塩・こしょうを振る。



POINT

厚みのあるステーキ肉は焼く前に常温に戻しておくことで、焼きムラが防げます。

2



フライパンに油をひいて中火で熱し、
ステーキ肉を入れて両面に
良い焼き色がつけば取り出し、
アルミホイルに包んで10分ほど休ませる。



POINT

焼いた後にアルミホイルで包んでおくと、
余熱で中まで火が通ります。

3



2のフライパンの汚れをキッチンペーパーで
軽くふき取り、ごま油をひいて中火で熱し
キムチを入れてさっと炒める。あたたかいごはんを
入れてほぐしながら炒め合わせ、
しょうゆを鍋肌から加えてさらに炒め合わせる。
ちぎったスライスチーズと青ねぎを散らし、
ざっくりと混ぜて火を止め、器に盛り付ける。

4



2を食べやすい大きさに切って
3に盛り付け、
刻みのりをトッピングする。

ふたつの味で楽しむ贅沢仕立て!

まぐろとサーモンのW漬け丼



材料 4人分

□まぐろ(お造り用)

…約300g

□サーモン(お造り用)

…約300g

□白ねぎ…5cm

□酒…大さじ1

□みりん…大さじ1

□しょうゆ…大さじ2

□おろししょうが

…小さじ1

□卵黄…1個

□しょうゆ…大さじ2

□ごま油…大さじ1

□コチュジャン…小さじ2

□すりごま…小さじ2

□おろしにんにく…小さじ1

〈A〉

□あたたかいごはん

…800g(茶碗約4杯分)

□大葉…適量

作り方

START

下準備

1



まぐろとサーモンは食べやすい大きさに切る。
白ねぎは5cm長さの千切りにして白髪ねぎにし、
水にさらしシャキッとさせておく。

煮切る

2



酒とみりんを小鍋に入れて火にかけ、
煮立てば弱火にする。約30秒すれば火を止め、
しょうゆとおろししょうがを加えて混ぜ合わせる。



POINT

酒とみりんは煮切ることで
アルコールが飛び、素材や調味料の風味を
邪魔せずおいしく仕上がります。

混ぜ合わせる

3



2の粗熱がとれてから
卵黄を加えて混ぜ合わせる。

漬ける

4



3にまぐろを入れて30分ほど漬け置く。
サーモンは混ぜ合わせた〈A〉に入れて
30分ほど漬け置く。器にあたたかいごはんを
盛り付けて大葉を敷き、まぐろとサーモンを
盛り付ける。お好みで漬けだれを回しかけ、
白髪ねぎをトッピングする。



POINT

漬け置く際はポリ袋などに入れて空気を抜き、
密封するように口を閉じれば、少ない調味料でも
全体にしっかりと味が馴染みます。

FINISH

平日も♪らくらく！

初夏のスタミナ

下味冷凍

🕒 キット! 🕒

SHITAAJI REITOU KIT

食欲が落ちやすいこの季節。スタミナ食材を使った下味冷凍キットをご紹介します！

食べる前日に冷蔵庫で解凍しておけば、

当日は焼くだけなのでお手軽です◎

豚肉



エネルギー代謝をサポートする
ビタミンB1がたっぷり。疲れが出やすい
季節の変わり目におすすめです。

あじ



脂質やたんぱく質の代謝に必要なビタミンB2・
ビタミンB6を含みます。さっぱりとした味わいで
食べやすいのも魅力。

保存期間の目安：
冷凍庫で30日間



🕒 塩麴で豚肉がふっくらやわらか、旨みアップ。🕒

豚こまの中華風塩麴焼き



材料〔2人分〕

- ☐ 豚肉（小間切れ）…350g
- ☐ 玉ねぎ…1/2個
- ☐ ピーマン…1個
- ☐ しいたけ…2個
- ☐ にんにく…1かけ
- ☐ 塩麴（市販）…大さじ1
- ☐ しょうゆ…小さじ2
- ☐ ごま油…小さじ1
- ☐ おろししょうが…小さじ1

〈A〉

作り方

- 1 玉ねぎ・ピーマン・しいたけは長さをそろえて5mm幅の細切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- 2 ジッパー付き保存袋に豚肉・①・〈A〉を入れて全体に絡むようにしっかりとみ込む。中の空気を抜きながら袋の口を閉じ、平らにして冷凍庫に入れる。
- 3 食べる前日に②を冷蔵庫に移して解凍し、油（適量・分量外）をひいたフライパンで炒める。豚肉にしっかり火が通るまで加熱する。



POINT

★保存袋を平らにして素早く冷凍することで、食材の劣化と解凍ムラを防ぎます。

★塩麴は味付け以外にも、肉の臭みを抑えたり、冷めても柔らかい食感に上げたりするのに役立ちます。

保存期間の目安：
冷凍庫で30日間



🕒 レモンの酸味があじの風味を引き立てる 🕒

あじのレモンオイル焼き



材料〔2人分〕

- ☐ あじ…2尾
- ☐ 玉ねぎ…1/2個
- ☐ にんじん…1/3本
- ☐ ズッキーニ…1/2本
- ☐ レモン…1個
- ☐ オリーブ油…大さじ3
- ☐ しょうゆ…大さじ1
- ☐ レモン汁…小さじ2
- ☐ タイム(ドライでも)…少々
- ☐ 塩・こしょう…適量

〈A〉

作り方

- 1** あじは三枚におろしてひと口大に切る。塩・こしょうを振って約10分置き、出てきた水分をキッチンペーパーでふき取る。
- 2** 玉ねぎは繊維に沿って薄切り、にんじんは細切り、ズッキーニは1cm幅の輪切りにする。レモンは半分を薄く輪切りに、半分は果汁をしぼって小さじ2のレモン汁にする。
- 3** ジッパー付き保存袋に**1**・**2**・〈A〉を入れてもみ込み、中の空気を抜きながら袋の口を閉じ、平らにして冷凍庫に入れる。
- 4** 食べる前日に**3**を冷蔵庫に移して解凍し、油(適量・分量外)をひいたフライパンで炒める。あじにしっかり火が通るまで加熱する。



POINT

★あじは先に塩・こしょうを振って余分な水気を出しておくことで臭みを取り、調味液のなじみを良くします。

毎月 店舗のおすすめ商品などをご紹介します!

※写真はイメージです。



POINT /



串なし焼き鳥

皮がパリッと焼き上がるように、
鶏肉に片栗粉をうすくつける
のがポイント!串打ちいらずで
手軽に焼き鳥が楽しめます。

今月の
PICK
UP

5月の産直月間 にはコレ! 産直 産直 マルイ元気鶏



※写真はイメージです。

マルイ元気鶏は
季節の新鮮なこだわりの飼料を
食べて育った健康な鶏肉です!
鶏肉特有のくさみが少なく、
コクのある旨みが特長です。

いずみ市民生協の 産直 は

「安全・安心な生鮮食品を届けてほしい」という組合員の声から
生まれました。「顔の見える安心感」「おいしさ」「お手頃価格」は
もちろん、組合員と産地の幅広い交流を通じ、自然環境や生きもの、
人を大切にする「エシカル®」消費の取り組みです。

※エシカル…「倫理的な」という意味のことば。ここでは、地球環境や
社会問題に配慮し、人や地球に思いやりをもつことを
意味しています。

みんなの気持ち、つながるお店。

私たちは6つのコンセプトで、地域のみなさまから産地や環境へと
気持ちがつながる品々を、地元や全国各地、世界からお届けします。



エシカル消費で
みんなの笑顔を応援♪



おすすめコープ商品で
毎日のくらしを応援♪



生産者とながって
がんばる産地を応援♪



ヘルシーライフ

低カロリーや美容など
健康な暮らしを応援♪



全国各地の逸品で
味わう喜びを応援♪



カンタン・便利で
忙しいあなたを応援♪