

ボイス Voice

あなたとコープをつなぐフリーマガジン



うなぎ1尾を
.....
家族でシェア!



うなシェアごはん

2025

6

うなぎのタレで香り良く炊き上げる！

ワンパンひつまぶし



材料 4人分 (フライパンの大きさ：直径約23cm)

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ うなぎの蒲焼き(大)…1尾 | ☐ 蒲焼きのタレ…大さじ2 |
| ☐ 白ねぎ…1/2本(約50g) | ☐ 塩…適量 |
| ☐ にんにく…1片 | ☐ 卵…2個 |
| ☐ オクラ…4本 | ☐ 油…小さじ1 |
| ☐ 米(無洗米)…2合(300g) | ☐ 青ねぎ…適量 |
| ☐ オリーブ油…大さじ2 | ☐ きざみのり…適量 |
| ☐ 水…1000ml | |

※洗うと米粒がつぶれやすくなるため、無洗米をおすすめします。

作り方

START

下準備



炒める



炊く



仕上げる

FINISH

1



うなぎの蒲焼きは食べやすい大きさに切る。
白ねぎとにんにくはみじん切り、オクラと青ねぎは
小口切りにする。フライパンに油を入れ中火で熱し、
溶きほぐした卵を入れて菜箸でかき混ぜながら
加熱し炒り卵を作る。炒り卵を取り出し、
キッチンペーパーで汚れをふき取る。

2



同じフライパンにオリーブ油・白ねぎ・にんにくを
入れて中火で熱し、香りが立ってきたら米を加え、
全体に油を馴染ませるように軽く炒める。



POINT

炒めすぎると米粒がつぶれて
べたついた仕上がりになるため、
油を馴染ませる程度にしましょう。

3



水・蒲焼きのタレ・塩を加え混ぜ合わせる。
フタはせずに強火で5分炊き、
そのあと弱火で約15分炊く。

4



炊き上がったら火を止めて1の炒り卵と
オクラを散らし、うなぎの蒲焼きをのせる。
フタをしてそのまま約10分蒸らす。
青ねぎ・きざみのりを散らしていただく。



POINT

蒸らす直前に30秒ほど強火にすると、
おこげができて香ばしくなります。

うのつく具材のハーモニー！

うなぎと梅きゅうりの棒寿司



材料 4人分

- うなぎの蒲焼き(大)…1尾
- きゅうり…1本
- 塩…小さじ1/2
- あたたかいごはん…330g
- すし酢…大さじ1

- 蒲焼きのタレ…小さじ2
- 白ごま…小さじ1
- カリカリ小梅(市販)…30g
- 大葉…4枚

※カリカリ小梅は通常の梅干しでも代用可能ですが、塩味が強い場合もあるため、分量はお好みで調整してください。

作り方

START

下準備

酢飯を作る

重ねる

巻く

FINISH

1



カリカリ小梅は細かく刻み、大葉は千切りにする。
うなぎは頭の部分を切り落とし、ラップに包んで
電子レンジ(600W)で約1分加熱する。
きゅうりは薄く輪切りにして塩を振り、
しんなりとしてきたら水気をしっかりと絞る。



POINT

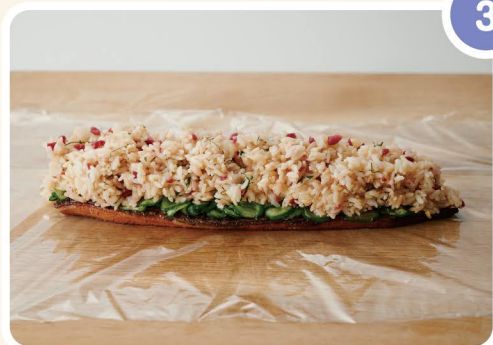
うなぎの蒲焼きは少し加熱しておくことで、
身がふんわりと柔らかくなり、
酢飯との馴染みがよくなります。

2



あたたかいごはんにすし酢・蒲焼きのタレ・
白ごま・1のカリカリ小梅と大葉を加え、
しゃもじで切るように混ぜながら冷ます。

3



広げたラップの上にうなぎの蒲焼きを
裏返してのせ、
その上に1のきゅうりを敷き、
2の酢飯を棒状にのせる。

4



ラップをしっかりと巻き付けながら包み、
棒状に形を整え、ラップを巻いた状態で
切り分ける。



POINT

ラップで形を整えたあと、
30分ほど冷蔵庫に入れておくと
切りやすくなります。

“コーヒーグラウンズ”で作る 地球にやさしい脱臭剤

コーヒー抽出後の粉は
「コーヒーグラウンズ」と呼ばれ、
高い脱臭効果があることで知られています。
ちょっとした工夫で脱臭剤がわりに。
おいしいコーヒータイムが終わったら、
地球にやさしいアクション
はじめませんか。

6月は環境月間

トイレの
脱臭にも
いいんだって。

靴箱や
キッチンの
脱臭に効くの。



0 作り方 0



① トイレの脱臭に

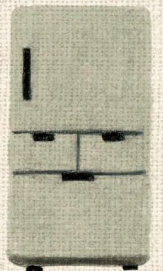


コーヒーグラウンズの水気を切り、
平たい皿や容器に入れて
トイレに置く。

※室内が高温になる場合は、カビが生える
可能性があります。換気が悪い場合は使用を避け、
1～2日を目安に処分してください。



② 靴箱・キッチンの脱臭に



少し深めの皿や容器に
コーヒーグラウンズを入れて、平らにならし、
ラップをかけずに電子レンジ（600W）で1分加熱。
スプーンで混ぜ、様子を見ながら30秒ずつ加熱し、
水分を飛ばす。粗熱がとれたらお茶パックなどに
入れ、靴箱・キッチンに置く。

※カビが生えやすいため、完全に乾燥させ、
2～3週間を目安に効果を感じなくなったら
処分してください。



毎月 店舗のおすすめ商品などをご紹介します！

— O X

※写真はイメージです。



今月の/
PICK
UP

ごはんがすすむ！ オーストラリア産 牛肉プルコギ焼肉用

※写真は
イメージです。



3種の果汁の甘味で食べやすい味わいに
リニューアルしました！

お好みの野菜を加えて手軽に本場の味に大変身！
お肉に対して半分の量の野菜を加えるのが
バイヤーおすすめの作り方です。

マシッソ
맛있어요!



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
毎日の暮らしを応援♪



生産者とつながって
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♪