



お肉を食べて

楽しく自由研究！



ジュー！

2025

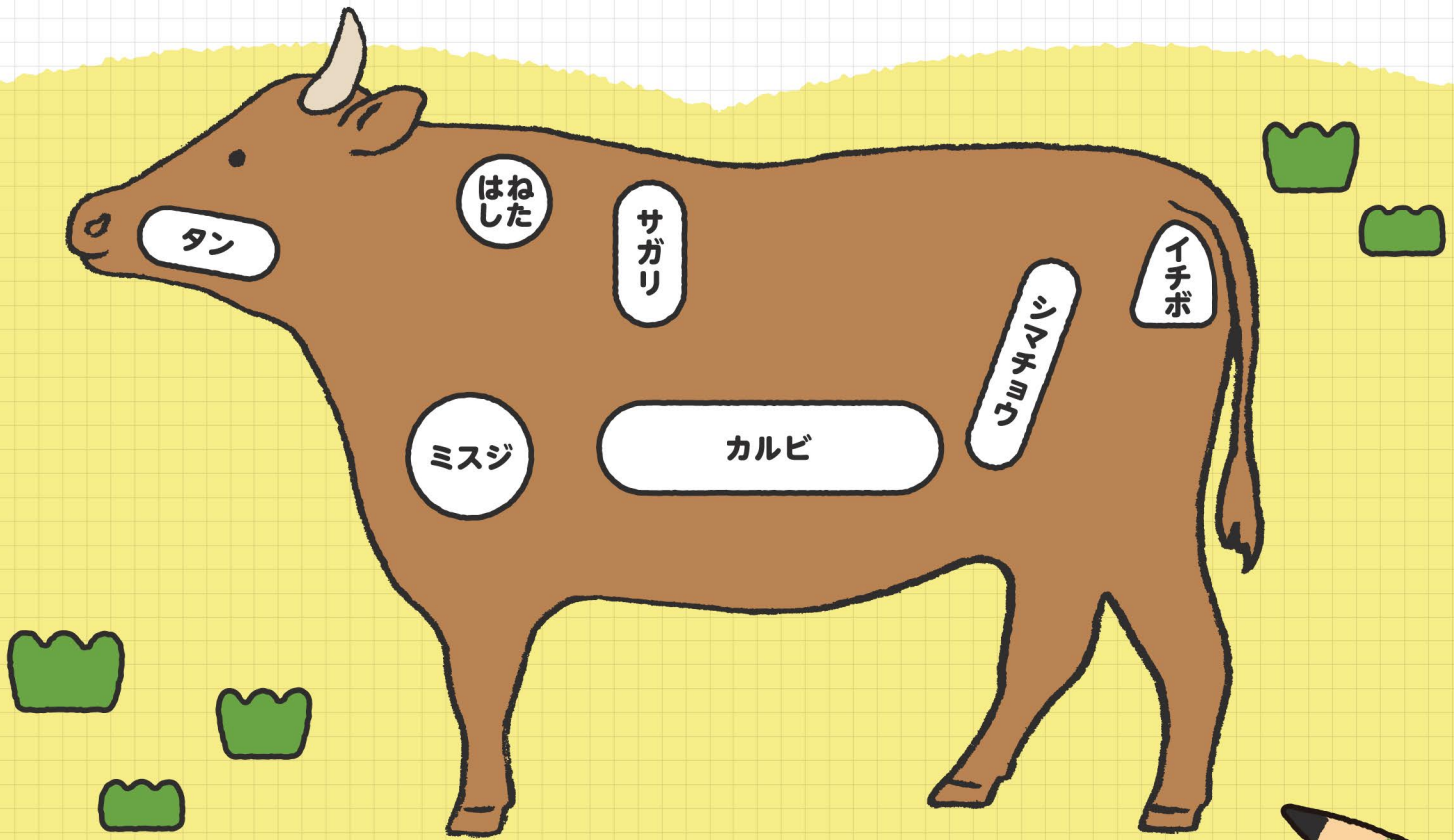
焼肉でジュー！自由研究 8

STEP.01

\\ おうちで下しどべ! //



牛肉の部位についてしどべてみよう!



タン

牛の舌のこと。根元にいくほど柔らかく、舌先になるほど硬くなります。

サガリ

ハラミと同じく、牛の横隔膜の一部のため、見た目もそっくり。

イチボ

お尻の先にあたり、もも肉の一部です。一頭から少量しか取れない希少部位。

ミスジ

牛の腕の一部、肩甲骨の裏側にある希少部位。中心部分にスジが入っているのが特徴です。

カルビ

韓国語で「あばら骨の肉」の意味で、一般的にあばら骨周辺のバラ肉のこと。

はねした

牛の肩甲骨の下にある部位で、肩ロースの一部。四角い形から「ざぶとん」と呼ばれることも。

シマチョウ

牛の大腸。表面の縞模様が名前の由来です。「マルチョウ」「テッチャン」とも呼ばれます。

STEP.02

\\ コープのお店で! //



いろいろな **部位** の **牛肉** をかってみよう!

タン



厚切り

うす切り

淡泊なようで脂がのっており弾力のある肉質。さっぱりとしたタレと好相性です。

サガリ



ハラミよりも脂が少なくあっさりとした口当たり。こんがりと焼き色が付くまで焼くのがおすすめ。

イチボ



霜降り状の脂のほどよい甘みと濃厚で深みのある旨みのバランスが◎

ミスジ



赤身肉でありながら細やかなサシが入り、旨み濃厚。火が入りすぎると硬くなりやすいため注意。

カルビ



脂の甘みが強く、コク深い味わい。しっかりとした歯ごたえも楽しめます。

はねした



脂の粒子が細かく上品な味わい。口の中でとろけるような口当たりです。

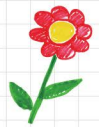
シマチョウ



脂がたっぷりでコシのある歯ごたえが特長。濃い甘みは噛むほどに味わい深くなります。

STEP.03

部位にあわせて!!



オリジナルのたれをつくろう!

タン・
はねしたに
ぴったり!



玉ねぎおろしレモン塩だれ

<作り方>

玉ねぎ(1/4個)はすりおろす。白ワイン(50ml)は耐熱容器に入れてラップをかけずに電子レンジ(600W)で約1分加熱してアルコールを飛ばして粗熱をとる。玉ねぎと白ワイン、レモン汁(大さじ1)、鶏がらスープの素(小さじ2)、こしょう(適宜)を混ぜ合わせる。

サガリ・
シマチョウに
ぴったり!



甘辛にんにくみそだれ

<作り方>

りんご(80g・正味量)はすりおろし、みそ(大さじ2)、しょうゆ(小さじ2)、おろしにんにく(小さじ2)と混ぜ合わせる。

ミスジに
ぴったり!



はちみつしょうゆだれ

<作り方>

赤ワイン(100ml)、しょうゆ(50ml)、はちみつ(大さじ2)、ごま油(大さじ1)を耐熱容器に入れ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で約30秒加熱する。しっかりと混ぜ合わせ、再度、同様にして約30秒加熱する。(2~3度繰り返してとろみをつける)

イチボ・
カルビに
ぴったり!



フルーティーしょうゆだれ

<作り方>

パイナップル(80g)と玉ねぎ(50g)は細かくきざむ。酒(大さじ2)は耐熱容器に入れてラップをかけずに電子レンジ(600W)で約1分加熱してアルコールを飛ばして粗熱をとる。パイナップルと玉ねぎ、酒、しょうゆ(各大さじ3)、おろしにんにく(小さじ1)を混ぜ合わせ、ミキサーやハンドブレンダーなどで攪拌する。※ミキサーやハンドブレンダーがない場合は、パイナップルと玉ねぎをおろし器ですりおろしてください。

STEP.04

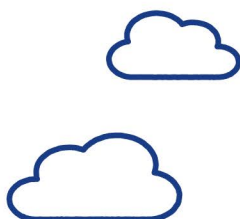
\\ みんなで食べくらべ! //

焼肉 で 自由研究!

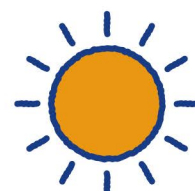


食べくらべはどうだった? 食べたお肉 と

タレのかんそう を、それぞれ書いてみよう!



夏バテなれ!



パパ & ママ



暑さのせいでやる気が出ない...

そんな日におすすめの

夏バテ応援レシピをご紹介します!

しっかり食べて、

長い夏を乗り切りましょう。



夏の元気応援フード



長芋



夏に弱いやすい
胃腸のはたらきを
サポート。



オクラ



ネバネバ成分が
胃腸の粘膜を守り、
不調を和らげます。



梅干し



クエン酸の酸味が、
食欲を刺激。
消化の後押しにも。



トマト



体にこもった熱を冷ま
し、失われがちな水分
補給にもぴったり。

ねばとろ食感でお箸がすすむ!

Recipe.01

サーモンのネバネバなめろう丼



材料〔4人分〕

- ☐ サーモン(お造り用)…約250g
- ☐ 長芋…150g
- ☐ オクラ…4本
- ☐ みそ…大さじ1
- ☐ しょうゆ…大さじ2
- ☐ みりん…大さじ1
- ☐ すりごま…小さじ2
- ☐ おろししょうが…小さじ1
- ☐ ごま油…少々
- ☐ あたたかいごはん…800g
- ☐ きざみのり…適量

(A)

作り方

- ① 長芋は皮をむいてビニール袋に入れ、めん棒などで叩いて割る。
- ② オクラは塩(適量・分量外)で板ずりをし、熱湯で約1分半ゆでる。流水で粗熱をとったらザルにあげ、水気を切ってから小口切りにする。
- ③ サーモンは細かく切り、みそを加えて包丁で叩く。ボウルに入れ、長芋とオクラを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 器に温かいごはんを盛り、③を盛り、混ぜ合わせた(A)を回しかけ、きざみのりをトッピングする。

さっぱり風味でつつる食べられる!

Recipe.02

鯛と梅の冷製トマト和えそうめん



材料 [4人分]

- ☐ 鯛 (お造り用) …約160g
- ☐ トマト (中) …2個
- ☐ きゅうり …1/2本
- ☐ みょうが …2本
- ☐ 大葉 …4枚
- ☐ 梅干し (大) …1~2個
- ☐ そうめん …400g

- (A) ☐ 白だし …大さじ4
☐ 水 …大さじ4
☐ オリーブ油 …大さじ3

作り方

- ① 鯛は表面に塩 (適量・分量外) を振ってキッチンペーパーで包み、ラップをかけて冷蔵庫で約10分置く。水洗いをして、キッチンペーパーで水気をふき取り、薄く切る。
- ② きゅうりは短冊切り、みょうがは千切りにする。大葉も千切りにしてから水に放っておく。トマトは細かめのざく切りにする。梅干しは種を取り除き、包丁で細かく叩く。
- ③ そうめんは表示通りに茹で、冷水でしっかりと冷やし、ザルにあげる。
- ④ ボウルに(A)・トマト・きゅうり・みょうが・梅干しを入れて混ぜ、そうめんを加えてよく和える。
- ⑤ 器に④を盛り付け、鯛をのせて大葉を散らす。

毎月 店舗のおすすめ商品などをご紹介！

— O X

※写真はイメージです。



焼いた後の
フライパンで
そのまま
ソース作り！

POINT /



ハンバーグソース

赤ワイン・ウスターソース
各50mlとケチャップ50gを入れ、
とろみがつくまで煮詰め、
最後にバター20gを溶かし
混ぜて完成！

今月の
PICK
UP

焼くだけでジューシー！ 産地指定 **阿波黒牛ハンバーグ**

※写真はイメージです。



畜産コーナーで大人気の
「国産交雑牛 徳島県産阿波黒牛」を使った
ハンバーグです。焼き上げるとふっくらジューシー！
そのまま食べるのも、
煮込んで食べるのもおすすめです！



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
毎日の暮らしを応援♪



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♪