



3世代そろって

.....
団らんらん♪



。 。 。 。 。 。
しあ和せシェアごはん

2025

9

長寿を祈る「海老」で

えび天いなり寿司



材料 10個分

- バナメイエビ (小) …10尾
- 天ぷら粉 …100g
- あたたかいごはん …約300g
- すし酢 …30ml

- 青のり …小さじ1
- 味付いなり揚げ (市販) …10枚
- みつばの茎 …5本
- めんつゆ (ストレート) …50ml
- 油 …適量

作り方

START

酢飯を作る

えびを揚げる

いなり揚げで包む

いなり揚げを巻く

FINISH

1



あたたかいごはんにすし酢を回しかけ、
青のりを加え、
しゃもじで切るように混ぜながら
うちわなどで扇いで冷ます。

2



バナメイエビは殻をむき、尾の先を斜めに
切り落として包丁の刃先で水分をしごき出す。
表面の水気をキッチンペーパーでふき取り、
袋の表示通りに冷水(分量外)で溶いた
天ぷら粉に絡め、180℃の油で揚げる。
揚げたえび天に、めんつゆを絡めておく。



POINT

えびの尾の水分を出すことで、
揚げたときに破裂するのを防ぎます。

3



いなり揚げは半量を
口が **コの字** になるように
切り込みを入れ、

半量を **帯状** になるように切る。

ひと口サイズに握った**1**に**2**のをせ、
口が **コの字** のいなり揚げで包む。
計5個分作る。

コの字 の切り方

切り込み



帯状 の切り方

切り込み



4



ひと口サイズに握った**1**に**2**のをせ、
帯状 のいなり揚げで巻き、
さっと茹でたみつばの茎で結ぶ。
計5個分作る。



POINT

いなり揚げは切り込みの入れ方を変えただけで見た目が変わるため、
同じ味つけでも食卓が華やかになります。

福をトリ込む「鶏肉」で

鶏ときのこのバターぽん酢サラダ



材料 4人分

- 鶏もも肉…1枚(約300g)
- 塩・こしょう…適量
- 薄力粉…適量
- ぶなしめじ…60g
- 舞茸…60g
- えのき…60g

- バター…20g
- ぽん酢しょうゆ…大さじ4
- おろしにんにく…小さじ1
- オリーブ油…大さじ2
- 水菜…1/2束
- みつば…1束
- パプリカ(赤、黄)…各1/4個

作り方

START

下準備

鶏肉を焼く

きのこを炒める

仕上げる

FINISH

1



ぶなしめじ・えのきは石突きを切り落とし、
ぶなしめじ・舞茸は小房にほぐす。

えのきは半分の長さに切る。

水菜・みつばは3~4cm長さに切り、

パプリカは細切りにする。

鶏肉は厚さのある部分を開いて厚みを均一にし、
塩・こしょうをふり、皮目に薄力粉をはたく。

2



フライパンにオリーブ油を中火で熱し、
鶏肉を皮目から入れて焼く。

片面にきれいな焼き色がつけば裏返し、
反対面にも焼き色がついたら取り出し、
二重にしたアルミホイルで約10分包む。



POINT

アルミホイルでしっかりと包むことで、
余熱で中まで火を通します。

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、
バターを入れて中火で熱する。

ぶなしめじ・舞茸・えのきを加えて炒める。

しんなりとしたら、ぽん酢しょうゆ・

おろしにんにくを加えて全体に絡める。

4



2を食べやすい大きさに切って

ボウルに入れ、3を加えて混ぜ合わせる。

器に水菜・みつば・パプリカを盛り付け、

混ぜ合わせた鶏肉・きのこを盛る。

その日の気温で、切り替えよう!

温冷レシピで 献立スイッチ!

夏の名残りとお秋のはじまり。
季節の変わり目にぴったりの
あったか＆ひんやりレシピをご紹介します!

基本の材料は共通なので、
その日の気温と気分で
お選びください◎

肌寒い日は

あったか
メニュー

まだまだ
暑い日は

ひんやり
メニュー

肌寒い日に!

温 あったか豚汁



材料 [4人分]

- ☐ 豚肉 (薄切りなど)
…100g
- ☐ 大根…100g
- ☐ にんじん…1/3本 (50g)
- ☐ もやし…100g
- ☐ 青ねぎ…適量
- ☐ 油…小さじ1
- ☐ だし汁…600ml
- ☐ みそ…大さじ3
- ☐ 七味唐辛子 (お好みで)
…適量

作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切る。
大根とにんじんは皮をむき、
5mm幅の半月またはちょう切りにする。
もやしは気になる根をとり、青ねぎは小口切りにする。
- 2 鍋に油を入れ中火で熱し、
豚肉・大根・にんじんを入れて炒め合わせる。
- 3 ②にだし汁を加え、ひと煮立ちすればもやしを加える。
具材が柔らかくなればみそを溶き入れ、火を止める。
- 4 器に盛り付け、青ねぎと
お好みで七味唐辛子を散らす。

まだまだ
暑い日に!

冷

ひんやり豚汁



材料〔4人分〕

- ☐ 豚肉（薄切りなど）
…100g
- ☐ 大根…50g
- ☐ にんじん…1/3本（50g）
- ☐ もやし…100g
- ☐ 青ねぎ…適量
- ☐ みょうが…2本
- ☐ だし汁（濃いめ）…600ml
- ☐ みそ…大さじ2

作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切る。
大根とにんじんは皮をむき4～5cm長さの細切りにする。
もやしは気になる根を取り、青ねぎとみょうがは斜め薄切りにする。
- 2 鍋にだし汁を入れて煮立たせ、火を止めて豚肉を広げ入れる。
色が変われば豚肉をザルにあげ、水で濡らしたキッチンペーパーを
かぶせて冷蔵庫で冷やす。（だし汁は鍋に取っておく）
★火を止めたあとに豚肉を加えることで、やわらかな食感に仕上がります。
- 3 ②のだし汁にアクがあれば取り除いて中火で熱し、
大根・にんじん・もやしを入れてさっと煮る。
全体に火が通れば火を止め、みそを溶き入れる。
粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- 4 器に③を盛り付け、②をのせ、青ねぎとみょうがを散らす。



肌寒い日に!

温

あったかスンドゥブ



材料〔4人分〕

- ☐シーフードミックス(冷凍)…120g
- ☐玉ねぎ…1個 ☐白菜キムチ…100g
- ☐あさりの水煮(缶)…1缶(全量125g)
 - ☐水…600ml ☐みりん…大さじ2
 - ☐酒…大さじ2 ☐しょうゆ…小さじ1
 - ☐鶏がらスープの素…小さじ1
 - ☐おろしにんにく…小さじ1
- ☐絹ごし豆腐…1丁(300~400g)
- ☐卵…4個 ☐ごま油…小さじ2
- ☐青ねぎ(お好みで)…適量
- ☐白髪ねぎ(お好みで)…適量
- ☐七味唐辛子(お好みで)…適量

作り方

- ① 玉ねぎは5mm幅のくし切りにする。
- ② 鍋にごま油を入れて中火で熱し、キムチ・シーフードミックス(冷凍)・玉ねぎを加えて炒める。
- ③ ②の鍋に〈A〉・あさりの水煮(汁ごと)を加える。ひと煮立ちすれば絹ごし豆腐をスプーンで大きくすくい入れ、卵を落とし、弱火で約5分煮る。
- ④ ③を器に盛り付け、お好みで七味唐辛子を振り、青ねぎ・白髪ねぎをのせる。

まだまだ
暑い日に!

冷

ひんやりスンドゥブ



材料〔4人分〕

- ☐ シーフードミックス(冷凍)…120g
- ☐ 玉ねぎ…1/2個(60g)
- ☐ きゅうり…1/2本
- ☐ あさりの水煮(缶)
…1缶(全量125g)
- ☐ 水…600ml
- ☐ 酒…大さじ2
- ☐ みりん…大さじ2
- ☐ 鶏がらスープの素…小さじ1
- ☐ 白菜キムチ…100g
- ☐ 絹ごし豆腐…1丁(300~400g)
- ☐ 温泉卵…4個

〈A〉

作り方

- 1 玉ねぎは薄切りに、きゅうりは細切りにする。
耐熱ボウルに玉ねぎ・シーフードミックス(冷凍)・
あさりの水煮(汁ごと)・〈A〉を入れて混ぜ合わせ、
ふんわりとラップをかけて
電子レンジ(600W)で約2分加熱する。
★まだ加熱が必要と感じる状態であれば、
1分ごとに追加で加熱してください。
(シーフードの中心部が白くなり、全体が半透明だった状態から
完全に白く変わっていれば加熱は充分です。)
- 2 ①のボウルにキムチを加え、絹ごし豆腐はスプーンで
大きめにすくい入れる。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- 3 ②を器に盛り付け、温泉卵ときゅうりを
トッピングする。



※写真はイメージです。



産直

鹿児島県産

産直 マルイ元気鶏の
手羽小肉を使用

手羽小肉とは、翼の付け根にある
一羽から少量しか取れない
希少部位です。低カロリーで
柔らかい食感が特徴です。

今月の
PICK
UP

カリッとおいしい！ マルイ元気鶏 手羽小肉唐揚げ



※写真はイメージです。

特製のまぶし粉で時間が経っても
カリッとした食感の衣に
仕上げています。
有機丸大豆しょうゆを使用した、
生姜醤油味と自家製鶏ガラスープ
を加えて旨みを高めました。

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♪