



コープの職員

料理にチャレンジ!



黒酢薬味だれが
さっぱりコクうま

これはたまらない!

普段は妻の帰りが遅い日など、週2〜3日料理をしています。黒酢を使うのは初めてなので上手にできるか少し心配ですが、がんばります!



石崎さん

今回挑戦するのは…

コープデリ 杉戸センター 配達担当 入職5年目
配達中のコミュニケーションで、組合員の皆さんの食べているものや家族構成など、生活スタイルを聞きます。できる限り信頼関係を築いて、組合員さんも安心して利用ができ、自分も気持ちよく仕事ができるように心掛けています。



CO-OP 鹿児島の黒酢

黒酢で作った味玉のせ豚丼

Step 1

ゆでたまごを作る

鍋にたっぷりの湯をわかし、沸騰したらたまごをそっと入れて7分(半熟の場合は6分)ゆで、冷水で冷やして殻をむく。



ポイント

たまごをゆでる際、菜箸で優しく転がすと黄身が片方によるのを防げます。

2

薬味をみじん切りにする



①をみじん切りにする。

3

味玉を作る

容器の代わりに
チャック付き
食品保存袋でも
代用可能です。



食品保存容器などにStep2と②を入れて混ぜ合わせたらStep1を入れ、冷蔵庫で半日〜1日漬ける。

4

豚肉を炒める



フライパンを熱して油をひき、豚肉を炒めて塩、こしょうをふる。

5

盛り付ける



器にご飯を盛ってStep4のをせ、Step3の黒酢薬味だれを適量まわしかけ、半分に切った味玉を飾り付ける。



あーおいしそう、早く食べたい!

材料(4人分)

ご飯……………丼4杯分(720g)
産直 お米育ち豚肩ロース
しゃぶしゃぶ用(ひと口大に切る)…300g
たまご(室温に5〜10分おいておく)…4個
ながねぎ……………1/2本
みょうが(お好みで)…1本
大葉……………4枚

CO-OP 鹿児島の黒酢
……………大さじ4
しょうゆ…大さじ4と2/3
ごま油……………大さじ2
ごま……………大さじ1
おろしにんにく…小さじ1/2
サラダ油……………適量
塩、こしょう…各少々

洗い物もさほど出ないし、工程も少なく、料理初心者の方でも作りやすいと思いました。黒酢もまろやかでとても食べやすくなって、ご飯も進みます!早速、今週家族に作ってみたいと思います!



これで完成!

動画も公開中!



次回は CO-OP スパゲッティ を使った料理に挑戦する予定です!