

コープの職員

料理にチャレンジ!



素材が織りなす
おいしさを堪能あれ♪

このコーナーは好きで普段見ている、いつか自分も登場できたらいいなと思っていました。実家暮らしで普段あまり料理はしないのですが、がんばります!



横田さん 今回挑戦するのは…
コープデリ 板橋センター 配達担当 入職4年目
コロナ禍に入職し、組合員の皆さんと会うときもお互いにマスクをしていますので、マスク越しでも伝わる笑顔を心がけています。組合員の皆さんと、お互いに名前を呼び合えるような関係性を築けていけたらうれしいです。



店舗をご利用の方はこちら!

しらすと梅の和風冷製パスタ

Step 1 具材の準備



大葉を千切りにし、梅干しはたたいてペースト状にする。

Step 2 梅肉ソースを作る



ボウルに④、Step1の梅肉を加えてよく混ぜる。

Step 3 スパゲッティをゆでる



スパゲッティを包装表記プラス1分でゆで上げ、氷水でしめたら水気をしっかり切る。

Step 4 スパゲッティを混ぜ合わせる

Step3にStep2を入れてよく混ぜ、千切りにした大葉を加えて再度混ぜ合わせる。



ポイント

大葉を加えた後は、麺を少しずつ持ち上げるようにして混ぜると、大葉がふんわりと全体に混ぜ合います。

Step 5 盛り付け



Step4を皿に盛り付け、しらす、きざみのりの順に飾り付ける。



梅と大葉の色合いが
いいですね♪

これで完成!

- 材料(2人分)
- CO-OP スパゲッティ (1.4mm).....200g
 - 大葉.....4枚
 - CO-OP 紀州南高梅しそ漬(塩分約7%) (種を取り除く) ... 3個(可食部40g)
 - 産直 四国佐田岬産 釜あげしらす... 大さじ山盛り2
 - きざみのり..... 適量
 - オリーブ油..... 大さじ1
 - めんつゆ (3倍濃縮)..... 大さじ2
 - おろしにんにく... 小さじ1/2

さっぱりとした味わいで、暑い日にぴったり。とてもおいしかったです。切る工程も大葉だけで、お子さんと一緒に作れそうです。これなら私1人でもチャレンジできます! 親にはいつも世話になっているので作ってあげたいです。



冷製にしない場合は、ゆで時間を包装表記通りにゆでて水気を切り、熱いうちに梅肉ソースと和えます。食べる際に、よく混ぜてお召し上がりください。

動画も公開中!



次回は CO-OP 産直秋田あきたこまち を使った料理に挑戦する予定です!