



子どもに大人気! 青じそ巻きチーズフライ

CO-OP淡塩さば 1枚 卵 2個
 青じそ 10枚 パン粉 適量
 スライスチーズ 3枚 サラダ油 適量
 小麦粉 適量 つまようじ 10本

《作り方》

- 1 淡塩さばは解凍して、1~1.5cm幅のそぎ切りにします。
- 2 青じそは水で洗って水気を拭き取ります。スライスチーズは十文字に包丁で4つに切ります。
- 3 青じその上にスライスチーズ、淡塩さばの順にのせ、青じそでくるりと巻き、つまようじで止めます。
- 4 薄く小麦粉をまぶして、溶き卵・パン粉をつけ、170~180度の油でからりと揚げます。

実践
Time

パパっとおいしい 淡塩さば de Cooking

組合員さん大絶賛!

簡単まぜご飯

《材料》4人分

CO-OP淡塩さば 1枚
 青じそ 3枚
 ご飯 3合
 ゴマ 大さじ2
 こぶ茶 大さじ1



Point!

フライパンで焼く場合は、さばから出た脂をキッチンペーパーでこまめに拭き取りましょう

《作り方》

- 1 淡塩さばをグリル(またはフライパン)で焼きます。血合い部分にある小骨を取り除き、身をほぐします。
- 2 ボウルに①、千切りにした青じそ、ご飯、ゴマ、こぶ茶を入れ、混ぜ合わせます。

質問
Time

Q. 「CO-OP淡塩さば」ってどんな商品?

有坂 あいさん



A. 鮮度にこだわった、低塩分のさば

「CO-OP淡塩さば」は、ノルウェー産のさばを三枚におろし、切り身に加工した商品です。原料のさばは、8~11月にかけて水揚げされたものに限定。この時期のさばは脂ののりが良く、身が引き締まっているのが特徴です。水揚げと同時に急速冷凍し、産地の鮮度を保ったまま日本へ運んでいます。魚の品質は、温度と加工時間によって大きく変化するので、品質を損なわないように魚の芯が凍った状態(半解凍)のまま加工調理します。鳥取県境港市の製造工場では、三枚におろした後、腹骨やカマ、ヒレなどの骨を丁寧に素早く取り除いています。

また、一般的な塩さばの塩分は約1.8%ですが、鮮度の高い「CO-OP淡塩さば」は、約1.3%と低めです。海水を太陽熱で蒸発させて作ったまろやかな「天日塩」を使用しているため、焼物や煮物など、さまざまな料理に利用できます。



CO-OP淡塩さば
300g(3枚)498円



株式会社井ノ口
 営業部
 栗木 雄三さん

A. ゆっくり自然解凍が一番

凍った状態のまま調理をすると水っぽくなってしまいますので、冷蔵庫でゆっくり自然解凍してから調理してください。また、「CO-OP淡塩さば」の特徴の一つに「グレース処理」があります。グレース処理とは、凍ったさばの表面に氷の膜を付ける処理方法で、表面が空気に触れるのを防ぎ、脂の酸化や乾燥を防止する効果があります。お急ぎの場合でも、この氷の膜は拭き取ってから調理してください。



おいしさと鮮度を保つ「グレース」

Q.

上手な調理のコツは?



増木 有紀子さん

おいしい
食べ方を
調査するぞ~!

なるほど 生協
調査隊

vol.41

ぜったい
じまん
商品

みんながオススメ

「CO-OP淡塩さば」の調理方法を知りたい!

1978年の発売以来、食べやすくおいしいと好評の「CO-OP淡塩さば」は、一年を通じて組合員さんにニーズの高い商品です。塩分濃度が低いため、そのまま焼いて食べるだけでなく、さまざまな料理にアレンジできます。今回は「料理のレパートリーを増やしたい」と集まった組合員さんが調査に出席しました。

うすじお

私たちの調査結果レポート

いろいろな料理に挑戦したい

国産のさばに比べて脂ののりが良い「CO-OP淡塩さば」は、わが家でも1、2を争う人気商品。グレース処理や塩加減など商品に対するこだわりを聞いて、おいしさの秘密がよく分かりました。今日教えてもらったレシピはどれも簡単。他にもいろいろと挑戦してみたいと思います。



細野 真寿さん
実来ちゃん

アレンジ豊富な万能食材

ご飯に混ぜたりハンバーグ風にしたたり、アレンジを工夫すれば何通りもの味が楽しめる万能食材ですね。「サバーク」は特別な味付けをしなくても、さばの味がしっかりしていておいしかったです。しょうがやねぎを入れても、おいしいかも!

石田 喜美代さん
遼太郎くん



サバーク

《材料》4人分

CO-OP淡塩さば 3枚
 玉ねぎ 1個
 卵 1個
 小麦粉 大さじ4
 青じそ 10枚
 サラダ油 適宜



Point!



半解凍状態で背の部分から身を削ぎ取ると、簡単に取れます

《作り方》

- 1 淡塩さばを解凍し、中骨を残しながらスプーンで身を削ぎ取ります。
- 2 ボウルに①、みじん切りにした玉ねぎ、卵、小麦粉を入れて混ぜ、みじん切りにした青じそを入れてさらに混ぜ合わせます。
- 3 フライパンを熱しサラダ油を引いたら、ピンポン玉ぐらいの大きさに丸めたタネを並べます。焦げ目がしっかりついてから裏返し、中に火が通るまでしっかり焼きます。



ぜったい
じまん
商品
みんながオススメ

組合員さんと職員の声から品質、味、価格に絶対の自信が持てる普段使いの商品を選びました。このマークが目印です。見つけたらぜひお試しください。

西風新都コープ委員会の皆さん
 (左上から時計回りに)有坂 あいさん、増木 有紀子さん、石田 喜美代さん、遼太郎くん、細野 真寿(まこと)さん