

## 家庭料理研究家 奥菌壽子さんオリジナルレシピに商品からアクセスできる 「コープのかんたんレシピ」マーク付き商品6月から発売開始

### 日本生活協同組合連合会

日本生活協同組合連合会（略称：日本生協連、代表理事会長：浅田 克己）は、従来のパッケージに「コープのかんたんレシピ」マークを付けた商品 22 品目を 6 月から順次発売開始します。

マークの中の二次元コード※をスマートフォンやタブレット端末で読み込んでいただくと、人気の家庭料理研究家 奥菌壽子さんが考案した、該当商品を使ったオリジナルレシピにアクセスできることが特長です。 ※二次元コードの記載が難しい小さな規格の商品は、検索用キーワードのみご案内

「コープのかんたんレシピ」マーク付き商品は、子育て層からアクティブシニア層まで、家事の時間が多く取れない方の、「手早くバランスの取れた、満足感のある食事を作りたい」との声に応える商品群です。

家庭にある食材を組み合わせて簡単に調理できる、冷凍野菜・乾物・ドライパック等の素材型のコープ商品を中心にした 22 品目 44 レシピを 6 月から展開し、順次対象商品の拡大とレシピの追加開発を行います。

オリジナルレシピはクックパッド内「おいしいコープのキッチン」ページに公開されており、レシピを見ることが可能です。さらに、コープ商品サイトでは、奥菌壽子さんが調理のポイントやコツを分かりやすく解説するレシピ動画も公開しています。

- ・クックパッド内「おいしいコープのキッチン」：<http://cookpad.com/kitchen/5117999>
- ・コープ商品サイト内奥菌壽子さんレシピ動画：[http://goods.jccu.coop/lineup/regular\\_kantan/](http://goods.jccu.coop/lineup/regular_kantan/)

日本生協連は、今後も組合員の声に寄り添った商品の開発に努めてまいります。

### ◆「コープのかんたんレシピ」アクセス方法



商品パッケージに記載された二次元コード(赤枠部分)をスマートフォンやタブレット端末で読み込む

クックパッド内「おいしいコープのキッチン」トップページ  
※スマートフォンブラウザ版

クックパッド内「おいしいコープのキッチン」レシピページ  
※スマートフォンブラウザ版

### ◆家庭料理研究家 奥菌壽子さん プロフィール

肩書き 家庭料理研究家（ナマクラ流ズボラ派）

出身地 京都

紹介 繰り返し食べても飽きない家庭料理に魅せられ、「料理は楽しくシンプルに」をモットーに、いらぬ手間を省いた簡単で美味しく健康になつた料理を提唱。ズボラをキャッチフレーズにしつつもうま味を生かし、野菜や乾物を有効に使う、ゴミを出さない料理家としても人気。また簡単で質の高い健康レシピを披露し、医学関係者から高く評価されており、家庭料理が健康を支える大切さを発信している。



<お問い合わせ先>

日本生協連広報部

TEL：03 - 5778 - 8106

<参考資料>

◆「コープのかんたんレシピ」マーク付き商品について

「コープのかんたんレシピ」マーク付き商品は子育て層からアクティブシニア層まで、家事の時間が多く取れない方の、「手早くバランスの取れた、満足感のある食事を作りたい」との声に応える商品です。家庭料理研究家 奥菌壽子さんのオリジナルレシピは、“素材から短時間に、簡単に、バランスの良い食事が作れる”“ワクワク感が感じられ、忙しいほど作ってみたいくなる”レシピになっています。



「コープのかんたんレシピ」商品パッケージ向けマーク

※二次元コードの記載が難しい小さな規格の商品は、検索用キーワードのみご案内

「コープのかんたんレシピ」マーク付き商品パッケージの一例

◆「コープのかんたんレシピ」動画イメージ

2016年5月から、「コープのかんたんレシピ」マーク付き商品 22品目 44レシピの動画を、コープ商品サイトにて公開しています。実際に家庭料理研究家 奥菌壽子さんが調理し、ポイントやコツを分かりやすく解説します。(http://goods.jccu.coop/lineup/regular\_kantan/)



◆「コープのかんたんレシピ」事例

オリジナルレシピに記載された「ここが奥菌流」のコーナーには、調理のポイントやコツが分かりやすくまとめられています。

<あんかけ焼きそば>

CO-OP カットしたグリーンアスパラを使った  
**あんかけ焼きそば**

家庭料理研究家 奥菌壽子作

**ここが奥菌流** 調味料に片栗粉も加えて混ぜ、一度に入れるとダマになりにくいですよ。

レシピ動画はこちら

CO-OP カットしたグリーンアスパラ 150g

材料(2人前)  
A 豚ひき肉……150g 塩……小さじ1/4  
こしょう……適量 にくくけり……1かけ  
B CO-OP カットしたグリーンアスパラ……1袋(150g)  
(240g入りは1/2袋)  
C 酒……大さじ1 片栗粉……小さじ1  
水……100ml オイスターソース……大さじ1 砂糖……ひとつまみ  
焼きそば……2玉 ごま油、こしょう……お好みで

調理時間約10分/1食あたり593kcal / 塩分2.6g

**作り方**

- ① 焼きそばを耐熱皿に出し、ラップをかけて1玉につき約2分(600W)電子レンジにかけます。
- ② Aをフライパンに入れ、混ぜながら中火にかけます。
- ③ ひき肉に火が通ったら、Bのアスパラを凍ったまま入れ、酒を振りかけてふたをして中火で蒸し焼きにする。
- ④ アスパラに火が通ったら、あわせておいたCを一度に入れる。お好みでごま油とこしょうをかける。
- ⑤ ①で温めた焼きそばの上から④のあんをかける。※お好みで酢やラー油をかけても。

**ここが奥菌流** 調味料に片栗粉も加えて混ぜ、一度に入れるとダマになりにくいですよ。

レシピ動画はこちら

CO-OP カットしたグリーンアスパラ 150g

「ここが奥菌流」調理のポイント  
調味料に片栗粉も加えて混ぜ、一度に入れるとダマになりにくいですよ。