

CO-OP大豆ドライパックを使った 組合員さんのレシピ紹介



2018年6月のらくだ便で募集した組合員さんからのアイデアレシピをご紹介します。CO-OP『大豆ドライパック』は、缶を開けてそのまま使えるので調理時間も短縮できます。大豆の水分を使って真空状態で蒸し上げているので、豆そのもののうま味、ホクホクとした食感が楽しめます。

2色豆ごはん

マスダさん

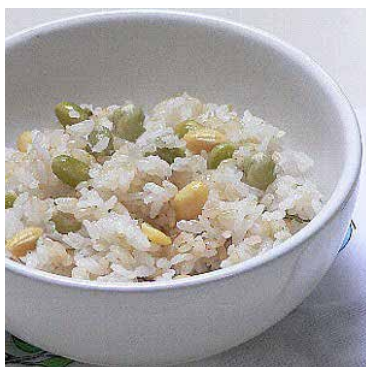
【材料】

- ・米……………3合
- ・酒……………大さじ1
- ・塩……………小さじ2
- ・CO-OP大豆ドライパック……………1/2缶
- ・グリーンピース……………適量

※グリーンピースは大豆と同量くらいがおすすめです

【作り方】

- ① 米3合を研いで炊飯器に水、塩、酒を入れて3合の目盛に合わせる。
- ② 30分ほど浸し、大豆、グリーンピースを入れ炊飯器のスイッチを入れる。
- ③ 炊きあがったら豆をつぶさないように混ぜてできあがり。



ちりめん大豆

おおのさん

【材料】

- ・CO-OP大豆ドライパック……………200g
- ・CO-OP国内産ちりめん……………大さじ5
- ・黒いりごま……………少々
- ・ごま油……………大さじ1
- ・はちみつ……………大さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1

【作り方】

- ① ごま油で、ちりめんが薄いきつね色になるまで炒める。
- ② ①に大豆を加えてさらに炒め、全体的に油がまわってきたらいったん火を止め、はちみつ、しょうゆを加えてさらに炒める。
- ③ 器に盛りつけ、黒ごまをふってできあがり。



大豆の甘辛炒め

ゆい ゆうきさん

【材料】

- ・CO-OP大豆ドライパック……………1缶
- ・片栗粉……………大さじ1
- ┌しょうゆ……………大さじ1
- A砂糖……………大さじ1
- └酢……………小さじ1

【作り方】

- ① 大豆は水で軽く洗い、片栗粉をまぶす。
- ② Aをボウルに入れ合わせておく。
- ③ フライパンに油大さじ1をひき、中～強火で①を炒める。(大豆どうしがくっつきませんが3分ほどで離れます)
- ④ 衣が白くカリカリになったら火からおろしてAとからめ、器に盛りつけてできあがり。



大豆のみそマヨネーズサラダ

きよ美さん

【材料】

- ・CO-OP大豆ドライパック……………1缶
- ・きゅうり……………1本
- ・白ごま……………少々
- ┌みそ……………適量
- Aマヨネーズ……………適量
- └わさび……………適量

※わさびのかわりにからしを使ってOKです

【作り方】

- ① きゅうりは好みの大きさに切って、大豆と合わせておく。
- ② Aをお好みの分量で混ぜ合わせ、たれを作る。
- ③ ①と②を合わせて器に盛り、白ごまをふってできあがり。



ドライパック製法とは

素材を缶に詰めて中の空気を抜き、真空状態にしてから高温の蒸気で蒸し上げるのが「ドライパック製法(缶)」。

水を加えないため、「ドライ」という呼び方をしています。素材本来の風味・食感が楽しめるのが、ドライパックの魅力です。

クチコミで 人気商品になりました

「大豆は水戻しや下煮が面倒」「水煮は食感がイマイチ」…そんな組合員の声がかっけで、1988年に発売されました。当初はあまり馴染みがなく思うように利用されませんでした。ドライパックの良さを知った方のクチコミで、今では人気のロングセラー商品となりました。

本紙2・7ページ

059

CO-OP

大豆
ドライパック

140g

おためし価格

118円(税込)

