



## いわし餃子(約15個)

## 材料

C. とれとれいわし 1袋 (150g)  
キャベツ 150g  
餃子の皮 (大きめのもの)  
C. 中華味 大さじ1 ごま油 小さじ1  
ニンニクチューブ 4cm  
しょうがチューブ 4cm  
サラダ油 大さじ1 塩 少々  
水 100ml (餃子が1/4程度浸かる量)

- ①キャベツを細かく刻む
- ②とれとれいわしとキャベツを混ぜ、中華味、ごま油、ニンニク、しょうがを加えタネを作る。
- ③②を餃子の皮で包む
- ④サラダ油をしき中火で熱したフライパンに③をすき間を開けて並べ、焦げ目がつくまで焼きます。
- ⑤焦げ目がついたら、水を加えて蓋をします。パチパチと音が聞こえたら蓋をとり、残りの水分を飛ばして出来上がり。



## さばと温野菜の焼きたし(2人前)

## 材料

C. 骨取り塩さばフィーレ 2枚 (1枚約90g)  
玉ねぎ 1/4枚 ピーマン1個  
人参 1/4本  
A (たれ)  
C. めんつゆ (2倍濃縮) 大さじ3  
C. 醤造酢 大さじ1 砂糖 小さじ1

- ①玉ねぎ、ピーマン、ニンジンを細切りにし、耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけて、電子レンジで加熱する。(目安600W×30秒)
- ②バットに野菜とAをいれ、野菜とたれをなじませる
- ③サラダ油をしいたフライパンに、皮を下にしてさばをいれ中火で4~5分焼く。
- ④さばをひっくり返し、蓋をして4~5分焼く
- ⑤さばをバットにいれ、野菜で覆い粗熱をとり、盛り付けたら完成

## カボチャ・お魚のレシピ

10月はテーマコーナーでも取り上げますが「魚食普及月間」です。さらに、10月31日はハロウィンもあります。ハロウィンと言えばカボチャということで、簡単にデコレーションできてカボチャもたっぷりとれるレシピです。



## カボチャもち(約6個)

カボチャ1/4 (皮含め約500g)  
片栗粉 大さじ4杯 砂糖 大さじ1  
塩 一つまみ サラダ油 大さじ1

- ①カボチャの種とワタを除いて、3~4cm角に切り、耐熱容器に並べ水をふりラップをふんわりかけて、柔らかくなるまで加熱します。(目安600W、約10分)
- ②加熱したカボチャをフォークなどで潰す。飾りに皮を使う場合は必要分剥いておく。
- ③②に片栗粉、砂糖、塩を加え混ぜる(水分が多いようであれば片栗粉を追加する。)
- ④円盤状に形を整える
- ⑤フライパンに油をしき、中火で④に焼き目がつくまで焼いたら完成

震災時の苦労・復興にかける想い  
プライマーズ株式会社五戸加工工場

震災の際は停電や給水停止といったインフラの途絶により、飼料不足の状況となり工場だけでなく飼育する鶏にも大きな被害を受けました。そこから復旧できた現在、食肉を通して東北復興に少しでも貢献できればと思い、美味しい安全な商品を作れるよう日々の業務に取り組んでおります。



## ☆コプ子さんのおすすめポイント☆



やわらかくてジューシー♥はもちろんのこと、冷めても美味しいのがとてもうれしいこの鶏天！お弁当に入るとお昼が楽しみになるレベルです。また、コプ子さんはレモンが大好きなのですが、このシンプルな塩味の鶏天は柑橘系の調味料と相性がバツッちです！レモン果汁や、ライム風味の塩など、いろいろ試しています。柚子胡椒など辛い物とも合いますよ☆

## コプ子さんのピックアップ商品 10月号

**東北産若鶏ムネ肉使用  
「しっとりやわらか鶏天」**

しっとりやわらかく  
ジューシーに仕上げた鶏天です。

鶏肉本来の味を引き立たせるよう「うすしお」で  
飽きのこないシンプルな味付け。

Week10月3週号にて案内予定  
本体398円(8%税込み429円)

## 「私のひとえ」に寄せられたコメント

優しい味付けでお肉もしっとり。  
掲載されたら毎回頼んでいます。  
2歳と5歳の息子もお気に入りで、  
お弁当の時は入れています。

山形県の組合員さん

子供が夕飯を急ぐときに、めんつゆにくぐらせて鶏天おにぎりを作りました。子供もおいしいと喜ぶので何度も作っています。

山形県の組合員さん

## ☆古今東北とは☆

「古今東北」は、東日本大震災からの復興を遂げて誕生したブランドです。東北6県の伝統的な食文化を再発見し、新たな食の楽しみを提案しようと、厳選した食材や加工品を取り揃えています。



## こだわりの原料

東北で育てられた鶏肉のムネ肉を指定原料として使用しています。



## こだわりの製法

東北産の若鶏ムネ肉を食べやすい唐揚げサイズに丁寧にカットし、真空タンブラー工程で肉にしつかり下味を付け、冷めても柔らかい商品に仕上げています。鶏肉本来の旨味を引き立てるため、塩味ベースの飽きのこないシンプルな下味です。(真空で圧力をかけて調味液を浸透させ“保水性を高める製法”でムネ肉ながらしっとりジューシー)

