

選手権  
の  
レシピ

④豚しゃぶもずくソース

＜材料＞  
豚しゃぶ用のお肉 お好み野菜  
もずくスープ 4 個 水 250ml  
＜作り方＞  
①豚しゃぶ用のお肉とお好みの野菜を鍋でしゃぶしゃぶします  
②ザルにあけて、水気を切り粗熱を取ります  
③もずくスープ 4 食分に水を入れソースとして準備します  
④お皿に盛り付をし、③のソースをかけて出来上がり！

⑧もずくスープ茶碗蒸し

＜材料＞  
もずくスープ 1 袋  
お湯 180ml たまご 1 個  
かにかま 2 本 しいたけ 1 本  
＜作り方＞  
①かにかま、しいたけを 1cm 角に切る  
②もずくスープに熱湯を注ぎ、粗熱を取る。ボールに卵を割りほぐし、もずくスープを注ぎながら混ぜる  
③茶碗に①と②をいれる。鍋に茶碗の高さの 1/4 まで湯をはり、ふきんで包んだふたをして竹串をはさみ、中火で約3分、弱火で約 7 分蒸してできあがり

①もずくスープの煮こごり

＜材料＞  
もずくスープ 2 個 ゼラチン 1 袋  
きゅうり 1/3 本 針ショウガ 少々  
＜作り方＞  
①もずくスープを 300ml のお湯で戻し、千切りにしたきゅうりを入れ混ぜる  
②①にゼラチンを入れよく混ぜ、といたらバットに開けて冷蔵庫で冷やす  
③固まったら、一口大に切り分けて針ショウガをお好みでのせて完成

⑤豆腐・たまごスープキッシュ風

＜材料＞  
豆腐 (3 パック入りの内) 1 個  
たまごスープ 1 個 卵 1～2 個  
ネギ 少々  
＜作り方＞  
①豆腐 1 パックを水洗いしボールに入れ、たまごスープを砕いてまぜる  
②①を 10 分位おいて卵、刻んだネギを入れまぜ、油をひいたフライパンで焼く

⑨スタミナたまごクッパ

＜材料＞  
たまごスープ 1 個 水 160ml  
産直豚バラ肉 お好み 油 少々  
塩 お好み コショウ お好み  
コチュジャン お好み  
ニンニク (チューブ可) お好み  
ごはん お茶碗1杯  
＜作り方＞  
①フライパンで豚バラ肉を炒める (塩、コショウなしでも OK)  
②小鍋にお湯を沸かし、たまごスープを入れ、よく溶かしたら白ごはんを入れて混ぜ合わせる  
③丼に②を盛り付け、上に①の豚バラ肉をのせ、お好みでコチュジャン、すりおろしたニンニク、を添え、塩、コショウをふりかけたらできあがり

②もずくとろろのつけ汁

＜材料＞  
もずくスープ 1 個 長いも 約5cm  
そうめん 1 束  
＜作り方＞  
①もずくスープを 130ml の水でもどす  
②①にすりおろした長いもを混ぜる  
③そうめんをゆでて、つけ汁にして食べる  
※お好みで、ネギ・青じその薬味を足してもよし。

⑥つゆたく親子丼

＜材料＞  
たまごスープ 1 個  
パックご飯 1 パック 鶏もも肉 100g  
麺つゆ 小さじ 1 杯 水 150ml  
＜作り方＞  
①鍋に水、たまごスープ、鶏もも肉、麺つゆを入れ煮る  
②鶏肉が十分に煮えたのを確認し、パックご飯をレンジで 500W、1 分 30 秒加熱する  
③丼ぶりにご飯を盛った上に餡をかける

⑩たまごスープのチヂミ

＜材料＞  
たまごスープ 1 個 小麦粉 大さじ 4  
水 150cc  
＜作り方＞  
①たまごスープに水を入れて、ワカメが開くまで泡立て器でよく混ぜる  
②①に小麦粉を入れて、ダマがなくなるまで混ぜる  
③26cm のフライパンにごま油をひき②を流し込み、中火で厚さが均等になるように広げて、お好みの焼け具合になったら裏返す  
④食べやすい大きさにカットし、そのままでも、ポン酢をつけても美味しいです。  
※注意：たまごスープに水を入れすぎると味が薄くなり、小麦粉の量が多すぎると苦くなります！

③焼きネギとオクラの  
もずくスープ

＜材料＞  
もずくスープ 1 個 オクラ 1/2 本  
長ネギ 1/5 本  
＜作り方＞  
もずくスープに刻んだオクラとぶつ切りにして焼き目のつけたネギを入れてできあがり

⑦たまごスープ  
クラッシュチャーハン

＜材料＞  
たまごスープ 1 個 ニラ 1 本  
玉ねぎ 半分 ウィンナー 5 本  
ご飯 お茶碗 1 杯分  
＜作り方＞  
①ニラ、玉ねぎ、ウィンナーをみじん切りにします  
②油をひいたフライパンで①を炒めて、温めたご飯を加えます  
③砕いたたまごスープを入れて炒めてできあがり

⑪たまトマ中華炒め

＜材料＞  
たまご 2 個 トマト 中 2 個  
きゅうり or ブッキーニ 1 本  
乾燥きくらげ (広いやつ) 3g  
たまごスープ 1 個  
水 100ml にんにくチューブ 3cm  
とろみちゃん or 水溶き片栗粉 適量  
ごま油 適量 塩 ひとつまみ  
＜作り方＞  
下準備：きくらげは水で戻しておく  
きゅうりは乱切りに切っておく  
トマトを一口大に切っておく  
たまごスープ 1 食を水でといておく

①フライパンにごま油をひき、たまごを炒り卵にして皿にあげておく  
②同じフライパンに再度ごま油を熱し、にんにくチューブ 3cm を出して香りをつける  
③強火で、きゅうり、きくらげ、トマトの順にさっと炒める  
④炒り卵をフライパンに戻し、といたたまごスープを入れる  
⑤とろみちゃん or 水溶き片栗粉でとろみをつける  
⑥味が薄い場合は塩をひとつまみ入れて整えてできあがり

八戸東洋を見学してきました！

9月2日にコープあおもり職員、9月8日に津軽地域のコープあおもり組合員が、八戸市で、コープ商品で最も人気がある「たまごスープ」を製造している、マルちゃんでおなじみの東洋水産グループの八戸東洋株式会社を見学しました。  
見学では、「たまごスープ」・「もずくスープ」の製造過程を見学するとともに、「スーラータン」や「鶏白湯」などのスープやフリーズドライの炊き込みご飯の素を使ったご飯などの試食をしました。また、同社が考えたアレンジレシピで作った料理を試食しました。

2024年は6000万個出荷されたコープの「たまごスープ」は、どんな料理にも合うスープを目指して開発がはじまり、あっさりときつてりのチキンエキスをブレンドした、何度飲んでも飽きがこないまろやかで深みのあるスープが出来上がりました。これまでに、何度かスープのリニューアルを試みたそうですが、開発者の島崎社長によると「この味に戻って来る」そうです。もう一つの特徴である卵は、家庭で作ったときのふわふわ感を出すために試作を繰り返し、数ヶ月かけて、あの「ふわふわたまご」にたどり着きました。

こちらでも人気商品の「もずくスープ」。2024年は1100万個出荷されています。  
2001年の開発当時はスープにもずくはあまり馴染みがない組み合わせでした。しかし、食べてみるともずくの食感がスープにとってもあったことから「これはいける!」と思い商品化されました。フリーズドライだからこそ、もずくの風味とシャキシャキの歯ごたえが楽しめる一品です。



▲9月2日の集合写真



▲9月8日の集合写真



▲フリーズドライ前のたまごスープ



▲もずくに絡んだ他の海藻やテグスなどは手作業で丁寧に取り除きます



▲東洋水産イチョシ、フリーズドライの炊き込みご飯の素でつくった炊き込みご飯



▲フリーズドライ後のたまごスープ



▲職員の方が取り除いたもずくよりも細いテグス



▲もずくスープ入りのだし巻き卵