CO・OP長崎カステラを使ったレシピ

そのまま食べて甘くておいしいCO・OP長崎カステラは、甘みを抑えた生クリームをそえたり、イチゴやベリー類を添えて一緒に食べてもおいしいです。今回色々試してみたところ、意外なことに塩味との相性もとても良いことがわかりました。そこで果物を使ったレシピのほかに、バターを使ってレシピを作ってみました。バター風味のマーガリンでも代用できるので是非作ってみてください。



カステラ塩バターラスク

材料（9個分）
CO・OP長崎カステラ 3切れ
バター 15g　塩 適量

作り方
①オーブンを150度に予熱。バターはレンジで溶かす
②カステラを3枚に薄く切り、オーブンシートを敷いた天板にカステラを並べ、溶かしバターを塗る
③塩を上からふって予熱したオーブンで20～25分きつね色になるまで焼く。焼き終わったら扉を閉めたまま10分おいて取り出し、粗熱をとって完成

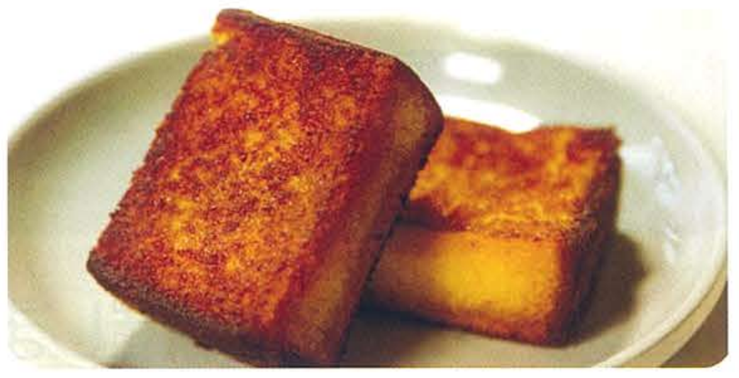




カステラ焼きりんごケーキ

材料（長径14㎝のグラタン皿を使用）
CO・OP長崎カステラ 5切れ
砂糖 12g　シナモン 1.5g
バター 10g(使うまで冷蔵庫に入れておく)
りんご（酸味のあるもの）½個

作り方
①オーブンを180度に予熱する
②砂糖にシナモンを入れ混ぜ合わせる
③りんごを1㎝くらいの大きさに切る
④カステラをほぐしそぼろ状にし、②と混ぜ合わせる
⑤③を耐熱容器に敷き詰め、冷蔵庫からバターを取り出し細かく切って、まんべんなく散りばめる
⑥⑤の上に④を敷き詰め、リンゴに隙間があれば隙間に詰める
⑦予熱したオーブンで15～20分焼いて、表面がこんがりと焼けたら完成



フレンチトーストカステラ

材料（1人分）
CO・OP長崎カステラ 2切れ
牛乳 大さじ2杯（30ml）グラニュー糖 小さじ1
バター 適量
作り方
①カステラに牛乳を半分ずつかけ、グラニュー糖を半分ずつふって1分おく
②中火で熱したフライパンにバターを溶けたら、①を入れて弱火で両面を4分ずつ焼いて完成



チーズカステラ

材料（3切れ分）
CO・OP長崎カステラ 3切れ
バター 適量　とろけるチーズ 適量

作り方
①耐熱皿にカステラを置き、バターを塗る。とろけるチーズを好きなだけのせ、電子レンジで500Wで40～50秒加熱して完成



農産担当のコプ子さんが、
産地や生産者、野菜や果物について紹介する
「コプ子さんの〝農〟ある風景」。
産直だけでなく、もっと広く〝農〟の世界に飛び込んでお届けします。
産地の様子や生産者にスポットを当てていきます！

先人の知恵や歴史を受け継ぎ、次の世代へつなげる

伝承の土づくりから生まれた「あいない」の長いも



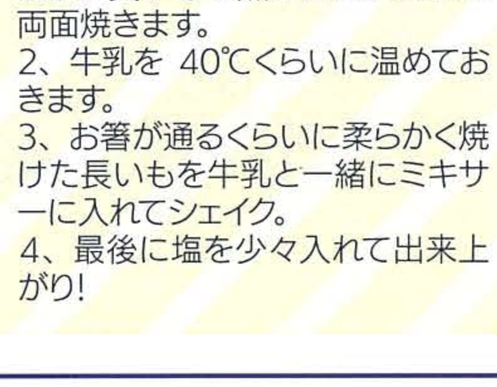
コプ子さんが農産に関わるようになって6年。多くのすばらしい生産者さんに出会い、その想いと取り組みを組合員の皆さんに伝えてきました。今回ご紹介する三戸郡南部町の長いもの生産者、(株)あいないの相内知巳(あいないともみ)代表も、コプ子さんが『出会い』に感謝するお一人です。

(株)あいないの長いもは2026年6月から案内をスタートし、夏の間はいったんお休みをはさみましたが、10月から再び案内が始まります。ご利用されたことのある方はご存知のとおり、非常にみずみずしく、サラサラとした食感の長いもで、相内代表には「塩で食べてみて」とおすすめされます。とろろにしても、少し大きめにカットしても、少量のお塩で「長いもの味」をしっかり味わえる、自慢の長いもです。これは相内代表が、お祖父さんやお父さんの築き上げた栽培技術を受け継ぎ、化学肥料は使わず、自家製堆肥やぼかし肥料を使用した土づくりから生まれた、味のちがいが実感できる長いもなんです！

コプ子さんが相内代表のとても素敵だなぁと感じる部分は、先々代のお祖父さんや、先代のお父さんに対する尊敬の念です。「じいさんと親父の歴史を形にして残したいと思った」という想いが、現在の(株)あいないの法人化へとつながりました。現在、そんな相内代表のもとで働く従業員は平均31～32歳と若手が中心で、歴史のある生産技術を継承しています。こうして先人の作り上げた技術を大切に受け継いでいく形が、一度食べたら忘れられないおいしい野菜を育てるのだと思います。長いもの他に、にんじんやカボチャも生産している(株)あいない。こだわりの土づくりで、どの野菜もびっくりのおいしさです。長年土と向き合ってきた歴史があるからこその、揺るぎない誇りを感じます。

相内代表にお会いした際にお聞きしたレシピ「長いものポタージュ」。これは、相内代表の幼少期、風邪をひいて体力が落ちた時にお母様が作ってくれた特別なレシピということです。きっと相内少年はこのポタージュから、元気と共にお母様の想いをもらったのでしょう。「このレシピは絶やしちゃいけないと思ってる」と相内代表。ぜひ組合員のみなさまも、あいないの長いもを使用したポタージュ、作ってみてください。そして私たちでこのレシピを継承していければいいいなとコプ子さんは思います。





▲(株)あいない相内知巳代表。背の高い、雰囲気のある、かっこいいお兄さん。な社長です！
初めて宅配事業部にお越しいただいた際には、自ら持参したかぼちゃを調理して、職員にふるまってくださいました。豪快で飾らない人柄が魅力で、みんなに慕われています。

●長いものポタージュ●

1、フライパンにバターまたはマーガリンを溶かし、6ミリ程に輪切りにした長いもを焦がさないように両面焼きます。
2、牛乳を 40℃くらいに温めておきます。
3、お箸が通るくらいに柔らかく焼けた長いもを牛乳と一緒にミキサーに入れてシェイク。
4、最後に塩を少々入れて出来上がり！

台風や、線状降水帯など、農作物にはぞっとする単語の飛び交う時期です。今回、台風の影響で傷のついたなすは、検品現場でGOサインを出したコプ子さんです。
一生懸命育てた野菜に傷がついて一番つらいのは生産者の皆さんだと思うと、私たちにできることは食べて応援すること。組合員の理解もいただければいいなと思う出来事でした。