

バリエーションいろいろ♪がんものレシピ

パッケージの裏に載っています!
おすすめの煮汁

しょうゆ…大さじ1と1/3
砂糖…大さじ2
みりん…小さじ2
酒…小さじ2
だし汁…2カップ(400ml)
(または粉末だし小さじ2/3を水2カップで溶かして使用)

がんも 4~5個分

※ 6~8個の場合は、上記の1.5倍の分量にしてください

袋の裏のレシピ通りに炊くと、間違いなくおいしーです。
(美濃市 かんこさん)



枝豆がんものおいなり

がんもをおすすめの煮汁で煮含めて汁気をしぼり、半分に切って切れ目を入れる。すし飯に黒ごまと白ごまを混ぜてがんもに入れ包む。
(大垣市 ひろっぺさん)



枝豆がんもと桜えびの炊き込みごはん



メーカーさんのおすすめ!

材料 2~3人分
CO-OP 枝豆がんも…4個
桜えび…大さじ4
しょうがのせん切り…1片分
米…2合
白だし…大さじ3

- 作り方**
- 米は洗ってザルに上げる
 - 炊飯釜に①を入れて水2カップ(400ml)を注ぎ、白だしを加えて軽く混ぜる
 - 凍ったままのがんも、しょうが、桜えびを入れ、炊飯モードで炊く
 - 炊き上がったら具をほぐすように混ぜる
- ポイント** 混ぜるときは、がんもの生地が残るくらいにざっくりと。

楽しみ方いろいろ♪

- そのままレンジでスライスチーズをのせてチン!
(高山市 ひなさん)
- 人参や里いもなど家庭にある野菜と一緒に、しょうゆ、砂糖、みりんを煮ます。
(養老町 ゆりさん)
- お気に入りのだしで根菜やキノコと煮含めるのがわが家の定番です。
(可児市 さゆなおまさん)
- 解凍した後、オーブントースターに入れて数分焼きます。表面がカリッとしたらしょうゆをたらしてできあがり。
(岐阜市 みずたまさん)
- 冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもしています。
(飛騨市 あさがおさん)
- バターしょうゆ炒めにしても、おいしいです。
(岐南町 みるきーさん)

ぎんなんがんものねぎ味噌田楽



家庭料理研究家 奥菌 壽子

材料 2人分
CO-OP やわらかぎんなんがんも…4個
A 味噌…大さじ1
はちみつ…大さじ1/2~1
しょうが(すりおろし)…1片
青ネギ(小口切り)…適量

- 作り方**
- がんもは耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで約2分(600W)加熱して解凍する
 - オーブントースター用の天板にアルミホイルを敷いて①を並べ、あわせておいたAをぬる
 - オーブントースターで、味噌においしそうな焼き色がつくまで5~8分(1000W)焼く
- ポイント** はちみつと味噌の分量はお好みで調整を。青ネギ、しょうがの代わりにゆずや唐辛子、ごまなどを加えても◎

枝豆がんものトマト煮



家庭料理研究家 奥菌 壽子

材料 2人分
CO-OP 枝豆がんも…4個
水…100ml
トマト(ざく切り)…1個
ぶなしめじ(石づきを取り、小房に分ける)…1パック
A ケチャップ…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
みりん…大さじ1
ピザ用チーズ…適量
パセリ(みじん切り)…適量

- 作り方**
- 凍ったままのがんも、水、トマト、ぶなしめじをフライパンに入れ、ふたをして火にかける
 - 10分ほど煮て、がんもが柔らかくなったら、Aで味を調える
 - ピザ用チーズを入れ、チーズが溶けるまで煮る
 - 器に盛り、パセリを散らす

CO-OP 枝豆がんも



凍 240g(8個)
本体価格 288円/税込価格 311円
次回予定 10月3週

枝豆(配合率約18%)
にんじん、こんぶ
きくらげ入り



CO-OP やわらかぎんなんがんも



凍 224g(8個)
本体価格 348円/税込価格 375円
次回予定 10月2週

ぎんなん(配合率約14%)
にんじん、ごぼう、さやいんげん
きくらげ、こんぶ入り

組合買さんの声

- 枝豆が好きなのと、ふっくらしたがんもなので気に入っています。
(山県市 ゆかりさん)
- 枝豆たっぷり食べごたえが満点。家族みんなが大好きな商品です。
(郡上市 ゆさこさん)
- 枝豆やぎんなんがごろごろ入っているのでボリュームがあります。がんもは柔らかくて味の染みもよいです。
(北方町 ぶんぶんさん)
- だしが良くしみるのと、冷めてもおいしいので夏でも煮物に利用します。
(大垣市 なでしこさん)
- 白菜と煮るのがわが家の定番料理。やわらかくておいしいです。
(岐阜市 コーちゃんさん)
- 油ぬき無しですぐに調理ができるので、時間がないときの一品として重宝します。
(岐阜市 うちのねずちゃんさん)

人気のヒミツ1

おいしさを閉じこめる急速冷凍
CO-OP枝豆がんも、ぎんなんがんもは、新鮮な油で揚げた後から急速冷凍することで、油が酸化せず、使うときは油抜き不要で凍ったまま調理ができます!解凍の手間もいらないので、必要な時に必要な量だけ調理できるのも嬉しいポイントです。

人気のヒミツ2

栄養たっぷり!大豆の効果
がんもどきの原料として使われている大豆は、「畑のお肉」ともいわれるように、人の体に必要な栄養分が凝縮されています。アミノ酸が豊富に含まれる良質なたんぱく質をはじめ、脂質やビタミン類・ミネラル類も豊富です。

- 大豆たんぱく質の嬉しい効果**
- 血中コレステロールを低下させる
 - 心臓病のリスクを低減させる
 - 骨を丈夫にしたり、骨粗しょう症を予防する
 - 更年期障害を軽減させる
 - 肥満予防効果があり、ダイエット効果を高める

クローズアップ
わたしの逸品

ふっくらジューシー!のロングセラー商品
コープの枝豆がんも&ぎんなんがんも
25年以上愛され続けてきたコープの「枝豆がんも」と「ぎんなんがんも」。
その人気のヒミツと、組合員さんから教えていただいた使い方とイチオシのレシピを紹介します!