

東部ブロックで話題になった商品とメニューを紹介します

解凍なしでそのまま調理

今回は… CO・OP 「とれとれいわし たたき身」の 簡単ステーキ です

「とれとれいわし」たたき身ってどんな商品ですか？

国産イワシをたたき身したもので、縛り工程が無くイワシの粗挽き感があります



春の総代・組合員交流会で商品の魅力を生かしたメニューが話題になりました

「商品の魅力は？」

骨がない 栄養価が高い 手間が掛からない

コンパクトサイズで冷凍庫の隙間に入ります！（薄さ 約2cm）

「簡単ステーキ」の魅力

- ・1 解凍なしでそのまま調理
- ・2 手が汚れない
- ・3 時短でおいしい

松江南エリア委員会で作ってみました！

2021年6月24日
新型コロナウイルス感染対策を講じて調理しました。

とれとれいわしの簡単ステーキの作り方

材 料 (4人分)

- ・とれとれいわし（解凍しない）：2パック
- ・とろけるスライスチーズ：2枚
- ・塩：適量
- ・こしょう：適量
- ・サラダ油：適量

包丁いらずで簡単だよ！



① 凍ったままサラダ油をひいた
ホットプレートにのせ、上の面に
塩、こしょうをふり、フタをして
全体が白っぽくなるまで焼く。

② 焼き色がついたら裏返し、上の面にも
塩、こしょうをして、スライスチーズ
をのせてフタをし焼く。
焼き色をつけ中まで火を通す。

③ できあがり！！
つけ合わせ→『べんりで酢』を使った
トマトとりむね肉の甘酢漬け

こんな良い点がありました

ホットプレートを使うと保温ができて
アツアツで食べられる

包丁いらずで子どもさんでも調理できる

魚特有の臭みがなく、
チーズとの相性が抜群！

皆さんもぜひ作ってみてください！

「べんりで酢」を使ったトマトとりむね肉の甘酢漬け

材 料 (2人分)

- ・トマト：1個
- ・とりむね肉：1枚
- ・片栗粉：大さじ2
- ・酒：適量
- ・塩：適量
- ・べんりで酢：100ml

作り方

- ① トマトはくし形切り、青じそはせん切りにし、水に放す。
- ② 鶏肉はそぎ切りにし、塩と酒を振って揉み、ペーパータオルで
水けを拭き取って片栗粉をまぶして熱湯で茹で、氷水に取って
冷やす。
- ③ ボウルに1のトマト、2、『べんりで酢』をいれて混ぜ、
器に盛って水けを切った青じそを添える。