

家計の味方！  
子育てママも安心！

冷凍王子

【コープ】 × 【西川剛史】がコラボ！

安全・安心な  
コープの冷凍野菜を使った

感動の「冷凍野菜」レシピ本

5/21  
発売

コープ冷凍野菜 人気ランキング1位はみんな大好き●●●！



ファッション雑誌販売部数トップシェア(※)の株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:関川誠)は、コープの冷凍野菜を使った絶品レシピを紹介した『コープと冷凍の専門家が本気で考えた!ぐぐっと時短&もっと絶品!感動の冷凍野菜レシピ』を2024年5月21日(火)に発売します。

忙しい時、手早く料理したい時に大活躍するのが「冷凍野菜」。使い勝手も良く、生野菜が高騰した時期でも値段が安定している「冷凍野菜」のニーズは高く、支持され続けています。本誌では、安全・安心、そして栄養もしっかり摂れ、家計にもやさしいコープの冷凍野菜を使ったレシピ87品をご紹介します。

冷凍生活アドバイザー・西川剛史さんだから考案できる、コープの冷凍食品の魅力を最大限に引き出したレシピばかりなので、毎日のコープ生活がもっとおいしく、楽しく、便利になること間違いなしの一冊です。

『コープと冷凍の専門家が本気で考えた!ぐぐっと時短&もっと絶品!感動の冷凍野菜レシピ』  
発売日:2024年5月21日/定価:990円(税込)

※ 日本ABC協会 雑誌発行社レポート2023年上半期(1~6月)より

## ここがすごい!コープの冷凍野菜

### 時短

冷凍野菜はきれいに洗淨され、食べやすい大きさにカット、下ゆでなどの下処理が済んでいるので調理が時短に!

### No.1

コープは、国産の冷凍野菜取り扱いNo.1。一般の冷凍野菜は約90%以上が外国産ですが、コープは約70%以上が国産と、業界トップなのです。

### 品質

商品そのものの検査はもちろん、収穫される土地の土壌検査、残留農薬検査など様々な検査を実施。「食の安全」は絶対に疎かにしません!

### お手頃

冷凍野菜は効率的にたくさん生産されるので、年間を通じて価格が安定しています。時期によっては高値の生鮮野菜よりリーズナブルなことも。

### 味

収穫された野菜はすぐに工場に運ばれ、急速凍結されます。新鮮なおいしさをそのまま楽しむことができます。



## 本誌ではコープの冷凍野菜を使ったレシピをご紹介します♪

さといものかりかりチーズしらす焼き

この商品を使用しました!



材料(2人分)  
冷凍さといも...200g 水...大さじ2  
オリーブオイル...小さじ1 ピザ用チーズ...80g  
しらす干し...30g 青のり...適量

生鮮のさといもは皮むきなどの下処理が本当は大変ですが、冷凍さといもは面倒な皮むき、加熱してから冷凍されていて、簡単にさといも料理を作れます。さらにコープのさといもは薄皮を残した粗むきなので、食べられる部分を捨てずに、廃棄ロスを減らしたこだわりの商品なんです。おすすめの解凍法は凍ったまま汁で煮るだけで、おいしく食べられます。

冷凍王子の  
おすすめポイント!



- ①耐熱ボウルに冷凍さといもと水を加えて、全体を混ぜてさといもの表面をぬらし、ラップをかけて電子レンジ(600w)で6分加熱する(半解凍でOK)。
- ②電子レンジから取り出したら、粗熱を取ってからさといもを包丁で5~6mmくらいにカットする。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、フライパン全体にしらす干しをちらし、その上にピザ用チーズをのせ、さらにカットさせたさといもを並べる。
- ④中火にかえてチーズがとけかけたら、へらでさといもを押しつける。底面がカリカリになったら、ひっくり返して反対側も焼く。
- ⑤さといもに焼き目がついたら、まな板に取り出し、食べやすいサイズにカットしてから皿に盛り、青のりをふりかける。

# コープ冷凍野菜 売上TOP5

## 1 枝豆 北海道産



どの世代も大好き！  
夏の旬の時期に、  
一番おいしい熟度を見極めて収穫した枝豆。  
解凍してお皿に並べるだけで一品に！

おいしさの秘密は「だし解凍」  
旨みたっぷり！



塩昆布めんつゆえだまめ（だし解凍）

## 2 ほうれん草 九州産



九州産のみを使用！  
使い勝手抜群！  
冷凍庫の常備品に  
おすすめの一品。

## 3 ポテト 北海道産



3種類を展開！  
北海道の良質な  
じゃがいもを使用し、  
レンジで仕上がる優れた  
もの。

## 4 みじん切りミックス 北海道産



コープの代表商品！  
とにかく万能＆便利！  
玉ねぎ、にんじん、  
ピーマンを自分で切る  
必要はありません！



生産地は北海道♪  
キーマカレーや炒飯に  
いれても◎

## 5 コーン 北海道産



北海道十勝地方  
で収穫



「少しだけ」使いに最適  
解凍してそのまま食べても甘味がありおいしい♪  
サラダやコロッケ、炊き込みごはんなど使い勝手  
抜群。

※誌面では、TOP10をご紹介します。詳細は誌面をご覧ください。

## 冷凍王子が解決！ 冷凍野菜のギモン

### Q.冷凍食品のいいところは？

A.季節を問わず、一年中楽しめること。  
リーズナブルな価格で買えること。

### Q.冷凍庫で上手に保存するコツはありますか？

A.長持ちのコツは冷凍庫の温度をできるだけ低く保つこと。

### Q.冷凍野菜工場でのんな処理をしていますか？

A.ほとんどの冷凍野菜は、お湯や蒸気で事前に加熱してから冷凍する「ブランチング」という工程を経ています。  
これによって酵素の働きを抑えることでおいしさを長く保てるんです。

コープは長い歴史の中で、安全・安心そしておいしい商品を提供し続けてきました。その中でもコープの冷凍野菜は、産地での栽培におけるこだわりや安全性に向き合い、すばらしい商品です。そんなコープ冷凍野菜の中でも売上が高く人気の商品をピックアップし、そのおいしさを最大限に引き出したレシピを考案しました。それぞれの最適な調理方法を研究し、しかも簡単なレシピに仕上げています。冷凍野菜をどう使えばよいか悩んでいる方や、冷凍野菜の本当の魅力にまだ気づいていない方にはぜひ本誌をご覧ください。

取材・出演相談可能です



### 【著者：西川剛史（にしかわ・たかし）プロフィール】

1983年生まれ。高校生のころから冷凍食品に興味を持ち、大学卒業後、冷凍食品会社に就職。冷凍食品会社での商品開発などの経験を生かし、現在は冷凍の専門家として活動する。冷凍食品開発コンサルタントとして、地方の優れた食材を使った冷凍食品の商品開発にも取り組んでいる。また2016年より、家庭での冷凍テクニックを理論的・体系的に学べる資格講座として「冷凍生活アドバイザー養成講座」を開講。冷凍に関連する新しい活動や事業、レシピ開発などを積極的に展開している。