



## 栄養満点！COCON風ビビンバ

使用した古今東北商品

青森県産にんにく使用 ベジタッぷり焼き肉のたれ  
宮城県気仙沼産 しっとりびんちょう ピリ辛ツナ缶  
宮城県色麻産 みやぎ産まれのたまご (赤玉)



長澤美空さん  
(現代ビジネス学科3年)

魚×肉×野菜のおいしさを楽しめるビビンバ。こだわりが詰まった古今東北の商品を手軽に取り入れ、簡単な調理方法で味わうことができます。

### 材料

- しっとりびんちょう  
ピリ辛ツナ缶(1缶)(古今東北)
- 米(1合)
- 水(米1合分に合わせて)
- みやぎ産まれのたまご(赤玉)(1個)(古今東北)
- キムチ(お好みの量)
- お好みで白ごま
- 油(適量)
- 挽肉(50g)
- にんじん(1/4本)
- 小松菜(75g)
- もやし(50g)
- ベジタッぷり  
焼き肉のたれ(お好みの量)(古今東北)

### つくり方

#### <ピリ辛ツナ缶の炊き込みご飯>

①炊飯釜に米、しっとりびんちょう ピリ辛ツナ缶、水を入れ、軽く混ぜ合わせて炊飯する。

#### <ビビンバの具材>

- ①フライパンに油を引き、挽肉を炒める。
- ②挽肉に火が通ったら、にんじん、小松菜、もやしの順に入れて炒める。
- ③ベジタッぷり焼き肉のたれで味付けをする。

#### <盛り付け>

①炊き込みご飯の上に具材を盛り、その上に卵黄、キムチをのせ、お好みで白ごまをふりかけて完成！



## わや、んまい！ まめさば炒飯だっちゃ



青森県、山形県、宮城県の3県の商品をつかい、名前にも3県の方言を入れました。いろいろの人に、より多くの古今東北の商品を知ってもらいたいです。



櫻田ちえりさん  
(現代ビジネス学科3年)

使用した古今東北商品

山形県産 コクうま秘伝豆でひたし豆  
八戸港水揚げ生さば使用 やっこいさば味噌煮  
宮城県色麻産 みやぎ産まれのたまご (赤玉)

### 材料

- ごはん(400g)
- コクうま秘伝豆でひたし豆(1/2袋)(古今東北)
- やっこいさば味噌煮(1缶)(古今東北)
- みやぎ産まれのたまご(1個)(古今東北)
- 油(大さじ2)
- 小ねぎ(適量)

### つくり方

- ①たまごを溶いて、小ねぎは細かく刻む。さばは軽くほぐし、缶に残った味噌だれを絡める。
- ②フライパンに油を引いて中火で温め、たまごを入れてかき混ぜる。
- ③たまごに火が通ったら、ごはん、さば味噌煮2/3、ひたし豆を入れ、よく炒める。
- ④皿に盛り付け、残りのさば味噌煮と小ねぎをのせて完成！



## サクもち COCON で 彩ガレット



パブリカをつかうことで、食卓に彩りが生まれ、華やかに。普段料理をしない人でも簡単に作れるレシピです。具材を変えればいろいろとアレンジができます。



佐々木萌香さん  
(現代ビジネス学科3年)

使用した古今東北商品

三陸産昆布・三陸産鰯節使用 三陸のだし香るつゆ  
宮城県産黒毛和牛使用 コクふくらむキーマカレー  
宮城県石巻産 パリあま北上パブリカ

### 材料

- 小麦粉(50g)
- 牛乳(100cc)
- 塩(ひとつまみ)
- パリあま北上パブリカ(1/4個)(古今東北)
- コクふくらむキーマカレー(1個)(古今東北)
- ベーコン(1枚)
- しめじ、リーフレタス(適量)
- オリーブオイル、だし香るつゆ(古今東北)(適量)
- そのほかお好みでトッピング

### つくり方

- ①パリあま北上パブリカ、ベーコンを適当な大きさに切る。
- ②ボウルに牛乳、小麦粉、塩を順番に入れよく混ぜる。
- ③油を薄く引いたフライパンに①としめじを合わせて炒め、だし香るつゆで味付けをする。キーマカレーは事前に温めておく。
- ④オリーブオイルをフライパンに引き、②を円形に薄く伸ばす。
- ⑤④の上に③をのせ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥生地が乾いてきたら正方形になるように生地を折りたたむ。
- ⑦リーフレタスや粉チーズなど、好みの具材をトッピングして完成！



宮城学院女子大学  
MIYAGI GAKUIN Women's University



COCON TOHOKU

「古今東北」は、東日本大震災からの復興と、東北振興への思いを込めて、時を超えた東北のおいしさを届けるブランドです。伝統的な食文化の再発見と出会いを重ね、新たな食の楽しみをご提案します。



2017年から古今東北と連携協定を結んでいる、宮城学院女子大学 現代ビジネス学部。渡部ゼミと宮原ゼミでは今年も、コロナ禍から始まった活動の一環として学生一人ひとりが古今東北の商品を使った料理レシピを考案する「MGおうちでCOCON」を開催。1月27日には高評価のレシピを表彰する場が設けられ、24品が受賞しました。  
宮原教授によると、審査において「試食ができなかったため、見るからに作ってみたいと思わせるようなもの、という観点も取り入れられました」とのこと。コロナ禍で思うように活動できない状況が続いているため、渡部教授は「今後はまた、産地の方たちとの交流もできるようなれば」と話されていました。



「200品目以上ある古今東北商品から学生自身が材料をセレクトし、レシピを考えるので、毎年とても楽しみです」と渡部美紀子教授



「古今東北商品は和洋中どのジャンルの料理にもなじむものが多く、とても使いやすいですね」と宮原育子教授



コープ東北サンネット事業連合 執行役員 店舗商品本部 今野一彦本部長。「地元の方々にレシピをつくっていただくのはとても意義のあること」



古今東北公式HPにて、新商品や催事情報を日々発信しています。ぜひ、ご覧ください。



Instagramも更新中！



古今東北商品の一部が  
楽天市場で購入できます！



こちらからチェック▶

りらく2023年4月号掲載