

手軽に、地中海気分。  
魚介のおいしさたっぷり  
秋刀魚でアクアパッツァ



秋刀魚でアクアパッツァ

【材料】(3～4人分)

- パクパクさんま開き ..... 3枚
- あさり ..... 200g
- ミニトマト ..... 12個
- しめじ ..... 100g
- にんにく ..... 1片
- オリーブ油 ..... 大さじ2
- 塩・こしょう ..... 各少々
- A 白ワイン・水 ..... 各½カップ
- パセリ・レモンのくし形切り・
- あらびき黒こしょう ..... 各適量

【作り方】

1. あさりは塩水(分量外)につけて砂抜きをする。さんまは半解凍して半分に切り、塩、こしょうをふる。しめじはほぐし、にんにくは薄切りにする。
2. フライパンににんにくとオリーブ油を熱し、香りが出たらしめじをサッと炒めて取り出す。さんまを並べ入れて全体に焼き色がつくまで焼き、Aを加えて煮立てる。ミニトマト、しめじ、あさりを加えて蓋をし、あさりの口が開くまで約5分煮る。
3. 火を止め、黒こしょうをふってパセリを散らし、レモンをしばっていたく。

※あさを  
砂抜きする  
時間は除く  
調理時間  
約15分

今月のコープ商品



CO-OP コープさんま  
共同開発 パクパクさんま開き  
150g(3枚)

頭、中骨、尻尾を取り、開きにしたさんま。  
(9月3回企画)

店舗 information 毎日の食卓を豊かに・楽しく!おいしく!

9/1(土)・2(日)

毎月恒例  
くらし応援  
フェア  
ポイント  
5倍

※9月ピンゴ9/1～スタート

9/8(土)・9(日)

鳥取フェア&  
臨時ポイント5倍実施!  
京都生協産直でおなじみ  
鳥取から、旬の味覚と  
こだわりの逸品が入荷!

9/7(金)・21(金)

小学校入学前  
のお子様がおられる  
組合員対象  
子育て  
応援5%引!

9/14(金)・28(金)

「おトクメール」  
会員様対象  
クーポンメールご提示で  
5%引!

9/15(土)

65歳以上の  
シニア会員様対象  
いしニアデー

コープのお店  
X  
LINE@  
友だち登録  
募集中!

※詳しくは各店舗の  
ポスター・チラシで  
ご案内しています。

発行 KES 京都生活協同組合 発行人: 畑 忠男

〒601-8382 京都市南区吉祥院石原上川原町1-2

☎ 075-672-6304

2018年8月27日・通巻649号 再生紙を使用しています

商品・配達に関するお問い合わせやご意見など 組合員コールセンター

☎ 0120-11-2800 月～金 8:45～21:00 土 9:00～17:30(日休み)



京都生協 公式  
Facebook  
フェイスブック更新中!

<https://www.facebook.com/kyotocoop>

