エプロンNews

第26号
2026年
1月

大阪よどがわ市民生協 商品活動委員会(エプロン)

キンパ・コチュジャンが簡単に作れると知り
組合員さんにも作ってもらおうと商品委画委
員会で企画しました。
皆さんも挑戦してみてネッ!!

(コチュジャン)

〈材料〉

味噌 150g
粉唐辛子 25g
砂糖 150g
塩 大1
酒・酢 各大1/2
水 1カップ

〈レシピ〉

① 鍋に水・塩・味噌・砂糖・粉唐辛子を入れてしっかり混ぜ合わせておく

② ①を中火にかけて焦がさないようにしっかり混ぜるフツフツと煮立ってきたら弱火にして5分しっかり混ぜる

③ ②を人肌程度に冷ましたら酒・酢を加えてよく混ぜ合わせ冷めてから消毒した用器に入れて冷蔵保存

※ 酢を使用するため、アルミの鍋は使用禁止です!

(キムチスープ) ※コーライ食品さんの「キムチのきもち」を使用!

〈材料〉

キムチのきもち(カット済) 1パック
豆腐 1丁(300g) 水 700cc
ゴマ油、ニラ(お好みで)

〈レシピ〉

鍋にキムチのきもち・豆腐・水を入れ沸騰させる。

ニラを入れる時は沸騰してから最後にゴマ油を回しかける

コチュジャンは持ち帰りが出来ないので
デモストレーションで調理して作り方を
見てもらいレシピを持って帰ってもらいました

・コチュジャンは野菜スティック(きゅうり・大根)に付けて食べました。