枝豆たっぷり もっと！おいしく、健康に

「あと一品、手軽で栄養のあるおかずがほしい…」そんな毎日の食卓の悩みに寄り添うのが『CO・OP　枝豆がんも』です。1992年の発売から34年。冷凍のままサッと使えて植物性たんぱく質もとれるおかずとして、世代を超えて愛され続けています。

ふっくら&ジューシー
具だくさんで見た目も鮮やか！



★進化を続ける『CO・OP 枝豆がんも』の秘密

製造を手がけるのは、大豆加工のパイオニアである不二製油グループ。毎日の食卓で重宝される理由をフジサニーフーズの田附（たづけ）さんと村上さんに聞きました。

Q なぜ『油抜き不要』でそのまま調理できるの？

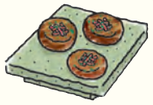
A

徹底した品質管理のもと、常に新鮮な『なたね油』を使って揚げ、すぐに急速冷凍することで酸化による油臭さを抑えています。そのため、袋から出して凍ったまま鍋に入れるだけでおいしく仕上がります。

●フードコーディネーターのおすすめレシピ●

お好み焼き風

冷凍がんもどきを
お好み焼き風に仕上げてみました



材料〈1人前〉
- 冷凍がんもどき……2個
- サラダ油……大さじ1/2
- お好み焼きソース…適量
- マヨネーズ……適量

《トッピング》
- かつお節…お好みで
- 青のり……お好みで

作り方
1. フライパンにサラダ油をひき、冷凍がんもどきを弱火で焼く。
2. 両面が焼けたらお皿に移し、お好み焼きソース、マヨネーズをぬり、お好みでかつお節、青のりをかけて仕上げる。

メモ ●トッピングはかつお節、青のりの他に、とろけるチーズや青ねぎ、紅しょうが等お好みで。

チーズ照り焼き



大人も子どもも大好きな、
照り焼き味に更にチーズをプラスしました

材料〈2人前〉
- 冷凍がんもどき……4個
- サラダ油……大さじ1
- とろけるチーズ……適量
- A 砂糖……大さじ1／醤油……大さじ1／みりん……大さじ1／水……大さじ4／片栗粉……小さじ1

作り方
1. ボウル等に、Aの調味料を混ぜ合わせておく。
2. フライパンにサラダ油をひき、冷凍がんもどきを弱火で焼く。
3. 両面が焼けたら❶の調味料を混ぜながら加え、とろみがつくまで火を通しながら、がんもどきを絡める。
4. とろけるチーズを乗せ、蓋をし、チーズがとろけたら出来上がり。

メモ ●チーズはスライスチーズでもとろけるチーズならOK!
●❶の調味料を❸で加える際、片栗粉が沈殿しているかもしれないので混ぜながら加えてください。

＼組合員さんによるアレンジレシピ／

すぐに真似したい！がんもで炊き込みごはん



お米と一緒に炊き込むだけで、
がんもから出る旨みと油がご飯を
コーティングし、コクのある仕上がりに。

材料〈4人前〉
- お米……2合
- 枝豆がんも…4個
- めんつゆ（3倍濃縮）…大さじ2と1/2

作り方

研いだお米に調味料と通常の水加減をし、凍ったままのがんもを乗せて炊飯。





おいしく作るコツ

炊き上がった後に『がんも』をしゃもじで崩しながら混ぜ込むと、具材が全体に行き渡り、おいしい『がんも飯』の完成！

たんぱく質が手軽にとれる『CO・OP枝豆がんも』

＼粉末状の大豆たんぱく／



Q 冷凍のまま調理しても、ふっくら仕上がるのはなぜ？

A

豆腐ではなく、大豆から抽出した
『粉末状大豆たんぱく』を使っているからです。

『粉末状大豆たんぱく』は水分をしっかり抱え込む性質があります。また、温度を変えながらじっくり揚げることで、生地の内部をキメ細かいスポンジ状に仕上げています。このおかげで味しみがよくなり、煮物にもぴったりのふっくらジューシーな食感が生まれています。

Q たっぷりの枝豆と、自然な甘みの秘密は？

A

具材の22%を占める枝豆と、隠し味のキャベツが決め手です。がんもどきの定番具材だった『ぎんなん』から、「子どもたちにもよろこんでもらえるものを」という声を受けて生まれました。2023年のリニューアルでは『丸ごとの枝豆』に加えて『粗く刻んだ枝豆』も配合し、枝豆含有量22%（1個あたり約7～8粒）と進化。さらに生地へ『キャベツ』を練り込むことで、しっとりなめらかな食感と、野菜本来のやさしい甘みを引き出しています。



ごろっとした枝豆に加え、
粗く刻んだ枝豆も配合。
食感も見た目も豊かです！

『こんな食べ方あったんだ！』

イイね！



組合員さんの声とアイデアに育てられた34年

㈱フジサニーフーズの田附（たづけ）さん／開発担当

『がんもどきはシニア向け』と思っていませんか？実は、枝豆がんもは学校給食でも人気の高いメニューです。育ち盛りのお子さんにもパクパク食べていただけるよう、具材の柔らかさにもこだわっています。毎日の食事でおいしく栄養を補っていただけるよう、たんぱく質含有量は、1個あたり『4.8g』と一般的なものより高めです。

村上さん／学習会担当

枝豆がんもは、まさに組合員さんに育てていただいた商品です。煮物にとどまらず、焼く・炒めるといった多彩な食べ方が口コミで広がり、私たちが教わることも本当に多いですね。学習会で好評の『炊き込みご飯』も組合員さんのアイデアから生まれました。炊飯器を開けた瞬間、みなさんが驚き、笑顔になってくださる姿が何よりうれしいです。



**これからも末永く、
組合員さんの毎日の食卓に
寄り添い続けます**

（左：田附さん　右：村上さん）