

1位

得票数  
37

## co-op 骨取りさばシリーズ



内訳 骨取りさばの味噌煮 (18)、骨取りさばのみぞれ煮 (12)、骨取りさばの和風カレー煮 (4)、全て (3)

脂ののったさばの腹骨・小骨を取り、切身にしてから味噌などで味付けした「骨取りさばシリーズ」が、味よし・骨なし・お手軽でダントツ1位でした。

骨取りさばの味噌煮



おすすめの声

- ・味噌味が甘くておいしい♡骨がないので子ども食べやすい
- ・みぞれ煮の味が好き！おいしい!!
- ・おじいちゃんも3歳の娘も好きでよく食べてくれる
- ・薄味にリニューアルされて、子ども達は煮汁をおもちにつけて食べたり、残さずに喜んで食べています。骨もないので親子で安心して食べています
- ・時間がないとき温めるだけでよいのでラク。ご飯に合う

2位

得票数  
24

## 山安の干物

内訳 さば (8) (一夜干し、骨とりさば醤油干し)、あじ (7) (一夜干し、骨とりあじ醤油干し)、縞ほっけ (1)、全て (8)

「山安の魚はどれもおいしいです」と書かれた回答をはじめ、小田原の老舗 山安の商品を愛する声が多数寄せられました。中でも一夜干しや骨とりシリーズが好評でした。

骨とりさば醤油干し



骨とりあじ醤油干し



おすすめの声

- ・山安の干物はどの魚も本当においしく、子ども達 (2歳・4歳) が取り合って食べています！スーパーのお魚には戻れません
- ・さばの一夜干しは、脂ののって1枚が大きめなので食べごたえがあり、家族みんな大好きです
- ・骨とりさば醤油干しは、骨がないのでパクパク食べやすい。味も塩味がちょうどいい具合です

3位

得票数  
8

## 天生水産 骨まで食べられる国産甘酢シリーズ

内訳 あじ (5)、さば (2)、その他 (1)

あじやさば、いわしなどを高圧処理で骨まで柔らかくし、唐揚げにしてから甘酢ダレに漬け込んだシリーズが、「骨まで食べられる！」と高評価でした。

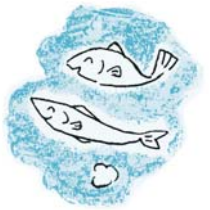
おすすめの声

- ・甘酢ダレを子どもが気に入り、たくさん食べてくれます。骨ごと食べられるのでうれしい
- ・時間のない時に解凍してすぐ食べられて便利
- ・千切りにしたきゅうり・大根とスライス玉ねぎを加え、野菜あえにしています

骨まで食べられる  
小あじの甘酢漬



コレおいしいよ♪  
みんなが大好きな  
コープのお魚を紹介しま〜す！



ハピ・デリ！で人気ナンバー1のお魚は何だろう？そんな素朴な疑問からおしゃべりカフェメンバーにアンケートを実施。協力してくれた109名の方々が選んだ商品は約90品に上りました。メンバーさんのおすすめレシピと一緒に紹介します。

## レシピ紹介!



冷凍の切身魚も「使いやすいと便利」と好評でした。

中でも、骨取りたら切身や骨ぬきさば（切身、三枚おろし）、パクパクさんまの票が多かったです。切身魚を使ったメンバーさんのアイデアレシピを紹介します。

### さばのカレー風味



- 1 「骨抜きさば三枚おろし」を半解凍してひと口大に切り、ポリ袋に入れる
- 2 ①にカレー粉、塩、こしょう、小麦粉も入れ、味をなじませる
- 3 フライパンに油をひき、両面を焼く

### 鮭のチーズパン粉焼き



- 1 パン粉、青のり、粉チーズ、クレイジーソルト（もしくは塩、こしょう）をポリ袋で混ぜる
- 2 解凍した鮭にマヨネーズをぬり、①をまぶす。フライパンに多めの油を入れ、カリッと焼く

### お魚ピザ



- 1 解凍したお好みの切身魚に塩、こしょうで下味をつける
- 2 ①を油をひいたフライパンで焼いて火を通し、耐熱容器に入れる
- 3 千切りにした野菜（にんじん、玉ねぎ、ピーマンなど）を油をひいたフライパンで炒め、ケチャップで味付けする
- 4 ②に③の野菜、ピザ用チーズをのせてオーブントースターで焼く



### お魚ホイル焼き

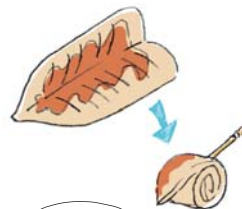
- 1 ひろげたホイルの上に、解凍したお好みの切身魚をおき、スライス玉ねぎ、にんじん、しめじなどをのせ、塩、こしょう、油をかける
- 2 ホイルを包んでとじ、フライパンにのせ、10分～15分程弱火で焼く
- 3 仕上げに、バターかオリーブ油をたらし、お好みでしょうゆをかける

※テフロン加工のフライパンを使用する場合は水を入れてください



### さんまの梅焼き

- 1 半解凍した「パクパクさんま」につぶした梅干しを塗る
- 2 クルクル巻いて爪楊枝でとめ、油をひいたフライパンで焼く



お酒の肴に最高です！  
（日本酒でもワインでもGood）



## 「これもおいしいよ」おすすめ口コミ



### パラパラしらす

パラパラで肉厚でおいしい。離乳食に使いやすい



### しめさば

一品足りないときに、お刺身としてやサラダにのせて食べています。しょうゆとオリーブ油をかけて食べるとおいしいです



### おさかなだけのパラパラミンチ

子どものための料理に取り入れやすく、お肉以外のレパートリーが広がります



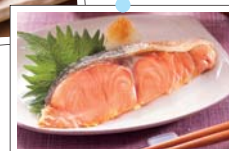
### かつお 柚子塩たたき

さっぱりしていてとてもおいしい



### 九州産真あじの開き、北海道産の生秋鮭

とにかく味がよい（違いがわかります）。国産なのでうれしい、安心できます。冷凍なので助かります



### きびなご素干し

市販でなかなか売っていないので、見かけると購入しています

「きびなごサラダ」グリーンサラダの上に、オニオンスライスと一緒にトッピング。おろしポン酢をかける



### 糠さんま

旬の時期の生のさんまより好きです。生臭くなく、味がよく、一年中食べています

