

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

無料

ご自由にお持ち
ください

本もタマゴも、
生みたてです。

4月号
2012 [vol.1]

発行 コープさっぽろ -CO₂OP®

co-op

■ココアは宅配システムトドックでの取り扱いは、5月第2週となります

いつでもどこでも
食べやすい
ソフトな食感

co-op 応援食
ココアクッキー

鉄分
カルシウム
強化

イラスト入りで
かわいいパッケージ！
栄養素の強化も
わかりやすい

2本増やして
お値段据え置き！

組合員さん
2700人の声で
おいしくなって
新登場!!

※在宅モニター、
来館モニター、
eフレズモニター合計

●応援食ココアクッキー

ココアの味と香りが
ふわっと広がる豊かな風味

2本で 鉄分12mg(ホウレンソウ約20株分)、
カルシウム160mg ※

しっとりしていてココアの風味がしっかりしている。食べやすい。適度に苦みも効いている。(来館モニターさんの声)

●応援食チーズクッキー

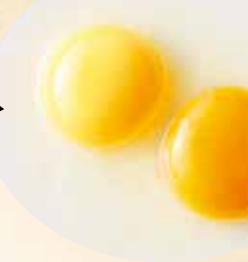
濃厚なチーズの香りがたまらないおいしさ

2本で カルシウム230mg(牛乳200ml分) ※

風味がよく、味がしっかりしている！少ししっとりしていて食べやすい！コクもあって食べ応えがあります。(来館モニターさんの声)

※日本食品標準成分表2010による





“たまごアート” をつくらう



- ①卵をふんわり&しっかり持って、卵の上と下それぞれの先端に目打ちで小さい穴を開ける
- ②穴から竹串を入れ、黄身をつぶすようにかき混ぜる
- ③片方の穴から息を吹きこんで、中身を出す
- ④中まで水洗いして、乾かす
- ⑤水彩絵の具で好きな模様を描いたり、シールを貼ったり、リボンをつけたり、楽しみましょう

point

- 日付などの印字は、メラミンスポンジでこすると落ちます
- なるべく固い殻の卵を使いましょう
- 卵の中身はこの「ちょこっと」を見ておいしく料理しましょう

教えてくれた人

エッグアートインストラクター
エッグアート教室NEU ART 阿部 玲子
<http://www15.ocn.ne.jp/~eggart/>

- 05 和楽食卓
- 06 〈作る人〉生産者インタビュー
ファーム・レラ 大雪なたまご
- 13 Doさんぽ
- 14 〈生かす人〉シェフのレシピ
トラットリア・ピッツェリア／テルツィーナ
- 20 〈ちょこっとまめめ〉
たまごあれこれ豆知識
- 22 〈ちょこっとメモメモ〉
基本の厚焼き卵
- 25 わが家のいちおしレシピ！
- 30 〈ちょこっといい旅〉のんびりのほほんな宿
POKROK
- 32 〈ちょこっといい旅〉ほっぺが喜ぶファームレストラン
雨読舎
- 34 秀子さんのほろよいれびぴ
- 35 〈ちょこっといい旅〉ワイナリーをたずねて
山崎ワイナリー
- 41 西野さんのふだんごはん
- 42 〈ちょこっと環境〉
森CAFEへようこそ！
- 46 〈ちょこっと健康〉
心もからだもほぐすタッチケア
- 50 天使大学のレシピ
- 52 〈北の大地で育てる子どもたち。〉
北の大地のまめっこやさい。
- 56 MOGUMOGU給食
- 60 えほんdeごはん
- 63 ご意見掲示板
- 65 みんなのCO・OP
- 70 〈読者からのおたより〉
Cho-co-tto VOICE
- 73 アンケート
- 74 One for all, All for one
- 75 コープのお店にGO！ 今月の新商品

2人暮らしサイズ——1.25L

北海道
限定
ボトル

スマートボトル™

重さも、サイズも、ちょうどいい。

スマボ



北海道コカ・コーラボトリング株式会社 (コカ・コーラ㈱) 爽健美茶、そうけんびちや、綾鷹、あやたか、AQUARIUS、アクエリアス、Vitamin guard、ビタミンガード、紅茶花伝、KOCHAKADEN、からだ巡茶、からだめぐりちやとスマートボトルは The Coca-Cola Company の商標です。Yes!リサイクル No!ボイ捨て

4月9日発売。コープさっぽろ各店にてお求め下さい。宅配システムドックでのお取り扱い、4月第2週となります。

和 楽 食 卓

食空間 & フードコーディネーター
金子由美



卓上で文化を伝える、季節をめでの感性や美意識を磨く、マナーを身に付ける、優しい心を育む。テーブルの上は、豊かな人間性をつくる、小さいけれど大きな役割のある場なのです。

食卓で季節をめでの～お花見～

お花見のルーツは奈良時代。桜は山の神が下りてくる時の目印、桜の下での飲食は神と人との共食、お酒は神様に供えたお下がりの行事の名残り。これから始まる農作業に向け、山から人里に神様を呼んで豊作を願ったのです。

桜の季節が待ち遠しい北海道では、桜のしつらえで表現するのも楽しいものです。季節によって器を変えるのは日本独特の文化。和食器には、文様一つ一つに深い意味や祈りが込められているからです。桜の器もまさに春だけのもの。お料理も花見弁当なども楽しい。壺の重には酒の肴。武の重には巻き寿司や手巻き寿司を…。季節のお花を食卓に飾るだけでも気持ち豊かになります。

季節を大切にすることを食卓に

家庭の食卓でも季節を演出し、歳時記のルーツ、目に見えないものを大切にすることを伝える場を繰り返していきたい。これを卓育コーディネイトと表現しています。

その季節の『しつらえ』は心を育み文化を伝えるキーワード。いつまでも思い出に残り、幸せ感を持ち続けていくことにもつながると考えています。



4月

- 3日(火) ちびっこコープデー
- 4日(水) 清明、あんぱんの日、どらやきの日
- 5日(木) シニアコープデー
- 6日(金) 白の日
- 10日(火) ちびっこコープデー
- 12日(木) シニアコープデー
- 15日(日) もずくの日
- 17日(火) ちびっこコープデー
- 18日(水) よい歯の日
- 19日(木) シニアコープデー
- 20日(金) 穀雨
- 22日(日) 土用の丑の日(16日～5月4日 春の土用)
- 23日(月) しじみの日
- 24日(火) ちびっこコープデー
- 26日(木) シニアコープデー
- 29日(日) 羊肉の日



Cho-co-tto

Farmers
and
Fishers

北海道で挑戦を続ける
生産者を紹介します

作る人・
ファーム・レラ
新田由慧・みゆき

地元の食材で育てた
平飼いの精卵

ファーム・レラ

大雪な たまご

• 東川町



作る人

新田由憲・みゆき

大雪山連峰を臨む東川町。この町で自然卵を育てる新田由憲さん、みゆきさん夫妻を訪ねました。目指しているのは良い卵というよりも、卵らしい健全な卵^{のそ}づくりだと思います。



コツンと割った卵から現れたのは、レモンイエローのやさしい色をした卵黄。

「これでも例年より色が濃い方なんですよ」

「もっと白っぽい時があるもんなあ」

そう顔を見合わせる、みゆきさんと由憲さん。最近は、じっくりと煮た地物の黒豆を親鶏のエサに加えているので、卵黄の色が少し濃い目に出るようになったといいます。

「砂糖を入れず炊いているので、黒豆の自然の甘みがおいしくて」

この話を聞いただけで、「ファーム・レラ」の鶏たちが、いかに大切に育てられているかが想像できます。



A

アレルギーからの出発 エサが卵の安心をつくる

新田家が養鶏を始めるきっかけは、お子さんに発症した卵アレルギーでした。みゆきさんはこう振り返ります。

「どうやら授乳期の私の食事が子どもに影響したようなんです。鶏のエサに含まれていたものが、卵、そして母乳を通して子どもへ。これまで以上に安心できる食を求めるようになりました」

当時、稚内の離農跡地に暮らしていたこともあり、1996年、エサから吟味して自ら10羽の鶏を飼育することに。そのかいあって、お子さんは自家産の卵は食べられるようになったといえます。

その翌年、縁あって、離農するご近所の養鶏家から400羽の鶏を販売先も含めて譲り受け、本格的に「ファーム・レラ」が始動しました。

規模が大きくなっても、変わらないのは、「自分や家族が安心できるものを、買ってくださる方にも届けたい」という気持ち。化学物質を一切使わず、自家配合のエサで健康的に育て、



B



D



C



平飼いでこのびのびでできる環境。
みゆきさんは出荷する卵に小さな手紙を添え、鶏たちの様子と自分たちの想いを一緒に届けるようにしていました。

アクシデントをばねに
体にまつすぐ届く味を

公私ともに順調にいつていた2006年、大変なアクシデントに見舞われました。鶏舎が火事で全焼。鶏も、番犬だった愛犬2匹も失い、養鶏をあきらめかけていました。ところがその時、多くの人から見舞金を送られてきたのです。なかには卵を卸していたスーパーのお客さんも。それだけ、ふたりの存在と卵の味わいが、多くの人の中に届いていたのでしょう。折れそうな心を奮い立たせ、新田さん夫妻は再建の道を進むことになりました。

A.大阪出身の由憲さんと稚内出身のみゆきさん。現在は由憲さんが主に養鶏を行い、みゆきさんは「ファーマーズ・カフェ風土」で料理の腕をふるっている

B.東川町に魅了された理由のひとつが、おいしい地下水。鶏も体調に合わせて水を飲むという。「卵の70%は水分でできています。そのせいか、もっとも水分が多い白身がおいしくなるとよくいわれます」

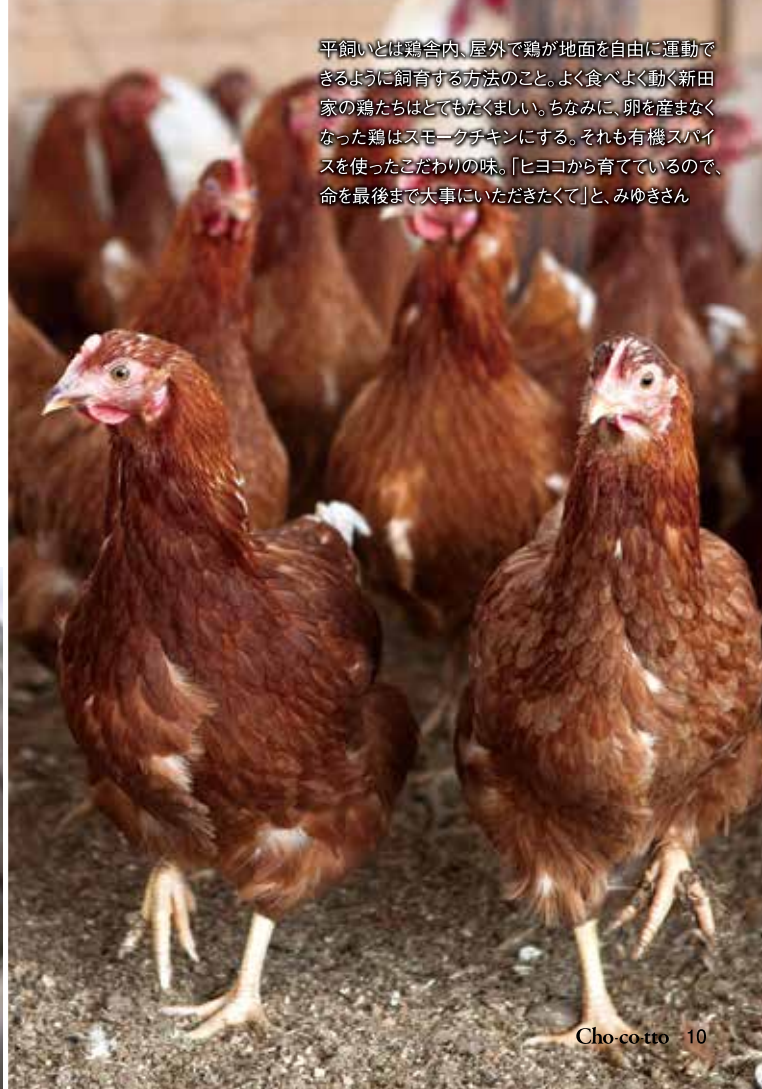
C.D.東川町の米糠、「平田とうふ店」のおから、上川地方の小麦や豆、サロマ湖のホタテ貝殻、羽幌町の魚粉など、産地のはっきりした自然なエサを与えている

平飼いとは鶏舎内、屋外で鶏が地面を自由に運動できるように飼育する方法のこと。よく食べよく動く新田家の鶏たちはとてもたくましい。ちなみに、卵を産まなくなった鶏はスモークチキンにする。それも有機スライスを使ったこだわりの味。「ヒヨコから育てているので、命を最後まで大事にいただきたくて」と、みゆきさん

地域の資源を循環 卵らしい卵の味を

新田さん夫妻には、稲作をやりたいという長年の夢がありま
す。その想いを叶えるべく、4
年前に鶏たちと一緒に東川町に
引っ越してきました。やはりこ
こでも「効率優先ではなく、安
心できるものを」という姿勢は
一切変わりません。

平飼いの鶏舎をのぞくと、茶
色の羽を持つボリスブラウン種
が、興味深げにこちらに寄っ
てきます。胸を張った肉づきの良
い体型は、不謹慎かもしれませ





みゆきさんのおすすめのお食べ方は、卵を半熟に加熱すること。カフェのオムライスもとろとろ半熟に

ファーマーズ・カフェ 風土(FUDO)

上川郡東川町東4号北2番地

0166・82・5443

営業時間／11:00～16:00(LO15:30)

定休日:火曜・水曜、このほか不定休も。事前にお問合せの上、ご来店ください

カフェでは、大雪なたまごを使った卵料理とデザートを楽しめる。また、数は少ないが卵の直売もやっている。地方発送は要相談。

コープさっぽろツインハープ店、東光店でも取り扱いあり(週1回)

卵はあまりにも身近な素材ゆえ、生産現場の背景を知る機会は少ないのかもしれませんが。飼いやエサでその味わいはさまざま。一度食べ比べをして、お気に入りの卵を見つけてみてはいかがでしょうかでしょう。



親鶏の健康体を見て、「大雪なたまご」の卵黄のきれいな味も、白身の澄んだおいしさも得心こころがいきました。

んが、おいしそうに見えます。「何よりの誉め言葉ですよ」由憲さんは満面の笑顔で答えます。

卵は殻を通じて呼吸をします。親鶏の体内環境や健康状態、エサの内容、鶏舎の匂いまでがそのまま味に反映されるといいます。新田家は完全に自家配合の飼料、それも東川やその近郊を

中心に道産100%のエサを与え、腸内バランスを整えるために炭なども適宜与えています。米糠、はね品の小麦や豆、おからなど、捨てるには痛ましい食材^{II}地域の資源を有効に生かし、鶏を通して、卵に変えていくという循環。

「本来、卵とはそういうものだと思います」

ろうきんは 「はたらく人」たちの金融機関

【目的】ろうきんは、働く仲間が作った金融機関です。

【運営】ろうきんは営利を目的としない金融機関です。

【運用】ろうきんは、生活者本位に考える金融機関です。

0円

実質



フルキャッシュバックサービス実施中！

ろうきんカードなら
お引出し手数料が実質0円

手数料
が
不要

〈ろうきん〉のキャッシュカード・ローンカードをイオン銀行・セブン銀行(※)のATMで使えば、土・日・祝日でもお引出し手数料が無料！

※セブン銀行の場合、19～23時のお引出しに105円(税込)の手数料がかかりますが、キャッシュバックの対象となります。

キャッシュ
バック

ゆうちょ銀行や提携金融機関などの他行ATMのお引出し手数料は、月末締めで合算し、翌月26日(休日の場合は翌営業日)に利用口座(カードローンについては返済用普通預金口座)へキャッシュバックいたします。

※キャッシュバック日時時点で当該口座が解約済みである場合は、返戻の対象外となります。



日曜ローン
相談会 4/8(日)
10:00~15:00

●本店営業部ローンプラザ
(10:00~16:00)

TEL. 011-271-2081

●札幌西支店
TEL. 011-661-5121

●札幌東支店
TEL. 011-822-8181

●札幌北支店
TEL. 011-717-1212

●札幌麻生支店
TEL. 011-717-2121

●札幌平岡支店
TEL. 011-885-1311

●千歳支店
TEL. 0123-27-6666

●江別支店
TEL. 011-391-6011

●旭川支店
TEL. 0166-26-4231

●釧路支店
TEL. 0154-23-0511

●室蘭東支店
TEL. 0143-45-3611

●函館支店
TEL. 0138-54-1131

●北見支店
TEL. 0157-23-7431

●小樽支店
TEL. 0134-23-3238

●苫小牧支店
TEL. 0144-36-1212

●帯広支店
TEL. 0155-24-3767

●コープさっぽろ Socia(ソシア)店
特設ブース (9:00~15:00)

お問い合わせはお近くの<ろうきん>店舗、
またはフリーダイヤルへ

0120-5-109-26

●ご利用時間/AM9:00~PM5:00 土・日・祝日・年末年始は休業します。

北海道ろうきんホームページ
<http://www.rokin-hokkaido.or.jp>

映画『しあわせのパン』の
フードスタイリスト・吉川雅子さんと行く
洞爺湖・月浦・豊浦 めぐる旅



- 日程 / 4月15日(日)
- 参加費 / お一人様5980円(昼食代を含みます)
- 定員 / 30名(最少催行人数25名)
- 行程 / 札幌駅北口8:30出発→道の駅「230ルズツ」→「きつつきカナディアンクラブ」(昼食)→月浦ワイン→カフェ「ゴーシュ」などロケ地見学→「アド・ワン・ファーム豊浦農場」(イチゴハウス見学&試食)→道の駅「とよら」→札幌駅北口18:30着予定

コープさっぽろ“Doさんぽ” x 石狩振興局“学びの環”
“2012あなたがレポーター”「北の恵みを伝えよう」

Doさんぽ
キッズレポーター
大募集!!

第1弾
酪農体験

牛乳のチカラ! 乳製品のヒミツ

ふだん食べている牛乳・乳製品の生産現場を学ぼう。乳製品を作る時に活躍する菌「乳酸菌」の世界・チカラを学ぼう。1日の体験レポート「乳製品かべ新聞」をまとめよう。
☆子どもたちの体験レポート「かべ新聞」は、11月3日開催予定の「2012 コープさっぽろ 食べるたいせつフェスティバル」で展示します。

- 日程 / 4月28日(土)
- 参加費 / お一人様2000円
※昼食は各自持参
(コープのパン2個と牛乳は用意します)
- 対象・定員 / 小学生40名
- 申込締切 / 4月12日(木)必着
※応募者多数の場合は抽選となります。
※当選された方のみ、ハガキでご連絡いたします。



- 行程 / 札幌駅北口9:15出発→江別市「小林牧場」→札幌市厚別区「新札幌乳業」→昼食→江別市「酪農学園大学」→札幌駅北口17:30終了予定

「洞爺湖・月浦・豊浦 めぐる旅」
のお申し込み方法

電話でのお申込み・お問合せ

旅行企画 / 実施:観光庁長官登録旅行業第1911号
生活協同組合コープさっぽろ旅行事業部
コープラベル TEL 011-851-7411
(※月～金10:00～18:00・土10:00～15:00 日曜定休)

「牛乳のチカラ! 乳製品のヒミツ」のお申し込み方法

ハガキ・FAXでの
お申込み

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目
コープさっぽろ 組織事業部(キッズレポーター係)
FAX 011-671-5743

- ハガキまたはFAX・Eメールに、「牛乳のチカラ! 乳製品のヒミツ」と明記し、①お名前(ふりがな)、②学年(年齢)、③性別、④郵便番号&住所、⑤電話番号、⑥保護者のお名前をご記入の上、お申込みください。

お問合せ TEL 011-671-5698(月～金10:00～15:00)

どちらもEメールでお申し込みできます

csap.dosanpo@todock.jp

「〈ツアー/イベント名〉申込」と明記し、住所&TEL・参加者全員の氏名・全員の年齢(お子さまは学年も)・TELを送信してください。

※「牛乳のチカラ! 乳製品のヒミツ」のお申込みは、左の必要事項を送信。



申込用QRコード



トラットリア・ピッツェリア／テルツィーナ

住所 札幌市中央区北2条東4丁目

サッポロファクトリーレンガ館

TEL 011・221・3314

営業時間 11:00～14:30(L/O)

17:00～21:30(L/O)

※注文時に「ちょこっとを見た」で、ソフトドリンク1杯サービス。

Cho-co-tto
Chef's
Recipes

あのシェフの味を家庭で再現。
今日はおうちがレストラン

生かす人

トラットリア・ピッツェリア／テルツィーナ
シェフ 堀川 秀樹

情熱をもって作られた
素材の味をしっかり生かす
北海道発イタリア料理

「イタリア料理は、素材を生かす料理です。北海道とイタリアはよく似ています。四季がはっきりしていて、食べ物で季節を感じられるのです」と堀川^{ほりかわ}秀樹^{ひでき}シェフ。「素材を生かすためには作り手を知ること」と、情熱的な生産者と積極的に交流しています。一生懸命作られた素材だからこそ、それを生かすために真摯^{しんし}に調理する堀川シェフ。北海道の食材は知り尽くしたかと思いきや、「まだまだ知らないことがいっぱい。もっとたくさん良い食材を知って、お客様に伝えたいですね」と、その思いは尽きることはありません。

ジャガイモとベーコンの イタリア風オムレット

調理時間15分

●材料(4人分)

卵／6個

オリーブオイル／60cc

粉チーズ／30g

玉ねぎ小／1個

塩／適量

ジャガイモ／3個分

コショウ／適量

ベーコン／80g

●作り方

- ①ボウルに卵を割り入れ、粉チーズ、塩、コショウを入れ、よく混ぜる。玉ねぎ、ジャガイモはスライスする。ベーコンは短冊切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル30ccを入れ熱し、玉ねぎ、ジャガイモ、ベーコンを入れ、混ぜながら炒める。
- ③玉ねぎとジャガイモが透明になりしんなりしたら、火を止めあら熱を取り、卵のボウルに入れ混ぜる。
- ④フライパンにオリーブオイルの残り30ccを入れ熱し、具を混ぜた卵を流し、形をまるく整えながら焼き上げる。

ロースハムまたはソーセージと きのこのパナード

調理時間15分

●材料(4人分)

牛乳／100cc	卵／100g
グラニュー糖／4g	ロースハム(ソーセージでもよい)／100g
塩／4g	しめじ／1パック
バター／50g	サラダ油(揚げ用)／適量
薄力粉／60g	香草(飾り用)／適量

●作り方

- ①ロースハムは5mm角に切り、しめじは石づきをとって房を裂いておく。
- ②鍋に牛乳、グラニュー糖、塩、バターを入れて火にかけ、沸いたら火を止めて薄力粉を一気に加え、木べらで手早く混ぜ合わせる。
- ③ボウルに卵を溶き、火を止めた鍋の中に少しずつ加えよく混ぜて生地を作る。
- ④できた生地にロースハムとしめじを入れてよく混ぜる。揚げ油を160℃に熱し、具を入れた生地をスプーンですくって入れ、キツネ色になるまで揚げる。
- ⑤揚がったら器に盛り、香草を飾る。

※パナードとは…牛乳、バター、小麦粉、卵を使って作る生地に具を混ぜて揚げたもの。



ブロッコリー入り スパゲティーカルボナーラ

調理時間10分

●材料(2人分)

卵 / 4個

粉チーズ / 20g

黒コショウ / 適量

ブロッコリー / 1/4個

塩 / 適量

ピュアオリーブオイル

玉ねぎ(大) / 1/4個

ベーコン / 60g

スパゲティー / 160g

粉チーズ、黒コショウ(出来上がり用) / 適量

●作り方

- ①卵をボウルに割り入れ、粉チーズ、黒コショウを入れてよく混ぜる。
- ②ブロッコリーは小口に分け、塩を入れて沸騰させたお湯でポイルし、火が通ったら冷水に入れて冷まし、十分に水気を切っておく。
- ③玉ねぎはスライス、ベーコンは短冊切りにする。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、玉ねぎとベーコンを入れて弱火で玉ねぎがしんなりするまで炒め、火を止める。
- ⑤スパゲティーを、表示より少し短めの時間でかためにゆで上げる。
- ⑥玉ねぎとベーコンを炒めたフライパンに、ゆでたブロッコリーとスパゲティーを入れて混ぜる。あら熱を取り、卵を入れてよくからめ、皿に盛り粉チーズと黒コショウを振る。



ホッキと帆立貝、アボカドの セルクル仕立て

調理時間10分

●材料(4人分)

帆立の貝柱 / 4玉

ホッキの身 / 2個

塩 / 少々

レモン汁 /

小さじ1強(搾った後の皮を残す)

アボカド / 1/2個

マヨネーズ / 60g

ピンクペッパー / 少々

香草 / 適量

万能ネギ / 1本

●作り方

- ① 帆立は洗い、ぬめりやゴミなどを取り除く。ホッキは身を半分に切り、ワタを取り除き、よく洗う。レモンを搾り、搾った後の皮を残す。
- ② 鍋に水、塩、レモンを搾った後の皮を入れて沸かし、洗ったホタテとホッキを軽く湯通しして氷水に入れる。貝の水分をよくふき取り、5mm角に切る。アボカドは1cm角に切り、万能ネギは小口切りにする。
- ③ ボウルに切った貝類、アボカド、万能ネギ、マヨネーズを入れ、搾ったレモン汁と塩で味を調える。
- ④ 皿にセルクルを置き、材料を詰めて形を整える。セルクルをはずし、ピンクペッパー、香草を彩りよく飾る。

※セルクルとは…ステンレスなどでできた、側面の枠だけで底のない型。なければ、空のツナ缶などで代用。



道産鶏モモ肉と 季節野菜のソテー、 ポーチドエッグ添え

調理時間20分+卵を液に漬ける時間30分

●材料(4人分)

卵／4個
カブ／1/2個
鶏モモ肉／80g×4
白・黒コショウ／適量
インゲン／4本
ほうれん草／80g
塩
香草／適量

《A》
米酢／50cc
水／1リットル
《B》
湯／2リットル
米酢／50cc
塩／10g

●作り方

- ①ポーチドエッグを作る。
・ボウルなどに《A》を混ぜ卵を割り入れ、30分ほど置いておく。(卵が形を作りやすく固まりやすくなる) 鍋で《B》を沸騰させ、酢水につけた卵を穴あきおたまですくって沸騰した鍋に入れ、白くなるまで温め、取り出しておく。
- ②鶏モモ肉は塩、コショウしておく。
- ③カブをひし形に4等分し、インゲンと一緒に塩を入れたお湯で下ゆりする。ほうれん草は5cmほどのざく切りにする。カブ、インゲン、ほうれん草をフライパンで蒸し焼きにして、塩で味を調え、フライパンから取り出す。
- ④フライパンに油を引き、鶏モモ肉を皮がついているほうからじっくりソテーし、両面焼いて火を通す。
- ⑤皿に焼いた鶏モモ肉、蒸し焼きにした野菜を盛り付け、上にポーチドエッグをのせ、黒コショウを振りかけて香草を飾る。

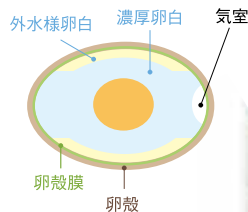




賞味期限は どう決めるの？

卵の賞味期限は、「生で食べられる期限」を表示しています。サルモネラ菌による食中毒防止の観点から、保存温度と菌の増加数のデータを元に算出。賞味期限はその範囲内で卵質の変化などを考慮し設定しています。賞味期限を過ぎても食べられなくなるわけではありません。加熱調理をして、できるだけ早く食べるようにしてください。また、殻にひびが入っている卵は、生食を避けて十分に加熱調理してください。保存温度が高くなるほど鮮度の低下が早くなるので、購入後は必ず冷蔵庫で保管してください。

卵のとがった方を下にして保管すると日持ちがするといわれていますが、これは卵の構造に関係します。丸い方には「気室」という空気の部屋があります。産卵直後の卵にはほとんど見られませんが、時間の経過とともに内部の水分が蒸発するため、大きくなっていきます。とがった方を上に向けると気室が上へと移動し、卵黄や卵白に触れて鮮度が落ちやすくなります。また、とがった部分の方が卵殻の強度があるので、割れにくいというメリットもあります。



とがった方を下にして
保管するのはなぜ？

たまご
あれこれ
豆知識

日々の食卓に欠かせない身近な食材、卵。知っているようで意外に知らない、卵の疑問にお答えします。

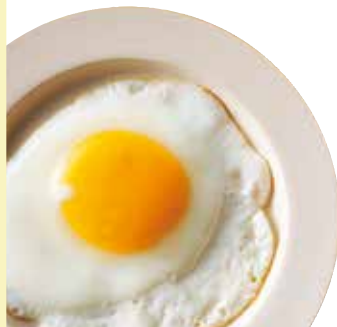


卵によって黄身の色の濃淡はさまざま。これは親鶏に与えるエサの内容に影響されます。赤い色素が多いエサほど卵黄の色は濃く鮮やかに。卵黄の色が直接、栄養価を表すわけではないのです。また、一部の特殊卵を除き、殻の色も同様に色の違いで栄養価の差はほとんどありません。ちなみに、殻の色は親鶏の種類によって異なります。羽の色と殻の色は同じという傾向はありますが、最近品種改良により一概にそうともいえなくなってきました。



黄身の色が濃いほうが
栄養があるの？

気になるコレステロールは？



悪者扱いされているコレステロールですが、人間が生きていく上で必要不可欠な栄養素。しかも、卵など食品から吸収されるコレステロールはごくわずか。肝臓は体内のコレステロール値を一定に保つようバランスを取るので、食品から摂取したコレステロールがそのまま血中コレステロール値を上げることはないのです。「卵を食べるとコレステロール値が上がる」という俗説は誤解です。

ひよこが成長するのに十分な栄養がぎゅっと詰まった卵。体をつくるたんぱく質、体の器官や組織がスムーズに働くのを助けるビタミンやミネラルなど、体に不可欠な栄養素がバランスよく含まれています。風邪薬に含まれる成分「塩化リゾチーム」は、卵白から抽出した「リゾチーム」を応用してつくられています。リゾチームは体に有害なウィルスを分解する働きを持つ酵素。「風邪に卵酒」は、理にかなった習慣といえます。

卵の
栄養価は？

※卵アレルギーの方はもちろん、少量のコレステロールで影響の出る場合もあるので、卵の摂取には十分お気をつけください。

基本の 厚焼き卵

教えてくれた人
食空間&フードコーディネーター
金子由美さん



- 材料
卵／4個
調味料
だし汁／大さじ3
砂糖／大さじ2
塩／小さじ1/2
しょうゆ／小さじ2
酒／小さじ2
油／適量



1 調味料を混ぜ合わせ、砂糖や塩をよく溶かす。だし汁が温かい場合は完全に冷ます。



2 卵を別のボウルに割り入れて、さっとほぐし、卵をつまむようにして細かく卵白を切る。



3 菜箸の先をボウルにつけながら前後に動かし、あまり泡が立たないようによくほぐす。



4 1の調味料を少しずつ加えながら混ぜる。



5 フライパンを中火で熱し、サラダ油をたっぷり含ませたペーパータオルでむらなく油を塗る。



6 卵液を玉じゃくしに7～8分目ほど入れて一気に流し、フライパンを動かして全体に広げる。



7 卵がグツグツ膨らんできたら、菜箸で卵をはがすようにして向こう側へ寄せる。



8 空いたところにサラダ油をむらなく塗る。



9 再び卵液を玉じゃくしに入れ流し、焼いた卵焼きを持ち上げて下にも広げる。

POINT

1

フライパンは熱すぎると焦げやすく、また、熱くないとふっくらしません(卵を少し流したらすぐ膨らむ程度)

POINT

2

卵は半熟状態の時に巻くこと

POINT

3

油はまめにたっぷり塗ったほうがつやよく仕上がります



12 最後は菜箸で軽く押さえ、ほどよい焼き色をつける。



10 半熟になったら最初に巻いた卵を芯にして向こう側から巻く。



13 形を崩さないようにフライパンごと裏返して、まな板に載せる。



14 あら熱が取れたら食べやすい厚さに切る。



11 卵をすばらせて向こう側に寄せ、8~10を繰り返す。

キャベツ+ウィンナーで

アスパラ+鮭で

キャベツ+ベーコンで

**玉ねぎ+ベーコン+卵
などでカルボナーラ風**

忙しいとき
5分で1品!

Point このポイント

簡単手軽に調理できる
「スープとパスタが一緒に入っている」
「お鍋ひとつでできる」5分でできる。
簡単調理の美味しいスープパスタです。

アレンジで広がるおいしさ
ご家庭の常備野菜や肉・魚介を
加えらば、幅広いアレンジが
お楽しみいただけます。

Knorr お好きな食材をスープで
おいしく食べることができる
スープパスタ

クリーム味 完熟トマト味 カレー味

ご家庭の野菜をスープでおいしく食べることができる、クッキングスープパスタです。厳選素材で立立てたスープベースと、別ゆで不要のくるくるパスタが入っていますので、ご家庭の野菜とお鍋ひとつで誰でも簡単に作れます。

万能ねぎ入りマヨ卵焼き

エネルギー **91kcal** 塩分 **0.5g** 野菜摂取量 **12g** 調理時間 **5分**



ざいりょう (2人分)

- 卵 2個
- 万能ねぎの小口切り 4本分
- ピュアセレクトマヨネーズ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 瀬戸のほんじお 少々
- AJINOMOTO胚芽の恵みコーン油 少々

つくりかた

- ①卵は溶きほぐし、Aを混ぜ合わせる
- ②フライパンに油を薄くなじませ、
①の卵液を2~3回に分けて流し入れて
混ぜながら焼き、最後に端から巻く
- ③食べやすい大きさに切り、器に盛る

これが「ピュアセレクト」のたまごです。

- とれて3日以内の国産新鮮たまごだけ。
- ニワトリのエサまで独自開発。

そのおいしさ、たまごのおいしさ。

「ピュアセレクト®」



ピュアセレクトマヨネーズ
卵・油・酢の鮮度・品質にとことんこだわり、コクのあるまろやかな味わいに仕上げた「新鮮なおいしさ」のマヨネーズです。



ピュアセレクトコウゾウマヨ
味の素®の新製法「Wエマルジョン製法」により、カロリー55%カットでありながら、レギュラーマヨネーズと同様のコクを実現。



わが家のいちおしレシピ！

みなさんのレシピ待ってます！

亀田郡 住吉様

小揚げ卵

●作り方

小揚げを油抜きして、皮の上下をはがすようにする。上の皮だけ切れ目を入れて、そこから中に卵を入れる。だし汁、みりん、酒、しょうゆを入れた鍋で煮る。食べやすいように斜めに2つに切って盛り付けます。お弁当にもいいヨ。



苫小牧市 宮崎様

煮卵

●作り方

ゆで卵を作り、だししょうゆ+みりん少々+砂糖少々の調味液に2日間くらい漬けるか煮て、味を染み込ませます。我が家ではお弁当のおかずに使っています。



森の薫り

豚あらびき肉のジューシーな味わいとキレの良い食感が楽しめる新あらびきウインナー。

冷めても皮がかたくならない新製法、電子レンジで簡単調理です。



やってみよう! 飾り切り!



①幅5ミリ、深さ3分の1くらいまで切れ込みをいれる。



②ウインナーを90度回転させ切れ目の間をさらに切ります。



③ウインナーの両端を合わせて爪楊枝でとめます。



④ウズラたまごの水煮をのせてできあがり。

森の薫り のひまわりエッグ



ウインナーの飾り切りの詳細は

<http://www.nipponham.co.jp/recipe/lunch/kazarigiri/> をご覧ください



森の薫りとアスパラガスの コーンハーブバター

●材料(1人分)

森の薫り 新あらびきウインナー／
(斜め1/3切り)2本
アスパラガス(3cm長さの縦半分切り)／1本
コーン／大きじ
バター／大きじ
ハーブ塩(なければ塩でも可)／適量

●作り方

- ①森の薫りウインナーとアスパラガス、コーンをシリコンカップに入れ上にバターをのせる。
- ②①を電子レンジ(500W)で1分間加熱し、ハーブ塩で味をととのえる



わが家のいちおしレシピ！

みなさんのレシピ待ってます！



札幌市 菅様

卵の豚肉巻き

●作り方

ゆで卵に豚肉の薄切り肉を巻く。鍋にしょうゆ、みりん、だし汁、砂糖を入れ、煮立ったところへ肉を巻いた卵を入れて弱火で煮詰める。ちよこっと汁をかけて盛り付ける。わが家の定番料理です。絶対おいしい、簡単です。

釧路市 青木様

食パン卵焼き

●作り方

食パンの耳にそって白い部分をくり抜く。くり抜いたパンの片面にバターを塗っておく。フライパンにバターを熱し、耳を入れ軽く焼き、その中に溶いた卵を流し入れ、その上にチーズ、ハム、レタスなど好きな具を重ね、くり抜いたパンでふたをしてひっくり返し、焼き色がいたらできあがり。ケチャップをつけてどうぞ!!



コープトラベル 春を楽しむ国内・国外・宿泊おすすすめプラン

新千歳発着 **3日間**

帝国ホテル東京 に泊まる

東京ステイフリープラン

あの憧れのホテルでゴージャスを3日間をお過ごしください

出発日
 4月 22日(5) 6日(13) 16日(20) 24日(木)
 6月 3日(6) 10日(18)

旅行代金 大人お一人様(2名1室利用) **39,800円**

帝国ホテル東京のご案内
 ●インリアルリビング
 サール(和洋ビュッフェ)
 ●パークサイドライナー
(貸着セット)
 ●なだ万(和食セット) 1日1回
 ●東京ステイフリープラン 1名1室は25,000円追加
 ●東武東上線(池袋) 池袋8分 池袋駅西口まで徒歩約2分

ゴージャスなホテルで楽しむ古都 京都

新千歳発着 **4日間** **朝食付き**

ロマンチック京都

出発日 5月 27日(日) 6月 3日(日) 10日(日) 17日(日)

旅行代金 大人お一人様(2名1室利用) **45,800円**

国東ホテル日経
 プリンセス京都
 (3泊) 朝食 別料金 なし 国朝3

有明ホテル トラスティ東京ベイサイドに泊まる

新千歳発着 **3日間**

エレガント東京

フリープラン

東京デイズコーリソートにも通ずる「新築御礼」
 「国東ホテル」より1日か約15分

出発日 5月 6日(日) 13日(日) 20日(日) 27日(日)

旅行代金 大人お一人様(2名1室利用) **29,800円**

朝食付き

国東ホテルトラスティ
 東京ベイサイド(2泊)
 国東名宿に泊まる

新日本海フェリーで行く
 角館・弘前城
2大桜旅情

東北 桜旅情

舟の城下町のしほり桜や、
 日本を代表する桜の名所、弘前城の桜狩り！

出発日 4月 18日(水) 25日(水)

新日本海フェリー特等船室利用
 (桜並木を満喫しながら下見)
 桜並木列車で桜の最見！

旅行代金 大人お一人様(2名1室利用) **55,000円**

1泊目:新日本海フェリー特等船室(船中1泊)、
 入船平日イイトホトル(1泊) 2泊目:2泊目(在船)
 国東名宿に泊まる(1泊) 国朝1
 ●新千歳駅西口(1700円) 国朝1 札幌駅西口(1800-21000円)

GW ゴールデンウィークに行く 中国

GW 出発決定 添乗員同行

九寨溝・黄龍・楽山・成都

新千歳発着 **8日間**

神秘的秘境 四川世界遺産の旅

食事・観光付

世界遺産 九寨溝・黄龍・楽山・ハイキング
 世界遺産 黄龍/五彩池ロープウェイ観光
 世界遺産 都江堰、楽山大仏見学
 ●成都パンダ繁育センター見学

旅行代金 大人お一人様(2名1室利用)

出発日 4月 28日(土) **159,800円**

※燃油サーチャージは12,500円(2012年2月29日現在)。海外・国内空港税は別途必要です。
 ●九寨溝:千鶴国際酒店(2泊)、成都:天府陽光(2泊)、
 江油:江浙大酒店(1泊)、茂県:国際飯店(1泊)、上海:逸和龍柏(1泊)又は
 同等クラス 国中東方航空 国新千歳より同行 国朝7・昼6・夕6

GW 添乗員同行 食事・観光付

たっぷり西安

新千歳発着 **5日間**

秦・漢・唐の古都 西安をたっぷり見学!!

●秦始皇帝兵马俑坑 ●青龍寺 ●華清池
 ●陝西歴史博物館 ●大雁塔 ●鐘樓

旅行代金 大人お一人様(2名1室利用)

出発日 4月 28日(土) **84,800円**

※燃油サーチャージは12,500円(2012年2月29日現在)。海外・国内空港税は別途必要です。
 ●西安:西安樂園(3泊)・大連:中山大酒店(1泊)・又は同等スーペリアクラス
 国10名 国中南方航空 国新千歳より同行 国朝4・昼3・夕3

スーパーデラックスホテル JW Marriott 北京に泊まる

新千歳発着 **5日間** **食事・観光付**

北京

新千歳発着 **4日間** **5日間**

出発日 4月 29日(日) 5月 2日(木)

旅行代金 大人お一人様 **69,800円** **74,800円**

※燃油サーチャージは49,000円(2012年2月29日現在)。海外・国内空港税は別途必要です。
 ●北京:JW Marriott 北京(4日間3泊、5日間4泊) 国10名 国中東方航空 国新千歳より同行(札幌発着) 国4日間朝3・昼2・夕3、5日間朝3・昼2・夕3

組合員様限定 感謝の宿泊プラン 4/1~4/27

設定日

定山溪温泉スペシャル

無料送迎バス運行中 (サービスク、消費税・入湯税込)

※詳しくはお問合わせください。

定山溪 温泉

ホテルミリオネ

宿泊代金 大人お一人様(2~6名1室) **6,000円**

平日限定

定山溪グランドホテル 瑞苑

宿泊代金 大人お一人様(2~8名1室)

平日 **5,000円**

休日 **7,500円**

定山溪観光ホテル 山溪苑

宿泊代金 大人お一人様(2~4名1室)

平日 **4,500円**

休日 **5,500円**

ホテル 鹿の湯本館

宿泊代金 大人お一人様(2~5名1室)

平日 **5,500円**

休日 **7,500円**

- お問合せ・お申込みは『くらしのひろば』営業店舗へ
- ルーシー店 札幌市白石区 ☎(011)855-2628
 - ソシア店 札幌市南区 ☎(011)572-5647
 - 星置店 札幌市手稲区 ☎(011)685-7081
 - 平岡店 札幌市清田区 ☎(011)885-3541
 - いしかり店 石狩市花川北 ☎(0133)74-3175
 - エルフィン店 北広島市栄町 ☎(011)376-9301

- 小樽南店 小樽市入船 ☎(0134)33-9756
- ステイ店 苫小牧市三光町 ☎(0144)36-8888
- パセオ店 苫小牧市川泊町 ☎(0144)73-1141
- シーナ店 旭川市永山 ☎(0166)47-9145
- 東光店 旭川市豊岡 ☎(0166)35-8531
- かしわ店 帯広市東7条 ☎(0155)28-6860

- 湯の川店 函館市湯川町 ☎(0138)59-4731
 - みわ店 北見市中央三輪 ☎(0157)66-1655
 - 貝塚店 釧路市貝塚 ☎(0154)44-2022
 - 2月24日オープン
 - にしの店 札幌市西区 ☎(011)668-3722
- 営業時間/全店午前10時~午後7時まで

- ## マークのご案内
- 宿泊先 最少催行人数
 送迎バス利用 送迎航空機利用
 国新千歳空港発着 国札幌発着
 フェリー利用 添乗員同行
 国JR 国食事回数 国観光付



斜里郡 米田様

ほうれん草・卵・ ベーコンのバター炒め

●作り方

- ①卵3個に砂糖、塩、牛乳(適量)加えて混ぜ、熱したフライパンにバターをひいて一気に流し、かき混ぜて半熟状になったら取り出しておく。
- ②フライパンをサッと拭き、バターを落としてベーコン(好みの量)を炒め、食べやすいサイズに切ったほうれん草3本を加えて塩・コンショウする。
- ③卵を戻し、しょうゆをひと回しして完成。
ご飯にもパンにも合う朝食の定番です。

あなたのお題は、トマトレシピを、73ページのおて先までお寄せください。



札幌市 景山様

ささがきごぼうと 木綿豆腐の卵とじ

●作り方

一口大に切った豚バラ薄切り肉をごま油で炒め、ささがきごぼうを加えて炒める。さらに木綿豆腐を手でちぎりながら入れ、めんつゆで煮込む。具材が煮えたら溶き卵を回し入れ、卵とじにする。ごぼうの食感が楽しく、ご飯にのせてもおいしいですよ〜。

おからバーグ

●材料(4人分)

おから / 300g

長ネギ / 10cm

しいたけ / 3個

卵 / 1個

しょうゆ / 大さじ1

ごま油 / 大さじ1 + 適量

なたね油 / 適量

酒 / 大さじ1 + 大さじ1

昆布のだし汁

(水140ccに3cmくらいにカットした
昆布を漬けて冷蔵庫で保存したもの)

しょうがのみじん切り / 大さじ1

しょうがのすりおろし / 適量

片栗粉 / 適量

・A(ソースの材料)

てんさい糖 / 小さじ2

しょうゆ / 小さじ2

酒 / 小さじ1

だし汁 / 100cc

片栗粉 / 適量

●作り方

①ネギ、しいたけ、しょうがを粗みじん切りにする。ボウルに卵を割りほぐし、ネギ、しいたけ、ごま油、しょう油、酒(各大さじ1)を入れて、混ぜ合わせる。おからを入れて手で練りながら、40ccくらいのだし汁を少しずつ入れて、パラパラしない程度にまとまる固さにする。好みの大きさに分けて平たく形を整える。つまみ食いしながら、味を調える。

②フライパンを中火で温め、ごま油となたね油をひき、しょうがを加え、①のたねを焼く。片面にほどよく焼き目がついたらひっくり返して、酒大さじ1を振りいれて、蓋をし、蒸し焼きにする

③焼いている間に、別鍋にAを中火で煮立たせ、片栗粉でとろみをつけ、ソースを作る。焼き上がったおからバーグを器に盛り、上からソースをかけていただきます。

◎お好みですりおろしたしょうがをおからバーグにのせても♪

◎野菜は冷蔵庫の残りをなんでも入れてみてください

◎すりおろしたしょうがを生地に入れてもおいしい



「お宿の
「菜園」もどうぞ!
5種類の野菜を盛り込
み「フルーツ」にもおまけ!
「パン」も「ケーキ」も
「デザート」も「デザート」も
「デザート」も「デザート」も

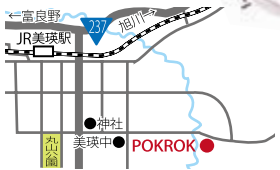


本も読め
ながら
のんびり
お宿



ちょっぴりいい旅
のんびりのほほんな宿

Pension Pok Rok
ポックロック



ペンション
POKROK ポックロック

上川郡美瑛町原野4線
TEL:0166・92・0969
FAX:0166・92・0146
■宿泊 / 1泊2食付大人 8,925円
小学生・小人・幼児料金有
<http://www.biei.com/pokrok/>

靴を脱いで扉を開けると、
思わず「ただいま」と言いた
くなってしまいうPOKRO
K。温かい雰囲気は漂い、自
分の家のように居心地がいい
のです。お子様連れや3世代
で宿泊する人が多い、とい
うのがわかります。
2階のスペースには絵本や
本がたくさんあり、暖かい季
節には外で庭を歩いたり、思
い思いにくつろいでいます。
食材は美瑛の農家さんから
直接、野菜やお米を仕入れて
います。地元の素材をふん
だんに使った料理は、どの年代
でもいただける普段の食事の
ようなほっとする優しい味。
また、宿主の谷尾恵さんに
会いたくてシーズンオフに来
る常連さんも。第2の我が家
のようですね。ゆっくり滞在
する美瑛をPOKROKで。

cafe+zakka CHABANA 茶花 「POKROK」の姉妹店のカフェです。2階には子どもが遊べるお部屋もあって、ランチもデザートも
充実の隠れ家カフェです。センスの良い雑貨にも注目! 上川郡美瑛町本町2丁目2-21(JR美瑛駅から徒歩3分)
TEL:0166・92・0146 営業日/木・金・土 定休日/日・月・火・水 *営業時間 11:00~17:00 <http://www.biei.com/chabana/>

じゃがいもの しゃきしゃきナムル

●材料(4人分)

シャドークイーン(またはメークインなど煮崩れしにくい種類のじゃがいも) / 2個
ごま油 / 小さじ2
おろししょうが / 小さじ1
塩・コショウ / 少々
いりごま / 大さじ1

●作り方

- ①じゃがいもはマッチ棒程度の細切りにし、熱湯で10秒ほどゆで、ざるに上げ、さっと洗って水分を切る。
 - ②ボウルにごま油とすりおろしたしょうが、じゃがいもを入れて、混ぜ合わせ、好みで塩・こしょうを加える
 - ③器に盛りつけ、いりごまを散らす
- ◎長時間経つと色あせることがあるので、注意してください

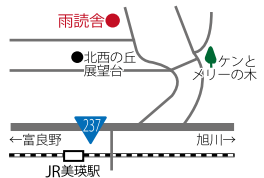
●材料(4人分)

トマト / 4個(もしくはトマトジュース600cc)
めんつゆ / 200cc(濃縮度に応じて好みで加減)

ナス・ズッキーニなど(好みの野菜)
乾燥そうめん / 3~4束

●作り方

- ①トマトは湯むきして1cm角に刻み、鍋に入れて火にかけて、つぶしながら煮詰める。そこにめんつゆを入れ、好みで塩やしょうゆで味を調え、火からおろし、冷ましておく
 - ②なすは2cm程度、ズッキーニは1cm程度の輪切りにして、素揚げまたはフライパンで焼いておく
 - ③鍋にお湯を沸かし、そうめんをゆでて冷水にさらし、ざるにあげて水気を切る。器にそうめんを入れ、①のトマトつゆをかけ、②の野菜を盛りつける
- ◎お好みでバジルソース、オリーブオイル、レモンをかけてもおいしい。



左の角和妙子さん
ご主人が農作業が大好きです。

吹き抜けの高い
店内! ゆったりです。



ちょこっといい旅 ほっぺが喜ぶ!ファームレストラン ファーム 雨読舎



美瑛の丘にある雨読舎。もともと京都に住んでいたご夫婦が新規就農し、5年前にオープンしたお店です。

農場では有機無農薬で約50種の作物を作り、レストランではその穫れたての野菜で料理を提供しています。「自分たちが旅したときに、その土地の食べ物をシンプルに味わいたいと思っていたので、素材を生かした料理を心掛けています」と話す店主の角和妙子さん。

メニューは雨の日のようにゆっくり食べたい和食の「雨の膳」と、農作業の合間に食べたい洋食の「晴の膳」の2種類があります。どちらも野菜たっぷりの日替わりメニューです。

畑で野菜の収穫をして自分たちで調理もできる、貸コテージもありますよ。

ファーム 雨読舎

(2012年は
4月27日からオープン)

上川郡美瑛町大村大久保協生
TEL・FAX:0166-92-3010
■営業時間 / 11:30~14:00
■定休 / 6~9月は、火曜
4月末、5月と10月は、月~金曜
■冬季休業 / 11月~GW前まで
■ランチ 900円~
<http://www.udocsha.jp/>



秀子さんの

ほろよい
れしび

堤秀子

栄養士、食育&ミルククッキングインストラクター。病院栄養士を経て、ごこの家庭にでもあるフライパンを使ったパン作りをスタート。北海道のオイシイを、シンプルでありながらカラダが喜ぶお手軽レシピで広めている。



じゃがいものガレット

●材料(3~4人分)

メークイン / 4個
サラダ油 / 大さじ2~3
塩、粗びきコショウ / 各適量

●作り方

- ①メークインはよく洗って芽を取り除き、長細切りにする。
 - ②フライパンに油を入れて温め、①を平らになるように入れ、ふたをして、中火でじっくり焼くよ。
 - ③焼き色がついたらひっくり返し、もう片面にも焼き色がついたら盛り付けて、塩、粗びきコショウをふってできあがり♪
- ※イタリアンパセリや、スモークチーズ(細かくして)のトッピングもGOOD!

小松菜のチーズ和え

●材料(3~4人分)

スライスチーズ / 2枚
小松菜 / 200g
・合わせ調味料
だし汁 / 大さじ1
しょうゆ / 小さじ2
練りわさび / 少々
てんさい糖 / 少々
焼き海苔 / 半分

●作り方

- ①スライスチーズは、フィルムの上から1cm程の角切りになるように包丁で切れ目を入れる。(フィルムが切れないように、押さえるようにして切る)
 - ②小松菜はよく洗い、沸騰した湯に塩少々(分量外)を加えてゆで、冷水にくぐらせてから水気を絞り、3cmくらいの長さに切る。
 - ③材料が全て入るボウルに、調味料を合わせて混ぜておく。
 - ④③に①と②を加えて混ぜ合わせ、器に盛り、焼き海苔を飾ってできあがり。
- ※旬の青菜がもりもり食べられる♪
※いつものおひたしに、チーズとわさびを加えてGOODなおつまみに!



ここに集まら
せぬ、を日酒常の流れる
酒を歩いとくたさハハ



ちょっぴりいい旅
ワイナリーもたずねて

山崎ワイナリー
(三笠)



山崎太地さん



ショップ店内



ピノグリ



ピノワール



ショップの建物



入口にある看板



山崎ワイナリー

三笠市達布 791-22
TEL : 01267・4・4410
営業時間 / 土・日・祝日
10:00~18:00
<http://www.yamazaki-winery.co.jp/>

「チャレンジをしていきます」と話
します。
ようやく家族の夢であるスパ
ーリングを作る準備が整いつつあ
る。数年後が楽しみです。



今年10年目を迎える山崎ワイナ
リー。北海道では育ちにくい「ピ
ノワール」の栽培に成功し、初
めてその赤ワインをリリースした
のが2002年。それから10年、
「若くて不安定だったブドウの木
も年月が経ち、三笠の気候に慣れ
たのか、落ちて着いてきた」とい
う山崎太地さん。「今までもこれか
らも、家族でできる範囲で丁寧
にブドウを作り、ワインにする。そ
のスタンスを忘れず、いろんな

■写真協力 / 山崎太地

ふわふわ卵の オムハヤシ

🕒 調理時間 約60分

●材料(4人分)

完熟トマトのハヤシライスソース184g / 1/2箱(92g)

牛肉(もも)(薄切り) / 200g	卵 / 8個
玉ねぎ / 中1・1/2個(300g)	牛乳 / 大さじ4
マッシュルーム / 4個(40g)	塩コショウ / 少々
水 / 550ml(2・3/4カップ)	グリーンピース / 適宜
サラダ油 / 大さじ1	サラダ油 / 大さじ2

●作り方

〈ハヤシソースを作る〉

- ①厚手の鍋にサラダ油大さじ1を熱し、薄切りにした玉ねぎ、マッシュルームを炒める。さらに3~4cm幅に切った牛肉を加えて炒める。
- ②水を加え、沸騰したらあくを取り、弱火から中火で約15分煮込む。
- ③いったん火を止めてルウを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。

〈半熟の卵焼きを1人分ずつ焼く〉

- ①卵2個をよく溶きほぐし、牛乳大さじ1、塩コショウを加えて混ぜる。
- ②フライパンを十分に熱して、サラダ油大さじ1/2を入れ、強火にし、卵液を一気に流し込む。
- ③菜箸で手早く大きく混ぜ、半熟状になったら火からおろす。(火を通しすぎないこと)。
- ④同様にあと3人分作る。

〈盛りつけ〉

ご飯の上に半熟卵焼きをのせ、ハヤシソースをかけて、グリーンピースを飾る。

ONE POINT

- ◎牛肉は切り落としでもよい。
- ◎グリーンピースは、冷凍や缶詰でもよい。



トマトの濃厚なうま味と甘味、ほどよい酸味とコクのあるまろやかな、ハヤシライスの素です。トマトのおいしさにこだわったハヤシライスをご家庭で手軽に作ることができます。



meiji

チョコをかじるとトロトロ！新感覚トースト

アーモンドチョコ&チーズトースト

●作り方

食パンに明治とろけるスライスチーズをのせ、その上にオレンジマーレドを塗ります。

明治アーモンドチョコをまばらにおいてトースターへ。こんがり色づくまで焼いたらできあがり。

飲むだけじゃない、ココアの簡単アレンジ

いちごのとろ〜りココアがけ

●作り方

ココがおいしいココア 濃縮タイプをいちごにたっぷりかけるだけです。



とろけるスライスチーズ
(お徳用)
たっぷり使えてお買得な
12枚入りのスライス
チーズです。とろけるタイ
プで料理との相性びっ
たり!



オーガニック牛乳(1000ml)
原料乳の生産酪農家限定。
「有機栽培飼料」で育てられ
た乳牛から搾った生乳100%
を原料とした成分無調整牛
乳です。



アーモンドチョコ(96g)
今年で発売50周年!明
治こだわりの製法でカ
リッと香ばしい食感が楽
しめます。



ココがおいしいココア
濃縮タイプ(300g)
冷たい牛乳にスーッと溶ける
濃縮・液状タイプのココア。
冷蔵庫でも場所をとらないコ
ンパクトタイプです。

※オーガニック牛乳は、宅配システムドックでの取り扱いは毎週となります。



★ 乾杯をもっとおいしく。
SAPPORO



サッポロ生ビール
黒ラベル ファイターズ
北海道の絆 2012熱闘
「麦のうまみと爽やかな後味
のベストバランス」を追求し
た生ビール。4月24日北海
道エリア数量限定新発売。



サッポロ
北海道生搾り ファイターズ
北海道の絆 2012熱闘
澄みきり搾り製法でおいしく
搾った生。4月24日北海道
エリア数量限定新発売。



サッポロ大地のZERO
ついに誕生!北海道限定の
糖質ゼロ。北海道産大麦芽
と富良野産ホップを一部
使用したこだわりの新ジャン
ル。すっきりとした爽やかな味
わいです。4月11日新発売。

サッポロ黒ラベル、北海道生搾り、大地のZEROがさらにおいしくなるおつまみレシピ



スタミナアップに 牛肉ともやしのピリ辛炒め

🕒 調理時間 20分 🍴 194Kcal

●材料(2人分)

牛もも薄切り肉(5mm幅に切る) / 100g
A[塩:少々、酒:大さじ1、片栗粉:小さじ1]
ごま油 / 小さじ1 もやし / 1袋(200g)
B[酒:大さじ2、しょうゆ:大さじ1、みりん:小さじ2、
コチュジャン:大さじ1/2]
小ねぎ(小口切り) / 4本

●作り方

- ①牛肉は合わせたAに15分くらい漬け込む。
- ②フライパンにごま油を熱して①を炒め、肉の色が変わったらもやしを加えて炒め、合わせたBを加えて炒め合わせ、器に盛りつけて小ねぎを散らす。



牛肉ソテー レモンおろしソース

🕒 調理時間 20分 🍴 649Kcal

●材料(2人分)

サラダ油 / 適量
牛肉(しゃぶしゃぶ用) / 300g(食べやすい大きさに切る)
バター / 10g 塩、黒粗びきこしょう / 少々 トマト / 2個
A[大根:1/3本(おろして汁を切る。汁を切って100g)、
ポッカレモン100:大さじ2、しょうゆ:大さじ1・1/2]
バジル / 適量

●作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を1枚ずつはがして中火で1分くらい焼き、バターを入れ、塩、黒粗びきこしょうをふる。
- ②トマトは1cmくらいの輪切りにして皿に並べておく。
- ③②のトマトの上に①の牛肉をのせ、Aを合わせたソースをかけてバジルを飾る。



ほたてに衣をつけて揚げるだけの画期的アイデアで、家族みんな喜ぶ、技ありレシピ!



のせて焼くだけだからカンタン! 熱々ほたてがうまい! パーティーにも喜ばれます。

ちりめん衣のお好み揚げ

🕒 調理時間 5分

●材料(4人分)

ほたて貝柱 / 8個

お好み焼き粉 / 100g

水 / 110cc

ちりめんじゃこ / 30g

青ねぎ / 適宜

紅生姜 / 適宜

揚げ油

●作り方

お好み焼き粉に、水、小口切りにした青ねぎ、ちりめんじゃこ、紅生姜を入れ、混ぜ溶き、ほたてをくるむように衣をつけて、サッと揚げる。



ほたて
貝柱

北海道産の生のほたて貝柱は、コクのある甘さと厚い柱が特徴。刺身はもちろん、野菜とサラダもオススメです。火を通すと、生とは違ううま味と歯ごたえが堪能できます。

※宅配システムドックでの取り扱いはいち週となります。(野産)

簡単!カレーなるチーズほたてパイ

🕒 調理時間 5分(※解凍・焼き時間は除く。)

●材料(4人分)

ポイルほたて / 4個

冷凍パイシート / 2枚

とろけるチーズ / 適量

塩、こしょう / 少々

カレー粉 / 少々

乾燥パセリ / 少々

●作り方

①冷凍パイシートを固めに解凍する。(10分程度)

②オーブンをあらかじめ200度に温めておく。

③ほたてに塩、こしょう、カレー粉を振りかける。

④冷凍パイシートをほたてより一回り大きくなるように正方形に切りとり、周囲7mmのところを浅く切り込みを入れておく。

⑤④の中央にほたてをのせ、とろけるチーズ、乾燥パセリをかけオーブンで15分程こんがり焼く。



ポイル
ほたて

丸ごと湯通ししてつくるポイルほたては、ミミ(貝ひも)、卵、貝柱と異なる食感が楽しめます。一度火を通していただきますので、加熱調理でも身がちぢまず、楽しみ方もいろいろです。

※宅配システムドックでの取り扱いはいち週となります。(北海道産)

柚子風味のリコッタチーズと りんごのデザート

🕒 調理時間 約30分 🍴 124Kcal (1人分)

●材料(6人分)

りんご(1センチのさいの目切り) / 大1個

柚子 / 1個

上白糖 / 大さじ3

コープ北海道十勝牛乳 / 700ml

塩 / 少々

柚子のかわりに
レモンでもOK!

●作り方

- ① 柚子の果汁をしぼります。このうち大さじ1・1/2はリコッタチーズ用に残しておきます。皮は細切りにしておきます。
- ② 1センチのさいの目切りにしたりんごに①の柚子のしぼり汁と細切りにした柚子の皮、上白糖をかけて冷蔵庫で冷やします。
- ③ 鍋に牛乳、塩、柚子のしぼり汁(大さじ1・1/2)を入れて、静かに混ぜながら火にかけます。(牛乳の温度は80℃程度に保つと、なめらかなリコッタチーズになります)
- ④ しばらくすると牛乳が固まり始めます。さらに固まりが大きくなって、フワッと浮いてきたら火を止め、キッチンペーパーを敷いたザルにあげて軽く水気を切ります。
- ⑤ リコッタチーズと②のりんごを一緒にいただきます。

日本屈指の酪農地帯北海道十勝地方で搾乳された生乳のみを使用した乳脂肪分3.6%以上、無脂乳固形分8.4%以上の産地指定牛乳です。昭和45年の発売開始以来、組合員の皆様から多くの支持を頂いてきました。製造メーカーは、北海道の酪農家と共に歩み続けるよつ葉乳業株式会社です。これからも、世代を超えて愛され続けるロングセラー商品をコープさっぽろはお届けしていきます。



※宅配システムドックでの取り扱いには毎週となります。



西野さんの
ふだんごはん

西野 洋子

農産物加工料理研究家、北海道食育コーディネーター。生産者と協力したレシピ提案など、食を中心とした地域づくりに取り組む。4人の孫のおばあちゃんとして、家庭でできる食育を応援。



ふわふわたまごの
えびチリソースかけ

●材料(4人分)

むきえび / 300g

えびの下味

(酒大さじ1、塩・コショウ少々)

しょうが汁 / 少々

卵 / 6個

卵の味付け / (塩・コショウ少々)

・チリソース

長ネギのみじん切り / 小さじ2

にんにくのみじん切り / 小さじ2

しょうがのみじん切り / 小さじ2

豆板醤 / 小さじ1~2

・合わせ調味料

トマトケチャップ / 大さじ2

しょうゆ / 小さじ1/2

酒・砂糖 / 各大さじ1

塩 / 小さじ1/3

スープ / 2カップ

サラダ油 / 適量

片栗粉、ごま油 / 少々

●作り方

①むきえびは背わたを取り、よく洗って酒大さじ1、塩・コショウ、しょうが汁少々をからめて沸騰した湯に入れてサッとゆで、色が変わったら取り出して水切りしておく。(冷凍品の場合は鍋に冷凍えび、酒50cc、塩少々を入れて火にかけ、色よく火を通しそのままゆで汁につけておく)

②卵を溶きほぐして、塩・コショウをする。

③フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、②の溶き卵を入れ大きく混ぜて、ふわふわの半熟状に仕上げ器に盛る。

④フライパンに大さじ1のサラダ油を入れ、弱火で長ネギ、にんにく、しょうがを香りよく炒め、豆板醤を加えざっと炒め、合わせ調味料を加えて一煮立ちさせ、①のえびを加えて味をからませる。

⑤倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、ごま油を鍋肌から回し入れて仕上げ、ふわふわ卵の上にかける。





ちょこっと環境

森CAFEへ ようこそ!

森カフェは森のなかにある小さなカフェ。
毎月マスターが登場して、
森の楽しみ方を教えてください。
何して遊ぶ? 何と出会う? 何を作る?
さあ、森へ出かけましょう!

取材・文・編集 / 小杉生奈子
撮影 / 石田理恵
イラスト / 北原幾子
デザイン / 浅野里菜

今月の
マスター



クラフト フィコ
craft fico・木工作家
むらき あきひこ
村木 昭彦さん

■ PROFILE ■

1958年上富良野町生まれ。2歳で札幌へ。北海道大学卒業後、建設機械メーカーに勤務。30歳で退職、札幌に戻る。専門学校講師を経て、2011年東神楽町へ移住。2011年度「森のものづくり 木育職人塾」の講師を務める。公益社団法人日本工芸会正会員。

木育職人塾 問合わせ先 のこたべ <http://nokotabe.com>

木は太陽が育てた素材。
そこから得られるものを自由に感じとって。

「木」を生かす

毎週水曜日の夕方4時。コープさっぽろ西宮の沢店組合員交流ルームで「森のものづくり

木育職人塾」が始まる。「今日は仕上げだよ。サンドペーパーで磨いていこう」。3週にわたってナイフで削っていたスプーンも仕上がりに近い。講師の村木さんが声をかけると3人の子どもたちは集中して作業を始めた。

子どもの頃から身近な木とふれあい、そこからの恵みを大切にいただき、暮らしに生かす技

と知恵を身につけようと企画された木育職人塾。2011年5月から子どもたちはナイフで削ることから始まり、釘打ち、の





見て見て！
上手に
できました！



いろいろな
作品です



とっても
真剣です！



暮らしのものを 作るということ

こぎりで挽く、木の蔓で編む、彫る、削るなど、木を加工するさまざまな技法を学びながら、ものづくりを行ってきた。

「木を生かすことは、そこからものを作り、暮らしの中でそれを使い切ってこそ。そのための技術ですが、小さなお子さんでも、ここに通うことで確実に自分のものに積み上げてきました」。

村木さんは木工作家として、「木のもつ魅力を感じてほしい」という思いで制作にのぞんでいる。

「サクランボの木は硬い。まっすぐな枝から柔らかなカーブを描くスプーンの柄の部分を削りだすのは難しい。でもこのカーブこそがスプーンの使いやすさにつながる。木から形あるものを仕上げるには『丁寧に少しずつ』が大事」。「サクランボの木は皮を削ると白くてきめが細かい。匂いも強くないから食器に使うにはちょうどいい」。子どもたちには、木の肌触りや匂い、素材を自分で確かめながら作ることも伝えていく。



いっしょに
遊ぼう

村木さんがおすすめする、
親子で森遊びの第一歩。

「ぼっこ拾い」

木のあるところへ
でかけよう。

近くの公園でも、
森でも林でも…。
そこで、
お気に入りの
ぼっこを拾いましょう。



持って帰って、
よ〜くながめて。

どこが気に入ったのかな?形?色?
もっと、ピカピカにしてみる?
削ってみる? 飾ってみる?
もちろん、そのままでもOK。



自分だけの
大事なぼっこに
しよう!

窓や玄関に
飾ってもいいね。



木の魅力に気づくこと。「まずは木にふれて遊んでほしい。木は太陽が育てた素材。そこから得られるものを自由に感じとってほしいんです」。

2011年8月に札幌から東神楽町へ移住した。「こちらは自然の深さが違います。それを感じとれるような制作に取り組みたいですね」。北海道の木を使い、北の意匠を表現した指物や生活雑貨などを手がけている。「最近土中の埋もれ木のタモやナラを使った制作をしています。埋もれ木には渋い味わいがあります。素材としての木の魅力は、それぞれが違うという『不均一』さです」。



村木さんの
作品

- ① カッティングボードとナイフ
- ② スウェーデンのダーラナ・ヘストをイメージした木彫りのヒグマ
ともに軽くて手に優しく伝わる、おしゃれな作品。
- ③ 神代槿造手箱「じんだいならづくりてぼこ」
第58回日本伝統工芸展(平成22年)の入選作。神代とは長い間地中に埋もれていた、という意味をこめて命名。埋もれ木の槿を使って制作。
※指物…釘などの金具を使わずに、木と木を組み合わせて作る工芸品。
※埋もれ木…長い年月、地中に埋もれて炭化した樹木。

MY チャレンジ 節電 グランプリ



ご家庭で取り組んだ節電の結果とその方法をご紹介します。
 うれしい応募方法については、5月号『エコット』『ちょこっと』に
 載りますので、乞うご期待ください!!

太陽光発電の 家計を救う、 エコでお得な 4つの メリット

- 1 光熱費を節約!**
昼間、太陽光発電でつくった電気を使用。
夜は今まで同様、電力会社から電気を使用。
- 2 電気は売れる!**
余った電力は購入している電気代の約1.8倍で電力会社に売電。
- 3 家族で省エネ!**
電力モニターで発電状況や消費電力がリアルタイムでわかります。
また電気の売り買いも一目瞭然!
- 4 災害等による昼間の停電でも電気が使えます。***
自立運転機能により、専用コンセントを用いて電気製品が使えます。
※太陽の光が射している時間帯で上限1.5kWに限りませす。



ECOTTO Webカタログ
 家庭の暮らしに役立つ情報カタログ
 「エコット」の最新号が読めます!

無料見積
 太陽光発電・ストーブ・灯油
 ボイラー・ガスコンロ

くらにもっと、コープの安心エネルギー



エネコープ

検索

お問合せ先
 ☎0120-012-458

コープさっぽろ×のこたべ 北海道父ちゃんプロジェクト

2012年
 4月21日(土)
 スタート

森のものづくり 木育職人塾が生まれかわり
 父ちゃんの木育職人塾に!

いっぱい遊んでもりもり食べよう
 父ちゃんプロジェクトとは?

コンセプトは
 サステイナブル父ちゃん

日頃忙しいお父さん。
 「子どもと遊びたいけど、仕事か忙しい」
 「子どもにはいろんな経験をさせてやりたい
 けど、どうしたらいいかわからない」
 そんな悩みから生まれたのが
 「父ちゃんプロジェクト」。
 難しいことはありません。基本は一つ。
 「父親を楽しもう!」父親が楽しければ
 子どもだって笑顔。田植え、稲刈り、カヌー、登山、
 料理にキャンプファイヤー。



火をおこす
 父ちゃんたち

「初めてだけど、やってみるか!」という気持ちが大切。
 今年は「木育」「森遊び」「食育」がテーマ。
 父子で挑戦したいカッコいい思い出、
 一緒につくりませんか?

こんなことやりたいなーと
 思っています

- 父ちゃん、キャンプ準備して遊ぶ
- 父ちゃん、田植えをしてたまごを拾う
- 父ちゃん、額を作る&子どものお絵かき教室
- 父ちゃん、ホップを摘んでビールを飲む
- 父ちゃん、土鍋をつくる
- 父ちゃん、豆腐をつくってキムチ鍋をつくる などなど



父ちゃんプロジェクト
 マスコット
 「げんぼまん」

詳しくはのこたべHPで! <http://nokotabe.com>



心もからだもほぐす タッチケア

株式会社セントモニカ 代表取締役 七戸千絵さん しちのへちえ

取材・文・編集/小杉生奈子
撮影/石田理恵
デザイン/木村美智子

4月は仕事や子どももの入学、転校などで環境が大きく変わる時期。自分をとりまく環境が変わると、知らず知らずのうちに心や体に負担がかかります。緊張が積みかさなると、心が揺れ、からだの変調もあとから現れます。「ちょっととした心やからだのサインに一番初めに気づいてあげられるのが、身近な家族。病院や薬に頼るまえに、まずは家族でケアし合い、ストレスのレベルをおしはかってあげることで大切です」。そんなときに役立つ「タッチケア」について七戸千絵さんに伺いました。

優しくふれる

タッチケアは、呼吸にあわせてゆったり、相手の手足や、背中などを着衣の上から優しく手でさすったり、なでおろしたり、「さわる」よりも「ふれあう」、誰にでもできるスキンシップです。ゆったり動作と優しいタッチから、心や体にリラククスや安心感がうまれます。

「毎朝、お子さんが幼稚園や学校に出かけていく前、手をそっと握ったり、頭を優しく包みこむように帽子をかぶせて『いってらっしゃい』。ふれることで子どもの体温や表情がわかります」。



ゆっくり話を聞く時間が子どもの緊張をときほぐします

おなかのクルクルケア

「子どものからだの感覚が一番わかりやすいのが『おなか』です。その子の継続した緊張状況がわかる所です。硬くないか、へこんでいないか、おなかに力が入らないので背中が丸まっていないか？ そんな時は、子どもをおひざに乗せて、おへそを中心に楕円形を描くように、手でクルクルゆつくりさすってあげましょう」。

腕の下から上へ、手を密着させ、すべらせるように行います。「今日ね、学校でね…」話もきつとはずむはず。



子どもの指を上からやさしく包み込むように。「にぎる」ではなく、「そえる」気持ちです

手は「そえる」気持ちでゆつたりと

「手のタッチケアで大切なのは、にぎるのではなく、手をそえるという気持ち。子どもの手や指を上から包み込んであげるようにしましょう。『にぎる』とは違って、『そえる』は、相手が逃げる余裕をつくってあげることなんです」。

「クリームを使ってさすると効果的です。自分の手のひらにクリームを塗ってあたためたら、相手の腕の上を手をすべらせるように、腕の下から上へゆったりきたりしてください」。

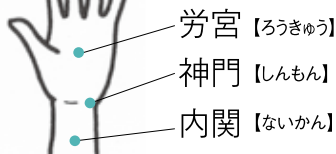
おなかに手をあてて、クルクル「の」の字。おへそのまわりをゆつくりと楕円を描くように。足やひざもさすってあげてください。



ちょこっとケア教えます

今月のツボ

りき 力まずリラックス☆



手にはたくさんツボがあります。
その中でもリラックスに効果のあるツボです。

はざくら
葉桜の頃、なんとなく体がだるくて疲れやすい、
他人と話すのも億劫などの症状が現れたりしま
せんか。冬にため込んだ病気や疲労が春に草
木と共に出る頃です。そんなときはツボを押し
てリラックス。親指などで気持ち良い程度の強
さで押しもみます。旬に採れる山菜の苦味で
体もしゃきっと目覚めるでしょう。新年度、元
気に気持ちの良いスタートを切りましょう!!



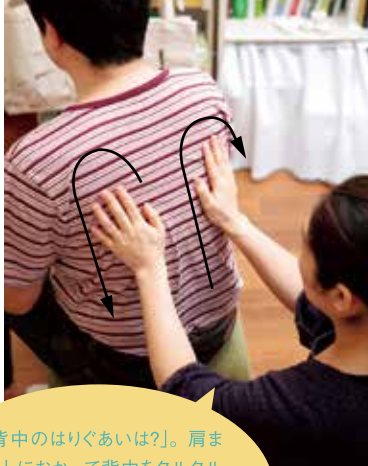
1年間連載します!

長谷部大貴

はせべ だいき

【アスリート治療院】

<http://www.e-athlete.jp/>



「背中のはりぐあいは?」。肩ま
で上に向かって背中をクルクル
していきます。肩までいったら、
こんどは下に向かってクルクルお
りていきます。



でんぶ
腰に手当て。臀部の
上あたりに手を当てま
す。手を当てるだけで
温かくなります。



「パソコンで
疲れていますね」。
手や腕もゆっくり

「お父さんの背中と肩は日頃の
お疲れ度をはかるところ。右と
左のバランス、力が入りすぎて
いないか、ゆっくり手の平でク
ルクルしながら、腰から肩へ、
肩から腰へむかって、さすって
あげてください。腰に手を当て

たり、デスクワークで疲れてい
る手や腕のケアもゆっくりと。
お父さんだつて、せかせかやら
れたら、気がたっちゃう。ゆつ
たりすると、リラックスへのス
イッチにうまく切り替わります
よ。」

「お父さん、お疲れさま」の気持ちで

より「安心な暮らし」のご提案

組合員の皆さんが健康で
過ごしていただけますように

vol.01

「世界一の がん大国ニッポン」

ーがんは細胞の老化の一種ですー
長生きするとがんが増えるのは、突然変異が蓄積されるのと、免疫細胞の働きが衰えるからなのです。がんが老化の一種といわれるのはそのためです。

がんは、一部の例外を除き**遺伝しません**（例外は家族性腫瘍）。

むしろ「がんになる、ならない」は運の要素が大きいです。

目には見えない壮絶な闘いを勝ち抜いて、ひっそりと生き残ったたった1つのがん細胞は、

早期発見・早期治療のためにもがん検診・定期健診をおすすめします。

二人に一人が、がんにかかります。
がんを知ることは、
自分と大切な人を守ること。

分裂した子孫の細胞がすべて死なない「スーパー細胞」です。

がん細胞は、ゆっくりと、倍々ゲームで分裂を重ねていき、100万個（すべてが同じ細胞!）まで繁殖すると1ミリくらいの大きさになります。検査によって発見されるまで育つには、**通常10～20年以上の時間**が必要です。

これが、がんが高齢の方に多いもう一つの理由です。その意味ではがんは昨日今日できたものではありませんから、がんと診断されてもあわてる必要はないのです。

『がんのひみつ』を10名様にプレゼント。詳しくは73ページをご覧ください。

保険に関するお問合せ・
資料請求はコープさっぽろ保険事業部



0120-37-2523

※月～土 / 10時～18時（日曜休み）

全道で16店舗
「くらしのひろば」でも保険の
取り扱いをしております。

- ルーシー店（札幌市白石区）
- ソシア店（札幌市南区）
- 星置店（札幌市手稲区）
- 平岡店（札幌市清田区）
- にしの店（札幌市西区）
- いしかり店（石狩市）
- エルフィン店（北広島市）
- 小樽南店（小樽市）
- シーナ店（旭川市）
- 東光店（旭川市）
- 湯の川店（函館市）
- かわ店（帯広市）
- ステイ店（苫小牧市）
- パセオ川沿店（苫小牧市）
- みわ店（北見市）
- 貝塚店（釧路市）

コープさっぽろは
アフラックの募集代理店です。





天使大学栄養学科の学生さんが考えた
献立レシピです。



まぐろの ごま照り焼き



- 材料(4人分)
まぐろ／40g×8切れ
- | | | |
|---|------------------|------------|
| A | しょうゆ／大さじ1 | 【付け合せ】 |
| | 酒／小さじ1 | レタス／4枚 |
| | みりん／小さじ1 | きゅうり／1/2本 |
| | しょうが(すりおろす)／1/4片 | 黄パプリカ／1/4個 |
| | 白ごま／大さじ2 | ミニトマト／4個 |
- サラダ油／小さじ1

●作り方

- ①Aを混ぜ合わせ、まぐろを入れて15分ほど漬ける。フライパンに油を入れて温め、中火でまぐろを焼く。焼き目が付いたら裏返し、まぐろに火が通るまで焼く。
- ②レタス、きゅうり、黄パプリカは千切りにし、水に浸しておく。
- ③皿にまぐろを盛りつけ、水切りした野菜とトマトを添える。

➡POINT

- ・ごまをたっぷり使った香ばしい照り焼きです。ごまには日本人に不足しがちなカルシウムが含まれています。
- ・まぐろの代わりに鶏もも肉でもおいしくできます。(漬け時間は30分ほど)

エネルギー／129 kcal たんぱく質／20.7g
脂質／3.8g 食塩／0.7g

春キャベツの コンビーフ蒸し



- 材料(4人分)
キャベツ／300g コンビーフ缶／1缶
- | | | |
|---|---------|----------|
| A | みそ／大さじ1 | バター／小さじ1 |
| | 酒／大さじ1 | |
| | 砂糖／小さじ1 | |
| | | |

●作り方

- ①キャベツは洗って一口大に切る。
- ②Aの調味料を合わせておく。
- ③耐熱容器にほぐしたコンビーフ、①のキャベツを入れて、Aの調味料をかけて軽く混ぜ合わせる。バターをのせてラップをし、電子レンジで5分ほど加熱する。
- ④軽く混ぜてから器に盛る。

➡POINT

- ・電子レンジの後、そのまま2分ほど置いてから混ぜ合わせると味がなじみやすくなります。
- ・電子レンジをかけてからラップを外すときは、熱いので気をつけましょう。

エネルギー／92 kcal たんぱく質／6.5g
脂質／4.5g 食塩／1.0g

新食感 いとかんサラダ



- 材料(4人分)
糸寒天／6g
- | | | |
|---|------------|-----------|
| A | ぜんまい水煮／20g | 酢／大さじ1 |
| | きゅうり／1本 | しょうゆ／小さじ2 |
| | ロースハム／4枚 | 砂糖／小さじ2 |
| | | ごま油／小さじ2 |
| | | 白ごま／大さじ1 |

●作り方

- ①糸寒天は水に10分ほど浸して戻した後、しっかり水を切る。
- ②ぜんまいはさっと水洗いをし、食べやすい長さに切る。
- ③きゅうりとハムはせん切りにする。
- ④Aの調味料を合わせ、糸寒天、ぜんまい、きゅうり、ハムと和える。

➡POINT

- ・糸寒天の食感ときゅうりのシャキシャキがおいしい中華サラダです。

エネルギー／72 kcal たんぱく質／2.8g
脂質／5.1g 食塩／0.7g

今月の
テーマ

コープさっぽろの
子育てひろばをのぞいてみよう！



出入り自由。
無料のおそび場！

コープさっぽろの「子育てひろば」は、親子でのんびりと過ごせる場。親同士でおしゃべりしたり、子どもの遊びを見守りながら、ほっと一息つくことができます。「小さな子どもと安心して出かけられる場所は意外と少ない」と、家でため息をついているお母さん。ひろばは開設時間内は出入り自由で、無料です。そんな子育てひろばをのぞいてきました！左ページをご覧ください♪



北の大地で育てる子どもたち。

北の大地の
まめっこ
やさしい。



取材・文・編集/本間千洋
イラスト/レシビ/マト和子
デザイン/木村美智子

ルーシー店の子育てひろばを突げきレポート♪

10時30分の開始に向けて、スタッフはおもちゃを用意。汚れていないか、壊れていないか、一つ一つ拭きながらチェックします。すべてOK!と準備を済ませると、ポツリ、ポツリと親子連れがやってきました。受付は名簿に記名し、子どもの背中に、名前と年齢を書いたテープをベタリと貼るだけ。ひろばへ入るやいなや、子どもたちはおもちゃへまっしぐら!お母さんは「家にはないおもちゃがあるから、来るといつも夢中で遊んでいますよ」とにっこり。

「あら、こんにちは〜!」と声をかけ合うお母さんたちは、このひろばで知り合ったのだとか。あるお母さんは「引っ越してきた当時は周りに知り合いがいなかったけど、ここで同じ年頃の子どもがいるお母さんと話せたので良かったですよ」と。なるほど、よく見ると、自然と親同士でおしゃべりが始まっています。話はもっぱら、子どもについて。育児で尽きない悩みや疑問は、こういう場で何気なく話をするだけでヒントをもらえること、たくさんあるんですよ。

さて、楽しい時間はあっという間。12時終了の少し前になると、今まで子どもたちを見守っていたスタッフが手あそびやお歌を始めました。ノリノリで手あそびしている子は、いつもこの時間を心待ちにしているのだとか。一人で夢中になって遊ぶ子、子ども同士で遊ぶ子、お母さんと遊ぶ子。自由に過ごせる雰囲気がよいですね。ほっぺを真っ赤にして遊んでいた子どもたち。また来てね!



いっしょにあそぼ。



おしゃべりも
はずみです☆



かわいい
子どもたちに
いやされて
ます♪

スタッフは皆さん、子育て経験のある方々です。「子どもの悩みを話してくれるお母さんもらっちゃいます。どうぞおしゃべりに来てください!」

Q 組合員じゃなくてもいいの？

A 大丈夫です。大人だけの参加はできませんが、妊娠中の方は参加できます。

Q 買物する間、
子どもを預けていい？

A いいえ、子どもだけの参加はできません。必ず付き添いの大人が必要です。

Q 何か登録は必要？

A 登録は不要です。当日、名簿に記名してください。

(山の手店、久根別住民センターは事前予約が必要)

Q おじいちゃん、おばあちゃんが
孫を連れていける？

A もちろんです。お孫さんをお連れの方も
いらっしゃいます。

Q 子どもは遊ばせたいけど、
お母さんは人見知り…。
それでも大丈夫？

A 無理しておしゃべりをする必要はありません。思い思いに過ごせる場作りをしていますので、気軽にご参加ください。

Q 子育てひろばはどこでやっているの？

A 左ページの一覧をご覧ください。

やっぱり
初めて行くのは
ドキドキ！

Q&A



子どもをちょこっと預かってほしい時は

トドックルーム

トドックルームは、コープさっぽろの
一時預かり施設です。

毎週火曜・金曜オープン1時間700円、要予約

当日分3000円のお買物で2時間無料

コープさっぽろルーシー店2階 札幌市白石区栄通18丁目

受付・問い合わせTEL 011・856・1300(受付時間は土・日・祝日を除く 10:00～15:00)



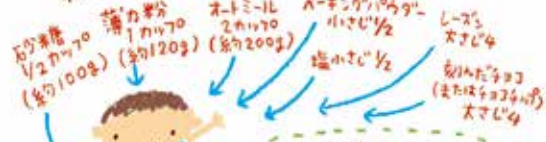
子どもがおやつをつくらう

① オートミールクッキーミックス

POINT 思いっいたらすぐにどどきりおしいクッキーがつくれます。ここではアメリカの「カッポ」(約240ml)を使っています。マカッポは240mlのものを買ってあげれば、11511を重さをはかるより「すぐ」かんたんですよ!

「できるかな?」
 幼児 混ぜる
 小学生 60gを量り～全部 (ネーアは大人が手伝ってね)

① できるだけ大きなボウル(または鍋)を用意して材料を全部混ぜてクッキーミックスをつくる。



② 食べたときには白川コトサラダ油大さじ4をボウルに入れ泡立て器でよく混ぜクッキーミックス2カップをカッポに入れて混ぜる。

③ スプーンですくってオーブンシートをしいた天板にのせ、平らに厚さ1cm(5分)形を整えるだけ!

④ 180℃に温めておいたオーブンで約12分焼いてでき上がり!



マットさんとお友達の焼き菓子店
 クスクスオープンプラスホッパーズ
 札幌市中央区南2西23-2-1 TEL.011・614・2753
www.couscoushoppers.com

「子育てひろば」は全道30カ所!

開催時間内10:30～12:00の出入り自由

札幌市	北12条店、あいの里店 ソシア店、新道店 川下店、ルーシー店 平岡店、西宮の沢店 琴似24軒店	函館市	山の手店
石狩市	いしかり店	北斗市	久根別住民センター(く～みん)
恵庭市	恵み野店	苫小牧市	バセオ川沿店、ステイ店
江別市	えべつ店	登別市	のぼりべつ桜木店
小樽市	みどり店	北見市	きよみ店
岩見沢市	岩見沢東店	網走市	あばしり店
砂川市	砂川店	遠軽町	遠軽みなみ店
旭川市	旭川地区本部、忠和店 (旧近文店)	帯広市	かしわ店、ベルデ店
		幕別町	さつない店
		釧路町	曙店
		釧路市	新橋大通店

利用料無料



お問合せは組合員活動委員会まで
TEL 011・700・5460 (土・日を除く午前10時～午後6時)

※日程・時間に変更になる場合があります。各店舗のポスターでご確認を。

コープさっぽろ 子育てひろば 検索 www.coop-sapporo.or.jp

子育て
相談
募集!

子育てで聞きたいことはありませんか?また子連れキャンプ経験のある方、楽しいエピソードを教えてください。P72のアンケートへご記入をお願いします。(子どもの年齢必須)



子どもに
楽しく食べ
させる



パンにオムレツも
はさんでおいしく



おしゃべりも
給食もね！



おいしい！

ツナヒキもベツの
サラダ

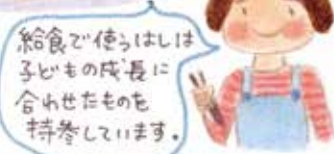
オムレツの
ミートソースかけ



土
の
ニ
ス
ー
プ

食
パン
2
枚
を
1
個
に
シ
ヤ
ム

パンのせ、
米や麺もちなど
主食は美瑛産
です*



MOGU
MOGU
給食①

美瑛小学校 1年1組

今日は月2回のパンの日です。
パンは美瑛産「香麦」で焼いたもの！
「パンがおいしい！」「大好き！」
どの子もほおぼって食べていました。



とっても上手に配膳しています*

募集

ぜひあなたの園や学校のおいしい給食を紹介してください。お申込は ①～⑤をご記入の上、コープさっぽろ組員活動部 FAX 011-671-5743 まで。
①「MOGU MOGU 給食」係へ ②園または学校の正式名称 ③ご担当者名 ④ご連絡先(住所、電話番号) ⑤給食へのこだわりや特徴など。
※取材させていただいた場合には、トドックぬいぐるみプレゼント！

なるべく地元産の食材で おいしい給食を*

給食がおいしいという美瑛小学校にお邪魔しました。

美瑛小学校では自校給食で調理員さん達が美瑛産の食材を使い、給食を作っています。「月に1度の献立会議で意見を出し合い、献立を決めるんですよ」と養護教諭の野瀬先生が言います。また、栄養教諭の佐川先生は、子どもたちの



日	献立
1	ごはん、味噌汁、わかめとわかめ、ゆでたまご
2	ごはん、味噌汁、わかめとわかめ、ゆでたまご
3	ごはん、味噌汁、わかめとわかめ、ゆでたまご
4	ごはん、味噌汁、わかめとわかめ、ゆでたまご
5	ごはん、味噌汁、わかめとわかめ、ゆでたまご
6	ごはん、味噌汁、わかめとわかめ、ゆでたまご
7	ごはん、味噌汁、わかめとわかめ、ゆでたまご
8	ごはん、味噌汁、わかめとわかめ、ゆでたまご
9	ごはん、味噌汁、わかめとわかめ、ゆでたまご
10	ごはん、味噌汁、わかめとわかめ、ゆでたまご
11	ごはん、味噌汁、わかめとわかめ、ゆでたまご
12	ごはん、味噌汁、わかめとわかめ、ゆでたまご
13	ごはん、味噌汁、わかめとわかめ、ゆでたまご
14	ごはん、味噌汁、わかめとわかめ、ゆでたまご
15	ごはん、味噌汁、わかめとわかめ、ゆでたまご
16	ごはん、味噌汁、わかめとわかめ、ゆでたまご
17	ごはん、味噌汁、わかめとわかめ、ゆでたまご
18	ごはん、味噌汁、わかめとわかめ、ゆでたまご
19	ごはん、味噌汁、わかめとわかめ、ゆでたまご
20	ごはん、味噌汁、わかめとわかめ、ゆでたまご



ぬくもりを感じる木の素材を生かした机と椅子

美瑛町立美瑛小学校
美瑛町西町2丁目1 TEL:0166・92・2145

様子や保護者からの要望も聞きながら、食育指導に当たるそうです。年に数回行われる子ども達に人気の「バイキング給食」では、美瑛町が加盟する「日本で最も美しい村連合」の他地域の食材を使用した料理が提供され、給食を通して美瑛町の取り組みを学んでいます。1年1組の子ども達は、もう少しで2年生。給食当番も慣れたものです。私たちと一緒に給食に張り切った子ども達は、しっかりと給食も残さず食べて、先生達も驚いていました。何よりもパンがおいしいと大評判。美瑛産小麦を使い、地元の老舗パン屋で焼いたパンです。おいしさは笑顔になるというけれど、たくさんのおいしい笑顔に出会いました。



マルミ管製菓（ベルビー店） 学校給食のパンを焼いている老舗パン屋さん。おすすめは角食やイギリスパン。上川郡美瑛町栄町4丁目1-5 TEL 0166・92・2662

作ってみよう☆
給食レシピピ

子ども達に人気の給食レシピ
お家でも作ってみてね♪

きのこ スープ



材 料

ぶなしめじ…1パック
えのき茸…1パック
干し椎茸…4g
玉ねぎ…1/3~1/2個
コンソメの素…3個
(顆粒の場合15g)
水…900ml
塩、こしょう…適量

作り方

1. 干し椎茸は水で戻して、千切りにする。えのき茸は石づきを取って3cmの長さ切る。しめじは石づきを取って小房に分ける。玉ねぎは千切りにする。
2. 椎茸の戻し汁と水を合わせて900mlにし、小鍋に入れる。きのこ、玉ねぎ、コンソメの素を入れて火にかける。
3. 煮立ったら、塩、こしょうで味を整え完成。

オムレツの ミートソース がけ



材 料

オムレツ (4人分)

卵…4個
牛乳…大さじ4
塩…ひとつまみ
こしょう…少々
バター…40g

ミートソース (4人分)

豚ひき肉…100g
玉ねぎ…100g
サラダ油…小さじ1
にんにく…1/2片
トマトケチャップ…大さじ6
デミグラスソース缶…大さじ2
中濃ソース…小さじ2
塩、こしょう…少々
(塩は味をみてから)

作り方

オムレツ 1人分ずつ作る

1. 卵を割り、牛乳、塩、こしょうを加え混ぜる。
2. フライパンを弱火~中火で温める。
3. 温めたフライパンにバターを入れ、ブクブクと泡立ち始めたら、卵を一気に入れる。
4. 素早く菜ばしでかき混ぜ、フライパンの一方に集め、少しずつ丸めながら火を通して完成。

ミートソース

1. 厚手の鍋を火にかけて油を引き、にんにく、ひき肉と玉ねぎを炒める。
 2. その鍋に、トマトケチャップ、デミグラスソース、中濃ソースを入れ、混ぜ合わせ、トロットするまで煮詰める。塩、こしょうで味を整える。
 3. ミートソースを焼いたオムレツにかけて完成。
- ※にんじんや、きのこ類を入れてもおいしい。

作ってみたよ!
写真募集♪



給食レシピを作ったら、その感想を30字くらいにまとめ、写真とともに「ちょこっと編集部」まで送ってください。応募いただいた中から数点、給食コーナー紙面上でご紹介させていただきます。

応募先は 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ組合員活動部「ちょこっと編集部」まで

うすくてコンパクトでも、ベタつかない！

敏感肌を想ったやさしい肌ざわり。

生理の終わりかけだって、肌サラッと快適。

裏やヒンジにかわいいデザイン。
ゆううつな生理もちょっとHAPPYに！

※デザイン・仕様は変更になる場合があります。



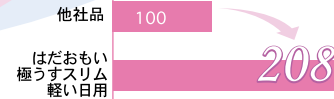
ソフィ はだおmoi極うすスリム 軽い日用

「はだおmoi極うすスリム 軽い日用」は、ニーズの高い「肌へのサラッと性」「薄さ」への評価で、高い満足度を実現しています。

●使用後の声

- ・肌ざわりが良く薄くて、つけている感じがほとんどしなかった。吸収も良く、逆戻りしないので、サラサラとしていた。
- ・かわいいデザインと、つけ心地の良さ（ナプキンの表面がサラッとしている）が良かった。軽くてコンパクトに使えた。

●使用後満足度



データはユニ・チャーム調べ



宅配システムトドックでの取り扱い、5月1週となります。

ごはんのおともたまご味噌

材料(4人分)

たまご	2個
長ネギ	1/2本
ごま油	大さじ1
水	大さじ2
味噌	大さじ2
砂糖	大さじ1

作り方

- ① 長ネギはみじん切りにし、たまごは割りほぐしておく。
- ② たまご以外の材料を小鍋かフライパンに入れ弱火にかける。
- ③ 焦げないようにかき混ぜ味噌と砂糖が溶けたら、たまごを入れる。
- ④ かき混ぜながらたまごに火を通し、しっとりしたそぼろ状になったら完成。

★写真のようにおにぎりの具や、ごはんにのせて食べてもOK!

お手伝い
しようね!



ほうれん草の海苔和え

材料(4人分)

ほうれん草	1束
人参	30g
エノキ	1/2パック
海苔佃煮	大さじ2

作り方

- ① 人参は千切りにして、エノキはづぶきをとって、半分は切ってそれぞれ下ゆでし、ほうれん草はさっとゆでて水気を絞り2センチに切る。
- ② ボウルに①を入れ、海苔佃煮と和えて完成。

お手伝い
しようね!



😊 子どもが手伝いできるポイントです!



作・絵/あきやま ただし
出版社/鈴木出版

今日の
おすすめ
えほん!

● 今月のテーマ「たまご」
バタバタする朝に
子どもがまとわりついて
ついイライラ：
チャチャッと作れる
ごはんレシピはないですか？

(40代・2児の母のお悩み)

こんにちは。えみママです。

私の中では「たまごの絵本」といえば「たまごにいちゃん」!
とにかくほほ笑ましくて、ストレートにかわいすぎるんですから!
で、このかわいさがクスクス笑えていい感じです。
「たまごにいちゃん」が、ずーっと「たまご」のままでいたいの、
お母さんと一緒にいたいからなんですよ。
この絵本のように子どもに「大きくなりたくない!」って言われたら
「え〜。」って言いながら、ちょっと心で喜びます、私。
でも、こんな風に思ってくれるのもつかの間なんですよね…。
さあ、一緒に絵本を読んだら、ごはんも一緒につくろうね。

えほんサークル
オーナー「えみママ」です。
日々、絵本のことや
子育てのことを
話しています。



のこたべ
子どもごはん研究家
能戸 英里

栄養士、調理師、北海道
フードマイスターの資格
に加え、子どもの食を
楽しくする「子どもごは
ん研究家」として、食の
大切さを伝えています。

楽しいえほんが
トドックよ!

「ずっと親子のたからもの」
えほんがトドック
👨👩👧👦 子育て支援基金



1歳〜3歳のお子様を持つ組合員様に絵本を無料でお届けするサービスです。

えほんの
お話を
しませんか?



『えほんがトドック』の公式サークル。絵本について交流しましょう!

コロシとかわいい
主人公みたいに、
ふんわり優しいたまごで作った
おにぎりレシピです



ワンポイント

妊婦さんにもおすすめ!

たまご、ほうれん草、のりと鉄分豊富な食材を、手軽に美味しく摂取できますよ。

わたしらしい 旅立ちのために…

いざという時の、安心フリエ積立

●万が一の葬儀に備え、計画的に行う積立制度です。

1口満期 288,000円 (300,000円のフリエ葬基本料金に充当)
(基本料金70万円には2口、90万円には3口充当できます)

積立月額 1,000円 (288回) ~ **一括払いまで**

- 積立はご家族(2親等)で使え、名義・コース・一括払いへの変更ができます。
- 提携斎場ごとに、割引特典もあります。

コープの家族葬

フリエ葬

コープさっぽろの提携葬儀社で行う葬儀です。斎場使用料・飲食費用などは別途料金です。

基本料金 **30万円~90万円**

祭壇の大きさや生花の数などにより異なります

コープのお墓 協同の苑

札幌市南区の「藤野聖山園」の中にある、コープさっぽろの共同墓地です。

使用权 **315,000円**

年間基本維持費 **1,000円**

納骨後の維持費は別途必要です



フリエ葬展開地区は現在、札幌市・江別市・小樽市・千歳市・旭川市・岩見沢市・苫小牧市・室蘭市・帯広市・釧路市・函館市等です

■フリエ葬・積立・協同の苑のお問合せ、資料請求

コープさっぽろフリエ事業部

■ご葬儀の受付、ご相談

コープさっぽろフリエ葬案内センター

☎ **011-671-5912**

日曜を除く9時~18時

☎ **0120-617-750**

24時間・年中無休

もしものためのLPAアドバイス① 知っておきたい相続税

相続税を納める人は、100人中5~6人です。それは、基礎控除の額が大きいからです。

遺産額から **5千万円+1千万円×法定相続人の数**をひくことができます(今後、縮減されることがあるかもしれませんが)。この控除をすると、ほとんどの方は相続税がかかりません。

相続税の納付は、金銭で行うのが原則です。課税対象になる財産の多くが不動産という場合は、納税資金を用意しておく必要があります。

期限までに金銭で納付するのが困難なときは延納(分割払い)、それも難しいときは物納(相続した財産で納める)の制度がありますが、延納には利子税がかかりますし、物納できる財産は一定の要件を満たしたものに限られます。

あらかじめ預貯金や生命保険などで、納税準備をしておかれるとよいでしょう。

LPA(ライフプランアドバイザー) 近藤 悌子さん
夫の定年退職があと数年にせまり、家計の他住まいや健康のことなど改めて考えることがたくさんあります。豊かなセカンドライフを目指して、充実プランを作成中です。



組合員さんからの

ご意見掲示板

コープさっぽろをもっと
良くしていくために、
組合員さんからいただいた声を
コープの改善に取り入れています!

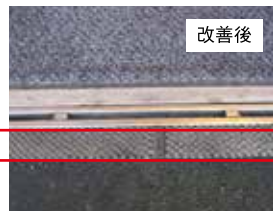
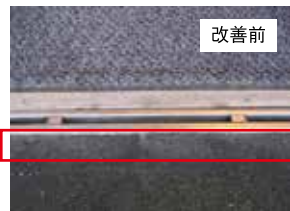
ちょこっとの
キャラクターです。
よろしくね!



No.01
北側入り口ドアの所の段差を、
早々に補修をしていただき、
安心してお買物ができております。

改善しました

簡易的ですが、使用していないマットを切って段差の補修を行いました。安心して来店いただけますよう、さらに気をつけて対応してまいります。(帯広地区:ベルデ店より/2月実施)



No.02
バスの時刻表を掲示してください。

改善しました

ご意見ありがとうございます。さっそく、トイレ側入り口にバスの時刻表を掲示いたしました。今後も、何かお気づきのことがありましたら、ご意見をお寄せくださいませ。(札幌地区:とんでん店より/2月実施)



ぐうたび 日和

GWのお花見ドライブは
桜のトンネルを抜けて登別温泉へ。



旅と遊びの専門サイト
「ぐうたび北海道」
編集長 村澤規子

「ぐうたび北海道」
キャラクター
ナキウサギのぐうチ



待ちに待った桜の季節。どこに行こうか、心が浮き立ちますね。今回は子育てファミリーにピッタリの登別温泉「お花見ドライブ」をご紹介します！

お花見

登別駅から登別温泉までは、約8kmにわたって「桜のトンネル」が続きます。約2000本のエゾヤマザクラは5月上旬が見頃なので、ドライブしながら、気軽に春を満喫できますよ。

ご当地グルメ

漁港のある登別エリアは新鮮魚介の宝庫。「虎杖浜のタラコ」が有名ですが、春は流水明けに漁が解禁となるとれたての「ポタンエビ」や「甘エビ」が狙い目！虎杖浜の市場は絶対のぞきましよう。また、健康玉子をたっぷり使った「白老たまごの里マザーズ」のプリンやアイス、豚肉×玉ねぎ×カラシが特徴の「室蘭やきとり」など、人気のご当地グルメもお見逃しなく！

家族で遊ぶ

情緒あふれる温泉街で定番の「地獄谷」や「動く閻魔像」などを見て回ったら、ペンギンパレードやイルカ、アシカのショーが楽しめる「登別マリナーズパーク」へ。アクアトンネルは、海

の底を散歩しているような気分になります。ほかに「のぼりべつクマ牧場」や「登別伊達時代村」、ウサギや仔牛と遊べるミニ動物園がある「サンチャイルド」など、登別は家族で遊べるテーマパークが充実しています。

温泉にとっぷり

お花見のあとは、もちろん温泉！バラエティー豊かなお風呂で湯巡りが楽しめる「登別石水亭」や「登別万世閣」は、新緑の露天風呂でにがり湯を堪能できます。石水亭が誇る空中露天の一つ「壺型の露天風呂」などは、子どもたちも大喜びすることでしょう。

日本でも有数の泉質のデパートを、日帰りで遊ぶもよし、泊まってゆっくりするもよし。家族で楽しい思い出作ってくださいね。

おかげさまで2周年。
春の「大満足★1万円」
キャンペーン実施中！



担当者から



プラザ店員の皆さん

このたびはお褒めの言葉を頂き、サービス一同喜んでます。
これからも組合員さんに喜ばれる対応を目標に頑張っています。

参加者募集！ ライフプラン講座

「最期まで自分らしく
私のエンディングノート」

日時:5月22日(火)9:45~11:45

会場:かでの2・7(札幌市中央区北2条西7丁目)

参加費:300円

「目指せ! 我が家のFP
(ファイナンシャルプランナー)入門講座」

日時:6月7日、14日、21日、28日(木)9:45~11:45

会場:かでの2・7(札幌市中央区北2条西7丁目)

参加費:4回受講1,000円、各1回受講300円

ライフプラン講座のお問合せ・お申込
コープさっぽろ共済推進室

011-668-2432

CO-OP共済
ずっとあじ
終身生命・終身医療

組合員の手で育ったCO-OP共済に、新たに終身
共済が誕生しました。ロゴデザインには、「ずっと守
る」「ずっと続く」の思いが込められています。

CO-OP共済
たすけあい

ありがとうの声

共済推進室 室長 池川 雅子

共済センターへ届けられたご加入者様からの
「ありがとうの声」をご紹介します。



Vol.1

こんなことで!?

息子が、魚の骨が「扁桃腺」にささって通院。こんなことで!?!と思
いました。救急外来で3,000円近くの医療費がかかりましたが、通
院1日分の共済金が出て、本当に助かりました。手続きも、聞いて
いたとおり簡単に親切な対応でした。

<ジュニア18コース>(紋別郡 K・Y様 男性)

ケガ通院1日目から受けられて、 心強かったです

ケガをして三針縫合しました。そう大きなケガではないけれど、血も
たくさん出て、本当にびっくりしました。大きな事故はめったにないけ
れど、今回くらいのケガは日常でよくあることかも。通院1日目からの
保障が受けられるなんて本当にありがたかったし、心強かったです。
<医療コース>(札幌市 M・G様)

組合員の方々に 助けられました

最初は月3,000円の掛金なら安いから、と
思ってたが、突然の破水により早産、加えて緊急帝王切
開となりましたが、女性コースに助けられまし
た。組合員の方々に助けられていると感じま
した。私のように、多くの方が助けられてほし
いと思います。ありがとうございます。

<女性コース>(函館市 S・M様 女性)

CO-OP共済のお問合せ先

お近くのコープさっぽろのお店、
コープ宅配システムドック配達員、
またはコープ共済センター ☎ 0120-25-9431

みなさんの声で、 もっとお役に立つCO・OPに!

■ □ 1か月使えてお得なナビタンクーポン

コープさっぽろでは、日頃のご利用に感謝し、毎月21日～翌20日の期間中にご利用いただける、お得なクーポンをプレゼントしています。毎月更新されるナビタンクーポンを、お買物にお役立てください。

※利用できるクーポンは、1か月のご利用金額とご来店・ご利用回数によって変わります。(お買上金額1万円、ご来店・ご利用8日以上～)

詳しくは



■ □ 『ちょこっと』が ホームページでも見られます!

ちょこっとの最新号およびバックナンバーを、パソコン・スマートフォンでご覧いただけるデジタルブックとして公開しています。ぜひご覧ください。



マーケティング室 室長 米田 敬太郎

ナビタンやホームページ、WEBアンケートなどを
通して、もっと利用しやすいコープさっぽろになる
よう努力しています!



□ ■ ご意見をお店・宅配に生かす WEBアンケート

マーケティング室では、催事の過ごし方について、WEBアンケートモニター(登録制)から、貴重なご意見をいただいております。集まった回答を集計・分析して、次年度の取り組みに生かすことが目的です。たとえば…

Q. GWの過ごし方は?

- ①GWは家族が揃う! ゆっくり過ごす日!
- ②家族・親戚が集まるGWにお墓参りに行く!
- ③GWは近場へ出かける!

Q. GWにコープさっぽろに期待することは?

- ①行楽商材をもっと増やしてほしい!
- ②人が集まるのでいい食材を用意してほしい!
- ③こどもの日の食卓レシピがほしい!
- ④トドックでも子どもが喜ぶスイーツを扱ってほしい!

今年のゴールデンウイークのお店・宅配のサービスや品ぞろえに、参考になさせていただきます。期待しててください!

担当者から



忠和店
宮長さん

お褒めの言葉ありがとうございます。普段の接客が評価されているようで、とてもうれしいです。接客する際、心がけていることは、良いことも悪いことも「正直」に答えることです。ミカンは、時期やサイズによって味が変わりますので、今の時期はこれがおすすめです。このサイズは水っぽいですが、組合員さんの立場から一緒に考えています。「対面販売」のような、顔の見える接客をこれからもしていきたいです。

“安全・安心”の取り組みをちょこっと聞きました



教えて!

食の番人

Vol.1

「食品添加物の使用基準は?」「この表示はどういう意味?」
「安全・安心」をお届けするため、日夜キラリと目を光らせる!!
コープさっぽろの見張り役に、気になるギモンをぶつけました。



「食の番人」に聞いてみたい、食品の安全・安心に関するギモンを、
ちょこっと編集部宛てにご応募ください。

今月の番人 | コープさっぽろ 商品検査室
室長 杉原 敏司

帯広畜産大学畜産学部卒。商品検査室で20年。
商品の各種検査や組合員さんの問合せ対応などに携
わり、日々、商品に厳しい視線を送り続ける。



コープさっぽろの食品は
本当に安全なの?

6つの「自主基準」で
安全・安心に努めています!

日本には食品衛生法やJAS法など、食品に関する法律があります。また日本生協連ではさらに厳しい基準を設定。それらを参考にコープさっぽろでは、「食品添加物自主基準」など商品の取り扱いに関する独自の「6つの自主基準」を取り決め、安全・安心な商品をお届けするよう努めています。



合成着色料の「食用赤色105号」って、魚肉ソーセージやお菓子などによく使われているよね。コープさっぽろでは“発がん性”や“発育毒性”の疑いがあることから、「食品添加物自主基準」で「使用禁止添加物」に指定してるんだって!



「6つの自主基準」は、【コープさっぽろホームページ / 食の安全・安心】で公開しています。
<http://www.coop-sapporo.or.jp/>

はいそーなんです。そんなわけで、今後も皆さんのギモンに答えていきますね!



子育て支援

えほんがトドック、 4月1日受付開始!

親子のふれあいにぴったりの絵本を、1歳から3歳のお子さまをもつ組合員さんに、2年間で6冊、無料でプレゼント!

今年の絵本は、先輩えほんがトドック登録者が選んだ「おすすめ絵本」からこの3冊!

「ずっと親子のたからもの /

えほんがトドック

子育て支援基金



申込用QRコード

【対象】2009年(平成21年)4月2日~2011年(平成23年)4月1日生まれのお子様のいる組合員が対象となります。一世帯に1回限りとなります。

【申込・詳細】ホームページから

えほんがトドック

検索

<http://www.coop-sapporo.or.jp/ehon/>

イベント

ユニセフ ブータンミニフェスタ



【日時】4月26日(木) 10:00~14:00

【場所】コープさっぽろ北12条店2F会議室(札幌市北区北12条西1丁目)、苫小牧本部、旭川本部、帯広本部、星が浦店、遠軽みなみ店、貝塚店、函館・山の手店

【参加費】無料

【内容】①ブータン講演(北海道ブータン協会)、②ブータン水と衛生プロジェクト現地視察報告、③民族衣装の展示、④ブータンの食品(試食品ほか)コーナー、⑤ブータン観光コーナー、⑥スタディツアー紹介お知らせコーナー

【お問合せ】組合員活動委員会(担当/田中)

TEL 011-700-5460(平日10:00~17:30)



cho-co-tto Information

ちょこっとインフォメーション



【応募先】ハガキ・FAXに、①組合員の方は組合員番号、②企画名称、③参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、性別、④住所、⑤電話番号、⑥FAX番号を明記の上、下記までお申込ください。

③ [ハガキ] 〒001-0012 札幌市北区北12条西1丁目 コープさっぽろ組合員活動委員会
FAX 011-700-5464

④ [ハガキ] 〒041-0836 函館市山の手2丁目18-15 コープさっぽろ山の手店2F コープさっぽろ函館地区委員会 FAX 0138-30-2633

みんなのcoop

担当者から



清田センター
清水さん

組合員さんからお褒めの言葉を頂いて、大変うれしく思いました。普段から親切・丁寧・わかりやすくを心掛けていますが、本当に組合員さんに伝わっているのだから心配でした。しかし、今回のお褒めの言葉を頂き、自分に自信が持てました。今後も、人を思いやる気持ちを大切に多くの人に接して、トドックを利用して良かったと喜ばれる仕事を続けていきたいと思っております。

医療・福祉の取り組みに 向け協定締結

コープさっぽろ、全労済北海道本部、北海道医療生活協同組合、社会福祉法人ほくろう福祉協会は2月11日、「事業提携に関わる協定」を締結しました。今後は、全道の地域に行き届く医療・福祉に取り組むため、コープの全道ネットワークを活用したホームヘルパー養成講座、宅配を通じた通信型健康診断、病院と店舗の共同出店などの協同事業を行う予定です。



あったか灯油募金 ご協力ありがとうございました

東日本大震災で被災した東北3県の組合員さんに灯油の支援を行う呼びかけに対して、たくさんの組合員さんにご協力をいただきたいへんありがとうございました。組合員さんよりお寄せいただいた募金は総額742万2219円でした。お預かりした募金は、いわて生協、みやぎ生協、コープふくしまにお届けをいたしました。



組合員さんの声

ドックの説明に来た清水聖子さんが私の耳の遠いことに気付き、文字や絵を書いてわかりやすく教えてくださり、ありがとうございました。これからもよろしくお願いします。

2012年度「自主グループ」 活動費補助の募集

「自主グループ」とは、平和、福祉、環境、くらし、子育て支援のいずれかのテーマで、地域で自立してボランティア活動を行っているグループのこと。その活動費を補助します。

【自主グループの要件】5名以上の組合員が参加し、上記のテーマで年間計画を持ち、定期的・継続的にボランティア活動を行っているグループ。代表者は必ず組合員で、地区・エリア委員との連絡係になります。

【登録・活動補助申請】ハガキ・FAXで、①代表者のお名前、②郵便番号・ご住所、③電話番号、④グループ名を記入し、下記へお申ください。募集要項と「自主グループ活動補助申請用紙」をお送りします。

【募集期間】4月30日(月)必着

【申請の受理と補助】申請受付後、審査を行い、5月末に結果をお知らせします。受理されたグループには「報告用紙」に活動記録をつけて、年2回(8月末・1月末)提出していただきます。到着後、代表者あてに5000円(振込の場合は4700円)の活動費を補助します。

【お問合せ】〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目 コープさっぽろ組合員活動部(担当/竹田)
TEL 011-671-5698 FAX 011-671-5743

コープの森と一緒に 植樹に行きませんか?



北海道のあしたの森を育てる
コープ 未来の森づくり基金

3 南空知・石狩B地区

【日時・集合】5月19日(土)雨天決行(恵庭・北広島方面)道の駅「花ロードえにわ」9:30発、北広島駅(花ホール側)9:50発、長沼町「りふれ」10:10発(岩見沢方面)岩見沢東店9:10発、岩見沢南店9:30発、えべつ店10:10発 南幌町「あいくる」10:30発 【場所】栗山町字桜山 【参加費】500円(3歳未満無料)、昼食付き 【募集人数】40名(応募多数の場合は抽選)

【募集期間】5月7日(月)必着※5月10日頃整理券発送

【お問合せ】南空知・石狩B地区委員会(担当/宮川)
TEL 011-700-5460(平日9:30~17:30)

4 函館地区

【日時】5月20日(日)雨天決行 山の手店店舗裏駐車場8:40発、ほと店駐車場9:10発 【場所】知内町湯ノ里植樹会場 【参加費】300円、昼食付き 【募集人数】40名(応募多数の場合は抽選)

【募集期間】4月27日(金)必着※5月7日頃整理券発送

【お問合せ】函館地区委員会(担当/小玉)TEL 0138-30-2634(平日9:00~17:00)



2月号へのお便り

●旅先で見つけた黒千石大豆、道の駅で買いました。食感が良く、とてもおいしくいただいています。「ちよこつと」を見て食べ方、作り方が知れたこと、そして復活したことを知り、より大事に食しているように思います。また、豆の種類を見て、紫花豆は亡くなった母がよく煮てくれた豆なので母を思い出しました。(江別市 北村さん)

●4カ月前に北海道に単身赴任して来ました。こちらに来て思ったのは、魚がおいしいこと。生ハタハタやニシンなど見るのも食べるのも初めてで、そのおいしさに感動しました。その北海道で魚を食べる量が減っている記事を見て、何とも残念なことかと思いました。確かに調理するのも、骨を取り分けながら食べるのも肉類に比べると手間です。しかし、この魚文化が北海道の健康を守ってきたのも事実です。今後北海道の優れた食文化を後世に受け継いでいくことも北海道

の食を支えるコープの重要な役割だと考えます。

(北広島市 吉田さん)

◆お母様との思い出の豆のお話、そして単身赴任で感じた食への感動のお話、ありがとうございます。食は本当に大切なもの。受け継いでいかなければならない大切なものだと改めて感じました。



(札幌市 藤田さん)

ちよこつと & コープへのお便り

●いつもコープの店頭でレジの方が「ちよこつと」を渡してくれれます。コープの皆さんの温かい気持ちがギューとつまっているなど「ちよこつと」を読んでいつも思います。

(北斗市 林さん)

◆ちよこつと編集部も皆様から応援のお便りをいただき、いつも温かい気持ちを感じています。ありがとうございます。

●「ちよこつと」って題名がかわいいですね。なぜこの名前にしたのです

お褒めの言葉ありがとうございます。このような声をいただき、大変うれしく思います。普段はお迎えのあいさつなど、組合員さんに元気よく接するよう心掛けています。これからも、笑顔と元気な声を忘れず頑張りたいと思います(高橋さん) このような声をいただき、大変うれしく思います。普段は組合員さんに気持ち良くお帰りいただけるような接客を心掛けています。これからは、今まで以上組合員さんに笑顔になっていただけるような接客を心掛けたいと思います(新玉さん)

ソシア店
左 高橋さん
右 新玉さん

担当者から



か?ちよここと気になりました。

(旭川市 津山さん)

◆「組合員さんのより良いくらしの実現」に向け、ちよこことお役に立てる情報を提供したい。そんな想いを込めて、名付けました。

読者さんの

おすすめコープ商品

●我が家は、冬場になると、必ず「縮みほうれん草」を頼みます。ゆでて、かつお節と梅じそポン酢で和えて食べます。子ども達も真つ先に食べる一品です。

また載ったら必ず買うのが、「冷たくても美味しい今川焼(カスタードクリーム)」。夏場はそのままかじって、アイスのように食べます。長女は、少し溶かしてから食べるのが好きなのです。

買い置きしておくのは「炭火やきとりも串(しょうゆだれ)」。時間がない時に、ちよこと温めて出すと子ども達に喜ばれます。

今シーズンは、『田中さんのボンカン』にはまってました。来シーズンも楽しみにしています。

(札幌市 斎藤さん)



応援します — みんなでつくる 豊かなやさしいくらし

株式会社 須田製版

〒063-8603 札幌市西区二十四軒2条6丁目1-8 ☎621-1000

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

大丸藤井

〒063-8608 札幌市西区発寒10条14丁目1069番地1 ☎664-3111

印刷インキ・グラビア製版

北海道大日精化工業(株)

〒006-0811 札幌市手稲区前田1条10丁目3-17 ☎682-3101

東洋インキ北海道株式会社

〒063-0062 札幌市西区西町南11-1-36 ☎661-4425

紙・包装資材・家庭紙

日藤株式会社

〒060-8721 札幌市中央区北3条西14丁目 ☎210-2100

Eイチケイエム紙商事株式会社

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条4丁目3-27 ☎699-8686



東札幌日通輸送株式会社

〒003-0808 札幌市白石区菊水8条4丁目10番2 ☎811-5713

有限会社桜井製本

〒063-0861 札幌市西区八軒1条東1丁目9番25号 ☎631-0788

恵庭ビジネス有限会社

〒061-1364 恵庭市下島松773-6 ☎0123-36-4388

1月2日、ソシア店で、いつもの中年の女性の方と違い、半袖のポロシャツを着た若者(高橋隼也君 新玉隼秀君)が、丁寧に規則正しくレジ打ちした食品をカゴに入れている様子に感心!最後に手渡されたこの「ちよここと」、いつもはカウンターの上に置いてあって目もくれず立ち去るのですが、彼らの丁寧な仕事ぶりのせいか、家に持ち帰りアンケートまでも答えています。

組合員さんの声

もつと北海道の料理を おいしくしていくこと

コープさっぽろ
理事長
大見 英明



新しい「ちよこっと」はいかがでしたでしょうか。

コープさっぽろは1997年、札幌新店リニューアルに伴い、「食の安全」「くらしの安全」を軸に、こだわりの魅力をぎゅっと詰め込んだ「おいしいお店」をオープンさせました。

私自身、北海道は自然に恵まれ、素材そのものがおもしろいと実感しています。そこには、北海道で挑戦を続けている農業・漁業生産者の方々がいます。その努力の賜物です。もつと北海道の料理をおいしくしていくこと。それがコープさっぽろの役割だと考えております。

今回は、プロの料理人の皆さんにも協力いただき、レシピを充実させました。読者の皆様と一緒に北海道料理をさらにおいしく、『新しい北海道料理』と一緒に作っていききたい。ぜひご意見感想をお寄せください。今後みなさまのお役にたてるコープさっぽろを目指します。

フキダシ=好きな北海道食材

Editor's Voices

私たちが新ちよこっとをつくっています!

編集長 平島美紀江

自分の出産を機に、食に対する意識が変わりました(意識が変わっただけで料理をしているかどうかは…涙)。北海道の食をいかに次の世代につなげられるか。「ちよこっと」を通して皆さんと考えていきたいです。これからちよこっとお役に立てる記事を目指します。小5男、1歳男の母親です。

北海道のサンマうまい!

編集補佐
樽山知弘

北海道のたくさんの「ステキ」、一緒にたくさん見つけましょう。

新篠津産おぼろづき

編集補佐
石田直樹

親から子へ伝わる“家庭の味”を大事にしたと思うこの頃です。

何はなくとも、お米

編集補佐
細川美香

今月号から仲間入りです。おいしくて元気な誌面を目指します!

どうもごいあわび

レシピ担当
金子由美

食卓から街へ～街から世界へ～食を通じて笑顔を広げていきたい。

カキやホタテなど貝類

巻頭特集担当
小西由緒

お皿の向こうに広がる生産者さんのストーリーをご紹介します。

羊肉

巻頭特集担当
青田美穂

道産素材のおいしさの舞台裏をわかりやすくご紹介していきます。

うに!!!!



ホワイトアスパラ

給食、旅担当
すずきもも

イラストを交えて「おいしい」を伝えていきます。

ほっけの干物

ちよこっと健康・森かフェ担当
小杉生奈子

てくてく歩き、とことこ子育てしたい!そんな皆さんを応援したい。

根室の花咲ガニです!

子育てページ担当
本間千洋

楽しいお便り、ジーンと心に響くお便りなどお待ちしております。

じゃがいも大好きです!

ちよこっとVOICE担当
安ヶ平さつき

好き!すごい!おいしい!と心動くモノを「業直」に伝えたい。これにつきます。

定番、じゃがいもです。

撮影担当
石田理恵

読面を通じて北海道のおいしいとこ、いいとこ、伝えたいです。

ゆり根

制作担当
玉置彩子

今月のプレゼント

A～Cいずれか一品が当たります 発表は発送をもって替えさせていただきます

A



※写真はイメージです。
実際にお届けするものとは異なります。

10名様

ファーム・レラの卵➡

今回の記事で取り上げた、東川のファーム・レラで生産された健康でおいしい卵です。

1名様

木工作家 村木昭彦さんの作品セット

42ページでご紹介した木工作家、村木さんが作ったかわいい糸巻きとカッティングボードのセットです。木が身近にある暮らしをお楽しみください。

B



10名様

「がんのひみつ」

(中川恵一著)

がんをしっかり理解して向き合うために、わかりやすく書かれた日本人のための教科書。

C



アンケート

- Q1／面白かった記事はどれですか？ その理由も教えてください
Q2／面白くなかった記事はどれですか？ その理由も教えてください
(Q1・Q2の回答についてはもくじ[P3]からタイトル名をお書きください)
Q3／「ちょこっと」をどこで手にしましたか？
Q4／今後、「ちょこっと」で取り上げてほしい企画を教えてください
Q5／今回の「ちょこっと」は、あなたにとって100点満点中、何点でしたか？
Q6／おすすめのトマトのレシピ、もしくはキュウリのレシピを教えてください
Q7／子育てで聞きたいことがあれば教えてください(子どもの年齢必須)
また子連れキャンプ経験のある方、楽しいエピソードを教えてください
Q8／ご希望のプレゼント(A～C)をひとつお選びください
Q9／ご意見をご自由にお書きください。イラスト・写真もお待ちしています

応募
方法

- ①お名前(フリガナ) ②性別 ③年齢 ④職業 ⑤組合員or非組合員
⑥お子様の有無とその年齢 ⑦お電話番号 ⑧FAX番号
⑨メールアドレス をご記入の上、下記までご応募ください。

郵送

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
コープさっぽろ組合員活動部 ちょこっと編集部 まで

メール

csap.chocotto@todock.jp

FAX

011・671・5743

※ご応募いただく個人情報に関しては、プレゼントの抽選および発送にのみ使用させていただきます。その他の目的には使用いたしません。

応募締め切り:4月20日(金)

携帯電話からはこちらのQR
コードでお送りいただけます



第1号

2012年4月1日発行
(毎月1日発行)

発行元／コープさっぽろ
〒063-8501 札幌市西区
発寒11条5丁目10-1
TEL 011-671-5698

制作／LLCのこたべ
印刷／(株)須田製版
発行人／大見英明
編集人／
平島美紀江(のこたべ)
アートディレクション／
玉置彩子(アウラ)
デザイン／(株)アウラ
編集／細川美香、檜山知
弘、石田直樹、小西由稀、
青田美穂、小杉生奈子、す
ずきもも、安ヶ平さつき、本
間千洋、能戸英里
レシピ監修／金子由美
プロモーション／今宮廉

- 掲載商品は、一部お取り扱っていない店舗もございます。あらかじめご了承ください。
- 本誌記事・写真の無断転載、複写、加工、使用を禁じます。
- 「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



表紙の写真に使ったエッグカップ：ittala(フィンランド)
卵を半熟にゆで、殻の上の一部を割り、塩をかけ、スプーンですくって食べます。

One for all, All for one.

2011年、コープさっぽろは新1年生に、
地域社会への「お役たち」の一環として、
交通安全ランドセルカバーをプレゼントしました。
2012年は57市町村、30,012名の子どもたちに
ランドセルカバーを贈りました。
みんな、元気に行ってらっしゃい！
車に気を付けるんだよ～～～。



ランドセルカバー
ありがとう
ございます。
トドックだいすき！



翔太 7歳

●コープさっぽろ自己紹介 vol.1 / 「生協」とは

「生協」は正式には「生活協同組合」といいます。そして、「コープ(CO-OP)」はこの生協(生活協同組合)を意味する英語、「Co-operative(コーペラティブ)」から取ったものです。生協の原点は、「組合員が自ら出資し、利用し、かつ運営参画する」というところにあります。つまり、消費者一人ひとりが自分たちのより良い暮らしをめざして、自ら資金(出資金)を持ち寄って作った自主的な組織が、生協(生活協同組合)なのです。

果汁12%の
圧倒的な果汁感!

一般的な果汁炭酸飲料は果汁0%の商品が多い中、果汁12%と圧倒的な果汁感! オレンジ繊維も含まれジュシーな飲みごたえ! ぜひ一度ご賞味ください。

サントリーフーズ(株)
オレンジーナ
420mlペット
[発売中]



「スーパー極上キムチ」の
味が焼そばに!

北海道限定。北海道で一番売れている「スーパー極上キムチ」の味を焼そばにしました。辛さの中にうま味を感じる北海道民に親しまれているキムチの味です。

日清食品(株)
日清
北の焼そば
スーパー
極上キムチ味
113g
[発売中]



回復系アミノ酸
オルニチン配合!

大人のリフレッシュシーンを応援する健康炭酸飲料。回復系アミノ酸オルニチンに加え、クエン酸、ビタミンB6を配合。もちろん大人にうれしいカロリーゼロ。

キリンビバレッジ(株)
大人の
キリンレモン
500mlペット
[4月10日発売]



黒の常識を変える。
辛口ブラック。

コクがあるのに爽快に飲める、スーパードライの黒ビール。4月15日まで特別キャンペーン実施。詳細はコープさっぽろホームページ「ドライブラック」で検索!

アサヒビール(株)
アサヒ
スーパードライ
ドライブラック
350ml
[4月3日発売]



チーズとトマトの
最強コンビのおいしさ!

トマトソースを包んだハンバーグの上に、とろーりとしたチーズソースをかけました。チーズソースがたっぷりかかった見た目の新しさにも注目です。

(株)マルハニチロ食品
チーズソースのトマトハンバーグ
[発売中]



体に脂肪がつきにくい
特定保健用食品です!

唯一の体脂肪対策の食用油! 天然の植物成分「中鎖脂肪酸」の働きで体に脂肪がつきにくいのが特長です。従来の600gからこの春1000gが新登場です。

日清オイリオグループ(株)
ヘルシーリセット
1000g
[発売中]



振るとカラカラ音が鳴る
楽しむ大豆スナック

大豆約50粒分の栄養(タンパク質、大豆イソフラボン、食物繊維)が摂れます。しかもノンフライだから一袋123キロカロリー。スナック感覚の大豆です。

大塚製薬(株)
ソイカラ
[4月10日発売]



ポテトを使用した
カリカリ新食感プリッツ!

ポテトをたっぷり使用し、カリカリの新食感に焼き上げました。プリッツならではの香ばしさと、かむほどに出てくるポテトのうま味が楽しめる、NEWプリッツです。

江崎グリコ(株)
ポテトプリッツ
(うすしお味)
[発売中]



★ 乾杯をもっとおいしく。
SAPPORO

ついに誕生!! 北海道限定の、 糖質ゼロ。

2012年4月11日新発売

北海道
限定

大地のZERO



★ 生のうまさ、
飲みほせ!

2012年4月24日新発売

北海道限定 数量限定発売

サッポロ 生ビール黒ラベル
ファイターズ 北海道の絆 2012熱闘




目ざ
長持ち
麦芽!!
-新麦芽-



大人の★生。 サッポロ生ビール 黒ラベル



飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の飲酒は胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。お酒は楽しく適量で。のんだあとはリサイクル。  サッポロビール株式会社 www.sapporobeer.jp ★ 北海道はサッポロビール