

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

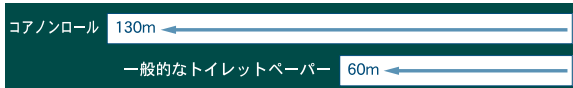
今日は、晴れ。
トマトが似合う。

6月号
2012 [vol.3]

くらしへのやさしさ

やさしさの 2
ポイント

コアノンロールの一巻きの長さは130m。これは一般的なトイレットペーパーの2倍以上です。取り換える回数も収納場所も従来の半分で済み、くらしにもやさしいのです。



地球の子どもたちへのやさしさ

やさしさの 3
ポイント

CO・OPコアノンシリーズを1パックお買い求めいただくごとに、ユニセフを通じてアンゴラ共和国の「子どもにやさしい学校づくり」のために1円が募金されます。

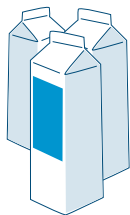


第2期：2012年10/31まで

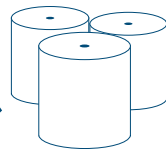
環境へのやさしさ

やさしさの 1
ポイント

コアノンロールは再生紙100%。産業古紙や組合員の皆さんから集めた紙パックなどを原料に、環境負荷の小さい再生紙を原料にしています。また、紙幅をちょっと小さい105mmにすることで、6ロール入りコアノンロール2パックあたり1ロール分の紙を節約しています。



皆さんから回収した牛乳パックなどが再生されています。



やさしいから 愛されています。



コアノンロール

シングル 130m×8ロール
ダブル 65m×8ロール

通常のコアノンロールのほかにも専用の芯が必要ないワンタッチコアノンもあります。

「コープのトイレットペーパーといえばコアノンロール」と、長年使われている方も多いのではないのでしょうか。

芯がなく、再生紙を原料にして作られるコアノンロールは、1983年に組合員さんからの提案によって商品化されたものです。環境にやさしいだけでなく、くらしにもやさしいコアノンロールは、時代と要望に合わせてさまざまにラインアップが生まれています。

今日も明日も、コアノンロールのやさしさを皆さんにお届けします。

※コアノンロールは、6月3週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。



06

04 コープのお店にGo! 今月の新商品

05 和楽食卓

06 〈作る人〉生産者インタビュー
JA平取町 びらとりトマト

13 Doさんぽ

14 〈生かす人〉シェフのレシピ
TAKU円山

20 〈ちょこっとまめまめ〉
トマトあれこれ豆知識

22 〈ちょこっとメモメモ〉
トマトの下準備

28 わが家のいちおしレシピ!

32 〈ちょこっといい旅〉
のんびりのほほん宿
ファミリー・イン・ラミーナ

34 〈ちょこっといい旅〉
ほっぺが喜ぶファームレストラン
キッチンファームヤード

36 秀子さんのほろよいれしび

37 〈ちょこっといい旅〉
ワイナリーをたずねて
千歳ワイナリー

41 西野さんのふだんごはん

42 天使大学のレシピ

44 〈ちょこっと環境〉
森CAFEへようこそ!

48 〈ちょこっと健康〉
体の歪みを正すエクササイズ

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 組合員さんからのご意見掲示板

65 シーズドラッグ 健康セミナー

66 家計にちょこっとイイ話

67 教えて! 食の番人

68 ちょこっとインフォメーション

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

6月の行事

日	月	火	水	木	金	土
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 麦茶の日 1・2・3 コープデー	2 1・2・3 コープデー
3 1・2・3 コープデー	4 歯の 衛生週間 (6月10日まで)	5 ち 芒種	6 ち 梅の日 ロール ケーキの日	7	8 シ	9
10 入梅 梅酒の日 シラネアオイの日	11	12 ち	13	14 シ	15	16 和菓子の日 麦とろの日
17 父の日 さくらんぼの日	18 はたての日 おにぎりの日	19 ち	20	21 夏至	22 シ	23
24	25	26 ち	27 ち ちらし寿司 の日	28 シ	29 佃煮の日	30

ち…ちびっこコープデー シ…シニアコープデー



14



28

「紅一点だし入りみそ」の 減塩タイプ登場

従来品「紅一点だし入りみそ」に比
べ20%減塩です。熟成させたみそを
使って、うま味とコクのある味に仕
上げています。

岩田醸造(株)
紅一点
だし入りみそ
減塩
タツポン付き
750g 【発売中】



製造工程で熟成を経て、 丁寧に仕上げました

暑い夏には家庭でそうめんを食べる
頻度も増します。熟成そうめんはのど
ごしも良く、コシのある食感が特徴で
す。大容量でお得
なそうめんを、ぜひ
ご賞味ください。

日本製粉(株)
熟成そうめん
1kg
【発売中】



チキンラーメンとポテトが 夢のコラボ!?

元祖鶏ガラスープのおいさと、焦
がししょうゆの香ばしい風味がクセに
なるチキンラーメンの味わいです。カ
リッカリの食感が楽しいポテトチップ
スです♪

(株)湖池屋
チキンラーメン
スティック
43g
【発売日:6月4日】



2012.JUNE ★ NEW!!

コープのお店にGO!

今 月 の 新 商 品

エクレアを連想させる 風味のコーヒー!

チョコレート、カスタードクリーム、シュ
エ皮の絶妙なコンビネーションでエ
クレアの風味を実現!まるでスイー
ツを食べているような味わいをぜひ
一度ご賞味ください。

森永乳業(株)
マウントレニアア
カフェラッテ
エクレールラテ
240ml
【発売中】



抹茶の旨みが生きてる! 夏に美味しい緑茶!

抹茶を低温抽出して旨みを最大限
に引き出しました。品質の伊右衛門
から夏にぴったりのおいしいお茶を
お届け!ぜひ一度ご賞味ください!

サントリーフーズ(株)
伊右衛門冷茶
500mlペット
【発売日:6月12日】



ドライなノンアルコールに 缶 500ml 登場

ドライなノドごしでカロリーオフのノン
アルコールビールテイスト清涼飲料
「アサヒドライゼロ」。皆さまのご要望
にお応えし、ついに
缶500ml新発売!

アサヒビール(株)
アサヒ
ドライゼロ
缶500ml
【発売日:6月5日】



話題の「糀(こうじ)」を そのまま活かしたお酒です!

内からキレイに! をコンセプトにした
砂糖不使用、米と米糀由来の自然
の甘さを味わえます。アルコール分
3%のやさしい飲み心
地です。温めても冷や
してもおすすめ。

(株)兵福鶴銘醸
糀 × SHIROSAKE
(こうじしろさけ)
500ml・300ml
【発売中】



和楽食卓

食空間&
フードコーディネーター
かほこゆみ
金子由美

家庭の中の非日常行事

ピクニック・ガーデンパーティー

これから夏にかけての
テーブルのごちそうには、キ
ラキラと輝く光と、緑の香り
を含んだ風もメニューにし
たいものです。家族そろって
のピクニックや友人を招い
てのガーデンパーティーな
ど、積極的に屋外の食卓を楽
しんでみてはいかがでしょ
うか。家庭の中のイベントは
家族の深い思い出となり、新
しいコミュニケーションが
生まれ、幸せな心を育ててく
れると思います。

アウトドアの食卓はラフ
な感じになりがちですが、
コーディネートを使いこな
しにほんの少し気を配ると、
他の季節には味わえない雰
囲気を楽しむことができま
す。五感を刺激する非日常空
間の豊かな環境に、思いっき
り深呼吸してみましよう。

Dinner Party



心地よい風が通り抜ける屋外ディナーパーティー。少し上質のセッティングを心掛け、チーズやワインもそろえてゆったりとした大人の雰囲気を楽しんで。キャンドルもともせば、さり気ない上質気分も。手の込んだお料理ではなく、アミューズ的なお料理で十分。たまには、優雅な大人時間を楽しんでみてはいかがでしょうか。

Picnic



ピクニックは便利で簡単が基本ですが、できればお皿やグラスは安価でも紙製以外のものをそろえて楽しむのも素敵です。食べるごだわりは大切なこと。写真の色合いのようなビビッドなカラーは、気持ちをパワーアップさせてくれます。たくさん笑顔がこぼれそう。明るく楽しいイメージで、会話を何倍も豊かにしましょう。



北海道で挑戦を続ける
生産者を紹介します

作る人 平取町野菜生産振興会
トマト・胡瓜生産部会

地域の志が育む

トマトの一大産地

第4回コープさっぽろ農業賞 農業大賞・北海道知事賞受賞

平取町野菜生産振興会

トマト・胡瓜生産部会

ト マ ト び ら と り

平取町

野菜売場を彩る大玉のトマト。

気温の上昇とともに北海道の売場では九州から北海道へと、産地が移ってきました。道産トマトの中でも目を引くのが、出荷量北海道一を誇る平取町産の「びらとりトマト」。作付する品種を桃太郎系統に限定し、高い糖度とバランスの取れた酸味、そしてしっかりと詰まった身質が特徴です。



ハウスの中に入ると、暖かな空気と緑の濃い香りに包まれます。トマトのヘタを連想させる、あの香りです。

「香りの良さも平取産の特徴です。実がなつたばかりでも、結構香りがするもんでしょ」と、愛おしそうにトマトの樹々を見渡す石浦政司さん。石浦さんは、トマト農家を束ねる「平取町野菜生産振興会トマト・胡瓜生産部会」の部会長を務めています。

作る人

平取町野菜生産振興会
トマト・胡瓜生産部会



6戸から始まった トマト栽培40年の歴史

日高地方の西端に位置する平取町は、比較的温暖な気候を生かし稲作が盛んな土地でした。しかし、時代は米の減反政策へ。転作作物に選んだのがトマトだったのです。

1971年に栽培を始めた当初、生産者はわずか6戸でしたが、40年を経た現在では166戸を数えるまでになりました。

北海道を代表する一大産地に成長した理由を、石浦さんはこう説明します。

「まず1つは、恵まれた環境があげられます」。

日本一の清流に選ばれた沙流川の下流部にあたる平取町には、ミネラル豊富な地下水があり、土壌が豊かであること。また比較的長い日照時間、昼夜の寒暖差の大きさも、糖度ののった味わいのトマトへと育みます。

味への強いこだわりが
北海道^①の出荷量へ

「この環境に甘えることなく、厳しい生産管理を部会で徹底作りやすさより味へのこだわり

- 1.実って間もないトマト。平取では時期に応じて、3種類の桃太郎品種を使い分けている。
2.春先の栽培はハウス内を加温し、日中は26度～30度を保つ。 3.日々の細やかな作業で、病害虫を未然に防ぎ、おいしいトマトを育む



を貫いてきたことが、一番大きいと思います」。

トマトには、接ぎ木をする栽培方法があります。病気に強いトマトの樹に味の良いトマトを接ぎ木し、病気を防ぎ収量を上げる農法ですが、品種本来の味わいが薄れてしまうデメリットもあります。それに対し、平取では接ぎ木をしない「自根栽培^{せいこんさいばい}」を徹底。その分、栽培の間や苦労はかかりますが、トマトが自らの根の力で土の栄養を取り入れて成長。品種の個性を引き出すことを最優先に考えました。

また、土に力をつけるため、地域の水稻農家から出る稲わらやもみ殻を用い、びらとり和牛の畜産由来の完熟堆肥を生産。土を日光消毒したり、連作障害を防ぐために輪作をするなど、化学農薬や化学肥料に極力頼らない、地域循環型のクリーンな栽培を実践しています。

「栽培管理マニュアルを守り、その上で各自の経験と技で質の高いトマト作りをしている。そこが平取の強みなのだと思います」と、石浦さんは笑顔で答えます。



大竹知也さんご両親の栄さん、志津子さんと共に農業に従事。
常に部会のトップ10に入る収穫量を誇る



地域で目指す品質向上 志と誇りは若い世代へも

今度は若き生産者、大竹知也さんの圃場ほじょうを訪ねました。案内されたハウスでは、セイヨウオオマルハナバチが忙しそうに飛び回っていました。受粉を助けるハチはトマト栽培の大切なパートナーです。ふと、樹の根元を見ると、びっしり生えたう

4.樹の根元だけではなく、枝など樹全体にたくまいうぶ毛が生えている。5・6.元気に飛び回るセイヨウオオマルハナバチ。巣箱はダンボール製。外来種なので環境に配慮し、ハウスから出ないようにネットを張るなど防備している





7.収穫したトマトは選果場で品質を厳しくチェック。糖度4度以下は出荷されない。 8.大竹さんはハウス内の温度を日中と夕方、夜間で分けて管理。より質の高いトマト作りを目指す



ぶ毛に目が留まりました。
「今は根がしっかり張るよう
に、水を抑制する時期。甘やか
しちゃうダメなんですよ」。
というのも、トマトの原産地
は南米のアンデス高原。乾燥地
帯にルーツがあるので、水分を
コントロールする技術がなけれ

ば、おいしいトマトに仕上がら
ないのです。水を適度に切るこ
とで、うぶ毛が空気中の水分を
吸収し、土の深いところはまだ
たくましく根を伸ばす。トマト
の生命力をフルに引き出すこと
が、おいしさへとつながるので
す。

大竹さんのような、若き後継
者が多いことも、この地域の大き
な強みです。大竹さんは農業
以外の世界を見るため、一度会
社員を経験しましたが、家業を
継ぐことは以前から心に決めて
いたと言います。

「びらとりトマトの質を高めよ
うと親の世代が頑張ってくれた
ので、そこをさらに伸ばすのは
自分たち世代の役割。北海道の
トマトを引っ張る産地だと自負
しています」。



地域が高い意識を持ち、次代
へと受け継がれる技術と志。真っ
赤なトマトには、生産者一人ひ
とりの心意気が輝いています。
夏野菜のトマトですが、より
おいしく仕上がるのは、実は初
夏と秋だと伺いました。びらと
りトマトは、まさに今が食べ時
です！

びらとりトマトは、コープさっぽろの店舗(函館・旭川・北見地区を除く)でお求めいただけます。宅配システムドックでも、9月中旬まで毎週案内となります。



あしたの日本をつくる人を育てたい。

2011年3月11日、人々が自然の脅威に多くのものを奪われた悲しい日。子どもたちも例外ではありません。ふるさと、家、ともだち、そして自分の親。しかし、だからといってこれからの人生を悲しみのうちに過ごしてほしくはありません。子どもたちには明るい未来を目指してたくさんのことを学んでほしい。

あしたの日本はその手に委ねられているのですから。北海道ろうきんは、「あしなが育英会」の支援を通して、子どもたちが手にする未来を守りたいと考えています。

あしなが育英会
の地とる
プロジェクト



北海道ろうきんは「あしなが育英会」(東日本大地震・津波遺児募金)を応援しています。

かんばろう東日本
来月も、1年後も、
子どもたちの
笑顔のために。

北海道ろうきんATM、セブン銀行ATMで北海道ろうきんカードを利用いただくと、
お引出し・お預入れ1回につき1円を北海道ろうきんが負担し、
「あしなが育英会 東日本大地震・津波遺児募金」に寄付いたします。

※あしなが育英会とは、震災などで親を亡くした子どもたちを物心両面で支える民間非営利団体です。国などからの補助金・助成金は受けず、すべて寄付金で運営しています。

※「あしなが育英会 東日本大地震・津波遺児募金」とは、東日本大震災で親を亡くした子どもたち(震災遺児)を支援するために、あしなが育英会が設置した募金です。

実施期間

2012年

6月1日(金)

～2013年

3月31日(日)

お問合せはお近くの <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>

ワンデーツアー

シニア野菜ソムリエ 吉川雅子さんと行く
足寄のラワンぶき刈りと
ミルクジャムの
十勝しんむら牧場ツアー

- 日程／6月24日(日)
- 参加費／
お一人様 6,980円
- 定員／36名(最少催行人数25名)
- 行程／札幌駅北口
7:30出発→足寄町ラワンぶき圃場(ラワンぶき刈り)
→道の駅「あしよる銀河ホール21」(昼食)→「十勝しんむら牧場」(見学・カフェで軽食)→札幌駅北口
19:30着予定



ラワンぶきを
お一人様5kg
お持ち帰り
できます

天塩の温泉に泊まって

北るもい漁協
天塩のしじみを見に行こう!



サロベツ原野

てしお温泉 夕映

天然しじみ

天塩の
スイーツ
チューチュー
プリン
のお土産付き

- 日程／7月21日(土)～22日(日)
- 参加費／2～4名1室 お一人様 18,800円(食事 朝1昼2夕1)
※1名で1室ご利用の場合は3,000円増
- 定員／30名(最少催行人数25名)
- 行程／〈1日目〉札幌駅北口7:00出発→「てしお温泉 夕映」(昼食)→「利尻礼文サロベツ国立公園 幌延ビジターセンター」→パンケ沼→「ほろのペトナカイ観光牧場」→「天塩川歴史資料館」→「てしお温泉 夕映」(夕食・宿泊) 〈2日目〉朝食→観光牧場→北るもい漁協天塩支所(水たこ・しじみ見学、直売所で買物)→昼食(しじみラーメン)→札幌駅北口18:30着予定

電話でのお申込・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 コープトラベル
TEL 011・851・7411(※月～金10:00～18:00・土10:00～15:00 日曜定休)

Eメールでのお申込

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)を送信してください。

申込用
QRコード



Doさんぽの開催告知や当日のレポートはここでチェック!

はたらく せいきょうマン!のブログ <http://ameblo.jp/81654/>



TAKU円山

住所 札幌市中央区北1条西27丁目1-7

TEL 011-615-2929

営業時間 12:00~15:00(L.O.14:00)

17:30~23:30(L.O.22:30)

定休日 火曜日

「ちょこっと見たよ」で、グラスワイン1杯サービス



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 ——

TAKU円山
渡邊 卓也

Cho-co-tto

Chef's Recipes

本格的な和食をベースに、^{ざんしん}斬新な素材の使い方や見た目の美しさで、新しい日本料理を提案する渡邊卓也^{わたなべ たくや}シェフ。時にはフレンチのような食器や盛り付けも取り入れますが、味はあくまで、だしやしょうゆの風味を大切にしたい本格的な和の味。そして、料理の主役は、北海道産を主とする野菜です。ニセコ町で生まれ育ち、地元の新緑な野菜を食べて育った渡邊シェフ。「ルーツである北海道産の素材を使うのは、自分にとって自然なこと。おいしい野菜を食べにTAKUに行こう、と言ってもらえるようになればうれしいですね」。

自由な発想を取り入れた新・日本料理
北海道産の野菜を、本格的な和の味で

ドライマトの卵焼き

調理時間10分

●材料(4人分)

卵 5個

ドライマト 20g

牛乳 75cc

合わせだし

砂糖 25g

みりん 7cc

日本酒 7cc

塩 少々

薄口しょうゆ 少々

●作り方

①ドライマトは水で戻し、小さめに切る。合わせだしの材料をすべてボウルに入れて混ぜておく。

②別のボウルに卵を割り入れ、よく溶き混ぜ、牛乳とドライマト、合わせだしを入れてさらに混ぜる。

③フライパンを温め油を引いて、そこに②の卵液を数回に分けて流し入れ、巻きながら焼いていく。

※中にチーズや明太子を入れてもおいしい。



ホタテとトマトのカルパッチョ

調理時間8分

●材料(2人分)

ホタテ貝柱 4個 オリーブオイル 少々
ミニトマト 4個 塩・こしょう 少々
アスパラ 2本 香草 適量
レモン汁 少々 冷凍卵の黄身 適量

●作り方

- ①ホタテは水洗いしてからざるに並べ、サッと熱湯をかけ身をしめ、キッチンペーパーでよく水気を取り除き、繊維に沿って指で食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトは4等分にくし切りにし、アスパラはたて半分に切り分ける。
- ②皿に塩・こしょうを振りかけ、ホタテ、ミニトマト、アスパラ、冷凍卵の黄身、香草を彩りよく盛り付け、オリーブオイル、レモン汁、塩・こしょうを上からかける。

※自身の魚のカルパッチョでも応用可

※冷凍卵の作り方はp18参照。



トマトと道産チキンの 落みそバーガー

調理時間20分

●材料(1個分)

トマト 薄くスライスしたもの1~2枚程度

鶏もも肉 80g

レタス 1枚

大根またはきゅうり

薄くスライスしたもの1~2枚程度

バンズ 1個

サラダ油 適量

塩・こしょう 適量

マヨネーズ 小さじ1

マスタード 小さじ1

落みそ 適量

●作り方

- ①鶏肉に塩・こしょうを振って、そのまま常温で30分ほど置く。その後、温めたフライパンに油を引き、中まで火が通るように中火でじっくりと焼く。鶏肉が焼ける少し前に、バンズをオープンやレンジで温める。
- ②温まったバンズの内側にマスタードとマヨネーズを混ぜ合わせたものを塗る。トマトは塩・こしょうする。鶏肉にまんべんなく落みそを塗る。そして、バンズ→レタス→鶏肉→トマト→大根→バンズの順に重ねてできあがり。

※落のとうのかわりに新しょうがでもよい。

※大きな口でぜひ、かぶりついてください。

●落みその作り方(作りやすい分量)

落のとう 10個 みりん 40cc

みそ 100g 砂糖 20g

ごま油 少々 サラダ油 少々

落のとうを刻みごま油で炒め、火を止める。そこにみそを加え、みりん、砂糖を入れて練る。仕上げにサラダ油をまわし入れ、うま味とつやを引き出す。

トマトそば

調理時間20分

●材料 (2人分)

そば 80g
トマトスープ 180cc
オクラ 2本

冷凍卵 1個
トマト 半分
オリーブオイル 適量

●作り方

- ①オクラはヘタを取り、ゆでて冷まし、ミキサーなどでペースト状にする。冷凍卵の黄身を好みの大きさに、トマトは食べやすい大きさに切る。
 - ②大きめの鍋に湯を沸かしてそばをゆで、ゆで上がったら水でしめ、水気をよく切る。器に盛り、トマトスープを流し入れ、オクラのペースト、卵、トマトを彩りよく盛り付ける。仕上げにオリーブオイルをまわしかけるとおいしい。
- ※お好みで長いもや納豆を添えてもおいしい。

●トマトスープの作り方

ホールトマト 1缶 (250g) ・合わせだし
セロリ 1本
玉ねぎ 半分
オリーブオイル、にんにく 少々

だし汁 80cc
薄口しょうゆ 8cc
みりん 8cc
市販のすき焼きのタレ 少々

- ①オリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れたフライパンを温め、刻んだセロリと玉ねぎを炒める。透き通ってきたらホールトマトを入れて15分ほど煮る。
- ②そのまま冷まし、ミキサーにかけペースト状にして一度ボウルに移す。そこに合わせだしを加えてスープの完成。

★冷凍卵の作り方

- ①保存容器に入れた卵を冷凍庫に入れ、一晩置く。(割れることもあるので、必ず容器に入れる)
- ②翌日、冷凍から冷蔵に移して半解凍にする。
- ③割ると黄身だけ固まっていた、できあがり。

トマトと海老・ブロッコリーの炒め煮

調理時間15分

●材料(2人分)

トマト 半分
冷凍ブラックタイガー 6尾
ブロッコリー 50g
ゆず(皮のせん切り) 少々
白髪ねぎ 少々
・合わせだし
だし汁 50cc
薄口しょうゆ 5cc
みりん 5cc
サラダ油 適量

●作り方

- ①海老は殻をむき、背わたをとってから、酒と塩を入れたボウルに入れて洗い、冷水ですすいで汚れと生臭さを洗い流す。ブロッコリーは食べやすい大きさに小分けにする。トマトはくし型の半分の食べやすい大きさに切る。合わせだしをボウルに混ぜておく。
- ②鍋に湯を沸かし、ブロッコリーを20秒ほどゆで、その同じ湯で海老をさっとゆでたら、どちらも氷水にさらす。
- ③フライパンを温め油を引き、海老、ブロッコリー、トマトと順番に入れて軽く炒める。そこに合わせだしを加えひと煮立ちさせ、器に盛り、白髪ねぎ、ゆず、あれば木の芽をのせる。



おいしい大玉トマトの見分け方の1つに、トマトのお尻(ヘタとは反対の部分)を見る方法があります。先端に星マーク=放射状に白っぽい筋がはつきり出ているものが、甘いトマトだといわれています。星マークを確かめたら、完熟しているもの、ヘタが青々とピンとしているもの、手に持った時に重量感があるものを選ぶのがポイントです。

トマトは星マークをチエツク!

トマトの保存は どうするの？

赤く熟したトマトは冷蔵庫で保存しましょう。ポイントはヘタの部分を下にし、トマト同士がくっつかないようにすること。触れている面積が大きいと、傷みが早くなるからです。すぐに食べない場合は、1つずつキッチンペーパーで包んで、保存用バッグやポリ袋に入れて保存を。また、まだ青みが残るトマトは、赤く熟すまで常温に置いてから、冷蔵庫へ。



知っているようで意外に知らない、トマトの話。
今日からすぐに役立つ、トマトの雑学を紹介します。

ト
マ
ト
あ
れ
こ
れ
豆
知
識



リコピンは、トマトの赤い色素のこと。生活習慣病の原因となる活性酸素を抑制・除去する抗酸化作用に優れています。「若返りのビタミン」とも呼ばれるビタミンEの100倍以上の力があると言われています。油を使った調理法によって、リコピンの吸収がぐんと高まります。また、トマトにはカリウムとビタミンCを含む栄養面でも優れた食材。「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるのもうなずけます。

よく聞く
「リコピン」
ってなに？

バラエティ豊かなトマトの種類

トマトの種類は8000種類ともいわれています。色で分類すると赤色系、桃色系、黄色系の3つに大別されます。世界の主流は、酸味とあま味が強く加熱に向く赤色系。日本では生食が中心のため、酸味を抑えた桃色系が主流です。そうです、大玉トマトの有名品種「桃太郎」の名前の由来は、ここから来ています。ちなみに、日本の小玉、中玉トマトは赤色系が主体です。



話題の 「焼きトマト」 のコツは？

トマトは生で食べると夏野菜特有の体を冷やす性質がありますが、加熱するとその傾向が緩和されるといわれています。

味の面では余分な水分がとぶと、うま味がぎゅっと凝縮。料理の具材のほか、調味料の代わりにもなります。フライパンで焼きトマトを作るコツは、厚めに切ること、そして強火で表面を焼くこと。弱火でじっくり焼くと、煮崩れてトマトソースになってしまいます。肉料理の付け合わせ、モッツァレラチーズと合わせてカプレーゼに、オリーブ油と和えるとパスタソースにも。お試しください。



トマトの

下準備

トマトを食べやすく口あたりを良くする方法として、湯むきなどで皮を取り除く方法があります。食べやすくなるだけではなく、調味料がなじみやすくなったり、甘味も引き出されます。保存方法としては、冷凍やドライトマトもオススメです。



教えてくれた人
センチュリーロイヤルホテル
(札幌市中央区北5条西5丁目)
スカイレストランロンド
かねこ あつし
調理長 金子 厚さん



はじめに

包丁の先を使ってトマトのヘタを取る



1 トマトの下の方に軽く十字に包丁を入れる

お湯で皮むき



1 フォークにトマトを刺し火にかける

ガスの火で皮むき
トマトが1〜2個の時
素早くて便利



2 冷水につけ、皮がはがれてきたところからむいていく



1 保存バッグに入れて凍らせる

冷凍で皮むき
トマトの保存用としても便利。
凍ったままカレーに入れてもOK



2 半解凍すると皮がめくれる



5 皮を手で引っ張りむいていく



4 冷水にとり



3 皮がはじけてきたら



2 お湯を沸かしトマトを入れる



オーブンを
使用する場合

120度に予熱したオーブンに2時間ほど乾燥するまで熱を入れる。途中何度か取り出して水分をふき取る。焦げないように注意



天日干しの場合

3日～4日ざるに並べて天日に干します。天気が悪いとカビが発生したりするので注意



はじめに



ミニトマトを縦半分に切り、平らに並べ軽く塩をする



＼ ドライトマトを作ろう！ ／

うま味成分がさらに濃縮され、いろいろなお料理に使えます。乾燥させてオリーブオイルに漬けておけば、1カ月ほど保存も可能



item



ネスカフェ
クリアテイスト
低糖 900ml

甘すぎない飲みやすいアイスコーヒーです。すっきりしたのどごしと後味の良さが特徴です。カロリーオフなのでゴクゴク飲めます。

item



ネスレ キットカット ミニ
オトナの甘さ 13枚

細かくクラッシュしたほろにがブラックビスケットを絶妙なバランスで練り込みました。今までとはひと味がうひかえめな甘さと軽やかな食感を楽しんでください。



ネスカフェ エクセラ
ポーション 無糖 8個入り

しっかりしたコーヒー感と豊かな香りで、カフェオレにもブラックにもぴったり。甘さ控えめタイプ。冷たい牛乳や水をたっぷり加えてもコーヒーのコクと香りがしっかり楽しめます。

白いゼリーカフェ

調理時間 5分(ゼラチンが固まる時間を除く) 104kcal

【材料(1人分)】

クリアテイスト 低糖 50ml
アーモンドエッセンス 少々
牛乳 100ml 砂糖 小さじ2
粉ゼラチン 小さじ1/2
(水小さじ2杯でふやかす)

おすすめの
ゼラチンは
こちら！



ハウス食品
クッキングゼリー

POINT
グラスをぬらしておくと
食べる時にはがれやす
くなります。ネスカフェ
クリアテイスト無糖を使
えば甘さ控えめに！



【作り方】

- 鍋に牛乳・粉ゼラチン・砂糖・アーモンドエッセンスを混ぜたものを入れかき混ぜながら熱し、沸騰する寸前で火からおろす。
- ①のあら熱をとってから水でぬらしたグラスに注ぎ、冷やす。固まったらクリアテイスト 低糖を注いで完成。

クッキーアイス アフォガード風

調理時間 4分 211kcal

【材料(2人分)】

キットカット ミニ オトナの甘さ 4枚
バニラアイスクリーム 200g
エクセラポーション 無糖 2個

【作り方】

- キットカット ミニ オトナの甘さは半分に割り、1cmの長さに切る。
- バニラアイスクリームをグラスまたはカップに入れ、キットカット ミニ オトナの甘さを加えてひと混ぜし、上からエクセラポーション 無糖をかける。

POINT
「ネスカフェ ホームカフェ
マスターポーション焦
がしキャラメルマキア
ト」でキャラメル味にア
レンジしてもOK！



みんなの
感想

白いゼリーカフェ：甘さがさわやかな牛乳ゼリーをすっきりなコーヒーがきゅっと締めて、暑い日には最高。
クッキーアイスアフォガード風：コーヒーの苦味がさわやかでおいしい！甘いものが苦手な人にもおすすめです！

丸大食品グリルマイスターを BBQソースでおいしく食べよう！

バーベキュー

A▶ カンタン和風BBQソース

【材料(4人分)】

合わせみそ 大さじ4
お好みの焼肉のタレ 大さじ4 (サラサラしたものが良い)
にんにく 1片 お好みで一味唐辛子 少々
しょうが 20g程度 大葉 2枚

【作り方】

みそと焼肉のタレをよく混ぜ合わせ、みじん切りにしたにんにくとしょうが、細かく切った大葉を入れてよく混ぜ合わせる。

B▶ サッパリBBQソース

【材料(4人分)】

トマト 1個 ワインビネガー 大さじ1
玉ねぎ 1/2個 オリーブオイル 大さじ2
セロリ 1/4枚 レモン汁 大さじ1
ピーマン 1個 塩 少々
にんにく 1片

【作り方】

材料をすべてみじん切りにし、調味料と混ぜ合わせて、1~2時間ほど冷蔵庫で冷やす。

POINT
焼肉のタレが和風に、しょうがとにんにくの香りが食欲をそそり、グリルマイスターにより一層からみやすいタレに仕上がります。

POINT
炭火焼きのソーセージは香ばしさが命。この香ばしさをより引き立てるのが、酸味の効いたソースです。



グリルマイスターをアウトドアで炭焼きにする場合…

遠火の強火で、表面を焦がさないようにじっくり焼く。

アウトドア風のテイストを家庭で楽しむワンポイント！

フライパンの底に網を置き、網の上にグリルマイスターをのせ、ふたをする。中火で時々ひっくり返しながらか5分ほど焼くと、炭火焼き風のテイストになります。



レシピ提供・日本BBQカレッジ代表 榎 幸治さん

みんなの感想

レシピ通りに焼くと、香ばしさとジューシーさが引き立っておいしい！BBQソースも相性バッチリです。

item

丸大食品

上級あらびき
グリルマイスター
150g×2袋



“新食感”薄皮タイプで食べやすいウインナー。香り豊かなオリジナルスパイスブレンドと、ドイツアルプス産岩塩がおいしさのポイント。ぜひ焼いてお楽しみください。

6月10日は
ミルクキャラメルの日!

キャラメルソースで お好みレシピ

[材料]

生クリーム 60cc 森永ミルクキャラメル 10個

[作り方]

①森永ミルク
キャラメルと
生クリームを
耐熱容器に
入れます。



②①を弱火～中火で
約10分湯せん
にかけます。



③加熱後、熱いうちに
ホイッパーで手早く混ぜます。
キャラメルが溶けていない
場合はさらに加熱します。



④冷ましてできあがり!
アイスやクッキー、飲み
物のソースにどうぞ。



※写真はイメージです。ドトールフローズンカフェ・オ・レにイチゴは入っていません。

みんなの
感想

ドトール フローズン カフェ・オ・レの苦みとキャラメルソースの相性がばっちり! 旬のイチゴも合いますよ。

i t e m



27 Cho-co-tto



森永
ミルクキャラメル袋
102g

乳原料に国産ミルクを100%
使用したこだわりの品質。伝
統の味、ミルクキャラメル
の個包装タイプです。



ドトール
フローズン
カフェ・オ・レ 165ml

コーヒョップのフー
ズドリンクのようなド
コシのカップアイスです。



マリー 24枚

小麦粉の香ばしさと
ミルクの味わいを
大切に焼き上げた、
やさしいおいし
しさのマリーです。



ムーンライト
16枚

卵とバターの味わいを
豊かに焼き上げたム
ーンライト。サクリ
とした歯触りと軽い
口溶けが特長です。

※ドトールフローズンカフェ・オ・レは6月4週、マリーは7月1週、ムーンライトは6月2週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。



室蘭市 大草様

トマトゼリー

●作り方

鍋にトマトジュース1リットルを入れて温め、次に寒天4gを入れて溶かす。寒天が溶けたら火を止め、砂糖120gを加えてよく混ぜ溶かし、器に入れて冷ます。

わが家の いちおし レシピ！

読者のみなさんから
寄せられたレシピを紹介します。

[今月のお題] トマト

Tomato



あなたのいちおしレシピを、73ページのあて先までお寄せください。

次のお題は、**サンマ**レシピです。



わが家のいちおしレシピ！

みなさんのレシピ待ってます！

小樽市 藤原様

トマトの ワインマリネ

●作り方

トマトは湯むきをし、はちみつとワインに一晩つけてマリネに。



札幌市 山田様

トマトと卵炒め

●作り方

卵を先に炒めていったん取り出し、次にトマトを炒めしょうゆで味つけし、卵を戻してごま油をまわし入れ、ざっくり混ぜて器に盛る。

札幌市 太田様

ホットなカプレーゼ

●作り方

トマトの輪切りとモッツアレラチーズの薄切りを耐熱容器に交互に重ね並べ、塩・こしょうオープンで焼く。バジルを散らしたりオリーブオイルをかけてもいい。



耐熱皿 / sabita 木製ボウル / Madu札幌店 ベッパーミル / ナカ



室蘭市 清野様

トマトスープ

●作り方

トマトは食べやすい大きさに切り、レタスも食べやすい大きさに手でちぎる。鍋にみじん切りにしたニンニクを軽く炒め、香りが出たらトマトを加えて炒め、スープを注ぎレタスを加えてひと煮立ちさせて、器に盛る。

スープボウル / ナカト スパイスポット / presse スプーン / Madu札幌店

わが家のいちおしレシピ！
みなさんのレシピ待ってます！

スパイス&ハーブのある暮らしのレシピ
スパイス&ハーブで毎日の暮らしを豊かにしませんか？

トマトとバジルのブルスケッタ

～ドライバジルを使えば、簡単にブルスケッタが作れます。
急な来客やホームパーティーに重宝します～

●調理時間：15分



●材料(2人分)

トマト 1個
フランスパン 6cm

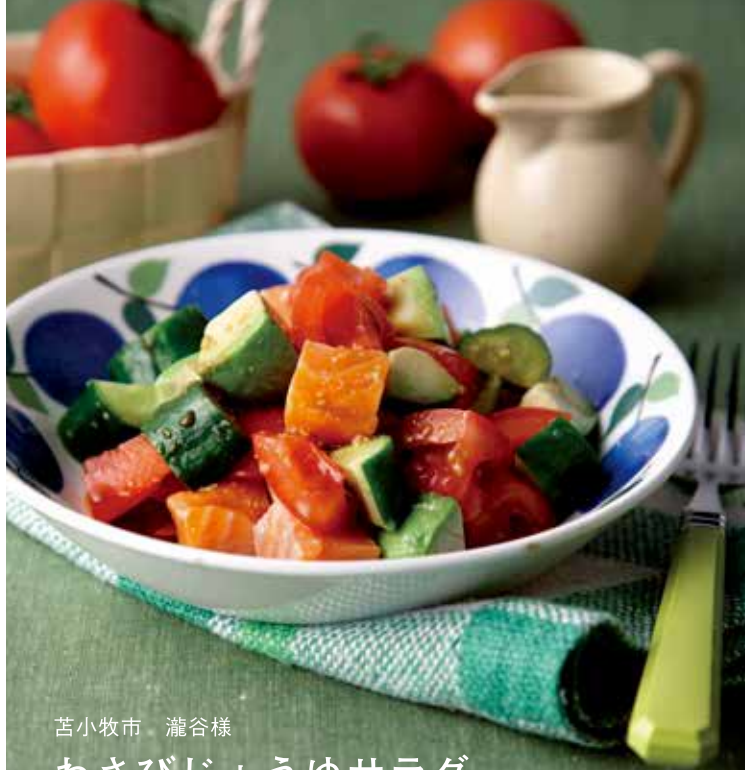
A { S&Bバジル 小さじ1/2
S&Bガーリック(あらびき) 少々
S&Bおろしにんにく 小さじ1/4
レモンのしぼり汁 小さじ1/2
塩 適宜
オリーブオイル 小さじ2

●作り方

①トマトは5mm角に切り、Aと合わせてなじませます。
②1cmくらいの厚さに切ったフランスパンをトースターで焼き、①をのせます。
[ワンポイント]食パンにのせてトーストしても良いでしょう。

今月のスパイス&ハーブ ガーリック GARLIC

肉や魚の臭みを消す力が強く、食欲増進作用もあることから、古くから世界各地の料理に幅広く使われてきています。ステーキ、バーベキュー、ジンギスカン、餃子、カレー、ラーメンなど幅広く使えます。



苦小牧市 瀧谷様

わさびしょうゆサラダ

●作り方

トマト、アボカド、きゅうり、サーモンを全部角切りにして器に盛り、わさびを溶いたしょうゆをまわしかける。

皿・クロス・かご / presse



あなたのいちおしレシピを、73ページのあて先までお寄せください。
次のお題は、サンマレシピです。

人気の特製ドレッシングが決め手!

羊蹄山をさらだ



◆作り方

- 1、じゃがいもは皮をむき、スライサーで千切りにする。
水を張ったボウルに入れ、白く濁らなくなるまで水を変えろ。
水がきれいになったら10分ほどつけて、ザルにとりしかり水を切る。
- 2、中華鍋に油を2cmほど入れて、1のじゃがいもを2~3回に分けて入れ、160~170℃の温度でじっくり揚げる。
油に入れたときにすばやくかき混ぜて、くっつかないようにする。
- 3、全体にきつね色になったらザルに上げ、油を切っておく。
最後に火を少し強めて春雨を揚げる。
- 4、大根はスライサーで千切りにして、水につけておく。
レタスも千切りにして、水気を切った大根と合わせておく。
- 5、皿に4の大根とレタスをのせ、その上に揚げたじゃがいもをのせて山型にする。最後に春雨をのせる。

◆材料

じゃがいも……中2個
(キタアカリ)
レタス……葉4~5枚
大根……1/4本
春雨……3本くらい
天ぷら油……適宜

●ドレッシング材料

にんじん……6cmくらい
玉ねぎ……中1/2個
自家製万能つゆ……90g
(めんつゆでもOK)
酢……小さじ1弱
こしょう……少々

●ドレッシングを作る。

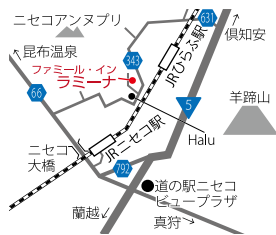
- 1、にんじんと玉ねぎはすりおろしてボウルに入れる。
- 2、自家製万能つゆ、酢、こしょうを1のボウルに入れ混ぜ合わせて、できあがり。多めに作っても、他のお料理に使用便利です。

*自家製万能つゆの作り方 (いろいろな料理にもお試しください)

酒200cc、しょうゆ200cc、みりん250cc、花かつおとつかみを鍋に入れて半分の量になるまで煮詰めたら、花かつおをこしてできあがり。

らくるそうです。「和風の食事を楽しんでくださる方ばかりでほとんど苦労はしません」と明美さん。人気のメニューにリクエストが来たり、レシピを教えることもしばしば。ご夫婦の気さくな人柄と温かさが、料理や宿のすみずみに漂っています。

国内外にかかわらず、リピーターが多いという「ラミーナ」。その宿名は、アイヌ語のラム心、ミーナは



天然木のお部屋はほっとくつろげる



ほ笑みという2つの言葉をつなげた造語です。その言葉通り、心がほほ笑んでうれしくなる。そんな心地よさが印象に残る宿です。

ファミール・イン・ラミーナ

虻田郡倶知安町樺山 65

TEL/FAX:0136・21・3660

■宿泊/ツインルーム 1泊2食付き

大人お一人様 9,500円~

小学生以下・幼児料金有

ほか、バリアフリーツイン、
コンドミニアムタイプ (4~5名)

<http://www3.lap.dion.ne.jp/ramina/japan/top.htm>

ちょこっといい旅

ほっぺが喜ぶファームレストラン③

キッチンファームヤード

野菜のおいしさと風景を味わいに
季節ごとに訪れたい



スのまわりも
季節の花と華が



野菜たっぷりのチキンスープカレー



カレーはホウレンソウ
わしりょうゆも
お好みで
かけていただきます



1階のカフェでは
気軽にコーヒーを



絶景の2階レストラン

ホッペが喜ぶファーム
農園 アラカルト

レシズ豆の割合で
できたさくさくの
皮

季節の野菜サラダ
とえびが
たくさん入ってる

甘い!
「イカの
めざめ」
シシガ
バター

キタアカリの
ポテト&
ミート
コロッケ

大人気の
長いも
グラタン
トロリとささ
るまさ♡



おいしい野菜を
食べれば幸せな気分



入り口に
ヘラジカの角が

由仁町で4代続くファーム大塚。その敷地内に農家レストランとして、1999年に「キッチンファームヤード」が開業しました。

1階のカフェでは、農園で穫れる果物や野菜を使ったケーキと、香り高い紅茶やコーヒーを楽しめます。素材を生かした優しい甘さのケーキは、農家ならではの味わいです。

2階のレストランでは、農園の季節の野菜が10種類以上入ったスープカレーを中心に、野菜をふんだんに使ったメニューが季節ごとに味わえます。スープカレーのスパイスは秘密の自家製ブレンド、また、ドレッシングもすべて自家製です。

長いもグラタン



◆材料

(おおよそ4人分)

<A>

玉ねぎ……………250g

ベーコン……………約55g

バター……………13g

長いも……………500g

牛乳……………600cc

バター……………50g

塩……………小さじ1/2

とろけるチーズ…適宜

粉チーズ……………適宜

パン粉……………適宜

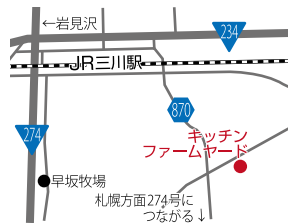
◆作り方

- 1、Aの玉ねぎとベーコンをみじん切りにしておく。フライパンを熱し、Aのバターを入れ、玉ねぎ、ベーコンをべたべたになるまでよく炒める。
- 2、Bの長いもは皮をむき、4～8枚薄くスライスし、残りを大きめの一口大に切る。
- 3、厚手の鍋にBのバター、牛乳を入れ沸騰させ、一口大に切った長いもを入れてやや強火で焦げないように混ぜ合わせる。少し緩めのとろみが出てきたら、1を入れ、塩を入れて味を調節する。
- 4、グラタン皿に3を入れて、上にスライスした長いもをのせ、チーズをたっぷりのせて、粉チーズ、パン粉を振りかける。オープンに入れて、こんがり焼いたらできあがり。

*長いもは粘りのある水っぽくないものがいい。

*長く煮ると長いもが煮溶けてしまうので注意する。

夏場の多いときには、1日300人が訪れるというお店。切り盛りするのは奥様の^{あじみ}明美さんです。「日々忙しいですが、おもしろかったという言葉や、常連さんたちが声を掛けてくださるのが何よりうれしいですね。また、今のまま、変わらない味を作り続けていくこと、いつ来てもおいしい料理を提供し続けていくことが一番大事なことだと思います」と話します。



キッチンファームヤード

夕張郡由仁町西三川 913

TEL:0123・86・2580

営業時間

5～8月 11:00～20:30 L・O 19:30

9～4月 11:00～20:00 L・O 19:00

定休日/火曜日(祝祭日を除く)年末年始

<http://www1.odn.ne.jp/~cah17060>

~cah17060/index.html

季節によつては農場でイチゴやブルーベリーを摘んだり、いろいろな花の咲く庭を散歩したり。いつでもここに**おいしい野菜を育て、心地よい自然があるよう**です。



秀子さんの

ほろよい
れしぴ

つつみ ひでこ
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、ど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。



ガラスボウル / ナカタ ワインのかご / Madu札幌店

クリーミーなきのこ

●材料(3~4人分)
マッシュルーム 100g
しめじ 100g
エリンギ 1本
にんにく 1かけ
オリーブオイル 大さじ1
バター 20g
生クリーム 50cc
粉チーズ 大さじ1
塩・こしょう 適量
パセリ 適量
黒こしょう あれば適量

●作り方

- ①マッシュルームは縦4~6分割に。しめじは石づきを切り落としてから、手で食べやすい大きさにそろえる。エリンギは長さ太さをしめじに合わせて切る。にんにくは薄くスライスする。
- ②フライパンにオリーブオイルとスライスしたにんにくを入れてから火を入れ、弱火で炒め、にんにくの香りが出てきたらバターときのを入れ中火で炒める。
- ③きのこがしんなりしてきたら、生クリーム、粉チーズを順に加えて混ぜ合わせ、火を止めてから塩・こしょうで味を調える。
- ④器に盛り、細かく切ったパセリと黒こしょうを上からふりかける。

アスパラの和洋コラボ漬け

●材料(4人分)
グリーンアスパラ 4本
プレーンヨーグルト 大さじ2
みそ 大さじ1

●作り方

- ①アスパラは洗って水気をふき取り、はかまを包丁で取り除く。かためのアスパラは、塩を加え沸騰させた湯で30~60秒ゆでて冷水に取る。保存容器にヨーグルトとみそを混ぜ合わせ、そこにアスパラを漬け込む。
- ②半日から1日漬け込み、食べやすい大きさに切って器に盛る。

ちょっぴりいい旅

ワイナリー-もたずほて ③

千歳ワイナリー



みさわかずし
社長の三澤計史さん



余市の木村さんの
ブドウ畑



千歳の地ワイン、
ハスカップワイン



ピノノワールを
仕込んだ樽



札幌軟石の建物、
もとはお米の貯蔵庫

大切なんど
ゆっくり飲んで
くださいよん。
北ワインのシリアーズは
辛口の白・ケルナーと
やや甘口のケルナー・ライトハイベストカ
あります。1800ml、2000ml

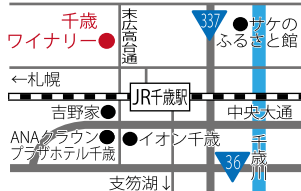


ピノノワール

ブドウ農家と二人三脚で
ピノノワールに懸けた
夢と希望の旅は続く



取材・文・イラスト・写真/すずきもも
デザイン/円山オフィス
写真提供/千歳ワイナリー



千歳ワイナリー

北海道中央葡萄酒(株)

千歳市高台1丁目7番

Tel:0123・27・2460

Fax:0123・27・2465

営業時間/9:00~12:00,13:00~17:00

定休日/4~10月 無休 11~3月 土日・祝日・年末年始

<http://www.chitose-winery.jp/>

「このワインはエレガントで温かく、穏やかな酸味としっかりとした骨格があります。今後、さらに光を放つ可能性が感じられます」という三澤社長の言葉は、ラベルと同じくらい力強さに満ちていました。



造担当者が笑顔で話します。
余市の契約農家とともに二人三脚で約23年、ピノノワール種に夢と希望を託して、風土に合ったワインを目指しています。「おかげさまで年を追うごとにおいしい実がなり、ワインの風味も増しています」と醸

今年、山梨の親会社から独立し、道内企業となった千歳ワイナリー。「北の大地に根付くワインを」という熱い思いを込め、新ブランドの「北ワイン」を立ち上げました。

ほたてのソテー 白ワインソースがけ

調理時間 15分

216kcal

[材料(4個分)]

ほたて(刺身用)	6個	オリーブ油	適量
トマト	1/2個	にんにくのみじん切り	1/2かけ分
イタリアンパセリ	適量	A 白ワイン	大さじ6
塩、こしょう	適量	柚子こしょう	小さじ1/2
小麦粉	適量		

[作り方]

- ①ほたては塩、こしょうで下味をつけておく。
- ②トマトは種を取り除いて1cmの角切りに。イタリアンパセリは粗みじん切りにする。
- ③①に小麦粉をまぶして、オリーブ油を熱したフライパンで両面をこんがりと焼いて取り出す。
- ④フライパンにオリーブ油、にんにくのみじん切りを入れて火にかける。香りがたってきたらAの調味料、②のトマト、イタリアンパセリを加えて軽く煮込み、③のほたてにかける。

POINT
刺身用ほたてを使う場合は表面に軽く焼き色が付く程度で大丈夫。④ではワインのアルコール分をしっかりと飛ばしましょう。

フレシネ・カルロロッシに
ぴったりのおつまみレシピ



みんなの
感想

フレシネはすっきりさわやかな辛口。
この味をリーズナブルに楽しめるのはお得です。



フレシネ
(コルドンネグロ・セミセコロゼ)
750ml・375ml・200ml

シャンパンと同じ瓶内二次発酵法によるスペイン産スパークリングワインです。圧倒的販売量の世界No.1スパークリングワインブランドとして親しまれています。



カルロロッシ
750ml (レッド・ホワイト・ロゼ・レッドマスカット・ロソフレスカート) 3L (レッド・ホワイト・ロゼ)

カリフォルニアの太陽をいっぱいに浴びたブドウでつくったフレッシュ&フルーティーな味わいは、どんな料理とも相性が良く、日常のご褒美にぴったりのワインです。



カルロロッシ
スパークリング
(ホワイト・ロゼ) 750ml

カリフォルニアを代表する「カルロロッシ」のスパークリングシリーズ。ロゼは6月12日新発売。

※フレシネ(コルドンネグロ)750ml、カルロロッシ(レッド・ホワイト)3Lは6月4週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。

マーブルチーズ ハンバーグ

調理時間 4分

211kcal

【材料(4個分)】

ハンバーグの素 1袋 牛 130ml
2段熟カレー 1皿分 (1/8箱) 牛乳 大さじ1
ひき肉 300g とろけるチーズ 30g
卵 1個
油 大さじ1

ガーリックライス

ガーリックライスの素 1人前 卵 1個
ごはん 250g サラダ油orバター 大さじ1

【作り方】

- ①ハンバーグの素とひき肉、卵を混ぜ、ハンバーグを焼き、皿に盛りつけます。
- ②小さめの鍋で水を煮立たせたら火を止め、ルウを溶かします。牛乳を加え、ルウにとろみがつくまで加熱し、火を止めます。
- ③ ②にとろけるチーズを全体に広がるように入れ、チーズが溶けたら中心から2回ほど円を描くように混ぜ、ハンバーグにかけます。
- ④ガーリックライスを作り、野菜を添えてワンプレートでどうぞ。

みんなの
感想

簡単に作れてボリューム満点！ 育ち盛りの
お子さんにはびったりのメニューです。



Item

おいしさ与健康
Glico



サッとクック
ハンバーグの素 2袋入り
スプーンを使用する新・調理法
で、手を汚さず10分で
ハンバーグができます。
じっくり炒めたあめ色玉ねぎ入
りでコク深い味わいです。



2段熟カレー 中辛 8皿分
「香り」の熟成ルウと「コク」の熟成ルウの2種類のルウを別々に仕込んで「2段」に重ね合わせることで、深い香りとコクが両方楽しめるルウです。



ガーリックライスの素
1人前×2

ガーリックが香ばしい「液体ソース」仕上げ。ペッパーと牛脂のコクが効いた「ステーキ屋さん風」の味わいになりました。



工場内の検査室で定期的に細菌検査等を実施。製造ラインでも汚れや血卵を機械で厳しくチェックしています



業界に先駆けて鶏卵トレーサビリティシステムを導入。パソコンや携帯電話を使って、卵殻に印字されたUコードから工場、農場名が検索できます



家族が毎日食べる卵だからこそ、安全なものを選びたい。
ホクリヨウでは、食品安全の国際規格ISO22000を取得、
徹底した生産履歴の記録や各種検査を行い、
日々安全な卵の生産に努めています。

毎日の食卓に、
安心を届けたい

黄金そだちのたまご

飼料に休耕田で育てた北海道産米を10%使用。地産地消と食料自給率の向上を目指しています。



たしかな卵

飼料中のタンパク成分は植物性のみ。飼育からパック詰めまで連結ラインで一貫生産しています。

西野さんの ふだんごはん

にしの ようこ
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。



オクラの豆乳フリッター

●材料(4人分)

オクラ 8本
卵 1個
小麦粉 150g
ベーキングパウダー
小さじ1/2

豆乳 150cc
サラダ油 小さじ1
塩・こしょう 少々
揚げ油 適量

●作り方

- ①卵を卵黄と卵白に分けておく。オクラはヘタを切り取り、軽く塩で全体をもみ、3カ所くらい皮に切れ目を入れる。
 - ②小麦粉、ベーキングパウダーを合わせてボウルにふるい入れ、中央をくぼませて、卵黄、サラダ油、豆乳を入れて、切るようにざっくりと混ぜ合わせる。そこに別のボウルでしっかりと泡立てた卵白を加え、塩・こしょうをし、衣を作る。
 - ③オクラに衣をしっかりとからませて、160℃の低温で色よく揚げる。お好みのゆで野菜などを添えて器に盛る。
- ※余った衣で、好きなものを揚げましょう。
※ゆるめのタルタルソースやレモンしょうゆなどをかけていただくとおいしいです。

お手軽浅漬け

●材料(4人分)

野菜 1kg分

オクラ 8本
人参 1/2本(半割り)
大根 1/3本(1/4割)
きゅうり 2本(横半割り)

調味液

発泡酒 50cc
上白糖 85g
塩 25g
お好みで 赤唐辛子・
薄切りしょうが・糸昆布 適量

●作り方

- ①保存袋に野菜と調味液を入れ、常温で2~3時間寝かせる。
 - ②食べやすい大きさに切って器に盛り付ける。
- ※2~3日冷蔵庫で保存できます。
残った漬け液でもう一度漬けられます。さらに残った漬け液は、煮物などにも応用できます。





皿/Madu札幌店 箸/ナカタ



天使大学栄養学科の学生さんが
考えた献立レシピです。

野菜たっぷり！

韓国風定食

ご飯1膳(精白米、150g)を足すと...

栄養価(1人分)
エネルギー-776.0kcal
たんぱく質25.9g
脂質29.2g
炭水化物99.5g
食塩2.9g



栄養学科 4年
みえさん

ブロッコリーは
ビタミン含有量が
多く、特にビタミン
Cを多く含みます。

栄養価(1人分)
エネルギー/175kcal
たんぱく質/6.8g
脂質/5.3g
炭水化物/24.9g
食塩/1.1g



副菜

ブロッコリー入りチーズキチニ

●材料(4人分)

じゃがいも 中1個
ブロッコリー 120g
ピザ用チーズ 60g
桜えび 適量
小麦粉 大さじ5
A 片栗粉 大さじ4
水 160ml
サラダ油 適量

・つけダレ

しょうゆ 大さじ1
酢 小さじ1
砂糖 小さじ1
ごま油 小さじ1

●作り方

- ①つけダレの材料を混ぜ合わせておく。ブロッコリーは小房に分けてから、さらに2~3等分に小さく切る。芯の部分じゃがいもは1cm幅くらいの短冊切りにする。
- ②Aを混ぜて生地を作る。①のブロッコリーとじゃがいもを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで1分ほど加熱して生地に混ぜる。
- ③フライパンを温め油を引き、生地を入れて広げ、その上にチーズと桜えびをのせて両面を焼く。食べやすい大きさに切って器に盛り、タレをつけていただく。

主菜

和牛の「ポルッコ」風ヒリ辛炒め

●材料(4人分)

牛肉(肩ロース) 250g

なす 中2個

黄パプリカ 1/2個

玉ねぎ 中1個

いりごま(白) 適量

糸唐辛子 適量

●もみダレ

おろしにんにく 小さじ1/2

しょうゆ 大さじ1

酒 大さじ2

砂糖 大さじ1/2

コチュジャン 大さじ1・1/2

サラダ油 小さじ2

●作り方

- ①食べやすい大きさに切った牛肉ともみダレの材料を、ビニール袋に入れて手で軽くもんだら10分ほど置いておく。なすを乱切り、パプリカと玉ねぎは縦半分に切ってから5mm幅の薄切りにする。
- ②フライパンを温め、①の肉を炒め、肉の色が変わり始めたら野菜を入れて全体を混ぜ合わせ、ふたをして中火で加熱する。
- ③野菜に火が通ったら器に盛り、いりごまを振って糸唐辛子をあしらう。

牛肉は、良質なタンパク質が豊富。また、体内に吸収されやすい鉄分(ヘム鉄)を多く含みます。



栄養学科 4年
ももえさん

栄養価(1人分)

エネルギー / 264kcal
たんぱく質 / 13.4g
脂質 / 16.5g
炭水化物 / 13.6g
食塩 / 1.3g



きゅうりは、体のむくみ解消に効果があるといわれるカリウムを多く含みます。カリウムが不足すると疲れやすくなります。



栄養学科 4年
まりさん

栄養価(1人分)
エネルギー / 85kcal
たんぱく質 / 1.9g
脂質 / 6.9g
炭水化物 / 5.3g
食塩 / 0.5g



副菜

韓国風サラダ

●材料(4人分)

きゅうり 1本

にんじん 1/2本

サニーレタス 1玉

ごま油 大さじ1・1/2

豆板醤 小さじ1/2

塩 少々

韓国のり 適量

松の実 適量

●作り方

- ①きゅうり、にんじんは千切りにし、サニーレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ②ボウルにごま油と豆板醤を入れて混ぜ合わせ、切った野菜をそこに加えて味をみて、塩少々を加える。
- ③器に盛り付け、ちぎった韓国のりと松の実を散らす。

ちょこっと環境

森CAFEへ ようこそ!

今月の
マスター



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

家具工房 旅する木
すだ しゅうじ
須田 修司さん

■ PROFILE ■

長野県岡谷市出身。大学で電気工学を専攻、卒業後、大手カメラメーカーで技術開発に携わる。その後旭川で職業訓練校に通い、家具工房で修行。家具メーカーや工務店に勤務後、2005年家具工房旅する木設立。2008年当別町旧東裏小学校に工房移転。

家具工房 旅する木

石狩郡当別町東裏2796-1 (旧東裏小学校)

<http://tabisuruki.com/>

僕のところ巡りに巡り巡ってやってきた木を
たった二つの家具として旅立たせたい

須田さんの工房「旅する木」
の名前にはこんな思いが込めら
れている。

…ある川べりに落ちたトウヒの
種子。大木へと成長し、やがて
川の侵食によって倒れる。木は
川から海へ運ばれ、果てに氷雪
の海岸にたどり着く。姿は変わ
り果てたトウヒだが、そこに小
鳥が羽を休めにやってくる…。

「写真家・星野道夫さんの作品
が好きでそれにちなんだ名前だ
です。果てしない旅の末、朽ちて
もなお何かの役に立つ一本の木。

そんなふう僕のところ巡り
巡ってやってきた木を、家具と
してお客様の所へ旅立たせてあ
げたいのです」。





シンプルで
美しい曲線の
ロッキングチェア。
自分にぴったりの
心地よさ。



旧小学校の工房から生まれた須田さんの家具は、どれも木肌が美しく、木の優しさが伝わるものばかり。暮らしの中にぽっと灯りがともるように温かい。

家族の物語を家具に

須田さんの作る家具は一つ一つが手作り、オーダーメイドだ。この世にたった一つだけの家具を心を込めて作る。お客様から話を聞き、平面にデザインを起こし、模型を作り、原寸大の試作を作る。試作は30回にも及ぶことがあるという。お客様のイメージに合っているだろうか？使い心地は？デザインとしての美しさは？…そして、遊び心も取り入れながら一貫して一人で作り上げる。

「家具を売るのではなく、家族の物語を形にして売っていると思っています。家具は使い捨てではありません。家族の中で愛着をもって使われ、伝えられていくものなのです」。

作り手の思いを伝える

長く使われる良質な家具作りを支えるのは、手間暇を惜しまぬ須田さんの優れた技と、お客様の喜ぶ顔が見たいからという思い。「テーブルなどの天板は一つ一つかんなで仕上げます」。釘などの金物は使わず、宮大工の

須田さんがおすすめる、
親子の森遊び第一歩

「押し葉の額作り」

「葉っぱのいろいろな形が好きなんです」という須田さん。森歩きをしながら、お気に入りの葉っぱを見つけてください!

1. 葉っぱを拾って押し葉にする。
2. 拾った日付を書いて額に入れて飾る。
プレゼントにもおすすめです。



「木には性格があります。見た目だけでなく、加工していてもそれはわかります。ナラはどっしりと重い。作っていても狂いが少ない。まるでどっしり構えるお父さんというイメージで、僕の好きな木です」。

木のもつ表情や性格を生かしながら、新しい旅立ちの物語を紡ぎ出すために、須田さんは今日も真摯しんしに木と向かい合う。



技である仕口しくちで木と木を組み合わせて強度を保つ。木の本来のもつ色合いを生かし、家具に着色はしない。須田さんの家具はさわってみると、木のしつとりとした感触が手に優しく伝わってくる。

物語の紡ぎ手として



MYチャレンジ 節電グランプリ

ご応募お待ちしております!

エネコープではご家庭で取組んだ「節電の結果」とその「方法」を募集しています。2012年6月1日～7月31日までの期間内で1ヵ月分の電気料金(明細書)で前年・今年の比較節電の工夫や思いをコメントください。グランプリに選ばれた方には20,000円相当の商品券をプレゼントいたします。その他、節電賞としてコープ商品券1,000円分のプレゼントも用意しております。みなさんの節電自慢お待ちしております。

- 応募コース内容**
- 1コース 太陽光発電設置一年以上経過(前年の節電比較が太陽光発電している方)
 - 2コース 太陽光発電設置1年未満(前年の節電比較が従来で今年は太陽光発電している方)
 - 3コース 太陽光発電現在未設置で一戸建て住宅にお住まいの方
 - 4コース 太陽光発電現在未設置で共同住宅(アパート・マンション・団地等)にお住まいの方

応募資格

- 組合員(比較電気料金は同一建物に1年以上居住している方)
- 節電の内容を公表することに同意できる方

応募方法

応募用紙に必要事項をご記入のうえ、「電気ご使用量のお知らせ」のコピーを貼付し、ご応募ください。

「節電グランプリ応募用紙」の入手方法

※いずれかの方法をお選びください

- 「Ecotta5月号」8ページにある応募用紙
- エネコープホームページよりダウンロード
- 右下の「節電グランプリ応募用紙希望」を切り取り、ハガキに貼って下記の宛先に送付し「応募用紙」をお求めください。

応募締切

2012年8月10日必着

表彰

グランプリには20,000円相当の商品券が4名の方に!!
その他、節電賞としてコープ商品券1,000円分が500名様に当たります!!



結果発表

「Ecotta9月号」で結果発表いたします。

ECOTTA Webカタログ

家庭のくらしに役立つ情報カタログ「Ecotta」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

エネコープ

検索

(キリトリ線)

くらしにちょっと、コープの安心エネルギー



お問合せ先
☎0120-012-458

〒002-8022
札幌市北区篠路2条7丁目5-1
株式会社エネコープ
新エネルギー部 行
「節電グランプリ応募用紙希望」係

節電
グランプリ
応募用紙希望

小学生も

楽しく学べる!

内容満載
20ページ!



小学館が
特別協力!

四谷大塚
ページ充実!

月ごめ
500円
[消費税込み]

週刊
(毎週木曜日発行)

購読料
月ごめ500円(税込)
体裁
タブロイド判
20ページ
オールカラー

特別協力: 小学館
協力: 四谷大塚

読売KODOMO新聞のご購読・お試しのお申し込みは
最寄りのY (読売センター) または
読売新聞北海道支社 販売部 TEL.011-222-6317まで



体の歪みを正す エクササイズ

アスリート治療院 院長 竹花 智さん

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
イラスト/北原幾子

生活習慣が歪みをつくる

普段、重い荷物を肩からかけたり、足を組んだり、横座りしていませんか？ 体の片方だけを集中して使う習慣が積み重なると、体の歪みをつくる原因になります。

「骨を支えているのは筋肉です。その筋肉がしっかりとついでないと、歪んだままの姿勢になってしまいます。強いスポーツ選手は背骨についた筋肉がしっかりとしているので、不自然な姿勢でもすぐに直す力があります。正しく筋肉を機能させるためには、上半身・下半身トータルで、全身の筋肉をきちんと鍛えることが大切です」とアスリート治療院の竹花さん。

体幹を鍛えよう！

「体をしっかりと支えているのは骨盤です。骨盤は上半身と下

1963年札幌生まれ。スキージャンプ選手として活躍、引退後はトレーナーを目指し鍼灸専門学校で学び、開業。全日本スキージャンプチームやソルトレーク五輪、世界選手権女子ジャンプチームなどでトレーナーを務める。アスリートから一般の人まで、各人にあわせた健康管理や治療、トレーニングの指導にあたっている。



半身のバランスや重心をとりながら歩行をスムーズにさせる重要な働きがあるほか、臓器を守る役割もあります。骨盤が歪んだり、ずれたりすれば、内臓機能も低下し、体調不良を引き起こしかねません。ですから、今回は体の軸となる部分『体幹』の筋力を強く安定させるためのエクササイズを紹介します。あまり気負わずに、気づいた時にやってみるぐらいの気持ちで行うことが、長く続けられるコツだと思います。」

Cross crunch

クロス克蘭チ

腹筋を鍛えます。



1

1. 両肩に手をクロスしてあてます。背中を床から浮かせます。



2

2. みぞおちとおへそを近づけ、上体をねじるイメージで、左手で右の膝下をタッチし、手を肩に戻します。



3

3. 同じ要領で右手で左の膝下をタッチし、手を肩に戻します。

POINT

背中を浮かせた状態でいきましょう。膝をタッチするときは、反動は使わずにゆっくりと!

[右手と左手を交互に連続10回2セット]

Hip flexion

ヒップフレクション

おしりの筋肉や股関節部分の筋肉、バランス感覚を鍛え、体の軸をしっかり作ります。



2



1

POINT

片足で立つ時、両肩は同じ高さで。おなかをひっこめて、胸を張って!

1. 正面を向いて、右足を上げます。

2. 右足を上げたまま、腰から左にひねり、再び、正面に戻ります。上げた足は地面につけず、バランスを取りながら、そのまま連続して10回行います。

※左足も同様に行います。 [連続10回2セット]

体幹を鍛える3つのエクササイズ

今月のツボ

悩める頭痛に



風池【ふうち】

天柱と耳の間にあるくぼみ。

天柱【てんちゆう】

首の後ろ、髪の毛の生え際付近のくぼみ。

長時間の同じ姿勢や緊張状態は血流を悪くし、肩こりや頭痛の原因になります。デスクワークの際は猫背に気をつけ、背筋を伸ばし胸を張る姿勢を心掛けましょう。首を左右にゆっくり倒す、肩を回すなどして筋肉の緊張をとり、ツボを刺激するとコリがほぐれ、血流も良くなり頭がスッキリしてきます。首から肩に蒸しタオルをのせて温めるとより効果的です。



は せ べ だい き
長谷部 大貴
【アスリート治療院】

Back lunge twist

バックランジツイスト

骨盤から背骨にかけて柔軟性を高めます。



3

3. 振り返るようなイメージで体をねじり、3秒静止します。

[左右交互に3回]



2

2. タオルを持った手をゆっくり真横に倒し、3秒静止します。わき腹から腕にかけて気持ちよく伸ばしましょう。



1

1. 太ももの前側を伸ばすことを意識しながら、タオルを持つ手を上げます。

POINT

手をさげたり、体をそらせないように!

歪みを正すエクササイズ
【腰痛解消セミナー】

- 日時:6月17日・24日(日曜日)の全2回9:30~11:00(9:15集合)
- 場所:アスリート治療院 ■参加費:5,000円(2回分)
- 定員:10名 ■締め切り:6月14日
- お申込方法:お名前・年齢・連絡先をご記入のうえ、FAXまたはハガキで下記まで。

グループレッスン始めます!
【健康体操】※要予約

- 日時:7月から毎週木曜日13:00~14:00 ■参加費:1,050円(1回)
- ※詳細はホームページをご覧ください。<http://www.e-athlete.jp/>

「より安心なくらし」のご提案

組合員の皆さまが健康で
過ごしていただけますように

vol.03

「予防の12カ条と タバコ大国ニッポン」

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。

がんにかかるかどうかは運次第、という面も否定できませんが、日常生活に気をつければ、ある程度がんを防ぐことが可能です。**禁煙や運動、野菜中心のバランスのとれた変化のある食事は、がんの予防に効果的です。**

これらをまとめたのが以下の12カ条です。積極的に実行すれば、がんの約60%（禁煙で30%、食生活の工夫でさらに30%）が防げるだろうと考えられています。

特にタバコはがんの原因の3割程度を占めるもので、禁煙がもっとも効果があります。日本

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。

の喫煙率は減ってきたとはいえ、欧米の2倍以上で、実は日本は世界一の「**タバコ天国**」、世界一の「**がん大国**」の一因です。

【がんになる確率を下げるための12カ条】

1. バランスよく栄養を
2. 毎日、変化のある食生活を
3. 食べ過ぎを避け、脂肪はひかえめに
4. おいしい酒をまあほどほどに
5. タバコは吸わない
6. ビタミンと繊維質のある食べ物を
7. 塩分と熱いものはひかえめに
8. 焦げた部分はひかえめに
9. かびの生えたものには注意
10. 日焼けはひかえめに
11. 適度に運動を
12. 体を清潔に

組合員の皆さまの
「より安心なくらし」のお手伝い
として職員・パートナースタッフが
ご相談に応じます。

【札幌地区】深尾、西山、丸茂
【旭川地区】木村
【北見地区】岡部
【苫小牧地区】福垣
【釧路地区】中村
【帯広地区】得能、佐藤
【函館地区】石森、福田
※茶色はアフラック専門の
パートナースタッフです。



全道16店舗「くらしのひろば」
でも保険の取扱いをしています。

コープさっぽろは
アフラックの募集代理店です。

『放射線のみみつ』コンサイス版を50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)

今月の
テーマ

子どもとキャンプがしたいです。 何歳から？ どうすれば？

(30代キャンプ初心者♪)

教えてくれる人

あら い かず ひろ
荒井 一洋さん

リンカーン
NPO法人ねおす理事。ニュージーランドのLincoln大学で国立公園管理・自然保全を専攻。東川町にて大雪山自然学校を運営しエコツアーや旭岳エリアの国立公園管理を行う。2007年からは、地域づくり活動のため札幌に移住。2009年北海道大学大学院観光創造専攻修士課程を修了。北海道父ちゃんプロジェクトのメンバー。3人娘(3歳と1歳の双子)の父。



キャンプは何歳からでもOKです。ただ、場所や時間、遊び方は、その子の年齢・体力と個性に合わせましょう。最初は半日で日帰りする「デイキャンプ」がおすすめ。例えば赤ちゃんなら、2時間程度でも十分に刺激的な体験ですよ。また、初めからキャンプ用品一式をそろえなきゃ！とは頑張らないで。格好よりも、家族で出掛けて、キャンプ場で自分たちなりのセッティングをし、食べて遊んで「楽しむ」ことが一番大事。それでは子連れデイキャンプを気軽に楽しむ3つのSTEPをご紹介します。

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。



子連れなら気軽な
デイキャンプから。

キャンプを楽しむための3STEP



帰れる場所があれば安心。

雨や寒さなど、自然は時に過酷。いつも人間に優しいとは言えません。そこで「もしもの時の安全エリア」を確保しましょう。日差しを防ぎたい、疲れて休みたい、雨が降ってきた時などに身の安全を確保するシェルター（避難空間）です。通常はテントがその役割ですが、キャンプ場内の休憩施設でも、車でもいいですよ。服装では防水具（カッパ）は必ず。天気は変わりやすいですし、雨でもカッパを着て慌てずに行動する習慣を身に付けることが大切。その他、救急セット、脱水防止の飲物も忘れず、安全なキャンプを。

STEP.1

「安全視点を持つ」

いつでも戻れる
シェルターを確保。



STEP.2

「快適環境を整える」

何はなくとも敷物。
あとは快適な
居場所を作る。

キャンプに決まった「型」はありません。ポイントは、自分が野外に長時間いる時、何があると快適か、です。私の場合は敷物1つあれば満足。お弁当も広げられるし、寝転がれる。ここにコーヒーとビスケットがあると最高！コーヒーもただポットに入れるのではなく、お湯とコーヒーを分けて持っていく、現地ですててを飲みます。カゴにコーヒー、お茶、ココア、コーンスープを入れて、現地で作れば楽しいですよ。食事はもちろんバーベキューをしてもよいですが、火を使わずに野外で好きな具を挟んでサンドイッチ！なんてのもよいですね。



STEP.3

「遊びに備える」

その子に合った
課題を与える。



森の奥への散策やカヌー体験などはたしかに楽しいけれど、子どもの年齢によっては難しい場合も。遊びを考えるポイントは「ちょうど良い課題を与えること」です。アリの観察する子もいれば、身体を動かしたくて走り回る子もいるでしょう。走りたい子にじつと観察を強要、ではなく、我が子が今、何に興味があるかを考えてみてください。

それこそが、今のその子に「ちょうど良い課題」なのです。もし観察をするなら、虫めがねがおすすめ。のぞくと：葉っぱの筋に、虫のドアップ！夢中であちこちのぞきますよ。また、ペットボトルなどのプラスチック容器に草花や虫を入れれば、虫カゴよりもずっとよく観察できます（虫は後で放すお約束を）。親は木や花、虫のハンディー図鑑を持って、一緒に調べてはいかがですか。私たちは自然いっぱい北海道に住んでいます。気軽なデイキャンプで、自然を無理なく満喫してみてください。

太陽は見えない
お約束を
してね。



1泊2日

支笏湖キャンプ！

6/30(土)14時～7/1(日)10時

- ◆場所/支笏湖 モラップキャンプ場
- ◆内容/家族単位でキャンプ。
たき火、森歩き、自然観察会などを予定。
- ◆持ち物/各自のキャンプ道具、食材(夕・朝)
※道具のレンタルは要相談。
- ◆参加費/ひと家族(3人)1500円(それ以上
の場合は一人あたり300円追加)
※キャンプ場利用料別途(大人:700円、
小中学生:400円、4歳以上200円)
- ◆問い合わせ・申し込み
のこたべ(北海道父ちゃんプロジェクト)
詳しくはHPへ。 <http://nokotabe.com/>

飛井さんち
行くよ！

MOGU
MOGU
給食③

モエシはとホッポ
保育園 5歳児クラス
ななかまどぐみ



「たけのこは春しか食べられないよね」
子どもたちが話します。
旬の味を知っているんですね。
もりもり野菜をよく食べる
ななかまど組の子どもたちです。

取材・文・イラスト/すずきもも
写真・デザイン/円山オフィス



クラス担当の竹村先生も
子どもたちと食べ物の話を
しながら楽しくごはん



えへへ！
おいしい*



たけのこたけ
*

かき揚げが
いろいろなか
入っているよ



おかわりあるー!!

モエシはとホッポ
お昼ごはんは
主食1品と副菜が
2品! みんなもりもり
よく食べます。
果物はおやつで
いただきます!



「自然村先生の
ごはんおいしいの
です」



給食室のまどの下に
付けたのどき窓



自分が食べられると
思える量もあじい!

「よく食べる」も育ちも おいしい給食*

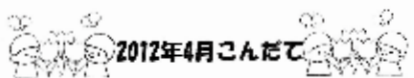
一番年長さんのななかまど組は自分の分を自分で配膳して、準備のできたグループみんなで「いただきます」をして食べ始めます。「今日のかき揚げには何が入っているでしょう?」と真利先生が言う。「大豆!」「かぼちやも入ってる!」子どもたちから一斉に声があがります。

モエレはとポツポ保育園には約100人の子どもたちが毎日を過



かみすみみり
 ごしています。栄養士の上原真利先生は「小さい頃のおいしい記憶って大切だと思っんです。おいしい思い出をいっぱい作ってあげたいです」と言います。春になれば森に行き、よもぎを摘んでお団子やホットケーキにしたり、夏は畑でたくさんの野菜を収穫し、秋にはみんなで育てたさつまいもを焼き芋にするなど、四季を通じて旬の食べ物を楽しんでいます。年長さんになる頃には餃子やピーマンの肉詰めにも挑戦できるほどに。保育と給食室が連動して「よく食べる」保育を行っています。

給食室のドアの下に小さい子どものぞけるような窓があります。「いい匂い、今日は何を作るの?」と子どもたちがいつでも給食室にやってくるのです。



昼食	
①	卵のたまご 文庫おひたし 豆腐 味噌汁
2	鶏肉のから揚げ エキボリ中華丼 からのき揚げ 味噌汁
3	なるかなしー焼き ぶり 海鮮丼 ポテトサラダ コーンポテト
4	マーボー豆腐 二色お浸し コーンソテー 味噌汁
5	鮎フライ じゃこの煮物 枝豆 味噌汁
6	土 豆腐おまんこ じゃこのひき肉煮 味噌汁
7	卵 卵のたまご きのこのおめかしの酢の物 味噌汁 スープ
8	火 ぼっかけのこぼれ湯 もやしのおムネ じゃこの煮物 味噌汁
9	水 パンパード じゃこのピーズグラッセ マカロニサラダ 味噌汁
10	木 大豆のかき揚げ 小松菜の炒め物 きのこの煮物 味噌汁
11	金 ずき焼き 鶏肉 エキボリのムネ じゃこのひき肉 味噌汁
12	土 揚げ豆腐 さんまの味噌汁 枝豆 味噌汁
13	日 卵のたまご 大根おろしの味噌汁 味噌汁
14	月 鶏肉のから揚げ じゃこの味噌汁 からのき揚げ 味噌汁
15	水 から揚げー焼肉 じゃこの煮物 じゃこの味噌汁
16	木 マーボー豆腐 二色お浸し コーンソテー 味噌汁
17	金 鮎フライ じゃこの煮物 枝豆 味噌汁
18	土 豆腐おまんこ じゃこのひき肉煮 味噌汁
19	日 卵のたまご きのこのおめかしの酢の物 味噌汁 スープ
20	月 ぼっかけのこぼれ湯 もやしのおムネ じゃこの煮物 味噌汁
21	水 パンパード じゃこのピーズグラッセ マカロニサラダ 味噌汁
22	木 大豆のかき揚げ 小松菜の炒め物 きのこの煮物 味噌汁
23	金 ずき焼き 鶏肉 エキボリのムネ じゃこのひき肉 味噌汁
24	土 揚げ豆腐 さんまの味噌汁 枝豆 味噌汁
25	日 卵のたまご 大根おろしの味噌汁 味噌汁
26	月 鶏肉のから揚げ じゃこの味噌汁 からのき揚げ 味噌汁
27	水 から揚げー焼肉 じゃこの煮物 じゃこの味噌汁
28	木 マーボー豆腐 二色お浸し コーンソテー 味噌汁
29	金 鮎フライ じゃこの煮物 枝豆 味噌汁
30	土 豆腐おまんこ じゃこのひき肉煮 味噌汁
31	日 卵のたまご きのこのおめかしの酢の物 味噌汁 スープ



社会福祉法人
 モエレ
 はとポツポ保育園

札幌市東区東苗穂12条1丁目1-50
 Tel:011・790・2531

作ってみよう! 給食レシピ*

子どもたちに人気の給食レシピをお家でも作ってみてね!



たけのこの煮物

作り方

- 1、たけのこ、にんじんはいちよう切りにする。鶏もも肉はさいの目切りにしておく。



- 2、厚手の鍋に油を引き、鶏もも肉を炒め、にんじんとたけのこを加えてさらに炒める。



- 3、にんじんの色がきれいな色に変わったら、水とかつおぶしを加え煮る。



- 4、沸騰したら火を弱め、しょうゆ、みりん、酒を入れて煮る。味がなじんだらできがり。



材 料 (4人分)

たけのこ水煮 … 160g
 にんじん … 80g
 鶏もも肉 … 40g
 かつおぶし … 3g
 しょうゆ … 大さじ1
 みりん … 小さじ2
 酒 … 小さじ1
 水 … 200cc
 油 … 少々

大豆のかき揚げ*

材 料

(7~8cmの
かき揚げ7個分)

大豆の水煮 … 120g
 むきえび … 80g
 玉ねぎ … 1/3個
 にんじん … 30g
 かぼちゃ … 100g
 ホールコーン … 40g
 小麦粉 … 大さじ6
 片栗粉 … 大さじ1
 卵 … 1/2個
 水 … 80~100cc
 砂糖 … 小さじ1/2
 塩 … 小さじ1/2
 揚げ油 … 適宜

作り方

- 1、大豆の水煮はさっと水で洗ってザルにあげ、水気を切っておく。むきえびも同様に洗い、水気を切って、2等分にする。

- 2、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃをさいの目に切っておく。



- 3、大きなボウルにホールコーンと1と2の材料、溶いた卵、小麦粉、片栗粉、砂糖、塩を入れてかき混ぜる。固さに合わせて少しずつ水を加え混ぜる。

- 4、フライパンの半分くらいに油を入れて、スプーンで形を整えながら揚げる。



*分量の目安は大人2人、幼児2人の分量です。



作ってみよう!
写真募集♪



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

応募先はコープさっぽろ マーケティング室 ちよこっと編集部 MOGMOG 給食係まで
 csap.chocotto@todock.jp

募集

ぜひあなたの園や学校のおいしい給食を紹介させてください。 ※取材させていただいた場合には、トドックぬいぐるみをプレゼント! お申込は、下記の①~④をご記入の上、コープさっぽろマーケティング室ちよこっと編集部 MOGMOG 給食係 FAX 011-671-5755 までお送り下さい。 【記入事項】①園または学校の正式名称 ②ご担当者名 ③ご連絡先(住所、電話番号) ④給食へのこだわりや特徴など。

事業内容

フリーマガジン「のこたべ」発行

ほっとひといき 子育てサロン

いいもの紹介 のこたべ商店

楽しく食育 キッズミニキッチン

託児つき 料理教室

小学生の放課後自然体験
ここいく／食育ここいく

子どもが大きくなったらいつか働きたい！
再就職応援セミナー

子どもがいても働ける！
仕事と子育ての両立を考える会

幼稚園・保育園向け
のこたべ出前教室

父ちゃんを楽しもう
北海道父ちゃんプロジェクト

子どもと一緒に現場に行こう
会員さんとグリーンツーリズム

子どもが楽しい キッズプログラム

小学生のお仕事体験
米道(まいど)プロジェクト

マーケティング全般

出版、広告、コンテンツの企画制作

子どもレシピ開発

商品開発

社会性を育む 事業所内託児

目指したのは、 「地域だんらん」です。

子どもは、親の笑顔が大好きなんです。

親が笑うと嬉しくなり、

自然と笑顔になります。

その笑顔は、親のチカラとなり、

それは社会のチカラにもなるのです。

私たちはまず、親が笑顔になることを考えました。

お母さんだって仕事をしても、

自分の趣味に夢中になっても良いのです。

お父さんだってお母さんと子どもの笑顔が、

本当はたまらなく好きなんです。

必要なのは、まわりのサポート。

お母さんだけ、ではなく、

お父さんだけ、でもない。

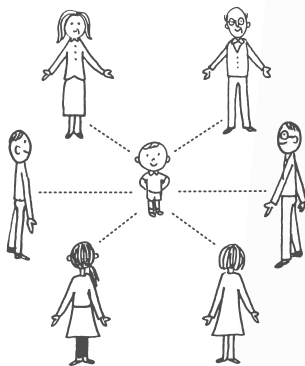
大切なのは、地域の子育てなのです。

「地域だんらん」

家族だけじゃなく、

みんなで子育てを楽しむ社会。

これこそ、私たちが目指す子育て社会なのです。



子どもを中心に
いろんな人が繋がっている社会

みんなで食べる みんなで育てる

NPO法人 のこたべ

〒063-0009 札幌市西区山の手442-1 TEL&FAX.011-622-4100

子育てが、もっと楽しくなる情報満載のホームページ

<http://nokotabe.com/>

生地もソースも手作り ホットプレート de ピッツァ

ピッツァソース

材料(28センチのピッツァ2枚分)

- トマト缶……………1缶
- 玉ねぎ……………1/2個
- にんにく……………1片
- オリーブオイル……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- 乾燥オレガノ……………小さじ1



ピッツァソースのできあがり

作り方

- ① 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ② 小鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、中火にかける。
- ③ にんにくの香りがしてきたら玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
- ④ トマト缶、塩、砂糖、オレガノを入れ弱火にし、時々かき混ぜながら20分ほど煮込み、2/3量ほどに煮詰まったら完成。

クリスマスーピッツァ生地

材料(28センチのピッツァ1枚分)

- 薄力粉……………150g
- 強力粉……………50g
- ベーキングパウダー……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- オリーブオイル……………大さじ2
- ぬるま湯……………100～120cc

ピッツァの具

- トマト……………1/2個
- ピーマン……………1個
- パプリカ……………1/2個
- サラミ……………適量
- ビザ用チーズ……………適量

作り方

- ① ぬるま湯以外の材料をボウルに入れ、手でざっと混ぜる。
- ② ぬるま湯を少しずつ入れながら、滑らかになるまでこねる。
- ③ ホットプレートよりひと回り小さいくらいの大きさに伸ばす。
- ④ ピッツァの具を用意する。トマト、サラミはスライス、ピーマン、パプリカは輪切りにする。
- ⑤ 160度に温めたホットプレートに生地をのせ、3分ほど焼く。
- ⑥ 手でひっくり返して、ピッツァソース、ピッツァの具、チーズをのせてふたをし、10分ほど焼く。
- ⑦ チーズが溶けて、ピッツァ生地がカリッと焼けたら完成。



お手伝いしようね!

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」
文字で交差基金



子どもがお手伝いできるポイントです!

1歳～3歳のお子さまを持つ組合員さま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!



作・絵/ウィリアム・スタイク 訳/木坂 涼
出版社/セーラー出版

今日のおすすめのえほん!

「ピッツァって、食べても遊んでも、読んでもおいしい!」

お父さんも作るう!

えほんがトドック de えほん

● 今月のテーマ「トマト」

いっしょに絵本を読んで、いっしょにごはんをつくる。食育フリーマガジン「のこたべ」の子どもごはん研究家 能戸英里さんによる絵本レシビです。



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、子どもの食を楽しむ「子どもごはん研究家」として、食の大切さを伝えています。

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。





ホットプレートいっぱいに
カリッと焼いた豪快ピッツァ。
家族みんなで囲む
にぎやかな食卓にピッタリ！

ワンポイント

妊婦さんにもおすすめ！

トマトにはうま味成分のグルタミン酸が豊富。
塩分、カロリーの気になる妊婦さんはトマトを
たっぷりトッピングし、チーズは控えめに。
トマトのうま味で十分おいしくいただけますよ。

フリエで安心な備え ご家族2親等まで使えます。

最後は
家族と静かに
過ごしたいわ

そろそろ
自分のこと、
家族のこと、
考えないと



■フリエ登録会員積立制度

おすすめ！フリエ積立

葬儀費用は、一度に大きな出費が伴います。葬儀に備え、口座からの引き落としとして1口満期まで行う積立制度です。

いざというときに役立つ積立

- ①積立は何口でも、また、ご家族でお使いいただけます。
- ②積立の途中でも残額を一括納付して満期にできます。
- ③満期にならない積立金も葬儀費用に充当できます。
- ④葬儀の割引特典がつかます。

1口満期 288,000円 特典 300,000円の基本料金に充当

積立月額	1,000円	2,000円	3,000円	4,000円	一括払い
回数	288回	144回	96回	72回	1回

フリエ解約積立金制度とは、どんな制度？

他社制度でやめた解約返戻金をお預かりし、積み立てコースで満期を目指す制度です。フリエ葬精算時『満期特典』『手数料補填』を値引させていただきます。ご相談下さい。

解約返戻金 + 月掛積立コース選択 → 満期額 28.8万(1口) + 満期特典 1.2万 + フリエ葬時解約手数料補填

ご家族の葬儀に安心。 コープのお葬式 フリエ葬

■葬儀一式の基本料金(税込み)

30万円 **50万円**
70万円 **90万円**

- 式場使用料、料理、霊柩車、納棺費用は別途料金です。
- 料金の違いは祭壇や生花などのグレードの差です。
- 会場費や会葬品の割引など、さまざまな特典があります。

■現在対応できる地域

道央：札幌市とその近郊、小樽市、江別市、恵庭市、千歳市
道南：苫小牧市、室蘭市、登別市、伊達市、函館市とその近郊
道東：帯広市、釧路市、中標津町、標津町、別海町、根室市
道北：旭川市、名寄市、砂川市、滝川市

「協同の苑」は、新しい供養のかたち。



協同の苑(左)と合祀塔(右)

コープのお墓「協同の苑」は札幌市南区藤野の藤野聖山園にある共同墓地。地下納骨室(カロート)に納められたお骨はやがて合祀塔に移され、埋葬されます。

使用権/315,000円 年間維持費/1,000円 (納骨後の維持費は別途必要)

「フリエ積立」「フリエ葬」「協同の苑」は、コープさっぽろ組合員さんならどなたでもご利用いただけます。

■「フリエ積立」と「フリエ葬」のお問合せ、資料請求
コープさっぽろフリエ事業部

☎ 011-671-5912
日曜を除く9時~18時

■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 ☎ 0120-617-750
24時間・年中無休

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!



白糠店の車椅子は2台ともタイヤの
空気が抜けている。いつも使える状
態でないと置いてある意味がない。

改善しました

ご不便をお掛けして誠に申し
訳ありません。さっそく、点検
し整備いたしました。1台は劣
化が激しかったため、新しい
ものに入れ替えました。お知
らせいただき、ありがとうございました。
(釧路地区:白糠店
/2月より実施)



ステイ店で、「わくわくセレクトプレゼ
ント」の応募箱がわかりやすい所に
移っていました。組合員の意見をすぐ
に取り入れるのはよいと思いました。

改善しました

いつもステイ店をご利用いただき、誠
にありがとうございます。「わくわくセレ
クトプレゼント」の応募箱・用紙の位
置がわかりにくいというご意見をいた
だき、中央入り口の共済コーナー横
へ移動いたしました。サービスカウン
ター前にも設置しております。どうぞ
ご利用くださいませ。(苫小牧地区:
ステイ店/3月より実施)



全労済北海道本部

介護事業の充実と社会貢献に向け、ホームヘルパー養成講座(2級課程)を開講しています。多数の修了者が、全労済在宅介護サービスセンターに就業し、活躍しています。

(次回は2012年9月開講予定)

全労済北海道本部

札幌市白石区菊水3条4丁目1-3 全労済北海道会館3F

TEL:011-818-8833



北海道のみなさまに 健康と安心を

コープさっぽろは、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と協定を結び、「高齢者安心推進プロジェクト」に向けてスタートしました。全道のみなさまに行き届く医療・福祉を目指し、さまざまな事業の実現に向け、ともに歩んでいきます。ここでは、各団体の医療・福祉に関わる事業をご紹介します。

北海道医療生活協同組合

札幌緑愛病院内にある緑愛健康管理センターでは、健康診断、人間ドック、乳がん検診などを行っています。病院併設の健診施設なので、追加検査や治療への対応も万全。医療生協組合員対象の割引制度もあります。

緑愛健康管理センター

札幌市清田区北野1条1丁目6-30

TEL:011-883-0022



社会福祉法人ほくろう福祉協会

当法人は、『利用者・家族そして地域に信頼の高い施設』を念頭に置きながら、厚別区と清田区の2カ所に特別養護老人ホームを運営しているほか、公益事業としてホームヘルパー2級資格者養成等を行う「札幌シニア福祉機構」を運営しております。また、介護保険に関するご相談を専門職が対応させていただきますので、お気軽にご相談ください。

特別養護老人ホーム緑愛園
札幌市清田区北野1条1丁目6-28
TEL:011-884-0123
特別養護老人ホーム青葉のまち
札幌市厚別区青葉町15丁目18-1
TEL:011-891-7700



薬も日用品もコープさっぽろで!

シーズドラッグ 健康セミナー

コープさっぽろのドラッグストア[シーズドラッグ]が
全道各地で健康に関するさまざまなテーマでセミナーを開催します。

参加費
無料

主催

生活協同組合コープさっぽろ

お問合せ

TEL:011-671-5698 組合員活動部 (担当:平) FAX:011-671-5743

お申込み

FAXまたは、電話でお申込みください。(お名前・ご住所・ご連絡先)

セミナースケジュール

日時	テーマ	講師	会場	お申込み	お申込み締切
6月5日[火] 14時00分-15時00分	サプリメントの効用と デメリット	北海道大学大学院薬学研究院医療薬学分野教授 北海道大学病院薬剤部長(兼任) 井関 健	北見東地区公民館 北見市春光町6丁目1-22	北見地区本部 TEL 0157-67-6800 FAX 0157-56-4344	6/4
6月21日[木] 10時30分-11時30分	予防接種の 正しい知識	北海道大学病院感染制御部准教授(副部長) 診療教授 石黒 信久	エルプラザホール 3階 札幌市北区北8条西3丁目	組合員活動部 TEL 011-671-5698 FAX 011-671-5743	6/16
6月22日[金] 13時30分-14時30分	加齢による ひざの痛み	北海道大学大学院保健科学研究院教授 北海道大学病院地域健康社会研究部門教授(兼任) 武田 直樹	十勝産業振興センター 2F大会議室 帯広市西22条北2丁目23番地9	帯広地区本部 TEL 0155-33-9587 FAX 0155-34-2659	6/16
6月25日[月] 10時30分-11時30分	漢方薬は 本当に効くのか	北海道大学大学院薬学研究院医療薬学分野教授 北海道大学病院薬務管理部長(兼任) 武田 宏司	旭川地場産業 振興センター 旭川市神楽4条6丁目1番12号	旭川地区本部 TEL 0166-52-2378 FAX 0166-52-2391	6/16
6月29日[金] 13時30分-14時30分	薬の副作用・ 相互作用について	北海道大学大学院薬学研究院医療薬学分野教授 北海道大学病院薬剤部長(兼任) 井関 健	釧路市生涯学習 センター7階 釧路市幣舞町4番28号	釧路地区本部 TEL 0154-91-9151 FAX 0154-91-9158	6/23
7月19日[木] 13時30分-14時30分	子どものアレルギー 気管支喘息と食物アレルギー	北海道大学大学院医学研究科 小児科学分野講師 小林 一郎	七飯町文化センター 小ホール 亀田郡七飯町本町6丁目1番2号	函館地区本部 TEL 0138-30-2634 FAX 0138-30-2633	7/14

協力：北海道大学病院地域健康社会研究部門

LPAにきました

家計に ちょこっと イイ話

その19

今月の
お題

「子どもとお金」

今の子どもたちは、親や親戚、祖父母から特別な小遣いやプレゼントを受け取る機会が多くなっています。日ごろからお金の使い方や大切さを伝えたいものです。

教えてくれた人

LPA(ライフプランアドバイザー)
佐藤 典子

2人の子どもたちは家から離れ、今は夫と2人暮らしです。充実のセカンドライフに向けて、夫婦で楽しむ趣味を見つけている最中です。



ポイント1 小遣い帳をつける

お金のやりくりを学ぶには、小遣い帳がぴったり。収支を継続的に書き込み、限られたお金の中で使い方を考えます。ポイントは「ルール決め」と「振り返り」。いつ、いくら小遣いを渡すのか、ノートなど必要なものを買うのか、小遣いが足りなくなったらどうするかなど、あらかじめ話し合ってルールを決めます。そして1か月後に「振り返り」をします。記入ができたか、何を買ったか、どう思ったかなど聞いてみましょう。続けられるよう見守ってあげてください。

ポイント2 親子でお金の話題を楽しむ

お子さんは家のお金がどこから入っているのか知っていますか？ 家族が働くことで生活するお金を得ていること、限られたお金の中で生活していることに気付いてもらうことが大切です。そのためにも、いろいろな機会にお金について話してみましょ。例えば、一緒に買物に行くと物の値段がわかります。なぜ同じ商品でも値段が違うのか、なぜ親がその商品を選ぶのかを話すことで、親の考えやお金の価値に気付くと思います。

くらしの見直し講演会 「人生最後のセレモニー ～家族に迷惑をかけない ための葬儀知識～」



【日時】7月3日(火)

開場10:00 開演10:30

【会場】札幌サンプラザ コンサートホール
(札幌市北区北24条西5丁目)

【講師】明石久美氏
(明石シニアコンサルティング代表)

【参加費】無料 【定員】300名

【申込締切】6月26日(火)

※詳しくは、コープさっぽろ店舗にあるチラシをご覧ください。

お問合せ・お申込 コープさっぽろ共済推進室

TEL 011-668-2432

FAX 011-669-8351

“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.3

「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。



これからの季節は食品の衛生面が心配…
雑菌などのチェックはどうしているの?



公的基準や日生協基準をベースに
コープさっぽろ微生物基準を設定しています!

「大腸菌群」や「サルモネラ属菌」といった食品に発生する危険のある微生物の基準値は、食品衛生法などの公的基準で定められています。しかしそれは、実は一部の食品にしかない。そこで日本生協連は、全食品について基準を網羅。それらをベースにコープさっぽろでは、必要に応じてさらに基準値を厳しくしたり項目を変更するなど、「独自基準」を設定しています。

●生食用鮮魚類(刺身など)のコープさっぽろ自主基準

項目	食品衛生法基準	日生協基準	コープさっぽろ基準
一般生菌数	なし	10万/g以下	5万/g以下
大腸菌群	なし	100/g以下	100/g以下
E.coli	なし	陰性/0.3g	陰性/0.3g
黄色ブドウ球菌	なし	100/g以下	100/g以下
サルモネラ属菌	なし	陰性/25g	なし※1
腸炎ヒブリオ	100/g以下	100/g以下	100/g以下

「一般生菌数」は日生協基準より厳しく設定。

※1)「サルモネラ属菌」は発生が低いと判断し、基準値を削除しています。

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。



さまざまな基準を組み合わせ
アレンジしているというわけね。
ところで、検査ってどのように
行われているの?

検査している商品は、新規取扱品や店舗内で加工する食品(インスタ加工品)など。過去の検出事例などにより、加熱しないで食べる食品(かまぼこ、ハム、ウインナーなど)、腐敗しやすい食品(刺身、弁当など)を重点的に検査しています。特にインスタ加工品は、毎年5~8月に全店一斉検査を行っているんですよ。



本部にある「商品検査室」の様子。経験を積んだ検査員がチェックしています。



おたより募集!

「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。

このたびはお褒めの言葉をいただき、ありがとうございます。普段、接客では笑顔を心掛けているので、「嫌な顔ひとつせず」との声をいただき、とてもうれしく思っています。今後は、今回のように売場にかつ商品がゼロという状況を作らないよう、気をつけたいと思います。



ルーシー店
葛尾さん

3 2012ピースアクション inナガサキ 参加者募集

被爆地・長崎を訪問し、被爆の真実を感じ取り、被爆者の体験談を聞いて核の恐ろしさと平和の尊さを学びましょう。なお、お店と宅配トックでは、参加費を補う募金を受付中ですので、ご協力をお願いします。

【日程】8月7日(火)～8月9日(木) **【対象】**組合員とその家族。過去に参加経験がなく、小学生以上。参加後報告会に出席し報告できる方。 **【参加費】**大人35,000円・中学生25,000円・小学生15,000円(往復飛行機代、長崎市内交通費、宿泊費※朝食付、昼食・夕食は各自負担)※新千歳空港までの交通費は各自負担(新千歳空港までの距離が100kmを超える参加者はコブさっぽろが半額負担) **【行程】**7日12:00頃千歳出発→長崎夕方到着、8日8:30～17:00までピースウォーク参加や平和公園内(虹の広場)での学習、9日慰霊式典参加、午後早めに長崎出発→夕方千歳着解散 **【募集人数】**12名前後(子どものみは小学5年生以上) **【応募方法】**ハガキまたはFAXに、①参加動機、長崎で学びたいことをまとめた作文(400字詰原稿用紙1枚以上)②氏名(ふりがな)③生年月日④年齢(学生は学年も)⑤郵便番号⑥住所⑦電話番号を明記し、右記応募先へお送りください。
【募集期間】6月20日(水)必着※審査結果を7月上旬に通知します。
【応募先・お問合せ】組合員活動部TEL 011・671・5698(平日10:00～18:00)詳しくは、コブさっぽろホームページ(<http://www.coop-sapporo.or.jp>)をご覧ください。

1 夕張応援ツアー

旬のメロン畑と選果場を巡り、夏の夕張を満喫しましょう! ホテルで夕張メロン付きのランチも!!

【日程】6月27日(水) **【場所】**JA夕張市のメロン畑と選果場
【参加費】2,500円 **【内容】**8:50岩見沢東店出発→JA夕張市メロン畑→ホテルマウントレースイ→選果場→道の駅「夕張メロード」→滝の上公園→15:30頃岩見沢東店着 **【募集人数】**45名 **【応募方法】**右記参照 **【募集期間】**6月15日(金)必着 **【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)

2 親子リバーウォッチング & 自然観察会

子どもと一緒に川の生き物や植物を観察しませんか? ちょっとした発見に胸をときめかせる! そんなステキな夏の日を。



【日程】7月7日(土)10:00～12:30 **【場所】**琴似発寒川(札幌市西区西野3条1丁目)現地集合・解散 **【参加費】**無料 **【募集人数】**親子10組 **【応募方法】**右記参照 **【募集期間】**6月16日(土)必着※参加者には6月20日頃、詳細をお知らせします。 **【お問合せ】**札幌西地区(担当/山本)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



1・2・3 のお申込は下記へ!

【応募先】ハガキまたは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。

1・2 [ハガキ]〒001-0012 札幌市北区北12条西1丁目 コブさっぽろ組合員活動委員会
FAX 011・700・5464

3 [ハガキ]〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 コブさっぽろ組合員活動部
FAX 011・671・5743

助成
受付

6 2012年度「コープ 地域福祉助成」応募受付

(財)コープさっぽろ社会福祉基金は、地域でさまざまな活動している社会福祉団体などへの助成を行っています。ただ今、2012年度の助成先を受付中です。

【応募受付期間】6月1日(金)～30日(土) 【応募方法】ハガキ、FAX、Eメールで資料を請求し、6月30日(土)までに所定の申請書および必要書類を添付の上、提出してください。【通知および活動報告】選考委員会による選考の結果、助成団体には7月下旬に通知を行い、7月末に指定金融機関口座へ振り込みます。助成対象活動期間は1年間で、年度終了後に活動報告書を提出願います。【応募先・お問合せ】(財)コープさっぽろ社会福祉基金 〒063-0831 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 TEL 011-671-5719 (月火木金10:30～15:00) FAX 011-671-5741 Eメール csap.fukushikinin@todock.jp

■対象および助成内容

助成対象	活動内容	助成内容
障がい者福祉施設	地域活動支援センター等の障がい者福祉施設	1件につき 5万円以内 (各15団体)
地域福祉ボランティア活動団体	地域福祉ボランティアグループまたは団体	
社会福祉活動団体	地域福祉に関わる任意または NPO等の社会福祉団体	
相互扶助・助け合い活動団体	有償ボランティアによる家事援助や 助け合い活動等の相互扶助団体	1件につき 10万円以内 (各5団体)
自助活動団体	障がい者・認知症の家族等々の自助活動団体	

また、(財)コープさっぽろ社会福祉基金では、東日本大震災の支援活動を行っている北海道内のボランティアグループ、NPOへの活動助成も同時に募集しています。

体験
イベント
募集

コープさっぽろ・雪印メグミルク
共同企画

5 アウトドア体験 「BBQ教室」参加者募集

乳製品を使用したBBQ教室にご招待。夏休みに向けて、キャンプシーズンに役立つ体験イベントです。※雨天決行(協力:日本BBQカレッジ)

【日程】7月14日(土)11:00～15:00 【場所】オートリゾート滝野(滝野すずらん丘陵公園内)現地集合・解散
【参加費】無料※集合場所までの交通費は各自。【募集人数】10組・50名様(1家族5名様以内) 【応募方法】コープさっぽろ店頭での専用応募ハガキ、または郵便ハガキに、雪印メグミルク商品どれでも2品以上を含む1,000円以上のコープさっぽろのレシートを貼り、①ご希望賞品(A賞とご記入ください)、②郵便番号、③住所、④参加者全員の氏名と年齢、⑤電話番号、⑥ご利用店舗、をご記入の上、ご応募ください。厳正な抽選の上、当選通知書の発送(7月上旬頃)をもって発表にかえさせていただきます。

【募集期間】6月30日(土)当日消印有効 【応募先・お問合せ】〒065-0043 札幌市東区苗穂町6丁目1-1 雪印メグミルク(株)北海道統括支店内 生活協同組合コープさっぽろ・雪印メグミルク「雪印メグミルクフェア」係
TEL 011-704-2138
(平日9:00～17:00)



文化
教室

4 円山動物園の ジュニアガイド育成講座

円山動物園で実際にガイド体験を行う体感学習です。終了時にはオリジナル修了証を交付します。

【日程】1回目7月7日(土)、2回目7月14日(土)、3回目7月21日(土) 各回13:00～15:00※雨天決行
【場所】札幌市円山動物園(札幌市中央区宮ヶ丘3-1)※現地集合 【受講料】3,000円(全3回) 【内容】「まずは動物園を知ろう」、「動物観察のコツ」、「ガイドをしてみよう」 【募集人数】小学4～6年生10名※応募多数の場合は抽選 【申込方法】ハガキまたはFAXに、①郵便番号、②住所、③氏名(ふりがな)、④学年、⑤電話番号、⑥FAX番号、をご記入の上、お申込ください。

【募集期間】6月20日(水)必着
【応募先・お問合せ】〒060-0031 札幌市中央区北1条東1丁目 明治安田生命札幌北1東ビル3階 コープさっぽろ 生活文化教室本部 動物園係
FAX 011-209-1159 TEL 011-209-1121

今回、お褒めの言葉をいただきとてもうれしいです。日ごろから心掛けているのは、笑顔を絶やさないことです。そして組合員さんへの心配りです。「また、来たいわ」と言っていただけるように、これからもがんばっていきます。ありがとうございました。



新道店
坂田さん



今回は4月号へ届いたお便りを中心に紹介します！

〜リニューアルについて〜

● ちょこっと二新したのでですね。とても表紙がおしゃれでセンスアップ。ハンディーで見やすく使いやすく変身しましたね。大歓迎です。

(栗田さん)

◆ リニューアルしたちょこっと、これからもよろしく願います。

〜大雪なたまごへのお便り〜

● 「地域の資源を循環 卵らしい卵の味を」が良かったです。理由はアレルギーなどで悩む人に勇気を与えたと思うからです。(伊藤さん)

● 最近では珍しくなった鶏の平飼いをされている方が道内にいることを知り、うれしかったです。(上林さん)

● 私の娘が食物アレルギーですが、餌によって、卵や牛乳が飲めます。私は、このようにこだわりを持つ生産者を応援したいと思っておりま

す。(西村さん)

〜ちょこっと

まめまめへのお便り〜

● 息子が最近、卵に興味を持ち、形や色が不思議みたいです。割るとプルンとした黄身と白身が出てくるのが面白いようで、毎朝、卵料理をしている私に近寄り、ニコニコしながら眺めています☆知っているようで意外と知らなかったため、役に立ちました！(間曾さん)

◆ これからもちょこっとためになる情報をお伝えします。

〜わが家のいちおし

レシピ！へのお便り〜

● 工夫された料理でも簡単なレシピが多かったので作りやすくなった。

(村上さん)

● 今作れるなあ〜というメニューがたくさん。(藤原さん)

◆ 毎日の食卓で創意工夫されているレシピは、とても参考になりますね。

〜ちょこっと

いい旅へのお便り〜

● いつか行ってみたいなあと思いがら読みました。料理の絵が手書きっぽくて、ほんわかでかわいくて、ほっこりしちゃいました。(瀧谷さん)

◆ ご家族やご友人とちょこっと片手に足をお運びください！実際に旅をされた方のご感想もお待ちしています。

星が浦店で柔軟剤を探していたところ、同じ商品で増量の値段の安いものを教えてくれました。気配りができる、最近はあまり見かけないすばらしい店員さんでした。渡辺諒さん、ありがとう！

「北海道のおいしいを育てよう」を応援します

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丁目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

エ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)岳総合製本所 札幌工場

〒063-0801
札幌市西区二十四軒
1条6丁目12番11号
☎642-3616

恵庭ビジネス有限会社

〒061-1364
恵庭市
下島松773-6
☎0123-36-4388

有限会社原製本所

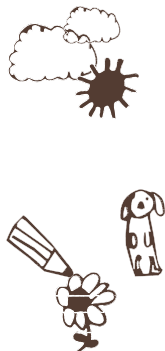
〒065-0021
札幌市東区北21条
東1丁目4番1号
☎721-2825

「心もからだもほぐす
タッチケアへのお便り」

●「手当て」とは、「手」を添えることと何かで言われたことがあり、「お腹が痛い」「足が痛い」と子どもに言われた時には、まず手を当てて、様子をみてから病院でした。それを思い出したページでした。

(森定さん)

◆子どもの頃、親が添えてくれた温かい手。きつと添えられる側も、添えた側も心がほぐされているのかもしれないね。



「読者さんの
おすすめ道産品」

●江別の小麦粉で作るパンはおいしいですよ。写真は、そのパンです。

(早川さん)

◆おいしいそうなパンの写真ありがとうございませうございませう



どうぞいませうございませう
すーぜひ皆さ
んもおすすめ
の道産食材、
コープ商品な
どありました
ら、ちよこつ
とアンケート
係までお送
りくださいな。

お褒めの言葉をいただきましてありがとうございます。恐縮です。こういった感謝の言葉をいただきますと、改めて「喜んでいただける行動」ってたくさんあるし、逆に実践できていないこともたくさんあると気づかされます。今後も組合員さんに「どうしたら喜んでいただけるのか?」を第一に考えて、行動や売場に反映していきたいです。

担当者から

星が浦店
渡辺さん

家は建てたいけど、失敗はしたくない。

大切なのは、自分にピッタリ合った家を建ててくれる会社を見つけること。



情報誌にネット、情報がたくさんあって選べない…。

会社選びから成約まで、無料でサポートします!

家に関するどんなことでも相談して下さい!

ファイナンシャルプランナーとの住宅ローン・家計相談も無料で受けられます。



大切な家を建てるのに、間取りや断熱、アレルギー対策など、さまざまなご希望がありますよね。家を建てる会社を選ぶとき、多くの方がそれらを「できますか?」と聞きますが、実はそれ、あまり意味がない。どこも注文住宅を建てるプロですから、何でも「できる」のです。しかしもちろん、会社ごとに施工の実績や、得意分野はあります。ですから「は、お得意ですか?」と、実績や取り組みを聞いてみてください。会社側も希望に合う家を建てたいですから、良い会社はきちんと答えてくれますよ。

「〜できますか?」とは聞かないで。



プチアドバイス

どんなサポート?

詳しくはホームページへ。



ユニークリビング 相談

検索

URL:<http://uni-living.jp/>

■ ACCESS ■

MAIL:info@uni-living.jp

〒063-0801

札幌市西区二十四軒1条3丁目2-22-407

TEL:011-676-6469 FAX:011-676-6471

もっと自由に。もっと賢く。もっとあなたらしく。

Un=ique Living

株式会社 ユニークリビング



※札幌圏限定。詳しい地域はお問合せを

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



50名様

←「放射線のひみつ
コンサイス版」
(中川恵一著)

放射線について正しく理解し、
この時代を生き延びるための
30の解説の内容をコンパクト
(18の解説)に書き改めた圧
縮版です。

ヘア10組様

札幌市円山動物園 入園券 ➔

春の行楽シーズン、家族で動物園
に出掛けませんか？ 札幌の憩い
の場、円山動物園の入園券をヘ
ア10組様に。



B

C



5名様

← JA平取町のトマト1kg

今月号の〈作る人〉で紹介したJA平取町
の生産者が心と手間をたっぷりかけて育
てたおいしいトマトを1kg箱でプレゼントし
ます。

おしえてください ちょこっとは、皆さまの声をもとに編集しています

- 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／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
- Q4／おすすめの生産者、シェフ、オーベルジュ、ファームレストラン、
給食のそれぞれの住所と名称、おすすめの理由を教えてください
- Q5／子どもが1～2歳の頃、歯を磨かせるのに工夫した経験のある方、
コツをお寄せください
- Q6／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？
- Q7／おすすめのサンマのレシピを教えてください
- Q8／ご意見ご感想をお聞かせください。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年齢 ③お電話番号 ④住所 ⑤メールアドレス
- ⑥ご希望のプレゼント(A～C)をご記入の上、下記までご応募ください。

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
郵送 コープさっぽろマーケティング室 ちょこっと編集部
「6月号アンケート係」まで

メール csap.chocotto@todock.jp

FAX 011-671-5755

※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:6月20日(水)

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



実施店舗と日程

日程	店舗	申込先
7月30日(月)	ルーシー店 (札幌市白石区)	
8月6日(月)	バセオすみよし店 (千歳市)	コープさっぽろ組員活動委員会 札幌市北区北12条西1丁目 TEL 011-700-5460 FAX 011-700-5464
8月7日(火)	みどり店 (小樽市)	
8月8日(水)	あいの里店 (札幌市北区)	
7月30日(月)	バセオ川沿店 (苫小牧市)	コープさっぽろ苫小牧地区本部 苫小牧市日吉町3丁目4-4 TEL 0144-73-4111 FAX 0144-73-5150
7月31日(火)	しがイースト店 (登別市)	
7月31日(火)	べつかい店 (別海町)	コープさっぽろ釧路地区本部 釧路市桜ヶ岡4丁目2-22 TEL 0154-91-9151 FAX 0154-91-9158
7月31日(火)	あばしり店 (網走市)	コープさっぽろ北見地区本部 北見市端野町3区197 TEL 0157-67-6800 FAX 0157-67-6177
7月31日(火)	さつない店 (幕別町)	コープさっぽろ帯広地区本部 帯広市西18条南1丁目4-1 TEL 0155-33-9587 FAX 0155-34-2659
8月2日(木)	東光店 (旭川市)	コープさっぽろ旭川地区本部 旭川市北門町14-2144-129 TEL 0166-52-2378 FAX 0166-52-2391
8月7日(火)	山の手店 (函館市)	コープさっぽろ函館地区本部 函館市西旭岡町3丁目3-1 TEL 0138-37-2677 FAX 0138-50-4545

「おしごとキッズ」では、コープさっぽろのお店で
実際のおしごとを体験し、
食べ物の流通する仕組みやお店の販売などを学びます。

【募集対象・人数】小学3年～6年生、各会場20名
※応募多数の場合は抽選。当選者には7月20日頃、当選ハガキ
を発送します。

【参加費】2,000円

【コース】A:「くだものやさん」「おとうふやさん」 B:「お
にくやさん」「サービス」 C:「おさかなやさん」「おかしや
さん」 D:「おそうざいやさん」「店長」

※同じコースの希望が集中した場合は、希望通りにならない場合
があります。

【おしごとの内容】くだもの・お肉・お魚の商品づくり、
値段付け、商品出し、陳列、レジ、店内アナウンスなど。

【実施時間】14:00～17:00までに終了予定

【応募締切】7月13日(金)必着

【応募方法】①企画名称(おしごとキッズ)、②参加者
のお名前・ふりがな・年齢・学年・性別・服装サイズ、③
保護者の名前・参観の有無、④住所・電話番号、⑤参
加希望コース(A～D)のうち第1・第2希望を明記の
上、ハガキ・FAX・メールのいずれかで、希望会場の
申込先までご応募ください。

※申込み宛先は、各申込先の「おしごとキッズ係」宛と明記してくだ
さい。

夏休み おしごとキッズ 参加者募集

「ありがとうございました!」と元気な挨拶の
大切さを学びました!

地区企画として産
地収穫体験を実施
する地区もありま
す。料金は地区に
よ異なる場合が
ありますので実施
店舗ポスターなど
ご確認ください。

ヒジまでしっかり
手洗い。衛生につ
てすぐ気をつけ
ているんだね!





表紙の写真に使ったお皿
iittala / kastehelmi (フィンランド)
露のしずくのような瑞々しい
デザインのお皿です。

第3号 2012年6月1日発行 (毎月1日発行)

発行元/コープさっぽろ ちょこっと編集部

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 TEL 011-671-5770

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

今月の食器協力店

ナカタ/札幌市東区北14条東1丁目1-22 TEL 011-721-1331

Madu(マディ)札幌店/札幌市中央区北5条西2丁目 札幌ステラプレイス イースト 2F TEL 011-209-5526

sabita(サビタ)/札幌市中央区北1条西28丁目2-35 MOMA Place 1F TEL 011-621-2400

presse(プレッセ)/札幌市中央区南6条西23丁目5-3 TEL 011-299-7550

●掲載商品は、一部お取り扱いし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ブの登録商標です。



A(1)-080050

間伐で未来につなぐ北の森

この用紙は原材料の一部に北海道の間伐材を使用しています。



表紙ページの撮影風景です。いつ
もどんな構図がいいか、あーだこーだ
言いながら撮影しています。気に入
っていただけましたでしょうか。(H)



イラストはイメージです

NEW

コープさっぽろ 事業所内託児 「アウリンコ」6月26日オープン

コープさっぽろ職員・パート対象
に、元町店(札幌市)に事業所内
託児をオープンさせます。アウリン
コはフィンランド語で「太陽」の意。
太陽のように、元気で明るく、自ら
輝く親子を育てます。



集金袋をプレゼントしました

北海道内の幼稚園・保育園(一
部除く)にトドック集金袋をプレゼ
ントしました。



ポッカ
レモン
100
ドリンク
レシビ

ミネラルをおいしく摂ろう
レモンラッシー

ミネラルとレモンは仲良し。
牛乳にレモンを使ってください。

●材料(2人分)

牛乳 400ml はちみつ 大さじ2
ポッカレモン100 大さじ3

●作り方

- ①ピッチャー(またはボウル)にすべての材料を入れ、よく混ぜる。
- ②グラスに注ぎ分ける(好みて水を浮かべる)。



朝の起動力には
レモンスカッシュ

朝起きたらいつものドリンクにレモンをプラス! 体も心もシャキッとします。

●材料(1人分)

炭酸水 150ml
ポッカレモン100 大さじ2
はちみつ 約大さじ1 (好みて調整)

●作り方

ボウルに炭酸水を入れ、ポッカレモン100、はちみつを加えてよく混ぜ合わせ、水を入れたグラスに注ぐ。



「夕張メロン」と「Ribbon」の
コラボレーション

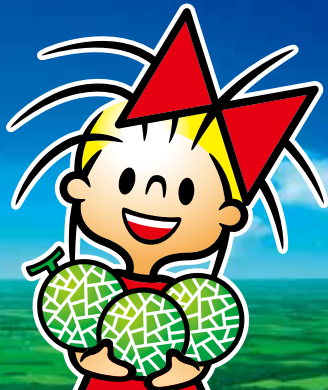


夕張メロンを食べたときの芳醇な香りと
爽やかな甘さが味わえる、
ちょっと贅沢な果汁入り炭酸飲料です。



2012年
6月4日
発売!

Ribbon
夕張メロンソーダ



※「夕張メロン」は、夕張市農業協同組合が登録商標を持つ、北海道を代表する道産ブランドです。

北海道限定の爽やかさが
自分のルーツ

北海道で生まれて、ずっと地元
の新鮮な野菜を食べて育った
から、料理にも北海道産の素材
を使うのは自分にとって自然なこ
と。普段から健康のためにも野
菜を食べていて、糖質ゼロもよく
飲むけど、大地のZEROは、糖
質ゼロで切れ味も良いね。原料
も、北海道産大麦麦芽と富良野
産ホップ(※一部)なんだ。これから
は、晩酌にはこれだね。(談)

TAKU 円山 渡邊 卓也 シェフ

※お店紹介とシェフのレシビは
本誌P14から!



渡邊シェフおすすめの「大地のZEROのおとも」

「太刀魚と茄子の博多焼き みそクリームソース」

太刀魚は一口大に切って塩こしょうし、茄子は輪切りにして、
オリーブオイルで焼く。みそと生クリームを混ぜたソースを敷き、
焼いた太刀魚と茄子をきれいに重ねてできあがり。魚はホッケ
やアブラコなどの白身魚でもよい。

