

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

カラダ涼しい。
夏きゅうり。

7
月号
2012 [vol.4]

発行  コープさぼる -CO₂OP[®]

くらしに欠かせない「ベーシック」な商品を「確かな品質」で「お求めやすく」お届けするシリーズです。
コープはこれからも「安全性・品質・低価格」を基本コンセプトにみなさまのふだんのくらしを応援していきます。

いつものカレー

おいしく食べよう!

子ども大好き!
ゆで卵をのせて!

冷凍ハンバーグで簡単
お子さま
ランチ風!



雑穀ごはん
カフェランチ風!

プラスチックで
焼きカレー!



だして溶いて
カレーうどんも!

がっつき食べたい
ときには
カツカレーに!



組合員さんの
意見を聞いて
リニューアル!

Renewal



co-op
ビーフカレー 甘口

ビーフのうま味にりんごとハチミツでバランスのよい甘さをそのままに、具材の牛肉を増量しました。



co-op
ビーフカレー 中辛

ビーフ、チキン、ポークのエキスに牛脂を加えてよりコクのある味わい。色もブラウンにして、見た目にもコク感を出しました。



co-op
ビーフカレー 辛口

2種類のカレー粉と香辛料を加えた香り高いカレーに仕上げ、辛みとコクをUPしました。

※ビーフカレー 中辛は、7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。



05 和楽食卓

06 〈作る人〉生産者インタビュー
赤間農場 有機栽培きゅうり
一夏すずみー

12 Doさんぽ

13 〈生かす人〉シェフのレシピ
中国菜家 季璃香

19 畑でレストラン

20 〈ちょこっとまめまめ〉
きゅうりあれこれ豆知識

22 〈ちょこっとメモメモ〉
ピクルスの作り方

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
ゲストハウス Riposo

34 〈ちょこっといい旅〉
ほっぺが喜ぶファームレストラン
農家&カフェ ほのほの村

36 〈ちょこっといい旅〉
ワイナリーをたずねて
月浦ワイン

40 お酒がすすむほろよいれしび

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〉
ジョギングを楽しく始めませんか?

50 天使大学のレシピ

54 〈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。

58 MOGUMOGU給食

62 えほんdeごはん

64 家計にちょこっとイイ話

65 教えて!食の番人

66 ちょこっとインフォメーション

70 組合員さんからのご意見掲示板

71 アンケート

72 〈読者からのおたより〉
Cho-co-tto VOICE

74 One for all, All for one.

75 コープのお店にGo!今月の新商品

7月の行事

日	月	火	水	木	金	土
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 1・2・3 コープデー 半夏生	2 1・2・3 コープデー 船の日 うどんの日	3 1・2・3 コープデー ソフト クリームの日	4 梨の日	5 穴子の日	6 サラダ 記念日	7 七夕 小暑 乾麺の日
8 中国茶の日	9	10 ち 納豆の日	11 ち アルカリ イオン水の日	12 シ 土用入り	13 シ 新暦盆 迎え火	14 ゼリーの日
15 新暦お盆 マンゴーの日	16 海の日 新暦盆 送り火	17 ち	18 コープ さつほろ 創立記念日	19 シ 土用入り	20 シ ハンバーガー の日	21
22 大暑 天ぷらの日 ナッツの日	23 カシスの日	24 ち	25 かき氷の日	26 シ 土用土の日	27 シ 土用丑の日 すいかの日	28 菜っ葉の日
29 白だしの日 福神漬の日	30 梅干しの日	31				

ち…ちびっこコープデー シ…シニアコープデー



第4号 2012年7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/今宮麻
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(マデュ)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
presse(プレッセ)/札幌市中央区南6条西23丁目5-3 TEL 011-299-7550 piccolina(ピッコリーナ)/札幌市中央区南1条西15丁目1-319 ルレーブ大通ビル 405号 TEL 011-676-8210

●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。

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。



A-1(1)-080050

総計25万人
にアタル!

コカ・コーラをあけて、世界と熱くなろう。

Coca-Cola



1pt
コース



コカ・コーラ
ビートフードタオル
[5種類]

10pt
コース



コカ・コーラ
オリジナルバイク
(24インチ)

30pt
コース



コカ・コーラ
3Dテレビ
(32型)

詳細はホームページで
cocacola.jp
[キャンペーン期間]
6月4日(月) ▶ 8月12日(日)

登録する
だけで、
1ptゲット!



※写真は、イメージです。ポスター上の演出となります。Coca-Cola、コカ・コーラはThe Coca-Cola Companyの登録商標です。Yes! リサイクル No! ボイ捨て
実際の賞品は写真と異なる場合がございます。キャンペーンのお問い合わせ: キャンペーン事務局 0120-084-509(10:00~18:00 土・日・祝を除く)

北海道コカ・コーラボトリング株式会社(コカ・コーラ指定会社)

コカ・コーラ/コカ・コーラゼロ

世界が1つになる最高のパーティー「オリンピック」。
ワールドワイドパートナーであるコカ・コーラが日本中
を熱く盛り上げます。



アクエリアス

オリンピック公式スポーツ飲料である「アクエリアス」は、
ロンドンオリンピックの開催を記念し、応援するために、
オリンピック記念デザインパッケージ3種を期間限定で
ご提供いたします。



オリンピック限定ボトル3種

爽健美茶/綾鷹

・爽健美茶
全て「旬」の時期に摘み取った15の「旬素材」を
ブレンドした 甘みの生きたやさしい味わいのお茶です。
青汁にも使用される健康素材、大麦若葉と明日葉を
新たに追加しました。
一年中の「旬」のめぐみを楽しめる無糖茶です。

・綾鷹
上林春松本店社が認定した
厳選国産茶葉を使用し、
ふくよかな旨みと香り豊かな味わい
を実現しました。
にごりのある急須で淹れたような
本格的な緑茶の味わいをぜひ
お楽しみください。



和楽食卓

食空間&
フードコーディネーター
かねこゆみ
金子由美

七夕

7月7日は五節句のひとつ、七夕。

節句とは、一季節の節目となる日に旬の植物から生命力をいただき邪気を払う「目的から始まったもの」。そこに中国から伝わった奇数が重なる月日(奇数(陽)が重なる)と陰に転じるとしてそれを避けるために避邪の行事が行われていた)の考え方が合わさって誕生した風習です。神と共に食事をし、お願い事をする特別な日でもあります。年間にわたり様々な



七夕の行事食 ～そうめん～

織姫と彦星が逢瀬を重ねるのを星が見守る日とも言われている七夕。その昔収穫を願い、健康を祈って素麺の元となった菓子「索餅(さくべい)」「小麦粉を紐状にして油で揚げたもの」を食べる慣わしがありました。やがて索餅は舌ざわりのよい素麺へと変化したようです。また、天の川にちなんで、という意味もあるようです。そんな素麺はつるつるとした冷たい食感が暑い日にぴったりですね。さて、食卓周りも節句にちなんだ演出で楽しみたいものです。まずは、涼しげなブルーのクロスに夏らしい小物を配置し気分を高めたり、七夕飾りをイメージした竹や笹の葉をあしらったり。天の川に見立てたそうめんに星型の具をのせたりすると子供達にも喜ばれそう。日本の風習に思いをはせながら、のんびりと古き良き日本の風習を楽しんでみてはいかがでしょうか。短冊に願いをこめながら……

節句が存在しており、そのうちの5つを江戸幕府が公的な行事・祝日としました。その5つが、1月7日人日・3月3日上巳・5月5日端午・7月7日七夕・9月9日重陽 です。これが五節句と呼ばれるもので五節句の制度としては、明治6年に廃止されましたが、今日も年中行事の一環として定着し、行事食とともに、人々の願いや気持ちを含めた1日を過ごす日となつているので。



独自の肥料が育む
驚くような甘み

北海道で挑戦を続ける
生産者を応援します

作る人・伊達市 赤間農場
仙場敦子さん

Cho-co-tto
今月の
作る人

赤間農場 有機栽培 きゅうり 夏すずみ



伊達市



作る人
仙場敦子

晴れた日は昭和新山、有珠山、羊蹄山を望む赤間農場。米袋の中には自家製肥料がぎっしり

乾いた風と照りつける日の強さに、夏の到来を感じる季節。北海道産きゅうりは、これから8月にかけて旬を迎えます。ひんやり冷やしてパリッ、パリッ。暑い日に丸かじりするきゅうりは、格別のおいしさです。道内でも気候が温暖で「北の湘南」と呼ばれる伊達市。ここに有機栽培で育つおいしいきゅうりがあると知り、作り手である仙場^{せんば}敦子^{あつこ}さんの畑にお邪魔しました。





収穫までに4回は行うという手仕事での草取り。片道40mのハウスを中腰の姿勢で何度も往復するのは、見るだけでも大変な作業

家族の体を気遣い 父の代で有機農業に転換

「収穫する野菜以上に、雑草がとれているんじゃないかしら」と笑いながら、ハウスの中で草取りに励む赤間農場の代表・仙場敦子さん。父・勉^{つとむ}さんが始めた有機農業を受け継ぎ、露地とハウス、約1haの畑の種まきから収穫までを一人で手掛けています。敦子さんの曾祖父母が仙台から伊達に移住し、祖父母の代で野菜専門の農場を開設。

そして40年ほど前、父・勉さんが農薬や化学肥料は使わず、天然の有機物などを肥料に作物を育てる「有機農業」に転換しました。

「病弱だった母を見て、父が〃食べる物が原因じゃないか〃と考えたのが、有機農業を始めたいきっかけです。でも農家は一定量の野菜を作らないと食べていけません。リスクの大きさを周囲にも〃畑の一面で作物が育つか試すべき〃と言われたようですが、父は一本^{いっほん}気な人で。

一人娘の敦子さんは結婚と同時に故郷を離れましたが、心のどこかで「いざれ自分が実家を継ぐんだらうな」と思っていたそう。有機農業を始めて10年が経った頃、ご主人の転職を機に一家で伊達の実家に移り、敦子さんは畑を手伝い始めました。

「父はやってみて失敗から学ぶというのを繰り返していたのですが、なかなか作物がうまく育たなくて。そのとき、札幌で自然食に携わる有機に詳しい方から、ボカシ肥料の作り方をイチから教わったんです。徐々にですが、商品として安定した野菜が作れるようになったのは、それからですね」と敦子さん。

父が切り拓いた道は娘の代で「成熟」へ

いきなりすべての畑を替えてしまったんです」（敦子さん）。
 当時は有機農業に対する理解が浅く、親族からも猛反対があったようですが、父・勉さんの強い信念は変わらぬ。自然農法の本を読みながら、刈った草や古くなった畳を腐食させて土に混ぜるなど、独学で有機農業をスタートさせました。

きゅうりをはじめ、赤間農場で育つ野菜の命となっているのが、この独自のボカシ肥料。亡き父に代わり、配合などに改良を加えた結果、今ではおいしい野菜を食べ慣れている地元と同業者からも「いいものが採れるようになったね」と、太鼓判を押されるほどになりました。



上／写真左は父・勉さんから受け継いだ、ボカシ肥料用のふるい。右はご主人が手作りしてくれたという育苗土用のふるい。どちらも敦子さんの仕事に欠かせない大切な必需品
 右／米ぬか、魚かす、糖蜜などにEM菌を入れた作成途中のボカシ肥料。底に張りめぐらせた電熱線の熱によって発酵を促し、乾燥を経て20日ほどで完成





完成したボカシ肥料に発酵鶏糞、発酵堆肥を加えた自家製肥料。独自の土作りで甘みの強い野菜を育てている



今では珍しい 自根栽培きゅうり

赤間農場では皮が柔らかく、生食に適した「夏すずみ」という品種のきゅうりをハウス栽培しています。苗を購入する生産者も多い中、敦子さんは自分で種をまき、苗から手作り。育苗用の土にもボカシ肥料を使い、苗の段階から病気に負けない元気なきゅうりを育てています。また現在、市場に出回る9割近くのきゅうりは、収量や病気対策の面からカボチャ苗に接ぎ木をして育てたもの。それに対し、赤間農場はきゅうりの苗をそのまま育てる自根栽培。「うちは接ぎ木の技術がないので」と敦子さんは笑いますが、自根栽培品は希少な上、接ぎ木したものとよりも味が良いと評判です。



農薬を使わないため、収穫までは病気のほか、虫との戦いが続きます。アブラムシの天敵であるテントウムシを見つけては手で一匹一匹集めて畑に離し、地道に対策を講じていますが、苗に虫がつくと他の苗にも移る



可能性が高いため、全体の2割は抜いて廃棄へ。効率ではなくあくまで安全にこだわったきゅうりは、素材本来の風味が強く、ボカシ肥料がもたらす驚くほどの甘みを蓄えています。

「おいしい」の音が一番の原動力に

価格だけを見れば有機野菜はまだまだ「高い」と感じるかもしれません。ですが、畑を訪れて感じたのは安全へのこだわりだけでなく、生産者の頑張りが詰まっているということ。

「近所の人から、朝から晩までそんなに働いて、一体時給はいくらなんだ？」って言われまです。父から畑を受け継ぎ、体を動かし手間暇をかけてナンボと

いう大変さも実感しています。でもおいしいと言って買ってくださる方の声を聞くと、やっぱり、そう？って（笑）。まさに夫婦ゲンカのグチを聞いてもらったり、野菜と対話しながら育てていくことが、私自身も楽しいんです」（敦子さん）。



「子どもの食べる野菜の量が前より増えました」など、赤間農場の野菜を購入したお客様からのうれしい報告が、一番の励みになっていると敦子さん。芽が出るところから我が子のように慈しみ、自然に逆らわずに育てた有機栽培きゅうり。今までのきゅうりのイメージが、少し変わるかもしれません。

種をまいてから、ちょうど1カ月ほどのきゅうりの苗。畑に植え替えるとみるみる枝を伸ばし、7月～8月末が一番の収穫ピークとなる

夏すずみは、コープさっぽろの店舗（札幌、苫小牧、室蘭、釧路、帯広地区）でお求めいただけます。（一部取り扱いのない店舗もございます）



真夏の食育キッズ企画 参加者募集!!

大地のめぐみを再発掘
Doさんぽ

2012 あなたがレポーター「北の恵みを伝えよう」第3弾

野菜体験 「やさいのパワーと不思議!」

トマトの種類やそれぞれの魅力、特徴を知って好みのトマトを見つけてみよう! 身近な地域で採れる旬の野菜たちを見て、収穫して、食べてみよう! 野菜の持つパワーを学んで「かべ新聞」を作ろう! 「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 / 8月3日(金)
- 参加費 / お一人様2,000円(昼食は野菜料理とコープのパン2個・牛乳)
- 対象・定員 / 小学生 限定24名
- 応募締切 / 7月25日(水) 必着
※応募者多数の場合は抽選になります。 ※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9:00出発 → 江別市西協農園(野菜畑の見学・収穫体験) → 江別市野幌公民館「採れたて野菜の料理教室、トマトの食べ比べ」 「野菜の不思議なパワー講座」「野菜かべ新聞作り」 → 札幌駅北口17:30終了予定
共催: コープさっぽろ「Doさんぽ」 × 石狩振興局「学びの環」

アスリートと一緒に!

食スポキッズ

スポーツをする子どもたちの「食」について考えよう! ママはミニ食育講座とクッキング。
子どもたちは元コンサドーレ札幌 そだ ゆうし 曾田雄志さんと一緒にサッカーを楽しむ! 親子でドイツ出身料理人 マーカス・ボスさんと地元旬の野菜を見て聞いて味わおう!



曾田雄志さん



マーカス・ボスさん

- 日程 / 8月10日(金) 10:00~14:00 ●参加費 / お一人様700円
- 定員 / 親子50組(子どもは小学3年生以上、兄弟OK)
- 場所 / サッポロさとらんど『交流館』(札幌市東区丘珠町584-2)
※現地集合・現地解散、駐車場あり
- 応募締切 / 8月1日(水)
- 講師 / スポーツ講師: 曾田雄志さん (ENproject JAPAN代表・元コンサドーレ札幌)、料理講師: マーカス・ボスさん (ドイツ出身料理人)、栄養講師: やまふじのりこ 八巻法子さん (日本ハム株式会社中央研究所管理栄養士)
※応募者多数の場合は抽選になります。 ※当選された親子のみハガキでご連絡いたします。
※サッカーは初めての方でもできます。
共催: コープさっぽろDoさんぽ × 石狩振興局 × ENproject Japan
× サッポロさとらんど (さとみらいプロジェクトグループ 代表企業 大星ビル管理株式会社)

方お申込

●ハガキ・FAXでのお申込

〒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(どさんぽ係)
FAX 011-700-5464(どさんぽ係)

- ハガキまたはFAX・メールに、「(ツアー / イベント名申込)」と明記し、参加者全員の①お名前(ふりがな)、②年齢(お子さまは学年も)、③性別、④郵便番号&住所、⑤電話番号、「やさいのパワーと不思議!」お申込には⑥保護者のお名前をご記入の上、お申込ください。
- お問合せ TEL 011-671-5698(月~金10:00~15:00)

●Eメールでのお申込み

csap.dosanpo@todock.jp



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/>

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

Cho-co-tto

Chef's Recipes

生かす人

中国菜家 ^{さりか} 季璃香
オーナーシェフ

石井 ^{いしい} ^{のぼる} 登

味と見た目を感じる“旬感” 素材と向き合った石井流の中国料理

料理人として輝かしい経歴を持つ石井シェフ。「食材の一番おいしい瞬間に、最もおいしい調理法で提供したい」と、北海道の旬の恵みを次々取り入れた洗練された料理を生み出します。今回教わったのは、北海道の夏野菜・きゅうりを使った5品。家庭料理ではバリエーションの少ない食材ですが、中国料理の世界ではよく使われる野菜です。切り方・あしらいのアイデアは「目からうろこ」。タレやソースは応用が利くのでぜひお試しを。

PLOFILE / ホテルモントレエーデルホフ札幌の中国総料理長を経て、2006年ザ・ウィンザーホテル洞爺「カローダイヤモンド」の料理長に。中国料理シェフとして2008年洞爺湖サミットで腕ふるう。2010年『中国菜家 季璃香』をオープン。



中国菜家 季璃香

住所 札幌市中央区大通西3丁目
大通ビッセ4F

TEL 011・219・2180

営業時間 11:00~15:00(L.O.14:30)
17:30~L.O.21:30

定休日 日曜日

きゅうり まぐろ
胡瓜と鮪の
ライスペーパー巻き

調理時間15分

●材料(4人分)

マグロ(サク) 100g

きゅうり 2本

長ねぎ 5cm

ライスペーパー 4枚

サンチュ 4枚

レモン 1/4個

ミニトマト 4個

サラダ油 適量

- A [わさび 小さじ2
しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ1
- B [マヨネーズ 大さじ5
コチュジャン 小さじ1
クリームチーズ 大さじ2
レモンの絞り汁 大さじ1
- C [長ねぎ(みじん切り) 小さじ2
香菜(みじん切り) 小さじ1
太白ごま油 大さじ1

●作り方

- ①マグロの身をバットに入れ、Aとからめて30分ほどおく。きゅうりは縦に4等分し種の部分を取る。長ねぎは細切りにする。BとCをそれぞれ別のボウルに合わせて混ぜておく。
- ②フライパンを温め油を引き火にかけ、①のマグロの表面をさっと焼き、1cm幅の棒状にする。
- ③ライスペーパーをぬるま湯につけ柔らかくし、ふきんで水気をふき取って広げる。そこにサンチュ、きゅうり、B、マグロをのせ、手前からしっかりと巻いていく。それを一口大に切り器に盛り、トマト、レモン、長ねぎをあしらひ、Cのソースをかける。





ほたて

スライス胡瓜と帆立のパワーソース

調理時間20分

●材料(4人分)

- きゅうり 1本
- ホタテ(刺身用) 200g
- ラー油 小さじ2
- 炒りごま(白) 小さじ1

- A
 - 水 大さじ1・1/2
 - しょうゆ 大さじ1・1/2
 - 紹興酒 大さじ1
 - 五香粉 小さじ1/2
 - おろしにんにく 小さじ1
 - 砂糖 大さじ1
- B
 - 紹興酒 大さじ1
 - しょうが(みじん切り) 大さじ1
 - 塩 小さじ1

●作り方

- ①Aの材料をすべて合わせて鍋でひと煮立ちさせて冷まし、ラー油、炒りごまを混ぜ合わせる。
- ②きゅうりは両端を切り落とし、横に薄くスライスして氷水にさらし、パリっとさせたら取り出して水気を切る。
- ③ホタテは沸かした湯にBを加えたものにざっとぐぐらせ、氷水に取って薄くスライスする。
- ④器にきゅうりとホタテを盛り、上から①のソースをかける。



なす 胡瓜と茄子の揚げ物のピリ辛ソース

調理時間17分

●材料(4人分)

きゅうり 80g

なす 200g

豚ひき肉 90g

にんにく(みじん切り) 大さじ1

豆板醬 大さじ1/2

水溶き片栗粉 大さじ2
※片栗粉と水は1:1の割合

ごま油 大さじ1

揚げ用油 適量

サラダ油 適量

塩・こしょう 少々

合わせ調味料

チキンスープ 150cc

しょうゆ 大さじ1

砂糖 小さじ1/2

甜麵醬 大さじ2

●作り方

- ①フライパンを温め油を引き、にんにく・豆板醬を軽く炒めてから豚ひき肉、合わせ調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ少し煮つめたら、ごま油をまわし入れてピリ辛ソースを作る。
- ②なす、きゅうりは一口大に切り、きゅうりの芯はくり抜く。鍋に油を入れ170℃に熱し、なすときゅうりを揚げる。きゅうりはすぐに取り出し塩・こしょうをふり、なすは色が変わったら取り出してしっかりと油を切る。
- ③なすときゅうりを器に盛り、上から①のソースをかける。



胡瓜即席漬け

調理時間5分

●材料(4人分)

きゅうり 3本
ごま油 大さじ2
花山椒 はなざんしやう 小さじ1
糸唐辛子 少々

A [しょうゆ 100cc
酢 75cc

●作り方

- ①Aをボウルに混ぜ合わせておく。きゅうりの両端を切り落とし、2～3等分の長さに切り、縦4つ割りにしてから種をそぎ落とす。
- ②フライパンにごま油を入れ熱し、きゅうりを強火で手早く炒め、Aの1/3の量を加えて軽くなじませボウルに移す。
- ③②に残りのAを加え、冷蔵庫で10分ほど冷やして器に盛り、花山椒をふって糸唐辛子をあしらう。



胡瓜の龍 真珠あんかけ

調理時間17分

●材料(2人分)

きゅうり 3本

鶏むねひき肉 90g

しょうが(細切り) 適量

塩 大さじ1/2

水溶き片栗粉 大さじ1

※片栗粉と水は1:1の割合

A [チキンスープ 500cc
紹興酒 大さじ2

●作り方

①きゅうりは皮をむいてまな板の上におき、斜めにきゅうりの半分弱くらいの深さまで切れ目を入れ、ひっくり返して反対側も同じように切れ目を入れ蛇腹じかばにする。Aを鍋に入れ沸騰させたらきゅうりを入れて熱が通るまでボイルする。

(きゅうりを蛇腹にする際、きゅうりの横に割り箸などを添えると、誤って下まで切ってしまうことを防ぐことができます)

②①で使ったAのスープ300ccを別の鍋に取り出し、鶏ひき肉を加え加熱し、塩で味を調え水溶き片栗粉でとろみをつける。

③きゅうりを器に盛り、上から②をかけて細切りしょうがをあしらう。

コープさっぽろ
プレゼンツ

『北海道のおいしい食文化の創造』を目指すコープさっぽろの活動の一環として、『畑でレストラン』企画がスタートしています。

あのシェフが、あの畑でランチ限定の「出張レストラン」を開店！

畑でレストラン

参加者
募集!!



開催日
一覧

7.8日

開催場所：幕別
自然を敬愛する生産者と
シェフによるコラボ！
北海道ホーブランド
×
オランダジウ(帯広) 藤辺雄二シェフ

7.16月・祝

開催場所：札幌
フードのプロと自然の中で
過ごすひととき
飯山ふれあい果樹園
×
スタジオヌキタ真田佳一シェフ

7.22日

開催場所：せたな
生産者を尊敬する
シェフのごだわりランチ！
秀明ナチュラルファーム & 村上牧場
×
SAGRA村井晋人シェフ

7.29日

開催場所：由仁
野菜が引き立つ
華やかな創作中華！
ふれあい体験農園みたむら
×
李瑞香石井登シェフ

8.2木

開催場所：当別
緑の稲穂一面の田んぼで
味わう至福のランチ
×
Oggi 高橋徹将シェフ

8.5日

開催場所：当麻
一流シェフが伝える
本当の素材の味！
グリーンライフ with
ファームレラ(東川) オサラツベ牧場(旭川)
×
旭川グランドホテル レストラン
ジャンドール 武田学調理長

写真は6月3日に行われた
第1回畑でレストラン
余湖農園×トラットリア・
ピッツェリア・テルツィーナ
の様子

●今後の開催予定地／千歳・はるか農園、真狩・ごとう農園、恵庭・余湖農園、新篠津・大塚ふぁーむ、千歳・蘆田農園、新得・宇井農場など
えりも漁協、野付漁協、常呂漁協、新星マリン漁協でも開催予定 ●シェフ参加予定店／ホフ、ヨシエ、創、デスコ、バルコ、いちいなど

■ 大人 おひとり様
(ランチ)

4,000円(税込)

■ 定員：25名 ※定員になり次第、締め切らせて頂きます。
■ 申込締切日：開催日の1週間前

❗ バスツアーではありません。
現地集合・現地解散となります。

お問い合わせ

畑でレストラン事務局
(株式会社キャンプ内)

011-211-6366

受付時間：土・日・祝日を除く平日／9時～16時

お申し込み

コープトラベル

月曜～金曜日／10時～18時 土曜日／10時～15時 ※日曜は休み

011-851-7411

E-mail
csap.coop-tabi@todock.jp



詳しくはホームページでご確認ください ▶ 畑でレストラン2012 検索 フェイスブックもやっています ▶ <http://www.facebook.com/hatake.de.restaurant>

8月以降の開催日は、決定次第お知らせいたします。開催日は変更になる場合がございます。



手にしたときにズシッと重く、表面にピンとハリのあるきゅうりが理想的。多少曲がっていても、全体に太さが均一であれば味は変わりません。また、いぼがピンととがっているのは新鮮な証拠。皮にしわが寄っているものは水分が失われ、鮮度が落ちていく可能性が高いので、皮の状態もしっかりとチェックを。

おいしいきゅうりの見分け方は？

きゅうりの種類は？

他の野菜に比べて品種の認識があまりないきゅうりですが、実は種類がとても多く、世界中では500種ものきゅうりが栽培されているそう。大きく「白いぼきゅうり」と「黒いぼきゅうり」の2つに分けられ、日本で流通されている大半は水分が多く生食向きの白いぼ系。淡い白緑色の白きゅうりや、ピクルス専用のきゅうりなど珍しい品種もあります。

きゅうりの栄養価は？

少量のビタミン、カリウムなどを含んでいますが全体の90%以上が水分のため、栄養面で目立った特徴はありません。残念ながらギネスブックには「世界一栄養のない野菜」として掲載されていますが、低カロリーなのは間違いナシ!おいしい水分補給としていただきましょう。

知っているようで意外と知らない、きゅうりのこと。そのまま食べるだけでなく、目からうるこの保存法もご紹介。

きゅうり
あれこれ
豆知識





きゅうりは熱や水に弱いので、保存の際は水気をふき取り冷蔵庫へ。ポリ袋に入れ10～15℃の野菜室に立てて保存すれば、4～5日は大丈夫。塩もみして水分を抜き、なますや佃煮にすれば冷凍保存も可能です。

きゅうりの 保存法は？

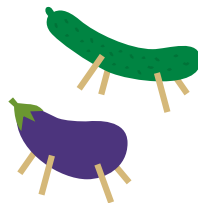
調理前の処理は？

下処理としてきゅうりに塩をまぶし、まな板の上で転がして塩が緑色になるまで「板ずり」を。表面のいぼがとれ、皮にキズが付くため味も染み込みやすくなります。これだけで緑色が鮮やかになりますが、板ずり後にきゅうりをサッと熱湯にくぐらせると、色落ちが防げます。



しょうりょううま お盆の風物詩「精霊馬」とは？

きゅうりやなすに割り箸などを刺した「精霊馬」。これは、先祖を迎える乗り物と考えられている飾りです。帰ってくるときは足の速いきゅうりの馬で、戻るときはゆっくりなすの牛で…など、意味には諸説あるようですが、先祖を大切にする日本人らしい古くからの伝統行事です。



ピクルスの 作り方



5 きゅうりを横半分切る



2 きゅうりを洗う



6 さらに、縦に4つに切る



3 まな板などの上にきゅうりを並べ、塩(適量)を振り板ずりする



7 種の部分をそぎ落とす



4 水で軽く塩を洗い流す



- 材料(今回用意したのは1.5Lビン)
- きゅうり 大4本(細めのときは5本)
- すし酢 150cc
- 白ワイン(甘口) 100cc
- 香辛料
 - ブラックペッパー 10粒程度
 - ローリエ 1枚
 - 鷹の爪 1本
 - にんにく 1片



1 保存ビンを熱湯で煮沸消毒する



教えてくれた人

atelier hasebe
(アトリエ ハセベ)代表
野菜ソムリエ
ベジフルビューティー self アドバイザー
はせべ なおみ
長谷部 直美さん



アトリエは、「びくるす&干し野菜の博物館」のようなおうちで、びくるす教室・干し野菜教室・野菜の料理教室ほか、さまざまなイベントを開催しています。

詳細は<http://daisuki831.exblog.jp/>

ARRANGEMENT PICKLES

アレンジピクルス

漬け込む材料を変えてバリエーションを楽しみましょう！

JAPANESE STYLE

和風



すし酢+白ワインのかわりにお好みの濃さに薄めためんつゆと昆布を入れ、香辛料には小口切りの鷹の爪を入れます。細かく切ってそうめんなどの薬味にもピッタリです

※ご家庭で作る無添加レシピですので、冷蔵庫で保管し、4~5日で食べきりましょう
※ビンから取り出す時は清潔なお箸などを使い、雑菌が入らないように注意してください

CURRY

カレー風味



基本の材料にカレー粉をプラス。クミンを入れると風味が増します。夏の暑い時の食欲増進にピッタリの副菜になります

GAZPACHO

ガスパチヨ風



すし酢+白ワインのかわりに無塩トマトジュースを入れます。コクを出すためにツナ缶を入れてもおいしい。細かく刻んで液ごと冷たいパスタ料理にも使えます



8 きゅうりを瓶につめる



9 酢とワインを入れる。(アルコールが気になる方はあらかじめ煮切ってアルコール分を飛ばす)



10 次に香辛料を加えたら、全体に液が混ざり合うように上下に数回振り、なじませ冷蔵庫で1日寝かせる

半日ほど経過して、きゅうりがピクルス液の上の部分まで浸かっていない状態の時は、液を適量プラスするか、きゅうりを押し込んで上まで浸かる状態にしてください

**SPICE
S&B
HERB**

item



地中海カレー

トマト&オリーブ中辛 180g

イタリア産トマトとスペイン産オリーブの風味豊かな味わい。カルダモンのすがすがしいスパイス感が後を引くおいしさ。ソースにはイタリア産ポルチーニ、フランス産赤ワインを使用。

item



地中海カレー

ナッツ&オレンジ中辛 180g

トルコ産ヘーゼルナッツとイタリア産ブラッドオレンジの深いコク。ジンジャーの爽やかなスパイス感が後を引きま。ヘーゼルナッツはパウダーと粗びきソーストを使用し、コクと食感を表現。



ダニエル・マルタン
監修

世界の名だたる超一流フランス料理店、超高級ホテルのシェフを務め、世界中の食通やセレブリティを魅了した天才料理人。

贅沢シーフードカレー

【材料(4~5人分)】

ムール貝 8~10個 オリーブ油 大さじ2 白ワイン 50ml
いか(胴) 1杯 S&Bローレル(ホール) 1枚 水 550ml
えび 10尾 S&B地中海カレー トマト&オリーブ 1/2箱(90g)
ほたて貝柱 5個 S&Bみじん切りにんにく 小さじ1
玉ねぎ 1個

ガーリック	S&Bローストガーリック(あらびき) 小さじ4
ライス	S&Bパセリ 小さじ4 ごはん 800g バター 10g

【作り方】

- ①ムール貝は足糸をとり、たわし等でよく洗います。いかは輪切りにし、えびは殻と背わたをとり、ほたては半分に切ります。玉ねぎはみじん切りにします。
- ②鍋にオリーブ油(大さじ1)を熱し、玉ねぎをきつね色になるまで炒めます。
- ③フライパンにオリーブ油(大さじ1)、にんにくを熱し、下処理したシーフードを炒め、白ワインを加えてふたをし、蒸し煮にします。
- ④②の鍋に③のシーフードを蒸し汁ごと入れ、水、ローレルを加え5分ほど煮ます。
- ⑤いったん火を止め、ルウを割り入れてよく溶かし、再び弱火でとろみがつくまで煮込みます。
- ⑥温かいごはんにごーリック、パセリ、バターを混ぜ、⑤のカレーを盛りつけます。



アボカドキーマカレー

【材料(4~5人分)】

豚ひき肉 200g セロリ 1/2本 コーン 大さじ2 ごはん 適量
玉ねぎ 小1個 アボカド 1個 粉チーズ 大さじ2 水 400ml
にんじん 1/4本 温泉卵 人数分 オリーブ油 大さじ1
S&B地中海カレー ナッツ&オレンジ 1/2箱(90g)
S&Bみじん切りにんにく 小さじ1/2 S&Bみじん切りしょうが 小さじ1/2

【作り方】

- ①玉ねぎ、にんじんはみじん切り、セロリは筋を取ってみじん切りにします。
- ②フライパンにオリーブ油、にんにく、しょうがを入れ、香りが出るまで弱火で炒めます。
- ③火を強め、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、セロリを炒め、水を加えて5分ほど煮込みます。
- ④いったん火を止め、ルウを割り入れてよく溶かし、再び弱火で煮込みます。
- ⑤器にごはん、カレーを盛ります。温泉卵をのせ、一口大に切ったアボカド、コーン、粉チーズを散らします。





アサヒ
スーパードライ
缶350ml

1987年に日本で初めて誕生した辛口ビール。洗練されたクリアな味、辛口。さらりとした口当たり、シャープなのだごし。キレ味がある「辛口」だから何杯飲んでも「うまい!」を実感できるビールです。食のジャンルを問わず、料理の味わいを引き立てます。



竹鶴12年
ピュアモルト
瓶700ml

日本人においしいウイスキーを飲んでほしいと願った創業者 竹鶴政孝の魂の集大成。12年以上熟成を重ねた上質のモルトだけで仕上げた、香りよく飲みやすいピュアモルトウイスキー。華やかな香りとスムーズな飲みやすさを両立したバランスよい味わい。

タコチリ ■ 調理時間 約15分

[材料(4人分)]

ゆでタコ 250g チリソース 適量(市販品)
片栗粉 適量 長ねぎ 3cm 香菜 適量
揚げ油 適量 クコの実 3粒 白髪ねぎ 適量

[作り方]

- ①タコの唐揚げを作る。タコを一口大に切り、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②フライパンにチリソースを入れて炒める。火を止めて薄く刻んだ長ねぎを加え、混ぜる。
- ③①と②を合わせて器に盛り、白髪ねぎとクコの実、香菜を飾る。

アサヒスーパードライに
ぴったりのおつまみレシピ



もろみそ&クリームチーズ クラッカーをそえて

[材料(4人分)]

もろみそ 大さじ3
クリームチーズ 100g
クラッカー 適量

[作り方]

- ①クリームチーズは室温に戻し、やわらかくしてから、もろみそを混ぜる。
- ②クラッカーをそえてどうぞ。

竹鶴12年 ピュアモルト
ロックと楽しむおつまみ



みんなの
感想

アサヒスーパードライ：シャキッとした辛口で爽快！やっぱりビールはこれだね！
竹鶴12年 ピュアモルト：香り高くて飲み心地がいい。道産子なら、やっぱりウイスキーはこれだね！

切り干し大根とみょうがのごま和え風

【材料(4人分)】

切り干し大根 30g にんじん 60g
 きゅうり 1本 大葉 4枚
 みょうが 2個
 ハム 2枚 塩 少々
 日清ドレッシングダイエット
 まろやかごま風味 大さじ3



【作り方】

- ①切り干し大根はさっと洗い、水に戻し、絞ってから3等分に切る。
- ②にんじん、きゅうりは千切りし、塩をふり水気を絞る。大葉、みょうがも千切りにして水にさらし、絞る。ハムは3mmの細切りに。
- ③①、②を日清ドレッシングダイエットまろやかごま風味で和える。



ドレッシングダイエット
 まろやかごま風味 200ml
 使用油分が従来の1/3。
 しかもコレステロールゼロ。
 香り高いすりごまを使ったマイルドでクリーミーなドレッシングです。

ゆでだこのカルパッチョ

【材料(4人分)】

ゆでだこ 150g
 A|塩、こしょう、おろしにんにく 各少々
 レモン汁 大さじ1
 きゅうり 1本 セロリ 1/2本
 オリーブの実 適宜
 BOSCOエキストラバージン
 オリーブオイル 大さじ3



【作り方】

- ①たこは薄切りにしてAでマリネする。
- ②きゅうりは皮を縞目にむいて3mmの厚さに。セロリも薄切りにする。
- ③①と②を盛り合わせ、オリーブの実をちらし、BOSCOエキストラバージンオリーブオイルを回しかける。



BOSCOエキストラバージン
 オリーブオイル 500ml
 イタリアの太陽と大地が育んだオリーブをそのまま絞った一番搾りのオリーブオイル。新鮮なオリーブの実のフルーティで豊潤な味わいです。

オニオンライスサラダ

【材料(4人分)】

玉ねぎ 1個 マッシュルーム 4個
 塩 少々 レモン汁 適宜
 きゅうり 1/2本 スモークサーモン 8枚
 クルミ、ピーナッツ 各大さじ1
 クレソン 1束
 日清ドレッシングダイエット
 うまくち和風 適宜



【作り方】

- ①玉ねぎは薄切りし、塩で軽くもみ、水にさらす。
- ②マッシュルームは薄切りしレモン汁をかけ、ナッツ類は粗みじんに。きゅうりは縦半分に斜め薄切りにする。
- ③水気を取った①と②をさっと合わせ、スモークサーモン、クレソンを盛りつけ、日清ドレッシングダイエットうまくち和風をかける。



ドレッシングダイエット
 うまくち和風 200ml
 使用油分が従来の1/3。
 しかもコレステロールゼロ。
 玉ねぎ・オリーブの実・赤ピーマンなどの具を加え、しょうゆベースでうま味を効かせました。

あっさり焼きそば

【材料(4人分)】

焼きそば用蒸し麺 3玉
 日清キャノーラ油 大さじ3
 がらスープの素 大さじ4
 酒 大さじ2 ニラ 2束
 豚薄切り肉 120g もやし 1/2袋
 にんじん 1/4本 しょうが 1片
 塩 小さじ1/2 こしょう 少々
 しょうゆ 小さじ2



【作り方】

- ①肉、野菜を食べやすい大きさに切る。しょうがはみじん切りにする。
- ②中華鍋に日清キャノーラ油大さじ2を熱し、麺を炒めたら酒をかけて取り出す。
- ③日清キャノーラ油大さじ1を足してしょうがを炒め、香りが出たら豚肉、にんじん、もやし、ニラの順に炒め、②を加えてさらに炒め、がらスープの素、塩、こしょうで調味し、最後にしょうゆをまわしかける。



日清キャノーラ油 1000g
 カラッとサクッと「油っこくない」でおなじみ。厳選「なたね」を使用、酸化を抑えて油っこくない性状を生み出す特許「ライト&クリア製法」を採用。



あらびきグルメイドステーキ 160g

豚ひき肉に豚バラ肉を巻いた、ジューシーでボリュームたっぷりのステーキです。



あらびき
フランクフルト
250g

日本ハム独自の技術で天然豚腸を使用し、ソフトな食感に仕上げました。切れ目入りのフランクフルトです。



アンティエ
ブラックペッパー
150g

無塩せきタイプのウインナー。風味豊かなあらびき黒こしょうを使用しています。発色剤・保存料を使用しておりません。



網焼きでもホットプレートでもできる あれこれホイル焼き

【材料】

グルメイドステーキ バター 塩・こしょう チーズ
白ワイン 白ねぎ、えのき、エリンギ 他、お好みの野菜

【作り方】

- ①グルメイドステーキを縦に4等分します。
- ②ねぎ、えのき、エリンギを食べやすい大きさに切りそろえます。
- ③①、②をアルミホイルに包み、塩・こしょうを振ります。
- ④バターをお好みの量添えて、チーズと白ワインを入れて鉄板に乗せ、チーズがとろけるまで混ぜながら温めます。

アウトドアの定番 網焼きバーベキュー

【作り方】

- ①アンティエはおいしさを封じ込めるために、切れ目を入れずにじっくりと焼いてください。
- ②あらびきグルメイドステーキは、まわりの豚バラの部分の香ばしく焼き上げるとうま味が増します。
- ③お好みの野菜とほどよく焼き上げてお楽しみください。

【トマトケチャップでひと工夫！ おいしい自家製たれの作り方】

おとな編 トマトケチャップ大さじ5にあらびきブラックペッパー小さじ1を混ぜるだけ。ちょっぴりスパシーなオリジナルソースのできあがり！

こども編 トマトケチャップ大さじ3にマヨネーズを小さじ2。隠し味にコンデンスミルクを少々。ほんのり甘い風味で野菜嫌いの子どもにもおすすめ！

※ブラックペッパーは必ずあらびきをご使用ください。 ※コンデンスミルクは小豆大の量からおためしください。

みんなの
感想

あれこれホイル焼き：野菜のうま味が混じり合ってうまい！
普段のおかずのレパートリーにもおすすめです。

※ あらびきフランクフルトは8月1週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。

日本ハムのグルメイドステーキ
フランク・アンティエでB.B.Q!!



左の商品が
お得になる
クーポン
**キャンペーン
実施中!!**

キャンペーン期間 **7/1(日)~31(火)**

- ①商品のQRコードを読み取る
- ②組合員番号を入力
- ③店舗のナビタンでクーポン発行!

こちらの画面から入力します

ナビタン端末は各店舗にあります

札幌市 ^{たかどろ} 高堂様

きゅうりの ポン酢かつお風味

●作り方

きゅうりを2cmくらいの輪切りにし、
ごま油でさっと炒め、ポン酢とかつ
おぶし(たっぷり)を加えて和える。
※すぐに食べても、少しおいて冷ま
してもおいしい。



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] きゅうり

Cucumber



あなたのいちおしレシピを、71ページのあて先までお寄せください。

採用された方には粗品をプレゼント!

次のお題は、**ごはん(お米)**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 ^{まき} 牧様

きゅうりとワカメの和え物

●材料

きゅうりは斜め薄切りにしてから縦に千切り。ワカメは一口サイズに切る。ボウルにポン酢・砂糖少々・豆板醤少々・指ですりつぶした白ごまを混ぜ合わせ、きゅうりとワカメを加えて和える。



岩見沢市 ^{まつお} 松尾様

きゅうりとらっきょうのつけ冷奴

●作り方

きゅうりとらっきょうを粗めのみじん切りにし豆腐の上のにせ、お好みの量のしょうゆ・ごま油をかける。

※らっきょうはピリ辛のものがおすすめ。

角皿・小皿・れんげ・トレー / ナカタ

共和町 いのつめ 猪爪様

きゅうりの佃煮

●作り方

きゅうり500g(4~5本)をスライサーでスライスし、塩大さじ1で塩もみをする。鍋にA(※)ときゅうりを入れ、強火で汁がなくなるまで煮る。塩昆布15g、白ごま、かつおぶしを入れる。

※A(しょうゆ/大さじ2・砂糖/大さじ2・酢/大さじ3・みりん/大さじ1・小口切りした鷹の爪/1本)



札幌市 なかじま 中島様

きゅうりとトマトの卵炒め

●作り方

卵を軽くスクランブルに炒めいったん取り出す。一口大に切ったトマトときゅうりを炒め、砂糖・しょうゆで味つけしたら卵を戻して全体をからめる。

わが家のいちおしレシピ！
みなさんのレシピ待ってます！

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？

サーモンとほたてのキノコソースマリネ ～クミン風味～



●材料(2人分)

サーモン(生食用) 1/2サク(80g程度)
ホタテ(生食用) 4～5個

・キノコソース

★S&Bクミンシード 小さじ1/2

オリーブオイル 大さじ2

塩、ブラックペッパー(あらびき)

各小さじ1/2

レモン汁 大さじ2

しめじ、エリンギ 合わせて1カップ

・マリネ液

オリーブオイル 大さじ2

塩、ブラックペッパー(あらびき)

各少々

レモン汁 大さじ1

混ぜ合わせて
おく。

●作り方

①キノコソースを作る。フライパンにオリーブオイル、クミンシードを入れてから、弱火にかける。

②香りがたってきたら、すべてのキノコ類、塩、ブラックペッパーを入れてしんなりするまで炒める。

③②を器に取り出し、レモンを絞る。冷蔵庫でそのまま20分程度冷やす。

④サーモンとホタテを薄くスライスし、マリネ液に漬ける。そのまま15分程度冷やす。

⑤④に③のキノコソースをかければ完成!!

クミンの食欲をそそる香りと、きりっと酸味のきいたさっぱりソースでいつもと違うマリネが楽しめます。



今月のスパイス&ハーブ クミンシード CUMIN SEED

調理のはじめの段階で使い、香りを楽しむスタータースパイスの代表格クミン。炒めもの、煮もの、野菜料理など幅広い料理のおいしさを引き出します。クミンを活用していつものメニューや食材を本格派の味に仕上げましょう!



札幌市 ^{ふじた} 藤田様

もずくきゅうり

●作り方

味付けもずくをボウルに入れ、きゅうりの薄切りを加えて混ぜる。器に盛り付け、しらす干し、白ごまをふりかける。

ガラス器・トレイ・スプーン / Madu札幌店 クロス / presse



あなたのいちおしレシピを、71ページのあて先までお寄せください。次のお題は、ごはん(お米)レシピです。



テラスから一望できる洞爺湖



建物の手前には季節によりハーブや花が咲く

ちょこっといい旅

のんびりのほほんな宿④

リポーズ

ゲストハウス Riposo

地元素材で丁寧に作る料理
安らかな時間が流れる宿



オープンな茶室があり、たまに近所の人とお茶会を開くことも

洞爺湖畔、水の駅そばにある「リポーズ」。東京で長く教師をしていた佐藤さん夫妻が「人と交わりながら喜んで暮らせることをしたい」と長年温めてきた夢をかなえた小さな宿です。

3室ある部屋の1階は、すべてバリアフリーで、メゾネットの4〜5人部屋が2室。その他に2階に見晴らしの良いツインが1室。犬といっしょに泊まれる部屋もあります。

「宿を作るときに特に意識したことは、障がいのある方や年配の方にとって優しい宿でありたい、ということですよ」とご主人の敏雄さん。教師時代から感じてきたことだったと言います。奥様の三智子さんは「ここではゆっくりくつろいで、憩ってほしい。この自然が癒やしになると思うので」と話します。大きな病気をしたという三智子さんですが「ここに来てから、特に野菜の味が東京とは比べ物にならないくらいおいしい」と元気な笑顔です。地元の食材をふんだんに使った料理は、夜は朝

ちょこっと立ち寄り情報 glass cafe gla_gla (グラグラ) ガラス作家高臣大介さんのショップ&カフェ。透明なガラスの自由なフォルムが楽しい作品が、たくさん並んでいます。虻田郡洞爺湖町月浦 44-517 TEL 0142-75-3262 営業時間/11:00~17:00 不定休



イタリアンな風味満載!

ホタテのクリームパスタ



◆材料 (2名分)

- ・スパゲティ……………160g
- ・ホタテ(貝柱)……………4~6個
- ・トマト……………中1/4個
- ・にんにく(みじん切り)… 小さじ1/2
- ・生クリーム……………100cc
- ・牛乳……………100cc
- ・おろしたパルメザンチーズ… 大さじ1
- ・白ワイン……………大さじ1
- ・イタリアンパセリ(みじん切り)… 適量
- ・オリーブオイル……………大さじ1
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々

◆作り方

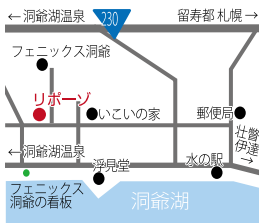
- 1、ホタテは水洗いをして、水気を取り、それぞれ4等分に切る。トマトは1cm角に切る。
- 2、フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火でにんにくを炒める。香り立ってきたらトマトとホタテを入れて炒める。白ワインを入れ塩、こしょうをして、生クリームと牛乳を入れて煮詰めてソースを作る。
- 3、スパゲティをゆでる。(ソースのできあがりに合わせてゆでておく) ゆで上がった2のソースとからめ合わせ、器に盛ってパルメザンチーズとパセリを振る。



佐藤さんご夫婦



メゾネットの部屋のリビング



ゲストハウス Riposo (リポーズ)

虻田郡洞爺湖町洞爺町 270-5
TEL 0142・82・5881
FAX 0142・82・5882
■宿泊料金/2名1室
お一人様 10,000円~
*部屋タイプ、宿泊人数によって料金が変わります。
<http://www.riposo.jp/>



は三智子さんが和食でもてなしてくれます。どちらも「体に良く、おいしい」を心掛けた食事です。

イタリア語で「休息」の意味を持つ「リポーズ」。ここに泊まった人たちは、ゆっくり癒やされて、日常生活に戻っていくのでしょう。



奥の席の窓いっぱい広がる風景は絶景！



小山内さんご夫婦

「奥さんにマニフェストを見せて、田舎暮らしを始め「たんだよね」と話す小山内登さん。9年前に早期退職し、小規模農家兼カフェを営んでいます。マニフェストは実現されました？との問いに奥様の榮子さんは「全然」と笑っています。

小規模であっても安全で安心な食べ物自分たちで作りたいと思ったのは、スポーツ好きな小山内さんご夫婦が体を壊したから。今も続けている体操で徐々に体力を取り戻し、農業を営むまでに。「物欲もなくなつて、自然とともにあることが何でも楽しい。物ががないので工夫したり、確かに忙しいけれど、今の方がずっと充実しています」と榮子さ



ちょっぴりいい旅

ほのぼのファームレストラン④

農家&カフェ ほのぼの村

峠の茶屋のようなたたずまい
自家製のケーキで
のんびりお茶を



取材・文・イラスト/すずきもも
写真・デザイン/円山オフィス



完熟したトマト



土間では卵や農産物の販売も



農家&カフェ ほのぼの村の定番メニュー

オレンジシフォンケーキ

◆材料

(直径 20 cm シフォン型)

- ・卵 (黄身のみ) M サイズ… 5 個
- ・砂糖…………… 130g
- ・サラダ油…………… 80ml
- ・オレンジの絞り汁…… 100ml
- ・卵 (白身のみ) M サイズ… 7 個
- ・薄力粉…………… 150g

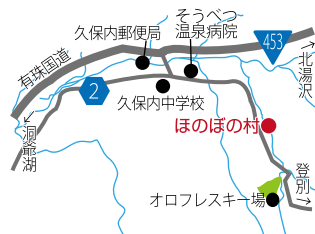
*ジャムや生クリーム、季節の果物などを添えて召し上がれ

◆作り方

- 1、ボウルに卵の黄身と半分分量の砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら混ぜ、次にオレンジの絞り汁も少しずつ混ぜながら合わせる。
- 2、ふるった薄力粉を1のボウルに混ぜ合わせる。
- 3、別のボウルに卵の白身を入れ、残り半分分量の砂糖を入れて角が立つまでしっかり泡立てて、メレンゲを作る。
- 4、2のボウルに3のメレンゲを3分の1入れて、さっくり混ぜる。残りのメレンゲも2回に分けて混ぜ合わせる。(このとき混ぜすぎてメレンゲがつぶれないように気をつける)
- 5、ケーキ型に流し入れ、型をトントンと軽くたたき、空気を抜く。
- 6、170℃に予熱したオーブンで35分ほど焼く。
- 7、焼き上げたら型から出さず、網などの上で逆さまにして完全に冷ます。冷めたら型からはずす。

ん。伺った日は雪解けからのぞく植物の芽を見つけながら、楽しそうに庭の手入れをしていました。

3年前にマニフェストの1つだった鶏舎ができ、今では約100羽の鶏が自家配合の安全な飼料を食べてのびのび過ごしています。畑には5種類のベリー、アスパラやじゃがいも、とうもろこしやかぼちゃなど季節ごとの野菜も栽培。カフェではこの材料で、ケーキを焼いています。人気



農家&カフェ ほのぼの村

有珠郡壮瞥町字弁景 196-12
TEL 0142・65・2510
FAX 0142・65・2512
■営業時間 / 10:00~17:00
■定休日 / 月~木曜日
(12~2月は冬期休業)



のシフォンケーキはアスパラやトマトなどの野菜味も。ほのぼの村の周りは散策路になっていきます。花を眺めながら歩いたり、ケーキを楽しんだり、のんびりほのぼのの過ごしてみてくださいね。

ちょっぴりいい旅

ワイナリーもたずねて④

月浦ワイン

土地に合ったブドウを栽培し
一番適した時期に摘む
畑を作ることはワインを作ること



取材・文・イラスト/すずきもも
写真・デザイン/円山オフィス
写真提供/月浦ワイン



赤ワインの
ドルンフェルダーは
しっかりとした
深い味わい



建物にも月浦ワイン
のマークが

広い店内



代表取締役の岸本雅直さん

「ブドウはブルグリンの
ポトルがとてまよゆゆか
エキアットは毎年デザイン
がたまりまう。」
このポトルは2009年です。



750ml 3.25リットル
1本500円・3リットル入りが載ります

洞爺湖畔、月浦地区に広がるブドウ畑。1986年からこの地でワインのためのブドウ作りを行っている月浦ワイン。初期の頃、この土地にはどのブドウがよく実るのか、さまざまな品種を試したそうです。その中でも、白ワインのミュラー・トゥルガウ、赤ワインのドルンフェルダーは非常にこの土地によく合い、ワインにしてもおいしく、月浦ワインの顔といえるべき代表的なブドウ品種になりました。

そのミュラー・トゥルガウは、約20年の樹齢を重ねる木もあり、古い木の持つ落ち着いた風合いと若い木の持つ元気の良さが合わさって、月浦ワインならではの味わいを作っています。取締役の岸本^{きしもと}雅直^{まさなお}さんは「白ワインは赤ワインと違い、ブドウがおいしい状態の時に収穫し、ジュースをとる、なるべく余計なことを

ワインと一緒に チーズをどうぞ



牛が牛らしく暮らす牧場タカラ。その「しあわせな牛」のミルクで作ったチーズは、コクのあるまろやかな味わいが特徴です。

写真左側の「タカラのタカラ」は長期熟成圧搾タイプで、スイスのベルクケーゼを模範にした固いチーズ。薄く削って、メロンやモモなどフルーツと合わせて食べてみて。白ワインによく合います。また、右側のクリームタイプの「季節のチーズ」は、2、3か月ごとに味わいを変えて提供しています。夏のチーズ、秋のチーズ…その季節ごとのお楽しみです。どちらのチーズも夏のワインと一緒にお楽しみください。

チーズ工房タカラ

牧場タカラ売店 喜茂別町字中里 2-5
TEL・FAX 0136・31・3855

■営業時間/ 10:00~16:00 ■定休日/水曜日

*「フェルミエ札幌店」でも取り扱いがあります。

札幌市中央区大通西 24-2-3 プレミエール大通 TEL 011・615・7725



月浦ワインのブドウ畑



秋にはミユラー・トゥルガウが
たわわに実る



月浦ワイン直営店

虻田郡洞爺湖町洞爺湖温泉 36-8
TEL/FAX 0142・73・2988

■定休日・営業時間/電話にて要確認
<http://www.tsukikurawine.jp>
(HP より通販あり)

せず、素直に醸造します。その年によって味わいは変わりますが、それを楽しんでほしいです」と話します。

このワインを一口飲むとすぐくすつきりした印象です。そしてもう一口飲むと、心地よいさわやかな酸味とほんのりとした甘さと香りが漂い、ます。これから暑い夏。きりりと冷やして、夏の料理に合わせていただきたいワインです。

明日をもっとおいしく

meiji

l l e m



明治ブルガリアヨーグルト
LB81プレーン 450g

ヨーグルトの本場ブルガリアの乳酸菌
と良質な乳原料のみで作られた、自然
でさわやかな風味と酸味を味わうこと
ができる、日本でもっとも伝統ある正
統派のプレーンヨーグルトです。

明治商品合計300円(税込)分を
買って当てる!

グルメギフト
プレゼントキャンペーン

抽選で全国で
合計1400名様に
プレゼント!

Aコース かねふく無着色明太子 500g

Bコース 横浜中華街重慶飯店飲茶セット

Cコース 山形牛モモ焼肉用 400g

Wチャンス! 外れた方の中から抽選で当たります
カールおじさん貯金箱

キャンペーン期間

2012.7.1(日)~2012.7.31(火)
当日消印有効

くわしくは店頭の応募封筒
またはポスターをご覧ください。

たたききゅうりと鶏肉のサラダ

調理時間 15分

99kcal(1人分)

[材料(4人分)]

鶏むね肉 1/2枚
きゅうり 1本

ミニトマト 10個
ブロッコリー 80g

●ヨーグルトドレッシング

エキストラバージンオリーブオイル 大さじ1
明治ブルガリアヨーグルト LB81プレーン 大さじ3
玉ねぎのみじん切り 大さじ1
おろしにんにく 少々
塩・こしょう 少々
レモン汁 少々
砂糖 少々

[作り方]

- ①鶏むね肉は沸湯した湯でゆで、冷水に入れ、冷めたら水気をふき取り、そぎ切りにする。
- ②きゅうりは両端を切ってたて半分に切り、棒などでたたき、長さを4等分にする。
- ③ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- ④ブロッコリーは小房にし、色よくゆでておく。
- ⑤ボウルにヨーグルトドレッシングの材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせ、味を調べておく。
- ⑥⑤に①~④を入れ、和えて器に盛る。



みんなの
感想

きゅうりの歯ごたえ、ミニトマトの食感が夏にぴったり! ヨーグルトベースで作ったドレッシングがさわやかさを添えてとってもおいしいサラダです。

※ 明治ブルガリアヨーグルト は7月2週の宅配システムドックカタログにてご案内いたします。



グリコ Bitte
8枚入り

くちどけの良いココアクリームを、軽い食感のココアビスキュイでサンドして、チョコレートでコーティングしました。さっくりとした食感と、3つの素材がからみ合うおいしさをお楽しみください。



グリコ 牧场しぼり
バニラ、
クッキー&クリーム、
ミルク&ストロベリー 各120ml

生乳を主原料にし、アイスクリーム品質の上質な味わいにこだわりました。外光や外気温の変化からミルクの活きたおいしさを守るために、袋入りパッケージにもこだわりました。

ひんやりBitteの新しいおいしさ Bitte×牧场しぼりサンデー

■ 調理時間 約5分

[材料]

Bitte
牧场しぼり
お好みの果物、ハーブなど

[作り方]

牧场しぼりをディッシャーで形よく盛りつけ、Bitteと果物、ハーブを飾ります。Bitteで牧场しぼりをすくったり、果物と牧场しぼりを一緒にスプーンですくってお召し上がりください。



みんなの
感想

Bitteのサクサク感と、クリーミーな牧场しぼりがベストマッチ！ 簡単にできるので、子どもと一緒に楽しく作って食べられます。

お酒がすすむ

ほろよい
れしぴ

あべ
阿部 さおりさん

室蘭市出身。FMラジオ局で番組制作に携わった後、独立。「観光」「食」「音楽」などをテーマにしたイベントなどで北海道を盛り上げる。「ワインツーリズム」のプロデュースも。(有)インターリンクジャパン代表取締役。著書『北海道のワインを旅する』(北海道新聞社刊)



ヘルシーに、夏バテ解消☆

夏野菜スモークマリネ

●材料(3~4人分)

スモークサーモン スライス8枚	大葉 8枚
かいわれ大根 1パック	オリーブオイル 大さじ1
赤・黄ピーマン 各1/2個	バルサミコ酢 大さじ1・1/2
みょうが 1/4個	塩、あらびきこしょう 各適量

●作り方

- ①野菜はすべて水洗いし、かいわれ大根は半分に切り、赤・黄ピーマンはスライスし、みょうがと大葉は千切りにしてすべて混ぜ合わせ、水切りする。
- ②スモークサーモンを器に並べ、塩、こしょうをふり、オリーブオイルをかける。
- ③①の野菜を中央に山になるように盛り、上からバルサミコ酢をかけて完成。

※お好みで、すり下ろしたスモークチーズをトッピングしたり、スモークサーモンをサバやホタテに変えてもSO GOOD!!!

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。



野菜とイカのローフード

※ローフードとは火を使わない料理。
火を使わないので暑い日のお助けレシピです

●材料(4人分)

キャベツ 1/2個

きゅうり 1本

ミニトマト 8個

玉ねぎ 1/2個

刺身用イカ 2ハイ

玉ねぎドレッシング

サラダ油 100cc

酢 大さじ2

しょうゆ 大さじ2

砂糖 大さじ1

すりおろし玉ねぎ 大さじ1

粒マスタード・塩・こしょう 少々

●作り方

- ①ボウルにドレッシングの材料を混ぜ合わせておく。
- ②キャベツは手で一口大にちぎり、きゅうりは短冊、ミニトマトは縦半分に切る。玉ねぎは薄くスライスして水にさらす。イカはイカソーメン状に細切りにする。
- ③玉ねぎの水気を切り、ボウルに②のすべての材料を混ぜ合わせて器に盛り、ドレッシングをかけていただく。

〈応用ポイント〉

※キャベツに合うスパイスの「フェネルシード」をドレッシングに少量混ぜるとリッチな味わいになります。

※イカのほかに、生ハム、かまぼこ、チーズなどを加えるとより華やかに。



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/檜山知弘
イラスト/工藤美那子
デザイン/浅野里菜

NPO法人あそベンチャースクール 代表理事
たなか すみゆき
田中 住幸さん

■ PROFILE ■

1972年大阪府生まれ。大学でレクリエーション学を専攻、卒業後、札幌へ。2002年NPO法人あそベンチャースクールを設立、子どもから大人まで楽しく遊ぶ自然体験活動を展開。現在、社会人学生として大学院で、幼児の自然体験について研究中。

NPO法人あそベンチャースクール
札幌市中央区北9条西18丁目35-89 第7藤栄ビル3階
TEL:011-632-7700 FAX:011-632-7701
<http://www.asove.rexw.jp/>



子どもたちが自然と自分とのかかわりに
気づける仕掛けを作るのが僕の役目です。

子どもの心が
大きく動くとき

自然を舞台にした、子どもの
ワクワクやドキドキ。日常とは
違うシチュエーションに初めは
「できるかな?」と思っていた子
も、やがて「よし、やってみよ
う!」、そしてやり遂げた「やっ
た!」へ。田中住幸さんは子ど
もの心が大きく動く体験を大切
に、自然体験活動が続けている。
「僕は沢登りが好きです。札幌
の琴似発寒川は沢登りの入門に

ちょうどよく、子どもたちと一
緒に滝つぼに飛び込んだり、階
段状の沢を登ったりします。大
人も夢中ですが、その時の子ど





3 森たんけん、この赤い実なんだろう？(写真提供/札幌市西区エコキッズプログラム)



2 虫めがねを使って、ミシロのぼうけん(写真提供/brewman)



1 定番の沢登り、このキラキラの笑顔が最高です。

より身近な自然の中へ

もたちの輝くような笑顔は最高！それを見続けたくて10年前に仲間とあそベンチャースクールを立ち上げました。冬は琴似発寒川に隣接する三角山(311m)に登ります。冬の自然を満喫することはもちろん、下りで楽しむ尻滑りでも子どもたちの笑顔はキラキラです」。

あそベンチャースクールでは子どもや親子を対象に、自然のなかで仲間とのびのびと遊ぶプログラムやイベントを提供しているが、ここ近年は、ちょっと裏山に遊びに行くような感覚で、活動のフィールドをあえて身近な札幌近郊に絞ってきた。

たとえば先の札幌の三角山は子どもでも登山しやすい低山だ。四季折々の自然が楽しめる一方、碎石場の跡があったり、森が二次林であったりと、地域の暮らしや歴史にアプローチできる環境でもある。

「自然体験というと大自然での沢登りや登山など、普段できない大きなチャレンジを連想しますが、自分の住む地域の身近な自然の中に入っていくことは、



いっしょに
遊ぼう

田中さんがおすすめする、
親子の自然遊び。今月は「川」がテーマです。

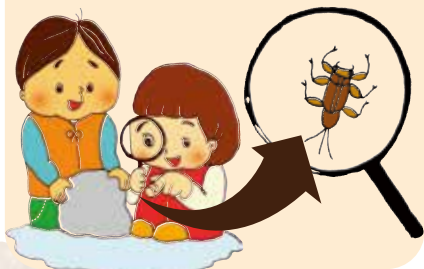
川底の石には何がいる？

北海道の川遊びは今がシーズン。川底にある石をもちあげてめくってみると、トビゲラやカワゲラの幼虫に出会えるかもしれません。そのルックスや動きが、なんともユニークでカワイイですよ。

※虫めがねで太陽は見えないでね。

※川には大人と一緒に出かけましょう。

※川の石や生き物はもとのところにもどしてね。



北海道のあしたの森を育てる コブ未来の森づくり基金

コブさっぽろは、森を大切に育て、大切に使うことが持続可能な北海道の未来につながると考えています。「コブ未来の森づくり基金」は道内のこのような取組みを応援しています。

「アスファルトやコンクリートで蓋をされ、土が身近なものではなくなってきた気がしません。私たちにとってはたわいもないミミズですが、今の子どもたちは出会う機会も少ないのでは…？」そこでミミズがたっぷり入った土を用意して自由に遊んでもらうプログラムを行います。すると子どもたちは掘ったり、落ち葉をめくったり、大はしゃぎ。一方ミミズはウネウネ

自分の暮らしと自然とのかわりを感じたり、地域の自然の価値を認めるきっかけになると考えています。それは札幌のような都会の真ん中でもできると。

自分とのつながりを 感じる



ミミズを探そう！土を掘って、葉っぱをめくってミミズを探します。
(写真提供/札幌市西区エコキッズ・プログラム)

と土に潜ろうと動きまわります。そんな様子を見て『ミミズだって生きているんだ』と実感する。子どもたちがこうして身近な小さな生き物の存在に気づき、多様な自然の姿に心躍らせ、やがて自分と自然がつながっていることに気づく。その仕掛けを作るのが僕の役目ではないかと思っています」。



牧場タカラは「幸せな牛のミルク」からつくったソフトクリームが大好評。季節のチーズも人気です。

晴れの日は、待ち遠しいほど。昔から「いつかは太陽光発電に」とあこがれていた齊藤さん。昨年の震災を境に導入の意識がより高まったそうです。「喜茂別は泊原発から55kmほど。もし事故が起これたら当然、酪農はできなくなりますが。だからこそ強く思うようになった」と齊藤さん。そんな時、ご自宅に届いた週刊トドックに入っていたチラシを見て、コープさっぽろでも太陽光発電を扱っていることを知り、見積を依頼したそうです。まだ昨年の11月に稼働

晴れの日は、待ち遠しいほど



夢がかなって 太陽光発電

太陽光発電を取り入れた組合員さんを訪問!!

喜茂別の齊藤 緑さん

札幌から車で90分ほどの喜茂別町で牧場タカラを営む齊藤さんご一家。5.28kWの太陽光発電システムを2011年11月から使い始めました。導入をお手伝いしたエネコープが、導入後の感想をお伺いしました。



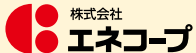
したばかりですが「毎日、発電グラフを見るのが楽しみ」という齊藤さん。曇りや小雨の日でも微力ながら発電しているのが最初は「おおっ!」と感動したとか。

自然と高まる節電意識

晴れていれば朝は6時頃から、夜は陽が沈む18時頃まで自動的に発電してくれる太陽光発電。齊藤さんは「一生懸命働く、まじめなスタッフを1人雇ったみたい」と笑います。導入した感想をお訊ねすると「ずっとやってみたくて、今はいよいよ思いがあつたので、今はとにかく楽しい。家族の節電やエネルギーに対する意識も確実に変わってきています。特に小学生になる子どもには「電気は太陽の光でつくれる」ということが実感として伝わるので、とてもいい勉強になる」と語ってくれました。

確実に変わってきています。特に小学生になる子どもには「電気は太陽の光でつくれる」ということが実感として伝わるので、とてもいい勉強になる」と語ってくれました。

くらしにもっと、コープの安心エネルギー



お問合せ先
☎0120-012-458

エネコープ 検索

(キリトリ線)

〒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」係



MY
チャレンジ

節電グランプリ

あなたの節電自慢
大募集!!

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)で前年と本年の比較・節電の工夫や思いをコメントください。

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、節電費としてコープ商品券1,000円分が500名様に当たります!!

応募資格 ●組合員(現在の住宅に1年以上お住まいの方)
●節電の内容を公表することに同意できる方

応募締切 2012年8月10日必着

結果発表 「Ecotto10月号」で結果発表いたします。

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、封書にてご応募ください。
「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
●「Ecotto 6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
●左の「節電グランプリ応募用紙希望」を切り取り、ハガキに貼って左記の宛先に送付し「応募用紙」をお求めください。



お詫びと訂正

ちょこっと6月号に記載した「応募コース」に誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。

正しい応募コースは下記となります。

- 1コース 太陽光発電未設置で戸建て住宅にお住まいの方
- 2コース 太陽光発電未設置で共同住宅(アパート・マンション・団地等)にお住まいの方
- 3コース 太陽光発電設置1年以上経過している方
- 4コース 太陽光発電設置1年未満の方(前年は太陽光発電ではない方)

節電
グランプリ
応募用紙希望



ジョギングを楽しく 始めませんか？

マラソンアドバイザー 作田 徹さん

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

笑顔で走るジョギング

「シドニーオリンピックで高橋尚子さんが『すごく楽しい42.195kmでした!』と言って金メダルをとりましたよね。あの頃からマラソンのイメージが変わったと思います。自分の限界に挑戦する辛くて苦しいマラソンから『走るって楽しい! 女性もできるんだ』と。笑顔でおしゃべりしながら、余裕で走る『ジョギング』のイメージです。おしゃべりなウエアで、美容と健康のために走る女性が多くなりました」と作田徹さん。

そんなブームの中、走りたいけれど、どう始めたらいいか悩んでいる人も多はず。そこで第一歩を踏み出すためのアドバイスをいただきました。

札幌市出身。マラソンチーム「作.AC北海道」代表。1993年4月～97年10月まで丸井今井女子陸上部のマネージャー兼コーチを務め、以後は市民ランナーとして活躍しながら、マラソンの指導にあたっている。2009年IAU100キロワールドカップ日本代表男子団体戦金メダル。2010年IAU100キロアジア選手権日本代表男子総合2位。



POINT.1

ウォーキングから始めよう!

「まずは『走ろうと思わないこと』。歩く習慣をつけて体を慣らすことから始めましょう。1週間から10日のうち、2、3日之间40分から60分かけて歩く日にあてます。歩く時の姿勢は、背筋を伸ばして顎を引き、視線は身長のお尻のあたり、腕まわりや肩まわりを意識して大きく腕を振る。すると自然と歩幅も大きくなります。大切なのはこれを習慣にすること



マラソンこそ仲間が大事!

1人で走る自信がなければ、イベントや教室に参加してみるのもおすすめ。仲間とおしゃべりしながら楽しく走れて、何より励みになります。



と。歩いて買物に行く、通勤時は一つ前の駅で降りて歩くなどの工夫をしてみてください!。

POINT.2

筋力トレーニングをしよう!

「慣れてきたら、40分歩くうち5分だけ走ってみる。また慣れたら10分というように、走る時間を徐々に増やしていきます。しかし急に走るのは禁物!年齢と

ともに筋力が衰えていくことを自覚しましょう。けがの予防も含め、筋トレは欠かせません。体幹をまっすぐ維持し、足をしっかりと上げて走るために腹筋、ふくらはぎ、太もも、お尻の筋トレをしましょう。つま先立ちでかかとを上下に動かし『ふくらはぎ』を、スクワットで『太もも』、立ったままで片足を後ろへゆっくり、膝を曲げずにふり上げる運動で『お尻』を鍛えましょう!。



食事で栄養を しっかりと摂ろう！



「運動量とその質にあった栄養の摂取は大切です。ダイエットと言って食事を抜いてはいけません。サプリメントではなくバランスの良い食事をとること。体づくりや疲労回復のためにたんぱく質やビタミンC、疲労骨折を防ぐためにカルシウム、特

最後に作田さんからひと一言。「決して先を急がないこと。自分を過信せず、着実に焦らずにコツコツです。走り始めると普段の生活や健康にも気を配るようになりますし、走り終えた爽快感はりフレッシュにもつながります」。

走る前にはストレッチを。

少しずつ筋肉をほぐしましょう。股関節や肩甲骨を意識して動かしましょう。

作田さんおすすめ食材

工夫してしっかり栄養!

- ◎たんぱく質…大豆（豆腐など）・卵・納豆
- ◎ビタミンC…ゴーヤ・プロッコリー・トマト・オレンジジュース
- ◎カルシウム…牛乳・桜エビ・切干大根・高野豆腐・小魚・シラス
- ◎鉄分…ひじき・小松菜・ブルーベリー

※運動直後にたんぱく質（タンパク質）を水分と一緒に摂取すると疲労回復に効果的。

※鉄分はたんぱく質やビタミンCと一緒に摂ると吸収されやすい。

ちょこっとケア教えます

今月のツボ

夏バテ解消



湧泉【ゆうせん】

元気や活力が湧き出してくることから名づけられたツボ。足の裏の中央のくぼみから、人差し指と中指の間に向かってたどっていくと小さなくぼみにあたります。

気温が高くなるこの季節、屋外と室内の温度差で自律神経が乱れ、不快感や疲労感がややすくなります。大量に汗をかいて脱水状態、冷たいものとりすぎで胃腸が弱り、体調不良や食欲不振になりがちです。夏バテに負けないよう、ツボを押して自律神経の働きを助けてあげましょう。ゴルフボールなどで刺激するのもいいでしょう。



は せ べ だい き
長谷部 大貴

【アスリート治療院】
<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.04

「日本は世界一のがん大国
でも、がん対策の後進国 PART1」

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。

2006年6月、ようやくわが国でも「がん対策基本法」が成立した理由は、がんが急増しているからだけではありません。わが国のがん対策の遅れに警鐘を鳴らしているのです。とりわけ、**放射線治療や化学療法、緩和ケア、がん登録**に緊急の対策が必要だからこそ、法律化されたのです。

そもそも、がんの治療は「手術・放射線治療・化学療法」が3つの柱です。これ以外の治療法は有効であるという科学的証拠がありません。3つの治療法の中で、日本では圧倒的に手術に重きが置かれています。

日本の手術は、世界のトップレベルにあり、

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。

外科医ががんの治療全体を担当するのが伝統です。胃がんの治療は手術が中心。胃がんが日本のがんの代名詞であったことが背景にあります。しかし、すでに説明したように、胃がんは減りつつありますし、がんの種類が欧米化しているので、放射線治療や化学療法が重要になるのです。

これらの治療法の人材不足も明らかで、国内の放射線治療の専門医は542名(2007年現在、アメリカでは5000人以上)。化学療法を担当する腫瘍内科医は100名ほど。アメリカの100分の1です。外科医が手術の合間に抗がん剤を使っているのが実情です。

コープさっぽろは
アフラックの募集代理店です。

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、金田一
【旭川地区】木村
【北見地区】岡部
【苫小牧地区】稲垣
【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。

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

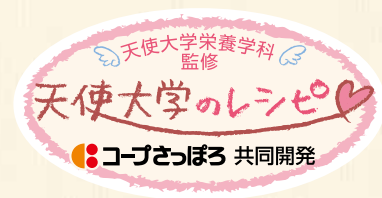


0120-37-2523

※月～土 / 10時～18時(日曜休み)



皿・椀・ガラス器・すだれ・箸・箸置・手ぬぐい / Madu札幌店



天使大学栄養学科の学生さんが考えた献立レシピです。

夏バテ解消 土用の丑の日 メニュー

栄養価(1人分)
エネルギー / 568kcal
たんぱく質 / 22.4g
脂質 / 19.4g
炭水化物 / 73.2g
食塩 / 3.2g

主菜 うなぎ・チーズちらし寿司



栄養価(1人分)
エネルギー / 454kcal
たんぱく質 / 18.4g
脂質 / 13.3g
炭水化物 / 61.8g
食塩 / 1.5g

うなぎには、疲労回復に役立つビタミンB₁や、抗酸化作用があるといわれるビタミンEが含まれます。

- 材料(4人分)
米 2合
A 穀物酢 大さじ4
高菜漬け 大さじ4
うなぎの蒲焼 1尾
卵 1個

- B 砂糖 小さじ1
塩 少々
スライスチーズ 2枚
オクラ 4本
塩 少々

- 作り方
①炊いたご飯にAを混ぜ、すし飯を作る。
②ボウルに卵とBを入れよく混ぜてから薄焼きにし、錦糸卵を作る。
うなぎとチーズは食べやすい大きさに切る。オクラは塩で板ずりし、ゆでてから薄切りにする。
③器にすし飯、錦糸卵、うなぎ、チーズ、オクラの順に盛り付ける。



栄養学科 4年
ゆうさん

副菜

にらとトマトのみそ汁

●材料(4人分)

にら 1/2束
ミニトマト 8個
A [和風だしの素 小さじ1/2
水 3カップ
みそ 大さじ2
練りごま(白) 大さじ1

●作り方

- ①にらは3cmの長さに切り、ミニトマトはヘタを取って縦半分にする。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したらにらとトマトを入れる。
- ③②の具材に火が通ってきたら、みそと練りごまを溶き入れてさっと温め、お椀に盛る。



栄養価(1人分)
エネルギー / 52kcal
たんぱく質 / 2.4g
脂質 / 2.9g
炭水化物 / 4.7g
食塩 / 1.3g



栄養学科 4年
かなさん

にらに含まれるアリシンは、ビタミンB₁を多く含む食品と食べ合わせることで、新陳代謝の活性化や慢性疲労の回復につながります。



栄養価(1人分)
エネルギー / 62kcal
たんぱく質 / 1.6g
脂質 / 3.2g
炭水化物 / 6.7g
食塩 / 0.4g

副菜

大さきのサラダ にんじんのドレッシング

●材料(4人分)

レタス 1/2個
玉ねぎ 1/3個
サラダ用ミックスビーンズ 50g
にんじん 1/3本

A [酢 大さじ1・1/2
砂糖 小さじ1/2
サラダ油 大さじ1
あらびき黒こしょう 少々
塩 少々

●作り方

- ①レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。
- ②にんじんをすりおろし、Aを加えて混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③器にレタス、玉ねぎを盛り付けてから、ミックスビーンズを盛りドレッシングをかけていただく。



栄養学科 4年
まいさん

にんじんは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の保護に効果があるといわれるβ-カロテンが豊富。



今なら「フリエ積立」をお申込の皆さんに、大切な人へメッセージを残す「エンディングノート」をプレゼントします。詳しくはお問合せください。

※デザインは変わる可能性があります

オススメします!安心の備え

フリエ積立

葬儀は、一度に大きな出費が伴います。いざというときに備え、口座からの引き落としで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(2親等まで)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

①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』を値引きいたします。ご相談ください。

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
-------	---	-----------	---	---------------	---	-----------	---	---------------

例) 他社制度解約、フリエで積立を選択

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、納棺費用などは別途料金です。
- 料金の違いは祭壇の大きさや生花の数、用品グレードの差です。
- 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、江別市、恵庭市、千歳市、岩見沢市
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：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)

フリエ葬は、もっと組合員さんのために

7月1日より、札幌地区についてはこれまでの提携葬儀からコープさっぽろが自ら施行する「フリエ直営葬」に変更いたします。また、この秋には、札幌地区に直営斎場「フリエホール」がオープンする予定です。詳細は確定次第ご案内いたします。

「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

地肌にたまった^{1日分の}汗 すっきり!



ノンシリコン
処方シャンプー
(さっぱりした仕上がり)

ふわふわの泡が
地肌までスーッと
届きます。



イメージ図

※液体で出るシャンプーです

- ユーカリ&カモミールα^{*1}配合(保湿成分)
地肌にうるおいをあたえ、角層を整えます。
*1 ユーカリエキス・カモミラエキス・フルーツ酸
- 植物由来リコリスC^{*2}配合
*2 グリチルリチン酸ジカリウム フェカゆみを防ぎます。
- 髪と地肌とおなじ弱酸性
- ナチュラルフローラルのやさしい香り



泡+ブラシ



指では洗にくい
地肌のすみずみまで
やさしく洗えます。



- ブラシの先端がやわらかい
- 細い髪も長い髪もからまりにくい
- お子さまの手でも持ちやすい
- 毛穴・根元・地肌にはたらく3種類のブラシ



やさしく
かきとる

しっかり
落とす

マッサージ

クイズに答えて
メリットが当たる!

メリットはふわふわの泡立ち

下記ホームページにアクセスして、○に当てはまる文字を答えてご応募ください。抽選でメリット(シャンプー・リンス・さらさらヘアミルク・シャンプーブラシ)をプレゼントいたします。

キャンペーンの詳細は
メリットホームページで!

www.kao.co.jp/merit/

応募締切
2013年
1月31日(木)まで

花王株式会社 〒103-8210 東京都中央区日本橋茅場町1-14-10 商品に関するお問合せ・ご意見は ☎0120-165-692
※メリットは、7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。



メリット
merit

医薬部外品 フェカゆみを防ぎます。

今月の
テーマ

夏休みは親子で工作にチャレンジ!
自由研究にもいいですね♪



仮留めのように
無造作に貼るのがかわいい♪



北の大地で育てる子どもたち。

北の大地の
まめっこ
やさい。

写真の周りを額縁にベタリ♪

「親子夏祭り」で体験♪

マスキングテープでアルバム作り



親子夏祭り
で作れるよ!



色違いのテープを交互にジグザグ。
ハートの切り絵がポイント。

夏休みは楽しみがいっぱい。でもせっかくなので撮ったのに、データのままですか? 写真はプリントして、市販のアルバムとマスキングテープを用意。まずは、写真の周りに真っすぐテープを貼ってみて。それだけで、アルバムがぐつとカラフルになるのがわかるはず。あとは細かくちぎって貼ったり、シールと組み合わせたり。何度も開きたくなる思い出アルバムが驚くほど簡単に、かわいく仕上がりますよ!

撮った写真はプリントを!

マスキングテープやステッカーなどでカラフルなアルバム作りを提案。各地で講座を開いている。家庭では二児の母。ブログ【アルバムらいふ】
<http://blog.goo.ne.jp/photo-album2010>



教えてくれる人

あんどう なおこ
安藤 直子さん



7/29
(日)

10:30~15:00

自由研究のネタがこんなに!? 小学生に人気のイベント勢揃い!

「親子夏祭り」

in コープさっぽろ中央文化教室

【もの作り】

- ・マスキングテープでアルバム作り **自** /500円※写真1~3枚持参を。
- ・RALU 部屋~色あそび~ **自** /500円
- ・カラフルせっけん&UV クリーム **自** /500円
- ・消しゴムはんこ **自** /500円

【エコ育】

- ・ソーラーカーを作ろう! **予**
(エネコープ)
①10:30 ②12:00/500円
- ・もっと知ろう! 水のこと。 **予お**
(北海道コカ・コーラボトリング)
13:30/500円

【体験】

- ・HIPHOP に挑戦! **予**
(ダンススタジオマインド)
①11:00 ②13:00 ③14:00
/500円 ※シューズ持参を。
- ・親子ゆかた着付け **予**
①10:30 ②13:00/500円
※ゆかた一式持参を。

【花育】

- ・ピカピカしゅくいフラワーボール **予**
①10:30 ②13:30/1,000円
- ・押し花で作るミニフレーム他 **自** /500円

【食育】

- ・カレーの秘密 **予お**
(ハウス食品)
①10:30 ②11:30 (小学生向け)/500円
- ・きのこの秘密
(ホクト)
①11:00 (低学年向け) / **自お** 無料
②13:00 (3年生以上) / **予お** 500円

【夢育】

- ・お財布レスキュー隊「お金の知識塾」 **予お**
11:00 (大人向け) /500円
- ・身近な法律を体験! こども裁判 **予お**
13:30/500円
- ・絵本セラピー **予**
12:00 (大人向け) /500円
- ・こどもデザイン塾 **予**
13:30/500円



予 = 要事前予約 **自** = 自由参加 **お** = おみやげ付

【問合せ】TEL011-222-4639 詳しくは文化教室HPをチェック!

🔍 コープさっぽろ文化教室

【事前予約申込方法】往復ハガキorFAXに1.レッスン名、2.氏名(ふりがな)、3.学年、4.電話番号(FAXの方はFAX番号)、5.返信先 を明記して下記までお申込ください。
〒060-0031 札幌市中央区北1条東1丁目目治安田生命北1条東ビル3F
コープさっぽろ中央文化教室 FAX011-209-1159 【申込締切】7/20(金)



中屋敷左官工業株式会社は1941年、札幌市中央区にて創業。左官の伝統技術を継承しながら、常に新しいことへ挑戦し続けている会社です。
HP www.nakayasiki.co.jp
011-561-6019

※キットはHP・電話でも注文可能です。
ピカピカしゅくいフラワーボールキット
1,470円(送料別途)



教えてくれる人

中屋敷左官工業株式会社
やまうち ゆかり
山内 夕佳里さん



「親子夏祭り」で体験♪

ピカピカしゅくいフラワーボール

日本の伝統素材
しゅくいの花器。
優れた建材でもある「しゅくい」が、素敵な花器に変身します。好きな色をしゅくいペーストに混ぜ、ボールに塗ってひたすら磨く!子どもも挑戦できますよ!色や磨き方で仕上がりは異なりますが、それぞれに味が出て良いです。仕上げはお花を飾って「○○ちゃんを作ったもんね!」と、褒めてあげてくださいね。



完成!

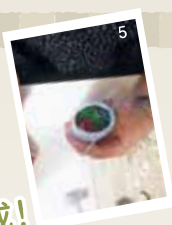


作り方

- 1 下準備をした卵に鉛筆で、補強のために、全体にニスを塗ってまた乾かす。
- 2 マニキュアが乾いたら、糸切りバサミで印の内側に沿って殻を切る。
- 3 アクリル絵の具で色付け。ドライヤーで乾かしたら、内側も同様に。

- 4 補強のために、全体にニスを塗ってまた乾かす。
- 5 割れ止めのために、切り口に接着剤を塗って毛糸やリボンをぐるりと貼る。
- 6 好きな人形などをピンセットで中に入れ、シールやビーズで飾りつけ。ペットボトルのキャップを逆さにして接着剤を付け、そのの上のせて完成♪

ほかにもこんなのを作ったよ。



5



3



4



2



1

【下準備①②③】



① 目打ちで上下に穴を開ける
② 竹ぐしで中身をがきまぜる
③ 息を吹き込んで中身を出す



用意するもの

卵、毛糸(リボン)、ドライヤー、新聞紙、アクリル絵の具、糸切りバサミ、目打ち、透明マニキュア、鉛筆、ピンセット、絵筆、接着剤、ニス、包帯止め用テープ、ペットボトルのキャップ、竹ぐし

親子で作ってみました! エッグアート

エッグアートは1個の卵から、繊細なオブジェやポップリ、華やかなジュエリーケースまで生み出せます。でも今回は身近な材料で、子どもが挑戦しやすいアレンジを紹介。親は子どもが苦手なところだけ手助けをして、あとは自由な発想に任せてみてください。男の子も楽しんで作りますよ!

教えてくれる人
あべ れいこ
阿部 玲子さん

カリフォルニアファンシーエッグ公認講師。ヴォーグ学園札幌校エッグアート講師。エッグアートの基本をしっかり学びたい方は教室をチェック。詳しくはHPへ。
<http://www15.ocn.ne.jp/~eggart/>



子どもおやつをつくろう

④ まほうのプリン

POINT おなじみの材料が、びっくりするほどおかしなプリンに変身。これはもう手づくりという魔法です。

① 牛乳を沸かす。混ぜる。② 砂糖を混ぜる。③ 牛乳を混ぜる。混ぜる。

④ 90℃を沸かすに糖り入れ。砂糖大さじ6、塩小さじ6、バニラエッセンス小さじ1を混ぜ、よく混ぜる。

⑤ 180℃に温めたプリンで約20分加熱。

⑥ 牛乳にお湯から出た牛乳を注ぎ、よく混ぜる。

⑦ 温めた牛乳500cc (牛乳を注ぎたい容器)を注ぎます。

⑧ 牛乳を注ぎます。

⑨ 牛乳を注ぎます。

⑩ 牛乳を注ぎます。

⑪ 牛乳を注ぎます。

⑫ 牛乳を注ぎます。

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

読者の声

- 近所で拾った枝や木の実などをボンドでつけて動物作り。(20代)
- 漢字の由来。例:「親」=木の上に立って見る。(30代)
- 自分の名前由来や、名字の由来を調べる。(40代)
- 小学2年生の娘が1年生の時、冬休みの自由研究でかたを作りました。あ〜わ行まで、全て自分で文言を考えました。ほんとにほほえましい内容で、この年齢ならではの作品ができたと思っています。(30代)
- 風船を膨らませて、その上に新聞をのりで貼っていく。さらに半紙がきれいな包装紙を貼ったり、絵の具でお絵かき。そして最後に風船を割る!小物入れや貯金箱などを作れます。我が子は牛の貯金箱を作りましたが、最近お金がなくて、ついに壊してしまった…。お年頃な中学3年生。けれど修復も可能でした。(40代)

※画像も一緒に送っていただきました♪



子育て相談募集!

谷川俊太郎先生への質問大募集!
2012年10月11日に、谷川先生の朗読会が行われます。そこで、いただいた中からいくつかを実際に先生へ質問します。
※返答内容はHPに掲載予定。詳細は9月号で。

MOGU MOGU 給食④

はなその 華園幼稚園× コーポ配食サービス

今回の「MOGUMOGU 給食」は
コーポ配食サービスの
幼児向けお弁当に注目。
そのお弁当を利用している
華園幼稚園3歳児クラスの
給食時間にお邪魔しました。

取材・文・イラスト/すずきもも
写真・デザイン/円山オフィス



お弁当のふたの
柄はいろいろ!
合コンの絵
ふたかなマナー

人気のトドック
ホリット
ある日のお弁当*
生揚げの天ぷら
にんじんあんのみそ



季節のフルーツ
北海道産のスイカ
おいし!
わかかあん
北海道産の
ほうりん糖すの

黄金色どたちの
たまごを使った
しめがきも入り
洋風オレツ
コーポの
オリジナル
卵です
黄金色どたちの
知床どりのチーズ焼き!
北海道産飼料米を使って育った知床どりです。



ホカホカで届く
わかめの炊き込み
ごはん!

会員へお礼の
見えてくる
メッセージ
イラスト!
おもしろいね!



左から調理長の石見さん。
栄養士の高橋さん。
アレルギー担当の吉田さん

おかわりー!!



こんなに
たべたよ!



これ、おいしい



はぐっ!



歌を歌って
いただきます。



安全で安心なお弁当を 子どもたちへ

「2011年の震災のあと、お弁当に使われている食材の産地が知りたいと問合せたところ、明確に知らせてくれたのが、コープの配食サービスさんだったんです」と話す華園幼稚園副園長の黒田亜希先生。今年から系列の5園で、このコープ配食サービスののお弁当が給食として週3回届けられています。

給食の時間、お弁当が配られると、ふたをこっそり開けて、今日は何かなあと子どもたちがのぞき込んでいます。

おかずの種類が多く、彩りの良い旬の野菜と、季節の果物が入っています。開けたとたん「わあ〜」と歓声が上がることもし、楽しみなんですね。

コープの良さを100% お弁当に生かしたい。

配食サービスのメニューは栄養士の高橋美香さんと調理長の石黒正雄さんが意見を出し合って、決めています。こだわりは旬の食材を使い、季節感を出し、

優しい味付けにすること。たくさん野菜や食材を使ったお弁当は6〜7品入ります。また、アレルギー食にも細かな対応をしています。献立表には食材の産地、加工品や調味料の原料の記載もあり、必ず園や保護者に確認してもらおうそうです。

栄養士の高橋さんは「お弁当を通じて、旬の野菜や道内産の食材に親しみ、味覚を学んでもらえるように、コープの店舗や宅配の取り扱いの中から厳選して使っています」と話します。

お年寄りの見守り活動から生まれたお弁当の配食。そこから子どもたちへの給食にも広がっています。安全で安心なおいしいお弁当を届けたいという、こだわりがそこにはありました。



はなぞの 華園幼稚園

札幌市北区新琴似
12条13丁目6-1
TEL 011-762-2249

コープ 配食サービス

札幌市白石区中央3条4丁目1-12
TEL 011-598-1292
フリーダイヤル 0120-279-949

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再現してみよう!

材 料 (4人分)

生揚げの天ぷら

- コープ生揚げ…1丁 (200g)
- 水……………300ml
- 砂糖……………10g
- しょうゆ……………30g
- 和風だし……………5g
- 天ぷら粉……………適量
- 油……………適量

生揚げの天ぷら にんじんあんのかせ

作り方 1、生揚げは食べやすい大きさに切る。



2、鍋に水、砂糖、しょうゆ、和風だしを入れて火にかけ、生揚げを煮る。

こまかく切ります!



3、冷ました2の生揚げに天ぷら粉をつけて、油で揚げる。

にんじんあん

- にんじん……………100g
- 水……………200ml
- 砂糖……………50g
- 塩……………5g
- 片栗粉……………小さじ1/2
- 水……………小さじ1

1、にんじんは皮をむき、一口大の大きさに切ってゆでておく。



2、1のにんじんと水をミキサーにかける。



3、鍋に2を移し火にかけ、砂糖、塩で味付けをする。仕上げに水で溶いた片栗粉を混ぜ合わせ、とろみが出てきたらできあがり。生揚げの天ぷらにかけて召し上がれ。



*写真が1人分です。200gの生揚げを12等分に切って1人3個としています。

黄金そだちの知床どりのチーズ焼き

作り方

1、鶏肉は塩、こしょうで下味をつける。



2、ボウルにケチャップとみそを入れ、混ぜ合わせておく。



3、ピーマンはみじん切りにしておく。



4、1の鶏肉を180℃のオーブンで約8分焼き、いったん取り出して2のソースを塗り、とろけるチーズとピーマンをのせ、再度180℃のオーブンで約10分焼き上げる。



材 料 (大人2人、子ども2人分)

- 黄金そだちの知床どりもも肉……………300g
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- ケチャップ……………大さじ2.5
- みそ……………小さじ1
- 赤ピーマン……………1/4個
- 黄ピーマン……………1/4個
- 緑ピーマン……………1/3個
- とろけるチーズ……………40g

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 MOGUMOGU 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ご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 MOGUMOGU 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 MOGUMOGU 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。

全額
免除!!

コープ
組合員
特典

入学金 ¥100,000

選考料 ¥15,000

夢を叶える充実の
6学科 [全学科2年制]

北海道観光学科

経営情報学科

システム会計学科

税務会計学科

総合ビジネス学科

ビジネス情報学科



8/5
SUN

OPEN CAMPUS

夏のオープンキャンパス
軽食・スイーツ・抽選会付!

10:00
▼
15:00

ゲスト
ものまね
タレント **福田彩乃**さん



体験入学
相談会

11:30~14:00
(軽食付)

■は体験入学・相談会
■は保護者説明会
■はオープンキャンパス

7	1日	7日	16日	28日	
8	5日	19日	25日		
9	1日	8日	17日	23日	30日

ビジネスへの道、今ここから

札幌商工会議所付属専門学校

〒003-0026 札幌市白石区本通17丁目南5番15号

0120-66-8220 携帯・PHSからでもOK!

<http://www.sapporo-cci.ac.jp/>



夏休みに
作ろう!

えほん de ごはん

● 今月のテーマ 「きゅうり」

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
絵本レシピです。



のこたべ
子どもごはん研究家
のえり
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。



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!

絵本紹介 / 石原恵美 デザイン / 撮影 / 北原幾子

リボンサラダうどん

材料(4人分)

冷凍うどん	4パック
きゅうり	2本
大根	80g
にんじん	50g
ロースハム	4枚
刻みり	適量

※にんじん、大根は縦に切って計量して下さい。

ゆっくり
切ろうね!

作り方

- ① きゅうりはヘタをとり、ピーラーでリボン状になるように切ります。大根、にんじんは皮をむいて、ピーラーできゅうりと同じくらの幅になるように切ります。
- ② にんじんをボウルに入れてさっと洗いを切ってラップをし、レンジ600Wで2分加熱します。ザルにあけて、さっと水で冷やしておきます。大根も食べてみて辛い時はにんじんと一緒に加熱してください。
- ③ ロースハムは2センチの幅に切ります。
- ④ 全ての材料をボウルに入れて混ぜておきます。
- ⑤ 冷凍うどんは1袋ずつレンジに入れ、600Wで2分半加熱します。
パッケージに加熱時間が書いてある場合はその通りに加熱してください。
- ⑥ 袋を開けザルに入れ、水で洗い冷やします。
- ⑦ うどんを盛り、リボンサラダをのせて、刻みりをかけ、こまだれをかけて完成。

あついから
気をつけて!



やなぎはら りょうへい
作・絵 / 柳原 良平
出版社 / こぐま社

今月の
おすすめ
えほん!

野菜は、絵本で！料理で！
楽しく「だいすき」に。

突然ですが、お子さんは「野菜」好きですか？

我が家の娘は幼少期、かなりの野菜嫌いでした。

食べてもいないのに、見ただけで嫌がることも多かったです。

どうしたものかと思っている時に出会った絵本が「やさいだいすき」。

まっすぐなタイトルもグッときたし、野菜の絵がオシャレでかわいい。

当時、娘は3歳くらい。「だいこん いっぼん にんじんにぼん ...」と

楽しんで歌いながら読んでいました。だいこんもにんじんも嫌いだったはず？

絵本を読んで急に態度が変わったのが、すごく印象的でした。

今回のレシピに登場する野菜も出てきますよ!

昆布しょうゆでさっぱりごまだれ

材料(4人分)

トモエ北海道丸大豆日高昆布しょうゆ	大さじ4
白すりごま	大さじ6
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
酢	大さじ2
ごま油	大さじ1

作り方

- ① すべての材料を混ぜて完成。

よく
混ぜてね!

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
子育て支援基金



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。

トモエ北海道 丸大豆日高昆布 しょうゆ 1L

北海道産大豆と小麦を原料とした丸大豆しょうゆに、自社釜ゆでた日高産昆布だしをブレンドしました。丸大豆しょうゆのまるやかさと日高昆布のだしの風味が料理の素材を引き立たせます。

7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。コープさっぽろ各店でも取扱っています。



トモエは北海道の
食育を応援しています！



福山醸造株式会社

札幌市東区苗穂町2丁目4番1号

TEL.011-711-8181 FAX.011-711-0280

ホームページ: <http://www.tomoechan.jp>



ピーラーで野菜をヒラヒラリボンにして、冷たいうどんの上にたっぷりかけよう。
昆布のうま味がおいしいタレをかけて、モリモリ食べよう！

ワンポイント

妊婦さんにもおすすめ！

つわりでご飯を作るのがつらい・・・。
レンジでつくるさっぱりうどんて、
簡単お昼ご飯。

LPAにきました

家計に ちょこっと イイ話

その20

今月の
お題

「多重債務と任意整理」

最近、多重債務に巻き込まれる人が増えています。
注意したい点、解決方法のポイントをお話します。

教えてくれた人

LPA(ライフプランアドバイザー)
まつばら ゆみこ
松原 由美子

この春、娘が独立して夫と息子の3人家族になりました。教育費が減ったので老後の資金づくりに向け、情報収集中です。



ポイント1 多重債務

多重債務とは、借金返済のために借金を繰り返し、返済で生活に支障が出る状態です。生活費の穴埋めや浪費でカードキャッシングや消費者金融を無計画に利用したことなどから、多重債務が始まります。多重債務を解決するには、①任意整理②特定調停③個人再生④自己破産という法的手段を検討します。最近はいれすぎた利息を過払い金として返金してもらうことで、借金額を大幅に減額できる任意整理という手続きが主流です。

ポイント2 任意整理

今回は、裁判所を通さず借金を解決できる任意整理についてお話します。任意整理は金融機関との話し合いで借金額を減らしてもらう方法です。一般に話し合いには司法書士、弁護士を依頼します。住宅などの財産を手放さないで借金返済できます。デメリットは、信用情報機関いわゆるブラックリストに登録され、数年は新しいローンが組めない、カードが作れないことです。よく理解して解決することが大事です。

CO・OP共済「たすけあい」 女性コースがパワーアップ!

たとえばL2000円コースの場合…
病気・ケガでの入院日額が

3,000円→5,000円に!

(女性特定病気入院は5,000円→
3,000円となり、総額は変わりません)
9月1日以降の入院から適用されます。すで
にご加入の方も自動的に適用となります。

お問合せ・お申込 コープさっぽろ共済推進室

TEL 011-668-2432

もしくは、お近くのコープさっぽろのサービス
カウンター、宅配システムドックの配達員へ!

組合員さんの声

売場がわからず品出し中の方に聞くと、すぐに手を休めて対応してくださり、うれしい思いです。レジの方々、カゴが重ければ持ってください、本当に助かっています。特に国木さんは明るく心の温かい方だと感じています。ありがとうございます。

“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.4

「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。



これから北海道産野菜が充実する季節よね!
でも農薬についてチェックしているのか心配。

地元の農産物を安心して食べてもらいたいから
「ご近所やさい」の残留農薬検査を実施しています

一生懸命作った農作物を生産者に自信を持って出荷してもらい、組合員さんには安全性を保障するために、コープさっぽろでは「残留農薬検査」を行っています。対象は、生産者の顔の見える“地産地消”の農産物として組合員さんの期待が高い「ご近所やさい」が中心です。日本は農薬取締法や食品衛生法といった法律で、農薬の使用法や作物への残留量などを厳しく規制。したがって生産者が定められた基準を守って農薬を正しく使っていれば、安全は確保されることになります。



「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
理化学担当マネジャー
たばな としあき
田端 俊章

商品検査室で理化学検査に従事し、食品中の残留農薬や放射性物質、残留動物用医薬品、食品添加物などを厳しくチェック。また、子ども向けの化学実験イベントも行っている。



「ご近所やさい」は安全・安心!という評判が
広がれば、その生産者のためになる、というわけね!
ところで、検査って誰がどこで行っているの?

店頭に並んだ商品を抜き打ちで検査に回します。農薬検査は、2011年度より日本ハム(株)中央研究所に委託。食品衛生法の残留基準を満たしているか確認しています。地場野菜が集中する7~8月が、私たちも検査機関も最も忙しい時期になります。

やしま ゆきこ
八嶋 由希子さん(右)
「理化学検査歴4年。毎日厚生労働省HPなどで、違反事例をチェックしています!」

おおしま ひろみさん(左)
「微生物の検査員を7年務め、約半年前から理化学担当として奮闘中!」

マネジャーと私たち2名が
目を光らせています!



「ご近所やさい」は、生産者と組合員さんを結ぶ大きな架け橋だと考えています。これから「ご近所やさい」が充実する季節です。いっぱい食べて、北海道の農業を応援しましょう!



コープさっぽろ・ハウス食品共同企画

③ 道産素材盛り上げ隊!

夏休み親子クッキングスクール

夏休みに親子で楽しくお料理してみませんか? 料理研究家の東海林明子先生を講師にお迎えし、料理の基本から教わることができます。ハウス食品スパイスマスターからスパイスについてのミニ講義もあります!

【日程】8月7日(火)10:30~14:00(受付10:15~)

【場所】札幌エンプラザ4F 料理実習室

(札幌市北区北8条西3丁目) 【参加費】無料

【募集人数】親子15組(小学1年生以上のおおさま2人以内と保護者1名) ※会場には小さなおおさまをお預かりできる場所がございますので、参加対象者以外のおおさまはお連れにならないようお願いいたします。

【応募方法】郵便ハガキに、①保護者・おおさまそれぞれの氏名(フリガナ)・年齢、②郵便番号・住所、③電話番号、④ご利用店名、⑤コープさっぽろ・ハウス食品へのご意見・ご要望 をご記入の上、ご応募ください。厳正な抽選の上、当選通知の発送をもって発表にかえさせていただきます。【募集期間】7月16日(月)必着

【応募先・お問合せ】〒060-0001 札幌市中央区北1条西6丁目1-2 アーバンネット札幌ビル2F ハウス食品「コープさっぽろ夏休み親子クッキングスクール」係
TEL 011・222・8831(平日10:00~17:00)

スパイスカレッジ
Spice College



1 「夏休み親子で見ちゃおう、学んじやおう! 岩塚製菓&そなえる」バス見学



お子さまの夏休みの自由研究にも役立つバスツアーです!

【日程】7月26日(木) 【場所】岩塚製菓(株)千歳工場~千歳市防災学習交流センター「そなえる」 【参加費】大人1,300円 子ども800円(昼食代込み) 【内容】小樽みどり店8:45集合~小樽みどり店16:00頃帰着予定(交通事情により多少遅れる場合もあります) 【募集人数】45名

【応募方法】右記参照 【募集期間】7月13日(金)必着

【お問合せ】組員活動委員会小樽・石狩A地区(担当/宮崎) TEL 011・700・5460(平日10:00~17:00)



2 あったか♥ふれあい 赤井川 PART4

大好評で、今年4回目を迎えます♪収穫体験から、スイカ割り、落合ダムの見学など楽しい2日間ですよ~!

【日程】7月31日(火)~8月1日(水)1泊2日

【場所】赤井川村(宿泊:キロロリゾート) 【参加費】大人(中学生以上)7,000円、子ども(小学生以上)6,000円

【内容】集合場所:①札幌駅北口 鐘の広場8:15集合(帰着16:00予定)、②コープさっぽろいしかり店8:15集合(帰着16:00予定)、③コープさっぽろ小樽みどり店9:15集合(帰着15:00予定) ※申込時、集合場所をお書きください。

【募集人数】親子40組 【応募方法】右記参照 【募集期間】7月14日(土)必着 【お問合せ】組員活動委員会札幌西地区(担当/山本) TEL 011・700・5460(平日10:00~17:00)



みんなで参加しよう!

cho-co-tto Information

ちょこっとインフォメーション



1・2・7のお申込は下記へ!

【応募先】ハガキまたはFAXに、①組員の方は組員番号、②企画名称、③参加者全員の氏名(フリガナ)、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・7 [ハガキ] 〒001-0012 札幌市北区北12条西1丁目 コープさっぽろ組員活動委員会
FAX 011・700・5464

コープさっぽろ・エスピー食品共同企画

6 第28回コープさっぽろ・S&B杯 ちびっ子健康マラソン大会

今年で28回を迎える「ちびっ子健康マラソン大会」は、次代を担う子どもたちが心身ともに元気で育ってほしいとの願いを込めてスタートした小学生のマラソン大会です。自分のペースで無理なく楽しく走りましょう!

【日程】9月30日(日)9:00～13:00(受付8:00～)

【場所】真駒内セキスイハイムスタジアム(南区真駒内公園3)

【参加費】無料・参加賞(Tシャツ・記録証)あり

【募集人数】北海道在住の健康な小学生、男女合計2,000名様
 【応募方法】専用応募用紙、または郵便ハガキに、①参加者氏名(フリガナ)・性別・生年月日・年齢、②学校名・学年、③郵便番号・住所、④電話番号、⑤保護者名、⑥ご利用店名・センター名 ご記入の上、ご応募ください。

7月下旬より順次「参加者ハンドブック」を郵送します。

【募集期間】8月31日(金)当日消印有効

【応募先・お問合せ】〒060-8799 札幌市東区北6条東1丁目 郵便事業会社札幌支店留「コープさっぽろ・S&B杯ちびっ子健康マラソン大会」事務局宛
 TEL 011-671-5637(平日9:30～18:00)



※写真提供:オールスポーツコミュニティ <http://allsports.jp/>

担当者から

このようなお声をいただき、本当にうれしく思います。今回は、20枚組タオルの1枚不足という不備があり、再お届け時にお会いできませんでしたので、お手紙を置かせていただきました。今後も、一人一人の組合員さんとしっかり向き合い、丁寧な対応を心掛けたいと思っております。

5 STVラジオ「コープさっぽろ 自然体験教室 in ハイジ牧場」

主催:STVラジオ 特別協賛:コープさっぽろ
 後援:ライオン株式会社

牛の乳搾り体験や動物へのエサやり、生キャラメル作り、バター作りなど家族みんなで楽しく牧場体験をしませんか? お昼はおいしいジンギスカンです!

【日程】8月25日(土)8:30～16:30予定

【場所】ハイジ牧場(夕張郡長沼町東9線南2)

【参加費】無料

※集合場所までの交通費は各自ご負担いただきます。

【内容】8:30～受付(STV放送会館前)→9:00バスにて移動→10:45ハイジ牧場(体験教室・昼食・牧場体験など)15:00閉会式→16:30STV到着(予定)

※雨天の場合は内容が一部変更となります。

【募集人数】30組・100名様(1組6名様まで)

【応募方法】コープさっぽろ店頭専用応募ハガキ、または郵便ハガキに、①代表者の郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号、②参加するご家族全員またはグループ全員の氏名・年齢・性別をご記入の上、ご応募ください。厳正な抽選の上、当選者の方にはお電話でご連絡いたします。

【募集期間】8月3日(金)当日消印有効

【応募先・お問合せ】

〒060-8705 札幌市中央区北1条西8丁目 STVラジオ「コープさっぽろ自然体験教室 in ハイジ牧場」事務局宛
 TEL 011-272-8345
 (平日10:00～17:00)



コープさっぽろ・日清食品共同企画

4 夏休み!わんぱく自然探検 「洞爺湖・夏の冒険王」

夏休みに洞爺湖財田キャンプ場で、カヌー体験や宝探しゲーム、自然学習プログラム、創作チキンラーメン作りなどを体験します!



【日程】8月2日(木)～3日(金)1泊2日

【場所】洞爺湖財田キャンプ場

【参加費】無料※集合場所までの交通費は各自ご負担いただきます。【内容】1日目:8:20集合(コープさっぽろ新道店)→11:30 洞爺湖財田キャンプ場着(オリエンテーション)～カヌー体験・野外炊事など/2日目:創作チキンラーメン作りなど→16:00解散予定(コープさっぽろ新道店)

※雨天の場合は内容が一部変更となります。スケジュール詳細は、参加のしおりをご確認ください。

【募集人数】小学4～6年生の男女・30名様

【応募方法】郵便ハガキに、①参加者氏名(フリガナ)・学年・性別、②保護者氏名、③郵便番号・住所、④電話番号、⑤ご希望のコース(Aコースと記入ください)、⑥クイズの答えをご記入の上、ご応募ください。厳正な抽選の上、参加のしおりの発送をもって発表にかかせていただきます。(クイズ)○の中に当てはまる(ひらがな)をお答えください。

「チキンラーメンのキャラクターは○○○ちゃん」

【募集期間】7月16日(月)当日消印有効

【応募先・お問合せ】〒060-0807 札幌市北区北7条西1丁目1-2 SE山京ビル5F 日清食品(株)北海道支店「夏休み! わんぱく自然探検キャンペーン」係
 TEL 011-737-8620(平日9:00～17:30)



募
金

9 ピースアクション募金にご協力をお願いします!

被爆地・広島市で開催される平和祈念式典に合わせ、全国の生協の仲間が集い平和について考える「ピースアクション」。コープさっぽろからも毎年組合員さんを派遣しています。今年はもう一つの被爆地・長崎市への派遣も決定。この「ピースアクション・ナガサキ」に組合員さんを派遣する費用と、報告会開催の費用の一部を、「ピースアクション募金」によりまかないます。平和への願いをたくさんの人々に伝えるために、皆さまのご協力をお願いします。

【募金の方法】ドックの注文用紙で、一口100円単位で承ります。**【受付期間】**7月13日(金)まで
★店舗の「愛と協同の募金箱」でも10月20日まで受付
【お問合せ】組合員活動部 TEL 011・671・5698

子育てイベント

10 夏休み おしごとキッズ 参加募集

小学3年～6年生を対象に、コープさっぽろの店舗で実際の仕事を体験し、流通の仕組みや販売などを学びます。産地収穫体験も実施(一部地区を除く)。

料理教室開講

8 コープ・クッキングスクール (CCS)7月開講

コープさっぽろならではのメリットいっぱいの料理教室がついに開講。店舗内常設キッチンだから、習ってすぐに食材を購入し、その日の献立に再現、なんてことも可能。入会金0円、組合員割引ありなど、女性&主婦の強い味方! コープ・クッキングスクールの講師になれるCCS認定ライセンスも取得できる!

【名称】コープ・クッキングスクール(CCS)
【レッスンマネジメント】学校法人山口学園 北海道中央調理師技術専門学校 **【名誉顧問】**(社)全国調理師養成施設協会会長 服部幸應 **【開講日】**7月24日(火)
【場所】ソシア店1F(札幌市南区川沿5条2丁目3)
【主な講座】「体験レッスン」500円、「お気軽チョイス受講」組合員3,360円(一般3,675円)・6回券18,900円、他「食育キッズ」「酒&肴」「親子教室」「CCSライセンス取得コース」など
【お問合せ】CCS事務局 TEL 011・578・5250 (平日10:00～15:00)

【日程・会場】7月30日(月)ルーシー店・パセオ川沿店、7月31日(火)しがイースト店・べつかい店・あばしり店・さつない店、8月2日(木)東光店、8月6日(月)パセオすみよし店、8月7日(火)みどり店・山の手店、8月8日(水)あいの里店※しがイースト店と山の手店は収穫体験なし。
【参加費】店舗体験コース2000円、店舗体験+産地収穫体験コース3500円 **【応募締切】**7月13日(金)必着
★応募方法など詳細は、店頭ポスター、コープさっぽろホームページ、「ちよこっと6月号P74」でご確認ください。

子育てイベント

7 本とあそぼう! 全国訪問おはなし隊

全国を巡回している「講談社おはなし隊」がキャラバンカーにたくさん本をのせ、子どもたちに夢いっぱいの本との出会いの場を作ります。親子で参加しませんか?

【日程】7月22日(日)10:00～11:10『西宮の沢店』、8月2日(木)10:30～11:40『新道店』
【場所】西宮の沢店(札幌市手稲区西宮の沢3条1丁目12-1)、新道店(札幌市東区伏古11条3丁目1-45)
【参加費】無料
【募集人数】3歳以上のお子様と保護者:西宮の沢店15組(30名)、新道店25組(50名)
【応募方法】希望会場を明記の上、郵便番号、住所、電話番号、親子の名前、子どもの年齢を記入して、P66の応募先へ申込ください。
【募集期間】7月15日(日)必着※7月18日(水)頃に当選の可・不可をハガキにてお知らせします。
【応募先・お問合せ】組合員活動委員会(担当/浜館) TEL 011・700・5460(平日10:00～17:00)



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。

「でも同じ」「知っている会社ならいいか」と、会社をなんとなく選ぶうとしていませんか？自分が「したい暮らし」に合った家を、得意とする住宅会社は必ずあります。どうか、きちんと情報収集してから選んでください。

「でもどうやって選べばいいの？」と不安な方には、私ごとことんお付き合い。したい暮らしを具体的にするには、ちょっとコツがいりますからね。「あなたが『したい暮らし』とは」を、イチからじっくりと、一緒に考えましょう。そうすれば、あなたのベストパートナーがきっと見つかりますよ。

会社選びには“コツ”があるんです。

どんなサポート？なぜ無料？

詳しくは
ホームページへ。

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

ユニークリビング 賢く 検索

※札幌圏限定。詳しい地域はお問合せを

株式会社ユニークリビング 代表取締役

大 梶 一 幾 おおこうじ かずき

札幌市出身。妻・長男の3人家族。

2011年12月まで、リクルートメディアコミュニケーションズにて勤務。

リクルート社発行の、「北海道の注文住宅bySUUMO」の

制作現場責任者を務める。

2012年2月に株式会社ユニークリビングを設立。

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

MAIL okj@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

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。



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!



身障者用駐車場に車を止めようとしたのですが、すでに駐車されていて、出るまで待たされました。マナーを守らない人が多いです。身障者が安心して止められるようにしてほしいと思います。

改善しました

ご不便をおかけして申し訳ございません。このたび、遠くからでもマークが見えるように、スタンド型の案内版を設置いたしました。また、合わせて、マナーを守り皆さんが気持ち良くご利用いただけるようにマイク放送も実施してまいります。(店舗本部:4月より)



ポストが設置されたのがうれしいです。これで手紙を出すためにあちこち行かなくてすみます。

改善しました

開店以来大変多くのご要望をいただいております。ポストが、ようやく設置できました。喜んでいただけて大変うれしく思います。今後ともよろしくお願いたします。(札幌地区:西宮の沢店/5月より)



組合員さんの声

休憩所で子どもがジュースをこぼしてしまったのですが、対応していただいた若い男性職員の方がとても感じが良かったです。お手数おかけしました。ありがとうございました。

今月のプレゼント

A～G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



5名様

◀ 「赤間農場の有機野菜セット」

今月号の〈作る人〉に登場した、赤間農場の仙場敦子さんが大切に育てた有機栽培の野菜セットをプレゼント。本誌で紹介したきゅうり「夏すずみ」を中心に、中身は届いてからの楽しみです。

(※写真はイメージです)

B コカ・コーラボトリングより
「アクエアス 2L×6本セット」(P4) 5名様

C S&Bより
「地中海カレー トマト&オリーブ」「地中海カレー ナッツ&オレンジ」と、地中海カレーのレシビリーフレットをセットで(P24) 20名様

D アサヒビールより
「竹鶴12年」(P25) 12名様

E 日清オイロより
「ドレッシングダイエットうまかつ和風」「ドレッシングダイエットまるやかごま風味」のセット(P26) 12名様

F ニッポンハムより
「グルメイdstステーキ」「あらびきフランク」「アンティエ ブラックペッパー」のセット(P27) 10名様

G 江崎グリコより
「グリコBitte」(P39) 10名様

※B～Gにつきましては、各ページにて内容をご確認ください。

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/谷川俊太郎先生への質問大募集!
いただいた中からいくつかを実際に先生へ質問します
- 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/おすすめのごはん(お米)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～G)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
コープさっぽろマーケティング室 ちょこっ編集部
「7月号アンケート係」まで

メール csap.chocotto@todock.jp

FAX 011-671-5755

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



※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:7月20日(金)

2012 コープの夏ギフト

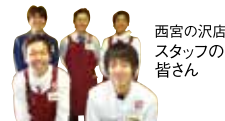
北海道のメロンや旬のフルーツ、海産物を贈りましょう。コープさっぽろ各店で承り中です。詳しくはお近くの店舗のカウンターか、ギフトサイトへ。

早期割引/7月25日(水)まで(5%割引)
承り期間/8月21日(火)まで

これがいんだわ北海道



当店の職員がこのような形でお褒めの言葉をいただきましたことを大変うれしく思います。西宮の沢店はお子さま連れの組合員さんが大変多いのですが、職員はみんな子どもが大好きで、お褒めも多くいただきます。今後も未来の組合員さんを大切に、そして楽しく接していきたいと思っております。



西宮の沢店
スタッフの
皆さん



今回は5月号へ届いたお便りを中心に紹介します！

5月号アスパラ特集 について

●家庭菜園でアスパラの栽培を始めたと考えており、1年株と2年株どちらにしようか悩んでいました(数百円の差ですが)。この記事を読んで3年でボールペンの太さならと2年株を買うことを決断できました。(長万部町 長間さん)

●北海道を離れて半年ですが、そちらの新鮮な食材が懐かしくなりました。これからどんどん旬野菜が出回り始めますね。帰りたい！(東京都 檀村さん)

●この時期、実家の兄妹に、アスパラギトをコープさっぽろから送るのですが、きつとゆでるしかしらないだろうなと思い「3Lとかを。天ぶら、や、フライにして」って言って送っています。さっそくこの、ちよこつとを

りよ
待って
やん



兄妹に送りたいです。

(札幌市 菊地さん)

◆ちよこつとを、皆さんがいろいろな活用されていることを知り、とてもうれしい気持ちです。

いつも読んでいます

●今回のちよこつとは本当に興味深く読ませていただきました。アスパラ狩りにも行きたくなっちゃったので、GWの予定に…(笑)。これからもたくさんさんの情報をお願いします。(北広島市 米川さん)

●いつも楽しく読んでいます。おいしいそうなレシピがいつも載っていて助かります。我が家のマンネリ料理も、ちよこつとのおかげでレパートリーが増えます。(札幌市 小西さん)

◆いつもご覧いただいてありがとうございます。キッチンのお供にちよこつとを、これからも活用ください。

初めて読みました

●初めて読みました。レシピがいっぱい載っていて、「なに作るのかな」ってワクワクしました。これからの楽しみを込めて95点です。10カ月の子どもがいます。夫と子どもに体によさしく、おいしいものを食べさせてあげたいと思っています。「ちよこつと」に野菜レシピがいっぱい載っているの、作ってみたいと思います。(帯広市 山口さん)

◆初めてのお便りありがとう

他のお店と比べるとは失礼とは思いますが、北広島店はいつ来店しても、スタッフの方の笑顔と言葉遣いのレベルが高いのでうれしいです。対応がいいとまたこの店に来たくなりますよね。

「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2番地
☎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2-35
☎811-5713

石田製本株式会社

〒063-0836
札幌市西区発寒
16条14丁目3番31号
☎661-5670

三愛紙器株式会社

〒003-0013
札幌市白石区
中央3条6丁目1番21号
☎864-8795



印刷・特殊加工・アウトソーシングのご用命はお客様まで

三条印刷株式会社

〒065-0010
札幌市東区
北10条東13丁目14
☎742-2769

お褒めの言葉をいただき、従業員みな非常にうれしく思っております。温かいお言葉をいただきますと、とても励みになります。従業員一同、一層の笑顔にて組合員さんをお迎えいたします。(^ ^) /

イラストのお便り
4月の絵手紙教室で描いたものです。春の訪れがうれしい。
(札幌市 日野石さん)



◆素敵なイラストありがとうございます！皆さんも日常のちょっとした出来事、コップさっぼるへの思いなどがありませんたら、ぜひアンケートに書き添えてください。



●4月からピカピカの一年生の娘のランドセルにはトドックがにこにこ旗を持って娘を守ってくれています。通学をしっかりと、守ってくれるトドックに感謝！(芦別市 野呂さん)



北広島店
スタッフの
皆さん



あなたが応援するかぎり、
社会貢献に走り続けます。

One for all,
All for one.

vol.4

一緒に、障がい者の方々の 自立を支援しましょう。

北海道はまなす食品(株)^(※)に併設している「能力開発センター」。

知的障がい者の職業自立を支援するための施設です。

これまでに150名が卒業し、あらゆる道内企業へ就職しました。

また北海道はまなす食品(株)は、社員34名中16名が障がい者で、うち11名は重度障がい者です。

ここで作られた商品はコープさっぽろの店舗で販売しています。

私たちは、おいしく食べることで、彼らを応援・支援できるのです。

いつもおいしい納豆をありがとう。いただきま〜す！

※1993年、複数の地方自治体や企業の共同出資で設立された第3セクター方式の会社。2005年よりコープさっぽろの特例子会社となっている。



コープさっぽろ自己紹介 vol.2

生協と株式会社の違い

組合員さんからいただいている
出資金は、生協のあらゆる事業・
活動の元手として使われます。生
協は、組合員のための組織です。

	生協(生活協同組合)	株式会社
資金	出資金	資本金
誰のもの	組合員	株主
誰のために	組合員のくらしに貢献する	企業利益の獲得
利用者	組合員	一般の消費者
利益	剰余金が発生した場合は、組合員に還元	利益が発生した場合は、株主に配当
議決権	組合員は、出資金の多少にかかわらず1人1票	1株につき1票で持ち株によって異なる。(例)10株もつ人は10票



お詫びと訂正

『Cho-co-tto』5月号に誤りがありました。18ページ「Chef's Recipes」の「アスパラとホタテのバススタ」の材料につきまして、正しくは、「●材料(4人分)
スパゲティ 280g、ホタテ貝柱200g、アスパラLサイズ4本、オリーブオイル120cc、にんにく2片、鷹の爪1本(半分に切って種を抜く)、ケッパー 20粒、
塩 適量、(スパゲティ用に沸かしておく)水2ℓ・塩20g、エキストラバージンオリーブオイル 適量」です。お詫びして訂正いたします。

酵素のチカラで
お肉やお魚の漬け込みに!!

たんぱく質の分解に優れたみそ用の
麴を使用。非加熱製法で作って
いるため、酵素のチカラが強く、肉や
魚の漬け込みに効果が高い「塩こう
じ」です。



ハナマルキ(株)
塩こうじ
180g 【発売中】

流水解凍で“コシ”と
“つるみ”のさぬきうどん!!

水にさらすだけで簡単に調理できる、
引き締まった“コシ”と“つるみ”のある
さぬきうどん。暑い日に簡単便利にざ
るうどんをどうぞ!



日清食品冷凍(株)
日清 流水解凍さぬきうどん
3食入り(200g×3) 【発売中】

フレグランスカクテルで
ハッピーお洗たく♪

「華やかローズ×爽やかフルーツの
フルーティローズの香り」が着ている
時まで長続き。コンパクトサイズで
「少しの量できれいな白さ」の洗たく
用洗剤です。



花王(株)
ふんわり
ニュービーズ
NEO
詰替360g
【発売中】

2012.JULY★
NEW!!

コープのお店にGO!

今月の新商品

凍らせて食べる、
フルじゅら!

常温保存可能な、凍らせて食べるカ
ップデザート。凍らせても滑らかな食
感が特徴です。果汁をたっぷり加え
てフルーティーな味に仕上げました。



(株)ブルボン
凍らせて食べるフルじゅら
(オレンジ、グレープフルーツ、グレープ)
105g 【発売中】

炭酸強めの刺激的な
C.C.レモン!

通常のC.C.レモンの2倍のガス圧
の炭酸で、今までにない刺激と爽快
感を実現!さらに1本でレモン70個
分のビタミンCが摂れます!



サントリーフーズ(株)
C.C.レモン
ストロング
500mlペット
【発売日:7月3日】

新ジャンルも
“プレミアム”なうまさへ

北海道産の大麦芽を使用し、希
少な富良野産ホップを一部使用。
北海道の恵みが詰まった、爽やかな
香りとうま味が楽しめる爽快プレミ
アム新ジャンルです。



サッポロビール(株)
サッポロ
北海道 PREMIUM
350ml
【発売日:7月11日】

クリアで爽快な
ノンアルコールチューハイ

シチリア産レモンの果汁によるみず
みずさと、特許出願中の新技術に
よるお酒のような飲みごたえが楽し
めるクリアで爽快なおいしさのノン
アルコールチューハイです。

麒麟ビール(株)

麒麟
ノンアルコール・
チューハイ
ゼロハイ
シチリア産レモン
350ml
【発売日:7月18日】



日々の緊張感から解放される
定休日前夜。グラスに注いだ
「北海道PREMIUM」の、すっ
きり爽快な味わいには脱帽で
す。北海道の食材を生かした
繊細な料理にピッタリの新ジャン
ルですね。

7月11日発売の新商品「北海道
PREMIUM」は、北海道産大麦麦芽
を使用し、希少な富良野産ホップも
一部使用した、北海道の原料にこだ
わった新ジャンルです。爽快ですっ
きりとした味わいをぜひお試しください。

※この商品はビールではありません。
リキュール(発泡性)①の商品です。

オンからオフへ。

この爽やかさが

つぎへの活力。

中国菜家 季璃香 石井登シエフ

炎が命の厨房は、いつも灼熱の中。鍋を
振るたびに喉がカラカラです。そんな時、
天然炭酸水「ゲロルシュタイナー」を「ポッ
カレモン100」で割ってゴクリ。はっとひと息
つく至福の瞬間。

「ゲロルシュタイナー」は、ドイツ産の天然炭酸ナ
チュラルミネラルウォーター。「ポッカレモン100」と
合わせることで、爽快感さらにアップ!



石井シェフおすすめの
「北海道PREMIUMのおとも」

サーモンの
ビールのつまみ

●材料 刺身用サーモン 200g
(2人分) ワンタンの皮 4枚
かいわれ大根 少々
揚げ油 適量

●作り方 ①Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
②ワンタンの皮は細切りにし、油で揚げる。
③サーモンは食べやすい大きさに切り、器に盛り①をかけ、②のをせてかいわれ大根をあしらう。

A

しょうが(すりおろし) 小さじ1/2
にんにく(すりおろし) 小さじ1/2
大葉(みじん切り) 4枚
しょうゆ 60cc

シーズニングソース 10cc
砂糖 25g
ごま油 55cc
粒マスタード 10g

※お店紹介とシェフのレシピは本誌P13から!

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。

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp