

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

なつかしい甘みを、
今年もいただく。

無料

ご自由にお持ち
ください



8 月号
2012 [vol.5]

発行  コープさっぽろ -CO₂OP

日本生協連は、組合員さまのふだんのくらしを支えるコープ商品づくりを進めています。
寄せられる組合員さまの声を商品の開発や改善に活かしています。



お酒、ジュース
で割っても



フルーツと
おやつに



そのままでも
おかわりに

ただの炭酸水。
だから、
いろいろなおいしさ。



**CO-OP
ただの炭酸水シリーズ**
シーンに合わせて選べる5タイプ

■ただの炭酸水
200ml缶、
500mlPET、1000mlPET

■ただの炭酸水にレモン
200ml缶、500mlボトル缶

★シンプルな炭酸“水”
各地の銘水に炭酸ガスを加えただけの、名前の通りのただの炭酸水。香料や砂糖は一切入っていないから、そのまま飲んでおいしい。ジュースやお酒とのミックスも楽しめます。

★ノンシュガー＆ノンカロリー
糖分が気になる方やお酒を控えた方におすすめ。ちょっと気分をリフレッシュしたいときにどうぞ。甘くないのでお食事のお供に飲む人も増えています。

※ただの炭酸水 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。

Cho-co-tto

ちょこっと

8月号 2012 [vol.5]

今月の食材

トウモロコシ



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
余湖農園トウモロコシ

12 Doさんぽ

13 <生かす人>シェフのレシピ
RESTAURANT
Sentir La Saison 中島公園

19 畑でレストラン

20 トウモロコシあれこれ豆知識

22 トウモロコシのゆで方

28 わが家のいちおしレシピ!

32 のんびりのほほんな宿
旅の宿 大須田

34 ほっぺが喜ぶファームレストラン
浜の母さん食事処

36 ワイナリーをたずねて
奥尻ワイナリー

42 お酒がすすむ
ほろよいれしび

43 西野さんのふだんごはん

44 森CAFEへようこそ!

48 体の不調、
どうしていますか?
Part1

52 天使の食卓

54 北の大地の
まめっこやさい。

58 MOGUMOGU給食

62 えほんdeごはん

65 組合員さんからの
ご意見掲示板

66 家計にちょこっといイ話

67 教えて!食の番人

68 ちょこっといンフォメーション

72 Cho-co-tto VOICE

74 アンケート

75 One for all, All for one.



今月のレシピインデックス

- 冷製ピュアホワイトコーンのポタージュ..... 14
- トウモロコシとベーコンのケーキサレ..... 15
- なすとインゲンの煮物..... 24
- なすとトマトの冷菜..... 24
- ぶつ切りまぐろのんにく和え..... 25
- キムチとたこのごま油和え..... 26
- トウモロコシのワンタン包み..... 28
- フレッシュコーンミルク..... 29
- ビーマンとじゃがいものカレーさんびら..... 52

- きのこのマリネ..... 53
- 春雨サラダ..... 60
- 長いものけんちん汁..... 62
- トウモロコシと鰯(いわし)オレキエッティのフヌイユ風味..... 16
- 季節野菜のクレンジティととうもろこしのバーニャカウダソース..... 17
- トウモロコシのプリコンとコンビーフのアミューズブルーベリーソースを添えて..... 18
- ぼん酢でさっぱり豚肉のしょうが焼き..... 25
- しらすしょうが丼..... 25
- ぶっかけキムチそうめん..... 26
- トウモロコシごはん..... 29
- ころんと丸いトウモロコシの天ぷら..... 30

- 豚肉とコーンの炒めもの..... 31
- さんま蒲焼丼 カレー風味..... 31
- いかのちゃんちゃん焼き..... 33
- うにごはん×海鮮汁..... 35
- 野菜たっぷり豚バラ薄切りのさっぱり蒸ししゃぶ..... 40
- まぐろカツパッチョ..... 42
- 茄子と枝豆の炒め和え..... 43
- 夏に食べたい!さっぱり豚丼..... 53
- チキンピカタ..... 60
- トウモロコシの洋風ちらし..... 62
- トウモロコシのプリン..... 30
- コロコロおいも..... 57

8月の行事

日	月	火	水	木	金	土	
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
			ち	2	3	4	
			1・2・3 コープデー バインの日 水の日	1・2・3 コープデー カレー うどんの日	1・2・3 コープデー はちみつの日 はもの日	4 著の日	
5	6 ハムの日	7 立秋、 月遅れ七夕 バナナの日 花の日	8 ブルー ベリーの日 たこの日	9	10 焼き鳥の日 はと麦の日	11	
12	13 盆迎え火	14	ち	15	16 盆送り火	17 ハイナッブル の日	18 ビーフンの日
19	20	21	ち	22	23 処暑	24 麦酒の日	25 即席ラーメン の日
26	27	28	ち	29 焼肉の日	30	31 野菜の日	

ち...ちびっこコープデー シ...シニアコープデー

やきそば弁当に
新しい味が新登場!

彩り豊かな海鮮具材に、ポークエキスをベースの、ホタテのうま味の利いた海鮮風塩味焼そば。中華スープ付き。北海道限定発売です。

東洋水産(株)
マルちゃん
やきそば弁当
はま塩
116g【発売中】



自分だけのきのこの山が
作れるセット

組み合わせは自由自在で、自分だけのオリジナルのきのこの山が作れます!



(株)明治
きのこの山 てづくりセット
36g【発売中】

洗うたび、
衣類が菌に強くなる!

洗うたびに衣類の抗菌力が高まり、菌の増殖やニオイの発生を防いで、衣類の衛生をずっとキープします。予防発想*1のお洗たくを実現する超コンパクト液体洗剤。

ライオン(株)
トップ
HYGIA(ハイジア)
450g【発売中】

*1洗浄力と抗菌力で衣類の「菌の増殖」や「ニオイの発生」を未然に防ぐ考え方



新提案!
便利なパウチパック!

タカラ独自の酵母の働きにより、飲む清酒よりも「料理をおいしくすること」にこだわった、食塩無添加の料理清酒です。容器は収納やごみ捨てに便利なパウチパック。

宝酒造(株)
タカラ
料理のための清酒
500mlパウチパック
【発売中】



コープさっぽろ・キリングループが贈る!



地産地消の取り組みを推進するコープさっぽろが厳選。野付漁協のほたてや高橋牧場のえりも短角牛など、「農業賞」を受賞した食材をプレゼントします。おいしいものを食べてエコに参加!

【実施期間】

2012年7月25日(水)~8月31日(金)

【対象商品】キリングループ全商品

※詳しくは店頭はがきをご覧ください。

なっちゃんから
ぶどう味が新登場!

コク&果実味の強い果汁と、深み&ほどよい渋みの果汁の2種類を絶妙なバランスで使用。ぶどうならではの濃く、深みのある充実した果実味を実現!

サントリーフーズ(株)
なっちゃん
ぶどう
470mlペット
【発売日:8月7日】



旨味たっぷりの
コクと飲みごたえ!!

じっくり焙煎したロースト麦芽を使用し、上質な苦味と深いコク、香ばしく厚みのある香りを実現!! アルコール分6%の飲みごたえのある秋限定新ジャンルです!

サントリー酒類(株) / サントリービア & スピリッツ(株)
旨味たっぷり秋楽
350ml / 500ml
【発売日:8月21日】



350g! ポリューム
たっぷりヘルシー!

一般的なポロニアソーセージに比べカロリー約45%オフ(日本食品標準成分表より)! お好みの厚さで焼いた時のジューシーな味をぜひ一度お試しください!

東洋水産(株)
ポロニア風フィッシュソーセージ
350g【発売中】



春の桜、秋の菊など、器に季節の柄を取り入れているのは和食器だけ。夏の代表的なモチーフは「笹」「花火」「渦巻」「網目」「魚」など。この季節にしか味わえない柄を楽しみましょう。また、目に涼しげなガラス素材の器は、自然と食欲が湧いてきそうです。



器はガラスのほか、青磁(せいじ)や白磁(はくじ)などがテーブルにあると、キリッと引きしまり清涼感を与えます。クロスは青や藍色を使うと、涼しげでしっかりとした情感を演出できますよ



木桶に水を入れて、冷酒やワインのクーラーに。緑や野花を添えたらさらに夏らしさがアップします

和小物を活用

夏の体温を沈め、気持ちを落ち着かせてくれる和の伝統色や伝統小物。藍や紺、紫など寒色系の色は本来、食卓には不向きな色ですが、夏は別。上品さと凛とした雰囲気からも醸し出します。おもてなしの日には、いつもの小物を木桶やザルなどに替えるだけでしっかりと和の風情に。



柄を選ぶのが楽しい日本手ぬぐい。ナブキン代わりに各席に置いて、そのままプレゼントするのも喜ばれそう

8月は…

涼を呼ぶ和のアイテムで 北海道の夏を楽しむ

夏の短い北海道ですが、まだまだ暑い日が続きますね。食欲も衰えがちになりませんが、和の風情を感じる涼しげなテーブル演出で、夏を元気に乗り切りたいものです。毎日食卓に上がる器ですが、着物と同じように「季節柄」があることをご存じですか？四季に添った柄や素材を愛でる感性

は、海外にはない日本人ならではの美意識です。私の祖母は季節ごとにさりげなく「器の衣替え」をしており、子どもながらに器の柄から四季を感じ取ったものでした。言葉で教わるのではなく五感で知る日本の美や風情は、大人になっても心に残っていくのではないのでしょうか。

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



北海道で挑戦を続ける
生産者を応援します

作る人

余湖農園

余湖智さん 八代典久さん

特別栽培で育んだ
豊かな甘さ

第一回コープさっぽろ農業賞特別賞受賞

余湖農園 トウモロコシ



恵庭市



夏野菜が豊富にそろふ季節になりました。なかでもトウモロコシは、北国の短い夏を象徴する味覚の1つ。ゆでたてに塩を少々。熱々を頬張ると、口いっぱいに広がるジューシーな甘さと香り。幸せを感じる香味です。



実はトウモロコシの甘さと鮮度には、密接な関係があります。野菜は収穫後も呼吸をし、体内の糖や酸などを分解しながら生命を保っています。トウモロコシは呼吸の多い野菜なので、収穫から時間が経つほど、糖分をどんどん消費してしまうのです。その際に出るのが「呼吸熱」。この熱によって、野菜の劣化が始まり、味も栄養価も低下します。トウモロコシは収穫後、なるべく早く食べることが、あの甘さを楽しむポイントなのです。

近隣の生産者から届く
朝採りとうきびを

トウモロコシの呼吸熱を少しでも抑え、鮮度を保つため、コープさっぽろでは、店舗近隣の生産者の農産物を置く「ご近所やさい」コーナーで、「朝採りとうきび」を取り扱っています（一部店舗を除く）。生産者が直接店舗に届けるもの、農産セットセンターなどを經由して店舗に届くものがあります。いずれも真正銘の朝もぎ。おいしさを存分に楽しんでいただけます。



朝採りとうきびの産地を訪ね、恵庭市にあるコープさっぽろ農業賞特別賞受賞者の「余湖農園」に伺いました。札幌地区の店舗を中心に、朝もぎを出荷し



余湖農園の直売所。園内で栽培した野菜が並ぶほか、野菜の加工品、ソフトクリームやジュースなども販売している

ている生産者です。

代表の余湖智よこさとしるさんは、常に新しい農業に挑戦する生産者です。消費者の声がきっかけとなり、30年も前から有機栽培に取り組みました。現在は「安全で手に取りやすい価格の野菜を、安定的に届けること」を第一に考え、減農薬や無農薬で70品目の農作物を特別栽培しています。いち早く収穫体験や直売所を手がけるなど、消費者とのふれあいも大切に行っています。

また、多くの農業研修生を受け入れ、多数の新規就農者を輩出。次世代の農業者の育成、地域農業の発展のために尽力しています。

トウモロコシの栽培責任者の八代典久やしろのりひささんも、余湖さんに農業を学んだ一人。千葉県出身の八代さんは、公務員、飲食業を経て、6年前、47歳の時に北海道に移住した異色の経歴の持ち主です。

「以前から農業に関心がありましたが、飲食業に携わってからおいしい野菜を作りたい思いが強くなりました」。

この農園には八代さんのように農業に未来と可能性を見いだすスタッフが多いのが特徴です。



左が余湖農園代表の余湖智さん、右がトウモロコシを担当する八代典久さん。後ろは6月下旬のトウモロコシ畑の様子。これが収穫期を迎えると、2人の身長を追い越すほどの高さまで育つ



トウモロコシは種を2粒ずつまき、成長の様子を見て、弱い方を間引く。最初から1粒まくよりも、2つの株が競い合うことでより良いものが育つというから面白い

元気な畑と太陽が育む 甘みの強いキャンベラ種

余湖農園のトウモロコシは、「キャンベラ」という甘味が強く、皮が柔らかい品種を露地栽培しています。直接畑に種をまき、約90日で収穫期に。少しずつ時期をずらし、10回に分けて栽培します。取材で訪ねた6月上旬は、最後の種まきの真っ最中。一番成長が早い株でも膝丈まで届かない小さな状態。これ

が収穫間近になると、「大人の背丈でも隠れるくらいの高さ。見事な眺めです」と、八代さん。その頃には茎も太く、根はタコ足のようにがっしりと地中深くに張るので、背が高くても倒れにくいといえます。

農薬や化学肥料に頼らない栽培で大切なのは、土の健康。畑に有機質肥料をたっぷり与え、地力を蓄えます。もう1つ重要なのは、日々の管理。

「農業はお天道様次第。天候が一番気になるので、毎日畑を歩き、作物のご機嫌伺いをするんです。病害虫が発生していないか、生育具合はどうか。丹念に見ることを心掛けています」。このような日々の積み重ねが、ぱんと実の張った甘み豊かなトウモロコシを育むのです。

褐色のヒゲが完熟の印 手もぎで丁寧収穫

収穫期は夏真っ盛りの7月下旬から9月上旬。ヒゲが褐色になり、先端の実に弾力が出てきたら取り頃の合図。収穫は機械化できないため、1本1本実入りを確かめながら手でもぎます。トウモロコシは1株に2本ほど



北海道産の小麦粉で生地作りから始める、本格的なピザ作り体験は1人1000円。
所要時間は生地の発酵時間もあるため、約1時間30分

トウモロコシは茎の先端に写真のような雄穂(雄花)を、茎の中程に雌穂(雌花)をつける。雌穂のヒゲ1本1本が受粉し実になる。そっと薄皮をむくと、実に結びついたヒゲが見える

余湖農園

恵庭市穂栄323番地 0123-37-2774


直売所の営業時間 / 10:00~17:00(冬期間は時間変更)

トウモロコシ収穫体験の時期は生育状況によるので、
お問合せください。

<http://www8.ocn.ne.jp/~global/>

余湖農園の朝採りとうきびは、本郷、中の島、北12条、北郷、菊水元町、
新はっさむ、ひばりが丘、琴似24軒、植物園、星置(以上札幌)、北広島、
エルフィン、夕張清陵でお求めいただけます。

実りますが、太陽に一番近く、
土の養分を十分に取った1番果
のみを出荷用に収穫します。
気になる2番果は「ホール
コーンなど加工品に有効利用し
ています」と八代さん。余湖農
園名物の石窯のピザ作り体験で
も、トウモロコシは人気の具材。
こちらもお試しください。

 農作物の生産現場について知
ると、より一層感謝しておいし
く食べようという気持ちがい
てきます。この夏はトウモロコ
シ畑へ出かけませんか。トウモ
ロコシへの思いが、少しでも変
わるかもしれません。

2012 あなたがレポーター「北の恵みを伝えよう」第4弾

水産体験 「あなたもサケ博士」

サケの身はなぜ赤い?サケから生まれるさまざまな食品ってなんだろ?サケとトマトの意外な関係って?天然の恵み「サケ」をまるごと学んで、かべ新聞を作ろう!! かべ新聞は、11月3日開催の「2012 コープさっぽろ 食べるといせつフェスティバル」で展示します。



- 日程/9月29日(土)
- 参加費/お一人様2,000円
※昼食は各自持参
(コープのパン2個と牛乳は用意します)



- 対象・定員/小学生30名
- 応募締切/9月14日(金)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→佐藤水産(加工工場・魚醤工場)→石狩市トマト生産者→石狩市多目的ホール(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」

トドックでおなじみの
生たきしらすの佃煮と
つぶの塩辛を
見て・聞いて・食べに行こう!

昼食は旬の
生うに丼を
食べるよ!



山下水産(岩内町)・東しゃこたん漁協(古平町)でトドック人気商品の普段見られない加工工場を見たり、漁協の人に案内してもらい、昼食は美国町「かさい」で生うに丼。東積丹の絶景や魚介類の買い物も楽しみましょう。



- 日程/8月25日(土) ●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8:00出発→岩内・山下水産(生たきしらすの佃煮・ピリから昆布・ピリからくわかめの製造見学とお買い物)→美国「かさい」生うに丼→東しゃこたん漁協(つぶ塩辛・刺身用つぶ貝・つぶウニの加工見学)→直売所(お買い物)→札幌駅北口18:30着予定 ※シケの場合は海鮮丼になります

「岩内・古平の旅」の
お申込方法

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
コープラベル TEL 011-851-7411
(※月～金10:00～18:00・土10:00～15:00日曜定休)

「あなたもサケ博士」のお申込方法

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(Doさんぽ係)
FAX 011-700-5464(Doさんぽ係)

- ハガキまたはFAX・Eメールに、「あなたもサケ博士」と明記し、①お名前(ふりがな)、②学年(年齢)、③性別、④郵便番号&住所、⑤電話番号、⑥保護者のお名前をご記入の上、お申込ください。
お問合せ TEL 011-671-5698(月～金10:00～15:00)

どちらもEメールでお申込できます

csap.dosanpo@todock.jp

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

※「あなたもサケ博士」のお申込は、左の必要事項を送信。



申込用QRコード

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



RESTAURANT Sentir La Saison 中島公園

住所 札幌市中央区南9条西4丁目 EMOTION 1-2F

TEL 0120-531-606

営業時間 11:30~L.O.14:00 17:30~L.O.21:00

※プライダル予約が入っている場合があるので、事前に要確認を。

定休日 水曜

コース ランチ2,200円～、ディナー5,500円～(税・サービス料込)

「ちょこっと見たよ」で、グラスワインかソフトドリンク1杯サービス

生かす人
レストラン センティール・ラ・セゾン
RESTAURANT Sentir La Saison
中島公園

総料理長
いんどう のりふみ
因藤 典文

ひと皿ひと皿に北海道の旬が息づく 彩り鮮やかなフレンチを

料理からサービスまで、一生の思い出として心に刻み込まれる最良のレストランウエディングをオーダーメイドで提案する同店。そのために因藤典文シェフは道内各地の畑に向かい生産者と対話し、採ったばかりの素材の味を試すことに時間を惜しまないそうです。「料理はその土地に根ざしたもの。自分らしい北海道フレンチを表現したい」。ウエディングのない日は、レストランとして楽しめま。北海道の季節を感じる料理をぜひお店で。

シェフから「トウモロコシ」について一言 / 寒暖の差が生み出す北海道産トウモロコシの甘みは、ほかでは味わえません。皮付きのまま火を入れるとおいしさを損ないませんよ。

PROFILE / 小樽市生まれ。札幌、東京のレストランで修業後、25歳で渡仏。ミシュラン3つ星レストランなどで経験を積み、帰国後は外資系ホテル調理長に就任。2002年日韓サッカー W杯大会でイタリア代表など3チームのシェフに。2009年、「センティール・ラ・セゾン」総料理長に就任。

冷製ピュアホワイトコーンのポターージュ

調理時間10分

●材料(4人分)

トウモロコシ	塩・こしょう 適量
(ピュアホワイトコーン ひげ付き) 2本	エキストラバージンオリーブオイル 適量
牛乳 300cc	揚げ油 適量

生で食べられる、実が真っ白なトウモロコシを使った濃厚な甘みの加熱しないポターージュです。

●作り方

- ①トウモロコシの皮をむき、ひげは捨てずに4cm程度にカットし、170°Cくらいの油で揚げ、塩を少々ふって冷ましておく。
- ②トウモロコシは4等分にし実を包丁でそぎ落とす。小さじ4程度の量を飾り用としてとっておく。
- ③トウモロコシの実と牛乳、塩・こしょうを入れて滑らかになるまでミキサーにかけたら、氷水にあてたボウルにこし器でこしながら入れて、かき混ぜながら冷やす。
- ④器に冷えた③を入れ、分けておいた実とひげを上を飾りオリーブオイルを少量まわしかける。

ガラスなどの器をあらかじめ冷やしておいてよそうと、おいしさがさらにアップします。





トウモロコシとベーコンの ケーキサレ

調理時間40分

食事にもおやつにもぴったりの、
甘くないフレンチ仕様の塩味ケーキです。

●材料(ケーキ型1本分)
ゆでたトウモロコシの実 100g
ベーコン 50g
卵黄 1個分
グラニュー糖 30g
卵白(メレンゲ用) 1個分
塩 5g
バター 50g
薄力粉(ふるっておく) 50g
ベーキングパウダー 5g
ディル(きざんだもの) 5g
塩・こしょう 少々
小麦粉 適量

●作り方

- ①薄力粉とベーキングパウダーは合わせておく。ケーキ型にバター(分量外)をぬって全体に小麦粉をふり入れ余分な粉ははらい落とす。
- ②(A)ベーコンを5mm幅に切り、フライパンでこげないように中火で炒め、芯からそぎ落としたトウモロコシを加えてさらに炒め、塩・こしょうをふり火からおろしておく。(B)卵白は泡立て器でかき立てツノが立ったら塩を加えてさらに立てておく。(C)卵黄とグラニュー糖も混ぜ合わせ白っぽくなるまで泡立て器でかき混ぜる。
- ③ボウルにバターを入れ、ポマード状くらいまでやわらかくなったら、そこに(C)を少しずつたらしながら分離ないように加え混ぜる。さらに(B)も加えゴムベラで泡を消さないように混ぜ合わせる。
- ④③に混ぜ合わせておいた薄力粉とベーキングパウダーを少しずつふるいながら入れ、ゴムベラでざっくり混ぜる。そこに(A)とディルを入れてさらにざっくりと混ぜ、ケーキ型に流し入れたら、170℃のオーブンで20~30分焼く。焼き過ぎないように気をつけながら時々竹串を刺して何もついてこなければ完成。あら熱がとれたら器に盛りつける。

トウモロコシと鱈オレキエッティの フヌイユ風味

調理時間20分

●材料(4人分)

ゆでたトウモロコシの実 1本分

生いわし 1尾

パスタ(オレキエッティ) 160g

ピュアオリーブオイル 70cc

イタリアンパセリ(きざんだもの) 5g

生のフヌイユ(フェネル) 1/2個(※)

A 〔にんにく 1/2片(包丁の腹でつぶす)

鷹の爪 1/4片

アンチョビフィレ 1枚

水 100CC

塩・こしょう 適量

エキストラバージンオリーブオイル 少々

「小さな耳たぶ」の形をしたイタリア・プーリア州の代表的パスタ・オレキエッティに、いわしのうま味と西洋野菜・フヌイユ(フェネル)の甘みを合わせた大人の味。

●作り方

- ①いわしは頭と内蔵を外し手開きにして縦半分になり、さらに1cm幅に切る。フヌイユは5mm幅に斜めに切る。フライパンにピュアオリーブオイルとAを入れ、弱火で加熱しアンチョビが煮とけたら、いわしとフヌイユ、トウモロコシを入れ軽く炒め、水を加えてイタリアンパセリ(半量)をふって火を止めフタをしておく。
- ②たっぷりの湯に1.5%(分量外)程度の塩を入れ、沸騰してからパスタを加えお好みの固さにゆでる。
- ③フライパンを火に戻し、②を入れてなじませながら加熱して、塩・こしょうで味を調え器に盛る。仕上げにイタリアンパセリを飾り、エキストラバージンオリーブオイルを少量まわしかける

フヌイユ(フランス語)は、大きなかぶのような西洋野菜。歯ざわりはセロリに似て甘い香りが特徴。英語でフェネル、和名ウイキョウ。フヌイユの種(たね)はフェネルシードという名の香辛料です。

※生のフヌイユは、フェネルシードとセロリでも代用できます。



季節野菜のクリュディティと トウモロコシのバーニャカウダソース

調理時間15分

●材料(4人分)

ミニにんじん 4本
ミニ大根 4本
ミニかぶ 4個
セロリ 1/2本
パプリカ(黄) 1/2個
パプリカ(赤) 1/2個
ミニトマト 4個
ラディッシュ 4個
きゅうり 1/2本
水菜 適量
ロケット(ルッコラ) 適量
ロマネスコ 適量
紫カリフラワー 適量

ソース

A 〔にんにく 2片(縦半分に切って芯を取ったもの)
牛乳 200cc
ゆでたトウモロコシの実 1/2本分〕
B 〔アンチョビフィレ 2枚
ピュアオリーブオイル 50cc
エキストラバージンオリーブオイル 50cc〕
塩 適量

「クリュディティ」とはフランス語で生野菜の盛り合わせ。野菜はお好みで楽しんでください。
今回は彩りの良い野菜を選んでみました。

●作り方

①野菜はすべて食べやすい大きさに切る。ロマネスコや紫カリフラワーなどを使う場合は好みの固さにゆでておく。ゆでた野菜は氷水に冷やし水気を切っておく。

②ソースを作る。



鍋にAを入れ、にんにくに串が通るくらいまでやわらかく煮込んだら、にんにくとトウモロコシをざるであげて軽く水ですすぐ。別の鍋にBを入れ、アンチョビが煮くずれるまで火にかけ、ざるにあげた材料を加える。ひと煮立ちさせたら塩を加えてミキサーに入れ滑らかにする。

③各野菜を器に盛り、ソースをココットなどの容器に入れて添える。

※ロマネスコは、カリフラワーの一種で味はブロッコリーに近い西洋野菜。近年道内でも栽培されています。



トウモロコシのブリニとコンビーフのアミューズ ブルーベリーソースを添えて

調理時間20分(発酵時間を除く)

●材料(4人分※10~12枚)

ブリニ生地

ゆでたトウモロコシの実

(冷ましたもの) 1/2本分

牛乳(36°Cに温めたもの) 50cc

湯(36°Cのもの) 50cc

グラニュー糖 10g

インスタントドライイースト 2g

薄力粉(ふるっておく) 150g

卵白 1個分

塩 適量

コンビーフ 100g

フルール・ド・セル(海の天日塩) 少々

ブルーベリージャム 大さじ2

レモン汁 小さじ1

バター 適量

セルフィーユ 適量

そば粉のパンケーキ「ブリニ」

をトウモロコシでアレンジ。

ほどよい酸味と肉のうま味が

マッチしたひと口の前菜です。

●作り方

《ブリニを作る》

①Aの材料をボウルに入れ泡立て器でよく混ぜ合わせ、次にふるっておいた薄力粉を入れ、ねばりが出ないように気をつけながらさらに混ぜる。混ぜ合わさったら、ラップをして暖かいところで20~30分おき発酵させる。

②別のボウルに卵白を入れ、ツノが立つまで泡立て器で混ぜ合わせ、塩を加えてさらにしっかり混ぜ合わせる。

③発酵した①に②を加えゴムベラでざっくりと混ぜ、そこに包丁でそぎ落としたトウモロコシを混ぜ込む。

④フライパンを温めバターをひき、中火で③の生地を直径6~7cm程度に丸く流し入れ、表面がプツプツしてきたら裏返しさらに30~60秒焼き上げる。

《ソースを作る》

ブルーベリージャムにレモン汁を入れよく混ぜ合わせる。

《盛り付ける》

ブリニの上に5mmくらいの厚さに切ったコンビーフのをせ、フルール・ド・セルを少量ふって器に盛りセルフィーユものせ、食べるときにブルーベリーソースをかける。

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。

コープさっぽろ農業賞受賞生産者と有名シェフとのコラボレーション

畑でレストラン & 磯辺でレストラン

好評
開催中!!



コープの移動レストラン
キッチン
トドック

コープさっぽろ CSAPP

全道各地の農場や牧場におじゃまして開催してきました「畑でレストラン」。今後も、各地での開催を予定しています。引き続き、皆様のご参加をお待ちしています。さらに、今後はレストラン開催のフィールドを“海”へと広げ、全道の港を会場に「磯辺でレストラン」を開催します。こちらへもぜひご参加ください。

- ・「畑でレストラン」開催予定地：新得、真狩、千歳、恵庭、新篠津など
- ・「磯辺でレストラン」開催予定地：
8月26日／野付漁港 9月9日／えりも漁港 10月7日／常呂漁港

スペシャルイベント開催!

2012年9月、コープさっぽろのキッチンカーが、札幌駅前南口広場に登場!

「コープさっぽろ農業賞フェスティバル
畑でレストラン」@サツエキ

人気シェフのライブキッチンはもちろん、秋の味覚がいっぱいの
ファーマーズマルシェなど、「おいしい秋」が一堂に!



❗ 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。

■ 参加料 (会費) **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

※参加料につきましては「コープさっぽろ農業賞受賞生産者を応援する会」の年会費とし、参加者には会員証の発行、また開催案内や実施報告等を案内させていただきます。

お問い合わせ

畑でレストラン事務局
(株式会社キャンパ内)

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-tabit@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ます



▶ <http://www.facebook.com/hatake.de.restaurant>

トウモロコシ あれこれ 豆知識

知っているようで意外に知らない、トウモロコシの話。
今日からすぐに役立つ、トウモロコシの雑学を紹介しましょう。



皮つきのトウモロコシ、 上手な選び方のポイントとは？



トウモロコシの収穫シーズンは、皮つきの状態で店頭に並ぶものがほとんどです。その場合の選び方のポイントは3つあります。

- ①皮の緑色が濃く張りのあるものから見始めること。乾いてしなびていたり、色がくすんで見えるものは避けてください。
- ②先端のヒゲが茶褐色でフサフサしたものを選びます。ヒゲの数と粒の数は同じ。ヒゲが多いほど粒が詰まっています。とはいえ、ヒゲが黄緑色だとまだ実は熟していないので要注意。
- ③最後は重さと実入りを確認。手で持って重量感のあるもの、そして先端の実は軽く触って張りが感じられるものを選んでください。

皮が鮮度と味のポイント ゆでる時も皮つきで！



トウモロコシは鮮度低下が早く、また皮をむくとさらに鮮度が落ちるため、購入の際は店頭で皮をむかずに持ち帰るのがおすすめです。「ゆでる、蒸す、電子レンジで加熱する際、薄皮1〜2枚とヒゲを残したまま調理すると、よりおいしく仕上がりますよ」と、特集でも紹介した余湖農園の八代さん。

今日食べる分はその日に買うのが一番ですが、難しい場合、皮はむかずにラップをするかポリ袋に入れ、柄の方を下にして野菜室に立てて保存を。

食べきれないトウモロコシは、生のまま数日置いておくよりも、ゆでて実をはずし冷凍庫へ。粒をばらすと使いやすく、サラダや炒めものなど、さまざまな料理に活躍します。

ヒゲも有効利用 ヒゲ茶づくりに挑戦

トウモロコシの栄養成分は、疲労回復に効果的なビタミンB群、塩分を体外に排出するカリウム、食物繊維、銅、葉酸があります。なかでも豊富に含まれているのは葉酸で、赤血球の形成を助け、胎児の発育に不可欠なため、妊娠期にとりたい栄養素です。

また、トウモロコシのヒゲを使ったお茶は、古くから漢方として利用されています。利尿効果が期待でき、特有の香ばしさがありますが、香りも味もクセはありません。作り方は簡単。茶褐色の部分を取り除き、黄緑色のヒゲを天日干しに。しっかり乾かしたヒゲを水から煮出せば完成です。夏は水分を多く摂取し、むくみやすい季節です。お試しください。

札幌の大通公園名物といえば、とうきびワゴン。その歴史は明治時代までさかのぼります。市内の農家がトウモロコシを焼き、街角で売り始めたのがきっかけです。その後、市内各地に増えていき、その様子は石川啄木も短歌に詠んでいます。

「しんとして幅廣き街の 秋の夜の 玉蜀黍(トウモロコシ)の焼くるにほひよ」

昭和30年代、大通公園が市民の憩いの場としてにぎわいだすと、トウモロコシをはじめ、各種の屋台が集まり人気となりましたが、公衆衛生や道路通行の問題から屋台を撤去。しかし、札幌名物のとうきび売りを惜しむ声が多く、昭和42年に「とうきびワゴン」が誕生したのです。今年も10月14日まで、昔と変わらぬ風物詩を楽しめます。

石川啄木も詠んだ
札幌のとうきび売り

トウモロコシの本格栽培は 北海道から全国へ

トウモロコシはアメリカ大陸が原産地とされています。日本に伝来したのは16世紀の九州ですが、本格的に栽培が始まったのは明治時代の北海道。まだ稲作が難しかった当時、トウモロコシは北海道の気候に向く作物とし、北海道開拓使がアメリカから多くの品種を導入。その中の1つが、現在流通しているスイート種でした。一口にトウモロコシといっても品種は多岐にわたり、ポップコーン用は爆裂種、飼料やコーンスターチ原料になるのはデントコーン(馬歯種)などがあります。その後、スイート種の栽培が伸び、全国へと拡大。北海道は今なお全国一の生産量を誇っています。

また、明治時代に道内で多く栽培されたプリント種(硬粒種)は「八列とうもろこし」と呼ばれ、開拓時代を支えた貴重な品種。今ではわずかな生産者が懐かしい味を受け継ぎ、イタリア・スローフード協会の希少品種を守るプロジェクト「味の箱舟」に2005年認定されました。

トウモロコシの

ゆで方



水からゆでる



1 ゆでる直前にトウモロコシの皮をむき、ひげをとる
※皮は水分の蒸発と乾燥を防いで鮮度を保ってつけていますので、早めに皮をむいてしまうと味が落ちる原因になります。また、直前まで冷やしておくとうまみが出やすくなります



2 トウモロコシを水の状態から鍋に入れ加熱する
※薄皮やヒゲを残したままゆでる方法もあります



3 お湯が沸騰してきたらトウモロコシが全体にゆで上がるように皿などで押え、3~5分前後ゆでて火を止める
※ゆで時間は種類によって異なります



4 ゆで上がったトウモロコシに、湯1リットルに対して大さじ2程度の塩を入れ3~4分間浸しておく(かなり塩辛いくらい)



5 水気を切って完成



6 すぐに食べない場合は1本ずつラップをすると、冷めてもシワにならない。ただし、ラップをする際はやけどに要注意

電子レンジで加熱する

電子レンジでも加熱ができる。皮をむいたトウモロコシを軽くすすぎ、ラップをして電子レンジで1本約5分加熱する。すぐに食べない場合は、粗熱がとれてからラップを外すと粒にシワがよらない



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
かねこ あつし
調理長 金子 厚さん

金子さんのお料理が楽しめるのは、地上23階から360度のパノラマが眺められる札幌唯一の回転レストラン。北海道の雄大な眺めと、旬の素材を生かした色彩豊かなフレンチを味わって。



5 4をミキサーに入れ、滑らかなるまで細かくピューレにする



6 5をこしながら鍋に戻し、もう一度熱を加えたら火を止め、バター(10g)を加えて溶けるまでゆっくり混ぜ合わせ、お好みでこしょうを加え器に盛る。仕上げに分量外の生クリームをまわし入れる



2 温めたフライパンにバター(20g)と玉ねぎを入れ、甘みを出すため弱火で焦がさないようにしんなりするまで炒める。しんなりしてきたら小麦粉を加え混ぜ合わせる



3 鍋に2とトウモロコシ、水、コンソメ、砂糖、塩を入れて、トウモロコシがやわらかくなるまで煮詰める



4 生クリームを入れ温まったら、次に牛乳を入れてさらに温める

●材料(4人分)
ゆでたトウモロコシの実 300g
玉ねぎ 大1/2個(中だと1個)
バター 20g+10g
牛乳 300cc
生クリーム 100cc
小麦粉 大さじ2
水 300cc
コンソメ 1個
砂糖 大さじ1
塩 小さじ1
こしょう 少々



1 ゆでたトウモロコシ300g分の実を包丁でそぎ落とす。玉ねぎはみじん切りにする

●コーンポタージュを作ろう!



1 ゆでたトウモロコシを縦3~4等分にしてから、包丁などで実をそぎ落とす



2 そぎ落としたトウモロコシをミキサーで細かくかく



3 裏ごしする

ピューレは冷凍保存しておくといろいろ使えて便利です。ソースやドレッシング、ケーキの生地など、お好みで混ぜ合わせて楽しんでください

●トウモロコシのピューレを作ろう!



[作り方]

- ①半月切りにした玉ねぎを、油（分量外）を引いて熱したフライパンで炒める。
- ②玉ねぎが色づいてきたら豚肉を加え、昆布ぼん酢スーパーマイルドをたっぷりとまわしかけて焼き絡める。
- ③きざみしょうがを加えて、さらに炒める。

なすとインゲンの煮物

[材料(2~3人分)]

なす 5本 インゲン 10本
ごま油 小さじ1 みょうが 適宜

昆布つゆ 大さじ6
水 300ml
塩 ふたつまみ
みりん 大さじ1

[作り方]

- ①なすは味がしめるように皮に縦に細かく包丁目を入れておく。
- ②鍋にごま油を熱し、なすを入れ皮目全体に油が回るまで炒める。
- ③②にAを加え中火にかける。沸騰したら落としぶたをして弱火にし、なすが柔らかくなるまで10分くらい煮る。
- ④③に適当な長さに切ったインゲンを加え、2~3分さらに煮る。
- ⑤火を止め味がしめるようよく冷まし、千切りにしたみょうがをお好みで添える。



なすとトマトの冷菜

[材料(2人分)]

なす 6本
昆布ぼん酢 30ml(下味用)
トマト 2個
白髪ねぎ 50g
大葉 4枚

おろししょうが 小さじ1
昆布ぼん酢 大さじ6
豆板醤 小さじ1/2
上白糖 小さじ1
ごま油 小さじ1

[作り方]

- ①なすは縦に8等分のくし型に切る。水にさらし、アクを抜く。
- ②①を電子レンジで7分加熱する。熱いうちに昆布ぼん酢30mlをかけ下味をつけ、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ③器に大葉をしき、薄切りにしたトマト、②のなすを盛りつけ、白髪ネギをのせ、Aを混ぜ合わせて作ったタレをかけていただく。



i l e m



ヤマサ 昆布ぼん酢
スーパーマイルド 360ml

酸味・塩味・しょうゆ感をやわらかく抑えたマイルドでフルーティーな味わい。昆布だしのおいしさど柑橘類のすっきりした酸味の軽くてさわやかなぼん酢です。



ヤマサ 昆布つゆ 1L

昆布だしを中心に、かつおだしを加え、まるやかでコクのある味わいに仕上げたお得な3倍濃縮つゆ。めんつけ・かけから煮物など「だし」が決め手のお料理に幅広くお使いいただけます。



ヤマサ 昆布ぼん酢 360ml

昆布だしと柑橘果汁が見事にマッチした味付けぼん酢です。まるやかでコクがあり、しかもすっきりとした味わいは、焼肉、焼魚、サラダ、鍋物など、幅広いメニューにぴったりです。



お問合せ ヤマサ醤油 札幌営業所
TEL 011-621-0176



ぶつ切りまぐろの んにく和え

[材料(2人分)]

桃屋のきざみにんにく 小さじ2 まぐろ 100g
桃屋のつゆ大徳利 大きじ2 万能ねぎ 2本

[作り方]

- ①きざみにんにくとつゆを合わせる。
- ②ぶつ切りにしたまぐろに①を加え、小口切りにした万能ねぎを散らす。



しらすしょうが井

[材料(2人分)]

桃屋のきざみしょうが 大きじ4 きゅうり 1本
しらす 30g ごはん 丼2杯分

[作り方]

- ①きゅうりは斜め切りにする。
- ②きざみしょうがとしらすを混ぜ合わせる。
- ③器にご飯を盛り、①と②をのせる。



ぽん酢で さっぱり 豚肉の しょうが焼き

調理時間 5分 419kcal(1人分)

[材料(2人分)]

豚肉 200g
玉ねぎ 100g
ヤマサ 昆布ぽん酢
スーパーマイルド 60ml
桃屋のきざみしょうが 5g

i t e m



お問合せ 桃屋 北海道営業部
TEL 011・531・9111



桃屋のつゆ大徳利 400ml

厚削り錠剤一番だしを使用し、だしの旨さとのびが違います。使いやすい2倍濃縮で、麺類はもちろんなのこと、いろいろなお料理にお使いいただけます。



桃屋のきざみにんにく 125g

みじん切り小粒にんにくをなたね油で包み込み、粗びき唐辛子と黒こしょうをプラス。そのまま食べられるおいしさで、幅広いお料理にスピーディーに対応。手や包丁を汚さずに使えます！

i t e m



桃屋のきざみしょうが 110g

しょうがを細かく刻み、味のなじみや食感、使い勝手のよさを追求。なたね油で包むことで新鮮なしょうがの風味を生かし、チキンエキスやごま油も加えてまるやかでコクのある味わいに仕上げました。

純日本品質
東海漬物

Item



こくうま 320g

かつお魚醤、イカごろ、ヨクジョ塩辛という3つの天然調味料をバランスよく配合し、コクとうまさにこだわった日本人の好みに合わせたキムチです。

Item



プチこくうま 2P 100g

こくうまキムチを2つに小分けして利便性を追求したキムチです。一人暮らしの方や、おつまみなどにちょうどいい50g×2パックです。

お問合せ 東海漬物お客様係
☎ 0120-623-336

ぶっかけキムチそうめん

【材料(4人分)】

こくうまキムチ 適宜
ひきわり納豆 4パック
そうめん 400g

オクラ 10本 トマト 2個
みょうが 4本 塩 少々
めんつゆ(ストレート) 2カップ

【作り方】

- ①こくうまキムチは1cm幅、トマトは1cm角に切る。オクラは塩をまぶしてこすり合わせ、さっとゆでて冷水にとり、小口切りにする。みょうがは縦半分に切って小口切りにしたものを水にさらし、水気をふいておく。
- ②そうめんは表示通りにゆで、冷水にとり、もみ洗いして水気をよく絞って器に盛る。
- ③②にトマト、オクラ、みょうがをバランスよく盛りつけ、よく混ぜた納豆、キムチをのせ、めんつゆをかけていただく。

POINT
温泉卵を添えるとよりボリュームUP!めんつゆにキムチの汁を加えるとさっぱりとした味わいに。



キムチとたこのごま油和え

【材料(4人分)】

こくうまキムチ 100g
ゆでだこ 150g
きゅうり 2本
白いりごま 大さじ1

ごま油 大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
おろしわさび 少々

【作り方】

- ①ゆでだこは7mm幅、きゅうりはフォークですじをつけて7mm幅に切る。
- ②ポウルにわさびとしょうゆを溶き入れ、①とこくうまキムチとごま油を入れて和える。味を見て足りないようならしょうゆとわさびを足す。器に盛って、白いりごまをふる。

POINT
ごま油の代わりにオリーブ油を使えば、ひと味違った味わいに。



合計
1,500名様に
当たる!!

「日本生まれ日本育ちのこくうま」キャンペーン実施中!!

Aコース
800名様

沖縄県指定牧場「佐渡山牧場」産黒毛和牛
モモ・バラ・肩ロース 合計400g

Bコース
700名様

沖縄県産琉球まーさん豚
あくー豚肉モモ 400g

シール1枚で応募可能! Aコース・Bコースからお選びいただけます
詳しくはホームページをご覧ください!

<http://www.kyuchan.co.jp/> Cho-co-tto 26



item



GooTa フルーツたっぷりグラノーラ 230g

GooTa 野菜たっぷりグラノーラ 180g

GooTa 大豆たっぷりグラノーラ 180g

“具が多い”をコンセプトにした「GooTa(グータ)」シリーズ。手軽に栄養が取れる、具(フルーツ、野菜、大豆)がたっぷり入ったグラノーラです。

お問合せ 日清シスコ(株)お客様相談室
☎ 0120-937-023

item



ケロッグ 玄米フレーク 220g

ケロッグ オールブラン
ブランフレーク プレーン 250g

ケロッグ コーンフロスティ 215g

ケロッグのシリアルは良質な穀物を焼き上げて作った、栄養バランスに優れた理想的な朝食です。

お問合せ 日本ケロッグお客様相談室
☎ 0120-500-209

シリアルの食感が残って
何もつけなくてもおいしい!



グラノーラ食パン

ホームベーカリーを使います。食パンの材料にグラノーラを50g追加。他の材料と一緒に最初から投入し「早焼きコース」でスタート。しっとりもちもちのパンが焼き上がります。

フレークの歯ごたえで
簡単シーザーサラダ



ほたてと大根の フレークサラダ

大根を千切りにして水にさらします。ポウルでマヨネーズ、レモン汁、オリーブオイルを混ぜて、これを大根、ほたて水煮缶とまぜて器に盛ります。フレークと貝割れ大根、ミニトマトをトッピングします。

シリアル フリッター

パン粉の代わりにシリアルをどうぞ。ぱりとした歯ごたえと香ばしさでいつものフライがもっとおいしくなります。



サクサク感が全然違うね

豆乳野菜ジュース コーンフロスティ

りんご、にんじん、キウイ、オレンジグレープフルーツを細かく切って豆乳とミキサーにかけ、コーンフロスティの上にかけます。飾り用のフルーツ角切りものせましょう。保養食にどうぞ。

フルーツがさわやか!
朝食にぴったりです!



※ ケロッグ コーンフロスティ は、宅配システムドックカタログで8月4週にご案内いたします。

札幌市 ^{いとう}伊藤様

トウモロコシのワンタン包み

●作り方

ワンタンの皮に、お好みの量のゆでたトウモロコシの粒をのせ、三角に折って(ワンタンの端に水をつけて閉じる)油で軽く揚げ、お好みで塩をふる。おつまみやおやつにぴったり。



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] トウモロコシ

Corn



あなたのいちおしレシピを、74ページのあて先までお寄せください。

次のお題は、**チーズ**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！

札幌市 たちか 田近様

フレッシュコーンミルク

●作り方

生食に適したスイートコーンの実を生のまま包丁などでそぎ落とし、ミキサーにかけ裏ごしする。そこに冷えた牛乳を加えてグラスに注ぎ、アクセントにシナモンパウダーをふりかける。



札幌市 まつさか 松坂様

トウモロコシごはん

●作り方

ふだん通りにご飯を炊くように炊飯器にお米と水を入れ、コンソメ、バターを加え、さらに生またはゆでたトウモロコシの粒、ベーコン、ピーマンを入れて炊く。

※お好みで食べるときに塩・こしょうで味を調整してください。

器 / Madu札幌店

ピッチャー・ボウル・コースター / Madu札幌店 / クロス / presse

かねこ
札幌市 兼古様

トウモロコシのプリン

●作り方

トウモロコシと牛乳をミキサーにかける。鍋で生クリームを温め、溶かしたゼラチンとグラニュー糖を入れ、グラニュー糖が溶けるまで沸騰しないように火にかける。そこにミキサーの材料を加えて混ぜ合わせる。それを裏ごしてカップに入れ冷やし固める。

※材料の目安(4個分) / ゆでたトウモロコシの粒1本分、牛乳200cc、生クリーム100cc、グラニュー糖40g、ゼラチン5g(お湯で溶かしたもの)



器・ソースパン・スプーン / ナカタ クロス / presse



すずき
幕別町 鈴木様

ころんと丸い トウモロコシの天ぷら

●作り方

トウモロコシの粒と同じくらいの大きさに切ったピーマン、赤パプリカと生のトウモロコシの粒を、水で溶いた天ぷら粉でピンポン玉くらいの大きさに丸め油で揚げる。

※両手にスプーンに持ち、タネをすくって丸めるときれいにまとまります。

スパイスセット / ナカタ

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？

カレーの香りが蒲焼とマッチして、食欲をそそります！

さんま蒲焼丼 カレー風味



●材料(2人分)

さんま 2尾
小麦粉 大さじ2
★S&Bガラムマサラ 小さじ1/2
★S&Bカレー粉 小さじ1
サラダ油 適量
酒 大さじ2
みりん 大さじ2
しょうゆ 大さじ2

●作り方

- ①さんまを3枚におろし、半分に切ります。水分はキッチンペーパー等でしっかりと取っておきます。
- ②小麦粉にガラムマサラ、カレー粉を入れよく混ぜ、①にまぶします。
- ③フライパンにサラダ油を入れて、中火で②の両面をしっかりと焼きます。
- ④仕上げに酒、みりん、しょうゆを混ぜたものをまわし入れ、ひと煮立ちさせたらできあがり。



今月のスパイス&ハーブ ガラムマサラ GARAM MASALA

インド料理には欠かせないミックススパイス。辛みづけと、香りづけのスパイスを数種類ブレンドしたもので、カレーをはじめ、肉・魚、焼き物など幅広い料理のおいしさを引きだします。いつもの料理を一段と本格的に、メリハリある味に仕上げるのに重宝します。



室蘭市 こいけ 小池様

豚肉とコーンの炒め物

●材料

豚肉の薄切りとゆでたトウモロコシの粒、おくらを炒め塩で味をつける。

皿・グラス / presse



あなたのいちおしレシピを、74ページのあて先までお寄せください。
次のお題は、チーズレシピです。

土地の恵みをその地で味わう

ちょこっぴい旅

のんびりのほほんな宿⑤

おおすだ

旅の宿 大須田

海の幸はもちろん

山の幸も豊富な奥尻島

そのどちらも堪能できる

漁師宿へ



築尻の象徴のなほつる岩



お母さんのかず子さん



お父さんの知行さん



海を望む高台に建っています



玄関にある水槽の中には活アワビや活ナマコが



奥尻で生まれ育った3代目の漁師、大須田知行さんとおおすだともゆきさんのかず子さんが営む「旅の宿 大須田」。

あわびやウニ、海藻などをとる「根付け漁」を行う知行さんが、毎日水揚げする海の幸と、朝早くご夫婦で採りに行く山菜などの山の幸。テーブルには食べきれないほどの、季節の奥尻の味覚がまるごと並びます。また、夏はウニ漁の最盛期。生ウニや伝統料理のウニ鍋がたっぷり味わえます。

大須田さんご夫婦は、1993年の北海道南西沖地震の津波で、当時経営していた土産物屋を失い、窮地に立たされました。「ここで、くじけちゃならないと思って、夢だった宿で再起を賭けました」と話すかず子さん。震災後、約7カ月でオープンさせた地域復興第1号の宿です。

ボリューム感たっぷり!
いかのちゃんちゃん焼き



◆材料 (4人分)

- ・いか……………3杯
(大人1杯、子ども1/2杯)
- ・キャベツ……………1/2玉
- ・玉ねぎ……………1/2玉
- ・赤パプリカ……………1個
- ・ピーマン……………1個

みそだれ

- ・みそ……………100g
- ・砂糖……………大さじ3
- ・みりん……………50cc
- ・青じそ……………4枚
- ・青なんぼん……………2本
- ・赤唐辛子……………1/2本

◆作り方

- 1、いかは内蔵と足を取って、きれいに水洗いし、1cmくらいの幅で切っておく。
- 2、キャベツは2cmくらいの太さにざく切り。玉ねぎ、パプリカ、ピーマンも1cmくらいの太さに切っておく。
- 3、みそだれを作る。青じそ、青なんぼん、赤唐辛子をみじん切りにしてボウルに入れる。その中へみそ、砂糖、みりんを入れ、混ぜ合わせておく。
- 4、ホットプレートかフライパンの上に2の野菜をそれぞれちらすように置き、1のいかを上にならべる。その上に3のみそだれをかける。
- 5、ふたをして、中火で焼く。いか焼けたらできあがり。

*焦げ付きに注意して火加減してください。



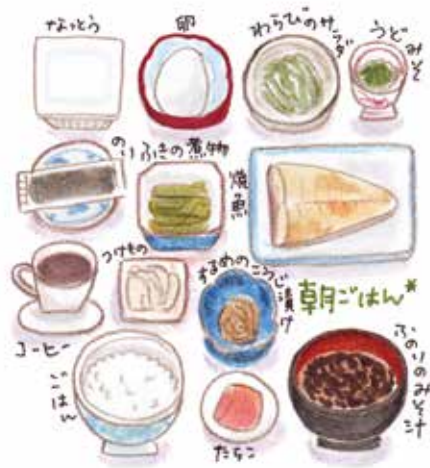
お部屋からの眺めも気持ちがいい



旅の宿 大須田

奥尻郡奥尻町字宮津 36-1
TEL・FAX 01397・2・2776

■宿泊/お一人様料金
一泊2食付き7,800円より
うに・あわび付きは10,500円〜
<http://www.oosuda.burari.biz/>



それから19年。変わらずに奥尻の自然の恵みを提供する「大須田」。お客さんから「お父さん、お母さん」と親しまれる知行さんとかず子さん。そんなお二人と奥尻の豊かな自然が、温かく迎えてくれる宿です。

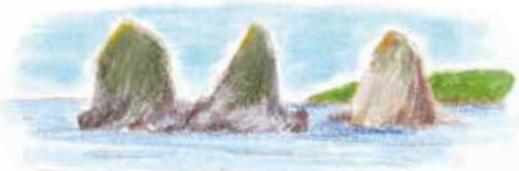
土地の恵みをその地で味わう

ちよこっぴい旅

ほっぺが喜ぶファームレストラン⑤

浜の母さん食事処

せたなの採れたて新鮮な魚介が
その場で食べられる
漁師の母さんが営むお店



せたなのランドマーク 三本杉岩

ホタテ焼き!



たっぷり入ってるよ*
うに・あわび*井



せたなのおれい!
海の幸を味わって*

店主の齋藤うめ子さん



うに・あわび井

「浜の母さん食事処」です。
お店に入ると真ん中にい
けすがあり、採れたばかり
の魚介類が入っています。
お客さんはこのいけすの中
をのぞき込み「この魚が食
べたい。このホタテがいい」
と好きに選びます。「ホタテ
は焼いて、ヒラメはさしみ
に。おにぎりと海鮮汁と一
緒に。」自分の希望に合わせて
オーダーもできるのです。
「時間も手間もかかるけど、
おいしいと喜んでくれるの
が何より」と店主の齋藤う
め子さんは言います。
ご主人の誠さんはせたな
で3代目の漁師さん。ホタ
テの養殖を中心に、近海で



店内には、生きた魚介が。
選んだ魚介をその場で
刺身にさばいてくれる。
もちろん地方発送も。

メニューの黒板



取材・文・イラスト/すずきもも 写真・デザイン/円山オフィス

海の香りたっぷりぜいたくメニュー

うにごはん×海鮮汁



うにごはん

◆材料 3合の場合

- ・米……………3合
- ・砂糖……………24g
- ・生ウニ……………約40g
- ・水……………48~50cc
- ・しょうゆ……………45cc
- ・だし昆布……………5cm角2枚

◆作り方

1. 鍋にしょうゆ、砂糖、水を入れて煮立て、その中に生ウニを入れる。ウニに火が通り、固まりになってきたら、煮汁とウニをザルでこし、分けておく。
2. お米を普通にごき、1の煮汁を入れる。分量外の水を足して、3合の水加減にする。
3. 1のウニの実を上のにせ、だし昆布を入れて、炊飯器で炊く。炊きあがったら、混ぜてできあがり。

*ウニは塩水ウニでもOK。調味料の分量は好みで増やしてください。にんじんやタケノコなどを入れてもおいしい。



海鮮汁

◆材料 4人分

- ・季節の魚のアラ……………約400g
(ひらめ、そい、鮭など何でもよい)
- ・長ねぎ……………1本
- ・にんじん……………中1/2本
- ・乾燥わかめ(またはふのり)……………5g
- ・だし昆布……………5cm角1枚
- ・みそ……………大さじ5
- ・水……………5カップ

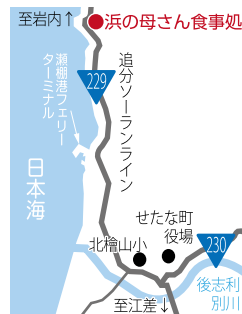
◆作り方

1. 鍋に水と昆布を入れ、出汁を取る。魚のアラは水洗いして血合いなどを取り除き、分量外の水をさっとふっておく。
2. にんじんは薄くいちょう切りに、長ねぎは斜め切りにしておく。わかめは水に戻し、ひとくち大に。
3. 1の鍋に火をつけ、にんじんを入れ、塩を洗い流したアラを入れる。沸騰したら火を弱め、あくを取る。
4. 水を切ったわかめと長ねぎを入れ、みそを溶かしてできあがり。

*みその分量はお好みで加減してください。



天気の良い日には外のテラスで食べられる



(有)ヤマヨシ藤漁業 直売店 浜の母さん食事処

久遠郡せたな町瀬棚区
元浦 930

TEL・FAX 0137・87・3788

■営業時間 / 9:00~17:00

4~12月無休

■定休日 / 冬季1~3月休業

http://www.

yamayosaitoh.co.jp/

漁を行っています。直売所を始めたときに「その魚をその場で焼いて食べたい」という声が多く、定食も出せるように今のお店になったそう。

オープンから6年、商品も増え、たくさんの方が訪れるようになりました。毎日忙し



いうめ子さんですが、たくさんの方にせたなの魚介を食べてもらいたいと、新たな商品作りにも取り組んでいます。

この夏、せたなの美しい海岸とレジャーを楽しんだ後、海の幸を思いっきりほおぼってみませんか？

土地の恵みをその地で味わう

ちょっぴりいい旅

ワイナリーもたずねて ⑤

奥尻ワイナリー

奥尻の潮風で育まれる
ブドウで造る
島を味わうワイン



豊かな水源を囲むように畑が広がる



樽で熟成させています



たわわに実ったピノ・グリ種

海に囲まれた山、奥尻島。その島でブドウを栽培し、醸造する奥尻ワイナリー。2001年、本格的に世界に通用するワイン造りをめざし、ブドウの栽培が始まりました。今では7つの自社農場で11品種のブドウを栽培しています。

中でも北海道内で初めて、単一品種で醸造されたピノ・グリ種の白ワインは、潮風に育まれたブドウの風味を強く反映した味わいの特徴です。フレッシュで豊かな香り、と、キリリとした酸味、ドライでパンチのあるのどごし、そのあとに甘み、後味にさわやかな塩味を感じます。まさに魚介料理にぴったり。ドライフルーツや癖のあるチーズなどにも合わせやすいワインです。常務の菅川仁さんは「ワインを通じて奥尻島の魅力を

島で生まれ育ったワイン
「うんちな田んぼ」も込めて
奥尻の奇岩群がラベルに
なっています。

今日のひとときのおきの一本は
Pinot Gris 750ml 2300円
ゆっくり時間をかけて飲んでください。



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/奥尻ワイナリー



ワインと一緒に チーズをどうぞ

A 写真左ヤギのチーズ
B 中黒松内の牛のチーズ
C 右サンショウ

アンジュ・ド・フロマージュのチーズ

ブナの森、黒松内でヤギを飼い、地域の牛のミルクを使ってチーズを作る「アンジュ・ド・フロマージュ」。

豊かな自然を背景に、さまざまなチーズにチャレンジしています。

「ヤギのチーズ」はアンジュの農場で育った2頭のヤギのミルクで作った固いチーズ。ミルクの味わいが深く、塩分がはっきりしているのでドライフルーツと一緒にワインを口に含むと、とても幸せな気分が…。

「サンショウ」は柔らかめのセミハードタイプで、山椒の実入り。口の中で広がる爽やかな香りと、マイルドな味わいが特徴です。

「黒松内の牛のチーズ」は強い香りとコクのある苦みを持つセミハードタイプ。薄切りにしてサラダにも向きますが、はちみつやナッツと相性がとてもよく、常備したくなってしまうほどの逸品です。

アンジュ・ド・フロマージュ

寿都郡黒松内町字赤井川114番地 TEL 0136・75・7400 FAX 0136・75・7401

■営業時間/夏季営業 10:00～17:30 (G・W～雪が積もるまで) 冬季営業 11:00～17:00

■定休日/水曜日(臨時休業あり)水曜日が祝日および振替休日当たるときは翌日

<http://ange-seiko.com/fromage/>

* チーズは、カフェを併設した工房で直売のほか、通販も行っています。また、チーズ作り体験もできます。詳しくはお問合せを。



店内に並ぶワインは
15種類あります



奥尻ワイナリーの瀟洒な建物



常務の菅川仁さん

知ってもらいたい、たくさんの方にこの島を訪ねてきてほしい。また、このワイン造りが、次世代に受け継がれ、歴史を重ねていけるように今はその土台作りです」と話します。奥尻の豊かな自然がギュッとつまった奥尻ワイナリーの今後に注目が寄せられています。

奥尻ワイナリー

奥尻郡奥尻町字湯浜 300番地

TEL 01397・3・1414

FAX 01397・3・2836

ワイナリー営業時 9:30～17:00

定休日 GW～10月は、ほぼ無休

11月～4月は日曜定休

<http://okushiri-winery.com/>

※見学もできますが事前にお電話ください。

取材協力・奥尻島観光協会 <http://unimaru.com/>



窓の外に広がる阿寒湖の美しさもおいしさを引き立てます。



ビュッフェで使用されているドリンクやジャムは、併設のハポマーケットにて販売もしています。



色とりどりのハポオリジナルデザートもいっぱい。



ハポで使われるのは、生産者の顔や努力が見える食材たち。

飛翔館 1F
北海道ビュッフェ「H A P O」

あかん湖 鶴雅リゾートスパ 鶴雅ウイングス

ハポとはアイヌ語で「お母さん」を意味する言葉です。お料理は素材本来の味わいをお子様から大人まで安心して召し上がっていただくよう、生産者の方々の顔や努力が見える食材をメインに調味料も厳選し、保存料や着色料も極力使わないヘルシーで安全なおいしさを心がけています。

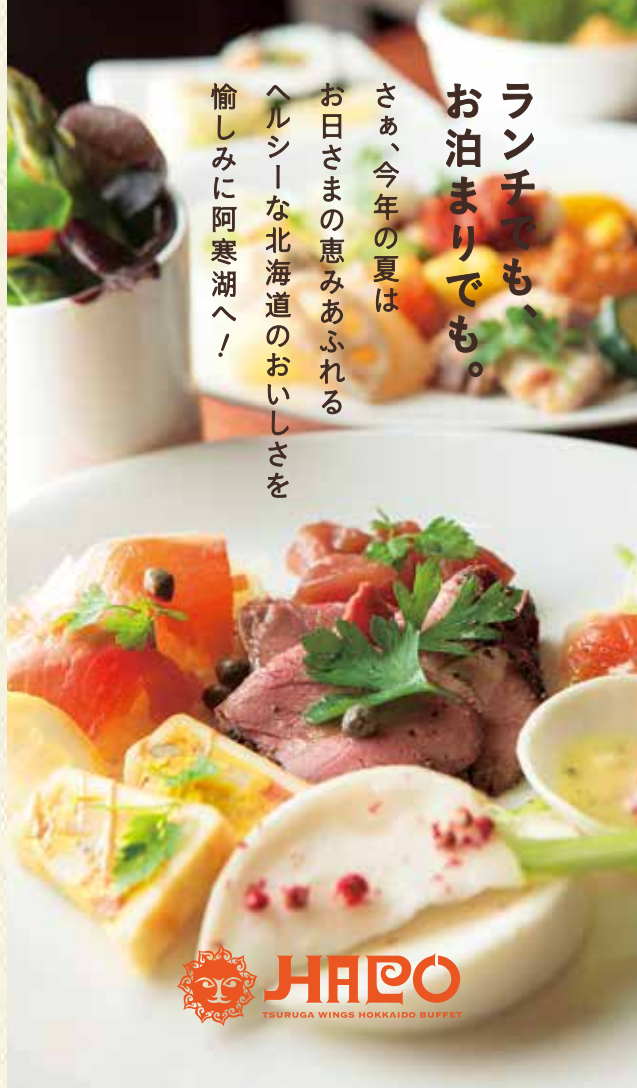
ランチでも、
お泊まりでも。

さあ、今年の夏は

お日さまの恵みあふれる

ヘルシーな北海道のおいしさを

愉しみに阿寒湖へ！



H A P O
TSURUGA WINGS HOKKAIDO BUFFET

北海道ビュッフェ〈H A P O〉ランチビュッフェ [10月31日まで毎日開催中]

- ご利用時間 / AM11:30~PM2:00 (最終入場PM1:00) 大人2,100円・子供(2歳~小学生)1,050円
日帰り入浴セットは [大人] 2,940円・[子供] 1,470円、日帰り入浴 & 岩盤浴セットは [大人] 3,440円

Cho-co-tto

読者様限定宿泊プラン

◆ご利用期間 / 平成24年8月1日～8月31日
※8/10～15は除かせていただきます



北海道ビュッフェ「HAPO」 ヘルシービュッフェご宿泊プラン

[飛翔館 / 湖側和室又は洋室]

●大人 / 1室4名様
1泊2食おひとり様 **¥14,175**

●大人 / 1室3名様 ●大人 / 1室2名様
¥15,225 **¥17,325**



メインダイニング「天河」 美味百選バイキングご宿泊プラン

[飛翔館 / 湖側和室又は洋室]

●大人 / 1室4名様
1泊2食おひとり様 **¥16,275**

●大人 / 1室3名様 ●大人 / 1室2名様
¥17,325 **¥19,425**

※いずれも大人おひとり様の1泊2食料金。サシ・入湯税別
土曜・祝前日は、おひとり様2,100円増

※お子様料金 / 小学生 おひとり様4,200円
2歳～6歳 おひとり様3,150円(お布団なし)

※詳しくはお問い合わせください



アイヌの薬草や熊笹
を使用した、男女共用
高温岩盤浴【ボル】



石を敷きつめた浴床
のある、男女共用低
温岩盤浴【ノチウ】



女性大浴場「マッネシリ」



女性専用高温岩盤浴【ヌフ】

多種多様の岩盤浴と、
癒しを感じる、あたららしいスパ。
高温と低温、アロマや薬草を使用したバリエー
ション豊かな岩盤浴。そして、話題のシルキーバス
や立ち湯に加え、熊笹を使った新しい温浴「笹室
(ささむろ)」など、クールで近未来的なデザイン
のホットスパなど、ひと通り体験するとちよつと
クセになりそうなスパゾーンが新たに加わり、自
慢の温浴がさらにスケールアップ！



ロビーギャラリー「イランカラブテ」



アイヌの昔の暮らしを伝
える、アイヌギャラリー「コ
タン」



滝口政満氏の作品を一
堂に集めた「ニタイ」

そこは、まるでミュージアム。
阿寒の文化が漂うロビー。
飛翔館に入ってお客さまがまず目にされ
るのは、翼をつけた壮大なトーテムポール。彫
刻家・藤戸竹喜氏が鶴雅ウイングスのために
制作したものです。ほかにも数々の彫刻が並
び、アイヌ文化の香り漂うロビーです。

阿寒国立公園 / 阿寒湖温泉

あかん湖鶴雅リゾートスパ



鶴雅ウイングス

Lake Akan Tsuruga Resort Spa Tsuruga Wings

釧路市阿寒町阿寒湖温泉4-6-10

ご予約・お問合せは

TEL.0154-67-4000

鶴雅ウイングスWebサイト

<http://www.tsuruga.com>

2012年6月に

ふたつの建物が連結され

より大きく、より楽しいリゾートスパに

生まれ変わりました。

飛翔館

鶴雅館

鶴雅別館



節電の夏に簡単10分！ 野菜たっぷり豚バラうす切りの さっぱり蒸ししゃぶ

[材料(3~4人分)]

豚バラうす切り 300g 調味料 (ぼん酢・しゃぶしゃぶのたれ)

キャベツ 1/2個	しめじ 1袋	旬の野菜や 冷蔵庫の中の 野菜でOK！
もやし1袋	かぼちゃ 1/4個	
にんじん 1/2本	オクラ 5本	

[作り方]

- ①豚バラうす切りは半分くらいの食べやすい長さにします。
- ②キャベツは芯を除き、一口大の大きさに切ります。もやしは水洗いし、水気をよく切ります。にんじんは短冊切り、かぼちゃは薄くスライスします。オクラはへたを取切り、しめじは石づきを除いて食べやすい大きさに分けます。
- ③ホットプレートにキャベツ・もやしを敷き、その上ににんじん・オクラ・しめじ・かぼちゃを散らします。野菜の上に豚バラうす切りをのせていきます。
- ④ホットプレートの温度を「強」にし、ふたをして10分蒸します。
- ⑤ぼん酢やしゃぶしゃぶ用のたれをつけていただきます。

1 1 0 1 1

豚バラ
うす切り



バラ肉は濃厚な味の部位で、赤身と脂肪が交互に3層くらいになっています。骨付きのものはスペアリブに、ブロックの角切りはシチューや角煮に。うす切りは炒め物をはじめ、多くのお料理にご利用いただけます。



POINT
豚バラうす切りは野菜の上に敷きつめるように並べるのがコツ！



POINT
できあがりにはぼん酢やしゃぶしゃぶのたれで召しあがれ。肉のうま味が染みてそのままでもGOOD!

みんなの
感想

豚バラ肉のうま味が野菜がたっぷり吸っていても食べられます。野菜嫌いのお子様にもおすすめ！ 使う野菜は比較的何でも合うので、残り野菜の整理にも好都合。フライパンで作る場合は極弱火でちょっと長めにどうぞ。

ゆづだったって、 元気の素。

「甘酒の歴史探訪」

甘酒のルーツは生米を水に浸し、柔らかくして砕いたものを口で噛み、唾液でんぷんを糖化させて野生の酵母で発酵させたものだったようです。アルコールが少なく甘酸っぱい、ドロリとしたお酒で、日本書記には「天甜酒あまのたむじけ」の名で登場します。平安時代には貴族の飲み物となり、トロリとした甘口のお酒は真夏に氷で冷やして飲んだともいわれています。室町時代にやっとお酒も一般に売られるようになりましたが、これもやはり麹を強く糖化させた甘いお酒だったようです。このように麹を糖化させたり、固体の粕を溶かすなどして、後に「甘酒」になりました。

江戸時代、庶民の暮らしを記した「守貞漫稿しゅてんまんこう」では夏に行商するもののトップに「甘酒売り」が登場します。「甘酒」が夏の季節語になっているように、江戸時代には夏バテ防止の飲み物としてよく飲まれていたようです。このように甘酒は日本の文化と切っても切り離せない飲み物だったのです。

この歴史のある食品「甘酒」で「水分」「糖分」「塩分」を補給し、夏を乗り切りましょう。


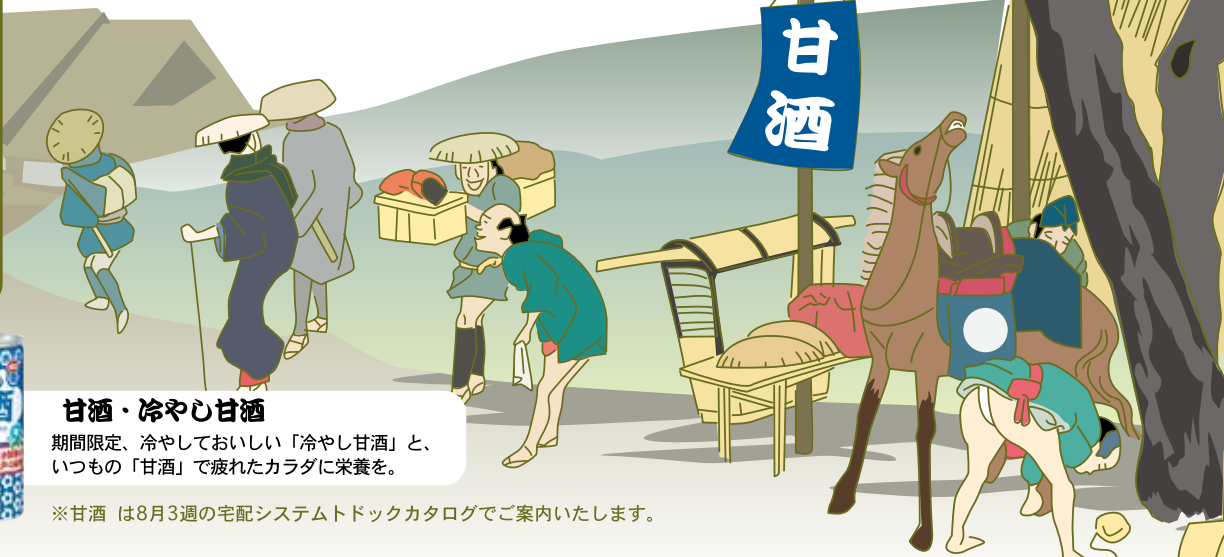
夏の
おゆづの飲み方
ちよぬ足しレシビで夏を乗り切ろう

+レモン 甘酒と家庭にある1品で、おいしく簡単に夏バテ対策！
果汁大さじ2
さわやかで夏にぴったり！

+トマト 意外に合うおすすめ一品
ミニトマト2個

+しょうが しょうがの刺激が夏にも合う！
小さじ2

※分量は甘酒1缶に対してのものです

甘酒・冷やし甘酒
期間限定、冷やしておいしい「冷やし甘酒」と、いつもの「甘酒」で疲れたカラダに栄養を。

※甘酒 は8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。

お酒がすすむ

ほろよい れしぴ

つちがみ あきこ
教えてくれた人 土上 明子さん

野菜&オリーブオイルソムリエ、食育インストラクター。
健美料理研究家として特にオリーブオイルを使用し
食材の持ち味を生かした、簡単でおいしくおしゃれな
仕上がりを提案。料理教室、セミナー、イベントなどで
の講師のほか、フリーキャスターとしても活躍中。



サクッとさっぱりごちそうメニュー まぐろカツパッチョ

●材料(約2人分)

マグロ(厚め) 1サク

塩・こしょう 少々

衣

小麦粉 適量

卵 適量

パン粉 適量

揚げ油 適量

調味液

しょうゆ 大さじ1・1/2

オレンジの絞り汁

大さじ2~3

酢 大さじ1

白すりごま 小さじ2

オリーブオイル 小さじ2

香味野菜

大葉 5枚

みょうが 1~2個

しょうがスライス 4~5枚

長ねぎ 5cm

イタリアンパセリ 適量

●作り方

- ①マグロはサクのまま表面に塩をふり、10分ほど冷蔵庫におく。調味液をすべてボウルに合わせておく。香味野菜のみょうが、しょうが、長ねぎをみじん切り、大葉は千切りにし、別のボウルにまんべんなく混ぜ込んでおく。
- ②マグロの表面の水分をよくふきとり、こしょうをふってから小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて、180℃の油でさっと揚げる。マグロの厚さに関わらず、表面がきつね色になればOK。
- ③お皿にカットしたマグロをおき、香味野菜を添え、上から調味液をかけてイタリアンパセリを飾る。

※揚げ油にオリーブオイルを使うと、サクッとさっぱり仕上がります。

※手作り調味液のかわりにボン酢を使用しても手軽に作れます。

西野さんの ふだんごはん

家族がホッとするほんわか料理。
いつもの材料でお手軽に作れますよ。

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。



な す 茄子と枝豆の炒め和え

ピリッとさわやかな辛みとコクのある味付けが、
ごはんのおかずにもビールのお供にもピッタリです！

●材料(4人分)

ナス 5~6本
枝豆(ゆでてむいたもの)
1/2カップ
豚ひき肉 150g
生しょうが 1片
長ねぎ 10cm
揚げ油 適量

トウバンジャン

豆醬板 大さじ1・1/2

しょうゆ 大さじ3

砂糖 大さじ1/2

酒 大さじ1

●作り方

- ①生しょうがは千切り、長ねぎは小口切りにする。
- ②ナスはヘタを取り、ひと口大強の乱切りにし熱した油で色よく揚げ、取り出しておく。
- ③②で使用した油大さじ3を熱したフライパンに引き、①の長ねぎと生しょうがを中火で炒める。そこに豚ひき肉を加えてそぼろ状にし、さらに枝豆とAの調味料を加えて混ぜ合わせ、最後にナスを戻し入れて炒め和え、器に盛り付ける。





森を守る人・森を生かす人 ちょこっと環境

森 CAFE へようこそ!

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

取材・文・編集/小杉生奈子 撮影/石田理恵 イラスト/工藤美那子 デザイン/浅野里菜

森林の町の箸作り

森は地球温暖化の原因となるCO₂を吸収したり、土砂災害を防いだり、多様な生態系を守るなど、さまざまな働きがあります。この森林を持続的に有効に活用する取り組みが続けているのが、町の面積の約9割が森林という下川町。木を植えて、森を育て、資源を生かすために森で学び、そして次世代のために再び木を植える循環型の森づくり。下川町の森林は、こうした

木を傷つけたくないから、紙ヤスリで削らない。すべてかんんで仕上げます。

今月のマスター

体験工房 木子精(きのこころ)
こんどう しょうじ
近藤 正治さん

■ PROFILE ■

1954年夕張市生まれ。帯広の大学を卒業後下川町へ。障害者能力開発校でかんなの魅力に気づき、1998年家具工房を開設。下川の間伐材を使ったマイ箸作り教室も行っている。



取り組みが国際的にも評価され、FSC^{*}森林管理認証を取得しています。そんな下川町で地元材を利用して箸作りを行う近藤正治さんを訪ねました。

箸は端材で。余すところなく木を使う

「木材で一番いいところは柱に使います。家具などを作った後に余った端材で箸を作ります。出てきた端材は捨てたくない。」

^{*}適切な森林管理、およびその森林からの木材や木材製品であることを認証する、Forest Stewardship Council (森林管理協議会) が運営する国際的な認証制度。

すべてとつてあります。ここから1本1本箸になる材を選びます」。近藤さんの工房にはきちんと整理された端材の棚がありました。

端材を整理した棚。
箸の材料です。



かなですべて作ります

「箸を作る時に紙ヤスリで削ったりしません。木に傷をつけたくないので。かなをかけて作ります。かなの魅力は、昔のきれいな材を甦^{よみが}えらせるところ。真っ黒に日焼けした表面にかなをかけてみると、みるみるきれいになっていく。ツルっとした面になるんです」。手に重心をおき、刃が木に当たるときの感触を確かめます。ひくときはちよつと

かなのおしりをあげるような感じで。手前にひくと、クルクルときれいな削りカスが出てきます。

重心を手の甲にもってきて、刃が木に当たっている感覚を確かめながらひく…。



ねじり鉢巻きが
トレードマークの
近藤さんから教えてもらい、
かながけに挑戦。



優しい使い心地

近藤さんの箸の断面は八角形。きれいな八角形は円に近くて、指先でころころと回せます。「市販の箸より1ミリ太い。この太さがいやすいんです。また箸を持つ部分を細くすることで使

四角い材が八角形に。



いっしょに
遊ぼう

近藤さんがおすすめする
親子の森遊び第一歩

どんぐり笛

どんぐりの帽子が笛になります。ピーッと
高い音が出て、森の中でよく響きます。

1. どんぐりの帽子を
人さし指と中指の
間にはさむ。



2. 図のように握ります。

POINT!

人さし指と中指の間に
三角形の隙間(赤い印)
できるように握るのがポイント。



3. 三角形の隙間に
向かって息を吹き込みます。
何度も練習してね!



北海道のあしたの森を育てる コープ未来の森づくり基金

コープさっぽろは、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。「コープ未来の森づくり基金」は道内のこのような取り組みを応援しています。

自分の箸は、
指の長さにあわせて選びましょう。
人さし指と親指の間をはかり、
それを1.5倍した長さです。



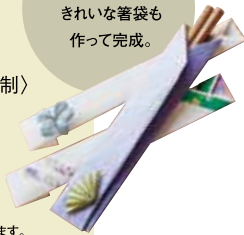
箸の正しい持ち方です。

体験工房 木子精 【かなで作るマイ箸作り教室】

北海道上川郡下川町錦町14
TEL 090-3392-9570
FAX 01655-4-4042
【営業時間】 9:00~18:00〈予約制〉
個人から団体30人まで随時受付
【所要時間】 1回1時間程度
【体験料(税込)】
大人:1,000円 子ども:500円

※箸は近藤さんに注文して製作してもらうこともできます。
イチイ・サクラ・タモ・カバ・エンジュの5種類から材を選べます。

箸作りの体験では
きれいな箸袋も
作って完成。



う時に安定感が出るのです」。手
作りの細やかさが、ものを使う
時の心地良さに生きてきます。
木を余すところなく使い、最後
の端材で作られた箸。体験教室
で自分の箸を作ることでもできま
す。「その箸で生きていくための
ご飯をしっかり食べて元気に
なっってほしいですね」。

木の種類によって
箸の表情も変わります。



サクラ ナラ クルミ イチイ タモ

Q 太陽光パネルの 寿命はどのくらい？

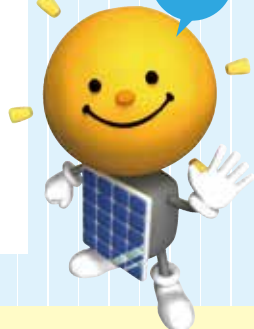


A 太陽電池モジュール(パネル)は表面が強化ガラスで保護されています。また、パネルにはモノの消耗の大きな原因である“駆動”する部分がありません。このことから、外部からの衝撃はもとより消耗という点からも耐久性に優れており、その寿命は20年~30年以上といわれています。周辺機器に関しては一般の家電商品と同等の10~15年程度ですが、メーカーによる10年保証や安価な部品交換で済むケースがほとんどです。

知 り た イ ン フ ォ !

エネコープが「ズバリ！」お答え

その1



サッポロビール×ちよこっと×北海道父ちゃんプロジェクト

子どもはにんじん、 父ちゃんはホップの収穫体験 畑とビールのバスツアー

日時：8/25(土)

SAPPORO

内容：父ちゃんのためのホップ教室
にんじん収穫体験
ピザ作り with beer ほか

定員：親子40名

参加費：大人 4,200円 子ども 800円(2人目以降500円)

バス、生ビール、リボシトロン、昼食、体験、保険代含む

※参加費の一部で木を植え、育てます。(コープ未来の森づくり基金に寄付)

主催：コープトラベル

企画：北海道父ちゃんプロジェクト、サッポロビール株式会社

お申込み・お問合せ：



北海道の夏は、 やっぱり サッポロビールで 乾杯!!

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

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。

EcottoWebカタログ

家庭の暮らしに役立つ情報カタログ
「エコット」の最新号が読めます!

無料見積 太陽光発電・ストーブ・灯油
ボイラー・ガスコンロ

くらしにもっと、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



体の不調、 どうしていますか？

Part.1

―症状別・つらくなる前のセルフケア―

取材・文・編集/小杉生奈子
イラスト/北原幾子
デザイン/木村美智子

女性は、妊娠・出産や生理が止まる前後の更年期など、ライフサイクルの中で、ホルモンバランスが大きく変化する時期があります。その影響から体や心のバランスも乱れがちなこの時

期、自分の不調のサインに気づいて、早めにセルフケアするところが大切です。女性に多い悩みをいくつかとりあげ、三人の専門の方にアドバイスをいただきました。

1 背中をシャキン！ 正しい姿勢で腰痛対策

私が
アドバイス
します

さとう ちづる
佐藤千鶴さん

助産師。
母乳育児相談室ピア。
妊娠中や産後の
出張相談をしています。

「腰痛は出産前後の女性に多い深刻な悩み。骨盤周辺の筋肉や靭帯じんたいが緩んでいる時に無理な姿勢で赤ちゃんを抱っこしたり、重いものを持って悪化させてしまうこともあります。

そんな時だからこそ、正しい姿勢で生活する習慣をつけましょう。前かがみの姿勢は楽なようで、肩こりや腰痛につながります。まずは座る時の姿勢にちょっと工夫を。腰も楽になります」と助産師の佐藤千鶴さん。ポイントは骨盤を起こして座ること。腰から背中をシャキンと伸ばし、美しい後ろ姿を意識しましょう。常に気をつけたい姿勢です。



↑
背すじの溝が一本通っていることを意識して座りましょう。



← 座布団を折りたたんでまたがるようにして座ります。骨盤が起きて、座るのも楽になります。



→
ソファに座る時も、腰や背中にクッションをあてて、背筋まっすぐを意識しましょう。

お気軽にご相談ください。
<http://www.6ocn.ne.jp/pia/>

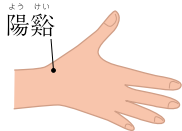
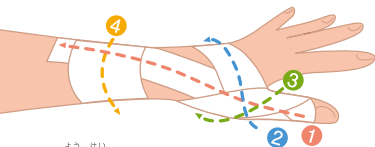


里いも湿布

- ①里いも1個、しょうが(里いもの1割)をすりおろします。
 - ②1に同量の小麦粉を少しずつ足し、耳たぶほどの柔らかさまで練ります。
 - ③ガーゼを2枚を重ね、2を厚さ1.5センチ程塗り、その上にガーゼを1枚重ねます。
 - ④ガーゼ1枚側を患部に貼り付け、ばんそうこうで止め、その上から包帯を軽く巻きます。4時間ほどで取り替えます。
- ※かぶれが気になる人は市販の里いも粉が良いでしょう。

手首が痛い場合のテーピング

- ①親指から手首にかけてテープを1本貼ります。
 - ②③親指を巻き込むように左右から貼り、親指のつけねで3本のテープが交差するようにします。
 - ④手首を固定するように1周貼ります。
- ※ひっぱるように強く貼らずに心地よい加減で貼りましょう。



腱鞘炎に効くツボ

手の甲側、親指を持ち上げたときにできる二本の筋の間のツボ。

手首のストレッチ

腕を肩の高さでまっすぐ伸ばし、手首を直角に曲げ、片方の手で手のひらや甲を手前に押しします。



「40〜50代の方が腱鞘炎で治療に多く見えますが、手先だけに多くの負担をかけてしまうことから症状が起きているような気がします。手や腕を使う時に肩まわりや肩甲骨から動かす体の使い方ができているでしょうか?」「痛みがなければ、日頃から手首まわりや指のストレッチを習慣づけるといいでしょう。ただし痛み

が出ていた時は安静第一。湿布をする時は昔から炎症や痛みに使われてきた『里いも湿布』がおすすです。指や手首にテーピングすることで動きを制限し、悪化を防ぎます。腱鞘炎に効くツボもありますが、安易に自己判断せず、痛みがある場合は医療機関で受診しましょう。

3

腱鞘炎は日頃のケアで予防を

私がアドバイスします

「今月のツボ」でおなじみは長谷部大貴さん



2

尿もれ：?! 気づいたら鍛える!



朝夕の歯磨きの時に行うのがおすすめ!

「出産後のお母さんには膣をしめる運動を指導しますが、出産前後でなくても尿もれのある方には今からでもやつてもらいたい運動です。くしゃみなどの衝撃でもれてしまう場合、一日数回、膣のまわりの筋肉をキユツキユツと10回程度しめる運動

をしましょう。歯磨きの時などに行うなど、習慣化して続けられれば回復できます。自分の筋肉を使つて鍛えてください!」と佐藤さん。もれる量が多い、なかなか治らない時は医療機関で受診しましょう。

ちょこっとケア教えます

今月のツボ

むくみ解消

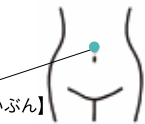
三陰交【さんいんこう】

内くるぶしから指4本分
上にあるくぼみ。



水分【すいぶん】

お臍から指1本上。
両手の人さし指を重ねて刺激します。
※食後1時間以内はあまり
刺激しないようにしましょう。



むくみの原因は体の冷えと運動不足によるものです。冷房の効いた部屋では寒い空気は下にたまるのでどうしても足が冷えて血流が悪くなり、ふくらはぎがむくみやすくなります。踵かかとからひざ裏にかけて下から上へ両手でなできるようにマッサージしたり、お風呂にゆっくりつかのるのも効果的。2つのツボは全身の血流を促す効果もあります。日頃の適度な運動も心がけましょう。



は せ べ だい き
長谷部 大貴

【アスリート治療院】
<http://www.e-athlete.jp/>

「漢方では生理の不調は、血液不足や代謝の悪さによる冷えが原因と考えます。代謝を高め、血液がよく循環するよう、相談にいられた方には漢方薬のほか、お茶や食養生、入浴法などをアドバイスしています。体を温めるねぎやしょうがなどの香味野菜や根菜類、血液不足を補うにはナッツ、なつめ、海藻、きくらげなどを摂りましょう。最近、一人暮らしの女性は水がもったいないと、シャワーですませることが多いようです。これも冷えの一因。38〜40度のぬるめのお風呂に15〜20分ほど



しょうがのスライスや、柑橘類の皮をガーゼの袋に入れて、お風呂に入れてみましょう。温まります。

ゆっくり半身でつかると血行がよくなります。「漢方の考えは、病を治すことではなく、誰もがもっている自己治癒力を回復させること。個人の体質に合わせ、時間をかけて回復させていくものだということを知ってほしいですね」。

漢方相談のほかセミナーも開講しています。
<http://www.nihondo.co.jp/>

4 冷えこそ大敵！ 生理の不調

私が
アドバイス
します

あいやまのりあき
相山典昭さん
二ホンドウ
漢方ティック
薬剤師



「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.05

「日本は世界一のがん大国
でも、がん対策の後進国 PART2」

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。

治療が難しくなった患者さんの症状を癒し、生活の質を保つ「緩和ケア」の理解も遅れています。医療用の麻薬全体の1人あたりの使用量では、日本はアメリカの20分の1です。

がんの治療を徹底的に行ってから、末期になってようやく緩和ケアが行われる傾向が強く、患者は痛みに耐えながら、がんや治療の副作用と闘っているのが現状です。

WHO(世界保健機関)などによって、すでに20年も前から緩和ケアの指針が出されており、全人的な苦痛から開放するアプローチとその必要性がうたわれているにも関わらず、です。

さらに、先進国のみならず、多くの国で実施され

ている「がん登録」制度も大きく立ち遅れています。がん登録とは、がんが診断されると、そのタイプや進行度のほか、治療方法と結果を詳しく登録して、がん対策に活用する仕組みです。

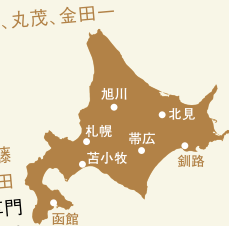
この制度がなければ、がんに関する基本的統計データが得られません。日本にはこの基本データがないため、がんのタイプや進行度、治療法、治療の予後(病気の経過の医学的な見通し)などを、あくまで推計でしか語るができないのです。また、こんな状態では、複数の選択肢の中から自分に最適の治療方法を選ぶことなどできません。日本のがん治療は、相手を知らない闘いを強いられているようなものなのです。

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。

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)

天使の食卓

コープさっぽろと天使大学は2009年より連携し、「より安全・安心な食」を目指すプロジェクトを実施中。
この3品は学生が応募したり、授業で作成した献立レシピです。



四角皿(大・小) / ナカタ 井・箸置き・手ぬぐい / Madu札幌店

副菜

ピーマンと
じゃがいもの
カレーきんぴら

●材料(4人分)

ピーマン 3個
じゃがいも(メークイン)
2個
カレー粉 小さじ1/2

A しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
サラダ油 大さじ1

●作り方

- ①ポウルにAを混ぜ合わせておく。じゃがいもは皮をむき、ピーマンは縦半分切って種をとり、それぞれ5mm幅の棒状に切る。じゃがいもは切ったあと、水にさらす。
- ②フライパンを温め油を入れて、じゃがいもを炒め、火が通ったらピーマンを加えさらに炒める。
- ③②にカレー粉を入れ全体になじんだら、Aをまわし入れ全体にからめて、水分が飛んだら火を止め器に盛る。



栄養価(1人分)
エネルギー / 89kcal
たんぱく質 / 1.4g
脂質 / 3.1g
炭水化物 / 13.1g
食塩 / 0.7g

ピーマンとじゃがいもはビタミンCを多く含みます。ビタミンCは免疫力を高めたり、日焼けした肌を回復させる効果があるといわれています。



栄養学科 4年
ともみさん

しっかり食べて夏を乗り切る

今月の
テーマ

食欲アップ メニュー

栄養価(1人分)
エネルギー / 592kcal
たんぱく質 / 26.6g
脂質 / 15.7g
炭水化物 / 82.7g
食塩 / 3.9g

主菜

夏に食べたい! さっぱり豚丼

豚肉に多く含まれるビタミンB1は、ごはんなどに含まれる糖質をエネルギーに変え、疲労回復が期待できます。

栄養学科 4年
あやさん

●材料(4人分)

豚もも肉ブロック 360g
紅茶ティーバッグ 1袋
酒 50ml
しょうが 20g
大根 1/3本
小ねぎ 2本
大葉 8枚
白ごま 少々
水 適量

たれ

梅干し 大2粒 (小は3粒)
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ1
ごはん お茶碗4杯分

●作り方

- ①豚もも肉に竹串で数カ所穴を開ける。しょうがは皮ごと薄切りにする。鍋に豚肉、薄切りにしたしょうが、酒、紅茶のティーバッグを入れ、豚肉が隠れる程度まで水を入れふたをして強火にかけて、煮立ったら弱火にし20分煮る。20分たったら火を止めふたをとり、煮汁の中の肉が冷めるまでおいておく。豚肉が冷めたら、取り出し薄切切る。
- ②たれの材料をボウルに入れ混ぜておく。大根はすりおろし、小ねぎは小口切り、大葉は千切りにする。
- ③丼にごはんを盛り、大葉、豚肉、大根おろしの順にのせ、たれをかけて小ねぎと白ごまをあしらう。



栄養価(1人分)
エネルギー / 437kcal
たんぱく質 / 23.5g
脂質 / 7.8
炭水化物 / 63.3g
食塩 / 2.7g

きのこ類に含まれる食物繊維・グルカンは、便秘解消や肥満防止が期待できます。



栄養学科 4年
みきさん

副菜

きのこのマリネ

●材料(4人分)

しめじ 1袋
エリンギ 1/2パック
エノキ 1/2袋
玉ねぎ 1/4個
ミニトマト 4個

オリーブオイル 大さじ1・1/2
酢 大さじ2
砂糖 小さじ1・1/2
塩 小さじ1/3
レモン汁 少々
黒こしょう 少々
乾燥パセリ 少々

●作り方

- ①きのこを食べやすい大きさに切り、耐熱ボウルに入れ電子レンジで1分加熱したら、Aの材料を加えてなじませ冷ます。
- ②玉ねぎは薄くスライスし、塩でもんでから水にさらし、水気を切る、ミニトマトは縦半分に切る。
- ③①に②を加えてさらに冷蔵庫で冷やし、器に盛り乾燥パセリを散らす。



栄養価(1人分)
エネルギー / 66kcal
たんぱく質 / 1.7g
脂質 / 4.8g
炭水化物 / 6.3g
食塩 / 0.5g

今月の
テーマ

2歳の娘がいます。歯磨き、ちょっとイヤそう…。
虫歯にならない対策ってありますか？
(20代女性)

教えてくれる人

さいとう ひとし
齊藤 仁さん



一般社団法人日本ヘルスケア歯科学会副代表。さいとう歯科室院長。むやみに削って詰めることを繰り返す歯科医療ではなく、虫歯や歯周病の原因を取りのぞき、長く口の健康を守るための歯科医療を推進している。



【さいとう歯科室】
札幌市豊平区
平岸2条7丁目3-15
アルファビルIV2F
TEL 011-837-5335

<http://www.7a.biglobe.ne.jp/~sikasitu/index.html>

虫歯の「リスク」を減らす方法はありません。

これをすれば絶対に虫歯にならない！という方法は残念ながらありません。どんなに予防をしても、その人の体質やいろいろな要因で、虫歯ができることはあります。でも、だからといってあきらめないでください。虫歯になる「リスクを減らす」ために、親ができる手立てはありますよ。小さなお子さんへ特におすすめの子防方法を、これからいくつご紹介いたします。無理はせずに、できそうなことからチャレンジして、少しでもお子さんの虫歯リスクを減らしてあげてください。

北の大地で育てる子どもたち。

北の大地の
まめっこ
やさしい。



取材・文・編集/本間千洋
イラスト・レンビ/マツ和子 デザイン/木村美智子

1歳半～2歳半に できるケア。



口移し、スプーン共有はNG。

正確に言うとは生後19カ月～31カ月。その間に、大人の口腔内にあるミュータンス菌(虫歯菌)が子どもの口に入らないように気をつけましょう。その間の感染で、その子の口腔内のミュータンス菌の量が決まるとも言われています。口移しや、箸・スプーンの共有がダメということは知っていても多いですが、何がきっかけで子どもに感染するかわかりません。この時期は周囲の大人もしっかりと口腔ケアすることをおすすめします。

砂糖菓子はできるだけ控えて。

ミュータンス菌が感染するこの時期に糖分、特に砂糖の摂取が多いと、砂糖が好きなミュータンス菌が増えやすくなります。砂糖が多く含まれるジュースやあめ、キャラメルなどをこの時期に覚えてしまうと、せつかく口移しなどを気にしていても虫歯になりやすい子になってしまいます。おやつはさつまいもやおにぎり・とうもろこしなど、自然の甘みが良いですね。周囲の大人にも「この時期だから」と事前に協力を仰いではどうでしょう。でも「絶対に食べさせない！」と頑張って、周囲と険悪になってもね(笑)。そんな時は無理せず、ハレの日や、何か特別な日に食べさせる、というようにしてはどうでしょうか？



この時期
だから
できるケア
だもん♪

子どもの 歯磨きについて

だ液には、虫歯を防ぐ重要な機能があります。下の前歯の裏側はだ液の出る穴があるので、そこを念入りに磨くより、ピンポイントに上の前歯と奥歯をシャシャッと磨きましょう。もちろん、嫌がらないなら隅々まで磨いてあげてくださいね。

POINT. 1

嫌がるようなら
ピンポイントに
磨く。



何か食べたならその都度磨くのが理想ですが、一番大事なタイミングといえば「夜」。虫歯を防ぐだ液は、実は夜寝ているときに止まってしまうのです。だから寝る前に歯磨き、なんですよ。

POINT. 3

磨く時間は
「夜」!

おじいちゃんみたいに
ずっと元気な歯でいるもん♪



フッ素は歯の再石灰化を促進しますし、抗菌作用もあるスグレモノです。定期的に歯医者でフッ素をぬることと、毎日家でフッ素入りの歯磨き粉を使うことの両方が、虫歯予防には有効。子どもの好きな味の歯磨き粉を見つけて、毎日使ってください。

POINT. 2

歯磨き粉は
「フッ素入り」を。

※フッ素の使用に不安を感じる方もいらっしゃいますが、歯磨きとして使う分量は全く問題ありません。(斉藤)

子どもとおやつをつくらう

⑤ コロコロおひも

POINT コロコロおひもづくりは楽しい作業。砂糖を
 少なめにすると、やさしいおいしいものがあひま
 出来ます。

① 丸める つぶす、丸める

① さつまいも中2本くらいを
 蒸す。

④ ひやくちサイズに
 コロコロと丸める。

② 熱いうちに皮をむき
 1/4の水までを加えて
 フォークでさつまいもを
 つぶしながら混ぜる。



③ 塩ひとつまみ、牛乳大さじ2杯
 を加えてさらに混ぜる。

⑤ マンションパウダー
 ココアパウダー
 びんご
 それぞれまぶす。
 冷やしてもおいしいよ。

マツさんとお友達の焼き菓子店
 クスクスオーブ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

- 歯ブラシの持ち手の先端に、好きなキャラクターのキャップのようなものをつけてみたら、自ら喜んで磨いていました。(20代)
- 子どもに歯ブラシを持たせ、ママの歯を磨いてもらう。自然な流れで「次は〇〇ちゃんね」となる。(20代)
- 甘い物の回数(あめ・ジュース)を少なくしました。3歳・5歳の今も虫歯なしです。(40代)
- 普段はTVをほとんど見ないで生活していました。歯磨きの時間だけ興味をひきそうなDVDをつけると、TVに飢えている(笑)息子は食い入るようにTVに見入り、3分でも5分でもおとなしくしてくれて、丁寧に歯を磨かせてくれました。(30代)
- 「歯を磨いたら明日おいしいものが食べられるよ～」と言って磨かせたり、こしょこしょとくすぐって笑わせて、大きな口を開けたすきに磨いています。(20代)
- 「歯磨きしないと、ネズミさんが来て歯をかじるよ」と、ちょっとおどして。(70代)
- 何回か「あー」だよと繰り返して言わせて、その間に磨いていました。「あー」と言っている間には口がちょうどよく開くのです。歯医者さんに教えてもらいました。(30代)

子育て
 相談募集!

(特に子どもが小さい頃に)役立つ、家事効率アップ!のワザを教えてください。P74のアンケートへのご記入をお願いします。

いもを育てることは 食も大事にすること



給食の時間、子どもたちが目をつぶります。先生が給食について話すのを、じっと聞く子どもたち。食べ物がなぜ大切なのか、考えているようです。目を開け、ありがとうを3回言っただけです。

「私たちはさまざまな命をいただいて生かされていることを、給食を通じて子どもたちに伝えたい」と話す園長の近藤智子先生。昨年新設された園には、本格的な厨房設備を整えました。給食は日本の食文化を基にしたいと、できるだけ和食を中心にバランスよく、考えら

れています。

給食が終わり、子どもたちのお皿をのぞくと、きれいに食べている子が多いのです。残さず、感謝の気持ちで食べる。ちゃんと伝わっているんですね。

園には『こころノート』と呼ばれる交換日記があります。それを見ると、子どもの成長がよくわかります。苦手だった野菜が食べられるようになったことを喜ぶ、保護者と先生の言葉がノートにつづられていました。「食を通して命の大切さを知り、心が育ち、小さな当たり前のことに感謝できる。子育ては立派な大人を育てる土台作りね」という近藤先生の言葉が、とても印象的でした。

大園こころ幼稚園 給食だより 6月				
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10日 わかめごはん おだし やいばりあやせ おにぎりのせりやう せうにゅう	11日 きつねうどん しんごうはなあめ くらもち	12日 ごはん おだし きつねあげ ピーマンやう せうにゅうのみてん	13日 ごはん おだし わかめスープ くらもち	14日 ごはん おだし おにぎりのせりやう せうにゅう
15日 ごはん おだし ずんごのやう ほろもろやう カレーライス	16日 おやこさんどく おべんとう	17日 ごはん おだし お豆腐のやう おやこさんどく くらもち	18日 ごはん おだし お豆腐のやう おやこさんどく くらもち	19日 お豆腐のやう おやこさんどく くらもち
20日 とうもろこし おだし しんごうはな せうにゅう	21日 ごはん おだし トンカツ おやこさんどく おべんとう	22日 パン おやこさんどく お豆腐のやう おやこさんどく くらもち	23日 ごはん おだし お豆腐のやう おやこさんどく くらもち	24日 ごはん おだし お豆腐のやう おやこさんどく くらもち
25日 ごはん おだし パン おやこさんどく お豆腐のやう おやこさんどく くらもち	26日 えんどう おべんとう	27日 ごはん おだし お豆腐のやう おやこさんどく くらもち	28日 ごはん おだし お豆腐のやう おやこさんどく くらもち	29日 お豆腐のやう おやこさんどく くらもち



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♪

千キンピカタ

材 料 (4人分)

- ・鶏もも肉……………350g
- ・塩……………適量
- ・こしょう……………適量
- ・薄力粉……………大さじ2
- ・卵(Ｌ玉)……………1個
- ・サラダ油……………適量
- ・トマトケチャップ…大さじ2
- ・中濃ソース……………大さじ1



作り方

1 鶏もも肉は皮をとり、4等分にして、塩・こしょうをふる。

2 1の鶏もも肉に薄力粉、溶き卵の順に衣をつける。フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏もも肉を入れ、両面を焦がさないように火加減を調節しながら焼き上げる。



3 中まで火が通ったら食べやすい大きさに切り分ける。ケチャップと中濃ソースをソースパンなどで、少し火にかけて温めたものをかけてできあがり。

※ オープンを使用の場合は、まずフライパンの強火で衣の卵を鶏肉の表面に焼き付けてから、160℃で8～10分焼き上げる。



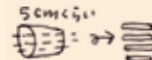
材 料 (4人分)

- ・春雨……………60g
- ・にんじん……………20g
- ・きゅうり……………1本
- ・酢……………大さじ2
- ・しょうゆ……………小さじ2
- ・砂糖……………大さじ1
- ・ごま油……………小さじ2
- ・ホールコーン……………40g

春雨サラダ

作り方

1 春雨はゆでて、もどしてザルに上げ水を切っておく。



にんじんは5cmくらいの長さの千切りにし、サッとゆでてザルに上げておく。きゅうりも5cmくらいの長さの千切りにしておく。



2 調味料をすべて混ぜ合わせてドレッシングを作る。



3 1を混ぜ合わせ、2のドレッシングで和える。



4 器に盛り付け、コーンを飾ってできあがり。



※このレシピの4人分は、大人2人・子ども2人の目安です。

学校法人太陽学院 太陽こころ幼稚園

札幌市北区屯田9条3丁目3番9号 TEL 011・776・7774

<http://www.taiyo.ed.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 ちょこっと編集部 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。

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。

儉約中なら3000円。15
00円で奮発！なんて、個人
差はあれどランチの予算なら
即答できます。でも同じ財布
から出るのに、家の予算はど
うでしょう？「ローン・金利が
よくわからない」「桁が大き
すぎて想像つかない」と思う
方も多いと思います。予算
と一口で言っても、ローンの返
済計画に、固定資産税や修
繕費用の盛り込み、さらに新
居の家具家電購入…と、他に
も考えるべき要素はたくさん。
これは自己流で頑張るよ
りも、FPさんに相談するレ
ベルです。当社は住宅会社同
様、信頼のおけるFPさんと
も提携。予算もしっかりサ
ポートします。

※FP=ファイナンシャルプランナー

“ランチ予算”のようにはいかない“家予算”。

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 家 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

大椋 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。

トウモロコシの洋風ちらし

材料(4人分)

米……………2合	卵……………2個
にんじん……………40g	油……………小さじ2
酢……………大さじ3	絹さや……………適量
砂糖……………大さじ2	刻みのり……………適量
塩……………小さじ1	桜でんぶ……………適量
トウモロコシ…中1/2本	ミニトマト……………適量
枝豆……………80g	

作り方

- ①お米はといて炊飯器に入れ目盛りより少し少なめに水を入れる。
- ②にんじんはトウモロコシと同じくらい大きさに、さいの目切りにして炊飯器に入れて、お米と一緒に炊く。
- ③枝豆はゆででサヤからはずし、トウモロコシもゆでて実をはずす。
- ④酢、砂糖、塩を混ぜ、すし酢を作り、炊き上がったご飯に混ぜ、トウモロコシ、枝豆も加えて混ぜる。
- ⑤卵は炒り卵にし(★)、絹さやはざっとゆでる。
- ⑥ちらしをお皿に盛り、炒り卵、桜でんぶ、ミニトマト、のりで飾りつけて完成。

かわいく飾ろうね!



あついから気をつけて!

昆布しょうゆで、だしいらす! 長芋のけんちん汁

材料(4人分)

長芋……………200g	ごま油……………大さじ1
鶏もも肉……………100g	水……………800cc
本しめじ……………1/2パック	トモエ日高昆布しょうゆ
エリンギ……………1パック	塩分カット……………大さじ1・1/2
ごぼう……………1/2本	塩……………小さじ1/2
こんにゃく……………80g	小ねぎ……………適量

作り方

- ①長芋は皮をむいて、1cmのさいの目に、鶏もも肉は一口大、本しめじは石付きをとって小房に分ける。エリンギは半分長さで切り、縦半分切って拍子切りに。ごぼうは皮を落としてささがきにする。こんにゃくは手で一口大にちぎり、下ゆでする。
- ②鍋にごま油を入れ火にかけて、鶏もも肉、ごぼう、きのこ、こんにゃくを入れざっと炒める。
- ③水と長芋を入れ、材料に火が通ったら味付けする。
- ④お椀に盛って、小口に切った小ねぎを飾り完成。

あついから気をつけて!



楽しいえほんがトドックよ!

⑤ 作るときに気をつけるポイントです!



作/中川 ひろたか 絵/大島 妙子
出版社/PHP 研究所

今月のおすすめえほん!

「歯のぬけたら、トウモロコシ!? 食べるために大切な歯のここと」をこの絵本で。

トウモロコシがおいしい季節。

かみしめるたびに「北海道に住んでいて良かった!」と思います。そんな「トウモロコシ」が実にユニークに登場するのがこの絵本。

食事中、歯がぬけた「ぼく」。ストローをぬけた歯のところから入れてみたり

ぬけた歯をコレクションしようと思いついたり。

歯のこことを、親子でお話するのにすごく楽しい絵本です。

おいしい食べ物をおいしく食べるには、歯が大切! ですもんね。

さて、この絵本で「トウモロコシ」がどんな登場をするのかは…。

ぜひ、読んで確かめてみてください!

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
EBC 子育て交遊基金



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。

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



のこたべ
子どもごはん研究家

のこたべ
子どもごはん研究家
のこたべ
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!

トモエ 日高昆布しょうゆ 塩分カット1L

北海道ではおなじみの「トモエ日高昆布しょうゆ」は、札幌市苗穂にある大正時代に建てられたレンガ蔵で造られています。レンガ蔵で発酵・熟成されたしょうゆに、日高昆布を大きな釜でゆでただしをブレンドし、しょうゆと昆布のうま味と風味が楽しめるおしょうゆです。

8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。コープさっぽろ各店でも取扱っています。



イベントのお知らせ

コープさっぽろ・福山醸造 共同企画
「えりもて昆布キャンプ!お仕事体験」
詳しくは、70ページをご覧ください。

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>

混ぜるだけの簡単レシピで、
お子さんと一緒に楽しくクッキング!
日高昆布しょうゆを使った
お手軽けんちん汁を添えて、
栄養満点ごはん!



ワンポイント

妊婦さんにもおすすめ!

妊娠中のお母さんを悩ませる便秘…。
トモエコシは食物繊維が豊富。
さっぱり食べられる洋風ちらしと
野菜たっぷりのけんちん汁でスッキリ!



ボディソープを
ひとつ先へ

naïve

肌アミノ理論

肌アミノを守る



うるおい満ちる

サマーキャンペーン オリジナル 大野智 図書カードが当たる!
北海道限定ハスカップ&ベリーも好評発売中!

詳しくは、ナイーブサイトへ!

ナイーブ

検索

ボディソープのレシピ

「肌アミノ」って…???

「肌アミノ」とは私たちのお肌の中にあるうるおい分「アミノ酸」のこと!

ナチュラルアミノ配合のナイーブは、お肌を洗うときに流れてしまったこの「肌アミノ」を守りながら洗えるんです!

さらに、洗う成分100%植物素材のナイーブは、キメ細やかでたっぷりのクリーミー泡で、やさしく洗い上げます。

※ナチュラルアミノ(グリコシルトレハロース、アセチルグルコサミン):天然由来うるおいケア成分



商品概要

ナイーブ ボディソープ
(桃の葉エキス配合)詰替用 420mL

桃の葉エキス配合(うるおい成分)配合。
なめらか素肌に導きます。自然でやさしい桃の香りで、洗い上がりも香りの心地よさが続きます。

クラシエ ホームプロダクツ

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!



野菜や果物のバラ売りのところに薄いポリ袋が置いてありますが、なかなか袋の口を開くことができません。ぬれ布巾を置いていただけませんか?

改善しました

ご不便をお掛けいたしました。さっそく、ロール袋のところにぬれたダスターを配置いたしました。ご提案いただきましてありがとうございます。(釧路地区:中央店/6月より実施)



女子トイレの除菌液、いつも手に当たって服にアルコールがついて迷惑です。もう少し後ろにつけてください。

改善しました

ご指摘をいただきまして、除菌液器具を後方へ設置し直しました。ご不便をお掛けして申し訳ございませんでした。(函館地区:ほくと店/6月より実施)



LPAにきました

家計に ちょこっと イイ話

その21

今月の
お題

「節電・節約のハウツー」

夏本番です！暑い日が続きますが、上手に節電をし、この夏を乗り切りましょう。ご家庭でできる節電のメニューを紹介します。ご家庭で取り組めそうなものに、チェックを！

教えてくれた人

LPA(ライフブランドバイザー)
まつ ななみ
松田 直美

夫と10代の子どもが2人の4人暮らしです。食べ盛りの子どものお弁当作りと、ただ今家計のやりくりに奮闘中です。



ポイント1

目指せ！ 節電と節約の達人

- 照明を1日1時間、点灯時間を短くしたら…
白熱電球(54W)の場合は、節電量(月換算)1.6Kwh、節約金額は約38円になります。
- テレビを1日1時間、見る時間を短くしたら…
液晶(20インチ)の場合は、節電量(月換算)1.3Kwh、節約金額は約31円です。プラズマ(32インチ)の場合は、節電量(月換算)6.2Kwh、節約金額は約147円になります。

ポイント2

冷蔵庫で節電ができる！

- 冷蔵庫につめすぎないようにしたら…
半分程度の場合は、節電量(月換算)3.7Kwh、節約金額は約88円です。(つめ込んだ場合との比較)
 - 冷蔵庫の設定温度を下げたら…
冷蔵庫の設定温度を「強」から「中」に下げた場合は、節電量(月換算)5.1Kwh、節約金額は約121円です。
- 「電気を大切に、無駄をなくし、
家計にも地球にも優しくなりたいですね」

※節約金額は、北海道電力の電気料金単価(従量電灯c:23円68銭)を用い、道で算定されたものです。

CO・OP共済に新キャラクター 「コーすけ」が誕生しました！

コープ共済の「コー」と、たすけあいの「すけ」で「コーすけ」。よろしくね！

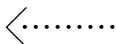


コーすけ

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

お店が近くにあることに感謝し、毎日買物に来ています。レジの方で甲田由美さんと村瀬裕三子さんは、帰路を心配して気を使ってくれ、雨が降れば「大変ですね」と優しく言ってくれます。買物がとてもうれしく楽しいです。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.5

「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。



**アレルギーの原因となる食物が使われているか
商品の表示チェックは行われているのかしら?**

**アレルギーは時に命にかかわる危険性があります。
コープさっぽろは表示チェックに特に力を入れています!**

加工食品の原材料に、アレルギー症状を起こす可能性のある食品が含まれる場合、それを容器に表示することが食品衛生法で義務付けられています。患者数が多い「卵、乳、小麦、えび、かに」と、症状が重くなる「そば、落花生」や表示をすることが推奨されている大豆、そば、鶏肉などの18品目を中心に、表示チェックチームがカルテとパッケージでチェック。表示ミスがあった商品は不適切として取扱業者に通達し、法律違反の場合は取扱を禁止します。



「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。

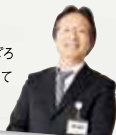
担当者から

甲田/うれしいお言葉をありがとうございます。今後も組合員さんとの会話を楽しんでいきたいと思います。
村瀬/なにげない一言が伝わりうれしいです。これからも笑顔で優しい気配りを心掛けていきたいと思います。

今月の番人

デュアルカナム(株)札幌センター
エキスパートマネジャー
れいら だれい
吉村 唯善

生活協同組合道央市民生協、生活協同組合コープさっぽろを経てデュアルカナム(株)へ。食品表示のチェックに携わって約10年。現場のトップとして表示ミス、違反に目を光らせる。



**アレルギー表示は、
どこを見ればいいのか?**

パッケージには次の2通りの表示があります。

名称	野菜入りマカロニサラダ
原材料名	マカロニ、半固体状ドレッシング、乳化液状ドレッシング、ハム、胡瓜、レタス、玉葱、人参、コーン、調味料(アミノ酸)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、香料、香辛料抽出物、リン酸塩(Na)、カゼインNa、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)、コチニール色素、 原材料の一部に卵、乳、小麦、大豆、りんご、豚肉、ゼラチンを含む。
内容量	1200g
消費期限	11.8.21
保存方法	要冷蔵(10℃以下で保存)
製造者	〇〇フーズ株式会社 〇〇県〇〇市〇〇町〇〇丁目〇-〇

一般的に一括して表示されるアレルギー表示です。このうち卵、乳、小麦は義務表示物質です。

本工場ではそばを含む製品を製造しています。

義務表示ではありませんが、当該物質の混入を排除できない場合にこのように表示される場合があります。このような表示をコンタミネーション表示といいます。

2007年に文部科学省が全国の公立小中高校生を対象に行った「アレルギー疾患に関する調査研究報告書」で、アレルギー疾患を持つ子どもの割合が、北海道は全国平均を上回りました。リスクを減らすため、これからもチェックに力を入れていきます!



のぼりべつ桜木店
村瀬さん(左)
甲田さん(右)

サッカー教室
参加募集

コープさっぽろ・日清オイロ共同企画

② ジュニアサッカースクール

サッカー大好きな子、集まれ！サッカー元日本代表の
城 彰二さんがスペシャルコーチとして旭川にやっ
てきます。イベント後半は、城コーチのトークショーも！
特別な一日を体験してください。

【日程】9月2日(日)13:00～16:30

【場所】旭川大雪アリーナ(旭川市神楽4条7丁目)

【参加費】無料※集合場所までの交通費は各自負担

【募集人数】小学4～6年生の親子100組・200名様

【内容】A(前半)サッカースクール(保護者は見学)・
B(後半)トークショー(児童と保護者)

AとBの両方にご参加いただけます。

【応募方法】郵便はがきに、①郵便番号・住所

②電話番号 ③保護者氏名 ④児童の氏名・学年

⑤ご利用店名 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】8月10日(金)当日消印有効

【応募先・お問合せ】

〒100-8692 郵便事

業株式会社銀座支店

郵便私書箱584号

コープさっぽろ・日清オ

イロジュニアサッカース

クール係

TEL 03-3545-0282

(平日10:00～17:00)



講演会参加募集

1

〈企画1〉脱原発学習会

「東日本大震災の 瓦礫処理と放射能」



原発の成り立ちから福島原発事故、
瓦礫の廃棄物処理放射能による内部被爆を考えます。

【日程】8月23日(木)10:30～12:00

【場所】コープさっぽろ北12条店 2F会議室

(札幌市北区北12条西1丁目)

【参加費】無料 【募集人数】100名

【内容】講師：高畑 滋 氏(草原植生研究室主宰)

【託児】1歳～就学前まで、1人300円

【応募方法】右記参照。託児が必要な方はお子様の名前、年齢
も記入してください。【募集期間】8月14日(火)必着

※8月20日(月)頃に参加の有無をハガキにてお知らせします。

【お問合せ】組合員活動委員会 TEL 011-700-5460

(平日10:00～17:00)

〈企画2〉出前講座

「苫小牧市の瓦礫受け入れについて」

【日程】8月24日(金)10:30～12:00

【場所】コープさっぽろ苫小牧地区本部※TV会議を通じて札幌
会場でも聞けます。【参加費】無料 【募集人数】30名

【内容】講師：苫小牧市環境衛生課 【託児】なし

【応募方法】右記参照※札幌会場(TV会議で中継)での受講は、
企画1の申込先へお申込ください。

【募集期間】8月14日(火)必着

※8月20日(月)頃に参加の有無をハガキにてお知らせします。

【お問合せ】苫小牧地区本部 TEL 0144-73-5155

(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



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。

〈企画1〉【ハガキ】〒001-0012 札幌市北区北12条
西1丁目 コープさっぽろ組合員活動委員会

FAX 011-700-5464

〈企画2〉【ハガキ】〒053-8648 苫小牧市日吉町3丁
目4-4 コープさっぽろ苫小牧地区本部

FAX 0144-73-5130

組合員さんの声

配達担当の島田さんに子どもがけがをした話をしたら共済の請求について詳しく親切に教えていただきました。
普段の配達も、大変親切にいただいています。

お
願
い

5 コープさっぽろ 組員活動委員会から 節電の取組みのお願い

コープさっぽろ組員活動委員会では、普段よりCO₂削減と省エネ活動の取組みをすすめておりますが、今年の電力不足の情勢を受けて、エコチェンジ活動「エコ☆チェンジ」と節電運動の呼びかけ「ECOせつでんシート」を発信中です。「原発に頼らない」「環境を考える」など私たちの生活を見直し気持ちいい暮らしを目指していきましょう。電力使用量が増す冬場へ向けて、家庭での知恵から生まれる節電省エネ方法のアイデアも募集中です。

『ECOせつでんシート』は、コープさっぽろのホームページか、最寄りのコープさっぽろの店舗にご用意しております。ご参加後、最寄りのコープさっぽろの店舗に設置の集約BOXに出すか、コープさっぽろ組員活動部までFAXしてください。組員のみなさんより寄せられた優秀なアイデアは、冊子にして広めていきたいと思っております。また抽選にて、エコ商品のプレゼントも企画しております。ふるってご参加ください!

【お問合せ】組員活動部
TEL 011-671-5698
FAX 011-671-5743



イ
ベ
ン
ト
開
催

4 2012年度(第6回) 食のたいせつフェスティバル

北海道のおいしい「食」を再発見。地元のプロデューサーとの交流や、食にかかわる団体、学校、行政などが参加し、楽しみながら「食のたいせつ」を知って・見て・体験できるイベントが盛りだくさん!各地参加費無料!たくさんの方のご来場をお待ちしています。



【日程・会場】

〈苫小牧市民会館大ホール〉
9月23日(日) 10:30~14:30
苫小牧市旭町3丁目2-2

〈十勝農協連家畜共進会場アグリアリーナ〉
10月6日(日) 10:30~15:00
音更町字音更西2線9-1

〈函館総合卸センター内流通ホール〉
10月14日(日) 10:00~15:00
函館市西桔梗町589-283

〈北見綜合卸センター流通ホール〉
10月21日(日) 10:00~15:00
北見市卸町3丁目7-2

〈貝塚店駐車場〉10月27日(土) 9:00~14:00
釧路市貝塚3丁目2-28※雨天時順延

〈スポーツ交流施設つどいむ〉
11月3日(土) 9:00~15:00 札幌市東区栄町885

〈道北地域旭川地場産業振興センター〉
11月11日(日) 10:00~15:00 旭川市神楽4条6丁目1-12

日
帰
リ
ツ
ア
ー
参
加
募
集

コープさっぽろ・森永グループ共同企画 3 キョロちゃんとお遊ぼう!! くだもの狩りツアー

家族や仲間たちと一緒に、実りの秋を思いつき楽しむバスツアーです!果樹園ではかわいいキョロちゃんがお出迎え!お昼はジンギスカン・焼肉もありますよ!



【日程】9月15日(土)

【場所】札幌地区・函館地区・苫小牧・室蘭地区)
くだもの農家浜田園(牡蠣) くだもの:ぶどう
〈旭川地区〉観光果樹園秋香園(増木) くだもの:ブルーベリー
〈帯広地区・釧路地区・北見地区〉
北海道ホーブランド(幕別) くだもの:いちご

【参加費】無料※集合場所までの交通費は各自負担
【募集人数】全道合計75組・300名様(1組4名様まで)
【応募方法】森永製菓・森永乳業の商品500円分(税込)以上の商品のバーコードを1口として、コープさっぽろ店頭の特典応募ハガキ、または郵便ハガキにしっかりと貼り、①参加される方全員のお名前(フリガナ)・性別・年齢②郵便番号・住所③電話番号④購入店舗名をご記入の上、ご応募ください。※開催場所やくだものは天候やその他の理由により変更となる場合がございます。※スケジュール詳細は当選案内をご確認ください。

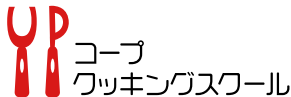
【募集期間】8月21日(火)当日消印有効
【応募先】〒060-8660 郵便事業株式会社 札幌支店
私書箱165号 コープさっぽろ・森永グループ「キョロちゃんとお遊ぼう!! くだもの狩りツアー」キャンペーン係
【お問合せ】森永製菓(株)札幌支店
TEL 011-881-7111(平日9:00~17:30)



スウェーデン
メソッド
募集

7 コープクッキングスクールはこんなところで。

7月24日開講したばかりのコープクッキングスクール(CCS)。
どんなところなのか、講師の“ミュキ先生”にインタビューしました。



Q 特徴は?

A ①ママ会みたいな「場」 ②ママがレシピを持ってくる「教室」
③食材を買って料理できる「気楽さ」。そんな楽しいスクールです。

Q どんな料理を教えてくれるの?

A 製菓のプロによる本格的なベストリー(焼き菓子)やパン、
道産食材で作る晩ごはんや野菜をおいしく食べる献立、発酵食品のお料理、
フレンチやイタリアン、ヘルシーな料理などたくさんのレッスンがあります。

Q 講師の先生は?

A 主婦の方が中心で調理師、栄養士、マクロビコンシェルジュ、
日本食育協会指導員、北海道マイスターなどのライセンスを持った女性です。
月替わりでレストランシェフによるレッスンもあります。

Q レッソンは毎日あるの?

A レッソンは毎日ありますので好きなレッスンをお選びいただけます。
店頭のマンスリースケジュール、またはWebで確認できます。

Q タイムスケジュールは?

A 10:00から15:00の間にレッスンは集中しているので
子どもの帰宅に間に合います。

Q 興味はあるけど小さい子どもがいるので……。

A 託児施設が用意されたレッスンもあります。お問合せください。

Q 1回のレッスンはいくら?

A 体験レッスンは500円、通常レッスンは3,000円から4,000円です。
募集チラシでご確認ください。

Q 申込方法は?

A Webから申込か (<http://www.coop-de-cooking.jp/>) か、
スタジオで申込できます。

[お問合せ] コープクッキングスクールソシア教室 TEL 011・578・5250(平日10:00~15:00)



講師：ミュキ先生

お知らせ

山口学園認定による「ママが先生になる」
「ライセンス取得コース」が10月よりスタートします。

日曜日には食品メーカーとの
コラボイベントやママキャン
でお馴染みの竹本アイラ
さんの「アンチエイジング」
イベントも開催します。



親子体験ツアー
参加募集

コープさっぽろ・福山醸造共同企画

6 えりもで
昆布キャンプ!
お仕事体験



五感を使って昆布を感じ、知り、そして伝える2日間。えりも
でも新聞記者体験、昆布漁を体験します。夕食はえりも
短角牛! (コープさっぽろ農業大賞受賞)

[日程] 9月15日(土)~16日(日) 1泊2日

[場所] えりも町(宿泊: キャンプ場) ※現地集合・解散

[参加費] 大人2,500円、子ども500円(3歳未満無料)

※料金に含まれるもの: 昆布漁体験、キャンプ場使用料、

1日目夕食、2日目朝食、お仕事体験、保険代

[募集人数] 親子15組(先着順)

[内容] 1日目: 新聞記者体験「取材・文章レクチャー」

(※記者体験は小学生以上、幼児は味覚教室)、短角牛の
夕食/2日目: 昆布漁体験、ミニ新聞作りなど ※体験内容
などは、天候その他により変更になる場合があります。

[応募方法] メール nokotabe@gmail.com でご応募ください。

件名「昆布ツアー」とし、①住所 ②参加者全員の氏名、年
齢 ③携帯メールアドレス ④携帯電話番号 ⑤現地までの
交通手段(自家用車or公共交通機関)をメールしてください。

[お問合せ] のこたべ TEL&FAX 011・622・4100





始まりました!! コープの直営葬

コープの家族葬

フリエ

7月1日より、札幌地区(札幌市・石狩市・江別市・北広島市・小樽市)はコープさっぽろが自ら施行する「フリエ直営葬」になりました。(他地区はこれまでどおり地域の提携社の協力で施行する「フリエ葬」です)

- 自宅・会館・お寺や葬儀社の斎場を借りてフリエ事業部が施行します。
 - 葬儀プラン 30万円基本コース 65万円 85万円 105万円 125万円 165万円
 - 65万円以上のコースは、納棺・搬送・食事・会葬品などが含まれた価格となっています。(30万円基本コースにも納棺・搬送がついています)
- 詳細はお問合せください。

❶ 直営斎場「フリエホール」が2012年中に札幌市内にオープン予定!

詳細が確定しましたらご案内いたします。ご期待ください!

「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)

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(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。

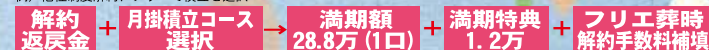
1口満期 288,000円 特典 300,000円の基本料金に充当

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

❶ 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。

例) 他社制度解約、フリエで積立を選択



エンディングノートプレゼント!

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。



「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」「フリエ葬」「協同の苑」のお問合せ、資料請求
コープさっぽろフリエ事業部 ☎ 011-671-5912

日曜を除く9時~18時

※旭川地区のフリエ提携葬儀社が変更となりました。詳細はお問合せください。

■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



今回は6月号へ届いたお便り
を中心に紹介します！

6月号トマト特集に ついて



●育てやすいので、私も毎年子どもたちと一緒に畑でトマトを作ります。一度にたくさん採れるので、いろいろなレシピがとても興味深かったです。(札幌市 Nさん)

●自宅でもミニトマトを作りたいと思いつつ、なかなか気温が上がらずに、真つ赤には熟してくれなかったり、少し大変さがわかるので、興味を持って読みました。ぜひ食べてみたいです！(札幌市 Kさん)

●「水を抑制する時期、甘やかしたりダメなんですよ」という言葉。私も10坪農園を借りて野菜・家の中で観賞用の花などを育てています。が、やっとな最近その通りだと痛感しております。

(旭川市 Sさん)

◆家庭菜園のトマト
のときはいかがでした

りよ
待って
やん



か？収穫したお野菜のお写真などもお待ちしています！

いつも読んでいます

●ちよここの表紙の写真がきれいで毎月楽しみにしています。残念なことに6月末に単身赴任を終えて関西に戻るようになりました。これからはホームページでちよここつとを手エックします。(兵庫県 Mさん)

●いつも、お料理の写真がキレイでおいしそうで、自分もこんなふうになり付けられたらなあ、思いながら見えています。商品のPRページも参考になる情報が満載で、隔から隔まで読んでいます。ちよここに出会って、北海道の生産者や食材の素晴らしさを再認識しています。食べる行為の大切さを今さらながら感じています。(中札内村 Wさん)

◆ぜひ、ちよここつとを日々の、食べるにお役に立ってください。バックナンバーは、コープの本棚(<http://www.coop-sapporo.or.jp/hondana/>)からご覧いただけます。

わが家のいちおし レシピへのお便り

●トマトが大好きなので、いろんなトマト料理は参考になります。トマトと卵炒め、わさびじょうゆサラダは手軽さとおいしさのどちらもハイレベルですね。(札幌市 Iさん)

●トマトスープレシピは、斬新でし

4歳の子どもと赤ちゃんを抱っこしてレジを通ったら、いつもカゴを運んでくださったり、袋に詰めてくださる店員さん(中山さん、鈴木さん、山本さん)がいるので本当に親切でありたいです。

組合員さんの声

「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
札幌市西区登雲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

明文堂印刷株式会社

〒064-0803
札幌市中央区
南3条西23丁目1-22
☎611-0411

株式会社レパネス

〒065-0023
札幌市東区
北23条東21丁目1-1
☎781-7149

サカタインクス株式会社

〒061-3244
石狩市新港
南3丁目704番地11
☎0133-64-1119

た！やってみます。
(別海町 Iさん)
● ホットなカブレレーゼがおいしそ
う！(恵庭市 Sさん)
◆ ぜひ皆さんもご自慢のレシピを
ちよこつとで披露してくださいね！



MOGUMOGU
給食へのお便り

● いつも保育園の取り組みや献立、
そして、レシピを楽しみに見ていま
す。我が家の4歳の子どもも保
育園に通い、おいしい給食を食べてい
るので掲載されている写真のお子
さんたちのようにこんなおいしいこ
つて顔して食べているのかな？と想
像してしまいます！



(札幌市 Tさん)

(根室市 Aさん)
◆ 給食レシピは、栄養バランスが考
えられていてとても参考になりま
すね！ぜひ活用してください！
● 今年は初めての運動会弁当作り、
頑張りました。

山本靖子／とても励みになります。今後も喜んでいただけるよう心掛けます。
鈴木由香／ありがとうございます。今後も気持ち良くお買物していただけるよう努力します。
中山真由美／ちょっとした気遣いで喜んでいただけることがうれしかったです。これからも頑張ります。



シーナ店
山本さん(左)
鈴木さん(中)
中山さん(右)

今月のプレゼント

A～F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



10本セット 5名様

◀ 「余湖農園のトウモロコシ」

今月号の〈作る人〉でご紹介した「余湖農園」で、農業や化学肥料に極力頼らない健康な土から育ったトウモロコシをプレゼントします。
(※写真はイメージです)

B

ヤマサより

「ヤマサ 昆布ぼん酢スーパーマイルド」「ヤマサ 昆布つゆ」
「ヤマサ 昆布ぼん酢」をセットで(P24) 10名様

C

桃屋より

「桃屋のつゆ大徳利」「桃屋のきざみにんにく」
「桃屋のきざみしょうが」をセットで(P25) 10名様

D

東海漬物より

「こくうま320g 6パック入り」(P26) 8名様

E

日清シスコより

「GooTaフルーツたっぷりグラノーラ」
「GooTa野菜たっぷりグラノーラ」「GooTa大豆たっぷりグラノーラ」
をセットで(P27) 10名様

F

ケロッグより

「玄米フレーク」「オールブラン ブランフレーク プレーン」
「コーンフロスティ」をセットで(P27) 10名様

※B～F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」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／(特に子どもが小さい頃に)役立つ、家事効率アップのワザを教えてください
- 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／ワインに合う、わたしのオススメ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ペンネーム ③年齢 ④電話番号 ⑤住所
- ⑥メールアドレス ⑦ご希望のプレゼント(A～F)をご記入の上、下記までご応募ください。

※アンケートでいただいた文面などは、ちょこっとVOICEなどで掲載させていただくことがありますので、ペンネームをお書き添えください。(ペンネームがない方はインシヤルでの掲載となります)

〒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 「8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:8月20日(月)



チャイムを鳴らしても、出てこない。
前日からの新聞がそのままになっている。
だから、外から大声で呼びかけました。

ドックは全道24市町村と、「高齢者見守り協定」を結んでいます。
北海道をくまなく回る配送ルートを生かして、地域の「見守り」を実施しています。

2011年度は、47件の事例がありました。

見守り協定締結市町村(アイエオ順)

赤平市/旭川市/安平町/石狩市/恵庭市/小樽市/木古内町/北
広島市/北見市/札幌市/白老町/知内町/滝川市/伊達市/洞爺
湖町/南幌町/函館市/福島町/三笠市/むかわ町/室蘭市/余市
町/留萌市/稚内市

※ネットワーク参加型、合同協定、単独協定を合わせて、2012年7
月2日現在の協定数です。



第5号 2012年8月1日発行(毎月1日発行) 発行元/コープさっぽろ ちよこっと編集部 〒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/榎山知弘、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 レンビ監修/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
presse(プレス)/札幌市中央区南6条西23丁目5-3 TEL 011-299-7550 私の部屋 札幌店/札幌市中央区大通西3丁目 地下街オーロラタウン TEL 011-218-2878

- 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。

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.5

[高齢者見守りの取り組み]

コープさっぽろ自己紹介 vol.3

“生協”^{いしずえ}の礎はイギリスの28人。

世界で最も早くに協同組合運動が起こったのは、産業革命の進んだイギリス。
1844年にロッチデールという紡績工場の町で、「ロッチデール公正開拓者組合」が設立されました。ここでの出資金は一人1ポンド(当時の約一カ月分の収入)。28人の人々がバター・砂糖・小麦・オートミール・ローソクと5つの商品を並べて、購買活動をスタートさせました。10年後には製粉工場を建設し、ヨーロッパの協同組合の模範となったのです。



ロッチデール公正開拓者組合の店舗(現在は記念館)

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)-080050

「僕は北海道の生産者が作る食材は凄いと思う。だから“北海道”と名の付くものには心からエールを贈りたくなるんです」と語る堀川シェフ。「北海道PREMIUM」もそのひとつ。「清涼感と爽やかな味わいは、まるで北海道の大自然のようですね」。なるほどシェフの料理にぴったり合うはずです。

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を使用した、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楽しみください。

※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。



札幌市中央区北2条東4丁目 サッポロファクトリーレンガ館1F TEL 011・221・3314
営業 11:00~L.O.14:30、17:00~L.O.21:30 不定休

トラットリア・ピッツェリア・テルツィーナ
堀川 秀樹 シェフ
自然に近い味わいがいい。

のどの乾きを潤すには



熱風を放つピッツアの薪窯の前で、水を入れたグラスに「Ribbon 純水さらっと白ぶどう」を注ぎゴクゴク。「おっ、自然のぶどうの味だね」と頬がゆるんだ堀川シェフ。「何枚もピッツアを焼くと、のどはカラカラ。そんなとき、すっきり甘すぎない飲み物がいい」。心地よい後味が、シェフの乾いた体を潤します。

8月27日発売の新商品「Ribbon 純水さらっと白ぶどう」は、爽やかな味と香り、すっきりとした後味、ほどよい甘さの白ぶどう果汁入り飲料です。



堀川シェフおすすめの
「北海道PREMIUMのおとも」

イタリア風
オムレット

- 材料 卵 3個
(4人分) ブロックリ 1/2個
ベーコン 50g
玉ねぎ 1/4個
パルミジャーノ・レジャーノ 20g
塩・こしょう 少々
オリーブオイル 少々
バター 10g

- 作り方 ①ボウルに卵を割り入れ、パルミジャーノ・レジャーノ(チーズ)、塩・こしょうを入れ、よく混ぜる。
②フライパンにオリーブオイルをひき、玉ねぎ、ベーコンを炒めて、塩ゆでしたブロックリとバターを入れ香りをつける。
③②のあら熱を取り、①に混ぜる。
④フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、③を入れ、よく混ぜながら形を調え焼き上げる。

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