

北海道のおいしいを育てよう。

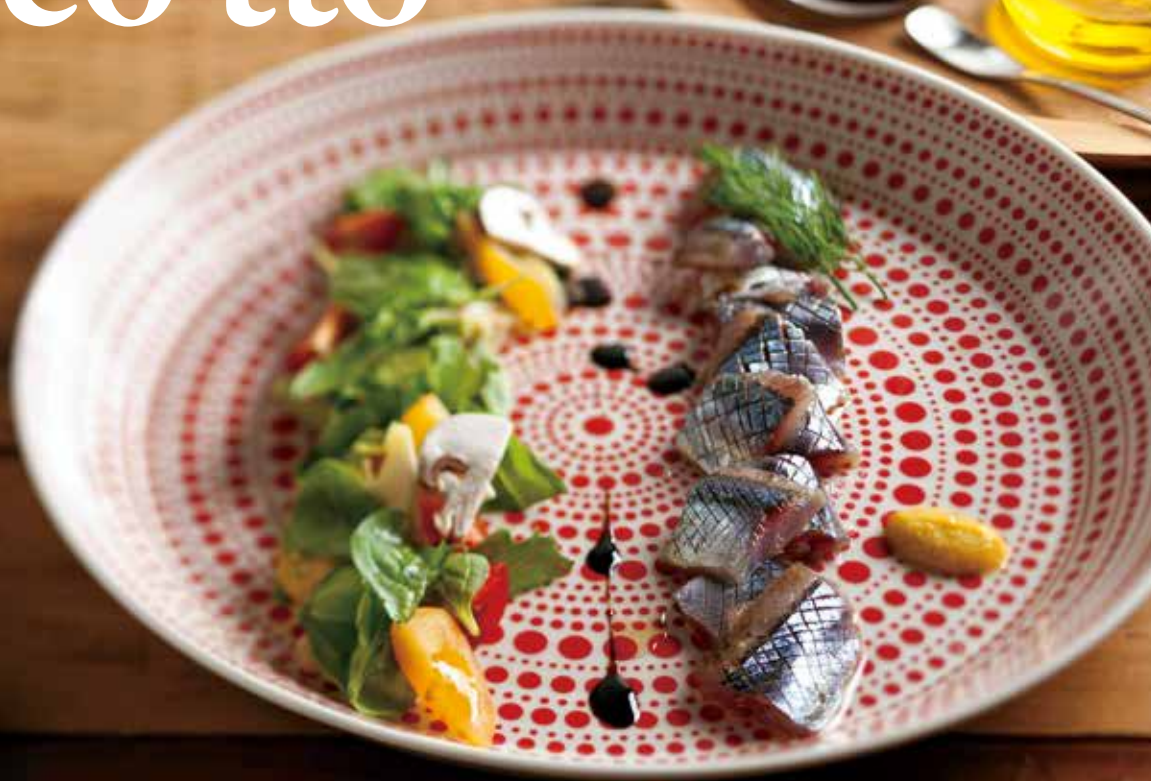
Cho-co-tto

ちょこっと

無料

ご自由にお持ち
ください

さんまの季節です。



9 月号
2012 [vol.6]

発行 コープさっぽろ -co₂op

中札内村の
枝豆は、だから
うまい。

早坂バイヤー(以下…早)
「ずばり。今年の出来はどうですか？」

山本さん(以下…山)

「いいですよ！中札内の寒暖差と栄養たっぷりの土。それに天候にも恵まれましたから。」

早「では今年も、あの甘みたっぷりの味ですな〜！」

山「そう。でも甘みは収穫してから

どんどん失われますから、

冷凍作業はいつも時間との真剣勝負ですよ。」

早「収穫から4時間以内に瞬間凍結！」ですね。

そのための設備と、綿密な収穫計画」には

本当に驚きました。」

山「旬の二カ月は、24時間フル稼働で、

100名の生産者と

計画を立てて刈り取ります。

おいしさを守るための手間は

絶対に惜しみません。」

早「さうはいよいよ9月。

『生』の枝豆を出しますね。」



コープさっぽろトドック
農産バイヤー
早坂 正剛

生産者
中札内村農業協同組合 組合長
山本 勝博さん

一年中、旬の枝豆を食卓に。



収穫後4時間以内に調理・加工が完了するよう工夫し、-196℃の液体窒素で瞬間凍結。生産履歴も明確で、安心・安全・美味しい枝豆を年中味わえます。

9月限定
生の枝豆を食卓に。

枝豆の旬、収穫期は8月下旬～9月。この時期に刈り取った生の枝豆を、トドックでお届けします。



9月上旬、札幌地区、帯広地区の店舗でも取り扱いあります。

トドック
初企画
9月
1週～4週

山「ええ。生はね、ぜひゆでたてにバラバラッと塩を振って食べてほしいんですよ。」

早「温かいうちに食べると、独特の風味と甘みが口の中に広がって、くっつく！たまらないですね！」

山「キンキンに冷えたビールと一緒にね！いつもは冷凍枝豆で、9月は生も味わおう。」

早「早く皆さんに食べてもらいたいなあ。収穫、よろしくお願いします！」



山本さんおすすめ! 生枝豆のゆで方。

- おいしい
- お湯を沸騰させる。
 - 枝豆を入れてゆでる(3-5分)。
 - 一気にザルにあける。
 - バラバラッと塩をふる。
 - ザルをよくふって塩をなじませる。
 - あたたかいうちに、どうぞ。



Cho-co-tto

ちょこっと

9月号 2012 [vol.6]

今月の食材

さんま



- 06 コープのお店にGO! 今月の新商品
- 07 和楽食卓
- 08 <作る人>生産者インタビュー
釧路産さんま
- 14 Doさんぽ
- 15 <生かす人>シェフのレシピ
創作和食 Ce-Flewrir
- 21 畑でレストラン&磯辺でレストラン
- 22 さんまあれこれ豆知識
- 24 さんまの調理法いろいろ
- 28 わが家のいちおしレシピ!

- 32 のんびりのほほんな宿
お宿エクハシ
- 34 ほっぺが喜ぶレストラン
GUSTORA
- 36 ワイナリーをたずねて
ナカザワヴィンヤード
- 43 西野さんのふだんごはん
- 45 お酒がすすむ
ほろよいれしび
- 46 森CAFEへようこそ!
- 50 森の力でリラックス

- 54 天使の食卓
- 56 北の大地の
まめっこやさい。
- 60 MOGUMOGU給食
- 64 えほんdeごはん
- 67 家計にちょこっとイイ話
- 68 ちょこっとインフォメーション
- 71 アンケート
- 72 Cho-co-tto VOICE
- 74 One for all, All for one.

9月の行事

日	月	火	水	木	金	土
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 1・2・3 防災の日 防犯用品点検の日 キウイの日
2 1・2・3	3 1・2・3 ドクエもん 誕生日	4 ち 申の日	5	6 黒の日	7 シ 白露	8
9 重陽の節句 手巻き寿司の日 栗きんとんの日	10 牛タンの日	11 ち	12	13	14 シ	15 ひじきの日 大阪寿司の日
16	17 敬老の日	18 ち かいわれ 大根の日	19 秋の後岸入り	20	21 シ	22 秋分の日
23	24	25 ち 彼岸明け	26	27	28 シ	29 洋菓子の日
30 十五夜 すっほんの日 クルミの日						

1・2・3…1・2・3コープデー ち…ちびっこコープデー シ…シニアコープデー



今月のレシピインデックス

- 秋刀魚のだし巻き …… 19
- 秋刀魚のきのこいこみ …… 20
- さんまときゅうりの甘酢和え …… 28
- さんまの梅しそ巻き …… 29
- 簡単オニオングラタンスープ …… 40
- ホットドッグ …… 41
- まぐろの二色山かけ …… 43
- あさりのクラムチャウダー …… 44
- 生さけとしいたけのピンチョス …… 45
- 大根のカラメリゼ 焼きトマト添え …… 55

- 豆腐入りのマーボーなす …… 62
- ザンギ …… 62
- 長芋のツルツルとサラダ …… 64
- 秋刀魚そば …… 16
- レモン秋刀魚の棒寿司 …… 17
- 秋刀魚の焼き浸し …… 18
- シーフードパスタ …… 26
- ラー油とわさびの海鮮パスタ …… 26
- ふっ栗ませごはん …… 27
- さんまの昆布重ね 蒲焼風 …… 29
- さんまのつみれ汁 …… 30
- さっぱり揚げさんま …… 30

- さんまのネギみそ焼き …… 31
- さんまの香草パン粉焼き …… 31
- さんま丼 …… 33
- さんまのポワレ プロヴァンス風 …… 35
- 焼きチーズリゾット …… 41
- 鮭ときのこの炊き込みごはん …… 42
- きのことたっぷり焼き …… 42
- さんま蒲焼でうなたま風 …… 44
- 味噌ミルクパスタ …… 54
- さんまのタンドリイ風 …… 64
- びっ栗もっちゃん …… 27
- パンにじっくり焼きリンゴ …… 40
- クラッシュぶどうゼリー …… 55

石垣の塩 100% 使用！
こだわりの塩鍋つゆ！

石垣の塩を100%使い、味わい豊かな名古屋コーチンと阿波尾鶏のだしを使った本格の塩鍋。一度食べたら忘れられないこの味をぜひご賞味ください。

ヤマキ(株)
石垣の塩
塩ちゃんこ鍋
つゆ
750g
【発売日:9月3日】



油なし水なしで
簡単に焼ける！

発売40周年を迎える「ギョーザ」が大きくリニューアル!「羽根の素」がついてるので、油なし水なしで誰でも簡単にパリッとジューシーに仕上がります。



味の素冷凍食品(株)
ギョーザ 12個入り 【発売中】

新食感!!
コリコリ茎入りわかめご飯

茎わかめと炒りゴマの食感がご飯のおいしさを引き立てる、今までにないソフトタイプの混ぜ込みわかめご飯です。ひじき、ちりめんもぜひ一度ご賞味ください。

理研ビタミン(株)
コリコリ
茎わかめさん
40g
【発売中】



2012.
SEPTEMBER ★
NEW!!

コープのお店にGO!

今月の新商品

おいしい5つの
理由があります!!

- ★ミルクの豊かなコクと味わいを濃縮
- ★コクがあるのに後味すっきり
- ★砂糖だけではなく、ミルク由来の甘味
- ★北海道で製造された乳製品を使用
- ★なめらかな口どけ



(株)明治
meiji THE PREMIUM Gran
(ミルク・ミルク&手摘みいちご・
ミルク&お濃い抹茶) 121ml 【発売中】

酔わずに本格的な
カクテルを楽しもう!

コーラにラムの風味を加え、甘すぎずゴクッと飲めて、爽やかなのどごしが楽しめます。大人のコーラテイストを実現しました。

アサヒビール(株)
アサヒゼロカク
ラムコーラテイスト
350ml
【発売日:9月19日】



5カ国 × 4段階 = 20種類
の焙煎豆ブレンド

20種焙煎豆(5カ国×4段階焙煎)ブレンドだからこそ引き出せた、コーヒーの奥深いコクと、キレのよい後味が楽しめる微糖コーヒーです。

ダイドードリンコ(株)
ダイドーブレンド
ブレンド微糖
185g缶
【発売日:9月3日】



料理から拭き取りまで、
これ1枚におまかせ!

強度を約2倍(当社通常品比)にしたことで、1枚で複数の作業をこなし、無駄なく使えるので経済的。花柄プリントつきで、キッチン生活に楽しさを提供します。

大王製紙(株)
エリエール
タフキッチン
タオル
50カット2ロール
【発売日:9月1日】



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



9月は…

恵みの秋に感謝する

十五夜

「中秋の名月」とも言われる十五夜。旧暦では7月9月を秋と考え、真ん中にあたる8月15日の月をこう呼んできました。平安時代には宮中で月を愛でながらの宴が行事化され、江戸時代に庶民に広まったとされています。新暦にすると今年の十五夜は、9月30日の満月の夜。十五夜が年に

よって変わるといふことも意外と知られていないかもしれませぬ。豊穰の象徴とされる満月に収穫物を供えた、農民たちの願いと感謝が今も風習として残っています。私たちも、毎日の食卓を彩る地元の作物に感謝し、大切な人と満月を愛でながらゆっくりと十五夜を過ごしたいですね。

「十五夜」に欠かせないのが、月見団子とすすき。そして、この時期に収穫される食材をお供えします。私たちの暮らす北海道でもリンゴやブドウ、梨などの果物やたくさん野菜が9月に旬を迎えます。すすき飾りには自宅のお庭に咲く花や、地元で育つ秋の花を添えてアレンジするのもいいですね。また、従来の十五夜のお供えは縁側に置くものですが、現代風に窓辺に飾って、満月と一緒に秋の夜長を楽しみましょう。



心を分かち合える仲間と、月を眺める静かな秋の夜。ウサギをモチーフに用いたアレンジや、地元の旬の収穫物をお供えして「北海道流の十五夜」を楽しむのも素敵です。自然の恵みに感謝の気持ちを含めた後は、秋の味覚をおいしくいただきますよ

9月9日は 「重陽」の節句

一年の中で最後の五節句「重陽」。季節の変わり目に神を祭り、神と共に食し、五穀豊穣や健康を願う日です。また「菊の節句」とも呼ばれ、菊の花を浮かべたお酒をいただくという風習も。体の中に菊のパワーを取り入れて、健康と長寿を願う日でもあります。



古代中国では邪気を払うとされている「菊」。花びらを浮かべた菊酒で無病息災を祈ります



Cho-co-tto
今月の
作る人

北海道で挑戦を続ける
生産者を応援します

作る人・釧路市漁業協同組合

北海道を
代表する
秋の旬魚の
舞台裏

釧路産さんま

釧路市

Cho-co-tto 08



店頭で青くピカピカと輝く新鮮な生さんま。その光景を目にすると、本格的な秋の到来を感じます。サツと塩を振り香ばしい塩焼きで。三枚におろしてト口ける刺身で。どんな食べ方をしても美味！一大産地に住む私たち道民にとってさんまは、手頃で身近な秋の味ですね。



さんまの水揚げ量全国一を誇る根室をはじめ、釧路、厚岸、浜中など道東を中心に行われているさんま漁。例年、9月から10月にかけて漁の最盛期を迎え、特にこの時期は脂がたっぷりとのったおいしいさんまが水揚げされるそうです。では「なぜ、北海道のさんまはおいしいのか?」。そんな素朴な問いを胸に、コープさっぽろでも取扱いの多い、さんまの産地・釧路の港を訪れました。



霧に包まれる、早朝の釧路港。各地から船が集まるターミナル的な役割も果たしている



右／釧路のさんま水揚げ量は昨年実績で約2万7000t。漁場はその年の気候と水温が大きく変化し、年々漁場が遠くなり、水揚げも減少傾向に。出港から帰港まで8～12時間かかるそう 中／競り落とされたさんまは、翌日には道内の売場に並ぶ 左／30時間かけて作る溶けにくい特製の氷で鮮度を保持

丸々と太った状態で
群れが道東沖を南下

朝8時。「釧路副港市場」の入札場にピンと張りつめた空気が漂うと、さんまを競り落とす仲買人の威勢の良い声が飛び交います。市場の目の前は港。早朝に着いた漁船からの水揚げ以外にも、近郊の広尾などから新鮮なさんまが集まってきました。

セリが終わると一斉に荷積みが始まり、10分と経たない間にさんまを乗せたトラックは各地に向けて出発しました。



回遊魚であるさんまは適した水温（13～15℃）を求め、暖かくなると北上し、寒くなると南下を始めます。暖流と寒流が交わる道東沖は、さんまのエサとなるプランクトンが豊富。夏の早い時期に道東沖でたつぷりエサを食べたさんまは、さらに北上を続け、栄養が全身に行きわたった9月から10月、南下しながらまた道東沖に戻ってきます。この季節、北海道産さんまが最も脂ノリが良くおいしいとされるのは、さんまの回遊ルートと時期。そして何より、道東の豊かな海があつてこそなのです。

付加価値を加えた ブランド化への取組

釧路でさんま漁が始まったのは、昭和20年代。当時は糠さんまなどの加工品がメインで、わずかな漁師さんが漁の狭間はざまに行う小規模なものでした。鮭などの主力水産物に続く、次なる資源しげんとして注目が集まるようになったのは、平成に入ってから。本格的に漁の体制や輸送システムが整えられていきました。

今では各地で打ち出している

「ブランドさんま」も、釧路が先駆け。現在、青刀せいとうさんままと青鱗せいりんさんままの2つのブランドを展開しています。釧路市漁業協同組合・鮮魚担当の竹内たけうち敏宏ひろさんに背景をお聞きしました。

「15年ほど前、付加価値の高いさんまを作ろうと最初に生まれたのが青刀さんまです。とれたさんまを漁師が船上で箱に詰める。沖詰めおきづめを基本に、一定の条件とサイズ基準を設けて厳選したものです」と竹内さん。

ブランド化に際し、漁獲場所や生産者名を明記した漁獲証明書りくわくしよの発行など、画期的なトレーサビリティを導入。しかし選別基準の厳しさから、青刀さんまは希少な高級品として本州出荷がメインとなっています。

「そこで、質と安心にこだわったさんまを気軽に味わってもらえる、青鱗さんまを立ち上げたのです。青刀で培ったノウハウを生かし、基準や条件に幅を設けて手の届く価格で道内流通を可能にしました」（竹内さん）。

青鱗さんまは一般サイズよりやや大きい170g前後以上を沖詰め。見た目や傷のチェックも漁師さん自らが行います。



コープさっぽろの秋のギフトでも人気の青鱗さんま。仕入れはすべて竹内さんが担当。「良いものだけを届けるという強い気持ちと、一切妥協をしていないという自負があります」



漁本番に向けて 準備を進める漁師たち

さんまは時期によって漁法が異なり、7月頭から中旬は海中に網を流して行う「刺し網漁」。7月下旬から漁期終了の12月までは、さんまの習性を利用した特有の「棒受網漁」。青鱈さんまは、棒受網漁で行われます。棒受網漁の漁船には、両側に集魚灯と呼ばれるライトが並んでいます。群れに近づくと、まず右側のライトでさんまを集めます。左側の海中では網の準備を行い、ライトを消すと同時に



網の上のライトを灯します。さんまの群れは光に誘われ、自ら網に入るといふ仕組み。この漁法は魚体を傷つけることが少ないため、見た目はもちろん鮮度を保つ上でも有効なのだろう。



セリが終わり人影もまばらな港では、棒受網漁の開始に備えて漁師さんたちが船の点検や準備に追われていました。青鱈さんまの漁を担当するのは、宮城県や岩手県から来ている漁船。釧路漁協組合員の船は4隻のみのため、漁には東北の漁師さんたちの力が欠かせません。

上／釧路港に停泊中の棒受網漁船。船の両側に羽のような集魚灯を備える独特の仕様
下／神楽丸の横では同じ船団の「宮城県気仙沼港 第三十八功洋丸」も棒受網漁の準備中



「第三十五神栄丸」の皆さん。父もさん漁師という杉山さん(写真右下)は、23歳で自分の船を持ち船頭に。安全と豊漁を祈り、今でも船内に赤ちゃんの頃の娘さんの髪の毛を飾り、船のお守りにしている

手間暇をかけた 厳選さんまに自信

そのうちの一隻、杉山義彦すきやまよしひこさん率いる「第三十五神栄丸」しんえいまるは

震災発生後、地元・宮城での拠点を失い昨年釧路で準備を進め、さんま漁を続けています。

「船が流されて漁師を辞めた仲間も多いよ。俺も命がけで船は守ったけど、漁師を続けるかどうか本当に悩んだからね」と杉山さん。自問自答が続く中、船を出した昨秋の初漁。網にかかったさんまを手にしたときは、それまでの苦悩がすべて吹き飛ばほどうれしかったそう。

「俺らの仕事は自然が相手。だから面白いし、やりがいもある」と笑顔で話してくれました。刺身で味わうのが、青鱈さんまの最もおいしい食べ方。さんまの刺身はその昔、新鮮なさんまが手に入る漁師だけが楽しめる特権でした。船上での作業を惜しまず、手間と神経を注いで鮮度を保つ「青鱈さんま」。そこには、自然と向き合いながら手にした新鮮なさんまを、新鮮なまま届けるという、漁師さんのプライドが詰まっています。

Doさんぽは、北海道をみんなでお散歩しながら、
北海道のステキを発見したい!! そんなツアーです。

大地のめくみを再発見
Doさんぽ

トドックでおなじみ!十勝・和田農園さんの “ごぼう堀り体験”と “とれたてのごぼう料理”

ごぼう4キロ
お土産つき

ジュースにもできる和田さんのごぼうを、野菜シニアソムリエの吉川雅子さんがその場で料理!ごぼう三昧の旅をしよう!

- 日程/10月7日(日)
- 参加費/お一人様 5,980円
- 定員/36名
(最少催行人数25名)
- 行程/JR札幌駅北口8:00出発→十勝・和田農園(ごぼう堀り・機械堀り作業見学・選果場見学)→ごぼう料理の昼食とごぼうのお話し→とかちむら産直市場→JR札幌駅北口18:30着予定



増毛フルーツ街道と銘酒・国稀酒造 増毛町のおいしいものめぐり旅!

- ブルーン・リンゴなどの見学試食。
- 厳選されたリンゴから作るシードル工場見学
- 国稀酒造の酒蔵見学
- マルシェましけ村でお買物

三國シェフ監修
オーベルジュ
ましけで
ランチ弁当

- 日程/10月13日(土)
- 参加費/お一人様 5,980円
- 定員/36名
(最少催行人数25名)
- 行程/JR札幌駅北口8:00出発→増毛フルーツ街道ヤマセン仙北果樹園(ブルーン・リンゴなどの見学・試食・買物)→増毛フルーツワイナリー(ここでしか味わえないシードルの工場見学・試飲)→オーベルジュましけ(昼食)→国稀酒造(酒蔵見学・試飲・買物)マルシェましけ村(買物)→JR札幌駅北口18:00着予定



電話でのお申込・お問合せ

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

Eメールでのお申込

csap.dosanpo@todock.jp

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

申込用
QRコード



Doさんぽの開催告知や当日のレポートはここでチェック!

はたらく せいぎょうマン!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



Ce-Flewrrir

住所 札幌市中央区南1条西28丁目 TUTUビル1F

TEL 011・631・6629

営業時間 11:00～L.O.14:30 17:00～L.O.21:30

定休日 水曜

メニュー ランチ・日替わり膳1,000円～、ディナーコース2,500円～

「ちょこっと見たよ」、生ビールまたはソフトドリンクを1杯サービス

和食の伝統に新感覚を
取り入れた「創作和食」
食材の持ち味が楽しめる
華やかで繊細なひと皿

生かす人
シェ・フルーレ
創作和食 Ce-Flewrrir
調理長
ば ば な お と
馬 場 直 人

様式にとらわれず自由な発想の和食を提供してきた馬場直人調理長。食材そのもののおいしさを引き出す繊細なだしをベースにしつつ、ときにはフレンチの手法を取り入れるなど、こだわりと遊び心が同居する料理人です。「北海道の食材は質が高いため、できるだけそのものの良さを大切にしたい」。季節感があふれた優しく上品な料理は、食に敏感な女性たちを中心に評判です。

PROFILE / 札幌市生まれ。札幌や東京の和食店で腕を磨き、ホテル「望楼 NOGUCHI登別」の開業時に初代料理長として迎えられる。20年以上にわたり腕をふるいモダンで洗練された和食を提供する。2011年より「シェ・フルーレ」調理長に。

調理長から「さんま」についてひと言／北海道産のさんまは、“青魚”の中でも脂が上質で生臭さが少なく、刺身やシンプルな塩焼きがおいしいですね。庶民的な魚ですが、レシピを覚えると食材としては面白い存在ですよ。

秋刀魚そば

調理時間20分

●材料(2人分)

さんま一夜干し(120g) 1本

生そば 300g

山芋 30g

長ねぎ 1/2本

きのこ(お好みで) 適量

A	だし汁 100cc
	酒 20cc
	みりん 20cc
	濃口しょうゆ 20cc
	昆布 少々
B	だし汁 500cc
	みりん 50cc
	薄口しょうゆ 50cc

●作り方

- ①長ねぎは斜め切りにし、山芋はすりおろしておく。さんまは三枚におろして中骨を取り、一口大に切ったらグリルで焼く。焼き上がったら、キッチンペーパーなどで油切りをする。鍋にAとさんまを加えて弱火で煮る。
- ②別の鍋にBときのをこを入れ、きのこに火が入るくらいまで煮てつゆを作る。
- ③そばをゆで、器に盛り、①のさんまと②のつゆを加えて、①の長ねぎと山芋のをせる。



レモン×秋刀魚の棒寿司

調理時間10分

●材料(2人分)

さんま 1本	おろししょうが 少々
レモン 1/2個	しゃり お好み
白板昆布 1枚	酢 少々

●作り方

- ①さんまを三枚におろし、骨と皮を取りハケなどでレモン汁を塗る。
- ②キッチンペーパーに酢をしみ込ませ、白板昆布の両面をふきながらなじませる。
- ③巻きすの上にラップをひき、白板昆布、さんま、しょうが、しゃりの順番で重ねて巻き、形を整え、一口大に切る。

白板昆布(しろいたこんぶ):棒寿司や押し寿司、バッテラなどに使う薄い昆布。とろろ昆布やおぼろ昆布を削って残ったものからできている。

秋刀魚の焼き浸し

調理時間15分(漬け込む時間を除く)

●材料(2人分)

さんま 2本

長ねぎ 1/2本

しいたけ 2個

生しょうが細切り 少々

糸唐辛子 少々

菊花 5個

酢 適量

白髪ねぎ 適量

A	だし汁 40cc
	塩 ひとつまみ
	薄口しょうゆ 小さじ1/2
B	だし汁 200cc
	酒 15cc
	酢 50cc
	砂糖 25g
	薄口しょうゆ 40cc
	おろししょうが 少々

●作り方

- ①さんまを三枚におろし、4等分した長ねぎ、しいたけとともにグリルで焼く。
- ②菊花はバラして、鍋で沸かした湯に酢を加えさっとぐらせ、ボウルで混ぜ合わせたAで和える。
- ③①が焼けたらバットに移し、鍋で温めたBを加え漬け込む。
- ④③が冷め味が染み込んだら器に盛り、細切りしょうがと菊花を添えて、最後に白髪ねぎと糸唐辛子をあしらう。





秋刀魚のだし巻き

調理時間15分

●材料(2~3人分)

さんま 1本
卵 5個
焼き油 適量

A だし汁 90cc
砂糖 30g
濃口しょうゆ 30cc
B 酒 30cc
みりん 60cc
濃口しょうゆ 30cc

●作り方

- ①さんまを三枚におろし、小麦粉をまぶして油をひいたフライパンで焼く。焼き目がついたらBを加えて煮詰め、取り出してたて半分に切り重ねる。
- ②ボウルに卵を割り入れたら、Aも加えてよく混ぜ合わせる。
- ③さんまが芯になるように、卵焼きを作る。
※卵焼き用フライパンを使うと焼きやすいです。
※卵焼き用フライパンで約2本作れる分量です。

秋刀魚のきのこいこみ

調理時間25分

●材料(2人分)

さんま2本	しいたけ 30g	ボン酢 適量
まいたけ 30g	大根おろし 30g	焼き油 適量
しめじ 30g	小ねぎ 適量	塩・こしょう 少々
えのき 30g	ぎんなん(水煮) 適量	

●作り方

- ①さんまの頭と尾を取り腹開きにして、中のワタや中骨を取る。
- ②しいたけは薄切り、ほかのきのこはほぐす。
- ③温めたフライパンに油を引き、きのこ類を炒め、塩・こしょうで味を調える。あら熱がとれたらさんまの開いた部分に詰めて、つまようじで留める。それを、クッキングシートをしいたフライパンで焼く。
- ④焼けたら一口大に切り、器に盛り大根おろしと小ねぎをあしらい、お好みでぎんなんなども添えて、お好みの量のボン酢をかける。

※いこみ:和食で、ピーマンやししとう、太いねぎなど、筒型に近い食材に材料を詰めて煮たり焼いたりした料理のこと。同じような料理に「印籠」がある。

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!!



全道各地におじゃまして開催してきました「畑でレストラン」と「磯辺でレストラン」。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。

畑でレストラン
9月2日 / 新得・宇井農場×バルコ 塚田宏幸シェフ
9月30日 / 真狩・ごとう農園×サヴール 金田二郎シェフ
10月28日 / 新篠津・大塚ふぁーむ×オステリアYOSHIE 吉江恵一シェフ

磯辺でレストラン
9月9日 / えりも漁協・えりも灯台公園×TAKU円山 渡邊卓也シェフ
10月7日 / 常呂漁協・常呂漁港×季璃香 石井登シェフ
10月21日 / 新星マリン漁協・留萌漁港×ビストロポワル 早貸大吾シェフ

あのサツエキにも畑でレストラン出現

「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

9/14・23
FRI SUN
【札幌駅南口広場】

スペシャル
イベント
開催!

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ます



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

さんま あれこれ 豆知識

鮮度の見分け方から刺身の新たな味わい方まで、旬の生さんまをさらにおいしくいただくポイントあれこれ。



おいしいさんまの見分け方は？

何といっても鮮度が第一。見分けるポイントは「お腹」と「目」です。内臓から鮮度が落ちていくので、軽く触れてお腹が硬いのが新鮮な証。また背中の色が濃く、お腹が光っているものがベストです。黒目の周りは濁りがなく、澄んだものを選びましょう。例年9月にとれるさんまは他の月に比べて脂肪含有量が高く、全体に脂のノリが良いそう。中でも背中が盛り上がった胴の太いさんまは、脂がしっかりとついています。



注目したい「ブランドさんま」

特集で紹介した釧路のほか、北海道のさんま漁は道東各地で行われています。最近では、産地ごとに独自の鮮度保持方法や選別基準を取り入れ、条件を満たしたものを「ブランドさんま」として販売。価格は一般的なさんまよりも高めですが、漁師さんこだわりの厳選さんまは鮮度も質も確かです。それだけに数が少なく、手に入りにくい限定品もありますが“ご当地さんま食べ比べ”というのもぜひいたくな楽しみ方です。

北海道の代表的な ブランドさんま	釧路	青刀(せいとう)、青鱗(せいらん)
	根室	一本立ち歯舞さんま
	厚岸	大黒(だいこく)さんま
	浜中	日帰りさんま



さんまの水揚げ日本一を誇る根室。高鮮度と高品質を徹底追求した「一本立ち歯舞さんま」は、さんまがピンと立つほど鮮度が良いことから、名付けられたもの(画像提供/歯舞漁業協同組合)

さんまの刺身、 こんな食べ方も！

新鮮な生さんまが手に入ったら、まずは刺身で味わいたいもの。産地に住む道東の人は、しょうが醤油ではなく一味唐辛子を加えた「一味醤油」で食べるのが定番。また、釧路漁協の方に聞いたところ、ポン酢におろしにんにくやブラックペッパーを入れて、刻んだ大葉やネギと一緒に食べるとひと味違ったおいしさだそうです。その際、刺身は薄い斜め切りではなく、やや厚めの縦切りにするのがポイント。ぜひお試しを！



さんまの保存法は？

冷凍保存は頭と内臓を取り、水洗いしてから1匹ずつラップに包んで保存用ビニール袋に入れ冷凍庫へ。味が落ちるので、なるべく早く食べ切りましょう。短い保存なら、酢やオイルに漬けるのもオススメです。三枚におろした生さんまの両面に塩を振り、約30分冷蔵庫へ。水洗いした後、水気をふき取り、合わせ酢に20分ほど漬けます。ザルに上げ、皮や小骨を取り除けば完成。この状態でオリーブオイルに漬けてもOK。冷蔵保存で2～3日は持ちます。



※写真はイメージ

さんまの 栄養価は？

多彩な栄養を持つさんま。代表的なのは、青魚の脂肪に多く含まれるDHAとEPAです。DHAは人の脳に存在し、脳の機能維持に必要な成分。またDHA、EPAともに、血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす働きがあるとされています。そのほか、鉄やビタミンB12など血液と関わりの深い成分も含まれています。

さんまの三枚おろし



7

残りの半身はひっくり返して、身と骨の間に包丁を入れ切り離す



4 腹の中とさんま全体を流水でよく洗う



5 キッチンペーパーなどで水分をよく拭き取る。腹の中もきれいに拭く



6 包丁を頭の方から中骨の上をそわせるようにして入れ、肩身を切り取る



1 尻尾から頭へ包丁を動かし、さんまのうろこを削ぎ落とす



2 胸びれの後ろから包丁を入れ頭を落とす



3 肛門から包丁を入れ腹を開き、はらわたを丁寧にかきだす

さんまの
調理法
いろいろ



教えてくれた人

センチュリーロイヤルホテル
(札幌市中央区北5条西5丁目)

スカイレストランロンド
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。



さんまの焼き方 フライパン



- 1** 塩をした後、フライパンにクッキングシートをしき、さんまをのせる



- 2** ふたをして中火で5分、裏返して3分程度を目安として焼く

※焼いている間、何度か裏返すると、皮や身が崩れてしまうので注意



さんまの焼き方 グリル



- 4** 尾をアルミホイルで包むと、尾だけこげることが少ない



- 5** 前もってグリルは温めておき裏になる方を上にして中火で5分、返して4分程度を目安として焼く



- 1** さんまを塩水で洗い拭き取る



- 2** 裏表、両方にまんべんなく塩を振り、キッチンペーパーに包んで10～15分置く。身が締まり余分な水分がとぶ



- 3** 身に切れ目を入れる。また家庭のグリルの場合は、半身にした方が焼きやすい



- 9** 背びれの部分も削ぎ落とす



- 10** さんまには薄皮があるので、手ではいじく。また用途によって、刺身などの場合はさらに細かい骨を取り除く

l i e m



アネーjisパゲッティ
1.7mm結束タイプ 500g

小麦の味わいを追求し、「小麦の卵」と言われる胚芽部分を残したデュラムセモリナを原料に採用。徹底した製法へのこだわりにより、長続きするアルデンテの食感を実現しています。

l i e m



マジックソルト 70g

北米大陸で数億年かけて形成された岩塩から作り上げた味わい深い塩と色鮮やかなトマトパウダー、香り高いハーブをバランスよくブレンド、幅広いメニューに使えます。

シーフードパスタ ~マジックソルト風味~

[材料(2人分)]

アネーjisパゲッティ 1.7mm	200g	玉ねぎ	1/4個
S&Bマジックソルト	大さじ1/2・大さじ1	トマト	2個
S&Bおろしにんにく	小さじ1	粉チーズ	大さじ1
シーフードミックス	100g	オリーブ油	大さじ2

[作り方]

- ①シーフードミックスは解凍してマジックソルト(大さじ1/2)をもみこんでおく。
トマトは湯むきし、玉ねぎとそれぞれ1cm角に切っておく。
- ②たっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を入れてスパゲッティを表示時間どおりにゆでる。
- ③フライパンにオリーブ油(大さじ1)とおろしにんにくを熱してシーフードミックスを炒め、皿に取り出しておく。
- ④パスタソースを作る。フライパンにオリーブ油(大さじ1)を足し、玉ねぎ、トマトを炒め、③のシーフードミックスを戻し入れる。
- ⑤④にゆでたスパゲッティとゆで汁(大さじ1)、マジックソルト(大さじ1)、粉チーズを加えてさっと混ぜ合わせて完成。



ラー油とわさびの海鮮パスタ

[材料(2人分)]

アネーjisパゲッティ 1.7mm	200g	A S&Bおかずラー油	小さじ3
S&Bおかずラー油	小さじ3	S&Bおろしわさび	小さじ1
S&Bパセリ	少々		
シーフードミックス	100g		

[作り方]

- ①シーフードミックスは解凍しておく。
- ②たっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を多めに入れてスパゲッティを時間どおりにゆでる。
- ③フライパンにおかずラー油を入れて弱火にかけ、シーフードミックスを炒める。
火が通ったらスパゲッティのゆで汁(大さじ3)とAを加えて混ぜる。ここにゆで上がったスパゲッティを加えてさっと和える。器に盛り、パセリを振りかけて完成。



Kracie

クラシエフーズ

i t e m



特選
甘栗むいちやいました
75g

ほくほくしっとり、ほんのり甘い、食物繊維やミネラルが豊富なスローフードの甘栗を食べやすくしました。有機JAS認定を受けた、3年以上農薬・化学肥料を使っていない農場で育ったこだわりの栗で作ったこだわりの甘栗をぜひどうぞ！



徳用
甘栗むいちやいました
小分け3コパック210g

「甘栗むいちやいました」の割れ栗を使用した、大容量でお得なむき栗です。小分けパックなので、お一人でも大勢でも気軽に食べられます。

ホクホク甘栗とおもちのモチモチ感が相性ピッタリ！ びっ栗もっちゃん

[材料(2人分)]

クラシエフーズ 甘栗むいちやいました 1/4袋(約5粒)
切りもち 1枚(40g)

	すりごま(黒) 小さじ2
A	砂糖 小さじ1
	塩 少々

[作り方]

- ①甘栗むいちやいましたの栗は半分に、切りもちは1cm角に切っておく。
- ②甘栗むいちやいましたとおもちを耐熱器に入れ、水(分量外)少々をふり、ラップをせずに電子レンジ(600W)に約45秒かけ、やわらかくする。
- ③Aを合わせたものを②にちらしていただく。



手間いらずでホクホクおいしい本格「栗ごはん」！ ふっ栗ませごはん

[材料(2人分)]

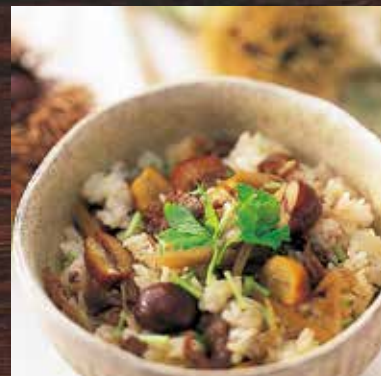
クラシエフーズ 甘栗むいちやいました 1/2袋(約35g)
牛こま切れ 50g
ごぼう 1/4本

	水 2/3カップ
A	しょうゆ、酒、砂糖 各大さじ1
	塩 少々
	みりん、しょうが汁 各大さじ1/2

みつば or 粉山椒

[作り方]

- ①牛肉は一口大に切り、ごぼうはさがきにして軽く水に通し、水気を取る。
- ②鍋にAを煮立てて①を加え、ごぼうがやわらかくなるまで煮る。
- ③煮汁が煮詰まったらごはんに半分に切った甘栗むいちやいましたと一緒に混ぜ合わせる。みつばか粉山椒をちらしていただく。



みんなの
感想

びっ栗もっちゃん：
もっちり栗のほっこり食感の組み合わせが斬新！
自然な甘さが食べやすい！

札幌市 ^{おがわ} 小川様

さんまときゅうりの甘酢和え

●作り方

さんまを食べやすい大きさに切ってから揚げにし、斜め薄切りのきゅうりと一緒に甘酢で和えてすりごまをたっぷりかける。



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] さんま

Sassy



次のお題は、
豆レシピです。

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、商品券とドックぬいぐるみをプレゼント！
(プレゼント内容は変更になることがあります。ご了承ください)

※8月号の本ページに間違いがありました。次のお題について、「ワインに合うわたしのオススメレシピ」としななければならないところ、「チーズレシピ」と掲載してしまい、読者の皆様にご迷惑をおかけしてしまいました。お詫びして訂正いたします。



わが家のいちおしレシピ！

みなさんのレシピ待ってます！

おおはし
室蘭市 大橋様

さんまの昆布重ね 蒲焼風

●作り方

さんまは背開きにして半分に切る。鍋に酒を入れ火にかけてアルコールを飛ばし、だし汁、みりん、しょうゆ、三温糖、白砂糖、中ざら糖を入れて沸騰させ煮汁を作る。圧力鍋にさんまと昆布を交互に重ね、煮汁、すりおろしたしょうがを入れ10～15分圧力をかけ煮る。冷めてから取り出し完成。



ひらま
札幌市 平間様

さんまの梅しそ巻き

●作り方

さんまを三枚におろし、その上に大葉・梅肉をのせ、くるくる巻いてフライパンで焼く。

にしかわ
札幌市 西川様

さっぱり揚げさんま

●作り方

揚げたさんまをハーブやトマトと一緒にワインビネガーとオリーブオイルで和える。



ボウル / Madu札幌店



やました
旭川市 山下様

さんまのつみれ汁

●作り方

三枚におろしたさんま、長ねぎ、ニンジン、みそ、砂糖、酒をフードプロセッサーに入れつみれにし、みそ汁などでいただく。

鍋・お椀・箸 / Madu札幌店

わが家のいちおしレシピ！
みなさんのレシピ待ってます！

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

さんまの香草パン粉焼き



●材料(2人分)

さんま 2尾
白ワイン 大さじ2
塩 少々
S&Bおろしにんにく 小さじ1
S&Bブラックペッパー(パウダー) 少々
S&Bパセリ 大さじ1
パン粉 大さじ3
オリーブオイル 大さじ3
レモン 1/2個
ミントマト 適宜

●作り方

- ①さんまは半分に切り、全体に白ワインと塩を振って10分ほどおいた後、おろしにんにくを塗り、ブラックペッパーを振ります。オープンで200℃に加熱しておきます。
- ②パセリとパン粉を混ぜ合わせ、1のさんまにまぶし、オープンシートを敷いた天板にのせます。オリーブオイルをかけてオープンに入れ、10～20分焼きます。
- ③器に盛り、レモンとミントマトを添えます。



今月のスパイス&ハーブ ブラックペッパー BLACK PEPPER

どんな料理にも合うオールマイティースパイス!素材やメニューを選ばないスパイスの王様ブラックペッパーは、料理にパンチのあるアクセントを与え、できあがりの味を引きしめてくれます。



根室市 ^{あべ}阿部様

さんまのネギみそ焼き

●材料

三枚におろしたさんまの身の方にみじん切りした長ネギ、みそ、砂糖を混ぜたものをのせてグリルで皮面を下にして焼く。



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、豆レシピです。

土地の恵みをもその地で味わう

ちょこっぴい旅

のんびりのほほんな宿 ⑥

お宿エクハシ

おいしいさんまが食べたい
そんな宿をさがして根室へ
温かなおもてなしと
海の幸いっぱい料理宿です



エクハシの外観



廊下にある根室のお魚のパネル

根室の料理人、板屋大介さん
が営む「お宿エクハシ」。全
5室の小さな宿は、枕や浴衣
を選べたり、さりげない心遣
いがあふれています。

夕食の時間、食堂に行くと
大きな花咲ガニが。「昨日解
禁になったばかりの初物です
よ」と板屋さんがにっこり。
お目当てのさんまも運ばれて
きました。さんまには板屋さ
んが作った昆布塩がふつてあ
り、こんがり焼き上げられて
ものすごくおいしい。「根室
の魚介は新鮮でとれたてばか
りだから、凝った料理をする
よりも、シンプルに素材を生
かした料理が一番なんだよ
ね」と話す板屋さん。一見シ
ンプルと言いつつも「きれいで
おいしく」を心掛けた、手



特別にさんま
づくしに
なりました





シンプルだけど味わい深い

さんま丼

◆材料 (約4人分)

- ・さんま……………2匹
- ・天ぷら粉……………適宜
- ・飾り用の葉……………4枚
- ・サラダ油……………適宜
- ・ご飯……………適宜

<たれ>

- ・みりん……………カップ1/2
- ・しょうゆ……………カップ1/2
- ・水……………カップ2
- ・削り節……………20g
- ・昆布…5センチ角1枚

*または市販の麺つゆなどを
利用してもOK!

◆作り方

- 1、さんまを3枚に下ろし小骨内蔵などをきれいに取り除く。
- 2、ボウルに水を張って、血などがきれいになるまで、何度も水を変えて洗い、水気を拭いておく。2匹で4枚の身になったものを半分に切り、8枚にする。
- 3、たれを作る。(天つゆと同じもの) 鍋に分量の水を入れ、昆布を10分以上つけておく。削り節、みりん、しょうゆを入れて一煮立ちさせる。火を止めて昆布と削り節を網でこしておく。
- 4、厚手の鍋に油を入れ190度の温度にしておく。水で溶いた天ぷら粉をさんまの両面に軽くつけて、両面が白いまささくつ揚げて、油を切っておく。
- 5、鍋に3のたれを入れて、4の揚げたさんまを入れて、中に火が通るくらい煮る。
- 6、どんぶりにご飯を盛り、5のさんまをのせて5の煮汁をさっとお好みでかける。上に飾り用の葉をのせて、お好みで山椒または一味などをふって召し上げられ。

骨盤矯正チェア
のあるスペース
で、スッキリ!



板屋さんが毎年
作るエソジカの
薫製。ものすこ
くおいしい!

入り口横に
あるリビング
で本を読ん
だり、お茶
を飲んだり
できます



★お宿エクハシ(別館)

お宿エクハシ(別館)

根室市敷島町2-64

TEL 0153・24・4498

FAX 0153・24・2142

■宿泊料金／

大人1名 1泊2食 10,000円～

*料理内容が変わります。

花咲が二付きのコースは 13,000円より

<http://www.marimo.or.jp/~ekuhashi/>



朝ごはんも特別
さんまづくし

間暇のかかる料理ばかり。
国後島出身の父親が北方4
島の頭文字をとって名づけた
宿名の「エクハシ」。根室と
北方4島を隔てる海で、毎日
とれる旬の魚を楽しみに人々
がやってくる宿です。

土地の恵みをその地で味わう
ちょこっぴい旅
 ほっぺが喜ぶレストラン⑥

フランス料理 ガストーラ
GUSTORA

食材と真剣に向き合い
 納得のいく素材を料理する。
 バスク語で「喜びに満ちている」
 という店名のガストーラ
 そのおいしさで幸せな気分



料理する素材を見せて説明してくれます



店内。ステンドグラス作家のお母さんの作品でもあるライトがアクセントに



入り口横のキッチン。手前のカウンターにはお店で使っている調味料が小売りされている

東京のフランス料理店を経て、フランスのバスク地方で腕を磨いたオーナーシェフの安藤済さん。2004年に「ガストーラ」をオープンしました。

メニューはその日の仕入れによって変わります。「おまかせコースのときには必ず、苦手なものなどを聞き、メニューを組み立てていきます。ここから仕事が始まるんです」という安藤さん。来店したお客さまに、自ら素材の紹介をして、料理に取りかかります。作る側と食べる側がおいしいものを目指してセッションしている感覚です。大事にしていることは季節ごとの素材の

取材・文・イラスト/すずきもも 写真・デザイン/円山オフィス

旬の味をレストランのレシピでいただく

さんまのポワレ プロヴァンス風



◆材料 (2人分~4人分)

- ・さんま……………2匹
- ・トマト……………中3個
- ・玉ねぎ……………中1/2個
- ・タイム(生葉)……約10本
- ・他のハーブでもOK
- ・にんにく……………1片
- ・パセリみじん切り…小さじ2
- ・オリーブオイル……適宜
- ・白ワイン……………約大さじ1
- ・オリーブの実………適宜
- ・エキストラバージンオイル…少々
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々

◆作り方

- 1、さんまはウロコと内臓をとり、よく洗って水気をとる。塩、こしょうをして、腹、口の中にタイムを詰め込む。玉ねぎ、にんにくはみじん切りに、トマトは3cmくらいの角切りにしておく。
- 2、フライパンにオリーブオイルを少々ひき、中火でさんまを焼く。きつね色に焼けたら裏返し、同様にこんがり焼く。
- 3、焼き上がったら別皿に一度取り出しておく。フライパンの油を切り、オリーブオイル、にんにくを入れ、弱火で香りを出してから、玉ねぎを入れて炒める。
- 4、玉ねぎがしんなりしたら、火を強火にし、白ワインを振りかけるように入れて、軽く煮詰める。トマトを入れて、塩、こしょうをして中火で10分ほど軽く煮込む。
- 5、仕上げにオリーブの実を入れ、味を調える。3のさんまをソースの中に入れて軽く温め、皿に盛りつける。パセリとエキストラバージンオリーブオイルを振りかけてできあがり。



ガストーラ フランス料理 GUSTORA

釧路市中園町 2-8
TEL 0154・31・3635

- 営業時間／
- ランチ 11:30~14:00(LO)
- ディナー 18:00~20:30(LO)
- 定休日/日曜日
- 料金の目安
- ランチ 1,575円~
- ディナー 3,800円~
- おまかせコース 5,000円~
- <http://www.gustora.com/>

良さを最大限に引き出し、その味を喜んでいただくこと。また根釧平野には、たくさんのおいしい食材があり、その生産者と交流することでお互いの喜びになっているそうです。



「オープンして8年。お客さまに成長させてもらいました」という安藤さん。ガストーラならではの料理は日々進化しています。おいしいものが食べたくなったら、ぜひ、ここへ。

土地の恵みをその地で味わう

ちょこっといい旅

ワイナリーもたずねて⑥

ナカザワヴィンヤード

心地よい風の吹く丘のブドウ畑。
この土地の持つパワーが
そのままワインに秘められている。



2002年に開園し、20

06年に初めてリリースされ

た「クリサワブラン」。飲んだ

人々から、たくさん称賛を

集めました。そのおいしさの

原点を訪ねて中澤さんの畑へ。

雑草が生い茂り、自然のま

まの姿を残しているその畑で

は、ちょうどブドウの小さな

花が少し開き始めているころ

でした。「この土地の生態系(ブ

ドウを含めた)を作りながら、

人の手は最小限にして、おい

しいブドウを作りたいんだよ

ね」と話す中澤さん。この土

地の自然がブドウの実を育て、

ブドウが自力でおいしく結晶

するため、この木はもう少

し元気な方がいいと思えば鎌

で雑草を刈り、1本1本のブ

ドウの木を大事にしています。

除草剤や化学合成肥料等を使

わず、化学農薬も極力使わず



ケルナー



ピノノワール



ピノ・グリ



ゲヴェルツトラミナー



なかざわかずゆき
中澤一行さん

ゲヴェルツトラミナー、
ピノ・グリ、ケルナー、ピノ・ノワールの
ブドウもブレンド。



醸造は栃木県

ココファーム&ワイナリーにて

収穫したブドウも一緒に栃木に行き、仕込みをさせていただきます。

750ml ¥2,800円

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/ナカザワヴィンヤード



ワインと一緒に
チーズをどうぞ

十勝更別村のさらべつチーズ工房

更別村のブランド大根を作る野矢農場。その農業の傍ら、更別村の牛乳でチーズ作りをしています。

A 気まぐれブルー／東京の有名フレンチレストランシェフが絶賛するブルーチーズ。まるやかな味わいで、はちみつやジャムと一緒に合わせてもおいしい。薄く切ったバゲットやライ麦パンと一緒に、またお料理にもどうぞ。

B 更別ウォッシュ・Tokaggio (トカჯიო)／イタリアのタレჯიოの作り方で作るチーズ。更別村に常在している菌(リネンス菌)が自然に付き、塩水でウォッシュしました。優しい香りで塩味があり、食べやすいチーズです。

C 酪佳(らくか)／自分で培養した乳酸菌で発酵、熟成させるセミハードタイプのゴーダチーズ。最低でも1年間熟成させ、深いコクとうま味があります。長期熟成させるとパルミジャーノ・レッジャーノのような味わい。すりおろしてパスタやサラダに、うすく切ってパンにはさんで食べてみて。

さらべつチーズ工房

河西郡更別村北1線 95

TEL 0155・52・3195 FAX 0155・52・3253

*帯広市内では北海道ホテルの売店、札幌市内ではチーズブリーズ北海道などで取扱があります。

です。札幌市内のレストランでも取扱いがあるのですが、本数が少ないためすぐ売り切れてしまうそうです。札幌市内のレストランでも取扱いがあるので、お料理とともに味わってみてくださいね。



咲きたてのブドウの花



ナカザワ ヴィンヤード

岩見沢市栗沢町加茂川 140

TEL 0126・45・2102 (18:00~21:00)

※見学、購入の場合には一度お電話をお願いします。

■札幌市内取扱い店

- ・サグラ・カンティアーナズキ
- ・バルコ札幌など

に栽培しているため「自然に左右される部分が大きくて、なかなか本数が作れないのが悩みの種」と話す中澤さん。「おいしい」という声を励みに理想のブドウを作り続けています。



大草原に調和するウッディな建物



生態系を意識し、除草剤に頼らないブドウ畑



Healthy by
Buffet!



あかん湖鶴雅リゾートスバ
鶴雅ウイングス

●飛翔館・1F

北海道ヘルシービュッフェ
「HAPPO」

母なる大地の恵みを、
ヘルシーなおいしさで。

ハポとはアイヌ語で「お母さん」を意味する言葉。

「HAPPO」のお料理は、お子様から大人まで安心して召し上がっていただけるよう、生産者の方々の顔や

努力が見える食材をメインに、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お届けしています。北海道産の新鮮な野菜をふんだんに使った多彩な60品ビュッフェ。パティシエ手造りのできたてスイーツなど、メニューも豊富です。



今が旬!の食材をふんだんに使って、オリジナリティあふれるおいしさに。



ベジタブルバーでは、採れたて新鮮なレタスをフレッシュにストック!

ヘルシーな美味しさを
多彩な60品ビュッフェで存分に満喫!!

**ランチビュッフェも
毎日開催中!!**

■ご利用時間 / AM11:30~PM2:00
(最終入場 PM1:00)

●大人おひとり様
2,100yen

●お子様(4歳~小学生)
1,050yen

- 日帰り入浴セット
[大人]2,940円・[子供]1,470円
- 日帰り入浴&岩盤浴セット
[大人]3,440円

セットの
ご利用も
おすすめ!

Cho-co-tto

読者様限定宿泊プラン

◆ご利用期間／平成24年9月1日～9月30日



北海道ヘルシービューフェ[HAPO]ビューフェご宿泊プラン

[飛翔館／山側和室又は洋室]

- 大人／1室4名様
1泊2食おひとり様 **¥11,550**
- 大人／1室3名様 ●大人／1室2名様
¥12,600 ¥13,650



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 **¥12,600**
- 大人／1室3名様 ●大人／1室2名様
¥13,650 ¥14,700

※いずれも大人おひとり様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



- 1.カムイニ(神の木)が迎える飛翔館ロビーギャラリー「イランカラフト」
- 2.くつろぎ感にあふれるゲストラウンジ。隣接のライブラリーには北海道ゆかりの本や写真集が
- 3.アイヌ衣装などが展示されているアイヌギャラリー「コタン」は、まるでミュージアムのように
- 4.阿寒湖の美しい眺めを楽しむ中庭にも、アイヌ文化の豊かさを感じられるオブジェが…

阿寒湖の郷土力が随所に感じられる施設の名前はすべてアイヌ語。おしゃれな雰囲気満載しながらの館内巡りも楽しみが満載です。



隣接するホテルを連結させ、より大きく、より楽しいリゾートスパとして生まれ変わった鶴雅ウイングス。新たに加わった「飛翔館」ゾーンのテーマは阿寒湖のアイヌ文化とのふれ合いです。モダンなテイストで取り入れた阿寒湖の郷土力が随所に感じられる施設の名前はすべてアイヌ語。おしゃれな雰囲気が満載です。



あかん湖鶴雅リゾートスバ

鶴雅ウイングス

●飛翔館ロビー&ギャラリー



阿寒国立公園/阿寒湖温泉



あかん湖鶴雅リゾートスバ

鶴雅ウイングス

Lake Akan Tsuruga Resort Spa Tsuruga Wings

ご予約・お問合せは

TEL.0154-67-4000

〒085-0467 北海道釧路市阿寒町阿寒湖温泉4-6-10

▶ 鶴雅ウイングスWebサイトもぜひご覧ください! <http://www.tsuruga.com>

おいしく、北海道らしく。



i t e m



絹艶

3・4・5・6枚入り

しっとりやわらかな深いコクと香り、艶やかなきめと口溶けを追求して今までになかった食感を実現しました。一人暮らしの方に便利な3枚入り、厚切りを楽しみたい4枚切りなど、ニーズに合わせてご用意しました。



絹艶ロール
6本入り

しっとりやわらかな食感、口溶けを追求したロールパン。ご家庭でロールサンドをもっとおいしくお楽しみいただけます。

お問合せ 日糧製パン
TEL 011・851・8661

パンにしっとり焼きりんご

▶ 123kcal(1人分)

🕒 調理時間 30分

【材料(4人分)】

りんご 小2個

バター 30g

絹艶 1枚(4等分に切る)

A | グラニュー糖 大さじ2

シナモン 少々

【作り方】

- ①りんごは皮をつけたまま芯だけくり抜く。
- ②ボウルにバターを入れてやわらかく練り、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③①の芯に②を詰めてアルミホイルに包み、200℃のオーブンで20分くらい焼く。
- ④絹艶にのせて召し上がれ。

POINT
りんごは小さめで甘酸っぱい品種を選ぶとよいですよ。



簡単オニオングラタンスープ

▶ 146kcal(1人分)

🕒 調理時間 40分

【材料(4人分)】

玉ねぎ 2個

塩 小さじ1

バター 15g

水 800ml

塩、こしょう 少々

ウスターソース 小さじ2

絹艶 1枚(4等分に切る)

固形スープの素 2個

とろけるチーズ 60g

パセリみじん切り 少々

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切りにして塩をまぶし、大きめの耐熱皿に広げ、ラップをせず5分ほどレンジ強にかけ、取り出して軽く混ぜ、さらに5分ほど加熱する。
- ②①をスープ鍋に移し、バターを加えて5~6分くらい炒め、ウスターソースを加えてさらに鍋にはりついた焦げを落とすように3~4分炒める。
- ③②に水と固形スープを加え、少し煮込んでから塩こしょうで味を調える。
- ④器に③を入れ、軽くトーストした絹艶のをせ、チーズをかけて220℃のオーブンでチーズが溶けるまで焼き、パセリを散らす。

POINT
前日の夜にオニオンスープを作っておくと、朝にパンとチーズを乗せて焼くだけなので楽!



みんなの感想

パンにしっとり焼きりんご：りんごの甘酸っぱさとしっとりしたパンの食感がたまらない！シナモンの香りもGood!

※ 絹艶6枚入り は9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。



あらびきポーク
ロングウインナー
レモン&パセリ
270g

食べ応えのあるロングウインナーは、レモンとパセリでさわやかに仕上げました。そのままでも、他の食材と合わせてもおいしく召し上がれます。



あらびきポーク
ロングウインナー
オニオン&ペッパー
270g

玉ねぎとこしょうの風味を効かせたロングウインナーです。さまざまなお料理やバーベキューで活躍します。

お問合せ 伊藤ハム 北海道営業部
TEL 011・846・4186

あらびきポークロングウインナー レモン&パセリの ホットドッグ

【材料(2人分)】

あらびきポークロングウインナー レモン&パセリ 2本

ホットドッグ用パン 2本

玉ねぎ(みじん切り) 小さじ1

クリームチーズ 50g

キャベツ 大1枚

オリーブ油 小さじ1

塩・こしょう 少々

レモン汁 小さじ1/2

A パセリ(みじん切り) 適量

あらびき黒こしょう 適量

【作り方】

- ①ウインナーはフライパンでソテーする。
- ②ポウルにクリームチーズを入れ、なめらかになったらAを加えて混ぜる。
- ③キャベツは1cm幅に切り、オリーブ油を熱したフライパンで炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ④パンの内側に②のディップを塗り、③を敷く。ウインナーをのせて玉ねぎを散らす。器にお好みの付け合わせとともに盛る。



あらびきポークロングウインナー オニオン&ペッパーの 焼きチーズリゾット

【材料(2人分)】

あらびきポークロングウインナー オニオン&ペッパー 4本

にんにく(みじん切り) 1片

水 100ml

塩・コショウ 少々

玉ねぎ(みじん切り) 1/4個

牛乳 300ml

ピザ用チーズ 20g

オリーブ油 小さじ1

ごはん 300g

イタリアンパセリ 適量

コンソメ顆粒 小さじ1

粉チーズ 大さじ3

【作り方】

- ①鍋にオリーブ油・にんにくを入れ火にかけ、香りがしてきたら玉ねぎを加えて炒める。
- ②水・コンソメを加えてアクが出たら取り除き、牛乳・ごはんを加えて煮込む。粉チーズを加えてよく混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- ③グラタン皿に②を盛り、ウインナーをのせ、ピザ用チーズをかけ、オーブントースターでチーズが溶けるまで約15分焼く。
- ④イタリアンパセリを飾る。



※ あらびきポークロングウインナー レモン&パセリ は9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。

i t e m

kikkoman
おいしい記憶をつくりたい



本つゆ香り白だし
500ml

削り節本来の味を生かし、
関西風に仕上げた、100%
国産原料の白だしです。華
やかな香りと上品な色でお
料理を引き立てます。



すき焼きのたれ
まるやか仕立て
500ml

こだわりの3種類のしょうゆ
を含めた5つの素材だけを使
ってうま味・コク・キレを
追求。化学調味料不使用の
自然なおいしさです。

お問合せ キッコーマン食品北海道支店
TEL 011・261・1291

HOKUTO



バナシメジ 100g
苦みが少なくうま味
たっぷりの食べやすさ。



バナビー 100g
甘みがあり、きのこが
苦手な人にもおすすめ。
※バナビーはホウキコト(株)の登録商標です。



マイタケ 100g
一株包装でシャキン
ヤキ。香りも豊かです。



エリンギ 100g
クセのない甘みと歯ご
たえでどんな料理にも。

お問合せ ホクト 畜小牧販売課
TEL 0144・57・0011

鮭ときのこの 炊き込みごはん

493kcal(1人分)

調理時間 50分

【材料(4人分)】

生鮭(切り身) 200g	バナシメジ 1パック	A	キッコーマン本つゆ
米 3合	マイタケ 1/2パック		香り白だし 120cc
大葉 5枚	エリンギ 1/2パック		酒 大さじ1

【作り方】

- ① 鮭は皮と骨を除き2cmのぶつ切りにして、熱湯にくぐらせ、霜降りにする。バナシメジは石突きを取り、小房に分ける。マイタケは小房に分け、エリンギは縦に4~6等分に裂いておく。
- ② 炊飯器にといだ米とAを入れ、3合の目盛りまで水を加え、鮭ときのこ類を平らにのせて炊く。
- ③ 炊きあがったらよく混ぜ合わせて器に盛り、千切りにした大葉を飾る。

きのこたっぷりすき焼き

622kcal(1人分)

調理時間 10~20分

【材料(4人分)】

キッコーマンすき焼きのたれ まるやか仕立て 300cc
 バナビー(ホワイトバナシメジ)、エリンギ、マイタケ 各1パック
 牛薄切り肉(すき焼き用) 400g
 ねぎ 2本 春菊 1/2束 しらたき 1袋
 焼き豆腐 1/2丁 牛脂 適量 卵 4個

【作り方】

- ① 牛脂を溶かした鍋にねぎを焼いて香りを出し、肉の両面をさっと焼く。肉に適度に焼き色がついたところで一度火を止め、すき焼きのたれまるやか仕立てをまわしかける。
- ② 鍋を弱火で熱し、焼き豆腐、しらたき、エリンギ、まいたけ、ホワイトバナシメジ、春菊の順に入れ、時々上下を返して煮る。
- ③ お好みで溶き卵をつけていただく。



コゴさぼろ -co.op- ホクト共同企画

ホクト北海道産きのこを買って

JCB
ギフト
カード 1,000円分商品券を当てようキャンペーン



応募締切りは
9/15(土)

詳しくは店頭はがきをご覧ください!

当日消印有効

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広援。



まぐろの二色山かけ

まぐろは下味をつけるので、
冷凍ものでもおいしく仕上がります。

●材料(4人分)

まぐろ赤身

1さく(300g程度)

オクラ 1袋(5~6本)

長いも 150g

漬け汁

しょうゆ 大さじ4

みりん 大さじ2

炒りごま 適量

わさびしょうゆ 適量

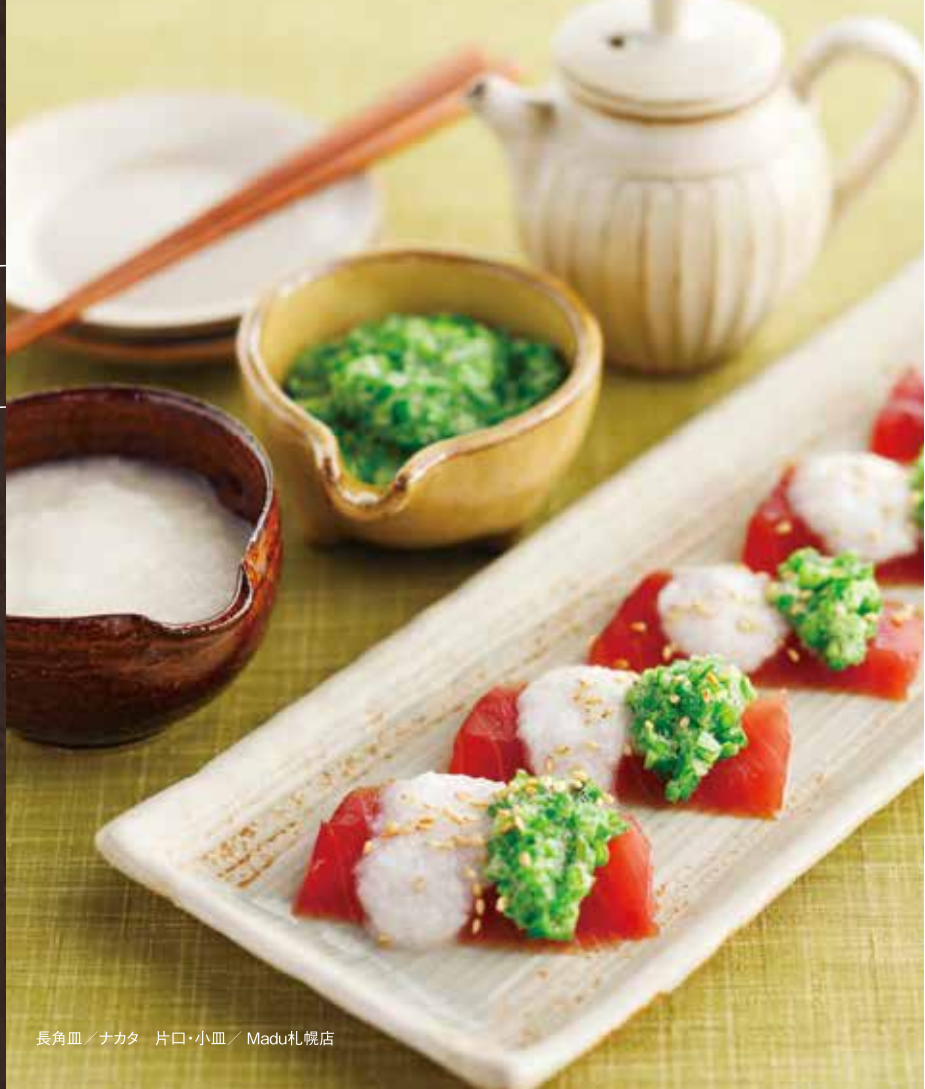
塩 少々

●作り方

①まぐろは5mmほどの厚さのそぎ切りにし、漬け汁に5~10分漬け込む。その間に1度裏返す。

②オクラは塩少々をふって板ずりし、さっと湯がき、がくの部分を切り縦半分にする。スプーンで種を取り除き、包丁で小さめに切り、さらにたたくようにして細かくする。長いもはすりおろす。

③まぐろを器に広げ並べ、一切れずつにオクラ、長いもをのせて、炒りごまを散らす。お好みの量のわさびしょうゆをかけていただく。





あけぼの あさり水煮
130g

剥き身にしたあさりを使いやすい水煮にしました。パスタや味噌汁、深川丼にどうぞ。汁ごと使ってさらにおいしくなります。



マルハ さんま蒲焼
100g×3缶

たっぷり油脂のつたさんまの開きを昔ながらの独特のタレで香ばしく焼き上げました。道内生産品です。

お問合せ マルハニチロお客様相談室
☎ 0120-040-826

あさりのクラムチャウダー

🍲 288kcal(1人分)

🕒 調理時間 25分

【材料(2人分)】

あけぼの あさり水煮缶 1缶	ローリエ 1/2枚
玉ねぎ 90g	バター 小さじ1・
じゃがいも 70g	大さじ1
にんじん 30g	こしょう 少々
牛乳 210ml	パセリ 適宜
洋風スープ 80ml	
生クリーム 大さじ2	
白ワイン 大さじ2	
小麦粉 大さじ1弱	

【作り方】

- ①玉ねぎ、じゃがいもは1cm、にんじんは7~8mmのさいの目切りにします。
- ②フライパンにバター(小さじ1)を熱し、①とローリエを入れ弱火で炒めます。
- ③玉ねぎ、じゃがいもの表面が透き通り、野菜全体につやが出てきたら、バター(大さじ1)、小麦粉を加えてさらに全体をよく炒めます。
- ④牛乳をかき混ぜながら少しずつ加え、中火にして白ワイン、あさり缶の汁、洋風スープを加えます。
- ⑤全体にとろみがつき、野菜に火が通ったら、あさり、生クリームを加えひと煮立ちさせ、ローリエを取り、こしょうで味を調えます。器に盛りつけ、パセリを散らします。

POINT
牛乳は一度に入れると分離しやすくなります。ワインは風味がほのかに残るくらいで、あさり⑤のタイミングで入れるとふっくらやわらか食感に。



さんま蒲焼でうなたま風

🕒 調理時間 5分

【材料(1人分)】

マルハ さんま蒲焼缶詰 1缶	卵 1.5個	ご飯(白飯) 茶碗1杯
和風だし 小さじ1/2	長ねぎ 10g	酒 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1	水 1カップ	わけぎ 適宜

【作り方】

- ①さんま蒲焼缶詰を開け、さんまを取り出し、一口大に切る。
- ②鍋に斜め千切りにした長ねぎと水、和風だし、しょうゆ、酒を入れ、加熱する。
- ③缶詰の中に残っている調味液も鍋に入れる。
- ④半分くらいの水分になったら、さんま蒲焼を入れ、溶いた卵をまわし入れる。
- ⑤白飯を器に盛り、④のをせ、わけぎを散らす。

POINT
卵を入れる直前にさんま蒲焼を入れて風味をキープしたままふわっと仕上げます。缶に残ったタレもしっかり使いましょう。



みんなの
感想

さんま蒲焼でうなたま風：
白いご飯にタレとふわっとした卵が絶妙にからんでおいしい！

※ マルハ さんま蒲焼き(4缶シュリンク)は9月2週の宅配システムト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

教えてくれた人 きむら みつえ 木村 光江 (みーやん) さん

野菜を育てながら、地域の農家さんや漁師さんと交流し、採れたて野菜でクッキングを楽しむ市民団体「るるる」キッチンガーデンくらぶ主宰。「植える」「育てる」「食べる」体験を通じて、地域に根ざした食と暮らしを楽しみながら提案するクッキング講師。

ブログ <http://ameblo.jp/kimura-mitsue/>



ワインのおつまみはもちろん！お弁当のおかずにも☆ 生さけとしいたけのピンチョス

●材料(3~4人分)

生さけ切り身 2枚(約200g)

きのこ(しいたけ3個、しめじ1/4パック) ※しいたけのみでも可

〈下味〉

〈衣〉

めんつゆ 大さじ2

酒 大さじ1

みりん 小さじ1

にんにく 1かけ(すりおろし)

片栗粉 適宜

ごま油 適宜

いり白ごま 適宜

●作り方

- ①生さけの骨を取り除き一口大に切り、しいたけは1/4に切る。
- ②ボウルに下味の調味料と①を入れて冷蔵庫で約30分漬ける。
- ③②のボウルにとろりとするまで片栗粉を入れて混ぜる。※ザンギの衣くらいのイメージ
- ④パットなどにごま油と白ごまを入れ、③にまんべんなくつける。
- ⑤魚焼きグリルにアルミホイルをしき、④を並べ、白ごまを軽く振りかけ焼く。
※④で全体に白ごまがつけばOKです。
- ⑥つまようじに刺す。
※油で揚げない「さけザンギ」のイメージです。
※ワインのおつまみ♪としてピンチョスにしてみました。

皿・小鉢 / Madu札幌店



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/楡山知弘 イラスト/すずきもも デザイン/浅野里菜

これであなたも
虫の見かたが
変わります!

今月のマスター

NPO法人ねおすチーフディレクター

たかの かつや

高野 克也さん

PROFILE

1979年札幌市生まれ。ラジオ番組制作を経てNPO法人ねおす「大雪山自然学校」で子どもの自然体験活動や大人のネーチャーガイドを行う。2012年4月から札幌で幼児や小学生向けの事業を担当。コープさっぽろ保育園アウリンコ園長。



今日からあなたも虫・むし探検隊!

「森に遊びに行こうよ!」と友人を誘ったところ「行きたいけど、虫は嫌いだから…」との返事。あなたは虫が嫌いですか? 「森に行きたい」という気持ちの前に、「虫」という壁が立ちふさがっているのなら、ちょっとだけ、それをとり払う工夫をしてみませんか? 子どもや大人に自然との楽しみ方を提案している高野克也さんから、虫と楽しく出会うためのア

ドバイスをいただきました。

STEP 1

刺されない
準備をしよう!

「虫に刺されて嫌な思いをしないよう、森に行く時はしっかりと準備が必要です。ポイント
は肌を露出しないこと。長袖・長ズボン・首まわりの保護・帽子は必須。それでも気になる人は夕方や雨あがりの時間帯を避けるといいでしょう。」

※NPO法人ねおすは2010年度コープ未来(あした)の森づくり基金の助成を受けています。



虫よけは手作りのものがおすすめ。ぬかるみを歩く時は長靴もあると便利。

STEP 2
スイッチを切り替え、
虫目になろう！

さあ、準備OK！「ひと口に虫といっても、害を与えるものばかりではありません。刺さない虫もたくさんいます。虫にさわらなくていい、見るだけではないんです。スイッチを切り替えて、小さな虫の世界を楽しむ目になってみましょう！」。

STEP 3
虫からの招待状を
受けとろう！

「虫を探そうと思ってもすぐには見つからない。そんな時、虫が残した痕跡こんせきを探すことから始めましょう。穴だらけの葉っぱや抜け殻。こうしたものを『虫からの招待状』と呼んでいます。招待状を見つけられたら、森の中で目が慣れてきた証拠です」。

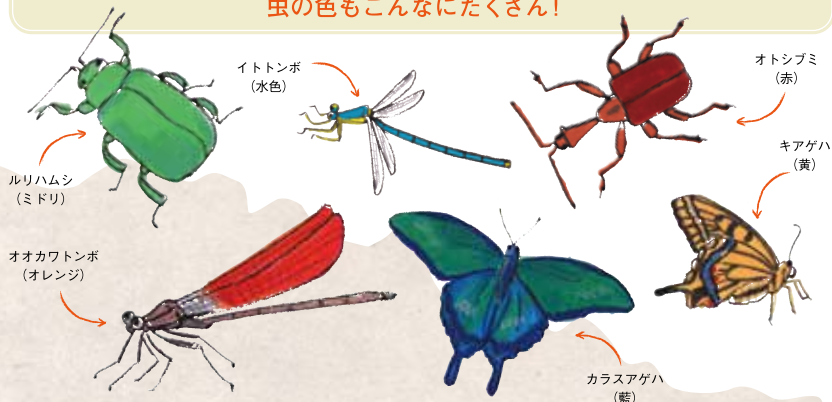


どんな葉っぱを食べているのかわかることが、虫探しにつながります。

STEP 4
キレイだなと思う色を探そう！

「虫というと黒とか茶色…なんてイメージがありませんか？花とか葉っぱにカムフラージュする虫の色はほんとうにさまざま。自然界の作り出す色の美しさや不思議さにいつも感嘆します。緑・黄色・赤・オレンジ・紫・青…。まずキレイな色の虫を見つけ出すことから始めましょう」。

「こんなきれいな色があったんだ！」自然界の作り出した色の美しさに感動！
虫の色もこんなにたくさん！



僕はこうして
虫好きに
なりました!



「よく見ること」が 好奇心へつながる

私が子どもと虫探しをするきっかけになったのが北川さん。彼の虫を愛でる気持ちはピカイチですが、かつては虫嫌いだったとか。ある時、ふと見た蚊の模様の違いに「蚊にも種類がある!」と気づき、虫への嫌悪感や恐怖心が一気に好奇心へと変わったといえます。さらにボルネオで出会ったバイタリティーあふれる蝶の研究者との日々が虫好きの道へ拍車をかけたそうです。(担当:小彩)

虫好きの人と一緒に出かけ、
その魅力を存分に語ってもらうことがおすすめです。

きたがわ こうじ

北川浩二さん

埼玉県生まれ。好きな虫はトシカメムシ。北海道での子ども自然体験活動ディレクターを経て現在沖縄県金武町で「命と寄り添う牧場の暮らし」をコンセプトにしたホースセラピーを行う。



北海道のあしたの森を育てる Coop 未来の森づくり基金

Coop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。「Coop未来の森づくり基金」は道内のこのような取組を応援しています。

「長い触角をふりふり歩くカミキリムシ、お尻をふりあげるハサミムシ、鼻先が伸びたようなゾウムシの形。虫の形や歩く姿は実にユニーク。小さな虫の動きをじっと見ているだけでも面白いです」。

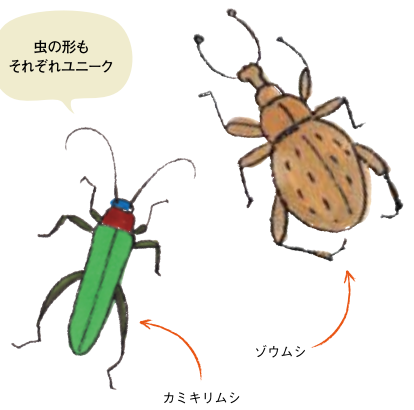
「虫の世界は小さいけれど色も形も実に豊かな世界。虫は一番身近な生き物ですから、まずは楽しさを見つけて下さい。生き物と出会う楽しさは森のイメージをきつと変えると思います」。

STEP 5
ユニークなカタチや動きを探そう!

楽しさ、おもしろさを見つけてよう!



虫の形もそれぞれユニーク



さわらなくてもいい。見ているだけでじゅうぶん楽しめるのが虫の世界です。自然界の作り出した不思議を楽しむことです。

暖かヨーイ! ドンッとお得!

定期
配達

灯油キャンペーン実施中!

灯油の用意は早めがお得! いまエネコブの定期配達に
新規登録するとドンとお得なサービスいろいろ。
コブの灯油で、ヨーイ! ドンッとお得! に
暖房準備ははじめましょう。

コブの灯油のメリット

- ★定期登録が安い
- ★タンク無料点検
- ★盗難保険付き灯油



Ecotto Webカタログ

家庭のくらしに役立つ情報カタログ
「Ecotto」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、コブの安心エネルギー



お問合せ先

☎0120-012-458

エネコブ 検索

コブさっぽろ組合債 『メガソーラー債』募集

コブさっぽろは、持続可能な北海道社会の実現のために、
組合員の皆さんとともに再生可能エネルギーへの取組み
を進めていきたいと考えています。

■募集額 総額3億円

- 募集条件
- ①5年物:利率 1.0%(単利、1年毎の変動型)
 - ②1口10万円単位。組合員1人あたり5口50万円が限度です
※ただし保有限額は既発行分と合わせて、お一人3,000万円までです。

■募集期間 2012年9月1日～2012年9月20日

※ただし、募集金額が満額になり次第締切ります。
募集受付開始から短期間で応募が募集額を超える
ことが想定されます。その際はご了承ください。

- 募集方法
- ①店舗サービスカウンターへ組合員証・指定金融口座をご用意
の上、所定の「組合債申込書」に記入の上、お申込みください。
 - ②後日こちらから郵送される「郵便払込票」にてご入金。
(現金での受け付けはいたしません)
 - ③5年満期時に元金は償還とし、利息は出資金へ振替えます。

※2012年10月1日までに入金がある場合、
2012年10月1日起算の「借入証書」を起算月の15日ごろに送付します。





森の力でリラックス

NPO法人日本森林療法協会理事長・
NPO法人森の生活代表 奈須憲一郎さん

取材・文・編集/小杉生奈子
撮影/石田理恵
イラスト/北原幾子
デザイン/木村美智子

森が心を落ち着かせる

フィンランドの作家・トーベ・ヤンソンの童話「ムーミン谷」シリーズは日本でも有名ですね。作品には森と湖の国ならではの森の楽しみ方がたくさん描かれています。なかでも森は心が落ち着き、自分を取り戻すことができる場所として描かれ、主人公たちは心がイライラするとそこへ出かけていくのです。森で歩き回るうちに、自然と自分の勝手な思い込みが消え去り、人を思いやる余裕が生まれてくるというシーンがあります。

気軽に森林セルフケア

森に出かけて、無理なく体や心をケアしたり、自分の健康について考える「森林セルフケア」。日頃、ちょこっとの締切に追われ、家事や育児に大忙しの平島

■奈須憲一郎さん・プロフィール



1973年名古屋市生まれ。北海道大学農学部森林学科を経て、同大学院修了後、1999年北海道下川町役場に就職。2005年退職。同年NPO法人森の生活を設立、代表に就任。下川町の資源である森を活用し、人々が健康や地球環境について捉え直し、持続可能なライフスタイルへと転換するきっかけになることを目指して活動中。

編集長に森の癒し効果を体験してもらおうと、NPO法人日本森林療法協会の奈須憲一郎さんを訪ねました。

森の木漏れ
日の中をゆっ
たり歩く



「森が人を癒す力を持っているという考え方は、ドイツなどのヨーロッパに古くからあります。森の中を散策することで、ストレスホルモンが減少したり、自律神経が回復したり、免疫力が高まるなどの効果があることがデータでもわかっています。普段着で身近な森や公園へ出かけ、自分のペースで香りや空気が、ゆっくり歩いたり、深呼吸してみるだけでもいいのです」。



樹林気功でリラックス

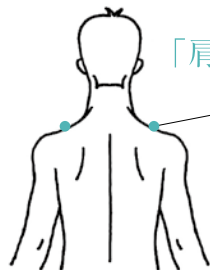
「森のなかで気功や太極拳の基礎といわれる『スワイショウ』をやってみましょう。腰をゆつたりと左右に回していきます。腰をひねるにつれて自然と腕がしなやかに振れていきます。足は肩幅に開いて、膝はゆるめてください。自分がデンデン太鼓になったようなつもりで大きく振ります。振った手を体に巻きつけるようにしてみましょう。ムダな力が抜け、体がリラックスしてきますよ」。

スワイショウ

リズムをとって同じ動きをすることで体が温まります。デンデン太鼓のように体をねじりながら、大きく手や腕を振り、体に巻きつけることでツボの刺激にもなります。



今月のツボ



「肩こり」を楽に…

肩井【けんせい】

首のつけ根と肩先の真中にあるツボ。井は井戸のこと。ここを押すことで水がわき出るように血のめぐりがよくなるという意味。

腕を使う作業による筋疲労、長時間のデスクワークや目の疲れから生じる首肩の凝り、胃腸の不調による肩甲骨間から背中にかけての張りや痛みなど、肩こりの原因や症状もさまざまです。筋肉が凝り固まると、血液循環が悪くなるので、日頃から姿勢を正し、腕を回したり、上に腕を伸ばすなどのストレッチをしましょう。またストレッチポールで姿勢を改善する工夫や、蒸しタオルで肩を温めたり、つらい部分にお灸をするなども効果的です。

は せ べ だい き
長谷部 大貴

【アスリート治療院】
<http://www.e-athlete.jp/>



空にむかって 8の字を書く

足を肩幅に開き、腕を上にあげる動作で、体はポカポカ。日頃の肩こりも解消につながります。

す体操です。最初は体を左右にゆらしながら、腕を青空に向かって伸ばして高くあげ、8の字を書く動作を行います。



体をゆさぶる

膝をしなやかに屈伸させ、腰をゆらし、左右の手が交互におしりをなぞるように動かします。

森林セルフケアを 体験してみませんか？

ゆったり森の中を歩いたり、樹林気功をしたり、森の癒し効果を実感するプログラムをご用意しています。

NPO法人 森の生活 北海道十川郡下川町南町444-2
ご予約・お問合せTEL:01655-4-2606(平日9:00~17:00)

「次は新潟大学の安保徹先生（免疫学）が考案した『安保流原始人体操』をやってみましょう。原始人がこうしたであろうという動きを取り入れた体操なんです」と奈須さん。「原始人？」と想像するだけで何だか愉快的気分です。屈伸したり、肩から腕を大きく前後に振ったり、「細胞をゆらすイメージ」で全身をゆらす

「体に無理のない動きというより、体本来の動きという感じでした。アドバンス通りに体を動かしていたら頭は空っぽに…。心が楽になり、心地よくなりました」と平島編集長。ぜひ皆さんもお気に入りの森を見つけて、この心地よい感覚を体験してみてください。

「安保流原始人体操」

「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.06

「がん治療の3つの基本」

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。

残ります。

●**放射線治療**はがんだけに、あるいは予防的にそのまわりのリンパ腺などを含めて放射線を与える治療です。決まった範囲にだけ影響を与える局所療法ですが、白血病などで全身にかけられる場合もあり、これを全身照射といいます。

●**化学療法**は抗がん剤などの化学物質を投与するもので、全身に行き渡る点で局所療法と異なります。全身に転移がある状況では局所治療ではだめですので、理屈の上では唯一効果のある治療法です。しかし、実はほとんどのがんで完治するためには、局所療法である手術か放射線療法、どちらかが必要なのです。

がんの治療として効果が証明されているのは、手術・放射線治療・化学療法の3つです。このうち、手術と放射線療法は局所療法、化学療法は抗がん剤などの化学物質を点滴や飲み薬という形で全身に投与するもので、全身療法と呼びます。

●**手術**はがんとまわりのリンパ腺を取ってしまいう治療法です。がん組織だけを切ろうとすると取り残す心配がありますので、普通はまわりの正常な組織も含めて切除します。がん細胞を完全に切除できれば完治することになりますから、もっとも直接的な治療法です。ただし、切除部分以外にがん細胞があれば再発の可能性が

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。

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)

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】福垣
【釧路地区】中村
【帯広地区】得能、佐藤
【函館地区】石森、福田
※茶色はアフラック専門
のパートナースタッフです。



全道16店舗「くらしのひろば」
でも保険の取扱いをしています。

今月の
テーマ

旬の食材で作る 北の大地の恵み メニュー

栄養価(1人分)
エネルギー/681kcal 炭水化物/86.6g
たんぱく質/28.8g 食塩/2.1g
脂質/20.7g

主菜

味噌ミルクパスタ

●材料(4人分)

スパゲティ 240g	ブロッコリー 1/3個
じゃがいも 中2個	えのきたけ 1袋
バター 大さじ1	牛乳 2カップ
豚もも肉薄切り 160g	味噌 大さじ2
塩 少々	卵黄 4個分
こしょう 少々	黒こしょう 少々

●作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、塩とこしょうで下味をつけておく。じゃがいもは皮をむいて半分に切り、薄切りにして水にさらす。えのきたけは根元を切り落とし、半分の長さに切る。
- ②フライパンを温めバターを入れ、水気を切ったじゃがいもを炒める。透明感が出たら、豚肉、ブロッコリー、えのきたけの順に加え炒める。1/2量の牛乳を入れ、食材に火が入るまでふたをして弱火で加熱する。
- ③残りの牛乳を加え、味噌を溶かし入れる。
- ④スパゲティをゆでて、③の中に入れてソースとからめる。器に盛り付けて、真ん中に卵黄を置き、黒こしょうをふる。

栄養価(1人分)
エネルギー/532kcal
たんぱく質/25.8g
脂質/18.3g
炭水化物/63.6g
食塩/2.0g

豚肉に多く含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変え、疲労回復に効果があるといわれます。また体脂肪の蓄積も抑え、肥満予防にも効果があります。



栄養学科 3年
みなこさん

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。





ぶどうは抗酸化物質・ポリフェノールを多く含みます。抗酸化物質は、体の不調や病気の原因となる活性酸素の発生を抑制する効果があるといわれます。



栄養学科 3年
ひろみさん

栄養価(1人分)
エネルギー / 97kcal
たんぱく質 / 2.0g
脂質 / 0.2g
炭水化物 / 14.9g
食塩 / なし



デザート

クラッシュぶどうゼリー

●材料(4人分)

〈ぶどうゼリー〉

ぶどうジュース 240ml
粉ゼラチン 4g

〈白ワインゼリー〉

白ワイン 200ml
レモン汁 小さじ1
砂糖 20g
粉ゼラチン 4g
ぶどう(デラウエア) 適量
ミント 適量

●作り方

- ①ぶどうジュースを鍋に入れて温め、湯気が出たら火を止めてゼラチンを加えて溶かす。あら熱をとってから、ガラスの器に入れて冷やし固める。
- ②白ワインを鍋に入れ、沸騰させてアルコールを飛ばす。火を止めて、レモン汁、砂糖、ゼラチンを加え、パットなど平らな容器に入れ、冷やし固める。
- ③②のワインゼリーが固まったら、フォークなどで崩し、①のゼリーの上に置いて、ぶどうとミントを飾る。

副菜

大根のキャラメリゼ 焼きトマト添え

栄養素(1人分)
エネルギー / 52kcal
たんぱく質 / 1.0g
脂質 / 2.2g
炭水化物 / 8.1g
食塩 / 0.1g



●材料(4人分)

大根 1/4本
大根の葉 適量
トマト 2個
オリーブ油 小さじ2
A 〔コンソメ(顆粒) 小さじ1/2
水 100ml
グラニュー糖 小さじ1・1/2

●作り方

- ①大根は1cm厚さの輪切りにして皮をむき、片面に格子状の切り込みを入れる。トマトはくし切りに、大根の葉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンを温め、オリーブ油小さじ1を入れて大根を両面焼く。Aを加えてふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ③大根がやわらかくなったら、ふたをとって火を強めて水分を飛ばす。グラニュー糖を入れ、大根にからめながら焼き色をつける。
- ④大根を皿に盛る。同じフライパンにオリーブ油小さじ1を入れ、大根の葉とトマトを焼き、大根に添える。

大根に多く含まれるアミラーゼは、でんぷんの消化を促進し、胸やけ、二日酔い、胃酸過多、胃もたれなどに効果があるといわれます。



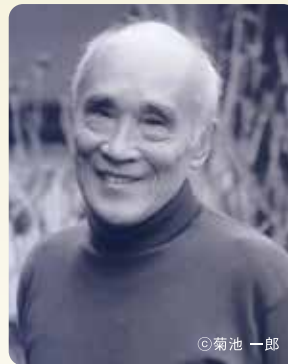
栄養学科 3年
まりさん

谷川俊太郎さん 朗読会記念・特別企画!

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。

取材・文・編集/本間千洋 イラスト/マット和子
デザイン/木村美智子



©菊池 一郎

朗読会を記念して

谷川さんへしつもん!

2012年10月11日、コープさっぽろでは谷川さんをお招きし、朗読やトークを楽しみ朗読会を開催します。そこで一足先にちよこつと編集部が、谷川さんへいろいろと質問をしてみました。楽しい絵本を、たくさんたくさん作られた谷川さん。ちよこつとお話、聞かせてください〜い♪

◎朗読会の詳細は58ページ。



2011年度の
えほんが
トドックで
お届けしました。

ぶん/谷川俊太郎
え/長 新太
・福音館書店 840円

絵本作品

「ことばあそびうた」(福音館書店)
「マザー・グースうたのほん」(草思社)
「これは のみの びこ」(サンリード)
「もこもこもこ」(文研出版)
「まり」(クレヨンハウス)
「わたし」(福音館書店)
「ことばとかずのえほん」シリーズ(くもん出版)
他多数の作品がある。翻訳作品も多数。

たにかわしゅんたろう

谷川俊太郎さんプロフィール

1931年 東京に生まれる。
高校卒業後、
詩人としてデビュー
1952年 第一詩集「二十億年の孤独」
(創元社)を刊行。以後、詩・絵本・
翻訳など幅広く活躍。
1975年 日本翻訳文化賞
1988年 野間児童文芸賞
1993年 萩原朔太郎賞を受賞
ほか受賞多数



質問その②

谷川さんはいつ頃から朗読をされるようになったのですか？また、朗読で谷川さんが影響を受けることはありますか？



1960年の終わりに、ぼくがアメリカへ半年ほど行ってたとき。むこうの詩人の朗読を経験しました。そのとき、詩人は活字だけじゃなくて、声に出して届けることが大事なんだって思ったね。(聞き手との)交流が生まれるでしょ。それは詩人にとっても大事なことで、聞き手から刺激を受ける。それ以来、依頼があると朗読をやってます。息子※が「ディーバ」のユニットを作ってから…あ、ぼくは客寄せパンダ的な扱いなんだけれども(笑)、朗読の依頼は増えたね。

※ピアニストの谷川賢作さん。

質問その①

えほんがトドックにより、「めのまど あけろ」が約1万3000世帯へ届けられました。親子でどんなふうに読んでほしいですか？

うーん、こう読んでほしい、というのは特にないけどね。「わらべうた」的な絵本なので、それで遊んでもらえれば。あぁでも、この絵本には朝から晩までの躰しつけのような意味も含まれているから、お母さんが(その言葉で子どもを起こしたりして)使ってみてもいいかもね。でも、特にないよ。好きに読んでくれればいいよ。



質問その③

絵本は子どもにとって必要だと、多くの親が感じています。でも「なぜ」必要だと思われるか？

ぼくは別に「絵本が必要だ」とは思っていないなあ。絵が人に必要か、という議論と同じだよな。絵本は読んで、楽しめればそれでいいんじゃないかな。ただ、絵本って親子をつなぐメディアというか、絆にはなるよね。活字だけではなく、絵で世界が広がるでしょう。テレビ(の情報)は一方的だけど、絵本はそうではないからいいよね。



朗読会来場者から抽選で30名様に上記のいずれか一冊をプレゼント。
協力：福音館書店・講談社

ホームティーチャー募集中!

ホームティーチャーって?

ご自宅やご近所の会場で、子どもたちに英語、計算、漢字などを教えるお仕事です。

まずは説明会へ ●道内20カ所で開催中! <参加無料> ●平日お忙しい方のために土日祝も開催。
●お子さまを連れての参加もご相談ください。

子どもたちの成長に立ち会える、やりがいのあるお仕事です。

ECCジュニアでホームティーチャーとして働く魅力は教材の質の高さ、組織の経営理念が高いこと、そして何より生徒たちの成長を見られることです。教え子が海外で活躍したり、有名大学に進学したりと、夢をかなえていく姿は見ていてうれしいですね。長いスパンで生徒を見守れるのがこの仕事の醍醐味です。

(木野瀬 未永子先生)



家事・育児・仕事・プライベート、すべてを大切にできます。

ホームティーチャーは、子どもが小さいから・・・と仕事をなかなか始められない方にこそお勧めです。朝は余裕をもって家族を送り出し、夕方は仕事をしながら帰りを待ってあげられるなんて、少し前まで動機に出ていた私には想像もつきませんでした。家事・育児・仕事・プライベート、すべて両立できますよ。

(清田 文先生)



ECCのスタッフは、私にとって欠かせない大切なパートナーです。

私がECCジュニアを選んだ理由は、教材と指導法が他社を卓越していて、充実した研修制度や教室運営指導がぬかりなく用意されていること。そして、スタッフの「情熱」です。どなたもテキパキとしていて「教える」ことに誇りを持っていらっしゃいます。ECCのスタッフは、私にとって欠かせない大切なパートナーです。

(垣見 美佐子先生)



ママも安心☆参加受付中!

託児付き説明会

参加方法:お電話にて事前予約。参加無料。

9月6日(木)、9月21日(金) 10:00~ (約2時間半)

場所:札幌エルプラザ(札幌市北区北8条西3-28)

★別日程・会場でも説明会を随時行っております。詳しくはお問合せください。

お問い合わせ・資料請求・説明会のご予約は



0120-415-144



ECCジュニア 札幌センター(受付/平日10:00~18:00)
札幌市中央区北5条西5-2-12 住友生命札幌ビル6F

貸会場も同時募集中!

6~8畳程度の空いているスペースを提供していただける方、ご連絡ください。

すくすくと未来へ



ECCジュニア

MOGU
MOGU
給食◎



平和ふか雑園

1くみ (3歳児クラス)



「レッツ・イート!」
先生の言葉で給食が始まる。
音楽を聞きながら、
お話ししながら
楽しい給食の時間です。

取材・文・イラスト/すずきもも
写真・デザイン/円山オフィス



36年前から

伝えこころ

「食」の大切さ*



開園から36年、当時から自園給食を行っている平和幼稚園。3歳から就学前の子どもたち350名が通っています。

給食の前、担当の先生が今日の献立の食材を、3歳の子どもたちに伝えます。「枝豆さんはどこにあるかな？」と先生が言う子どもたちはお皿をのぞき込み「こー！」と大きな声で答えます。全部の食材を当てっこして先生が「レッツ、イート！」と言うと、給食の始まり。子どもたちのおいしい笑顔を支えているのは栄養士の白川さんです。

8月のよていこんだて

日	献立	おやつ	デザート	飲み物	備考
20	鶏の唐揚げ 豚のしょうが焼き ほうろく煮 きんぴら おひたし きんぴら きんぴら	りんご バナナ ヨーグルト	プリン	ジュース	
21	鶏の唐揚げ 豚のしょうが焼き ほうろく煮 きんぴら おひたし きんぴら きんぴら	りんご バナナ ヨーグルト	プリン	ジュース	
22	鶏の唐揚げ 豚のしょうが焼き ほうろく煮 きんぴら おひたし きんぴら きんぴら	りんご バナナ ヨーグルト	プリン	ジュース	
23	鶏の唐揚げ 豚のしょうが焼き ほうろく煮 きんぴら おひたし きんぴら きんぴら	りんご バナナ ヨーグルト	プリン	ジュース	
24	鶏の唐揚げ 豚のしょうが焼き ほうろく煮 きんぴら おひたし きんぴら きんぴら	りんご バナナ ヨーグルト	プリン	ジュース	
25	鶏の唐揚げ 豚のしょうが焼き ほうろく煮 きんぴら おひたし きんぴら きんぴら	りんご バナナ ヨーグルト	プリン	ジュース	
26	鶏の唐揚げ 豚のしょうが焼き ほうろく煮 きんぴら おひたし きんぴら きんぴら	りんご バナナ ヨーグルト	プリン	ジュース	
27	鶏の唐揚げ 豚のしょうが焼き ほうろく煮 きんぴら おひたし きんぴら きんぴら	りんご バナナ ヨーグルト	プリン	ジュース	
28	鶏の唐揚げ 豚のしょうが焼き ほうろく煮 きんぴら おひたし きんぴら きんぴら	りんご バナナ ヨーグルト	プリン	ジュース	
29	鶏の唐揚げ 豚のしょうが焼き ほうろく煮 きんぴら おひたし きんぴら きんぴら	りんご バナナ ヨーグルト	プリン	ジュース	
30	鶏の唐揚げ 豚のしょうが焼き ほうろく煮 きんぴら おひたし きんぴら きんぴら	りんご バナナ ヨーグルト	プリン	ジュース	
31	鶏の唐揚げ 豚のしょうが焼き ほうろく煮 きんぴら おひたし きんぴら きんぴら	りんご バナナ ヨーグルト	プリン	ジュース	

昨年の東日本大震災以降、給食の食材は産地が明確な物のみ、また海産物は回遊しない近海の物を選んでいきます。「子どもたちは自分で食材を選べない。だからできる限り安心な素材で作っています」。

開園当時から、「将来、食の大切さを考える時期が来る」という創立者の考えのもと「食」に力を入れてきた平和幼稚園。「給食はもちろん、畑の栽培活動やクッキング、お誕生会や季節の行事など、さまざまところで食を意識した取組を行っています」と話す高橋優子園長。広い園庭には畑があり、森のようなピオトープも作っています。

「食」を考えると、その環境も一緒に体験する。遊びながらその両方の大切さも感じられる平和幼稚園です。



高橋優子園長

毎月行われるお誕生会やメニューは、いろいろな国の料理も体験します。食と文化はつながっています。

ザンギ

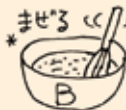
材 料 (約20個分)

- ・鶏もも肉……2枚
 - ・塩……10g
 - ・こしょう……適量
 - ・にんにく(すりおろし)1片
 - ・酒……小さじ2
- A
- ・小麦粉……50g
 - ・片栗粉……30g
 - ・カレー粉…小さじ2
 - ・きび砂糖…小さじ1
 - ・卵……1個
 - ・水……大さじ1
 - ・しょうゆ…小さじ1/2
- B



作り方

1 鶏もも肉(約600g)は20等分に切り分ける。Aの調味料を加えてよくもみ20分くらいつけておく。



2 Bをすべて混ぜ合わせておく。



3 つけておいたもも肉に卵、水、しょうゆを入れてよく混ぜ、さらにBを加えて混ぜ合わせる。

4 約160℃くらいの温度から1度に10個くらいどんどん入れて中まで完全に火を通し、カラッと揚がったらできあがり。



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!

材 料 (3~4人分)

- ・なす……2本
- ・木綿豆腐……120g
- ・豚ひき肉……80g
- ・赤ピーマン……30g
- ・小ねぎ……20g
- ・油……小さじ1
- ・酒……小さじ1
- ・塩……適量
- ・こしょう……適量
- ・にんにく……1斤
- ・しょうが……10g
- ・きび砂糖…小さじ2
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・ごま油……小さじ1
- ・片栗粉……小さじ1
- ・水……小さじ1

豆腐入りのマーボーなす

作り方



1 なすと木綿豆腐は1~1.5cm角くらいに切る。赤ピーマンは2cmくらいのにんじり、小ねぎは小口切りに。にんにく、しょうがはすりおろしておく。

2 フライパンを温め、油をひき、豚ひき肉を炒める。酒、塩、こしょうで調味し、にんにくとしょうがを加えてさらに炒める。



3 2になすを加えて炒め、火が通ったところで赤ピーマン、分量外の水100cc、きび砂糖、しょうゆ、ごま油を入れて混ぜあわせ、煮立ってきたら豆腐を入れて、中火でふたをする。

4 豆腐に火が通ったら、水とき片栗粉を回し入れてサッと混ぜ、とろみがついたらねぎを散らして火を止めてできあがり。



*主菜にするなら量を1.5倍~2倍に増やしてください。

学校法人山の手学園 平和幼稚園

札幌市西区平和3条8丁目1-1 TEL 011・662・5251
<http://www.yamanotegakuen.ed.jp/heiwa/>

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。

ろうきんは、「はたらく人」たちの金融機関

【目的】ろうきんは、働く仲間がつくった金融機関です。

【運営】ろうきんは、営利を目的としない金融機関です。

【運用】ろうきんは、生活者本位に考える金融機関です。



ろうきん

とどろくもきん！
きんぱーん

新車も！中古車も！借換も！
クルマを買うなら今がチャンス！ 10/5(金)まで！
今すぐろうきんへ！

※表示の金利については、
2012年10月5日(金)までにお申込され、
2012年12月28日(金)までにお借入される方に限ります。

変動金利
適用金利 年 **1.7%** 保証料別途

- ①会員の方、一般勤労者の方は一律基準金利より-0.4%
- ②右記のお取引項目に該当するものがあれば、基準金利より-0.2%
- ③キャンペーン期間中に変動金利ご利用の方は一律基準金利より-0.3%

- 給与振込指定 ●財形貯蓄
- 公共料金自動振替指定(2種目以上)
- 同一商品の再利用申込 ●無担保カードローン
- 有担保ローン(住宅ローン等)

高 利 ロ ー ン	基準金利	ご融資限度額	ご返済期間	保証料 ※金利に上乗せされます
	変動金利タイプ 年 2.60% 固定金利タイプ 年 3.20% (2012年6月21日現在)	1,000万円 (ただし前年年収の範囲内)	変動金利タイプ 7年以内 固定金利タイプ 10年以内	日本労働協会の保証の場合 ろうきん会員の方/年 0.7% 一般勤労者の方 /年 1.2%

- 借入には勤続年数・年収等の条件がございます。詳しくは(ろうきん)までお問合せください。
- 審査の結果ご希望に添えない場合がございます。予めご了承ください。
- 店舗に商品概要説明書をご用意しています。
- ろうきんの「会員」とは、北海道労働金庫に出入資加入いただいている団体の構成員の方を指します。

車 Car Loan
車庫レディー

働く女性のカーライフを
バックアップ！

女性専用大好評！

こっちゃんも
見逃せない！

変動金利 年 **1.50%** 保証料別途

保証料：ろうきん会員の方/0.7%
一般勤労者の方/1.2%



お問合せはお近くの <ろうきん> 店舗、
またはフリーダイヤルへ

0120-5-109-26

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

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

ホームページより仮申込ができます。

さんまのタンドリー風

材料(4人分)

さんま4本
しょうが、にんにく各1片
プレーンヨーグルト大さじ4
ケチャップ大さじ3
中濃ソース小さじ1
カレー粉小さじ2・1/2
砂糖小さじ1
塩小さじ1/2
薄力粉大さじ2
油適量

作り方

- ①さんまは3枚におろして、小骨をとる。
- ②ボウルにすりおろしたしょうが、にんにく、調味料(★)をすべて入れ、よく混ぜる。
- ③さんまを②の中に入れ1時間ほど漬け込む。
- ④フライパンに油をひき、さんまを両面カリッと焼く。

★まぜまぜしよう!



長芋のツルッとサラダ

材料(4人分)

長芋200g
乾燥ワカメ5g
なめこ1パック
酢大さじ1
しょうゆ大さじ1
砂糖小さじ2
ごま油小さじ2

作り方

- ①長芋は皮をむいて千切り、なめこはサッとゆでておく。ワカメは水で戻す。
- ②調味料をすべて混ぜ、①と和える。

まぜまぜしよう!



😊 子どもがお手伝いできるポイントです!



今日のおすすめえほん!

作・絵/川端 誠
出版社/クレヨンハウス

落語「めぐるのさんま」が絵本になった頃、本屋さんで表紙を見てはたと思いました。「あれ?めぐるのさんまってどんな話だったっけ?」

何となく、この名前は知っているけれど…。

そんな物忘れの激しい私はすぐに読み始めて、「あー!」と納得したのでした。

そして、このお話の思うつぼ。脂ののったさんまが食べたい!と

欲望の赴くまま買いに走るのです。

この話に出てくる、調理人の皆さまにぜひ! 今回のレシピを教えてくださいですね~。簡単でおいしいのが一番! ですもの。

さんまのおいしい季節には、まず「めぐるのさんま」を読んで

食べることをお勧めいたします(笑)。

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
E21 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。

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。



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

えほん de ごはん

● 今月のテーマ 「さんま」

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。

子どもがよろこぶ
パクパク食べれる
おさかなレシピ。

ワンポイント

妊婦さんにもおすすめ!

さんまのDHA、EPA、長芋、なめこのムチン、
わかめのアルギン酸で血液サラサラ。
たっぷり食べて、赤ちゃんにしっかり
栄養を送りましょう!



はじまりました！コープさっぽろ自ら施行する!!

コープの家族葬

フリエ

家族が旅立つとき。

それは愛する人たちが久々に集まる“語らいの場”

昔話に花が咲き、故人との思い出話に笑顔がこぼれる。

そんな悲しくもちょっとだけ微笑ましい刻が、

故人から愛する家族への『最期のおくりもの』

コープさっぽろだからこそできる

“心からのおもてなし”と“明朗な料金体系”

そんな故人の最期のおくりものをやさしく包みます。

“コープの家族葬の特徴”

「コープの家族葬」は、組合員さんの気持ちに沿ったサービスを目指し、きめ細かく充実した内容で施行いたします。

- 充実の6プランでご希望に合わせた葬儀をお選びいただけます。
- 葬儀に必要なサービスがすべて含まれた安心料金プランです。
- 自宅・お寺・会館・提携葬儀社斎場でフリエのスタッフが施行します。

“大切な家族と過ごす安心の6プラン”

スタンダード 30

お柩、仏具など、葬儀に必要なものをそろえた基本プランです。
(税込み30万円)

るり 瑠璃 65

10名程度のご家族に向けたプランです。
静かな雰囲気でお送りしたいときに。(税込み65万円)

さんご 珊瑚 85

ご家族・ご親戚が50名程度の家族葬に向けたプランです。
(税込み85万円)

ひすい 翡翠 105

100名収容できる小ホールで行う葬儀プランです。
式典DVDなどもご用意します。(税込み105万円)

こはく 琥珀 125

100~150名程度を収容できる中ホールで行う葬儀プランです。
関係者の多い方に。(税込み125万円)

しんじゅ 真珠 165

150名収容できる大ホールで行う葬儀プランです。
厳かにお送りしたい場合に。(税込み165万円)

※お寺・会館・各葬儀社斎場使用の場合は、会場に関する費用が別途負担となります。
※スタンダード30プランには、納棺・搬送費、他のプランにはさらに一定数の会葬品、食事・忌中折詰・引出物等が組み込まれています。

！コープの家族葬(直営葬)の対応地域と使用可能な斎場

- 札幌市・石狩市・江別市・北広島市・小樽市
- むすめや・公益社・北海道典範・札幌斎場・白石記念斎場・北野華苑(江別)・藤葬祭ホール(北広島)

！札幌以外の地区も安心のフリエ提携葬

札幌地区以外の下記の地域では今まで通りのフリエ提携葬をご利用いただけます。詳細についてはお問合せください。

恵庭市、千歳市、岩見沢市、苫小牧市、室蘭市、登別市、伊達市、函館市、旭川市、砂川市、滝川市、帯広市、釧路市、中標津町、標津町、別海町、根室市

◆コープさっぽろ直営斎場「フリエホール」札幌市内にOPEN! (年内予定) 詳細が決まりましたら、順次広報していきます。ご期待ください!

ご葬儀の受付専用フリーダイヤル コープさっぽろフリエ葬案内センター

☎ 0120-617-750

ご葬儀の受付
24時間 年中無休

葬儀のご相談・積立コース・協同の苑など各種お問合せ 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
※時間外は留守番電話で受付します。

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 FAX 011-671-5730

LPAにきました

家計に ちょこっと イイ話

その 22

ポイント1 いくらなら返せるかが大切

ローンを考えるときには、「借りられる金額」ではなく、「返済できる金額」をめに借入金額を設定しましょう。ローン以外に戸建てなら住宅維持費、マンションなら管理費や修繕積立金などを含めて考えます。固定資産税や団体信用保険料もあります。子どもの教育費などと重なる時期にも大丈夫なのか、将来にわたる出費を確認して、無理なく返済できる金額設定にしましょう。金額の目安としては、現在の家賃額を上限にするのもよいですね。

今月の
お題

「賢い住宅ローンの 組み方」

住宅購入には、ローンを利用することが多いのですが、長期にわたるローンに不安を感じていませんか？
そこでしっかり返しきる方法を考えてみましょう。

ポイント2 金利と期間で考えよう

金利が低く、期間が短いほど返済額は少なくなります。借入金額を低く抑えるために、「頭金を多めに用意する」、「買う物件の価格を抑える」ことを検討します。次に金利を考えます。いくつかの金融機関で見積もりを取ったうえで選ぶこと。金利が変動するものは、後からの金利上昇のリスクに対応できるかをチェックしましょう。また、返済は遅くても定年までに終わるように！長期にわたるほど利息がかかり、返済総額が多くなってしまいます。

教えてくれた人

LPA(ライフプランアドバイザー)
いけな としこ
池田 智子

子ども2人が独立し、現在、夫と子ども2人と4人暮らし。下の子がまだ高校生なので、老後の資金と教育費の準備に四苦八苦です。



CO・OP共済の新キャラクター 「コーすけ」の“ヒミツ”

コープ共済の「コー」と、たすけあいの「すけ」で「コーすけ」。胸の「C」、両耳の「O」、しっぽの「P」を合わせて「CO・OP」になるんだよ！



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！

参
加
募
集
ツ
ア
ー

コープさっぽろ・雪印メグミルク共同企画

② 円山動物園バックヤード ツアー参加者募集



「雪印メグミルクフェア」では
親子体験型イベントの参加者を募集！普段は入ることができ
ない円山動物園のバックヤードツアーを体験しませんか？

【日程】10月14日(日)10:30～12:00(受付開始10:00)

【場所】札幌市円山動物園(札幌市中央区宮ヶ丘3-1)

【参加費】無料※現地集合・現地解散

【募集人数】親子20組・40名様

【内容】バックヤードツアー内容(予定)●食育セミナー(ミルクのおはな
し)●草食動物(キリン・カバなど)のバックヤード見学●ダチョウの卵を
手に取ってみる●動物のエサを保管している飼料庫見学 等

※天候や動物の体調等により一部変更になる場合もあります。

【応募方法】雪印メグミルク商品どれでも2品以上を含む、会計1,000
円以上のコープさっぽろのお買上げレシートを店頭の専用応募ハガキ、
または郵便ハガキに貼り、①ご希望商品(A賞とご記入ください)、②郵
便番号・住所、③氏名(保護者・お子さま)、④年齢(保護者・お子さま)、
⑤電話番号、⑥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。
※当日のスケジュール詳細は当選通知をご確認ください。

【募集期間】9月30日(日)当日消印有効

【応募先・お問合せ】〒065-0043

札幌市東区苗穂町6丁目1-1

雪印メグミルク(株)北海道統括支店内

「コープさっぽろ雪印メグミルクフェア」係

TEL 011・704・2138

(平日9:00～17:00)



参
加
募
集
教
室

浜の母さん料理教室

① 豪快*爽快 浜料理!

毎年大人気の「浜の母さん」(今年は小樽漁協
の婦人部さん)が来て、鮭とホタテを使った豪快
な料理と爽快なトークを披露します。みんなで魚
パワーをいただきましょう！

【日程】9月25日(火)10:30～13:30

【場所】札幌エンプラザ2F 食材研究室
(札幌市北区北8条西3丁目)

【参加費】500円 【募集人数】36名

【内容】メニューは「ホタテご飯」「鮭のハンバーグ」
「三平汁」です。

【託児】なし 【応募方法】右記参照

【募集期間】9月14日(金)必着

※応募者多数の時は抽選。

9月21日頃ハガキで当選のご連絡をします。

【お問合せ】コープさっぽろ組合員活動委員会
(食担当/浜館)

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 のお申込は下記へ!

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

【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

＜…………… 組合員さんの声

雨の日に外に届けたいです。担当の辻哲哉さんはビニール袋をかぶせて届けてくださいました。そんな気配りに感謝い
たします。普段お会いすることができませんが、今後ともよろしく願います。

お知らせ

5 2012年度の地域福祉 助成贈呈先が決定!

今年度の「地域福祉助成制度」には61団体からの応募があり、7月21日の審査委員会で50団体へ総額4,907,500円の贈呈を決定しました。贈呈先は地域福祉団体43団体、東日本大震災被災者支援団体7団体で、7月末に交付されました。各地区ごとに贈呈式や交流が行われ、札幌地区では8月4日に、25団体の参加で和やかに活動交流が行われました。詳細は「ふくし基金だより」、ホームページ(<http://www.csap-f-kikin.org/>)などでお知らせします。

【お問合せ】(財)コープさっぽろ社会福祉基金
TEL 011-671-5719(水曜日を除く平日10:30~15:00)



札幌地区贈呈・交流会(8月4日:京王プラザホテル札幌)

講演
加演
募集

4 宮本太郎氏講演 「これからの社会保障」

昨年の東日本大震災と福島原発事故、今国会での消費税増税など、今後の日本の社会保障のありかたが問われる中で、宮本太郎氏(北海道大学教授)の講演は大変貴重な示唆を与えてくれるものとなります。



宮本太郎氏

【日程】10月26日(金) 13:30~15:30

【場所】ホテルボールスター札幌 2Fボールスターホール
(札幌市中央区北4条西6丁目)

【参加費】無料

【募集人数】250名様

【内容】「これからの社会保障と福祉を考える」

講師:宮本太郎氏(北海道大学法学学術院教授)

【応募方法】郵便ハガキまたはFAX、Eメールに、①講演会名、②参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、性別、③住所、④電話番号、⑤FAX番号 を明記の上、お申込ください。

【募集期間】10月16日(火)必着

※定員になり次第締切となります。

【応募先】〒063-0831 札幌市西区発寒11条5丁目
(財)コープさっぽろ社会福祉基金 FAX 011-671-5741
Eメール csap.fukushikikin@todock.jp

【お問合せ】(財)コープさっぽろ社会福祉基金

TEL 011-671-5719(水曜日を除く平日10:30~15:00)

【主催】(財)コープさっぽろ社会福祉基金／

後援:北海道生活協同組合連合会

お知らせ

3 コープ未来の森づくり基金 2013年度助成申込募集中

お買物の際にレジ袋の辞退をされるたびに、コープさっぽろでは0.5円ずつ、コープ未来の森づくり基金に積み立てています。基金では森づくり団体などを支援するため助成活動を行っており、ただいま2013年度助成申込を募集中です。

【対象】北海道内で森づくり活動に取り組み団体

■小額助成/1団体10万円・最高10団体

■高額助成/活動案件に助成。

1団体1案件につき上限100万円・最高4団体。

■詳細/コープさっぽろ ホームページ(<http://www.coop-sapporo.or.jp/>)より募集要項・申込用紙をダウンロードしてください。

【お問合せ】コープさっぽろ基金事務局 コープ未来の森づくり基金

TEL 011-671-5651 Eメール csap.k.asumori@todock.jp



2011年度高額助成団体「NPO法人 新山川草木を育てる集い」

このようなお言葉、また名前も覚えていただき本当にうれしく思います。気持ち良く商品を受け取ってもらえるように心掛け、帰宅時間もなるべく把握し、品質管理には細心の注意を払っています。これからも便利に思っていただけよう頑張ります。





帯広地区	10/6	アグリアリーナ	音更町字音更西2線9-1 (ホクレン敷設市場用地内)
函館地区	10/14	函館総合卸センター 流通ホール	函館市西栲楼町589-283
北見地区	10/21	北見総合卸センター 流通ホール	北見市卸町3丁目7-2
釧路地区	10/27	コープさっぽろ貝塚店	釧路市貝塚3丁目2-28
札幌地区	11/3	札幌市スポーツ交流施設コミュニティドーム つどいむ	札幌市東区栄町885-1
旭川地区	11/11	旭川地場産業振興センター	旭川市神楽4条6丁目1-12

◆主催/生活協同組合コープさっぽろ
 ◆後援/北海道、農林水産省北海道農政事務所、北海道農業協同組合中央会、
 ホクレン農業協同組合連合会、北海道漁業協同組合連合会、
 北海道生活協同組合連合会

くわしくは、チラシまたは
 コープさっぽろホームページへ！

スワール
 パール
 募集

6 味覚の秋 習い事の秋
 自分磨きの秋をはじめよう！
 【¥500体験レッスン】のお知らせ

コープ
 クッキングスクール

7月に開講した「コープクッキングスクール(CCS)」。
 大好評の【体験レッスン】、9月はほぼ毎日開催しています。
 定員になり次第締め切りますので、ご予約はお早めに！

【体験レッスンおすすめ】ヘルシークラス「脱メタボ1500Kcal台の食事」/
 おうちケーキクラス「顔デコケーキをつくらう!」/お手軽パンクラス「アーモンドクラウン」
 【シニア体験レッスン登場】ソニア店、木曜日はシニアDAY!
 待望の「シニア体験レッスン」登場。9月は6日(木)と20日(木)開催です。
 【ご予約・お問合せ】コープクッキングスクールソニア教室
 TEL 011-578-5250(平日10:00~15:00) <http://www.coop-de-cooking.jp>



※生徒さんの作品例

ニュース

プロのシェフや調理人が教えてくれる【シェフクラス】開催!
 【日程】9月10日(月)・24日(月):JRタワーホテル日本料理の丹頂、田安透さんによるイクラの醤油漬け、ホッケのさばき方です。
 ※イクラ丼、ホッケのおろし煮、ホッケのつみれ汁。作った後はみんなで試食タイム。
 9月25日(火):BURGベーカリーにて長年パン職人として活躍、石狩市花川の「TOYAMAベーカリー」のオーナー外山美穂さんのレッスンです。
 ※シナモンロール(お持ち帰りあります)

組合員さんの声

新道店野菜コーナーの小森谷由美子さん、いつも笑顔で「おはようございます」と言ってくれてとても感じがいいです。
 毎日来るのが楽しみです。

今月のプレゼント

A～E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



2kg 5名様

←「釧路市漁業協同組合の生さんま」

今月号の〈作る人〉「釧路市漁業協同組合」の生さんまを産地から送ります。
(*写真はイメージです。なお、漁期の状況によって、加工品を詰め合わせた「さんまさんまいセット(〈糠さんま・味噌さんま・さんまの味醂干し3種5袋入)」に変更となる場合がございます)

B S&B食品より
「アネービスバゲッティ1.7mm結束タイプ 500g」(P26) 20名様

C クラシエフーズより
「特選甘栗むいちゃいました75g」(P27) 10名様

D 伊藤ハムより
あらびきポークロングウインナーの「レモン&パセリ」と「オニオン&ペッパー」をセットで(P41) 8名様

E キッコーマンより
「本つゆ香り白だし 500ml」
「すき焼きのたれまろやか仕立て 500ml」をセットで(P42) 10名様

●今月の表紙/イッタラ クルク(フィンランド)

クルクとは、フィンランド語でクリスマスベルの音の響きを意味する「Kulkunen(クルクネン)」からきています。かわいい水玉模様と、さんまのお刺身をバルサミコ、オリーブオイルであしらってみました。

(表紙撮影協力:TAKU円山 札幌市中央区北1条西27丁目1-7)



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[P5]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 / 子ども、孫または自分が小さい頃に「与えて(遊んで)良かった」と思ったおもちゃはありますか? 良かった理由も教えてください
- Q6 / 今回の「ちょこっ」は、あなたにとって100点満点中、何点でしたか?
- Q7 / 豆のおすすめ料理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～E)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ニシャ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
コープさっぽろマーケティング室 ちょこっ編集部
「9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:9月20日(木)

ちょこっに関するお問合せ TEL 011-671-5770(月～金 9:00～17:00)

組合員さんに「今のあいさつとても気持ち良かった」と反応をいただき、とてもうれしかったことを覚えています。いつも、作業場から売場へのスイングドアを開けたと同時に気持ちを切り替え、組合員さんの目を見て心のこもったあいさつ、基本の継続を心掛けています。





7月号きゅうり特集について

●農作業は、1日や2日ですぐ結果が出る作業ではないので、皆さんの根性が実った恵みが食べられるなんて、本当に幸せなことだと思います。何年もかけて頑張ってください。仙場さんに感謝します。

(恵庭市 Mさん)

●お父さまの代から有機農業を引き継ぎ、さらに発展させていくお姿に感動しました。家庭菜園をしている私も、手間を抜かず愛情を注ぎたいと思います。ぜひ食べてみたいですね。(札幌市 Sさん)

◆何気なく口にするきゅうりを身近に感じてもらえたようでうれしいです。

家族で楽しんでます

●ふだん何げなく口にいっているきゅうりのことを、きゅうり特集のページをきっかけに子どもと話せまし

た。500種類もあるのにびっくり！買物に行った時も、おいしいきゅうりの見分け方を参考に買い、保存法を思い出してしまいました。(札幌市 Nさん)

●内容が濃くて、夫婦で楽しめました。(旭川市 Kさん)

◆親子で夫婦でちよこつとを楽しんでいただけでうれしいです！

ちよこつと環境への

お便り



●子どもたちが自然とかかわり、自分と自然がつながっていることに気づく仕掛け作りをする田中さんが素敵でした。(札幌市 Oさん)

●身近な山や川でいろいろな体験ができることがわかり、今年の夏休みは森へ行こうという気になりました。(札幌市 Kさん)

●子どもたちの生き生きした表情が良かった。(標茶町 Hさん)

◆うれしいお便りありがとうございました。ちよこつと森へ出かけて、自分なりの楽しみ方を見つけてくださいね。森C A F Eはこれからも、楽しい森とのおつきあいを提案していきます！(ちよこつと環境ページ担当 小杉)

新商品コーナーが 楽しみです

●新商品のページをすごく楽しみにしています。(札幌市 Tさん)

「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

シール・ステッカー・各種印刷

北海シーリング株式会社

〒063-0831
札幌市西区発寒11条
14丁目1067番地4
☎665-1271

株式会社 カネト アキホ

〒061-1274
北広島市大曲工業団地
2丁目4番地4
☎377-2000

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

いつものさんまが
ちょこっとアイデアでおいしく大変身

- バーベキューのときにホイル焼きをしたら
おいしかったです。(札幌市 Sさん)
- 酢さんま(さんま刺を酢につける)
(札幌市 Kさん)
- 塩麴をつけて焼く(美瑛市 Mさん)
- 中粒の塩をかけて焼くとおいしいです。
(深川市 Wさん)
- レモンサラダに焼きさんまをのせる
(岩見沢市 Kさん)
- 脂ののっていないさんまは、好みの野菜と
蒸して中濃ソースでシンプルにいただくと
結構おいしい。(札幌市 Mさん)
- 七輪で焼くのがやはり一番だと思えます。
(札幌市 Gさん他 数名)

●新商品のコーナーもあり、限定な
どに弱い私。このコーナーも好きで
チェックしています。よろしく！
(岩見沢市 Oさん)

◆新商品は見ているだけでわくわ
くしますね。



主催：北海道柔道連盟・東洋水産株式会社

「第26回マルちゃん杯 北海道少年柔道大会」

7月22日(日)千歳市開基記念総合武道館にて小学生の部89チーム・551名、中学生男子の部76チーム・461名、中学生女子の部36チーム・113名の合計201チーム・1125名が参加。会場を沸かせる迫力で挑みました。

コープさっぽろでは企業・団体と協同でさまざまなスポーツイベントを行っています。

未来を担う子どもの 健やかな成長を願う。

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.6

[スポーツイベント報告]



おおっ!



〈小学生の部〉優勝：花菜会西野柔道少年団A
準優勝：標茶柔道少年団A

〈中学生男子の部〉優勝：東海大学付属第四高等学校中等部
準優勝：北区体育館少年少女柔道クラブA

〈中学生女子の部〉優勝：柔志館柔道少年団
準優勝：山下道場

「マルちゃん杯全国大会」もガバン!

コープさっぽろは北海道少年柔道大会を応援します。



泳ぎは
ばっちり!



真衣さんの
泳ぎを
間近で見たよ



コープさっぽろ・グリコグループ共同企画

「第5回シドニー五輪メダリスト 中村真衣のキッズ水泳教室」

7月8日(日)、札幌市清田区のJSS 清田スイミングスクールにて午前の部(小学低学年)・午後の部(小学高学年)、あわせて78名が参加しました。顔を水につけるのがやっとなの子から、スイミングスクールで選手コースに通っている子まで、グループに分かれて、真衣さんと楽しく泳ぎました。

第6号 2012年9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/河井とわ、檜山知弘、石田直樹、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 レビュ監修/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)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

●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アの登録商標です。

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)-080050

チャレンジするためのプチバン

SPADE

スペイド

ネット札幌から
debut!!

ヒラケ WONDER

目の前のトビラを開けよう。そう、思いつきり。
やりたかったことや、驚くような出会いが、
大きな歓びと一緒に次から次へと飛び出してくるから。
それはきっと、魔法のような体験。
スペイドだけの次回ロドアと
あなたの物語。



SPADE 1.5F 2WD 車両本体価格 (消費税込) **1,658,900** 円

燃料消費率
(国土交通省審査値)*

JCO8モード **19.0** km/L



SPADE は 147.52 万円から! < V(2WD) >

* 燃料消費率は定められた試験条件のもとでの値です。お客様の使用環境(気象、渋滞等)や運転方法(急発進、エアコン使用等)に応じて燃料消費率は異なります。なお、JC08モード走行は10・15モード走行に比べ、より実際の走行に近くなるよう新たに設けられた試験方法で、一般的に燃料消費率はやや低い値になります。

Photo: SPADE 1.5F (2WD)、ボディカラーはシトラスマイカメタリック (6W2)。

● 価格はパンク修理キット、タイヤ交換用工具付の価格です。 ● 価格にはオプション価格は含まれていません。

● 保険料、税金(除く消費税)、登録料等の諸費用は別途申し受けます。

● 自動車リサイクル法の施行により、リサイクル料金が別途必要となります。

● ボディカラーおよび内装色は撮影、印刷インキの関係で実際の色とは異なって見えることがあります。

● 詳しくは販売店までおたずねください。

■ SPADE ■ AQUA ■ 86 ■ AVENTIS ■ SAI ■ PRIUS ■ PRIUS α ■ PRIUS PHV ■ iQ ■ VELLFIRE ■ AURIS ■ BB ■ ist ■ VITZ ■ VOXY ■ WISH ■ RAV4 ■ PIXIS SPACE ■ REGIUS ACE ■ LITE ACE

Nett ネットトヨタ札幌

ホームページアドレス <http://www.nett-sapporo.com>(PC・携帯共通)

本社(〒065-8601)札幌市東区北25条東1丁目1番38号 ☎731-4111(代)

お客様相談テレホン/フリーダイヤル0120-001-087 毎週火曜日(第1月曜日(8月は除く))は全店休業とさせていただきます。

自然も食も

とびきり素晴らしい

北海道に

誇りをもっています。

シェフルーレ
馬場直人 調理長



馬場調理長おすすめ「サッポロクラシックのおとも」

鮭とばと金山寺みそ和え

●材料(1人分)

鮭とば 15g 金山寺みそ 5g 白髪ねぎ 少々

●作り方

鮭とばを食べやすいようにスライスしてフライパンで炒め、金山寺みそで和えて白髪ねぎをのせる。

※金山寺みそ：和歌山県、千葉県、静岡県などの特産。もろぎゅうなどでおなじみのおかずみそ。



道外からのお客様を迎えることも多い馬場調理長。「北海道っておいしいものがたくさんありますね」。そんなひと言に、この上ない喜びを感じるのか。「そして道外の方もたいがいこのサッポロクラシックをオーダーするんです。そんなときはまるで自分が認められた気分になります(笑)」。使う食材の多くは北海道産。料理を作る本人も、ビールも北海道生まれ。そりゃうれしいはずです。仕事終わりにご満悦な笑顔で、サッポロクラシックのグラスを何度も傾げる馬場調理長でした。

「サッポロクラシック」はビール本来のうまさにこだわり、副原料を使用しない麦芽100%の北海道限定生ビール。豊かなコクと爽やかなのどごし、スッキリとした飲みやすさをお楽しみください。

※お店の紹介と調理長のレシピは本誌P15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