

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

新米がおいしい。
きのこもおいしい。

無料

ご自由にお持ち
ください



10月号
2012 [vol.7]

発行 コープさっぽろ -co₂op[®]



協同組合がよりよい
社会を築きます



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。

安心・安全を
心がける、
良質な化粧品を
お届けします。



疑問や不満に
耳を傾ける、
心のこもった化粧品を
お届けします。

組合員さんのために、
組合員さん自身がつくった、
ここだけの化粧品を
お届けします。

価格にきちんと
納得できる、
裏づけがある化粧品を
お届けします。

組合員さんの
きれいを応援する、
心地よい化粧品を
お届けします。

守り続けてきた
35年間の組合員さんへの想い。
今までも、そしてこれからも、変わらずに。



CO-OP
スキンローション しっとり&さっぱり
150ml

なめらかな使用感でうるおいを届け、みずみずしさが持続します。また、角質層の持つうるおい力を助け、使用することにより自らうるおう素肌へと導きます。“しっとり”と“さっぱり”の2種類の使用感のローションをご用意しました。お好みでお使いいただけます。



CO-OP
ミルクローション
130ml

なめらかな使用感でキメを整え、うるおいを保ちます。角質層のバリア機能をアップし、うるおいを閉じこめるつるんとした素肌に整えます。

※ カタログ「コスメきれい」は、10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。

Cho-co-tto

ちょこっと

10

月号 2012 [vol.7]

今月の食材

お米ときのこと



- 04 コープのお店にGO! 今月の新商品
- 05 和楽食卓
- 07 西野さんのふだんごはん
- 08 〈作る人〉生産者インタビュー
東川町稲作研究会 東川米
と
- 14 Doさんぽ
- 15 〈生かす人〉シェフのレシピ
oggi cucina italiana Tomoyuki Takao
- 21 畑でレストラン&磯辺でレストラン
- 22 お米あれこれ豆知識
- 24 お米の炊き方とお粥
- 26 わが家のいちおしレシピ!

- 30 ちょこっといい旅特別編
with SPADE
- 44 森CAFEへようこそ!
- 48 今日から始める
ノルディックウオーキング
- 52 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

- 66 家計にちょこっといイ話
- 68 ちょこっとインフォメーション
- 72 Cho-co-tto VOICE
- 74 アンケート
- 75 One for all, All for one.



10月の行事

日	月	火	水	木	金	土
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 1・2・3 創業記念日 コープの稲刈り 日本製粉(山崎製粉) 食糧の日	2 1・2・3 豆腐の日	3 1・2・3	4 いわしの日	5 レモンの日	6
7	8 体育の日・ 寒露 角ハイボールの日 餅の日	9 ち	10 まくらの日・ 冷凍麺の日・ 缶詰の日・ トマツの日・ おもちの日	11 シ	12	13 きつねの日・ 豆の日
14	15 きのこの日	16 ち	17	18 冷凍食品の日	19 シ	20 リサイクルの日
21	22	23 霜降	24 ち	25 世界 バスターデー	26 シ 柿の日・ きしめんの日・ 青汁の日	27 十三夜
28	29 とらふくの日	30 ち たまごかけ ごはんの日	31 ハロウィン			

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

- ジャがいもとしめじの冷たいスープ…………… 16
- 肉巻きおにぎり…………… 27
- ライスサラダ…………… 29
- パプリカの塩麹お浸し…………… 53
- ピリッと白菜スープ…………… 53
- 大根きゅうりわかめあえ…………… 62
- シーフードかき揚げ…………… 62
- 白菜の香味だれ…………… 64
- 豚キムチ…………… 7

- さんまのクルード 焼ナス、焼いたけと共に…………… 17
- えのきとベーコン、しらすのペペロンチーノ…………… 18
- チーズのリゾット…………… 19
- 米粉のフォカッチャのバニーニ…………… 20
- たらこのつけ丼…………… 26
- あさりごはん…………… 27
- フライパンで鮭ごはん…………… 28
- にんじんライス…………… 28
- 絶品!濃厚ビーフドリア…………… 29

- 納豆じゃがキムチチゲ…………… 40
- 香ばしい炒鍋…………… 41
- ごま豆乳の野菜鍋…………… 42
- トマトすぎ焼き…………… 43
- まぐら唐揚げ丼…………… 52
- かぼちゃときこの味噌バター炒め…………… 64
- チョコパイドラキュラ城…………… 37
- ヨーグルトバンケーキ…………… 59

とろけるくちどけの
ご褒美ショコラ！

ホワイトチョコベースの濃厚チーズ
チョコを高温、短時間で表面をブリ
ュレ(焦がす)して生まれた繊細なく
ちどけが特長の焼きチョコレートです。

森永製菓株式会社

ベイク
クリーミー
くちどける
チーズブリュレ)
10粒入り
【発売日:10月9日】



この麺、
すごいぞ新製法!!

「もっとおいしい麺を作りたい!」という
製麺技術開発の取組の結果生まれ
たのがこの中華麺、鶏ガラと香味
野菜のうま味にメンマの風味がきい
たしょうゆスープです。

サンヨー食品販売(株)
サッポロー一番
麺の力 中華そば
醤油味 5個パック
570g 【発売中】



この時期だけの
ワンランク上のエビス。

厳選したクリスタル麦芽(協働契
約栽培)を配合した琥珀色の深み
のある味わいです。今だけの期間
限定発売。

サッポロビール株式会社
琥珀エビス
350ml、500ml
【発売日:10月17日】



2012.
OCTOBER ★
NEW!!

コープのお店にGO!

今 月 の 新 商 品

チャック付き大袋になって
おいしさ長持ち!

ホカホカごはんには混ぜるだけで彩り
のよいおむすびが手軽に。おいしさ
を引き立てる「焼き塩」をあわせまし
た。チャック付の大袋タイプです。

(株)ミツカン
おむすび山
(鮭わかめ・
ごま昆布・
梅かつお・
焼きたらこ)
33g 【発売中】



国産米粉を使用した、
もちもち豚まん!!

豚肉本来のうま味とタケノコの食感
を、国産米粉を使用したもちもち皮
で包みました。寒い時期にぴったり
のコープオリジナル豚まんです。



三桃食品株式会社東北工場 豚まん(米粉入り)
100g×4個 【発売中】

この冬しか飲めない、
琥珀に輝くココ。

年に1回だけ収穫できる本場ヨーロ
ッパ産ホップを一部使用。濃厚な香
りとクリアな後味が楽しめます。うま
味十分、ビール通にもご満足いただ
ける冬季限定新ジャンル。

アサヒビール株式会社
冬の贈り物
缶350ml、缶500ml
【発売日:10月2日】



発売から8年。伊右衛門が
大きく変わります!

石臼挽き抹茶を100%使用した「急
須のお茶を超える」圧倒的なおいし
さ! 一般的な機械粉碎の抹茶とは
一線を画す上質なお茶。ペットボ
トルのお茶のイメージが覆ります。

サントリーフーズ株式会社
伊右衛門
2Lペット・
500mlペット
【発売日:10月2日】



秋をモチーフにした季節の器



半月

夜空に浮かぶ半月を写し、自然を意匠化したもの。秋を代表する器の一つで、器に描かれている柄も秋のモチーフが見られます。



菊

菊の形そのものが、秋の季節を表現しています。中国では菊は高貴なものの代表とされ、日本にもそのイメージが伝わっています。



ぶどう

秋に実りを迎える果物の絵柄。特にぶどうは、房状に豊かな実をたくさんつけることから「子孫繁栄」の願いを表しています。

願いが込められた伝統絵柄



あみめ 網目

同じ文様を繰り返していることから「永遠」の意味と、網で「すくい取る」ということから商売の世界で喜ばれてきた文様です。



からこ 唐子

中国の子どもを描いた文様で「子宝に恵まれる」おめでたい絵柄。最も多いもので7人の子どもが描かれ、人数が多きほど格が高いと言われます。



きっしょうもんよう 鶴(吉祥文様)

亀とともに「長寿」を表す。吉祥文様とは晴れの日に使われる縁起の良い絵柄のことで、鶴は松竹梅同様、日本の伝統的な文様です。

10月は…

季節の柄と形で食卓を彩る

器の秋

洋食と和食が食卓に混在するようになり、料理とともに洋と和の器が同時に楽しめる時代となりました。洋食器の上に和食器を重ねたり、和食器に洋食を盛りつけたり。食卓の表情はとも豊かです。しかし文化や習慣、美意識の違いから和と洋の器の特徴は大きく異なることもあります。和食器の形が多岐にわたつ

ているのは日本の箸文化によるのも大きいですが、それに加えて四季、季節の行事、人々の願いなど情緒的な意味を持つ器が多く見られます。この季節の風情の器を意識して見るとさまざまな形、柄で溢れています。秋の味を旬の器で楽しんだり、和食器の風情、意味合いを改めて感じてはいかがでしょうか。

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





ちょっとだけ、ぜいたくに

家事の合間、仕事の合間に、気軽にスイーツを楽しめる
”ちよこっとカフェ”がオープンしました。

ロールケーキ、シュークリーム、ワッフルを中心に、
全19種類のラインナップ。

コープさっぽろが、山崎製パンと一緒に作った、
ちょっと自慢のスイーツです。

※一部店舗により取り扱いが異なります。



●材料(4人分)

豚薄切りもも肉 200g
 白菜キムチ(お好みの辛さ) 200g
 長ねぎ 2本
 サラダ油 大さじ1・1/2
 塩・こしょう 少々
 しょうゆ 少々
 サンチュ 適量
 白いごはん 適量

●作り方

- ①豚肉は3cmの長さに切り、塩・こしょうする。長ねぎは3cmの長さの斜め薄切りにする。白菜キムチは、大きい形のもの食べやすいように一口大に切る。キムチの汁はとっておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱して、長ねぎを焼き色がつくまで炒めたら豚肉を加える。豚肉の色が変わったら、キムチを汁ごと加えて炒め、しょうゆを少々たらし味を調える。
- ③サンチュにごはんと豚キムチを巻いて食べる。

今月の料理
 豚キムチ

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。

キムチは常備して調味料に。
 韓国のおふくろの味といえ「キムチ」。住んでいる地方や作る人によってそれぞれの味があるそうなので、日本の漬物と同じですね。
 この「キムチ」、私の家ではただ食べるだけでなく、冷蔵庫に常備して炒め物や和え物、鍋の味付けに活躍しています。これもシンプルなレシピですが、豚肉・ねぎ・キムチの味わいをより一層引き立てます。麺のトッピングや豚キムチ丼にしてもおいしいですね。



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。

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・東川町稲作研究会

第四回コープさっぽろ農業賞
農業特別賞受賞

東川町稲作研究会

東川米



一番水と高い志が育む
高品質の米どころ

ピカピカの新米の季節がやってきました。コーブさつぼろの店頭に並ぶ新米の一番乗りは、東川町の東川米「ほしのゆめ」。大雪山連峰の最高峰・旭岳の麓、美しい自然と湧水に恵まれた町で育った米です。

町の高台に上ると、見渡す限りみずみずしい緑の田んぼが広がっています。ここで実る米の約7割が、コーブさつぼろに出荷されているのです。

東川町は良食味米を育む米どころとして、全国の米市場から高い評価を得ています。おいしさの秘密は、盆地ならではの昼夜の寒暖差の大きさに加え、大雪山から湧き出る湧水「大雪旭岳湧水」と土壌も大きな役割を果たしているといえます。

「水稲というくらい、水は米づくりに大切な存在。旭岳に降り積もる雪や雨が長い年月をかけて地層でろ過され、大雪旭岳湧水となります。その清らかな一番水を使うことができます東川は、恵まれた環境です」。

そう話すのは、小林喜一こばやし けいちさんは、250戸の稲作農家を束ねる「東川町稲作研究会」の会長です。

新鮮な湧水が注ぐ田んぼは
まるで源泉のかけ流し

東川町は道内で唯一、全家庭が地下水を利用するほど水が豊富。蛇口をひねるとミネラルウォーターが出てくるとは、何ともうらやましい環境です。

日本の水はミネラルが少ない軟水が多い中、東川の水はカルシウムやマグネシウムなどミネラルが多い中硬水ちゅうじょうすいに分類されます。稲に栄養素を補給することの水質は、米の食味にも大きく影響します。

また、小さな石を多く含む土壌は水はけが良く、米づくりに最適。常に新鮮な水で田んぼを満たすことができます。「温泉でいえば、源泉かけ流しと一緒にです」と笑う小林さん。「水の管理には神経を使いますが、その分、朝夕とこまめに田んぼを見回り、成長の様子を確かめ、必要な部分には手をかける。子育てと一緒にです。ただ、こっこの我が子はしゃべってくれないのが、ちょっと寂しいですね」。

減農薬のための工夫と 高い栽培技術の確立

東川町は道内で最も早く田植

「東川町稲作研究会」の会長、小林喜一さん。取材で訪れた8月上旬はもみの中で米が成長する時期。昼の暑さと日差しが実入りの良い米を育む



東川の米づくりを支える大雪旭岳源水。ミネラルが豊富なため、喉を通るときの感触は少し重めだ。源泉までは木道が整備され、美しい水と自然を楽しむことができる



コープさっぽろでは年3回、東川町を訪ね、生協組合員と東川町稲作研究会との交流会を行っている。田植え、草刈り、収穫などを体験。田んぼの横には組合員交流施設「コープの家」も用意されている

えと収穫の時期を迎える産地です。そのため春になる前から除雪を始め、融雪剤をまき、土を乾かす作業に入ります。

「すぐ水を張るのに田んぼの土を乾かすなんて、必要のない作業に思われますが、土を完全に乾かすことで苗の根の張り方が変わる。虫にも病気にも強い、たくましい稲に育つのです」。

土の状態を万全にしたら、田

植えに向け、苗づくりの作業へ。米の種にあたる種もみは、病気の原因となるカビや細菌が付着している場合があるため、発芽前に消毒が必要です。東川では一般的な殺菌剤を使わず、60度のお湯に浸す「種もみ温湯消毒おんとうしょうどく」をいち早く導入。病気を未然に防ぎ、栽培期間内の農薬使用を大幅に削減することができます。



安心でおいしい米づくりを目指し、地道に努力を重ねてきた結果、東川米は地域団体商標に登録された。地域名と商品名を用いる商標は取得が難しく、それだけ地域ブランドの価値となる。「かけた手間暇を価格に転嫁するのではなく、信頼や未来につながる農業をしていきたい」と、小林さん

一番水を使う責任と生産者としての約束

「安全な米づくりのために農薬を減らすことはもちろんですが、きれいな水を一番最初に使わせてもらうのだから、きれいな状態で次の地域へと渡すことが、水源の上流部で恩恵を受ける者の義務と責任だと思っています」と、胸を張る小林さん。この高い意識を東川町稲作研究会250全戸が共有し、より安心でおいしい米づくりを目指すため、独自の厳しい産地基準「東川米信頼の証10か条」を設けています。

その中の1つに、農作業を徹底的に管理記録するGAP^{ギャップ}（農業生産工程管理）と呼ばれる手法が取り入れられています。安心



「東川米信頼の証10か条」は、東川町稲作研究会の水稲統一栽培基準を守って生産していること、残留農薬試験、放射性物質モニタリング調査の義務化など、厳格な10か条が定められている。本文で紹介した「東川米GAP」用記帳シートや玄米で出荷する統一米袋には、生産者責任シールが貼られている



安全、食味や品質向上のための統一した栽培ルールを盛り込んだ「東川米GAP」を作成。決められた工程がクリアされているかはもちろん、肥料や農薬を散布した日時、機械の使用時期、誰が使用したかを書き込む項目まであり、細かな部分まで入れると、記入する箇所は100項目にも及びます。しかも、1つの作業を見直し改善する努力を重ねるため、毎年項目は増えているのだそうです。

米づくりには八十八の手間がかかる。昔からそういわれる通り、おいしい米が食卓に届くまでには、生産者の思いや努力抜きに語ることはできません。

これら厳しい基準を満たした米だけが、「東川米」と認定を受け出荷されます。基準に満たない米は道産米とだけ表示されるそうです。



山、湧水、土、気候風土、そして生産者の丹精が育む、東川米。1粒1粒ふくら炊き上がった新米を、感謝を込めていただきます！

東川米はコープさっぽろの店舗と宅配システムドックでもお求めいただけます。

東川のスロウな いいとこめぐり旅!

大雪山のふもとの丸日矢澤農園のみつばは、夏に植え付けをして根を成長させ、雪の降る頃にハウスに移動し、お正月に合わせてお店に並ぶように育てています。畑の様子をバスの中から見学しましょう。丸日矢澤農園でみつばを見学した後は、ハウスしいたけ(菌床)のしいたけ狩りを!東川の個性的なカフェやギャラリー、そして大雪の水で作る味のこだわり、東川町の魅力を見てみよう!



- 日程／11月10日(土)
- 参加費／お一人様5,980円 ●定員／22名(最少催行人数18名)
- 行程／札幌駅北口8:00出発→コープ産直 丸日矢澤農園(みつば見学・しいたけ狩り)→Cafe midi(隠れ家のような雰囲気を漂わせるカフェでゆっくりとランチ)→理創夢工房・平田こうじ店・道の駅ひがしかわ 道草館→旭川 高砂酒造(酒蔵見学・お買物)→札幌駅北口18:30頃着予定



親子で楽しむ食べもの体験ツアー 日本の伝統食材 「数の子」見学ツアー

数の子の栄養パワーを学ぼう!
数の子の生産・流通現場を見学しよう!
省エネタイプのお店のお店のヒミツを店長に教えてもらおう!

- 日程／10月27日(土)
- 参加費／親子2,500円
お子様1名増につき500円※昼食は各自持参
- 対象・定員／小学生のお子さん1名以上を含む親子15組30名
- 応募締切／10月19日(金)
※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します。
- 行程／札幌駅北口9:00出発→井原水産札幌支社ほしみ工場(小樽市銭函水産ミニ講座・工場見学・昼食)→コープさっぽろ西宮の沢店(エコ店舗見学)→札幌駅北口16:00着予定
主催:コープさっぽろDoさんぽ・石狩振興局

食べてる?数の子の
数の子に秘められた
意外な食効!

数の子の
試食のほか、
話題のマリン
コーゲンの体験を
用意しています。



「東川のスロウないいとこめぐり旅!」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
コープトラベル TEL 011-851-7411
(※月～金10:00～18:00・土10:00～15:00日曜定休)

「数の子見学ツアー」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(どさんぽ係)
FAX 011-700-5464(どさんぽ係)

- ハガキまたはFAX・Eメールに、「数の子見学ツアー」と明記し、参加者全員の
①お名前(ふりがな)、②年齢(お子さまは学年も)、③性別、④郵便番号&住
所、⑤電話番号をご記入の上、お申込ください。
お問合せ TEL 011-671-5698(月～金10:00～15:00)

どちらでも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。
※「数の子見学ツアー」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

生かす人

オッジ クッチーナ イタリアーナトモユキ タカオ

Oggi cucina italiana Tomoyuki Takao

オーナーシェフ

たかお ともゆき
高尾 僚将

道外での経験で認知した
北海道素材の良さに
そつと寄り添って
季節を紡ぐイタリアン

フランス料理の世界に憧れ、本場・フランスや東京などで修業を積んできた高尾僚将シェフがキャリアの中で感じたもの。それは故郷・北海道の食材の素晴らしさでした。「このおいしさを広めたい」と思った高尾さんが下した最良の選択はイタリアンへの転向。「フレンチのテイストも生かしながら、食材に寄り添ったイタリアンで北海道の四季を感じてほしい」。和食に通じる繊細さも醸し出す、高尾さんの“北海道イタリアン”を紹介します。

PROFILE / 旭川市生まれ。東京の調理専門学校で学び、フランスに留学。現地のレストランで修業後、東京、道内のフレンチ、イタリアン、ホテルに勤務。札幌市内のイタリアンでシェフを務めた後、2009年8月「oggi」開店。

シェフから“米”と“きのこ”についてひと言 / イタリアンには北海道米が意外と合うんです。実家は米どころなので、北海道米を大事にしたいですね。北海道はきのこの種類も豊富。よく道産ものを使っています。



Oggi cucina italiana Tomoyuki Takao

住所 札幌市中央区南3条西23丁目2-10 タカミMS-1F

TEL 011・699・6181

営業時間 11:30～L.O.14:00 18:00～L.O.23:00

定休日 水曜・第1木曜 駐車場 4台

メニュー ランチ1,200円～、ディナー3,800円～

<http://www.oggisapporo.jp/>

「ちょこっと見たよ」で、お食事の方にグラスワイン1杯サービス(夜限定)

じゃがいもとしめじの冷たいスープ

調理時間20分(粗熱をとる時間を除く)

●材料(4人分)

じゃがいも 3個	バター 5g
玉ねぎ 1/2個	ピュアオリーブオイル 小さじ1
しめじ 1パック	塩・白こしょう 適量
牛乳 500~800cc	エキストラバージンオリーブオイル 適量

●作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、薄切りにして水にさらし、水切りをしておく。玉ねぎは繊維に沿って薄くスライスする。しめじは小房に分ける。
- ②フライパンにピュアオリーブオイルを入れ熱し、分量の半分のしめじを炒めて、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ③鍋でバターを熱し、バターが溶け始めたら玉ねぎを入れ、弱火で透明になるまで炒め、残りのしめじを加えたら塩をして炒める。そこにじゃがいも、牛乳500ccを加えて中火にし、じゃがいもに火が入ったら火からおろし、鍋ごと氷水で冷やす。
- ④③をミキサーにかけ、残りの牛乳でお好みの濃度に調整し、塩・白こしょうで味を調べて器に盛る。仕上げに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。



さんまのクルード

焼ナス、焼しいたけと共に

調理時間20分

●材料(4人分)

さんま 2本

しいたけ 4個

ナス 4本

紅芯大根又は大根 30g

レモン汁 大さじ1

米酢または白ワインビネガー 小さじ2

しょうゆ 適量

エキストラバージンオリーブオイル 適量

塩・白こしょう 適量

花穂じそ お好みで

●作り方

- ①さんまは三枚におろし、骨と皮を取り流水でよく洗ったらキッチンペーパーなどでよく水分を拭き取る。バットにレモン汁、しょうゆ、オリーブオイルとさんまを入れ味を染み込ませる。
- ②ナスはグリルで皮ごと焼いて皮をはぎ、バットにしょうゆ、オリーブオイルを入れたところに加え味を染み込ませ、食べやすい大きさに切る。
- ③しいたけは石づきを取り、グリルで焼いた後、塩・白こしょうしてから半分に切る。
- ④大根はマッチ棒状にカットし、酢とオイルに漬けて味をつける。
- ⑤①のさんまを食べやすい大きさに切り、ナス、しいたけ、さんま、しいたけ、大根などの順に器に盛り、お好みで花穂じそを散らす。

※紅芯大根(こうしんだいこん)は、かぶのように丸形で中が赤みを帯びた大根。北海道でも栽培されています。

※花穂じそ(はなほじそ)は、開花しかけたしそ。刺身などのあしらいに使われます。

「クルード」とは「生の」という意味のイタリア語で、刺身のように食材を生で食べる料理名に用いられます。「ベシェ・クルード=生(クルード)の魚(ベシェ)」、「ブロシュート・クルード=生ハム」。「イタリア風刺身」として「カルパッチョ」が有名ですが、こちらは本来生の牛肉を使った料理で肉の赤色に由来します。

えのぎとベーコン、 しらすのペペロンチーノ

調理時間15分

●材料(2人分)

えのぎ 140g

ベーコン 80g

トマト 200g

冷凍しらす 40g

鷹の爪 1片

にんにく 20g

ピュアオリーブオイル 10cc

白ワイン 少々

スパゲティ(1.4mm) 160g

〔水 1リットル〕 スパゲティ用、沸かしておく
〔塩 10g〕

エキストラバージンオリーブオイル 20cc

小ねぎ 適量

●作り方

①えのぎは石づきを取り、ベーコンは細切り、トマトは3mm角、にんにくはみじん切りにする。フライパンにピュアオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れて火にかけ弱火で熱し、香りが出てきたらしらすを加えて炒め、白ワインをふりかけてアルコールをとばす。

②そこにえのぎ、ベーコン、トマトを加え、スパゲティ用の湯を20ccほど加える。

③スパゲティをゆで、表示時間の2分前くらいで湯からあげて②に加え、エキストラバージンオリーブオイルをまわしかけてよく混ぜ、乳化させたら(※)皿に盛り、小ねぎを散らす。

※スパゲティとソースがよく混ざってとろりとした状態。

チーズのリゾット

調理時間20分(①の時間を除く)

●材料(2人分)

生米 160g

パルミジャーノ・レッジャーノ

(または市販の粉チーズ) 60g

バター 20g

塩・黒こしょう 適量

白ワイン 大さじ2

A

玉ねぎ	}	スライスしたもの 各20g
にんじん		
セロリ		

水 600cc

●作り方

- ①鍋にAをすべて入れ火にかけ、沸騰したら20分ほど弱火にして煮込み、こしてスープをとる。
- ②鍋を火にかけバター15gを入れ、バターが溶けたら米を加える。米に熱が入ってきたら白ワインをふり入れ、15秒ほど強火にかけアルコールをとばす。そこに米がひたひたになるくらいの量の①を流し入れたら弱火にして煮込み、水分が少なくなってきたら、そのつど何回かに分けて①を加える。
- ③米に芯が少し残る状態くらいで火を止め、バター5gと塩・黒こしょう、チーズ(仕上げ用に少し残しておく)を加えてよく混ぜる。器に盛りつけ、仕上げにチーズを振りかける。

米粉のフォカッチャのパニーニ

フォカッチャの調理時間60分(発酵時間を除く)

●フォカッチャの材料(バット1台分)

強力粉(はるゆたかを使用) 540g

米粉 60g

A インスタント・ドライイースト 5g

塩 10g

モルトパウダー 5g

B 牛乳 100cc

水 200cc

ピュアオリーブオイル 100cc

ローズマリー(乾燥) 2g

●フォカッチャの作り方

- ①ボウルに強力粉、米粉、A、B、ローズマリーを入れて練り上げ、一次発酵させる。その後、めん棒で伸ばし生地を作る。
- ②バットにオリーブオイル(分量外)を塗り①をしいたらその表面にもオイル(分量外)を塗り、そのまま二次発酵させる。
- ③発酵したら表面にフォークなどで小さな穴を開け、180℃のオーブンで約40分焼成する。焼き上がったら網などに移し、冷ます。

パニーニの調理時間10分

●パニーニの材料(2人分)

〈具材〉

生ハム 4枚

レタスなどの葉もの野菜 適量

トマト薄切り 2枚

〈味付け〉

マヨネーズ 小さじ1

オリーブオイル 小さじ1

バルミジャーノ・レッジャーノ

(または市販の粉チーズ) 大さじ1

塩・黒こしょう 適量

●パニーニの作り方

- ①フォカッチャを適当な大きさに切り、半分にそぐ。
- ②すべての具材をフォカッチャにのせ、味を付けてもう1枚ではさむ。

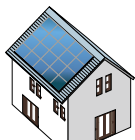
※モルトパウダーとは、麦芽から作られる添加物。フランスパンのような砂糖を使わないパン作りの発酵を促進し、表面をパリッとさせます。

※「一次発酵」「二次発酵」とも、ラップをかけて室温で20~30分おき、生地が2倍にふくらむまで発酵させる。

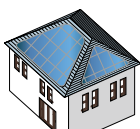
「フォカッチャ」とは生地にオリーブオイルやハーブを練り込んで焼き上げるイタリアの平焼きパンです。「パニーニ」と呼ばれるイタリアのサンドイッチに用いたり、料理のつけ合わせとして楽しまれています。

Q 色んな家に色んな
設置方法があるけど、
どれが一番効率がいいの？

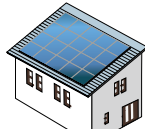
A 三角屋根や無落雪屋根、寄棟など屋根
にもたくさんの種類があります。また太
陽光発電システムにも多くのメーカーや設置
方法がありそれぞれメリット・デメリットがありま
す。エネコープではそれぞれの屋根の形や周囲
の環境、現在の電気の使い方などさまざまな面
から考え、最適な設置方法をご提案しています。



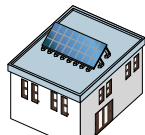
切妻屋根



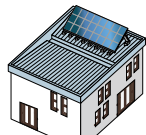
寄棟屋根



片流れ屋根



無落雪屋根(陸屋根)



無落雪屋根(スノーダクト)

知
り
た
イ
ン
フ
ォ
!

エネコープが「ズバリ」お答え

その2



Ecotto Webカタログ

家庭のく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！



株式会社
エネコープ
eneco-op

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

無料見積 太陽光発電・ストーブ・灯油
ボイラー・ガスコンロ



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

火田でレストラン &
磯辺でレストラン

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 10/28(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 10/7(日) 常呂漁協・常呂漁港 × 季璃香 石井登シェフ
10/21(日) 新星マリン漁協・留萌漁港 × ビストロボワル 早貸大吾シェフ

❗️ 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。

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

お申し込み

011-851-7411 E-mail
csap.coop-tabi@todock.jp

お問い合わせ

畑でレストラン事務局 011-211-6366
(株式会社キャンブ内) 受付時間：土・日・祝日を除く平日/9時～16時



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>



お米に賞味期限はあるの？

お米には賞味期限はなく、精米年月日が表示されています。考え方は生鮮食品と同じです。精米されてから時間が経つほど劣化し、甘味が落ちたり炊き上がりが硬くなる場合もあります。常温の場合、目安として1カ月以内に使いきれぬ量を購入することがおすすめです。

※コープさっぽろでは独自の売り切り基準を設け、精米日から2週間を過ぎた米は店頭に置きません。

お米の保存法は？



お米の保存に適しているのは冷暗所。温度や湿度が高くなりしがちなシンクやコンロの下は避けた方が無難です。

最適な保管場所は冷蔵庫。特に野菜室をおすすめします。その場合、密閉性の高いペットボトルや食品保存用袋に移し替えて保存を。

冷蔵庫に入らない残ったお米は、米袋のまま圧縮袋などで真空状態にして冷暗所へ。米袋には空気孔として小さな穴が開いているため、真空にすることで少しでも長くおいしさを保つことができます。

お米 あれこれ 豆知識

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



高評価の北海道米。 コープのおすすめは？

年々品質が高まる北海道米。日本穀物検定協会が毎年発表するお米の食味評価のランキングでは、平成23年度の「ななつぼし」「ゆめぴりか」は特A(基準米よりも特に良好)、「ほしのゆめ」「きらら397」はA(基準米よりも良好)と、高評価を得ています。今年のランキングも楽しみです。

そんな北海道米の中で、コープさっぽろのバイヤーお薦めの品種が、「ななつぼし」と「ほしのゆめ」です。「ななつぼし」はつや、粘り、甘味のバランスに優れ、冷めてもおいしさが長持ちするのが特徴。「ほしのゆめ」はふっくらした炊き上がりで、食感はやわらかめ。さっぱりした味わいが魅力です。



コープ東川
ほしのゆめ

コープ東川
ななつぼし

ホクレン北海道
ほしのゆめ

ホクレン北海道
ななつぼし

ご飯をより好みの味に近づけたり、精米から時間が経ってしまったお米をよりおいしくするには、他品種のお米をブレンドすると効果的です。割合は7:3。もとのお米7割に対し、プラスする品種を3割混ぜると良いでしょう。硬く炊き上がるお米にはやわらかい食感と粘りがある「おぼろづき」を、甘味がほしい時には「きらら397」を、さっぱりした味わいに近づけるなら「ほしのゆめ」をブレンドするなど、お米の特性に合わせて試してみてください。

家庭で
ブレンド米に
挑戦！

炊いたご飯の上手な保存は？

ご飯は炊飯器や冷蔵庫で保存するより、冷凍した方がおいしさを保てます。冷蔵庫での保存はお米のデンプン質が変化し、ご飯が硬くなるだけでなく味も落ちます。また、炊飯器の中で長時間保存すると、黄ばんだり、特有の匂いが見つかる場合も。電気代もかさみます。



残ったご飯は温かいうちに1膳ずつ小分けにし、平たくしてラップで包み、冷めてから冷凍庫へ。凍ったまま電子レンジで再加熱すると、炊きたてに近いおいしさです。

お米の 炊き方と お粥



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

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。



炊飯器の炊き方

基本的な炊き方です。
ポイントを押さえて
おいしさを引き出しましょう



- 1 カップやマスに米を山盛り入れ、盛り上がっている部分を箸などですりきり、米を正確に計ります。おいしく炊くには2合以上がおすすめです
※白米の場合、1合は150g=180CC
※無洗米の場合は肌ぬかが取れているので、白米より7~8g量が多くなる



- 2 ボウルにたっぷりの水を入れ計った米を入れます。米を先に入れて水を注ぐと吸収にむらができたり、強い流水ですぐと米が傷ついてしまうことがあります



- 6 水を再度注ぐときは、手の甲などに水をあてて、直接水が米にあたらないようにします。これは、米が傷つかないようにするためです



- 7 釜のメモリに合わせて水を入れます。やわらかめ・固めはお好みで水を加減。また、新米のときは古米に比べて水分量が多いので、水を多少少なめにします

お米と水の目安の分量は決まっていますので、まずは正確な計量がおいしく炊く第一歩です。水を十分に吸収させるのは、芯のないふっくらしたごはんを炊くため。最後にまぜることで、余分な水分を飛ばし粒が立った口当たりのよいごはんに仕上がります。



- 3 米がぬか臭くならないように手早く数回、大きく米をまわすようにして洗います



- 4 よごれた水を米が落ちないようにしながら捨てます



- 5 やさしくリズムカルに指でとぎ、その後、4~5回水を取り換えます

たまご粥を作る場合

お粥の要領で4まで炊き上げ、蒸らす直前にいた卵を回し入れざっくりとかきまわしたら、蓋をして5分ほど蒸らします。大根菜などを入れる場合も同様です



土鍋など厚みのある鍋は、保温性が高く火のあたりがやわらかくなるので、ふっくらとおいしいお粥を炊くことができます。

※お粥にはお好みで塩で味を調べてください。



3 沸騰したら一度火を止め煮立ちを落ち着かせます



4 蓋をして弱火で15分～20分、固さを確認して調整します。その後、火を止め5分ほど蒸らします



土鍋で作るお粥

トロ火で生米からじっくりと炊くお粥は甘味が出て体も温まります



1 〈米と水の分量の目安〉
全粥 米1合・水5合
7部粥 米1合・水7合
5部粥 米1合・水10合
3部粥 米1合・水15合
米は洗って土鍋に入れ、水を加え、米の表面が平らになるようにします



2 ふたを開けたまま中火から強火でひと煮立ちさせます



8 夏は30分、冬は2時間程度おき、水を吸収させます。すぐに炊かなければならない場合は、ぬるま湯に米を浸して炊くのがよいでしょう。時間がたったら炊飯器のスイッチを入れ、ごはんが炊き上がってもすぐに蓋を開けずに10～15分ほど蒸らします



9 しゃもじで釜の底から返すようにご飯を混ぜます。ご飯をつぶさないように注意





伊達市 ^{ねぎ}根木様

たらこののっけ丼

●作り方

ごはんの上に天かす、刻みねぎ、たらこ、温泉卵をのせ、お好みの量のめんつゆをかける。

器すべて／ナカタ

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]

ごはん(お米)



次のお題は、
おもち
レシピです。

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。
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)



わが家のいちおしレシピ！

みなさんのレシピ待ってます！

かわい
江別市 河合様

あさりごはん

●作り方

①あさりを洗い、鍋にあさりとひたひたの水を入れ火にかける。あさりの口が開いたら火を止め取り出す。②炊飯器にといだ米、あさり、昆布、塩、酒とあさりのゆで汁を入れ、炊く必要量分になる程度の水を加えて炊く。③炊けたら、刻んだあさつきとしょうゆを回し入れて5分ほど蒸らし、全体を混ぜる。あさは身をはずして入れてもよい。

※材料の目安(2〜3人分) / 米2合、あさり400g、3cm角の昆布2枚、酒大さじ2、塩・しょうゆ適量、あさつき適量

黄色いボウル／ナカタ

こまき
札幌市 小巻様

肉巻きおにぎり

●作り方

青しそのみじん切りを炊きあがったごはんに入れて、お茶碗一杯分を2つに分けしっかり握る。焼肉のタレに漬けておいた牛薄切り肉をおにぎりに巻きつけ、グリルやオーブントースターで焼く。



角皿／ナカタ

札幌市 ^{はやし} 林様

にんじんライス

●作り方

米2合に、すりおろしたにんじん1本分と固形スープの素1個、白ワイン大さじ1、水400ml、オリーブオイルを少量入れて炊く。



ソルト&ペッパー入れ/ナカタ



札幌市 ^{きもと} 木本様

フライパンで鮭ごはん

●作り方

フライパンにといだ米、水、めんつゆを入れて上に鮭をのせ、ふたをして中火にかけ、全体がブクブクしてきたら、弱火にして10~20分(フライパンによって異なる)煮る。ふっくら炊けたら10分ほど蒸らし、鮭の骨を取りながらほぐし、あさつき、しょうがを散らす。

※材料の目安(3~4人分) / 米3合、めんつゆ大さじ3、鮭の切り身2枚、水530cc、しょうがの千切り適量、あさつき小口切り適量

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？

絶品！濃厚ビーフドリア



●材料(2人分)

牛薄切り肉 150g
玉ねぎ 1/2個
しめじ 50g
サラダ油 大さじ1
水 350ml
S&Bローレル(ホール) 1枚
S&B濃いシチュー ビーフ 2かけ(45g)
卵 2個
ピザ用ミックスチーズ 40g
白飯 400g
バター 5g
S&Bターメリック(パウダー) 小さじ1/3
S&Bパセリ 少々

●作り方

- ①牛肉は食べやすい大きさに切りま
す。玉ねぎは薄切りにし、しめじは小
房に分けます。深めの鍋にサラダ油
を入れて火にかけ、玉ねぎを薄く色
づくまで炒め、牛肉を加えて炒めま
す。続いてしめじを加えて軽く炒めた
ら水を注ぎ、ローレルを加えます。
- ②沸いてきたらアクを取り除いて火を
弱め、約10分煮込みます。いったん
火を止めてシチュールウを溶かし入
れ、再び火をつけてとろみがつくまで
煮ます。
- ③ターメリックライスを作ります。炊飯
器から出したての温かい白飯にター
メリックとバターを加えて混ぜます。
- ④オーブンを250度に加熱します。耐
熱容器に③を盛り、②を上につけ、
中央を少しくぼませて卵を割り落と
します。ピザ用ミックスチー
ズをのせ、オーブンに入
れて表面に少し焼き色
がつくまで約5-6分焼き
ます。焼き上がったら上
にパセリを振ります。



今月のスパイス&ハーブ

パセリ

PARSLEY

鮮やかな緑色が料理の仕上げに彩りをプラスするのに最適です。また、調理
中にも使用することで、さわやかな香りがおいしいアクセントになります。シ
チュー・スープ・パスタ・卵料理など幅広く使えるスパイス&ハーブです。



札幌市 ^{たんぼ} 丹保様

ライスサラダ

●作り方

炊けたごはんの粗熱をとり、細かく切ったきゅうりやトマト、クミン、レモン、
オリーブオイルなどとともに和える。黒オリーブやレタスなどを加えてもお
いしい。

ガラスの器 / ナカタ



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、おもちレシピです。

子どもといっしょにドライブ! ちょこっといい旅

WITH SPAIDE

今月のちょこっといい旅は
家族で日帰りドライブ
「スペイド」でちょこっと郊外へ
子どももパパもママも
みんな充実の一日です!



今回のスペイドファミリーモデルは
パパの河井幸弘さん(38歳)
ママの河井とわさん(33歳)
息子の河井理恩くん(3歳)の
3人家族です~!

行って
きます!

子どもも
ワクワク!



ここに身長を
計る目盛りが
付いています



▶りおん君でも、自分で
ワクワク乗り降りできる 30cm
の低い床。(4WDは33cm)



ワンタッチで大きく開く、開口幅 1,020mm の大開口ドア

◀ 出かける前に身長チェック。
うわっ! こんなに大きくなって!



Start

Go!



8:30



「スピード」の魅力は多彩なシートアレンジ。これまでは子どもが後ろでモノをこぼしたりしてもすぐ対応できなかったけど、助手席を後ろへスライドさせれば、子どもの顔もよく見えるし、ウオークスルーですぐ対応できてロングドライブも安心

シートが
壁かくの
便利だよ!



元気にわとりが産んだ卵をひろう体験もできるんだよ!



10:00

水上農園
農家の手作り菓子工房

つくしんぼう

いろんな野菜の
クッキーが楽しめるよ。



夕張郡栗山町字富士 561
TEL/FAX 0123-72-4528

■営業時間/ 8:30~16:00

■定休日/ 土・日・祝

<http://www.mizukami-farm.net/>



畑じぶれ
野菜の
クッキーだよ



トライアングルモード



テーブルモード



フリースペースモード



ロングラゲージモード



トールラゲージモード



ビッグスペースモード

おいしい匂いが漂う、入り口横の直売所。
栗山産の小麦粉を使った野菜のクッキーやシフォンケーキは素材な味わいが大人気です。自家製飼料で育てる鶏の卵、かぼちゃやピーツなどの自家栽培の野菜がクッキーの材料です。
「長ねぎがうちの作物のメインなんだよね」と話すのはご主人の水上勝敏さん。これからの農家は農産加工などを考えていかなければと、奥さんの由美子さんが得意なクッキー作りを始めたのだとか。
これからも栗山産の素材を使ったクッキーが登場します。楽しみですね。

あっちにも
こっちにも
いっくらな
4x系門が!



◀置き場所に困る傘もスマートに収納。おじいちゃんのステッキ入れにも。



▲買物フックもたくさん!

▶運転席側アッパートレイ&小物入れ&ポストカードホルダー



▶私が感動したのは、なんといっても収納! こんなところからティッシュが!



ほとんどが
手作りだよ!



11:10 谷田製菓

再び人気上昇中
日本一のきびだんご



夕張郡栗山町錦3丁目134番地
TEL 0123-72-1234
■営業時間/ 8:00~17:00
■定休日/土・日・祝
●工場見学ができます。
電話でお申込ください。
<http://www.kibidango.co.jp>

来年で100年の歴史を刻む谷田製菓。看板商品「日本一のきびだんご」も大正12年の発売から、約90年も作られてきました。

「昭和30年代にスナック菓子が登場し、売れない時代が続きましたが、再び、無添加で安心して食べられるということとで、見直されています」と話すのは3代目の谷田進太郎さんです。毎年、春に行われる「栗山老舗祭り」では、1万2千人以上の人が工場見学に訪れています。

最近では登山やドライブなどの常備食に、おやつやお茶菓子に、世代を超えて愛されているお菓子です。



4代目の米農家のお父さんとさおりさん

子どもにやさしい車内!!



▼オムツ交換も広々車内でらくらく。天井が高いので、たっちのまま替えられる。

▼ドアポケットにはA4サイズの絵本も入る。りおん君もお気に入り絵本でござげん。



▲リヤ右席ドアポケット & ボトルホルダー



12:30

夕日ヶ丘レストラン
善生

ぜんしゅう

子連れでのんびりできる
おいしさいっぱいのレストラン

岩見沢市栗沢町栗丘124
TEL 0126・45・5111
■営業時間／11:00～21:00
■定休日／月曜日
(祝日の場合は火曜日)
<http://www.yuuhigaoka-zenshou.jp/>



さて、おなががすいたら、栗沢の地元野菜とお米をおいしく食べさせてくれるレストラン「善生」へ。

実家が米農家というオーナーシェフの善生さおりさんは「シンプルなお米のおいしさ、素材の良さを味わってほしい」と話します。

店内はテーブル席の他に、小上がりもあり、子連れでもゆっくり食事を楽しめます。メニューは定食やパスタ、自家米を製粉した米粉を使ったピザもおすすめです。

また、店内の直売所では、善生米や敷地内のハウスで穫れた野菜、有人知人の農産物や加工品などを販売しています。



ワイナリーの周りに広がるブドウ畑



帰りのサービスエリアで一服。
アイドリングストップ機能つきで20.6km/lの燃費
※スピード1.5F 2WD PART STOP搭載車。JC08 モード。



石塚 三三



RICCA シリーズ
雪の系譜 ケルナー
750ml 2,730yen



社長の倉内さん



14:45 宝水 ワイナリー

ブドウ畑が連なる
丘陵風景を眺めに
行くのも
いいワイナリー

岩見沢市宝水町 364 番地 3
TEL 0126・20・1810
FAX 0126・35・7200
■営業時間 / 10:00~17:00
■定休日 / 無休
(1~3月のみ水曜日)
<http://housui-winery.co.jp/>

地酒ならぬ、地ワインを求めて宝水ワイナリーへ。古い倉庫を移築したという建物は1階に直売所、2階には、展示や醸造所が窓越しに見学できます。

ワイン作りは「畑から瓶詰めまで、すべて地元で手作業で行っています」と社長の倉内武美さん。地元で愛される、土地に根付いたワインを目指しています。また、醸造担当の石塚創さんは「より岩見沢の土地と岩見沢の象徴の雪を感じるワインを考えています。飲んだ人がワクワクするような、自分たちの土地を誇れるようなワインを作り続けたいです」と話します。

家で楽しむワインを選んで、一日の思い出とともに味わってみてくださいね。





好みに合わせて選ぶ8色のボディカラー



帰ってきたよ!
楽しかったわ!



「子どもが生まれてから初めてのロングドライブでしたが、座り心地のよいシートで全然疲れませんでした」(V.V.)「収納が主婦目線で感動! やっぱ大開口ドアで乗り降りが楽だったのが1番かな」(ママ)「楽しかったよ〜」(りおくん)

Netz ネットヨタ札幌

本社(〒065-8601)札幌市東区北25条東1丁目1番38号 ☎731-4111(代) お客様相談センター/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。
地図等は、パソコン・携帯電話からご覧いただけます。 ホームページアドレス <http://www.netz-sapporo.com>(PC・携帯共通)

- 中央店 法人営業部 札幌市東区北25条東1丁目1-38 TEL:011-731-9111
- 東 苗 穂 店 札幌市東区東苗穂3条3丁目2-15 TEL:011-785-6111
- 篠 路 店 札幌市北区篠路1条5丁目6-1 TEL:011-773-3515
- ブラザつきさむ 札幌市豊平区福住2条1丁目4-7 TEL:011-851-2181
- 桑 園 店 札幌市中央区北4条西17丁目20-2 TEL:011-644-6211
- 藻 岩 店 札幌市南区南38条西11丁目7-1 TEL:011-583-5550
- 西 町 店 札幌市西区西町南11丁目1-30 TEL:011-661-5351
- 発 寒 店 札幌市西区発寒14条3丁目1-5 TEL:011-661-0711
- 前 田 店 札幌市手稲区前田9条11丁目7-40 TEL:011-688-1211
- 白 石 店 札幌市白石区本通14丁目南4-1 TEL:011-864-8161
- 東 橋 店 札幌市白石区菊水9条1丁目3-1 TEL:011-813-2121
- 上 野 幌 店 札幌市厚別区上野幌1条3丁目1-12 TEL:011-895-2611

- 里 家 店 札幌市清田区里家1条2丁目2-1 TEL:011-885-1110
- ブラザあつこ 札幌市厚別区厚別西4条4丁目6-5 TEL:011-801-2121
- 花 川 店 石狩市花川南7条4丁目377番地2 TEL:0133-73-8841
- 江 別 店 江別市野幌末広町16番地8 TEL:011-382-4585
- ブラザきたひろ 北広島市共栄町4丁目12番地3 TEL:011-373-2020
- ブラザちとせ 千歳市朝日町8丁目1206番地108 TEL:0123-23-2126
- 恵 庭 店 恵庭市柏木町355番地1 TEL:0123-32-3411
- 小 樽 店 小樽市オタモイ3丁目4-3 TEL:0134-26-2111
- 俱 知 安 店 虻田郡俱知安町字比羅夫1番地11 TEL:0136-22-1541
- 岩 見 沢 店 岩見沢市大和3条9丁目3-1 TEL:0126-22-6111
- 空 知 店 砂川市空知太西6条7丁目1-1 TEL:0125-53-3431

- カスタマイズファクトリー**
- D - b o x** 豊平区福住2条1丁目4-7 TEL:011-850-1171
 - AREA 88**
 - D - b o x II** 白石区本通14丁目南4-1 TEL:011-864-8161
(ネットヨタ札幌「白石店」1階)
- U-Car販売店**
- U-Car 中央 店** 東区北25条東1丁目3-3 TEL:011-712-2211
 - U-Car 藻 岩 店** 南区南38条西11丁目6-3 TEL:011-584-1611
 - U-Car 小 樽 店** 小樽市オタモイ3丁目4-9 TEL:0134-26-3801
 - U-Car ちとせ 店** 千歳市信濃1丁目1-6 TEL:0123-49-6666
 - U-Car あつこ 店** 厚別区厚別西4条4丁目6-5 TEL:011-801-2121
 - U-Car 岩見沢 店** 岩見沢市5条東11丁目7番地 TEL:0126-32-0655
 - T-ZONE いしかり** 石狩市梅川5条1丁目 TEL:0133-76-1111



北海道白ヌボールと
美味しい料理で
北海道の秋に乾杯！

「ホイリゲ」とは？

オーストリアのワイン造り農家が自家製ワインを売る酒場のこと。地元食材の料理でできたワインを、ジョッキ型のグラスで楽しむのがホイリゲスタイル。

北海道は良質なワイン用ぶどうの産地で、そのほとんどはワイナリー直営農場で生産されています。個性豊かな「北海道ワイン」は今、大きな注目を集めています。

コープさっぽろは、北海道の秋の味覚とともに白ワインで祝つホイリゲ北海道」を提唱します。



「コープさっぽろ 北海道白ヌボール」総合プロデュース
田辺由美
1992年、「田辺由美のワインスクール」を立ち上げた日本を代表するワインの専門家。チーズや食に関する番組も深く、ワインコンサルタントとして活躍。北海道生まれ。



札幌

知る人ぞ知る「札幌市ばんけい」のワイナリーで造られる手造りワイン。
ばんけい味のワイナリーさっぽろヌボール白ワイン



十勝

果実香が豊かで「フレッシュ＆フルーティ」なワインとなりました。
十勝ワイン デラウエア白



富良野

富良野だけが栽培しているオリビア種で造られた白ヌボールふらのワイン 白ヌボール



余市

フルーツ王国余市の贈り物。
余市ワイン デラウエア白ヌボール



小樽

もぎたて新鮮なデラウエアの味わい。
おたるワイン デラウエア白 微発泡・ヌボール



11/15(木) 解禁！
各店のサービスカウンターにて11/5(日)まで予約受付中！
北海道白ヌボール イベントも開催！
※11/15(木)11:00～ 京王プラザホテル札幌 ※詳細についてはチラシなどで！
田辺先生もご参加！

※宅配システムドックでも絶賛予約受付中！

お口の恋人

LOTTE

ilom

読者
プレゼント!
詳しくは
74ページに



チョコパイ 9個入り



コアラのマーチ
エンジョイハロウィーン
48g



トッポ
2袋入り



克蘭キー
ビスケット
8枚入り



プチッセ
8個入り



ガーナチョコレート
55g

パイの実
73g



お問合せ
ロッテ商事(株)北海道統括支店
TEL 011-551-1411

チョコパイ ドーナツキュラ城

【材料(4人分)】

チョコパイパーティパック うち6個
 コアラのマーチ エンジョイハロウィーン 5個
 ガーナチョコレート 1枚 パイの実 4個
 プチッセ 2個 トッポ 適量
 クランキービスケット 6個 アラザン 適量
 ホイップクリーム 適量
 カラーチョコスプレー 適量
 チョコペン 適量

【作り方】

- ①チョコパイを3個積み上げる。ホイップクリームをその上に絞り、コアラのマーチを飾る。6cmほどにカットしたトッポを一番上のチョコパイに刺す。残り3個は半分にカットする。チョコパイにカラーチョコスプレーをふりかけ、お皿の上に適宜置く。
- ②パイの実にホイップクリームを絞り、コアラのマーチを飾り、お皿に飾る。
- ③プチッセにホイップクリームを絞り、アラザンをふりかける。トッポに三角の旗のついたたこ糸を結びつけ、プチッセに刺し、①のチョコパイタワーの前に置く。
- ④トッポを3cmくらいにカットしたものを数本用意し、チョコペンで接着し、チョコパイの前に立てる。
- ⑤克蘭キービスケットを3個重ねたものを2個用意し、適宜お皿の上に置く。
※積み重ねにくい場合はチョコペンで接着する。
- ⑥ガーナチョコレートをブロックごとにカットし、石畳のように置く。
- ⑦チョコパイのタワーと、克蘭キービスケットのタワーの上に塔を乗せる。

※塔…扇形の紙を巻いて作る
 ※アーチ…たこ糸に三角形の紙(旗)を折ってのり付けて作る



おいしさを笑顔に

KIRIN



史上初!※

特保のコーラ

- 1** とにかく、**おいしい!** (味がウリです)
- 2** 強炭酸の飲み応え。
食事との**相性が抜群。**
- 3** カラダに嬉しい**糖類ゼロ**
- 4** **難消化性デキストリン** を配合

食事の際に、
脂肪の吸収を抑えるコーラ。



Cho-co-tto

読者様限定
ご宿泊プラン

◆ご利用期間／平成24年10月1日～10月31日



北海道ヘルシービュッフェ「HAPO」
ビュッフェご宿泊プラン

〔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

〔鶴雅館／和室又は和洋室〕

- 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



1. レストラン内のベジタブルバーには、水耕栽培の新鮮野菜が並び、サラダとして提供されています
2. デザートコーナーでは、オーダーを受けてから作るのので出来たてのおいしさが楽しめます
3. 野菜だけでなく、お肉や魚介も北海道産のおいしい素材で。オープンキッチンからいつでもつくりだすのでメニューが届きます



北海道ヘルシービュッフェ「HAPO」

あかん湖鶴雅リゾートスパ 鶴雅ウイングス

さあ、秋は北海道の実りを
たっぷり満喫するビュッフェへ。

「北海道産の安心・安全を手間ひまかけた、おいしくてヘルシーなお料理で…」をテーマにする私たちにとって、この上なくうれしい季節がやってきました。道内各地から届く、実りの秋の主役たち。いずれ劣らぬ味わい深い旬の野菜をふんだんに使った多彩なメニューが揃いました。パティシエがその場で作る秋のオーダースイーツも更に充実！さあ、今年の秋は北の大地の恵みを愉しみに、阿寒湖へお出かけください！

阿寒国立公園／阿寒湖温泉



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>

ヘルシーな60品ビュッフェをランチで満喫!

ランチビュッフェは、
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)





旨味かつお納豆
40g×3パック

2種類のかつおダシをブレンドした
タレ付きの納豆。かつおの『香り』が
あって、『旨味』がしっかり出ている
おいしい納豆です。



旨味ひきわり納豆
45g×2パック

大豆をやや大きめに割った、粗びきの
ひきわり納豆です。いろいろな料
理に使いやすい納豆です。

お問合せ
タカノフーズお客様相談室
☎ 0120-030-710

お鍋の季節だもん



納豆じゃが キムチチゲ

【材料(2人分)】

- | | |
|-----------------|--------------|
| じゃがいも 3個 | 豚こま切れ肉 100g |
| 玉ねぎ 1/2個 | 白菜キムチ 150g |
| ニラ 1/2束 | 木綿豆腐 1/2丁 |
| ごま油 少々 | 旨味かつお納豆 1パック |
| 一味唐辛子・白すりごま 各適量 | |
| A 鶏がらスープの素 小さじ1 | |
| 水 4カップ | |
| コチュジャン 大さじ1/2 | |
| 塩・こしょう 各少々 | |
| B 酒・みそ 各大さじ2 | |
| 旨味ひきわり納豆 1パック | |
| 添付たれ 2袋 | |

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて1.5cmの厚さの半月切りにし、さっと水にさらす。玉ねぎは1cm幅のくし形切りに、ニラは5cmの長さに切る。
- ②鍋にAを入れ、①のじゃがいもを加え、やわらかくなるまで中火で5～6分煮る。
- ③強火にし豚こま切れ肉を加え、再び煮立ったらアクをとる。中火にして白菜キムチ、Bを加えて混ぜ、さらに①の玉ねぎと木綿豆腐を大きめにちぎって加える。
- ④玉ねぎがやわらかくなるまで2～3分煮たら、旨味かつお納豆、①のニラを加えてさっと煮る。仕上げにごま油をまわしかけ、一味唐辛子、白すりごまをふる。



読者
プレゼント！
詳しくは
74ページに

ワニブックスより
好評発売中！
『おがめちゃん
の栄養たっぷり
納豆レンビ』より

撮影：中本浩平
フードコーディネーター：市瀬悦子



みんなの 感想

キムチチゲに納豆とじゃがいもがまろやかさをプラスしていてとても食べやすいお鍋でした。辛いものが好きな人も嫌いな人も楽しめるのではないかと思います。キムチはちょっと辛めのものを選ぶといいですよ。

読者
プレゼント!
詳しくは
74ページに

I T E M

鍋キューブ 4人前×2回分

しょうゆ・塩などの調味料と、肉や魚介、野菜のおだしがギュッと詰まったキューブ状の鍋用調味料です。ポンッと入れるだけで、簡単・手軽においしい鍋つゆが作れます。



鍋キューブ
鶏だししょうま塩



鍋キューブ
寄せ鍋しょうゆ



鍋キューブ
ピリ辛キムチ



手作り派には
ほんだし!



「ほんだし」で作ろう。
豚ばら肉と白菜の重ね鍋

お問合せ 味の素(株)お客様相談センター
☎ 0120-68-8181

お鍋の季節だもん



お鍋の常識を変える
新・はつめい!
なのです

📦 ひとりひとつでOK
キューブ1個=1人分
だから人数にあわせて
調節もカンタン!

📦 レシピが広がる!
スープに煮物、ご飯もの
までいろんな料理に
使えるのです。

📦 おいしさギュッと!
鍋つゆのコクとうま味が
ギュッと詰まって
いるから、本格お鍋が
つくれるのです。

📦 ポンと入れるだけ
お鍋に水と一緒に
入れるだけで、
おいしい鍋つゆが
できちゃいます

📦 8個入りで経済的
1袋(8個入り)で
8人分のお鍋が
作れてお得です。

📦 小さくて軽い!
軽くて買物もらくらく!
おうちのストック
にも便利です。

寄せ鍋
しょうゆで
作ろう!

香ばし おいしい炒鍋

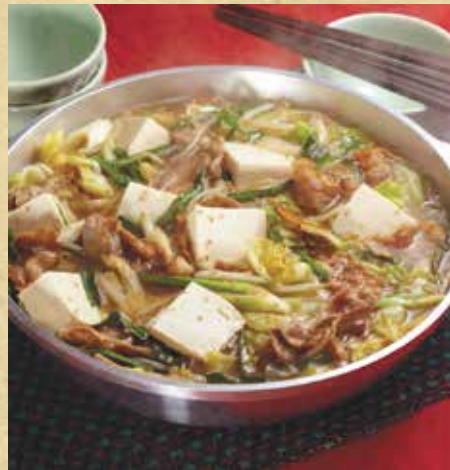
チャーナベ

[材料(4人分)]

豚ばら肉(ひと口大)	350g	にんにく(みじん切り)	1片
キャベツ(ひと口大)	1/4個	豆腐(8等分)	1丁
もやし	1袋	鍋キューブ 寄せ鍋しょうゆ	4個
ニラ(4cm)	1束	水	720ml
長ねぎ(斜め切り)	1本	ごま油	大さじ4
		いりごま	大さじ2

[作り方]

- ①鍋に、水と「鍋キューブ」を入れて火にかける。
- ②フライパンにごま油とにんにくを入れて熱し、香りが出たら豚肉、キャベツ、もやし、長ねぎ、ニラを加えて炒める。
- ③①の鍋に②と豆腐を加えてサッと煮込み、ごまをかける。



mizkan

i t e m

読者
プレゼント!
詳しくは
74ページに



ごま豆乳鍋つゆ
ストレート
750g

豆乳に利尻昆布だしを合
わせ、ねりごまとすりごま、
米みそを加えて仕上げた、
まるやかでコクいっばい
のごま豆乳鍋つゆです。



アジまで美味しい
濃厚みそ鍋つゆ
ストレート
750g

鶏ガラととんこつのスー
プに、米みそと豆みそを合
わせ、香味野菜の風味を加
えた濃厚でコクのあるみ
そ鍋つゆです。



アジまで美味しい
スンドゥ鍋つゆ
ストレート
750g

コクがあり、豆腐をおいし
く食べられる、まるやかで
風味豊かなスンドゥ鍋
用のスープです。

お問合せ(株)ミツカン TEL 011-820-6701
(土日祝日はお休み/9:30~17:30まで)

お鍋の季節だもん

ごま豆乳の 野菜鍋



[材料(4人分)]

牛肉もしくは豚肉
(しゃぶしゃぶ用) 300g

ミツカン ごま豆乳鍋つゆ
ストレート 1袋

クレソン 2束 水菜 1/2袋
にんじん 1/2本 しめじ 1パック
レタス 1玉 うどん 2玉

※このレシピで使用する商品は、
「ごま豆乳鍋つゆストレート」のみです。

[作り方]

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。にんじんは皮をむき、ピーラーで薄切りにする。しめじは石
突きを取り、小房に分ける。クレソンは固い茎を切り取る。水菜は5cmの長さに切る。
- ②鍋にミツカン ごま豆乳鍋つゆ ストレートをよく振ってから入れて火にかける。煮立ったら、豚肉
を入れて火を通す。野菜をさっと煮ながら、肉とともにいただく。最後にうどんを入れていただく。

みんなの
感想

これまで鍋つゆは使ったことがなかったのですが、こんなに手軽に本格的な味を楽しめることに
驚きました!これからは、鍋には鍋つゆを使います!

※ 濃厚みそ鍋つゆ・スンドゥ鍋つゆは10月3週の宅配システムトックカタログでご案内いたします。Cho-co-tto 42



フレッシュ
ミーア(赤・白)
750ml・375ml

読者
プレゼント!
詳しくは
74ページに

グロリア・コレルが「スペイン原産品種のぶどう」の味わいを生かして、すべての人に親しみやすいおいしさに仕上げました。芳潤でありながらフルーティな味わいです。

Mia(ミーア)はスペイン語で「私の」という意味。飲む人すべてにとって「私のもの」になってほしいワインです。

ワインメーカー: グロリア・コレル 女史



フレッシュアシュツリー
エステート
(赤・白・ロゼ)750ml

個性豊かな「スペイン原産品種」と「欧州の高級品種」をブレンドし、スムーズな味わいに磨き上げた、個性的でありながら親しみやすいワインです。

スペイン原産のぶどうをもっと知ってほしいから、何度もブレンドを繰り返してベストな組み合わせを探し出しました。

ワインメーカー: 佐藤 陽子 女史



フレッシュ
(コルドネグロ・セミセコロゼ)
750ml・375ml・200ml

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

※IMPACT DATABASEX 2010 EDITION 2010年度スパークリングワイン世界販売数量

商品に関するお問合せ サントリー お客様センター
☎ 0120-139-380

お鍋の季節だもん



トマト すき焼き

■ 440kcal(1人分) ■ 調理時間 20分

[材料(4人分)]

牛肉(すき焼き用)	400g		
すき焼きのたれ(市販のもの)	300~400cc		
トマト	3個	焼き豆腐	1丁
砂糖	大さじ3	糸こんにゃく	150g
白ねぎ	1本	春菊	1株
白菜	1/4株	玉ねぎ	1個
しいたけ	4個	牛脂	適量
しめじ	1パック	卵	4個



[作り方]

- ①牛肉、白ねぎ、白菜、春菊、焼き豆腐は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは輪切りにする。しめじは石突きを切ってほぐす。しいたけは柄を切り、十字に包丁を入れる。糸こんにゃくは5分ほどゆでてアク抜きをしてから食べやすい長さに切る。
- ②トマトは一口サイズに切り、砂糖をまぶす。
- ③すき焼き鍋に牛脂を熱し、牛肉と好みの食材、②のトマトを適量入れ、さっと焼き付けてすき焼きのたれを加えて煮詰める。
- ④③を溶いた卵につけていただく。

P O I N T

割り下は自分で作ってもいいのですが、市販のすき焼きのたれの方が味が濃厚なので、トマトの水分が出ても薄くならず、適しています。もし市販のものを使わないのであれば、割り下は濃いめに作ってください。表記したすき焼きのたれは一度にすべて加えず、煮詰まってきたら徐々に足すようにしてください。

みんなの
感想

ミーアは赤・白ともに甘い香り。でも飲むとキレのある酸味が感じられておいしい！味の濃い料理にも合いそうです。



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

キノコを探すコツは
森のことを
よく知ること!

今月のマスター

NPO法人藻岩山きのご観察会 理事長

なかた ようこ

中田 洋子さん

■ PROFILE ■

1946年室蘭市生まれ。趣味の登山の途中、キノコを見つけたのがきっかけでキノコにはまる。2003年NPO法人藻岩山きのご観察会を設立。

■NPO 法人藻岩山きのご観察会
<http://moiwayama-kinoko.kansatukai.net/>



キノコと森のいい関係!?

秋は美味しいキノコの季節。

森にキノコ狩りに出かけ、きのこ汁にしたり、おこわに入れて炊いたり…その美味しさを毎年楽しみにしている人もいるでしょう。実はキノコは美味しいだけではなくありません。「キノコは森を元気にする大事な仕事をしているんです」と中田洋子さん。小さなキノコに隠された大きな仕事を、中田さんと一緒に森を歩いてきました。

キノコが森を作る

植物でも動物でもない「菌類」。地球上のあらゆる環境にいて、その形や働きも実にさまざまです。「植物や動物と並んで生物界の大きなグループをつくっています。そこに入るのがキノコです。カビや酵母も同じ菌類です。」
「植物は太陽の光と水、空気、無機物でブドウ糖やデンプンを作る生産者。動物は植物を食べ

NPO法人藻岩山きのご観察会は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。

る消費者。しかし、これだけでは地球上が植物や動物の死骸であふれてしまう。これらを分解して土へ戻す。それが再び植物の生長に利用される：生産と消費の循環を繰り返して助けているのがキノコの仲間・菌類です。キノコは森の還元者かんげんとして仕事をしています」。

キノコを探して
森の中へ…



1 森の土に戻す

そんなキノコの仕事ですが、大きく3つの役割があります。「枯れ草や地上に落ちた木々の折れ枝、森の中の倒木の上に発生し、それらを分解し、時間をかけて森の土に戻します」。

2 木をより健康にする

「木の根元について、『菌根きんこん』をつくり、その木と互いに養分のやりとりをするキノコもいます。木に水分や養分を与えたり、根を病原菌から守ったり、木の成長を助けるのです」。

クサノミシカタケ



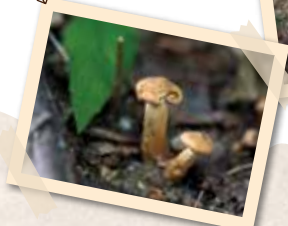
タモギタケ



ハナイグチ



クダアカゲシメジ



樹木の根について相互に必要な栄養のやりとりをするキノコ。特定の樹木と共生関係にあります。

モリノカレバタケやタモギタケなど枯れ草や倒木に生えるキノコは有機物を分解、土に戻す仕事をしています。

いっしょに
遊ぼう

中田さんがおすすめする親子の森遊び第1歩

ほっしもん

キノコの胞子紋を採ろう

キノコは種子ではなく、胞子で増えます。
キノコのかさの裏にできる胞子を探ってみましょう。



1. キノコの軸を切りとり、かさだけにして、紙の上にふせます。



2. 上からコップなどでふたをし、一晩そのままにする。



3. キノコを持ち上げると、右のイラストのように、ひだと同じ模様が紙につきます。



ツリガネタケ

生きた樹木に寄生して腐食をすすめるキノコ。一見嫌われ者かもしれませんが森の間伐に一役買っています。

3 森の間伐はおまかせ

かんぼう

「弱った立木に取りついて、その木をやがて倒してしまおう。サルノコシカケなどの仲間です。

森の木々に適度な間隔を持たせることで、日光の入りを良くし、より大きく成長を促すため、間伐を行いますよね。その役割です」。

「大きな木がある森を見るとうれしくなります。健康な森を作っているのはこうした働き者のキノコがいるから」と中田さん。小さなキノコからは、森を育て、さらに生態系の維持を担うという大きな仕事が見えてきます。



北海道のあしたの森を育てる
未来の森づくり基金

コープさっぽろはレジ袋辞退者一人につき0.5円をコープ未来の森づくり基金に拠出し、北海道の森づくり活動を応援しています。

コープ未来の森づくり基金facebookページ▶ www.facebook.com/coop.asumori



NEW!!

マイカー共済

自動車総合補償共済



うれしい3つのポイント

- ①地震・噴火・津波に関する特約を新設!
(地震・噴火・津波に関する車両全損時一時金補償特約)
- ②軽四輪乗用車の新車割引がスタート!
- ③ハイブリッド車・福祉車両の割引率をUP!

※2012年11月1日以降に補償が開始される新契約から対象となります。



0120-860-748

【受付時間】 毎日 午前9時～午後9時

お手元に「車検証」「保険証券(共済証書)」「コープさっぽろ組合員証」をご用意ください。※番号をよくお確かめの上、おかけください。



お見積りの際に、「組合員名・支部名・組合員番号」をお伺いいたしますので、「コープさっぽろ組合員番号」をお知らせください。
なお、このダイヤルは右に記載する取り扱い生協の組合員の方がご利用いただけます。

取り扱い生協: コープさっぽろ

全労済

全国労働者共済生活協同組合連合会

北海道本部

北海道労働者共済生活協同組合

7212A006(2012.10.570.000.KIKAKU)

全労済は、営利を目的としない保障の生協として共済事業を営み、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしを目指しています。出資金をお支払いいただいで組合員になれば、各種共済をご利用いただけます。

おいしく食べるためには
まずカラダから



今日から始める

ノルディックウォーキング

全日本ノルディック複合チーム・

東京美装興業株式会社スキー部コーチ

あべまさし
阿部雅司さん

取材・文・編集/小杉生奈子
撮影/石田理恵
デザイン/木村美智子

ノルディックウォーキングとは？

2本のポールを使って歩くスポーツ、ノルディックウォーキング。最近では、中高年も安全に行える運動として注目されています。「北欧でクロスカントリーの競技者がオフシーズンのトレーニング方法として始めたものです。2本のポールを持つだけで歩きだけでさまざまな健康効果が生まれると評価され、誰もができる運動として世界中に広まりました」と阿部雅司さん。

足腰・膝への負担軽減

「足腰に不安を抱える人にとっては、2本のポールが体を支え、バランスをとるのを助けてくれます。冬の雪道はポールを持つことで、転倒防止にもなりますし、自分の体重がポールに分散するので、足腰や膝への負担が軽減される大きなメリットがあります」。

美しいフォームで
駆け抜ける
阿部さん。

阿部雅司さん・プロフィール



1965年小平町出身。中学時代からスキーノルディック複合競技を始める。(88年カルガリー・92年アルペールビル・94年リレハンメルに出場)。リレハンメルオリンピックノルディック複合金メダリスト。現役引退後はコーチとして活躍。ノルディックウォーキングの講習会でも指導にあたっている。

体の90%を使う全身運動

「ポールを持って歩くことは下半身だけでなく、背中、腕や肩など上半身の筋肉も使う全身運動になります。体の90%を使うことになり、普通のウォーキングに比べ、運動量が20〜30%もアップします。全身の血行が良くなり、肩まわりを動かすので、肩こりの改善にもつながりますよ」。

美しい姿勢でシェイプアップ

「ポールを正しく持つことで、背筋が伸び、歩幅を大きくとることができます。こうした理想のフォームで歩くことは、体の各部位の引き締めにも役立ちます」。

「無理なく始められ、効率良く運動効果も高められます。これから何か運動を始めたいと考えている人におすすめです」。

ノルディックウォーキングの基本①

ポールを選ぶ

ノルディックウォーキング専用のポールを使うことがおすすめ。長さはポールを地面に垂直に立て、持ったときに肘が直角になる長さが適切。



スキーのように、常にポールのグリップを握りしめ続けないこと。力が入りすぎ、かえって疲れてしまいます。そこで手を開いてもポールが落ちないようにストラップがついているものを選ぶといいでしょう。



ノルディックウォーキングをするのには、動きやすい服装であればOK。
足元はジョギング用のシューズで。

今月のツボ



膝のケア

委中【いちゅう】

.....
膝裏のちょうど真
ん中にあたります。

膝の曲げ伸ばしや階段の上り下りがつらい、重だるい、鈍痛がするなどの症状は、膝周辺の筋力の低下・緊張から起こります。痛みや違和感をかばうと、反対側の膝や股関節などに影響が出たり、歩行姿勢が悪くなり、腰に負担をかけることにもなります。椅子などに腰かけ、両手中指で気持ちよい程度の刺激を膝裏に与えてケアしましょう。ランニングやウォーキングの疲労にも効果的です。



は せ べ だ い き
長谷部 大貴

【アスリート治療院】
<http://www.e-athlete.jp/>

ノルディックウォーキングの基本②

正しいフォームを身につけよう

ボールのグリップを握る・離すのリズムが大切!



4

ポールで体を押し出すように前進します。押し出した側のボールのグリップから力を抜き、手を離します。

◀ グリップを離す



3

かかとより少し後ろの位置にボールを振りおろします。

▶ ボールのグリップを握る



2

ボールを握り、手を大きく振りあげ一歩を踏み出します。(普段の歩きかた通り手足を運びます)



1

胸をはって、10メートル先を見る感覚で立ちます。

ノルディックウォーキングは公共の公園・施設やスポーツショップなどで頻繁にイベントや講習会を行っていますので、興味のある方は問合せみるとよいでしょう

「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.07

「効果と副作用・・・ セカンドオピニオン」

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

今、がんの治療には、以前よりずっと多くの
選択肢があります。たとえば食道がんは、これまで
手術が中心で、放射線治療は手術ができない
方に使われており、治癒率もずっと上でした。
しかし放射線治療と同時に抗がん剤を使う「科学放射線療法」では、手術と同じくらいの治癒
率が得られるようになったのです。どちらを選択
するかは、患者さんのライフスタイルや価値観
によります。しかも、手術・放射線治療・化学療
法はいずれも副作用がないわけではありません。
おいしいレストランは値段が高いのと同じです。
つらいところですが、効果(味)と副作用(値段)
を、常に天秤にかけなければならないのです。

医師の勧める治療法があれば、長所と短所が
納得できるように話をしてもらい、時には別の医
師の意見を求める「セカンドオピニオン」(第2
の意見)も必要になるでしょう。自ら情報を求め、
その質を見分けながら治療法を選択してくださ
い。一人ひとりががん医療の知識を高めること
が重要なのです。

特に、がんの完治を狙う場合には、手術が放
射線療法を選択する必要があります。外科の
先生のほかに放射線治療の専門医の意見を
聞くことをおすすめします。

告知を受けたら、これまで以上に「がんを知
る」ことが必要なのです。

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。

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)



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。

コープさっぽろは
アフラックの募集代理店です。

今月の
テーマ

もりもり食べよう！ 食欲の秋定食

栄養価(1人分)
エネルギー / 545kcal 炭水化物 / 74.3g
タンパク質 / 32g 食塩相当量 / 2.9g
脂質 / 10.9g

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品は学生が栄養バランスとおいしさを考えて立てた献立です。

主菜

まぐろ唐揚げ丼



●材料(4人分)

ごはん どんぶり4杯分

まぐろ 400g

キャベツ 大2枚

長ねぎ(白い部分) 6cm

白ごま 適量

片栗粉 大さじ3

揚げ油 適量

A おろししょうが 小さじ1

酒 大さじ3

おろしにんにく 小さじ1/2

みそ 小さじ2

B しょうゆ 大さじ1・1/2

砂糖 小さじ2

水 大さじ2

栄養価(1人分)
エネルギー / 486kcal
タンパク質 / 27.9g
脂質 / 9.1g
炭水化物 / 66.7g
食塩相当量 / 1.5g

●作り方

- ①Aを混ぜ合わせ、まぐろを一口大の角切りにし、10分ほど漬け込む。キャベツは千切りに、ねぎは白髪ねぎにする。
- ②まぐろに片栗粉をつけて油で揚げる。フライパンにBの材料を入れて砂糖がとけるまで弱火で加熱し、揚げたまぐろを入れてタレが少し残る程度にからめる。
- ③どんぶりにごはんを盛り、キャベツとまぐろを盛りつけ、白髪ねぎを添えてごまをふり、フライパンに残っているタレを上からかける。

まぐろの赤身に含まれるセレンは、細胞の酸化を防ぎ、ガンや動脈硬化の予防に効果があるといわれています。また鉄分も多く貧血の予防に役立ちます。



栄養学科 4年
あき&えみこ



器すべて / ナカタ



栄養学科 4年
ゆり

白菜に含まれるカリウムは、余分な塩分を排出する利尿作用によって、高血圧予防が期待できます。カリウムは水に溶け出しやすいので、汁物にすると無駄なくとることができます。



栄養価(1人分)
エネルギー / 40kcal
タンパク質 / 2.8g
脂質 / 1.7g
炭水化物 / 4g
食塩相当量 / 1.1g

汁物

ピリッと白菜スープ

●材料(4人分)

白菜 大1枚
にんじん 中1/5本
しめじ 1/2パック
卵 1個
鶏ガラスープの素(顆粒)
 小さじ3
水 3カップ
片栗粉 小さじ2
袖こしょう 小さじ1/3

●作り方

- ①白菜は食べやすい大きさのざく切り、にんじんは短冊切り、しめじは小房に分ける。卵はよく溶きほぐす。片栗粉は同量の水(分量外)で溶いておく。
- ②鍋に水と鶏ガラスープの素、にんじんを入れて加熱し、煮立ったら白菜としめじを加えてやわらかくなるまで煮て、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ③最後に溶き卵を回し入れ、卵が浮き上がったら火を止めて、袖こしょうを加える。

副菜

パプリカの塩麹お浸し



栄養素(1人分)
エネルギー / 19kcal
タンパク質 / 1.3g
脂質 / 0.1g
炭水化物 / 3.6g
食塩相当量 / 0.3g

●材料(4人分)

赤パプリカ 1/2個
黄パプリカ 1/2個
塩麹 小さじ2
かつお節 適量
カイワレ大根 適量

●作り方

- ①パプリカを細切りにし、ビニール袋に塩麹と一緒に入れてもみ、冷蔵庫で30分ほど冷やす。
- ②軽く水気を切って、かつお節と和えて器に盛り、カイワレ大根を添える。

パプリカはビタミンCを多く含みます。ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱い性質があるので、生で食べてビタミンCをたっぷりとりましょう。



栄養学科 4年
ゆりこ



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

コープさっぽろ直営斎場
フリエホール
いよいよ年内、
札幌市内にOPEN予定！

先がけて、札幌地区で
自宅・寺・会館・葬儀社斎場を借りて
フリエ事業部が施行する
「直営葬」を開始しました！！

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。

そんな悲しくもちよ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」が

そんな故人の最期のおくりものを

やさしく包みます。



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

オススメします！ フリエ積立

安心の備え

葬儀は、一度に大きな出費が伴います。いざというときに備え、口座からの引き落としで1口満期まで行う積立制度です。

“いざというときに役立つ積立”

- ①積立はご家族(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

“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』を値引きします。ご相談ください。





「協同の苑」は、新しい供養のかたち。

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)

愛する家族へ、最期のおくりもの。

コープの家族葬

Feriae フリエ

祭壇一式から会食まで、安心のサービス一式を選べるプランに。明瞭な料金システムがうれしいコープの家族葬です。

“大切な家族と過ごす安心の6プラン”

スタンダード 30 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)	翡翠ひすい105 100名収容できる小ホールで行う葬儀プランです。(税込み105万円)
瑠璃るり65 10名程度の家族葬プランです。(税込み65万円)	琥珀こはく125 100名~150名収容できる中ホールで行う葬儀プランです。(税込み125万円)
珊瑚さんご85 10名程度の家族葬プランです。(税込み85万円)	真珠しんじゅ165 150名収容できる大ホールで行う葬儀プランです。(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]

今月の
テーマ

子どもの足に合った靴。
どうやって選べば良いの？ 注意点は？？
(20代女性)

教えてくれる人

きだ みちこ
木田 倫子さん



株式会社アルファ美輝代表取締役。足から健康を考える店として、1988年に同店を設立。全国に16人しかいないマスター・オブ・シューフィッターであり、幼児こどもシューフィッター。

ドイツ・足と靴、フットケアの専門店
アルファ美輝
<http://www.alphamiki.co.jp>

足の無料
診断します。

【本店】 札幌市中央区南1条西7丁目12-6
パークアベニュービル1階
TEL011-272-7111 営業時間10:00~19:00(年中無休)

【帯広店】 帯広市西7条南17丁目2-1
TEL0155-26-7111
営業時間10:00~19:00(水曜定休)

10月中旬OPEN予定! 子どもの靴も充実。

【円山店】 札幌市中央区北1条西23丁目1-28
リラハイツ表参道1階 TEL011-272-1000
営業時間10:00~19:00(水曜定休)

子どもの足は柔らかい。
合う靴を選んであげて。
足は第二の心臓です。合わない靴を履いているだけで、肩コリ・腰痛・ひざ痛・疲れもあります。特に子どもの足は柔らかく、ほとんどが軟骨でできています。その時期に合わない靴を履いていると、骨が変形して、将来ずっと体調不良に悩まされる危険性も。小さ過ぎる靴ももちろんですが、大き過ぎても靴の中で指が踏ん張ってしまい、やはり自然な歩行ができず足に負担をかけてしまいます。ドイツでは教育費に靴代が含まれているくらい、子どもの靴選びには慎重です。できるだけその時々足に合った靴を、選んであげてくださいね。

北の大地の
まめっこ
やさい。



北の大地で育てる子どもたち。

取材・文・編集/本間千洋
イラスト/レシビ/マット和子 デザイン/木村美智子

足はこんなに成長する！

子どもは急に育つので、気がつけば靴がきつくなっていることも。三カ月おきのチェックが理想です

サイズは三カ月おきにチェックを。

年間の足の成長(平均値)/mm

年齢	足長の伸び	足幅の伸び
1～2歳	14.7	5.5
2～3歳	10.8	3.4
3～4歳	9.4	1.7
4～5歳	8.4	2.5
5～6歳	7.2	1.2

まずは 子どもの足の健康チェック

どれか1つでもチェックがいたら、合わない靴を履いている可能性が。靴の形やサイズを見直してみてください。

- 爪が足指にくいこんでいる
- 土ふまずがない、少ない(へん平足)
- 足指が常に曲がっている(ハンマー指)
- 足のどこかにタコができています
- 靴底の内側ばかり減っている
- 姿勢が悪い、歩き方がぎこちない

靴のサイズを正しく計ろう

やってみました！

今履いている靴の中敷きでチェック！

試し履きしても、子どもは履き心地をうまく伝えられません。靴の中敷きを出し、足にあててチェックしましょう。



小学一年生。本人は「きつくないよ」。しかし、いつも履いている靴の中敷きを出してあてると…きゃー！中敷きからはみ出ている!!

木田さんに、ぴったりサイズの靴を探してもらって、今度はつま先にも十分なゆとりが。結果、靴のサイズは2cmもUP…。

POINT.1

中敷きをあてたら、必ず立たせてからチェックを。座ったままだと通常よりもゆとりがあるように見えてしまうので注意。

POINT.2

靴下を履いた状態で、足の一番長い指から5～10mm程度つま先に余裕があるのが、ちょうど良いサイズ。これが2～3mm程度になったら買い替えどきです。



靴を正しく履こう

履き方に注意すれば、もっと歩きやすくなります。
乳幼児には、大人がやってあげてください。



1

履いたら、かかとを
トントンと床に軽く打つ。
それから靴ヒモや
マジックテープを
留める。

2

こうすると、
指先にゆとりができて、
甲やかかとが足にぴったり
フィットするので、
歩きやすくなります♪



子どもの靴を正しく選ぼう

ヒモ靴は、履くたびにヒモをしめないと効果がないので、
サイドにファスナー付きのヒモ靴、または
マジックテープの靴がおすすめです。

甲をホールド
する
靴ヒモや
マジックテープで
微調整。



つま先部分が幅広く、
少しせり上がっている

足指が靴の中で動かせるものを。
また、つま先が
せり上がっていると
自然な歩行を促します。

かかと部分に
芯が入っている
柔らかいかかとを
サポート。



子どもとおやつをつくらう

⑥ ヨーグルトパンケーキ

POINT ふんわりもちりした食感のパンケーキです。アメリカの1カップ(約240ml)を使っています。マグカップなど240mlのものをみつけておくとすぐ作れますよ!

① 薄力粉1カップ(約120g)とベーキングパウダー小さじ1をふるう

③ ①の粉類に②をカキ混ぜる。

④ 少量のバターを溶かしたフライパンに③を焼く。フツフツしたらひっくり返す。4枚くらゐできますよ



マット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

子どもの足を健康に保つプチ情報

④ 足指じゃんけんで遊ぼう!楽しく遊ぶだけで足の刺激になり、発達を促す。

① 家でははだしが一番。室内で日常的にスリッパを履かせていると、足の発達を妨げる要因に。



② 靴を脱いだら中敷きを干す。意外に汗を吸いこんでいるので、匂いの原因にも。



③ おすすめは五本指ソックス。足指の間が開かれていると血流が良くなる。普通の靴下なら履いた後に、つま先部分を手で伸ばして足指を広げてあげて。



読者の声
募集!

0~5歳児とできる、おすすめの室内遊びを教えてください。※何歳児向けかも明記を。P74のアンケートへご記入願います。



発寒ひかり 保育園

3歳児クラス
うさぎぐみ



盛り付けは食育も自分で、お皿に入れます。
給食は2時から5時、異年齢グループ「ファミリー」でいただきます。



栄養士 野村 馬さゆり 先生

「毎日子どもたちと一緒に給食を食べながら話しています。」



まほうのたぬき きゅうりを袋に入れてきのみぞみ!

*Cooking



川原番にきゅうりを七かります。



みず! とれたよ!
こはは 赤ちゃん きゅうりたち



うさぎぐみの 畑です!



取材・文・イラスト/すずきもも 写真・デザイン/山岡オフィス

「ちょっとだけ赤くなってる!」
「赤ちゃんきゅうりだあ」
「とっていいのー?」
畑の中で子どもたちの声が
たくさん聞こえてきます。
収穫したきゅうりで今日は
クッキングです。



日・曜日	3歳以上児・未満児 共通献立	未満児主食	3時のおやつ
1 (水)	ポークビーンズ みそ汁(油揚げ・小松菜) スティック野菜 ミニトマト 果物	ごはん	牛乳 南瓜の天ぷら
2・16 (木)	豚肉のごま揚げ 豆乳みそ汁(白菜・しめじ) ひじきの煮物 ミニトマト 果物	ごはん	アイスクリーム クラッカー
3・17 (金)	シーフードかき揚げ みそ汁(平・長ネギ) 大根わかめ和え 果物	ごはん	ヨーグルト クラッカー
4・25 (土)	和風スープスパゲッティ じゃがいもの煮め煮 果物	和風スープ スパゲッティ	牛乳 せんべい
6・20 (月)	たらのチーズ焼き コーンポタージュ ほうれん草と人参のナムル 果物	バターロール	フルーツポンチ チーズ
7・21 (火)	炒め納豆 みそ汁(キャベツ・ワカメ) さやいんげんと鶏肉の炒め物 果物	ごはん	牛乳 レーズンパン
8 (水)	ツナじゃがが みそ汁(大根・フノリ) 白菜おひたし 果物	ごはん	牛乳 手付けパン
9 (木)	ほっけフライ みそ汁(大根・舞茸) 小松菜納豆和え 果物	ごはん	牛乳 ナポリタン
10・24 (金)	ドライカレー 麦茶 スティック胡瓜 ミニトマト 果物	ごはん	牛乳 ホットケーキ
11・18 (土)	味噌ラーメン 小松菜ツナ和え 果物	味噌ラーメン	牛乳 クラッカー
13 (月)	ミートソーススパゲッティ 麦茶 ほうれん草おひたし 果物	ミートソース スパゲッティ	牛乳 ビスケット
14 (火)	広東めん じゃが芋の煮め煮 パイン	広東めん	牛乳 ビスケット
15 (水)	きつねうどん 大根豚肉煮 果物	きつねうどん	牛乳 せんべい
27 (月)	夏野菜のカレー 麦茶 ほうれん草とくわの炒め 果物	ごはん	牛乳 ジャムコースロン
28 (火)	マーボー豆腐 みそ汁(卵・ワカメ) カレーメンチウロ 果物	ごはん	牛乳 昆布おにぎり

「食曲辰(食)月」体験すること、
 冬月くも命の大切さ
 発寒ひかり保育園は43年前の
 開園当時から、畑の活動を行っ
 ています。
 春、子どもたちと最初に話し
 合うことは、畑に何を植えるか
 という事。子どもたちの希望
 の作物を植えます。「メロンを作
 りたいというので植えたのです
 が、実らず。うまくいくことは
 かりではなく、失敗から学ぶこ
 とも多いのです」と吉田行男園
 長が話します。子どもたちは命
 が芽生え育つ様子を毎日感動し
 ながらお世話をしています。収



穫の喜びや、そのおいしさは格
 別ですね。

また、子どもと保護者、職員
 たちで作る畑で収穫されたもの
 は、給食やおやつに反映されま
 す。秋はトウモロコシや枝豆を
 収穫し、すぐゆでておやつに。
 園にあるブルーンの木やブドウ、
 栗の実もジャムになったりおや
 つになったり、子どもたちの目
 の前でおいしいもの変わって
 いくのです。

給食を作る栄養士の対馬さゆ
 り先生は「調理員とともに、毎
 日給食を子どもたちと一緒に食
 べます。畑で収穫したものは子
 どもたちも喜んでたくさん食べ
 るんですよ」と言います。

「食」と「農」はつ
 ながっている。そん
 な当たり前をちゃん
 と表現している保育
 園でした。



吉田行男園長

子どもたちの
 食生活は、ふりの
 野菜が、おひたし、
 おいしんです!

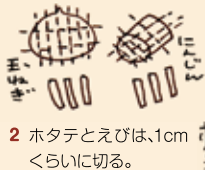
作ってみよう! 給食レシピ* 子どもたちに人気の給食レシピをお家でも作ってみてね♪



シーフード かき揚げ

作り方

1 玉ねぎ、にんじんは皮をむき長さ1.5cmくらいの千切りにする。



2 ホタテとえびは、1cmくらいに切る。



3 薄力粉、片栗粉、溶き卵、塩を混ぜ、固さがある場合には水を少しずつ足して加減する。1と2の材料も混ぜ合わせる。



4 厚手の鍋に揚げ油を入れて180度まで熱し、3を大きなスプーンですくって落とし、からりと揚げる。



材料 (4人分)

- ・むきえび……………90g
- ・ホタテむき身……………90g
- ・玉ねぎ……………小1個
- ・にんじん……………1/4本
- ・薄力粉……………大さじ4~5
- ・片栗粉……………大さじ1
- ・卵……………1/2個
- ・塩……………少々
- ・揚げ油……………適量

*衣の濃度は水、薄力粉で調整してください。
*3で混ぜすぎると粘りがでて固くなります。

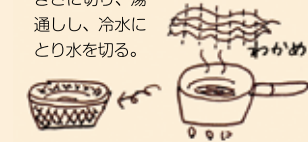
大根きゅうり わかめあえ

作り方

1 大根は皮をむき、厚さ5mm、長さ2cm、幅1cmくらいの拍子切りにする。きゅうりは厚さ5mmくらいの半月切りにしておく。切った大根ときゅうりを材料外の塩でもんでしんなりさせ、水でサッと流して水気をきる。



2 わかめは、塩を洗い、食べやすい大きさに切り、湯通しし、冷水にとり水を切る。



3 酢、しょうゆ、砂糖は混ぜ合わせしておく。



4 盛り合わせる前に1、2、3をあえる。



材料 (4人分)

- ・大根……………180g
(5センチの輪切り)
- ・きゅうり……………75g(中1本)
- ・塩わかめ……………18g
- ・酢……………小さじ2
- ・しょうゆ……………小さじ2.5
- ・砂糖……………小さじ2



*保育園では大根、きゅうりを調理基準にあわせてゆでています。

社会福祉法人 光の園 発寒ひかり保育園
札幌市西区発寒5条6丁目3-1 TEL 011・661・1445
<http://www.18.ocn.ne.jp/~hikari/>

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
までお送りください。【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。

赤ウインナーの
お得なクーポンゲット!
30円引き!

キャンペーン期間
10/1~10/31



お徳用
赤ウインナー
310g

植物由来の色素を使用
しております。
ミニサイズのウインナー
なので、お弁当に最適です!!

1

商品 QRコードを
読み取る。



2

組合員番号を
入力。

こちらの画面に
入力します

3

店舗のナビタンで
クーポン発行!

ナビタン端末は
各店舗にあります



丸大食品(株)『お客様相談室』
フリーダイヤル
0120・338845

たのしいがざりざりにチャレンジ

トンボさん
の作り方



ウインナーを
半分にきります。



一枚は半分に切り込みを
入れて、羽根にします。



もう一枚は斜めに切り込みを
入れて、胴体にします。
軽くゆでたら乾燥パスタで
グリーンピースをさしこんで
目をつけます。



羽根の上に胴体を重ねると...

出来
上がり!



オニさん
の作り方



図のように切り込みを
入れます。



図のように包丁を入れ、
口をつくります。



フライパンでさっと焼き
手足をつくります。



出来
上がり!



乾燥パスタを切ってさし、
のりを腰に巻きます。
小さく切ったのりを目にして...



ミニカー

タコさん
トリオ



チュー
リップ



ぞう
ざん



ライオン
さん



コアラ
さん



※お徳用赤ウインナーは10月2週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。

かぼちゃときのこのみそバター炒め

材料(4人分)

かぼちゃ 400g	トモエ北海道の恵み
しょうが 少々	大さじ1
まいたけ 1パック	みりん 大さじ1
えのき 1/2パック	砂糖 大さじ1
油 小さじ2	バター 10g

作り方

- ① かぼちゃは種とわたを取り、長さ4~5センチ、厚さ5mm程度の薄切りに。
- ② しょうがは千切り、まいたけは小房にわけ、えのきは石づきをとり2センチの長さに切る。
- ③ (★)の調味料は合わせておく。
- ④ フライパンに油、しょうがを入れ火にかけ、かぼちゃを入れて弱火にし、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤ かぼちゃに火が通ったら、きのこを入れざっと炒め、③の調味料を入れ炒め合わせて、最後にバターをからめて完成。

お手伝いしようね!



白菜の香味だれ

材料(4人分)

白菜 300g	酢 大さじ1
長ねぎ 1/2本	砂糖 大さじ1
しょうが	ごま油 小さじ1
小さじ1/2(すりおろし)	白ごま 小さじ1
しょうゆ 大さじ2	

作り方

- ① 白菜はざく切りにして、下ゆでする。
- ② 長ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ③ 調味料と長ねぎ、しょうが、ごまをよく混ぜ白菜にかけて完成。

お手伝いしようね!



☺ 子どもがお手伝いできるポイントです!



作/山口 タオ 絵/津川 シンスケ
出版社/講談社

今月のおすすめえほん!

お茶わん1杯のごはんは、何つぶでしようか? 正解はこの絵本で!

今月のテーマ
「お米」

えほんがトドック

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 と 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きます。

子どもから「お茶わん1杯にごはんつぶは何粒入っているの?」と聞かれたら、あなたは答えられますか?

いやいや、大人だからって何でも答えられるわけではございません。

でも、こんな素朴な質問をされたら、私はちょっとうれしい。

子どもと一緒に「へえー!なるほど〜!」って知るのも楽しいものです。

この絵本は、食卓に登場することの多い「ごはん」で、いろんなことを「米つぶ換算」という斬新な展開。

ナビゲートは「米とのさま」。

この「とのさま」も良いこと言うんですから!

この1冊を読み終えると、1粒のお米がいとおしくなりますよ。

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?



楽しいえほんがトドックよ!

えほんがトドック
食育で交際基金



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

組合員さんの声

長谷さんと高山さんという2人の男性には頭が下がります。レジでも店内でもいつもニコニコしていて、挨拶も明るく好感が持てます。先日の雨の日には「今日は凄い雨ですね、濡れると大変だから袋に入れておきますね」と、商品を袋に入れてくれました。従業員ひとりひとりの人柄で、店全体の雰囲気も変わるんだ、とつくづく思いました。

原料は、すべて北海道産

北海道の恵み 750g

北海道産大豆、米、塩を使用。
仕込み水はすべて大雪山系の
天然伏流水。こうじ割合が高く
甘味が強く、うま味も強いみそ
です。深い甘味と香り、コクが
ひろがる上品な味わいです。

10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。
す。コープさっぽろ各店でも取
扱っています。



トモエは北海道の
食育を応援しています！



福山醸造株式会社

札幌市東区苗穂町2丁目4番1号

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

ホームページ：<http://www.tomoechan.jp>



ワンポイント

妊婦さんにもおすすめ！

発酵食品のみそとかぼちゃ、きのこで免疫力アップ！
ねぎや白菜と合わせて、風邪に負けない体づくりを。

ごはんがおいしい
季節にぴったりの
秋野菜を使ったレシピ。
おみその風味で
ごはんが進みます。



LPAにきました

家計に ちょこっと イイ話

その23

今月の
お題

「必要な保障の考え方
(家族の病気・ケガへの備え)」

病気やケガに備えて加入する医療保険、
どれを選ぶのか悩みどころですが、加入の前に
公的な医療保障制度をしっかりと理解することが大切です。

教えてくれた人

LPA(ライフプランアドバイザー)
のがみ 直子
野上 直子

夫の保険で悩んだことがきっかけでLPAに。少しでも保障に悩む組合員さんのお手伝いができるよう頑張っています。



ポイント1

健康保険の高額療養費制度

通常、病院の窓口で支払う負担額は総医療費の3割ですが、病気やケガで入院したときには健康保険の高額療養費制度を利用することでさほど高額になりません。例えば一般所得(標準報酬53万円未満)の場合、ひと月の医療費が100万円かかったとしても9万円ほどの負担で済みます(食事代・差額ベッド代は含まず)。また、会社員の場合、業務外のケガや病気で仕事を欠勤し、給与が支給停止・減額の場合は、健保組合から最長1年半支払われる【傷病手当金】の制度があります。ある程度の貯蓄があれば医療保険に入らないという選択肢もあります。

ポイント2

民間の医療保険で
備える場合

以下をポイントに検討しましょう。

- ①いつまで必要か(終身・定期)
- ②保険料の支払期間(終身・有期)
- ③入院給付金の額(1日いくら出るのか)
- ④入院給付金の対象期間
(一入院60日・120日・180日)
- ⑤手術給付金の額

保障を厚くすると保険料はアップするので、本当に必要なものを見極めて加入することが大切です。

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」。一人前を夢見てがんばるクマ
の生協職員です。

コーすけ

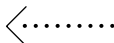


胸の「C」、両耳の「O」、
しっぽの「P」を合わせて
「CO・OP」になるんだ!

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

私は妊娠5カ月です。レジで店員さんが荷物でいっぱいのカゴを「カートに乗せますね」と親切に手伝ってくれます。優しい心配りのできる方がいるお店なので、とても気に入っています。他の店員さんも皆さん笑顔で気持ちの良いお店だと思います。

“安全・安心”の取組をちょこっと聞きました



教えて!

食の番人

Vol.6

「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。



コープさっぽろで取扱っている商品の
食品添加物使用基準はどうなっているの?

専門家や組合員さんの意見を聞いて、
コープさっぽろ自主基準を設けています!



コープさっぽろでは、「安全性に疑いのある食品添加物は使用しない」、「リスクの大小にかかわらず、有用性の低いと考えられる食品添加物は使用しない」、「食品添加物を使用する場合でもできるだけ制限する」という考えのもと、**国の基準より厳しい自主基準を設けています**。取扱商品は、商品カルテ審査や食品添加物検査(一部)を行い、基準をクリアしたものだけ。また、学識経験者や組合員理事など13名で構成した「食の安全委員会」を年6回行い、組合員さんの要望や時代の変化を考慮し、基準の見直しなどを検討しています。



「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

このたび、このような声をいただき、みんなで大変喜んでおります。赤川店サービス部門は、組合員さんの立場に立って行動したいと、努力してきましたが、今後さらに、笑顔とやさしい気遣いのあるお店を目指していきます。

今月の番人

コープさっぽろ 商品検査室
すきはら ひとし
室長 杉原 敏司

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



厳しい自主基準で安全・安心の幅を広げているというわけね。

安全・安心で低価格なPB商品を
10月1日から販売します!

コープさっぽろでは、独自のPB(プライベートブランド)商品を新たに企画・開発中! いよいよ10月1日から、日用品2品を皮切りに、焼きのり、きな粉、かりんとうなど食品も随時発売する予定です。2015年までに、200アイテムを開発予定。もちろん、食品添加物自主基準をクリアし、商品定期検査や製造工場の定期検査を実施するなど、“コープさっぽろらしい”安全・安心で低価格の商品開発を進めます!



無地のパッケージがシンプルなおしゃれ感とエコを表現。商品の特徴がひと目でわかるデザインです。



10月1日新発売の商品はこちら!
「ティッシュ」(1パック198円)
「トイレットロール」(1パック298円)



開野
催球
中大
会

3 コープさっぽろ杯 第39回日刊スポーツ旗争奪 少年野球秋季大会

コープさっぽろは、「日刊スポーツ旗争奪少年野球秋季大会」を通じて、北海道の元気を応援しています。今年で39回目を迎える本大会は、小学5年生以下の選手が試合経験を積む“新人戦”で、試合ごとに成長していく子どもたちの一生懸命なプレーが輝いています。今年も、全道各地から178チームが参加。札幌市内の各球場で、熱戦が繰り広げられています。

●大会概要

【日程】開会中～10月27日(土)決勝戦・表彰式(予定)

【場所】スポーツ交流施設 つどーむ(札幌市東区栄町885)ほか

【お問合せ】コープさっぽろ供給企画室

TEL 011・671・5637(平日9:30～18:00)



●つどーむでの開会式(8月8日)…元気に入場行進



●市内各球場で開催中



●梨田さんの野球教室(8月8日)



●市内各球場で開催中

参文
加化
募教
集室

2 オトナ女子の… 隠れ家レッスン Vol.1

BOXアレンジと自宅で楽しむCDセレクトのアドバイス! オトナの放課後にピッタリのレッスンです。イチオシのワインとプチ料理付きで、さらにお土産もあり。

【日程】10月26日(金)19:00～21:30

【場所】椿サロン

(札幌市中央区北7条西19丁目 momijiビル1F)

【受講料】1名5,000円、2名9,800円

(女性同伴は男性参加可)

【内容】第1部/フラワーアーティスト・櫻井清隆氏のフラワーレッスン、第2部/サックスプレイヤー・蛇池雅人氏のジャズレクチャー&ライブ

協賛:サッポロビール株式会社、協力:椿サロン

※飲酒は20歳から。飲酒運転は禁止です。

【募集人数】40名 【募集期間】定員になり次第締切

【応募先・お問合せ】コープさっぽろ中央文化教室

TEL 011・222・4639(平日10:00～19:00)



蛇池雅人氏



櫻井清隆氏



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



参文
加化
募教
集室

1 SPICE GO GO らっきょ軍団 団長“イデゴウ”のスペシャル講座

《第1弾「おうちでできるカレー講座」》

【日程】10月6日(土)13:00～ 【募集人数】8名※先着順

《第2弾「スパイスマジック やさいおかず」》

【日程】11月1日(木)13:00～ 【募集人数】15名※定員を超えた場合は抽選 【受講料】各2,000円(お土産付き)

【場所】いずれも、コープさっぽろ新道文化教室(札幌市東区伏古11条3丁目 コープさっぽろ新道店2F) 【協賛】ハウス食品株式会社 【応募先・お問合せ】コープさっぽろ新道文化教室 TEL 011・788・9340(平日10:00～17:00)

＜…………… 組合員さんの声

体の不自由な母が、唯一楽しみにしているのがコープでの買物。何か聞いても優しく、レジでお金を出すのが遅くても、我慢強くやさしく丁寧な対応をしてくれるパートさんの方々にとても感謝しています。ありがとうございます。



帯広地区	10/6	アグリアリーナ	音更町字音更西2線9-1 (ホクレン家畜市場用地内)
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、
 日本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！

コープさっぽろ -CO.OP-

担当者から

このような声をいただき、大変励みになりました。いしかり店では、お一人お一人に合わせた対応を心掛けております。特にお年寄りや妊婦の方、お体の不自由な方のお役に立てるようないろいろな学習会を進めております。今後お心を込めてお役に立てるよう努力してまいります。お困りのことがありましたら、いつでもお声を掛けてください。

映画公開

5 コープさっぽろは
応援します！
映画「天のしずく」公開

料理家作家でもある辰巳芳子さんが、病床の父のために作り続けた季節のスープが、やがて人々を癒す「いのちのスープ」と呼ばれるようになりました。本作は、志を持って土を耕す生産者と四季折々の自然、そして素材に語りかけながら調理する辰巳さんと、そのスープを口にする人々の姿を追ったドキュメンタリーです。

【公開日】
11月3日(土・祝)～
【劇場】札幌シネマ
フロンティア
(札幌市中央区
北5条西2丁目
JRタワー
ステラプレイスF)



チケット
プレゼント

4 コープさっぽろは
エスポラーダ北海道を
応援しています！

北海道の第4のプロチームとして、その活躍で北海道を元気にするフットサルのエスポラーダ北海道。8月に行われた『フリーグテバオーシャンアリーナカップ2012』では第3位という好成績を収め、現在開催中のフリーグ2012シーズンでの躍進にも期待が高まります。観戦チケットをプレゼントしますので、ぜひ応募して、熱い声援を送りましょう！

【プレゼント対象試合】
11月23日(金・祝) 13:00キックオフ
第18節 vs. アグレミナ浜松
【場所】北海きたえる
(札幌市豊平区豊平5条11丁目)
【当選人数】50名
【応募方法】P74「今月のプレゼント」のアンケートにお答えの上、応募方法に沿ってご応募ください。
【募集期間】10月20日(土)
【お問合せ】コープさっぽろ
ちょこっと編集部 TEL 011-671-5770



いしかり店の
皆さん



3年延長して
6年間の支援へ！

ブータン 水と衛生 プロジェクト

プロジェクトは、さらに先へ。

中国とインドの間にある九州ほどの面積の小さな国、ブータン。「幸せの国」として有名になりましたが、地方の子どもたちの学習環境は良くありません。

コープさっぽろが2010年から続けてきた支援は、こうした子どもたちに安全な水道水と衛生的なトイレを設置し、衛生習慣を普及させるといふもの。2011年までの2年間に、組合員の皆さんから2千万円を超える募金をいただき、ブータンの学校の衛生環境の改善に役立っています。

でも、そうした支援が届くのはまだ一部の学校だけ。ですから、「ブータン水と衛生プロジェクト」を3年延長し、6年間とすることにしました。

まだまだ助けが必要な子ども達に、皆さまからの温かい支援を、どうぞよろしく願います。

ブータンの子どもたちへ、安全な水と衛生施設を設置し、衛生習慣を普及させるプロジェクト。5000人の子どもたちと周囲の人々の生活環境と衛生状態を改善します。

募金は 店舗カウンター もしくは 宅配システムドックにて受け付けています。

お問合せは コープさっぽろ基金事務局
TEL 011-671-5651



ブータンスタディツアー ～募金の成果は？～

2012年3月、コープさっぽろから5名がブータンに視察に向かいました。建設ラッシュの首都ティンプーと対照的に、農村地域はインフラがまだまだ十分ではありません。今回視察した7つの学校のうち、コープさっぽろの募金で水道またはトイレが整備されているのは5校。完成したばかりの水道では、子どもたちが大喜び。また、穴を掘っただけのトイレも、個室を備えたものを建設中で、みんな楽しみにしていました。皆さんから集められた支援が素直に喜ばれて、子どもたちの学びの支えになっていることを確認できた視察となりました。

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!



以前あった商品を
取り寄せることは可能でしょうか?



コープさっぽろの取り組み

「以前はあったが今は置いていない、店で見たことはないが是非欲しい」、組合員さんの声にお応えし、この春よりお取り寄せサービスを始めました。取扱いのない商品でも、可能な限りお調べてお取り寄せいたします。お気軽にサービスカウンターへお申し付けください。

※一部お取扱いできない商品がございます。
(特注センター／5月より実施)

コープのお取り寄せサービス
売場にはない商品を
可能な限りお取り寄せいたします

対象商品
野菜・果物 一般食品 酒類 日用品

お取り寄せには7~10日程度必要です
(アレルギー対応商品は、更に確認が必要です。)

詳しくは、サービスカウンターにおたずねください!



レジで気になる
ことがあります。
くしゃみや咳を
押さえた手で、直

接口に入れる商品に触るのは非常に不快
です! 衛生面に十分気をつけてほしいです。

改善しました

不快な思いをお掛けして、誠に申し訳ございません。全店舗のレジにウエットティッシュを配置いたしました。衛生面にも十分注意を払い、気持ちよくお買物を楽しんでいただけるように指導してまいります。
(サービス部／9月より実施)



8月号トウモロコシ特集 について

●トウモロコシって本当においしいです。私も子どもも大好き！8月号のトウモロコシ特集はたまらぬ！うちにも植えていましたが、毎年毎年、シカさんに食べられ続け、今年はもうあきらめました。人間がおいしいものはシカさんもおいしいですね。今年は買って食べようトウモロコシ。

(芦別市 ももママさん)

●今回は本当に楽しかったです。トウモロコシが食べたくなりました。今度朝もぎ、買ってこようと思います。大通のとうきびワゴンも行きたいです。

(札幌市 あやのさん)

●表紙のトウモロコシがおいしそうでした！トウモロコシは道産品が一番おいしいです。冷製のコーンポタージュ飲んでみたいですよ！トウモロコシの豆知識はすごく参考になりました☆ヒゲの数と粒の数が同じとは知らなかったです！これからは

上手に選びたいです！
(江別市 ユリさん)

◆北海道の夏の味覚、皆さん堪能されたようですね。

道外からのお便り

●今回、道内ロングステイで別海町のコープ様にお世話になりました。2～3日に1回はコープで買物をしていました。おかげさまで楽しい生活を過ごせました。道内産が山ほどあり、北海道がどれだけスゴイ食糧基地なのかと実感しました。また旅行に来た際は、寄らせてもらいます。

(兵庫県 兵庫のオカンさん)

◆お便りありがとうございます！
ちよこつとは、食糧基地北海道の、おいしいをこれからも応援します。

トドック大好き！

●小学6年の娘がフェルトでポシェットを作ってくれました。中にはあめちゃんが入っています。

(小樽市 Mさん)



◆かわいいポシェットですね！

佐藤信子さんは毎週、私の手を握ってお話してくれます。佐藤さんが配達に来てくれると私は元気になります。毎週火曜日が本当に楽しみです。

「北海道のおいしいを育てよう」を応援します

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

大丸藤井

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

印刷インキ・グラビア製版

北海道大日精化工業(株)

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

東洋インキ北海道株式会社

〒063-0062
札幌市西区
西町南11丁目1-36
☎661-4425


紙・包装資材・家庭紙

日藤株式会社

〒060-8721
札幌市中央区
北3条西14丁目2番地
☎210-2100

エイチケイエム紙商事株式会社

〒006-0832
札幌市手稲区
曙2条4丁目3-27
☎699-8686

 **東札幌日通輸送株式会社**

〒003-0808
札幌市白石区
菊水8条4丁目2-35
☎811-5713

石田製本株式会社

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

(有)岳総合製本所 札幌工場

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

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

素敵な写真が届きました！

●月寒公園の
カモの親子です。
仲良く池を
泳いでいます。

(札幌市
白いカラスさん)



●最近自転車に乗れるようになった娘と、それを見ては喜ぶ弟です
(0歳(余市町 Nさん))



●わが家の家庭菜園です！長ネギ・豆類(枝豆含む)・カボチャ・スイカ・トウキビ・大根などなど15種類ほど。

(滝川市 くりっぶさん)



みたび
待ってま
わん



※コープの移動販売 マスコットキャラクターのネーミングについては、本誌10月号で発表とお知らせしておりましたが、本誌11月号にて発表させていただくことになりました。



今月のプレゼント

A～Gいずれか一品が当たります 発表は発送をもって替えさせていただきます



A

5名様

← JA東川より「ほしのゆめ10kg」

今月の〈作る人〉でご紹介した、大雪山のきれいな水と生産者の情熱で育てられたおいしい東川米「ほしのゆめ」をプレゼントします。
※写真はイメージです。

B

ロツテより

「ガーナ」「チョコパイ パーティパック」

「コアラのマーチ」「パイの実」の4点をセットで(P37) 10名様

C

タカノフーズより

レシビ本「おかめちゃんの栄養たっぷり納豆レシビ」(P40) 5名様

D

味の素より

「鍋キューブ 鳥だしうま塩・寄せ鍋しょうゆ・ピリ辛キムチ」

をセットで(P41) 10名様

E

ミツカンより

「ごま豆乳鍋つゆ」「めまで美味しい濃厚みそ鍋つゆ」 10名様

「めまで美味しい スンドゥブ鍋つゆ」をセットで(P42)

F

サントリーより

「フレシネ ミーア(赤)」(P43) 10名様

※20歳以上の方に限らせていただきます。

G

エスポラーダ北海道より

「11月23日試合観戦チケット(vs.アグレミーナ浜松)」(P69) 50名様

※B～Gにつきましては、各ページごとにて内容をご確認ください。

今月の表紙



グスタフスベリ ヴァルダグ(スウェーデン)
ヴァルダグ(Vardag)とは、スウェーデン語で平日という意味。普段使いという意味があり毎日使っても飽きないで愛着持って長く使う食器を目指したシリーズです。



アラビア ルスカ(フィンランド)
紅葉を意味するルスカ(Ruska)は独特の釉薬により、葉のように一点一点異なるグラデーションが魅力です。表紙ではエスプレッソカップを器として使用してみました。

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 / 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?
Q2 / 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
Q3 / 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)
Q4 / 今後、「ちょこっと」で取り上げてほしい企画を教えてください
Q5 / 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
Q6 / 0～5歳児とできる、おすすめの室内遊びがあれば教えてください。
※何歳児向けの遊びかも明記を。
Q7 / おもち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～G)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きますので、ペンネームをお書き添えてください。(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 ちょこっと編集部 「10月号アンケート係」まで
郵送
メール csap.chocotto@todock.jp
FAX 011-671-5755

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

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



応募締め切り:10月20日(土)

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

店頭やトックで
このマークの商品を買くと、
森づくりと、ホッキョクグマを
ちょこっと応援できます。

売上は、1品につき2円をプロジェクトに使わせていただきます。
【期間】2012年10月1日～11月30日

あした
コープ未来の森づくり基金



店舗でレジ袋を辞退すると、一人につき0.5円が基金に積み立てられ、植樹をはじめ様々な活動で北海道の森づくりに役立てられます。



ホッキョクグマ
応援プロジェクト



絶滅危惧種に指定されているホッキョクグマを応援するべく、札幌市円山動物園、おびひろ動物園、釧路市動物園と協定を結んでいます。



あなたが応援するかがり、
社会貢献に走り続けます。

One for all,
All for one.

vol.7
[エコプロジェクト]

コープさっぽろ自己紹介 vol.4

コープさっぽろと他の生協とは
同じ組織なのですか？

同じではありません。生協には、コープさっぽろのようにある地域に住む人が集まった地域生協、大学という組織の中にある大学生協、同じ職業の人が集まって成り立つ職域生協、その他、住宅生協・学校生協・医療生協・福祉生協などが全国にあります。これらの生協は、1つ1つが独自のこだわりをもって運営されている独立した団体です。



第6号 2012年10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、檀山知弘、石田直樹、小西由穂、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

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

間伐で未来につなぐ北の森
この用紙は原材料の一部に
北海道の間伐材を使用しています。



A-1(1)-080050

気どらない心地よさ。

ぶれずに進化するうまさ。

オツジ 高尾 僚将シェフ



料理と向き合う鋭い視線が一転、厨房の外では、穏やかで、優しい表情の高尾シェフ。仕事を終えて黒ラベルをゴクリと飲み、「しっかりとした旨味と後味の爽快さが共存。このベストバランスが素敵な大人の味わいですね」とニコリ。自分の信じる食材と真摯に向き合う高尾シェフも、まさに本質を貫き通す大人。“大人の生”を追求する黒ラベルが、よく似合う料理人なのです。

2012年、発売から35周年を迎えた「サッポロ生ビール黒ラベル」は、「生ビールのうまさ」にこだわり進化し続けるロングセラーブランドです。

※シェフのレシピとお店の紹介は本誌P15から!

休憩時間にスタッフの大澤佳代さんが作った“レモンラッシー”でくつろぐ3人。「ほのかな酸味と甘味が疲れた体に染みるね」と高尾シェフが言えば、「栄養もありそうですよ」と合の手を入れる調理担当の根本明弘さん。爽やかな香りとまろやかな酸味のさりとした飲み口に、シェフも根本さんも気に入ったよう。3人のプレイクタイムに欠かせない一杯になりそうです。

「ポッカレモン100」で作る(レモンラッシー)(1杯分)
グラスによく冷やした牛乳200mlとポッカレモン大さじ1・1/2、はちみつ(または砂糖)大さじ1を入れてよく混ぜ合わせる(お好みで氷を)

高尾シェフおすすめの「サッポロ生ビール黒ラベルのおとも」 ハマグリとオクラの白ワイン蒸し

●材料(2人分)

ハマグリ 12個

(手に入らなければアサリでもOK)

オクラ(輪切り) 3本

白ワイン 20cc

バター 10g

水 30cc

鷹の爪 1片

にんにく(みじん切り) 30g

ピュアオリーブオイル 10cc

エキストラバージンオリーブオイル

10cc

●作り方

- ①フライパンにピュアオリーブオイルをひき、にんにく、鷹の爪を入れて香りが出るまで炒める。
 - ②ハマグリ、白ワインを加えアルコールをとばし、さらに水を加えてふたをし、弱火でハマグリのを開ける。
 - ③バター、オクラを加え、火を止めて皿に盛り付ける。仕上げにエキストラバージンオリーブオイルを回しかける。
- ☆お好みでポッカレモン100をふりかけるとまた格別です!

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

