

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

豆をもっと
好きになる。

12月号

2012 [vol.9]

発行 コープさっぽろ -co,op.



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。



CO-OP 切り餅 1kg

国内産水稲もち米のみを使って丹念に杵つきしました。一切れずつの包装ですので、つくたてのおいしさをいつでも必要な分だけご賞味いただけます。



餅

いつもあると、
うれしい。



食べか
いるいる
その **3**

黒ごま・ きな粉 クリームもち

焼いたもちに、黒ごまクリーム、きな粉クリームを塗って。ごまはカルシウムが豊富！きな粉クリームはもちと相性抜群！



食べか
いるいる
その **2**

関西風 ～揚げもち 白だし～

もちが浮いてくる程度までこんがりきつね色に油で揚げたら「白だし」をかけるだけ！関西風のおいしい食べ方です！



食べか
いるいる
その **1**

オクラ 納豆もち

焼いた(またはレンジで加熱した)もちに、オクラ納豆(納豆、オクラ、ねぎ、しょうゆ)をかけ、きざみのりを散らして完成！

食べ方いろいろで
たのしい。

※ CO-OP切り餅 は、1kgを12月2週・4週、1kg×3を12月3週・4週の宅配システムトドックカタログでご案内いたします。

Cho-co-tto

ちょこっと

12

月号 2012 [vol.9]

今月の食材

豆



- 04 コープのお店にGO! 今月の新商品
- 05 和楽食卓
- 07 花咲醸酒 hana-sake43°
- 09 西野さんのふだんごはん
- 10 〈作る人〉生産者インタビュー
農場たつかーむ 有機豆
- 16 Doさんぽ
- 17 農家のおかあさんが考えた
大地のごちそう
- 18 〈生かす人〉シェフのレシピ
Day's Kitchen 創
- 24 豆あれこれ豆知識
- 26 みその作り方
- 28 わが家のいちおしレシピ!

- 40 のんびりのほほん宿
YORKSHIRE FARM
- 42 ほっぺが喜ぶレストラン
ハーベスト
- 44 ワイナリーをたずねて
マオイワイナリー
- 46 冬の暖房どうしていますか?
- 50 冬の不調は
ハーブティーで優しく癒す
- 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

- 66 家計にちょこっとイイ話
- 67 教えて!食の番人
- 68 ちょこっとインフォメーション
- 71 組合員さんからのご意見掲示板
- 72 Cho-co-tto VOICE
- 74 アンケート
- 75 One for all, All for one.



12月の行事

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
						1 1・2・3 カーニバルの日 七五三の日
2 1・2・3	3 1・2・3 みみみの日 ひつひみの日	4	5 ち	6	7 大雪 クリスマス クレープの日	8
9	10 アロエ ヨーグルトの日	11	12 ち	13 正月事始め ビタンの日	14 シ	15
16	17	18	19 ち	20 アリの日	21 シ 冬至 かぼちゃの日	22
23 天皇誕生日	24 24 (振替休日) クリスマスイブ	25 クリスマス	26	27	28 シ 元旦 かみゆりの日	29
30 晦日	31 大晦日					

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

- 葉わさびチーズ..... 07
- 黄金数の子..... 08
- 鶏煮しめ..... 08
- れんこんのおかか煮..... 09
- うずら豆のトマト煮..... 15
- そば団子汁..... 17
- 生ウニと豆乳のブランマンジェ..... 19
- いんげん豆のサラダ..... 21
- 豆きんちゃく..... 28
- 豆サラダ..... 29
- キャロット大豆..... 29
- 豆スープ..... 30

- 大豆と昆布の煮付け..... 30
- 黒酢豆..... 31
- 焼豚のカプレーゼ..... 35
- やさいの3色ディップ..... 35
- シチューフォンデュ..... 36
- カマンベールフォンデュ..... 37
- チーズフォンデュ..... 37
- 白花豆入りミネストローネ..... 41
- 白菜のからしまヨネーズ焼き..... 54
- きこのスープ..... 55
- かき玉汁..... 62
- 野菜の磯和え..... 62
- おみそdeフライドチキン..... 65
- 豆・豆グラタン..... 20

- 鶏もも肉と小豆の煮込み..... 22
- ローズマリーチキン..... 31
- ムネ肉のトマト煮込み..... 32
- ハニーマスタードチキン..... 33
- お花畑のシチュードリア..... 36
- ニョッキのグラタン..... 43
- 牛肉のトマトワイン煮..... 55
- しじみ生姜こんぶのおかゆ..... 63
- おみそdeペンネアラビアータ風..... 65
- 黒蜜豆のデザート..... 23
- チョコレートフォンデュ..... 34
- クリスマスのミルクレーブケーキ..... 38
- ベーキングミックス フルーツケーキ..... 59
- 丹波黒黒豆のクリームチーズカナッペ..... 63

おもちと濃厚つぶあんの
ミルクスイーツ

甘さ控えめで濃厚な「ミルクアイス」に、やわらかく弾力のある「おもち」と井村屋自慢の濃厚な「つぶあん」のをせた、『ほっ』とする味わいの「和」アイスです。

井村屋様
やわもち
アイス
(つぶあん
ミルクカップ)
140ml
【発売中】



カロリー 30% オフの
カフェラッテ

カロリー30%オフを実現したフレーバーコーヒー。ブラウンシュガーの香ばしさと深みのあるココ、キャラメルの甘さの絶妙なマッチングがカロリーを気にせず楽しめます。

森永乳業(株)
マウントレーニア
カフェラッテ ライト
ブラウンシュガー
&キャラメル
240ml 【発売中】



「果実の瞬間」から
冬限定商品発売です！

果実のしっかりとしたおいしさがありながらも、すっきりとした後味をお楽しみいただけます。果汁にはすべて国産果汁を使用しています。

アサヒビール(株)
果実の瞬間
冬限定缶
福岡産あまおう/
山形産ラ・フランス
缶350ml
【発売日:12月4日】



ペースト状塩こうじを
ギュッと搾った
液体タイプ新発売！！

粒のないクリアな液体タイプで計量しやすく、用途がさらに広がります。酵素の力は通常の塩こうじと同じで、お肉・お魚を漬け込むとやわらかくなりうま味もアップします。

ハナマルキ様
液体塩こうじ
500ml 【発売中】



この冬だけの
贅沢仕立て！！

「カルピス」に苺の王様「あまおう」と北海道産牛乳を加えて、まろやかな味わいに仕上げました。期間限定のおいしさをご堪能ください。

カルピス(株)
フルーツカルピス
冬のまろやか
あまおう&カルピス
500mlペット
【発売日:12月10日】



ちょっと贅沢な
冬だけの氷結

7年ぶりの登場！上品で豊かな香りと甘すぎずスッキリとした味わい！パーティシーンにピッタリのちょっと贅沢な冬だけの氷結。ぜひ一度ご賞味ください。

キンビール(株)
氷結
ラ・フランス
スパークリング
缶350ml
【発売日:12月5日】



コープのお店にGO!

今月の
新商品

2012.
DECEMBER ★

NEW!!

新しくコープのお店で発売される
商品をご紹介します。

どの商品もメーカーの力作ぞろい。

さっそくコープのお店に出かけて
試してみましよう!



和楽食卓

12月は…

去る年に感謝し、新年に願いを込めて

行く年来る年

今年も最後の月を迎えました。何かと忙しい日々ですが、一年の垢あかを落とし、身の回りを整え、新たな希望を持って12月を締めくくりましょう。年越しそばやお節料理など年末始の伝統食は、人々の願いが込められたもの。心穏やかに食卓を囲み、1月1日に日の出とともにやって来る年神様をお迎えして、新年の平穏無事・五穀豊穡・家内安全を祈りたいものですね。

食空間&
フードコーディネーター
金子由美

■お屠蘇(おとそ)

お屠蘇は10種以上の薬種を合わせた屠蘇散(とそさん)を酒などに浸した漢方酒を指し、蘇という悪魔を屠(ほふ)するという意味があります。無病息災を願って、元旦から三が日の朝に飲むのが一般的です。

■お節(おせち)

お節料理は節句ごとに食されるのことでしたが、江戸時代後半、数の子は子孫繁栄、昆布は喜ぶなど、ユーモアと縁起をかついだ食材の「正月に食する料理」を示すようになりました。そして「めでたさを重ねる」という意味から、重箱につめて出されるようになったようです。

■年越しそば

ももとは年取りの祝いの膳の一つだったものが、江戸時代の町人から年越しにいたるく風習が広まったものようです。そばのように「長く続く幸せ」を願って、食べるようになったと言われています。



器/うつわの美術 ともだ 札幌市豊平区豊平3条9丁目 TEL011・812・3939



サンタクロースとコカ・コーラ

since 1931



The classic Coca-Cola logo in white script, set within a large, glowing red circle that has a sparkling, starburst effect around it.

コカ・コーラ社製品を飲んで、 ハッピークリスマス!



Q.現在あるサンタクロースのイメージはコカ・コーラの広告から始まったそうですが、本当ですか？

A.はい、本当です。

現在のサンタクロースは、1931年(昭和6年)に米国「サタデー・イブニング・ポスト」誌に掲載されたコカ・コーラ広告で初めてこの世に登場しました。このキャラクターの生みの親は、その当時コカ・コーラ社の広告アートを担当していたスウェーデン系アメリカ人、ハドン・サンドブロムです。コカ・コーラ社はクリスマス・キャンペーンのアイデアとして、より温かみのある人間的なサンタクロースを創りだそうと考え、画家としても実力のあったサンドブロムを起用したのです。それまでのサンタクロースは、人々が共通して思い描くイメージはなく、愉快な老人の小人や妖精であったり 様々なイメージがありましたが、1931年にコカ・コーラ社のクリスマス用の広告を制作したハドン・サンドブロムは赤の衣装のサンタクロースにコントラストが鮮やかで親しみの湧く白い立派なひげと福々しい体格を与えました。サンドブロムは1976年に亡くなりましたが、この不滅のキャラクターは、時を超えて今もなおクリスマスシーズンの到来を私たちに告げ、世界中の人々の表情を陽気に明るくし続けています。

北海道コカ・コーラボトリング株式会社 <コカ・コーラ指定会社>

Coca-Cola、コカ・コーラ、Coca-Cola ZERO、FANTA、ファンタ、AQUARIUS、アクエリアス、爽健美茶、そうげんひちや、緑茶とあやたかは、The Coca-Cola Company の登録商標です。
CANADA DRY とカナダドライは Canada Dry Corporation Limited の登録商標です。Yes! リサイクル No! ボイ捨て、PETボトルは資源です。

ナビゲーター

- 根本 芳江
- 平島 美紀江



18歳から親元離れているので、なかなか一緒にお酒を飲むことは少ないけど、日本酒のおいしさは私が母に教えました(笑)



今月のおつまみ

葉わさびチーズ

今回のお酒にあうレシピを料理長に考えてもらいました。お酒の風味をチーズが包み込む、もう、やばいくらいびったりのおつまみです。

●材料(2人分)

クリームチーズ ……100g
葉わさび醤油漬 ……20g
わさび ……少々

●作り方

- ① クリームチーズを常温でやわらかくする
- ② 葉わさびを刻む
- ③ ①・②をへらで混ぜながらお好みの辛さでわさびを入れ、冷やし固める
- ④ バケツ又はクラッカーに盛り完成



七番蔵

栗山町に6個ある蔵の7番目としてオープンした七番蔵。まさに蔵の中で飲んでいるような落ち着いた感。この肴があったらお酒がすすんじゃうでしょう!というメニューがずらり。メニューだけでこんなにわくわくできるお店も珍しいと思います。

住所: 札幌市中央区南2条西4丁目 フェアリースクエアビル1階
電話番号: 011・271・1947 営業時間: 17:00~24:00
定休日: 日曜日 ※日曜・祝日に関しては営業時間をお問い合わせ下さい

今月の花咲醸酒(はなさけ)は **小林酒造** と **北の誉酒造** です それぞれ12月11日より
コープさっぽろ全店舗にてお求めいただけます。

花咲醸酒 hana-sake^{vol.1} 43°

母娘で一杯

“女性の笑顔を醸すお酒、”という意味を込めた「花咲醸酒(はなさけ)」。
その月の蔵出し道産酒を花咲醸酒として
おつまみレシピとともに紹介するコーナーです。

日本酒のおいしさは、私が母に教えました(笑)

今月の蔵出し道産酒

小林酒造(栗山町)

特別純米酒

原料: 米、米こうじ(道産米『慧星および吟風』)
精米歩合: 60%

「『日本酒のあの匂いがイヤ』『日本酒の後味がイヤ』という人に、まず一口飲んでほしい。果物のような香りと、水のようにさらさらした飲み口は、これまでの日本酒のイメージをくつがえすこと間違いありません。一言でいうなら、あとくされのない、きれいなお酒。北海道のお米と、北海道の水だけで作っています。」(美紀江)
「あら、本当においしい」(芳江)



1,280円

全店舗で
1,200円
限定!!

●このコーナーに登場して、道産酒のおいしさを伝えてくれる母娘を募集します。「花咲醸酒」係とし、P74の宛先までご応募ください。当選された方のみ、こちらからご連絡致します。



鶏煮しめ

【材料(4人分)】

鶏もも肉 300g
ゆでたけのこ 1個
里いも 12個
にんじん 100g
れんこん 200g

ごま油 適量

タカラ本みりん 大さじ1

A | しょうゆ 大さじ4
タカラ本みりん 大さじ3
タカラ本料理清酒 大さじ2
砂糖 大さじ2 だし汁 2カップ

【作り方】

- 鶏もも肉とたけのこは一口大に切る。里いもは皮をむく。にんじんは皮をむき、一口大に切る。れんこんは皮をむき、5mm幅の輪切りにする。
- 鍋にごま油を熱し、①を炒め、Aを入れ炒り煮する。最後に本みりんを入れて照りを出す。

iiem

宝酒造

商品に関するお問合せ
宝酒造(株) お客様相談室
TEL 075・241・5111



タカラ本みりん
カジュアルパック
2L

100%国内醸造！
コクとうま味を与
える効果にすぐれ
た本みりんです。



タカラ本料理清酒
料理のための清酒
1.8L

国産米100%使用！生
臭みを消す有機酸が約
20%※1アップ。料理を
おいしくする清酒です。



特選松竹梅「山田錦」
〈特別純米〉辛口 ※2
1.8L

酒造好適米「山田錦」だけ
で醸した資沢な特別純米
酒。すっきり飲みやすく
キレのある味わいです。



上撰松竹梅「樽酒」
〈吉野杉樽の香り〉※2
720ml

吉野杉樽の香りと、
キレのある味わい
を楽しめる辛口の
樽酒です。

※1 当社清酒比 ※2 レンビでは使いません

黄金数の子

【材料(4人分)】

塩数の子 200g
練りうに 大さじ2
糸かつお 適量

A | しょうゆ 大さじ3 砂糖 少々
タカラ本みりん 大さじ4
タカラ本料理清酒 大さじ3
だし汁 1・1/2カップ

【作り方】

- 数の子は一晩水につけて塩抜きし、薄皮を取る。
- Aのつけ汁をひと煮立ちさせ、①を一晩つけ、一口大に切る。
- 器に②を盛り、練りうにをぬり、糸かつおをつける。

お正月に
飲もう！

お正月に
飲もう！

※ 上撰松竹梅 樽酒(吉野杉樽の香り) は12月3週、タカラ本料理清酒 料理のための清酒 は12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。
お酒は20歳を過ぎてから。

タカラで作ろう、
手作りおせち。

コープさっぽろ ×
HBCラジオ × 宝酒造
ホット
キャンペーン
実施中！

2013年
1月11日(金)
消印有効

コープさっぽろで
宝酒造製品を含む

1,000円以上をお買い上げの方に、抽選で
JCBギフトカードをプレゼント！
詳しくは店内備え付けの
専用応募はがきをご覧ください！



●材料(4人分)

れんこん 600gくらい
だし汁 1・1/2カップ

調味料 酒・みりん 各大さじ2
砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ4

削り節 小分けパック3袋

●作り方

- ①れんこんは皮をむいて、1cmの厚さの輪切りにし、水にさらしておく。
- ②れんこんの水気を切り、だし汁と一緒に鍋に入れ強火にかける。煮立ったら調味料を加えて火を弱め、ふたをし20分ほど煮込む。
- ③上下を返しながら強火で味を絡め、削り節を加えて全体を混ぜ合わせ仕上げる。

今月の料理
れんこんの
おおかか煮

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。

使いまわし自由な根菜料理。
根菜は、食材の持ち味を生かした調理法や組み合わせる食材でバリエーションが広がり、これからの季節、おかずとしてふんだんに食卓に登場させたいものです。
今月のレシピは、パンにのせスライスチーズをかけてトーストするのもおすすめ。また粗めに刻み、お茶漬けやおにぎりの具材、薄切りにして和風サラダなど、いろいろ活用できます。冬においしくなる根菜を楽しみましょう。



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。

北海道で挑戦を続ける
生産者を応援します

作る人・農場たつかいむ
小田大介さんと皆さん

循環型農業と自然乾燥

1粒に詰まった思いとうま味

第3回コープさっぽろ

農業賞特別賞受賞

農場たつかいむ



有機豆

社管町



カサカサ、カサカサカサ。

秋晴れの畑に、虎豆とらまめのさやが触れ合う音が軽やかに響きます。北海道で栽培される野菜・穀類の中で、最も長く農作業が続く作物のひとつが豆類です。10月上旬に訪ねた壮瞥町の『農場たつかーむ』でも、豆の乾燥作業の真ただ中。

「最近では機械乾燥が多いようですが、うちは手間はかかりますが、自然乾燥にこだわります」と、農場主任の小田おだ大介だいすけさん。さやのまま、太陽の光と自然の風でしっかりと干し上げた豆は、色つやも風味も良く仕上がるのです。

写真は、畑で乾燥させている大豆。農場たつかーむでは大豆、青大豆、黒豆の3種類を作付けている。軽石などが交じった火山灰地の土壌は水はけが良く、大豆に適しているといわれている。右ページの豆は貝の模様をした貝豆

養鶏に野菜・穀類と 有機複合型農業を实践

たつかーむは、平飼いの養鶏と有機農業を営む農場です。農場の広さは14ha。約4000羽の鶏を飼い、多品目の野菜や豆類を作っています。農場産の規格外の大豆や野菜の残さ、青草などを鶏のエサとして与え、鶏ふんと鶏舎の中の敷きワラが混じり良質な堆肥となり、それを健康な土作りに生かすなど、循環型農業を追求しています。

耳なじみの良い名称は、地名である「立香たつかの農場（ファーム）」に由来。カーム（carm）という単語は穏やかな、優しいという英語ですが、社会的にハندیを抱える人も、そうではない人も、共に働く福祉型農場を目指し、1987年に設立されました。

手間暇を惜しまない 自然乾燥が味の決め手

たつかーむでは今年、大豆に黒豆、大納言（小豆）など7種類の豆を作付けしました。

「種類によって栽培期間も違い、乾燥の方法も異なります」。マメ科の植物である豆の中には、



大人の背丈以上に育った虎豆を支柱ごと集める「竹寄せ」の作業。いかに豆を傷ませずに1粒でも多く製品にするか、乾燥期間の見極めが鍵を握る

冒頭の虎豆のように、支柱にするを巻きつけながら成長する品種があります。秋になり葉が枯れると根を切り、莖など全体を乾燥。その後、支柱ごと集めてひとまとめにし、仕上げの乾燥に入ります。

一方、つるのない豆は、生えたままの状態である程度乾燥さ



上／虎豆のさやを開くと、美しい模様の豆が見える。虎豆は煮豆の王様とも呼ばれ、ほっくりとして皮も柔らかい。下／大納言の二オ積みの状態を確認する小田さん。小田さんは東京出身。海上保安庁に勤務していた頃、北海道に転勤になり、農業に興味を持ち始めたという

せ、刈り取った後、畑に株を積み重ね小山にして乾かす「二オ積み」を行います。乾燥しているとはいえ、数が集まれば株も相応の重さに。これを積む作業はかなりの重労働。「良いものを作りたい」という気概が伝わってきます。



小田さんが虎豆のさやを開き、中を見せてくれました。片側だけに虎模様をつけた白い豆が顔をのぞかせます。

「乾いているように見えますが、もう少ししっっかり乾燥させたいんです。今年は秋雨が多い

ので、いつ刈り取り、いつまで畑で乾かすのか、その見極めが重要。天気を見ながら、毎年頭を悩ませています」。

ふと足元を見ると、畑に落ちた虎豆から小さな芽が。種子でもある豆は、命の源。雨と太陽にあたり、わずかな間にさやを破り発芽する、生命力の強さに驚かされます。

「豆は地味な食べ物ですが、それだけパワーを持つ栄養面でも優れた食品。良い食べ物を作っているというやり甲斐を感じています」。そう言って、小田さんは笑顔を見せます。

機械で選別した後、
最後は人の手で選る

「豆の乾燥が終われば、作業が
終わるわけではありません。こ
こからは脱穀だっくの作業へ。脱穀機
でさやから豆を出し、枯れ葉や
小枝、ゴミなどを除きます。さ
らに割れている豆、形が悪い豆
を選別機で振り分けます。最後
は手選りの作業。形や傷、カビ
がないか、人の目で1粒ずつ確
認しながら、選別するのです。
柄が複雑なものは、手選りを二
度行うこともあるのだそう。こ
のような細やかな作業を経て、
豆は私たちの食卓に届くのです。

それにしても、よく見ると豆
は1つ1つ顔が違います。つや
つやと輝き、まるで畑から贈ら
れたアートのような美しさです。

「汚れたさやの中に入った寶石
のようですよ。何年やってい
ても、さやから豆が見えたとき、
「また出会えたね」ってうれしく
なるんです」。

取材の合間に、小田家でお昼
をご馳走になりました。奥さん
の道子さんが用意してくださっ
たのは、「うずら豆のトマト煮」。

写真は選別機にかけるうずら豆。たつ
かーむでは2種類の選別機を使い、枯
れ葉や小枝、割れた豆などはじく



【うずら豆のトマト煮の作り方】①うずら豆を一晩、水に浸しておく。②圧力鍋でタマネギとニンニクのみじん切りをオリーブオイルで軽く炒める。③そこにうずら豆とトマトのざく切りを加え、混ぜ合わせる。④水とお好みで香辛料(チリペッパーとクミン)を入れ、加圧してできあがり。

【アレンジ】そのままでももちろん、水を多くするとスープに、味を濃くしてパスタソースにしてもおいしい。



農場たつか一む

壮瞥町字立香92-9 0142・66・3345

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

農場たつか一むの豆は、札幌、苫小牧、室蘭地区の店舗でお求めいただけます。なお、生産量が限られているため、一部取り扱いのない店舗もあります。ご了承ください。



左／選別機ではじいた豆。未熟だったり、割れていたり、形が悪いものは製品にはならず、鶏のエサとして利用される。右／とても神経を使う手選りの作業。1粒ずつ確認するため、約4ha分の豆を選ぶには相当な時間を要する。たつか一むで働く障がい者にとって、手選りの工程は冬の間の貴重な仕事となる

うずら豆は、まだら模様が入ったいんげん豆の一種。トマトと一緒に煮た豆はふつくらとして、うま味が濃く、ほっとするおいしさです。

砂糖を加えず炊いた黒大豆をいただく、小さな一粒の中に濃い甘さとうま味がぎゅっと詰まっっていて、その存在感の大きさに驚きました。



自然養鶏と有機農業の循環と、手間暇を惜しまない自然乾燥により、育まれるたつか一むの有機豆。まずは乾燥豆の姿の美しさから、じっくり味わってみてください。

実施報告 キッズレポーター[学びの環]2012報告

おいしい発見!貴重な体験がいっぱい!
いのちの恵み、食の大切さを実感

北海道の豊かな自然の中で作られる食品をテーマに、小学生だけで学び取材しニュースを作るツアーを、2012年度コープさっぽろDoさんぽと石狩振興局が共催し、4回行いました。バスで行く子どもたちだけの体験に最初は緊張していましたが、すぐにお友だちになり、それぞれの視点でレポートし分担を決めて、その場で立派な壁新聞を作り上げました。助け合いながら短時間で作った作品はお見事!それらは、11月3日に開催された「食べる、たいせつフェスティバル2012in札幌」で展示し、来場した多くの皆さんに見ていただきました。

[2012年の実施テーマ]①<4月28日>酪農「牛乳のチカラ!乳製品のヒミツ!」②<6月16日>畜産「いのちの恵みに感謝!誕生そして食べ物へ」③<8月3日>野菜「やさいのパワートと不思議」④<9月30日>水産「あなたもサケ博士!食の循環」

貴重な体験・学習・交流を通して豊かな感性を育ててほしいとの願いを込めて、2013年度も「キッズレポーター・学びの環」は開催決定!詳細は決まり次第お知らせします。

「いただきます」の意味がわかったよ!



たくさんのトマトの名前を覚えて食べたよ!



かわいい絵や写真もいっぱい貼ったよ!



参加者募集

ゆっくり出発ツアー
冬はホ〜っとにたたまろう!

真冬のノスタルジック小樽の旅

小樽にある『北海道ワイン』は北海道産のぶどうのみでワインを作っている醸造所。ワインアドバイザーの話聞きながら、いろいろなワインを飲んでみましょう。ホットワインもこの時期だけのお楽しみ。おいしいものをつまみながらホ〜っと楽しいときを。ホッとした後は「小樽雪あかりの路」の幻想的でロマンチックな冬の夜を散歩しましょう。



- 日程/2013年2月9日(土) ●参加費/5,280円
- 定員/24名(最少催行人数20名)
- 行程/札幌駅北口13:00出発→ザ・グラススタジオ・イン・小樽(工房見学・お買物)→北海道ワイン(工場見学とワイン講座・北海道ワインの試飲・ワインに合う軽食)→小樽雪あかりの路(手宮線会場・運河会場)→札幌駅北口20:00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 日曜日定休)

Eメールでのお申込

csap.dosanpo@todock.jp

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



申込用QRコード

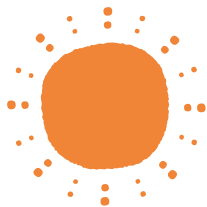
Doさんぽの開催告知や当日のレポートはここでチェック!

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



農家のおかあさんが考えた

大地のごちそう



とれたてのおいしさとその生かし方を知っている
“農家のおかあさん”が考えた、野菜をおいしく食べるとっておきレシピです！

※このコーナーでは、北のめくみ愛食運動道民会議と北海道農政部が実施する
「生産者がつくる愛食料理コンテスト」の受賞レシピから、毎月一品をご紹介します。

編集／石田直樹 レシピ監修・スタイリング／金子由美 撮影／石田理恵 デザイン／pylon graphic

料理のポイント

昔、近所の農家さんから分けてもらったそばの実をそば粉にして、よく「そばがき」を作りました。そんな思い出をイメージして考えたレシピです。

今月のごちそう

そば団子汁

●材料(4人分)

そば粉	150g	サラダ油	適量
鶏肉	100g	水	800cc
ごぼう	80g	かつお節	50g
にんじん	50g	だしの素	少々
長ねぎ	少々	しょうゆ	大さじ3

※調味料は好みで

大根おろし 適量
板かまぼこ 適量
三つ葉 適量

●作り方

- 鍋に水を入れ、かつお節でだしをとっておく。
鶏肉は細かく切り、ごぼうはささがきにし水にさらす。
にんじんもささがき、長ねぎは斜め切りか小口切りにする。
- 別の鍋にサラダ油を入れ、鶏肉を炒めたら、ごぼう、にんじんを加えて軽く炒める。
そこにだし汁を加え具材に火が通ったらだしの素、しょうゆを入れて味を調える。
- そば粉をボウルに入れ少しずつ熱湯を加えて練り、耳たぶくらいのやわらかさにする。
棒状に伸ばして薄く切り、団子のような形にする。
- ②に③のそば団子を入れて火が通るまで煮る。
器に盛り、長ねぎをのせ、好みで大根おろし、板かまぼこなどをあしらう。

教えてくれた
人たち



花壇作りで地元美化に貢献。また自家製みそ作りや収穫祭でのお茶会運営などJAびばい女性部の活動に積極的に取り組むグループです。

美明市 「JAびばい女性部 沼の内支部」の皆さん



フレンチ流惣菜
Day's Kitchen 創

住所 札幌市中央区南4条西2丁目14-2 セントラルS4ビル4F
TEL 011・206・6785
営業時間 17:30～翌1:00(L.O.24:00)
定休日 日曜
メニュー シェフおまかせコース3,600円～
「ちょこっと見たよ」で、日替わり惣菜を1グループに1品サービス



編集・文 / 石田直樹 レシピ監修・スタイリング / 金子由美
撮影 / 石田理恵 デザイン / 玉置彩子

ワゴンで目の前に運ばれる
色とりどりフレンチ流惣菜を
選ぶひとときの自由な楽しさ。
肩ひじ張らずワインとともに。

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

フレンチ流惣菜 そう
Day's Kitchen 創

オーナーシェフ
かさ ほん だい すけ
笠原 大介 さん

「フレンチの入門編として、にぎやかに楽しめる気軽なフレンチです」と屈託なく笑う笠原大介シェフ。旬の道産食材も積極的に取り入れた料理が、その日の黒板に並びます。ワゴンで運ばれてくる数種類の惣菜を目で見て話を聞いて、「これとこれ」と食べたいものだけオーダーできるというスタイルは心踊る楽しさ。そんな笠原シェフが、パーティーにもぴったりの「豆づくしレシピ」を教えてくださいました。

PROFILE / 室蘭市生まれ。調理師学校「エコール・キュリネール国立」で学び、フランスに留学。1年後に帰国し、東京の飲食店に勤務。2010年4月「Day's Kitchen 創」開業。

シェフから「豆」についてひと言 / 調理に手間暇がかかる乾燥豆も、小豆のような粒の小さい豆を使えば火が通りやすく調理も簡単。豆料理の幅を広げて味わってください。紹介したグラタンや小豆の煮込みは作りおきでも便利です。

{ シェフより }

冬に漁期を迎える道東のウニを使った、ホームパーティーをより華やかに演出する一品。ウニとソースを黒蜜などにかえるとデザートにも変身!



生ウニと豆乳のブランマンジェ

調理時間5分(粗熱を取る・冷やし固める時間を除く)

●材料(4人分)

生ウニ 1折

豆乳 400cc

生クリーム 200cc

塩・こしょう 適量

ゼラチン 8g

白ごまペースト 50g

バルサミコ酢 5cc

★ 砂糖 15g

水30cc

塩 2g

エキストラバージンオリーブオイル

適量

セルフィーユ(お好みのハーブ) 適量

●作り方

①豆乳と生クリーム、塩・こしょうを鍋に入れて沸騰寸前まで温め、水で戻したゼラチンを加えて、鍋ごと氷水で冷やす。

②粗熱が取れたらお好みの器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。

③②が固まったらソースの材料(★)を混ぜ合わせ、食べる直前に生ウニとソースをのせる。オリーブオイルを少量まわしかけ、セルフィーユをあしらう。

ブランマンジェ：フランス語で「白い食べ物」という意味。アーモンドの風味をつけた牛乳や生クリームに砂糖を加え、ゼラチンなどで固めたもの。

豆・豆グラタン

調理時間15分(豆を戻す・煮込む時間を除く)

●材料(4人分)

あいびぎ肉 400g

玉ねぎ 1個(200g程度)

カットマト缶 1缶

乾燥豆(お好み)

250g(大豆、白いんげんなど

白いものがおすすめ)

オリーブオイル 適量

水 500cc

固形ブイヨン 1個

カレー粉 小さじ2

厚揚げ 2枚

とろけるチーズ 100g

パセリ 適量

塩・こしょう 適量

●作り方

- ①豆はたっぷりの水(分量外)で一晩戻しておく。玉ねぎはみじん切り、厚揚げは1cm幅に切る。
- ②鍋を温めオリーブオイルをひき、あいびぎ肉を炒めて軽く塩をふり、色が変わったら、玉ねぎ、豆を加えてさらに軽く塩をふり、カレー粉も加え炒める。全体に火が通ったらマト缶、水、ブイヨンを入れ、塩・こしょうで味を調えたら、カレーライスくらいにとろみがつくように1時間程度煮込む。
- ③グラタン皿に油(分量外)を塗り、②→厚揚げ→②→チーズの順に重ね、オーブントースターで焼き目をつけるように焼き上げる。仕上げにパセリをあしらう。

{シェフより}

豆と相性のいいカレー粉を使ったほんのリスパシーなグラタンです。ボリュームと食感の変化を出すために入れた厚揚げも材料は豆という、まさに豆づくし。

いんげん豆のサラダ

調理時間20分

●材料(4人分)

いんげん 150g
スナップエンドウ 150g
じゃがいも 200g
ミニトマト 12個
ゆで卵 2個
豆苗 ちのみこ 1パック
アンチョビ 4枚
レモン 1/4個
エキストラバージンオリーブオイル
大さじ1
塩・こしょう 適量

●作り方

- ①じゃがいもは長さ5cm程度の拍子木切り(棒状)、ミニトマトは1/4、ゆで卵はくし切り、アンチョビは粗めのみじん切りにしておく。豆苗は根を切っておく。レモンは搾っておく。
- ②鍋にたっぷりの水と塩を入れ(目安は水:塩=2リットル:20g)沸騰させる。そこに、下処理して半分に切ったいんげん、スナップエンドウ、じゃがいもを入れて火を通し、歯ごたえが残る程度で引き上げ、氷水で冷やし水気を切る。
- ③ボウルにオリーブオイル、レモンの搾り汁、アンチョビを入れ混ぜ合わせたところに野菜を加え、塩・こしょうで味を調えながら、全体を混ぜ合わせ、器に盛り彩りよくゆで卵を盛りつける。

{シェフより}

アンチョビの塩気で野菜やゆで卵をおいしく食べる、南フランスの「ニース風サラダ」を簡単にアレンジした一品。

{シェフより}

和の食材というイメージの小豆をケチャップや粒マスタードなどで調理して、新感覚の洋風ソースに仕立てました。鶏もも肉は皮をパリパリに香ばしく焼くとおいしく仕上がります。

鶏もも肉と小豆の煮込み

調理時間20分(煮込む時間を除く)

●材料(4人分)

鶏もも肉 400g(約2枚分)	水 800cc
小豆 150g	固形ブイヨン 1個
玉ねぎ 1個(200g程度)	粒マスタード 大さじ1
ベーコン 50g	塩・こしょう 適量
砂糖 30g	油 適量
ケチャップ 50g	ささげ 12本
赤ワインビネガー 50cc	パセリ 適量
赤ワイン 200cc	

●作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ②鍋を温め油をひき、玉ねぎ、ベーコンを炒め、小豆(戻し不用)を加える。小豆が温まったら、砂糖、ケチャップ、赤ワインビネガー、赤ワインを入れ軽く炒め、さらに水、固形ブイヨンを入れ、ふたをして小豆がやわらかくなるまで弱火で煮込む(約1時間)。
- ③鶏もも肉は1枚を2等分にし、塩・こしょうをしてからフライパンを温め油をひいて両面を焼く。それを②の鍋に加え、ふたをして約30分煮る。その後、ふたを外して水分を飛ばしながら煮詰める。
- ④仕上げに粒マスタードを入れ、塩・こしょうで味を調えたら器に盛ってパセリをふり、あらかじめボイルして半分に切ったささげをフライパンにバターをひいて焼き、彩りに添える。



黒蜜豆のデザート

調理時間20分(放置する・冷す時間を除く)

●材料(4人分)

黒豆 150g
水 1リットル
グラニュー糖 200g
黒糖 100g
しょうゆ 大さじ1
ナタデココ 100g
バニラアイス 適量
ミントの葉 適量

●作り方

- ①鍋に水、グラニュー糖、黒糖、しょうゆを入れて火にかけ、沸騰したら火を止める。温度が60℃くらいになったら黒豆を入れて5時間ほど放置する。
- ②①を再び火にかけ、アクを取りながら豆がやわらかくなるまで煮て、全体に照りが出るまで煮詰めたら、粗熱を取り容器に移して冷蔵庫で冷やす。
- ③器に黒豆と煮汁を入れ、ナタデココとアイスを添えてミントの葉をのせる。

{シェフより}

火を止めて放置することで豆の色つやよく仕上げ、黒蜜の味を染みこませる“エコレンピ”です。バニラアイスとナタデココが黒蜜の味と相性ぴったり!





豆の特徴をつかめば、 レパートリーは広がる！



●白花豆・紫花豆に向く料理

牛乳との相性が良い豆です。下ゆでしてつぶした花豆を加えたポタージュ、プリン、ババロアのほか、ホットケーキミックスに入れてもおいしく楽しめます。また、粒のままクリームパスタの具材にもおすすめです。



●大正金時豆・うずら豆・虎豆など インゲン豆に向く料理

でんぷん質の多いインゲン豆は、ジャガイモ同様の使い方ができます。ジャガイモに混ぜてコロケ、いも餅、グラタンなど。チリビーンズや肉の煮込みなど、南米料理にはインゲン豆が欠かせません。



●大豆・黒豆に向く料理

はん用性のある豆なので、食感を生かし、さまざまな料理のアクセントになるほか、甘めの味つけの料理、でんぷん質が少ないので中華料理にもおすすめです。



●小豆に向く料理

もともと浸水の必要がない小豆ですが、粉臭さがあるので、甘めに味つけをするのがポイント。クリームチーズとの相性が抜群。

豆 豆 知識 あれこれ

知っているようで意外に知らない、豆の話。
今日からすぐに役立つ、豆料理のポイントを、
栄養士で雑穀アドバイザーの
辻本宣子さんに伺いました。



辻本宣子さん

遠軽町在住。栄養士、雑穀アドバイザー、かんばんマエストロ中級の資格を持つ。料理教室などで豆を中心とした雑穀の魅力を伝えています。
<http://millet31.blog107.fc2.com/>



豆の保存の お約束はコレ

豆類の保存は、ビニール袋はNG。紙袋に入れ、穀象虫の防止に赤唐辛子と一緒に入れるのがポイント。保存場所は冷暗所か冷蔵庫で。

浸水不要がうれしい！ 1時間以内で豆を炊く方法

〈用意するもの〉

- ・豆 1カップ(150g)に対し、水 3カップ
- ・20cmくらいの土鍋(またはホーロー鍋)

※薄手のアルミ鍋やステンレス鍋は火の当たりが強すぎるので、豆を煮るには向きません。鋳物の鍋、無水鍋などは厚手で重みがあり、やや深めのものがおすすめです。



〈下ゆでの方法〉

- ①鍋に豆と水を入れ、沸騰したらそのままの状態ですぐに10分間煮る。豆が水面に出ないたっぷりの水(お湯)で煮ることで、豆にシワができにくくなる。
- ②火から下ろし、鍋ごと新聞紙やバスタオルで包み、40分ほど蒸らす。



前日からの浸水が面倒に思う豆の調理ですが、辻本さんの方法で下ゆですると、浸水の必要がありません。また、下ゆでした豆は冷凍保存ができるので、ストックしておく、すぐに使えて便利です。

〈ポイント〉

- 煮る時間は豆の種類で異なり、同じ品種でも栽培地や保存方法、期間によっても違うので、好みの固さになるように煮ることが大切です。アクの強い豆(白花豆、紫花豆、えんどうなど)、古い豆は、下ゆでの方法①②を2回繰り返すのがおすすめです。また大粒の花豆系は浸水したほうが時間が短縮されます。
- 蒸らし終わった豆は、指先で軽く押してつぶれるくらいが標準的な柔らかさ。
- 下ゆでした豆に味をつけるときは、浸透圧によって豆の水分が煮汁に出て硬くなりやすいので、柔らかめに下ゆですると良いでしょう。
- 豆は冷めると硬くなるので、トッピングに使う場合はそこを考慮してゆでてください。

〈下ゆでした豆の保存法〉

- 冷蔵庫での保存は、夏は2日～3日、冬は5日～6日が目安。
- 冷凍の場合は、1カ月で使い切るようにしましょう。
- 煮ものやスープに使用する場合は汁ごと、炒めものやトッピング用は豆のみ冷凍すると、使いやすくなります。

みそ の 作り 方

子どもと一緒に！
誰でもお手軽に！

仕込みは、
12月～3月の
寒い時期が
適しています。



教えてくれた人
福山醸造株式会社
企画開発課
もり きよふみ
森 清史さん

明治24年、札幌で創業以来、「トモエ」のみそ、しょうゆでおなじみ。工場見学の受付や親子みそ作り・しょうゆしぼり体験などの食育活動にも力を入れる会社です。

<http://www.tomoechan.jp>

編集／石田直樹 レシピ監修・スタイリング／金子由美
撮影／石田理恵 デザイン／玉置彩子



- 材料(みそ約4kg分)
・大豆 1kg ・塩 500g
・米こうじ 1kg



- 道具
・仕込み容器(10L漬物たるなど)
・ふた ・重石(1.5～2kg)
・中ふた ・輪ゴム 2～3本
・漬物用ポリ袋 ・大きめのポウル
〔1斗用 2枚 ・大きめのざる
L 0.5斗用 1枚 ・すりこぎ棒
・へら
※容器、ふた、中ふた、重石は、
きれいに洗ってよく乾燥させる。



【前日】大豆はよく洗って鍋に入れ、大豆の3倍程度の水に一晩漬けておく



【仕込み当日】鍋にアクが浮いていたらすくい取る。大豆は2倍程度にふくらむ(写真左)



一晩漬けた大豆の鍋を強火にかけ、沸騰したら弱火にして約3時間半煮る。途中、水が足りなくなったら差し水をして、大豆が水に浸っている状態を保つ。煮ている間に出る白い泡は、うま味につながるのでものままにしておく
※吹きこぼれに注意



大豆が煮上がったらざるにあけ、手で触れる程度まで冷ます。煮た大豆のやわらかさは、薬指と親指で軽くつぶれるくらいが目安
※やけどに注意



大豆を煮ている間に、ボウルに米こうじと塩を入れ、手ですり合わせるようにまんべんなく混ぜ合わせる
※米こうじをしっかりもむと菌の活性を促す



粗粒が取れた大豆をポリ袋(1斗用)に入れ、袋の上から手のひらで押しつぶす



すりこぎ棒を使って、大きな粒が見えなくなる程度までさらに押しつぶす
※袋が破れないに注意する。心配な場合は袋を二重にする



14 重石を置いたまま材料の入ったポリ袋の口を輪ゴムでしばり、ふたをして仕込みの完成

※輪ゴムはきつくしぼらず、2巻き程度にする
(内部ガス抜きのため)



12 詰めた表面にポリ袋(0.5斗用)を密着させる

※空気が入るとカビが発生しやすい



13 その上に中ふたをして重石をおく



10 9のポリ袋を仕込み容器から取り出して、新しいポリ袋(1斗用)をかける。材料をおにぎり状に丸めしっかり空気を抜く



11 丸めた材料を仕込み容器の底に詰めて、こぶしやへらで空気が入らないように押しつけながら平らにする



8 つぶした大豆が入ったままのポリ袋を仕込み容器(たる)に入れ、5で混ぜ合わせた米こうじと塩を加える



9 全体をよく混ぜ合わせる。底の方からすくい上げ、しっかり練り込むと混ぜやすい

熟成のポイント

① 仕込んだみその保管場所
家の廊下など、直射日光が当たらない、
常温で風通しの良いところ。

② 熟成途中の作業
仕込み後、3カ月程度で一度中を見て、
表面にたまり(あめ色の液体)が上がったら、
みそを上下に混ぜ合わせる。表面を平らにし
ポリ袋がラップで密着して、中ふたと重石は外して
口を輪ゴムでしばり、ふたをしてさらに熟成させる。

③ みその表面に出る白いつぶつとカビの違い
白い小さなつぶつぶは「チロシン」と呼ばれるうま味の結晶なので、
取り除かずそのままにしておく。まれに表面が白く覆われるカビが
発生するが、酵母の一種なのでその部分を取り除けば問題ない。

④ できあがりの時期
仕込み後、約3~6カ月間、お好みで熟成させてできあがり。
完成したみそは、必要な分だけ仕込み容器から小分けして、
冷蔵庫で保管するのが望ましい。



右が仕込み時のみそ、左ができあがったみそ

旭川市 ^{やました} 山下様

豆きんちゃく

●作り方

- ①揚げは材料を入れるための切り口を入れ袋状にする。
- ②にんじんはせん切り、しめじは房をばらし、こんにゃくはみじん切りにする。
- ③②と水で戻したひじき、水煮大豆を揚げの中に詰め、水で戻したかんぴょうで揚げの口を結び麵つゆで煮る。

※余ったらばらして混ぜごはん!

皿 / ナカタ かご / Madu札幌店



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]

豆



次のお題は **牛乳を使ったレシピ** 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！

かわもりた
美唄市 川守田様

キャロット大豆

●作り方

よく洗って皮ごとすりおろしたにんじんに、一晩水で戻した大豆(水煮大豆でも可)、小麦粉、塩を混ぜて、スプーンですくって油で揚げる。

※枝豆などほかの豆でもOK。豆嫌いな子どもがパクパク食べてくれるわが家の献立！

かご・トレイ・クロス・木製小皿 / Madu札幌店



のろ
室蘭市 野呂様

豆サラダ

- ①豆腐は水気を切り、キッチンペーパーで包んでさらに水気を切る。
- ②玉ねぎはスライスにして水にさらす。レタスは洗って一口サイズにちぎり、トマト、きゅうり、ちくわも一口サイズに切る。
- ③器に②の材料を盛り、そこに手でちぎった豆腐のをせ、最後に水気を切った豆をちらして盛る。好みのドレッシングで食べる。

皿・ピッチャー・かご / Madu札幌店

釧路市 ますだ 益田様

大豆と昆布の煮付け

●作り方

水で戻した乾燥昆布を結んで、しょうゆ、砂糖、酒、みりんを煮る。そこに水煮大豆などを加え、さらに煮込む。

耐熱片手鍋 / ナカタ



小樽市 はいの 灰野様

豆スープ

●作り方

虎豆の水煮100g、細かく切ったにんじん100g、玉ねぎ75g、ペーコン100gを、水4カップにコンソメスープの素を入れて煮込む。好みで塩・こしょうを振り味を調整する。

わが家のいちおしレシピ！
みなさんのレシピ待ってます！

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

ローズマリーチキン



●材料(2人分)

鶏骨つきもも肉 2本
S&Bローズマリー(ホール) 小さじ2
S&Bおろしにんにく 小さじ1
A オリーブオイル 大さじ2
塩 適宜
S&Bブラックペッパー(パウダー) 適宜

●作り方

①鶏肉は【A】をまぶし、1時間くらい冷蔵庫で漬け込んでおきます。
②①の鶏肉を、予熱しておいた220℃のオーブンで20分ほど焼きます。
③お皿に焼き上がったローズマリーチキンを盛りつけます。お好みでローズマリーの枝やスターフルーツなどを添えます。



今月のスパイス&ハーブ ローズマリー ROSEMARY

スキットした独特の強い香りを持つローズマリーは、ラム(子羊)、豚肉、青魚などクセの強い素材の臭み消しとして利用される一方で、鶏肉、白身魚、じゃがいもなど淡白な素材の風味づけに用いられます。鶏肉との相性もバツグンなので、クリスマス料理にぜひ!



新潟市 I・M 様

黒酢豆

●作り方

乾燥した大豆や黒豆をフライパンで炒って、熱いうちに黒酢に漬け込む。

保存ビン/ナカタ 皿・スプーン/ Madu札幌店



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、牛乳を使ったレシピです。

Merry Christmas!



クリスマスに
おいしく作ろう
おいしく食べよう。



もうすぐクリスマス！
パーティーの一品を
もっとおいしくするための
お料理&商品をご紹介します。



黄金育ちの知床どり ムネ肉のトマト煮込み

【材料(4人分)】

にんにく(みじん切り) 小1片
オリーブオイル 大さじ2
黄金育ちの知床どりムネ肉 2枚
塩・こしょう 少々
玉ねぎ(うす切り) 中1個

にんじん(うす切り) 1/2本
トマト水煮缶 1缶(400g)
水 100ml コンソメ 2個
ローリエ 1枚
パルメザンチーズ 50~80g
乾燥パセリ 少々

【作り方】

- ①鍋ににんにくとオリーブオイルを入れ、中弱火で加熱する。
- ②鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをして表面をさっと焼く。
- ③玉ねぎ、にんじんを加え、炒める。
- ④トマト水煮缶、水、コンソメ、ローリエをちぎって加え、混ぜ合わせてフタをする。沸騰したらアクを取り、弱火で40分ほど煮込む。
- ⑤パルメザンチーズを加え、10分ほど煮て火を止め、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥器に盛り、お好みでパルメザンチーズ、乾燥パセリをトッピングする。



Item



黄金そだちの知床どり

安全安心の北海道産の飼料米を使ってオホーツクで育てられた、くさみのないおいしい鶏肉です。



i t e m



マイユ 種入りマスタード
103g

マスタードの種をピネガーだけでなく白ワインに漬け込んで作った、ワインの香り高い、風味豊かなマスタードです。見た目にも美しい大粒の種をそのまま残してあるため、独特のプチッとした食感を楽しめます。

ハニーマスタード チキン

■ 403kcal(1枚) ■ 調理時間 20分

[材料(2人分)]

鶏もも肉 300g

S&Bおろしにんにく 小さじ1/3

マイユ種入りマスタード 大さじ1

酒 小さじ1

塩 少々

はちみつ 大さじ1

水 大さじ3

コンソメ(顆粒) 小さじ1/3 オリーブオイル 大さじ1

[作り方]

- ①鶏肉はボウルに入れ、おろしにんにく、酒、塩を加えて手でよくもみ込みます。
- ②マスタードとはちみつ、水、顆粒コンソメを混ぜ合わせておきます。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、①を入れて弱火でじっくり焼きつけます。
皮がついているものは皮目を下にして焼きます。皮がこんがり色づいたら裏返してじっくり焼き、火を通します。
- ④②を加え、強火にして調味液の水気がなくなるよう全体から回して仕上げます。



こちらも
よろしく!



全36種類のカワイイお手軽サイズ!

スマートスパイス

お試しユーザーの方もお求めやすい価格、使い切れる小容量タイプのスパイス&ハーブシリーズです。パステル調の色調にストライプの柄を施したおしゃれでかわいいデザインは、テーブル、キッチンを楽しく演出してくれます。気軽に使ってスパイスやハーブに親しみましょう。



読者
プレゼント!
詳しくは
74ページに



l i t e m



白いダース
ダース〈ビター〉
ダース〈ミルク〉
各45g

すべてに、味わいアップ。
おいしさ磨いて、NEWダース！



マリー 24枚

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



チョイス 16枚

バター風味をそのままに焼き上げた、香り豊かなチョイスです。



ムーンライト 16枚

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

お問合せ 森永製菓(株) お客様相談室
☎ 0120・560・162

12月12日はダースの日！

チョコレート フォンデュ

【材料(4人分)】

ダースミルク 19粒

牛乳 大さじ3弱

または生クリーム 大さじ3

お好み
で

ダースミルク 10粒

ダースビター 4粒

白いダース 5粒

マリー、チョイス、ムーンライト 適宜

お好みのフルーツ 適宜

【作り方】

- ①電子レンジ対応容器に**お好みのダース**と牛乳、または生クリームを入れる。
- ②電子レンジ500Wで1分間加熱する。
- ③スプーンまたは小さな泡立て器で全体がなめらかになるまで混ぜる。
- ④フルーツやビスケットをつけて召しあがれ。

期間
限定！



ダース〈ミルク〉アイスバー
100ml

ダース〈ミルク〉の味わいをイメージした期間限定のチョコレートアイスバー。



白いダースアイスバー
100ml

白いダースの味わいをイメージした期間限定のチョコレートアイスバー。

みんなの
感想

やっぱりチョコレートフォンデュって楽しい！ダースだとチョコレートの組み合わせで風味も変わるのでさらに楽しいです。大人だけのパーティーならブランデーなどのお酒を香り付けに使うと高級感が出そう！



Merry Christmas!





ハウス シチュームクス
クリーム
115g・190g

ブイヨン感のあるうま味が特徴の顆粒タイプのシチュームクスの素なので、調理時に溶けやすく、チーズとオニオンの香りとこくのあるクリームなシチュームクスの楽しみます。

シチュームクスレシピ
コンテスト

顆粒だから使いやすい！ハウスシチュームクス(クリーム)のご自慢のレシピをお寄せください！

応募締切 12/5(水)必着

詳しくは店頭サービスカウンター専用応募用紙をご覧ください。

お問合せ ハウス食品(株)札幌支店
TEL 011・222・8831
(平日10:00~17:00)

シチュームクス アレンジレシピ ♪

シチュームフォンデュ

■ 調理時間 約20分 ■ 411kcal(1人分)

【材料(4人分)】

フランスパン 1/2本	シチュームクス(クリーム) 大さじ6
えび(むき身) 150g	水 300ml
ウインナーソーセージ 4本	牛乳 200ml
じゃがいも 中2個	溶けるチーズ 70g
ブロッコリー 1/2株	

【作り方】

- ①フランスパンは一口大に切り、トースターで軽く焼く。えびはゆでる。ウインナーソーセージ、じゃがいも、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ②小さめの鍋に水を入れて火にかけて、沸騰したら火を止め、シチュームクスを少しずつ振り入れながら溶かし、弱火で5分煮る。
- ③牛乳と溶けるチーズを加えて、かき混ぜながらとろみがつくまで約5分煮る。



お花畑のシチュードリア

■ 調理時間 約50分 ■ 323kcal(1人分)

【材料(6人分)】

玉ねぎ 中1個	シチュームクス(クリーム) 115g程度	サラダ油 大さじ1
ミックスベジタブル 200g	水 400ml	ご飯 480g
ハム 6枚	牛乳 200ml	トマトケチャップ 適宜

【作り方】

- ①玉ねぎは5mm角に切る。ハムは飾り用に花形に切り、残りは細かく刻む。
- ②厚手の鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、ミックスベジタブル、刻んだハムを加えて炒める。水を加え、沸騰したらあくを取り、約5分煮込む。
- ③いったん火を止め、シチュームクスを少しずつ振り入れて溶かし、牛乳を加えて弱火でとろみがつくまで煮込む。
- ④耐熱皿にご飯を盛り、③をかけ、飾り切りしたハムをのせる。
- ⑤オーブントースターで6~7分焼く。ハムの花にケチャップをのせて完成。



※ シチュームクス(クリーム)1kg は12月2週の家配システムトドックカタログでご案内いたします。



雪印北海道100
カマンベールチーズ
100g

北海道にこだわって北海道の生乳を100%使用して作り上げました。北海道の大地が育てたカマンベールチーズです。



雪印北海道100
チーズフォンデュ
220g(チーズ205g、
フォンデュパウダー15g)

北海道の酪農とチーズづくりの歴史とともに歩んできた雪印が、北海道にこだわって作りました。日本人の味覚にあったコク深い味わいのチーズフォンデュです。

お問合せ
雪印メグミルク北海道統括支店
TEL 011・704・2138
(土日祝日を除く9:30~17:00)

カマンベールフォンデュ

■ 調理時間 10分 □ 243kcal

【材料(2人分)】

雪印北海道100 カマンベールチーズ 1箱(100g)
パゲット 適量
赤ピーマン、黄ピーマン、セロリ、ラディッシュ 適量

【作り方】

- ①パゲットは薄く切ってトーストし、野菜はスティック状に切る。
- ②カマンベールの上面の皮を包丁で切り落とし、器にのせて電子レンジで1~2分加熱する。
- ③①をとろけたカマンベールチーズをつけながらいただく。

チーズフォンデュ

【材料(3~4人分)】

雪印北海道100 チーズフォンデュ 1袋
牛乳(または白ワイン) 100ml
フランスパン、その他お好みの具材(1口大に切ったもの)

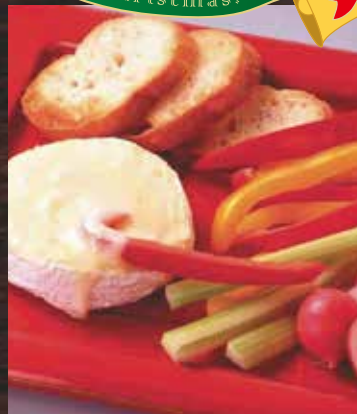
【調理器具】

フォンデュ鍋(土鍋・ホーロー鍋でも可)と卓上コンロ、またはホットプレート

【作り方】

- ①鍋にチーズとフォンデュパウダーを入れ、チーズにパウダーがからまるようによく混ぜる。(フォンデュパウダーは雪印北海道100チーズフォンデュに同封されています)
- ②牛乳を入れる。ワインの場合は別の鍋で沸騰させ、アルコールを飛ばしてから入れる。
- ③弱火でなめらかになるまでよく混ぜる。冷めるとチーズが固まるので、卓上コンロなどで温めながらいただく。

※ 雪印北海道100 カマンベール は12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。



わが家の
ホットプレートで
かんたん!
おいしい!
たのしい!

POINT
チーズが固くなったら
牛乳を少し加え、温め
ながら混ぜるとやわら
かくなります。



Merry Christmas!



チャレンジする
ケーキはコレ!

クリスマスのミルクレープケーキ



「メグミルクフレッシュ
北海道産生クリーム」を使って!

お家でカンタン
オープンいらず、フライパンで

クリスマス ケーキ 作っちゃいます!

フライパンで焼いたクレープと
ホイップクリーム、フルーツ、
ジャムなどを何層にもサンドした
ミルクレープ風ケーキ



教えてくれた人

PATISSERIE JEUNESSE

パティスリージョネス

オーナーパティシエ 若山一哉さん

わかやま かずや

フランス留学、『ミクニサッポロ』、『ステラ・マリス』
(フランス) など数々の名店を経て、2009年12月同
店をオープン。「さっぽろスイーツ2009 コンペティ
ション」にて「さっぽろハスカップフロマージュ」で
グランプリ受賞。



北海道の旬の食材をふんだんに取
り入れたスイーツを提供。イト
インコーナーあり。
●札幌市豊平区福住3条10丁目
3-3
●011-827-0222
●11:00~19:00
●火曜(祝日の場合、翌日)
●第3水曜日休



Cho-co-tto 38

START!



1 ふるった小麦粉をボウルに入れ、
グラニュー糖、塩、全卵を1個
ずつ加えてよく混ぜあわせる。

★材料 一直径約 20cm 1個分★

- | | |
|-------------|-------|
| (クレープ生地) | |
| ・小麦粉(薄力) | 75g |
| ・グラニュー糖 | 35g |
| ・塩 | ひとつまみ |
| ・全卵 | 2個 |
| ・無塩バター | 15g |
| ・牛乳 | 250cc |
| (ホイップクリーム) | |
| ・メグミルクフレッシュ | |
| 北海道産生クリーム | 400ml |
| ・グラニュー糖 | 28g |
| (具材・飾り) | |
| ・いちご | 14個 |
| ・ブルーベリー | 適量 |
| ・オレンジジャム | 適量 |
- ※その他のジャム、フルーツ、飾り用粉砂糖などお好みで





10 * 上の段にいくにしたがってクリームを面積をせはめていき、ドーム型に重ねていく。



11 * 最後のクレープを重ねたらラップをかけて手で軽く押さえ、ドーム型に形を整える。



12 * 全体にクリームを塗り、いちごやブルーベリーなど好みの具材や飾りをあしらって完成。仕上げに粉砂糖をふるるとよりリッチに!

完成!

完成を祝って
スパークリングワインで乾杯!



フレッシュでキレのある飲み口が魅力の『オペラ・ブリュ (フランス産)』(左)と、フルーティで爽やかな味わいと豊かな香りの『マルティニ・スパークリング (イタリア産)』(右)。どちらもスイーツにもぴったりのスパークリングワイン。

サッポロビール (株) www.sapporobeer.jp



7 * ホイップクリームを作る。『メグミルクフレッシュ北海道産生クリーム』とグラニュー糖をボウルに入れ、ひとまわり大きなボウルに取った冷水にあてながら、ホイッパーで空気をよく含むように立て、17分立てくらいにする。★ホイッパーをボウルの底に当てないように注意する。

POINT!



雪印メグミルク

ふわっふわの生クリームで
ホームメイドケーキをリッチに!



メグミルクフレッシュ
北海道産生クリーム
(200ml)

北海道産生クリームを100%使用した乳脂肪分45%のホイップクリームです。乳脂肪ならではの豊かなコクと風味が楽しめます。

(賞味期間 90 日間)

商品に関するお問合せ

雪印メグミルクお客様センター

☎ 0120・301・369 (年中無休 / 9:00~19:00)



9 * 皿の上にクレープを1枚のせ、クリームを薄く塗ってその上にクレープを重ねる。それを繰り返して、途中にいちごやブルーベリー、オレンジジャムなど好みの具をはさんで層にしていく。



6 * 焼き上がったクレープを冷まし、2枚目を焼く。あらかじめぬれふきんを用意しておき、熱くなったフライパンの底をあてて冷ましてから、1枚目と同じ手順で焼く。これを繰り返して10枚焼く(取材時は12枚)。



豊かな風味と
なめらかな口当たりで、
リッチなケーキ
になりそう!

「コクがあるのにくどくなく、ふわっと口当たりのいいクリームに仕上がりますね」と若山さん。



8 * いちごはヘタを取り、上に飾る数個を残して縦4等分の薄切りにする。



2 * 「焦がしバター」を作る。鍋に無塩バターを入れ火にかけて、泡が立ちバターの色が濃くなったら火からおろし、冷水を取ったボウルに鍋を入れて粗熱をとる。



3 * 1に2を入れ(焦げたものも)、牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜあわせる。



4 * 3を茶こしなどでこし、最低30分置いて休ませてクレープ生地を完成。



5 * クレープを焼く。クッキングペーパーなどでさっと油をひき(テフロンなどの場合は不要)、クレープ生地をおたまなどで流し入れ薄く広げる。中～弱火で焼き、生地のふちが固まったらフォークなどで少し持ち上げてあとは手で裏返し、5秒くらい焼いたら完成。

土地の恵みをその地で味わう

ちょっぴりいい旅 のんびりのほほんな宿⑧

YORKSHIRE FARM ヨークシャーファーム

窓から見える羊のいる景色
北海道にいながら
外国の農村にいながら
霽困気を楽しめる宿

取材・写真・文・イラスト/すずきもも
デザイン/円山オフィス



ヨークシャーファームの羊は
茂原の白川羊にちがひないよ!



1階のレストランでは、自家製の羊肉を使った料理が食べられます。ランチやアフタヌーンティーもあり、暖かい季節には外で羊を眺めながら、お茶を楽しむことも。また、羊飼いは

「土地を取得してからほぼ11カ月ですべてを準備したんだよね。羊を飼ったのは、風景の中に羊が点々としている。そんな風景が好きだったから」と竹田さんは話します。

建築物の周りにはいろいろな季節の花が咲き乱れ、向こう側には羊たちが群れをなし、とてもどかな風景が広がるヨークシャーファーム。



緑に囲まれた洋館



シックなムードのダイニング

ヨークシャーファームのレシピ



寒い日にピッタリ! 豆入りスープ 白花豆入りミネストローネ

◆作り方

1. 羊肉ひき肉はさっと煮てザルに上げる。ベーコンは細切り、にんにくはみじん切りに切る。キャベツは3cm角のざく切り、玉ねぎ、にんじん、トマト、じゃがいも、ズッキーニはさいの目に切る。
2. 厚手の鍋にオリーブオイルを入れ火にかけ、ベーコンとにんにくを炒めて香りが出たら、水とブイヨン、コンソメを入れ、コンソメが溶けたら羊肉ひき肉、キャベツ・玉ねぎ、にんじん、トマトを加えて中火でここと煮る。
3. にんじんが8割程度煮えたら、じゃがいもとトマトジュースを入れ、そのじゃがいもが硬めに煮えたところでズッキーニと白花豆を入れ、ズッキーニに火が通ったら、塩・こしょうで味を調え器に盛る。

* 羊肉のかわりに鶏肉のひき肉、白花豆のかわりにインゲン豆の水煮や大豆の水煮でもOK。

◆材料 (5人分)

- ・白花豆水煮……100g
- ・羊肉ひき肉……75g
- ・ベーコン……1枚
- ・にんにく……1/2片
- ・キャベツ……1/8玉
- ・にんじん……小1/2
- ・トマト……中1個
- ・じゃがいも……中1/2個
- ・ズッキーニ……中1/2本
- ・玉ねぎ……1個
- ・水……1500ml
- ・無塩トマトジュース
1缶(190g)
- ・ブイヨンキューブ 1.5個
- ・コンソメ顆粒 大さじ1/2
- ・オリーブオイル…適宜
- ・塩、こしょう…適宜



洋窓からの眺めが心地よい客室



YORKSHIRE FARM

ヨークシャーファーム

上川郡新得町字新得線 115-7

TEL 0156・64・4948

FAX 0156・64・4151

■宿泊/お一人様料金
1泊朝食付き 6,500円
(7/10~8/15 7,000円)
ディナー (3コースあり)
2,100~3,600円

* 詳しくはお問合せまたは
HPにてご確認ください。

<http://www.york.co.jp/>



朝食*
自家製ジャム
お好みで入りの
ミリアルヒヨーグルト
苺
改まるは牛乳
清水町の
リンニッシュ
サラッと火腿
ソーダ
コーヒ
紅茶
羊女
まき屋の
ハン
共同学
のクロームコース
自家製ジャム

ことができるところですよ。

を1列になつて歩く羊を見る

てきてミルクをおねだり。な

んども人懐こい。冬は雪の中

牧場を歩くと、子羊がやつ

の楽しみ方ができます。

くフットパスなど、季節ごと

の楽しみ方ができます。

牧場を歩くと、子羊がやつ

てきてミルクをおねだり。な

んども人懐こい。冬は雪の中

を1列になつて歩く羊を見る

ことができるところですよ。

土地の恵みをその地で味わう
ちよこっぴい旅
 ほっぺが喜ぶ レストラン ⑧

仲野農園直営レストラン ハーベスト

農園ならではのおいしさが
あふれるレストラン
食事でもデザートも充実!

取材・写真・文・イラスト/すずきもも
デザイン/円山オフィス



カントリームード満点の外観



陽光差し込む、木の
質感あふれる店内



長沼の北側にある仲野農園は、4世代にわたってりんごやサクランボ、ブルーベリーなどを作っている農家です。1991年から5年かけて自分たちで建てたログハウスにてレストランを開業。ここで農園のおいしいりんごを食べてもらいたくて、アップルパイを焼き始めます。この農家を作るアップルパイが、テレビで紹介されたことからお客さまが増え、平日でも約200人が訪れるほどに。

お店の一番のおすすめは「農園ポテトセット」。開店当時からあるメニューです。「素朴な味でしょう。農園でどれたじゃがいもをそのまま味わってほしかったんです」と社長の仲野千枝さん。本当に素直なじゃがいものおいしさを3つの味わいに。

ハーベストの人気レシピ

ニョッキのグラタン



◆材料 (2人分)

- ・じゃがいも……250g
- ・とろけるチーズ…適宜
- ・粉チーズ………適宜

A

- ・強力粉………50g
- ・塩………ひとつまみ
- ・こしょう……2振り
- ・卵………1/4個
- ・粉チーズ…大さじ1
- ・ナツメグ……少々

B (ホワイトソース)

- ・牛乳………650cc
- ・バター………38g
- ・強力粉………38g
- ・塩………少々
- ・こしょう…少々
- ・粉チーズ…大さじ1/2
- ・卵黄………1個

◆作り方

- 1、じゃがいもは皮をむき、2~3等分に切りゆでたら、水気をとばしてマッシュする。
- 2、1にAを加え混ぜ合わせ、打ち粉をした台に取り出し、直径2cmの棒状にして、1cmくらいの長さに切り、ニョッキを作る。鍋にお湯を沸かし、ニョッキをゆでておく。
- 3、ホワイトソースを作る。鍋にバターを入れて火にかけ、バターを溶かし、強力粉を加えて炒める。弱火にして、泡立て器で混ぜながら牛乳を少しずつ足していき、すべて加えたら、卵黄、粉チーズ、塩、こしょうを加え味を調え火を止める。(焦がさないように注意)
- 4、グラタン皿にニョッキを入れて③のソースをかけ、その上にとろけるチーズと粉チーズをお好みの分量をのせて、230度に熱したオーブンで7分焼く。



パイ生地が薄くて、中のりんごがしゃぶりず



ジャムが甘すぎず、オリゴ糖のオクトロップで酸味を調整しています。



直売の農産品から、ドレッシングや加工品の他、手作りスイーツが並ぶかわいらしいショップ。

仲野農園直営レストラン ハーベスト

夕張郡長沼町東4線北13号
TEL 0123・89・2822

■営業時間

(12月1日~2月28日)
平日 11:00~17:00 (LO 16:30)
土・日 11:00~20:30 (LO 20:00)
(3月1日~11月30日)
11:00~21:00 (LO 20:00)

■定休日/毎週木曜日

冬期:第1、第3水曜日

<http://n-harvest.net/>

少しずつ、いろんなことにチャレンジし続けてきたハーベスト。お店も増築し、隣にはスイーツショップも開店しました。それでも変わることはない農園のおいしさ。それが人気の秘密なのかも。

マオイワイナリー

長沼の馬追の丘の上にブドウが実り
ゆっくりとワインが醸される
じっくり楽しみながら飲んでほしい
作り手のぬくもりを感じるワイン



たわわに実った山ソービニオン



小粒で収量の少なく貴重な
山ブドウは、手間もかかる



夏のブドウ畑から眺めた施設。天気の良い日は反対側に農村風景がパノラマのように遠くまで見える。



山ブドウ *
750ml
* 5.250yen

他にもお牛場酒のワインや
いろいろありますよ

とてもマオイワイナリー
らしいワインです *

山ブドウは自家栽培のもの
山手田平野町の契約栽培のものについて

「山ブドウは果実がものすごく
小さいので、ワインを作るには
類のワインを醸造しています。
また、ワインの原材料には契
約栽培のブドウも含め約10種
のワインを醸造しています。」

た。6〜7年の年月をかけて、
土地に合うぶどうの品種を見
つけ、醸造したのが2006年
のこと。翌年「山ブドウ」や「山
ソービニオン」などを初リリースし、
今では山ブドウや山ソー
ビニオンを中心に約10品種の
ブドウを育てています。

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

米村牧場 CHEESE FACTORY PLATZ



手前/12カ月熟成 奥/34カ月熟成
凝乳剤の白いぽつぽつはアミノ酸の結晶

熟成期間で違う味わいのチーズ

「おいしいミルクは健康な牛から」と、自家製有機の完熟堆肥で牧草を作り、牛を飼育している米村牧場。その元気な牛の搾りたてのミルクをそのまま工房でチーズに加工します。

米村牧場の代表的なチーズは長期熟成型のセミハード系のチーズ。直径30cmほどの大きな丸形にして、熟成庫でゆっくり寝かせます。毎日、丁寧に磨かれ日にちを追うごとに風味を増していきます。6カ月を過ぎるころから、経過月数ごとに分類されて販売しています。

(チーズのパッケージの数字はチーズの熟成期間です)

時間がたつごとにアミノ酸が凝固して、味わいも深くなるチーズ。熟成期間によって、こんなに味が違うものかとその食べ比べも面白い。ぜひ、お試しあれ。

米村牧場 チーズ工房プラッツ

江別市角山555 TEL 011・384・6288

■営業日/日曜日のみ ■営業時間/ 11:00~16:00

*喫茶メニューもあります。http://yonemura-farm.com/



緑の中に赤い三角屋根が
映える建物



ショップには試飲コーナーもあります。



お手軽な価格のものから、特別な一本まで、豊富なラインアップ



マオイワイナリー

菜根荘ショップ

夕張郡長沼町加賀団体

TEL 0123・88・3704

FAX 0123・76・7410

■営業時間 10:00~17:00

4月~12月 土・日・祝日のみ

http://www2.snowman.ne.jp/

~maoi-winery/index-1.htm

(オンラインショップあり)



大変だけど、とてもおいしいんだよ」と向井さん。山ブドウの持つ野性的なコクと香り、ほのかな甘みや酸味をじっくり味わってほしいと話します。

長期熟成に向いている「山ブドウ」は今では作る人も少ない貴重なワイン。数年後の飲み頃まで、ワクワクとした時間を楽しみたいワインです。

冬の暖房

どうしていますか？

—環境とつながる意識を—

取材・文・編集／小杉生奈子
イラスト／すずきもも
デザイン／浅野里菜

冬の北海道は暖房や融雪など高い電力需要が続き、最大消費電力は夏場に比べて2割前後高まると予想、今夏以上の節電が求められる可能性があります。

冬の節電といえば暖房。寒い北国だもの、暖房費だけは削れない…と思っていまませんか？

『ちょこっと』でおなじみのイラストレーター・すずきももさんは「家では冬でも室温は19度にしていきます」。北海道でも暖房だけに頼らないあったか生活しませんか？

人間にとっての適温

ももさんのお住まいはマンションの1階。アトリエ、キッチン、居間が一つの部屋になっています。廊下に出ると個室が何部屋かあるのですが「暖房はストーブ1台だけです。扇風機をおいて、暖かい空気を循環させて送り出すようにすれば、廊

しっかり身いたくして
あたたくく過ごしましょ
* * *



下側の部屋もそう寒くはありません。夜は17度くらいかな。

人間にとって20度は適温といわれています。そのためには暑くもなく、寒くもない、適温の20度前後の空気を常に部屋に閉じ込めておく工夫が必要です。

重ね着で熱を逃がさない

適温を閉じ込める工夫はまずは自分から。重ね着をすることで、空気の層をいくつも作り、体から熱が逃げないようにします。「ただ、やみくもに重ね着してもいいわけではありません。ポイントは『足・おなか・首回り』。

窓シートを貼るのも断熱になるよ*



壁にはしゅうい など呼吸のする素材も塗っておくと温度調節にもなり、温かい！



部屋の適温を保て！

ふくらはぎを温め血流を全身に促し、腹巻で内臓を、熱の逃げやすい首をスカーフなどで温めるのがコツです」。

「寒くなるころから、暖房を最低温度に設定して部屋を暖めはじめ部屋を冷え切った状態にさせないこと。一度冷え切ってしまった部屋を暖め直すのは大変なエネルギーがいります」。窓や床下の断熱効果、湿度対策で快適温度を保ちましょう。



床のフローリングの下にスタイロフォームなどを敷くのも断熱効果あり！



窓のサッシのところに風が入らないようにすきまテープを貼ろう！



※スタイロフォーム…発泡ポリスチレンの断熱材。

風雪を調整する林

「快適に適温を保つ」には自分や、部屋の中だけを工夫するだけではありません。ももさんのマンションはお隣のマンションとの境に雑木林があります。家を取り囲む林は寒さや雪の調節に役立っています。「お隣にマンションがでさる時、切らないで残してもらえたんです」。こうしてみると自身を感じる快適さは、実は家の周りの住環境、ひいては自分の住む街とも大きくつながっているようですね。

環境を利用する暮らしを

マンションなどの暮らしだと、外とつながりにくい、個人だけでは環境を変えられない…と思うかもしれません。でも寒すぎたり、暑すぎる環境のために、必要以上の冷暖房を使っているとしたら？ スイッチ一つで何事も調整ではなく、環境を利用した暮らしを考える。その環境をより気持ち良いものへ変えていくという意識を持つ。実はこのことが節電を身近に感じ、継続させることになるのかもしれません。

コープも 節電!

コープさっぽろでも節電対策として生鮮食品がきれいに見える専用LEDを開発、全店舗で冷蔵ショーケースの照明を蛍光灯から新型LEDに切り替えていきます。蛍光灯は発熱するため、ショーケース内を冷やすのに電力が余分にかかりますが、LEDは発熱しないので、電力消費の削減につながるのです。

写真:元町店



防風林も大事だよ!

コープの家族葬

フリエホール つきさむ いよいよ施行開始しました！

より充実した組合員サービスを見つめて
コープさっぽろ直営の斎場がオープンしました。
故人との最期の語らいの時を、
心からのおもてなしと明朗な料金体系でお手伝いします。



選べる7つのプラン

祭壇一式から会食まで、安心のサービス一式を揃えます。

シンプル20 万円 (税込) 葬儀に必要なものを備えたプラン

スタンダード30 万円 (税込) 葬儀に必要なものを備えた基本プラン

瑠璃 るり **65** 万円 (税込) 10名程度の家族葬プラン

珊瑚 さんご **85** 万円 (税込) 30~60名(小ホール)での葬儀プラン

翡翠 ひすい **105** 万円 (税込) 30~60名(小ホール)での葬儀プラン

琥珀 こはく **125** 万円 (税込) 50~100名(中ホール)での葬儀プラン

真珠 しんじゆ **165** 万円 (税込) 50~100名(中ホール)での葬儀プラン

上記ホール以外に
自宅・会館・お寺・
指定葬儀社斎場での
「直営葬」の施行が
可能です。

〈実施地域〉

札幌市・石狩市・江別市・北広島市・小樽市
(小樽は自宅・会館・お寺のみ)

他の地域では、コープ提携葬を実施しております。

詳細はお問合せください。

フリエホールつきさむについてのお問合せ

☎ **011-867-0650**

9時~18時 ※時間外は留守番電話で受付けます。

☎ **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**

フリエホールつきさむ

〒062-0020 札幌市豊平区月寒中央通10丁目195-6

FAX 011-867-0651

コープの灯油

定期配達継続利用でお得がいっぱい

ぬくもりいっぱい キャンペーン

JCB商品券
¥2,000

コープの灯油 継続利用の組合員さまに抽選で JCB商品券をプレゼント!

ご利用対象期間 2012年10月1日~2013年5月31日まで

抽選対象者 灯油定期配達ご利用の方

賞品 JCB商品券2,000円分を5,000名様

当選発表 厳正な抽選の上、商品の発送をもって
発表にかえさせていただきます。商品券は6月下旬頃
発送させていただきます。

自動抽選
です!



EcottoWeb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!

無料見積 太陽光発電・ストーブ・灯油
ボイラー・ガスコンロ

くらしにちょっと、コープの安心エネルギー

株式会社
エネコープ
eneco-op

お問合せ先

☎ **0120-012-458**

エネコープ

検索



冬の不調はハーブティーで 優しく癒やす

農業法人有限会社 香遊生活
舟山 はるみさん

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

ハーブは自然の薬箱

『ピーターラビット』のお話
のなかで、風邪をひいたピーター
にお母さんがカモミールのお茶
を作ってあげるシーンがありま
す。カモミールは昔から薬草と
して使われ、りんごのような甘
いやさしい香りがします」と舟
山はるみさん。

ヨーロッパではハーブは家庭
の常備薬のような存在。風邪の
初期症状など、ちよつとした体
の不調に使われてきた自然の薬
箱です。自分の庭やベランダで
気軽に育てる楽しみもあります。

身土不二を大切に

「人間にとって、生まれついた風
土のものほど自分の体にあうも
のはこの世に2つとないという『身
土不二』という言葉があります。

舟山 はるみさん・プロフィール



長野県上田市出身。フィンラン
ドでハーブに出会ったのがきっ
かけで1991年ハーブの栽培を
始める。消費者・生産者ともに、
安全安心なものをとの願いか
ら、北海道・北見の気候・風土
にあった60種類のハーブを農
薬を使用せずに育てている。

香遊生活ホームページ
<http://www.koyu-seikatu.co.jp/>

北海道の風土で育てられたハー
ブだからこそ、暮らしや健康に
役立ててほしいんです」。ハーブ
のそれぞれの有効成分や自分の
好みに合う香りを選んでブレ
ンドしてみましよう。冬に出やす
い風邪や胃腸の疲れ、冷えなど
の症状にあわせて、ハーブティー
のブレンドを教えていただきま
した。

症状別ハーブティーのブレンド

分量(1人分):3~4種類のハーブを合わせて大さじ1になるようにしてください。

食べ
過ぎに



1.レモングラス 2.カレンジュラ 3.バジル

年末年始はついつい食べ過ぎてしまう季節。消化を助けるカレンジュラは和名キンセンカ。ヨーロッパでは切り傷ややけどなど外用薬にも使われています。バジルは料理に使うとおいしいだけでなく、消化促進の効果もかねています。東南アジアのエスニック料理に欠かせないレモングラスも胃腸の働きを助けてくれます。

便秘に



1.ネトル 2.ドクダミ 3.カモミール

ネトルはセイヨウイラクサ。老廃物の排泄を促す薬草としてヨーロッパでは古くから使われてきました。日本では古来から使われる薬草といえばドクダミ。漢方薬では「十薬」(10の効果があるの意)といわれています。カモミールは体を温めてくれます。ゆっくり腸を動かしていきます。

のどの
不快感に

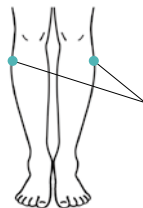


1.マロウ 2.カモミール 3.エキナセア

のどの不快感には温かいハーブティーで優しくケア。マロウは和名ウスベニアオイ、花を入れてお湯を注ぐと爽やかなブルーが広がります。のどがいがいがする時にマロウとエキナセア。カモミールの甘い香りで、ゆったりしましょう。レモングラスやレモンバームなど香りのいいものをブレンドしてみるのもおすすめです。

ちょこっとケア教えます

今月のツボ



胃腸をリフレッシュ

足の三里【あしのさんり】

膝下の外側から指4本分下がったところ。
すねの骨の外側のくぼみにあります。

年末にかけては仕事でストレスがたまったり、忘年会続きで暴飲暴食になりがちです。足の三里は胃腸の疲れや食欲不振、消化不良、胃腸虚弱などに効果のあるツボ。胃腸が疲れた時は、あえて空腹の時間を作り、胃腸を休ませることも大切です。冬の養生法には梅しよう番茶がおすすめ。湯飲みに種を除いてつぶした梅干し、しょうゆ大さじ1杯、ショウガのおろし汁を2滴入れ、熱い番茶を注ぎます。体の中から温めてくれます。



は せ べ だ い き
長谷部 大貴
【アスリート治療院】

ホームページ
札幌 アスリート治療院 検索

ちょこっとメモ

なぜハーブをブレンドするの？

香りの好みは人さまざま。まずは自分の好みにあった香りを探すことですが、クセのあるハーブも数種類のハーブをブレンドすることで飲みやすくなったり、味が深みを増します。

ハーブティーの入れ方

水はミネラルウォーターがオススメ。塩素が強い水道水だと香りがとんだり、ハーブの色も出にくくなる場合があります。ガラス製か陶器のティーポットにハーブを入れ、一度沸騰させて95度に落ち着いたお湯を注ぎ、3～5分蒸らします。



冷えに



1.セボリー 2.サフラワー 3.ローズマリー

セボリーはスパイシーな香りがあり、豆料理によく使われます。サフラワーは和名ペニバナ。ローズマリーは松の葉状で、スッキリとした香りで肉料理の臭み消しに使われます。お茶に入れても後味がスッキリ。いずれも血行を促進させる作用のあるハーブです。カモミールもブレンドに入れてみるといいでしょう。

禁忌事項

ハーブは体調や体質によってトラブルの原因になることがあります。妊娠中・授乳中、医療機関にかかっている方は必ず、医師に相談してください。ここで紹介するハーブで次のものは注意が必要です。

ローズマリー…高血圧・妊娠中・授乳中の方
エキナセア・カモミール…キクアレルギーの方

「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.09

「10年後、日本人の4人に一人が
放射線治療を受ける」

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。

放射線治療の特長は、がんを切らずに治し、
臓器の機能や美容を保つ点にあります。

放射線を中心に、がんの完治を目的に治療
を行う対象としては、**クビやノドのがん、食道
がん、肺がん、乳がん、子宮頸けい、前立腺
がん**、などがあります。

特に進行した場合には、化学療法(抗がん
剤治療やホルモン治療)を組み合わせること
(化学放射線療法)によって、さらに効果が
増すとされています。

一方、手術療法を主体として、手術の前
や後に放射線療法を行うこともあります。
術前照射(手術の前の放射線治療)は手

術できないようながんを手術可能にしたり、
臓器を切り取る範囲を小さくして後遺症を
抑える目的で行われ、**頭頸部がん(口腔が
ん、咽頭がん、喉頭がん、鼻腔・副鼻腔がん、
唾液腺がん、甲状腺がん)**や直腸がんが代
表的な対象です。

術後照射(手術の後の放射線治療)は、手
術で取り残しがある場合や再発の予防を目
的としてほとんどのがんで行われています。
また、がんを完治させる目的以外にも、患者
さんのつらい症状をとるために放射線療法
を行う場合もあります。

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。

ア
フ
ラ
ッ
ク
の
募
集
代
理
店
で
す。
コ
ー
プ
さ
っ
ぼ
ろ
は



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、金田一
【旭川地区】木村、蛭名
【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。

保険に関するお問合せ・
資料請求はコープさっぽろ保険事業部



0120-37-2523

※月～土 / 10時～18時(日曜休み)

天使の食卓

コープさっぽろと天使大学は2009年より連携し、
「より安全・安心な食」を目指すプロジェクトを実施中。
この3品は学生が栄養バランスとおいしさを考えて立てた献立です。

無料の冊子「コープさっぽろ・天使大学 クリスマスレシピ」を、
今年も12月14日(金)からコープさっぽろ全店で配布します。お楽しみに!(なくなり次第終了)

今月の
テーマ

心も体もほかほかレシピ

フランスパン(1切れ25g×2切れ)を足すと…
栄養価(1人分)
エネルギー/496kcal 炭水化物/54g
たんぱく質/28.4g 食塩相当量/3.2g
脂質/17.4g



栄養素(1人分)
エネルギー/87kcal
たんぱく質/4.6g
脂質/6.1g
炭水化物/3.5g
食塩相当量/0.6g

白菜には、塩分を体の外に
排出する働きを持つカリ
ウムが含まれています。

栄養学科 3年
かおりさん



副菜

白菜のからし マヨネーズ焼き

●材料(4人分)

白菜 大2枚 粒入りマスタード 大さじ1
むきエビ 80g 塩・こしょう 少々
赤パプリカ 1/2個 乾燥パセリ 少々
マヨネーズ 大さじ2

●作り方

- ①白菜を食べやすい大きさに切ってゆで、しっかり水分を切り、塩・こしょうして、よく混ぜ合わせる。パプリカは1cm角に切る。
- ②アルミカップに白菜を盛り、その上にエビとパプリカのをせ、マヨネーズと粒入りマスタードを混ぜたものをかけ、オーブントースターでこんがり焼く。
- ③乾燥パセリを彩りよく散らす。



コブさっぽろホームページでも公開中

牛肉は、赤血球のヘモグロビンの成分になり、造血に役立つ鉄が含まれる食材です。



栄養学科 3年
みなさん

主 菜

牛肉の トマトワイン煮

●材料(4人分)

牛ステーキ用肉(もも肉)	70g程度のを4枚	オリーブオイル 小さじ1	塩・こしょう 少々
玉ねぎ	1/2個	ホルトマト	200g
セロリ	1/2本	赤ワイン	1/2カップ
かぼちゃ	1/8個	水	1/2カップ
ブロッコリー	1/2株	コンソメ	小さじ1
にんにく	1片	はちみつ	大さじ1

A



栄養価(1人分)
エネルギー / 227kcal
たんぱく質 / 17.8g
脂質 / 8.2g
炭水化物 / 16.9g
食塩相当量 / 1.1g

●作り方

- ①牛肉は包丁の背などでたたき、3~4等分に切って塩・こしょうをする。玉ねぎ、セロリ、にんにくは薄切りにする。かぼちゃとブロッコリーは食べやすい大きさに切り、電子レンジで加熱しておく。
- ②フライパンを温め、オリーブオイルを入れ、牛肉を焼く。肉の表面の色が変わったらいったん取り出し、同じフライパンで玉ねぎ、セロリ、にんにくを炒める。
- ③野菜に火が通ったらAを入れ、煮立ってきたら焼いた肉を加え、ソースが約半分になるまで煮つめる。
- ④器に盛り付け、かぼちゃとブロッコリーを添える。

汁 物

きのこのスープ

●材料(4人分)

しいたけ	中2枚	すりおろしにんにく	少々
まいたけ	1/4袋	水	3カップ
ぶなしめじ	1/4袋	コンソメ顆粒	小さじ1
玉ねぎ	1/2個	サラダ油	小さじ1
サンドイッチ用パン	1枚	塩・こしょう	少々
バター	5g		



栄養価(1人分)
エネルギー / 42kcal
たんぱく質 / 1.3g
脂質 / 2.4g
炭水化物 / 4.8g
食塩相当量 / 0.7g

●作り方

- ①玉ねぎは薄切り、きのこは食べやすい大きさに切る。
- ②パンを1cm角に切り、温めたフライパンにバターとにんにくを入れ、パンを炒めてクルトンを作る。
- ③温めた鍋にサラダ油を入れて、玉ねぎを色づくまで炒め、きのこ類を加えてさらに炒め、水とコンソメを入れて5分ほど煮込み、塩・こしょうで味を調える。器に盛り、食べる直前にクルトンを浮かべる。

きのこ類は食物繊維が豊富で、便秘解消やコレステロール値の低下が期待できます。



栄養学科 3年
みまさん

今月の
テーマ

子どもにはどんなおもちゃを
与えればいいのかしら？
(30代 二児の母)

教えてくれる人

すぎもと ひで き
杉本 英樹さん



1962年神戸生まれ。サラリーマン生活の後、ドイツに渡り、さまざまな職業・ボランティアを体験。帰国後、精神障害者作業所指導員を経て、小樽にドイツ製木製玩具の店をオープン。車におもちゃを積んで道内を巡回する「移動おもちゃ屋」や、おもちゃ選びの話、出張遊び体験を各地で実施。

二階にはプ
レイルームやカフェも。
子どもと遊びに
行けるお店です。



【ハンズオントーイ キンダーリープ】
小樽市住吉町4-4(メルヘン交差点そば)
TEL/FAX 0134・24・1031
営業時間10:00~18:00
定休日 火曜日(1~4月は水曜日も休み)

<http://www.kinderlieb.info/>
mail.2003@kinderlieb.info

みませんか？
おもちゃについて少し考えて
タンス。クリスマスを前に、
なのが、与える大人の側のス
が「良いか」と同じくらい大事
です。でも実は「どのおもちゃ
を引き出せるものが多いので
で、子どもの本来持つ「遊ぶ力」
に考え抜いて創り出した名作
ります。それらは大人が真剣
み木などで、何十年も愛され
続けるおもちゃがたくさんあ
ります。それらは大人が真剣
に考え抜いて創り出した名作
で、子どもの本来持つ「遊ぶ力」
を引き出せるものが多いので
です。でも実は「どのおもちゃ
が「良いか」と同じくらい大事
なのが、与える大人の側のス
タンス。クリスマスを前に、
おもちゃについて少し考えて
みませんか？

おすすめは積み木など
シンプルなおもちゃ。

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・レシビ/マット和子 デザイン/木村美智子

親と一緒に遊んで 面白いのがいい。



よく「知育のために」とおもちゃを選ぶ人がいますが、そんな堅苦しいものではありません。遊ぶ中で確かに想像力や集中力など、さまざまな力は育まれていきますが、大事なものは何かを教えることではなく、遊ぶこと。極端に言うと、きちんとよく遊べればおもちゃはいらないんです。ただ、遊ぶ力を十分に引き出すには、おもちゃはとても良い道具。だから「遊ぶために」選んでください。先ほどはシンプルなものがおすすめと仰いました。もう一つの基準として、親や周囲の大人が子どもと一緒に遊ぶときに、面白いと思えるおもちゃを見つけてほしいですね。優れたおもちゃは、大人が遊んでも楽しいのです。「どのおもちゃなら自分も楽しく遊べるかな」。そんな気持ちでおもちゃを選んではいかがでしょう。

どんなに優れた おもちゃでも おしつけないで！

どんなに良いおもちゃだからと言って、「遊びなさい」なんて無理強いしてはいけません。何であれ強制されるのは、大人だってイヤでしょう。ただ、特にシンプルなおもちゃは、子どもがすぐに飛びつくようにはできていませんから、最初に大人がやって見せてうながしてあげるのは良いですね。積み木なら積んでみせる。「椅子ができたから人形を座らせようか」なんて見立ててやる。そんなときもくれぐれも「遊ぶように仕向ける」じゃなくて、大人も自ら楽しんで（笑）。





ここだけ
注意!

【基尺】基尺とは一般に、積み木の基本となる一辺の長さ。これが1:2:4など必ず「整数比」になっているのが大事です。積み木の中の三辺が整数比だと、積み木を立てたり寝かしたりしても、どこかで高さが揃って積みやすいのです(丸や三角、アーチが加わる場合は、可能な限り揃ってればOK)



積み木は赤ちゃんだけのもの、なんてもったいない。0〜2歳でできるのは握る、並べる、積むくらい。それが3歳頃から遊び方が発展してきて、本当に面白く遊べるのは4〜5歳から。小学生でも十分本気で遊べる、本来は息の長いおもちゃなんです。そのうち大人も驚くような作品を作りますから、その頃には同じ積み木のパーツを買い足してあげるのも良いですね。

おもちゃの代表・積み木は
4〜5歳からが面白い!

12/8
(土)

のこたべ父ちゃんプロジェクト お父さんのための おもちゃ選びのコツ

場所:コープさっぽろ西宮の沢店

キンダーリーブの杉本店長が出張して、おもちゃの選び方を教えてください。子どもと夢になつて遊べるおもちゃ、探してみませんか?

- ◆おもちゃの展示販売も有
※売上げの一部はユニセフへ寄付いたします。
- ◆鍵盤ハーモニカ演奏会も有

時間や申込方法など、詳しくはのこたべホームページへ。
<http://nokotabe.com/>

最後に



「おもちゃはこれでなければ…」「一緒に遊ばねば…」なんて難しく考えないでください。子育てに正解なんてないですから、柔軟に。私の好きな言葉は「遊び」。そこには余裕という意味も含まれています。忙しい大人の^{よろい}鎧をちょこっとはずして、どうぞ限られた子育て期間を子どもとおもちゃで遊んで、楽しい思い出を作ってみてください。〈杉本〉



子どもとおがっをつくらう

⑧ベーキングミックスその② フルーツケーキ

POINT

前号でご紹介したベーキングミックスでフルーツケーキを作っちゃいます。

おさらし

基本のベーキングミックス
全量半分(薄力)1カップ(糸切120g)
ベーキングパウダー 小さじ1
砂糖 小さじ2 土皿 小さじ1/4

フルーツケーキ
10人用型 1つ分



① ボウルで"植物油"大さじ3.
はちみつ大さじ3. ビール1/3カップ
(前夜の飲み残してOK. 約80ml)を
よく混ぜる。



③ 10人用型に入れ(上に倉布のくるみを
並べるとステキ) 180℃に温めたオーブンで
約40分焼く。

② 基本のミックスを①に
かき混ぜたらラッパで
ドライトーツ*大さじ4.
溶かしバター大さじ1を
溶かして混ぜる。

④ 1カップ(USサイズ)は240ml. マグカップなど
代用できるものを探しておくとう便利です。
*レーズン, アーモンド, オレンジピールなど. 大きいものは
刻んで, ラッパに2週間くらい漬けておきます。

ジップ式ナイロン袋に入れ
よく混ぜる. 空気をめけて
口を閉めれば常温保存OK



移転しました

マツさんとお友達の焼き菓子店
クスクスオーブンプラスホッパーズ

札幌市中央区南3西26-2-23 もみの木so TEL.011・614・2753
<http://www.couscoushoppers.com>

読者から こんなおもちゃが良かったよ!

- 「パズル」です。子どもが好きなキャラクターの物を買いました。最初は私と一緒に作っていましたが、慣れてくると一人で作っていました。完成するまでの集中力、できたときの達成感はパズルならではのと思いました。(40代 女性)
- 自分が子どものころ、庭に(今は亡き)父がブランコを作ってくれました。壊れては直して、手作りブランコは常に庭にあり、いつでも楽しむことができました。(50代 女性)
- 積み木は0歳～5歳まで飽きることなく遊んでいます。遊び方が進化しています。(60代 女性)
- 便利な竹馬。(60代 男性)
- わが家は6歳(男)、5歳(女)、2歳(女)でまさに子育て中。今は小麦粘土にはまっている様子。放っておけば1時間は3人で黙々と作業しています。(30代 女性)
- 木のおもちゃが良かったです。ままごとのセットがありましたが、部屋においても温かみがあり、安心して与えられました。(40代 女性)

子育て
相談募集!

乳幼児の母親に、おすすめの
ストレス解消法・息抜きを教え
てください。



3〜5歳児の子どもたち
今日は糸こんにゃくの
ケシ・フコで
いただきます!
ラン・レム・デ*



3歳以上の
子どもは
自分で皿と箸
を使います。



小さな
お皿に
のせて
運ぶよ!



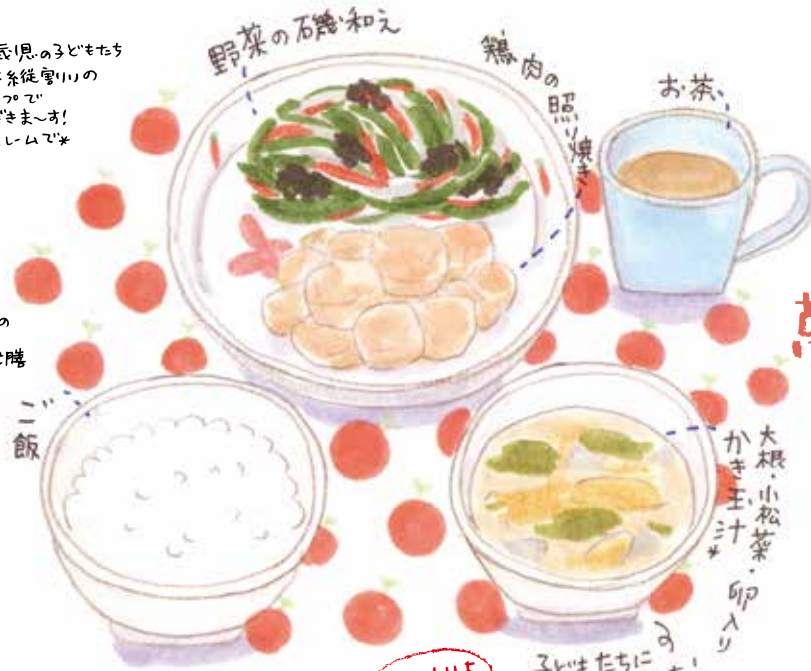
2歳児の子どもたち
しっかり食べています。



おいしいよ



1歳児の子どもたちもテーブルを囲んで。
先生が「温かいお汁を皿に盛っています!」



さっぽろ 夢保育園

「お野菜好き!」と声上がる
0歳から就学前の子どもたちの
楽しそうな給食の風景。
ばくばく、もぐもぐ、
よく食べる子どもたちです。

0歳児の子どももスプーンを持つ
ハイクラス。



取材・文・写真・イラスト/すずきもも
デザイン/山田オフィス

食育の大切さ 成長にもつながること

さつぼろ夢保育園は4年前に開所した全国に姉妹園のある保育園です。木のぬくもりと、シンプルなデザインの中にも遊び心がある園舎は、とても居心地がいい。

園長の日隈昭代先生は「食べることは生きること、そして心の成長につながっています。大事な食事の時間は、なるべく家庭的な雰囲気です。特に0歳から2歳くらいの子どもたちは、親が目の前でご飯をよそうように、テーブルの上で配膳したり、安心して食事ができ

るように心掛けています」と話します。

給食室のスタッフは管理栄養士2人と栄養士1人の3人です。献立の組み立てのほか、給食やおやつを作り、月1度の食育とクッキングの日を受け持っています。管理栄養士の佐藤愛先生。「食育の日は、手を洗うことやはしの持ち方などマナーのこと、クッキングは季節に合わせて、お団子を作ったり、鮭をさばいたり子どもたちと楽しんでいきます」と話します。

食事風景を見ると、小さなグループに分かれ、和やかに集中して食べている子どもたちの姿がありました。そして、『野菜おかわり！』の声があつちこつちから聞こえます。しつかり食べることを意識した給食時間です。



月に1度のクッキングは、保護者に様子をお知らせできるように取り出します。

保育者名目		【旬の食材】		平成24年9月25日	
<10月 献立表>		さつまいも、さといも、しめじ、えのきたけ、エリンギ、さば、チンゲン菜、梨		社会福祉法人 夢工房 さつぼろ保育園 園	
日付	献立	材 料 名		◎は午後9時	
		献立に用いるもの	盛り付けや準備に用いるもの	味の調子を整えるもの	
1月	ごはん ちくわのチーズロール キャベツといんげんのあかかじ文 ミニトマト 鮎ことまつのみそ汁	米、めんつゆ、油、鰹、さ、砂糖、のり、オリーブオイル、クミン	ちくわ、チーズ、おろし、キャベツ、オリーブ	キャベツ、ミニトマト、ごま油、ごま、いんげん	
2月	ごはん 枝豆の揚げ煮 白米の塩っぺサラダ 玉ねぎとわかめのずまし汁	米、マヨネーズ、砂糖、枝豆、塩、小豆、オリーブオイル	さけ、かそ、かつお節、オリーブ、おろし	はくせい、たまねぎ、パプリカ、ごま、えのきたけ、塩こんぶ、ねぎ、わかめ、ごま	
3月	パン バナナとツナのサラダ りんご	米、油、砂糖、オリーブオイル、マーガリン	バナナ、ツナ缶、ススキムネロ、りんご、おろし	ほうれんそう、たまねぎ、オレゴン、ごま、ごま油、クミン、パプリカ	
4月	ごはん 魚卵とちりめん中巻 コーンとわかめのスープ	米、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉、油、オリーブ	鯖肉、えび、うすかつお節、ごま、パルメ、オリーブ	わかめ、はくせい、たまねぎ、きゅうり、ごま油、ごま、コーン、ピーマン、カットわかめ、だし、しょうが	
5月	ごはん こぼろハバーグ ブロッコリーとじゃこのサラダ しめじの味噌汁	米、油、片栗粉、砂糖、パン粉、卵、マヨネーズ、オリーブ、砂糖、味噌	鶏肉、木綿豆腐、かそ、卵、しらすずき、かつお節、オリーブ	ブロッコリー、たまねぎ、ごま、ごま油、ごま、パプリカ、しめじ、ごま油、ねぎ	
6月	味噌ラーメン さつまいもとコーンのナムル フルーツゼリー	干し椎茸、砂糖、ごま、ごま油、おろし、ごま	豚肉、なると、かそ、オリーブ、オリーブ、オリーブ	ほうれんそう、わかめ、キャベツ、もも、ごま、ごま油、コーン、ねぎ、かそ、りんご、わかめ、オリーブ	
9月	ごはん お好み焼き 鶏油揚げ おこげ	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、オリーブ	鶏肉、さけ、豚肉、かそ、かつお節、オリーブ、オリーブ、オリーブ	ちくわ、キャベツ、ごま、ごま油、いんげん、ごま、ごま油、ごま、しょうが、あおのり、オリーブ	
10月	ごはん 湯のり焼き 野菜の揚げ わかめ汁	米、片栗粉、油、砂糖、オリーブ、ホットケーキミックス、油	鶏肉、ごま、かつお節、オリーブ、オリーブ	ほうれんそう、たまねぎ、わかめ、ごま、ごま油、ごま、ごま油、ごま、ごま油	



園長の日隈昭代先生
「食育は、食育と食育の両方を取り、年齢ごとにクッキングを取り入れるように行なっています」

野菜の石焼和え

のりの香りがおいしい



材 料 (4人分)

- ・ほうれん草……………(1束)150g
- ・にんじん……………50g
- ・もやし……………(1/2袋)80g
- ・味付けのり (全形のり3枚分)9g
- ・しょうゆ……………小さじ2
- ・砂糖……………小さじ2

作り方

- 1 にんじんは4cmくらいの長さに千切りにし、軽くゆでておく。ほうれん草もゆでて、水にさらして固く絞って、4cmくらいの長さに切っておく。
もやしもゆでて水気を切っておく。
味付けのりを細かくちぎっておく。



- 2 大きめのボウルにしょうゆと砂糖を入れて混ぜ合わせ、そこに1の野菜とのりを入れて、よく和えてできあがり。



社会福祉法人 夢工房 さっぼろ夢保育園

札幌市東区北36条東17丁目1-30

TEL 011-783-9614 <http://www.yumekoubou.or.jp/hoiku/>

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作ってみてね♪

子どもたちに大人気のお汁 かき玉汁

材 料 (4人分)

- ・卵……………2個
- ・大根……………100g
- ・大根の葉……………20g
- ・かつお節……………20g
- ・しょうゆ……………小さじ2
- ・塩……………小さじ1/2
- ・片栗粉……………小さじ1と1/2
- ・水……………(片栗粉の水)大さじ1
- ・水……………800cc



- 3 1の鍋に2の大根を入れて柔らかくなるまで煮る。しょうゆ、塩で味を調え、大さじ1の水で溶いた片栗粉を入れて、とろみをつける。



作り方

- 1 鍋に水 800cc を入れて、かつお節でだしを取る。
- 2 大根はいちょう切りにして、大根の葉は細かく刻んでおく。



- 4 溶いた卵をまわし入れ、サッと煮えたら、2の大根の葉を入れてできあがり。

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、コープさっぼろ 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。



丹波黒黒豆の クリームチーズカナッペ

【材料(16個分)】

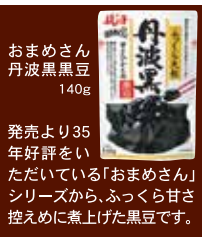
おまめさん 丹波黒黒豆 1/2袋
クラッカー 丸形、角形 各8枚

A 栗甘露煮 1個
クリームチーズ 80g
ブラックペッパー 適量

B いちご 2個
キウイ 1/2個
＜ホイップクリーム＞
(あらかじめ泡立てしておく)
生クリーム 70ml

【作り方】

- ① 栗甘露煮とフルーツは適当なサイズに切る。
- ② **A** クラッカーにクリームチーズを塗る。おまめさん丹波黒黒豆、栗甘露煮をトッピングし、ブラックペッパーを振る。
- B** クラッカーにホイップクリームをしぼる。おまめさん 丹波黒黒豆、フルーツをトッピングする。



お問合せ
フジッコ 札幌営業所
TEL 011・885・0288



年の瀬に、
おいしくいただく。



しじみ生姜こんぶのおかゆ

【材料(2人分)】

水 450ml
お米 75g
しじみ生姜
こんぶ 適量
万能ねぎ 適宜

【作り方】

- ① 鍋に水、研いだお米を入れ、弱火で30～40分炊く。途中、吹きこぼれそうになったらふたをずらして蒸気を逃がす。
- ② 器に盛り、しじみ生姜こんぶをのせ、お好みでねぎを散らす。



宝島社
フジッコの
おまめさんレシピ



ふじっ子煮
しじみ生姜こんぶ
80g



ふじっ子煮
あさり生姜こんぶ
70g
※レシピでは使用しません。

栄養豊富な貝と生姜と昆布を絶妙なバランスで配合しました。あざりと昆布のうま味、生姜のシャキシャキした食感をお楽しみください。また、あざり40個分の鉄分(あざり生姜こんぶ)、しじみ約200個分のオルニチン(しじみ生姜こんぶ)を毎日の食事で手軽に摂ることができます。

おみそ de フライドチキン

材料(4人分)

鶏もも肉	300g	北海道100みそ	大さじ2	★
卵	1/2個	酒	大さじ1	
薄力粉	大さじ1	みりん	大さじ1	
片栗粉	大さじ4	しょうが	小さじ1	
揚げ油	適量	にんにく	小さじ1/2	

作り方

- ① しょうが、にんにくは皮をむいてすりおろす。
- ② ボウルに鶏もも肉を入れ、(★)の材料をもみ込んで半日ほど漬け込む。
- ③ 溶き卵、薄力粉、片栗粉を加え、よく混ぜ合わせ、170度の油で揚げて完成。

おみそ de ペンネアラビータ風

材料(4人分)

ペンネ	240g	北海道100みそ	大さじ1
トマト水煮缶	1缶	塩	小さじ1/2
玉ねぎ	1個	黒こしょう	適量
にんにく	2片	パセリ	適量
オリーブオイル	大さじ2		

作り方

- ① 玉ねぎ、にんにくはみじん切りに。トマト缶は果肉を手でつぶしておく。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ火にかける。
- ③ にんにくの香りが立ってきたら、玉ねぎを入れ炒める。
- ④ トマト水煮缶を汁ごと加え、みそ、塩を入れ20分ほど煮込む。
- ⑤ たっぶりの熱湯に塩(分量外)を加え、ペンネを表示時間通りにゆでる。
- ⑥ ゆで上がったペンネとソースを絡め、黒こしょうをふり、みじん切りにしたパセリをちらして完成。

※下線は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!

読者プレゼント! 詳しくは74ページに

作・絵/エアアダイブ
出版社/Dybooks

今年のクリスマスは 絵本も食材も北海道産で。

12月の声を聞くと、世の中があっという間にクリスマスムードに包まれますね。

絵本も、クリスマスにまつわる素敵な作品が数多くあり書店などでは特設コーナーなども登場するころ。

そんな中、北海道発の「クリスマス絵本」が数年前から全国でじわじわと人気を集めているのをご存じですか?

「サンタクロースとちいさな木」は、札幌で生まれた絵本。やさしいサンタクロースと弱虫でちいさな木のじわっとくるお話。そして! 巻末にサンタさんからの「プレゼント」付きですよ。

こんなに優しくってうれしい絵本が北海道発なのが個人的には誇らしいワケです! クリスマスの日には、お家で北海道産の食材を使ったおいしい料理と、「北海道産の絵本」で、ほっこりあったかな夜を過ごしてみてください。

えほんde子育てオーナー「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。



絵本でつなぐ食卓コミュニケーション

えほん de ごはん

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 英里
能戸 英里

栄養士、調理師、北海道フードマイスターの資格に加え、子どもの食を楽しむ「子どもごはん研究家」として、食の大切さを伝えていきます。

楽しいえほんがトドックよ!

ずっと親子のたからもの / えほんがトドック

子育て支援基金



1歳〜3歳のお子さまを持つ組合員さまに絵本を無料でお届けするサービスです。

絵本と子育てのお話をしませんか?



コープの『えほんde子育て』facebook、11月1日オープン! 絵本と子育てについて交流しましょう。

「いいね!」を押して図書カードをもらおう! オープン記念キャンペーン開催中!

トモエ 北海道100 500g

雨竜町契約農家で栽培された大豆「ゆきぴりか」・米「ななつぼし」を100%使用し、旭川の工場で作られたおみそです。

12月2週の家配システムドックカタログでご案内いたします。コープさっぽろ各店でも取扱っています。



イベントのお知らせ

コープさっぽろ・福山醸造 共同企画
「昆布のおいしさを活かす工夫を体験」
詳しくは、68ページをご覧ください。

トモエは北海道の
食育を応援しています！



福山醸造株式会社

札幌市東区苗穂町2丁目4番1号
TEL.011-711-8181 FAX.011-711-0280
ホームページ: <http://www.tomoechan.jp>



今年のクリスマスは
おみそでアレンジレシピ！



ワンポイント みその豆知識

鶏肉、トマトのうま味成分と、みそのうま味成分は相性抜群。
うま味の相乗効果でおいしさアップ！

LPAにきました

家計に ちょこっと イイ話

その25

今月の
お題

「ねんきん定期便」
ここをチェック!

65歳以降の生活を支える公的年金。

2009年4月から一年に一回誕生日に「ねんきん定期便」が送られてくるようになりました。

定期便でしっかり“自分の年金”を確認してください。

教えてくれた人

LPA(ライフプランアドバイザー)
こんどう やすこ
近藤 梯子

夫と大学生の子ども2人の4人家族。教育費を捻出しつつ、セカンドライフに向けて健康管理、家計管理に励んでいます。LPAとしてのモットーは「まず隼(かい)より始めよ!(意味:言い出した者から始めなさい)」。

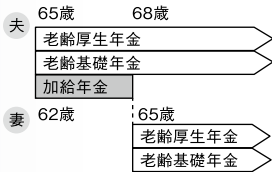


ポイント1 50歳以上の人の 「ねんきん定期便」

50歳以上の方の定期便には、このまま60歳まで保険料を納めた場合に受け取れる将来の年金見込額が書かれていますので、セカンドライフに向けて生活設計が立てやすいと思います。ただし厚生年金から支給される加給年金(扶養家族手当のようなもの、支給条件あり)年間約40万円と、厚生年金基金加入者が受け取る基金からの年金は、定期便には記載されていませんので注意が必要です。

〈加給年金受給のイメージ図〉

●65歳になり老齢年金の受給が始まる夫と3歳年下の妻の世帯
加給年金は、夫が厚生年金に20年以上加入していて、扶養している65歳未満の年下の妻がいる場合、妻が65歳になって自分自身の老齢年金を受け取るまで支給されます。



ポイント2 50歳未満の人の 「ねんきん定期便」

50歳未満の方の定期便には、今までの加入実績に応じた年金額が記載されています。それは将来の年金見込額ではありませんので、少ないと誤ってあせる必要はありません。インターネットの「ねんきんネット」に申込をすると、自分で年金見込額を試算することができます。



CO・OP共済はピンクリボン運動に取り組んでいます。



お問合せ・お申込 コープさっぽろ共済推進室

TEL 011-668-2432

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

組合員さんの声

レジの松田くんが、いつも明るく元気に笑顔でお客さんに接しています。地域でもすごく評判がいいです。お店の人全員が松田くんのようになったら、もっと良いと思います。

“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.8

「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。



コープさっぽろの生鮮売場で見かける『コープ産直』ってどんな商品なのかしら?

『コープ産直商品取扱い基準』をクリアした商品にだけ付けられるマークです!



『コープ産直』は、コープさっぽろの安全・安心な「食」への取組を、目に見える形で表現した商品のひとつです。2002年に「『産直契約書』、「産直商品基準書」、「産地点検書」が揃い、産直協議会に参加するなどコープさっぽろの組合員との交流がある生産者(団体を含む)が生産する生鮮食品」と定義し、2005年に「トレーサビリティ」や「生産情報提供」などを加えて『コープ産直商品取扱い基準』を策定。この基準をクリアした商品に、『コープ産直』マークが貼られています。



「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。

今月の番人

コープさっぽろ 商品検査室
すきはら 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。



『コープ産直商品取扱い基準』って具体的にどんな内容なの?

5つの基準を設けていますよ!

野菜や果物、お肉などの生鮮食品のうち、次の5つをクリアした商品です。

- 生産者がトレースできる商品です
- 栽培・飼育管理方法が、コープさっぽろと生産者との間で相互確認されています
- コープさっぽろが現地点検をした商品です
- 農薬などの残留モニタリング検査を実施しています
- 相互確認した事項の生産情報が公開できる商品です



産地交流会で『コープ産直』の食品加工場を見学する組合員さん。

コープさっぽろが大切にしている安全・安心の商品を、ぜひお試しください!



親子体験ツアー
参加募集

2 コープさっぽろ・福山醸造共同企画 工場見学・マイしょうゆ作りと 料理教室

9月にえりも町で開催された「昆布を知り、体験し、伝える
キャンペーン」との連動企画。五感で昆布を体験する
第2弾イベントです。昆布のおいしさを生かす現場を見
学し、昆布を活用する料理でおいしさを実感します。

【日程】2013年2月2日(土)10:00~14:00

【場所】福山醸造株式会社(札幌市東区苗穂町2丁目4-1)

【参加費】親子1組1,000円※大人1人追加につき500円、
子ども1人追加につき300円。※参加費には材料代、体験費、
保険を含みます。【募集人数】12組(先着順)

【内容】トモエのしょうゆ工場見学、しょうゆ搾り体験、マイしょう
ゆ作り、昆布しょうゆを使った料理教室 【応募方法】メール
nokotabe@gmail.com で応募ください。件名「昆布しょう
ゆ工場見学・料理教室参加希望」とし、①住所 ②参加者
全員の氏名(ふりがな)、年齢 ③携帯電話番号 ④アレルギー
の有無 を明記の上、送信してください。

【応募期限】2013年
1月26日(土)※定員に
なり次第受付終了。

【お問合せ】のこたべ
TEL&FAX
011-622-4100



招待
イベント
ポイント

1 コープさっぽろ・ サッポログループ共同企画 『北海道フルコース』にご招待

北海道を舞台に和・洋・中それぞれのジャンルで活躍す
る著名シェフが、北海道食材をメインとした料理をそれぞ
れ一品担当。フルコースという流れで堪能できる“話題の
美食イベント”に、抽選でペア20組40名をご招待します。
そのほか北海道が誇る“おいしい賞品”[※]が当たります!
ふるってご応募を。

【日程】2013年2月21日(木)19:00~ 【場所】宮の森ミュ
ージウム・ガーデン(札幌市中央区宮の森2条11丁目2-1)

【内容】会費お一人様12,500円(食事・税・サービス料込)
のフルコースにペア20組40名をご招待。※会場までの交通
費は各自のご負担となります。【応募方法】対象商品
1,500円(税込)以上の購入が記載されているコープさっぽ
ろのレシートを専用応募ハガキにしっかりと貼り、必要事項を
記入の上郵送してください。厳正な抽選の上、賞品の発送を
もって発表にかえさせていただきます。【対象商品】サッポロ
ビール、サッポロ飲料、ポッカの全商品 【応募資格】満20
歳以上の方 【応募期限】2013年1月15日(火)消印有効
【お問合せ】キャンペーン事務局 TEL 0120-500-245
※2013年1月15日までの平日10:00~17:00受付、2012
年12月29日~2013年1月3日は除く

※おいしい賞品: サッポロ
クラシック(350ml×24缶)
50名、第四回コープさぼ
ろ農業賞・農業特別賞受
賞「東川産ほしのゆめ」お
米(10kg)50名ほか。



会場の「宮の森ミュージウム・ガーデン」



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



「フード・アクション・ニッポン アワード2012」大賞受賞のお知らせ!

コープさっぽろの道産飼料米で育てた「黄金そだちのたま
ご」「黄金そだちの別海牛乳」など「黄金(こがね)そだち」
シリーズの取組みが、2012年11月
2日、食糧自給率に向けた国産農産
物の消費拡大の取組み「フード・ア
クション・ニッポン アワード2012」
で「大賞」を受賞いたしました。



組合員さんの声

配達日はいつも留守なのですが、先日たまたま外出から帰ったとき、トドックの皆木さんが誰もいないわが家に向かって「いつもご
利用ありがとうございます!」と声をかけていました。毎回こうして配達してくれていたのだとわかり感激しました。

冬休み

おしごとキッズ

参加者募集!

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

ぜひふるってご参加ください!

夏休みもたくさんの小学生が体験!
(保護者の声)

「店舗や農園の体験で料理に興味を持ったようです」

「レジ係でコミュニケーションの大切さと難しさを感じていました」

「食べ物がお皿に並ぶまでのルーツを知って、食のありがたみを実感できたようでした」

「親と一緒にないほうがしっかり行動できるみたいで、安心しました!」



コープのおしごとやってみよう!

【実施場所】全道各地区指定 11店舗 **【募集対象・人数】**小学3年～6年生
各会場20名 **【参加費】**2,000円 **【コース】**A[くだものやさん]「サービス」、B[おにくやさん]「おとうふやさん」、C[おさかなやさん]「店長」、D[おそうざいやさん]「おかしやさん」※同じコースに希望が集中した場合は、希望通りにならない場合があります。
【内容】商品表示・添加物・ビタミンC実験など組み合わせた商品学習会、くだもの・お肉・お魚の商品づくり、値段付け、商品出し、陳列、レジ、店内アナウンスなど。13:30開始～16:30頃終了予定。 **【応募締切】**12月14日(金) 必着
【応募方法】①企画名称[おしごとキッズ○○店] ②参加者のお名前・ふりがな・年齢・学年・性別・服装サイズ(cm) ③保護者のお名前・参観の有無 ④〒・住所・電話番号 ⑤参加希望コース(A～D)のうち第1・第2希望を明記の上、ハガキ・FAX・Eメールのいずれかで、各実施店舗まで応募ください。※応募者が多数の場合は抽選。当選者には12月20日頃、当選ハガキを送じます。

●実施店舗

店舗	市町村	日程	申込先
西宮の沢店	札幌市手稲区	1/8(火)	コープさっぽろ組合員活動委員会 札幌市北区北12条西1丁目4 TEL 011-700-5461 FAX 011-700-5464
いしかり店	石狩市	1/11(金)	
新道店	札幌市東区	1/9(水)	
野幌店	江別市	1/8(火)	
滝川店	滝川市	1/8(火)	コープさっぽろ旭川地区本部 旭川市北門町14丁目2144-129 TEL 0166-52-2378 FAX 0166-52-2391
山の手店	函館市	1/8(火)	コープさっぽろ函館地区委員会 函館市山の手2丁目18-15 TEL 0138-30-2634 FAX 0138-30-2633
貝塚店	釧路市	1/15(火)	コープさっぽろ釧路地区本部 釧路市桜ヶ岡4丁目2-22 TEL 0154-91-9151 FAX 0154-91-9158
ステイ店	苫小牧市	1/9(水)	コープさっぽろ苫小牧地区本部 苫小牧市吉町3丁目4-4 TEL 0144-73-4111 FAX 0144-73-5150
東むららん店	室蘭市	1/10(木)	
きよみ店	北見市	1/9(水)	コープさっぽろ北見地区本部 北見市雄野町3区197 TEL 0157-67-6800 FAX 0157-56-4344
かしわ店	帯広市	1/8(火)	コープさっぽろ帯広地区本部 帯広市西19条南1丁目4-1 TEL 0155-33-9587 FAX 0155-34-2659



※申込宛先は、組合員活動委員会および各実施店舗の「おしごとキッズ係」宛と明記してください。

子育て支援

おすすめ絵本投票キャンペーン & Facebook オープン キャンペーン



3 親子が一緒に楽しめる絵本を、1歳～3歳のお子さまもつ組合員さんに2年間で6冊無料プレゼントしている、コープさっぽろの「えほんがトドック」。今、来年度にお届けする絵本の選考を実施中。コープさっぽろ「子育てひろば」スタッフがノミネートした中から、皆さんがおすすめの絵本へ投票してください! 抽選で20名に2,000円分の図書カードをプレゼントします! ふるって投票してください!

【投票方法】

- ①「えほんがトドック」サイトにアクセス
<http://www.coop-sapporo.or.jp/ehon/>
- ②「おすすめ絵本投票」をクリック
- ③ノミネート絵本の中から、お気に入り1つ投票

【投票期間】12月21日(金)まで

4 コープのFacebook「えほんde子育て」オープン!

「いいね!」を押して応募すると、抽選で20名に1,000円分の図書カードをプレゼントするキャンペーンを実施中。



【応募方法】<http://www.facebook.com/coop.kosodate>の「いいね!」を押して「メッセージ」からお名前とメールアドレスを送ってください。 **【応募期限】**12月14日(金)

【お問合せ】コープ子育て支援基金事務局 ehon@todock.jp



このたびは、お褒めの言葉を頂きまして大変うれしく思っています。これからも、常に相手の気持ちになって仕事をしたいのと、自分ができることを確実にこなしていけるよう、精いっぱい努力していきたいと思っています。



江別センター
皆木さん

コープ宅配システム〈トドック〉年末年始のお届けに関するお知らせ

計画的に無駄なくお買物!

12月第3週、4週のカタログは**同時配布**します。
注文用紙の提出も同時です。

年明け準備も安心!

1月第1週、2週の**注文用紙提出は年内**になります。

通常と異なりますのでご注意ください。

1月第1週のみ、商品のお届け曜日が変わります。

●年末年始のコールセンター受付

日付	電話注文センター	トドック(問合せ)コール
12月23日(日)	お休み	9:00~18:00
12月24日(月)~28日(金)	通常営業	
12月29日(土)	通常	9:00~21:00
12月30日(日)	お休み	9:00~21:00
12月31日(月)	お休み	9:00~18:00
1月1日(火)~2日(水)	お休み	
1月3日(木)~4日(金)	通常営業	
1月5日(土)	9:00~21:00	

●カタログ配布スケジュール

月	火	水	木	金	土	日	注文用紙提出	商品お届け
12/3	4	5	6	7	8	9	12月第2週	12月第1週
12月第3週、4週 カタログ配布 同時です!								
10	11	12	13	14	15	16	12月第3、4週 同時です!	12月第2週
1月第1週 カタログ配布								
17	18	19	20	21	22	23	1月第1週	12月第3週 クリスマスはおまかせ!
1月第2週 カタログ配布								
24	25	26	27	28	29	30	1月第2週	12月第4週年越し、年始はこれで安心!
1月第3週 カタログ配布 (年明け注文です)								1月第1週 月・火曜コースの方は 12/29(土)・30(日)のお届けとなります。
31	1/1	2	3	4	5	6	1月第3週 の提出は 1/7(月)からです。	1月第1週 水~金曜コースの方は 1/3(木)~1/5(土)の お届けとなります。
1日(祝)、2日(水) はお休みです		水曜 コース お届け	木曜 コース お届け	金曜 コース お届け				

【苗来る】 12月第3週、4週の注文用紙では、申込、解除、お届けのサイクル変更はできませんのでご注意ください。

元旦初売り店舗のお知らせ〈営業時間／全店10:00~18:00〉

利用者に「地図カレンダー」「干支タオル」をプレゼント!(2日初売り店舗でも実施します) ※なくなり次第終了

※1月3日より全店通常営業です。

地区	札幌地区	旭川地区	函館地区	苫小牧地区	釧路地区	北見地区	室蘭地区	帯広地区
店名	ルーシー、ソシア、小樽南、西岡、いしかり、藤野、あいの里、平岡、俱知安、岩見沢南、にしの、新道、川下、新はっさむ、岩見沢東、余市、エルフィン、びばい、えべつ	ツインハーブ、アモール、シーナ、滝川、富良野、東光、春光、忠和、神楽、るもい、砂川	かじ、湯川、ほくと	ステイ、パセオ川沿、パセオ堺町	貝塚	遠軽みなみ、みわ、びほろ、あばしり、きよみ	だて	ベルデ、かしわ、さつない

…………… 組合員さんの声

仕事が遅くなり低学年の息子の帰宅に間に合わず、祈るような気持ちで帰って来ると、トドッカーとうれしそうに遊ぶ息子と前野さん!なんと申し訳ないことをと思いましたが「今着いたばかりですから〜」と前野さん。きっとたっぷりと面倒を見ていただいたと察せられ、心から感謝の気持ちでいっぱいになりました。

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!



無理だと思いながら、孫のお誕生会の
ために「ネコさん、ペンギンさん」のパン
をお願いしたら、快く引受けてくださ
り、かわいい手作りパンを作っても
らって感激しました。より楽しいお誕生会になりました。

コープさっぽろの取組

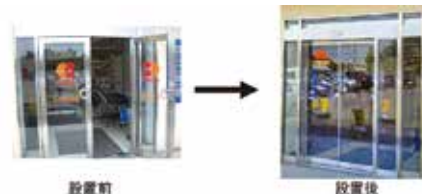
ありがとうございます。こんなに嬉しいことはありません。事前にご
予約をいただけましたら、ご希望のパンを焼き上げます。似顔絵な
ども承ります。ご利用をお待ちしております。(ルベ・ブラウン店長)
(札幌地区:星置店 / 10月)「星置店 ルベ・ブラウン 011-694-3933」



北口駐車場出入口の扉を自動ドア
にしてほしい。お年寄りの出入りが困
難ですし、両手が塞がっている時や
カートでの出入りが大変です。

コープさっぽろの取組

長い間、ご不便をお掛けいたしました。北口駐車場出入口を自
動ドアにいたしました。今後でもできる限り、組合員さんの声にお応
えできるように努
力してまいります。
(苫小牧地区:ス
テイ店 / 10月より
実施)





10月号お米特集について

●トドックでよく見かける東川米って、どんなものなのか全く知らずにいましたが、読んでみてとても興味がわきました。大雪山の一番水ということにもひかれました。それから、生産者さんたちのこだわりが強い！これは度食さないと北海道民としてはずかしい。今度、食べてみます！（足寄町 おかめさん）

●東川米「ほしのゆめ」の作り方が育て方へのこだわりに感銘いたしました。日本人で主食がお米なのに…その奥深さやご苦労をまだまだ理解しておりませんでした。安全安心と簡単に口に出しますが、現場の方のご苦労や成り立ちをまだまだ理解していませんことに気がつかされました。

（函館市 エソモモンガ四号さん）

作ってみました。試してみます！



●さっそく、まぐろの空揚げ丼とパブリカの塩麹おひたしを作ってみました

した。パブリカは私の母の家庭菜園で作ったものだったので、みんな大喜びで食べてくれました！チョーおいしかったです！明日、10月1日は、母の70歳の誕生日なので、喜んでもらうて良かったです。

（倶知安町 ハッピーママさん）

●わが家のいちおしレシピ。料理が好きなのでレシピはともうれいんです。鮭ごはん作りました。簡単おいしいかったです。

（札幌市 あーちゃんさん）

●お粥の土鍋で炊く方法を試してみたいと思いました。お米の保存方法も一人暮らしの息子に教えてあげたいと思いました。

（札幌市 莓さん）

●「子どもといっしょにドライブ！ちよこつと いい旅特別編」。週末に単身赴任中の夫が帰宅します。どこか行きたいと思っていましたので、あまり遠くないですし参考にさせていただきます。

（札幌市 ドロシーさん）

●私は高校生ですが、お弁当作りをしているのでちよこつとを愛読させていただけます。キャラ弁に憧れつつもどうしたらかわいくなるかわからず、いつも通りに手に取った今回のちよこつとにあった赤ウインナーの特集を見て、すごく助かりました。（釧路町 ・ロココさん）

◆活用いただいてありがとうございます！皆さんも、ちよこつとを活用した感想やお写真がありましたら、ぜひ送ってください！

「北海道のおいしいを育てよう」を応援します

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

大丸藤井

〒063-8608
札幌市西区登室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

有限会社原製本所

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

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



(白老町 ベあまま)



(釧路市 ポニーさん)

●1歳の息子は、最近煮物をたくさん食べてくれるようになりました。トドックの豆乳の入ったがんもが大好きなようで、モリモリ食べますよ。

「おなかいっぱい」

「素敵な写真が届きました」



おたより
待ってる
わん

(幕別町 シャルさん)
カワサキダブルワンスへ



今月の プレゼント

A～Fいずれか一品が当たります
発表は発送をもって替えさせていただきます

A 3
名様



たつかーむより 「有機農法で育てた豆のセット」

今月の〈作人〉でご紹介した壮瞥町の
たつかーむの皆さんが有機農法で大切に
育てた豆(うずら豆、小豆、黒豆、大
豆、貝豆)をセットでプレゼントします。

※写真はイメージです。

B 10
名様

ちょこっとより「北海道フルコース」優待券 (P68-76)
ちょこっとイチオシのシェフによる食の祭典「北海道フルコース」の特別優待券をプレゼントします。

C 10
名様

S&B食品より「スマートスパイス 3本セット」(P33)

D 10
名様

雪印メグミルクより
雪印メグミルク「オリジナルQUOカード 500円分」
(P37～39)

E 5
名様

フジッコより
レシビブック「フジッコのおまめさんレシピ(宝島社)」
(P63)

F 3
名様

絵本「エアードライブ・絵
サンタクロースとちいさな木(Dybooks)」(P64)

※B～F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。
プレゼントは生産者・メーカーからの発送となります。

今月の表紙の食器

北欧アンティークのハンドメイドのお皿

このお皿はチーク材で作られたハンドメイドのお皿です。北欧の家庭で長い間使われていたと思われるものですが、傷も少なく大事に使われていたのがわかります。こんな風に食器と付き合っていきたいですね。



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
(Q2・Q3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 乳幼児の母親におすすめの、ストレス解消法・息抜きを教えてください
Q5 おすすめの牛乳を使ったレシピを教えてください
Q6 ご意見・ご感想をお聞かせください。イラスト・写真もお待ちしています

応募方法

①お名前(フリガナ) ②ペンネーム ③年齢 ④電話番号 ⑤住所 ⑥メールアドレス ⑦ご希望のプレゼント(A～F)をご記入の上、下記までご応募ください。

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

郵 送

〒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
「12月号アンケート係」まで

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

メール

csap.chocotto@todock.jp

FAX

011-671-5755

(2012年12月29日～2013年1月3日を除く)



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

応募締め切り:12月20日(木)

「ちょこっとに関する
お問合せ」

TEL 011-671-5770
(月～金 9:00～17:00、2012年12月29日～2013年1月3日を除く)

雨もあがって！28年目も走りました。

コープさっぽろ・エスビー食品共同企画

第28回コープさっぽろ・S&B杯 ちびっ子健康マラソン大会



やったー
ゴール！



準備
体操！



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。

9月30日(日)、真駒内「セキスイハイムスタジアム」にて、1670名の小学生が参加。今年で28回目を数え、親子で参加された方も数多くいます。開会式直前の雨で中止が心配されましたが、間もなくあがり、無事に競技はスタート。1～6年生の男女別で、みんなが全力で走る姿に観客席からも惜しめない声援が送られました。

 コープさっぽろ -CO,OP

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.9

[スポーツイベント報告]

コープさっぽろ自己紹介

vol.5

[7つの約束]その1

つねに、たしかな商品をお届けして
組合員さんに『食の安全・安心』と
『より豊かなくらし』をお約束します。

コープさっぽろは発足時より、不当な値上げや品質の悪い商品をなくすため、さまざまな反対運動やCO・OP商品の開発を行ってきました。これからも商品を厳しい基準でチェックし、作り手をはっきりし、その情報をお伝えできる仕組みを作ること。また新しい食への問題の対策を考え続けること。安全・安心を守るために、コープさっぽろは取り組み続けていきます。

第9号 2012年12月1日発行(毎月1日発行) 発行元/コープさっぽろ ちよこつ編集部 〒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、榎山知弘、石田直樹、小西由希、青田美穂、小杉生奈子、すずきも、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/今宮康
今月の食器協力店 ナカタ/札幌市東区北14条東1丁目1-22 TEL 011-721-1331 Madu(マディ)札幌店/札幌市中央区北5条西2丁目 札幌ステラプレイス イースト 2F TEL 011-209-5526

●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)-080050

コープさっぽろ&サッポログループ共同企画

“北海道フルコース” キャンペーン

サッポログループの全商品対象で、北海道を味わう美食イベントにご招待や豪華賞品をプレゼント!

〈応募締切〉

2013年1月15日(火)

消印有効


PÂTISSERIE JEUNESSE

Owner Pâtissier,
Kazuya Wakayama

oggi

cucina italiana Tomoyuki Takao

Owner Chef,
Tomoyuki Takao

Trattoria/Pizzeria
Terzina
DAL
1998

Owner Chef,
Hideki Horikawa



TAKU
Northern Food Design

Owner Chef,
Takuya Watanabe

中国菜家 季璃香 kirica

Owner Chef,
Noboru Ishii

MIYANOMORI
MUSEUM
GARDEN

- Special Guest -
Grand Chef, Tomoya Taguchi

サッポロビール、サッポロ飲料、ポッカの商品を1,500円以上購入し、ご応募いただいた方の中から抽選で20組40名様を、「北海道フルコース」へご招待! その他、豪華賞品をプレゼントします。コープさっぽろ全店に設置の専用応募ハガキで、ふるってご応募ください。

詳しくは、68ページの
「cho-co-tto INFORMATION」
をご覧ください。



FOOD ARTIST OF HOKKAIDO
HOKKAIDO FULL COURSE
THE ART OF WINNER

一日限りの北海道という名のフルコース。

北海道を活動拠点に、和・洋・中それぞれのジャンルで活躍中の著名シェフたちが、旬の北海道食材で作る最高の料理を、フルコースで味わえる夢のようなディナーです。

●開催日時: 2013年2月21日(木) 19:00~ ●会場: 宮の森ミュージアム・ガーデン
facebook <http://www.facebook.com/hokkaidofullcourse>

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

サッポロ飲料株式会社
www.sapporo-inryo.jp

ポッカコーポレーション
www.pokka.co.jp