

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

乳製品で
おいしい朝。

無料

ご自由にお持ち
ください

3 月号
2013 [vol.12]

発行 コープさっぽろ -co.op



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。



飽きないおいしいさー！
4つの味の
コープヌードル

カップヌードルでおなじみの
日清食品と生協が共同開発しました。

具材は風味を保つフリーズドライ！

CO-OP コープヌードル

ランチに、おやつに、夜食にと
組合員さんの家族と一緒に
成長してきたコープヌードル。
これからもさまざまな場面でご賞味ください。



しょうゆ味
すっきりしながらもコクのあるしょうゆスープをベッパで引き締めています。



カレー味
家族で食べられるまるやかなカレー味を、香辛料でバランスよく調えました。



とんこつ味
コクがありながらしつこくない、まるやかなとんこつスープ。



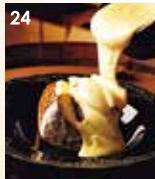
シーフード味
魚介のうまみととんこつのうまみをきかせた味わい深いスープ。

生協
オリジナル
商品です



今月の食材

乳製品



- 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
- 09 ていねいにくらす
- 10 花咲醸酒 hana-sake43°

12 〈作る人〉生産者インタビュー ノースプレイン ファームの乳製品

- 18 おでかけめもめも
- 22 Doさんぽ
- 23 農家のおかあさんが考えた
大地のごちそう

24 〈生かす人〉シェフのレシピ BARCOM Sapporo

- 30 乳製品あれこれ豆知識
- 32 手作りホワイトソースで
おいしいグラタンやドリアを
- 34 わが家のいちおしレシピ!

- 44 わたしたちができる森づくりとは?
- 48 頭と体を使ってボルダリング!
- 52 天使大学に聞いてみよう!
- 54 北の大地のまめっこやさい。
- 58 MOGUMOGU給食
- 61 産後食
- 62 えほんdeごはん

- 64 ちょこっとからの贈りもの
- 65 家計にちょこっとイイ話
- 66 ちょこっとインフォメーション
- 70 Cho-co-tto VOICE
- 71 組合員さんからのご意見掲示板
- 72 レシピインデックス
- 74 アンケート
- 75 One for all, All for one.



3月の行事

| 日 SUN | 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT |
|--------------------------------|--------------------|-------------------|------------------------|--|---|----------------------------|
| | | | | | 1 1・2・3 豚の日 デコボンの日 防災用品点検の日 | 2 1・2・3 雑穀の日 餅蒸の日 |
| 3 1・2・3 ひなまつり 桃の日 | 4 バウム クーヘンの日 | 5 啓蒙 | 6 ち | 7 メンチカツの日 | 8 シ サヤエンドウの日 みづぼちの日 さばの日 贈すしの日 | 9 雑穀の日 餅蒸の日 |
| 10 月中コープデー 砂糖の日 ミントの日 | 11 | 12 ち スイーツの日 | 13 サンドイッチデー | 14 シ ホワイトデー キャンディーの日 マシュマロデー | 15 オリーブの日 | 16 |
| 17 春の彼岸入り | 18 | 19 | 20 ち 春分の日 卯の日 | 21 | 22 シ 国連世界水の日 | 23 春の彼岸明け |
| 24 | 25 プリンの日 | 26 | 27 ち | 28 三つ葉の日 | 29 シ | 30 |
| 31 | | | | | | |

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

コープのプライベート・ブランド新発売!

ほかにも餃子の皮、きな粉等が新発売予定!

コープのお店にGO!

今月の
新商品

2013.
MARCH★

NEW!!

食感の良かりんとうが出来ました。

北海道産牛乳を練りこんだかりんとうです。米油を使った3度揚げの製法がしっかりした味とサクサク感をお届けします。

浜塚製菓(株)
カリッサクッ
しっとり食感
北海道産牛乳
かりんとう白
120g
【発売日:3月1日】



焙焼製法で作ったパン粉をおとけします。

ガスオーブンで焼き上げたパンを、一昼夜熟成させ粉碎する焙焼製法で作ったパン粉です。

横山食品(株)
香る焙焼
ソフトなパン粉
200g
【発売日:3月1日】



北海道の工場で作った強炭酸水です。

そのまま飲んでも、ジュースやアルコールで割って飲んでもおいしく飲める強炭酸水です。

(株)小原
甘さゼロ
香りゼロの
強炭酸水
500ml
【発売日:3月1日】



ベプシスペシャルに合うチートス!

チートスからベプシスペシャルに合うチーズバーガー味が新登場!ジュシーなパティ、まるやかでコク深いチーズ、ピクルスやトマトの味わいが一口で楽しめます。

ジャパンフリトレ(株)
チートス
チーズバーガー味
83g 【発売中】



最高級のkokとクリアな後味!

人気商品「クリアアサヒ」の製法をベースに醸造しました。最高級のkokとクリアな後味が楽しめるアルコール度数6%の新ジャンル商品。

アサヒビール(株)
クリアアサヒ
プライムリッチ
缶350ml、缶500ml
【発売日:3月12日】



おいしい無糖は、おにぎり公式飲料です。

すっきりした味わいのダージリンを増量し、清々しく爽快な飲み心地。新たにディンブラ茶葉も取り入れ、紅茶ならではの華やかな香りや味わいも引き出しました。

キンビバレッジ(株)
午後の紅茶
おいしい無糖
500mlペット
【発売日:2月19日】



新鮮なスケソウダラ使用! 白身魚の定番フライ!

プレーンな白身のフライなので、大人から子どもまで、幅広く、手軽に、お弁当のおかずとしてお召し上がりいただけます。



(株)マルハニチロ食品
サクサク白身魚フライ 6個入り
【発売日:3月1日】

和楽食卓



3月は…

じょうし
上巳の節句

ひなまつり

ひなまつりは「上巳じょうしの節句」とも言われる五節句の一つです。川で身を清めた古代中国の行事がルーツとされ、日本には奈良時代に伝わりました。病や災いを紙人形に移して川に流す「ながしびな」に始まり、その後、人形や調度品などを飾る「ひな遊び」が現在の形になったとされています。

ひな人形は女の子の健やかな成長と、幸せを祈って

飾るもの。母と娘が一緒に飾りつけることで、愛情が受け継がれていくともいわれます。食卓のひな膳も母娘と一緒に用意すれば、女性としてのしつけが身に付き絆も深まるはず。「女の子のお祭り」はいくつになっても心が躍るものです。女性の健康と幸せを祈る慣わしの日に、由来のお膳や白酒などをいただき、笑顔で食卓を囲みましょう。

食空間&
フードコーディネーター
かねこ ゆみ
金子 由美



ひなまつりのテーブルコーディネート

優しい色合いのよもぎ色や桃色で明るく華やかさを出し、行事食にちなみ、ひし形やハマグリ型の器でコーディネート。桃の節句とも呼ばれるこの日は桃の花、菜の花といった伝統的な花に、チューリップなどもプラスすると食卓に春の訪れが感じられます。

器(中央のプレート以外全て) / 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



ひなまつりの行事食

◆ちらし寿司

具のエビやレンコンは縁起が良く、お祝い事に用いられることが多い。色どりも美しく、女の子のお祭りにふさわしい料理

◆ひなあられ

野外でひな遊びを楽しむときの携帯食料に由来。菱餅を細かくしたものと見も

◆ハマグリのお吸い物

ハマグリ貝殻は一對になっているもの以外とは合わないことから、一人の人と生涯連れ添えますようにとの願いが込められている

◆菱餅(ひしもち)

赤は魔除け、白は清浄、緑は生命力の若草を表す

考えるなら、ろうきんのローン。

教育ローン

幼稚園から大学までの入学や授業料をはじめ、
教材費や下宿代にも対応。習い事の費用や塾、
予備校の費用もOK!



幼稚園や
習い事も

車車車ローン

とどろき Car Loan

新車購入や車検・修理費用、
他社カーローンの借換もOK!
多彩なローンプランからお選びいただけます。
ご相談ください!



ローンの
借換、
修理でも

無担保住宅ローン

ご自宅の新築購入資金や増改築、
バリアフリー対応工事などのリフォーム全般に
かかる費用にお役立ていただけます。



バリア
フリーなど
リフォーム
にも

生活虎^{えん}半大作戦 展開中!

変動金利ご利用の方はキャンペーン期間中 **最大年1.0%軽減!**

お取扱期間

2013年
2月1日(金)~
7月5日(金)



もうすぐ
春だから
そろそろ
考えよう

変動
金利
タイプ

適用金利

保証料別途

年**1.70%**

※金利に上乗せされます。

※適用金利は2013年7月5日(金)までにお申
込され、2013年9月30日(月)までにお借入
される方が対象となります。 ※適用金利は
お取引の状況により異なります。 ※保証料
は別途ご確認ください。 ※この広告は、
2013年2月1日現在のものです。詳しくは北
海道ろうきんへお問合せください。

お問合せはお近くの <ろうきん>
店舗、またはフリーダイヤルへ

0120-5-109-26

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

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

モバイルサイトはこちらから





●材料(4人分)

にしん 3尾

小麦粉(薄力粉) 大さじ4~5

サラダ油 大さじ4~5

玉ねぎ(中) 1/2

トマト 1個

赤ピーマン 1個

ピーマン 1個

レタス 1/4個

塩・こしょう 少々

A [フレンチドレッシング 適量
練りからし 少々

●作り方

- ①にしんは3枚におろし、1枚を2~3つに切る。塩・こしょうをふって小麦粉をまぶし、フライパンにサラダ油を入れて両面をこんがり焼いておく。
- ②玉ねぎは薄切りにして水にさらしてからよく水切りする。ピーマン、赤ピーマンは薄い輪切り、レタスは2~3cmの角切り、トマトは皮を湯むきしてから種を取り、さいの目切りにする。
- ③大きめのボウルに①と②をざっくりと合わせ、器に盛りつけたらAの材料を混ぜ合わせたドレッシングを全体に回しかけていただく。

今月の料理
にしんの
春待ちサラダ

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。

祝いの食卓に季節の味を

浜に押し寄せるかつてのにぎわいはありませんが、春一番の魚といえはやはりにしんでしよう。季節の巡りとともに味わえるごちそうに、感謝したいものです。

塩焼きもおいしいですが、品質の良い生干し身欠きにしんは、アク抜きの手間が省け、保存もきくので、使い方を覚えると料理の幅が広がります。晴れやかな行事の多い3月。祝いの食卓に、にしん料理も仲間に加えましょう。



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。

カンタン

おそうじで快適新生活を始めよう!

バスルームのお手入れ

カビを防ぐ!

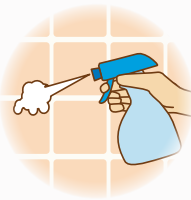
泡の力でこすらず落とす!
壁の防カビ効果をプラス

バスマジックリン
泡立ちスプレー
壁の防カビプラス



おそうじポイント

キレイをキープするには
「バスマジックリン
防カビプラス」
水切れ効果で、壁の乾きを早くして、防カビに!



リビングのお手入れ

カンタン手軽に
床のおそうじ!

電気いらずのエコお掃除!
クイックルワイパー



狭いところも
カンタン♪



おそうじポイント

新開発クッションヘッドで
髪の毛、ホコリを効率的に
全面キャッチ!



従来品



NEW クイックルワイパー

シート全面でキャッチ!

ていねいにくらす

キッチン困りごと

料理やキッチンの片付けの途中であれっ？困ったなということがありますか？ちょっとしたコツで

さっと解消して、毎日のキッチン仕事をらくちんに！

■ビンのフタが開かなくなったら



プラスチックのフタはゴムを数本巻いて、回してみてください。ゴムが滑り止めになってパカッと開きます。

缶のフタの場合は、鍋にお湯を沸かして逆さまにしてフタの部分を5～10分温めます。金属のフタとガラスビンの間に隙間ができて開きやすくなります。



缶のフタが温めても開かないときには、ドライヤーなどでフタとビンの間に隙間をちょっと作ると、すぐに開くことも。(フタが少し変形するので注意してね)



■まな板とプラスチック容器の匂いには塩で



木製のまな板には塩をクレンザー代わりに。適当に塩を振り、木目に合わせてこすると、雑菌も匂いも消えてきれいになります。また、プラスチック容器の匂いには、塩と水を入れてフタをして振ると、匂いが取れます。(塩と水の量を加減してください)

■魚の匂いが手に残ってしまったら



コーヒーを入れたあとの残りをかすをひとつまみ、手にこすりつけてみよう。指先に残った魚の匂いもきれいに取れます。コーヒーのかすは天然の消臭剤です。

■油でべたべたの手になったら



上白糖を小さじ一杯、手のひらにとってこすってみよう。きれいに油が落ちます。ついでに油で汚れたものがあれば一緒にこすってみて。

✿母娘のエピソード「素直にありがとうと言えなくて」

お母さんの娘で

よかった。

明日はとうとう、四人姉妹の末っ子が
アメリカ留学へと旅立つ日。

姉たちはすでに独立して、わが家で最後の巣立ちです。

よし、明るく乾杯するぞーって、

今夜は私が腕をふるった和食料理。

娘は「きゃー」と喜んで、にこにこしながら

「私さ、お母さんの娘で、ホント良かった。

だって仕事も母親もしてて、いつも明るくてアクティブでしょ。

私はお母さんに似たから、留学にも挑戦できるんだね。

…泣いているの？」

あーあ、明るく送ろうと思っていたのに。

私が働いているの、淋しくなかったのかな、なんて

チクリと刺さった心のトゲを、あつさり抜かれちゃった。

「…ふふ。泣くさそりゃあ。さ、食べよう」

泣き笑いしながらの、乾杯。

「お母さんの料理には日本酒だよ。飲んでみ。」

「どれ？…うん、合う。意外とおいしいよ」

日本の味を食べて飲んで、深夜までおしゃべりした。

いつてらっしゃい、愛する娘。

今月の母娘さん

【母】高室 典子さん

これまでに何千人という赤ちゃんを取り上げた助産師。実体験に則した子育てアドバイスは優しくて、新米ママに大人気。「お酒は楽しく飲むのが大好き(笑)」

【娘】高室 依未さん

四人姉妹の末っ子で、のびのびと育てられる。現在はアメリカ・カリフォルニア州の大学で留学中。お母さんに似て、楽しいお酒が大好き。



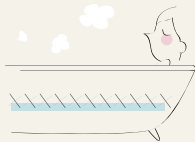
花咲醸酒
hana-sake vol. 4
43°
母娘で一杯

日本酒でキレイに

まずは、飲んでキレイに。日本酒に含まれるアミノ酸が肌をしっとりさせ、つやとしなやかさを与えます。さらに、顔や身体全体にたっぷりつけ、外側から保湿。

最後にお風呂に入れて、酒風呂に。37度くらいのぬるめのお湯にコップ2-3杯の日本酒を入れるだけ。リラックス効果が高まります。

<参考>日本酒造組合中央会>



はなさけ 花咲醸酒

女性の笑顔を出し出すお酒。(女性が笑顔になるお酒)という意味を込めた「花咲醸酒」。女性と道産酒を応援するプロジェクトとして、月替わりで蔵出し道産酒を限定販売いたします。

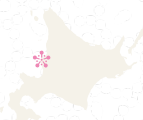
今月の花咲醸酒は
金滴酒造と国稀酒造です
コープさっぽろ全店舗にてお求めいただけます。

3月1日 1,200本限定販売開始
(金滴酒造 600本、国稀酒造 600本)



今月の
hana-sake
②

国稀酒造 増毛町



母「待った！これはね、私は必ず和食を口にしてから飲むの。」
娘「どれどれ…うん！料理がますますおいしく感じる～!!」
母「でしょ～。独特の味と香りが料理を引き立てるの。『和食のために生まれました!』って言ってるしょ。」
娘「お酒と対話できるのね…さすがお母さん(笑)」

マイおつまみ

私にとって蔵は子どもの頃の遊び場。常に日本酒がそばにありました。これとお酒のおすすめのレシピはないのですが、我が家はどんな料理にも日本酒を使っています。たとえば、ほうれん草のおひたしなども、しょうゆと日本酒を1対1の割合で混ぜてかけます。

国稀酒造株式会社 取締役 企画室長 本間 櫻さん



今月の
うつつさん

豆豆-zuzu-
イタリアンレストラン「風雲(ふううん)」の隣。陶芸家たかはしとよきの工房。
住所/砂川市晴見1条北10丁目 電話番号/0125-74-4875(たかはし)



今月の
hana-sake
①

金滴酒造 新十津川町



娘「わ！すごく飲みやすい。」
母「これは後味がすっきりしてるわね。」
娘「私みたいな日本酒初心者でも、するするいけるよ」
母「それは良かったよそういう一本に出会えるのが大事よ。そこから日本酒の奥深さを知るのよ～」

マイおつまみ

私のおすすめつまみは、「ヴルストよしだ」のコンビーフ。本場ドイツの味が、ここ(酒造)から車で3分くらいで味わうことができます。

金滴酒造株式会社 常務取締役 杜氏 川端 慎治さん



川端杜氏の
俺のおつまみ

ヴルストよしだ
北海道の手作りハム・ソーセージ店。コンビーフ100g 504円
住所/樺戸郡新十津川町字中央6-99 電話番号/0125-72-2525

オホーツクの地に根ざし本物と本質を追い求めて



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・ノースプレインファーム
株式会社



第七回北海道知事賞受賞

ノースプレイン ファームの乳製品

興部町

家畜の飼育に道産飼料用米を取り入れている、コブサッパロのオリジナル商品・黄金そだちシリーズ。
おこっぺヨーグルト(中央)をはじめ、ノースプレインファームの乳製品もそのひとつ

取材・文・編集/青田美穂 撮影/石田理恵 デザイン/玉置彩子

Cho-co-tto 12



オホーツク沿岸にある興部町は、人口の倍以上の乳牛が飼育されている酪農地帯です。酪農家自らが手掛けるチーズやバター、大ヒットとなった生キャラメルをはじめとする牛乳を使ったスイーツ。「牧場生まれの乳製品」として道内外にその名を知られるノースプレインファームは、この地に4代続く^{だいきく}大黒牧場が前身となっています。



2010年にコープさっぽろ農業賞・北海道知事賞を受賞し、コープさっぽろとの連携で翌年5月から乳牛飼料に道産の飼料用米を導入。代表の大黒宏^{だいきくひろし}さんと現場を支えるスタッフが一体となり、常に新たな試みに挑戦しています。56年続く牧場を少しずつ進化させ、発展させてきた今、改めて目標に掲げるのは「酪農の原点に戻って本質を追求していくこと」。自然と共存する酪農と向き合い、食で人を幸せにしたいと願う皆さんに出会いました。



小規模酪農に方向転換 自然と寄り添う農業へ

大黒牧場は当初畑作を中心としていましたが、冷害で凶作が続き酪農業へ転換。4代目の大黒宏さんはその前年に生まれ、物心がついたときには酪農業が家業となっていました。

「小学生のとき、給食の牛乳が地元のものじゃないのはなぜだろうと思って。そのことは跡を継ぐ頃になっても、ずっと心に残っていましたね」と大黒さん。大学を卒業後、半年間ニューヨークとオーストラリアに滞在。そこで酪農家として、自分の進む方向性が見えたそう。

「自分の目で大規模な海外の酪農場を見て、同じことをやっていても絶対に勝ち目がないと痛感しました。食の安全や自然の循環を考えると、むしろこれからは小さい農業が必要だと思ったのです」（大黒さん）。



量から質へ。そこには牛乳の価値をいかに上げるか？という命題がありました。そこで夢もあった、自社牛乳の販売の実現に動き出します。当時は国が乳業の新規参入を認めず、酪農

家が自分で牛乳を販売するのは不可能と言われていました。それでも人の縁や助けにも恵まれ、粘り強い交渉の結果、1988年に自社牛乳の販売をスタート。周りの応援や後押しが得られた一番の理由は、大黒さんが少年時代に感じた「地元のを地元で食べたい」というまっすぐな理由でした。

健康な牛を育むために 欠かせない健康な大地

牛乳の販売と同時に、ノースプレインファームを設立。自社ミルクプラント（※）を建て、第六次産業の先駆けともいえる乳製品の製造販売にも着手しました。社名に冠したのは「大地も草も牛も人もみんな健康」のフレーズ。健康な大地が良質な草を育み、その草を食べる乳牛の健康が食の安全につながるという一つの輪を示したものです。

現在、全50頭の乳牛は牧草を主体に道産の米飼料やビートパルプなどを加えて育てられ、夏場は約120haに広がる無化学肥料、無農薬の牧草地で放牧。家畜の堆肥を土に生かすなど、すべての源となる健康な大地を維持しています。

※ミルクプラント…牛乳の加熱殺菌処理施設



右／手前が東川と石狩で栽培されている、北海道産米を粉砕した米飼料。コレステロールを抑制するオレイン酸の上昇など、導入後の牛乳のデータに好変化が現れているそう

左上／朝と夕方、毎日搾乳は2回。写真は乳牛の飼育管理に携わるスタッフの道坂さん。「牛たちと一緒に過ごし、自然を肌で感じながらの酪農の暮らしに魅力を感じています」と話す

左下／乾牧草をモリモリ食べる元気な乳牛たち。好奇心旺盛で、黒々とした瞳がかわいい。午前中は牛舎横の広場で、冬も運動不足を解消



生乳はすぐにプラントへ
衛生管理にも細心を払う

搾ったばかりの生乳は、敷地内にあるプラントへと運ばれます。牛舎からプラントまで距離にして200mほど。スタッフの皆さんも「もしかしたら世界で一番、プラントまでの距離が短い牧場かも？」と笑顔を見せます。ノースプレインファームのおこっぺ牛乳は、65℃30分の低温殺菌でノンホモジナイズド。ノンホモジナイズドとは、脂肪のかたまりを均一化していない牛乳のことです、生乳の風味がしっかりと残っています。

工場ではおこっぺ牛乳を原料



600ℓタンクの牛乳に乳酸菌を入れて5時間ほど発酵。タンク1つにつき、250mlパックのヨーグルト2400個分を製造する

にヨーグルトの加工が行われていました。案内してくれたのはすべての乳製品加工を統括している製造課長の吉田年成よしたとしなりさん。

「うちのヨーグルトは前日にタンクで発酵を行い、翌日の朝から容器に充填じゅうけんします。ヨーグルトは繊細で他の影響を受けやすいため、特に衛生面は徹底していますよ」。吉田さんがそう話す横には、分解したタンクのパーツを丁寧にチェックして手洗いするスタッフの姿が。表には出ない地道な作業ですが、牛乳の力を最大限に引き出し、おいしいヨーグルトを作る上で欠かせないポイントになります。



発酵を終えたヨーグルトは殺菌処理したパイプを通り、隣接する充填室へ



ノースプレーンファーム代表の大黒宏さん。変化する時代の流れや消費者ニーズをつかみながらも、自身の原点である「農業とオホーツクの地」に対する思いはずっと変わらない

本物の良さを伝えるには
安全で「おいしい」が鍵に

吉田さんは「自分が関わっている製品が安全、安心なのはもちろん、自信を持って『おいしい』と勧めることができるのが何よりのやりがい」と話してくれました。代表の大黒さんも「質の良い乳製品が日常で多くの人に受け入れられるために、僕たちにはできることはまだまだある」と意欲を燃やします。

願うのは興部町が誇る牛乳と乳製品が地域の魅力発信に役買い、オホーツク全体が活性化していくこと。「地元のもの、地元で」。その理念を持ち続け、食で人を幸せにする挑戦はこれからも続いていきます。



ノースプレーンファーム株式会社
興部町北興116の2 TEL 0158-88-2000
<http://www.northplainfarm.co.jp/>



上／主な製造は機械化されているが、品質を守るための洗浄や点検などには人の目が不可欠 右／「チーズもヨーグルトも牛乳の味が生かされています。サラリとしたのむヨーグルトはシリアルにかけて食べるのもオススメ」と製造課長の吉田さん



＼ 乳製品はもちろん！ /
充実の“メイドイン興部”食材

ノースブレインファーム直営店
レストラン「ミルクホール」



ノースブレインファームの敷地内にあり、自社製品を使った手作りメニューが味わえるファームレストラン。食事はもちろん新鮮な「おこっぺ牛乳」を使用したソフトクリームやスイーツも人気。ヨーグルトやチーズなどの販売も行っており、購入のみも可能です。

興部町北興116の2 TEL0158-82-2422
 営業／10:00～18:00 (LO17:30)、
 冬期10:00～17:00 (LO16:30)
 休み／火曜(祝日は営業)



店内正面のガラスケースにはノースブレインファームで製造している商品がズラリ。醗酵バターをたっぷり使った「おこっぺバターケーキ」もオススメです

飲み放題のおこっぺ牛乳262円や、のむヨーグルト315円もご提供しています



ミルクホール店長
 石川 初枝さん



レッドミートハンバーグ 980円

定番人気の和風ハンバーグ。脂身が少なく赤身中心のレッドミートは、肉の旨みがギュッと凝縮されていてジューシーな味わい



チーズハンバーグ 1,150円

ハンバーグを包むのは、トロリと溶ける自家製ゴダチーズ。トマトソースの爽やかな酸味がマッチして、食べ飽きないおいしさ!



興部(おこっぺ)町

主産業は酪農と漁業。人口約4200人に対し、乳牛の飼育数は1万頭を超える。町名はアイヌ語の「オウコッペ(川尻の合流するところ)」に由来し、2つの川が合流し海に注いでいたことから名付けられた。札幌から高速道路を利用し、車で約4時間30分(季節、天候条件で変動)。

<興部町の食材>

町内にある「オホーツク農業科学研究センター」の情報に基づき、質の高い牛乳と乳製品の生産に力を注いでいる。現在、5軒の工房でナチュラルチーズの製造販売を手掛けているほか、JAおこっぺによる地元牛乳を使用した「おこっぺアイス」も人気。酪農のイメージが強いが、オホーツク海に面し魚介類も豊富。地元の港では特産のホタテをはじめ、鮭、マス、毛ガニなどが水揚げされる。

産地へ
 行こう!

おでかけめもめも
 オホーツク沿岸の酪農と漁業の町から魅力をレポート。

ちょこっかが
 書く!

Cho-co-tto

3月下旬から浜茹で毛ガニが旬
沙留(さるる)漁業協同組合直販店



3月から5月にかけて水揚げされる毛ガニは「堅ガニ」と呼ばれ、みその入りも良くおいしいですよ



製氷冷凍部 生産課
横山 恵一郎さん

毛ガニの価格は時期により変動するが、1パイ440gで1,500円前後が相場。急速冷凍で鮮度を閉じ込める「ホタテ玉」は1kg2,800円



その時期旬の生鮮魚介ほか特産のホタテ干貝柱などのお土産品も販売。電話での全国発送にも対応している



オホーツク海の豊富なプランクトンを食べ、4年間かけて育てるホタテは肉厚で身が引き締まり美味。港の目の前に加工場があり、水揚げした魚介類の鮮度をそのままに加工できるのが沙留漁協の強み。3月下旬から漁が始まる毛ガニは、シーズンに入ると浜茹でが店頭に並びます。

興部町沙留143の1
 TEL0158・83・2311(冷凍工場)
 営業/8:30~17:00 休み/日曜(祝日は営業)

昔ながらの手法がこだわり!
株式会社 オホーツククリーンミート



1996年に設立され「おこっぺハム」ブランドのハム、ソーセージが評判。原料は地元産豚肉を含む100%北海道産使用。大量生産ではなく“時間と手間をかけた本物のハム・ソーセージ作り”をモットーに、ヨーロッパの手法にならった昔からの製法を守っています。

興部町興部102の1 TEL0158-82-3100
 営業/8:30~17:00
 (4月下旬以降は道の駅おこっぺ売店にて販売)
 休み/土曜、日曜(祝日は営業)
<http://www.okoppeham.jp/>

上/手巻きロールハムは、オホーツク産豚ロスを塩漬けし8日以上熟成
 下/ヨーロッパの岩塩を直接手で擦り込む「乾塩法(かんえんほう)」で作るベーコンは、北海道認証商品のベーコン第1号に選ばれた一品



ハム・ソーセージが大量生産される前の製法を守った本物の味をご賞味ください

どの商品も原料の肉が持つ自然の味を重視。中でもコブさっぼろの宅配システムドックで取扱いのある「ポークソーセージ」(写真右)が人気



専務取締役
山本 一郎さん

興部から世界へ!

チーズ自慢の ファームイン

原料に勝る技術なし
父と娘の最強タッグ

お邪魔したのは、ファームインを併設する「富田ファーム」。
チーズを製造している富田佳子とみたよしこさんはチーズ作りを始めて10年目。今まで数々の賞を受賞し、品質と技術の向上を究めてきました。佳子さんのチーズは父・泰雄さんが生産する牛乳があつてこそ。泰雄さんは「原料に勝る技術なし」を座右の銘に、15年以上、牛の排泄物を肥料として草地に還元する、循環農法

を実践。牛乳の特徴が良質な品質となつて表れています。食事には自慢の乳製品がたっぷり。作り手にチーズ料理を振る舞ってもらう…、これ以上の贅沢はありません。原点である自家製有機牛乳をいただく、濃厚なのにサラリとしていくらかでも飲めそう。朝食でいただく牛乳豆腐も、風味がそのまま



お一人でチーズ作りを手掛けている、富田佳子さん



夕食のラクレット。セミハードのウォッシュタイプチーズ「おこっぺ大地」を溶かして野菜の上に。ワインがどんどん進んじゃいます

＼ 地元の食と魅力を楽しむ / おこっぺガイドMAP

1 バインランドファーム乳製品工房

地元牛乳から生まれる5種のチーズと3種の脱脂バターを販売。バターはガゴメ昆布やフノリ入りも。来店前に電話連絡が確実です
(TEL0158-82・2033)



モッツアレラ120g580円、食塩不使用脱脂バター100g840円など



ノースブレインファーム
レストラン
「ミルクホール」

富田ファーム

富田ファーム直営店
「ミルクの夢」

2 道の駅おこっぺ

4月下旬から夏期は、地元特産品を販売する売店が営業を再開。今回紹介の乳製品やお土産など、興部町で作られている品のほとんどが手に入ります



石けんはブレイン、ラバンダー、カミツレの3種あり各1個473円

3 オホーツク農業科学研究所センター

別名「モーモー城」と呼ばれ、風力発電の巨大風車とともに興部町のシンボルになっています。ここから一望する興部の街並みとオホーツク海は、町一番の絶景!

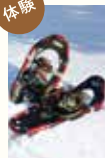
4 おこっぺ石けん工房

天然の動植物油脂を原料に、時間をかけて作る釜炊き枠練りのせっけん。合成の着色料、保存料、香料は一切不使用。リップクリームも販売
(TEL0158-88-2121)



上/生乳に火を入れ、酢で固めた「牛乳豆腐」。ポン酢やオリーブオイルをかけて。フライにして食べても美味だそう! 左/オールジャパンナチュラルチーズコンテストで金賞を受賞した「富夢(とむ)」をはじめチーズは12種類。牛乳やのむヨーグルトなど牧場向かいの直営店「ミルクの夢」で全商品が購入可能です

体験



バター、アイスクリーム作り、搾乳・ミルクやりなどは通年で実施(各500円、要予約。アイスクリーム作りは別途原料代)。冬は無料のスノーシューレンタルも



富田ファーム
興部町宇津99の8 TEL:0158-88-2611
ファームイン料金:大人1名1泊2食7,350円
<http://www.tomita-farm.jp/>

生きた新鮮なおいしさを。 「自分が作ったチーズを、目の前でおいしと言ってもらえる瞬間がうれしい」と佳子さん。 富田さん親子が目指すのは、世界に通じるチーズ。原料と技術、それぞれの持ち場で最高のチーズ作りに挑んでいます。

春の旅

旬のかき・海鮮を楽しみに
寿都町に行こう！

- 日程／4月27日(土)
- 参加費／お一人様5,880円
- 定員／40名
(最少催行人数25名)
※定員になり次第締切とさせていただきます。
- 行程／札幌全日空ホテル
8:00出発→道の駅スペースアップ
よいち→道の駅いわない→道の駅みなとま〜れ寿都→寿都産かきと旬の海産物の昼食→寿都漁協見学・山下水産(見学・お買い物)→郷の駅ホッと喜茂別→道の駅望羊中山→JR札幌駅北口19:00着予定

トドックでおなじみ
山下水産を見てみよう！



親子 de 食育

旬の野菜を楽しく学ぼう！
第1弾「春を先どり～山菜」

旬の野菜「山菜」を学ぼう！
昨年大好評だった山菜企画

- *食べられる山菜と食べられない山菜を知ろう！
- *見て・触ってみよう
- *山菜の香味の働きを知ろう！

山菜の食べ方を知ろう！

- *下ごしらえが面倒だと
思いませんか？
- *子どもの口には合わない
と思いませんか？

お家に帰って作ったら
お父さんおびっくり！
家族やお友達に自慢できるね！

- 日程／3月23日(土)、10:30～13:00
- 参加費／親子2,000円 お子様1名につき500円
- 場所／札幌エルプラザ2F 食材研究室(札幌市北区北8条西3丁目)
- 対象・定員／小学生の親子(お一人様2名のお子様まで)12組
- 応募締切／3月10日(日)必着 ※応募者多数の場合は抽選になります。
※当選された方のみハガキでご連絡します。



山菜の美味しい料理に
チャレンジしよう！

- *米粉と山菜のチヂミ料理ほか
山菜料理に挑戦しよう！
- *簡単に野菜がとれるスムージーを
作って野菜嫌いを克服しよう！

重曹クレンザーを
作ってみよう！

- *重曹で山菜の戻汁取りをしよう
- *環境を考えて重曹クレンザーで
後片付けしよう

「春の旅 寿都町」のお申込方法

電話でのお申込・お問合せ

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

「親子山菜企画」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(親子食育企画係)
FAX 011-700-5464(親子食育企画係)

- ハガキまたはFAX・Eメールに、「親子山菜企画」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郵便番号と住所、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、住所と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。

※「親子山菜企画」のお申込は、左の必要事項を送信。

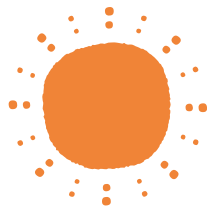


申込用QRコード



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、北のめぐ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、毎月一品ご紹介いたします。

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／佐孝 優

料理のポイント

野菜たっぷり、ビタミンたっぷりの塩味ケーキ・サレ。カラダがよるこぶ軽食です。

今月のごちそう

ゆり根とブロッコリーの 米粉入りハーブケーキ・サレ

●材料(4人分)

| | | |
|----------------|---------------|----------------|
| ゆり根……………50g | イタリアンパセリ…………… | 小麦粉(薄力粉)…………… |
| ブロッコリー……………50g | ……………ひとつまみ | ……………100g |
| ミニトマト……………3個 | チーズ……………30g | 米粉……………20g |
| ベーコン……………35g | 卵……………1個 | ベーキングパウダー…………… |
| オレガノ……………ひとつまみ | サラダ油……………大さじ2 | ……………小さじ2 |
| パセリ……………ひとつまみ | 牛乳……………80cc | 塩・こしょう……………少々 |

※使用したパウンドケーキ型は18cm×8cm×6cm

●作り方

- ① ゆり根はほぐして洗い、ブロッコリーは小房に分けてさっと塩ゆです。ミニトマトは半分に切り、チーズは5mm角、ベーコンは縦に細く切っておく。小麦粉、米粉、ベーキングパウダーはポリ袋に入れ、よくふって合わせておく。
- ② ボウルに卵を割り入れ、泡立て器でよく溶きほぐしたら、サラダ油を少しずつ入れながら混ぜ合わせ、牛乳、塩・こしょうを加えてよく混ぜる。そこにベーコン2/3(約25g)、ゆり根、チーズ、ハーブ類を加え、ポリ袋で合わせた粉類を入れて、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまでざっくりと混ぜる。
- ③ パウンド型に②を半分流し入れ、その上にブロッコリーを並べたら、残りの②を流し入れ、上にミニトマトと残りのベーコンを並べて180℃のオーブンで約40分焼く。焼けたら網の上で冷ましてから切り分ける。

教えてくれた人



かしま ほんみ
鹿島 春美さん

去と美瑛にリターンし営農。米、麦、豆類、ビート、大根などを生産。野菜ソムリエの資格を取得し、新鮮な野菜のおいしい食べ方を研究、地域での料理講習会などを通じて発信中です。

美瑛町

オードブルからデザートまで。
コースとしても楽しめる料理を、
北海道の代表食材・乳製品で。

生かす人

BARCOM Sapporo

シェフ

つかだ ひるゆき

塚田 宏幸 さん (写真中央)

スペインの“バル”、イタリアの“バル”など世界各国にある「ふらっと立ち寄れる店」のスタイルを札幌に再現した『BARCOM Sapporo』は、北海道の食・自然・文化に気軽に触れられる「北海道BAR」。塚田さんをはじめスタッフが実際に交流する道内の生産者を中心に、その食材を使用した料理を提供しています。そんな北海道ツウの塚田さんに、お家でコース料理としても楽しめる乳製品レシピを教わりました。

PROFILE / 札幌市出身。北海道内外の多くの生産者と交流を深め、地域の伝統的な食文化の継承に努める。2012年にイタリアで行われたスローフード世界大会で北海道料理を作り、食を通して北海道を発信。シェフのかたわら、食とアウトドアで北海道を観光する「ゆるりずむ北海道」も主宰。

大丸札幌店10周年記念「Hokkaidoいいモノ・いいコトマルシェ」に、コープさっぽろプレゼンツ「畑でレストラン」参加シェフのブースが登場します。期間は、3月13日(水)～18日(月)。塚田シェフの担当は15日(金)、メニューは「えりも短角牛と札幌黄のカラーゲンカレー」。ぜひ食べてみてください。



バルコ サッポロ
BARCOM Sapporo

住所 札幌市中央区北2条西2丁目 STV北2条ビル1F

TEL 011・211・1954

営業時間 16:00～24:00、日祝～22:00

※フードのラストオーダーは閉店1時間前

定休日 不定

<http://barcom.jp>

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

カリカリチーズのポップコーン

●材料(2人分)

ポップコーン豆(ポップ種) 20g

バター 15g

塩 2g

パルミジャーノ・レッジャーノチーズ

10gを目安にお好みで増減

●作り方

①ふたつきの耐熱容器にチーズ以外の材料を入れ、電子レンジで熱を加えポップコーンを破裂させる。

②平たい耐熱皿に①のポップコーンを並べ、上からすり下ろしたチーズをふりかけて、電子レンジで1分加熱し器に盛る。

※レンジは730Wを使用。

{シェフより}

スパークリングワイン、ビールなど、お酒のお供にぴったり。軽いサクサク感がクセになります。スナック菓子のポップコーンからでも作れます。

{シェフより}

バーニャカウダソースを簡単にアレンジ。落みそが手に入らなければ、一般のみそでもおいしくできます。

落^{ふき}みそバーニャカウダ

●材料(2人分)

落みそ
(一般のみそでも可) 30g
にんにく 2片
牛乳 200cc
アンチョビフィレ 1枚
オリーブオイル 大さじ1
お好みの野菜 適量

●作り方

- ①鍋に牛乳と皮をむいたにんにくを入れ、弱火でにんにくが柔らかくなるまで煮る。
- ②一度にんにくを取り出し、包丁でみじん切りにしたら①の鍋に戻す。
- ③②の鍋にオリーブオイル、アンチョビ、みそを入れ、かき混ぜながらとろみが出てくるまで温める。器に入れ、野菜と一緒に盛りつける。



モッツアレラチーズとじゃがいもの のび〜るマッシュポテト アリゴ風

●材料(2人分)

じゃがいも 200g
モッツアレラチーズ 100g
生クリーム 40cc
牛乳 40cc
バター 40g
んにく 1片
塩・こしょう 適量

●作り方

- ①じゃがいもは塩水でゆでてから皮をむいて裏ごしし、ボウルにじゃがいも、バター20g、牛乳と一緒にに入れて混ぜ合わせ、マッシュポテトを作る。
- ②鍋に残りのバターとにんにくをすり下ろして入れ、弱火にかけて香りを出し、生クリームを入れて温まったらチーズを溶けやすいようにざっくり切って加える。沸騰しないように気をつけながらチーズを全体になじませる。
- ③なじんできたら①のマッシュポテトを加えて混ぜ合わせる。水分が少なく固さを感じたら、温めた牛乳(分量外)を適量加えて好みの固さに調節する。塩・こしょうで味を調え、パンや野菜、肉料理などととも器に盛る。

{ シェフより }

「アリゴ」とは、マッシュポテトとチーズを練り上げたフランスの田舎料理。パンやお好みの野菜につけて食べたり、肉料理のつけ合わせにも最適です。



ノースブレインファームの「モッツアレラチーズ」で作りました。



生クリームとしょうゆの極上ソース

●材料(2人分)

生クリーム 100cc
しょうゆ 小さじ1

●作り方

①小さめの鍋に材料を入れ、中火でかき混ぜながら火を通し、とろみがついたらできあがり。

{シェフより}

ステーキやハンバーグなどに合う手軽で簡単なソース。コクのある甘じょっぱい和風味で、料理によってはわさびや一味唐辛子を加えてもおいしさが広がります。



岩塩とオリーブオイル味の 混ぜるだけヨーグルトジェラート

●材料(2人分)

ミルクアイスクリーム 200g
(表示を確認しバニラが入っていないもの)
ヨーグルト(砂糖不使用) 100g
岩塩 1つまみ
エキストラバージンオリーブオイル 適量

●作り方

- ①ボウルにアイスクリームとヨーグルトを入れて混ぜ合わせ、そこに岩塩を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ②器に盛りつけ、仕上げに岩塩(分量外)をふり、エキストラバージンオリーブオイルを回しかける。



ノースプレインファームの
「おこっぺヨーグルト
(砂糖不使用)」で
作りました。

{ シェフより }

混ぜ合わせるだけで作れる、
ちょっとおしゃれな大人のデザート。
バニラなどの風味が入っていない
プレーンなミルクアイスクリーム
で作ってください。

牛乳、乳製品の種類と違いは？

乳製品とは主に牛乳を原料に、保存性、機能性、嗜好性などを高めることを目的とした加工製品を指します。ヨーグルトやチーズは、牛乳に菌などを加えて発酵させた発酵食品。バターは牛乳の脂肪分(クリーム)を分離させて取り出し、固めたものです。私たちの大好きなアイスクリームやソフトクリーム、また最近注目されているミルクジャムなど、牛乳はさまざまな乳製品に加工されています。

牛乳・乳飲料

牛乳は加熱殺菌を行うことが規定されており、低温殺菌(63℃30分以上)、高温短時間殺菌(75℃15秒程度)、超高温瞬間殺菌(130℃2秒程度)などに分かれる。



ヨーグルト

牛乳に乳酸菌やビフィズス菌などを加えて発酵させたもの。原料は牛乳のほか、脱脂粉乳を使うものもある。加糖と無糖(砂糖不使用)、飲むヨーグルトやフロゼンヨーグルトなども。



バター

牛乳から脂肪分(クリーム)を取り出し練り上げたもの。「発酵バター」は、原料となるクリームを乳酸発酵させてから製造したバターを指す。



アイスクリーム・ソフトクリーム

牛乳の脂肪分(クリーム)を主原料に卵、砂糖などを入れてかく拌。加熱殺菌してから冷却凍結。ソフトクリームは調合した原料を専用の機械で高速かく拌し、空気を含ませながら冷凍するためふわりとした食感。



チーズ

一般的には牛乳に乳酸菌と酵素を加えてホエー(水分)とカード(凝固物)に分け、カードを成形して製造。モッツァレラなど熟成させないフレッシュタイプと、カマンベール、ゴーダなど熟成させるタイプとに分かれる。



練乳・ミルクジャム

練乳は牛乳を煮詰めて濃縮したもので、砂糖を加えたコンデンスミルクが代表的。ミルクジャムはさらに粘度が高く生クリームなどを加えて、より濃厚な味わいになっているものが多い。



乳製品 あれこれ 知識

北海道の牛乳から作られるおいしい「乳製品」の数々。
改めてのおさらばからウラ技まで、魅力を再発見！



話題の「塩ヨーグルト」とは？



テレビでも紹介され、塩麴に続く発酵調味料として話題になっている「塩ヨーグルト」。作り方は市販のプレーンヨーグルトに塩を加えて混ぜるだけ(ヨーグルト400～450gに塩小さじ1杯が目安)。お好みでオリーブオイル、みそ、しょうゆなどをプラスしてアレンジすれば、ソースやドレッシングになります。また乳酸菌の働きを生かして、肉や魚の漬け床にするのもオススメです(ヨーグルト100gに塩小さじ1杯が目安)。おいしくて体にもうれしいヨーグルトを料理にも活用しましょう。

ヨーグルトの活用法

お得用のパックを購入したときなど、一度に食べ切れないヨーグルトは冷凍保存も可能です。ハチミツやフルーツを加えて半解凍のシャーベット状態で味わうと、フローズンヨーグルト風に。小分けにして凍らせておけば、カレーやシチューなど煮込み料理の隠し味としても重宝します。また、ザルにペーパータオルを敷きヨーグルトをのせて水切りした「水切りヨーグルト」は、いつもと違う食感で料理に活用できます。



乳酸菌とは？

ヨーグルトなど乳製品の発酵の過程に欠かせない乳酸菌。人間や動物の腸の中にも存在し、健康面での働きも注目されています。現在、さまざまな乳酸菌を使用したヨーグルトが販売されていますが、菌の種類によって働きに違いがあるとされています。乳酸菌の仲間でもよく知られているビフィズス菌にも複数の種類がありますが、腸内の悪玉菌や病原菌の増殖抑制、栄養素の消化吸収を助けるなどの作用は共通しているそう。また乳酸菌にはタンパク質を分解する働きがあり、ヨーグルトに肉を漬けると柔らかくなるのはそのためです。

手作りホワイトソース おいしいグラタンやドリアを



教えてくれた人
センチュリーロイヤルホテル
スカイレストラン
かほこ 寿子
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。
〈住所〉
札幌市中央区北5条西5丁目
<http://www.cr-hotel.com>

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

基本のホワイトソース



材料(4人分)

小麦粉 50g
無塩バター 50g
牛乳 400c
生クリーム 150cc
塩 少々
ナツメグパウダー 小さじ1/2
ローリエ 1枚
白ワイン又はシェリー酒 大さじ1

牛乳は味の濃いもの、生クリームは動物性のものがベストですが、牛乳だけでもOK。白ワインなどはお好みで加えてください。



1 小麦粉をふるいにかける



2 鍋に牛乳、生クリーム、白ワイン、ローリエを入れ温めておく



3 フライパンにバターを入れて、中火にかけてバターを溶かす



4 3に小麦粉を入れて焦がさないようにしながら、よく炒める



5 ベースト状になったら、ローリエを取り出した2を弱火で少しずつ数回に分けて加えていき、木ベラなどでよく混ぜ合わせる



6 塩とナツメグを加え、とろみが出てきたらできあがり。冷凍保存も可能。解凍するときは牛乳を加えて焦がさないように



8
表面に焼き色がついたらオープンから取り出し、パセリを散らす



5
4に塩・こしょう、味を調える



2
フライパンにバターを溶かし、ごはんを入れ塩・こしょうをし、ケチャップを加えてさらに炒める



6
グラタン皿など耐熱容器にケチャップごはんを盛る



3
別のフライパンにバターを入れ、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら鶏肉とマッシュルームを加えて、鶏肉に軽く火が通ったら白ワインを回し入れ、強火でアルコール分を飛ばす



7
6の上にソースをのせ、ピザ用チーズ、粉チーズをのせたらオーブントースターで焼く



4
3にホワイトソースを入れて牛乳で固さを調整し、顆粒コンソメを入れて混ぜる

チキンドリア

子ども大好きな
ケチャップごはんのドリアです

材料(4人分)

炊いたごはん 640g
鶏もも肉 200g
マッシュルーム 3個
玉ねぎ 中1/2個
ケチャップ 大さじ6
ピザ用チーズ 100g
粉チーズ 大さじ2
顆粒コンソメの素 大さじ1
白ワイン 大さじ2
バター 各大さじ1
塩・こしょう 適量
パセリ 適量
牛乳 適量
(子どもが食べるときは
白ワインはなくてもよい)



1
鶏もも肉は3cm程度の角切りにして塩・こしょうをしておく。マッシュルームは薄切り、玉ねぎは1cm程度の角切りにする

できあがり!!



ホワイトソースのカロリーが気になる方は、
バターの分量を減らし、
オリーブオイルにしても
OK。ドリア作りのときの
バターも同様です。



北広島市 ふなほし 船橋様

ミルクぶたもち

●作り方

切りもちを半分の厚さに切って豚肉を巻き、油を引いたフライパンで軽く焼いてから、牛乳を入れて蒸し煮にし、最後にポン酢を回し入れて器に盛る。

ピッチャー / 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]

乳製品



次のお題は **ピーマン** 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、商品券とト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！

よしおか
幕別町 吉岡様

オレンジババロア

●作り方

鍋に牛乳、生クリーム(動物性)を入れ火にかけて温まったら、あらかじめふやかしておいたゼラチンを加えて溶かす。ゼラチンが溶けたら砂糖を入れて溶かし、果汁100%オレンジジュースを加える。沸騰寸前に火を止め、型に流し入れて冷やし固める。

長方形皿・ガラス器・スプーン／ナカタ



かとう
北斗市 加藤様

とんこつ風うどん

●作り方

牛乳、すりおろしにんにく、鶏ガラスープ、白ごま、みそを鍋に入れ、ひと煮立ちさせたら、うどんを入れて煮込む。お好みで万能ねぎや紅しょうがを加える。

※とんこつのような風味になります。

器／ナカタ

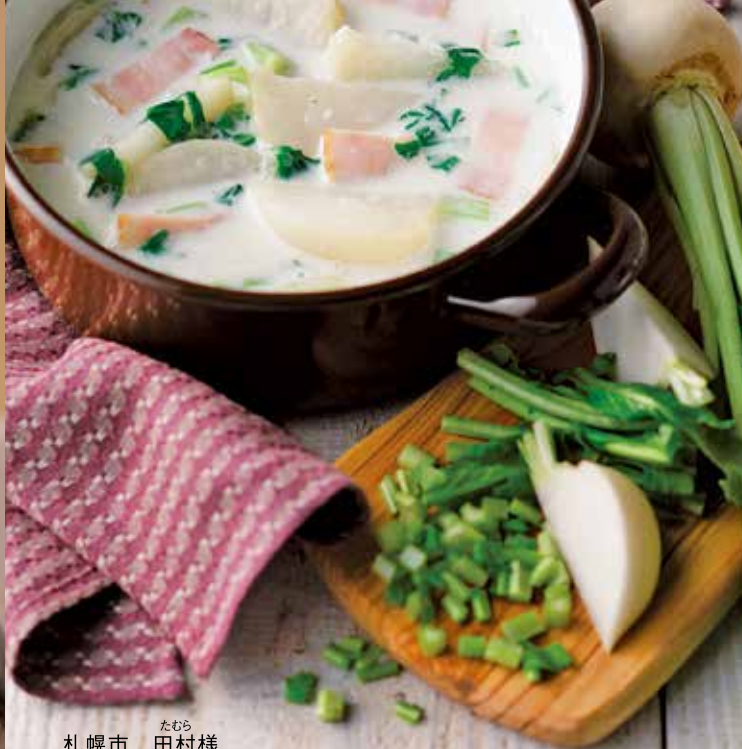
八雲町 ^{さとう}佐藤様

あんかけ茶碗蒸し

●作り方

卵を溶きほぐし牛乳を入れ、塩をひとつまみ加えて裏ごし、器に入れ蒸す。豚ひき肉を空炒りし、酒、しょうゆ、だし汁を加えて水溶き片栗粉でとろみをつけ、そぼろあんを作る。蒸し上がったたら、そぼろあんをかけて三つ葉を飾る。

ふた付き器・小皿・スプーン／ナカタ



札幌市 ^{たむら}田村様

かぶのミルクスープ

●作り方

かぶの葉とかぶの実を分け、葉は小さめに、実はくし切りにする。ベーコンは食べやすい大きさに切る。鍋にかぶ、ベーコン、鶏ガラスープ、塩・こしょうを入れ、かぶがやわらかくなるまで煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけたら牛乳を入れる。

※かぶの実も小さく刻むと、さらに食べやすくなります。

鍋／Madu札幌店

わが家のいちおしレシピ！
みなさんのレシピ待ってます！

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

フランス風ポテトグラタン



●材料(2人分)

じゃがいも 2個

バター 10g

S&Bパセリ 適宜

ピザ用ミックスチーズ 30g

A

- 牛乳 100ml
- 生クリーム 100ml
- S&Bおろしにんにく 小さじ1/4
- S&Bナツメグ(パウダー) 小さじ1/3
- S&Bホワイトペッパー(パウダー) 少々
- 塩 少々

●作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて5mm厚さに切り、水にさらさず、すぐにAとともに鍋に入れ、火が通るまで弱火で煮ます。
- ②耐熱容器にバターを塗り、①のじゃがいもを並べてソースを流し入れ、上にピザ用ミックスチーズをのせます。
- ③オーブントースターで焦げ目がつくまで焼き、仕上げにパセリを振ります。

今月のスパイス
&ハーブ

ホワイトペッパー(パウダー)
WHITE PEPPER

香りも辛みもマイルドなペッパー。薄い味つけや淡い色合いの料理の仕上げにも、主張しすぎることなく味を調えてくれます。ホワイトペッパーとブラックペッパーは、いずれも「こしょう」から採れますが製法が異なります。



札幌市 やまさき 山崎様

白汁粉

●作り方

白いんげんの煮豆をつぶし、砂糖と水少量を加えて混ぜる。それを鍋に移し牛乳を入れ、火にかけて、温まったら白玉粉で作った白玉団子を加える。

器・小皿・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、ピーマンレシピです。



亀田の柿の種



10袋詰 340g

柿の種とピーナッツの絶妙なバランスがたまらない! かる〜い食感の柿の種と厳選した大粒ピーナッツを使用することで相性抜群。小分けなので色々なシーンにピッタリです。



亀田の柿の種 梅しそ 6袋詰
210g

“亀田の柿の種梅しそ”が昨年に続き再登場! 期間限定にて昨年度販売いたしましたが多くのお客様より再発売のご要望を受け再度発売いたします。梅の香りと酸味が広がる「梅しそ」味の柿の種ぜひ御賞味ください。

お問合せ/亀田製菓 お客様相談室
☎ 0120-24-8880
受付時間:月~金 9:00~17:00(祝日を除く)

読者プレゼント! 詳しくはP74をご覧ください

春だ! るんるん変わり種グランプリ2010
グランプリ受賞作品

サクサク! クリスピーな食感をお楽しみください

柿ピーザ

発案者:あずもん

[材料(1食分)]

亀田の柿の種 小袋1 ピザ用チーズ 適宜
ごはん 一杯 ケチャップ 大さじ2
ウインナー 4本



[作り方]



ごはんを潰す



柿ピーを砕き混ぜ合わせる



丸めて潰し、ピザ生地にする



ケチャップをかける



ウインナーをのせる



チーズをのせる



粗く砕いた柿ピーをのせて
焼き上げる

試食
審査評

- ★平凡なメニューと思いきや、想像を超える食感!
- ★この生地のサクサク感は、ピザを超えている!
- ★焼きおにぎり+ピザの美味しいとこ取り!
- ★春の遠足にもピッタリです。お子さま絶賛のお弁当メニュー
- ★具材を変えれば、無限においしさが広がる!



ザ・プレミアム・モルツ

350ml

こだわりの素材と製法で、何杯飲んでも飲み飽きない味わいを追及しました。「華やかな香りと深いコクと旨み」が際立つプレミアムビールです。



角瓶

700ml

おすすめの飲み方はハイボール！氷いっぱいグラスに角瓶とソーダを1:4で割ってお楽しみください。爽快な味わいはどんな食事とも好相性です。

お問合せ/サントリー(株)お客様センター
☎ 0120-139-310

読者プレゼント！詳しくはP74をご覧ください



クリームチーズは完全にクリーム状にせず、形が少し残る程度にツナと混ぜ合わせてください。

ワンポイント

ツナとクリームチーズの わさび醤油和え

■ 調理時間 15分 ■ 267Kcal(1人分)

【材料(2人分)】

ツナ缶(小) 1/2缶
クリームチーズ 50g
青ねぎ 1/2本
練りわさび 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
バゲット(薄切り) 6枚

【作り方】

- ①クリームチーズは2cmの角切りにする。ツナ缶はしっかりと油を切る。青ねぎは小口切りにする。
- ②練りわさびとしょうゆを混ぜ合わせておく。
- ③クリームチーズとツナを混ぜ合わせ、②を加えて全体になじませたら、最後に青ねぎを入れて軽く混ぜる。
- ④③を器に盛り、薄切りにしたバゲットを添える。

レシピ提供:石井三奈子

※ザ・プレミアム・モルツ350ml 24缶入は3月3週・4月1週、ザ・プレミアム・モルツ350ml 12缶入は3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。

おいしさと健康

Glico

2段熟カレー

ビーフとあめ色玉ねぎの深いコク。

リニューアル



甘口

濃縮ミルクのまろやかな風味が味わえる、甘口好きのためのカレールーです。



中辛

香味焙煎スパイスの豊かな香りが味わえる、中辛好きのためのカレールーです。



辛口

粗挽きスパイスのキレのある辛さが味わえる、辛口好きのためのカレールーです。



2段熟ハヤシ

熟成ドミグラスソースの深いコクと完熟トマトのまろやかな香りのバランスがとれたハヤシルーです。

お問合せ/2段熟キャンペーン事務局

☎ 0120・827・887

受付時間:平日10:00~18:00(土日祝日を除く)

デコカレーうさぎ

[材料(4人分)]

カレー

| | | | |
|----------|-----------|--------------|----------|
| 2段熟カレー | 1/2箱(80g) | にんじん(小) | 1本(100g) |
| 肉 | 160g | サラダ油(またはバター) | |
| たまねぎ(中) | 1個(200g) | 大さじ1 | |
| じゃがいも(小) | 1個(150g) | 水 | 550ml |

デコレーション

| | | | |
|-----------|----|-------|--------|
| プチトマト | 2個 | 桜でんぶ | 大さじ1~2 |
| ひよこ豆(水煮) | 1個 | 赤パプリカ | 1/4個 |
| きゅうり(輪切り) | 1枚 | ごはん | 200g |

[デコレーションの作り方]

- ①パプリカは花型に抜き、ゆでる。
きゅうりは丸型に抜き、皮の部分を短く切る。
- ②ごはんをうさぎの型に抜いて皿に盛りつける。
- ③桜でんぶを耳の内側にのせ、プチトマトを目、ひよこ豆を鼻、きゅうりの皮を口にして顔をつくる。
- ④ごはんのまわりにカレーをかけ、パプリカを飾りつけてできあがり。



※2段熟カレー甘口、中辛は4月1週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。



イタリアスパゲッティ

1kg (1.4mm・1.7mm共通)

イタリア生協連と提携し、現地のコープ商品を直輸入しました。デュラム小麦100%を使用したコシの強さと手頃な価格で30年以上ご好評をいただいているロングセラー商品です。



エキストラバージン オリーブオイル 400g

オリーブの果実からそのまま搾りました。オリーブの果実そのままの豊かな香りと風味をお楽しみいただけます。炒めものはもちろん、特に、ドレッシングやマリネなどのお料理におすすめです。



野菜たっぷり 和風ドレッシング

大分県民生協の組合員の声がかけて商品化。国産の生玉ねぎたっぷりの風味と生しょうゆのコクが特徴で、サラダはもちろん肉や魚料理との相性もバッチリ。

商品に関するお問合せ/組合員サービスセンター
☎ 0120-999-345

読者プレゼント! 詳しくはP74をご覧ください

春野菜のスパゲッティ

【材料(1人分)】

| | | | |
|---------------------------|-----|---------|------|
| CO・OPイタリアスパゲッティ1kg(1.4mm) | 90g | 桜海老 | 大さじ2 |
| CO・OPエキストラバージンオリーブオイル | 適量 | ハーブペーコン | 2枚 |
| 春キャベツ | 大2枚 | にんにく | 1かけ |
| スナップエンドウ | 5本 | 鷹の爪 | 1本 |
| | | 塩・こしょう | 少々 |

【作り方】

- ① たっぶりの湯に塩を入れ、イタリアスパゲッティ1kg(1.4mm)を表示時間どおり茹でる。スナップエンドウも軽く下茹でする。
- ② エキストラバージンオリーブオイル、種を取って二つに割った鷹の爪、スライスしたにんにくをフライパンで炒め香りが出たら、桜海老と短冊に切ったペーコンを加える。
- ③ ざく切りにしたキャベツとスジを取り、斜め半分に切ったスナップエンドウを炒め火が通ったら、茹でたイタリアスパゲッティ1kg(1.4mm)とパスタの茹で汁を少々加えて、炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える。



鶏肉の煮込み

【材料(4人分)】

| | | | |
|---------------------|-------|--------|------|
| CO・OP野菜たっぷり和風ドレッシング | 200ml | じゃがいも | 1個 |
| 鶏もも肉 | 600g | にんじん | 1/2本 |
| 玉ねぎ | 1個 | さやいんげん | 4本 |
| | | 水 | 適量 |

【作り方】

- ① 鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは一口大に切る。さやいんげんは、スジを取り除き2〜3等分に切る。
- ② 野菜たっぷり和風ドレッシングを入れ、材料が浸る程度に水を加える。
- ③ 15分程度煮込んだらできあがり。

カンタン!
ドレッシングで
煮込むだけ!



●野菜たっぷり和風ドレッシング

手作業でおいしさにこだわりました

産地から直送された国産玉ねぎ、にんにくなどの野菜は皮むきやカットなどを手作業で行い、人の目と手で品質を何度もチェックしています。

※イタリアスパゲッティ1.7mm、エキストラバージンオリーブオイルは3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。



中華焼そば 3人前

オイスター醤油味

オイスターソースに醤油を合わせ、ごま油を効かせた液体ソース付き。

新商品

鉄板焼うどん 2人前

だし醤油味

醤油の旨味に鰹節・利尻昆布だしを加えたコク醤油。



和風ソース味

醤油の旨味とソースのまるやかさがミックスした和風甘口ソース。



お問合せ／東洋水産(株)北海道支店
TEL 0133-75-3220
受付時間：月～金 9:00～17:00(祝日を除く)

チンジャオ焼そば

【材料(1食分)】

| | | |
|--------------|-------------|------|
| マルちゃん 中華焼そば | にんにく(みじん切り) | 1/2片 |
| オイスター醤油味 1食分 | ピーマン・パプリカ | 20g |
| 牛もも肉 50g | サラダ油 | 大さじ1 |
| 醤油・酒・片栗粉・ごま油 | 小さじ1/2 | |

【作り方】

- ①牛もも肉は5mmに切り、醤油・酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。ピーマン・パプリカは5mmに切っておく。
- ②サラダ油を入れたフライパンで牛肉を炒める。
- ③ピーマン・パプリカを加え炒める。
- ④中華焼そば オイスター醤油味と水(50ml)を加えてほくしながらか炒め、添付のソースを加えてよく混ぜる。
- ⑤仕上げにごま油を回しかける。お皿に盛り付ける。



和風素材の焼うどん

～春菊・ちくわ・大根おろし～

【材料(1食分)】

| | | |
|--------------|------------|-----------|
| マルちゃん 鉄板焼うどん | ちくわ 1本 | 醤油 少々 |
| だし醤油味 1食分 | 大根おろし 大さじ3 | サラダ油 大さじ1 |
| 春菊 1/3束 | 白ごま 小さじ2 | かつお節 大さじ1 |

【作り方】

- ①ちくわは5mm程度の輪切りにし、春菊はよく洗って食べやすい大きさに切る。
- ②サラダ油を入れたフライパンで、春菊とちくわを軽く炒める。
- ③鉄板焼うどん だし醤油味と添付のソースを加えてよく混ぜる。(めんを炒めるときに水を加えてください。)
- ④お皿に盛り付け、大根おろしをのせて、醤油をたらし、白ごまとかつお節をふりかけてできあがり。



Hello Kitty X マルちゃん
オリジナルストラップ
がもらえる!!

©1976,2013 SANRIO CO.,LTD.
APPROVAL NO.G532250

応募に関する詳細は「焼そば3人前」シリーズの外装、応募八方キ、東洋水産ホームページをご覧ください。

www.maruchan.co.jp

応募締切：平成25年4月30日(火)当日消印有効

TOYO SUISAN

おいしさとやすらぎを
ハウス食品



ハウス シチューミクス 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ミーなシチューを楽しめます。

コープさっぽろ×ハウス食品

我家のシチューミクス レシピコンテストが行われました

昨年12月16日に、一次審査(書類選考)を通過した5名の皆さまにシチューミクスを使ったバラエティー豊かなアレンジメニューを制限時間60分で調理していただきました。レシピをご応募いただいた皆さま、ありがとうございました!



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

我家のシチューミクスレシピコンテスト
優勝作品

ラタトゥイユ入り パングラタン

優勝者・小池田 友佳さん

調理時間 50分

[材料(4人分)]

ラタトゥイユ

ブロックベーコン 100g

完熟トマト 2個

玉ねぎ 1/2個

パプリカ 1個

かぼちゃ 150g

シチューミクス(クリーム) 大さじ1

ケチャップ 大さじ1

特選 本香り生にんにく 小さじ1/2

カレーパウダー 小さじ1

GABAN ローリエ(ホール) 1枚

砂糖 ひとつまみ

塩・ハウスコショウ 少々

ホワイトソース

シチューミクス(クリーム) 大さじ5

水 120ml

牛乳 200ml

パン

バケット 1/2本

特選 本香り生にんにく 小さじ2

トッピング

シュレッドチーズ 90g

GABAN バセリ 適量



あわせたホワイトソースは、シチューミクスを使うので簡単!ほんのりカレー味なので、お子さまにもおすすめです!



[作り方]

- ①【ラタトゥイユ】をレンジで作る。トマトを湯むきし、皮・種をのぞき、乱切りにする。ブロックベーコンを8mmの棒状に切り、玉ねぎ・パプリカ・かぼちゃを1.5cmの角切りにする。
- ②①とAを耐熱容器に入れ、混ぜ合わせてからふんわりとラップをし、レンジ(600W)で7分加熱。全体をかき混ぜラップなしでもう一度6分加熱。(加熱時間は目安です。かぼちゃがホクホクしていればOK。)
- ③加熱後、ローリエを取り除く。
- ④【ホワイトソース】を作る。鍋に材料を入れて、しっかりと混ぜ合わせ、中火で沸騰しとろみがつくまで加熱する。
- ⑤【グラタン】を焼く準備をする。バケットを1cmの厚さにカットし、にんにくを片面に塗る。グラタン皿に、③のホワイトソースを少し入れてから②のラタトゥイユを入れ、バケットを並べて、残りのホワイトソースを流し入れて、最後にシュレッドチーズを散らし、180~200℃のオーブンで18~25分くらいチーズがこんがりするまで焼く。焼き上がったらバセリを散らして完成。

※シチューミクス(クリーム)1kgは3月4週の宅配システムトックカタログでご案内いたします。

特別編

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! わたしたちができる 森づくりとは?

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

教えてくれた人

2008年レジ袋を減らすための取組みを契機に設立された「コープ未来の森づくり基金」。お店でレジ袋を辞退することで、0.5円が基金に積み立てられ、その基金をもとに北海道の森づくりに役立つ活動が行われています。コープが取組む未来の森づくりとはどんなものでしょう。

生活協同組合コープさっぽろ
組織本部 基金事務局長

稲垣 一雄さん



森がもたらす恵み

森はわたしたちの暮らしにさまざまな恵みをもたらしてくれます。資源としての木材だけでなく、森は光合成により二酸化炭素を吸収して酸素を供給したり、木の幹や葉は汚れた空気を濾過（ろか）して、人間に心地良い空間を提供しています。森林の土壌は安定した水量を貯え、清浄で適度な有機物を含んだ水を川から海へと運び、それが川や海の生き物を育てる栄養

になります。樹木が根をはりめぐらせることで土砂の流出を防ぎ災害の防止にも役立っているのです。しかし、現状では長く放置された森林が増えたことで、森そのものが活力を失い、本来の働きが弱まってきているのです。

森の恵み



mission

1 木を植えることから はじめよう

「コープさっぽろではこうした放置された森や活用されていない民有地などを対象に各市町村と協定を結び、全道10カ所で植樹を行っています。自然を回復するには人の手が必要です。まずは森と関わるきっかけが植樹だと思います」。

5月中旬から全道10カ所で植樹祭が始まります。未来の森を想像しながら気軽に参加しませんか？



mission

2 森を育てよう

「植えるだけでなく、森を育てることに関わっていくことが必要です。そこで『あすもりサポーター』という制度をつくり、植樹後の下草刈り、添え木、枝はらいなど、人の手を加えた

『育樹』を一つの森に5年間継続して行っています。また、植樹する際にどんな樹種を選んだらいいか、どんな森を作りたいかをみんなで考えるワークショップも開いています。植樹から一歩進み、豊かな森を作るための理解が深まります」。

森づくりの予定地を調査し、自然の地形や植生をいかながら植える木を選んだり、多様な生き物たちが育つ森づくりのために何をしたらいいか、アイデアを出しあいます。



mission

3 森と人をつなげる

「大切な資源である森林を持続的に守り育てていくためには、たくさんの方の力が必要です。そのために頑張っている団体に助成を行ったり、市民と団体をつなぐ交流会を開いています。

植樹祭への参加から始めてみませんか？ あすもりサポーターを募集しています！

木が大きくなるまでには下草刈り・除伐・間伐などいろいろなお世話が必要。これから一緒に森づくりに参加してくださる方、森づくりイベントを手伝ってくれる方を募集しています。サポーターになると、コープの森づくりの情報、「モリイク」「あすもり通信」をお届け、植樹祭などに参加した方には、素敵な記念キーホルダーをプレゼントするなどの特典があります。道内産の樹を使ったキーリングは全6種類！さらに、イベント参加ごとにもう1個プレゼント！集めて嬉しいアイテムです！



Present!

お申し込み

各地の「コープの森」植樹祭
(5～6月)参加時にお申し込み下さい。

※各地の植樹祭日程は次号以降のインフォメーションコーナーでお知らせします。ご覧のうえお申し込み下さい。



コープ未来の森づくり基金レポート「モリイク」。活動報告のほか、森の魅力を伝え、森づくりに関わる人たちを紹介しています。

森づくりは長い目で見ながら育てていく活動です。まず身近な森に関心をもち、出かけてみることから始まります。ぜひ未来の森づくりに参加してみませんか。



みんなが楽しめる森。遊びに行くと心地よい森。どんな森に行きたいですか？
そんな思いを森づくりにつなげよう。



北海道のあしたの森を育てる
コープ未来の森づくり基金

コープさっぽろは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



全額
免除!!

コープ
組合員
特典

入学金 ¥100,000

選考料 ¥15,000

体験入学相談会 軽食付 11:30 ▶ 14:00

— は体験入学・相談会
— はオープンキャンパス

3

2

9

20

春分

春のオープン
キャンパス
OPENCAMPUS

30

3/20

WED

(HOLIDAY)

10:00 ▶ 14:00

OPEN CAMPUS

春分の日・オープンキャンパス 軽食付

高校1・2年生対象

● お楽しみ抽選会 ● ケーキバイキング

札幌商工会議所附属専門学校

〒003-0026 札幌市白石区本通17丁目南5番15号

0120-66-8220 携帯・PHSからでもOK!

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



夢を叶える充実の
6学科 [全学科2年制]

北海道観光学科

経営情報学科

システム会計学科

税務会計学科

総合ビジネス学科

ビジネス情報学科



頭と体を使って ボルダリング!

クライミングジム・レインポークリフ

代表取締役社長 江崎幸一さん

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

ボルダリング※とは岩や壁などを道具を使わず、自分の体だけを使って登るシンプルなスポーツです。最近では人工壁を備えたクライミングジムが各地にでき、子どもから高齢者まで幅広い年齢層がボルダリングを楽しむ機会が増えてきました。

全身運動とバランス

「ボルダリングはホールド（突起物）を使って登りますが、腕の力だけでなく、バランス良く体全体を使うことで楽な登りができるのです。手足を動かし、



力まかせに登るではありません。体のバランスやホールドへの力のかけ方が大切。

江崎幸一さん・プロフィール



1952年岐阜県生まれ。2000年北海道エベレスト登山隊長として遠征。同年5月17日登頂（中国側・北東ルート）。2002年12月4日テンギ・ラギ・タウ（ネパール6943m）初登頂。2000年北海道スポーツ賞受賞。2002年北海道体育協会スポーツ特別賞受賞。

関節をじゆうぶんに使いますが、ゆっくりとした動きなので中年の方にもおすすめです」。

ルートを読んで攻略

「ゴールにむかって、どういう動きをしたら効率よく登れるか、ルートを読む力が要求されます。手足を出す順番や体の向きや動きを考えて攻略する『考えるスポーツ』。自分のレベルに合わせ、簡単なものからより難しいものへ、自分の限界を伸ばしながら次のルートに挑戦していく楽しさがあります」。

※ボルダーとは大きな岩のこと。

ボルダリングに挑戦・初心者はここをおさえよう!!

クライミングシューズやチョークバック
(滑り止めのチョークが入った袋)など
用具一式レンタルできます。



point 3 手と足の運び方

[F]

ホールドをとりに行く、その手足の運び方は3通り。順々に手足を「おくる」・ひとつのホールドを両方の手で持ってから、次のホールドを取りに行く「持ちかえ」・次のホールドを手や足を交差させて取る「クロス」。この3つを覚えましょう。

point 2 バランスをとる

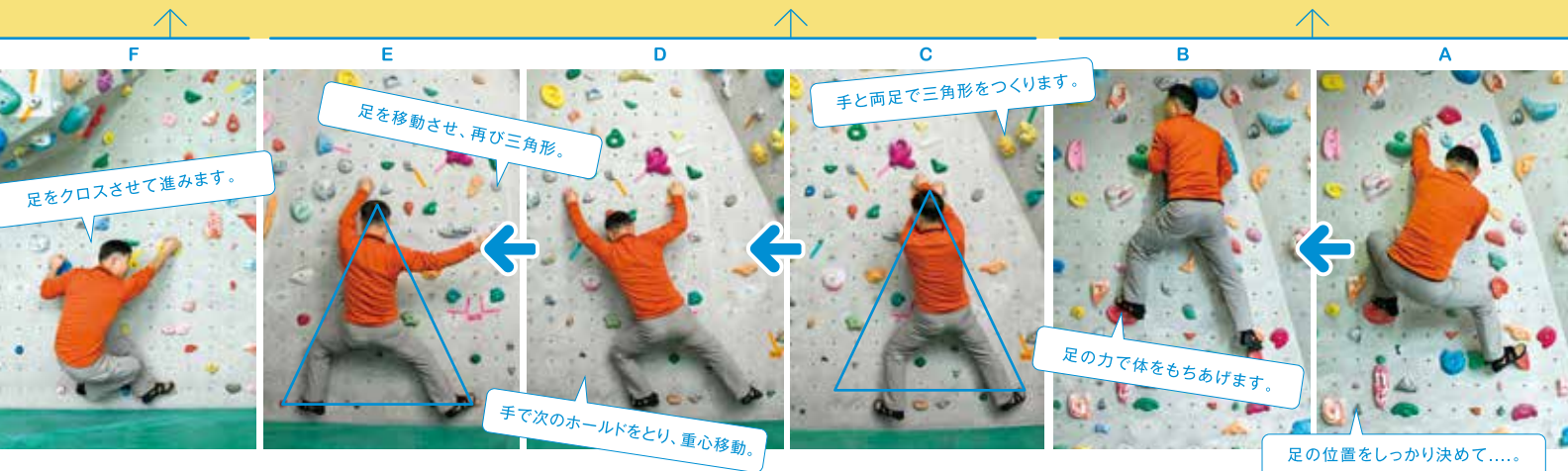
[C・D・E]

体の重心に対して、左右均等に足があるとバランスが取れて落ちにくくなります。手と両足の位置が三角形を描くのがポイント。三角形でバランスをとり次のホールドを掴みにいく。三角形をつなげていくようなイメージで移動していくことです。

point 1 足で登る

[A・B]

どうしても手だけで登りがち。すると手だけで体を支えることになり疲れてしまいます。ボルダリングのポイントは体重をしっかりと乗せられるホールドに足を置き、足に体重を乗せて、ぐっと足で体をもちあげること。



ちょこっとケア教えます

今月のツボ

最終回

ツボの効果とは…

東洋医学では人間の体には機能を正常に保ち続けるためのエネルギーが絶えず循環していると考え、その道筋を経絡(けいらく)と呼んでいます。その経絡という通路に存在するのが経穴(けいけつ)、すなわちツボです。疲労や運動不足で経絡の流れが悪くなると体調を崩してしまいます。そこでツボを押すことにより刺激が経絡に伝わり、様々な不調を解消してくれるのです。

今までご紹介した各症状のツボを心地よい力加減で刺激してください。リラックス効果もあり、体の緊張や筋肉の張りがとれ、疲労回復にもつながります。日頃から自分のからだをケアすることを心がけていきましょう。



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

クライミングジム・レインボークリフ

ボルダリングとロープを使うクライミング(写真)の両方をインストラクターがついて体験できます。



P74の今月のプレゼントを見てね!

アスレチックランドのぼのぼ

クライミングの要素をもつハイアスレチック施設。登る・滑る・渡る・跳ぶの要素たっぷりのアトラクションで遊べます。

料金/10~14歳 1,300円(大人のつきそい必要)
15~19歳 1,300円、20歳以上 1,500円
営業時間/平日14:00~21:30・土日祝9:00~19:00
完全予約制 ※体重制限あり(20kg~150kg)



【オーバー・ザ・レインボー】



【のぼのぼボール】

札幌市東札幌2条2丁目3-26
TEL.011-817-5009(レインボークリフ)
011-826-3066(アスレチックランドのぼのぼ)
<http://rainbow-cliff.co.jp/>

point

4

ホールドへの力のかけ方

ホールドにはいろいろな形があり、さまざまな握り方があります。正しいホールドの持ち方を知ることで、体も安定して楽に登れるようになります。



【サイドプル】
横向きにひっぱる



【バーミング】
手のひらで全体をつかみ、
摩擦をきかせて持つ



【ピンチ】
縦につまむ



【かち持ち】
小さなホールドを持つ時、
親指を人さし指の上に
重ねて持つ



【ポケット】
穴に指を入れる

「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.12

「がん登録はなぜ必要か」

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

だけです。

がん登録の仕組みがあれば、がんのタイプや進行度に対するベストの治療方法が分かり、どの病院の治療があなたにとってベストかも分かるのです。ようやくがん対策基本法によって、がん登録は、放射線治療・化学療法、緩和ケアと並んで、3つの重点課題の一つに位置づけられました。ただ、がん告知率が6割程度にとどまっている日本では、告知していない患者さんの登録に対する抵抗感が強いようです。がん登録は、告知の有無に関わらずすべての情報を登録するのが原則ですから、今後、十分な議論が必要になるでしょう。

日本人にとって、「がんを知る」ことは、今とても大切です。「がんになる前にがんを知る」ことが、正しいがん治療を受ける基本になります。「がん登録」という制度をご存じですか？

がん登録とは、個人情報保護しながら、発生したがんの種類、治療手段と、その結果などを登録して分析する仕組みです。病院ごとに登録し都道府県が集約します。

いまや世界中の国々で、がん登録のシステムが整備されていますが、日本はがん登録途上国とみなされています。がん登録がない日本では、どのくらいの方ががんになっているか分かりません。分かるのは、がんの死亡数

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。

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、姓名
【北見地区】岡部
【苫小牧地区】稲垣、清部
【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。

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)

器 / すべてMadu札幌店



今月の献立
緑黄色野菜たっぷり
栄養バランス
レシピ

ごはん1膳(150g)を足すと…
栄養価(1人分)
エネルギー/548kcal
たんぱく質/35.5g 脂質/12.7g
炭水化物/71.0g
食塩相当量/3.0g

私たちにおまかせ!

口や鼻の粘膜を強くする働きのあるビタミンAや、便通を促し老廃物の速やかな排出を助ける食物繊維などをしっかり摂りましょう。

献立のポイント?



栄養学科3年
ひかりさん

栄養学科3年
あぎなさん

栄養学科3年
しほさん

花粉症を改善させるためにこれさえ摂ればいい、という食べ物はありません。

野菜を中心とした栄養バランスの良い食事が大事。同時に睡眠をしっかりと、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

栄養を考えておいしく!

天使大学に 聞いてみよう!

栄養学を毎日学ぶ学生に考えてもらった、
体も心もキレイになるレシピです。

編集/石田直樹 レシピ監修/金子由美 スタイルिंग/菅原美枝
撮影/阿部雅人 デザイン/玉置彩子

今月の悩み

花粉症で悩んでいます。症状の改善や予防に効果のある食べ物はありますか?

(50代 専業主婦)



コブ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。
コブさっぽろホームページでも公開中

汁物

豆乳ベースで
やさしい味わい

ほうれん草の 豆乳あったかスープ

●材料(4人分)

| | |
|------------|-----------|
| ほうれん草 1/2束 | コンソメ 小さじ1 |
| ぶなしめじ 1/2袋 | 豆乳 300cc |
| 水 300cc | 塩・こしょう 少々 |

●作り方

- ①ほうれん草はゆで、素早く水にとり、水気を切って3cm程度の長さに切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ②鍋に水、コンソメ、しめじを入れ、火にかけて煮る。
- ③最後に豆乳とほうれん草を加えて温め、塩・こしょうで味を調え、器に盛る。

栄養素
(1人分)

| |
|------------------------|
| エネルギー / 45kcal |
| たんぱく質 / 3.7g 脂質 / 1.7g |
| 炭水化物 / 4.3g |
| 食塩相当量 / 1.0g |

副菜

粒マスタード風味の
爽快ドレッシング

ハニーマスタードサラダ

●材料(4人分)

| | | |
|-----------------|---|-------------|
| キャベツ 2枚(120g) | A | マヨネーズ 大さじ1 |
| にんじん 中1/3本(60g) | | はちみつ 小さじ1 |
| コーン(缶詰) 60g | | 粒マスタード 小さじ1 |
| 黒こしょう 少々 | | レモン汁 小さじ1 |
| | | 塩 少々 |

●作り方

- ①キャベツとにんじんは千切り、コーンは水切りしておく。
- ②ボウルにAの材料を混ぜ合わせ、①を加えてよく混ぜる。
- ③器に盛りつけ、黒粒こしょうをふりかける。

栄養素
(1人分)

| |
|--------------------------|
| エネルギー / 53kcal |
| たんぱく質 / 1g 脂質 / 2.5g |
| 炭水化物 / 7.3g 食塩相当量 / 1.0g |

主菜

トマトとチーズを使って
鶏むね肉をジューシーに!

とろーりチーズの チキントマト焼き

●材料(4人分)

| | |
|---------------|-----------|
| 鶏むね肉 2枚(400g) | バター 大さじ1 |
| トマト 大1個 | 乾燥バジル 少々 |
| ピザ用チーズ 60g | 塩・こしょう 少々 |
| ブロッコリー 1/2株 | |

●作り方

- ①鶏むね肉は半分にとってから厚みに切り込みを入れて開き、塩・こしょう、バジルをふる。トマトは薄切りに、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②オーブンを180℃に予熱する。オーブンペーパーを敷いた天板に鶏肉をのせ、その上にトマトとチーズを重ねる。周りにブロッコリーを並べ、バターをのせてオーブンで10分ほど焼く。
- ③鶏肉が焼けたら、器に盛りつけブロッコリーを添える。

栄養素
(1人分)

| |
|--------------------------|
| エネルギー / 198kcal |
| たんぱく質 / 27g 脂質 / 8g |
| 炭水化物 / 3.7g 食塩相当量 / 1.0g |

先生!
どうですか?

天使大学
看護栄養学部栄養学科
山部 秀子先生



花粉症対策については諸説ありますが、決定的な改善策はまだのようです。
主菜のトマト焼きは、豚肉や魚でもおいしく作れますし、フライパンでの代用も可能ですね。

今月の
テーマ

長谷川義史さん×大友剛さん
絵本・マジック・音楽の親子向けライブ
特別企画!

北の大地で育てる子どもたち。

はせぼん & たけぼん



絵本と音楽で遊ぼう！
はせぼんとたけぼん登場。

コープさつぽろでは2013年4月に、長谷川さんと大友さんをお招きして、親子で楽しめるイベントを予定しています。全国各地で楽しいライブを繰り広げているお二人は、二人そろえばはせぼん、たけぼん。ライブの前に、ちょこっとお話を聞かせてください。

北の大地の
まめっこ
やさい。

はせがわよしみ

長谷川義史さん プロフィール

1961年、大阪府生まれ。グラフィックデザイナー、イラストレーターを経て、『おじいちゃんのおじいちゃんのおじいちゃんのおじいちゃん』(BL出版)で絵本デビュー。『おへそのあな』(BL出版)、『スモウマン』(講談社)など、ユーモアあふれる作品を発表。2003年、『おたまさんのおかいさん』(解放出版社)で講談社出版文化賞絵本賞ほか多数受賞。現在、毎日放送「ちんぷいぷい」の『とびだせ! えぼん』でレギュラー出演。

はせ
ぼん



◎相澤心也

おおとも たけし

大友剛さん プロフィール

1977年、東京都生まれ。ミュージシャン&マジシャン。アメリカ・ネバダ州立大学で音楽と教育を学ぶ。帰国後、北海道のフリースクールにて不登校、引きこもりの若者と触れ合うかたわら、札幌の音楽事務所で作編曲、演奏、CM制作を手掛ける。2005年よりフリー。音楽とマジックという異色の組み合わせで国内外で活動。東日本大震災後、被災地に音楽とマジックを届けるプロジェクト『Music&Magicキャラバン』を設立、東北で展開中。http://otomotakeshi.com

たけ
ぼん



◎相澤心也



北海道にゆかりの深い大友さん。
北海道では我が子と
何がしたいですか？

たけ
ぼん

北海道の四季は、どれをとっても格別
に美しいです！それぞれの季節を、家族
全員で満喫してみたいですね。

絵を描くのが大好きな子ども
(その親)に、もっと大好き
になるアドバイスは？

はせ
ぼん

褒めてあげることしかないですね。と
やかに言わないで、ほったらかしにし
て「いいね、いいね」って言ってあげ
て。それがなかなか難しいんですけど
ね。他の事もそうかもしれないけど、
絵は特にそうじゃないですかねえ。



「いいから いいから」長谷川義史 / 絵本館
親子に大人気の絵本。おじいちゃんの
「いいから いいから」に癒されます。

おじいちゃんの「いいから いいから」は、
どこまでいいのでしょうか？
「よくないから！」はありますか？

はせ
ぼん

絵本の中には書いてないですけど、おじ
いちゃんにも“ここだけはゆずれない”と
いうのがあるんです。ただ、おじいちゃん
の神秘性が無くなるので言いたくないん
です。ただ僕の中にはちゃんとあるん
です…。

歌や音楽が大好きな子ども
(その親)に、もっと大好き
になるアドバイスは？

たけ
ぼん

すでに大好きなら、な～んのアドバ
イスもありません♪好きなように、
好きなまま楽しんでくださいね。お
父さん、お母さんはその様子を楽し
しみながら、見守ってください。





「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

**200名先着順
全席指定**

はせぼん&たけぼん 絵本とマジックと音楽の マジカルコンサート

絵を描きながらのライブ紙芝居や、マジック・ウクレレによる歌など、
子どもから大人まで楽しめます♪

4月21日(日) 開場 12:30
開演 13:00~14:30

札幌市こどもの劇場やまびこ座
札幌市東区北27条東15丁目

定員:200名
(先着順)

◎大人(中学生以上) **2,000円**

◎子ども(3歳~小学生) **500円**

託児有(要事前予約) 限定30名。1人500円(1歳~小学2年生)

【申込方法】①FAX・ハガキ・メールで「マジカルコンサート」と明記の上、お名前・ご住所・電話番号・購入枚数(大人・子ども別)、託児希望の有無(有の場合は子どものお名前・年齢・性別)を記入してお申込みください。②受付後、郵便振替用紙を送付。ご入金確認後、先着順に入場券(席指定)をお送りします。期限内にご入金確認が取れなかった場合はキャンセルとさせていただきます。

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1

コープさっぽろ基金事務局

FAX 011・671・5743 メールアドレス: ehon@todock.com

お問合せ/コープさっぽろ基金事務局

TEL 011・671・5651(月~金/10:00-18:00)

ライブで気を付けていること、
大事にしていることは?

はせ
ぼん

とにかく喜んでもらう! 媚びずに、押しつけることなく... 自然に「あっ絵本たのしいやん!」って思ってもらってほしい。ライブでは、絵と絵本と音楽が一緒になって楽しくなる瞬間を感じてください。

たけ
ぼん

ライブの行き先は誰にもわからないんです。そこに集まった人達だけのアドベンチャーを楽しんでくださいね。



今、子育て最中のお父さん・お母さんに、
「いいから いいから」なメッセージを♪

はせ
ぼん

僕も子どもが小さい時は大変やったんですけど、実はあんなに楽しい時期はないです。子どもってすぐに大きくなってしまいますから。すぐに、飯食って、金くれ! ってしか言わなくなりますからね(笑)。親って死ぬまで子どものことが心配じゃないですか。長く苦しむことのご褒美の先払いなんです。大変で気付かないんですけど、その時が一番の宝物ですから。その時間はもの凄く短いから、もったいないからぜひ無駄の無いように楽しんでください。

人気の絵本も音楽にのせて、
ノリノリで読んでいきます♪
「おへそのあな」BL出版
「じゃがいもポテトくん」小学館





頑張らなくて
いいから、
いいから！
読者の声

子どももおやつをつくらう

⑩ パウダー・ブラウン・バティ

POINT 味が落ちてしまったりんごがあればお菓子にしちゃおう！子ども達が喜んでパンをきりをしてくれますよ。

① トーストした食パン4~5枚を糸巾がくちまいてパン粉を作る。
(フードプロセッサにかけてなおい good)



*パンなら何でもOK
カスタードが入ると
リッチな味わい

④ パウダーをぬった15x18cmくらいの型にパン粉の1/3りんご半分、シモンショが半分の1頂を入れる。



パン粉、りんご、シモンショをくり返し最後にパン粉をふる。

② りんご2~3個の皮をむきうすくスライスする。



③ 砂糖大さじ6とシモンショを混ぜる。



⑤ 水120cc、バター大さじ2、レモン汁大さじ1を小鍋に入れ火にかけてバターを溶かす。の上からまんべんなく注ぐ。

⑥ 180℃に温めたオーブンで糸巾40分焼く。お好みでアイスクリームを添えてどうぞ。



移転しました

マットさんとお友達の焼き菓子店
クスクスオープンプラスホッパーズ

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

子育てストレス解消法！

- 夫も子どもも寝静まってから、好きなお菓子と飲み物をゆっくり味わう(私はおせんべいと黒豆茶でした)。
- お友達のおしゃべり。情報交換にもなって楽しい時間です。私は児童館に週2~3回は通っていました。
- DVDのヨガ・ストレッチ・ラジオ体操で、子どもと一緒に運動する。泣ける映画・笑える映画を子どもが寝てから見る。喜怒哀楽を出すと発散できます。
- 自宅ではアロマの精油をブレンドして香りを楽しんだり、顔のマッサージ。いい香りを嗅ぐといい気分になります。あわせて寝る前にハーブティを飲みます。
- 親がごろんとうつぶせに寝て、その上を子どもに転がってもらうと気持ちが良いですよ~。お母さんの体がスッキリする上に、子どもの機嫌も良くなる一石二鳥の息抜きです。
- お父さんと子どもだけで出掛けてもらいます。いい息抜きになります。子どももお母さんがいないと、あまりワガママを言わずしっかり行動するみたいです。



MOGU MOGU 給食⑫

琴似あやめ 保育園 5~6歳児クラス

グループごとに座って
「いただきまーす!」
おいしく楽しい時間の始まり。
おしゃべりしながら
もぐもぐばくばく!

取材・文・写真・イラスト/すずきもも
デザイン/円山オフィス



おしゃべりをしながら*



(こにこ) 笑い顔

さすが! 年長さん。自分でみそ汁を入れます。



給食の用意は給食室から食器やおかしも自分たちで運びます!

「おいしいね」も積み重ねて 心を許しあえる環境を

琴似あやめ保育園は、昨年70周年を迎えた保育園です。この30年以上、子どもの生きる力を養うのは「食べる」と、独自献立の給食はもちろん「食を楽しむ日」として年間を通した「食」の保育を行っています。

2月の節分の前日に開く、鬼退治パーティーでは、もりもり食べて鬼を追い払う元気をつけます。3月には卒園を迎える子どもたちに、給食

室から「お祝い膳」が贈られ会食したり、季節ごとの「食」を楽しむあやめっ子たちです。

この26年間、保育園の「食」を支えている栄養士の安藤裕子先生は「子どもたちとの信頼関係が大事です。信頼する人が作る食事を子どもたちはよく食べるんです」と日頃のコミュニケーションが重要と言います。また、「親と保育園との間も共に子育てするという意識で、遠慮なく話ができる関係が大事です」と園長の植田泰代先生は話します。

| 主食 | 昼食 |
|------|---|
| うどん | キノコうどん (うどん(油揚げ、卵、しょうゆ)・しょうゆ、玉ねぎ、パセリ)・シメツボネ汁 (しょうゆ、玉ねぎ、パセリ)・くしきの |
| ごはん | 肉じゃが (しょうゆ、玉ねぎ、しょうゆ)・小松菜のみそ汁 (しょうゆ、玉ねぎ、しょうゆ)・みそ汁 (しょうゆ、玉ねぎ、しょうゆ) |
| ジャンボ | 豆腐ハンバーグ (しょうゆ、玉ねぎ、しょうゆ)・人参、しょうゆ、パセリ、しょうゆ・スパ (しょうゆ、玉ねぎ、しょうゆ) |
| フカズ | 魚の香味あけ (魚、しょうゆ、しょうゆ)・白菜のおひたし (白菜、しょうゆ、しょうゆ)・かぼちゃの合め汁 (しょうゆ、玉ねぎ、しょうゆ) |
| ごはん | 大根と鶏つくねの煮もの (鶏肉、しょうゆ、しょうゆ)・いういうおひたし (しょうゆ、玉ねぎ、しょうゆ)・みそ汁 (しょうゆ、玉ねぎ、しょうゆ) |
| ラーメン | ちゃんぽんラーメン (ラーメン、しょうゆ、しょうゆ)・かぼちゃサラダ (かぼちゃ、しょうゆ、しょうゆ)・えの |
| ごはん | 鶏のハニペキソース (鶏肉、しょうゆ、しょうゆ)・ごまにんじん (しょうゆ、玉ねぎ、しょうゆ)・みそ汁 |
| ジャンボ | ツケのクリームチーズ (しょうゆ、玉ねぎ、しょうゆ)・フルーツサラダ (しょうゆ、玉ねぎ、しょうゆ) |
| フカズ | ネボウ魚 (しょうゆ、玉ねぎ、しょうゆ)・小松菜の味噌汁 (しょうゆ、玉ねぎ、しょうゆ)・みそ汁 (しょうゆ、玉ねぎ、しょうゆ) |
| ごはん | 真砂あけのあんかけ (しょうゆ、玉ねぎ、しょうゆ)・キノコのしょうゆ汁 (しょうゆ、玉ねぎ、しょうゆ)・みそ汁 (しょうゆ、玉ねぎ、しょうゆ) |
| いす | 鶏の五臓煮 (しょうゆ、玉ねぎ、しょうゆ)・長い中華サラダ (しょうゆ、玉ねぎ、しょうゆ)・小松菜のおひたし (しょうゆ、玉ねぎ、しょうゆ) |
| じゃ | ごま油と魚の甘酢あん (しょうゆ、玉ねぎ、しょうゆ)・アロママリサラダ (しょうゆ、玉ねぎ、しょうゆ)・みそ汁 (しょうゆ、玉ねぎ、しょうゆ) |

信頼は安心につながり、安心で
きるからこそ、子どもがのびの
びと、心を許し合って食べるこ
とを楽しみ、毎日を通ぐすこと
ができるのですね。



栄養士の
安藤裕子先生

園長の植田泰代先生

キャベツのじゃこサラダ



あっという間に作れる手軽な一品。

作り方

1 キャベツはよく洗いさつとゆでて、一口大に切って、器に盛っておきます。焼きのりはキャベツより小さめに切っておきます。



材料 (4人分)

- ・キャベツ…1/4玉(約300g)
- ・じゃこ……………20g
- ・焼きのり……………1/2枚
- ・ごま油……………大さじ 2
- ・しょうゆ……………大さじ 1
- ・酢……………大さじ 1

2 フライパンにごま油を熱し、じゃこを加え熱々のままキャベツにかけ、さつと混ぜ合わせておきます。



3 しょうゆと酢を小さな別容器で混ぜ合わせ、味を見ながら加減して、キャベツに加えます。最後にのりを混ぜてできあがり。

*キャベツは生でもおいしくできますよ。



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♪

真砂あげのあんかけ

みんな大好き!
人気メニューです。

作り方

1 豆腐は水切りをしておきます。エビはざくざく切って分量外のお酒を少し振っておきます。玉ねぎとにんじんはみじん切りにしておきます。



2 ボウルに1と鶏ひき肉、じゃこ、卵、塩、片栗粉を加えよく混ぜ合わせます。

豆腐の上に
重しをのせて
水を切り出す

3 ピンポン球くらいの大きさに2を丸め、170℃に熱した揚げ油で、きつね色になるまで揚げます。



4 あんを小さな鍋で作ります。だし汁、しょうゆ、砂糖、みりんを入れて中火にかけ、混ぜ合わせたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。

5 熱々の真砂あげにあんをかけてできあがり。



材料 (4人分)

- ・豆腐……………1丁
- ・むきエビ……………50g
- ・鶏ひき肉……………60g
- ・じゃこ……………6g
- ・玉ねぎ……………小1/4個
- ・にんじん……………小1/4個
- ・卵……………1個
- ・塩……………少々
- ・片栗粉……………大さじ3
- ・揚げ油……………適宜

あんの材料

- ・だし汁……………大さじ3
- ・しょうゆ……………小さじ2
- ・砂糖……………小さじ1.5
- ・みりん……………小さじ1.5
- ・水溶き片栗粉……………片栗粉小さじ1+水小さじ2

社会福祉法人
琴似あやめ福祉会

琴似あやめ保育園

札幌市西区琴似2条2丁目6-25

TEL 011・631・8560 FAX 011・631・8561

募集

ぜひあなたの園や学校のおいしい給食を紹介させてください。 ※取材させていただいた場合には、トドックぬいぐるみをプレゼント!

お申込は、下記の①~④をご記入の上、コープさっぽろ マーケティング室 ちよこっとな編集部 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。



トドックも
一緒に
行くよ!

産後のカラダに おいしいごはん

助産師と栄養士が考えた

最愛なる娘へ、出産おつかれさま。
あなた
わたしから貴女へのお祝いです。

3月4日より配食スタート

私たち、プロフェッショナルが考えました！

北海道助産師会会長

NPOのこたべ 栄養士
のこたべ子どもごはん研究家

コープさっぽろ

高室典子 × 能戸英里 × 配食サービス



お産を終えた母体はしっかり養生させなければ、その後も長い間、体調不良に悩まされます。産後に必要な栄養が計算され、母乳にも良く、さらに家事の負担も軽減される産後食を。ぜひおばあちゃんやお父さんから、贈ってあげてください。

高室典子

北海道助産師会会長。助産院エウ・ポ院長。家庭では四姉妹の母。
「その人らしいお産や産後の育児」を応援し、多岐に渡り活動中。

- カラダを温め、母乳の出を良くする食材を使用。
- コープさっぽろが厳しく審査した調味料&原料。
- これからの献立の参考になる、栄養士のコメント付きメニュー。
- ご自宅までお届けして、1か月 8,376円。*週3日の場合(12日計算)
 - ・1食698円
 - ・週5日の場合…1か月 13,960円(20日計算)*写真はイメージです。ライス・汁物はつきません。



お申込みお問合せ

コープさっぽろ配食サービス ☎0120-279-949

受付時間

10:00~18:00(月~土) 日曜休

【配達エリア】札幌市およびその近郊。一部お届け出来ないエリアもございますのでお問合せください。

【申込方法】コープさっぽろの組合員さんなら誰でも利用できます。ギフトの場合は贈る側が組合員であればOKです。お申込み単位は基本1か月～(週3～5日)。

【配達日時】配達日は月～金曜日。配達時間は13:30-18:00の間でお届けします。*時間指定はできません。ご不在の場合は保冷ボックスにてお届けします。



Picture Book of the Month

ちいさなえほんやひだまり
青田さんが選んだ

今月のえほん



おなべおなべにえたかな？

こいで やすこ作・絵
福音館書店



いっしょに絵本をよんで
いっしょにごはんをつくる。
1つの物語から生まれた
おいしくて、楽しくて、
不思議で、なつかしいごちそう。
絵本屋さんと子どもごはん研究者による
コラボ・レシピです。



ちいさなえほんやひだまり
青田 正徳

あおた まさのり
札幌市手稲区新発寒
3条4丁目3-20

tel・fax 011-695-2120
営業：月・金・土・日・祝日
AM10:00～PM19:00

取材/小杉生奈子
撮影/石田理恵
デザイン/野崎亜美

「なんてすてき はるのあじがする はるのすーぶ」

季節のスープがおなかにも心も満たしてくれる

ある春の日、おばあちゃんの家にでかけたきつねのきつこたち。
急用ができたおばあちゃんにかわってお鍋の番をする
ことになりますが、味見をしているうちにお鍋がからっぽ！
そこで不思議なお鍋の力を借りると…おいしい春のスープができあがり。
でも本当は魔法じゃないんですよ。スープをおいしくしたのは…。
その土地の、その季節の食べ物をいただくということ。
北海道に訪れる色とりどりの春。
そんな自然の恵みを、おなかにも心にも優しく届けてくれる
シンプルで奥深い料理がスープだと思えます。
季節のスープが冬から目覚めた体をきっと元気にしてくれます。

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



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、絵本と子育てについて
交流しましょう。

1歳～2歳(4月1日現在)のお子さんを持つ組合員さんに2年間6冊の絵本を無料
お届けするサービスです。いよいよ、2013年4月1日から受付開始！
<http://www.coop-sapporo.or.jp/ehon/>

春の野菜と お豆のスープ



RECIPE



● 春の野菜とお豆のスープ (4人分)

| | |
|------------|-------|
| ● 生グリーンピース | 60g |
| ● キャベツ | 100g |
| ● じゃがいも | 2個 |
| ● かぶ | 小1個 |
| ● 玉ねぎ | 1/2個 |
| ● ベーコン | 50g |
| ● 菜の花 | 20g |
| ● オリーブオイル | 大さじ1 |
| ● 水 | 800cc |
| ● ローリエ | 1枚 |
| ● 塩 | 小さじ1 |
| ● こしょう | 少々 |

①キャベツは1cm角に、じゃがいも、かぶ、玉ねぎは皮をむいて1cm角のさいの目切りに。ベーコンは1cm幅に切り、菜の花は3等分に切る。

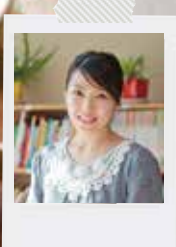
③お鍋にオリーブオイルを入れて火にかけキャベツ、じゃがいも、かぶ、玉ねぎ、ベーコンを入れて炒める。

④しんなりしてきたら、水と生グリーンピース、ローリエを加え弱火で煮る。

⑤塩、こしょうで味を調え、菜の花を加えて完成。

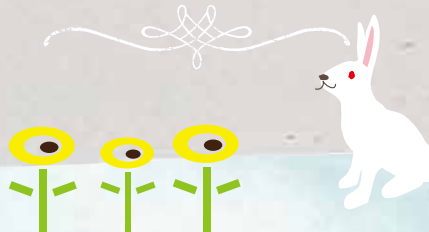
※生のグリーンピースがなければ、その他の生の豆類や冷凍のグリーンピースで代用してください。

たっぷりの野菜とお豆を
コトコト煮込んだ
ほんのり春の味がする
スープです



のこたべ
子どもごはん研究家
能戸 英里
のとえり

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「のこたべ子どもごはん研究家」として、食の大切さを伝えています。



大切な方へ贈って喜ばれる

コープの春ギフト



詳しくは「コープの春ギフト」カタログをご覧ください。

入園・入学・進学・卒業・就職・全快祝いなどに
ぴったりの、贈り先のご家族に喜ばれる北海道各
地の商品を揃えました。

***受付期間：5月20日まで**

各店舗サービスカウンター・トドック（問合せ）コールに
お問合せ・お申込みください。

GIFT FROM CHOCOTTO

ちよこっと からの 贈りもの

春のしあわせを贈りませんか

春の語源は「万物が発（は）
る」。太陽の光を受けて草
の芽が地上に顔を出すのと
同じように私たちも卒業、
入園、入学、進学、就職：
新しい季節を迎えます。春
は門出をお祝いすることの
多い季節です。

お祝いはお届けするのなら
大安に。お祝いをいただい
たらきちんとお礼状を出し
ましょう。

お祝いごとのあつた家では
内祝を贈ります。お祝いの
お返しと捉えがちですが、
本来は「自分の家にあつた
おめでたいことをおすそわ

けして、一緒に喜びあいま
しょう」という意味があり
ます。
お祝いは相手の顔を思い描
きながら、気持ちを伝える
こと。春のしあわせの贈り
物を探してみませんか。



LPAにきました

家計に ちょこっと イイ話

その28

今月の
お題

「セカンドライフに 向けての準備」

老後の生活設計は「資金計画」だけではなく「ライフスタイル」や「生きがい」を含めて総合的に考えたいもの。ここでは「暮らし方」についてお話します。

教えてくれた人

LPA(ライフプランアドバイザー)
佐藤 典子(さとうのりこ)

2人の子もたちは家から離れ、今は夫と2人暮らしです。充実のセカンドライフに向けて夫婦で楽しむ趣味を見つけている最中です。



暮らしに関するお金の知識を
じっくり学びます

FP入門講座 2013年度 受講生募集!

コープさっぽろのライフプランアドバイザー
(FP資格者)がわかりやすく解説します。

【開催日】

5月28日(火) 社会保険、6月4日(火) 公的年金

6月11日(火) 生命保険、6月18日(火) 税金

【時間】9:45～11:45

【場所】かでの2-7 1020会議室
(札幌市中央区北2条西7丁目)

【参加費】4回で2,000円

【申込・お問合せ】

コープさっぽろ 共済推進室

TEL 011・668・2432

FAX 011・669・8351

(9:00～18:00 日曜休み)

【締切】

5月10日(金) 定員になり次第締切



ポイント1 「ライフスタイル」について

退職後の老後生活はライフスタイルが大きく変化します。特に長く仕事を続けてきた人にはイメージしにくいことも。現在のライフスタイルを振り返ることで、具体的に準備することが見えてくると思います。

- 自由時間はどう過ごしていますか?
 - 家族や友人との時間を大切にしていますか?
 - 地域やボランティアに関心がありますか?
 - 健康や体力づくりを心掛けていますか?
 - 食事作りや家事などは1人でできますか?
- ぜひチェックしてみてください。

ポイント2 「生きがい」について

これから実現したい夢や趣味、社会貢献、仕事、旅行など、思いつくことを具体的に書き出してみましょう。予定を立て、準備することが「生きがい」につながるでしょう。そのために必要な費用を見積もっておくことも老後準備には欠かせません。

セカンドライフを迎えるにあたってとくに大切なのは、家族や友人とのコミュニケーションです。お互いに「生きがい」を尊重しつつ、「楽しみながら暮らす」ことを目指したいものですね。

2 コープさっぽろ中央文化教室 うちの食事をちょこっと工夫! 薬膳おうちごはん

中医学に基づく食養(薬膳)について学びます。春の風邪対策に役立つおうちごはんのメニューをご紹介します。

[日程] 3月23日(土) 13:00~15:00

[場所] コープさっぽろ中央文化教室

(札幌市中央区北1条東1丁目 明治安田生命北1条東ビル3F)

[受講料] ひとり1,500円、教材費600円(レシピ、おみやげ付)

[募集人数] 30名※定員になり次第締切

[申込方法] 下記へお電話でお申込ください。

[お問合せ・申込先] コープさっぽろ中央文化教室

TEL 011・222・4639(平日10:00~19:00)

台湾茶と薬膳おかず1品を試食します。



3月27日(水)、台湾茶のレッスンはスタート! 詳しくはお問合せください。

1 2013年度 育英奨学生 募集のお知らせ

公益財団法人コープさっぽろ社会福祉基金では、高等学校へ進学を希望するひとり親家庭など、経済的に就学困難な生徒に育英奨学金の給付を行っています。3月1日より、2013年度の募集を開始しますので、利用をご希望される方は、下記までお問合せ・お申込ください。

[対象] 2013年度に北海道内の高等学校または高等専門学校へ入学予定の生徒で、ひとり親(母子・父子)家庭など経済的に就学困難な方。

[支給額] 月10,000円、3年間、返済不要

[採用人数] 全道で20名、応募者多数の場合は選考により決定します。

[申込方法] 3月1日(金)~3月29日(金)までに、ハガキ・FAXまたはEメールに、保護者の氏名・住所・電話番号を記入の上、お申込ください。応募書類をお送りします。

[お申込先] (財)コープさっぽろ社会福祉基金

(ハガキ)〒063-0831

札幌市西区発寒11条5丁目10-1

(FAX) 011・671・5741

(Eメール) csap.fukushikikin@todock.or.jp

[お問合せ] (財)コープさっぽろ社会福祉基金

TEL 011・671・5719

(月・火・木・金、10:30~15:00)

育英奨学生が考えたシンボルマーク



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



5 コープさっぽろ平和スタディーツアーinナガサキ 参加者募集

小・中・高校生を対象に、被爆地・長崎を訪問し、被爆の真実を感じ取り、被爆者の体験談を聞いて核の恐ろしさや平和の尊さを学び伝える平和大使を募集します。

【日程】8月7日(水)～8月10日(土)

【対象】小学生(5年生以上)・中学生・高校生、参加後報告会に出席し報告できる方。

【参加費】小学生10,000円、中・高校生20,000円

(自宅～新千歳空港往復JR・バス料金、新千歳空港～長崎空港往復飛行機代、長崎市内交通費、宿泊費(遠隔地の方の千歳前泊含む)※朝食付き、昼食・夕食は各自負担)

【行程】(7日(午前))新千歳空港出発→長崎市内夕方到着(8日)平和イベント参加、学習(9日)慰霊式典参加、現地中高生と交流予定(10日)長崎市内出発→新千歳空港夕方到着後解散

【募集人数】10名程度

【応募方法】①参加動機・長崎で学びたいことをまとめた作文(400字詰原稿用紙1枚以上)②氏名(ふりがな)③生年月日④年齢(学年)⑤郵便番号⑥住所⑦電話番号を明記し、下記応募先へ封書でお送りください。

【募集期間】5月20日(月)必着

※審査結果を6月上旬に通知します。

【応募先・お問合せ】組合同員活動部

TEL 011・671・5698(平日10:00～18:00)

FAX 011・700・5464

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1

※詳しくは、コープさっぽろホームページをご覧ください。

4 “チカホ”で開催!「平和のひろば」

1月17日、札幌駅前通地下歩行空間にて「平和のひろば」が開催されました。「平和の尊さ」と「戦争や核兵器の恐ろしさ」、「原発の危険性」を今一度考えてもらうためのさまざまなパネルが展示。また、立命館慶祥高校(江別市)の生徒による平和をテーマにした展示と、同高校の生徒と被爆医師・肥田舜太郎先生との対談映像も流されました。同時に、小・中・高校生を対象にしたナガサキ平和のスタディーツアーの募集も案内され、平和への思いを次世代へつなぐ取組みがなされました。多くの歩行者が展示ブースに立ち寄り、平和への願いをメッセージボードに書き込んだり、折鶴を折っていきましました。思いのこもったこの折鶴とメッセージキルトは、被爆地で開催される平和祈念式典に届けられます。



3 2013年 HBCラジオハウス食品 歩くスキー大会

1月20日(日)札幌市の白旗山競技場にて、HBCラジオハウス食品「歩くスキー大会」が開催されました。大会は今年で記念すべき30回目。昨年に引き続き“特別ゲスト”として、オリンピックでも活躍していた荻原次晴さんが登場! 大会中ではあいにくの雪模様でしたが最年少は5歳～最年長92歳まで約1,500名の参加者が、5km・10km・15kmの3コースに分かれて歩くスキーを楽しみました! HBCラジオアナウンサー・パーソナリティー5名も大会に参加し、ラジオ中継やクイズで会場を盛り上げました! 完走後はサービスコーナーのシチュ(ハウス食品)とホットミルク(コープさっぽろ)でぽっと一息。楽しい冬のイベントとなりました。



まもなくスタート!



みんなで準備体操



森の中を進みます



ゴールにお疲れさま!



**8 コープさっぽろ・さとらんど共同企画
「冬の野菜でお好み焼きづくり」
が開催されました!**

北海道産の「雪の下キャベツ」を使って、おいしく北海道の食を応援するイベント「冬の野菜でお好み焼きづくり」が、1月27日(日)にサッポロさとらんどにて開催されました。当日はお好み焼きの材料であるキャベツが雪の中で貯蔵され、おいしくなる工夫をされた越冬野菜であることを学習。参加者は、実際に雪の中に埋まったキャベツを探して手で掘り出し、お好み焼き教室で使用しました。キャベツの切り方から焼き方まで、お好み焼きの極意をていねいに教えてくれたのは、講師に招かれたオタフクソースの方。用意された何種類ものソースを食べ比べしている子どもたちもいました。おいしい北海道野菜を使って、ポウルひとつで手軽にできるお好み焼きを大勢で一緒に作り、食べた今回のイベント。親子で楽しい時間を過ごしました。



～オタフクソース直伝～

(これだけでおいしくなるお好み焼きのコツ)

- ① 生地は厚め(2cmくらい)に流す!
- ② 裏返したら必ずフタをする!
- ③ ヘラで押さえない!

**7 組合員さんのお役立ち
「商品お取り寄せサービス」
好評受付中!**

2012年5月より組合員さんのご希望される商品をお探しする特注「お取り寄せサービス」がスタートし、たくさんの組合員さんから商品のご依頼をいただいています。例えば、「以前店舗に置いてあった商品が今はなくなったのでお取り寄せして欲しい」「現在宅配トックをお休み中ですが、利用中に注文したあの商品をお取り寄せして欲しい」「コープではないお店で見たことのある商品をお取り寄せして欲しい」などのご希望について、各店舗のサービスカウンターで受付をしています。一部お取り寄せできなかった商品もありますが、その際は、ご依頼商品の状況・代替案などをお知らせいたします。ぜひ便利な特注「お取り寄せサービス」をご利用してみませんか?詳しくは、お近くの店舗サービスカウンターまでお気軽にお問い合わせください。

[お問合せ] お近くの店舗サービスカウンター



**6 2013年度「コープ
ボランティア活動サポート」募集**

環境や福祉など、くらしに関わるさまざまな課題に対し、地域で自発的に取り組み、活動しているボランティアの活動を推進。組合員さんが意欲的に地域とつながり、ネットワークを広げることで、よりよい社会づくりに貢献する活動を支援します。

[募集する活動分野] 福祉、環境、平和、国際協力、子育て支援、文化・芸術、健康促進など、くらしに関わるボランティア活動を行っているグループ・団体。

[募集の対象]

同じ目的で活動を行っている組合員さん3名以上のグループ。活動基盤が弱く、下記の催しを実施するグループ。

[支援対象となる費用] 講演会や学習会の開催、発表会や展示会の実費費用。広く地域に呼びかけ、一般の方20名以上または組合員さん15名以上の参加が見込まれること。

[支援金額] 1案件につき5万円を上限に実費を援助します。

[支援団体数] 上限20団体

[申込方法] ハガキまたはFAXで「コープボランティア活動サポート申込」と記入し、①連絡先、②代表者名 を書き添えてお申込みください。募集要項と申込書を送付しますので、期限内に記入し返信をしてください。申請受付後、4月に審査を行い、5月末までに審査結果を郵送にてお知らせします。

[募集期間] 3月1日(金)～30日(土) 必着

[お問合せ・申込先] コープさっぽろ組合員活動部「コープボランティアサポート申込」 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 TEL 011-671-5698(平日10:00～18:00) FAX 011-671-5743

配達担当の岳亜希子さんには、いつも明るく接していただき、先輩ママとしてためになる話を、たくさんしてくださってありがとうございました。おかげで子育ての励みになり、千歳になじむことができました。これからもお体に気をつけてお仕事を続けてください。応援しています。



コープさっぽろ WEBアンケートモニター募集

コープさっぽろでは、店舗、宅配共により良いサービスで組合員さんに満足していただくことを目指し、よくご利用いただいている組合員さんからご意見をお聞きするためWEBアンケートを実施いたします。

あなたの声がコープさっぽろにとって大事な声です。

声

もっとワインを購入して飲みたいと思っているけど、種類や味がよく分からないので手が出ないです。



お酒売り場のワインコーナーに商品情報POPを付けました!



声

他のスーパーに比べて、生協は子ども用のカートが少ないかな…。



子ども用カートを新たに増設しました!



アンケートにお答えいただくと

商品券プレゼント!!

20回以上
回答して
いただいた方

3,000円分
商品券プレゼント!



エントリーはこちらから

コープさっぽろ WEBモニター

検索

で専用ページ(<http://coopmonitor.coop-sapporo.or.jp>)へアクセスしてください。

●募集締切/2013年3月31日(日)

●モニター期間/2014年2月まで

今回のWEBアンケートモニターは、パソコンでのインターネット通信のみご回答をお受けいたします。パソコン以外のエントリーはお受けいたしません。

担当コースが変わってしまったので、もう会えないのが残念ですが、こんな風に感じてくださっていたことを知り、すごくうれしかったです。これからも組合員さん一人ひとりのニーズに合わせて、できるだけ対応していきたいと思います。



千歳センター
岳さん

「北海道のおいしいを育てよう」を応援します

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

大丸藤井

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

印刷インキ・グラビア製版

北海道大日精化工業(株)

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

東洋インキ北海道株式会社

〒063-0062
札幌市西区
西町南11丁目1-36
☎661-4425

紙・包装資材・家庭紙

日藤株式会社

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

エイチケイエム紙商事株式会社

〒006-0832
札幌市手稲区
曙2条4丁目3-27
☎699-8686

東札幌日通輸送株式会社

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

株式会社 **リッド**

〒063-0802
札幌市西区二十四軒
2条1丁目1-65番地
☎612-3100

有限会社桜井製本

〒063-0861
札幌市西区八軒1条
東1丁目9番25号
☎631-0788

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」



●先日の私の誕生日に、この日のために取っておいたという約一

年前にももらったお年玉(2000円)の残りで、ケーキを買ってくれました!他に沢山のお手紙と金銀、銅メダルも!毎日が嵐のような日々で、二人暮らしなのに、なんて



駄目ママなんだと日々反省していたところだったので、感動でした!(室蘭市・じゅのんのママさん)

●この時期は家にいる事が多くなので、北の大地のまめここやさいの室内遊びは参考になりました。

さっそく新聞紙で遊ばせ

ました!次は室内

雪遊びに挑戦しようと思

います☆(札幌市マヌホさん)



◆この他にもたくさんのお写真をいただきました。すべてご紹介できないのが残念です!たくさんのおたよりありがとうございます!

組合員さんの声

私は身体が弱く具合の悪い日が多くて、歩くのもままなりません。担当者の齊藤さんは、いつも元気で配達に来てくれます。配達商品を冷蔵庫や冷凍庫へ保管してくれますが、それがとても嬉しいです。齊藤さんが来てくれるようになって本当に助かります。ありがとうございます。

組合員さんからの

ご意見掲示板

コープさっぽろをもっと
良くしていくために、
組合員さんからいただいた声を
コープの改善に取り入れています!

ちょこっとの
キャラクターです。
よろしくね!



後期高齢者で、ピーバスで買いに来ています。正面出入口からバス停まで、真っ直ぐに行けるようにしてください。

コープさっぽろの取組

今後は優先的に、バス停から正面出入口への通路を開けるようにいたします。お知らせいただきありがとうございます。
(苫小牧地区:パセオすみよし店/2012年12月より実施)



トイレ前の椅子に、暖かい座布団が。心も温かくなりました。自己犠牲の少なくなった世の中ゆえ、一層それを感じます。

コープさっぽろの取組

休憩されているお客様をよく目にします。場所が寒いこともあり、少しでも暖かく休憩いただけたらと思いました。喜んでいただけて、私共も嬉しく思います。これからも、組合員さんのお役に立てるよう、心掛けて参ります。(札幌地区:元町店/2012年12月より実施)



いつも心配はしていたのですが、その日は特に体調が悪く、話ができないほど苦しいそうでした。『家中へ上らせていただけてよろしいですか?』とお聞きしたところ『お願い』と答えていただき、冷蔵庫へ直接入れさせていただいております。組合員さんが毎回ありがとうと笑顔で何度も言ってくれます。その笑顔と言葉を聞くと私もとても元気に配達できます。



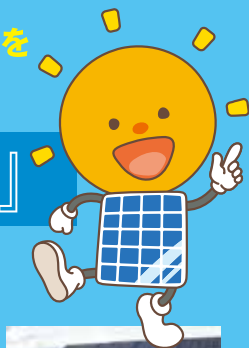
日高デボ
齊藤さん

月々のお支払いが楽な

長期(15年まで)のソーラーローンをご用意しております。

『ソーラーローン』

設置費用を固定金利のソーラーローンで大きな負担をかけることなく支払うことができます。今まで支払っていた月々の光熱費の削減額と売電収入をローン支払金額に充てるということになりまますので、金額によっては少ない負担で太陽光発電を導入することができます。



補助金の
予算枠には
限りがあり
あります。

『補助制度』

太陽光発電の導入には国の補助金制度があります。また、独自の補助制度を設けている自治体もあります。詳細はお問合せください。

EcottoWebカタログ

家庭のくらしに役立つ情報カタログ
「Ecotto」の最新号が読めます!

無料見積 太陽光発電・ストーブ・灯油
ボイラー・ガスコンロ

くらしにもっと、コ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



野菜をおいしく食べたいレシピ

| | |
|----------------------|----|
| にしんの春待ちサラダ..... | 07 |
| かぶのミルクスープ..... | 36 |
| 春野菜のスパゲッティ..... | 41 |
| ハニーマスタードサラダ..... | 53 |
| ほうれん草の豆乳あったかスープ..... | 53 |
| キャベツのじゃこサラダ..... | 60 |
| 春の野菜とお豆のスープ..... | 63 |



おもてなしデザートレシピ

| | |
|--------------------------------------|----|
| ゆり根とブロッコリーの米粉入りハーブケーキ・サレ..... | 23 |
| 岩塩とオリーブオイル味の 混ぜるだけヨーグルトジェラート..... | 29 |
| オレンジババロア..... | 35 |
| 白汁粉..... | 37 |
| アップル・ブラウンベティ..... | 57 |



ちょこっとぜいたくレシピ

| | |
|---|----|
| 落みそバーニャカウダ..... | 26 |
| モッツアレラチーズとじゃがいもの のび〜るマッシュポテト アリゴ風..... | 27 |
| 生クリームとしょうゆの極上ソース..... | 28 |
| ミルクぶたもち..... | 34 |
| フランス風ポテトグラタン..... | 37 |
| ラタトゥイユ入りバン格拉タン..... | 43 |



おつまみレシピ

| | |
|-------------------------|----|
| カリカリチーズのポップコーン..... | 25 |
| 柿ピーザ..... | 38 |
| ツナとクリームチーズのわさび醤油和え..... | 39 |
| 鶏肉の煮込み..... | 41 |



いつものレシピにちょこっとアレンジ

| | |
|-----------------------|----|
| チキンソリア..... | 33 |
| とんこつ風うどん..... | 35 |
| あんかけ茶碗蒸し..... | 36 |
| デコカレーうどん..... | 40 |
| チンジャオ焼そば..... | 42 |
| 和風素材の焼うどん..... | 42 |
| とろ〜りチーズのチキントマト焼き..... | 53 |
| 真砂あげのあんかけ..... | 60 |

※レシピの分類については、編集部 の判断と偏見によるものです。
個人差がありますことをご了承ください。



愛する家族へ、最期のおくりもの。

コープの家族葬

フリエ

“フリエホール つきさむ”～最期の語らいを、家族の空間で個性ある6つのホールと温かい食事、安心の料金体系で、心穏やかに故人と語らえる、上質で落ち着いた家族だけの空間です。

| | | |
|---------------------|---------------------------|---------------|
| 直葬に必要なものを備えた | シンプル20 | 20万円 (税込) |
| 葬儀に必要なものを備えた基本プランなら | スタンダード30 | 30万円 (税込) |
| 10名程度の家族葬なら | 瑠璃 るり 65 | 65万円 (税込) |
| 30～60名(小ホール)での葬儀なら | 珊瑚 さんご 85 | 85万円 (税込) |
| | 翡翠 ひすい 105 | 105万円 (税込) |
| 50～100名(中ホール)での葬儀なら | 琥珀 こはく 125 | 125万円 (税込) |
| | 真珠 しんじゅ 165 | 165万円 (税込) |

■大ホールでは150名までの一般葬が可能です。

“コープの直営葬儀”～温かいおもてなしと明朗な料金体系フリエホール以外でも、自宅・会館・お寺・提携斎場にて直営葬がご利用できます。

※実施地域：札幌市・石狩市・江別市・北広島市・小樽市



札幌以外の地区でも安心の“コープの提携葬”

下記の地域ではフリエ提携葬をご利用いただけます。

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

組合員さんの「いざという時」の安心のためにも、コープができること。

オススメです！ **フリエ積立**
安心の備え

“いざというときに役立つ積立”

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

| 積立月額 | 1,000円 | 2,000円 | 3,000円 | 4,000円 | 一括払い |
|------|--------|--------|--------|--------|------|
| 回数 | 288回 | 144回 | 96回 | 72回 | 1回 |

1口満期288,000円、満期で葬儀を迎えた場合、300,000円として費用に充当できます。

- 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めます。

“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。ご相談ください。



例) 他社制度解約、フリエで積立を選択

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、フリエ積立ほか、各種お問合せ

☎ **011-867-0650**

フリエホールつきさむ

札幌市豊平区月寒中央通10丁目195-6
9時～18時 ※時間外は留守番電話で受付します。

今月の プレゼント

A～Fいずれか一品が当たります
発表は発送をもって替えさせていただきます

A 10
名様



ノースブレインファーム株式会社より 「ヨーグルトのセット」

今月の〈作る人〉で紹介したノースブレインファームのヨーグルト詰め合わせを10名の方にプレゼントします。原料となる牛乳の生産にこだわり、素材のまっすぐなおいしさと豊かな風味が楽しめます。加糖タイプ、砂糖不使用タイプ、のおヨーグルトとのセットでお届けします。

B 12
名様

亀田製菓より
「亀田の柿の種 梅しそ」
(P38)

C 10
名様

サントリーより
「ザ・プレミアム・モルツ
オリジナルグラス」(P39)

D 20
名様

日本生協連より
「CO・OP野菜たっぷり
和風ドレッシング」(P41)

E 10
名様

アスレチックランドのぼのぼより
「無料体験券」(P50)
※但し年齢20歳以上、体重制限150kg

※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

ロールストランド クリナラ
(フィンランド)

「クリナラ」とはスウェーデン語で「グルメ」という意味を持つロールストランド社の新シリーズ。コケモモ・ブルーベリー・アサツキ・パセリなどがカラフルに描かれていて、さわやかな朝食に食卓に彩りを添えてくれます。



F 1
名様

※2月号の本ページに誤りがありました。「B S&B食品より「ハビファミカレー(甘口)&ミニレシビをセットで」の部分に20名様と入れるべき箇所が抜けておりました。読者の皆さまにご迷惑をお掛けいたしましたことを、お詫びして訂正いたします。

おしえてください

ちよこっとは、皆さまの声をもとに
編集しています

Q1 今回の「ちよこっ」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 おすすめのピーマンのレシピを教えてください

Q5 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、ちよこっと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ラスト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 ちよこっと編集部
「3月号アンケート係」まで

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:3月20日(水・祝) 必着

ちよこっことに関するお問合せ/TEL 011-671-5770(月～金 9:00～17:00)

週刊トドック・チラシのリサイクルは 6,673トン(2011年度)。 コアノンロール1,668万個分です。

あなたが応援するかぎり、
社会貢献に走り続けます。

One for all,
All for one.

vol.12
[リサイクル]

ありがとうございます



お願い

さらにスムーズにリサイクルできるように…

「納品書兼カード売上票」、カタログ折込のサンプルは
混入させないようお願いします。

混ぜないで
ください



コアノン
ロールなどに



コープさっぽろ自己紹介

vol.7

「7つのお約束」その3

組合員さんが「くらしの安心」を願い、
互いに学びあい、協同することの
お手伝いをお約束します。

みんなで協力しあい、同じ何かをすることが「協同」です。何かに関心を持ったとき、一人ではなく仲間と共にチャレンジしたいこと、ありますよね。みなさんのやる気を活かせるように、コープさっぽろは活動の場所、費用をサポートしています。

コープさっぽろ -CO₂OP

第12号 2013年3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) デザイン/(株)アウラ

編集/河井とわ、榎山知弘、石田直樹、小西由稀、青田美穂、小杉生奈子、すずきもも、安ヶ平さつき、本間千洋、能戸英里 レンビ監修/金子由美 プロモーション/今宮廉

今月の食器協力店 ナカタ/札幌市東区北14条東1丁目1-22 TEL 011-721-1331 Madu(マディ)札幌店/札幌市中央区北5条西2丁目 札幌ステラプレイス イースト 2F TEL 011-209-5526

●掲載商品は、一部お取扱っ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

pokka Sapporo

こんがりパン♡北海道

北海道産※の鮭と じゃがいもで作った とり〜り濃厚ポタージュ

※乾燥だけとじゃがいもパウダーの原料原産地は北海道です。



北海道産素材のおいしさを
ぎゅっとつめこみました。

富良野のホップ畑で見た青空に向かってグンと伸びるホップの迫力と、花から広がる爽やかな香り。「サッポロ 北海道PREMIUM」をひと口飲んで、あの日の感動が鮮明によみがえりました。北海道の豊かな大地で育ったおいしさを地元で味わうたびに、ますます北海道が好きになっちゃいますね。



「サッポロ 北海道PREMIUM」
3月6日リニューアル!

北海道産大麦芽を100%使用し、希少な富良野産ホップを増量するなど北海道産原料にこだわった新ジャンル。爽やかな香りとうまみが楽しめる“すがすがしい後味”が特徴です。

※リキュール(発泡性)①の商品です

シェフのレシピとお店紹介は本誌P24から!

シェフ
BARCOM Sapporo
塚田 宏幸さん

味わうたびに 北海道が好きになる。



塚田シェフおすすめ「北海道PREMIUMのおとも」

厚揚げ(生揚げ)のみそチーズ焼き

●作り方 / 厚揚げを食べやすい大きさに切り、みそだれ(みそ2:砂糖1:みりん1)を一辺に塗る。その上にモッツアレラチーズを適量の上せて、チーズがとろけるまでオープンで焼く。竹串に刺し、好んで黒こしょうをふり、スプラウトをあしらう。

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