

北海道のおいしいを育てよう。

# Cho-co-tto

ちょこっと

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち  
ください

プリップリほたて。

4月号

2013 [vol.13]

発行 コープさっぽろ -co,op


北海道で、  
黒ラベルを飲む。  
うまいなあ。

乾杯をもっとおいしく。  
★ SAPPORO



北海道に、黒ラベルあり。大人の★生。サッポロ生ビール 黒ラベル



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。妊娠中や授乳期の飲酒は胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。お酒は楽しく適量で。のんだあとはリサイクル。  [www.sapporobeer.jp](http://www.sapporobeer.jp) サッポロビール株式会社

ふるさとのために、何ができるだろう? ★ 北海道はサッポロビール

# ほたて

04 コープのお店にGO!  
今月の新商品

05 表紙の器

06 ほたてあれこれ豆知識

08 ふっくらもちー

10 作る人生産者インタビュー  
別海町・野付のほたて

16 おでかけもめも

20 きぼんのき

24 シエフの隠し技

26 食卓に彩りを添えて、  
もっとおこっへん!  
食彩レシピ

32 朝ごはんとお弁当

34 わが家のいちおしレシピ!  
(番外編)

38 花咲醸酒 hana-sake43。

45 フードツーリズム

46 親子で話そう食と環境

50 暮らしての養生しりし帖

52 ママとおはあちゃんに送るモニター

56 MOGUMOGU 給食

60 組合員さんからの  
ご意見掲示板



10



24



26



34

- 61 ちよこつからの贈りもの
- 62 わたしの町のコープさん
- 63 家計にちよこつがい話
- 64 ちよこつとマンモス
- 68 cho-co-tto VOICE
- 70 レシピインデックス
- 72 ちよこつと保存食
- 74 アンケート
- 75 One for all, All for one.

## 4月の行事

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	1 1・2・3 ・熊本甘夏の日 ・あずきの日	2 1・2・3 ・いんげん豆の日 ・みずの日	3 1・2・3 ・いんげん豆の日 ・みずの日	4 😊 ・あんぱんの日 ・どらやきの日	5 清明	6 ・コンビーフの日
7	8 ・貝の日 ・炭酸の日	9 😊 ・食と野菜 ソムリエの日	10 ・駅弁の日	11 😊 ・パンの記念日	12 ・水産アー	13
14	15 ・オレンジデー	16 😊	17 ・土用丑の日	18 😊 ・よい歯の日	19 ・食育の日 ・良いきょうりの日	20 ・穀雨
21	22 ・もずくの日	23 😊 ・シジミの日 ・地ビールの日	24	25 😊	26	27
28 ・缶ジュース 発売記念日 ・ドイッワインの日	29 昭和の日	30 😊				

1・2・3 …1・2・3コープデー 😊 …ちよこつコープデー 😊 …シニアコープデー

# Cho-co-tto

ちよこつと

4月号 2013[vol.13]



**カロリー最少級の新ジャンル!**

希少品種のシトラホップのさわやかな香りとミュンヘン麦芽の風味で、リラックスできる味わいです。ゆっくりくつろぎながら楽しめる商品です。

アサヒビール(株)

アサヒ ぶんわり  
缶350ml、缶500ml

4月9日発売



**道産生クリーム使用  
贅沢ミルクコーヒー!**

ミルクの濃厚なおいしさと、コクはしっかり後味スッキリとした微糖ミルクコーヒーです。

ダイドードリンク(株)

ダイドーブレン  
ドブレンドミルクコーヒー  
450mlペット

4月1日発売



**甘さひかえめで、スッキリ飲める!!**

あの雪印コーヒーに甘さひかえめタイプが新登場!人工甘味料を使わず、マイルドな甘さが楽しめます。北海道限定発売です。ぜひ一度お試しください。

雪印メグミルク(株)

雪印コーヒー  
甘さひかえめ 1000ml

発売中



**新感覚!! さけるヨーグルト!!**

「さける」という新しいアクションを加えた新感覚のお菓子です。さけるチーズのように好きなだけさいて食べることのできるヨーグルトソフトキャンディです。

UHA味覚糖(株)

ごきげんよーぐると 42g  
ごきげんばなな 42g

発売中

**コープのプライベート・ブランド新発売!** ▶▶▶ 今後、「南部せんべい」や「ざるラーメン」等が発売予定です!



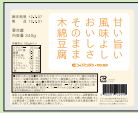
**酪農とレンガの町  
江別市の工場  
作ったかりんとうです。**

黒糖特有の味と香りに蜂蜜をブレンドした黒かりんとうです。

浜塚製菓(株)

大きな形で味まるやか  
サクサクのかりんとう  
270g

4月1日発売



**大豆風味  
たっぶりの  
木綿豆腐が  
できました。**

再加熱をしない昔なつかしい木綿豆腐です。豆腐本来の味をお楽しみください。

石狩食品工場

甘い旨い風味よし  
おいしさそのまま木綿豆腐  
340g

4月1日発売



**北海道産大豆100%、  
北海道の工場  
作ったきな粉です。**

北海道産の大豆をまるごと丹念に煎り、大豆特有の臭みが抜けて香ばしい香りになりました。

(株)坂口製粉所

北海道産大豆100%  
きな粉  
150g

4月1日発売



**塩分30%カット、  
野菜パイオン仕立て**

「スマートスタイル」シリーズは野菜パイオン仕立てにすることで新しいおいしさと、当社独自の減塩技術(特許出願中)を用いて従来より塩分を30%カットした商品です。

伊藤ハム(株)

スマートスタイルローズハム 67g  
スマートスタイルももハム 72g  
スマートスタイルベーコン 64g

発売中

## 今月の 表紙の器

今月から毎月、ちよこっとの表紙を飾る、  
北海道生まれの器。

作り手の飾らない素顔や、  
自身の器への思いをお届けします。

— 作り手 — 陶芸家 蔦井乃理子さん



写真の「銀彩精円鉢(ぎんさいだえんぼち)4,725円を1名様にプレゼント!  
(詳細はP74を参照)

舟形の丸いフォルムと、内側に施された印象的なシルバー。

今月の表紙の器は、札幌に工房を構える蔦井乃理子さんの手によるものです。画廊で働いていた経験を持ち、器の作風はご自身の好きな幾何学抽象画の影響を受けていると話します。

「陶器でありながら和紙や金属のような質感を感じる、異素材の美しさを表現したいと思っています。使い勝手が良くオリジナ

# 手にする方の暮らしに 器を育てる、楽しみを

リティのあるものを、という気持ちで創作しています」。

アートな雰囲気を放つ蔦井さんの作品ですが「器は使つて初めて完成するもの」という強い思いを持っています。銀液を手塗りし焼き上げる銀彩シリーズは、自然の酸化により時間と共に色に変化。蔦井さんはそれを器を育てる」と表現します。

「使う方の暮らしに溶け込み、一緒に時を刻みながら器を育てていく。それが手作りの器を持つ楽しみだと思えますし、そんな風に思つて使つていただけたらうれしいですね」。



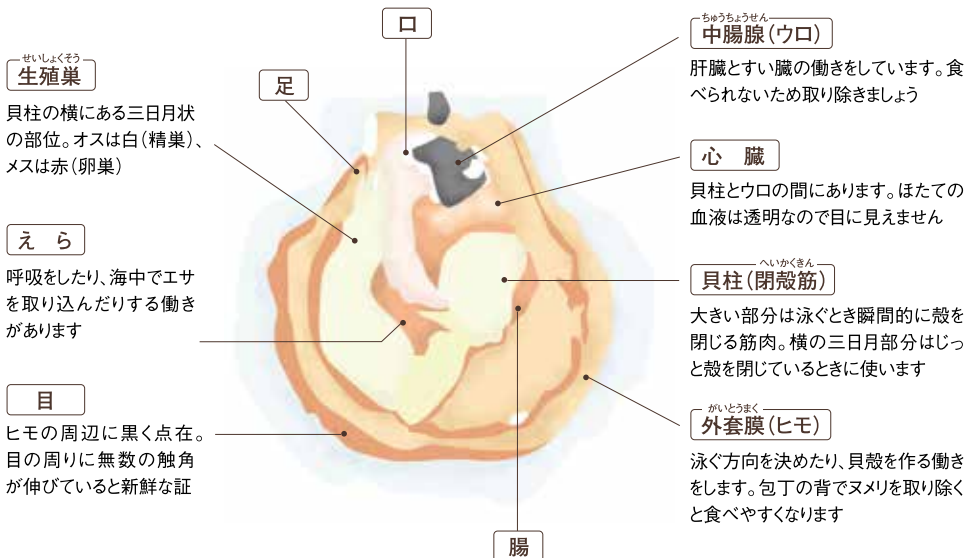
デザイン性が高くスタイリッシュながら、食卓に溶け込み使いやすのが蔦井さんの器の魅力。片口はお酒やソース、ドレッシングの器にも(右6,300円、左4,200円)

### 陶器ひと口メモ

器は冷たい料理の際は水に、温かい料理の際は湯に数分浸し、水分を含ませてから使うとシミが抑えられ、料理もおいしくいただけます。銀彩は変化も魅力ですが、重曹で磨くと輝きが蘇り、使用后はしっかり乾燥させ紙で包むと酸化が防げます(食器洗浄機、電子レンジ不可)。

## ほたての部位を大解剖

殻付きのほたてを初めて自分でさばくときは「一体どれが何?どこまで食べられる?」と戸惑うことも。殻付きの場合は、ほたてがまだ生きている状態。「ウロ」と呼ばれる中腸腺以外は、基本的に生でも食べることができますが「ヒモ」(外套膜)や生殖巣などは鮮度に左右されやすい部位のため、念のため加熱調理して味わうと安心です。



多彩な貝類の中でも、ポピュラーな存在の「ほたて」。  
気になる生鮮、栄養価、おいしく食べるコツをチェック!

ほたて  
あれこれ  
豆知識



## 冷凍ほたてをおいしく食べるコツ



冷凍ほたては冷蔵庫に移し、時間をかけて低温解凍すると、身が縮むこともなく冷凍する前のプリッとした食感が蘇ります。時間がないときは、冷凍のままビニール袋に入れて冷水を張ったボウルに浸せば、解凍時間が短縮。直接、真水につけてしまうと水っぽくなるのでご注意ください。解凍後のヒモは塩でもんでから水洗いをするか、さっと湯通しするとぬめりや臭みがなくなります。殻から外した生のほたてをやむを得ず冷凍するときは、水道水で洗ってから塩水で洗い、しっかりと水分を拭き取ってからラップに包んで冷凍庫へ。

## 切りほたての 方ひと工夫

貝柱は縦に繊維が走っているので刺身で食べるときは、繊維に沿って縦に包丁を入れるのがシコシコ感を残すコツです。野付漁協では看板商品である玉冷(冷凍ほたて)のオススメの食べ方として、半解凍の「ルイベ」を提案。包丁が入る程度まで解凍し、6~8等分のケーキカットにするのが一番おいしい切り方だそう。さまざまな切り方を試して行き着いた、ほたてのプロの技は試してみる価値アリもちろん新鮮な状態で冷凍されたほたてを選ぶことも、大切なポイントです。



## ほたての 栄養価は？



高タンパク低カロリーな食材とされ、糖質や脂質の代謝に関わるビタミンB<sub>2</sub>や鉄分、亜鉛などが含まれています。中でも注目したいのが、貝類に含まれる特徴的な成分であるタウリン。疲労回復ほか血圧の正常化、動脈硬化の予防、コレステロール値の低下などの作用が期待でき、100~150gのほたての貝柱で大人1人が1日に必要な量のタウリンが摂取できるとされています。

なんかつよーだ!!

# ゴー! ゴー! ゴー! ふしぎっち! ぴ

だい1かい  
**ホタテマン**  
のまき



ぶん・はせがわけいすけ え・こぐれけいすけ

## ふしぎ ①

ねえねえ  
ホタテって  
およげるの? .

カラかわないでくれよ。

オレたちはじまんのカラでおよぐのさ。

ぶつといかいばしらをちぢめたりのはしたり。

2まいのカラをとしたり

ひらいたりしてね。

ぼくふしぎっち。  
いろんなふしぎに  
あいたくて

たびをしてくるのさ。

きょうはうみのなかで

ホタテマンにあったよ。

ねえねえ

キミのふしぎ

おしえてよ!







みずをブシューッとほきだして

ジェットエンジン…もうスピード…

にげあしだけははやいって

うみのなかまにひょうばんさ!

ふしぎ②

ホタテにも

にんげんみたいに

「め」がさるって…

いくらキミが

ホタテにめが

ないからって

オレたちホタテにも

めがないとおもったら

ノーノー!

ヒモのところにある

くろいツブツブ

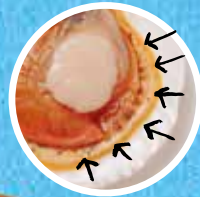
あれはぜくんぶめなんだ。

かぞえてごらん。80こぐらい

あるはずさ。ヒトデなんかの

てきからみをまもるため

しほうはっほう



かほし

めー

カラはチョコクに  
かえるんだよ

おまかせ

おまかせ



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・野付漁業協同組合




独自の環境が育む  
肉厚で大ぶりのブランドほたて

第三回

コープさつぽろ会長賞受賞

# 別海町・ 野付のほたて

別海町・



刺身にバター焼き、炒め物やフライ。どんな調理法にも合い、料理のバリエーションが幅広いほたては、皆さんも食卓で口にする機会が多いはず。裏を返せばほたてはそれだけ「慣れ親しんだ食材」ということ。では、質と味の違いはどこで生まれるのか？その理由を探りに良質なほたてが水揚げされる別海町の野付港に足を運びました。

日本最大の砂嘴（くちばし形の独特の地形）として知られる野付半島の沖合は、潮が速く、大ぶりで肉厚なほたてを育むのに最適な環境が整っています。地元ではその恵まれた環境に頼るだけでなく、財産である資源を守りながら漁業を次世代へつなげていく取り組みにも、早くから着手してきました。今回は「育てる漁業」を掲げる野付漁業協同組合を訪れ、質、味ともに一目置かれるブランドほたてのおいしさの秘密に迫ります。

漁期は例年12月～6月。「桁網(けたあみ)」と呼ばれるツメの付いた網を引き、海底の砂や泥を掘り起こして行う



## 「野付のほたて」 おいしさの理由とは？

ほたては北海道でとれる魚介の中で、最も水揚げ量の多い代表的な海の幸です。天然と養殖を合わせると全ての魚介生産量の3割近くに上り、その約9割をオホーツク海沿岸の地域が占めています。数ある産地の中でも、注目を集めているのが別海<sup>べっかい</sup>町「野付のほたて」。料理人や食通の間でも、ブランドほたてとして高く評価されています。

カゴいっぱい積み重ねられたほたてを見て、まず驚いたのがその大きさ。野付では決められた漁場に稚貝<sup>ちがい</sup>を蒔<sup>ま</sup>き、広い海底で4

年間かけて育てています。オホーツク海は元来、魚介のエサとなるプランクトンが豊富な海域ですが、野付の海は加えて潮流の流れが速いのが特徴。潮の勢いで海中のプランクトンが巻き上げられ、ほたては不要なエネルギーギョーを使わずにエサをとることがができます。大きく成長しながら、栄養を豊富に蓄えた身は水分が少なく、ギュッと引き締まったほたてが生まれるのです。

港で目立つのは、若い漁師さんが多いこと。現在30～40代が主体となり、野付の漁業を支えています。活気溢れる港の風景について、野付漁業協同組合の専務理事・佐藤一雄さんにお話をお聞きしました。

## 次世代につなげていく 「譲り」と協同」の精神

「かつては自由に漁を行っていましたが、その結果、野付の海も水産資源の枯渇こかつという深刻な状況に追い込まれました。このままでは漁業そのものがダメになってしまう。そこで別海、根室湾中、根室、歯舞はほまの4漁協とも協力して漁獲ルールを決め、漁場の造成にあたりました」（佐藤さん）。

定められた場所で漁を行い、規



作る人  
野付漁業協同組合

右／漁協組合員の共同経営化などに尽力してきた佐藤さん。今後も「資源の保持」が重要な課題と話す上／ほたてのセリの風景。仲買人全員が大勢で移動しながら、荷揚げされたほたてを次々に競り落とす

定以上の量をとらないなど、ルールに沿って海の秩序を守ることに。また畑と同様に、海も漁場ごとの生産力に違いがあります。育てる力が弱い漁場は稚貝を蒔く数も制限し、海に負荷をかけないことが「育てる漁業」につながると佐藤さんは言います。同時に野付漁協では、組合員の経営の合理化と所得の均衡を目指し、共同経営化を取り入れました。

「漁獲量で漁師ごとに大きく所得格差が出ないよう、全員でカバーし合ってみるんで安定した収入を得ようという考え方です。共同経営化によって親は安心して子どもに後を任せられ、漁師になりたいと考える若い世代が増えたと実感しています」（佐藤さん）。

全ての水揚げを終えた港には、ほたてを求める仲買人なかがいじんが集まってきました。野付のセリは船の帰港に合わせて1日3回。船をつないだ岸壁に直ちに荷揚げされるので、1隻ずつ船を回ってセリを行います。総勢30名ほどの仲買人による「セリ行脚」は圧巻！一つの船に対し、セリの時間は10秒ほど。息つくヒマもなく活ほたての行き先が決まっています。



一般のほたてよりもうま味の元となるグリコーゲンを多く含むのも野付のほたての特徴。見た目の美しさにもこだわり、貝柱の表と裏をチェックして形の揃った状態で瞬間冷凍する



ほたての殻を剥く音が響く加工場。使い込んだ道具で、手際良く貝柱を外す様子は職人技

## 丁寧で確かな熟練の技 加工にも絶対の自信あり

野付漁協は港に大規模な加工場を持ち、漁協が競り落とした活ほたては1時間ほどで工場に運ばれ加工されます。大量の活ほたての山に向き合うのは、殻剥きの技術に長けた熟練のスタッフたち。細心の注意を払い、的確な作業で素早く外された貝柱はうっとりするような美しさです。ブランドほたての名に恥じない質の高い「野付のほたて」を世に出す上で、加工にもたくさんのかかわりが光ります。中でも「ほたての玉冷たまれい（冷凍貝柱）」は、2Lジャンボ（※）を中心に厳選した看板商品。滅菌海水で貝柱の砂を落とし、二度洗いした後、マイナス65℃の窒素冷凍機で瞬間冷凍。25分という短時間で冷凍することで、ほたての繊維と組織を壊さずうま味と鮮度を閉じ込めています。

## 浜のお母さんたちが 全国に魅力を発信！

笑い声と香ばしい匂いに誘われ直売所を覗くと、漁協女性部のお母さんの姿が。リーダーは女性部長を務める平賀由喜子さ

※2Lで1玉約50～60g、ジャンボになると70gを越すものも



野付漁協女性部の村山満子さん(左)、平賀由喜子さん(中央)、戸田裕子さん(右)。9名の女性部員が1班3名編成で3班に分かれ、1都8県で料理教室を開催している



右／漁協オリジナルの「ほたての炙り焼き」は、ロールケーキのように貝柱をかつらむきにして串に刺すのが一番のポイント。高い位置から塩を振り、さっと炙るだけで至福の一品に。左／さっぱりした後味の「ほたてチリソース」。レシピは訪れる先々でアイデアをもらうことも多いそう

野付漁業協同組合

別海町尾岱沼港町179の2 TEL 0153-86-2211 <http://jf-notsuke.jp/>

ん。地元中学生をはじめ消費者も対象にした「お魚殖やす植樹運動」や、毎年全国各地で開いている「浜の母さん料理教室」など、多彩な活動が認められ、女性部も2012年にコープさっぽろ農業賞・第8回奨励賞を受賞しています。

「ほたてをはじめ、野付にはいいものがたくさんあるのに、とって終わり」じゃもったいないでしょ」と平賀さんが言うと、さすが副部長の村山さんと戸田さんが「毎年待っててくれる人もいるからね」、「まず殻の大きさを見てみんなビックリするの」と息

ピッタリ。パワフルなお母さんたちが浜の伝道師となって、全国に野付の魅力と元気を届けています。

産地で出会った漁師さん、漁協や加工に携わる方々、そして女性部のお母さんたち。それぞれが「野付のほたて」を誇りに思い、全ての源となる海と資源を守り育む努力を続けています。野付のほたてがおいしい理由。それは関わっている全ての人々が海の恵みに感謝し、漁業は自然とともにある、という大原則を、何よりも大切に思っているからかもしれません。

「ほたての玉冷」(ほたて貝柱)は、コープさっぽろ夏と冬ギフトでご購入いただけます。



創業50年以上!旬の別海魚介を提供

## 食事処 白帆(しらほ)

目の前の港で揚がる海の幸を中心に、季節食材の定食や一品料理が楽しめます。通年で味わえるほたてを使ったメニューのほか、6月中旬～11月の北海しまえびの時期には名物の「シマエビ天丼」1,300円も登場。職人さんが握るお寿司も評判です。

別海町尾岱沼港町170 TEL 0153-86-2033

営業 / 11:00～20:30(7～8月の17:00～19:00は準備時間有)

休み / 月曜(7～8月は不定休)

※事前の電話確認が確実



「野付湾のほたては大きいだけでなくうま味も強くて、食材そのものに力があります」店主の平野一義さん

ほたて丼 850円

刺身で味わえる鮮度のほたてを天ぷらに。新鮮だからこそ揚げ時間は最小限で、サクサク衣のほたては芯に透明感が残るレア状態!



ミックスフライ定食 1,000円

ほたて、エビ、カキの3種が味わえるボリューム満点の欲張りな定食。もともとうま味の強い野付湾のほたては、熱を通すと一層うま味が凝縮されます



## 別海(べつかい)町

総面積約1320㎡、東京23区の2倍以上の広さを持つ酪農と漁業の町。一年を通じて涼しく、真夏でも平均気温約18℃と気候的に安定している。釧路から車で約1時間30分、中標津空港から約30分(季節、天候条件で変動)。

### < 別海町の食材 >

北海道遺産に認定されている打瀬舟(うたせぶね)漁による初夏と秋の北海しまえびや、徳川幕府にも献上された歴史を持つ西別鮭、ほたてをはじめアサリやホッキなど貝類も豊富。また広大な大地を生かした酪農も盛んで、生乳は生産量日本一を誇る。

産地へ  
行く!

# おでかけめもめも

日本最大の砂嘴(さし)・野付半島を有する食材の宝庫。

ちよこつが  
めく!

Cho-co-tto



## おいしいほたてをお土産に

### 野付漁協直売所 海紋(かいもん)



1枚200円から購入できる水槽の活ほたては、冷却海水で鮮度保持。ほたてソフト貝柱1個350円や、乾貝柱1個320円など加工品もギフトに喜ばれそう。その他、秋鮭やいくら、北海しまえび、ほやなど野付湾で揚がる海の幸の商品が揃います。



L〜2Lサイズの大ぶりほたては、殻付きの活の状態です。全国発送も可能

形が良く、粒の揃ったほたての玉冷(冷凍貝柱)も自慢の一品です

野付漁業協同組合  
冷凍加工部  
能登 悦子さん

別海町尾岱沼港町179の2

TEL 0153-86-2061

営業/9:00~17:00 休み/不定休



野付産 巽(たつみ)  
ほたて刺身 350円

野付産の中でも大ぶりの「巽(たつみ)ほたて」をその場で剥いて提供。新鮮な貝柱の食感にビックリ。ヒモや卵巣が生で味わえるのも、新鮮だからこそ



北海しまえび天井 1,200円

貴重な脱皮したてのしまえびを香ばしく揚げて、甘めのタレをくぐらせた人気井。頭から尾まで柔らかく、殻ごと食べられます。野付湾アサリの味噌汁付き



浜ならではの酒の肴を驚きの価格で

## 酔楽 まる太

仲買人でもある店主が、その日の水揚げに合わせて目利き。鮮度と質の確かな魚介がリーズナブルに楽しめるとあって、地元のお客さんで賑わっています。根室の地酒「北の勝」ほかお酒も種類豊富で、地元の魚を酒の肴に港町の夜を過ごすのに最適。

別海町尾岱沼港町175 TEL 0153-86-2006

営業/17:00~23:00 休み/日曜

知る人ぞ知る地元のスターでもある店主の大隅啓年さん。「貝2枚分を使うほたて貝焼き700円は、最後にご飯を入れて食べると絶品です!」



別海町の

# 「新・ご当地グルメ」を Check!

「新・ご当地グルメグランプリ北海道」で3連覇を果たした“別海ジャンボホタテバーガー”を筆頭に、地元食材を使用したご当地グルメは今や別海の名物!この2メニューに加え“別海ジャンボホッキステーキ丼”も町内で味わえます。



野菜のマリネと地元産モッツアレラチーズ、500mlの別海ジャンボ牛乳、サイドメニューなどのセット。  
共通のパンは町内「カフェ・オーク」の道産小麦パンを使用(価格は950~980円)

自分で作る楽しさも大ヒットの理由

## 別海ジャンボホタテバーガー

新・ご当地グルメの第1弾である新食感バーガー。春巻の皮で包んで揚げた2Lサイズ以上のほたてを、四角いパンズでサンド。現在、7カ所で開催しており3種のソースとサイドメニューは各店で異なるお楽しみ。説明書に沿って自分で作るとおいしさ倍増です!

食べられるお店はコチラ! (営業時間、お休みは事前にご確認ください) .....

- 双葉 / 別海町別海緑町25 TEL 0153-75-2221
- レストランはまなす / 別海町別海旭町94 TEL 0153-75-1311
- ポークチャップの店ロマン / 別海町別海鶴舞町120の3 TEL 0153-75-2458
- カフェ・オーク / 別海町別海宮舞町256 TEL 0153-75-0995
- べつかい郊楽苑 / 別海町別海141の100 TEL 0153-75-0711
- トドワラ食堂 / 別海町野付63 野付半島ネイチャーセンター内 TEL 0153-82-3914

## 道の駅おだいとう

カフェスペースで提供している道の駅の“別海ジャンボホタテバーガー”は、サイドメニューにスタッフ手作りのミルクプリン、3種のソースはオーロラソース、マヨソース、みそソースを用意。海に面した窓から一望する、美しいオホーツク海の眺めも魅力です。

別海町尾岱沼5の27 TEL 0153-86-2449  
営業 / 9:00~16:00 (5~10月は~17:00)  
休み / 月曜 (祝日の場合翌日休、5~10月は無休)



売店では人気No.1の「べつかいの牛乳屋さん」の牛乳ほか「べつかいのミルクチーズケーキ」1,500円、「あさり醤油」630円などお土産品も販売

道の駅スタッフ  
石川 幸子さん・  
山本 智子さん

2008年にデビューし、人気定番!各店の個性をお楽しみください



## 食べられる宿はコチラ!

(宿泊料金は料理内容によって変わります)

### 野付湯元 うたせ屋

羅臼昆布とカツオ節を使って丁寧にとるダシは、シンプルながら風味豊かで香ばしい鮭との相性もバッチリ。手作りをモットーにし、鮭茶漬けに添える季節の総菜もホッとする味。

別海町尾岱沼港町132 TEL 0153・86・2221  
1泊2食1名1万600円～

### 海の宿 みさき

アットホームなおもてなしで迎える漁師が営む民宿。こちらは羅臼昆布とカツオ節に、ほたてのダシをプラス。副菜にもほたての塩焼きなど、野付港で揚がる素材が並ぶ。

別海町尾岱沼岬町35 TEL 0153・86・2345  
1泊2食1名6,000円～

### 西春別温泉

ペンションクローバーハウス

自家源泉のモール温泉が楽しめ、野菜や山わさびも自家栽培のものを提供。昆布とカツオ節のダシには隠し味として抹茶を加え、ほんのりとしたほろ苦さと香りに箸が進みます。

別海町西春別95 TEL 0153・77・1170  
1泊朝食1名6,300円～



名古屋のひつまぶしのように何通りも楽しめるのが人気の理由です

輪切りにした西別鮭の山漬けをほぐし、こだわりダシと3種の薬味で風味豊かなお茶漬けに。季節で変わる近郊産食材の小鉢もダシ同様、各宿で独自のものを提供

泊まって味わうレア感満点の朝食

## 別海ジャンボ鮭茶漬け

第3弾としてホッキステーキ井と同時に生まれたのが、宿限定の朝食グルメ。西別鮭はかつて徳川幕府にも献上された高級品で“味の年輪”と呼ばれる寒風干しの塩鮭は、そのままご飯と食べるもよし。宿自慢のダシでお茶漬け風に食べるとまた違った味わいに。

こうらくえん  
べつかい郊楽苑

町内で唯一、3種類全ての新・ご当地グルメが味わえる温泉施設。“別海ジャンボ鮭茶漬け”のダシには標津の鮭節を使用し、鮭のうま味を存分に生かした味わい。朝食は和定食をセレクトすることもできますが、2012年4月のデビュー以来、鮭茶漬けの人気が急上昇中!

別海町別海141の100 TEL 0153・75・0711 1泊2食1名(4名利用)7,100円～

支配人  
工藤 憲司さん



だれにもきけない  
いまさら聞けない

きほんの

まき

# ほたて

編集／平島美紀江  
撮影／サイン 佐孝俊

教えてくれる人／  
ヒデコ  
栄養士。料理教室  
「ぼこたんぼぼ」主宰。  
料理は楽しく、  
おいしくがモットー。

貝柱

干したものは出汁に  
つかっても、おいし  
いわよ。

ヒモ  
(みみ)

お刺身で食べても  
おいしいのよ。臭み  
があるのでぬめりを  
とってね。(★)

たまご  
(通称)

正式には生殖巣。  
「ラン」とか「こっこ」  
とか呼ぶ人も。ここ  
もちゃんと食べられ  
るのよ。

ウロ

ウロは有害物質が  
たっぷりだから、食べ  
られないわ。



表

今月の「まき」はほたて！  
まず、貝から外すわよ！

そこからっすか!?

うまそっ！



学ぶ人／ユタカ  
ハジメの友人。  
作るより食べるほうが…。



学ぶ人／ハジメ  
きまじめで料理に  
興味はあるが…。



★ぬめりの詳しい取り方はP7の「冷凍ほたてをおいしく食べるコツ」をみてね。

殻の捨て方

札幌市では燃やせるごみで出すけど、自治体によって違うから確認して。収集時に手を切らないように新聞紙でくるんでね。

貝殻は鋭利だから  
要注意です！



ウロは有害？

「ウロ」と呼ばれる中腸腺は、貝毒や重金属が集中しているの。健康に影響を与える可能性があるから、食べない方がいいわね。



貝類は流水で菌を洗い流すのよ。



5 そうそう、やれば  
できるじゃない！

貝が外れたら手で貝柱とヒモ、たまごとウロを外すのよ。



この黒いのがウロか。有害なんですね。

3 ここ要注意。  
身を削らないように。

貝のとじ具合が緩くなるまで方向を変えながら差し込むのよ。



下の殻に沿うようにね。OK~。

4 ひらいてきたら、  
ひっくり返すのよ！

ひっくり返してから反対側も同じようにはぎ取っていくわよ。



あ、ひっくり返すんですね。

1 ほたてには表と裏があるのよ。

平らなほうが表で盛り上がってるほうが裏ね。まず裏を上。



平らだと持ちやすいですね！

2 脇のすきまから  
ヘラを入れるのよ。

脇からヘラを底にそって入れていくのよ。テーブルナイフでもいいわね。



生きてるから挟まれないように！

貝柱は  
こちら

### ごろごろはたての炊き込みごはん

8 6の貝柱を混ぜて、小口切りした青ネギをちらす



6 貝柱は食べやすい大きさに切っておく



7 炊飯器にお米と煮汁、白米を炊く時と同じ分量の水を入れて炊く



ご飯を炊くとき、ちよびり(大きいくらい)日本酒を入れるとさらにおいしくなるのよ。白米のときもやってみて。



一度に2品! /

# レシピ 1

## ごろごろはたての炊き込みごはん たまごのおしょうゆ煮

<用意するもの>お米、はたての貝柱とたまご、酒、しょうゆ、砂糖、青ネギ

たまごは  
こちら

この煮汁をつかって炊き込みご飯をつくるのよ。

ワーオ!  
省エネ  
レシピ!



4 たまごの中心に火が通るまで煮る(4~5分くらい)



アクが気になったらとりましょう。ただし、とりすぎると旨味もとってしまうので、1回だけよ。

5 少々煮汁とともに、貝柱以外を器に盛りつける

保存するときは煮汁も一緒に保存してね。一晩寝かせると味がさらにしむこむわよ〜。



### たまごのおしょうゆ煮

1 水250cc、しょうゆ大2、酒大2、砂糖大1をフライパンに入れる



2 中火でわーっと沸かす!



なんで最初に沸かすのでしょうか?

生ものを水から入れると生臭くなるのよ。ちなみに土の中の野菜は水から入れるといいわよ。

3 貝柱とたまごを1個ずつ丁寧に入れる





## レシピ 3

### ほたての バターしょうゆ焼き

1. ほたての水分をふきとる
2. フライパンにバターを入れて中火にかける
3. ジュワーっとしてきたら、ほたてを1個ずつ入れて焼く。
4. たまごに火が通ったら、しょうゆ大1〜2を加えて全体に味を絡めて火を止める。
5. 器に盛りつけ、フライパンに残っているバターしょうゆをかける。



## レシピ 2

### ヒモとじゃがいもの 煮っ転がし

ヒモは  
こちら

<用意するもの>ほたてのヒモ、じゃがいも(メークイン)、昆布、酒、しょうゆ、砂糖

- 7 煮汁が大1ぐらい減るまで煮たら、ヒモを入れ、さらに1分くらい煮る



時間を短くしたければ、水・調味料の量を減らせればOK。ヒモは煮すぎると固くなるので最後に入れてね。

- 8 器に盛る



どんな皿に盛りますか？

1〜2人前の  
和食なら深めの  
どんぶりがおすすめ。  
山高(やまだか)になるよう  
に盛りつけるのよ。

- 4 昆布を指ではじて、短くカット(1.5cm角くらい)しながら3に入れる



あれ？洗わないんですか？

決して水で洗っちゃダメよ！  
最近はきれいな状態で売られているので、はじく程度でOK！

- 5 中火でつくつくとなるまで煮る



あれ？昆布は引き上げなくていいの？

よく知っているじゃない！あれは一番だしの取り方なのよ。今回は一緒にぐつぐつ煮て、食べましょう！おいしいわよー。

- 6 じゃがいもがやわらかくなったら、酒大2、しょうゆ大2、砂糖大1を入れ、ふたをする。火をちよつと弱めに



- 1 皮をむいたじゃがいもを一口サイズに切る



- 2 水にジャポンと浸し、濁ったら水をとりかえる



先生、なんで水に浸すんですかあ〜？

でんぶん質をとるためよー。

- 3 ひたひたの水(250cc)に浸す。ひたひたとは、じゃがいもの頭がちょつと見えるくらい



シェフの隠し

# 技

【ほたて】

● 今回のお題

ほたての刺身を  
美しく盛りつける

## シェフからひとこと

スーパーで買ってきた刺身も、トレイからお皿に移すだけで印象はガラリと変わります。四角いお皿に盛るときは円を、丸いお皿に盛るときは四角をイメージして盛りつけると、バランスよく見えます。





教えてくれたのはこの人

日本料理をとわ

ひなかつ りょうすけ  
料理長 宗形 亮介さん



札幌市出身。28歳のとき「をとわ」へ客として訪れ、その味に衝撃を受けて料理の世界に飛び込む。三枝展正氏のもと腕を磨き、31歳で料理長に抜擢される。

日本料理をとわ

北海道の素材をベースに、和洋の調理法を織り交ぜた斬新で美しい料理を提供。日本料理の伝統を重んじながらも、ときに大胆で豪快なインパクトを与え、ときに繊細な技で仕上げる。



- 住所 札幌市中央区北3条西4丁目1 日本生命札幌ビル1F
- TEL 011-222-1515
- 営業時間 11:30~14:30(L013:30)、17:00~23:00(L022:30)  
※日・祝17:00~22:00(L021:00)
- 定休日 不定

## ほたての刺身が ひと手間で作料亭の味に

シェフのアレンジで  
もう一品



用意するもの

ほたての貝柱…大1個  
三升漬…適量 大葉・みょうが・長ネギ…適量

作り方

- ①貝柱を横(繊維に対して垂直)に包丁でスライスする。貝柱の表面に軽く塩を振り、魚焼きグリルで20秒ほど加熱して焼き色をつける。
- ②大葉・みょうが・長ネギを千切りにして三升漬(適量)で和えておく。貝柱をボウルに入れ、お好みの量の三升漬を加えてよく混ぜる。貝柱を皿に盛り、大葉・みょうが・長ネギを添える。

シェフからひとこと

三升漬さえあれば簡単にできるアレンジです。薬味は大葉やネギなどお好みで。ほたては焼くのではなく、「焼き霜」という表面のみ焼き色をつける手法を使います。魚焼きグリルの場合は熱が入りすぎないように様子を見ながら焼いてください。



## 隠し技.1 切らずに割く

貝柱は横ではなく、繊維に沿って縦にカットすることでしっかりと歯応えが楽しめる。包丁で「切る」のではなく、手で「割く」のがポイント。表面に包丁で切れ目を入れて、上手に割くことができる。

※玉冷(冷凍ほたて)の切り方は豆知識に! (P7参照)



## 隠し技.2 器の重ね技

料理は「左を高く、右は低く」盛りつけるのが和食の基本。この法則は刺身でも、焼き物でも同じ。写真のように大きな皿を使う場合には、食器を重ねて左を高くすることで、バランスよく盛りつけられる。

食卓に彩りを添えて、もっとおいしく。

# 食 彩 レ シ ピ

月替わりで料理研究家が、おうちでもできるカンタンレシピをご紹介します!

編集 / 能戸英里 スタイルング / 金子由美 撮影 / 石田理恵 デザイン / 佐孝優

食空間&フードコーディネーター

金子 由美さん

毎日が豊かになる大人時間レシピからお家で楽しめるカフェレシピなど、生活の楽しい時間シーンを彩るレシピを考案。「美味しいをデザインする」をテーマに食卓まわりのノウハウや盛り付けも食デザインとして提案しています。またショッププランニングや商品開発、食にかかわる講演・セミナーなどでも活躍中。

## ●作り方

- ① ナッツ類を細かく刻み、パン粉と混ぜ合わせておく。

卵はよく溶いておく。

ほたては水洗いし、よく水気を拭き取り、塩・こしょうする。厚みの半分ほどの部分に横から包丁で切り込みを入れる。



- ② りんご60gをほたての大きさに合わせて切り、ほたての切り込みの間にはさむ。それを小麦粉・溶いた卵、①で混ぜ合わせたパン粉の順につけて、油で揚げる。



- ③ 鍋に生クリームとりんご(50g)をすりおろしたものをに入れて火にかけて、塩・こしょうで味を調えてソースを作る。
- ④ ③のソースを皿にひき、揚げた②を盛り付け、お好みでライムやクレンソンを添え最後にオリーブオイルをまわしかける。



ほんのりした甘さが、ほたてを引き立てる。

## りんごとナッツ風味の ホタテフライ

### ●材料 4人分

ほたての貝柱……………220g  
りんご……………110g  
ピーナッツ……………10g  
アーモンド  
(お好みのナッツ類)……………10g  
生クリーム……………100cc  
卵……………1個  
小麦粉……………適量  
パン粉……………20g  
塩・こしょう……………適量  
揚げ油……………適量  
EXバージンオリーブオイル…適量  
お好みで香草やライムなど…適量



りんごは色が変わりやすいので、  
ソースを作る直前にすりおろします。

子どもも大好きな、おてがる春巻き。

## ほたて春巻

### ●材料 4人分(8本分)

ほたての貝柱	110g
コンビーフ	60g
チーズ(スライス状のとけるチーズ2枚)	適量
春巻の皮	8枚
塩・こしょう	適量
揚げ油	適量
水溶き小麦粉	少々
お好みでレモン汁やスイートチリソース	適量

※チーズはカマンベールなどお好みのチーズを使用してもおいしくいただけます。

### ●作り方

- ①ほたてを洗い水気を切ったら、5mmほどの角切りにする。チーズは1枚を8等分に細長く切り分ける。
- ②春巻の皮を広げ、その上にほたて、コンビーフ、チーズを並べ、塩・こしょうをしたら細めに巻いていく。水溶き小麦粉を皮のはしにつけて留める。
- ③フライパンに油を入れ、少し低めの温度で揚げる。お好みでレモン汁をかけたり、スイートチリソースをつけていただく。



しっかりと塩・こしょうすると  
そのままでも美味しい一品です。



油を使わないヘルシーメニュー。

## ほたてのなめこ おろしあんかけ

### ● 材料 4人分

ほたての貝柱	大根……3~4cm (200g)
……大きなもの4個	片栗粉……適量
だし汁……400cc	塩……少々
しょうゆ……大さじ4	こねぎのみじん切り
みりん……大さじ4	……適量
なめこ……1袋	おろししょうが……適量
	水溶き片栗粉……適量

### ● 作り方

- ① ほたてを洗い、水気を拭き取り塩をふりかけ、片栗粉を軽くまぶす。大根はすりおろし、水気を切っておく。
- ② 鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを入れひと煮立ちしたら、ほたてを加え火を通す。ほたてに火が通ったら取り出して器に盛り、残りの鍋になめこと大根おろしを入れて、水溶き片栗粉でとろみをつけタレを作る。ほたての上からタレをかけ、ねぎを散らししょうがを添える。



刺身用ほたてを使用し、レアなくらいの火の入り方がおいしいポイント。



白ワインと共に…大人の一品。

## ホタテのムース

### ●材料 4人分

ほたての貝柱……80g レモン汁……少々  
生クリーム……60cc お好みのハーブ  
クリームチーズ……40g (セルフィーユなど) 適量  
塩……適量 パン……適量  
ピンクペッパー又はブラックペッパー……適量

### ●作り方

- ①クリームチーズは常温で柔らかくしておく。ほたては軽く水洗いし、塩水を沸騰させた湯でさっと(10秒ほど)火を通し氷水につける。
- ②①のほたての水気を切り、粗めに切ったら生クリームと一緒にミキサーにかける。
- ③ボウルにクリームチーズと、②を入れてよく混ぜあわせ塩とレモン汁で味を調えたら、絞り袋に入れ器に盛り、ペッパーやハーブを添える。お好みのパンなどにつけていただく。



Point

ほたては火を通しすぎないのが大切。  
また、しっかりミキサーにかけねらかに。



みそとホワイトソースの相性バツグン。

## 和風ほたてグラタン

### ●材料 4人分

ほたての貝柱……240g	ソ ー ス	小麦粉………50g
焼き豆腐………2丁		バター………50g
長ねぎ………1本		牛乳………600cc
鶏がらスープ……200cc		白みそ 大さじ1・1/2
塩………適量		塩………適量

### ●作り方

- ①豆腐は水気をよく切り7～8mmの厚さ、ほたては半分の厚さに切り、ねぎは4～5cmの長さに切る。温めた鶏がらスープにねぎ、ほたてを入れ軽く火を通しておく。
- ②ソースを作る。鍋にバターを溶かし小麦粉を炒め、牛乳を少しずつ入れながら混ぜ合わせたら、みそと塩を入れて味をつける。ソースが固いようなら牛乳(分量外)を加えてのばす。
- ③耐熱皿に豆腐をしきつめて塩をし、ほたてとねぎをのせたら②をかけてオーブンやトースターで焦げ目がつくまで焼く。

※お好みで粉チーズ、パセリをふりかけても。



ソースがダマにならないように牛乳を加えながらよく混ぜ合わせます。



食材つかいまわし!  
朝・昼レシピ

# 朝ごはんとお弁当

朝ごはんとお弁当のおかずが  
一緒になってしまおう〜!

そんなあなたのためには、ぱっとできる、  
ひとつの食材で二度おいしいレシピです。

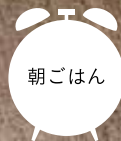
レシピ／能戸英生 撮影 石田理恵 写真イン／佐津優

食材：  
豚薄切り肉とスナップえんどう



## ブロッコリーの じゃこナムル

ブロッコリーは小房に分けて下  
ゆで。ちりめんじゃこ、ごま油、しょ  
うゆ、砂糖と和えてできあがり。



朝ごはん

## スナップえんどうと 豚肉の卵とじ丼

鍋にだし汁、お酒、みりん、砂糖、しょうゆを入れ煮立ったら、豚肉を  
入れ少し煮てスナップえんどうを加える。溶き卵を加え火を止め  
て、ふたをして余熱で仕上げる。ごはんの上のせてできあがり。





お弁当

## スナップえんどうと じゃがいもの おかかサラダ

じゃがいもはきれいに洗って皮付きのまま蒸すか茹でる。  
スナップえんどうはななめ半分に切り、さっと茹でておく。かつお節、マヨネーズ、しょうゆと和えてできあがり。

## 豚肉の梅チーズ ロールフライ

豚肉2枚を少し重ねて広げ、たて半分に切ったしそとスライスチーズをのせ、たたいた梅肉をぬって、くるくと巻き、薄力粉、溶き卵、パン粉をつけ、揚げてできあがり。

ポイント

前の日にパン粉をつけるところまで作っておけば、朝は揚げるだけで、もっと楽ちに。





北海道 嘉藤田様

## 霜降りほたての黄身和え

### ●作り方(4人分)

小鍋に酒(1カップ)を入れて煮立たせ、ほたて貝柱(8個)を入れる。白っぽく色が変わったら取り出し、冷めたら手で5~6等分に割く。ボウルに卵黄(2個分)を溶き、ほたてをよくからめて器に盛り、塩昆布をのせる。

# わが家の いちおし レシピ!

[ 今月のお題 ]

## ほたて

番外編

今月号は特別に、北海道ぎょれんが実施した「ほたてレシピコンテスト」への応募レシピから、6品をセレクトしてご紹介します。



次のお題は **にんじん** 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！



東京都 西村様

## ほたての生ハムROSE

●作り方(4人分)

ほたて貝柱(4個)に、細長く切った生ハム(12枚程度)をバラの花びらのように巻きつけて、上に食べるラー油をのせる。

北海道 島宗様

## ほたての薫るクリスピー揚げ

●作り方(4人分)

ボウルにしょうが(1/2個)とにんにく(4片)のみじん切り、しょうゆ(大さじ4)、酒(大さじ2)、砂糖(大さじ2)を入れ、そこにボイルほたて(12個)を入れて漬け込む。小麦粉(60g)、片栗粉(50g)、こしょう、水(90cc)を混ぜ合わせた衣にほたてをくぐらせ、軽く砕いたコーンフレークをまぶして揚げる。





東京都 茂木様

## ほたてと長いもの ペッパーしょうゆ炒め

●作り方(4人分)

ほたて貝柱(16個)は横半分に切り、長いも(400g)は皮をよく洗い1センチの輪切りにする。フライパンにオリーブオイルとつぶしたんにく(1片)を入れ火にかけ、香りが出たら長いもを両面焼き、ほたてを加えてざっと炒め、しょうゆ(大さじ3)、粗挽き黒こしょうで味付けし、器に盛って、パルメザンチーズを振りかける。

北海道 梶田様

## ほたてときゅうりの 簡単お漬けもの

●作り方(4人分)

きゅうり(1本)を3センチ程度の長さに切り、1つは千切り、残りは縦4つ切りにする。ほたて貝柱(150g)はキッチンペーパーで水気を切り一口大に手でちぎる。レモン(薄切り2枚)をいちょう切りにする。ボウルにごま油、刺身しょうゆ、おろししょうが(各大さじ1)を入れ、ほたてと4つ切りにしたきゅうりを加え味をなじませる。器に盛り、残ったタレをかけ、仕上げに千切りきゅうり、レモンをのせる。



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？

## ほたてのマヨわさび焼き



### ●材料(2人分)

ほたての貝柱 6個

塩 少々

S&B ブラックペッパー(あらびき) 少々

マヨネーズ 大さじ2

パン粉 少々

S&Bおろしわさび 小さじ2

### ●作り方

- ほたての貝柱は水けを拭き、軽く塩、ブラックペッパー(あらびき)を振りかけます。
- ①にマヨネーズを絞りかけ、パン粉を振ってオーブントースターでこんがり焼きます。
- ②を器に盛りつけ、わさびを少量ずつのせます。



今月のスパイス  
&ハーブ

ブラックペッパー(あらびき)  
BLACK PEPPER

ピリッとした辛みと強い香りで、幅広い料理のアクセントに活躍します。最後に振ってもよいですが、調理中に使うとより味に個性が出ます。

石川県 徳田様

## チーズほたてパリパリ

### ●作り方(4人分)

ほたて貝柱(8個)を横半分の厚さに切り、テフロン加工のフライパンにバルメザンチーズ(大さじ4)を8箇所に丸く広げ、弱火で溶かす。その上にほたてをのせチーズがカリッとなったら裏返して、さっと焼く。



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、にんじんレシピです。

＊母娘のエピソード「素直にありがとうと言えなくて」

# 見守る視線に、 ありがとう。

娘が一人暮らしを始めて二年。

月に二度の「帰省」を、私は心待ちにしている。

手作りピザや筑前煮。娘が好きな料理を用意して。

「今日はずいぶん豪華だな」と冷やかす夫の声に

「ただいま」という娘の声が重なった。

夫はお酒を口にしないから、普段は飲まない私だけど娘と囲む食卓は特別。

珍しく日本酒を口にした娘も

「あ。意外においしい」だなんて

夫をよそに二人で互いにお酌しながら

思い出話に花を咲かせる。

学生時代、娘はYOSAKOIに夢中になった。

本番直前になると、毎日終電で帰ってきたもの。

前日に徹夜で衣装の直しを手伝ったこともあったっけ。

「どんな会場でも必ず来てくれたよね」。

「絶対観に来ないで」と釘を刺されていたから

目立たないようにしていたけど、バレてみたい。

「ありがとう。いつも観に来てくれて…」。

ふと夫に目をやると

何度も読んだはずの新聞を開きながら

耳を真っ赤にしていた。



今月の母娘さん

【母】松田 美和子さん

娘の沙織さん曰く「とてもかなわない」という料理の腕前。お酒はたしなむ程度。

【娘】松田 沙織さん

食品関係のお仕事に従事。最近はおつまみワインにはまっている。

花咲醸酒  
hana-sake vol. 5  
43°  
母娘で一杯

## マリアージュの法則

料理とワインの組合せを「結婚」にかけてマリアージュといいます。「白身魚には白ワイン、肉料理には赤ワイン」などよくいいますね。マリアージュにはほかにも料理の色で組み合わせる(牛肉には赤ワイン・火を通した豚肉には白ワインなど)といった法則も。ここで提案したいのが産地のマリアージュ。旭川のお酒には旭川で採れた山菜や農産物など、同じ産地のものを合わせてみるのも、楽しみ方のひとつではないでしょうか。

## はなさけ 花咲醸酒

女性の笑顔を出しすお酒。(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  
**高砂酒造と男山**です  
コープさっぽろ全店舗にてお求めいただけます。

4月1日 1,200本限定販売開始  
(高砂酒造 600本、男山 600本)

今月の  
hana-sake  
②

## 男山 旭川市



杜氏 北村秀文氏[男山株式会社]

娘「まずはそのまま飲んでみたけどキリッとした辛口のお酒だね。少し硬い感じがある」  
母「ぬるめの燗にしたら、口あたりがとってもまるやかになったわ」  
娘「うんうん、香りも豊かになって、味が濃く深まったような」  
母「酔味嗜和えなんか合いそうね」  
娘「ねえ。今度、作ってよ」



今月の  
hana-sake  
①

## 高砂酒造 旭川市



杜氏 森本良久氏[高砂酒造株式会社]

母「あら。とっても飲みやすいお酒ね」  
娘「まるやかで、やわらかい。いい香りがスツと鼻に抜ける感じ」  
母「お米まで旭川のものを使っているそうよ」  
娘「へえ、そうなんだ。そういえば昔、旭川に住んでいたんだよね」  
母「あなたは覚えてないでしょ？」  
娘「でも旭川のお酒っていうだけで、ちょっと親しみが湧くな」



## 今月のおちょこさん

### 旭川の「花咲醸酒」はこの土地から生まれたおちょこで。

「風神窯」は、旭川市のお隣・鷹栖町で作陶を続ける片山さん親子の工房です。土には地元で採れる粘土と半磁器土を混ぜたものをメインで使用し、釉薬まで地元の火山灰を主原料にしたものにごこだわっています。アイヌの文様をモチーフにしたうずまき模様がとってもかわいらしいおちょこです。



#### ●風神窯

住所：鷹栖町16線15号 電話番号：0166-87-3870  
※工房は随時見学可能。訪問時はお問合せを <http://www6.plala.or.jp/rerakamuy/>

## 旭川の酒造り

日本酒造りに適した  
旨し水と旨し米の郷

旭川市には道内13歳のうち、3つが集まっています。その一番の理由は酒造りに向いています。その水ふるさとだから。高砂酒造の森本杜氏に聞いたところ、大雪の伏流水には鉄分やマンガンといった金属イオンがあまり含まれておらず、清酒造りに適しているそうです。また、旭川は北海道を代表するお米の産地。近年は「吟風一彗星」といった酒造好適米(お酒造りに向いたお米)が栽培されています。

hana-sake43° ツアー開催決定! 「空知・旭川の酒蔵めぐりとマイおちょこ造り体験」 詳しくはP45へ



## GRANDRY-グランドライ-

350ml, 500ml

サントリーから『グランドライ』新登場です。『グランドライ』はノドへの刺激感と飲み応えを徹底的に追求したドライタイプの新ジャンルです。“ノドにグッとくる強い刺激感と飲み応え”、“スカッとできる抜群の後味のキレ”をお楽しみください。

お問合せ/サントリーお客様センター

☎0120-139-310

受付時間/月～金 9:00～17:00 (土・日・祝日を除く)

# SUNTORY

# GRANDRY

## ほたて貝柱と青菜の塩麴炒め

🕒 調理時間 10分 🍽️ 137kcal(1人分)

[材料(2人分)]

ほたての貝柱(生食用のもの)・・・200g	酒・・・・・・・・小さじ1
小松菜・・・・・・・・・・・・・・1束	塩麴・・・小さじ1/2
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・小さじ1	

[作り方]

- ①ほたての貝柱は厚さを半分切る。  
小松菜は5cmの長さのザク切りにする。
- ②テフロン加工のフライパンを火にかけて温め、  
強火でほたて貝柱の両面をさっと焼いて取り出す。
- ③②のフライパンにサラダ油を入れて熱し、小松菜を炒める。  
小松菜がしんなりしてきたら酒、塩麴、②を加えてさらに炒める。  
小松菜に火が通ったら皿に盛る。

ワン  
ポイント

ほたて貝柱を焼いた同じフライパンで小松菜も炒めると、  
ほたて貝柱の旨みを逃がしません。



※グランドライ350ml・24缶入は4月3週、4月4週、5月2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。





### オニオンフレンチ ドレッシング

170ml

すりおろした玉ねぎやセロリ  
リーの風味をいかし、スパイ  
スを加えて味わい深く仕上  
げました。

お問合せ/キュービー株式会社札幌支店  
TEL 011-615-1323



### バターミルクランチ ドレッシング

170ml

アメリカの牧場(ランチ)発祥  
のドレッシングです。バターミ  
ルクのコクが、ベーコンやチー  
ズのサラダによく合います。

### イースターってなあに？

春をお祝いするお祭り。  
欧米ではクリスマスと同じくらい大きなイベント。

シンボルは生命の象徴とされる**たまご**と  
繁栄を表す**子だくさんのうさぎ**

今年は3月31日(日)と5月5日(日・祝)がイースターDay



## うさぎのポテトサラダ

### 調理時間 15分

#### 【材料(2人分)】

- カット野菜(市販品).....1袋
- ポテトサラダ.....300g
- サラダクラブ
- うずら卵(水煮).....3個
- キュービー オニオンフレンチ  
ドレッシング.....適量
- アヲハタ 十勝コーンホール 適量



#### 【作り方】

- ①ポテトサラダを3等分にし、  
ドーム状に丸める。
- ②器にカット野菜を敷き、①を並べ、縦半分に切ったうずら卵をのせ、うさぎの耳を作る。
- ③カット野菜に入っている赤パプリカを切り、うさぎの目を作る。
- ④コーンを散りばめ、まわりの野菜にドレッシングをかける。

チェック

春を祝おう！  
**みんなでイースター**

イースターメニュー大募集!!  
詳しくはこちらから.....▶



## うさぎのイースターサラダ

### 調理時間 15分

#### 【材料(2人分)】

- レタス.....3枚
- きゅうり.....1/2本
- にんじん.....1/3本
- ベーコン.....50g(ブロック)
- プロセスチーズ.....3個
- サラダクラブ うずら卵(水煮) 3個
- キュービー バターミルクランチ  
ドレッシング.....適量
- キュービー マヨネーズ.....適量
- アヲハタ 十勝コーンホール 適量



#### 【作り方】

- ①レタスは水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
- ②にんじんはうさぎの耳と目の部分を切り、残りはピーラーでリボン状にし、  
熱湯でさっとゆでる。きゅうりはうさぎの耳、目、鼻、ひげの部分を切り、  
残りはピーラーでリボン状にする。プロセスチーズは4等分の棒状に切る。
- ③ベーコンは棒状に切り、熱したフライパンでこんがり焼く。
- ④うずら卵は半分に切り、②のリボン状にした部分以外のにんじんときゅうりで  
うさぎの顔を作り、マヨネーズで口を線描きする。
- ⑤器に①と③を敷き、④をのせ、②のリボン状のにんじんときゅうりを巻いて飾り、  
コーンを散りばめ、ドレッシングをかける。

※バターミルクランチドレッシングは4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。



### ミルクチョコレート

55g

カカオの芳醇な香りとミルクの豊かなコクがほどよく調和した永遠のビュアチョコレート。

お問い合わせ／(株)明治 お客様相談センター  
☎ 0120-041-082



### コクがおいしいココア 濃縮タイプ

300g

カカオ感を維持しながら、濃縮タイプだから冷たい牛乳でも簡単に溶けます。ココアで飲むだけでなく、ホットケーキやアイスクリームにかけて使えます。

お問い合わせ／(株)明治 お客様相談センター  
☎ 0120-041-082



### ピッツァミックスチーズ

お徳用

ピザやグラタン、トースト等、様々な料理にお使いいただけるシュレッドタイプのチーズ。糸引きが良く、コクのあるチーズです。

お問い合わせ／(株)明治 お客様相談センター  
☎ 0120-370-369

#### 【作り方】

チーズチョコトースト

①食パンにピッツァミックスチーズとブロックに割ったミルクチョコレートをのせます。

②オーブントースターでトーストし、チョコのまわりに焼き目がつき始めたらできあがり。

モーニングココア

おいしい牛乳にコクがおいしいココアを混ぜるだけ。



#### チーパンチョコくん

みんなの朝に元気を届けてくれるヒーローキャラ。栄養たっぷりチーズ、パン、チョコレートの組み合わせをみんなに広めます。



### 明治おいしい牛乳

1000ml

牧場で飲む牛乳のような、まろやかなコクと香り、後味のさわやかさを持つ牛乳。

お問い合わせ／(株)明治 お客様相談センター  
☎ 0120-598-369

明日をもっとおいしく

# meiji

## チーズチョコトーストとモーニングココア



※おいしい牛乳は4月3週～5月2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。

「とろけるカレー」が、よりおいしくなって生まれ変わります!!



### とろけるカレー

野菜と果実がとけ込んだまるやかでコクのある味わいのカレーです。香味野菜の風味・旨みを感じられるよう香味油をプラス。さらに、「新・旨み凝縮製法」を採用し、旨みを凝縮しました。

### とろけるこいカレー 濃厚デミグラス



牛肉、香味野菜をじっくりと煮込んだデミグラスソースをベースに、濃厚な味わいにこだわったカレーです。デミグラスソースとカレーの組み合わせがやみつきになります。

SPICE  
S&B  
HERB

## クリームカレーグラタン

調理時間 20分 632kcal(1食分)

【材料(2人分)】

マカロニ……………120g	水……………300ml
玉ねぎ……………1/2個	生クリーム……………50ml
ツナの缶詰……………小1缶	ピザ用ミックスチーズ 40g
スイートコーン 大きじ1	サラダ油……………小さじ2
S&Bとろけるカレー	S&Bパセリ……………少々
……………1かけ(約23.5g)	

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切りにします。ツナ缶は缶汁を切っておきます。
- ②鍋にサラダ油を入れて玉ねぎを炒め、水を注ぎます。沸いてきたらアクを取り、マカロニを加えます。
- ③マカロニのゆで時間より1分前に火を止め、カレー(ルー)を溶かし入れ、再び火をつけ、ツナとスイートコーン、生クリームを加えます。
- ④耐熱容器に③を入れ、ピザ用ミックスチーズをのせてオーブントースターで、チーズに焦げ目がつく程度に加熱し、仕上げにパセリを振ります。

ワン  
ポイント

マカロニをゆでる時、水面からマカロニが出ないように、小さめの鍋を使いましょう。



ほっとひと息。

KAO

# このコーヒーで 脂肪を燃やせ!

# 誕生

1日のはじめに、  
食事のときに、仕事の合間に。  
あなたのコーヒーブレイクを、  
脂肪燃焼のチャンスに  
変えませんか。



脂肪を消費しやすくする  
ヘルシア®コーヒー

高濃度  
コーヒークロロゲン酸  
270mg



体脂肪が気になる方に

コープさっぽろの

## ちょっとお出かけ! 北海道フードツーリズム **参加者募集**

コープさっぽろらしい、楽しくておいしくするための『食』の旅情報を毎月お届けします。

### はなさけ 花咲醸酒 hana-sake43°の旅 vol.1 安知・旭川の酒蔵めぐりと ペアおちょこ造り体験

今回からスタートする「花咲醸酒(はなさけ)hana-sake43°の旅」は、本誌日本酒応援企画「花咲醸酒(はなさけ)」(P38)の世界をリアルに堪能する日帰りツアーです。母娘はもちろん、どなた様でも参加OK。バスだからお酒の試飲も安心です。春の一日、道内の素晴らしい酒蔵見学や美味しいおつまみのお買い物、かわいいペアおちょこ造り体験を楽しめますか。ここでしか食べられないプレミアム日本酒スイーツの試食もあり!

- 日 程 / 4月20日(土)
- 参加費 / 6,580円(おちょこの送料は別途)
- 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。



※写真はイメージです。

  
hana-sake43°  
花咲醸酒



### コープでおなじみ! コアノンロール工場と ぐるっと春のニセコ・朝里のたび

「Doさんぼ(どさんぼ)」はコープさっぽろとつながりのある道内各地の産地を中心に「ふれあい・交流・見学活動」をする、お散歩感覚のツアーです。今回は春のニセコ方面にお出かけ!コープさっぽろでおなじみ「コアノンロール」をつくる製紙工場を見学、人気の野菜ビュッフレストランでランチをいただき、北海道ワインを見学する盛りだくさんの内容です。春の一日を楽しく過ごしませんか。

- 日 程 / 5月17日(金) ●参加費 / 5,800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。



コープでおなじみ、コアノンロールの道栄紙業も見学します!

行程 / 札幌全日空ホテル8:00出発→金滴酒造(見学・お買い物)→ヴルストよしだ(お買い物)→大雪地ビール館(昼食)→高砂酒造(見学・お買い物)→風神窯のおちょこ造り体験(※作品は後日自宅まで発送可能です)→砂川ハイウェイオアシス(休憩)→JR札幌駅北口19:00着予定

行程 / 札幌全日空ホテル8:00発→きのこ王国(休憩・お買い物)→ニセコミルク工房(昼食・お買い物)→ニセコビュープラザ(休憩・お買い物)→道栄紙業(工場見学)→北海道ワイン(見学・お買い物)→JR札幌駅北口18:30着予定

★Doさんぼの開催告知や当日のレポートはこちらでチェック!  
はたらく せいぎょうマン!のブログ <http://ameblo.jp/81654/>

お申込・お問合せはこちらから

**お電話**  
旅行企画 / 実施:観光局長官登録旅行業第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、日曜日休)

**メール** [csap.coop-tabi@todock.jp](mailto:csap.coop-tabi@todock.jp) 「ツアー・イベント名を明記し、住所&電話番号、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。折り返しご連絡差上げます。」

**WEB** <http://coop-travel.jp/>   **web予約もできます!**

このほかにも楽しいツアーがいっぱい! 詳しい情報はwebでどうぞ!

# 親子で話そう 食と環境

編集 / 本間千洋 レシピ / 能戸英里 撮影 / 石田理恵 イラスト / マト和子 デザイン / 佐孝俊

今月のテーマ

## 食卓での会話



能戸 英里 ●のとえり

のこたべ子どもごはん研究者、栄養士。食育指導に力を入れており、環境についての知識も深めて、食育へ活かそうと考え中。小3の息子と小1の娘はお料理作りが大好き♪



平島 美紀江 ●ひらしま みきえ

Cho-co-tto編集長。NPO法人のこたべ代表。「今さら聞けない質問も、母親代表として聞いてちょう!」と、この会を企画。家庭では小6と2歳の息子を溺愛中。



河野 容久 ●こうの たかひさ

環境プランナー協議会代表、元環境プランニング学会理事兼事務局長、NPO法人のこたべ専務理事。農家の応援もしながら、大学や大学院で環境を教えている。

平島 本誌を通じて環境のことをどう伝えようか、毎日試行錯誤していました。そこで、環境プランニング学会を立ち上げた河野さんの話がいつもわかりやすかったので、連載することになりました。

能戸 母親として、子どもに話せる食と環境のつながりを知りたいです。

河野 わかりました。では毎月テーマを出して、食と環境が深くつながっていることを語っていきましよう。

平島 ではまず、子どもと環境を語る場所はやっぱり森の中とかですかね？

河野 ズバリ食卓です！

能戸 「自分が口にする食、**食べ物**ができる背景を知ると、**食事がよりおいしくなる**」ってことですよ。

河野 そう、これは旅行と同じなんです。たとえばパリのエッフェル塔を見て、誰もが「大きい!、きれい!」と感動はできる。でも歴史の





背景を知っていたら更にどうなるでしょう？  
「今や名所だけど、建てるときには作家の  
モーパッサンや画家のマネたちは『あんな鉄  
のかたまり』と言って反対していたんだっ  
て」って。

ほら、見る楽しさが倍増しますよね。食も同  
じで、食卓に並ぶ食の背景を知ると、その土  
地のことや生産者の人達の「思い」もわか  
り、おいしさも倍増するんですよ！

能戸 うん。何気なく使うお塩も、塩むすびをほお  
ばる娘に「お塩ってどこから採れると思う？  
『う・み』だよ」なんて話すだけで、目がキラ  
キラしますね。

平島 それなのよ！そして**本当**においしくて、**安全**  
**な食べ物**を口にするには、**環境**を守ることが  
**大事**なんですよね。

河野 その通り！味はもちろん、消費者の健康まで  
考えている素晴らしい生産者は、**長い年月を**  
**かけて土や海の豊かさを育み、環境を守って**  
**いるんですよ。**

平島 私、子どもに食べさせている食べ物のことを、  
もっと知りたいです。来月から具体的に教え  
てくださいね！



食べ物ができる背景を知ると  
食事はもっとおいしくなりますね。



## こがね 黄金そだちとは…

北海道内の休耕田で栽培した飼料米を食べて育った牛や豚や鶏、それらの加工品を商品化したコブさっぼろオリジナル商品です。黄金そだち商品を購入し味わっていただくことで、日本の食料自給率が向上し、豊かな田んぼや里山といった北海道の原風景が守れ、フードマイレージ削減によるCO<sub>2</sub>削減に貢献できます。

食料自給率の向上に向けた国産農産物の消費拡大の取り組み「フード・アクション・ニッポンアワード2012」にて大賞を受賞いたしました。

黄金そだちの知床どり もも肉をつかって

## 黄金そだちの知床どりと 大根のうま塩煮

臭みがない黄金そだちの知床どりだからこそできる、シンプルな味付けのレシピ。鶏のうまみが染み込んだ大根と、やわらかいお肉がじんわりおいしい1品です。

### 材料(4人分)

黄金そだちの知床どり	300g	塩…小さじ1/2～2/3
塩、こしょう	少々	ローリエ…2枚
大根	300g	黒こしょう…少々
水	300cc	

### 作り方

- 1 鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうをまぶしておく。大根は皮をむいて1センチの厚さのいちょう切りにする。
- 2 鍋を弱火であたため、鶏肉を入れ焼き色をつける。
- 3 大根を加えさらに炒め、大根のふちが透明になったら、水、ローリエ、塩を加え蓋をして煮込む。
- 4 20分ほど煮込み、大根に火が通ったら黒こしょうを加えて完成。

道産米で育てた  
黄金そだち  
こがね  
kogane sodachi

応援レシピ



## こがね 黄金そだちの知床どり

日本ホワイトファーム(株)

行き届いた健康管理・衛生管理のもと、農場単位で鶏を飼育・出荷。出荷前の14日間以上、海藻粉末、道産小麦と合わせ、道産飼料用米と道産ホタテ貝殻粉末を含むこだわりの専用飼料で育てています。





水より生理的で、身体においしい

# ポカリスエット イオンウォーター

カロリーオフを実現した軽やかな甘さで、水のようにゴクゴク飲める  
“もうひとつのポカリスエット”です。

- 水分とイオンをスムーズに補給する健康飲料
- カロリーオフ〈100mlあたり、11kcal〉
- 軽やかな甘さ、後味スッキリ
- いつでもどこでもゴクゴク飲める

日常を前向きに、  
アクティブに生きたい人へ



2013年4月8日 新発売



スポーツや熱中症対策、  
風邪対策に。

**POCARI  
SWEAT**

これからはシーンによって  
**飲みわける。**



Otsuka 大塚製薬

1

# 暮らしの養生つづりや帖

おばあちゃんから聞く

北海道の自然と向き合い、上手におつきあいをしてながら暮らしてきた先人たち。祖母、母、子へと、いつまでも大切に伝えていきたい、豊かに健康に生きていくための知恵をお聞きます。

取材・文／小杉生奈子  
イラスト・デザイン／こくれけいすけ

インタビューしました

城戸美喜子(きど・みきこ)さん

1929年択捉(エトロフ)島・天寧(テンネイ)生まれ。おいしいものを食べるのも、おもてなしをするのも大好き。春になると野山で採ってきた山菜をみんなにおすそわけ。山菜のおひたしはとってもやさしい味がします。



## 冬から春へ、命をつなぐ知恵

野菜をひと冬、  
保存する

「択捉島の単冠(ヒトカップ)湾は流氷が多くて、11月から翌年の4月までは本土から船が来なかったの。だからその間は新鮮な野菜は手に入らない。食料をたくわえておくために、母は夏の間畑でいろいろな野菜を作り、それを室(ムロ)に入れて、ひと冬保存して

いました」。

北海道では厳冬期、野菜も漬物も外の物置に入れておくと凍ってしまいます。そのために母屋の炊事場近くの床下に穴を掘ってムロを作り、野菜などを入れて保存していました。外気が氷点下になってもムロの中は常に1度。大切な食料は凍ることがありません。冷蔵庫のない時代の保存法です。

# ヨモギの暮らしに役立つ使いかた



ヨモギは出たばかりのやわらかい葉を摘み、茹でてまな板の上でみじん切り。白玉粉とまぜてヨモギ団子を作ります。「春一番のおやつに、このお団子に蜜をかけていただきました」。

「野山で遊んでいると、ひっかき傷をつくったり、虫に刺されて腫れたり。そんなときの応急処置はヨモギです。ヨモギの葉をもんで患部にすりこんでいましたよ」。



ヨモギを採ってきて日光と風によくあてて乾かします。それを晒し布の袋に入れてお風呂に入れます。野草の入浴剤ですね。

## 春の山菜は 大切な栄養食

だからこそ待ち遠しい春。当時、春一番の大仕事は、野山に出かけて食べられる山菜を採ってくることに。「手かごをもたされて、ヨモギ、シヤク、アザミの芽なんかをいっぱい摘んできました」。冬の間、十分に緑の野菜をとれない北国の人にとりて、山菜は、まっさきに口にする新鮮で滋養に富んだ野山の

ごちそう。てんぷらやお浸しにさせていただきます。「なかでもよもぎが一番おもしろい。食べるだけでない、いろんな使い方があるんだよ」と城戸さんが教えてくれました。



ママと  
Love letter to be sent to  
おばあちゃんに  
my mother and grandmother  
送るラブレター

完ぺきな子育てなんてない。  
少子化のこの時代に、  
産もうって決心しただけで  
もう花マルよ。  
ママ、おばあちゃん、  
幸せな子育てをしていこうね。

LOVE LETTER 書き手



たかむろ のりこ  
高室 典子さん

北海道助産師会会長。助産院工・ク・ボ院長。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、多岐にわたり活動中。

もうすぐお産のママへ。  
産後は無理しないで。

産後21日間は布団を敷きっぱなしにして、誰かに手伝ってもしないながら体を休めることは、よく知られていますよね。でも実際には「うちは親に頼めない」「わりと平気だから動いちゃった」なんて、普段通りに家事をしたという声をよく聞きます。ママ、産後の無理はNGですよ。確かに医学が発達して、妊産婦の死亡率は激減しました。でも産後の体はホルモンが急激に変化し、体に必要不可欠な血液、水分、たんぱく質などが大量に排出されている状態。つまり病後並みの養生が必要なんです。さらに新生児は昼夜が逆転し、ママは母乳で栄

養分を赤ちゃんに与えながら寝不足の日々。この時に養生しないと、産後うつ、慢性冷え性、重い更年期症状などに後々悩まされるのです。自分と家族のために、堂々と休んでください。手伝ってくれる人がいなければ、「この時期だけは」と割り切って、産前産後の支援などあらゆるサービスを利用するのもいいですよ。

ママを支える  
おばあちゃんへ。

新米ママの「自尊感情」  
を大切に上げて。

ママとなった娘(嫁)に「今の育児は昔と違うの」なんて言われて、どう接していいのか悩むおばあちゃんが増えてくるんですよ。まず、ママは

# 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

- 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カ月 8,376円。

・1食698円  
・週5日の場合…1カ月 13,960円(20日計算)

※週3日の場合(12日計算)

※写真はイメージです。  
ライス/汁物はつきません。



## 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 高室典子 × NPOのこたべ 栄養士のこたべ子どもごはん研究家 能戸英里 × コープさっぽろ 配食サービス

## 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。一部お届けでき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カ月~(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。

ホルモンの変化で、産後はピリピリしやすいことをわかってあげてください。そして、新米ママの自尊心(※)を傷つけないようにしましょう。たとえば赤ちゃんが泣きやまないうちに「そんな抱き方して」って赤ちゃんを取り上げ、おばあちゃんが見事に泣きやませたら? ママは喜ぶどころか「自分はダメな母親だ」と傷つくかも。赤ちゃんの責任者はあくまでパパとママ。おばあちゃんの重要な役割は、実は赤ちゃんのお世話よりも、新米ママをフォローしてあげることなんです。「(赤ちゃん

を)抱くかい?」「これを与えていいかい?」と、赤ちゃんのお世話は責任者であるママに聞きながら。赤ちゃんがどうしても泣きやまないとき、新米ママは落ち込んでいるかも。そんなときは「そういう時もあるのよ」って、ホッとさせてあげましょう。

※自分には価値があると思える評価感情のこと。自尊心。



● ひじきとごぼうの  
ごまみそ和え (4人分)

ひじき —— 6g  
ごぼう —— 1/2本 80g  
にんじん —— 40g  
みそ —— 大さじ1  
みりん —— 小さじ1  
てんさい糖 —— 小さじ2  
白すりごま —— 大さじ2

- ① ひじきはさっと洗い、水で戻す。  
ごぼうは皮を削ぎ、ななめ薄切りにし、にんじんは千切りにしてそれぞれ下ゆでし、冷ましておく。
- ③ ボウルにみそ、みりん、てんさい糖、白すりごまを入れ、よく混ぜておく。
- ④ ③に水気を切ったひじき、ごぼう、にんじんを入れ、よく和えて完成。

*Recipe point!*

産後の女性だけでなく、  
ご家族の毎日の献立にもぜひご活用ください。

ごぼうは体を温め、  
母乳の出を良くしてくれます。  
鉄分豊富なひじきと合わせて、  
貧血防止にも効果的です。



コープさっぽろ配食サービス  
「産後のからだにうれしいごはん」  
から2品ご紹介

産後のからだに

*Delicious recipes*

おいしいレシピ  
*in the postpartum body*

## ● キャベツと菜の花の 粒マスタードサラダ(4人分)

キャベツ ——— 200g  
菜の花 ——— 60g  
粒マスタード — 小さじ2  
てんさい糖 ——— 小さじ2  
酢 ————— 大1  
オリーブオイル — 小さじ1

- ①キャベツは食べやすい大きさのざく切りにし、菜の花は3等分に切り、それぞれざっとゆでる。
- ③ボウルに粒マスタード、てんさい糖、酢、オリーブオイルを入れよく混ぜる。
- ④③に水気を切ったキャベツ、菜の花を入れ、よく和えて完成。

## レシピ作り手



のこたべ  
子どもごはん研究家  
**能戸 英里**  
のこえり

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。



キャベツや菜の花には  
ビタミンCが多く含まれます。  
産後、寝不足で疲れたお肌の調子を  
調べてくれますよ。

撮影 / 石田理恵

給食後は  
ちゃんじ  
歯みがき  
します\*



はく  
しん!



待ちまてい  
ワッキーが\*  
どいおひやに  
するかな\*



コーンとベーコンの入った  
七切し大根とひじきのサラダ

デザート  
のみかん

ひと粒大の  
手作り  
さつま揚げ

しいたけと  
にんじんの  
みそ汁

昆布とにぼしの出汁  
訓子府の  
手作りみそ  
使っています!

こはん  
3歳以上は  
家庭から持参  
します\*

MOGU  
MOGU  
給食⑬

置戸町こどもセンター  
どんぐり  
ぞうぐみ 5歳児  
クラス

木のぬくもりが漂う園舎で  
子ども達ののびのびした  
声が聞こえます。  
たくさん遊んだあとの給食は  
みーんな、おいしい笑顔ですね。

取材・文・写真・イラスト/オズきも  
デザイン/円山オフィス

もぐもぐ!



どつても元気がいい  
お友達と遊んでます\*

おーん  
や



みそ汁も  
大好きなんだ!



できるだけ地元の素材を  
使った給食!!  
カルーゴにいたたまーす!



こあら・ばんだ・ぞうぐみ

日	曜日	献立名	午後おやつ
7	月	・ぶたにる ・ころやぶらふゆのもの ・むじぎのつくたに	・ぎゅうにゅう ・おまんこ
8	火	・とりこくとゆめい ・さいばりのおむたし ・いそひりのみそしる	・ぎゅうにゅう ・おまんこ
9	水	・かにたまふらごもくたまごまき ・えのきのすーが ・むじぎのこふた	・おまんこ
10	木	・たらのいそべおひ ・いそべ ・おまんこ	・ぎゅうにゅう ・おまんこ
11	金	・さばのそーす ・いそべ ・おまんこ	・ぎゅうにゅう ・おまんこ
12	土	・たこみりどん ・おまんこ	・ぎゅうにゅう ・おまんこ
13	日	・かすてー ・おまんこ	・ぎゅうにゅう ・おまんこ
14	月	・とりこくとゆめい ・さいばりのおむたし ・いそひりのみそしる	・ぎゅうにゅう ・おまんこ
15	火	・たらのいそべおひ ・いそべ ・おまんこ	・ぎゅうにゅう ・おまんこ
16	水	・さばのそーす ・いそべ ・おまんこ	・ぎゅうにゅう ・おまんこ
17	木	・たこみりどん ・おまんこ	・ぎゅうにゅう ・おまんこ
18	金	・かすてー ・おまんこ	・ぎゅうにゅう ・おまんこ
19	土	・とりこくとゆめい ・さいばりのおむたし ・いそひりのみそしる	・ぎゅうにゅう ・おまんこ
20	日	・たらのいそべおひ ・いそべ ・おまんこ	・ぎゅうにゅう ・おまんこ
21	月	・さばのそーす ・いそべ ・おまんこ	・ぎゅうにゅう ・おまんこ

園を合併させ、6年前にスタートした認定こども園です。

「新しい園舎を作る時、一番こだわったのが給食室です。食材や作っているところを、子ども達から見えるようにしました」と話す園長の赤松由香先生。漂う匂いに子ども達が「今日は何のご飯？」と聞きにきて、野菜を見せてもらったり、持たせてもらったり。「小さな時に経験した事は、潜在意識の中に一生残るのだと思います。子ども達には楽しくおいしい体験を、たくさんしてほしい」と赤松先生

食を楽しくすることは一生も左右するのです。

生が言います。

園長の赤松先生の「食」が、子ども達の成長に大きく影響を与えています。



給食の時間、佐久間末季先生が来ると子ども達は「ピザはトマトとチーズがいい」「ピーマンをのせる」などと言って、数日後に行われるクッキングの相談が始まります。「クッキングは子どもにいろいろな発見があって、大人も気付きがあり、本当に楽しいです」と話す佐久間先生。ただ調理をするだけではなく、食材への興味を引き出し、料理の途中で変化する食材の「なぜ？」を考えたり、実験のようにクッキングを子ども達と楽しんでいくのです。

食事を楽しむ経験を、たくさん心にも体にも染み込ませた子ども達は、きっと「食」を大切にする大人になるでしょう。



# 手作りさつま揚げ

あっという間に作れる手軽な一品。



## 作り方

1 豆腐に軽く塩をふり、水を切る。



2 にんじん、ごぼうはさがぎにする。玉ねぎは短い薄切りまたは四角切りにする。



3 1、2と残りの材料を全部ポウルに入れて混ぜる。



4 スプーンで一口大にして、油で揚げろ。

## 材料 (4人分)

すりみ	200g
木綿豆腐	100g
卵	1/2個
にんじん	30g
ごぼう	30g
玉ねぎ	1/4個
しょう油	小さじ1
砂糖	小さじ2
塩	ひとつまみ
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量

認定こども園

置戸町こどもセンター どんぐり

常呂郡置戸町字置戸 398-85 TEL 0157・52・3851

# 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!

## 七干し大根とひじきのサラダ

みんな大好き! 人気メニューです。

## 作り方

1 切干し大根は水で戻して、2センチ位の長さに切って下茹でしておく。



2 ひじきを水で戻し鍋に入れ、しょう油、砂糖と水80ccで煮て、下味を付けておく。



3 白菜は短冊に切り、下茹でする。コーンもさっと湯通しする。ベーコンは1センチ位の幅に切って炒めておく。

4 ドレッシングのマヨネーズ以外を容器に合わせておく。

5 ポウルに冷ました1、2、3の材料と4のドレッシングを混ぜ合わせておく。最後に味を見ながらマヨネーズを加え合わせる。



## 材料 (4人分)

切干し大根	20g
白菜	90g
ベーコン	30g
コーン缶	60g
ひじき	6g
砂糖	小さじ1
しょう油	小さじ1
水	80cc
<ドレッシング>	
酢	大さじ1
しょう油	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1

# 今年だけ 1.7%~

**変動金利 適用金利**

[保証料別途]

※金利に上乗せされます。

固定金利タイプもご用意しております。

※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。

マイカーが  
欲しい方

## とどろき 車ローン

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。

さらにおトクな **カーローン** もご用意しております。

ハイブリッド車など低公害車を  
購入される方に「轟エコ」

働く女性のカーライフを  
バックアップする「轟レディ」

25歳以下、または29歳以下で  
勤続3年以内の会員の方に「轟ヤング」

※条件などにつきましては、お問合せください。  
※ろうきんの「会員」とは北海道労働金庫に出資加入いただいている団体の構成員の方を指します。

## 教育ローン

幼稚園から大学までの  
入学金や授業料をはじめ、  
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!

## 住宅ローン **無担保**

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。

詳しくはお気軽に(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。

ホームページより仮申込ができます。

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

携帯電話はこちらから



# 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きます！

純水の所に、  
腰の高さくらいの  
台があると  
便利です。



コープさっぽろの取組

早速、台を設置しました。  
ほかにも何かお役に立てることが  
ございましたら、  
お気軽にお声がけください。

札幌地区:エルフィン店  
2013年1月より実施

組合員さんの  
ひとつひとつ、  
大切にしていきます。  
声  
を

巻寿司を袋に入れると  
曲がってしまうので、  
惣菜の所にあるトレイを、  
お寿司の所にも  
置いてもらえると助かります。  
紙のトレイがあると  
嬉しいです。

コープさっぽろの取組

早速、お寿司コーナーに  
常備しました。  
今後もご意見やご要望  
などがございましたら、  
ぜひお聞かせください。

帯広地区:ベルデ店  
2012年12月より実施



大切な方へ贈って喜ばれる

コープのハウスアスパラ



詳しくは「コープのアスパラギフト」カタログをご覧ください。

北海道のブランド野菜として人気の高いアスパラ。ハウスで育てられたハウスアスパラの収穫が4月中旬から始まります。北海道の春一番の旬の味を全国にお届けいたします。

**\*受付期間：ハウスアスパラ・5月10日まで**  
各店舗サービスカウンター・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

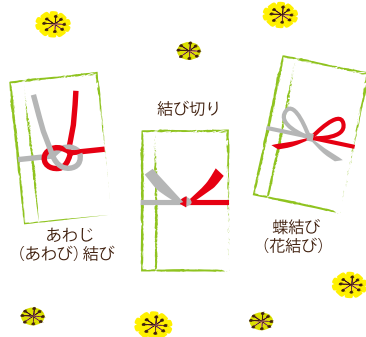


## 水引の結び方

和紙のこよりにのりを引いてかためた水引。紅白や金銀に染められ、祝儀袋や贈り物に使われます。水引の結び方にはそれぞれに意味があり、用途によって使い分けられます。

何度あっても良い出産や進学、入学などのお祝いには「蝶結び(花結び)」、おめでたいことでも一度だけで良い結婚や全快祝いには「結び切り」を使います。結び切りの一種「あわじ(あわび)結び」は縁起の良いあわびに形が似ていることから結婚祝いに良く使われます。お祝いの水引

の数は一般的に5本など奇数ですが、結婚祝いには10本にすることが多いようです。水引には、水はすべてを清めるので、清らかな品を贈るという意味もあります。贈る心を形にする日本の伝統を大切にしたいですね。



帯広センター  
小本 早希

私が接する組合員さんは女性が多いので、担当者ニュースはできるだけイラストをつけて、可愛くなるようにしています。内容は一週間で自分の身に起きたこと。くだらない内容ばかりですが、組合員さんに私のことを知ってほしくて。配達中には「さきちゃん」とか「こもっくさん」と呼ばれたり、担当者ニュースについて「見てるよ〜こもっく」と声を掛けていただいたりします。組合員さんとの距離が近くなっていく気がして、とても嬉しい♪

苫小牧センター  
伊藤 綾子

担当者ニュースは手書きで、温かい「手紙」のように書いています。配達中にお会いできない組合員さんにも「大好きです!」の気持ちをこめて…。先日、お忙しい看護師の方が、20時過ぎに帰宅してクタクタなのに「担当者ニュースは靴を脱ぐ前に玄関で読んでいますよ」とのお手紙をいただきました。「疲れている心と体に元気をもらえる」とのお言葉に、思わず涙がうるうる。組合員さん、お叱りの言葉、嬉しかったこと、何気ない日常のお話をどんどん聞かせてください。

札幌南センター  
堀本 雅美

いつもイラストや似顔絵を入れて工夫している担当者ニュース。配布した翌週は組合員さんの反応をうかがい、今後のニュースの参考にしています。以前に商品をおすすめしたニュースを読んだ組合員さんから「あなたのおすすめだから買ってみるわ」と言われたときは、書き続けて良かった!と思いました。ではこの場を借りて…新しく加入された組合員さんへ! 堀本です。覚えてくださいね! いつもお会いしている組合員さんへ! これからもいろいろな情報や、わが家のエピソードを紹介します!



わたしの町の  
コープさん  
大募集

ハガキまたはFAXで、おすすめの「コープの店員」「ドックの担当」を教えてください。  
①ご自分のお名前／住所／連絡先②店員の場合：店名／名前(名字だけでもOK)、ドック担当の場合：センター名(分かれば)／名前(名字だけでもOK)③おすすめポイント(できるだけ具体的に)。エピソードなどあれば入れてください  
【郵送】〒063-8501札幌市西区発寒11条5丁目10-1 【FAX】011-671-5755  
コープさっぽろマーケティング室 ちょこっと編集部「わたしの町のコープさん係」まで

わたしの町の  
コープさん

vol.01

あなたの近くにいる「コープさん」を紹介。第1回はドックの担当者ニュースコンテストで入選した、「組合員さんに担当者ニュースを渡すのが大好き!」な3人です。



組合員さんの声

運送会社のトラックが雪にはまってしまい、そのとき山下さんという方が道具などを貸し出し、トラックを出すお手伝いをしてくださいました。ご自身も配送中だったにも関わらず…その姿に大変感動しました。

LPAにきました

# 家計に ちょこっと イイ話

その29

ポイント1

## 自賠責保険の 値上げは?

2年ぶりの値上げです。その理由は、まず交通事故による支払い保険金が増加していること。加えて、若年層の「車離れ」による保険料の減少なども影響しているようです。

自賠責保険の保険料は、自家用車は11.6%、軽自動車は平均20%も値上がりします。家計への負担増は必ずです。



今月の  
お題

## 値上がりする自動車保険と 自賠責保険の内容は?

2013年の4月より自賠責保険料は、平均で13.5%の値上がりになります。マイカーをお持ちの方にとっては大きな負担増になるこの制度変更。家計のやりくりのためにもしっかりと把握しておきましょう。

ポイント2

## 任意保険の 場合は?

保険料の割増し、割引きを決めている仕組みが変わります。今は、事故を起こして等級が下がった人と無事故で等級が上がった人、どちらも同じ等級になれば割引率は同じでした。

新制度では事故を起こした人は、ペナルティとして事故後3年間は保険料が割高になり、等級と保険料の二重の値上げとなります。ただし、その後無事故が続けば4年後に通常に戻りますが、再度事故を起こすとペナルティの延長となり、6年間割高の保険料となります。

やはり、「安全運転は、命も家計も助ける」ということですね!

教えてくれた人

LPA(ライフプランアドバイザー)  
田口 縁(たぐち みどり)

2人の子どもの教育費から開放されるのも砂読みとなり、夫婦でお互いの夢について調整しながら、夢のあるセカンドライフを目指し、情報収集中です。



出張  
セミナー  
受付中!

## 2013年度 コープさっぽろ LPA(ライフプランアドバイザー)の くらしを守るお金のセミナー

コープ会など組合員さんの活動の場に出張します!

【30分ミニ学習会】

co-op共済のツボ、高額療養費の話、シニアの遺族年金、個人賠償責任保険

【1時間じっくりコース】

保険の見直し、co-op共済、給与明細の話、パート103万円の壁、子どものおこづかい、年金の話、子育て世代&セカンドライフのマネープラン、エンディングや相続

■費用:資料代として1人100~300円、交通費としてLPA1名につき500円(札幌近郊)

★学習会と同時に、【アロマテラピー体験】(材料費1人100円)もセットできます。

興味をお持ちの組合員さんは、お気軽にお問合せください。  
お問合せ:申込先/コープさっぽろ 共済推進室(担当/池川)

TEL 011-668-2432 (9:00~18:00 日曜休)

FAX 011-669-8351



## 2 夢はお花屋さん

花から生命の大切さ、美しさ、やさしさを感じてほしい…。  
未来のオトナたちの、夢に向けてワクワクする気持ちをお  
応援します。

- 4月20日(土):花で伝えるありがとう♡フラワーケーキ
- 6月1日(土):春野菜とペットボトルでフラワーアレンジ
- 8月3日(土):夏休みだからできる お花屋さん体験

【日程】各日10:30~12:00

【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】1回につき1,260円+花代1回につき1,500円

【講師】花育アドバイザー(NPO法人さっぽろ花育ネットワーク)

【対象】3歳~小学6年生

【募集人数】各日15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)



## 1 おうちビジネスをはじめよう

起業は敷居が高いそんな方におすすめする「おうちで  
始めるプチビジネス」。事例紹介を交え、わかりやすく説  
明するセミナーです。

■1部 あなたの適職を見つけよう。

隠れた自分の特性を探る。

■2部 Facebook アメロ

~アフィリエイトを活用する方法

【日程】4月13日(土)13:00~18:00

【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】3,500円 【講師】北海道女性起業家rimrim  
有限責任事業組合(各社代表)

【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)



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





#### 4 コープの森へ 一緒に植樹に行きませんか?



■南空知・石狩B地区 【日程】5月18日(土)雨天決行①恵庭方面/花ロードえにわ9:30発、北広島駅(花ホール側)9:50発、②若見沢・江別方面/若見沢東店9:00発、若見沢南店9:20発、えべつ店10:00発、野幌店10:10発 【場所】栗山町字桜山 【参加費】500円、昼食付き(3歳未満無料、昼食なし) 【募集人数】40名※応募多数の場合は抽選 【募集期間】5月6日(月)必着※5月10日頃にハガキでお知らせします。 【応募先】ハガキかFAXに、「住所・氏名・年齢・電話番号・組合員番号・バス乗車希望場所」をご記入の上、応募してください。〒001-0012 札幌市北区北12条西1丁目 コープさっぽろ組合員活動委員会 南空知・石狩B地区宛 FAX 011・700・5464  
【お問合せ】南空知・石狩B地区(担当/多加) TEL 011・700・5460(平日9:30~17:30)

■函館地区 【日程】5月19日(日)雨天決行 山の手店裏駐車場8:30発、ほと店駐車場9:00発 【場所】知内町湯ノ里「コープさっぽろ未来の森植樹会場」 【参加費】300円、昼食弁当付き 【募集人数】40名※応募多数の場合は抽選 【募集期間】4月26日(金)必着※5月7日頃整理券を発送します。 【応募先】ハガキかFAXに、「住所・氏名・年齢・電話番号・組合員番号・バス乗車希望場所」をご記入の上、応募してください。〒041-0836 函館市山の手2丁目18-15 コープさっぽろ山の手店2F 函館地区委員会室 宛 FAX 0138・30・2633  
【お問合せ】函館地区委員会(担当/小玉) TEL 0138・30・2634(平日9:00~17:00)



#### 3 えほんがトドック、4月1日受付開始!

親子のふれあいにぴったりの絵本を、1~2歳(4/1現在)のお子さまをもつ組合員さんに、2年間で6冊、無料でプレゼント!

### 「ずっと親子のたからもの / えほんがトドック」

コープ 子育て支援基金

5月31日までのお申込でこちらの3冊をお届け!



▲7月のお届け



▲11月のお届け



▲来年3月のお届け

【対象】2010年(平成22年)4月2日~2012年(平成24年)4月1日生まれのお子さまのいる組合員が対象となります。一世帯に1回限りとなります。

【お問合せ・申込】ホームページから。

えほんがトドック

検索

<http://www.coop-sapporo.or.jp/ehon/>

※店舗・宅配・電話でのお問合せ及びお申込は受け付けておりません。



申込用QRコード



## 7 「3.11を忘れない／岩手復興の現状を語る」講演会を開催しました

2月18日、コープさっぽろ北12条店会議室にて、いわて生協・金子成子理事を講師にお迎えして、震災被災地・岩手の復興の現状についての講演をいただきました。全道10地区会場のTV会議システムとも結び、合計115名の組合員さんが参加しました。

最初に、陸前高田の津波被害の現状が映像で紹介。震災前と後の風景の映像を比較することで被害の大きさがよくわかりました。その後、金子さんの講演では、震災直後から現在に至るいわて生協の支援活動や、報道では伝わらない復旧・復興の現状と問題について、詳しく語られました。2年経っても、なかなか復旧の進まない現状の中、息の長い支援の必要性と、もしもの備えの重要性を訴えられたのが印象的でした。

講演終了後は、被災地応援企画として、津波被害からの再建を目指す「赤武酒造」と田老町漁協の商品注文の受付や、被災者手作り品の展示・販売が行われました。

「一度にたくさんの利用応援よりも、少しずつでよいから、長く購入応援してほしい」という金子さんのお話からも、コープさっぽろ組合員活動委員会では、これからもこのような応援企画を通して被災地支援の呼びかけを続けていきます。

↓「いわて生協」金子成子理事の講演の様子



↑岩手県大槌町「赤武酒造」の「純米・本醸造 浜娘シリーズ」  
←岩手県田老町「田老町漁協」の「真崎天然わかめ」

## 6 2013年度「自主グループ」活動費補助の募集

「自主グループ」とは、平和、福祉、環境、くらし、子育て支援のいずれかのテーマで、地域で自立してボランティア活動を行っているグループのことです。これらのグループの活動を補助します。

**【自主グループの要件】**5名以上の組合員が参加し、上記のテーマで年間計画を持ち、定期的・継続的にボランティア活動を行っているグループ。代表者は必ず組合員とし、組合員活動委員会との連絡係になっていただきます。

**【登録・活動補助申請】**ハガキ・FAXで、①代表者のお名前、②郵便番号・ご住所、③電話番号、④グループ名を記入し、下記へお申込ください。募集要項と「自主グループ活動補助申請用紙」をお送りします。

**【募集期間】**4月30日(火)必着  
**【申請の受理と補助】**申請受付後、審査を行い、5月末に結果をお知らせします。受理されたグループには「報告用紙」に活動記録をつけて、年2回(8月末・1月末)提出していただきます。到着後、各地区の交流会にて5,000円(振込は4,700円)の活動費を補助します。

**【お問合せ・申込先】**〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目 コープさっぽろ組合員活動部(担当:竹田) TEL 011・671・5698  
FAX 011・671・5743

## 5 ブータン スタディツアー報告会を開催します

組合員の皆さまから温かい募金をいただき、また書損じハガキや切手をお寄せいただきありがとうございます! ユニセフ・ブータン指定募金「水と衛生プロジェクト」、1期目(3年間)が終了し、3月に支援状況を視察しました。その視察報告会を行います。

**【日程】**4月19日(金)10:30~12:30

**【場所】**コープさっぽろ北12条店 2階会議室(札幌市北区北12条西1丁目)ほかにTV対応により全道7カ所で開催。 **【参加費】**無料

**【内容】**①視察報告(10:30~12:00)(4名)  
②ブータン王国を知ろう(12:00~12:30)  
③ブータンの生活を紹介する展示

**【お問合せ】**組合員活動委員会(担当/田中)  
TEL 011・700・5460(平日10:00~17:30)

組合員さんが参加しやすい「家庭でできる国際協力」として、書損じハガキ回収活動に取り組んでいます。

書損じハガキや切手を店舗に設置の所定の回収専用封筒でお寄せください。換金して国際協力活動に活用します。回収期間は4月30日(火)まで





愛する家族へ、最期のおくりもの。

# コープの家族葬

フリエ

家族葬って、“居心地”のことなのです。

居心地のよい空間とおいしい料理が、家族の語らいをあなたかく包みこみます。



最期の語らいは、  
あたたかい料理とともに。

明朗な料金で安心のプランは7種類\*。 ※フリエホールつきさむのみ

20万円の直葬プランから、ご家族・ご親戚の人数にあわせて選ぶことができます。コープの直営葬儀だから安心です。

※札幌以外の地区でも、フリエ提携葬をご利用いただけます。(プランは異なります)お問合せください。

居心地のよい空間を、  
ぜひご家族で体感してください。

150名  
まで葬儀  
可能

※事前にお問合せください

ご相談・積立・ご見学などのお問合せ  
[フリエホールつきさむ]

札幌市豊平区月寒中央通10丁目6-1



地下鉄東豊線「月寒中央」駅から徒歩約8分、  
国道36号線沿は遠方の方のご来場にも安心の場所です。



TEL 011・867・0650

9:00～18:00 ※時間外は留守番電話にて承ります。

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

ご葬儀の受付は24時間承ります



## 2月号表紙について

●表紙のケーキにびっくりしました。なんてかわいらしい、お菓子の家に出てきそうなケーキですね。ゆり根でできていてヘルシーで言うことないですね。味見したい！

(苫小牧市 とんとんさん)

●表紙はもちろん、どのページからも甘い香りが漂ってくるような春らしい1冊でした。今さらながら北海道って本当に素晴らしい素材がいっぱい、おいしいものもいっぱいなんです。北海道人として嬉しい限りです。(室蘭市 トナさん)

## おでかけもめもに ついてのお便り

●特に興味深く読み、「知ってよかったです!」と思った内容でした。おでかけスポットはやっぱ知りたい情報のひとつ。グルメだって時代と共に変わるし、親子で楽しめるイベントは広い北海道で探すのも大変なので、ちょっと知れると嬉しいです。

(深川市 ちびちゃんさん)

●道内の方々が頑張って作っている食べ物ができるだけ購入しようと思がけていますので、ドライブがてら出かける時の情報にいつもなっています。(白老町 ミニニコさん)

●札幌から近くて遊びに行きやすい町なのに、ここを見たらよいかわからず二の足を踏んでいました。チーズ工房など魅力的なスポットがあるので、ぜひ行ってみたいくなりました。(札幌市 A・Oさん)

## コープさっぽろ

### プライベート商品について

●新製品の北海道産すりみ100%ちくわを早速買いました!北海道ブランドがどんどん出てくれると嬉しいです。コープさっぽろでお買い物するようになって、「北海道産」がウキウキポイントです。これからも増えるといいな。

(標津町 アリスさん)

●蜂蜜入りちくわを入手して食べてみました。一番に袋が透明で中がよく見えるのが気分良いです。別の品を順番に試してみるつもりですが、これとは思えるものは残っていきはざと思うので、コープさっぽろにも頑張ってくださいです。

(函館市 中島の子供さん)

●節分用にコープさっぽろのPBバリうま有明湾産やきのりを買いました。本当にバリうまでした!ちょっとカフェのスイーツもおいしいですし、今後もちくわや生ラーメン

重そうな段ボールを大切に抱えて坂を登る生協さんを発見!「大変だなあ〜」と見ていると、何と我が家。道が狭く坂が酷いのでトラックは下。嫌な顔ひとつせず、本当に頭が下がります。

「北海道のおいしいを育てよう」を応援します

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

**大丸藤井**

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

北海道大日精化工業(株)

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

東洋インキ北海道株式会社

〒063-0062  
札幌市西区  
西町南11丁目1-36  
☎661-4425


紙・包装資材・家庭紙

**日藤株式会社**

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

エイチケイエム紙商事株式会社

〒006-0832  
札幌市手稲区  
曙2条4丁目3-27  
☎699-8686

 東札幌日通輸送株式会社

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

石田製本株式会社

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

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

を買って予定です！  
(小樽市 WATARUさん)  
素敵な写真が  
届きました！



(札幌市 いちごさん)

●7月号を見て、娘が冬休みにエッグアートに挑戦。拾った貝殻やどんぐりを飾ったり、フェルトで雪だるまを作ったりと楽しくできました！



(清水町 茶太郎のママ!!さん)

●トドックで購入した「薬師窯彩 絵ガラス童座り雛」です。かわいいので飾り棚の上に飾っています。



エネコップのホームページはおトクな情報がいっぱい!



地球のためわが家のため  
**太陽光発電**

地球にやさしい、  
家計にうれしい、  
太陽光発電。  
設置についてや  
売電のこと等、  
役立つ情報満載!



**コープの灯油**

コープの灯油サー  
ビス、ご注文や配達  
方法も紹介。灯油  
配達申込もホーム  
ページから!

※ご登録はコープさっぽろの組合員の方  
にのみ限ります。



**コープのプロパン**

コープのプロパンに切り替え  
ていただくと、家計の節約に  
貢献。



**機器紹介**

くらしにかけ  
ないストーブ・ボ  
イラー・ガス機器  
の無料お見積・ご  
購入申込がWeb  
からもできます。



※ご購入に際  
してはコープさ  
っぽろの組合員  
の方にのみ限  
ります。

おトクな情報がいっぱい!

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

**Ecotto Webカタログ**

家庭のくらしに役立つ情報カタログ「エコット」の最新号が読めます!

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**

エネコップ 検索

無料見積 太陽光発電・ストーブ・灯油  
ボイラー・ガスコンロ

今月のレシピインデックス

朝を彩る朝食レシピ

- ブロッコリーのじゃこナムル……………32
- スナッペンえんどうと  
豚肉の卵とじ丼……………32
- チーズチョコトーストと  
モーニングココア……………42
- いちごジャム……………73
- いちごのマリネ……………73

ちょこっともう一品レシピ

- ほたてのバターしょうゆ焼き……………23
- ほたて春巻……………28
- ホタテのムース……………30
- 豚肉の梅チーズロールフライ……………33
- 霜降りほたての黄身和え……………34
- ほたての薫るクリスピー揚げ……………35
- ほたての生ハムROSE……………35
- ほたてと長いもの  
ペッパーしょうゆ炒め……………36
- ほたてときゅうりの  
簡単お漬けもの……………36
- チーズほたてバリバリ……………37
- ほたてのマヨわさび焼き……………37
- 手作りさつま揚げ……………58
- ほたてのみそ田楽……………裏表紙

いつものレシピにちょこっとアレンジ

- ほたての刺身が  
ひと手間です料亭の味に……………25
- りんごとナッツ風味の  
ホタテフライ……………26
- 和風ほたてグラタン……………31
- クリームカレーグラタン……………43

野菜をおいしく食べたいレシピ

- スナッペンえんどうと  
じゃがいものおかサラダ……………33
- うさぎのイースターサラダ……………41
- うさぎのポテトサラダ……………41
- キャベツと菜の花の  
粒マスタードサラダ……………55
- 切干し大根とひじきのサラダ……………58

和食大好きレシピ

- ごろごろほたての  
炊き込みごはん……………22
- たまごのおしょうゆ煮……………22
- ヒモとじゃがいもの煮っ転がし……………23
- ほたてのなめこおろしあんかけ……………29
- ほたて貝柱と青菜の塩麹炒め……………40
- 黄金そだちの知床どりと  
大根のうま塩煮……………48
- ひじきとごぼうのごまみそ和え……………54

※レシピの分類については、  
編集部独自の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。

「より安心なくらし」のご提案

コープ組合員とそのご家族のための

# ケガ保険

年齢制限  
健康診査  
なし!

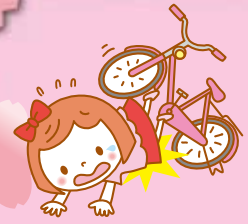


※この商品は損害保険であり、共済ではありません。

あんな時、こんな時、日常の思わぬケガを幅広く保障!

もしも…のときは**24時間365日**事故のご連絡を受け付けます。

## 日常の思わぬケガ、賠償事故を幅広く保障します!



●自転車で転んで  
手をねんざ



●料理中にやけど



●地震でダンスが  
倒れ腕を骨折

他にも… ●コップで手を切った ●バイクで転倒して骨折

要注意!  
高額賠償の  
自転車事故  
多発!

さらにこんな賠償事故でも保障! たとえば



●自転車で他人に  
ケガをさせた。



●マンションのお風呂の  
水があふれて  
階下に損害を  
与えた。



●買い物中に誤って  
お店の商品を壊した。

賠償責任保障は示談交渉サービス付き!

示談交渉をお引き受けするには、日本国内における賠償事故(日本国外の裁判所に訴訟が提起された場合を除きます。)の場合に限るなどの条件があります。詳しくは、「ご加入のおしり」をご覧ください。

ご家族全員の保障が  
必要な場合

**家族コース**

月払保険料  
**2,800円**コース  
(4,000円コースもあります)

ご夫婦だけの保障が  
必要な場合

**夫婦コース**

月払保険料  
**1,500円**コース  
(2,500円コースもあります)

ご家族おひとりずつの  
保障が必要な場合

**個人コース**

月払保険料  
**900円**コース  
(1,400円コースもあります)

資料のご請求  
お問い合わせ先

コープさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)  
フリーダイヤル

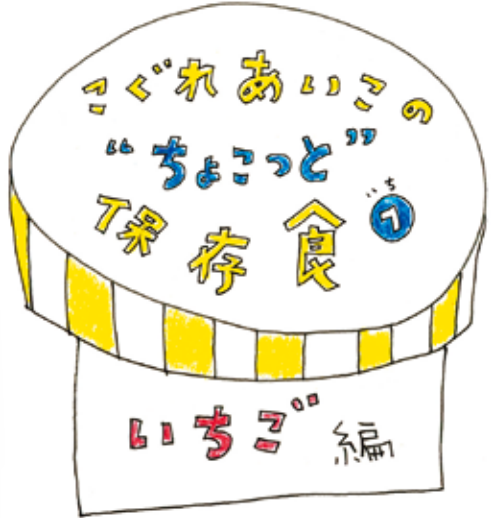
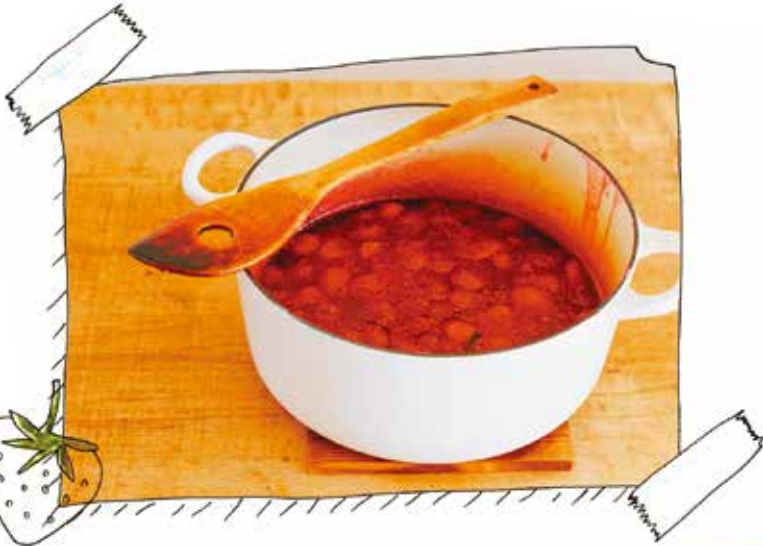


# 0120-37-2523

◆取扱代理店 / ●生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部  
コープ協同保険株式会社  
◆団体保険契約者 / ●日本コープ共済生活協同組合連合会  
◆事務取扱い / ●生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部  
◆引受保険会社 幹事保険会社 / 共栄火災海上保険株式会社



香はいちご...



イラストレシビ/こくれあいこ 写真/山本雅世 デザイン/こくれけいすけ

作り方を紹介します。  
いちごのスイカの  
そして、もうちょっとお手軽な  
いちごジャムの作り方。  
今回は定番の  
長けたのしめるように  
そのままでもちろんおいしいですが、  
1-1 回田のテーマは「いちご」です。

「あ、私でもできるんだ、」と  
まずは作ることを  
たのしんでいただけたらと  
思っています。  
でも、ここのではとにかく  
簡単に作りやすく紹介し、  
増えたいがもしも、  
いろいろ考えてしまっ  
て、おひなか「パーティー」が  
食べられるかな、とか  
「保存食」というと難しく思う、とか  
紹介しています。

はじめまして  
まぐれあいのこです。



こくれあいこ  
家庭料理研究家(東京都在住)  
和・洋・中・お菓子など  
家庭で再現しやすい  
レシピを提案。  
自宅にて、料理教室  
「まめまめキッチン」主宰。  
ブログ「あいころまんじゅう」



# いちごジャム!

## 《材料》

- いちご…2パック(約600g)
- グラニュー糖…300g
- レモン汁…1/2個分
- バニラビーンズ…3cm

あればはいちごを入れたときと香りのよいジャムに仕上がります!

## ①

厚手の鍋に、

いちご2パック



洗ってヘタをとる。

グラニュー糖



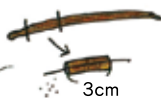
300g

レモン汁



1/2個分

バニラビーンズ



3cm

半分に切り  
包丁の背で  
種をしごき出す。



をすべて入れ、  
木べらでざっと混ぜ、  
中火にかける。



## ②

煮立ったらアクをとり、  
ときどき混ぜながら弱火で約30分煮る。



いちごが煮くずれてトロリとしたら  
熱いうちに熱湯消毒したびんに詰め、  
逆さにして冷ます。

冷蔵庫で約1ヶ月もちます。

ラッピングして  
プレゼント!



もっとカンタン!

# いちごのマリネ



## 《材料》

- いちご…1パック(約300g)
- グラニュー糖…大さじ3
- バルサミコ酢…大さじ1

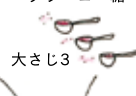
コクのある  
イタリアのお酢  
なければ"  
レモン汁でもOK!

いちご1パック



洗ってヘタをとり  
2つに切る。

グラニュー糖



大さじ3

バルサミコ酢

大さじ1



ボールに入れて、軽く混ぜ、  
冷蔵庫で30分以上漬け込む。  
ヨーグルトやバナナアイスに  
汁こかけていただく。



保存容器に入れて  
冷蔵庫で約1週間もちます。



# 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  
(もくじ「P3」からタイトル名をお書きください)

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  
(もくじ「P3」からタイトル名をお書きください)

Q4. 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(ふりがな) 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・B・C)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ニ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  
「4月号アンケート係」

メール csap.chocotto@todock.jp

FAX 011・671・5755



携帯電話からは  
こちらのQRコードでお送りいただけます

## 応募締め切り: 4月20日(土)必着

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

※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。

※3月号の42ページに誤りがありました。チンジャオロースの材料「サラダ油 大さじ」とありますが、正しくは「サラダ油 大さじ1」となります。読者の皆さまにご迷惑をお掛け致しましたことを、お詫びして訂正いたします。

## 今月のプレゼント

### A. 野付漁業協同組合より 「活ほたて」

今月のく作る人>で紹介した野付  
漁業協同組合より、活ほたて1ケー  
ス(10～12枚入)をお届けします。  
.....5名様



### B. カルビーポテトより 「ポテトサラダできちゃいます。」

お湯を注いでたったの1分でほくほく! 北  
海道産じゃがいも100%の乾燥マッシュ  
ポテトです。  
.....10名様に3袋ずつ



### C. 表紙の食器

深みがあり、さまざまな料理の盛  
り付けに活用できる、陶芸家・高  
井乃理子さん作「銀彩楕円鉢」。  
.....1名様



※発表は発送をもって替えさせていただきます。

第13号  
2013年4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/佐孝優(のこたべ)

デザイン/(株)アウラ

編集/河井とわ、石田直樹、小西由稀  
青田美穂、小杉生奈子、すずきもも  
長谷川圭介、本間千洋、能戸英里  
こぐれけいすけ

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、一部お取扱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。



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.13

「エコバッグNewデザイン発表」

1つずつ、手作りです。

環境に優しい  
天然ジュート(麻)\*&コットン製

\*ジュートは燃やしても  
有害なガスが発生しません。



梶原 加奈子  
kanako kajihara

北海道札幌市生まれ。  
多摩美術大学、ロンドンの大学院Royal College Art卒業。  
新人デザイナーの登竜門「TEXPRINT2005」で日本人初の1位を受賞。  
ヨーロッパでフリーテキスタイルデザイナーとして活躍後、帰国。  
現在は、日本と世界を舞台にファッションやインテリア界に独創的なテキスタイルを次々と提供し、活躍中です。



持ち手ゆったりで  
肩掛けOK

各店舗サービス  
カウンターでお求め  
いただけます。  
**580円**  
(税込)

コープさっぽろ自己紹介 vol.8

### [7つのお約束]その4

誠実に事業をすすめ、つねに経営を公開し、  
組合員さんの共通の財産を  
守っていくことをお約束します。

生協のコンプライアンスは、法律を守ることと同時に「組合員に対して誠実である」ことも重要です。生協は組合員さんから財産(出資金)を預かっていきますから、その財産をどう守っているのかを、きちんと伝える義務があります。かつて生協が経営不振に陥ったのは、この誠実さが足りなかったことが原因です。職員、組合員さんの目を通して、小さな疑問をすぐにとらえることで、より良い事業の運営につなげていきます。

コープさっぽろ -CO.OP

「をとわ」宗形料理長おすすめの  
サッポロ黒ラベルに合うおつまみ

## ほたてのみそ田楽

★作り方(2人分)



①ニラ・タマネギ・長ネギ・椎茸など(各適量)を  
みじん切りにしてボウルに入れ、  
調味料(みそ100g・みりん30cc・  
酒10cc・醤油10cc・砂糖30g)と  
卵黄1個を入れてよく混ぜる。



②ほたての貝柱・ヒモ・ランを一口大に  
切ってフライパンで炒め、  
最後に①を適量入れて味を調える。



サッポロ生ビール  
黒ラベル The 北海道

あらゆる原材料を北海道産に  
こだわった道内数量限定黒ラ  
ベル。爽やかな香りと軽快な  
味わいが特徴。4月23日発売。



サッポロ生ビール  
黒ラベル

北海道で発売されて今年で  
55年。北海道で認められ、全  
国に広がった生ビールの先駆  
けの商品です。

〈料理長より〉

野菜みそ(①)は冷蔵庫で1週間くらい保存できます。

肉や野菜の炒め物などの味付けに使ってもおいしいですよ。★料理長の技とお店の紹介はP24へ