

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

5月号

2013 [vol.14]

五穀とめとめよ。

発行 コープさっぽろ -co₂op[®]

黒ラベル The北海道 登場。

限定
醸造



\4月23日発売!
サッポロ生ビール黒ラベル
The北海道

北海道産(オホーツク産・富良野産)大麦麦芽
/富良野産ホップ使用

北海道で愛されて育った、感謝を込めて。
北海道だけの特別な黒ラベルをつくりました。
爽やかな香りと軽快な味わいを、ぜひ。

★ 北海道に、黒ラベルあり。

旨さ
長持ち
麦芽!!
一辨使用

大人の★生。
サッポロ生ビール
黒ラベル



STOPI
酒
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。お酒は楽しく
適量で。のんだあとはリサイクル。 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

山菜

04 コープのお店にGO!
今月の新商品

05 表紙の器

06 今月の食材「山菜」

10 ふしぎじゅー!

12 へ作る人生産者インタビュ

ほんま農産 ふぎの水煮

18 生産地で見つけたおいしいもの

22 きほんのき

26 シエフの隠し技

28 食卓に彩りを添えて、
もっとおいしく。

食彩レシピ

34 天使大学に聞いてみよう!

42 わが家のいちおしレシピ!

46 花咲醸酒 hana-sake43。

49 フードツーリズム

50 親子で話そう食と環境

54 暮らしたの養生しり帖

56 子育て中のあなたに送るブレター

60 ちよごじゅーからの贈りもの

62 組合員さんからの
ご意見掲示板

63 家計にちよごじゅーのイイ話

64 ちよごじゅーインタビュー

67 Cho-co-tto VOICE

68 イタリア視察

70 ちよごじゅー保存食

72 レシピインタビュー

73 アンケート

74 One for all, All for one.



10



27



31



52

Cho-co-tto 5

ちよこっと

月号 2013[vol.14]

5月の行事

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
			1 1・2・3 あずきの日	2 1・2・3 緑茶の日 新茶の日	3 1・2・3 憲法記念日	4 みどりの日 ラムネの日 シラスの日
5 立夏 こどもの日 わかめの日	6 振替休日 コロッケの日	7 粉の日 コナメシの日	8 ゴーヤーの日	9 アイス クリームの日	10 リプトンの日	11
12 アセロラの日	13 カクテルの日	14 ゴールド キウイの日	15 ヨーグルトの日	16 ヨーグルトの日	17 お茶漬けの日	18
19	20	21 小満	22	23	24 伊達巻の日	25
26 小松菜の日	27	28	29 こんにゃくの日	30	31	

1・2・3...1・2・3コープデー 🍷...ちよごじゅーコープデー 🍷...シニアコープデー

コープのお店にGO! 今月の**新商品**



**強く澄みきった、
飲み飽きないうまさ!**

キリンの想いと技術のすべてを結集した、新ジャンルのニュー・スタンダード。キリンのビールづくりへの想い・技術を余すことなく注ぎ込みました。

キリンビール(株)
キリン 澄みきり

5月14日発売



これは便利!! 切れてます。

包丁いらずで使いやすく、塩麹使用でほどよい旨みと塩味に仕上げているので塩ラーメンやそのままおつまみにいかがですか。

日本ハム(株)
もう切ってますよ!塩焼豚
140g

発売中



**レンジで1分、
「かんたんドリア」がつかれる!**

ごはんのせて電子レンジで1分加熱するだけで「かんたんドリア」が作れる、ドリア用スライスチーズ。

雪印メグミルク(株)
雪印 cheese de こめるんパック!
かんたんドリア用とろけるスライス
ミートソース味 120g
ホワイトソース味 120g

発売中



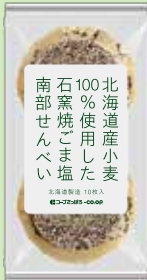
**いちごチョコとココアクッキーの
相性抜群!**

つぶつぶの乾燥いちごを練り込んだいちごチョコレートとココアクッキーの組み合わせのたけのこの里です。

(株)明治
たけのこの里
つぶつぶいちご

発売中

コープのプライベート・ブランド新発売!



**胡麻の香ばしさと
絶妙な塩加減の
南部せんべいです。**

石窯焼き南部せんべいは、北海道産小麦を100%主原料とした南部せんべいです。

タケダ製菓(株)
北海道産小麦100%使用した
石窯焼ごま塩南部せんべい
10枚

5月1日発売



**麺が短いので
口に運びやすく、
食べやすいラーメンです。**

かつお風味のめんつゆと細切の麺。コクとコシ、共にこだわった自信のラーメンです。

石狩食品工場
食べやすい麺
食欲をそそるかつお麺つゆざるラーメン
110g×2

5月1日発売



ダノンビオ2層仕立てが日本初上陸。

ダノンビオのビフィズス菌は、生きて腸まで届く高生存ビフィズス菌BE80。砂糖不使用のプレーンヨーグルトにフルーツソースが入った新しい組み合わせをお楽しみください。

ダノンジャパン(株)
ダノンビオ2層仕立て
ストロベリーソース入り プレーンヨーグルト
85g×2P

アプリコットソース入り
プレーンヨーグルト 85g×2P

発売中

今月の 表紙の器

毎号“ちょこっと”の表紙を飾る、
北海道生まれの器。
作り手の素顔や、自身の器への
思いをお届けします。

作り手

清水 しおりさん
陶芸家
しみず

札幌市出身。愛知県とこなめ・常滑市で焼き物に出会い、江別での研修と、愛知県での工房住み込み生活を経て独立。器には江別のレング用粘土を使用しています。



写真の「運(はず)平皿」(5,775円)と「小皿」(1,050円)をセットで1名様にプレゼント
(詳細はP73を参照)

今月の表紙は土の風合いと独特の絵柄が印象的な清水さんの器。四季や風景から受けたインスピレーションを元に、主に動植物をモチーフとしています。

「創作活動を始めて18年になりますが、器を作るときはいつも初心というかまっさらな気持ちで、と思っっています。技術や見た目以上に、器に込める「気持ち」

使う人の心に触れる 人間味が器の持ち味

を大事にしています」。

器を作るきっかけとなったのは、旅先で出会った陶芸家の生き方に憧れて。作品にも作り手の価値観や本質が表れると話します。「以前お客様に「落ち込んだとき、あなたの器を使うと心のトゲが取れる」と言われて、そういう力もあるのかな？って嬉しかったですね」。

自分を偽ることなくいつも自然体。そんなまっすぐな人柄が映し出された器は、使うたびに人の心を温かくしてくれます。



当別町に構える自宅兼工房で、器のほか置物やオブジェも制作。
鳥7,350円(左)、鉢7,875円。オーダーも受けており、希望に合わせて1枚からでも注文可

清水さんの作品が
買えるお店

●青玄洞(せいげんどう)／札幌市中央区南2条西24丁目1の10 TEL011・621・8455

●ホクレンふうど館／小樽市堺町3の18 TEL0134・27・1111 ※オーダーのご相談は直接お問合せを(清水しおりさん工房 TEL0133・26・3026)

山菜は春一番の 野山のごちそう

北海道に春を告げるもの。それは誰もが待ち望む野山のごちそう・山菜。

かつて雪国の人びとにとって、山菜は冬の間の保存食がなくなりかける頃に、

山で一番初めに採れる大切な食料であり、

季節の移り変わりに体の調子を整えるために欠かせない栄養源でもありました。

香り、苦みなど、それぞれの味わいがある山菜。

最近ではスーパーの店頭にもならぶようになり、より気軽に食卓で旬の味を楽しめるようになりました。

山菜あれこれ

北海道は種類が豊富でおいしい山菜がたくさん。
春の代表的な山菜を紹介します。

フキ・フキノトウ

茎は地中で、地下茎になっ

て横に伸び、葉柄が出る前に

花茎が出る。これがフキノト

ウで、芽を出したばかりの花が

開く前のものを天ぷらや酢の物、

汁の実、フキ味噌や漬け物にする。

葉柄のフキは塩茹でてアクを抜き、煮物や

炒め物のほか、佃煮、塩漬けなど保存食としても食べられる。



- 編集・文 / 小杉生奈子
- イラスト / ひだのかな代
- デザイン / 堀直人

タラノメ

タラノキの幹の先端につく若芽でタラノボともよばれる。クセがなく味がよいが、保存には向かないので、旬をいたたくのが一番。天ぷら、あえもの、おひたし、ホイル焼きや網焼きなど。



ワラビ

山菜の中ではアクが強く、生では食べられない。アク抜きなど下ごしらえをしてから食用に。煮物や汁もの、おひたしのほか、茎を細かくたたき、粘りが出たものに三杯酢や醤油をかけて食べる「たたき」など。



ギョウジャニンニク

特有の強い香りがある山菜。修行者たちが強壯薬としていたことに由来する。若い葉と茎をおひたしやあえものにするほか、炒め物や天ぷらなど。しょうゆ漬けや冷凍で保存が利く。



ネマガリタケ

2〜3メートルのチシマザサの根元から出る短いタケノコ。アクの処理をせず、皮をむき、煮物や汁もの、タケノコご飯にするほか、生のまま直火で焼くのもおいしい。皮をむいて茹でたものは保存も可能。



ウド

香りも味も強く、新芽や、茎、葉の部分とすべて食べられるウド。葉は天ぷら、茎は皮をむいてから茹でてアク抜きして酢味噌、保存食としてピクルス、茎の皮はきんぴらや佃煮など。





山菜から「おいしい」をいただこう！

山菜は栄養が豊富

山菜は種類によって違いがありますが、ビタミン、ミネラル、カリウムなどの栄養価も高く、食物繊維が豊富で低カロリー。最近の研究では、山菜に含まれる成分が健康を維持したり、促進する機能があることがわかっています。

なかでも山菜特有の苦みをもたらすのは、クロロゲン酸やアルカロイドなどの成分

です。クロロゲン酸は生活習慣病の原因

ともなる活性酸素を抑制する働きがあり、アルカロイドには腎臓や肝臓の機能を高め、体内の有害な物質を排出する働きがあるとされています。しかし、山菜も食べすぎは禁物。アルカロイドを多く含む山菜は大量に摂取することで下痢などを引き起こすものもあります。

下ごしらえでおいしく食べよう

山菜に含まれる苦みやえぐみをアクとよびます。山菜をおいしく食べるコツはアクの処理などの下ごしらえにかかっています。ただしアク抜きのしすぎは風味や栄養価も損ねてしまいますので注意しましょう。アクの強い山菜の代表・ワラビは

生のまま食べると中毒をおこしますので、アク抜きは必ず行います。

フキノトウ、コゴミなどアクの軽い山菜は塩ゆでした後、手早く水にさらします。フキやウドは塩ゆでした後、流水に10分ほどさらします。天ぷらや油炒めなどの油料理もアク抜きに適しています。

ワラビのアク抜き



1. ワラビに木灰(または重曹)をまぶす。



2. 1の上から熱湯をかける(全体がかぶるくらいの量)。



3. 重石をのせて一晩おき、翌日、苦味が抜けるまで水にさらす。

山菜採りで守ってほしいこと

山菜のおいしさがわかってくると、自分でも山菜を見つけに採りに行きたくなりますね。

山の中に深く入らなくても、意外と身近なところでも山菜は見つけれられます。

見つけるのが楽しくてついつい…やってしまうことありませんか？ 山菜採りにはマナーがあることを忘れないで。



新芽を採りすぎると翌年株が衰えたり、枯れてしまい、自然を壊す行為につながります。自然の恵みをほんの少し分けていただくという気持ちを忘れずに。



毎年多い事故が有毒植物を誤って食べてしまうこと。見分けがつかないときは採らないで。



個人の所有地に勝手に入るのはもちろん、森林にも所有者がいます。入る場合は許可を得る必要があります。また、植物の採取を禁止している国立公園や自然保護区域で採ってはいけません。



山菜のことをよく知っている人と歩きながら、現場でひとつひとつ教えてもらい、親しんでいくことをおすすめします。

せしけつは
ちやくを
かん!

ゴー! ゴー! ゴー! ふしぎっち! ぽん!

はる



だいごかい
さんさいじいさん
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

ニガくなまこや
いいのにどうして
ニガイのつゝ

フン! おまえさんに
たべられないためさ。
けどなとうみんからさめたクマが
さいしよにたべるのがふきのとうでな。
やつらはふゆのあいだく

ほくふしぎっち。
いろんなふしぎに
あいたくて
たびを
してるのさ。
きょうは
やまのなかで
さんさいじいさんに
あつたよ。
ただどねほく
ちよつぷりさんさいが
ニガテなんだ。

←フ+





ごはんもたべずうんちも
がまんしてるんだ。
ふきのとうをたべると
ニガみのもとが
おなかのなかをきれいにして
からだをめざめさせるんじや。

ふしぎ②

じゃあ
ギョウジャニンニクって
どうしてクサイのっ？

フン！

クサくてけっこう。
ニオイのもとには
ギョウジャニンニクの
びょうきをよほうしたり

からだをげんきにする
ちからがあるんじや。

むかしアイヌのひとびとは
くすりとしてたべたり

まよけのために
むらのいりぐちに

かかげたものじや。ふしぎつちも

ながいたびのとちゆうだから

ほれギョウジャニンニクをもっていくといい。



Cho-co-tto
今月の生産地・
白老町

北海道で挑戦を続ける
生産者を応援します
作る人・本間智さん、睦子さん

例年5月～7月中旬まで採取したふき(アキ
タブキ)を春は新ふきとして、それ以降の時
期は塩蔵で保存したものを加工している

湧水で仕上げた食感と
香りを楽しむ山の恵み

ほんま農産 ふきの水煮

白老町

取材・文・編集/小西由稀 撮影/石田理恵 デザイン/玉置彩子

Cho-co-tto 12



作る人
本間智さん 睦子さん



こしじょうほま
虎杖浜タラコや白老牛の産地

として知られる白老町。海岸線に沿って続く市街地を少し離れると、ほぼ手つかずの原生林が広がっています。

そんな白老は山菜の宝庫。個性豊かな山菜の中でも、香りの良いふきは、多くの人が心待ちにしている山の恵みです。

本格的な山菜シーズンを前に、

「ほんま農産」を訪ねました。

ほんま農産
本間智さん、睦子さん夫妻は、

自ら採った山菜を加工販売しています。先代がこの仕事を始めてから、山菜一筋45年。ほんま農産の「ふきの水煮」は、食感が良いと評判です。新ぶきが採れる春は、そこに香りのすばらしさも加わります。

本間智さん、睦子さん夫妻。智さんはサラリーマンを経て、25歳の時に家業に就いた

右／3月の取材時に塩蔵したふきの塩抜き作業。少しでもアクが残っていると黒ずみの原因となるので、たっぷりの流水で行う

左／ゆで上げたふきを冷やす時も、アクを抜くため、また塩を抜くためにさらす時にも活躍する湧水。夏も冬も一定の水温を保つ



山の奥に分け入り採る
養分たっぷりの「川ぶき」

智さんがふきを採るフィールドは、白老をはじめ、胆振・後志エリアまで広がります。

「昔はこの辺りでも十分採れたのですが、大雨で流されたり、枯れてしまったり、良いふき場を見つけるのが大変です」。

道路の脇でよく見かけるふきは、通称「陸^{おか}ぶき」と呼ばれ、硬くて商品になりません。智さんが狙うのは「川ぶき」。山奥の川の淵や中州^{なかす}、林道の脇に生えるものを採ります。

「川の水に含まれる山の養分をたっぷり吸って育つふきは、柔らかいのが特徴。今年採った場所は来年休ませる。そんな2年周期で考えているので、多くのふき場を持っていないと、この仕事は続かないんです」。

春になると山に入りっぱなしの智さん。睦子さんは「やはり心配です。今は携帯電話があるので、電波が通じる場所まで来たら、必ず電話をもらうようにしています」と話し、夫婦で顔を見合わせます。



採取は例年5月初旬から。大きなふき場だと何百kgも採れるのだそう。「まるでふき畑のようです。特に春先はふきの色がとてもきれいなんですよ」と、智さんから笑顔がこぼれます。

採取で気を遣うのが虫。春先はその心配は少ないのですが、5月も末になると、ふきの穴に虫が入り込むため、ゆでるとその通り道が黒ずんでしまう。虫が入っていないふきを見定めるのは、経験と

労力の賜物です。

加工場に持ち帰ったふきは、急いでポイル。時期や太さなど、ふきの状態でゆで時間は異なりますが、いずれの場合も食感の良さを重視。そして、ゆで上がったらすぐ水にさらすことも、美しい色を保つ大切なポイントです。

その後には皮をむき、流水に一昼夜さらしてアクを十分に抜き、翌日に水切りをすれば、新ぶきの水煮の完成です。



十分に水を切ったふきをカットし、結束。この状態で完成となる。水を詰めてバックするふきの水煮とは異なり、味わいや食感が残りやすい

味の仕上げに関わる水は 水質全国一の倶多楽湖から

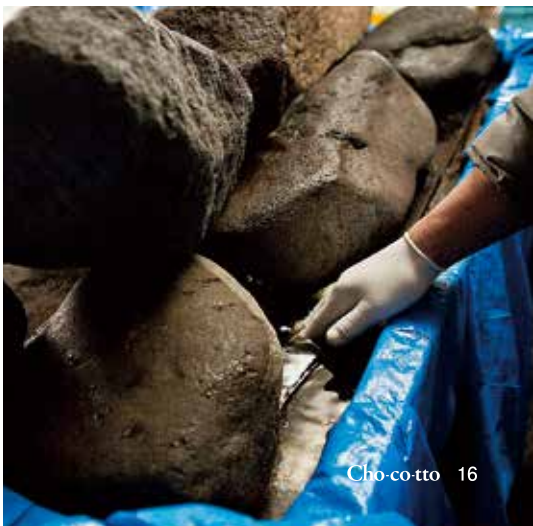
ふきをゆでる時もさらす時も
欠かすことができないのが、湧
水。加工場には湧水が流れる軽
やかな音が響きます。

「水源は倶多楽湖。うちの親
父が引いてきた湧水を使ってい
ます」。

倶多楽湖は原生林に覆われた
小さなカルデラ湖で、日本有数
の水質、透明度を誇ります。長
時間ふきを水にさらすので、水
質の良し悪しも味わいに影響を
与えます。本間さん夫妻の水煮
のおいしさの秘密は、ここにも
あるようです。



6月に入り、ふきが太くなる
と、もう1つの工程、塩蔵の作



6月以降の太くなったふきを、本間さん夫妻は「実が入る」と表現する。実が入ったふきは塩蔵用にびったり。「塩蔵する場合、仕上がりが柔らかくなるため、少し硬めにゆでるようにしています」。こういう細やかな仕事が味わいを左右する。塩蔵するとふきから微量のアクを含む水分が出てくる。この水が全体に回らないように工夫している(写真右)



業が加わります。しっかりとアク抜きをした水煮を塩漬けにして保存。注文の度に一晚流水にさらして塩を抜き、新ぶきが採れるまでの間、出荷します。

噛みしめるたびに
ほとばしる山の恵みの香り

ふきは身近な山菜ですが、食べ方がワンパターンになるのが悩みどころ。陸子さんに料理のバリエーションを伺いました。

「香りを楽しめる新ぶきは、ネ



右／ダシで煮たふきを、みそとゴマで味つけた「ふきのゴマみそ和え」。お酒のお供にもよく合う

中／水で戻した身欠きにしんを細かくし、ふきの穴に詰め昆布と一緒に炊いてしょうゆで味つけ。「鶏のひき肉を詰めてもさっぱりして良いですよ」と陸子さん

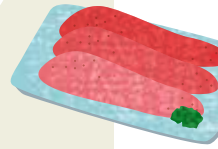
左／さばの缶詰の煮汁ごと一緒に炊いた「ふきとさばの煮つけ」(写真下)と、ふきをダシ、しょうゆ、砂糖で下味をつけた煮汁にじゃがいもを加えて煮た「ふきとじゃがいもの煮つけ」(写真上)

ほんま農産のふきの水煮は、コープさっぽろの胆振・日高地区の21店舗でお求めいただけます。また、5月～6月は生ぶきもご購入いただけますが、時期はお問い合わせください。

「今年は大雪で、新ぶきが出るのは少し遅れそう。でも、冬が厳しいほど山菜は甘くなると言われているので、今年は期待しています」と、微笑む本間さん夫妻。山の恵みであるふき場を守りながら採取し、良質の湧水で仕上げる水煮。春の息吹を早く満喫したいものです。

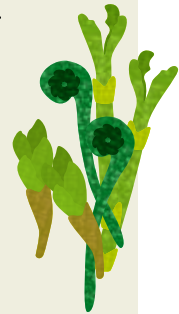
ギのように刻んでおみそ汁に放したり、ちらし寿司の彩りなどに使えます」。また、味を調えたダシで含め煮にした後にゴマやかつお節を和えると、これだけで一品が完成。「太いふきだと、穴の中に身欠きにしんやハンバーグの種を詰めると、よりご飯に合うおかずになります」。ぜひお試しください。

今月は
白老町



生産地で見つけた

おいしいもの



小西が
訪問しました！



海、山、大地を有する白老町は、食材がとても豊富。地元の味を生かし、元気な女性たちが腕を振るうお店をご案内。虎杖浜温泉やアイヌ民族博物館に立ち寄るのもおすすめ！

グランマの笑顔とパワー、
自慢の山菜料理を満喫

春の白老町で真っ先に訪ねたいと思っていたのが、ここ「グランマ」。お目当ては、地物の山菜料理とグランマたちの笑顔。平均年齢は71歳。地元のおばあちゃんが愛情込めた手作り料理でもてなすお店です。

「高齢者の経験とアイデアで白老の資源を生かし、おいしいものと元気を発信しています」と、代表の赤崎寿子さん。山菜採り名人、料理上手、接客上手と、それぞれが得意分野を生かし、イキイキ働いている姿に触れるだけで、元気をもらえます。

看板メニューの「山菜定食」、今



赤崎さん(左から3番目)はじめ10名のグランマで運営



1.ワンコインで楽しめる「白老牛丼」500円 2.ふきのとうで作るふきのとうみそも人気 3.地元産のよもぎや笹など11種類が入った自家焙煎「野草茶」は3個入り300円。苦みやクセがなく、飲みやすくおすすめ。店内では無料試飲できる



山菜料理の店 グランマ

白老町大町3-1-2
TEL 0144-85-2870
営業/11:00~L014:00
休み/日曜

左◀一番人気の「山菜定食」600円。タケノコやフキなど10種類の具が入った山菜ご飯は、ほたてのうま味が隠し味。小鉢は5種類楽しめる

の時期は山菜が主役の「日替わり定食」など、どれもボリューム満点で栄養バランスが良く、しかも値段は手頃。「儲けは度外視。喜んでもらえるのが一番」と赤崎さん。素朴なおいしさに気持ちまで温かくなります。



右▶ 人気メニュー「白老牛ファミリーセット」1,600円。モモ、味付きカルビ、豚ホルモン、野菜、ご飯、スープ、漬物、ソフトドリンクがついたお得な内容。ソーセージやハンバーグも用意



上▲美しい霜降りの「サーロイン特上」はサラダ付き200g4,500円。このランクをこの価格で提供できるのは牧場直営ならでは。肉や脂はすつとけてなくなるが、旨味は口の中に残る
右▶ 店主の天野志保子さん。夫で牧場長の清勝さんと二人三脚で、白老牛のおいしさを伝える。平成3年には国内最高ランクの肉質等級を獲得。その系統牛を中心に育成している



牧場直営レストランで 白老牛のうま味を堪能

道道白老大滝線を進むと見えてくるのが、「天野ファミリーファーム」。ここは白老牛を焼肉やステーキで楽しめる、牧場直営の炭火焼きレストランです。

白老牛といえば、道内有数の黒毛和種のブランド牛。天野ファームでは大麦や小麦などの穀物を多く食べさせ、牛の体に負担をかけず大切に育てることで、肉本来のうま味をぐつと引きだしているのが特徴です。霜降り美しいサーロインステーキはもちろん、モモ肉にまで適度な脂が入り、さつと焼いて頬張ると、肉汁が溢れます。焼肉はまず塩だけで、肉の味わいと柔らかな食感を楽しむがおすすめ。敷地内には遊べる広い庭もあり、家族連れに好評です。



天野ファミリーファーム

白老町白老766-125
TEL 0144-82-5493
営業/11:00~L019:30
休み/水曜



右▶「ゆたたらこ丼」900円は、虎杖浜竹浦観光連合会によるご当地グルメ「ゆたたら丼」の1つ。たらこをはじめニジマス、イクラ、しいたけなどを使ったオリジナル丼9品が虎杖浜エリアで楽しめる



上▲デザートの種類も豊富。「コーヒーゼリー」(500円)は丁寧にいれたコーヒーのおいしさそのまま。「モカプリンセット」(600円)もおすすめ 右▶店主の橋本紀子さん。「隣接する陶芸館では、お店で使っている食器やさまざまな陶芸作品を展示販売しています」。コーヒー豆を使ったオリジナルの陶芸品「珈琲焼」も味わい深い色合い



道内作家の器で楽しむ 多彩な特産品メニュー

穏やかに輝く春の太平洋を眺めながら、目指すは虎杖浜エリアにある「はしもと珈琲館」。自家焙煎コーヒーを味わえるだけでなく、地元食材を使ったメニューも楽しみなカフェです。特に虎杖浜たらこを生かしたたらこトースト、軽く燻製にしたたらこのパスタなど、ひと工夫したメニューが人気です。「ゆたたらたらこ丼」は虎杖浜のご当地グルメとして3月に誕生した新名物。ご飯の上に炒ってうま味を凝縮させた香ばしいたらこを敷き詰め、さらに生のたらこをトッピング。2つの食感と味わいを欲張れる丼です。

温もりのある器は道内で活躍する陶芸家の作品を使用。おいしく心豊かな時間を過ごせそう。



はしもと珈琲館

白老町竹浦118-31
TEL 0144-87-2597
営業/10:00~21:00
(日曜・祝日~19:00)
休み/木曜

新鮮なうどの見分け方

みずみずしくてハリがあり、穂先が枯れていないのがフレッシュな証拠。山に自生する香りの強い山うどと、白くてアクが少ない栽培ものうどがある。

GOOD!



BAD...

- 1 穂先を取り三等分して皮をむく。



皮の下に包丁を入れ、繊維に沿って割くようにすると楽にむけるわ。根元側から先端に向けて包丁を入れると切りやすいわよ。あ!切った穂先も食べられるから捨てないでね。

- 2 皮をむいたらすぐに酢水へちやぼん。



水の量はうどがかぶるくらい。700~800mlの水に対して酢は小さじ1。次の工程まで酢水に漬けておくのよ(2~3分)

- 3 切ったらまた酢水へちやぼん♪



まずはアク抜き

- 1 日光が当たらないよう新聞紙で包む。



買ってすぐに調理しないときは、断面から色が変わるので切らずに保存。新聞紙を霧吹きなどでぬらしておいてね。

- 2 根元から穂先まですっぽり包んで。



新聞紙でぐるんたら、涼しければ暗い場所に置くの。冷蔵庫でもいいわよ。できれば根元を下にして立ててね。

保存のしかた

だれにもきけない いまさきけない

きほんのうど

き

編集・文 / 長谷川圭介
レシピ / 堤秀子
撮影・デザイン / 佐学優

はじめてさわります



学ぶ人 / ケイスケ
食にはうらさいが料理はできない。

同じく!



学ぶ人 / ユタカ
よきババだか作用より食べる専門。

お店で見てもみフルリしました



学ぶ人 / ハジメ
きまじめで料理に興味はあるが...

今月の「き」はうど!
アク抜きからやるわよ



教えてくれる人 / ヒデコ

栄養士。料理教室「ぼこたんぼほ」主宰。料理は楽しく、おいしくがモットー。

調理したい形に切ったらすぐに酢水へ。色が変わるのを防いでくれるわ。さあ、いよいよ作るわよ!



レシピ 1

うどの炊き込みピラフ

<用意するもの>うど、お米、鶏手羽元、おろししょうが、コーン、コンソメ、水、酢、おろしにんにく、ローズマリー、塩、こしょう、バター、パセリ(みじん切り)

子ども
喜ぶ!

7 炊きあがったらバターを入れてさっくり混ぜる。うど大好きさんはここでうどを入れる。



うどを入れるタイミングで何がかわりますか?

後からうどを入れた方が、香りが消えずに強く残るの。

8 器に盛って、最後にパセリを散らしたらできあがり!



4 鶏手羽元4本をおろししょうがと塩少々で下味をつける。



5 炊飯器にお米2合、分量の水、コンソメ1/2個、おろしにんにく・塩・こしょう少々、コーン大さじ3を入れる。



ローズマリーをほんのちょっと(4~5本)入れるとすっきりとした香りが加わるのよ。

本格的〜!



6 うどを入れて炊飯器のスイッチをオン!(うどは炊飯後でもOK)



水だけじゃなく、水と牛乳を同量混ぜて炊くと、バラッと仕上がるわ。

1 うど(1/2本)はコーンとほぼ同じ大きさに切り、酢水に浸す。



2 小さな鍋の中にカットしたうどと、うどがひたひたに浸かる水と酢小さじ1を入れて火にかける。



水から煮るんですか?

土の中の野菜は水から、土の上のできる野菜はお湯から茹でるのがきほんの「き」よ。

3 酢水がわーっと沸騰したら火を止めてざるにあげる。



ざるにあげたら冷水で冷まし、水気を切って酢をまぶすのよ。

レシピ 2

うどと白身魚のいちごソース

簡単
プロの味!

<用意するもの>うど、刺身の真鯛、酒、レモン汁、昆布茶、塩、いちご、オリーブ油、バルサミコ酢、砂糖



7 刺身の真鯛6〜8切れを6の調味液につけて冷蔵庫で5分冷やす。



刺身は真鯛じゃなくてもいいですか？

そうですね。ほかにもヒラメやオヒョウなんかの白身魚が合うわね。

8 うどと白身魚を交互に重ねて盛り、いちごソースをかける。



いちごソースはかけるときによくかき混ぜるのよ。

4 酢水で茹で、わーっと沸騰したら火を止めてざるにあげる。



ほんとにさっとなんですね

茹ですぎるとシャキッとした食感がなくなるわ。さっとお湯をかけるのもいいぐらい。

5 冷水にくぐらせて水気をきり、酢またはレモン汁をふりかける。



常に酢にさらしておくんですね。

そうよ。色が変わらないようにね。

6 平らな器に酒小さじ2、昆布茶小さじ1/3、塩少々を混ぜ合わせる。



1 小さな容器にオリーブ油小さじ2、バルサミコ酢小さじ1、レモン汁小さじ1弱、砂糖・塩少々を入れる。



2 いちごは四角く切り、1と合わせて30分以上置く。



時間を置くことで味をなじませるのよ。

3 うど(1/2本)は真鯛とほぼ同じ厚さの斜め切りにする。



番外編

うどの穂先揚げ

うどは捨てる場所がない山菜なの。穂先は揚げるとおいしいわ。酢水につけておいた穂先は水気をきって粉(薄力粉・米粉各小さじ1〜2)をまぶし、フライパンに穂先の半分が隠れる程度の油を熱して中温で揚げるの。粉に青海苔やごまを入れると風味が増すわよ。

捨てるに
食べよう!



ワンポイント

調理の後は?

山菜を調理した後の指先や包丁をさわるとキンキンします。これはアクが付着したから。調理後は手をよく洗って、必ず包丁を研ぐこと! サボると包丁のキレが悪くなるわよ。アクの強い山菜を調理すると指先が黒くなることも。そんなときは酢水で洗うとキレイになるから試してみてください。



3 レシピ

うどのおかかみそ

<用意するもの>うど、かつお節、みそ、酒、お湯、白いごま

パパッと
もう1品



1 みそ小さじ1を、酒小さじ1とお湯少々で溶いてペースト状にする。



みそは何でもいいんですか?

何でもいいわ。今日はみそ汁に使う辛口みそだけど、白みそでも赤みそでもお好みで。

2 溶いたみそをかつお節(ふたつまみ)とよく混ぜる。



かつお節は食べやすいように細かくしてね。

3 四角く切って下茹でして酢をまぶしたうど(1/2本)と2を器に盛り、ごまをかけて完成。



ごまは指先でつぶしながらかけると、ずっと香ばしくなるわよ。

シェフの隠し

技

【山菜】

● 今回のお題
山菜の天ぷらを
サクッと揚げる



シェフからひとこと

山菜は天ぷらにすることで香りが引き立ち、アク抜きが必要がないので手軽に味わうにはうってつけです。香りを楽しむ山菜は揚げすぎないのが鉄則。焦がしてしまえばせっかくの香りが台無しになります。基本をしっかり押さえて調理するのが最大のポイントです。

たらの芽とギョウジャニンニクの天ぷら

教えてくれたのはこの人

天ぷら ことばし

店主 小橋 則浩さん



江戸前天ぷらの店で修業し、2003年に33歳の若さで開業。天ぷら専門店の少ない札幌で、天ぷら文化を根付かせたいと、若い世代でも入れる気軽な店作りを心がける。

天ぷら ことばし

献立は天ぷらのみで、北海道はもとより全国から集めた旬の素材が味わえる。これからの季節はうどや根曲り竹も楽しみ。夜は要予約。名物の穴子天丼もぜひ。



■札幌市中央区南3条西3丁目3
G DINING Sapporo 3F
■TEL 011-272-3376
■営業時間 11:30~L014:30
17:00~21:30(最終入店)
■定休日 日曜・祝日

失敗しない揚げ方



隠し技.3

ギョウジャンニクは粉を打つ

乾いたギョウジャンニクは水にくぐらせペーパーで水気を取って粉を打つ(小麦粉を付ける)。余分な粉はしっかり払い落とすべし。



隠し技.4

衣は薄くまんべんなく

衣はまんべんなく付けるのが基本中の基本。付け足りないところと衣とタネの間に油が入ってしまう。葉の重なり部分は特に注意が必要。



隠し技.5

秘技！時間差揚げ

ギョウジャンニクは焦げないように短時間で揚げる。たらの芽は少し時間をかけて揚げることで真ん中の部分がホクホクしてくる。

番外編 底まで行ってUターン

山菜はエビなどを揚げるときよりも低い温度で揚げる。熱した油の中に衣を落とし、底の近くまで行って、すぐにUターンして浮き上がるぐらいが適温。



隠し技.1 1:1の法則

水500ccと全卵1個をよく混ぜて冷蔵庫で冷やしておく(=卵水)。ふるいにかけた小麦粉(薄力粉)と卵水を同量(1:1)混ぜ合わせる。このときボウルには先に卵水を入れ、後から小麦粉を入れること。



隠し技.2 ダマ残し

箸などを使ってざっくり「切る」ように混ぜ合わせる。混ぜすぎるとグルテンが発生して粘りが出るので注意!ダマが残るぐらい混ぜむらを作ることで、衣の中に気泡ができて水分が抜けやすくなる。

※衣は「ゆるぎ」がポイントです。山菜以外でもお試しください。

劇的に変わる衣の作り方

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！



農産加工料理研究家
北海道食育コーディネーター

西野 洋子 さん

生産者と協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。

今月の食彩レシピを一緒に作りませんか？

札幌・帯広・函館で
「ちょこっと食べる会」料理教室を開催します。
日時・お問合せ・お申込はP73の各教室へ

編集 / 能戸英里 撮影 / 石田理恵 デザイン / 佐孝優

うどのピクルスを使ってアレンジレシピ 春のコールスロー

●材料 4人分

春キャベツ……………1/4玉
にんじん……………1/4本
玉ねぎ……………1/2個
うどのピクルス…3～5本
ピクルス液……………大さじ3
塩……………少々
こしょう……………少々

●作り方

- ①キャベツ、皮をむいたにんじんは千切りに。
玉ねぎは皮をむいて、繊維に直角にスライスし
水に浸しておく。うどのピクルスは千切りにする。
- ②ボウルに①の材料を入れ合わせておく。
- ③②にピクルス液、塩、こしょうを加え、よく和えて完成。



Point

肉・魚料理に添えたり、
パンにはさんで
サンドイッチにしたりと
応用の効くレシピです。

サラダや和え物、付け合わせに大活躍 うどのピクルス

●材料(うど2本分)

うど……………2本
水……………100cc
酢……………100cc
☆ 砂糖……………大さじ3
塩……………小さじ1/3
ローリエ……………1枚

●作り方

- ①小鍋に☆の材料を入れ一煮立ちさせ、冷ましておく。
- ②うどの茎は5cmに切り、皮を縦にむき、
水に2～3分ほど漬けてアク抜きをする。
- ③鍋に湯を沸かし、アク抜きしたうどの茎を入れ、
10秒ほど火を通してすぐに引き上げ、保存ビンに入れて①の甘酢に漬け込む。
2～3時間漬けただけで食べられます。一晩置くと味がなじみさらにおいしいいただけます。

※1カ月を目処に食べきりましょう。



Point

ツンとした酸味がなく
あっさりとした甘酢は
にんじんやきゅうりの
甘酢漬けにもピッタリ。



春の香りを味わう、緑鮮やかなスープ

よもぎ団子スープ

●材料 4人分

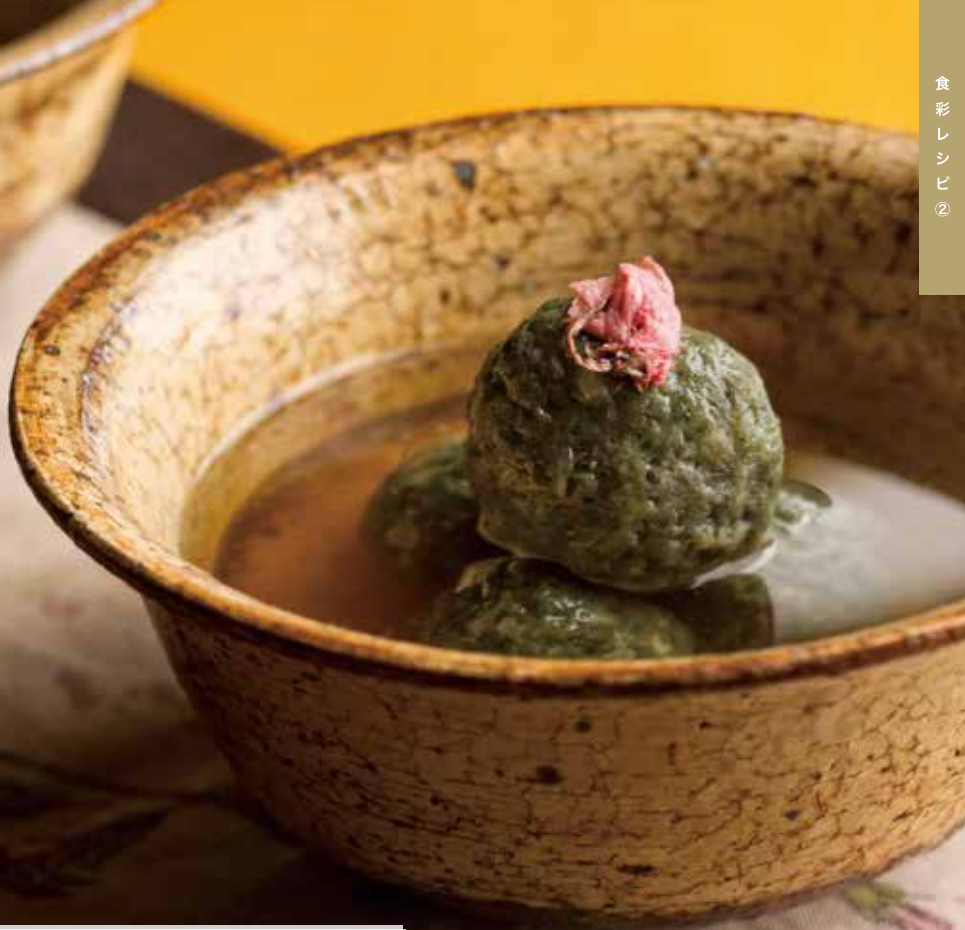
よもぎ(穂先)……100g (乾燥よもぎを使用する場合10g)	水……………5カップ
鶏ひき肉……………200g	昆布……………10cmの長さのもの1枚
おろしにんにく 小さじ1/2	塩……………小さじ1
長ねぎみじん切り	しょうゆ……………小さじ1
……………大さじ2(20g)	桜の花塩漬け…適量
☆ごま油……………小さじ2	
塩……………小さじ1/2	
溶き卵……………1/2個	
片栗粉……………大さじ1~2	

●作り方

- ①よもぎの葉は洗って、塩少々を入れた熱湯でさっと茹でて水で冷まし、水気をしっかり絞って細かいみじん切りにする。乾燥よもぎを使用する場合は、水に浸し戻してから、水気を絞る。
- ②ボウルに鶏ひき肉と①、☆の調味料を合わせ、よく練って小さめの団子にまとめる。
- ③鍋に水を入れ、昆布で出汁をとり、塩、しょうゆを加え煮立ったら、②の団子を鍋に入れて浮き上がるまで少し煮て仕上げる。お椀に盛り、塩抜きした桜の花をのせて完成。



鶏団子はまるめた状態で冷凍可能です。
洋風のスープや、春雨のスープに入れても。



たっぷり野菜でごはんがすすむ1品

姫竹と春野菜の 牛肉炒め胡麻和え

●材料 4～5人分

皮をむいた姫竹…150g	白すりごま…大さじ3
にんじん……………1本	しょうゆ……………大さじ2
さやいんげん…100g	☆ 砂糖……………大さじ2
生しいたけ……………6枚	酒……………大さじ1
牛切り落とし肉…200g	みりん……………大さじ1
玉ねぎ……………1個	塩、こしょう……………少々
油……………大さじ1	

●作り方

- ①牛肉は細切り、姫竹は5cmの長さの斜め切りに。にんじんは5cmの長さの千切り、さやいんげんは筋を除き斜め細切り、生しいたけは軸を取り薄切り、玉ねぎは縦半分に切り、繊維に沿って1cmの幅に切る。
- ②☆の調味料はすべて混ぜておく。
- ③フライパンに油を入れ、牛肉を炒めて色が変わったらお皿に取り出しておく。
- ④牛肉を炒めたフライパンで、姫竹、にんじん、さやいんげん、生しいたけを炒め、塩、こしょうで味付けする。
- ⑤玉ねぎを加え炒め、牛肉を戻し入れ火を止めボウルに移す。
- ⑥熱いうちに②の調味料を加えよく混ぜて完成。



Point

調味料を加える前に火を止め、調味料を加えたらしばらくそのままに。味がしっかり染みておいしく仕上がります。

失敗知らずの簡単レシピ

ふきのとうのチヂミ

●材料（直径20センチ2枚分）

ふきのとう……約100g	米粉……………200g
小ねぎ……………1/2束	水……………150cc～200cc
かに風味かまぼこ…80g	卵(L)……………2個
玉ねぎ……………1/4個	塩……………小さじ1/2
	ごま油……………適量

チヂミタレ（材料を混ぜ合わせておく）

しょうゆ……………40cc	玉ねぎすりおろし 1/8個分
酢……………20cc	にんにくすりおろし 小さじ1/4
みりん……………小さじ2	小ねぎ小口切り 大さじ1
酒……………小さじ2	ラー油……………少々

●作り方

- ①ふきのとうは塩ゆでして水にさらし、しっかり絞って細かく刻む。小ねぎは小口切り、玉ねぎは薄切り、かに風味かまぼこはよくほぐしておく。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、米粉、塩を入れ、水を少しずつ加えながらよく混ぜ、とろりと流れるくらいの硬さにする。
- ③②にふきのとう、小ねぎ、かに風味かまぼこ、玉ねぎを加え、さらによく混ぜる。
- ④フライパンにごま油を入れ温め、生地を半量を流し込む。
- ⑤中火～強火で両面カリッと焼き上げる。残りの半量も同様に焼く。
- ⑥食べやすい大きさに切り分け、チヂミタレをつけていただく。



Point

米粉で作るので生地がダマにならず簡単に作ることができます。



鮮やかなグリーンが食卓を華やかに

ふきジャム

● 材料 (250ml程度の保存ビン2つ分)

茹でて皮をむいたふき	400g
砂糖	150g
水	50cc
塩	2g
粉ゼラチン	大さじ1
水	大さじ2
レモン果汁	大さじ1
好みのブランデー※	大さじ2

※お子さんやお酒の苦手な方はいれなくてもよい

● 作り方

- ①粉ゼラチンは大さじ2の水で戻しておく。
- ②ふきは2～3cmの小口切りにし、砂糖、水、塩と一緒にミキサーに1分ほどかける。
- ③②を鍋に入れ、弱～中火で混ぜながら煮詰める。
- ④戻したゼラチンを鍋に加えて溶かし、レモン果汁、ブランデーで香りをつけ仕上げる。



Point

パンやアイスクリーム、ヨーグルトに添えて春ならではの味を楽しんでください。

今月の献立
春の食材たっぷり!
脂肪分控えめレシピ

栄養価(1人分)
エネルギー/508kcal たんぱく質/33.4g
脂質/9.6g 炭水化物/68.7g 食塩相当量/3.0g



器、箸、箸置/すべてMadu札幌店

私たちにおまかせ!

肥満の予防・改善には、摂取カロリーを減らす必要があります。栄養バランスの良い食事を心がけ、脂肪分の多い食品を控えましょう。

献立のポイント?

同時に野菜の摂取量を増やしましょう。野菜に含まれる食物繊維には余分な脂肪を体外に排出させる作用があります。

春が旬の初がつおは、秋に出回る戻りがつおに比べ、脂肪が少なくエネルギーが低いので、この季節におすすめの食材です。



栄養学科4年
ひろこさん

栄養学科4年
まゆさん

栄養学科4年
ゆうこさん

栄養を考えておいしく!

天使大学に
聞いてみよう!

栄養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 スタイリング/菅原美枝
撮影/阿部雅人 デザイン/玉置彩子

今月の悩み

冬の間に増えてしまった
体重を減らしたい。

(30代 パート)



コブさっぼろと天使大学は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。
コブさっぼろホームページでも公開中

先生!
どうですか?

エネルギーを低く、たんぱく質は落とさないように考慮された
体重コントロールの時に適した献立になりました。
たけのこやアスパラ、かつおなど
春の食材で体にも活力がわいてきそうですね。



天使大学
看護栄養学部栄養学科
山口 敦子先生

副菜

風味豊かなごちそうお浸し アスパラと新玉ねぎの焼き浸し

●材料(4人分)

アスパラ 4本
新玉ねぎ 大1個

B

水	大さじ2
和風だしの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
白すりごま	小さじ1
鷹の爪(輪切り)	少々
サラダ油	小さじ1
かつお節	少々

●作り方

- ①アスパラは茎元が固ければ切り落とし、斜めに4~5等分にする。新玉ねぎは1cmの厚さの輪切りにする。
- ②Bを混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を入れて温め、①を焼く。アスパラと玉ねぎに竹串がすっと通ったら、取り出して②に浸す。
- ④皿に盛り付け、かつお節を振りかける。

栄養価
(1人分)

エネルギー / 46kcal
たんぱく質 / 1.9g 脂質 / 1.8g
炭水化物 / 6.4g 食塩相当量 / 0.8g

副菜

北国の山菜で作る上品な春の味 根曲がり竹のお吸い物

●材料(4人分)

根曲がり竹(水煮) 4本
生麩 4枚
絹さや 4枚
水 3カップ
和風だしの素 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
塩 少々

●作り方

- ①根曲がり竹は食べやすい大きさに切り、絹さやはすじをとる。
- ②鍋に水とだしの素を入れて火にかけ、根曲がり竹、生麩、絹さやを入れる。
- ③しょうゆと塩で味を調えて、お椀に盛る。

栄養価
(1人分)

エネルギー / 12kcal
たんぱく質 / 1.4g 脂質 / 0.1g
炭水化物 / 1.9g 食塩相当量 / 1.1g

主菜

酢とたっぷりの薬味で
さっぱりと食べられる

かつおのおろし丼

●材料(4人分)

かつお(刺身用)
350g
大根おろし 1/5本
みょうが 4個
小ねぎ 4本

A

酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1/2
ごま油	小さじ1
おろししょうが	適量
卵黄	4個分
ごはん	150g×4人

●作り方

- ①Aの材料を合わせて、たれを作る。かつおは1cmの厚さに切り、半分量のたれで下味をつけておく。みょうがは薄切りに、小ねぎは小口切りにする。
 - ②丼にごはんをよそう。かつお、大根おろし、みょうが、卵黄、小ねぎの順に盛り付けて、残りのたれをかける。
- ※お好みで卵黄を温泉卵にしてもおいしいです。

栄養価
(1人分)

エネルギー / 450kcal
たんぱく質 / 30.1g 脂質 / 7.7g
炭水化物 / 60.4g
食塩相当量 / 1.1g



わが家は焼肉屋さん しょうゆ糎のつけこみだれ

210g

自家製のしょうゆ糎を使い、色々な肉に合うように香味野菜や香辛料を加えたつけこみ用のたれです。肉にしっかり味が付き、ジューシーに仕上がります。また、つけだれとしてもお使いいただけます。

商品ラインナップ



特選丸大豆醤油を使用した、深いコクの熟成だれです。ごま油とたれを2層タイプにすることで、まるやかでコクのある焼肉屋さんのあの味を実現しました。



お問合せ/キッコーマン食品(株)北海道支店
TEL 011・261・1291

ひとくち鶏もも肉のしょうゆ糎焼き

調理時間 10分

【材料(2人分)】

- 鶏もも肉.....1枚(200g)
- わが家は焼肉屋さん しょうゆ糎のつけこみだれ.....40g
※肉の重量の20%を目安にご使用ください
- サラダ油.....適量
- 水菜.....1/4束
- プチトマト.....4個

【作り方】

- ①ボウル等にひと口大に切った鶏肉を入れ、つけこみだれを加えて10分漬け込む。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉を焼き、器に盛りつけ、水菜とプチトマトを添える。

おすすめ

ふっくらジューシー! みぞ漬けのような甘味と濃厚な旨みが味わえます。冷めてもおいしく召しあがれるので、お弁当にも最適です。





**デルモンテ
食塩無添加トマトジュース
桃太郎ブランド**

900g

トマトの王様【桃太郎】をブレンドした、フレッシュな味わいが特徴のトマトジュースです。2012年度モンドセレクション金賞受賞。



**デルモンテ
食塩無添加トマトジュース・
食塩無添加野菜ジュース**

900g

無塩トマトジュース、野菜ジュースは濃厚で飲み応えがある中にも、すっきりとした味わいが魅力のホームメイドタイプのジュースです。



**デルモンテ
朝トマト**

900g

朝にトマトの新提案! トマトジュースが苦手な方でも、甘くてすっきりした味わいで楽しめます。



お問合せ/キッコーマン飲料(株)北海道営業課
TEL 011・218・2671

トマトとレモンの2色ジュレ

[材料(グラス2個分)]

A トマトジュース(食塩無添加) 200cc
水50cc
上白糖大さじ3
粉ゼラチン5g

[材料(グラス2個分)]

B レモン汁大さじ1と1/2
水250cc
上白糖大さじ5
粉ゼラチン5g
ミント適量

[作り方]

- ①鍋にAを合わせて火にかけ、上白糖が溶けたら火を止めて粉ゼラチンを加えて混ぜ、溶かす。粗熱が取れたらバットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ②①と同様、別の鍋にBを合わせて火にかけ、上白糖が溶けたら火を止めて粉ゼラチンを加えて混ぜ、溶かす。粗熱が取れたらバットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③器に①を軽く砕いて入れる。
- ④③の上に②を軽く砕いて重ねる。ミントを飾る。



デルモンテ50周年記念キャンペーン
3月~7月の期間中
毎月当たる!

デルモンテを飲んで当てよう!
貸切の東京ディズニーシー®にご招待!! *Dream Night*

抽選でペア**2,500組**(5,000名様)をご招待
詳しくはホームページへ <http://d-50.jp>

©Disney

キッコーマンは東京ディズニーランド®、東京ディズニーシー®のオフィシャルスポンサーです。



黄金の味

400g(甘口・中辛・辛口)

黄金の味は、りんご・桃・梅などの果実類をふんだんに使った、さわやかな甘さの焼肉のたれ。焼肉のつけだれだけでなく、炒め物やお弁当のおかず作りに、煮込み料理の隠し味に、毎日役立つ万能調味料です。



浅漬けの素

500ml(レギュラー・昆布だし・鰹だし)

浅漬けの素を使えば「きざんで、つけて、もむだけ」で簡単に漬物のできあがり。旬の野菜をおいしく召し上がれます。

お問合せ/お客様相談室
☎ 0120-892-970

アスパラ 焼肉ちゃんぷる

[材料(2人分)]

豚バラ肉(薄切り) 200g
玉ねぎ……………1/2個
アスパラガス……………4本
木綿豆腐……………1丁
卵……………2個
エバラ黄金の味
(肉の下味用)…大さじ1
(味付け用)…大さじ2
サラダ油……………適量
かつお節……………適宜



[作り方]

- ①豚肉は5cmの長さに切り、「黄金の味」で下味をつける。
 - ②玉ねぎは1cm幅のくし形切りに、アスパラガスは枝元を切ってはかまを取り除き、斜め4cmの長さに、豆腐は水切りをして一口大に切る。
 - ③フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、②を加えて炒め合わせ、「黄金の味」で味付けし、溶いた卵を加えてひと炒めして、できあがり。
- ※お好みでかつお節をのせてお召し上がりください。

※黄金の味1000ml・中辛業務用は5月1週の宅配システムトックカタログでご案内いたします。

こころ、はずむ、おいしさ。

エバラ

アスパラバー



[材料(2人分)]

アスパラガス……………3本
エバラ浅漬けの素…適量

[作り方]

- ①アスパラガスは枝元を切ってはかまを取り除き、半分の長さに切り、さっと下茹でし、中心に串をさす。
- ②①をポリエチレン袋(または保存容器)に入れ、「浅漬けの素」を浸る程度注ぎ、冷蔵庫で約20分漬ける。
- ③汁気を切って皿に盛り、できあがり。

「おいしいレシピ」サイトはこちらから…▶





冷凍 日清謹製 讃岐うどん

5食入り

ゆであげ直後を急速冷凍した、しなやかでコシとつるみのあるうどんです。独自製法である【氷冠製法】を採用し、レンジ調理で茹でたてのようなおいしさを味わえます。

お問合せ/日清食品冷凍(株) 札幌営業所
TEL 011・737-8650
受付時間/月～金9:00～17:00(祝祭日は除く)

生姜焼うどん

■ 調理時間 10分

【材料(2～3人分)】

冷凍うどん	2玉	酒	大さじ2
豚肉	150g	みりん	大さじ2
玉ねぎ	1個	しょうが(すりおろし)	大さじ1
きぬさや(つけあわせとして)	2個	にんにく(すりおろし)	適量
しょうゆ	大さじ2	サラダ油	適量

【作り方】

- ① 豚肉と玉ねぎを食べやすい大きさに切っておき、きぬさやは下ゆでしておく。(玉ねぎはくし形切りがおすすめ)
- ② しょうゆ、酒、みりん、しょうが(すりおろし)、にんにく(すりおろし)を入れて混ぜ、たれを作る。
- ③ 冷凍うどんをあらかじめ調理しておく。(レンジ調理もしくは鍋調理)
- ④ フライパンにサラダ油を入れて、豚肉と玉ねぎを炒める。
さらに調理したうどんとあらかじめ作ったたれを加え、さらに炒める。
- ⑤ お皿に盛りつけ、きぬさやを添えてできあがり。

ワン
ポイント

にんにく(すりおろし)を加えることで香ばしさがアップします。お好みで量を調整してください。





燻製屋熟成ウインナー

90g×2袋

ドイツ・アルプス産の岩塩を使用し、豚あらびき肉を72時間以上じっくり熟成することで、旨味を最大限に引き出しました。
"おいしいウインナーを作りたい"、そういう思いからできあがったウインナーです。



モンドセレクション2012 最高金賞受賞

4度目の最高金賞受賞

ベルギーの世界的な食品コンテスト「モンドセレクション」にて、2008年、2009年、2010年、2012年と4度の最高金賞を受賞しました。

丸大食品

お問合せ／丸大食品(株)お客様相談室

☎ 0120-338-845

梅しそマヨネーズソース

【材料】

梅干し……………1個 しそ……………2枚
マヨネーズ…大さじ1 砂糖 ……小さじ1/2
ヨーグルト…大さじ1

【作り方】

- ①梅干しはタネをとり包丁でたたく。しそは縦半分に切り、細めの千切りに。
- ②ポウルですべての材料を混ぜ合わせて完成。



お徳用赤ウインナー を使って、
楽しい**飾り切り** にチャレンジ!

オニさんの作り方

- ① 切り込みを入れます。
- ② 包丁を入れ、口をつくります。
- ③ フライパンでさっと焼き、手足をつくります。
- ④ 乾燥パスタを切ってさじ、のりを腰に巻きます。小さく切ったのりを目にしてできあがり!

※燻製屋熟成ウインナーは5月3週、お徳用赤ウインナーは5月2週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。

お口の恋人

LOTTE



ガーナミルク

55g

芳醇なカカオ感とココのあるミルク感が織り成す、ガーナミルクチョコならではの世界でも有数の粒子の細かさにより、なめらかでまろやかな味わいを実現。



ガーナホワイト

45g

たっぷり配合したミルクの、ココ豊かでまろやかな味わいが思う存分楽しめます。



コアラのマーチ(チョコ)

50g

コアラの形のかる〜いビスケットの中に、まろやかなミルクチョコをたっぷり入れました。485種類の豊富な「コアラキャラクター」のプリント絵柄も楽しい、サクサク食感のチョコレート菓子です。



パイの実

73g

64層にじっくり焼き上げたパイ生地、まろやかなミルクチョコをたっぷり注ぎ込みました。サクサクした食感が心地よく、チョコレートとのバランスもちょうど良い、定番のパイ生地チョコレート菓子です。

お問合せ/ロッテ商事(株)北海道統括支店札幌支店
TEL 011-551-1411 受付時間/9:00~17:00

調理時間 60分

[材料(12~13個分)]

生地

- ガーナミルク・・・3枚(刻んでおく)
- パイの実・・・・・・・・・・195g
- 無塩バター・・・9g(溶かしておく)

デコレーション用

- ガーナホワイト・・・1枚(刻んでおく)
- 無塩バター・・・・・・・・・・3g

トッピング用

- コアラのマーチ・・・・・・・・適量
- アラザン・・・・・・・・・・適量

[作り方]

- ①厚手のビニール袋にパイの実を入れ、麺棒でたたいて、細かくする。くだいたパイの実をボウルに移し、溶かしたガーナミルクと無塩バターを加えて、ゴムベラでよく混ぜる。
- ②生地がよく混ざったら、ラップではさんで、麺棒で伸ばし、7~8mmの厚さまでのばす。のばしたら、生地を型でぬいて、冷蔵庫で約30分冷やし固める。(生地の完成)
- ③溶かしたガーナホワイトに無塩バターを加えて、絞り袋などに入れる。(デコレーション用チョコレートの完成)
- ④冷やした生地にコアラのマーチやアラザン、デコレーション用チョコレートでメッセージを書いて、冷蔵庫で10~15分冷やし固めたら、完成。
※チョコレートを溶かす際は、いずれも50℃のお湯で湯せんして溶かします。



母の日のハートケーキ マーチくんバージョン

※ガーナミルクは5月2週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。

小林様

山菜の和え物

●作り方

三つ葉、うどの葉、あずきな、せり、あしたばなどの「くせない」山菜をまとめてゆでる。ゆでたら細かく切って水気を絞り、3種類のあえものにする。

①マヨネーズ+すりごま+ごま油(少々)②マヨネーズ+みそ③マヨネーズ+キムチのもと

花小皿・箸 / 私の部屋



わが家の いちおし レシピ！

札幌の山菜仲間に聞きました！

[今月のお題]

山菜



次のお題は **とうきび** を使ったレシピです。

あなたのいちおしレシピを、73ページのあて先までお寄せください。

採用された方には、商品券とトドックぬいぐるみをプレゼント！

(プレゼント内容は変更になることがあります。ご了承ください)



わが家のいちおしレシピ！

みなさんのレシピ待ってます！

横山様

ふきとサンマ缶詰の炒め煮

●作り方

鍋に油をひいて、鷹の爪を入れる。ふき、油揚げを入れて炒める。ある程度炒めたら、味付きのサンマ缶詰を汁ごと入れる。サンマをほぐしながら、弱火で酒・しょうゆ・みりん・さとうで味を調える。

器・クロス / Madu札幌店 木製トレイ / 私の部屋



平井様

ふきのピリ辛漬け

●作り方

しょうゆ・酒を鍋に入れて火にかけて煮切り、鷹の爪を切って入れ、漬け汁を作る。ふきを鍋でゆで、切ったものを漬け汁に漬ける。3日間冷蔵庫で寝かせて完成。

小鉢・箸 / 私の部屋



E・N様

ギョウジャニンニクの 松前漬け

●作り方

スルメと昆布を細切りにし、にんじん、しょうがは細い千切りにする。しょうが・ギョウジャニンニク・にんじん・スルメと昆布の順番に密閉容器の中にかさねる。酒、しょうゆ、みりんを鍋に入れ、一旦煮立てから冷ました調味汁をかけて、3週間冷暗所に保存。

器・箸・箸置・手ぬぐい / Madu札幌店

小林様

ギョウジャニンニクの餃子

●作り方

ギョウジャニンニクを生のまま細かく切り、豚肉とまぜてこね、塩・こしょう・オイスターソースで味つけて、あんをつくる。あんを餃子の皮で包んで焼く。

かご / Madu札幌店 皿 / 私の部屋



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？

うどとクレソンのミモザ風サラダ



●材料(2人分)

うど 1本	A	オリーブオイル 大さじ3
クレソン 50g		マイユ 白ワインビネガー 大さじ1
ゆで卵 1/3個		塩 小さじ1/2
マイユ 白ワインビネガー 少々		S&Bホワイトペッパー(パウダー) 少々

●作り方

- ①うどは4cmの長さに切って厚く皮をむき、包丁かスライサーで薄く切り、白ワインビネガー少々を加えた水に浸してアクを抜きます。
- ②クレソンは、葉先をちぎり、茎は3cmの長さに切ります。冷水につけてシャキッとさせます。
- ③Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、①と②の水気をよくきって軽く混ぜます。
- ④③を器に盛り、ゆで卵の黄身をザルで裏ごしながら上にかけ、白身は、細かく刻んで散らします。



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。

小林様

かんたんふきのとうみそ

●作り方

ふきのとうを塩一つまみ入れてゆでる。しぼって、すぐのみそとあえ、ピンにつめる。白ごまも一緒にいれてもよい。豆腐やご飯にかけていただきます。



あなたのいちおしレシピを、73ページのあて先までお寄せください。
次のお題は、とうきびレシピです。

今月の
hana-sake
①

二世古酒造

俱知安町

大正5年創業。ニセコワイズ山系の雪清水と羊蹄山の噴き出し湧水を使用。「加水調整をしない原酒」「水」「空気」「環境」にこだわる酒蔵。



専務 水口 清氏 [有限会社二世古酒造]

- 娘「きれいな瓶！香りがあるお酒だね。おっと、飲んだら印象が変わった。甘い香りが、辛口に変わる感じ」
- 母「いいお酒って、お酒だけで飲んでもおいしいのよね。熱燗にしてもいいかも」
- 娘「このお酒、仕込み水に羊蹄の噴き出し湧水を使っているんだって」
- 母「あら素敵。羊蹄の湧水ってまるやかなお水よね。おいしいお水があるから、おいしいお酒もできるのね♪」

❖ 今月の花咲醸酒

花咲醸酒（はなさけ）とは、女性の笑顔を醸し出すお酒。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。今月の花咲醸酒は福司酒造と二世古酒造です。



今月の母娘さん

【娘】布施 さおりさん

旅先でおちょこを買って集めつつ、自宅で日本酒をちびちびやるのが至福の時間。

【母】布施 峰子さん

お酒の中では日本酒が1番好き。自分で作った吹きガラスの器で飲むのがお決まり。

❖ は・な・さ・け。北のビジンたち

みずみがき こめみがき おんなみがき

土にしみこみ、歳月によって磨かれた水と大地に育まれ、蔵人たちの手で磨かれた米。磨きあげた水と米で醸す日本酒は、麗しきこの国が大切に育んできた食文化です。古来よりお酒は、人と人とを結わえ、笑顔の花を咲かせてきました。

「花咲醸酒 Hana-Sake43.」は、いつまでも自分磨きを忘れない輝く女性たちと北国が磨きあげた道産酒を応援させていただくプロジェクトです。

花咲醸酒 hana-sake 43°

最終回

母娘で一杯



- 内容(予定)
 - ・正しいお参りの仕方を学びましょう「正式参拝」
 - ・素直にありがとうが言えなくて「母から娘へ、娘から母へ お手紙交換」
 - ・酒匠&日本酒学講師・鎌田孝氏による「日本酒ミニ講座&道産酒の利酒」
 - ・北海道の吟醸酒をワイングラスで飲みながら、採れたての山菜と春の香りを楽しむ「ランチ」
 - ・北大教授による山菜ミニ講習、お琴の演奏付き

〈オトコを磨く〉父の日スペシャル

健身コンシェルジュ弦巻さんと行く
田中酒造、北の誉&朝里川温泉
数半でそばひっかけて、屋形船でちょっと一杯

- 日程/6月15日(土) ●参加費/7,800円 ●定員/40名(最少催行人員25名)
- 内容(予定)/蔵見学、健康セミナー・健康チェック、発酵食ランチ、体験プログラム
- 申込み・お問合せ/TEL 011-851-7411(コープトラベル)

このほか、親子で参加できるイベントも企画中!

花咲醸酒 hana-sake43®の旅vol.2 粟山町協賛! 子どもの食育、大人も食育
ごはん&日本酒の
田植え&たまご拾い&小林酒造ツアー 詳しくはP49へ

第1回花咲醸酒イベント

「花咲醸酒 hana-sake43® 母娘で一杯」がイベントになりました!

〈オンナを磨く〉母の日スペシャル

母娘で春の香りを楽しみながら
キレイを磨く花見酒

今年の「母の日」は、母娘(おやこ)で花見酒を楽しみませんか? 道内蔵元の厳選吟醸酒と、旬の山菜や春野菜を使ったランチをご用意。吟醸酒の香りと春の食材の「香りのマリアージュ」をお楽しみいただけます。当日は日本酒ミニ講座や道産酒の利酒、お琴ライブなど、催しもいろいろ。

- 日時/5月12日(日) 11:45~14:15 ●場所/北海道神宮 参集殿
- 参加費/大人5,000円、学生3,000円 ※着物着用の場合いいことあるかも!
- 定員/100名 ※定員になり次第締切
- 申込み/件名を「母の日スペシャル」とし住所・氏名・年齢・電話番号を hanasake43@gmail.comまでメールください。
- お問合せ/TEL 011-671-9300(NPO法人のこたへ)

日本酒ワンポイント講座 吟醸酒とは…

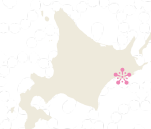
吟醸酒とは、ひとことで言うならお米を4割以上削って仕込み、低温でじっくり発酵させたお酒です。詳しくはイベント当日で。

はなさけツアー第3弾は「オトコを磨く旅」。健身コンシェルジュと一緒に、ノスタルジックな文化あふれる小樽に向かいます。2つの蔵元、朝里川温泉はもちろん、名店「数半」でそばをひっかけ、夕刻の小樽を散策、貸切屋形船でゆったりクルーズ。本物を愛する方に捧げるとびきりの小樽ツアーです。

今月の
hana-sake
②

福司酒造

釧路市



大正8年創業。福を招く、福を司る酒を醸したいという願いを込めて命名。夏も涼しい気候を生かし、道東の食に合う日本酒を造る。



写真中央/製造課長 市澤 智子氏
【福司酒造株式会社】

- 母「釧路のお酒って初めて飲むわ。あ、すっきりしていて軽い口当たり。スルスルって飲みちゃうお酒だ」
- 娘「本当だね、おいしい。あと味がキリっとしているから、天ぷらみたいな油ものにも合いそうじゃない?」
- 母「そうね、山菜の天ぷらとか!」
- 娘「ふきのとうやたら芽、昔、家の近くで採って食べたよね〜」
- 母「お父さんにも教えてあげなきゃ」

hanasakeの別販



地酒ケーキ「福司」
(菓子処なかじま)

地酒福司をたっぷり使用。しっとりふっくらとした舌ざわりと、ほんのり香る日本酒が次のひとくちを誘うご当地スイーツ。

ご紹介した花咲醸酒は

コープさっぽろ全店舗にてお求めいただけます。

5月1日1200本限定販売開始(二世古酒造600本、福司酒造600本)



アタックシリーズでエコお洗たく



アタック Neo
バイオ EX パワー

アタック Neo
抗菌 EX パワー

2.5倍濃縮液体洗剤。
少しの量で驚きの白さを実現し、すすぎ1回で、
節水・節電、時間短縮に

すすぎ1回で節水！節電！



節水



節電



時短

お客様の声！



すすぎ1回で
時間も短縮されるし
水道代も少なくなった！

すすぎ1回お洗たくのたび

ペットボトル約 **30** 節水！
本分

洗たく機消費電力
約 **19%** 節電

短縮時間
約 **11~16** 分

すすぎ1回で
節約になったの
毎日の事ながら
家計も助かる。

※2011年9月花王調べ。国内製ドラム式洗たく機の場合。洗たく物量4Kgの場合の標準コースとすすぎ1回設定コースの差。

粉末洗剤からつめかえパック 新発売



アタック高活性バイオ EX

センイの奥から汚れを落とすバイオ酵素配合。
皮脂・ニオイ・ガンコな汚れまで驚きの白さに。



箱とスプーンの再利用で、
ごみ重量を約90%削減。

箱とスプーンの再利用でエコ！



ごみ削減

容器の廃棄物量
(g/一回使用)

本体と比べて
約 **90%** 削減



※1ヶ月1個を12ヶ月使った場合のイメージ

お客様の声！



つめかえで
ゴミ減るのはうれしい

袋ごと箱に入れてから切る簡単つめかえパック

粉が
飛び散らない
新提案



1 ストン！
と入れて



2 スーツ
と切ると



3 ピタッ
と密着！

つづす手間は
負担だったけど
つめかえなら
楽になって嬉しい



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』の旅行情報を毎月お届けします。



「Doさんぽ(どさんぽ)」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

初夏の積丹よくばり旅♪ 海の産地見学と旬のウニ・フルーツ!

大人気「Doさんぽ」積丹企画の季節になりました。いろいろな海の幸を扱う「東じゃこたん漁協」の加工場を見学したあとはお待ちかねのウニ・イクラ井。積丹ブルーが美しい鳥武意海岸でお散歩し、「フルーツパークにき」でちょっとフルーツのお勉強♪お土産選びも楽しい旅です。



ご昼食はウニ・イクラ井となります
※写真はイメージです

- 日 程 / 6月14日(金)
- 参加費 / 6,980円
- 定 員 / 35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発→スペース・アップルよいち→東じゃこたん漁協(見学・お買い物)→お宿かさい(昼食)→鳥武意海岸(散歩)→フルーツパークにき(見学・休憩)→柿崎商店(お買い物)→JR札幌駅北口19:00着予定

洞爺湖エリアのファームめぐり♪ いちご狩りと春の野菜、 湖畔のすてきなオーベルジュ

今回はコープでおなじみの野菜農場を訪ね、初夏の洞爺湖方面に向かいます。野菜ハウス見学、嬉しいいちご狩り、昔ながらの方法で作られるホワイトアスパラ栽培の見学、湖畔のオーベルジュでのランチなど、地元の野菜との触れ合いがいっぱいの楽しい旅です!



- 日 程 / 6月1日(土)
- 参加費 / 6,280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発→アド・ワンファーム豊浦農場(見学・いちご狩り・お買い物)→フェニックス洞爺クラブ(昼食)→サンファーム(見学・お買い物)→道の駅 望羊中山(休憩)→JR札幌駅北口18:00着予定

★Doさんぽ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 せいきょうまん! のブログ
<http://ameblo.jp/81654/>

花咲醸酒 hana-sake43°の旅 vol.2

栗山町協賛! 子どもの食育、大人も食育

ごはん和日本酒の 田植え&たまご拾い& 小林酒造ツアー hana-sake43° 花咲醸酒

減農薬に取り組むきなうすファームで酒米と普通米の田植えを体験し、「くりやまコロッケ」のおにぎり弁当を楽しんだ後は、「北の錦」で有名な蔵元・小林酒造と水上農園を訪問、酒蔵見学とたまご拾いを体験できます。大人にはきなうすファームのお米2キロと水上農園のたまごをちょっぴりプレゼント。栗山がもっと身近になる親子企画です。



参加者全員に「バケツ 稲セット」プレゼント!
大人にはお米(2kg)おみやげつき!!

- 日 程 / 5月26日(日)
- 参加費 / 大人 3,900円
子ども(3~11歳) 1,000円
乳児(0~2歳) 500円 ※乳児にはお食事がつきません
- 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。
※お子様は必ず保護者と一緒に参加ください。
※天候不良で田植えができない場合は、町内で別のプログラムをご用意いたします。

行程 / 札幌全日空ホテル8:00出発→きなうすファーム(田植え体験・昼食)→水上農園(たまご拾い体験)→栗の樹ファーム(見学)→小林酒造(見学・お買い物)→栗山町内(地元グルメのお買い物)→新さっぽろ→JR札幌駅北口18:30予定

お申込・お問合せはこちらから

お電話

旅行企画 / 実施:観光庁長官登録旅行業第1911号

生活協同組合コープさっぽろ旅行事業部 コープトラベル TEL 011-851-7411 (月~金10:00~18:00、土10:00~15:00、日曜日休)

メール

csap.coop-tabl@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。折り返しご連絡差し上げます。」

WEB

<http://coop-travel.jp/>

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 / 佐孝優

今月のテーマ

田んぼと自然を守る 「黄金そだち」

能戸 英里 ●のとえり

のこたべ子どもごはん研究家、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ちゃう!」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。



河野 平島さん、田んぼにいる生き物さんと言えは？

平島 どのようなさんにカエルさん、アメンボさん、赤とんぼさん……って、数えきれない。渡り鳥さんも来ますよね。

河野 はい。田んぼは単にお米を作るだけではなく、あらゆる生き物さん達のすみかとして、実はとても優れているのです。他にも地域の洪水を防止するダム機能も果たしたり、日本の原風景に欠かせない存在だったりします。しかし現在は長い間の減反政策で、休耕田、つまりお米を作らず、水も張らない田んぼが増えています。

能戸 減反政策って、簡単に言うとお米の価格を維持するために生産を制限する取り組みですよ。食の多様化が進むのは良いことだけれど、日本人のお米離れによって田んぼがどんどん失われていくのは、なんだか心配ですね。

平島 休耕田って水を張らず、土地が荒れていくんですよね？生き物さん達のすみかだって失われるし、何より日本はただでさえ食料自給率が低いのに、世界中が食料不足になつたらどうなるか？



河野 そこで今注目すべきは、**休耕田**を利用した「**飼料米**」なんです。牛さんや、豚さん、鶏さんに食べてもらうためなら、減反政策下でもお米が作れる。つまり田んぼを維持しているんです。いざ食料危機！なんて時にも、心強いと思えます。

平島 現在コープさっぽろが強く推奨している「黄金そだち」シリーズが、まさに**休耕田**を利用して飼料米を作り、それを食べて育った牛さん、豚さん、鶏さんによる食品ですよ。

能戸 「黄金そだち」シリーズは、飼料米のおかげなのか、体にやさしい、クリスタルな味わいですね。価格も思いのわりには手頃でいいですね。

河野 **選んで、おいしく食べる**ことで、**田んぼを守り、生き物さん達のすみか**も守れます。これは、私たちが身近に取り組める究極の環境対策のひとつと言えます。次の世代の人達のためにも、美しい田んぼや自然を残していきたいですね。



▶ [黄金そだち応援サイト]
<http://www.kankyo-info.net/kogane>



おいしく食べることで、
田んぼと自然を守れるんです。



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用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ープさっぽ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、豊かなたんぼや里山といった北海道の原風景が守られ、フードマイレージ削減によるCO₂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。

黄金そだちのたまごをつかって

だし巻き卵

くせない卵の味が、
だしのうま味をしっかりと引き出してくれます。

材料(4人分)

黄金そだちのたまご……4個	塩……………小さじ1/4
水……………80cc	本みりん……………小さじ2
かつお節……………3g	油……………適量

作り方

- 1 小鍋に水を入れ沸騰させ、かつお節を入れて火を止める。
茶こしなどでこしてだし汁をつくる。
- 2 だし汁に、本みりん、塩を加える。
- 3 ボウルに卵を割り入れ、白身を切るようによく混ぜる。
- 4 ③に②を加え、混ぜる。
- 5 卵焼き用フライパンに油をひき、よく熱し弱火にしてから、卵を約1/4量流し入れる。
- 6 半熟の状態で軽くかき混ぜ、手前側に向かって巻いていく。
- 7 あいた部分にキッチンペーパーで油をひき、卵を薄く流し巻いていく。
- 8 卵がなくなるまで繰り返して完成。
巻きすですぐ軽く形を整えるとよりきれいに仕上がります。

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 黄金そだちのたまご

(株)ホクリヨウ

ホクリヨウの庭園農場で、徹底した品質管理のもと育てられた鶏の卵です。道産飼料用米を10%配合した専用飼料を使用して生産しています。

※一部取扱いのない店舗もあります。ご了承ください。





絵本の里を舞台に
家族の絆を描いた映画『じんじん』。
絵本を通して家族のつながりを
応援しています。



コープさっぽろでは、1～2歳のお子さまがいる組合員さんに
2年間で6冊の絵本をプレゼントしています。

俳優 大地康雄が
出会った
「絵本の里」の情景。



前作『恋するトマト』の上映会で
北海道を訪れた折に、初めて剣
淵町を訪れたのが2009年の
こと。そこでは広大な大地にしっ
かりと根を下ろし農作業に精を
出す人びとが、仕事の合い間を
ぬつと「絵本の館」に顔を出し、
子どもたちに読み聞かせをして
いました。子どもたちは目を輝か
せながら聞き入り、腹を抱えて
笑い転げ、時には目いっぱい涙
を浮かべる姿が。窓の外に広がる
青空と、緑の大地に吹き渡る風
が見守るなか、大地はこの姿にふ
れ、身体が震えるほどの感動に
包まれたとのこと。
「この情景が語るものこそ、今、
私たちが、この日本が語らなけ
ればならないものではないだろ
うか……」。
その想いは、多くの共感を集め、
この映画製作プロジェクトへつな
がっていききました。

ストーリー

宮城県・松島に住む大道芸人
の銀三郎(56)は、気ままな独
り身で芸人仲間から愛され
るお調子者だ。
人の集まるところがあればど
こへでも行き、誰とでも仲良
くなる自由な生活を楽しみ、
決まり事といえば、北海道で
幼なじみが営む農場を年に一
度手伝うことのみ。会社員
だった娘とときに別れた妻と幼
かった娘にもそれっきり会っ
ていない。
そんなある年の農場に行く
と、都会から農業研修で来て
いた女子高生たちと緒にな
り、ひとつ屋根の下で過ごす
ことになる。自由人の中年男
性と現代人の女子高生たち
はいがみ合いながらも、大自
然や町の人びとの人柄にふれ
て距離を縮めていく。ただひ
とりの少女だけをのぞい
て……。



描けなかつた
思い出は、
絵本がそつと
教えてくれた。



企画・主演 大地 康雄

佐藤B作 中井貴恵 村田雄浩
小宮孝泰 中田喜子
小松美咲 井上正大 絵沢萌子
若村麻由美 板尾創路 手塚理美

5月18日(土)
ロードショー!

親子だから、
言葉だけじゃ伝えられない。
北海道で生まれた「絵本」がつなぐ
絆の物語。

文部科学省選定
(青年・家庭向き)

© 2013 『じんじん』製作委員会

<http://www.jinjin-movie.com/>

子どもの私に毎日違う面白
▼
わつたといいます。
「おばあちゃんは石川県出身。
実家は船の運送業を営んでいま
した。とにかく物知りで働き者。
子どもの私に毎日違う面白

おばあちゃんから
教わった

札幌で生まれ育った小林さん。
子どもの頃はおばあちゃんも
一緒に暮した大家族。おばあ
ちゃんから、いろいろなことを教

ものを使いきる 技を伝える

話を聞かせてくれたり、おや
つもいつも手作り。
花豆、トラ豆、
さつまいも
など、いろい
ろな餡を包んだ
『おやき』は美
味しかった。い
ずしや糠にしん
などの保存
食も教わり
ました」。



おばあちゃんから聞く

2 暮らしの養生つづりや帖

北海道の自然と向き合い、上手におつきあいをしな
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



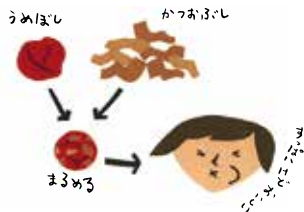
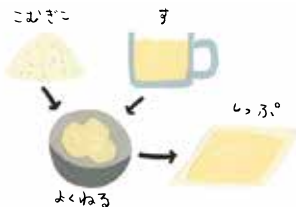
小林領子(こばやし・えりこ)さん

1951年札幌生まれ。
自分で作る畑の野菜はもちろん、
山で採ってきた山菜などなんでも大事にいただき、
保存食のレパートリーも豊か。
その知恵を惜しみなく、みんなに教えてくれます。

おばあちゃんから教わった 暮しの養生法

ぶつけこ痛い!

打ち身には小麦粉湿布。小麦粉と酢を混ぜてよく練り、ガーゼなどにのばして患部に貼りつけていました。



夏バテで食欲がない...

そんな時は梅干し。おばあちゃんは、梅肉と鰹節を混ぜて小さく丸めて食べていました。

風邪をひいたな...

- * 片栗粉に砂糖を混ぜ、お湯を入れて、ドロドロにしたものを一気に食べていました。
- * しょうがをすって、はちみつを入れ、そこにお湯を入れて飲むのもおすすめです。



捨てるところは
ありません

「おばあちゃんは、とにかく何でも使いきる人でした。だしに使った煮干しは佃煮や揚げておかき、残ったご飯は干して油で炒つて味つけて食べたり、古くなったお茶は炒つて、ドクダミやクマザサなどを陰干ししたものと一緒にして飲んでいました」。

小林さんも自分の畑の野菜や果物、山で採れた山菜を無駄にすることなく、いつでも美味しく食べられる保存法をたくさん知っています。大豆も育て、豆乳、豆腐、味噌作りもこなします。「自分で作った野菜は無駄にしません。捨てるころはないんですよ」と、おばあちゃんの心をきちんと受けついでいます。

子育て中の
Love letter to be sent to
あなたに送る
my mother in child care
ラブレター

この詩をたくさんのお母さんに届けたいと、子育て支援フリーペーパー「のこたべ」に掲載。かつてない反響でしたので、ちょこっとでもお届けします(編集より)。

ラブレター 訳者

いとう ひろみ
伊藤 比呂美さん

1955年東京都生まれ。詩人。1997年より米国カリフォルニア州南部在住。「良いおっばい悪いおっばい」など、育児エッセイの第一人者でもある。著書「とげ抜き新築鴨地蔵縁起」「おなかほっぺおしり」「伊藤ふきげん製作所」など多数。

今日

伊藤 比呂美 訳

今日、わたしはお皿を洗わなかった
ベッドはぐちゃぐちゃ
浸けといたおむつは
だんだんくさくなってきた

きのうこぼした食べかすが
床の上からわたしを見ている
窓ガラスはよごれすぎてアトみたい
雨が降るまでこのままだと思う

人に見られたら
なんていわれるか
ひどいねえとか、だらしなとか
今日一日、何をしていただけか

わたしは、この子が眠るまで、おっぱいをやっていた
わたしは、この子が泣きやむまで、ずっとだっこしていた
わたしは、この子とかくれんぼした



伊藤さんから 子育て中のあなたへ

とにかくてきとうにやることですよ。ずぼら、がさつ、ぐうたら。でもって、ときどき子どもを抱きしめてみることですよ。あのやわらかくてすべすべのおなかやほっぺは、無条件にかわいいものでしょ？あ、かわいいな、と。それでいいんだと思います。

この二作品も、お母さんが
元気になる本。



おなか ほっぺ
おしり【完全版】
伊藤比呂美 著
中公文庫



良いおっぱい
悪いおっぱい
【完全版】
伊藤比呂美 著
中公文庫

「今日」の詩が本になりました。
育児につらくなった時、
読み返してください。



今日
伊藤比呂美 訳
下田昌克 画
福音館書店

(「ニュージールランド」で伝わる詩。読み人知らず。)

今日一日、わたしは
澄んだ目をした、髪の毛ふわふわな、この子のために
すごく大切なことをしていたんだって
そしてもし、そっちのほうがかほんとなら、
わたしはチャーンとやったわけだ



わたしは、この子のためにおもちゃを鳴らした、
それはきゅうつと鳴った
わたしは、ぶらんこをゆすり、歌をうたった
わたしは、この子に、していいこととわるいことを、教えた
ほんとにいったい一日何をしていたのかな
たいしたことはなかったね、たぶん、それはほんと
でもこう考えれば、いいんじゃない？

●花束お寿司 (4人分)

酢飯	米	2合
	酢	大さじ3
	砂糖	大さじ2
	塩	小さじ1
しそ		10枚
鮭フレーク		50g
錦糸卵「卵」	卵	2個
	塩	ひとつまみ
	油	適量

デコレーション材料

マグロ刺身、スモークサーモン、ロースハム、スライスチーズ、ブロッコリー、絹さやなどお好みで

- ①ごはんを炊いて酢飯にする。錦糸卵を作る。しそは千切りに。絹さや、ブロッコリーは茹でておく。
- ②透明なカップに酢飯を入れ、鮭フレーク、酢飯、しそ、酢飯と重ねて入れる。
- ③酢飯の上に錦糸卵を盛り、くるくると巻いたマグロの刺身、スモークサーモン、型抜きしたハム、チーズ、ブロッコリー、絹さやを飾って完成。

デコレーションポイント
型抜きしたにんじん、茹でたえび、桜でんぶなどを使っても。
緑の野菜を飾ると、より花束みたいに仕上がりますよ。



母の日の食卓は花束みたいに
かわいいごはんを華やかに。
お子さんと一緒に楽しく
おいしい時間を過ごしませんか？

おかあさん

Thanks for the recipe to
ありがとうレシピ
present to the mother

レシピ作り手



のこたべ
子どもごはん研究家
能戸 英里
のとエリ

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。

トモエ 北海道みそ500g

北海道みそのイソフラボン含有量が2.8倍にアップ！原料の大豆が「トヨコマチ」から「ゆきびりか」へと変わりました。「ゆきびりか」はイソフラボン含有量が高く、北海道の気候に適した大豆で、北海道の次世代の大豆品種として注目されています。雨竜町の契約農家で栽培された「ゆきびりか」と「なつぼし」を100%使用したお味噌です。

コープさっぽろ各店舗でお取扱いしています。



トモエは北海道の
食育を応援しています！



福山醸造株式会社

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

撮影 / 石田理恵



おみその風味と、
ごまの食感がおいしい
クッキーレシピ。
卵、乳製品を
つかっていない、
やさしい味わいのおやつです。

● おみそのクッキー (約12個分)

薄力粉 —— 100g サラダ油 —— 大さじ2
北海道みそ — 大さじ1 白ごま —— 大さじ2
てんさい糖 — 大さじ2 水 —— 小さじ1~2

- ① ボウルにみそ、てんさい糖、サラダ油、白ごまを入れよく混ぜる。
- ② ①に薄力粉を加え、手でひとつかたまりにする。まとまらなければ、少しずつ水を加えて固さを調整する。
- ③ 一口大にまるめて180℃のオーブンで15分ほど焼いて出来上がり。

大切な方へ贈って喜ばれる

コープの露地アスパラ



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。

自然の中で育てられたみずみずしい露地アスパラの季節です。北海道の初夏のギフトとして人気の高いグリーンアスパラを全国にお届けいたします。

***受付期間：露地アスパラ・6月10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

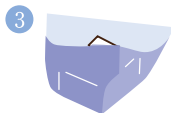
ちよこっと からの 贈りもの

贈り物はふろしきに包んで

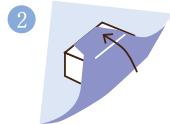
贈り物を直接手渡す時、ふろしきに包んで持参するのがマナーです。ふろしきの色ですが、紫は高貴な色とされ、目上の方への挨拶や、慶事、弔事どちらでも使われます。無地のもので、大きさが70cm×90cm四方のものをご家庭に二枚用意しておくといいでしよ。結婚や結納は赤色や華やかなものが好まれ、緑色も慶事、弔事両方に使えます。

最もフォーマルな包み方は平包みです。あらたまつた贈答には結び目は作りません。特に結婚祝いでは結び目を解くことは縁起が悪いとされていますので注意しましょう。

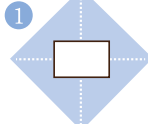
平包み



左端をかぶせます



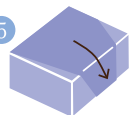
手前の端を品物にかぶせます



ふろしきの真ん中に品物を置きます



右端をかぶせます



手向こうの端をもち、手前にかぶせ、余った布を下に巻きこみます



愛する家族へ、最期のおくりもの。

コープの家族葬

フリエ

新しい供養のかたち。

コープのお墓「協同の苑」

その

好評につき
残り少なくなりました

コープのお墓「協同の苑」は札幌市南区藤野の藤野聖山園にある共同墓地です。地下納骨室(カロート)に納められたお骨は、やがて合祀塔に移され埋葬されます。



協同の苑(左)と合祀塔(右)



地下納骨室(カロート)

現地
ご案内
致します

使用权 / 315,000円
年間維持費 / 1,000円

※価格は、2013年5月1日現在のものです。
※納骨後の維持費は別途必要となります。

コープの家族葬フリエホールつきさむ
明朗な料金で安心のプランは7種類*。

ご法要プランも承ります

居心地のよい空間を、
ぜひご家族で体感してください。
※見学は、事前にお問合せください。

150名
まで葬儀
可能

協同の苑・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

TEL 011・867・0650

月～日(9:00～18:00)

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



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。

太陽光発電ははじめませんか？

設置費用の回収後は
大きなメリットがあります！

設置費用の回収が終わった後は、
電気代の削減分と売電収入が
大きなメリットになります。

さまざまな
設置方法が可能です！



▲切妻屋根タイプ

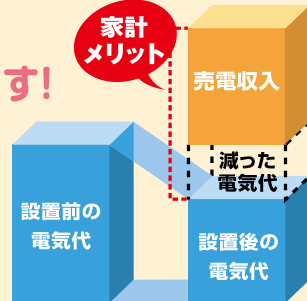


▲無落雪屋根タイプ



▲地上設置タイプ

家計
メリット



他にもイロイロ！
お問合せください。



Ec++ デジタルカタログ

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webで読めます！

無料見積 太陽光発電・ストーブ・灯油
ポイラー・ガスコンロ



株式会社
エネコープ
eneco-op

くらしにもっと、コープの安心エネルギー

お問合せ先

☎ 0120-012-458

エネコープ

検索

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！

クーポン券を
出し忘れたとき、
店員さんが教えてくれて
サービスを受ける事ができました。
ちびっこコープデーなど
「クーポンはお持ちですか？」と
聞いてもらえると
うれしいです。

コープさっぽろの取組

ちびっこコープデーでは、お子さま連れの組合員さんにお声掛けをさせていただいています。お子さまがご一緒でない場合は、ちびっこコープデー登録の判断が難しいため、今後は火曜日、「クーポン券の出し忘れはありませんか？」の表示物をレジに添付し改善いたします。貴重なご意見ありがとうございます。

旭川地区：東光店 2013年2月より実施



レジ下に注目!

組合員さんの
ひとつひとつの
声を
大切にしていきます。

「使い切りシリーズ」が
多くて、本当にうれしいです。
ひとり暮らしの父が
「ひとりでも作って食べよう」
という気持ちになってくれるよう、
ほかにも願います。

コープさっぽろの取組

私どももうれしいです！
小単位・バラ売りは、
当店でもっとも
重視している取り組みです。
もっと喜んでいただくために、
品揃えにこだわっていきます！

函館地区：いしかわ店 2013年2月より実施



品揃えに
こだわります!

LPAにきました

家計に ちょこっと イイ話

その30

ポイント1

高額な 死亡保障はいらない!

個人相談を受けていて、若い方でも数千万円という死亡保障を持っているケースがあります。理由をお聞きすると「勧められたから」。

養うべき家族がない場合は、基本的に高額な死亡保険金は必要ありません。しかし、最近では奨学金などを利用する人も多くなりました。奨学金の返済が残っている場合は、その分死亡保障として用意すると良いでしょう。

今月の
お題

新社会人・ 保障はどうする!?

生命保険に入るきっかけとしてとて多いのが就職です。生命保険の加入は、長期で高額な契約になる可能性が高いことから、基本をしっかり押さえて、保障内容を把握しておきましょう!

ポイント2

必要最小限の医療保障を!

病気やケガで入院した場合、新社会人はまだ貯蓄の準備もできていません。ただし、就職により健康保険に加入しますので、高額療養費制度(一般の場合、1か月の自己負担は9万円ほど)や傷病手当金(働けなくなった場合に給料の2/3が最長1年6か月給付される)の給付を受けることができます。必要最小限5000円/日ほどの入院保障を用意されたら安心でしょう。

今は、新社会人として自分の生活を作り上げていく時期です。必要最小限の保障を割安な保険料で準備し、貯蓄を増やしていくことが一番の保障になりますよ。

教えてくれた人

LPA(ライフプランアドバイザー)
和田 真弓(わだ まゆみ)

ライフプランアドバイザーとして10年目の春を迎えました。セカンドライフに向けて準備進行中です。



2013年度「くらしの見直し講演会」を開催します!

ホントはどれだけかかるの? がんにかかるお金のしくみ

乳がん体験者コーディネーターの視点から、がんはどのような病気なのか? がん告知を受けたときに何をどう考えるべきか? 早期発見することの意味を一緒に考えましょう。

【開催日】2013年6月19日(水)10:30~12:00

【会場】札幌サンプラザ コンサートホール
(札幌市北区北24条西5丁目)

【講師】CFP認定者 黒田尚子氏
(ファイナンシャルプランナー、
消費生活専門相談員資格、CNJ認定
乳がん体験者コーディネーター)

【参加費】無料

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)
(9:00~18:00 日曜休)

TEL 011-668-2432
FAX 011-669-8351



参加者募集

2 コープさっぽろ・江崎グリコ 共同企画 第6回中村真衣のキッズ 水泳教室参加者募集

講師はシドニー五輪メダリスト中村真衣さん。これから泳げるようになりたい方から、もっと上達したい方まで、泳力レベルに合わせたグループ分けで楽しく水泳を学びます。



【日程】7月21日(日)低学年の部10:00~12:00 / 高学年の部13:30~15:30 【場所】JSS清田スイミングスクール(札幌市清田区清田1条4丁目4-20) 【参加費】無料 ※集合場所までの交通費は各自ご負担いただきます。

【募集人数】小学生80名様(低学年の部40名・高学年の部40名) 【応募方法】店頭応募ハガキ、または郵便ハガキに、グリコ商品(菓子・アイス・食品・乳業他)300円分以上のレシートを貼り、①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤希望の部(午前の部、午後の部のいずれか) ⑥アンケート ⑦ご利用店名 をご記入の上、キャンペーン事務局宛てご応募ください。対象レシート期間は5月27日(月)まで。応募先など詳しくは店頭応募ハガキ、またはコープさっぽろホームページ(<http://www.coop-sapporo.or.jp/>)をご覧ください。 【応募期間】5月27日(月)必着

【お問合せ先】江崎グリコ株式会社「コープさっぽろ中村真衣キッズ水泳教室ご招待キャンペーン」事務局 TEL 06-4801-8544(平日10:00~12:00、13:00~17:00)

参加者募集

1 コープさっぽろ・福山醸造 共同企画 第6回トモエ親子手作りみそ教室 参加者募集

親子で楽しくみそ作り体験をしませんか? 当日作ったおみそはご家庭に持ち帰り、秋にはご賞味いただけます! 違う種類のみそで作ったみそ汁の試食もありますよ。

【日程】6月22日(土)13:00~16:00
【場所】札幌エンプラザ4F 料理実習室
(札幌市北区北8条西3丁目)

【参加費】無料 ※集合場所までの交通費は各自ご負担いただきます。

【募集人数】小学生の親子18組・合計36名様(1組につきおさま2名まで)

【応募方法】郵便ハガキに、対象商品(トモエ商品全商品)を含む、コープさっぽろの500円以上のレシートを貼り、

①郵便番号 ②住所 ③親子それぞれの氏名・年齢 ④電話番号 ⑤組合員番号 ⑥ご利用店名 をご記入の上、下記事務局宛てご応募ください。対象レシート期間は5月31日(金)まで。厳正な抽選の上、当選通知の発送をもって発表にかえさせていただきます。 【応募期間】5月31日(金)当日消印有効 【応募・お問合せ先】〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10番1号 コープさっぽろ供給企画室「コープさっぽろトモエ親子手作りみそ教室」事務局 TEL 011-671-5637(平日10:00~18:00)



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



今日のお買物に使える!!
【お得なナビタンクーポン】
1月21日より対象者が増えました!!

ちびっこクーポン
ご登録の方が発券できる
「ちびっこクーポン」
※前月末時点で登録が完了している方が対象です。

60歳以上の
すべての方が発券できる
「はつらつクーポン」
※前月末時点で60歳以上の方が対象です。

有効期間中、いつでも(曜日に関係なく)
ご利用できるクーポンです!
※詳しくは店舗サービスカウンターへ
おたずねください。

クーポンは
毎月21日更新!
コープナビタン

組合員さんの声

12月31日、小林店長に大変お世話になりました。年寄りの買物に付き合っていただき、帰りは近くのレストランの交差点まで荷物を持っていただきました。昔の事や愚痴などもお聞きいただき、人間味にあふれる対応に感謝しております。

参加者募集

5 コープさっぽろ・大塚製薬 共同企画 食育体験プログラム

おやつつき! 親子で大豆遠足に行こう 参加者募集

親子で楽しく大豆を育ててみませんか? 年に3回、種植えから収穫までを体験し、大豆の成長体験を通じて大豆への理解(効能など)を深め、大豆を身近に感じる食育体験バスツアーです。

[日程] 第1回目 6月1日(土)旭川コース・6月9日(日)札幌コース※どちらも予定。2回目は夏、3回目は秋頃を予定。 **[場所]** 【札幌コース】余湖農園(恵庭市)、【旭川コース】当麻グリーンライフ(当麻町)

[参加費] 無料 **[募集人数]** 各コースとも、小学生の親子20組・合計40名様 **[応募方法]** 店頭の応募ハガキ、または郵便ハガキに、対象商品(ソイジョイ各種・ソイカラ・ソイッシュ)を含む、コープさっぽろの200円以上のレシートを貼り、①郵便番号 ②住所 ③親子それぞれの氏名・年齢 ④電話番号 ⑤組合員番号 ⑥ご利用店名 ⑦ご希望コース(【札幌コース】が【旭川コース】のいずれか1つ)

をご記入の上、下記事務局宛てご応募ください。対象レシート期間は5月20日(月)まで。厳正な抽選の上、当選通知の発送をもって発表にかえさせていただきます。 **[応募期間]** 5月20日(月)当日消印有効

[応募・お問合せ先] 〒003-0021 札幌市白石区栄通18丁目5-35 コープさっぽろルーシー店2F コープトラベル
TEL 011-851-7411(平日10:00~18:00)



イベント
イマ
タニ
ティ

4 HAPPYな マタニティライフを応援する 「ハッピーブレマミーツ」開催!

子育て情報誌「mamacha」が素敵なマタニティライフを応援する「ハッピーブレマミーツ」を開催します。役立つ情報や講演、体験、相談ブースなど、妊婦さんのための特別イベントです。ぜひお気軽にご参加ください!

[日程] 5月21日(火) **[場所]** ベルクラシック札幌フローラ(札幌市白石区菊水3条5丁目4-10) **[参加費]** 無料

[内容] 〈情報コーナー〉妊婦の日(毎月22日)紹介、お得情報、胎教CDなど 〈相談コーナー〉助産師相談、粉ミルク指導など 〈体験コーナー〉マタニティフォト無料撮影、ハンドマッサージ、ノンカフェイン飲料試飲ほか 〈講演〉産婦人科医・宿田孝弘先生、助産師・高室典子先生ほか。

そのほか、スイーツ付きカフェコーナーなど。

[募集人数] 妊娠中の方100名(ご家族との来場可)

[応募方法] 詳細・お申込みは、mamacha公式HP <http://www.mamacha.jp> をご覧ください。

[応募期間] 5月10日(金)まで※定員になり次第締め切り

[お問合せ先] 株式会社エムジー・コーポレーション mamacha 編集部 TEL 011-832-9103(平日10:00~17:00)



参加者募集

3 コープさっぽろ・明治 共同企画 明治十勝工場見学&牧場搾乳 体験ツアーご招待キャンペーン

工場見学と搾乳体験で楽しく学び、自然や動物に触れることにより、心の教育、成長にもつながる体験イベントです。



[日程] 8月2日(金)※予定

[場所] 株式会社明治 十勝工場、十勝地区近郊牧場 **[参加費]** 無料※集合場所までの交通費は各自ご負担いただきます。

[募集人数] 親子ペア20組・合計40名様

[応募方法] 店頭に応募ハガキ、または郵便ハガキに、対象商品(明治商品全品)500円(税込)分以上を含む、コープさっぽろのレシートを貼り、①郵便番号 ②住所 ③親子それぞれの氏名・生年月日 ④電話番号 ⑤ご利用店名 をご記入の上、下記キャンペーン事務局宛てご応募ください。対象レシート期間は5月21日(火)まで。厳正な抽選の上、当選通知の発送をもって発表にかえさせていただきます。 **[応募期間]** 5月21日(火)当日消印有効

[応募・お問合せ先] 〒100-8626 日本郵便株式会社 銀座郵便局私書箱第163号 コープさっぽろ・株式会社明治共同企画
「明治十勝工場見学&牧場搾乳体験ツアーご招待キャンペーン」事務局
TEL 0120-03-3547(平日9:00~17:00)



社会貢献活動

8 福島で被災にあった子どもたちを北海道へ! 「福島の子ども保養募金」を受付中!!

コープさっぽろでは、昨年に引き続き、今年も東日本大震災による福島第1原発事故で放射線の被害を受けている福島県の子どもたちと保護者に対する支援募金を実施します。震災から2年経った今も、除染は進められていますが、いまだ汚染された残土と隣り合わせの生活を余儀なくされています。昨年は皆さまからの募金により、夏休みに福島県から120名の子どもたちが北海道へ。放射能を気にせず楽しく夏を満喫し、保護者からも感謝の声をいただきました。今年も皆さまに募金をお願いし、夏休みに福島県から子どもたちを招く4泊5日の保養企画、および福島から北海道に避難している子どもたちへの保養企画に活用させていただきます。自然豊かな北海道で思いっきり遊んで明日への元気につながることを願い、皆さまの温かいご支援・ご協力をお願いいたします。

【募金の方法】店舗サービスカウンター、またはドックの注文用紙にて承ります。
【受付期間】〈店舗〉5月20日(月)まで〈ドック〉6月1週企画から6月3週企画の注文用紙特番番号「29394」にて、100円単位で募金可能です。
【お問合せ】コープさっぽろ基金事務局 TEL 011・671・5651(平日10:00～18:00)

加入組合員さん

9 各店舗で組合員加入の オススメをしています!

組合員になってお得にお買物をしましょう。出資金は1,000円からお預かりしています。(5口5,000円までの増資にご協力をお願いいたします。)ただいまご加入いただけますと、200ポイントとコープ商品、コープオリジナルエコバッグをプレゼントいたします。詳しくは各店舗サービスカウンターまでおたずねください。



↑北海道出身で国際的に活躍しているクリエイター・梶原加奈子さんがデザインしたコープオリジナルエコバッグ。豊かな北の森をイメージしています。

学習会
参加者募集

7 TPPに参加したら どうなるの? 食の安全は

TPP参加で北海道農業への影響は? 食の安全は守られるの? みなさんと一緒に考えてみましょう!
～各会場をTV会議システムでつなぎます～

【日程】5月9日(木) 10:30～12:30
【場所】〈札幌会場〉コープさっぽろ北12条店2F会議室(札幌市北区北12西1) TEL 011・700・5460 〈TV会場〉えべつ店・エルフィン店・みどり店・俱知安店・山の手店・旭川南センター・稚内センター・シーナ店・滝川店・るもい店・貝塚店・べつつかい店・苫小牧地区本部・静内店・のぼりべつ桜木店・きよみ店・あばしり店・遠軽みなみ店・帯広センター **【参加費】**無料

【講師】北海道大学大学院農学研究科 助教: 東山寛氏、北海道食の自給ネットワーク: 大熊久美子氏 **【募集人数】**全会場で合計200名
【応募方法】参加希望の地区本部にハガキでお申込みください。 **【応募期間】**定員になり次第締切となります。※各地区本部より、参加の可否をお知らせします。 **【各地区お問合せ先】**〈札幌・小樽・南空知・石狩地区〉TEL 011・700・5460 〈函館地区〉TEL 0138・30・2634 〈旭川地区〉TEL 0166・54・6209 〈苫小牧地区〉TEL 0144・73・5155 〈帯広地区〉TEL 0155・33・9587 〈北見地区〉TEL 0157・67・6800 〈釧路地区〉TEL 0154・91・9151

バスツアー
参加者募集

6 親子で野菜工場見学 & いちご食べ放題!

トドックでおなじみ『アド・ワン・ファーム』さんの広大な野菜工場を見学して、いちごのハウス1棟、貫切で食べ放題を満喫!

【日程】6月15日(土) 8:20～17:30
【場所】アド・ワン・ファーム(豊浦町)
【参加費】中学生以上2,500円、5歳～小学生2,000円(いちご狩り・昼食代込) ※集合場所までの交通費は各自ご負担いただきます。 **【行程】**JR札幌駅北口8:20集合→豊浦町「アド・ワン・ファーム」の見学&いちご狩り→天然豊浦温泉「しおさい」で昼食→JR札幌駅北口17:30到着予定

【募集人数】親子40名 ※申込多数の場合抽選。結果は5月25日頃ハガキにてお知らせします。 **【応募方法】**ハガキまたはFAXに、①企画名称、②参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・性別、③住所、④電話番号、⑤FAX番号、⑥組合員の方は組合員番号を明記の上、下記までお申込ください。

【応募期間】5月20日(月)必着
【応募・お問合せ先】〒001-0012 札幌市北区北12条西1丁目コープさっぽろ北12条店2F コープさっぽろ組合員活動委員会 札幌東地区東エリア TEL 011・700・5461(担当/うちのさ、斉藤) FAX 011・700・5464



＜…………… 組合員さんの声

主人が玄関先で倒れていた時に、担当の武田さんに助けられました。幸い入院することもなく、もうすっかり元気になりました。お世話になりました。

「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

サカティンクス株式会社

〒061-3244
石狩市新港
南3丁目704番地11
☎0133-64-1119

株式会社レパネス

〒065-0023
札幌市東区
北23条東21丁目1-1
☎781-7149

株式会社 カネト **アキホ**

〒061-1274
北海道大曲工業団地
2丁目4番地4
☎377-2000

3月号 ノースブレインフ
アームの乳製品について



●ひとつの事(生きる事も含めて)を永く続けていると自分を見失ってしまう事があります。大黒牧場から4代目となる大黒宏さんとスタッフの皆さんの「原点に戻って本質を追究する態度」「世界的視野でものを見、考える姿勢」には心から敬服しました。人の身体とはその人自身

が食べた物そのものである。と聞いたことがあります。物があふれ豊かに思えるこの国で、多くの病に苦しむ人が溢れるほどの現実に苦しい自分の身は自分で守る。その為にも安全なものと安心したお付き合いをしていきたいものです。私たちが賢い消費者となり、心ある生産者を応援し続ければ様々な問題も解決できるのではないのでしょうか。最後に「おこっぺヨグルト」のエコパックに感動しました。これ待っていたのです！(当別町 Y・Hさん)

◆私たち一人ひとりの小さな心掛けひとつで、北海道の生産者さんたちの力になれたら良いですね。ステキなお便りありがとうございました。皆さんも日常のちょっとした出来事、コップさっぽろへの思いなど、ぜひアンケートにお書き添えてください。

いつも温かく出迎えていただく組合員さんなので、大事に至らず良かったです。宅配システムドックは道内の多くの市や町で地域見守り協定を結んでいるので、今回その責務を少し果たせたかなと思っています。

担当者から

千歳センター
武田さん

「イタリア視察」 人をよくする、 ひとたち。



コープさっぽろは、2012年

度5回にわたり、スローフード発

祥の地であるイタリアの食育視

察ツアーを実施しました。コー

プデイナーターは、『味覚の学校』

(株)木楽舎)著書である中野美

季先生。教育ファーム、味覚教育

センター、ファームレストラン、ス

ローフード大学、アグリツーリス

ムなど実際に体験し、交流して

きました。気付いたのは、言葉は

通じなくても思いは通じる、そ

して生産者レベルは北海道は負

けていないということ。ただ、イタ

リアから見習うべきことはもの

すごくたくさんあったので、その

一部を「ちょこっつ」を通じて皆さ

んにお伝えしていこうと思います

写真は弊社でおなじみ石田理恵

さんです。皆さん、一緒に次世代

につないでいきましょう。



ちょこっつ編集長
平島 美紀江



「より安心な暮らし」のご提案

コープさっぽろは
アフラックの募集代理店です



組合員の皆さまなら **集団取扱料率**でおトク

幅広く病気やケガを保障!

しかも保障は一生涯! (総合先進医療特約は10年更新)

新EVERベースプラン入院給付金日額5,000円コース

(満60歳以上の方は入院給付金日額3,000円もあります) 保険期間:終身(総合先進医療特約は10年更新)
●お申込み時にいただく告知の内容によってはご契約(または保障の一部)をお引受けできない場合があります。

ご契約年齢

0歳~満80歳

病気・ケガ
入院

入院1日目から保障
1日につき

5,000円

1日目から保障されるので
日帰り入院でも給付金を
受取れて安心です

病気・ケガ
手術

手術 1回につき ※重大手術を除く

入院あり 5万円 入院なし 2.5万円

重大手術 1回につき

がんに対する開頭・開胸・
開腹手術や心臓への
開胸術など 20万円

放射線
先進医療

放射線治療・先進医療を受けたとき
入院しなくても 1回につき

5万円

一生涯保障

特約の保障が
パワーアップ!

もっと頼れる医療保険
新EVER
エブラー



総合先進医療特約
保険期間:10年

1回につき先進医療にかかる技術料のうち、
自己負担した金額と同額

通算2,000万円まで

10年満期
(自動更新)

例えば **60歳女性 3,635円**+

総合先進
医療特約の保険料
97円*

(新EVER)ベースプラン入院給付金日額5,000
円定額タイプ+総合先進医療特約 集団取扱
保険料払込期間:終身(総合先進医療特約の保
険料払込期間:10年更新)(2013年4月現在)

月々の保険料は集団取扱料率なので、個別にご加入いただくより割安です。

●ただし、脱退された場合は個別料率の保険料に変更になります。*(総合先進医療特約)の更新後の保険料は、更新時の年齢・保険料率
によって決まります。●保障の対象となる先進医療は、厚生労働大臣が認める医療技術で、医療技術ごとに適応症(対象となる疾患・症状等)および実施
する医療機関が限定されています。また、厚生労働大臣が認める医療技術・適応症・実施する医療機関は随時見直されます。●アフラックの「がん保険」
[医療保険]に付加する先進医療の特約は、被保険者お1人につき通算して1特約のみご契約いただけます。

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

- ◆募集代理店 / 生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部
札幌市白石区栄通18丁目5-35 〒003-0021 TEL011-854-6521 FAX011-854-6531
- ◆共同募集代理店 / コープ協同保険株式会社
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-0831
- ◆引受保険会社 / アフラック(アメリカンファミリー生命保険会社)札幌総合支社
札幌市中央区北1条西6-1-2 アーバンネット札幌ビル5F 〒060-0001 TEL011-221-2641

アフラックは
医療保険
契約件数 **No.1** 平成24年版「インシュアランス
生命保険統計号」

詳しくはパンフレット(契約概要)をご覧ください

±色入みぎりにぎり



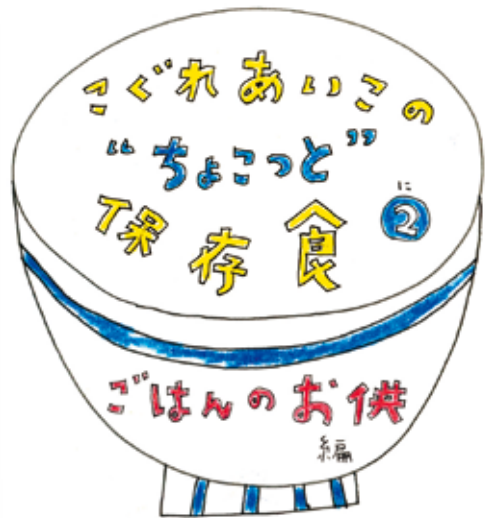
少し火まく



野菜肉みぎりをぬって
さらに火まく



火まきおにぎりの完成!



イラストレシビ/くぐれあいのこ 写真/山本雅世 デザイン/くぐれけいすけ

こんにはは、
ちょこっと保存食、

2回目のテーマは「ごはんのお供」、
私が並程作っている
2品をご紹介します。

1つ目は野菜入りの肉みそ。
糸かくれんだ野菜が入っているから
ただの肉みそより
まわい深くて風味があります。

おにぎりに、野菜タイプに、
湯でといてみそ汁に、

2つ目はセロリじかこ。

セロリの葉をいつも
余らせてしまう方、
ぜひ作ってみて下さい。
こちらは保存食というより
常備菜です。

少しあたたかくなる5月、
肉みそやセロリじかこで
おにぎりを作って
外で食べるのもいいですね！



くぐれあいのこ
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」

セロリじゃ?

《材料》

- セロリの葉…約2本分
- ちりめんじゃこ…約20g
- ごま油…大さじ1/2
- しょうゆ、酒、みりん…各大さじ1/2
- 白ごま…大さじ1

かぶの葉や
大根の葉で"
1作ってもおいしい!



①

フライパンに

ごま油
大さじ1/2



を中火で熱し、

セロリの葉
2本分



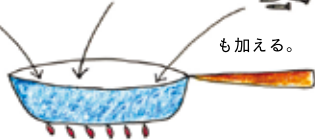
1cm幅のざく切り

を加えざっと炒め、



ちりめんじゃこ
20g

も加える。



②

しょうゆ
酒
みりん

各 大さじ1/2で味つけし、さらに炒め、

水分がとんだら白ごま



を加えて完成!

大さじ1

冷蔵庫で1週間もちます。

野菜肉みそ

《材料》

- にんじん…1/3本(約50g)
- ピーマン…2個
- 豚ひき肉…100g
- みそ…100g
- ごま油…小さじ1

いつも
みそ汁に使っている
みそでよいです!



①

フライパンに

ごま油
小さじ1



を中火で熱し、

にんじん
1/3本



ピーマン
2個



細かいみじん切りに
加えて炒め、



野菜がしなつとなつたら



豚ひき肉
100g

を加えて、
ポロポロになるまで
炒める。

②

①に肉と同量のみそ



100g

を加えて、

なじむまでざっと炒める。

冷めたら保存容器に入れておく。

冷蔵庫で2~3週間もちます。



野菜ミソの例
きゅうり
にんじん
セロリ
かぶ
大根
なす

求月はミックスピクルスの
マア定です。



春を感じる

- よもぎ団子スープ 30
- 姫竹と春野菜の牛肉炒め胡麻和え
- アスパラと新玉ねぎの焼き浸し 35
- アスパラバー 38
- アスパラ焼肉ちゃんぶる 38
- 花束お寿司 58

山菜料理に挑戦するよ

- 【ギョウジャンニンニク】
- ギョウジャンニンニクの餃子 44
- ギョウジャンニンニクの松前漬け 44

ぱっとできるかも

- かつおのおろし丼 35
- 根曲がり竹のお吸い物 35
- ひとくち鶏もも肉の
しょうゆ糍焼き



【ふぎ】

- ふぎのとうのチヂミ 32
- フキのピリ辛漬け 43
- フキとサンマ缶詰の炒め煮 43
- かんたんふぎのとうみそ 45

生姜焼きうどん 39

梅しそマヨネーズソース 40

山菜の和え物 42

だし巻き卵 52

野菜肉みそ 71

セロリじゃこ 71

【うど】

- うどのおかかみそ 25
- うどと白身魚のいちごソース 24
- うどと炊き込みピラフ 23
- うどと穂先揚げ 25
- うどとピクルス 28

デザートにいいね

ふぎジャム 33

春のコルスロー 28

うどとクレソンのミモザ風サラダ 45

トマトとレモンの2色ジュレ 37

母の日のハートケーキ 41

山うどの生ハム巻き 裏表紙

おみそのクッキー 59

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.

おすすめの
とうぎのレシピを
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・写真もお待ちしております

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)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
「5月号アンケート係」

メール csap.chocotto@todock.jp

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



FAX 011-671-5755

応募締め切り: 5月20日(月) 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。

編集後記

朝里川温泉がアツイ!です。温泉の温度じゃないです(笑)。
「健康」「癒し」をテーマに、地元食材を使った薬膳料理、ヨガ
体験など、地域全体で取り組んでいます。みんなで取り組む
てすごいいいなぁと思いました。(H)

今月のプレゼント

A. ほんま農産より 「山菜山の幸セット」

今月の〈作る人〉で紹介したほ
んま農産より、採れたての山菜
をセットでお届けします。

.....3名様



※写真はイメージです

B. 表紙の食器

単体でも重ね使いでも楽しめる、陶芸家・清水しおりさん作
「蓮平皿」と「小皿」をセットで。

.....1名様



※発表は発送をもって替えさせていただきます。

「ちょこっと食べる会」料理教室のお問合せ ----- 今月の食彩レシピ(P28～P33)と一緒に作りませんか？

コープクッキングスクール 札幌ソシア店

開催日時 5/14(火) 11:00～13:00

札幌市南区川沿5条2丁目3-10
TEL 011-578-5250

帯広ベルテ文化教室

開催日時 ①10:00～12:00
5/17(金) ②19:00～21:00

帯広市西17条南4丁目8-6 TEL 0155-66-4072

函館いしかわ文化教室

開催日時 5/17(金) 19:00～21:00

函館市石川町163 石川中央ショッピングタウン内
TEL 0138-84-8440



あなたが応援するかがり、社会貢献に走り続けます。

One for all, All for one.

vol.14

室蘭地区	小樽石狩A地区	苫小牧地区	釧路地区	函館地区	南空知・石狩B地区	地区
豊浦町(桜地区)	真狩町(ことう農園)	むかわ町(豊城地区)	白糠町	知内町(湯の里 植樹会場)	栗山町	行先
6月1日(土)	5月25日(土)	5月25日(土)	5月19日(日)	5月19日(日)	5月18日(土)	日程
開催	集合	参加費	募集	募集	募集	募集
パセオ川沿店・白老店のぼりべつ東町店のぼりべつ桜木店のぼりべつ店しがイースト店東むろらん店・だて店 ※詳しくはお問合せを	小樽南店7:50発 小樽みどり店8:00発 余市店8:40発 倶知安店9:30発 ※詳しくはお問合せを	白老店・ときわ店 パセオ川沿店 桜木店・ステイ店 ※詳しくはお問合せを	①桜ヶ岡店発⇒春採店⇒新橋大通店⇒星が浦店 ②中央店発⇒貝塚店⇒曙店 ※詳しくはお問合せを	山の手店8:30発 ほくと店9:00発	岩見沢東店8:45発、 岩見沢南店9:05発、 花口ロード恵庭9:30発、 北広島駅(花ホール側)9:50発、えべつ店9:45発、野幌店10:05発	
300円 弁当付 (3歳未満無料) ※植樹後に展望公園予定。 木工体験予定(別途料金がかかります)	500円 弁当付 (3歳未満無料) ※植樹後に森の散策予定	300円 弁当付 (3歳未満無料) ※植樹後に木工体験予定	300円 弁当・飲物付 (3歳未満無料) ※植樹後に木工予定	300円 弁当付	500円 弁当付 (3歳未満無料) ※植樹後に散策予定	
40名	45名	40名	50名	40名	50名	
コープさっぽろ 苫小牧地区委員会 豊浦町植樹係宛 (苫小牧市日吉町3丁目4-4) TEL0144-73-5155 (土日を除く9:30~17:30/担当:森・うちや) FAX0144-73-5150 ※室蘭地区はTELでの応募も可能です。	コープさっぽろ 組合員活動委員会 ことう農園植樹係宛 (札幌市北区北12条西1丁目) TEL011-700-5460 (平日10:00~17:30/担当:越智) FAX011-700-5464	コープさっぽろ 苫小牧地区委員会 むかわ町植樹係宛 (苫小牧市日吉町3丁目4-4) TEL0144-73-5155 (土日を除く9:30~17:30/担当:森・うちや) FAX0144-73-5150 ※苫小牧地区はTELでの応募も可能です。	コープさっぽろ 釧路地区委員会 植樹係宛 (釧路市桜ヶ岡4丁目2-22) TEL0154-91-9151 (土日を除く9:30~18:00/担当:ゆたに) FAX0154-91-9158	コープさっぽろ 函館地区委員会室宛 (函館市山の手2丁目18-15 コープさっぽろ山の手店2F) TEL0138-30-2634 (平日9:00~17:00/担当:小玉) FAX0138-30-2633	コープさっぽろ 組合員活動委員会 南空知石狩B地区宛 (札幌市北区北12条西1丁目) TEL011-700-5460 (平日9:30~17:30/担当:多加) FAX011-700-5464	応募先・お問合せ先
5月22日(水)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月12日(日)	受付終了	5月6日(月)	締切

組合員の皆さまがレジ袋を辞退すると、1回あたり0.5円が基金として積み立てられ、植樹や育樹に使われます。

いっしょに植樹に行きませんか？



第14号
2013年5月1日発行(毎月1日発行)

発行元/コープさっぽろ ちよこっと編集部
〒063-8501
札幌市西区発寒11条5丁目10-1
TEL 011-671-5770

制作/LLCのこたべ

印刷/(株)須田製版

発行人/大見英明

編集人/平島美紀江(のこたべ)

アートディレクション/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
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/

○Madu(マディ)札幌店(札幌市中央区北5条
西2丁目 札幌ステラボレイス イースト2F
TEL 011-209-5526)

○私の部屋 札幌店(札幌市中央区大通西3
丁目 地下街オーロラタウン
TEL 011-218-2878)

- 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ーブの登録商標です。

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-11-080050



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

応募方法

ハガキまたはFAXに「植樹参加希望」とし、①組合員番号②参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・性別③住所④電話番号⑤FAX番号を明記の上、各地区の応募先へお申込みください。

帯広地区	北見地区	札幌西地区	札幌地区	旭川地区
上士幌町(ナイタイ高原)	美幌町(豊富地区)	喜茂別町	当別町(道民の森)	東川町(東3号北6線)
6月16日(日)	6月15日(土)	6月8日(土)	6月1日(土)	6月1日(土)
帯広地区本部9:00発 木野コミセン9:15発 共栄コミセン9:20発 ※詳しくはお問合せを	遠軽みなみ店8:00発 きたみ春光店9:00発 あばしり店9:00発 びほろ店9:45発	JR札幌駅北口 8:00集合 ソシア店8:30集合 ※詳しくはお問合せを	JR札幌駅北口 鐘の広場9:00発 (8:40集合) 持ち物:飲み物、軍手、 雨具	シーナ店9:20発 東光店9:50発 ※詳しくはお問合せを
800円 弁当付 (3歳未満無料) ※植樹後に木工体験予定	300円 弁当・飲物付 (小学生以下無料) ※植樹後に美幌町みどりの 村にてコンサート予定	800円 弁当付 (3歳未満無料)	500円 弁当付 (3歳未満無料)	400円 弁当付 (3歳未満無料) ※植樹後に森林散策予定
30名	50名	40名	200名	40名
コープさっぽろ 帯広地区委員会 植樹係宛 (帯広市西18条 南1丁目4-1) TEL0155-33-9587 (土日を除く9:30~ 17:30) FAX0155-34-2659	コープさっぽろ 北見地区委員会 植樹係宛 (北見市瑞野町 3区197) TEL0157-67-6800 (土日を除く9:30~ 18:00) FAX0157-56-4344	コープさっぽろ 組合員活動委員会 喜茂別町 植樹係宛 (札幌市北区 北12条西1丁目) TEL011-700-5460 (平日10:00~17:30/ 担当:おち) FAX011-700-5464	コープさっぽろ 基金事務局宛 (〒063-8501 札幌市 西区発寒11条5丁目) FAX011-671-5743 ✉csap.k.asumori@ todock.jp ※札幌地区はメールでの 応募も可能です。 問合せ TEL011-671-5651 (土日を除く10:00~ 17:00/担当:井上・稲垣)	コープさっぽろ 旭川地区委員会 植樹係宛 (旭川市北門町 14-2144-129) TEL0166-54-6209 (土日を除く10:00~ 17:00/担当:宮津) FAX0166-52-2391 ✉t.miyatu@ todock.jp ※旭川地区はTEL・メール での応募も可能です。
6月7日(金)	6月3日(月)	5月18日(土)	5月11日(土) 当日消印有効	5月24日(金)

※各地区とも応募多数の場合は抽選。また無料のお子さまの昼食は各自ご用意ください。(北見地区は無料のお子さまの昼食もご用意します)

農産加工料理研究家・西野洋子さん直伝
サッポロ黒ラベルに合う簡単おつまみ

山うどの生ハム巻き

★作り方(4人分)



①山うど(1本)は皮をむいて
3~4cmの長さの拍子木切りにし、
酢を少々入れた水に浸して
アク抜き・色止めしたら、
さっと洗って水気を切る。



②生ハムの上に塩昆布(適量)と
山うどをのせて巻き、器に盛る。



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。



春の息吹を感じさせてくれる山菜。中でも山うどは香りもえぐみも含めて「山菜の王様」といわれています。さっと切って生ハムで巻けば、あっというまにおつまみに。春の香りを楽しむなら、ビールはやっぱり麦のうまみが生きたサッポロ黒ラベルですね。パリパリとした山うどをビールと一緒に味わう幸せ。長い冬を乗り越えたから、この喜びがあるんですね。

★西野洋子さんの山菜レシピはP28~P33へ

