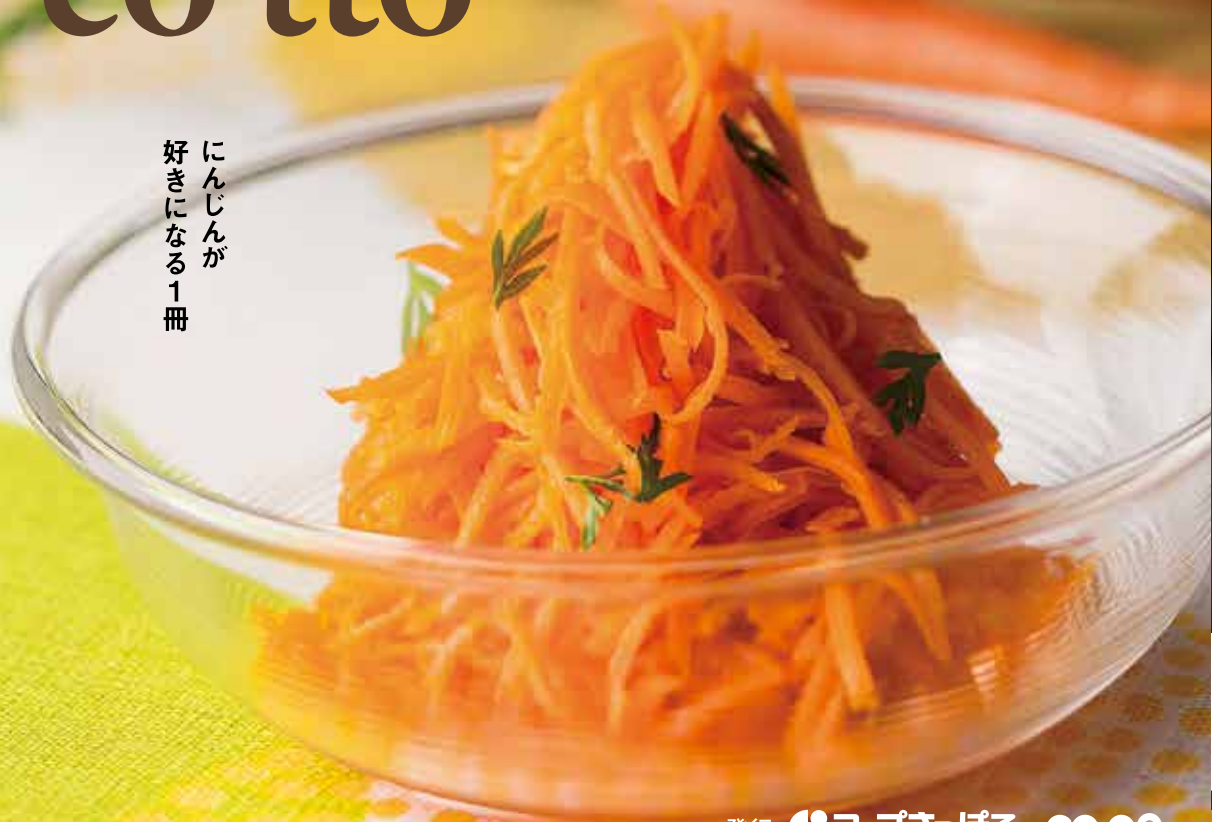


北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

にんじんが
好きになる1冊



7月号

2013 [vol.16]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

発行  コープさっぽろ -co,op

にんじん

04 コープのお店にGO!
今月の新商品

05 表紙の器

06 にんじんあれこれ豆知識

08 ふしぎうちー!

10 へ作る人生産者インタビュー
一戸農場のにんじん

16 生産地で見つけたおいしいもの

20 きぼんのき

24 シエフの隠し技

26 食卓に彩りを添えて、
もっとおいしく。お。お。お。
食彩レシピ

32 天使大学に聞いてみよう!

40 わが家のいちおしレシピ!

44 goku.goku ノート

46 親子で話さう食と環境

50 暮らしの養生つり帖

52 働く親へのラブレター

55 畑でレストラン

57 北海道フードツーリズム通信

59 ちよこつとからの贈りもの

61 ちよこつと家庭菜園

63 わたしとCO-OP共済の心をつなぐ物語

64 ちよこつとインフォメーション

68 Cho-co-tto VOICE

70 ちよこつと保存食

72 イタリア視察

73 ごはんとおかずインデックス

74 アンケート

75 One for all, All for one.



14



22



25



40

Cho-co-tto

ちよこつと

7月号 2013[vol.16]

7月の行事

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	1 1・2・3	2 1・2・3 半夏生 つどんの日 蛸(たこ)の日	3 1・2・3 ソフトクリームの日 七味の日	4 梨の日	5 穴子の日	6 サラダ記念日
7 小暑・七夕 冷やし中華の日 乾燥デー カルビスの日	8 中国茶の日	9 盆送り火	10 納豆の日	11 アルカリ イオン水の日	12 コープさっぽろ 創立記念日	13 新盆迎え火 もつ焼きの日
14 ゼリーの日 セラチンの日	15 海の日 マンゴーの日 ホッピーの日	16 盆送り火	17	18 コープさっぽろ 創立記念日	19 土用の入り	20 ハンバーガーの日 夏割りの日
21	22 土用丑の日 ナッツの日	23 大暑 天ぷらの日 カシスの日	24	25 かき氷の日	26	27 スイカの日
28 葉っぱの日	29 白だしの日 福神漬の日	30 梅干しの日	31			

1・2・3 …1・2・3コープデー 🍌 …ちよこつとコープデー 🍌 …シニアコープデー



コープの
プライベート・ブランド
新発売!

甘みとコク、風味が
感じられるつゆです。

北海道の水と厳選した鰹節の抽出
だしを加えた濃縮3倍つゆです。

キッコーマン食品(株)
鰹だしの甘みコク風味
濃縮3倍つゆ
1L

7月1日発売



お湯も水も使わず、
レンジと水で冷涼調理!

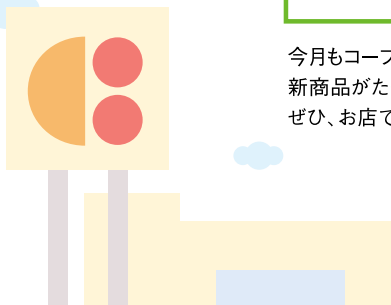
レンジと水で調理する夏場向けの新提案
商品。冷たくても食感と風味の良い専用
麺と、冷涼感あるスープに色鮮やかな具
材を合わせた、冷たいスープ冷凍麺です。

日清食品冷凍(株)
COOL NISSIN
冷たいスープカルボナーラ
仕立て 199g
冷たい豆乳うどん 228g

発売中

コープのお店にGO!
今月の新商品

今月もコープのお店に
新商品がたくさん登場します!
ぜひ、お店で手にとってみてください!



お知らせ



おいしさを、地元農家から直送!!
7/5(金)コープさっぽろ藤野店
「藤野農園」OPEN!!

地元の農産物をもっと食べてほしい。
そんな思いから「藤野農園」が誕生し
ました。コープさっぽろ藤野店近郊の
農場から直送された野菜・果物・きの
このにスイーツやお花など、新鮮な大地
の恵みをぜひどうぞ!



美木良介監修!
ダイエットサポートグミ!

美木良介さんが提唱する「高タンパクな食
事」のメソッドに合わせ、1袋で7gのタンパ
ク質が摂取できるグミに仕上げました。

UHA味覚糖(株)
ロングプレスサポートグミ
フルーツミックス 70g
ブルーベリー 70g

発売中



黄金そだちの別海牛乳
50% (※) 使用のソフトです。

お米を食べて育った別海町の牛の生乳を
使い、小樽の工場で作りました。
※製品に占める割合

さくら食品(株)
別海ソフト 150ml

7月1日発売



オールフリーから
夏限定品新発売です!

オールフリーのすっきりおいしいビール味
にレモン&ライムの爽やかな風味をブラ
ス。アルコール・カロリー・糖質全てゼロの
ノンアルコールテイストです!

サントリー酒類(株)
サントリービア&スピリッツ(株)

オールフリー
シトラススパークル 350ml

7月2日発売

今月の 表紙の器

毎月「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

ガラス工芸 D'arte
やすだ としゆき
安田 敏行さん

北海道出身。30歳を過ぎてからガラス創作の世界へ。北海道の大手ガラスメーカー「豊平硝子」などで腕を磨き、2007年、美瑛町に自身の工房を開設。



プレゼント

写真の「ガラスボウル」(2,500円)を1名様にプレゼント
(詳細はP74を参照)

夏にふさわしい涼やかなガラスのボウル。作者の安田さんは毎年6月から11月の期間、美瑛町の工房で創作を行っています。

「建物は取り壊し前の古民家を自分で改装したものの、少しずつ直していたら、工房の完成に10年かかっちゃいました(笑)」。

このエピソードからわかるように、とてもマイペースな安田

ガラスから生まれる 人との出会いが財産

さん。また「こういうのはないの？と言われると作っちゃう」と話す通り、棚には微妙に色やデザインの異なる作品が多数並び、選ぶのに迷ってしまいそう。

「わざわざ足を運んでくれる人には、感謝の気持ちでいっぱい。ガラスがなければ得られない出会いばかりなので、来てくれた方とは直接会話をするようにしています」と安田さん。

穏やかな作り手による素朴なガラス作品たち。食卓にゆつたりとした美瑛の風を運びます。



ご自身がお酒好きということもあり、作品の中でも特にガラスの種類が多彩。「割れるくらい日常で使ってほしい」という気持ちから値段はどれも手頃で、2,000～3,000円台が中心

〈ちょこっといい関係〉

P24～25に登場のフレンチレストラン「ル・ブルコア・バ…」では、一部に安田さん作のガラスプレートを使用。シェフが野菜を仕入れている美瑛の有機農家さんを通じて知り合い、工房にも足を運ぶ間柄とか。「やっち(安田さんの愛称)の人柄と作品に惚れ、少しでも応援できたらと使わせてもらっています」と久保田シェフ。おいしい一皿で、ぜひ安田さんの作品に触れてみて。

●ガラス工芸 D'arte 工房・ギャラリー 美瑛町旭第一 TEL0166-92-0819 営業/6月～11月の10:00～16:00 休日/不定休

※ガラス制作体験も実施(3,500円、前日までの予約が確実)

にんじんのプロフィール

カレーライスに煮物、サラダなど、幅広く活躍するにんじん。改めてそのプロフィールをチェック!

生まれ アフガニスタン。

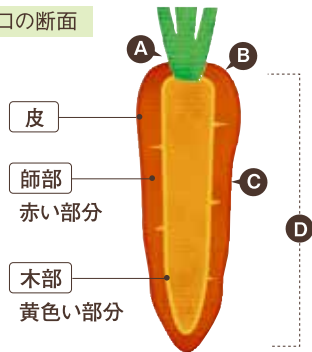
性格 冷涼な気候を好む。
湿度も苦手。

仲間 セリ科ニンジン属。セロリ、パセリ、セリ、みつばなどにもにんじんの仲間。

種類 根が太く短い「西洋系」と、京都の金時(京にんじん)や沖縄の島にんじんに代表される根が細長い「東洋系」に分類。一般的に流通しているのは西洋系です。

旬 通年流通するにんじんですが、北海道は生産量が全国一! 収穫時期は7月~10月で、夏秋には全国各地に出荷されます。

切り口の断面



選び方

- A** 葉の切り口の軸は小さいものを選びましょう。軸が太いと芯(木部)も太く果肉がかたい傾向にあります。
- B** 肩の部分で緑がかったものは発育不足が考えられるので、避けましょう。
- C** 皮に張りがあり、色鮮やかなものが良いでしょう。
- D** 同じ大きさなら持って重たい方を選びましょう。軽いものは保存状態が良好とはいえなく、結果、甘味が低下している場合も。

知っているようで意外に知らない、にんじんの話。
今日からすぐに役立つ、にんじんの雑学をご紹介します。

豆 あ に
知 れ ん
識 こ れ じ
ん





気になる栄養価は？

にんじんは根菜の中で唯一「緑黄色野菜」に分類。野菜の中でも栄養価が高く、特にβカロテンが豊富です。βカロテンは免疫力を高める効果や抗酸化作用があるといわれています。体内に入るとビタミンA(レチノール)に変わり、皮膚や粘膜の健康維持、目の角膜の乾燥などを予防する働きが期待されています。

調理のアドバイス

にんじんのβカロテンは加熱調理や油と一緒に取ったり、細かく切ることによって吸収率が高くなるといわれています。また、にんじんはビタミンCを壊す酵素・アスコルビナーゼを含みますが、熱と酸に弱いので、ジュースやサラダなど生食の場合は、柑橘系の果汁や酢を少量使うのがおすすめです。

〈皮〉βカロテンは皮の近くに多く含まれるので、皮をできるだけ薄くむくか、よく洗って皮ごと調理すると良いでしょう。

〈師部〉色鮮やかな部分の師部は柔らかく、風味が良いので、サラダなどの生食に最適。

〈木部〉芯の部分はかためなので、加熱向き。



上手な保存法は？



夏場は蒸れないように水分を良く拭き、キッチンペーパーなどで包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫に立てて保存すると長持ちしやすいでしょう。

使い切れない時は、先の方から使うようにし、残りは上記の方法で冷蔵保存を。冷凍する場合は、使いやすいようにカットしてからゆで、良く水気を取ってから冷凍します。保存期間は2ヶ月を目安に。使う時は熱湯にくぐらせるか、凍ったまま炒めると良いでしょう。

せんげんは
ほしをちん!

ふしぎっち! ぽ

だい4かい
にんじんむすめ
のまき



ふしぎっちが
あるいていたら
ピーマンぼうやの
ぼうしがひかったよ。

ちかくにニガテなものが
あるのかな?
"くんくん"
わかったにんじんだ!



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
にんじんさん
どこにいたの?

あたしはここよふしぎっち。
くらいくらいいつちのなか。
あなたがしってるあたしはねっこ。
おそとのはっぱがおひさまパワーを
いっぱいもらっておおきく
あまくそだつよ。



せんげんは
ほしをちん!

ふしぎ②

じゃあどうして
ひやけたみたいに
オレンジいろなの？

うふふそれはね
オレンジいろの
もとなる
カロテンがたっぷり
はいつてるからなの。

カロテンはからだを
つよくしてびょうきから
まもってくれるのよ。
でもね
しろやきいろや
むらさきいろの
なかまもいるのよ。



北海道で挑戦を続ける
生産者を応援します
作る人・二戸義則さん



第8回コープさっぽろ農業奨励賞受賞

元気な野菜は元気な土から
地力が育む有機にんじん

二戸農場の にんじん

美幌町



作る人
一戸義則さん

一年を通して活躍する家庭の常備野菜・にんじん。7月に入ると、徐々に北海道産が出回るようになります。

ちょこつとでは、にんじんを有機栽培する美幌町の「いちのへ一戸農場」を訪ねました。作物が健やかに育つためには、いかに土の力が大切か。そんな現場の思いと工夫を取材しました。



昨年夏に訪れた一戸農場は、オホーツクブルーの美しい空の下、にんじんの収穫作業の真っ只中。いちのへよしのり農場主の一戸義則さんが乗った収穫機は根を掘り起し、膝丈くらいまで伸びた葉をカットしながら、畑の中をゆっくり進みます。ふかふかの土の良い匂いとにんじんの香りが混じり、まるで自然のアロマセラピー。心安らく香気が広がります。



にんじんを収穫中の一戸さん。一戸農場は46haの面積を持ち、そのうち約12haでにんじんを栽培

離農を考えた17年前 微生物が転機に

一戸さんは同農場の2代目。先代は加工原料となるビートや小麦などを生産していましたが、一戸さんの代で「消費者に直接届けられるものを」と、ごぼうやにんじんなどの野菜を作り始めました。一部の畑では有機農法にも挑戦。自分たちで販路を開拓し、選果場（土を洗い流し、サイズを選別する施設）を自前で建てるなど、積極的な農業を展開。すべてが順風満帆に進む中、農場に少しずつ変化が表れてきたといいます。



「17年くらい前かな、畑の土が病気になるって…。作物が育たない、収穫ができない瀬死の状態になった。あの頃は、離農の二文字が何度も頭に浮かびましたよ」。

そんな時に出会ったのが「微生物農法」という農法でした。1グラムの土の中には、数億ともいわれる膨大な数の微生物が生息。微生物はさまざまなものを分解して植物に必要な養分に変えたり、中には植物と共存して成長を助けるものもあります。山や森のように、微生物が豊富でバランスよく



左／一戸さんは肥料を2種類作っている。この写真は発酵途中の土こうじ(ボカシ肥料) 中／こちらは堆肥。木材チップ、牛ふん、米ぬかなどを微生物の働きで発酵させる。シヨベルカーで切り返すと湯気が上がるほど高温(本文14ページ参照) 右／「冬はにんじんの選果とたくさんある農機具のメンテナンスで忙しい」と一戸さん



生息する土壌では、農薬や化学肥料に頼らない農業を行うことができます。微生物が活動しやすい環境を最優先するのが、微生物農法の特徴です。



当初は微生物農法に半信半疑だったという一戸さん。「1年で結果が出なければ止めればいい」と腹をくくり、取り組みました。「試しにいもを作ったらびっくりするくらい良い出来。皮が黄金色に輝いているんですよ」。

手応えを感じた一戸さんは、この農法を必死に勉強。病気や害虫に負けない地力のある土壌に改良し、2000年には有機JAS認定を取得しました。

こちらが完成した土こうじ。「良いできあがりです」と一戸さん。山土に米ぬかを混ぜ、微生物の力で低温発酵させる。これを畑に加えることで、土壌バランスを整えるという。11tダンプ9台分の山土を5回に分けて作る

微生物の働きで作る 発酵肥料で地力アップ

今年の春、再び一戸農場を訪ねました。春の大仕事は1年間使う2種類の肥料作り。いずれも微生物の力を借りて発酵、熟成させた肥料です。

案内された場所には、辺り一面山のように積まれた肥料がありました。シヨベルカーで攪拌するとモクモクと湯気が上がります。中の温度は70度。微生物が元気に活動している証拠です（12ページの写真参照）。しっかりと分解された肥料は見た目は土のようで、少ししっとりした感触。これらを畑に投入し、いよいよ種まき作業が始まります。早めに種をまいた畑を見せてもらうと、とても小さな子葉が



5月上旬、ようやく顔を出した子葉(下)。この小さな葉が夏には膝丈まで成長し、収穫となる(右、上)。にんじんを有機栽培する上で一番大変なのが除草。機械で大まかに取った後は人海戦術。多い日には25人ほどが手作業で雑草を抜いていく

わずかに土から顔を出してしました。ここから約100日かけ、あのにんじんの形に育つのかと思うと感慨一入です。Vの字の葉を愛おしそうに見つめながら、「寒い中がんばっているな、ありがとな」と声をかけていた一戸さんの姿が印象的でした。



右・中／収穫したにんじんは選果場に運ばれる。きれいに洗った後、サイズ別に分けられ、最後は人の目でチェック
左／大雪を囲む会で使用するにんじんの品種は「ペータ312」。独特の香りが少なく、甘味の強い品種で人気が高い

春の低温と雪の影響で、農作業に影響が出ていますので、大雪を囲む会のにんじんの収穫は8月に入ってからになります。もうしばらくお待ちください。
なお、コープさっぽろでは、札幌・旭川地区の店舗でお求めいただけます。

仲間との統一ブランドで 健康でおいしい野菜を

一戸さんは、同じ農法を勉強した仲間で作る販売会社「大雪を囲む会」の代表も務めています。滝川市、北見市、清水町など、名前の通り大雪山系を囲む9市町11軒から成るグループで、社名を統一のブランド名として表示。今でも勉強会を重ねながら、健康的で高品質な野菜を全国に出荷しています。

「作物自体が健康でおいしく育つには、やはり土台となる土が元気づけなきゃ始まらない」。

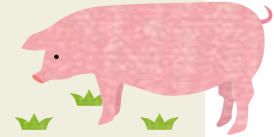
一戸さんの話を聞きながら、人間の体はその人が食べたものでできてきている、という言葉が思い出されました。作物も人間も同じなのです。そのことを改めて思った時間でした。

今月は
美幌町



生産地で見つけた

おいしいもの



網走市と北見市のほぼ中間に位置する美幌町。美幌峠からは屈斜路湖をはじめ大パノラマが広がります。基幹産業は農業。アイデアを凝らした楽しい食に会えるまちです。

小西が
訪問しました！



オホーツクの食を集めた
楽しいセレクトショップ

「コープさっぽろびほろ店」の中に、オホーツクの食の魅力を凝縮した一角があります。その名も「オホーツク・テロワールの店」。地元食材を使った農産・畜産・海産加工品、調味料、スイーツ、野菜など250種類もの商品が並びます。「数はどんどん増える一方」と、店長の長南進一さん。美幌に関わる商品は、「大谷甘納豆店」の豆の味を生かした甘納豆、美幌豚のうま味を楽しめる「ファーマーズ」のベーコン、美幌産のくり豆などがあります。「オホーツクは食材の宝庫ですが、それを生かした食の王国」

コープさっぽろ びほろ店の入り口からすぐ。お会計は店頭でもコープのレジでもできる





1.調味料はお土産におすすめ。干貝柱の粉末、しいたけの粉末、根菜の粉末、玉ねぎのスパイスなど 2.右は大谷甘納豆店の甘納豆350円～、左は地元のカフェ「ピオトー」のクッキー 3.長南さんが手に持つのは、オホーツク・テロワールの雑誌「HARU」



オホーツク・テロワールの店

美幌町三橋南3-1

コープさっぽろ びほろ店内

TEL0152-73-3637

営業/9:30～21:00

休み/コープさっぽろの休日に準ずる

左◀長南さんおすすめが、美幌などオホーツク産の珍しい地豆「くり豆」350円。煮崩れせずホクホクした食感が魅力。煮豆やサラダでどうぞ

でもありません。美しい景色とおいしい空気の中で、オホーツクならではの食を楽しんでもらいたいですね。掘り出しものやお土産にもぴったりなアイテムが見つかるはずですよ！



右▶「美幌豚バーガー」650円。美幌豚100%のパテ、ジャガイモの千切りを焼いたガレット、クリームチーズのソースの組み合わせが絶妙。夜のメニューだが電話連絡があれば昼もOK

上▲「美幌豚のフィレステーキまるまますし醤油のソース」1,500円。「まるまますし」とは美幌高校で育てた豚で作る肉醤（醤油のような発酵調味料）。煮詰めた白ワインにバターで濃度をつけ、まるまますしを加えたソースが、美幌豚のうま味を引き立てる。右▶「夏は地物の野菜もおいしい季節。野菜料理も楽しみにいらしてください」と大野シェフ



地元食材を生かした
ビストロで満足満腹！

「地元のおいしい食材を気軽に楽しめる空間を」と、2年前にオープンした「美幌ラボラトリー」。当初は地産地消の欧風カレーがメインでしたが、今はメニューが増え、ビストロとして親しまれています。

オーナーシェフの大野秀樹さんは、フランスや東京、大阪、函館で経験を重ねてきた料理人。素材感を大切に、丁寧に紡いだ料理を提供しています。中でも「美幌豚」は、大野さんが注目する地元素材。現在ブランド化を進めている豚で、「香辛料などに負けないうま味特徴」といいます。「美幌豚バーガー」や「美幌豚のフィレステーキまるまますし醤油のソース」で満喫できるので、ぜひお試しください。



Bistrot
BIHOR LABORATORY

美幌町東1北3-2
TEL0152-72-0005
営業 / 11:30~L014:00、
18:00~L022:00(金)L023:00
休み / 日曜

イートインで楽しめる お米屋さんのスイーツ



と話す代表の向真理子さん、佐野由希さん親子の思いが、たっぷりと込められています。

上▲もち米と古代米を蒸さずに炊飯器で炊いて作っているので、米の味が引き立つお米屋さんならではのおはぎ。はくちょうもちのほか、赤米、黒米を使った3種類があり各105円。季節限定品も

美幌町でひと休みしたい時は、「米夢館」へどうぞ。実はここ、老舗の米穀店ですが、米粉を使った和洋のオリジナルスイーツを販売し、店先でのイートインも可能です。その場合、うれしい抹茶のサービスもあります。

道産の選った米を、北見市の食品加工研究センターの機械を借りて自ら製粉。店内の工房で手作りするノンフライおかき、ロールケーキ、シフォンなど、米粉らしい軽やかなおいしさ。大福や季節のおはぎも揃います。「お米や米粉の特性を生かしたお菓子を楽しんでいただいで、米消費拡大につなげていけたら」

左◀米をボン菓子にし、メレンゲで包んで焼いた「ライスマカロン」315円。ミントの香りを添え、さわやかで優しい口どけ。米粉の「和風しふおん」は1カット210円から。さらに397、てんさい糖など4つの味わいを用意。しっとり軽やかなおいしさ



右▶笑顔が素敵な向さん、佐野さん親子はごはんソムリエでもある。店頭にはミニオ米資料館も常設



米夢館

美幌町鳥里4丁目4-1

TEL0152-73-5318

営業 / 9:00~18:00

休み / 日曜(お盆・正月・GWも)

きほんのき

にんじん

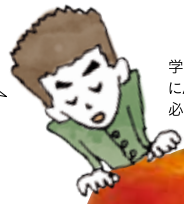


今月のきしは
切り方から!

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。



学ぶ人/ケイスケ
にんじんは
必要以上に摂取しない。



ピーマンに続き
にんじんかあ…

ヤッタ!! にんじん!
教えてください



学ぶ人/ユタカ
何を隠そうにんじんは
ウサギ並みに好き。



にんじん
待ってました!

学ぶ人/ハジメ
妻のにんじん嫌いは
克服できるか!?

下ごしらえ

まずは

にんじんを水で洗い、
ピーラーを使って皮をむいてね。



軸の周りも一緒に切ってしまう
のはモッタイナイ! 包丁の刃
元を使って軸をくりぬけば、
軸の周りまで料理に使
えちゃう。

切り方
1

輪切り



基本の切り方。にんじん、だいご
ん、さつまいもなど形が丸い野
菜を切る方法。料理によって厚
さを加減してね。薄切りにんじ
んはハレの日の吸い口などに!

ふるふき大根も
輪切りですね!



ヒデコの にんじん豆知識

にんじんの選び方

皮に照りがあって、黒ずみが無いものを選んでね。軸(葉の根元部分)は細い方が、葉っぱに栄養が奪われずに甘みが詰まっているわ。



にんじんと油は好相性

にんじんのカロテンは油で溶ける脂溶性で、油と一緒に取ることでビタミンAの吸収率がアップ!生で食べるときもマヨネーズやドレッシングと一緒にいわ。



ピーラーで ぴらぴら

切り方
4

ピーラーで皮をむいたら、そのまま同じように、にんじんを削る。



ケガに注意! 細くなったらフォークを刺して、直接にんじんを持たないようにすれば無駄なく使える。



どこまでぴらぴらしたらいいですか?

どこまでもいけちゃうけど、無理してケガをしない程度に。残った部分は包丁で切って加えてもいいし、捨てずに煮物などに使ってね。



半月切り

切り方
2



輪切りしたものを真ん中で半分に分けるか、最初に縦半分に分けてから料理に使う厚さに切るの。切り口が半月に見えるから「半月切り」っていうのよ。



じゃあ、輪切りは「満月切り」?



いちよう切り

切り方
3



半月切りをさらに半分に分ける。または、縦に十文字に切って4分割してから料理に合わせた厚さに切るのよ。ほらほら、この形。何の葉っぱに見えるかしら?



あっ! いちようの葉っぱだ。

レシピ 1

ぴらぴらにんじんと
ツナ缶 de おかず

ごはんのおかず

【用意するもの(5~6人分)】
にんじん2本(約200g)、ツナ缶(小)1缶、ごま油大さじ1、酒大さじ1、しょうゆ大さじ1、砂糖小さじ2(にんじんの甘さで加減)、おろしにんにく少々、酢小さじ1、にんじんの葉または水菜の茎適量

6 さらに炒める。



7 全体に味が馴染んだら火を止めて、酢を全体にまぶすように加える。



酢は、火を止めてからですね。

熱が入ると風味が飛んでしまうので最後に入れます。ずっぱいのが苦手な人は、途中で入れてもいいわ。

8 器に盛りつけて完成。にんじんの葉や水菜の茎を小口切りしてトッピングへ。



4 にんじんがしんなりしたらツナ缶を加えて、箸で全体を絡める。



ツナ缶は油ごといくんですね？

ツナ缶の油も分量として計算してるの。スープ漬のツナ缶なら油を加えるといいわ。

5 4に酒、しょうゆ、砂糖、にんにくを順に加える。



にんにくは最初じゃなくていいんですか？

最初に油で炒めた方が香りは出るけど焦げやすいの。この段階なら焦げる心配ナシ。



1 鍋またはフライパンにごま油を入れて中火にかける。



2 ごま油の香りがしてきたところで、ぴらぴらにしたにんじんを投入！



にんじん2本分って結構な量ですね。

熱を加えることでかさが減るからダイジョブ。わさっと食べられるわ。

3 にんじんの表面に油が回るようにときどき箸で混ぜる。



6 火を弱め、沸騰を洗めてから、溶かしたみそを加える。



沸騰するとみその風味が飛ぶからですね？

そうよ。わかってるじゃない！

7 みそが全体に混ざるよう静かに一混ぜして火を止め、盛りつけて完成。



お好みで火を止める直前に酒（またはみりん）小さじ1/2を加えると味がまろやかになるわ。



材料を炒める
こっくりみそ汁は、
ビデコが結婚のときに
母がつくってくれた
ジュ〜!! 思い出の味よ!

3 にんじん、だいこん、しめじ、たまねぎ、小揚げの順に鍋に入れて炒める。



みそ汁だけで炒めるんですね。

そう、これがビデコ家に伝わるレシピ。炒めることで素材のうま味とコクが出るから、時間があるときはしっかり炒めてね。

4 昆布を加えてさらに炒める。



簡単に昆布だしを取る裏技よ。

5 水500ccを加えて、蓋をして吹きこぼれないように弱中火で7〜8分加熱する。



根菜類は水から、昆布だしは水から。

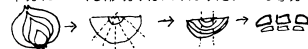
1 まずは下ごしらえ。にんじんとだいこんは洗っていちよう切りに、小揚げは熱湯をかけてにんじんと同じくらいの大きさに切る。



玉ねぎはくし形切りにして横に2カ所包丁を入れる。

玉ねぎの切り方

半分に くし形切りはスイカみたい 3等分



しめじは使う直前に石づきを切り落としてから流水でサッと洗う。
だし昆布は1cm角に切っておく。

2 鍋にサラダ油を入れて火にかける。



そう！これまでのきほんの「き」で出てきた通りよ。根のものは水から加熱、昆布だしも水から加熱して取るのが基本！

レシピ 2

こっくりみそ汁

みそ汁にひと工夫

【用意するもの(4人分)】

にんじん1/2本、だいこん3〜4cm、しめじ1/2パック、小揚げ1枚、玉ねぎ1/2個、だし昆布5cm、みそ大さじ2、サラダ油大さじ1、水500cc



技

【にんじん】

● 今回のお題

にんじんサラダの
アレンジを伝授



にんじん嫌い克服

オレンジとはちみつの ビネグレット

オレンジ1/2個・はちみつ小さじ1・オリーブ油大さじ2・すりおろしたオレンジの皮1/8個分・塩少々を混ぜ、塩もみした生のにんじん250gと和える。「柑橘系の甘みと香りがにんじん特有のクセを消してくれます」。



シェフからひとこと

フランスの家庭ではキャロット・ラベという、酸味を利かせたにんじんの細切りサラダをよく食べます。今回はちょっとアレンジを加えて、おつまみやごはんのおかずにもなるにんじんサラダをご紹介します。



基本のレシピ▶キャロット・ラベ

【用意するもの】

にんじん250g、レモン汁大さじ1、オリーブ油小さじ2、塩少々、レモン皮(無農薬・ノーワックス)すりおろし少々

【作り方】

- ① にんじんを千切りスライサーなどで切る。
- ② 塩を振り、少ししんなりするまで手でもむ。
- ③ レモン汁、皮、オリーブ油を入れ、よく混ぜて皿に盛りつける。

ごはんのおかず

クリームチーズとナッツの白和え

豆腐100g・クリームチーズ100g・砕いたクルミ6片(アーモンドや松の実でもOK)・かつお節2つまみ・薄口しょうゆ大さじ3・ごま1つまみをよく混ぜて、熱を加えたにんじん(電子レンジで1分弱)250gと和える。



教えてくれたのはこの人

ル・ブルコア・パ...

オーナーシェフ 久保田 豪之さん



札幌市出身。大阪辻学園調理技術専門学校卒業。フランスの三つ星レストランなどで修業を積み、99年に開業。鹿撃ちのハンターという一面を持つ。

フランス料理レストラン
ル・ブルコア・パ...

東区の住宅街に佇む一軒家レストラン。道内各地に食材を求め、冬にはシェフ自ら仕留めたジビエも提供。店名は「こんな感じでいいんじゃない?」という意味のフランス語。



■住所 札幌市東区北19条東16丁目
4-27

■TEL 011・785・5455

■営業時間: 11:30~14:00(LO)、
18:00~20:00(LO)

■定休日 月曜・第1日曜

※ル・ブルコア・パ...では、P10~15で紹介した生産者一戸さんのにんじんを使います(生育具合により変更する場合あり)



とこどんにんじん

にんじんのサラダ カレー風味

レモン汁大さじ1・オリーブ油大さじ3・すりおろしたにんじん大さじ2・レーズン(お好みで)1つまみ・カレー粉小さじ1を混ぜて、塩もみした生のにんじん適量と和える。「カレー粉が入るのでにんじん嫌いの方にもおすすめ」。



子ども大喜び

ヨーグルトのレムラードソース

ヨーグルト大さじ3・マヨネーズ大さじ1と1/2・粉チーズ小さじ1・塩こしょう少々をよく混ぜ、塩もみした生のにんじん適量と和える。「マヨネーズだけでは重いので、ヨーグルトを加え、さっぱりと仕上げました」。



ワインと一緒に

ガーリックアンチョビのふりかけ

フライパンにオリーブ油大さじ2を熱し、にんにく(みじん切り)大さじ2、アンチョビ(みじん切り)6フィレ、プチトマト(粗みじん切り)2個、パン粉50g・レモン汁小さじ1・タイム2つまみの順に加え、カリカリになったら火から下ろし、加熱したにんじん(電子レンジで1分弱)適量と混ぜ合わせる。



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・スタイリング / 能戸英里 撮影 / 石田理恵 デザイン / 佐孝優



つじもと のりこ
辻本 宜子さん

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

●材料 4人分

干しにんじん……………130g
(160gのにんじんを半日~1日干したもの)
オレンジ……………1個
しょうが……………15g

A	しょうゆ……………大さじ2
	酢……………大さじ2
	三温糖……………大さじ1・1/3

●作り方

- ①しょうがは皮をむいて千切りに。オレンジは皮をむいて厚めのいちょう切りに。
- ②ボウルにAを合わせ、にんじん、しょうが、オレンジを入れ混ぜ合わせる。
- ③1時間ほど冷蔵庫で漬け込んで完成。



※生のにんじんで作る場合、干しにんじん130gを生のにんじん160gに替え、細めの千切りにして作ってください。

ポリポリおいしい箸休めに
干しにんじんと
オレンジのさつと漬け

●作り方

- ①にんじんは洗い水気をふき取り5cmの長さに切り、3~4mm角の千切りにする。
- ②竹ざるに広げ、室内に干す場合は日当たりの良い場所で半日~1日干す。屋外で干す場合は干し網に並べて半日~1日干す。少量干す場合は水切りネットに入れて洗濯ばさみで挟んで干しても。
- ③表面がさらっと乾燥し、しんなりしていれば完成。
- ④すぐに使わない場合は保存袋に入れて冷蔵庫で保存。4~5日ほどで使い切る。



干すことで甘味も栄養もアップ
干しにんじん



にんじんをたっぷり味わう

にんじんロール

●材料 4人分

にんじん……………1本	すりおろしたにんじん 30g
豚バラスライス……………12枚	玉ねぎ……………30g
油……………小さじ1	みじん切りのパセリ…少々
水……………大さじ1	A 酢……………大さじ2
	しょうゆ……………大さじ1
	砂糖……………小さじ1
	塩……………少々

●作り方

- ① にんじんはピーラーで縦長に薄く切り、さっと茹でる。
- ② 豚肉に①のにんじんをのせて巻く。
- ③ フライパンに油を熱し②を並べ、焼き色を付ける。
- ④ 水を入れてふたをし、蒸し焼きにする。
- ⑤ Aの材料をミキサーにかけ、ソースをつくる。
- ⑥ 器に④を盛り付け、⑤をかけて食べる。



Point

にんじんと豚肉の組み合わせで体が元気に!

チーズのkokがにんじんの
甘味を引き立てます

にんじんの 洋風白和え

●材料 4人分

にんじん……………200g レモン汁……………少々
ツナ缶……………80g 塩・こしょう……………各少々
クリームチーズ……………100g 飾り・パセリ、レタス適量
生クリーム……………20g

●作り方

- ①にんじんは5cmの長さの千切りにし、さっと下茹でする。
- ②室温に戻したクリームチーズと生クリームをボウルに入れ、泡だて器で滑らかにする。
- ③②のボウルに油を切ったツナ缶と①を入れて混ぜ合わせ、レモン汁、塩・こしょうで味を調える。
- ④③をレタスの上に盛り付け、パセリを飾る。



Point

お豆腐の白和えが苦手な方も
食べやすいサラダ感覚の和えものです。



ごまの香りがアクセント

にんじんカップケーキ

●材料 (3cmのマフィン型で12個、5cmのマフィン型で6個)

にんじん……………120g	A	薄力粉……………90g
バター……………100g (室温に戻しておく)		白すりごま……………大さじ2
砂糖……………80g		ベーキングパウダー 小さじ1
卵……………2個		塩……………少々
飾り用にんじん*		オレンジキュラソー 小さじ1
飾り用ハーブ(セルフィーユ、パセリなど)……………		適量

●作り方

- ①にんじんとすりおろす。Aを振るっておく。卵を溶いておく。
- ②ボウルにバターを入れかき混ぜ、砂糖を2回に分けて入れ、白っぽくなるまでかき混ぜる。溶き卵を少しずつ入れて混ぜ合わせ、すりおろしたにんじんとオレンジキュラソーを加えさらに混ぜ合わせる。
- ③②のボウルにAを振り入れ、ゴムべらで切るように混ぜ合わせる。
- ④③をカップに入れ、180℃に熱したオーブンで25～30分焼く。焼きあがったら、網に乗せ粗熱をとる。
- ⑤飾り用にんじんを作り、煮詰めたソースをケーキに塗る。にんじんと小さくちぎったハーブを飾る。

*飾り用にんじんの作り方／鍋に好みの形に切ったにんじん40g・水100cc・オレンジジュース100cc・砂糖大さじ2を入れて煮詰める。



Point

β-カロテンが豊富に含まれているにんじんとビタミンEが含まれるごまで美肌効果があります。

辻本宜子の

私のお弁当

娘さんが旅立つ日に持たせてあげるために作った、
たくさんさんの愛情が詰まったお弁当。
お弁当箱を開けた時の娘さんの笑顔が目には浮かびます。



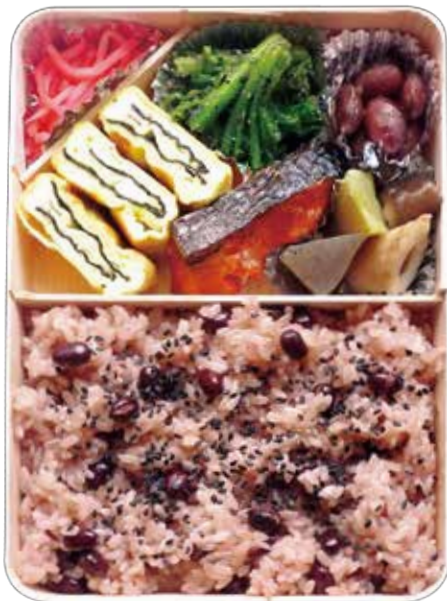
遠く異国の地に住む娘が帰郷、
そして戻る日のお弁当です。

私は、毎月1日と15日に「赤飯を
食べましょう」という赤飯運動をし
ています。赤飯に使われる小豆に
は、邪気を払い好事を呼び込む力が
あると言われています。娘に元気で
無事に家に帰って欲しいという思い
を込めて赤飯を作りました。栄養の
バランスを考え、お弁当箱の半分は
ご飯を入れ、おかずの色は赤、黄、緑

で食欲がわくようにしています。

お弁当箱は経木の折箱きょうもくを使いま
した。経木の折箱は、湿度を保つ
ので、ご飯の乾きが少なく、食品も傷ま
ないので、長時間持ち歩くにはおす
すめです。

娘の喜ぶ顔を思い浮かべながら作
るお弁当。私にとってお弁当は、おか
あさんの味と思いを伝えることが出
来る宝箱だと思っています。



お弁当は思いを伝える宝箱

お赤飯

のり入り卵焼き

煮物

紅生姜

紅鮭

からし菜のごま和え

うずら豆の甘煮



今月の献立
夏に備えて！
体力増強レシピ

ごはん(150g)を足すと…
栄養価(1人分)
エネルギー/639kcal
たんぱく質/26.6g 脂質/11.4g
炭水化物/104.7g
食塩相当量/2.4g

皿・小鉢・茶碗 / Madu札幌店

私たちにおまかせ！

たこにはタウリンが豊富に含まれており疲労回復に適しています。また、きゅうりにはカリウムが含まれており、むくみを解消します。

献立のポイント？



栄養学科4年 ありざさん
栄養学科4年 なごさん
栄養学科4年 みかさん

パイナップルには疲労回復、血流改善に役立つクエン酸が含まれています。

にんにくやねぎに含まれるアリシンは、ご飯の糖質を効率よくエネルギーに変えるのを助け、疲れにくくします。

栄養を考えておいしく！

天使大学に
聞いてみよう！

栄養学を毎日学ぶ学生に考えてもらった、
体も心もキレイになるレシピです。

編集 / 河井とわ スタイルング / 菅原美枝
撮影 / 阿部雅人 デザイン / 玉置彩子

今月の悩み
暑さや熱中症に負けないように、
体力づくりができる食事を知りたい
(60代主婦)



コプさっぽろと天使大学は2009年より連携し、「より安全・安心な食」を目指すプロジェクトを実施中。
コプさっぽろホームページでも公開中

先生！
どうですか？

暑い夏にはしっかりと食べて、
効率よくエネルギーを摂ることが大切です。
にんにくやねぎ、豆板醤を使ってピリッと仕上げ、
ポン酢でさっぱりと食欲をそそる献立になりました。
水分補給も忘れずに。



天使大学
看護栄養学部栄養学科
山部 秀子先生

副菜

ゆずポン酢で初夏の味をさっぱりと たこときゅうりの中華風マリネ

●材料(4人分)

きゅうり……………1本
たこ(刺身用)……………100g
ミニトマト……………6個
モッツアレラチーズ……………100g
ゆずポン酢……………大さじ3
ごま油……………大さじ1/2

A

●作り方

- ①きゅうり、たこ、チーズは一口大に切っておく。ミニトマトは半分に切る。
- ②①にAを加えて混ぜる。冷蔵庫で1時間ほど置いて味を馴染ませ、器に盛り付ける。

栄養価
(1人分)

エネルギー/62kcal たんぱく質/6g 脂質/2.7g
炭水化物/3.8g 食塩相当量/1.1g

デザート

これぞ夏の味覚!見た目も鮮やかな すいかポンチ

●材料(4人分)

すいか……………300g
パイナップル……………100g
ナタデココ……………200g
サイダー……………400cc

●作り方

- ①すいかとパイナップルを2cm角程度に切る。
- ②①とナタデココを器に盛り付け、サイダーを注ぐ

栄養価
(1人分)

エネルギー/120kcal たんぱく質/0.7g 脂質/0.1g
炭水化物/30.3g 食塩相当量/0g

主菜

にんにくとごま油が
食欲をそそる

牛肉となすの麻婆炒め

●材料(4人分)

牛もも肉(焼肉用)…240g
なす……………3個
ねぎ……………20cm
にんにく……………1片
しょうが……………1かけ
ごま油……………大さじ1と1/2
白いりごま……………小さじ1

A

水……………80ml
酒……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ2
豆板醤……………小さじ1
砂糖……………小さじ2
粉末中華だし…小さじ1/2

B

片栗粉……………大さじ1
水……………大さじ1

●作り方

- ①牛肉は1cm幅に切る。なすは食べやすい大きさに切る。ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油大さじ1を入れ、ねぎ、にんにく、しょうがを香りが立つまで炒める。
- ③牛肉を加え、火が通ったらなすを加えてさっと炒める。
- ④Aを加え、なすがしんなりするまで煮る。Bを加えてとろみをつける。
- ⑤皿に盛り、ごまを散らしごま油大さじ1/2を振りかける。

栄養価
(1人分)

エネルギー/172kcal たんぱく質/15g
脂質/7.9g 炭水化物/8.9g 食塩相当量/1.1g



コープさっぽろ「みんなの食卓」取り扱い商品

※一部取り扱いの無い店舗もございます。



皮なしウインナー



ベーコン



ロースハム



ハンバーグ



ミートボール



あらびきウインナー



お米で作ったまあるいパン
トドックのみの取り扱いとなります。



ぶどうゼリー



ももゼリー



「みんなの食卓」シリーズは、
食物アレルギーでお悩みの皆さまに、
家族みんなで同じものを
おいしく召し上がりいただきたいという
願いをこめて開発した商品です。

家族みんなで
同じものを
おいしく食べる。

日本で初めての
特定原材料7品目を
持ち込まない
専用工場で製造しています。



東北日本ハム(株)アレルギーケア工場(山形県酒田市)

※ぶどうゼリーとももゼリーは協力工場製造製品です。製造ロットごとに検査を行い、特定原材料7品目の混入がないことを確認しています。



お問合せ/
日本ハムお客様サービス室
0120-312053 受付時間/9:00~18:00(日祝日は除く)

※「ロースハム」「ベーコン」「皮なしウインナー」「お米で作ったまあるいパン」は7月第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。



カンタンいろいろ使えま酢™

500ml

これ1本で、甘酢漬け、酢の物、お寿司、ピクルス、マリネ、肉料理など、いろいろな食酢メニューがカンタンに作れる調味料です。砂糖、食塩などを合わせる必要がないので、料理の苦手な方でもカンタンにおいしいお酢料理を作ることができます。

お問合せ／(株)ミツカン
TEL 011-820-6701
受付時間／9:30～17:30(土日祝は除く)

コロコロ野菜の ミニトマトのピクルス



【材料(2人分)】

玉ねぎ……………1/4個
にんじん……………1/5本
きゅうり……………1/3本
ミニトマト……………4個
カンタンいろいろ
使えま酢™ ……1カップ

【作り方】

- ①野菜は1～1.5cm角に切る。
- ②食品保存用の袋や密閉容器などに①の野菜を入れ、「カンタンいろいろ使えま酢™」を注ぎ、冷蔵庫で半日程漬ける。

ワン
ポイント

サラダ感覚でポリポリ食べられるピクルスです。
お好みで、漬けて1時間程からでもおいしく召し上がれます。

※「カンタンいろいろ使えま酢™」は7月1週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。



mizkan
やがて、いのちが変わるもの。

ミニトマトと うずらのピクルス



【材料(2人分)】

うずら卵(水煮)……10個
ミニトマト……………10個
カンタンいろいろ
使えま酢™ ……1カップ

【作り方】

- ①ミニトマトは爪楊枝で10箇所以上穴を開ける。
- ②2つの容器に、うずら卵の水煮とミニトマトそれぞれを入れ、各容器100mlずつの「カンタンいろいろ使えま酢™」を入れて漬ける。

ワン
ポイント

翌日から美味しく召し上がれます。
ミニトマトは湯剥きすると、4時間後くらいから召し上がれます。

今夜のおかずは、 もう迷わない!



おいしさ、そして、いのちへ。
Eat Well, Live Well.
AJINOMOTO®

身近な素材をそろえるだけで、メインのおかずがフライパンでさっとできちゃう! 新しいメニュー用調味料の登場です!

「ガリバタ鶏」CMで
大好評!

豚肉がおいしい



豚バラ肉

豚バラ大根

手間のかかるお肉と大根の煮物が、煮込み時間10分でおいしくできあがります。甘めに味つけています。



10分

牛肉がおいしい



牛肉がおいしい

牛切り落とし肉

醤油、砂糖をベースに隠し味のカレー粉でアクセントをつけた「和風甘からスパイシー味」です。



7分

牛肉がおいしい

牛皿

こんぶだしをベースに砂糖と醤油で甘めに味つけし、少々のおろし生姜でアクセントをつけたソースです。



5分

鶏肉がおいしい



鶏肉がおいしい

ガリバタ鶏(チキン)

子ども大人も大好きな「バター醤油味」です。ガーリックを炒める事で、食欲をそそる香ばしい香りを引き出しています。



7分

鶏肉がおいしい

塩鶏じゃが

家庭の常備素材じゃがいもと人参を使用し、フライパンで10分煮込むだけで、ホクホクの煮物が簡単にできます。



10分

鶏肉がおいしい

タンドリー鶏(チキン)

各種スパイスを絶妙にブレンドし、すりおろし玉ねぎ、ヨーグルトを加えた甘みと濃厚感のあるソースです。



10分



甘口

辛口

中辛

祝！発売50周年
バーモントカレー

辛くて「大人の食べ物」だったカレーを、子ども
も大人も一緒においしく食べられるようにした
い、という願いから生まれた「ハウスバーモント
カレー」。米国バーモント州の民間療法として
伝わる、「りんご酢とはちみつ」を使った「バーモ
ント健康法」にちなんで名づけられました。

お問合せ／ハウス食品(株)お客様相談センター
☎0120-50-1231

【材料(6皿分)】

夏野菜のカレー

バーモントカレー トマト……………中1個
＜中辛＞238g…1/2箱 ブロccoli…1/2株
豚肉(薄切り)…250g パプリカ(赤)…1/2個
玉ねぎ……………中1個 枝豆(冷凍)…50g
じゃがいも……………中1個 サラダ油……………大さじ1
にんじん……………中1/2本 水……………800ml(4カップ)

ライスオムレツ

卵……………12個
牛乳……………大さじ6
ハウス コシヨー……………少々
ごはん……………6膳

【作り方】

- ①厚手のなべにサラダ油を熱し、一口大に切った豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを炒める。
- ②水、一口大に切ったトマトの半量を加え、沸騰したらあくを取り、材料が柔らかくなるまで弱火～中火で約15分煮込む。
- ③いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。残りのトマトとさやから出した枝豆を加えて、ひと煮立ちさせる。
- ④小さいボールに卵2個、牛乳大さじ1、コシヨーを入れてよく混ぜる。
- ⑤耐熱性の平たい皿にラップを敷き、④の卵を広げて電子レンジ(600W)で3分～3分30秒加熱する。(同様にあと5枚作る)
- ⑥⑤の卵にごはん(1膳分)のをせ、ラップで包み形を整えて皿にのせる。ラップを外して③のカレーをかけ、小房に分けてゆでたブロッコリー、1.5cm角に切ったパプリカをトッピングする。

ワン
ポイント

水分の多い野菜を加えているので、規定の水分量より減らしています。

夏野菜とやわらか卵のオムカレー



※「1kgバーモントカレー業務用」は7月3週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。



**ボノチーズ
北海道十勝モツツアレ**

4本入り・40g

クセがなくほのかに甘いミルク
キーな風味と弾力のある食感
のモツツアレです。

お問合せ/(株)明治 お客様相談センター ☎0120-370-369



**ボノチーズ
北海道十勝チェダー**

4本入り・40g

「うまみ乳酸菌熟成」技術によ
り、うまみは濃厚で苦味が少な
いチェダーチーズです。



**ブルガリアヨーグルト
LB81プレーン**

450g

約40年のロングセラー、ヨーグル
トの定番LB81乳酸菌が腸で働き、
おなかの調子を良好に保ちます。

お問合せ/(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

【材料(4人分)】

水菜……………150g	ドレッシング
大根……………150g	アンチョビ……………30g
ボノチーズ……………2本	にんにく……………1片
くるみ……………50g	ブルガリアヨーグルト……………200g
	オリーブ油……………大さじ2
	ブラックペッパー……………少々
	塩……………少々

【作り方】

- ①水菜は水洗いし3～4cm位に切り、冷水中に放してパリッとしたりざらに
上げて水を切る。
- ②大根はせん切り、ボノチーズは1cm角に切ります。くるみはフライパ
ンで軽くローストし、刻んでおく。
- ③アンチョビは包丁でたたいて、にんにくはみじん切りにする。フライパ
ンにオリーブ油、にんにく、アンチョビを入れて火にかけ、にんにくがき
つね色になり香りが出たら火を止めて冷ましておく。
- ④ヨーグルトをかき混ぜてなめらかにし、冷ました③に混ぜ合わせ、塩と
ブラックペッパーを振る。
- ⑤水菜、大根、ボノチーズとドレッシングは食べる直前に和えて器に
盛り付け、上に②のくるみを散らす。

水菜のシーザーサラダ風
～水菜がチーズとヨーグルトで洋風のサラダに～



明治商品を買って当てよう! ご褒美キャンペーン

抽選で
JTB旅行券など
が当たる!

期間:2013年6/28(金)～2013年8/5(月)まで **全国で合計1,500名様にプレゼント!**

詳しくは店頭ポスター専用ハガキをご確認ください。
お問合せ/キャンペーン事務局 ☎0120-03-3547 (9:00～17:00 土日祝日を除く)

※ブルガリアヨーグルトは7月1週、7月3週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。



コーン フロスティ

厳選したコーンを焼き上げた、程良い甘さのベストセラースリアル。



ココくんの チョココ

全粒オーツ麦と小麦をダブルココア製法で仕上げたチョコリング。



玄米 フレイク

自然の栄養ぎっしりの玄米を焼き上げたシリアル。



オールブラン ブランフレイク プレーン

食物繊維豊富なサクサクフレイク。特保商品です。

お問合せ/日本ケロッグ お客様相談室
☎0120・500・209
受付時間/月～金9:00～17:00(土日祝は除く)



オールブラン ブランフレイク フルーツミックス

食物繊維豊富なフレイクに5種のドライフルーツをブレンド。

【材料(2人分)】

- | | | |
|--------------------|---|----------------|
| ほたて水煮缶……………1缶(70g) | A | マヨネーズ……………大さじ2 |
| 大根……………150g | | レモン汁、オリーブオイル |
| プチトマト……………3個 | | ……………各小さじ1 |
| 貝割れ大根……………1/3パック | | |
| 玄米フレイク……………適量 | | |

【作り方】

- ①大根は千切りにして水にさらす。
- ②ボウルに①、ほたて水煮缶、Aを入れ混ぜる。
- ③器に②を山にして盛り、貝割れ大根のをせ、玄米フレイク、プチトマトをトッピングする。

ほたてと大根の玄米フレイクサラダ



※コーンフロスティは7月1週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。

富良野市 K・K様

にんじんポタージュ

●作り方

にんじんと玉ねぎを適当に切り、レンジで柔らかくなるまで加熱する。
水・牛乳・コンソメを加え、ミキサーで滑らかにする。小鍋にうつしてバ
ターを加え、塩・こしょうで味を調える。仕上げに生クリームをかける。

鍋 / madu札幌店 クロス / presse



わが家の いちおし レシピ！

読者のみなさんから
寄せられたレシピを紹介します。

[今月のお題]

にんじん



次のお題は **玉ねぎ** 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)



札幌市 小杉様

にんじんシリシリ

●作り方

にんじんをスライサーかピーラーで薄く千切りにする。ツナ缶を油ごとフライパンに入れ、にんじんを加えて炒める。油が回ったらめんつゆと塩・こしょうで味を調える。

クロス / madu札幌店



札幌市 安田様

にんじんゼリー

●作り方

にんじんとりんごをミキサーで滑らかにしてから水でふやかしたゼラチンを加え、冷蔵庫で冷やして固める。お好みではちみつやレモンを加えても。

グラス・バスケット・スプーン・ハンカチ / madu札幌店

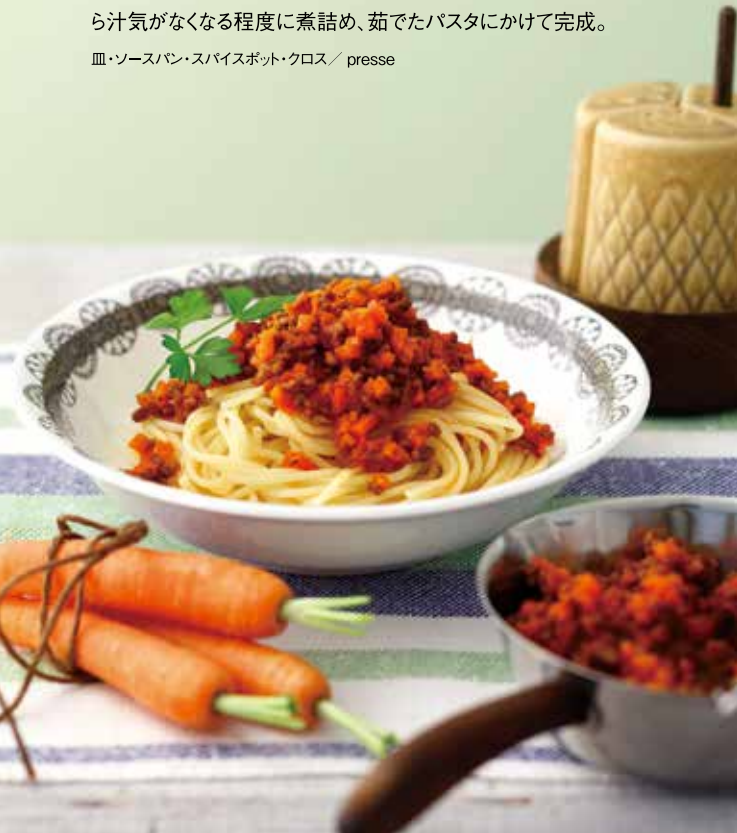
札幌市 稲村様

にんじんのパスタソース

●作り方

みじん切りにしたにんにくとにんじん、ひき肉をフライパンでよく炒める。塩・こしょう、ケチャップ・顆粒コンソメ・水を加えて、かき混ぜながら汁気がなくなる程度に煮詰め、茹でたパスタにかけて完成。

皿・ソースパン・スパイスポット・クロス／presse



札幌市 S・S様

にんじんのちくわ詰め

●作り方

にんじんをすりおろして汁気を切ったものに、みじん切りにしたいだけ・卵黄・マヨネーズ・塩・こしょうを加える。ちくわを縦半分に切り、くぼみ部分ににんじんを混ぜ合わせたものをのせ、上からチーズをのせる。オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

白いボウル／madu札幌店 クロス／presse

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？

にんじんのリボンサラダ



●材料(2人分)

にんじん 1/2本
S&Bフレッシュハーブ
イタリアンパセリ 2枝

A { オリーブオイル 大さじ1と1/2
マイユ 種入りマスタード 小さじ1/2
S&Bブラックペッパー(あらびき) 少々
マイユ 白ワインビネガー 大さじ1/2
塩 少々

●作り方

- ①にんじんはよく洗って皮ごとピーラーでスライスし、水にさらしてシャキッとさせます。
- ②イタリアンパセリは粗いみじん切りにします。Aをボウルに入れて混ぜ、きざんだイタリアンパセリを加えて混ぜます。
- ③①の水けをよくきり、②に加えて混ぜ、器に盛ります。



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。最後にふってもよいですが、調理中に使うとより味に個性が出ます。



美唄市 N・K様

にんじんガレット

●作り方

にんじんを千切りにして片栗粉をまぶしておく。フライパンにバターを溶かし、にんじんを加えて、塩・こしょうをし、にんじんをフライパンへ押し付けるようにして焼く。焼き色が付いたら裏返してもう片面も同じように焼き、仕上げにパセリを散らす。

クロス/ presse



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、玉ねぎレシピです。

NPO法人ワインクラスター北海道の阿部眞久さんに聞く

夏のワインの 楽しみ方

思い込みにとらわれず
季節に応じてアレンジを

ワインに氷を浮かべたり、炭酸水で割ることで夏にぴったりの飲み物になります。白ワインを炭酸水で割れば「スプリッツァー」というカクテルに。アルコール度数が下がるので飲みやすく、ビールより爽快です。「サンクリア」は果物と赤ワイン、炭酸水のカクテル。小さなグラスで作るより、パンチボールにカットフルーツを入れて炭酸水を注ぎ、「熊の晩酌」(ふらのワイン)や「おたる赤・甘口」(北海道ワイン)のような山葡萄系のワインを1本入れるぐらいが見栄えも雰囲気もいいでしょう。「バナリアイス×甘口ワイン」も素晴らしい組合せ。ワインの甘さとアイスの脂肪分が冷たく混ざり、香りやクリーミーさが増します。赤ワインに氷を浮かべる「ワインオンザロック」もおすすめ。「赤ワインは常温」などの思い込みにとらわれず、季節や好みに応じて試すのは邪道ではありませんし、新しい楽しみにも繋がります。



まさ ひさ
阿部 眞久さん

シニアフムリエ/
NPO法人ワインクラスター
北海道 代表理事。
7月12日(金)に賞味会イベントを開催。
詳しくはHP (<http://winecluster.org/>) または
お電話にて(TEL 011-633-6677)

増毛フルーツワイナリー
[増毛町]

増毛シードル

増毛産りんごを100%使用した天然発泡のシードルです。香料や着色料、砂糖を一切使わず、皮ごと磨り潰したりんごをゆっくりと発酵させます。作り手の深い愛情を感じる極少量生産の1本です。



はこだてわいん
[七飯町]

香り仕込み ケルナー Sparkling

ワイン醸造用品種のケルナーを使ったスパークリングワインです。冷涼な気候ならではのキレのある酸と、フレッシュフルーツの多彩な香りを併せ持つ、飲み口すっきりな仕上がり。



北海道ワイン
[小樽市]

おたる ナイヤガラ スパークリング

生食用ぶどう品種であるナイヤガラを使用した、フルーティな香りとうっきりとした口あたりが特徴の甘口スパークリングワイン。アルコール度数が低めで飲みやすく、女性に人気があります。



十勝ワイン
[池田町]

ブルーム

炭酸ガスを加えるのではなく瓶内二次発酵(シャンパン方式)としては日本初のスパークリングワインです(1985年発売)。白とロゼがあり、エレガントな香りに特徴があります。



夏に飲みたい 北のスパークリング

シュワッと弾ける喉ごし。スパークリング(発泡性)ワインが飲みたい季節になりました。スパークリングといえば仏国シャンパーニュ地方が有名ですが、北海道でもおいしいスパークリングが造られています。今回は、メイド・イン・北海道のスパークリングワインやシードルを、NPO法人ワインクラスター北海道の阿部眞久さんに教えてもらいました。

花咲醸酒 hana-sake43° イベントを開催しました!

hana-sake43°
花咲醸酒。

4月20日

空知・旭川の酒蔵めぐりと
ペアおちょこ造り体験

道産酒を応援する市民の会「花咲醸酒 hana-sake43°」第一弾ツアーが開催されました。50代・60代の日本酒好きから20代の学生さんまで約40名が参加。金滴酒造や高砂酒造をめぐり、見学や試飲を体験しました。バスの中では酒匠・鎌田孝さんによる道産酒トークも。みっちり勉強してちゃっかり試飲。もちろんしっかりお買い物も楽しみました。



5月12日 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

母の日に合わせて、北海道神宮でイベントを行いました。酒匠・鎌田孝さんによるミニ講座を受け、道産酒の利酒に挑戦。乾杯グラスに遠藤慈慧さんが作った花氷が登場すると、会場からため息が漏れました。昼食には「蝦夷風花」の弁当とともに本誌「きほんのき」でおなじみヒデコさんが用意した山菜の天ぷらも。春の香りと吟醸香に酔いしれました。



よしあき
遠藤 慈慧さん

遠藤商店代表。広島県出身。
製氷会社に勤務後、
独立して氷販売専門の
遠藤商店を開店。
水の注文・配達は電話
TEL 0133-72-9550
<http://www.ice-endo.com>



ワザあり! WAZA·ARI!

おうちで 透明な氷を作ろう

氷屋さんの水のように、透明な氷を作りたい!と思ったことはありませんか?今回は、家庭の冷凍庫で透明な氷を作る方法を遠藤商店の遠藤慈慧さんに教えてもらいました。「水が白くなるのは水の中に空気やミネラル分などが含まれているからです。水は外側から氷になっていきますが、不純物は内側に追いやられて最後に凍って白くなる。だからご家庭で作る氷は外側が透明で、真ん中は白いです。そこで考えたのが、周りを断熱して一方向から冷やす方法。不純物を下に逃がし、上澄みの透明な氷だけを取り出す方法です」。そのやり方はこちら。ぜひ一度試してみてください!

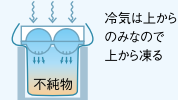
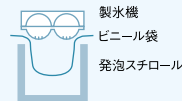
遠藤商店代表の遠藤慈慧(よしあき)さんに聞く 透明な氷の作り方

<用意するもの>丸型製氷器、発泡スチロール容器
(製氷器が縁にひっかかる程のサイズ)
ビニール袋(大)、キリ、アイスピック



- (1) 水が抜けるよう、製氷器の底にキリで5~6カ所穴を開ける
- (2) 発泡スチロール容器の中にビニール袋を開いて入れ、その中に製氷器をセットする
- (3) (2)を水で満たし、冷凍庫に入れる(水道水でOK)
- (4) 48時間後ビニール袋を出して凍り具合を確認し、製氷器部分が完全に固まったところで冷凍庫から取り出す(全部凍らせないように注意)
- (5) 製氷器の周りについていた氷をアイスピックなどで割って落とし、製氷器から氷を取り出して完成

※中に花を入れて美しい「花氷」を作ってみましょう



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

牛さんと草地

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。



平島 前号は森と土の関係の話でしたが、これは牧場の草地でも同じでしょうか。

河野 そうです、全く同じです。牧場の草地にも、森と同様に多くの微生物さんや生き物さん達が住み、その自然の循環が豊かな土を作ってくれます。

能戸 牧場と言えば、河野さんも応援している旭川市の齊藤牧場のこと、教えてください。コープさっぽろの旭川の4店舗でも牛乳の取扱いがあるんですよね。

河野 齊藤牧場は、自然循環が成り立っている典型的な牧場です。130haの広大な牧草地に牛さんは40頭程度で、牛さん達は広々とした環境でのびのび育っています。

このように広い牧草地だと、化学肥料や農薬を利用せずとも牛さん達に十分な牧草が手当てできます。牧草が自然のままに豊かに育つ循環のサイクル、微生物さんや生き物さん達が豊かな土を作ってくれるサイクルが保てるのです。

平島 130haって、東京ドーム約28個分の大きさですね。それだけ広大な場所に牛さんが40頭つ





[斉藤牧場ホームページ]
<http://www.saitou-bokujo.org>

て、牛さんにとってはパラダイスですね。

河野 そうなんです。斉藤牧場の牛さんは、ストレスもなく、自然な草を食べているので、本当に気質も穏やかでかわいいですよ！

能戸 だから牛乳もおいしいんですね。

河野 ただその分、大量生産できないため、値段もなかなかです。自然の循環は素晴らしいことですが、化学肥料や農薬を使わなければ使わないほど自然循環のスピードに合わせていくことになりますので、「早く」「大量に」とは逆の流れになります。

そうなると当然値段も上がってきます。しかし、その値段は単に牛乳の値段というだけではなく、**自然の循環を守っている、森や土や生き物さん達を守っている費用も含まれています**ので、そういう応援まで考えると、決して高いとだけはいえなくなってきました。

能戸 そういうことを分かって飲むと、より一層おいしくなりますね！



牛乳の値段には
 森や土や生き物さん達を守る
 費用も含まれています。



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、豊かな田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。

別海牛乳の とろけるミルクプリン

牛乳の風味をしっかりと味わうことができる、口の中でとろけるなめらかな食感のプリン。カラメルソースのコクがアクセントに。

材料(4人分)

黄金そだちの 別海牛乳……………400cc	【カラメルソース】 てんさい糖……………大さじ3
てんさい糖…大さじ3(45g)	水……………50cc
ゼラチン……………5g	塩……………ひとつまみ

作り方

- 1 ゼラチンは大さじ1の水(分量外)でふやかしておく。
- 2 小鍋に牛乳、てんさい糖を入れ火にかけて、温まったらゼラチンを入れ溶かす。沸騰させないように注意。
- 3 好みの器に入れ冷やし固める。
- 4 カラメルソースを作る。小鍋にてんさい糖、水を入れ火にかけて沸騰したら弱火で煮詰める。
- 5 10分ほど煮詰めて、てんさい糖の色が透き通りしとろりとしてきたら、塩を入れ火を止め冷ます。
- 6 固まったプリンの上に、カラメルソースをかけて完成。

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 黄金そだちの別海牛乳

(株)べつかい乳業興社

日本一の生乳生産量を誇る別海町の広大な草原で、摩周湖の伏流水を飲み、北海道産の飼料用米を10%配合したえさを食べてのびのびと育った牛の生乳が原料です。

※一部取扱いのない店舗もあります。ご了承ください。



さとらんど交流館に行ってみよう!

のこたべカフェでお昼ごはん!

～のこたべカフェ メニュー～

- ・ちょこっとで紹介した生産者さんの素材を使った月替わりこだわりおむすび(お米とのりもちろん産産!)
- ・日高昆布でだしをとった具だくさん豚汁
- ・当別町 大塚農場のポップコーン など

※のこたべカフェ開催日

7/6-7、13-14、20-21

8/3-4、10-11、17-18、24-25

9/28-29

12:30



センターで**自転車**を借りて園内を散策してみよう!
アイスやバターの手作り体験もできるよ!

11:00



10:00

園内を走る**SLバス**に乗ってセンターへ



9:00

交流館内にある**直売所**で朝採り新鮮野菜をゲット!

他にもこんなお楽しみがいっぱい!



馬車



おもしろ自転車



動物ふれあい



12:00

交流館前の**ふわふわドーム**や芝生で体を思いっきり動かそう!



たのしいイベント盛りだくさん

※詳細はさとらんどホームページ[<http://www.satoland.com>]にてご確認ください。

※天候・季節によってカフェメニューが異なる場合があります。

詳細はのこたべホームページ[<http://nokoabe.com>]をご確認ください。

切り取ってお持ちください

クーポン持参で100円分の**日替わりちょこっと野菜**を

先着30名様にプレゼント!!

期間/2013年7月の土・日・月曜日、8月の毎日
日時/9:00～15:00
有効期限/2013年8月30日まで

期間	直売所フェア	さとらんどイベント
7/13(土)・14(日)・15(祝)	プロックリフェア	さとのカルチャーナイト(14日)
7/27(土)・28(日)		第2回農家と料理人のハーベストフェスティバル
8/17(土)・18(日)	大浜みやこフェア	さとの夏祭り
8/24(土)・25(日)	花フェア	さっぽろ花まつり
9/7(土)・8(日)	加工品フェア	さっぽろハーベストランド収穫祭
9/21(土)・22(日)・23(祝)	玉ねぎフェア	第3回玉ねぎフェスタ



さとらんど交流館
住所/札幌市東区丘珠町584-2
お問合せ/TEL 011-787-0223

中本さんはボルネオで生まれ、
生後半年で祖父母のいる神奈川・
葉山に預けられ、二歳の時に関
東大震災を経験しました。その
後、家族で神戸で暮らしますが、
戦争が始まると一家で中国大
陸の大連^{だれん}に移住、そこで終戦を
迎えます。ロシア軍があふれ

ボルネオ、葉山、
神戸、大連、
そして北海道へ

人間、大事なものは 適応力です

かえる街で、ロシア人将校や
満州から引き揚げてきた人た
ちと大勢で暮らしたことも。そ
してついに日本へ引き揚げ。厳冬
の二月、飢えと寒さに耐えて
帰国。その後、結婚して北海道
へ移住します。

備えをして
待つこと

ご主人が仲間と作った会社

おばあちゃんから聞く

暮らしの養生つづりや占

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。祖父母、父母、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/くれけいすけ

インタビューしました



中本一子(なかもと・かずこ)さん

1922年当時オランダ領だったインドネシアの
ボルネオで、ゴム園を営むご両親のもとに生まれました。
いろんなところに出かけて行って友だちをつくるのが
好きという元気で素敵な90歳のおばあちゃんです。

中本さんの 元気に生きる秘訣3カ条

1. 人生50歳から!

子育てが落ち着いた50歳。さあ、これからやりたいことをやると思い立ちました。今の若いお母さんたちも子育て中はいろんなことをしたいと思うでしょ。でも、焦らず、準備して待つことが大切なの。そのうち自然に、やるべき時期がやってきますから。



2. 好奇心は持ち続ける



大連の家ではロシア人将校も一緒に暮らしていたこともあり、50歳からロシア語を始めました。あと体操も。この2つは40年間ずっと続けていますよ。

3. 外に出ることで刺激を受ける

自分の向く方向は常に外。外に出て行って、いろんな人に会うこと。するといろいろな刺激を受けます。



では、甘いものが不足していた時代に、シロップやりんごジャム、ラムネ、ラーメンのつゆなどを作りました。中本さんも商品の試作をお手伝い。「順調に売れたり、思うようにいかないでへこんだときもあったわよ」。

戦前〜戦後と大変な時代でしたが、それぞれの土地や暮らしに適應して生きてきたといえます。「人生何が起こるか分かりません。だからこそ、その時にで

きることを精一杯やって、いい波が来る時期を待つ。備えができていれば、うまく波に乗ることができる。『待つ』ことって大事なの」。



実家は俱知安の農家。

両親は俱知安町でメロンやじゃがいもを作っています。朝

4時に起きて夜まで働く毎日です。大雨が降ると父は夜中でも畑へ行き、土日も関係ありません。我が家は街から遠い山の麓にあるので、私は幼稚園へも保育園へも行きませんでした。あ、親が「社会性の無い子に育つのでは」と心配し、一度だけ夏の間、保育園に通いました(笑)。そんな心配をよそに、私は幼少時から毎日、兄や弟達と、外で走り回って遊んでいましたね。大人になってから聞いたのですが、母は私が小学校へ



様々な事情で、毎日忙しい親は多い。親目線からの子育ての話は良く聞くけれど、たまには子ども目線から。子どもから見る働く親、山根さんに聞いてみました。

取材・文・編集/本間千洋 デザイン/野崎亜美 レシピ/能戸英里

LOVE LETTER 書き手



やまね
山根 あゆみさん
俱知安町出身。HBCラジオ営業部を経て、2009年より「カーナビラジオ午後一番」(月～金12:00～16:00)でパーソナリティとして活躍中。オフィシャルブログ「山根あゆみのラジオ業務日誌」も更新中!

入学する時にとっても心配したそうです。他の子は集団生活に慣れていたけれど、私だけ同級生のお友達是谁もいないです。入学して初めて私の口からお友達の名前が出た時は、心底ホッとしたそうですよ。

親のプロ意識を見て育つ。

よくTVでも「親の仕事のぞきに行こう」って特集があります。私は物心がついた時から畑で働く親を見てきました。農作業を見て「自分でもできそう」って思うんですけど、実際やるとできない!

できてもスピードが全然違います…。だから自分より親は「できる人たちだ」とずっと尊敬してきて、かなわないと思ってきました。今、私は働く上で「手を抜きたくない！」という気持ちで仕事の事前準備なども入念に行うのですが、それは親が『プロとして働く姿勢』を、背中で私に見せてくれたおかげですね、きっと。

今になって気付く親心。

日中は忙しくても、母とはよく、夜の台所で片付けを手伝いながら話をしました。私も母もおしゃべりなんです。が、その時の母は大抵聞き役。悩みを話しても「そうかい。それであゆみはどう思うの？」と、決して「こう解決しなさい」と頭から命令されたことはありませんでした。でも実は聞きながらどんなに心配していたか。私が地元を離れてから、母はポツリ、ポツリと話

してくれるようになりました。聞けば聞くほど、こんなに心をくだいてくれていたんだと驚くばかり。だって当時は、母は心配のそぶりも見せませんでしたから。…なんかウルウルしてきちゃった。ごめんなさい（笑）。子どもは必ず親心に気付きはじめる日が来ると、私は思います。ただ大変申し訳ないですが、その日はきつと大人になってからですね（笑）。そしてたぶん、私はまだ気付いていないこともたくさんあるでしょう。

先日、父が還暦を迎えて、家族でお祝いしました。これから少しずつ、親へ恩返しできたらなって思っています。



トモエ 日高昆布だし 彩り 500ml



コープさっぽろ各店舗でお取扱っています。

日高昆布を一晩冷水にじっくりと浸し、釜茹でして作られているので、昆布のうま味をしっかりと感じるができます。炊飯器で炊くだけの簡単レシピが、昆布だしのおかげでにんじんの甘味が引き立つ風味豊かな炊き込みご飯に変身です。

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/>

イベントのお知らせ

コープさっぽろ・福山醸造・のこたべ
共同企画

「えりもで昆布を親子で体感！」

詳しくは64ページをご覧ください。

使ったのは
コレ！



かんたん
Simple
ごはんレシピ
meal recipes

レシピ作り手



のこたべ
子どもごはん研究家
能戸 英里
のこたべ

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。

● 日高昆布だしで にんじんごはん (4人分)

米 ————— 3合
トモエ
日高昆布だし彩り — 大さじ2
にんじん ————— 80g
塩 ————— 小さじ1
パセリ ————— 適量

- ① お米は研いで水を切り、炊飯器へ入れる。
日高昆布だしを入れ、水を3合の目盛りまで入れる。
- ② にんじんはきれいに洗い、すりおろす。
- ③ 炊飯器へすりおろしたにんじん、塩を入れ、炊飯。
- ④ 炊き上がったらよく混ぜる。器に盛り、パセリを飾って完成。

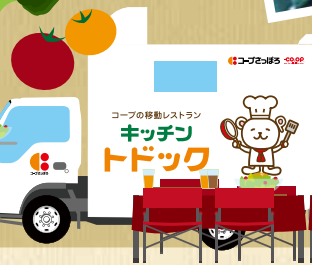
今年もおいしくオープン!

『コープさっぽろ農業賞を応援する会』の例会として開催される食のイベント、それが『畑でレストラン』です。

畑でレストラン®

畑で見よう、味わおう!おいしい北海道農業

参加者募集!!



開催日一覧

7.21日

千歳市

超人気イタリアンシェフと循環型有機農業のコラボ

はるか農園

×

オステリアYOSHIE

吉江 恵一シェフ

7.28日

長沼町

フレンチ惣菜が人気のシェフにとっての有機野菜とは

メノビレッジ長沼

×

デイズキッチン創

並原 大介シェフ

7.31水

由仁町

信望厚きフレンチの雄が由仁の畑で大活躍の予感

ふれあい体験農園 みたむら

×

ラ・サンテ

高橋 駿シェフ

8.4日

新篠津村

老舗ホテルの伝統の味が有機野菜の畑で一層輝く

大塚ふあーむ

×

札幌パークホテル

土谷 則夫 洋食副料理長

8.12月

恵庭市

女性の支持を集める若きイタリアンシェフが挑む野菜畑

余湖農園

×

クッチーナ・イタリアーナ・マトウロ

井藤 史見シェフ

8.18日

上川町

カリスマシェフが大量を望むガーデンで有機野菜を

当麻グリーンライフ

開催場所:大曲高原畑+丘 フラテッロ ディ・ミコ 上川
※開催場所は施設内となります

トラットリア ピッツェリア テルツィーナ

堀川 秀樹シェフ

8.25日

札幌市

道産食材にこだわり続けるシェフと絶景ワイナリー

八剣山ワイナリー

×

バルコ札幌

塚田 宏幸シェフ



■ 大人 おひとり様 (ランチ)

4,200円 (税込)

■ 定員: 25名 ※定員になり次第、締め切らせて頂きます。
■ 申込締切日: 開催日の1週間前

❗ 現地集合・現地解散となります。一部バスツアーもごさいます。

◎ 詳しくはホームページでご確認ください ▶ hatake-de-restaurant.com

◎ フェイスブックもやってます

お申し込み・お問い合わせ

コープさっぽろ旅行事業部コープトラベル
「コープさっぽろ農業賞を応援する会」事務局

011-851-7411

月曜～金曜日 / 10時～18時
土曜日 / 10時～15時
日曜日 / 休み

※ 詳しい旅行条件と個人情報のお取り扱いを説明した「旅行条件書」をお渡しいたします。

全額
免除!!



コープ
組合員
特典

入学金

¥100,000

選考料

¥15,000

夢を叶える充実の
6学科 [全学科2年制]

北海道観光学科

経営情報学科

システム会計学科

税務会計学科

総合ビジネス学科

ビジネス情報学科

体験入学
相談会

11:30~14:00
(軽食付)

— は体験入学・相談会
— は保護者説明会

7
JULY

6[±]・15^{月・祝}・27[±]

8
AUGUST

6^火・7^水・8^木・18^日・24[±]・31[±]

9
SEPTEMBER

7[±]・14[±]・23^{月・祝}・29^日

札幌商工会議所付属専門学校

〒003-0026 札幌市白石区本通17丁目南5番15号

0120-66-8220 携帯・PHSからでもOK!

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



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通信 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。

「ちょこっと見たよ♪」で
ちょこっと(200円)OFF!
ご予約の際にひとことお添えください!

大塚のめぐみ有馬商店
Doさんぽ

「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

ゆっくり出発! ちょっと早めに帰る旅♪ 近場で北海道満喫!

「ご近所やさい」でおなじみ 恵庭・余湖農園の甘~いお野菜収穫体験と 人気の野菜たっぷりビュッフェ・ サッポロビール北海道工場見学

今回のDoさんぽは「近場」「野菜」「地産地消」にこだわり、大人の子連れ遠足を企画しました。一家の晩ご飯をあずかる主婦の声にお応えし、お帰りは早め(16時)です。

「ご近所やさい」でおなじみ、第1回「コープさっぽろ農業賞特別賞」受賞の恵庭・余湖農園を見学。約30年前から有機栽培を研究し、東京ドーム11個分の敷地で70種類の野菜を栽培している大きなファームです。広大な敷地の中でとうきび・トマトなど旬の野菜摘み取り体験(4

種類を予定)を楽しみます。

ランチは「くるるの杜」の農村レストランでゆっくりと人気の野菜ビュッフェを予定。もちろん、お買い物タイムもたっぷりです。締めは協働契約栽培により、北海道産大麦の麦芽を積極的に活用しているサッポロビール北海道工場を見学。北海道らしい広大なビール工場の見学と、試飲をお楽しみください。北海道だからこそ、近場で大地の恵みをたっぷり楽しみましょう!

主婦の意見から
うまれた
5時には帰れる
バストリップ

「ご近所やさい」でおなじみの
余湖農園の**おいしい野菜**、
トマトジュースのおみやげつき♪



余湖農園は広~い敷地にいろんな野菜がいっぱい!現在すくすく成長中!
レタスなど、クリーンな水耕栽培も見学できます♪

行程

札幌全日空ホテル8:30
出発→余湖農園(野菜
収穫体験)→くるるの杜
(昼食・お買い物)→サッ
ポロビール北海道工場
(見学・試飲)→JRL札幌
駅北口16:00着予定



工場見学のあとは、
サッポロビールの試飲も楽しめます♪

●日 程 / 8月30日(金)

●参加費 / 4,980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。

※収穫できる野菜の種類は、天候・生育状況によって変更になる可能性があります。ご了承ください。

★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/>

ちょこっと
次回予告

- ①9月より「ちょこっと(Cho-co-tto)」の旅が企画スタートします。
北海道の地域に焦点を当て、丁寧につくった、ちょこっと巻頭特集が「実体験できる旅をお楽しみに!」
- ②大人気「はなさけツアー」9月以降の企画を発表します♪ 栗山福利用りもお楽しみに!

お申込
先着
お申込
先着

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、日曜定休)

メール

csap.coop-tabl@todock.jp

WEB

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

コープトラベル

検索

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!

「より安心なくらし」のご提案

生協組合員とご家族の介護保障
コープの

介護保険



他人事では
ありません!!

(医療保険基本特約・傷害保険特約・介護一時金支払特約セット団体総合保険) 介護医療保険料控除対象 ※傷害死亡保険金部分を除く。
※この商品は損害保険であり、共済ではありません。

もしも所定の介護状態になった場合資金面でお役に立ちます。

介護一時金を受け取ることができるので安心!

ご自身に、そしてご両親にもどうぞ。

満79歳
まで
継続加入
できます

団体契約で
10%割引!

介護一時金
をお支払いする
制度です!

満40歳～満69歳までの方が新規加入の対象です。

(満79歳まで継続可能です)

500 介護一時金
万円コース

満55歳～満59歳の方
1名加入の場合
月額

930円

介護一時金 500万円

傷害死亡保険金 100万円(天災危険補償特約付き)

700 介護一時金
万円コース

満55歳～満59歳の方
1名加入の場合
月額

1,280円

介護一時金 700万円

傷害死亡保険金 100万円(天災危険補償特約付き)

この保険は、更新型で5歳刻みで保険料が変わります。

※詳しい内容については、取扱代理店または損保ジャパンまでお問い合わせください

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
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501 TEL011-671-5585 FAX011-671-5586
- 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 〒063-8501
- ◆引受保険会社 / 株式会社損害保険ジャパン 札幌法人営業部 営業第一課
札幌市中央区北1条西6丁目2 TEL011-281-6144 <http://www.sompo-japan.co.jp>

大切な方へ贈って喜ばれる

コープの夏ギフト



詳しくは「コープの夏ギフト」カタログをご覧ください。

産地・素材・製法にこだわったコープの夏ギフト。
果物・スイーツ・海産物など「北海道の夏」が勢揃い
しました。

*** 受付期間：8月21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

お中元のマナー

日頃お世話になっている方へ感謝の気持ちをこめて贈る、夏のお中元。旧暦1月15日の「上元」、7月15日の「中元」、10月15日の「下元」に神様をまつる中国の風習が日本に伝わり、お盆と結び付き、先祖の霊を供養したり、お供え物を配るようになったのがはじまりといわれています。

お中元は、お盆の風習に由来するため、東日本では新暦の7月初旬から15日まで、西日本では月遅れの8月初旬から15日までに贈るようにしましょう。うっかり遅れてしまった場合は「暑中御見舞(目上の人には暑中御伺)」、立秋をすぎたら「残暑御見舞(残暑御

伺)」と表書きします。

品物を贈る時にも、ただ贈るだけではなく、季節の挨拶もかねて、品物を贈ったことを伝える葉書や手紙を先駆けて送るといいでしょう。



新規定期配達
ご登録の方

サービス
いっぱい!

安心も
いっぱい!

宅配トドックで

定期
配達

灯油
キャンペーン

7月29日よりスタート!

加入
特典

灯油
45円
サービス

トドック
500
ポイント

その他にも
「特典」
いろいろ!

詳しくはエネコブまで

Ecو++ 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!

くらしに役立つ、コブの安心エネルギー

株式会社
エネコブ
aneco-op

無料見積 太陽光発電・ストーブ・灯油
ボイラー・ガスコンロ

お問合せ先

☎0120-012-458

エネコブ 検索



愛する家族へ、最期のおくりもの。

コープの家族葬

Feriae

フリエ

フリエ
ホール
ご相談・見学
随時
受付中

～もしもの時のため、一度事前相談してみませんか?～



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。

200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。

札幌地区以外は葬儀社との提携葬儀施工しています。

ちょこっと 家庭菜園

2

夏のお料理に大活躍

バジルをたくさん 収穫しましょう

バジルはシソ科のハーブです。
爽やかな香りのバジルはトマト料理や
パスタ・ピザによく合います。
ペーストにしたり、ピネガーやオイルに
漬けこんだり、パン生地に焼き込んだり…。
たくさん収穫してお料理に使いましょう。



アドバイザー
堅木和枝(かたぎ・かずえ)さん
ハーブ&アロマ環境コーディネーター
北海道ガーデニングマイスター
Herb & Glass K's Factory 主宰

B

ブッシュバジル

葉が小さいので刻む手間が省け
摘みとるだけでOK。
摘めば摘むほど、こんもりと
小さな木のようになります。



暑さが得意で寒さが苦手

バジルはインド原産の植物で、
熱帯地方では多年草ですが、
日本では一年草として扱います。
気温が高くなる夏に元気に育ち
ます。北海道など寒い地域では、
苗を早い時期に買って外に置い
ておくことと低温でダメになってし
まうことがあるので注意しま
しましょう。水やりは表面の土が乾い
たらたっぷりあげましょう。



S

スイートバジル

沢山収穫できたときは、オリーブオイル、松の実(クル
ミで代用も)、塩少々を加えフードプロセッサーを使っ
てジェノベーゼソースを作ってみましょう。冷凍保存も
出来ます。調理するときにパルメザンチーズを加えると
美味。葉や花穂をオリーブオイルに漬けこんで簡単
保存も出来ます。葉も使えますが、香りが移ったオイ
ルはパスタやピザにかけるだけでも本格的な味に。

「摘心」で
収穫量アップ！
株が若いうちに茎や
枝の先端を摘みとり、
わき芽を増やして茎や
枝分かれを促します。
花穂を摘むことで花に
栄養が行くのを防ぎ、
こんもりと形も良くな
り、長くたくさん収穫
できます。たくさん葉
がついてきたら収穫も
かね、太い茎についてい
る小さな芽の上で思っ
きつてハサミで切ると
再び新芽が伸び初霜ま
で楽しめます。

R

レッドバジル

赤紫色の品種。ピンクの花をつけます。
リンゴ酢・ワイン酢・穀物酢などにつけて
ピネガーをつくときれいな赤色になります。



葉をつける



※オイルやピネガーに
漬けるときは葉が隠れるまで
注がないとカビの原因に。

こんもり



摘心

プチ!





髪の毛の根元から すっきり洗おう!



※ひたいと背中の皮脂腺の数の比較
【左王冠へ、個人差があります】

泡+ブラシ

シャンプー



天然
由来成分^{※2}
配合



弱酸性

すっきり洗える
ノンシリコーン^{※1}処方
シャンプー

- 植物由来リコリスC[®]配合 ※グリチルリチン酸ジカルウム フケ・かゆみを防ぎます。
- ナチュラルフローラルの香り
- ※1 リンスのいらないシャンプー(クールタイプ含む)はノンシリコーン処方ではありません。
- ※2 保湿成分: コーカリエキス、カモミリエキス

【医薬部外品】髪と地肌をすこやかに保ちます。フケ・かゆみを防ぎます。

シャンプーブラシ

手で洗うより
気持ちいい〜!

フニフニ
やわらかい!



お子さまも
持ちやすいサイズ



フックに
かけられる!



細く長い髪も
からまりにくい配列



わたしと CO・OP共済の 心をつなぐ 物語

被災地の訪問先で
「生協さんありがとう」という
声をたくさんもらいました。

2011年4月末、コープさっぽろからの支援として、東
日本大震災被災地支援見舞金のご契約者訪問活動も行い、仙
台中内と近郊の住宅街を中心に、お伺いしました。

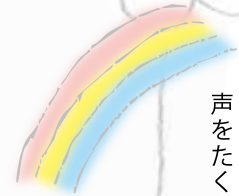
まだ余震が続き、片付けもままならない大変な時期に訪問活
動をして、かえって足手まといになるのではないかと不安
でございましたが、

生協さんは地震のあと全国から支援物資を届けてくれて、
本当に助かりました。

昨日担当のひとと話したばかりなのに、もう来てくれたんですか。
。生命や入院の保障しか加入していないのに、お見舞金もも
らえるんですね。など現地で家族を支え続ける女性のみな
さんにたくさんの、ありがたう。をもらい温かた優しくとの
根柢にある本當の強さを教えていただきました。

目の前の震災風景が当たり前になりつつあったため、活動
も終えて新千歳から札幌へ向かう車窓から見、仙台とは
まったく違う平和な風景に、やり場のない憤りと被災地の方
への申し訳ない気持ちでいっぱいになり、大きな無力感に襲
われました。

復興には多岐にわたるたくさんの長期的支援
が必要とす。私たちは今この場所でも、限り
たすけあいの輪を広げていきたいと思ひます。



CO・OP共済営業オープニングスタッフ募集

未経験者大歓迎！安心の事前研修完備で未経験の方も安心です！

【業務内容】CO・OP共済営業業務(組合員さんの対応) 【勤務先】札幌、小樽、江別、岩見沢の各センター
【資格】自家用車使用できる方(ガソリン代別途支給)、【時間】9:00~20:00の8時間勤務、休憩1時間の変形労働時間制
【応募】まずはお気軽にお電話ください！ TEL 011-671-5827(担当/佐野)
<受付/月~金9:00~18:00> 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ 共済推進室
「女性が楽しく活躍できる職場です！」



齋藤 啓子 (共済推進室)

ロッヂテールクラブ受付、
フリエ事業部事務を経て、
共済事務担当、現在は店舗
札幌3地区推進担当



参加者募集

コープさっぽろ・福山醸造・のこたべ共同企画
えりもで昆布を親子で体感!



日時 / **7月27日(土)・28日(日)** ※雨天決行

場所 / えりも町(百人浜オートキャンプ場、えりも町内)
※現地集合、現地解散 ※バンガローに宿泊もできます。

参加費 / 大人3,000円、子ども1,000円

※キャンプ場使用料、夕食、朝食費、昆布干し体験費、乗船費、保険含む
※キャンプ道具をお持ちでない方は別途料金が発生いたします。

定員 / 親子15組 ※先着順 ※応募締切:7月12日(金)16:00までに電話連絡
※応募が少ない場合、中止となる場合もあります。

昆布漁師のしながら短角牛(コープさっぽろ農業賞受賞)を育て
の高橋さんと昆布だして短角牛のカレーを作ります(料理教室)。
「日高昆布しょうゆ」を造っている福山醸造さんにも昆布の魅力
を教えてください。翌日は昆布干し体験、船に乗っての野生のア
ザラン鑑賞ツアー。えりも町と昆布が大好きになる2日間です。

申込み・お問合せ / NPO法人のこたべ
TEL 011-671-9300 ※平日10:00~17:00、受付は電話のみ
※のこたべHPに詳細あり <http://nokotabe.com/>

参加者募集

コープさっぽろ・エスピー食品共同企画
コープさっぽろ・S&B杯
第29回ちびっ子健康マラソン大会



写真提供: オールスポーツコミュニティ <http://allsports.jp/>

日時 / **9月22日(日) 9:00~13:00** ※小雨決行

場所 / 真駒内セキスイハイムスタジアム
(札幌市南区真駒内公園3-1)

参加費 / 無料

定員 / 北海道在住の小学生2,000名様

※応募締切:8月31日(土)当日消印有効
※応募者多数の場合は抽選により出場者を決定します。
※出場者へは9月上旬より「参加者ハンドブック」を郵送します。



今年で29回目を迎える「ちびっ子健康マラソン大会」は、次
代を担う子どもが心身ともに元気で育ってほしいとの願いをこめて
スタートした小学生のマラソン大会です。自分のペースで無理な
く楽しく走りましょう!店頭に応募ハガキまたはHPよりご応募くだ
さい。QRコードからもアクセスできます。

申込み・お問合せ / コープさっぽろ供給企画室
「ちびっ子マラソン大会」係
TEL 011-671-5637 ※10:00~18:00(土日祝日を除く)
※コープさっぽろHPより応募サイトあり

参加者募集

コープさっぽろ・日清食品共同企画
洞爺湖・夏の冒険王

(クイズ)○の中にあてはまるカタカナをお答えください。
世界初のインスタントラーメンは○○○ラーメンです。

<セント>

世界初のインスタントラーメンである
チキンラーメンは今年で
発売55周年です。



日時 / **7月30日(火)~31日(水)1泊2日**

集合・解散場所: コープさっぽろ新道店駐車場

場所 / 洞爺湖財田キャンプ場

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

定員 / 小学4~6年生の男女・30名様

※応募締切:7月15日(月)当日消印有効
※当選発表:当選者には、7月21日(日)までにご連絡のうえ、
参加のしおりを送り発表にかえさせていただきます。

カヌーや自然学習プログラム、創作チキンラーメン作りなどを
体験しよう!定型郵便はがきに、①クイズの答え②ご希望の
コース(Aコースとご記入ください)③郵便番号④住所⑤保護
者氏名(フリガナ)と年齢⑥参加されるお子様の氏名(フリガ
ナ)学年・性別⑦電話番号をご記入の上、ご応募ください。

申込み・お問合せ / 日清食品株式会社 北海道支店
TEL 011-737-8620 ※9:00-17:30(土日祝日を除く)
〒060-0807 札幌市北区北7条西1丁目1番2号SE山京ビル5F
日清食品(株)北海道支店「夏休み!わんぱく自然探検キャンペーン」係

組合員さんの声

レジ係の山科さんは、混んでいる時でもいつもステキな笑顔で、テキパキ対応していただけます。小さな子どもにも優しく、レジでは「あと○○円でポイント10倍になりますよ」などお得な情報を教えてくれて助かります。

参加者募集

夏休みおしごとキッズ参加者募集



日時 **7月30日(火)**～
各店舗により異なります。

参加費/畑のおしごとコース 2,000円
お店のおしごとコース 2,000円
両方参加の場合 3,500円

定員/各会場20名様
※応募締切:7月12日(金)必着

夏休みにおしごと体験をしたい小学3年～6年生を募集しています。実施店舗は札幌:平岡店・西岡店、岩見沢:岩見沢南店、小樽:小樽南店、苫小牧:バセオ川沿店、伊達:だて店、釧路:星が浦店、遠軽:遠軽みなみ店、帯広:ベルデ店、旭川:春光店、函館:いしかわ店となります。

申込み/各実施店舗にご連絡ください
※詳細・申込方法は、ちょこっと6月号P66でご確認いただくか、下記HPをご確認ください。
<http://www.coop-sapporo.or.jp/info/view/id/2193>

参加者募集

こどもだけの食育企画

きみも未来の(料理の鉄人)第3弾 イカ



日時 **7月27日(土) 10:30～13:30**

場所/札幌市エルプラザ2F 食材研究室
(札幌市北区北8条西3丁目)

参加費/1,500円
定員/4年生以上20名様(中学生も可)
※応募者多数の時は抽選となり、当落は7月22日頃にハガキにてお知らせします。

申込み方法:ハガキかFAXで①郵便番号、ご住所②お名前(ふりがな)③学年(年齢)④性別⑤電話番号、⑥保護者のお名前を料理の鉄人希望と明記して、7月13日(土)必着でお申込みください。

旬の魚「イカ」について、見て・触って、体の特徴を学びます。包丁を使い、自分でイカをさばいて「イカづくし」にチャレンジ! 五感をフルに使い、「だし」の違いも体験し、それぞれの特徴から味覚を育てていきます。さあ、きみも料理の鉄人めざしてGo!

申込み・お問合せ/組員活動委員会 クック隊
TEL 011・700・5460 ※10:00-17:00(土日祝日を除く)
FAX 011・700・5464
〒001-0012 札幌市北区北12条西1丁目コープさっぽろ組員活動部内

参加者募集

コープさっぽろ 自然体験教室 in ハイジ牧場



日時 **8月24日(土) 10:30～15:30**

※バスで移動します
(STV前に8:30集合、16:30にSTV到着予定)

場所/ハイジ牧場(夕張郡長沼町東9線南2)

参加費/無料
定員/30組100名様 ※応募締切:8月2日(金)当日消印有効
※応募者多数の場合は抽選となります。
※一般の郵便はがきでも応募できます。

牛の乳搾りや動物へのエサやり、生キャラメルづくり、バターづくりなど家族みんなで楽しく牧場体験をしませんか? お昼はおいしいジンギスカンです! 詳しくは店頭専用応募用紙をご覧ください。※雨天の場合は内容が一部変更となります。

申込み・お問合せ/STVラジオ
「コープさっぽろ自然体験教室inハイジ牧場」事務局宛
TEL 011・272・8345 ※10:00-17:00(土日祝日を除く)
主催/株式会社STVラジオ 後援/ライオン株式会社



参加者募集

えっ!コープさっぽろの
食品添加物自主基準が
変わっちゃうの?



日 時 / 7月8日(月) 10:00~12:00

講師:コープさっぽろ食の安全委員会 委員長 三浦 敏明氏

場 所 / コープさっぽろ北12条店ほか全道8会場
札幌、江別、函館、旭川、苫小牧、帯広、北見、釧路で
TV会議システム利用して開催。

参加費 / 無料 申込み方法 / ①郵便番号、ご住所②お名前(ふりが
な)③年齢④性別⑤電話番号 自主基準改定希望
と明記して希望会場にハガキかFAXでお申込み。
申込み先住所については、下記のコープさっぽろ組
合員活動委員会にお問合せください。

コープさっぽろには食品添加物の自主基準があるのを知って
いますか?自主基準は、組合員さんや専門家の意見を聞いて
て、コープさっぽろが定めた、法律の上乗せ基準です。今年
度、科学的評価に基づき見直しをすることになりました。聞いて
、知って、考えて、「食」を選ぶ賢い消費者になりましょう。

申込み・お問合せ / コープさっぽろ組合員活動委員会
TEL 011-700-5460 ※10:00~17:00(土日祝日を除く)
【各会場FAX番号】札幌 011-700-5464 小樽 0134-32-1747
函館 0138-30-2633 旭川 0166-52-2391 苫小牧 0144-73-5150
帯広 0155-34-2659 北見 0157-67-6177 釧路 0154-91-9158

参加者募集

2013夏祭り in 中央文化教室



日 時 / 7月28日(日) 10:30~15:00

場 所 / コープさっぽろ 中央文化教室
(札幌市中央区北1条東1丁目 明治安田生命札幌北1条東ビル3F)

参加費 / 各講座500円~

定 員 / 各講座10名程度

※事前予約が必要な講座有、
詳細はHPを確認。



マリンなジェルキャンドルを作ろう! 親子バレー体験&チュチュ
試着撮影会、マスキングテープで夏アルバムを作ろう、ソーラー
カーを作ろう、おもしろサイエンス教室、パワーストーンアクセサリー
作り、手作りマルシェ、カラーセラピー他、親子で楽しむ遊んで学
べるお菓子教室(知育菓子を知る)参加特典抽選会もあります!

申込み・お問合せ /
コープさっぽろ 中央文化教室
TEL 011-222-4639 ※10:00~17:00(日祝日を除く)

イベント開催

第7回
食べるたいせつフェスティバル
2013



日 時 / 8月31日(土)~11月10日(日)

場 所 / 8/31(土) スポーツ交流施設つどいむ
9/28(土) 苫小牧市民会館
10/13(日) アグリアリーナ
10/19(土) 函館総合卸センター 流通ホール
10/27(日) 釧路観光国際交流センター
11/ 2(土) サンドーム北見・サンライフ北見
11/10(日) 旭川地場産業振興センター

参加費 / 入場無料

北海道のおいしい「食」を再発見。地元の生産者との交流
や、食にかかわる団体、学校、行政などが参加し、楽しみなが
ら「食べるたいせつ」を知って・見て・体験できるイベントが盛
りださんたくさんの方のご来場をお待ちしています。

申込み・お問合せ /
コープさっぽろ組合員活動部
TEL 011-700-5460 ※9:30-18:00(土日祝日を除く)

組合員さんの声

島崎さんの対応良かったですよ。客の会話を無視することなく、適切な受答えをされていて、またここで買物しようという気にさせ
てくださる方でした。高齢化社会の中で温かさを感じる方に会えて嬉しく思いました。

組合員さんからのご意見掲示板

コープさっぽろをもっと良くしていくために、
組合員さんからいただいた声をコープの改善に取り入れていきます！
ご意見は各店舗の声の掲示板備え付けの「声を聞かせてカード」までお寄せください。

トドックを利用しています。
野菜の袋やパックの中に産地や
生産者名などが書かれた紙が
入っている時がありますか？
結露などで印字のインクが
野菜につくこともあるので
中に紙は入れないでほしいです。

組合員さんの
ひびくご意見
を
大切にしていきます。

ナビタンのことです。
利用高が表示されるので、
参考にして買物しています。
以前、累計金額が私の計算と
合わないことがあって聞くと、
前々日までの金額が表示されると
言われました。いつ現在の表示なのか
正しくしてほしいです。

コープさっぽろの取組

お届けの野菜・果実に印刷物のインクが付着しないよう
にお届け形態の変更を進めてまいります。週刊ト
ドック紙面で、商品右上に「きちんと品質点検」の
マークが付いているコープさっぽろのセンターで加工
している商品から変更していきます。4月4週お届け
分から、パッケージに
シールを貼るなどスタ
ートしています。なお、取引
先や産地へも外部表示
やインクが付着しない工
夫をお願いしています。



パッケージ外に
シールを
貼りました

宅配トドック 2013年4月より実施

コープさっぽろの取組

お買い物の参考にしていただいているにもかかわらず、ご迷惑をおかけし申し訳ございませんでした。ご
指摘の箇所である
ナビタン画面上的
「メニュー画面」そ
して「会員情報メ
ニュー画面」の日
付表示は5月21日
より改めました。今
後ともナビタンを
ご活用ください。



日付表示が
正しくなりました

全店舗 2013年5月21日より実施

募集中

「ナガサキ・ヒロシマ 平和のスタディーツアー」募金



期 間／店舗「愛と協同の募金箱」9月20日(金)まで
宅配トドック注文書 9月21日(土)まで

コープさっぽろは、毎年、被爆地の広島・長崎市で開催される
平和祈念式典に合わせ、全国の生協の仲間と平和につい
て考える「スタディーツアー」に組合員さんを派遣しています。
今年は、全道子どもたちに「スタディーツアー」に参加して
いただき、被爆地の放射能被害と平和のたいせつさを学び
広げる平和大使として活躍していただきます。被爆地ヒロシ
マ・ナガサキへ組合員さんを派遣する為に掛かる費用と報告
会に関わる費用の一部にあてるための募金を募集します。皆
さんのご協力をよろしくお願いします。

申込み・お問合せ/
コープさっぽろ組合員活動部
TEL 011-671-5698 ※10:00-18:00(土日祝日を除く)



5月号「山菜特集」について

●子どものは嫌いだっただ山菜ですが、いつしか大人になって山菜の季節を楽しみにしている私です。山菜をもらってもレパートリーがなく、今月の特集で山菜のイロハがわかってとても役立ちました！
(札幌市 きらりさん)

●山菜テーマは時期もぴったりでためになりました。手軽に、そして子どもにも食べやすいメニュー紹介が良かったです。山菜料理はよくしますが、知らないものも多く勉強になりました。
(余市町 みゆまい母さん)

コープヤッぽろ&ちょこっとについて

●今回のちょこつことをぜひ横浜に住んでいる友達に読んで欲しいと思ひ、送ってみました。とても喜んでくれたのはもちろんのこと、ちょこつことについての意見もあって自分が褒められたような気分です。ちょこつことを台所の隅に置いて、作り方を確認しながら調理を進めていけるし、スクラップしておくのにもちょつどいい大きさだと思います。返ってきた友人からの手紙の一部を送ります。

「コープきッぽろの「ちょこつ」
ありがとう。なかなか読みで

cho-co-tto VOICE

があり、内容も充実して下さるごいフリーペーパーです。こちらにもタウン紙などスーパード出しているものも見ますが、どれも広告か提灯記事ばかりです。でもちょこつとは少し取っついておいて季節のたびに読み返してみようかな、と思えますね。本当に北海道が大好きで誇りをもって大切にしている気持ち伝わってきます。

(札幌市 M.Hさん)

●3月に第二子を出産しました。里帰りはずせずに大好きな札幌で産むことに。子育てに悪戦苦闘の日々ですが、コープの田植えや植樹体験・各種イベントを見るたびに、早く親子で参加したい！と思っています。ぜひ、託児付きや、乳幼児も参加できるようなパパママのためのイベントをたくさん作ってほしいです！

(札幌市 えりんごさん)

●すべておいしそう！写真よし！料理よし！食材よし！記事よし！すばらしい！だからコープファン！
(札幌市 ラベコさん)

●毎月ちょこつを拝見し、料理や暮らしのノウハウなど楽しみにしている一人です。料理は厚い紙に書いてファイルにし、ほとんどのものを手作りして子どもや孫に喜んでもらっています。トドックも利

配達の時、久保さんにガス臭いと言われ、調べてみるとガス漏れをしていました。とても助かりました。お礼を言いたいので連絡をもらいたいです。

組合員さんの声

「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
シール・ステッカー・各種印刷 北海シーリング株式会社	〒063-0831 札幌市西区発寒11条 14丁目1067番地4 ☎665-1271
有限会社原製本所	〒065-0021 札幌市東区北21条 東1丁目4番1号 ☎721-2825

(小樽市 ユズハルのママさん)



●なかなか山菜を食べない子どもたちにも、今回のレシピを見ていくつかチャレンジしてみようかな?と思いました♪

素敵な写真・イラストが届きました

用し、店舗にも足を運んで食材を買い、キッチンに立つことが私の癒しです。本当に料理は楽しい！
(滝川市 K・Oさん)

(釧路市 わらびさん)



■他にもたくさんのお便りや写真をいただきました。ありがとうございました！皆さんも日常のちよことした出来事、コープさっぽろへの思いなどがありましたら、ぜひアンケートにお書き添えてくださいね♪

おたより
待っています



「ガス臭い」と感じた週はお留守でした。ガス漏れ、ガス爆発、大惨事になるという思いで、その後2,3週続けて組合員さんにお伝えしました。連絡をいただき、何事も無かったことにホッとしています。



ボンゴムロン (ホ)

《材料》 2人分
 ○あさり…300g
 ○白ワイン…1/4カップ
 ○トマトソース…1・1/2カップ
 ○スパゲッティ…160g
 ○イタリアンパセリ…あれば少々

① フライパンに、

砂出した
あさり
300g

白ワイン
1/4カップ
を入れ



トマトソース
1・1/2カップ
を加え、
さっとあたためる。

あさりから
塩分が出るので
仕上げの塩は
きき入れに!

②

茹であがったスパゲッティを加え、
茹で汁、塩、こしょう(分量外)で味を調え器に盛る。
あればイタリアンパセリのみじん切りをふる。



- ① バットに3%の塩水(水1カップに塩小さじ1)を入れあさりを入れて1~2時間つけておく。
- ② 流水の下でカラをこすり合わせてよく洗う。

トマトソースを使って!



冷蔵庫で1週間、
冷凍庫なら2ヶ月を自宅に
使いまわそう!

湯おきをする
と
口当たりのいい
ソースに
仕上がります

トマトの湯おき

ペティナイフなど
を使ってヘタをとる



すぐに冷水にとり
皮をむく。

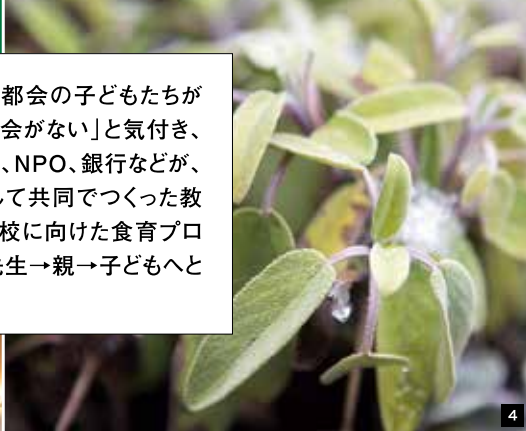


しっかり冷めたら
びん又は保存袋に
入れて保存する。



来月は福神漬けの子宝です!

地元のNPOが、「都会の子どもたちが自然に触れ合う機会がない」と気づき、トリノ市に提案。市、NPO、銀行などが、古い農家を改修して共同でつくった教育農場。まずは学校に向けた食育プログラムを実施し、先生→親→子どもへと教育している。



④ハーブに触って、匂いを嗅ぐ。芝生をはだして歩く(麦わらなども)など、五感を使ったプログラム。
 ⑤蜜蜂では、子どもたちに実際にはちみつを採取させている
 ⑥レストランも併設。ランチ、ディナーともおいしいワインとともにコースを味わえる
 ⑦地元で有名なジェラート(イタリアのアイス、氷菓子)屋さんを入れて集客につなげる



- ①ワンダさん
- ②ミニ動物園を通して、食べ物の循環、正しい食に気付かせる
- ③視覚障害団体と連携し、点字の案内も。そこらロープをつたっていけば自分で歩くことができる

イタリア視察
**人を良くする
 人たち**
 —教育農場「プロポリス」—



編集・文／平島美紀江
 撮影／石田理恵、平島美紀江
 デザイン／佐孝優

にんじんが好きになるかも

【にんじんだって主役になれる】

- ぴらぴらにんじんとツナ缶 de おかず 22
- こっくりみそ汁 23
- 干しにんじん 26
- 干しにんじんとオレンジのさつと漬け 26
- にんじんロール 28
- にんじんの洋風白和え 29
- にんじんシリシリ 41
- にんじんポタージユ 40
- にんじんのちくわ詰め 42
- にんじんのパスタソース 42
- にんじんガレット 43
- にんじんのリボンサラダ 43
- 日高昆布だしでにんじんごはん 54
- にんじんのフリット 裏表紙

【表紙のレシピをアレンジ】

- キャロットラペ 24
- オレンジとはちみつピネグレット 24
- クリームチーズとナッツの白和え 24
- ガーリックアンチョビのふりかけ 25
- にんじんのサラダカレー風味 25
- ヨーグルトのレムラドソース 25
- 【デザートにもなっちゃう】
- にんじんカップケーキ 30
- にんじんゼリー 41

便利な保存食

- ミニトマトとうずらのピクルス 35
- コロコロ野菜のミニトマトのピクルス 35
- トマトソース 70

ばつとできるかも

- 牛肉となすの麻婆炒め 33
- たこきゅうりの 中華風マリネ 33
- 夏野菜と やわらか卵のオムカレー 37
- 水菜のシーザーサラダ風 水菜がチーズとヨーグルトで洋風のサラダに♪ 38
- ほたてと大根の 玄米フレークサラダ 39
- ボンゴレロツン 71

デザートにいいね

- すいかポンチ 33
- 別海牛乳の とうけるミルクプリン 48



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. 今回の「ちょこっと」で
作ったレシピはどれですか？

Q5. 今回の「ちょこっと」で
作ってみたいレシピはどれですか？

Q6. おすすめの「玉ねぎ」の
レシピを教えてください

Q7. 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
「7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: 7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 10:00～17:00

※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。

今月のプレゼント

A. 一戸農場より
「にんじんとおいものセット」
今月の(作る人)で紹介した一戸
農場より、採れたのにんじんとお
いも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

この季節にピッタリな美瑛町・ガ
ラス工芸「Darte」の安田さんに
よる、ガラスボウルをプレゼント。
.....1名様



※発表は発送をもって替えさせていただきます。

編集後記

先日初めての田植え体験に行ってきました!普段から何気なく食べているお米。何となく想像はつくものの、実際にやってみると、思った以上に細やかな神経と丁寧な目配りが必要なのがわかりました。秋に向けて元気に育ちますように。大地の恵みに感謝して、今日もおいしくいただけます!(と)

第16号
2013年7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、笹原明香、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 札幌ステラプレイス イースト2F
TEL 011-209-5526)

○presse[プレスセ](札幌市中央区南3条西
26丁目2-23 もみの木SO
TEL 011-215-7981)

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

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



A-11-080050

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.16

「北海道と連携」

コープさっぽろは、 北海道と共に。

2008年、コープさっぽろは

北海道と「森林づくりに関する連携協定」を締結し、
植樹活動などを行ってきました。

さらに「環境」「子育て」「食」「地域づくり」についても
連携・協働するため、2013年、

新たに「生活協同組合コープさっぽろと北海道との連携と協力に関する協定書」を交わしました。

コープさっぽろは北海道と共に、ますます貢献していきます!



植樹活動



2013年2月7日調印式

北海道赤ちゃんの写真・パパママからのメッセージ展

北海道では、「赤ちゃんの写真」と「20年後の我が子へのメッセージ」を募集中。
写真は展示し、メッセージは20年後に保護者経由でお子さまへお届けします。

- 応募資格等 北海道に在住で、平成23年8月1日以降に生まれた乳幼児の保護者の方
詳しくは北海道保健福祉部子ども未来推進局のホームページへ。
<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kms/index.htm>
- 送付先・お問合わせ 北海道保健福祉部子ども未来推進局少子化対策グループ
TEL 011-231-4111



コープさっぽろ -CO.OP

「ル・ブルコア・パ…」久保田豪之シェフ直伝
サッポロクラシックに合う簡単おつまみ

にんじんのフリット

★作り方(2人分)



①にんじん1本を皮をむき、縦に4等分して皿に並べ、塩少々を振り、ラップをかけて2～3分加熱する。



②薄力粉大さじ2と塩ひとつまみ、ビール大さじ4をかき混ぜ、サラダ油大さじ2を入れてさらに混ぜる。



③①を食べやすい大きさにカットし②の衣を付けて170℃の油で揚げ、塩・黒こしょうをかけて完成。



衣にビールを使うことでカリッと揚がり、ほのかな酵母の香りがにんじんのクセを消してくれます。料理にも使ったサッポロクラシックは僕も好きな銘柄のひとつ。麦芽100%ビールというどっしりとしたものが多いですが、サッポロクラシックはコクがありながら軽やかで飲みやすいので、旬の道産食材の繊細な香りや甘みを引き立てます。これからの季節にぴったりですね。

★久保田豪之シェフの技とお店の紹介はP24～P25へ



サッポロクラシック

ファインアロマホップ100%使用。
麦芽100%の深い味わいと飲みやすさを両立した特別なビール。
北海道限定販売。



ポッカレモンでアレンジ

ポッカレモン20cc・オリーブ油80cc・塩ひとつまみを混ぜればドレッシングの完成。フリットにかけてさっぱりと。