

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

とうきび？



8月号

2013 [vol.17]

発行  コープさっほろ -CO₂OP[®]



×



ポッカレモン100 ドリンクレシピ

ミネラルをおいしく摂ろう レモンラッシー

ミネラルとレモンは仲よし、牛乳にレモンを使ってみてください。



材 料 (2人分)

- 牛乳 …………… 400ml
- はちみつ …………… 大さじ2
- ポッカレモン100 …………… 大さじ3

作 り 方

- ピッチャー(またはボウル)にすべて
の材料を入れ、よく混ぜる。
- グラスに注ぎ分ける
(好みて氷を浮かべる)。

朝の起動力には レモンスカッシュ

朝起きたらいつものドリンクにレモンをプラス!! 体も心もシャキッとします。

材 料 (1人分)

- ゲルルシュタイナー …………… 150ml
- ポッカレモン100 …………… 大さじ2
- はちみつ …………… 約大さじ1

作 り 方

ボウルにゲルルシュタイナーを入れ、ポッカレモン100、はちみつを加えてよく混ぜ合わせ、氷を入れたグラスに注ぐ。



コブさっぽろ・CO₂OP・サッポロビール 共同企画

北海道の元気プレゼントキャンペーン

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

「サッポロビール博物館」ツアー



A
コース

食のイベント「畑でレストラン スペシャル開催」& 「サッポロビール博物館」ツアーご招待 (20組40名様)

- 日時 / 2013年9月14日(土) 9:00~17:00 ●集合・解散場所 / 札幌駅周辺
- ※集合場所までの交通費はお客様のご負担となります。 ※畑でレストランの会場は、道庁 余市農園になります。
- ※日時、集合・解散場所等は変更となる場合がございます。 ※進行状況により終了時間が変更の可能性もございますので予めご了承ください。

B
コース

北海道工場できたてクラシック

製造後1週間以内にお届け(350ml×24缶入) (50名様)

D
コース

コブさっぽろで使える JCBギフト券

3,000円分 (50名様)

C
コース

コブ東川ほしのゆめ 10kg

第4回コブさっぽろ農業賞 農業特別賞受賞 (50名様)

対象商品

対象商品はサッポロビール製品の全商品となります。



※掲載商品は対象商品の一部です。
※商品のデザインは仕様変更となる場合があります。
※一部店舗で対象商品のお取り扱いのない場合がございます。予めご了承ください。

応募締切 2013年8月18日(日) 当日消印有効

詳しくは店頭の特典応募ハガキをご覧ください。



飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の飲酒は胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。お酒は楽しく適量で。飲んだあとはリサイクル。

とうもろこし

04 コープのお店にGO!
今月の新商品

05 表紙の器

06 とうもろこしあれこれ豆知識

08 ふしぎのち〜

10 <作る人>生産者インタビュー

はるか農園

有機栽培とうもろこし

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。

食彩レシピ

32 天徳大学に聞いてみよう!

40 わが家のいちおしレシピ!

45 bokuroboku ノート

46 親子で話そう食と環境

49 ちよこっと家庭菜園

50 暮らしの養生つくり帖

52 乳幼児と帰省応援ラブレター

57 畑でレストラン

59 さ〜ちゃんぽんからの贈りもの

60 給食食入隊 給食見せて〜!

- 63 食へる・たいせつフェスティバル
- 64 ちよこっとインフォメーション
- 67 cho-co-tto VOICE
- 68 組合員さんからの「意見掲示板」
- 69 わたしとCO-OP共済の心をつなぐ物語
- 70 ちよこっと保存食
- 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.

※イタリナ掲載はお休みをさせていただきます。ご了承ください。



Cho-co-tto

ちよこっと

8 月号 2013[vol.17]

8月の行事

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
				1 1・2・3 ・水の日 ・バインの日	2 1・2・3 ・カレー ・うどんの日	3 1・2・3 土用二の丑 ・ハモの日 ・ほちみつの日
4 ・箸の日	5 ・パン粉の日	6 🍷 ・ラムの日 ・巻寿司の日	7 立秋・月遅れ七夕 ・バナナの日 ・オクラの日	8 🍷 ・ブルーベリーの日 ・タコの日 ・ロビンヤの日	9 ・ハンバーグの日	10 ・焼き鳥の日 ・はとむぎの日 ・ハイボールの日
11 ・マッシュ ・ルームの日	12 ・ハイチュウの日	13 🍷 盆迎え火	14	15 🍷 ・刺身の日	16 盆送り火	17 ・パイナップルの日
18 ・ビーフンの日	19	20 🍷	21	22 🍷	23 処暑	24 ・愛酒の日
25 ・即席 ・ラーメンの日	26	27 🍷	28	29 ・焼肉の日	30 🍷	31 ・野菜の日

1・2・3…1・2・3コープデー 🍷…ちびっこコープデー 🍷…シニアコープデー



あの氷結キウイフルーツが この夏も登場!

キウイフルーツの水結ストレート果汁を使用した、さわやかな甘みと酸味が広がる、すっきりした清涼感のある夏の氷結です!

キリンビール(株)
キリン
氷結キウイフルーツ
350ml(期間限定)

発売中



厳選5ヶ国コーヒー豆を 贅沢にブレンド!

厳選コーヒー豆を通常の約1.5倍量使用した贅沢な気分を楽しめる『プレミアム缶コーヒー』です。ぜひ一度お試しください。

ダイドードリンコ(株)
ダイドーブレンド
デミタスコーヒー
微糖/BLACK 150g缶

8月19日発売



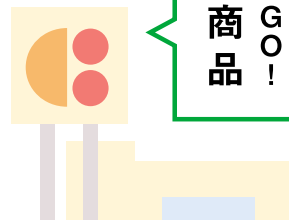
7種の野菜配合の 健康志向プリッツです!

にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、トマト、セロリ、じゃがいも、赤ピーマンの7種の野菜を練りこんだおいしさを楽しめます。

江崎グリコ(株)
つぶベジプリッツ

8月6日発売

コープのお店にGO!
今月の
新商品



コープのプライベート・ブランド新発売!

北海道産の
良質な昆布を使用し
伝統的な釜炊製法で
丁寧に柔らかく
炊き上げました。



うまみ成分をたっぷり含んだ塩こんぶ。「おにぎり」「卵焼き」「お茶漬け」「浅漬け」など工夫次第で料理用途はいろいろ。

ヤマナカフーズ(株)
道産釜炊やわらか
塩こんぶ 60g

8月1日発売

良質の水を徹底した
独自の管理体制のもと
不純物を取り除きながら
ゆっくり時間をかけて
凍らせています。



ご家庭の冷凍庫では味わえない透明度の高いピュアな氷をお楽しみください。

小久保製水冷蔵(株)
良質の水を丁寧に
製氷溶けにくい
ロックアイス 1kg

8月1日発売

規格外の
国産長なすを
使用することで
価格を抑えました。



あっさりした味漬けに漬け込んでいるため食べやすく飽きの来ない商品にできがありました。

(株)荒井食品
国内産のあっさり
長なす漬 2本

8月1日発売



夏にぴったり! 今だけの期間限定です。

甘酸っぱくさわやかな杏となめらかでほんのり甘いブランマンジェのハーモニーに、オレンジソースのピールがアクセントになった、さわやかなデザートです。

雪印メグミルク(株)
重ねドルチェ
口どけさわやか
杏のブランマンジェ

発売中

今月の 表紙の器

“ちょこっと”の表紙を飾る、北海道生まれの器。作り手の顔が見える器で、食卓から心を豊かに。

作り手

工藤和彦さん
(旭川市)

神奈川県出身。信楽で修行後、剣淵町の福祉施設に窯業指導員として招かれ移住。1996年独立。北海道の自然素材で創作を続け、現在工房のある旭川に住んで11年。3児の父でもあります。

プレゼント



写真の「黄粉引高台浅鉢」(6,825円)を1名様にごプレゼント(詳細はP74を参照)

北の大地が生み出す器で 日本文化を次世代へつなぐ

黄砂こうさを含む粘土と、ナラの木灰もみによる、黄粉引きびきという独自の技法で作られた今月の器。工藤さんは「地元の材料で土地に根ざした焼物」を追求し、剣淵町の粘土を自ら手で掘り、釉薬ゆうやくは冬に薪ストーブで暖房に利用した木の灰を原料としています。

工藤さんには、器を作る上で一つの信念があります。「器を手を持って食事をするのは日本人特有の慣習。茶碗の底の高台こうだいも、持ちやすさを考え受け継がれてきたものです。脈々と続く日本の文化や美徳を、器を通して多くの人に伝えていきたい。物の作り手としてそのことを大事に思っています」。

黄粉引はナラの木灰が生も柔らかなクリーム色が特徴(右/黄刷毛目飯椀3,150円、左/平片口鉢5,250円)。一方、白樺の木灰を使った器はまさに自然の木肌そのものの風合いに(手前/白樺刷毛目そば猪口2,625円)



剣淵町の粘土は大陸から風で運ばれた黄砂が堆積したもので、何と2億年前の土だとか! この希少な粘土を使い、工藤さんは電動ではなく足で蹴って形を作る“蹴りろくろ”で器を作っています

工藤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

※工藤さんの工房を訪れる場合はHPからお問合せを(<http://kazuhiko-kudo.com/>)

ちょこっといい関係

P24、25に登場の“maruyama櫃”では、工藤さんをはじめ複数の道内作家の器を使用。「実はオープン前に器を求めて東京へ行き、一目惚れしたのが工藤さんの器。後から旭川の作家さんだと聞いて“そんなに近くに出会いがあったとは!”と驚きました(笑)」と店主の高橋奈穂さん。厳選した手作りの器たちが、繊細な料理を引き立てています。

ひげ

先端に生えているひげと呼ばれる毛は、とうきびの「めしべ」の部分。実の粒、一つ一つから伸びており、ひげの本数=実の数です。

【見分けるポイント】

実が熟すにつれひげは茶色くなります。本数が多いほど、実の数も多いということになるので、茶褐色でフサフサしているものがオススメ。

●活用法

健康面で注目されているのが「ひげ茶」。2～3日、ひげを自然乾燥させて水から煮出すだけ。乾燥後に軽く煎ると香ばしさが増します。

皮

中の実を守るようにして何層にも重なっている外皮。とうきびは鮮度落ちの早い野菜で、皮をむくとさらに鮮度の低下が早まります。

【見分けるポイント】

新鮮なとうきびは、皮の緑色が濃くハリがあります。表面が乾燥してしなびていたり、色がくすんで見えるものなどは避けた方がベター。

●活用法

食べることはできませんが、鮮度保持のため皮はむかずに購入するのがベスト。札幌ではとうきびワゴンから出る皮を利用して紙に加工されています。



とうきびを 大解剖！

実

実の約80%を占める「胚乳」と粒の外側の「果皮」、そして実の中心にある「胚芽」が主となります。軸と実をつなぐ部分は「尖帽」と呼ばれます。

【見分けるポイント】

この時期は皮付きで並ぶことが多いですが、むいた状態であれば実のふくら感とツヤをチェック。全体に重みがあるものは実入りの良い証。

●活用法

胚乳に含まれるデンプン質はコーンスターチの原料に。また、コーンスターチを製造する際に出る胚芽は、コーン油の原料に使われています。

とうきび あれこれ 豆知識

現在は出回る品種もバラエティ豊かな、北海道のとうきび。見分け方や保存法も知って、おいしい夏を味わいましょう。



品種

イエロー系

ハニーバンタムを代表品種とし、現在は様々な改良品種が登場。実が黄色で、強い甘みが魅力。

〈ハニーバンタム〉

昭和40年代に導入され、スイートコーンの代表格として長く愛されてきた品種。

〈ゴールドラッシュ〉

主流となっている品種の一つ。「ゴールドラッシュ86」やより甘みのある「ゴールドラッシュ88」も。

〈味来(みらい)〉

2000年頃から栽培が拡大。「ミラクルスイートコーン」という別名の通り、驚くような甘みとやわらかさ。

〈恵味(めぐみ)〉

「味来」を改良し、鮮やかなレモンイエローが特徴。「恵味ゴールド」、「恵味キュート」も同品種。

ホワイト系

白一色の実が美しい、ハニーバンタムの白粒種。果物のように生で食べられるのが一番のポイント。

〈ピュアホワイト〉

北海道で栽培されている品種で、露地物が主流。栽培の難しさから「幻のとうきび」と呼ばれたことも。

〈パニラッシュ〉

2009年に誕生したホワイト系の新品種。改良による栽培のしやすさに期待が集まっています。

バイカラー系

イエロー系の黄色い粒とホワイト系の白い粒など、複数の色が混じった品種のことを指します。

〈ビーターコーン〉

黄色と白が3対1の割合で混ざっており、昭和60年に登場。現在も広く栽培されています。

〈ゆめのコーン〉

生でも味わえ、一番の魅力は甘みの強さ。皮のやわらかい「ゆめのコーン85」なども。

〈ウッディコーン〉

黄色をベースに白や茶色があった紫の粒が混じった、インパクト大のニューフェイス。

こんな懐かしの品種も！

実が大きく硬めの「八列とうきび」は、とうきびの原種に近いとされていますが、現在は農家の自家採取により作られている希少な品種です。また白や紫のもっちりとした実が特徴の「もちきび」も、目にする機会が少なくなりましたが、どちらも昔ながらの味を守ろうと少数の農家で生産が続けられています。

栄養

主成分は炭水化物。高血圧の予防に良いとされるカリウムや、カルシウムと結合して骨を丈夫にするリンも含まれます。胚芽にはリノール酸が多く、コレステロールを下げる働きが。熱に弱いため収穫後、栄養分は急速に失われていきます。味だけでなく栄養面においても、入手後は早めに食べましょう。食物繊維も豊富ですが、体質によってはお腹を壊す場合もあるので食べ過ぎにはご注意ください。

保存法

食べ切れない場合、冷蔵保存をするなら茹でた後、熱いうちにラップで包み、常温で冷ましてから冷蔵庫へ。冷めてからラップをすると、粒の皮にしわが寄り、味と食感が損なわれます。冷凍する場合も冷めきらないうちに軸から実を外して、クッキングペーパーで粒の水気をしっかり取り取ります。ビニール袋に空気を吹き込んで冷凍すると、粒同士がかたまりになりにくく調理の際に便利です。



せしげつは
うまにんしんを
ケム!

ふしぎっち!

だいらがい
もろこシアニキ
のまき



ぶん・はせがわけいすけ え・こぐれけいすけ



ぼくふしぎっち。
こうえんをあるいて
いたらはげしいおんがくが
きこえてきたよ。

”ハイハイベイビー
まなつのロケンロー”
みんなのあこがれ
もろこシアニキだ!

ふしぎ①

ぬえもろこシアニキの
つぶつぶは、くっつくのさ。

ハイハイベイビー おいらのつぶは

ふさふさひげのかずとおんなじ。

ひげのまきにかふんがついて

ひとつのつぶ(み)になるんだぜ!

ついでにいうと
つぶのかずは
らつせくうすう
くうせんじやない。
ためしにわってかぞえてみたら
いつもくうすうくうせんじやない。



北海道で挑戦を続ける
生産者を応援します
作る人 はるか農園
三浦賢悟さん

循環農法による土が
おいしさの源



第四回コープさっぽろ会長賞受賞

はるか農園 有機栽培とうきび

千歳市



夏の風物詩・とうきびが、収穫シーズンを迎えています。鮮やかな黄色の粒から漂う甘い香りと、みずみずしい食感。口にするとうきびを感じるとともに、どこか懐かしい気持ちになる方も多いのではないのでしょうか。

北海道はスイートコーンの生産量日本一を誇り、全体の50%以上が北海道産。とうきびという愛称からもわかるように道産子のDNAに擦り込まれている味と言っても過言ではないほど、親しみ深い夏野菜です。



とうきびの短い旬に先がけて千歳市郊外の「はるか農園」を訪れました。代表を務めるのは三浦賢悟さん。三浦さんの畑では8月下旬頃から収穫が始まる「恵味^{めぐみ}ゴールド」というとうきびを栽培しています。もともと甘みの強い品種ですが、三浦さんの作る恵味ゴールドは抜群の風味と甘み。その秘訣はどうやら、土に隠されているようです。





畑に足を運び見つけた 食に対する疑問の答え

朝、畑に建つ2棟のビニールハウスから、元気な鶏の鳴き声が響いてきます。東京でサラリーマン生活をしてきた三浦さんが千歳に移り住み、農家としてのスタートを切ったのは1999年の10月。獣医師の知人から紹介された酪農家のもとで実習を受けながら、借りた畑に鶏舎を作り、100羽ほどの鶏を飼い始めました。

「秋でしたから畑のシーズンは終わっていましたし、知人には鶏を飼っていた経験もあったので、まずはヒナから育てる養鶏ようけいに着手したのです」(三浦さん)。



もともと食べ物への興味、関心が強く、サラリーマン時代から個人的に有機農家の畑へ足を運んでいた三浦さん。そこには一つの「ある疑問」があったそう。

「僕らが小さい頃は、アトピーやアレルギーっていうのはほとんどなかった。でも自分が大人になって、アトピーやアレルギーに悩む子どもが増えてしまったのはなぜなんだろうと」。

自分の目で現場を知り、生産者の考え方や生き方に触れるうち「農家はすごい」と実感。同時に「いい野菜、いい食材を食べることで何かが違ってくるんじゃないか」と、有機農業に疑問の答えを見出しました。

北海道で生まれ育ち、「実家では家庭菜園で育てた野菜が食卓に上がることも多く、自然と食べる意識が高まった」と話す三浦さん



作人
三浦賢悟さん

土をよみがえらせた 「循環農法」の実践

三浦さんが有機農業を始めて今年で14年目。養鶏、畑作とも地道に規模を拡大し、生産は安定してきましたが、その道のりは楽ではありませんでした。

「それまで自分が農家になるとは夢にも思っていませんでしたからね（笑）。土壌や天候のこと、トラクターなどの農業機械の知識…、勉強することが多すぎて最初は本当に苦労しました」。



三浦さんの畑の命となつていのが「土」です。就農当初は何度掘りおこしても大きなかたまりが残るほど、畑の土は硬く痩せていました。そこで、就農1年目から鶏舎で出る鶏ふんを土に戻す「循環農法」を取り入れ、土壌を改良。以降ずっと鶏ふんを活用した堆肥たいひによって、独自の土作りを続けています。土を手にとると、フカフカとして柔らかか。保水性と通気性に優れた土は表面だけでなく深部も一定の温度が保たれ、しっかりと根を張ることができるので野菜が元気に育つそうです。



右／触れると温かい生みたての有精卵。「初めて食べたとき“こんなに味が違うのか”と自分でも驚きがありました」と三浦さん 中／米、麦、大豆に畑で育つケールの搾りかすを加えた独自飼料で鶏を飼育 左／もみがらを敷いた鶏舎で現在は1,500羽を平飼いし、自然発酵させた鶏ふんを畑の肥料に生かしている

収穫から出荷まで 作り手の細やかな努力が

5月に蒔いたとうきびの種が芽を出し、太陽の光をたっぷり浴びて、7月を過ぎると苗は背丈を越すほどに成長します。とうきびの栽培に関しても「特別なことはしていません」という三浦さんの言葉が、土の力に寄せる信頼の大きさを裏付けます。

「今主流となっているスイートコーンはどれも甘みが強く、野菜というよりフルーツのような感覚に変わってきてますね」。

ひと昔前のとうきびはもいだ瞬間からみるみる糖度が落ちたそうですが、現在はとうきび自体の糖度が非常に高いため、甘

みを長くキープできるのが利点。その反面、とうきびの鮮度を保つ一層の配慮が必要だそう。



「とうきびをはじめ、野菜は糖分などをエネルギーにして収穫後も呼吸をしています。糖分が豊かな分、呼吸による熱で鮮度が落ちやすいため、収穫から出荷までのスピードが命です。また、無農薬栽培は虫の悩みが付きもの。与える肥料が多過ぎても虫を呼ぶ原因となり、とうきびに必要な量と肥料の中身にも虫を寄せない工夫をしています。とうきびは収穫のタイミングが非常に難しく、見誤ると虫が入ってしまうこともあるので気が抜けません」。



上／定期的に畑の土をチェック。竿がするする入るほど土の状態は良好で、180cmの竿全体が地中に埋まると「まずまず」だそう

下／6月のとうきび畑。春先の寒さの影響で、苗はまだ赤ちゃんの状態

食べた人が元気になる 野菜作りが全ての原点

循環型の有機農業を実践し、夢を一つ形にした三浦さんですが、自身の描く原点に近づくために研究を続けているそう。

「僕がずっと変わらず追い続けているのは、食べた人が元気になるための野菜作り」です。どうすればそういう野菜を作ることができるのか？目標に掲げているのは、農業だけでなく肥料も使わない「自然農法」。自然本来の野菜や果物は、食べた人に元気に与えてくれると思うのです」と先を見据えます。



お話を聞いてみると、1歳半になる三浦さんの長男・悠悟くんがよちよちと畑に歩いてきました。息子さんを抱き上げる三浦さんのまなざしはとても穏やかで優しく、こちら胸がいっぱいに。とうきびをはじめ、自然のリズムに添って育てる「はるか農園」の有機野菜。三浦さん親子の笑顔に触れて、子どもたちの未来にもたらず食の大切さを改めて感じました。

右／悠悟くんもとうきびが大好き！牛乳などは入れず、実をミキサーにかけたシンプルなスープが三浦家の定番
左／夏の太陽を浴びながら、畑の土から栄養を吸い上げて育つ、甘みの強い有機栽培のとうきび

はるか農園の有機栽培とうきびは札幌地区と苫小牧地区の一部の店舗、とうきびギフト(数量限定)でお求めいただけます。



今月は
千歳市

生産地で見つけた

おいしいもの



日本一の水質を誇る支笏湖をはじめ、自然豊かな千歳市。農場や牧場も多く、自家製のアイスクリームやソーセージが買えるほか収穫&酪農体験を楽しむのもオススメです。

青田が
訪問しました!



厳選した旬食材の力を
シェフの感性が引き出す

支笏湖へ続く道道16号線から
小道を進んだ奥にある、全国の
食通に支持されるお店。13年目
を迎えるレストランテ・エ・カ
フェ・ナオでは、はるか農園の
自然卵ほか全道各地の選りすぐ



2.



1.





り食材を使用しています。

「長い付き合いの中で仕入れ先と信頼関係ができてきているので、質も鮮度も間違いないものが入り手に入ります」とオーナーシェフの松岡直樹さん^{まつおかなおき}。松岡さんは故郷の千歳で、自身がシチリア島を訪れた際に受けた感動を道産素材で表現しています。

「シチリアも北海道同様、食材一つ一つのポテンシャルがものすごく高い。手を加え過ぎず、味わう方にその食材の知識がなくとも純粹にうまい！」と感じてもらえる一皿を作ることが、自分の目指すところですね」。



リストランテ・エ・カフェ・ナオ

千歳市蘭越4の4

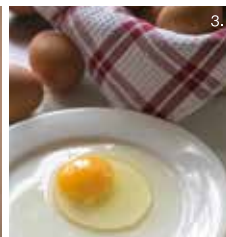
TEL 0123・27・2668

営業 / 11:00~14:30

17:00~20:30

休み / 月曜(祝日の場合、火曜休)

◀こちらもディナーコースの一例「近郊産花ズッキーニと伊達産チーズのフリット」。パンも天然酵母から作っている自家製で、支笏湖からの湧水を使うなど食材への意識は隅々に



1.約6000坪の広大な敷地内に立つ一軒家。窓の外には緑が溢れ、店内は静かな時間が流れる 2.はるか農園の卵ととうきび、夏の旬味・ウニの季節の前菜(ディナーコース6,300円の一例)。コーンスープとウニ入りプリン³の2層から成り、見た目も美しい一品 3.料理に使用する卵はすべて、はるか農園産。「卵特有の匂いもなく、一度使うと他の卵が使えなくなります」と松岡さん 4.料理人興利に尽きるのは、とびきりの食材に出会ったとき。「寿司屋に負けない鮮度で仕入れるというのが自分の小さなプライドです」



▲店名の「ミルティエロ」はイタリア語でブルーベリーの意味。有機JAS認定を受けた自家製オーガニックブルーベリーのほか、ジェラートに使用する牛乳や食材は地元&道産



3.



1.

1. 営業部の黒須祥さん。「営業部とはいえ仕込みの手伝いなど何でもします(笑)。手にしている北ワインピノワールロゼ2012のラベルは、黒須さんが提案したもの 2. 一部売完となっている人気の「北ワインピノワール2011」2,800円。北ワインブランドをメインとしつつ、今年5月にはカジュアルラインのレシラシリーズも新登場 3. 元は穀物の貯蔵に使われていた札幌軟石の石蔵を改装。温度変化が少なく、ワインの醸造や熟成に向くそう。見学は試飲を含め所要時間30~40分



2.

ケルナーはフルーティな香りが強いのにすっきり辛口。これはスイスイ飲めます♪



お楽しみは試飲タイム! 右の辛口白ワイン「北ワインケルナー2012」2,100円は、今年のさっぽろライラックまつりでも大人気の商品。左は看板商品の地元特産ハスカップワイン



小さな石蔵で少数生産
手仕事から生まれるワイン

JR千歳駅からも歩いて行ける「千歳ワイナリー」は、醸造から販売までの全てを4名で行うワイナリー。生産量は年間約2万本、特にピノワール種の赤ワインに力を入れています。

「余市の契約農家・木村さんの畑で20年間栽培してもらっている思い入れの深い品種です」と黒須さん。製造ラインを設けず、ラベルも手貼りするなど行程はほぼ手作業。スタッフ全員がワイン造りに携わり、まさに作り手が見える一本に出会えます。



千歳ワイナリー
千歳市高台1丁目7
TEL 0123-27-2460
営業/9:00~17:00
(工場見学は予約優先)
休み/無休(11~3月は土日祝休)

お店の裏の畑で採れる
有機ブルーベリーが目玉

ドライブ途中に牧場体験♪

動物たちとの触れ合いや 牧場体験で命と食に感謝を



千歳市内で酪農を営む竹田さんの牧場では、乳牛はもちろんのことポニーやヤギなどたくさん動物と触れ合え、予約制で体験も受け入れています。搾乳、牛のお世話、バター作りなどひと通りが体験できる「基本牧場体験コース」(1名2,000円)では、酪農のお仕事を楽しく知ることができます。

むぎわら帽子 竹田牧場

千歳市駒里265の23

TEL・FAX 0123・22・5426

営業 / 基本牧場体験コースは10:00~12:30

※体験は電話、FAXまたはHPから事前に予約を



熱々のワッフルに冷たいジェラート。
この組み合わせ、最強すぎます!



▲オーナーの加藤寛志さん。「ある日、畑を眺めながらアイスを食べたらものすごくおいしくて。多くの方にそのおいしさを味わってもらえたら、とお店を始めました」
◀ジェラートはシングル350円、ダブル400円、トリプル450円。注文後に焼きたてで出すワッフルパフェ700円(右)は、好みのジェラート2種が選べて食べ応え満点!

「農の体験&グルメを楽しむ シリーズプラン」も開催!

上記の竹田牧場を含め、千歳市内の農業者が中心となり運営している「千歳市グリーンツーリズム連絡協議会」では、11月までの毎月、自家用車で現地集合しメンバーの農園や牧場で体験を楽しむツアーを実施します。

今後の開催予定

※料金は1名4,500円

● 9月1日(日)

松浦農園 / ジャが玉人参収穫~ガイヤ農場 / 放牧豚カレー作り~花茶 / とうきびor枝豆アイス作り

● 10月12日(土)

中村牧場 / かぼちゃ、さつまいも収穫&スイートポテト作り~五穀村 / 農園ランチ~駒そは亭 / ハロウィーン飾り作り

● 11月13日(水)

ふれあいファームいずみ / 蕎麦打ちランチ~花工房あや / クリスマスリース作り

お問合せ

株式会社北海道島トラベル
TEL011・252・2114

※詳しくはパンフレットをご請求ください



GELATERIA MIRTILLO
(ジェラテリア ミルティエーロ)

千歳市長都2

TEL 0123・23・5323

営業 / 10:00~19:00

休み / 無休(冬季は要問合せ)

4月にオープンしたばかりのジェラート店を探し、畑の広がる郊外へ。平日も行列が絶えないこちらは、オーガニックブルーベリーの栽培するベリーファームのオーナー・加藤さんが開いた直営ショップ。自家製有機栽培ブルーベリーを使った4種のジェラートを含め、季節の味など常時15種ほどがショーケースを彩ります。例年7月20日頃から8月末頃までは畑でブルーベリーの収穫体験(有料)もでき、まさに今が旬の時期!

だれにもきけな

こまらきけな

きほんの

き

ン...

とうもろび



とうもろびのゆで方から教えるわよ!

教えてくれる人/ヒデコ
栄養士。料理教室「ぼこたんぼぼ」主宰。
とうもろびの皮早むき大会で優勝したことも。

お店に皮付きのとうもろびがあれば、皮付きのまま買うのがおすすめ。その場で皮をむいてもいいけど、できれば薄皮を残してね。



持ち運ぶときはヒゲを上、立てた状態で。横にしたらストレスがかかって味が落ちちゃうわ。



きびきび、やりましょ。

学ぶ人/ユカカ
3人の愛娘のためにクッキングパパを志す。



コーンどはとうもろびか〜。

学ぶ人/ハジメ
このコーナーのおかげで妻に褒められる回数が増えた。



とうとう、きました!

学ぶ人/ケイスケ
このコーナーの存在を家族には内緒にしている。

ゆでとうもろび

とうもろび料理の基本は「ゆでとうもろび」。今回は水からゆでる方法と、沸騰したお湯からゆでる方法を紹介するわ。歯応えや甘みに違いはあるかしら?

水から

WATER

お湯から

HOT WATER

電子レンジで

MICROWAVE

食べきれないときは冷凍保存

固めにゆでて
3~4cmの
輪切りにする。



粗熱がとれたら
指で実を外す。

最初に一列外すと、
後は簡単に外せますね!

使う分ずつラップフィルムに包んで、冷凍用の保存袋に入れ、冷凍する。



※空気をに入れて冷凍する方法もあります(P7参照)



ラップフィルムで包むときは、
とうきびをなるべく薄く平らに
するのがポイント。ムラなく
一気に冷凍できるわ。

冷凍コーン 調理のポイント

冷凍コーンを解凍すると、水っぽくベチャッとした仕上がりになってしまう。だから凍ったままで一気に加熱するのがポイント! 炒めるときは温めたフライパンに凍ったままのとうきびを投入。スープに使うときはアツアツのスープに凍ったままのとうきびを一度に加えて味を調えるようにしましょう。



とうきびを引き上げ、水気をしっかり切る。アツイのでやけどに注意!

ケイスケ/すぐに食べちゃダメですか? ヒデコ/余熱で仕上げることで、みずみずしく歯応えのあるとうきびになるわ。薄皮を残すのも余熱を保つためよ。



沸騰したらふたをして、ゆらゆらした状態を保ちながら3分間火にかける。



ゆらゆら 弱火ねー。k~。



水約1リットルに塩大さじ1とうきびをそっと入れる。弱中火でじっくり火を通しながら沸騰させる。

ハジメ/強火じゃだめですか? ヒデコ/時間をかけてゆっくり火を通した方が、とうきびの甘みが増すの。



薄皮を1~2枚残して皮をむく。



「ほうほう。」



とうきびを引き上げ、水気をしっかり切る。アツイのでやけどに注意!



沸騰したらふたをして、ゆらゆらした状態を保ちながら3分間火にかける。

ハジメ/表面がお湯に浸かってませんが…。ヒデコ/とうきび5列ぐらいが水面から出ていても大丈夫。ちゃんと火は通るわ。



とうきびは薄皮を1~2枚残した状態で、そっと①に入れる。



水1リットルを火にかけ、沸騰したところで塩大さじ1を入れる。



☆ ゆでとうきびならぬ チンとうきび??



コーンには なるがいの とれたー!!



電子レンジで加熱する方法もあります。とうきびは薄皮1~2枚を残した状態で1本まるごとラップフィルムに包んで加熱します(加熱時間はP24を参考に)。



ヒデコの とうきび豆知識

とうきびは 新鮮なうちに!

新鮮なとうきびは、新鮮なうちにゆでて食べるのが一番! 呼吸量が多いとうきびは日にちが経つにつれて、甘さの成分がどんどん抜けてしまいます。どうしてもゆできれない場合は、皮の付いたままヒゲを上にして、冷蔵庫の野菜室(約5℃)で保存しましょう。

とうきびの実一つひとつは、もとは一つの雌花。包葉(ほうよう)といわれる皮に抱擁(ほうよう)されているのね。きゃっ!



2 とうきびの実を芯から外し、①に加える。



3 さらに混ぜ合わせる。



4 器に盛り、ごまを飾ってできあがり。



ごまと相性がいいんですね?

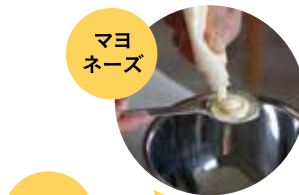
とうきびに豊富に含まれているタンパク質は疲労回復や老化予防などに効果的。ごまと一緒に食べることで、その効果がアップするといわれているの!

1 ボウルにプレーンヨーグルト、マヨネーズ、みそを入れて混ぜ合わせる。



プレーン
ヨーグルト

マヨ
ネーズ



みそ



…の味は海へ



レシピ 1

コーンなサラダを 作ってみました

【用意するもの(2人分)】

ゆでとうきび1/2本分、プレーンヨーグルト大さじ1、マヨネーズ大さじ1、みそ小さじ1、白いりごま2つまみ



6 ローリエを取り出し、こしょうで味を調える。



7 器に盛ってできあがり!



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。



4 いもの中心にやや芯が残るタイミング(目安は沸騰後3分)で、コンソメと牛乳を加えてひと混ぜする。



5 鍋の周りがふつふつと沸いてきたところで凍ったままのとうきびを加えて加熱する。

冷凍
コーン



ん? そのまま...



え!? そのまま?

1 鍋に、大きめの一口大に切ったじゃがいもを入れ、分量の水を加える。



けっこう大きめですね!

子どもがいる家庭なら野菜は大きめに。大きな食べ物をしっかり噛むことであごが強くなるわ。

2 じゃがいもと同じくらいの一人大に切った玉ねぎを入れる。



3 ローリエを入れてふたをして、中〜強火で加熱する。沸騰したら火力を弱める。



レシピ 2

冷凍コーンを使って作る ミルクスープ

【用意するもの(2~3人分)】

冷凍コーン1/2本分、じゃがいも2~3個、玉ねぎ1個、水300cc、牛乳200cc、コンソメ1個、ローリエ1枚、こしょう適量



技

【とうきび】

焼エビもろこし

【用意するもの】

とうきび 1本
 白身魚のすり身 75g エビ 25g
 片栗粉 大さじ 1、しょうゆ 適量

● 今回のお題

とうきびを使って
 おもてなし料理を作る

とうきびは茹でたり、焼いたり、シンプルに食べることが多いですが、桂剥きのように「面」で実をそぎ落とすことで料理のアレンジに役立ちます。今回は白身魚のすり身の周りに巻いて「焼もろこし」に見立てました。

隠し技.1 薄皮残し

とうきびは皮付きのまま買求め、薄皮を1~2枚残して加熱する。茹でてもいいが、電子レンジで調理するときは薄皮ごとラップで包む。「薄皮を残すことでとうきびの風味が増します」と小野さん。

- 1 とうきびをラップに包み、電子レンジ(600W)で5~8分加熱する。



- 2 粗熱がとれたらラップを外し、実を包丁で桂剥きにする。

隠し技.2 とうきびの桂剥き

とうきびは1/4にカットし、大根の桂剥きの要領で、実と芯の間に包丁を入れて実を外していく。このとき5~6列繋がったまま外れるように。実がバラバラになってしまった場合は集めて別の料理に使う。



- 5 桂剥きにしたとうきびで④を包むようにラップで巻く。

- 4 ③を棒状に形成して片栗粉を全体にまんべんなくまぶす。

- 3 すり身をよく混ぜ、小さく切ったエビを加えてさらに混ぜる。

教えてくれたのはこの人

maruyama 檀

料理責任者 おの しろき 小野 城基さん



釧路市出身。30歳になってから本格的に料理の世界に入る。「円山 きんぎょ」「たかはし料理店」などで腕を振るい、2011年のオープンより「maruyama 檀」へ。

maruyama 檀

円山の住宅街に佇む、洗練を極めた創作和食の一軒。双子のオーナー姉妹、高橋奈穂さん・美穂さんのこまやかな気遣いが、空間、音楽、サービスの器のひとつつにまで行き届く。



■住所 札幌市中央区南5条西24丁目
3-17 第17藤栄ビル1F
■TEL 011-206-1132
■営業時間
18:00~翌1:00(L024:00)
■定休日 不定休(日曜または月曜)



シェフからひとこと

今月号の表紙の料理がこの「焼エビもろこし」です。本物の焼きもろこしに見えるよう、芯となるすり身の太さや焼き加減を調節しました。驚いていただけましたか?お客さまをお迎えする際に、ぜひ作ってみてください。



7 形が崩れないように刷毛で優しくしょうゆを塗りながら、焼き色がつくまでフライパンで焼く。



6 ⑤を中火で10分間蒸し、ラップをしたまま冷ます。

※蒸し器がない場合はシリコンスチーマーを使うか、オープン(140~150℃)で5~6分焼きましょう。

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



わかばやし ふじめ
若林 富士女さん

シニアベジタブル&フルーツマイスター。
ベジフルデザイン代表取締役。2010年創作
ジャム専門店「畑のまじよ」を立ち上げる。
農産物の企画・商品開発・農業コンサルタント・
レシピ開発・料理教室・各種講座を行う。

ミルクィな美味しさ

コーンクリームジャム

●材料(250mlの保存瓶約2つ分)

とうきびのピューレ……………400g
※クリームコーン缶を使う場合は大1缶
牛乳……………200cc
グラニュー糖……………200g

●作り方

- ①鍋に牛乳・ピューレ・グラニュー糖を入れ弱火で混ぜながらとろみがつくまで煮詰める。
- ②保存瓶に入れて冷蔵庫で保存。1週間を目途に使い切ってください。

Point

焦げやすいのでできあがるまで混ぜ続けましょう。アイスクリーム、バームクーヘンに添えると、おいしくいただけます。



アレンジいろいろ

とうきびのピューレ

●材料(できあがり約500g)

茹でたとうきびの実
……………500g(約4本分)
牛乳……………20~30cc

●作り方

- ①茹でたとうきびから実をはずす。冷凍やコーン缶でも可。
- ②牛乳と一緒になめらかになるまでミキサーにかける。(ミキサーにかからない場合は少し牛乳を足して調整してください。)
- ③密閉袋に入れ、冷蔵庫で1~2日ほど、冷凍庫で1か月ほど保存可能。





おしゃれなランチにぴったり

コーンたっぷり スープパスタ

●材料 2人分

とうぎびのピューレ……………190g
※クリームコーン缶を使用する場合は小1缶
牛乳……………200~250cc 顆粒コンソメ…小さじ2
ベーコン……………2枚 塩・こしょう……………少々
粒コーン……………100g 粉チーズ……………大さじ1
玉ねぎ……………1/2個 パセリみじん切り 大さじ1/2
バター……………大さじ1/2 スパゲッティ……………160g

●作り方

- ①玉ねぎはみじん切りに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にバターを溶かし、玉ねぎを入れ炒め、玉ねぎが透き通ったら、ベーコン、牛乳、とうぎびのピューレ、粒コーン、コンソメを加えて沸騰させ、塩・こしょうで味を調える。
※ソースが固い場合は牛乳を足して調整してください。
- ③スパゲッティは固めに茹で、深めの器に入れ②をかけ、粉チーズとパセリのみじん切りを振る。



Point スパゲッティは固めに茹でることがポイントです。

子どもも大好き

簡単コーンドリア

●材料 2人分

とうきびのピューレ……………190g

※クリームコーン缶を使用する場合は小1缶

玉ねぎ……………1/2個 バター……………小さじ1

にんじん……………20g 顆粒コンソメ 大さじ1/2

いんげん……………15g 塩・こしょう……………少々

本しめじ……………15g ご飯……………2膳(約300g)

牛乳……………100cc シュレッドチーズ……………40g

●作り方

①玉ねぎはみじん切りに、にんじんはさいの目切り、いんげんは1cmの長さに切り、本しめじは石づきを取り小房に分ける。

②鍋にバターを熱し、①を炒め、牛乳、とうきびのピューレ、コンソメを加え沸騰させて塩・こしょうで味を調える。

③耐熱皿にご飯を盛り②をかけ、シュレッドチーズをのせて220度のオーブンで10～15分焼く。



カレー粉小さじ1を加えてアレンジも。
ソースに入れる野菜は冷蔵庫にあるもので
代用できますよ。



忙しい時の晩ご飯にオススメ

コーンとツナの サラダ丼

●材料 2人分

粒コーン……………150g 水菜……………1束
ツナ缶……………小1缶(80g) ご飯……………2膳(約300g)
マヨネーズ……………大さじ2 バター……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ1

●作り方

- ①ボウルにコーンの半量と油分を切ったツナ缶・マヨネーズ・しょうゆを混ぜ合わせておく。
- ②温かいご飯にバターと残りのコーンを加えさっくりと混ぜ合わせ丼に盛り、5センチの長さに切った水菜を敷き詰め①をのせる。



Point

野菜はその時々旬のものをお使いください。

若林富士女の

私のお弁当

シニア野菜ソムリエの資格を持つ若林さんの
彩り豊かで野菜がたくさん入ったお弁当。
毎日のお弁当のヒントが見つかるかもしれませんよ。



仕事忙しいと食事の栄養面が
ついついおろそかになってしまうの
で、時々お弁当を作って栄養バラ
ンを整えています。特に野菜が不
足しがちなので野菜をたくさん
使ったお弁当を作ります。

野菜以外にも乾物や豆類も積
極的に使います。今回のお弁当の
サラダには大豆のディップを添えま
した。

1日の食事で30品目の食材を

使うことを目標としているので、お
弁当にも出来るだけ多くの食材を
使うようにしています。

お弁当は私にとって、心も体も
元気に過ごすための必須アイテム
なんです。

お弁当を作る時に大切にしてい
しいのは、蓋を開けた時の感動を
想像しながら作ること。そして、愛
情というエッセンスも忘れずに入れ
てあげてくださいね。



心も体も元気にする必須アイテム

花豆と2色のパプリカのピクルス

4種の根菜サラダ 手作り大豆ディップ添え

野菜のキッシュ(ピーマン、しめじ、玉ねぎ、じゃがいも、パセリ)

自家製ドライトマト入りバターライス



今月の献立
夏バテでもしっかり
栄養補給レシピ

エネルギー/606kcal
たんぱく質/25.1g
脂質/18.1g
炭水化物/82.8g
食塩相当量/3.4g

器・箸/すべてMadu札幌店

私たちにおまかせ!

豚肉はビタミンB1を多く含み、疲労回復に役立ちます。アリンを含むにんにくやねぎと一緒に食べるとビタミンB1の吸収が良くなります。

献立のポイントは?



栄養学科4年
ありささん
栄養学科4年
しおりさん

夏に美味しい冷やし麺は、栄養が偏りがちです。お肉や野菜も摂れる具沢山の麺料理がおすすめです。

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
夏バテで食欲がなくても栄養がしっかり摂れる献立が知りたいです。
(30代・子育てママ)



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

副菜

からしとマヨネーズの ゴールデンコンビで! ピリ辛みそマヨ和え

●材料(4人分)

- | | | |
|-------------------|---|----------------|
| もやし……………1袋(200g) | A | マヨネーズ……………大さじ1 |
| きゅうり……………1本(100g) | | みそ……………大さじ1 |
| パプリカ(黄)…1/4個(40g) | | 練りからし…小さじ1/2 |
| 白いりごま……………少々 | | |

●作り方

- ①きゅうりとパプリカは細切りにし、もやしは茹でて冷ます。
- ②Aを合わせ、①と和える。器に盛り、ごまをふる。

栄養価(1人分)

エネルギー/51kcal たんぱく質/2g
脂質/3.3g 炭水化物/4.3g
食塩相当量/0.7g

デザート

2種類の桃でちょっと贅沢に♪ W桃の豆腐プリン

●材料(4人分)

- | | |
|----------------|-------------|
| 絹ごし豆腐……………150g | 黄桃(缶詰) |
| 粉ゼラチン……………4g | …1玉分(120g) |
| 水……………大さじ1 | 桃…1/2玉(80g) |
| ヨーグルト(無糖) | ミント……………4枚 |
| ……………150g | |
| A 砂糖……………15g | |
| レモン汁……………10g | |
| バナラエッセンス…少々 | |

●作り方

- ①ゼラチンを水でふやかしておく。
- ②豆腐をクッキングペーパーで包み、電子レンジ(500W)で約1分加熱して、水切りをする。
- ③豆腐とAをミキサーにかけて滑らかにする。耐熱容器に入れて、電子レンジで約1分半加熱する。ゼラチンを加えて混ぜ、器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④黄桃をミキサーにかけてソースにする。プリンにソースをかけ、切った桃とミントを飾る。

栄養価(1人分)

エネルギー/96kcal たんぱく質/4.3g
脂質/2.3g 炭水化物/14.7g
食塩相当量/0g

主菜

酢の効果で食欲増進!
疲労回復!

南蛮漬け風 涼しゃぶそうめん

●材料(4人分)

- | | |
|--------------------|---|
| そうめん(またはひやむぎ) | A |
| ……………3束(300g) | |
| 豚ロース肉……………200g | |
| なす……………3本(240g) | |
| トマト……………中1個(140g) | |
| 長ねぎ……………1/4本(40g) | |
| オクラ……………2本(20g) | |
| 水……………200ml | |
| めんつゆ(三倍濃縮) | |
| ……………大さじ6 | |
| 穀物酢……………大さじ1 | |
| 砂糖……………小さじ1 | |
| おろししょうが……………小さじ1 | |
| おろしにんにく……………小さじ1/2 | |
| こしょう……………少々 | |
| ごま油……………小さじ1 | |

●作り方

- ①豚肉となすは食べやすい大きさに切る。トマトはくし形切り、長ねぎは小口切りにする。オクラは茹でてから小口切りにする。
- ②なすと豚肉を茹でて冷ましておく。
- ③Aを混ぜ、②と長ねぎを加えて味を馴染ませる。
- ④そうめんを茹でて流水で冷やし、水気をしっかり切ってから皿に盛る。③をつゆごとかけ、トマトとオクラを飾る。

栄養価(1人分)

エネルギー/459kcal たんぱく質/18.8g
脂質/12.5g 炭水化物/63.8g
食塩相当量/2.7g

先生!
どうですか?

暑い夏でも食欲が出そうな麺料理を、香辛料や酢の味で変化をつけて、たんぱく質やビタミンB1が摂れるような一品になりました。豚肉に含まれているビタミンB1は炭水化物をエネルギーに代えてくれる働きがありますので、利用したい食材ですね。

天使大学
看護栄養学部栄養学科
山口 敦子先生





ごま油でもっとおいしく

フードプロデューサーの青ちゃんこと青山則靖さんが、普段の料理をもっとおいしくするコツを教えます。



Food Producer
Noriyasu Aoyama

青山 則靖
フードプロデューサーとして、飲食店のメニュー開発や料理教室の開催、UHBテレビ出演など活躍中



マルホン太白胡麻油で・・・ トマトマリネ

材料(2人分)

トマト (1個)
玉ねぎ (1個)



作り方

- ① トマトは湯むきして種を取り、1cm程度の角切りにする。
- ② 玉ねぎを薄切りにし、洗わずに調味料となじませる。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、トマトと混ぜて完成。

ワンポイント!

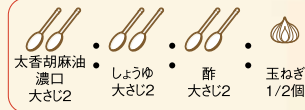
玉ねぎを水にさらすと苦みが出るので、切ったらそのまま使いましょ。



マルホン太香胡麻油 濃口で・・・ 冷しゃぶサラダ

材料(2人分)

豚肉 (しゃぶしゃぶ用 / 200g)
お好みの野菜 (適量)



作り方

- ① 鍋に半分の量の湯を沸騰させ、同量の水を加えて50℃にし、そこに豚肉を入れる。
- ② 強火にして触らずに再沸騰させ、常温の水に豚肉を取り、水気をふき取り冷蔵庫で冷やす。
- ③ 玉ねぎをすりおろし、しょうゆ、酢と合わせて沸騰させ、火を止めて太香胡麻油 濃口を加える。
- ④ 野菜を盛り、豚肉をのせ、③のドレッシングをかけて完成。

ワンポイント!

豚肉を沸騰した湯からゆでたり、冷水に取ると肉が固くなってしまいます。

本胡麻油

竹本油脂株式会社

第一事業部 / 〒443-0036 愛知県蒲郡市浜町11

☎ (0120) 77-1150

太白・太香は登録商標です

マルホン胡麻油 検索

マルホン胡麻油とは・・・

創業享保10年(1725年)の竹本油脂が搾る「本胡麻油」は、ごま油特有の香りや味がなくほぼ無色透明で、これまでのイメージを覆す一品です。焙煎しない生のごまを100%使い圧搾製法と呼ばれる製造法で作っており、油を搾りきるための化学溶剤は一切使っておりません。



太白胡麻油

ごま油特有の色と香りがほとんどなく、ごまのうま味だけを残しました。素材のおいしさを際立たせます。



太香胡麻油 濃口

ごまをじっくり焙煎してから搾った香り高いごま油。中華料理や韓国料理の香りづけにぴったりです。

太香胡麻油 300g・450g

2013モンドセレクション金賞W受賞サックスキャンペーン
マルホン胡麻油300g・3本セット 毎月1,000名、3,000名様にプレゼント!

- ◎キャンペーン期間: 2013年7月1日(月)～9月30日(月)
- ◎対象賞品: 太白胡麻油・太香胡麻油・太香胡麻油 濃口 (各450g・300g) 純生ごま油ゴールド(400g・200g)・セサミンキングオイル(600g)
- ◎お問い合わせ先: キャンペーン事務局

☎ 0120-141-550 (受付 10:00～17:00 ※土日祝日除く)

※応募方法・宛先は、対象商品についての応募要項をご覧ください。





本焼工房焼豚

360g

素材のおいしさを逃さない遠赤加熱製法で、しっとり仕上げた焼豚です。夕しの風味がじっくり中までしみこんでおり、スライスしてそのままでも、刻んで料理素材として使っていただいてもおいしくお召し上がりいただけます。



藻塩使用から揚げ

310g

海藻のうま味を含んだこだわりの塩「淡路島の藻塩」、丸大豆しょうゆ、国産の鶏肉を使用して、風味豊かな「から揚げ」に仕上げました。

お問合せ/丸大食品(株)お客様相談室 ☎0120-338-845 受付時間/9:00~17:00



焼豚のつけ丼 甘酢ソースかけ

【材料(4人分)】

本焼工房焼豚……160g
長ねぎ………1本
ごはん………適量
白炒りごま………適量

しょうゆ………大さじ3
砂糖………大さじ3
酢………大さじ3
みりん………大さじ1
片栗粉………小さじ2
ごま油………小さじ1

【作り方】

- ①長ねぎは白髪ねぎにする。焼豚は薄くスライスする。
- ②★の材料を小鍋に入れ温め、とろみがついたら火を止め、ごま油を加える。
- ③ごはんにご飯、白髪ねぎ、焼豚をのせ、②をかけて白ごまを振って完成。

ワンポイント

手軽に作れるボリュームごはん。焼豚にたっぷりのねぎと甘酸っぱいソースがよく合います。



※本焼工房焼豚360gは8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。

から揚げの ボリュームサラダ ヨーグルトドレッシング

【材料(4人分)】

藻塩使用から揚げ 8個
好みのレタス………4枚
トマト………1個
ブロッコリー………1/3株
パプリカ………1/3個
貝割れ大根 1/3パック

プレーンヨーグルト 100g
オリーブオイル…小さじ1
すりおろしにんにく
★ ……小さじ1/3
塩・こしょう ……適量
パセリみじん切り…適量

【作り方】

- ①から揚げはオーブントースターかレンジで温める。
- ②トマトは8等分に切り、ブロッコリーは小房に分けて茹でる。パプリカはスライス、レタス、貝割れは食べやすい大きさにカットする。
- ③★の材料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④お皿にから揚げと②をのせ③をかけて食べる。

ワンポイント

いつものサラダにから揚げをプラスして食べ応えのある1品に。ヨーグルトで作るドレッシングでさっぱりといただけます。



**日清ヘルシー
ベジオイル**
1,000g

サクッと軽〜く揚がる、時間がたってもサクッとおいしいのが特長です。炒め物やドレッシングにも使えて、しかもコレステロールゼロです。



**ボスコエキストラ
バージンオリーブオイル**
500ml

イタリアの太陽と大地が育んだオリーブをそのまま搾った一番搾りのオリーブオイル。新鮮なオリーブの実のフルーティで豊潤な味わいです。



**ドレッシングダイエット
うま〜く和風**
200ml

使用油分が従来の1/3。しかもコレステロールゼロ。玉ねぎ・オリーブの実・赤ピーマン等の具を加えて、醤油ベースでうま味を効かせました。



**ドレッシングダイエット
まるやかごま風味**
200ml

使用油分が従来の1/3。しかもコレステロールゼロ。香り高いすりごまを使ったマイルドでクリーミーなドレッシングです。



お問合せ／日清オリーブグループ(株)お客様相談窓口
☎0120・016・024
受付時間／月～金9:00～17:00(祝祭日は除く)

メンチカツ

■調理時間 30分

【材料(4人分)】

合いびき肉…350g	A	パン粉 大さじ4	B	小麦粉……………大さじ5～6
玉ねぎ 1/2個(80g)		卵……………1個		卵……………1個
塩……………小さじ2/3				水……………大さじ1
こしょう……………少々				パン粉……………適量
酒……………大さじ1				日清ヘルシーベジオイル 適量
				キャベツのせん切り…2枚分
				トマト……………1個
				ウスターソース……………適宜

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②Aの卵にパン粉を入れてよく混ぜる。
- ③ひき肉、塩、こしょう、酒、①、②を加えて、まとまるまでよく混ぜ8等分にする。
- ④手に油をつけて、③を空気を抜きながら形を作り、真ん中をへこませる。冷蔵庫で冷やす。
- ⑤よく混ぜたB、パン粉の順に衣をしっかりとつける。150℃まで熱した日清ヘルシーベジオイルで、衣が色づくまで触らず(目安:3分)、1度返してきつね色になるまで揚げ、最後に強火にしてからひき上げて油をきる。
- ⑥皿に盛って、キャベツのせん切り、くし型に切ったトマトを添える。お好みで、野菜にボスコエキストラバージンオリーブオイルを使ったドレッシングやドレッシングダイエットうま〜く和風、ドレッシングダイエットまるやかごま風味をかける。メンチカツにはウスターソースをかける。



※ボスコエキストラバージンオリーブオイルは9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。



ゴールデンカレー

中辛・辛口

香りきわだつ35種のスパイスの絶妙なバランス。風味豊かな香辛料、ハーブを調合したカレー粉を独自の製法でじっくり香り立たせ、カレー本来の香味を引き出したロングセラーのカレーです。



とろける

おいしさギュッととけ込むカレー

中辛・辛口

じっくり炒めた玉ねぎと、5種の緑黄色野菜、果実のうま味がとけ込んで、一晚煮込んだカレーのようなコク豊かな味わいに。野菜・果実原料はペーストを使用し、素材本来のおいしさを追求しました。



ゴールデン・スパイシーポークカレー

[材料(5人分)]

豚もも肉角切り……………200g	S&Bゴールデンカレー
玉ねぎ……………1個	……………1/2箱(99g)
にんじん……………1/2本	サラダ油……………大さじ1
じゃがいも……………1個	S&Bブラックペッパー(あらびき)
水……………750ml	……………小さじ1と1/2

[作り方]

- ① 玉ねぎは繊維に沿ってせん切りにし、にんじんは皮をむいて2cm程度の乱切りにする。じゃがいもは皮をむいて食べやすい大きさに切った後水にさらす。
- ② 鍋にサラダ油を入れて火にかけ、玉ねぎを入れて炒め、玉ねぎがしんなりして薄く色づくまで炒めたら豚の角切り肉を加えて表面の色が変わるまで炒める。続いてにんじんとじゃがいもを加えて炒め、水を注ぐ。
- ③ 沸騰してきたらアクを取り除いて火を弱め、材料に火が通るまで約15分煮る。
- ④ 一旦火を止め、カレールウを加えて溶かし混ぜる。再び火をつけてとろみがつくまで軽く混ぜながら煮込む。仕上げにブラックペッパー(あらびき)を加えて混ぜる。

ワンポイント

ブラックペッパーは、お好みで分量を加減してください。「とろける おいしさギュッととけ込むカレー」でもおいしくお作りいただけます。



※とろける おいしさギュッととけ込むカレー中辛・辛口は8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。



知床ざるそば

羅臼昆布・わかめを練り込んだ磯の香り豊かな麺と、羅臼昆布だしのつゆが特長。

知床ざるラーメン

羅臼昆布・わかめ・クロレラを練りこんだ細切り麺と、羅臼昆布だしのつゆが特長。

お問合せ／(株)菊水 お客様相談室 ☎0120-86-9941
受付時間／月～金10:00～18:00(祝祭日は除く)



なまらうまいとろろオクラ

北海道十勝産の長芋をすりおろし、長芋のうま味をいかした味付けに仕上げました。

お問合せ／札幌フレスト TEL 011-867-9971
受付時間／月～金9:00～18:00
(祝祭日は除く)



おつまみオクラ

オクラの食感を残したまま、漬け込みました。そのままでもおつまみとしてもぴったりです。

お問合せ／(株)ピクルスコーポレーション札幌 TEL 011-815-6170
受付時間／月～金9:00～18:00(祝祭日は除く)

【材料(1人分)】

- 知床ざるそば……………1/2袋
- なまらうまいとろろオクラ……………1/2パック(80g)
- 温泉卵……………1個
- 刻みのり……………お好みで

【作り方】

- ①大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かし、麺をかるくほぐして入れ、約3分ほどお好みのかたさに茹でる。
- ②茹で上がった麺をすぐに冷水で洗い、よく水を切り器に盛り付ける。
- ③②とろろオクラ1/2パックをかけ、温泉卵、お好みで刻みのりを加える。
- ④最後にめんにつゆを添付のめんつゆをかけてお召上がりください。

※知床ざるそばは8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。

オクラ入りとろろ知床ざるそば





フルグラ

380g・800g

複数の穀物を香ばしく焼き上げ、ドライフルーツをたっぷりミックスした本格グラノーラです。

お問合せ/カルビー(株)お客様相談室

☎ 0120-55-8570 受付時間/月～金9:00～17:00(祝祭日は除く)

フルグラ ざくふわサンド



[材料(4人分)]

サンドイッチ用食パン 8枚

クリームチーズ

……………1枚あたり25g

フルグラ

…食パン1枚あたり

大さじ1～2(6g～12g)

[作り方]

- ①パンにクリームチーズを塗り、中央にフルグラをのせ、手巻き寿司の要領でぐるぐる巻く。
- ②巻き終わりを楊枝等でとめる。

ワン
ポイント

フルグラは湿りやすいので、食べる直前に巻くとおいしくいただけます。

※フルグラは8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。

掘りだそう、自然の力。

Calbee

フルグラ 食べるスープ



[材料(4人分)]

コーンスープ……………800cc

フルグラ……………120g

[作り方]

- ①コーンスープをあたためている間に、カップにフルグラを大さじ5杯ほど入れておく。
- ②その上からスープを注ぎ、さらに上からフルグラをお好みの量ふりかける。

ワン
ポイント

コーンスープは手作りでも、市販品でもOK!食べごたえがアップします。



小樽市 Y・T様

とうきびごはんの春巻き

●作り方

生のとうきび1本をそぎ切りにして芯も3等分くらいにしておく。炊飯器へとうきびの実と芯、塩少々、2合の米と水を入れて炊飯する。炊きあがったら芯を取り除いてから春巻きの皮で包み、フライパンで焼き色がつくまで焼く。

器・マット・フォーク／すべてMadu札幌店

わが家の いちおし レシピ！

読者のみなさんから
寄せられたレシピを紹介します。

[今月のお題]

とうきび



次のお題は **ワイン・カキ(牡蠣)** を使ったレシピです。

あなたのいちおしレシピを、74ページのあて先までお寄せください。

採用された方には、商品券とドックぬいぐるみをプレゼント!

(プレゼント内容は変更になることがあります。ご了承ください)



わが家のいちおしレシピ！

みなさんのレシピ待ってます！



ニセコ町 高橋様

コーンのカリカリ揚げ

●作り方

とうきび、ベーコンを塩こしょうで軽く炒めてから、餃子の皮で包んでサラダ油で揚げる。お好みでチーズやマヨネーズ、少量のカレー粉を混ぜてもおいしい！

函館市 梅田様

とうきびなんばん

●作り方

フライパンにバターを入れてとうきびを炒める。しょうゆをサッと回しかけ、香りがたったら一味唐辛子(お好みで七味でも)を振りかける。ビールのお供に！





中標津町 大西様

カントリーピザ

●作り方

小さく切ったじゃがいも、玉ねぎをレンジで柔らかくなるまで加熱する。ピザ生地に薄くマヨネーズを塗り、とうきびと柔らかくしたじゃがいも・玉ねぎをのせて、市販の焼き鳥のタレをかける。上にチーズをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

札幌市 橋本様

とうきびのかき揚げ

●作り方

天ぷら粉に水・塩を加えて生地を作る。とうきびと同じくらい大きさに切ったじゃがいも、にんじん、いんげんなど好みの野菜ととうきびを加えて混ぜ、サラダ油で揚げる。

小皿・小鉢・箸 / Madu札幌店



わが家のいちおしレシピ！
みなさんのレシピ待ってます！

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

バジルが香る とうきび×ほたてのかき揚げ



●材料(2人分)

とうきび 1/2本
ほたて 生食用
(加熱済みでも可) 4個
S&B バジル 小さじ1
A 天ぷら粉
50g(1/2カップ)
水 70ml
揚げ用油 適量

●作り方

- ①とうきびはラップに包み、電子レンジ(600W)で2分加熱後、実を包丁でそいでおき、ほたては一口大にカットしておく。
- ②①の材料の水気をキッチンペーパーで取り、天ぷら粉(分量から大さじ1分を取り出す)を材料全体にまぶしておく。
- ③Aをさっくりと混ぜ合わせ、②とバジルを入れて混ぜ合わせておく。
- ④180℃に熱した油に③をスプーンで落とす。衣の周囲が固まり、泡が小さくなれば完成。



今月のスパイス&ハーブ

バジル
BASIL

香りが良く人気が高い「ハーブの王様」トマト料理をはじめとして肉・魚料理、パスタやピザなど、いろんな料理の味を引き立てます。

札幌市 清原様

ココロとうきびドーナツ

●作り方

ホットケーキミックスに分量の卵と牛乳を入れ、生地を作る。そこにととうきびと甘納豆をお好きな分量だけ混ぜて、きつね色になるまでサラダ油で揚げる。



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、ワイン・カキ(牡蠣)レシピです。

アジアクルーズ 7日間

2013年11月17日、24日、12月8日
 2014年1月6日

船中4泊・シンガポールホテル1泊

シンガポール
 クアラルンプール
 プーケット島 (1/6のみ、ランカウイ島)



豪華なクルーズライフを満喫

※タキシードは不要(ドレスコードは1回)

船内は、食べ放題・遊び放題

- ・フルコースディナー
- ・24時間無料ルームサービス
- ・カジノ、ジャグジー
- ・プール
- ・ビュッフェレストラン
- ・シアターショー/毎夜
- ・フィットネスセンター

■大人1名様旅行代金(2名1室利用時)

出発日	内側	海側	バルコニー付 キャビン	ジュニアスイート
11月17日 24日 12月8日	158,000円	178,000円	198,000円	248,000円
1月6日	168,000円	192,000円	214,000円	264,000円

早割60 出発の60日前までにお申込、全額ご入金いただくと、ご旅行代金から6,000円をお値引き。

燃油サーチャージ(7/01現在23,000円)。空港/港湾諸税は別途。

- ◆最少催行人数/15名
- ◆添乗員/新千歳空港より同行
- ◆食事/朝5回・昼5回・夕5回(全食事付)
- ◆宿泊(シンガポール1泊)ロイヤルクイーンズホテル

ハワイ4島 周遊クルーズ 10日間

マウイ
 カウアイ
 ハワイ
 オアフ

船中7泊



ハワイの自然を満喫 究極のリゾートクルーズ

船内は、食べ放題・遊び放題

- ・フルコースディナー
- ・24時間無料ルームサービス
- ・ヨガ、フラダンスレッスン
- ・プール
- ・8タイプのレストラン
- ・ハリウッドシアター/毎夜
- ・フィットネスセンター

■大人1名様旅行代金(2名1室利用時)

出発日	内側	海側	バルコニー付 キャビン	ペントハウス
11月8日 15日	258,000円	298,000円	308,000円	468,000円
12月13日	268,000円	308,000円	318,000円	468,000円
1月24日	278,000円	318,000円	348,000円	508,000円

早割60 出発の60日前までにお申込、全額ご入金いただくと、ご旅行代金から6,000円をお値引き。

燃油サーチャージ(7/01現在30,000円)。空港/港湾諸税は別途。

- ◆最少催行人数/15名
- ◆添乗員/新千歳空港より同行
- ◆食事/朝8回・昼7回・夕7回
- ◆宿泊(ホノルル1泊)/プリンセスカイウラニ(クラス)

3 度 つ ぎ

STEP 3



グラスの縁から静かに注ぎ、泡を持ち上げる。ビールと泡が7:3になるのがベスト。

STEP 2



先ほどより低い位置からグラスの真ん中に向けて静かに注ぎ、20秒間待つ。

STEP 1



まっすぐ立てたグラスに少し高い位置から勢いよく注いで泡を作り、30秒間待つ。

ビールのおいしい飲み方教えてください。

夏といえばやっぱりビール!夜風を浴びながら飲むビールは最高です。でも、缶のまま飲むのがいいの?グラスに注いだ方がおいしいの?サッポロビール博物館の館長さんに聞きました。



「缶ビールは炭酸ガスが過飽和の状態です。グラスに注ぐとほどよくガスが抜け、口当たりが軟らかくなります」という松澤館長。いかにクリイミーな泡を作るかがポイントになります。缶ビールをグラスに

移すときは、3度つきがおす

すめ。

きめこまやかな泡が「フタ」となって、ビールのうま味成分を封じ込めます。

夏はBQなど、屋外でビールを飲む機会が増えます。外でもやはり冷えたビールが飲みたいたいもの。クーラーBOXに氷と缶ビールを入れ、氷と同じ量の水を入れてください。1分で1℃、ビールの温度が下がります。冷やしすぎるとドライな味になります。好みにもよりますが理想は6〜8℃ですね。ぜひお試しください。

松澤 和則さん

サッポロビール博物館館長、サッポロビール株式会社北海道本社副代表。1949年札幌市生まれ。69年サッポロビール株式会社入社。日本ソムリエ協会認定ワインアドバイザー。



親子で話そう 食と環境

編集 本間千洋 編集 能戸英里 撮影 石田理恵 イラスト マット和子 デザイン 佐々藤

今月のテーマ

食と農の「出口」

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 4月号から食と環境をテーマに語ってきましたが、結論がいつもコープさっぽろの商品や取り組みの紹介になっていたのはなぜだと思いますか？

平島 コープさっぽろの広報誌だから(笑)。うそうそ、私、河野さんとは長年のお付き合いですが、誰にどれだけお願いされても、頼まれて宣伝する方ではないですよ。

河野 そう、今まで紹介してきたのには理由があります。食と農について知った後に「出口」があるかどうかが大変なんです。つまり食と農の現状を知り、環境に配慮したい人がどうすれば良いのか、何ができるのかが分からなければ、結局知っただけで何もできないのです。コープさっぽろには、その行うべきことがちゃんと用意してあるので、その行くべきところにある「出口」を意識して話してきました。

能戸 なるほど、だから休耕田を利用した「黄金そだち」シリーズや、人や環境に安全・安心な農業(漁業)を行っている生産者さんを評価する



「農業賞」を紹介してきたんですね。他にも、地産地消をうながす「北海道100」シリーズ、食品添加物等の自主基準を設けて、取り扱う食品すべてに食の安全性確認をしているんですね。

河野

食と農を学び、日常生活で「少しでも何かしたい」方への、その気持ちの「出口」、その用意があることが大事なんです。

でも、ここでお伝えしたいことは、あくまでも

食と環境についてのお話ですので、次号からは、皆さんが身近で知りたいことを中心に取り上げていくのもありますね。

平島

なるほど。子どもと、食がどうやってできて来ているかの「入口」を話し合い、そしてその解決方法の「出口」を示すことができれば、教育上も社会性上も、ものすごく意味がありますね。

河野

こういう話し合いを続けていくと、**子どもは自分で問題や疑問を発見し、その解決策を考えていける人に育っていきますよ！**その考えるべきテーマのつが、この「親子で話そう食と環境」だと思っています。



- コープさっぽろ「農業賞」応援団
<http://www.kankyo-info.net/nogyosyo/>
- コープさっぽろ「黄金そだち」応援団
<http://www.kankyo-info.net/kogane/>



食と農について知った後に「出口」があるかどうかが大事なんです。

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。

たまごサンド

クセのないこめいろゆめたまごだからこそできる、シンプルでどこか懐かしい味わいのたまごサンド。ふわっとした食感で、たまごの風味を存分に味わうことのできる1品です。

材料(2人分)

黄金そだちの	牛乳	……大さじ1
こめいろゆめたまご	塩	……小さじ1/3～1/2
マヨネーズ	サンドイッチ用パン	6枚～8枚

作り方

- 1 たまごは水から茹で、沸騰してから10分ほど茹でる。
- 2 茹で上がったら殻をむき、黄身と白身に分ける。
- 3 白身は包丁で細かく刻む。フードプロセッサーにかけてもよい。
- 4 黄身のあら熱がとれたら、マヨネーズ、牛乳を加えて滑らかになるまでよく混ぜる。
- 5 刻んだ白身を加えさらによく混ぜ、塩で味を調える。
- 6 パンに好みの量を挟み完成。

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 黄金そだちのこめいろゆめたまご

竹内養鶏場

飼料の道産素材比率が99.8%。そのうち68%は東川産の飼料用米が使われています。淡いレモンイエローの黄身はまさに「こめいろ」。まろやかでしっとりしたコクを味わえる安心・安全なたまごです。 ※一部取扱いのない店舗もあります。ご了承ください。



ちよこつと 家庭菜園

3

畑がなくてもちよこつと工夫

ベランダで 野菜を育てよう

庭や畑がないから…と
あきらめていませんか？

自分で育てた野菜を食べてみたい！
そう思う気持ちがスタートライン。
ちよつとしたスペースでも
育てる楽しみがあります。

お米の袋のプランター

※用意するもの

- お米の袋(10キロ)
- 土
- 苗
- 液肥
- 割り箸



1
お米の袋の底に雨水や水が
ぬけるように、4カ所ぐらい
割り箸で穴をあける。

1
作ることは楽しい！

細貝さんの農園のヒニールハウス
には白・グリーン・ゼブラ・寛茂
ナスなど10種類のナスの苗をは
じめ、ピーマン、カボチャ、きゅう
り、トマト、オクラなど種類も豊
富な野菜の苗が並びます。普段
あまりお目にかからない野菜の
苗もあります。これ

はね、可愛い
花が咲くの
よ。育て方を
「つ丁單に
教えてくれ
る細貝さん。

「どんな野菜ができる
のかなって思うと楽しくて！」
お庭や畑がなくても、ベランダの
小さなスペースで野菜を育てる
方法を教えていただきました。



なわわ



2

土は量販店などで、野菜作りに
そのまま使えるものを購入し、
お米の袋に土をたっぷり入れる。

※注意すること

水は土が乾いたら
あげましょう。
室内で育てるのは
避けてください。

3

苗を植える(実のなるものなら1袋に苗1ポットが目安)。
土の量が少ないので、液肥を1週間に1度の割合で
あげてください。ミニトマト・ササギ・ゴーヤ・豆類も、
土が少なくてもきちんと肥料をあげることで実がなります。

こんな苗も、
「花ときのこほそがい」に
ありました。

育てて
美味しい
野菜です

空心菜(くうしんさい)
葉の中が空洞。
中華料理に。



おかのり
茹でるとねばりがです。



おかひじき
茹でておひたしに。
しゃきしゃきします。

アイスプラント
食感と塩気が魅力の
南アフリカ原産の
多肉植物。





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 / こくれけいすけ

インタビューしました

比嘉秀子(ひが・ひでこ)さん

1946年母の疎開先の熊本で生まれ、沖縄県浦添市で育つ。
1997年札幌に移住、北海道の人にも豊かな沖縄を知ってほしいと、2001年「おきなわ工房」設立、沖縄の歴史や食文化を伝えるワークショップを開いています。



沖縄のティーンダ(手の脂)の心を伝えて

沖縄の 食と知恵

「沖縄は本島の他に60もの島があり、それぞれに『美味しい』があります。沖縄の言葉で『ティーンダ』とは手の脂、手塩にかけた味という意味。豚は固まり肉を買い、じつくり茹でてアク抜きし、味噌や塩に漬け込んだり、サイコロ状に切って炒め、砂糖と

味噌で練り上げる『あんだんすー』を作って保存食にし、大切にいただきます。沖縄は島なので食材が限られている。だからこそ食材を工夫して上手に使う『ティーンダ』の知恵がたくさんあるんです」。

味の プレゼント

戦後、生きるのにも精一杯

沖縄野菜で夏を乗り切ろう!

最近北海道でも沖縄の野菜を買えるようになりました。



ゴーヤ

ゴーヤの葉っぱを絞って汁をとります。この汁をお風呂に入るとあせもにならないといわれました。ゴーヤの棚の軒下で、お風呂に入りましたよ。ゴーヤはゴーヤチャンプルーで。



シブイ(冬瓜)

低カロリーで人気。お豆腐といっしょに煮ます。



ハンダマ(金時草)

表は緑、裏は紫の葉。茹でて酢味噌和えにしたり、ご飯と一緒に炊くとピンク色できれい!



ニシナ(にがな)

海岸沿いの岩場に生える。苦味が強いので豆腐と白和えなどがおすすめ。



ことは、この世から事典が一冊なくなることに等しい。まだまだ沖縄の食の知恵を掘り起して伝えていきたいですね!。

だった時代を過ごした比嘉さん。「病の父の代わりに畑で働かずくめだった母のゴーヤチャンプルーの味は忘れられません。体が美味しいと喜ぶ味です。母から受け継いだ味のプレゼントです」。

「沖縄では、今、伝統的な料理が健康の面でも見直され、おばあちから料理を学ぶ若者が増えてきています。でも、お年寄りがいなくなるとい

乳幼児と帰省

Homecoming cheer

応援ラブレター

love letter and infants



幼いわが子とお盆に帰省！
久しぶりに会う祖父母とは
楽しく過ごしたいけれど、何かと不安が…。
気持ち良い帰省となるために、
お互いちょっとした心遣いを♪

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



たかむる のりこ
高室 典子 さん

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

パパとママへ。
孫のことは事前に伝えて

もうすぐお盆ですね。0歳～3歳頃までの子どもを連れて、ちよつと離れた実家へ久しぶりに帰る方も多いでしょう。持ち物の準備があれこれ大変でしょうが、その中に一つ、帰省をより充実させるためにプラスして欲しいことをお伝えします。

せっかく帰っても、祖父母が孫の反応に戸惑っている間に、帰省が終わるなんてもったいない。我が子が何に泣くか、喜ぶか。一番知って

いるのは親ですよね。そこで事前に電話やメール、お手紙などでちよつとしたことを伝えてみてはどうでしょう。「○○が好物」「メガネを怖がる」「人見知り時期」などを伝えておけば、迎える側も準備や心がまえをしてくれるかもしれません。特に、おすすめはトラブル回避のための情報。「何でも食べる割に、おなかを壊しやすい」「歯医者には『甘い物は控えて』と言われる」「手が払って急に走り出すことがある」などを事前に伝えておけば、帰省時に

あわてて「これはダメなんです！」と言って、気まずい思いをせずに済みます。くれぐれも伝え方は事務連絡ではなく、孫のかわいい成長を知らせる中で、上手にね。あとは祖父母が『自分たちを育ててくれた人生の大先輩』だということは今一度思い返し、多少意見が違っても聞き流す心の準備をして出発！孫との時間を楽しんでもらうに行きましょう。

おじいちゃんおばあちゃんへ。
心配するより遊んであげて

昔とは育児方針がかなり違いますから、帰省時には見えていて戸惑うこともあるでしょう。でも孫の責任者はあくまでも親です。あまり心配や口出しはせず、見守ってあげてください。お菓子やおもちゃを与える時も、親の意見や方針を尊重して「これ与えていいかい？」と、親に必ず

聞いてあげてください。そしてせっかくですから、孫とは昔の伝承遊びで触れ合いましょう。お手玉、葉っぱの笛、手遊び、わらべうたなど、昔取った杵柄きねじりかはたくさんあるはず！おじいちゃん、おばあちゃんに教わった遊びって、孫は大人になっても懐かしく覚えているものです。さあ、何をして遊びましょうか。



● サラダ巻き
(中巻き 5本分)

材料

酢飯 (米 ————— 3合
酢 ————— 大さじ4と1/2
てんさい糖 — 大さじ1と1/2
塩 ————— 小さじ1と1/2

のり ————— 5枚

具 — フリルレタス、きゅうり
かに風味かまぼこ、細めの卵焼き
スライスチーズ、クリームチーズ
ロースハム、マヨネーズなど

作り方

- ①ごはんを炊いて酢飯を作る。
- ②レタスは1cmの幅に切る。
きゅうり、かに風味かまぼこ、スライス
チーズ、クリームチーズ、ロースハムは
同じくらいのに太さに切る。
- ③まきすにのりを置き、5等分にした酢飯を
のせ両端を少し残して広げる。
- ④マヨネーズを少量絞り、具をのせて巻く。
具は5種類くらいが巻きやすい。
- ⑤残り4つも同様に巻く。巻き終わりを下に
してしばらく置き、のりがしっとりとなじ
んだら濡らした包丁で切り分ける。お好み
でしょうゆをつけていただく。

アレンジポイント

具は他にも、茹でたほうれん草やにんじん、
アスパラ、貝割れ、
アボカド、ツナ缶などもおすすめです。



レシピについて

私が子どもの頃から食べている我が家のごちそうレシピです。下準備に手間がかからないので、たくさんの方が集まる時にぴったり。夏休み、お盆と家族が集まるこの時期は、それぞれのご家庭で受け継がれた「我が家の味」をみんなで閉み、次の世代へ残していくきっかけになるのではないのでしょうか？

伝えたい
I want to convey
我が家のごちそう
treat recipe of my home
レシピ

レシピ作り手



のこたべ
子どもごはん研究家
能戸 英里
のこえり

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

国産バラのチカラを、 エイジングケアに。

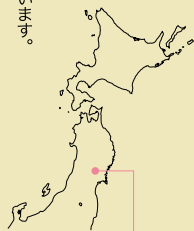
co-op

FREELIA

バラの恵みたっぷりの
スキンケア「フリーリア」が
できるまで。

バラの産地は
宮城県登米市

栗駒山系の地下水と自然に恵まれた
登米市の専用バラ園で
約16,000株のバラが栽培されています。



フリーリア専用バラ園

美容エキスの

もととなるバラたち

ピンクローズはみずみずしさを、
ホワイトローズは透明感を、
ゴールドローズはハリをお肌に与えます。



丹精込めて栽培

花は5月〜11月の間の
年7回開花します。
その間、最も香りのいい
8分咲きのバラを、
毎朝1本1本
やさしく手摘みます。



ひとつひとつ丁寧に仕分け

摘み取られたバラを丁寧に
花びらと子房(がく)に分けていきます。



私たちが組合員さん
のために、育てていま
す

クール便で抽出工場へ。
仕上げはナリス専用工場。

バラの自然な香りをお届けするために、
特許製法である、低温低圧蒸留技術
(20℃〜40℃の低温蒸留)でバラのエキスを抽出。
最後は厳しい品質管理のもとで
フリーリア化粧品になります。



フリーリアシリーズは全12商品

イチ押し商品 フェイスクリア

古い角質をふきとり、化粧水を引き込んで
浸透力をアップさせるふき取り化粧水です。
今だけ初回限定版(宅配での取扱となります)には、
コットン80枚とすっぴん美人になれる美肌ブック付!



フェイスクリアはコスメdeきれい9月2週、すまいるトピック9月3週にてご案内予定です。

コープ化粧品お問い合わせセンター
☎0120-666-127
受付時間/月〜土9:30〜17:30

登別温泉

石水亭

名物露天風呂と空中大浴場
名湯にひたるこだわりの宿



◎宿泊代金／おひとり様

		2名1室	3名様以上1室
平日	大人	8,000円	6,000円
	小人		4,200円
休前日	大人	9,000円	7,000円
	小人		4,900円

※入湯税はホテルでお支払いください。 ※消費税・サービス料込

- お部屋タイプ／和室又は和洋室2～5名1室(バストイレ付)
- お食事／朝食・レストランバイキング又は宴会場和定食セット
夕食・レストラン和洋中バイキング
- チェックイン／15:00 チェックアウト／10:00
- 未就学児／3歳～小学生未満の未就学児は入館料2,625円(税込)が必要です。
※寝具・食事なし。添い寝となります。
- 無料送迎バス(予約制)／札幌駅北口中央出口14:00
ご利用7日前までの予約となります。

北湯沢温泉

湯元名水亭

日本最大級の露天風呂と
カニ食べ放題バイキング



◎宿泊代金／おひとり様

		2名1室	3名様以上1室
平日	大人	8,000円	6,500円
	小人		4,550円
休前日	大人	9,000円	7,500円
	小人		5,250円

※入湯税はホテルでお支払いください。 ※消費税・サービス料込

- お部屋タイプ／和洋室2～5名1室(バストイレ付)
- お食事／朝食・夕食ともレストランバイキング
- チェックイン／14:00 チェックアウト／11:00
- 未就学児／3歳～小学生未満の未就学児は入館料2,625円(税込)が必要です。
※寝具・食事なし。添い寝となります。
- 無料送迎バス(予約制)／札幌駅南口ターミナルビル13:00受付、13:30出発
ご利用7日前までの予約となります。

その他にも、「洞爺湖温泉／湖畔亭」、「北湯沢温泉／ホロホロ山荘・第二名水亭」、「層雲峡温泉／朝陽リゾートホテル・朝陽亭」、「湯の川温泉／啄木亭」のプランもございます。
宿泊代金など詳細につきましては、お問合せください。

※このプランは手配旅行となります。従いまして、お申込時点で満室などの理由で、ご希望のお日にちでご利用できない場合もございます。予めご了承ください。
※宿泊希望日、人数、宿泊代表者氏名、郵便番号・住所、連絡先、宿泊代表者の組合員番号を電話で伝えてください。(ポイントは代表者に付きます)

◎お申込・お問合せ

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

〒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2階

☎011・851・7411

月～金10:00～18:00
土10:00～15:00(日曜休み)

観光庁長官登録旅行業第1911号

お近くの
くらしのひろば
コープトラベルでも
受付しております。

営業時間／10:00～19:00

札幌市白石区 ルーシー店 ☎011・855・2628
札幌市南区 ソシア店 ☎011・572・5647
札幌市手稲区 星置店 ☎011・685・7081
札幌市清田区 平岡店 ☎011・885・3541
札幌市西区 にしの店 ☎011・668・3722

石狩市 いしかり店 ☎0133・74・3175
北広島市 エルフィン店 ☎011・376・9301
小樽市 小樽南店 ☎0134・33・9756
苫小牧市 ステイ店 ☎0144・36・8888
苫小牧市 ペセオ川治店 ☎0144・73・1141

旭川市 東光店 ☎0166・35・8531
旭川市 シーナ店 ☎0166・47・9145
函館市 湯川店 ☎0138・59・4731
北見市 みわ店 ☎0157・66・1655
釧路市 貝塚店 ☎0154・44・2022

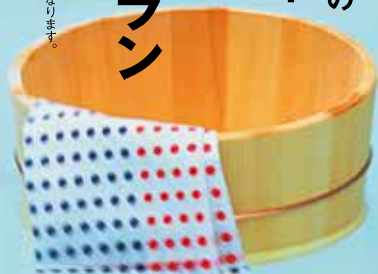
レインボー宿泊プラン

コープさっぽろ＆野口観光
業務提携記念

限定企画です！

コープさっぽろ組合員さんだけの

2013年9月30日(月)まで
※8/10、14、9/14、15、21、22は除外日となります。



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

『コープさっぽろ農業賞』の受賞者にエールを送るとともに、北海道の新たな食文化の創造を目指して、コープさっぽろがはじめました。料理をするのは、産地や食材にこだわる人気店のシェフたち。畑から採れたばかりの野菜を中心にした創作料理を味わうことができるほか、生産者による農園案内や会場によっては新鮮野菜の直売も行います。



開催日
一覧

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 史晃シェフ

8.18日

上川町

カリスマシェフが大奮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:大倉高原旭ヶ丘フラッグホテルミニ上川
※開催場所は施設内となります
トラットリア ビッツェリア テルツィーナ
堀川 秀樹シェフ

バスツアーも
あります!

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

バスツアーも
あります!

9.1日

真狩村

円山の人気フレンチが羊蹄山の麓に1日限りの開店

ごとう農園

フレンチレストラン バンケット
若杉 幸平シェフ

9.8日

三笠市

個性派シェフの目映る三笠のテロワールとは

鈴木農園

かんばーにゆ
五十嵐 光シェフ



◎ 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。

「より安心なくらし」のご提案

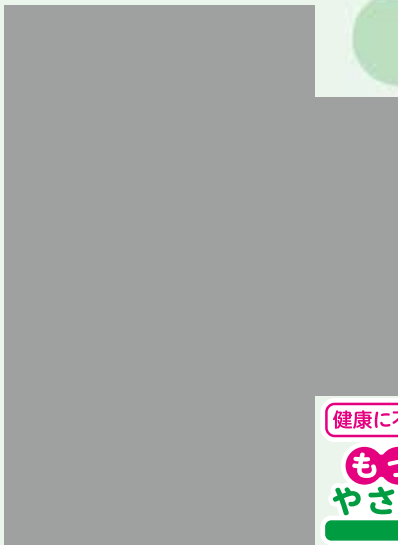
コープさっぽろは
アフラックの募集代理店です



組合員の皆さまなら **集団取扱料率**で**保険料**が**割安**

詳しくはパンフレット(契約概要)をご覧ください

持病で保険加入をあきらめていた方へ!! 健康に不安がある方をしっかりサポート!



新登場!

健康に不安がある人も入りやすい **医療保険**
もっとうやさしい EVER
 エヴァー

ご契約年齢 **満30歳~満85歳**

ベースプラン入院給付金日額5,000円コース
 ●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。

病氣・ケガ入院	入院1日目から保障 1日につき 5,000円 (2,500円) <small>※2年目以降</small>		
病氣・ケガ手術	入院あり 1回につき 5万円 (2.5万円) <small>※2年目以降</small>	入院なし 1回につき 2.5万円 (1.25万円) <small>※2年目以降</small>	一生 涯 保 障
放射線	入院しなくても 1回につき 5万円 (2.5万円) <small>※2年目以降</small>		

10年満期 (自動更新)

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 **2,000万円**まで

例えば **40歳女性** の場合月々保険料は **3,355円** + **196円**

《もっとうやさしいEVER》ベースプラン入院給付金日額5,000円+やさしい先進医療特約 集団取扱 [保険料払込期間(終身)やさしい先進医療特約の保険料払込期間:10年(2013年6月現在)]

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。

大切なお知らせ

●契約日から1年以内は、給付金が半額になります。●(もっとうやさしいEVER)は告知項目を簡素化し、引受基準を緩和したことにより、通常のアフラック医療保険に比べて保険料が割増しされています。●健康状態によっては、(もっとうやさしいEVER)より、保険料が割安な他のアフラック医療保険にご契約いただける場合があります。詳細はお問い合わせください。●ご健康状態やご職業などによりご契約をお引受けできない場合があります。●(やさしい先進医療特約)の更新後の保険料は、更新日現在の被保険者の満年齢・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
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501 TEL011-671-5585 FAX011-671-5586
- ◆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 〒063-8501
- ◆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

大切な方へ贈って喜ばれる

コープのとうきびギフト



詳しくは「コープのとうきびギフト」カタログをご覧ください。

北海道の夏野菜が揃う季節になりました。なかでも「とうきび」は大人にも子どもにも人気です。アツアツの茹でたてをほおぼると、甘みと香りが口いっぱいに広がります。

*** 受付期間：9月8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

「のし」の話

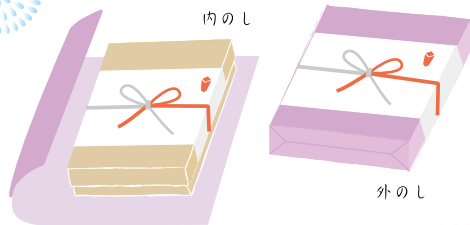
「のし」とは、贈答品やご進物を包む「のし紙」や「のし袋」の右上の飾りのこと。本来は貝の鮑の肉をそいで干した「のしあわび」の略で、古来、神様への供物として奉納されたり、贈答品にそえられてきました。それがやがて黄色い紙片へとかわり、今では紙に印刷された「のし紙」が多く使われるようになりました。

贈り物の箱などにのし紙をかけてから包装紙で包む「内のし」、箱を包んだ包装紙の上からのし紙をかける「外のし」があります。内のは内祝いなど、贈る気持ちを控える場合、外のは相手がたくさん贈り物を受け取るよ



うな場合に、「目で贈り主がわかるように使います。」

弔事や生ものを贈る時はのしが印刷されていない「かけ紙」を使います。



給食食べ隊

給食見せま〜!

えほんがトドック

よみかかせキャラバンと一緒に

くるみ保育園に行ってきました。

みんなが食べている給食を

トドックと一緒にのぞいちゃおう!



グリーンサラダ

パイナップル

クリームチャウダー

食パン

チーズ
スクランブルエッグ

園長先生!
園の給食の特徴を
教えてください!

「私たちの園の給食は、業者さんに委託して作ってもらっていますが、できるだけ石狩のもの、北海道のものを子どもたちに食べさせてあげられるように心がけています。農家を営んでいる家庭の子どもが通ってきていることもあり、アスパラ、いちご、トマト、大根など、保護者の方が季節の旬の朝採り野菜を届けてくれ、それを給食の1品にすることもあります。枝付きの枝豆をいただいた時は、子どもたちと一緒にひとつずつ枝からはずして茹で、採れたての枝豆のおいしさをみんなで味わいました。地域に支えられたメニューが出る、それが特徴でしょうか。」



青木 貞康園長



トドックから絵本がプレゼントされました!



トドックも登場!みんなで一緒に歌を歌います



うごくえほんでは、み〜んな集中して絵本の世界に!



1冊目「だるまさんが」。みんなと一緒に読みました!



いったい何が始まるのかな...?みんな興味津々です!



月間献立表

月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副食	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
デザート	りんごの糖漬揚げ	りんごの糖漬揚げ	りんごの糖漬揚げ	りんごの糖漬揚げ	りんごの糖漬揚げ	りんごの糖漬揚げ
おやつ	りんごとお豆腐のサラダ	りんごとお豆腐のサラダ	りんごとお豆腐のサラダ	りんごとお豆腐のサラダ	りんごとお豆腐のサラダ	りんごとお豆腐のサラダ
お祝い	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ

【アレルギー対応食品 赤、青、黄、緑、オレンジ、紫、黒】

※調理手順は、献立表裏面に記載しております。
※アレルギー対応食品は、アレルギー対応メニューとして提供いたします。



子ども大好き! 今日のおやつレシピ!



五平もち

●材料(4人分)

- お米……………2合
- 油……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ2
- 本みりん……………小さじ1
- 白すりごま……………大さじ2
- 水……………大さじ1
- 片栗粉……………小さじ1/2

●作り方

- ①お米は普通に炊き、すりごぎなどで半つき程度につぶす。
- ②①を小判型にして、アルミホイルなどに油をひきトースターなどで焼く。
- ③しょうゆ、みりん、砂糖、すりごま、水、片栗粉を合わせ、火にかけて練り②に塗りつけ、トースターで表面を焼く。



社会福祉法人 **くるみ保育園**
石狩遊育会

〒061-3361 石狩市八幡1丁目433番14 TEL 0133-66-4500

えほんがトドック

2歳以下用 児童館

1〜2歳のお子さまが楽しめる組合員世帯へ2年間で6冊の絵本をプレゼントしています。お申込は「えほんがトドック」ホームページまで

【えほんがトドック】

よみきかせキャラバン

2歳以上用 児童館

コープさっぽろでは、保育園や幼稚園などの施設団体にお伺いし、絵本の読み聞かせやトドックとの体操などで、子どもたちに「絵本の楽しさ」を知ってもらう活動を行っています。



今日の給食もおいしい!



みんなで楽しく一生懸命食べています



いよいよ給食の時間!声を揃えて「いただきます〜す!」



トドックとの記念撮影の後、トドックとハグハグ!



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

その コープのお墓「協同の苑」

新たに増床部分が完成! 8月9日より販売開始します。

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。

現地ご案内します
新設カロート
330個



地下納骨室(カロート)

使用権(税込)

上段357,000円

中段336,000円

下段315,000円

年間維持費

1,000円

※納骨後の維持費は別途必要となります。

滝野霊園、藤野聖山園のお墓、墓石斡旋販売も実施しています



お盆に
備えませんか?
仏壇・仏具の
コーナーにて、
盆提灯フェア
開催中。

盆提灯はお盆のとき、
先祖や故人の霊が迷わず帰ってくる目印として飾ります。
故人の冥福を祈り、感謝の気持ち込めた
お盆の供養のために、盆提灯はいかがでしょう。

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*。

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。

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

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

受付時間
月～日(9:00～18:00)

ご法要プランも承ります



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。

第7回食べる・たいせつフェスティバル2013

ぐるっと、おいしい、北海道。

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くさん！
今年も全道7会場にて開催いたします。たくさんの方のご来場をお待ちしています。

※掲載の写真と内容は昨年の様子です。今年度は変更する場合があります。

お問合せ/コープさっぽろ組合員活動委員会 TEL 011・700・5460

※月～金9:30～18:00(祝祭日は除く)

8月31日 土

スポーツ交流施設
つどーむ

札幌市東区栄町885-1



ちょこっと器(う
つわ)展開催！道
内作家の器やこ
れまでちょこっ
とに掲載した食
器も販売予定！

生産者さん紹介コーナー。直
接ごだわりをお聞きたり、楽し
いクイズやおいしい試食も。

10月19日 土

函館総合卸センター流通ホール

函館市西桔梗町589-283



意外と知らない!!?試食も出来
ちゃうたくさん種類があるじゃが
いもの紹介。

9月28日 土

苫小牧
市民会館

苫小牧市
旭町3丁目2-2



じゃがいものつかみ取り。
子ども楽しみ企画がいっぱい!



ドックの形のピザ作り体験。
ペレット窯でおいしく焼き上げます。

10月13日 日

アグリアリーナ

音更町字音更西2線9-1

11月10日 日

旭川地場産業振興センター

旭川市神楽4条6丁目1-12



レジ打ち体験は、本物のお金を
使用。みんな真剣になっちゃっ
本格的な学習体験です。
※今年度は全地区実施予定

入場無料

11月2日 土

サンドーム北見・サンライフ北見

北見市東三輪5丁目1



稲を脱穀から精米まで体験!

10月27日 日

釧路観光
国際交流センター

釧路市幸町3-3



子ども魚網外し体験。
大人も必死になって応援!

食べる・たいせつ
フェスティバル

詳しい情報はHPで随時更新中!

コープさっぽろ 検索

参加者募集

ここで差がつく! お金のキホン

子育て世代の
マネープランセミナー



日時 / **8月27日(火)** 10:30~12:00

場所 / かねでる2.7 1020号室
(札幌市中央区北2条西7丁目)

参加費 / 500円 (道民カレッジ連携講座)

定員 / 先着20名

※応募締切: 8月15日(木)

コープさっぽろのライフプランアドバイザーが、教育資金の貯め方や将来を見据えた家計管理の方法、保険や住宅ローンの見直しまで、子育て世代にぜひ知ってほしい”お金のキホン”をみっちり伝授します! ご夫婦で、お友達を誘ってぜひご参加ください!

申込み・お問合せ / コープさっぽろ共済推進室

TEL 011-668-2432

※月~土10:00~18:00(祝祭日は除く)

FAX 011-669-8351

参加者募集

企画: ちょこっと・協賛: サッポログループ

畑で楽しむ&ビールのおいしさを知る
ホップステップバスツアー



日時 / **8月24日(土)**

※8:00出発、17:30頃解散予定

場所 / 上富良野町

参加費 / 大人4,800円 子ども1,200円

乳児(0~2歳)500円 ※乳児にはバス座席なし

バス、ビール、飲料水、昼食、体験、保険代含む

※昼食のピザは1家族1枚を作って食べていただきます。

定員 / 40名(最少催行人数20名) ※先着順

貸切バスで上富良野へ! サッポロビールのホップ畑でホップ摘み大会にチャレンジ。多田農園では安全安心でおいしい野菜の収穫体験(おみやげ有)。その野菜を使ってお昼ごはんを作ります。家族で協力して、ピザを作ろう! 子どもも大人も大満足。サッポロビールと上富良野を満喫するツアーです。

申込み・お問合せ / コープトラベル

TEL 011-851-7411

※平日10:00~18:00、土10:00~15:00(日曜お休み)

参加者募集

コープさっぽろ・森永グループ共同企画

キョロちゃんと遊ぼう!!
くだもの狩りツアー



日時 / **9月14日(土)**

※スケジュール詳細は当選案内をご確認ください

場所 / 壮瞥(くだもの農家浜田園)・札幌地区、函館地区、苫小牧・室蘭地区
増毛(観光果樹園秋香園)・旭川地区
幕別(北海道ホーブランド)・帯広地区、釧路地区、北見地区

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 / 抽選で全道合計75組300名様(1組4名様まで)ご招待
※応募締切: 8月20日(火) 当日消印有効

家族や仲間たちと一緒に、実りの秋を思いっきり楽しもう! 果樹園ではかわいいキョロちゃんがお出迎え! 昼食にジンギスカン・焼肉もありますよ! 森永製菓・森永乳業の商品500円分(税込)以上のバーコードを専用応募用紙に貼ってご応募ください。詳しくは専用応募用紙をご覧ください。

お問合せ / 森永製菓(株)北海道統括支店

TEL 011-881-7111

※月~金9:00~17:30(祝祭日は除く)

募集中

コープさっぽろ文化教室秋期新講座
世界遺産を学ぼう！



日 時／土曜日 3回コース
10月12日、26日、11月9日
13:00～14:30

場 所／コープさっぽろ中央文化教室

参加費／3回4,500円

定 員／20名



世界遺産ってなんだろ？素朴な疑問から深い～意味まで、楽しく学んでみませんか？旅行に行く前に、関連TV番組をより楽しむために、知的好奇心を高めましょう。中央文化教室では、秋期受講生募集を8/29(木)より募集開始です、詳しくは教室HPへどうぞ。

申込み・お問合せ／コープさっぽろ中央文化教室
TEL 011・222・4639
※月～金10:00～17:00(祝祭日は除く)
FAX 011・209・1159

募集中

コープ未来の森づくり基金
2014年度助成募集中



日 時／8月1日～9月30日まで

※コープさっぽろ ホームページより
募集要項・申込用紙をダウンロードしてください。
※当日消印有効

区分	助成内容	募集件数	助成額
①少額助成	北海道内で森づくり活動に取り組み団体を支援します。	10団体	1団体10万円
②高額助成	北海道内で森づくり活動を行う団体の、活動案件に対して支援をします。	3団体	1団体1案件 上限100万円

コープさっぽろでお買い物の際に、レジ袋の辞退をされるたびに0.5円ずつ、コープ未来の森づくり基金に積み立てられています。基金では森づくり団体などを支援するため助成活動を行っており、ただいま2014年度助成申込を募集中です。「未来の森づくり基金」で検索ください。

申込み・お問合せ／
コープさっぽろ基金事務局(札幌市西区寒寒11条5丁目)
TEL 011・671・5651
※月～金10:00～17:00

ご協力をお願い

書損じハガキ回収キャンペーン



日 時／8月1日～10月31日

対 象／「書損じハガキ」「切手」

「商品券」「カード」「貴金属」など

店舗や宅配ドックで配布している「回収専用封筒」で
店舗又は宅配担当者までお届けください

組合員さんが家庭で参加できる国際協力として、書損じハガキ等の回収活動に取り組んでいます。回収後は換金し、プータンの子どもたちに安全な水と衛生的なトイレを設置する「プータン水と衛生プロジェクト」やプータンの小学校支援、北海道ユニセフ協会活動支援など3つの国際協力活動に活用します。

申込み・お問合せ／コープさっぽろ基金事務局
TEL 011・671・5651
※月～金10:00～17:00



活動報告

平和活動のお知らせ



コープさっぽろ組合員活動委員会では、7・8月を平和月間として、平和を願う様々なイベントを開催しております。今年も全地区で開催予定の「平和のパネル展」は、コープのお店や公共の施設などを会場に、悲惨な戦争や原爆の写真を展示し、平和の尊さを今一度考えていただく催しです。8月6日と8月9日のヒロシマ・ナガサキの原爆の日には、現地で開催される追悼式典に、応募された15名の代表者を派遣し、平和の祈りを捧げます。そして、この派遣代表者が被爆地を見て感じて学んだことを、全道で開催される報告会で発表し、戦争の恐ろしさと平和な社会の大切さを来場された皆さまに伝えます。コープさっぽろのホームページや店頭でのポスター等でご案内しますので、多くの組合員さんにご参加くださいますようお願いいたします。



活動報告

コープさっぽろ全店舗へ「AED」を設置しました



コープさっぽろでは、北海道や道内の各市町村と見守り協定を結び、地域や高齢者の見守り活動を推進してまいりました。この度、見守り活動の枠を拡げることで地域への貢献を強めていくために、コープさっぽろ全店舗へ「自動体外式除細動器 (AED)」を設置しました。サービスカウンターなど目に付きやすい場所に設置し、緊急時にはどなたでも利用出来るようにしています。
※AEDとは「自動体外式除細動器」の略で心臓突然死から命を救うことを目的とした機械のことを言います。



札幌で開催されたAEDを使った救命講習会の様子

参加者募集

どうなるの？ 私たちの暮らしとTPP！
TPP参加で私たちの暮らしはどう変わる？



日時 / **8月23日(金) 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
※その他TV会場有 (店舗のポスターを確認ください)

参加費 / 無料 定員 / 全会場で200名

※応募締切: 8月16日(金) 必着 (郵便はがき・FAXでお申込みください)
※参加の有無は8月19日(月) 頃までに連絡します。

医療・保険・共済がどんな影響を受けるのか一緒に考えましょう。TV会場: えべつ店・エルフィン店・岩見沢南店・みどり店・倶知安店・シーナ店・稚内センター・滝川店・るもい店・いしかわ店・星が浦店・パセオ川沿店・のぼりべつ桜木店・静内店・あばしり店・びほろ店・帯広地区本部・ベルデ店。

申込み・お問合せ / 組合員活動委員会 (担当 林)
〒001-0012 札幌市北区北12西1 コープさっぽろ組合員活動部内
TEL 011-700-5460 ※月~金10:00~17:00(祝祭日は除く)
FAX 011-700-5464

組合員さんの声

大きい鯛を姿まま1尾買いました。時間も遅く半額になっていましたが、自分ではおろせないのどうしようかと困っていると、魚売場の女性が声をかけてくれて刺身にしてくれました。アラも煮物にします。

6月30日
ピーマン 特産について

●とてもためになりました。ピーマンのレシピについて案外思い浮かばなくていつもワンパターン。それがこの6月号でピーマンのイメージががらりと変わり、お料理の主役にもなるんだ！と目からウロコ状態でした。今年も我が家の家庭菜園にピーマンを始め、色々な野菜を少しずつ植えています。毎月ちょこっとでどんなレパートリーを増やし、彩り豊かな食卓にしたいと思っています。
(旭川市 まっかなパブリカさん)

●我が家でも有機農産物を極力取り入れています。何よりもおいしく安全な野菜で、生産者さんの野菜作りに対する熱い思いが伝わってきました。「有機野菜を普通の野菜にしたい」が印象的でした。ぜひ実現して欲しいと思います。
(札幌市 ローズさん)

暮らしの
春生つづり帖について

●おじいちゃんの昔話をもっと聞きたいです。くまがヨモギを傷口にあてていたのには感心しました！
(札幌市 コッキーさん)

●私の祖父を思い出しました。農業従事者でした。土地を愛することの大切さを教えてくれて、それが全てにつながることも教わりました。
(厚真町 コリラさん)

cho-co-tto VOICE

私の町のコープさん

●去年の引越しの際に台所の引き出しから、クリップで束ねたたくさん料理レシピが出てきました。それは以前私の担当だった澤山さんが毎週届けてくれた「サワヤメニュース」内の簡単料理レシピのおかげで何度夕食を助けられたことか…。他にも澤山さん自身の色んな日々のエピソードが書いてあり、読むのがとても楽しみでした。偶然にも引越した先がまた澤山さんの担当区!! 毎回ニュースを楽しみにしており、「あの時赤ちゃんだった子がこんなに大きくなったの：?!」とまるで親戚の叔母さんの気分です！何よりも明るく元気な澤山さんの爽やかな笑顔に逢えるのが毎週楽しみです。スカイブルーのポロシャツもとてもお似合いですよ!!
(旭川市 H.Kさん)

素敵なおイラストが
届きました



(札幌市 kannakoさん)

■みなさん、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、コープさっぽろへの思いを、ぜひアンケートにお書き添えください!

担当者から

この度は心温まるお言葉をもらい、水産コーナーでは恐縮しております。これからも何かご要望がございましたら、どんどんお声かけくださいませ。



静内店
長尾さん

「北海道のおいしいを育てよう」を応援します

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

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

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

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

石田製本株式会社

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

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。

買物した後に
袋詰めする台の高さが、
高齢の方や車椅子の方に
合わせた台があったらいいのではないかと
思いました。
床にカゴを置いたり、ポリ袋が取りにくかったり、
子どもも高くして手伝えません。
「ついで良いので「やさしい台」
「利用しやすい台」を置いてみては
いかがでしょうか。

コープさっぽろの取組

ご要望をいただいてから設置にいたるまで、期間を要しましたが「みんなにやさしい台」をたくさんの方にご利用いただいております。車イスの方や小さなお子様にもやさしい高さに設定させていただきました。今後は各店にも設置される予定です。今後もご利用いただく中で、ご意見ご要望がございましたら、どうぞお寄せください。

札幌地区：新橋大通店
2013年5月より実施



◀…………… 組合員さんの声

樹さんからお勧めされたスイートポテトケーキ、とってもおいしかったです。声をかけてもらったので利用する気になったんです。知人にも教えてあげようと思い、今回30個注文します。

わたしと CO・OP共済の ちこっと III 話

感謝のつどいらしレポート

CO・OPまつりが主催する初めての「感謝のつどい」が全道各地区で開催されています。今回は5月19日に行われた函館地区の模様をお伝えします！

感謝のつどいってなに？

CO・OP共済にご加入いただいても、健康で暮らす中で、共済金の請求がない方もたくさんいます。実はこうして共済金の給付がない方々によって、CO・OP共済は支えられているんです。いつも支えてくださっている皆さんに何かお礼をしたい、そんな思いから、感謝のつどいが開催されました。

当日は作家の小椋山博先生にも講演をいただき、参加者には直筆サイン入りの本もプレゼントされました！



こんな嬉しい感想をいただきました！

思いがけない会に参加できました。とても感謝しています。聖者しいイメージでドキドキしながら参加したら、スツツの皆さんの明るく笑顔にホッとしました。また、これまで大きな病気のなかった自分も確認できた幸せな時間でした。掛金1,000円の共済にしか入らなかった身体のお守りですが、今では大変嬉しい。お守りになっており、組合員でも良かったと感じています。講演会は期待通りで、いい振り返りもない言葉と内容に心を打たれました！(函館中モの様より)



ポリポリ福神漬け

①

野菜を切ってボールに入れる。



1cm角のうす切り

4つ割りにしてから
うす切り

拍子割りにして
セカるとよい

《材料》 作りやすい分量

- 大根…1/4本(300g)
- にんじん…1/2本(100g)
- れんこん…1節(150g)
- きゅうり…2本
- なす…2本
- しょうが…1かけ
- 塩…大さじ1・1/2

- A
- しょうゆ…150ml
 - みりん…50ml
 - 砂糖…60g

○酢…大さじ2

②

小鍋に、
Aを合わせて
火にかける。

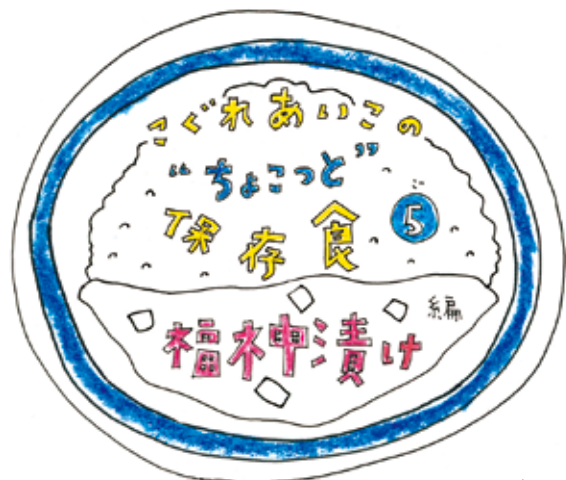
塩大さじ1・1/2を加えて
軽くもんで20~30分置く。

水気をしっかり絞る。



煮立ったら
熱いまま
①のボールに
加える。

福神漬けの元祖の由来は、
七福神にちなみ、材料を7種類
としたことから。今回のレシピに
しその実を加えると7種類となります。



イラストレシビ/こぐれあいこ 写真/山本雅世 デザイン/こぐれけいすけ



8月は百鬼夜行、

夏にはカレーが食べたくなる、

ということで、今回のテーマは

カレーのお供、福神漬けです。

手作りの福神漬けは市販のものより

やさしい味わいで野菜もたっぷり入ります。

カレーの付け合せとしてだけでなく

そのまま漬け物感覚でポリポリ食べたたり、

お料理に使ったり応用もあきますよ、

この他、今回は改めてびんで保存する

ときのコツをご紹介します。

上手に保存できれば、保期間も

長くなるので是非この機会に

覚えて下さる。

びんで

保存するときのコツ!

1 びんとふたは
熱湯で5.6分煮沸消毒する!



ふたは
きかがついてない
ものを使用!

トンクなどを使って取り出し、
ふきんの上に
逆さにして置き、
そのまま乾かす。



2 食料が
熱いうちにつめる!



3 きりぎりしいはおいにつめる!



4 ふたをして
逆さにして冷ます!



こうすることで
空気が入らず密閉でき
長く1保存できます。

ただし 開封後は
早めに食べきりましょう!

来月は、
いがの塩辛の
予定です!

冷蔵庫に入れて
3ヶ月～半年もちます!

これは漬けてから
1ヶ月おいたもの



かんたんおいしい 食べ方いろいろ!

その1



油揚げの上に福神漬けをのせ、
その上にビザ用チーズをのせ、
オーブントースターでカリッと焼き、
食べやすい大きさにカット。

その2



○福神漬け
○さつと茹でて小口
切りにしたオクラ
○納豆
を、よく混ぜ合わせてごはんにかけて。
または、冷たいおそばにかけて。

④

保存容器に野菜を入れ、

冷ました漬け汁を
注ぎ入れて完成!
次の日から食べられます。



最初はあさりした味かい、
日が経つにつれて、
味が濃く、色も濃くなります!

③

漬け汁を
再び鍋に戻し、

煮立てたら火を止め、
冷めたら酢大さじ2を
加えておく。



ざっとかき混ぜてから
すぐにザルにあげる。





フレア フレグランス

FLAIR

Fragrance

水分・汗で!

なんと動きを感じて!

いつでも咲きたての香り



FLORAL & SWEET

摘みたてのフローラルスイートの香り

(本体570ml つめかえ480ml)



水分や汗、さらに動きを感じるたび
とは? 新鮮な香りがわきたちます

☀ 朝から夜まで、ふわっと香る! 楽しめる! 🌙

顔をふくたび

抱きしめたとき

汗ばんだとき

服を脱ぐとき

香りのブレンドも楽しめる♪

メインの香りを選んでちょこっとプラス



New



ちょこっと
プラス

ほんのり甘い
スイート
カジュアル



ちょこっと
プラス

光輝く
フェミニン
クール



ちょこっと
プラス

魅惑あふれる
クール
ビューティー

※一部取り扱いない店舗もございます。

簡単!

フレアフレグランス
ブレンド仕上げの手順

- ① 洗たく量に合わせて
使用量の目安を計算し、
お好みの香りの柔軟剤を
キャップに入れます。
- ② 洗たく機の柔軟剤用
投入口が、または
すすぎの際に順番に
注ぎ入れます。

[注意] ボトルの中で混ぜ合わせるのではなく、投入口の中でブレンドしてください。

- 「ごはんとの相性もよしー」
- 簡単コーンドリア 29
- コーンとツナのサラダ丼 30
- とうきびごはんの春巻き 40
- 「アレンジいろいろできちゃいます」
- 冷凍コーンを使って作るミルクスープ 22
- とうきびのピュレ 26
- コーンクリームジャム 26
- コーンたっぷりスープパスタ 23
- コロコロとうきびドーナツ 43



- やっぱりとうきびが好き
- 「とうきびでおつまみ」
- 焼エビもち 24
- とうきびなんぼん 41
- コーンのカリカリ揚げ 41
- とうきびのかき揚げ 42
- カントリースイザ 42
- バジルが香るとうきび×はたてのかき揚げ 43
- とうきびチーズ煎餅 裏表紙

- 暑い夏を乗り切るう
- 南蛮漬け風涼しやぶそうめん 33
- ピリ辛みそマヨ和え 33
- から揚げのポリウムサラダ
- ヨーグルトドレッシング 35
- 焼豚のつけ丼 甘酢ソースかけ 35
- メンチカツ 36
- ゴールデンスパイシーポークカレー 37
- オクラ入りとろろ知床ざるそば 38
- サラダ巻き 54
- 朝ごはん
- フルグラ食べるスープ 39
- フルグラざくふわサンド 39
- たまごサンド 48
- デザートにいいね
- 豆腐プリンのW桃ソース 33
- 五平もち 61
- 今月の保存食
- ポリポリ福神漬 70



—宅配トドック—
コープの灯油 定期配達
新規登録キャンペーン



キャンペーン期間 7/29日▶8/17日
2013

※定期配達登録は490ℓホームタンクまたは200ℓ軽付ハーフトンクが対象になります。
※一部地域と曜日は配達業務をしていないのでご了承ください。

特典① 新規で定期配達をご登録いただくと
うれしいプレゼント!

厳冬期サービス
灯油合計 45ℓ
12月から翌年2月までの間、1回につき15ℓサービス
※最低1シーズンのご利用が対象です。 15ℓ×3回

特典② 10月に給油
いただくと
【10/1(火)~31(木)】

特別割引 お得なチャンス
通常価格から 3円引
いたします
※新規もしくは継続して定期配達を利用している方が対象です。



特典③ さらに 今年、今までにない素敵なサービスをご用意!
コープさっぽろの P ポイント がもらえます。
※ポイントは、エネコプ全商品・サービス1年分のご利用金額を合算の上、3月25日にお店のポイントに加算されます。
※灯油定期配達サービスはポイント対象です。兼用・法人用は対象外となります。
※350円のご利用につき1ポイント還元いたします。

Eco++ 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!

くらしにちょっと、コープの安心エネルギー株式会社
エネコプ
ane-co.jp

お問合せ先
0120-012-458

無料見積 太陽光発電・ストーブ・灯油
ポイラー・ガスコンロ

エネコプ 検索

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「ワイン」または「カキ(牡蠣)」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)をご記入の上、下記までご応募ください。

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

郵送 〒063-8501

札幌市西区発寒11条5丁目10-1
コープさっぽろマーケティング室 ちょこっと編集部
「8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: 8月20日(火)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. はるか農園より 「有機栽培とうきび」 Lサイズ10本セット

今月の作る人に登場の三浦さんが
育てた甘みの強いとうきび。Lサイズ
で食べ応えも満点! ……5名様



※写真はイメージです

B. 表紙の食器

旭川の陶芸家・工藤和彦さん作
「黄粉引高台浅鉢」(きこひきこう
だいあさばち)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

夏真っ盛り、とうきびが本当においしい季節になりましたね。自宅の畑のとうきびも大きく成長して、収穫がとても楽しみです。今月号のたくさんのとうきびレシピを眺めながら、何をつくらうかわくわくしています。今年はこのくらいとうきびを食べるんだろう。夏の恵みをたくさん味わいたいです(S)。

第17号
2013年8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、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 札幌ステラボレイス イースト2F
TEL 011-209-5526)

- 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.17

「えほんがトドック 特別企画」

大人も子どもと一緒に楽しめるコンサートです!

谷川俊太郎・谷川賢作

「ことばをたのしもう! ~朗読と音楽のコンサート」

とき 2013年10月22日(火) 開場17:30/開演18:00(約90分)

ところ 札幌教育文化会館大ホール(札幌市中央区北1条西13丁目)

定員 1,100名(全席指定)

入場料 大人(中学生以上)3,000円
小学生1,000円

※未就学児は入場できません。
※託児有。

1人700円 定員50名(1歳~小学2年生まで・事前予約必要)

申込方法 ハガキ、FAX又はメールで「谷川コンサート」と明記の上、お名前・ご住所・電話番号・購入枚数(大人・小学生別)、託児の有無(ありの場合はお子さまのお名前・年齢・性別)を記入してお申し込みください。締切後に抽選し当選者に郵便振替用紙を9月上旬に送付します。ご入金確認後、入場券ハガキ(座席指定)をお送りします。

申込先 **ハガキ** 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目
コープさっぽろ基金事務局

FAX 011-671-5743 **E-mail** ehon@todock.com

申込締切 8月31日(土)当日消印有効

主催:コープさっぽろ(コープ子育て支援基金&共済推進室「くらし講演会」)
協賛:カルピス(株)、(株)こどもクラブ、ネスレ日本(株)、LLCのこたべ、ハウス食品(株)
福山醸造(株)、(株)ホクリウ、(株)ホクカン、(株)リックセライ 後援:北海道、札幌市他
お問合せ:コープさっぽろ基金事務局 TEL 011-671-5651 ※月~金10:00~17:00



谷川 俊太郎 たにかわ じゅんたろう

1931年東京生まれ。高校卒業後、詩人としてデビュー。1952年第一詩集「二十億光年の孤独」(創元社)を刊行。以後、詩、絵本、翻訳など幅広く活躍。1975年日本翻訳文化賞、1988年野間児童文芸賞、1993年萩原朔太郎賞を受賞、ほか受賞多数。



撮影:深堀瑞穂

谷川 賢作 たにかわ けんさく

1960年東京生まれ。ジャズピアノを佐藤允彦に師事。演奏家として、現代詩をうたうバンド「DivA」/ハーモニカ奏者続木力とのユニット「バリエーション」、また父である詩人の谷川俊太郎と朗読と音楽のコンサートを全国各地で開催。88、95、97年に日本アカデミー賞優秀音楽賞受賞。

コープさっぽろ -CO.OP

「maruyama 檀」オーナー高橋姉妹直伝
サッポロクラシックに合う簡単おつまみ

とうきびチーズ煎餅

★作り方(2人分)



①加熱したとうきび(1/2本)の実を外しておく。ベーコンは5~6mm角に切り、フライパンで軽く炒める。



②温めたフライパンの上で、粉チーズを直径5cmぐらいの円になるように広げ、霧吹きで水を吹きかける。



③チーズが溶けてブクブクしてきたらベーコンととうきびをのせ、チーズがカリカリになったら完成。



ビールラヴァーの私たち、普段から飲むのもサッポロクラシックです。毎日でも飲み飽きず、道外のお客さまにも喜ばれます。北海道限定のビールですから、料理も北海道の食材を合わせたいですね。とうきび、ベーコン、チーズ…。それぞれがビールと合うし、組み合わせればなお相性よし。お盆で帰省したときにこんな一品があったら「北海道に帰ってきたな」って思うかも。

★maruyama 檀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。