

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

ふっくらぶるぶる生かきと
新酒のワインで乾杯!

11月号
2013 [vol.20]

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

ワインと かき

- 04 コープのお店にGO!
今月の新商品
- 05 表紙の器
- 07 大地のレシピ
- 08 ホイリゲ北海道
- 10 ワインあれこれ豆知識
- 12 かきあれこれ豆知識
- 14 ふしぎうちー!
- 16 <作る人生産者インタビュー>
ワイン用ぶどう
- 22 生産地で見つけたおいしいもの
- 26 きぼんのき
- 30 シェフの隠し技
- 32 食卓に彩りを添えて、
もっとおいしく。
- 36 食彩レシピ
- 44 天徳大学 1週間使い切りレシピ!
- 46 わが家のいちおしレシピ!
- 52 親子で話そう食と環境
- 55 ちよこっと家庭菜園
- 56 暮らしの養生レシピ帖

- 58 夫婦へのラブレター
- 63 ちよこっとからの贈りもの
- 66 ちよこっとインフォメーション
- 70 ちよこっと保存食
- 74 アンケート
- 75 One for all, All for one.



11月の行事

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
					1 1・2・3 *有司の日・泡盛の日 *紅茶の日・玄米茶の日 *本格焼酎の日 *野次集の日	2 1・2・3
3 1・2・3 文化の日 *サントウィッチの日 *調味料の日 *みかんの日	4 振替休日 *かき揚げの日	5 *いいりんごの日	6	7 立冬 *鍋の日・あらわの日 *煎餅の日 *ソースの日	8 *いい酒の日	9
10	11 *チーズの日・麺の日 *もやしの日・餅の日 *ポキータの日 *ピーナッツの日	12	13	14	15 *こんぶの日 *かまぼこの日 *のだろの日	16 *自然薯の日
17	18 *雪見だいふくの日 *カスピ海 *ヨーグルトの日	19	20 *ピザの日 *いい乾物の日 *カキフライの日	21 *ボジョレーヌボー *解凍日 *フライドチキンの日 *カキフライの日	22 小雪 *いい夫婦の日	23 勤労感謝の日 *牡蠣の日・珍味の日 *お赤飯の日 *小なまき記念日
24 *栗餅の日	25	26 *いいブルーネの日 *いい風呂の日	27	28	29 *いい肉の日	30 *本みりんの日

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

Cho-co-tto 11月号 2013[vol.20]

ちよこっと



Dole®がお届けする ヘルシーなスムージー

ジュースで作ったような繊維感や粘性による、飲みごたえのある100%果実ミックスジュースが手軽に味わえます。

雪印メグミルク(株)
Dole®ジューススタンド
トロピカルスムージー

発売中



とれたての東北に 乾杯!

今年とれたての岩手県遠野産ホップを贅沢に活用した、今だけの一番搾りです。また、この商品の1本につき1円を東日本大震災復興支援に活用させていただきます。

麒麟ビール(株)
一番搾りとれたてホップ
生ビール

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!



宅配システムドックを ご利用の皆さまへ

ちよこっと12月号は
12月9日(月)の週に
お届けします!

クリスマス・お正月に備えて計画的に無駄なくお買い物していただくために、12月第3週・第4週のドックカタログを同時配布いたします。そのため、ちよこっと12月号は1月第1週(12/9(月)~12/13(金))の配布となります。通常よりも遅いお届けとなりますが、ご了承くださいませようお願いいたします。



コープのなるほど商品(PB)

もっちり感と
コシの強さを
出しました。



北海道産メインの小麦粉を使用し、国産小麦特有のもっちり感と、麺厚を増すことによりコシの強さを出しました。

テーブルマーク(株)
モチモチでコシが強い
のどごしい
讃岐風うどん
5食入り

発売中

ほんのりピターな チョコケーキ

ほろにがいココアケーキに甘さをおさえたクリームをサンドし、スイートチョコでコーティングしました。

(株)ブルボン
シルベヌ
ほろにがシヨコラ

11月12日発売



冬だけのほろよい、 届きました。

温州みかんの甘みを引き出し、ほろよいならではの寒い季節に心が和むようなやさしい味わいを実現した冬限定のチューハイです。

サントリー酒類(株)
サントリービア&スピリッツ(株)
ほろよく冬みかん>
350ml

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

〈小樽市〉
KIM GLASS DESIGN
木村直樹さん

北見市(旧留辺蘆町)出身。地元の高校を卒業後、内装の仕事を経て小樽のガラス工房に弟子入り。2年半前に26歳で独立し、今年7月、祝津の工房隣に初の直営店となるギャラリストアをオープンしたばかり。

プレゼント



写真の「ディナープレート」(15,000円)と「ホイリゲジョッキ」(2,800円)を各1名様にプレゼント(詳細はP74を参照)

色彩の粒が融け合う
ガラスならではの美しさ

目を引く個性豊かな配色。木村さんのガラスの器には、食卓の主役となる「華」があります。

「昔からフルーツゼリーのよう
なキラキラした色の世界が大好き
で、作品もカラフルな表現が一つ
のテーマになっています」。



まるでキャンディのようなペンダントトップ
3,675円～。光の加減によって色合い
が微妙に変化するのも魅力

複雑なマーブル模様は、ベース
となる透明のガラスに色ガラスの
粒を巻き込むことで生まれるも
の。無数といえる色の組み合わせ
から、絶妙なチョイスで独自の世
界を作っていきます。意外にも「作
るのが楽しいと思えるようになって
たのは最近なんです」と話す木村
さん。作風を模索するうち資金が
底を尽き、一時はガラスの道をあ
きらめようと思ったことも。

「追いつまれてやりたいこと
をやるう」と覚悟を決めてからで
すね、ガラス作りが心から楽しめ
るようになったのは、ニーズに応
えつつ使う方に楽しさを感じても
らえる作品を、と思っています」。



カフェのような洗練された雰囲気ギャラリストア。並んでいる作品は
ここでしか手に入らない限定品のみ。工房ではガラス製作体験(吹きガ
ラス体験2,500円～)も行っており、体験者自身が行う工程が多くオリ
ジナルの作品が作れるとあって満足度が高い

●株式会社 KIM GLASS DESIGN

小樽市祝津3丁目8 TEL0134-61-1213 <http://www.kimglassdesign.com/>

製作体験10:00～最終受付17:00(当日予約可)、ギャラリストア10:00～19:00、不定休

取材・文・編集/青田美穂

撮影/石田理恵 デザイン/玉置彩子



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… さんまのペペロンチーノ



材料(1人分)
さんま(1尾)
にんにく(1/2片・1mmの薄切り)
鷹の爪(適量)、スパゲッティ(乾麺、100g)
水(1000cc)、塩(10g)

調味料



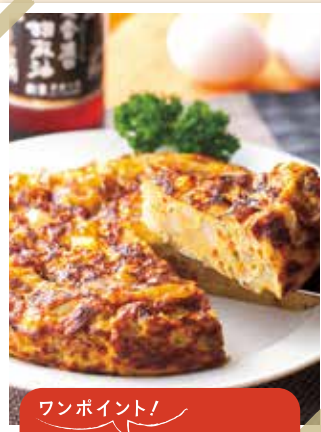
作り方

- ①大きめの鍋に分量の水と塩を入れ沸騰させ、スパゲッティをゆで始める(表示の時間どおり)。
- ②さんまは3枚にして腹骨をとり、軽く塩をして(分量外、2つまみくらい)一口大に切る。
- ③フライパンに太白胡麻油、にんにく、鷹の爪を入れ、さんまを皮を下にして並べる。
- ④③に火をつけて中火でさんまの両面を焼き、にんにくがきつな色になったら火を止め、スパゲッティのゆで汁を加える。
- ⑤ゆで上がったスパゲッティの湯をしっかりと切り、④に和えて完成。

ワンポイント!

さんまは低温の油から加熱することでやわらかく、さみがなく仕上がります。油にゆで汁を加えて温度を下げ、にんにくが焦げるのを防ぎます。

マルホン太香胡麻油 濃口で… 根菜の和風スペインオムレツ



材料(20cmフライパン1台分)

～卵液～



～具材～

じゃがいも(中2個・1cm角)、にんじん(1/2本・3mm角)
ごぼう(1/2本・3mm角)

調味料



作り方

- ①卵を割りほぐし、太香胡麻油 濃口大さじ3と牛乳、塩を加えて混ぜる。
- ②フライパンに太香胡麻油 濃口大さじ2を熱し、切った野菜を入れて、食べられる固くなるまで強火で炒める。
- ③②にしょうゆ、みりん、酒を加えて水気がなくなるまで煮詰める。
- ④③に①を一度に入れ、木べらで大きく混ぜる。へらのあとが付く固さになったら、弱火にしてアルミホイルをかぶせ、約10分間蒸し焼きにする。
- ⑤火を止め、フライパンに皿をのせてひっくり返し完成。

ワンポイント!

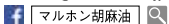
卵は、油を混ぜることによりふんわり仕上がります。焼く時に半熟状になるまでかき混ぜないと、中まで火が通らないので注意。

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
http://www.gomaabura.jp

太白・太香は登録商標です



マルホン胡麻油とは・・・

「おいしいものはカラダにやさしい」をモットーに、初代竹本長三郎が搾油業を興して以来288年。精選された原料とこだわりの圧搾製法で仕上げたマルホン胡麻油を、全国の食卓にお届けしています。



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。



ポカポカ太陽で育てられた

大地のレシビ

とれたてのおいしさとその活かし方を知っている
“農家のおかあさん”が考えた、
野菜をおいしく食べるっておきレシビです！

※このコーナーでは、北海道農政部が実施する「生産者がつくる愛食料理コンテスト」の
受賞レシビ等から、毎月1品ご紹介いたします。

枝豆入りキャベツロールライス

材料 4人分

キャベツの葉 …中くらいの大きさに4枚	むき枝豆 ……………40g(飾り分含む)	☆ だし(素)……………2.5g しょうゆ……………大さじ1 水……………150cc
ごはん……………150g	コーン	
にんじん……………15g	……………30g(飾り分含む)	片栗粉……………小さじ1
生しいたけ……………10g	鶏ひき肉……………100g	牛乳……………小さじ1
玉ねぎ……………30g	パン粉……………30g	パプリカ赤……………少々(飾り用)
	塩・こしょう……………適量	



作り方

- ①キャベツの葉は蒸し器で蒸す。具を包みやすいよう少ししんなりするぐらい蒸すとよい。
- ②にんじん、玉ねぎ、生しいたけをみじん切りにする。枝豆、コーンは飾り分をよけておく。
- ③ボウルに②、枝豆、コーン、鶏ひき肉、ごはん、パン粉、塩・こしょうを入れ、よく練り混ぜる。
- ④③を4等分にし俵型に整え、キャベツの葉で包む。
- ⑤④を蒸し器に並べて15分ほど蒸す。
- ⑥☆の材料を鍋に入れひと煮立ちさせ、牛乳で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑦蒸し上がったキャベツロールは食べやすいように2～3等分にしてお皿に盛り、上に枝豆、コーン、さいの目に切ったパプリカを散らして、⑥のあんをかけて完成。



教えてくれた人

かとう むいこ
加藤 栄子さん

この一品で一度に栄養が摂取できるので、
お子さまから大人までおいしく食べられます。
また、冷凍保存も可能なので便利です！

料理のポイント

料理の栄養と彩りを考えて蒸しました。電子レンジでも調理可能です。ロールの具材が準備できたらボウルではなく、ポリ袋に入れて振りながら形を整えると、作るのが楽しくなると思います。

道内レストラン・カフェ × Cho-co-tto

北海道産白ヌボーが飲めるお店

札幌市 焔はた・すし・北のめし

京王プラザホテル札幌 あきぎ

和食をメインにろばた焼き、お寿司など新鮮食材を使った北海道の旬の味覚をご提供いたします。こだわりの日本酒、焼酎、道産ワインとご一緒にどうぞ。

札幌市中央区北5条西7丁目2-1(札幌駅より徒歩5分)
TEL 011・271・3203(レストラン専用番号)
営業時間/ランチ11:30~15:00(L.O.14:30・禁煙席あり)、
ディナー17:00~22:00(L.O.21:30・禁煙席あり)
定休日/無休

札幌市 創作料理

蝦夷風花 ●えぞふうか

北海道産のみのお酒と、北海道の食材にこだわり、イタリアンとフレンチのシェフが作り出す和食が楽しめるお店。お酒に合わせたお料理を、スタッフがご提案します。

札幌市中央区南5条西3丁目Nグランデビル1F
(元祖ラーメン横丁裏側のビル)
TEL 011・211・6270
営業時間/18:00~22:00 定休日/不定休

当麻町 イタリアン

CAFÉ&DININGBAR BROWN ●ブラウン

和やかに時が香り美しい時の花が咲く大自然の中で、地元の野菜を中心とした料理とお酒とのマッチングが楽しめます。道産の牛や豚、鶏の料理もおススメです。

上川郡当麻町4条南3丁目(消防署の近くです)
TEL 0166-84-5593
営業時間/ランチ11:00~15:00 ディナー18:00~25:00(L.O.22:00。以降はバータイム) 定休日/月曜日

札幌市 広東料理

京王プラザホテル札幌 南園 ●なんえん

広東料理の技法を守り、伝統の味をお届けいたします。産地や素材にこだわった、伝統的な広東料理を、心ゆくまでお楽しみください。

札幌市中央区北5条西7丁目2-1(札幌駅より徒歩5分)
TEL 011・271・3203(レストラン専用番号)
営業時間/【平日】ランチ11:30~15:00(L.O.14:30・禁煙席あり)、ディナー17:00~21:30(L.O.21:00・禁煙席あり)【土・日・祝】11:30~21:30 定休日/無休

小樽市 パティスリー&カフェ

ル・キャトリエム運河通り店

1階がパティスリー、2階がカフェ。小樽運河を見渡せるカフェでは、豊富なドリンクとランチ(954円〜)、カフェならではのデザートメニューもご賞味いただけます。

小樽市色内2丁目3-1(小樽市博物館そばです)
TEL 0134-27-7124
営業時間/11:00~19:00
定休日/水曜日

興部町 ペンション・チーズ料理

ファームイン富田

循環農法で育つ牧草を食べた牛の牛乳で作る富田ファームの乳製品、低農薬の野菜類・地元産の食材を使用した温かく、家庭的なオリジナルメニューが自慢です。

紋別郡興部郡宇津99-8(国道239号沿い、富田ファームの製品直売所「ミルクの夢」向かい)
TEL 0158-88-2611
※ご利用は予約制。お電話がHPから前日までにご予約ください。

21日が
解禁日!

ホイリゲとは、今年の新酒のこと。そしてそれを味わえる居酒屋のことも指します。オーストリア・ウィーンで始まり、今でも、ウィーンでは、毎年秋になると、あちこちのお店がふんわりと炭酸

が残る白ワインを、素材本料理と共に提供しています。コープさっぽろでは、11月を「ホイリゲ北海道」と提唱。今年も無事に新酒ができた歓びを、みなさんと分かち合いたいと考えています。

ホイリゲ北海道 11月は北海道産の 白ヌボーで乾杯。

バスツアーで乾杯

畑でレストラン×Cho-co-tto

ワイナリーで新酒を祝おう!

田辺由美先生と行く! バルコ札幌塚田シェフがつくる!

ホイリゲ北海道 余市ワイナリーツアー

- 日本を代表するワイン専門家 田辺由美先生の“ワインセミナー”
- 畑でレストランでおなじみ、そしてスローフードの世界会議でスピーチしたバルコ札幌塚田シェフが腕をふるう、余市ワイン新酒に合わせた料理
- ガラス職人手づくり“ホイリゲジョッキ”(2,500円相当)プレゼント
- 楽しい寄り道、お土産もあります

日時 2013年11月23日(土) 朝 札幌発

参加費 おひとり様 7,980円

※詳しくはP25の「ちょこっトリップ」をご参照ください。

塚田宏幸(つかだ・ひろゆき)シェフのプロフィール



1978年札幌生まれ。ワインと食を通して地域を愉しむBAR「バルコ札幌」シェフ。ゆっくりずむ北海道主催(2009年環境省主催エコツーリズム大賞にて特別賞受賞)。日本各地の生産者と交流を深め、地域の伝統的な食文化の継承に努めている。また2010,2012TerraMadre(イタリア・トリノ)、2013Asiogusuto(韓国)など、精力的に海外へも北海道料理のプレゼンテーションを行っている。季刊誌KAI「シェフツカダの旅する皿」(ノーザンクロス社)、(社)エゾシカ協会「美味シカコラム」を連載中。http://barcom.jp/

お問合せ 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)

9月23日に行ってきました!

田辺由美先生と行く余市ワインバスツアー **報告**

最高の晴天の中、余市ワインの生産地を見て、食べて、飲んで大満喫しました!11月のツアーも乞うご期待!



田辺先生のわかりやすいワイン講義はとても勉強になります



ホイリゲスタイルで乾杯♪11月のツアーでは、どんなお料理が出てくるのか楽しみ!

おうちで乾杯

コープさっぽろのギフトでお買い求めいただけます。

詳しくはP63「ちょこっからの贈りもの」をご参照ください。

※一部の商品はコープさっぽろの店舗で販売予定

パーティーで乾杯

日本を代表するワイン専門家

田辺由美先生と一緒に 道産ワイン新酒を祝う会

今年も無事、新酒ができたことを一緒にお祝いしましょう。
道産素材を使ったお料理と、できたて白ワインをジョッキで乾杯!

田辺由美先生プロフィール



北海道池田町出身。「田辺由美のワインスクール」を立ち上げ、多くのソムリエを育てている日本を代表するワイン専門家の一人です。長年のワイン普及活動の功績が認められ、2010年フランス共和国よりフランス共和国農事功労章を授与されました。また、「ワインと合う料理」のセレクションを手掛け、北海道食のサポーターとして、北海道産品の普及活動を行っています。

日時 2013年11月21日(木)

18:30~20:30(受付18:00~)

場所 京王プラザホテル札幌

(札幌市中央区北5条西7丁目2-1)

会費 おひとり様 3,500円

定員 50組100名様

- 道産ワインが飲める!
- オリジナルジョッキをプレゼント!
- ホイリゲ風ミニコンサート
- 道産素材を使ったワインに合うビュッフェ
- 道産チーズのマリアージュ

応募要項

応募期間 2013年11月5日(火) 必着

郵便はがきまたはFAXに①郵便番号 ②ご住所 ③氏名(ふりがな) ④お電話番号 ⑤年齢 ⑥ご利用店舗と組合員番号 ⑦一緒に参加される方の氏名(ふりがな)と年齢を明記の上、下記宛先までご応募ください。

お申込

FAX 011-671-5755

〒063-8501
札幌市西区発寒11条5丁目10-1
生活協同組合コープさっぽろ 供給企画室
「田辺先生と一緒に道産ワイン新酒を祝う会」係

お問合せ 生活協同組合コープさっぽろ供給企画室 TEL 011-671-5637 ※月~金10:00~18:00

※お1人様何口でもご応募できますが、ハガキ1通につき、1口のご応募とさせていただきます。※厳選な抽選の上、ご当選通知の発送をもって発表にかえさせていただきます。※当選通知は、11月11日頃までに発送いたします。※未成年者の参加・同伴は不可です。託児の受付もできません。※ご記入いただいたお客様の個人情報は、当企画に関わる目的のみ使用し、他の目的には使用いたしません。

ワイン あれこれ 豆知識

ワインの造り方、道産ワインなど、意外に知らないワインの基礎知識をご紹介します。飲む方も苦手な方も、ぜひチェックしてみてください。



ワインは どんなお酒？



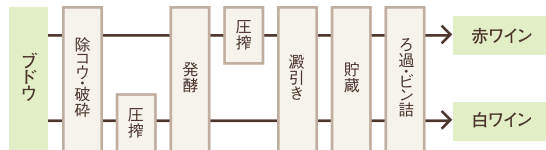
ワインは、ぶどう果実に含まれる糖분을直接発酵させたお酒です。穀物を原料とする日本酒やビールの場合、米や麦を糖化させてから発酵させます。また、仕込む時に水が必要ですが、ワインでは使いません。それだけに原料となるぶどうの品質が、そのままワインの品質となって表れます。

ワインの造り方は？

赤ワイン造りは、ぶどうを房のまま果梗(軸)^{かこう}を取り除き、果汁を搾り、果皮、種子とともにタンクに入れて発酵させます。その後、压榨機にかけて果皮と種子を取り除き、樽(またはタンク)に詰め熟成。その途中で澱(沈殿物)^{おり}が出るため、その上澄みだけを別の容器に移し替える「澱引き」を何度かくり返します。熟成を終えたワインは、不純物を取り除き、びん詰めにします。

白ワインは発酵前に压榨機で果皮や種子を取り除くため、色はつきません。

白ワインやロゼワインは比較的熟成期間が短く、特に新酒「ホイリゲ北海道」、ボジョレー・ヌーヴォーなどは、フレッシュな軽い飲み口を楽しむ熟成の浅いワインです。



資料:池田町ブドウ・ブドウ酒研究所



多彩な北海道のワイン

今や国内有数のワイン産地となった北海道。現在、道内各地に20のワイナリー、50以上のヴィンヤードがあります。ワイナリーはワイン醸造所、ヴィンヤードは醸造用ぶどう専用の畑のこと。ヴィンヤードの中には、ワイナリーに醸造を委託し、オリジナルワインを販売するところが7ヶ所あります。りんごなど、ぶどう以外の果実で醸造したフルーツワインもあり、多彩な道産ワインを楽しめます。



ワイナリー・ヴィンヤード名と主なブランド名

<富良野・十勝エリア>

【ワイナリー】

- 富良野市ぶどう果樹研究所(富良野市)／ふらのワイン
 - 池田町ブドウ・ブドウ酒研究所(池田町)／十勝ワイン
- #### 【ヴィンヤード】
- 多田農園(上富良野町)／多田農園のピノ・ノワール

<余市・洞爺・函館エリア>

【ワイナリー】

- 日本清酒 余市ワイナリー(余市町)／余市ワイン
- ドメヌ・タカヒコ(余市町)／ヨイチ・ノボリ
- ベリーベリーファーム&ワイナリー仁木(仁木町)／オーガニックワイン
- 北海道ワインおたるワインギャラリー(小樽市)／おたるワイン、ぶどう作りの匠
- 月浦ワイン醸造所(洞爺湖町)／月浦ワイン
- 奥尻ワイナリー(奥尻町)／OKUSHIRI
- 札幌酒精 富岡ワイナリー(乙部町)／おとペワイン
- はこだてわいん(七飯町)／はこだてわいん
- 農楽蔵(のらくら)(函館市)／ノラ、ノラボン

【ヴィンヤード】

- 松原農園(蘭越町)／松原農園ミュラートウルガウ

<札幌&近郊エリア>

【ワイナリー】

- ばんけい峠のワイナリー(札幌市)／峠のワイン
- さっぽろ藤野ワイナリー(札幌市)／FUJINO
- 八剣山ワイナリー(札幌市)／Kanonz
- 北海道中央葡萄酒千歳ワイナリー(千歳市)／北ワイン

<空知・留萌エリア>

【ワイナリー】

- YAMAZAKI WINERY(三笠市)／YAMAZAKI
- 宝水ワイナリー(岩見沢市)／RICCA、雪の系譜
- 10R(トアール)ワイナリー(岩見沢市)※受託醸造所
- マオイワイナリー(長沼町)／葉根莊ワイン
- 増毛フルーツワイナリー(増毛町)／増毛シードル

【ヴィンヤード】

- 北海道ワイン直轄農場 鶴沼ワイナリー(浦臼町)／鶴沼ワイン
- 歌志内太陽ファーム(歌志内市)／ブラックダイヤモンド・テロワール
- KONDOヴィンヤード(三笠市・岩見沢市)／tap-kop
- TAKIZAWA WINE(三笠市)／TAKIZAWA
- ナカザワヴィンヤード(岩見沢市)／クリサワブラン



かき あれこれ 知識

知っているようで知らない、「かき」の話。
今日からすぐに役立つ、かきの豆知識をご紹介します。



かきの 買い物プロフィール

構造

● 殻（から）

あさりやしじみと同様に二枚貝のかきですが、周囲の環境により殻の形や色が変わります。かきは何かに付着し育ちますが、付着する側の左殻は膨らみ、右殻は平らになります。

● 貝柱

二枚貝にしては珍しく、貝柱は1つしかありません。

● 外套膜（がいとうまく）

殻と同じく、身の色も環境によって異なります。北海道産は外套膜が薄茶色ですが、本州産は茶色や黒褐色をしています。



選び方

殻付きの場合、同じ大きさでも、より重たい方が身が太っている目安になります。むき身はふっくらとして肉厚なものを選ぶと良いでしょう。鮮度の目安として、貝柱が半透明なものを選んでください。

保存法

できるだけ早く食べることを心がけましょう。食べきれない場合、佃煮など加熱調理して冷蔵保存ができます。なお、生食だけではなく、加熱調理する直前にも、かきのヒダなどに付着している汚れをしっかり落とすことがポイントです。

産地

北海道の主要産地は厚岸町の厚岸湖や厚岸湾、釧路町のせん仙鳳趾、道東のサロマ湖、知内町の外海。そのほかにも網走市の藻琴湖、道南の噴火湾などでも養殖が行われています。

かきは一日に大量の海水を濾過しながら、プランクトンなどのエサを体内に取り入れ成長します。そのため、かきは栄養豊富なのですが、海水中のウイルスも取り込み体内に蓄積します。かきだけではなく、いろいろな二枚貝と同様にウイルスの蓄積があると言われていますが、特に生で食べる機会が多いかきは、ほかの二枚貝と比べて食中毒発生のリスクが高くなると考えられます。

また、厳格な基準に適合したかきでも、手に付着した細菌などにより、食中毒が発生する可能性もあります。生食の場合は、かきに触れる前に十分な手洗いをしてください。また、調理器具の熱湯消毒も行うとよいでしょう。

あたる？
あたる？
あたる？
あたる？

かきの栄養は？

「海のミルク」とも呼ばれるかきは、栄養豊富なことで知られています。特に、肝機能を強化するグリコーゲンやタウリン、ビタミンB₁₂がいっぱい。亜鉛の含有量も多く、風邪をひきやすいこれからの時期、免疫力強化に嬉しい食材です。

かきの鉄分は吸収率の高いヘム鉄で、造血に関わるビタミンB₁₂や銅も多いので、貧血対策にもおすすめです。生がきにレモンをかけるのは、鉄の吸収をよくするビタミンCの働きが期待できるので、理にかなった食べ方といえそうです。



イギリスのことわざ「Rのつかない月はかきを食べるな」は、かきの身が細る産卵時期は避けようという意味があります。北海道でも太平洋やオホーツク海のかきは、夏が産卵期。身を肥やす10月～4月が最もおいしいと言われていますが、海水温によって漁期に地域差があります。寿都町産の寿がきは4月～6月が旬。水温が低い厚岸町では通年カキを出荷しています。産地と選び方をチェックして、おいしいかきを楽しみましょう。

Rのつく月とかきの旬

ゴー! ゴー! ゴー! ふしぎっち!

だい8かい
かきすごろく
のまき



ぶん・はせがわけいすけ え・こくれけいすけ

かたい いわが みつかった。

きょうから ここが

かきの すみか。さいしよの

いわが ついの すみか。

にんげんに そだてられる

ようしょくの かきは ほたての からが

いわがわり。ときには 10こも 20こも ひとつの

ほたてに くっついて

くっつけないのは

なかまの

かきに

くっついて

いちれん

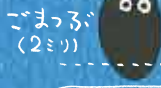
たくしょう

はなれない。

トナリをかきにし

いっかいやすみ

じっさいのおおきさ



かきのこども (0.3ミリ)



うみのなかを
およぎながら だんだん
かいの かたちになる。

スイ〜



2マスすすむ

うみべに
まよいこんだ
ふしぎっち。
きがつくと
めのまえに
スタートって
かいてある。
「へんなの!」
すごろくみたい!

かたいものに
くっつきたくて あしが
はえてきた。

ニョキ



1マスすすむ



おやの かきから
たまごが うまれた。

ポン!

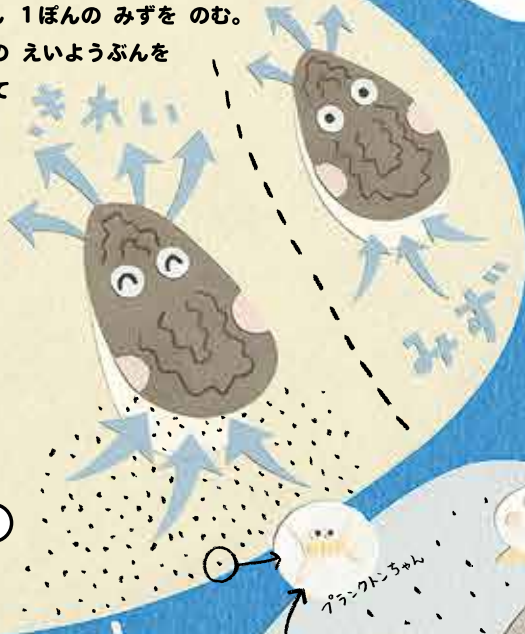


おおきくなると かきは
オスカ メスの どちらかになる。やがて
パートナーを みつけて たまごを うむんだ。



1 マスすすむ

かきは まいにち
ドラムかん 1ぼんの みずを のむ。
うみの なかの えいようぶんを
からだに ためて
のこりの みずを
そとにだす。
プランクトンが
ふえすぎて
うみが ふちように
なったときも
かきが からだに
ためこんで
きれいな うみに
もどして くれる。

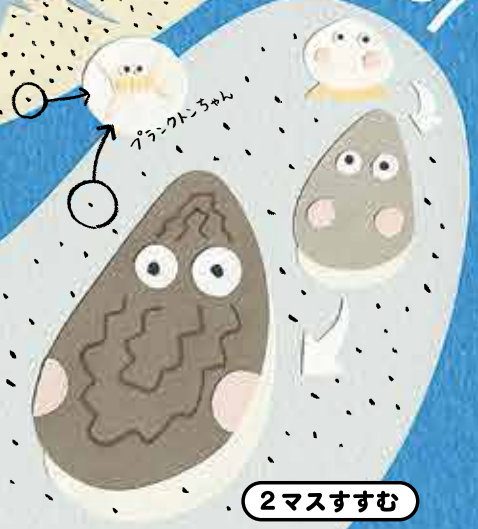


1 マスすすむ

あたらしい いのちが
うまれた。



プランクトンを
たくさん たべて
どんどん
おおきくなる。



2 マスすすむ

かきごものは
カキのエキスをはいておまじないをたたくのだよ。

ありがたつ
いしやうめんこ
キョメムルなる

Cho-co-tto
今月の
作る人

北海道で挑戦を続ける
生産者を応援します

作る人・余市ワイナリー

この地で採れたぶどうを
この地で醸す地ワイン

ぶどう ワイン 用

余市町

右／余市ワイナリーの契約農家の1軒、中川裕さんの醸造用ぶどうの畑。白ワインとなる品種「ケルナー」 左／中川裕さんと娘の唯さん、愛犬のジョアくん

積丹半島のつけ根に位置する
余市町。北は日本海を臨み、三
方を豊かな緑に囲まれた漁業と
農業の町です。

温暖な気候を生かした余市町
では、果樹栽培が盛ん。特にワ
インの醸造用ぶどうの収穫量は
北海道一を誇り、日本でも有数
の高品質なワイン用ぶどうを産
出する一大産地として知られて
います。

「この地で採れたぶどうをこ
の地で醸す（醸造する）。余市
に根ざした、地ワイン造りが
基本です」。

そう話すのは、日本清酒「余
市ワイナリー」の課長、園田稔
さん。余市ワイナリーは現在、
町内の6軒の農家と契約し、ぶ
どうを仕入れています。原料の
買い付けから醸造まで、幅広く
ワイン造りの現場に携わる園田
さんに、ワイン用ぶどうの畑に
案内してもらいました。



全国の醸造家が注目 余市登地区のほしのぶどう

訪れたのは、なだらかな丘陵地が広がる登地区なかがわゆたかの中川裕さんの畑。登地区は全国のワイン醸造家が注目するぶどう栽培の好適地。水はけの良い土質に加え、先人が努力を重ね、果樹に最適な土づくりをしてきた歴史もまた、大きな財産になっています。

中川さんはここでドイツ系品種で耐寒性のある白ワイン用の「ケルナー」、オーストリア原産の赤ワイン用の「ツヴァイゲルトレーベ」を栽培。たわわに実ったぶどうが雨上がりの太陽を浴び、美しく輝いていました。「今年の出来はいいですね!」と、笑顔がこぼれる園田さん。「あとは天気次第。もう雨はいらないですね」と、中川さんは今年の不安定な空を見上げ、少し心配そうです。

10月上旬の収穫まであと1ヶ月に迫ったこの時期、雨や湿気は大敵。腐れ果か(腐った実)が増え、病気になる可能性が高くなるからです。また、完熟に向けて増加する糖度にも、影響が出る場合があります。



左が余市ワイナリーの園田さん、右は中川さん。東京・新宿生まれという園田さん。「北海道に渡って31年目。今ではすっかり道産子です」

中川さんと長女の唯さんは、1.5haもある畑をくまなく歩き、房の中に隠れた腐れ果を見つけては、一粒ずつ除去する作業を繰り返します。目を配り、手をかけるほど、良いものに仕上がるのです。

頭上ぶどうが実る生食用の「棚仕立て」と呼ばれる畑とは異なり、ワイン用ぶどうは「垣根仕立て」と呼ばれる栽培法。支柱の間に渡した針金に枝を誘引し、つたを這わせるなど、垣根にきれいに収まるよう管理するのも、すべて手仕事です。

収穫後は、樹の剪定作業が続きます。来年の収穫はもちろん、2年、3年先の収量にまで影響する



ため、樹の形をどう整えていくか、技術を要する重要な作業。剪定が終わると年内最後の大事な、「棚下ろし」が待っています。寒さに弱いぶどうの樹を一本ずつ支柱から下ろし、地面に倒す作業。翌春に再び垣根に仕立てる手間はあるものの、降り積もった雪の中で越冬させ、凍害から樹を守る北海道ならではの工夫です。



左／一房ずつ確認しながら、専用の道具で一粒ずつ腐れ果を除去する作業は労力がかかる 右／果実品質を保ち、樹勢の低下を防ぐため、余分な葉や房は除去する





余市ワイナリーの熟成庫。樽で2年間熟成させる赤ワインを、1ヶ月に1度チェックする

棚下ろしの後、雪の中で越冬しやすいように斜めに樹を植えるのは、北海道のワイン用ぶどう畑の特徴

ぶどうの個性を生かし 風土の魅力を醸すワイン

「ワイン用ぶどうには2度の喜びがあります」と、中川さんは言います。無事収穫できる喜びと、ワインとなって再び出会う喜び。「飲んでおいしかったといわれるのが嬉しい。ここまで育て上げたので、最後の仕上げは園田さんにお任せです」。託された園田さんは、「今年は順調な出来なので、仕込むのもワクワクします。ワインはやはり原料が決まりますから」。



ぶどうの収穫が始まると、いよいよワイナリーの最も忙しい日々が始まります。中川さん父娘が育てたぶどうは、「余市ワイン ケルナー」「余市ワイン ツヴァイゲルトレーベ」、そして「ケルナーシユール・リー」として、来年リリース予定です。

「大切に行っているのは、生産者から預かったぶどうの個性を引き出し、生かすこと。毎年その思いを胸に仕込んでいます」と、園田さん。その年の気候を映し風土を醸すワインは、ぶどうそのもの。ある意味、農産物



びん詰め作業の様子。余市ワイナリーでは今年から見学コースを設置。自由に見ることができる。見学時間は10時～16時30分

ともいえます。そう考えると、普段何気なく飲んでいるワインに対する思いも、変わってくるかもしれません。

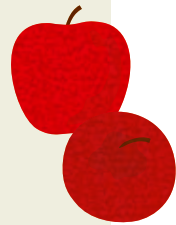


2013年産ワインがリリースされる前に味わってみたいのが、熟成の短い新酒。フランスの「ボジョレー・ヌーヴォー」、イタリアの「ヴェイノ・ノヴェツロ」が有名ですが、北海道産のワインの新酒「ホイリゲ北海道」も、今年は11月21日に解禁になります。余市ワイナリーからは、余市産デラウェア100%の「余市ワインヌーヴォー2013」がお目見え。新酒ならではのフレッシュな味わいを楽しんでみませんか？

余市ワイナリーのワインショップでは、全種類試飲ができる。写真左から中川さんのぶどうを使った「余市ワイン ケルナー」「余市ワイン ツヴァイゲルトレーベ」「ケルナーシュール・リー」(冬期間は変更あり)

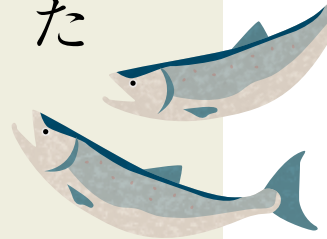
●余市ワイナリー／余市町黒川町1318 TEL0135-21-6161

今月は
余市町



生産地で見つけた

おいしいもの



余市町で出会った前浜の旬の魚の燻製はお土産にぴったり。燻製料理を楽しめるレストランは、ランチにおすすめです。また、地物のりんごを使ったパイやジャムも、余市らしい一品です。

小西が
訪問しました！



前浜の旬魚の燻製と
オリジナルの燻製料理

余市の中心部を抜け、海岸沿いの道に出ると見えてくる「南保留^{なんぼとめ}太郎商店」。創業者の名前を掲げ、60年以上も変わらない昔ながらの製法を守る燻製工房です。「燻製にも旬があってもいい」と、2代目の南保敬二^{なんぼけいじ}さんが話す通り、前浜に揚がる季節の魚介類を燻^{いぶ}しています。

南保さんは2年前、燻製工房の隣で燻製料理を楽しめる燻製茶房^{けむりやう}「燻香廊」をオープン。レストランで働いた経験を持つ、南保さん自身が腕を振ります。メニューは肉料理が主体。デザート、コーヒーまでスモークをかけたもの



1.南保留太郎商店／余市町港町88 TEL0135-22-2744 営業時間8:00～17:00 年末年始以外は無休
2.人気の「甘えびの燻製」630円は11月までの商品。これからは鮭の燻製が増えてくる。「鮭冬葉」630円。1尾丸ごと燻製する「さんま黄金燻し」630円は新商品





3.天井が高く気持ちの良い店内。和のテイストを生かしている 4.「家庭でも燻製を食材として使う、ヒントになる料理を心がけています」と南保さん。スモークホルシチのセット1,370円、スモークビーフの赤ワイン煮のセット1,680円など。セットはいずれもサラダとパン、スモークブレンドコーヒーが付く。どれもボリュームたっぷりなのが嬉しい



燻製茶房 燻香廊

余市町港町75-2

TEL0135-48-5100

営業 / 11:00~LO14:00(11月~3月)

休み / 冬期は週2回不定休(要問合せ)

左 / 「鶏肉燻製ロールのトマトソース煮」のセットで1,470円。下味をつけた鶏肉で野菜を巻きスモークした後、自家製トマトソースで煮て、2種類のチーズをのせた。鶏肉はもちろん、ソースに移った燻製の風味がたまらない!

ですが、素材の持ち味を生かしているので、独特の風味が良いアクセントになり、食欲を誘います。築78年の古民家を改装した店内は居心地が良く、ゆったり過ごせます。

1.「アップルパイ」280円。地元産の紅玉などを使用。ブレンドコーヒーは250円 2.毎朝スタッフが店内の工房でパンを焼く 3.「パン・オ・ノア」350円、「塩とハーブのパン」140円、ノースブレインファームの牛乳を使った「ミルクパン」80円。余市ワイナリーの敷地内には、このほかレストラン「エスベリオ」があるが、11月上旬からは冬期休業に入る



自家製アップルパイで ちよつとひと休み

特集で紹介した余市ワイナリーの敷地内には、気軽に立ち寄れる施設があります。「カフェ&ベーカリー」は、お店で焼いた5〜6種類のパンとコーヒーでひと休みできるお店です。

人気は自家製「アップルパイ」。おこべらちやう興部町にある「ノースブレインファーム」の発酵バターをたっぷり練り込み、焼き上げたパイ生地は、香りが豊か。今の時期は地元産のりんごを使い、ジャム、さつとキャラメリゼしたりんごの2つの異なった甘さと酸味が広がります。

クルミとレーズンが入ったライ麦パン「パン・オ・ノア」、「塩とハーブのパン」は、食卓でワインと一緒に楽しみたい味わい。テイクアウトもできます。



余市ワイナリー
カフェ&ベーカリー

余市町黒川町1318
TEL 0135-22-3375
営業 / 10:00~15:00(冬期)
休み / 火曜・水曜

巻頭特集を体験!

ちょこっトリップ

火田でレストラン × Cho-co-tto

ワイナリーで新酒を祝おう!

田辺由美先生と行く!バルコ塚田シェフがつくる!

ホイリゲ北海道 余市ワイナリーツアー

「南歩留太郎商店」や「本間商店」に楽しい寄り道をしたあとは、余市ワイナリーでのんびり楽しくお祝いの宴!「畑でレストラン」でおなじみのバルコ塚田シェフが腕をふるう、余市ワインの新酒に合わせたお料理に、日本を代表するワイン専門家田辺由美先生の「ワインセミナー」も聞けてしまうお得なツアーです。

日時	2013年11月23日(土・祝) 朝、札幌全日空ホテルを出発
参加費	おひとり様 7,980円
定員	40名(最少催行人員20名)

※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

お問い合わせ

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
TEL.011-851-7411
(月～金10時～18時、土10時～15時、日曜定休)



上/「11月は、青森の葉とらずサンふじがおすすめ」と明石さん 左/「八百屋さんが作ったジャムシリーズ」350円～。3種類のさくらんぼをミックスしたジャムは、自然の形と味わいを残している。パイシートに包んで焼けば、簡単チェリーパイに。紅玉りんごは皮ごと使い、食感も楽しめる。手作りゆえジャムは少量生産。なくなり次第終了!

旬の味を濃縮した 八百屋さんのジャム

昭和29年にりんごの卸売りから始まった「カネマル本間商店」。余市ワイナリーの園田さんおすすめめの八百屋さんです。果物も野菜も「今食べておいしい品種を目利きし、揃えています」と、代表の明石顕生さん。奥さんの葉子さん手作りのジャムは、地物の果物を使用。八百屋さんらしい気遣いを込めて作る味は、旬のおいしさを楽しめまます。



カネマル本間商店
余市町黒川町9-2
TEL 0135-22-2835
営業 / 9:00～18:00
休み / 不定

きほんのき

かき



かきをむくときは
ケガに気をつけて

ナイフの先に
注意!

教えてくれる人／ヒデオ
宋養士。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。

ついに来ました
かきの季節!
学ぶ人／ハジメ
生がき大好き
2児のパパ



かき?
どっちの!?
学ぶ人／ケイスケ
かき(牡蠣)は
好きだが、柿は苦手



殻を開けたこと
ありません

学ぶ人／ユカ
イクメンとしての
殻を破りたい

まずは

殻付きかきのむき方

1 必ずペーパーや布巾を用意、
もしくは軍手をはめる



2 平らな面を上、
ふくらんだ面を下にして持つ



3 殻のつなぎめにナイフをあて、
慌てずゆっくり動かして
ナイフの先を入れる



活きがイイかきは、
殻をコンと叩くと
少し口を開けるわ

4 ナイフが入ったら90度
ナイフを回して隙間を
開ける



5 上の殻の貝柱を切る



NG!



ちゃんと貝柱を切らないと
こんなふうにながれてしまう

生食用と 加熱用の違いは？

生食用と加熱用は鮮度の違いじゃないの。食品衛生法の基準に基づき、細菌数やその後の処理方法などで分けられているわ。かきは栄養豊富な食品である反面、ノロウイルスなどによる食中毒の危険性が高いから、取り扱いには正しくね。「加熱用」と表示されたかきは、どんなに新鮮でも、十分に加熱してから食べよう。

ズッ!! - 一緒じゃないの？



4 ひだの部分は念入りに！



5 流水で大根おろしを洗い流す



塩水で洗う方法もありますよね？

塩水で洗うのもひとつのやり方ね。ただ、大根おろしの方が水っぽくならないからヒデコ的にはこっちがオススメ。



1 大根(1/5本)をおろしがねでおろす



2 大根おろしの中にかきを入れる



3 身が崩れないようにやさしく揉む



下ごしらえ

ここからは「殻付きかき」もパック入りの「むきかき」も一緒調理する前に大根おろしで汚れを落とすわよ。

6 上の殻を開ける



7 下の殻の貝柱を切る



8 むけた!



この時期にぜひ食べたい!

かきと ほうれん草の チャウダー

【用意するもの(2人分)】

- かき(サイズ).....6個
- 玉ねぎ(中).....1/2個
(繊維に沿って薄くスライスする)
- ほうれん草.....2/3束
(固めに塩ゆでして3~4cmの長さに切る)
- サラダ油.....小さじ1
- バター.....20g
- 小麦粉.....小さじ2
- 牛乳.....300cc
- 水.....150cc
- 白ワイン(または酒).....大さじ1
- 塩・ふたつまみ、こしょう適量

4 ひっくり返し、ふっくらしたら、身を崩さないようにそとと取り出す



鍋に水を入れて沸騰させる



5 深めのフライパンにサラダ油を入れて火にかける



2 白ワインを入れる



6 半量(10g)のバターを入れる



3 沸騰しているところにかきをそとと入れる



ほうれん草と
牛乳で
鉄分・カルシウムの
吸収率UP!



16 残りのバター(10g)を加える



後入れ
バターで
コクUP



13 塩・こしょうで味を調える



10 ダマにならないようにかき混ぜる



7 バターが溶け始めたら玉ねぎを加えて炒める



17 溶けたバターが全体になじんだら完成



14 ほうれん草を加える



11 9⑩を3~4回繰り返す



弱火にして
少しずつ牛乳を
加えて

8 玉ねぎがしんなりしたら小麦粉を振り入れる



牛乳の代わりに
豆乳でもOK!
生クリームを足すと
コクとうま味が増すわ

とろける〜

とろーり

15 かきを加える



12 かきを茹でた汁④を加える



かきの
うま味エキス
投入!

9 粉っぽくなくなったら牛乳を少し(目安はお玉1~2杯)加える



牛乳を一度に
入れるとダマに
なりやすいから
注意!

技

【かき】

● 今回のお題

ベチヤツとしない
かきフライ

ご家庭で味わう

「かき料理」の

代表といえばかきフライ
ではないでしょうか。

でも、かきが縮んだり、

衣がつかなかったりと、

お悩みの方も

いらっしゃるでしょう。

基本をおさえれば、

プリプリでカリッとした

かきフライを

作るができますよ。



【用意するもの(2人分)】

かき(大)……………5～6個
小麦粉……………適量
卵……………3個
生パン粉……………適量
揚げ油(サラダ油)……………適量

【作り方】

- ①かきは下処理をしてザルにあげ、キッチンペーパーで挟んで水気を切る。
- ②小麦粉をかき全体にまんべんなくつけて、余分な粉を払い落とす。
- ③しっかりと溶いた卵にかきをくぐらせる。小麦粉がダメにならないように注意。
- ④かきに生パン粉をしっかりとつける。
- ⑤180℃の油で1分～1分半ぐらい揚げる。

教えてくれたのはこの人

かきと旬鮮料理とおそばOSK 開

ふじい まさむら
店長 藤井 理郷さん



札幌市出身。20歳で料理の世界に入り、寿司屋や和食店で修業した後、父が営む同店へ。弟の大樹さんとともに厨房に立つ。好きなかき料理は「生がきですね(笑)」。



厚岸産を中心に、サロマや秋田の岩がきなど、季節に応じて約40品のかき料理を提供。蘭越町で自社栽培したそば粉を使用する手打ちそばも人気。地場産品応援の店「緑提灯」第1号店。

■住所 札幌市中央区
南1条西5丁目17-2
■レジデント松井ビル100 2F
■TEL 011-241-6166
■営業時間 17:00~23:00
■定休日 日曜(祝日は不定営業)

隠し技.3

余熱におまかせ

火の通しすぎは厳禁。高温の油で一気に揚げるのがポイント。揚げ上がりのサインは**泡が小さく**なり、**菜箸に振動**が伝わり始めたらOK。仕上げは余熱におまかせ。



店長からひとこと

調理のポイントをもうひとつ挙げるとすれば「生バン粉」を使うことです。外側がカリッと揚がります。味付けは各ご家庭お好みの味です。当店では、ケチャップとウスターソースを3:1で混ぜ合わせたものに、風味付けにタバスコを少し入れたものをお出ししていますよ。

隠し技.1

水切り30

かきに余分な水が残っていると衣がつかない原因に。かきを洗ったら、乾いたキッチンペーパーで挟み、**常温で30分以上**置くべし。



隠し技.2

衣は薄着で露出ゼロ

衣がはがれると、そこから水が出てカリッと揚がらない原因に。**小麦粉は薄くまんべんなく**、**卵はしっかり**、**バン粉はたっぷり**つける。基本をおさえることが成功への近道。



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／佐孝保



こまむら やいち
駒村 八一さん

約1年をかけ北イタリアを中心に42都市をまわり見聞を広めた経験豊富なシェフ。現在は、レストランの開店準備のかたわら、出張料理教室、ケータリングなどで活躍。コープクッキングスクール(ソシア店)において、手打ちパスタなど素材を生かした料理のレッスンを開講しています。
<http://www.coop-de-cooking.jp/>
駒村さんの活動は「Otto Uno(オットウノ)」で検索。

寒い日の食前酒に

ホットワイン

●材料

赤

赤ワイン
(安いテーブルワインで十分です)
……………1本
りんご……………1/2個
グラニュー糖……………80g
スターアニス(八角)……………小1個
クローブ……………6粒
シナモンスティック……………1本



白

白ワイン
(酸味の強くないもの)
……………1本
りんご……………1/2個
はちみつ……………大さじ3
グラニュー糖……………50g
シナモンスティック……………1本



●作り方

- ①りんごは皮つきのまま種を取り除いていちょう切りにする。
- ②すべての材料を鍋に入れ沸騰したら弱火にし10分ほど加熱して火を止め、そのまま一晩置いて味をなじませる。
- ③ザルで濾して元のワインの瓶に入れ冷蔵庫で保存する。
- ④飲む時に必要量を鍋で温めるか、マグカップに入れレンジで温める。



Point

取り除いたりんごはヨーグルトやアイスクリームにのせて食べるとおいしくいただけます。1週間くらいは日持ちしますが、3~4日中が風味もよくおいしくいただけます。



コクのあるソースがかきとよく合います

かきのソテー

●材料 4人分

かき……………10個程度 ☆バルサミコ酢…大さじ4
オリーブオイル…適量 ガーリックトースト…適量
〔バルサミコ酢 大さじ1 エキストラバージン
★ オイスターソース オリーブオイル…適量
……………小さじ1

●作り方

- ①☆のバルサミコ酢を小鍋に入れ弱火で1/3位になるまで煮詰め、とろりとしたシロップ状にする。
- ②ボウルに★の材料を入れ混ぜ合わせておく。
- ③かきを殻からはずして下処理をし、水気を切っておく。※下処理の方法はP27を参照。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れ火にかけ、かきを片面ずつゆっくりと焼き色をつけるように焼く。
- ⑤両面に焼き色がいたら②を回しかけかきに絡める。
- ⑥お皿に盛り、たっぷりのエキストラバージンオリーブオイルをかけ、①を1人小さじ1程度お皿にひき、ガーリックトーストを添える。



Point

焼き縮みが大きく焼き汁の多いかきは、焼き色がついたら取り出してソースを加え、煮詰めてからフライパンに戻し絡ませるとよい。

この料理に合う道産ワイン
ふらのワイン
バレルふらの(白) 2010

磯の香り豊かなアレンジ自在のソース

かきのラグーソース スパゲッティ

● 材料 2人分

かき……………8~10個	水煮トマト……………3個
んにく……………1片	スパゲッティ……………160g
鷹の爪……………1本	塩……………適量
アンチョビ……………1枚	バジル……………6枚
エキストラバージン	イタリアンパセリ……………2枚
オリーブオイル……………30cc	エキストラバージン
白ワイン……………20cc	オリーブオイル……………適量

● 作り方

- ①かきは殻からはずして下処理をし、水気を切って粗いみじん切りにする。※下処理の方法はP27を参照。
- ②フライパンにオリーブオイル30ccを入れ、みじん切りにしたんにく、鷹の爪を入れ火にかけ香りがたったらアンチョビを入れて煮溶かす。
- ③かきを入れざっと炒めて白ワインを加えアルコールを飛ばす。
- ④トマトを潰しながら加え煮詰める。
- ⑤茹でたスパゲッティを入れて塩で味を調え、みじん切りにしたバジルとイタリアンパセリを加えよく和える。
- ⑥お皿に盛り、たっぷりのエキストラバージンオリーブオイルをかけて完成。



Point

ソースはムニエルにした白身魚やカリッと焼いたガーリックトーストにのせて食べてもおいしい。

この料理に合う道産ワイン
奥尻ワイナリー
奥尻 シャルドネ 2012



おいしいワインで贅沢な1皿に

牛肉のブラザード (赤ワイン煮込み)

●材料 4人分

牛肉(肩、すね、ほほなど)500g	カベルネ・ ソーヴィニヨン種のワイン (ネッピオー口種のワインなら さらにおいしく)1/2本
強力粉.....適量	ホルトマト缶.....100g
玉ねぎ(小さめ)・1/2個	塩・こしょう.....適量
にんじん(小さめ) 1/2本	お好みでマッシュポテト※適量
セロリ.....1/2本	
オリーブオイル.....適量	

●作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、セロリはみじん切りにし深鍋で多めのオリーブオイルでしんなりと甘味がでるまで炒める。
- ②牛肉は適当な大きさに切り、塩・こしょうで下味をつけ強力粉をまぶしてフライパンでしっかりと焼き色をつけてから①の鍋に入れる。フライパンに水を少し加え、底についたうまみをこそげとり鍋に入れる。
- ③鍋にワインを加え、強火にしてアルコールを飛ばす。
- ④ホルトマトは手で潰しながら鍋に入れ、ひたひたになるまで水を加え、軽く塩をして表面がポコポコする位の火加減で肉がやわらかくなるまで煮込む。

※マッシュポテトの作り方 / じゃがいも中2個(男爵、北あかりがおすすめ)は皮付きのまま、蒸し器で串が通るまで蒸す。熱いうちに皮をむき、ミキサーで牛乳100ccを様子を見ながら少しずつ加え滑らかなピューレ状になるまで混ぜ合わせる。鍋に移し、バター小さじ1、塩ひとつまみ、生クリーム大きじ2を加え火にかけ、流れない程度の固さになるまで練る。肉の下にひいて、肉にマッシュポテトをからめながらいただく。

Point

北イタリアのピエモンテ地方の田舎料理です。使うワインはランゲネッピオー口、ネッピオーダスルバ、ネッピオーロダスティなどが手に入りやすくおすすめです。

この料理に合う産地ワイン
月浦 ドルンフェルダー
樽熟成 2007

イタリアンシェフ
が作る

私のお弁当

焼きたてのパンとおいしい素材。
イタリアンシェフ 駒村 八二さんのシンプルでおしゃれな
お弁当をご紹介します。



お弁当が、幸せな時間をつくる。

12種類の野菜を使ったクリームスープ

自家製パン2種

バルマ産プロシュート

フィノッキオーナサラミ

モッツァレラチーズ

黒田農園さんのアイコトマト、ペビーリーフ

イタリアにはお弁当というものが
ありません。イタリアの友人に、日本
のアニメに出てくる四角い箱に入っ
た食べ物、あれは一体何を食べている
んだい？とよく聞かれました(笑)。
簡単なバニーニ(パンに具材を挟ん
だ軽食)や、朝作ったパスタを容器に
詰めて昼食に持って行くくらい。も
ちろんパスタはすっかり伸びきってデ
ロデロですが……。

私にとってお弁当とは特別なもの
ではなく、普段私がしている仕事と
同じラインにあるものと考えます。

その食事が誰とどんなシチュエー
ションなのか、それに合わせてメ
ニユーや空間を作り、食べてくれる
人が楽しい時間や幸せな気持ちに
なるための花を添えてくれるよ
うに作る。今回のお弁当は妻とゆっ
くりハイキングで食べるお弁当。温
かいスープに焼きたてのパン。それ
にのどを潤すスパマンテ(笑)。

それだけで十分おいしく幸せな時
間を過ごすことができるのです。

※スパマンテとは発泡性のワインのこと





あらかん
肉しゅうまい

赤坂離宮 譚総料理長監修。豚肉、鶏肉、玉ねぎ
を使い、あらかん感を味わえるしゅうまいに仕
上げました。



具だくさん
えび五目
しゅうまい

えび、玉ねぎ、たけのこ、くわい、しいたけの5種
類の具材を使った贅沢なしゅうまいです。



本格
紅ずわいがに
シューマイ

赤坂離宮 譚総料理長監修。ふんわりやわらか。
かのにほぐし身をトッピングした本格仕上げ
です。



お問合せ/お客様相談室

☎ 0120-040-826 受付時間/月～金9:00～17:00(土日祝、弊社指定休業日は除く)

[材料(3～4人分)]

あらかん肉しゅうまい

具だくさんえび五目しゅうまい好きな分量

本格紅ずわいがにシューマイ

ちくわ.....2本	さつまあげ.....3枚	めんつゆ(2倍希釈)
ちくわぶ.....1本	大根.....1/4本1カップ
結び昆布.....2個	こんにゃく.....1/2枚	水.....8カップ
油あげ.....2枚	ゆでたまご.....1個	

[作り方]

- ①ちくわぶは3等分に、こんにゃく・大根は食べやすい大きさに切る。
- ②レンジで温めたあらかん肉しゅうまいと具だくさんえび五目しゅうまいを串に2個ずつ刺す。
- ③油あげを半分に切り、中にレンジで温めた本格紅ずわいがにシューマイを2個ずつ入れて楊枝で口を止める。
- ④鍋にめんつゆと水を入れて沸騰させ、②以外の具材を入れて煮込み、最後に②を加えてさっと煮込んで完成。

コブさっぼろ・マルハニチログループ共同企画
いろいろ選べる!! キャンペーン

A 親子料理教室	B カニ缶ギフトセット	C JCBギフトカード
-----------------	--------------------	--------------------

期間:10月23日～11月30日
詳しくは専用応募ハガキをご確認ください。

作ってみました

しゅうまいの旨みがダシに染み出て、いつもより深い味わいに。寒くなるこれからピタリ!



おでん鍋



鮮魚亭 塩ちゃんこ鍋スープ

790g

鶏がらスープをベースに、ホタテの
だしで上品な旨みをつけた塩味の
ちゃんこ鍋スープです。薬塩を使用
することにより、味わい深いまよか
な塩味に仕上げました。



鮮魚亭 よせ鍋スープ

旨みだし醤油仕立て

790g

香り豊かな鰹と昆布の合わせだしに、
鶏だしと味わい深い鯛だしを加え、純
米酒で風味良く仕上げた、だし醤油仕
立ての鍋スープです。

お問い合わせ/ダイショーお客様相談窓口

☎ 0120-092-860 受付時間/9:00~17:00(1月1日を除く)



かきを入れてもおいしい! お魚塩ちゃんこ鍋

【材料(3~4人分)】

つみれ又はすり身団子	にんじん	……………	1/3本
……………	しいたけ	……………	4個
……………	豆腐	……………	1丁
白身魚	油あげ	……………	2枚
……………	白菜	……………	1/4株
……………	長ねぎ	……………	1本
……………	塩ちゃんこ鍋スープ	……………	1袋

※その他、春菊やきのこ等お好みの材料でお召し上がりください。

【作り方】

①鍋にスープを入れて火にかけ、沸騰したらつみれ・すり身団子、白身魚等の魚介類を入れる。

※スープはよく振ってから鍋に入れてください。

②アクを取ってから残りの具材を入れて、火が通るまで煮込んで完成。

作って 白身魚にとても合うしかりとしたお味です。北海道産のプリプリかきやほ
みました たてを入れてもおいしそう今度作ってみます!





**オーマイ
早くでサラダマカロニ**

200g

茹で時間が4分の早くでタイプのサラダマカロニ。デュラムセモリナ粉を100%使用し、弾力のある食感が特徴です。表面に溝があり、ソースもからみやすくサラダ以外にも使えます。



**オーマイ
北海道日本ハムファイターズ
スパゲッティ**

500g(1.5mm・1.7mm)

2013年7月より北海道限定デザインで新登場。デュラムセモリナ粉を100%使用した、プリッとした食感となめらかな口当たりが特徴のスパゲッティ。



お問合せ/日本製粉(株)お客様センター
☎0120-184157 受付時間/月~金:9:00~17:00(祝祭日を除く)

かぼちゃの ミートグラタン

[材料(2人分)]

- かぼちゃ……………150g
- しめじ……………1パック
- オーマイ
早くでサラダマカロニ
……………100g
- 市販ミートソース……1袋
- スライスチーズ……2枚
- かぼちゃの種……………少量



[作り方]

- ①かぼちゃは種をスプーンで取り除き、一口大に切り、しめじは小房に分ける。
- ②熱湯に塩を加え、マカロニ、かぼちゃを約4分茹でる。残り1分前にしめじを加えて一緒に茹で、ザルにあげる。
- ③ボウルにミートソースを入れて②を加えて和え、グラタン皿に入れる。上からスライスチーズをちぎってのせ、かぼちゃの種を散らして200度のオーブンで約10分、又はトースターで焼き色がつくまで焼く。

作ってみました

茹でて混ぜて焼くだけで手軽にグラタンができました！いつも食べてるホワイドソースとはまったく違う、軽い感じが良かったです。

ほたてとほうれん草の コーンクリームスープパスタ

[材料(2人分)]

- オーマイ
北海道日本ハムファイターズ
スパゲッティ……………120g
- ほたて缶……………1缶(70g)
- 水……………4カップ
- コーンクリーム缶
……………1缶(190g)
- 水溶き片栗粉……………少量
- ほうれん草……………150g
- 塩・こしょう……………各少量



[作り方]

- ①ほたて缶を汁ごと鍋に入れ、水を加えて火にかけ、一煮立ちしたらコーンクリーム缶を加えて、水溶き片栗粉で軽くとろみをつける。
- ②別の鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩適量を加えて、半分に折ったスパゲッティを7分茹で、30秒前にざく切りにしたほうれん草を加えて一緒に茹でる。
- ③①のスープに②を加え、塩・こしょうで味を調える。

作ってみました

子どもでも食べやすいスープで食べられるパスタです。簡単なので忙しい朝のメニューに加えたいと思います。



S&B濃いシチュー ビーフ

じっくりとローストしたオニオンの旨みと凝縮した赤ワインペーストの上質なコク。ジュ・ド・ブフ*と野菜パイオンを合わせ、デミグラスソースの奥深いコクと旨みを感じる濃厚な味わいに仕上げました。

※牛骨と肉を焼上げ、香味野菜と一緒に煮出したパイオン。

S&B濃いシチュー クリーム

生クリームと発酵バターを使用した濃厚なクリーム感とミルク感。フォン・ブラン*を使用し、野菜パイオンを合わせることで濃厚なコクを加えています。素材の濃さにこだわった新しいおいしさのシチュールウです。

※牛・鳥の骨と肉を香味野菜と一緒に煮出した白色系のパイオン。



S&B濃いシチュー Wパンプキン

濃厚な甘みと旨みが特徴の赤皮栗かぼちゃと、バターのような粘りとナッツのような風味を持つバターナッツかぼちゃの厳選した2種類のかぼちゃを使用。この秋の限定商品です。

とろとろ玉ねぎのビーフシチュー

[材料(5人分)]

- 玉ねぎ……………3個
- 牛薄切り肉……………200g
- 水……………600ml
- サラダ油……………大さじ1
- S&B濃いシチュー ビーフ…1/2箱(90g)

[作り方]

- ①玉ねぎは根元をつけたまま6等分のくし形に切り、牛肉は4-5cmの長さに切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、中火で玉ねぎを炒める。玉ねぎの表面が透き通ってきたら、牛肉を加えて炒め、水を注ぐ。沸いてきたらアクを取り除き、火を弱めて約20分、玉ねぎが柔らかくなるまで煮る。一旦火を止め、シチュールウを溶かし混ぜ、再び火をつけてとろみが出るまで煮込んで完成。

作って
みました コクが深くまろやかさもあって、まるで洋食屋さんの味!クリスマスにピッタリなので、また作ります!





ハローキティ おつまみチーズ

熟成チェダーチーズを使用した濃厚な味わいの、手軽に常温で食べられるチーズです。

お問合せ／(株)なとり お客様相談室
☎0120-544-710 受付時間／月～金8:30～17:30(祝日を除く)



RITZ(リッツ)クラッカー

1934年にアメリカで生まれ、70年以上もの間、世界中の人々から愛され続けてきた「リッツ」。そのままでおいしいのはもちろん、どんなトッピングにもびったり合う万能クラッカーです。

お問合せ／ヤマザキナビスコ(株) お客様相談室
TEL 03-3344-2001 受付時間／月～金9:00～17:00(祝日を除く)



おつまみチーズトースト



[材料(1人分)]
おつまみチーズ 10粒
フランスパン
(チーズの大きさに
切ったもの)……5枚
黒こしょう……少々

[作り方]

- ①おつまみチーズの縦の長さの幅にフランスパンを細長く切る。その上に縦半分にしたおつまみチーズを表裏の順にのせる。
- ②オーブントースターで4分程度焼き、上から黒こしょうをふりかけて完成!

作ってみました

チーズの厚みが食べ応え満点!黒こしょうとの相性もパッチリでバクバク食べてしまいました。すごく贅沢なチーズトースト!

スパイシートマトディップ



[材料(4人分)]
完熟トマト……2個
にんにく……1片
赤唐辛子……1本
塩・こしょう……適量
飾り用
青唐辛子……1本

[作り方]

- ①湯むぎしたトマトの種を取って細かく刻み、にんにくのみじん切りと輪切りの赤唐辛子を加え、塩・こしょうで味を調える。

作ってみました

トマトのさっぱりとした果実感とリッツのサクサク感が思いがけずマッチして、絶妙な食感でした。

アーモンドチョコ

U.S.D.A.(米国農務省)が認定するアーモンドの最高基準を上回る厳しい基準で選ばれたアーモンドを、直火ロースト製法でカリッと香ばしい食感に仕上げ、チョコレートで包みしました。



十勝カマンベール

十勝産生乳を使用。クセがなく苦みが少ないのでそのまま食べても、料理に使用しても相性抜群です。幅広い年代の方に楽しんでいただけます。



明治独自の技術!

レトルドでも食感が楽しめる
モッツアレラチーズ入り!!



モッツアレラと 彩り野菜の 完熟トマトソース

トマトの酸味と揚げなすの甘みが絶妙にマッチしたパスタソースです。



モッツアレラと なすのポロネーゼ

ひき肉の旨みと炒め玉ねぎの甘味を絶妙のバランスで効かせたパスタソースです。



明日をもっとおいしく

meiji

商品に関するお問合せ
明治(株) お客様相談室
【お菓子】☎0120-041-082
【チーズ】☎0120-370-369
【パスタソース】☎0120-041-082
受付時間/平日9:00~17:00

プレーンクラッカー

フランス産発酵バターを使用し、コクのある味わいを実現!いつでもサクツとした食感を楽しめる7枚ずつの小パック4袋入りです。



盛るだけ! あえるだけ!

女子会

お手軽で、プチゼイたくに。

友達といっしょに
ステキな時間をすごしませんか?

※十勝カマンベールは11月4週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。

火

tue



まぐろとじゃがいもの
竜田揚げ



- 材料(4人分) (ねぎだれ)
- | | |
|--------------|--|
| まぐろ……………240g | 〔長ねぎのみじん切り…50g
レモン汁……………大さじ3
塩・こしょう……………適量 |
| じゃがいも……………2個 | |
| 片栗粉……………大さじ3 | |
| A しょうゆ…大さじ1 | リーフレタス……………4枚 |
| みりん……………小さじ2 | ミニトマト……………8個 |

●作り方

- ①まぐろとじゃがいもは食べやすい大きさの角切りにし、まぐろはAで下味をつける。
- ②①に片栗粉をまぶして揚げ、皿に盛る。ねぎだれの材料を合わせて回しかけ、リーフレタスとミニトマトを添える。

1人当り
エネルギー / 232kcal たんぱく質 / 15.7g
脂質 / 8.2g 炭水化物 / 23.7g
食塩相当量 / 1.5g

月

mon



長いもとまぐろの
ピリ辛和え



- 材料(4人分)
- | | |
|---------------|------------------|
| 長いも……………約10cm | (たれ) |
| まぐろ……………160g | しょうゆ・ごま油 |
| かいわれ大根…20g | かいわれ大根……………各大さじ1 |
| | 豆板醤……………小さじ1/2 |

●作り方

- ①長いもとまぐろは角切りにし、かいわれ大根は根元を切って2~3cmの長さに切る。長いもとまぐろを合わせたたれで和えて器に盛り、かいわれ大根を添える。

1人当り
エネルギー / 116kcal たんぱく質 / 11g
脂質 / 3.7g 炭水化物 / 9.5g
食塩相当量 / 0.8g

ONE WEEK RECIPES

天使大学
Presents

トドックで家計応援!

1週間使い切り レシピ!



コープさっぽろの宅配システムトドック。目移りしちゃって「何を買ったらいいのかしら…?」。せっかく注文したのに届く頃には「あ!忘れてた〜!」。なんてことはありませんか?天使大学の学生さんがそんな悩みをスッパリ解決!食材を無駄にしない賢い消費レシピ教えちゃいます!



栄養学科4年
あやなさん



栄養学科4年
ちよりさん



栄養学科4年
ゆいさん

Cho-co-tto
掲載中

11月3週のトドックカタログから
このマークを探してね♪

先生！
どうですか？

食材を上手に使うと、家計も助かりますね。残りの大根を「なます」にしておくと冷凍もできますし、きゅうりやハムを加えるとサラダ感覚で食べられます。豚肉が余ったら冷蔵庫にある野菜を使って豚汁はいかがですか？



天使大学
看護栄養学部
栄養学科
山部 秀子先生

金
fri



じゃがミルクスープ



- 材料(4人分)
- | | | | |
|--------|------|-------------|-------|
| じゃがいも | 1個 | 牛乳 | 300ml |
| 玉ねぎ | 1/2個 | バター | 5g |
| しめじ | 1/2袋 | 塩・こしょう・パセリの | |
| 固形コンソメ | 1個 | みじん切り | 各適量 |
| | | 水 | 300cc |

●作り方

- ①じゃがいもは一口大に、玉ねぎは薄切りにする。しめじは根元を切っておく。鍋に切った野菜類と水・コンソメを入れて火にかけ、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ②①に牛乳とバターを加え、塩・こしょうで味を調える。お好みでパセリを散らす。

1人養分価 エネルギー/99kcal たんぱく質/3.7g
脂質/4.1g 炭水化物/12.6g
食塩相当量/1g

木
thu



大葉となめこの
さっぱりおろし和え



- 材料(4人分)
- | | |
|---------|------|
| 大根 | 1/2本 |
| なめこ | 160g |
| 大葉 | 6枚 |
| ポン酢しょうゆ | 大さじ4 |

●作り方

- ①大根はすりおろし、水気を切っておく。なめこは茹でて水気を切り、大葉は食べやすい大きさに手でちぎる。
- ②①をすべて和え、ポン酢しょうゆをかけていただく。

1人養分価 エネルギー/37kcal たんぱく質/1.9g
脂質/0.2g 炭水化物/8.7g
食塩相当量/1.5g

水
wed



みそ豚と長いもの
重ね蒸し



- 材料(4人分)
- | | | |
|---------|-------|-----------|
| 豚もも肉薄切り | 300g | (調味液) |
| 長いもの | 約10cm | みそ・はちみつ・酒 |
| 大葉 | 4枚 | 各大きさ2 |

●作り方

- ①豚肉は一口大に切り、調味液で下味をつける。長いものは皮をむいて輪切りにし、大葉は千切りにする。
- ②フライパンに長いものを広げ、豚肉を重ねる。ふたをして焦げないように蒸し焼きにし、豚肉に火が通ったら器に盛り、大葉を散らす。

1人養分価 エネルギー/245kcal たんぱく質/19.1g
脂質/8.9g 炭水化物/19.9g
食塩相当量/1.2g



札幌市 黒沢様

かきグラタン

●作り方

しっかりと水切りをした豆腐を2~3cmの厚さに横にスライスし、その上にて処理をしたかきをのせる。市販のチーズソースやホワイトソースをかけて、上からとろけるチーズをのせ、トースターなどで焦げ目がつくまで焼く。

耐熱皿／ナカタ

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]

かき



次のお題は **鶏肉** 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！



札幌市 佐々木様

かきの包み揚げ

●作り方

とろけるスライスチーズの上に下処理したかきとお好みで大葉・ねぎ・みょうがをのせ、春巻きの皮で包んで揚げる。チリソース・ケチャップ・マヨネーズなどお好きなものをディップにして食べてもシャレ!

箸・器 / ナカタ

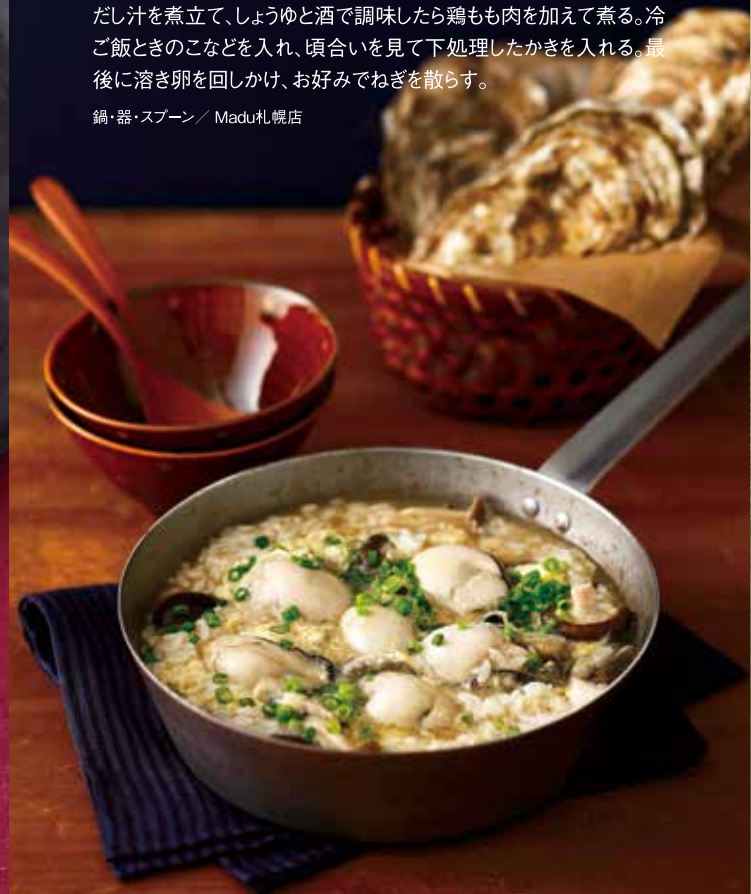
札幌市 木村様

鶏かき雑炊

●作り方

だし汁を煮立て、しょうゆと酒で調味したら鶏もも肉を加えて煮る。冷ご飯ときこのなどを入れ、頃合いを見て下処理したかきを入れる。最後に溶き卵を回しかけ、お好みでねぎを散らす。

鍋・器・スプーン / Madu札幌店





札幌市 Y・K様

かきの肉巻き

●作り方

下処理したかきに小麦粉少量をまぶして豚スライス肉で巻き、巻き終わりを下にして、オリーブオイル少量を入れたフライパンで焼く。塩・こしょうで味を整え、仕上げにバターとしょうゆを焦がし気味にしてできあがり。かきから塩分が出るので塩は控えめが優しい。

皿・ナイフ・フォーク / ナカタ クロス / Madu札幌店

大空町 吉田様

かきのみぞれかけ

●作り方

下処理したかきを熱湯で1～2分ゆで、ぷっくりとしたら器に盛り付けて、2種類のソースを添えていただく。①大根おろし+しょうゆ+酢+砂糖(少々) ②きゅうりのすりおろし+しょうゆ+酢+砂糖(少々)。お好みで上から糸唐辛子・ラー油・しょうがなどをかけるとコクがUP!

器 / 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？

かきのペペロンチーノ



●材料(2人分)

生がき……………20個
S&B唐辛子/チリペッパー
(ホール)……………2本
アネージ スパゲッティ……………200g
オリーブオイル……………小さじ3
S&Bおろしんにんにく……………小さじ1/2
S&Bブラックペッパー(あらびき)
……………少々
塩……………適宜
S&Bフレッシュハーブ
イタリアンパセリ……………少々

●作り方

- ①生がきは塩で軽くもみ、流水で洗い流して水気を切る。唐辛子はぬるま湯に浸してもどし、種を取り除く。
- ②たっぷりの湯を沸かし塩(分量外)を多めに投入してスパゲッティをゆでる。
- ③スパゲッティのゆで上がり時間とタイミングを合わせて、フライパンにオリーブオイル、おろしんにんにく、唐辛子を入れて炒め、香りが出たら生がきを加えて炒める。
- ④塩、ブラックペッパーを軽く振り、ゆで上がったスパゲッティとゆで汁小さじ2を加えて全体を混ぜ炒め、塩で味を調える。器に盛り、ブラックペッパーを全体に振りイタリアンパセリを添える。



今月のスパイス&ハーブ

ブラックペッパー(あらびき)
BLACK PEPPER

ピリツ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。

南富良野町 新田様

お手軽かき鍋

●作り方

だし汁・しょうゆ・酒・みそ・みりんを煮立て、ざく切りにした白菜と下処理をしたかきを入れて煮込む。

土鍋/ナカタ クロス/Madu札幌店

📖 読者プレゼント!



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、鶏肉を使ったレシピです。

水といっしょに「鍋キューブ」を
お鍋に**ポン!**

二度おいしい鍋!

2色鍋

鍋キューブは
個包装!
キューブ1個が
1人前

味調整がカンタン!

入れる個数で濃さを調整

軽くて便利!

ひとりでも! みんなでも!
平日も! 休日も!

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

まいにち 鍋ようび

鍋キューブなら、1人鍋から大人数の鍋までできちゃいます!



濃厚白湯



鶏だし・うま塩



寄せ鍋しょうゆ



ビリ辛キムチ



丸鶏がらスープ

鶏だしの
うま味たっぷり

冷凍餃子との
相性バツグン!



ほんだし®

「ほんだし」をパラパラッ!
っとかけるだけ!

TVCMで
お馴染み!

見た目もおいしい!
豚バラと白菜の重ね鍋

野菜たっぷりヘルシー鍋
丸鶏餃子鍋



独自の製法と環境が、 おいしさの秘密です。

カルパスは、ロシア語でソーセージを意味するカルバーサ (Kolbasa) が原義で、ドライソーセージの呼び名として知られています。日本で最初に「カルパス」と名付けたのはプリマムでした。

原料肉を約2週間かけてじっくり乾燥させることで、肉を熟成させながら水分を抜き、肉のうま味を凝縮していきます。そうすることで、肉に豊かな風味がでるのです。

ケーシングといわれる「皮」にもこだわりました。従来では、皮をむかなければ食べることができないカルパスを、海藻から取り出した成分を原料として作る独自の製法で、皮をむかずにそのまま食べることもできるようにしました。

カルパスの工場がある十勝には、澄んだ空気と清らかな水があり、カルパスをつくるうえで、最適な環境です。

独自の製法と環境、すべてはお客様に「おいしいさ」を届けたいという思いから作られています。11月はホイリゲ北海道、ワインのおつまみに「カルパス」はいかがですか？

おいしい秘密は
工程にあり！

塩せき。

混合調味

原料肉に塩・香辛料・調味料などを加えて1日熟成させます。

充填

ケーシング(皮)に詰めます。

燻煙

燻製します。これにより、保存性などを高めて香りも良くなります。

蒸煮

中心部まで十分加熱します。

乾燥

水分が35%以下になるまで乾燥します。(約2週間)

包装

包装・出荷

北海道十勝
カルパス 3個束
100g×3



北海道十勝
ドライ 3個束
75g×3

カルパスと並ぶロングセラー商品。鶏肉主体で少しあっさりとした味わいが人気です。



親子で話そう 食と環境

編集 / 本間千洋 レシピ / 能戸英里 レシピ撮影 / 石田理恵 イラスト / マット和子 デザイン / 佐孝優

今月のテーマ

おいしくいただく



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3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 河野さんはやはり、日頃の食事作りにも結構気をつかわれているのですか？

河野 もちろん、食材や調味料等にも気をつかってはいますが、食べ物には自然の恵みなので、**一番は「おいしくいただく」**ことに気を配っています。

能戸 そう言えば、河野さんが親しくされている、上富良野町で自然食カフェ「まめでたっしゃ」を運営されている土屋さんも、そのような話をされていましたね。

河野 そうですね。土屋さんは私の自然食の師匠でもあります。自然志向も大事だが、もっと大事なことは、何でも『おいしくいただくこと』『だ』と言われてます。食べ物に気をつかうことも良いですが、なには**「この食べ物は体に良いのかどうか」**を気にし**過ぎ、かえって体にストレスを与えてしまっている**場合があります。何事も「良い加減」が大切ですね。



能戸 必要以上に神経質になることはないということですね。

平島 私たちは、自分たちのできる範囲で、体に優しく環境に負荷をかけないものを食べると良いのですね。

河野 はい。それともう一つ。日本人の「ハレ」の日、「ケ」の日という考え方も、大事にする必要があります。誕生日や節句といった「ハレ」の日には「ごちそうで祝いますが、普段の「ケ」の日は、さっぱりとした食事で胃や腸を休めてあげるのが、健康面から大事ですね。

平島 お祝いをする特別な「ハレ」の日、そして日常の「ケ」の日、現代の日本人が忘れてきている考え方ですね。最終回も、ありがとうございました！



上富良野町の「まめでたっしや」
空知郡上富良野町西5線北31号 丘のテラス内(道道237号線沿いです)



4月号より環境、生産者さん、健康の面から、食についてのお話をしてきました。皆さんが食について考えるきっかけにいただければ幸いです。今回で、河野が担当するパートは終了になります。ありがとうございました。

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。

卵豆腐のだしあんかけ

こめいろの真っ白な卵豆腐。くせのないたまごの味がだしのうま味を引き立ててくれます。器に入れて作るので家庭でも手軽に作れます。

材料(3~4人分)

こめいろゆめたまご…3個	だし汁※ ……200cc
だし汁※ ……250cc	しょうゆ ……小さじ1
みりん ……大さじ1/2	酒 ……小さじ1
塩 ……小さじ1/3程度	★ 塩 ……少々
	片栗粉 ……小さじ1と1/2

※だし汁(水500cc、昆布5g、かつお節10g)

作り方

- 1 だし汁をとり、250cc、200ccに分ける。
- 2 250ccのだし汁にみりん、塩を加え、よく溶きほぐした卵を加え混ぜる。
- 3 目の細かいザルでこして、耐熱性の器に流す。
- 4 蒸し器で強火約1分、弱火約10~15分ほど蒸し、竹串を刺してごった汁が出てこなければ蒸し上がり。
- 5 小鍋にだし汁200ccと★を入れ弱火で熱しとろみをつけ、④にかけて完成。温かいままでも、冷蔵庫で冷やしてもおいしくいただけます。

道産米で育てた
黄金そだち
こがね
kogane sodachi

応援レシピ



こがね 黄金そだちの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」。まる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。

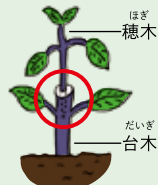
※一部取扱いのない店舗もあります。ご了承ください。



もし、病気に なってしまったら？

同じ場所で大根やナスは作らないこと。もし作るのであれば、この菌に強い品種を選んだり、ナスは接ぎ木の苗で栽培する方法もあります。

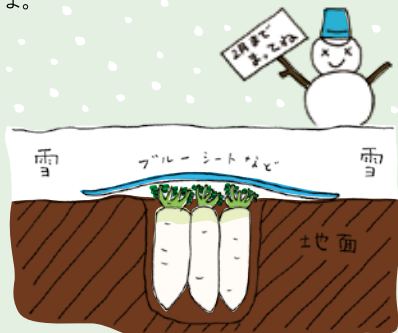
※接ぎ木とは…
病害虫の被害をさけるために、
抵抗性の強い品種を台木にして、
育てたい品種の苗をつなぐ方法。



大根を おいしく！

越冬大根は甘い！

大根は雪の下で貯蔵させておくと甘みを増します。収穫した大根は少しだけ地面を掘り下げて、その中に立てて置き、ムシロやブルーシートで覆いかぶせて貯蔵し、根雪を待ちます。2月頃に掘り出すといいですよ。

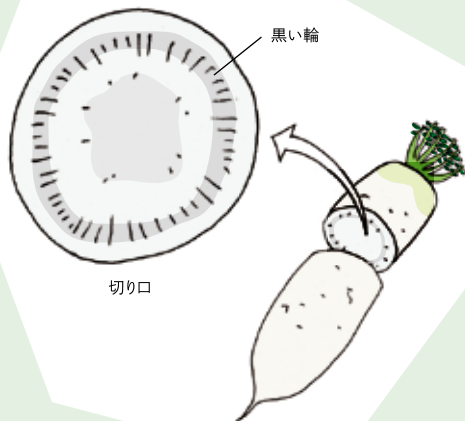


やっぱり大根はおでんかな？



バーティシリウム菌とは？

収穫した大根を輪切りにしたら、切り口の部分にそって黒い輪ができていた…そんなことはありませんか？大根が土の中にあるバーティシリウム菌に感染するとこうした症状が現れます。この菌は大根だけではなくナス、トマトなどの他の野菜にも感染します。この菌は10年以上も土中で生き続けるため、同じ場所でこれらの作物を作り続けると菌の密度が増え、大根やナスがうまく育たなくなってしまいます。



ちょこっと 家庭菜園

6

こんな大根、要注意！

大根の病気

大根のおいしい季節。
自分の畑でとれた大根を
料理するなんて最高！
でもその前に…
大根の病気のこと、知っていますか？



アドバイザー
学校法人八紘学園 北海道農業専門学校
野菜科主任
山口猛彦(やまぐち・たけひこ)さん
1974年東京生まれ。青年海外協力隊に参加し
2001年から2年半パラグアイで農業指導後、
現職。おみこし担ぎが趣味。



8

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 / こくれけいすけ

インタビューしました

久住正枝(くすみ・まさえ)さん

1921年北海道・浦河町に生まれる。
手仕事大好きな、素敵な笑顔のおばあちゃん。



手仕事がつなぐ人の縁

手仕事大好き

久住正枝さんは92歳。「90歳を超えた今も元気なのは得意な『編み物』のおかげです。手仕事が好きなんです」と娘の悦子さん。「家がもともと農家で、いろんな動物を飼っていました。羊の毛を刈って、洗って、糸を紡いで、子どもたちのセーター、手袋、靴

下なんか、身のまわりのものをみんな編んだんですよ」と正枝さん。そんな正枝さんのもとに、編み物を習おうと近所の人も集まってきました。「とにかく百足編もうー」と「百足の会」を発足。週1回の編み物の先生もやりました。

ホッとする笑顔

正枝さんの、もう一つの元気

正枝さんの「元気！」の秘訣

1. 手先を使う

編み物、刺繍、80歳からは機織りも覚えました。「夢中でやっちゃうのよ」と正枝さん。編み物をしていると、猫の「ちーこちゃん」も肩に乗ってきてスヤスヤ…。



2. たくさんの人たちとおしゃべり

「あれ、あの子は今日塾に来る日じゃなかったかな？」と悦子さんが思っていると、正枝さんの部屋でおやつを食べてゴロゴロしている子がいたり…。子どもたちといっぱいおしゃべり。人と会って話すのはやっぱり楽しい！



の秘訣はたくさんの人と会っておしゃべりすること。娘の悦子さんが塾をやっていたこともあり、久住さんのお家には、たくさんの方が出入りしていました。塾の子どもたちはおしゃべりをしていくのが楽しみ。ときには「おばあちゃん、お腹すいた〜」という子どもに「じやあ、これで肉まんでも買っておいで！」とお小遣いをわた

したり。正枝さんの笑顔が何とも素敵。話を聞きながらニコニコする正枝さんに、みんな、ホッとします。だから人が集まってくるんですね。





夫婦への
Love letter to be sent to
ラブレター
husband and wife



11月22日は「いい夫婦の日」。
すべてのご夫婦へ、
この詩をお贈りします。
(ちよこっと編集部)

「祝婚歌」

吉野 弘

二人が睦まじくいるためには

愚かであるほうがいい

立派すぎないほうがいい

立派すぎることは

長持ちしないことだと気付いているほうがいい

完璧をめざさないほうがいい

完璧なんて不自然なことだと

うそぶいているほうがいい

二人のうちどちらかが

ふざけているほうがいい

ずっこけているほうがいい

互いに非難することがあっても

非難できる資格が自分にあつたかどうか
あとで

疑わしくなるほうがいい

正しいことを言うときは

少しひかえめにするほうがいい

正しいことを言うときは

相手を傷つけやすいものだと

気付いているほうがいい

立派でありたいとか

正しくありたいとかいう

無理な緊張には

色目を使わず

ゆったり ゆたかに

光を浴びているほうがいい

健康で 風に吹かれながら

生きていることのなつかしさに

ふと 胸が熱くなる

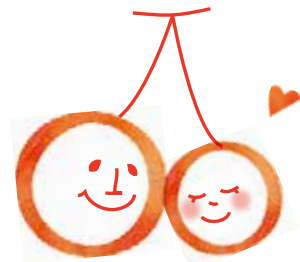
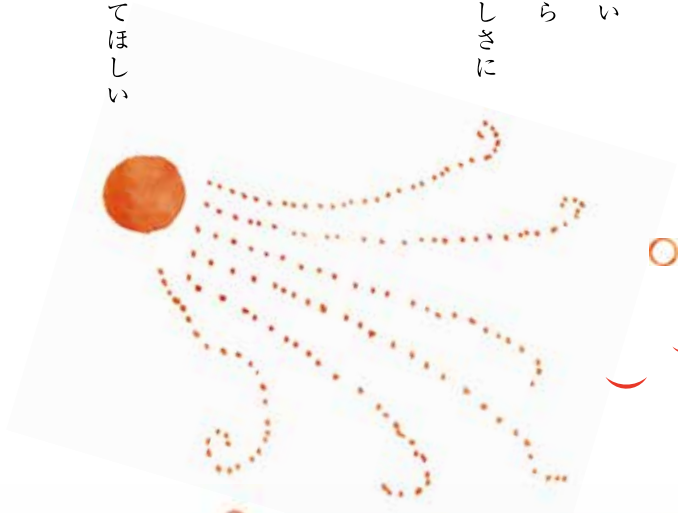
そんな日があってもいい

そして

なぜ胸が熱くなるのか

黙っていても

二人にはわかるのであつてほしい



● 白ワインとヨーグルトのパバロア

材料(2~3人分)

パバロア

白ワイン	100cc
プレーンヨーグルト	80g
レモン果汁	小さじ2
生クリーム	100cc
砂糖	25g
粉ゼラチン	5g
水	大さじ2

飾り

白桃(缶詰・半割り) - 2切れ程度

作り方

パバロア

- ①ゼラチンは水でふやかしておく。
- ②ボウルに生クリーム、砂糖を入れ、7分立てにする。
- ③別のボウルに白ワイン、ヨーグルト、レモン果汁を入れよく混ぜる。
- ④ゼラチンを湯煎やレンジで溶かし、③に加えて素早く混ぜる。
※ゼラチンを溶かす際に沸騰させないよう気を付ける。
- ⑤④に②を加えて混ぜ、背の高いグラスなどに入れて冷やし固める。

飾り

- ①白桃は薄くスライスし、1枚をくるくるとまわめて花の中心を作る。
- ②その周りに花の形になるようにスライスした白桃を重ねていき、グラスの縁より少し小さいサイズまで大きくする。
- ③固まったパバロアの上ののせて完成。



記念日にぴったり
The perfect dessert recipe
デザートレシピ
for anniversary

レシピ作り手



のこたべ
子どもごはん研究家
能戸 英里
のとえり

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。

レシピについて

ご夫婦の記念日はお家で食事を楽しみながらゆっくり夫婦の時間を過ごしたいという方におすすめのデザートレシピ。白ワインの香りとヨーグルトの酸味が爽やかなふわっと軽い口当たりのパバロアです。白ワインの風味をしっかりと味わうことができる大人のデザートなので、ご夫婦の特別な日を素敵に演出してくれますよ。

※白ワインを使用したデザートですので、お子様やアルコールに弱い方、妊娠・授乳中の方、運転をされる方はお控えください。

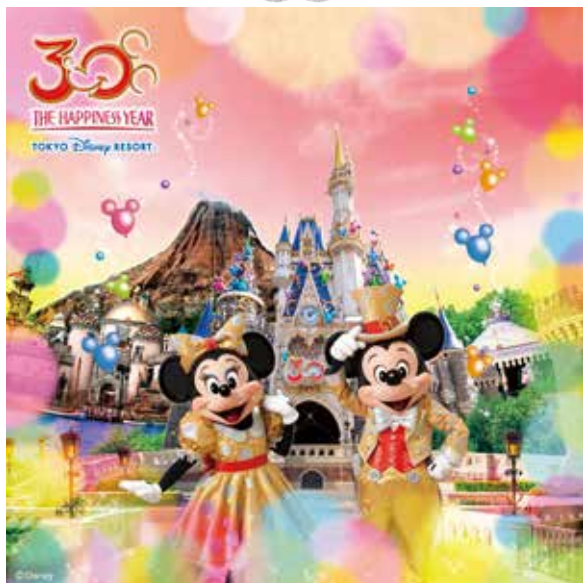
ニチレイフーズが贈る

ニチレイフーズ冷凍食品を買って
“ここでしか手に入らない!”
スペシャルプレゼントを当てよう!



家族のハピネス キャンペーン!

応募締切: 2013年12月2日(月)まで



東京ディズニーリゾート®30周年「ザ・ハピネス・イヤー」2013年4月15日~2014年3月20日

10組
20名様に
当たる!

A賞 ニチレイフーズオリジナルプラン
東京ディズニーリゾート®・バケーションパッケージ & シェフ・ミッキー

2014年3月20日(木)

ディズニーアンバサダー®ホテルで宿泊(スタンダードフロア)
(スタンダードルーム)



& ディズニーの仲間たちがテーブルまで挨拶にやってくる、
カジュアル・ダイニング
シェフ・ミッキー

※3月21日(金・祝)朝食までご利用となります。※ご利用日の変更、ランチ・ディナーでのご利用はできません。
※プランの詳細はキャンペーンサイトをご覧ください。



バーコード**20**枚で応募!

100名様に
当たる!

B賞 ニチレイフーズ
オリジナル自転車



東京ディズニーリゾート®
30周年記念仕様
※ブリヂストンサイクル社製

バーコード**10**枚で応募!

各500名様に
当たる!

C賞 東京ディズニーリゾート®30周年
ニチレイフーズオリジナルグッズ

おでかけ
ランチボックスセット
(トート
バッグ付き)



アウトドアチェアペアセット
(カップホルダー・
バックポケット付き)

バーコード**5**枚で応募!

※写真はイメージです。

対象商品 / ニチレイフーズ冷凍食品全品

詳しくは店頭専用応募用紙をご確認ください。

シリーズ発売10周年!

お弁当に
Good!

シリーズは、おかげ様で10周年。
これからもお子様・家族を思うお母さんの気持ちを応援します。



お弁当作りは、お子様や家族のことを気づかうもの。
だから、ニチレイフーズは3つの添加物(着色料・保存料・化学調味料)
を使わないことにご協力しました。
つくる人にも、食べる人にも、やさしいものを届けたいという
思いのつまったお弁当シリーズです。

上記「家族のハピネス キャンペーン!」の
対象商品一例です

食べる人を思うから。

- ・着色料
 - ・保存料
 - ・化学調味料
- 使用していません

おいしさに
やさしさを

この機会に「ろうきん」を利用してみませんか？



ろうきんは働く人の夢を応援します！

ろうきんでは、個人の預金(譲渡性預金を除く)が約93%、融資先は約99%が個人です。設立以来、営利を目的としない福祉金融機関として、はたらく人からお預かりしたお金を、はたらく人の生活を豊かにするために運用しています。融資を有利な金利で提供できるのはこのためです。



ろうきんで
トコ
しちゃおう！

2013 ろうきん ウィンターキャンペーン

期間/2013. 11.1 [金]~12.30 [月]

もれなく もらえる！

※写真は
イメージです



給与振込口座指定または年金振込口座指定で

QUOカード (500円分) もれなくプレゼント!!

抽選 でもらえる！ 50名

1万円以上の定期預金またはエース預金で
世界でひとつ!
お絵かきシートに描いた絵がQUOカードに!
My オリジナルQUOカード (5,000円分×2枚) プレゼント!



※写真は
イメージです

さらに 5年もの定期預金がおトクに!

店頭表示金利にプラス+ 年0.1%

【預入対象】5年もの定期預金
【預入金額】1万円以上、1円単位
【上乗せ金利幅】「スーパー定期/スーパー定期300/大口定期」の
5年もの店頭表示金利+0.1%

※ATMでのお預入はできません。※既存の当座定期預金からの振替はご遠慮願います。※金利は税引前であり、お利息については、復興特別所得税が付加され、20.315%の税金がかかります。

ろうきんは便利でお得なサービスが充実しています!

キャッシュカードは
どこでも使えます!

ろうきんの店舗・ATM以外にも、提携金融機関やコンビニでも利用できます。いつでもどこでも使えるから、急な出張や旅先でも、安心です。

払った手数料が
戻ってきます! 実費0円

夜間や休日でも、出張先のコンビニでも、(ろうきん)のカードはお引出手数料が、実費0円。他行のATMの利用でかかったお引出手数料も、全て戻ります。

〈ろうきん〉からのご願い
〈ろうきん〉ATMおよび
〈ろうきん〉カード
一時休止のお知らせ

他の金融機関・コンビニを含め全国すべてのATMで(ろうきん)のカードがご利用いただけません。

休止するサービス	2013年		2014年1月		
	31 (火)	1 ~ 4 (水) (土)	5 (日)	6 (月)	
カード	通常	通常	通常	通常	通常
ATM	通常	休止	通常	通常	通常

※インターネットバンキングは
12/31 23:00~1/6 7:00まで休止

お引出し お預入れ などは
お早めにご願いいたします。

詳しくはお気軽に(ろうきん)店舗【全道36店舗】またはフリーダイヤルへ

0120-5-109-26

ご利用時間/AM9:00~PM5:00

北海道ろうきんホームページ

土・日・祝日、年末年始は休業します。 <http://www.rokin-hokkaido.or.jp>

※この広告は、2013年11月1日現在のものです。詳しくは北海道ろうきんへお問合せください。

コープの食の歳時記

北海道ヌボー&ボジョレーヌボー



詳しくは「コープの北海道ヌボー&ボジョレーヌボー」
カタログをご覧ください。

北海道のフレッシュ&フルーティーな味わいの白
ヌボーや軽い口当たりの赤ヌボー、コープオリジナル
の果実味豊かなヌボーが揃いました。

＊受付期間：11月12日まで

各店舗サービスカウンターにお問合せ・お申込みください。

GIFT FROM CHOCOTTO

ちよこっと からの 贈りもの

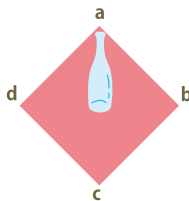
おしゃれな
ふろしきの包み方

ふろしきという1枚の布には、日
本人の独特の美意識が込められ
ています。布を広げた時や品物を
包んだ時に見える柄、色、吉祥文
様や花鳥風月、小柄紋などの文
様にも二つ意味が込められてお
り、これによって贈る人の気持ち
を表現することができます。

ふろしきの良いところは、品物の
大きさや形に合わせて自由自在
に包むことができ、用がすんだら
小さくたたんでしまえるところ。
最近は柄も色もおしゃれなふろ
しきが増えてきました。ワインを
贈る時もふろしきで包んでみる
より華やかさを演出できるかも
しれません。



瓶包み



①ふろしきの中央
に瓶を置きます。



②aとcを真結びに
します。



③bとdを瓶のうし
ろで交差させて、
前にまわして真
結びにします。



④②の結び目を一
つほどいて、ねじっ
て、先端で真結び
して、持ち手を作
ります。

「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**

ご契約年齢

0歳~満85歳

商品の詳細はパンフレット
(契約概要)をご覧ください

NEW 5日未満の入院でも **一律5日分** ^{*}をお支払い!

*一定期間内に再入院した場合の入院給付金のお支払いについてはパンフレットをご確認ください。

NEW 入院前の通院も退院後の通院も保障!

■<ちゃんと応える医療保険Lady'sEVER>通院ありプラン 入院給付金日額5,000円の場合
【保険期間:終身】

日帰り入院から入院5日目まで | 入院6日目以降1日につき

NEW
一律5日分 **2.5万円** | **5,000円**

病気・ケガ
入院

+ 女性
特定疾病
入院 | 日帰り入院から
1日につき **5,000円**

重大手術を除く手術 1回につき | 重大手術 1回につき
入院あり 入院なし | がんに対する開頭・開胸・開腹手術や
心臓への開胸術など

5万円 | **2.5万円** | **20万円**

病気・ケガ
手術

病気・ケガ
放射線
治療

入院しなくても 1回につき **5万円**

NEW 入院前も退院後も
往診も含む 1日につき **3,000円**

病気・ケガ
入院前後の
通院

一生涯保障



女性特有の病気に強い。

★NEW★

ちゃんと応える
医療保険

Lady's EVER

ブラックスワン

アフラックダック

女性特有の病気で入院した場合、上乘せして保障!

例えば **45歳女性** の場合
月々保険料は **2,936円**

《ちゃんと応える医療保険レディースEVER》通院ありプラン 定額タイプ 集団取扱
入院給付金日額5,000円 入院給付金支払限度60日型(2013年8月19日現在)

コープさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)

資料請求はまずお電話で!



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



愛する家族へ、最期のおくりもの。

コープの家族葬

フリエ

フリエホール
つきさむ

オープン1周年

フリエホールつきさむは、みなさまに支えられ、

オープン1周年を迎えることができました。ありがとうございます。

高齢化社会を迎えている中で、様々な形で生協の組合員さんの“人生最後のセレモニー”に「生協らしく心のかもったお手伝い」を行いたいとの立場からスタートした「コープの家族葬(フリエ)」。これからもみなさまと共に歩んでまいります。



1周年記念見学会・
記念イベントのご案内

期間／11/17[日]～11/19[火]
時間／10:00～17:00

期間中、ご来場の方に
もれなく粗品進呈

11/17[日]限定イベント

葬儀昼食の試食があります。
「終活セミナー」
時間／10:00～11:30
※お電話で予約ください。

先着
40
名様

人形供養祭

時間／13:30～
※受付詳細お問合せください。

納棺実演(模擬)

時間／11:30～、14:00～

フリエホールつきさむの特長

6ホールすべてに
控え室(和室・リ
ビング・会食室)
がある、落ち着いた
スペースです。

各ホールオリジナ
ルデザインの祭
壇、葬儀スタイル
を選択できます。

館内厨房、安心
安全の食材で作
る温かいお食事
を提供します。

コープの家族葬フリエホールつきさむ

明朗な料金で安心のプランは20万～165万まで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。

※見学は毎日可能、事前にお問い合わせ下さい。

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

受付時間
月～日(9:00～18:00)



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。

さまざまな企業との協賛企画に、たくさんのご応募・ご参加ありがとうございました。

コープさっぽろ・ニチレイフーズ共同企画
コロクックができるまで体験！ キッズツアー



今年で6回目の開催、日本の冷凍食品発祥の地でもある「ニチレイフーズ森工場」を見学し、コロクック作りと冷凍庫体験をしました。
4/4(木)

コープさっぽろ・大塚製菓のこたべ共同企画
親子で大豆遠足

6月の種まきに始まり、草取りや枝豆のつまみ食い、秋の収穫まで、大豆の成長を体験しました。
(札幌コース:6月・9月・11月余湖農園／旭川コース:6月・8月・10月当麻グリーンライブで実施) 6月～11月

コープさっぽろ・福山醸造共同企画
第6回 トモエ親子手作りみそ教室

やわらかくゆてた大豆をつぶして、おみそ作りを体験しました。持ち帰ったおみそは9～10月が食べごろ。みそ作りの後は、「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」のおみそ汁を試食!色や味、香りの違いを体験しました。
6/22(土)

コープさっぽろ・ハウス食品共同企画
第2回 私の夏カレーレシピコンテスト



ソシア店内の「コープクッキングスクール」にて、書類選考で選ばれた4名が実際に調理して審査が行われました。
7/7(日)

コープさっぽろ・雪印メグミルク共同企画
第2回 アウトドア体験BBQ教室



オートリゾート滝野で、日本BBQカレッジの榊代表からスモークチーズなど乳製品を使ったBBQメニューを学びました。
7/20(土)

コープさっぽろ・江崎グリコ・グリコ乳業共同企画
第6回 シドニー五輪メダリスト 中村真衣のキッズ水泳教室

午前の部・午後の部合わせて約100名の小学生が参加し、中村真衣さんから泳ぐ楽しさを教わりました。教室では、真衣さんが美しいフォームとスピードある泳ぎを披露! 7/21(日)

北海道柔道連盟・東洋水産主催・コープさっぽろ後援
第27回 マルちゃん杯北海道少年柔道大会



全道から小学生の部・中学生男子の部・中学生女子の部の合計187チーム・1,075名の選手が参加して行われました。
7/21(日)

コープさっぽろ・日清食品共同企画
第3回 洞爺湖夏の冒険王



小学4年生から6年生までの30人が参加し、カヌーやBBQ、水遊びなど1泊2日の楽しい冒険を体験しました!
7/30(火)～31(水)

コープさっぽろ後援・ネスレ日本協賛
ミロ札幌招待 第25回 コープさっぽろ杯 サッカースポーツ少年団大会



道内・道外から32チームが参加し、本州チームはホームステイで各チーム・選手の交流も広がりました!優勝:藤枝トレセン(静岡)、準優勝:ALL WEST(西区)、3位:広島高陽(広島)、敢闘賞:沼津トレセン(静岡)
7/31(水)～8/3(土)

コープさっぽろ・カルビー・岩塚製菓共同企画
第10回 夏休み絵日記の旅

カルビーと岩塚製菓の工場を見学後、カルビーの契約農家さんと芋掘り体験も!「お菓子マスター」認定書と絵日記セットが記念に贈られ、夏休みの楽しい思い出がたくさんできました!
7/30(火)

コープさっぽろ・大塚製菓共同企画
家族みんなで健康セミナー



気象予報士 岩谷 忠幸さんから、天気(気温、湿度)と熱中症の関係を学びました。
7/31(水)

＜…………… 組合員さんの声

私はもう7～8年も山根さんを見てきました。とても優しく親切で、笑顔が好きです。私は生協には欠かせない大切な方だと思います。どうぞいつまでも親切的な態度で頑張ってください。今日はお会いしたかったです。

コープさっぽろの社会貢献・平和活動は組合員さんのご支援のもと活動しています。この度はご協力いただき大変ありがとうございました。引き続きよろしくお願いたします。

「第7回食べる・たいせつフェスティバル in札幌」

たくさんの来場ありがとうございました！



バター作りやお魚のタッチプール、珍しい野菜の食べ方など、様々なイベントが終日開催されました。

8月31日(土)札幌市東区「つどいむ」にて、第7回食べる・たいせつフェスティバル in札幌が開催されました。子育て世代を中心に、9310名と昨年度を大きく上回るご来場をいただき、終日賑わいました。生産者、メーカー、行政、学校から約90の出展があり、「食」を代表に「環境」「くらし」を各ブースやステージイベントで体験しながら楽しく学べる企画や、ゆるキャラもたくさん登場しました。来年度もさらにパワーアップした「食べフェス」を計画していきますので、来年もぜひお越しください！

担当者から

「どうなるの？わたしたちのくらしとTPP」講演学習会が行われました。



230名の参加者と、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た。



8月23日に、講師に東山寛氏(北海道大学大学院農学研究博士)、大熊久美子氏(北海道食の自給ネットワーク)をお迎えし、保険や医療の分野をテーマに、対談形式で講演学習会を実施しました。私たちに直接関わる医療・保険の分野での講演でしたが、食以外の重要な内容を知ることができました。今後発生するかも知れない「くらしの安心」を脅かすTPPに対し、市民の側に立った情報ネットワークが大切であること、国内法の改正の動きに対して、しっかりと声を上げていくことの重要性を学びました。

「平和の尊さ」「戦争の恐ろしさ」を考える平和活動を実施しました。



全道10地区23会場では戦争の恐ろしさや、平和の尊さを語る「平和パネル展」が開催されました。

8月の「平和スタディーツアー」へは、ヒロシマへ3名の活動員さんが、ナガサキへ12名の平和大使(小学5年生～高校3年生)が、平和祈念式典・現地学生との交流会などに参加しました。全道10地区ではツアー参加者による報告会も開催され、地域の皆で平和の尊さ、戦争の恐ろしさを考える機会となりました。平和活動募金に寄せられた組合員さまからの善意は9月20日現在で2,746,871円となりました。ご協力いただき心から感謝を申し上げます。

夏休み「おしごとキッズ」にたくさん子ども達が参加しました。



近隣農園での収穫体験 収穫物の選果作業



店内探検

お店のおしごと

今年の夏休み「おしごとキッズ」は、昨年、大好評の近隣農園での収穫体験と店舗での本格的なお仕事を組み合わせた企画として、7月30日～8月9日に道内10地区11店舗にて開催いたしました。参加された233名(小学3年生～6年生)は、体験を通じて野菜の特徴やお店の仕事(裏側)を知り、新たな知識と興味が広がったようです。収穫体験に参加した子ども達からは「今まで食べられなかった野菜を食べられるようになった」との報告もあり、子ども達の今後に関与するプログラムとなっています。

「お褒めの言葉をいただき本当に嬉しいです。普段接客で心がけていることは、お褒めの言葉でいただいたように、笑顔です。組合員さんに気持ちよくお買物をしていただけるようこれからも笑顔で応対していきたいです。



るもい店
山根さん

参加者募集

みんなの食卓が危ない!?
食の安全・安心映画上映会開催のお知らせ
「世界が食べられなくなる日」



日 時 / **12月19日(木)**
開場 13:00 上映開始 13:30(上映時間120分)

場 所 / 北見市民会館 4号室 参加費 / 無料

定 員 / 80名 ※応募者多数の際は抽選とさせていただきます。

お申込み方法: 郵便はがきかFAXで①郵便番号、ご住所②お名前(ふりがな)③年齢④性別⑤電話番号と「映画上映会希望」と明記して、12月2日(月)必着でお申し込みください。

「遺伝子組み換え食品」と「原子力」。いのちの根幹を脅かす二つのテクノロジーの意外な共通点。今回、北見地区委員会では、TPPと脱原発に向けた学習会として、映画上映会を企画しました。時代の流れが大きく変わろうとしている今、映画を通して考えてみませんか?

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ北見地区委員会 映画上映会係(担当:水澤・宮島) 〒099-2103 北見市端野町三区197
TEL 0157-67-6800 ※月～金10:00～17:00(祝祭日は除く)
FAX 0157-56-4344

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4弾 タラ



日 時 / **11月23日(土) 10:30～13:30**
場 所 / 札幌市東区民センター2F 実習室

参加費 / 1,500円

定 員 / 小学4年生～中学生20名

※応募者多数の際は抽選となり、当落は11月18日頃にハガキにてお知らせします。
お申込み方法: 郵便はがきか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保護者の方のお名前と「料理の鉄人希望」と明記して、11月13日(水)必着でお申し込みください。

旬の魚「タラ」について、見て・触って、体の特徴を学びます。包丁を使い、自分でタラをさばいておいしいタラ料理にチャレンジ!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!

お申込み・お問合せ / 組員活動委員会 クック隊 〒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委員会
TEL 011-700-5460 ※月～金10:00～17:00(祝祭日は除く)
FAX 011-700-5464

参加者募集

～一生ものの国語力を養成～
国語専門塾 みがく
体験&説明会開催



日 時 / **11月19日(火) 16:00～17:00**

場 所 / コープさっぽろ中央文化教室

参加費 / 無料

持参品 / 筆記用具

定 員 / 10名 電話でお申込みください。

学習の基礎は<国語力>、オリジナルテキストでお子様の読む・書く・理解力を高めます。今話題の国語専門塾とは?入塾前の特別説明会&体験会に是非ご参加ください。

※対象は小学生のみです
※定員となり次第締め切ります

お申込み・お問合せ / 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東ビル3F
TEL 011-222-4639
※月～金10:00～17:00(祝祭日は除く)

上質の旅

往復航空機利用

食事(朝3・昼2・夕2)付

1〜3日目貸切バス

新千歳空港より添乗員同行

募集人員20名
最少催行人員10名

あったか沖縄本島の見所を網羅!

沖縄本島 美ら島日和

琉球神話の奇岩怪石“大石林山”を歩く

4日間 出発日/2月27日(木)

■大人1名様旅行代金(2〜4名1室)同額

新千歳・函館空港発着 **84,000円**
女満別空港発着 **94,000円**



沖縄美ら海水族館



首里城 正殿

※お子様(3〜11才)は同額。 ※幼児(0〜2才)バス座席のみとして一律500円となります。※1名様1室は上記代金の15,000円追加にてお受けいたします。 ※函館・女満別発着は1日目那覇空港から3日目ホテルまで添乗員が同行します。

上質の旅

コープトラベル人気NO1&お勧め日帰りバスツアー

いわない高島旅館で食す日本海 絶品海の幸づくし

日帰り 出発日/11月10日(日)、16日(土)、12月1日(日)

■大人1名様旅行代金

8,900円

日本海の絶景を望むいわない温泉入浴



あの伝説の日帰りバスツアーが登場!岩内高島旅館の絶品の海の幸づくしが日帰りバスツアーで食べられます。あわびの七輪焼やお刺身など高級食材あわびを2個お召し上がりいただけます。



三代目高島輝彦のこだわりの技と味

- 一、おしながき
- 二、ヒラメのすり身
- 三、旬のお刺身(3点盛り)
- 四、活あわび刺身(2個)
- 五、ももんげの塩焼き
- 六、あわび(一冊七輪焼)
- 七、あわびのう
- 八、なまほ
- 九、海の幸焼
- 十、島特産天日干米
- 十一、香の物
- 十二、フルク

札幌全日空ホテル(8:20集合/8:30出発)＝高速道路＝小樽＝北海道ワイン(ワイン試飲とお買物)＝北緯43°C(岩内特産品のお買物)＝岩内 高島旅館(日本海の海の幸づくしの昼食)＝別館おかしらなさい(日本海を望む温泉でのんびり入浴)＝仁木さきのこ王国(きのこのお買物)＝余市 柿崎商店(海産物のお買物)＝小樽＝高速＝札幌駅北口(18:30頃)

※バスガイドは同乗いたしません。添乗員同行。※料理写真はイメージ(料理はお品書きの内容となります。)

■お申込・お問合せ/旅行企画・実施 観光庁長官登録旅行業第1911号

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

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

コープさっぽろ旅行事業部

月～金10:00～18:00、土10:00～15:00(日曜定休)

☞コープトラベル 検索

新千歳 → シンガポール アジア最大級客船(13万8千トン)

ボイジャー同型船・豪華客船マリーナ・オブ・ザ・シーズで航く船旅

食事・観光付

新千歳より添乗員同行

新千歳発着

冬休みは今話題の! 家族みんなで!

アジアクルーズ

(船中4泊) (船中5泊)

7日間・8日間

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)

大人1名様(内側キャビン2名様1室利用)

168,000円～169,000円

8日間はプーケット島2停泊



豪華なクルーズライフを満喫! 船内は、食べ放題・遊び放題

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

※キッズは不要 (ドレスコードは1回)

■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	早割60
7日間 1月6日 催行保証	168,000円	192,000円	214,000円	264,000円	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円をお値引きいたします。
8日間 1月10日	168,000円	192,000円	214,000円	264,000円	
2月21日	169,000円	195,000円	218,000円	269,000円	

燃油サーチャージ(10/1現在23,000円)、空港/港泊諸税は別途。

- ◆最少催行人数/15名
- ◆添乗員/新千歳空港より同行
- ◆7日間の食事/朝5回・昼5回・夕5回(全食事付)
- ◆8日間の食事/朝6回・昼6回・夕6回(全食事付)
- ◆宿泊(シンガポール1泊)パークロイヤルオンピースロード

旅行にもポイントが付きます!

コープトラベル取扱の全旅行商品に(他社主催/ITB、JTB北海道、日航他、宿泊含む)お買物ポイントが付きます。

●全道15店舗に開設の、お客様窓口「くらしのひろば」もご利用ください。

コープさっぽろ -CO2OP

白菜漬け

【材料】

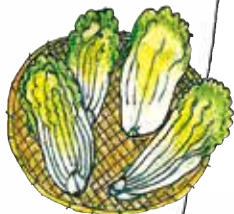
- 白菜…1株(干して約2.5キロ)
- 塩…(白菜の重さの3%)約75g
- 酢…1/4カップ
- 水…3カップ
- 赤唐辛子…5、6本
- 切り昆布…適量



① 白菜の根元に切れ目を入れ、手で4~6等分に裂く。

下切りの図

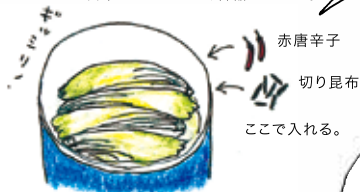
② 洗って水気をきり切り口を上にしてザルに並べ、半日ほど日陰で干す。



③ 重さを量って3%の塩を用意する。

容器は
酒粕に強い
木ウロウの
ものがよい

④ 白菜に塩をまぶし、容器につめる。



赤唐辛子
切り昆布
ここに入れる。

木根元の部分に葉の中に塩をまぶし、切り口を上にして木根元と葉味が交互に並ぶようにすきまなくしつめます。

まずは一株から
漬けてみませんか？



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

冬の間に、ごはんのお供として
挑戦してみてください！
ぜひこの機会に
冬の定番保存食に

白菜を使って
簡単に白菜漬けの
作り方を紹介します。
家で漬けたものは、
ほどよい酸味がある
やさしい味わい。
今回はその代表格の
白菜を使って



11月になると葉も増し

冬の野菜が甘みをたくわえ
おいしくなりますよ。

こぐれあいこ

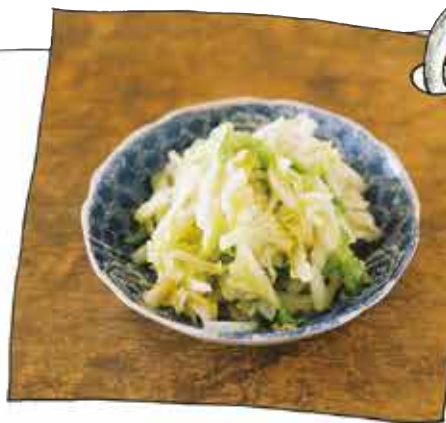
家庭料理研究家(東京都在住)
和・洋・中・お菓子など、家庭で
再現しやすいレシピを提案。自宅にて、
料理教室「まめまめキッチン」主宰。
夫と3人の息子の5人家族。
ブログ「あいこるまんじゅう」



手軽な尻席漬け!

大きなザルや容器のない方にオススメ!

白菜の 甘酢 漬

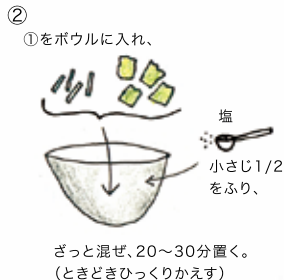
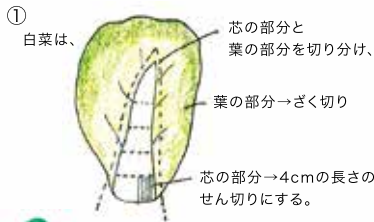


《材料》

○白菜…1/4株
○塩…小さじ1/2

A

○黒酢…大さじ2
○はちみつ…大さじ1
○ごま油…大さじ1
○塩…小さじ1/3

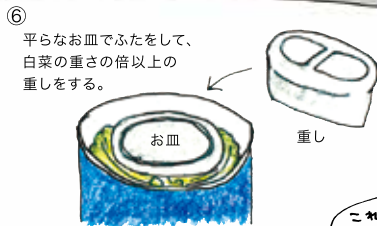


③ ジッパー付き保存袋にAを入れなじませ、そこへ②の水気をぎゅっと絞って入れ、混ぜ合わせる。袋から空気を抜いて閉じ、1時間～半日置く。味がなじんだら食べられる。



冷蔵庫で2、3日もちます。

常に水に漬かっている状態を1袋ち、冷蔵庫で約2ヶ月もちます!



これは白菜から水分を出すためのロキヒキです

水が上がってきたら白菜の重さより軽い重しに変え、3日目位から食べられる。

味がなじんでおいしくなったら冷蔵庫へ移す。



来月は
フルーツケーキの
作り方をします。

寒いので
ちりめんじゃこを火かきして
チャーハンにしてもおいしい!

「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

(有)岳総合製本所 札幌工場

〒063-0801
札幌市西区二十四軒
1条6丁目12番11号
☎642-3616

新規登録の方に素敵な特典をご用意!

定期
配達

コープの灯油
新規登録受付中!

特典① うれしいサービス!
(2013年12月31日受付分まで)

灯油
合計 **30** リットル
サービス

(1回につき15リットル×2回、2014年2月28日給油までが対象)

特典② もらえるポイント!

コープさっぽろ **P**
店舗ポイント還元

その他にも「特典」いろいろ!



>>>>>>> 詳しくはエネコープまで!

Eco++o デジタルカタログ

家庭のくらしに役立つ情報カタログ
「エコット」の最新号がwebで読めます!

無料見積

本屋光発電・ストーブ・灯油
ボイラー・ガスコンロ

くらしに役立つ、コープの安心エネルギー

株式会社
エネコープ

eneco-op

お問合せ先

☎0120-012-458

エネコープ 検索

北海道の
乾燥する
この季節には

うるおい守ってやさしく洗おう!

家族みんなのバスタイムに!

粉ふくひじ、ひざ、かかとも
洗い上がりうるおいしっとり

肌寒くなり、カサカサ肌が
気になり始める季節は
「ビオレうるおいしっとり肌」がオススメ!
天然うるおい成分※配合で、
かさつきがちな肌も
洗い上がりうるおいしっとり!

※保湿成分：ペタイン、ヒマワリ油



ビオレ
うるおいしっとり肌
ボディウォッシュ



©Kao/H

ぐっさん (山口智充さん) が歌う
「しあわせ親子のおふろうた」
WEBで公開中!

ビオレ

検索



家族みんなの手洗いに!

1日何度も洗う手に
うるおい守って、しっかり洗える!

インフルエンザの流行る季節、家族の
清潔習慣に、こまめな手洗いは欠かせませんね。
1日になんども洗う、家族みんなの手肌のために。
ビオレでうるおい守って洗って
しっかり殺菌・消毒してくださいね!



ビオレ
泡で出てくる
ハンドソープ

医薬部外品

薬用 殺菌・消毒



©Kao/H

おしえてください

ちょこっとは、
皆さまの声をもとに編集しています。

- Q1. 今回の「ちょこっと」は、
あなたにとって100点満点中、
何点でしたか？
- Q2. 面白かった記事はどれですか？
その理由も教えてください
※もくじ「P3」からタイトル名をお書きください
- Q3. 面白くなかった記事はどれですか？
その理由も教えてください
※もくじ「P3」からタイトル名をお書きください
- Q4. おすすめの「鶏肉」の
レシピを教えてください
- Q5. ご意見・ご感想をお聞かせください。
イラスト・写真もお待ちしています
- Q6. ちょこっとで「扱ってほしい食材」を
教えてください

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～D)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
「11月号アンケート係」

メール

csap.chocotto@todock.jp
携帯電話からはこちらのQRコードでお送りいただけます ▶▶



FAX

011-671-5755

応募締め切り: 11月20日(水)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. 余市ワインより

「ケルナーシュールリー2012」

今月のく作る人>で紹介した中川さんのぶどう
など、余市産のぶどうを100%使用した白ワイン
「ケルナーシュールリー2012」を、余市ワイン
より産地直送します。……………3名様



表紙の食器

小樽市「KIM GLASS DESIGN」木
村直樹さん作のディナープレートと、ホ
イリゲジョッキをそれぞれ1名様には。



B. 「ホイリゲジョッキ」 1名様



C. 「ディナープレート」 1名様

D. 読者レシピの食器

読者レシピ「お手軽かき鍋」
で使用した土鍋。直火対応
可能です。
……………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

普段はビール派ですが、11月は新酒のワインを飲みたいですね。でも個人的に
ワイングラスでお洒落に「チーン、というのが苦手で、もっとグビグビ飲みたい! そ
う思っていました。表紙にある「ホイリゲジョッキ」はとてもステキで、これならグビ
グビと気軽に飲めそう。ビールをワインに変えてジョッキで乾杯ですぞね(ユ)

第20号
2013年11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/今宮廉

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

- 掲載商品は、一部お取扱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。



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.20

[エコプロジェクト]



このマークが付いた商品を選ぶと、
森づくりとホッキョクグマをちよこっと応援できます。

売上は、1品につき2円を2つのプロジェクトに使わせていただきます。

期間:2013年10月1日(火)~11月30日(土)

期間中、店頭・トドックでこちらのマークがついた商品が並びます。

北海道のあしたの森を育てる
あした
コープ 未来の森づくり基金



道内各地で植樹活動などを実施しているプロジェクト。
店舗でレジ袋を辞退した場合、一人につき0.5円が基金に積み立てられます。

旭川市旭山動物園・おびひろ動物園・釧路市動物園・さっぽろ円山動物園
ホッキョクグマ応援プロジェクト

2013年4月、旭川市旭山動物園と協定を結び、道内4動物園との協働体制が完成しました。



私達は、絶滅危惧種に指定されているホッキョクグマを応援しています。

コープさっぽろ -CO.OP

「かきと旬鮮料理とおそば 開」藤井 理郷店長直伝
麦とホップに合う簡単おつまみ

カキステーキ

★作り方(2人分)



①かき(大きめ5~6個)は下処理をしてキッチンペーパーで挟んで30分ほど常温に置きしっかりと水気を切る。かきに片栗粉をまぶし、余分な粉は払っておく。

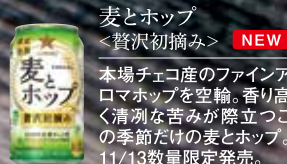


②フライパンにバター10gを入れて①を加える(中火)。表面に軽く色が付いたら弱火にして表面をカリッとさせる。バターでソテーしておいた野菜を添えて完成。

ビール好きの自分としては、新ジャンルを選ぶ基準はどれだけビールに近いかどうか。「麦とホップ」は苦みもコクもビールのようで、コストパフォーマンスが高いですね。合わせるなら当店一番人気でもあるカキステーキがおすすです。バターの風味と、衣で閉じ込めたかきのうま味がじゅわ〜と広がり、「麦とホップ」がぐいぐい進みます。お好みでポッカレモンをかけてもおいしいですよ。



★藤井 理郷さんの技とお店の紹介はP30~P31へ



麦とホップ

<贅沢初摘み> **NEW**

本場チェコ産のファインアロマホップを空輸。香り高く清冽な苦みが際立つこの季節だけの麦とホップ。11/13数量限定発売。



麦とホップ

麦原料とホップを使用した新ジャンル。長期熟成製法によって「ビールと間違えるほどのうまさ」を実現しました。



麦とホップ<黒>

「麦とホップ」の黒タイプ。本格的な黒ビールが持つ、力強いコクと苦みを新ジャンルで実現しました。



麦とホップ<赤>

カラメル麦芽による美しい赤色と、英国のエールを思わせる華やかな香りが特長。9/18より“期間限定”再発売。



ポッカレモンでアレンジ

カキステーキ全体に、ポッカレモンをざっと振りかけると、味が締まってビールとの相性ますますUP!