

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

牛肉とごぼう、
大地のマリアージュ



1 月号

2014 [vol.22]

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**

牛肉と ごぼう

- 05 ごはんとおかずインデックス
- 06 コープのお店にGO！
今月の新商品
- 07 表紙の器
- 09 大地のレシピ
- 10 牛肉あれこれ豆知識
- 12 ごぼうあれこれ豆知識
- 14 ふじぎっこ！
- 16 <作る人>生産者インタビュー
和田農園
わたのごぼう
- 22 生産地で見つけたおいしいもの
- 26 きぼんの味
- 30 シェフの隠し技
- 32 食卓に彩りを添えて
まっとうごぼう
- 42 食彩レシピ
- 44 天使大学1週間使い切りレシピ
わが家のいちおしレシピ！
- 49 暮らしの養生レシピ帖
暮らしの家庭菜園
- 50 子育てに悩む親へのフッレター
- 52 ちびっこからの贈りもの
- 56 イタリア視察レポート
- 57 コープさっぽろ農業賞レポート
- 59 わたしとCOOP 共済の心をつなぐ物語
- 60 ちびっこインフォメーション

1月の行事

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
			1 1・2・3 元日	2 1・2・3	3 1・2・3 三日とるる	4
5 小寒 いちご世代の日	6 アークの日	7 七草	8	9 高野の日	10 ・明太子の日 ・かみぼうしの日 ・さんま寿司の日	11 鏡開き ・めんの日 ・塩の日
12	13 成人の日	14	15 小正月 いちごの日	16	17 土用入り おむすびの日	18 土用丑の日
19	20 大寒 甘酒の日	21	22 カレーライスの日	23 アーモンドの日	24	25 中華まんの日 ホストケーキの日
26 コラーゲンの日	27	28	29	30 土用二の丑	31 愛菜の日	

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



今月の表紙 撮影協力店

BARCOM Sapporo パルコ札幌
札幌市中央区北2条西2丁目15 STV北2条ビル1F
TEL 011-211-1954
※表紙のメニューは<作る人>に登場の帯広市・和田農園産のごぼうと、えりも町・高橋ファーム産のえりも短角牛を使用

- 63 組合員さんからのご意見掲示板
- 64 Cho-co-tto VOICE
- 68 ちびっこ保存食
- 70 ちびっこ復習ノート
- 73 アンケート
- 74 新年のごあじう
- 75 One for all, All for one.

Cho-co-tto 1

ちよこっと

1月号 2014 [vol.22]

甘酒の季節です。

寒さが最も厳しい今日この頃、
心も身体も「ほっこり」と温めてくれる
甘酒がおいしい季節になりました。
森永製菓は、

大寒の1月20日を「甘酒の日」として、
日本の伝統的な飲み物であり、
発酵食品でもある甘酒の良さ、

おいしさを多くの人に
届けたいと考えています。

そして今年は、

缶入りタイプの甘酒が誕生して

40周年の節目の年。

ご家族やお友達と一緒に甘酒を飲んで、

しばれた心も身体も

芯からぬくぬく温めてください。



甘酒 190g



甘酒(しょうが)
190g



甘酒 4袋入り

森永製菓(株)
お客様相談室 ☎0120・560・162
営業時間/月～土9:00～17:00(祝祭日、年末年始は除く)
※商品パッケージは変更となる場合がございます。



森永甘酒のこんな楽しみ方もいかが？

レシピ監修/東海林 明子先生



甘酒鍋

[材料(2人分)]

森永甘酒	3缶	小ねぎ	1袋
鶏ひき肉	250g	チンゲン菜	1株
せんべい	4～5枚	A	豆乳 1と1/2カップ
卵	1/2個		
豆腐	1丁	コチュジャン	小さじ2 (お好みで)
お好きなきのこ	1パック		
しらたき	1袋		

[作り方]

- ① 鶏ひき肉に碎いたせんべいと卵を加えよく混ぜ、丸めて鶏団子にし、一度さっと下ゆでしておく。
- ② 豆腐は角切り、しらたきはざく切りにする。きのこ類は石づきを落として食べやすくほぐし、小ねぎは4～5cm幅になるように切り、チンゲン菜も食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に甘酒とAを加えて軽く煮立たせ味を調え、その中に①、②を加えて火を通して完成。

※甘酒190gは1月3週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。

ごぼうにだって、
いろんなレシピがあるんです

歯応え満点！

きんぴらごぼう 26

ごぼうと牛乳ドレ

腸スッキリ美肌スープ 28

ごぼうとりんこのケーキ 32

ごぼうと牛肉のトマト煮 34

ごぼうスティック 35

ごぼうと鶏ひき肉のさつま揚げ風 36

ごぼうのみそ漬け 44

手作りごぼう茶 45

ごぼう牛井温玉のせ 45

甘辛ごぼうチップス 46

ごぼうサラダ 46

ごぼうとじゃこの佃煮風 47

きんぴらごぼうスパイスで減塩版 47

昆布しょうゆで作る

ごぼうときのこの混ぜごはん 54

寒い日には、これですね

甘酒鍋 04

ホットプレートでおいしい焼肉 30

根菜たっぷり和風だしカレー 39

チキンと野菜のポトフ 40

キムチ鍋 41

鮭とほうれん草のシチュー 42

ぱっとできるかも



浜のじゃがいもようかん 09

忙しい朝にも簡単に

フルゲラクレープ 38

オーロラソースの

温野菜サラダ 40

豚のえび包みカツ 42

えびと野菜のごまみそ和え 43

豚肉のトマたま炒め 43

鮭とじゃがいもの

スパゲティーバジル風味 43

今月の保存食

煮豚と煮卵 69

しょうゆラーメン 69



なつかしくて美味しい、
あのいちご味。

練乳の甘くやさしい味わいに、いちごの甘酸っぱさを加え、さわやかに飲めるこの時期限定の「ほろよい」新発売!アルコール度数3%のほろ甘いチューハイです。

サントリー酒類(株) / サントリービア&スピリッツ(株)
ほろよい
練乳いちごサワー) 350ml

1月7日発売



最後の一滴まで
甘酸っぱい

2013年大好評だった氷結ストロベリーが、期間限定で再登場。今しか味わえないストロベリーのおいしさを、今年もお楽しみください。

キンビール(株)
キン氷結ストロベリー

1月7日発売



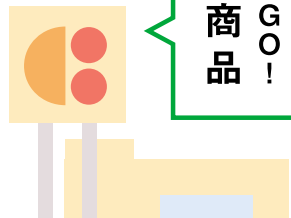
願ひも叶う!!
紅白ポテト

おなじみのフライドポテトに赤いさつまいもで作ったスイートポテトをミックスした縁起のいい紅白ポテト。おやつやおつまみにピッタリです。

ハイツ日本(株)
オレアイダ
紅白ポテト 350g

発売中

コープのお店にGO!
今月の
新商品



コープのなるほど商品 (PB)

北海道で
製造した
乳酸菌飲料



乳酸菌の一種、ラクトバチルスカゼイ菌は生きのまま腸に届き、腸内環境のバランスを安定させる働きがあります。

北海道保証牛乳(株)
Lカゼイ菌が入った
乳製品乳酸菌飲料10P
65ml×10本

発売中

北海道産の
大粒納豆



北海道の原料にこだわり、契約農家栽培大豆「大袖の舞」を使用しました。

北海道はまなす食品(株)
コープの道産旨み濃厚
大粒納豆
40g×3

発売中

北海道産の
小粒納豆



北海道の原料にこだわり、納豆にする一番美味しいといわれている小粒大豆「ゆぎしずか」を使用しました。

北海道はまなす食品(株)
コープの道産旨み濃厚
小粒納豆
40g×3

発売中

香りと旨みが濃い
ジャンドゥーヤ仕立て

香ばしい芳香感と旨み特徴のヘーゼルナッツをメルティーキッスにぜひたくに練り込んだ、味わい深いチョコレートです。濃厚なコクと深い味わいが、メルティーキッス特有の雪のような口どけで楽しめます。

(株)明治
メルティーキッス
クリーミーヘーゼル

1月14日発売



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

（札幌市）
陶工房&ギャラリー Mano
すきた まき
杉田 真紀 さん

札幌市生まれ。OLをしながら陶芸教室に通い、約3年後の2007年より札幌の陶芸家・橋本忍氏（STUDIO TENSTONE代表）に師事。2009年9月に独立し、工房兼ギャラリーをオープン。

プレゼント



写真の「ディナープレート：生成り」（6,300円）を1名様にプレゼント（詳細はP73を参照）

ベーシックな「白」に
作り手の思いを込めて

工房名の「マノ」とは、イタリア語で「手」の意味。杉田さんの作品の中でも根強い人気のカップ類はどれも、手の平で包み込みたくなるような女性らしい曲線を描いています。OL時代に陶芸と出会って作る楽しさに目覚める一

方、プロの道一本に絞ることは、
大きな決断だったと話します。

「悩んでいたとき、後の師匠である橋本忍さんから、100%の気持ちで向き合わないと技術も伸びない」と言われ、会社を辞めて一歩を踏み出す決心ができました」と杉田さん。橋本さんに付いてプロの仕事を学ぶ中、少しずつ自分のカラーが見えてきたそう。それは「白」を基調にした器。

「同じ白でも作り手ごとに違った白になりますし、最もベーシックでごまかしがきかない色ですね。和でも洋でもない、どんな料理にも合う。そんな普段の食卓のシーンに馴染む器が、自分らしいのかなと思っています」。

●陶工房&ギャラリー Mano(マノ)

札幌市中央区南1条西15丁目1の319 シャトルレーヴ205 TEL011-622-8305
営業/金曜、土曜、日曜13:00～18:00 休み/月曜～木曜 <http://atelier-mano.com/>

取材・文・編集/青田美穂 撮影/石田理恵 デザイン/玉置彩子

ちょこっといい関係

“和食だいこんぐとあん”(札幌市中央区南2条西19丁目サードアベニューレジデンス1F、TEL011-612-3615)では、杉田さんのボウルやプレートを使用。また函館市の“café D'ici(ディシ)”(函館市元町22の9、TEL0138-76-7476)では、杉田さんのカップで温かなドリンクを楽しむことができます。



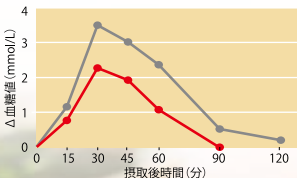
上/人気のカフェオレボウル各3,360円と、新作のまるボウルSサイズ2,100円(左)。杉田さんの作品は白、生成り、紺の3色で統一され、ツートンカラーは白や生成りを引き立たせる紺色のコントラストが美しい
左/「私の器に手料理を盛った様子を、温かい文章と共に絵手紙で送ってくださるお客様も。使う方の日常に溶け込んでいる感じがして、とても嬉しかったです」と杉田さん



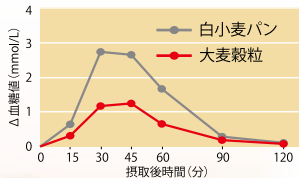
朝、大麦を食べると昼も血糖値が上がりにくい

朝食での大麦摂取による、昼食への影響 (n=12)

朝食:標準食 (ミートボールとマッシュポテト)



朝食:試験食



12人の健康な男女が朝食に白小麦パンまたは大麦穀粒をそれぞれ食べた場合の血糖値の変化を比較。昼食は同じ物を食べたが、朝食に大麦穀粒を食べた方が、昼食後の血糖値上昇が抑えられた。

*Nilsson AC et al., Am J Clin Nutr. 2008 (一部抜粋)

朝の「大麦β-グルカン」が、一日中、身体を太りにくくする。

消化吸収をゆるやかにし、内臓脂肪をためない身体に。

大麦にはβ-グルカン(水溶性食物繊維)が豊富に含まれています。大麦β-グルカンの一番の特長は、食べた直後から食事をゆつくりと消化吸収させる働きにより、小腸での糖や脂肪の吸収をおだやかにすること。その結果、血中の糖質や脂質が内臓脂肪に変わりにくくなります。また、継続して摂ることで、コレステロールの上昇を抑えるため、糖尿病など生活習慣病の予防にも効果が期待できます。

朝も昼も血糖値が上がりにくい状態が続く。

大麦β-グルカンを摂ると、食後の急激な血糖値上昇を抑え、血糖値を下げる効果のあるホルモン、インスリンの分泌をコントロールするため、太りにくくなると言われています。しかも朝に摂ると、朝食だけでなく昼食時にも、その効果は持続するので、一日中、身体を太りにくい状態にしてくれます。

空腹感が抑えられるから、食べ過ぎや間食が減る。

大麦β-グルカンには、食欲抑制ホルモンの分泌も盛んにしてくれるとの報告もあります。空腹感が抑えられるため、間食にも手が伸びにくくなる。ランチや夕食の食べ過ぎも抑制できるなど、一日を通じて食生活をコントロールする働きがあります。大麦β-グルカンは、朝食として毎日摂取することで、あなたの健康に役立ちます。

大麦β-グルカンを摂るには!

大麦そのものを食べるのが少々面倒という方には、クラッカーやレトルトごはん、粉末スープなど手軽においしく摂れる大麦の加工食品がおすすめです。



大麦β-グルカンの3大健康効果!

- | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| 3
空腹感を抑えて
食べ過ぎを抑制 | 2
朝も昼も血糖値が
上がりにくい | 1
内臓脂肪を
ため込まない |
|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|

近年、アメリカやヨーロッパでは健康維持のために注目を集めています

アメリカのFDA(アメリカ食品医薬品局)では、1食分当たり750mg以上(1H3,000mg以上)の大麦・オーツ麦のβ-グルカンを含む食品に「冠状動脈心疾患のリスクを下げる」という旨の健康強調表示を許可しています。ヨーロッパのEFSA(ヨーロッパ食品安全機関)では、1日3,000mg以上の大麦β-グルカンを摂ることで「コレステロールの低下による心臓疾患のリスクを下げる」という健康強調表示を許可しています。



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。



浜のじゃがいもようかん

材料 4人分

じゃがいも (皮をむいた状態で)	粉寒天……………2g	昆布……………15cm
……………250g	水……………150～200cc	水……………150cc
砂糖……………100g		酒……………大さじ1
		A 砂糖……………大さじ1
		塩……………少々
		しょうゆ……………大さじ1



教えてくれた人

かなざわ えみ
金澤 絵美さん(月形町)

あっさりとした味わいの簡単お菓子♪
お手軽に作れるのでぜひお試しください！



作り方

- 1 昆布を150ccの水に浸し、Aの調味料を入れて柔らかくなるまで煮て、しょうゆを加えてさらに煮てそのまま冷ます。
- 2 じゃがいもは鍋に入れ、ひたひたの水で柔らかくなるまで煮て、余分な水分を捨て、熱いうちに潰し、裏ごしする。
- 3 別の鍋に粉寒天と水を入れ、少しふやかしてから火にかけ、沸騰させる(水の量は、じゃがいもの水分量で加減する)。
- 4 ③に砂糖を入れ溶かす。
- 5 裏ごししたじゃがいもに④の寒天液を混ぜ、よく練る。
- 6 型に半分流し、水気を拭いた①の昆布をのせ、残りの寒天液を流す。
- 7 粗熱をとって、冷蔵庫でしっかりと冷やし固める。



料理のポイント

昆布の佃煮の水分をしっかり拭くことと、じゃがいもを茹でた後、十分に水分を飛ばし、粉吹きにすることがおいしさのポイントです！

和牛にはどんな種類があるの？

日本古来の在来種をもとに、交配を繰り返し改良された食肉専用種のことをいいます。
現在では「黒毛和種」「褐色和種」「日本短角種」「無角和種」の4品種の総称名が「和牛」です。

北海道の主な和牛ブランド

黒毛和種

和牛のほとんどを占める品種。
美しい霜降り肉が特徴の牛肉。

- 白老牛(白老町)
- びらとり和牛(平取町)
- 十勝和牛(十勝エリア) など



褐毛和種 かつもうわしゅ

一般的に「あか牛」と呼ばれる品種。
赤身が多く、適度な霜降りを楽しめる。

- いけだ牛(池田町)
- はこだて和牛(木古内町)
- 神内和牛あか(浦臼) など



日本短角種

放牧主体で育てられる品種。脂の少ない赤身で、肉本来の味わいを堪能できる。

- えりも短角牛(えりも町)
- オサラッペ牧場短角牛(旭川市) など



牛肉 あれこれ 豆知識

身近な食材の牛肉。和牛にはどんな種類があるの？
部位の使い分けはどうする？今日から役立つ情報をご紹介します！



商品ラベルの見方

コープさっぽろでは、組合員さんが安心してお買い物できるように、牛肉の生産履歴を検索できます。お買い求めのバックラベルに表示している「**個体識別番号**」、または「**生産情報問合せ番号**」でご確認ください。



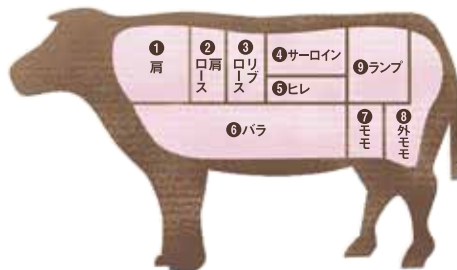
ここに
注目!

個体識別番号

「トレーサビリティ法」に基づき実施。コープさっぽろで販売する和牛、国産牛、道産牛の生産流通履歴を、パソコンやスマートフォン、携帯電話で検索できます。

●パソコン・スマートフォンで検索
<http://web.coop-sapporo.or.jp/trace/>

●携帯電話で検索
QRコードを読み取り、アクセス



① 肩

硬い部分と柔らかい部分が入り混じり、濃厚な味わい。
[おすすめの食べ方] 薄切りにして鉄板焼き、炒めものに。ゼラチン質が多いので煮込みにも

④ サーロイン

牛肉の中では最高の肉質。柔らかく甘みがあり!
[おすすめの食べ方] ステーキ、しゃぶしゃぶ、すき焼き

⑦ モモ

脂肪が少ない赤身。きめはやや粗いが柔らかい。
[おすすめの食べ方] ローストビーフなどかたまりで使う料理

② 肩ロース

脂肪が入りやすく風味も良い。多少スジがあるが柔らかい部位。薄切りでどうぞ。
[おすすめの食べ方] ステーキ、しゃぶしゃぶ、すき焼き

⑤ ヒレ

1頭の牛からわずか3%程度しか取れない高級部位。柔らかく脂肪が少なく上品。
[おすすめの食べ方] ステーキ、ロースト

⑧ 外モモ

モモ肉の外側で、よく動かす部位なので肉質はやや固め。
[おすすめの食べ方] 薄切りですき焼き、角切りで煮込み料理、ひき肉にしてもOK

③ リブロース

サーロインと並び最上部位。霜降りになりやすく、風味がよく柔らかい。
[おすすめの食べ方] ステーキ、しゃぶしゃぶ、すき焼き

⑥ バラ

赤身と脂肪が薄い層になった部位。焼き肉のカルビはここ。値段も手頃。
[おすすめの食べ方] 焼き肉、煮込み料理、炒めもの

⑨ ランプ

大きな赤身の部位。肉質はきめ細かく柔らかい。
[おすすめの食べ方] ステーキ、焼肉、すき焼きなど汎用性が高い

牛肉の主な部位は、9つに分けられます。料理に合わせて部位を選ぶのがポイントです。

部位のおさらいと選び方

ごぼうの 買い物プロフィール

旬

北海道産の秋掘りごぼうは、晩秋～冬にかけてが旬。旨みが一層濃いのが特徴です。

選び方

①できれば土付きのものを
ごぼうは皮の部分に香りがあるので、鮮度と風味を求めるなら、乾燥しにくい土付きを選びましょう。日持ちもします。なお、洗いごぼうの場合は、表面のきめが細かく、ひび割れていないものを選びましょう。

②太さが均一なものを
なるべく真っ直ぐで太さが均等なものが高品質の目安になります。

③弾力のあるものを
触ってみて柔らかすぎないもの、ひげ根が多いものは避けてください。

保管方法

乾燥を極端に嫌うごぼうは、土付きのものは新聞紙で包んで冷暗所に立てて保存します。洗いごぼうはラップに包み野菜室へ。土付きは1週間程度、洗ったものは2～3日で使いきりましょう。



保存方法

使い切れない場合、薄く切ったごぼうをカラカラになるまで乾燥させると、長期保存も可。冬は暖房をつけているので部屋干しでも乾きやすいのでおすすめです。乾燥したままお鍋や味噌汁、煮物の具に使えます。ささがき、乱切りなど好みに切ったごぼうを軽くゆでて水気を切り、保存用袋などに入れ冷凍保存しても便利です。



ごぼう あれこれ 豆知識

年中出回る「ごぼう」ですが、まさに今が旬。豆知識を身に付け、おいしく上手に楽しみましょう！



ごぼうは食物繊維がたっぷりで、独特の歯ごたえがあります。食物繊維は腸の働きを整える腸内掃除の名人。特に水溶性食物繊維・イヌリンは、腎臓機能を高めるといわれています。漢方的には利尿効果があるといわれ、むくみの解消にも期待できます。暴飲暴食が続くこの時期、積極的に摂りたい野菜です。



ごぼうの栄養は？



野生のごぼうは世界に広く分布していますが、根の部分食用にするのは日本のほかは、アジアのごく一部だけという珍しい根菜です。中国やヨーロッパでは薬用として用いられています。日本にいつ伝わったのかは定かではなく、縄文時代か平安時代といわれています。

ごぼうの履歴書

「す」って何？

根菜に時々入っている「すこつせしょうしょう（鬆）」。骨粗鬆症の「鬆」と同じ字を使います。これは細胞内の水分や養分が成長過程で奪われ、空洞になるのが原因。ごぼうの場合、乾燥のため「す」が入ることがあります。一般的に極端に太いもの、また切り口が乾燥して中心が凹んでいるものは避けた方が無難。ただ、食べても問題はありません。品種によっては大きな空洞ができ、中に詰め物をして調理できるごぼうもあります。

ゴー!
ゴー!
ゴー!

ふしぎっち!

せんけいほ
ぼんやとらうたせがれ!



ぶん・はせがわけいすけ え・こくれけいすけ

だい10がい
ごぼうせんしゅ
のまき

ふしぎ①

ねえごぼうせんしゅ、
ごぼうにも
はなはなくのつ。

ごぼうは たねを まいて
つぎの としには なが さくんだ。
すぐに さかなくても いつか さくんだ。
ごぼうの はなは トゲトゲで
ちよつと かわたた かたちなんだ。
はなことは 「うじめないで」。
でもね ほくは へいきだよ。
だって だれにも まけない
たいりよくがあるからね。

やまでは ねんに いちどの
えきでんたいかい。
ことしも ごぼうせんしゅが
がんばってはしって
いたよ。



3. おなひロケットは、しゃ!

ふしぎ②

ごぼうをたぐると
おなひがでるの
はどうして?

やきいもを たべても
おなひがでるよね?
それとおなじで
せんいしつのおおい
たべものはおなかの
なかで ぶんかい されて
ガスになって おしりから
でるんだ。おなかの
なかを そうじする
スーパーマン なんだよ。



ぶんかいのたまごのたまご

2. ガスがたまる

1. ごぼうをたぐる

はー
ぶー
ぶー
ざー
ざー
ゴール

おなひ
が
で
る
の
は
どう
して?



第二回コープさっぽろ
北海道知事賞受賞

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 ● 和田農園 和田政司さん、誠さん

健康な土づくりが原点。高糖度と豊かな風味

和田農園 わたのごぼう

帯広市



見た目は少々地味ですが、料理に使えば独特の香りと旨みで存在感を増すごぼう。北海道産の野菜が少なくなるこの季節、貴重な地物野菜としてお鍋にスープ、煮物など、さまざまな料理で活躍します。

そんな北海道産ごぼうの中でも、全国区の人気を誇るのが、帯広市「和田農園」のごぼう。「わだのごぼう」の愛称で親しまれ、第二回コープさっぽろ農業賞では、北海道知事賞を受賞しました。

アクが少なく糖度が高い。揚げるとホクホクして繊維を感じない。ジュースでも飲むことができる。数々の評判を持つごぼうは、一体どんな風に育てられているのでしょうか。晩秋の農園を訪ね、わだ まさし和田政司さん、まこと誠さん親子にお話をうかがいました。

収穫されたごぼうは一度冷蔵
庫で保管され、順次、選果場
での選別を経て出荷される

食感も甘さも風味も
印象を変えるわだのごぼう

冷たい雨が落ちる昨年の10月下旬。例年であれば収穫が一段落している頃ですが、雨が続き、作業が思うように進みません。「雨が降ると2〜3日は畑に入る事ができない。ごぼうは適期から多少遅れて収穫しても大丈夫な作物ですが、それにしても長雨は恨めしいですね」と、和田さんは苦笑いを浮かべます。

「どうぞ試してみてください」と、誠さんが入れてくれたのは、噂のごぼうジュース。洗ったごぼうをジューサーにかけてただけというジュースは、色が真っ茶色。一瞬飲むのをためらってしまいうる合いです。口に含むとごぼうの良い香りがふわりと漂い、自然な甘味が広がります。糖度を測ると何と17度！一般的なごぼうは糖度7〜8度と言われているので、2倍以上の数値。中には糖度20度を超えるものもあるそうです。

「糖度を求めてこうなったのではなく、人間の健康は良い作物からをモットーに、これまでやってきた結果です」。

和田さんはそう話し、笑顔を見せます。

収穫前のごぼうの畑。背丈が1mにもなる茎と大きな葉は、まるでふきのよう。



左／ごぼうジュースは旨みの塊。ゴクゴク飲めるものではないが、和田さんのごぼうはえぐみが少ないので、風味と甘味がストレートに伝わってくる
 右上／実はこれがごぼうの種。ひも状のテープに種が封入されている。水溶性なので、テープごと植えるのだという。必要な粒数、株と株の間の広さにセットされているので、広大な面積で効率よく播種（種を蒔くこと）するには欠かせないアイテム
 右下／糖度計を覗く和田さん。和田農園のごぼうの糖度の平均は15～19度



原点の思いを大切に 健康的な味わい育む

和田農園では110ヘクタールの畑を有し、その内の約40ヘクタールでごぼうを栽培しています。地上に育つ作物とは異なり、ごぼうは播種はしほの前に深さ1mほどまで深く耕す作業が必要。地温が上がる5月、約1ヵ月かけて深耕と種蒔きを終えます。

「栽培で一番大変なのは草取り。除草剤を使わないので、スタッフ総出で除草しているんですよ。」

和田農園のごぼうは、農薬を極

力使わない特別栽培農産物。広大な面積を考えると、いくら人数を費やしても、人力による草取りは相当な重労働です。

収穫の時期を迎えるのは9月～10月。収穫直前の畑は、ふきによく似た大きな葉と長く伸びた茎で埋め尽くされています。事前に茎を刈り取り、大型機械で地中のごぼうを掘り起こしていきます。黒土から次々現れるごぼうを、全身土まみれになってコンテナに積み上げていきます。1日の収穫量はおよそ30t。体力勝負です。



和田さんは「わだのごぼう」で商標登録を出願。2012年に登録。箱や袋にはすべてこのロゴが使われている

ごぼうが深い地中で土壌の養分を蓄え、長く真っ直ぐ育つには、質の高い土づくりが重要です。和田農園では毎年行う土壌分析を基に、昆布や魚粕などの海の物、米糠や菜種粕といった山の物を畑に入れ、土中のミネラルのバランスを整え、フカフカの土に仕上げます。

「食品成分表がなぜ数年おきに改訂されるのか、ずっと不思議でした。野菜の栄養価が減っているからと知って驚きました。おいしく食べて栄養もしっかり摂れる。そういう野菜を作りたいと思ったのが、私の原点です」。

元々酪農業を営んでいた和田さんですが、25年前に畑作専門の農家へ転身。作付けする作物を、火山灰土が覆う十勝の土壤に合ったごぼうを中心に、長いも、馬鈴薯に絞って栽培。「喜ばれるものを作りたい」という真っ直ぐな思いと試行錯誤の積み重ねが、ごぼうの印象を覆す味わいを生み出しています。

生産から販売まで

責任と誇りを添えて出荷

和田農園では独自に選果場、冷



作る人
和田農園 和田政司さん、誠さん



ごぼうは乾燥を嫌うため、外気とほぼ変わらないひんやりした選果場で、社員のみなさんは黙々と作業している。和田農園は1997年に法人化。現在の社員数は18名



父・政司さんの思いをしっかりと受け継いでいる誠さん。現在は畑作業の責任者を担っている



「うちのごぼうは、生で食べることをおすすめしています。我が家では薄くスライスし、サラダで食べることが多いんです」と和田さん

蔵庫を持ち、生産から販売まで一貫して行っています。ごぼうの良い香りに満ちた選果場では、サイズ選別は機械化されていますが、丁寧な選果には人の目と手が欠かせません。出荷率が高く、規格外品に当たると物が少ないことも特徴。ブランド名と収穫した圃場ほしやう（畑）番号を記した箱と袋に、生産者の責任と誇りを添えて全国に送り出します。

わだのごぼうは、地元の小学校の給食にも登場します。

「きんぴらも天ぷらも評判なんです。今後子どもたちがかわりをするような野菜を作っていきたいですね」。

和田さんのごぼうは、コープさっぽろ宅配システムドックと札幌地区の一部の店舗でお求めいただけます。

今月は
帯広市と清水町

生産地で見つけた おいしいもの



小西が
訪問しました！



十勝の食材が集まる帯広は、おいしいお店がたくさんあります。今回は和田農園のごぼうを楽しめるお店、そしてテイクアウトOKなパン&スイーツのお店をご紹介します。

◆ りょうま



生のごぼうをゴマ風味の特製の衣で揚げた「ごぼうスティック」4本320円。2000年のオープン以来、ずっと人気の一品。



わだのごぼうを味わえる
おいしい二店をご案内



◆そば処 三品



「和田さんのごぼうが切れた時、ほかのを使ってみたことがありますが、味も風味も全然違う。もうほかのごぼうは使えませんね」と三品さん。ごぼう天そばは冷たいそばでも対応している

わたのごぼうの天ぶらを別添えにした「ごぼう天そば」950円。自慢のそばは道産そば粉を使用。つなぎ1割の9割そばで打っている。



「ごぼうスティックのほか、モツ煮などのだしにも和田さんのごぼうを使います」と、近藤さん。「りょうま」では新鮮な魚の刺身や炭火焼きのほか、丁寧を作る一品料理も評判が高い。込んでいるので席の予約が確実

MAP 1

りょうま

帯広市西1条南8-14 TEL 0155-21-6622
営業 / 17:30~L022:30 休み / 日曜、祝日不定

MAP 2

そば処 三品

清水町南2条3丁目 TEL 0156-62-7700
営業 / 11:00~14:00、17:00~L019:00
休み / 不定

三品さんが腕を振るうもう一軒が、十勝千年の森の中にある「合掌造り茶屋はおの木」。こちらでも自慢のごぼう天そばを提供しています。冬期間は休業していますが、GW頃にはオープン予定。こちらもお楽しみに。

MAP 3

清水町羽帯南10線 TEL0156-63-3366

帯広の中心部にある「りょうま」は、わたのごぼうを楽しめる居酒屋です。「和田さんのごぼうは太く切ったほうが、おいしさが伝わると思います」と、スタッフの近藤将毅さん。その言葉通り、こんがり黄金色の「ごぼうスティック」は、太く長く切り揃えたごぼうを丸ごと揚げています。たまらず頬張ると、ホックリとして柔らかく、甘さと風味が広がります。

もう一軒、お隣の清水町にそば職人三品征次さんを訪ねました。12月に新店「そば処 三品」をオープンしたばかり。「これからの時期、ごぼうは甘味がさらに増すので、使うこちらにも楽しみ」と三品さん。わたのごぼうを使った「ごぼう天そば」は、天ぶらを塩で、柚子こしょうを入れた温かいつゆに浸して…と、いろいろな楽しみ方ができるのも魅力です。



1.ますやパンの6号目にあたる「麦音」。食事パンが充実している。イートインでは、コーヒーが100円という嬉しい価格に



3.



2.

1.写真右側がチーズの風味をバランスよく生かした「3種のフロマーージュ」145円。左側は「カマンベールのフロマーージュ」172円。カマンベールなど4種のチーズを使った濃厚タイプ 2.テイクアウトのほか、カフェでイートインもできる。コーヒーなどを楽しむドリンクバーは400円 3.「十勝は地の食材が何でも揃う。生産者との距離も近い。この土地のすばらしさを発信できたら」と、シェフパティシエの織田武司(おりたたくし)さん。手に持つのは食感の異なるチーズケーキを重ねたタルト「リュンヌド・フロマーージュ」2,200円



1.

十勝の魅力をギュッと
詰め込んだお菓子たち

JR帯広駅から歩いて10分
目指すは「トテッポ通り」。店名
にもなっているトテッポは、砂
糖の原料・ビートを運搬した旧
十勝鉄道の愛称です。

「食材豊かな十勝の生産者と
消費者を結ぶお菓子を作りた
い」。そんな思いを大切にしてい
るのが「十勝トテッポ工房」。人
気のチーズケーキは、十勝産食
材たっぷり。お菓子と並んで、
十勝産チーズも販売。温かみの
ある家具が素敵な店内で、ゆっ
たり過ごすのもおすすめです。

MAP
4



十勝トテッポ工房

帯広市西6条南17丁目3-1 TEL0155-21-0101
営業 / 冬期間10:00~19:00(カフェのL030分前)
休み / 不定

創業63年、老舗パン屋の
熱き思いが詰まった一軒

巻頭特集を実体験!

ちょこっトリップ

人数限定・ゆったり・たのしい・学びの旅

ホワイトデースペシャル

Happy♥とかち旅

～十勝を感じる地元グルメと
大地の恵み・モール温泉～

春の終わり、3月。ちょこっと遠出しませんか。行き先は美味しいものいっぱい「十勝」。高速もできて意外と近いですよ。ちょこっとグルメめぐりと、「天然化粧水」モール泉が快適に楽しめる「十勝川温泉第一ホテル」の日帰り入浴をセットしました。畑は冬眠中ですが、おみやげに「和田さんのごぼう」をプレゼント!

日時 2014年3月15日(土)

参加費 おひとり様 6,700円

定員 40名(最少催行人員25名)

※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

※大雪など荒天が予想される場合、延期・中止の可能性がございます

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)



2.店長の小林大悟(こばやしだいご)さん。十勝産木質ペレットを燃料に焼いた石窯ピザには、地元産の旬の食材がたっぷり。3.小麦の香りを楽しむ、しっとりモチモチ食感の「チャバタ」140円。福島農場の有機小麦を使用し、クルミやレーズンがたっぷり「ノア・レザン」ハーフ630円。ハルユタカを使った「フロランタン」126円はキャラメルがアクセントに

MAP 5



ますやパン麦音

帯広市福田町南8線西16-43

TEL0155-67-4659

営業/6:55～20:00 休み/年末年始

小麦の生産量日本一の十勝。冬は雪に覆われ見えませんが、その下では秋蒔き小麦が越冬しています。全商品にこの地元産小麦を使っているのが、「ますやパン麦音」。店頭には約80種類が並び、一部のパンには契約農家から仕入れた有機小麦を使用。あん、クリーム、豆、旬の野菜や果物など、具材もできるだけ十勝産、北海道産をと心がけています。店内には広々としたイートインコーナーも用意。十勝土産にもどうぞ。

レシピ 1

【用意するもの】
(作りやすい量)

ごぼう……………1本
にんじん……………5cm(20~30g)
サラダ油……………大さじ1
酒……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1強
砂糖……………大さじ1弱
鷹の爪……………適量
白ごま……………小さじ1/2

菌応え満点! / きんぴら ごぼう



ごぼう料理いろいろ
教えてくださーい!

学ぶ人/ハジメ
ごぼうは好きだが
きんぴら以外知らない

ついカットごぼうを
買っちゃうんです

学ぶ人/ユタカ
土付きごぼうを買っても使い切れない3児の父

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

ごぼうのうま味は皮にあり!
土付きごぼうがおすすめよ

土付きごぼうの 洗い方

手でできるように流水で洗い、
表面の泥を落とす



POINT

土が気になる場合は、
アルミホイルを使って
こすり洗いをする

たわして洗うと
皮がむけてしまいがち。
ごぼうの風味とうま味が
損なわれるわ!

CHECK!

左が洗う前、右が洗った
後。真っ白になるまで
洗わなくてOK

便利だしね~
学ぶ人/ケイスケ
料理は手を出さず
口を出すのがモットー

だれにもきけない いまさらきけない

きほんの ごぼう

10 砂糖・しょうゆを加えてひと混ぜし、味を絡める



7 フライパンにサラダ油と鷹の爪を入れて火を入れる



4 薄切りにしたごぼうを細長く切る(目安:つまようじの太さ)



にんじんも
同じように
切っておこう!

1 ごぼうは洗って4~5cmの長さに切る



まずは
アク抜き!



11 蓋をして弱火で4分。焦げないように注意して!



ごぼうの
量が多い場合は
途中で上下を
返すと味ムラを
防げるわ

8 フライパンが温まったら、切ったごぼうとにんじんを入れる(中火~強火)



5 切ったごぼうはすぐ水に'ちゃぽん'



2 水を張ったボウルに切ったごぼうを入れる



酢は
入れない
の?



酢には
色止め効果あり。
でも今回はしょうゆで
味付けるから水
だけで十分よ

12 火を消し、蓋を開け、箸で混ぜて味を全体にいきわたらせる。器に盛り、ごまを飾って完成!



9 全体にしっかりと油をなじませたら、酒を加えてさらに炒める



6 全部切り終わったら、ざるにあげて水気を切る



ごぼうを全部切り終えたら1分以内にざるにあげよう。長時間水にさらすと風味が抜けちゃうわ

3 繊維に沿って薄切りに



繊維に沿って切ればコリコリ食感に

ホッ



オオー

／ごぼうと牛乳 DE /

腸スッキリ 美肌スープ

【用意するもの】
(作りやすい量)

- ごぼう…………… 1本
- ベーコン…………… 1～2枚
- サラダ油…………… 小さじ2
- 水…………… 100cc
- コンソメ…………… 1個
- ローリエ…………… 1枚
- 牛乳…………… 600cc
- 塩・こしょう…………… 各適量



繊維質を
たっぷり摂って
デトックス!

キョースッキリ!!
デトックス



4 びらびらにしたごぼうは
すぐ水に'ちゃぽん'



変色が気になる場合は酢を入れてもOK



1 ごぼうは洗って、茎側(太い部分に)十文字の切り込みを入れる



5 ざるにあげて水気を切る



切り終わってから
1分以内に!

2 ビーラーでさがきを作る



びらびら～



6 鍋に油と細切りにしたベーコンを入れて



3 ビーラーでできない部分は
包丁で切る



16 塩・こしょうを加えれば
完成!



13 牛乳を加える



ここで
おろしニンニクを
少々入れると
また旨し!

10 ごぼうが
しんなりしたら



しんなり

7 加熱する



14 鍋に蓋をして、
沸いてきたら弱火で3分



ふきごぼれに
ご注意!!

11 水



8 ベーコンが
縮んできたら



15 ローリエを
取り出し



12 コンソメと
ローリエ



9 ごぼうを投入!



水に
さらしたときに
出る黒い色は
何ですか?

アレ?
ヨゴレ?



美肌
◇◇

美肌の味方!
ポリフェノールよ。
だからあまり
長く水にさらすのは
おすすめしないわ



コンソメ
と
ローリエ

技

【牛肉】

● 今回のお題
ホットプレートで
おいしい焼肉

みんな大好き焼肉！
 だけど家庭の
 ホットプレートでは
 焼肉屋さんのように
 おいしく
 焼けないのが悩み…。
 そこで今回は
 ホットプレートでも
 おいしく食べられる技を
 教えてもらいました。



隠し技.1 気合の厚切り

牛肉をブロック(かたまり肉)で手に入れることができれば(※)、肉の旨みや食感を十分に楽しむため、1cmぐらいの厚さにカット。



※かたまり肉(ブロック)はコブさっぽろ一部店舗で取り扱っています。赤場の畜産担当にお尋ねください。

バラ(カルビ)
脂身が多く
やわらかい

モモ
赤身が多く
旨みしっかり



【タレの作り方】

しょうゆ100cc、みりん100cc、砂糖40gをよく混ぜ合わせる(火にかけなくてOK!)



【作り方】

- ①牛肉を1cmぐらいの厚さにカットする(かたまり肉の場合)。
- ②タレをからめ、軽くもんで全体になじませる。
- ③ホットプレート(250℃)で肉の両面を焼く。



教えてくれたのはこの人

ル・クロドキエ

たこう たかひろ
オーナーシェフ **田高 貴宏**さん



函館市出身。南仏で4年半修業。02年「ル・クロドキエ」開店。05～11年フレンチと焼肉の店「Le Clos」シェフ。11年12月「ル・クロドキエ」再オープン。



南仏料理をベースに斬新な味わいで楽しませてくれる隠れ家的フレンチ。コースはいくつかの料理からお好みで選べる「プリフィクス」スタイル。ランチ2500円～、ディナー3800円～。

- 住所 札幌市中央区
南3条西3丁目9の2 ビックス8階
- TEL 011-522-8765
- 営業時間 11:30～13:00最終入店、
18:00～21:00最終入店
- 定休日 日曜

シェフからひとこと

焼肉はとてもシンプルな料理だけに焼き加減が重要です。焼きすぎるとせっかくの味を損なうので注意してください。ホットプレートにたまった油はキッチンペーパーでこまめに拭くのが最後までおいしく味わうコツです。今回は、すぎ焼き風の楽しみ方を提案させていただきました。濃い口のタレがポイントです。



シェフのアレンジ

溶いた生卵をからめて食べる、卵のkokとまろやかさが加わり、また違った味わいに。

隠し技.2 常温に戻す

火の通りを均一にするため、肉は**焼く前に常温に戻す**。ブロックのままでもいいが、カットしてからの方が表面積が大きいので早く常温に戻る。



隠し技.3 片面7割、返して3割

しっかり熱したホットプレートに**少量ずつ**肉を置き、片面に火が通ったら裏返してさっと火を通す。焼き時間の目安は片面7割、返して3割。**箸で押さえて弾力を感じたら食べ頃**。



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



みよの ちよえ
三浦 智代江さん

帯広市在住。
ジュニア野菜ソムリエ、マクロビンスト
ラクター。コープさっぽろクッキングスクー
ルベルデ教室にて、旬の野菜を使って家
庭で作れるレシピ提案をモットーにした料
理教室を開催しています。

●作り方

- ①ごぼうとりんごはよく洗って皮つきのままそれぞれ5mm角くらいに切る。



- ②フライパンに①のりんごを入れ、水分を飛ばすように炒める。りんごを取り出し、次にごぼうを入れて、ごぼうのいい香りがするまで炒める。焦げそうなときは少量の水を加えて炒めるとよい。



- ③ふるったAをボウルに入れ、泡立て器で軽く混ぜる。

- ④Bをボウルに入れて、泡立て器でよく混ぜる。



- ⑤③で混ぜ合わせたAに④を加えて、ゴムべらなどで混ぜる。



- ⑥⑤へ②で炒めたりんご、ごぼうとレーズンを加えてさらによく混ぜ合わせる。



- ⑦⑥の生地をマフィン型に入れ、200℃に温めたオーブンで25分焼く。竹串を刺して生地がついてこなければできあがり。

卵・乳製品を使わずにつくる

ごぼうとりんごの ケーキ

●材料 直径5cmくらいのマフィン型6個分

A	薄力粉	130g	B	菜種油	50cc
	ココア	20g		メープルシロップ	50cc
	ベーキングパウダー	※できればアルミフリーのもの		豆乳	80cc
	塩	ひとつまみ		ごぼう	50g
				りんご	150g(約1/2個)
			レーズン	30g	

Point

菜種油、メープルシロップ、豆乳は泡が立つくらいしっかりと泡立てる。



ごはんにもパンにもパスタにも合う

ごぼうと牛肉のトマト煮

●材料 2人分

牛ローススライス 200g	オリーブオイル……少々
塩・こしょう……少々	野菜のブイオン (市販のもの)……4g
ごぼう……200g(1/2本)	ホールトマト缶……200g
あれば炭酸水 (下茹で用)	ケチャップ……大さじ2
粒マスタード	ローリエ……1枚
薄力粉	乾燥バジル……適量

●作り方

- ①ごぼうは洗って皮はむかずに、10cmくらいの長さに切り、縦長に4等分して、ごぼうがかぶるくらいの水(あれば炭酸水)を加えて、竹串が少しささるくらいまで下茹でする。
- ②薄力粉を振ったまな板の上に牛肉を広げて、片面に塩・こしょうをする。肉にごぼうをのせ、粒マスタードを塗って巻く。
- ③オリーブオイルをひいたフライパンで②を焼き色がつくまで、転がしながら焼く。
- ④③にホールトマト(トマトはつぶす)、野菜ブイオン、ケチャップ、ローリエを入れ火にかけ、③を並べて入れ10～15分ほど煮て完成。器に盛り付け、乾燥バジルをふる。



ごぼうを下茹でする時に、炭酸水で茹でると早く柔らかくなります。味も染み込みやすくなるので、煮込み時間も短縮できます。



おつまみやおやつに。ポリポリおいしい1品。

ごぼうスティック

●材料 2種類の味

ごぼう……………1本 あれば炭酸水(下茹で用) 適量
片栗粉・揚げ油

[漬け汁]

A [しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1
酢……………大さじ1

B [しょうゆ……………大さじ2
しょうが汁……………少々

●作り方

- ①ごぼうを洗って、鍋の大きさもしくはお好みの長さ
に切り、縦に半分、または4分割にして炭酸水
なら3～5分、水なら5～10分ほど茹でて、半分
ずつ2種類の漬け汁に10分ほど漬ける。
- ②片栗粉をまぶして180℃の油で揚げる。



Point

このままでも充分おいしくいただけますが、マヨネーズやケチャップをつけるのもおすすめ。しょうゆ・みりん・酢は漬け込みを長くすると、酸っぱい感じが強くなりますが、冷めてもおいしく召し上がれます。

お弁当のおかずにも

ごぼうと鶏ひき肉の さつま揚げ風

●材料 2人分

ごぼう……………200g	揚げ油	} 適量
鶏ひき肉……………200g	おろししょうが	
たまご……………小1個	しょうゆ	
塩……………小さじ1/8	しそ(飾り用)	
しょうゆ……………大さじ1/2	きゅうり(飾り用)	
片栗粉……………大さじ2		

●作り方

- ①ごぼうは洗って皮をこそげ取り、さがきにし、水にさらして、ザルにあげる。
- ②鶏ひき肉にたまご、塩、しょうゆを加え、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ③②に片栗粉を加えてよく混ぜ、水気をしっかりと切った①を加えて混ぜる。
- ④揚げ油を150℃～160℃に熱し、③を6等分にして小判形に整えて、こんがりと色付くまで揚げる。
- ⑤お好みでおろししょうがをしょうゆと合わせて、つけて食べる。



Point

形を整えるとき、手に少量の油を塗っておくと調理しやすいです。



野菜ソムリエ
が作る

私のお弁当

ジュニア野菜ソムリエ・マクロビ

インストラクターの資格を活かしてコープ

クッキングスクールで講師をされている

三浦智代江さんのお弁当をご紹介します。



高校生の息子に作ったお弁当です。食べ盛りの男の子で、スポーツもしているのでお弁当の量に気を使います。

お弁当の半分以上をごはんが占めているので、おかずにはしっかりと味をつけて、野菜をたくさん使ったものを入れるようにしています。オムライズや三食丼にすることもあります。

息子が高校に入学したばかりの頃、手軽さゆえに冷凍食品詰め放

題のお弁当を1か月続けたことがありました。その結果、環境の変化と食べ物が原因でアトピーが再発してしまいました。食の大切さは分かっていたはずなのにと反省。

マクロビオティックを学ぶ機会があり、食のバランスの大切さを知ることができ、手作りの食事を心がけたところアトピーが回復！お弁当作りから食で体は作られると痛感することができました。

お弁当は日々の体をつくる大事な一食です

のりとおかかをサンドした豚丼
にんじんきんぴら
ちくわきゅうり
きのこチーズの
こめいろゆめたまごのオムレツ
ケチャップ添え

小松菜とひじきのごま油炒め
ミニトマト
かぼちゃと玉ねぎのコロッケ
昆布佃煮おむすび
(おなががすいた時用)





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)

握りだそう、自然の力。

Calbee



Sheraton

忙しい朝にも簡単に フルグラクレープ

【材料(8枚分)】

フルグラ……………50g 卵白……………2個分 塩……………少々
薄力粉……………50g 低脂肪牛乳…120ml

【トッピング①】いちご・バナナ・ブルーベリー・パイナップル

【トッピング②】スモークサーモン・オニオンスライス・水菜

【トッピング③】チキン・レタス・トマト・水菜

【作り方】

- ①フードプロセッサーやミキサーを利用して、フルグラを粉末状にする。
- ②材料をすべて混ぜ、テフロン加工のフライパンで薄く焼く。(油を使わずヘルシーに仕上がります。)

シェラトンホテル札幌 シェフ考案

優れた栄養バランスを摂取することができるフルグラを、食べやすいクレープにしました。生地には卵白や低脂肪牛乳を使用し、ヘルシーに仕上げました。色とりどりの新鮮な野菜やフルーツをお好みで巻いてお召し上がりください。

作って みました フルグラのほんのり甘く香ばしいクレープ生地は、あっさりしていて飽きのこないお味でした。野菜からフルーツの他、どんなトッピングにも合いそうですね。



※フルグラ800gは1月3週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。



とろけるカレー

(甘口・中辛)

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



こいとろけるカレー

濃厚デミグラス(上)

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

とろけるシチュー

クリーム(下)

5種類の国産野菜の旨みと国産豚、国産鶏のプライムのコクがごはんによく合う味わいです。国産野菜プライムを約20%増量し、より旨みとコクをアップしました。



根菜たっぷり和風だしカレー

【材料(5人分)】

鶏もも肉	200g	サラダ油	大さじ1
ごぼう	1/2本	S&Bとろけるカレー	1/2箱
れんこん	1/3節	水	700ml
さといも	5個(冷凍)	粉末だし	5g
にんじん	1/4本	塩・万能ねぎ	適量
長ねぎ	1/2本		

【作り方】

- ①ごぼうは斜め薄切り、れんこんはいちょう切りにして酢水にひたし、さといもは半分に切り、にんじんは半月切りにしておく。
- ②鍋に油を熱し、ひと口大に切った鶏肉を炒める。鶏肉が色づいてきたら①を加えて炒め合わせ、水と粉末だしを加えてアクを取りながら柔らかくなるまで煮込む。
- ③いったん火を止めカレールーを割り入れてよく溶かす。5分ほど煮込み、斜め薄切りにした長ねぎを加え、塩で味を調える。
- ④器にご飯をよそい、カレーをかけて、小口切りにした万能ねぎを散らして完成。

作ってみました

和風の味付けに、ごぼうやれんこんなど根菜たっぷりでの季節にぴったりの嬉しいカレーでした。いつもはなかなか食が進まない子どももカレー効果で喜んでたくさん食べました!





ケチャップ・ハーブ

従来のケチャップの
おいしさそのままに、
カロリー・塩分を
1/2に抑えました。
食品添加物も不使
用です。



Deliつゆ

チキンと野菜を約8
時間じっくり炊き出
したチキンパイヨン
がベース。液体のコ
ンソメだから水に溶
けやすく、味の調整
も自由自在です。

朝にピッタリ！1:1で簡単トマトスープ



完熟トマトの
ミネストローネの素



牛乳



お問合せ/キッコーマン(株) お客様相談センター ☎0120・120・358 受付時間/月～金9:00～17:00(祝祭日は除く)

オーロラソース de 温野菜サラダ

【材料(3人分)】

- 生鮭……………1切れ
- ほたて……………4個
- じゃがいも……………1個
- 玉ねぎ……………1/2個
- ブロッコリー……………1/2株

オーロラソース

- デルモンテケチャップハーブ……………大さじ2
- マヨネーズカロリーハーブ……………大さじ2



【作り方】

- ① 適当な大きさに切った魚介類と野菜類を蒸し器に並べ、火が通るまで加熱する(火が通ったものから取り出す)。
- ② 皿に①を盛りつけ、オーロラソースをディップしていただく。

作って
みました 自宅こんなに簡単にオーロラソースが作れるなんて知りませ
んでした!シーフードとも温野菜とも相性バッチリですね。

※Deliつゆは1月4週の宅配システムトドックカタログでご案内いたします。

チキンと野菜のポトフ

【材料(4人分)】

- キャベツ……………1/6個(300g)
- じゃがいも……………2個
- 玉ねぎ……………1個
- にんじん……………1本
- 鶏もも肉……………1枚(250g)
- A Deliつゆ……………100cc
- 水……………800cc
- 黒こしょう……………適量



【作り方】

- ① 野菜と鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にAを合わせ、鶏肉以外の具材を加えて強火にかける。沸騰したら鶏肉を加え、ふたをして弱～中火で10分ほど煮る。
- ③ 具材に火が入ったら、黒こしょうを振り入れて完成。

和・洋・中のDeli-おかずが作れる!
子ども完食おかずレシピ掲載中!

詳しくは
こちらから



作ってみました

いつも作るポトフとは一味違ったコクや旨みがありました。少量でもしっかり味がつくので繰り返し使えて経済的などころも良いですね。



スーパー極上キムチ

330g、220g、100g

国産野菜を使用し、海鮮エキスと3種類の唐辛子をブレンドした、辛さの中に旨みがある、北海道で一番売れているキムチです。



くせになるキムチ どうぞしよう

200g

国産野菜を使用し、甘味と酸味を控え旨みを引き出しました。一度食べたらくせになるキムチです。



お問合せ / 北日本フード株式会社
TEL 011-613-8141 受付時間 / 月～金9:00～17:00

キムチ鍋

【材料(4人分)】

スーパー極上キムチ……………330g	スープ
にんにく・しょうが……………1片	顆粒だし……………小さじ2
豚バラ薄切り肉……………350g	しょうゆ……………少々
白菜・豆腐・しいたけ・ニラなど	酒……………200ml
お好みの野菜	水……………600ml
	お好みで万能ねぎ・ コチュジャンなど

【作り方】

- ①鍋にスープの材料を入れて火にかける。
- ②①が煮立ったら、にんにく・しょうが・キムチを半分ほど汁ごと加え、再び煮立たせる。
- ③沸騰した②に残りの具材を加えてふたをし、火が通ったらお好みで万能ねぎなどをトッピングして完成。

作って
みました

スープの味とキムチだけでは、味が薄いのでは…?と思っていましたが、スーパー極上キムチの甘辛さ、しょうがとにんにくの香味、ニラの風味のおかげで、簡単なのにコクがありとてもおいしかったです。



火

tue

鮭とほうれん草の
シチュー



●材料(4人分)

鮭……………3切れ
ほうれん草…1/2束
玉ねぎ…………1/2個
白菜…………1/12カット
にんじん…………1/3本
ベーコン…………2枚
固形コンソメ…1個
水……………3カップ
バター…………40g
小麦粉…………大さじ4
牛乳…………1カップ
酒……………大さじ2
塩・こしょう…少々

●作り方

- ①鮭は骨を取り除いて3~4等分に切って酒をふり、ラップをして電子レンジで約1分加熱する。
- ②下茹でしたほうれん草と玉ねぎ・白菜・ベーコンを適当な大きさに切る。にんじんは乱切りにしてラップで包み、電子レンジで約1分加熱する。
- ③鍋にバターを入れて玉ねぎ・白菜・にんじん・ベーコンを順に炒める。野菜がしんなりしたら小麦粉を振り入れてさっと炒め、①と水・コンソメを加え、ふたをして弱火で煮る。
- ④牛乳を加えてとろみがつくまで煮込み、ほうれん草を加え、塩・こしょうで味を調える。

1人分
エネルギー / 325kcal たんぱく質 / 21.1g
脂質 / 18.2g 炭水化物 / 16.3g
食塩相当量 / 1.4g

月

mon

豚のえび包みカツ



●材料(4人分)

豚もも薄切り肉…200g
無頭殻つきえび…180g
片栗粉…………大さじ1
塩・こしょう…少々
卵……………1個
薄力粉…………大さじ2
パン粉…………大さじ8
揚げ油……………適量
白菜……………1/12カット
中濃ソース…大さじ2.5

●作り方

- ①えびは殻をむき、背わたを取って包丁で叩く。片栗粉と塩・こしょう少々を加えて混ぜ、16等分する。白菜は細切りにする。
- ②肉を半分に取り、えびを包む。薄力粉、卵、パン粉をつけて揚げる。
- ③皿に②を盛り付けて白菜を添え、お好みで中濃ソースをかける。

1人分
エネルギー / 341kcal たんぱく質 / 21.9g
脂質 / 20g 炭水化物 / 16.2g
食塩相当量 / 1.3g

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
れおなさん



栄養学科4年
なこさん



栄養学科4年
かよさん

Cho-co-tto
掲載中

1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？

冬場は野菜が値上がりするなど、家計を守る身としてはちよつぱり大変な時期ですね。白菜は付け合せだけでなく和風にも洋風にも合う万能選手です。多めに購入して浅漬けなどにも活用してみましょ。



天使大学
看護栄養学部
栄養学科
山部 秀子先生

金

fri



鮭とじゃがいもの
スパゲティー バジル風味



●材料(4人分)

鮭……………3切れ	A	オリーブオイル…大さじ1
じゃがいも…1個		粉チーズ……………大さじ3
ミニトマト…8個		おろしにんにく…小さじ1/2
スパゲティー…240g		塩……………小さじ1/4
酒……………大さじ2		乾燥バジル・こしょう……………少々

●作り方

- ①鮭は3〜4等分に切り、酒をふりラップをして電子レンジで約1分加熱する。皮や骨を除き、ほぐしておく。
- ②じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、ラップで包み電子レンジで約1分加熱する。ミニトマトはへたを取って半分に切る。
- ③Aを合わせて①と②を加え、茹でたスパゲティーと和えて、皿に盛る。

↑栄養価
エネルギー／412kcal たんぱく質／26.4g
脂質／9.2g 炭水化物／50.7g
食塩相当量／1.2g

木

thu



豚肉のトマたま炒め



●材料(4人分)

豚もも薄切り肉…200g	ごま油……………大さじ1
玉ねぎ……………1/2個	塩・こしょう……………少々
ミニトマト……………8個	しょうゆ・砂糖
ペビーリーフ……………40g	AL……………各大さじ1

●作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切ってAで下味をつける。玉ねぎは薄切りにし、ミニトマトはへたをとって半分に切る。
- ②フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒める。玉ねぎも加えて炒め、しんなりしたらミニトマトを加えて、塩・こしょうで味を調える。
- ③皿にペビーリーフを広げ、その上に②を盛りつける。

↑栄養価
エネルギー／150kcal たんぱく質／11.3g
脂質／8.4g 炭水化物／6.7g
食塩相当量／1g

水

wed



えびと野菜の
ごまみそ和え



●材料(4人分)

無頭殻つきえび……………180g	A	みそ……………小さじ2
ほうれん草…1/2束		砂糖……………大さじ1
白菜……………1/12カット		しょうゆ・酢・ごま油・ごま……………各小さじ1

●作り方

- ①えびは殻をむき、背わたを取ってさっと茹で、食べやすい大きさに切る。ほうれん草は下茹でし、3cmの長さに切る。白菜はざく切りにして、さっと茹でる。
- ②Aを合わせて、①のえびと野菜を和え、器に盛りつける。

↑栄養価
エネルギー／79kcal たんぱく質／10.2g
脂質／2g 炭水化物／5.5g
食塩相当量／0.9g



東川町 K・N様

ごぼうのみそ漬け

●作り方

みりんを加えたみそを密閉容器に入れ、その中に下茹でしたごぼうを入れて一晩以上冷蔵庫で漬ける。食べるときにみそを洗い流し、食べやすい大きさに切る。

器 保存ビン / 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]

ごぼう & 牛肉



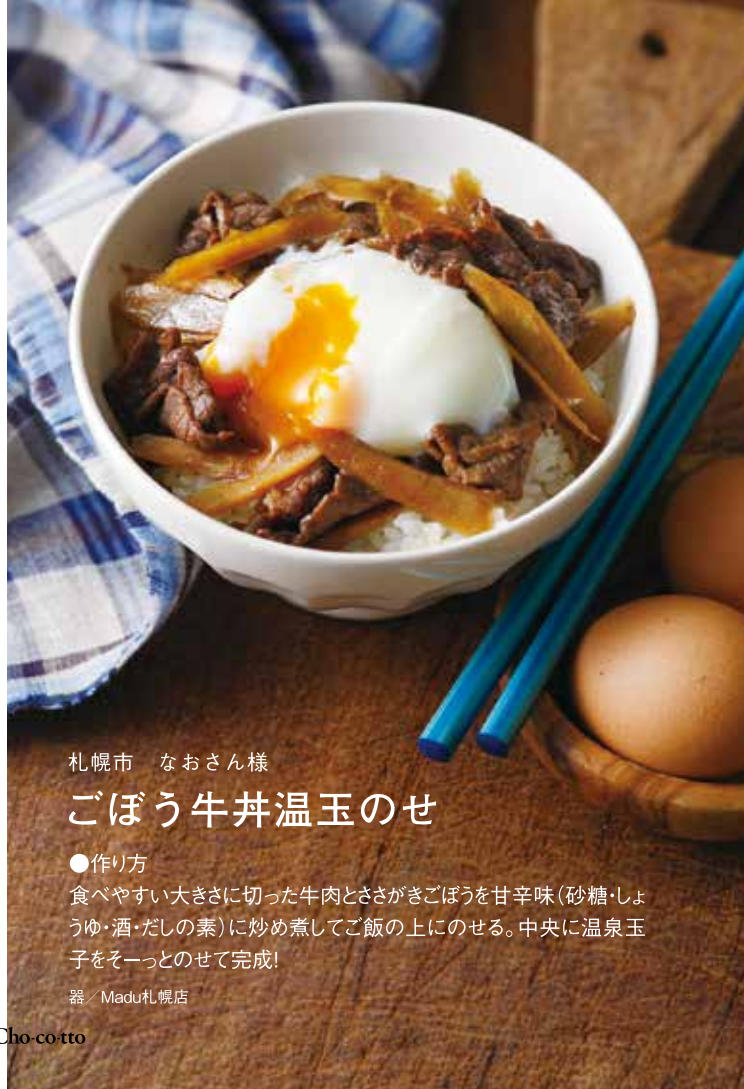
次のお題は **にしん** を使ったレシピです。

あなたのいちおしレシピを、73ページのあて先までお寄せください。
採用された方には、商品券とトドックぬいぐるみをプレゼント！
(プレゼント内容は変更になることがあります。ご了承ください)



わが家のいちおしレシピ！

みなさんのレシピ待ってます！



札幌市 なおさん様

ごぼう牛丼温玉のせ

●作り方

食べやすい大きさに切った牛肉とささがきごぼうを甘辛味(砂糖・しょうゆ・酒・だしの素)に炒め煮してご飯の上のにせる。中央に温泉玉子をそーっとのせて完成!

器 / Madu札幌店

釧路市 チャーちゃん様

手作りごぼう茶

●作り方

ささがきごぼうをカラカラになるまで天日干しする。茶葉と同じように急須に入れ、熱湯を注いでいただく。

カップ / ナカタ ポット・トレイ / かご / Madu札幌店





札幌市 カカオ様

ごぼうサラダ

●作り方

細切りにしたごぼうとにんじんをお好みの固さに茹で、熱いうちに酢・しょうゆ・マヨネーズ・塩・砂糖・白すりごまを加えて味をなじませるように混ぜる。仕上げにかいわれ大根を散らすと彩りもキレイ。

器 / ナカタ

新得町 K・K様

甘辛ごぼうチップス

●作り方

短冊切りにしたごぼうに片栗粉をまぶし、多めの油で揚げ焼きする。きつね色になったら、砂糖・しょうゆ・酒で調味したタレを全体に絡めて仕上げにごまをふりかける。

器 / ナカタ



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？

きんぴらごぼう スパイスで減塩版



●材料(2人分)

ごぼう	80g
にんじん	20g
だし汁	大さじ2
サラダ油	大さじ1/2
S&Bブラックペッパー(あらびき)	小さじ1/4
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖・みりん	小さじ1
S&Bコリアンダー(パウダー)	小さじ1/4

●作り方

- ①ごぼう、にんじんは5cmの長さのせん切りにし、ごぼうは水にさらしてアクを抜く。
- ②鍋に油を入れて熱し、①をよく炒め、全体に油が回ったらだし汁を加えてよく炒める。
- ③しんなりしたら、Aを加えて汁けがなくなるまで炒りつけ、仕上げにブラックペッパーをサッと振り混ぜる。



今月のスパイス&ハーブ

コリアンダー(パウダー)
CORIANDER

甘くさわやかな香りが特徴で、カレーによく使われます。他にもソーセージや卵料理などによく合います。スパイスの鮮度をしっかり保ち、しかも突起があって開けやすいスクリュー式のキャップを使用しています。

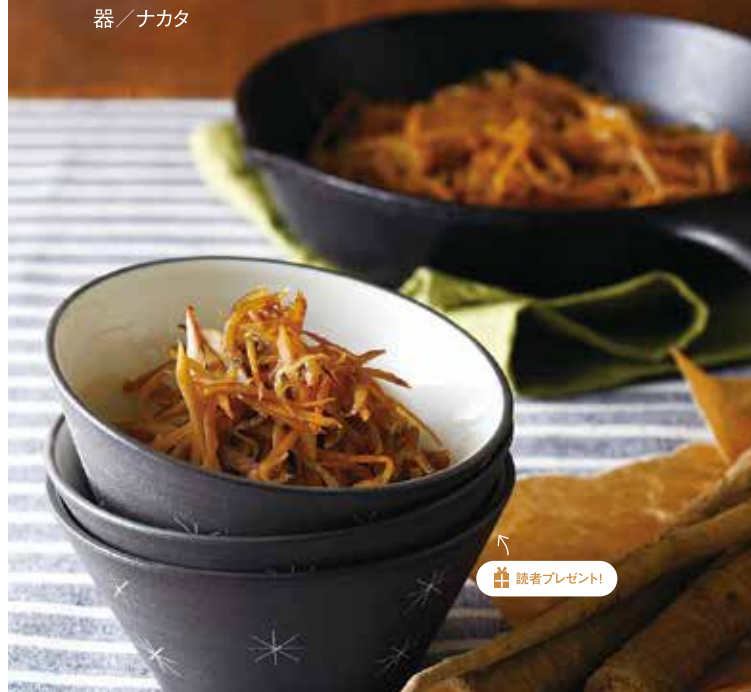
札幌市 林様

ごぼうとじゃこの佃煮風

●作り方

千切りにしたごぼうをごま油で炒め、そこへちりめんじゃこを多めにに入れてしょうゆとみりんで調味する。じゃこに塩分があるので味付けは控えめでOK。

器 / ナカタ



📖 読者プレゼント!



あなたのいちおしレシピを、73ページのあて先までお寄せください。
次のお題は、にしんを使ったレシピです。



「大麦生活」は「大麦β-グルカンを手軽に生活に取り入れる」という意図を反映させたブランド名です。
加工が難しい大麦を、独自の技術により「新しいカタチ」に。
「大麦生活」は、1日の食生活をコントロールするための、「朝食から始めるヘルスマネジメント新習慣」を提案いたします。

<p>大麦クラッカー (19.25g×2袋)</p>  <p>◎パリッと軽やかな食感に大麦の香ばしさがプラスされた大麦クラッカー</p> <p>大麦β-グルカン1,000mg(1袋)</p>	<p>大麦ごはん (150g) 大麦ごはん 和風だし仕立て (150g)</p>  <p>◎炊きたてのおいしさをレトルトパウチに封じこめた大麦ごはん。レンジで簡単調理</p> <p>大麦β-グルカン3,000mg(1箱)</p>	<p>大麦ポタージュ クリーム (17.1g×2袋) 大麦ポタージュ コーン (15.9g×2袋)</p>  <p>◎大麦がとげこんだ、なめらかポタージュ。お湯で溶かす粉末タイプ。</p> <p>大麦β-グルカン1,000mg(1袋)</p>
--	--	--



朝の大麦β-グルカンで、健康管理。

朝食と昼食の糖質をコントロールし、食事の量をマネジメント。

「大麦生活」を活用した簡単レシピの紹介 レシピ監修/西村有加(シニア野菜ソムリエ)

レモンたっぷりアボカドディップ

【材料(1人分)】

アボカド(完熟) 1/2個 塩 少々
レモン果汁 小さじ1 黒こしょう(あらびき) 少々
牛乳 小さじ1 大麦クラッカー 10枚



【作り方】

- ①アボカドは縦半分に切って種を除き、スプーンを使って中身を出しボウルに入れる。
- ②①のアボカドをなめかになるまでつぶし、レモン果汁、牛乳、塩、黒こしょうを加え混ぜ合わせる。
- ③大麦クラッカーに②を適量つけてできあがり。

大根おろしたっぷり! 梅と大葉のさっぱりじゃこ飯

【材料(1人分)】

大根おろし 大さじ2 ちりめんじゃこ 大さじ1
大葉 1枚 ゆずボン酢 小さじ1
梅肉 小さじ1/2 大麦ごはん 1箱



【作り方】

- ①大葉は千切りにする。
- ②器に大麦ごはんを盛り、大根おろし、ちりめんじゃこ、大葉、梅肉、ゆずボン酢を混ぜあわせたものをのせてできあがり。

試食販売のご案内:1/16(木)10:00~18:00に、記載のコープさっぱり20店舗で実施いたします。

ルーシー店、ソシア店、いしかり店、平岡店、小樽南店、ひとみ店、あいの里店、バセオ川沿店、かじ店、ステイ店、岩見沢南店、東光店、シーナ店、新道店、貝塚店、かわ店、岩見沢東店、エルフィン店、るもい店、みわ店

お問合せ/大塚製菓(株)札幌支店 TEL 011-241-0001 受付時間/月~金9:00~17:00(祝日・休業日を除く)



ミニトマトを作る、
その理由は？

家庭菜園の基本はミニトマトにあり！

Point

3

家族で食べる楽しみ

大玉のトマトに比べて比較的簡単に収穫でき、
糖度もあるおいしい実が

たくさん採れます。

家族で作って

みんなで食べる。

これが基本です。



Point

1

気軽に家庭菜園の 基本が学べる

植え方、水やり、肥料、枝の整理方法、収穫。

ミニトマトは野菜作りの基本を学ぶのに適した教材と

いえます。小学生も学校で初めて

作る野菜はミニトマト！親子で

一緒に作るきっかけに

してください。



Point

2

相手を知るための観察

野菜を上手に育てるには、野菜の特性を知
ることです。そのためには毎日の観察は欠か
せません。ミニトマトを例に、これから観察の
ポイントをしっかりと学んで
いきましょう。

.....



ちょこっと 家庭菜園

8

プランターで ミニトマトを作ろう！

初めて家庭菜園をするけれど

何を作ったらいいの？

プランターで作れる野菜は？

そんな質問にお答えして、

連続講座でミニトマトの作り方を教えます。



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

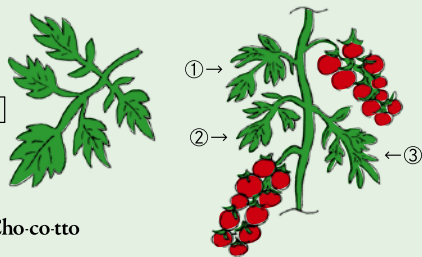
1974年東京生まれ。青年海外協力隊に参加し
2001年から2年半パラグアイで農業指導後、
現職。おみこし担ぎが趣味。

【ミニトマト豆知識】

ミニトマトの葉っぱはこれを1枚と数えます。

花(果)房と花(果)房の間に葉が3枚つのが特徴です。

1枚



春には完成!

「藻岩山の森林と関わるきのこたち」

NPO法人藻岩山きのご観察会では10周年記念事業にあわせて図鑑作りを行っています。会員が10年間の観察会で判定した600種のキノコを収録しています。中田さんは一つ一つに解説を執筆中。「一つのキノコの項目を書くのに何日もかかることもあるんです」。春の完成が待ち遠しいですね。



NPO法人藻岩山きのご観察会

<http://moiyayama-kinoko.kansatukai.net/>

す。一つのキノコも納得するまでに二〜三時間はかかるので、でも努力すればするほど、わかつたときの喜びは大きいし、面白味がでてきます」。その努力と気力と集中力は見事です。会の運営のために会計も勉強したという中田さん。「『できないかも…』って躊躇するぐらいなら、『よし! やってみよう』の精神」。そんな中田さんのパワーの源は「やはり健康である



こと。よく山を歩き、よく寝てクヨクヨしない。今日も楽しく過ごそうと思う気持ちです」。

子育てに 悩む親への ラブレター

Love letter to the parents suffering
from child-rearing



隣の子育ては、よく見える。

特に小学校へ入学する頃によく感じるのが「我が子と他の子との違い」でしょう。あの子はあんなに上手にできるのに、うちの子は…と、何かにつけて比べてしまい、悩む親は多いですよ。でもね、隣の芝生はいつだって青いです。そして子育てとは悩み、つまづくものだと思います。親は子を愛するあまり、何か壁にぶつかると「私の育て方が間違っていたんだらうか」「親がもっと頑張れば良いんだらうか」と思いがちです。そうして「この接し方・言葉がけをすれば良い」というマニュアル的な情報にとびついてしまうのです。子どもも社会の中で育ちますから、親の影響だけを受けて育つ

子育てに自信がなく、悩んでばかり。
そんなお父さん、お母さんへ。
臨床教育学を専門とし、さまざまな悩みや
困難を抱えた家庭・地域・学校教育の現場と手をつなぎ
教育相談活動に参画している庄井先生に、
お話を聞きました。

取材・文・編集/本間千洋 デザイン/野崎亜美 レシピ/能戸英里

LOVE LETTER 書き手



しょうい よしのぶ
庄井 良信さん

広島大学大学院教育学研究科博士課程、広島大学教育学部助手、
県立広島女子大学・生活科学部・
人間福祉学科助教授、フィンランド・ヘルシンキ大学在外研究員を
経て、現在は北海道教育大学大学院
学校臨床心理学講座教授。

わけではありません。そして、子育てには即効性のある薬も、正解もありません。親子で悩みながら、時間をかけて成長していくものなのです。

子どもの弱さには寄り添い、抱きしめてあげたい。

最近よく「自己肯定感のある子」つまり、自分自身を好きな子に育てたいという話を聞きます。そのために子どもをほめる、ということとは否定しませんが、大事なことは、子どもが壁にぶつかり、弱さを見せた時にどうするか、ということ。親は心配するあまり「もっと頑張らなさい」「こうすれば良いよ」と、助言したくなりますよね。

でも何より先に「そうかい、つらかったね。間違っている、泣いたっていいんだよ」と、受け止めてあげると不安や悲しきで緊張している子どもの心は、ほぐれていくのです。そうして「弱い自分でも、間違える自分でも良いんだ」と自分自身を認められ、はじめて自己肯定感が育っていくのではないのでしょうか。そういう子は心に逃げ場、安心感があるので、あらゆることに挑戦できる心が養われます。どうか親は子にとって、不安になつたらいつでも帰れる「おひざ」になつてあげてください。

親も、自分に優しく。

そんなお話をすると「私にはできない、ダメな親だ」と、さらに自分を責めてしまう方もいるかもしれません。では親は、弱さや間違いがあつてはいけないのでしょうか？人間は誰でも、時に失敗して、悩み、立ちどまる。そうして乗り越えて大きく成長した親子を、私は何人も見てきました。今の競争社会には「早く、間違えてはいけない」という強迫感があり、私たちは日々シャワーのようにそれを浴び

ています。知らず知らずのうちに、それを子育てにもあてはめているのです。ゆっくりでいい、間違えていい。まずは親が自分に優しくなることが、大切かもしれませんね。

おじいちゃん
おばあちゃんへ

祖父母は、若い父母の「おひざ」になつてあげて。

若い親の子育てを見ていると、ハラハラしたり「そんなことくらいで」と思うことがありますか？でも良かれと思う助言は時として、できない親を追い詰めてしまうものです。祖父母の方々には、若い親にとっての、前述した「おひざ」になつてあげてほしいのです。「子育てって、悩むよね」と受け止めてあげて、いよいよ困った時には助けてくれる存在がいるだけで、子育てはグッと楽になります。皆で、子育てに優しい社会にしていきたいと、私は願っています。



自分の弱さをいとおしむ

庄井良信著・高文研

子育てで悩むことは悪くない。競争にさらされている自分に気づき、ホッとする一冊です。

日高 昆布しょうゆ 塩分カット1L



コープさっぽろ各店舗で
お取扱ひしています。

日高昆布を大きな釜でじっくりと煮出して作るので、昆布のうま味がしっかりと感じられる昆布しょうゆです。香り豊かなごぼうときのこに、昆布しょうゆのうま味とごま油のkokがおいしい1品です。お子さんと一緒に作りやすいように、ごぼうは小口切りにしています。昆布しょうゆをつかって、親子でおいしい笑顔を作りませんか？

トモエは北海道の
食育を応援しています！



福山醸造株式会社

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

使ったのは
コレ！



親子で作れる
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。

● 昆布しょうゆで作る ごぼうときのこの混ぜごはん(4人分)

米	2	合分
ごぼう	100 g	(約 1/2 本)
にんじん	50 g	(約 1/3 本)
本しめじ	60g	
生しいたけ	2	枚
ごま油	小さじ 2	
トモエ日高昆布しょうゆ		
塩分カット	大さじ 2	
本みりん	大さじ 2	
塩	ひとつまみ	

作り方

- ①お米を研ぎ、炊飯器で炊く。
- ②ごぼうは包丁の背で皮をむき、5mmの厚さの小口切りにする。にんじんはいちょう切りにする。しめじは石づきを取り、手でほぐす。しいたけは石づきを取り、スライスする。
- ③フライパンに油を入れて弱～中火にかけ、ごぼう、にんじんを炒める。2～3分炒めたら、きのこを入れてさらに炒める。
- ④みりんと昆布しょうゆを加えて混ぜながら炒め、全体に味が絡んだら火を止める。
- ⑤炊飯器のごはんに④と塩を加えてよく混ぜ、そのまま炊飯器で10分ほど味をなじませて完成。

お子さんと一緒に作る時のポイント

ごぼうはお子さんが手で押さえられるくらいの長さにかットし、まな板は子ども用の小さなものではなく、大人が使うサイズのものを使ってください。小さく、大人が使うサイズのものを使ってよいになってしまえば、かえって作業しづらくなってしまいます。

コープのバレンタインギフト



詳しくは「コープのバレンタインギフト」カタログをご覧ください。

バレンタインデーの贈り物に北海道のスイーツをお届けしませんか？ 子どもから大人まで喜ばれる道内メーカーの商品を数多く取り揃えています。大切な人へ伝えたい想いにあわせて、さまざまなギフトがお選びいただけます。

＊受付期間：1月30日まで

各店舗サービスカウンターにお問合せ・お申し込みください。

GIFT FROM CHOCOTTO

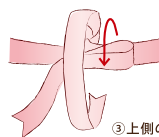
ちよこっと
からの
贈りもの

蝶結びでできますか？

暮らしのさまざまな場面で使われる「蝶結び」。「蝶々結び」や「花結び」の名前もあるように、結び目の形が美しく、贈りものをリボンで結ぶときの装飾にも使われます。

靴紐を結ぶ時にも使われるように、簡単に結べて強度もあり、解くときには両端を引っ張るだけでほどこけます。しかし、紐の絡ませ方を間違えると縦に結び目がきて格好が悪くなるばかりか、ほどけやすくなってしまう。

バレンタインデーのプレゼントを贈る際にぜひ正しい蝶結びを覚えてみてください。



①上側のリボンを1つ目のループを巻くように手前に回します。



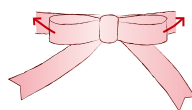
②下側のリボンで、1つ目のループを作ります。



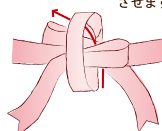
③リボンを交差させ、両端を上下に出します。(右が上になるように交差させます)



④形を整えて完成。



⑤両方のループを引っ張ります。



⑥2つ目のループを作りながら1つ目のループの後ろに持っていきます。



野菜は基本的に量り売り



入り口には旬の食材がずらりと並んだディスプレイ



鮮魚売り場の明るいおねえさん



まるで市場のような店内
案内してくれたシモーナさん



鮮魚売り場のすぐ向かいに
イートインコーナーが。野菜、チーズ、畜産のどのコーナーにもイートインがある



ワインも量り売り
食に関する書籍も



イートリーに行ったらこれを買おう！
シモーナさんおすすめ商品



RIGATONI
パスタ 2.8ユーロ



BAGNA CAUDA
バーニカウダ
ソース
9.8ユーロ



SUGO POMODORO
パスタソース
3.8ユーロ



CARNAROLI
259g 米
3.5ユーロ



コープさっぽろ イタリア視察レポート

2012年7月、
コープさっぽろは食育研究会を立ち上げました。
これまで8回にわたり、スローフード発祥の地
イタリアに調査チームを派遣。
現地の生産者、大学などを訪ねてきました。

●学んだところ

EATALY(イートリー)

EATALY=EAT(食べる)+ITALY(イタリア)。
「全ての人に高品質な商品を適正な価格で」と
いうコンセプトの元、2007年1月にトリノに1号
店をオープンした食材店。ここは単なる食材店
ではなく、食べて・買って・学べる複合スペース。
売場の至る所に旬を表すカレンダーや美味し
い豆知識が掲示されていて、食欲と好奇心を
刺激してくれる。キッチンのある教室では、大人
や子ども向けに様々な教育活動を行っている。
余計なものは「売らない」主義。「買うなら賢く、
必要な分だけ、美味しいものを”消費者が、自
分で選べる賢い食べ手になってくれることを強く
願っている。

「農業賞のつどい」レポ。ポートと 第9回農業賞のご案内

コープさっぽろ農業賞、再び始動！

2013年11月8日、札幌市内の

ホテルにコープさっぽろ農業賞の受賞者や関係者が一堂に会し、「農業賞のつどい」が開催されました。会場には、大人気の「畑でレストラン」が出現し、農業賞受賞の生産者の方々が育てたおいしいものがシェフの腕で素敵な料理に大変身！参加者同士交流を深めながら、環境を守る循環型の農業や漁業への取り組みについて情報交換をしている様子が印象的でした。再び始動した第9回の農業賞では、志ある生産者を全力応援します。皆さんの応募や応援をよろしくお願いたします。



コープさっぽろ
農業賞への
応援メッセージ



第1回特別賞受賞
(有)余湖農園 余湖 智さん

農業賞の受賞がきっかけとなって、立て続けに他の受賞の話が舞い込んできたことから、この賞の影響力の大きさを感じました。第9回の農業賞から、新たに6次産業や観光の取り組みなども表彰されると聞き、これからの農業の様々な可能性のヒントになるのではとも期待しています。



第9回「コープさっぽろ」農業賞【募集概要】

応募期間：2013年12月1日～2014年2月28日(当日消印有効)

①農業賞部門

表彰：大賞北海道知事賞(1本・賞金100万円)、大賞コープさっぽろ賞(1本・賞金100万円)、優秀新規就農者賞(1本・賞金50万円)、特別賞(2本・賞金30万円)、奨励賞(数本・賞金5万円)

Point | 新規就農者賞は概ね就農15年以内の生産者を対象としています。特別賞は、6次産業や後継者育成、新規技術開発などに取り組んでいる生産者を表彰することとします。

応募資格：北海道に在住する、農業を営む農業者個人、企業及び団体で、情報開示できる栽培、飼育履歴および内容を備えていること。

②漁業賞部門

大賞コープさっぽろ賞(1本・賞金50万円)、奨励賞(数本・賞金5万円)

応募資格：北海道に在住する、漁業を営む漁業者個人、企業及び団体で、環境を守り、水産資源の持続的利用を考えた漁業を営んでいること。

※①、②とも自薦他薦、コープさっぽろとの取引の有無は不問。過去に大賞、特別賞を受賞した生産者は除く

③交流賞

札幌市長賞(1本・賞金50万円)、特別賞(3本・賞金30万円)
奨励賞(数本・賞金5万円)

Point | 食育イベントや地域起こしイベントの実施、体験学習、ファームインやファームレストランの運営などを実施している方や生産者を表彰することとします。

応募資格：北海道の第一次産業をベースに、生産者と消費者を結び、相互の理解を深めるための取り組みを継続している個人・団体。

※自薦他薦、コープさっぽろとの取引の有無は不問

詳しくは、コープさっぽろの店頭のパoster、もしくはホームページをご確認ください

応募方法のご案内

応募用紙に必要事項を記入し、資料を添付してください。

応募用紙は、コープさっぽろ店頭、関係機関窓口などに置いてあります。

また、以下ホームページからダウンロードすることもできます。詳しい応募方法は応募用紙をご確認ください。

コープさっぽろ農業賞 <http://www.coop-sapporo.or.jp/contents/view/id/98>

コープさっぽろ農業賞「食べる・たいせつ北海道」<http://taberutaisetsu-hokkaido.com/>

FBページもあります！<http://www.facebook.com/nougyosyo/>

コープさっぽろ農業賞

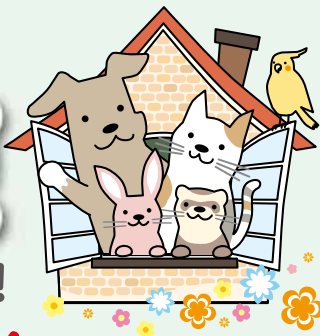
検索

「より安心なくらし」のご提案

アニコム損保のペット保険
どうぶつ健保
ふあみりい

どうぶつにも人の健康保険のような

ペット保険



があります!!

ペット保険
シェア **No.1**

※シェアは、各社の2012年の新規契約件数から算出しています。(株)富士経済発行「2013年ペット関連市場マーケティング総覧」調査

コープさっぽろの
組合員さんなら

「**集団扱保険料**」で
一般契約月払に比べて

約10%割安です

※保険料の分割割増がかからないため

ご継続は**終身OK!!**

お申込みただけの**どうぶつと年齢**

- 犬・猫 10歳11ヶ月まで
- 鳥・うさぎ・フェレット 7歳11ヶ月まで

※年齢は保険契約の始期日時点での満年齢となります。

パピヨン2歳
(Bクラスの場合)

例えば



ふあみりい50%の場合...

一般契約月払

2,380円

集団扱月払なら

2,170円

ふあみりい70%プランもあります。

商品内容等の詳細につきましては、パンフレット・「重要事項説明書」でご確認ください。

資料請求は**まずお電話で!**

コープさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)



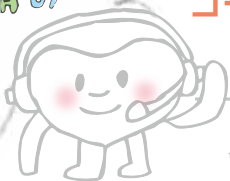
0120-37-2523

- ◆募集代理店 / ●生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部(保険契約の締結の媒介を行いません。)
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 / アニコム損害保険株式会社 東京都新宿区下落合1-5-22 アリニビル2F 〒161-8546

※資料請求いただいたお客様の個人情報の利用目的は、アフラックの各種商品やサービスの案内・提供・維持管理となります。

D130084 13年11月 CD056-1311-00

わたしと
CO・OP共済の
ちょこっと
いい話



コープさっぽろ共済推進室コールセンターをご紹介します！その2
保険の内容や手続きってなんとなくわかりづらい…。



明るく元気に！
(オペレーター藤田さんのお話)

オペレーターになって間もないせいか、まだまだ自分の対応に自信が持てません。その自信の無さが組合員さんに伝わり、聞き返されることがよくあるので、もっと自信を持って対応できるようになりたいと思います。発音や言葉遣いなどは普段から気を付けていますが、より明るく元気な印象が伝わるように日々心掛けています。



組合員さんにご自分の契約内容を
正しく理解してもらいたい！

毎月約5000件の新規加入があるCO・OP共済。店舗や宅配担当者からそれぞれ送られてくる新規加入申込書には、告知事項や直筆であるかどうかなど、確認事項がたくさんあります。せっかく加入しても、いざという時に役立たなければ何の意味もありませんよね。このコールセンターは組合員さんにご自分の契約内容を正しく理解してもらうために開設されました。



参加者募集

～ローズの香りに包まれて～
フリーリア化粧品学習&
ティータム



日 時 / 1月22日(水) 旭川地区本部 10:30~12:30
1月24日(金) コープさっぽろ北12条店2F会議室 10:30~12:30

参加費 / 200円(ケーキ・飲み物付き) 定員 / 各会場30名

応募締切: 1月14日(火) 必着①郵便番号・住所②氏名(ふりがな)③年齢④性別⑤電話番号と「化粧品学習会希望」と書いてFAXか郵便はがきでお申込みください。※応募者多数の場合は抽選となり、開催日3日前までにハガキにてお知らせします。

宮城県の専用バラ園で育ち、1本1本大切に手摘みされたバラから作られたフリーリア化粧品。そのバラに秘められた力を学びます。旭川地区は旭川地区本部組員活動委員会(旭川市北門町14-2144 FAX 0166-52-2391)へ、札幌地区は下記のお問合せ先までお申込ください。

お問合せ / コープさっぽろ組員活動委員会(担当林・浜館)
〒001-0012 札幌市北区北12条西1丁目
TEL 011-700-5460 FAX 011-700-5464
※月～金10:00～17:00(祝祭日は除く)

参加者募集

和の食材で
オリーブオイルメニュー作り

協賛: Panasonic Living SHOWROOM



日 時 / 1月22日(水) 11:00~14:00

場 所 / パナソニックリビングショールーム札幌
(札幌市北区北9条西2丁目1番地)

受講料 / 2,000円(前払い)、材料費800円(当日払い)

定 員 / 15名 持参品 / おてふき・筆記用具

※調理実習はありません。

お申込み方法: 電話申込予約後、1月17日(金) 17:00まで中央文化教室へお支払及び指定口座へお振込ください。

各メディアで活躍中のオリーブオイルソムリエ土上明子先生による、大根のミルフィーユ・根菜豆乳スープ等旬野菜をより美味しく食べるアイデアがいっぱいの和献立。最新式IHキッチンヒーターとキッチンを使ったレッスンです。※プチプレートランチとお土産付 協賛: パナソニックリビングショールーム / ネスレ

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条東ビル3F
TEL 011-222-4639
※月～金10:00～17:00(祝祭日は除く)

参加者募集

コープさっぽろも応援します
2014年 HBCラジオ ハウス
歩くスキー大会



日 時 / 1月19日(日) 11:00スタート

場 所 / 白旗山競技場(札幌市)

参加費 / 無料(記念品贈呈)

定 員 / 小学1年生以上の男女(応募者全員)

※締切までにご応募いただいた方全員ご参加いただけます。※コープさっぽろ店舗の専用応募はがきが必要事項を記入の上、郵送にてご応募ください。応募締切: 2014年1月8日(水) 必着(応募状況により締切を早めることがあります)

大会の特別ゲスト荻原次晴さんと一緒に歩くスキーを楽しもう! 初級者5km・中級者10km・上級者15kmの3コースがあり、子どもから大人まで毎年約2,000名の参加があります! コープさっぽろ・ハウス食品グループの商品詰合せや、参加記念バッジなどの記念品のプレゼントもぜひご参加ください。

お問合せ /
HBCラジオ ハウス 歩くスキー大会事務局
TEL 011-232-5851
※10:00～17:00(1/1～5は除く)

＜…………… 組員さんの声

車椅子で買物していた女性が、突然嘔吐してしまい、連れの人とそのままトイレに行ってしまいました。お店の人2人とお客さん2人が片付けていました。迅速な対応でとても素晴らしいことだと思いました。

参加者募集

コープさっぽろ・沖縄物産企業連合共同企画
**第8回「諸見里(もろみざと)さんの
 手作りシーサー教室」参加者募集**



日時 / **2月15日(土)** 午前の部10:30~12:30
 午後の部14:00~16:00

場所 / コープさっぽろルーシー店2階会議室

参加費 / お1人様500円(材料費)

定員 / 各回20名様 ※小学生以下の場合は保護者同伴

応募締切: 1月31日(金)当日消印有効。郵便はがきで①代表者の郵便番号、ご住所、お名前(ふりがな)、年齢、電話番号、ご利用店名、組合員番号②参加者全員のお名前(ふりがな)、年齢③希望の部(午前・午後・どちらでもよい)を記入してご応募ください(2月上旬、当選者へ案内状発送)。

コープさっぽろ店舗で2月中旬に開催する「沖縄フェア」のイベントです。沖縄恩納村の「ぎやらりー ゆびん」にて活躍中のシーサー職人、諸見里剛さんを講師に迎え、沖縄の伝統的な赤瓦や漆喰を使ってオリジナルのシーサーを手作りします!1グループ4名様まで(お1人での参加も可)子ども大人も楽しく体験できます。

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ供給企画室「諸見里さんの手作りシーサー教室」事務局 〒063-8501札幌市西区発寒11条5丁目10-1 TEL 011-671-5637
 ※月~金10:00~17:00(祝祭日は除く)

参加者募集

北海道のお米を食べて生まれた仲間
**コープブランドの黄金そだちを
 知っちゃおう!**



日時 / **1月30日(木) 10:00~13:00**

場所 / コープさっぽろ北12条店2階、山の手店2階、エルフィン店、江別店、小樽みどり店、旭川地区本部、苫小牧地区本部、帯広地区本部、北見きよみ店・あばしり店・遠軽みなみ店、釧路貝塚店

参加費 / 200円(黄金そだち商品の試食があります。)

定員 / 各会場30名

※応募者多数の場合は抽選となり、開催日3日前までにハガキにてお知らせします。

道産米を食べて育った牛の生乳から作られた商品の隠された裏側のお話などを聞いてみましょう!郵便はがきで①郵便番号・住所②氏名③年齢④性別⑤電話番号⑥参加会場と「黄金そだち交流会希望」と書いてお申ください。応募締切:1月18日(土)必着

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

参加者募集

**第4回北海道の森づくり交流会を
 開催します**

北海道のあしたの森を育てる
コープ 未来の森づくり基金



日時 / **1月25日(土)
 13:00~16:00(札幌会場は16:30まで)**

場所 / 札幌会場(コープさっぽろ北12条店)、旭川本部、山の手店、苫小牧本部、北見本部、釧路貝塚店、帯広本部

参加費 / 無料 定員 / 200名

郵便はがき・メール・FAXにて「森づくり交流会参加希望」と下記の事項を記載しお申込みください。①参加者全員の氏名②電話番号(代表)③参加会場④団体名(団体参加の場合のみ)。応募締切:1月15日(水)必着

「森を活かせば、地域と人が育つ」と題して、組合員さんと森づくり団体が集い、森や木の活用について交流を深めます。西栗倉村で森林の活性化事業に取り組んでいる牧大介氏(株式会社西栗倉・森の学校代表)の講演、組合員さんと森づくり団体の活動報告など、森や環境に興味のある方、ぜひご参加ください。

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ基金事務局
 〒063-8501札幌市西区発寒11-5 TEL 011-671-5651
 FAX 011-671-5743 E-mail csap.k.asumori@todock.jp
 ※月~金10:00~17:00(祝祭日は除く)



活動報告

ありがとうございます！ 「畑でレストラン」が2013年度 フード・アクション・ニッポン アワード受賞

2013年度の「畑でレストラン」は、6月16日の永光農園から10月6日の大塚ファームまで15開催が全て満員御礼となり、延べ約700名が参加しました。本年度も多数のお申し込みをいただき、ありがとうございました。

去る12月「畑でレストラン」は2013年度フード・アクション・ニッポン アワード(FANアワード)流通部門優秀賞を受賞いたしました。北海道の生産者・シェフ・流通の三者がしっかりと手を組み、産地消に取り組む姿を評価していただきました。2014年度の開催につきましては、店頭、ホームページ、Facebookページなどで4月に発表予定です。ますます進化する「畑でレストラン」に、今年もご注目のほどお願い申し上げます。



活動報告



道内7地区で開催 22,640名(昨年より3,715名増)の 皆様にご来場いただきました。

8月31日札幌地区(つどーむ)会場での開催を皮切りに、道内7地区の主要都市にて開催された「食べる、たいせつフェスティバル2013」。どの会場も沢山の来場者で賑わい、食べることの大切さを考えていただく機会となりました。

今年のテーマは「ぐるっと、おいしい、北海道」と題し、各地域の「美味しい」食材や「くらし」「環境」の取り組みを地元で活躍される生産者・企業・行政・学校などの方々のご協力をいただき紹介することが出来ました。会場では商品の販売や試食、子どもの体験学習コーナー、ステージイベントなど楽しく学べる企画をたくさん用意、「とても楽しかった!来年も楽しみ」など嬉しいお声をいただきました。

これからも、地域の元気を引き出す名物イベントとして定着するよう更にアイデアを広げ、楽しさ満載の企画を数多く準備し、皆様のお越しをお待ちしております。



お知らせ

「産後のカラダにおいしい本」 2013年12月より配布中



「妊娠中は定期健診で、産まれた赤ちゃんのことは小児科でいろいろ相談できるけれど、産後の自分のことを相談したい時はどうしたらいいの?」「産後の自分への食事ってどういものがいいの?」などの妊娠・出産に伴う不安を解消して、子育てを楽しんでもらいたい…。昨年12月より、コープさっぽろでは、「産後のカラダにおいしい本」を北海道各地の産婦人科や助産院へ配布しております。

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！

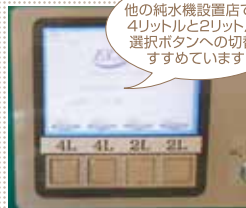
ご意見は各店舗の声の掲示板備え付けの「声を聞かせてカード」までお寄せください。

新しい店舗なので、
純水の機械があると思って
来てみたのですが、
置いていなくて残念です。

コープさっぽろの取組

純水機は開店当初より、パンのポポロさん横に設置されています。また、水量は従来の4リットルとその半分の2リットルの2種類をご用意しました。4リットルを持ち帰るには重いとのことがあり、お持ち帰りが楽な2リットルの選択ボタンを設けました。

札幌地区：月寒ひがし店



他の純水機設置店でも、4リットルと2リットルの選択ボタンへの切替をすすめています。

組合員さんの
ひとつひとつ、
大切にしていきます。
声

を

ホール内のトイレに
便座消毒液が無く、
その都度ラウンジ横の共用トイレに走り、
消毒液をトイレトペーパーに
吹き付けて便器を拭いてから
使用するのが大変でした。

コープさっぽろの取組

ご不便をお掛けいたしました誠にお詫言させていただきます。早速、各ホールのトイレにも消毒液を設置いたしました。今後はより快適にホールをご利用いただけるものと思います。この度は貴重なご意見をお寄せいただきまして誠にありがとうございます。

フリエホールつきさむ



皆さん、明けましておめでとーござ
いますーこのあいだタイヤを替えた
と思ったらもう新年が明けたなん
ど！時間の流れが早く感じるの
は、日々充実してるから？それとも
年をとったせい(笑)？いずれにし
ても2014年が組合員の皆さん
にとつて良い一年となりますよう、
編集部同お祈り申し上げます！

11月号

夫婦へのラブレターについて

●正しいことを言うときは少し
控えめに、などの言葉が、本当に
そうだなあ〜と心に染みわたら
ました。たとえ正しくても決して声
高に話すものではないと知ったば
かりです。

(札幌市 バツチリ感謝さん)

●こんなステキな年の取り方をし
たいなあと思いました。いつもガミ
ガミ子どもを叱っていることに反
省です。

(札幌市 zinkoさん)

●この詩は大好きなので、ちょ
こつとで取り上げられ、みんなが
読んで平和なご夫婦がいっぱいに
なれば…と思いました。

(釧路市 バジルさん)

●こういう詩に出会うことがない
ので新鮮でしたー娘にページを切
り抜いて渡しました。

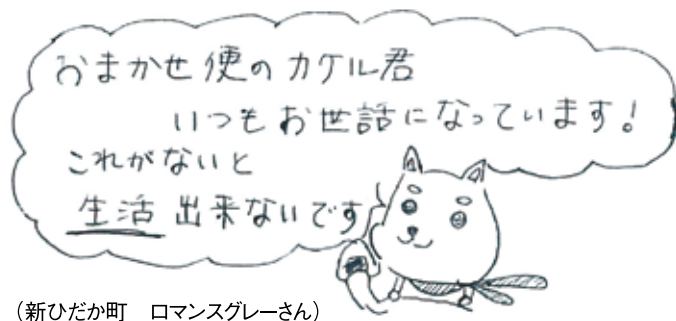
(札幌市 あずきさん)

cho-co-tto VOICE



●私が毎日面倒を見ている羊で
す。今年の1月に生まれた「さん
ちゃん」です。呼んだら飛んできて
足にびったりくっついて…。

(美深町 羊飼いのハイジさん)



(新ひだか町 ロマンズグレーさん)

ステキな写真・イラストが
届きました！

「北海道のおいしいを育てよう」を応援します

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

大丸藤井

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

北海道大日精化工業(株)

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

東洋インキ北海道株式会社

〒063-0062
札幌市西区
西町南11丁目1-36
☎661-4425

紙・包装資材・家庭紙

日藤株式会社

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

エイチケイエム紙商事株式会社

〒006-0832
札幌市手稲区
曙2条4丁目3-27
☎699-8686



東札幌日通輸送株式会社

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

サカ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

有限会社原製本所

〒065-0021
札幌市東区北21条
東1丁目4番1号
☎721-2825

株式会社 カネト **アキホ**

〒061-1274
北広島市大曲工業団地
2丁目4番地4
☎377-2000

● 実家の畑に忘れられたように残っていたトマトたちです。こんなところに植えたつもりはないのに、しっかりと大きな実を4つもつけていました。残念ながら赤くはな



● にしの店でもらえる「ぬりえ」が楽しいです。毎月絵柄が変わるし、塗って持っていくと店内に貼ってもらえるので毎回気合を入れて塗っています！これからも楽しみにしています。
(札幌市 M・Yさん)

■ この他にもたくさんのお便りをいただきました。ありがとうございます！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などがありましたら、ぜひアンケートにお書き添えくださいな。



おたより
待っています



らなかつたみたいだけど、食べ物の力強さに圧倒された瞬間でした。
(富良野市 くうとととさん)





電気代の 値上がり後が心配

お家の中で使い切らずに余った電気は通常買っている電気よりも高い価格で電力会社に買い取ってもらうことができるので、電気料金が値上げになっても安心です。

光熱費をもっと節約したい

太陽光発電システムが発電を行っている壁の間、お家の中で使われている電気をまかなってくれるので、月々の電気代をグッと節約することができます。

環境問題に 貢献したい

太陽光発電システムは、発電の際には地球温暖化の原因とされているCO₂をまったく排出しない、環境にやさしい自然エネルギーです。また、電力モニターで発電状況などが目で見てわかるので、省エネ意識の向上にもつながります。

今後の 投資になるのなら

エネコープでは、組合員さんのご要望に合わせて個人向けの10kW以上全量買取システムのご提案も行っていきます。

コープの太陽光発電、
こんな方にオススメ!!!

無料見積・

電気代シミュレーションなど、
詳細はお気軽にお問合せください。



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

無料見積 太陽光発電・ストーブ・灯油
ボイラー・ガスコンロ



愛する家族へ、最期のおくりもの。

コープの家族葬

フリエ

いつでも、どんなときも安心 **登録会員・積立コース**

1口 **1,000円/月**より**5種類**の安心コースをご用意

満期となり、葬儀をお迎えの場合は	
一口満期	288,000円
特典として	300,000円
として葬儀代金に充当できます	

- 特典の一例
- 葬儀プランによって、最高3口まで充当可能。最大36,000円割引いたします。
 - フリエの直営葬、提携葬共に、式場料などの割引がございます。

他社の制度をやめ「フリエ積立」をご利用する場合の「解約積立金制度」



◎葬儀実施時、上限3万円まで他社解約手数料を代金より値引きいたします。

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7種類*。

ご予要プランも承ります

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

200名
まで葬儀
可能

協同の苑・ご相談・積立・ご見学などのお問合せ
【フリエホールつきさむ】
札幌市豊平区月寒中央通10丁目6-1

TEL 011・867・0650

月～日(9:00～18:00)



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も安心の場所です。

上質な日本の春の旅、今井浜東急リゾートに2泊する。

あったか 春の伊豆半島周遊 桜紀行 伊豆高原・桜の里・松崎の染井吉野観桜

3日間 出発日/4月2日(水)・6日(日)・10日(木)

■大人1名様旅行代金(2~3名1室)

59,800円

※1名1室は12,000円追加となります。
※子ども同額

■チェックポイント!

温暖な春の伊豆半島と人気の鎌倉をめぐる3日間。伊豆高原やうろこ壁で有名な松崎の桜の名所や松崎の田んぼ一面に花が咲き誇る「田んぼをつかった花畑」など、春のお花をお楽しみいただけます。ご宿泊は、伊豆で人気の温泉リゾートホテル「今井浜東急リゾート」に宿泊。2013年に客室や大浴場がリニューアルされ、新しい客室でお寛ぎいただけます。お食事もお金目鯛など伊豆の味覚もお楽しみいただけます。



大室山 桜の里
西伊豆の大室山の麓にある桜の里では、40,000㎡の広大な園内で約40種類の桜が、咲き誇る桜の名所100選にも選ばれています。



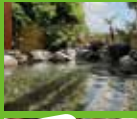
松崎 田んぼをつかった花畑
稲刈りが終わった田んぼに66,000㎡にアフリカセンセカ、ヒナゲシなどの巨大な花畑が誕生する松崎の春の風物詩となっています。



松崎 那賀川の染井吉野
那賀川沿いの約6キロに1,200本の染井吉野が咲き、多くの花見客で賑わいます。のどかな田舎町の風景と染井吉野のピンクのコントラストは見たえ十分です。

宿泊ホテル(1・2泊目)

伊豆今井浜温泉
今井浜東急リゾート



2013年リニューアルされた客室



1	新千歳空港→羽田空港=伊豆高原=大室山 桜の里=今井浜温泉(泊)	伊豆
2	ホテル=浄蓮の滝(日本滝百選)=西伊豆から世界遺産の富士山眺望=松崎 うろこ壁の街並み=田んぼを使った花畑=下田港「伊豆クルーズ」=今井浜温泉(泊)	伊豆
3	ホテル=小田原蒲鉾店=鎌倉 鶴岡八幡宮・自由散策=羽田空港→新千歳空港	伊豆

※交通諸事情によりコース・日程・時間(到着時間)が変更となる場合がございます。

■募集人員40名 ■最少催行人員20名 ■往復航空機利用
■食事(朝2・昼2・夕2) ■添乗員同行 ■貸切バス利用

■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

コーポトラベル
コープさっぽろ旅行事業部

〒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/>

月~金10:00~18:00、土10:00~15:00(日曜定休)

コーポトラベル 検索

ご夫婦、お友達同士に最適! 3~4月に行く 函館・旭川・帯広・釧路 女満別発着も追加代金不要

安心の 全日空/確約 食事・観光付 新千歳より添乗員同行 新千歳発着

フリー&ちょっぴり コーザス カーニバル インスピレーション号(7万トン) 飛鳥Ⅱの約1.5倍で航く!

夢のカリフォルニア&8日間
◆内側キャビン/旅行代金/大人お1人様/2名様1室
メキシコクルーズ 178,800円~188,000円

カリフォルニア・メキシコクルーズ&9日間
◆内側キャビン/旅行代金/大人お1人様/2名様1室
ラスベガス 228,800円~238,800円

OP観光(別途料金) 世界遺産
グランドキャニオン1日観光

船内は食べ放題! & 遊び放題!



■出発日/旅行代金(大人お1人様・2名1室利用) (日曜日出発)

客室タイプ	内側キャビン (窓なし、シーテ付)	海側キャビン (海側窓あり、シーテ付)	グランドスイート (バルコニー、バス付)
3/9	8日間 178,800円 9日間 228,800円	218,800円 268,800円	278,800円 328,800円
3/16	8日間 183,800円 9日間 233,800円	223,800円 273,800円	283,800円 333,800円
3/23-30 4/6-13-20	8日間 188,800円 9日間 238,800円	228,800円 278,800円	288,800円 338,800円

早割70 ご出発の70日前迄にお申込、全額ご入金頂くと、ご旅行代金から、2名様で10,000円をお引引。

燃油サーチャージ(11/15現在47,000円)、空港/港湾諸税は別途。
(8日間・9日間コース共通) ■最少催行人員/15名様 ■添乗員/新千歳空港より同行
(8日間コース) ■食事/朝食5回・昼食5回・夕食6回(機内食は除く) ■宿泊/カーニバルインスピレーション号(船中4泊)、ロサンゼルス:ミヤコホテル又は同等スーベリアクラス(1泊)、機内(1泊)
(9日間コース) ■食事/朝食6回・昼食5回・夕食6回(機内食は除く) ■宿泊/カーニバルインスピレーション号(船中4泊)、ロサンゼルス:ミヤコホテル又は同等スーベリアクラス(1泊)、ラスベガス:ルックツール又はモンテカルロ(2泊)、機内(1泊)

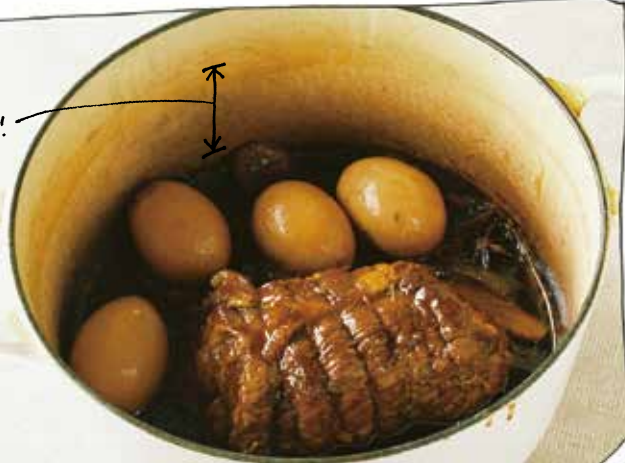
旅行にもポイントが付きます!

コーポトラベル取扱の全旅行商品に
(他社主催/JTB、JR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 -COOP

煮汁はこんなに濃くなります!



イラストレシビ/こくれあいこ 写真/山本雅世 デザイン/こくれけいすけ

あけまして

おめでとくにございます、

12月に家族で北海道へ

引っ越してきました、

おいしい食べ物がいっぱいで

広々とした北海道での生活を

思う存分たのしみたいと

思っています、

どうぞよろしくお願ひします、

さて、1月のテーマは、煮豚と煮卵。

我が家では「毎年

お正月シーズンに作ります。

おせちの一品にしたり、

ラーメンやチャーハンに入れたりと

作っておくと何かと重宝します、

ぜひ一度挑戦してみてください!



こぐれあいこ

家庭料理研究家(小樽市在住)。
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」

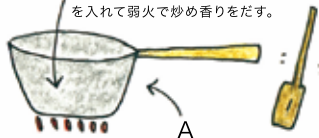


煮豚、煮卵、煮汁を使って!

しょうゆラーメン



を入れて弱火で炒め香りをだす。



③ 器に茹でたラーメンを入れ、
②のスープを注ぎ入れ、
煮豚の薄切り
半分に切った煮卵
茹でたほうれん草
長ねぎの小口切り } をのせて完成!

② ①にAを加えて火を強めてあたためる。
味見をして味を調える。

ラーメンのスープは
少し濃いかなと思うくらいでいい

- 【材料】 2人分
- ごま油… 大きさ1
 - 長ねぎ… 5cm
 - にんにく… 1/2かけ
 - 水… 4カップ
 - 煮豚の煮汁… 大きさ3~4
 - 鶏がらスープの素… 小さじ2
 - 塩… 小さじ1/2
 - ごま油… 少々
 - 粗挽き黒こしょう… 少々

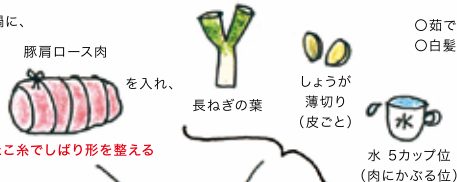
- 生ラーメン… 2玉
○煮豚の薄切り、煮卵、
茹でたほうれん草、
長ねぎ… 各適量

煮豚と煮卵

- 【材料】 作りやすい分量
- 豚肩ロース肉(塊)… 500g
 - 長ねぎの葉… 1本分
 - しょうが… 1かけ
 - 水… 5カップ位
 - しょうゆ… 1/2カップ
 - 酒… 1/4カップ
 - きび砂糖… 大きさ2
 - 八角… 1かけ

- 茹で卵… 4個
○白髪ねぎ、香菜… 適量

① 厚手の鍋に、



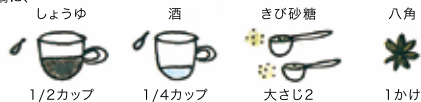
を加えて強火にかける。
↓
煮立ったらアクをとる。

③ ②の鍋に、



茹で卵4個を加え、
ふたをとり更に30分煮る。

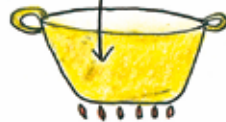
② ①の鍋に、



④ 肉と卵を一度取り出して
汁だけを20分ほど、強火にかけて
1/3量まで煮つめる。

↓
肉と卵を戻して10分ほど煮て完成!
肉の粗熱が取れたら薄切りにして皿に盛りつけ、
半分に切った煮卵、白髪ねぎ、香菜を添え、
煮汁をかけて頂く。

Aを加えてふたをして
弱火で約40分煮る。
(ときどき上下をかえす)



冷蔵庫で約1週間もちます!



女子みて
米白ひき黒しょうゆ
たっぷり入って!



来月は
りんごシヤムの予定ですよ!

A 子孫繁栄

にしんの卵。卵の数が多いことからたくさんの子どもが出来るように願いが込められています。

B 文化の繁栄

書物の巻き物に似た形であることから、学問や習い事の成就を願っています。また、「伊達」は華やかさを表しています。

C 五穀豊穡 (ごこほうじょう)

昔はイワシが田畑の肥料として使われました。豊作を願う縁起物として食べられます。

D 不老長寿

長いひげと腰が曲がっている様子を老人に見立て、腰が曲がるまで元気であられるようにとの願いが込められています。

E

平安を願う

大根ににんじんを加えて紅白にした縁起物。紅白でめでたさを表現、平安への願いを込めています。



G 立身出世を願う

形は「日の出」の象徴です。力強く昇る初日の出にあやかり、学業や仕事の成功を祈ります。また、紅白でめでたさを表現しています。

H 豊かな暮らしを願う

「金団」と書き、黄金色に輝く財宝に見立て、経済発展や豊かな暮らしを願います。

I 喜びを広める

「よるこぶ」の語呂合わせと、古代は「ひろめ」と呼ばれていたことから「喜びを広める」という縁起物となりました。

F

勤勉健康を願う

まめに働き、まめに暮らせますようにと願いを込めて。また黒は魔除けの力をもち、黒々とした健康にとの意味もあります。

“ちょこっと” 復習ノート

睦月

何となく知っているけどきちんと答えようとすると困ってしまう、そんなあいまいな知識ってありませんか？このコーナーではそんな知識についてもう一度おさらいし、復習をしましょう！

1月は、おせち料理についての知識です。今年はどんなおせち料理を食べましたか？何気なく食べているおせち料理には、実は料理一つ一つに新年をよりよく暮らすための願いや意味が込められています。A～Iをそれぞれお料理と結び付けてみましょう！



“ちょこっと” 復習メモ 《はかる》

レシピを見ながら料理をするときに大事な「はかる」という工程。初めて作る料理はレシピ通りきっちりと作る事が成功への第1歩。少々？ひとつまみ？など知っているつもりの「はかり方」の基本を復習しましょう！

□ 正味とは？

正味とは皮や種を除いた実際に食べられる部分の重さのことをいいます。

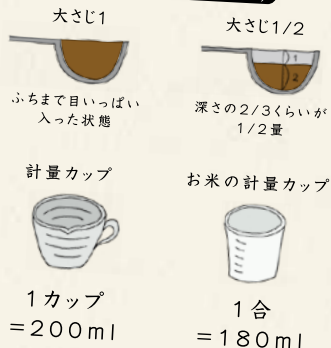
道具で、はかる。

【大さじ1は15ml・小さじ1は5ml】

粉状のもの(塩や砂糖など)



液体のもの(しょうゆなど)



炊飯器に付いている計量カップは1合です。平らな場所に置いて真横から見て計りましょう。

目で、はかる。

しょうが1かけ、じゃがいも2個って何グラム？そんなときに目安の重さを知っておくと便利です！

しょうが・1かけ



15g

にんにく・1かけ



10g

じゃがいも・中1個



150g

にんじん・中1本



200g

たまねぎ・中1個



200g

たまご・1個



50~60g

手で、はかる。

少々

親指と人さし指でつまんだ量



ひとつまみ

親指と、人さし指、中指の3本でつまんだ量



〇〇cmに切る

人さし指と中指をくっつけた幅はちょうど3~4cmほどになります。自分の指の幅を覚えておきましょう。



□ 適量と適宜の違いは？

適量とは、ちょうどよい量を必ず入れるということ。これに対し、適宜は必要であれば入れる、お好みでというときに使われます。

Q2 店舗以外では手に入れないの？



確実に手に入れるなら宅配トドックがオススメ!
毎月必ず自宅までお届けします!

Q1 Cho-co-ttoは どこに置いてあるの？

コープさっぽろ店舗では毎月1日発行。店舗によってはすぐ
なくなってしまうから早めの来店が狙い目! 毎月1・2・3日は
ワンツースリーコープデーも開催中!



Q3

宅配トドックを
始めるには
どうしたらいいの？

Cho-co-ttoの
入手方法を
おさらい
しよう!

まずはコープさっぽろの組合員になって(一口1,000円以上の出資金が必要)、
宅配加入手続きをお願いします。出資金は脱退時に返金されます!

資料請求・お問合せは…

トドックコール ☎ みんな クイック 0120・307・919

受付時間/月～土10:00～18:00(携帯電話からは0570・037・919へおかけください)



Cho-co-ttoのバックナンバーが読みたい! どうしたらいい…?

皆さんのそんな声にお答えしてバックナンバーセット販売決定!!

1年分のCho-co-tto12冊を1セットにして4,440円(税込)で販売します! 詳しくは次号以降のアンケートページにて。乞うご期待!!

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「にしん」の
レシピを教えてください
- Q5. ご意見・ご感想をお聞かせください。
イラスト・写真もお待ちしております

応募方法

- ①お名前(ふりがな) ②ペンネーム ③年齢 ④電話番号 ⑤住所
⑥メールアドレス ⑦ご希望のプレゼント(A～C)をご記入の上、下記まで応募ください。

※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
「1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: 1月20日(月) 必着

ちょこっとに関するお問合せ: TEL 011-671-5770 ※月～金 10:00～17:00(2013年12月28日～2014年1月5日を除く)
※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。

12月号P2の告知内容の一部に誤りがありました。「Dコース・コープさっぽろで使えるJCBギフト券3,000名分<50名様>」とありますが、正しくは「3,000円分」の誤りでした。読者の皆さまにご迷惑をお掛け致しましたことを、お詫びして訂正致します。

今月のプレゼント

A. 和田農園より 「ごぼうと焙煎ごぼう茶のセット」

今月の<作る人>で紹介した、和田農園より、ごぼうと焙煎ごぼう茶をセットでお届けいたします。
……………3名様



※写真はイメージです

B. 表紙の食器



どんな料理にも合う、札幌市の陶工房&ギャラリー「Mano」の杉田真紀さんによるディナープレート・生成りをプレゼント。
……………1名様

C. 読者レシピの食器

読者レシピ内「ごぼうとじゃこの佃煮風」で使用した食器。使い勝手の良い3個セットで。
……………1名様



※発表は発送をもって替えさせていただきます。

編集後記

新年明けましておめでとうございます。みなさんはどんなお正月をお過ごしでしょうか。新しい一年のはじまりです。今年も「北海道の食をおいしくする」ために、「ちょこっと」を通じてみなさんに様々な情報をお届けできるよう、編集部一同頑張っていきたいと思っていますので、よろしく願いたします!(S)。

新しい年を迎え、皆様にご挨拶申し上げます。

コープさっぽろの2013年は、「食」と「食育」の取り組みが大きく進んだ1年となりました。

「食」の取り組みとしては、従来から販売している「北海道100」シリーズや飼料米を活用した「黄金そだち」シリーズの他、北海道の工場で生産し、良品で低価格を実現させた「なるほどコープ商品」を大幅に増やしました。更に、「北海道の食をおいしくする」取り組みとして、2年目となる「畑でレストラン」を15回開催した他、「幼稚園食」や「産後食」などの拡充を行い、過疎化や高齢化社会に対応する「移動販売車カケル」も利用可能な地域を拡大させました。

「食育」の取り組みでは、全道7箇所では2万2千人を集めた「食べたい、せつふステイブル」の開催や、本格的に北海道の食を育てることを目的とした「食育研究会」の活動も行いました。なお、食育活動への繋がりを作った「農業賞受賞」は2014年に9回目の開催を致します。

その他、日々の組合員さんの要望に応える取り組みを進め、店舗の惣菜コーナーを充実させた他、宅配システム「トドック」では「見守りトドック」という新たな見守り機能を持たせながら、全道へより安全で安心なおいしい食を届ける事業へ発展させることも出来ました。

2014年は「北海道の食をおいしくする」取り組みを更に深め、北海道で持続可能な循環型経済を推進し、エネルギーと食料の自給率を高めるための貢献を果たすとともに、北海道の組合員さんに必要とされる生協であり続ける努力を重ねてまいります。

最後に本年も変わらぬご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。皆様のご健康とご多幸を心より祈念して、私の新年の挨拶とさせていただきます。

生活協同組合コープさっぽろ 理事長

大見 英明



第22号
2014年1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、安田三千代

プロモーション/今宮康

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

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

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



A-01-080050

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.22

〔見守りドック〕

おばあちゃん、 これ送ったの食べてね。

こんな方に…

遠くで暮らす高齢の親が心配

単身赴任の夫に簡単調理の物を

ひとり暮らしの子どもに送りたい

「見守りドック」にご登録いただくと、

遠くで暮らすあなたの大切なご家族に、あなたが注文したドックの商品をお届けします。

◎お届け先で万が一のこと、異変を感じた時はご連絡いたします。

お申込み・お問合せ 配達担当またはドックコールへお気軽に。

☎0120・502・112 携帯電話からは **0570・052・112**

※受付時間/月～金9:00～21:00、土9:00～18:00(日曜休み)

2013年
10月28日より
サービス
開始

道内各地へ
配送します



コープさっぽろ -CO.OP

“北海道フルコース”キャンペーン



**サッポロビールの
全商品対象**

対象商品1,500円(税込)以上の購入が記載されている「コープさっぽろ」のレシート(複数枚合算可)で
計190名様に抽選で当たる!

〈応募締切〉
2014年
1月19日(日)
消印有効

A コース **HOKKAIDO FULL COURSE**
story of passion

一日限りの北海道という名のフルコース。〈20組40名様〉

北海道を活動拠点に、和・洋・中それぞれのジャンルで活躍中の著名シェフたちが、旬の北海道食材で作る最高の料理を、フルコースで味わえる特別なディナーです。

「HOKKAIDO FULL COURSE」は、北海道の食文化価値向上を目的とし、アジアを代表する食の宝庫である北海道の食材を使用し、その食材を使いこなすことに長けている、北海道を代表する多ジャンルの著名シェフ達が、テーマ性を盛り込みジャンルを超えた渾身の一品を、フルコースというひとつの流れで表現する食のイベントを中心としたブランド構築プロジェクトです。

- 日時：2014年3月19日(水) 19:00～ ※一般のお客様は、19:30からの開演となります。
- 会場：宮の森ミュージアム・ガーデン(札幌市中央区宮の森2条11-2-1) ※会場までの交通費はお客様のご負担となります。
- URL：www.facebook.com/hokkaidofullcourse

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)

C コース **コープ東川
ほしのゆめ
10kg**

第4回コープさっぽろ農業賞 農業特別賞受賞(50名様)

D コース **コープさっぽろ
で使える
JCBギフト券**

3,000円分(50名様)

対象商品 サッポロビール製品の全商品が対象です。 **応募方法** 対象商品1,500円(税込)以上でご応募できます。 **応募締切** 2014年1月19日(日) 当日消印有効 **※詳しくは店頭での専用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。