

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

パリッとジューシー。
大好き！とり肉

2月号

2014 | vol.231

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

とり肉

- 04 コープのお店にGO!
今月の新商品
- 05 ごはんとおかずインデックス
- 06 大地のレシピ
- 07 表紙の器
- 08 とり肉あれこれ豆知識
- 10 ふしぎうち!
- 12 <作る人生産者インタビュー>
黄金そだちの知床どり
- 18 生産地で見つけたおいしいもの
- 22 きほんのみ
- 26 シエフの隠し技
- 28 食卓に彩りを添えて、
まっとおいしく。<食彩レシピ>
- 34 わが家のいちおしレシピ!
- 45 イタリア視察レポート
- 46 天使大学1週間使い切りレシピ
- 48 酒は人なり
- 50 コープさつばろ農業賞レポート
- 51 ちよびっく家庭菜園
- 52 暮らしの養生つり帖
- 54 雪あそびに慣れない親子へのラブレター
- 57 ちよびっくからの贈りもの
- 58 給食食へ隊

2月の行事

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
						1 1・2・3 <small>・ガーナチョコレートの日 ・LGT1の日</small>
2 1・2・3 <small>・靴の日 ・つば漬けの日</small>	3 1・2・3 節分 <small>・のり巻きの日 ・大豆の日 ・乳糖の日</small>	4 立春 	5	6 <small>・海苔の日 ・抹茶の日 ・アンソルマンの誕生日</small>	7	8
9 <small>・ふくの日 ・肉の日</small>	10 <small>・櫻井の日 ・ふきのとうの日</small>	11 建国記念の日	12 <small>・レトルトカレーの日 ・黄ニラ記念日</small>	13	14 パレンタインデー	15
16 <small>・寒天の日</small>	17 <small>・切り干し大根の日</small>	18	19 雨水	20	21	22 <small>・おでんの日</small>
23	24	25	26	27	28 <small>・ビスケットの日</small>	

1・2・3…1・2・3コープデー …ちよびっくコープデー …シニアコープデー



今月の表紙 撮影協力店

しん
とり伸、

札幌市西区発寒6条14丁目1 三浦ビル1F
TEL 011-671-7755
17:30~24:00(金曜・土曜~翌1:00) 日曜休

表紙の焼きとりをはじめ、今月の<作る人>で紹介した日本ホワイトファーム株式会社産「知床どり」を提供。時期により産地が変わる場合があるので、知床どりを味わいた方は、事前にお問合せをいただくと確実です。

- 62 ちよびっくインタビューメイシヨ
- 65 組合員さんからのご意見揭示板
- 66 Cho-co-tto VOICE
- 71 わたしのCO-OP共済のちよびっくごうごう話
- 72 ちよびっく保存食
- 74 アンケート
- 75 One for all, All for one.

Cho-co-tto 2

月号 2014[vol.23]
ちよこっと



**カフェショップのような
本格的な味わい!**

香り高いカナダ産メープルシロップとやさしい甘さとココのはちみつを加え、ほっとする味わいに仕上げました。

北海道森永乳業販売
カフェラッテ
メープル&ハニー

発売中



**ついに出了!
トクホのボス誕生!**

食事の脂肪吸収を抑えてくれるトクホの缶コーヒー!「ボス」だからおいしく続けられる!(微糖タイプ)

サントリーフーズ(株)
ボス グリーン
(特定保健用食品)

発売中



**チートスに
九州しょうゆ味が新登場!**

サクサクした食感の「チートス」に九州しょうゆ味が新登場!サクサクした食感のコーン生地に、甘口でココのある九州しょうゆで仕上げた九州しょうゆ味。

ジャパンフリトレー(株)
チートス
九州しょうゆ味

発売中

コープのお店にGO!
今月の新商品



**ご自宅用にも、
プレゼントにも
“次世代に残したい”
オリジナル道産酒**



道産酒を応援する市民有志のプロジェクト「花咲醸酒hana-sake43°」のオリジナルラベル商品が誕生!北海道の「人」が、北海道の「米」を原料に、北海道の「水」で醸した各蔵自慢の日本酒を販売します。第1弾は北の錦、金滴、千歳鶴、二世古、男山の5銘柄。3月には第2弾を発売予定。各300ml(500円税込)なので飲み比べや、ちょっとしたプレゼントにもおすすめです。(詳細はP48を参照)

花咲醸酒 hana-sake43°の会 / 北海道酒類販売株式会社
花咲醸酒 hana-sake43°
各300ml

発売中



**-196°Cストロングゼロから
桃フレーバー限定発売!**

-196°Cストロングゼロから、桃のみずみずしい甘みと、やわらかな香りが楽しめるこの時期限定の「桃ダブル」新発売です!昨年も大好評だったフレーバーです。

サントリー酒類(株) / サントリーピア&スピリッツ(株)
-196°Cストロングゼロ
<桃ダブル> 350ml

発売中



**厳選果実の
「直搾り」世界のフルーツ便!**

世界各地から厳選した果実を使用した限定出荷の直搾りが登場!フロリダ産バレンシアオレンジの果肉をまるごと搾った、みずみずしい味わいです。

宝酒造(株)
直搾り 世界のフルーツ便
フロリダ産バレンシアオレンジ 350ml

発売中

大好き！とり肉

もも

きちんとチキンソテー 22

しょうゆザンギ 26

塩ザンギ 27

みそ煮込みうどん 28

オレンジチキン 34

マスタード照り焼き 37

パリパリ鶏のうま辛揚げ 38

とり肉とかぼちゃのトマトパスタ 39

知床鶏のトマトクリーム煮 40

ささみ

ささみのピュアだしスープ 24

ほうれん草とささみの和え物 32

ささみサラダ 35

ささみの二夜干し 裏表紙

ひき肉

とりの煮寄せ 30

チキンボール 35

皮

とり皮せんべい 31

手羽

骨付きチキンカレー 41

むね

とりむね肉のオイスターマヨネーズ和え 36

チキンカツ 37

手作りチキンナゲット 56

【いろいそ】

とり鍋 36

たっぷり白菜とチキンのシチュー 41

シンガポール風チキンライス 43



豚肉もおいしい

厚揚げ酢豚 42

豚バラ肉のロールキャベツ 46

カリカリ豚肉のピリ辛キャベツ 47

簡単ヘルシー揚げないコロッケ 47

ぱっとできるかも

昂(うづし)特製バエリア風 06

ロールキャベツのマカロニサラダ 39

鮭のトマトパスタ 40

チンジャオ焼きそば 42

なすの胡麻和え 46

鮭となすのマリネ 47

鮭のちゃんちゃん焼風 59

今月の保存食

りんごジャム 73

りんごのキャラメル煮 73



ポカポカ太陽で育てられた

大地のレシピ

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とっておきレシピです！

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



うづら

昴特製パエリア風

材料 4人分

白米……………2合	玉ねぎ……100g(小1個)	昆布茶……………4g
黒米……………大さじ1	コーン……………50g	水……………450cc程度
ベーコン……………60g	ピザ用チーズ……50g	かつお節・しょうゆ
パプリカ赤・黄 各1/2個	バター……………20g	……………各適量
ピーマン……………1個	塩……………小さじ2/3	

作り方

- 1 黒米を50ccの水と一緒に耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで3分加熱し、米と水に分けておく。黒米を茹でた水と、水を合わせて450ccになるように量っておく。白米は軽く洗ってザルにあげておく。
- 2 ベーコンは5mm程度の幅に切り、ピーマン、パプリカは縦に8等分、玉ねぎはみじん切りにする。
- 3 ホットプレートにバター半量を入れ、ピーマンとパプリカを焼き、しんなりしたら取りだしておく。
- 4 残りのバターと玉ねぎを入れて炒め、玉ねぎが透明になったら白米と黒米を入れ、さらに炒める。
- 5 ①で量った水と、塩、昆布茶を④に加えて混ぜる。
- 6 米の表面を平らにし、ベーコンとコーンを並べて、蓋をして沸騰させ、約3分そのまま加熱する。
- 7 温度を140℃に下げ約15分炊き、その後約10分保温にする。炊き上がったらパプリカ、ピーマン、チーズを並べ、スイッチを切って約3分ほど蒸らす。
- 8 かつお節、しょうゆをかけて完成。

教えてくれた人

みぞくち

溝口 めぐみさん(深川市)

栄養・食感・色合いも変える黒米。
和風に仕上げました。

料理のポイント

黒米をレンジにかけることで調理時間が短縮でき、発色も良くなります。米が焦げやすくなるので火力は超弱火などに調整してください。水分を逃がさないように、アルミホイルで蓋を覆うことが美味しくつくるポイントです。

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〕
なかしま
中島
ともゆき
知之さん

群馬県に生まれ、幼少から美眼
市で育つ。倉敷芸術科学大学
大学院芸術研究科にて備前焼
をはじめとする陶芸の技術と知
識を学び、2005年、道都大学非
常勤講師に。NHK文化セン
ター陶芸講座講師も務める。

プレゼント



写真の「四角板皿」(4,000円)を1名
様にプレゼント(詳細はP74を参照)

備前焼の技術をベースに オリジナルの作風を追求

創作や個展の開催など自身の作
家活動を行いながら、大学や講座
で講師も務めている札幌在住の陶
芸家・中島知之さん。

「僕が進んだ大学のある岡山県
は備前焼が有名で、人間国宝の先
生からも指導を受けられるという
貴重な場でした。現在の作風は釉
薬や焼き方を自分で研究し、積み
重ねてきたものが一つの作品に集
約されているのですが、やはり
ベースになっているのは備前焼の
手法です」(中島さん)。

作品の特徴といえる複雑な色の
変化は独自の釉薬の配合と、窯に

炭を入れて焼く「炭化焼成」によ
るもの。器を窯に置く位置でも仕
上がりが変わるため、一つとして
同じものはありません。また、大
学では授業を通し、北海道のもの
づくりを担う若い世代の育成に
も力を注いでいます。

「北海道は焼き物をやっている
人が少ないですし、もっと仲間を
増やしたいという気持ち。陶芸に
ついて話せる作家の輪が広がっ
て、道内の焼き物文化が底上げで
きたら嬉しいですね」。

上/中島さんが最も大事に
しているのは“土を生かす焼
き物”。「伝統も大事ですが、
時代とともに変化していくこ
とも大事。その上で僕自身
は、無駄なところがない、シ
ンプルで普遍的な作品を追
求しています」
下/片口注器3,000円
(左)、ぐい呑み1,800円
土の風合いが生かされ一見
すると男性的ですが、手にす
ると馴染みやすく優しい質
感。普段使いにピッタリ

<中島さんの作品が買える場所>
●陶遊(とうゆう) 札幌市中央区南12条西22丁目1の1
TEL011-552-7474 10:00~18:00 火曜休

取材・文・編集/青田美穂
撮影/石田理恵
デザイン/玉置彩子



とり肉 あれこれ 豆知識

唐揚げ、焼き鳥、お鍋…、子どもも大人も大好きな「とり肉」。食卓に登場する機会の多いとり肉の基本を、おさらいしましょう。



部位別に見る「とり肉」の特徴

皮以外は全体にカロリーが低く、たんぱく質が豊富な食材。部位ごとに特徴が異なるので、料理の幅が広いのも魅力です。

手羽先(手羽中)・手羽元

手羽は鶏の翼のことで、付け根の部分が手羽元、先端に近い方を手羽先と言います。手羽中を手羽先の細い部分を切り落とした部位のこと。皮ごと食べることが多く、脂肪分やセラチン質を多く含みます。

●おすすめの調理法 唐揚げ、スープ、鍋など

レバー

肝臓の部分でビタミンAや鉄分を含んでいます。鮮度が良いものを選び、流水で洗いながら血筋を除き、塩で揉むか牛乳に漬けるなどして臭みを取ります。しょうがや香味野菜と一緒に調理すると、食べやすくなります。

●おすすめの調理法 炒め物、煮込み、ペーストなど

もも

筋肉質でむねやささみに比べて硬めですが、適度に脂肪分もあり肉自体に旨みがあるので活用しやすい部位。加熱すると皮や筋が縮むため、丸ごと調理する場合はフォークで皮に穴を空け、肉に切り込みを入れて筋切りするとおいしく味わえます。

●おすすめの調理法 唐揚げ、照り焼き、ソテー、水炊き、煮込みなど

皮

脂肪分が多いため、とり肉の部位の中ではカロリーが高めですがコラーゲンをたっぷり含んでいます。パリッと焼いて香ばしさを楽しむもよし。また旨みが強く良いダシが出るので、煮込みに使うとコクが加わります。

●おすすめの調理法 炒め物、煮込み、焼き鳥など



焼き鳥用語の豆知識

焼き鳥屋さんには普段あまり耳にしないメニューも。珍しい部位も味わって、とり肉の魅力を再発見!

●軟骨／丸い形の軟骨はひざの部分で、Y字にとがった「ヤゲン」と呼ばれるのは胸骨の先端にある軟骨。

●ぼんじり／鶏の尾の周りの希少なお肉で「ぼんぼち」とも呼ばれ、付け根部分は「油つば」と言われています。

●せせり／首の筋肉のことで「小肉(こにく)」も同じ部位。身が締まって弾力があり、脂身も旨みも十分。

●ハツ／鶏の心臓でレバーより歯ごたえがあり、砂肝より柔らか。上部を「ハツ元」として出すお店も。

●ちょうちん／卵の殻と白身に覆われる前の内臓の卵黄のこと。美喉焼き鳥などのもつ串にも使われています。

鮮度の見分け方 と保存法

おいしくいただく上で、一番大切なのが鮮度です。時間の経過とともにドリップ(肉汁)が出るので、ドリップの有無が見極めのポイント。皮付きの場合、鳥肌状に毛穴が立ち、しっとりとした光沢のあるものを選びましょう。購入後は時間を置かず、すぐに冷蔵庫へ。パックから出して軽く水気をふき取ってラップに包むなど、できるだけ空気に触れない工夫を。冷凍する際も同様に肉の水気をふき取り、使いやすい大きさに切って少量ずつラップでぴったり包みます。保存用バッグで密閉し、食べるときは冷蔵庫での自然解凍がベスト。冷凍保存は2週間が目安です。

流通されているとり肉は、主に3つの品種を元に品種改良されたものです。鶏は大きく分けると卵を産むことを目的とした卵用品種と、食べることを目的とした肉用品種とがあり、その両方の卵肉兼用品種もいます。混在してとらえられがちですが「地鶏」と「銘柄鶏^{めいがらどり}」には血統や条件に大きな違いがあり、北海道の地鶏は新得町で生産されている「新得地鶏」1種類のみ。また「ブロイラー」とは特定の品種のことではなく、食用を目的として大規模に飼育された鶏の総称となります。

● 地鶏とは？

日本在来種の鶏のことで、現在は日本在来種の血統が50%以上あるものを呼びます。飼育期間は80日以上、生まれて28日以降は平飼いにし、1㎡あたりに対して10羽以下で飼育することが義務付けられています。

【日本三大地鶏】

比内地鶏(秋田県)・名古屋コーチン(愛知県)・さつま地鶏(鹿児島県)

【その他の代表的な地鶏】

新得地鶏(北海道)・青森シャモロック(青森県)・川俣シャモ(福島県)・近江しゃも(滋賀県)・土佐ジロー(高知県)・みやざき地頭鶏(宮崎県)・やんばる地鶏(沖縄県)ほか

● 銘柄鶏とは？

国内で飼育されている外来種・日本在来種の血統が50%以下の鶏。通常の飼育方法と異なり、飼料や出荷などに工夫を加えたものを指します。

【北海道の銘柄鶏】

知床どり(網走市)・桜姫(厚真町)・中札内田舎どり・中札内産雪どり(中札内村)

鶏の品種について

むね

たんぱく質が豊富で、肉質はしっとり柔らか。脂肪分が少なめでヘルシーなのが特徴です。淡泊な味わいを活かした蒸し物や、逆に油を使った調理にも向いています。

● おすすめの調理法

蒸しどり、親子丼、チキンカツなど

ささみ

むねの下にあるたんぱく質が最も多い部位。疲労回復に有効なイミダペプチドという成分を豊富に含み、高たんぱく・低脂肪の代表食材としてスポーツ選手の食事にもよく取り入れられています。味が淡泊なのでどんな料理にも使えます。

● おすすめの調理法

蒸しどり、和え物、フライなど

砂肝

砂肝は胃の筋肉の部分で、コリコリとした独特の食感が魅力です。内臓の中でもコセが少ないので食べやすく、たんぱく質も豊富。2つつながっているので1つずつに切り離し、白い筋と薄皮を取り除いて下処理を。

● おすすめの調理法

ソテー、焼き鳥、オイル煮、唐揚げなど

ふしぎっち!

あ、せんけうなんてもいらてない!

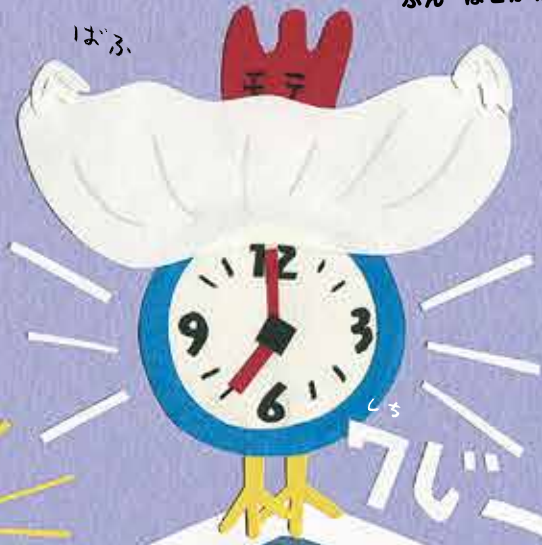


だい11かい
カザミドリさんの
まき



ぶん・はせがわけいすけ え・こぐれけいすけ

まだ うすぐらい よあけまえ
コケッコーとなくこえで
ふしぎっちは とびおきた。
「あさに なるぞ ふしぎっち。
たびに でかける じかんだぞ」



はぶ

びびー!

ふしぎ①

おはようカザミドリさん。
どーしていつも
そんなにはあやふしなのさ。

わたしが いつも はやおきなのは たいないどけいの
おかげさね。 からだの なかに めでは みえない
とけいがあるって あさに なるのが わかるのさ。



ときをつげるのがわたしのやくめ。
 コケッココー！ あさがきた！
 さあでかけるじかんだぞ。



ふしぎ②

ゆかったよカザミドリさん。
 だけどどーして
 くまをふってやるくの？

それはねふしぎうち。
 にわたりのめはにんげんみたいに
 ぐるぐるうごかないからさ。
 だからくびをふりふりうごかし
 まわりをみているんだよ。
 ちなみににわとりはまばたきするとき
 まぶたがしたからでてくるから
 よくよくみてごらん。



*がのようちゅう



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・日本ホワイトファーム株式会社

道産飼料米を与えた
こだわりの銘柄鶏

黄金そだちの 知床どり





オホーツク海に面し、近くに知床連山を望む網走市。例年この時期には海一面が真っ白な流水で覆われ、寒さがもたらす神秘的な光景が訪れる人の目を楽しませてくれます。網走市と言うと港町のイメージが強いですが、広大な土地と豊かな自然環境を生かして、健康かつおいしい鶏を生産している。北海道の養鶏一大拠点でもあります。



コープさっぽろのオリジナルブランドの一つである「黄金そだちの知床どり」は、網走市に大規模な施設を構える日本ホワイトファーム株式会社（以下・日本ホワイトファーム）で生産されています。種鶏たねどりを育てて卵をとり、ひなから鶏を飼育。加工、出荷までの全工程を一貫して自社管理することで、おいしくて安全なとり肉を食卓に届けています。今回は普段見ることができない、製造の現場にお邪魔しました。

左の白い建物が、網走市郊外の高台に立つ日本ホワイトファーム知床食品工場。
周辺には自社農場が点在し、オホーツクの新鮮な空気と地下水を取り入れて健康な鶏を育てている



北海道の農業と連携した 黄金そだちの知床どり

日本ホワイトファームとコープさっぽろとの連携により、2012年春に生まれた「黄金そだちの知床どり」は、飼育方法や飼料に工夫を加えた「銘柄鶏めいからどり」にあたります（銘柄鶏についてはP9を参照）。鶏の飼育には魚粉などの動物性飼料を用いるのが一般的ですが、「黄金そだちの知床どり」は植物性飼料が主体。また、肉の味を最も左右するといわれる出荷前の14日間は、海藻粉末や道産小

上／種鶏が産んだ卵は「ふ卵場」に移され、約3週間でふ化。履歴がわかるよう識別マークを記し、卵の段階で予防接種を行うなど、全国でも希少な設備と工程を導入している
下／病気や異常がないかチェックし、健康なヒナは産まれたその日に農場へ。鶏の発育段階に適した環境を考慮し、成長に合わせて与える飼料も変えているそう

【黄金育ちの知床どり 飼育から出荷まで】

- 種鶏をひなから飼育(20週間)
- 種鶏が卵を産む(5週～45週間)
 - ※卵のチェック・予防接種
- ふ卵場にて卵がふ化する(3週間)
 - ※ひなのチェック
- 農場でひなを育成(50日間)
- 鶏舎ごとに工場で生鳥を受け入れ
- 放血・脱毛・冷却後、内臓を抜く
 - ※獣医師による検査
- 部位ごとにカット
- 計量・梱包・出荷(受け入れから約70分)



麦などを与えて食味の良さにこだわっています。



さらに「黄金そだちの知床どり」には、休耕田を活用して作られた道産米などの専用飼料を加えて育てています。現在、主流となっている外国産の飼料米と比べるとコストはかかりますが、地元の飼料米を消費することで生産の現場から地産地消を進め、北海道を支える「農業」と「畜産」を結ぶ役割も果たしています。



おいしさの原点は「健康」であること

鶏の育成と管理に携わって14年を数える生産部の田房正史たむら まさしさんは、農場の責任者として日々鶏たちの健康状態に目を配ります。微妙な温度調整や換気、徹底した衛生管理など細心の注意を払った

上右／自由に歩き回れる鶏舎では、飲み水に豊富な地下水を使用。出荷後はすぐに清掃、消毒が行われ、鶏ふんは堆肥化して地域の畑に還元

上左／敷地内には18鶏舎を1団地とする農場が13農場あり、混在の防止と防疫の面から農場ごとに日を分けて工場で受け入れを行う下／「鶏舎には風や光を入れて、できるだけ自然に近い形を意識しています。順調に育っていても出荷するまでは気が抜けません」と生産部責任者の田房さん

鶏舎で、光を浴びながら専用飼料とオホツクの地下水で育つひなたち。おいしさの舞台裏は鶏の健康を第一に考える、田房さんをはじめ生産部のスタッフによって支えられています。

「肉質や味の向上を追求し、常に研究を重ねていますが、行き着くのは、健康な鶏はおいしい」ということなんですよね。生き物ですからマニュアル通りにはいきませんし、経験を積んでも難しさはあります。ですが、産まれた鶏は一羽も無駄にしたくない。そのために最適な環境を整え、精一杯の思いで育てています」と田房さん。一羽でも多く安心でおいしい鶏を育てることが「命の恵みを大切にすること」と語ってくれました。



受け入れから約70分 高速加工で鮮度を守る

農場で育った元気な鶏は、生きた状態で工場に運ばれます。肉のおいしさを保持する上で、加工で最も大切なのは、鮮度維持です。知床食品工場の工場長を務める沖津明人おきつ あきひとさんに工場内を案内していただき、加工のこだわりをお聞きしました。



「商品の品質、また衛生面において加工の段階ではスピードアップが非常に大事です。スピードアップと効率化のためのマシンや、安全をチェックするX線、金属検出機など機械の力も借りますが、肉の成形や検品などの細やかなポイントは、人の目と手がなければできません」(沖津工場長)。

機械と熟練された人間の目と手が、互いにできない作業を補い合うことで、生鳥の受け入れからパッケージまで約70分という高速加工を実現。1日平均約4万8000羽がこの工場加工され、全国へと出荷されます。



受け入れ後、血抜き、脱毛、冷却を経て、内臓を抜き部位ごとのラインへ運ばれる。内臓を抜く工程では獣医師が付き異常がないか一羽ずつ検査



軟骨の取り出しや骨が残っていないかのチェックなどは人の目と手が必須。大勢の熟練スタッフがラインに立ち、手際良く加工処理を行っている



右／加工中の休憩時間ほか、一日の終わりには毎日4時間かけて工場内を洗浄。始業前にも毎日ラインの洗浄を行うという徹底ぶり
上／トレーサビリティシステムを導入し、出荷の箱にはホームページで生産履歴が追えるバーコードを添付





作る人
日本ホワイトファーム株式会社



右/ 取り扱うとり肉はランダムに選出し、菌の数値などに関して工場内の検査室で毎日検査を行っている中、クサミがなく、柔らかな食感としっとり脂ののった肉質が魅力の“黄金そだちの知床どり”。2012年4月の販売スタート時から好評を得ており、2013年は前年比売り上げ倍増の人気食材に
左/ 入社から加工の現場で奮闘してきた沖津工場長(左)と、商品のPRIに尽力する製造管理課の岩崎洋一さん。「多くの方に知っていただいて、おいしく食べてもらえたら」と岩崎さんも自信の品質に笑顔

製造の背景を知ること
で「食べること」を改めて考える

工場内の取材中、わずかな休憩の合間にもスタッフの方が、加工を行うまな板などを丁寧に洗浄していきます。鶏の生産やとり肉の製造現場については衛生管理が厳しいという事前の心構えがありました。工程ごとのチェック体制や、皆さんの衛生への意識の高さは予想以上でした。

日本ホワイトファームは厚真町にも工場があり、そちらでは食育の一環として子どもたちの工場見学も受け入れています。

「大人は、現実を見て子どもがどう思うかと心配しがちですが、むしろ子どもの方が自分が食べている肉に興味を持ち、積極的に質問してくれることが多いんですよ」と沖津工場長。

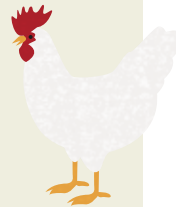


「いただきます」の気持ちを持って、命に感謝していただくこと。この取材を通して、自分は食べ物の命をおさなりにしていませんか？と改めて考えました。そして背景を知ること、日々食べているお肉のおいしさが一層深まるということ、実感しました。

今月は
網走市

生産地で見つけた おいしいもの

釣りキンキやアブラガニなどの海の幸に加え、網走湖、能取湖、藻琴湖…と大小の湖で採れるカキやアサリといった湖の幸も豊富! すり身は網走が発祥の地って知ってました?



青田が
訪問しました!



1.



2.

1.「鶏ももと長葱の山賊風」
730円。ジューシーで柔らかかなどり肉と甘い長葱を炭火で焼き上げ、旨みの強いフランス産ケランドの塩でシンプルに味付け
2.上から時計回りに知床若鶏白レバー串、とりになにく串、砂肝串、手羽串1人前各500円。
鮮度もボリュームも満点

数量限定の白レバー串や
網走名物・モヨロ鍋も提供

定番から珍味まで季節の地の物が味わえると聞き、お邪魔した「酒菜亭 喜八」。カウンターのガラスケースにはその日に港で揚がった鮮魚が並び、看板メニューの鯨料理ほか、お昼はッオ





前日予約で食べられる「モヨロ鍋」(1人前1,500円・写真は4~5人前)。網走で見つかったモヨロ人の遺跡にちなみ、土器に見立てた特製鍋に網走発祥のすり身と地元魚介を入れたご当地鍋。市内数カ所で提供しており、それぞれの個性が光るモヨロ鍋を味わえる



3.カウンター15席と掘りごたつの小上がり7室ほか、2階に宴会可能な広間も 4.某グルメ漫画に登場した経験も持ち、網走の情報通である店長の石黒雅通さん。「知床どりはクセがなく食べやすいので、どんなメニューにもフィットする食材だと思います」



酒菜亭 喜八(さかなてい きはち)
網走市南4条西3丁目
TEL 0152-43-8108
営業 / 11:00~23:00(L022:30)
休み / 不定休

ホーツク網走ザンギ丼、夜は予約制でモヨロ鍋など、網走のご当地グルメも楽しめます。使用のとり肉はすべて日本ホワイトファーム産。中でも月曜と金曜のみ入荷される生白レバーの串焼きは、その日のうちに売切れる人気の一品です。炭火で焼き上げた白レバーは臭みがなく濃厚な味わい。甘辛いタレとも相性抜群で、ふっくらプリプリの食感がたまりません。

秘伝のタレがご飯に合う♪
付け合わせのしゅうまいは日替わり!



3. 地元のお舗・倉繁醸造の白醤油で味付けた「網走産からすはも白醤油干し」580円。外はパリッ、中はふんわりの上品なおいしさ。ワサビをのせて食べると酒の肴に最適 4. 「かにぼうず」6個680円ほか、店頭には網走産にこだわる加工品がズラリ。小さなイトインスペースもあり、お弁当のほか季節の海の幸を店内で味わうこともできる

1. 絶品の「はも弁当」800円。味のある掛け紙は英司さんが書いたもの。こだわりのお米は富良野の農家から玄米で仕入れ、お店で精米。2個から注文可で、必ず受け取りの1時間前までに電話で予約を 2. 「ふたりで」こんなのだう? とパッとひらめいたものが商品になることが多いです」と笑顔を見せる金川さんご夫妻。珍しい魚の知識や食べ方なども教えてもらえる



(株)金川商店・さかなの金川(かながわ)
網走市南4条西1丁目11 TEL 0152-43-2927
営業 / 9:00~18:30 休み / 第1・3・5日曜

魚屋さんの3代目夫妻が
自由な発想で生む逸品!

創業100年余りを誇る商店街の魚屋さん。現在、3代目となる金川英司さん、道子さんご夫妻がお店を切り盛りし、柔軟な発想で数々のオリジナル商品を生み出しています。

鮭の腸をごま油とガーリックで味付けした、鮭ホルモンや幻と言われるイバラガニのシユウマイ、かにぼうずなど、他で手に入らない加工品はお土産にピッタリ。そして絶対にハズせないのが、網走で採れる「からすはも」(黒穴子)を炭火で焼いた「はも弁当」。繊細ながらたっぷり脂ののったはもの身を、精米したてと炊きたてにこだわるツヤツヤご飯と一緒に。うーん、これはまさに至福の瞬間です!

このお店でしか食べられない
横山さんのすり身揚げもぜひ♪



1.「漁師さんから聞いたり自分で勉強したことをお客さんに伝えて、知ってもらうことでよりおいしく食べてもらえたら」と湊谷さん。メニューにもオホーツク海の魚の生態や豆知識を載せている 2.今まで訪れた有名人のサインが壁のあちこちに。開店から30年以上変わらない年季の入った木の空間は、落ち着いてお酒が楽しめる雰囲気 3.「オホーツク造り」2,300円。盛り合わせは1,600円から設定し、良いものを安くと儲けは度外視。こちらでも知床どりを提供しており、奥は隠れメニューの「知床どりのガーリックオイル添え」780円



蒸気船(じょうきせん)

網走市南3条西1丁目 TEL 0152-43-3330

営業 / 17:00~24:00 休み / 第1・3日曜

7〜8種の魚介を豪快に
刺身の盛り合わせが人気

港町の夜となれば、やはり新鮮なおいしい魚介でシメたいところ。地元の常連さんや道内外のリピーターが多いこちらは、網走を訪れた有名人も多く立ち寄る評判の郷土料理店です。

「網走らしいものが食べたいというお客様の希望に応えることが一番」と話す、代表の湊谷哲史さん。訪れるほとんどの人が頼む刺身の盛り合わせは、1人前とは思えないボリュームと手頃な価格に驚きます。味に厳しい食通客が多いこともあり、質と鮮度は折り紙付き。初来店なら刺身の盛り合わせに、ほっけ開きやほたてバター焼きなどが付くお得なコース(2名5200円)がおすすです。

レシピ 1

表面カリッ!中はジューシー /

きちんと チキンソテー もも

【用意するもの】
(2人分)

とりもも肉………1枚
酒………小さじ2
塩………小さじ1
こしょう………適量
小麦粉………大さじ2
サラダ油……大さじ3~4

ブラボー!!



1 脂肪(黄色っぽい部分)、
軟骨を丁寧に取り除く



ぬるぬる
滑りやすいので
ケガに注意!!

2 筋を2~3cm間隔で切る



3 下処理完了!



脂肪が
残っていると、
食べたときに
ぬるっと感が口に
残るわ

もも編

もも肉の下処理

だれにもきけない いまさらきけない

きほんの き

とり



もも肉



ささみ

今日はもも肉の下処理を
使っちゃおうわー!!



今日はやさとりなの!?
さんねーん!

学ぶ人/ユタカ
無類の鶏肉LOVER。
好きな鶏料理はやさとり



スープの取り方
教えてください!!

学ぶ人/ケイスケ
好きな鶏料理(?)は
鶏ダシのラーメン



鶏肉って調理前に
洗うんですか?

学ぶ人/ハジメ
好きな鶏肉料理は
チキンソテー



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。

10 フライパンを傾け、油を肉全体にかけながら、中までじっくり火を通す。一口大にカットして完成。



目安は
7~8分よ

7 フライパンに油を入れ、火をつけて、温まったらずは皮を下にして焼く



油が
はねないように
そっと置くのよ



4 塩・こしょうで下味をつけ、約5分置く



手で
もみこんで、
よ〜く
馴染ませて

1 ブロックが大きいときは手のひらサイズにカット



ちょ、ちょっと、
洗わなくて
いいんですか？



洗う
必要ナシ！

ヒデコからの
おねがい



食中毒を防ぐため肉や魚を処理したまな板は洗剤で水洗いし、まな板を立て熱湯をかけて消毒。最後によく乾燥させて。お湯で洗うとたんぱく質がまな板の見えない傷に入りこんで食中毒の原因になるから要注意！

8 ちりちりと音が出るくらい火加減(弱中火)でこんがり焼き色がつくまで焼く(目安は5分)



フライパンに
押しつける
ように焼くと、
カリッと
仕上がるわ

5 ビニール袋に小麦粉と鶏肉を入れてシェイク！小麦粉を鶏肉全体にまぶしつける



楽しい〜♪

2 厚さが一定になるよう、横から見て高くなっているところに切れ目を入れて高さを調整



ムラなく
熱を入れる
ためね

9 皮がカリッと焼けたらひっくり返す



6 こんな感じ



うま味を
逃さず、
カリッと
焼くためね

3 酒を全体にふりかける



ささみで
スープが作れるん
ですか!?

【用意するもの】
(2人分)

- ささみ……………2本
- 長ねぎ……………5cm
- 長ねぎ(青い部分)…適量
- しょうが(千切り)…適量
- 水……………450cc
- 塩……………小さじ1/2
- ごま油……………2~3滴
- こしょう……………適量
- 豆苗または小ねぎ…適量

レシピ 2

ささみの ピュアだし スープ ささみ



4 軽くしごくように包丁を
右方向へ動かす



5 筋が3cmぐらい外れたところ
で、包丁を固定し、左手で筋
を引っ張ると身が崩れにくい



6 筋取り完成!



表面に
薄い膜がついて
いたら、膜も
取り除こう

1 筋が見える面を上にして、
筋が左側に来るように置く



左手で
包丁を持つ人は
右側にね

2 筋に沿って包丁の刃先で
切り込みを入れる



3 筋が下になるようにひっくり返
し、左手で筋をしっかり持つ



指先がぬるぬる
するときは一度
手を洗ってから

10 ささみを加えて温める



7 ささみと長ねぎ(青い部分)を取り出す



4 点火!



1 鍋に水を入れる



11 味をみて、もし足りなければ塩を少々足す



8 ささみは冷めてから、繊維に沿って手で裂く



5 沸いたら火を弱め、ゆらゆら静かに加熱(目安は2〜3分)



2 塩、長ねぎ(青い部分)、しょうがを入れる



12 火を止めてから、香り付けにごま油を加え、こしょうと豆苗または小ねぎをのせて完成!



9 7に、長ねぎを入れて



6 ささみにだいたい火が通ったところで、灰汁をとる



3 ささみを加える



技

【とり肉】

● 今回のお題

外側カリッ！中はジューシー
家庭料理の定番・ザンギ

子どもも大人も

大好き「ザンギ」。

それぞれの家庭で

タレや作り方には

違いがあるでしょう。

今回は、ちょっとした

下ごしらえのポイントと

アレンジ技をお伝えします。

しょうゆザンギ

塩ザンギ



しょうゆザンギ もも

【用意するもの(4人分)】

とり肉(もも)……………500g

・タレ

しょうゆ……………大さじ1と1/2

酒……………大さじ1

砂糖……………小さじ1/4

おろししょうが…小さじ3/4

塩・こしょう……………各少々

・衣

溶き卵……………1/2個分

片栗粉……………大さじ2

小麦粉……………大さじ1

【作り方】

①一口大にカットしたとり肉とタレをボウルに入れ、手でもみ込む。

②冷蔵庫で一晩寝かせ、味をしっかり馴染ませる。

③調理する30分前に冷蔵庫から出し、常温に戻す。

④ボウルに③と衣を入れて、手でもみ込み、全体を馴染ませる。

⑤中温(170℃)の油で揚げて、火が通ったら取り出す。

⑥高温(180℃)の油で十数秒二度揚げしたら完成。

店長からひとこと

しょうゆ味のザンギはじっくり時間をかけて漬け込むのがポイント。反対に塩ダレは味がしみこみやすいので揚げる5分前に漬け込めば十分。漬け込み時間が長いと、しょっぱくなり過ぎてしまいます。

教えてくれたのはこの人

晩酌きむな〜

ちよま としゆき
店長 千代 俊行さん



東京都出身。高校卒業後、寿司屋・懐石料理の店で修業。北海道の食材に興味を持ち、27歳のときに札幌へ。居酒屋の料理長を経て、2011年「晩酌きむな〜」オープン。



根室直送の新鮮魚介を使った海鮮料理と、沖縄直送の食材で作る沖縄料理が自慢の居酒屋。仕事帰りの一杯からご家族での食事まで。アットホームな空間で、日本の東端・西端の食を楽しめる。

- 住所 札幌市中央区
南13条西7丁目1-6 原田荘1階
- TEL 011-303-8440
- 営業時間 17:00~翌1:00
(日祝~23:00)
- 定休日 第2・4月曜(祝日の場合は翌日)

おつまみに最適!
塩ザンギ

もも

一口大にカットしたとり肉(500g)と塩ダレ(塩小さじ1・こしょう小さじ1/3・酒大さじ1・ゴマ油小さじ1)をボウルに入れてもみ込み、5分置く。片栗粉をまぶして揚げる(二度揚げでカリッと)。



隠し技.1

漬け込み一晩&揚げ前30分

冷蔵庫で一晩寝かせてしっかりとタレをしみこませるべし。そして、油の温度を下げずに熱の通りをよくするため、**揚げる30分前に冷蔵庫から出して常温に戻すべし。**

隠し技.2

二度揚げでカリッ

最初は中温(170℃)の油で中まで火を通し、仕上げに**高温(180℃)の油でサッと揚げるべし。**このひと手間で外側がカリッと仕上がる。



食卓に彩りを添えて、もっとおいしく。

食 彩 レ シ ピ

月替わりで料理研究家が、おうちでもできるカンタンレシピをご紹介します!

編集・スタイリング / 能戸英里 撮影 / 石田理恵 デザイン / 佐孝優



さいとう えいこ
齋藤 映子さん

調理師、ハーブインストラクター、
北海道フードマイスター。
家庭で簡単に作れる料理やアイデア料
理を提案し、シニアや子ども向けレッス
ンなどを開講。コープクッキングスクールソ
シア店運営スタッフ兼講師。

● 作り方



① 鶏肉は一口大に切り、土鍋に入れ水を入れて中火にかける。



② 玉ねぎ、しいたけは5mm幅にスライス、油揚げは油抜きをして短冊切りにする。長ねぎは斜め切りにする。



③ ①が煮立ったらあくを取り、玉ねぎ、しいたけ、昆布だし、みりん、酒を加えて煮る。



④ 油揚げを加え、八丁みそを溶き入れて、うどんを入れて少し煮込む。



⑤ 卵を割り入れ、長ねぎを散らして蓋をして弱火で5~10分位煮込む。



⑥ 卵が好みの固さになったら完成。お好みで七味唐辛子を振っても。

名古屋名物を家庭で食べやすく簡単に

みそ煮込みうどん もも

● 材料 2人分

うどん	2玉
とりもも肉	1枚
玉ねぎ	1個
生しいたけ	4枚
油揚げ	1枚
長ねぎ	1/2本
卵	2個
昆布だしの素	大きじ1
八丁みそ	40~50g
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
水	1000cc

Point 八丁みその苦みが気になる場合はみりんの量を増やしてください。大きな土鍋で家族分を一度に作ると楽です。



簡単にユニークな作り方

とりの煮寄せ ひき肉

●材料 4人分

とりひき肉……………300g	A	しょうゆ……………大さじ2
にんじん……………1/3本		砂糖……………大さじ1/2
れんこん……………50g		酒……………大さじ1
長ねぎ(青い部分も)……………1/3本		水……………1/2カップ
水……………大さじ1~2		ブロッコリー……………1/2個
		塩……………少々

●作り方

- ①にんじん、長ねぎはみじん切りにし、れんこんは粗みじん切りにする。
- ②とりひき肉と①をボウルに入れ、水を加えてよく練る。
- ③ラップの上にフライパンの大きさに②を広げ形を整える。
- ④Aの調味料をフライパンに入れ、③をラップから移し入れて蓋をして中火にかける。
- ⑤煮立ったら弱火にし、肉のまわりがかわいたら裏返す。
- ⑥時々フライパンをゆすりながら、煮汁が1/3くらいになるまで煮込み、取り出しておく。
- ⑦残った煮汁を2~3分煮詰めてタレを作る。
- ⑧肉はピザの様に放射線状に切りタレをかけ、塩茹でしたブロッコリーを添える。



「黄金そだちの知床どりのつみれさん」を使うと、もっと簡単につくれます。



おつまみにもおやつにもおすすめ

とり皮せんべい 皮

●材料 4人分

とり皮……………2～3枚 クレイジーソルト
しょうゆ……………大さじ1 (またはハーブソルト)
みりん……………大さじ1/2 ……………少々
酒……………大さじ1/2 片栗粉……………適量

●作り方

- ①とり皮は5cm角くらいの大きさに切る。
- ②しょうゆ、みりん、酒、クレイジーソルトを混ぜ合わせ、とり皮を10分ほど漬ける。
- ③キッチンペーパーで水分を軽くとる。
- ④片栗粉をまぶし、余分な粉をはたいて180℃の油で揚げる。



Point

少し高めの温度でさっと揚げてください。



あともう一品ほしい時に

ほうれん草と ささみの和え物 ささみ

●材料 4人分

ほうれん草……………1束 しょうゆ……………大さじ2
とりささみ……………2本 和辛子……………適量
酒……………小さじ2

●作り方

- ①ほうれん草は茹でて、3cmの長さに切る。
- ②ささみを耐熱容器に入れて酒を振りかけ、ふんわりとラップをしてレンジ200Wで約2分加熱する。
- ③裏返して、さらに1～2分加熱し、ラップをかけたまま冷ます。
- ④しょうゆと和辛子を混ぜ、ほうれん草、ほぐしたささみを加えてよく和えて、器に盛る。



Point

この方法でささみを加熱すると、しっとりとおいしくなります。

ハーブ
インストラクター
が作る

私のお弁当

ハーブインストラクターの資格を活かして
コープッキングスクールで講師をされている
齋藤映子さんのお弁当をご紹介します。



外食が多くなってしまいう主人の
ために作ったお弁当です。

朝はバタバタと忙しいので、なるべ
く時間をかけずに、前日のおかずや
おつまみをリメイクしたり、缶詰やレ
ンジを使ってお弁当作りの時間を短
縮しています。

タご飯のおかずを少し多めに作っ
てカップに入れて、冷凍庫にストック
しておくのもおすすめです。

お弁当はお昼のお楽しみであって
欲しいと思うので、マンネリになら
ないように工夫したり、赤・緑・黄色

の色のバランスや、甘いもの、酸っぱ
いもの、しょっぱいものと味に偏りが
ないように気をつけています。

4月から息子のお弁当作りが始
まるので、色々なアイデアで楽しみ
ながら作ろうと思っています。



お弁当はお昼のお楽しみ

上段

いかんとセロリのマリネ
パプリカと塩昆布の和え物
りんごとさつまいもの甘煮
ほうれん草と紅生姜ののり巻き
さんまのかば焼き缶のハーブピカタ

下段

ご飯 手作りふりかけ
豚肉のきんぴら巻き

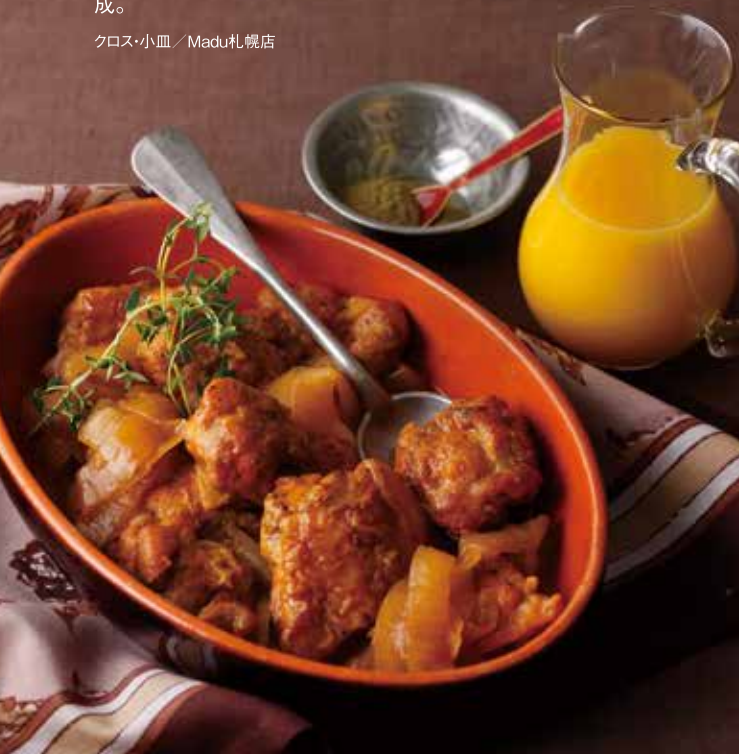
札幌市 本間様

オレンジチキン もも

●作り方

大きめに切ったとりもも肉に塩・こしょう(あればパプリカやタイムパウダー)をして、小麦粉をまぶしてフライパンで両面こんがり焼く。厚めに輪切りにした玉ねぎでふたをするように乗せ、100%オレンジジュース・しょうが汁・砂糖・しょうゆで調味し、ふたをして中火で煮込んで完成。

クロス・小皿 / Madu札幌店



わが家の いちおし レシピ！

読者のみなさんから
寄せられたレシピを紹介します。

[今月のお題]

とり肉



次のお題は **レタス** を使ったレシピです。

あなたのいちおしレシピを、74ページのあて先までお寄せください。
採用された方には、商品券とト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！

足寄町 網島様

チキンボール ひき肉

●作り方

ホットケーキミックスでゆるめに衣を作っておく。とりひき肉は塩・こしょうをし、片栗粉を加えて混ぜ、一口大に丸める。小麦粉をまぶして、衣にくぐらせて油で揚げる。



帯広市 Y・T様

ささみサラダ ささみ

●作り方

ささみはレンジで加熱して手で裂く。レタス・セロリ・キャベツなどお好みの野菜を食べやすい大きさに切ってささみと一緒にオリーブオイルで和える。塩・こしょうで味付けして完成。

白老町 古侯様

とり鍋 もも むね 手羽

●作り方

しょうゆ・砂糖・日本酒を入れた鍋に、食べやすい大きさに切ったとり肉(もも・むね・手羽など)と、キャベツ・玉ねぎなどお好みの野菜を入れる。最初は弱火、途中から中火で煮込むと柔らかくておいしい。

鍋・取り皿／ナカタ



北広島市 R・S様

とりむね肉の オイスターマヨネーズ和え むね

●作り方

とりむね肉は食べやすい大きさに切り、溶いた卵白を絡めてから片栗粉をまぶしてフライパンで焼く。オイスターソース・マヨネーズ・砂糖を合わせたソースと和え、仕上げに小口切りの万能ねぎをたっぷりのせる。

皿・フォーク／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!



📖 読者プレゼント!

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？

マスタード照り焼き もも



●材料(2人分)

とりもも肉……………1枚
ししとうがらし……………4本
長ねぎ……………1/4本
ししょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ3
MAILLE種入りマスタード……………大さじ1と1/2
S&Bおろししょうが……………小さじ1/2

●作り方

- ①とり肉は観音開きにして半分に切り、Aの材料を合わせてたれを作り、とり肉を漬け込む。
- ②ししとうがらしは、串をさして穴をあけ、長ねぎは斜め切りにする。
- ③フライパンでとり肉を皮目から焼き、焼き色がついたら裏返してふたをする。両面がふっくらとしたら、残りのたれを回しかけてからめるように焼く。とり肉を取り出して、そぎ切りにする。
- ④フライパンにサラダ油少々(分量外)を熱し、長ねぎとししとうがらしを色よく焼く。器にとり肉を盛り、たれをかけ、長ねぎとししとうがらしを添えて完成。

今月のスパイス&ハーブ

MAILLE 種入りマスタード
MASTERD

マスタードの種を白ワインに漬け込んで作った、ワインの香り高い、風味豊かなマスタードです。見た目にも美しい大粒の種をそのまま残しているため、独特のプチっとした食感を楽しめます。



帯広市 角田様

チキンカツ むね

●作り方

とりむね肉はななめ削ぎ切りし、塩・こしょうで下味をつける。小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけて油で揚げる。

皿・フォーク / Madu札幌店



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、レタスを使ったレシピです。



AJINOMOTO
オリーブオイル
エクストラバージン

200g

鮮度にこだわり、風味の良いオリーブを収穫できる農園の原料だけをしぼったエクストラバージンオリーブオイルです。



AJINOMOTO
健康サララ

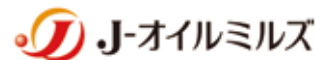
600g

大豆に約2%しか含まれていない貴重な胚芽を濃縮して作っています。大豆胚芽由来の植物ステロールを豊富に含んでいるコレステロールを下げる油です。

お問合せ/J-オイルミルズお客様相談室

☎ 0120・211・228 受付時間/月～金9:30～17:00(土日祝、弊社指定休業日は除く)

おいしい♪は 幸せのエネルギー。



パリパリ鶏のうま辛揚げ もも

【材料(4人分)】

とりもも肉 1枚(300g)	パセリ(みじん切り) 適量	B	塩……………小さじ1/2
オリーブオイル 大さじ1	しょうが(せん切り) 10g		レモン汁…大さじ2
片栗粉……………大さじ4	リーフレタス……………4枚	A	オリーブオイル
健康サララ……………適量	塩……………小さじ1/2		……………大さじ2
長いも……………80g	酒……………大さじ1		
トマト……………1/2個(75g)	一味唐がらし		
	……………小さじ2		

【作り方】

- ① とり肉は皮のない方を上にしてまな板におき、真ん中から左右に、厚みを半分を開く。ボウルに入れてAをもみこみ、オリーブオイルを加えて全体からめ、片栗粉を加えてまんべんなくまぶす。
- ② フライパンに油を2cmの深さまで入れて180℃に熱し、①を広げて入れる。途中返しながら3～4分ほど揚げ、切り分けて皿に盛る。
- ③ 長いも、トマトを1cm角に切り、Bと混ぜ合わせて②にかけ、パセリ、しょうがを散らす。リーフレタスを半分にちぎって添える。※リーフレタスに巻いて食べてもおいしい!

作って
みました

オリーブオイルの風味がおいしい一皿。レモンの酸味が効いたタレとしょうがのトッピングでさっぱりといただきました。タレや長いもの新感覚で食感も楽しい!





オーマイ 早ゆでサラダマカロニ

200g

茹で時間が4分の早ゆ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。

NIPPON
日本製粉

お問合せ/日本製粉(株)お客様センター

TEL 0120-184157 受付時間/月~金9:00~17:00(祝祭日を除く)

ロールキャベツの マカロニサラダ

【材料(2人分)】

キャベツ……………4枚
ゆで卵……………1個
早ゆでサラダマカロニ 70g
カッテージチーズ…100g
マヨネーズ……………大さじ2
塩・こしょう……………各少量
スモークサーモン…8枚
ごまドレッシング・大さじ2
イタリアンパセリ…適宜



【作り方】

- ①キャベツを約4分茹で、ザルにあけて冷ましておく(お湯は②で使います!)。芯の部分はそぎ切りにして、粗みじん切りにする。
- ②①の湯に塩を少量加えて、サラダマカロニを約4分茹で、冷水でしめてから、水気をよく取る。ゆで卵はフォークで粗めにつぶす。
- ③②にキャベツの芯、カッテージチーズ、マヨネーズ、塩・こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ④①のキャベツにスモークサーモンを2枚のせ、③を1/4量のせて巻く。同じ要領で残り3個も作る。
- ⑤皿に盛り付け、ごまドレッシングをかけて、お好みでイタリアンパセリを添える。

とり肉とかぼちゃの トマトパスタ もも

【材料(4人分)】

スパゲッティ1.7mm 400g
とりもも肉 ……………200g
塩・こしょう ……………各少量
かぼちゃ……………250g
玉ねぎ……………1/2個
カットトマト缶 1缶(400g)
オリーブオイル ……適量
バジル ……………6枚
バルサミコ酢 ……適宜



【作り方】

- ①とりもも肉はひと口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。かぼちゃは一口大に、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎをよく炒める。しんなりしてきたら、とり肉を加えて炒め合わせる。
- ③トマト缶とかぼちゃを加え、ふたをして弱火で15分ほどゆっくりと蒸し煮にする。かぼちゃは木べらなどで粗めにつぶす。
- ④たっぷりの湯に塩1%を加え、スパゲッティを8分茹でる。
- ⑤③に④の茹で汁をお玉半分位加えてのばし、④のスパゲッティを加えて和え、器に盛りつける。お好みでバジル・バルサミコ酢をかけて完成。



基本のトマトソース

295g

完熟トマトに、たまねぎ、オリーブオイル、にんにくなどを加え、軽く味付けして煮込みました。下ごしらえの手間が省ける簡単で便利なトマトソースです。煮込み、パスタなど料理のレパートリーが広がります。



アンナマンマ

330g

あらごしトマトの果肉感、トマトの濃い味が活きている、かけるだけでもおいしいパスタソースです。加熱時間の少ない製法で、完熟トマトの風味と鮮やかな色合いを活かしました。外食で味わうような、本格的なパスタをご自宅でもどうぞ。



お問合せ/カゴメ(株)お客様相談センター ☎0120-401-831 受付時間/9:00~17:00

知床鶏の トマトクリーム煮 もも

【材料(3人分)】

とりもも肉……1枚(250g) オリーブオイル……大さじ1
じゃがいも………中1個 カゴメ基本のトマトソース 1缶
にんじん………1/4本 生クリーム………100cc
ブロッコリー………1/2株 塩・こしょう………各適量

【作り方】

- ①とり肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをする。じゃがいも、にんじんはハート形に型抜きし、ブロッコリーは塩ゆでする。
- ②フライパンに油を熱し、とり肉の両面を中火で焼く。じゃがいも、にんじんを加えて半透明になる程度に炒める。
- ③②に基本のトマトソースを加え、蓋をして時々混ぜながら煮込む。仕上げに生クリームを加えて、塩・こしょうで味を調え、お皿に盛り、ブロッコリーを飾る。

作って
みました ソースに生クリームを加えることでコクや風味が格段にUPし、まるでレストランの味でした!



鮭のトマトパスタ (ハートトマト入り)

【材料(3人分)】

カゴメアンナマンマ オリーブオイル……大さじ1
トマト&ガーリック………1瓶 スパゲッティ………240g
鮭………2切れ カゴメこくみトマト プラム
塩・こしょう………少々 (ミニトマトでも可)……1袋
しめじ………1パック パセリ………少々

【作り方】

- ①鮭はひと口大のそぎ切りにし、塩・こしょうをする。しめじは石づきを切り、小房に分ける。トマトはへたを取り、縦半分にしてハートになるように左右から深く切り込みを入れる。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、鮭を入れて両面を焼く。
- ③②にしめじを加えて炒め、しんなりしたらアンナマンマトマト&ガーリックを加える。
- ④ゆでたスパゲッティを加えて、パセリとトマトを飾る。

作って
みました こくみトマト プラムを使うと簡単にきれいなハートが作れて便利!にんにくの風味もパッチリです。

※カゴメ基本のトマトソースは2月2週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。



クレアおばさんシリーズ

クレアおばさんシリーズは、「丸鶏と野菜」ブイヨンのコクにこだわってまるやかな旨みを引き出し、美味しさアップを実現しました！バラエティ豊かなラインナップで季節や気分でもシチューを楽しめます。ぜひ、クレアシチューで笑顔あふれる夕食をお楽しみください。



2段階シリーズ

2段階シリーズは、「香りのルウ」と「コクのルウ」の2層でできたルウです。だからこそ、本格的なカレーがお家で簡単にできます。最近の小世帯に嬉しい【らくわけトレー】は1皿分ごとにルウを切り離して使えるので、一度箱を開けて残っても安心です。

お問合せ／江崎グリコ(株)お客様センター
☎0120-917-111 受付時間/月～金9:00～18:30(祝祭日除く)

たっぷり白菜とチキンのシチュー

もも むね

【材料(4人分)】

クレアおばさんのシチュー(クリーム)
 ……………1/2箱
 とり肉……………80g
 玉ねぎ……………中1個
 白菜……………1/4カット
 生しいたげ
 ぶなしめじ ……………40g
 えのき茸
 水……………400ml
 牛乳……………125ml
 サラダ油……………大さじ1



【作り方】

- ①白菜は7～8cmに切る。生しいたげは軸を取り、2つに切る。ぶなしめじ、えのき茸は石づきをとり小房に分けておく。
- ②薄手の鍋にサラダ油を熱し、薄切りにした玉ねぎをしんなりするまで炒め、さらにぶつ切りにしたとり肉と①の野菜を加えてよく炒める。
- ③水を加え、沸騰したらあくを取り、中火で約10分ほど煮込む。
- ④いったん火を止めてからルウを割り入れて混ぜ、再び弱火でとろみがつくまで煮込み、最後に牛乳を加えて再び煮込んで完成。

骨付きチキンカレー

手羽

【材料(4人分)】

2段階カレー……………80g
 とり手羽元……………300g
 玉ねぎ……………中1個
 パプリカ(赤・黄・緑)
 ……………各1/2個
 サラダ油……………大さじ1
 塩・こしょう……………少々
 水……………550ml



【作り方】

- ①厚手の鍋にサラダ油を熱し、塩・こしょうをしたとり肉と、薄切りの玉ねぎを炒める。
- ②水を加え、材料がやわらかくなるまで中火で煮込む。いったん火を止め、ルウを加えてよく混ぜる。
- ③一口大に切ったパプリカをフライパンでさっと炒め、②に加えて弱火でひと煮立ちさせてできあがり。

作ってみました

手羽元のダシでコクが出て、コーゲンもたっぷり溶け込んでさうです。煮込むことで、骨からほろっと外れて食べやすい！



中華名菜シリーズ

「中華名菜」は、野菜を1つ加えるだけで、中華料理の定番メニューが手軽に、手早くおいしく作れます。チルド製法による素材の食感や味の良さを、お楽しみください!

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

「クックパッド」タイアップ商品発売記念

第2回

みんなで作った
中華名菜キャンペーン

合計
1,000名様に
プレゼント!

抽選でクックパッドの「やさい便」や「ニコパン」が当たる!

応募期間:2014年2月1日~3月31日(月)当日消印有効
中華名菜シリーズ全品のバーコード2枚で応募することができます。



チンジャオ焼きそば



【材料(2~3人分)】

中華名菜
チンジャオロース…1パック
ピーマン……………2個
中華麺……………2玉
サラダ油……………大さじ1
お好みで塩・こしょう

【作り方】

- ①ピーマンはへたと種をとってせん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、中火でチンジャオロースの付属の具とピーマンを1~2分炒める。
- ③中華麺をほぐしながら加えて、さらに1分炒めお好みで塩、こしょうで味を調える。
- ④チンジャオロースの付属のソースを加えて全体になじませ、完成。

作って みました ピーマンだけ加えればよいので、手早く作れてランチメニューにオススメ!オイスターソースが中華麺によくからんで、焼きそばの新しい味を発見できました。

厚揚げ酢豚



【材料(2~3人分)】

中華名菜 酢豚…1パック
玉ねぎ……………中1個
厚揚げ……………1/2枚
ピーマン……………2個
サラダ油……………大さじ1

【作り方】

- ①玉ねぎとピーマンは3~4cmの乱切りに、厚揚げは幅2cmの一口大に切る。
- ②フライパンに油を入れ、強火で酢豚の付属の具と①を3~4分炒める。
- ③火が通ったら酢豚の付属のソースを加え、強火で約1分炒めて完成。

作って みました 味もお店で食べたり、手作りするものと遜色ない酢豚が簡単にできました。時間のないときや楽をしたいときなどにこれからもお世話になりたいです!

※中華名菜 八宝菜は2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。



黄金そだちの知床どり

行き届いた健康管理・衛生管理のもと、農場単位で鶏を飼育・出荷。出荷前の14日間以上、海草粉末・道産小麦と合わせ、道産飼料米と道産ホタテ貝殻粉末を含むこだわりの専用飼料を与えて育てました。



知床どりだんごシリーズ

ブレんタイプ、なんこつ入り、れんこんごぼう入り
知床どりのムネ肉を使用した鶏だんごシリーズ。れんこんごぼう・なんこつは具材の存在感を残しており、食感も楽しめます。



炊飯器を使って簡単！ シンガポール風チキンライス もも むね

【材料(2人分)】

米……………2合	サラダ油……………適量
とりもも肉(又はむね肉)……………1枚	にんにくみじん切り……………1/2片分
玉ねぎ……………1/2個	鶏がらスープの素……………大さじ1.5
塩・こしょう……………適量	ねぎ(青い部分)……………1本
しょうがのすりおろし……………1片分	※しょうがとねぎをみじん切りにして、ごま油としょうゆで調味したシンジャーソースがおススメ!

【作り方】

- ①とり肉に塩・こしょうをまぶし、しょうがをすり込む。
- ②フライパンに油をひき、にんにくを炒めて香りを出し、みじん切にした玉ねぎを加え、透き通るまで炒めて取り出しておく。
- ③あらかじめ洗っておいた米を炊飯器に入れ、分量より少なめの水を加え、②の玉ねぎ・鶏がらスープを加えて軽くかき混ぜる。
- ④③の上にとり肉とねぎの青い部分をのせ、通常通り炊飯する。
- ⑤炊き上がったらとり肉を取り出し一口大に切り、皿に盛り付けたご飯の上のにせ、ソースをかけて完成。

作って 専門店食べるあの味が、自宅の炊飯器で手軽に作る事ができて驚き
みました ですよ!お肉もしっかりと柔らか。また絶対に作ります!



※黄金そだちの知床どり もも肉は2月3週の宅配システムトックカタログでご案内いたします。

St. Valentine's day

大人のバレンタイン。自分ご褒美チョコレートはいかがですか？

おいしくて
キレイになれるチョコレート



チョコレート効果
カカオ86%BOX



チョコレート効果
カカオ72%BOX



チョコレート効果
カカオ95%BOX



チョコレート効果
レーズン&アーモンドBOX

チョコレート効果の“上質なカカオの苦味”には、カカオ豆由来のポリフェノールが多く含まれています。美と健康を考えたチョコレート効果で、毎日の「チョコ習慣」をお楽しみください。

“糖類ゼロ”なのに甘くておいしいチョコレート



ゼロ



ゼロ(クリスプ)

砂糖もゼロ 糖類もゼロ

砂糖や乳糖などの糖類をまったく含んでいないにもかかわらず、チョコレート本来のまろやかな口付けを味わえます。カラダの健康を気づかう人たちもストレスを感じることなく、チョコレートが提供するワクワク感や喜びを味わうことができるロッテ独自の技術が集結したチョコレートです。

世界各国の雰囲気味わえるチョコレート

新しい板チョコレート“オンショコラ”

彩り豊かな複数の素材をチョコレートの上にトッピングしました。“見た目”“食感”“味”“香り”の全てをダイレクトに楽しめる新しい板チョコです。時間をかけてゆっくりと味わうことで、日常から少し離れて特別な時間に浸れる、自分ご褒美チョコレートです。

オンショコラ
〈ローマの
カフェタイム〉



オンショコラ
〈ハワイの
朝フルーツ〉

明日をもっとおいしく
meiji

(株)明治 お客様相談センター ☎0120-041-082
営業時間/平日9:00~17:00

お口の空人
LOTTE

ロッテ お客様相談室 ☎0120-302-300
営業時間/月~金9:00~17:00(祝祭日は除く)

●学んだところ

マチェリリア・ダリオ・チェッキーニ

キャンティ地方にあるお肉屋さんと肉料理専門店。肉の切り出し、熟成、火入れを「芸術」と見なし、小劇場のようなパフォーマンスを繰り広げる。日本のテレビ番組でも紹介されるほど有名。



▲「わたしの人生には、動物を尊重すること、動物を殺す責任がある。だから、すべての部位を最高に生かすことがわたしの使命です。おいしい食事は、みんなで食べること、そして感謝すること。自然と人を尊重し、そして、愛します」とダリオさん

コープさっぽろ

イタリア視察レポート

2012年7月、

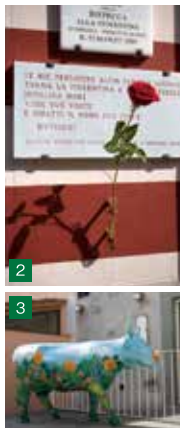
コープさっぽろは食育研究会を立ち上げました。これまで8回にわたり、スローフード発祥地イタリアに調査チームを派遣。現地の生産者、大学などを訪ねてきました。

●学んだところ

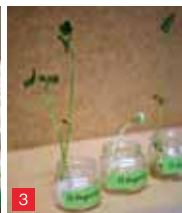
プラート味覚教育センター

NPOスローフード協会の味覚教育部門から独立した、イタリア教育省認定「味覚教育教師」養成機関。味覚教育教師、菜園指導者、生産者、給食職員の養成コースを運営。学校菜園の実施、地元生産物・郷土伝統食品の給食への導入、地元生産者を開拓・ネットワーク化し、交流や訪問を行っている。

- ①店の入り口では、試食とともにワインも振舞われる(なんと無料!)
- ②入り口にある看板。牛の気持ちをうたった詩が掲げられている。「俺の願いがやよと叶って、フィオレンティーノ(Tボースターキ)になった。死は無駄じゃなかった。2回生きたんだ。だから俺の名前はビスティッカ(ビス=2度)だ!」
- ③店の入り口にあるオブジェ



- ①コンサルしている保育園を視察。保育園給食では、「おうちにあるようなもの」を提供。これは園児たちが自分たちで育てたハーブを摘んで、洗って、麺棒でこねて作ったおやつ
- ②近隣のシニア世代ボランティアや、生産者も受け入れたプログラムを実施。地元生産者にとっても子どもたちを受け入れることはいい販路につながる
- ③種→育苗→プランター→畑と、野菜を育てることで、子どもたちに野菜に対する友情が生まれる。野菜嫌いにならない



▲「五感で味わう力をつけることが、地域社会(家庭、学校、生産者、企業、行政)を巻き込む、「ミクロ経済の循環」へとつながる。小さいうちに五感を使うことで、自分で判断する力をつけていく」と語る、アレサンドロさん

火

tue



なすの胡麻和え



器 / Madu 札幌店

●材料(4人分)

なす	1本	A	白すりごま	大さじ2
ピーマン	1個		砂糖・しょうゆ	
にんじん	1/3本			各大さじ1
だし汁	1カップ			

●作り方

- ①なすは半月切り、ピーマンとにんじんは千切りにする。
- ②だし汁ににんじんを入れて火にかける。沸騰したらなすを加え、なすがしんなりしたらピーマンを加える。
- ③②にAを加えて混ぜ、器に盛りつける。

1人分
エネルギー / 78kcal たんぱく質 / 3g
脂質 / 4.2g 炭水化物 / 8.7g
食塩相当量 / 0.7g

月

mon

豚バラ肉の
ロールキャベツ

器 / ナカタ

●材料(4人分)

キャベツ	8枚	薄力粉	大さじ2
豚バラ肉	200g	固形コンソメ	2個
にんじん	1/3本	こしょう	少々
しめじ	1/2袋	水	3カップ

●作り方

- ①キャベツの葉は茹でて水気を取り、芯の固い部分をそく。芯はとっておく。にんじんは細切りに、しめじは根元を切ってほぐす。
- ②キャベツの上に豚肉を広げてのせ、茶こしで薄力粉を振る。にんじんとしめじ、①のキャベツの芯をのせて巻き、つまようじを刺して止める。
- ③鍋に②を並べ、水とコンソメ、こしょうを加える。落し蓋をして10分ほど煮込んで完成。

1人分
エネルギー / 245kcal たんぱく質 / 9.3g
脂質 / 17.8g 炭水化物 / 11.3g
食塩相当量 / 1.2g

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!

なす



キャベツ



豚肉

コープさっぽろの宅配システムトドック。目取りしちゃって「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年の
みなさんゆう
さんともよ
さんりりか
さんあかり
さん

あやみさん

Cho-co-tto
掲載中2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？

毎日の食事は家族みんなが楽しみにしているものです。同じ食材でも食卓に登場する時にはいろいろな料理ができ、ますね。今回は豚バラ肉の調理を工夫してヘルシーにできあがっていると思います。



天使大学
看護栄養学部
栄養学科
山口 敦子先生

金

fri



簡単ヘルシー！
揚げないコロッケ



器 / Madu 札幌店

●材料(4人分)

じゃがいも……中4個	パン粉……………3カップ
玉ねぎ……………1/2個	バター……………20g
豚バラ肉…………50g	キャベツ(千切り)…3枚
塩・こしょう……少々	中濃ソース…………適量

●作り方

- ①パン粉をバターで炒め、きつね色になったら取り出す。じゃがいもは皮をむき、茹でてつぶす。
- ②玉ねぎと豚バラ肉はみじん切りにして炒め、玉ねぎがしんなりしたらじゃがいもと合わせて塩・こしょうで味を調える。
- ③②を12等分にして形を整え、①をまぶしつけて完成。キャベツと共に皿に盛り、ソースを添える。

↑栄養
人 養
価 価
エネルギー / 303kcal たんぱく質 / 8.1g
脂質 / 10.2g 炭水化物 / 45.2g
食塩相当量 / 1.2g

木

thu



鮭となすのマリネ



器 / ナカタ

●材料(4人分)

鮭……………2切れ	A	おろしにんにく・
なす……………1本		おろししょうが…各小さじ1
玉ねぎ…………1/4個	B	酒……………小さじ2
パセリ…………適量		塩・こしょう…少々
片栗粉…………大さじ2	B	砂糖……………大さじ3
サラダ油…大さじ1		砂糖……………大さじ1と1/2
		サラダ油…………大さじ1

●作り方

- ①鮭は骨を取り除き、皮ごと一口大に切ってAで下味をつける。なすは輪切り、玉ねぎは薄切りにしてそれぞれ水にさらす。
- ②Bを合わせて、水気を切った玉ねぎを加える。
- ③フライパンに油を入れ、鮭に片栗粉をまぶして焼く。焼き色がついたら鮭を取り出し、なすも焼く。
- ④③を皿に盛って②をかけ、上からパセリを散らす。

↑栄養
人 養
価 価
エネルギー / 168kcal たんぱく質 / 11.6g
脂質 / 8.4g 炭水化物 / 9.8g
食塩相当量 / 0.9g

水

wed



カリカリ豚肉の
ピリ辛キャベツ



器 / Madu 札幌店

●材料(4人分)

キャベツ……………4枚	A	めんつゆ(ストレート)
豚バラ肉…………100g		おろしにんにく…大さじ1
塩……………小さじ1/3	A	おろしにんにく…小さじ1
		一味唐辛子…………少々

●作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさにちぎり、塩を加えて軽く揉む。豚肉は1cm幅に切り、フライパンでカリカリになるまで焼く。
- ②Aを合わせたものに①を加えて混ぜ、器に盛りつける。

↑栄養
人 養
価 価
エネルギー / 113kcal たんぱく質 / 4.4g
脂質 / 8.8g 炭水化物 / 3.6g
食塩相当量 / 0.7g

酒は人なり

道産酒と私の1週間

おいしい

和食にも、洋食にも。

肉料理にも、魚にも。

冷やしても、温めても。

うれしいときも、寂しい日にも。

いつだって楽しめる懐の深さが、

日本酒の魅力。

飲みたいときがSAKE曜日。

道産酒で笑顔の花、咲かせましょう。

コープさっぽろ限定
花咲醸酒hana-sake43°
オリジナルラベル発売！

北海道の「人」が、北海道の「米」を原料に、北海道の「水」で醸す。各蔵元自慢の道産酒を花咲醸酒hana-sake43°オリジナルラベルで限定発売します。ラベルは一般公募作品の中から各蔵元がチョイス。2月はこのページで紹介する5蔵、3月にはさらに4蔵から発売されます。お買い求めはコープさっぽろ店頭またはトックで。1本500円(税込)。

※花咲醸酒hana-sake 43°は、
日本酒のおいしさを次世代に伝える道産酒応援プロジェクトです

月

気分が重い週ハジメ
こんな日は
スッキリ辛口がいいね

今日はこれ！「千歳鶴」



デザイン：山崎啓太郎さん

代表取締役社長 五代目社氏
佐藤 和幸さん



■日本清酒(札幌市)
全国新酒鑑評会で14年連続金賞受賞を達成するなど、吟醸造りの実力は全国屈指。豊平川の伏流水を使い、道産原料を生かした酒造りを行う。

札幌唯一の地酒

火

ドラマを見ながら
じっくりと
個性派のお酒とともに

今日はこれ！「二世古」



デザイン：草野あさきさん

専務取締役 水口清さん



■二世古酒造(倶知安町)
「加水調整をしない原酒」にこだわる酒蔵。羊蹄のふきだし湧水などの「水」、北海道産の「米」、ニセコの「風土」を武器に酒を醸す。

常識にとられない

杜氏 川端 慎治さん



今日(は)これ「金酒」

金

待ってました!
今日は飲むべし
食べるべし!

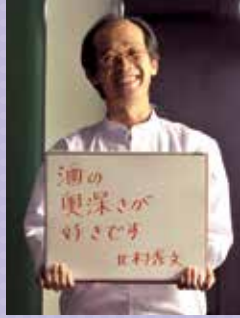


デザイン:近藤房之助さん

■金酒醸造(新十津川町)
新十津川産「吟風」や南幌産「暮星」など100%道産米を使った酒造りを行う。めざすのは、インパクトはなくても食事と一緒にスライス飲めるお酒。

これぞ飲まざる食中酒


杜氏 北村 秀文さん



今日(は)これ「男」

水

週の中盤
お疲れモードを
吹き飛ばす特効薬



デザイン:坂本太郎さん

■男山(旭川市)
約300年前に伊丹で醸造を始め、以来、古今第一の銘酒として親しまれてきた。大雪山系の伏流水と厳しい寒さが、愛される一本を生み出す。

ふくらみのあるお酒

藪半×hana-sake43° 蔵元遠足vol.5
北の菅で新酒をいただき、
小樽番屋で、
藪半おやじとそばみを作って、
小林専務の熱燗講座を聞きながら、
囲炉裏でにしんと熱燗。
美酒鍋とおすしもあるよツアー

【日時】2014年3月2日(日)
【集合場所】札幌全日空ホテル
【参加費】6,980円
【定員】35名(最少催行人数20名)

【お申込み・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

日 土

さあて
どれから
飲もうかな?



2月14日(金)はバレンタインデー!!
あの人に贈ろう、私のとっておき!!

杜氏 南 修司さん



今日(は)これ「北の錦」

木

今週もあと一日
味わいのお酒で
もうひと踏ん張り!



デザイン:野々村康二さん

■小林酒造(栗山町)
早くから道産米使用に積極的で、「米本来の味や香りを生かし切るため」活性炭による脱色・脱臭工程を徹底。やや色味のあるお酒が特徴。

お酒の中に稲穂が宿る



花咲醸酒 hana-sake43°の
ホームページ[hanasake43.com]で
各蔵元のつくり手のインタビューを掲載しています。

hana-sake 43°
花咲醸酒

コープさっぽろ農業賞、再び始動！ 締切間近！第9回農業賞のご案内



昨年12月1日より募集している第9回コープ農業賞は、環境を守る循環型の農業や漁業を進めている生産者の方々はもちろん、新規就農者、6次産業化や後継者育成などに取り組む生産者の方々、食育イベントや地域起こしイベントなどを実施している方々も表彰し、応援していきます。

明るい未来の北海道、豊かな自然のある北海道を、生産者と消費者の皆さんと、コープさっぽろで手を携え、一緒に守り育てていきましょう！

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スター、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 <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/nougysyo/>

コープさっぽろ農業賞 検索

コープさっぽろの応援

表彰で応援
優れた取り組みを展開している生産者や個人・団体を、農業賞を通じて表彰します。

売場で応援
農業賞受賞者から届く、安全・安心な食材を、コープさっぽろの店舗や宅配を通じて販売しています。

ホームページで応援 <http://www.kankyo-info.net/nougysyo/>
コープさっぽろ農業賞応援団のホームページで、受賞生産者の方々を順次ご紹介しています。

買って応援
農業賞受賞者が届けてくれる食材を購入していただき、皆さんの生活に彩りを添えてもらえるのが一番の応援です！

応募で応援
農業賞の応募は自薦他薦を問いません。募集概要をご確認いただき、皆さんの身近な生産者さんを推薦してください。

皆さんにお願いしたい応援

自分の好みにあうミニトマトを探そう！

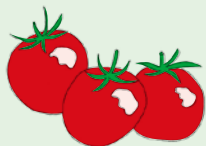
苗物売り場でみかける代表的な品種を例に、
家庭菜園にどんなミニトマトを選んだらいいかを紹介します。

ちょこっと 家庭菜園

9

プランターで ミニトマトを 作ろう！②

1980年代から
市場に登場し始めたミニトマト。
お弁当やサラダなどそのまま食べられる
気軽さから消費が増え、
現在出回るミニトマトは何十種類？！

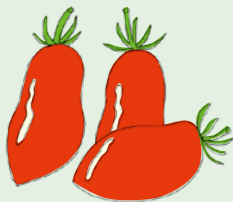
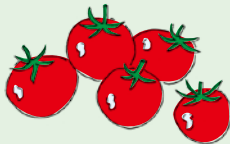


千果(ちか)

濃赤色で美しいツヤ。
皮が厚く、甘くてフルー
ツのようで緻密な肉質。
山口先生も八紘学園で
作っています！

キャロル10(テン)

北海道で一番多く作られて
いるミニトマト。甘みと酸味
のバランスがよいので好ま
れ、小さい球形なのでお弁
当にもぴったり。

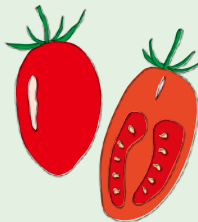


シシリアン ルーージュ

生で食べてもおいしい
けれど、熱を加えると
甘みが増す、イタリア
生まれの調理用トマト。
お料理好きな人にはお
すすめです。

アイコ

皮が硬く、ゼリーの部
分が少ないのが特徴。
トマトの柔らかさが苦手
という人に向いています。



【ミニトマト豆知識】

トマトのおいしさは
これで決まる！

甘味

糖度



食感

皮の硬さや柔らかさ、
果肉と種の周りの
ゼリー状の部分との比率など

酸味

酸度

これらのバランスが
品種によって違います。

ミニトマトは赤・黄・オレンジ・
ピンク・紫・黒・白・緑など、色も豊か！
自分の好みを探してね！



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。





木林をつくって60年!

11

おじいちゃんから聞く

暮らしの養生つづりや帖

北海道の自然と向き合い、上手におつきあいをしながら暮らしてきた先人たち。祖父母、父母、子へと、いつまでも大切に伝えていきたい、豊かに健康に生きていくための知恵をお聞きます。

取材・文／小杉生奈子
イラスト・デザイン／こくれけいすけ

インタビューしました

NPO法人森林遊びサポートセンター理事長
北海道グリーンコーディネーター

小林文男(こばやし・ふみお)さん

1934年秋田県生まれ。
元北海道営林局(現北海道森林管理局)職員。
1991年札幌林友会発足、
2003年NPO法人森林遊びサポートセンターに改名。
森林整備活動、森林環境教育の普及に努め、
会の活動に2012年林野庁長官賞が贈られた。



子どもも小鳥も喜ぶ木林を作りたい

木林とともに

小林さんは秋田の山村で生まれ育ち、「小さい時から森のなかで一人で遊んでいましたから森の仕事に就いたのは必然でしたね」。木を切り出す仕事をまかされ、青森の下北では冬の間、食料を運び込み、山の中で生活したことも。「ランプの生活でラジオもなかった。最高の

ご馳走はクジラの塩漬けのカレーライスでしたね」。

洞爺丸台風で被害を受けた北海道に1955年から行くことになり、以来、道内の営林局で働き、森作りの活動の会も立ちあげました。

木林と子どもを 去Aてること

小林さんの夢は「子どもも

小林さんの森 森で楽しく健康に!

木はかわいい

「森に行くと一本一本の木に挨拶します。『おはよう』『おや、今日は元気がないね』木はそれぞれに特徴があって、みんなかわいいんですよ。香りを楽しんだり、花を楽しんだり、おいしい実を見つけたり、木には楽しさがたくさんあります」。



心と体をいやす

森林遊びサポートセンターの活動では、森作りのボランティアのほか、湿原や森を歩いたり、登山、冬はスノーシューも楽しめます。「心も体も元気になって、暮らしにはりあいを求めて欲しいですね」。



NPO法人森林遊びサポートセンター
<http://www.moriasobi.jp/>

小鳥も喜ぶ、美しく楽しい森を作ること。「森作りの時に、一年じゅう緑の木や、花の咲く木、実のなる木をバランスよく配置できるように考えます。春は花が咲き、夏は涼しい緑の木陰、秋は実がなる。どの季節も子どもや小鳥がいるって楽しいでしょう」。「森を次世代へ引継ごうというけれど、森を守る人を育てていかなければなりません。ですから子どもには森

を好きになってほしい。森を作り育てること、子どもを育てることは私たちの活動の両輪なんです」。



おしりすべり
米袋すべり

乳幼児には、ソリだとスピードが出過ぎることも。おしりすべりがちょうど良いです。ちょっと慣れたら米袋を敷いてみて。ペラペラの米袋を操りながら滑ることで、体幹が鍛えられるんですよ。

おすすめ
あそび



大人になっても
雪あそびは楽しい！

乳幼児との雪あそびって、最初は億劫(おっくう)に感じるかも知れませんが、試しにえいやっと出かけてみてください。北海道に長年住んでいると実感がわかないかも知れませんが、思いきり雪であそべる環境は、親子にとって最高に贅沢です。一面真っ白な世界で、すべったり飛び込んだり。子どもと一緒にだからこそ、夢中で遊んでも恥ずかしくありませんよ(笑)。また雪の上を歩くだけで、相当な運動になります。子どもは夜によく寝てくれますし、日頃運動不足の大人にも程よい運動量です。それでは雪遊びの一部をご紹介します。この冬もまだ間に合う。さあ出かけてみてください。

雪あそびに慣れない 親子への ラブレター



北海道で子育てをする、
大きな魅力の一つが雪あそび。
そこで子どもと雪あそびを
心から楽しむお母さんに、
楽しい遊び方を聞いてみました。

取材・文・編集 / 本間千洋 デザイン / 野崎亜美 レシピ / 能戸英里

LOVE
LETTER
書き手

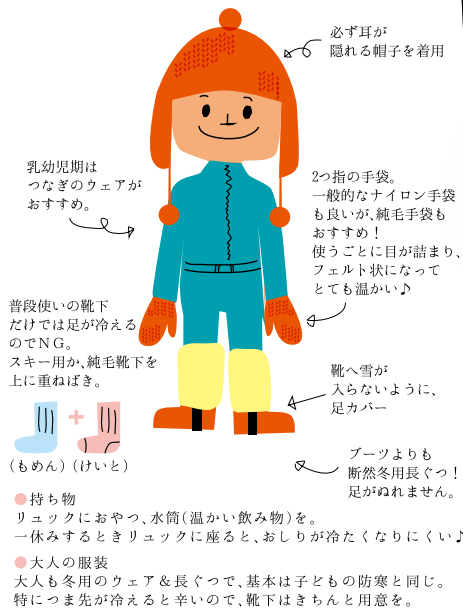


小杉 生奈子さん(左)
中3の息子とは、大きくなるまで雪あそび三昧。趣味は冬山登山にアイスクライミング、冬道ランニング！

武井 貴子さん(中央)
利尻島出身。小6・小3・小1・1歳の子どもを持つ、雪あそび大好き母さん！今年はお下の子が雪デビュー！？

江田 美保さん(右)
福岡県出身。小3と年長の子どもを持つ。札幌へ引越ししてから、昨年初めて北海道の冬を迎え、雪あそびが大好きに♪

乳幼児の雪あそびスタイル



ふわふわ雪に JUMP!

ふわふわの雪が積もったら、親子で飛び込んでみよう!



ジーー

動物の あしあと探し

雪が積もった翌日は、いろんな動物があしあとを残しています。森、森の近くの公園が狙い目。親子で探してみよう。

みかん探し

お庭がある家は、そこにみかんを隠しちゃおう。子どもは夢中になって遊ぶし、ヒエヒエのみかんはおいしい♪

みっけ!



おもちゃ
雪遊び
します♪

冬のプレーパークへ遊びに行こう!

2014年2/10(月)、11(火・祝)、24(月)、3/17(月)
10時～12時(出入り自由・無料。予約不要)

●場所: 円山公園(坂下野球場付近)

*赤ちゃんから大人まで誰でも参加OK!(未就学児は保護者同伴)

*あたたかい服装で。

当日は暖をとるために火を起こします。
飲みものや、あふって食べられるものを持ってきててもOK。

メール sapporobouken@googlegroups.com
お問合せ プログ <http://ameblo.jp/sapporobouken/>

手編みの純毛手袋&靴下おいてます。

オーガニックスイーツとオリジナル雑貨のお店
クスクスオープンプラスホッパーズ

札幌市中央区南3西26-2-23 もみの木so

Tel: 011-614-2753

※手作りなので数量限定。随時入荷です。

手作りチキンナゲット むね

材料(4人分)

とりむね肉	300g	パン粉	——	大さじ2
木綿豆腐	100g	薄力粉	——	大さじ1
玉ねぎ	60g	ナツメグ	——	少々
にんにく	1/2片	塩	——	適量
卵	1個	こしょう	——	適量

作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーで包んで水切りする。
- ②とり肉は小さめのさいの目切りにする。
玉ねぎは皮をむいてみじん切りにする。
- ③ボウルに1の豆腐を入れ手で滑らかになるまで練る。
- ④③にとり肉、玉ねぎ、すりおろしたにんにく、卵、パン粉、薄力粉、ナツメグ、塩、こしょうを加えてさらによく練る。
- ⑤手で小判型に整え、170℃の油で揚げろ。



しっとり
ジューシー
パクパクつめる
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。

混ぜるだけ！ナゲットソース

ハニーマスタードソース

粒マスタード	——	小さじ2
はちみつ	——	小さじ1
マヨネーズ	——	小さじ1

バーベキューソース

ケチャップ	——	大さじ1
中濃ソース	——	小さじ2
すりおろしにんにく	——	小さじ1/4

レシピについて

豆腐を入れることで、バサバサせず、ふわふわの食感に。
また、とりむね肉をさいの目にして使うことで、食べごたえもアップ！
外でいっぱい遊んだ後のおやつにも、お弁当のおかずにもおすすめです。

コープのひなまつり



詳しくは「コープのひなまつり」カタログをご覧ください。

伝統の和菓子から人気アニメキャラクターのケーキ、ちらしずしや海鮮ひなまつりメニューまで、ご家族一緒に桃の節句を華やかにお祝いしませんか。

＊受付期間：2月23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

ちょこっとからの贈りもの

雛祭りひなまつりと厄除けやくよけ

＊
お宮参りに初節句、お食い初め、七五三…新しい家族の誕生を喜び、健やかな成長を願う行事やお節句は幾世代にもわたって伝えられてきました。雛祭りは、平安時代、宮中で行われた紙の人形（ひとがた）に穢けがれを移し、川や海に流す風習に由来します。現在のように雛人形を飾る子女の祭りになるのは江戸時代になってからといわれています。

＊
雛祭りに飾る菱餅は赤白緑の三色が一般的。桃の花・雪の白・草の緑に見立てているのですが、江戸時代には緑白緑の菱餅で、女の子

＊
が生まれた年の三月三日に内祝いとして贈ったと伝えられます。実はこの緑とは、よもぎで作った草餅。よもぎはその強い香りから邪気を払うといわれてきました。草餅を食べることで厄除けの意味があったのです。



給食食べ隊

給食見せま〜!

えほんがトドック

よみかかせキャラバンと一緒に

北陽幼稚園に行ってきました。

みんなが食べている給食を

トドックと一緒にのぞいちゃおう!



園長先生!

園の給食や食育について
教えてください。

「子どもたちに給食を通じて旬のものをいろいろと食べてもらいたいと思うと探した札幌市内の業者さんに委託して作ってもらっています。当園は昨年4月に開園したばかりなので、やっと自分たちの給食のスタイルができてきました。食育という点では「クッキングデー」というのを毎月設けて、子どもたち自ら収穫や料理にチャレンジする取り組みをしています。季節を感じられるように田植えや稲刈りをしたり、竹を使った流しそうめんをしたり、魚について知るために鮭をさばいてちゃんちゃん焼を作ったり。食の細い子が自分で体験すること、たくさん食べたりする姿を見ると、とてもうれしくなります。」



三満 理恵 園長

鮭のちゃんちゃん焼風



揚げじゃが

ミニトマト

フルーツカクテル

ごはん



お茶



最後にトドックと記念撮影。みんなどうもありがとう。



トドックから絵本がプレゼントされました。



トドックが登場!拍手でお出迎えます。



バスのおうたをみんなで歌ったよ。ゴ〜ゴ〜!



「へんなかお」の絵本をみんなで見ましたよ。おもしろい!



学校法人 三清学園 **北陽幼稚園**

〒066-0075 千歳市北信濃675-16 TEL 0123-49-3100



子ども大好き! 今日の給食レシピ!

鮭のちゃんちゃん焼風

●材料(4人分)

- 生鮭……………4切れ
- キャベツ……………100g
- もやし……………40g
- ピーマン……………1個
- ぶなしめじ……………50g
- 油……………適量
- 〈みそだれ〉
- 白すりごま……………大さじ2
- みそ……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ2
- 酒……………小さじ2
- みりん……………小さじ2



●作り方

- ①フライパンに油をひいて鮭を焼く。表面に焼き色が付いたら一度取りだして、みそだれを塗っておく。
- ②キャベツ、ピーマンは細切りにし、ぶなしめじは石づきを取って手でほぐしておく。もやしは水洗いしておく。
- ③野菜をフライパンに広げて、その上に①の鮭をのせ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④全体に火が通ったらできあがり。

えほんがトドック

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

えほんがトドック

よみきかせキャラバン

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



残さず食べたよ。デザートはお楽しみのフルーツ♪



なかよく食べるとおいしくつうれしいね!



お箸を使って上手に食べているね。おいしそう!



お待ちかねの給食の時間。いただきます～。

「より安心な暮らし」のご提案

コープさっぽろは
アフラックの募集代理店です



組合員の皆さまなら **集団取扱料率** で **保険料** が **割安**

《がん保険Days》スタンダードプラン入院給付金日額5,000円コース 【保険期間:終身】（※抗がん剤治療特約・がん先進医療特約は10年更新）

診断 それぞれ1回限り がんの場合 **50万円** 上皮内新生物の場合 **5万円**
一時金として

入院 日数無制限 1日目から1日につき **5,000円**

通院 三大治療^{*}の通院は日数無制限 1日につき **5,000円**
（往診も含む）
※三大治療とは、手術、放射線治療、抗がん剤治療のことをいいます。

手術 入院しなくても1回につき **10万円**
放射線治療

抗がん剤治療 入院しなくても1カ月 **5万円** 給付倍率2倍
抗がん剤治療を受けた月ごとに
乳がん・前立腺がんのホルモン療法のと き **1カ月 2.5万円** 給付倍率1倍 **300万円** まで
すべての保険期間を通じ通算

+ **がん先進医療特約** **がん先進医療給付金** 1回につき先進医療にかかる技術料のうち、自己負担した金額と同額 通算1,000万円まで
がん先進医療一時金 1年間に1回まで 左記がん先進医療給付金、支払われる先進医療を受けたとき **15万円**

例えば **50歳女性 3,023円** + **がん先進医療特約の保険料 77円**
の場合月々保険料は

一生
生涯
保障
10年満期
(自動更新)

生きるための **がん保険 Days** デイズ

ご契約年齢 **0歳~満80歳**

現在の **がん治療** に対応した **アフラック最新のがん保険** を **おすすめ** します

がん治療経験者のうち、約半数の方が抗がん剤の治療を受けています。

(アフラックがん保険受給者調査(2010年9月実施)より)

月々の保険料は集団取扱料率なので、個別にご加入いただくより割安です。

※(抗がん剤治療特約)(がん先進医療特約)の更新後の保険料は、更新日現在の被保険者の満年齢・保険料率によって決まります。*保障の対象となる先進医療は、厚生労働大臣が認める医療技術で、医療技術ごとに適応症(対象となる疾患・症状等)および実施する医療機関が限定されています。また、厚生労働大臣が認める医療技術・適応症・実施する医療機関は随時見直されます。●アフラックの「がん保険」【医療保険】に付加する先進医療の特約は、被保険者お1人につき通算して1特約のみ契約いただけます。

詳しくは **パンフレット(契約概要)** をご覧ください

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 T063-8501 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 T063-8501 TEL011-668-2251
- ◆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 T060-0001 TEL011-221-2641

今年も応援!

ろうきん 轟 教育 無担保 住宅 ローン

生活応援大作戦

お取扱
期間

2014年
2月3日(月)～
7月6日(日)

生活応援バンク
ろうきん

17%

今年だけ
変動金利
適用金利

[保証料別途]

※金利に上乗せされます。

固定金利タイプもご用意しております。

※適用金利は2014年7月6日(日)までにお申込され、
2014年9月30日(火)までにお借入される方が対象となります。
※適用金利はお取引の状況により異なります。
※保証料は別途ご確認ください。

とどろき Car Loan
車ローン

新車購入や車検・修理費用、
他社カーローンの借換もOK!
多彩なローンプランからお選びいただけます。

とどろき Kyoiku Loan
教育ローン

幼稚園から大学までの入学金や授業料をはじめ、
教材費や下宿代も対応。
習い事の費用や塾、予備校の費用もOK!

無担保 住宅ローン

ご自宅の新築・購入資金や増改築、
バリアフリー対応工事などのリフォーム全般に
かかる費用にお役立ていただけます。

マイカーの
轟ローンも

イマダケナンデス
ドチラ〜モ

教育
ローンも

ホームページより
仮申込ができます

詳しくはお気軽に(ろうきん)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
土・日・祝日、年末年始は休業します。

ホームページより仮申込ができます。

北海道ろうきんホームページ
<http://www.rokin-hokkaido.or.jp>

携帯電話はこちらから



※この広告は、2014年1月6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。

参加者募集

ニチレイフーズ・コープさっぽろ共同「食育ツアー」企画
「コロッケができるまで体験！」
冷凍食品工場見学キッズツアー




日時 / **4月4日(金) 8:00~17:30**

場所 / 株式会社ニチレイフーズ森工場

参加費 / 無料(当日8:00までにJR札幌駅に集まれる方)

定員 / 小学生の親子15組30名様

応募締切:2月28日(金)当日消印有効。郵便はがきに、対象商品(コープさっぽろでお買上げのニチレイフーズ冷凍食品全商品)のバーコード3枚1口としてテープで貼り、郵便番号・住所・氏名・電話番号・組合員番号をご記入してご応募ください。(当選者には個別にご連絡差し上げます)

ニチレイフーズがお惣菜コーナー向けに販売している冷凍食品のコロッケの工場を親子で見学しませんか?コロッケ作りや、冷凍庫でマイナス18℃の世界も体験できます。(JR札幌駅~ニチレイフーズ森工場間は、JR  とバスにて送迎します)

お申込み・お問合せ / 〒060-0052 札幌市中央区南2条東1丁目1-13南2条ビル4階(株)フラクタル内 ニチレイフーズ「キッズツアー」応募係(担当 伊藤)
 TEL011・241・6526 ※月~金9:00~17:00(祝祭日は除く)

参加者募集

「つくる人」と「食べる人」がもっと寄り添うように

「有機農業交流会」

~新篠津つちから農場・さわやかふあー(七飯町)
 当麻グリーンライフ・長坂農園(幕別町)~



日時 / **3月6日(木) 10:00~13:00**

場所 / コープさっぽろ北12条店・函館市の手店2階・旭川地区本部・苫小牧地区本部・帯広地区本部・釧路地区本部・きよみ店・あばしり店・遠軽みなみ店・室蘭地区本部・静内店

参加費 / 無料 定員 / 各会場30名

応募締切:2月20日(木)必着。(応募多数の場合は抽選となり、開催3日前までにハガキにてお知らせします)

コープさっぽろのTV会議システムを利用して全道4ヶ所の生産者さんを紹介します。有機野菜のことなんでも聞いて知っちゃおう!①参加希望会場名②郵便番号・住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号と「有機農業交流会」と書いてFAXがハガキでお申し込みください。

お申込み・お問合せ / 〒001-0012札幌市北区北12条西1丁目コープさっぽろ組合員活動委員会(担当浜宮・藤山)
 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

いしかわ文化教室
♪ウィンターフェスティバル♪



日時 / **2月23日(日) 10:00~15:00**

場所 / いしかわ文化教室
 (函館市石川町163番地
 石川中央ショッピングタウン内)

入場料 / 無料

※ハンドメイド体験は有料。※定員になり次第締め切ります。
 ※作品販売は数量限定です。

寒い冬を吹き飛ばすくらい元気なフェスティバル。こすもすの手作りリボン、ハンドメイド販売、子どもたちの踊りなど楽しさいっぱいでお待ちしています!!リボン作りやハンドメイドの体験コーナー(有料)もあります。2月23日は子どもも大人もわくわくできる場所、いしかわ文化教室へお気軽にお越しください。

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ いしかわ文化教室
 TEL 0138・84・8440
 ※月~金10:00~17:00、土10:00~13:30(日祝日は除く)
 HPにも詳細あり <http://culture.coop-sapporo.or.jp/ishikawa/>

組合員さんの声

中の島店の皆さんは、本当にこやかで親切で優しいです。私は近所ですが膝が悪く、買物も大変ですが、楽しいので頑張っています。レジの人も最近来た男の人も、元気に挨拶してくれますよ。本当に中の島店バンザイ!万々歳です!

活動報告

2013年度 エコ協賛商品結果報告

『エコプロジェクト協賛商品』とは、コープさっぽろがすすめている2つのエコプロジェクト、札幌市円山動物園、おびひろ動物園、釧路市動物園、旭川市旭山動物園の「ホッキョクグマを応援するプロジェクト」と植樹活動を行う「コープ未来(あした)の森づくり基金」の趣旨にご賛同いただいたメーカー様からご協賛いただいた商品です。

2013年10月1日からの2か月間の期間限定で、エコプロジェクト協賛商品1品の売上げ数量に対して、2円を協賛金として、2つのプロジェクトに使わせていただいております。2013年度の結果は次のようになりました。

【参加企業数】253社
【販売数】2,093,384個
【協賛金額】4,186,768円



多くの方々のあたたかいご支援、心より感謝いたします。



活動報告

各種募金へのご協力 ありがとうございました!

ご報告①2013年ユニセフキャンペーンについて
募金の総額は12,137,864円(12/20現在)となりました。たくさんの方々の善意をお寄せいただきましたこととお礼申し上げます。

ご報告②書損じハガキ回収活動について
2013年8月から2か月間の回収キャンペーンでは、5,994件、換金額5,102,413円もの善意が寄せられました。換金手数料や封筒代、着払い費用などを除いて、1)プータンの水と衛生プロジェクト、2)プータンの小学校支援、3)北海道ユニセフ協会支援に使われます。

ご報告③コープ年末助け合い募金について
たくさんの方々の善意をお寄せいただきましたこととお礼申し上げます。募金総額は2,608,500円となりました。募金は、1)コープくらしの助け合いの会、2) (財)コープさっぽろ社会福祉基金の活動に使われ、地域福祉の向上に役立てられます。



ご協力をお願い

書損じハガキ回収キャンペーン



日 時 / 2月1日(土)~4月30日(水)

対 象 / 「書損じハガキ」「切手」
「商品券」「カード」「貴金属」など

方 法 / 店舗や宅配ドックで配布している「回収専用封筒」で
店舗又は宅配担当者までお届けください。
郵便ポストに投函することも可能です。

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

お問合せ / コープさっぽろ基金事務局
TEL 011-671-5651
※月~金10:00~17:00(祝祭日は除く)



活動報告

コープさっぽろの環境負荷低減活動が「第15回グリーン購入大賞」で大賞を受賞しました

コープさっぽろはかねてより、北海道の循環型社会を目指し、環境負荷低減活動を行なっております。その活動が評価され、「第15回グリーン購入大賞」の民間団体・学校部門で「大賞」を受賞いたしました。12月13日(金)には東京ビッグサイト「エコプロダクツ2013」会場内で授賞式が行われました。グリーン購入大賞は1998年に創設された、環境に配慮した製品やサービスを優先的に購入する「グリーン購入」に関する先進事例を表彰し紹介する表彰制度です。今年で15回開催されています。



活動報告

シェフが畑でスペシャルランチを作る「畑でレストラン」が「フード・アクション・ニッポン・アワード2013」で優秀賞を受賞

コープさっぽろの食育・地産地消を目指す食のイベント「畑でレストラン」は、2013年12月3日、食料自給率向上を目指す国産農産物の消費拡大の取り組みである「フード・アクション・ニッポン・アワード2013」において、流通部門優秀賞を受賞いたしました。フード・アクション・ニッポン・アワードでは昨年の「黄金そだちシリーズ」での大賞受賞に続き、2年連続の受賞となりました。「畑でレストラン」は食の安全・安心に取り組み、コープさっぽろが、北海道農業の素晴らしさを広く伝えるために始めた食のイベントで、今年は19回開催いたしました。



活動報告

「原発のない北海道の現実を求める『全道100万人』署名」ご協力ありがとうございます。

10月1日よりコープさっぽろの全事業所で取組みをして参りました、原発のない北海道の実現を求める「全道100万人」署名は、多くの組合員の皆様のご協力で21万4,767筆(12月現在)が寄せられています。ご協力いただいた多くの皆様に感謝申し上げます。

趣旨に賛同いただきお寄せいただいた署名用紙は、3月初旬に北海道知事に宛てて提出します。

ご提出をお忘れの組合員様は、お店のサービスカウンター・宅配担当者・地区組合員活動委員会にご提出ください。

署名用紙はコープさっぽろホームページからも取り出せます。引き続きのご協力、よろしくお願いいたします。



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。

玄関前に、
少し大きめの車が駐車しています。
ほとんどの方が駐車場に
きちんととめているのに、
自分だけは玄関前に駐車しても
良いと考えているのでしょうか。

コープさっぽろの取組

従業員も気がつきましたら、お声かけをしていきます。当店には障がい者用の駐車スペースは2台分確保しております。該当される方のようにであればそちらをおすすめしていきます。尚、玄関前の駐車はご遠慮を、という貼り紙を風除室内に掲示いたしました。

函館地区：ふくしま店



駐車マナーを
きちんと守りましょう。

組合員さんの
ひとつひとつ、
大切にしていきます。
声

を

男児用の便器を
2才の息子が使う時、
私が手伝っているのですが、
買い物した荷物を置く場所がありません。
できれば便器の横に台か、
壁にフックがあると助かります。

コープさっぽろの取組

早速、荷物置き用の台を
設置いたしました。気づ
かずご不便をお掛けし
たこと、お詫び申し上げ
ます。

札幌地区：倶知安店



12月号

「かぼちゃ」特集について

● 私は今、病気をして治療中です。「どうして病気になるってしまったのか：」と一人で空を見上げていたら泣けてきました。その時に買い物の帰りにもらってきた「ちょこっと」を見ていたら私の大好きな「かぼちゃ」特集でした。特にかぼちゃがたくさん並んでいる写真（P18）を見たときにはなぜかとてもうれしい気持ちになり、心が温かくなりました。母もかぼちゃを食べると足がつかなくなると言い、二人で毎日食べて手が黄色くなっています。それくらい「かぼちゃ」が大好きでうれしくなりました。ありがとうございます。

（登別市 キンクロハジロさん）

● 今回初めてちょこっとをレジの方に勧められて手にしました。かぼちゃレンビはどれもおいしそうで作ってみたいなるものばかりでした。かぼちゃは（今日も買った）よく使いますが、マンネリだったのですごく参考になりました。自宅で採れたにんじんがあるのでも「にんじんのかぼちゃ和え」を早速作ってみたいと思います！

（札幌市 ぼんちゃんさん）

● かぼちゃは好きですが、煮物・天ぷら・サラダくらいしかバリエーションがなかったもので、とても参考になりました！色々試してみ

cho-co-tto VOICE

ます！いつも表紙の写真がステキで楽しみにしています☆
（札幌市 みろっちゃん）

給食食べ隊について

● 幼稚園の給食おいしそうですね。自分が子どもの頃にはなかったので、ちょこっとらやましかつたりして…実際に食べてみたいなあくなんで思っちゃいます。
（札幌市 K・Sさん）

ちょこっと保存食について

● 野菜全般大好きです。8月号に載っていた「福神漬」は定番になり、お友だちにもコピーして伝授しています。
（北広島市 ニコさん）

かわいい写真が撮きました

● 1歳2ヶ月の一人息子です。歩けるようになり成長が嬉しくもあり、危なっかしくてヒヤヒヤしつつ子育て頑張っています。
（札幌市 黒枢夜斗さん）



「北海道のおいしいを育てよう」を応援します

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨 大丸藤井	〒063-8608 札幌市西区発寒10条 14丁目1069番地1 ☎664-3111
大日精化工業(株)	〒006-0811 札幌市手稲区 前田1条10丁目3-17 ☎682-3101
東洋インキ北海道株式会社	〒063-0062 札幌市西区 西町南11丁目1-36 ☎661-4425
紙・包装資材・家庭紙 日藤株式会社	〒060-8721 札幌市中央区 北3条西14丁目2番地 ☎210-2100
エイチケイエム紙商事株式会社	〒006-0832 札幌市手稲区 曙2条4丁目3-27 ☎699-8686
東札幌日通輸送株式会社	〒003-0808 札幌市白石区 菊水8条4丁目2-35 ☎811-5713
サカタインクス株式会社	〒061-3244 石狩市新港 南3丁目704番地11 ☎0133-64-1119
株式会社レパネス	〒065-0023 札幌市東区 北23条東21丁目1-1 ☎781-7149
石田製本株式会社	〒063-0836 札幌市西区発寒 16条14丁目3番31号 ☎661-5670

●「ちよこつと」毎号ワクワクしながら読んでいます♪真似しやすいレシピが載っているのが嬉しいです。気に入ったら切り取ってフアイルしてま〜す！昨年のトマト・



●いつも曙店の子育て広場、コープ会、親子ともども楽しく利用させていたいただいて、たくさんお友だちもできました♪大好きなトドックちゃんと一緒にパチリッ！
(釧路市 海翔ママさん)

■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！皆さんも日常のちよこつとした出来事、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ね♪



きゅうり特集、韓国レシピ活躍しました！
(札幌市 ぼんちゃんさん)



定期配達新規登録 キャンペーン!



新規に定期配達をご登録で、うれしい特典!

※一部地域とご希望は配達業務をしていませんのでご了承ください。
※定期配達登録は490円ホームタンクまたは2002型付パーキングが対象になります。

2014
4/10 木
まで
キャンペーン期間

灯油
合計

30ℓプレゼント

初回が62回目 給油まで1回につき 15ℓサービス! (15ℓ×2回) ※2014年6月5日までの給油分が対象。
※最低1シーズンのご利用が対象。

コープさっぽろのポイントがもらえます!

※ポイントは、エネコープ全商品・サービス1年分のご利用金額を合算の上、3月25日にお店のポイントに加算されます。
※灯油定期配達サービスはポイント対象です。業務用・法人用は対象外となります。

3つの安心サポート

※定期配達で継続利用の方が対象です。

灯油の盗難保険付

ご自宅の灯油がホームタンクから盗まれた場合の補償サービスです。組合員さんのご負担はありません。

※保険が適用にならない場合があります。

ホームタンク無料点検

無料でホームタンクを点検し、タンク内のサビや水の発生を調べてトラブルを未然に防ぎます。

※毎年春先に行います。
※一部実施していない地域があります。

タンク洗浄10%割引

サビや水で汚れているタンク内の洗浄を割引サービスで承ります。

通常5,048円▶4,543円
(税込価格5,300円) (税込価格4,770円)

※洗浄実施時期は6月から9月の間で、※一部実施していない地域があります。



お申込は コープさっぽろ店内サービスカウンター
または 宅配トドック各センター まで!!

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
「Eコップ」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
ポイラー・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

フリエホール ご相談・見学 随時受付中

～もしもの時のため、一度事前相談してみませんか?～



3月7日(金)
イベント開催

「終活セミナー」
時間/10:30～12:00
※お電話ご予約ください。

先着
40名様

人形供養祭 時間/13:30～
受付期間/3/5(水)・6(木)・7(金)
※45L入りビニール袋1つ分で燃えるもの限定
(料金1,000円) ※受付詳細お問合せください。

コープの家族葬フリエホールつきさむ
明朗な料金で安心のプランは7種類*。

ご法要プランも承ります

居心地のよい空間を、
ぜひご家族で体感してください。
200名
まで葬儀
可能
※見学は、事前にお問合せください。



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】月～日(9:00～18:00)
札幌市豊平区月寒中央通10丁目6-1

TEL 011・867・0650

地下鉄東豊線「月寒中央」駅から徒歩約8分、
国道36号線は遠方の方のご来場も安心の場所です。

ご葬儀の受付専用フリーダイヤル [コープさっぽろフリエ葬案内センター]

☎0120・617・750

ご葬儀の受付は24時間承ります

桜のベストシーズンに行く上質な旅

桜十景 京都・奈良・飛鳥路 春爛漫の古都旅情



多武峰・成山神社

4日間 出発日/4月7日(月)

■大人1名様
旅行代金(2~3名1室) **99,800円**

宿泊ホテル(1・2泊目) 宿泊ホテル(3泊目)

京都市内
ハードンホテル
京都

大津温泉
琵琶湖ホテル



嵐山・渡月橋

桜の名所を選んで、関西のベストポイントを一度にめぐる人気コース。平安神宮や平野神社など京都の桜の名所をお楽しみいただけます。お食事も湯豆腐や精進料理などの名物をご用意。ホテルは、京都市内2連泊と琵琶湖をのぞむハイグレードな温泉ホテル琵琶湖ホテルに宿泊。

■桜の名所めぐり
1日目/大原三軒院・清水寺ライトアップ、2日目/該山神社・石舞台古墳・奈良東大寺・水堂神社、3日目/平野神社・龍安寺・嵐山嵯峨野・銀閣寺(哲学の道)・平安神宮、4日目/醍醐寺三学院、萬福寺

■募集人員30名 ■最少催行人員15名 ■往復航空機利用 ■食事(朝3・昼3・夕2) ■添乗員同行 ■貸切バス利用 ※1名1室は上記より14,000円追加となります。 ※子ども同額

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**

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



伊豆を代表する温泉リゾートホテル。お食事は伊豆の海の幸をふんだんに使ったメニューをご用意します。

温暖な春の伊豆半島と人気の鎌倉をめぐる3日間。伊豆高原やうろこ屋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。

1日目/伊豆高原=大室山、桜の里=今井浜温泉(泊)、2日目/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 うろこ屋の宿舎を田んぼを使った花畑=下田港【伊豆クルーズ】=今井浜温泉(泊)、3日目/小田原蒲鉾店=鎌倉、鶴岡八幡宮=自由散策



松崎
田んぼをつかった花畑



松崎
那賀川の染井吉野

■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 ※1名1室は12,000円追加となります。 ※子ども同額

■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/>

月~金10:00~18:00、土10:00~15:00(日曜定休)

☐コープトラベル 検索

コープさっぽろ旅行事業部

便利 新千歳空港発着

安心 新千歳空港より添乗員同行

満足 全寄港地観光付

満喫 船内食べ/遊び放題(ルームサービスも無料)

新千歳 ⇨ バルセロナ 豪華客船「リバティ・オブ・ザ・シーズ(15万トン)」で航く

夢の地中海クルーズ 10日間

カプリ島・青の洞窟にも航く

バルセロナ/マルセイユ/ニース/ピサ/フィレンツェ/ローマ/ナポリ(カプリ島・青の洞窟)

出発日/5月17日・6月21日・7月12日・8月2日・9月13日・9月27日・10月4日・10月18日

旅行代金/大人おひとり様・2名1室利用/内側キャン利用

398,000円~468,000円 ※人気のバルコニー客室、ジュニアスイート室はお問合せください。

上記旅行代金には燃油サーチャージ47,000円(1/1現在)及び国内外空港/港湾諸税は別途必要です。

新千歳 ⇨ ミラノ 豪華客船「スプレンドー・オブ・ザ・シーズ(7万トン)」で航く

憧れのエーゲ海クルーズ 11日間

海の都ヴェニス出航

ヴェニス/ドブロブニク(又はコトル/クロアチア)/アテネ(又はエフェソス/トルコ) ミノス島(又はサントリーニ島)/アルゴストリ(又はカタコロン/ギリシャ)/ミラノ

出発日/6月27日・7月25日・8月29日・9月19日・10月24日・11月7日

旅行代金/大人おひとり様・2名1室利用/内側キャン利用

388,000円~468,000円 ※人気のバルコニー客室、ジュニアスイート室はお問合せください。

上記旅行代金には燃油サーチャージ47,000円(1/1現在)及び国内外空港/港湾諸税は別途必要です。



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/JTB、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



日本の元気を
応援して
30周年



ナイトアロマ 12錠入
(4種類各3錠)
一部お取り扱いのない
店舗もございます。



森の香り 20錠入



バブの特長 医薬部外品

炭酸ガスが温浴効果を高めて、血行促進し、
疲れ・肩こり・冷え症に効果があります。

- 温泉成分(炭酸カルシウム)の働きで、ぬるめのお湯でも湯あがり後の温かさが続きます。
- お風呂のお湯がやわらかくなる、肌によさしい入浴剤です。

効能 疲労回復、肩のこり、腰痛、冷え症、神経痛、リウマチ、痔、あせも、しもやけ、荒れ性、ひび、あかぎれ、しっしん、にきび

今日も雪かきお疲れ様です。
 頑張った一日の
 おわりに。
 シュワシュワと
 発泡する炭酸と、
 優しい香りで
 気分リラックス。

北海道の厳しい冬も
 バブで元気に乗り切りましょう。



わたしと
CO・OP共済の
ちよこっと
III話

コーすけのプロフィールを大公開！

組合員さんの力で支えられ、助け合いながら活動を続けるコープ共済。
そんなコープ共済にマスコットがいることをご存じですか？
コープ共済の「コー」とたすけあいの「すけ」で「コーすけ」。
みんなに「ありがとう」と言ってもらえるように、クマの生協職員として頑張っています！

コーすけのヒミツ 徹底解剖！！

B

胸の「C」、両耳の「O」、
しっぽの「P」を合わ
せて「CO・OP」に！

ロケセ

「一緒にがんばるのだ」が決まり文句。
失敗しても絶対にめげず、一人前を夢
見てがんばる強い心の持ち主

A

「クマった(回った)
人を助ける」という
思いを込めて、クマ
のキャラクターに。

使命

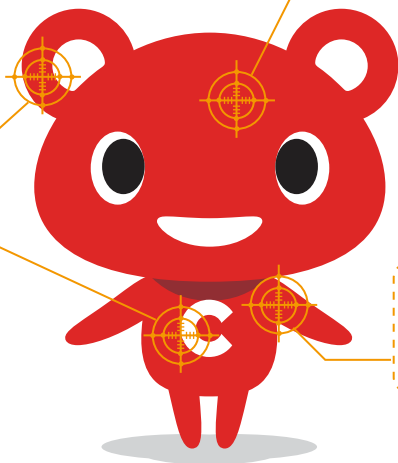
CO・OP共済を広く知って
もらいたい！

C

CO・OP共済のコー
ポレートカラーで
ある赤いカラダ

性格

困っている人がいると、どんな
に遠くからでも飛んできて助
けてくれる。「ありがとう」の声
を聞くと、感動してウルウルし
てしまうことも



50代から考える 終活セミナー 開催！

コープさっぽろのライフプランアドバイザーが
わかりやすくお話しします。お気軽にご参加ください。
(道民カレッジ連携講座)

- 3月4日 いつから考える？今でしょう！ 遺言・相続
- 3月11日 エンディングノートの役割と書き方
- 3月18日 終のすみ家とセカンドライフ

- * 時間/10:30~12:00 * 会場/かえる2・7(札幌市中央区北2西7)
- * 定員/先着20名 * 参加費/1,500円(申込締切2月17日)
- * お問い合わせ先 コープさっぽろ共済推進室
- * 受付時間/10:00~18:00(日曜休業)

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



イラスト/シビ / こぐれあいこ 写真 / 山本雅世 デザイン / こぐれあい可

2月は冬のおいしい果物、りんごを使ったりんごジャムをご紹介します。

りんごが大好きな我が家はりんごジャムも大好き。

使うりんごはあまり品種を気にせず

お好みのりんごで残ったりんご。

そのおなじや玉林など何でもOK。

皮はそのまま煮るのできれいな仕上がりです。

トーストにたっぷりつけて召し上がれ。



りんご LOVE ♡



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「あいころまんじゅう」



りんごのキャラメル煮は
りんご1個分から
簡単に作れます。

そのまま食べてもいいし、

アイスやホットケーキに添えたり

アップルパイや

りんごのケーキに入れると

絶品です。

りんごが大好きな方

ぜひ挑戦してみてください！

ほろ苦 & リッチな味わい!

りんごのキャラメル煮

《材料》

- りんご…1個(約200g)(紅玉がおススメ)
- グラニュー糖…50g
- 水…小さじ1

①



りんご

皮をむいてから
8ツ割りにして
芯を取り
半分に切る。



②

小さめの厚手の鍋に、
グラニュー糖



50g

水



小さじ1

を入れて



中火にかける。

鍋をゆすりながら
キャラメル色に焦がしたら
りんごを入れる。

とこを
焦らさない
で煮る!!



冷蔵庫で 糸クワの間もちます!



りんごジャム

① りんご



よく洗い、
4ツ割りにしてから
芯をとり、皮ごと1cmの
さいの目に切る。

《材料》 中位のジャムのびん4~5個分
○りんご4~6個(種類不同)…約1キロ
○グラニュー糖…500g
○レモン汁…1個分



芯はガーゼに包んで
ひもでしばるか、お茶パックに入れる。
(芯から出るペクチンでとろみをつけます。)

②

厚手の鍋に、

りんご



グラニュー糖



500g

レモン汁

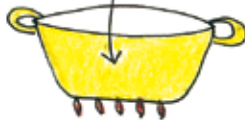


1個分

芯の入った
ガーゼ



を入れ、ざっと混ぜる。



ふたをして、
弱火で30~40分、
時々かき混ぜながら煮る。



③

りんごが煮崩れてきたら

ふたをとり汁けをとばしながら中火で15分ほど煮る。
冷めると固くなるのでわりとさらっとした仕上がりでOK。
熱いうちに熱湯消毒したびんに詰め逆さにして冷ます。
(びん詰めの方法は、2013年8月号をご覧ください)

冷蔵庫で 糸クワの間もちます!



糸クワの間もちます!
糸クワの間もちます!
糸クワの間もちます!

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「レタス」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

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
「2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: 2月20日(木)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. 日本ホワイトファーム株式会社より 「黄金そだちの知床どり」

今月の<作人>で紹介した、道産飼料米などを食べて育つこだわりの「黄金そだちの知床どり」をもも500g&むね500gのセットでお届け(クール便にて発送)。
……………10名様



B. 表紙の食器



札幌の陶芸家・中島知之さんの四角板皿。和にも洋にも合い、盛り付ける料理の格を1ランク上げてくれる存在感のある器です。……………1名様

C. 読者レシピの食器

読者レシピ内「とり鍋」で使用したchubby(チャビィ)ココット・レッド。取り扱い方とレシピ&ヒント集付きで。
……………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

お正月、新年会と食べ過ぎ、飲み過ぎの機会の多い1月が終わり、そろそろ胃腸をいたわりたい頃ではないでしょうか?そんな時におすすめなのが「とり肉」。疲労がたまり、胃腸の働きが鈍って食欲がないときにぴったりです。さらに体を温める効果もあるので、まさに今の時期に食べたい食材なのです!(の)

第23号
2014年2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)

○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-11-080050

あなたが応援するかぎり、社会貢献に走り続けます。

One for all, All for one.

vol.23

[コープさっぽろ天使大学連携プロジェクト]

ご卒業おめでとうございます。



この一年、ちよこっとや週刊トドックにてレシピを考案・紹介して下さった、天使大学・栄養学科4年生の皆さんです。

天使大学とコープさっぽろは2009年9月より、料理レシピの共同開発などを行ってきました。

天使大学の学生さんの知恵やアイデアを活かし、

コープさっぽろで扱っている食材を使ったヘルシーなメニューを組合員さんに提供しています。

ご卒業後どうか職場で、家庭で、安全・安心な食を届けてください。

 コープさっぽろ **-CO.OP-**

「晩酌きじむな〜」店主 千代 俊行さん直伝
新ジャンル「麦とホップ」に合う簡単おつまみ

ささみの一夜干し ささみ

★作り方(2人分)



①ささみ(2本)の筋と薄皮を丁寧に取り除き、タレ(しょうゆ60cc、みりん30cc、酒15cc)に2〜3時間漬けておく。



②①に竹串を刺し、風通しの良い場所(換気扇のそばなど)に一晚吊して干す。



③直火魚焼き器などで表面が白くなるまで炙り、食べやすい大きさにスライスして盛りつける。

大のビール好きなんですが、正直これまで新ジャンルは飲んだことがありませんでした。新商品「麦とホップ The gold」を試飲してみました。コクがあってうまい。ビール党納得のおいしさです。これに合わせるなら「ささみの一夜干し」。一晚干したささみを炙れば、表面は香ばしく、中はしっとり。生ハムのような食感です。一切れ食べて「麦とホップ The gold」でグッと流し込んでください。



★千代俊行さんの技とお店の紹介はP26〜P27へ



麦とホップ<黒>

原料の麦とホップは100%協働契約栽培原料だけを使用。新ジャンルでありながら、本格的な黒ビールを持つコクと苦みを実現しました。



麦とホップ The gold **NEW**

深いコクを生むリッチゴールド麦芽とゴールデンアロマホップを新たに採用。生まれたのはThe goldと呼ぶにふさわしい、麦とホップだけでつくった輝くコク。ぜひ一度、おためしください。