

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

甘みがギュツ、
越冬じゃがいも。



3 月号
2014 [vol.24]

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

じゃがいも

- 04 コープのお店にGO!
今月の新商品
- 05 表紙の器
- 07 大地のレシピ
- 08 越冬じゃがいもあれこれ豆知識
- 10 ふしぎっち!
- 12 <作る人生産者インタビュー>
よくねたいも
- 18 生産地で見つけたおいしいもの
- 22 きほんのき
- 26 シェフの隠し技
- 28 食卓に彩りを添えて、
まっとおいしく。
- 食彩レシピ
- 34 わが家のポテサラ大公開!
- 40 わが家のいちおしレシピ!
- 44 天使大学1週間使い切りレシピ
- 46 酒は人なり
- 49 イタリア視察レポート
- 51 12ヶ月のくらレシピ
- 52 暮らしの養生つくり帖
- 54 初めての赤ちゃんを迎えるみんなへのラブレター
- 60 ちょこっとからの贈りもの
- 61 ちょびっこ家庭菜園
- 64 ちょびっこインフォメーション
- 67 組合員さんからのご意見掲示板
- 68 Cho-co-tto VOICE
- 69 わたてのCO-OP共済のちょびっこについて話

今月の表紙 撮影協力店

ル・ブルコア・パ...

豊かな発想と丁寧な仕事で、道産食材の持ち味を活かした旬のフレンチを提供。3月末までは予約制で、シェフ自らが仕留めた鹿肉などのジビエ料理も味わえます。



札幌市東区北19条東16丁目4-27 TEL 011-785-5455
11:30~L014:00、18:00~L020:00 月曜、第1日曜
ランチ1,800円~、ディナー4,500円~(予約が確実)

表紙の「ペイドポテ」レシピ

①じゃがいもを洗い、皮付きのままラップして串が通る程度にレンジで加熱する。②1個ずつアルミホイルで包み、230℃のオーブンで10分焼いて甘みを引き出す。③上半分のホイルをはがし、さらにオーブンで10分焼き、皮に焼き色を付ける。④クリームチーズ②ホイルした生クリーム1に、適量のレモン汁、玉ねぎ、ハーブを加えたチーズクリームを上のにせて完成。

- 70 こはんとおがずインテックス
- 72 ちょこっと保存食
- 74 アンケート
- 75 One for all, All for one.

3月の行事

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
						1 1・2・3 ・春の日 ・デコボンの日 ・防災用品点検の日
2 1・2・3	3 1・2・3 ひなまつり	4 🍷 ・桃の日 ・バウムクーヘンの日	5	6 🍷	7	8 ・さやえんじょうの日 ・みつばちの日 ・さばの日 ・鯖すしの日
9	10 ・雑穀の日 ・肝臓の日	11 🍷 ・砂糖の日 ・ミントの日	12 ・スイーツの日	13 🍷 ・サンドイッチデー	14 ホワイトデー ・キャンディーの日 ・マシュマロの日	15 ・オリーブの日
16	17	18 🍷 春の彼岸入り	19	20 🍷	21 春分の日 ・弱の日	22 ・国連世界水の日
23	24 春の彼岸明け 30	25 🍷 ・プリンの日	26	27 🍷	28 ・三つ葉の日	29

1・2・3 ... 1・2・3 コープデー 🍷 ... ちょびっこコープデー 🍷 ... シニアコープデー



お米のブリッツ新発売!!

焼きたて餅のようなふっくらとした食感と香ばしい風味を味わえるブリッツです。カリカリとした心地よい食感を楽しめます。

江崎グリコ(株)
米ぶりっ
(しょうゆ)

3月11日発売



おうちで簡単! レンジで本格パスタ

レンジでアルデンテ食感。完熟トマトの甘味にバルサミコ酢を加えたソースに、特製バジルソースで風味豊かな味わい。ランチに王道イタリアンパスタをどうぞ。

日清食品冷凍(株)
冷凍 日清スパ王プレミアム
ズッキーニの入った
完熟トマト&バジル

発売中

コープのお店にGO! 今月の新商品

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

コープのなるほど商品 (PB)

創傷面の 保護をする 救急絆創膏



天然ゴム系の接着剤を使用した肌色半透明の絆創膏です。傷口にくっつきにくい特殊ネット採用で傷にやさしく、通気孔があけてあり、ムレやカブレを防ぎます。

阿蘇製薬(株)

通気がよくて目立ちにくい
肌色タイプの救急バン
Mサイズ100枚入

発売中

さわやかな ナチュラル フローラルの香り



殺菌成分イソプロピルメチルフェノールがさまざまな菌から手肌を守り、清潔に保ちます。高保湿成分ヒアルロン酸配合で、しっとりなめらかに洗い上げます。

熊野油脂(株)

弱酸性で殺菌する薬用ハンドソープ。
しっとりうるおう泡の
薬用ハンドソープ
各250ml

発売中



氷結から サクランボフレーバー登場!

サクランボの氷結ストレート果汁を使用した華やかな香りと、甘酸っぱく爽やかな味わい。期間限定の貴重なおいしさをぜひお試しください。

キリンビール(株)
氷結サクランボ
350ml・500ml

発売中



さらに 「贅沢なコクとキレ」を実現

厳選素材を使用し、ひと手間かけた贅沢醸造によって生み出した「贅沢なコクとキレ」が楽しめる、スーパードライのプレミアムビールです。

アサヒビール(株)
アサヒスーパードライ
ドライプレミアム 350ml・500ml

発売中

今月の 表紙の器

“ちょこつと”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）
柴田 睦子さん

札幌出身。京都芸術短期大学
陶芸科（現在の京都造形芸術
大学）を卒業後、1年間は研究
生として在籍。和歌山や清水の
窯元でのアルバイトを経て、2002
年生まれ育った札幌の実家に
窯を持ち、創作活動を開始。

プレゼント



写真の「オープン皿」（2,100円）を1
名様にプレゼント（詳細はP74を参照）

自由な発想と遊び心で
「あつたらしいな」を形に

使い勝手の良いシンプルな器だ
けでなく、動物をモチーフにした
ユニークなお皿や多色使いのお
ちょこなど、作風の引き出しの多
さに驚かされる柴田さんの器。

「同じものを作っていると自分
が飽きてしまうので（笑）、作り
たい！と思ったものを作る感じで
すね。ここ2〜3年は色に興味が
あり、色々な釉薬を使ったカラフ
ルな作品にも挑戦しています」。

昔からもの作りが好きで、高校
卒業後は、大工になりたいと奔
走するも働き口がなく断念。それ

でも、手に職を〴〵の思いが消え
ず、美術の先生の後押しで陶芸を
学ぶ短大へと進学しました。学生
時代はオブジェを主に制作し、現
在も器のほか壺や土鍋、七輪など、
多様な作品を生み出しています。

「タイトルとかソケットカバーと
か、家の空間にさりげなく、陶器
のある暮らしが広がっていった
らしいな〜って。その光景をイ
メージして作るのがまた、作り手
の楽しさなんですよね」。

上 / ご自宅の工房に設け
ている灯油窯で、個展の際
には大きな壺やオブジェも
制作。「今年はタイトル作りに
挑戦して、まず自分の家のト
イレを素敵に飾るのが目標
です！」と笑顔

下 / 奥から時計回りに、楕
円のきまぐれ皿（黒）3,900
円、四つ足1,000円、顔シ
リーズカレー皿2,500円。
手頃過ぎる価格の理由は
「家族で使うなら人数分必
要になるので、まとめて買っ
ても負担にならない値段で」
という柴田さんの配慮から

<柴田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 TEL011-552-7474 10:00~18:00 火曜日
- うつか、こまものKohze(コウゼ) 札幌市中央区北1条西18丁目1-52 ギャラリー市田ハイツ102号室
TEL011-622-1238 12:00~19:30(日曜・祝日~18:30)

月曜、火曜、水曜日(祝日の場合は営業、その他不定休有)

取材・文・編集/青田美穂 撮影/石田理恵 デザイン/玉置彩子



おいしくて幸せ! ハッピーターン!

広がる! ハッピーターン★ワールド!

3月3日発売

Vegeハッピー かぼちゃ味
60g

甘い香りと濃厚な味わいのかぼ
ちゃ味のハッピーターン。
お米生まれの植物性乳酸菌入り



3月3日発売

Vegeハッピー
トマト味
60g

ほどよい酸味と旨み
のつまったトマト味
のハッピーターン。
お米生まれの植物
性乳酸菌入り



ハッピーターン
120g
おなじみハッピー
パウダーがおいし
さの秘密



ハッピーターン
チーズ味
100g
コクうまチーズで
とまらないおいしさ



くちどけ
ハッピーターン
53g
さくさく、す〜と
味わいなめらか



ハッピー王国の
ターン王子



3月10日発売 期間限定

ハッピーターン パーティ春味
150g

おいしさいろいろ!レギュラー・チー
ズ・メープル・いちごミルクの4種類の
ハッピーターンの詰合せ



お問合せ/亀田製菓 お客様相談室
☎ 0120-24-8880
受付時間/月~金9:00~17:00(祝日を除く)

※ハッピーターンパーティ春味は3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。



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っておきレシピです！

※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」の受賞者の中から、新たに公募して選ばれた新作レシピをご紹介します。



りんごと黒豆のおやき

材料 5個分

じゃがいも(中)・・・1/2個	塩・・・・・・・・・・少々	りんご(小)・・・1/4個
薄力粉(北海道産)60g	ベーキングパウダー	黒豆甘煮・・・・大さじ2
強力粉(北海道産)60g	・・・・・・・・・・小さじ1	油・・・・・・・・・・適量
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1	水・・・・・・・・・・50cc	



教えてくれた人

いとう のりこ
伊藤 規子さん(滝川市)

優しい甘さで
小腹を満たしてくれるおやつです。
温かいうちに召し上がれ！

作り方

- ①りんごは皮をむいて5mm角くらいのさいの目に切る。耐熱皿に入れてふんわりとラップをかけ、レンジで2分加熱する。
- ②じゃがいもは皮をむいてすりおろし、ボウルに入れる。
- ③②に薄力粉、強力粉、砂糖、塩、ベーキングパウダーを入れ、菜箸で均一になるように混ぜたら水を加え、手でこねる。
- ④③がまとまったら5等分にし、ひとつひとつを丸く伸ばす。
- ⑤①のりんごと黒豆を合わせて、軽く水気を切っておく。
- ⑥⑤を④の生地の真ん中に適量のせ、周りから包んで上部で閉じる。
- ⑦熱したフライパンに油をひいて、⑥の閉じた方を下にして並べ、両面に程よく焦げ目をつける。
- ⑧湯気の上があった蒸し器で15分ほど蒸して完成。



料理のポイント

生地を丸く伸ばす際、中心を厚めにして伸ばすと破れずにきれいにあんを包めます。

越冬じゃがいも あれこれ 豆知識

新じゃがとはまた違う、越冬じゃがいもの扱い方。
今日からすぐに役立つ情報をお届けします。

取材協力 / ホクレン農業総合研究所

越冬じゃがいもの 買い物プロフィール



保存方法

越冬じゃがいもは低温で、また光を遮断する冷蔵庫保存が鉄則。できれば袋から出して通気性を良くし、乾燥対策のために少し湿らせた新聞紙で包んで保存するのがベターです。何より、早めに食べ切ることが大切です。



買い方

新じゃがの時期は箱買いする家庭も多いじゃがいもですが、越冬の場合は「使い切れる量だけ買う!」がポイント。芽が動きやすい越冬じゃがいもは、安いからとまとめ買いをすると保存が大変です。なお、コープさっぽろでは、大きな冷蔵庫で低温保存し、越冬じゃがいものコンディションをしっかりと管理しています。

栄養

じゃがいもの成分で代表的なのは、ビタミンC。熱に弱いビタミンCですが、主成分のでんぷんが、加熱によるビタミンCの破壊を防ぐため、より効果的に摂取することが可能だといわれています。また、ビタミンB1や食物繊維も豊富。体内から余分な塩分を排泄し、血圧を整える働きがあるカリウムも多く含みます。

食べ方

甘味がのった越冬じゃがいもは、品種の個性は残るものの、全般的にホクホク感が薄れる傾向にあります。しっとりねっとりした独特の食感を楽しむには、煮物、サラダ、蒸し物がおすすめ。糖の含量が増えるので、煮物の砂糖は少な目でOK。蒸すと焼きも感覚のおやつとしても楽しめます。その一方で、揚げ物は焦げやすいので要注意。



男爵いもは、どんな料理にも向くじゃがいも界の万能選手。一番多く栽培されている品種かと思いきや、ここ何年もの間、首位を独占しているのが「コナフブキ」。聞き慣れない名前ですが、でんぷん原料用の品種で、でんぷん価が非常に高いのが特徴。そのままを食す機会はありませんが、でんぷんを使った食品、例えば春雨、即席麺、練り物などに使用されています。ちなみに作付面積2位が男爵、3位はトヨシロ。トヨシロは加工用の品種で、主にポテトチップスとなって活躍しています。

じゃがいも界のセンターは、コナフブキ？

北海道の品種別作付面積

品 種	作付け面積 (ha)	用 途
コナフブキ	13,562	でんぷん原料用
男爵いも	11,016	食用
トヨシロ	7,127	加工用

(平成24年、北海道農政資料より)



越冬じゃがいもで気になるのが、芽と皮。気づくと白い芽が出ていたなんて経験、ありませんか？じゃがいもの芽や光に当たって緑色になった皮には、「ソラニン」や「チャコニン」という天然毒素が含まれています。これを摂取すると吐き気や下痢など、一種の食中毒症状が出る場合があります。ただ、この部分の皮を厚めにむくなど、しっかり取り除けば、ほかの部分は食べることができます。全体的に緑化している場合は危険性に加え、食味がよくないので避けましょう。

気になる芽と皮、どうする？

新品種誕生までの長～い道のり

現在、北海道で栽培されているじゃがいもは50種類以上。新品種が世に出るまで、何年かかるかご存知ですか？種を取るための交配から始まり、その種でいもを育て、選抜と栽培を繰り返し、10年かかってようやく登録申請へ。申請が認められると、今度は種いもを増やす作業に入り、生産者に種いもが渡って流通にのるまで約3～4年。新品種がデビューするには、実に13～14年もの時間が費やされているのです。

せんげつはとでかきゲット!

ゴー!
ゴー!
ゴー!

ふしぎっち!



だいじがいも
じゃがいも
フレンズ
のまき



ぶん・はせがわけいすけ え・こぐれけいすけ

きょうは

じゃがいもフレンズの

パーティーに

およばれ。

ふしぎっちも

しっかりおしやれして

でかけたよ。

ふしぎ!

ねえねえ

だんしゃくさん、

どうしてじゃがいもには

たくさんのはなまが

いるの?

いろんなりょうりや

つかいかたにあうじゃがいもが

ながくいねんげつをかけて

けんきゆうされ

なかがまがふえていったんじゃが。

ほっかいどうだけでも

50しゆるいをこえる

なかまたちがいるんじゃが。

ホツカイコガネさん

ほそくてながく、あじも

せいかくもねっとりけい。

「フライドポテト」がだいすき。

キタアカリくん

だんしゃくさんのことよ。

「マッシュポテト」や

「ごふきいも」はおまかせあれ。

だんしゃくさん

いつもホクホクがおの、

やさしいんし。

とくいりょうりは「ロケット」。

マッシュポテトはいかがー?



マッシュポテト



米



サツマもあまるよ!

スタールビームン
むしたり、やいたり、
だいかつやく。

フライドポテト
たべないのわんこ。



レッドムーンばおなん
すがたがててらるので
レッドメークインともられる。
「じもの」がとくち。

ふんふん
きったん
きんきん
きんきん



マサルがらん
脚型じゃ小粒
「おまきちま」や
「ボラサラサ」に



キタムラ
サキえもん
皮も中身も紫色
とくちわは「ボササ」。



メークインじょうおなん
じやがらもフレンヌの
じようおつなま。
とくち「お」は「お」。



おまきちまは
「サキえもん」
かたへへへへへへへ

ジガキッズレッド&パープル
かわがあかいレッドと、
かわがむらさきのパープル。
ながよく「サラサ」になるのがユメ。



おだめん
イノカスんせあお
くんのちにああさん
キュームー「あかじも」や
「ジャマンポテト」に

とくちあかい
ふかいもマ〜♪

GIRRRR...



パーティーはたのしかったがしど。
とくるどふしちまは
なげたがをしてるのつ。



つーん……
ほくにも
わかんないよ。
トトロに
おまきちま

北海道で挑戦を続ける
生産者を応援します

作る人・ホクレン農業協同組合連合会
JAよついでい食用馬鈴薯生産組合

技術と^{つな}思いと時間の
バトンが繋ぐおいしさ

よくねたいも

• 倶知安町

取材・文・編集/小西由稀 撮影/石田理恵 デザイン/玉置彩子



作る人

ホクレン農業協同組合連合会

J A よついで 食用馬鈴薯生産組合

越冬じゃがいもはおいしい。北海道に住んでいると、何度となく耳にし、実感する話です。じゃがいもは低温になると凍結から身を守ろうとして、でんぷん質を糖に変えます。甘味が増すのはそのためです。

寒さや雪など、自然エネルギーを利用した貯蔵方法が一般的ですが、そこに科学的な目線を加えブランド化したのが、「よくねたいも」シリーズです。詳細は後述しますが、どんなじゃがいもでもよくねたいものになるかというと、そうではありません。このシリーズの生みの親、ホクレン農業協同組合連合会（以下・ホクレン）の木村昭夫（きむらあきお）さんはこう説明します。

「早いもので約4ヶ月間、長いものはそれ以上貯蔵するため、原料いもの質が重要。良いものを育て、丁寧を選果する産地のものを厳選しています」。

その名産地のひとつ、明治14年にじゃがいも栽培が始まったという羊蹄山麓の倶知安町を訪ねました。

羊蹄山の噴火によってもたらされた土壌は、水はけが良く、また水持ちも良いという二面性を持つが、それがじゃがいも栽培に良い影響を与えるという

選ばれし産地と品質が
長期熟成の味を左右する

季節は遡り、秋。三木繁勝さんのじゃがいも畑では収穫の真っ只中。一見すると、何もない畑に見えますが、これが土中でいもが完熟した証拠。

「葉や茎がきれいに枯れ上がると、養分がいもに戻り、でんぷん価も高くなるんです。でも、いもは掘ってみるまで出来がわからない。今年はずまずいいんじゃないでしょうか」。

そう話し、三木さんは笑顔を見せます。



豪雪地帯の倶知安では、雪解けが遅いので土が乾きにくく、作業のスタートが遅れるという難点がありますが、冷涼な気候、昼と夜の寒暖差、火山灰の土壌といったいい栽培の好条件が揃った名産地。JAようていの名前は全国区の人気を誇ります。

三木さんが組合長を務めるJAようてい食用馬鈴薯生産組合では、環境に任せるだけでなく、根幹の土づくりにも力を注いでいます。野菜の残渣など地域で出る有機質資源を肥料化し、



三木さんの畑の収穫風景。収穫機で掘ったじゃがいもに病気がないか、打撲やキズがないかを細かくチェックする



作る人
ホクレン農業協同組合連合会
JAよついで食用馬鈴薯生産組合



畑に施肥^{せひ}。また、ある年は作物をつくらず、緑肥^{りょくひ}(畑にすき込み、肥料にするための植物)を蒔いて畑を休ませる。そうやって地力を蓄えた畑で小麦、ビート、豆、いものサイクルで作付けします。「この順番で輪作すると土の負担を軽減しながら、土中の有用



菌や栄養バランスを整えることができる。いもをつくる頃には土がちょうど良い状態になっているんです」。

細やかな気遣いは日々の管理はもちろん、収穫時にも欠かせません。土の水分が乾燥しざざるとじゃがいもの皮はキズになりやすいと言います。

「打撲やキズができる商品にはならず、これまでの苦労が台無しになってしまふんです。機械で収穫するといっても、すべてを機械任せにするのではなく、要所要所でひとの目と手は必要なんです」。

普段は三木さん親子で農業を営んでいるが、じゃがいもの収穫時期は人出が足りないため、親戚が手伝いに来てくれるという。男爵、キタアカリ、とうや、きたかむいの4品種を栽培。新品種のきたかむいは、貯蔵性に優れ、越冬するほど甘味を増すのだそう

JA ようてい 食用馬鈴薯生産組合が丹精込めて育てたじゃがいもは選別後、一旦貯蔵庫へ。「収穫してしばらくは、呼吸熱（呼吸により生じた熱）が高いので、落ち着くまで温度調整や換気設備が整った施設で保管します」と、JA ようてい 青果課長の土井^{どい}信一^{しんいち}さん。

男爵、キタアカリ、きたかむいの3品種の中から厳選された精鋭が、よくねたいもの原料として出荷されるのです。

通年流通への思いが
高い付加価値を生む

12月、石狩市にあるホクレンの巨大な貯蔵センターでは、産地から預かった原料いもの入庫作業で大忙しです。

ホクレンが取り組む長期熟成貯蔵法「CA貯蔵」は、空気中の成分を人工的に変化させる技術。低酸素にコントロールした環境で寝かせるため、いもの呼吸が抑制されるので発芽しにくく、長期保存が可能になります。また、一般的な低温貯蔵よりも格段に甘味が増すという嬉しいデータも。



三木さんをはじめ、650人の生産者が所属する「JA ようてい 食用馬鈴薯生産組合」（写真1は三木さんと収穫を手伝うみなさん）、JA ようていの土井さん（写真2）、そしてホクレンの木村さん（写真3左）、小原英明（おばらひであき）さん（写真3右）など、多くのひとの技術と思いのバトンが繋がり、よくねたいものおいしさが生まれる



作る人

ホクレン農業協同組合連合会
JAよついでい食用馬鈴薯生産組合



CA貯蔵できる倉庫は10室。ホクレン農業総合研究所のデータによると、男爵で糖含量を比べると、4月の段階では一般のじゃがいもは2%、よくねたいもは3%、6月には一般のじゃがいもは2%弱、よくねたいもは3.5%強という数字が出ている

「きつかけは、北海道のおいしいもを一年中、全国流通させたいという思いでした」と、木村さんは振り返ります。

越冬した道産じゃがいもは味がよくても、芽が動きやすく敬遠されがちです。「それはもったいない」という思いから、12年前にCA貯蔵の技術を確認。7年前にはブランド名をよくねたいもに統一。親しみやすいネーミングで認知度がさらに高くな

りました。

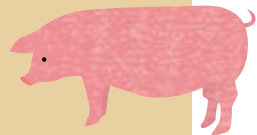
今季のよくねたいもは3月中旬から出荷が始まり、道産の新じゃがが出始める7月下旬まで、6品種約2850tが道内をはじめ、全国に出荷されます。

ひと、技術、思い、時間。さまざまなバトンが繋がって、育まれるおいしさがある。よくねたいもが目覚めるのは、もう間もなくです。

今月は
倶知安町

生産地で見つけた

おいしいもの



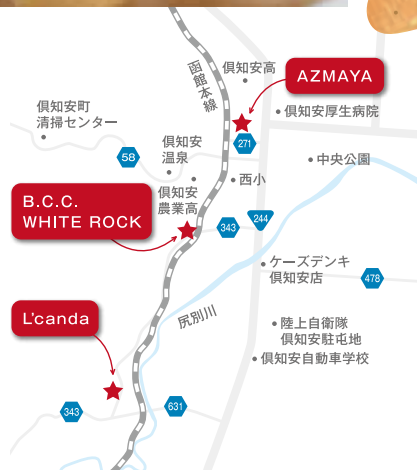
小西が
訪問しました！



倶知安はここ数年、新しいお店が続々とオープン。四季を通して、お店巡りが楽しいエリアになりました。今回はスキーや温泉の前後に立ち寄りたい、話題の新店をご紹介します。



越冬するほど甘味が増す「とうや」という品種でつくる「ニョッキ きこのツナクリームソース」。ランチのパスタは6種類から選ぶことができる。セットのみで1,200円と1,600円がある



地元食材で丁寧に紡ぐ
イタリア料理とフランス菓子

イタリアで修業を積んだシエ
フ・岡田拓馬さん、東京の有名店
で腕を磨いたシエフパティシエ・
真吾さん兄弟を中心に家族で営
む、イタリア料理とフランス菓
子のお店です。

「野菜に肉に魚、乳製品など、う

真吾さんの美しいフランス菓子は
ケーキのほか、コンフィチュールや
焼き菓子など多彩。写真手前の「タル
トフレーズ」は400円、カリカリ食
感が人気の「シュークロッカント」は
200円。ケーキはテイクアウトもイ
ートインも可



1.店内からはナイター照明が輝くスキー場を眺めることができ
る。 2.岡田拓馬さん(右)と真吾さん兄弟。2012
年12月12日にオープン。1店舗でイタリア料理とフラン
ス菓子を欲張れる幸せな空間だ。冬期間のディナーは
5,500円コースのみだが、3月以降はアラカルトも用意



L'ocanda(ロカンダ)
倶知安町字山田76の12
TEL 0136-55-8625
営業 / 11:30~14:00、18:00~20:00
(フランス菓子は11:00~20:00)
休み / 火曜・第3水曜

ちで使う食材の8割が地元後志
管内産。特に野菜は同級生がつ
くっているので安心して使えま
す」と拓馬さん。真吾さんも「すぐ
行ける場所に生産者がいますし、
使ってみたい食材が多くて楽し
い」と話します。
ランチで人気なのが、越冬じゃ
がいもを使う「ニヨッキ」。溶けて
しまうような食感のニヨッキは、
コクのあるツナクリームソー
スの相性も抜群です。



1.店内には、手仕事美しい和の小物を販売するショップ「chiyoniyachiyoni (ちよにやちよに)」もある



2.2012年夏にオープン。カジュアルにパンやバスタ、コーヒー、お酒を楽しめる空間だ 3.店主の白岩さんとスタッフの青木美紗江(あおきみさえ)さん。気持ちのいいサービスが嬉しい



バケットサンド「豚肉のバテ」650円、「ニンジンと鶏肉」400円。テイクアウトもできる。倶知安の老舗パン屋「ホワイトロック」は白岩さんの実家だという。デニッシュなど実家のパンも味わえる

おいしいお茶に
ほつと和むカフェ



B.C.C.WHITE ROCK
(ビーシーシホワイトロック)

倶知安町字岩尾別53の13 TEL0136-22-5117
営業 / 11:30~L016:30(3/15以降7:30~)
休み / 木曜

迫力のサンドが美味
ランチやひと休みに

どうですか、このポリューム感。カフェ「B.C.C.ホワイトロック」のバケットサンドが外国人客に人気という話も聞けます。しつとりした豚肉のバテも、しつかり焼き込んだバケットも自家製。札幌のイタリアンで修業した技術を生かし、店主の白岩隆太郎しろいわりゅうたろうさんが気軽に楽しめる一品を提供しています。立ち飲みだとエスプレッソが100円という嬉しい価格に！

巻頭特集を実体験!

ちよこっトリップ

人数限定・ゆったり・たのしい・学びの旅

羊蹄山麓 春✳ときめき物語 ～ニセコの自然がはぐくんだ 野菜やパンやお酒やスイーツ～

世界的に人気のニセコエリアで、自然に育まれたおいしいものを訪ねる旅です。多彩なちょこつとグルメぐりはもちろん、ニセコミルク工房の人気レストラン「プラティーヴォ」のメインが選べる野菜たっぷりビュッフェを楽しみ、こだわりの蔵元「二世古酒造」にも立ち寄りませう。羊蹄山麓ですてきな春の1日をどうぞ♪

日時 2014年4月26日(土)
午前8:00 札幌全日空ホテル出発

参加費 おひとり様 6,580円

定員 35名(最少催行人員25名)

地元野菜のちょこつとおみやげ付き♪
※奇数名でのご参加は相席をお願いする場合もございます。

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. お茶を習っていた経験を持つ店長の井原さん(左)と、スタッフの塚田有理(つかだゆり)さん。2012年12月にオープンした3. 好みのマフィンとお茶から選べる「マフィンセット」600円。写真は抹茶×道産あずきのマフィンとほうじ茶ラテ。「あんみつセット」は630円。寒天は羊蹄山の沸水でつくっている



AZMAYA (あずまや)
倶知安町南1西2の4の2 TEL0136-22-3735
営業 / 10:00～18:00 (GW以降は変更)
休み / 火曜・水曜

「AZMAYA」は羊蹄山の湧水で淹れる八女茶やめぢや、道産素材でつくるマフィンや甘味に癒される和カフェ。八女茶の中でも福岡県星野村で生産される茶葉だけを使用。店長の井原佳奈いはらかなさんが点てる抹茶、ポットサービスの煎茶、香りのよいほうじ茶ラテなど、八女茶を多彩に楽しめます。畳敷きのスペースもあるので、小さな子どもを連れたママにも嬉しいスポットです。

ピーラーで

1 左手でじゃがいもを包み込むようにしっかりと持ち、ピーラーを手前に引いて皮をむく



りんごの皮をむくときと同じぐらいの薄さね

包丁で

1 包丁を持つ手の親指を皮に添える。慣れないうちは小型のナイフ(ペティナイフ)で



● じゃがいもの皮むき

だれにもきけない いまさらきけない

きほんのき

じゃがいも



今月はじゃがいも。コロッケを作るよ!

2 ピーラーを短く持ち、突起部分を使って芽を取る



芽の付け根まで取り除くこと!

2 凹みに残った皮と芽を取る。慣れないうちはじゃがいもを手のひらに収めるとすべらない



3 皮をむき、芽を取り除いたら、じゃがいもがかぶるくらいの水の中にちやぽん!



水にさらすことで変色を防げるわ。長時間さらす必要はないから、すぐ次の工程に進んでオッケー!

揚げものっておっくうで…

学ぶん/ケイスケ
子どもの頃のあだ名はじゃがいも

お惣菜コーナーで買ったやうモンね

学ぶん/ユタカ
好きなじゃがいも料理はフライドポテト

作ったことありませーん!

学ぶん/ハジメ
得意料理はポテトサラダ



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。

4 玉ねぎの色が変わったら挽肉を投入!



玉ねぎはシャキッとした食感が残るくらいがおすすめ

5 挽肉に塩少々ふって、さらに炒める。このとき玉ねぎに塩がかからないようご注意!



えっ! どうしてですか?

塩がかかると玉ねぎから水分が出ちゃうの

6 こしょう少々、お好みでナツメグ少々



1 フライパンにサラダ油を入れて火にかける



2 みじん切りにした玉ねぎとにんじんを投入!



にんじんをちょこっと入れてカロテン摂取!!

3 中火で焦がさないように炒めて...



コロッケ

おやつにもおかずにも
食卓の永遠のアイドル!



おすすめは
ホクホクの
男爵いも

【用意するもの】 (3人分)

じゃがいも(皮をむいて).....300g
豚挽肉(合挽肉でもOK).....120g
玉ねぎ(中).....1/2個
にんじん(2~3mm程度)薄切り2~3枚分
サラダ油.....小さじ2

塩・こしょう・砂糖.....各適量(お好みでナツメグ少々)
衣(薄力粉 大さじ2, 溶き卵 S1個分, 乾燥パン粉40~50g)
揚げ油.....適量(コロッケがかぶるくらい)
飾り.....(サラダ菜・千切りキャベツ・トマト 各適量)
ソース.....(ウスターソース・ケチャップ 各同量)



16 6を加えてまぜまぜ。塩小さじ1/3ぐらいと砂糖少々を加えて味付け



17 練らないようによ〜くまぜたらバットに移して、平たくならし…



18 熱がとれるまでしっかり冷ます



CHECK!

ここ重要!
温かいままだと身割れの原因!

13 お湯を捨てる。じゃがいもが落ちないようにふたで押さえて!



/ベコッ!\
カップ焼そばみた〜い。

カップ焼そばみた〜い。

14 フライパンを火にかけ、余分な水分をしっかりと飛ばす



CHECK!

水気をしっかり飛ばすと、身割れ(パング)しない、ホクホクコロケに仕上がるとのよ

15 火を止め、アツアツのうちにじゃがいもを押しつぶす



じゃがいもの形が少し残ってもオッケー

10 フライパン(鍋)にじゃがいもを移し、かぶるぐらいの水を加える



11 ふたをして火にかける



正解!

土の中の野菜は水から茹でる!

12 沸騰したら表面がゆらゆらするぐらいに火を弱め、じゃがいもの中心がやわらかくなるまで茹でる(目安は沸騰後8分)



強火で茹でると煮崩れちゃうから注意!

※加熱時間はあくまで目安。同じ男爵いもでも加熱時間は異なります。竹串がスッと通るぐらいがベスト。

7 皮をむいたじゃがいもを2cm角ぐらいに等分する



包丁を斜めに入れたのはなぜ?

お!するどい。球状のじゃがいもをできるだけ同じ大きさにカットするためよ

8 切ったらすかさず水にさらす



切ったじゃがいもからでんぷん質が出て水が白くにごったら、次に進んでオッケー!1分もさらさなくていいわよ。

9 にごった水はしっかり切って



27 重ならないよう立てて置く。
コロッケの隙間から蒸気が抜けてカリカリ状態をキープ



BAD

身割れ(パン)しちゃった失敗例



失敗しないポイントは
14と18をCHECK!

25 途中で裏表をひっくり返し



26 揚げる音が変わり、全体的にこんがりきつな色になったら取り出して



22 パン粉をすきまなく付けいたら、揚げる準備はOK



23 油を160~170°Cに熱して



パン粉少量を油に入れて、いったん底まで沈んでから、すぐにゆらゆら上がってきたら適温。2~3個ずつ揚げよう

19 冷えたら6等分して、手で形を整える



20 小麦粉をまんべんなくまぶして



24 そおっと…



21 溶き卵をしっかりとからめ…



コロッケは次世代に伝えたい家庭料理の定番。ちょっと工程は多いけど、手間をかけて作った料理は、子どもたちの記憶に深く残るはず。だから時間があつたら手作りコロッケに挑戦してね!



技

【じゃがいも】

●今回のお題

煮くずれしない肉じゃが



「肉じゃが」といえば
家庭料理の代名詞。
ホクホク肉じゃがもいけど
煮くずれなしの
上品な肉じゃがも作りたい。
いつもの肉じゃがが
フライパンで簡単に
小料理屋風の仕上がりに。

【用意するもの(4人分)】

じゃがいも(メークイン)	きぬさや	適量
中5個	サラダ油	適量
玉ねぎ	だし汁	600cc
にんじん	しょうゆ	大さじ4
豚バラ肉スライス	みりん	大さじ4
しらたき	砂糖	大さじ1

【作り方】

- ①じゃがいもは一口大に切って水にさらす。
- ②ほかの材料も食べやすい大きさに切る。玉ねぎは繊維に沿って切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたらじゃがいも、にんじんを加える。
- ④だし汁を加え、煮立ったところで豚肉、しらたきを入れ、しょうゆ・みりん・砂糖で味を調える。煮汁が半分ぐらいになるまで弱火で煮る(目安は10分)。
- ⑤火から下ろし、常温になるまで冷ます。
- ⑥食べる直前に再び加熱して器に盛り、茹でたきぬさやを飾って完成。

教えてくれたのはこの人

和食や 円

なげした かなめ

店長 竹下 要さん



札幌市出身。京都の料理旅館で修業し、帰札幌後は数々の和食店で腕を磨く。2010年3月「和食や円」をオープン。京仕込みの dashi と北海道食材のコラボが持ち味。



仙鳳趾のカキをはじめ店主自身が惚れ込んだ北海道食材を用い、ひと手間かけた料理や気軽なおつまみで楽しませてくれる。江丹別の青いチーズなど、和のカテゴリーにとらわれない食材も登場。日曜営業。

- 住所 札幌市中央区南3条西3丁目
プレイタウンふじ井ビル3F
- TEL 011-211-4837
- 営業時間 17:00~24:00
日曜14:00~22:00
- 定休日 月曜不定



隠し技.3

肉は後入れ

野菜(じゃがいも・玉ねぎ・にんじん)は炒めてから煮るが、肉は炒めず煮立ってから入れるべし。こうすることでやわらかな食感に仕上がる。

隠し技.4

二段仕込み

煮物は冷めるときにいったん味が染み込むもの。いったん火を止めて常温に戻し、食べる直前に再度加熱して仕上げるべし。冷ますときはじっくり長時間が鉄則だが、時間がなければ濡れ布巾で冷ます方法もあり!



濡れ布巾で冷ます

店長からひとこと

煮くずれの原因はじゃがいもに含まれるでんぷん質にあります。まずは煮くずれにくいメークインなどの品種を選ぶことが第一のポイントです。でも、煮くずれしたトロトロの肉じゃかもおいしいですよ。



「2度目」の加熱

隠し技.1

きっちり面取り

煮ている間にじゃがいも同士がぶつかって形がくずれるのを防ぐため、面倒でも角を薄くそぎ落とすべし。



隠し技.2

じっくり水さらし

水にさらすとじゃがいものでんぷん質が溶け出して煮くずれしにくくなる。水はたっぷり!10分以上。



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

ゆざわ かなみ
湯澤 香名美さん

ハーブコーディネーター、函館ハーブ教室Sweet as a Rose主宰、コープさっぽろクッキングスクール講師。道新文化センター教室にてハーブティー、料理、クラフト講師、他イベントなどで活動。家庭で使いやすい食材にハーブを使って簡単におしゃれでおいしい料理や毎日の生活に潤いを与えるハーバルライフを提案しています。



3 野菜に火が通ったら取り出して器に盛り、
ハーブバターを絡めていただく。



1 野菜は食べやすい大きさに切る。



リメイクでスープもできる

温野菜のサラダ ハーブバターのせ

温野菜のサラダ ●材料 4人分

じゃがいも……………2個	キャベツ……………200g	固形コンソメ……………2個
にんじん……………1/2本	ヤングコーン……………4本	塩……………少々
ブロッコリー……………1/2個	水……………800cc	

温野菜のサラダの茹で汁をリメイク

野菜を茹でた茹で汁には、野菜のうま味がたっぷり。ワカメや溶き卵を入れるだけでおいしいスープになります。ハーブバターを少し入れてもコクが出てまろやかな味の優しいスープになります。



2 鍋に水と固形コンソメと塩を入れて火にかけ、火の通りにくい野菜から順に煮る。



ハーブバター

バター……………100g	すべて練り混ぜる
お好みのフレッシュハーブみじん切り……………大さじ2	
レモン果汁……………小さじ2	
すりおろしにんにく……………少々	

※ハーブバターに向くハーブはバジル、ローズマリー、セージ、パセリ、ディル、レモンバーム、タイム、タラゴンがおすすめ。
※ドライハーブを使う場合はハーブの分量を1/3にしてください。ハーブを軽く揉み、レモン果汁をかけてから練り混ぜてください。



簡単おもてなし料理

皮なしキッシュ

●材料 18cmのタルト型1台分

じゃがいも……………2個 牛乳……………50cc
玉ねぎ……………1/4個 ピザ用チーズ……………80g
ベーコン……………3枚 ドライバジル……………小さじ1
卵……………3個 塩・こしょう……………適量
生クリーム……………100cc

●作り方

- ①じゃがいもは5mmの輪切りにして水にさらす。玉ねぎは薄めのスライス、ベーコンは3cm幅に切る。タルト型にバター(分量外)を塗っておく。
- ②じゃがいもは少量の水とともに耐熱容器に入れ、ラップをして少し芯が残る程度にレンジにかける。お湯を捨て、ラップをはがして再度レンジにかけ水分を飛ばす。
- ③ボウルに②以外の材料を入れて混ぜる。

- ④タルト型に②を均一になるように並べ、③を流し込んで180℃に温めたオーブンで35分焼く。



チーズがトロトロのうちに
いただくとおいしく召し上がれます。



ボリューム満点

鮭のじゃがいも 包み焼き

●材料 4人分

鮭……………4切れ バター……………40g
塩・こしょう…適量 レモン……………適量
油……………適量 ベビーリーフ…適量
じゃがいも…3~4個 ソース(混ぜておく)
ローズマリー…4枝 粒マスタード…大さじ1
片栗粉…大さじ6 ヨーグルト…大さじ1
しょうゆ…大さじ1/2

●作り方

① 鮭に塩・こしょうをして、油をひいたフライパンで両面焼き色をつけて取りだしておく。

② じゃがいもは皮をむいて細めの千切りにし、みじん切りにしたローズマリーと一緒にボウルに入れ片栗粉をまぶしておく。



③ ①のフライパンに油とバターを熱し、8等分にした②を4か所に広げてのせ、その上に鮭のをせる。



④ さらにその上に残りのじゃがいもを鮭を包み込むようにしてのせて焼く。

⑤ フライ返しなどで形を整えながら両面焼き上げたらお皿に盛りつけ、ソースとレモン、ベビーリーフを添える。



Point

じゃがいものでんぷんも利用して作るの、千切りにしたじゃがいもは水にさらさないでください。

おもてなし、手土産にも

じゃがいものタルト

●材料 18cmのタルト型1台分

タルト生地	卵黄……………1/2個	フィリング	じゃがいも……120g
	薄力粉……………70g		卵…1個と卵黄1/2個
	砂糖……………18g		(タルト生地の残りを使用)
	バター……………45g		生クリーム……120cc
	ミントの葉……………適量		砂糖……………35g
			シナモン…小さじ1/2
	塩……………少々		

●作り方

①タルト生地を作る。ボウルに室温に戻したバターと砂糖を入れ、泡立て器でクリーム状になるまで混ぜ、卵黄を少しずつ入れてよく混ぜる。

②薄力粉を加え手でひとまとまりにし、ビニール袋に入れてタルト型よりひとまわり大きい円になるようにのばして冷蔵庫で1時間程冷やす。



③フィリングを作る。じゃがいもは皮をむいて一口サイズに切り、レンジで柔らかく下茹でする。

④卵以外の材料を入れてミキサーにかけてから、卵を加えさらにミキサーにかける。



⑤バター(分量外)を塗り薄力粉をはいたタルト型に②を敷き込み、④を流し入れる。

⑥180℃に温めたオーブンで25分ほど焼いて、粗熱がとれたら冷蔵庫でしっかりと冷やし、切り分けてお好みでミントの葉を添える。



Point

冷凍のパイシートを使うと
もっと手軽に作れます。

ハーブ
コーディネーター
が作る

私のお弁当

今月はハーブコーディネーターとして、
函館でハーブ教室や

コープさっぽろクッキングスクール講師をされている
湯澤香名美さんのお弁当をご紹介します。



夫のために毎日、時々子どももの部
活用にお弁当を作っています。

野菜中心ではあるけれど満足感
の得られるおかず作りを心がけ、
なるべく多くの品目が取れるよう
工夫しています。見た目の華やかさ
や、ご飯のおかずになる物を入れ
ることもポイント。詰め方も立体
感が出るようにしたり、庭にある
ハーブや花、葉なども入れて季節

感も演出。

特に子どもには美的感覚や繊細
さを養うのにはお弁当はよい教材に
なると思っています。お弁当は、家族
が元気に過ごせるよう手助けする
もので、愛しているよ、いつも応援し
ているよ、と伝えられるもの。
ほっとしたり、幸せな気持ちにな
れる家族の絆を深める大切なもの
のひとつだと思っています。



家族の絆を深める大切なもの

筍、厚揚げ、椎茸、こんにゃくの煮物
じゃがいも、鮭、チーズのマヨネーズ風味春巻き
野菜たっぷりジャンボしゅうまい
ひじきとゆかりのおにぎり

セミドライブルー
おくらの塩昆布おかかかえ
クレイズ・ド・キャロット
小エビ、千切り生姜、みつばのおにぎり

サラ大公開!

子どもから大人まで、みんな大好き
ポテトサラダ!! ゆでたじゃがいもを潰して
マヨネーズであえただけなのに、どうしてこんなにおいしいの!?
今月のじゃがいも特集にちなんで、
数々のおいしいものを食べ尽くしてきた編集部代表が
「わが家のポテサラ」に入れるとっておきの
アイテム教えちゃいます!

アンチョビ



&

黒オリーブ



塩麹



アンチョビの塩気で
マヨネーズ要らずの
低カロリー。
ちよつと大人なポテサラ



生産者・器ページ担当 青田



食彩・子育てレシピ担当 能戸



枝豆

&



ツナ



ツナとマヨネーズの
ゴールデンコンビ。
おいしくない
わけがない!

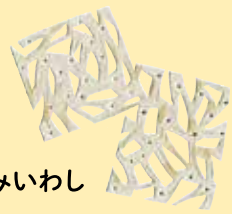


きほん・技ページ担当 長谷川

魚肉ソーセージ



&



たたみいわし



たたみいわしを
トッピングにして。
パリパリ感が
絶妙です!



生産者ページ担当 小西

わが家のポテ



りんご

りんごの優しい酸味と甘みがベストマッチ。北海道限定ポテサラ？



ちょこっと編集長 平島



グリーンピース

&



えび

ピンクと緑でカラフルに。えびのプリプリ感がたまりません！



ふしぎっち・健康ページデザイナー ことくれ(夫)



保存食ページ担当 ことくれ(妻)



マカロニ

&



カレー粉

カレー味は子ども受けバツグン！サラダというよりははやおかずです



ちょこっとアートディレクター 佐孝



キャベツ

&



キャベツでかさ増し ↓ポリュームUP！ 隠し味の塩麹 ↓コクUP！

作り方のおさらい

ゆでる



かわをむく



つぶす

下味をつけてさます



マヨネーズと具材をあえる

編集 河井とわ イラスト デザイン ことくれけいすけ

あつあつに「ピュアセレクト[®]」で
ぶっかけ、うまい。

マヨネーズをいつものあつあつメニューにかけるだけ!

あつあつの食材やお料理にマヨネーズをかけると、
マヨネーズのコクとまろやかさでおいしさがアップ!
サラダだけじゃもったいない、マヨネーズの新しい楽しみ方、
あつあつぶっかけマヨメニュー、をぜひお試しください。



とれて3日以内の
国産新鮮たまごだけを使用
「ピュアセレクト[®]」



ピュアセレクト[®]マヨネーズ ピュアセレクト[®]コクうま[®]
65%カロリーカット



おいしさ
新発見!

あつあつのじゃがいもで!
ぶっかけマヨじゃが!

使い方いろいろ! おいしさ広がる 旬のじゃがいも、メニュー!

ほんだし[®]



だし香る
肉じゃがでほっこり♪



味の素[®]コンソメ



豚肉とじゃがいも
ゴロゴロ♪
野菜たっぷりスープ



おいしさ、そして、いのちへ。
Eat Well, Live Well.

AJINOMOTO.

お問合せ/味の素(株)お客様相談センター
☎ 0120-688-181
受付時間/9:30~17:30(土日祝日は除く)



マルちゃん
焼そば3人前
ソース味



マルちゃん
焼そば3人前
えび塩味

TOYO SUISAN



1975年の発売当初から変わらぬおいしさと愛され続け、累計で126億食も出荷されている生麺市場No.1の商品です。新製法で“ほぐれ”も良くなりました。

春限定で販売する期間限定商品です。“小海老”がそのまま粉末ソースに入っています。春キャベツにも相性がピッタリの味です。

お問合せ/東洋水産(株) 北海道支店
TEL 0133-75-3222 受付時間/月～金 9:00～17:00(祝日を除く)

レンジで簡単 ソース焼そば

[材料(1人分)]

焼そば麺	1食分	キャベツ
添付の粉末ソース	1袋	(1口大に切る) 2枚(100g)
豚こま切れ肉		お好み焼きソース、
(1口大に切る)	60g	かつおぶし、青のり 各適量

[作り方]

- ①直径20cmほどの耐熱ポウルに、麺、豚肉、キャベツの順に重ね入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで4分30秒ほど豚肉に火が通るまで加熱する。
- ②ラップをはずし、粉末ソースを加えて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。お好み焼きソースをかけ、かつおぶし、青のりをふる。

作って みました お好み焼きソースをちよい足しすることでコクがアップしておいしかったです。火を使わないので、後片付けも楽ちんで大助かり。リピート確定です。





The GRAND アルトバイエレン

パキッと感やお肉のジューシー感などの良さは残しながらも、コクをさらに引き出しており、深い味わいと心地よい余韻をお楽しみいただけます。

コク、深みのあらびき

72時間
熟成

食感やジューシー感に「コク」「深み(余韻)」という独自の価値観が付与された新時代のあらびきウインナーです。



お問合せ/伊藤ハムデイリー(株)北海道営業部
TEL 011-846-4186 受付時間/月～金9:00～18:00(土日祝を除く)

アルトバイエレンと ガーリックポテトのソテー

【材料(4人分)】

アルトバイエレン……………1袋 パン粉……………大さじ2
じゃがいも……………2個 塩・こしょう……………少々
にんにく……………1かけ バター……………大さじ2
パセリ……………少々

【作り方】

- ①じゃがいもは細切りに、にんにく、パセリはみじん切りにする。
- ②フライパンにバターの半量を入れ、じゃがいもを中火でいためる。塩・こしょうで味付けし、取り出しておく。
- ③アルトバイエレンを同じフライパンで炒め、取り出す。
- ④フライパンに残りのバターを入れ、にんにく・パセリ・パン粉をカリカリになるまで炒め、②を戻して混ぜ合わせる。皿の中央に盛って③のをせる。

作って 噛んだときのパリッとした感覚や口の中にじゅわ〜と広がる肉汁など、今
みました までとは一味違うウインナー!見た目もツヤツヤのぷりっぷりです!





コクの贅沢シチュー 〈ビーフ〉〈クリーム〉

濃厚チーズと炒め玉ねぎの旨みとコクをきかせた、贅沢な味わいのシチューです。



北海道シチュー〈クリーム〉

北海道産生乳100%の生クリームとナチュラルチーズでつくった、クリーミーなシチューです。



シチューミクス〈クリーム〉

顆粒状なので溶けやすく、プイヨン感のあるしっとりとした旨みとコクのあるシチューです。



お問合せ/ハウス食品(株)札幌支店
TEL 011-222-8831 受付時間/月~金10:00~17:00

コテージパイ

我が家のシチューレシピコンテスト 最優秀作品

コンテストの様子はP65へ

【材料(6人分)】

ハウス コクの贅沢シチュー 〈ビーフ〉	ミックスベジタブル	100g
じゃがいも	トマトジュース	200ml
玉ねぎ	牛乳	150ml
中2個	バター	20g
合いびき肉	粉チーズ or とろけるチーズ	適量
しめじ	サラダ油	大さじ1
1パック		

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて4等分に切りゆでる。ゆで上がったら水気をきって、熱いうちに潰しておく。玉ねぎ、しめじはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、しめじを炒め、しんなりしたら合いびき肉を入れて炒める。火が通ったらミックスベジタブル、トマトジュース、刻んだルウを入れて少し煮詰める。
- ③鍋に①のじゃがいも、牛乳、バターを入れ、弱火にかけてマッシュポテトにする。
- ④耐熱容器に②を入れ、上からマッシュポテトをまんべんなくしきつめて、粉チーズをかける。230℃のオーブンで20~30分ほど焦げ目がつくまで焼いて完成。※お好みで仕上げにパセリを振る。



★コテージパイとは、挽き肉の上にマッシュポテトをのせ、チーズをトッピングしてオーブンで焼いた、イギリスの家庭料理のこと

函館市 久保様

じゃがいもとイカの煮物

●作り方

じゃがいもは一口大に切り、素揚げしておく。下処理をして食べやすい大きさに切ったイカをしょうゆ・みりんに10分ほど漬けた後、片栗粉をまぶして揚げる。揚げたじゃがいもとイカをだし汁・酒・砂糖・しょうゆで煮込んで完成。

器ほか／すべてMadu札幌店



わが家の いちおし レシピ！

読者のみなさんから
寄せられたレシピを紹介します。

[今月のお題]

じゃがいも



次のお題は **ブロッコリー & カリフラワー** 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！

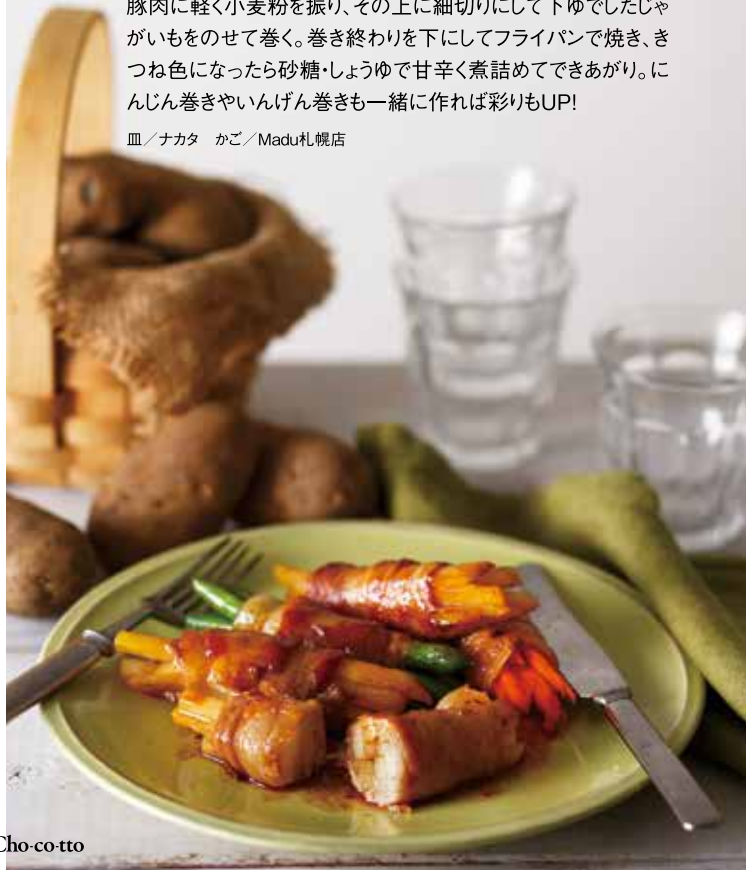
苫小牧市 佐々木様

ポテトまきまき

●作り方

豚肉に軽く小麦粉を振り、その上に細切りにして下ゆでしたじゃがいもをのせて巻く。巻き終わりを下にしてフライパンで焼き、きつね色になったら砂糖・しょうゆで甘辛く煮詰めてできあがり。にんじん巻きやいんげん巻きも一緒に作れば彩りもUP!

皿／ナカタ かご／Madu札幌店



札幌市 田中様

じゃがたまトマト

●作り方

じゃがいも、玉ねぎは食べやすい大きさに切り、トマトの水煮缶とコンソメ1つ・バター・水で煮込む。じゃがいもが煮えたら塩少々で味を調えて完成。とってもカンタンです!

鍋・カッティングボード／ナカタ

～みなさんのリメイク術～

札幌市 M・Y様

肉じゃがコロッケ

●作り方

残った肉じゃがのじゃがいもをつぶし、肉・玉ねぎなどを細かく切って小判型に丸め、小麦粉・溶き卵・パン粉をつけて油で揚げる。残り物とは思えないおいしさ♪

器／すべてMadu札幌店



江別市 H・N様

いももちピザ

●作り方

茹でてつぶしたじゃがいもに片栗粉を加えてよく混ぜ、生地にする。ピザソースやお好みの具（ピーマン・玉ねぎ・ベーコン・コーンなど）をのせ、上からチーズをのせてフライパンやトースターなどでこんがり色よく焼いてできあがり。

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？

クミンはじけるジャーマンポテト



●材料(2人分)

じゃがいも……………中2個
ベーコン……………2枚
サラダ油……………大さじ1/2
S&Bクミンシード(ホール)
……………小さじ1/2
S&Bブラックペッパー
(パウダー)……………少々
塩……………少々

●作り方

- ①じゃがいもは洗って皮をむき、ひと口大に切ってから水にさらして、濡れたままラップで包み、600Wの電子レンジで約6分加熱する。ベーコンは5mmの幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、まず2-3粒のクミンシードを加える。シュッと細かい泡が出るようになったら残りのクミンシードを入れて、焦げないように注意しながら炒める。クミンの香りがたってきたらベーコンを加えて炒め、続いてじゃがいもを炒める。
- ③じゃがいもが色づいたら、塩とブラックペッパーで味を調えて完成。



今月のスパイス&ハーブ

クミンシード
CUMIN SEED

インド料理には欠かせない強い香り特徴で、カレーやひき肉料理、コロッケなどに最適です。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ウ式のキャップを使用しています。

🎁 読者プレゼント!



～みなさんのリメイク術～

札幌市 栗津様

ポテサラ春巻き

●作り方

残ったポテトサラダを春巻きの皮で包んで揚げるだけ!他にもかぼちゃサラダ・肉じゃがなど色々なもので作れます!



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。
次のお題は、ブロッコリー&カリフラワーを使ったレシピです。

火

tue

にんじんの
サクサクかき揚げ

主菜



器 / Madu 札幌店

●材料(4人分)

にんじん……………中1本	塩……………少々
玉ねぎ……………1/2個	乾燥バジル 小さじ1/2
豚もも薄切り肉…100g	薄力粉・片栗粉
サラダ油……………大さじ4	A { ……各大さじ4
	水……………100cc

●作り方

- ①にんじんは細切り、玉ねぎは薄切りにし、豚肉は1cm幅に切る。
- ②Aを合わせた衣に①を加えて8等分にし、熱した油で揚げ焼きにする。
- ③皿に盛り、塩とバジルと合わせたものを添える。

↑栄養
人
価
価

エネルギー / 197kcal たんぱく質 / 6.4g
脂質 / 9.8g 炭水化物 / 19.8g
食塩相当量 / 0.3g

月

mon

トマトとお豆腐の
和風カプレーゼ

副菜



器 / Madu 札幌店

●材料(4人分)

トマト……………2個	しょうゆ……………大さじ1
青じそ……………4枚	A { 練りわさび……………小さじ1/4
木綿豆腐……………1丁	オリーブオイル……………小さじ1

●作り方

- ①トマトは輪切りにし、木綿豆腐はトマトと同程度の厚さに切る。Aを合わせておく。
- ②トマトと木綿豆腐、青じそが交互に並ぶように盛り付け、Aをかける。

↑栄養
人
価
価

エネルギー / 82kcal たんぱく質 / 5.9g
脂質 / 4.2g 炭水化物 / 5.3g
食塩相当量 / 0.7g

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!



トマト にんじん 豚もも薄切り肉

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3年の
みなさんかな
さんゆりか
さんみさと
さん

さきさん

あかり
さん

Cho-co-tto
掲載中

3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？

にんじんは彩りに使われることが多い野菜ですが、今月はメインの食材としてかき揚げとサラダに登場しています。たまには脇役に光を当てるとお料理のバリエーションも広がりますよ。



天徳大学
看護栄養学部
栄養学科
山部 秀士先生

金

fri



にんじんの
さっぱりサラダ

副菜



●材料(4人分)

にんじん	1本	A	レーズン	………	大きじ2
青じそ	4枚		スライスアーモンド	………	………
塩	………		オリーブオイル・レモン汁	………	………
	ひとつまみ			………	………

●作り方

- ①にんじんは細切りにし、塩でもんで水気を切っておく。青じそは千切りにする。
- ②①とAを和え、皿に盛りつける。

栄養
価

エネルギー/56kcal たんぱく質/0.5g
脂質/3.7g 炭水化物/5.6g
食塩相当量/0.3g

木

thu



ゆで豚と野菜の
中華風マリネ

副菜



●材料(4人分)

豚もも薄切り肉	………	200g	A	酢・しょうゆ・ごま油	………	各大さじ1
にんじん	………	1/2本		砂糖	………	小さじ1
チンゲン菜	………	1株		塩	………	少々
				輪切唐辛子	………	………
					………	小さじ1/4

●作り方

- ①にんじんは薄切り、チンゲン菜は一口大、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②①をそれぞれ茹で、しっかりと水気を切って皿に盛る。Aを合わせたものを回しかけて完成。

栄養
価

エネルギー/134kcal たんぱく質/10.8g
脂質/8.1g 炭水化物/3.2g
食塩相当量/1.0g

水

wed



トマトのふわふわ卵炒め
とろとろチーズ入り

主菜



●材料(4人分)

トマト	………	1個	ピザ用チーズ	………	30g
チンゲン菜	………	1株	サラダ油	………	大きじ1
卵	………	3個	顆粒コンソメ	………	小さじ1

●作り方

- ①トマトとチンゲン菜は一口大に切る。卵は割りほぐし、チーズとコンソメを加えて混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、トマトとチンゲン菜を炒める。
- ③②に卵液を加えてかき混ぜながら加熱し、器に盛る。

栄養
価

エネルギー/122cal たんぱく質/6.5g
脂質/9.1g 炭水化物/2.8g
食塩相当量/0.7g

酒は人なり

3月も!! 道産酒と私の1週間

和食にも、洋食にも。

中華にも、エスニックにも。

どんな料理の隣にも

すつと寄り添って

おいしい魔法をかけてくれる。

それが、日本酒。

飲みたいときがSAKE曜日。

今日ほどの道産酒で笑おうか。

おいしい

コープさっぽろ限定 花咲醸酒hana-sake43° 4商品が新たに登場!

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月号で紹介した5蔵に続き、2月26日にはこのページでご紹介する4蔵からリリース。お買い求めはコープさっぽろ店頭またはトドックで。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

気分が乗らない月曜日
辛口の酒で
気持ちもキリリ

今日はこれ!「国稀」



デザイン:古館明子さん

杜氏 東谷 浩樹さん



■国稀酒造(増毛町)
創業百三十余年の歴史を誇る「日本最北の酒蔵」。辛口一筋。雪深い暑寒別岳連峰の伏流水が、きめ細かい上品な味わいのお酒を生む。

めざすのは味わいの辛口

火

仕事に追われる火曜日
飲んで笑って
パワーチャージ

今日はこれ!「大雪乃蔵」



デザイン:根津真枝さん

製造責任者 滝田 邦久さん



■合同酒精 旭川工場(旭川市)
地産地消の日本酒を掲げ、道産米100%の酒造りに挑む。2013年に行われた花咲醸酒の会主催イベントで同社の「銷雪」がグランプリに。

飲み手が選ぶNo.1酒の蔵

週末のお楽しみ♪ 9種類からおこのみで

日 土 金



水

旨い料理とご一緒に
スイスイいける
水曜日

今日はこれ！【北の誉】



デザイン:長谷川晋平さん

生産部長 土屋 寿範さん



■北の誉酒造(小樽市)
明治34年創業。小樽の栄華を見届けてきた老舗酒蔵。香りだけでなく、しっかりと味のバランスが取れた飲みやすいお酒を理想とする。

バランスの良い食中酒

3月14日(金)はホワイトデー!! 大切な方に道産酒のお返しを

イタリアンと道産酒の
マリアージュ

italian × sake

「トラットリア・ピッツェリア テルツィーナ」堀川秀樹シェフが「二世古酒造」の吟醸酒に合う料理を提案。ゲストは二世古酒造の水口さん。イタリアンと道産酒による、一夜限りのマリアージュをお楽しみあれ。

日 時 / 4月28日(月) 19:00~
場 所 / トラットリア・ピッツェリア テルツィーナ
札幌市中央区北2条東4丁目
サッポロファクトリー レンガ館1F
会 費 / 7,800円、ペア割引 15,000円
※お土産つき
お問合せ / 花咲醸酒の会事務局
hanasake43@gmail.com

木

疲れもピーク木曜日
自分にごほうび
おつかれ一杯

今日はこれ！【高砂酒造】



デザイン:田中沙代子さん

杜氏 森本 良久さん



■高砂酒造(旭川市)
辛口清酒「国土無双」で一躍その名は全国に。「ここでしか造れない地酒」をコンセプトに大吟醸「一夜雫」など個性あるお酒を醸す。

ここでしか醸せないお酒



hana-sake 43°
花咲醸酒

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。

酒かす活用レシピ 教えてもらいました!



材料

酒かす、お湯、砂糖、塩、しょうが

きほんのき担当:ヒデコ

スープの上に鍋をかけてよく作った(作らされていた)甘酒

柔らかくした酒かすとお湯を、弱火であたため、味をみながら砂糖を加える。好みの濃度と味に近くなったら、塩を加えて味をキメル。好みでしょうがを加えて完成。



材料

薄力粉/200g、酒かす/80g、オリーブ油/大4、塩、黒こしょう/パセリ/適量

食彩・子育てレシピ担当:能戸英里

酒かすクラッカー

酒かすとおリーブオイルを混ぜて柔らかくしたら、薄力粉、塩、黒こしょう、乾燥パセリを加えて手でひとまとめにする。薄く伸ばして切れ目を入れ、フォークで表面に穴を空けて170°Cのオーブンで15分ほど焼いて完成。

保存食レシピ担当:こぐれあいこ

鮭のかす汁

鍋にだし汁、塩鮭、大根などを入れて煮込み、野菜に火が通ったら、柔らかくした酒かすを煮汁で溶いて加え、みそで味を調え長ねぎをのせる。

材料

酒かす、だし汁、塩鮭、大根など根菜、みそ、長ねぎ

日本酒のことは蔵元に聞こう!
小林酒造の小林専務が教えてくれました。

1 一番よくやるのは、豚肉なべ。たっぷりの日本酒そしてしょうゆ、砂糖だけで、豚のすき焼きをしてみてください。蔵元の定番料理です。

2 大人の豚しゃぶしゃぶ。日本酒は弱火で沸騰させてからアルコールが抜けるまでに40分もかかります。それではもったいないので、昆布を入れた日本酒を沸騰させたら、アルコールのあるうちに大人の豚しゃぶしゃぶをします。野菜は、ほうれん草だけ。豚とほうれん草の100%日本酒しゃぶしゃぶ。

3 チャーハンをつくる時、ラップにくるんだ冷凍ごはんに、日本酒をお猪口一杯振り掛けて、電子レンジでチンします。最後じゃなく、最初に冷凍ご飯と一緒に温めます。ラップを開いて水分をよく飛ばしてから炒飯に。

4 冷凍の魚を解凍した時に、日本酒をお猪口一杯振り掛けてから焼くと、冷凍臭さがとれます。

5 個人で作って楽しむ梅酒は、日本酒で挑戦してみてください。日本酒と控えめな量のザラメだけで、味わい深く、美味しい梅酒が楽しめます。

どんどん美味しくなっていく道産酒。そのまま飲むのももちろんですが、せっかくなので美味しい日本酒をもっと料理に活用してみませんか? 業界の有名な人、小林専務(小林酒造)とちよこつとでおなじみメンバーに技を聞いてみました



小林専務

日本酒を食べる!?

酒+料理

☆おうちで酒かすワンポイント☆

酒かすとして一般的な板かす。固い場合はちぎってからひたひたの水かぬるま湯に20分ほど浸しておきましょう。ふやかしておかないと、酒かすがいつまでも溶けなくて大変(メーカーによって、ソフトなタイプもあるので、ふやかさなくても使えることも)。

★おいしい酒かすは蔵元(小林酒造は3月末まで)で手に入れることができます。※蔵元にお問合せの上、ご購入ください。



「アグリズー」として、馬、牛、羊、ロバ、鶏、ウサギ、豚などを飼育。牛や羊からはミルクやチーズ、豚はお肉に、体験に通う小学生たちが大きくなり、「少年農場」を運営。農協に登録し、16歳で最年少会長に。チーズを作り、加工から販売までのバリエーションも経営。



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。



農家民泊、ビエモンテ牛の肥育、果樹栽培、豚の放牧、レストラン（週末のみ）、複数の直売所、学校給食への提供、子どもの教育農場活動など。

●学んだところ パウジャーノ

トスカーナ州モンタルバーノ山の自然公園に隣接する農家民泊。2000年から古い民家を修復しながら農業を開始。2006年に教育農場に。



ステファニーさん

「未来の世代を耕し、共に育てましょう。子どもたちには自然を愛することを学んでほしいわ。とにかく全力でがんばるの。だめだったとしても次があるじゃない!」



◀チーズ作りを体験。ステファニーさんのものがたりが聞ける。さながら女優のような話し方に思わず引き込まれる



▲実際の子ども向けプログラムを体験する視察団。原始体験、織機を作る、小麦からパン、土器づくりなどのプログラムがある。「子どもが主役」という考え方から、質問されるまで教えない

●学んだところ フルット・ペルメツ

1985年に設立した協同組合。少量多品種のオーガニック。当初から生産、加工、直売まで手掛けている。



▲りんごジュースのティスティングプログラム。味覚、臭覚を使い、工業製品と手作業の違いを伝えている



◀蜜を栽培し、布も糸も畑から始まっていることを伝えるプログラム。歯科技工士に作ってもらったりんごが展示されている小屋など、子ども向けプログラムも豊富



ダリオさん

「なぜオーガニックにこだわるかって?たしかに味は在来農法と何も変わらない。でもオーガニックは、土地に何も傷つけていないし、人間の体にも何も傷つけていないのさ。」

merit
新・メリット

新生活は新・メリットで新体験!

頭がすっと
軽くなる感覚!!

地肌リセットシャンプー



ナチュラルフローラルの
やさしい香り

ここがすごい!

子どもといっしょだと
ゆっくりできないし...
ネイルしてるし...



9割近くの
ママが

「きちんとシャンプー
できている自信がない!」と答えた!

※1 2010年1月花王調べ(25~39歳・小3以下の子どもを持つ女性350名が対象。「少し不安」含む。)

新開発

強くこすらなくても毛穴のつまりまで“浮かせる泡”へ。

いままでのメリット



指でたくさんこすらないと
毛穴のつまりまでは落としにくい泡でした。

新“浮かせる泡”



強くこすらなくても、毛穴のつまりまで
ふわっと浮かせて落とします。

85%
※

の人が
泡の感じを「好き!」
と答えた!

※2013年3月花王調べ(213名が対象。「やや好き」含む。)

家族みんなの地肌にうれしい!

すっきり
洗いたい
パパにも!



まだ上手に
洗えない
お子さまにも!



ゆっくり洗う
よゆうがない
ママにも!



すっきり洗える
ノンシリコン^{処方}
シャンプー

弱酸性

植物
由来成分^{配合}

- 地肌にうるおいをあたえ、角層を整えます。
ユーカリエキス・カモミラエキス・フルーツ酸配合
 - ナチュラルフローラルのやさしい香り
- ※リンスのいないシャンプー(クールタイプ含む)は除く。
*グリチルリチン酸ジカルシウム



わたしらしく季節を楽しむ

12カ月の暮らしレシピ

毎月の季節に合った暮らしを楽しむ
手軽なコツやミニ情報を紹介します。

新生活の準備! 簡単エコ掃除で 心身スッキリ

卒業、入学・入園、就職、転勤など、何かと変化の多いシーズン。生活環境が変わらなくても、4月の新年度に向けて心機一転! 誰も気持ち新たに季節ですね。この機会に気になっていたお家回りのあれこれも、手間いらずの簡単エコお掃除術でスッキリと。暮らしの空間を整えて、気持ちの良い春を呼び込みませんか?

「お家にあるもの」で *Let's* 簡単エコ掃除

リビング

「お米のとぎ汁」で
フローリングぴかぴか

とぎ汁に溶け出している米ぬかにはオイル成分が含まれており、ワックスの代用として使えます。とぎ汁につけた雑巾を固く絞り、フローリングの木目に沿って拭くだけ。



排水口

「重曹×酢×ぬるま湯」で
シンプル除菌

重曹約1/2カップを排水口に振り入れた後、同量の酢と40℃くらいのお湯を流し込むと泡立ってきます。30分以上放置してお湯で洗い流すだけ。詰まりや悪臭防止に効果的。



キッチン

シンクみがきには
「じゃがいも皮」

じゃがいもに含まれるサポニンには、界面活性剤と同じ働きがあります。むいた皮は捨てる前に裏の部分でシンクを磨くと、ステンレスのくすみが消えて輝きに戻りますよ。



バスルーム

お風呂上がりに
「冷水」でカビ予防

湿気によるカビは、生えてしまうとやっかいなもの。換気のひと工夫として入浴後、浴室の壁や床に数秒間、冷水シャワーをかけて、温度を一気に下げたら換気扇をオン。

トイレ

「小麦粉×酢」で
いつも清潔!

酢は酸性のため、トイレに多いアルカリ性の汚れを中和して分解。就寝前に便器に小麦粉を振りかけた後、熱した酢をかけて翌朝軽くこすると、しつこい汚れもスッキリ。



12

暮らしの養生つづりや占

おじいちゃんから聞く

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

木村雅信(きむら・まさのぶ)さん
作曲家・詩人

1941年中国生まれ。種子島で育つ。
東京芸術大学大学院に学び、
1972年札幌大谷短期大学音楽科着任、40年間勤務。
作品にオペラ「竹取物語」・「アイヌの素材による舞曲」・
「冬季アジア大会ファンファーレと祝典序曲」・
子どものためのうたの本「茶色の木馬」など。



上等なものを創作し続ける

民族音楽の鬼カ

バレエ・オペラ・歌曲・合唱曲・室内楽曲など700以上もの作品を生み出してきた木村さん。なかでも民族音楽を素材に、そこから発想を得て生み出された作品が多くあります。「アイヌ、韓国、バリ島、アフリカ、中国雲南省の音楽―民族音楽の魅力は、あらかじめ楽譜にかかれたもの」

ではなく、原型を元に即興的に変化させていく点に豊かさがあります。作曲も無尽の創意と変化が生命力となります」。

ものを見抜く力

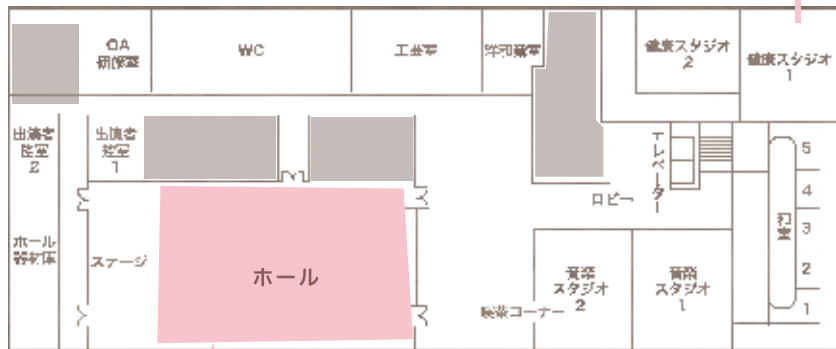
高校3年まで種子島で過ごしたという木村さんにとって「自分のベースは種子島の海と山」。両親に感化され、幼い頃

◆ 第1回

産後のカラダに おいしいイベント

IN
札幌エルプラザ
2014年
4月6日(日)

3F



●エルプラザ見取図

10:00~10:55 リアル座談会

「産後のカラダにおいしい本」の座談会をリアルに再現。北海道助産師会会長の高室典子さん、子どもごはん研究家の能戸英里さん、NPOのこたべ代表の平島美紀江さんが面白おかしく楽しい子育てを語ります♪

11:00~11:15 えほんがトックよみきかせキャラバン

全道の幼稚園・保育園で絶賛のえほんのよみきかせ隊がやってきます♪

11:15~11:30 交流会

座談会の後は、皆さんで楽しく交流しませんか？



初めての赤ちゃんを迎える
おじいちゃん、おばあちゃん
パパ、ママ、
プレパパ、プレママ
み～んな集合！



産後の不安、赤ちゃんを迎える
不安を皆で解消しませんか？

「産後のカラダにおいしい本」

(P56参照)の発売を記念して、
「子育てをもっと楽しく」を
テーマにしたイベントが行われます。
内容もりだくさんの上に
嬉しいおみやげ付です♪

12:00～体験コーナー

トドックと一緒に 記念撮影



大人も子どもも皆で
トドックと一緒にパチリ！
撮影した写真は
後日プレゼント！

オムツのつけ方講座

正しいつけ方を
修得するチャンス！



占いコーナー (10分1,000円)

占いコーナーです。
家族のこと、将来のこと
聞いてみよう！

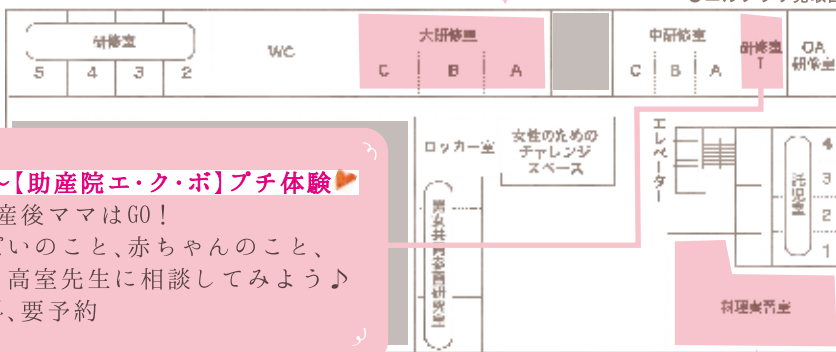


「えほん展示」

「紙芝居」

「ノンカフェインコーヒー」
試飲もあるよ

●エルプラザ見取図



14:00～【助産院エ・ク・ポ】プチ体験



妊婦、産後ママはGO！
おっばいのこと、赤ちゃんのこと、
何でも高室先生に相談してみよう♪
※有料、要予約

問合せ・申込は次ページへ！

11:40～12:30 だしの取り方 & おみそ汁教室

12:30～13:00 産後食を食べてみよう！

コープさっぽろの産後食を試食！
炊きたてのごはんとあったかおみそ汁付き。
〈協賛：ホクレン・トモエ〉



助産師と栄養士が考えた

産後のカラダに おいしいごはんとは？

産後のママのカラダや母乳のことを配慮した「産後食」。産後間もないママが食事に苦労しないよう、コープさっぽろで配食サービスを行っています♪
(1食698円)



産後のカラダにおいしい本とは？

コープさっぽろ配食サービス「産後のカラダにおいしいごはん」の献立を一冊の本に。産後に役立つ記事も満載♪(1,200円)

産後のカラダにおいしいイベント

* 日時 2014年4月6日(日)10:00～14:30
(9:40～受付開始)

* 場所 札幌エルプラザ

* 定員 100名(予約制。先着順)

* 対象 妊婦・産後一年以内の女性、
その配偶者、初孫を迎える祖父母

* 参加費 1,000円

(産後食一食分、プレゼント、産後のカラダに
おいしい本付)

* 申込先

トドックコールセンター

☎0120-307-919 携帯からは0570-037-919

(月～土 10:00-18:00 日休)

※「産後イベント申込み」と伝えてください。

●「助産院エ・ク・ボプチ体験」は、
別途事前予約が必要です。
申込時に伝えてください。

※イベントの詳細は変更する場合がございます。詳しい内容は
のこたべHP(<http://nokotabe.com>)にも記載しています。

ひなまつり寿司(シリコンカップ約12~15個分)
シリコンカップに酢飯を入れて
トッピング材料で飾り付けする。

🍣 酢飯

米 _____ 2合
酢 _____ 小さじ3
砂糖 _____ 小さじ2
塩 _____ 小さじ1

作り方

- ①お米を研いで炊く。
- ②炊きあがったごはんはボウルなどに
移し、酢、砂糖、塩を混ぜて酢飯にする。

トッピング

🍳 たまごそぼろ

卵 _____ 2個
みりん _____ 小さじ2
塩 _____ 少々

作り方

- ①卵は割りほぐし、みりん、塩を加えてよく混ぜる。
- ②フライパンを温め、弱火にして①を流し入れる。
- ③菜箸2膳で細かい円を描くようにかき混ぜる。
- ④卵がそぼろ状になり始めたらかき混ぜるスピードを速め、細かいそぼろにする。

🌸 れんこん甘酢漬け

れんこん _____ 50g
酢 _____ 大さじ5
砂糖 _____ 大さじ1
塩 _____ 少々

作り方

- ①れんこんは皮をむき5mm程度の厚さの半月
切りにし、水にさらす。
- ②鍋に調味料を合わせ、れんこんを入れて3分
ほど茹でたら火を止め、そのまま冷ます。
- ③そのまま飾り付けしたり、半分切って飾る。

🌸 その他の飾り

その他の飾り

- ・いくら
- ・絹さや
- ・桜でんぶ
- ・枝豆
- ・型抜きしたにんじん
- ・むきえび

適量

※絹さや、枝豆、にんじん、
むきえびは色よく下茹でする。



カップでお手軽
ひなまつり寿司

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。

コープ
組合員
特典

入学金

¥100,000

選考料

¥15,000

全額
免除!!



体験入学相談会 軽食付 11:30 ▶ 14:00

— は体験入学・相談会
— はオープンキャンパス

3

1[±]

8[±]

21^{金祝}

春のオープン
キャンパス
OPENCAMPUS

29[±]

3/21

FRI
(HOLIDAY)

10:00 ▶ 14:00

OPEN CAMPUS

春のオープンキャンパス

高校1・2年生対象

● お楽しみ抽選会 ● ランチ&スイーツ付

札幌商工会議所付属専門学校

〒003-0026 札幌市白石区本通17丁目南5番15号

0120-66-8220 携帯からでもOK!

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



夢を叶える充実の
6学科 [全学科2年制]

北海道観光学科

経営情報学科

システム会計学科

税務会計学科

総合ビジネス学科

ビジネス情報学科



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

※お電話でご予約ください。

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。

納棺実演 時間／14:30～(1回のみ)

コープの家族葬フリエホールつきさむ
明朗な料金で安心のプランは7種類*。

居心地のよい空間を、
ぜひご家族で体感してください。

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

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

ご法要プランも承ります
TEL 011・867・0650

ご葬儀の受付は24時間承ります



地下納骨室(カロート)

新しい供養のかたち その コープのお墓「協同の苑」

4月1日より消費税率アップ。今月中のご検討をおすすめします。

コープのお墓「協同の苑」は、札幌市南区藤野の藤野聖山園にある共同墓地です。
地下納骨室(カロート)に納められたお骨は、
やがて合祀塔に移され埋葬されます。



使用権(税別)

上段340,000円

中段320,000円

下段300,000円

年間維持費

1,000円 ※納骨後の維持費は
別途必要となります。

3/21(金)～25(火)特別相談会開催

※お電話にてご連絡ください

滝野霊園、藤野聖山園のお墓、墓石斡旋販売も実施しています



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。

ちょこっとからの贈りもの

オリジナルの花束を贈ってみましょう

三月は旅立ちの季節。卒業や就職、転勤など、人生の門出を迎える人たちに励ましやお祝いの気持ちを贈りたいですね。

花束はそんな気持ちを束ねた贈りもの。豪華な花束ではなくても、自分の気持ちが伝わる、ささやかな贈りものとしてご自分で花束を作ってみてはいかがでしょうか。

花は誰に贈りたいのかによつて、花束の色や雰囲気も変わります。門出を祝う花言葉を調べたり、上を向いて咲く花や優しい色を選んでみましょう。また4・9・13という本数や、お祝いに適さない花言葉の花は避けるようにしましょう。

花選びワンポイント

1. 誰に贈るのかイメージにあった花を考えましょう。

2. 花束のベースになる色を決め、同系の色の花の組み合わせを考えましょう。



3. 花の大きさとバランスを考えます。メインになる存在感のある花、メインより小さく全体の調和をとる花、小さくて花の間や周りに配置する小花や緑の葉の3種類を選びましょう。



花束作りの基本

※花の茎をななめに重ね、らせんを描くように束ねていくのがポイント。

1

主役の花を中心にもちます。



2

花と花のすき間を埋めるように緑を配置します。



3

中間の大きさの花をメインの花より少し低い位置に配置し、すき間に緑を入れて安定させます。



4

180度

完成!

小さな花をまわりに配置し、同じように安定させるように緑を配置します。

半月形



茎の間にすき間のないように束ねていきます。横から見て半月形になるように意識して丸い花束を作っていきます。

ミニトマトをおいしく作る極意は「子育て」にあり!

次号4月号からいよいよ実践編が始まりますが、

その前に、ぜひ知っておいて欲しいこと。

糖度も高く、味の濃い、おいしいミニトマトを作るポイントは…

与える水の量を制限すること

- 苗がしおれない程度に少量の水を複数回に分けて与えるのが理想。

《プランターで育てる場合》

- プランターは雨に当たらないところに置きましょう。
- 水の量はプランターの下から受け皿に流れ出ない程度に。
- 水が乾ききった状態か、水がまだ土中に残っている状態か、プランターを持ち上げて、重さ確かめることも必要です。



ちょこっと 家庭菜園

10

プランターで ミニトマトを 作ろう! ③

味が濃くて、甘くて、風味のある
おいしいミニトマトを
作るコツを教えてください。



【ミニトマト豆知識】

ミニトマトの甘さはどのくらい?

糖度計ではかってみると…

18 ~ 13	メロン	
10	イチゴ	
7 ~ 6	ミニトマト	



ミニトマトに限らず、野菜作り全般に言えることですが、水と肥料のやりすぎは注意! 作物の成長や食味に影響を与えます。野菜も子育てと同じで、一方的な愛情のかけすぎは負担になるのです。

…
といっても
やっぱり子どもは
かわいいよなー



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。

「より安心なくらし」のご提案

商品の詳細はパンフレットをご覧ください

扶養者が万一、亡くなられた場合も「卒業予定年まで教育費用を保障」する安心の備えをおすすめします

教育費用サポート保険



(学業費用補償特約および疾病による学業費用補償特約付帯こども総合保険)

月々の保険料にも
ご注目

基本プラン

(一例)

コース	月額保険料	教育費用・進学費用の実費
保育園・幼稚園コース 目安のご年齢3～5歳	810円	最大お受け取り 1,050万円
小学校低学年コース 目安のご年齢6～8歳	1,210円	最大お受け取り 900万円

※保険期間1年毎の自動更新
満年齢や学年に応じます。

4つの特長

- point 1 **教育費用支払対象期間は大学卒業まで** (教育費用支払対象期間は一般的に大学卒業までの期間をカバーするように設定しています。)
- point 2 **月々810円で最大1,050万円までお受け取り** (保育・幼稚園コース教育費用支払対象期間19年間の場合、最大1,050万円) までの学校に支払う授業料・進学費用の実費をお支払いします。
- point 3 **告知不要** (加入時の健康告知は扶養者、お子様共に不要です。)
- point 4 **地震や地震による津波でお子様・扶養者が万一、亡くなられた場合も保障**



※この保険は、扶養者に万が一のことがあった場合に保険金をお支払いする掛捨て保険となりますので、学資保険等の様に満期金やお祝い金はありません。また損害保険であり共済ではありません。



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)

フリーダイヤル



0120-37-2523

- ◆取扱代理店 /  生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部
- ◆コープ協同保険株式会社
- ◆団体保険契約者 /  生活協同組合コープさっぽろ
- ◆引受保険会社 / 共栄火災海上保険株式会社

今年も応援!

ろうきん 壽 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)

実施期間:2014年2月3日(月)～7月6日(日)

お子さま口座開設 キャンペーン 0歳～対象



今なら、もれなくプレゼント

ろうきんオリジナル
マルチバンクポーチ



対象:キャンペーン期間中に新規でお子さま名義の普通預金・エース預金口座を開設いただいた方。
※既に口座をお持ちの方は対象になりません。※プレゼントは口座開設時にお渡しします。※写真はイメージです。

17%

今だけ年
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。

適用金利や借入条件等、
詳しくは<ろうきん>までお問合せください。

とどろき Car Loan
車車ローン

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。

教育 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
壽ローンも

イマダケナリデス
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2月28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。

募集

組合員さんの自主活動を応援します

2014年度「自主グループ活動」



期 間／3月1日(土)～31日(月)

活動補助／5,000円(振込の場合4,700円)

対象：5名以上の組合員さんが参加し、年間計画を持ち、定期的・継続的にボランティア活動を行っているグループ

郵便はがきFAXで①代表者名②郵便番号・ご住所③電話番号④グループ名と「自主グループ活動申込」と記入しお申ください。募集要項と申請用紙を送付します。申請受付後、審査を行い、5月末までに結果をお知らせします。応募締切：3月31日(月)必着

「自主グループ」とは、平和、福祉、環境、くらし、子育て支援、のいずれかのテーマで、地域で自立してボランティア活動を行っているグループのことです。これらのグループの活動費を補助します。募集要項など詳しくは下記へお問合せください。

お申込み・お問合せ／コープさっぽろ組合員活動部(担当:竹田)
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10番1号
TEL 011-671-5698 FAX 011-671-5743
※月～金10:00～17:00(祝祭日は除く)

募集

よりよい社会づくりに貢献する活動を応援します

2014年度
「ボランティアサポート」活動費補助



期 間／3月1日(土)～31日(月)

募集数／上限20団体

同じ目的で活動を行っている組合員さん3名以上のグループ

活動補助／1案件につき上限5万円

郵便はがきFAXで①連絡先②代表者名と「ボランティア活動サポート申込」と記入しお申ください。募集要項と申請書を送付します。申請受付後、審査を行い、5月末までに結果をお知らせします。応募締切：3月31日(月)必着

環境や福祉・平和・子育てなど、くらしに関わる様々な課題に対し、地域で自発的に取り組んでいるボランティアグループ・団体の活動を応援します。講演会や学習会の開催、発表会や展示会の実費費用を支援します。募集要項など詳しくは下記へお問合せください。

お申込み・お問合せ／コープさっぽろ組合員活動部(担当:竹田)
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10番1号
TEL 011-671-5698 FAX 011-671-5743
※月～金10:00～17:00(祝祭日は除く)

募集

コープさっぽろ「育英奨学生」



育英奨学生が考えたシンボルマーク

期 間／3月1日(土)～31日(月)

定 員／21名(応募多数の時は選考)

対象者：2014年4月に道内の高等学校、高等専門学校に入学する生徒で、ひとり親世帯で経済的に就学困難な方。

応募方法：FAX、郵便はがき、メール：csap.fukushikin@todock.jp

支給額／月10,000円(3年間)、返済不要

公益財団法人コープさっぽろ社会福祉基金では、一般の高等学校へ進学を希望するひとり親世帯で経済的に就学困難な生徒に育英奨学金の給付を行っています。申込をご希望の方は保護者の住所・氏名・電話番号を明記の上、申込書類を下記にご請求ください。コープさっぽろ福祉基金[検索]でもダウンロード可。

お申込み・お問合せ／公益財団法人 コープさっぽろ社会福祉基金
〒063-0831 札幌市西区発寒11条5丁目10番1号
TEL 011-671-5719 FAX 011-671-5741
※月・火・木・金10:00～15:00(祝祭日は除く)

＜…………… 組合員さんの声

商品が届く時間には私は留守にしていますが、いつも横山さんの熱心なお手紙(メモ)を見えています。娘の共済満期もこのメモで気が付くことができました。ありがとうございます。

活動報告

6歳から93歳の1,500名が 歩くスキーを楽しむ! 2014年 HBCラジオ ハウス 歩くスキー大会

1月19日(日)札幌市清田区の白旗山競技場にて「HBCラジオ ハウス 歩くスキー大会」が開催されました。歩く距離は、5km・10km・15kmの3コース!特別ゲストのスポーツキャスター荻原次晴さん、HBCアナウンサー・パーソナリティーも皆を応援しながら参加しました!当日は天候にも恵まれ、約1,500名の参加者が自分のペースで歩くスキーを楽しみました!



大勢が一斉にスタート



森の中を進みます



シチュー・ホットミルクが
振舞われました

活動報告

コープさっぽろ・ハウス食品共同企画 第2回「我が家のシチューレシピ コンテスト決勝大会」

1月25日(土)ソシア店内のコープクッキングスクールにて「コープさっぽろ・ハウス食品共同企画 我が家のシチューレシピコンテスト決勝大会」が開催されました。書類審査を通過した5名が参加し、「野菜のおいしさ発見」や「だしを活用」など工夫を凝らしたメニューを披露しました。審査の結果、北見から参加の成田さんが見事「最優秀賞」を受賞しました!決勝大会参加5名のレシピは2月18日から2週間、コープさっぽろ全店で紹介されております。



調理の制限時間は60分!審査員が質問したり、調理の様子をカメラマンが撮影したりと、緊張感いっぱい



最優秀賞の成田さん。レシピはP39に掲載



クッキングスクールは通路からも見える場所にあります。買い物中、足を止めて見る人も多数

受講生募集

トリンプ・インターナショナル・ジャパン プレゼンツ

正しい姿勢 de 健康&ビューティー講座 Triumph



日 時 / 3月19日(水) 10:30~12:30

場 所 / コープさっぽろ中央文化教室

受講料 / 2,500円(税別)

定 員 / 15名

※動きやすい服装でお越しください。

1部は「体幹トレーニングでメリハリボディ」※バストアップとウエストシェイプ ※後姿美人に变身 ※肩こりの予防、2部は「女性のブラジャー選び&正しい着用方法」※自分の体形を知る(YSIO A診断・3Dフィッティング)講師は畑原理江、細川幸子(トリンプ・インターナショナル・ジャパン)。

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)



あなたの声がコープさっぽろにとって大事な声です。

コープさっぽろ WEB アンケートモニター募集

2014年度

コープさっぽろでは、店舗、宅配共により良いサービスで組合員さんに満足していただくことを目指し、よくご利用いただいている組合員さんからご意見をお聞きするためWEBアンケートを実施いたします。



20回以上
アンケートにお答えいただくと
3,000円分
商品券プレゼント!!



きれいで使いやすいトイレにしました!
(2014年1月現在4店改装済)

トイレが暗い・汚い・臭いからキレイにしてほしい!



父の日に、お父さんが食べたものを、欲しいものを知りたい。

お勧めメニューランキングを売場に表示しました!

その他、たくさんモニターさんのご意見が改善に活かされています。

組合員さんの声を元に改善しました。

エントリーはこちらから

コープさっぽろ WEBモニター

検索

で専用ページ(<http://coopmonitor.coop-sapporo.or.jp>)へアクセスしてください。

エントリーは、パソコンでのインターネット通信のみご回答をお受けいたします。パソコン以外のエントリーはお受けいたしません。

募集締切/3月31日(月) モニター期間/2015年2月まで

WEBアンケートモニターのお問合せは、(ナビタンクーボン事務局) ☎0120・583・032 ※受付時間/平日10:00~17:00(土日祝日除く)

組合員さんの声

留守にするのでその日はメモを残しました。今泉さんにはお会いできなかったのに、メモの通りに商品が届けられていて、大変気持ちが良いものでした。感謝しています。いつも笑顔が良くて対応もリットしています。トドックを利用して良かったと思いました。

組合員さんからのご意見掲示板

コープさっぽろをもっと良くしていくために、組合員さんからいただいた声をコープの改善に取り入れていきます！

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

正面玄関に
時計があると便利では。
バスの時刻表があるところなので
ぜひお願いします。

コープさっぽろの取組

さっそく2013年12月7日より取り
付けさせていただきました。でき
るだけ文字が大きく、正確な電波
時計を選んできました。

室蘭地区：しがイースト店



組合員さんの
ひとつひとつ、
大切にしていきます。
声
を

『いかせんべい』という
お菓子ギフトがほしかったのですが、
見本がないため買えませんでした。
せんべいの見本置いてください。

コープさっぽろの取組

申し訳ございませんでした。さっ
そく箱の中が見えるようにいたし
ました。他の菓子ギフトも見本品
の配置をさせていただきます。ご
指摘ありがとうございます。

函館地区：山の手店



「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

サカイクス株式会社

〒061-3244
石狩市新港
南3丁目704番地11
☎0133-64-1119

明文堂印刷株式会社

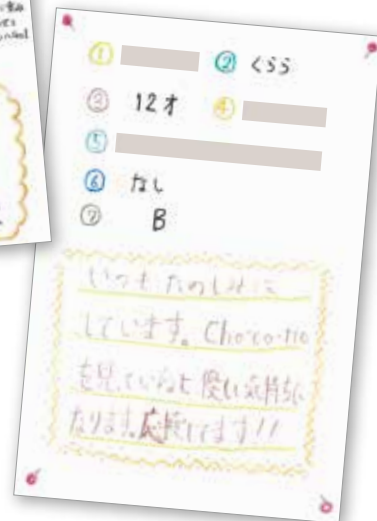
〒064-0803
札幌市中央区
南3条西23丁目1-22
☎611-0411

三愛紙器株式会社

〒003-0013
札幌市白石区
中央3条6丁目1番21号
☎864-8795

cho-co-tto VOICE

今月はまだ10代!のお二人から届いたハガキをご紹介しました!幅広い世代の方に愛される冊子を目指して、ちょこっとはこれからも北海道のおいしい食卓を提案し続けます!



お待ちしております



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、コトブきさっぽ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!

わたしと
CO・OP共済の
ちょこっと
iiii話

ゆるキャラ®グランプリ2013 /

みんなのおかげで

企業キャラ部門
(355キャラ中) 1位になれたのだ!

ゆるキャラ®のナンバー1を決める
ゆるキャラ®グランプリ2013!
CO・OP共済のマスコット、コーすけは
企業キャラ部門にエントリーし、
69,720票を獲得して見事第1位に輝きました!
多くの組合員さんにご協力いただき、
ありがとうございました!

たくさんの
応援
ありがとう
なのだ!



新規で定期配達をご登録いただいたお客様・
引越継続利用いただいたお客様にうれしい特典!

引越先でも

定期配達 新規登録 キャンペーン!



新規で登録し引越も継続も
灯油合計 **30%** プレゼント

初回から2回目
給油まで1回につき **15%サービス!** (15%×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。

※一部地域と離島は配達業務を承けていませんのでご了承ください。
※定期配達のご登録は490Lホームタンクまたは200L副付
ホームタンクが対象になります。
※引越時期によってはサービスが15%になる場合もございます。
※現在新規登録サービスで30%または45%のサービスを受けている
方は対象外となりますのでご了承ください。

3つの安心サポート

- 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**5,040円** (税込価格5,443円) **4,536円** (税込価格4,898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。
※洗浄実施が消費税率変更後の為、表示価格は消費税率が%で計算しております。

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!!

エコプラス 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】の最新情報が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 aneco-ap

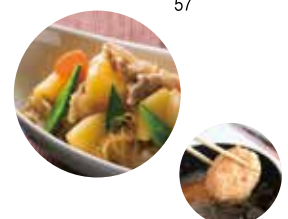
お問合せ先
0120-012-458
エネコープ 検索

ごはんとおかず index

じゃがいもいろいろレシピ

- コロッケ 23
- 煮くすれしない肉じゃが 26
- 温野菜のサラダハーブバターのせ 28
- 皮なしキンシュ 30
- 鮭のじゃがいも包み焼き 31
- じゃがいものタルト 32
- ポテトサラダ 35
- アルバイエルン 35
- ガーリックポテトのソテー 38
- じゃがいもとイカの煮物 40
- じゃがたまトマト 41
- ポテトまきまき 41
- いもちじざ 42
- 肉じゃがコロッケ 42
- ポテサラ巻き 43
- クミンはじけるジャーマンポテト 43
- じゃがいもとベーコンの
こんがりバター焼 裏表紙

- パツと簡単 あったかレシピ
- りんごご黒豆のおやき 07
- レンジで簡単 ソース焼きそば 37
- コープジバイ 39
- にんじんのサクサクかき揚げ 44
- トマトのふわふわ卵炒め
とろとろチーズ入り 45
- パツと簡単 さっぱりレシピ
- トマトとお豆腐の和風マリネ 44
- ゆで豚と野菜の中華マリネ 45
- にんじんのさっぱりサラダ 45
- 季節のレシピ
- 甘酒 48
- 酒かすクラッカー 48
- 鯨のかす汁 48
- カツでお手軽ひなまつり寿司 57
- 今月の保存食
- とり肉のリゾット 72
- レバーペースト 73



※レシピの分類については、編集部の特断と偏見によるものです。
個人差がありますことをご承知ください。

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)

京都市内
ハードンホテル
京都



宿泊ホテル(3泊目)

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める人気コース。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・氷室神社、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



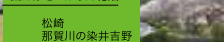
伊豆を代表する温泉リゾートホテル。お食事は伊豆の海の幸をふんだんに使ったメニューをご用意。洋食・洋食をご用意します。

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=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

コーポトラベル

〒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)

☐コーポトラベル 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/内側キャビン利用

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/港湾諸税が別途必要です。

新千歳 ⇨ ロンドン 豪華客船「ブリリアンス・オブ・ザ・シーズ(9万トン)」で航く

北欧・バルト海・ロシアクルーズ 15日間

白夜の季節に訪ねる

ロンドン/コペンハーゲン/ストックホルム
ヘルシンキ/サンクトペテルブルク/タリン/ヴィスビー

出発日/6月6日・6月18日

旅行代金/大人おひとり様・2名1室利用/内側キャビン利用

588,000円~598,000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/港湾諸税が別途必要です。



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、JTB北海道、日旅他、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

とり肉のリエット



① ふたのできる鍋に、

- | | | | | | | |
|----------------------|----------------------|------------------------|--------------|------------------|-----------|------------|
| 鶏ささみ
2本
(筋をとる) | 玉ねぎ
1/4個
(薄切り) | にんにく
1/2かけ
(つぶす) | 白ワイン
大さじ2 | 塩
こしょう
各少々 | 水
大さじ2 | ローリエ
1枚 |
|----------------------|----------------------|------------------------|--------------|------------------|-----------|------------|

- 《材料》 作りやすい分量
- A
- 鶏ささみ…2本
 - 玉ねぎ…1/4個
 - にんにく…1/2かけ
 - 白ワイン、水…各大さじ2
 - 塩、こしょう…各少々
 - ローリエ…1枚
- B
- クリームチーズ…100g (室温に戻しておく)
 - オリーブ油…小さじ2
 - 塩、こしょう…各少々

Aの材料をすべて入れ、ふたをして中火にかけ沸騰したら弱火で7、8分蒸し煮する。(煮汁が少し残る程度)



そのまま冷まして煮汁をきる。
煮汁は②で固さ調節に使う。

- オリーブ油
小さじ2
- 塩
こしょう
各少々

Bをフードプロセッサーにかけなめらかなペースト状にする。

煮汁は一度に加えず、様子を見ながら入れる。



リエットは火を通したお肉をペーストにしたフリスノの典型的な保存食です。
今回は鶏肉を使った「ちょこっと」タイプのリエットを簡単に作ります。
クリームチーズがたっぷり入りませんが、これをブルーチーズに替えてもまたおいしいですよ。
こちらは「鶏レバー」を使ったレバーペースト。赤ワインで煮込めばから揚げがとれて食べやすいですよ。

まて〜

コケッ
コケッ

ぐぐれあいのこ

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「あいこまんじゅう」



レバーペースト

① 鶏レバー → 白い筋を取り除き、一口大に切って
10分ほど冷水にさらし血抜きをする。

にんにく 1/2かけ → つぶす

② フライパンに、
オリーブ油
小さじ2
にんにく 鶏レバー
を熱し、の順に炒め、

レバーの色が変わったら、

赤ワイン を加え、水分量が
半分になるまで
煮詰めてから
取り出し粗熱をとる。
大さじ3

③ フードプロセッサーに、

②と バター 半量 } を入れて
攪拌する。

更に、
生クリーム 大さじ1・1/2

残りのバター
塩 小さじ2/3
こしょう 少々

を加えて攪拌し、
なめらかな
ペースト状にする。

《材料》 作りやすい分量

- 鶏レバー…200g
 - にんにく…1/2かけ
 - オリーブ油…小さじ2
 - 赤ワイン…大さじ3
 - バター…60g
- (室温に戻しておく)

- A
- 生クリーム…大さじ1・1/2
 - 塩…小さじ2/3
 - こしょう…少々



④ ③を容器にきっちりつめ、
ラップをかけて冷蔵庫で冷やす。



③ ②を容器にきっちりつめ、
ラップをかけて冷蔵庫で
冷やす。

レンジとスチーマーに
つけてたべても
おいしいわ

② クリーム
チーズ
100g
ローリエを
除いた①と



来月は
きほんのブレッキング
の手定です。



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
「ブロッコリー＆カリフラワー」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～D)をご記入の上、下記までご応募ください。

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

郵送

〒063-8501
札幌市西区発寒11条5丁目10-1
コープさっぽろマーケティング室 ちょこっと編集部
「3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: 3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. ホクレン農業協同組合連合会より 「よくねたいも」の詰め合わせ

低温で長い間眠らせることで、甘く、おいしく、長持ちするように変化する「よくねたいも」。おすすめの男爵・メークイン・キタアカリ各600g×2袋をセットでプレゼントします。……………5名様



B. 表紙の食器

札幌市・柴田瞳子さんによる真っ白な「オープン皿」。耐熱性なのでオープンに入れて使うことができ、グラタンなどに最適。取っ手が付いているのも便利です。……………1名様



C. 読者レシピの食器



読者レシピ内「ポテサラ春巻き」で使用した食器。手のひらサイズの柔らかなフォルムはお茶請けにもぴったり。……………1名様

D. 「ラーメンをつくる人の物語」

札幌で活躍するラーメン店主のインタビュー集「ラーメンをつくる人の物語」(著/長谷川圭介、発行/エイチエス)をプレゼント。……………3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

Cho-co-ttoでは毎月さまざまな食の「作る人」を特集しています。「作る人」の思いを知ると、同じ野菜や肉でもその味わいは深まるものです。先日「ラーメンをつくる人の物語」という書籍を上梓いたしました。札幌の人気店20軒の店主を紹介しています。井に秘められた人ガラの滋味を楽しんでもらえたら幸いです。(長谷川)

第24号
2014年3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-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.24

助産師と栄養士が考えた

「産後のカラダにおいしい本」

北海道の産婦人科、助産院へ配布しています。

四季折々の手に入れやすい食材を使って、簡単に出来るおいしい料理が詰まっています。どれも食養生につながる料理で、写真もとても綺麗。細かい配慮を感じます。ぜひ多くの方に利用していただきたいと思います。

プリモウイメンズクリニック 院長
田中 信一



コープさっぽろ配食サービス
「産後のカラダにおいしいごはん」が
本になりました!



Amazon、一部書店でも販売中。

【取扱書店】

BOOK JAMいしかり店
BOOK JAMエルフィン店
BOOK JAMきたみ春光店
BOOK JAMしらい店
BOOK JAMすみよし店
BOOK JAMソシア店

BOOK JAMむかわ店
BOOK JAM岩見沢店
BOOK JAM倶知安店
BOOK JAM小樽南店
BOOK JAM深川店

BOOK JAMプラザ店
BOOK JAM西岡店
BOOK JAM川下店
BOOK JAM東光店
BOOK JAM藤野店
BOOK JAM富良野店

MARUZEN&
ジュンク堂書店札幌店
コーチャンフォー
ミュンヘン大橋店
コーチャンフォー旭川店
コーチャンフォー釧路店

コーチャンフォー新川通店
コーチャンフォー美しが丘店
コーチャンフォー北見店
ジュンク堂書店旭川店
喜久屋書店 ザ・本屋さん
喜久屋書店小樽店

紀伊國屋厚別店
紀伊國屋書店札幌本店
紀伊國屋書店小樽店
三省堂書店札幌店(JRタワー)
三省堂書店大丸札幌店

コープさっぽろ -CO-OP

「和食や 円(まどか)」店主・竹下 要さん直伝
新ジャンル「麦とホップ」に合う簡単おつまみ

じゃがいもとベーコンの こんがりバター焼

★作り方(2人分)



①ベーコン(適量、やや多め)を1cm幅に切り、弱火で炒め、油が出たらベーコンをいったん取り出す。



②じゃがいも(男爵いも)2個を皮付きのまま1cm幅にスライスし、ベーコンの油で焼く。ふたをして弱～中火で10分程度(竹串が通ればOK)。



③②に①のベーコンを戻し、塩・こしょう(各適量)で味を調え、強火でバター(20g)をからめたら完成。

道外からのお客さまが多いこともあり、お店ではサッポロビールを取り扱っています。僕自身もビールが大好きで、仕事の後にはまずビール(笑)。新しい「麦とホップ The gold」は新ジャンルながらコクがあって、味のしっかりとした料理に合いますね。今回はジャーマンポテト風の一品を作ってみました。じゃがいもは皮付きのまま使うのがポイント。バターの風味と「麦とホップ The gold」の相性は抜群です。



★竹下要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、本格的な黒ビールが持つコクと苦みを実現しました。

麦とホップ The gold

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。