

北海道のおいしいを育てよう。

# Cho-co-tto

ちょこっと

カラダ目覚める  
しゃきしゃきレタス

5月号  
2014 | Vol.26

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<sub>2</sub>OP





今月の表紙 撮影協力店

## Pop Spoon Cafe

ポップスプーンカフェ

子ども連れのママたちの「あったらいいな」を形にした一軒家カフェ。道産野菜たっぷりのランチメニューや離乳食の用意ほか、不定期でカルチャー教室なども開催。子どもと一緒にゆったりランチを楽しむ個室やおむつ替え、授乳スペースもあり、講座などレンタルルームとしての活用もできるのでお問合せを。



■住所 札幌市西区琴似2条5丁目4  
■TEL 011-640-2340  
■営業時間 11:00~16:00(LO15:30)  
■定休日 土曜、日曜、祝日  
<http://pop-spoon.com/>

- 05 表紙の器
- 06 〈作る人〉生産者インタビュー  
むかわ産レタス
- 12 生産地で見つけたおいしいもの  
レタスあれこれ豆知識
- 18 ふしぎっちょ!
- 20 きぼんのき
- 24 シェフの隠し技
- 26 食彩レシピ
- 32 わが家のいちおしレシピ!
- 37 12カ月のハレの日
- 44 酒は人なり
- 46 天徳大学1週間使い切りレシピ!
- 50 12カ月のくらレシピ
- 51 おいしい食育
- 52 暮らしの養生つくり帖
- 54 元気に走りたい!あなたへのラブレター
- 59 ちょこっと家庭菜園
- 62 ちょこっとインフォメーション
- 66 cho-co-tto VOICE
- 68 One for all, All for one.
- 70 ちょこっとと保存食
- 73 アンケート
- 74 ごはんとおかずインデックス
- 75 今月の新商品

## 今月の食材 レタス

キク科に属する一年草(または二年草)の野菜で、和名はチシャ。日本では玉レタスと呼ばれる薄緑色の結球レタスが主流ですが、最近ではリーフレタスの仲間・サニーレタスやフリルレタスほかロメインレタス、ブーケレタスなど様々な種類が出回っています。北海道では甘くて肉厚な春レタスがまさに今、旬の季節ですよ!

今年もおいしく  
パワーアップして  
オープン!

# 畑でレストラン

畑で見よう、味わおう!おいしい北海道農業

参加者  
募集!!



昨年はSOLD OUT 続出の  
コープさっぽろの食のイベント  
「畑でレストラン」を  
今年も開催します!

開催期間 **6.15日 - 10.19日 全23回開催**

参加費 **お一人様 5,000円**(税込)全席指定・おみやげつき

当日の流れ **10:30 農園ツアー START ▶ 11:30 ランチ START ▶ 13:30 終了予定**



## お申し込み方法

締切後、予約結果をご連絡させていただきます。  
お申し込み多数の場合は抽選にて当選者を決定します。(先着順ではありません。)

① 電話(コープトラベル)TEL. **011-851-7411**

② 「畑でレストラン」ホームページから  
<http://hatake-de-restaurant.com/>

会員優先  
予約

「畑でレストラン」ホームページから「コープさっぽろ農業賞を  
応援する会」にご登録いただいた方は、優先枠で受付、抽選を行います。

●前期(6~8月開催分) 申し込み受付期間 **4.28月 - 5.24土**

●後期(9~10月開催分) 申し込み受付期間 **6.23月 - 7.26土**

## 畑で学ぼう! キッズ in 畑でレストラン

親子で、農業について、楽しく美味しく学びます。  
収穫体験、作業体験、料理体験などもりだくさん。  
(現地集合・現地解散の農業体験プログラムです。  
シェフによるコース料理ではありません)

定員 **20組** 参加費 **親子で 4,000円**  
40名

小学生のお子様と保護者、  
2人1組でお申し込みください。  
3人以上参加希望の場合  
は申込み時にご相談ください。

**6.28土**

開催場所: 由仁  
ふれあい体験農園みたむら

第1回 **6.15日** 開催場所: 新篠津

大塚ファーム  
第1回農業大賞  
コープさっぽろ会長賞

meli melo(メリメロ)  
佐藤大典シェフ



第2回 **6.22日** 開催場所: 恵庭

余湖農園  
第1回農業大賞  
特別賞

Osteria YOSHIE(ヨシエ)  
吉江恵一シェフ



第3回 **6.29日** 開催場所: 由仁

ふれあい体験農園  
みたむら

第5回農業大賞  
農業特別賞  
desco(デスコ)  
小割真樹シェフ



詳しくは「畑でレストラン」ホームページ、Facebookページをごらんください。

お申し込み・お問い合わせ

コープさっぽろ旅行事業部コープトラベル  
「コープさっぽろ農業賞を応援する会」事務局

# 011-851-7411

月曜~金曜日 / 10時~18時  
土曜日 / 10時~15時  
日曜日 / 休み

## 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

(旭川市)  
有限会社 高橋工芸  
代表取締役  
高橋 秀寿さん  
たかはし ひでとし

1965年創業の父の会社を継ぎ、2009年代表に。2005年「Kamiシリーズ」を発表以降、プロダクトデザイナーとタッグを組み、道産木材を中心に天然木の質感を生かしたテーブルウェアを製作・発信している。

プレゼント



写真の「プレート」(4,000円)を1名様にプレゼント(詳細はP73を参照)

今の日常に溶け込む  
シンプルモダンな木の器

「旭川家具」のブランドが確立され腕の良い木工職人が多い旭川市。高橋工芸も当初は、イスの足など家具パーツを手掛ける会社でした。需要が低迷し始めた30年ほど前、木の器の製作へ転換したことが現在のベースとなっています。

「未来を見据えたとき、何か新しいことをやらなければ」という危機感がありました。父の代では1種類しかなかった器のシリーズが、今は6ブランドを展開するまでに成長しました。

家具パーツと器の製作工程は全く別物。テーブルウェア一本で勝

負することを決めてから全国各地を歩き、現代の生活に溶け込む木工製品を形にしていきました。

「デザイナーと組むことで、僕たち職人が作りやすい器ではなく、本場に作りやすい器」を商品化してきました。現在8割は道産木材を使用していますが、目標は100%道産にすること。地元の良いものを地元から発信する」という姿勢はこれからも変わりません。

上/「商品は試作段階で必ず自分で使ってみて、ダメなところがあればすべて手直しします。手に持ったとき軽く、口に触れると温かみがある。そこが木の一番の魅力だと思います」と、高橋工芸2代目の高橋秀寿さん。下/道産のセンの木を使い、口クワ挽きの手法で極限の薄さを実現した「Kamiグラス」(2,500円〜)。2003年に開発を始め、1年半かけて商品化。高い技術と洗練されたデザインが評判を呼び、このシリーズを足がかりに「旭川の木製テーブルウェアメーカーの元祖」と呼ばれる存在へ

### ちょこっとい関係

高橋工芸のテーブルウェアを販売している「D&DEPARTMENT HOKKAIDO by 3KG」内のカフェ「pippin」では、カレーなどのメニューを高橋工芸の木のプレートで提供。実際に使ってみてから、お気に入りの品がショップで購入できます。



高橋工芸の  
アイテムが  
買える場所

### ●D&DEPARTMENT HOKKAIDO by 3KG

札幌市中央区大通西17丁目1-7 TEL011-303-3333  
ショップ12:00~20:00、カフェ火曜~土曜12:00~22:00(L021:00)、  
日曜・祝日~21:00(L020:00)、月曜休(祝日の場合は営業、翌日休)

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・山谷グリーンファーム

みずみずしく  
柔らかい

むかわ産

レタス

むかわ町



早朝4時半。むかわ町の「山谷グリーンファーム」では、この時間からレタスの収穫作業が始まります。露地栽培の畑は、爽やかなグリーン色の絨毯を一面に敷き詰めたような色合い。見るからに柔らかそうな外葉が印象的です。



むかわ町といえば、ししゃもが有名ですが、農業でもほうれん草やレタスの産地として知られています。冬期間でも雪が少なく日照時間が長いため、無加温（暖房で温めないこと）でのハウス栽培が可能。他産地に先がけ、いち早く葉菜類を出荷しています。

むかわ産レタスには、ハウス栽培と露地栽培があります。例年3月末からハウス栽培のレタスの出荷が始まり、6月には露地ものに切り替わります。露地レタスは10月中旬まで収穫が続きますが、「やっぱりシーズン最初の露地レタスは格別。柔らかくておいしい」と、山谷松美さん、美智子さん夫妻は笑顔を見せます。



昨年7月に訪れた山谷グリーンファームのレタス畑の収穫の様子







左・中／レタスの状態を1つ1つ確かめながら、手作業で収穫していく。山谷グリーンファームでは3月～5月はハウス栽培のレタスを、6月～10月は露地レタスの収穫を行う 右／山谷グリーンファームの代表、山谷松美さん。JAむかわ<sup>そさい</sup>蔬菜園芸振興会露地レタス部会の会長も務めている

いち早い露地栽培の裏に  
春先特有の苦勞あり

収穫期間が長い露地レタスは、山谷さんともう1軒、町内では2軒しか生産者がいません。2月末から1週間ごと段階的に種をまいていきます。一番最初に苗を畑に定植するのは4月10日前後から。この時期の栽培が一番気を採<sup>も</sup>むと話します。

「むかわは雪が少なくてハウス栽培には良くても、露地栽培にはちよつと厄介でね。この辺は風が強くて冷たいから、畑の土は1mの深さまでしぼられてしまう。これが溶けないと土を起すことができない。定植しても小さな苗は、防寒の資材をかけて保護しても風の影響を受けやすく、最近では鹿が増えて苗を踏みつけていく。春先は気が休まらない」と、山谷さん。



そんなレタスの葉はとても繊細です。雨が降ると土が跳<sup>は</sup>ね、葉につくと病気にかかりやすくなるため、畝<sup>うね</sup>を高めにつくって植えます。また高畝にして水をけを良くすることで、雨水による根腐れを防ぐこともできます。



白い液が葉につかないよう、下段は切り口を下に、上段は切り口が上に向くように詰めて出荷する



切り口から溢れ出る白い液は鮮度の証。ちなみに切り口の大きさはこれくらいが柔らかくみずみずしい葉の目安

このひと手間がレタスを守ることに繋がるのです。

8分の巻き具合で収穫  
みずみずしく柔らかい

結球するタイプのレタスでも、最初の葉はリーフレタスのような見た目をしています。本葉が12〜13枚になると徐々に結球。ゆるやかな巻き具合から日にちが経つにつれ、だんだんと締ま

り硬くなります。

「8分程度の巻きのものを収穫しています。さわるとふわっとしているんですよ。みずみずしくて柔らかい。そんなレタスづくりを目指しています」。

収穫はすべて手作業。必需品はステンレスの包丁です。外葉を1〜2枚残して茎部分を切り離します。すると、切断面から白い液がじわじわ溢れ出ます。これはポリフェノールの一種で、乾くと赤茶褐色になるため、切断面がほかのレタスに触れないようにダンボールに詰めていきます。また、レタスは鮮度が落ちやすい野菜。気温が上がらない早朝、葉がパリツとしているうちに収穫するのが、おいしさを保つポイントでもあります。



## 夏への挑戦で長期出荷へ 地物を長く味わえる幸せ

むかわ町のレタスは昭和52年頃、一部の生産者が露地レタスを栽培したことからスタート。契約出荷していた「コープさっぽろ」との消費者交流で要望があり、平成2年頃からハウスで栽培する春レタスにも取り組み始めました。今ではハウス栽培の生産者が80軒、約26haの規模まで広がりました。



上／山谷さん(後列中央)と美智子さん(前列左)、3代目を継ぐ次男の雅彦さん(後列左) 左／「春のレタスおいしい」と美智子さん 右／生産者からレタスを預かり、道内へ発送するJAむかわの國重俊介さん

春レタスの時期が終わると、ほとんどの生産者がトマト栽培に移行する中、「夏秋も道産品を使いたい」との需要に応えようと、山谷さんは夏季の栽培にも挑戦します。冷涼な気候を好むレタスは暑さが大敵。

「気温が高いと葉は巻かないまま成長してしまう。熱いと葉が焼けたようになると、虫に泣かされたり。破棄するレタスも多かった」と、振り返ります。





左／子葉が出たばかりのレタス。露地の播種(はしゅ種をまくこと)は、ハウス栽培の作業と並行して行う 中／本葉が出たレタスの苗。この後、定植する 右／3月初旬に訪れたハウスの中には、結球し始めたレタスがまだリーフレタスのような外見だ。レタスは連作障害が出るため、ビート、大豆や小豆と輪作(同じ畑に順ぐりに栽培すること)している



JAむかわの倉庫に集まったレタス。早朝に収穫したレタスはすぐに道内の市場へ。釧路など遠い地域には予冷をかけてから出荷する

時期によって品種を変え、栽培方法を工夫するなど試行錯誤を繰り返し、軌道に乗り始めたのはわずか3年前。こうして長い期間、むかわ産を楽しめるようになったのです。



山谷家のレタス料理の定番は、浅漬け。「手でちぎったレタス、千切りしたにんじんを、一味を振っためんつゆに軽く浸せば、できあがり。レタスをたっぷり食べるのができますよ」と、美智子さん。

北海道産の露地野菜がまだ少ないこの季節、いち早く食卓を彩るむかわ産レタス。柔らかな食感と甘味を頼張ってみませんか。

今月は  
むかわ町

# 生産地で見つけた おいしいもの



海のイメージが強いむかわ町ですが、実は農業も盛んな町。地元産の食材を生かした小さなお店が点在します。今回は食事はもちろん、買いものも楽しめるお店をご案内します。

小西が  
訪問しました！



むかわ町に  
行ったら



## お土産はここで！

「ぼぼんた市場」はむかわの農産物、水産物、加工品が  
ずらり集まる直売所。朝採りのレタスももちろん並びます。

チーズ工房「ASUKA」の  
チーズ、無添加でつくる「む  
かわソーセージ工房」の  
ソーセージ、調味料や燻製  
など目移り必至！



ぼぼんた市場  
TEL 0145-42-2133  
営業時間 / 10:00~17:00  
休み / 水曜



ガーリックフランス130円、エクセルブラウン(山食)  
410円、メロンパン130円など30~40種類を焼く

地域食材を楽しむパン工房  
焼き立てピザが自慢！

直売所「ぼぼんた市場」に隣接  
し、昨年4月にオープンした「む  
かわ夢風船」。ここはお隣の厚真





2.



1.同店は障がい者の就労継続支援施設。ウッディな店内は種別の木材を使った、あたたかい雰囲気 2.チーズ工房「ASUKA」のリコッタチーズとカマンベールチーズを使ったソースは、香りのいいほうれん草にもびったり。ほうれん草のピザ972円



むかわ夢風船

むかわ町松風3の1

TEL 0145-47-7766

営業 / 9:00~19:00 休み / 水曜



パンのほか、シフォンケーキやパイなど幅広く手づくりしている

町、安平町産の小麦、地元の野菜などを使った地産地消のパン工房です。

おすすめは、注文が入ってから焼くピザ。パンと同じ小麦にむかわ・穂別の米粉をブレンド。もっちりした食感が評判です。「ほうれん草ピザ」はむかわ産ほうれん草やしいたけ、ベーコンをたっぷりトッピング。地元のチーズ工房「ASUKA」の2種類のチーズを使ったソースはコクはあるものの、爽やかな酸味が後味を軽やかにし、良いアクセントに。イートインもできるので焼き立てをどうぞ！



1. テーブル席と小上がりを用意。ホッキ井750円、ホッキフライ定食(1ケ)850円、ししゃも炭火焼き1,100円 2. むかわ牛ししゃぶしゃぶ1,200円。たんぼぼで使う和牛は松浦牧場産。柔らかい肉質で旨味がある



1. にらたまそば710円、ざるそば630円、ししゃもそば950円。JR鶴川駅の駅舎内にお店はある 2. 左が店主の両川とも子さん。右はスタッフの大本範江(おおもとのりえ)さん。スタッフは日替わりでいろいろな人が両川さんを手伝っている



## 笑顔が溢れる駅そばは 地粉で打つ田舎そば

「町の人が笑顔で集える場所をつくりたかった」と、店主の両川とも子さんが12年前に始めた田舎そばのお店。地元客はもちろん、旅行者も楽しく過ごせる雰囲気は、「笑家」という店名がぴったりです。生産者を限定したむかわ産そば粉で打つ9割そばは、噛むごとに香りがふわわり。地元産の柔らかいにらを使った「にらたまそば」は、素朴なおいしさが魅力です。



むかしの味 笑家  
むかわ町末広町2の1の6  
TEL 0145-42-2298  
営業/10:30~14:00 休み/日曜

## レタスとの相性抜群！ むかわ和牛のししゃぶしゃぶ

むかわ産レタスのおいしい食べ方を教えてもらったのが、「た

巻頭特集を体験!

ちょこっトリップ

人数限定・ゆったり・たのしい・学びの旅

野菜LOVE♥

## むかわの畑を訪ねる旅

～しゃきしゃき!露地レタスとカワイイお花の物語～

野菜の季節がやってきました!札幌から車で1時間、むかわ町に”ちょこつ”トリップします。今回は生産現場にズームイン、露地栽培レタスとお花の生産者をダブルで訪問します。しゃきしゃきレタスの手もぎ体験にもチャレンジ!美味しい地元の食と、グルメめぐりもいっぱいですよ。

日時 2014年6月21日(土)

札幌全日空ホテル 8:30発

参加費 おひとり様 6,580円

(バス代、昼食、体験料、保険料込み)

定員 35名(最少催行人員25名)

※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

※寄数でのお申し込みの場合相席をお願いすることがあります。

※悪天候の場合は畑見学を別プログラムにさせていただきます  
可能性があります。あらかじめご了承ください。

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)

お問  
合わせ



お食事処 たんぽぽ

むかわ町美幸3 むかわ温泉 四季の館内

TEL 0145-42-4171 (内線856)

営業/11:00～20:00 定休日/不定休

「たんぽぽ」のしゃぶしゃぶ。むかわ和牛と一緒に湯にくぐらせ頬張ると、レタスのしゃきしゃきとした食感、大根おろしを加えたポン酢のさっぱりした味わいで、和牛が何枚でもするりとお腹におさまります。このほかホツキを卵でとじた丼、ししゃもの炭火焼きなど、気軽な雰囲気の中で地の味を満喫できます。

保存方法

レタスは鮮度が落ちやすく、乾燥しやすい野菜です。時間が経つほど苦味が出てくるので、早めに食べることが大切です。日持ちをさせるには、芯の部分を手でくり抜き、水を含ませたキッチンペーパーを詰め、ポリ袋に入れて冷蔵庫保存すると良いでしょう。また、捨ててしまいがちな外葉で包むのも、乾燥防止になります。その場合、余分な水分があると傷みやすいので、水気をよく拭き取ることをお忘れなく。



冷凍保存

レタスは冷凍も可能です。冷凍する場合は、洗って水気をよく切り、適当な大きさにちぎってポリ袋に入れて冷蔵庫へ。冷凍したレタスは生食には向きませんが、炒め物やスープなどの加熱調理にはそのまま使えて便利です。



使い方の  
コツ

一度に使い切れない場合は、外側から葉をはがして使いましょう。レタスは水に浸すとシャキッとしますが、ちぎってから水に浸すと水溶性の栄養が逃げてしまいやすいので、浸してからちぎるようにしましょう。

選び方

Point 1 軽い方がいい!

ほかの野菜と異なり、玉レタスは同サイズならより軽いものの方が、葉が柔らかくみずみずしい証拠。上からそっと押して弾力を感じるものを選んでください。中身の詰まったレタスは葉がかたく、苦味がある場合が多いからです。

Point 2 切り口は白!

同じく玉レタスの場合、芯の切り口にも注目。芯の切り口が小さく、変色していないのが、レタスの鮮度を見分ける方法のひとつです。

Point 3 色とハリ!

結球しない葉レタスの場合は、葉先が色濃くて、パリッとみずみずしいものが良品です。



レタスの買い物プロフィール

レタス  
あれこれ  
豆知識

知っているようで意外に知らないレタスの話。今日からすぐに役立つ情報をお届けします。





## レタスの栄養

レタスは95%以上が水分。代表的な成分としては、免疫力を活性化するカロテン、体内の余分なナトリウムを排出するカリウム、ビタミンC、ビタミンEがあげられます。淡色野菜の玉レタスよりも、緑黄色野菜に分類されるリーフレタスやサラダ菜の方が、これらを多く含んでいます。

レタスは生で食べる人が多いため、栄養の残存率は高いといえます。一方、油と一緒に調理すると、カロテンやビタミンEが効率よく吸収されます。

## レタスが赤くなるのはなぜ？

レタスの語源は、ラテン語で牛乳という意味の“Lac”であり、和名のチシャも「乳草(ちちくさ)」に由来します。新鮮なレタスの切り口からは牛乳のような白い液が出ますが、これは「ラクチュコピクリン」というポリフェノール的一种。レタスの切り口や茎が赤くなるのは、この液が酸化して変色したものです。食べても害はありません。

また、レタスは鉄の包丁で切ると変色しやすいので、手でちぎるようにしましょう。

## 意外に多いレタスの仲間たち

レタスの和名は「チシャ」。キク科アキノノゲン属チシャ種に分類される野菜の総称が、レタスです。葉が巻く結球タイプと巻かない非結球タイプに大別されます。

### 「結球タイプ」

#### 玉チシャ



一般的にレタスといえば、特集でも紹介した玉レタスのクリスピーヘッド型。サラダ菜もバターヘッド型と呼ばれる結球レタスの仲間です。サラダのほか、加熱調理も。

#### 立ちチシャ



株は縦に長く白菜のような見た目で、半結球。シーザーサラダなどに使われるロメインレタスが代表的。炒め物にもおすすめです。

### 「非結球タイプ」

#### 葉チシャ



サニーレタス、グリーンレタスなどが葉レタス＝リーフレタス。緑系や赤系など鮮やかな色の品種が多い。ボリューム感がありサラダ向き。

#### か掻きチシャ



カッティングレタスと呼ばれるもので、茎から葉だけを掻き取って収穫するタイプ。焼き肉の定番、サンチュがこれにあたる。

#### 茎チシャ



太い茎の芯を食用にするレタスの仲間。ステムレタスとも呼ばれる。芯を細く割いて乾燥させたものが山クラゲ。煮物、漬物、炒め物など。



# う り ゑ ゴー! ゴー! ゴー! ふしぎっち! お

だい14かい  
レタスくい  
きょうそう  
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  
ふしぎっちたちの  
だいうんどうかい。  
メインレースは  
レタスくいきょうそう。  
レタスをたべて  
ゴールをめざせ!  
よいースタート!

むしやむしや  
バリバリ  
おいしいレタス。  
あれれ? しんからでできた  
おちち みたいなしろいえき。  
これなにになに?

あははははは。  
あたしらレタスは

ガ〜イ!!





むしがきらいな  
しろくてにがいえきをだし  
からだをまもるのよ。

もりもり  
シャキシャキ  
レースは  
こうはん。  
カロテン  
ビタミン  
えいよう いっぱい！  
だけどたべすぎ  
むずむず もそもぞ……。

おほほほほほ。

レタスのなかの  
カリウムはおしっこが  
したくなるもど。  
からだのなかのよぶんな  
ものをすっきりきれいに  
だしてくれるの。

つぶつぶつぶ。  
あたしらレタスは  
しょくもつせんいたっぷり。  
おなかのなかをそうじして  
どっさりうんちが  
でるわよでるわよ。

まあなかきけない！  
ごほうびのチューは  
おあずけよ。





# レシピ 1

## ぱりっとレタスの ピリ辛みそソース

### 【用意するもの】(2人分)

レタス…………… 5~6枚

ソース(作りやすい量。材料をかき混ぜるだけ)

マヨネーズ…………… 大さじ2

豆乳(または牛乳)…………… 大さじ1

テンメンジャン(中華甘味噌)※…………… 小さじ2

ケチャップ…………… 小さじ2

豆板醤…………… 小さじ1/5(お好みで辛さ調節)

※テンメンジャンがない場合は、みそ小さじ1、みりん小さじ2、砂糖小さじ1/2、しょうゆ小さじ1/2弱、ごま油少々

飾り

から煎りアーモンド…………… 大さじ2

ラディッシュ(スライス)…………… 適量

水切りが  
ポイントよっ!

水切り



だれにもきけない いまさらきけない

きほんの

き

レタス



今日は千切りを…えっ?  
キャベツじゃないの?

学ぶ人/ケイスケ  
キャベツとの違いが  
いまいち分かってナイ



使い方がよく  
わかりましえん

学ぶ人/ハジメ  
これまでの人生、常に  
レタスを敬遠してきた



何を隠そうレタス好き!  
隠す意味はないけどさ

学ぶ人/ユタカ  
レタスにボン酢をかけて  
食べるのが大のお気に入り

今月はレタス。  
もりもり食べよう!!



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 振る!振る!振る!



11 食べやすい大きさに  
手でちぎる



12 こんもりと山高に盛ったら、飾りのラディッシュ、アーモンドを散らし、ソースをかけて完成!



7 さらに水を切るため、広げた  
布巾などにレタスを重ねて置き



8 布巾の四隅を  
持ち上げて



9 こう持って



4 水にさらし、  
待つこと5〜10分…



5 しっかり  
水を捨てて



6 内側を下にして  
水を切る



1 芯の周囲に深さ1cmぐらいの  
切り込みを入れ、芯をくりぬく



2 くりぬいた部分に水が入るよ  
う流水を当てる。レタス全体が  
ずっしり重くなってくと…



3 簡単に  
葉がはがれる



繊維の  
硬い外葉  
(外側から2〜3枚)は  
スープなどに  
使ってね



ほら、  
水もしたたる  
イイ男!



4 ボウルに入れた水で振り洗いをして、水を替え、もう一度振り洗いする



スープにするから水にさらす必要ナシ

5 内側を下にして、しっかり水を切る

やりた〜!

似合う?



6 芯を切り落とし



1 芯に深さ1cmぐらいの切れ目を入れて



2 切れ目に親指を差し込み



3 左右に割る



# レシピ 2 豆乳かき玉 ツナレタスープ

【用意するもの】 (3~4人分)

- |     |             |         |             |
|-----|-------------|---------|-------------|
| レタス | ..... 中1玉   | 中華スープの素 | ..... 小さじ2  |
| 卵   | ..... 2個    | 塩       | ..... ふたつまみ |
| ツナ缶 | ..... 1缶    | こしょう    | ..... 適量    |
| 豆乳  | ..... 500cc | ごま油     | ..... 適量    |
| 水   | ..... 500cc |         |             |

レタスをまるごと1玉使うわよ!



■今日の献立  
ぱりっとレタスのピリ辛みそソース  
豆乳かき玉ツナレタスープ  
雑穀米の炒めごはん





**16** 火を止めて、仕上げにごま油をたらして香りをつけたら完成



スープにすれば  
かさが減るから  
量が食べられて  
食物繊維もたっぷり  
摂れるわ!



大豆と一緒に  
食べれば老化防止&  
精力増強効果あり!  
大豆とアーモンドで  
健脳効果も期待  
できるわ。

**13** 続いて芯に近い部分、最後に葉のやわらかい部分



**14** お玉などでレタスを沈め、塩・こしょうで味を調えたら



レタスを  
じっくり煮る  
必要なし

**15** 火を弱め、といた卵を回し入れる



**10** 鍋に、水と豆乳を入れ



豆乳を  
投入〜!

**11** ツナ缶を油ごと加え、中華スープの素を入れて、フタをして加熱する



ツナ缶で  
うま味を  
プラス!

**12** 沸騰したら、硬くて煮えにくい部分から鍋に入れる。まずは芯...



**7** 薄くスライス



芯も捨てずに  
使うんですね?

できれば  
使いたいけど、  
えぐみが強い場合は  
使わなくても  
いいわ

**8** 食べやすい大きさに手でちぎる



**9** これがレタス! 玉分



# 技

【レタス】

● 今回のお題

ぱらっとしやきつと  
レタスチャーハン



レタスが

くたつとしない

ごはんが

べちゃつとしない

レタスチャーハンの

秘けつを

中華料理のシェフに

教えてもらいました。

【用意するもの(1人分)】

レタス	2枚	ラード(またはサラダ油)	小さじ1
卵	1個	昆布茶	少々
ごはん	茶碗1杯	塩・こしょう	適量
かきの身(かきの風味かまぼこでも可)	適量	砂糖	ひとつまみ
長ねぎ	適量		

【作り方】

- ①ぱらっと感が出るまでレタスを水にさらす(5~10分程度)。
- ②しっかりと水を切り、食べやすい大きさに切って、さらにペーパーで水気を取る。
- ③ごはんを卵をかき混ぜる。
- ④中華鍋(フライパン)を熱し、ラード(またはサラダ油)を入れ、十分に熱くなったら茹でたかきの身、③を加える。
- ⑤ごはんがぱらっとほぐれてきたら、昆布茶、塩・こしょう、砂糖で味を調え、みじん切りにした長ねぎを加える。
- ⑥火を止める直前にレタスを入れ、全体を混ぜ合わせたら、皿に盛り完成。

教えてくれたのはこの人

中国厨房 GEN

じん てるたか  
店主 神 照高さん



利尻町出身。高校卒業後、料理の世界に飛び込み、札幌パークホテルなどを経て2009年10月開業。うま味調味料に頼らず、丁寧に作ることをモットーにする。



四川料理をベースとしながら「食べて健康になる食」をテーマに、北海道産の野菜や利尻島の魚介などを積極的に使用したGEN独自の料理を展開。四川麻婆豆腐は8割の客が注文する看板料理。

- 住所 札幌市中央区南2条西24丁目2-3
- TEL 011-215-8335
- 営業時間 11:30~14:00、18:00~23:30(L023:00)
- 定休日 火曜

【お悩み解決！】

火力が弱ければ  
鍋をあおらない



家庭のコンロの火力でも、ぱらっと仕上げることは可能。一度に大量に作ると温度が下がるので、一人前ずつ調理し、ごはんをなるべく広げてまんべんなく熱が伝わるようにするべし。鍋（フライパン）をあおる（振る）と火から離れ温度が下がるので、できるだけ**火から鍋を離さず**に仕上げるのがコツ。

店主からひとこと

今回は具材にかにを使いましたが、焼き豚やひき肉もおおすすめです。裏表紙で紹介しているザーサイとひき肉の炒め物を入れてもいいですね。味付けにちよっただけ砂糖を入れるのがポイントです。

徳し技.1

きっちり水切り

余計な水気はレタスがぐたっとなる原因に。水にさらした後、ペーパーで水気を拭き取り、切った後、さらにペーパーで包んで上下に振り、完全に水気を取り除く。



徳し技.3

最後にレタス

レタスは**味付け後、火を止める直前に投入**。混ぜ合わせたら、あとは余熱で。

徳し技.2

秘技!TKG

TKG(卵かけごはん)の要領で先に卵とごはんをよくかき混ぜておくと、**卵が米粒をコーティングして、火力が弱くてもバラツク**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



みのうら なおこ  
箕浦 奈穂子さん

料理研究家。  
芽室町在住。町内にて「クッキングス  
ペース オレンジポケット」を主宰する。  
地元食材を活かした手軽でおいしい家  
庭料理を提案する教室や各種団体の講  
習会、飲食店のメニュー開発を手がける。

4品でレタスマるごと1個使い切り!

5 ③を食べやすい大きさに切って  
ソースの上に盛り付ける。



3 ①のレタスを広げて手前に②のも  
やし・ぎゅうり・チーズ・カニ風味かま  
ぼこをのせ、春巻きのように包む。



1 レタスはさっと水洗いして10秒ほ  
ど茹でて、ザルに広げて水気を  
ふき取る。



4 ☆を混ぜてソースを作り、盛り付  
ける皿に線を描くようにのせる。



2 もやしは洗って皿にのせ電子レンジ  
(500W)で2分加熱したあと冷まし、  
水気を絞る。ぎゅうりとチーズは5mm  
角の細切りに、カニ風味かまぼこは  
縦半分切る。



副菜 おもてなし・お弁当

## レタスの 生春巻き風サラダ

調理時間 30分

材料 4人分

- レタス(外葉の緑の濃い部分)……………3枚
- もやし……………100g
- ぎゅうり……………1/3本(30g)
- プロセスチーズ……………30g
- カニ風味かまぼこ……………2本
- ☆ みそ……………大さじ1
- マヨネーズ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1と1/2
- 白すりゴマ……………小さじ2

### Point

外側の硬い部分も無駄なく活  
かすレシピです。具はツナやハ  
ムなどもおすすめです。





副菜 外葉も無駄なくおいしく

## レタスの ホタテあんかけ

調理時間 15分

### ●材料 4人分

レタス(外側の部分)……………150g  
ほたて貝柱缶……………1缶(70g)  
中華スープの素……………小さじ1/2  
塩・こしょう……………各少々  
片栗粉……………小さじ1

### ●作り方

①レタスは水洗いして10秒ほど茹で、ザルに上げて冷まし食べやすく割く。



②フライパンに水150cc(分量外)とほたて貝柱缶を汁ごと入れ、ひと煮立ちしたら中華スープの素と塩・こしょうで味を調える。



③片栗粉に水小さじ2(分量外)を入れてよく溶き、②に加えて混ぜ、とろみをつける。  
④①のレタスを皿に盛り付け③をかける。





主菜 お手軽ソースで楽しい食卓

## 豆入りミートソースの レタス包み

調理時間 20分

### ●材料 4人分

レタス(中心部)……120g	白ワイン……………大さじ2
玉ねぎ……………70g	オリーブオイル…大さじ1
にんじん……………30g	コンソメ……………小さじ1
合びき肉……………120g	塩……………ひとつまみ
水煮大豆……………100g	こしょう……………少々
トマトピューレ……70g	ナツメグ……………少々

### ●作り方

①中心部近くのカップになりやすい形のレタスをさっと水洗いして水気をふき取る。



②玉ねぎ、にんじんはみじん切りにし、オリーブオイルを入れて温めたフライパンで軽く炒める。

③ひき肉を②に加え、色が変わり始めたら塩・こしょう・白ワインを入れて火が通ったらトマトピューレ・水煮大豆・コンソメ・ナツメグを入れ、水分が飛ぶ程度に煮る。



④①のレタスを皿に盛り付け、③のミートソースを別皿に入れて添える。食べる時に各自でレタスに入れる。



副菜 パパッと簡単

## レタスともずくの 酢の物

調理時間 5分

材料 4人分

レタス(芯に近い部分)	すし酢……………大さじ1
……………120g	みりん……………小さじ1
もずく……………80g	ごま油……………小さじ1

作り方

①レタスは水洗いして水気を切り5mm幅の細切りにする。



②もずくも水洗いし、ザルに上げて水気を切る。

③すし酢・みりん・ごま油をボウルに合わせ、①と②を加えて混ぜる。



Point 残りがちなレタスの芯に近い部分を使って作ります。味付けもずくなら汁ごと入れてごま油を加えるだけでOK。



# ニッカウヰスキー 余市蒸溜所

NIKKA

ニッカウヰスキーは今年で創業80周年。  
冷涼で湿潤な気候で、水に恵まれ、  
空気が澄んでいる余市に建設された蒸溜所は、  
ウイスキーづくりの理想郷。



キルン塔/ビートを燃やした煙で麦芽を乾燥させます。



醗酵棟/粉砕した麦芽を糖化して麦汁をつくり、酵母を加えて醗酵させます。



蒸溜棟/伝統的な石炭直火焚き蒸溜でアルコールを取り出します。



湿和棟(旧リキュール工場)/樽づくりの工程を展示しています。



1号貯蔵庫/オーク材の樽に詰めて熟成を待ちます。

●ご予約・お問合せ

## ニッカウヰスキー余市蒸溜所

余市郡余市町黒川町7-6

JR余市駅下車すぐ

TEL 0135・23・3131

工場ご見学のお電話受付時間/9:00~16:30

### シングルモルト余市 500ml

従来の「余市モルト」の力強さを持ちながら口当たりは柔らかくクリーミー。余市モルトの品質を気軽に実感できるシングルモルトウイスキーです。



# アサヒビール 北海道工場

Asahi  
その感動を、わからあう。

北の大地に、鮮度を追求した「うまい!」ビールを。  
北海道の皆さまに愛される、  
札幌市内唯一の大規模ビール工場。



**無料**で見学・試飲いただけます

【予約制】見学のご案内 [映画・工場見学・試飲]

●受付時間

9:30~15:00

※見学案内の休業日  
年末年始・指定休日

●所要時間

約90分

※ビールの試飲は20分間。  
お一人様・3杯まで



●ご予約・お問合せ

## アサヒビール北海道工場 見学予約受付

札幌市白石区南郷通4南1-1

地下鉄東西線「白石駅」または「南郷7丁目駅」下車 徒歩約7分

TEL 011・863・3515

お電話受付時間/9:00~17:00(休業日除く)

### スーパードライ

洗練されたクリアな味、辛口。さらりとした口当たり、シャープなのどこし。キレ味さえる、いわば辛口ビールです。

※「スーパードライ」は宅配システムトピックカタログで随時ご案内しております。



【お酒】飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。ほどよく、楽しく、いいお酒。のんだあとはいりサイクル







📖 読者プレゼント!

小樽市 高野名様

## レタスとワンタンの 混ぜ混ぜサラダ

### ●作り方

レタス・にんじん・きゅうり・パプリカなど好みの野菜を千切りにしておく。ワンタンの皮は千切りにして油で揚げ、とりひき肉は酒・みりん・しょうゆ・砂糖・しょうが汁で味付けたそぼろにする。大皿に野菜を盛り付け、器に入れたとりそぼろ、揚げたワンタン、水煮コーンなどを添える。

# 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 ]

## レタス

応募総数  
268通!!



次のお題は **枝豆** を使ったレシピです。

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



わが家のいちおしレシピ！

みなさんのレシピ待ってます！



旭川市 土居様

## レタスタっぷりタコライス

●作り方

お皿に温かいごはんと温めたレトルトのタコライスの素を盛り、さらにレタスとピザ用チーズをたっぷり乗せ、レンジで4分程加熱するだけ！

札幌市 大塚様

## レタスと塩こんぶの カンタンおつまみ

●作り方

大きめにちぎったレタス、塩こんぶ、ゴマ油適量をビニール袋に入れてもみ込むだけ！余ったらきざんでチャーハンの具にしてもおいしい。

木製皿 / Madu札幌店







札幌市 佐々木様

## レタスの肉巻き

### ●作り方

千切りにしたレタスを塩のみして水分を固くしぼる。豚肉でレタスを巻いて薄く小麦粉をまぶしフライパンで焦げ目がつく程度に焼く。めんつゆとおろししょうがを加え味をからめて完成。

クロス/Madu札幌店

余市町 内田様

## レタステーキ

### ●作り方

オリーブオイルを熱したフライパンでんにくのみじん切りときざんだベーコンを炒めて皿に取り出しておく。フライパンにオリーブオイルを足して芯を取らずに半分にカットしたレタスを押さえつけながら両面を焼く。塩・こしょう・しょうゆ少々で味付けをして皿に盛り、取り出しておいたんにくとベーコンをかけて完成。

皿/ナカタ



わが家のいちおしレシピ！  
みなさんのレシピ待ってます！



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

## シーザーサラダ



### ●材料(2人分)

レタス	3枚
ベーコン	1枚
S&Bブラックペッパー(あらびき)	少々
パルミジャーノチーズ	小さじ2
サラダ油	小さじ1/2
プレーンヨーグルト	大さじ2
レモン汁	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
S&Bおろしにんにく	小さじ1/2
塩	少々

### ●作り方

- ①レタスは水で洗い軽く水を切って食べやすい大きさに手でちぎる。ベーコンは1cm幅に切り、フライパンにサラダ油とともに入れて弱火でカリッとなるまで焼く。
- ②Aの材料をすべて混ぜ合わせてから、①を合わせる。
- ③②を皿に盛り、ブラックペッパーとすりおろしたパルミジャーノチーズをかけて完成。

### 今月のスパイス&ハーブ

#### ブラックペッパー(あらびき)

BLACK PEPPER

ピリッとした辛みと強い香りので、幅広い料理のアクセントに活躍します。最後に振ってもよいですが、調理中に使うとより味に個性が出ます。



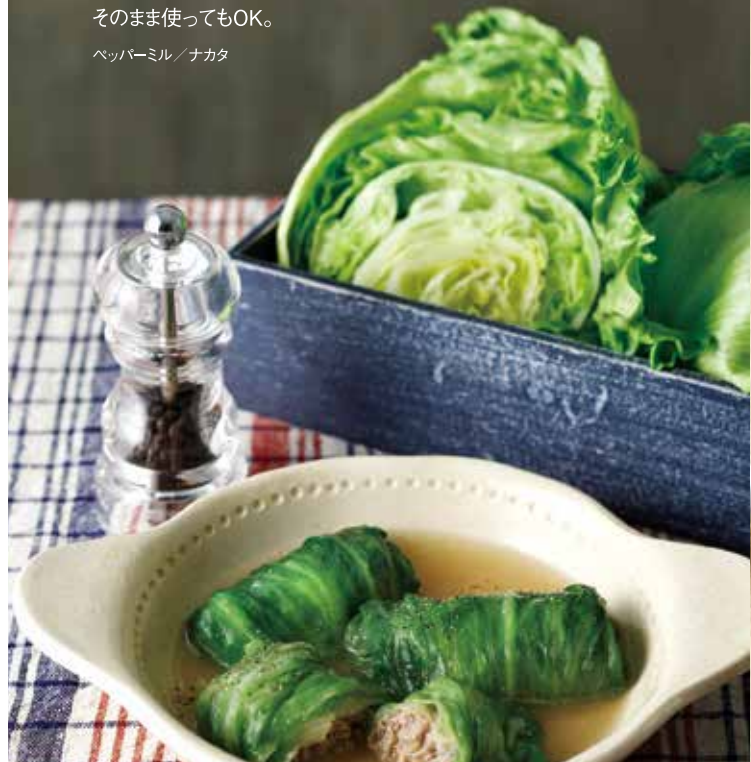
札幌市 S.T 様

## ロールレタス

### ●作り方

ひき肉や玉ねぎのみじん切りなどで作ったタネをレタスの葉で巻き、コンソメスープで煮込む。レタスの葉はやわらかいので湯通しせず、そのまま使ってもOK。

ペッパーミル / ナカタ



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

酒造所を巡る大人のスタンプラリー

# パ酒ポート

## 2014年版

### 間もなく発売! (予定)

#### パ酒ポート3大特典!

全道の対象酒造所で  
お得な特典!



全道の宇佐美GSで  
5円/ℓの割引に!



全道の対象温泉施設  
500円で入浴OK!



#### 2014年版パ酒ポートココに注目!

1. 酒造所のスタンプデザインを一新!
2. 「道産酒と全道グルメのマリアージュ図鑑」付き!
3. 「全道酒造所、年間イベントカレンダー」付き!
4. 全酒造所制覇の皆さまには、  
「パ酒ポートオリジナル限定アイテム」プレゼント





わたしらしく季節を楽しむ

## 12カ月のハレの日

ハレの日=特別な日に合った暮らしの楽しみ方をご紹介します。

# 5月

## 端午の節句

5月に入りGWを迎える頃になると、北海道もようやく春。あちこちでお花見の話題が聞こえます。子どもの日である端午の節句では、ちまきが行事食とされていますが、手作りされる方は意外と少ないのではないのでしょうか。今月はレンジで簡単に作れるちまきレシピをご紹介します。手作りのちまきでジンギスカン鍋を囲むのも、北海道らしい風景ですね。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
				1 あずきの日	2 1・2・3 緑茶の日 新茶の日	3 1・2・3 憲法記念日
4 みどりの日 フムネの日 シラスの日	5 こどもの日 立夏 わかめの日	6 振替休日	7 粉の日	8 ゴージャスの日	9 アイス クリームの日 ゴクゴクの日	10 リフトの日
11 母の日	12 アセロラの日	13 カクテルの日	14 ゴールド キウイの日	15 ヨーグルトの日 水分補給の日	16	17 お茶漬けの日
18	19	20 小満	21	22 こんぱくの日	23	24
25	26	27 小松菜の日	28	29	30	31 伊達巻の日
1・2・3 …1・2・3コープデー ☺ …ちびっこコープデー ☺ …シニアコープデー						

もち米を使ったお手軽ちまき。



レシピ監修/料理研究家 坂下 美樹

## ちまき

### ●材料

- もち米……………2合
- 鶏もも肉……………100g
- 茹でたけのこ……………50g
- 干しいたけ……………2枚
- にんじん……………40g
- 長ねぎ……………1/2本
- 栗……………7～8粒
- ごま油……………小さじ2
- 干しいたけの戻し汁と  
水を合わせて 300cc
- 笹の葉・たこ糸・ラップ  
……………適宜



〈調味料〉しょうゆ・オイスターソース・酒…各大さじ1、砂糖…小さじ1、塩…小さじ1/3

### ●作り方

- 下準備
- もち米は洗って30分～1時間くらい水につけてざるに上げる。
  - 鶏もも肉、茹でたけのこ、にんじん、水で戻した干しいたけはそれぞれ小さめに切り、長ねぎは小口切り、栗は水洗いして半分に切る。
- ①中華なべにごま油を熱し、鶏もも肉、長ねぎ、にんじん、茹でたけのこ、干しいたけを順に炒める。
  - ②干しいたけの戻し汁に水を合わせて300ccとし、調味料を加える。
  - ③②が煮立ったらもち米を加えて時々混ぜながら加熱してもち米に水分を吸わせる。
  - ④笹の葉で③と栗を包んでたこ糸でしばる。
  - ⑤ラップで包んで電子レンジで5～6分加熱する。(4～5本の場合)



北海道産 はくちょうもち



風連産 きたゆきもち



## ハイチュウ〈完熟メロン〉 12粒

香りと甘みの絶妙なバランスが取れた、完熟メロンの美味しさをハイチュウで再現しました。

5月13日  
発売



## ハイチュウ〈ストロベリー・グリーンアップル・グレープ〉 各12粒

『果汁はじける!』ハイチュウ。後味を更に改良し、フルーツ感を十分に感じられる品質になりました。



## ハイチュウプレミアム 〈赤ぶどう味・白ぶどう味〉 各35g

プレミアム果汁を使用した、果汁も香りも楽しめる“新しい大人のハイチュウ”です。

かなり  
ジューシー!

# ハイチュウ

森永製菓のロングセラーソフトキャンディ  
「ハイチュウ」は選ぶ楽しさいっぱい!



## ハイチュウミニ 40g

森永史上最最小ハイチュウ!“きゅ〜ん”とずっばいちっちゃなハイチュウです。



## ポンジュース ハイチュウアソート 86g

人気フルーツジュース『ポンジュース』の味をハイチュウで再現しました。

5月13日  
発売



## ハイチュウアソート 94g

『今だけ!』フレーバーを含め、4つの味が楽しめるアソートタイプです。



森永製菓(株) お客様相談室 ☎0120-560-162  
営業時間/月~土9:00~17:00(祝祭日は除く)



### 黄金の味

400g(甘口・中辛・辛口)

主原料にりんごを1/3個以上使用したフルーツ由来の「さわやかな甘さ」が特徴の焼肉のたれです。焼肉以外にも、焼そばや炒飯などの炒め物の味付けや、カレーや煮物の隠し味に「コク増し万能調味料」としてもご利用ください。



### 浅漬けの素

500ml(レギュラー・昆布だし・鰹だし)

浅漬けの素を使えば「ぎざんで、つけて、もむだけ」で簡単に漬物ができあがります。旬の野菜をおいしく漬けてお召し上がりいただけます。

こころ、はずむ、おいしさ。



お問合せ/お客様相談室 ☎0120-892-970  
受付時間/月～金9:00～17:00(祝祭日を除く)

## 黄金オニたまバーガー

調理時間 約20分

[材料(4人分)]

パンズなど

- 具をサンドできるパン 4個
- 牛カルビ肉……………8枚
- レタス……………4枚
- トマト……………1個
- 玉ねぎ……………1個
- 卵……………4個
- エバラ黄金の味……………適量
- マヨネーズ……………適量
- 塩・こしょう……………少々
- サラダ油……………適量



[作り方]

- ①牛カルビ肉は「黄金の味」で下味をつけておく。レタスは手でちぎり、トマトは7～8mm幅の輪切りに、玉ねぎは1cm幅の輪切りにし、中心をくり抜いてリング状にする。
- ②鉄板にサラダ油を熱し、玉ねぎをのせて卵を落とし、塩・こしょうをしてオニオンエッグにする。①の牛カルビ肉も焼く。
- ③網やオーブントースターなどで軽く焼いたパンに、レタス、トマト、牛カルビ肉、オニオンエッグをのせ、マヨネーズをかけ、残りのパンではさんで、できあがり。

作ってみました

ボリューム満点!「黄金の味」の甘さが玉ねぎや卵、レタスとも良く合います。バーベキューの時に黄金の味でお肉を焼いてさっとバーガーにするのも楽しいかも!

## レタスのひともみ浅漬け

調理時間 約5分

[材料(4人分)]

- レタス……………2枚
- 刻みのり……………適量
- いりごま……………適量
- ごま油……………少々
- エバラ浅漬けの素……………適量



[作り方]

- ①一口大にちぎったレタスと適量の「浅漬けの素」をポリ袋に入れ、ごま油を加え、20～30回よく振る。
- ②汁気を切って器に盛り、刻みのりとごまを散らして、できあがり。

作ってみました

もう一品欲しい時に、この「浅漬けの素」があると便利な一と思えました。あつと言う間にできてなんといい洗い物がでない所が魅力的なレシピです!和洋中どの料理にも合います、もう一品でした。



### キュピー3分クッキング マヨ風味炒め用ソース

ペパー＆ガーリック味/オイスター＆香味生姜味

炒め油を使わず、これ1本でコクとうま味が味わえる、マヨネーズ風味の炒め物が作れます。香ばしいペパーのきいた味わい深いペパー＆ガーリック風味、コクとうま味を引き立たせたオイスター＆香味生姜味の2種類をご用意しました。



### キュピー3分クッキング パスタを手作りオイルソース

しょうゆ＆ペッパー/ガーリック＆赤とうがらし/シーフードうま塩

フライパンでかんたん手作り! フライパンにオイルソースを入れ、お好みの素材を炒めてパスタをからめるだけ! それぞれ「香ばしいしょうゆ風味の和風パスタ」「にんにく香るピリッと辛いペペロンチーノ」「魚介を炒めたシーフードパスタ」に最適です。



お問合せ/キュピー株式会社 札幌支店  
TEL 011-615-1323 受付時間/9:00~17:30(土日祝日は除く)

## キャベツとベーコンのマヨ風味炒め

調理時間 約10分

【材料(2人分)】

- キャベツ……………1/4個
- グリーンアスパラガス……………2本
- ベーコン……………2枚
- キュピー3分クッキング  
マヨ風味炒め用ソース  
ペパー＆ガーリック味  
……………大さじ2



【作り方】

- ①キャベツは芯を取り、一口大に切る。グリーンアスパラガスはピーラーで下半分の皮をむいて、長さ約4cmに切る。ベーコンは2cm幅に切る。
- ②フライパンにマヨ風味炒め用ソースを入れて中火で熱し、約30秒後にベーコン、野菜の順に加えて炒めて完成。

作ってみました

少しの分量でもしつかりと味がつき、レストランで食べるようなマヨ炒めが簡単にできました! 切って炒めるだけなので、あと1品!! に大活躍しそうです。

## 炊飯器でかんたん! ガーリック風たこめし

調理時間 約10分

※米の浸水時間と炊く時間は除く

【材料(2人分)】

- 米……………1合
- たこ……………100g
- 万能ねぎ……………適量
- 黒こしょう……………少々
- キュピー3分クッキング  
パスタを手作りオイルソース  
ガーリック＆赤とうがらし  
……………大さじ3



【作り方】

- ①たこは一口大、万能ねぎは小口切りにする。米はといで30分以上水につけ、ざるにあげて水気をきる。
- ②炊飯器に米とオイルソースをよく振って入れ、1合の目盛りまで水(分量外)を入れて軽く混ぜて炊く。
- ③炊きあがったら、①のたこを加え混ぜ合わせ、しばらく蒸らし、器に盛りつけて黒こしょうをふり、万能ねぎを散らす。

作ってみました

ガーリックとうがらしが効いて本格的な風味を味わえるのに、混ぜて炊くだけの手軽さが嬉しい! 大皿に盛って「おもてなし料理」としても良いですね。

※マヨ風味炒め用ソースは5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。





日清カプセルスタイル  
どん兵衛  
鴨だしおにぎり  
3個入

カプセルだから“あったかふっくら”トレーのまま食べられて便利な日清のカプセルスタイルシリーズに合鴨のkokのある味と香り、炭火で焼いた合鴨肉・ねぎを入れたおにぎりが仲間入りしました。



食べたい分だけ切り取ってカプセルのままレンジで簡単調理



蒸らし効果でふっくら仕上がる



トレーのまま食べられてとっても便利  
※写真はイメージです。



日清カプセルスタイル  
チキンラーメン  
おにぎり  
3個入

カプセルだから“あったかふっくら”チキンラーメンならではのローストしょうゆの香りと、鶏ガラスープの風味。具材に鶏肉、卵、ネギとチキンラーメンを入れました。

お問合せ/日清食品冷凍(株)札幌営業所  
TEL 011-737-8650  
受付時間/月～金9:00～17:00(祝祭日は除く)

■ 調理時間 約3分

【材料(1人分)】

日清カプセルスタイル ねぎ……………ひとつまみ  
どん兵衛 鴨だしおにぎり……………1個 お湯……………80ml

【作り方】

調理したおにぎりを器に移し、ねぎをひとつまみ入れ、お湯80mlを入れてお召し上がりください。

作ってみました

鴨のうま味がお湯にしっかりしみだして、kokのあるだしに仕上がりました。ゴロっと大きな合鴨肉も入っていて、忙しい朝や夜食にぴったりの一品ですね。

## 鴨だし茶漬け



※どん兵衛 鴨だしおにぎりは5月4週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。



**わが家は焼肉屋さん  
濃厚だれ**

コクと旨みの強い2種類のしょうゆをベースに、わが家は焼肉屋さん中辛の1.6倍の野菜・果実が入っており、味わいが濃厚でごはんが進む味わいです。焼肉のたれだけでなく、炒め物や唐揚げの下味などにもぴったり。化学調味料無添加です。

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

**商品ラインナップ**



特選丸大豆醤油を使用した、深いコクの熟成だれです。ごま油とたれを2層タイプにすることにより、まるやかでコクのある焼肉屋さんあの味を実現。化学調味料無添加です。



**焼肉だけじゃもったいない! 余ったたれを有効活用!  
濃厚だれで作る こくうま唐揚げ**

■調理時間 約15分

**[材料(2人分)]**

- 鶏もも肉……………1枚(250g)
- わが家は焼肉屋さん濃厚だれ……………大さじ2と1/2(50g)
- ※肉の重量の20%を目安にご使用ください
- 薄力粉……………適量
- 揚げ油……………適量

**[作り方]**

- ①ビニール袋にひと口大に切った鶏肉と、わが家は焼肉屋さん濃厚だれを入れてもみこみ、約10分置く。
- ②①に薄力粉をまぶし、熱した揚げ油で揚げる。

**作って  
みました**

濃厚だれだけの味付けで作り方は簡単なのに、果物の甘みとしょうゆのコクと旨みがしっかり  
の唐揚げができて感動!時間がたってもおいしいので、運動会のお弁当のおかずにとったり  
だと思いました。





とろけるこいカレー  
濃厚デミグラス

牛肉、香味野菜をベースに、じっくり煮込んだデミグラスソースのコクがとけ込む、濃厚で深みのある味わいのカレーです。デミグラスソースの濃厚なコク、深み、やみつきになる味わいは、食べ盛りのお子さまにもおすすめです。



とろけるカレー 中辛

じゃがいも、白菜、玉ねぎ、にんじんなどの10種の野菜がとけ込んだまるやかでコクのある味わいのカレーです。香味野菜の風味・旨みを感じられるよう香味油をプラス。さらに、水分量を低く抑える「新・旨み凝縮製法」を採用し、旨みを凝縮しました。



## 金沢風 ソースかつカレー

調理時間 約30分

【材料(2人分)】

豚ひき肉……………100g	サラダ油……………小さじ2	} 各 適 量
玉ねぎ……………1/3個	薄力粉……………適宜	
豚ロースとんかつ用 2枚	溶き卵……………1個分	
キャベツ……………100g	パン粉	
S&Bとろけるこいカレー 濃厚デミグラス 2かけ	サラダ油(揚げ用) S&Bスパイスソース	
水……………250ml	とんかつ ご飯	
インスタントコーヒー 小さじ1		



【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにし、キャベツはせん切りにして水にさらした後、水気をよくきる。
- ②鍋にサラダ油を入れて火にかけ、玉ねぎを透き通るまで炒め、豚ひき肉を加えてほぐしながら炒める。
- ③②に水を注ぎ沸騰したらアクを取り除き、火を弱めて5分ほど煮る。いったん火を止めてルウを加えて溶かし混ぜ、再び火をつけてとろみが出るまで煮たら、インスタントコーヒーを加える。
- ④豚ロース肉は脂と赤身のあいだのスジを切り、薄力粉、溶き卵、パン粉をつけて揚げ油で揚げ、食べやすく包丁を入れる。
- ⑤器にキャベツ、とんかつ、ご飯を盛り、ご飯の上にカレーをかけ、とんかつの上にとんかつソースをかけて完成。

※とろけるカレー 中辛は6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。

## カレールウで!簡単カレーピラフ

調理時間 約40分

【材料(4人分)】

白米……………2合
S&Bとろけるカレー…2かけ
顆粒コンソメ……………小さじ1
むきえび……………150g
ベーコンブロック ……60g
玉ねぎ……………1/4個
バター……………10g
S&Bパセリ……………適量



【作り方】

- ①白米はといでザルにあげておき、ルウは包丁で細かく刻んでおく。
- ②むきえびは背ワタをとり、塩(分量外)をひとつまみ振ってもんで、流水で洗って水気を切っておく。ベーコンは約5mmの厚さの1cm幅に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③炊飯器に白米を入れ、2合の目盛りより2mmほど下まで水を入れる。
- ④③に刻んだルウとコンソメ、②の食材をすべて入れ、全体をかき混ぜて炊飯する。
- ⑤炊きあがったらバターを加えて全体を混ぜ、器に盛ってパセリを振って完成。お好みで香草を添える。





道産酒応援企画 **酒は人なり**

# hanasake MEETS

小林酒造 × 宮の森ミュージアム・ガーデン

前号からスタートしたシリーズ「hanasake MEETS」。  
毎回さまざまなジャンルのシェフのみなさんに、  
道産酒に合う料理をご提案いただきます。  
今月はフランス料理です！

取材・文・編集／長谷川圭介 撮影／石田理恵 デザイン／佐孝優

## イカと春野菜のレタス包み 塩麴のビネグレットソース仕立て

【用意するもの(4人分)】

レタス……………1/2玉	米酢……………適量
真イカ……………1ハイ	塩・こしょう……………適量
スナップエンドウ……………8個	オリーブオイル……………適量
とんぶり……………40g	
豆苗……………1パック	
塩麴……………適量	

【作り方】

- ①レタスは手のひらサイズにちぎる。真イカは背わたを取り短冊切りにする。スナップエンドウは小口切りに、豆苗は5cmぐらいの長さで切る。
- ②①をそれぞれ下ゆする。冷水でさまし、しっかり水切る。
- ③②のレタス以外の材料をボウルに入れ、とんぶりを加え、塩麴、米酢、塩・こしょう、オリーブオイルで味付け、レタスに包む。



シェフのコメント

このお酒は米の甘みと香り、ほのかに独特な苦みがあって、レタスや春野菜が持つ甘みや苦みと調和します。今回は使いませんが、山菜ともよく合いますね。お酒にも旬がありますが、まさにこの時期楽しまたい日本酒です。

シェフ 田口 智也さん



宮の森ミュージアム・ガーデン  
レストラン・コント・ドゥ・フエ

- 住所 札幌市中央区宮の森2条11丁目2-1 宮の森ミュージアム・ガーデン内
- TEL 011・621・2100
- 営業時間 11:30～15:00(L014:00)、17:00～22:00(L020:30)  
※完全予約制(予約10:00～19:00)
- 定休日 火曜

今月の道産酒



杜氏 南 修司さん

小林酒造  
(栗山町)



花咲醸酒オリジナルラベル  
特別純米酒  
300ml 599円(税込)  
(コブさっぽろ限定商品)

明治11(1878)年創業。「お米が持つ本来の味わいや香り」をすべて生かし切るため「活性炭による脱色・脱臭工程」を撤廃。少し色味があった「稲穂色の酒」が特徴。今回発売する花咲醸酒オリジナルラベルは、すっきり軽快な超辛口タイプ。やさしくふくらむ米のうま味とほんのり軽い甘みが特徴で、冷やして呑むもよし、高い温度のお燗にも向く。

EVENT | 02 |

hana-sake43°母の日スペシャル

# 北海道神宮で 塚田シェフの道産料理と 道産吟醸酒を楽しむ会

2014.5.11 sun 10:55 start



昨年好評を博した北海道神宮での「母の日」企画。  
今年はさらに内容をバージョンアップして実施します。  
今回はBARCOM Sapporo(バルコ札幌)の塚田幸幸<sup>フユキ ヨシユキ</sup>シェフが登場。  
母&娘・母&息子はもちろん、  
ご夫婦、ご友人同士でも  
参加できます。



PHOTO / 保野徹也

写真はイメージです

場所 / 北海道神宮 直心亭  
(札幌市中央区宮ヶ丘474)

内容 / 道産吟醸酒(一部除く)13種類を飲みながら、BARCOM Sapporo 塚田シェフによる日本酒に合う道産素材を使ったおつまみを堪能。六代 和こころ 然のhanasakeスイーツをデザートに。美好屋による和菓子づくり体験も!

料金 / 5,500円、ペア割引10,000円

定員 / 50名 ※定員になり次第締め切らせていただきます。

お問合せ・お申込み / 花咲醸酒の会事務局 hanasake43@gmail.com



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。

EVENT | 01 |

# french フレンチと道産酒の <sup>マリアージュ</sup> × sake



2014.6.6 fri 19:00 start

花咲醸酒コラボ企画第2弾が決定!  
今回は、「宮の森ミュージアム・ガーデン」田口智也<sup>チカ</sup>シェフが  
「小林酒造」の日本酒に合う料理をご提案。  
道産酒と美しい料理の数々が北海道の初夏を彩ります。



場所 / 宮の森ミュージアム・ガーデン(札幌市中央区宮の森2条11丁目2-1)  
※地下鉄円山公園駅1番出口より無料送迎バス運行  
(18:30発、乗車定員40名)

会費 / 7,800円、ペア割引15,000円 ※お土産つき  
定員 / 50名 ※定員になり次第締め切らせていただきます。

お問合せ・お申込み / 花咲醸酒の会事務局 hanasake43@gmail.com

火

tue

鮭のふんわり焼き



皿 / Madu 札幌店

- 材料(4人分)  
塩鮭……2切れ    はんぺん……1枚  
長いも……200g    ごま油……小さじ2

●作り方

- ①鮭の皮と骨を取って包丁で叩く。
- ②長いもは皮をむいて一口大に切り、ビニール袋に入れる。はんぺんも手で小さくちぎって入れ、めん棒で叩く。
- ③①と②を混ぜ合わせる。
- ④ごま油を入れたフライパンで焼いて完成。

↑栄養  
人  
び  
価

エネルギー / 140kcal    たんぱく質 / 11.5g  
脂質 / 6.3g    炭水化物 / 8.8g  
食塩相当量 / 1.1g

月

mon

豚しゃぶサラダ梅風味



皿・クロス / Madu 札幌店

- 材料(4人分)  
豚薄切り肉……200g  
レタス……5枚  
ミニトマト……8個

A [ ねり梅・砂糖・水  
……………各大きじ1  
しょうゆ……………小さじ1  
ごま……………少々

●作り方

豚肉とレタスはそれぞれ茹でて水気を切り、あら熱をとる。豚肉とレタスを皿に盛り付け、Aをあわせてかけて、ミニトマトを添える。

↑栄養  
人  
び  
価

エネルギー / 121cal    たんぱく質 / 10.9g  
脂質 / 5.5g    炭水化物 / 6.6g  
食塩相当量 / 0.6g

副菜

副菜

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!



レタス



ミニトマト



豚薄切り肉



塩鮭

コープさっぽろの宅配システムトドック。目移りしちゃって「何を買ったらいいのかしら…?」。せっかく注文したのに届く頃には「あ!忘れてた〜!」。なんてことありませんか?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  
さきさん



栄養学科3年  
みえこさん

Cho-co-tto  
掲載中

5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？

レタスは生で食べることが多いですが、火を通してシャキシャキとした歯ごたえがなくなりません。キムチやオムレツに加えても美味しかったです。



天徳大学  
看護栄養学部  
栄養学科  
山部 秀子先生

金  
fri



ミニトマトとチーズの  
とろ〜りオムレツ

主菜



●材料(4人分)

ミニトマト……………8個 卵……………4個  
スライスチーズ……………2枚 塩・こしょう……………少々  
ツナ……………1缶 サラダ油……………大さじ1

●作り方

- ①ミニトマトはへたをとって半分に切る。チーズは食べやすい大きさにちぎる。ツナは油を切る。
- ②卵を溶きほぐし、①の材料と塩・こしょうを加えて混ぜ、フライパンに油を入れて火が通るまで焼く。

↑栄養  
人養  
分価

エネルギー／185kcal たんぱく質／11.4g  
脂質／14.2g 炭水化物／1.8g  
食塩相当量／0.9g

木  
thu



豚キム井

主菜



茶碗・クロス / Madu 札幌店

●材料(4人分)

ごはん……………丼4杯分  
豚薄切り肉……………200g  
玉ねぎ……………1/2個  
もやし……………1/2袋  
キムチ……………100g  
卵……………2個

●作り方

- ①豚肉は一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。卵を割りほぐし、フライパンにごま油小さじ1を入れ、炒り卵をつくる。
- ②フライパンに残りのごま油を入れ、豚肉と玉ねぎ、もやしを炒め、Aを加える。
- ③丼にご飯をよそい、②とキムチ、炒り卵を盛りつけ、すりごまを散らす。

白すりごま……………小さじ1  
ごま油……………小さじ2  
A おろしにんにく……………小さじ1/2  
ごま油……………小さじ1  
しょうゆ……………小さじ2  
塩・こしょう……………少々

↑栄養  
人養  
分価

エネルギー／450kcal たんぱく質／19.1g  
脂質／11.7g 炭水化物／63.5g  
食塩相当量／1.7g

水  
wed



とり肉のレタス包み煮

主菜



クロス / Madu 札幌店

●材料(4人分)

とりもも肉(皮つき)2枚  
レタス……………8枚  
スライスチーズ……………2枚  
黒こしょう……………少々

A トマト缶……………1缶  
水……………2カップ  
コンソメ……………小さじ1  
ウスターソース 小さじ1

●作り方

- ①レタスはラップで包み、電子レンジで1分ほど加熱し、あら熱をとる。とり肉は一口大に切って8等分し、レタスで包む。
- ②鍋にAと①のレタス包みを入れて加熱する。沸いたら弱火にして、落としふたをして10分ほど煮る。
- ③スライスチーズをちぎってレタス包みの上にのせる。皿に盛りつけ、黒こしょうを振る。

↑栄養  
人養  
分価

エネルギー／342kcal たんぱく質／26.1g  
脂質／22.2g 炭水化物／7.0g  
食塩相当量／1.5g

# 楽しもう!

運動会 **中** のUV対策に



紫外線から  
肌を守る!



この季節の  
必須アイテム!

ビオレさらさらUV アクアリッチ  
ウォーターエッセンス

顔はもちろん、首や腕にもすーっとなじんで、圧迫感ゼロ  
素肌感覚UVエッセンス



運動会 **前** のお洗濯では



汗をかいても  
大丈夫!  
事前のお洗濯で  
ニオイ対策♪

ハミングFine

着て、脱いで、つぎ洗うまで「24時間防臭」仕上げ。  
抗菌センサー効果でニオイ菌の増殖ゼロ!  
天然アロマオイルを使用した上質な香りがほのかに続く

準備万端で

# 運動会を

運動会 **後** のお洗濯では



がんばった後の  
汗汚れもすっきり!

## ウルトラアタックNeo

新世代型洗浄成分ウルトラアニオンが、  
気になる汚れ・ニオイの元を瞬時に分解!  
驚きの白さに!

運動会 **中** の汗・ベタつきに



汗ふきシートで  
すっきり!

あつーい野外での  
応援に!

清潔感のある  
せっけんの香り

フレッシュ  
シトラスの香り

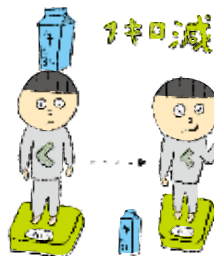
## ビオレ さらさらパウダーシート

汗のベタつき・ニオイもすっきり!  
さらさら素肌が長続き。1枚で全身をさっぱり  
清潔にする厚手のしっかりシート



## 体重が気になる**パパ**は “1キロ減”を目標に!

高校や大学の頃と比べて、すっかり体重が増えてしまったというパパは多いはず。ひざへの負担は体重の3倍ともいわれます。また若い頃のイメージで急に運動をすると、衰えた筋肉がついていかず転倒やケガの原因に。運動会前に準備期間を設けて少しずつ体を動かし、特に学生時代から10キロ以上、体重が増加してしまったという人は「目標1キロ減」で備えましょう。



運動会のケガを防ぐストレッチはP54-55で紹介しています

### 日焼け後のスキンケア

#### 肌のクールダウン

水で濡らしたタオルを顔や首、腕などに当ててほてりをしずめます。肌に残った日焼け止めはトラブルの原因になるので、しっかりとクレンジングを。



#### 水分補給で保湿を

日に当たった肌は乾燥気味。洗顔や入浴の後、化粧水をたっぷり含ませたコットンを肌に貼り、数分間の即席パックを。美容液やオイルで仕上げるとベスト。



## 応援する**ママ**は “日焼け対策”とお肌のケアを

運動会で長時間、屋外にいるママの敵は「紫外線」。4月に比べて5月以降は紫外線の量が急激に増え、肌の奥にダメージを与えるとされる紫外線UVAはピークに。特に1日の中でも10時～13時の間は紫外線が強い時間帯なので、日焼け止めや帽子、日傘などのアイテムで対策をお忘れなく。帰宅後はシミやシワの原因を残さないための手軽なケアを。



わたしらしく季節を楽しむ

12カ月のくらしレシピ

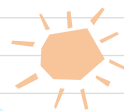
毎月の季節に合った暮らしを楽しむ手軽なコツやミニ情報を紹介します。

# 5月

## シーズン到来! パパとママの 「運動会」対策

全道各地の幼稚園や小学校で運動会が行われるシーズン。子どもの一生懸命な姿に成長を実感することができる、親にとっても楽しみな行事です。つい子どもに目が向きがちですが、パパママの対策は万全ですか?競技に参加するパパは運動不足によるケガが心配…。屋外で応援するママにとっては隠れた紫外線という天敵も。みんなが笑顔で一日を過ごせるよう、大人も運動会対策を!

2014年3月22日



## コープさっぽろ 第2回「教育農場研究会」開催報告

コープさっぽろでは2013年7月に食育研究会を立ち上げ、北海道の農業のさらなる発展に向けて「食育」の重要性を発信してきました。2012年から実施しているイタリア視察からは“農場でのおいしい体験”ができる教育農場がより効果的な食育のあり方であることを学びました。コープさっぽろ教育農場研究会では、北海道の食のすばらしさを五感で体験できる質の高い食育プログラムとは何かを考えていきます。

**B** ARCOM Sapporo  
(パルコ札幌) 塚田  
宏幸シェフを迎えて

「教育農場でおいしい体験をしてもらうには?感動するレシピとは?」をテーマにホクレンくるるの社にて開催されました。



**お** いしく食べるためには、まず五感で食を体験することが大切。

- ①箱の中に入った食材を匂いだけで判別するプログラム。ミントといちごで。
- ②市販の牛乳と十勝しんむら牧場の牛乳をブラインドテストで飲み比べて当てるプログラム。
- ③④⑤村上牧場の牛乳の味を絵で表現するプログラム。



ごとう農園(真狩村)のじゃがいも、蝦夷農園(北見市)の玉ねぎ、十勝しんむら牧場(上士幌町)の生クリーム、村上牧場(せたな町)のチーズを使ったグラタン

けーあいファーム(千歳市)の小松菜、ほうれんそうのソテー

**参** 加した生産者の皆さんのこだわり食材と塚田シェフの素材のおいしさを存分に生かしたレシピで料理教室を行いました。



ふれあい体験農園みたまら(由仁町)のお米

その他にもご参加いただいたすべての生産者のみなさんから食材をご提供いただきました。

内藤あんがす牧場(安平町)の牛肉、(有)とさんこ農産センター(赤井川村)の玉ねぎを使ったハンバーガー

## 今後の展開

生産者のみなさんと五感をつかった食育プログラムを開発し、情報発信するとともに、組合員のみさんにも参加いただける会を作っていく予定です。



おばあちゃんから聞く  
出典：札幌市文化局



14

# 暮らしの養生つづり帖

おばあちゃんから聞く

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

篠路天然藍染振興会 会長  
椎野栄子(しいの・えいこ)さん

1933年生まれ。  
会の活動を続けて20年。  
「藍染めは私の元気の源です」。  
事務局も新たに交替し  
「たえず、皆で支えあっています」。



# 昔ながらの藍染の技を伝えていく

## 昔ながらの藍染の歴史

明治の開拓期、徳島から入植した滝本五郎たきもとごろうによって始められた札幌の藍の栽培。現在の札幌市北区篠路には藍の畑が広がっていたそうです。藍染の原料となる藍葉を加工し、全国に藍玉あいただを発送していたほど、その品質は高かったといわれています。やがて化学染料の普及により藍栽培は衰退、篠路の藍も

姿を消しましたが、この歴史を伝え、藍染を傳承していくと始まったのが篠路天然藍染振興会です。



※藍の成分を凝縮させた「すくも」を突き固めたものを藍玉という。運搬・保存にも便利な染料となる。

## 昔ながらの藍染の技

「徳島から乾燥葉を発酵させて作った『すくも』を買い、染料として使うために藍建てあいただを行い



# 藍で元気に!

## 藍は四十八色

藍は重ね染めによって、濃淡の異なる色が生まれます。浅葱(あさぎ)・縹(はなだ)・紺(こん)など、その色ひとつひとつに美しい名前があるほど。染液に布や糸をひたし、それを引き上げて、空気に触れさせることで、一気に青く発色します。



## 藍染の効果

「藍で染めた肌着は、暖かいのよ」と椎野さん。また、防虫効果も高いので、着物を藍の風呂敷で包むとか。汗や匂いにも効果があるので、靴下を染めると水虫にもいいそうです。藍は漢方薬としても古くから使われていました。

毎年、藍建てから始める藍染講習会を行っている篠路天然藍染振興会ですが、今年度は北区民センターの改修工事により活動はお休みです。7月3日(木)～8日(火)には20周年記念の展示会を道新ギャラリーホールで行いますので、お楽しみに!

ます。化学薬品などは一切使わず、伝統的な天然灰汁発酵建て<sup>てんねんあくはこうだ</sup>という技法で、藍葉にいる菌を使って発酵させます。毎日最適な温度を保ち、かきまぜて空気を送り、世話をするので。藍は生きています。こうして菌の助けをかりて初めてきれいな青に染めることができるのです」と椎野さん。藍建てから始まり、型染め・絞り・蠟染<sup>ろうぞ</sup>めなど、さまざまな染めの技法

こうして次世代に技を伝える。  
たなかえいじ 頑張る事務局の田中栄子さん(右)とやまぐちひさま 山口久江さん(左)。



も、会員同士で学び合い、助け合いながら伝え、会を続けていくのです。

※藍の青色の成分はインディゴ。これは不溶性のため水に溶けず、布を染めませんが、天然灰汁発酵建てによって水溶性に変わります。



視線は前。

POINT!

右ヒジと左ヒザ  
がタッチ!  
反対も!!

Good!



腕は  
後ろまで  
ふる

☆モモと  
お腹の  
筋力UP!

## ながらモモ上げ

全年齢  
OK

リズムカルにイチニツイチニツ。TVのCM、アニメソングの間など、数分を1セットにして1日1〜3セット。家族皆でやってみよう♪

視線下…



モモが上らない

Bad!

## 運動会特集

# 元気に走りたい! あなたへの ラブレター

もうすぐ運動会! 家族皆で楽しく参加できるよう、走るコツをプロに教わりました。

足腰を鍛える基礎トレーニングなので、おじいちゃん、おばあちゃん世代へもおすすめてです♪

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

おおた なおこ  
太田 尚子さん

苫小牧市出身。洞爺湖マラソンは2001年より9回優勝。2009年6月IAU 100Kマラソンワールドカップ日本代表に選ばれ、女子団体戦銅メダルを獲得している。フルマラソンベストタイムは2時間48分52秒(2008年名古屋国際女子マラソン)。



とおる こうしょう  
撮影のご協力 作田 徹さん・帆生くん

## 家族でトレーニングしよう♪

子どもが運動会で「いつもより速く走れた!」と、走る喜びを味わえたら良いですね。そこで走るために必要なトレーニングをご紹介します。家族で取り組み、運動会に向けて盛り上がってください♪ただしどのスポーツにも言えますが、成長期に「1秒でもタイムを縮めろ」なんて激しく厳しい運動は禁物。筋肉が固まり骨が伸びなくなったり、運動による消費で身体が栄養不足になったりと、あらゆるリスクが生じます。子どもは飽きない程度の「楽しい」運動がポイントです。また、運動会で子どもに良い所を見せたいパパなど、大人にはケガを防ぐストレッチをご紹介します。脳は若い頃に走ったイメージを記憶しています。筋力が落ちていないために身体がついていきません。急に走るとアキレス腱断裂や筋断裂なんてことも…。ストレッチ&ウォーキングで少しずつ、眠っている身体を起こしてくださいね♪

☆太ももの表・裏の筋力UP!



・目安：左右各20回

片手をカベに



### ケガ防止！ 大人のストレッチ

大人はこのストレッチをしっかりやってから、1日30分ウォーキングを。平日は1駅手前で降りて大腿でウォーキング。休日は子どもと家の周りを歩こう。



全年齢OK

☆股関節、太ももをストレッチ。



・目安：左右各1回  
(20~30秒静止)

のばす!



のばす!

## ゼロから始めるランニング 入門・初級クラス

ブームでもあるランニングを楽しく、ゆっくりはじめましょう。性別・年齢問いません。

日時：毎週水曜日 13:15~15:15

場所：札幌市厚別区厚別中央1-16ホクノービル3階

見学・体験等の問合せは...

NHKカルチャー新さっぽろ教室 ☎ 011-801-3131

太田コーチと走ろう!

POINT!  
背筋をのばす!



POINT!  
あごを引く!

ワキをシメて!



POINT!  
ヒジは直角で前後に大きくふる!

### 親子で腕ふり CHECK

ワキをシメて、腕をまっすぐ前後にフリフリ! お互いフォームをCHECK!  
目安：1日100回。余裕があればもう100回!

### 家の中で 反復横とび

65歳未満の方OK



POINT!  
子どものペースにあわせて!

ヨーイドン!  
30秒で何回往復できるかな?  
家族で競争だ!  
目安：1日1回。余裕があれば1分以上休憩してからもう1回。

約60cm

☆瞬発力UP!

テープや目印を置いて。



## 北海道の恵み 750g



コープさっぽろ各店舗でお取扱っています。

北海道産の大豆、米、塩を使用した「北海道の恵み」は麴の割合が高く、深い甘味とうま味が特徴のおみそです。そんな「北海道の恵み」を使って作るお弁当にぴったりのレシピを2品ご紹介。運動会でお子さんをおいしいお弁当で応援しましょう！

トモエは北海道の食育を応援しています！



### 福山醸造株式会社

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

#### イベントのお知らせ

コープさっぽろ・福山醸造共同企画  
「トモエ 親子手作りみそ教室」  
詳しくは63ページをご覧ください。

### ● 大葉みそのおにぎり (おにぎり5~6個分)

大葉	20枚	トモエ 北海道の恵み	大さじ2
ごま油	小さじ1	みりん	大さじ1
		てんさい糖	大さじ1

#### 作り方

ごま油で千切りにした大葉を炒め、☆の調味料を加えてとろりとするまで弱火で煮詰める。

食欲アップ!

使ったのはコレ!



豚肉+玉ねぎで疲労回復!

### ● みそ生姜焼き春巻き (10本分)

ミニ春巻きの皮	10枚	すりおろししょうが	1/2片分
豚切り落とし肉	250g	トモエ 北海道の恵み	大さじ1
玉ねぎ	1/2個	みりん	大さじ1
ごま油	小さじ2	てんさい糖	小さじ1

水溶き薄力粉 適量  
揚げ油 適量

#### 作り方

- ①玉ねぎはせん切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。  
☆の調味料はよく混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉、玉ねぎを炒める。
- ③豚肉に火が通ったら☆を加え強火で煮詰めながら炒める。
- ④③の粗熱がとれたら春巻きの皮で包み、水溶き薄力粉でとめて油で揚げる。

## がんばれ運動会 応援レシピ

### 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。

「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**

詳しくはパンフレット(契約概要)をご覧ください

健康に不安がある人も入りやすい **医療保険**

もっと **EVER**  
やさしい  
エヴァー

# 持病があっても入りやすいアフラックの医療保険

ご契約年齢 **満30歳~満85歳**

ベースプラン入院給付金日額5,000円コース

●お申込み時にいただく告知の内容によってはご契約(または保障の一部)をお引受けできない場合があります。

病氣・ケガ  
入院

入院1日目から保障  
1日につき※2年目以降 **5,000円** (契約日から1年以内)  
2,500円

病氣・ケガ  
手術

入院あり  
1回につき **5万円** (契約日から1年以内)  
※2年目以降 2.5万円

入院なし  
1回につき **2.5万円** (契約日から1年以内)  
※2年目以降 1.25万円

放射線

入院しなくても 1回につき **5万円** (契約日から1年以内)  
※2年目以降 2.5万円

一生  
涯  
保  
障

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

糖尿病  
の方も

狭心症  
の方も

脳卒中  
経験者の方も

うちの夫は  
心臓が  
悪くて…



うちの夫、  
糖尿病で医療保険  
断られちゃって…



1回につき  
先進医療にかかる技術料のうち、  
自己負担した金額と同額 **2,000万円**まで

10年満期  
(自動更新)

例えば

**45歳男性** **3,905円**+

やさしい先進  
医療特約の保険料  
**196円**

の場合月々保険料は

●ただし、脱退された場合は個別料率の保険料に変更になります。

《もっとやさしいEVER》ベースプラン入院給付金日額5,000円+やさしい先進医療特約 集団取扱 (保険料払込期間:終身) やさしい先進医療特約の保険料払込期間:10年(2014年3月現在)

大切な  
お知らせ

●契約日から1年以内は、給付金が半額になります。●(もっとやさしいEVER)(やさしい先進医療特約)は告知項目を簡素化し、引受基準を緩和したことにより、通常のアフラック医療保険に比べて保険料が割増しされています。●健康状態によっては、(もっとやさしいEVER(特約を含む)より、保険料が割安な他のアフラック医療保険にご契約いただける場合があります。●ご健康状態やご職業などによりご契約をお引受けできない場合があります。●(やさしい先進医療特約)の更新後の保険料は、更新日現在の被保険者の満年齢・保険料率によって決まります。●保障の対象となる先進医療は、厚生労働大臣が認める医療技術で、医療技術ごとに適応症(対象となる疾患・症状等)および実施する医療機関が限定されています。また、厚生労働大臣が認める医療技術・適応症・実施する医療機関は随時見直されます。●アフラックの「がん保険」「医療保険」に付加する先進医療の特約は、被保険者お1人につき通算して1特約のご契約いただけます。●特約中途付加のお取扱いはありません。

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)

0120-37-2523

- ◆募集代理店 / 生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部  
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 063-8501 TEL011-671-5585 FAX011-671-5586
- ◆共同募集代理店 / コープ協同保険株式会社  
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 063-8501 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6番1-2 アーバンネット札幌ビル5F 060-0001 TEL011-221-2641

「いままでの葬儀では見られなかった、  
温かいお料理を大変おいしくいただきました。」

(札幌市 T 様)



愛する家族へ、最期のおくりもの。

# コープの家族葬

フリエ



## 選べるオプション料理



お刺身盛合せ



釧路ザンギ



お子様食事



デザート

夕食ぶるまい

新しい供養のかたち

## コープのお墓「協同の苑」

札幌市南区藤野の藤野聖山園にある共同墓地です。

使用権 下段 **300,000**円(税別)より

年間維持費 **1,000**円

随時ご案内可能  
お電話にてご連絡ください

※納骨後の維持費は別途必要となります。

5/31(土)・6/1(日)

## フリエホール特別見学会

6/1(日) 限定イベント

「終活セミナー」10:00~11:30 お電話にてご予約ください  
テーマ「お坊さんが伝える葬儀のお話」他

「第3回人形供養祭」13:30より

人形受付 / 5/30~5/31、6/1(午前中) [45Lビニール袋1袋 1,000円(可燃物)]

できたてのお料理が心癒すおもてなし

「フリエホールつきさむ」では、安全・安心なコープさっぽろの食材を使用し、施設内の厨房で料理したできたての温かなお料理を提供いたします。

コープの家族葬フリエホールつきさむ  
明朗な料金で安心のプランは7種類\*。

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

ご法要プランも承ります

TEL 011・867・0650

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

居心地のよい空間を、  
ぜひご家族で体感してください。

※見学は、事前にお問合せください。

200名  
まで葬儀  
可能



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。

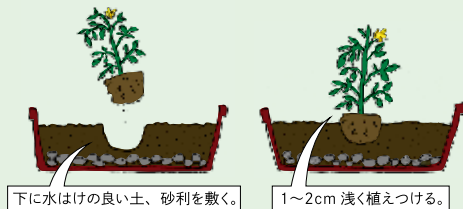


# 3 植え方

(土の量はちよこっと4月号 P59 参照)

1. 朝、苗にたっぷりの水をやります。
2. プランターに8分目ほどまで培養土を入れ、ポットの分の大きさの穴をあけ、根を切らないようにして苗を植えます。

\*苗の根っこはほぐさず、そのまま!  
\*苗は深く植えないこと。土をかけるのも×。



3. 植えた後はプランターの下から水が出るほどたっぷり水やり。その後の水やりについては、ちよこっと3月号 P61を参考に!水のあげすぎに注意。日あたりのいい場所に置きましょう。

ご自宅の日あたりが心配な方は  
公園にプランターを持って行って  
日向ぼっこをしましょう(本気)。



# 1 苗選びのポイント

## \*point1

花が咲き始めているものを選ぶ。

花が咲き始める頃に植えるので目安となります。子葉は数えず、10枚程度の葉がついているものがよい。

## \*point2

苗のポットがなるべく大きいもの(直径10.5~12cm)を選ぶ。

小さいポットだと根がつまっていることが多く、植えた後、根付きが悪くなってしまいます。

## \*point3

葉や茎の全体の印象が  
がっしりしているものを選ぶ。

栄養不足だと葉の裏が赤いので要チェック!



# 2 植え時まで待った!

## \*point1

5月の初旬に苗が売り出されますが、まだ気温がトマトには低すぎます。夜の最低気温が10~11度になる頃(札幌では5月20日頃、北の地域では6月頃)まで待つ!

## \*point2

苗は日中風が当たらず、できるだけ日あたりのいい場所に置き、夜は室内に入れます。風が強い、雨などの日も室内に。土が乾かない程度に水やりを。



# ちよこっと 家庭菜園

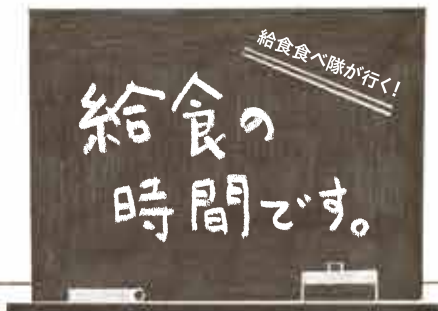
# 12

## プランターで ミニトマトを 作ろう!⑤

市場には苗が並び始める5月。  
苗の選び方、管理、そして植え時。  
アドバイスも、もりだくさんです。



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



# 昔ながらの 味を大切に。

若竹保育所は、小樽市にある昭和28年開所の小さな保育所。全園児は30名ほどで、栄養士の中田さんが材料の仕入れから調理を一手にまかなっています。メニューには、かぼちゃの甘煮、鯖のみぞれ煮、ごぼうの炒り煮など昔ながらの料理もたくさん取り入れています。「ごぼうや高野豆腐など昔から食べられている食材を保育所でだけでもいいから味わって欲しい、一度でも食べたことがあるということが大事だと思って」と中田さんは言います。

子どもたちが大好きな給食の献立を拝見! その特徴やおいしく作る工夫、「食」への思いなどを、給食食べ隊・隊長こぐれあいこがレポートします! 人気メニューのレシピも大公開!

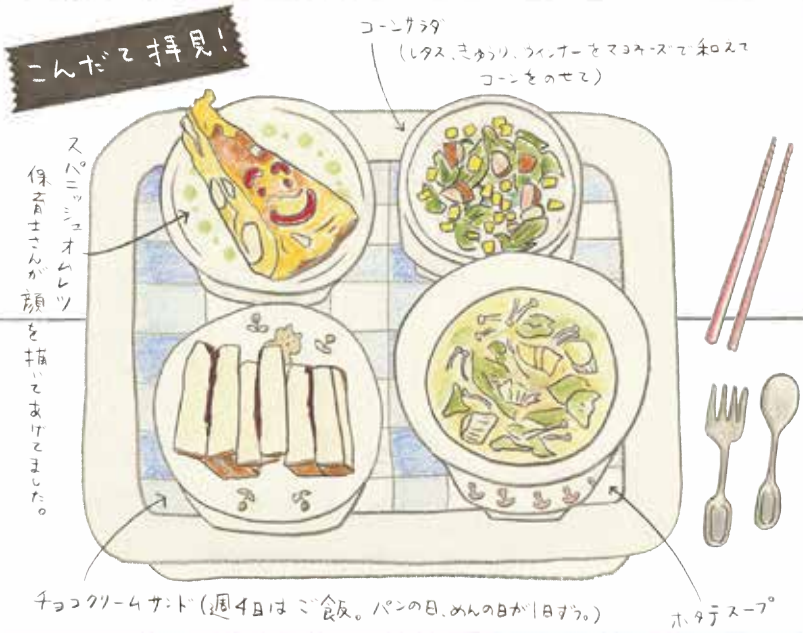
## vol.1 小樽市・若竹保育所



お話を聞きました!

栄養士  
なかた みつえ  
**中田美津江さん**

若竹保育所で給食を作って13年、子どもたちの成長を見守りながら給食を作ってきました!



週に3回は手作りおやつの日。豆腐入りのドーナツやおだんご、かぼちゃやいもを使ったおやつなど、

栄養面も考えて作ります。子どもたちの笑顔がいつばいの給食の時間、好きなメニューを聞いてみ

つくてみよう！①

# ホタテスープ



ホタテの旨み、  
まじってほしい！

《材料・4人分》

- ホタテのむき身……………120g
- キャベツ……………120g
- えのき……………50g(1/2袋)
- 水……………4カップ
- コンソメ……………6g
- 片栗粉……………小さじ2
- 水……………小さじ2

- ① ホタテは大きければ2～4等分する。キャベツは2cm角に切り、えのきは石づきを落とし長さを半分にする。
- ② 鍋に水4カップを入れ沸騰させ、ホタテ、キャベツ、えのきを入れ15分ほど煮込む。
- ③ キャベツがやわらかく煮えたらコンソメを加えさつと煮て水溶き片栗粉でとろみをつける。

## 平成26年 3月分 献立表

若竹保育所

日	曜	1～5歳児共通	1～2歳児共通
7	金	南瓜スープ・鶏レモン漬け焼・春雨サラダ・りんごジャム	ロールパン
8	土	(大根・なめこ) 清汁・親子煮・ポイルウインナー・パイン缶	ごはん
10	月	ハヤシチュー・ビーンズサラダ・麦茶	ごはん
11	火	(白菜・しめじ) みそ汁・白身魚タルタルソース・ゴボウの炒り煮・バナナ	ごましお ごはん
12	水	かしわうどん・カニカツ・南瓜甘煮・◎ふりかけ	
13	木	(いも) みそ汁・ピピンパ風・トマト・チーズ	ごはん
14	金	ホタテスープ・スパニッシュオムレツ・コーンサラダ・チョコレートム	食パン
15	土	卒園式	
17	月	(キャベツ) みそ汁・和風ドライカレー・ブロッコリー醤油マヨ・りんご	ごはん
18	火	(もやし) みそ汁・胡麻風味あげ・きのこ和え・納豆	ごはん
19	水	味噌バターラーメン・牛肉コロッケ・酢のもの・◎ごましお	
20	木	卵マヨ、麻婆豆腐、胡麻和え、トマト	パン

魚のみそ汁  
骨を上手に  
とろみだね？



みんなが食べて  
とおいしいね！



ると、ラーメン、カレーといった定番人気メニューに加えて「ホツケー」「鮭！」と魚の名前が。また、年中さん以上には、お魚は骨をつけたまま配膳。ほとんどの子どもが上手に骨をとって食べることが出来るそう、お魚がおいしい小樽ならではのしみません。

給食の時間は、中田さんも、みんなが食べているところへ顔を出し、食べ方から一人ひとりの体調を見ていきます。子どもたちを見守るあなたたかいまなざしが印象的でした！

宗教学法人 若竹保育所  
小樽市若竹町5-2  
TEL 0134-22-6539



参加者募集

～子どもの力を引き出す会話～  
子育てコーチング



日時 / 5月19日(月)、6月2日(月)  
6月16日(月)、6月30日(月)  
10:30～12:00

場所 / コープさっぽろ中央文化教室

参加費 / 7,600円(4回・税別)

持参品 / 筆記用具

定員 / 16名(定員になり次第締切)

ほんの少し言葉や関わり方を変えるだけで、子どもの力がすくすく伸びる。笑顔が広がる会話術。コーチングってなあに?から信頼と安心を与える・考える力を伸ばす会話など4回でしっかり学びましょう。講師はマイコーチングオフィス代表の中村舞先生です。

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ中央文化教室  
〒060-0031 札幌市中央区北1条東1丁目 カレスサポロビル3F  
TEL 011-222-4639  
※月～金10:00～17:00(祝祭日は除く)

募集

2014年度  
コープ地域福祉助成金の募集



期間 / 5月1日(木)～6月10日(火)

募集 / ①団体助成金 / 使途: 団体の運営費など。  
助成額: 1件につき、上限10万円以内。  
②活動助成金 / 使途: 申請企画に限定します。  
助成額: 1件につき、上限30万円以内。

申込方法: 応募用紙に、ハガキ、FAX、Eメールで団体名、連絡先の氏名・住所・電話番号を明記の上、下記にご請求ください。「コープさっぽろ社会福祉基金」を検索でもダウンロードできます。応募締切: 6月10日(火) 必着

障がい者支援・福祉ボランティア、相互扶助・助け合い活動、疾病・障がい等の当事者・家族等の自助、その他、地域福祉に関する活動を行う団体に活動費助成金の募集を行います。募集要項など詳しくは下記へお問い合わせください。

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10-1 TEL 011-671-5719 FAX 011-671-5741 Eメール csap.fukushikin@todock.jp  
※月・火・木・金10:00～15:00(祝祭日は除く)

参加者募集

『魚の調理教室』開催のお知らせ



日程 / 4月22日(火)～2015年3月14日(土)

募集実施店舗: にしの、ソシア、とんでん、新琴似南、新はっさむ、元町、西宮の沢、ていね、ルーシー、ひばりが丘、星置、本郷、美園、中の島、平岡、月寒ひがし、野幌、えびの、植園、北12条、いしかり、びばい、エルフィン、北広島、小樽南、みどり、あいの里、岩見沢東、西岡、岩見沢南、川下、オタモイ、新道、余市、菊水元町、藤野、琴似24軒、俱知安、きたこう、夕張清陵

場所 / 中央卸売市場(札幌市中央区)

※集合場所は申込受付店舗となります。

参加費 / 1,500円 定員 / 各店舗16名(午前・午後1回ずつ)

「もっと魚を食べてほしい!」コープさっぽろ・札幌中央卸売市場水産協議会・魚食普及委員会が共催し、『魚の調理教室』を開講いたします。手順を知るだけで、意外と簡単にお魚のおろし方がマスターできます!ご友人やご家族と一緒に、お気軽にご参加ください。

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ店舗サービスカウンターにて受付いたします。詳細は各店舗へお問合せください。

＜…………… 組合員さんの声

指の手術を受けての帰り、この店に寄りました。痛くて書くのも大変ですが、ぜひ吉田さんにお礼が言いたです。お買物を袋に詰められたり、とても親切にしてくださいました。ほんとうに感謝しています!

## 参加者募集

コープさっぽろ・福山醸造共同企画

### 第7回 トモエ親子手作りみそ教室



日 時 / 6月7日(土) 13:00~16:00(12:30受付開始)

場 所 / 札幌エルプラザ4階料理実習室

参加費 / 無料 ※会場までの交通費は各自でご負担いただきます

定 員 / 小学生の親子18組・合計36名様  
(保護者1名につきお子様2名まで可)

応募方法: 郵便はがきに対象商品(トモエ商品全商品)を含む、コープさっぽろの500円以上(税込)のレシートを貼り、①郵便番号、②住所、③親子それぞれの氏名(ふりがな)と年齢、④電話番号、⑤組合員番号、⑥ご利用店名をご記入の上、事務局宛て応募ください。

親子で楽しくみそ作りを体験しませんか?当日作ったおみそはご家庭に持ち帰り、秋にはご賞味いただけます!色々な種類のみそで作ったおみそ汁の試食もあります。

対象レシート期間: 4月23日~5月25日

応募締切: 5月25日(日)当日消印有効(5月末、当選者へ案内状発送)

お申込み・お問合せ / コープさっぽろマーケティング部供給企画グループ「トモエ親子手作りみそ教室」事務局  
〒063-8501 札幌市西区寒寒11条5丁目10-1  
TEL 011-671-5637 ※月~金10:00~18:00(祝祭日は除く)

担当者から

片手が使えなくてお困りだったので、袋に詰めるお手伝いをしました。このようなお言葉をいただき大変嬉しく思います。エルフィン店のサービス全員いつも「気配り」「心配り」の応対が心がけて毎日頑張っています。

## 参加者募集

コープさっぽろ・大塚製業共同企画  
食育体験プログラム

### おやつつき!親子で大豆遠足に行こう!



日 程 / 札幌コース6月1日(日)、11月9日(日)

旭川コース6月8日(日)、9月7日(日)

場 所 / 札幌コース: 余湖農園(恵庭市)  
旭川コース: 多田農園(上富良野町)

参加費 / 無料

定員 / 各コース小学生の親子20組・合計40名様

※ソイジョイ各種・ソイカラ・ソイッシュを含む、コープさっぽろの200円以上のレシートを添付して応募。応募締切: 5月16日(金)当日消印有効

親子で楽しく大豆を育ててみませんか?年に2回、種植えから収穫までを体験し、大豆の成長体験を通じて、大豆への理解(効能など)を深め、大豆を身近に感じる食育体験バスツアーです。詳しくは店頭専用応募はがきをご覧ください。

お申込み・お問合せ / 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2F  
TEL 011-851-7411 ※月~金10:00~18:00(祝祭日は除く)

## 参加者募集

### <3回シリーズ> 妹背牛お米たんけん隊 ~お米作り体験~



日 時 / 第1回 5月24日(土) 第2回 6月28日(土)

第3回 9月20日(土) 8:20出発~17:30到着予定

参加費 / 大人7,500円、中学生まで3,000円(3回分)

定 員 / 50名(最少催行人数20名・定員になり次第締切)

申込方法: 郵便はがきかFAXで「お米たんけん隊参加希望」とし、代表者の①郵便番号、住所②電話番号、③参加者全員のお名前(ふりがな)④全員の年齢(学年)をご記入の上、5月15日(木)必着でお申込みください。  
※集合場所・ホクレンビル ※お子さまのみの参加はできません。 ※雨天決行

お馴染みの「コープ妹背牛産なつぼし」生産者さんと一緒に、田植えから草取り、収穫まで体験できる、毎年恒例の3回シリーズ!11回目はコープの田んぼで田植え体験、じゃがいも植え付け体験(3回目に収穫)、お昼はみんなでジンギスカン。3回参加で嬉しい新米プレゼントも!(1家族2kg)

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ組合員活動委員会(担当 齊藤・金子) 〒001-0012 札幌市北区北12条西1丁目  
TEL 011-700-5460 FAX 011-700-5464  
※月~金9:30~17:30(祝祭日は除く)



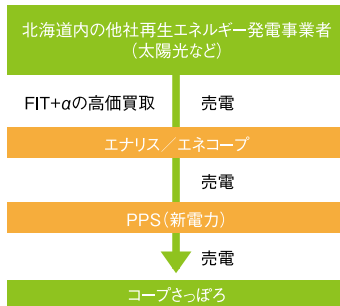
エルフィン店  
吉田さん

## お知らせ

### コープさっぽろによる 再生エネルギー買取開始のお知らせ

コープさっぽろは、自らが再生可能エネルギーでの発電を行うだけでなく、他の発電業者から積極的に「再生エネルギー」を買い取り、コープさっぽろの店舗等を中心とした施設で使用することを決め、新聞報道でも取り上げられました。

コープさっぽろでは、2013年に十勝に2.95MWの容量を持つメガソーラーを建設し、北海道電力へ売電してまいりました。しかし、「北海道の持続可能な社会を目指し、エネルギーと食料自給率を高める」ことを方針として自然エネルギーの活用拡大を目指している立場から、このたび、自ら発電した自然エネルギーを自らの施設で活用することを決意したものです。



## 活動報告

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

コープさっぽろでは、昨年10月より、泊原発の再稼働反対と原発に頼らない安全な社会の実現をめざして、【原発のない北海道の実現を求める「全道100万人」署名】活動に取り組んでまいりました。おかげさまで、ご協力いただいた署名数は、合計215,410筆となり、他団体の署名と合わせて638,666筆の署名を3月14日北海道知事に届けることができました。

ご協力いただいた組合員の皆さま、関係企業の皆さまに改めて御礼申し上げます。コープさっぽろは、今後とも、原発に頼らないエネルギー社会の実現への世論を広げ、自然再生エネルギーの普及を推進してまいります。



## ご協力をお願い

### 『福島子ども・北海道へ遊びにいこう』 募金にご協力をお願いします！

コープさっぽろでは、震災の翌年より、福島で被災した子どもたちを北海道に呼んで、大自然を満喫してもらう保養ツアーを実施しております。昨年は合計50名の福島子どもたちを「鹿追・東川コース」と「キロロ・札幌コース」に招待し、4泊5日のリフレッシュツアーを実施しました。震災から丸3年がたったいまでも、福島子どもたちは放射線被害のため、自由に外遊びが出来ない状況が続いております。

今年も北海道の美しい自然や爽やかな空気のおかげで、のびのびと遊んでもらい、笑顔を取り戻してもらうための保養企画を実施することにしました。福島子どもをみんなで支える「福島子ども・北海道へ遊びにいこう」募金に皆さんのご協力をお願いします。



- 1.募金の用途  
福島子どもたちの北海道への交通費、北海道での宿泊費、北海道での保養にかかる費用
- 2.募金お申込み方法  
5月20日まではコープのお店の募金箱にて承ります。宅配ドックでは6月1週企画と6月3週企画の注文用紙にて受付の予定です。

お問合せ / コープさっぽろ組合員活動部  
TEL 011-671-5698 FAX 011-671-5743  
※月～金10:00～17:00(祝祭日除く)



## 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。

物をつめる台のところに  
「台ふき」と「手ふき」  
というのがありますか、  
それをもうちょっと見やすいように  
してほしいです。

### コープさっぽろの取組

青色が手ふきで、ピンク色が台ふき  
となっております。わかりやすい  
ように、大きく表示をいたしました。



室蘭地区：東むろらん店

組合員さんの  
ひとつひとつ、  
大切にしていきます。  
声  
を

おそうごいコーナーに  
手拭きがあると助かります。  
あんかけ等が手についた時、  
ちょっと拭けたらと思います。

### コープさっぽろの取組

ご意見ありがとうございます。気  
付かずに申し訳ございません。2  
月3日(月)より手拭きを用意致し  
ました。今後、配慮していきます  
のでよろしくお願いいたします。



旭川地区：ツインハーブ店



3月号

『じゃがいも』特集について

● 娘は1歳半ですが歯が生えそろわないせいか小食で、特にお肉をまったくと言っているほど食べません。豆腐や卵は食べるものの、栄養面が心配でした。3月号のちよつとのコロッケのレシピ、最後の『手間をかけて作った料理は、子供たちの記憶に深く残るはず。』の言葉になんとなく惹かれ、写真を見ながら丁寧に作りました。ポイントを押さえながら作ったコロッケは自分でも上手にできたなあと思いうれしかったです。ダメ元でお皿に乗せたコロッケ、娘は両手に握って、もぐもぐ食べてくれました。びっくりしてしばらく見つめてしまいました。確かに工程は多く時間もかかりませんが、娘が食べる姿を見るとその価値があったと思います。また作ります。ありがとうございます！

(札幌市 A・Oさん)

● 私の住んでいる町、十勝帯広も、じゃがいも農家さんが、周りに多く、秋になると、これでもか！という位、家にじゃがいもがあふれます。あたり前のようにあるものなので、ちゃんとした保存方法や、気になる芽と皮などと、きちんとした知識を持っていないなと、気づかされ、今回改めて知ることができ、とても勉強になりました！肉じゃがやコロッケの作り

## cho-co-tto VOICE

方もきちんと学んだのは初めてだったので、次に作る時は、ちよつと丁寧にも、おいしく作ってみようと思いました！

(音更町 ナカヤマさん)

生産地で見つけた  
おいしいものについて

● 倶知安町は、とても好きな町の二つで、初夏になったらいつもドライブで行きます。言ったことがないお店がのっていたので、ぜひ食べに行こうと今から楽しみにしています。とても参考になります。

(北広島市 ちゅちゃん)

シェフの隠しわざについて

● 私は肉じゃがが大好きなのですが、どうも毎回煮崩れしてまして、プロの作り方が詳しくのっていたのでよかったです。

(札幌市 まな母)

まほんのきについて

● 結婚して、何年もたつと、自己流で料理を作ってしまうですが、料理のポイントをイラストで詳しく丁寧に教えていただけるととても助かります。結構知らないことが多くて驚いています。

(札幌市 H・Oさん)

組合員さんの声

中村さん、もう半年がたちましたね。今までにない丁寧な対応に驚いたことを思い出します。時間も無いのにいつも話を聞いてくれてありがとうございます。

「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**

大日精化工業(株)

東洋インキ北海道株式会社

紙・包装資材・家庭紙

**日藤株式会社**

エイチケイエム紙商事株式会社



**東札幌日通輸送株式会社**

サカタインクス株式会社

株式会社レパネス

株式会社 カネト **アキホ**

〒063-8608  
札幌市西区発寒10条  
14丁目1069番地1  
TEL 011-664-3111

〒006-0811  
札幌市手稲区  
前田1条10丁目3-17  
TEL 011-682-3101

〒063-0062  
札幌市西区  
西町南11丁目1-36  
TEL 011-661-4425

〒060-8721  
札幌市中央区  
北3条西14丁目2番地  
TEL 011-210-2100

〒006-0832  
札幌市手稲区  
曙2条4丁目3-27  
TEL 011-699-8686

〒003-0808  
札幌市白石区  
菊水8条4丁目2-35  
TEL 011-811-5713

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

〒065-0023  
札幌市東区  
北23条東21丁目1-1  
TEL 011-781-7149

〒061-1274  
北広島市大曲工業団地  
2丁目4番地4  
TEL 011-377-2000

● 今年の次女の初節句の時の写真です。長女2歳、次女6ヶ月です。(登別市 リコママ)



かわいい写真が届きました

● 日本酒はとても好きなのですが、飲むと翌日、頭痛がしたりと…飲むことをどうしても控えがちでした。いろいろな日本酒を使った食事、参考になりました。(札幌市 プウプウ)

日本酒を食べるについて

■ 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した！皆さんも日常のちょっとした出来事、コッ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♪

おたより  
待っています



● コープすけシールでマグネットを作りました！俱知安特集よかったです！息子の好きなシュークリームが載っていてうれしくなりました。そんな息子も最近おやつ作りがブームです。(ニセコ町 ゆりあさん)





あなたが応援するかがり、社会貢献に走り続けます。

One for all, All for one.

vol.26

小樽石狩A地区	釧路地区	札幌地区「第7回コープの森植樹祭」	地区
真狩村(ごとう農園)	白糠町(上庶路)	当別町(道民の森)	行先
5月24日(土) ※雨天決行	5月31日(土) ※雨天決行	6月7日(土) ※雨天決行	日程
8:00小樽南店集合⇒8:05みどり店⇒8:10小樽駅前⇒8:40余市店⇒9:20倶知安店⇒10:00ごとう農園 ※詳しくはお問合せください。	【1号車】8:20桜ヶ岡店⇒8:25春採店⇒8:40新橋大通店⇒8:50星が浦店 【2号車】8:20中央店⇒8:30貝塚店⇒8:40曙店 ※当日、多少の変更があります。確定はハガキにて案内します。	8:40J.R札幌駅北口 鐘の広場集合⇒10:30道民の森到着 14:30道民の森発⇒16:00札幌駅着・解散 ※駐車場から植樹場所まで距離がありますので(約500m)しっかり歩く準備をしてください。	集合
植樹、ごとう農園、畑の恵みで豚汁づくり	植樹、自然散策&木工体験	植樹、自然散策、ネイチャーゲームなど	内容
500円 昼食付(3歳未満無料)	300円 弁当付(3歳未満無料)	500円 昼食付(3歳未満無料)	参加費
40名	50名	200名	人員集
ハガキまたはFAX	ハガキまたはFAX	ハガキ、FAXまたはEメール	方法券
住所、氏名、年齢、電話番号、組合員番号、バス乗車希望場所をご記入ください。	住所、氏名、年齢、電話番号、組合員番号、バス乗車希望場所をご記入ください。	植樹祭申込みと明記し、参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号、組合員番号をご記入ください。	要項券
コープさっぽろ小樽石狩A地区(担当:宮崎・越智) ハガキ 〒001-0012 札幌市北区12条西1丁目 組合員活動委員会 小樽石狩A地区 植樹係 FAX 011-700-5464 お問合せ TEL 011-700-5460 (平日9:30~17:30)	コープさっぽろ釧路地区委員会(担当:湯谷) ハガキ 〒085-0805 釧路市桜ヶ岡4丁目 2-22 植樹係 FAX 0154-91-9158 お問合せ TEL 0154-91-9151 (平日9:00~17:00)	ハガキ 〒063-8501札幌市西区発寒11条5丁目 コープさっぽろ基金事務局 FAX 011-671-5743 Eメール csap.k.asumori@todock.jp お問合せ TEL 011-671-5651(担当:稲垣・井上) (平日10:00~17:00)	応募先・お問合せ先
5月14日(水)	5月18日(日)	5月25日(日) 消印有効	締切券
5月16日頃にハガキで案内	5月24日頃にハガキで案内	5月中に参加整理券をお届けします	整理券発行

親子にも大人気!



「2014年度コープの森植樹祭」  
 いっしょに植樹に行きませんか?  
 組合員の皆さまがレジ袋を辞退すると、  
 1回あたり0.5円が基金として積み立てられ、  
 植樹や育樹に使われます。



第6回コープの森植樹祭(2013年6月道民の森)



北海道のあしたの森を育てる

**コープ未来の森づくり基金**

※各地区とも応募多数の場合は抽選です。

北見地区	帯広地区	札幌西地区	旭川地区
<b>美幌町(豊富地区)</b>	<b>上士幌町(ナイタイ高原)</b>	<b>喜茂別町</b>	<b>東川町(東3号北6線)</b>
<b>6月21日(土) ※雨天決行</b>	<b>6月15日(日) ※雨天決行</b>	<b>6月14日(土) ※雨天決行</b>	<b>6月7日(土) ※雨天決行</b>
7:30遠軽みなみ店発 8:30あばしり店発 8:40きたみ春光店発 9:30びほる店発	9:00帯広地区本部発 9:15木野コミセン発 9:20共栄コミセン発  ※詳しくはお問合せください。	8:30JR札幌駅北口鐘の広場発 9:00ソシア店発	9:20シーナ店 発 9:50東光店 発  ※詳しくはお問合せください。
からまつ植樹、竹とんぼ、ソーラーカー作りなど	植樹、虫除けスプレー作り	植樹	植樹、森林散策
<b>400円</b> 弁当+飲物付(3歳未満無料) ※体験には別途材料費がかかる場合があります。	<b>600円</b> 昼食付(3歳未満無料)	<b>800円</b> 弁当付(3歳未満無料)	<b>400円</b> 弁当付(3歳未満無料)
<b>40名</b>	<b>30名</b>	<b>80名</b>	<b>40名</b>
ハガキまたはFAX	ハガキまたはFAX	ハガキまたはFAX	ハガキ、FAXまたはTEL、Eメール
住所、氏名、年齢、電話番号をご記入ください。	住所、氏名、年齢、電話番号、組合員番号、バス乗車希望場所をご記入ください。	住所、氏名、年齢、電話番号、組合員番号、バス乗車希望場所をご記入ください。	住所、氏名、年齢、電話番号、組合員番号、バス乗車希望場所をご記入ください。
コープさっぽろ北見地区本部(担当:宮島) ハガキ 〒099-2103 北見市端野町3区197 北見地区本部 植樹係 FAX 0157・56・4344 お問合せ TEL 0157・67・6800	コープさっぽろ帯広地区本部 ハガキ 〒080-0028 帯広市西18条南1丁目4-1 FAX 0155・34・2659 お問合せ TEL 0155・33・9587 (土曜日・日曜日を除く10:00~17:00)	コープさっぽろ札幌西地区(担当:越智) ハガキ 〒001-0012 札幌市北区北12条西1丁目 組合員活動委員会札幌西地区 FAX 011・700・5464 お問合せ TEL 011・700・5460 (平日9:30~17:30)	コープさっぽろ旭川地区委員会(担当:宮津) ハガキ 〒070-0825 旭川市北門町14-214 4-129 旭川地区委員会 植樹係 FAX 0166・52・2391 お問合せ TEL 0166・54・6209 (土曜日・日曜日を除く10:00~17:00) Eメール t.miyatu@todock.jp
<b>6月13日(金)</b>	<b>5月30日(金) 必着</b>	<b>5月31日(土)</b>	<b>5月27日(火)</b>
なし	6月4日頃にハガキで案内	6月5日頃にハガキで案内	5月30日頃にハガキで案内

# しぐれあいこの “ちょこっと” 保存食

14

ごはんのお供

イラストレシビ/こくれあいこ 写真/山本雅世 デザイン/こくれけいすけ



## 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  
「あいこまるんじゅう」

私の大好きな  
常備菜、

牛肉のしぐれ煮を

ご紹介します。

肉をいったん

とりだすことで

肉がたたくならずに

水あらかく

仕上がる

作り方です。

白いご飯と

相性抜群！

お弁当に、

おにぎりの具にも

どうぞ！



## 牛肉のしぐれ煮



冷蔵庫で4、5日もちます！

《材料》 作りやすい分量

- 牛切り落とし肉…150g
- しょうが…1かけ(せん切り)
- A | ○酒・水…各大さじ1・1/2
- | ○砂糖…大さじ1
- B | ○しょうゆ…大さじ1・1/2
- | ○みりん…大さじ1

なせ「しぐれ」?  
「しぐれ」は、まな松風味が、ロの中を通りすぎると、  
時間(おれ)の降る様子に似ていることから

② ①のフライパンに、

- しょうゆ    みりん
- 大さじ1・1/2    大さじ1

Bを加え、ととろになるまで煮詰めたら、



牛肉を戻し入れ  
ざっとからめる。

① フライパンに、

しょうが  
(せん切り)

- 酒            水            砂糖
- 大さじ    大さじ    大さじ1
- 1・1/2    1・1/2

Aを入れて煮立たせ、



牛肉を入れ、  
色が変わるまで炒めたら、  
肉だけ一度取り出す。

「よこはま初音の行楽シーズン！  
お赤飯やおにぎりにかける  
ごま塩を手作りして  
みませんか？」



少したての、ごまの香り、  
ほよほよ塩か減、  
やはり一匙  
おにぎりに  
作りたてです。  
少量ずつ作って  
ストックしてお  
しゃん、

ハイキングにはやっぱり

# ごましお

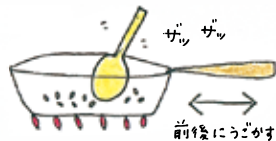
のおにぎり!

《材料》 作りやすい分量

- ごま(黒又は白お好みのもの)…大さじ3
- 水…大さじ1
- 塩…大さじ1/2

①

ごまを炒る。  
(炒りごまでも、もう一度フライパンで炒る。)

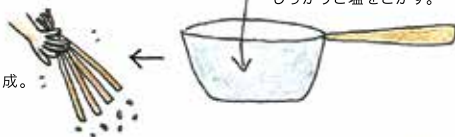


ごまがぶっくりとして  
香りが立つまで弱火で炒る。

②



を合わせてよく混ぜ  
しっかりと塩をとかす。



中火にかけて、煮立ったら弱火にして  
箸4本位でじっくりと炒りつける。  
水分がなくなりサラサラになったら完成。

③

しっかりと冷まして  
小さめの容器で保存します。



冷蔵庫で  
2週間もちます!

米四は  
みよがの甘酢漬け  
の手定です、



2013年企業部門 ゆるキャラグランプリ第1位!

コーすけが行く!  
あなたの記念日に会いに来る!

コーすけが誕生日や発表会、記念品贈呈式など、あなたの記念日に訪問します! お子さまの思い出作りに、イベントのサプライズにぜひ応募ください!

**応募方法** お電話もしくはメールでお申し込みください。

**共済推進室** Tel 011・668・2432  
mail csap8126@todock.jp

**訪問予定地区** 離島を除く北海道全域

**応募条件** コープの組合員であること  
(詳細はお問い合わせください。)

※当選された方には、共済推進室よりお電話にてご連絡致します。  
※準備の都合上、実施日は申し込み受付から60日以上期間がある日に開催されるものとさせていただきます。



みんなに  
会えるのも、  
楽しみにして  
いるのだ〜!



講師・横山光昭さん  
(ファイナンシャルプランナー)

くらしの見直し講演会

## 「家計とお財布管理術」

(道民カレッジ連携講座)

消費税増税、教育費、老後資金など支出が増えても安心な家計管理術のヒントをご紹介します!

会場: エルプラザ(札幌市北区北8条西3丁目)

定員: 300名 参加料: 無料

開場: 13:30 開演: 14:00 託児有、詳細はお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先: コープさっぽろ共済推進室

**TEL 011・668・2432 FAX 011・669・8351**

(10:00~18:00 受付 日曜休業)

## 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  
「枝豆」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部 ちょこっと編集部  
「5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: 5月20日(火)必着

ちょこっとに関するお問合せ: TEL 011・671・5770 ※月～金 10:00～17:00  
※ご応募いただく個人情報に関しては、プレゼントの抽選および発送にのみ使用させていただきます。その他の目的には使用いたしません。

## 今月のプレゼント

### A. JAむかわより 「むかわ産レタス」1箱12玉入り

今月の〈作る人〉で紹介したむかわ産  
レタスをお届けいたします。おいしいレ  
タスをたくさんお召し上がりください。

.....3名様



※写真はイメージです

### B. 表紙の食器

北海道産シナの木を使用した、旭川市・高橋工芸「Caraシリーズ」のプレート(直径25cm)。優しい曲線と木の温かみが魅力のシンプルな器です。  
.....1名様



### C. 読者レシピの食器

読者レシピ内「レタスとワ  
ンタンの混ぜゼサラダ」  
で使用したオーバル  
プレート。パスタやサラダ  
などに最適です。

.....1名様



※発表は発送をもって替えさせていただきます。

## 編集後記

レタスそのままポン酢をかけて食べるのが、1番おいしいと思っていました。でも今回の「きはんのき」で紹介した「豆乳かき玉ツナレタススープ」には驚きました。ものすごくおいしくて、取材時には何杯もおかわりしちゃいました。レシピも簡単で、少しの手間でこんなにもおいしく変わるものですね。(ユタカ)

第26号  
2014年5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  
こぐれいすけ、野崎亜美

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  
こぐれいすけ、安田三千代  
千田文恵

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。



Art1-080050

## ごはんとおかずindex

### レタス

ぱりっとレタスのピリ辛みそソース	20
豆乳かき玉ツナレタススープ	22
ぱらっとしゃきっとレタスチャーハン	24
レタスの生春巻き風サラダ	26
レタスのホタテあんかけ	28
豆入りミートソースのレタス包み	29
レタスともずくの酢の物	30
レタスとワンタンの混ぜ混ぜサラダ	32
レタスと塩こんぶのカンタンおつまみ	33
レタスタっぷりタコライス	33
レタスステーキ	34
レタスの肉巻き	34
ロールレタス	35
シーザーサラダ	35
レタスのひとつもみ浅漬け	39
イカと春野菜のレタス包み	
塩麴のビネグレットソース仕立て	44
とり肉のレタス包み煮	47
ひき肉とザーサイのレタス包み	裏表紙

### 野菜

キャベツとベーコンのマヨ風味炒め	40
------------------	----

### お肉

濃厚だれで作る こくま唐揚げ	42
豚しゃぶサラダ梅風味	46
生姜焼き春巻き	56
牛肉のしぐれ煮	70

### ごはん

ちまき	37
ガーリック風たこめし	40
鴨だし茶漬け	41
カレールウで!簡単カレーピラフ	43
金沢風 ソースかつカレー	43
豚キム丼	47
大葉みそのおにぎり	56

### その他

黄金オニたまバーガー	39
鮭のふんわり焼	46
ミニトマトとチーズのとろ〜りオムレツ	47
ホタテスープ	61
ごましお	71



### 爽から冷凍みかん 新登場!

給食で大人気デザートである冷凍みかんの、皮を剥いた時に広がるフレッシュ感のある香りと、シャキシャキとした食感を爽品質で再現しました。

(株)ロッテアイス  
爽冷凍みかん

発売中



### 「奇跡のフルーツ」と呼ばれている アサイー入り!

アサイーと5種類のフルーツをミックスしたフルーティーなヨーグルト。お好きなフルーツで「アサイーポウル」を作れます。手軽なドリンクタイプもあります。

日本ルナ(株)  
アサイーミックスヨーグルト300g  
アサイードリンクミックスヨーグルト180g

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!

### ちょこっと保存用バインダー

宅配システムドックだけの限定発売!ちょこっと1年分・12冊をまとめて保存できる専用バインダーです。バラバラになりがちなちょこっとをすっきり見やすく収納できます。

本体価格700円(税込756円)

表面



中面



詳しくは5月3週の週刊ドック・家庭用品ページ(P45)をご覧ください。



### 初夏にぴったりの ほろよいラムネサワー新発売!

昨年大好評だった(ラムネサワー)を限定新発売!懐かしいラムネの味わいをほろよい流に再現した、さわやかですっきりとした後味のチューハイです。

サントリー酒類(株) / サントリービア&スピリッツ(株)  
ほろよいラムネサワー  
350ml, 500ml

5月7日発売



### すっぱさ瞬感 リフレッシュサワー

レモン1個分の果汁を使用、クエン酸を1本あたり2000mg含んだキレートレモンのお酒です。キレートレモンはポッカサッポロフード&ビバレッジ(株)の商標です。

サッポロビール(株)

サッポロ  
キレートレモンサワー

発売中



「中国厨房GEN」シェフ神 照高さん直伝  
新商品「黒ラベル The 北海道」に合う簡単おつまみ

## ひき肉とザーサイのレタス包み

### ★作り方(2人分)



①フライパンを強火で熱し、豚ひき肉200gを鍋全体に広げてまんべんなく火が通ったら一度取り出しておく。



②ザーサイ50gを炒めて香りを出し、①を戻して、タケノコの水煮70g、しいたけ1/2個、にんじん約4cm分、きゅうり1/2本、皮をむいたセロリ約4cm分を粗みじん切りにして、フライパンで炒める。



③昆布茶適量、しょうゆ大さじ2、ポッカレモン小さじ1、ごま油小さじ1で味付け、お好みで一味を加え、レタス(3~4枚)と一緒に皿に盛りつけて完成。レタスで巻いて食べよう。

北海道限定の「黒ラベル The 北海道」を初めて飲んでみましたが、ビールならではの風味が豊かで、それでいて飲みやすく、おいしいですね。今回はザーサイとひき肉、それに冷蔵庫にある野菜を使って、サラダ感覚のおつまみを作ってみました。シャキシャキのレタスに包んでお召し上がりください。レタスをちぎって具材と一緒にごはんにかけてもおいしいですよ。

★神照高さんのお店の紹介はP24-25へ



### 黒ラベル The 北海道 **NEW**

北海道限定&数量限定の特別な黒ラベルが今年も登場!オホーツクと富良野の大自然で育まれた大麦芽、希少な富良野産ホップを使用した爽やかな香りと軽快な味わいが特徴です。



### ポッカレモン

保存料無添加・レモン果汁100%。生レモンを「切る」「搾る」手間がいらす手軽。飲むだけでなく、和洋中さまざまな料理に幅広く活用できます。