

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

採れたて！茹でたて！
ブロッコリーとカリフラワー

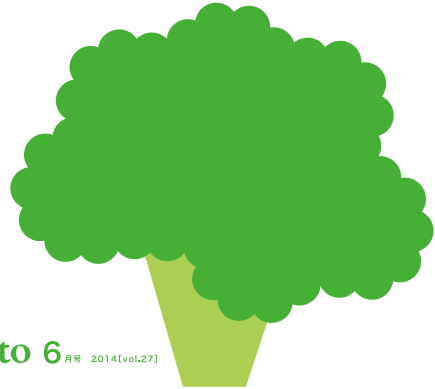
6月号

2014 [vol.27]

発行  コープさっぽろ -CO₂OP

ブロッコリーと カリフラワー

ブロッコリー、カリフラワーはともにアブラナ科の一年生植物。キャベツと同じ「ケール」という葉野菜がルーツとされています。特に栄養面でも優秀なブロッコリーは、北海道が生産量日本一！6月から10月まで、鮮度バツグンな地元の露地物が味わえます。緑と白が美しい2つの旬野菜で、おいしく元気を蓄えましょう。



05 表紙の器

06 〈作る人〉生産者インタビュー
音更町産ブロッコリー

12 生産地で見つけたおいしいもの

16 ブロッコリー・カリフラワー
あれこれ豆知識

18 ふしぎっちー！

20 きほんのき

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！

36 酒は人なり

37 12カ月のハレの日

44 天徳大学1週間使い切りレシピ！

49 12カ月のくらしレシピ

50 暮らしの養生つくり帖

52 親父の背中について語るラフレター

55 おいしい食育

56 給食の時間です。

59 ちよこっと家庭菜園

60 ちよこっとインフォメーション

63 One for all, All for one.

64 cho-co-tto VOICE

70 ちよこっと保存食

72 組合員さんからのご意見揭示板

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

表紙のレシピ



「バーニャカウダ」ソース
4人分

- ① にんにく1個を用意し、皮をむいて爪楊枝などで芽をとる。
- ② 小鍋に牛乳200ccを入れ、にんにくが柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ③ にんにくだけを取り出し、アンチョビ5〜6枚と一緒に包丁でペースト状になるまで刻む。
- ④ 小鍋に③とオリーブオイル100ccを入れ、木べらでかき混ぜながら弱火で温め、塩と黒こしょうで味をととのえて完成。

レシピ監修 / 能戸英里



ごま油でもっとおいしく

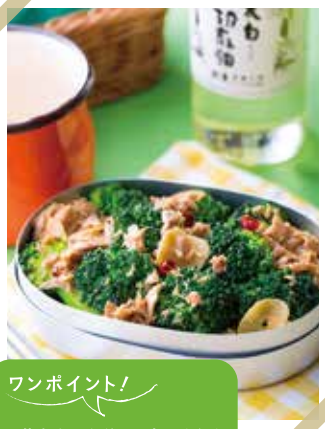
フードプロデューサーの青ちゃんこと青山則靖さんが、普段の料理をもっとおいしくするコツを教えます。



Food Producer
Noriyasu Aoyama

青山 則靖
フードプロデューサーとして、飲食店のメニュー開発や料理教室の開催、テレビ、ラジオ出演など活躍中

マルホン太白胡麻油で… ブロッコリーとツナのオイル炒め



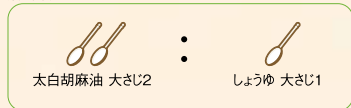
ワンポイント!

野菜をゆでた後は、水にさらさず湯を切るだけ。腐りにくくなり、色も抜けません。

材料(2人分)

- ブロッコリー……1/2株
- ツナ……1缶(汁を切る)
- にんにく……1片(芯を取って輪切り)
- 唐辛子……適量(輪切り)

調味料



作り方

- ブロッコリーを食べやすい大きさに切る。(芯は繊維を断ち切るように輪切り)
- フライパンに太白胡麻油、にんにく、唐辛子を入れ、弱火でじっくり油に香りを移す。
- ②と同時に、1リットルの湯に小さじ2の塩(1%塩水:分量外)を入れ、ブロッコリーを芯から先にゆでる。ひと煮立ちしたら房を入れ、さらにひと煮立ちさせる。
- ③の湯を切って②に入れ、油を全体にかめたら、しょうゆを混ぜ、ツナを和えて完成。

マルホン太香胡麻油 濃口で… ごま油の香りザンギ



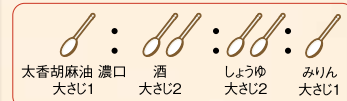
ワンポイント!

揚げる前に鶏肉に油をしみ込ませることで、火が通りやすく、やわらかくなります。

材料(2人分)

- 鶏もも正肉……1枚(300g)
- にんにく……1片(すりおろす)
- しょうが……1片(すりおろす)
- 片栗粉……大さじ3
- 小麦粉……大さじ3
- 太白胡麻油(揚げ油)……適量

調味料



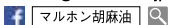
作り方

- 鶏肉を食べやすい大きさに切る(12等分くらい)。
- ボウルに入れてにんにく、しょうが、調味料全部を入れてまぶし、10分以上置く。
- ②に汁を残したまま、片栗粉、小麦粉の順番に混ぜ、よくみ込む。
- 160℃の油に、③を手で形を整えながら入れ、強火にして温度を上げながら5分間揚げる。油に入れたら2分間は触らない。揚げた後、2分間置いて余熱で中まで熱を入れて完成。

本胡麻油

竹本油脂株式会社

第一事業部 / 〒443-0036 愛知県蒲郡市浜町11 ☎(0120)77-1150
太白・太香は登録商標です <http://www.gomaabura.jp>



マルホン胡麻油とは…

「おいしいものはカラダにやさしい」をモットーに、初代竹本長三郎が搾油業を興して以来289年。精選された原料とこだわりの圧搾製法で仕上げたマルホン胡麻油を、全国の食卓にお届けしています。



太白胡麻油

ごま油特有の色と香りがほとんどなく、ごまのうま味だけを残しました。素材のおいしさを際立たせます。



太香胡麻油 濃口

ごまをじっくり焙煎してから搾った香り高いごま油。中華料理や韓国料理の香りづけにぴったりです。

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

(北広島市)
ニーウン・ペツ
ガラス美術研究所

クスモトスケヒロさん

大阪でステンドグラス制作を学び、吹きガラス技術習得のため5年間アメリカへ。1999年、北広島市に移住後、工房を設立し、3年前から現在地へ移業を開始。昨年春、ギャラリーカフェの営業を再開した。

プレゼント



写真の「大皿」(6,480円)と「小ボウル」(1,080円)&小物のセットを各1名様にプレゼント(詳細はP73を参照)

使ったり、作ったり
ガラスの魅力を再発見

器、ランプシェード、オブジェなど、廃校の木造校舎を再生したギャラリーには、キラキラしたガラスの世界が広がっています。ガラス作家のクスモトさんは大阪の出身。「静かで自然が豊かな北海道を創作の場に」と交通の便も良い北広島市へ移住し、15年になります。



上/ギャラリー内カフェでは、カレーやパスタなど手作りメニューが味わえる。スイーツとドリンクの一部は作品であるガラスで提供し、使用心地が試せる。シフォンケーキ2種各300円、レモンローズハーブティー350円(税別)
左/札幌の「ISHIYA SHOP大通店」1Fのシャンドリアや、ステラブレイスイースト2F「スターバックス」のランプシェードなども手がけるクスモトスケヒロさん。器のシリーズもバラエティ豊かで、迷いながら選ぶのが楽しい

「近くに構えていた前工房を3年かけて移築し、昨年全面オープンしました。工房とギャラリーを分けたので、お客様にもよりのんびりしてもらえる場所になったと思います」。古い建物が醸す心安らぐ時間と、シンプルなものから色や柄の入った作品まで、見ているだけで心が躍るガラスたち。

「商業施設の照明やステンドグラス制作の依頼も多く、最近では個人の方でもランプシェードなどのオーダーが増えています。ガラスの幅広い魅力を楽しんでいただければ」とクスモトさん。吹きガラス体験や、自分好みのおはじきを選んで作ってもらうストラップなど、お楽しみがいっぱいです。

●ニーウン・ペツ ガラス美術研究所

北広島市輪厚308 TEL011-377-7680 10:30~17:00(冬季は~16:00で土日祝のみ営業) 木曜休
吹きガラス体験3,240円は前日までの要予約(所要15~20分) <http://www.ni-un-pet-glassart.jp/>



奥様のゆみさんもガラス作家で、主にステンドグラスの作品を担当。左から3つがゆみさん作、右の3つがクスモトさん作。ランプシェードは小さなもので、6,000円くらいから購入できる

Cho-co-tto
今月の
作る人

北海道で挑戦を続ける
生産者を応援します

作る人・音更町ブロッコリー運営協議会
JA木野ブロッコリー部会

味、質、鮮度に
こだわる
緑鮮やかな
「畑のブローケ」

音更町

音更町産 ブロッコリー

気持ちの良い初夏の訪れと

ともに、これから北海道ではたくさん
さんの地元露地野菜が出回る
シーズン。今回の主役は甘みが
強く栄養満点、目にも鮮やかな
露地栽培のブロッコリーです。
和食、洋食、中華など幅広いジャ
ンルの料理に適し、お弁当にも
欠かせない彩り野菜。もともと
冷涼な土地を好む寒冷地作物で、
北海道産のブロッコリーは生産
量日本一に加え、味と品質の良
さから道外の市場でも高い評価
を受けています。



音更町は30年前からブロッコ
リー生産に着手してきた、道内
の先駆的な産地です。長年の
栽培経験で培ってきたノウハウ
を生かし、品質と鮮度にこだわっ
たブロッコリーを安定して流通。
露地物としては全道でいち早く
6月初旬から出荷が始まり、10
月下旬までの長期間に渡って採
れたてのおいしさを届けていま
す。名産地の誇りを胸に生産と
流通に情熱を注ぐ、作り手とJ
Aの取り組みをお伝えします。

音更町・貞広渉さんのブロッコリー畑。収穫期は一面が大きな葉で覆われ、食用となる中心のつぼみはカマを使って一つ一つ手で収穫される

作る人

音更町ブロッコリー運営協議会
J A 木野ブロッコリー部会



苗を育てる土にはサンゴや貝の化石などを粉末状にしたものと、炭を混ぜている。
「足したり引いたり、前年の様子を見て毎年、配分を変えています」（貞広さん）

貞広さんのハウスで育つブロッコリーの苗。町内の育苗施設では十勝川温泉の温泉熱を活用して成長を促すなど、早い時期から出荷するための工夫を行っている

一層の品質向上を目指し
挑戦を続ける生産者の思い

冷たい雨にまだ雪が入り混じる4月初旬。音更町木野地区でブロッコリーの生産を手掛ける貞広^{さだひろ}さんの畑を訪れました。道端に咲く草花も寒さに耐えながらまだ春の到来を待っている時期ですが、ハウスに足を運ぶとズラリと並んだポットの中で、すくすくと育つ小さな芽が。6月初旬から出荷される音更町の早採りブロッコリーは、3月初旬に種を蒔いて苗から育て、3カ月間かけて生育されます。



「苗は4〜5枚ほど葉が出たところで畑に移すのですが、育苗^{いっくびよう}の段階からサンゴや貝の化石を土に混ぜるなど、根の張りが良くなるよう工夫しています。元気でおいしいブロッコリーを収穫するために、常に気を配っているのはとにかく、健康であることですね」と涉さん。農家の3代目である父の代からブロッコリーの生産を始めて約20年。親子二人三脚を経て昨年、涉さんが4代目を継ぎました。



「す」が入っておらず、中身がびっしり詰まった良品。収穫直後は切り口から水がしたたるほど、豊富に水分を含む



種蒔きから3カ月。ブロッコリーの畑は機械を入れることができないため、収穫にも人手が不可欠な手間暇のかかる野菜



生い茂った葉をかき分けると、株の中央に見慣れたブロッコリーの姿が。普段食べているのは、つぼみにあたる部分

渉さんは38歳という若さながら、80名以上の生産農家が加盟する、音更町ブロッコリー運営協議会^①の副会長と、木野地区の生産者34軒による、J A 木野ブロッコリー部会^②の会長を兼任する期待のホープです。

「父の代で収穫までの工程は確立されましたが、立ち止まることなく、より良い品質と安定した生産^③を目指し、試験栽培も含めた8品種のブロッコリーを育てています。土の工夫だけでなく、苗を畑に移してからも光合成を促す栄養剤を与えたり、温度や水分の細かな管理など、良かれと思うことは何でも試しています」と意欲的です。



気温の低い日は苗に保温シートをかけるなど気を配る反面、ブロッコリー自体が持つ生命力を引き出すためにあえて与える水を控えるなど、優しく時に厳しい栽培法は子育てのよう。

「やはり蒔いたすべての種が元気に育ち、収穫できるのが一番の喜び。メイドイン音更のブロッコリー^④をもっと知ってもらえるように、これからも挑戦を続けます」(貞広さん)。



右・上／音更町ではブロッコリー生産農家の約3割がカリフラワーも栽培。貞広さんもその一人 左／鮮度を重視しJA木野では、収穫物を午前11時までに選果場へ運ぶ基本ルールを設定。生産者ごとに選果が行われ、ブーケのようなブロッコリーが積み上げられていく「ブーケタワー」は圧巻!

意外と知られていない ブロッコリー流通の苦労

ブロッコリーは、鮮度が命の野菜。収穫は朝3〜4時の早朝採りが基本です。呼吸量が多く熱を持ちやすいため、太陽の光があたる前の気温の低い時間帯に収穫し、呼吸熱による鮮度低下をできるだけ防ぐのだそう。

「実はブロッコリーって、とても繊細な作物なんですよ」と語るのは、JA木野・畜産園芸課の西川万蔵（しかわまんぞう）さん。暑さに弱く、特に湿度が高くなる夏場は腐ってしまうケースも少なくないとか。

「北海道の6〜7月というのは、寒冷地作物であるブロッコ



上／全体の形状や粒の状態など、独自の選果基準をクリアしたものが箱詰めされ即日出荷 下／後ろに見えるのが1日の製水能力30tを誇る製水機。「とにかく鮮度にこだわっています。美容にも健康にも良い「畑のブーケ」として今後、女性へのPRにも力を入れていきたい」とJA木野の西川さん

リーにとつて最も適したシーズンだと思えます。10月までの収穫期間の中でも、初夏のブロッコリーは全体に身が締まり、甘くて風味が良いという実感がありませんね」（西川さん）。



JA木野は音更町と土幌町、3農協の生産者の収穫物を集約するブロッコリーの一大拠点となつていきます。1992年に専用選果場を設け2年後、道外への輸送時も鮮度維持できるように全道初の巨大製水機を導入。当時のブロッコリー流通において画期的な取り組みとなりました。「10数十年、道内でもブロッ

コリーの産地が増えましたが、音更町には30年という歴史があり、基幹作物として生産に誇りを持っていきます。味、見た目、鮮度など総合的に見て「音更町のブロッコリーは間違いない」と信頼してもらえるものを送り出している自負がありますし、これからもそこは守っていきたいですね」と西川さん。

生産に関わる方々から「今後に大きな可能性を秘めた野菜」という声が聞かれたブロッコリー。「音更町産」の表示を見たら、ぜひ手にとつてみて下さい。味と鮮度の確かな違いが、きつと実感できるはずですよ。

JA木野のブロッコリーは宅配システムドックにて、6月4週より取扱を開始します。
(天候状況により取扱週が遅れる場合があります。ご了承ください。)

今月は
音更町

生産地で見つけた

おいしいもの



帯広市に隣接する音更町は、十勝川温泉のモール温泉が有名です。また畑作と酪農が盛んで、小麦と小豆の生産量は日本一!にんじんも北海道No.1の生産量を誇っています。

青田が訪問しました!



【音更町へのアクセス】
JR札幌駅から帯広駅までJRで約2時間30分、JR帯広駅から十勝川温泉まで車で約20分。札幌中心部から十勝川温泉まで、車で約3時間(道東自動車道利用)。



十勝産小麦を使ったお店特注の生パスタ。リングイネとフェットチーネの2種があり、通常のパスタメニュー+100円で生パスタにチェンジできる。十勝ゴロネーゼのみ自家製パスタ使用

北海道遺産にも選定された「モール温泉」を楽しんで♪

十勝川温泉に湧出する「モール温泉」は有機物などの植物成分をたっぷり含む、世界的にも珍しい泉質です。北海道らしい希少な温泉資源として、北海道遺産にも選ばれています。肌に優しい茶褐色の湯は“美人の湯”と呼ばれ、十勝川温泉の宿泊施設では日帰り入浴でもモール温泉を楽しむことができます。

..... 十勝川温泉の情報はこちらへ

● 音更町十勝川温泉観光協会 TEL 0155-32-6633
<http://www.tokachigawa.net/>

十勝の季節野菜を使った親しみやすいイタリアン

帯広に本店を構えるイタリアンの姉妹店として2年前にオープンし、地元の野菜をふんだんに取り入れた一皿を提供。



右/2店を経営するオーナーシェフの西澤さんは音更町生まれ。音更店は西澤さんの長男・雅寛(まさひろ)さん(右)、奥様・秀代(ひでよ)さん(左から2番目)とスタッフの大宮亜紀子(おおみやあきこ)さん(左)で切り盛り

左/6月~10月限定の「ツブと卵と野菜のリングイネ」1,150円。町内でプロッコリー、カリフラワー、ロマネスコが収穫される期間のみメニューに上がる一品。奥は道産豚をジュシーに焼き上げた、ディナー限定の「厚切り豚ロースのタリアータ」1,200円。付け合わせに地元の季節野菜を使用



ラ・ステラポラレ 音更店

音更町木野大通西14丁目1-3

TEL 0155-66-7030

営業/11:00~15:00

17:30~22:00

休み/火曜

「中でも音更産野菜の魅力は素材の味が力強いこと。生産者のこだわりに加え、土壌や気候などの環境が音更ならではのおいしさを育むのではないでしょうかと、オーナーの西澤孝昌さんにしざわたかよしに収穫シーズンに入る6月以降は、野菜の大半を音更&十勝産にチェンジ。オリジナルの生パスタも評判で、十勝管内の新ご当地グルメ「十勝ポロネーゼ」は、お店で打つパスタを使っています。



1.サブチーフの松坂瑠奈(まつざかるな)さん。「スタッフの間でも人気の”とろ旨バナナのショコラブラウン”247円はバナナとチョコ、カスタードが相性抜群です」



1.二人三脚でパンを作っている浦木茂(うらきしげる)さんと明子(あきこ)さん。25年前に明子さんの実家がある帯広で創業し、音更町に移転して13年。「毎日食べるものなのでシンプルで飽きのこない味を大切にしています」 2.東京に住んでいたときに天然酵母パンの先駆け「調布」のパンに衝撃を受け、弟子入り。保存料、添加物は一切使用せず、素材もできるだけ生産者の顔が見えるものを選んで 3.小麦粉は必要な分だけ、そのつど挽いて使用。ログ造りの自宅兼店舗は、ご主人が3年半かけて自ら建てたものですよ!



噛むほどに味わい深い
挽きたて小麦の手作りパン

のんびり屋のパンのほとんどは、町内の農場から粒ごと仕入れた小麦をお店の石臼で挽く、全粒粉ぜんりゅうふんを使用。イーストではなく天日干しレーズンやにんじん、玄米などを発酵させた自家培養天然酵母で膨らませるため手間も時間もかかりませんが、どっしりとした質感のパンは素朴なおいしさで風味も豊かです。「近所の子どもが小銭を手に買いに来てくれるのが嬉しくて」と話す浦木うらきさんご夫妻。その穏やかな笑顔に、パンには作り手の人柄が表れることをしみじみ感じます。



天然酵母パン のんびり屋
音更町下士幌北3線東51-50
TEL 0155-30-8022
営業 / 木曜～日曜の10:00～18:00
休み / 月曜～水曜
(日曜臨時休業の場合あり)

柳月の商品はここから
体験工房や工場見学も

質の高い生クリームや卵な

巻頭特集を実体験!

ちょこっトリップ

人数限定・ゆったり・たのしい・学びの旅

予告

THE 十勝スペシャル

～食の大地・十勝を感じる旅～

9月催行予定 Coming soon!

十勝のおいしいもの特集が続くため、9月に1粒で2度美味しい企画を行う予定です。農場見学はもちろん、豪華なランチや、体験モノも企画中。8月号の告知をお楽しみに!

報告

行ってきました!

『ちょこっトリップ』

4/26「羊蹄山麓 春 ときめき物語」

快晴の空のもと、野菜ジュッフェを楽しみ、『ロカンダ』のシュークリームをほおばり、二世古酒造で名物専務の味のあるお話を伺い、コープさっぽろ倶知安店で歓迎を受け、地元野菜のおみやげをGETし、人気の直売所を満喫したお腹いっぱいの日でした♪

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
お問い合わせ **TEL.011-851-7411**
(月～金10時～18時、土10時～15時、日曜定休)

※7月より国の規制強化で貸切バス料金が大幅に上がります。
参加費値上げについてご理解のほどお願い申し上げます。



「ガーデンロール」1本648円と、ブッセケーキの「チーズブラネット」1個133円。どちらもスイートピア・ガーデン店でしか購入できない限定品



2. 体験工房は3日前までに要予約(空きがあれば当日受付可)。クッキー仕上げコース(12～15枚)1,337円、ケーキのデコレーションコース2,160円～など



柳月スイートピア・ガーデン店

音更町下音更北9線西18-2

TEL 0155・32・3366

営業/店舗9:00～18:00

(喫茶～17:00、工場見学～16:00)

※冬季変動あり

休み/無休

どスイーツの素材に恵まれている土地柄ということもあり、柳月の商品はこの工場で製造され、道内の全店舗へ出荷されています。できたてケーキが味わえるカフェのほか、クッキーやケーキのデコレーション体験、名物「三方六」の製造工程が見られる工場見学など、食べておいしいだけでなく、柳月のお菓子がさらに好きになる魅力がギュッと詰まった工場直営店です。

—— ブロッコリー・カリフラワー徹底解剖 ——



実は「茎」の方が
栄養素は豊富

つぼみよりも食感が硬く捨ててしまっている人もいるかもしれませんが、ビタミンCやカロテンなどの栄養素は茎の方が多く含まれています。皮が硬いので、表面をそいでから茹でたり、炒め物に活用すると茎も食べやすくなります。

食べているのは
「つぼみ」の部分

私たちがいつも食べている粒状の房の部分は、無数に密集しているブロッコリーのつぼみです。花が咲く前に食用として収穫されるため、あまり目にすることはありませんが、そのまま栽培し続けるとこの部分には薄黄色の花が咲きます。

まず最初に頭に浮かぶ疑問は「ブロッコリーとカリフラワーは何が違うの?」という点。ルーツに関して、ブロッコリーはキャベツの原種であるケールの変種とされ、カリフラワーはブロッコリーの変種とされています。また近年、流通が盛んなロマネスコ(写真右)は学名的にはカリフラワーの一種ですが、味はブロッコリーに近く、いわば中間的な食材といえます。



〈ロマネスコ〉

ブロッコリーの栄養素

緑黄色野菜の中でも「優秀野菜」として挙げられるほど、ブロッコリーは多様な栄養成分を含んでいます。特筆すべきはビタミンCの量。レモンの約2倍とも言われ、高い含有量を誇ります。またブロッコリー特有の成分として「スルフォラファン」というフィトケミカルを持っています。フィトケミカルとは、植物の天然抗酸化成分のこと。スルフォラファンには、体内の解毒作用や抗酸化作用を高める働きがあるとされています。

形状や食感からも「仲間」というイメージが強いブロッコリーとカリフラワー。違いや注目の栄養素、保存法もチェック！

ブ
ロ
ッ
コ
リ
ー
・
カ
リ
フ
ラ
ワ
ー
あ
れ
こ
れ
豆
知
識



鮮度の見分け方と保存法

ブロッコリーは鮮度落ちが早い野菜のため、新鮮さが味や風味を大きく左右します。全体に緑色が濃く、つぼみがぎっしり詰まって盛り上がっているものを選びましょう。また茎の部分に空洞(す)が入っていないかもチェックを。カリフラワーも上記のポイントに加え、白い品種の場合はシミがなく純白のものが良品とされます。どちらもつぼみが開いていないことが、新鮮な証です。保存する際はやや固めに茹でて小分けにし、保存袋に入れ冷蔵で2~3日が目安。冷凍するときは固茹で後に水をしっかり切っておくと、解凍後に柔らかくなるのを軽減できます。



基本的な構造はブロッコリーと同じ

ブロッコリーの変種とあって、カリフラワーの構造もブロッコリーと同じ。つぼみが凝縮して一つの塊を作っていますが、収穫直後は触れるとすぐに変形してしまうほどやわらかで繊細。白以外にオレンジや紫色の品種も出回っています。



注目が集まる「ブロッコリースプラウト」とは？

ブロッコリーの新芽にあたる「ブロッコリースプラウト」は、栄養面での働きから“スーパー食材”として注目されています。ブロッコリー特有の成分である抗酸化成分・スルフォラファンも、通常のブロッコリーよりも新芽の方が多く含まれるのだそう。老化の原因となる体内の酸化を防ぐ作用があるため肌を整えたり、頭髮の悩み対策など、様々な視点から研究が進められています。見た目はかいわれのような形状なので、加熱せずサラダなど生で手軽に食べられるのも魅力です。



カリフラワーの栄養素

カリフラワーもビタミンCが豊富。総合的な栄養面で比較すると、ブロッコリーの方が優れていますが、カリフラワーは茹でても成分が失われにくいという特徴があり、茹でた後の両者の栄養素は同じくらいの量になるとか。そうした性質から、カリフラワーは茹でたり煮たりする料理に適していると言えます。

ふしぎっち!

だい15かい
ブロッコリーと
カリフラワーの
ながまたち
のまき



ぶん・はせがわけいすけ
え・こぐれけいすけ

ふしぎ①

きょうは
ふしぎっち子と
ピクニック。
おはなばたけで
かわったかたちの
ブロッコリーに
であつたよ。

アスハラみたいに
ひよろながだけど
きみもブロッコリーなのっ!

ステックセニョールさん
くまブロッコリーのなかま。
「おひたし」や「いため」の「た」。

ハロー!

セニョールセニョリータ
ミーのなまえはスティックセニョール。

くきはながいけど

ミーもブロッコリーの

なかまなのさ。

そしてこのこは

むらさきブロッコリー。

あたまはむらさき

だけどゆでると

みどりになるのさ。

むいさきブロッコリーとん
むして「おんやさい」にすれば
むらさきいろのままたべられる。



ブロッコリーとん
おなじみのブロッコリー。
「サラダ」にだいかつやく。



みん?



ふしぎ②

あんなきみのかたちも
かわってるね
きみもブロッコリー？

ゆめこで
フツのいまだ

あらやだ わたしは ロマネスコ。
カリフラワーの なかまなの。

はなの つぼみが まきがい みたいに
ぐるぐるごつごつしてるのよ。

めが まわらないよう
ちゆうい あそばせ。

このこは オレンジブーケ。
ゆでると もっと

オレンジになるのよ。

ロマネスコ

きみどりのふしぎなたち。
「サラダ」や「ピクルス」に。

カリフラワーさん

えいようほうふなびようやさい。
「いためもの」や「ピクルス」に。

あれっ

カワイイー
ほし〜い

オレンジブーケちゃん

カロテンたっぷり！
「サラダ」にどうぞ。

なみにこは
つぼみのかたち。
さいいなはなが
よんだす。

このおはなはたけは
かよってブロッコリー？

ブロッコリーブーケ

まなかりがどうぞ！

4 手で割く



こうするのさ

まずは茎とつぼみを切り離す



5 茎は繊維を断つように切る。根元に近いほど固いので、やや小さく切るのがコツ



茎はつぼみより甘みが強いだよ～

2 外側から削ぐように房を包丁で切り離す。深く包丁を入れ過ぎるとバラバラになるので注意



あっ…!

6 ポウルに水をたっぷりはり、塩を小さじ1/2程度入れる



3 房を小さく分けるときは、茎の部分に切れ目を入れて



まずは下ごしらえ!

大きさをそろえるのがポイント!

だれにもぎけない いまささぎけない

きほんのき ブロッコリー



ブロッコリーの森に住みたいぐらい!

学ぶん/ケイスケ
ブロッコリーをこよなく愛する



実はニガテ!
茎がちよっと…

学ぶん/ユタカ
育児には熱心だが好き嫌が多い



茎の使い方がわかりません(>_<)

学ぶん/ハジメ
これまでの人生茎をムダにしてきた



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。

今月はブロッコリー。
ぜひぜひ食べてみたい! 食べよう!

3 ラップフィルムを取り外して完成。さて、味は…?



ふにやっとして
食感がイマイチ。
少し雑味もある
ような



2 600Wで2分半～3分加熱する。途中、加熱ムラがないよう、ブロッコリーの位置を入れ替える



ブロッコリーの
鮮度や電子レンジの
W(ワット)数、機種に
よっても加熱時間は
変わるわ

1 ブロccoliを耐熱容器に入れてラップフィルムをふんわりかける



電子
レンジで



比べてみよう!

加熱方法で味は変わるかな!?

7 塩水に3～4分浸す



塩水に
浸すことで
汚れや虫を取り
除くのよ

3 オープン!見た目もいい感じ。どれどれ、味は…?



うまいなあ〜。
レンジだけで
加熱したものに比べて
雑味を感じない



2 600Wで2分半～3分加熱する



加熱時間は
あくまで目安なので
様子を見て加減
してね

1 ブロccoliをシリコンスチーマーに入れ、ふたをする

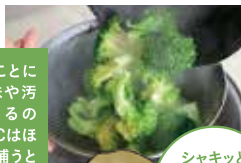


蒸す
(電子レンジ×
シリコンスチーマー)

8 手で全体をやさしくフリフリして汚れを落とし、ざるにあげる



3 やけどに注意しながら、ざるにあけて完成。さて、味は…?



ゆでこぼすことによつて、雑味や汚れも流れ出るのね。ビタミンCはほかの食品で補うといいわ



シャキッと
しておいしい!
青臭くなくて、
甘い!

2 沸騰しているところにブロッコリーを入れ、ぐつぐつ中～強火で1分程度ゆでる



半身浴で
十分よ!

1 鍋にブロッコリーが1/3～半分程度浸かるぐらいの水を入れて沸騰させ、塩を小さじ1/2加える



全部お湯に
浸からなくても
大丈夫?



ゆでる

9 水を換えてもう一度全体をフリフリして汚れを落としたり、ざるにあげる



2回目は
塩を入れなくて
OK

4 さらにお好みで
おろしにんにくを塗り



1 オープントレーにクッキング
シートを敷き、その上にスライ
スしたパンを並べる



5 ピザソースを塗る



2 穴がある場合は、分量外の
パンをちぎって穴に詰める



こうすることで
ソースが下に
落ちるのを
防ぐの

穴が開いた
ままじゃダメ
ですか？



6 あざりをのせる



缶に残った
汁は捨てずに
スープなどに
使ってね

3 お好みにパンにバターを塗り



茎のっけピザ

【用意するもの】(6枚分)

ブロッコリー(茎)……………1株
パン(スライス)……………6枚
バター・おろしにんにく・ピザソース・
あざり水煮(缶詰)・ブロッコリー(主に茎)・
ポイルエビ(下処理済み)……………各適量
ピザ用チーズ……………適量

茎の食感が
ポイント!



■使い切り献立例
茎のっけピザ
ゆでブロッコリー
手作りマヨネーズ

作り方は
ちょこっと保存食
(P71) 参照



Q&A

おしえて! ヒデコ先生

Q1 ブロccoliはビタミンCが豊富なんですね。茹でたらビタミンCはどうなっちゃいますか?



A1 するどい質問ね。たしかにビタミンCは熱に弱くて茹でると流れ出てしまうわ。けれど、その分ほかの食品でビタミンCを補うようにしたらどうかしら?



Q2 栄養価の面でbroccoliと相性のよい食品を教えてください!



A2 いい質問よ! broccoliと一緒に食べるとよいのは下の表の通り。broccoliに限らず、ひとつの食品で栄養素を摂るより、いろんな食品を『組み合わせる』食べて、さまざまな栄養素を摂るよう心がけて! 彩りよく食べて元気になる一れ!

食べ合わせ例

油
(オリーブ油)

脂質

トマト リコピン

にんにく アリシン

あさり 鉄分

だからって
食べ過ぎ
だよ〜



ようは
体にいいって
ことね!
ナンボでも
いただきます。



10 予熱したオーブン(230℃)に入れて



11 5〜6分焼いたら完成!



加熱時間は
目安。ときどき
様子を見ながら
焼こう

でしょ、
でしょ!



茎、
うま〜い!



7 食べやすく小さめに切ったbroccoliをのせる



コーラー!!



ラッキー!



僕の分、
あげるよ

くそ、
ほった...

8 エビをのせる



9 最後にピザ用チーズをのせて



技

ブロッコリー&
カリフラワー

● 今回のお題

くたつとしない
野菜炒め



食卓の定番「野菜炒め」。

ただと、火を通しすぎると

くたつとなつて台無しに。

野菜の食感を残しながら

おいしく仕上げるコツを

教えてくださいました。

【用意するもの(2人分)】

ブロッコリー……………60g
カリフラワー……………60g
菜の花……………1/2パック
生しいたけ……………2個
まいたけ……………1/2パック
そのほか季節の野菜…適量
中華スープ……………300cc
塩・こしょう……………適量
ねぎ油(またはごま油)…適量
サラダ油……………適量
唐辛子……………適量
おろしにんにく……………適量
片栗粉……………適量

【作り方】

- ①野菜をそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②中華スープに塩・こしょう、ねぎ油(ごま油)を加えて火にかけて、沸騰したら野菜を固いものから順に下茹でする。
- ③フライパンにサラダ油、唐辛子、おろしにんにく、塩を入れて熱を加え、全体がなじんだら火を止める。
- ④②の野菜を③に入れ、火を止めた状態で味を絡める。
- ⑤火を止めたまま水溶き片栗粉(水1:片栗粉1)を少しだけ入れる。
- ⑥火をつけて、全体がなじむように炒め、香りつけにごま油(分量外)を加えて完成。

教えてくれたのはこの人

海鮮中華 宮の森れんげ堂
ひろべ けんたろう
シェフ 廣部 賢太郎さん



札幌市生まれ。旧ホテルアルファ・サッポロ(現ホテルオークラ札幌)の中国料理「桃里」で10年間腕を磨き、02年6月独立。07年「宮の森れんげ堂」オープン。



海鮮と野菜を中心とした広東料理の店。北海道の大地で育った野菜や、新鮮な魚介類を使い、広東料理の手法でおいしさを引き出す。「点心師」の技を持つ廣部さんが手作りする飲茶の数々が評判の味わい。

- 住所 札幌市中央区宮の森1条17丁目 2-28
- TEL 011-375-8338
- 営業時間 12:00~LO14:30、18:00~LO21:00(要予約)
- 定休日 月曜(祝日の場合翌日休業)

隠し技.2

スープで下茹で

野菜は炒める前に熱を入れ、味を含ませることで、炒める段階での調理時間を短縮して加熱ムラを防ぐ。野菜は固いものから順に茹でるのが鉄則。それぞれ中心に芯が残るぐらいの固さで引き上げる。



隠し技.4

最後に少量の片栗粉

少量の片栗粉を加えることで全体に味がなじみ、料理が冷めづらくなる。火を止めた状態で水溶き片栗粉を入れるのがダメにならないコツ。

隠し技.3

味付けは炒める前に

炒めながら味を付けようとする気持ち焦ってしまうもの。野菜を入れる前にベベロンチーノを作る要領で、フライパンにサラダ油、唐辛子、おろしにんにく、塩を入れて焦がさないよう弱火にかけ、香りを出す。



隠し技.1

隠し包丁の術

ブロッコリーとカリフラワーは火の通りをよくし、味をしみこみやすくするため切り込みを入れる。



シェフからひとこと

野菜炒めは野菜個々の食感を楽しむ料理。火を入れすぎないために、炒める前に下茹でしましょう。このひと手間で野菜の色も食感も抜群によくなります。ポイントは落ちついて調理すること。味付けも火を止めた状態で行うことで、失敗を防ぐことができます。

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



マーカス・ボスさん

ドイツ生まれ。夏季限定の野菜マーケット「MaY MARCHE(マイマルシェ)」を主催するかたわら、道内外での料理教室やクッキングショー、メディアを通じて北海道の魅力をより多くの人に伝える活動を展開中。2014年のマイマルシェは6/28(土)よりスタート。



3

ボウルにAを入れて泡立て器でよく混ぜ合わせ、赤玉ねぎと小ねぎを加えて、塩・白こしょうで味を調えます。




1

ブロッコリーとカリフラワーはそれぞれ、小房に分けます。ゆで卵はくし形に8等分に切り、赤玉ねぎはみじん切りに、小ねぎは小口切りにしておきます。

Point

茹でたブロッコリー、カリフラワーは水っぽくならないよう、キッチンペーパーなどでしっかりと水切りをしてください。



4

ブロッコリー、カリフラワー、ゆで卵を皿に盛りつけ、③のソースをかけて召し上がれ。



2

ブロッコリーとカリフラワーはそれぞれ別々に塩茹でて冷水にとり、しっかりと水気をきっておきます。

副菜 栄養バランス抜群で朝食にぴったり

ブロッコリーとカリフラワーのヨーグルトサラダ

調理時間 約30分

材料 4人分

ブロッコリー	1株
カリフラワー	1/2株
固ゆで卵	2個
ヨーグルト	150g
A すりおろししょうが	少々
サラダ油	大さじ2
赤玉ねぎ	1/4個
小ねぎ	3本
塩・白こしょう	適量

ちょこっとアレンジ ソースに入れた小ねぎの代わりに、ミントやすりおろしたオレンジの皮を使うとさわやかなソースになります。



主食 ランチにおすすめ

ちょっぴりスパシーな ブロッコリーのスパゲッティ

調理時間 約40分

●材料 2人分

ブロッコリー……………1/4株	スパゲッティ……………160g
にんにく……………1片	(1分ほど短めに茹でる)
鷹の爪……………1/2本	スパゲッティの茹で汁
エキストラヴァージン	……………大さじ4
オリーブオイル 大さじ4	パルメザンチーズ…20g
	塩・こしょう……………適量

●作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、硬めに塩茹でして冷水にとり、しっかりと水気を切っておきます。にんにくは縦半分に分けて芯を除いてスライス、鷹の爪は種を除いて刻んでおきます。パルメザンチーズはすりおろしておきます。
- ②フライパンににんにく、鷹の爪、エキストラヴァージンオリーブオイルを入れて弱火にかけ、焦がさないように気をつけながら2～3分かけてゆっくりと香りを出していきます。
- ③②に茹でたブロッコリーを加えて中火で炒め合わせ、スパゲッティの茹で汁を加えて強火で煮立てせ乳化(※)させ、塩・こしょうで味を調えます。
- ④③に茹で上げたスパゲッティを加えてソースを絡め合わせ、器に盛りパルメザンチーズをたっぷりかけて完成。



※ここでいう乳化とは、水と油がよく混ざった状態のこと



Point 茹で汁を加えるとソースが乳化し、オイリーになりすぎずパスタに味がよく絡みます。

副菜 カレー風味が食欲をそそる

カリフラワーのフリット

調理時間 約30分

材料 4人分

カリフラワー	1株	冷水	250cc
薄力粉	180g	B 卵	1個
A 塩	4g	すりおろししょうが	4g
カレー粉	7g	揚げ油	適量

作り方

①カリフラワーは小房に分け、5分塩茹でして冷水にとり、しっかりと水気を切っておきます。

②Aを合わせて均一しておきます。ボウルにBを合わせて泡立て器でよく混ぜ合わせ、Aを加えてサックリと混ぜ合わせ冷蔵庫で30分ほど寝かせます。



③①のカリフラワーを②の衣にくぐらせ、180℃に熱した揚げ油で色よく揚げて完成。熱々のふわっと柔らかな食感を楽しんでください。



デザート とっても簡単!とろけるスイーツ

カリフラワーの パンナコッタ

調理時間 約60分(固める時間は除く)

●材料 4~6人分

カリフラワー	250g	バター	20g
生クリーム	180cc	塩・こしょう	少々
牛乳	70cc	オレンジ果汁	3個分
グラニュー糖	25g	レモン果汁	1個分
ゼラチン	5g	グラニュー糖	適量
(大さじ2の水でふやかしておく)		お好みで	
		エキストラヴァージン	
		オリブオイル	少々

●作り方

- ①カリフラワーは3cmくらいの大きさに小分けし、よく洗って鍋に入れ、かぶるくらいの水とバターを加えて強火にかける。沸騰したら中火にして15分茹でてザルにあげる。
- ②ミキサーに①のカリフラワーとAを入れて滑らかにし、鍋に移して強火で一旦沸騰させたら火を止める。塩・こしょう少々とふやかしたゼラチンを加えて溶かし、ザルで濾す。
- ③②を氷水に当てて冷やしながらかゴムベラで粗熱を取り、容器に注ぎ入れて4~5時間冷やし固める。
- ④Bを鍋に入れて火にかけ、半量になるまで煮詰めたら、グラニュー糖を加えて好みの甘さにし、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤③に④のソースをかけて完成。お好みでエキストラヴァージンオリブオイル少々をかけると風味がアップします。

Point

カリフラワーを水から茹でることでバターのよい香りを移すことができます。また、塩味を少々加えることで、カリフラワーの味が引き出されます。

札幌プリンスホテル トップオブプリンス バーテンダー なとりあさこ 名取麻子さん監修

休日のゆったりタイムにおすすめの
北海道産のブロッコリーと牛乳を使ったスムージー風カクテル

ブロッコリースローリー

●材料

ジョニーウォーカー黒 ……20ml
ブロッコリー ……30g ※塩茹でしたものを粗熱を取って使用
牛乳 ……30ml
ライムジュース or レモンジュース ……5ml ※お好みで
シュガーシロップ ……20～25ml ※お好みで

●作り方



①上記材料にキューブ状の氷を2個加え、軽くフローズン状になるまでミキサーにかける。



②お好みで塩茹でしたブロッコリー(分量外)を飾りつけて完成。



北海道産農産物を使ったカクテルコンクール2014〈一般の部〉開催

豪華賞品が当たる! あなたのおすすめレシビを教えてください!!

開催日:2014年8月3日(日) 会場:札幌プリンスホテルのスカイラウンジ
応募締切:6月30日(月) ※詳しくはP61「ちょこっといんフォメーション」をご覧ください。



ジョニーウォーカー ブラックラベル12年
700ml, 200ml

世界有数のスコッチウイスキーブランド、ジョニーウォーカーのプレミアムウイスキー。12年以上熟成のモルトを使用した豊かな香りとお酒のある味わいです。カクテルやハイボールにもお使いいただいてもおいしく召上げられます。



スミノフ
700ml, 200ml

1864年、ウオッカ発祥の地・ロシアで誕生したプレミアム・ウオッカ。雑味・濁りを徹底的に取り除いた、無色透明のクリアなテイストが特長で、モスコミュールや様々なカクテルにもご使用いただけます。

KIRIN

お問合せ/キリンビールマーケティング(株) 北海道統括本部 TEL 011・251・5121
受付時間/月～金9:00～17:00(土日祝は除く)



白老町 元木様

ブロッコリーおにぎり

●作り方

ブロッコリーのつぼみ部分を削り、白米に混ぜておにぎりを作る。
お好みで青のりやゆかり、ゴマなどを加えてもおいしい。

急須、湯のみ、手ぬぐい/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]

ブロッコリー& カリフラワー

応募総数
189通!!



次のお題は **大根** を使ったレシピです。

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



わが家のいちおしレシピ！

みなさんのレシピ待ってます！



寿都町 藤田様

ブロッコリーと カリフラワーのトマト煮

●作り方

食べやすい大きさに切ったブロッコリーとカリフラワーを、トマト缶、にんにくスライスと塩・こしょう、砂糖で味を調えて煮込む。お皿に盛ったら、ピザ用チーズをのせてできあがり！

札幌市 M・O様

とうふとブロッコリーの 茎のミルフィーユ

●作り方

茹でたブロッコリーの茎を薄くスライスする。絹とうふは5mmくらいにスライスし、ブロッコリーの茎と交互に重ね、ごま油&塩や和風ドレッシングなどでいただく。

皿/Madu札幌店





南幌町 高橋様

ブロッコリーの茎の 酢みそ和え

●作り方

ブロッコリーの茎は食べやすい大きさに切って好みの固さに茹でる。
みそ、酢、砂糖を合わせた酢みそで和えて完成。

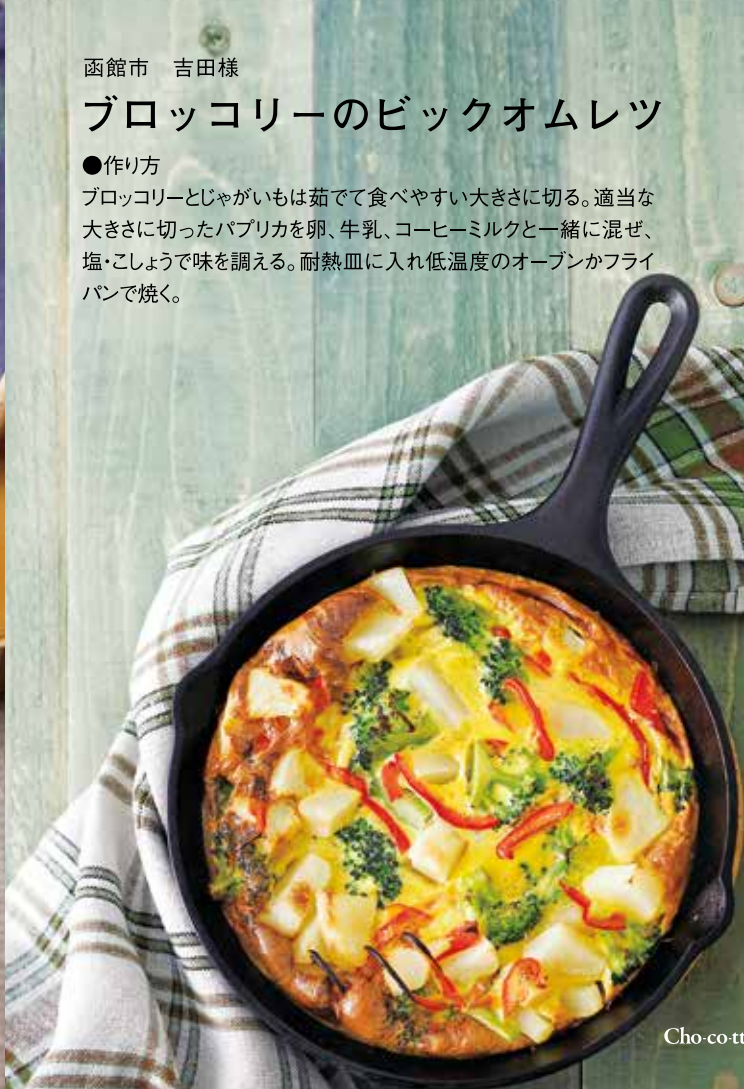
ガラス器 / Madu札幌店

函館市 吉田様

ブロッコリーのビックオムレツ

●作り方

ブロッコリーとじゃがいもは茹でて食べやすい大きさに切る。適当な大きさに切ったパプリカを卵、牛乳、コーヒーマルクと一緒に混ぜ、塩・こしょうで味を調える。耐熱皿に入れ低温度のオーブンかフライパンで焼く。



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？

えびとブロッコリーのスパゲッティ



●材料(2人分)

スパゲッティ	180g
えび	10尾
ブロッコリー	60g
固形コンソメ	1個
水	100ml
S&Bみじん切りんにく	小さじ1
S&Bマジックソルト	小さじ1
S&B唐辛子 / チリペッパー (輪切り)	ひとつまみ
オリーブオイル	大さじ2

●作り方

- ①フライパンにオリーブオイル、んにく、輪切り唐辛子を入れ、火にかける。んにくの香りが立ったら、えびを加えて2分ほど炒める。
- ②塩(分量外)を加えた湯でスパゲッティをゆで、適当な大きさに切ったブロッコリーもゆでておく。
- ③①に水とコンソメを加えて温め、②のスパゲッティとブロッコリーを加えて和える。マジックソルトで味付けし、皿に盛る。



今月のスパイス&ハーブ

マジックソルト
MAGIC SALT

北米大陸で数億年かけて形成された岩塩を溶解採鉱して作り上げた味わい深い塩と、色鮮やかなトマトパウダー、香り高いハーブをバランスよくブレンドしました。

留萌市 尾元様

ブロッコリーと
カリフラワーのスープ

●作り方

鍋にオリーブ油とんにくを熱し、スライスした玉ねぎを炒めて水とコンソメを加える。その中にブロッコリーとカリフラワー、茎も入れて柔らかくなるまで煮込み、牛乳(または生クリーム)を加えミキサーにかける。再度鍋に戻して加熱し、塩・こしょうで味を調える。

器、スプーン / Madu札幌店



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、大根を使ったレシピです。

EVENT | 01 |

chinese cuisine × sake

2014.7.2 wed 19:00 start

サミットで各国首脳たちを
もてなした石井シェフが
道産酒に合う中華を提案。

場所 / 中国菜家 季璃香
会費 / 7,800円、ヘア割引15,000円
※お土産つき
定員 / 36名
※定員になり次第
締め切らせていただきます。
お問合せ / 花咲醸酒の会事務局
hanasake43@gmail.com

EVENT | 02 |

蔵元遠足 父の日スペシャル!
『あぁ…日本海。』増毛⇄小樽激走300km
名酒國稀・新鮮魚介の旨い寿司
はなさけ恒例!
道産酒でほろ酔い♡屋形船
2014.6.14 sat

参加費 / 7,800円
お申込み /
コープトラベル(コープさっぽろ旅行事業部)
TEL 011-851-7411
※月曜～金曜10:00～18:00
土曜10:00～15:00、日曜不定



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。



千歳鶴

(日本清酒 / 札幌市) 五代目 杜氏 佐藤和幸さん

花咲醸酒
オリジナルラベル
甘口純米酒 300ml
599円(税込)

コープさっぽろ
限定商品

札幌唯一の地酒。全国新酒鑑評会で14年連続
金賞受賞を達成するなど、吟醸造りの実力は全国
屈指。豊平川の伏流水を使い、道産原料を生かした
酒造りを行う。今回は、北海道産「吟風」を
100%使用した純米酒を花咲醸酒オリジナルラベル
として販売。甘口でありながらクドくなく、低アル
コール(10度以上11度未満)で女性におすすめ。



今月の道産酒

道産酒応援企画 酒は人なり

hanasake MEETS

千歳鶴 × 中国菜家 季璃香

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くシリーズ「hanasake MEETS」。
今月は中国料理です。

ブロッコリーのとろとろ蟹あんかけ 甘酒風味

【用意するもの(4人分)】

ブロッコリー……………1株	鶏ガラスープ……………200cc
タラバガニ身(缶詰も可) ……	酒 …… 大さじ1
……………40g	しょうが汁・塩・こしょう…各少々
卵白……………1個分	水溶性片栗粉……………大さじ2
甘酒……………大さじ2	香草…………… 適量
A [酒・塩・サラダ油 ……各少々	

【作り方】

- ①ブロッコリーをつぼみと茎に分け、つぼみは一口大に切り、茎は皮をむいてピーラーで細長く切る。
- ②鍋にお湯を沸かしAを加え、ブロッコリーを入れて茎、つぼみの順に取り出す。
- ③鍋にBとタラバガニを入れて沸かし、水溶性片栗粉でとろみをつけ、卵白を回し入れてから甘酒を加える。
- ④②を皿に盛りつけ、③をかけ、香草を添えて完成。



シェフのコメント

今回の千歳鶴の花咲醸酒は甘口で軽やかな印象だったので、中華の定番である蟹あんかけに甘酒を加えました。蟹の塩味とうま味、甘酒の甘味がブロッコリーにマッチします。

シェフ 石井 登さん

中国菜家 季璃香 (kirica)



■住所 札幌市中央区大通西3丁目7 大通ビッセ4階 ■TEL 011-219-2180
■営業時間 11:00～15:00(L014:30)、17:30～22:00(L021:30) ■定休日 不定(原則日曜休、大通ビッセ休館日)



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。

父の日

6月15日は「父の日」。海外では赤や白のバラを贈る風習もあるようですが、日本ではネクタイやお酒などのちょっとしたプレゼントを贈るのが主流です。今月はそんな父の日の晩酌にぴったりのレシピをご紹介します。普段なかなか口にできない感謝の気持ちを手作りのおせんべいに託してみませんか?「お父さん、いつもありがとう」。一口食べればきっと伝わりますよ。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1 1・2・3 ・牛乳の日 ・麦茶の日	2 1・2・3 ・オムレツの日 ・甘藷煮の日	3 1・2・3 ・歯の衛生週間 ・甘藷煮の日	4 ・梅の日 ・歯の衛生週間 ・煮しらの日 ・環境の日	5 ・梅の日 ・ロールケーキの日 ・ちぎょうの日	6 ・芒種 ・梅の日 ・ロールケーキの日 ・ちぎょうの日	7
8	9 ・たまごの日	10 ・ミルクキャラメルの日 ・梅酒の日	11	12 ・手羽先記念日	13	14
15 父の日 ・生薬の日 ・さくらんぼの日	16 父の日 ・麦とろの日 ・和菓子の日	17 父の日 ・麦とろの日 ・和菓子の日	18 父の日 ・ホタテの日 ・おにぎりの日	19 父の日 ・ホタテの日 ・おにぎりの日	20 父の日 ・ペパーミントデー ・おにぎりの日	21 夏至 ・えびフライの日 ・スナックの日
22 父の日 ・かぼの日	23	24 父の日 ・かぼの日	25	26 父の日 ・おにぎりの日	27 父の日 ・おにぎりの日	28
29 父の日 ・佃煮の日	30					
1・2・3	1・2・3	コープデー	ちびっこコープデー	ちびっこコープデー	シニアコープデー	

お酒にピッタリのもち米レシピ



もち米とチーズのカリカリ



●材料(4人分)

もち米 1/2合 (80g)
水……………120cc
ピザ用チーズ…30g
塩……………ひとつまみ
黒こしょう……………適量

●作り方

- ①もち米をといで炊飯器に入れ、水を入れて30分ほど浸し、炊飯する。
- ②炊き上がった①にチーズ、塩、黒こしょうを混ぜる。
- ③クッキングペーパーに②のをせ、その上にもう1枚クッキングペーパーをのせて、麺棒などで2mmくらいの厚さに薄く伸ばす。
- ④③にのせたクッキングペーパーをはがし、600Wの電子レンジで約4分間2回加熱する。
- ⑤レンジから取り出した④をクッキングペーパーをのせてひっくり返し、上のクッキングペーパーをはがして包丁で食べやすい大きさに切れ目を入れ、600Wの電子レンジで再度約4分間2回加熱する。柔らかいようなら様子を見ながらさらに加熱する。
- ⑥表面が薄く茶色くなったら、手で切れ目に沿って割って完成。
※カマンベールチーズなどお好みのチーズを小さく切って混ぜてもおいしくいただけます。



北海道産 はくちょうもち



風連産 きたゆきもち

家事やお仕事が忙しくて、朝のリズムが崩れがちな方に。
まずは6日間お試しください、するっとスッキリ！



食品で初めて

アスク ドクターズ

「ASK Doctors

医師の確認済み商品」[®]を取得

●医師100名に聞きました

Q「毎朝爽快を人に勧めたい？」

YES 85%

対象商品：特定保健用食品「毎朝爽快」

調査対象：医師100人

調査時期：2014年2月

調査方法：資料を提示し、実際に商品を飲用した上でのWebによるアンケート調査

ラクチュロース(ミルクオリゴ糖)を4g配合。
腸内のビフィズス菌を増やします

もちろんトクホ(特定健康用食品)！
おなかの調子を良好に保ちます



毎朝爽快
ヨーグルト風味
125ml

※毎朝爽快は7月4週の宅配システムトックカタログでご案内いたします。

いっしょに摂れば
毎朝すっきり！



ビヒダス BB536 プレーンヨーグルト

BB536は健康な乳児から発見された、ヒトに棲む種類のビフィズス菌。酸や酸素に強く、生きたまま大腸に到達することができるのも特長です。口当たりなめらかな脂肪0タイプもございます。

森永乳業

お問合せ/お客様相談室 ☎0120-369-744
受付時間/平日9:00~19:00、土日祝9:00~17:30

「毎朝爽快」
すっきり！



ドリス クラシック・ソルト味

シンプルな塩味がコーン本来の甘さと香ばしさを引き立てるクラシック・ソルト味。そのまま食べても、調理材料に使用してもおいしい定番のうす塩味。



ドリス ナチョ・チーズ味

ナチョ・チーズ味がリニューアル!パリッとした食感に合う、まるやかでコクのある本格的なチーズ味はワインなどアルコールとも相性抜群です。



ドリス メキシカン・タコス味

メキシカン・タコス味がリニューアル!肉や野菜のうま味とスパイスが絶妙のバランスで、スパイシーなサラダやビールにもぴったり。本場メキシコのタコス味を再現しました。



お問合せ/ジャパンフリトレー(株)お客様相談室 ☎0120-95-3306
受付時間/月～金9:00～17:00(祝日を除く)

アボカドわさびディップ



🕒 調理時間 約5分

【材料(2人分)】

- ドリス……………1袋
- アボカド……………1個
- レモン汁・マヨネーズ
……………各大さじ1
- わさび……………小さじ1
- ブチトマト……………5個

【作り方】

- ①アボカドをつぶし、レモン汁・マヨネーズ・わさびを加えて混ぜ合わせる。
- ②①にブチトマトを加え、ドリスに添えて完成。

作ってみました

ピリッとわさびがきいたクリーミーなディップにドリスの香ばしさが良く合って止まらないおいしさでした。わさびが効いているので、お酒のおつまみにピッタリ!

ドリス温野菜サラダ



🕒 調理時間 約5分

【材料(2人分)】

- ブロッコリー、にんじん
パプリカ、いんげんなど
お好みの野菜……………適量
- ドリス……………1袋
- 酢またはドレッシング…適宜

【作り方】

- ①お好みの野菜を電子レンジなどで柔らかくなるまで加熱し、器に盛る。
- ②①にたっぷりのドリスをのせ、お好みで酢やドレッシングをかけて完成。

作ってみました

ドリスで野菜をサンドしてバクッといただきました。ドリスの味と香ばしさがそのまま調味料になって、野菜をたっぷり食べられました!



ザ・プレミアム・モルツ

350ml・500ml

“深いコク・旨み”と“華やかな香り”が特徴のザ・プレミアム・モルツは、プレミアムビールの理想を追求し、素材と製法に、徹底的な「こだわり」をもってつくられています。

お問合せ/サントリーお客様センター
☎ 0120-139-310
受付時間/月～金 9:00～17:00 (土日祝日を除く)

SUNTORY



ブロッコリーのビールフリッター

■ 調理時間 約15分

[材料(2人分)]

- | | | | |
|-------------|----------|---------------|----|
| ブロッコリー…………… | 1/2株 | 揚げ油…………… | 適量 |
| ウインナー…………… | 4本 | イタリアンパセリ…………… | 適宜 |
| A 小麦粉…………… | 1/2カップ | | |
| ビール…………… | 80～100ml | | |
| 塩…………… | 小さじ1/4 | | |

[作り方]

- ①ブロッコリーは小房に分けておく。Aの材料をさっくりと混ぜ合わせて衣を作り、ブロッコリーとウインナーにたっぷりつける。
- ②170℃に熱した揚げ油で①を揚げる。お好みでイタリアンパセリとともに器に盛り付ける。



作ってみました
口に入れるとほんのり香るビールの香りとかすかな苦み。言われないと気付かないくらいウマイ隠し味ビールの意外な活用法を知りました!

※ザ・プレミアム・モルツ350mlは6月3週と4週、7月1週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。



昆布つゆ・昆布ぼん酢

昆布のグルタミン酸は、肉や魚に含まれるうま味のイノシン酸と合わせると、おいしさの相乗効果が生れます。「昆布つゆ」と「昆布ぼん酢」で、いつもの料理が手軽にぐんとおいしく。うまさの合わせワザ。それが昆布のチカラです。

うまさ、合わせワザ!

昆布のチカラ。

昆布 × 豚肉

昆布のチカラでうま味がぐんと増します!



お問合せ/ヤマサ醤油(株)お客様相談室
TEL 03-3668-1819 受付時間/月~金9:00~17:30(祝祭日を除く)

豚肉と白ねぎの焼きうどん

調理時間 約10分

[材料(1人分)]

- うどん……………180g
- しょうが……………5g
- 豚ばら肉……………70g
- 白ねぎ……………100g
- サラダ油……………15g
- 塩……………小さじ1
- 黒こしょう……………5g
- 昆布つゆ 大さじ1(味付け用)
- ……………大さじ1/2(仕上げ用)



[作り方]

- ① 豚肉は食べやすい大きさに、しょうがは皮つきのまま千切り、ねぎは斜め3~5cmに切っておく。
- ② フライパンに油としょうがを入れて弱火でじっくり炒める。しょうががしんなりしたら中火にして豚肉を加え、塩・こしょうをする。
- ③ 豚肉に火が通ったらねぎを入れて軽く炒め、水でほぐしたうどんを入れて味付け用の昆布つゆをふりかける。
- ④ うどんがもっちりとしてきたら、仕上げ用の昆布つゆを入れ、軽く混ぜ合わせて完成。

作ってみました

味付けは昆布つゆだけなので、失敗も間違いもないのが嬉しい!味付けと仕上げのW昆布つゆが豚肉やねぎのうま味と絡んで味がい深いおいしさでした。

※昆布ぼん酢は6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。

豚のしょうが焼き

調理時間 約10分

[材料(2人分)]

- 豚肉(しょうが焼き用) 200g
- 玉ねぎ……………100g
- 昆布ぼん酢……………大さじ4
- しょうが……………5g
- サラダ油……………大さじ1



[作り方]

- ① 玉ねぎは半月切りに、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を入れて玉ねぎを炒め、色づいたら豚肉を加えてさらに炒める。
- ③ ②に昆布ぼん酢を回しかけ、すりおろしたしょうがを加えて混ぜ合わせたら完成。

作ってみました

ぼん酢でしょうが焼きは意外でしたが、あっさりしてとても食べやすかったです。サッパリしたしょうが味は暑くて食欲がない時も、お箸が進むおいしさですね!



めんつゆ

400ml・1L

削りたてのかつお節から取った一番だしに独自の「熟成かえし」を合わせ、より高いたし感とまるやかな味わいに仕上げた2倍濃縮のつゆです。



氷温熟成かつお

マイルド削り

35g

通常品のかつお節より、うま味成分であるイノシン酸が1.5倍の氷温熟成法かつお節を使用。遠赤外線加工法でかつお節をじっくりと加熱し、甘く芳醇な香りを加えました。



お問合せ/ヤマキ(株)お客様相談室 ☎0120・552226
営業時間/月～金9:00～17:00(祝祭日は除く)

サイコロ豆腐のバター炒め

■調理時間 約10分

[材料(2人分)]

- 木綿豆腐……………1丁
- ブロッコリー……………1/2株
- バター……………10g
- めんつゆ……………大さじ4
- 塩・こしょう……………少々



[作り方]

- ①木綿豆腐は水切りし、1.5cm角に切る。ブロッコリーは食べやすい大きさに切って、サッと塩ゆでする。
- ②フライパンを熱してバターを入れ、①を炒める。全体に火が通ったら、鍋肌からめんつゆを回し入れ、塩・こしょうで味を調える。

作ってみました

バターの香りに食欲をそそられます。彩りも良く、栄養もボリュームも満点なのにヘルシーなのが嬉しい!

■調理時間 約10分

[材料(4人分)]

- トマト……………4個
- 玉ねぎ……………1/2個
- かつお節……………適量
- A「めんつゆ……………大さじ4
ごま油……………大さじ1



[作り方]

- ①トマトはヘタを取ってフォークを刺し、皮がはじけてこげ目がつくまで直火で焼く(網の上やオープンで焼いてもOK)。
- ②玉ねぎは薄切りにして水にさらし、パリッとさせておく。
- ③器に①のトマトを盛り、②をのせて、かつお節をたっぷり盛る。仕上げに混ぜ合わせたAをかける。

作ってみました

もともと焼きトマトは大好きですが、だしかつお節の和風仕立てでさっぱりとおいしかったです。めんつゆはドレッシングにもなるんですね。

※めんつゆ1Lは6月4週と7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。

大好評! 野菜生活100 季節限定 シリーズ

野菜生活100

シークワサーミックス



- 沖縄シークワサー使用
- 22種類の野菜使用
- 8種類の果実使用
- さわやかな香りとすっきりとした甘み



6月3日 発売開始



※野菜生活100シークワサーミックスは6月3週の宅配システムドックでご案内いたします。

野菜生活100

ハスカップミックス



- 北海道産ハスカップ使用
- 21種類の野菜使用
- 3種類の果実使用
- さわやかな酸味と香り



6月3日 発売開始



野菜一日これ一本シリーズ

350g分の野菜を使用。野菜量はそのままだ、125mlのお手頃サイズにぎゅっと凝縮した「超濃縮」シリーズは、通常サイズだと量が多く感じる方にもおすすめです。

野菜一日
これ一本
200ml



野菜一日これ一本
超濃縮シリーズ
125ml



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

火

tue



ピーマンと卵の
ふわふわ炒め

副菜



●材料(4人分)

ピーマン……………4個 塩……………小さじ1/3
ミニトマト……………12個 こしょう……………少々
卵……………2個 バター……………10g
牛乳……………大さじ2

●作り方

- ①ピーマンは角切りに、ミニトマトは半分に切る。
- ②卵を溶き、牛乳、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。
- ③フライパンにバターを入れ、ピーマンとミニトマトを炒める。②を入れて手早く炒め合わせる。

↑栄養価 エネルギー/76kcal たんぱく質/3.9g
脂質/5.0g 炭水化物/3.9g
食塩相当量/0.7g

月

mon



タコライス

主菜



●材料(4人分)

豚ひき肉……………200g 温泉卵……………4個
玉ねぎ……………1個 サラダ油……………小さじ1
ピーマン……………2個 ご飯……………茶碗4杯
ミニトマト……………12個 ケチャップ……………大さじ3
レタス……………4枚 A[ウスターソース 大さじ2
スライスチーズ……………2枚 カレー粉……………小さじ1

●作り方

- ①玉ねぎはみじん切りに、ピーマンは細切りにして、ミニトマトは4等分に切る。レタスは一口大に、チーズは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ②フライパンにサラダ油をひき、玉ねぎを炒め、豚ひき肉を加える。肉に火が通ったら、ピーマンを加えて炒め、Aで調味する。
- ③丼にご飯を盛り、レタスを敷いて②を盛り、卵とチーズ、トマトをのせる。

↑栄養価 エネルギー/540kcal たんぱく質/22.6g
脂質/17.4g 炭水化物/68.9g
食塩相当量/1.6g

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!



ブロッコリー



ピーマン



豚ひき肉

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4年
みかさ



栄養学科4年
りほさん



栄養学科4年
しほさん

Cho-co-tto
掲載中

6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？

ブロッコリーは加熱してもポリウムがあるので、グラタンやスープ、オムレツに炒め物といろんな料理に応用ができます。いつも食卓に登場させたい緑の野菜ですね。



天徳大学
看護栄養学部
栄養学科
山口 敦子先生

金
fri



ブロッコリーの
たらマヨ和え



器 / Madu 札幌店

●材料(4人分)

ブロッコリー……………1株
たらこ……………1腹
マヨネーズ・しょうゆ…各小さじ1

●作り方

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ラップで包み電子レンジで1～2分加熱する。
- ②皮を取ったたらこマヨネーズ、しょうゆを合わせ、①と和える。

↑栄養
価値

エネルギー / 41kcal たんぱく質 / 5.1g
脂質 / 1.5g 炭水化物 / 3.1g
食塩相当量 / 0.8g

木
thu



肉団子の
梅しょうがスープ



器 / Madu 札幌店

●材料(4人分)

豚ひき肉……………150g 小ねぎ……………4本
じゃがいも……………1個 しょうが……………1かけ
塩……………小さじ1/4 梅干し……………1個
にんじん……………1/3本 だし汁……………800ml
しょうゆ・白いりごま……………各小さじ1

●作り方

- ①じゃがいもは皮をむいてすり下ろし、ひき肉と塩を加えて混ぜる。にんじんは短冊切りに、小ねぎは小口切りにし、しょうがは千切りにする。
- ②鍋にだし汁とにんじんを入れて加熱したら、①の肉団子をスプーンで落とし入れる。小ねぎとしょうがを加え、梅干しは種をとり手でちぎり入れる。
- ③しょうゆで味を調えたら、器に盛り、ごまを散らす。

↑栄養
価値

エネルギー / 126kcal たんぱく質 / 8.9g
脂質 / 6.3g 炭水化物 / 7.6g
食塩相当量 / 1.3g

水
wed



ブロッコリーの
肉みそチーズ焼き



副菜

●材料(4人分)

豚ひき肉……………120g
ブロッコリー……………1株
ピザ用チーズ……………40g
酒……………大きじ2

A 砂糖……………大きじ1.5
みそ・みりん…各大きじ1
しょうゆ……………小さじ1

●作り方

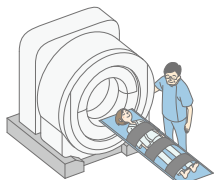
- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ラップで包み電子レンジで1～2分加熱する。
- ②豚ひき肉と酒を鍋に入れて加熱し、そばろ状になるまで炒める。Aの調味料を加えて煮詰め、火からおろして、①と和える。
- ③耐熱皿に入れ、チーズをのせる。オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

↑栄養
価値

エネルギー / 198kcal たんぱく質 / 10.9g
脂質 / 7.7g 炭水化物 / 20.4g
食塩相当量 / 1.1g

現在は3人に1人が「がん」で亡くなる時代 PET/CT検査で、がんの早期発見を

LSI札幌クリニックの人間ドックでは、「がん」の早期発見に有効なPET/CT検査を導入しております。
PET/CT検査は一度に全身の「がん」を検査し、がん死亡率1位の『肺がん』や早期発見が難しいと言われる『すい臓がん』の発見を得意としています。



PET/CT検査、3つのメリット

一度の検査で
全身の「がん」を調べる

PET/CT検査では一度の撮影でほぼ全身の「がん」の有無を診ることができます。

苦痛の少ない検査

PET/CT検査の痛みは注射1本です。薬剤の注射、撮影20分(待機1時間)で終了。

「がん」の転移や
再発の診断に利用

全身を一度に撮影しますので、転移や再発の発見にも有用です。

コープさっぽろ組合員さま ご優待キャンペーン

キャンペーン期間/2014年6月2日(月)~7月31日(木)
対象/コープさっぽろ組合員さまおよびご同伴の方

コース	時間	検査内容	ご優待
PET単独コース 「がん」を中心に短時間で検査をしたい方へ	2.5時間	PET/CT 腫瘍マーカー	一般価格 85,000円 ご優待価格 50,000円
PETエグゼクティブコース 「がん」を中心に脳疾患など、全身を徹底的に調べたい方へ	5.5時間	PET/CT エコー 腫瘍マーカー CT 基本検査 骨盤MRI 採血 脳MRI	一般価格 180,000円 ご優待価格 156,600円

※価格はすべて税別価格となります。

お申込み・お問合せ ※9:00~17:00(土曜午後、日・祝日休)

0120-151-866

お申込み時に「コープさっぽろ組合員」の旨をお伝えください。



医療法人 新産健会
LSI 札幌クリニック

札幌市東区北13条東1丁目2番50号 www.lsi-sapporo.jp/

地下鉄東豊線
「北13条東」駅から
徒歩30秒



がんを
調べる



今年もおいしく
パワーアップして
オープン!

火田でレストラン

畑で見よう、味わおう!おいしい北海道農業

参加者
募集!!



後期申し込み

6.23月から
Start!

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 コープトラベルホームページから
<http://coop-travel.jp/>

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)の受付は終了しましたが、
空席状況などにつきましてはお電話でお問い合わせください。

畑で学ぼう! / キッズ in 火田でレストラン
畑で食べよう!

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 40名 参加費 ▶ 親子で 4,980円
(10名以上で催行します)

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。

次回は

7.5土

開催場所:新篠津
大塚ファーム

- ◎ 9.7(日) in 真狩
 - ごとう農園 第3回農業大賞 奨励賞
 - × 笠原大介シェフ Day's kitchen 創 -sou-
- ◎ 9.14(日)-15(月祝) in 十勝
 - スペシャル開催!
- ◎ 9.21(日) in 千歳
 - あしだ農園 第7回農業大賞 特別賞
 - × 和田勇人シェフ TAKU 円山
- ◎ 9.23(火祝) in 由仁
 - ふれあい体験農園みたむら
 - 第5回農業大賞 特別賞
 - × 堀川秀樹シェフ
 - トラットリアピッツェリアテルツィーナ
- ◎ 9.28(日) in 恵庭
 - 余湖農園 第1回農業大賞 特別賞
 - × 早賀大吾シェフ Bistrot poele(ポワル)
- ◎ 10.5(日) in 札幌
 - 永光農園 第8回農業大賞 特別賞
 - × 土谷親夫洋食副料理長
 - 札幌パークホテル
- ◎ 10.12(日)-13(月祝) in 道南
 - スペシャル開催!
- ◎ 10.19(日) in 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
 - × 石井登シェフ 中国菜家 李晴香

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

アタックNeoを使って

くらし楽しくラク・トク・エコ



時短



節電



節水



ごみ削減

ウルトラアタックNeo

スピードコースで忙しい朝も
時間短縮できます



アタックNeo 抗菌EX

液体洗剤で唯一、漂白剤配合

洗うたび衣類のニオイ菌を99%抑えます



洗たく槽のカビまで防いで、6ヶ月後もピカピカ!^{*3}



*3 新品から継続使用した場合、すでに付着したカビ・汚れは除去できません。

6月

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。

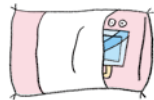
今月は環境月間! 「ちょこっとエコ」 を取り入れよう

6月5日は「世界環境デー」。日本ではこの日を「環境の日」と定め、6月は地球環境について考え、全国各地で様々な行事が催される「環境月間」でもあります。エコは1日にして成らず。毎日少しの気遣いや、一人一人の小さな取り組みが大きな実を結びます。普段あまり意識していないという人も、この機会に「ちょこっとエコ」ライフを実践してみませんか？

節約もできて一石二鳥♪「ちょこっとエコ」アイデア

保冷剤の“再利用”エコ

夏本番に向けて、これから暑さが厳しくなってくる時期。そこで注目したいのが、どの家庭の冷凍庫にもある保冷剤。タオルで包んで首に巻いたり、寝苦しい夜は枕カバーにそっと忍ばせて冷房代を節約。葉物野菜などを冷やしたいときも、ボウルの水に保冷剤を入れると一気に冷えますよ。

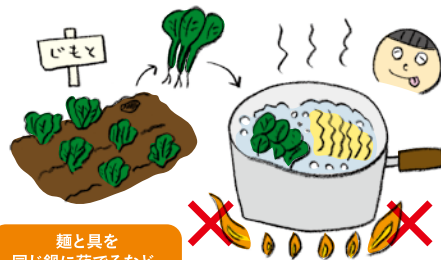


保冷剤の中身を少量、三角コーナー回りに撒くと消臭剤代わりに！



お料理で“食べる”エコ

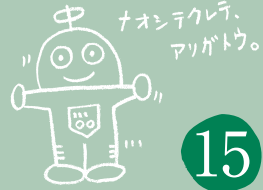
電気、ガス、水を使う毎日の調理。鍋ややかんを火にかけるときは底に水が付いていないかチェックし、火の大きさは鍋底からはみ出さないようにするのがエコ＆節約のコツ。またフードマイレージ(※)の面から、地元産や家庭菜園など、できるだけ身近な食材を意識して選びたいものですね。



麺と具を同じ鍋に茹でるなど、時短調理もエコの一つ！

※フードマイレージとは

「食料の輸送距離」の意味。輸送に伴い排出される二酸化炭素が環境に与える負担から、生産地と消費地が近いこと(地産地消)が望ましいという考え方。



15

おじいちゃんから聞く

暮らしの養生つづりや占

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

取材・文/小杉生奈子
イラスト・デザイン/こくれけいすけ

インタビューしました

おもちゃQキュー病院
「壊れたおもちゃ修理します！」
子どもたちの「ものを大切に作る心」を育む
ボランティアグループです。

会長

大塚貞雄(おおつか・さだお)さん

1926年生まれ。

佐藤勝美(さとう・かつみ)さん

1947年生まれ。

大切に使う心を

壊れても
捨てないで！

壊れたおもちゃを修理する「おもちゃQキュー病院」。動かなくなったロボット、音が出ないキーボード、目がうまく開かない人形…。子どもたちが大切にしていたおもちゃを無償で直します。メンバーは13名、平均年齢74歳。電気、板金、縫製など、それぞれの得意技術、

知識や経験を生かして治療にあたります。「今まで治療したおもちゃの数は八千件近く。多い時は年間441件を受付けました。おもちゃの完治率は95%、大抵は直るんです」と佐藤さん。

竹天顔が一番

「何でも使い捨てる風潮に、これはいけないと思って始まったの

手作りおもちゃ も面白い!

おもちゃQキュー病院では、毎年7月末の厚別区民まつり会場で子どもを対象とした「手作りおもちゃ教室」を行っています。身近な素材で遊べるおもちゃ。おもちゃの簡単な仕組みを知り、工夫して遊ぶ楽しさを伝えています。作り方はおもちゃQキュー病院ホームページを見てね。
<http://www.ac.auone-net.jp/~omo/>

パタパタ

5枚の板にリボンと色紙をはり、パタパタと動く不思議なおもちゃ。伝統的な日本の玩具です。

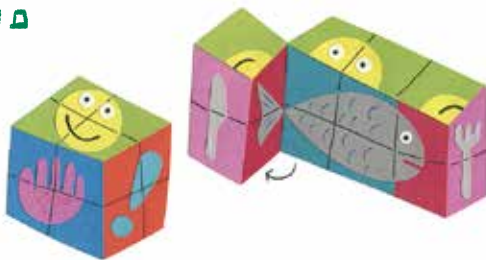


折り紙コマ

3枚の折り紙を使って組み合わせるコマ。力を入れなくても簡単に回せます。

不思議なサイコロ

8個の立方体をつなぎ合わせて作るサイコロ。パタパタと面が変わると、絵や模様も変わります。



がおもちゃ病院。一度来院した人がまわりに宣伝してくれて、利用者が増えています」と大塚さん。ボランティアさんたちも毎回10名以上が出席して修理にあたります。息が長く続くボランティア活動としても注目されています。「壊れたおもちゃを手放せずに泣く子もいます。大切なんですよね。でも、直った時に見せる笑顔。その笑顔に励まされて続けているんです」。

おもちゃQキュー病院

受付で問診。こわれたおもちゃの状態を聞き、「カルデ」を作成します。すぐ直らない場合はお預かりし、無料で修理します。*部代がかかる場合あり。札幌市厚別区民センター1階和室C（〇二・八九四・五八）※区民センター呼出 毎週水曜日10時～15時



もうすぐなふるよー

親父の 背中について語る ラブレター



私の子育て時期は
高度経済成長の時代。

子どもは三人おりますが、子育て
時期はちょうど高度経済成長期。私
の仕事は自身の自営業と、家業であ
る農業のダブルでしたから、休日
が全くありませんでした。さらに合間
をぬってPTA活動や、人脈を築く
ための交流も精力的にしていまし
たので、妻からは「PTAなど」や
りすぎ！」とよくたしなめられまし
たっけ。でもそう言いつつも、妻は
手のひらでうまく私を転がしてく
れ、自由に行動させてくれたこと
に、私は今でも感謝しています。と
いうのも、おかげで私は子ども達
に、親父としての「背中」を見せられ
たかな、と思うからです。

6月15日は父の日。

20年以上もPTA活動をされてきた丹羽さんを訪ねました。
いわゆる「イクメン」を勧める時代の流れとは
ちょっと違う切り口で、「親父の背中」について、
父親の子育ての関わり方を問われた、興味深いお話です。

取材・文・編集 / 本間千洋 デザイン / 野崎亜美 レシピ / 能戸英里

親父の背中とは。

忙しい中、いくつか大事にして
きたことがあります。一つはキャ
ンプ。農家は休みがないので気軽
にレジャーへは行けません。その
ため、年に一度のお盆時期だけは
必ず、家族でキャンプに出かけた
んです。子ども達はもう家庭を持
ちましたが、今でもキャンプが好
きな様子に、毎年連れて行って良
かったと思っています。

もう一つは我が子も含む「子ど
も達の環境を見る」ということ。だ
からこそ子どもが幼稚園から高校
卒業までPTA活動を続けまし
た。真冬の夜、校庭へ水を撒いてス
ケートリンクも作りましたね。先

LOVE LETTER 送り手

にわ ゆうじ
丹羽 祐而さん



1943年生まれ。子育て時期は札幌市
PTA協議会会長、社団法人日本PTA
全国協議会副会長、札幌市社会教育
委員、札幌市教育委員会教育委員長
などを務めた。現在は株式会社丹羽
企画研究所代表取締役社長。NPO法
人北海道生きがいの会理事長など、
多岐に渡り活躍中。妻、長女夫婦、
次女、孫二人の7人家族。

クックの美味しい子育てひろば 『ハ(歯)ハハ(母)のはなし』

歯の話から、歯を作る食べ物、味覚についてなど、専門の先生を交えて親子で楽しく学べる乳幼児の体験型食育講座です(3回シリーズ)。



〈申込み方法〉

ハガキかFAXで「クックの美味しい子育てひろば ハハハのはなし」と書いて①参加希望会場②郵便番号、住所③お名前(ふりがな)④子どもの年齢(月数も)⑤子どもの性別⑥電話番号⑦歯医者さんに質問(あれば)を明記して6月10日(火)必着でお申し込み下さい。応募者多数は抽選。第1回開催の3日前までにハガキでご連絡します。

〈場所・日時〉10:30~12:00

- ・岩見沢東店/6月27日、7月18日、8月29日
- ・ルーシー店/6月20日、7月25日、8月22日
- ・北12条店/7月4日、8月1日、9月5日
- ・あいの里店/7月9日、8月8日、9月12日

〈参加費〉3回で500円(単発は1回200円)

〈定員〉1歳以上の親子15組~20組

〈申込み先・お問合わせ〉〒001-0012 札幌市北区北12条西1丁目 コープさっぽろ組合活動委員会(担当:浜館・藤山)
TEL 011-700-5460 FAX 011-700-5464

※月~金10:00~17:00(祝祭日は除く)

いかなと思っっています。

時代と共に変わるべきことと、
変わらぬにいて欲しいこと。

今の時代は男も、以前より家事・
育児に関わるようになりました。

それは大変良いことで、実際私も
家では茶碗洗いを担当していま
す。娘家族と同居していますが、孫
のおむつ替えや保育園のお迎えも
しますよ。できることをするのは家
族として当然だし、それで家族が喜

びました。もちろん辛いこともあ
りましたが、それも含めて子ども達
に見せてきたつもりです。昨年息子
が「一緒にジャズを聴きに行こう」
とシカゴまで連れてつてくれました
てね。息子も人生を堪能している姿
に、大変嬉しくなりました。

そういう大事にしてきたことは、
わざわざ子ども達に説明していませ
ん。今考えたら、それが見せることに
できた、親父の背中だったんじゃない

育兒に関わるのはどうかな?とも。
親父には、誰しも何かしら見せられ

る背中があると思います。妻もその
親父ならではの役割を尊重してあ
げられたら、子育てにとってもより
良い影響があるかもしれませぬ。

切って、和えるだけ
たこのねぎ塩麹和え

材料(2人分)

たこ刺身用 _____ 120g
長ねぎ _____ 15g
塩麹 _____ 小さじ1
ごま油 _____ 小さじ2

作り方

- ①たこは薄切りにする。
- ②①をみじん切りにした長ねぎと塩麹、ごま油で和える。

Point!

マグロ、ほたてなどお好みのお刺身でアレンジしても。

茹でて、和えるだけ

ブロッコリーのアンチョビマヨ和え

材料(2人分)

ブロッコリー _____ 80g
アンチョビフィレ _____ 2枚
すりおろしにんにく _____ 少々
マヨネーズ _____ 大さじ1
黒こしょう _____ 適量

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて茹で、冷水に取りしっかりと水気を切る。
- ②①をみじん切りにしたアンチョビ、にんにく、マヨネーズ、黒こしょうで和える。

Point!

黒こしょうは挽きたてをたっぷり！
がおすすめ。

父の日のプレゼント。



今年おいしいお酒とおつまみで一緒に晩酌はいかがですか？
普段伝えられない感謝の言葉もさりと言えるかもしれませんよ。



おとうさんと
一緒に
晩酌レシピ



レシピ作り手



のこたべ
子どもごはん研究家
能戸 英里
のこたべ

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。

コープさっぽろ 西宮の沢店 おいしい子育てひろば 参加者募集のお知らせ!

毎月第2水曜日コープさっぽろ西宮の沢店にて「おいしい」と「学び」をプラスした、月替わりの子育てひろばを開催中です。

7月

簡単切り絵&ちぎり絵講座

スプ〜んマンの 切り絵ワークショップ

スプ〜んマンが、色鮮やかな切り絵を作るコツを教えます。そしてみんなで“たべもの”にヘンシンしよう!



開催日 7月16日(水)
 時間 10:30~13:00頃まで
 講師 スプ〜んマン
 体験費 1,500円(材料代、昼食代含む)
 対象 0~3歳のお子さんをお持ちの親子
 定員 10組

※スプ〜んマンは本誌デザイナーのこぐれけいすけです。

SHOCK育!



かみぶんししてヘンシンしよう!!!



こんぶさん



小学生のための食育講座

8月

お店で買い物をして みんなでお昼ごはんを作ろう!

カレーに使う材料は何? みんなで買い物に行こう! 簡単だけど本格的。みんなで作ろう!



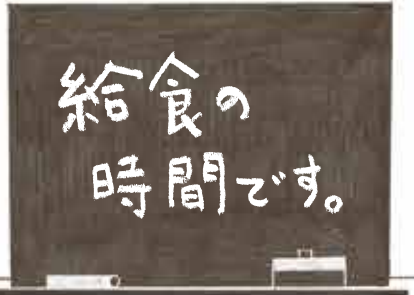
開催日 8月13日(水)
 時間 10:30~14:00頃まで
 講師 LLCのこたべ子どもごはん研究家・栄養士 能戸英里
 体験費 1人1,500円(講師代、材料代、テキスト代含む)
 対象 小学生
 定員 10名

お申込み方法《開催日の5日前までにお電話にてお申込みください。》

- 参加される講座の日程
- 参加される方すべてのお名前
- 年齢 ※講座の対象年齢はHPなどでご確認ください。
- 当日連絡のとれる連絡先
- アレルギーの有無 ※個別のアレルギー対応はできかねる場合がございます。お子さまが食事される場合は保護者様の判断をお願いいたします。

LLCのこたべ TEL 011・671・9300
 月~金10:00~17:00(祝祭日は除く)

お申込み・お問合せ先



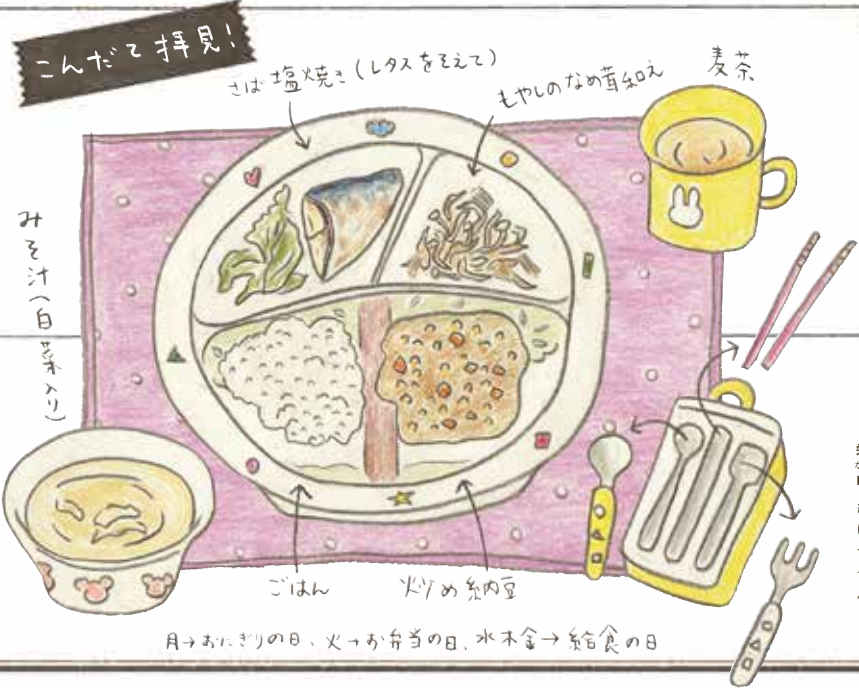
命を 頂くことに 感謝して。

ときわみなみの幼稚園
は札幌市郊外にある森
に囲まれた自然がいっぱ
いの幼稚園です。この日
のメニューは炒め納豆。
納豆の香りはしっかりあ
るもののクセがなく、園
児にも大人気！ママ達
からレシピの問い合わせ
があるほどなのだとか。

給食の時間、「生き物
の命を頂くことに感謝の
気持ちをごめて！」とい
う保育士さんのかけ声に
合わせて、「いただきます
す！」と園児たちの元
気な声が響きます。

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.2 札幌市・ ときわみなみの幼稚園



「この園は和食が好
きな子が多いですね、
煮物なんかもよく食べ
てくれます。」と栄養

士の中畑さん。季節の
行事に合わせたメニュー
作りや味つけにも日々
工夫を重ねています。

月→おにぎりの日、火→お弁当の日、水木金→給食の日

お話を聞きました！

栄養士
なかはた あきこ
中畑亜希子さん
給食はうす味を心が
けています。大人がちょ
うどいと思う味は
子どもには濃すぎな
んです。



園長
おおし まほるみ
大嶋春枝先生
毎日、給食の前に味
をチェックしています。

つくってみよう！ ②

炒め納豆

ごはんのにせて。
糸納豆が苦手な子ども
食べられます。



《材料・4人分》

- ひきわり納豆……………2パック
(普通の豆納豆でもOK)
- 豚挽き肉……………60g
- 玉ねぎ……………80g
- にんじん……………20g
- サラダ油……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1・1/2
- A 砂糖……………小さじ1/3
- 和風だし……………少々

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚挽き肉を炒め、ぱらぱらになったら①を加えさらに炒める。
- ③ ②に火が通ったら納豆を加えてさっと炒め、Aで味を調える。

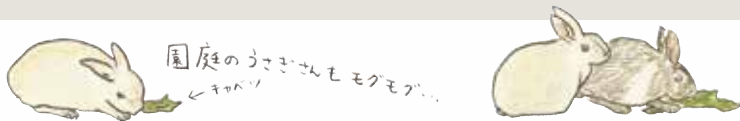
4月のメニュー



生き物の命を
頂くことに
感謝をして
いただきます

16日(水)	17日(木)	18日(金)
<ul style="list-style-type: none"> ◇ チキンカレー ◇ 福神漬 ◇ コールスロー ◇ いちごフルーチェ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ ナポリタン ◇ スパゲティ ◇ イカリングフライ ◇ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ あじ亀田揚げ ◇ 炊き合わせ ◇ きゅうりの酢の物 ◇ ごはん・味噌汁
23日(水)	24日(木)	25日(金)
<ul style="list-style-type: none"> ◇ 豆パン ◇ チキンシチュー ◇ プロックリー ◇ マヨネーズ和え ◇ パイン 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 五目うどん ◇ 野菜コロッケ ◇ パナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 炒め納豆 ◇ さば塩焼き ◇ もやしのみね味噌和え ◇ ごはん・味噌汁
4/30日(水)	5/1日(木)	2日(金)
<ul style="list-style-type: none"> ◇ 鮭のカレー粉焼き ◇ 春巻き ◇ グレープフルーツ ◇ ごはん・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ ソース焼きそば ◇ ほうれん草コーン和え ◇ コンソメスープ ◇ パナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 鶏のぼりハンバーグ ◇ 塩田スティック ◇ ミニトマト ◇ 人参甘煮 ◇ フライドポテト ◇ チーズ・黒豆 ◇ 一口ゼリー ◇ わかめご飯 ◇ すまし汁

5月のイベント
メニューです。



「家庭のうまみさんモグモグ...」
←キャベツ

「園ではとにかくいろいろな体験をしてほしい、経験との“出会い”を大切にしています。」と園長の大嶋春枝先生は言います。力を入れてるのが畑の活動やクッキング。園内にあるちびっこ農園ではたくさんの野菜や果物を育てています。畑にカセットコンロを持ち込んで採りたてのニラで作ったニラ玉は、園児も大喜び、保育士もびっくりするほどの食べっぷりだったそうです。まさに命を頂く体験を通して食べるのが好きな子どもにも成長する様子が目に浮かぶようでした。



たくさん
食べてね!



学校法人ふれ愛チャイルド
ときわみなみの幼稚園
札幌市南区真駒内380番18
TEL 011-591-0123

羽幌町

水揚量日本一の なんばんえび

北海道日本海北部に位置し、天売島、焼尻島を有する羽幌町。海に面した町は水産業が盛んで、

はたて、うに、たこ等、様々な魚介類が水揚げされます。

中でも、羽幌町のなんばんえびは日本一の水揚げ量を誇り、

北海道で水揚げされるなんばんえびの約6割が羽幌町で水揚げされています。

真っ赤な なんばんえびを味わう

なんばんえびは水揚げされてから時間が経つほど、殻が白く変化していきます。

コープさっぽろでは組合員さんに高鮮度の証である「真っ赤ななんばんえび」を味わってもらおうと、朝水揚げされたなんばんえびをチャーター便で産地から直送し、販売する取り組みを行っています。

「産地でしか味わえなかった高鮮度のなんばんえびがコープのお店で買える」この取組みは、漁協の協力もあり今年で10周年を迎えました。



即売会のご案内

6月15日(日)

コープさっぽろルーシー店、にしの店でなんばんえびの即売会を行います。当日は羽幌から浜の母さんが来店予定!なんばんえびについて、いろいろと質問していただけるこの機会に、ぜひご来店ください。
※詳しくは各店にお問合せください。

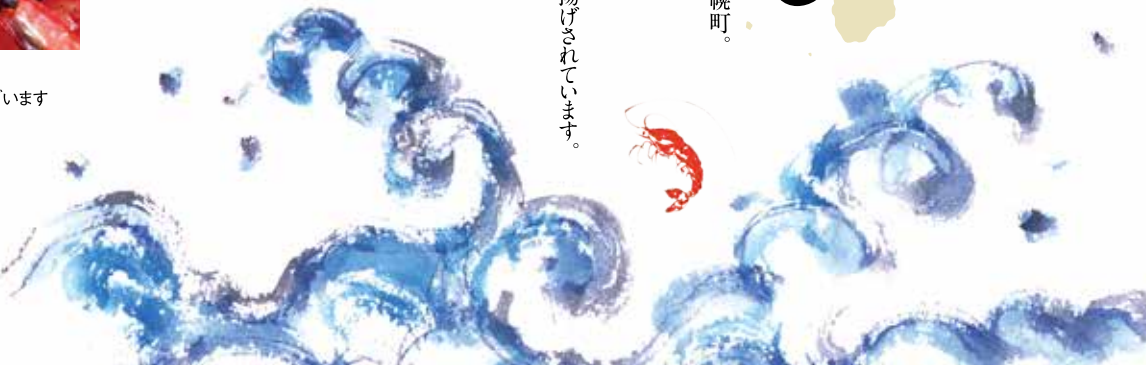
取扱店舗／札幌近郊店舗

※一部取扱いの無い店舗もございます

北海道
ぎょれん

お問合せ／北海道ぎょれん札幌支店
TEL 011-641-9321

受付時間／月～金9:00～17:00(祝日を除く)





苗を植えた後の管理



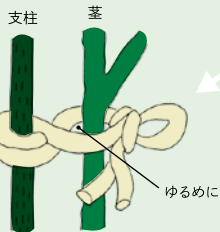
ちょこっと 家庭菜園

13

3 支柱立て

苗はぐんぐん大きくなります。実がつくと、自分の重さに耐えかねて倒れることも。柱に結んで固定しましょう。

支柱
↓



結び方のポイント

はなめ花芽にからないように、紐やビニール紐で結びましょう。支柱側に紐を2重に巻き、一度交差させて茎側に。成長を考え、ゆるめに巻きましょう。

1 水やりに注意して!

苗を植えたものの、あまり成長が見られず、気にしすぎて水やりばかりに励んでいますか？今は地面を暖め、根を伸ばしてやる時期。ですから過分な水やりは土の温度を下げたことになり、トマトにとっては大迷惑なのです。土の状態を見て、乾いていたなら、天気の良い日、午前中の早い時間に土に水をかけてください。



苗の上から直接水をやるのはダメ。葉をいためたり、病気が発生しやすくなります。

2 わき芽かき

苗が育成し始めると、葉の付け根から、わき芽が出てきます。出てきたら、とにかく摘み採りましょう。放りっぱなしだと、葉が生い茂り、虫が付きやすくなったり、病気になりやすくなります。

わき芽
↓

わき芽
↓



手で摘み取ります。

5月号は苗の植え方を学びました。今回はその後の管理がテーマです。



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。

参加者募集

第20回
ユニセフ・札幌 ラブウォーク



日 時 / 6月29日(日)
10:00~12:30(9:30受付開始)
場 所 / 札幌市 中島公園集合
参加費 / 300円(詳細はお問合せください)
定 員 / 400名様 ※事前申込み必要

初夏の心地よい季節を迎える6月にウォーキングしながら、参加費の一部をユニセフへ募金する「ラブウォーク」を実施します。テーマは「栄養不良から小さな命を守ろう」で募金は「1000日間の栄養支援」など、子どもたちの命と未来を守る活動に活用されます。皆さまのご参加をお待ちしています。

お申込み・お問合せ / 北海道ユニセフ協会 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10番1号 コープさっぽろ本部2階
TEL 011-671-5717 FAX 011-671-5758
※月~金10:00~16:00(水・祝祭日は除く)

参加者募集

コープさっぽろ・ハウス食品共同企画
第3回『私の夏カレー』
レシピコンテスト



日 時 / 決勝大会6月21日(土)
10:30~14:30予定
場 所 / ソシア店キッチンスタジオ
(札幌市南区川沿5条2丁目3-10)
参加費 / 無料 ※応募締切:6月6日(金)必着
審 査 / 応募用紙による書類選考にて5名様を選出し、
決勝大会による実技試食審査

家族が好きな具材を使ったカレーや暑い夏に食べたいカレー、アイディアメニューをお待ちしております。決勝大会に進んだレシピはコープさっぽろ全道の店舗にて紹介いたします。また、上位2名の方には商品券を進呈いたします。
※決勝大会当日の食材費とご自宅から会場までの交通費の一部はハウス食品が負担いたします。

お申込み / 店頭サービスカウンター専用応募用紙または下記のWebから応募用紙をダウンロードの上、郵送にてご応募ください。http://www.coop-sapporo.or.jp/ お問合せ / ハウス食品株式会社札幌支店 TEL 011-222-8831 ※月~金10:00~17:00(祝祭日は除く)

参加者募集

コープさっぽろ・中央卸売市場水産協議会・魚食普及委員会共催
あなたも三枚おろしの達人になれる!
「魚の調理教室」開催中!



日 程 / 6月7日 美園・中の島 6月21日 野幌・えべつ
6月10日 平岡・月寒ひがし 6月28日 植物園・北12条
2015年3月14日(土)まで実施
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(材料費・往復バス代)
定 員 / 各店舗16名(午前・午後1回ずつ)

お刺身は好きだけど、魚をおろすのはちょっと苦手…そんな方に朗報!札幌中央卸売市場で「魚の調理教室」を開催中。プロが丁寧に手順を教えてくれるので、簡単に魚の三枚おろしがマスターできます。教室でさばいた魚はお持ち帰りできますよ。嬉しいバス送迎+市場見学+お土産付き!

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

財布を忘れ、レジにカゴを預けて家まで取りに行ってからお会計をしてもらったら、カゴの奥からアイスが出てきました。レジの方は笑顔で「せっかくのアイスなので取り替えますね」と、取りに行ってくださいました。店長さん、レジの方は悪くないので、叱らないでくださいね。

参加者募集

子どもも大人も受講可能!
そろばんで集中力と脳トレーニング



日時/月4回 1時間程度

※日程については開催各文化教室へ

場所/コープさっぽろ中央文化教室他下記

参加費/3,000円(月4回・税別) ※教材費別途

持参品/筆記用具、あればそろばん

定員/20名(無料体験随時受付中)

そろばんで右脳を活性化!指先を使うこと、暗算することで集中力を養えます。子どもだけではなく、大人も受講可能です。

コープさっぽろ文化教室では中央(TEL 011・222・4639)・平岡(TEL 011・885・3481)・新はっさむ(TEL 011・684・8215)・新道(TEL 011・788・9340)市内4教室でたくゆうそろばん教室開講中、受講前の無料体験もあるのでぜひ一度お問合せください。

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)

参加者募集

北海道産農産物を使った
カクテルコンクール2014
〈一般の部〉



日程/8月3日(日)

場所/札幌プリンスホテル スカイラウンジトップオブプリンス

参加費/無料 ※集合場所までの交通費は各自ご負担頂きます。

審査/応募用紙による書類選考にて5名様を選出し、
当日表彰

応募締切:6月30日(月)必着

※当日は、一般の部のほか、プロのバーテンダーによる大会も開催致します。

北海道産の野菜や果物を使ったカクテルを募集します!入賞レシビはコープさっぽろ全店舗にてご紹介し、入賞者には豪華商品をプレゼント!更に応募頂いた中から抽選でペア5組10名様に当日のコンクール出品作品を楽しめる、カクテルパーティのご招待券をプレゼントします。

お申込み/店頭サービスカウンター 専用応募用紙に必要事項を記入の上、郵送にてご応募ください。

お問合せ/キリンビールマーケティング 株式会社北海道統括本部

TEL 011・251・5121 ※月～金9:00～17:00(祝祭日は除く)

参加者募集

コープさっぽろ・雪印メグミルク共同企画
アウトドア体験バーベキュー教室



日時/7月12日(土)

11:00～15:00(10:30受付開始)

場所/オートリゾート滝野(滝野すずらん丘陵公園内)

参加費/無料 ※現地集合現地解散、雨天決行

定員/12組48名様(1家族4名様以内)

応募方法:雪印メグミルク商品どれでも2品以上を含むコープさっぽろのレシートを添付して店頭はがき、または郵便はがきにてご応募ください。

応募締切:6月25日(水)当日消印有効

乳製品を使ったバーベキューを楽しんでみませんか?家族で楽しく作っておいしく食べよ!これからのキャンプシーズンに役立つアウトドア体験イベントです。詳しくは店頭の専用応募用紙をご覧ください。(協力/日本BBQカレッジ)

お申込み・お問合せ/雪印メグミルク株式会社北海道統括支店内「生活協同組合コープさっぽろ 雪印メグミルクフェア」係
〒065-0043 札幌市東区苗穂町6-1-1

TEL 011・704・2138 ※月～金9:00～17:00(祝祭日は除く)



地区	畑のおしごと	お店のおしごと	お問合せ・お申込み先(FAX)
札幌東	7月29日(火) 八紘学園	7月29日(火) 月寒東店	コープさっぽろ組合員活動委員会 札幌市北区北12条西1丁目 TEL 011-700-5460 FAX 011-700-5464
札幌西	8月5日(火) 調整中	8月5日(火) 新はっさむ店	
小樽 石狩A	7月30日(水) 調整中	7月30日(水) 俱知安店	
南空知 石狩B	7月31日(木) 余湖農園	7月31日(木) 北広島店	
苫小牧	8月5日(火) ナーセリー・ヒロ・苫小牧	8月5日(火) パセオ川沿店	
室蘭	7月29日(火) 農場たつかーむ	7月29日(火) だて店	
函館	7月29日(火) さわやかふぁーむ	7月29日(火) いしかわ店	
旭川	7月31日(木) 調整中	7月31日(木) 神楽店	
帯広	7月28日(月) 北海道ホーブランド 15:00~17:00	7月30日(水) かしわ店 14:00~16:30	
北見	8月6日(水) ご近所野菜 古澤さんの畑	8月6日(水) 春光店	
釧路	7月30日(水) 笠原農園 10:00~13:00	7月31日(木) 貝塚店 13:00~16:30	コープさっぽろ釧路地区組合員活動委員会 釧路市桜ヶ岡4丁目2-22 TEL 0154-91-9151 FAX 0154-91-9158

畑のおしごと体験や、
コープさっぽろのお店でおしごと体験!!
「おしごとキッズ」では、コープさっぽろのお店で
実際のおしごとを体験し、食べ物流通する仕組みや
お店の販売などを学びます。

畑のおしごとコース

- 例えば
- 【体験】農産物の収穫体験
 - 【体験】商品出荷体験
 - 【学習】色々な野菜のお勉強



み店のおしごとコース

- A:「くだものやさん」と「おとうふやさん」
- B:「おにくやさん」と「サービス」
- C:「おさかなやさん」と「おかしやさん」
- D:「おそうざいやさん」と「店長」

『農産物の収穫体験や学習』と『お店でのおしごと体験』を行う企画を各地区で実施します。
詳しいプログラムや料金は、各店頭ポスターでご確認ください。

参加費/「畑のおしごとコース」2,000円
「お店のおしごとコース」2,000円

2つのコースに参加の場合は
参加費が3,500円となります

定員/小学3年~6年生、各会場20名

※応募多数の場合は抽選。当選者には7月20日頃までにご連絡をいたします。 ※7月12日(土)必着

応募方法/①企画名称・店名(おしごとキッズ・○○店) ②参加者のお名前・ふりがな・年齢・学年・性別・服装サイズ ③保護者の名前・参観の有無 ④住所・電話番号 ⑤参加希望のコース(畑のおしごとコース・お店のおしごとコースはA・B・C・Dの中から第一希望・第二希望を明記)①~⑤を明記の上、ハガキ・FAXのどちらかで、希望会場の申込み先まで応募ください。

※申込み宛先は、各申込み先の「おしごとキッズ」宛と明記してください。
※集合場所は各店舗により異なります。高コースの間の送迎はバス移動となる予定です。
※父兄の参観は、店舗でのおしごと体験のみとなります。

夏休み
おしごと
キッズ
参加者募集



組合員さんの声

出産のため、里帰りていったんドックを休止しますが、再開する時の担当は今の吉田さんでお願いします。急に外出して留守にした時に注文を出し忘れていたにも関わらず、帰宅後に家の近くを通ったからと、寄ってくださったことがありました。とてもうれしかったです。

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.27

〔福島の子ども・ツアー報告〕



北海道で、のびのびしてね。

「福島の子ども・北海道へ遊びに行こう」募金ご協力をお願い

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び、大自然を満喫してもらう養ツアーを実施しております。

- 募金用途／福島の子ども達の交通費、宿泊費、北海道での保養にかかる費用
- 募金お申込み方法／宅配ドックでは6月2週企画と6月4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)

「福島の子ども・北海道へ遊びに行こう! 春休み大自然北海道ツアー」実施のご報告

2011年3月の、福島第一原子力発電所の事故による放射能拡散から3年以上経過。現在も福島で暮らす子ども達は外で思いっきり遊ぶことが出来ません。そんな子ども達に北海道で遊んでもらおうと、3月23日～26日の春休み期間、福島県田村郡船引町の親子30名を国立日高青少年自然の家に招きました。田村市は福島第一原発に近く、一部が20km圏内の避難指示区域に指定されています。訪れた子ども達は北海道の大自然に触れ、思いっきりのびのびと遊んでくれました。

このツアーは多くの組合員様からいただいた募金による善意と、賛同いただいた道内企業・事業者様のご協力のお陰で実現することができました。深く感謝申し上げますと共に、無事に終了致しましたことをご報告させていただきます。



4月号「にしんについて」

●にしんは家族が釣って来るものがありますが、皮がやわらかくウロコがとれて、なかなか扱いづらくて…。今回の特集はとても参考になりました！これからも「魚」教えてください。

(札幌市 みーさん)

●にしんにとっても詳しいこの1冊、あなどれません。よく調べたなあと、感心、その上料理も想像しないものばかりで。私個人は鮮度を見極めて、生の魚に塩をふり焼いて大根おろしと食べるのが最高。にしんありがとう…の味です。

(函館市 まるこおさん)

●ニシンマリネが大好きで、春にヨーロッパへ食べに行きました。自分でも、トライしてみます！

(函館市 M・Yさん)

●にしんは加工品を購入することが多く、生魚を調理したことがなかったのですが、料理してみたくなりました。店頭で見かけたらチャレンジしてみたいと思います。

(遠軽町 ヘムレンさん)

表紙の器について

●ちいさなうつわや「あります cafe」何度かお店に行きました。「うつわ」もすてきですが、店主の人柄もあたたかく、つい長居して

cho-co-tto VOICE

しまつんです。地元の穴場でホットな情報をこれからも期待します。

(札幌市 クローバーさん)

ちょこっとについて

●毎回、冊子のタイトル名「ちょこっと」に反して、情報の多いことにびっくりしています。しかも無料でいただけるとはありがたいです。東京は四谷から移住して12年になりますが、身近な地元のことを、多少とも理解できてなによりです。

(中標津町 若葉さん)

12カ月のハレの日について

●私のお赤飯の定番は結婚以来ずっと、蒸して作りますが、レンジでチンは時間短縮で、少量も作れて良いかも！今年のお盆、お墓参りに作ってみます。

(札幌市 パンケーキさん)

その他

●消費税8%になって初めての週末に買い物しました。やっぱりまだ8%の表示に慣れず、少し高い感じがしますが、10倍の日めざしてこれからも買い物ポイント券で上手に買い物します。

(七飯町 いなうさぎさん)

「北海道のおいしいを育てよう」を応援します

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨 大丸藤井	〒063-8608 札幌市西区発寒10条 14丁目1069番地1 TEL 011-664-3111
大日精化工業(株)	〒006-0811 札幌市手稲区 前田1条10丁目3-17 TEL 011-682-3101
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 TEL 011-661-4425
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 TEL 011-210-2100
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 TEL 011-699-8686
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 TEL 011-811-5713
サカタインクス株式会社	〒061-3244 石狩市新港 南3丁目704番地11 TEL 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 TEL 011-611-0411
(有) 岳総合製本所 札幌工場	〒063-0801 札幌市西区二十四軒 1条6丁目12番11号 TEL 011-642-3616



みおちゃん



ことちゃん



はるぎちゃん

札幌市のかわいい3姉弟からのお手紙です。3人ともCO・OP共済のコーすけと記念写真を撮られたそうですよ。

ステキな写真・イラストが届きました

■この他にもたくさんのお便りをいただきました。ありがとうございます！皆さんも日常のちょっとした出来事、コープさっぽろへの思いなどがありましたら、ぜひアンケートにお書き添えくださいね♪



●うちの子どもの満面の笑みを紹介します。
(札幌市 ひらこさん)



みんなの夏を応援します!!

2014 ろうきん サマーキャンペーン

キャンペーン期間/2014年6月2日(月)~7月31日(木)



※画像はイメージです。

もれなくもらえる!!

給与振込口座指定 または
年金振込口座指定をいただいた方に
ろうきんオリジナルクオカード

500円分を
プレゼント!

※クオカードは、全国のコンビニエンスストア・書店・ドラッグストア・ファミリーレストラン・ガソリンスタンドなどご利用いただけます。

抽選でももらえる!!

1万円以上の定期預金(預入期間1年以上) または
エース預金をお預け入れいただいた方に

ろうきんオリジナルクオカード

5,000円分を
プレゼント!

抽選で
100
名様に



お預かりしたお金を
はたらく人の視点で考え、運用しています。

〈ろうきん〉の場合、個人の預金が約93%、融資先も約99%
が個人です。創設以来、営利を目的としない福祉金融機関
として、はたらく人からお預かりしたお金を、はたらく人の生
活を豊かにするために運用しています。融資を有利な金利
で提供できるのはこのためです。



べんり!

〈ろうきん〉のキャッシュカードは

どこでも使えます!

急な出張や旅先でも、ろうきんなら安心・便利!

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

おトク!

〈ろうきん〉なら払った手数料が

戻ってきます!

フルキャッシュバックサービス

夜間や休日でも、出張先のコンビニでも、〈ろうきん〉のカードはお引
出し手数料が、実質0円。他行ATMのご利用でかかったお引出し手
数料が、すべて戻ります。

安心!

ご家族と、ゆっくり・じっくりご相談。

日曜ローン相談会

開催日 6月8日(日)・7月6日(日)

ローンプラザ・札幌麻生支店では毎週日曜日開催!
詳しくは、北海道ろうきんホームページまで

詳しくはお気軽に〈ろうきん〉店舗【全道36店舗】またはフリーダイヤルへ

0120-5-109-26

ご利用時間/AM9:00~PM5:00
土・日・祝日、年末年始は休業します。

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6月1日現在のものです。詳しくは北海道ろうきんへお問合せください。

あなたと作る、CO・OP共済アンケート

Q1

保険や共済って ほんとうに 必要？

抽選で
10名様に
ぽくが当たる
のだ〜!

CO・OP共済は、組合員さん一人一人の声をもとに商品改定を続けていきます。これからの保障について、あなたの声をお聞かせください。

Q2

保障が必要に なったきっかけ は何？

しゃべる

コーすけ
ストラップ

※アンケート結果については、共済推進室で集計させていただきます。
お名前などは、プレゼント抽選のみに使用するものとし、
個人を特定できる情報は調査記録には残りませんので、安心してお答えください。

アンケートに答えて
「しゃべるコーすけストラップ」と
こひやま はく
小檜山 博さん著書「人生という旅」
を当てよう!

Q1 a 必要 b 不要、またその理由

Q2 Q1 で必要と書かれた方のみ、
きっかけについてご回答の上、

①お名前 ②ご年齢 ③ご住所 ④電話番号

⑤家族構成 a 独身 b ご夫婦 c ファミリー

⑥CO・OP共済に a 加入済 b 未加入を明記して、
はがき、FAX、E-mailのいずれかでご記入の上下記
までご応募ください。応募締切:6月30日(月)必着

〒063-0831 北海道札幌市西区発寒11条5丁目10-1

コープさっぽろ共済推進室

「あなたと作る、CO・OP共済アンケート」係

FAX 011-669-8351 mail:csap8126@todock.jp

道民カレッジ
連携講座

FP入門講座 受講生募集!

今、注目の資格ファイナンシャルプランナー(FP)。
保険・税金・年金などいくつかの科目をピックアップし、
実生活に役立つ部分を集中的に学ぶ入門講座です。

会 場 かねて2・7(札幌市中央区北2条西7丁目)

日 程 7/3(社会保険)・7/10(公的年金)・7/17(生命保険)・7/24(税金)

参加費 2,000円(全4日分) 定員 20名(先着順 6/19申込締切)

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)

「より安心なくらし」のご提案

コープさっぽろは
アフラックの募集代理店です



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

ご契約年齢

0歳~満85歳

商品の詳細はパンフレット
(契約概要)をご覧ください



時代に、あなたに、
ちゃんと応える医療保険です。

NEW
ちゃんと応える
医療保険
EVER

短期の入院や、通院にも「ちゃんと応える医療保険」

例えば **45歳男性** の場合
月々保険料は **2,884円**

〈ちゃんと応える医療保険EVER〉通院ありプラン 定額タイプ 保険料払込期間:終身 集団取扱
入院給付金日額5,000円 入院給付金支払限度60日型(2014年4月現在)

NEW 5日未満の入院でも **一律5日分** をお支払い!

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

NEW 入院前の通院も退院後の通院も保障! ※通院ありプランの場合

■〈ちゃんと応える医療保険EVER〉通院ありプラン 入院給付金日額5,000円の場合 [保険期間:終身]

病気・ケガ 入院

日帰り入院から
入院5日目まで **NEW** **一律5日分 2.5万円**

入院6日目以降
1日につき **5,000円**

病気・ケガ 手術

重大手術を除く手術 1回につき
入院あり 入院なし

5万円 **2.5万円** **20万円**

重大手術 1回につき
がんに対する開頭・開胸・開腹手術や
心臓への開胸術など

病気・ケガ 放射線治療

入院しなくても 1回につき **5万円**

病気・ケガ 入院前後の通院

NEW 入院前も退院後も **3,000円**
往診も含む 1日につき

一生
涯
保障

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**

- ◆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条西6-1-2 アーバンネット札幌ビル5F 〒060-0001 TEL011-221-2641

ご夫婦、お友達同士に最適です!

添乗員同行、安心のクルーズの旅

食事・観光付

新千歳発着

新千歳より添乗員同行

函館・旭川・帯広・釧路・女満別発着も追加代金不要
(前/後泊ホテル代が必要となった場合、別途料金が発生します。)

出発日/7月14日、28日、8月18日

ベストシーズン! 氷河・フィヨルドを航く 夏のアラスカクルーズ 10日間

アラスカの夏は7月から8月中旬のわずか1ヶ月半。
短い夏は、アラスカの全てがダイナミックに躍動する季節。

早割90 ご利用時 | 内側キャビン旅行代金
大人1名様/2名1室

268,000円~288,000円

■最少催行人員/15名様 ■添乗員/新千歳空港より同行 ■食事/朝食8回・昼食7回・夕食8回(機内食は除く) ■利用航空/ANA全日空又はエア・カナダ、アメリカン航空等米国系航空会社 ■宿泊/カーニバルミラクル号(船中7泊)、シアトル・ルーズベルト又は同等クラス(1泊)、機内(1泊)

おすすめポイント

人気のインサイドパッセージをクルーズし、轟音を立てて崩落する氷河やクジラ、アザラシなどの野生動物、フィヨルドに浮かぶ氷塊など、次から次へと現れる風景に心奪われます。心地よい気候の中で、アラスカの大自然とクルーズを満喫してください。



旅行代金

出発日	客室	内側キャビン	海側バルコニー
7/14		283,000	353,000
7/28		303,000	373,000
8/18		303,000	373,000
1人部屋追加料金		96,000	166,000



カーニバルミラクル号



おすすめポイント

カナダでは「赤毛のアン」の作者モンゴメリが青春時代を過ごしたハリファックスを訪ねます。歴史ある町ボストン、ニューヨークでは自由の女神やセントラルパーク、メトロポリタン美術館など、充実した秋の観光をお楽しみ頂きます。

出発日/9月12日、26日、10月3日

「赤毛のアン」の作者モンゴメリが暮らした「カナダ ニューイングランド」を航く 秋のカナダクルーズ&ニューヨーク 11日間

美しい紅葉シーズンに、ニューヨークからカナダ・
ニューイングランド地方へ向かう7泊8日の豪華クルーズ!

早割90 ご利用時 | 内側キャビン旅行代金
大人1名様/2名1室

283,000円~298,000円



カーニバルスプレンドール号

旅行代金

出発日	客室	内側キャビン	海側キャビン	海側バルコニー	ジュニアスイート
9/12		313,000	351,000	374,800	459,800
9/26		303,000	341,000	362,000	441,000
10/3		298,000	333,000	358,000	433,000
1人部屋追加料金		95,000	115,000	140,000	222,000

■最少催行人員/15名様 ■添乗員/新千歳空港より同行 ■食事/朝食9回・昼食8回・夕食7回(機内食は除く) ■利用航空/ANA全日空又はJAL日本航空又は米国系航空会社 ■宿泊/カーニバルスプレンドール号(船中7泊)、ニューヨーク・ミネアムヒルトン又は同等クラス(2泊)、機内(1泊)

お得な **早割80** ご出発の80日前迄にお申込、ご入金いただくと、2名様で**20,000円**をお値引 | **早割90** ご出発の90日前迄にお申込、ご入金いただくと、2名様で**30,000円**をお値引

■お申込・お問合せ/旅行企画・実施 観光庁長官登録旅行業第1911号

コープトラベル
コープさっぽろ旅行事業部

〒003-0021 札幌市白石区栄通18丁目5-35 コープさっぽろルーシー店2階
☎011-851-7411 <http://coop-travel.jp/>
月~金10:00~18:00、土10:00~15:00(日曜定休)

旅行にもポイントが付きます!

コープトラベル取扱の全旅行商品に
(他社主催/JTB、JTB北海道、日旅他、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 -CO-OP

みょうがの甘酢漬け

① みょうが



たて半分に切って
熱湯で約1分茹でる。

《材料》 作りやすい分量
○みょうが…12個

- A
- 酢…1カップ
 - 砂糖…1/2カップ
 - 塩…小さじ1・1/2

6月はナッパリとお酢を使った保存食。
みょうがの甘酢漬けは甘酢に漬けたとたん
はしょと赤く染まると本当にきれいな
そのまま食べたりの
家でごはんや寿司めしに混ぜたりして
たのしめます。
同じ分量で新しゅうがの甘酢漬けも
作るこができますよ！

②

ボウルに、

酢

砂糖

塩



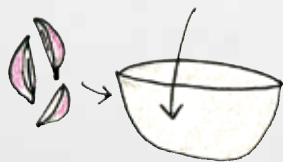
1カップ



1/2カップ

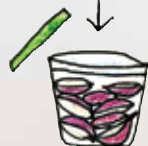


小さじ1・1/2



Aを合わせてよく溶かし
①のみょうがを熱いうちに加える。
浮かないようにお皿などをのせて
半日くらい漬ける。

さーって
赤く染まります！



清潔なびんに入れて保存する。

冷蔵庫で2ヶ月もちます！



イラスト/レンビ/こくれあいこ 写真/山本雅世 デザイン/こくれあいこ

の甘酢漬け

がり



こぐれあいこ

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

今回の食材・ブロッコリーにはお。ぱり

手作りマヨネーズ

①

ボウルに、

卵黄



1個分

塩



小さじ2/3

こしょう



少々

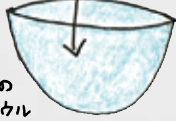
酢



大さじ1

Aの材料を入れて
泡立て器でよく混ぜ合わせる。

で"きれば"
ガラスの
ボウル



ここに
マスタードを
小さじ1/2ほど
入れてもよい

《材料》 作りやすい分量

- 卵黄(新鮮なもの)…1個分
- 塩…小さじ2/3
- こしょう…少々
- 酢…大さじ1
- サラダ油…1カップ
- 塩・こしょう…各少々

お酢を使ったもう一品は手作りマヨネーズ!
あまり日持ちはしませんか
市販のものとは違うすっきりとした
マイルドなおいしさがあります。
ポテトサラダやかぼちゃのサラダに使うと
味の差がよく分かります。
油を少しずつ入れる度にクリーミーになっていく
様子を見るのは「毎回感動的」です!

来月は鶏ハムの予定です。



②

①のボウルに、
サラダ油

1カップ



最大のポイント!

を、**少しずつ**入れて
その都度泡立て器で
よく混ぜ合わせる。



すっかりサラダ油が
混ざったら、味をみて、
塩・こしょうで味を調え、
清潔なびんに入れて保存する。

1分30秒くらい



冷蔵庫で約1週間もちます!

お楽しみ!
是非しょうか!

保存容器に
Aを合わせて、
うす切りにした
新しょうがをさっと
熱湯にくぐらせて
水気を絞り、
熱いうちに
漬け込む。

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。

純水のところに
何か拭くものを
置いてほしいです。
水がこぼれている時が
ありますのでお願いします。

組合員さんの
ひとつひとつ、
大切にさせていただきます。

声
を

サッカー台に置いてある
台拭きと手拭きのシールが
片面なので、
両面だとわかりやすく
間違えないかなと思いました。

コープさっぽろの取組

早速、タオルを設置しました。
お知らせいただき、ありがとうございます。



札幌地区：びばい店

コープさっぽろの取組

両方向から見えるように、表示をいたしました。気付かずに設置していましたが、反対側から見ると、間違いなく不親切な状況でした。ご指摘ありがとうございます。



苫小牧地区：恵み野店

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

応募方法

- ①お名前(ふりがな) ②ペンネーム ③年齢 ④電話番号 ⑤住所
⑥メールアドレス ⑦ご希望のプレゼント(A～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部 ちょこっと編集部
「6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: 6月20日(金)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木野より 「音更町産ブロッコリー」1箱5株入り

今月の<作る人>で紹介した音更町産ブロッコリーをお届けします。味、質、鮮度にこだわった露地栽培のブロッコリーをお楽しみください。
.....4名様



※写真はイメージです

表紙の食器

北広島市「ニーウン・ハツ ガラス美術研究所」のクスマトスケヒロさん作ガラスの大皿と、小ポウル2個&ガラス小物のセットを各1名に。

B.



1名様

C.



1名様

D. 読者レシピの食器



12月号読者レシピ内「揚げかぼちゃ」で使用した長皿。料理の映える白い器は、おもてなしにも普段使いにもぴったりです。
.....1名様

※発表は発送をもって替えさせていただきます。

5月号P72に、講演会の日程が掲載されておりました。また、開場開演時間に誤りがありました。ご関係の方々と読者の皆さまにご迷惑をお掛けしましたことをお詫び申し上げます。

第27号
2014年6月1日発行(毎月1日発行)

発行元/コープさっぽろ ちよこつ編集部
〒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
こぐれけいすけ、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
こぐれけいすけ、安田三千代
戸田佳菜、千田文恵

プロモーション/今宮廉

今月の食器協力店/
○Madu(マデュ)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、一部お取扱っ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。



ごはんとおかずindex

ブロッコリーとカリフラワー

ブロッコリーとツナのオイル炒め	04
茎のつけピザ	22
くたっとしない野菜炒め	24
ブロッコリーとカリフラワーのヨーグルトサラダ	26
ブロッコリーのスパゲッティ	28
カリフラワーのフリット	29
カリフラワーのパンナコッタ	30
ブロッコリースローラー	31
ブロッコリーおにぎり	32
とうふとブロッコリーの茎のミルフィーユ	33
ブロッコリーとカリフラワーのトマト煮	33
ブロッコリーのピックオムレツ	34
ブロッコリーの茎の酢みそ和え	34
ブロッコリーとカリフラワーのスープ	35
えびとブロッコリーのスパゲッティ	35
ブロッコリーのとろとろ蟹あんかけ 甘酒風味	36
ブロッコリーのビールフリッター	40
ブロッコリーの肉みそチーズ焼き	45
ブロッコリーのたらマヨ和え	45
ブロッコリーのアンチョビマヨ和え	54
ブロッコリーとカリフラワーのエビマヨ風	裏表紙

野菜

ドリス温野菜サラダ	39
焼きトマト	42
ピーマンと卵のふわふわ炒め	44

お肉

ごま油の香りザンギ	04
豚のしょうが焼き	41
肉団子の梅しょうがスープ	45

その他

「バーニャカウダ」ソース	03
もち米とチーズのカリカリ	37
アボカドわさびディップ	39
豚肉と白ねぎの焼きうどん	41
サイコロ豆腐のバター炒め	42
タコライス	44
たこのねぎ塩麴和え	54
炒め納豆	57
みょうがの甘酢漬け	70
手作りマヨネーズ	71

コープのなるほど商品 (PB)

強炭酸水に レモン風味が 仲間入り



北海道恵庭山系の天然水をろ過処理。強めの炭酸ガスで割り材としておいしくお飲みいただけるよう仕上げました。

レモン強炭酸水
500ml

6月1日発売



宮崎の豊かな自然が育んだ 日向夏の氷結です

宮崎産日向夏の氷結ストレート果汁を使用した爽やかな酸味とほど良い甘みが楽しめる、期間限定の氷結®ストロングです。

キリンビールマーケティング(株)
キリン氷結ストロング
宮崎産日向夏

発売中



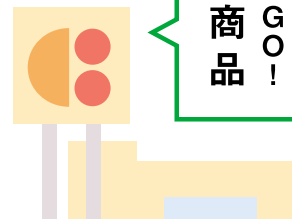
☆「冷やすからおいしい!!」 ☆「簡単調理!!」

バジルの香りと海老と野菜の旨み広がるトマトソースが抜群!!独自の技術で、ひんやりしたなめらかさと弾むような食感を実現!夏期限定商品です。

日清フーズ(株)
ママー 冷製パスタ Cool's
海老と彩り野菜のポモドーロ

発売中

コープのお店にGO!
今月の
新商品



ちょこっと保存用バイナダー

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ナダーです。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)



簡単・便利!
冊子の真ん中を
止めるだけ!

詳しくは6月3週の週刊ドック・家庭用品ページ(P44)をご覧ください。



夏に人気のパイナップルを 使用した限定チューハイ!

-196°Cストロングゼロから“パイナップル”フレーバー限定新発売!!しっかりとした果実感と華やかな香りを引き出すとともに、力強い飲みごたえを実現しました。

サントリー酒類(株) / サントリーピア&スピリッツ(株)
-196°Cストロングゼロ
(ダブルパイナップル)350ml

6月3日発売

生乳が主原料 濃厚でなめらかなアイス!

生乳を使ったミルクアイスに、アルフォンソマンゴーのピューレ果肉を使用した華やかな味わいのマンゴーゼラートをお楽しみください。夏限定商品です。

江崎グリコ(株)
牧場しばり
マンゴーゼラート&ミルク

6月2日発売

「海鮮中華 宮の森れんげ堂」シェフ廣部 賢太郎さん直伝
新ジャンル「麦とホップ The gold」に合う簡単おつまみ

ブロッコリーと カリフラワーのエビマヨ風

★作り方(2人分)



①ブロッコリー(100g)とカリフラワー(100g)、空豆(適量)を中華スープで固茹でにする。パプリカ(赤・黄各適量)は細く切って素揚げする。



②マヨネーズ(50g)、豆板醤(小さじ1)、コンデンスミルク(小さじ1/2)、ポッカレモン(小さじ1/2)をボウルに入れて、よくかき混ぜる。



③塩・こしょう・ごま油で下味をつけたエビ(8~10個)に片栗粉をまぶし、全卵と片栗粉を1:1で混ぜ合わせた衣にくぐらせ、170℃の油で揚げて、①の野菜、②のソースと一緒に盛り付ける。

「麦とホップ The gold」は発泡が細かく口当たりが優しい印象ですね。ホップのしっかりとした香りがありビールに近い。今回はブロッコリーとカリフラワー、エビを使った一皿を作りました。ブロッコリーと相性の良いマヨネーズをベースに、「麦とホップ The gold」に合うよう豆板醤で辛みを加えています。食感を損なわないために野菜は中華スープで固めに下茹でするのがポイントです。



★廣部賢太郎さんのお店の紹介はP24-25へ



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、麦とホップだけで作った輝くコク。ぜひ一度、お試しください。



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」手間がいらず手軽。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。