

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

イキよし、味よし。
北海道の夏いか

7
月号

2014 | vol.28 |

発行 コープさっぽろ -co₂op[®]

今月の表紙 撮影協力店

開陽亭 すずきの2号店

函館から生きたままいかを直送しオーダーごとに捌く「活いかの姿造り」が名物。活いか付きの宴会プランなどのほか6月からランチ営業も始まり、姿造りはお昼も予約制で提供。産地直送の新鮮な活いかは、一度食べたらヤミツキです。



こちらが「開陽亭」の活いかの姿造り。店内では活いか釣り体験も!

■住所 札幌市中央区南5条西6丁目 開陽亭ビル

■TEL 011-512-2747

■営業時間 11:30~15:30(LO14:30)、月~土17:00~24:00(LO23:15)、日祝17:00~23:30(LO23:00)

■定休日 無

<http://www.kaiyoutei.co.jp/>

- 05 表紙の器
- 06 (作る人へ)生産者インタビュー
函館のするめいか
- 12 生産地で見つけたおいしいもの
いかあれこれ豆知識
- 18 ふしぎっちょ!
- 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 天使大学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 小樽まるごと1日ぐいだお旅
- 54 給食の時間です。
- 56 磯遊びが気になる親子へのラブレター
- 61 ちょこっと家庭菜園
- 62 ちょこっとインフォメーション
- 65 One for all, All for one.
- 66 Cho-co-tto VOICE
- 70 ちょこっと保存食
- 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 **いか**

冬~春はヤリイカも水揚げされますが、北海道で「いか」といえばやはり、6月1日から漁が始まったスルメイカ(マイカ)です。回遊しながら海水温の上昇とともに群れが北上し、道内では12月まで漁が続きます。ピカピカに透き通ったとれたてのいかは最高!初夏から旬を迎える北海道のマイカを、たっぷり堪能しましょう。

Cho-co-tto 7 月号 2014[vol.28]
ちょこっと

コープさっぽろ保育園「アウリンコ」園児募集! 土日保育OK! 詳しくはお問合せください

場所 / 札幌市東区北21条東16丁目2-12 コープさっぽろ元町店 2階
お問合せ / TEL 011-671-9300 ※受付時間 月~金10:00~17:00



★ 乾杯をもっとおいしく。
SAPPORO

うまいビールは、
ここにある。

ていねいに選んだ素材。こだわりの製法。
北海道のためだけにつくったビールは、
ここでしか味わえない、うまさです。



うまい! うまい!
13年連続
売上UP



おみやげにピッタリ! **北海道限定販売**

サッポロクラシック 350ml 6缶パック

ファインアロマホップ100%使用。麦芽100%の深い味わいと飲みやすさを両立した特別なビール。北海道限定販売のサッポロクラシックを大切な人へのおみやげにいかがですか。

※サッポロクラシック350ml 6缶パックは8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。

※2001年から2013年まで、13年連続売上前年比100%超えを達成。(当社調べ)

ONLY
北海道!
サッポロクラシック



飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の飲酒は胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。お酒は楽しく適量で。飲んだあとはリサイクル。



サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

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

(岩見沢市)
こぶ志窯
山岡 千秋さん
やまおか ちあき

1946年に千秋さんの祖父が創窯し、現在は2代目である父・徹(さとり)さんと共に「こぶ志焼」の作陶に携わる。工房にはギャラリー兼直販コーナーの「陶芸館」を併設し、誰でも気軽にこぶ志焼に触れることができる。

プレゼント



写真の「海鼠釉(なまこゆ)半月大皿」(6,480円)と「辰砂掛(しんしゃがけ)青磁さしみ猪口」(1,188円)をセットで1名様にプレゼント(詳細はP73を参照)

3代続く技を守りながら 進化を求め挑戦する姿勢

「こぶ志窯」は現存する道内の窯で最も歴史が長く、北海道の焼き物の先駆者的存在です。

「製陶工場で技術者をしていた祖父が窯を開いた昭和20年代は、材料がなく粘土から釉薬まで自分で作るしかありませんでした。多くは語りませんでした。相当地な苦労があったでしょうね」と話す3代目の千秋さん。

初代が考案した「こぶ志焼」は、今も原料から手作りする真摯な姿勢を守り、2代、3代と精度を高めて受け継いできたもの。一つの窯元としては珍しく7種以上の色を使い分け、気取らず温かみ

のある器を生み出しています。千秋さんは「伝統を守りながら時代を感じるこぶ志焼を」と道内各地の土を掘り集め、常に粘土や釉薬作りの研究を重ねています。

「色や形が変わっても長年のお客様から「こぶ志焼らしいね」と言ってもらえる焼き物を作るのが、3代目である私の目指すところ。最近になってようやく、自分の形が見えてきたかな」と笑顔で語ってくれました。

上/学生時代は工学部で材料工学を専攻していた千秋さん。「どうすれば理想の色や質感が出るか?物作りは論理の積み重ねで完成形が見えるもの」と言います。研究中の膨大な量の原料も、安定して使えるようになるのは数年後とか。手間と時間がかかっても初代から続く手作りを費やます

下/右から三角タンブラー(白釉緑掛)2,592円、(黒釉緑掛)2,916円、コーヒークップ&ソーサ(白釉・海鼠釉)各3,564円。中でも黒と緑のコントラストとマットな質感が印象的な(黒釉緑掛)は、昨年千秋さんが発表した新作で、早くも好評を呼んでいるシリーズ



●こぶ志窯

岩見沢市5条東13丁目 TEL0126-22-4303 9:30~17:00
水曜休 入館無料

ちょこっと
いい関係

カフェ「BIG FOREST」(江別市大麻森木町21の14、TEL011-386-6633)、「ここにいるよ。」(札幌市西区西野5条7丁目5-25、TEL011-557-6093)ではこぶ志窯の器を使っています。また「陶遊」(札幌市中央区南12条西22丁目、TEL011-552-7474)や「丸井今井札幌本店」でも器を購入することができます。

取材・文・編集/青田美穂 撮影/石田理恵 デザイン/玉置彩子

北海道で挑戦を続ける
生産者を応援します

作る人・函館市漁業協同組合・
函館小型イカ釣漁業部

透明度が示す鮮度は
漁師の誇りの表れ

函館の するめいか



函館市



いかは函館市のシンボルとして、平成元年に「函館市の魚」に制定。また、いかをテーマに誕生した「函館いか踊り」は、「函館港まつり」で1万人以上が群舞する函館名物に成長。漁期の風物詩・漁火など、函館にはいかの街ならではの話題が多い

真いかとも呼ばれる「するめいか」は、北海道に夏の訪れを告げる食材です。今月は道内でダントツの漁獲量を誇るいかの街・函館を訪ねました。



するめいかは山陰地方く九州北部の海域で生まれ、エサを追いかけながら成長し、北海道まで回遊します。水温が下がる秋口からは産卵のため、徐々に南の海へとUターン。寿命が1年

しかないするめいかがもつとも栄養を蓄える時期が、北海道沖ということになります。特に函館周辺の海域は、対馬海流とリマン海流、親潮が流れ込むため、プランクトンなどエサが豊富。旨みが濃いするめいか揚がるといわれています。

加えて、繊細なするめいかを市場まで生かす漁業者の技術、意識の高さもまた、品質の良さに繋がっているのです。



漁場まで往復10時間 経験と勘が漁を左右

函館のするめいか漁は毎年6月1日が解禁日。漁は12月いっぱいまで続きます。

集魚灯を煌々^{こうそう}とつけて操業する漁法なので、暗くなつてからの出漁だと思つていましたが、「7月であれば、朝9時半頃に出て、松前沖に向かいます。片道5時間、往復10時間。4〜5時



港に着いた後、いけすからいかを取り出し荷揚げする(写真下)。函館市漁業協同組合と銭亀沢漁業協同組合の所属漁船26隻が「いけすいか」を水揚げしている

間かけて操業して、港に戻って荷揚げ、翌日の準備を済ませると、寝る時間はわずかなんですよ」。そう教えてくれたのは、函館市漁業協同組合・函館小型イカ釣漁業部会長の佐藤豊次^{さとうとよし}さん。この道50年のベテラン漁師です。



漁期の前半は、大きなサイズが獲れる松前沖が主漁場となり、前浜産のサイズが安定するのは



お話をうかがった佐藤豊次さん(写真右)。豊進丸(ほうしんまる)の船頭でもある。「ここ数年、海水温の上昇でいかが弱ってしまうことも大きな問題です」と、佐藤さん。いけすから取り出したいかは状態などを最終確認し、いけすいかの証である黄色い箱に入れられ、生きたまま競りにかけられる。どのいかも箱から出そうになるほど、元気がいい(写真中・左)

秋になつてから。「そうなるとう漁場までは約1時間。夕方の5時に出ればいいから、体は随分ラクですな」と、佐藤さんは笑顔を見せます。



いかに釣り漁業は、針をつけた糸を自動いか釣り機で海中に投入。引き上げる時にいかが釣れる仕掛けです。海の中深くを移動するいかの層を探すには、魚群探知機とソナーの存在が不可欠ですが、機械ばかりに頼ってられないのが漁の難しさ。糸は潮に流されるため、投入する位置や深さは経験と勘がものをいいます。選ぶ糸の太さ、針の種類なども漁獲量を左右するのです。

生かすのが難しい
繊細ないけすいか

函館市水産物地方卸売市場では、するめいかなの状態を4種類に分けて扱っています。主力は「いけすいか」と「下水したごりいか」。前者は船に備えたいけすでいかを管理。生きたまま競りにかけるいかを指します。後者は氷を詰めた発泡スチロールに並べ、鮮度を保つたいかのことです。



いけすいかの競りは早朝の5時30分から。仲卸の「マルナマ古清(こせい)商店」では、競り落としたいけすいかをすぐに氷を敷いた発泡スチロールに詰め、函館エリアのコブさっぽろへ。その日の開店時に鮮度抜群の「いけすいか」と「朝競りいか(下水いか)」が並びます。漁師のみなさんの心意気を迅速なチームワークで繋ぎ、食卓へ!



船内のいけすにも工夫があります。するめいかはとても神経質。わずかな環境の変化でもストレスを感じるので、常に新しい海水を循環させ、海の中と同様の状態を整えるのです。

また弱ったいかが交じると、ほかのいかにも影響を及ぼすため、いけすから出さなければなりません。漁をしながらいけすの中にも常に気を配り、その気配をいち早く見つけ出します。

「生かして荷揚げをする。そのための試行錯誤をずっと重ねてきました。手をかければかけるほど、良い状態のいかを出荷できるんです」と、佐藤さん。ピカピカに輝く透明感は、「函館のいか釣り漁師のプライドの表れなのです。」

おいしさの背景には 燃油高騰など難問が

そんないか釣り漁師にとって悩みの種は、ここ何年も続く燃油費の高騰です。ほかの産業と比較し、経費に占める燃料費の割合が高く、漁業経営に深刻な影響を与えています。松前沖に出漁する漁期前半には、1日の



多くの人に愛される味 北海道100の塩辛に注目!

こだわりの道産原料を使い、北海道でつくる。コープさっぽろの「北海道100」シリーズの「北海道前浜づくりいか塩辛」は、函館のマルナマ食品でつくられたものです。函館産の鮮度抜群のいかやゴロを使っているため、独特のクセが和らぎ、旨味を十分に引き出しています。はちみつを入れ、自然な甘さとまろやかさをプラスしました。

燃料費が10万円にもなります。だからといって、高騰分を価格に上乗せできず、それに見合う漁獲量があるとも限りません。「こうも高いと、漁をやりたいくてもできなくなる。廃業に追い込まれた漁業者もいる」と、佐藤さんは寂しそうに語ります。旬のおいしいものを楽しむためにも、生産者に感謝し、その背景の情報にも敏感になりたいと思います。



漁期が長いするめいかですが、お刺身やいかめしで味わうなら、身が柔らかい夏場がおすすすめ。「いか刺しなら、しょうが醤油派が多いけれど、オレは大根おろ



船上で発泡スチロールに並べられた「下水いか」の競りは、6時30分からスタート。いけすいか、下水いかのほか、加工用の「木箱いか」、船内のいけすから直接、活魚運搬車に積み込む「活いか」の4つの分類がある

しが好きだな」と佐藤さん。醤油をたらした大根おろしを鮮度抜群のいかと和え、熱々のご飯にのせてかき込む。想像するだけでたまりません。ぜひお試しください!

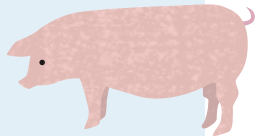
函館のするめいか(下水いか)は、コープさっぽろ各店でお求めいただけます(一部取扱いのない店舗もございます)。

今月は
函館



生産地で見つけた

おいしいもの



小西が
訪問しました！



伝統的建造物が多い異国情緒あふれる街並み、夜景に漁火。観光の魅力いっぱいの函館は食の魅力もいっぱいです。ランチから山海の幸を満喫できる素敵なお店を紹介します。



海の食材、大地の食材を
たっぷり使った前菜盛り合
わせを含むランチコースは
2,200円～、ディナーではア
ラカルト1,250円で提供

繁華街の五稜郭エリアにある「コルツ」は、地元食材で紡ぐイタリア料理が楽しみな一軒。「海」の印象が強い函館ですが、野菜に果物、お肉に乳製品、ワインまで、食材に恵まれた土地。素敵な

函館の季節を映す料理
気軽に寛げるイタリアン



繁華街の五稜郭エリアにある

「コルツ」は、地元食材で紡ぐイ

タリア料理が楽しみな一軒。「海

」の印象が強い函館ですが、野菜

に果物、お肉に乳製品、ワインま

で、食材に恵まれた土地。素敵な



1.2.佐藤シェフは函館や東京、北イタリアで修行を重ね独立。「いかは大事にしたい思い入れのある食材です」。あたたかな雰囲気店内。大ぶりのテーブルは居心地がよく、ゆったり過ごせます。ランチコース1,600円～、夜のおつまみコース2,500円 3.2人で楽しめるボリュームの「真いかと焼きニンニクのスパッツレイ」は1,650円。スパッツレイは牛乳や卵で作るもちりしたパスタで、北イタリアの郷土料理。いかの入荷がない日は提供できないため、事前にお問い合わせください



Colz(コルツ)

函館市本町4-10 TEL 0138-55-5000

営業 / 12:00～L013:30、
18:00～L021:30

休み / 日曜のディナー、月曜
(7月17日までイタリア研修のため休業)

生産者さんも多く、すぐ会いに行ける距離感も嬉しいですね」と、佐藤雄也シェフ。その言葉通り、前菜の盛り合わせは、函館や近郊の旬味が10品並びます。丁寧に誠実に、細やかな仕事ぶりが一品一品に生かされた満足度の高いひと皿です。

新鮮ないかが入荷した時だけ作るといふ「真いかと焼きニンニクのスパッツレイ」は、ゴロの風味が隠し味のパスタ。やさしい旨味がじんわり広がります。



1.

1.着色料や保存料は不使用。無添加甘納豆なので、賞味期限は2週間。「たま福来甘納豆」は100g329円 2.「豆は呼吸をしています。生きている豆を使ったお菓子なので、毎朝の気温、水温、湿度を肌で感じ、豆の状態に合わせて作っています」と、石黒孝一(いしくらこういち)さん、眞規子(まきこ)さん夫妻



3.



2.

1.朝仕入れたいかを店内のいけすで生かし、注文が入ってから捌く「活いか刺し」は1,728円。※取材時はするめいかの漁期前のため、活やりいか刺しを撮影。また、活いかの入荷がない日は提供できません 2.3.「活いか刺しはいかの姿をご覧いただいから、捌いています」と、責任者の小林真弓(こばやしまゆみ)さん。店内は個室とテーブル席を用意。高級感ある雰囲気の中で、海鮮料理や和食を楽しめます。ランチの「本日の日替わり定食」は1,000円前後、夜の旬花会席コース3,888円



1.

落ち着いた雰囲気の中 海鮮料理に舌鼓

お昼から活いかを食べたい！
そんな気分の際は、五稜郭タワーの「旬花」がおすすすめです。
活いかの旨味がより感じられるようにと、身を細く切る心遣いも。薬味はしょうがのほか、大根おろしを添えるのが函館流。ゴロを醤油に溶いても美味。するめいかなの場合、ゲソを唐揚げにするサービスマも好評です。このほか、その日の朝に市場で仕入れる魚介類を満喫できる日替わりの定食もお見逃しなく。



四季海鮮 旬花
函館市五稜郭町43の9 五稜郭タワー2F
TEL 0138-30-6336
営業 / 11:00~L015:00、
17:00~L020:30
休み / 年末年始

丁寧に蒸らし炊いた甘納豆 豆の風味とやさしい甘さ

ほんのり甘くて、しっとりホクホク。豆本来の味わいを大切

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

1日で行く!ぶちぶち弾丸 夏の函館・旬めぐり

「夏の函館に行きたいけど、お泊りはちょっと…」そんな声に応え、函館のおいしいところをちょこちょこ楽しめる、プチ弾丸日帰りツアーを作りました!沖漬けなどイカ製品加工の老舗「マルナマ古清商店」の見学・「四季海鮮 旬花」での美味しい会食ランチ、散策、「石黒商店」でのお買い物など、旬の函館が早送りで楽しめる1日です。

日時 2014年8月22日(金)

札幌全日空ホテル 7:00発

参加費 おひとり様 10,000円

(往復バス、ご見学、昼食、保険など込み)

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。

※奇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。

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



2.
3.お店では100gからの量り売りもしている。白花生、お多福、金時、青えんどうの4種類を楽しむ「彩(いろどり)」は100g 257円



石黒商店

函館市昭和2丁目11の2

TEL 0138-41-0839

営業 / 9:30～17:30

休み / 水曜

にしているのが、「石黒商店」の甘納豆です。特に道南産の大粒大豆「たまふくら」に蜜を含ませながらじっくり炊き、4日間かけて作る「たま福来甘納豆」は、大豆の風味がふわり広がる逸品。専門家が選ぶ「北のハイグレー」下食品」にも選ばれました。

このほかに黒千石、黒豆、小豆など、10種類もそろった姿形が美しい甘納豆、うさぎの形がかわい「ゆきうさぎモナカ」はお土産にも喜ばれます。

選び方

いかの鮮度は、3段階の色の变化で見分けることができます。

料理で楽しみたい鮮度

透明感や茶色の部分が少なくなり、乳白色が強くなる。



お刺身用の鮮度

身にハリがあり、全体的に濃い茶色。



最高に新鮮!

全体的に透明度が高い。半透明の白色と薄茶色が交じる。



栄養

いかは良質なたんぱく質とアミノ酸を含み、脂質が少ない食材です。代表的な成分はタウリン。そのほか、含量は多くありませんが、亜鉛、ナイアシン、ビタミンB群、ビタミンEも含有します。

種類

北海道で漁獲されるのは、「するめいか(まいか)」と「やりいか」。するめいかは夏～冬が、やりいかは秋～春がそれぞれ漁期です。するめいかは身厚でゲンと呼ばれる腕が長いのが特徴。やりいかは身が薄く柔らかく、スリムな体型をしています。

いかの買い物プロフィール

い か あ れ こ れ 豆 知 識

生鮮品と加工品を含め、日本の食卓でもっとも多く食べられている魚介類といえ「いか」。
いかをもっとおいしく楽しめる情報をお届けします!



するめ？あたりめ？

「するめ(寿留女)」はいかを干し乾燥させた保存食で、伝統的な加工品です。お金を「お足」と呼んでいた時代、足がたくさんあるいかは縁起が良いと、儀式や結納の際に使われるようになりました。また、するめは「お金をスル」に通じるため、「あたりめ(当たり目)」と呼んで縁起を担ぐようになりました。

するめが特産品の道南地方では、松前漬けのほか、塩辛や三升漬け、炊き込みご飯など、旨味が凝縮したするめを使った郷土料理があります。

新鮮なするめいかには「アニサキス」という寄生虫がついていることがあります。多くの場合は自然と排出されますが、時に激しい腹痛が起きることがあります。アニサキスは白い木綿糸のような形状で、多くは内臓表面に寄生。できるだけ早く内臓を除去し、十分に洗浄しましょう。また、さばいた胴体を光に透かして裏表を確認し、中にある場合は取り除いてください。

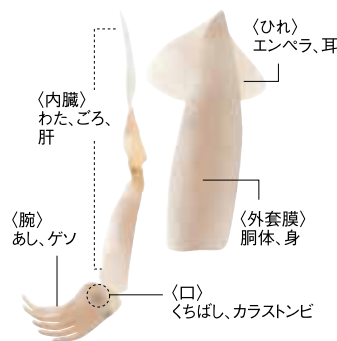


場合の注意点 刺身で食べる

呼び名いろいろ いかの部位

いかは身近な食材だけに、各部位とも呼び名がいくつかあります。腕を「ゲン」と呼ぶのは、元々は寿司店の隠語から。ゲンは履物から転じて足の意味になりました。ひれの「エンペラ」は外套膜の縁側に当たり、薄いことから…という説、ナポレオン(皇帝=エンペラー)の帽子の形に似ているからという説もあります。いかの口は鳥の「くちばし」のような形をした上下の顎板があり、見た目から「カラストンビ」の名称も。内臓の「ごろ」の由来は不明ですが、北海道や東北など限られた地域で呼ばれています。

さらにいかは漢字で「烏賊」と書きますが、これは中国の故事に由来。水面に浮かぶいかをついばもうとするカラスを腕を伸ばして捕える。つまり、烏(カラス)にとって賊な存在という訳です。



ゴー!
ゴー!
ゴー!

ふしぎっち!

せんげんは
フロッコリーフニケを
GET!



だい16かい
ながれの
いかさん
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

ねえねえ
あのひかりはなーにっ、

あつしはながれのりょうりにん。
いかめつつらはごあいぎよう。
あれかい? あれはふねのいさりび。
あつしらいかはひかりをみると
かってにそっちへいつちまうのさ。

うみがまぶしく
ひかっていたよ。
りゆうぐうじようが
あるのかな?
とおりがりの
いかさんに
きいてみたんだ。

（はまゆで）
（おきづけ）
（い）



ア
ー

なんかほくも
なまこきいた

ま
ま

い

か

はたろいか

ちいさくて、からだがひかる。
「はまゆで」「おきづけ」が
おいしい。はるのめいぶつ。

ほく?
?

か

きょうは
たいてい
たなみ

ふしぎ②

これにしても
おもしろい
おまじかただぬ

あつらいかは
どうたいに

みずを いっぱい

ポンプみたいに

おしだせば

ロケットエンジン

ふんしゃせいどう!

じゆうじさいに

おまじまわるのさ。

おしこんむ



こういか
みためはずんぐり。
「おすし」
「てんぶら」に。

やりいか
ふゆがだいすき。
「おすし」に◎。

するめいか
1ばんたくさんとれるいか。
「さしみ」「しおから」
「いかそうめん」に。

だいおういか
きよたいないか。ながさが
10メートルをこえるものも。
(めだまはビーチボールぐらい)

とびすきだー

じょう

ゆほなもんだが
もらこくたせえ。
いかすみてまいた
すらしでにんげんす。

いかすぜー

「甲」は船の甲かぶら

4 目の上に包丁を入れて、
げそと内臓を切り離す



1 胴体とげその間に指を入れ、指
先で内臓と胴体、軟骨を外す



わた袋を
傷つけない
よう、包丁は
使わず、指先
で慎重に

5 包丁を立てて吸盤をこそげ落
とす。長い脚2本(生殖器)の
長い部分を切り落とす



脚の先も
切り落とし
てね

2 わた袋が破れないように、げそ
を引き抜く。エンペラ(みみ)の
つけ根を持つと滑りにくい



6 手でちばし(コリコリとした
丸い部分)を取る。目玉を潰
さないように取る



う、..
恨まない
でね

3 胴体に残った軟骨を
引き抜く



切れ
ちゃった...

ブチンッ!

● きほんの下処理

だれにもきけない いまさきけない

きほんのき

いか

準備は、いかが？



日本酒には
いか大根ですよ

学ぶん/ケイスケ
ちなみに塩辛も
こよなく愛する



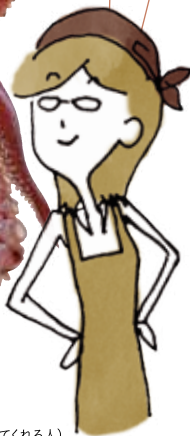
いかリング
だ〜いすき!

学ぶん/ユタカ
いかをさばかない理由は
「目が合うから」



いか刺は好きだけど
さばくのがめんどろ〜

学ぶん/ハジメ
つつい、むき身を
買ってきちゃう



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。



4 バットに入れて冷凍庫へ



冷凍庫の中で形が変わらないよう、バットに入れるのがGOOD



冷凍いかの調理例

冷凍いかのピリ辛炒め



- 1 フライパンに油を熱し、半解凍(中心部分がまだ凍っていてもOK)のいか1杯分を炒め、調味料(酒・みりん・しょうゆ・豆板醤各適量)と、しょうが、にんにくを加える
- 2 いかに火が通ったら器に盛り付け、こしょうをふって完成

ビールのおつまみにサイコー!



1 胴体を切り開き、ペーパーで汚れと水分を丁寧に取り除く



用途に合わせてカットして冷凍。今回は炒め物の場合ね

2 表皮がついていた面(外側)に格子状の切れ目を入れる



加熱したときに丸まってしまうのを防ぐ

3 使う大きさに切って1回分ずつラップでまとめる



ラップは空気をしっかり抜いて!

冷凍保存

1 エンペラの部分を持ち、皮ごと引きはがす



さあ、いかをすっぽんぽんにしちゃうわよ!

2 はがれた部分から胴体の皮をはがす。このとき表皮の下の薄皮も念入りにはがす。



ペーパー(または布巾)を使えば手が滑らないね!



3 エンペラの皮もむいて、皮むき完了!



皮むき

7 わた袋についている墨袋を、破らないように慎重に取り外す



8 胴体とげそを流水で洗う。胴体の内側にも水を入れて洗い、余分な水分を拭き取る



9 下処理完了!



わたを使う場合は塩を振っておこう

塩辛 たべた〜!



※塩辛の作り方はP24〜「シェフの隠し技」を参照

4 いかの胴体を2cm幅の輪切りにする



皮はむかないでOK?

煮物は皮付きのまま！
味よく仕上がりますので料理映えするの



5 エンペラは縦半分切る



2 大根は皮をむき、幅1.5cmの半月切りにし、ひたひたの水に入れて3~5分下茹でする



根モノは水から茹でする!

6 げそは足先を切りそろえて2~3等分にする。これでいかの準備はOK



3 中心部に芯が残るぐらいでざるにあげる



下茹ですなげダメ?

下茹ですると大根に味が入りやすくなるのよ



いかは皮付きのまま使うわよ!



いかと大根の煮物

【用意するもの】(3~4人分)

いか	2杯
大根	1/2本
酒、みりん、しょうゆ	各大きじ2
砂糖	小さじ1/2~1
皮付きしょうが	薄切り2~3枚
大根の葉	適量
昆布・かつお節	適量



16 全体をよくからめて



13 落としふたをして10分ほど煮合める



※ペーパー落としふたの作り方は2014年4月号を参考に!

10 煮汁に浸るようまんべんなく広げて



7 フライパン(または鍋)に酒、みりん、しょうゆ、砂糖を入れて



17 汁ごと器に盛り



14 煮汁が詰まって、ややとろみが出るまでグツグツ



11 色が変わったらすぐに引き上げる



8 |のだし汁(300cc)としょうがを加える



18 刻んだ大根の葉を飾って完成!



日本酒のアテにもサイコー!



15 落としふたを取って[11]のいかを戻し



12 いかをすべて取り出したら大根を並べて



9 沸騰したら、いかを静かに投入



技

【いか】

● 今回のお題

生臭くないいかの塩辛



おつまみの代名詞

「いかの塩辛」。

自分で作ってみたいけど

臭みが出るのが悩みの種。

お寿司屋さんの大将に

おいしく仕上げるコツを

伝授してもらいました。

【用意するもの(作りやすい分量)】

するめいか(胴体)……………1杯分
 するめいか(内臓)……………2杯分
 塩……………適量(たっぷり)
 酒……………小さじ1
 みりん……………小さじ1

【作り方】

- ①いかは下処理をして皮をむき、胴体、エンペラ、げそ、肝に分ける。げその吸盤は丁寧に取り除く。
- ②肝が埋もれるぐらいたっぷりの塩をして、冷蔵庫で1日置く。
- ③胴体、エンペラ、げそを金串(または細い菜箸)に刺し、換気扇の下など風通しのよい場所で3時間～半日ぐらい干す。
- ④②の肝に付いた塩を洗い流し、包丁で切り込みを入れて、中の肝を取り出す。
- ⑤③の身を食べやすい大きさに切り、④と混ぜ、酒・みりんを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥冷蔵庫に保存し、1日1回かき混ぜる。4～5日すると発酵が進んで食べ頃になる。

教えてくれたのはこの人

鮎処いちい
いで えい ちろう
店主 井出 永一郎さん



札幌市生まれ。職人歴33年。東京、札幌の寿司店で腕を磨き、2001年10月に「鮎処いちい」をオープン。女将とスタッフ1名とともに、店を切り盛りする。



カウンター6席、テーブル1卓のこじんまりとした寿司処。北海道の旬の素材を取り揃え、美しい握りやひと手間加えた一品料理にして提供。道産酒や道産ワインも楽しめる。

■住所 札幌市中央区南4条西4丁目
第五グリーンビル1F
■TEL 011-232-2321
■営業時間 17:00～翌2:00
■定休日 日曜



隠し技.3 生干し三時間

身は金串に刺して3時間～半日干す。こうすることで水分が抜けて腐りにくくなり、うま味も凝縮する。

隠し技.4 塩のベッドで熟睡

肝が見えなくなるぐらいたっぷりの塩で覆う。身と同様、水分が抜けて腐りにくくなる。



隠し技.1

一身二肝

1杯分の身に対して、2杯分の肝を使うべし。肝1杯分では味が薄い。2杯使えば濃厚に。ここがまさに塩辛の肝!



隠し技.2

皮はむくべし

皮付きのまま漬け込む作り方もあるが、いか独特の風味は皮にあるので、皮をむくことで臭みが抑えられる。



職人からひとこと

時間が経つと水分と脂が分離するので、1日1回よくかき混ぜる ようにしましょう。4～5日で角が取れ、甘みが出てきます。漬け込んだ状態で料理の完成度としては8割。お好みで一味唐辛子やしょうがの千切り、しょうゆを加えるといっそうおいしくなります。

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

南極料理人
にしむら じゅん
西村 淳さん



北海道留萌市生まれ。海上保安庁在任中に参加した第38次南極観測隊の日々をつづったエッセイ「面白南極料理人」は映画化され全国で公開。2009年に札幌で食を通して様々なコミュニケーションを図る「オーロラキッチン」を設立。執筆業、講演会、テレビ・ラジオ・雑誌などのメディア出演、フードプロデューサーなど多方面で活躍中。



6 炊き上がったらよく混ぜ、具材を戻し入れ、香り付けにごま油をたらしてさらによく混ぜる。



4 火が通ったら②としょうがを加えて軽く混ぜてすぐ火を止め、煮汁と具材を分けて冷ましておく。

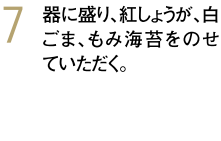


2 いかは下処理をして輪切りにする。ゲノは2cmほどの長さに切っておく。

P26～29のいかの下処理の方法はP20～21のきほんのき「きほんの下処理」と「皮むき」をご参照ください。



1 米は研いで30分ほど水に漬けておく。切り餅は1cm角に切る。油揚げ、にんじん、しょうがはせん切り、姫竹は斜めに薄切り、ごぼうはさがぎにする。



7 器に盛り、紅しょうが、白ごま、もみ海苔をのせていただく。



5 炊飯器の内釜に煮汁を入れ、水気を切った米を入れて2合の目盛まで水を加え、切り餅をのせて炊飯する。



3 Aを沸かして、油揚げ、にんじん、姫竹、ごぼうを煮る。

主食 切り餅で簡単おこわ

いかのふっくら 簡単おこわ

調理時間 約30分(炊飯時間を除く)

●材料 4人分

米……………2合	A	だし汁…400cc
切り餅……………1個		しょうゆ…40cc
いか……………1杯		酒……………20cc
油揚げ……………1枚		みりん…20cc
にんじん……………1本		ごま油……………適量
姫竹……………2～3本	紅しょうが、白ごま、	
ごぼう……………1/4本	もみ海苔……………適量	
しょうが……………1片		

Point

④では、いかを加えて軽く混ぜたらすぐに火を止め、固くならないようにする。



いかのねぎ刺身

調理時間 約5分

材料 2人分

いか	1杯
塩昆布	小さじ1
長ねぎ	3cm
ごま油	大さじ1
こしょう	少々

作り方

①いかは下処理をする。胴体の部分は刺身のよう
に細切りにする。
※ゲノとみみは次ページの「いかとポテトのお焼き」
に使用します。

②長ねぎはみじん切りにし
てボウルに入れ、フライ
パンや小鍋で煙が上がる
くらいに熱したごま油
をかけて、よく混ぜる。



③切ったいかを②のボウ
ルに入れ、塩昆布、こ
しょうを加えてよく和え
て完成。



副菜 おかずにも、おつまみにも

いかとポテトのお焼き

調理時間 約30分

材料 4人分

いか…1杯+「いかのねぎ刺身」で余ったゲソとみみ
じゃがいも…2個 卵…1個
玉ねぎ…1個 塩・こしょう…適量
カマンベールチーズ 1個 油…適量
片栗粉…大さじ1 大葉…数枚
お好みでソース、ケチャップ、マヨネーズ、かつお節、
青のりなど…適量

作り方

- ①いかは下処理をし、さっと熱湯をかけすぐ湯切りをし、フードプロセッサーにかけるか包丁で細かくたたく。
- ②じゃがいもは皮ごとすりおろし、水気を切っておく。
- ③カマンベールチーズは適当な大きさに切り、玉ねぎはせん切り、大葉はみじん切りしておく。
- ④①②③をボウルに入れ、片栗粉、卵、塩・こしょうを加えてよく混ぜる。
- ⑤多めに油を入れたフライパンに、④をお玉ですくって入れ両面こんがり焼く。
- ⑥お好みで、ソース、ケチャップ、マヨネーズをつけていただく。かつお節や青のりを散らして、お好み焼き風にしてもおいしくいただけます。



副菜 パパっとできる1品

いかの塩辛炒め

調理時間 約15分

材料 4人分

いか……………1杯	ごま油……………大さじ1
にんにく……………1片	こしょう……………適量
にら……………1束	キャベツ……………適量
塩辛……………大さじ2強	

作り方

- ①いかは胴体ははずし、輪切りに。みみ、ゲソは一口大に切っておく。にんにくはスライス、にらは3～4cmに切り、キャベツはせん切りにしておく。
- ②お湯を沸かし、切ったいかをくぐらせ、すぐにザルに上げておく。
- ③フライパンにごま油、にんにく、塩辛を入れ、弱火で温め香りが立ってきたら強火にして、いかとにらを入れる。
- ④さっと炒めて、こしょうを振る。
- ⑤千切りキャベツをひいたお皿に盛りつける。



Point 炒め過ぎは禁物。いかのゴロ炒めよりもマイルドな味わいです。



今晩のおかず
作る？ 買う？

コープさっぽろ
デリカコーナーで
販売中!!

いかの豆板醤ソース和え

いかときくらげの歯ごたえがよく、豆板醤のピリッとした辛みが金麦によく合います。

●作り方

- ①解凍したロールいかに切れ目を入れて一口大に切り、水洗いし水気をとっておく。
- ②野菜は全て大きさをそろえて切り、きくらげも適当な大きさに切っておく。
- ③鍋に油を入れ、中火にし、いかと野菜を入れて火を通し、よく油ざりしておく。
- ④鍋に少量の油をひき、豆板醤、長ねぎ、しょうが、にんにくを入れざっと炒め、この中に酒と砂糖を入れて、きくらげと③も入れてかき混ぜる。
- ⑤④の中にスープまたは水を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れてできあがり。

●材料 2人分

冷凍ロールいか……………140g
※事前に解凍しておきます。
玉ねぎ……………30g
いんげん……………30g
乾燥きくらげ……………2g
※ぬるま湯で20～30分間もどし、流水で洗い、適当な大きさに切っておきます。

薬味

長ねぎ……………5g
にんにく……………少々
しょうが……………少々(みじん切り)

調味料

酒……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1と1/2
豆板醤……………小さじ1/2
砂糖……………小さじ1
ごま油……………小さじ1/2
鶏からスープ又は水……………30cc
水溶き片栗粉……………小さじ2
油……………適量

レシピ監修：
コープさっぽろデリカ開発マネジャー
なみかわ しほ美
波川 利昭

シェフからひとこと

お父さんの金麦のおつまみにはもちろん、辛味を抑えていますので、家族全員で楽しめます。「いか」「えび」「豚肉」「牛肉」「鶏肉」にかえても、おいしく召し上がれます。



金麦に合う おつまみレシピ

コープさっぽろのお惣菜で、金麦をもっと愉しもう！



金の麦が、うまさを磨く

※サントリー金麦は7月3週から8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。



7/4(金) HTB『金麦Presents 美味しいカンパイ! 北海道』内にて紹介予定



岩見沢市 M.T 様

まるごといかのポテトつめ焼き

●作り方

下処理したいかの胴体にマッシュポテトとピザ用チーズを混ぜ合わせて詰め込み、フライパンでバターしょうゆを絡めながら焼く。

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]

いか

応募総数
191通!!



次のお題は **りんご** 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！



札幌市 鈴木様

夏野菜の いかしたスープカレー

●作り方

下処理したいかとお好みの野菜を食べやすい大きさに切って炒めておく。フライパンにオリーブオイルとにんにくを熱し、カレー粉を振り入れて、水を少しずつ加えながら粉っぽさを溶きのばす。さらにコンソメスープと炒めた野菜を加えて煮て、最後に炒めたイカを加えさっと煮たらできあがり。

札幌市 小巻様

いか団子鍋

●作り方

ワタなどを取り除きたいかと卵、にんにく、塩・こしょう、片栗粉をフードプロセッサーにかけ、団子にする。フライパンで表面を軽く焼き、お好みの鍋に入れる。

クロス / Madu札幌店





札幌市 小柳様

げそとごぼうの香味焼き

●作り方

げそとごぼうは長さを揃えて切る。いかげそは熱湯にさっと通し、ごぼうはさっと茹で、それぞれキッチンペーパーで水気を取っておく。フライパンにごま油を熱し、げそとごぼうを両面に焼き色がつくまで焼き、しょうゆをたらして火を止める。器に盛り付け粉山椒を振りかけてできあがり!お酒のおつまみにぴったり。

器、かご、箸 / すべてMadu札幌店

札幌市 酒出様

ネギたっぷりいかチヂミ

●作り方

ネギは小口切り、いかは食べやすい大きさに切り、お好み焼き粉、水、卵、揚げ玉と一緒に混ぜ合わせる。多めのごま油を熱したフライパンで、表面がカリカリになるまで焼く。味付けはソース&マヨネーズとかつお節や、あっさりポン酢、塩のみでもおいしい。

器 / すべてMadu札幌店



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？

魚介のガーリック炒め



●材料(2人分)

いか…………… 1杯
えび…………… 10尾
白ワイン(または酒)… 大さじ1
S&Bマジックガーリックソルト
…………… 小さじ1
オリーブオイル
…………… 大さじ1と1/2

●作り方

①いかは内臓と軟骨を取り除いて皮をむき、吸盤を包丁でこそげ落とす。胴は1cm幅の輪切りに、げそとエンペラは、それぞれ食べやすい大きさに切る。えびは殻をむいて背ワタを取り、塩ひとつまみ(分量外)で軽くもんで流水で洗い、水気を拭く。
②フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、①を入れて軽く炒め、白ワイン(または酒)を加える。強火で炒めてアルコール分を飛ばしたら、マジックガーリックソルトを加えて味を調えて完成。



今月のスパイス&ハーブ

マジックガーリックソルト
MAGIC GARLIC SALT

サクサクと柔らかい食感で塩味がまろやかなこだわりの岩塩をベースに、ドライガーリックとローストガーリックの2種のガーリックをきかせ、香ばしい香りと豊かな旨みのある味わいに仕上げました。

余市町 M.K 様

いかザンギどんぶり

●作り方

食べやすい大きさに切ったいかに、しょうゆ・しょうがで軽く下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。器にご飯を盛り、ちぎった焼きのりをのせて、いかザンギを盛る。上からしょうゆ・酒・砂糖で作った甘タレをかける。

クロス/Madu札幌店

📺 読者プレゼント!



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

EVENT

italian × sake

イタリアンと道産酒のマリアージュ

2014.8.6 wed 19:00 start

北海道を愛する村井シェフが 川端杜氏の挑戦状を受ける!

経営再建中の金滴酒造に飛び込み、道産米を使った日本酒で蔵の再生に挑む川端慎治杜氏。全国各地の酒蔵で腕を磨いたその経験と、北海道への深い愛情で、飲み飽きしない日本酒を醸します。

片や村井啓人シェフは、北海道の素材への感謝を込めた料理が信条。「Sagra=収穫祭」を看板に掲げるシェフが繰り出す、金滴酒造のお酒に合う料理とは。



場所 / Sagra
会費 / 7,800円、ペア割引15,000円
※お土産つき
定員 / 23名

※定員になり次第

締め切らせていただきます。

お申込み / 件名を「8.6イタリアン」として、代表者氏名・年齢・参加人数・当日連絡できる電話番号を明記の上、

hanasake43@gmail.com

までメールにてお申込みください。



花咲醸酒 hana-sake43®の
ホームページ
hanasake43.comでは
さまざまなイベントの情報を
発信しています。



金滴酒造

(新十津川町)

花咲醸酒
オリジナルラベル
純米吟醸 300ml
555円(税込)

コブさっばろ
限定商品

新十津川産の酒造好適米「吟風」や南幌産の「慧星」など、北海道産のお米を100%使用。「飲まさる酒」をコンセプトに、インパクトよりも食事と一緒に楽しむ食中酒に力を入れる。今回は、原料米に「吟風」を使った純米吟醸酒を花咲醸酒オリジナルラベルとして提供。華やかな香りと、すっきりとした味わいが魅力の一本。



杜氏 川端 慎治さん

今月の道産酒

道産酒応援企画 酒は人なり

hanasake MEETS

金滴酒造 × Sagra

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」。今月はイタリア料理です。

真いかとお米のサラダ

【用意するもの(2人分)】

- 真いか(小さめ).....1杯
- 米.....30g
- きゅうり.....1/4本
- セロリ.....1/6本
- 玉ねぎ.....1枚
- ミニトマト.....4個
- ルッコラ(または大葉).....3枚

- 【しょうゆ.....適量(5滴ぐらい)
- A オリーブ油.....大さじ1
- レモン汁.....小さじ1
- ポン酢.....適量
- B オリーブ油.....大さじ1
- 【にんにく、しょうが.....少々

【作り方】

- ①1cm角ぐらいに切ったきゅうり、セロリ、玉ねぎを塩もみして水分を抜く。
- ②塩ひとつまみとオリーブオイル(分量外)を垂らしたお湯の中で米を15分茹で、ザルにあげておく。
- ③いかは皮をむいて熱湯にさっと湯通ししてから、胴体は格子状に切り込みを入れて細切りに、ケルは小口切りにする。
- ④いか(胴体)と刻んだルッコラ(または大葉)、Aを混ぜる。
- ⑤①、②、③、④を、1/4にカットしたミニトマト、Bを混ぜる。
- ⑥お皿に、⑤をのせ、その上に④を盛り付けて完成。



シェフのコメント

川端杜氏が造るお酒は食中酒として料理に合わせやすいですね。この料理のポイントは少し硬めにお米を茹でること。お米を噛めば噛むほど、お酒の持つつまみ味と調和します。

シェフ 村井 啓人さん

Sagra (サグラ)



■住所 札幌市中央区南1条西8丁目20の1 ライオンズMS大通公園 小六ビル1F ■TEL 011-219-4649
■営業時間 11:30~14:30(LO14:00)、18:00~23:00(LO22:00)※日曜・祝日17:30~21:30(LO20:30) ■定休日 月曜



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。

BBQ

長い冬を過ごした道産子にとっては、待ってました!の夏が到来。お祭りの焼きいかやビールのおつまみにもピッタリないかを、今月はバーベキューでご紹介します。中に詰めたもち米に、いかのうま味がしっかりしっとり染み込んで。貴重な夏のひと時を、家族や友人と一緒に心ゆくまで楽しみたいですね。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
		1 1・2・3	2 半夏生 1・2・3 ・朝(たご)の日 ・うどんの日	3 1・2・3 ・ソフト ・クリームの日	4	5 ・穴子の日 ・きな粉の日
6 ・サラダ記念日	7 小暑七夕 ・丸ピズの日 ・冷やし中華の日	8 中国茶の日	9	10 納豆の日	11	12
13 新盆迎え火	14 ・ゼリーの日 ・ゼラチンの日	15 新盆	16 新盆送り火	17 ユープン(ぼろ)創立記念日	18	19
20 夏土用入	21 海の日	22 ・ナッツの日	23 大暑	24 ・天ぷらの日	25 ・かき氷の日 ・うまみ調味料の日	26
27 ・スイカの日	28 ・栗(栗)の日	29 夏土用五日 ・白狐の日 ・福神酒けの日	30 ・梅干しの日	31		
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

アウトドアにピッタリ! もち米レシピ



BBQいかめし

●材料(4人分)

もち米……………1合

いか……………2杯

しょうゆ…小さじ2

酒……………小さじ2

A みりん…小さじ2

すりおろししょうが

……………1片

しょうゆ…大さじ2

B 酒……………大さじ2

みりん…大さじ2

砂糖……………大さじ1

油……………適量



●作り方

- ①もち米は研いで炊飯器に入れ水を入れて30分ほど浸し、炊飯する。Bの調味料を鍋に入れ少しとろみがつく程度に煮詰めておく。いかは下処理しておく。
- ②ゲソは小口切りにし、Aの調味料でさっと煮て、汁ごと炊き上がったもち米に混ぜる。
- ③②のもち米をいかの胴体の7分目まで詰めて、爪楊枝などでとめておく。表面に包丁で切れ込みを入れる。
- ④バーベキューコンロやフライパンの上に油をひいて、Bのタレを塗りながら両面を焼く。



北海道産 はぐちもち



風連産 きたゆきもち

今日は **ちょっとぜいたく**

おうちで 簡単・本格 スープカレー



「アイスクリームに
溶かしたチョコレートをかけて
ちょっとぜいたく」



グランミルク

北海道の大地で製造した
乳製品のみを使用



ミルクチョコレートBOX

一口サイズの
ビターチョコレート



明日をもっとおいしく

meiji

※明治おいしい牛乳は随時宅配システムトックカタログでご案内します。明治おいしい牛乳は「毎来る」でご登録いただけます。

商品に関するお問合せ / (株) 明治 お客様相談室
スープカレー、チョコ ☎0120-041-082、チーズ、牛乳、アイス ☎0120-370-369

「牛乳にレモン汁、はちみつで
ちょっとぜいたく
レモンラッシー」

明治おいしい牛乳

牧場で飲む牛乳本来のおい
しさを表現



知床どりを
おいしく食べよう!

「スープカレーに
チーズをトッピングして
ちょっとぜいたく」

マジックスパイス
スープカレーの素
お店で食べるような本
格的な味(ルウタイプ)



ピッツァミックス
お徳用

とろ〜りとろける細切
りチーズお徳用





フルグラ

380g・800g

複数の穀物を香ばしく焼き上げ、ドライフルーツをたっぷりミックスした本格グラノーラです。

お問合せ/カルビー(株)お客様相談室

☎0120-55-8570 受付時間/月～金9:00～17:00(祝祭日は除く)

握りだそう、自然の力。

Calbee

フルグラ 噛むヨーグルト

■ 調理時間 約5分

【材料(4人分)】

水切りしたヨーグルト

……………150g～180g

フルグラ……………80g



【作り方】

- ①透明なグラスに、ヨーグルトとフルグラを交互に入れていく。
- ②グラスの一番上にフルグラをおしゃれに盛りつけて完成!
※絞り袋にヨーグルトを入れて、絞りながら入れていくとうまくいきます。

作ってみました

濃厚でなめらかなヨーグルトとサクサクのフルグラの食感が楽しいです。パフェみたいなのにヘルシーなところも嬉しい!季節のフルーツも混ぜて作ってみました。

※フルグラは7月5週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。

ざくざくホットアイス

■ 調理時間 約10分

【材料(1人分)】

バニラアイスクリーム

……………約90g

チョコレートソース……………約65g

フルグラ……………適量



【作り方】

- ①チョコレートソースを、レンジ等で温める。
- ②バニラアイスクリームの上にチョコソースをかけ、さらにフルグラをかけて完成!
※チョコソースの代わりにキャラメルソースやブルーベリーソース等、自分流にアレンジしてお楽しみください。

作ってみました

温かいチョコをかけて、とろっと溶けたアイスが絶妙。フルグラの香ばしさが良いアクセントです。アイスとよくからめて食べるとおいしい。



いつでも新鮮しぼりたて生しょうゆ

450ml

- ・火入（加熱処理）をしていない、しぼりたてのおいしさ
- ・しょうゆが空気に触れない「二重構造」の密封ボトル
- ・だから、開けたての新鮮な色や風味が長持ち！



米麹こだわり仕込み本みりん

450ml

- ・米麹用のお米2倍使用だから、高アミノ酸含有（弊社みりん比30%アップ）
- ・高オシロ糖（弊社みりん比3倍）
- ・エキス分51度だから、コク豊かな味わい
- ・片手でスムーズ、調節自在のやわらかポトル

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)



夏野菜の肉巻きソテー

調理時間 約15分

【材料(2人分)】

- 豚ばら薄切り肉……240g
- ズッキーニ……1/2本
- パプリカ(赤)……1/4個
- なす……1/2本
- 薄力粉……適量
- サラダ油……大さじ1/2
- A 生しょうゆ……大さじ1
- 本みりん ……大さじ1と1/2



【作り方】

- ①豚肉と野菜をそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②豚肉を広げて野菜をのせ、手前からクルクルと巻いて薄力粉を薄くはたく。
- ③フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして全体に火が通るまで焼く。
- ④Aを加えて絡め、半分に切って器へ盛る。

作ってみました

彩りがキレイでお弁当にも重宝そう！夏野菜を使うことで季節感も出るので、これからのピクニックなどにもバッチリですね。

なすと豚肉のしょうが焼き

調理時間 約10分

【材料(4人分)】

- 豚ロース薄切り肉……150g
- なす……2本
- サラダ油 ……大さじ1と1/2
- A 生しょうゆ…大さじ1と1/2
- 本みりん ……大さじ1と1/2
- おろししょうが 小さじ1と1/2



【作り方】

- ①フライパンに油大さじ1を熱し、縦4等分にしたなすを焼いて取り出しておく。
- ②同じフライパンに油大さじ1/2を熱し、豚肉を焼く。そこへ①を戻し入れ、Aを加えて炒め合わせる。
- ③②の豚肉となすを交互に盛り付け、最後にフライパンに残ったたれをかけて完成。付け合せにキャベツやトマトなどをお好みでどうぞ。

作ってみました

なすをしょうが焼きにしたのは初めてでしたが、油なじみもとってもよくて、甘辛の味付けにピッタリでした！

※いつでも新鮮しぼりたて生しょうゆは7月5週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。



チーザ 〈カマンベールチーズ〉

日本で特に人気の高いカマンベールチーズを中心に、チーズを53%配合し、おいしさをしっかり凝縮させたおつまみスナック。一枚食べると、ちょっとミルキーなカマンベール独特のコクが口いっぱいに広がります。



チーザ 〈チェダー〉

ナチュラルチーズの代表格チェダーを中心に、チーズが53%練り込まれた新感覚のおつまみスナック。一枚口に入れた瞬間、濃厚な旨み、ヨーロッパ産チーズの本格的な味わいが、口いっぱいに広がります。



お問合せ／江崎グリコ(株) お客様センター ☎0120-917-111
受付時間／9:00～18:30(祝日・年末年始を除く)

イカフライのカリカリチーザサラダ

■ 調理時間 約10分

【材料(2人分)】

チーザ……………1袋	粉チーズ……………大さじ1
フレッシュドレッシング……………適量	ベーコン……………2枚
レタス・トマト・きゅうりなど…各適量	イカフライ……………適量

【作り方】

- ①レタス・トマト・きゅうりのサラダ野菜は、食べやすい大きさに切ってボウルに盛る。
- ②ベーコンを粗みじんに切って、フライパンでカリカリに炒め、チーザ・粉チーズと共に①に振りかける。
- ③②にイカフライをのせ、ドレッシングをかける。

作って
みました

カリカリのチーザがよいアクセントになって、子どももお父さんも喜んでたくさん食べてくれました。イカフライ以外にもソーセージやハムなどでもおいしくいただけそうで、これからも作っていきたいメニューです!



※チーザ〈カマンベールチーズ〉は7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。



ホテル・シェフ仕様特製ビーフカレー

辛口・中辛(4個パック)

プロ向けの本格的な味わいをお手頃価格でご家庭にお届けします。ホテルで味わうようなカレーソース、やわらか角切り牛肉と玉ねぎを使用した本格欧風カレーです。



そのままでもおいしいカレーにボリュームをプラス! ホテル仕様のハンバーグカレー

■ 調理時間 約6分

[材料(1人分)]

ホテル・シェフ仕様特製ビーフカレー 中辛…1パック
ハンバーグ……………1個
ごはん……………適量
お好みでハーブなど

[作り方]

- ①ホテル・シェフ仕様特製ビーフカレーを温める。
(温め方は商品の表示に従ってください)
- ②皿にご飯をよそい、ハンバーグをのせ、①をかけて出来上がり。お好みでハーブなどを添える。

作って
みました

「じっくり炒めた」という言葉がビッタリくるような、本格派のカレールーです。ホテルでいただくような深いコクや絶妙な味わいに驚きました。ハンバーグをのせることでボリュームもUP。子どもも飛びついて食べました!



※ホテル・シェフ仕様特製ビーフカレー 中辛は7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。



カンタン酢

これ1本で、甘酢漬け、酢の物、お寿司、ピクルス、マリネなど、いろいろなお酢メニューがカンタンに作れる調味酢です。砂糖、食塩などを合わせる必要がないので、料理の苦手な方でも簡単においしくお酢メニューを作ることができます。



金のごまだれシリーズ

〈焙煎荒挽き〉〈カロリー-half〉

荒挽きしたすりごまの食感や本格的な風味とコクが楽しめる「焙煎荒挽き」と、金すりごまの風味や食感を活かしつつ、「荒挽き」からカロリーを50%カットした「カロリー-half」。つけたり、かけたり、色々な料理にお使いいただけます。



mizkan
やがて、いのちが変わるもの。

お問合せ／(株)Mizkan
TEL 011-820-6701 受付時間／9:30～17:30(土日祝は除く)

星型がかわいい！ お星様のピクルス

■ 調理時間 約5分

【材料(2人分)】

きゅうり……………1/2本
にんじん……………1/6本
パプリカ(黄・赤)…各1/4個
カンタン酢…………1/2カップ



【作り方】

- ①野菜を星形で型抜きし、密閉容器に入れる。
- ②①にカンタン酢を注ぎ入れ、冷蔵庫で半日ほど漬ける。

作ってみました

酸っぱすぎない調味酢なので食べやすいです。いろいろなお料理の暑休めに良さそう！いろいろな野菜で試してみました！

※カンタン酢は8月1週の宅配システムトドックカタログでご案内いたします。

夏のさっぱりメニュー 豚しゃぶサラダ

■ 調理時間 約15分

【材料(4人分)】

豚肉しゃぶしゃぶ用…400g
レタス……………2枚
チンゲンサイ…………1束
にんじん……………1/2本
もやし……………1袋
金のごまだれ
焙煎荒挽き または
金のごまだれ
カロリー-half…………適量



【作り方】

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎり、にんじんは細切りにする。
- ②にんじん、もやし、チンゲンサイをゆで、水気をしぼっておく。
- ③豚肉を食べやすい大きさに切ってゆで、ゆであがったらザルに取り出す。
- ④器に野菜類を彩りよくのせて、あら熱をとった③を盛る。
- ⑤お好みの金のごまだれをかけていただく。

作ってみました

「カロリー-half」が嬉しい！ごまの風味と程よい酸味に食欲がそそられ、お肉はもちろん野菜もモリモリ食べられました。

火

tue



鶏肉の梅みそ焼き

主菜



皿、クロス / Madu札幌店

●材料(4人分)

鶏もも肉(皮つき)

……………280g

梅干し……………2個

しそ……………12枚

サラダ油……………小さじ1

A [みそ・酒・みりん
……………各小さじ1

●作り方

①鶏もも肉を食べやすい大きさにカットし、Aの調味料を揉みこんで20～30分置く。

②梅干しは種を取り除き、包丁で細かく叩く。

③①に梅干しを塗り、しそを巻き付けて、油をひいたフライパンで焼く。

↑栄養価 エネルギー / 160kcal たんぱく質 / 11.7g
脂質 / 10.9g 炭水化物 / 1.7g
食塩相当量 / 0.5g

月

mon



いかと玉ねぎの
マリネ風

副菜



クロス / Madu札幌店

●材料(4人分)

いか……………1杯

玉ねぎ……………1個

にんじん……………1/2本

A [ボン酢……………大さじ3

粒マスタード・酢・砂糖・

オリーブ油……………各大さじ2

パセリ……………少々

●作り方

①いかは短冊切りにして茹で、玉ねぎはスライスして水につけておく。にんじんは千切りにする。

②Aを混ぜ合わせ、水気をよく切った①を和える。器に盛り、パセリを散らす。

↑栄養価 エネルギー / 153kcal たんぱく質 / 8.8g
脂質 / 7.7g 炭水化物 / 11.5g
食塩相当量 / 1.7g

ONE WEEK RECIPES

天使大学
Presents

トドックで家計応援!

1週間使い切り
レシピ!



にんじん



鶏もも肉



いか

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
のぞみさん



栄養学科4年
ゆりさん

Cho-co-tto
掲載中

7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？

この時期は、夏いかの代表「すのめいか」が出回っています。たくさん手に入ったら、皮をむいて冷凍しておくといろいろな料理に使えて重宝しますよ。



天使大学
看護栄養学部
栄養学科
山部 秀子先生

金

fri



蒸し鶏の
あっさりサラダ

副菜



皿、クロス / Madu札幌店

●材料(4人分)

鶏もも肉(皮なし)
……………240g
にんじん……………1本
水菜……………1束
トマト……………1個

A [オリーブ油…大さじ1.5
しょうゆ…小さじ1/2
酢……………大さじ1
こしょう…適量
砂糖……………小さじ2
塩……………小さじ1/2

●作り方

- ①鶏もも肉を3分ほど茹でたら、蓋をして20分ほど置いておき、一口大のそぎ切りにする。
- ②にんじんは半分を千切り、水菜は3~4センチに、トマトは一口大に切る。
- ③残りのにんじんをすりおろし、Aと混ぜてドレッシングを作る。
- ④①②を盛り付け、ドレッシングをかける。

↑栄養
人 価
分 価
エネルギー / 141kcal たんぱく質 / 12.4g
脂質 / 6.9g 炭水化物 / 7g
食塩相当量 / 0.8g

木

thu



にんじんパンケーキ

おやつ



クロス / Madu札幌店

●材料(4人分)

にんじん……………1.5本
ホットケーキミックス
……………130g
バター……………20g
粉砂糖……………適量

A [粉チーズ…大さじ4
牛乳……………120cc

●作り方

- ①にんじんはいちょう切りにして、電子レンジ600Wで6分ほど加熱し、つぶしておく。
- ②①とホットケーキミックス、Aを合わせる。
- ③フライパンにバターを溶かして②を焼き、仕上げに粉砂糖をふりかける。

↑栄養
人 価
分 価
エネルギー / 223kcal たんぱく質 / 5.3g
脂質 / 8.3g 炭水化物 / 31.7g
食塩相当量 / 0.7g

水

wed



いかの甘辛煮

副菜



小鉢、クロス / Madu札幌店

●材料(4人分)

いか……………1杯
にんじん……………1本
唐辛子……………1/2本
万能ねぎ……………適量

A [しょうゆ…大さじ1.5
みりん・酒・砂糖
……………各大さじ1
水……………1/2カップ

●作り方

- ①下処理をしたいかの胴体を輪切りにし、げそは食べやすい大きさに切る。
- ②唐辛子は輪切りにする。にんじんは一口大に切り、下茹でしておく。
- ③鍋にAと①②を入れて火にかけ、いかに火が通ったら火を止めて味をしみこませる。最後に小口切りにした万能ねぎを散らして完成。

↑栄養
人 価
分 価
エネルギー / 92kcal たんぱく質 / 11.6g
脂質 / 0.8g 炭水化物 / 7.7g
食塩相当量 / 1.5g

北海道の夏を贈ろう

コープの

夏ギフト

おいしいものが、
一番うれしい。

メロンが好きです。

赤肉、青肉、どちらも好きですが、特に鮮やかなオレンジ色で、甘みが強くて、瑞々しくて、とろけるような口どけの夕張メロンが、大好きです。もちろん子どもたちも大好き。

夏が近づいて、スーパーの果物コーナーにメロンが並んでいるのを見ると「メロン食べたーい！」

の大合唱。旬の夏に食べるメロンは、私たちの心を躍らせてくれます。

もちろんいつだって食べられるワケじゃ、ありません。「コープの夏ギフト」で夕張メロンをお世話になった人や、実家の両親に贈るのです。実家に帰省した時、家族みんなで一緒に食べるのです。

夏しか贈れない、特別なギフトですから、「今年も、嬉しい贈り物がきたよ」と思ってもらいたい。だって、おいしいものは、誰もが絶対に嬉しいのです。

だから、ずっと、夕張メロン。

北海道発。世界に誇る 夕張メロン



夕張は標高が高く、山に囲まれた山間地の為、昼と夜の寒暖の差が大きくなります。その温度差が、夕張メロンの甘さを濃厚にするのです。交配にはミツバチが大活躍。人の手で交配するより確実にムラがない為、夕張市の全ての生産農家がミツバチの力を借りています。

夕張メロンが甘いワケ



夕張メロン生協セット

コープの夏ギフトのポイント!

コープが自信をもっておすすめする
地元自慢のギフトです。

7月25日(金)まで、早期割引中!
※マークの商品が対象となります。

掲載価格にてお届けいたします。
別途送料はかかりません。

おすすめポイントまたはトックポイントがたまります!
※マークの商品が対象となります。

ギフトサイトでもお申込みができます。
<http://gift.coop-sapporo.or.jp>



お得がいっぱいの コープの夏ギフト。

各店舗サービスカウンター、週刊トック、「これがいんだわ北海道」ギフトサイトにてお申込み承り中! 詳しくはギフトカタログをご覧ください。

◀この表紙が目印です

お申込みは
店舗:8月21日(木)、宅配:8月22日(金)まで



夕張メロン農協セット

夕張メロン「農協セット」とは、市場に最も多く出回っているグレードの『良品』が、夕張市農協の一番スタンダードなギフトであることから名付けられました。

夕張メロン生協セット

夕張メロン「生協セット」とは、お手頃な価格で人気の高い『良品』が、広く皆さまに親しんでいただけるギフトであることから名付けられました。

夕張メロンおすすめギフトセット

喜びの声

札幌で暮らす娘一家が、5玉のセットを贈ってくれます。夕張メロンは、実がぎれいで香りが良く、とろけるような食感が魅力。他にこのようなメロンはありません。届いてからほどなく食べごろになります。匂いや皮の色で食べごろが分かりやすいのも良いですね。毎年待ち遠しい、最高の夏だよりです。



ひとつひとつ手間をかけて

夏

ベタつき・ニオイまで

すっきり!

家族みんな で使えるメリットで、すっきり地肌を洗いませんか?

メリット シャンプー
皮脂や汚れを
ふわっと
「浮かせる泡」

シャンプー販売個数
No.1

※インターシティシャンプー市場
2013年1月～12月
(メリットブランドシリーズ)
開催中

あなたはどっち?

メリット
リンスのいらないシャンプー クールタイプ
[リンス成分配合]
**1本で地肌すっきり
+
髪サラサラ!**

※高重合シメチコン-1 (毛髪保護剤)

地肌と髪の汗のニオイを防ぎます。
フケかゆみを防ぎます。

メリットシリーズ 20円引きのクーポン発券中!

メリットクーポン発券期間: 6月21日(土)～7月20日(日)
※5月末までに登録済の組合員様 ※クーポンは本証のみの発券となります



洗い上がりは、
頭が**すっ**と軽くなる
気持ちよさ!

すっきり洗える
ノンシリコン[※]
シャンプー

植物
由来成分^{*}
配合

弱酸性

※リンスのいらないシャンプー(クールタイプ含む)は除く。
*グリチルリチン酸ジカリウム

メリットシリーズをご購入された組合員様に
今ならビオレuボディソープ、ハンドソープの
20円引きクーポンが発券!

※購入対象期間: 6月21日(土)～8月20日(日)
クーポン発券・有効期間: 6月23日(月)～8月22日(金)
メリットシリーズご購入後、2日後にビオレuボディソープ、ハンドソープのクーポンが発券されます。
※詳細はナビタン前の表示物をご確認ください。



わたしらしく季節を楽しむ

12カ月のくらしレシビ

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。

本格的な暑さを前に 「夏バテ対策」で 元気に乗り切る!

北海道もいよいよこれから夏本番。本州に比べて湿度が低くカラリとしているとはいえ、食欲が衰えたり、屋内と屋外の気温差や寝苦しさから体調不良に陥りがちな時期です。夏を元気に乗り切るためには“暑さに負けない体づくり”が大切。7月29日の「土用の丑の日」にはおいしいなぎでスタミナ補給をしつつ、夏バテを防ぐひと工夫で、楽しい夏を過ごしましょう。

そもそも「夏バテ」とは?

暑さによって自律神経のバランスが乱れ、体温調節がうまく行えなくなるなどして、体力の低下や食欲不振などの症状を引き起こすもの。



ケース1

「暑いので
夏はシャワーだけ」

NG!

ぬるめのお湯に浸かって

シャワーだけで済ませがちですが、お湯に浸かることで副交感神経が刺激され、リラックス作用により快眠や疲労回復を促します。また代謝も良くなり汗をかきやすくなるので、体の温度調節がスムーズになるのも入浴のメリットです。



ミントなどのオイルや清涼感のある入浴剤を活用してスッキリ楽しくバスタイム!

その習慣、実は「夏バテ」の原因かも!

ケース2

「火を使わない生野菜や
冷たい献立が中心」

NG!

「冷え」が招く夏バテ&夏太り

夏は加熱調理も億劫ですが冷たいものばかり摂っていると「内臓冷え」を招き、肥満の原因にも。水分の多い野菜は生で食べると体を冷やすこともあるので、電子レンジを活用したりサッと湯通しするなどひと工夫。体を温めるしょうがや唐辛子、ネギやゴマなどを取り入れるなどして、温・冷のバランスを取りましょう。



冷たい麺類などには、体を温める食材を薬味に加えるのがポイント!

脳内常時沸騰中!



16

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

今中建男(いまなか・たつお)さん

1943年神戸市生まれ。1975年に北海道へ。
NPO法人こども・コムステーションいしかりなどでの
キャンプを通して、環境教育や木育マイスター活動など、
さまざまな方面で地域活動にパワフルに関わっています。



挑戦とアイデアは無限大∞!

何でも 手作り

ウッドデッキに車庫、アケビ
やコクワなどの植物を伝わせた
グリーンカーテン、燻製器、ス
トープ、はたまた井戸に至るま
で、何でも自分で作ってしまう
今中さん。家の前で何か作っ
ている姿を見て、近所の子ど
もたちが集まり、やがてその子
どもたちに工作を教えたり、

キャンプに連れて行ったり…。

「塩ビ管を曲げロープを結んでか
んじきを作り、それで冬の森を
トレッキングしよう」というキャン
プもやりました」。

暮らしのなかで ワクワクを

「今の子は自然と接する機会
が少ないよね。自然体験なんて
本当は教えるものではないけど、

今中さんの中で生まれた いくつもの挑戦

自家製イカダで 川下り。

北海道に来て、豊平川、石狩川、十勝川を手作りイカダで川下り。橋脚にイカダが衝突するハプニングも！



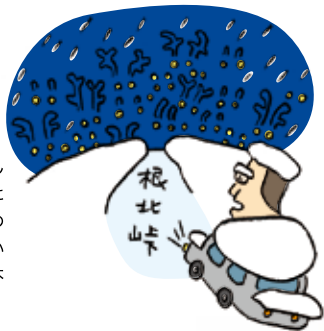
標高3000m以上の 山にアタック！

本州にいたころ登山にのめりこんだ。よし、3000m以上に限って登ろう！と目標設定。冬の富士山、北・南アルプスを登り尽くしました。



厳冬期の北海道・ 海岸線一周の旅。

自動車に荷物を積み込んで、車で寝泊まりしながらの旅。6回トライ。根北峠を真夜中に走った時、エゾシカの群れに遭遇。「群れの眼があたり一面、漁火のようにきらめいていました」そして現在、愛犬との6ヶ月間日本一周の旅を計画中。



準備は周到に、小さな挑戦も興味も少しずつ育てていくこと。
時間をかけて、考えを広げて育てていけば、必ず成就します。




火おこし、ロープの結び方、荷物のパッキングの仕方等、暮らしに生かしてほしい知恵は沢山ある」。生まれ育った神戸の自然。学校が終わると、カバンを放り出して遊びまわる子ども時代でした。釣りも昆虫採集も物作りの技もそんな中で自然と身につけていったものです。
今なお「次は何をしようかな、あれは面白いだろうな」とワクワク思いをめぐらせます。

「だから脳の元気チェックをする
と20〜30代！」自分で見つけた
自分だけの挑戦を楽しむ姿は
素敵ですね！



6本入り
本体198円
(税込214円)

ダイフクトは  がなくて...



白、豆、赤、草、ごまの5種類。
大福 各1個140円



4代目主人考案のごま大福は人気の味!

10:00

MAP 

《 雷除志ん古 》

開店してすぐ売り切れることもある人気の老舗餅屋。やわらかめの生地に塩のきいたごしあんが特徴。手作りのため一日200個限定。確実に手に入れるには事前に電話予約を!

- 小樽市若松1-5-13
- TEL 0134-22-5516
- 営業 7:30~売り切れまで
- 日曜・祝日、第2、4月曜日

タルシ
で買った
うら技
お



まるしー!



クモーン朝市



2種類の海鮮丼が
どうしても食べたい方に!
味くらべ 2,800円



編集長みきえとこぐれあいこの

小樽 まるごと1日

食いだおれ旅

運河で有名な古き良き街小樽。人気の観光スポットを巡りながらグルメな旅はいかがですか?
海鮮系、甘味、B級グルメなど、小樽が誇る充実のラインナップをご紹介します!

7:30

MAP 

START!

《 味さき 鱈友店 》

鱈友朝市内にある食堂。なんと朝4時開店! 小樽で一番早く海鮮丼が食べられます。フェリー客や運河沿いを朝散歩する人に人気。ほっこりと家庭的な雰囲気が嬉しい。

cho-co-tto
見たよ!

卵焼き
サービス!
(~7/31)

- 小樽市色内3-10-15鱈友朝市
- TEL 0134-23-0237
- 営業 4:00~14:00
5:00~14:00(11月~3月)
- 元日休



あんかけ焼そば 850円

19:00

MAP ④

《 駅なかマート タルシエ 》

小樽と後志地方のおいしいものをぎゅぎゅつと集めたいわばお土産物のセレクトショップ。海の幸、山の幸がいっぱいです！一角にある伊勢齋プロデュースの立ち食い寿司カウンターも人気！

- 小樽市稲穂2-22-15 (JR小樽駅構内)
- TEL 0134-31-1111
- 営業 9:00~20:00
(寿司カウンター11:00~19:30水休)
- 無休



三浦水産の「鯉のたまり干し」
390円
干すことで旨みが凝縮、
酒の肴にぴったり！

家ハジメ、こかい食と

おませ8貫セット
1,600円
立ち食いでも味は一流。
テイクアウトもOK。

家ハジメ、こかい食
長ハよ



ごちそうさまでした～
We ♡♡♡ OTARU!!

53 Cho-co-tto

取材・編集／こくれあいこ イラスト・デザイン／こくれけいすけ



ミニミニ
おみやげ
おみやげ



匠業の大先輩！高さ30センチのNYミルク
500円



15:00

MAP ④

《 小樽ミルク・プラント 》

古くから小樽っ子に愛されているソフトクリーム専門店。夕張メロンや巨峰など味もいろいろ、大きさは4段階からチョイスできます。真っ白なレトロ調の建物も必見です！

- 小樽市花園2-12-13
- TEL 0134-22-5192
- 営業 11:00~18:00(平日)
10:00~18:00(土・日・祝日)
- 無休(11/4~4月中旬まで休)



17:30

MAP ⑤

《 居酒屋 天海 》

花園歓楽街にある穴場のな居酒屋。店主こだわりの馬刺しは絶品です！お酒の種類も充実、旬の食材を使った気のきいたおつまみからバスタまでメニューの品ぞろえも豊富。

- 小樽市花園1-11-24スバルビル1F
- TEL 0134-27-7002
- 営業 17:30~24:00
(L.O 23:30)
- 日曜・祝日休

Cho-co-tto
見たよ!

お会計から
10%割引!
(~7/31)

塩、ごま油をつけていたく
馬1杯刺身 1,300円



ぽよ～

く～



ご当地トドック

しゅうまい
うま～い!

玉屋食品の しゅうまい揚

7月3週の
ご当地トドックで
購入できます！



12:00

MAP ③

《 中華食堂 桂苑 》

小樽のB級グルメ「あんかけ焼きそば」と言えばここ！地元客にも長く親しまれているお店です。焼きつけた麺にとろとしたあんがからまっくせになる味わい。

- 小樽市稲穂2-16-14
- TEL 0134-23-8155
- 営業 11:00~20:30
- 木曜休

Cho-co-tto
見たよ!

50円割引!
(~7/31)



蕎麦屋 藪半 小樽駅近くの老舗のおそば屋さん。

給食の時間です。

よく噛んで 素材の味を 覚える。

かもめ保育園は小樽市張碓にある海と山に囲まれた食育活動がとてユニークな保育園です。

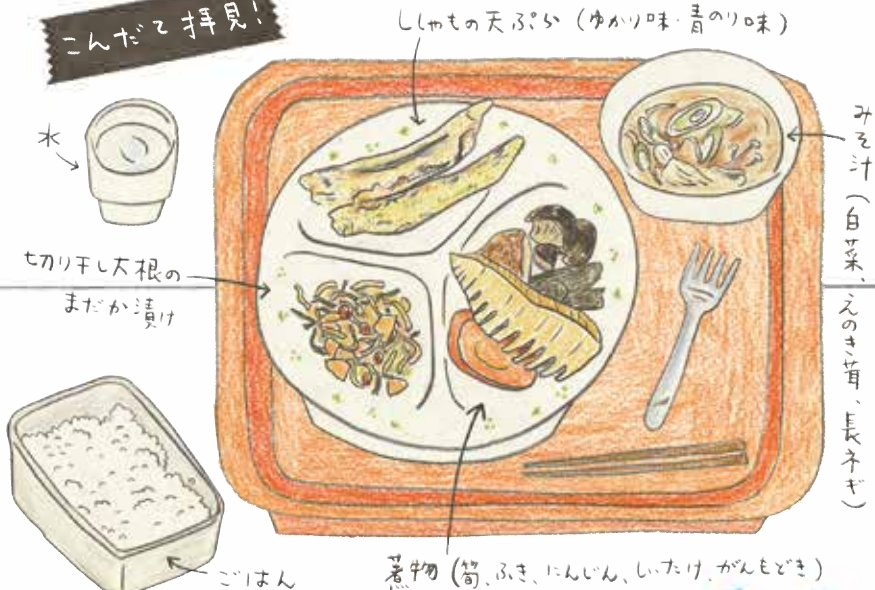
「よく噛むことで唾液がたくさん出て虫歯にもなりにくいんですよ。」と語るのは給食担当の堀内さん。魚は骨つきが基本、野菜の切り方もあえて大きめ、おやつには鮭とば、小魚など、硬いものが必ずひとつ付きま。離乳食クラスの子でもしいたいけを丸ごとしゃぶったり小さなうちから噛むことを覚えます。

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、給食食ベ隊・
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.3 小樽市・ NPO かもめ保育園

素材の味を生かすた
めに味つけはうす味。だ
から、だし汁や調味料に
はとことんこだわりま

こんだて 拝見!



す。「あらゆる食材をあ
らゆる調理法で試してき
ました。切り方を変え
る、味を変えるだけで

お話を聞きました!

給食担当
ほりうち ゆきこ
堀内夕記子さん
かもめ保育園で給食
を作って22年目。
子どもたちから教えら
れることもたくさん
ありました!



つくってみよう! ③

切り干し大根の まだか漬け

「まだか漬け」は
3日待つから
まだか漬け



《材料・作りやすい分量》

- 切り干し大根……………80g
- 大豆……………50g
- にんじん……………25g
- しょうが……………1かけ
- するめ……………20g
- 刻み昆布……………8g
- だし汁……………1カップ
- しょうゆ……………大さじ2～3
- 砂糖……………大さじ2
- みりん……………大さじ1
- 酢……………大さじ5

- ① 切り干し大根は熱湯をかけ水で洗い水気を絞る。
- ② にんじん、しょうがはせん切り、するめはあぶってからせん切りにする。
- ③ 鍋にAを合わせ火にかけ煮立ったら火を止め酢を加える。
- ④ 大豆はさっと洗ひ水気をふき、弱火で30分ほどこんがりとし、熱いうちに③に加え漬け込む。
- ⑤ 容器に①②、刻み昆布を入れよくほぐし、④を加えてよく混ぜる。冷蔵庫に保存し3日目位が食べごろ。

2014年 5月 給食献立予定表 NPO法人 かもめ保育園 (5月1～5月31) 17回(週4回) 担当(小島、堀内)

日	献立	材料	担当
1 木	白菜とりんごのサラダ 芋とこんにゃくの土佐煮 もやしとわかめのスープ	白菜 りんご セロリトマト 水菜 紅玉ドレッシング じゃがいも こんにゃく 煮干 人参 手羽中 醤油 もやし わかめ キャベツ 塩昆布 ごま	おやつ 人参 フルーツポンチ
2 金	切干大根の漬け物 煮物 ししももの天ぷら 味噌汁	切干大根 大豆 しょうが するめ 前も煮干 人参 巻 ぶきわらび がんもどき / ししもも 鶏のり ゆかり 白菜 及の巻 長ネギ	牛乳 ごはん 白玉せんべい
7 水	茄子ときゅうりのみょうがが刺灸 煮魚と根菜煮 中華スープ	茄子 きゅうり 長いも みょうが かつお節 煮魚と根菜煮 中華スープ	するめ 牛乳 焼きうどん
8 木	セロリとインゲンの胡麻和え さつまいものレモン煮 麻婆豆腐 味噌汁	セロリ インゲン 人参 黒ごま さつまいも レモン フルーン / 豆腐 玉ねぎ 豚ひき肉 しいたけ こんにゃく しょうが 味噌 / 青梗菜 大根 豆腐	するめ りんご サンドイッチ
9 金	梅風味サラダ ひじき煮 すり身団子スープ 果物	トマト レタス きゅうり もやし 水菜 梅 ひじき 人参 ごぼう 油揚げ 枝豆 人参 玉ねぎ 長ネギ すり身 生姜 片栗粉 卵白 / 野菜類	牛乳 ごはん あんこロール おにぎり

身近にある自然の恵みたくさん頂きます。

ふきやよもぎなど地域の山菜を食べる山菜パーティー、原木しいたけを栽培して食べる、大豆を作り豆腐にし、山ブドウでジャム作り、海では小さなエビをとって食べます。



うまい!



自分で選べせん



給食前に
給食本のおみかせ

ぐんと食べるようになっていきます。」
夏は海の家、冬は山小屋と園舎が変わるかもめ保育園。「あたたかい給食を運ぶのは本当に大変!でも子どもたちの「おいしかった」の声を聞くとまた頑張れるんです!」と堀内さんは笑顔で話します。愛情あふれる給食はこんな努力に支えられているんだなと感じました!

NPOかもめ保育園
小樽市張稚町550-5
TEL 0134-62-1284



●スルメ

●タモ網
小魚をすくえる
かも!?

●のぞきメガネ
水中がよ〜く見える!
透明プラスチック
の容器でも代用OK。

●バケツ

●わりばし

日焼け対策に帽子

おすすめの
持ち物・服装

日焼け対策に
長そでシャツ

シャツの下には
水着着用。

かかのあるサンダルを。
つっかけはNG!

磯遊びが気になる 親子への ラブレター

北海道の短い夏を満喫しよう!と、
海へ出掛ける親子も多いのでは?
砂浜も良いけれど、
今年は磯で楽しい思い出を作っちゃおう!

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

わたべ みつる
渡部 満さん



札幌出身。日本各地を放浪し、
海の生き物の素晴らしさに目
覚めて1976年おたる水族館へ
就職。定年間近で「体が動くう
ちに水族館も含めた祝津の魅
力を伝えたい。さらに祝津の自
然で子ども達に食育を」と退
職。現在精力的に活動中。NPO
おたる祝津たなげ会事務局長。

磯は子どもたちの「発見」の宝庫。

磯はせっかく面白い場所なの
に、石を投げておしまい、なんて
もったいない。砂浜と違うところ
ろは、海の生き物の源、つまり
「食物連鎖」の基本があることな
ります。海藻があり、それをプラ
ンクトンが食べ、それをカニや
小魚が食べる。巡り巡って自分
達の食べ物になっていてること
を、小学生くらいなら話してあ
げても良いですね。

それが理解できない年頃でも、
海藻を触ってみたり、磯にいる生
き物を観察すれば、そこにある
「命の輝き」を体感することがで
きます。それだけで子どもの目は
もうキラキラしてきますよ。

たくさん生き物につながる
磯ですから、そこをゴミで汚せ
ば、生き物に悪影響を与えます。



カニ釣り

磯へ来たらこれ。
カニとの駆け引き
がおもしろいぞ！



昆布や つぶを触る。

ぬるぬる昆布に子どもたちは大はしゃぎ。つぶは手でとれるので、大きき比べだ！



たなげ会では磯遊びの行事も。詳しくはHPへ(<http://www.tanage.jp/>)。一般利用も可能ですので、団体での見学、サークル活動、キャンプの利用はお問合わせを(0134-26-6160)。

遊び方

岩をひっくり返して生き物探し！



まずはこれ。岩の下にはたくさんの生き物がいっぱい！ドキドキワクワクのびっくり箱です。足は何本あって、どんな形か。バケツに入れてよく観察してみてください。

・環境を守るため、動かした石は元に戻そう。

気をつけましょう

生き物

・捕まえた生き物は、観察したら海に返しましょう。持ち帰っても飼うことは難しいです。命の重みを教えて、磯に戻してあげましょう。

足元

・ガラス、針金が落ちていることがあるので、サンダルや靴を必ず履きましょう。
・藻や海藻で滑りやすい所があります。頭を打たないように気を付けて。

その他

・船や小屋など、漁師さんの持物がある場合は触らないで。
・波が高いと感じる時はNG。春・秋口は波が急に高まることも。

見つけられるかな!?

磯の生き物



●ドロメ

ハゼ科の魚。成魚は15~20cmで、岩場の海底にくっついている。



●イソガニ

成体は約2.5cm。隠れ場所のある岩場やコンクリート人工物下に潜む。



●クボガイ

殻高約3cmの巻き貝。表面は黒色でやや丸みがある。

だからゴミを捨ててはいけないということも学べるんです。基本の遊び方や注意点を少しお教えしますので、今年はずいぶんお子さんと出かけてみてくださいね。

トモエ 日高昆布だし 彩り 500ml

コープさっぽろ各店舗で
お取扱っています。



使ったのは
こし!

日高昆布を一晚冷水にじっくりと浸し、釜茹でして作られているので、昆布のうま味をしっかりと感じる事ができます。今回のレシピのように、下味に使ったり、味付けに使ったりと簡単、手軽に昆布のうま味を味わうことができます。

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>



いっぱい噛んで
強い歯! 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。



ごろごろいかボール

材料(4人分・約15~16個)

いか	100g	卵	1/2個
鶏ひき肉	200g	パン粉	1/2カップ
玉ねぎ	1/4個	片栗粉	大さじ2
しょうがすりおろし	小さじ1/2	塩・こしょう	適量
日高昆布だし彩り	大さじ1	油	適量

作り方

- ①いかは皮をむいて1cm角に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに①、鶏ひき肉、しょうが、日高昆布だし彩り、卵、パン粉、片栗粉、塩・こしょうを入れてよく練り混ぜる。
- ③一口大にまるめて油で揚げて完成。



和風タルタルソース

材料(4人分)

茹で卵	3個
日高昆布だし彩り	大さじ1
小ねぎ	3本
マヨネーズ	大さじ1

作り方

- ①茹で卵はみじん切り、小ねぎは小口切りにする。
- ②ボウルに材料をすべて入れ、よく混ぜて完成。

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
現在受付中!

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!
畑で食べよう! **キッズ in 火田でレストラン**

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 4,980円**
40名
(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。

今回は

8.11月

開催場所:由仁
ふれあい体験農園みたむら

8.16土

開催場所:恵庭
余湖農園

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

- ◎ 9.7(日) in 真狩 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
×土谷規夫洋食副料理長
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
大家ファーム
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 季璃香

新しい供養のかたち
 その
コープのお墓「協同の苑」

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

昨年8月増床！ 現在好評発売中！

使用権 (税別)

上段 340,000円
 中段 320,000円
 下段 300,000円

年間維持費

1,000円

※納骨後の維持費は別途必要となります。

滝野霊園、藤野聖山園のお墓、墓石斡旋販売も実施しています

※協同の苑は「納骨堂」ではありません。



地下納骨室(カロート)

7/1(火)～31(木)
フリエホール見学会

期間中、フリエホールつきさむを
 ご見学の皆さまに
**エンディングノート
 プレゼント**

コープの家族葬フリエホールつきさむ
明朗な料金で安心のプランは7種類。

居心地のよい空間を、
 ぜひご家族で体感してください。

※見学は、事前にお問合せください。

**200名
 まで葬儀
 可能**

協同の苑・ご相談・積立・ご見学などのお問合せ
【フリエホールつきさむ】 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



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。

まだまだ青い...

肥料をあげましょう

3 肥料は与え続ける

一度追肥を与えると、苗はぐんぐん大きくなり、肥料が絶えず必要になります。肥料は説明書に書かれた通りのサイクルで与え続けます。肥料切れをおこすと、トマトの体力がなくなり、病気にかかりやすくなります。注意しましょう。



水やり・わき芽かきも忘れずに

7月になると気温が高くなり、暑い日は、朝に水を与えても、夕方には土が乾いたり、しおれてしまいます。1回の水の量を増やしたり、こまめにあげましょう。わき芽かきも定期的に続けてください。



1 追肥(ついひ)をあげるタイミング

一番最初の花が咲き、そこから数えて3段目の花が咲いたときに、肥料をあげるタイミング。植えた時の土にはすでに肥料も含まれていました。しかし3段目の花が咲く頃には、この肥料の効き目が切れてくるので、栄養を補給しなければなりません。そこで追加して肥料をあげるのです(追肥)。

2 肥料は説明書に従って

肥料には液体肥料や固形肥料があります。液体肥料は必ず説明書の通りの倍率で薄めてから使いましょう。



ちょこっと家庭菜園

14

プランターでミニトマトを作ろう! ⑦

前は植えたあとの管理について学びました。今回は肥料をあげるタイミングについて学びます。



アドバイザー
学校法人八柱学園 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

コープさっぽろ・日清食品共同企画
洞爺湖・夏の冒険王

(クイズ)○の中にあてはまるカタカナをお答えください。

世界初のインスタントラーメンは
○○○ラーメンです。

(ヒント)世界初のインスタントラーメンである
チキンラーメンは
今年で発売56周年です。



日程 / 7月30日(水)~31日(木)1泊2日

※集合・解散場所:コープさっぽろ新道店駐車場

場所 / 洞爺湖財田キャンプ場

参加費 / 無料 ※集合場所までの交通費は自己負担となります

定員 / 小学4~6年生の男女30名様

応募締切:7月10日(木)当日消印有効

※当選発表:当選者には7月17日(木)までにご連絡の上、参加のしおりを
送付し発表にかえさせていただきます。

カヌーや探検ゲーム、創作チキンラーメン作りなどを体験しよう!
定型郵便はがきに、①クイズの答え②ご希望のコース(Aコースとご記入ください)③組合員番号④郵便番号⑤住所⑥電話番号⑦保護者氏名(フリガナ)と年齢⑧参加されるお子様の氏名(フリガナ)学年・性別をご記入の上、ご応募ください。

お申込み / 〒060-0807 札幌市北区北7条西1丁目1番2号SE山
京ビル5F 日清食品株式会社北海道支店「夏休み!わんぱく自
然探検キャンペーン」係 お問い合わせ / 日清食品株式会社 北海道
支店 TEL 011-737-8620 ※9:00~17:30(土日祝は除く)

参加者募集

夏休みおしごとキッズ参加者募集!



日程 / 7月28日(月)~8月6日(水)

※各開催店舗により異なります

参加費 / 畑のおしごと2,000円

お店のおしごと2,000円

※両方参加の場合3,500円

定員 / 各会場20名様(対象:小学校3年~6年生)

応募締切:7月12日(土)必着

実施店舗	畑のおしごと	お店のおしごと	実施店舗	畑のおしごと	お店のおしごと
月寒ひがし店	7月29日	7月29日	いしかわ店	7月29日	7月29日
新はっさむ店	8月5日	8月5日	神楽店	7月31日	7月31日
俱知安店	7月30日	7月30日	かしわ店	7月28日	7月30日
北広島店	7月31日	7月31日	春光店	8月6日	8月6日
バセオ川治店	7月29日	7月29日	貝塚店	7月30日	7月31日
だて店	7月29日	7月29日			

お申込み・お問合せ / ちょこっと6月号、店頭ポスター、または
コープさっぽろホームページでご確認の上、実施店舗ごとの案内
先までご連絡ください。

参加者募集

家族で楽しめるイベントがいっぱい!

2014中央文化教室 夏祭り

協賛:カナリア、Kracie、クルール



日時 / 7月27日(日) 10:30~15:00

場所 / コープさっぽろ中央文化教室
(札幌市中央区北1条東1丁目カレスアップロ
ビル3F [旧明治安田生命札幌北1条東ビル])

参加費 / 各講座540円(税込)~ ※別途材料費がかかる講座有

定員 / 各講座10名ほど

※事前予約が必要な講座もございます。詳しくはお問合せください

今年もやります夏祭り!毎年好評、気分はバレイリーナトチュ
チュ試着撮影会・ジェルキャンドルを作ろう・バージョンアップ
したF1レーサーカーを作ろう・手作りマルシェ・スタンプラ
リー他(夏休み自由研究にもぴったり!)楽しさいっぱいの1
日です。同日、新道文化教室でも夏祭り開催!

お申込み・お問合せ /
コープさっぽろ 中央文化教室 TEL 011-222-4639、新道文化
教室 TEL 011-788-9340
※10:00~17:00(日祝は除く)

組合員さんの声

自宅近くで自転車で転んだところを、トックの配達員の女性が助けてくれ、とても助かりました。名前も聞かせませんでしたでしたが嬉しかったです。

参加者募集

「牛乳で美味しく減塩」 乳和食セミナー

主催：北海道乳業協会、生活協同組合コープさっぽろ



日時／**8月29日(金)** 14:00～16:00

場所／札幌パークホテル 3Fパールホール

参加費／無料

定員／100名様

応募締切：8月22日(金)応募多数の場合は抽選となります。
申込方法：郵便はがきまたはFAXで、①郵便番号②住所③参加希望者氏名④年齢⑤電話番号を明記の上、応募下さい。当日の内容に関するご質問は下記北海道乳業協会担当者までお問合せください。

講師に札幌医科大学学長の島本和明さん、料理家・管理栄養士の小山浩子さんを迎え、高血圧予防に役立つ、牛乳を使った和食「乳和食」のセミナーを開催します。減塩と血圧の関係や、牛乳で美味しく減塩レシピについて学び、試食しましょう。希望者には、9月19日(金)開催の料理教室もご案内いたします。

お申込み／〒001-0012 札幌市北区北12条西1丁目コープさっぽろ組合員活動委員会「乳和食セミナー」係 FAX 011-700-5464 お問合せ／一般社団法人北海道乳業協会 TEL 011-251-2561(担当:松井)

参加者募集

コープさっぽろ 自然体験教室 in ノーザンホースパーク

主催：STVラジオ 後援：ライオン



日時／**8月23日(土)** 10:30～15:30

※STV前に8:30集合・17:00頃解散予定(バスで移動)

場所／ノーザンホースパーク(苫小牧市美沢114-7)

参加費／無料

定員／30組100名様

応募締切：8月1日(金)当日消印有効
※応募者多数の場合は抽選となります。※一般の郵便はがきでも応募できます。

馬とのふれあい体験や自然クラフト体験など、ノーザンホースパークでご家族みんなで楽しく自然体験を満喫してみませんか?お昼はおいしいジンギスカンです!詳しくは店頭のお募用紙をご覧ください。※内容が一部変更となる場合もございます。

お申込み・お問合せ／STVラジオ「コープさっぽろ自然体験教室 in ノーザンホースパーク」事務局 TEL 011-272-8345
※10:00～17:00(土日祝は除く)

参加者募集

コープさっぽろ・王子ネピア共同企画

『親子でオリジナルティッシュづくり& 工場見学』



日程／**8月8日(金)**

場所／王子ネピア苫小牧工場

参加費／無料 ※集合場所までの交通費は自己負担となります

定員／小学生の親子ペア15組30名様

応募締切：7月10日(木)当日消印有効
申込方法：郵便はがきにネピア製品を含むコープさっぽろのレシートを貼り、住所・氏名・年齢・職業(お子様は学年)・電話番号・ご利用店名・組合員番号をご記入の上、郵送にてご応募ください。

「世界にひとつだけのティシューペーパー」をつくろう!夏休みに親子で工場見学とオリジナルティッシュづくりを体験しませんか?普段使っているティッシュ・トイレットロールの生産現場を見学します。(札幌駅集合・解散/ネピア苫小牧工場まではバスで移動します)

お申込み／〒063-8501 札幌市西区寒寒11条5丁目10番1号『親子でオリジナルティッシュづくり&工場見学』事務局
お問合せ／エコチル事務局 TEL 011-200-5671(担当:佐藤)
※月～金:9:00～15:00(土日祝は除く)



ご協力をお願い

「ナガサキ・ヒロシマ
平和スタディツアー」募金

コープさっぽろでは、被爆地の広島市・長崎市で開催される平和式典に合わせて、全国の生協の仲間と平和について考える「スタディツアー」を企画し、組合員さんや子どもたちを派遣しています。今年も、全道各地域の子どもたちにこのツアーに参加いただき、被爆地の放射能被害や、平和のたいせつさを学び広める平和大使として活躍していただきます。被爆地ナガサキ・ヒロシマへ組合員さんと子どもたちを派遣する為に掛かる費用と、その報告会に掛かる費用の一部にあてるための募金を募集します。皆様のご協力をお願いいたします。



期間：(店舗)愛と協同の募金箱9月20日(土)
(宅配トドック注文書)9月20日(土)提出

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10:00～18:00(土日祝は除く)

参加者募集

新米ミセス&プレママ必修!

つかう!ためる!お金の教室



日時/9月4日(木)・11日(木)・18日(木)

10:00～11:45

場所/かでの2.7 1030号室

参加費/2,000円 ※託児1人300円(1歳以上 先着5名まで)

定員/先着20名様

応募締切:8月20日(水)

申込方法:ハガキか、FAXで①お名前(ふりがな)②組合員番号③郵便番号、ご住所④電話番号を明記してお申込みください。

コープさっぽろのライフプランアドバイザーが、保険・教育資金・住宅ローンについて、わかりやすくお伝えする3回連続講座!第2部は楽しく、ためになる体験型の講座です。

9月4日(木) 第1部 家族の保障、第2部 とっさの応急手当
9月11日(木) 第1部 教育資金作り、第2部 アロマセラピー
9月18日(木) 第1部 住宅ローン、第2部 産後食の試食

お申込み・お問合せ/〒063-8501札幌市西区発寒11条5丁目10番1号 コープさっぽろ共済推進室 TEL 011-668-2432、
FAX 011-668-2433
※月～土10:00～18:00(日祝は除く)

参加者募集

きみも未来の料理の達人!

3回シリーズ(第1回目終了)



日程/第2回8月30日(土) 第3回11月1日(土)

場所/8月 エルプラザ4階 料理実習室
11月 未定(札幌市内)

参加費/1回1,800円 ※第2回と第3回連続で参加の場合は3,200円

定員/15名様(対象:小学4年生以上)

応募締切:8月13日(水) 申込方法:①参加者氏名(ふりがな)②年齢(学年)③保護者氏名④郵便番号⑤住所⑥電話番号を明記の上、FAXまたは郵便物がきにて応募ください。

「烟でレストラン」でおなじみのピストロポワル(札幌)オーナーシェフ早貸大吾シェフを講師に、北海道の旬の野菜を使っておいしい汁三菜料理を作ってみよう!毎回野菜のテーマを変えて、「おいしい食べ方」が学べる楽しいプログラムをご用意しています。プログラムの味と技を学んで、お母さん・お父さん・お友達に自慢しよう!

お申込み/〒001-0012 札幌市北区北12西1 コープさっぽろ組合員活動委員会「料理の達人」係 FAX 011-700-5464
お問合せ/組合員活動委員会 TEL 011-700-5460(担当:山本)
※月～金10:00～17:00(土日祝は除く)

組合員さんの声

先日私が買物した荷物を自宅に運んでいる間、西岡さんが「赤ちゃんが心配なので」と車の中の子どもを見ていて下さいました。心から感謝しましたのと、心が温かい思いでいっぱいになりました。



市場の見学もじっくり。おもしろい!



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.28

〔日本の食文化を守る取組み〕

コープさっぽろ「魚の調理教室」 参加者募集のお知らせ

今さら聞けない…? 魚のさばき方。プロがやさしく教えてくれます。おろした魚はその場でおいしく調理。残った魚は持ち帰り、おみやげももらえて参加費は1,500円です♪

申込方法 / 出発店舗のサービスカウンターにて受付します。

会 場 / 札幌市中央卸売市場 調理室

※店舗にて集合後、無料送迎バスで移動。

定 員 / 16名(1回の開催あたり)

参 加 費 / 1名につき1,500円(税込)

※当日会場でのお支払い。

食材は開催日により異なります。



開催スケジュール〔7月～10月〕

開催日		午前	午後	開催日		午前	午後
7月	15日(火)	いしかり店	びばい店	9月	2日(火)	とんでん店	新琴似南店
	18日(金)	エルフィン店	北広島店		12日(金)	琴似24軒店	俣知安店
	22日(火)	小樽南店	みどり店		19日(金)	きたごう店	夕張清陵店
	23日(水)	あいの里店	岩見沢東店		27日(土)	新はっさむ店	元町店
	29日(火)	西岡店	岩見沢南店		11日(土)	エルフィン店	北広島店
8月	5日(火)	川下店	オタモイ店	10月	17日(金)	にしの店	ソニア店
	6日(水)	新道店	余市店		18日(土)	小樽南店	みどり店
	8日(金)	菊水元町店	藤野店		24日(金)	いしかり店	びばい店

※11月以降も実施!詳しくは店舗サービスカウンターへ。※店舗により集合時間が異なります。詳しくは店舗サービスカウンターへ。



「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

サカイクス株式会社

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

シール・ステッカー・各種印刷

北海シーリング株式会社

〒063-0831
札幌市西区発寒11条
14丁目1067番地4
TEL 011-665-1271

有限会社原製本所

〒065-0021
札幌市東区北21条
東1丁目4番1号
TEL 011-721-2825



▲函館市 しおこんぶさん
「3月と4月に孫が産まれました」



▲旭山市 あきママさん
「旭山動物園にあるトロッコくまちゃん」と

おたより
待っています



cho-co-tto VOICE

今月の「いか」特集いかがでしたか？
毎日の食卓の参考にして下さいね。
今月は、かわいいお子さんのお写真
が届いていますので写真特集です！



▲中札内村 陽葵ママさん
「5か月の娘です♪」



▲留萌市 カノキチさん
「初めての投稿です！」

この他にもたくさんのお便りをいただきました。

ありがとうございました！

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て下さいね♪

コープ
組合員
特典

入学金

¥ 100,000

選考料

¥ 15,000

全額
免除!!



夢を叶える充実の
6学科[全学科2年制]

北海道観光学科

経営情報学科

システム会計学科

税務会計学科

総合ビジネス学科

ビジネス情報学科

体験入学
相談会

11:30~14:00
(軽食付)

— は体験入学・相談会
— は保護者説明会

7
JULY

5[±] · 12[±] · 26[±]

8
AUGUST

7^木 · 8^金 · 9[±] · 23[±] · 30[±]

9
SEPTEMBER

6[±] · 13[±] · 21^日 · 28^日

札幌商工会議所付属専門学校

〒003-0026 札幌市白石区本通17丁目南5番15号

0120-66-8220 携帯・PHSからでもOK!

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

「より安心なくらし」のご提案



コープ組合員とご家族のための
コープのケガ保険“あんしん生活”は
日常の思わぬケガや賠償事故を

幅広<保障>します!



打撲やねんざ



自転車での事故



スポーツ中のケガ

自転車
賠償事故は
こんなに
高額!!

自転車で他人にケガをさせた。



<事故の内容>

●自転車で通学中、立ち止まっていた歩行者に衝突。
大腿骨頸部を骨折させた。

<賠償金額>

▶ **2,490万円**

●街灯のない道を自転車で走っていて歩行者に衝突。
頭部外傷により重度後遺障害を負わせた。

▶ **4,010万円**

●歩道を自転車で走行中、歩行者に衝突。
急性くも膜下出血により死亡。

▶ **5,700万円**

【出典】自転車事故の判例ならびに共栄火災のお支払い事例より(平成24年2月現在)

年齢制限
健康診査
なし!

保険料は
団体割引

30% 適用!!
入院・通院・治療の
手厚い保障!!

賠償責任保障は示談交渉サービス付き!

ご家族全員の保障が
必要な場合

ご夫婦だけの保障が
必要な場合

ご家族おひとりずつの
保障が必要な場合

家族コース

夫婦コース

個人コース

月払保険料

2,800円コース

(4,000円コースもあります)

月払保険料

1,500円コース

(2,500円コースもあります)

月払保険料

900円コース

(1,400円コースもあります)

詳しい保障内容はパンフレット(契約概要)をご参照ください

※この商品は損害保険であり、共済ではありません。

コープさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)



0120-37-2523

- ◆取扱代理店 / ●生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部
コープ協同保険株式会社
- ◆団体保険契約者 / 日本コープ共済生活協同組合連合会
- ◆事務取扱い / ●生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部
- ◆引受保険会社 幹事保険会社 / 共栄火災海上保険株式会社

道内各地で 設置実績拡大中!!

こんなにたくさんの地域で
設置をしていただきました。
ありがとうございます。



家計にうれしい、やさしい
電気代が上がっても安心!!

いま、北海道のあちこちで太陽光発電のある住まいが増えています。
コープさっぽろでは、広く道内で太陽光発電の導入をサポートしてきた経験と実績
を活かし、地域や各家庭に最適なシステムを提案。エコな暮らしを応援します。

平成26年度も
引き続き!!

買電<売電

平成26年度売電単価

家庭用余剰買取
37円/kWh

産業用全量買取
32円/kWh(税抜)

補助金制度

※詳細はお問合せください。

各自治体により太陽光発電システム
設置に対する補助金制度を設けて
いる地域もあります。



昨年1年間の
道内設置実績

3月20日現在

638.59kW

組合員さん
のご協力で

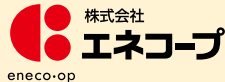
CO₂ 309,716kg 削減!



コープさっぽろの利用
ポイントが付きます。



くらしにもっと、コープの安心エネルギー



お問合せ・ご相談は

フリーダイヤル

0120-012-458

(月~土 8:30~18:30) エネコップはコープさっぽろのエネルギー会社です

<http://www.enecoop.jp/>

エネコップ

検索

Web
カタログ



家庭のくらしに役立つ情報カタログ
「エコット」の最新号がWebで読めます!

資料請求・無料見積

太陽光発電・ストーブ・灯油ボイラー・
ガスコンロなど

①

鶏むね肉



厚いところに
包丁を入れて開く。

Aをよくすりこみ、
ビニール袋に入れ、
冷蔵庫で6時間～半日おく。
(2日位おいてもOK)



空気を抜いて

鶏ハム

《材料》 2本分

○鶏むね肉…2枚(500g)

○塩…小さじ2

○砂糖…小さじ2

○こしょう…少々

A



④

鍋から
取り出し、
ラップを
つけたまま
容器に入れ
冷蔵庫で保存する。

鶏ハムの☆マスタードがけ

スライスした鶏ハムを
お皿に盛りつけ、
☆マスタードをがけ
スプラウトを飾ります



3月号から遊ばせてきました

イラストレシビ/ぐぐれあいこ 写真/山本雅世

デザイン/スズキのりこ

今月は鶏むね肉を
上手に使おうがテーマです。
ヘルシーでお手頃価格の
鶏むね肉ですが
ハサついたり
かたくなるのが難点。
ひと手間かけることで
しっとり
竹あらかくなり、
保存期間も
ぐんと長くなります。

ぐぐれあいこ

家庭料理研究家(小樽市在住)。
和・洋・中・お菓子などを家庭で
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」





塩麩チキン

【材料】

- 鶏むね肉…500g
- 塩麩…50g (肉の重さの10%位)

鶏むね肉



うすそぎ切りして、
塩麩をすりこむ。

ビニール袋に入れ、
1時間以上おく。

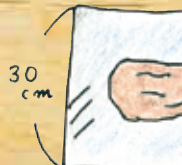


まてまてー



②

鶏肉を
袋から出し、



30
cm

30

30cm角のラップの上に
皮目を下にしてのせるくる巻き、
ラップでびっちり巻いたら、



両脇を輪ゴムでとめる。

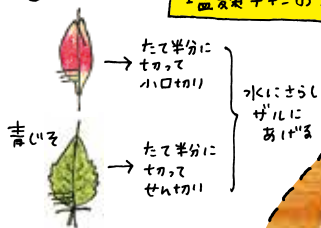
③

鍋に1ℓの湯を沸かし、②を入れ、
中火で7分茹でる。ふたをして
そのまま冷ます。



① みょうが

塩麩チキンのさっぱり焼き



② 塩麩チキンに

うすく片栗粉をまぶし、
サラダ油を熱した
フライパンで
両面さつと焼く。

器に盛りつけ ①のをせ

梅肉
を添える

※トマトソースを
かけるのもオススメ!



袋のまま
冷蔵庫で
1週間もちます!

冷蔵で1週間、
冷凍で1ヶ月もちます!
(冷凍の場合は
スライスしておくと便利!)

コーすけが行く！
あなたの記念日に
会いに来る！



まだまだ
沢山の応募、
待っている
のだ～！



Cho-co-tto 5月号から募集している、コーすけ訪問イベントに多数のお申し込み、ありがとうございます！お誕生日などサプライズ訪問を受けた子どもたちから喜びの声も届いています。

これから夏に向けて、幼稚園や保育園、地域のお祭りやサークルのイベントが活発になってくる季節。ぜひ、思い出作りにコーすけを呼んでください！コーすけは、皆さんに会えることを楽しみにしていますよ！

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ご応募ください！

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。

記念写真も
一緒に
パチリ！



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
「りんご」の
レシピを教えてください

Q5. ご意見・ご感想をお聞かせください。
イラスト・写真もお待ちしております

応募方法

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

※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
「7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: 7月20日(日) 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. 有限会社マルナマ食品より 「いかわさび漬・いか粕漬セット」5尾×2・化粧箱入

北海道産の「するめいか」を原料に、
独自の製法で造ったわさび漬と粕漬
のセットをお届けいたします。
……………3名様



B. 表紙の食器

発色が美しい岩見沢市・こぶ志窯の「海鼠釉(なまこゆう)半月
大皿」と「辰砂掛(しんしゃがけ)青磁さし猪口」をセットにして
プレゼント。……………1名様



C. 読者レシピの食器



読者レシピ内「いかザンギどんぶり」
で使用した小鉢。ブルーと白の
ボーダーが食卓をさわやかに彩り
ます。
……………1名様

※発表は発送をもって替えさせていただきます。

スタッフ募集

LLCのこたべでは、「北海道の食卓をもっとおいしくする」をコンセプトに生
まれたコープさっぽろ広報誌「Cho-co-to」の業務を中心としたスタッフを募
集しています。「食」に興味のある方、ご応募お待ちしております。

- 勤務地:コープさっぽろ本部(札幌市西区) ■給与:当社規定に準じる ■勤務時間:委細面談 ■応募:履歴書と職務経歴書を下記までお送りください。書類審査を通過した方のみご連絡させていただきます。
- ズ切:7月22日必着 ※応募書類は返却いたしませんのでご了承ください。
- 応募先:〒063-0831 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ本部2F LLCのこたべ

第28号
2014年7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。



ごはんとおかずindex

い か

いかと大根の煮物	22
生臭くない いかの塩辛	24
いかのふっくら簡単おこわ	26
いかのねぎ刺身	28
いかとポテトのお焼き	29
いかの塩辛炒め	30
いかの豆板醤ソース和え	31
まるごといかのポテつめ焼き	32
いか団子鍋	33
夏野菜のいかしたスープカレー	33
ネギたっぷりいかチヂミ	34
げそとごぼうの香味焼き	34
いかザンギどんぶり	35
魚介のガーリック炒め	35
真いかとお米のサラダ	36
BBQいかめし	37
イカフライのカリカリチーザサラダ	41
いかと玉ねぎのマリネ風	44
いかの甘辛煮	45
ごろごろいかボール	58
いかジンギスカン	裏表紙

野 菜

夏野菜の肉巻きソテー	40
お星様のピクルス	43
切り干し大根のまだか漬け	55

お 肉

なすと豚肉のしょうが焼き	40
豚しゃぶサラダ	43
鶏肉の梅みそ焼き	44
蒸し鶏のあっさりサラダ	45
鶏ハム	70
塩麹チキン	71

そ の 他

ざくざくホットアイス	39
フルグラ 噛むヨーグルト	39
ホテル仕様のハンバーグカレー	42
にんじんバンケーキ	45
和風タルタルソース	58

コープのなるほど商品 (PB)



生でもおいしいさつま揚げ

生で食べるときの食感を最大限に生かしてつくりました。無でん粉で、隠し味の甘さに、たまねぎを入れています。

(株)堀川

素材の旨み上品な甘さ
生で食べるさつま揚げ
6枚入り

発売中

コープさっぽろの フェアトレード コーヒー



ブラジル産100%ならではのすっきりとした酸味で飲みやすい口あたり。やや深煎りにしてほどよい苦味と後味までしっかり感じるコクを引き出しました。

サッポロウエシマコーヒー(株)

100%ブラジル産こだわりの
豆キレ苦味コク爽やかなコーヒー、
有機栽培で大切に育てた
ブラジル産のマイルドコーヒー
180g

発売中



白桃の芳醇な味わいが 楽しめます

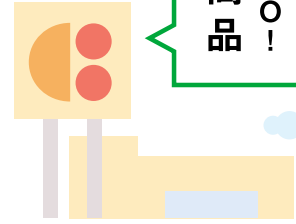
人気フレーバーの白桃が新発売!!夏の暑さをクーリッシュを飲んでクールダウン。とろける食感をお試しあれ。

(株)ロッテアイス

クーリッシュ 白桃

発売中

コープのお店にGO!
今月の
新商品



子どもが大きくなったら いつか働きたいと思っている 人のためのセミナー

妊娠、出産を機に仕事を辞めたけど、子どもが大きくなったらまた働きたいと思っていてる方に向けた再就職支援セミナーです!今、できることから始めてみませんか?

■日時 / 7月29日(火) 10:00~12:00
■場所 / エルプラザ ■参加費 / 1,200円
■お申込み・お問合せ TEL 011-6711-9300
(月~金10:00~17:00)
詳しくは「のこたべ」HPをご覧ください。

主催 / エルプラザ×コープさっぽろ×NPO法人のこたべ

コープさっぽろの 前払式『ちょこっとカード』誕生!

繰り返しご利用いただける前払式(プリペイド)「ちょこっとカード」が誕生!7月1日(火)より小樽地区3店舗(南店・オタモイ店・みどり店)にて先行取扱いを開始!お会計がよりスムーズ&ポイントがよりお得(いつでも2倍、10倍が11倍)な、イチオシのプリペイドカードです。



コープさっぽろ 組合員加入150万人達成!

来年で50周年を迎えるコープさっぽろは、「組合員加入150万人」を達成することができました。5月17日には150万人目の組合員さんを迎え、記念セレモニーをルーシー店で行いました。仕事帰りにいつも利用していたという組合員さんは、「熱心に勤めていただいたので加入しました。」と話し、子ども達と一緒に記念品をもらい、喜びの表情を見せていました。



人気ブログ「寿司屋のおかみさん小話」井出美香さん直伝
新ジャンル「麦とホップ The gold」に合う簡単おつまみ

いかジンギスカン

★作り方(2人分)

①しょうゆ50cc、ビール(または酒)50cc、みそ大さじ1、りんご1/2個、玉ねぎ1/2個、にんにく1片、しょうが15g、ポッカレモン少々をミキサーにかける。



②いか(2杯分)の胴体・エンペラげそを食やすい大きさにカットして袋に入れ、①のたれを混ぜ合わせ、1時間以上(できれば1日)置いて味をなじませる。



③フライパンにごま油を引き、②のいかを入れて、野菜を加え、サッと炒めて完成。

「麦とホップ The gold」は普段から飲んでいます。コクがあるし、泡が細かくてクリーミーなのよね。これに合わせるなら「いかジンギスカン」。たれにビールを使うことで、いかはやわらかく仕上がります。いかは、うま味が出るように皮付きのまま使います。火を入れないのがポイントです。これからの季節、バーベキューのときにも重宝しますよ。



★井出美香さんが女将を務めるお店の紹介は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。