

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

茹でるだけにあらず
奥深い、枝豆ワールド

8月号
2014 | vol.29

無料
毎月1日発行
ご自由にお持ち
ください

発行  コープさっぽろ  -CO.OP

北海道の森を元気にしよう!



コープさっぽろとサッポロビールでは、道内の森林を保全する活動を応援しています。

ひとつひとつの木を見つめて守る活動が、大きな森を守ることにつながります。

思いやりの1杯で、森を緑でいっぱい。

好評
発売中

コープさっぽろ限定 麦とホップ ザ・ゴールド&ドラフトワン

「北海道の森に乾杯!」缶

数量
限定

コープさっぽろ限定缶を飲んで、北海道の森を元気に!

限定缶1本につき1円が
北海道内の森林保全に活用されます。



サッポロ
麦とホップ
The gold
350ml・500ml



サッポロ
ドラフトワン
350ml・500ml



コープさっぽろ限定 9月10日発売!

サッポロ生ビール黒ラベル
「北海道の森に乾杯!」缶
350ml・500ml



サッポロクラシック
「北海道の森に乾杯!」缶
350ml・500ml



「北海道の森に乾杯!」
キャンペーンシール付きワインも
発売中!

ワインご購入1本につき10円が
北海道内の森林保全に活用されます。

数量限定のため、なくなり次第終了とさせていただきます。

ポリフェノールでおいしさアップ
たっぷりサイズの赤ワイン
「北海道の森に乾杯!」キャンペーンシール付き
1.8リットル



有機酸でおいしさアップ
たっぷりサイズの白ワイン
「北海道の森に乾杯!」キャンペーンシール付き
1.8リットル



枝豆

みんなが大好きな枝豆。未成熟な大豆を収穫したのですが、大豆とは異なる枝豆に適した専用の品種が栽培されています。北海道は枝豆の収穫量全国3位を誇り、道内では例年8月から9月にかけて収穫が行われます。おいしい地元産が出回る時期、おつまみはもちろん色々なジャンルの料理に活用しましょう！

05 表紙の器

06 (作る人)生産者インタビュー
芽室町産 枝豆

12 生産地で見つけたおいしいもの
枝豆あれこれ豆知識

18 ふしぎつつち！

20 さほんのき

24 シェフの隠し技
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！

47 12カ月のくらしレシピ

48 暮らしの養生つつり帖

50 おむつ外れに悩める親へのラフレター

56 給食の時間です。

59 ちよこつと家庭菜園

60 ちよこつとインフォメーション

63 組合員さんからのご意見掲示板

64 Cho-co-tto VOICE

70 ちよこつと保存食

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

今月の表紙 撮影協力店

Wine Restaurant
Akihisa Handa

「枝豆の冷製ポタージュ」



※表紙のレシピと協力店の情報はP24～の「シェフの隠し技」を参照

Cho-co-tto 8月号 2014[vol.29]
ちよこつと



「ちよこつと編集部」のFacebookページを開設しました！

取材ウラ話や、料理、暮らしに役立つ情報を配信していきます。「ちよこつと編集部」で検索して「いいね！」をポチッとしてください。



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 マルホン太香胡麻油濃口で… 枝豆とカニの炒飯



材料(1人分)
 ご飯(温かい) ……1膳(150g)
 卵 ……1個
 太白胡麻油 ……大さじ1
 こしょう ……少々
 枝豆 ……20g(ゆでてさやから出したもの)
 カニ ……20g(ほぐし身)
 長ねぎ ……1/4本(ぎざむ)

調味料



作り方

- 1 フライパンで太白胡麻油を熱し、溶き卵を入れ、半熱になったらご飯を入れる。ご飯に卵をまどわせるように混ぜる。箸7~8本を束ねて持って混ぜれば、フライパンをあおらなくてもバラバラに!
- 2 こしょうを振り、塩水を入れて混ぜ合わせる。
- 3 枝豆、カニを混ぜ、最後に長ねぎを混ぜる。
- 4 太香胡麻油濃口、しょうゆを鍋肌から入れてよく混ぜて完成。

ワンポイント!
炒り卵の要領で箸7~8本を持って混ぜると、簡単にバラバラになります。塩水を入れるのも、バラバラに仕上げるコツです。

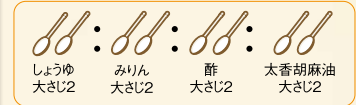
マルホン太香胡麻油で… ごま油が決め手の冷やし中華



材料(1人分)

中華麺(ラーメン) ……1玉
 ハム(細切り) ……
 トマト(薄切り) …… などお好みの具材
 きゅうり(細切り) …… 適量
 薄焼き卵(細切り) ……
 万能ねぎ(小口切り) ……

調味料



作り方

- 1 鍋にしょうゆ、みりん、酢を入れ熱し、沸騰したら太香胡麻油を入れて混ぜ、冷やしておく。
- 2 中華麺(ラーメン)を表示時間どおりにゆでる。
- 3 ②がゆで上がったら、ボウルにとって流水で洗いいぬめりを取る。
- 4 ③の水気をよく切り、①のタレ大さじ1を和える。
- 5 器に盛り、具を彩りよく並べ、④の残りのタレをお好みの量かけて完成。

ワンポイント!
器に盛る前に中華麺(ラーメン)にタレを和えることで、水っぽくなるのを防げます。

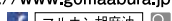
本胡麻油

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 <http://www.gomaabura.jp>

太白・太香は登録商標です



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压榨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

ごまをほんのり軽く煎ってから搾った、上品でまろやかな香りのごま油。素材を引き立てる隠し調味料として大活躍。



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

(札幌市)
陶芸工房 倫士
倫士
菊地 絹枝 さん

自身が営む喫茶店で「手作り」の器を使えたら」とカルチャー教室へ。7年ほど経験を積み中で磁器と出会い、独立後は磁器の作品を専門に制作。工房では購入も可能で、週2回、陶器と磁器の教室も開いている。

プレゼント



写真の「合鉢」(3,500円)と一緒に輪挿しにもなる非売品の「もこもこ」オブジェ2個をセットで1名様にプレゼント(詳細はP73を参照)

作り手の遊び心に心躍るしっとり艶っぽい白肌の器

鳥の声と川音が耳に優しい、山の手の工房で創作を行う菊地絹枝さん。菊地さんの真っ白な磁器は一見儂げなほどに薄く、その美しさに心を奪われます。

「独立前、陶芸を学んでいた頃、義理の妹が磁器を作っていました。初めて触った磁器の柔らかい質感に、すっかり魅せられてしまいました」。磁器は原料の土に石の成分を多く含み、高温で焼くことでガラス化します。中でも薄手の菊地さんの器は、光を当てると透けて見えるほど繊細です。実は昨年、不意な事故で工房を一時閉鎖。同じ場所に

現工房を立て、再スタートを切ったばかりなのだから。

「一度リセットすることになった、今は原点に戻りながら改めて作ることを楽しんでいます。自分がワクワクするところをやりたいし、心から好きだと思える物を作りたい。使う相手のことと使いやすさを考えながらも、手にする人がドキッとするような遊び心を、器に込めていけたらと思っています」。

上/自身も料理を作るのが好きで、作品は必ず自分で使ってみるそう。「食へのこだわりや意識が高いお客様も多く、盛り付けた写真を見せてくださったり、コーディネートを報告してくださったり。思いも寄らない器の活かし方を知るのには嬉しいですし、作家としての醍醐味ですね」

下/同じ白肌でも釉薬をかけないヌードと、落ち着いた質感のマット釉をかけたもので異なる印象に。現在は凹凸でモチーフを浮か上らせる技法の新作に意欲的で、中でも雪の結晶をかたどったシリーズは磁器の白さと相まって北海道の冬を思わせる。飯椀2,500円(左)、花器3,000円(中)※右は非売品



●陶芸工房 倫士

札幌市西区山の手3条12丁目3-56 TEL011-795-6945 10:00~17:00(ギャラリー見学や陶芸教室は事前に問い合わせ&予約を)

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・J A めむろ

十勝の大地が育む
豆本来の風味と甘み

芽室町産 枝豆



芽室町・



ビールがおいしい季節です。そしてビールのお供といえば、やっぱり枝豆。加工や冷凍技術の向上により、最近では1年を通しておいしい枝豆を口にすることができますが、店頭に生の枝豆が並ぶシーズンになると、旬の到来を感じるもの。枝豆は全国各地で生産されており、収穫量全国3位を誇る北海道の主産地は十勝エリア。例年8月中旬から9月上旬まで、約1カ月の短い期間に収穫が行われます。



おいしい道産枝豆を求めて訪れたのは、帯広市の西に位置する芽室町。1988年にJAめむろと生産者が一体となって試験栽培に着手し、段階的に生産体制を拡大。年々収穫量を伸ばし、現在は町内66戸の農家で枝豆を生産する有数の産地に成長しました。シンプルな食材だけに、味の違いは歴然。小さなさやにギュッと詰まったおいしさの理由をお届けします。



6月上旬に訪れた、芽室町の畑の様子。1週間ほどで種から発芽し、枝豆色の小さな双葉がやっど顔を出したばかり



JAめむろ組合長の辻さん。「大切なのが開花時の天候。短い花の期間にどういふ天候になるかで、今年の枝豆の収量や出来が左右されます」

枝豆の双葉。今春は雨が少なく畑が乾燥。水不足や風で飛ばされるのを防ぐため種を土の奥深くに蒔くなど、種蒔きの段階から細かな工夫が

最初は生産者9戸から
試行錯誤の栽培スタート

遠目にはまっさらな状態に見える畑。近づいてよく見ると、可愛い双葉の芽がピョコピョコと土から顔を覗かせています。6月上旬、1週間ほど前に蒔いたという枝豆の種が元気に育っていました。「毎日、町内を回って畑の様子を見るのが朝の日課です」と話すのは、JAめむろの代表理事で組合長を務める辻勇さんつじゆうです。現職に就いてからは息子さんに畑を託していますが、辻さんも枝豆の作り手の一人。試験栽培開始の26年前から関わってきた、芽室における枝豆生産の功労者でもあります。



枝豆は、大豆になる前の未成熟な状態で収穫されたものを指します。とはいえ大豆に向くものと枝豆として食べるのに向くものどで、品種も異なります。

「最も大きな違いが、生」という点。あまり知られていないかもしれませんが、枝豆は収穫の適期が3〜5日しかなく鮮度が落ちるのも非常に早いため、見極めが重要です」（辻組合長さん）。



豆の味わいが濃く、実がしっかりしている芽室町産の枝豆。「一度食べてもらおうと味の良さがわかるはず」と作り手のみなさんは口を揃える



収穫時期を迎えると一面が葉でびっしりに。枝豆など豆類の輪作は、土壌微生物・根粒菌（こんりゅうきん）の働きにより畑の土が豊かになる

まずは北海道の寒さに強く、病気に負けない品種を絞り込むところからスタートし、何種類もの試験栽培を重ねて、サツポロミドリ^グと^{おおそで}大袖の舞^{まい}の2種に厳選。9戸の農家による5年のテスト期間を経て、少しずつ先が見え始めました。

大型収穫機の導入で 道内の二大産地へと急成長

芽室町が枝豆産地として成長を遂げた理由は2つあります。1つは1993年に加工場^{ジエ}イエイめむろフーズ^グが誕生したこと。収穫してすぐに町内で冷凍加工することが可能となり、一定量の枝豆を新鮮な状態で保存することができるようになりました。では、もう1つは？

「大型収穫機の導入が大きいですね。それまでの1日分が1時間で収穫できるようになり、作業効率は飛躍的にアップしました。収穫時間の短縮によって各生産者の畑の適期を逃すことがなくなり、一番おいしい瞬間の枝豆が収穫できるようになったのもメリットだと思います」と辻組合長さんは話します。

枝豆生産者のお一人である梅木
さんご夫妻。種蒔きから収穫まで
二人三脚で作物を育てている



味の良さは太鼓判！ 農薬を減らし安心にも配慮

8月を控えると、2カ月前の小
さな双葉からは想像がつかないほ
ど畑には葉が青々と茂ります。お
邪魔したのは芽室町枝豆生産組合
の組合長でもある梅木さんの畑。
ビートや小麦、じゃがいもなどに
加えて先代から枝豆の生産にあた
り、現在は4代目の齊さんと、佳
江さんご夫妻が畑を守っています。
「配慮しているのは、少しでも
時間ができたら畑に出て作物を見
ること。農薬も必要最小限で回数
や量が決まっているので、常に自
分の目で枝豆の生育状態を知るこ
とを大切にしています」と齊さん。



異常ともいえる近年の天候不順
は、生産者さん共通の悩み。取材
中、曇り空を見上げながら齊さん
がポツリと言いました。

「春からずっと天気を見て色々
な策を打つても、収穫するまで何
が正解なのかわからないのが僕た
ちの仕事。でもそれが農家の醍醐
味だし、無事に実った畑の枝豆を
一番最初に食べられるのは作る人
の特権だね」。そして「収穫の始
まりと収穫の終わりに味わう枝豆
とビールは格別なんですよ！」と
見せてくれた笑顔に、何だかこち
らも幸せな気持ちになりました。



上・左／2008年に2台導入した大型収穫機「ハーベスター」。生産者ごとに種を蒔く時期を少しずつずらし、適期を迎えた順に畑を回って収穫

収穫4時間以内に 加工し鮮度を保つ

収穫期には生の枝豆も流通しますが全体数はわずか。輸送の間にも鮮度が落ちていくため、味、鮮度、品質を維持する上で大半は即加工・即冷凍を行います。畑と



ピーク時は1日約5万パックの冷凍枝豆を製造する加工場。ISO22000規格など2種類の食品安全管理システムを導入し、機械での品質管理に加えて人の手と目で厳しくチェック

加工場が一体化し、収穫して4時間以内の加工が基本ルール。冷凍枝豆のパッケージには生産者ナンバーが記されており、履歴などのトレーサビリティも万全です。

🍲

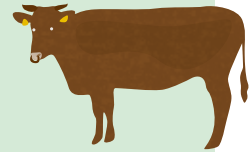
短い旬の時期に出回る生の枝豆は夏を感じる希少な味。そして鮮度と技術にこだわった冷凍枝豆は、いつでもとれたてのおいさを届けたいという作り手の思いの賜物たまものです。これから北海道でも枝豆の収穫が始まります。今年も生産に携わるみなさんが、初収穫の枝豆をつまみに「笑顔の一杯」を楽しめることを願って。

芽室町産枝豆(生)は8月第4週から宅配システムドックでお求めいただけます。生育状況によってはお取り扱いのない週もございます。

今月は
芽室町

生産地で見つけた

おいしいもの



青田が
訪問しました！



じゃがいも、ごぼう、かぼちゃなど多彩な野菜を生産し、中でもスイートコーンは作付面積、生産量とも日本一！有名メーカーの缶詰加工を一手に担っている一大産地です。

「農業」を身近に感じる
夢のファームレストラン

小麦畑と広い牧場に囲まれて立つ、スタイリッシュな建物。レストラン・カフェのオーナーは4000頭もの肉牛を飼育する大野ファームの4代目・大野泰裕おのの やすひろさんです。「消費者の方にもっと畜産や農業を身近に感じてもらえたら」と、5年ほど前から描いていた夢を形にしました。

「生産の現場を感じていただき、自社の加工品も販売できるアンテナショップのような場所を作りたいと思っていました。生産者として直に『おいしい』という声がかかることが、やはり一番



オーナーの大野泰裕さん(右から2番目)と左隣りが奥様のみゆきさん。メニュー考案などは主に奥様が担当されているそう。右はスタッフの佐藤美穂子さん、左は川合啓介さん





4.



5.

4.筋切りして食べやすく仕上げた「コロコロステーキプレート」1,500円。肉の持ち味が豊かで、塩こしょうとガーリックのシンプルな味付けにご飯が進む！デザートと有機ホットコーヒー付き
5.本日のケーキとミニソフト、コーヒーまたは紅茶が付く「ケーキセット」880円。取材時はチーズの濃厚さが絶品のチーズケーキ。食事以外のメニューも素材を吟味し、こだわりの質を提供



2.



3.



1.

1.肉牛を飼育する大野ファームの直営レストランとして、昨年7月にプレオープンし、今年6月グランドオープン。洗練された雰囲気ガラス張りの空間から、畑と牧場が一望できる 2.3.特別に見学させてもらった牧場内。子牛から育てる一貫飼育で、非遺伝子組換え(NON-GMO)&収穫後農薬(ポストハーベスト)のないウモロコシなどを食べて育つ。牛の堆肥を畑の土に戻し、農産物を育てる「循環型農業」を実践している



OOONO FARM COWCOW Village
(大野ファーム カウカウビレッジ内)
COWCOW Cafe

芽室町祥栄北8-23
TEL 0155-62-4159
営業/ランチ11:00~14:00、
カフェ14:00~17:00(LO16:00)
休み/月曜(祝日の場合は翌日休)

嬉しいですね(大野さん)。
飼育方法や環境の隅々までこだわる牛のお肉は、肉の持つ旨みが実感できる力強い味わい。試食を重ねて厳選したソフトクリームや、専門店に引けを取らないほど完成度の高い手作りするーツも見逃せません！



1.そばは田舎と細めから選ぶことができ、写真は田舎の「ざるそば」650円。凛とした打ちたてのそばは、噛むごとに挽きたてならではの香りが広がる。 2.細めの「冷かけおろし」800円は、喉越し良く梅肉とおろしてさっぱりと 3.目指すのは「子どもも年配の方も気軽に味わえる本物のそば」。そば粉は何種か試した後、味の良さで群を抜く陸別産のみ使用。店名の由来でもある、近くのピバイロ岳の地下伏流水で打つ 4.靴を脱いで上がる店内は、祖父母の家に来たような和み空間。「食後に昼寝しているサラリーマンの方もいたり(笑)、ここでリセットして午後へのスイッチを入れる人が多いよう」と竹内さん



風味豊かな手打ちそばと 和みの景色にホッと一息

離農した農家の建物でそば屋を営む竹内勝博さんなけうちかつひろは、自身が暮らした経験を持ちます。その気候の良さとどのどかさにも惚れ込み、脱サラして移住。そば打ちの腕を磨いて独立開店しました。「将来、子どもたちが戻って来る故郷が十勝にあったらいいだろうなあと考えたんですよね」と、穏やかな笑顔で振り返ります。

店内の一角には石臼を備えるそば打ちスペースがあり、使う分だけ自家製粉し挽きたて打ちたて茹でたてを提供。北海道では甘めが多いつゆも、こちらは本がつとおと昆布の旨みでスッキリ仕上げた辛口。透明感のあるそばのおいしさを、一層引き立てる後味の良さが印象的です。



蕎麦の里 びばいろ

芽室町北伏古南12線26

TEL 0155-62-7970

営業 / 11:30~15:00

(そばが無くなり次第閉店、夜は予約制で営業)

休み / 金曜

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

五穀豊穰◎収穫の秋 自給率1100%!

そうだ、十勝に行こう!

JAめむろのご協力で農場見学&野菜の楽しい収穫体験。「大野ファームCOW COW Village」で「めむろ牛」を味わい、JAめむろ「愛菜屋」で地元野菜のお買いもの。1月号でご紹介した「ますやパン麦音」や6月号でご紹介した「柳月スイートピアガーデン」などにも立ち寄ります。収穫の秋!十勝で祝いましょう。

日時 2014年9月12日(金)

朝7:50 札幌全日空ホテル出発予定

参加費 おひとり様 8,500円

(往復バス、昼食、農業体験、保険料などを含む)

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、日曜日定休)

お問
い合
わせ

※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。



3.芽室食材満載の「お好み焼」300円や、地元産さなご、かぼちゃで手作りするお店自慢の「蒸しパン」120円など、ご当地食材ファーストフードを提供する「あいさいやキッチン」 4.「あいす屋」のソフトやジェラートは自家製牛乳をベースに添加物は一切不使用。ルバーブやごぼうなど地元色豊かなフレーバーや季節限定の味も。ジェラートダブル320円



1.20年前に無人直売所としてオープン。当初はわずかの生産者6戸からのスタートだったが、クチコミで人気広がりが現在は開店直後から行列ができる日も 2.地元の枝豆商品も購入可能。枝豆納豆ほか新品種の冷凍枝豆「湯あがり娘」300g318円は、町内限定販売のためぜひチェックを



JAめむろ ファーマーズマーケット
愛菜屋(あいさいや)

芽室町東めむろ3条南1丁目1-1みのりーむ内
TEL 0155-62-5315
営業 / 9:00~18:00(時期、店舗により変動有。今期営業は12月7日まで)
休み / 不定(基本は月曜、木曜休で祝日やお盆などは営業。11~12月は金曜~日曜のみ、冬季休業)

並ぶそばから売れる!
朝から行列の盛況ぶり
町内100戸以上の生産者から届く朝採り野菜や手作り加工品が安価で購入できる大人気の直売所。愛菜屋で販売している町内産食材メニューが味わえる「あいさいやキッチン」、酪農家自ら製造&販売を行う「あいす屋」も隣接し、ここに来れば芽室の美味しいものに必ず出会えます。

枝豆あれこれ 豆知識

旬の季節だけでなく、1年を通して親しまれている「枝豆」。生が出回る期間は短いので、上手な保存法や冷凍枝豆をおいしく食べるコツなども知っておきたいところ！



「枝豆」の基本知識 Q&A

Q 枝豆の産地と旬は？

A.各地で栽培されている品種は違いますが、枝豆は北海道から沖縄まで全国で生産されています。全国の収穫期間は6月～9月で、北海道産は例年8月中旬～9月上旬が収穫期にあたり、この時期が「旬」とされています。



Q 薄皮はむく？ むかない？

A.1粒ごとに豆を包んでいる薄皮には食物繊維が含まれており、栄養面から見るとむかずに食べるのがベスト。サラダやペーストなど薄皮の舌触りが気になる場合は、調理法に合わせてむいて使用すると口当たりがなめらかになります。

Q 枝豆の栄養成分は？

A.枝豆とは成熟する前的大豆を収穫したもので、豆と野菜の両方の栄養を持ち合わせた“一粒でおいしい食材”。消化を促し体内の糖のエネルギー変換を手助けするビタミンB1、ナトリウムを排出するカリウムなどを含みます。スタミナ不足の解消にも働くので、体力が落ちやすい夏にピッタリといえます。

Q おいしい枝豆の選び方、鮮度の見分け方は？

A.生の枝豆を購入する際は、まずさやの状態をチェック。さやの表面が乾燥しておらず、ふっくらみずみずしく緑色の濃いものを選びましょう。また産毛にピンとハリがあるものが新鮮な証拠。枝豆は生の状態だと鮮度が落ちるスピードが早いため、購入したらすぐに茹でるのもポイントです。

Q 主な品種は？

A.枝豆として栽培されているものは、大きく分けると3種類。「白毛豆(青豆)」、「茶豆」、「黒豆」です。現在、枝豆専用の品種は400品種以上ともいわれ、主に知られるのはPG～の特集でも紹介の「サッポロロドリ」や「湯あがり娘」ほか「サヤムスメ」など。また山形・鶴岡など特定の土地でしか育たない「だだちゃ豆」は、ブランド枝豆として人気を呼んでいます。

「ビールと枝豆」は最強コンビ？

最初の1杯は「とりあえずビールと枝豆!」が定番、という人も多いはず。ビールはもとより枝豆がお酒に合う理由は、含まれている成分に隠されているよう。枝豆のタンパク質に含まれるメチオニンには、ビタミンB1などと共にアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助ける作用が。そのため二日酔いの予防にも良い食材といえそう。とはいえ、おいしい枝豆をおつまみについ飲み過ぎ…にはご用心を。



冷凍枝豆をおいしくひと工夫！



冷凍枝豆をおいしく食べるポイントは、先にご紹介したように自然解凍がおすすめ。そのままでも美味ですが、フライパンで軽く炒ってさやに焼き目を付けると、全体の水分が飛び味わいが凝縮。香ばしさもプラスされます。仕上げにゴマ油や食べるラー油などを加えると、さらに風味が増していつもと違うおいしさに。

※P33「読者レシピ」で紹介の“枝豆ガーリック”もチェック!

保存法と解凍法は？

生で購入後、茹でる前までに短時間保存する場合は冷蔵庫の野菜室など、できるだけ低温で直射日光の当たらない場所へ。長期保存する場合は、やや硬めに茹でて熱を冷まし水気を切り、保存用袋などに入れて冷凍を。冷凍期間は約1ヵ月半が目安。時間がないときは流水や湯にくぐらせる、電子レンジの活用と色々な解凍方法がありますが、JAめむろの方によると「枝豆の表面の霜を水でサッと流し、自然解凍で食べるのが味落ちが少ない」そう。



きら

ゴー!
ゴー!
ゴー!

ふしぎっち!



せんけつは
たすくおまー!

たいようがい
えだまめ
3きょうだい
のまき

ぶん・はせがわけいすけ え・こぐれけいすけ

うふふふ
ほんとによくにであらあ。
だけどぼくらは
だいたいのこども。
じゆくすとまあいい
だいたいなるんだ。
とうふも みそも
なつとも
みーんな
ぼくらの
なかまなのき。

ふしぎ①

なんだかきみたち
ぼくににてるね
ぼくのきょうだい
かなつ?

だいたい

じゆく

なつとも

たいよう きらきら
まなつのはたけで
えだまめ
3きょうだいに
であつたんだ

みぞ

しんげつ

ふしぎ②

よくよくみると
さきみたちのナヤは
けがびっしりだね

さやをあまくて

おいしいほくらを

びっしりはえた

うぶげでまもる。

いたずらしにきた

むしたちに

チクチクこうげき

しかけてまもる。

さやはもともと

1まいのはっぱ。

ぼくらははっぱに

つつまれてるのさ。

チクッ



とうふ



チクッ
チクッ
チクッ
チクッ



おれにえたまの
ソウからを
いれたかた、
チクッ

チクッ
チクッ
チクッ
チクッ
チクッ
チクッ
チクッ
チクッ



チクッ
チクッ
チクッ



4 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら残りの塩(小さじ2)を加える



1 まずは、枝豆200g、塩大さじ1、水300ccを用意



5 3の枝豆を塩が付いたまま4に入れ、ふたをして(少しずらす)再沸騰させる

2 枝豆をボウルに入れて塩(小さじ1/分量内)を加える



ここでも洗わなくてOKなんですね?

そうよ!

ブルブル



え!? 洗わなくてイイの?

洗うと鮮度が下がり、味も落ちてしまうのよ

6 沸騰したらふたを取り、そのままぐらぐらさせながら3分間茹でる

3 手でよくもんで産毛や汚れを取り除く



産毛のチクチクがとれると食感もよくなるわ

3分



茹で時間は目安。枝豆を料理に使う場合は2分半でOK

枝豆を茹でる

- ①そのまま茹でる方法
- ②さやの両端を切る方法

枝豆



だれにもきけない いまさらきけない

きほんの

き

ビール買ってきます!

枝豆!! だ〜いすき



学ぶ人/ケイステ花よりだんご。枝豆よりビール

学ぶ人/ユタカ 毎年、家族みんなで枝豆狩りに行くほど

考えてみたら自分で茹でたことないなあ

学ぶ人/ハジメ 食卓に出すのはもっぱら冷凍枝豆

枝豆は、豆としての栄養と野菜の栄養を兼ね備えたとってもヘルシーな食材よ



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。

酒飲みの枝豆



塩味を強くする方法を教えるわ

1. 茹で上がった枝豆をざるにあげたら



2. アツアツの状態ですら塩を振り



3. うちわで仰いで粗熱を取る



熱い状態で塩を振ると塩が溶けて味が馴染みやすいの。ただし塩のかけ過ぎには注意!!

ぷくぷく



茹で方
2

さやの両端を切る

4 ~♪



5 塩もみから、茹であげるまでは、「そのまま茹でる」場合と同じやり方で



6



中まで塩味が入って、ふっくらした感じがする



切り口から塩水が入り、中に味が染みこんだのね。ただ、枝豆の栄養素は切り口から流れ出るといこと。どちらの方法にするかは考え方次第ね。

1 さやの先をハサミなどで切る



やべっ!
中の豆まで切っちゃった!!



2 反対側も切る



3 こんな感じで全部切る



7 ざるにあげて、しっかりとお湯を切る



ここでちょっと「つまみ食い」。塩味は足りてるかしら?

8 うちわで仰いで熱を取る



余熱で豆がやわらかくならないようスピード勝負! 急冷すると色よく仕上がるわ

9



食感がいいですね



茹で時間によるけど、さやの中にお湯が入らない分、歯応えよく仕上がるわ。塩味が足りなければあとから塩を振ってもいいわよ

3 粒マスタード...



4 はちみつ...



5 ヨーグルトも加えて



6 混ぜたら



1 枝豆は「さや」から外す
(正味100g)



2 ボウルにマヨネーズを入れ



枝豆とチーズの マヨヨーハニー

【用意するもの】 (3~4人前)

- 茹でた枝豆 正味100g
- チーズ 50~60g
(ゴーダチーズ、モッツアレラチーズなどお好みで)
- マヨネーズ 大さじ2
- 粒マスタード・プレーンヨーグルト・
はちみつ 各小さじ1



解凍方法

A 冷凍庫から出して自然解凍



急ぐ場合は保存袋に入れたまま流水で解凍

解凍時間は水の温度や冷凍した状態によるのでときどき様子を見よう



風味が命!

味の要諦

さやから出して冷凍しておく、料理への活用がもっとお手軽に加熱する料理の場合は凍ったまま使ってね



冷凍方法

4 隙間なく、平らになるようにして、空気を抜いて口を閉じ



5 バットに入れて冷凍庫へ



早めに

枝豆は買ってきたら早めに茹でて、使わない分は冷凍しよう。生のまま保存するよりも、茹でてから冷凍の方が品質低下を防げるというわけ



1 茹で時間は少し短め(2分30秒ぐらい)にして



2 粗熱を取ったら



3 冷凍用の保存袋に食べる分ずつ入れ



● 枝豆を冷凍して保存しよう

7 枝豆と



8 同じ大きさにカットしたチーズを加えて



9 全体をよく混ぜ合わせ、器に盛りつけて完成



お好みで、粗挽き黒こしょうやおろしにんにくを入れてもいいかも



シェフの隠し技

WAZA!

【枝豆】

今月のシェフ

Wine Restaurant Akihisa Handa

はんだ あきひさ

シェフ 半田 明久さん

札幌市生まれ。道内複数のホテルで腕を磨き、フランクフルトを経て2013年11月に開業。フランクフルト滞留時代から野菜を生かした料理には特に定評がある。



ポターージュって

面倒なイメージが

ありますよね？

今回は生クリームを

使わずに作る

簡単な冷製ポターージュを

お教えします。

【用意するもの(2人分)】

枝豆……………150g
バター……………40g
玉ねぎ(みじん切り)…15g
牛乳……………200ml
塩……………少々

【作り方】

- ① 枝豆を塩でもみ、産毛と汚れを取る。
- ② 生の状態でさやと豆に分ける。▶ WAZA! 1
- ③ 鍋に牛乳を入れ、枝豆のさやを加えて5分煮出し、さやを取り除く。▶ WAZA! 1
- ④ 別の鍋にバターを溶かし、弱火で玉ねぎを炒める。
玉ねぎがしんなりしたところで②の豆と塩ひとつまみを加えて弱火で5分炒める。▶ WAZA! 2
- ⑤④に③の牛乳を入れて8分煮込む。▶ WAZA! 3
- ⑥ なめらかになるまで⑤をミキサーにかける。
- ⑦ ザルでこして薄皮を取り除き、牛乳(分量外、またはバター)で少しのばして味を調え、冷やして器に盛り付ける。▶ WAZA! 4

シェフからひとこと

枝豆は意外に香りが弱く、豆だけをポターージュにしても枝豆らしさはなかなか表現できません。そこで、さやだけを別に煮ました。この方法はとうきびのポターージュにも応用できます。温かいまま食べるときは生クリームを加えるとコクが増しますよ。



半田シェフのお店



Wine Restaurant Akihisa Handa

料理の主役は芦別市の契約農家で作る新鮮野菜。ふらの和牛や当別の黒豚、北海道産を中心とした旬の魚介など、厳選した肉や魚が花を添える。コース料理は4,320円～、7,560円・10,800円のコースがおすすめ(要予約)。

- 住所 札幌市中央区南3条西3丁目1
プレイタウンふじ井ビル7F
- TEL 011-252-9828
- 営業時間 17:30～24:00
(LO23:30)
- 定休日 日曜

WAZA! 3

さやを煮出した牛乳で煮込む

玉ねぎと枝豆を炒めた鍋に、さやの香りを移した牛乳をひたひたに入れて煮ます。火を通し過ぎると枝豆の色味が抜けてしまうのでご注意ください。



WAZA! 1

さやから香り抽出

枝豆はさやに香りがあります。生の状態でさやと豆を分け、さやだけを牛乳で煮ることで枝豆の香りを牛乳に移します。薄皮は豆に残っていてもOKです。



WAZA! 4

最後にザルでこす

ミキサーをしっかりとかけた後、枝豆に残った薄皮を取り除くためザルでこします。このひと手間でごあたりがなめらかになります。



WAZA! 2

炒める

玉ねぎと一緒に炒めることで玉ねぎの甘みを補います。玉ねぎに色が付かないよう弱火でじっくりと加熱するのがポイントです。



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



つがやす のぶこ
梶安 信子さん

日本雑穀協会認定・雑穀クリエイター Nobu Kitchen主宰
十勝の恵まれた食材を使い地元新聞社料理教室、帯広市教育委員会講師として活動中。辰巳芳子いのちのスープ会員、帯広市食育推進サポーター。日々の食事を大事にし、主婦目線で情報発信している。
<http://nobu-kitchen.de-blog.jp/>

調理時間 約15分(漬け時間除く)

副菜

漬けだれでアレンジ 3種の枝豆の即席漬け

C. ピリ辛 中華風漬け

●材料 作りやすい分量

- 枝豆……………100g
- 酢……………各大さじ1
- ごま油……………各大さじ1
- にら小口切り……………各大さじ1
- 黒砂糖……………少々
- ラー油……………小さじ1
- ※にらの代わりにねぎを使ってもおいしく作れます。

B. レモンの酸味と香りで 洋風漬け

●材料 作りやすい分量

- 枝豆……………100g
- バルサミコ酢……………各大さじ1
- エクストラヴァージンオリーブオイル……………各大さじ1
- ハーブソルト……………少々
- レモン輪切り……………2枚(8等分に切る)
- ※バルサミコ酢は白ワインビネガー、果実酢、白バルサミコ酢でもアレンジできます。

A. ピリッと爽やか 和風漬け

●材料 作りやすい分量

- 枝豆……………100g
- ポン酢しょうゆ……………各大さじ1
- 米油(なければサラダ油で)……………各大さじ1
- 粒山椒……………小さじ1
- 木の芽……………少々
- ※粒山椒がなければ粉山椒を少々で代用できます。

Point

一晩漬けるとよ味が染みておいしくいただけます。

※冷凍の味付き枝豆を使用する場合は味をみながら調味をしてください。

3 A、B、Cの漬けだれに、①の枝豆をさやのままそれぞれ冷蔵庫で30分ほど漬ける。



2 A、B、Cの漬けだれはそれぞれよく混ぜておく。



1 枝豆は茹でて、さやの両端を少し切り落とす。





中華風漬け



洋風漬け



和風漬け

副菜 彩り豊かな1品

枝豆のイタリアンサラダ

調理時間 約20分

材料 4人分

| | |
|-----------------|---------------|
| 枝豆……………100g | 〈ドレッシング〉 |
| トマト…………90g(中1個) | 酢……………大さじ1 |
| ショートパスタ…20g | エクストラヴァージン |
| かぶ……………50g | オリーブオイル…大さじ1 |
| なす……………70g(1本) | レモン汁……小さじ1/2 |
| オリーブオイル…大さじ1 | しょうゆ……小さじ1/2 |
| ミントの葉……適量 | ローズマリーパウダー 少々 |
| | 塩・こしょう……適量 |

作り方

①パスタは表示時間通りに茹で、枝豆は茹でてさやから出し薄皮をむいておく。

②トマトは湯むきして1cm角に切っておく。かぶは皮をむいて1cm角に切る。



③なすは1.5cm角に切り、オリーブオイルをひいたフライパンで焼き色がつくまで炒める。

④ボウルに①②③の材料を合わせ、よく混ぜ合わせたドレッシングで和えて器に盛り、ミントを添える。



主食 パパッと簡単

枝豆とパイナップルの サラダごはん

■ 調理時間 約20分(炊飯時間は除く)

● 材料 2人分

| | | | |
|-----------|--------|------------|----|
| 枝豆 | 200g | エクストラヴァージン | |
| カットパイナップル | 70g | オリーブオイル | 適量 |
| ハム | 40g | ドライマト | 適量 |
| ごはん | 300g | ベビーリーフ | 適量 |
| 酢 | 大さじ2 | | |
| A 砂糖 | 大さじ1 | | |
| 塩 | 小さじ1/2 | | |

● 作り方

① 枝豆は茹でてさやから出し薄皮をむいておく。カットパイナップル、ハムは7mm角に切る。

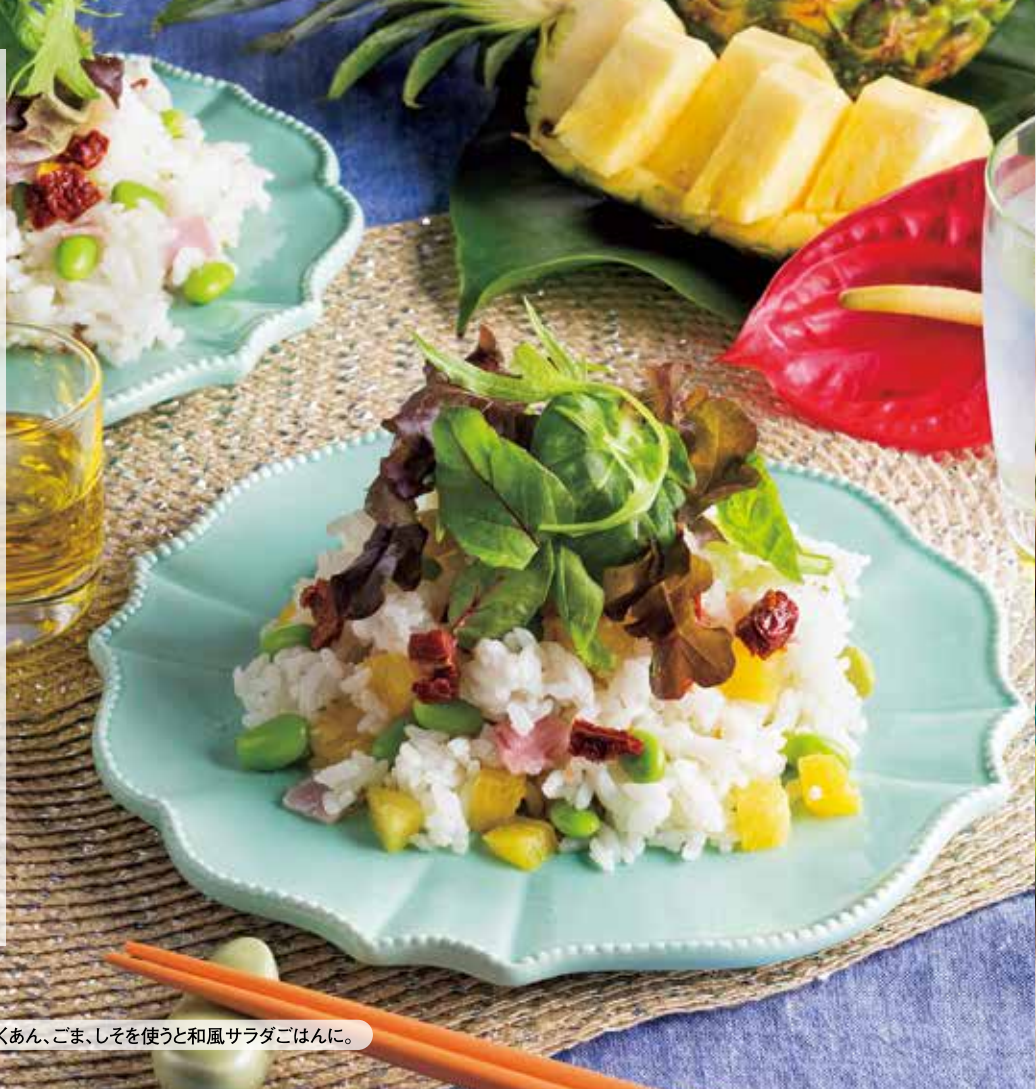


② 温かいごはんによく混ぜたAを加え酢飯を作る。

③ ②に①を加えて切るように混ぜ、器に盛る。



④ 刻んだドライマトを散らし、ベビーリーフをのせ、お好みでオリーブオイルを回しかける。



おもてなし パーティーおもてなしの1品に

枝豆ディップ

調理時間 約20分(水切り時間は除く)

材料 4人分

| | | |
|-------|------|-------------|
| 枝豆 | 200g | 飾り用にお好みのハーブ |
| ヨーグルト | 100g | 適量 |
| 砂糖 | 20g | 適量 |
| 塩 | 1つまみ | |

作り方

①ザルにキッチンペーパーをのせ、その中にヨーグルトを入れて1時間ほど水切りする。



②枝豆は茹でてさやから出し薄皮をむき、フードプロセッサーにかけて滑らかにする。

③②に①のヨーグルト、砂糖、塩を加えてよく混ぜ合わせる。



④③を器に盛ってハーブを飾り、クラッカーを添えて完成。





今晚のおかず
作る？ 買う？

コープさっぽろ
デリカコーナーで
販売中!!

レバニラ炒め

相性抜群のレバーとニラが、金麦によく合います。

●作り方

- ①レバーは流水で血抜きをし水気をきる。適当な大きさにスライスして、酒、しょうゆ、こしょう少々で下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。
- ②ニラを5センチほどの長さに切り、もやしを水洗いして水気をきっておく。
- ③鍋に油を入れ強火で熱し、①のレバーを入れてカラッと揚げる。もやしはサッと油通して取り出す。
- ④鍋にサラダ油を入れて薬味を炒め、ごま油以外の調味料を入れ、レバーとニラ、もやしを戻し入れて混ぜ合わせる。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。



8/15(金) 20:54~ ※放送時間は変更になる場合がございます。

北海道テレビ『金麦Presents 美味しいカンパイ!北海道』内にて紹介予定

●材料 2人分

豚レバー……………100g
ニラ……………1/2束
もやし……………100g
(下味用)酒、しょうゆ、こしょう……………少々
片栗粉……………30~40g
(レバーの水気がなくなる程度)
サラダ油……………適量

調味料

酒……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
鶏がらスープ又は水……………20cc
ごま油……………大さじ1/2

薬味

しょうが、にんにく……………少々(みじん切り)
鷹の爪……………少々(スライス)

揚げ油……………適量
水溶き片栗粉……………小さじ2

シェフからひとこと

スタミナメニューに最適です。レバーの揚げすぎにはご注意ください!

レシピ監修:
コープさっぽろデリカ開発マネジャー
五味川 志生
波川 利昭



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8月3週から9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。



札幌市 M.Y 様

枝豆の蒸しパン

●作り方

枝豆はトッピング用に数個をよけておき残りは粗く刻む。ホットケーキミックス(200g)、卵(1個)、牛乳(100cc)、砂糖(大さじ1)、サラダ油(大さじ1)をよく混ぜて刻んだ枝豆を加えざっくりと混ぜる。カップに入れトッピング用の枝豆をのせて蒸し器で蒸す。

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]

枝豆

応募総数
164通!!

Green Beans



次のお題は **ワイン** or **鹿肉** 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！



旭川市 T.K 様

枝豆ガーリック

●作り方

枝豆はさやごとゆでて粗熱をとる。フライパンに唐辛子とにんにくを熱し、枝豆も入れてサッと炒めたら、しょうゆで味を調えて完成。ビールに合います！

旭川市 伊賀様

枝豆コロッケ

●作り方

ゆでたじゃがいもと枝豆を粗めにすりつぶし、炒めたにんじんとひき肉を加え塩・こしょうで味を調えて成形する。小麦粉・溶き卵・パン粉をつけて油で揚げてできあがり。





↑
📺 読者プレゼント!
(キッシュ型)

帯広市 山口様

枝豆とベーコンのキッシュ

●作り方

パイ皿にパイシートをのばして重石をして焼いておく。ボウルに枝豆、ベーコン、卵、生クリーム、チーズ、塩・こしょうを混ぜて、焼いておいたパイに流し込み、火が通るまで焼く。

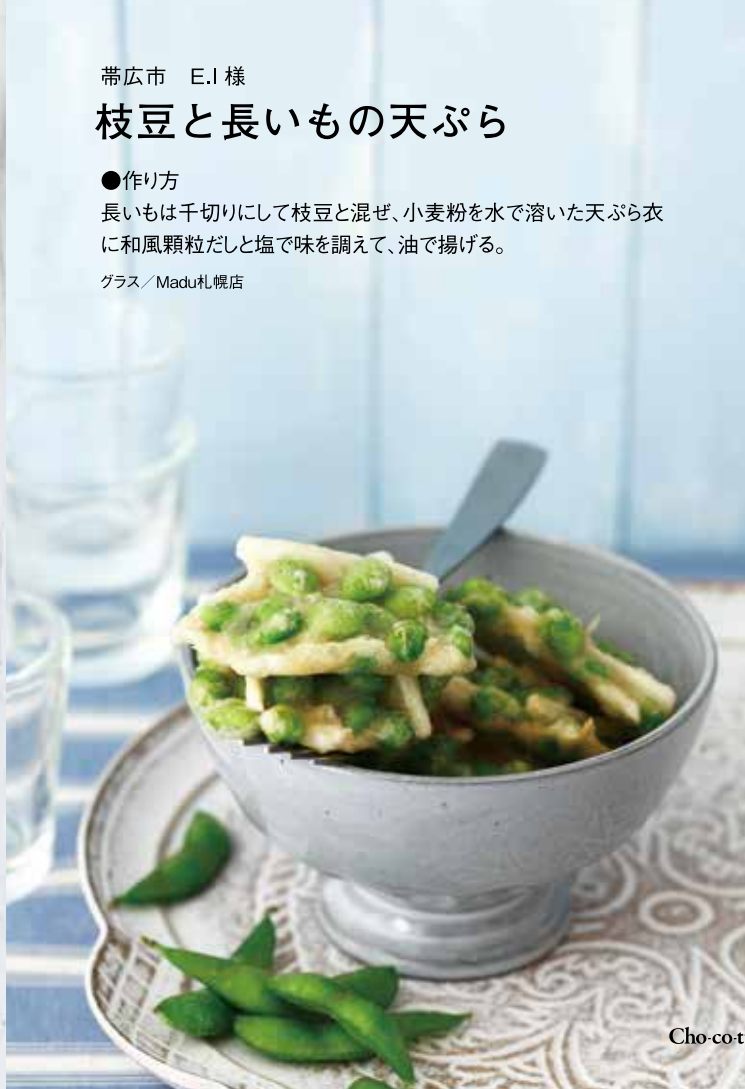
帯広市 E.I様

枝豆と長いもの天ぷら

●作り方

長いものは千切りにして枝豆と混ぜ、小麦粉を水で溶いた天ぷら衣に和風顆粒だしと塩で味を調えて、油で揚げる。

グラス/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？

トマトのピリ辛やっこ



●材料(2人分)

| | |
|------------|------|
| トマト | 1個 |
| 枝豆 | 6つ |
| 玉ねぎ | 1/8個 |
| サラダ油 | 大さじ2 |
| 豆腐 | 1丁 |
| 青じそ | 2枚 |
| 酢 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| S&Bおろし生わさび | 小さじ2 |

●作り方

- ①トマトは1cm角に切り、枝豆は塩ゆでてさやから出しておく。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②Aをよく混ぜ合わせ、玉ねぎとサラダ油を加えてさらに混ぜる。
- ③①を②で和えたら、豆腐の上に盛りつけて、せん切りにした青じそを添えて完成。



今月のスパイス&ハーブ

お徳用 おろし生わさび
JAPANESE HORSE RADISH

安心してたっぷりご使用いただける、お徳用サイズのおろしわさびです。片手で開閉できるワンタッチキャップを採用し、ボトルの構造を工夫することで、より絞りがやすくなりました

札幌市 E.I 様

枝豆のアイスクリーム

●作り方

卵黄(2個分)と砂糖(50g)をすり混ぜ、そこに沸騰させた牛乳(300g)と枝豆(100g)を加え、ミキサーでなめらかにする。粗熱が取れたら冷凍庫でシャーベット状に冷やし、9分立てにした生クリーム(50g)を加えて途中何度か混ぜながらさらに冷やして完成。

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、ワインor鹿肉を使ったレシピです。

EVENT

Bistro × sake

ビストロと道産酒のマリアージュ

2014.9.4thu 19:00start

ジャンルを超えた料理で魅了する
早貸シェフが福司にインスピレーションを得て紡ぐ料理とは？



前回のマリアージュイベント

場所／ビストロ ポワル
会費／7,800円、ペア割引15,000円
※お土産つき
定員／20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「9.4ビストロ」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。



女性杜氏が醸す
繊細で凛とした
夏のお酒

花咲醸酒
オリジナルラベル
本醸造生貯蔵酒
300ml 495円(税込)

コープさっぽろ
限定商品

福司酒造

(釧路市)

全国新酒鑑評会4年連続金賞受賞。夏も涼しい道東の気候を生かした天然熟成貯蔵が特徴。道産米にも力を入れ、お米それぞれの個性を引き出したお酒づくりに取り組む。

枝豆のパウンドケーキ

【用意するもの(1台分)】

| | |
|-----------------|-----------------|
| 枝豆……………300g(正味) | 牛乳(50℃位に温める) |
| 薄力粉……………150g | ……………125cc |
| ベーキングパウダー……11g | 無塩バター(溶かし) 100g |
| 卵(2L)……………3個 | 塩・こしょう……………少々 |

【作り方】

- ①薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、ボウルに入れる。
- ②卵、牛乳、バターを混ぜ、①のボウルに少しずつ加えながら混ぜる。
- ③塩・こしょうで味を調え、クッキングシートを敷いた型に茹でた枝豆を敷き詰めて生地を流し、180℃のオーブンで約45分焼く。
- ④粗熱が取れたら、型から外して冷ます。



ビストロ ポワル

■住所 札幌市中央区南4条西3丁目第2グリーンビル2F ■TEL 011-530-0311
■営業時間 18:00～24:00(L023:00) ■定休日 日曜

道産酒応援企画 酒は人なり

hanasake MEETS

福司酒造 × ビストロ ポワル



シェフのコメント

福司酒造の花咲醸酒を飲んでみたところ、淡く、女性向きのやさしい印象があったので、塩味のパウンドケーキ(ケーキ・サレ)を作ってみました。今回は枝豆ですがとうきびも合いそうですね。



はやashi たいご
シェフ 早貸 大吾さん



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。

家族の食卓

夏休みやお盆の帰省など、家に人が集まる機会の多い夏。家族が集まって食卓を囲む時間は、家庭それぞれの味を次の世代へ引き継ぐ大切な時間です。今月は大勢でにぎやかに過ごすのにぴったりの五目おこわをご紹介します。ほんのり優しい味わいが、大人も子どもも笑顔してくれます。みんなで顔を合わせて食事ができることに感謝して、いただきたいですね。

| 日 SUN | 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT | | |
|--------------------------------------|--------------------------|-------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|-----|-------|
| | | | | | 1 1・2・3 水の日 バインの日 | 2 1・2・3 カレーうどんの日 ハーブの日 | | |
| 3 1・2・3 ハモの日 はちみつの日 | 4 箸の日 | 5 🍷 パン粉の日 | 6 🍷 土用明け ハムの日 巻き寿司の日 | 7 🍷 立秋・七夕 オクラの日 バナナの日 | 8 🍷 ブルーベリーの日 タコの日 ハワイアの日 | 9 🍷 ハンバーグの日 | | |
| 10 🍷 焼鳥の日 はとむぎの日 ハイボールの日 | 11 🍷 マッシュ ルームの日 | 12 🍷 🍷 ハイチュウの日 | 13 🍷 盆迎え火 | 14 🍷 お盆 | 15 🍷 お盆 刺身の日 | 16 🍷 盆送り火 | | |
| 17 🍷 パイナップルの日 | 18 🍷 ピーマンの日 | 19 🍷 🍷 | 20 🍷 | 21 🍷 | 22 🍷 | 23 🍷 地蔵 | | |
| 24 🍷 愛護の日 | 25 🍷 | 26 🍷 🍷 | 27 🍷 | 28 🍷 | 29 🍷 | 30 🍷 | | |
| 🍷 野菜の日 31 | 🍷 開業 ラーメンの日 | | | | 🍷 焼肉の日 | | | |
| 1・2・3 | 1・2・3 | コープデー | 🍷 | ちびっこ | コープデー | 🍷 | シニア | コープデー |

あっという間にふっくら本格おこわ。



五目おこわ

●材料(2人分)

- もち米……………1合
- 山菜水煮……………100g
- にんじん……………20g(千切り)
- 干しいたけ
……………1枚(戻して千切り)
- しょうゆ……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/4
- 酒……………大さじ1
- しいたけの戻し汁 170cc
- みりん……………大さじ1



●作り方

- ①洗ったもち米を1時間ほど水につけ、ざるにあけて水を切る。
- ②耐熱容器にもち米と材料をすべて入れて全体を均一に混ぜ、表面を平らにならしてラップをかける。
- ③電子レンジで5分加熱後、軽く混ぜもう一度ラップをかけ3分加熱する。
- ④全体を混ぜ、しっかりラップをかけて5分蒸らす。



Point!
 ●②で加熱するときはラップをふわっとかけて蒸気の逃げ道を作る。
 ●④で蒸らすときは蒸気を逃がさないようしっかりラップをかける。

レシピ制作 / 料理研究家 坂下 美樹



北海道産 はくちょうもち



風連産 きたゆきもち

レンジでかんたん便利! 忙しい朝にぴったり!

とろけるチーズの フォカッチャドッグ

ソーセージ、チーズ、トマトソースをフォカッチャ生地で包みました。
とろけるチーズとバジルを加えたトマトソースが特徴です。



※とろけるチーズのフォカッチャドッグは8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。



カレーZEPPIN

(中辛・辛口)

熟もいいけど、たまにはZEPPIN! コクのペーストを香りのルウの中に閉じ込めた、こだわりの2層タイプのカレールウです。特別なお肉でどうぞ。



2段熟シリーズ

(4種)

「香りのルウ」と「コクのルウ」の2層でできたルウで、お家で簡単に本格的なカレーが作れます。最近の小世帯に嬉しい【らくわけトレー】は皿ごとルウを切り離して使えるので、残っても安心です。



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

豆乳と豆のカレー

■ 調理時間 約20分

【材料(4人分)】

ZEPPIN ……………1/2箱
枝豆……………150g
いんげん……………50g
湯葉……………150g
水……………250ml
豆乳……………150ml

お好みで

はくばくの「十六穀ごはん」または「まいにちおいしい雑穀ごはん」



【作り方】

- ① 枝豆は塩ゆでし、さやから取り出しておく。いんげんはゆでて一口大に切っておく。
- ② 鍋に水を入れて沸騰したら火を止め、ルウを割り入れて混ぜる。
- ③ ②に豆乳を加え、①と一口大に切った湯葉を入れてひと煮立ちさせる。
- ④ はくばくの「十六穀ごはん」、または「まいにちおいしい雑穀ごはん」にかけていただくと、さらにおいしく召し上がれます。

作ってみました

豆乳を入れることでよりまろやかに became. 湯葉を加えるなんて賢いですね!

ホクトのきのことなすのカレー

■ 調理時間 約20分

【材料(4人分)】

2段熟カレー……………1/2箱
ホクトのまいたけ……………2パック
なす……………中2本
玉ねぎ……………1個
合いびき肉……………160g
枝豆……………適量
サラダ油……………小さじ2
塩・こしょう……………少々
水……………500ml



【作り方】

- ① 枝豆を塩ゆでし、さやから取り出しておく。まいたけはほぐし、なすは乱切りに、玉ねぎはくし型に切る。
- ② フライパンでまいたけをサラダ油で炒め、取り出しておく。同じフライパンに油を入れて合いびき肉を炒め、色が変わったら玉ねぎを加えて塩・こしょうをする。
- ③ ②になすを入れて炒めたら、水を加えて全体がしんなりするまで中火で煮込む。いったん火を止めてルウを加えて混ぜる。
- ④ 再び弱火で加熱して、とろみがついたらまいたけを加え、味がなじんだら火を止める。
- ⑤ ご飯の上に枝豆を散らしてカレーをかけたら完成。

※2段熟カレー中辛・2段熟ハヤシは8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。



カゴメトマトケチャップ

カゴメトマトケチャップは明治の創業以来の伝統を受け継いだ製法で作られており、着色料、保存料は使用していません。カゴメが選んだケチャップ用のトマトを、夏の畑で真っ赤に完熟させてから使用しています。大さじ2杯でトマト1個分です。



基本のトマトソース

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

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

まぜるだけ! 冷製トマトスープ(ガスパチヨ)



オリーブ油
酢
塩
こしょう

お好みのトッピングと水を入れよう!



いかナポリタン

調理時間 約15分

[材料(2人分)]

- スパゲッティ……………200g
- いか……………1杯
- 玉ねぎ……………1/2個
- ピーマン……………1/2個
- サラダ油……………大さじ1
- 塩・こしょう……………各少々
- カゴメトマトケチャップ……………大さじ8



[作り方]

- ①スパゲッティはたっぷりのお湯でゆでておく。
- ②いかは下処理をして食べやすい大きさに切っておく。玉ねぎ・ピーマンは薄切りにする。
- ③フライパンに油を入れて②を炒め、トマトケチャップの半量を加えて、塩・こしょうをする。
- ④③に①と残りのトマトケチャップを加えて手早く炒め合わせ、器に盛る。

作ってみました

トマトケチャップと塩・こしょうだけの味付けですが、いかとトマトのうま味が合わさって絶妙な味わい! 子どもたちもイカが入ってる珍しいナポリタンに驚きながら、喜んで食べました!

ラタトゥイユ

調理時間 約15分

[材料(4人分)]

- カゴメ基本のトマトソース(295g)……………1缶
- お好みの野菜(なす・ピーマン・パプリカなど)……………適量
- 塩……………小さじ1/3
- こしょう……………少々
- オリーブ油……………大さじ1



[作り方]

- ①野菜はすべて1.5cm角に切る。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、お好みの野菜を炒める。
- ③②に基本のトマトソースを入れてふたをし、野菜がやわらかくなるまで煮込む。塩・こしょうで味を調えて完成。

作ってみました

基本のトマトソースであっという間にラタトゥイユが完成。材料も細かく切ることで煮込み時間がかかりません。熱い日には冷やしてパスタソースも良いですね!

※カゴメ基本のトマトソースは8月4週、カゴメトマトケチャップは9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。



日清
キャノーラ油
1000g

酸化ブロック製法で
賞味期限が長くなり
ました。カラッとサクッと
油っこくなく、コレステ
ロールゼロです。



日清ヘルシー
ベジオイル
900g

サクッと軽く揚がり、
時間がたってもおおい
しいのが特長です。炒
め物にも使え、コレステ
ロールゼロです。



BOSCO
エキストラバージン
オリーブオイル
500ml

イタリア産オリーブをその
まま搾った一番搾りのオリ
ーブオイル。新鮮でフル
ーティな味わいです。



ドレッシングダイエット
うまうち和風・
まるやかごま風味
200ml

使用油分が従来の1/3。しかもコレステ
ロールゼロ。しょうゆベースでうま
味を効かせた「うまうち和風」と、マイ
ルドでクリーミーな「ごま風味」です。

NISSHIN
oillio

「植物のチカラ」

お問い合わせ/日清オリーブグループ(株)お客様相談窓口 ☎0120-016-024
受付時間/月～金9:00～17:00(祝祭日は除く)

枝豆のかき揚げ

調理時間 約25分

[材料(4人分)]

枝豆(さやつき)……………250g
にんじん……………40g
玉ねぎ……………1/2個
コーン(缶詰)……………50g
むきエビ……………100g
天ぷら粉……………1カップ
牛乳(もしくは水) 3/4カップ
日清キャノーラ油 または
日清ヘルシーベジオイル 適量
塩……………適宜



[作り方]

- 枝豆は塩茹でしてさやかに出す。
- にんじんと玉ねぎは食べやすい大きさに切り、コーンは水気を切っておく。むきエビは背わたを取り、大きいものは半分に切る。
- 天ぷら粉に牛乳を加えながらよく混ぜ、①と②を加える。
- 日清キャノーラ油または日清ヘルシーベジオイルを170℃に熱し、スプーンで生地を落し入れて揚げ、塩と共に皿に盛り付ける。

作ってみました

枝豆たっぷりでもホクホクした食感のかき揚げです。表面がいつもよりもサクとした仕上がりになって、感動しました。キャノーラ油はまったく油っこくなく、よりヘルシーにいただけました。

梅としょうがが入り五穀ごはん

(写真中央)

調理時間 約10分

[材料(4人分)]

米……………2合
五穀……………大さじ2
梅干し……………2個
しょうが(せん切り)……………45g
BOSCO
エキストラバージン
オリーブオイル……………大さじ1



[作り方]

- 米と五穀はそれぞれといでざるに上げて水気を切っておく。種を取った梅干しを加えて普通の水を加減+大さじ1の水を加えて炊いて蒸らす。
 - しょうがに粗塩小さじ1(分量外)をまぶしてしばらくおき、しんなりしたら水気をしぼる。
 - ①に②とBOSCOエキストラバージンオリーブオイルを加えて混ぜ、完成。
- ☆サラダなどと一緒に盛り付け、ドレッシングをかけていただくトワンプレートでcafe風に!

作ってみました

ほんのりオリーブオイルの香りが食欲をそそります。梅としょうがの風味がさっぱりしていて「枝豆のかき揚げ」よりも良く合いました。冷めてもおいしかったので、おにぎりにも良さそうですね。

※BOSCOエキストラバージンオリーブオイルは8月3週の、日清キャノーラ油は9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。

続々発売! 明治の**新**商品



8月5日発売

チョコレート効果
クランベリー&大豆パフBOX

カカオ77%の高カカオチョコレートに、大豆で作ったパフと甘酸っぱいクランベリーを加えました。味わいと食感の両方を楽しめる、満足感たっぷりのチョコレート効果です。

8月19日発売

チョコっとグラノーラホワイト/
チョコっとグラノーラショコラ

米パフと小麦シリアル、フルーツをチョコレートにたっぷり練り込んで焼き上げた、小腹満たしにぴったりのシリアルチョコです。香ばしく焼いたチョコレートのなかからザクザクとした食感のシリアルを感じ、口だけはすっきり! オレンジピールとミルクチョコを合わせた「ショコラ」、蜜漬けの林檎とホワイトチョコを合わせた「ホワイト」の2種類で登場です。



8月5日発売

colocoイチゴ

香ばしいクッキー生地の中に、濃厚でまろやかなチョコレートを開じ込めた「coloco」にイチゴ味が登場しました。ほろっと口だけのよいクッキーと、しっかりとした濃厚な味わいのイチゴチョコレートが、相性抜群の組み合わせです。

サクサク
トロリン、新食感

じゃが チーズ

チーズ
クリーム
in

サクサクの
じゃがいもスナックの中から
チーズクリームがトロリン♪

そのへんで
サクッと
トロけませんか?

※拡大写真です

8月5日発売

じゃがチーズ

サクサクとしたじゃがいもスナックの中にチーズクリームを開じ込めた新食感な味わいの一品が誕生しました。チーズの味わいが濃厚で、一粒でも満足感たっぷりです。



LINEスタンプ with じゃがチーズ
9月2日より配信開始! (合計8パターン)

Point

新新でおいしいポテトスナックです。お父さんのおつまみや、お子さまのおやつにもおすすめです!

店舗バイヤー 高橋



※チョコレート効果クランベリー&大豆パフBOX、チョコっとグラノーラホワイトは8月4週、チョコっとグラノーラショコラは9月1週の家配システムドックカタログでご案内いたします。

『竹鶴17年ピュアモルト』 世界最高賞受賞!



英国の「ウイスキーマガジン」主催の国際的なウイスキー品評会「ワールド・ウイスキー・アワード2014」ブレンデッドモルトウイスキー部門で世界最高賞を受賞。

竹鶴の歴史

日本のウイスキーの父、竹鶴政孝。
その夢を支えたのは、一人の女性でした。

スコットランド留学中の竹鶴政孝が出会った、運命の女性・リタ。政孝のウイスキーづくりへの情熱を支え続けた、かけがえない女性です。慣れない日本の生活に苦勞しながらも、政孝の妻として、最大の理解者として、生涯彼を支え続けました。政孝とリタの夢は、今もニッカウイスキーに息づいています。



80TH
ANNIVERSARY

ニッカウイスキー創業者 竹鶴 政孝

竹鶴 政孝の妻リタ

竹鶴17年ピュアモルト

モルトウイスキーの持つビートの香りと長く持続する豊かで重厚感あふれる味わいが特徴です。シェリー樽をはじめ、さまざまな樽をバランスよく組み合わせながら、長年貯蔵することで生まれる熟成香による複雑で奥深い香りをお楽しみいただけます。



NIKKA



Asahi
その感動を、わかちあう。

【材料(2人分)】

- 茹で枝豆……………70g
- カマンベールチーズ……1/2個
- 黒こしょう……………適量
- 水溶き片栗粉……………適量
- 揚げ油……………適量
- ワンタンの皮……………10枚

【作り方】

- ①茹で枝豆はさやから出す。カマンベールチーズは10等分に切る。
- ②ワンタンの皮にカマンベールチーズ、枝豆をのせて黒こしょうをふって包み、水溶き片栗粉でとめる。
- ③②を油で揚げて完成。

金賞受賞の「スーパードライ」にあうおつまみ

枝豆とカマンベールチーズのワンタン揚げ

進化したスーパードライ金賞受賞!

2014年4月、世界最高峰のビールコンテスト、「ワールドビアカップ 2014」International-Style Lager 部門において金賞受賞。

スーパードライは洗練されたクリアな味、辛口。さらりとした口当たり、シャープなほどごし。キレ味さえる、いわば辛口ビールです。
※「スーパードライ」は宅配システムトックカタログで随時ご案内しております。



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



火

鮭のトマトスープごはん

tue

主食



器 / Madu札幌店

●材料(4人分)

| | |
|-------------|-----------------|
| 塩鮭 …… 4切れ | オリーブオイル …… 大さじ1 |
| 玉ねぎ …… 1/2個 | トマトジュース …… 3カップ |
| にんにく …… 1片 | 水 …… 1カップ |
| きゅうり …… 1本 | コンソメ …… 10g |
| なす …… 1個 | 砂糖 …… 大さじ1 |
| | ご飯 …… 茶碗4杯分 |
| | こしょう …… 適宜 |

●作り方

- ①鮭は3~4等分に切り、ラップをしてレンジで約3分加熱する。皮や骨を除いてほぐしておく。
- ②玉ねぎとにんにくはみじん切り、きゅうりとなすはいちょう切りにしてオリーブオイルで炒め、火が通ったらトマトジュース、水、コンソメ、砂糖を加える。
- ③ご飯の上にはほぐした鮭をのせ、②をかけてお好みでこしょうを振る。

↑栄養価
エネルギー / 464kcal たんぱく質 / 19.5g
脂質 / 10.5g 炭水化物 / 70.6g
食塩相当量 / 2.2g

月

ねぎの甘辛肉巻き

mon

主菜



●材料(4人分)

| | | |
|---------------|---|---------------------------|
| 豚薄切り肉 …… 240g | A | しょうゆ・酒・みりん …………… 各大さじ2 |
| 長ねぎ …… 2本 | | |
| 塩・こしょう …… 適量 | | |
| 片栗粉 …… 小さじ1 | | |
| サラダ油 …… 大さじ1 | | |

●作り方

- ①長ねぎの白い部分を縦に2等分し半分の長さ切る。ラップに包んで電子レンジで約1分加熱する。ねぎの青い部分は細く斜め切りにしておく。
- ②塩・こしょうをした豚肉に片栗粉を振り、ねぎ2本に巻きつけて表面に片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、巻き終わりを下にして②を焼く。火が通ったらねぎの青い部分を加え、Aのタレを入れて軽く煮詰める。仕上げにごま油を加え、食べやすい大きさに切って完成。

↑栄養価
エネルギー / 203kcal たんぱく質 / 13.3g
脂質 / 11.2g 炭水化物 / 9.7g
食塩相当量 / 1.5g

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!



塩鮭

豚薄切り肉

とうきび

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〜!」。なんてことはありませんか?天使大学の学生さんがそんな悩みをスッパリ解決!食材を無駄にしない賢い消費レシピ教えちゃいます!



栄養学科4年
ちはるさん



栄養学科4年
いくみさん



栄養学科4年
ちひろさん

Cho-co-tto
掲載中

8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？

とうきびは、料理をひきかたててくれる黄色が素敵な食材です。生で食べられる品種もありますが、購入したら早めに茹でたほうがいいです。乾燥や冷凍にしても利用できますよ。



天徳大学
看護栄養学部
栄養学科
山口 敦子先生

金



道産子バーグ

fri



主菜

●材料(4人分)

木綿豆腐……………1/2丁
じゃがいも……………2個
パン粉……………40g
ゆでとうきび……………80g
A [しょうゆ・砂糖
しょうゆ……………大さじ1.5
バター……………大さじ1

●作り方

- 豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをして約20分水分切りする。じゃがいもは一口大に切り、レンジで火が通るまで約8分加熱する。
- 豆腐とパン粉を混ぜ合わせ、じゃがいもをつぶしながら加える。更にとうきび、こしょうを加えよく混ぜる。
- ②を12等分して、丸く形を整える。フライパンに油を入れ、弱火で両面を焼く。Aを加え弱火で絡めて完成。

1人あたり エネルギー/175kcal たんぱく質/5.8g
栄養価 脂質/8.2g 炭水化物/19.6g
食塩相当量/1.2g

木



さっぱり豚おろしぼん

thu



主菜

●材料(4人分)

豚薄切り肉……………300g
大根……………500g
みょうが……………2個
白ごま……………少々
ポン酢しょうゆ……………大さじ4

●作り方

- 大根をおろし、みょうがは小口切りにする。豚肉はゆでて冷ましておく。
- 皿に豚肉を盛り、大根おろし、みょうが、ごまを振り、ポン酢しょうゆをかける。

1人あたり エネルギー/200kcal たんぱく質/15.1g
栄養価 脂質/11.9g 炭水化物/6.8g
食塩相当量/0.8g

水



鮭のポテトサラダ

wed



副菜

●材料(4人分)

塩鮭……………2切れ
玉ねぎ……………1/2個
じゃがいも……………中3個
ゆでとうきび……………40g
マヨネーズ……………大さじ4
塩……………適量
こしょう……………少々

●作り方

- 鮭は3〜4等分に切り、ラップをしてレンジで約3分加熱する。皮や骨を除いてほぐしておく。玉ねぎは薄切りにし水にさらしてからレンジで約30秒加熱する。
- じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、レンジで約8分加熱する。熱いうちにフォークの背などでつぶす。
- じゃがいもの粗熱がとれたら鮭、玉ねぎ、とうきびを加え、マヨネーズ、塩・こしょうで味を調える。

1人あたり エネルギー/218kcal たんぱく質/8.4g
栄養価 脂質/14.1g 炭水化物/14.2g
食塩相当量/1.3g

器/Madu札幌店

お盆・夏休み・帰省シーズン！

夏の「カンタン」おそうじ！

kao

来客が多く忙しい
この時期に！



暑くておそうじが
面倒なこの時期に！



クイックルワイパーなら

掃除機・
雑巾がけが
1度に！

99%
除菌



クイックルワイパー
立体吸着ウエットシート

クイックルワイパー本体



わたしらしく季節を楽しむ

12カ月のくらしレシピ

毎月の季節に合った暮らしを楽しむ
手軽なコツやミニ情報を紹介します。

先祖に感謝を込めて 改めて見直したい 「お盆」の行事

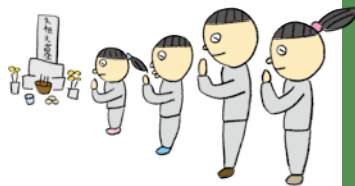
全国的に8月13日から16日が中心とされている「お盆」。年に一度、先祖の霊を迎えて共にひとときを過ごし、また見送るといふ、古来の信仰に基づく伝統行事です。普段なかなか休みが取れなくても、この期間だけはお休みという人も多はず。束の間ののんびり…の前に、お盆の意味や行事の持つ重みを改めて見直して、みんなで先祖に感謝の気持ちを伝えましょう。

家族や親せきと一緒に 「日本のお盆」を過ごそう

信仰によって異なる場合もあるようですが、基本は先祖の霊をお迎えする「迎え火」に始まりお見送りする「送り火」で終わるとされます。

お墓参りは
一族
みんなで

時代と共に減っている、親族が一同に集まる機会。お盆のお墓参りは一族が揃って出かけるのが習わしです。お墓をキレイに掃除し、一族の代表が花や供物を墓前に供え、血縁の濃い順に合掌・礼拝。お線香やお水を手向けます。



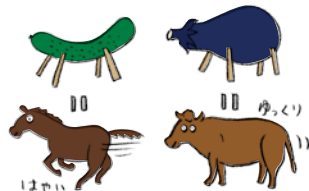
迎え火と
送り火に
ついて



迎え火はお墓参りの際に炎を提灯のろうそくに取って持ち帰り、仏壇のろうそくに移して門口で火を焚くのが昔ながらの儀式。ですが、現代の住宅事情では難しいため一般的には盆提灯を飾り、迎え火と送り火の役割としています。

キュウリと
ナスの
精霊馬

盆棚に飾るキュウリの馬とナスの牛。これはご先祖様の「足」となるもので、来るときはキュウリの馬で少しでも早く迎え入れ、帰るときは牛に乗ってゆっくりと、という意味が込められています。親子で作れば夏の貴重な思い出に。



「札幌には市街地周辺に広がる森や林がたくさんあります。残念ながらこうした身近な森林が開発のために、ここ20数年の間急速に失われています。だからこそ身近な森や林にもっと目を向けて考えたり、森とつき合うためのスキルを学ぼうと、市街に接する森や林を『里山』

札幌の 里山※づくり

人が集まる 木林を目指して

と呼び、北の里山の会を立ち上げ、市の都市環境林の一部で活動を始めました」。

※里山：人の暮らす集落の周りに田畑やため池、小川、草地、雑木林などが広がる環境。人の手が程よく入り、手入れされた自然には豊かな生き物が生息している。

木林が 変わる 楽しみ

「ここでは森づくりというよりも、森の中で遊ぶという感覚で



17

おじいちゃんから聞く

暮らしの養生づくりや占

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



北の里山の会代表
孫田敏(そんだ・さとし)さん

1954年山形県長井市生まれ。
北海道大学農学部林学科卒業。
緑化・植樹の計画・調査などに携わる傍ら、
札幌市のおくいずみ都市環境林、苫東和みの森等での
市民による森づくりの活動にかかわる。
コープ未来の森づくり基金レポート
「モリイク」にコラムを連載中。



森の中を歩いていると、
面白いものに
たくさん出会います。

スキャンボタニカ

(孫田さんの造語です)

植物の葉や花、実などのパーツを直接スキャナーでスキャンします。植物の自然のライン、色の美しさに気づき、ミクロの世界が広がります。図鑑とは違う面白さがあります。



ミズナラ



クサギ

WEBサイト「Scan Botanica」 <http://scanbotanica00.sblo.jp>

「今日のゴロン」

森の中でゴロンと寝転がる。
そして頭上の木の枝ぶりを撮
影してみよう。今日の森と空。



変化に気づいたり、価値を見い
出すことができると思うので
す。その入口を作るのが私の役
目ですね。」

す。森の中に入る道を作り、
笹刈りで地表に光を入れる。
すると笹が衰退し、小さな可
憐な花が咲くようになります。
間伐で切った木を利用してカラ
マツキャンドルを作ったり、森の
中でみんなで食事をしたり。人
が入っていくことによって、森が
だんだん変わっていくんです。
時間はかかりますが、関心を
もってつきあい、利用すること
で森に対する見方も変わると

親のトイレへ連れていく。



- 「すっきりしたな〜」など少しオーバーに、楽しそうにがコツ。

最初は 興味から

おしっこ・うんちの絵本を読む。

- 子どもはきつととても喜びます。



おむつ外れの 初めどきは?

「あれ?まだおむつが濡れていない」と感じたとき。

- いつもよりおしっこの間隔が長くなっているのは、膀胱が発達してきたサイン。
- 早い子は1歳半頃からですが、かなり個人差があるので焦らずに。



おむつ外れに 悩める親への ラブレター



1歳後半からだんだん

「いつおむつを外そう」と気になるもの。

同じ年頃の子がどんどん外れると、

親は内心穏やかではないかも。

そんな親へのエールを込めた、ラブレターです。

取材・文・編集 / 本間千洋 デザイン / 野崎亜美 レシピ / 能戸英里

LOVE LETTER 書き手



小笠原あゆみさん

コープさっぽろ保育園「アウリンコ」保育士。介護福祉士の資格・経験も持つ。家庭では6歳と2歳の息子の母で、次男はまさにおむつ外れの真っ最中!

※写真の子どもは園児たちです。

おむつ外れに戸惑うとき、
大事なことを学べるかも。

2歳から3歳にかけて、どん
どん周りの子のおむつが外れて
いくとき、あせる親御さんも多
いのでは。でも子どもの発達に
は個人差があり、個性も立派に
あります。すぐトイレに興味を
持ち数日ですんなり外れる子も
いれば、慎重だったりのんびり
だったり、他のことに夢中でな
かなか外れない子も。「1年以上
かけてトレイニングをした」と
いう話も聞きます。でもそんな
ときこそ、親として大事なこと
を学べるチャンスなのです。な
ぜなら自分の子どもを世の中の
基準と比べず「その子のペース
を大事にして育てる練習」がで
きるから。子育てって、親の努力
だけではどうにもならないこと
だらけ!それを痛感するおむつ
外れのときこそ、ゆったりと子
どもを見守る練習期間なので

お見さんパンツ
はいてみる？

うん！

じゃあ
おトイレの
ときは
おしえてねー



パンツを はかせて 過ごそう

- ここでうまくいかない時もよくあります。でも子どもにとつては「ぬれた気持ち悪さ」を学べるので、OKです。
- 親の心も体も元気なときに、日中の自宅でやりましょう。
- 時間を決めて定期的にトイレへ誘うのもアリ。

すごいわね！
できたね！！

座れたねー
かっこいいねー

そのうち
うまく出たら…



興味を
持ったら…

「座ってみる？」
「うん！」

座らせて みよう。

- 大喜びしてあげよう。
- 成功することが増えたら次のステップへ。

- でなくてもOK。座れたことをほめよう。
- おまる・便座の穴を怖がる子も。その時は無理をしないで次のタイミングに。

※こちらで紹介している方法は一例です。
マニュアルはないので、親子で合うやり方でやってみましょう。

上手いかわずに焦り、イライラ…そんなときは一旦お休みもアリ！

親子でリラククスできるタッチケアで充電。
親子でリラククスしたいときにやってみて。

つかれたときの ワンポイント



包み込むように抱っこして、肩甲骨の間をゆっくりやさしくクルクルなでる。

TVみながらの「ながら」でOK。

クルクル



あぐらに子どもをせて、ゆっくりユラユラゆれる。

周りの 方へ

「まだ外れてないの!」はNG。
す。うまくいなくても「大丈夫。こうやって覚えていくんだよね!」と声かけしながらやっとおむつが外れたとき、親としてのハートも、大きなステップを一段上がっているのではないのでしょうか。

3歳を過ぎた頃から、周囲から親への「まだ外れてないの!」口撃は始まります。子どもに向かっ「赤ちゃんみたいだよ」とからかうのも、傍で聞いている親が傷ついている場合も。ここは見守ってあげて、もし親が落ち込んでいたら「あなたは頑張っているね」と声をかけてあげてください。それでもしこのラブレターが役に立つなら、そっと手渡してもらえたら嬉しいです。

コープさっぽろ保育園アウリンコ 園児募集

自然体験

すぐ隣が公園！毎日外遊び。



▲園長が自然体験のプロ。
自らも一緒に遊びます。



▲笑顔あふれる保育士。
全員が有資格者です。

食育

毎月、食育プログラムを実施。



▲のこたべ子どもこはん研究家が
考える食育プログラム



- 所在地 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 保育園アウリンコ [受付時間 / 10:00~17:00 (月~金曜日)]

TEL 011-671-9300

メールアドレス aurinko.nokotabe@gmail.com

※保育時間 / 7:00~18:30 (延長19:30) 休園: 年末年始のみ **日曜日・夏休みも預かりOK**

アウリンコ 1日体験入園 子育てひろば

保育士さん、栄養士さんと一緒に**オムライス**をつくらう！

自然体験して、お買物して、
オムライスをつくって、
みんなで「いただきまーす！」

絵本作家 マットかずこさん
本人による読み聞かせつき！

8月21日(木) 10:00~13:00



- 料金 / 親子1組1,500円
- 定員 / 親子6組
※定員になり次第締切とさせていただきます。
- お申込み / TEL 011-671-9300
お電話で①参加者のお名前、②年齢、
③当日連絡できる電話番号、
④アレルギーの有無を
お申込み時にお伝えください。



●コープの保育園だから

帰りにお買物！

駐車場が広い！

「アウリンコ」とは、フィンランド語で「太陽」を意味します。自然と共に暮らし、社会性を育むプログラムを取り入れ、子どもたちの生きる力を育みます。





コープさっぽろ「魚の調理教室」

驚きの!

1500円

de
はじめての3枚おろし



開催スケジュール[8月~10月]

| 開催日 | 午前 | 午後 |
|-----|---------------|-------|
| 8月 | 5日(火) 川下店 | オタモイ店 |
| | 6日(水) 新道店 | 余市店 |
| | 8日(金) 菊水元町店 | 藤野店 |
| 9月 | 2日(火) とんでん店 | 新琴似南店 |
| | 12日(金) 琴似24軒店 | 俱知安店 |
| | 19日(金) きたごう店 | 夕張清陵店 |
| | 27日(土) 新はっさむ店 | 元町店 |
| 10月 | 11日(土) エルフイン店 | 北広島店 |
| | 17日(金) にしの店 | ソシア店 |
| | 18日(土) 小樽南店 | みどり店 |
| | 24日(金) いしかり店 | びばい店 |

ただいま日本の食文化を守る取組みとして、中央卸売市場を会場に、プロに習う「魚の調理教室」を実施中。おろした魚はその場でおいしく調理していただきます。残った魚は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!お友達を誘ってご参加ください!

場 所 / 札幌中央卸売市場
調理実習室

※集合場所は
申込受付店舗となります。

参加費 / 1,500円

※当日会場でのお支払い。

定 員 / 各店舗16名

(午前・午後1回ずつ)

※11月以降も実施!

※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。

アウリンコ食育プログラムレシピ紹介

ほうれん草とコーンの蒸しパン



材料(約8個分)

| | | | |
|-----------|------|-------|-------|
| 薄力粉 | 200g | 無調整豆乳 | 150cc |
| てんさい糖 | 70g | ほうれん草 | 100g |
| ベーキングパウダー | 小さじ2 | 粒コーン | 30g |
| 塩 | 少々 | | |

作り方

- ①ほうれん草は茹でて細かく切る。
- ②①のほうれん草、豆乳、てんさい糖、塩をミキサーにかける。
- ③ビニール袋に薄力粉とベーキングパウダーを入れてふる。
- ④ボウルに②を入れて、③、粒コーンを加えてゴムべらで混ぜる。
- ⑤カップに入れて蒸し器で15分ほど蒸して完成。

レシピ: アウリンコ食育プログラム担当 のこたべ 能戸 英里

なかのしま幼稚園でトドックダンス!

札幌 なかのしま幼稚園の園児さんとダンスコミュニケーションしてきました。
みんなのニコニコ笑顔で、トドックダンススタート!



まずは
トドックと
みんな
ご挨拶!

トドック登場!
歓声をあげる
お友だち♪

すごい!
上手だね~



音楽にあわせてリズムよくダンス♪



またダンス
しようね♪



決めポーズもバッチリ!



トドックダンス
つながる★やくだつプロジェクトとは?

トドックダンスでhappyを届けたい!
トドックがダンスを通じて全道の皆さんと
コミュニケーションするプロジェクトです。

最後はトドックと
ハイタッチ!



学校法人聖徳学園 なかのしま幼稚園 札幌市豊平区中の島2条2丁目5-20

CM出演してくださる
幼稚園・保育園
大募集!

トドックがみんなの園に遊びに行くよ!一緒にダンスを踊ってCMに出よう!

①施設名②担当者氏名③住所④電話番号を明記のうえ、以下までお申込みください。

(申込み先) FAX 011・671・5930 MAIL ehon@todock.jp

(お問合せ) トドックコール 0120・502・112 携帯からはコチラ 0570・052・112

月~金 9:00~21:00 土 9:00~18:00 ※「トドックダンスCMの件」とお伝えください。

ご応募
お待ちしております!



撮影記念
DVDプレゼント!



いっしょに! トドックダンス

トドックダンスを踊ってみよう!
CMに出演しているトドックガールの2人が
最初の部分を振り付けレチャーします!

トドックダンスは
ババヤや鈴木さんの
振り付けなんです!



トドック

① みぎ、ひだり



トドック

② みぎ、ひだり



コープが

③ みぎあし、ひゅっ!



トドック

④ ひだりあし、ひゅっ!



トドック

⑤ 手をくるり



トドック

⑥ 手をくるり



あんしん

⑦ ボックスステップ



トドック

⑧ お届けポーズ!

CMやYouTube
ムービーを見て
一緒に踊ってね!

HBCで
CM放送中!



トドックダンスフルバージョンはこちらで!

トドックダンス

検索

給食の
時間です。

地元の食材を 本物の味で！

認定こども園ころろは、今年4月、幼稚園に保育所を増設してできた幼保連携型の施設です。これに合わせて給食も一新。調理室を作り、それまで外注していた給食の園内調理が始まりました。新しい給食を担当するのは栄養士の辻本さん。「最初に比べてずいぶんよく野菜を食べるようになりました。食べる量も増えてほっぺがぷくっとしてきた子もいます。」

とにかく味がいいと評判の給食。そのおいしさを支えるのがだと地元食材。本物の味を知っ

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、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.4 遠軽町・認定こども園 ころろ



てほしいからと、だしは昆布とかつお節できちんととります。だしがらも佃煮やふりかけとして再

び給食に登場し、これが園児にとつても人気です。そして地元の食材。この日のかぼちの甘煮には

お話を聞きました！

栄養士
つしものりこ
辻本宜子さん

雑穀マイスター、乾物マエストロの資格を持つ。遠軽でとれる豆を給食に取り入れたいです！



つくってみよう！ ④

チキン南蛮

子ども用に、
赤唐辛子ではなく
赤パプリカ。



《材料・2人分》

- 鶏もも肉……………200g
- しょうゆ……………小さじ2
- 酒……………小さじ1/2
- しょうが汁……………少々
- んにく(すりおろし)…少々
- 片栗粉……………大さじ2位
- 揚げ油……………適量
- 長ねぎ……………15g
- 赤パプリカ……………10g
- 酢……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1 弱
- 三温糖……………大さじ1
- ごま油……………小さじ1

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切り、Aに漬け込む。長ねぎ、赤パプリカはみじん切りにする。
- ② ポウルにBを合わせ、更に長ねぎ、赤パプリカを加える。
- ③ 鶏肉に片栗粉をまぶして油で揚げ、上から②をかける。

平成26年度「認定こども園 ころこ」6月献立表 幼稚園用

| 日 | 曜 | メニュー | 持持物 | 献立内容 | 血や肉になる | 体の調子を整える |
|----|---|--|-----|------------|------------------------|------------------------------------|
| 2 | 月 | おたにくのケチャップいため・ゼリー キャベツのおひたし・みそしる | ごはん | こむぎご | おたにく・とうふ 卵・ピーマン・トマト | 鶏もも肉・キャベツ・たまご ピーマン・しいたけ |
| 3 | 火 | ひじきとじゃがいものいりに とりのからあげ・みそしる・くだもの | ごはん | じゃがいも | とりもも・とうふ ちくちく・じゃがいも | ひじき・じゃがいも・からあげ 卵・ピーマン・しいたけ・キャベツ |
| 4 | 水 | にら入りマーボー豆腐・ミニトマト みそしる・ゼリー | ごはん | やぶやこ | おたにく・とうふ じゃがいも | ひじき・じゃがいも・からあげ たまご・ピーマン・しいたけ |
| 5 | 木 | コッペパン・おふろクリームシチュー じゃがいもと豆のすのすの・くだもの | | コッペパン | とりもも たまご | たまご・じゃがいも・ピーマン しいたけ・ブロッコリー |
| 6 | 金 | シーフードカレー・くだもの ほうろくもろとたくわん煮え | ごはん | じゃがいも | ホタテ じゃがいも | ほうろく・たまご・ピーマン しいたけ・キャベツ |
| 9 | 月 | ホイコーロー ちゅうやスープ・ゼリー | ごはん | はるさめ | おたにく・しらす じゃがいも | キャベツ・ピーマン・ピーマン しいたけ・にら・コーン |
| 10 | 火 | チキンなんばん・からあげのあまに みそしる・くだもの | ごはん | やぶやこ | とりにく じゃがいも | 鶏もも肉・からあげ 卵・ピーマン・からあげ |
| 11 | 水 | すずやきありにもの・こぶさいち みそしる・くだもの | ごはん | じゃがいも | おたにく・とうふ たまご・じゃがいも | ひじき・じゃがいも・からあげ たまご・キャベツ |
| 12 | 木 | あんかけやき豆腐・ゼリー はるさめとじゃがいものすのもの | | 豆腐 はるさめ | おたにく じゃがいも | ほうじけい・たまご・じゃがいも コーン・ピーマン・ピーマン |
| 13 | 金 | おべんとろひ | お弁当 | | | |



だしはきちんとりま。

昆布は道産、かつお節は東京、築地かい。



おいしいかあ♪



認定こども園 ころこ
秋別都通軽町1条通南1丁目
TEL 0158-42-2518

なめらかでおいしい遠軽産の冷凍栗かぼちゃを使っています。「外国産しか手に入らない時期は冷凍した地元産を使います。ほたても少し身が崩れたものでコストを抑えれば十分地元オホーツク産を使えます。ほたてシチューは人気なんですよ。」

始まったばかりで苦労するのはアレルギーへの対応。間違って食べてしまっは大変、と今は卵を一切使わず牛乳や他の食材でたんぱく質を補います。「卵をどう取り入れていくかが課題です。」もともとと給食をよくしていきたいという意識込みを感じました。

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!!



後期の空席状況に
つきましては、お電話で
お問い合わせください

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 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。

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!
あした農園 第7回農業大賞 特別賞
× 和田勇人シェフ TAKU円山
- ◎ 9.21(日) in 千歳 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
トラウ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
× 早貸大吾シェフ 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 季璃香

プランター栽培の目標は3段目!

苗の植え方、支柱の立て方、水やり、わき芽かき、肥料など基本を学びながら、ここまで実践してきました。いよいよ収穫。大きく生長した株は、何段も花房をつけます。たくさん収穫したいですが、よければ、無理のない範囲で。まずは、プランター栽培なら、3段目まで実をとることができれば目標達成です!

3段



ちょこっと 家庭菜園

15

最後まで ミニトマトを 美味しく収穫する技

Point.1

ミニトマトは房なりに、茎のほうから先にかけて順番に赤くなります。真っ赤になったものから、順次収穫しましょう。成熟しすぎたものを放置しておくと、栄養がそちらにいきまいてしまい、トマトの木が疲れてしまいます!

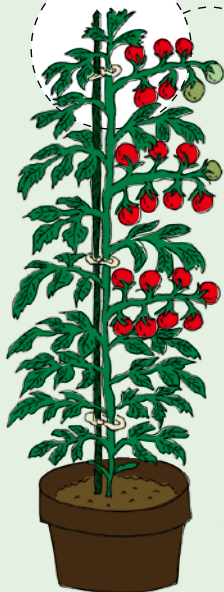
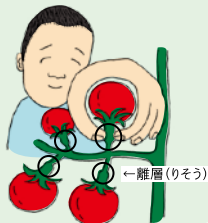


Point.2

収穫期、雨にあたるとトマトは割れてしまいます。プランターは雨天時は、雨に当たらないように場所を移しましょう。

Point.3

実はハサミを使わず、離層(りそう)の部分に指を当て、折るようにすると簡単に収穫できます。



しんと 心止め

1. いつまで収穫?

ミニトマトは花が咲いてから、50~55日で収穫できます。いつまで収穫したいのかを逆算し、心止めをする日にちを決めます。8月上旬に花が咲き始めていたら、その花房の収穫は9月終わり頃。心止めとは、植物の幹や茎の先端を切って、生長を止めること。栄養分が葉・果実に回るようにします。



2. 心止めの方法

最後に収穫しようとする花房の一つ上の葉を残し、ハサミで切り落とします。



※心止めをすると、急激にわき芽が出るので、美味しくトマトをいただくためにはわき芽かきと追肥を続けます。

追肥については7月号を参照。

プランターで ミニトマトを 作ろう! ⑧

いよいよ待ちに待った収穫です。最後まで美味しいトマトを収穫するポイントを学びます。



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年半バラガイで農業指導後、
現職。おみこし担ぎが趣味。

参加者募集

サントリーフーズ×cho-co-tto×のごたべ

- ①お父さんと一緒に麦からつくる麦茶、
自然素材だけでつくることもごはん教室
- ②夏休み自由研究！クラスでいちばんの
のみもの博士になろう！教室



おみやげ
つき

日時 / 8月17日(日) ①10:00~12:30
②14:00~16:00

場所 / 札幌エルプラザ4階 料理実習室

定員 / ①未就学児とその父親10組20名様
②小学生20名様

※応募締切:8月8日(金) 必着※応募方法:実施期間中(レシート有効期間中)、コープさっぽろ内で対象商品どちらか1本以上のお買い上げレシートを店舗備え付けの応募がき、または郵便はがきに添付し、必要事項を記入して所定の郵便料金の切手を貼って、下記までご郵送ください。

- ①お父さんと一緒に麦からつくる麦茶をつくって、自然素材だけでつくるおいしいごはんをつくっちゃおう!
- ②小学生は自由研究にもおすすめ!スポーツドリンクの成分を調べてのみもの博士になっちゃおう!グリーンダカラをつかった簡単おやつもつります。

お申込み・お問合せ / 〒063-8501 北海道札幌市西区発寒11条5丁目10-1コープさっぽろ本部2F 合同会社のごたべ「サントリーフーズ 食育キャンペーン」事務局
TEL 011-671-9300 ※月~金10:00~17:00(土日祝を除く)

募集中

あした コープ未来の森づくり基金 2015年度助成先募集中



日程 / 8月1日(金)~9月30日(火)まで

募集要項と申請書はホームページ(「モリイク」で検索)からダウンロードしてお申込みください。

| 区分 | 助成内容 | 募集件数 | 助成額 |
|-------|--|--------|-------------------|
| ①小額助成 | 北海道内で森づくりや木づかいの活動に取り組む団体の運営費を支援します。 | 15団体程度 | 1団体10万円 |
| ②高額助成 | 北海道内で森づくりや木づかいの活動を行う団体の活動案件に対して費用を支援します。 | 2団体程度 | 1団体1案件 上限100万円 |

コープさっぽろでお買い物の際に、レジ袋の辞退をされるたびに0.5円ずつ、コープ未来の森づくり基金に積み立てられています。基金では森づくりや木づかいの団体を支援するため助成を行っており、たぐいまるく2015年度助成先を募集しています。

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ基金事務局
TEL 011-671-5651
※月~金10:00~17:00

ご協力のお願ひ

書損じハガキ回収キャンペーン

おうちで社会貢献!「だれかのために」プロジェクト



日程 / 8月1日(金)~10月31日(金)

対象 / 「書損じハガキ」「切手」
「商品券」「カード」「貴金属」など

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

組合員さんが家庭で参加できる社会貢献として、書損じハガキ等の回収活動に取り組んでいます。回収後は換金し、北海道の未来(あした)の森を育てる「コープ未来の森づくり基金」、北海道の親子に笑顔を贈る「コープ子育て支援基金」、地域にひろがる支え合いを応援する「コープさっぽろ社会福祉基金」の3つの社会貢献活動に活用します。

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ基金事務局
TEL 011-671-5651
※月~金10:00~17:00

組合員さんの声

レジ担当の鈴木さんは毎回会計が終わると、必ずひと声かけてくださいます。雨の日は足元に気を付けてお帰りください。天気の日には気を付けて下さいね等々。毎回心がなごみます、心が弾みます。

参加者募集

コープさっぽろ・森永グループ共同企画

キョロちゃんと遊ぼう!! くだもの狩りツアー



日程 / **9月13日(土)**

※スケジュール詳細は当選案内をご確認ください

参加費 / 無料

※集合場所までの交通費は各自ご負担いただきます

定員 / 抽選で全道合計75組300名様

(1組4名様まで)ご招待

※応募締切:8月19日(火)当日消印有効

家族や仲間たちと一緒に、実りの秋を思いっきり楽しもう!果樹園ではかわいいキョロちゃんがお出迎え!ジギスカン(または焼肉)の昼食も楽しみですね!森永製菓・森永乳業の商品500円(税込)以上のバーコードを専用応募用紙または郵便はがきに貼ってご応募ください。詳しくは専用応募用紙をご覧ください。

お申込み / 〒060-8660 札幌中央郵便局 私書箱165号「キョロちゃんと遊ぼう!!くだもの狩りツアー」キャンペーン係
お問合せ / 森永製菓(株)北海道統括支店 TEL 011-881-7111
※月～金9:00～17:30(土日祝を除く)

担当者から

ご当たり前のことをして、お褒めをいただき驚きと感謝の気持ちでいっぱいです。これからもお買物に来られる組合員さんに気配りと感謝の気持ちで接していきたいと思えます。ありがとうございました。

参加者募集

コープさっぽろ農業賞

～農・漁業のある風景写真コンテスト～



期間 / **8月31日まで** ※当日消印有効

【部門A 1枚写真の部】●カラープリント2L判(12.7cm×17.8cm)以上 ●タイトル、撮影意図、撮影場所、被写体など、撮影した方の想いがわかる説明をつけてください。【部門B 4枚組写真の部】●4枚組プリントにてご応募ください。●スマートフォン、携帯電話で撮影した写真に限りません。●サイズの規定はありません。●撮影時期、撮影場所、被写体が同じである必要はありません。●タイトル、4枚に込めた物語をつけてご応募ください。

作品(写真)に、住所・氏名・年齢・電話番号・職業(学年)・Eメールアドレスを記入したものを添付して、事務局宛にご郵送ください。※詳しくは、「コープさっぽろ農業賞」(食べる・たいせつ北海道)のHPをご覧ください。

北海道の食や農・漁業者との交流、おいしい感動を写真にしてご応募ください。たくさんのお応募をお待ちしています!!部門Aは、写真の町東川町賞(賞状・副賞10万円)や奨励賞(賞状・副賞2万円)、部門Bはコープさっぽろ賞(賞状・副賞5万円)や奨励賞(賞状・副賞2万円)が選ばれます。

お申込み・お問合せ / 〒060-0001 札幌市中央区北1条西15丁目大通ハイム512「コープさっぽろ農業賞」事務局
TEL 011-215-8871(担当:鈴木) FAX 011-215-8872
※月～金10:00～17:00(土日祝を除く)

参加者募集

アウリンコ 1日体験入園 子育てひろば

保育士さん、栄養士さんと一緒に オムライスをつくろう!



日時 / **8月21日(木) 10:00～13:00**

場所 / コープさっぽろ保育園アウリンコ

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

参加費 / 親子1組1,500円

定員 / 親子6組

※定員になり次第締切とさせていただきます。

コープさっぽろ保育園アウリンコで1日体験入園してみませんか?自然体験やお買物をして、一緒にオムライスをつくります。当日は「かえるのオムライス」の著者で、絵本作家のマツカズさんによる読み聞かせも行います。詳しくはP52をご確認ください。

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ保育園アウリンコ
TEL 011-671-9300
Eメール aurinko.nokotabe@gmail.com
※月～金10:00～17:00(土日祝を除く)



パセオらおい店
鈴木さん

参加者募集

コープさっぽろ・エスピー食品共同企画

コープさっぽろ・S&B杯
第30回ちびっ子健康マラソン大会



写真提供:オールスポーツコミュニティ <http://allsports.jp/>

日時 / 10月12日(日) ※小雨決行

場所 / 真駒内セキスイハイムスタジアム

参加費 / 無料 ※公共の交通機関をご利用ください。当日は地下鉄真駒内駅から会場までシャトルバス運行予定。イオン藻岩店さんの駐車場には絶対に駐車しないでください。

定員 / 北海道在住の健康な小学生 男・女 合計2,000名様
※応募締切:9月15日(月・祝)当日消印有効 ※応募者多数の場合は抽選により出場者を決定します。 ※出場者へは9月下旬より「参加者ハンドブック」を郵送します。

今年で30回を迎える「ちびっ子健康マラソン大会」は次代を担う子どもたちが心身ともに元気に育ってほしいとの願いをこめてスタートした小学生のマラソン大会です。自分のペースで無理なく楽しく走りましょう!店頭への応募はがき、または、コープさっぽろホームページからご応募ください。

お申込み・お問合せ / コープさっぽろマーケティング部 供給企画グループ「ちびっ子健康マラソン大会」事務局
TEL 011-671-5637 ※10:00~18:00(土日祝日を除く)
※コープさっぽろHPより応募サイトあり

参加者募集

コープさっぽろ・日清オイリオグループ共同企画

ジュニアサッカースクール



日時 / 9月20日(土) 13:00~16:30

現地集合、現地解散

場所 / 旭川大雪アリーナ(旭川市神楽4条7丁目)

参加費 / 無料

定員 / 小学4~6年生の親子100組200名様

※応募締切:8月31日(日)当日消印有効

城コーチと走ろう! サッカー元日本代表城 彰二さんが、きみのプレイをコーチング! イベント後半は親子で城コーチのトークショーをお楽しみください。参加は郵便はがきにてお申込みください。(内容ならびに応募の詳細は、店頭ポスターまたはコープさっぽろホームページにてご確認ください)

お申込み・お問合せ /
ジュニアサッカースクール事務局
TEL 03-6830-1180
※10:00~17:00(土日祝日を除く)

参加者募集

プロが教える!
若返りの姿勢美人エクササイズ



日時 / 1期 / 9月17日・24日・10月1日

2期 / 11月12日・19日・26日

3期 / 1月14日・21日・28日

いずれの日程も水曜日 11:00~12:00開催

場所 / コープさっぽろ中央文化教室

参加費 / 1期3回コース(3期あり) 3回5,680円

※3期全て受講一括払16,190円 ※資料代600円/各期

定員 / 15名

姿勢改善を目的としたエクササイズ。姿勢を正すと自分を褒めたくなくなります、気になるお腹を引き締め、猫背・肩こりそして腰痛にも効果的です。1期~3期まで、短期受講(3回コースを1回だけ)もOKです。講師:メディフィット整骨院院長 レバンガ北海道トレーナー松井浩二・泉篤宏ほか

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ中央文化教室(札幌市中央区北1条東1丁目 カレスサポロビル3F ※旧明治安田生命札幌北1条東ビル) TEL 011-222-4639
※10:00~17:00(日祝は除く)

組合員さんの声

お腹が大きかった時から、産後の時期、子連れの今いつ来ても手早く、そして親切にしてください、とても助かっています。植田さんのレジが好きで、他のスーパーから生協へ乗りかえたんですよ。

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！

店内のポリ袋の設置を
増やしてください。
レタスやブロッコリーなど
近くにポリ袋がなく、
不便に感じる場合があります。

コープさっぽろの取組

ご不便をお掛け致しまして申し訳ございません。早速、ポリ袋の設置場所を増やしました。ご意見ありがとうございます。



苫小牧地区：パセオ川沿店

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。

お知らせ

平和活動について

コープさっぽろ組合員活動委員会では、7・8月を平和月間として、平和を願う様々なイベントを開催しております。悲惨な戦争被害や核兵器の恐ろしさを記録した「平和のパネル展」は、平和の尊さを今一度考えていただく催しです。8月6日と8月9日のヒロシマ・ナガサキの原爆の日には、現地で開催される追悼式典に、組合員さんの募金をもとに14名の代表者を派遣し、平和の祈りを捧げます。そして、この派遣代表者が被爆地で見えて学んだことを、全道で開催される報告会で発表し、戦争の恐ろしさと平和な社会の大切さを来場された皆様に伝えます。札幌地区では、8月23日北12条店2F会議室にて開催されます。その他の会場・開催時間についても、コープさっぽろのホームページや店頭でのポスター、宅配利用者への折込チラシ等でご案内しますので、多くの組合員さんにご参加くださいますようお願いいたします。



お知らせ

北海道×コープさっぽろ×サッポロビール共同企画 環境貢献キャンペーン 「北海道の森を元気にしよう！」

コープさっぽろ限定缶「麦とホップ ザ・ゴールド 北海道の森に乾杯缶」「ドラフトワン 北海道の森に乾杯缶」を購入いただく1缶につき1円分、キャンペーン対象ワイン「ポリフェノールでおいしさアップ たっぷりサイズの赤ワイン」「有機酸でおいしさアップ たっぷりサイズの白ワイン」を購入いただく1本につき10円分を、北海道内の森林保全活動に役立てます。さらに、売り上げの一部は「コープ未来の森基金」に寄付され、未来(あした)の森を育てる活動にも貢献するキャンペーン商品です。



現在発売中 ※なくなり次第終了

コープさっぽろ店頭販売もしくは、
宅配トドックにてお買い求めください。

お申込み・お問合せ/
詳しくは「コープ森に乾杯」で検索



ちょこっとについて

●季節や旬の食材を活用できて、楽しみにしています。今は様々な技術ができて年中食材に恵まれる一方で季節感が失われていきます。旬の恵みはやっぱりおいしいです。生産者が見えて、感謝していただくようになりました。

(函館市 かめちゃんさん)

ちょこっとトリップについて

●厚田漁港のちょこっとトリップ、参加しました！悪天候は初めてで、かえって記憶に残ってよかったです。その場その場で急にプランを考えてくださったスタッフの方には頭が下がりました。十勝ツアーも絶対行きますよー！

(札幌市 ポーママさん)

生産地で見つけた
おいしいものについて

●このコーナーは、毎回好きでじっくりと読んでいて、実際にちょこつとを片手に持参し訪れることもあります。毎回思うのですが、このコーナーをきめ細かく取材している方々と地元のプロducersの方々、それらを胸をはって提供してくるお店、皆さんから愛情を感じます。

(釧路町 ハッチャンさん)

cho-co-tto VOICE

食彩レシピについて

●ヨーグルトのムース、カリフラワールのパンナコッタ、ブロッコリーのスムージー風カクテル！お家で作ったら、話はずむーなこれ〜?!みんなびっくり！そういうのって、楽しいです！

(札幌市 けいちゃんさん)

読者レシピについて

●ブロッコリーの読者レシピに掲載していただき、ありがとうございます！載りました！トドックが、しかも親子(?)でやってきてくれたので、2歳の息子は大喜びでした。毎晩トドック、他ぬいぐるみにお布団(ハンカチ)をかけてあげてから自分も寝床についています。純白なトドックにシミが付かないよう言い聞かせて遊ばせます！

(白老町 白黒へあーさん)



「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 |
| サカティンクス株式会社 | 〒061-3244 石狩市新港 南3丁目704番地11 TEL 0133-64-1119 |
| 株式会社レパネス | 〒065-0023 札幌市東区 北23条東21丁目1-1 TEL 011-781-7149 |
| 石田製本株式会社 | 〒063-0836 札幌市西区発寒 16条14丁目3番31号 TEL 011-661-5670 |

● 魚の調理教室は、ドキドキ、ハラハラの良い企画だと思えます。現代は魚離れが進んでいるので、ぜひ私も参加してプロに教わりたいと思っています。

(札幌市 ひまわりさん)

● 父と子は、特に男の子は子育てが難しいと聞きます。我が家も男の子3人だったのでなつかしく思い出しました。

(安平町 りんちゃんババさん)

● 親父の背中について語るラブレターについて

● ちよこっと インフォメーションについて

● いつも来てくれるコープのおじさんとコーすけだそつです。

● ステキなイラストが届きました

(帯広市 あつしくん)

■ この他にもたくさんのお便りをいただきました。ありがとうございました！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くださいね！



おたより
待っています

普段の会話からいつも帰りが遅いと伺っていたので、帰宅した時に雪で家に入れないだろうと思い取った行動でした。喜んでいただけて、嬉しく思います。これからも「待っている組合員さん」のために、何ができるかを考え行動していきます。



北見センター
満手さん

| | 日時 | 会場 |
|-----|--------------------------|---|
| 苫小牧 | 8月31日(日) 10:00~15:00 | 苫小牧市民会館 苫小牧市旭町3丁目2-2 |
| 釧路 | 9月20日(土) 10:00~15:00 | 釧路市 観光国際交流センター 釧路市幸町3-3 |
| 札幌 | 9月27日(土) 10:00~16:00 | スポーツ交流施設 つどむ 札幌市東区栄町885-1 |
| 帯広 | 10月12日(日) 10:00~15:00 | 十勝農協連家畜共進会場 アグリアリーナ 河東郡音更町字音更西2線9-1 |
| 函館 | 10月18日(土) 10:00~15:00 | 函館総合卸センター 流通ホール 函館市西桔梗町589-283 |
| 北見 | 10月25日(土) 10:00~15:00 | サンドーム北見・ サンライフ北見 北見市東三輪5丁目1 |
| 旭川 | 11月9日(日) 10:00~15:00 | 旭川地場産業 振興センター 旭川市神楽4条6丁目1-12 |



北海道のおいしい「食」を再発見。
 地元の生産者との交流や、食にかかわる団体、学校、行政などが参加し、
 楽しみながら「食べるたいせつ」を知って・見て・体験できるイベントが盛りだくさん！
 今年も全道7会場にて開催いたします。たくさんの方のご来場をお待ちしています。

詳しい情報はHPで随時更新中! [食べフェス](#) [検索](#)

- ◆主催 / 生活協同組合コープさっぽろ
- ◆後援 / 北海道、農林水産省北海道農政事務所・北海道農業協同組合連合会中央会、ホクレン農業協同組合連合会、北海道漁業協同組合連合会、日本生活協同組合連合会北海道支所

お問合せ **TEL 011-700-5460**
※月～金10:00～17:00(土日祝は除く)

宅配トドック コープの灯油



キャンペーン期間
7/28(日)~8/16(土)

定期
配達

新規登録キャンペーン

※定期配達登録は490ℓホームタンクまたは200ℓ脚付ハーフタンクが対象になります。※一部地域と離島は配達業務をしていませんのでご了承ください。

特典① 新規で定期配達をご登録で

10月から
翌年2月までの間、
1回につき**10ℓ**
サービス!
(10ℓ×5回)
※最低1シーズンのご利用が対象です。

灯油
合計 **50ℓ**
プレゼント!

特典② 定期配達をご利用の方

コープさっぽろ
ポイントが **2倍!!**

※灯油ご利用代金のみポイント2倍対象。※2015年3月20日の時点で定期配達ご登録の方。※ポイントは、1年分(2014年3月21日~2015年3月20日)のご利用金額を合算の上、3月25日にお店のポイントに加算されます。

特典③ 10/1(水)~31(金)に給油いただくと

※新規もしくは継続して定期配達を利用している方が対象です。

10月特別割引 **3円引**
お得なチャンス
通常価格から1ℓあたり

定期配達から電話注文より2円安いので**10月は合計5円**お得!!

特典④ 充実

※新規もしくは継続して定期配達を利用している方が対象です。

3つの安心サポート

- 灯油の盗難保険付
- ホームタンク無料点検
- ホームタンク洗浄10%割引

ご紹介特典

キャンペーン期間内に、ご紹介いただいた方が定期配達に新規登録されると **なんと**

ボックスティッシュ50箱
+ 500トドックポイント

50箱!

くらしにもっと、コープの安心エネルギー

株式会社 **エネコープ**
eneco-op

お問合せ・ご相談は **0120-012-458**

(月~土 8:30~18:30) エネコープはコープさっぽろのエネルギー会社です
<http://www.enecoop.jp/> エネコープ 検索

Web
カタログ **Ecotto**
エコット

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

「より安心なくらし」のご提案

生協組合員と
ご家族の介護保障

コープの

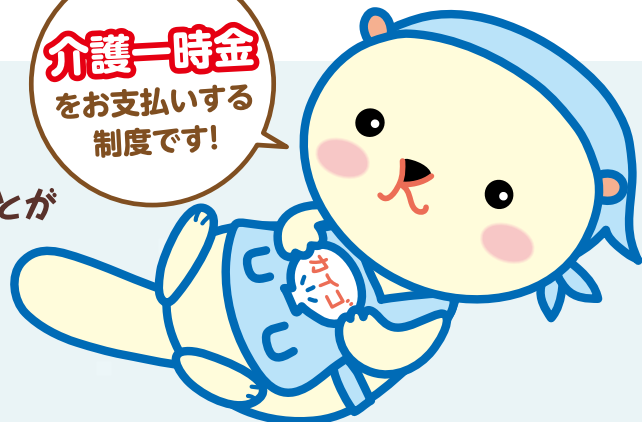
介護
保険

もしも所定の介護状態になった
場合資金面でお役に立ちます。

介護一時金を受け取ることが
できるので安心!

ご自身に、そしてご両親にもどうぞ。

介護一時金
をお支払いする
制度です!



安心設計
満79歳まで
継続加入
できます

お得な
団体契約で
10%割引!

満40歳～満69歳までの方が新規加入の対象です。

(満79歳まで継続可能です)

| 500万円コース | | 介護一時金 支払対象外日数 90日 |
|---------------------------|--------|-------------------------|
| 介護一時金 500万円 | | |
| 傷害死亡保険金 100万円(天災危険補償特約付き) | | |
| 被保険者満年齢 | 月額保険料 | |
| 40~44歳 | 150円 | |
| 45~49歳 | 270円 | |
| 50~54歳 | 480円 | |
| 55~59歳 | 930円 | |
| 60~64歳 | 1,800円 | |
| 65~69歳 | 3,030円 | |

| 700万円コース | | 介護一時金 支払対象外日数 90日 |
|---------------------------|--------|-------------------------|
| 介護一時金 700万円 | | |
| 傷害死亡保険金 100万円(天災危険補償特約付き) | | |
| 被保険者満年齢 | 月額保険料 | |
| 40~44歳 | 180円 | |
| 45~49歳 | 350円 | |
| 50~54歳 | 640円 | |
| 55~59歳 | 1,280円 | |
| 60~64歳 | 2,490円 | |
| 65~69歳 | 4,220円 | |

(医療保険基本特約・傷害保険特約・介護一時金支払特約セット団体総合保険)
※この商品は損害保険であり、共済ではありません。

介護医療保険料控除対象 ※傷害死亡保険金部分を除く。

この保険は、更新型で5歳刻みで保険料が変わります。 ※詳しい内容については、取扱代理店または損保ジャパンまでお問い合わせください

資料請求はまずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)
フリーダイヤル
0120-37-2523

- ◆取扱代理店 / ●生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501 TEL011-671-5585 FAX011-671-5586
- 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
- ◆引受保険会社 / 株式会社損害保険ジャパン 札幌法人営業部 営業第一課
札幌市中央区北1条西6丁目2 TEL011-281-6144 <http://www.sompo-japan.co.jp>

ベストシーズン! 秋の日本をめぐる上質の旅

展望大浴場付アランヴェール京都&琵琶湖ホテルに泊まる

紅葉10景 秋の京都・奈良 いにしえの古都旅情 4日間

出発日 11月25日(火)・30日(日)

■旅行代金/大人お1人様/2~3名1室

128,000円

■チェックポイント

紅葉の真っ盛り。ベストシーズンの関西の中でもとりわけ秋が美しい日本の文化施設をセレクトしました。日本の古都のお寺を千年の歴史に思いを馳せながら散策をお楽しみください。利用ホテルはうれしい大浴場付のアランヴェール京都と琵琶湖を望む温泉リゾートホテルに宿泊。お食事もお京懐石や精進料理など充実の内容です。



京都五山 東福寺

多武峰 談山神社

| | | 食事 |
|---|--|------------------|
| 1 | 新千歳空港(10:30~11:30)→関西又は伊丹空港=永観堂(紅葉で有名な京都有数の古刹)④-(17:30頃)京都市内(泊)夕食は「梅むら」で京料理の夕食 | ☑ ☑ ☑ |
| 2 | ホテル(8:30頃)=銀閣寺(東山文化の神髄を今に伝える)④-哲学の道(疎水沿いの紅葉散策)④=東福寺(京都五山の一つで通天橋は紅葉の名所)④=鉄鉢(てっぱつ)料理の昼食=嵐山・嵯峨野(竹林と紅葉の名刹を散策)④=(17:00頃)京都市内(泊) | 欄 欄 欄 欄 |
| 3 | ホテル(8:00頃)=多武峰・談山(どうのみね・たんざん)神社(世界最古の木造十三重等)④=東大寺(大仏殿は世界最大の木造建築物)④=奈良公園④=浄瑠璃寺(静かな山里の紅葉は見事)④=宇治・平等院鳳凰堂(極楽浄土を語る平安時代の傑作)④=(18:00頃)大津温泉(泊) | 欄 欄 欄 |
| 4 | ホテル(8:30頃)=全輪寺④=関西空港又は中部空港→新千歳空港(16:00~21:00) | 欄 欄 |



- 募集人員20名
- 最少催行人員10名
- 食事(朝3・昼3・夕2)
- 添乗員同行

料亭「梅むら」で食す、伝統的京料理

行程内「食」は下車観光、は下車入場観光となります。※交通諸事情によりコース・日程・時間(到着時間)が変更となる場合がございます。

■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)

☞ コープトラベル

新千歳+シンガポール

アジア最大級客船138,000トン 豪華客船マリナー・オブ・ザ・シーズで航く

クルーズの旅

7日間
8日間

シンガポール・マレーシア/ベナン島・ランカウイ島・タイ/ブーケット島
クアラランプール

新千歳発着

食事・観光付

新千歳より添乗員同行

シンガポールホテル1泊

■旅行代金/大人お1人様/2名様1室/内側キャビン利用

7日間 11月16日・23日、12月10日、2015年1月7日 **早割60** 153,000円~171,000円
適用料金

8日間 11月30日、2015年1月2日、2月26日 **早割60** 163,000円~192,000円
適用料金

魅力のアジアを 豪華にめぐる



■出発日/旅行代金(大人お一人様・2名1室利用) 単位:円

| | 出発日 | 内側(窓なし) | 海側(窓付) | 海側バルコニー | ジュニアスイート |
|-----|-------------|----------|----------|----------|-----------|
| 7日間 | 11/16、11/23 | 159,000 | 175,000 | 189,000 | 248,000 |
| | 12/10 | 165,000 | 181,000 | 195,000 | 252,000 |
| | 2015.1/7 | 177,000 | 197,000 | 212,000 | 258,000 |
| | トリプル割引/1人 | (△5,000) | (△7,000) | (△8,000) | (△15,000) |
| 8日間 | 11/30 | 169,000 | 197,000 | 204,000 | 266,000 |
| | 2015.1/2 | 198,000 | 226,000 | 233,000 | 294,000 |
| | 2015.2/26 | 179,000 | 195,000 | 216,000 | 288,000 |
| | トリプル割引/1人 | (△6,000) | (△8,000) | (△9,000) | (△17,000) |



シンガポール

ブーケット



レストラン / 船内

ラスベガスショー / 船内

■ 早割60 ご出発の60日前迄にお申込、全額ご入金

頂くと、ご旅行代金から、6,000円をお引当。

■ 燃油サーチャージは26,000円(6/1現在)海外・国内空港/港湾諸税は別途必要です。※4名1室料金、1名1室料金はお問合せください。

旅行にもポイントが付きます!

コープトラベル取扱の全旅行商品に(他社主催/JTB、JTB北海道、日航他、宿泊含む)お買物ポイントが付きます。

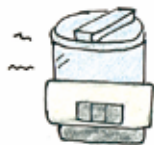
●全道15店舗に開設の、お客様窓口「くらしのひろば」もご利用ください。

コープさっぽろ -CO-OP

ジェノベーゼソース

① フードプロセッサーに、

- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 松の実 | にんにく | バジルの葉 | 粉チーズ | オリーブ油 | 塩 | こしょう |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 30g | 1かけ | 正味30g | 20g | 1/4カップ | 小さじ 2/3~1 | 少々 |



すべての材料を入れ、なめらかなペースト状になるまで攪拌する。
(この分量で約4人分のパスタが作れます)

②

清潔なびんに入れ、
表面にオリーブ油を
かけて保存する。

オリーブ
オイル



おいしい使い方

茹でたてのパスタに
適量を和える。

鶏肉や魚のソテーにかけたり
茹でたじゃがいもに分けても
おいしい!

代用できます!

松の実 → くるみ かしゅーなッツ

バジル → ほうろく 青じそ

こぐれあいの
“ちょこっと”
保存食
17
000の山

イラスト/こぐれあいこ 写真/山本雅世 デザイン/こぐれけいすけ

今回は、家庭菜園で
山ほどとれる野菜の
上手な保存方法です。
自分で作ったバジルで作る
ジェノベーゼパスタは格別です。
ドライパセリはちょっとだけ
色どりに使いたい時に
とっても便利!
ドライパセリは干すことでうまみと甘みが
凝縮されます。干すことでうまみと甘みが
そのまま冷凍保存するより場所もとりません。
最後まで楽しんでみましょう。



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。
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」

ドライトマト

① ミノトマト

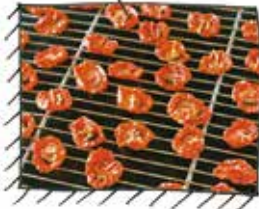


縦半分にとって
塩をふり、
しばらくおいてから
よく水気をふく。



②

天板に網をしいて(オーブンペーパーでもよい)、切り口を上にしてミノトマトをのせ、120℃のオーブンで約2時間加熱する。乾燥したらできあがり。



最後は焦げやすいので注意!

③

そのままポリ袋などに入れて、又はびんに入れオリーブ油に漬けて保存する。

おいしい使い方

そのままおつまみ、おやつとして。
オリーブ油に漬けたものを
パスタやピザ、パンの具に。
煮込みやスープに。
刻んでごはん混ぜてピラフに。

そのままの状態でも約2週間、
オリーブ油に漬けておけば約1ヶ月、
冷凍すれば約1年もちます!

ドライパセリ

① パセリ



よく洗い
しっかり
水気をふき、



葉をちぎりとる。

②

耐熱皿にペーパータオルをしいて
重ならないように並べる。



ラップをかけずに
電子レンジ(600W)で
約2分半、カリカリになるまで
加熱する。足りなければ
30秒ずつ追加する。

③

手でもみほくしバラバラにし、
清潔なびんに入れて保存する。
(乾燥剤を入れるとよい)



冷凍庫で約2週間、
冷凍なら半年もちます。

冷凍庫で半年もちます。



コーすけと一緒に！ スマイルフォト犬募集！

生協職員のコーすけは、CO・OP共済を広める為に、全道の共済コーナーやイベントに出動中！コーすけを見つけたら、お子様や家族みんなと一緒に写真を撮って共済推進室までお送りください！あなたの写真が「ちょこっと」共済ページに載っちゃうかも？！採用された方にはコーすけグッズをプレゼント！とおきのスマイルフォト、お待ちしております！

- ①住所 ②氏名(ふりがな) ③ペンネーム
- ④年齢を明記の上、メールもしくは郵送にて、下記までご応募ください。

郵送

〒063-0831
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
「コーすけと一緒に！写真コーナー」係

メール

csap8126@todock.jp

募集締切

9月16日(火)

※お送りいただいた作品のご返却はできませんので予めご了承ください。また、ご応募いただく個人情報に関しては、プレゼント抽選および発送にのみ使用するものとし、その他の目的には使用いたしません。



詳しくは、
お店やトドックの
担当者に相談して
ほしいのだ〜！

うちの子、とっても
おてんばなんです。
夏休みにキヤンフで
はしゃいで、ケガをしたり、
花火をしていてやけどしたり、
心配なことがいっぱい！
子どもに良い保障
ってあるかな？

詳しくは、
CO・OP共済
で検索！



困ってます！に応えます。

CO・OP共済は、くらしの中で困ったことが起きたときに、
みんなでささえあい、たすけあつことを目的としています。
コーすけと森の動物たちと一緒に、
くらしの困った！を解決していきましょう！

CO・OP共済について
相談したい時は

お店で！

宅配で！

お電話で！

コープさっぽろ共済推進室
TEL 011・668・2432 FAX 011・669・8351
受付時間 / 10:00~18:00(日曜休業)

おしえてください

ちょこっとは、
皆さまの声をもとに編集しています。

- Q1. 今回の「ちょこっと」は、
あなたにとって100点満点中、
何点でしたか？
- Q2. 面白かった記事はどれですか？
その理由も教えてください
※もくじ「P3」からタイトル名をお書きください
- Q3. 面白くなかった記事はどれですか？
その理由も教えてください
※もくじ「P3」からタイトル名をお書きください
- Q4. おすすめの
「鹿肉を使ったレシピ」or
「ワインを使ったレシピ」
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
「8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: 8月20日(水)必着

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

今月のプレゼント

A. JAむむより 「冷凍枝豆セット」1セット4パック入り

今月の<作る人>で紹介した芽
室町産の冷凍枝豆(枝豆300g、
湯上がり娘300g各2パック)を
セットでお届けします<善割入り
・専用発泡箱にて発送>。



.....5名様

※写真はイメージです

B. 表紙の食器

真っ白な肌と曲線が美しい
札幌市・陶芸工房倫土の
菊地綱枝さん作の磁器「台
鉢」と、非売品のオブジェ2
個をセットでプレゼント。



.....1名様

C. 読者レシピの食器



読者レシピ内「枝豆とベーコンの
キッシュ」で使用したキッシュ型
(99cm×247cm)。使いやすい長
方形なので切り分けも簡単です。
.....1名様

※発表は発送をもって替えさせていただきます。

編集後記

道北に越して半年。ここにしかない、その土地ならではの名産や特産がたくさんあることに改めて気づきます。今は旬に関係なく、いたるところに食材が豊富に並び、それはとても幸せなことですが、「今ここで」収穫したもののをいただく。これもまた貴重で格別なことですね。(と)

第29号
2014年8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。

間伐で未来につながるの森
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。



Art(1)-080050



ごはんとおかずindex

枝豆

| | |
|---------------------|-----|
| 枝豆とカニの炒飯 | 04 |
| 枝豆とチーズのマーヨーハニー | 22 |
| 枝豆の冷製ポタージュ | 24 |
| 3種の枝豆の即席漬け | 26 |
| 枝豆のイタリアンサラダ | 28 |
| 枝豆とパイナップルのサラダごはん | 29 |
| 枝豆ディップ | 30 |
| 枝豆の蒸しパン | 32 |
| 枝豆コロッケ | 33 |
| 枝豆ガーリック | 33 |
| 枝豆と長いもの天ぷら | 34 |
| 枝豆とベーコンのキッシュ | 34 |
| 枝豆のアイスクリーム | 35 |
| 枝豆のパウンドケーキ | 36 |
| 枝豆のかき揚げ | 41 |
| 枝豆とカマンベールチーズのワンタン揚げ | 43 |
| 枝豆と豚ひき肉のサルシッチャ | 裏表紙 |

お肉

| | |
|------------|----|
| レバニラ炒め | 31 |
| さっぱり豚おろしぼん | 45 |
| チキン南蛮 | 57 |

野菜

| | |
|----------|----|
| ラトウイユ | 40 |
| ねぎの甘辛肉巻き | 44 |
| ドライパセリ | 71 |
| ドライトマト | 71 |

ごはん

| | |
|----------------|----|
| 五目おこわ | 37 |
| ホクトのきのことなすのカレー | 39 |
| 豆乳と豆のカレー | 39 |
| 梅としょうが入り五穀ごはん | 41 |
| 鮭のトマトスープごはん | 44 |

その他

| | |
|----------------|----|
| ごま油が決め手の冷やし中華 | 04 |
| トマトのピリ辛やっこ | 35 |
| いかなポリタン | 40 |
| 鮭のポテトサラダ | 45 |
| 道産子バーグ | 45 |
| ほうれん草とコーンの蒸しパン | 53 |
| ジェノベーゼソース | 70 |



**氷結ストロングシリーズに
青リンゴが登場!**

青リンゴの氷結®ストレート果汁を使用し、みずみずしいすっきりとした甘みと爽やかな香りが楽しめる氷結®ストロング。期間限定です。

キリンビールマーケティング(株)

キリン 氷結®ストロング
グリーンアップル(期間限定)
350ml、500ml

発売中



爽からソーダフロート味登場!

「シャキッと爽やか」な爽から、気温の高い真夏にピッタリなソーダフロート味を発売します!

(株)ロッテアイス
爽ソーダフロート味

発売中



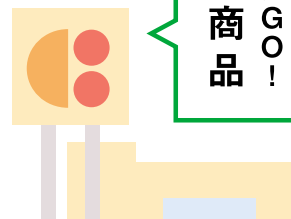
強さ引き出す乳酸菌!

新しい可能性を秘めたEPS(多糖体)をつくり出す1073R-1乳酸菌が入ったヨーグルトです。

(株)明治
明治ヨーグルトR-1
ドリンクタイプ低糖・低カロリー、
明治ヨーグルトR-1低脂肪

発売中

コープのお店にGO!
今月の新商品



5が100%のやまがた 2014
北海道産食品100%のこだわり

8月10日(日)は
にしの店にこごう!

9:00~
開始!

巨大鍋でゆでたとうきびの試食・販売

キャンペーンカーでコロッケやカレーも販売



詳しくは店舗にお問合せください

コープのなるほど商品(PB)

北海道産の新鮮な牛乳を使用。



乳脂肪分が高い生乳のため(3.8%以上)、濃厚なベシャメルソースを味わっていただけます。

サンマルコ食品(株)
北海道産の生乳で作った濃厚な味わいエビグラタン
1個入り 130g

8月1日発売

北海道産のとうもろこしを使用しました。



北海道津別町の酪農家から毎日新鮮な生乳を仕入れて、北海道の工場で製造しています。

サンマルコ食品(株)
北海道産の生乳で作ったクリーミーなコーングラタン
1個入り 130g

8月1日発売



夏限定!ほろよい冷やしあんず新発売!

ほろよいならではのやさしい飲み心地に、冷やしあんずの心地良い甘酸っぱさが楽しめる、この時期だけの限定チューハイです。夏にぴったりの味わいをお楽しみください。

サントリー酒類(株) / サントリーピア&スピリッツ(株)

ほろよい冷やしあんず
350ml、500ml

8月5日発売

「ビストロ ポワル」シェフ 早貸大吾さん直伝
新ジャンル「麦とホップ The gold」に合う簡単おつまみ

枝豆と豚ひき肉のサルシッチャ(肉団子)

★作り方(2人分)



① 塩を入れた熱湯で枝豆50gを茹で、さやから外す(薄皮もむく)。



② 枝豆、豚ひき肉250g、塩3g、んにくすりおろし3g、黒こしょう・ナツメグ・ポッカレモン各少々をポウルに入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。



③ フライパンに油をたっぷり引き、②を一口大の団子状に丸めて入れ、弱火で中まで火が通ったら完成。

「麦とホップ The gold」はしっかりとした苦味とコクがありながら、キレがよく、スッキリしていますね。お供には「枝豆と豚肉のサルシッチャ」をどうぞ。サルシッチャは本来、腸詰め料理ですが、これは超簡単バージョン。枝豆は食感が大事なので手に入れば生の枝豆がおすすめです。ごはんのおかずやお弁当にもぴったりですよ。



★早貸大吾さんのお店の紹介はP36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。