

北海道のおいしいを育てよう。

# Cho-co-tto

ちょこっと

毎日1個、  
りんごのチカラ。

10月号  
2014 [vol.31]

無料  
毎月1日発行  
ご自由にお持ち  
ください

発行  コープさっぽろ -CO<sub>2</sub>OP<sup>®</sup>

ONLY  
北海道!

★ 乾杯をもっとおいしく。  
SAPPORO

どちらも、  
北海道にしかない  
うまさです。



13年連続  
売り上げUP※!

サッポロクラシック

※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)

摘みたて  
生ホップ使用

サッポロクラシック

'14 富良野VINTAGE



10月21日(火)より限定発売

うまいビールは、ここにある。



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。のんだあとはリサイクル。

サッポロビール株式会社  
www.sapporobeer.jp



ふるまのれに、何ができたろう?  
北海道は  
サッポロビール

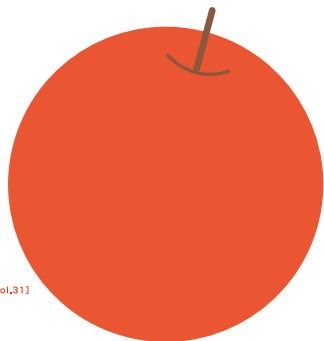


## 今月の食材

# りんご



9月、中旬から11月上旬にかけて収穫期を迎える、「りんご」。特集で紹介の余市をはじめ、札幌、仁木、牡警、増毛など各地で様々な品種が栽培されています。りんごは「存じの通りおいしくて健康や美容にも良い」とされる、栄養価の高い果実。アイデアレシピを参考に「りんごライフ」を楽しんでください。



05	表紙の器	49	12カ月のくらしレシピ
06	〈作る人〉生産者インタビュー 余市町産りんご	50	暮らしの養生つくり帖
12	生産地で見つけたおいしいもの	52	コープさっぽろ子育てひろばへ潜入
16	りんごあれこれ豆知識	55	おいしい食育
20	ふしぎつつい!	58	給食の時間です。
22	さほんのき	61	旬のお魚図鑑
26	シエフの隠し技	62	ちよこっとインフォメーション
28	食彩レシピ	65	One for all, All for one.
33	ホイリゲ北海道	66	Cho-co-tto VOICE
34	酒は人なり	70	ちよこっとと保存食
35	12カ月のハレの日	73	アンケート
42	わが家のいちおしレシピ!	74	ごはんとおかずインデックス
46	天使大学1週間使い切りレシピ!	75	今月の新商品

## 今月の表紙 撮影協力店

### 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 (LO23:00)
- 定休日 日曜

### ベイクドアップル

- ①丸ごとのりんごをサッと水洗いし、芯を練り抜く(貫通させず底を残す)。
- ②練り抜いた部分に砂糖を入れ、ふたをする要領でバターをひとかけのせる。
- ③160℃のオーブンで40分間焼いて完成。粉砂糖、バニラアイスなど好みの品を添えれば、おもてなしの一皿に。



## 「ちよこっと編集部」のFacebookページを開設しました!

ちよこっとでは、誌面の都合で掲載されなかった写真や、紹介しきれなかったネタなどがたくさんあります。そんな日の目を見なかった写真やネタをフェイスブックで配信しております。ぜひ、「ちよこっと編集部」で検索して「いいね!」をポチッとしてください。

Cho-co-tto 10月号 2014(Vol.31)  
ちよこっと



# ごま油でもっとおいしく

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



Food Producer  
Noriyasu Aoyama

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

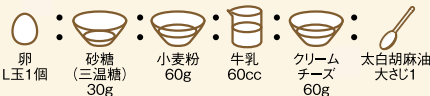
## マルホン太白胡麻油で…りんごのパンケーキ



材料(2人分)

りんご1個(皮ごといちょう切り)、砂糖(三温糖) 30g  
太白胡麻油(焼き用)適宜、バター(型に塗る用)適宜、  
生クリーム、砂糖適宜

生地



作り方

- ①りんご煮を作る。切ったりんごに砂糖をふりかけ5分置き、フライパンに入れふたをして強火で2分加熱し、ふたを取って弱火でりんごに竹串が通るくらいまで煮る。
- ②生地を作る。常温でやわらかくしたクリームチーズに卵、砂糖を混ぜ、ふるった小麦粉、牛乳、太白胡麻油の順に混ぜる。
- ③内側にバターを塗った丸型を、太白胡麻油を薄く引いたフライパンにのせ、中に生地をうすく伸ばす。①のりんご煮を少量のせ、生地を流す。これを2〜3回繰り返す。(好みで、りんご煮を一部飾り用に残す)
- ④焼面が固まってきたら、大さじ2の水(分量外)を入れてふたをし、5分ほど蒸し焼きにする。水気がなくなったら型ごと裏返しにし、生地を底面に軽く押し込み、もう片面を2分ほど焼く。
- ⑤焼けたら型から外して盛り付け、好みで砂糖を加えて泡立てた生クリーム、りんご煮などを飾り完成。

ワンポイント!

太白胡麻油を生地に混ぜることで、しっとりした焼き上がりになります。



丸型は、牛乳パックを使うと便利です。側面の長方形の部分を取り取り、2枚つなげて輪にし、端をホチキスで止めます。

## マルホン太香胡麻油 濃口で…じゃがいものきんぴら



材料(2人分)

じゃがいも(メークイン、Mサイズ)2個  
(皮ごと1cm角の拍子切り)、  
にんじん1/2本(皮ごと1cm角の拍子切り)、  
豚肉(切り落とし)100g(食べやすい大きさに切る)、  
鷹の爪適宜、  
白いうりごま適宜

調味料



作り方

- ①豚肉と太香胡麻油 濃口をフライパンに入れて火にかけ、強火で炒める。色が変わったら、にんじん、じゃがいもを入れて炒める。
- ②じゃがいもの表面が透き通ったら、酒、みりん、砂糖を入れ、じゃがいもに竹串がスッと通るまで炒める。
- ③②の汁気がなくなったらしょうゆを入れ、最後に鷹の爪、白いうりごまをかきまわして完成。

ワンポイント!

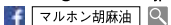
①で全体に油を回しながらしっかり火を通すことで、野菜が中までやわらかくなります。

# 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圧搾製法で仕上げたマルホン胡麻油を、全国の食卓にお届けしています。



太白胡麻油

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



太香胡麻油 濃口

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



## 今月の 表紙の器

“ちょこっと”の表紙を飾る、  
北海道生まれの器。  
作り手の顔が見える器で、  
食卓から心を豊かに。

作り手

（共和町）  
陶芸と手作り雑貨 nagomizu  
みずと  
水戸 美鈴さん  
みすず

2004年から陶芸教室に通い、札幌の陶芸家・橋本忍氏（STUDIO TENSTONE 代表）に師事した後、2009年に独立。札幌から故郷の共和町へと活動の場を移し、実家の敷地に工房と2012年にギャラリーをオープン。

プレゼント



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

女ゴコロをくすくすする  
独特のアンティークな風合い

ボタンや水玉、本物のレースを型押ししたキュートなモチーフ。そして長い時を経てきたようなアンティーク調のトーン。器に少しお洒落をさせたような水戸さんの作品には、女性らしいセンスと感性が光ります。

「陶芸に出会う前は会社勤めをしていたのですが、体を壊してしまっただけで、自宅ですることになった頃、前から興味があった陶芸を習おうと思ったんです」。

もともとキャンドルやフェルト小物作りが得意だった水戸さん。塊だった粘土が自分の手で器へ

と変わっていく形になる瞬間の楽しさに魅せられ、習い始めて1カ月で「陶芸家になろう！」と決意。師匠の橋本忍さんからは、実践を通して陶芸を仕事にする志を学び、濃い茶色をベースに大人の可愛さを表現する現在の作風に辿り着きました。

「今年で陶芸を始めて10年。積み上げてきた作風や定番は守りつつ、自分が楽しんで作ること」を大事に、造形やオブジェなど今までできなかった作品にも挑戦したいと思っています」。

上／作品の中でも特に多彩なのがマグカップ、カップ&ソーサー、コーヒードリッパー、ポットなどの茶器。「体を壊していた時期、お気に入りの器で紅茶を飲むと心が豊かになり、癒やしの時間になっていました。私の器を手にしてくれる方が、少しでも同じように感じてくれたら嬉しいです」と水戸さん

下／作品は甘過ぎないシックなこげ茶がベース。ステッチ風のおしらいが可愛いボタンのマグカップ（2,700円）など“ボタンシリーズ”と“水玉シリーズ”が代表的。使いこんだような質感は、釉薬をかけた後に行う独自の工程によるもので、その全てが手作業。仕上げにかける手間が、心を和ませる器の魅力になっています

●陶芸と手作り雑貨 nagomizu

共和町発足43-2 TEL080-5595-8703 ※ギャラリーにて作品の購入可（予約制のため、事前に電話連絡を）





第一回特別賞受賞

発祥の地で守られ、進化するおいしさ



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・JAよいち

# 余市町産りんご







さくらんぼやぶどう、なし、ブルーベリーなど多彩なフルーツが作られている北海道最大の果樹栽培地・余市町。りんごの生産量は青森県が全国一位ですが、日本のりんご栽培をスタートさせたのは、ここ余市町です。明治12年（1879年）、日本で初めて余市町にてりんごが実り、希少な逸品として翌年札幌で行われた農業博覧会でも、余市のりんごは大好評を博します。

そこから大正、昭和と生産者数も栽培の品種も拡大し、余市は「りんごの町」として全国にその名を定着させてきました。日本初りんごが誕生してから135年。発祥の地のりんごはどのように守られ、どのように変わってきたのでしょうか？ 代々の畑を受け継ぎ、味にこだわりを持って余市でりんごを作り続けている、生産者たちの取り組みにスポットを当てます。

はしごに登り、高い位置にある果実も一つずつ丁寧に手でもぎ取るりんごの収穫。重労働の上、生産者の高齢化もあり生産量は減少傾向に



収穫したりんごを木の下で選果していく「山選（やません）」と呼ばれる作業。秀品、優品、良品、加工に選別され、もぎたての新鮮な状態ですぐに出荷される

8月上旬の“ひめかみ”の木。栽培の鍵を握るのは、冬に行う枝の剪定。品種ごとに実のなり方などを考え、適切に枝をはらうのは技と経験の賜物だ

## 生産者自らの声により 始まった安心への取り組み

りんごは木の健康が保たれていけば、50年以上おいしい果実を収穫することができるそう。裏を返せば、病気や害虫に侵されるなど木の状態が悪くなってしまうと、復活させるのは困難で、一本発生すると他の木にも影響を及ぼします。そうした防除の面から、果樹栽培は農薬や化学肥料の削減が難しいとされていますが、余市町では全道に先駆けて平成11年（1999年）にりんご生産出荷組合クリーン研究班が「YES! clean」の登録を実現しました。

この登録は農薬の回数、有機肥料の使用、除草剤の制限など安心に配慮した栽培基準に基づき、認定されるものです。「安全でおいしいりんごを食卓に」と町内の生産者が声を上げ、自主的にこの取り組みに着手。以降JAと連携し、発足時10人だった登録者は現在22人に増えています。その姿勢と実績が評価され、平成16年（2004年）には第一回コープさっぽろ農業賞・





「余市は昼夜の寒暖差が大きく、果実がおいしく育つには適した環境。どの品種を作っても、味では本州のものに負けないと思います」と健二さん



果実全体がまんべんなく色付いた“つがる”。生育状況と気温、天気を見ながら成長途中でりんごの玉を優しく回し、全体に光が当たるよう気を配る

特別賞も受賞しています。

おいしさの裏側には  
作る人の「愛」がある

余市町で4代に渡ってりんごを栽培し、YES!clean<sup>®</sup>の認定を受けている一軒、森さんの畑にお邪魔しました。森果樹園の4代目は、森健二さん<sup>けんじ</sup>ももとはトマト栽培を手掛けていましたが、森家の長女・郁恵さん<sup>いけ</sup>と結ばれ、約4000本のりんごの木を管理しています。

9月下旬のりんご畑は早生の“つがる”の収穫が始まったばかり。これから11月上旬にかけて、品種別に次々と収穫の適期を迎えていきます。森果樹園の売れ筋No.1は“ひめかみ”。ひめかみは、数ある中でも郁恵さんの大好きな品種なのだそう。

「ひめかみは皮が薄くて繊細。作りづらい品種ではあるのですが、太陽の光があたると果実中の蜜がキラキラ透けて見えるんです。収穫のひと月ほど前から赤い実をつけるのですが、それがもう可愛くて（笑）。私たちが作りの目も楽しませてくれます」と笑顔で教えてくれました。



森果樹園4代目の森健二さん、郁恵さんと長女・楓(かえで)ちゃん、長男・夏輝(なつき)くん



「りんごは1年かけて育てる果実。冬に枝を剪定し、日があたるように葉を取ったり、栄養が分散しないよう他の実を間引いたり。秋の収穫まで果実にとつて良い状態が保てるよう目を配っています」と健二さん。森さんの畑では、除草剤を使わずにりんごを栽培しています。果樹園には毎年、収穫を心待ちにするリピーターが訪れ、中には「森さんのりんごならアレルギーが出ない」というお客様もいるそう。「りんごは勝手においしくなる。人は手助けをするだけでいい」というのが父の教えです。3代目の言葉を受け継ぎ、若いご夫婦が畑について語る表情は、まさに「りんご愛」に溢

10月初旬頃までのつがるの後、あかね、昂林(こうりん)、ひめかみと続き、11月のふじが最後の収穫となる





上／「娘が急に「りんごが食べたい」と言うので大体、風邪の引き始めだったりして、体調を知るバロメーターにもなっています」と郁恵さん  
 左上／コープさっぽろに出荷されている「YES!clean」認証のりんご  
 左下／りんご100%ジュース「りんごのほっぺ」。果夢里の手作りのやきにくのたし、いずれもP15紹介のエルラプラザで販売

●生産者さんレシピ  
 果夢里オリジナル「りんご入り肉じゃが」

(材料)4人前  
 じゃがいも…中3個 にんじん…小1本 玉ねぎ  
 …中1個 りんご…中2個 塩…少々 牛肉薄  
 切り…200g 水…適量 しょうゆ…大さじ3  
 砂糖…大さじ2 サラダ油…大さじ1

- <作り方>  
 ①皮をむいたじゃがいもを4〜8つ切りにし10分ほど水につけてアクを取る。にんじんは小さめの乱切り、玉ねぎは厚めのくし切り、牛肉は食べやすい大きさに切る。  
 ②りんごは皮をむき、8つ切りにして芯を取り、薄い塩水につけて水をふきとっておく。  
 ③鍋にサラダ油を入れてよく熱し、牛肉、にんじん、玉ねぎを入れて炒める。  
 ④肉に火が通ったら、じゃがいもとりんごを入れて軽く炒め、ひたひたになる程度の水と砂糖を加えて煮込む。  
 ⑤少し水が減ったらしょうゆを加えて煮込み、材料に竹串が無理なく通るようになれば完成。

煮過ぎるとりんごが崩れるのでご注意ください。品種は加熱しても煮崩れが少ない「ふじ」がおすすめ

左上／果夢里代表の砂川農園・砂川よし子さん。やきにくのたし「りんごたっぷりっ娘(こ)」は1瓶500円。すり下ろすところからたしの仕込み、瓶詰めまで全て果夢里の皆さんが手作り

進化しています。  
 を見ている生産者の高い意識によって、発祥の地のりんごは今も  
 べてもらおう農業へ。常に一歩先  
 のは代表の砂川よし子さん。作  
 のは代表の砂川よし子さん。作  
 のは代表の砂川よし子さん。作

女性らしいアイデアで  
 余市りんごの魅力を発信

れていました。

町内の生産者のお母さんたちによるグループ「農と食を楽しむ会果夢里」では、5年前に余市の果実を題材にしたレシピ本を発行。りんごを使ったたしも商品化し、地域のPRを兼ねて試験的に販売などの活動を行っています。「味自慢の果実を多くの人に食べてほしい一心です」と話すのは代表の砂川よし子さん。作

余市町のりんごは10月5週の宅配システムドックと札幌地区の一部の店舗でお求めいただけます。一部取扱いのない場合もございます。ご了承ください。



左からホール担当・齋藤美穂子(さいとうみほこ)さん、ホール責任者・有光 崇(ありみつたかし)さん、専務・落希一郎さん、キッチン担当・伏原直政(ふしはらなおまさ)さん、料理長・泊谷智史(とまりやともふみ)さん、常務・稲沢道子(いなざわみちこ)さん、代表・落 雅美さん

余市市街から車で10分、奥まった丘陵地帯の美しいぶどう畑の中に洗練された建物が立ちます。昨年9月にオープンした

余市の丘に誕生した  
ワイナリー&レストラン



【余市町へのアクセス】

JR札幌駅から余市駅までJR、小樽乗り換えで所要約1時間30分。札幌駅前バスターミナルから余市駅前十字街停まで高速バスで約1時間40分。札幌中心部から余市町まで、車で約1時間15分(札幌自動車道利用)。

余市町が朝ドラの舞台に!

現在放映中のNHK連続テレビ小説「マッサン」。ニッカウキスキー創業者である竹鶴政孝・リタ夫妻をモデルとしたストーリーで、余市町も物語の舞台としてドラマに登場。ニッカウキスキー余市蒸溜所ではふたりの自宅を移築、復元した「旧竹鶴邸」などを、無料で見学することができます。

今月は  
余市町

生産地で見つけた  
おいしいもの



余市といえば様々なフルーツの一大産地! ワイン用ぶどうの栽培も盛んで、その高い品質は海外からも注目されるほど。日本海に面し、甘えびなど新鮮な海の幸も魅力です。

青田が  
訪問しました!







料理はすべてコース仕立てで、季節の地魚、旬果実のソース、余市産りんご酵母で焼き上げる自家製パンなど地物と、フランス産食材とを巧みに組み合わせる(写真は2,500円コースの一例)。完全予約制のディナーは3,500円から予算に合わせて



1. 建物の地下でワインを製造。ステンレスのタンクで発酵後、赤ワインはフランス産の樫の木樽で香りを付ける。ワイン4種の試飲とコース料理がセットの予約制見学プランも(4名以上～、1名5,000円) 2. 全7種を製造し、現在は5種類を販売。おすすめはバッカス(左から2番目)2,500円、ジャーマンカベルネ3,500円(右)。今年、自家畑産のぶどうで初醸造を行い、クリスマスに向けてスパークリングワインも販売される予定 3. 緩やかにカーブした窓は、どの席からもぶどう畑が見える造り。レストランではグラスワイン250円～とワインナリー価格で提供。大人の静かな空間を目指しているため、入場は小学生以上に限定



OcciGabi Winery(オチガビワイナリー)  
 余市町山田町635 TEL0135-48-6163  
 営業/ショップ・カフェ11:00～17:00、  
 レストラン11:00～16:00、  
 ディナーは前日までの予約制で  
 17:00～20:00(LO19:30)  
 休み/無休  
<http://www.occigabi.net/>

こちらはドイツでワイン造りを学び、新潟で一大ワイナリー事業を確立させた落希一郎おちきいちろうさんと奥様・雅美まよみさんの夢が詰まった新ワイナリー。試飲・購入できる直営ショップほか、畑を望むレストランではオチガビワインを主役に据えた、近郊食材使用の余市フレンチが楽しめます。



1.スムージー450円(写真はラズベリー)は、常時6種類と季節のスムージーもあり。もっちりした生地にフレッシュ果実と自家製ソースがマッチする。ブルーベリーなどのクレープは4種各480円 2.自分たちの手で摘みからこそ、素材への愛着もひとしお。栄養豊富な皮や種も食べてほしいと、ジャムやスムージーはあえて果実感を残した仕上がり。今後はドライフルーツのグラノーラやフルーツティーなど新商品も展開予定 3.石川さんを中心に左が北寛子(きたひろこ)さん、右は白木美夏(しらきみか)さん。ユナイテッドファームズに所属する全6名のメンバーが、畑と行き来しながらお店に立っている



#### フルーツプラネット余市

余市町大川町8丁目31  
TEL 0135-48-5500  
営業 / 10:00~18:00  
休み / 火曜  
<http://fruitsplanet.jp/>

「生食だけではなく、ジャムやスイーツに加工することで果物の新たな魅力や可能性が広がれば。おいしい余市の果物を多くの人に知って食べてほしいですね」と店長の石川佳隆いしかわよしなかさん。10月以降はりんごのほかプルーンや洋なしなども、スムージーやタルトとして登場予定。余市の実りの秋が堪能できそうです。

新規就農したメンバーが果物の新たな魅力を発信！

今年7月、国道5号線沿いに誕生したショップ。お店で働いているスタッフは皆さん、余市町に新規就農したグループ、ユナイテッドファームズのメンバーです。自ら畑で育てたベリーなど自家製果実を中心に、地元の農家の方々とも連携して季節のスムージーやクレープなどテイクアウトメニューを販売。



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

田辺由美先生と行こう!

## 余市ワイナリーツアー

昨年大好評の企画、今年もやります!日本を代表するワイン専門家・田辺由美先生と余市のぶどう畑・日本清酒余市ワイナリーを訪ねます。昼食ももちろんワインつき!お酒も余市のおいしいものも思う存分楽しめる、安心のバスツアーです。



**日時** 2014年10月18日(土)  
札幌全日空ホテル 9:00出発予定

**参加費** おひとり様 7,980円  
(往復バス、ご見学、昼食、保険など込み)

**定員** 40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。

お問  
い合  
わせ

生活協同組合コープさっぽろ旅行事業部  
コープトラベル

**TEL.011-851-7411**

(月~金10時~18時、土10時~15時、日曜定休)



1.左からスタッフの辻優子(つじゆうこ)さん、白銀美香(しろがねみか)さん、森美加子(もりみかこ)さん。8月に新発売されたばかりの「余市りんごゼリーインチョコレート」と「余市ウイスキーゼリーインチョコレート」各648円ほか、オリジナルのりんごラムネ206円も一押し! 2.りんごのほっぺ、余市ワインなど地元色豊かなフレーバーも楽しめるジェラート(シングル300円、ダブル350円)。焼きたてアップルパイ320円は、町内の山本観光果樹園で製造。土日には500個ほどを売り切る人気で、店内に漂うバターの香りがたまらない。確実に入手するには早めの時間が狙い目



エルラブラザ

余市町黒川町5丁目43  
TEL 0135-22-1515  
営業/9:00~18:00  
休み/夏季無休(冬季月曜休の場合有)  
<http://yoichi-cho.com/>

お土産探しはこちらへ  
一番人気は焼きたてパイ  
水産加工品から銘菓、町内産のお酒まで、余市の特産品を取り揃えた駅隣接の観光物産センター。多くの人が目がけて訪れるアップルパイは、果樹園から仕入れた素材をこちらで包んで毎日焼き上げているもの。評判のオリジナルジェラートを手に、ドライブ休憩にもオススメ。

## 北海道で生産されている主な品種

日本で栽培されているりんごはなんと約2,000種類！数ある中から、代表的な品種と特徴をご紹介します。

### ● つがる

青森県りんご試験場で誕生し“ふじ”に次いで多く生産されている。酸味が少なく甘い果汁がたっぷり。

### ● あかね

紅玉とウスターヘアメンという品種の交配種。皮は全体に鮮やかな赤で、やや酸味があり後味さわやか。

### ● レッドゴールド

甘みの強い果肉は硬く締まり、豊かな果汁も魅力。完熟すると日持ちが短いですが蜜入りが多く人気が高い。

### ● ひめかみ

ふじと紅玉の交配種。2001年に北海道向きの品種として奨励品種に認定されており、蜜が多い。

### ● 昂林(こうりん)

ふじの枝変わり品種で、果実が大きくパリッとした食感。その食味の良さに人気の定着に期待が集まる。

### ● ハックナイン

ふじとつがるの交配種で道産子品種第1号。果肉はきめ細かく歯触り抜群。ジュシーな味わいが特徴。

### ● 王林(おうりん)

皮は黄緑色で、熟していくと次第に黄色くなる。果実はやや小ぶりながら、ほど良い甘みで香りも良い。

### ● ふじ

全国で最も生産されている定番の品種。果肉は硬くシャキッと心地良い歯応え。貯蔵性も高い晩成種。

### ● そのほかこんな品種も！

【さんざ】 収穫／9月下旬～10月上旬

【旭】 収穫／10月上旬

【ノースクイーン】 収穫／10月上旬～中旬

【スターキング・デリシャス】 収穫／10月中旬～下旬

【紅将軍(べにしょうぐん)】 収穫／10月中旬～下旬

【ニュージョナゴールド】 収穫／10月下旬

【きたろう】 収穫／10月下旬

【北斗】 収穫／10月下旬～11月上旬

### 食べごろMAP



※天候状況によって変動があります

「1日1個で医者知らず」ということわざがあるほど、りんごは美容や健康に優れた働きを持つとされています。おいしくムダなく、りんごのパワーをいただきましょう。

りんご  
あれこれ  
豆知識





## できるだけ長く保存するコツは？

保存に適した温度は0℃～4℃が理想的です。まだ気温の高い秋は、1個ずつラップに包みビニール袋などに入れて冷蔵庫へ。冬場は光や暖房のあたらない場所で箱に入れてそのまま常温で保存するか、新聞紙などで包んでおけば1カ月ほど保存可能。新聞紙で包むと、りんごが呼吸する際に出す炭酸ガスや水滴を吸着してくれ、おいしさを長く維持できます。なお、生は冷凍に向かないため、すり下ろすか煮てから冷凍。



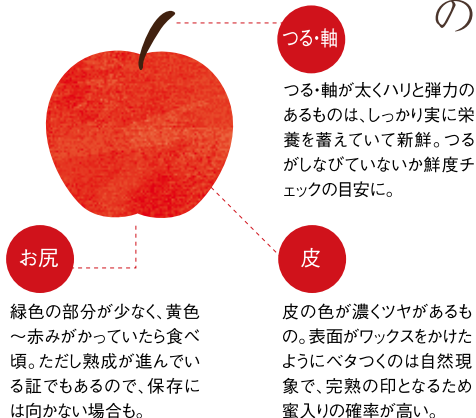
## ぼけたりんごの活用法



時間の経過と共に食感がぼそぼそになる状態を北海道では「ぼける」と言いますが、この表現は特定の地域だけの方言なのだとか。例えばけてしまっても、捨ててしまうのはもったいないもの。りんごに含まれているリンゴ酸には、肉の繊維を分解する働きがあり、鶏肉や豚肉の下味を付ける際にすり下ろしたりんごを加えると柔らかくジューシーに仕上がります。また、加熱すると食感が気にならなくなるので、コンポートやアップルパイに活用するのも手です。

## 見分け方 おいしいりんごの

りんごのおいしさを左右するのは「甘みと酸味のバランス」と「香りの良さ」、そして何とんでも「シャキッとした歯触り」に尽きます。品種によって色や大きさ、形など特徴に違いがありますが、共通の見分けポイントとしては①皮の色が濃い、②お尻の部分がやや黄色い、③持ったときに実が硬く締まり重いもの、が良品です。



## 果物狩りを楽しむ3つの心得

ゴミを置いてこない、  
果実を持ち帰らないなど  
マナーを守って楽しく!

その1

### 靴や服装は畑仕様で

りんごなどははしごに登って収穫する場合もあり、ヒールのある靴やミニスカートはNG。スニーカーや天気が心配な場合は長靴など、歩きやすい靴と多少汚れても良い格好で。



その2

### 持ち物をチェック!

ウェットティッシュやタオル、軍手のほか天候によって帽子&水、カップ、長靴など雨具もあれば万全。収穫時に必要なハサミなど一式は貸し出してもらえるので持参不要。



その3

### できれば事前に予約を

収穫期の週末は混雑する場合も。ほとんどの果樹園は予約ナシで体験できますが、事前に電話で来園日時を伝えておくと安心。その際に果実の状況も聞いておくとスムーズ。



旬のりんごを  
自分の手で  
収穫しよう!

生産者さんのもとを訪れ、畑や木の様子を眺めながら楽しめる収穫体験は、おいしく食を学ぶ絶好の機会!りんごの他にもこの時期は秋のフルーツが満載です!

### ■ 道内の秋の 収穫カレンダー

※天候状況によって  
変動があります

	9月	10月
りんご	[Red bar spanning both months]	
なし	[Green bar spanning both months]	
ぶどう	[Purple bar spanning both months]	
ブルーベリー	[Dark blue bar spanning both months]	

## りんご&秋の味覚の

# 収穫体験が楽しめる果樹園

※果物の種類は10月を中心に収穫可能なものを記載しています。天候などにより、時期が変更する場合がありますのでご了承ください。  
※特に記載のないところは「その場で食べる分」のみの料金です。お持ち帰り分は別料金がかかるので、事前に確認を。



### 余市町

#### ●山本観光果樹園

TEL0135-23-6251 余市町登町1102-5  
料金／食べ放題コース大人1,100円、小学生880円  
(りんご、なし、ぶどう、ブルーが食べ放題)

#### ●中井観光農園

TEL0135-22-2565 余市町登町1383  
料金／時間無制限食べ放題大人870円、  
小学生760円  
(りんご、ぶどう、ブルーが食べ放題)

#### ●庭田フルーツ・ファーム

TEL0135-22-2462 余市町登町1401  
料金／りんご狩り大人700円、子ども400円



### 仁木町

#### ●さくらんぼ山

TEL0135-32-2285 仁木町南町9丁目138  
料金／りんご狩り大人700円、小学生600円、  
3歳以上450円  
(入園者全員にお土産のりんご3個付)

#### ●妹尾観光農園

TEL0135-32-2240 仁木町西町8丁目1  
料金／食べ放題コース大人1,000円、小学生880円、  
4歳以上400円  
(りんご、ぶどう、ブルーなどが食べ放題、～10/20頃まで)

### 札幌市

#### ●佐々木果樹園

TEL011-598-4050 札幌市南区定山溪832  
料金／食べ放題大人1,030円、子ども820円、  
幼児520円  
(りんご、なし、ぶどう、ブルーが1時間食べ放題)

### 増毛町

#### ●秋香園

TEL0164-53-2117 増毛町暑寒沢236  
料金／りんご食べ放題大人350円、子ども300円

#### ●マルゼン佐藤果樹園

TEL0164-53-1559 増毛町暑寒沢256  
料金／食べ放題大人850円、子ども550円  
(ぶどう狩りがメインで、時期が合えばりんご、  
なし、ブルーなども同料金内で味わえる)

### 壮瞥町

#### ●そうべつ くだもの村

TEL0142-66-2333 壮瞥町滝之町  
料金／りんご、ぶどう狩り(園内食べ放題)大人880円、  
小学生680円、3歳以上480円

※壮瞥町には多数の果樹園が点在。  
その他町内の果樹園情報は上記「くだもの村」へ  
お問合せまたはこちらでチェック  
(<http://www.kudamonomura.com/>)



ゴー!  
ゴー!  
ゴー!

# ふしぎっち!



だい19かい  
みならいまじよの  
りんごちゃん  
のまき



りんごちゃんは  
まじよの  
みならい。  
きょうも  
ひろばで  
まほうの  
れんしゅう。

ぶん・はせがわけいすけ え・こぐれけいすけ

ふしぎ!

ねえりんごちゃん  
どんなまほうが  
つかえるの?..

わたしのときは

ときがかけだす

ふしぎなとき。

ももはじゆくし

バナナはくろずむ。

むかしばなしの

たまたまはこみたいに

とけいのはりを

はやおくり。



バナナ





4 1/8にカット



1 流水で十分にこすり洗いし、表面の汚れを取る



5 皮を上にしてりんごをしっかりと支え持ち



2 りんごを1/4にカットする



ベティナイフが便利よ!

6 外側から中心に向かって斜めに浅く切り込みを入れる



3 包丁の刃元の部分で芯を切り取る



芯を取るのは1/8にしてからでもOK

包丁の柄の部分りんごに固定しテコの原理で切り込みを入れるの。ケガに注意して!!

きほんのうさぎりんご

だれにもきけない いまさらきけない

きほんの

きりんご



アップルパイ!  
アップルパイ!

学ぶん/ケイスケ  
だけどアップルパイの  
中のレーズンが苦手



りんごといえば  
うさぎりんご!

学ぶん/ユタカ  
飾り切りを会得して  
娘たちに自慢したい



うっひょ〜!  
りんご、だいすき

学ぶん/ハジメ  
だけどりんごの  
皮むきは苦手

栄養価が高く  
消化もよいりんご  
まるごと食べよう!

ヒデコ(教えてくれる人)  
栄養士、料理教室  
「ぼこたんぼぼ」主宰。  
料理は楽しく、  
おいしくがモットー。





4 刃先を芯の根本にあてたら凹みに沿って横に移動させて軸を取る



コンパスをイメージして!

1 りんごは流水でよく洗い、左手(左利ぎの場合は右手)でしっかりと持って軸のそばに包丁を入れる



包丁は短く持ち、刃元を使う。包丁とりんごは体の真真正面にすること!

5 くるり(反対側も)



2 一定の幅でりんごの形に沿ってむく。包丁を動かすのではなく、りんごを回転させる



包丁の刃の上に親指が常に乗っていること!

6 おもごと!!



上手にできたかな?

3 あと一息!



皮をむこうという気持ち強いと包丁が動いちゃうわ。

動かすのはりんご! 皮の厚さと幅は一定に!!

りんごの皮むき

まるまるくるり

10 包丁を持つ手の親指で皮を軽く押さえて、反対側に引き抜くと「うさぎ」の形になる



7 反対側からも同じように切り込みを入れ、左右の切り込みが中心線上で交わるようにする



11 変色を防ぐため、ボウルに用意した塩水にちゃぽん!(りんご1個分の場合、りんごが浸るぐらいの水に塩小さじ1/3程度)



塩水に漬けることで酸化酵素の働きを抑え変色を防ぐのよ

8 耳の先から付け根に向かって皮をむき



12 うさぎりんごの完成!



9 切り込みの交差部分まで来たら



4 火を止めたらレーズン、はちみつ、シナモンを加えてひと混ぜし、パットに移して冷ます



パイの中身を  
フィリングと  
いいま〜す

この段階で  
味見。甘味が足りな  
ければはちみつ、酸味  
が足りなければ  
レモン汁を足そう

1 りんごは皮をむき、芯と軸を  
取り除いて1/8のくし型にカッ  
トし、いちょう切りにする



5 パイシート(2枚)をつなぎ合  
わせる。つなぎ目に水を塗り、重  
ねたらめん棒で軽く押さえる



パイシートは  
袋の表示を見て  
冷蔵庫で  
『半解凍』  
にして使おう

2 鍋に【1】を入れてグラニュー  
糖、レモン汁を加えてやや強  
めの中火にかける



レモン汁の  
量は、りんごを味見  
して加減して。りんごが  
甘い場合はレモン汁  
を多めに!

6 パイ皿の大きさになるまで  
めん棒で生地をのぼす



3 沸いてからくつくつ煮ること約10  
分。りんごに透明感が出て、鍋の  
中の果汁が煮詰まったらOK



食感が  
やや残るぐらいが  
ベスト。品種によって  
加熱時間は  
変わるわ



ぼく、  
レーズン  
大好き!

やっぱり  
レーズンが  
入るんだ...



## アップルパイ

【用意するもの】(直径15cmのパイ皿1台分)

甘酸っぱいりんご	.....	約3個(正味500g)
co-opパイシート	.....	1パック(4枚)
スポンジ生地(直径15cm)	.....	1枚
グラニュー糖	.....	50g
レーズン(お湯に2~3分浸して水気を切る)	.....	大さじ1
レモン汁	.....	小さじ1~2
はちみつ	.....	小さじ1~2
シナモン	.....	2~3振り
卵黄	.....	1個分
水	.....	大さじ1~2

16 卵黄と水をよく混ぜ、  
パイの表面に塗る



照りを出す  
効果があるのよ  
(ドリュと  
いいま〜す)

17 220℃のオーブンに入れる。パイ生地  
が膨らんだら(目安は10分)、200℃  
に下げてさらに15分焼き、完成!



information

パイシート

サクサク軽い食感・風味。4枚  
に分かれ、必要な分だけ解凍  
して使えます



13 残りの5本を編み  
込むように並べる



あれれ?  
ぐちゃぐちゃに  
なっちゃった



14 幅広にカットした生地をめん  
棒で弧になるようにのぼし



15 パイの縁に載せて2枚をつな  
ぎ合わせ、はみ出した生地进行  
包丁でカット



10 パイ生地(2枚使用)を10本は  
細長く、2本はやや幅広にカッ  
トする



11 パイ皿に載せた生地の縁に、  
刷毛を使って水を塗る



12 細長い生地(5本)を等間隔で  
並べて



7 パイ皿に載せ、空気を抜くよう  
に底にぴったりと敷き詰め、  
フォークで穴を開ける



パイ底の  
熱むらを防止  
するためよ

8 包丁をパイ皿の縁に当て、柄か  
ら刃先へスライドさせるように動  
かしながら余分な生地进行カッ  
ト



残った  
パイ生地は  
捨てずに焼いて  
食べよう

9 パイ生地の上にスポンジ生地  
(厚さ1cmぐらい)を敷き、[4]  
を載せる



フィリング  
から出る水分を  
吸い取り生焼けを  
防ぐの

どうして  
スポンジが  
必要ですか?







定番中の定番  
りんごジャム。  
きれいな茜色に  
仕上げるには  
ちよつとした  
コツがあるんです。

シェフの隠し技

# WAZA!

【りんご】

今月のシェフ

ちよびりこ。ジャム研究所  
すがわら けいこ

所長 菅原 慶子さん

子どもの頃からジャム作りが大好き。素材にたまたま大根を使ったことがきっかけでジャム研究に没頭。09年「ちよびりこ。ジャム研究所」開店。

「鮮やかりんごジャム」の  
作り方をわたしが教えます。



## 【用意するもの(作りやすい量)】

りんご……………3個 ▶ WAZA! 1  
グラニュー糖  
……………りんご重量の30%  
レモン……………1/2個

## 【作り方】

- ①りんごは皮をおぎ、1/8に切ってから5mm厚にスライスする。
- ②ポウルに①を入れて重さを量り、レモン汁とりんご重量の30%のグラニュー糖を加えてよく混ぜ、常温でそのまま置く。▶ WAZA! 2
- ③別のポウルにりんごの皮を入れ、グラニュー糖を適量まぶす。
- ④30分たってりんごから十分に水分が出たら、②を鍋に汁ごと入れる。▶ WAZA! 4
- ⑤③をだし用パックに入れて④に加えて煮る。▶ WAZA! 3
- ⑥様子を見てアクを取り、焦がさないようときどき返しながらか煮ることおよそ20分。ツヤっばい泡が出てきたら火を止める。▶ WAZA! 4

### 所長からひとこと

あかねや紅玉が手に入らなければレモン汁の量を増やして酸味を足すとよいでしょう。赤くしたくない場合は皮を入れずに煮ます。煮すぎるとかたくなるので、ツヤっぽい泡が出てくるようになったら火を止めるサインです。



### 菅原さんのお店



### ちょびりこ。 ジャム研究所

住宅街の中にあるジャム専門店。北海道の野菜をたっぷり使い、「だいこん&りんご」「たまねぎ&いちご」などさまざまなジャムを提案。野菜のジャムは料理やおつまみにもきたキッチンでも取り扱う。

- 住所 札幌市東区北25条東9丁目 4-12
- TEL 011-731-3357
- 営業時間 12:00~18:00  
(金曜・土曜のみ営業)

### WAZA! 3

#### 皮も煮る

皮を加えて一緒に煮ることで仕上がりが色鮮やかになる。皮は取り出しやすいよう「だし用パック」に入れて鍋に入れる。



### WAZA! 4

#### 無水調理

水を加えると味が薄まってしまうので、りんごから出た水分だけで煮る。どうしても時間が長い場合には水ではなく100%りんごジュースを足す。



### WAZA! 1

#### 「あかね」「紅玉」

りんごは酸味が強く、甘味が少ない品種を選ぶのがポイント。特にあかねや紅玉は皮の色も鮮やかで、仕上がりがきれいに。ジャムやアップルパイ向き。



### WAZA! 2

#### まぜてまぜて

切ったりんごにグラニュー糖をまぶしたら、ボウルの中でよく混ぜ、30分置く。こうすることでりんごから水分が出て、煮るときに焦げつづのを防ぐ。

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



たかはし まゆみ  
高橋 真由美さん

コープッキングスクールソシア店レギュラー講師、食育インストラクター  
子供から、主婦、シニア男性向けなど幅広い世代に向けた家庭料理のレッスンを開講。  
「作る・食べる・つながる」をキーワードに食の大切さを伝えています。

5 ④を2等分し、それぞれ空気を抜きながら形を整える。



4 ボウルにひき肉、塩、こしょう、ナツメグ、ケチャップと①を入れて練る。



3 ソース用のりんごは皮をむいてすりおろし、Aの調味料と合わせておく。



2 りんごは皮を残して芯を取り、半月にスライスする。



1 玉ねぎはみじん切りにし、麩は手で細かく砕いておく。



主菜 おろしりんごのソースで自然な甘さ

## アップルバーグ

調理時間 約40分

材料 2人分

鶏ひき肉	…各100g
豚ひき肉	…各100g
玉ねぎ	…100g
麩	…10g
りんご	…1/4個
塩	…小さじ1/4
こしょう	…少々
ナツメグ	…少々
トマトケチャップ	小さじ2
サラダ油	…適量

〈ソース〉

りんご…80g

酒	…大さじ1
しょうゆ	…大さじ1
すりおろししょうが	…少々

A

### Point

ソースは加熱してアルコールを飛ばせば、しゃぶしゃぶ等のタレとしても使えます。たっぷりの葉野菜を添えて、ハンバーグと一緒にソースからめてどうぞ。

9 ハンバーグを取り出し、③を加え軽く煮詰める。ハンバーグを皿に盛り、ソースをかける。



8 裏返して水(50cc・分量外)を加え、蓋をして蒸し焼きにする。



7 フライパンにサラダ油を熱し、りんごをのせた面を下にして焼き色がつかまで焼く。



6 ⑤の表面全体に、②を少しずらしながら、刺すようにしてのせる。



### お知らせ

コープで健食! 無料レッスン開催中! 高橋先生のレッスン、産新米食べ比べ、男性限定にしん漬け、他。  
場所 / コープさっぽろソシア店 コープキッチンスタジオ お問い合わせ / TEL 011-578-5250





保存食

保存ができて、  
料理にもデザートにも使える

## 煮りんご

調理時間 約15分

材料 作りやすい量

りんご……………2個 レモン汁……………小さじ1  
みりん……………50cc

作り方

①りんごは皮をむき、6~8等分に切って、芯を取る。

②鍋にりんご、みりん、レモン汁を加え、蓋をして強火にかける。

③沸騰してきたら、弱火にして7~8分蒸し煮する。

④蓋を開け、竹串を刺して芯が残っていないのを確認し、汁気を軽く飛ばす。

⑤冷めたら冷蔵庫で1週間程度保存可能。





副菜 煮りんごをつかって  
さっぱりとした味わいの1品

## 煮りんごと スモークサーモンのサラダ

調理時間 約10分

材料 2人分

煮りんご 4切れ(100g) りんご酢……………大さじ1  
スモークサーモン…50g レモン汁……………小さじ1  
大根……………50g 粒マスタード…小さじ1/2  
貝割れ大根…1/2パック オリーブオイル…適量  
塩……………少々

作り方

①煮りんごは薄くスライスする。



②スモークサーモンは一口大に切り、レモン汁をまぶして生臭みをとる。

③大根は皮をむき、幅1センチくらいの短冊切りにし、塩少々をまぶしておく。

④①と②、軽く水気をしぼった③を合わせ、りんご酢、粒マスタードで和える。



⑤器に盛り、貝割れ大根を散らし、お好みでオリーブオイルをかけていただく。





副菜 煮りんごをつかって、箸休めの一品

## 煮りんごとニラのナムル

調理時間 約10分

材料 2人分

ニラ……………1/2束(50g) 塩……………少々  
煮りんご…2切れ(50g) 粉唐辛子…ひとつまみ  
鶏ガラスープの素 ごま油……………小さじ1  
……………小さじ1/2

作り方

①ニラは沸騰した湯でさっと茹でる。

②煮りんごは薄くスライスして、千切りにする。



③粗熱のとれた①を5センチ位に切り、②と一緒にボウルに入れる。

④③を塩、鶏ガラスープの素、唐辛子で味を調える。最後にごま油を加え、全体にからめるように和える。



# ホイリゲ北海道

北海道産白又ボーで収穫の秋に乾杯！

ホイリゲとは…？

オーストリアのワイン造り農家が自家製ワインを売る酒場のことですが、近年ではその年に味わえる新酒そのものを指すようにもなりました。

ジョッキ型のグラスに入った白ワインと、地元で作られるチーズなどを楽しむのが一般的といわれています。

北海道はワイン醸造用ぶどうの生産量が日本一。良質な白ワインと、北海道の味わい豊かな秋の味覚は、本場ヨーロッパにも決して引けを取りません。

手頃な価格からこだわりの高品質まで、個性豊かな新酒をお届けするコープさっぽろの北海道又ボー。

コープさっぽろは今年も「ホイリゲ北海道」を提唱します。

コープさっぽろ農業賞を受賞した  
生産者の素材が集合！



日本を代表するワイン専門家  
田辺由美先生と一緒に

## 道産ワイン新酒(ホイリゲ北海道)を祝う会

ライトアップされた庭園を望むお洒落な空間で、  
おいしいワインとお料理を楽しみましょう！

又ボー解禁日に開催！

- 日時：2014年11月20日(木) 18:30~20:30
- 場所：札幌パークホテル 1F テラスルーム  
(札幌市中央区南10条西3丁目1番1号)
- 会費：おひとり様 5,000円 ペア 9,000円
- 定員：150名様 ※応募多数の場合は抽選となります



料理写真は  
イメージです



メリメロ佐藤大典シェフとピストロポワル早貸大吾シェフによる  
豪華特設ブースも！

グラス職人による手作りワイングラスなど  
豪華お土産付き！

【応募要項】郵便はがきに①郵便番号・ご住所②氏名(ふりがな)③年齢④ご利用店舗と組合員番号⑤ご一緒に参加される方の氏名(ふりがな)と年齢を明記の上、下記宛先までご応募ください。

※お1人様何口でもご応募できますが、ハガキ1通につき1口のご応募とさせていただきます。※未成年者の参加・同伴は不可、託児の受付もございません。※ご記入いただいたお客様の個人情報は、当企画に関わる目的のみに使用し、他の目的には使用いたしません。

〒063-8501 生活協同組合コープさっぽろ マーケティング部 供給企画グループ  
「田辺由美先生と一緒にホイリゲ北海道を祝う会」係

お問合せ/供給企画グループ  
TEL 011・671・5637

※月~金10:00~18:00



EVENT

# French × sake

フランス料理と道産酒のマリアージュ

2014.11.5 wed 19:00<sup>start</sup>

北海道の大地を皿の上に表現する佐藤大典シェフと、日本最北の酒蔵・国稀酒造によるメリメロ(ワクワク)な化学反応。



前回のマリアージュイベント

場所 / méli mélo  
会費 / 7,800円、ペア割引15,000円  
※お土産つき

定員 / 18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「11.5フレンチ」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。



コクのある旨みと  
爽やかな後味が  
後引く中辛口酒

花咲醸酒  
オリジナルラベル  
純米酒  
300ml 578円(税込)

コープさっぽろ  
限定商品

くしまれ

## 国稀酒造

(増毛町)

創業百三十余年の歴史を誇る「日本最北の酒蔵」。雪深い暑寒別岳連峰の伏流水がきめ細かい上品な味わいを生む。花咲醸酒オリジナルラベルには道産吟風100%使用。

## ホタテのソテーと りんごのタルタル

### 【用意するもの(2人分)】

ホタテ貝柱……………5個	ベビーリーフミックス
りんご……………1/4個	……………少々
クルミ……………10g	オリーブ油・レモン果汁・塩
オクラ(下茹で)……………3本	……………各適量

### 【作り方】

- ①ホタテ貝柱(3個分)とりんごを5mm角に切り、砕いたクルミ、刻んだオクラと一緒にオリーブ油・レモン果汁・塩で和える。
- ②お皿に①をのせ、片面をソテーしたホタテ(2個分)と細く切ったりんご2~3本(分量外)、ベビーリーフを飾って完成。



メリメロ

méli mélo

■住所 札幌市中央区南5条西24丁目3-16 第33藤栄ビル2F ■TEL 011-520-2900  
 ■営業時間 ランチ(金土日祝のみ) 12:00~14:00、ディナー18:00~24:00  
 ■定休日 月曜

道産酒応援企画 **酒は人なり**

# hanasake MEETS

国稀酒造 × méli mélo



### シェフのコメント



仏料理に日本酒を合わせるというのは僕のテーマでもあります。国稀酒造の花咲醸酒は米の味わいを感じるお酒ですね。そこでうま味の強いホタテを合わせました。りんごの酸味と甘みは日本酒に通じるところがあり、相性もいいですよ。

シェフ 佐藤 大典さん





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。

## 和風ハロウィン

10/31はハロウィン。日本人にはまだ馴染みの薄い行事ですが、かぼちゃをくり抜いてランタンを作ったり、かぼちゃスイーツに挑戦したりとその楽しみ方は様々です。今年は手始めにかぼちゃ大福を作ってみませんか。クリスマスやパレンタインなど、「日本式」に取り入れるのが上手な日本人。和風ハロウィンで秋の夜長を素敵にアレンジしてみましょう。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
			1 1・2・3 創業記念日 「三毛猫」の日 日本酒の日 あずまきの日	2 1・2・3 豆腐の日	3 1・2・3	4 いわしの日
5 ・レモンの日	6 十三夜	7 ☺️	8 ☺️ 寒露 ・ハイボールの日 ・そばの日	9 ☺️	10 ☺️ まぐろの日 冷菓の日 花嫁の日 トマトの日	11
12 ・豆乳の日	13 ☺️ 体育の日 きつねの目 霜の白 織の日	14 ☺️ ・焼うどんの日	15 ☺️ ・きのこの日	16 ☺️	17 ☺️ ・沖縄そばの日	18 ☺️ ・冷凍食品の日
19 ・いか塩辛の日	20 秋の土用入	21 ☺️ 秋の土用 宜の日	22 ☺️	23 ☺️	24 ☺️	25 ☺️ ・世界バスケデー
26 ・柿の日 ・おしんの日 ・唐汁の日	27	28 ☺️	29 ☺️ ・とらふくの日 ・国産りの日 ・濃縮メープルの日	30 ☺️ たまごかけ ごはんの日 濃縮メープルの日	31 ☺️ ハロウィン 日本茶の日	
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						

つぶつぶ食感のもち米にホクホクのかぼちゃあんが好相性!



## かぼちゃ大福



### ●材料(8個分)

もち米……………1合  
砂糖……………大さじ4  
水……………150cc  
片栗粉……………適量  
かぼちゃ  
…180g(種とワタ除く)  
砂糖……………大さじ2

### ●作り方

- ①もち米は洗ってから3~4時間水にひたして、ザルに上げて水気を切る。
- ②かぼちゃは一口大に切り分け、ラップをして電子レンジ500Wで3~5分加熱し、熱いうちにつぶして砂糖(大さじ2)を混ぜておく。
- ③炊飯器に①のもち米、砂糖(大さじ4)、水を加えて炊き、炊き上がった熱いうちにすりこぎ棒などでつぶす。
- ④片栗粉をバットに広げ、③のもちをのせて8等分にする。
- ⑤手に片栗粉をつけながら④をひとつずつ伸ばし、広げて②のかぼちゃあんを包んで完成。



北海道産 はくちょうもち 風連産 きたゆきもち

# 伝統の味を、冷凍だから旨い。



九州地方の郷土料理をイメージし、  
甘辛く味付けた鶏とごぼうを炊きあげ、ごはんに混ぜ合わせました。  
『純和鶏』のモモ・ムネ肉を使用し、  
鶏肉の旨みとごぼうの風味が際立つ和風米飯です。

## “素材”へのこだわり

原種の段階から日本で生まれ、日本人のために育種改良された銘柄鶏の『純和鶏』を使用。肉質がきめ細かく、歯応えがあり、噛むほどにジューシーでコクを感じる濃い旨み特徴です。

## “製法”へのこだわり

一般的な「炊き込み製法」とは異なり、具材をしっかり煮込んで、汁ごと熱々のごはんと合わせる製法を採用。具材の旨みをしっかり感じる郷土料理のような食べ飽きないおいしさを実現しています。



こちらもおススメ



本格焼おにぎり 6個入り・480g



こだわりの鶏めし 430g

この秋、ニチレイフーズから新発売!!

「新・和風米飯」

こだわりの鶏めし

お問合せ / (株)ニチレイフーズ お客様相談センター  
☎0120-69-2101 受付時間 / 月～金9:00～17:00(土日祝は除く)

※こだわりの鶏めしはコープさっぽろの店頭にて販売致します。また10月3週の宅配システムドックカタログでもご案内いたします。



### バーモントカレー中辛

スパイスの風味が特徴のカレーパウダーをベースに、りんごペーストとハチミツなどを加えたまろやかでコクのあるカレーです。



### シチューミクスクリーム

ブイヨンのうま味あるシチューが作れる、顆粒タイプのシチューの素です。



### 北海道スキムミルク

水になじみやすい小さな粒状ですので、お料理、飲みもの、パン作り等に幅広くお使いいただけます。容器は、保存に便利なジッパー付きで取り出しやすい広口タイプです。原料は北海道産生乳100%です。

※パッケージは変更になることがあります。ご了承ください。



雪印メグミルク



いろいろな素材を一度に食べられるカレーは栄養満点！スキムミルクをプラスすれば、不足しがちなカルシウムもしっかり補えます。

お問合せ/ハウス食品(株)札幌支店 TEL 011・222・8831 受付時間/月～金10:00～17:00  
雪印メグミルク(株)北海道統括支店 TEL 011・704・2124 受付時間/月～金9:30～17:00(祝祭日は除く)

## 大根としめじのカレー

■ 調理時間 約20分

【材料(6皿分)】

大根……………400g	バーモントカレー 中辛
しめじ……………1パック	……………半箱(115g)
にんじん……………1/2本	トマトケチャップ
豚薄切り肉……………250g	……………大さじ4
玉ねぎ……………1個	北海道スキムミルク
しょうが……………1かけ	……………大さじ4
サラダ油……………大さじ1	ぬるま湯 大さじ4
水……………4カップ	粉チーズマイルド
固形スープの素 1個	……………大さじ2



【作り方】

- ①しょうがと玉ねぎはみじん切り、その他の野菜と豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、みじん切りにしたしょうがと玉ねぎを炒め、しんなりしたら、にんじん、大根、豚肉を加えて炒める。
- ③水、固形スープの素を加えて、大根がやわらかくなるまで煮る。
- ④大根がやわらかくなったら一旦火を止め、カレールウを割り入れ、混ぜ合わせた[A]としめじを加える。再び火をつけてとろみがつくまで軽く煮込んで完成。

※業務用バーモントカレー1Kgは10月3週、シチューミクスクリーム190gは11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。

## コーンクリームシチュー

■ 調理時間 約30分

【材料(4人分)】

とり肉……………200g	粉チーズマイルド
じゃがいも……………中1個	……………大さじ1
玉ねぎ……………1/2個	塩・こしょう……………適量
にんじん……………1/2本	北海道スキムミルク
ブロッコリー……………1/2株	A……………大さじ4
北海道バター……………20g	水……………100ml
固形スープの素 1個	シチューミクスクリーム
水……………400ml	……………76g
コーンクリーム缶 1缶	



【作り方】

- ①とり肉、野菜類は食べやすい大きさに切る。とり肉に塩・こしょうをし、ブロッコリーは一口大に切って下ゆでする。
- ②鍋にバターを溶かし、とり肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもの順に炒める。
- ③固形スープの素と水を加え、野菜がやわらかくなったらコーン缶を加える。ひと煮たちしたらルウを入れ、Aと粉チーズ、塩・こしょう、ブロッコリーを加えて煮込んで完成。



アラスカシーフードをもっと身近においしく楽しむレシピをご紹介します!

## タラのレモンクリーム



### 【材料(2人分)】

甘塩タラ切り身 ……2切れ

※皮を除き、  
軽くこしょう(分量外)をふる

レモン(輪切りにする) 1/2個

パセリ(みじん切り) ……少々

バター ……適量

### 〈レモンクリームソース〉

レモン果汁 ……1/2個分

生クリーム ……大さじ3

マヨネーズ ……大さじ2

ブレンヨーグルト ……100g

※ザルにペーパータオルをいれて  
1時間水切りする

白ワイン ……大さじ2

鶏ガラスープの素(顆粒)

……………小さじ1

### 【作り方】

- ①耐熱皿にバターをぬって甘塩タラ切り身を並べる。
- ②レモンクリームソースの材料を混ぜ合わせたものをまわしかけ、輪切りのレモンをのせる。
- ③200度のオーブンで15分～20分焼く。
- ④パセリのみじん切りをふりかけてできあがり。

レシピ/フードコーディネーター 平尾 由希

天然の味を楽しめるアラスカシーフード、  
コープさっぽろ各店舗で始まるフェア期間中、  
ぜひ味わってみてはいかがでしょうか？

雄大な自然と水産物の宝庫であるアラスカでは、  
法律で魚の養殖が禁止されているため、  
全てのシーフードが天然のエサを捕食して育ちます。  
だから豊富なオメガ3脂肪酸を含んだ、  
シーフードの栄養をまるごと摂取できるのです。

まるごと海の幸!

私たちの食卓に登場する魚類の産地、ふだん意識したことはありませんか?  
アラスカ産のシーフードは、和食の定番でもある紅鮭や甘塩タラ、カレイから、  
ハレの日の食材としてかかせない数の子やズワイガニ、イクラなど、  
実は長い間私たち日本人の食卓で親しまれているものばかり。  
衛生管理にも万全を期して、現地であつたてを急速凍結しているのので、  
新鮮な美味しさを味わえるのです。

フレッシュで、安全・安心

# 100%天然、 アラスカシーフード。

# ALASKA



天然のおいしさを、アラスカから。

「アラスカシーフードフェア」開催! ▶▶▶ 10月1日～31日まで

コープさっぽろ各店舗にて「アラスカシーフードフェア」を開催します。フェア期間中対象商品をお買上の方の中から抽選でアラスカシーフードの魅力とランチが楽しめる特別イベントにご招待します。詳しくはP63の「ちょっとインフォメーション」をご覧ください。



## 昆布つゆ・昆布ぼん酢

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

うまさ、合わせワザ!

# 昆布のチカラ。

昆布 × 豚肉

# 昆布のチカラ。

昆布のチカラでうま味がぐんと増します!



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

## 豚きのこバター丼



■ 調理時間 約20分

[材料(1人分)]

豚肉(肩ロース) ……150g  
しいたけ ……30g  
ぶなしめじ ……35g  
まいたけ ……35g  
ごはん ……100g  
サラダ油 ……8g  
有塩バター ……10g  
昆布つゆ…大さじ1と1/2

[作り方]

- ① 豚肉ときのご類は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①のきのこ、豚肉をこんがり焼く。
- ③ ②の火を強めてバターを加え、昆布つゆを注いで全体にかめらるよう炒める。
- ④ 丼にご飯をよそい、③のをせてできあがり。

作ってみました

昆布つゆとバターだけの味付けで、とってもおいしいどんぶりができて感動しました。お弁当にも使えそう!

※昆布つゆ1Lは11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。

## 豚ばらとキャベツの昆布ぼん酢炒め



■ 調理時間 約15分

[材料(2人分)]

豚ばら肉 ……250g  
キャベツ ……1/4個  
昆布ぼん酢 ……大さじ3

[作り方]

- ① 豚ばら肉は7~8cmにカットし、キャベツはざく切りにする。
- ② フライパンで豚ばら肉を焼き色がつくまで炒め、キャベツを加えてサツと炒める。
- ③ 昆布ぼん酢を鍋肌から加え、味がなじむまで炒めて完成。

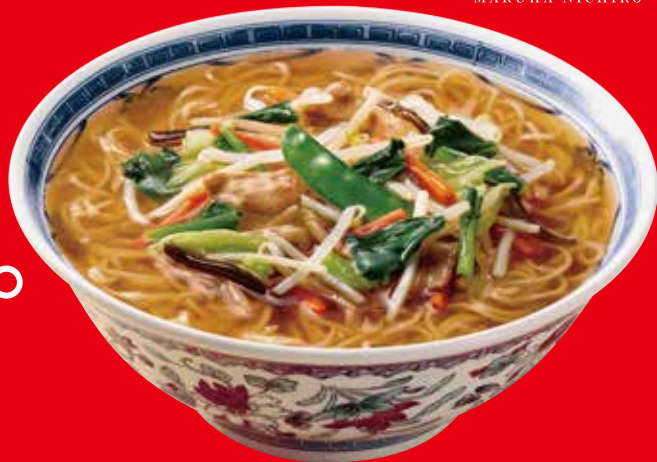
作ってみました

ぼん酢がとってまきやかで、豚ばらの脂もしつこすぎずさっぱりと仕上がりました。キャベツもたくさん食べられるので子どもにもぴったりですね。

世界においしいあわせを



# 本格中華を、 日本の食卓に。



家庭では作れないこだわりの本格中華が、手軽に味わえる『新中華街』シリーズ。

「赤坂璃宮」総料理長・譚 彦彬氏とマルハニチロの共同開発によって、

広東名菜秘伝の味をお届けしています。

いつでも、そばに。いつでも、こだわりの味。



横浜あんかけラーメン



あおり炒めの焼豚炒飯



五目あんかけ焼そば



あら挽き肉しゅうまい



「赤坂璃宮」総料理長  
譚 彦彬氏

## 食べて当てよう! マルハニチロの秋のキャンペーン

コープさっぽろ・マルハニチログループ 共同企画

「いろいろ選べるキャンペーン」

親子で参加できる料理教室やギフト券が当たります。詳しくは店頭応募ハガキをチェック!

Twitterフォロー&RTで、1名様に100万円、

さらに100名様に新中華街人気商品3品セットが当たります。

「現金100万円×新中華街人気商品セットプレゼントキャンペーン」

詳しくは「シュウシュウ・マイリン」をWEBで検索! ※<http://www.shu-mai-maruha-nichiro.jp/>に飛びます。

お問合せ/お客様相談室 ☎0120-040-826 受付時間/月～金9:00～17:00(土日祝、弊社指定休業日は除く)

※横浜あんかけラーメンは11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。



北海道産農産物を使った全国カクテルコンクール2014受賞作のご紹介

# 北海道の農産物を使ったカクテルを お店で、おうちで楽しみませんか。



北海道の豊富な農産物でカクテルをつくることで、カクテルのおいしさとしずさを伝え、北海道産農産物や観光振興を応援するために実施している本コンクールは今年で3年目を迎え、「一般の部」を新設し実施しました。ここで受賞作のいくつかをご紹介します。  
BARで、おうちでカクテルを楽しみましょう！

※キリン・ディアジオ賞、HBA(ホテルバーメンス協会)賞のカクテルの作り方は、コープさっぽろ各店のリカーコーナーをご覧ください。

## バーテンダーの部

北海道知事賞(1位)

# Louve

～北の大地を駆け抜ける赤き雌狼～

札幌プリンスホテル 名取 麻子さん 使用農作物/苺・トマト

シロクワオコカをベースに苺とトマトを使用し、野菜を含む全ての野生の美しさをエゾオオカミに模して表現したカクテルです。酸味と甘みのバランス、なめらかな飲み口が特徴です。札幌プリンスホテルのスカイラウンジトッポ オブ プリンスでお待ちしております。

HP: [http://www.princehotels.co.jp/sapporo/restaurant/top\\_prince/](http://www.princehotels.co.jp/sapporo/restaurant/top_prince/)



## 一般の部

キリン・ディアジオ賞

# Shirakanba

～蕪の前菜酒～

石狩市 佐々木さん  
使用農作物/かぶ、玉ねぎ  
ベース/ジョニーウォーカー  
ブラックラベル12年

北海道の白樺をイメージした、前菜のようなスープカクテルです。



## 一般の部

HBA(ホテルバーメンス協会)賞

# Farmer

(ファーマー)

北見市 小倉さん  
使用農作物/大葉  
ベース/スミノフ

家庭菜園をしているので、夏の畑で飲みたいと思えたカクテルです。



## 一般の部

コープさっぽろ賞

むそうれんか

# 無想恋香

～北海道の空の下で～

札幌市中央区 江刺家 貴子さん  
使用農作物/ほうれんそう

## ●材料(1杯分)

- 道産ほうれんそう…30g
- ジョニーウォーカーブラックラベル12年…20ml
- レモン汁…15ml
- 生クリーム…5ml
- 砂糖…20g
- 炭酸水・氷…適量

## ●作り方

- ①さつと下茹でしたほうれんそう、レモン汁、生クリーム、砂糖、炭酸水、氷をミキサーにかける
- ②ガラスの1/3ほどにジョニーウォーカーブラックラベル12年を注ぎ、①を静かに加えてグラデーションをつけて完成

ほうれんそうの花言葉は「健康」。カクテルがもたらす「心の豊かさ」とほうれんそうの「身体の健康」を組み合わせました。生クリームを加えることでごしがくつとよくなりますよ。



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



キリンは「夢の食卓」プロジェクトを応援しています  
『Table of Dreams～夢の食卓～』(BSフジ)第176回にて「北海道で生まれた 夢のカクテル」が放映されました。

カクテルに  
おすすめ!



ジョニーウォーカー  
ブラックラベル12年  
700ml, 200ml

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

カクテルに  
おすすめ!



スミノフ  
700ml, 200ml

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

函館市 T.M 様

## りんごの紅茶

### ●作り方

りんごの皮を鍋に入れ、水と紅茶のティーパックを入れて煮出す。

きれいなピンク色とほんのりりんごの香りがしたら完成。

グラス・茶こし・シルバーポウル / Madu札幌店



# わが家の いちおし レシピ！

読者のみなさんから  
寄せられたレシピを紹介します。

[ 今月のお題 ]

## りんご

応募総数  
98通!!



次のお題は **牛肉・しいたけ** 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)

📺 読者プレゼント!



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 I.M 様

## りんごと白菜のジュース

### ●作り方

りんごは皮をむいて、ひと口大に切る。白菜も同じ大きさに切る。りんご、白菜、水、はちみつをミキサーにかけてなめらかになったら完成。

グラス・ピッチャー・かご / Madu札幌店



札幌市 三角様

## りんごフリッター

### ●作り方

りんごは皮をむいて種を除き、厚さ5mm程度の半月切りにして、天ぷら粉をつけて油で揚げる。粉砂糖をかけて食べてもおいしい。

茶こし / Madu札幌店



美唄市 川守田様

## りんごバター

### ●作り方

りんごは皮をむいて1cm角に切る。器にりんごと砂糖を入れて電子レンジにかけ、お好みの固さにする。常温に戻したバターにりんごを混ぜて冷やし固める。パンやホットケーキにのせて食べても、りんご味のお菓子の材料としても使えます。



札幌市 T.T様

## りんごアイス

### ●作り方

りんごは皮をむいて、いちょう切りにする。砂糖をふりかけ電子レンジ500Wで約3分加熱し、冷ましておく。ヨーグルト、牛乳、練乳を加えてよく混ぜ、冷凍庫で約3時間、途中で何度かかき混ぜながら凍らせる。カチカチに凍る前に器に盛って完成。

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？

## アップルトースト



### ●材料(2人分)

食パン……………2枚(6枚切り)  
りんご……………1/4個  
グラニュー糖……………大さじ1  
S&Bナツメグ(パウダー)適量  
バター……………10g

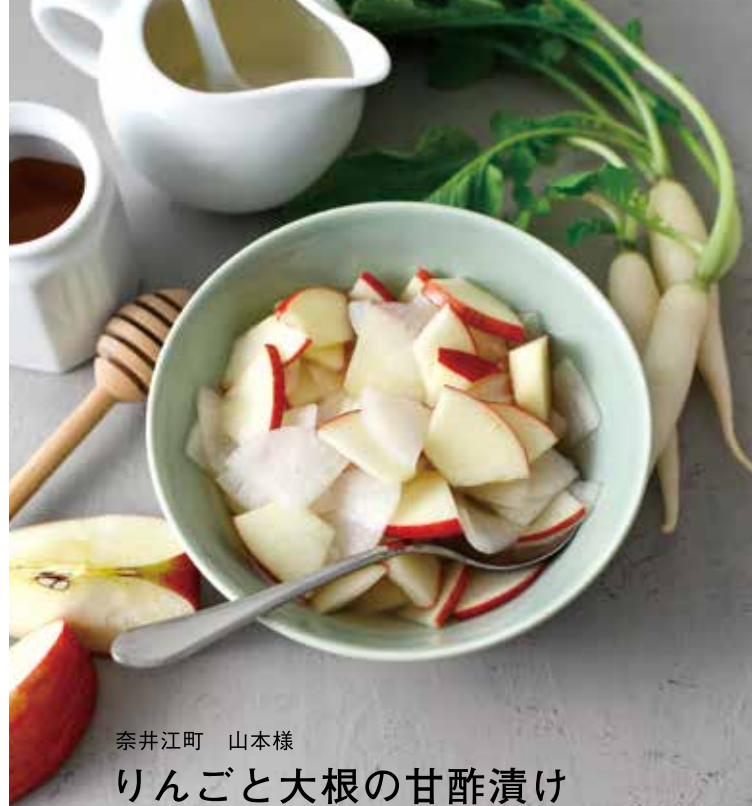
### ●作り方

- ①りんごは2mm幅のちょう切りにし、ボウルに入れて、ナツメグ、グラニュー糖と混ぜ合わせる。
- ②①を食パンにのせ、その上にバターをのせてナツメグを全体に振り、オーブントースター(1000W)で焼き色がつくまで焼く。

今月のスパイス&ハーブ

ナツメグ(パウダー)  
NUTMEG

甘く刺激的な香りで、肉料理や乳製品と非常に相性の良いスパイスです。また、加熱すると刺激的な香りが弱まり、甘みがひきたつため、焼き菓子にもよく合います。ロールキャベツ、ハンバーグ、ホワイトソース、ドーナツ、クッキーなどにおすすめです。



奈井江町 山本様

## りんごと大根の甘酢漬け

### ●作り方

大根はいちょう切りにして塩をふり、水気を切る。りんごは皮の付いたままいちょう切りにする。大根、りんご、米酢、はちみつを合わせて冷蔵庫で1時間ほど冷やし、味を馴染ませる。



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、牛肉orしいたけを使ったレシピです。

火

tue

## 白菜のミルクスープ

副菜



## ●材料(4人分)

白菜……………1/8株 水……………2カップ  
 にんじん……………1/2本 固形コンソメ……………2個  
 ベーコン……………4切れ 牛乳……………2カップ  
 しめじ……………1/2パック 塩・こしょう……………各少々

## ●作り方

- ①白菜、にんじん、ベーコンはひと口大に切る。しめじは根元を落とし、小房に分ける。
- ②鍋を火にかけてベーコンを空炒りし、白菜、にんじん、しめじを炒める。
- ③②に水とコンソメを加え火が通るまで煮る。
- ④③に牛乳を加え、塩、こしょうで味を調える。

↑栄養価 エネルギー/134kcal たんぱく質/5.9g  
 脂質/8.2g 炭水化物/10.3g  
 食塩相当量/1.6g

月

mon

白菜たっぷり♪  
ふわふわお好み焼き

主食



## ●材料(4人分)

白菜……………1/4株 サラダ油……………大さじ1  
 長いも……………5cm お好み焼きソース  
 豚ばら肉…100g マヨネーズ・かつお節…各適量  
 卵……………1個 A[水……………160cc  
 薄力粉……………200g 顆粒だし……………大さじ1

## ●作り方

- ①白菜は粗いみじん切りにし、長いもはすり下ろす。豚ばら肉はひと口大に切る。
- ②ボウルに卵を溶いてAと合わせ、薄力粉を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ③②に白菜、長いもを加えて混ぜる。
- ④フライパンを熱し、油を入れて豚肉を並べる。③を流し入れ、丸く形を整えて両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤皿に盛り、ソース、マヨネーズをかけ、かつお節を散らす。

↑栄養価 エネルギー/513kcal たんぱく質/15.6g  
 脂質/25.4g 炭水化物/52.2g  
 食塩相当量/2.3g

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!

白菜



鶏もも肉



きのこ

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  
まいさん栄養学科4年  
みりあさん栄養学科4年  
ゆみさんCho-co-tto  
掲載中10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？

白菜やきのこは色々な味付けの料理に使用できる食材です。火曜日のスープに鮭とみそを使っても別の味覚が楽しめますよ。



天使大学  
看護栄養学部  
栄養学科  
山口 敦子先生

金  
fri



鶏肉とアボカドの  
照り焼き

主菜



●材料(4人分)

- 鶏もも肉 ..... 280g
- 塩・こしょう ..... 各少々
- 小麦粉 ..... 適量
- サラダ油 ..... 大さじ1
- アボカド ..... 2個
- いりごま ..... 適量
- A しょうゆ・砂糖・酒 ..... 各大さじ2

●作り方

- 鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょうをふって、小麦粉をまぶす。アボカドはひと口大に切る。
- フライパンに油を入れて、鶏肉を両面こんがりと焼く。焼き色がついたら、弱火にして中まで火を通す。
- 油を軽くふき取ってAを加え、さらにアボカドを加えて煮絡め、仕上げにごまをふる。

↑栄養価  
エネルギー／322kcal たんぱく質／14.2g  
脂質／23.8g 炭水化物／11.7g  
食塩相当量／1.5g

木  
thu



しめじとえのきだけの  
ごま和え

副菜



●材料(4人分)

- しめじ ..... 2パック
- えのきだけ ..... 1パック
- しょうが ..... 10g
- A ①いりごま ..... 大さじ2
- ②砂糖・しょうゆ ..... 各大さじ1

●作り方

- しめじ、えのきだけの根元を落とす。しめじは小房に分け、えのきだけは半分にとってさつとゆでる。しょうがは千切りにする。
- ①とAを混ぜ合わせ、器に盛る。

↑栄養価  
エネルギー／55kcal たんぱく質／3.4g  
脂質／2.8g 炭水化物／8.5g  
食塩相当量／0.7g

水  
wed



ひき肉とエリンギの  
レタス包み

主菜



カップ / Madu 札幌店

●材料(4人分)

- 豚ひき肉 ..... 280g
- エリンギ ..... 1パック
- しいたけ ..... 4個
- サラダ油 ..... 大さじ1/2
- 塩 ..... 小さじ1弱
- レタス ..... 8枚
- 酒 ..... 大さじ1
- A ①カレー粉 ..... 小さじ2
- ②ケチャップ ..... 大さじ2

●作り方

- エリンギとしいたけをみじん切りにする。
- フライパンに油を熱してひき肉の色が変わるまで炒める。エリンギとしいたけを加えさらに炒める。
- ②にAを加え水分がなくなるまで炒め、塩で味を調える。器に盛り付けレタスを添える。

↑栄養価  
エネルギー／198kcal たんぱく質／14.7g  
脂質／12.4g 炭水化物／6.2g  
食塩相当量／1.3g

冬を迎えるその前に! 雪降る前のおそうじ&お洗たくで

# おうちまるごとスッキリキレイ!

窓を開けられる今だから! 気になる汚れをカンタンキレイ!  
ついでに外干しできる今のうちに、おうちのあれこれ一気にお洗たくしちゃいましょう!



**お洗たくポイント!** **カーテン**

ホコリやニオイ、湿気が部屋全体のニオイの原因。結露でカビも生えやすい!

**おそうじポイント!** **窓**

汚れをそのままにしておくと菌・カビのエサに!

**おそうじポイント!** **網戸**

雪が降る前に! 網戸のおそうじ

**おそうじポイント!** **二重サッシ**

冬場のサッシ間のホコリは結露でドロドロ汚れに

**お洗たくポイント!** **ラグ**

食べ物のカスや髪の毛、ホコリ足についた汚れがたまっています。

**お洗たくポイント!** **ソファ&クッションカバー**

皮脂汚れや汗汚れ、ニオイがつきやすいファブリックです。

**おそうじポイント!** **電気カバー**

窓を開けられる今のうちホコリを徹底的にシャットアウト

**お洗たくポイント!** **玄関マット**

玄関マットについた汚れ。そのままにしておくと家中に広がります。

**お洗たくポイント!** **布団・シーツなど**

毎日肌に触れる寝具は皮脂や汗の見えない汚れでいっぱいです。

雪降る前のおそうじ  
オススメはこちら

**クワックルファイバー** なら、ホコリを繊維にしっかり絡めて逃がさない! 冬を迎える前の窓回りにはオマカセ!

**ガラスマジックリン** なら気になる汚れをムラなくすっきりピカピカに!

**リセッシュ除菌EX** で24時間抗菌仕上げ! 冬の汚れの原因を抑えます!

まるごと洗い  
オススメはこちら

**ウルトラアタックNeo** ならスピードコースで一気!

**ハミングFine** と **ワイドハイターEX** でイヤなニオイ・菌をシャットアウト!



わたしらしく季節を楽しむ

12カ月の暮らしレシピ

毎月の季節に合った暮らしを楽しむ  
手軽なコツやミニ情報を紹介します。

# 身の回りすっきり! 「暮らしのムダ」 をダイエット

そろそろ衣替えの時期ですね。毎回、整理をしながらも「いつか使うかも…」と、結局モノが増えていく一方という人は多いのでは?この機会に、衣・食・住の“暮らしのムダ”を見直してみませんか?とはいえ、ただ捨てるのはもったいない!プロから聞いた捨てないためのコツや再利用&節約のアイデアを参考に、エコでオトクな暮らしダイエットを目指しましょう。

## 「ある」ものを上手に活かして 家計にも嬉しい暮らしダイエット♪



ライフオーガナイザー たがわ みずえ 田川 瑞枝さん

片付け術のエキスパートとして、暮らしの仕組みづくりをはじめ、子ども向けの片付け作業講座などを実施。  
<http://ameblo.jp/milkywhite68/>

### 【衣・住】編

#### 捨てる前の再利用や 暖房費のダイエット

「知らず知らずのうちに増えていくデパートなどの紙袋は、取っ手を外して収納に活用しましょう。野菜を入れたり、冷蔵庫内の薄い保存袋なども立てて収納できるので便利です。またこれから寒くなる季節は暖房費も節約したいもの。冷えてきたら室内でも、お出かけ用のストールを1枚羽織って。夏に活躍したうちも隠れたアイテム。天井に向かって仰くと空気が攪拌され、上昇した暖気が下りてきます。こうしたちょっとした工夫でも、暖かさが違いますよ。」



### 【食】編

#### 常備野菜は一度にカット 特売品は予定を決めて

「常備野菜はまな板や包丁を洗う手間、水道代のダイエットとして購入したら一度に切り分けを。キャベツも丸ごとなら場所を取りませんが、付け合わせに千切り、炒め物にザク切り、汁物に短冊…と用途別に保存袋に入れて仕分けしておくとかさばらず、使い切れずに捨てるということも防げます。また、特売品を買う際は“いつか食べよう”は禁物。買ったらすぐメニューを決めて献立、食べる日、調理に合った形でストックするのがムダを出さず食べ切るコツです。」





H. A. Keller  
(1920-1968)



19

おばあちゃんから聞く

## 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

むくどりホーム・ふれあいの会 会長  
柴川明子(しばかわ・あきこ)さん

1935年静岡県生まれ。1958年北海道へ。ひかり女性学級、視覚障がい児親子相談ルームを開設。バリアフリーの公園「藤野むくどり公園」設計に地域の人々とともに取り組む。1995年自宅を開放したむくどりホーム・ふれあいの会発足。2006年会長の活動を休み、カナダ・トロントへ海外研修。『むくどりおばあちゃんの夢を追いつづけて カナダも英語もむくどりホームも』(かりん舎 2014年)刊行。



# むくどりのバリアフリーを目指して

みんなが集える場所

札幌・藤野にある「むくどりホーム」は障がいのある人もない人も、赤ちゃんからお年寄りまで、みんなが集える一軒家です。家の前にはバリアフリーの公園があります。「週3日の開放日(10〜16時)」に、一緒にお茶を飲んだり、花のお世話をしたり、おしゃべりしたり、赤ちゃんをあやしたり。誰でも

自由にいつ来ても帰ってもいい。今日出会った人と楽しく一緒に今日を創るのです。「障がいのことを理解して、子どもの頃からいろんな人とふれあい、対等にすごせる価値観をもてること。心のバリアフリーを目指して、みんなが助け合い、支えあい、学びあう、出会いの場になっています」。

ともし続ける灯り





「よく噛まないからお腹が痛くなっちゃった〜！」天使大学の学生さん達が、お芝居で楽しく「噛む大切さ」を教えてくださいました♪



スタッフが取り出したのは大きな絵本！子ども達の目はクギ付けでした〜！

よく噛もう！  
「ハ・ハハの話」



コープさっぽろ  
子育てひろばへ  
潜入



全道31カ所にある

コープさっぽろの「子育てひろば」。

普段は子ども達をおもちゃで自由に遊ばせて、絵本の読み聞かせや手遊びなどで過ごします。

最近では内容が多様化してきて、

たまにはこんなイベントも…？

2つの楽しいイベント、

のぞいてきました♪

※通常行われる行事ではありません。

取材・文・編集／本間千洋  
デザイン／野崎亜美 レシピ／能戸英里

### おやつと歯のはなし

10月16日(木) 10:30～12:00 あいの里店2階

10月22日(水) 10:30～12:00 平岡店2階

ピーンスターク・スノーさんの栄養士さんと、歯によいおやつ・飲料について、クイズや手遊びを交えて学ぶ講座です。

◆申込方法/ハガキかFAXで、参加親子の名前・子どもの年齢(年年齢)、住所・電話番号、希望の会場を明記して、開催日1週間前までに申し込み。

札幌市北区北12条西1丁目  
コープさっぽろ組合員活動「食育出前講座」係  
FAX: 011-700-5464

問合せ先: 011-700-5460/浜館(ははまだて)  
(土日祝日除く10:00～17:00)

3回シリーズの子育て出前講座「ハ・ハハの話」。8月19日に3回目が開催された、札幌市川下店へおじゃましました。皆で食べ物をよく噛むための「噛む噛む体操」を踊ったり、1〜2歳児の味覚のお話を聞いたり、楽しい中で役立つ情報がいっぱい！絵本や手遊び、紙芝居と続いて、子ども達は夢中で参加していました。「いつも2人の子どもを遊ばせに来ています。普段のひろばも良いけど、今回のような講座もたまたまになりますね」と、お母さんの嬉しい声も聞きました♪



## ☆ 子育てひろばは全道31カ所! ※日程・時間は各店舗のポスターで確認を。 ☆

〈札幌市〉北12条店、あいの里店、ソシア店、新道店、川下店、ルーシー店、平岡店、西宮の沢店、琴似24軒店〈石狩市〉いしかり店〈恵庭市〉恵み野店〈江別市〉えべつ店〈小樽市〉みどり店〈岩見沢市〉岩見沢東店〈砂川市〉砂川店〈旭川市〉旭川地区本部(旧近文店)、忠和店、春光店〈函館市〉山の手店、いしかわ店〈苫小牧市〉バセオ川沿店、ステイ店〈登別市〉のぼりべつ桜木店〈北見市〉きよみ店〈網走市〉あばしり店〈遠軽町〉遠軽みなみ店〈帯広市〉かしわ店、ベルデ店〈幕別町〉さつない店〈釧路市〉新橋大通店





## シェフ VS しゅふのトークショー2014 親育ち応援団食育座談会

～行っちゃだめ？子連れでイタリアン&フレンチ～

自身も父親である堀川シェフと早貸シェフ VS 助産師高室先生、ちょっと平島編集長による、札幌初のトークショー。皆で楽しく「いただきます」ができるコツを、シェフの立場から、しゅふの立場から伝授します。

日時:平成26年11月6日(木)10:00～12:00(開場9:30)

- ◆場所:札幌エルプラザ(札幌市北区北8条西3丁目)3階ホール
- ◆出演:平島 美紀江氏(NPO法人のこたべ代表理事)  
堀川 秀樹氏(テルツィーナ店長)  
早貸 大吾氏(ピストロポワル店長)  
高室 典子氏(助産院エ・ク・ポ 院長/助産師)  
杉本 英樹氏(キンダーリープ店長)

- ◆定員:100人
- ◆参加費:無料
- ◆託児:有。無料※30人まで・要申込
- ◆申込受付期間・申込方法  
平成26年10月15日より、札幌市コールセンターで電話にて受付(先着順)※託児希望者は10月15日～22日までにコールセンターへ電話申込(先着順)  
札幌市コールセンター  
(電話)011-222-4894(ツ〜じるしやくしよ)  
年中無休/8:00～21:00
- ◆駐車場有/有料(20分100円)
- ◆主催:札幌市教育委員会生涯学習推進課

8月12日に、釧路市新橋大通店で開催した「ちびっこ夏祭り」。子ども達は紙で作ったトドックのお面をつけてお祭りに参加。木育の一環として導入した木のおもちゃは、小樽の木のお店「AU・AU」さんの作品。それぞれの木の色やにおい、重み、手触りを感じながら遊べるので、子ども達の五感を優しく刺激してくれます。木の棒・魚釣り・スマートボール・おままごととセットと、どれもこれも大人気でした。あなたの町の子育てひろばにも、いつか来るかも!?

木のおもちゃで  
ちびっこ夏祭り



🎣 魚釣りは一番人気!何匹採れるが競争しているお子さんもいました。



🎯 お祭りらしいスマートボール!いっぺんに落ちてくるボールを目で追って、コロコロ転がっていくのに大喜び!

木のおもちゃで遊べるひろばは  
コープさっぽろHPでご案内♪

コープさっぽろ 子育てひろば

検索

11月9日(日)10:00～15:00

食べる・たいせつ  
フェスティバル2014

in  
旭川

旭川地場産業振興センターで  
大々的な木育ひろばが登場!

## トモエ 北海道仕込み 白つぶ 750g

コープさっぽろ各店舗で  
お取扱いしています。



北海道大豆と北海道米を使用した10割麴みその「北海道仕込み白つぶ」の甘みのきいたあっさりとした味わいが、かぼちゃのおいしさを引き立てます。おみそで作る甘辛味のパンキンパイはおやつや軽食にピッタリです。

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>

使ったのは  
コレ！



おみそde  
Halloween!  
レシピ

みそパンキンパイ



### 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。

## 🎃🍩 みそパンキンパイ 🍩🎃

材料(4個分)

かぼちゃ(皮・ワタを除く)	200g	パイシート	2枚
北海道仕込み白つぶ	大さじ1	卵黄	1個分
てんさい糖	大さじ1	水	大さじ1~2
バター	10g		

作り方

- ①常温に戻したパイシートを8等分にして麺棒で3mm程度の厚さに伸ばしておく。
- ②かぼちゃは一口大に切って茹で、熱いうちにつぶす。
- ③②に北海道仕込み白つぶ、てんさい糖、バターを加えてよく混ぜる。
- ④パイシート4枚に③をのせて、残りのパイシートは目と口になるように切れ込みを入れてかぶせる。
- ⑤縁をフォークなどで押さえるようにして留めて、表面に水で溶いた卵黄を塗る。
- ⑥200℃に温めたオーブンで10~15分焼いて完成。

# コープさっぽろ 西宮の沢店 おいしい子育てひろば 参加者募集!

毎月第3水曜日コープさっぽろ西宮の沢店にて  
「おいしい」と「学び」をプラスした、  
月替わりの子育てひろばを開催中です。

## 11月

## お母さんのための ごはん教室

実りの秋!新米の季節!  
毎日のごはんが  
もっとおいしくなる  
手作りごはんのお供  
4品をご紹介します。



開催日 11月19日(水)  
時間 10:30~12:00頃  
体験費 1人1,500円(講師代、材料代、レシピ代含む)  
持ち物 エプロン、タオル、飲み物  
定員 8名(お子さん連れOK)  
講師 のこたべ子どもごはん研究家・栄養士 能戸英里

## 12月

## 蒸しパンで クリスマスツリーを作ろう!

ほうれん草とコーンの蒸しパンを  
ツリーに変身させちゃおう!  
「料理っておいしくて楽しい!」を  
体験しませんか?



開催日 12月17日(水)  
時間 10:30~12:00頃  
体験費 1組1,500円(講師代、材料代、レシピ代含む)  
定員 8組  
持ち物 エプロン、タオル、飲み物  
対象 0~6歳のお子さんとその親  
講師 のこたべ子どもごはん研究家・栄養士 能戸英里

お申込み方法《開催日の5日前までにお電話にてお申込みください。》

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

お申込み・お問合せ先

LLCのこたべ TEL 011・671・9300  
月~金10:00~17:00(土日祝は除く)





トドックダンス  
つながる★やくだつ  
プロジェクト

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。

## ハイタッチキャンペーン!



ただいま**3,934名!** ※9月3日現在  
更新情報は「トドック ハイタッチ」で検索!

トドックダンスCM  
HBCで絶賛放送中!



詳しくは、コープさっぽろHPの「トドックダンスつながる★やくだつプロジェクト」をご覧ください!

踊って楽しいっ!トドックダンスはこちらから。

トドックダンス

検索

# トドックダンス★柀日記

函館編



このへんだよ

トドックダンスをみんなと踊りたい!  
ダンスでたくさん子ども達を笑顔にしたい!  
そう思い立ったトドック。  
今回は函館の保育園に行ってきました!  
トドック、どんな出会いがあったかな?



8月0日

駒場保育園に行ってきた!

きっと、たくさんれんしゅうしてくれたんだね!

トドックダンス、みんなほんとうに  
じょうずだったよ。

ニコニコのえんちようせんせいも  
ありがとうございます!



8月△日

赤川保育園をたずねてきた!

トドックダンスもおどったし  
ブロックでもいっしょにあそんだよ。

ハイタッチもうれしかった!  
せんせいもおそろいのTシャツだったね。

また、みんなとあいたいなあ。

この秋、ちよこっと贅沢な **ご褒美** チョコレートタイムはいかがですか？

## カレ・ド・ショコラ〈ゴーフレット〉

こだわりの二度焼き製法で、味わいが広がる香ばしさに仕立てた絶妙な食感の極薄ゴーフレットをカレ・ド・ショコラに閉じ込めたこだわりのご褒美チョコレート。ひとり時間をちよっと贅沢な気分にしてくれます。

NEW



### Point

チョコの中にあるゴーフレットのサクサク感がおいしくて楽しいチョコレートです。家事やお仕事の合間のひと休みにおすすめです！

店舗バイヤー 高橋



### ベネズエラビター

ベネズエラ産カカオ豆の深い香りの特徴のビターチョコレート



### マダガスカル ホワイト

マダガスカル産バニラの豊かな香りの特徴のホワイトチョコレート

おいさいろいろカレ・ド・ショコラシリーズ



### カカオ70

甘さをおさえ後味のスッキリとしたカカオ分70%の本格ビターチョコレート



### フレンチミルク

フランス産ミルクの豊潤な味わいが特徴のミルクチョコレート



10月7日発売

### バイク クリーミーチーズ

カマンベールとクリームチーズ、2種類のチーズをブレンドし、さくっととろける繊細な食感で、チーズケーキのような濃厚な味わいが楽しめます。表面だけを軽く焼いたチーズチョコが1日の疲れを癒してくれるご褒美ショコラです。



10月7日発売

### バイク クッキーショコラ

焼きチョコとクッキーのおいしさを一度に味わえるちよっとスペシャルなバイクが新登場！チョコはクッキーとバランスのよいミルク感と甘さで、定番のバイクよりもさらにとろける口どけを実現しました。

# 給食の時間です。

## オホーツクの味を伝える

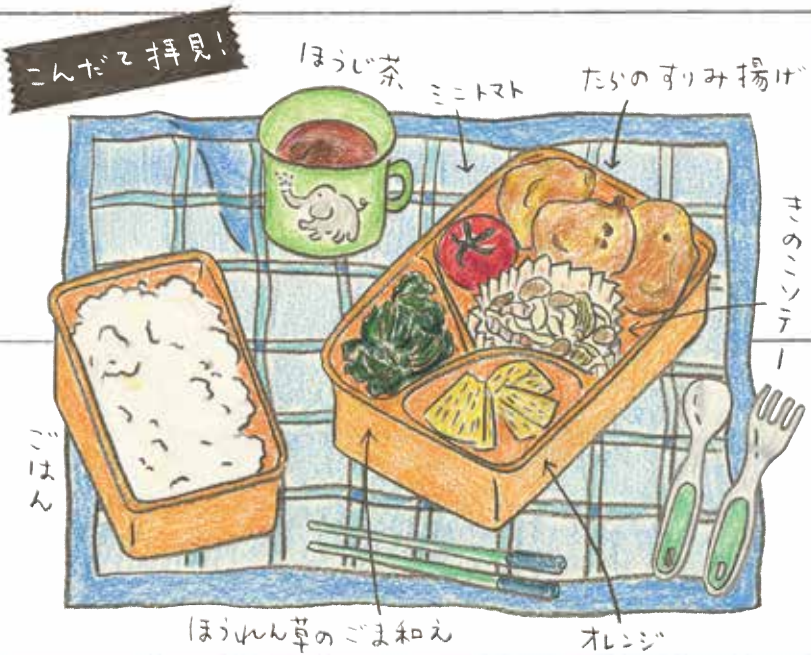
オホーツクのうみ風がひゆるりと抜ける高台にある紋別大谷幼稚園には、3年前、紋別中央保育園が併設されました。

給食を見てまず驚いたのが、給食がお弁当箱に入っていること。「当園ではお弁当の幼稚園児と給食の保育園児が混在しています。食器をお弁当箱にすることでなるべく差が出ないように配慮しています。園児はお互いうらやましがりますからね。」と栄養士の桑原さんは笑います。力を入れているのが地

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！

### 紋別市・紋別大谷幼稚園 紋別中央保育園

vol.6



産地消の取り組み。「昨年は紋別で水揚げ、生産された食材だけで作る『紋別給食』の日を設け

ました。メニューは地元でとれた新鮮な生ほたて、野菜を使ったカレー。ほたてが大きくてとっても

お話を聞きました！

栄養士  
くわはら ちえこ  
桑原千恵子さん

小学生の女の子2人のママ。「うちの子もここで私の給食を食べて育ちました！色取り、見た目も大事にしています！」





つくってみよう! ⑥

# たらの すりみ揚げ

紋別海の恵みが  
きりり!



〔材料・1口サイズ約24個分〕

- 生すりみ (たらなど) .....200g
- 長いも .....50g
- にんじん .....50g
- 玉ねぎ .....20g
- 塩 .....小さじ2/3
- しょうゆ .....小さじ1/3
- A 酒 .....小さじ2/3
- しょうが汁 .....少々
- 片栗粉 .....大さじ2・1/2
- 揚げ油 .....適量

- ① 長いもはすりおろす。にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに生すり身、①、Aを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ 170～180℃位の油に、スプーンで一ロサイズに落とし、きつね色になるまで揚げる。

※生すり身は、たらなどの身をすり鉢などですってご家庭で作ることもできます。長いもなどの野菜を入れることでふんわりとした仕上がりに。

## 予定献立表

平成26年 6月

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
昼食	食育給食の日 麻婆豆腐 ごぼう	たらザンギ ゆでアスパラ 玉子焼き バナナ	ハンバーグ スバグティソテー フライドポテト オレンジ	豚肉の野菜巻き 大芋いも コトコト揚げ いちご	魚のみそ揚げ 玉子のカレー替め 大豆のトマト煮 キウイ	花まつり お楽しみ メニュー
お昼	牛乳 お菓子	ヨーグルト 牛乳	プリン	バナナ 牛乳	カツゲン お菓子	お茶 お菓子
日	9	10	11	12	13	14
昼食	食育給食の日 チキンカレー 副産物	ミート・炒りたまご ゆでアスパラ にんじんしりしり バナナ	すりみ揚げ ほうれん草ごま和 巻のコンチー オレンジ	豚肉のしょうが焼 ひじきサラダ じゃが芋コロッケ キウイ	かき揚げ ソーセージソテー 高野豆腐の塩ゆめ オレンジ	夢祭日 お楽しみ メニュー
お昼	牛乳 お菓子	ウインパン 牛乳	フルーツゼリー	ドーナツ 牛乳	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
日	16	17	18	19	20	21
昼食	食育給食の日 クリームシチュー	ぎょうざ ナムル	お弁当の日	チキンチーズ焼き いんげん豆味噌和	魚のみそ揚げ ワインナチャップ	お楽しみ



「はたてカレー」の材料は紋別産!



今日は正座で  
いただきます!



甘くておいしかったんですよ。「鮭のお料理教室では、朝とれた鮭を園児の目の前でさばきました。初めは血が出てかわいそう、もう食べないと言っていた子どもたちも、お話を聞いて『命の大切さ』を学び、次の日の給食に出た鮭を、生き生きと感謝の気持ちを持って食べました。小さい頃から紋別の食材っておいしいんだなという意識が根付いて欲しい。」と桑原さんは言います。おいしい地元の食材を小さな頃から食べられる園児たちは幸せだなと感じました。

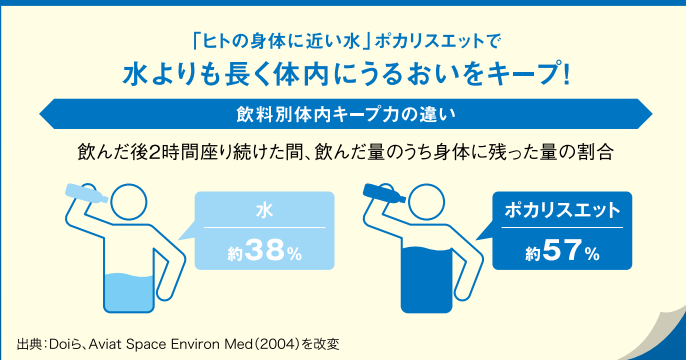
学校法人紋別大谷学園  
紋別大谷幼稚園  
紋別中央保育園  
紋別市幸町1丁目57  
TEL 0158-23-0333

秋の乾燥対策に!

**うがい** **手洗い**

# ポカリスエット!

日に日に寒さが増してくるこの季節、湿度が低下し、暖房による乾燥が気になりますよね。  
 私たちのカラダからは汗をかかない時でも常に水分が失われているため、  
 気づかないうちに体内の水分量が低下していることがあります。  
 秋の健康管理に、こまめな水分補給でカラダをしっかりとるおもしろい!



お問合せ/大塚製薬株式会社 ☎0120-550-708 受付時間/9:00~17:00 (土・日・祝日・休業日を除く)

※ポカリスエット250mlは10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。

**NEW!**  
 ポカリスエットに  
**250ml**  
 ボトルが仲間入り!

持ち運び  
 に便利!

飲みきり  
 サイズ!



小さな  
 お子様  
 の手にも  
 ぴったり!

### 【目(め)】

生きのよい魚を見分けるにはここ！  
ブルーがかったツヤがあり、丸くふくらんでいたら間違いなし

### 【肛門(こうもん)】

内臓を取り出すときは、  
ここまで包丁を入れるのがGOOD!



### 【えら】

人間でいうと肺。血液量が多く、腐敗も早いので生臭みの原因に。おろすときに内臓といっしょに取り除こう!

### 簡単レシピをご紹介します!

#### 鯖のみそ煮

鯖に熱湯を回しかけ臭みを取る。水100ccに酒大さじ4、砂糖・みりん・みそ各大さじ2、しょうゆ大さじ1と、しょうが1かけを混ぜ合わせて沸騰させ、鯖を入れて煮込む。

スズキ目サバ科の回遊魚で、北海道では2012年から道東沖でのサバ漁が好調。塩鯖・鯖のみそ煮・炙鯖など古くから日本人に広く親しまれている。ちなみに数をごまかす「サバを読む」とは、鯖が大量に獲れても鮮度低下が激しいため、魚屋が数をよく数えずに急いで売りさばいたことが由来という説が有力。

## 【鯖・サバ】

# 旬のお魚図鑑

知って、おろして、食べよう!

知っているようで、知らない!  
北海道のお魚たちを毎月ご紹介します!

もみ、まるあだつて解くない!

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

移動ラクラク! 店舗⇄札幌中央市場 往復バス送迎付き

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!お友達を誘ってご参加ください!

#### 11月の開催

開催日	午前	午後	開催日	午前	午後
1日(土)	川下店	オタモイ店	15日(土)	西岡店	岩見沢南店
8日(土)	野幌店	えべつ店	20日(木)	あいの里店	岩見沢東店
14日(金)	琴似24軒店	倶知安店	21日(金)	新道店	余市店



- 申込方法 / 出発店舗のサービスカウンターにて受付
  - 会場 / 札幌市中央卸売市場 調理実習室
  - 参加費 / 1名につき1,500円 ※当会場でのお支払い
  - 定員 / 各店舗16名(午前・午後1回ずつ)
  - 持ち物 / エプロン、軍手、筆記用具、動きやすい格好 ※おろした魚を持ち帰るための保冷バッグもあれば便利!
  - その他 / 当日おろした魚をお持ち帰りいただけます。卸売市場の見学も行います。
- ※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。 ※すでに受付締切の場合はご容赦ください。



受講生募集

きたごう文化教室オープン！  
10・11月の食育講座

協賛社：オタフク、SUNTORY、ホクレン農業協同組合連合会  
大雪山資源保全センター



日 時 / ①みーやんのデコ巻き寿司教室  
10月18日(土)10:30~13:00  
②和膳講座～お出汁を極める  
11月4日(火)10:30~12:30

場 所 / コープさっぽろ きたごう店2階  
受講料 / 各2,000円

※電話で仮予約後、指定期日までに口座振込またはご持参。

定 員 / 各回20名様 ※定員になり次第締め切り

プロから学ぶ料理のコツと技!見て聞いて食べて覚える料理講座です。うれしいお土産付きです! ①講師 木村光江(日本デコ巻き寿司協会北海道支部代表)②講師 円山TAKU料理長 和田勇人 試食付(お吸い物・ご飯・だし巻き卵)

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ きたごう文化教室(札幌市白石区北郷2条4丁目4-10) TEL 011・875・6151

※月～金10:00～17:00(土日祝は除く)

詳しくは「きたごう文化教室」で検索

参加者募集

おいしい!楽しい!

食べる・たいせつフェスティバル2014



日 程 / 【帯広】10月12日(日)  
十勝農協家畜共進会場アグリアリーナ  
【函館】10月18日(土)  
函館総合卸センター流通ホール  
【北見】10月25日(土)  
サンドーム北見・サンライフ北見  
【旭川】11月9日(日)  
旭川地場産業振興センター  
時 間 / 10:00～15:00 入場料 / 無料

北海道食材を育てる地元の生産者との交流や、食にかかわる企業・団体が参加し、様々な体験を通して楽しく食べる「食べフェス」を開催します。知って・見て・体験できるイベントが盛りだくさん!たくさんの方のご来場をお待ちしています。

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ 各地区組合員活動委員会まで  
帯広会場 TEL 0155・33・9587、函館会場 TEL 0138・30・2634  
北見会場 TEL 0157・67・6800、旭川会場 TEL 0166・54・6209  
各会場の詳細はHPで随時情報更新中!「食べフェス」で検索

参加者募集

相続個別無料相談会のご案内



日 時 / 10月11日(土)10:00～13:30  
場 所 / フリエホールつきさむ  
(札幌市豊平区月寒中央通10丁目)

参加費 / 初回相談無料  
※事前電話予約制

ご葬儀後の手続や、相続、税金等に関するご相談に「相続手続支援センター北海道支部」の専門相談員がお答えいたします。今後毎月実施を予定しています。(11月16日・12月2日)ご希望の方は、フリエホールにお電話でご予約ください。

お申込み・お問合せ / フリエホールつきさむ  
TEL 011・867・0650

※10:00～18:00

詳しくは「コープの家族葬」で検索

組合員さんの声

有本さんのレジは混んでいたで、次に並んでいた男の人に、「隣のレジの方が早いですよ!」と言ったところ、その方は、「このお姉さんはきれいにしてくれるし早いからいいんだ。」と言ったのです。見る人はちゃんと見てるんですね!

## お知らせ

コープさっぽろ杯

### 第41回日刊スポーツ旗争奪 少年野球秋季大会

コープさっぽろは「日刊スポーツ旗争奪少年野球秋季大会」を応援しています。本大会は全道各地から149チームが参加する、小学5年生以下の選手が中心の新人戦です。8月12日の開会式後には、元読売ジャイアンツ打撃コーチ篠塚和典氏を講師に、少年野球教室も開催されました。試合ごとに成長する選手たちの一生懸命なプレーに温かいご声援をお願いいたします。

日 時 / 8月12日(火)～10月25日(土)

場 所 / 10月25日(土)の  
決勝戦・表彰式は「つどーむ」  
その他の試合は札幌市内各球場



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  
TEL 011-671-5637  
※月～金10:00～18:00(土日祝は除く)

## お知らせ

### アラスカシーフードフェア 特別イベントご招待キャンペーン!

コープさっぽろ各店舗では、様々なアラスカシーフードをご紹介します「アラスカシーフードフェア」を10月1日(水)～10月31日(金)まで開催中です。フェア期間中、対象商品をお買い上げの方の中から抽選で50組100名様を、アラスカシーフードの魅力とランチが楽しめる特別イベントにご招待します。



対象商品: アラスカシーフードフェア対象商品全品(対象商品には「アラスカ産 天然シーフード」のシールが貼付されています)

応募期間: 10月1日(水)～10月31日(金)

応募締切: 10月31日(金)当日消印有効

応募方法: 店頭へ備え付けの応募はがき、または郵便はがきに、対象商品を含む1,000円(税込)以上のレシートを貼り、郵便番号、住所、氏名、電話番号、年齢、組合員番号、ご利用店舗名をご記入の上、郵送にてご応募ください。

特別イベント開催日: 11月27日(木)札幌パークホテル(予定)  
※会場までの交通費などはご当選者様のご負担となります。  
詳しくは店頭へ応募はがき、コープさっぽろHPで検索

お申込み・お問合せ / 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ 水産部「アラスカシーフードキャンペーン」係 TEL 011-671-5621  
※月～土10:00～18:00(水日は除く)

## 参加者募集

道民カレッジ 秋の連携講座

### FP入門講座



日 時 / 11月4日(社会保険)・11日(公的年金)  
18日(生命保険)・25日(税金)  
いずれも火曜日 9:45～11:45

場 所 / かでる2・7(札幌市中央区北2条西7丁目)

受講料 / 2,000円(全4日分)

定 員 / 先着20名様 ※1講座から受講可能

応募方法: お電話もしくはFAXにて受付  
応募締切: 10月20日(月)

今、注目の資格ファイナンシャルプランナー(FP)。広く複雑なFPの試験科目の中から、いくつかの科目をピックアップし、実生活に役立つ部分を集中的に学ぶ入門講座です。

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ 共済推進室  
TEL 011-668-2432 FAX 011-669-8351  
※月～土10:00～18:00(日祝は除く)



ご報告

福島の子も達・北海道へ遊びに行こう！  
夏休み大自然北海道ツアー

福島の子も達36名を北海道に招き、自然がいっぱいの国立日高青少年自然の家を中心に7月20日～24日までの日程で、川遊び・森のハイキング・農作物の収穫体験など、楽しく遊べるメニューを体験し、北海道の大自然を満喫しながら心身のリフレッシュをすることができました。この企画は組合員さんの募金により実施されており、震災の記憶の風化が懸念されている中、7,535,809円(8/20現在)の募金が寄せられております。ご協力いただいた多くの組合員さんの善意に感謝申し上げます。



お知らせ

「平和」と「憲法」を考える学習

戦後69年間、日本が戦争をせずに平和な社会を実現することが出来たのは「日本国憲法」があったからこそです。今、その憲法の解釈が変更され、新たな項目が追加されようとしています。現在の日本にとって必要であるのか否かを個々が判断できるような情報の提供を進めていきます。

専門家講師を招いた学習会を道内各地区(TV会議)にて開催します。また、店舗・宅配での情報提供資料の取扱いを実施します。くらしの基盤となる「憲法」についてみんなで学びましょう。

日程／10月3日(金)、11月6日(木)

※時間会場は別途ポスター等にてお知らせします。



お知らせ

コープさっぽろ文化鑑賞会  
入会受付中!



写真／川島 浩之

会費を毎月積み立てて、年約3回、芝居、音楽、伝統芸能などさまざまなジャンルの生の舞台を定期的に観る会です。

58回例会 フラメンコ 曾根崎心中 札幌公演  
supported by ANA  
Inspiration of JAPAN

会場／札幌市教育文化会館  
日時／12月4日(木) 18:30開演  
5日(金) 13:00開演

お問合せ・お申込み／コープさっぽろ文化鑑賞会  
TEL 011・209・1121  
月～土 10:00～18:00(日祝は除く)  
<http://culture.coop-sapporo.or.jp/>



北海道のおしたの森を育てる  
**コープ 未来の森づくり基金**



道内各地で植樹活動などを実施しているプロジェクト。店舗でレジ袋を辞退した場合、一人につき0.5円が基金に積み立てられます。



旭川市旭山動物園・おびひろ動物園・釧路市動物園・さっぽろ円山動物園  
**ホッキョクグマ応援プロジェクト**



私達は、絶滅危惧種に指定されているホッキョクグマを応援しています。

あなたが応援するかがり、社会貢献に走り続けます。

One for all, All for one.

vol.30

〔エコプロジェクト〕



「エコプロジェクト協賛商品」とは？

コープさっぽろがすすめている2つのエコプロジェクトの趣旨にご賛同いただいたメーカー様より、ご協賛いただいた商品です。札幌市円山動物園、おびひろ動物園、釧路市動物園、旭川市旭山動物園のホッキョクグマを支援する「ホッキョクグマ応援プロジェクト」と、植樹活動を行う「コープ未来(あした)の森づくり基金」に活用させていただきます。

2013年度実施の結果は以下の通りです。

【参加企業数】253社

【販売数】2,093,384個

【協賛金額】4,186,768円

皆さま、誠にありがとうございました。



このマークが付いた商品を選ぶと、  
**森づくりとホッキョクグマ**をちょこっと応援できます。

売上は、1品につき2円を2つのプロジェクトに使わせていただきます。

期間：2014年10月1日(水)～11月30日(日)

期間中、店頭・トドックでこちらのマークがついた商品が並びます。

担当者から

お子さんのことで悩んでいるお母さんの姿が他人事に思えず、力になれることがあればとの思いでした。これからも組合員さんのお役にたてる仕事ができるよう頑張ります。



苫小牧センター  
大下さん

「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)

〒006-0832  
札幌市手稲区曙2条  
4丁目1-70  
TEL 011-682-3101

東洋インキ北海道株式会社

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

紙・包装資材・家庭紙

日藤株式会社

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

エイチケイエム紙商事株式会社

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

東札幌日通輸送株式会社

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

サカタインクス株式会社

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

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

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今月の作る人  
「芽室町産枝豆」について

●17歳の頃、同級生の家で初めて茹でた枝豆を食べました。食べ方を知らなくて、皮ごと食べたら驚かれ、あれから43年たちました。が、同級生の親達は今だに笑い話にしているそうです。

(北見市 KANZAN)

編集後記について

●編集後記の「『今ここで』収穫したものをお願い。」という言葉にハッとさせられました。四季がはつきりして、季節を感じることがのできる日本。季節の移りかわりや、旬のものを味わうということの大切さを改めて感じました。  
(釧路市 いかぼっぼさん)

## cho-co-tto VOICE

この他にもたくさんのお便りをいただきました。ありがとうございます!

ステキな  
イラストが届きました●以前スーパーで小さな男の子がブロッコリーを手に持ち、「一森みたい…」と言。笑顔付きでかわいかったです。  
(旭川市 ネコの耳さん)おむつ外れに悩める  
親へのラブレターについて●うちは3歳。夜だけおむつによるやくたどりついたこの頃。そのまま焦っていない自分がおかしくなかったんだと、大丈夫って言われた感じがしました。  
(江別市 トトロっちゃん)

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・奈良を満喫 いにしえの古都旅情

4日間

出発日 11月(25)日(火)・(30)日(日) ※○印/出発保証日(満席近し)

多武峰 談山神社

■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。



- 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



京都五山 東福寺



料亭「梅むら」で舞妓の踊と京懐石の夕食

日程	内容	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)◎-(17:30頃)京都市内(泊)夕食は料亭「梅むら」で舞妓の踊と京懐石の夕食	◎ ◎ ◎
2	ホテル(8:30頃)=銀閣寺(東山文化の神髄を今に伝える)◎-哲学の道(疎水沿いの紅葉散策)◎=東福寺(京都五山の一つで通天橋は紅葉の名所)◎=鉄鉢(てっぽ)料理の昼食=嵐山・嵯峨野(竹林と紅葉の名刹を散策)◎=(17:00頃)京都市内(泊)	◎ ◎ ◎ ◎ ◎
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)◎=東大寺(大仏殿は世界最大の木造建築物)◎-奈良公園◎=浄瑠璃寺(静かな山里の紅葉は見事)◎=宇治・平等院鳳凰堂(極楽浄土を語る平安時代の傑作)◎=(18:00頃)大津温泉(泊)	◎ ◎ ◎ ◎
4	ホテル(8:30頃)=全輪輪寺◎=関西空港又は中部空港→新千歳空港(16:00~21:00)	◎ ◎

行程内◎文字は下車観光、◎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

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** 適用料金 **153,000円~171,000円**

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

※○印/出発保証日

## 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)



**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。

■燃料サーチャージは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。

●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

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。

「より安心な暮らし」のご提案

コープさっぽろは  
アフラックの募集代理店です



組合員の皆さまなら **集団取扱料率で保険料が割安**

詳しくは「契約概要」等をご覧ください

健康に不安がある人も入りやすい 医療保険

もっとやさしい **EVER**  
エヴァー

# 持病があっても入りやすいアフラックの医療保険

ご契約年齢 **満30歳~満85歳**

ベースプラン入院給付金日額5,000円コース ●お申込み時にいただく告知の内容によってはご契約（または保障の一部）をお受けできない場合があります。

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



糖尿病  
の方も

狭心症  
の方も

脳卒中  
経験者の方も

病氣・ケガ  
入院

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

病氣・ケガ  
手術

入院あり  
1回につき (契約日から1年以内 2.5万円) ※2年目以降 **5万円**  
入院なし  
1回につき (契約日から1年以内 1.25万円) ※2年目以降 **2.5万円**

放射線

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

+ やさしい 先進医療特約 \* 保険期間 10年 1回につき 先進医療にかかる技術料のうち、自己負担した金額と同額 **2,000万円**まで 10年満期 (自動更新)

例えば **45歳男性 3,905円+** やさしい先進医療特約の保険料 **196円**

グループ取扱料率なので、個別にご加入いただくより割安です。  
●ただし、脱退された場合は個別料率の保険料に変更になります。

「もっとやさしいEVER」ベースプラン入院給付金日額5,000円+やさしい先進医療特約 集団取扱 保険料払込期間:終身(やさしい先進医療特約は10年更新) (2014年8月現在)

大切な  
お知らせ

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

資料請求は  
まずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)  
0120-37-2523

- ◆募集代理店 / 生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部 札幌市西区寒寒11条5丁目10-1 〒063-8501 TEL011-671-5585 FAX011-671-5586
- ◆共同募集代理店 / コープ協同保険株式会社 札幌市西区寒寒11条5丁目10-1 〒063-8501 TEL011-668-2251
- ◆引受保険会社 / アフラック(アメリカンファミリー生命保険会社)札幌総合支社 札幌市中央区北1条西6-1-2 アーバンネット札幌ビル5F 〒060-0001 TEL011-221-2641

※資料請求いただいたお客様の個人情報の当代理店における利用目的は、アフラックの各種商品やサービスの案内・提供・維持管理となります。また、上記保険会社の各種商品やサービスの案内等のために、当社がその提携先である保険会社の代理店と共同して対応する際には、個人情報当該代理店に提供されることにつきご了承ください。



コープさっぽろ

コープの灯油  
定期配達

# 新規登録

～2014 10/31(金)  
受付中!!

※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  
定期配達ご登録で

灯油  
合計

50ℓ  
プレゼント!

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。

特典  
②

定期配達を  
ご利用の方

コープさっぽろの  
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  
金額を台算の上、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

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

※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。

定期配達なら電話注文より2円安いので10月は合計**5円**お得!!

特典  
④

充実 3つの安心サポート

灯油の  
盗難保険付

ご自宅の灯油がホーム  
タンクから盗まれた場  
合の補償サービスで  
す。組合員さんのご負  
担はありません。  
※保険が適用になら  
ない場合があります。

ホームタンク  
無料点検

無料でホームタンクを点  
検し、タンク内のサビや  
水の発生を調べてトラブ  
ルを未然に防ぎます。  
※毎年春先に行います。  
※一部実施していない  
地域があります。

ホームタンク洗浄  
10%割引

サビや水で汚れているタン  
ク内の洗浄を割引サービ  
スで承ります。  
通常 **5,443円**(税込)  
↓ **4,898円**(税込)  
※洗浄実施時期は6月～9月の間です。  
※一部実施していない地域があります。

※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。

くらしにもっと、コープの安心エネルギー

株式会社  
**エネコップ**  
eneco-op

お問い合わせ・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/>

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



# きのこの上手な保存方法

きのこは洗わずに使うのがベスト。  
ただし、山で採ってきたきのこは虫がいることもあるので、  
水で洗ってよく水気をふいてから使いましょう！



冷蔵庫で  
約1ヶ月  
もちます！

## ③ 冷凍する！

下処理がラク！

食べやすい大きさに  
セカってから冷凍する。  
使うときは角切凍せず  
そのままの状態で  
そのままの状態で  
そのままの状態で

★ パスタや汁もの  
火少なで煮、蒸し物などに！



## ② 干す！

うまみ・栄養価UP！

盆ざるの上にのせて  
干すだけ！  
しいたけは  
車軸を上にして干す。

★ 干しいたけと同じ  
ように水で戻して  
みそ汁やたまごめしなどに！  
だじかです！



冷蔵庫で  
約1週間  
もちます

## ① レンジで チン！

すぐ使える！

食べやすい大きさに切り  
電子レンジ(600W)で  
4〜5分加熱。  
塩少々をかける  
蒸し布とびんに入れる。  
(塩が多ければ塩(むつ))

★ パスタ、汁ものや  
サラダや肉料理などに  
加熱せずすぐに  
使えて便利です！

なめたけの即席焼き  
印刷24回  
なめたけ適量  
お塩少々  
お水少々  
火炙りだけ！



来月のテーマは簡単にしん漬けです！



エリンギ  
地中海原産。  
ヒラタケの仲間。



アラゲキクラゲ  
市販品のキクラゲは  
ほとんどこの種類。



マッシュルーム  
栽培量世界No.1!

ブナシメジ  
蒸豚れず、  
歯ざわり良い！



ヒラタケ  
最近までシメジとして  
販売されていました。



ナメコ  
多くはつぼみで  
収穫されます。



マイタケ  
1970年代以前は  
幻のキノコと  
言われていました。



# 「CO-OP 共済 ニュース」 働く若者の将来を支えます。

CO-OP 共済は暮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、たすけあうことを目的としています。食欲の秋のこの時期に相談にきたのは、働き盛りのチーターさんとオオカミくんのようなですね。

仕事でも  
プライベートでも  
充実した毎日だけど、  
運動不足や  
食習慣の乱れで  
体調を崩しがちなんだ。  
どんな保障が  
自分たちに  
合っているのか  
教えてほしい！

お店や  
下ツツクの  
担当者に  
気軽に相談して  
ほしいのだ！

CO-OPには、  
保障の悩みを相談できる  
窓口があります！  
「CO-OP 共済」で検索！



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！

お問い合わせ先

コープさっぽろ コープ共済センター  
☎ 0120-25-9431 月～土 / 9:00～18:00  
(日曜休業)

(CO-OP 共済に加入するには) 出資金をお支払いいただき、お近くのコープさっぽろの組合員になることが必要です。コープさっぽろは、お店や宅配で暮らしに貢献しています。

契約引受団体: 日本コープ共済生活協同組合連合会



## 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？

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

Q5. 今月号のベストレシピ  
を教えてください

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

Q4. おすすめの  
「牛肉」or「しいたけ」のレシピ  
を教えてください

Q6. 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  
「10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: 10月20日(月) 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いちより「よいちの林檎たち」 (りんごジュース&りんごゼリーのセット)



今月の〈作る人〉で紹介した余市町産のりんごジュース「りんごのほっぺ」と、りんごゼリー5個のセットをお届けします(発送は11月下旬頃の予定)。

.....5名様

#### B. 表紙の食器

型押ししたレース模様と厚みのある質感が、おもてなしにピッタリ! 共和町・nagomizuの水戸美鈴さん作「台プレート」をプレゼント。.....1名様



#### C. 読者レシピの食器



読者レシピ内「りんごの紅茶」で使用した丸型プレート。しっとりと落ち着いたブルーが食卓を涼やかに彩ります。

.....1名様

※発表は発送をもって替えさせていただきます。

### 編集後記

子どもが赤ちゃんの時からずっと飽きずに読み聞かせている、りんごの絵本を思い出します。煮ても焼いても、もちろん生でもおいしいりんごの季節。早速アップルパイを家族みんなに作ってあげようと思います!(C)

第31号  
2014年10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/佐季優(のこたべ)

デザイン/(株)アウラ  
こくれいすけ、野崎亜美

編集/河井とわ、笹原明香、小西由稀  
青田美穂、小杉生奈子  
長谷川圭介、本間千洋、能戸英里  
こくれあいこ、安田三千代  
戸田佳菜、千田文恵

プロモーション/今宮廉

今月の食器協力店/  
○Madu(マデュ)札幌店(札幌市中央区北5条  
西2丁目 札幌ステラプレイス イースト2F  
TEL 011-209-5526)

- 掲載商品は、一部お取扱っていない店舗もございます。あらかじめご了承ください。
- 本誌記事・写真の無断転載、複写、加工、使用を禁じます。
- 「QRコード」は株式会社デンソーウェブの登録商標です。

間伐で未来につなぐ北の森  
この用紙は原材料の一部に北海道の間伐材を使用しています。



## りんご

ペイクドアップル	03
りんごのパンケーキ	04
りんご入り肉じゃが	11
うさぎりんご	22
アップルパイ	24
鮮やかりんごジャム	26
アップルバーグ	28
煮りんご	30
煮りんごとスモークサーモンのサラダ	31
煮りんごとニラのナムル	32
ホタテのソテーとりんごのタルタル	34
りんごの紅茶	42
りんごフリッター	43
りんごと白菜のジュース	43
りんごアイス	44
りんごバター	44
りんごと大根の甘酢漬け	45
アップルトースト	45
りんごと豚肉、ブルーチーズの春巻き	裏表紙

### 店舗インデックス

- ピストロ ボフル 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
- OcciGabi Winery(オチガビワイナリー) 余市町山田町635 TEL 0135-48-6163
- フルーツプラネット余市 余市町大川町8丁目31 TEL 0135-48-5500
- エルラブラザ 余市町黒川町5丁目43 TEL 0135-22-1515
- ちよびに。ジャム研究所 札幌市東区北25条東9丁目4-12 TEL 011-731-3357
- méli mélo 札幌市中央区南5条西24丁目3-16第33藤栄ビル2F TEL 011-520-2900

# ごはんとおかずindex

## 野菜

じゃがいものきんぴら	04
大根としめじのカレー	37
白菜たっぷりふわふわお好み焼き	46
白菜のミルクスープ	46
しめじとえのきだけのごま和え	47
なめたけ	70

## お肉

コーンクリームシチュー	37
豚さのこバター丼	39
豚ばらとキャベツの昆布ぼん酢炒め	39
ひき肉とエリンギのレタス包み	47
鶏肉とアボカドの照り焼き	47

## さかな

タラのレモンクリーム	38
たらのすりみ揚げ	59
鯖のみそ煮	61

## その他

かぼちゃ大福	35
無想恋香～北海道の空の下で～	41
みそパンキンバイ	54



『ぶどうのなみだ』  
10/4(土)より  
北海道先行ロードショー

兄弟で静かな生活を送る2人のもとに、ある日、ふしぎな旅人が現れて…。『しあわせのパン』のスタッフが贈る新たな物語、『ぶどうのなみだ』が10/4より全国に先駆けて、北海道で封切られます。今回の舞台は空知にあるワイナリー。香り豊かなワインと温かい涙が、あなたの心をうるおしてくれます。

映画『ぶどうのなみだ』  
企画：鈴井亜由美 脚本・監督：三島有紀子  
出演：大泉 洋 安藤裕子 染谷将太 他  
配給：アスミック・エース  
2014年10月11日(土)全国ロードショー  
©2014『ぶどうのなみだ』製作委員会  
<http://budo-namida.asmik-ace.co.jp>

コープさっぽろは  
『ぶどうのなみだ』を応援しています



あずきの食感とやさしい甘さで  
心和む味わい

あずきの風味を引き立てる赤糖を使用し、ほどよい甘さのミルクアイスクリームに、あずき粒とこしあんソースを混ぜ合わせました。(北海道産あずき使用)

ハーゲンダッツジャパン(株)  
ミニカップ 和みあずき

10月6日発売



まるで「シルクのような口あたり」

シルキーミルク製法により殺菌温度を低く抑えました。生乳本来のシルクのような「さらさらの美味しさ」が楽しめます。開けやすいキャップ付き。

雪印メグミルク(株)  
雪ミルク

発売中

コープのお店にGO!  
今月の新商品

コープのなるほど商品(PB)

ちょこっと晩酌に!  
お手軽サイズの  
甲類焼酎20°

糖質・脂質・プリン体ゼロ!北海道の伏流水で仕込んだ、2Lでコンパクトサイズの甲類焼酎です。

札幌酒精工業(株)  
北海道仕込み  
お手軽ボトル爽快焼酎  
2L

10月1日発売



甘さひかえめで  
アレンジ自在!  
ふわわり  
ホットケーキミックス

ベーキングパウダーはアルミニウムフリー、香料・着色料不使用で、北海道産小麦きたほなみを使用しています。

木田製粉(株)  
道産小麦使用甘さひかえめ  
ホットケーキミックス  
150g×4

10月1日発売



北海道100

甘くてホクホク  
冷めてもおいしいから  
お弁当にぴったり!

オホーツク地区産限定のきたあかりのみを使用。芽取りを全て手作業で行い、皮を残すことで、じゃがいもの一番甘くて美味しい皮の下の部分を味わうことができます。

丸油脂(株)  
北海道きたあかり  
皮付カットポテト  
500g

10月1日発売



「méli mélo」シェフ 佐藤 大典さん直伝  
新ジャンル「麦とホップ The gold」に合う簡単おつまみ

## りんごと豚肉、ブルーチーズの春巻

※写真は1人分

### ★作り方(4人分)

①鍋にスライスしたりんご3/4個、はちみつ大さじ1を入れ、やわらかくなるまでフタをして蒸し煮にし、ミキサーにかけてなめらかにする。

②豚肉小間切れ100gを白ワイン20cc・みりん10ccで煮て火が通ったらボウルに移し、①とさいの目に切ったブルーチーズ40g、みじん切りパセリ少々を加えて混ぜる。



③春巻の皮(8本分用意)に②をのせ、棒状に切ったりんご3~4本を並べて巻く。低温の油(150~160℃)で色がつくまで揚げる。



「麦とホップ The gold」は喉ごし爽やかでコクがあり、アロマが広がります。これはもう、ビールですね(笑)。今回は、旬のりんごを使って春巻を作ってみました。ブルーチーズの塩味と豚肉の脂をりんごの風味が中和してくれます。お好みでソース(はちみつ30g・ポッカレモン10cc・オリーブ油10cc)を付けてお召し上がりください。



★佐藤大典さんのお店の紹介はP34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。