

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

新酒のワインと
エゾシカ肉、
北海道の恵みに感謝！

11月号

2014 [vol.32]



発行  コープさっぽろ -CO.OP

★ 乾杯をもっとおいしく。
SAPPORO



限定製造
11月5日
発売!

こだわりの、
芳醇。
今だけの、
百年麦芽。



英国^{*}、ノーフォークの製麦所から。

※原料に、英国産手作り麦芽を使用



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。🚰

www.sapporobeer.jp サッポロビール株式会社

ふるさとのために、何ができるだろう? ★ 北海道はサッポロビール

今月の表紙 撮影協力店

méli mélo
メリメロ



「畑でレストラン」でも活躍の佐藤大典(ひろのり)シェフが、北海道の大地をテーマに自由な発想で生み出すカジュアルフレンチが評判。冬季は契約先から仕入れる早来産エゾシカ肉の一品も味わえます。

- 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

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|------|----|-----------------------|----|-------------------|----|-------------|----|---------------------------|----|-------------------|----|--------|----|-------|----|---------|----|-------|----|-------|----|-----------|----|--------------|----|-----------------|----|-------------|----|------------|----|-----------|----|------------|----|--------|----|----------|----|----------------|----|---------------------------|----|-----------------|----|-------|----|---------------|----|--------|
| 05 | 表紙の器 | 06 | エゾシカをもっと楽しむ
5つのヒント | 12 | エゾシカと道産ワインを楽しむ10軒 | 16 | エゾシカあれこれ豆知識 | 18 | ちよこごと編集部12人の
おすすめワイナリー | 20 | A Happy New Wine! | 22 | ふしぎうち! | 24 | きはんのき | 28 | シエフの隠し技 | 30 | 食彩レシピ | 36 | 酒は人なり | 37 | 12カ月のハレの日 | 44 | わが家のいちおしレシピ! | 48 | 天使大学1週間使い切りレシピ! | 51 | 12カ月のくらしレシピ | 52 | 暮らしの養生つくり帖 | 54 | ちよこごと園だより | 56 | ごはんのおともレシピ | 57 | おいしい食育 | 58 | 給食の時間です。 | 62 | ちよこごとインフォメーション | 64 | One for all, All for one. | 66 | choco-tto VOICE | 73 | アンケート | 74 | ごはんとおかずインデックス | 75 | 今月の新商品 |
|----|------|----|-----------------------|----|-------------------|----|-------------|----|---------------------------|----|-------------------|----|--------|----|-------|----|---------|----|-------|----|-------|----|-----------|----|--------------|----|-----------------|----|-------------|----|------------|----|-----------|----|------------|----|--------|----|----------|----|----------------|----|---------------------------|----|-----------------|----|-------|----|---------------|----|--------|

今月の食材

エゾシカ肉と ワイン



以前はレストランなどでしか口にすることができなかった「エゾシカ肉」ですが、コープさっぽろでも取り扱いが始まり近年は身近な道産食材として注目を集めています。エゾシカ肉は高たんぱく、低脂肪、鉄分豊富なパワーミート。北海道が誇るジビエを、地元のワインとぜひ一緒に。



Cho-co-tto 11月号 2014(vol.32)
ちよこごと



aurinko

コープさっぽろ保育園「アウリンコ」園児募集!

食育プログラム アート教室 はじめました。

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



11月11日 ポッキー&プリッツの日

江崎グリコはポッキーとプリッツが数字の"1"に似ていることから11月11日を「ポッキー&プリッツの日」と定め、日本記念日協会の認定を受けました。今年の11月11日はみんなでみんなをHappyにする日。

さあ、みんなでLet's Share POCKY & PRETZ 1111

Happyなイベントがたくさん!

- ツイッターでライブ配信!「1111ツイキャスライブ」
- みんなでポッキーの写真を投稿して、世界記録に挑戦!「World Challenge 1111」
- 地球にぶっさせ!!「POCKY POLE プロジェクト」

詳しくは [グリコ](#) HPへ!



もっとPocky!

もっとCheeza!

まるでチーズをカリカリに焼いたような

選べるチーザでワインと乾杯!

まるでチーズをカリカリに焼いたような濃厚チーズスナック Cheeza
年末年始のパーティーシーズン、もっとチーザを楽しもう!

● 手軽に作れるおつまみレシピ

「チーザのとびこカナッペ」

【材料】

- とびこ…小さじ1.5
- ホワイトCHEDDARチーズ…1切れ
- チーザ(カマンベールチーズ)…2枚

【作り方】

- ① ホワイトCHEDDARチーズをチーザの大きさに合わせてカットする。
- ② とびこを①の上に乗せ、チーザでサンドする。



レシピ提供 / 星友 麻希



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

(江別市)
北川 きたがわ
智浩 ともひろ
さん

1967年帯広市に生まれ、オホーツクで育つ。28歳から横浜市の工房にて青白磁の技法を学び、35歳のときに江別市にて築窯、独立。2005年に現在の場所に移り、工房併設ギャラリー「あゆ藤(ふじ)」をオープンさせた。

プレゼント



写真の「白磁水柱(つらら)紋角皿」
(8,640円)を1名様にプレゼント(詳細
はP73を参照)

自然の持つ美しさや温かさ
北国の魅力を磁器に込めて

きめ細かな白い石の粘土から
生まれる磁器。全体にクールな
印象ながら北川さんの作品は、
ほんわりと淡い青を抱いた優し
い乳白色が、研ぎ澄まされたデ
ザインを温かく見せています。

「修業時代や独立したての頃は、陶器も制作していましたが、でも、独立したからには良いものを作らなければ」と肩に力が入っていたのか、自分の作品になかなか納得がいなくて。そんなとき、展示会に出品した磁器の作品が好評で、次第に白磁に専念する形になりました。

使用の粘土は九州のもの。焼

き物は粘土の産地近くで作るのがベストとしながら、北川さんが出身地の北海道で創作を行うのにはこんな思いがあるそう。

「青磁や青白磁は、涼を求める器として中国でも南方で盛んなのですが、白磁は北方でも好まれています。雪に閉ざされる期間が長い北海道の四季を意識し、白磁の世界で、北国の神秘的な自然美や温かさ」を表現していきたいらと思えます」。

上 / 表紙の器は冬のつららがモチーフ。春の桜など、北海道の四季をイメージした文様を彫り込んだ作品も。「涼しげな印象の強い磁器ですが、素材や形、釉薬、焼き方次第で温かみも表現できるはず。地元で創作しているからには「北海道でも受け入れてもらえる磁器を」と、試行錯誤を続けている途中ですね」

下 / 北川さんの白磁は、全体を包むやや強めの青が優しい雰囲気。表面を削って模様を彫る“しのぎ”の技法による「白磁水氷紋(すいひょうもん)ぐい呑み」は1個5,000円～8,000円台。急須は12,000円～15,000円ほど。最近は白以外の色ものにも挑戦するなど、磁器による作風の可能性を追求しています



●工房兼ギャラリー「あゆ藤」

江別市野幌若葉町7-39 TEL011-381-1611 ※ギャラリーにて作品の購入可(不在時もあるため来訪の際は事前に電話にて予約を)

エゾシカをもっと楽しむ 5つのヒント

今月は、北海道が誇る秋の味覚・エゾシカを特集します。エゾシカ肉をまだ食べたことのない方も多いと思います。そこで、エゾシカ肉に関する素朴な疑問を各分野の方に伺いました。エゾシカ肉をもっとおいしく楽しむためのヒントがいっぱいです。



おすすめの
エゾシカ肉料理

初めての方は、
カツレットでお試し
ください。



[PROFILE] 同店シェフとして厨房に立つほか、映画「ぶどうのなみだ」の食材監修を務めるなど、食のシーンで幅広く活躍。店舗情報は14ページ参照。



はい、おいしいです。エゾシカ肉の魅力は、赤身のうま味です。噛むごとにうま味がジュワーっと出てくるんです。肉質といい、香りといい、食肉として優れた価値の高いものだと思います。肉料理が食べられなくなってきたという年代の方には、特におすすめしたいですね。

「ご近所からもらったエゾシカ肉が獣臭くて苦手になった」という話を聞くことがありますが、昔と違って今はおいしく食べるための狩猟や処理技術が周知されていますし、衛生面に配慮した解体施設が多い。当時とは状況が違います。

家庭でエゾシカ肉を料理するコツとしては、少し乱暴な言い方になりますが、牛肉の赤身を使う料理と同じように考えると使いやすいと思います。カレーに入ると最高。スープ、ハンバーグ、カツレットもおいしく楽しめると思いますよ。何はともあれ、まずは食べてみてください！

Q1 エゾシカ肉は おいしいのですか？

BARCOM Sapporo
シェフ 塚田 宏幸さん

[PROFILE] 北海道の生き物をテーマに絵と文を手がける。コープさっぽろ「モリ・イク」、JR Hokkaido誌に連載中。



おすすめの
エゾシカ肉料理

ポトフ→マト煮
→カレーの煮込み
三段活用を!



私は野生動物のイラストを多く描いています。詳しい生態を知りたくて、数年前に大学の科目を履修したことが、エゾシカとの出会いでした。ハンターや研究者といったエゾシカを取り巻く人たちが面白くて、私も興味を持つようになりました。エゾシカの増加は、北海道の自然環境に大きな影響を与え、エゾシカ自体もつらくなる。増やしてしまった人間が調整役にならざるを得ない状況です。エゾシカを味わうことが、森を守ることに繋がるということを知ってもらえると嬉しいです。

エゾシカ肉はおいしいので好きです！生き物の命をいただくことへの有難味を感じながら食べています。高タンパク低脂質なので胃にもたれないのが嬉しい。ヘルシーなお肉を食べている満足感も得られます。鉄分もかなり豊富。私は貧血気味なので、おいしくて体にもプラスになるなんて、女性の強い味方です。

※エゾシカの栄養特性については17ページに紹介しています。

Q2 エゾシカと自然は 関係があるのですか？

イラストレーター
新岡薫さん

おすすめの
エゾシカ肉料理

— — —

家でつくるなら、
食べやすいカレー
をぜひ。



[PROFILE] 同誌編集長を務めるほか、環境、育児、食育に関する事業を行う「のこたべ」の代表でもある。



知人宅で初めてエゾシカ肉入りのカレーを食べたのですが、これがおしくて、すぐにファンになりました。それからエゾシカに興味を持ち、北海道にしか生息していない野生生物だということ、北海道の自然を駆け巡って育つので、100%北海道の天然素材しか食べていないことを知り、これは子どもたちに食べさせたいと思いました。こんなに安心なお肉はないですから。

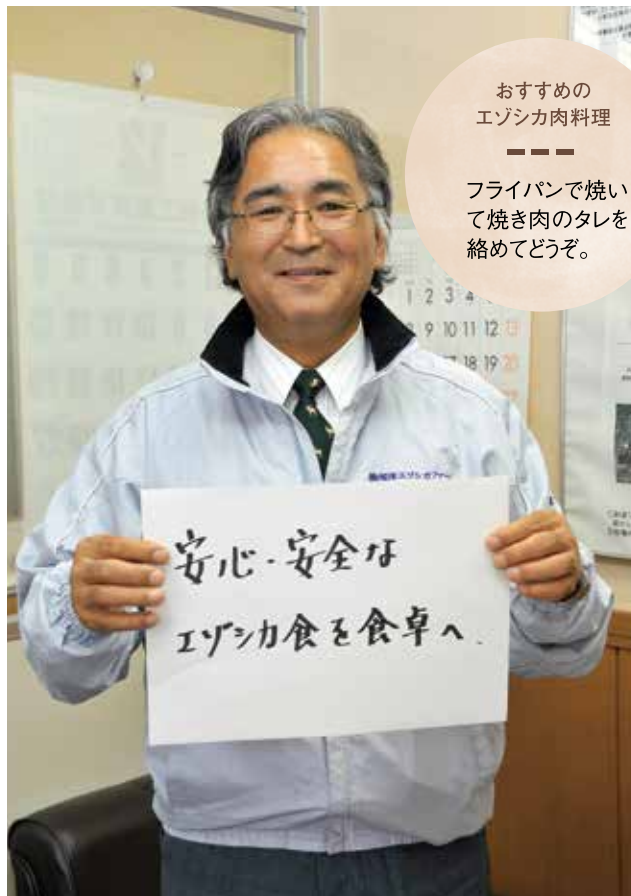
私は茨城県の出身。幼い頃、父はハンティングが趣味で猪やキジを獲っていたので、「命をいただく」意味を少しずつ体感して育ちました。エゾシカ肉は子どもたちに「命をいただく」ことを自然に伝えられる食材だと思います。エゾシカが増え困っていて、数をコントロールする必要があるなら、おいしく食べたほうがいい!そんな気持ちでエゾシカ肉の消費を応援しています。

Q3

なぜエゾシカ肉を
応援しているのですか？

「ちまごっこ」編集長
平島美紀江

[PROFILE] 知床エゾシカファームは2007年に設立。知床の生態系を壊す勢いで繁殖するエゾシカを資源に変え、提供している。



おすすめの
エゾシカ肉料理

フライパンで焼いて焼き肉のタレを絡めてどうぞ。

自信を持って、「安心安全です」と申し上げます。コープさっぽろに出荷するエゾシカ肉は狩猟ではなく、一時的に^{よろろく}養鹿したものです。毎年秋冬、生きたシカを無傷で捕獲。天然に近い餌で、できる限り自然の環境下で養鹿しています。解体処理は北海道HACCPの認証を得た衛生面を重視した施設で、獣医師が立ち会って行っています。また毎回菌検査も徹底。家畜と違い、安全性は慎重な判断が必要です。そこをクリアした、おいしいエゾシカ肉のみ出荷しています。

野生のシカなのに、なぜ高いのかという質問を受けますが、捕獲に養鹿、獣医師の派遣、菌検査など、何かと費用がかかります。地域の問題を産業に変えるソーシャルビジネスの立場から、この事業を行っていますが、命をコントロールする訳ですから、よりおいしく安心できるお肉を提供することが、私たちの使命だと思っています。

※養鹿…生きて捕獲したエゾシカを牧場で一時的に飼養すること。

※北海道HACCP…HACCP(危害分析重要管理点方式)の手法を取り入れた、北海道独自の食品製造の衛生管理を確実に実施していることを認証する制度。

Q4 エゾシカ肉は 安全なのですか？

エゾシカ食肉事業協同組合
事務局長
富田 勝将さん
(知床エゾシカファーム社長)



7つの ルール

①狩猟したエゾシカ肉は使用しない。②一時養鹿したものに限り。③北海道HACCP認定を受けた施設を使う。④獣医師が立ち会う。⑤菌検査に合格したものだけを扱う。⑥メスのみ扱う。⑦個体識別番号をつける。

エゾシカ肉取扱店／札幌: Lucy (ルーシー) 店・Socia (ソシア) 店、釧路: 貝塚店、旭川: Shena (シーナ) 店、北見: みわ店、遠軽: 遠軽みなみ店、帯広: ベルデ店、函館: かじ店、苫小牧: パセオ川沿店、登別: しがいスト店(11月下旬開店予定)

コープさっぽろでは昨年10月から一部の店舗でエゾシカ肉の販売を始めました。数年前からコープさっぽろでも取り扱うことができないかという声がありましたが、野生のものなので安心をどう担保したらよいか検討が必要で、すぐにお応えできなかったという経緯があります。その後、関係機関と話し合い、これなら安心して提供できるという7つのルールを設定。ようやくみなさんに楽しんでいただくことができました。北海道の企業として、エゾシカ肉を通して新たな食文化づくりに貢献できれば…と思っています。

10月から取扱店が増えました。店頭ではロースやモモ、ヒレなど各部位をご用意。特に今の時期は、塩こしょうで焼くだけでおいしいんです。しゃぶしゃぶもおすすです。人が集まるこれからの季節、エゾシカ肉料理を囲むと、食卓の会話も弾むと思います。ぜひお試しください。

Q5 ・ コープではなぜ エゾシカ肉を扱うのですか？

コープさっぽろ
畜産部バイヤー
奈須野 貴大



アキヒサハンダ
オーナーシェフ
半田 明久さん



アザリア
店長 大沼 志織さん

今月は エゾシカ肉料理と北海道のワイン

うちはふらのワインや十勝ワインの古いヴィンテージ、注目のつくり手のドメーヌ・タカヒコなどをご用意しています

北海道を含む日本のワインだけを提供しています。つくり手の顔が見えるワインをラインナップしています

エゾシカ肉と道産ワインを 楽しめる10軒

北海道のワインはこの5年でぐんと面白くなりました。ぶどう栽培から手がけるワイナリーのもの揃えています

エゾシカ肉料理と北海道のワインを
一緒に味わえるお店をご案内。
札幌だけではなく、全道から10軒お届けします。

※エゾシカ肉は自然の食材のため、入荷がない日もあります。事前にご確認の上、お出かけください。

うちのワインは1種類ですが、辛口の赤ワインなのでエゾシカにも羊にもよく合いますよ



ランス
店主 吉島 久晴さん



BARCOM Sapporo
シェフ 塚田 宏幸さん

約10ヶ所の北海道のワイナリーのワインを用意。クリサワブラン(ナカザワワイナード)をグラスワインで提供しています



夜のジンギスカン本店
店長 矢部 憲司さん



酸味とコクがグラタンに合います。十勝ワイン「セイオロサム2009」グラス850円

エゾシカ肉のソースを加えた熱々のポテトグラタン

北海道のワインをグラスで気軽に味わえる希少なビストロ。「キタアカリとエゾシカラグーのグラタン(860円)」は、ワインが楽しく進むひと皿。牛乳や生クリームと一緒に煮たキタアカリの甘味やホクホク感と、トマトや赤ワイン、ポルト酒で煮込んだエゾシカ肉のラグーソースのコクがぴったり。このソースでいただくパスタもおすすめ!



オイスター&ワインバー ランス

札幌市中央区南2条西3丁目
KビルB1F
TEL 011-251-7757
営業 / 17:00~22:00(L021:00)
休み / 日曜



力強い果実味がぴったり。ふらのワイン「ツヴァイゲルトレーベ」7,000円

赤ワインソースで楽しむしっとり柔らかな旨味

カウンター席でワイン1杯、料理1皿から寛げるカジュアルなフランス料理店。秋冬はアラカルトやコースでエゾシカ肉料理を提供。「エゾシカのロティ エビス風味の赤ワインソース(2,200円)」もその1つ。ゆっくり丁寧に火入れしたエゾシカ肉はしっとり柔らかな食感と旨味。香辛料の風味豊かな赤ワインソースのおいしさと相性抜群です。



ワインレストラン アキヒサハンダ

札幌市中央区南3条西3丁目
プレイタウンふじ井ビル7F
TEL 011-252-9828
営業 / 17:30~24:00(L023:30)
休み / 日曜



果実味ときれいな酸味が魅力。山崎ワイナリー「ピノワール」
6,000円



やさしく体に浸み込むおいしさ。ドメーヌタカヒコ「ヨイチノボリ」
7,400円

誰からも親しまれる味わい 旨味溢れ出るソーセージ

「エゾシカ肉は一年を通して、応援している道産食材の1つ。まずは入門編のソーセージからお試ください」と、塚田シェフ。レシピを指定した特注の「エゾシカソーセージ(700円)」は、道産ぶどうの皮のピュレ、マスタードと一緒にどうぞ。このほか道産ワインによく合う小皿料理も多彩。エゾシカ肉料理を組み込んだコースの予約も可能。



BARCOM Sapporo
(バルコ サッポロ)

札幌市中央区北2条西2丁目
STV北2条ビル1F南側
TEL 011-211-1954
営業 / 16:00~24:00
(日祝~22:00、LO各々1時間前)
休み / 不定休



道産ピッツェリア アザリア

札幌市中央区南1条西7丁目
後藤会館1F
TEL 011-300-9492
営業 / 18:00~24:00(L023:00)、
土曜12:00~14:30(L014:00)
休み / 日曜、第3月曜

話題の道産ワインが充実 赤ワイン煮は定番人気

「北海道の食材と北海道のワイン、同じ土地で生まれたもの同士はよく合います」と、店長の大沼志織さん。ここ『アザリア』は道産食材を生かしたピッツァや一品料理、そして日本のワインを楽しめるお店です。バラ肉と香味野菜を3時間ほど煮込んだ「阿寒産エゾシカの赤ワイン煮」は、バゲット付きで700円と手頃なお値段も嬉しい一品。

札幌以外のおすすめ情報

北海道内にはエゾシカ肉料理と北海道のワインを楽しむお店はまだあります。その中から選りすぐったお店を5軒ご案内します。

Restaurant & Community Iomante (イオマンテ)

釧路市末広町2の23 TEL 0154-65-1802
営業 / 11:30~LO14:00(前日までの完全予約制)、
18:00~23:00 休み / 月曜

港町の印象が強い釧路エリアですが、魚介はもちろん、生産者とともに育んだ野菜や乳製品、アイヌの人たちが使っていた木の実など豊富に揃います。そんな地元食材で紡ぐコース料理を満喫できるレストラン。エゾシカ肉料理は通年楽しめます。道産ワインは十勝ワインを用意。

A la Campagne

(ア・ラ・カンパーニュ)

富良野市朝日町2の2 TEL 0167-23-3322 ※予約が確定
営業 / 11:00~14:30、17:00~20:30 休み / 月曜

食材豊かな富良野、美瑛産の大地の幸を楽しめるフランス料理店。コース料理では、その日のおすすめを堪能できます。地元産を使うエゾシカ肉料理は赤ワインソース煮込み、パイ包み焼き、生ハムなど多彩なラインナップ。ふらのワインと一緒にどうぞ!

petit Lapin

(プティラパン)

滝川市本町2丁目2の5 2-2館1F TEL 0125-23-1477 ※予約が確定
営業 / 11:30~LO13:30(水曜~土曜)、18:00~LO21:00 休み / 日曜、第1・2月曜

フレンチをベースに広く欧州の料理を堪能できる一軒。地の食材を大切に丁寧な料理が好評です。北海道ワインの鶴沼、宝水ワイナリー、KONDOヴィンヤード、ナカザヴィンヤードなど空知のワインが充実しているのも嬉しいポイント。エゾシカ肉料理もぜひ。

食工房 旬彩

俱知安町北1西3の3 TEL 0136-23-1882
営業 / 11:00~14:30、17:00~21:00 休み / 日曜

地元の旬味と北海道の食材を楽しめる洋食店。定番の人気メニュー「エゾシカ肉ステーキ和風おろし添え」はこの時季、ご主人自らニセコ周辺で採ってきたさまざまなキノコをたっぷり付け合わせています。ワインは北海道ワインの鶴沼シリーズを提供。

ワインカフェ・ワインショップ 小樽バイン

小樽市色内1丁目8の6 TEL 0134-24-2800
営業 / カフェ11:00~LO21:30 休み / なし

明治45年築の石造りの旧北海道銀行本店を改装したワインカフェ。落ち着いた雰囲気の中、ピザやパスタなどカジュアルなイタリアンをどうぞ。「森のきのこ北海道産鹿肉のラグーソースパスタ」を通年提供。おたるワイン(北海道ワイン)の飲み比べセットも好評。



ハーフサイズなので気軽にどうぞ。
北海道ワイン「おたる赤」1,030円

みそダレがおすすめ! エゾシカ肉のジンギスカン



夜空のジンギスカン本店

札幌市中央区南4条西4丁目
MYプラザビル10F
TEL 011-219-1529
営業 / 17:00~翌1:00(L024:30)
休み / 無休

ジンギスカン専門店が気軽にエゾシカ肉を味わってみませんか。「夜空の食べ比べセット(2人前で1,850円)」では、厳選した日高産のエゾシカ熟成モモ肉のほか、道産サフォーク生ラム、アイランド産やオーストラリア産の生ラムの4種類を盛り合わせて提供。ゴマ油をもみ込んだエゾシカ肉は、少し甘めのみそダレと好相性!

安心安全の お墨付き 認証マークを チェック



エゾシカ肉のパッケージなどに付いている「認証マーク」は、一般社団法人エゾシカ協会が設けている「エゾシカ肉認証制度」のマークです。北海道が定めた「衛生処理マニュアル」など、衛生管理を徹底した処理施設の製品だけが使用できる、安心安全の印。現在、15の処理施設を認証。購入する時の目安にしてください。

明治初期の北海道では、開拓使がエゾシカ肉の缶詰工場をつくり、海外に輸出していた歴史があります。乱獲や大雪などにより、一時絶滅寸前になった時期がありましたが、その後の保護政策、森林伐採や草地造成などで餌場が増え、その数は急増。平成25年度の推定生息数は約56万頭となっています。

増えすぎたエゾシカにより、農林業被害、環境被害が深刻になり、また自動車や列車との衝突事故も多発。さまざまな影響をもたらしています。特に農林業被害は56億円にも上るとわれています。

全道に広がる問題を解決するには、増えすぎたエゾシカの数人間がコントロールする必要があります。さらに、捕獲するだけでなく、固有の資源として生かすことも大切です。エゾシカ肉をおいしく味わうことが、問題解決につながるといえます。

北海道では「北海道エゾシカ対策推進条例」を今年4月から施行。特定の野生動物を対象に総合的な対策を定めた条例は全国初の試みです。それだけ、北海道に暮らす私たちに密接な社会問題といえます。

エゾシカ急増で深刻な被害 おいしく食べて問題解決へ

エゾシカ
あれこれ
豆知識

歴史から栄養特性、深刻な社会問題まで、これだけは知っておきたい基本情報です。

取材協力／北海道環境局エゾシカ対策課 一般社団法人エゾシカ協会

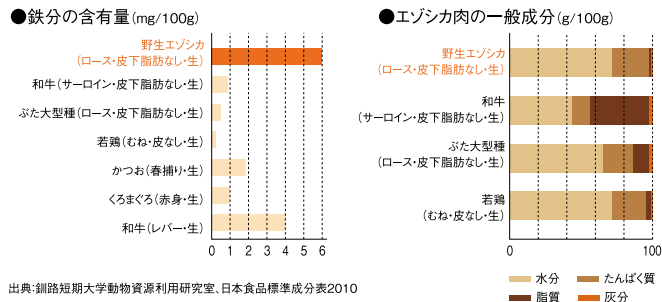


鉄分豊富で脂質が低い！ 女性に嬉しいエゾシカ肉

エゾシカ肉の栄養特性は、鉄分の豊富さ。赤身が主体ですが、牛のレバーをしのぐ鉄分を含んでいます。

高たんぱくで低カロリーも嬉しいポイントです。脂質は和牛の2.6%、豚の9.2%で、鶏の胸肉やささ身並み。つい脂質を摂り過ぎる現代の食事情ですが、肉料理をエゾシカ肉に置き換えると、それだけで脂質とカロリーの摂取を抑えることができそうです。

高たんぱく、低脂質、ミネラル豊富なエゾシカ肉の栄養成分



欧米では高級食材のシカ肉 秋はエゾシカ肉の旬！

欧米では、狩猟で捕獲された野生動物の肉は「ジビエ」と呼ばれて珍重されています。特にシカ肉は高級食材として扱われています。エゾシカは北海道が誇るジビエです。北海道では有害駆除地域に指定されているところ以外、狩猟期間は10月1日から翌年1月31日まで(一部地域によって異なる)。まさに秋冬こそ、エゾシカ肉がおいしい時期といえます。

毎月第4火曜日は「シカの日」 月に一度エゾシカを食べよう

毎月第4火曜日の「シカの日」(4「シ」+火「カ」=シカ)では、参加する飲食店でエゾシカ料理を楽しめたり、販売店ではお得なサービスがあります。コープさっぽろのエゾシカ肉取扱店では、シカの日に限り生肉30%オフで提供しています。
<http://www.yezodeer.jp/shikanohi/>



宝水ワイナリー [岩見沢市]

RICCA 雪の系譜ケルナー

一度取材で伺いましたが、ワイン造りについて語る情熱の深さが忘れられません。飲みやすいものが多く、雪の結晶のラベルがとてもきれい。道外の方へのお土産にぴったりです。



河井とわ
編集担当

奥尻ワイナリー [奥尻町]

ピノグリ ★

取材で訪れましたが、離島でワインをつくる“本気度”をひしひしと感じました。風の強い場所でぶどう栽培をしているので、ミネラル豊かで潮の香りを感じるワインだと思います。



佐孝優
アートディレクター

増毛フルーツワイナリー [増毛町]

増毛シードル 辛口 ★

シードル=甘いというイメージでしたが、この1本は辛口でりんごのフルーティな香りが広がるのに、飲み口はスッキリ。食事にも、食前の1杯にも合う大好きなワインです。



青田美穂
表紙、器、生産者など担当

ベリーベリーファーム上田 [仁木町]

「紺碧の恋」 ブルーベリー微発泡ワイン ★

木の上で完熟させ、手摘みしたブルーベリーを使っているので、ほどよい酸味と甘みのバランスが良く、半分ボトルですが一度に飲んでしまうのがもったいないほど。



笹原明香
編集担当

マイワイナリー [長沼町]

ナイヤガラ

開けた時に広がるぶどうの香り、甘すぎない味わいがたまりません!長沼は札幌から近く、雑木林や丘陵が広がるお気に入りの場所。風土を感じながら飲む楽しみがあります。

※写真は山ソーピニオン★です。



小杉生奈子
くらの養生担当

さっぽろ藤野ワイナリー [札幌市]

エルクの森 ★

私は生まれ育ちが札幌の南区。究極の地産地消を意識し、食材もなるべく道産く札幌近郊く南区の物をと、選んでいます。ワインも地産地消。卒乳後はこのワインで乾杯します!



本間千洋
ちょこっと園だよりなど担当

北海道にはワイナリーが約20ヶ所、ヴィンヤード（醸造用ぶどう畑）は50ヶ所以上を数え、国内有数のワイン産地となりました。今回の豆知識は特別版として、ちょこっと編集部員おすすめめのワイナリーを紹介します。ワイン選びの参考にしてください。

★マークがついているワインは、11月11日までコープさっぽろでご予約承り中です。
今回ご紹介しているワインはすでに売り切れになっている場合があります。ご了承ください。

TAKIZAWA ワイナリー[三笠市]

デラウェア

どんどんおいしくなっている北海道のワインですが、ここは応援しているワイナリーの1つです。このスパークリングワインは、ぶどうを口に頬張った時のおいしさを楽しめますよ。



小西由稀
生産者、おいしいものなど担当

月浦ワイン[洞爺湖町]

ドルンフェルダー

きれいな赤色で味いは濃いですが、重たくはありません。すっきりした飲み口も気に入っています。顔を描いたラベルは一度見たら忘れられないインパクト。プレゼントにもオススメ。



石田理恵
撮影担当

ふらのワイン[富良野市]

ひぐま 籠の晩酌

2匹の籠のイラストが、何とも和むラベルが印象的です。かわいらしいラベルのイメージで甘めのワインかと思いきや、味わい深い辛口ワイン。そのギャップが面白いですね。



安田三千代
総務担当

余市ワイン[余市町]

樽熟ツヴァイゲルトレーベ

重厚感があって、初めて飲んだ時は「日本のワインもやるな!」と思ったのをよく覚えています。フルーティな甘口が好みならナイアガラもオススメです。家から近いので自転車でワイナリーを訪問したいです。



こぐれあいこ
給食の時間、ちょこっと保存食担当

山崎ワイナリー[三笠市]

シャルドネ

栽培から醸造まで家族で行くコチラは、映画「ぶどうのなみだ」のモデルにもなりました。果実味と酸がきれいな白ワインが気になります。直売店から眺める景色も素敵!



千田文恵
編集担当

北海道ワイン[小樽市 / 浦臼町]

鶴沼ゲヴェルトツトラミネール

鶴沼ワイナリーはワイン専用種の畑としては日本一の広さ。欧州の風景と重なります。ここのぶどうだけを使う鶴沼シリーズは、北海道ワインにとって思い入れの深いシリーズです。



長谷川圭介
ふしぎっち、きほんのきなど担当

A Happy New Wine!

全道のワイナリーから届いた、選りすぐりの北海道ヌポーをご紹介します。

今年採れたばかりのぶどうで造ったフレッシュな味わいをお楽しみください

小樽



しぼりたてデラウェアが
新鮮なスパークリング

北海道ワイン
デラウェア白 微発泡・ヌポー

限定1,000本

やや甘口

余市産のぶどうを使用したさわやかでフルーティーな微発泡ワイン。もぎたてのフレッシュな味わいです。

函館



味わい深い
北海道産バツカスの豊かな香り

はこだてわいん
バツカス白ヌポー

限定800本

やや辛口

ぶどうの芳醇で奥深い味わいが特長の辛口ワイン。新酒のさわやかな味わいをお楽しみください。

余市



ワイン用ぶどう生産量
全道二位の余市からお届け

余市ワイン
デラウェア白ヌポー

限定800本

やや甘口

全国的にも評判の高いフルーツ王国余市から、デラウェアを100%使用したフレッシュかつフルーティーな白ヌポーです。

十勝



ぶどうの恵みいっぱい
さわやかな白ヌポー

十勝ワイン
デラウェア白 新酒

限定800本

やや甘口

十勝の大地が育んださわやかな白の新酒。ぶどうの香りが口いっぱい広がります。北海道産デラウェア100%使用。

参加者募集

ホイリゲ北海道 × **畑でレストラン**

北海道ヌポー各種
飲み比べ三昧

グラス職人による
手作りワイングラスを
プレゼント

豪華景品が当たる
おたのしみ抽選会

コープさっぽろ農業賞を受賞した選りすぐりの食材が集合!



地元昆布100%で育った浜中・散布漁協の
エゾパフンウニ



アスパラを食べて育った美咲・西川農場の
アスパラひつじ

「畑でレストラン」の
人気シェフによる
豪華特設ブースも!



メリメロ
佐藤大典シェフ



ビストロボウル
早賀大吾シェフ

※料理写真はイメージです

その他、道産チーズや

日高直送のタコなど、ワインに合うお料理も多数ご用意!!(予定)

● 応募要項

【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と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、当企画に関わる目的にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10番1号

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

今年もおいしいワインができました。

日本を代表する
ワイン専門家

田辺 由美
先生と

ジョッキで乾杯! ホイリゲ北海道2014

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

2014.11.20^{thu} 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。※11月10日頃、当選者へ案内状を発送いたします。

田辺由美先生プロフィール

北海道池田町出身。「田辺由美のワインスクール」を立ち上げ、多くのソムリエを育てている日本を代表するワイン専門家の一人です。長年のワイン普及活動の功績が認められ、2010年フランス共和国よりフランス共和国農事功労章を授与されました。また、「ワインと合う料理」のセレクションを手掛け、北海道食のサポーターとして、北海道産品の普及活動を行っています。



応募締切

締切間近!

2014年11月5日(水)

当日消印有効

せんざうはスプレーGET!

ゴー! ゴー! ゴー! ふしぎっち!

ワオッソッソ!

だい20かい
エゾシカ
の
エカシ
のまき

ぶん・はせがわけいすけ え・こぐれけいすけ

ふしぎ1

ぼく、くらいの
ニガテだよ
エカシにも
こめいものあるの?!

わしにも おそれる ものがある。
わしらの てんてき エゾオオカミだ。
けれども ずっと ずっと むかし
エゾオオカミは ほろびたんじや。

まんまる
つきよの
もりのなか
エゾシカの
エカシに
であつたんだ。



おたすけをー



↑
にんごんにもらたうフ°

ふしぎ2

どうしてエゾオオカミは
ほろびたの？

1

そのむかし
にんげんたちが

わしらのなかまを
たくさんころした。
けがとにくをとるために。



2

やまからシカがいなくなり
はらをすかせた



3

いかりくるった
にんげんたちは
エゾオオカミをほろぼした。

わしらを
おびやかす
ものを。



シカは
なくなりました。
よかったです。

シカは
なくなりました。
あんなに
たんだ。



【用意するもの】(4~5人分)

赤ワイン 200cc
 合いびき肉(牛5:豚5) 400g
 トマト水煮缶 1缶
 玉ねぎ 1個
 にんじん・セロリ 各50~100g
 マッシュルーム(生) 4~5個
 にんにく 2片
 ローリエ 1枚
 オリーブ油 大さじ2
 バター 大さじ2強
 ウスターソース・ケチャップ 各大さじ1
 塩 小さじ1と1/2
 こしょう 小さじ1/2
 しょうゆ 小さじ1/2
 砂糖 ひとつまみ
 パスタ 4~5人分
 パルメザンチーズ・パセリ 各適量



赤ワインを
使った

ミートソース

赤ワインはお肉のうま味を
引き出し、味わいUP

だれにもきけない いまさらきけない

きほんの **き**
ワイン

じゃあ、この残った
ロマネ・コンティを...

学ぶ人/ユタカ
普段からほとんど
ワインは飲まない



あわわわ

ちよつ、...
ちよつと待った!

学ぶ人/ハジメ
何を隠そうワインには
ちよつとうるさい



わーい!わーい!
ワイン!ワイン!

学ぶ人/ケイスケ
好きなワインは
コスバ抜群の箱ワイン

飲みきれなかった
ワインは
料理に使うおう!



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

10 ぐつぐつしたら「1回だけ」アクを取り除く



ああ…、
気になって
何度もアクを
取っちゃうん
です

7 赤ワインを回し入れ、強火にしてアルコール分を飛ばしたら、火を弱めて静かに混ぜる



4 炒めた野菜を鍋の外側に寄せ、ドーナツ状に中心部分を空ける



1 にんにくは潰して芯を取り除き粗みじん切りに、野菜・マッシュルームも粗みじん切りにする



11 ふたをしたら弱火にして（表面がコトコトなるぐらい）30分ほど煮込む



鍋底が
焦げ付かない
ようにときどき
様子を見てかき
混ぜて

8 トマトの水煮、ウスターソース、ケチャップを加えて



5 鍋底が直接当たるよう、中心部分にひき肉を加えて炒める



肉を後
から炒めるん
ですか？



後からの方が
焦げ付きにくく、
肉がしっかりと
仕上がるのよ

2 鍋にオリーブ油とバター大さじ1強を入れて加熱し、バターが溶け始めたら[1]を加えて炒める



火加減は
弱中火。じゅー
じゅー音が聞こ
えるから

12 ローリエを取り除き、塩・こしょう、しょうゆ、砂糖で味を調えて、最後にバター大さじ1強を加えて完成！



一晩置くと
いっそう味が
なじむわ

9 ローリエに2~3か所切れ目を入れて[8]に投入



どうして
切れ目を入
れるの？



香りを
出すためよ

6 肉の色が変わったら、塩・こしょう（分量外）を加えてさらに炒める



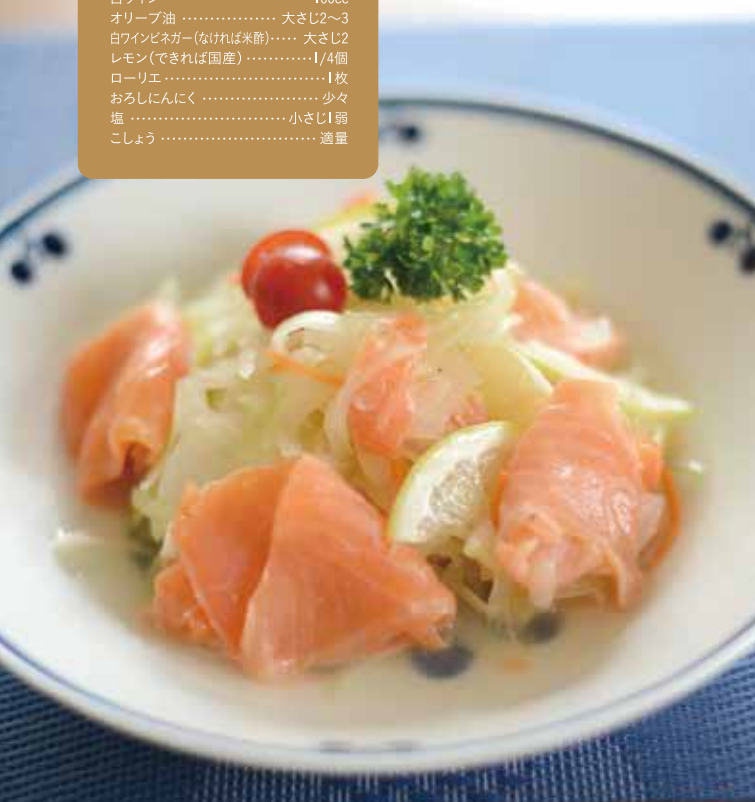
3 焦げ付かないようにときどき全体を混ぜながら約3分（目安）炒める



白ワインを
使った

【用意するもの】 (3~4人分)

- スモークサーモン 100g
- 玉ねぎ 1個
- セロリ 1/2~1本
- にんじん 薄切り2~3枚
- レモン(できれば国産) 1/4個
- <マリネ液>
- 白ワイン 100cc
- オリーブ油 大さじ2~3
- 白ワインビネガー(なければ米酢) 大さじ2
- レモン(できれば国産) 1/4個
- ローリエ 1枚
- おろしにんにく 少々
- 塩 小さじ1弱
- こしょう 適量



スモークサーモンマリネ

白ワインは魚の脂っぽさや
生臭さをおさえて爽やかな風味に

うぐぐ…飲みたい!

お。今度は白ワイン!

次はどんなお料理?



10 ホーローの容器または瓶に移してふたをし、30分～一晩置いたら完成



7 しぼって果汁をマリネ液に入れる



4 ポウルに白ワイン、オリーブ油、白ワインビネガー、にんにく、塩・こしょう、ローリエを入れる



子どもも
食べるときは
アルコール分を
飛ばしてね
(左下参照)

1 玉ねぎは繊維に沿って薄切り、セロリは玉ねぎの長さに合わせて斜め薄切り、にんじんは千切り、レモンは薄切りにする



8 マリネ液の中に【3】の玉ねぎと【1】のセロリ・にんじん・レモンを入れて混ぜる



5 (国産レモンの場合は)おろしがねでレモンの皮を削って【4】に加えると風味がいっそう増す



2 玉ねぎは水に3分ほどさらしてからざるにあげ、塩小さじ1/2(分量外)を全体になじませる



1 鍋にワインを入れて火にかける



2 鍋の中心が沸けばOK! 火を止めよう



● アルコールの飛ばし方

ふきこぼれにご注意!!



9 スモークサーモンを加えて全体がなじむように混ぜ合わせる



6 レモンに切り込みを入れて



3 3分ほど置いてから、しっかりと水気を切る



こうすることで
辛みをおさえ
られるわ





人生初のエゾシカ料理には、「ジンギスカン」がおすすめです。
甘辛の味付けは、お子さんにもきっと喜ばれる味です。

【用意するもの(2~3人分)】

エゾシカ肉	400g	玉ねぎ	20g
りんご	1個	しょうが	20g
トマト	1個	しょうゆ	175cc
長ねぎ	1/5本	みりん	70cc
にんじん	1/4本	酒	100cc

【作り方】

- ①鍋にみりん、酒を入れて火にかけ、アルコール分を飛ばす。
- ②りんご、トマト、長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、しょうがを適当な大きさに切り、しょうゆと①を加えて、ミキサーにかける。▶WAZA! 1
- ③ボウルに②を半量入れて、残り半量は取っておく。
- ④エゾシカ肉を食べやすい大きさにスライスする(焼肉用のスライス肉でも可)。▶WAZA! 2
- ⑤③を入れたボウルに④を加えて、冷蔵庫で一晩置く。▶WAZA! 3
- ⑥取っておいた②のタレを、鍋に入れて沸騰させる。▶WAZA! 4
- ⑦⑤をフライパンで焼き、皿にお好みの焼き野菜(もやし、玉ねぎ、にんじん、なす、ピーマンなど)と一緒に盛り付け、⑥のソースを回しかけて完成。

シェフの隠し技

WAZA!

【エゾシカ肉】

今月のシェフ

黒島 KURO-SHIMA

くろしま よしゆき

エグゼクティブシェフ

黒島 祥之さん

札幌市出身。ヒルトン小樽調理長などを経て11年「黒島」開業。エゾシカ料理の普及拡大に貢献するシェフに贈られるAAOマイスター認定を受ける。

絶対にハズさない！
初めてのエゾシカ料理を
ご紹介します。



ひとこと

エゾシカ肉だからといって難しく考える必要はありません。ジンギスカンなら小さな子どもからご年配の方まで、抵抗なく食べられるでしょう。エゾシカ肉はヘルシーさが魅力。タレも自分で作り、ヘルシーに仕上げたいですね。



黒島さんのお店



黒島 KURO-SHIMA

道産食材を用い、フレンチの技法をベースにシェフのアレンジを加え、“楽しい”料理を提供。コース料理のメインには必ずエゾシカ肉を組み込み、そのおいしさをお皿を通して発信する。

- 住所 札幌市中央区南4条西2丁目
札幌M-SQUARE B1F
- TEL 011-530-9640
- 営業時間 18:00~24:00(L23:00)
- 定休日 日曜・祝日

WAZA! 4

ソースでおしゃれに

つけダレはソースにも活用できる。火にかけてことで生のりんごや玉ねぎのエグミがとれてまろやかに。仕上げにかけることで見ても味わいもリッチな一皿に。



WAZA! 2

少し厚めが旨い

エゾシカ肉は好みの厚さに切ることができる「かたまり肉」がおすすめ。部位はももでも、ロースでもOK。5mm厚ぐらいでスライスすれば肉の食感が楽しめる。



WAZA! 3

一晩寝かせて

エゾシカ肉をタレに漬け込んだ状態で一晩寝かせることで、タレの味の角が取れて、肉にしっかりと馴染む。



WAZA! 1

決め手は漬け込みダレ

エゾシカ肉のおいしさを引き立てるタレは、やはり手作りにこだわりたい。トマトやりんごを使えばおいしくヘルシーに。とろとろになるまでミキサーにかけよう。



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



あおやま のりやす
青山 則靖さん

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。
<http://supporttao.exblog.jp/>

ワインに合うホームパーティーレシピ5品をご紹介します！

おもてなし 鱈とじゃがいものパテ

調理時間 約30分

材料 4人分

鱈切り身 …… 80g バター …… 20g
じゃがいも …… 100g 塩・こしょう …… 適量
牛乳 …… 200cc

作り方

- ① 鱈は皮と骨を取り、じゃがいもは皮をむいて薄切りにする。
- ② 鍋に牛乳、①を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③ 柔らかくなったたら弱火にし、木べらで潰しながら混ぜてペースト状にする。
- ④ ぼつりとした固さになったら火を止め、あら熱を取る。
- ⑤ 70℃くらいまで冷めたらバター、塩・こしょうを加えて混ぜ、器に入れて冷やす。



おもてなし 焼き鮭とクリームチーズのディップ

調理時間 約30分

材料 4人分

塩鮭切り身 …… 80g ヨーグルト …… 50g
クリームチーズ 200g

作り方

- ① 塩鮭は焼いてほぐす。クリームチーズは常温に戻しておく。
- ② クリームチーズをボウルに入れて滑らかになるまでよく混ぜ、ヨーグルトを加えてさらによく混ぜる。
- ③ ②にほぐした塩鮭を入れて混ぜ、器に盛る。



Point クラッカーやガーリックトーストに塗って食べたり、スティック野菜につけてもおいしくいただけます。



かぼちゃの
カスタードグラタン

エゾシカ肉の
ハーブカツレット

鱈と
じゃがいもの
パテ

焼き鮭と
クリームチーズのディップ

ハッシュドエゾシカ

主菜 ハーブが香る、ジューシーな1品

エゾシカ肉の ハーブカツレット

調理時間 約40分

材料 2~4人分

エゾシカもも肉
……………200~300g
薄力粉……………大さじ2
卵……………1個
牛乳……………大さじ1
パン粉……………1/2カップ

塩……………小さじ1/2
乾燥バジル…小さじ1
A 乾燥オレガノ 小さじ1
乾燥ローズマリー
……………小さじ1
揚げ油……………適量
飾り用ハーブ……………適量

作り方

①エゾシカ肉は1.5~2cmの厚さに切って常温に戻し、水分をキッチンペーパーで拭き取る。



②パン粉にAを混ぜておく。

③エゾシカ肉に薄力粉、牛乳で溶いた卵、②を順に付ける。



④200℃に温めた油で2分揚げ、2分置いて余熱で中まで火を通す。

⑤食べやすい大きさに切り分けてお皿に盛り、ハーブを添える。



主食 バターのkokと
赤ワインの深みで本格的な1品に


ハッシュドエゾシカ

調理時間 約40分

材料 2人分

エゾシカ切り落とし肉	トマトジュース	150cc
……………300g	水	300cc
ごぼう……………1本	A	ケチャップ……………大さじ2
玉ねぎ……………1/2個		中濃ソース……………大さじ2
薄力粉……………30g		塩……………小さじ1
バター……………30g		こしょう……………適量
赤ワイン……………150cc	ごはん……………適量	

作り方

- ①エゾシカ肉を水(分量外)から茹でて、アクが固まったらお湯を捨てアクをさっと洗い流す。アクが固まるまでかき混ぜないように注意。
- ②ごぼうは皮を落としてささがきに、玉ねぎは皮はむいて薄切りにする。
- ③フライパンにバターを溶かし、ごぼうを炒める。
- ④玉ねぎと薄力粉をビニール袋に入れて全体に粉をまぶし、③に入れて炒める。
- ⑤赤ワイン、トマトジュース、水の順に少しずつダマにならないように混ぜながら加える。
- ⑥①を加え、Aを入れ味を調べて完成。ごはんにかけていただく。



デザート 混ぜて焼くだけ!
パーティーのデザートに。



かぼちゃの カスタードグラタン

調理時間 約50分

材料 4人分

かぼちゃ……………200g	薄力粉……………大さじ1
牛乳……………200cc	バター……………20g
卵黄……………2個分	かぼちゃチップ…適量
砂糖……………大さじ4	

作り方

- ①かぼちゃは皮とワタを取り薄切りにし、牛乳と一緒に鍋に入れ柔らかく煮崩れるまで弱火で煮て、あら熱を取る。
- ②ボウルに卵黄と砂糖を入れてとろみがつくまで混ぜ、薄力粉を加えてさらに混ぜる。
- ③②に①を少しずつ加えて混ぜる。
- ④③を鍋に移し、中火でかき混ぜながら固まるまで練りながら加熱する。
- ⑤固まったらバターを入れてよく混ぜ、耐熱容器に入れてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼き、かぼちゃチップを飾る。



エゾシカ肉 × 冬ビールで乾杯!

すっきりとしたのどごと、しっかりしたうまさを実現した、「のどごと(生)」から「冬のどごと(華やぐコク)」が冬季限定発売! 「華やかなコク」をのどごとよく「ゴクゴク飲める」のが特徴です! 年末年始のパーティーシーズン、今しか飲めない限定醸造の冬ビールを、おいしいエゾシカレシピと一緒に味わいませんか?

11月11日
冬季限定
発売!



のどごと(生)

冬のどごと(華やぐコク)

エゾシカ回鍋肉

■調理時間 約20分

【材料 4人分】
エゾシカ薄切り肉 …… 200g
キャベツ …… 300g
ピーマン …… 2個
長ねぎ …… 40g
CookDo
回鍋肉用3~4人前 …… 1箱
AJINOMOTO
さらさらキャノーラ油 …… 大さじ2

【作り方】

- ①エゾシカ肉は5cm幅に切る。キャベツはひと口大のザク切りにする。ピーマンは種を取り、乱切りにする。ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- ②フライパンに油大さじ1を熱し、①のキャベツ・ピーマンの半量を炒め、皿にとる。残り半量も同様に炒め、皿にとり、①のエゾシカ肉・ねぎを入れて炒める
- ③エゾシカ肉に焼き色がついたらいったん火を止め、「CookDo」を加え、再び中火で炒めて、エゾシカ肉によくからませる。②のキャベツ・ピーマンを戻し入れ、炒め合わせる。



使ったのはコレ!

CookDo15 回鍋肉用

レシピ提供 / 味の素株式会社

のどごと(生)は11月3週~12月1週、冬のどごと(華やぐコク)は11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。

お問合せ/キリンビールマーケティング 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)



エゾシカのパンニーニ

【用意するもの(1人分)】

パンニーニ用パン(あれば米粉パン)……………1個
 エゾシカもも肉(スライス)……………100g
 ピザ用チーズ……………適量
 塩・こしょう……………適量
 バター……………適量
 ソース(マスタードとマヨネーズを1:1の割合で混ぜ合わせる)
 ※つけあわせ/ピクルス、キャロットラベなど

【作り方】

- ①エゾシカ肉の両面にしっかりと塩・こしょうをふり、フライパンにバターを溶かしてさっと焼いてバットに移す(火を入れすぎないように注意)。
- ②パンを横半分に切って両面内側にソースを塗り、①のエゾシカ肉とピザ用チーズをのせて形を整える。
- ③パンニーニプレス機で焼き色が付くまで焼く。
 ※プレス機がない場合は、フライパンに少量のバターを熱し、ヘラなどで押し当てながら両面を焼く

French×sake
 CAMARADE SAPPOROの料理と
 高砂酒造のお酒が楽しめる
 一夜限りのマリアージュイベント

2014.12.3 wed 19:00start

旭川の風土が醸す旨し酒と、肉のプロフェッショナル集団が手がけるコースディナーの饗宴。

場 所 / CAMARADE SAPPORO

会 費 / 5,800円 ※お土産付き(飲物代別)

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「12.3フレンチ」として、参加者全員の氏名・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。

道産酒応援企画 酒は人なり

hanasake MEETS

高砂酒造 × CAMARADE SAPPORO



大雪山系の雪清水で醸す
 すっきりとキレのある超辛口酒

高砂酒造 (旭川市)

“ここでしか造れない酒”をコンセプトに、雪氷室で酒を搾る大吟醸「一夜掬」や地場産米にこだわった「風のささやき」、「農家の酒」など個性あふれる地酒を醸す。

花咲醸酒オリジナルラベル 本醸造酒
 300ml 518円(税込)

コープさっぽろ限定商品



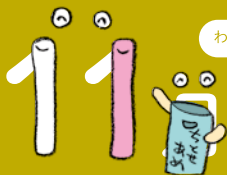
シェフ
 佐々木 章太さん

●ささきしょうた

高砂酒造の花咲醸酒は北国のお酒らしいキレがあり、米の甘みも感じられ、料理に合わせやすいですね。日本酒の香りをジャマしないよう、エゾシカ肉のさっぱりとした食味を生かしました。サニーレタスを挟んでもおいしいですよ。

CAMARADE SAPPORO カマラード サッポロ

■住所 札幌市中央区北3条西2丁目8 さっけんビル1F
 ■TEL 011-215-1180
 ■営業時間 11:30~LO14:00、17:30~LO22:00
 ■定休日 日曜・月曜



わたしらしく季節を楽しむ

12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。

お赤飯の日

11/23は勤労感謝の日。それと同時に「お赤飯の日」でもあります。全国の神社で五穀を奉る新嘗祭が継承され、命の糧を神さまからいただくための勤労を尊び、感謝し合うことに由来しています。そしてもうひとつの11月の行事といえば、子どもの健やかな成長を祝う七五三。おめでたいハレの日にぴったりのお赤飯で、当たり前過ぎる毎日に感謝しながらいただきます。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
						1 1・2・3 - 遺囑の日 - 紅茶の日 - 本格焼酎の日 - 野沢菜の日
2 1・2・3 土用二の丑	3 1・2・3 文化の日 - みかんの日 - 調味料の日	4 ☺ - 巻き揚げの日	5 - いいりんこの日	6 ☺ - 孝寿司の日	7 立冬 - 梨の日 - 赤ら汁の日 - 煎餅の日	8 - いい歯の日
9	10	11 ☺ - 餅の日 - 縁起物の日 - ティースの日 - もやしの日	12 - 雪見だいふくの日	13 ☺ - 双ホー解禁日 - セザの日	14 - フライドチキンの日 - 牡蠣フライの日	15 七五三 - 湿布の日 - 薄餅の日
16 - 自然薯の日	17 - いいなりの日	18 ☺ - 雪見だいふくの日	19	20 ☺ - 双ホー解禁日 - セザの日	21 - フライドチキンの日 - 牡蠣フライの日	22 小雪 - いい夫婦の日
23 勤労感謝の日 - 梨の日 - 牡蠣の日	24 - 寝替休日 - 和食の日	25 ☺ - 雪見だいふくの日	26	27 ☺ - 双ホー解禁日 - セザの日	28	29 - いい歯の日
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 ☺		

甘納豆を使った

北海道ならではのご当地赤飯！



レンジで簡単、ふっくらお赤飯

●材料(2人分)

もち米……………1合
甘納豆……………適量
白ごま・塩……………各少々
水……………170cc

●作り方

- ①耐熱容器に洗ったもち米と分量の水と食紅少々を入れ、1時間ほどつけておく。
- ②表面を平らにならしてラップをかける。
- ③600Wのレンジで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甘納豆を混ぜてからラップをしっかりかけて5分蒸らす。白ごま、塩をかける。



レシピ監修 / 料理研究家 坂下美樹

赤飯2合分の作り方



赤飯2合の場合は、上記(赤飯1合)の材料・作り方を基本に(もち米2合)〈水300cc〉となります。600Wのレンジ加熱7分(1回目)を混ぜラップをかけ、再度7分加熱します。

●ご家庭の電子レンジに合わせて加熱時間を調整してください

きたゆきもちちは11月4週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 はくちようもち 風連産 きたゆきもち

「ココがおいしいミルクココア」の あったかパーティーレシピ

ホーム
パーティーに
おすすめ

ジンジャーココア

温めた牛乳(160ml)と「ココがおいしいミルクココア」スプーン3杯(約17g)でホットココアを作ります。しょうがの絞り汁(小さじ1)を加えよく混ぜてできあがり。(1人前)

あったかココアに
しょうがをプラスで
カラダぽかぽか



ココがおいしいミルクココア

リニューアル

キャラメルのようなココにこだわったミルクココアです。

※ココがおいしいミルクココアは
11月3週の宅配システムトックカタログでご案内いたします。

商品に関するお問合せ/ココア ☎0120-041-082、チーズ・牛乳・アイス ☎0120-370-369



はちみつをかけて

明治北海道十勝 カマンベールチーズ

日本人の好みに合ったクセの少
ないカマンベールチーズです

ボジョレー
パーティーに
おすすめ

Autumn Party!

明治の商品で、秋をもっとおいしく楽しみましょう!



meiji THE PREMIUM Gran^{グラン} グランミルク&ヘーゼルナッツ

ミルクのおいしさを極めたアイスクリーム「グラン」に、秋にお
いしいヘーゼルナッツの新フレーバーが登場



定番

ボジョレー
パーティーに
おすすめ

辻利かほり抹茶ラテ / 明治白のひととき

ホーム
パーティーに
おすすめ

開封しやすく保存に便利なキャップを付けた、ミルク
好きも納得のミルクコーヒー、抹茶ラテ



※明治北海道十勝カマンベールチーズ(100g)は11月4週の宅配システムトックカタログでご案内いたします。



濃いシチュー
クリーム

乳脂肪分の高い(45%乳脂肪分)北海道産純生クリームを使用した濃厚なコクと旨み*が特徴。真空濃密製法でさらに濃厚なクリーム感・ミルク感を感じられる味わいにリフレッシュしました。



イタリア育ちの
枝なり完熟トマト
ハヤシライスソース

完熟したイタリア産トマトを使用したうま味溢れるハヤシライスソースです。トマトと相性の良いイタリア産オリーブオイルとバジルの爽やかな風味がトマトの風味を引き立たせています。



とろ〜りたまごのベルギー風クリームシチュー

🕒 調理時間 約40分

【材料(5人分)】

鶏手羽元……………10本	濃いシチュークリーム	フレッシュハーブ
玉ねぎ……………1/2個	……………1/2箱	イタリアンパセリ……………2枝
にんじん……………1/2本	水……………600ml	万能ねぎ……………2本
じゃがいも……………2個	牛乳……………100ml	卵黄……………3個
セロリ……………1本	フレッシュハーブ タイム 2枝	サラダ油……………大さじ1

【作り方】

- ①玉ねぎは約1cm幅のくし型切り、にんじんとじゃがいもはひと口大、セロリはスジを取って乱切りにする。
- ②タイムは葉のみ、イタリアンパセリは茎ごとみじん切りにし、万能ねぎは約2mm幅の小口切りにして混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、鶏手羽元を入れて焼き色がつくまで焼き、いったん取り出す。同じフライパンに玉ねぎを入れて透き通るまで炒め、にんじん、セロリを加えて炒める。続いて、じゃがいもを加えてさらに炒めたら鶏手羽元を戻し入れ、水と牛乳を注ぐ。
- ④沸騰したらアクを取り、火を少し弱めて材料に火が通るまで約20分煮る。いったん火を止め、シチュールウを割り入れてよく溶かし、再び火をつけてとろみが出るまで煮込む。
- ⑤仕上げに卵黄を落とし、②を散らして完成。





マイク・ポップコーン バターしょうゆ味

風味豊かなバターのコク、しょうゆのまるやかな旨み
がマッチした飽きのこない
バターしょうゆ味。食物繊維が豊富で体に嬉しいのもポイントです。



マイク・ポップコーン リッチキャラメル味

生地にしっかりとかかった
キャラメルが、濃厚で風味
豊かな味わいのリッチキャラメル味。口いっぱい広がる芳醇な香りと深い甘みをお楽しみください!



マイク・ポップコーン チーズ味

口に入れた瞬間、ふわっと広がるチーズの香りとサクサクの軽い食感が後を引くチーズ味。クセになるおいしさです!



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

キャラメルポップコーンアイスの エスプレッソ添え

調理時間 約5分

【材料(1人分)】

- マイク・ポップコーン
- リッチキャラメル味……15粒
- バニラアイス……約110g
- ラム酒……大さじ1
- レーズン……適量
- くるみ……4粒
- エスプレッソコーヒー……30cc



【作り方】

- レーズンをラム酒に漬けて、ふやかしておく。ローストしたくるみを半分に切る。
- バニラアイスに①とポップコーンを5粒ほど混ぜる。
- 器に②と残りのポップコーンを盛り付け、食べる直前にエスプレッソコーヒーをかける。

作ってみました

エスプレッソの苦みとアイスの甘さがバランス良く、ポップコーンのカリカリ感もアクセントに!ラムもほのかに香る大人のデザートですね。暖かい部屋で食べたい一品です!

ポップコーンと まいたけのオムレツ

調理時間 約10分

【材料(1人分)】

- マイク・ポップコーン
- バターしょうゆ味 or チーズ味
……………15粒
- まいたけ……………15g
- 卵……………2個
- 牛乳……………30cc
- スライスチーズ……………適宜
- ミニトマト……………適宜
- ペビーリーフ……………適宜
- ケチャップ……………大さじ2
- バター……………大さじ1



【作り方】

- まいたけは軽くソテーする。ボールに卵、牛乳、ポップコーンとソテーしたまいたけを入れて、かき混ぜる。
- 熱したフライパンにバターを入れ、①とスライスチーズを細かくちぎって加え、オムレツ型に整えたら、皿に盛り付ける。ケチャップ、ミニトマト、ペビーリーフを添えて完成。

作ってみました

チーズ味に挑戦しました!チーズとポップコーンの塩気だけで、おいしいオムレツができて、まいたけとポップコーンの食感も楽しいですね。他のきのこでもおいしくできそう!

※マイク・ポップコーン リッチキャラメル味は12月2週の宅配システムトドックカタログでご案内いたします。



オーマイ パスタソース

(ガーリックマト・クラムチャウダー)
外食メニューで人気のイタリア産完熟トマトを使用したガーリックマト、魚介のうま味と3種の野菜のクラムチャウダー風パスタソースが新登場。



オーマイ 北海道日本ハムファイターズ スパゲッティ

500g(1.5mm・1.7mm)

2013年7月より北海道限定デザインで登場。デュラムセモリナ粉を100%使用した、プリッとした食感となめらかな口当たりが特徴のスパゲッティです。

NIPPON
日本製粉

お問合せ/日本製粉(株)お客様センター

TEL 0120-184-157 受付時間/月～金9:00～17:00(祝祭日を除く)

ソーセージとなすの ガーリックトマトパスタ

調理時間 約10分

【材料(2人分)】
スパゲッティ1.7mm…200g
ガーリックマト
パスタソース
……………2人前(260g)
オリーブ油……………大さじ1
ソーセージ……………4本
なす……………1個
ピーマン……………2個



【作り方】

- ①ソーセージは斜め切りにし、ピーマンとなすは細切りにする。
- ②たっぷりの湯に塩(分量外)を加え、スパゲッティを約8分ゆでる。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、ソーセージ、なす、ピーマンを炒め、パスタソースを加えて弱火で温める。
- ④③に②のスパゲッティを加えて炒め合わせたら完成。

作ってみました

見た目は普通のナポリタンですが、一口食べるとガーリックとトマトの風味がして、まるでレストランのトマトパスタ!ソーセージとなすで食べ応えも充分です。

春菊とナッツの クラムチャウダーパスタ

調理時間 約10分

【材料(2人分)】
スパゲッティ1.5mm…200g
クラムチャウダー風
パスタソース
……………2人前(240g)
春菊……………100g
ミックスナッツ……………少量



【作り方】

- ①春菊の葉はざく切りにし、茎の部分は小口切りにする。ミックスナッツは粗く刻む。
- ②たっぷりの湯に塩(分量外)を適量加え、スパゲッティを約5分ゆでる。
- ③パスタソースを耐熱容器に移し、春菊の茎の部分を加えてふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで約2分30秒加熱する。
- ④③に春菊の葉を加えて混ぜ、余熱で火を通す。②のスパゲッティを加えて和え、器に盛りつけ、ミックスナッツを散らして完成。

作ってみました

春菊とナッツは意外な組み合わせでしたが、春菊がふんわり香り、ナッツが程よいアクセントでした。あさりもたくさん入ってるのが嬉しいですね。



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。



完熟トマトのピザソース

ピザソースはトマトが決め手！完熟トマトに、風味豊かなオレガノをプラスした本格派のピザソースです。トマトにこだわるカゴメの自信作です。



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

ワインのお供に 鶏肉のトマト煮

■調理時間 約20分

【材料(3~4人分)】

- 基本のトマトソース(295g)
.....1缶
- 鶏もも肉.....350~400g
- 玉ねぎ.....1/2個
- かぼちゃ.....200g
- 塩・こしょう.....適量
- オリーブ油.....大さじ1



【作り方】

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふる。玉ねぎはくし型に切り、かぼちゃはひと口大に切ってから、レンジで柔らかくなるくらいまで加熱しておく。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を両面炒める。玉ねぎ、かぼちゃを加えてさっと炒め合わせる。
- ③②に基本のトマトソースを加えて、沸騰したら弱火で約10分煮込み、塩・こしょうで味を調える。

作ってみました

トマトのうまみたっぷりのソースに鶏肉と野菜がよく絡み、ワインにもピッタリ。ソースに下ごしらえがしてあるので味が決めやすく、あっという間に完成！

プラス1品に お手軽&本格ピザ

■調理時間 約10分

【材料(3~4人分)】

- 完熟トマトのピザソース
.....適量
- コープさつぽろ
小さくてお気軽につくれる
ピザ生地 8枚入.....6~8枚
- ピーマン(輪切り).....1/2個
- ピザ用チーズ.....適量



【作り方】

- ①ピザ生地にピザソースを塗り、輪切りのピーマン、ピザ用チーズをのせる。
- ②オーブントースターで5~6分焼き上げる。

作ってみました

普段、家にある材料で手軽に作れました。小さなピザ生地は子どもにも食べやすく好評でした。オレガノがきいた本格的なソースで、大人も大満足です。

※基本のトマトソースは11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。

契約社員・パート社員などの皆さまへ

ほっかいどう 勤労者福祉資金融資

ほっかいどう勤労者福祉資金融資は、北海道が取扱金融機関の窓口を通じて、非正規労働者(契約社員、派遣社員、パート社員、嘱託の方など)の方に資金を融資する制度です。

固定金利
【保証料別途】

年1.60%

ご融資対象者

前年の総所得が600万円以下(所得控除後の金額)の民間事業所などで働いている非正規労働者(契約社員、派遣社員、パート社員、嘱託の方など)の方

※勤続年数が原則1年以上の方。

金利

固定金利 年1.60%
(2014年9月30日現在)

お使いみち

医療費、災害資金、教育資金、冠婚葬祭資金、住宅補修資金、耐久消費財購入資金、一般生活資金

ご融資金額

120万円以内

保証料

北海道勤労者信用基金協会 年0.50%
◎育児・介護休業中の方は保証料は免除になります。
(2015年3月31日お申込分まで)

ご融資期間

8年以内
◎育児・介護休業者については、休業期間中(当初2年以内)の元金据置も可能です。
※元金据置期間分の延長可。

その他

ご利用にあたっては、資金使途確認書類や年収確認資料などをご提出していただく場合がございます。
育児・介護休業者の場合は、証明書をご提出いただけます。

詳しくは(北海道ろうきん)までお問合せください。

ほっかいどう勤労者福祉資金融資制度には「中小企業で働く方」「季節労働者の方」「離職者の方」を対象とした制度もあります。

詳しくはお気軽に(ろうきん)店舗【金道36店舗】またはフリーダイヤルへ

フリーダイヤル
0120-5-109-26

ご利用時間 / AM9:00~PM5:00 北海道ろうきんホームページ
土・日・祝日、年末年始は休業します。 <http://www.rokin-hokkaido.or.jp>

携帯電話は
こちらから





幕別町 Y.M 様

エゾシカチャーシュー丼

●作り方

厚手の鍋にエゾシカかたまり肉としょうが、ねぎの青い部分を入れて下ゆりする。一度取り出し、別の鍋にエゾシカ肉としょうゆ、酒、砂糖、レモン汁と下ゆでした煮汁を適量加えて再度柔らかくなるまで煮込む。あら熱が取れたら切り分けてごはんの上のにせる。煮汁はとろみが出るまで煮詰め、最後にどんぶりの上にかけて完成。

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]

ワイン or エゾシカ

応募総数
69通!!



次のお題は **キャベツ** を使ったレシピです。

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



わが家のいちおしレシピ！

みなさんのレシピ待ってます！



札幌市 山下様

すき焼き風エゾシカ鍋

●作り方

みそ、しょうゆ、酒、砂糖、しょうがで煮汁を作り、エゾシカ薄切り肉と焼き豆腐、たっぷりの玉ねぎを入れて煮込む。仕上げにお好みで一味をふりかけてもおいしい。

土鍋 / ナカタ

札幌市 N.F様

焼きバナナと アイスクリームのワインがけ

●作り方

バナナを縦に半分に切る。フライパンにバターを入れ、切ったバナナを焦げ目がつくくらいに焼く。焼きバナナとバニラアイスクリームを器に盛りつけ、ワインをかけていただく。

皿 / ナカタ ピッチャー / Madu札幌店





函館市 M.H 様

鹿汁

●作り方

玉ねぎ、にんじん、大根、などお好みの野菜を準備する。だし汁に切った野菜、薄く切ったエゾシカ肉、しょうがを入れて煮込み、野菜が煮えたらみそを入れて完成。エゾシカ肉はモモ肉や切り落としなどお好みで。

クロス/Madu札幌店

標茶町 S.N 様

ローストベニスン

●作り方

エゾシカかたまり肉に塩をふり、キッチンペーパーで包んでしばらく置いておく。水分をキッチンペーパーでふき取り、フライパンでまわりに焦げ目がつくくらい焼き、弱火で返しながら火を通す。アルミホイルに包んで30分～1時間程度寝かしてから切り分ける。シンプルに塩だけで食べるのがおすすめ。



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？

アフオガード風バニラアイス



●材料(2人分)

赤ワイン	250ml
砂糖	大さじ2
レモン汁	小さじ2
S&Bオールスパイス(パウダー)	小さじ1/2
水溶性片栗粉	小さじ2
バニラアイス	240g

●作り方

- 鍋に★の材料を入れ、中火で少しとろみがつくまで約5分煮る。水溶性片栗粉を混ぜてとろみをつける。
- バニラアイスを器に盛り、①を上からかけて完成。

今月のスパイス&ハーブ

オールスパイス(パウダー)
ALLSPICE



甘くさわやかな香りでクッキー、ケーキ、カレー、ハンバーグなどに最適です。スパイスの鮮度をしっかり保ち、しかも突起があって開けやすいスクリュー式のキャップを使用しています。

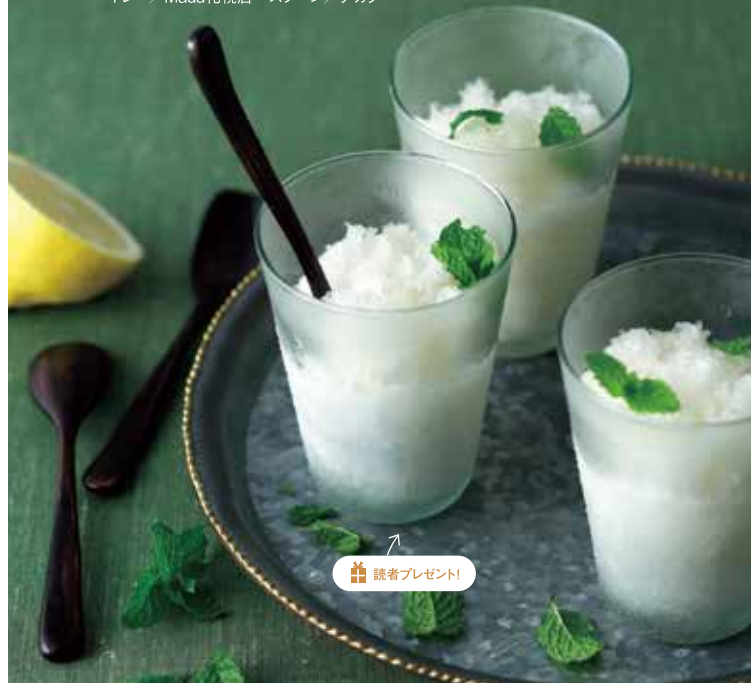
札幌市 Y.K 様

白ワインのグラニテ

●作り方

白ワイン(カップ2)にレモン汁(1個分)、水(100cc)、グラニュー糖(大さじ1.5)をよく混ぜ合わせ、途中何度か混ぜながら冷凍庫でシャーベット状に凍らせて完成。

トレー/Madu札幌店 スプーン/ナカタ



📺 読者プレゼント!



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

火

tue

キャベツの
ペペロンチーノ炒め

副菜



皿、クロス/Madu札幌店

●材料(4人分)

キャベツ……………1/4玉
豚ひき肉……………80g
鷹の爪……………1本
にんにく……………2かけ
サラダ油……………大さじ1
顆粒コンソメ……………小さじ1
塩・こしょう……………少々

●作り方

- ①キャベツは一口大に切る。鷹の爪は種を取り除いて半分にし、にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンに油をひき、鷹の爪とにんにくを炒める。
- ③にんにくの香りが出てきたら豚ひき肉を加え、肉の色が変わったらキャベツを入れて炒める。
- ④キャベツに火が通ったら、コンソメを加えて味をなじませ、塩・こしょうで味を調えて完成。

↑栄養価
エネルギー/102kcal たんぱく質/5.3g
脂質/6.3g 炭水化物/6.5g
食塩相当量/0.4g

月

mon

豚肉の
ロールキャベツ風

主菜



器/ナカタ

●材料(4人分)

キャベツ……………8枚
豚薄切り肉……………240g
塩・こしょう……………少々
とけるチーズ……………4枚
顆粒コンソメ……………小さじ2
水……………1と1/2カップ
乾燥パセリ……………適量

●作り方

- ①キャベツの葉を洗って水滴のついたままラップで包み、電子レンジ600Wで約4分加熱し、水気を拭く。
- ②塩・こしょうした豚肉、チーズの順にキャベツの上に並べ、端からひと巻きして両端を折り、最後まで巻いて楊枝で止める。
- ③鍋に②とコンソメ、水を入れて加熱し、沸騰したら弱火にして15分ほど煮る。
- ④塩・こしょうで味を調えたら食べやすい大きさに切って、パセリを振り、器に盛る。

↑栄養価
エネルギー/328kcal たんぱく質/14.5g
脂質/25.8g 炭水化物/3.2g
食塩相当量/1.2g

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!



キャベツ



塩鮭



豚ひき肉

コープさっぽろの宅配システムトドック。目移りしちゃうって「何を買ったらいいのかしら…?」。せっかく注文したのに届く頃には「あ!忘れてた〜!」。なんてことありませんか?天使大学の学生さんがそんな悩みをスッパリ解決!食材を無駄にしない賢い消費レシピ教えちゃいます!



栄養学科4年
あずさん



栄養学科4年
みほさん



栄養学科4年
りのさん

Cho-co-tto
掲載中

11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？

今月のレシピには、トルコイタリア、韓国料理が含まれています。おいしい料理には国境がないことを再認識できるようにしますね。



天徳大学
看護栄養学部
栄養学科
山部 秀子先生

金



鮭チヂミ

fri



主食

クロス/Madu札幌店

●材料(4人分)

塩鮭 ……4切れ
にら ……1/2束
ごま油 ……大さじ1

A 小麦粉 ……200g
卵 ……2個
和風顆粒だし…小さじ1
こしょう ……少々
水 ……3/4カップ

●作り方

- ①鮭は3~4等分にし、ラップをして電子レンジ600Wで約4分加熱し、骨を取り除いてほぐす。にらは約1cm幅に切る。
- ②①とAを混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油をひき、生地のおよそ1/4量を入れて薄く広げ、両面を焼いて完成。

栄養価

エネルギー/382kcal たんぱく質/21.7g
脂質/13.7g 炭水化物/39.1g
食塩相当量/1.5g

木



鮭のさっぱりホイル蒸し

thu



主食

クロス/Madu札幌店

●材料(4人分)

塩鮭 ……4切れ
キャベツ ……1枚
ピーマン ……1個
玉ねぎ ……1/4個
水 ……適量

えのきだけ ……1/2袋
バター ……20g
こしょう ……適量
レモン汁 ……適量

●作り方

- ①キャベツ、ピーマン、玉ねぎは細切り、えのきだけは根元を落とし、半分に切る。
- ②アルミホイルにキャベツを敷き、こしょうをふった鮭をのせて、残りの野菜を彩りよくのせる。バター、レモン汁を加え、ホイルを閉じる。
- ③フライパンに水をホイルの半分位になるように入れ、ふたをして中火にかける。沸騰したら弱火にし、10~12分位加熱する。

※水がなくならないように注意!

栄養価

エネルギー/173kcal たんぱく質/14.4g
脂質/10.8g 炭水化物/4.3g
食塩相当量/1.2g

水



レンコンつくね焼き

wed



副菜

皿、クロス/Madu札幌店

●材料(4人分)

豚ひき肉 ……250g
鷹 ……大さじ1
しょうゆ ……大さじ1/2
おろししょうが…小さじ1
れんこん ……4cm程度

片栗粉 ……適量
ごま油 ……大さじ1
(タレ)
酒 ……大さじ3
しょうゆ・砂糖
……………各大さじ1

●作り方

- ①ひき肉に酒、しょうゆ、しょうがを入れてよくこねる。
- ②5mmの厚さに切ったれんこんに片栗粉を軽くまぶす。①を8等分し、れんこんの片面に押し付けるようにする。
- ③②の表面に軽く片栗粉をつけ、フライパンにごま油を引き、肉を下にして焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で火を通す。
- ④タレ用の調味料を入れて中火にし、全体に絡める。

栄養価

エネルギー/233kcal たんぱく質/12.7g
脂質/12.1g 炭水化物/14g
食塩相当量/1.1g

乾燥する
北海道の冬に!

今年のボディケアは
お風呂の中から見直そう♪

冷たく乾いた空気にふれていると、
子どもも大人も、お肌がかさつきがちに。

そんな季節だって、ビオレにおまかせ!
家族みんなで使うボディウォッシュを変えれば、
洗うだけで毎日ケアできちゃうんです!

オススメはこちら!

うるおいっとり肌

天然うるおい成分*配合!

粉ふくひじ、ひざも、
洗うだけで、
うるおいっとり。



*ベタイン、ヒマワリ油

泡で出てくる!
ボディウォッシュ

デリケートな肌のために、
ゴソゴソ洗いはもう卒業!

手のひら洗いを
もっとやさしく♪

※ビオレ液体タイプを泡立てた時と比べて



赤ちゃんにも使えます

インフルエンザの
季節!

これからの季節、インフルエンザ対策に
手洗いは欠かせません。小さなお子さまも、
もちろんママもパパも、しっかり手を洗いましょう!

オススメはこちら!

ただいまのあと
おやつのおまへに



医薬部外品



料理のあと
掃除のあとに



薬用 殺菌・消毒 医薬部外品



手を洗うたび、しあわせ気分♥

ロマンティック
ローズの
香り



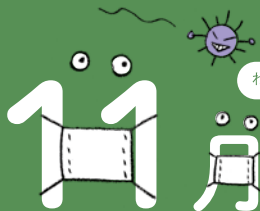
リフレッシュ
ハーブの
香り

誕生

正しい手の洗い方を歌とポーズでおぼえよう!
手の甲、指先、手首など、洗い残しやすい部分も
きれいに洗えるよ! [あわあわ手あらいのうた](#) [検索](#)



※一部の店舗では取扱いのない商品があります。



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。



乾燥が気になる季節 “うるおい対策”で 風邪やウイルスを防ぐ

暖房が手放せなくなる本格的な寒さを前に、ちょっと気になるのが「室内の乾燥」。空気が乾くと肌や髪にダメージを与えるだけでなく、風邪の原因となるウイルスの活動も活発になるため体調を崩しやすくなります。ほこりが舞わないようこまめにお掃除し、室内を清潔に保つ心がけを。また、うるおい対策を取り入れて、風邪に負けない体で冬を迎えたいものですね。

シャワーや洗顔で使った 濡れタオルは居間干しに

わざわざ行うのは億劫でも、何かのついでなら習慣にしやすいもの。使って濡れたタオル類は、お風呂場ではなく家族がよく過ごす場所で乾燥を。タオルもすぐに乾いて一石二鳥です。

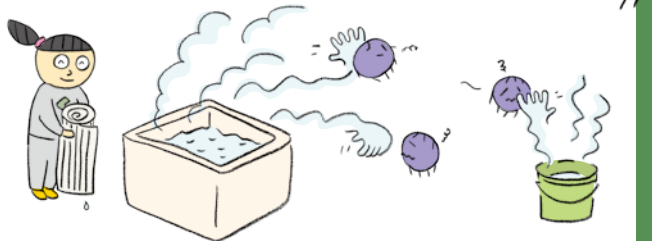
面積の大きいバスタオルの方が効果的!



普段から習慣にしたい
お部屋の
簡単うるおい
対策

浴槽にためたお湯で 加湿器の役割を

入浴後のお湯はすぐに捨ててしまわず、温かい内に浴室のドアを開放して、蒸気でお部屋の加湿を。家の造り上、蒸気が届きにくい場合は洗面器やバケツに移して置いてOK。



乾燥対策を兼ねたお掃除で、風邪やウイルスも予防。消臭・除菌スプレーなどを用いれば、さらに清潔度アップ。香りのついたルームスプレーも乾燥シーズンにおすすめのアイテムです。

床の水拭きでウイルスも退治



20

暮らしの養生つづりや占

あびら
安平町で聞く

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

取材・文／小杉生奈子
イラスト・デザイン／こくれけいすけ

インタビューしました

NPO法人ココ・カラ 代表理事
内藤圭子(ないとう・けいこ)さん
「大草原の小さな家」に登場するお母さんに憧れ、農家に。
内藤あんがす牧場は第7回コープさっぽろ農業賞特別賞受賞。

赤坂喜美恵(あかさか・きみえ)さん
数年前まで酪農家。ココ・カラで活動が広がりました。
味噌・豆腐作りは任せて!

青木明子(あおき・あきこ)さん
ココ・カラのコミュニティー・レストラン「みずほ食堂」担当。
安平のめくみが待ってます!

おいしいところには人は集まる

心も体も
幸せに

「丁寧で豊かな暮らしをみんなとともに創造する」をかかげて2011年に設立したNPO法人ココ・カラ。安平町の豊かな食材を使った加工品開発と販売、おいしい料理講習会、ケータリングなどを行いながら、生産者と消費者、参加者同士が出会い、交流しあえる場

を作り出しています。「ココ・カラ」には、心も体も幸せな時間を創りだそうという意味と、ここから発信していきたい、という2つの意味を込めています」と内藤さん。

次につなげる

食の伝統

「農家のお母さんたちは働き者で、何でも自分たちで作

あなたの家に伝わる食は何ですか？

この地で食べてきたものを次の世代にも伝えていきたいという内藤さん。内藤家に伝わるものは、おばあちゃんから習った山菜おこわに具だくさんのお雑煮(新潟風)。お雑煮は地域や家によってさまざまです。あなたの家に伝わってきた食は何でしょう？



新潟風

お雑煮には丸餅に鶏肉・大根・人参・ごぼう・凍み豆腐・こんにやく・しいたけ・たけのこ・わらび・みつば・いくらが入ります。しょう油仕立て。



東京風

暮らし編集担当の小杉家のお雑煮は「東京風」。焼いた角餅に鶏肉と小松菜・かまぼこ・ゆず・みつば。昆布と鰹節のだし汁。

岩手風



デザイン担当のこくれ家のお雑煮は「岩手風」。雑煮の餅をくるみだれに付けて食べるそうです。しょう油仕立て。



広島風

奥さんのあいこさんの実家のお雑煮は「広島風」。広島名産の牡蠣や塩ブリを入れるそうです。牡蠣のだしのすまし汁。



だしてしまおう。そして農産物を作るだけでなく、それを加工する優れた技術もたくさん知っています。手間がかかると思われがちな味噌などの加工品も意外と簡単に作れます。そんな技を、消費者も一緒に学んで、おいしいものを作ることができたら…この思いがココ・カラになりました”。

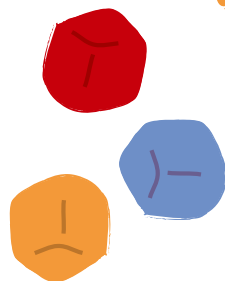
おいしいところには人が集まります。いろんな世代の人たち

山菜は天ぷらかな？
お粥ものかな？



が集まるココ・カラでは、地域の食材を使って食べ続けてきたものを簡単に美味しく楽しく作る方法を伝えていこうと頑張っています。

家にあるもので役立つおもちゃ。



お手玉

落としても転がらないのでボール代わりに。にぎったり、積み上げたり。0歳～

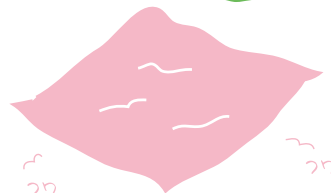


ぬいぐるみ(人形)

手のひらサイズで。なるべく表情が少ない方が、子どもは気持ちを投影できます。0歳～

子連れの
レストランや
結婚式で、役に立つ
おもちゃの話。

*主に0～3歳対象



ふわふわスカーフ

なるべく軽くて透けた素材を。いないいないばあや、丸めてボールにしたり、ゆらゆらゆらしりしてわらべ唄もよろこびます。0歳～

ちよこっと 園だより

取材・文・編集 / 本間千洋
デザイン / 野崎亜美 レンビ / 能戸英里

今日のインタビュー

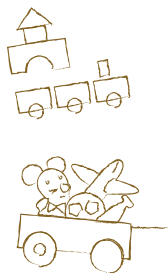


杉本英樹さん

1962年神戸生まれ。小樽メルヘン通りのおもちゃ屋「ケンダーリープ」店長。車におもちゃを積み道内を巡る「移動おもちゃ屋」や、おもちゃ選びの話、出張遊び体験を各地で実施。

まずは家で、
遊ぶ様子を観察。

1歳～3歳頃の子どもをレストランや結婚式など、ちよこっとかしこまった「ハレの場」に連れて行く機会は意外とありますよね。そんな時には子どもが飽きないように、おもちゃを持っていくと便利です。ポイントは「うるさくない」「ちらからない」「持ち運びやすい大きさ」。そしてできれば、場にふさわしくちよこっとカッコイイものだトベストですね。おすすめのおもちゃはいくつかありますが、大事なのは事前にそれで充分遊ばせておいて、遊ぶ様子を自宅で観察することです。たとえばポイポイ投げてしまうような時期なら、落としても音がしない、転がらないものを選びましょう。逆に普段から投げない子なら、本番でも恐らく投げません。そして子どもが気に入ったものを当日みにつくろい、一つずつ与えていきましょう。



アウリンコ1日体験入園 子育てひろば もうすぐクリスマス！ おもちゃ講座

おもちゃのプロ 杉本店長に教えてもらう
おもちゃ講座です。
年齢別にオススメおもちゃも教えてもらえます。
親もいっしょに遊びましょう。

12月4日(木)10:00~12:00

■料金/親子1組1,500円(昼食付) ■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。

●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)

休日:年末年始のみ

日曜日・夏休みも
預かりOK

●コープの保育園だから

帰りにお買い物!

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。



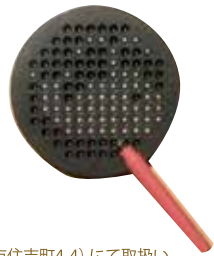
杉本店長 おすすめセレクション



ジュバ

ネフ社(独) 7,776円
いろんなポーズにねじれ、いつしか子どもにとって友達のような存在に。何より持ってお洒落♪0歳 後半~

マグネフ



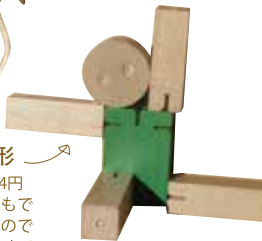
ネフ社(独) 5,184円
磁石で玉が浮か上がり、いろんな絵を描ける。遊び方はどんどん発展! ※多少カチッと音あり。1歳半~

●全てキンダーリープ(小樽市住吉町4-4)にて取扱い。



チーズひも通し

クレマース社(独) 1,296円
10本の指をしっかりと使い、穴にひもを通す。2歳でもかなり複雑な遊びができる。2歳半~



ポキポキ人形

レシオ社(伊) 4,104円
ポーズが何百通りもできる。表情がないのでお人形として持たせてもOK。1歳~

※価格はすべて2014年9月現在の小売価格(税込)。年齢は店長によるおすすめ時期。

親子三世代で遊べて
発達を促すおもちゃ。

世の中には電池で動かせる、刺激的なおもちゃが溢れています。でも私がおすすめたいたいののは、世代を超えて長く愛されるもの。そして手指を使い、子どもの発達を促してくれるおもちゃです。それはすぐに子どもの興味をひく電池式とは違い、大人が少しでも一緒に遊んでみることが大事です。幼い子どもは「大人と一緒に」おもちゃと遊ぶことが実は必要で、その中でもおもちゃの面白さを理解し、上手に遊べるようになります。

いつか「ママもこれで遊んだのよ」と、子ども、孫に伝えていけるおもちゃに出会えたら素晴らしいですね。



もりもり
ごはんを食べよう!
ごはんのおとも
レシピ

のり佃煮

材料(出来上がり100g程度)

- | | | | | |
|----|------|---|-------|------|
| のり | 5枚 | ☆ | しょうゆ | 大さじ2 |
| 水 | 80cc | | てんさい糖 | 大さじ1 |
| | | | みりん | 大さじ1 |

- ① のりは手で小さくちぎって小鍋に入れる。
- ② 水を加え、全体になじむように混ぜる。
- ③ のりがしっとりとなめらかになったら☆の調味料を加えて弱火にかける。
- ④ 水分が飛んでとろりとするまで煮詰めたら完成。

◀のり佃煮をつかってもう1品▶

切干大根と小松菜の、のり佃煮和え

材料(4人分)

- | | | | |
|------|------|------|--------|
| 切干大根 | 20g | ごま油 | 小さじ1 |
| 小松菜 | 80g | しょうゆ | 小さじ1/2 |
| のり佃煮 | 大さじ2 | | |

- ① 切干大根は水で戻し食べやすい大きさに切る。
- ② 小松菜は茹でて冷やし、2cmの長さに切る。
- ③ ①②をボウルに入れ、のり佃煮、ごま油、しょうゆを加えて和える。

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。



2014年8月19日

コープさっぽろ

第3回 教育農場研究会開催!

コープさっぽろでは2013年7月に食育研究会を立ち上げ、北海道の農業のさらなる発展に向けて「食育」の重要性を発信してきました。2012年から実施しているイタリヤ視察からは、「農場でおいしい体験」ができる教育農場が、より効果的な食育のあり方であることを学びました。コープさっぽろ教育農場研究会では、食べることを通して食材の価値を高めることのできるプログラムとは何かを生産者の皆さんと一緒に考えていきます。

バルコ つかだひろゆき
「BARCOM Sapporo 塚田宏幸シェフ」をお迎えし、
五感を使った食育ワークショップと、農園で簡単に美味しく
食べてもらえるメニューを調理体験!



五感を使って
もっとおいしく!

1 穴を開け蓋をした紙コップに食材を入れ匂いだけで判別。レモン、ミント、ローズマリーの3種類に挑戦!



嗅覚

2 2つのジュースを飲み比べ。この2つ、実は中身は同じもの。片方だけ緑色に着色したすいかのジュースでした。



視覚

3 箱に入っている野菜を手で触って当てよう! 食材を見た目だけではなく、触覚で記憶しているかどうかのポイント。



触覚

調理実習では夏野菜をたっぷり使った「ラタトゥイユ」。



「ラタトゥイユ」の味を絵で表現。夏、太陽、大地などのイメージが多いですね!

カラフル!



「おいしいよ!」

給食の時間です。

エゾシカ肉を 使ったおいしい 給食

「エゾシカ肉給食を出している学校がある」と聞き訪れたのは、エゾシカが多く生息する阿寒湖を抱える釧路市。「エゾシカ肉給食は今年で8年目の取り組みです。使うのはハンターが撃ったものではなく、養鹿よかの肉。生きたまま捕獲し育てるので野性味がうすく子どもでも食べやすく、安定的に入手できます。ただ養鹿の肉は手間がかかる分コストもかかるので年に数回実施するのがやっとです。」こう話すのは、給

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.7 釧路市小学校給食センター 釧路市立清明せいめい小学校



食センターの栄養教諭、竹本先生。
今日のエゾシカ肉給食は、もみじちゃんこ汁。食

べてみるとくさみは全くなく、コクのある合びき肉のよう。エゾシカ肉だと言われないと分からない

お話を聞きました！

栄養教諭
たけもと
竹本めぐみ先生

センターでは、市内23校の小学校8600食を作っています。釧路ではスーパーでも普通に鹿肉を売っているんですよ。



つくってみよう! ⑦

もみじ ちゃんこ汁



「もみじ」は
鹿肉のこと。

《材料・4人分》

- 水……………600ml
- 煮干……………16g
- エゾシカ肉団子……………(※)
- 大根……………60g(いちょう切り)
- にんじん……………40g(いちょう切り)
- 油揚げ……………1/4枚(4等分して5ミリ幅)
- 豆腐……………80g(さいの目切り)
- ふき水煮……………30g(5ミリ幅に切る)
- 白菜……………40g(1cm幅に切る)
- 長ねぎ……………1/4本(小口切り)
- みそ……………大さじ2・1/2
- A コチュジャン……………小さじ1/2
- 酒……………小さじ1

- ① 分量の水を沸かし、煮干でだしをとる。
- ② ①に大根、にんじん、油揚げ、エゾシカ肉団子を入れて加熱し、アクをとる。
- ③ ②に豆腐、ふきを加え、Aで調味する。
- ④ ③に白菜、長ねぎを入れて加熱し、味を調える。

※エゾシカひき肉60g、鶏ひき肉60g、玉ねぎ(みじん切り)30g、しょうが汁少々、パン粉・片栗粉・酒各大さじ1/2、みそ大さじ1、塩・こしょう各少々を練り合わせ、16等分して団子にする。
※エゾシカひき肉の代わりに牛ひき肉や合いびき肉で代用してもよい。

6月の平均学費 エネルギー629Kcal たんぱく質24.9g 牛乳は毎日つきます。

日	献立名	黄色のなかま		赤のなかま		緑のなかま	
		エネルギーのもとになる	たんぱく質	鉄をつくるもとになる	ビタミン	体の調子を整えるもとになる	カルシウム
24	ごはん とりごぼり汁	ごはん		鶏肉 豆腐 味噌		ごぼう 人参 大根 長葱	
火	味噌そば丼	サラダ油 砂糖		豚肉 味噌		枝豆 人参 コーン	
25	ハスカップゼリー プチ甘納豆パン 醤油ラーメン	ゼリー プチ甘納豆パン ラーメン		豚肉 ちくわ		メンマ 長葱	
水	なたまきゅうり ごはん	ごま油 砂糖 ごはん				きゅうり	
26	もみじちゃんこ汁 さんまの甘露煮 鍋焼豆腐の佃煮			しかな 鶏肉 豆腐 味噌		大根 人参 白菜 ふき 長葱 生姜	
木	さんまの甘露煮 鍋焼豆腐の佃煮 ココアロールパン			さんま 昆布			
金	ココアロールパン 白菜と豚肉のスープ	ココアロールパン		豚肉 かまぼこ 鶏肉 うずら卵		白菜 人参 長葱 トマト 玉葱 人参	
土	チキンのトマト煮	オリーブオイル でん粉 砂糖				にんにく グリンピース	

今日は「統一献立」の日。

合併前の3地区の特産物を利用し、
新生釧路市としての一体感を深めます。



三角さんぽエプロン、
全員着用へ。



ほごです。訪れた清明小
学校の子どもたちもおい
しそうに食べていました。
「過去には、エゾシカ
肉を使ったホットドック、
ミートソース、スープ
カレー、餃子、ハヤシラ
イスなども実施しまし
た。最初はかわいそう、
と言う子もいましたが、
今では普通に食べていま
すよ。」と竹本先生。
エゾシカ肉を、鶏肉や
豚肉、牛肉と同じよう
にとらえている子ども
たちを見て、釧路では、
ごく普通の食材として
根付いているのだと感じ
ました。

釧路市小学校給食センター
釧路市貝塚3-7-22
TEL0154-41-0564
釧路市立清明小学校
釧路市緑ヶ岡4-8-7
TEL0154-41-8196



お仕事の後はお給料「キップ(キッザニアでの通貨)」を使って楽しめます!

かわいい子には旅をさせよう。 この冬、「キッザニア東京」で 子どもの未来を育もう!

子どもたちが憧れのお仕事にチャレンジして、
楽しく社会の仕組みを学ぶことができる「キッザニア東京」で子どもの夢を広げよう!



飛行機パイロット



パン屋さん



ビューティーサロン



消防士

体験できる
アクティビティは
90種類以上!

平均30分のアクティビティを
体験できます!

キャビン
アテンダント

ハンバーガー
ショップ

ガードマン

ピザ屋さん

エネルギー
会社

警察官

動物看護師

救急救命士

み菓子工場

CMタレント

ファッション
デザイナー

エンターテナー

せんか?
子どもの成長を育みま
さつぱろと一緒に、子
う。この冬、コープ
させてくれるでしょ
自立心を遅く成長
備が心の中で芽生え、
に、社会への出発の準
に、社会への出発の準
備が心の中で芽生え、
自立心を遅く成長
させてくれるでしょ
う。この冬、コープ
さつぱろと一緒に、子
どもの成長を育みま
せんか?

東京」です。
キッザニアから帰っ
てきた子ども達は、働
くお父さんやお母さ
んへの思いやり、感謝
の気持ちを持つと共
に、社会への出発の準
備が心の中で芽生え、
自立心を遅く成長
させてくれるでしょ
う。この冬、コープ
さつぱろと一緒に、子
どもの成長を育みま
せんか?

野村 弘道

コープトヘル
旅行事業部 事業部長



子どもの自立を
引き出す一歩。
キッザニア東京

コープさっぽろ

冬休み子ども親子体験旅行 **3日間**

キッズニア東京お仕事体験と

東京ディズニーリゾート®で遊ぼう！

子どもだけの参加OK!

往復航空機利用、ホテル2泊、添乗員、ボランティア、看護師同行
東京ディズニーリゾート2DAYパスポート付、キッズニアパスポート6時間
全食事付(朝2回、昼3回、夕2回)

出発日 / 1月13日(火) 限定1本

- 参加対象**
- 小学生3年生～6年生
 - 小学生3年生～6年生の小学生と同行する中学1年生～3年生の兄弟姉妹、また同行する親又は祖父母
 - 親又は祖父母が同行する満4歳以上の幼児または児童

◆旅行代金

お一人様4名1室(相部屋又は4名グループ)			
小学生	中学生	大人	4歳以上の未就学児童
69,000円	71,000円	72,000円	68,000円

函館発着
新千歳・旭川発着

お一人様4名1室(相部屋又は4名グループ)			
小学生	中学生	大人	4歳以上の未就学児童
79,000円	81,000円	82,000円	78,000円

旭川・帯広発着
女満別発着

お一人様4名1室(相部屋又は4名グループ)			
小学生	中学生	大人	4歳以上の未就学児童
82,000円	84,000円	85,000円	81,000円

- 宿泊ホテル / パーム&ファウンテンテラスホテル(2泊)
- 2名1室・3名1室追加代金(大人・子ども同額) / 2名1室 8,000円追加、3名1室 3,000円追加
- ※1名1室はお受けできません。

父母の皆様へ

ご参加のお子様は東京ディズニーランドでは、グループを決めて園内を行動していただきます。お食事時は同行の添乗員、コープさっぽろ職員が一緒します。また、親子での参加のお客様は、親子で東京ディズニーリゾートをお楽しみいただけます。キッズニアは保護者の方が、子どもと一緒にアクティビティを体験したり、パビリオンの中にお入りいただくことはできません。体験中の子どもたちの様子は、各パビリオンにある大型のガラス窓からご覧いただくことができます。

スケジュール

【東京ディズニーシー1日バスポート付き】

道内各空港(午前便)→羽田空港
12:00頃～ バスにて東京ディズニーリゾートへ
13:00～ 東京ディズニーシーでお楽しみください。
17:30頃～ ホテルへ
17:30頃～ パーム&ファウンテンテラスホテルチェックイン
18:00頃 夕食会場へ出発
オリエンタルホテル東京ベイ バイクングの夕食
20:00頃 ホテル到着

【東京ディズニーランド1日バスポート付き】

8:00頃～ グループを作って、東京ディズニーランドで楽しもう
20:00頃～ 無料シャトルバスでホテルへ移動

【キッズニア東京 お仕事体験】

8:00頃～ 貸切バスでキッズニア東京へ
9:00頃～ キッズニア東京お仕事体験
15:00頃～ 貸切バスで羽田空港へ
羽田空港(夕刻発)→道内各空港到着(19:00～19:30頃)

食事
朝・昼・夕

食事
朝・昼・夕

食事
朝・昼・夕

旅行企画・実施 観光庁長官登録旅行業第1911号

■お申込・お問合せ

コープトラベル
コープさっぽろ旅行事業部

TEL 011・851・7411

月～金10:00～18:00
土10:00～15:00(日曜定休)

〒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

●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 -CO2OP

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、JR北海道、日旅他、宿泊含む)お買物ポイントが付きます。

<http://coop-travel.jp/>

コープトラベル 検索

〈旭川〉くらしのひろば 東光店 TEL 0166-35-8531
〈釧路〉くらしのひろば 貝塚店 TEL 0154-44-2022

〈函館〉くらしのひろば 湯川店 TEL 0138-59-4731
〈北見〉くらしのひろば みわ店 TEL 0157-66-1655

参加者募集

社会保障と税についての
学習講演開催



日 程 / **11月27日(木)**

場 所 / コープさっぽろ北12条店2F会議室

参加費 / 無料

定 員 / 100名

消費税は今年4月に8%に上がり、来年10月には10%への引き上げが予定されています。税率改正時の目的は実効されているのでしょうか。「税金とは…」、「税率アップからの保障の充実」、「国民が求める社会保障(税の使い方)」について学習します。

お申込み / コープさっぽろ組合員活動委員会
FAX 011-700-5464

詳しくはコープさっぽろHPか、店舗ポスターをご覧ください。

参加者募集

納豆こだわり隊
～納豆食べて発酵美人！



日 時 / ①**11月25日(火)**ルーシー教室
②**2015年1月30日(金)**中央文化教室
各**13:30～14:45**

場 所 / ①コープさっぽろルーシー店
②コープさっぽろ中央文化教室

参加費 / 500円 ※先着予約制

定 員 / 20名 ※定員になり次第締切

「ザ!北海道」、「濃厚旨み納豆」でおなじみのはまなす食品。納豆を知り尽くす講師から大豆の旨みや、栄養を聞きます。もっと納豆が好きになる食育講座です。試食・お土産も嬉しい!

お申込み・お問合せ /
①ルーシー教室 TEL 011-851-8760
②中央文化教室 TEL 011-222-4639
※月～土10:00～16:00(日祝は除く)

参加者募集

Mamas'カレッジ in きたごう文化教室
バルーンアート教室と
塩麹お料理教室を開催!



日 時 / ①**11月14日(金)**10:00～12:00
クリスマス用バルーンアート教室
②**12月12日(金)**10:30～13:30
簡単塩麹お料理教室

場 所 / コープさっぽろきたごう店2階

参加費 / ①1,000円 ②500円(託児1名500円)
※要予約

定 員 / ①10組 ②20名

クルールさっぽろの専属講師による、月1回のママ向け講座です。年末のパーティにバルーンアートをマスターして、クリスマスメニューもしっかり覚えましょう。

応募締切: ①11月7日(金) ②12月5日(金)

お申込み / クルールさっぽろHPよりお申込み
お問合せ / コープさっぽろ きたごう文化教室
TEL 011-875-6151 ※月～金10:00～17:00(土日祝は除く)
詳しくは「クルールさっぽろ」で検索

お知らせ

『新しい介護予防事業に関する事業提携』の調印式

コープさっぽろは、NPOソーシャルビジネス推進センター、北翔大学と9月18日(木)に事業提携の協定書を交わしました。今後は、新しい介護予防事業に関する事業「地域まるごと元気アッププログラム」(以下、まる元)に三者で取り組んでまいります。この事業は、高齢者の日常生活機能喪失傾向に歯止めをかけ、介護を必要としない生き生きとした元気な高齢者の健康寿命を延ばすことで、実効性のある介護予防を実現することを目的とし、そのために介護費及び医療費の公的支出を抑制することも視野に入れた、「まる元」のプログラム開発と普及をめざします。



お知らせ

エコ協賛商品

2013年度のエコ協賛では、多くの方々からのあたたかいご支援、心より感謝いたします。2014年も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。このマークがついた商品を選ぶと、1品の売上に対して2円を、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」に使わせていただきます。

北海道のあしたの森を育てる
コープ未来の森づくり基金
旭川市旭山動物園・おびひろ動物園・札幌市動物園・さっぽろ円山動物園
ホッキョクグマ応援プロジェクト



参加者募集

【講演会／講師：山野良一氏、千葉明德短期大学教授】

子どもの貧困？ 「夢をあきらめる、子どもたち」



日時／12月2日(火)10:30～12:30

場所／札幌市教育文化会館 研修室305
(札幌市中央区北1条西13丁目)

参加費／無料

定員／140名 ※応募多数の場合は抽選となります。

応募方法：はがき、FAX、Eメールにて、①参加者全員のお名前、②年齢、③住所、④電話・FAX番号を明記の上、財団にお申込み。
応募締切：11月15日(土)消印有効

子どもの貧困は年々広がり最新統計で過去最悪で6人に1人！お金がないからクラブ活動や修学旅行、進学などを諦める子どもが増えています。子どもとの置かれている現状と、「どうしたらよいか」を一緒に考えてみませんか。

お申込み・お問合せ／公益財団法人 コープさっぽろ社会福祉基金(〒063-0831札幌市西区発寒11条5丁目) TEL 011-671-5719 ※月・火・木・金の10:00～15:00 FAX 011-671-5741 Eメール csap.fukushikin@todock.jp



社会貢献活動報告

さまざまな企業との協賛企画に、たくさんのご応募・ご参加ありがとうございます。来年も企画していきますので、楽しみに!

コープさっぽろ・ニチレイフーズ共同企画

コロッケができるまで体験! キッズツアー

今年で7回目の開催、15組・30名の親子が参加し、森町の「ニチレイフーズ森工場」を見学。コロッケ作りと冷凍庫体験をしました。

4/4(金)

コープさっぽろ・大塚製菓共同企画

北京オリンピック日本代表 堀籠佳宏のかけっこ教室



北京五輪の陸上4×400mリレーで活躍した堀籠さんから運動会前に速く走るコツを楽しく学びました!

5/10(土)

コープさっぽろ・大塚製菓・のこたべ共同企画

親子で大豆遠足

6月の種まき、秋の収穫を体験し、大豆を身近に感じることができました。

(札幌コースは6月・11月、旭川コースは6月・9月の2回)

コープさっぽろ・ハウス食品共同企画

第3回 私の夏カレーレシピコンテスト



ソシア店内の「コープクッキングスクール」にて、書類選考で選ばれた5名が実際に調理して審査が行われました。

6/21(土)

コープさっぽろ・福山醸造共同企画

第7回 トモエ親子手作り味噌教室

やわらかくゆであ大豆をつぶしてお味噌作りを体験しました。持ち帰ったお味噌は9~10月が食べごろ。豆乳を使ったみそ汁の試食も楽しめました。

6/7(土)

コープさっぽろ・味の素セネラルフーズ共同企画

スターボックス コーヒー体験セミナー

ソシア店内の「コープクッキングスクール」にて、コーヒーマスターからおいしい入れ方やアレンジを学びました。*スタバ、のお店以外でのセミナーはなんと「全国初!貴重な体験ができました。」

6/28(土)

コープさっぽろ・雪印メグミルク共同企画

第3回 アウトドア体験BBQ教室

オートリゾート滝野で、日本BBQカレッジの辨代表からビザ・タンドリーチキンの他、スモークチーズやチーズフォンデュなど乳製品を使ったBBQメニューを教わりました。

7/12(土)

コープさっぽろ・江崎グリコ・グリコ乳業共同企画

シドニー五輪競泳日本代表 萩原智子のキッズ水泳教室

午前・午後の部あわせて80名の小学生が参加し、*ハキトモ、さんからレベルに合わせた指導を受け、泳ぐ楽しさを教わりました。

7/13(日)



道内・道外から32チームが参加し、本州チームはホームステイで各チーム・選手の交流も広がりました!【優勝】札幌トレッサ・RED、【準優勝】ISCHフットボールクラブ(横浜)、【3位】藤枝FC(静岡)、【敢闘賞】コンサドーレ札幌 7/26(土)~7/29(火)

コープさっぽろ・ロッテ共同企画

手作りガム教室

20組40名の親子がキシリトールガム作り挑戦!クイズ大会やガム講習会を通して噛むことの大切さを学びました。

7/27(日)

お知らせ

『大間原発建設差し止め訴訟』 支援募金の贈呈

函館市が提訴した「大間原発建設差し止め訴訟」を支援する募金活動は、組合員の皆様のご協力のもと、総額10,045,547円が寄せられました。ご協力くださいました組合員の皆様に感謝申し上げます。寄せられた募金は、10月9日に「原発のない北海道を実現する」という皆様の思いを込めて、中島専務理事より函館市工藤市長に手渡されました。函館市からは「皆様からの心強いご支援は、司法の場での建設差し止めを目指し、大切にしたいと考えております。」とのコメントをいただきました。

※経路費を差し引いた金額を募金としてお届けしました。




北海道柔道連盟・東洋水産主催・コープさっぽろ後援

第28回 マルちゃん杯 北海道少年柔道大会



全道から小学生の部・中学生男子の部・中学生女子の部の合計173チーム・977名の選手が参加して行われました。上位入賞チームは全国大会での活躍も期待されます! 7/27(日)

「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
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
株式会社 北海道チャイナワーク	〒060-0002 札幌市中央区北2条西 3丁目1番地 敷島ビル6階 TEL 011-242-3880

● 毎回15人〜20人位の料理好きのお母さんが集まるとはいえず、学ぶ料理のレシピもきくと得るものがあるのでしょう。和気あいあいの様子が目に浮かびます。
(札幌市 キヨ子さん)

給食の時間ですについて

● 大根おろしはいつも急いでおろしておりましたが、急ぐと辛みが強くゆっくりおろすとまろやかな味になるということを知りていつか大根おろしが辛かったです(笑)。今後気をつけたいと思います。
(小樽市 ロコタロさん)

きほんのきについて

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!

● 花茶のアイスは行列でメニューにピザが書いてあったのは知っていても、こんなに本格的なものとは知らずにいました。今度はピザをメインに行ってみよう!
(札幌市 寒がりトトロさん)

生産地で見つけた
おいしいものについて

● おでんの大根、いつも何か違う?と思っていたのが解決!「皮は厚切り」ここだったのですね。オシシイおでんに挑戦しますよ。
(旭川市 ネコの耳さん)

シェフの隠し技について





視察団が生徒と記念撮影。ブータンの人々は生き物や自然を慈しむ温和な性格です。



安全な水道が設置され、保健衛生が改善されました。



衛生習慣の普及と促進の研究が実施されました。

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.31

〔水と衛生プロジェクト〕

ブータンの小学校29校に 安全な水道と衛生的なトイレを設置。

コープさっぽろは2010年より、ユニセフと連携して「水と衛生プロジェクト」の募金活動に取り組みました。ブータンにある29の小学校に安全な水道と衛生的なトイレを設置。8,566人の子どもたちが改善された施設を利用できるようになり、周辺の約20,000人の子どもたちがプロジェクトによって健康と衛生状態が改善されました。



ユニセフキャンペーン 10/21～12/20

第Ⅰ期	2010年度	9,100,000円
	2011年度	11,720,563円
	2012年度	12,207,358円
第Ⅱ期	2013年度	12,961,068円
	合計募金額	45,988,989円

■ブータン水と衛生プロジェクト
この4年間で45,988,989円の募金が寄せられました。ありがとうございます。全額をユニセフに送金しこのプロジェクトに使われています。

第Ⅱ期(2013～2015年度)の募金もご協力をお願いいたします。

■ユニセフ募金方法

- ①店舗:店舗サービスカウンターにユニセフ募金箱が設置されています。
- ②宅配:募金は一口100円単位で、ドック注文用紙で通年でいつでも受け付けています。注文用紙の「4桁以上の注文欄」に注文番号「53597」と、口数をご記入ください。募金は、商品代金と一緒に口座から引き落とされます。お申込み翌週の納品書に「ユニセフ募金ありがとうございました」と記載します。

■お問合せ／コープさっぽろ基金事務局 TEL 011-671-5651(平日10:00～17:00)



ユニセフ募金箱



ドック注文用紙記入例／700円の場合



愛する家族へ、最期のおくりもの。

コープの家族葬
フリエ

オープン2周年記念

感謝祭開催!

日時 / 11月15日(土)・16日(日) 10:00~17:00

会場 / フリエホールつきさむ

皆さまに支えられて、
フリエホールつきさむは2周年を迎えることができました。
日頃の感謝の気持ちをこめて、
2日間の限定イベントを開催いたします!

11月16日(日) 限定企画

- 終活セミナー 10:00~12:00 先着40名(お電話にてご予約ください)
「今知っておきたいお葬式10の心得」善光寺住職 広沢 義宗
「コープの家族葬のご紹介」フリエ事業部 佐々木 幹夫
※終了後通夜食試食会を実施致します。
- 肖像写真無料撮影会 10:00~15:00
- 納棺実演 12:30~13:00
- 人形供養祭 13:00~13:30
受付期間 / 11月10日~11月16日午前まで
(可燃物45g1袋1,000円、不燃物45g1袋2,700円)



11月15日(土)・16日(日) 〈共通イベント〉

- ホール見学会・無料葬儀相談会
- 相続・税・遺言 無料相談会
※お電話にてご予約ください。
- お墓(協同の苑)相談会10:00~
- 仏壇展示品処分市実施



積立登録キャンペーン実施中!

期間 / 12月10日受付まで 期間中、フリエ積立会員ご加入の組合員さんに
「深むし茶50グラム入り 2袋」を進呈!

「協同の苑」 随時ご案内 年内最終販売会 実施中!

詳しくはお電話にてご相談ください。

協同の苑・ご相談・積立・ご見学などのお問合せ

フリエホールつきさむ

TEL 011・867・0650

札幌市豊平区月寒中央通10丁目6-1 ●国道36号線沿い ●地下鉄東豊線「月寒中央」駅から徒歩約8分 ●中央バス「月寒中央通10丁目停留所」下車

ご葬儀の受付専用フリーダイヤル [コープさっぽろフリエ葬案内センター]

24時間・年中無休

☎ 0120・617・750



「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

〈新Days生協オリジナルプランひと安心コース〉 入院給付金日額5,000円の場合
〔保険期間:終身(抗がん剤治療特約・がん先進医療特約は10年更新)〕

詳しくは「契約概要」等をご覧ください

NEW!
生きるためのがん保険 Days
 ご契約年齢 **0歳~満85歳**
生協オリジナルプラン

「入院」も「通院」も日数無制限で保障
 ※三大治療(手術・放射線治療・抗がん剤治療)のための
 通院はもちろんアフラックなら
 退院後365日以内の通院は日数無制限で保障。

〈新Days生協オリジナルプランひと安心コース〉入院給付金日額5,000円 定額タイプ
 解約払戻金なしタイプ 集団取扱+抗がん剤治療特約(特約給付金額2.5万円)
 +診断給付金複数回支払特約(特約診断給付金額50万円)+がん先進医療特約
 〔保険料払込期間:終身(抗がん剤治療特約・がん先進医療特約は10年更新)〕
 (2014年9月22日現在)

例えば **35歳男性** の場合 月々保険料は **2,092円**

例えば **40歳女性** の場合 月々保険料は **2,697円**

※(抗がん剤治療特約)(がん先進医療特約)の更新後の保険料は更新時の年齢・保険料率によって決まります※上記の契約年齢以外の保険料については募集代理店へお問い合わせください。※保障の対象となる先進医療は、厚生労働大臣が認める医療技術で、医療技術ごとに適応症(対象となる疾患・症状等)および実施する医療機関が限定されています。また、厚生労働大臣が認める医療技術・適応症・実施する医療機関は随時見直されます。※「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。

診断	一時金として/ がんのそれぞれ1回限り 場合 50万円 上皮内新生物の場合 5万円
入院	1日目から 日数無制限 1日につき 5,000円
通院	①三大治療*のための通院は日数無制限 1日につき ②退院後 365日以内の通院なら日数無制限 5,000円 ★三大治療とは、手術、放射線治療、抗がん剤治療のことをいいます。
手術	一連の手術については 14日間に1回 回数無制限 1回につき 10万円
放射線治療	60日間に1回 回数無制限 1回につき 10万円

+ **抗がん剤治療特約** **抗がん剤治療**

入院しなくても **5万円** 給付倍率2倍

特約給付金額**2.5万円** 治療を受けた月ごと

乳がん・前立腺がんのホルモン療法のごとき 治療を受けた月ごと **2.5万円** 給付倍率1倍

更新後の保険期間を含め通算 **300万円** まで

+ **NEW** **診断給付金複数回支払特約** **診断複数回**

特約診断給付金額50万円の場合 2年に1回を限度 回数無制限/それぞれ1回につき

がんの場合 **50万円** 上皮内新生物の場合 **5万円**

特約中途付加のお取扱いはありません。

+ **がん先進医療特約**

(がん先進医療給付金) 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 更新後の保険期間を含め通算**2,000万円**まで

(がん先進医療一時金) 1年間に1回 左記「がん先進医療給付金」が支払われる先進医療を受けたとき **15万円**

*上皮内新生物は保障対象外

一生
生涯
保障

10年
満期
自動
更新

一生
生涯
保障

10年
満期
自動
更新

資料請求はまずお電話で!
 コープさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)
0120-37-2523

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

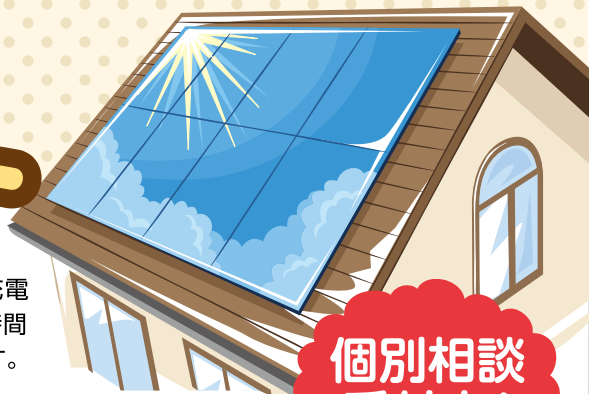
太陽光発電

+

蓄電池

停電だって
こわくない!

安心セット



太陽光発電の経済メリットに加え、突然の停電時や万一の災害時に蓄電池に充電した電気が使える安心のセット。さらにお得な深夜電力を蓄電し、通常料金の時間帯に活用すれば日常的な節約にも。メーカー保証も充実したうれしいプランです。

※写真はイメージです。



New!
[新商品]

+



+

高効率単結晶モジュール
シャープ製 BLACKSOLAR
NQ-203AD

家庭用
リチウムイオン蓄電池
シャープ製 4.8kWシステム

シャープ 保証

太陽光発電システム
15年保証
蓄電池
10年保証

個別相談
受付中!



くらしにもっと、コープの安心エネルギー



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



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

食べきり! にしん漬け

北海道のTHEソウルフード!?

① 身欠きにしんを戻す。



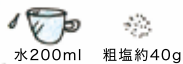
米のとぎ汁に浸して1~3晩置く。
(室温が高いときは冷蔵庫で)

やわらかになったら
うるこを丁寧にとる。

②

【野菜の下漬け】

厚手の大きめのポリ袋 (20~30ℓ用) を二重にして、



水200ml 粗塩約40g

そこへ、

キャベツ

大きめのざく切り



大根

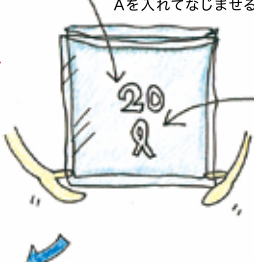
1cmのいちよう切り(皮つき)

にんじん

せん切り(皮つき)



を加えてなじませ、口をしぼる。



このときす、(厚手入る四角い容器)に入れて
汁をれ防止と土層所をとらないのでオススメ!

30分位置くとしんなりするので袋の中の空気を抜いて再び口をしぼり、冷蔵庫で1晩置く。



【材料】 ※出来上がり約1.5ℓ分

○身欠きにしん…3本

○キャベツ…600g (1/2個)

○大根…500g (大1/2本)

○にんじん…100g (中1/2本)

○水…200ml

A 粗塩…約40g

(野菜と水の重さの3%)

○米麴(乾燥)…100g

B 〇しょうが…1かけ

○赤唐辛子…1本



イラストレシビ/こぐれあいこ 写真/山本雅世 デザイン/こぐれけいけい

北海道の冬の代表的な
保存食といえば「にしん漬け」!
本来大きな樽で
たっぷり漬けるものですが、
今回はビニール袋で漬ける
食べきりバージョン。
少量なので冷蔵庫で
保存でき場所も
とりません。
初めての人も
そうでない人も、
今年の冬は
食べきりにしん漬けに
トライしてみてもいいかな?!



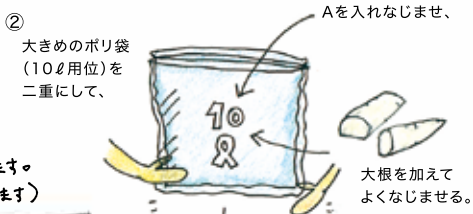
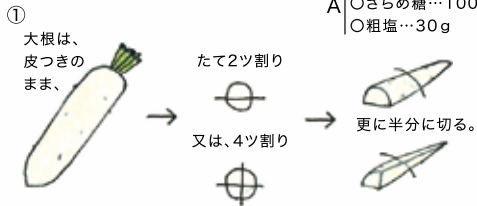
こぐれあいこ

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「あいこまるまじゅう」

大根のサワー漬け

(西作)

- 【材料】 ※作りやすい分量
 ○大根…1kg(大1本)
 ○酢…80ml(大さじ5強)
 ○ざらめ糖…100g
 ○粗塩…30g



空気を抜いて口をしぼり、冷蔵庫に入れる。
 ときどきもみながら漬ける。
 ↓
 翌日から食べられる。

漬け汁に漬けたまま
 冷蔵庫で2、3週間もちます。
 (だんだん酸っぱくなります)



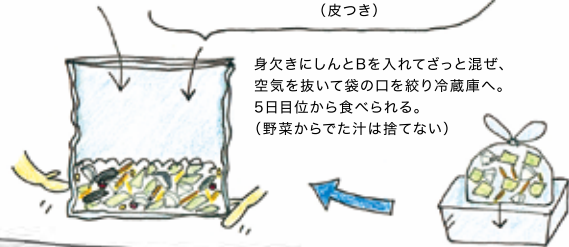
大根のサワー漬け 11月1日

冷蔵庫で3、4ヶ月もちます。
 (だんだん酸っぱくなります)



③ (本漬け)

- ②の袋に、
- ①の身欠きにしん → 1.5cm幅に切る
 - 米麴100g → めるま湯に10分つけ戻す
 - しょうが1かけ → せん切り(皮つき)
 - 赤唐辛子1本 → 輪切り



いし



来月は
 黒豆の予定です。

コーすけといっしょ!

スマイルフォト!



函館市 パッキー&ピッキーさん
2歳の息子はコーすけが大好き!
初めて見たコーすけに
べったりです♡



清里町 晃佑ファミリーさん
息子も晃佑(こうすけ)と同じ名前なので、
家族でコーすけの大ファンです☆
息子が着てるTシャツは手作りです!



札幌市 だいふくさん
元町店にて
コープ共済加入しています!
ケガや通院で何度も給付してもらい、
助かっています。



北斗市 しなさん
ほとと店イベントにて
トドック&娘&コーすけ!



幕別町 あいらぶコーすけさん
さつない店 夏祭りにて
普段は着ぐるみキャラとは
怖くて写真を撮れない娘。
コーすけとはニコニコ笑顔で撮れました!



旭川市 ふうママ
食べるたいせつフェス2013にて
コーすけ大好きな娘は
「こーすけ」と呼びます♪

CO-OP共済を広く知ってもらうため、がんばるクマの生協職員コーすけと出会ったみんなのスマイルフォトを募集したところ、たくさんのメールやお便りが届きました!コーすけを見かけたら是非お子さまやご家族一緒に「CO-OP共済スマイルフォト係」まで、送ってくださいね!採用された方にはコーすけグッズをプレゼント!

- ①住所 ②氏名(ふりがな) ③ペンネーム ④電話番号 ⑤年齢を明記の上、mail: csap8126@todock.jp までご応募ください!

たくさんの応募、
ありがとうございますのだ〜!



番外編
寝相アート?!

小樽市 ゆうたんのママさん
4ヶ月の息子は、コープで
コーすけのイラストを
見つけるとニコニコ笑顔!
自宅でコーすけを描くと
大喜びです♪

詳しい資料や説明をご希望の方は

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、お店や宅配でく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
「キャベツ」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
「11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: 11月20日(木)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. コープさっぽろより
「北海道エゾシカ大和煮、味噌煮、カレー煮」
各180gの3缶セット



高タンパクで低脂肪、鉄分
豊富なエゾシカ肉を3缶セッ
トで。バラエティーに富んだ3
種類の味わいが楽しめます。
……………3名様

B. 表紙の食器

真冬のつららをイメージした文
様がアクセントとなっている、
江別市の北川智浩さん作「白
磁氷柱(つらら)紋角皿」をプ
レゼント。

……………1名様



C. 読者レシピの食器



読者レシピ内「白ワインのグラニテ」で
使用したグラスを3個セットで。シンプ
ルなデザインなので普段使いにもおも
てなしにも。

……………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

鹿肉…食べたことはありますか？鉄分が多くヘルシーな鹿肉は北
海道の大切な森のめぐみです。私たちがおいしくいただくことで豊
かな自然を守ることができます。Cho-co-ttoレシピで食卓に鹿肉
を登場させてみませんか？(の)

第32号
2014年11月1日発行(毎月1日発行)

発行元/コープさっぽろ ちよこっと編集部
〒063-8501
札幌市西区発寒11条5丁目10-1
TEL 011-671-5770

制作/LLCのこたべ

印刷/(株)須田製版

発行人/大見英明

編集人/平島美紀江(のこたべ)

アートディレクション/佐孝優(のこたべ)

デザイン/(株)アウラ
こぐれけいすけ、野崎亜美

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

プロモーション/今宮廉

今月の食器協力店/
○ナカタ(札幌市東区北14条東1丁目1-22
TEL 011-721-1331)
○Madu(マデウ)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、一部お取り扱い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。



鹿肉

エゾシカジンギスカン	28
エゾシカ肉のハーブカツレツ	32
ハッシュドエゾシカ	33
エゾシカ回鍋肉	35
エゾシカチャーシュー丼	44
すき焼き風エゾシカ鍋	45
ローストベニスン	46
鹿汁	46
もみじちゃんこ汁	59
エゾシカ肉の和風たたきサラダ	裏表紙

野菜

かぼちゃのカスタードグラタン	34
春菊とナッツのクラムチャウダーパスタ	41
豚肉のロールキャベツ風	48
キャベツのペペロンチーノ炒め	48
レンコンつくね焼き	49
切干大根と小松菜の、のり佃煮和え	56
大根のサワー漬け	71

お肉

鶏肉のトマト煮	42
---------	----

店舗インデックス

●meli melo(メリメロ) 札幌市中央区南5条西24丁目3-16第33藤栄ビル2F	03	●A la Campagne(アラカンパニー) 富良野市朝日町2の2	15
●ワインレストラン アキヒサハンダ 札幌市中央区南3条西3丁目 プレイトウンふじ井ビル7F	13	●petit Lapin(プチラパン) 滝川市本町2丁目2の5 2-2館1F	15
●オイスター&ワインバー ランス 札幌市中央区南2条西3丁目 KビルB1F	13	●食工房 旬彩 倶知安町北1西3の3	15
●道産ピュアリア アザリア 札幌市中央区南1条西4丁目 後藤会館1F	14	●ワインカフェワークショップ 小樽バイン 小樽市色内1丁目8の6	15
●BARCOM Sapporo(バロコ サポロ) 札幌市中央区北2条西2丁目 STV北2条ビル1F南館	14	●黒島(KURO-SHIMA) 札幌市中央区南4条西2丁目 札幌M-SQUARE B1F	28
●夜のシキスカ本店 札幌市中央区南4条西4丁目Mプラザビル10F	15	●Comarade Sapporo(カマラド サポロ) 札幌市中央区北3条西2-8 きけんビル 1F	36
●Restaurant & Community Iomante (イオマンテ) 釧路市末広町2の23	15	●イタリア料理 イルビーノ 札幌市中央区北1条西3丁目3-25莞者時計台前ビルB1F	裏表紙

ごはんとおかずindex

ワイン

ミートソース	24
スモークサーモンマリネ	26
焼きバナナとアイスクリームのワインかけ	45
白ワインのグラニテ	47
アフogaード風パニラアイス	47

さかな

焼き鮭とクリームチーズのディップ	30
鱈とじゃがいものパテ	30
鮭のさっぱりホイル蒸し	49
鮭チヂミ	49
食べきりにしん漬け	70

その他

チーザのとびこカナッペ	04
レンジで簡単、ふくらお赤飯	37
ジンジャーココア	38
とろ〜りたまごのベルギー風クリームシチュー	39
ポップコーンとまいたけのオムレツ	40
キャラメルポップコーンアイスのエスプレッソ添え	40
ソーセージとなすのガーリックトマトパスタ	41
お手軽&本格ビザ	42
のり佃煮	56



北海道の旬の魚を知って、おろして、食べよう！移動ラクラク♪店舗⇄札幌中央市場往復バス送迎付き！お申込みの受付をさせていただきます。いただいたコープさっぽろ店舗にて集合後、会場までは無料送迎バスをご利用いただけます。当日おろした魚はお持ち帰りいただけますよ。お誘いあわせの上、お近くの店舗までお申込みください。



11月の開催

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

※会場:札幌市中央卸売市場 調理室
※すでに受付締切の場合はご容赦ください



チョコっと保存用バインダー

宅配システムドックだけの限定発売！チョコっと1年分・12冊をまとめて保存できる専用バインダーです。バラバラになりがちなチョコっとをすっきり見やすく収納できます。1冊700円(税別)

詳しくは12月1週の週刊ドック・家庭用品ページ(P50)をご覧ください。



クリスマスには特別な食卓を。コープさっぽろのオリジナルクリスマスレシピ!

毎年ご好評いただいているコープのクリスマスレシピが、今年は『チョコっと別冊クリスマスレシピ』として登場。12/1から全道のコープさっぽろ店舗で数量限定にて配布予定。なくなり次第終了となりますのでお早め!

※写真はイメージです。



洋菓子由来のココのある生クリームを使用!

濃厚な生クリームのココと、香ばしいアーモンドの味わいが1つになりました。くつろぎの時間にマッチする、不二家の上質ソフトキャンディです。

(株)不二家
生クリーム ミルキー(アーモンド) 40g
生クリーム ソフトエクレア(アーモンド) 40g

発売中



コープのお店にGO!
今月の新商品



2014年のとれたて果汁を使った氷結登場!

今年収穫されたばかりの、りんごと和梨の水結。ストレート果汁を使用した、期間限定の水結をお楽しみください。

キンビールマーケティング(株)
キン 氷結。(期間限定)
和梨、アップルヌーヴェオー

11月4日発売



ザ・プレミアム・モルツ(黒) 限定発売!

厳選された黒麦芽に加え、ザ・プレミアム・モルツの製法を踏襲することで、「まろやかで豊かなココ」を実現しました。本格(黒)の味わいを、じっくりとお楽しみください。

サントリービール(株)/サントリービア&スピリッツ(株)
ザ・プレミアム・モルツ(黒) 350ml

発売中

「イタリア料理イルピーノ」オーナー 川端 美枝さん直伝
新ジャンル「麦とホップ 赤」に合う簡単おつまみ

エゾシカ肉の和風たたきサラダ

※写真は1人分

★作り方(4人分)



①エゾシカももかたまり肉300gをタコ糸でしばり、塩・こしょうをする。フライパンに油を引き、潰したんにくを入れて熱し、エゾシカ肉を加えて好みの焼き加減になるまで焼く。



②ビニール袋に潰したんにく、黒こしょう(粒)、めんつゆを入れ(各適量)、焼き上がった①を熱いまま袋に入れて、粗熱がとれたら口を縛り、冷蔵庫で一晩置く。



③めんつゆ1:オリーブ油1、塩・こしょう、んにく少々を混ぜ合わせてソースを作る。②をスライスして皿に盛り、大根・にんじん・水菜などを添え、ソースをかけ完成。

「麦とホップ 赤」は初めて飲みましたが、コクと深みがあって飲みやすいですね。コクコク飲むより、晩秋の夜にまったりと楽しみたい1本です。これに合わせるなら旬を迎えたエゾシカ肉の和風ローストを。ご家庭にある食材や調味料で簡単にでき、食卓が華やかになるので、パーティーにもぴったりですよ。

★イタリア料理イルピーノ
札幌市中央区北1条西3丁目3-25
荒巻時計台前ビルB1F TEL 011-280-7557



麦とホップ 赤

麦とホップ The gold同様、協働契約栽培原料を100%使用し、長期熟成製法を採用。カラメル麦芽による美しい赤色と、華やかな香りの1本。



麦とホップ The gold

2014年2月、フルリニューアル。リッチゴールド麦芽とゴールドデンアロマホップを採用し、麦のうまみ・コクがさらにアップ。いまコップさっぽろで最も売れている(※)「輝くコク」の新ジャンル。

※2014年2～9月の供給実績