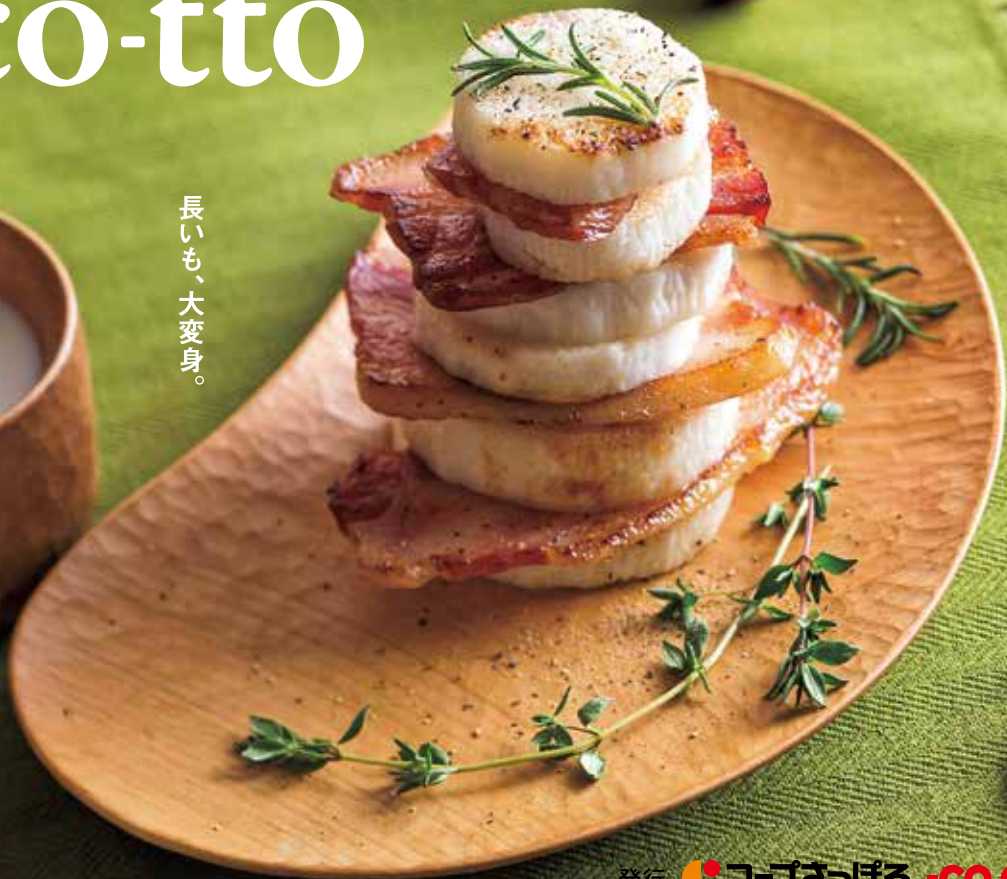


北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

長いも、大変身。



12月号
2014 [vol.33]

無料
毎月1日発行
ご自由にお持ち
ください

発行  コープさっぽろ -CO.OP

コープさっぽろ・サッポロビール・ポッカサッポロフード&ビバレッジ 共同企画

“北海道フルコース”キャンペーン

サッポロビール・
ポッカサッポロフード&ビバレッジ
の全商品対象

対象商品1,500円(税込)以上の購入が記載されている
「コープさっぽろ」のレシート(複数枚合算可)で

計200名様に抽選で当たる!



25組 **50** 名様

北海道フルコース美食イベントご招待

HOKKAIDO FULL COURSE
THE ART OF DINING

北海道を活動拠点に、和・洋・中それぞれのジャンルで活躍中の著名シェフたちが、旬の北海道食材で作る最高の料理を、フルコースで味わえる夢のようなディナーです。

- 日時: 2015年4月23日(木) 18:30~
- 会場: 宮の森ミュージアム・ガーデン(札幌市中央区宮の森2条11-2-1)
※会場までの交通費はお客様のご負担となります。

facebook <http://www.facebook.com/hokkaidofullcourse>

ハズレた方の中から抽選で **W** チャンス

Wチャンス0
50 名様

北海道工場
できたて
クラシック

製造後1週間以内
にお届け
(350ml×24缶入)



Wチャンス0
50 名様

コープ東川
ほしのゆめ
10kg

第4回コープ
さっぽろ農業賞
農業特別賞受賞



Wチャンス0
50 名様

コープさっぽろ
で使える
JCBギフト券

3,000円分



対象
商品

サッポロビール・ポッカサッポロフード&ビバレッジ製品の全商品が対象です。

※一部店舗で対象商品のお取り扱いのない場合がございます。予めご了承ください。

応募
方法

対象商品1,500円(税込)以上でご応募できます。

※お一人様何回でもご応募いただけます。

応募
締切

2015年1月20日(火) 当日消印有効

※詳しくは店頭の特典応募ハガキをご覧ください。

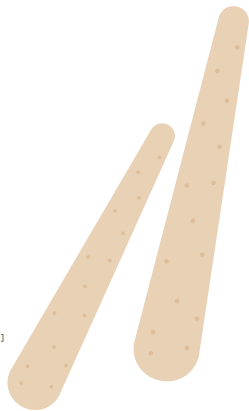


飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の飲酒は胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。お酒は楽しく適量で。飲んだあとはリサイクル。

コープさっぽろ サッポロビール株式会社 **pokka Sapporo**
北海道

長いも

みずみずしく、独特の粘りと口当たりが楽しい「長いも」。生で食べるのが一般的ですが、火を通すとほくほく感が増し、お好み焼きの生地をつなぎなど、様々な料理に活用できます。11月を中心に収穫が行われ、秋掘りの長いもは掘りたての時期。生産量日本一の、道産長いもをたっぷり味わいましょう。



05 表紙の器

06 〈作る人〉生産者インタビュー
十勝川西 長いも

12 生産地で見つけたおいしいもの

16 長いもあれこれ豆知識

18 ふしぎつつ！

20 きほんのき

24 シェフの隠し技

26 食彩レシピ

31 旬のお魚図鑑

32 わが家のいちおしレシピ！

36 酒は人なり

37 12カ月のハレの日

48 天授大学1週間使い切りレシピ！

51 12カ月のくらしレシピ

52 暮らしの養生つつり帖

54 ちょこっと園だより

57 おいしい子育てひろば

58 給食の時間です。

61 第9回「コトぽろ農業賞」決定

62 ちょこっとインフォメーション

66 Cho-co-tto VOICE

70 ちょこっと保存食

73 アンケート

74 ごはんとおかずインデックス

75 今月の新商品

表紙のレシピ

長いものミルフィーユ

- ①長いもは皮をむき、1cm幅の輪切りにする。
- ②ブロックベーコンを5mm幅に切る。
- ③フライパンにオリーブオイルとハーブ(ローズマリー、オレガノなど)を入れ、火にかける。
- ④オイルに香りが移ったらハーブを取り出し、①と②を両面こんがり焼き、塩・黒こしょうをふる。
- ⑤大きいサイズの長いもから順に、ベーコンを挟みながら積み上げる。
- ⑥お好みでハーブを添えて完成。

レシピ監修／能戸英里

店舗インデックス

- どかちむら
帯広市西13条南8丁目1……………13
- はるこまベーカリー
帯広市西19条南5丁目43-11……………14
- 晴(はる)cafe
帯広市川西町西2線57-28……………15
- 農家の息子
札幌市中央区南2条西23丁目STUDIO23 1F……………24
- 海鮮中蔵 宮の森れんげ堂
札幌市中央区宮の森1条17丁目2-28……………26

体がしんから温まる。

野菜たっぷり辛味鍋

【材料（4人分）】

豚小間切れ肉、むきえび	各200g
木綿豆腐	1丁
オクラ	10本
パプリカ(赤・黄)	各1個
にら	1束
ねぎ	1本
鶏ガラスープの素	大さじ1
「みそ	大さじ2
みりん	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1
韓国産粗引き唐辛子(または一味)	大さじ1/2〜お好みで
〈たれ〉	
ねぎ(みじん切り)	1本
にんにく(みじん切り)	1かけ
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ3
韓国産粗引き唐辛子	
(または一味)	適量
ごま油	大さじ1と1/2

【作り方】

- ①オクラはへたを切り落とす。パプリカはへたと種を取り、幅1cmに切る。にらは長さ4〜5cmに、ねぎは幅1センチの斜め切りにする。豆腐、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に湯1.4リットル、鶏ガラスープの素を入れて火にかける。豚肉、えび、豆腐を入れる。肉やえびに火が通ってきたら、Aの調味料を入れて3〜4分煮る。
- ③野菜を加え、柔らかくなるまで煮る。たれの材料を混ぜ合わせ、器に入れる。全体に火が通ったら火を弱める。好みでたれを加え、辛さを調整する。

北海道限定販売

年末年始、帰省時のお土産にはサッポロクラシック6缶パックがオススメです！



★サッポロクラシック6缶パックは12月4週の宅配システムドックでご案内致します。

鍋には、やっぱり サッポロクラシック！

★ 乾杯をもっとおいしく。
SAPPORO



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



サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

今日の 表紙の器

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

作り手

（北広島市）
カバクラフト
cava craft
ひょうこ
平子 貴俊さん
たかとし

1971年帯広市生まれ。大学院で都市計画を学び、その後、一般企業に就職。しかし物作りへの想いが募り、退職して2年間、旭川高等技術専門学院へ。家具制作会社で木工の腕を磨き、2010年独立。

プレゼント



写真のヤマザクラの「Cプレート」(4,104円)とイタヤカエデの「コップ」(7,140円)を各1名様にプレゼント(詳細はP73を参照)

作り手の人柄が伝わる 手彫りによる一点物の器

プレート、カップ、カトラリー類など木を題材に作品を手掛けている平子さん。一枚の板からノミとハンマーで形を彫り出し、彫刻刀、紙やすりで仕上げた器は、同じものが一つとない仕事事ならではの一点物です。

木工作家としての最初の入口は家具作り。大学休学中に東南アジア各地を訪れ、旅先で目にした木のベンチのある風景が、強く心に残ったのだそう。「現地の方が力強く生きる中で、ひと休みするために置かれた何気ないベンチ。主張せず、ただ生活に寄り添っている、木

の持つ温もりに惹かれました」。

当初の夢は、田舎の廃校や民家で自作の家具屋を開くこと。今もその夢を持ち続けながら、手で彫るといふシンプルな器作りにも魅力を感じています。

「家具作りとは手法も工程も違います。器を彫っているときは無心で純粹に楽しいです」。

そう言って穏やかに微笑む平子さんの表情から、器に触れたときと同じ温かみを感じました。

上/「海外で出会った風景や刺激が“自分で何かやりたい”という、物作りの原動力になっているのかもしれない」と平子さん。プレートは1枚4,000円台〜。手彫りの作品は完成までに時間がかかるため、少しずつの創作活動だと話しますが、陶器や布作家とのコラボレートも手掛け、他ジャンルの作り手から刺激を受けることも多いそう

下/10月に公開されたオール北海道口ケの映画「ぶどうのなみだ」にも、美術協力として作品を提供。写真の作品はすべて撮影にまつわるもので、樽からグラスに注ぐためのワイン用レドール(左から2番目の丸型プレートにのっている品)は依頼に合わせて作成した特注品。劇中にも登場するカッピングボードは、特にお客様から人気が高いそう

〈平子さんの作品が買える場所〉

- 「ambient shop (アンビエントショップ)」札幌市清田区平岡公園東1丁目11-8 TEL011-886-1772
 - 「和天硝子器店(わがらすきてん)」札幌市中央区南1条西12丁目4-182 ASビル2F TEL011-596-6154
- ※オーダーメイドなどのお問合せはcava craftのHPから(<http://cavacraft.com/>)



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帯広かわにし

高い品質とブランド力で
北海道から世界へ

十勝川西 長いも

帯広市



帯広市の中心部を抜け、南へと車を走らせると、車窓の左右にヨーロッパのような風景が広がります。一見、ぶどう畑のようにも見えませんが、点在しているのは長いもの畑。風が吹くとネット一面につたつた長いもの葉が、緑のカーテンのように一斉にヒラリと揺れます。11月の収穫を控えた9月下旬、葉は人の背丈をはるかに超え、3mもの高さに成長していました。

長いもの生産量全国一を誇る北海道でも、ブランド食材として知られるのが、十勝川西長いものです。昭和30年代後半に栽培が始まり、近隣町村との連携で作付面積は徐々に拡大。現在は8農協260戸で生産が行われ、近年は国内のみならず台湾やアメリカなどへの輸出货量も伸ばされています。ブランド長いものが生まれる地を訪れ、世界品質を支える舞台裏取材しました。



右が組合長の児玉さん。生産組合には112戸の生産者が所属。左はJA帯広かわにし青果部生産調整課の佐々木さん。今年は長いもの成長が好調とあって、おふたりも笑顔



「種いも」の徹底管理で 品質を維持し生産を拡大

農作物栽培における最初の一步は、言うまでもなく「種」。他府県では長いもの葉の付け根にできる「むかご」と呼ばれる実を種に使った栽培も行われていますが、日照時間の短い北海道はむかごの付きが悪く、長いものをカットした「切りいも」を使うのが主流です。形が均一で病気に強い良質な長いものを生産するために、JA帯広かわにしでは独自の試験圃場^{ほじょう}を持ち、種を厳選。何と5年もの年月をかけて、種となるいもを選抜しています。十勝川西長いも^{しん}を作る全ての農家は、5年かけて選び抜かれ

上／葉は設置されたネットをつたい、ピークには3m以上の高さになる 右／葉が黄色から赤へと変色し枯れ始めると、収穫時期が近づいてきたサイン





作る人
JA帯広かわにし



溝に沿ってどんどん積み上げられていく長いも。いくつかのコンテナを載せたトラクターが並走し、大きさや傷の有無をその場で見極めて選果場へと運ぶ

深く掘った溝に入り、左右に埋まっている長いもを1本ずつ手で探して掘っていく。素人目にはどこにあるのか判別できず、経験と体力が必要な作業だ

た一定の種だけを使うことが義務付けられています。

スタートは早朝から

ハードな長いもの収穫

畑では4月から栽培の準備が始まり、5月に種いもの植え付け、6月に入ると長いも特有のネットが畑に張られます。ネットをつたいながら上へ上へと葉を伸ばし、9月には成長のピークに。その後、葉が枯れて落ち始め、11月に秋掘り長いもの収穫が始まります（P16参照）。

JA帯広かわにし青果部の佐々木尊之さんたかゆきと共に、お邪魔したのは、帯広市川西長いも生産組合の組合長を務める児玉知秀さんこたまとしひでの長いも畑。まだ辺りが真つ暗な早朝から収穫作業に備え、パワーショベルで畑の溝掘りが開始されます。地中で栄養をたっぷり蓄えた長いもは、大きなもので1m以上。腰ほどの深さの溝に人が入り、傷つけないよう1本1本、細心の注意を払って掘り出します。朝7時頃に始まり日没頃まで続く収穫作業は、人の手でしか行うことができず神経も使う重労働です。



JA帯広かわにし敷地内にある選果場。洗浄やサイズ、形の判別は最新機器にて。出荷前のチェックや箱詰めなどは人の目と手で行う

世界的にも例の少ない 国際規格認証の選果場

収穫した長いものは専用の選果場に運ばれ、生産者ごとに数度の洗浄、選別を経て、手作業で箱詰めされます。太く真つすぐ育ち、きめ細やかな白肌が美しい十勝川西長いものは、道産トドマツによるおがくずのベッドに包まれ、最後の最後まで傷がつかないように大切に扱われて全国へと出荷されます。こちらは農産物選果場としては異例の国際規格・HACCP（ハサップ）の認証を取得しており、徹底した衛生管理は国内だけでなく、海外でも安全の証として評価されています。

「おいしい」の笑顔が 作り手の一番の原動力

平成18年（2006年）、他地域との差別化を図るべく8つのJAで生産する長いものを「十勝川西長いも」として商標登録しブランド化に乗り出しました。

「一番の強みは安定した生産力です。秋掘りと、越冬させて4月に掘る春掘りの2回体制により、一年中の出荷を可能にしています」とJAの佐々木さん。また「十勝川西長いも」の知名度の高さには、生産者の児玉さんも手応えを感じているそう。

「名古屋や金沢、大阪など道外でもPRや販売を行う機会が



作る人
JA帯びかわにし



右上／今年5月に新導入した洗浄機。長いものが回りながらブラシの中をぐり抜けると、ヒゲがとれて360度ピカピカに 右下／真っ白な肌が美しい箱詰め後の長いも 中／洗浄した長いもは19のサイズに分類。国内で最も多く流通されている規格・A品2L(1本約1kg)の箱詰め風景 左／規格別に揃えて製品庫へ運び、1週間以内に出荷。生産者名など情報を入力すると自動的に商品が抜き出せるシステム



生産者さんのおすすめレシピ

■長いも団子

〈材料〉長いも…400g、片栗粉…70g、薄力粉…50g、しょうゆ・砂糖・塩…適量(作り方)皮をむき、塩水で洗った長いもを茹でて湯切りし、熱いうちにつぶして冷ます。片栗粉と薄力粉を入れ耳たぶ程度の固さになるまでこね、団子状にする。両面をフライパンで焼き、砂糖しょう油を塗って完成。

■長いもジュース

〈材料〉長いも…400g、牛乳…400cc、砂糖大さじ4、水…適量(作り方)皮をむいた長いもを適当な大きさに切り、牛乳と砂糖、水を入れてミキサーにかければ出来上がり。お好みで、ジャムやレモン汁を入れてもGOOD。



長いも団子はじゃがいもよりもサッパリした口当たり。熱々が美味！ジュースはバナナジュースのようなまろやかさで、レモン汁を入れるとラッシーのようなトロとした舌触りになります♪

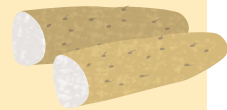
あるのですが、喜んで試食してくれる方の声を直に聞くと作り甲斐を感じます」（児玉さん）。
その上で「常に勉強してより良いものを」と、生産組合では他産地の青森へも足を運び、生産者同士の交流や情報交換を行うなど、向上心を忘れません。
最後に児玉さんに食べ方をお聞きしたところ、他の野菜と一緒に揚げる、長いものかき揚げ^{カキ揚げ}がおすすめのこと。ですが、まず私は、炊きたてばかりの新米に、すりおろした十勝川西長いものころろをたっぷりかけて「いただきます！」。

北海道産長いもは宅配システムドックとコープさっぽろ各店で求めいただけます。一部取り扱いのない時期・店舗もあります。ご了承ください。

今月は
帯広市

生産地で見つけた

おいしいもの



青田が

訪問しました！



市内の数あるお店から、特集で紹介の「十勝川西長いも」が味わえるスポットをセレクト。巨大な馬体から熱気が立ち上る「ばんえい十勝」での冬のレースも、圧巻&必見です！



【帯広市へのアクセス】

JR札幌駅から帯広駅までJRで約2時間30分、札幌駅前バスターミナルから帯広駅バスターミナルまで高速バスで約3時間50分、札幌中心部から帯広中心部まで車で約3時間(道央自動車道・道東自動車道利用)。

スイーツ&セレクト棟



十勝産小麦、卵、バターで手作りする紫竹ガーデンオリジナルスイーツを販売。シフォンケーキは常時5種類ほどあり、各370円、スコーン150円。イートインも可能でケーキ、スコーンともに好きなドリンクが選べるお得なドリンクセット500円がおすすめ

ばんえい競馬を体感しよう！

「北海道の馬文化」として北海道遺産に認定されている「ばんえい競馬」。帯広競馬場では土日月を中心に毎週レースが行われ、12/22までは準ナイター開催(第1レース発走14:15)、12/27~2015年1/5はデイ開催(発走時間は異なる)、1/10~3/16は薄暮開催(第1レース発走13:00)。発走時間は変更の可能性があるので、詳細は電話またはHPにて。

TEL0155・34・0825(帯広競馬場)
<http://www.banei-keiba.or.jp/>

食べて買って楽しめる
十勝グルメの複合施設

帯広競馬場に隣接する、十勝の食をテーマにしたショップ&グルメスポット。地元生産者がその日の朝に収穫した季節野菜



ピストロコムニ



十勝拉麺LABO小麦の木



ぶた丼たむら

人気メニュー「十勝牛トロライスサラダ」1,100円に、十勝川西長いものトッピングをプラスした新メニューが登場。味はわさび醤油&のり、またはポン酢&粉チーズから選べる。約10種の季節野菜にとろとろチーズをかけた「産直新鮮野菜のラクレットチーズ」1,100円もおすすめ

看板メニューは地元産小麦を自家製粉している無かん水中麺「地粉(じこな)ラーメン」750円

特製タレが後引く旨さの「豚丼弁当」880円はイートイン・テイクアウトどちらもOK



3.



1.売場に並ぶ野菜は生産者さん自身が納品して値付け。そのため全体に良心価格で、あまり目にしないちょっと珍しい季節食材も。「十勝川西長いも」も購入できる 2.降雪前までの土日12:00~14:00は、産直市場で販売している5~6種のピザ864円~を外の石窯で焼く「みんなの石窯」体験を実施(1回300円、ピザ代別) 3.十勝若牛ロースステーキ190g1,420円ほか、豚井のたれやなたね油など地場産商品も各種揃う。2013年に発売の十勝産小麦のお酒「農酒(のうしゅ)」は、マッコリのような口当たりが好評。4種各1,300円



とがちむら

帯広市西13条南8丁目
TEL0155-34-7307
営業 / 10:00~19:00
(11/1~4/28は~18:00、
キッチン棟は店舗により営業時間変動有)
休み / 無休
<http://tokachimura.jp/>

や十勝関連の加工品が並ぶ産直市場棟、4店で十勝の味が楽しめるキッチン棟、そして帯広郊外にある紫竹ガーデン直営のカフェとショップが入るスイーツ&セレクト棟の3つで構成されています。十勝食材のグルメやスイーツ、多彩な農産品、お土産はどれも魅力的！つついお財布のひもが緩んじゃいます。



1. すり下ろした十勝川西長いもを混ぜ、低温で長時間発酵させた新作パン「長いももちりーすと」(1斤410円)。練り込んだ長いもが独特の食感を生み、焼くと表面はカリカリに、中は驚くほどもっちりもち! 2. 7月に収穫の小麦を9月中に製粉し、新米ならぬ新小麦とから小麦ヌーヴォーとしてイベントを行うなど、地域で売り出し中。使用の小麦はもちろん、かぼちゃなど季節の地元食材を生かしたパンも多数 3. オーナーの栗原民也さんと奥様の慶子(けいこ)さん。「おいしかった、ありがとう! というお客様の声に応えたいという一心ですね。食べる人と作る人の絆を、パンでつなげることができたら」と語る



はるごまベーカリー
帯広市西19条南5丁目43-11
TEL 0155-38-5311
営業 / 10:00~19:00
休み / 日曜、第3月曜

地元の小麦農家と連携し、十勝らしいパン作りを追求しているオーナーの栗原民也さんくりはらたみや。近郊パン職人によるグループ十勝パンを創る会を立ち上げるなど、自店のみならず地域全体の活動にも力を注いでいます。

「僕は埼玉県の出身ですが、縁あって帯広に店を構えて15年になります。小麦産地の十勝でパンを作っている者として、生産者さんとのつながりから何ができるか?それを考えて実現することで、この地に恩返ししたいと思っています」(栗原さん)。

11月下旬からは、十勝川西長いもと十勝産キタノカオリの全粒粉で焼く新作パンも登場。十勝の大地が育んだ素材の持ち味が、噛むほどに広がります。

十勝の小麦と向き合った
おいしいパン作りが信条

漬物、スープ、炒め物など
長いもの一品が登場する日も



1. にんじんやごぼう、洋なしなど季節素材で2種用意する「本日の自家製ケーキ」350円は持ち帰りもOK。景山さんの出身地、神戸の老舗・萩原珈琲の深入り炭火焙煎豆で入れるオリジナルブレンドは450円 2. 「自分が食べたいと思うものをお出しているの、メニューは気まぐれです」と笑う景山さん。わかりにくい場所ながらお店を目掛けてくる、札幌や帯広空港利用などの遠方からのお客様もいるそう 3. 1日10食限定の「スーププレート」800円。週替わりのスープと小さなおかず3品に、十穀米か十勝産小麦のパンが選べる。写真右は長いものグラタンで、ホワイトソースの代わりに十勝川西長いも使用



心と体に沁みる手作りの味 川西地区にある隠れカフェ

長いも畑が点在する川西町の住宅街に、内緒にしたいおうちカフェがあります。料理好きが高じてお店を始めた景山善美かげやま よしみさんによるメニューは、地元野菜をたっぷり使ったホッとする味わい。「この一帯は、農家の方や自家菜園をやっている方も多く、とれたての野菜をたくさんいただくことも。その時期の畑のものが、そのままメニューになっていく感じですよ」と景山さん。人気のケーキも旬の素材を使った自家製で、手作りの安心感や素材さだけだけでなく「何を食べてもしっかりおいしい」という満足度の高さが魅力。今年の営業はクリスマスイブまでとなりますが、急いで訪れる価値アリです！



晴(はる)cafe

帯広市川西町西2線57-28

TEL 0155-53-4512

営業 / 11:00~17:00

休み / 木曜、金曜、土曜

(他ケーティング日は休む場合有)

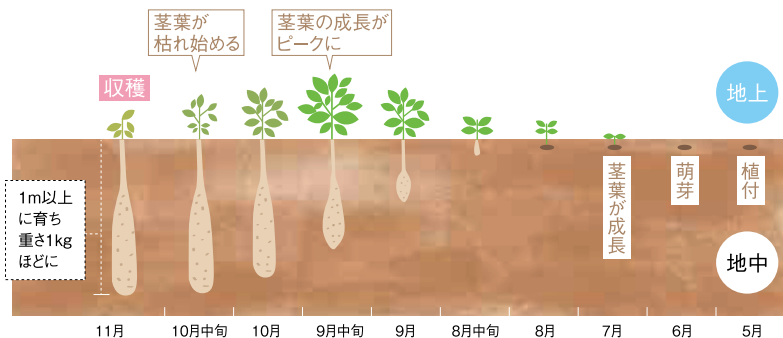
※12月25日から翌春までは冬季休業

未就学児の入店は不可

長いものプロフィール

長いものは中国が原産とされ、円柱の太い棒状のいもを指します。似た種類に自然薯(じねんじょ)とも呼ばれる「山いも」がありますが、長いもと同じヤマノイモ科ヤマノイモ属ながら別の品種です。北海道で多く生産されているのは長いもで、十勝を中心に全国1位の生産量を誇っています。山いもに比べて粘りは強くありませんが、水分を多く含んでいるのが特徴。水気が多い分、みずみずしくシャキッとした歯触りが楽しめ、刻んだり焼いたり、調理の幅が広いのも魅力です。

■長いもの成長過程



刻めばサクサクの歯触り、すりおろせばトロトロ口食感。消化吸収に優れ、滋養強壮や疲労回復にも良いとされる「長いも」はおいしくて元気をくれる優秀な健康食材です。

長いも
あれこれ
豆知識



変色するのはなぜ？

すりおろしたときなどに赤黒く変色することがありますが、これは長いもに含まれるポリフェノールが原因です。ポリフェノールは特に細胞分裂が盛んな部分に多く含まれるため、未成熟の長いもや成長の活発な先端部分の変色しやすいよう。変色は酸化によるものなので、味や栄養分には影響はありませんが、気になる人は酢を活用！切った後はすぐ酢水に浸け、とろろにも酢を数滴加えると変色を防ぐことができます。



栄養豊富！漢方としても注目

特集で紹介の“十勝川西長いも”は台湾をはじめ、アメリカなど海外輸出も増えています。台湾では家庭で食べるよりも、レストランなどで薬膳料理として提供されることが多いのだそう。主成分はでん粉ですがジアスターゼ、アミラーゼといった消化酵素を多く含み、食材の消化を助けるとされています。また特有の粘り成分であるムチン*は、体内の粘膜を保護する成分も含まれるとか。昔から「山薬（サンヤク、サンヤオ）」、「山うなぎ」と呼ばれ、滋養強壮に働き、暑い時期は夏バテ予防の食材として知られています。

表面に傷の付いていないもの、まっすぐ均一な太さに伸びているものを選ぶ際のポイントに。切って売っている長いもは、切り口が真っ白で乾いていないものがカットしたての証です。冷蔵保存の場合は、切り口をラップで密封して1週間～10日を目安に。また皮をむいて食べやすい大きさに切り、表面のぬめりを洗い流してから水をはった保存容器に入れて冷蔵する手も。調理しやすく、毎日水を変えれば3～4日は持ちます。すりおろした状態なら冷凍保存も可能です（冷凍法はP23を参照）。



長いもの選び方&保存法は？

※現在、ムチンは「動物由来の高分子糖タンパク質」（公益財団法人 腸内細菌学会用語集より）とされています。お詫びして訂正いたします（2022年11月追記）。

ゴー!
ゴー!
ゴー!

ふしぎっち!



ぶん・はせがわけいすけ え・こぐれけいすけ

ふしぎ①

ねえ、とろろえもん
どうしてこんなにな
かゆくなるの??

ふしぎっちは
とろろごはんが
だーいすき。
だけど
かゆく
なるのが
なやみのたね。



せつしやのかわのまわりにある
めにはみえないちいさなはりが
チクチクさしていたずらするから
かゆくになるのでござる。
ただおすをかけたら
ほらかゆくしないでござる。

ふしぎ②

かゆいはりなんこ
なくなればいいのに……
どうしてあるの？

せつしやにとって

かゆいはりは

だいじなひみつどうぐでござる。

せつしやをたべようとする

むしたちにこいつを

おみまいするでござる。

ながいもにんぼう

ふくみばりー！

ほらかっこいいでござる。

シュウ酸カレシウム
というふらしつ
のせいなんじゃ

※かゆみの対処法は
P20もみてね！

こいつあげるよ
ながいものはり

ハッピー
ニューイヤー！



4 皮むき完了



かゆみが
気になるときは

調理中かゆみが気になるときの対処法は次の通り。

- その1
長いもをさわったら手を洗う
- その2
皮をむくときに、手を酢水につける
- その3
皮をむいた長いもを酢水に2~3分浸す

かゆく
ない!



※長いもがかぶるくらい
の水+酢小さじ1

1 長いもの表面を流水で洗う



2 扱いやすい大きさにカットする



3 左手(左利きの場合は右手)で長いもをしっかりと持ち、手前に向かって包丁を動かし、皮をむく



ぬるぬるとして滑りやすいからケガに注意!!

皮むき

だれにもきけない いまさらきけない

きほんの 長いも

編集・文/長谷川圭介 レシピ/堤秀子 撮影・デザイン/佐孝優



とろろごはん
LOVE

学ぶ人/ユタカ
長いも好き。でも
かゆいのはニガテ

とろろといえば
麦ごはんですね

学ぶ人/ハジメ
お好み焼きには
長いもを入れる派

とろろ〜ん&ホクホク♪
食感の違いを楽しんで!

ネバネバ
だ〜いすき!

学ぶ人/ケイスケ
だけと納豆は
食べられない

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 だし汁を火にかけ、沸いたら火を止めてみそを溶かし入れる



みそ汁よりも少し濃いめの味付けで

1 固く絞った布巾の上ですり鉢を置く



この布巾は???

すり鉢のすべり止めと調理台を傷つけないためよ

5 すった長いもに少しずつ4を入れて



2 長いもにクッキングペーパー(または乾いた清潔な布巾)を巻き付けて、しっかりと持つ



たしかに、こうするとすべりにくいですね

6 すりこぎ棒でのばしながら、ちょうどよい味になるまで4を足して完成



麦ごはんにかければ「麦とろ飯」。お好みで刻みねぎやもみのりを添えてね

3 左手(左利きの場合は右手)ですり鉢をしっかりと安定させて、長いもをする



とろろ汁

【用意するもの】(2~3人分)

長いも 正味200g
 だし汁 2カップ
 みそ 大さじ3
 ※麦とろ飯
 大麦入りごはん 人数分
 刻みねぎ 大さじ1
 もみのり 大さじ1



麦とろ飯
サイコー!
ズルズルかきこみたいっ!!



4 たたいて、たたいて



1 皮をむいた長いもを適当な大きさに切り袋に入れる



5 大きなかたまりがなくなったらOK



楽しくて
クセになりそー

2 タオルの上に1を置き



6 鍋に水を入れて、5を加える



水はね
注意!

3 めん棒などで袋の上からたたく



おー!
これならかゆく
ならない!

たたき長いもの スープ

【用意するもの】 (4~5人分)

長いも 正味300g
ホタテ水煮缶 小1缶 (70g)
しめじ 1/4パック
水 4カップ
中華スープの素 小さじ1
おろししょうが 適量
塩 少々
しょうゆ 少々
(飾り用)オクラ(輪切り) 適量



残った「とろろ」は
冷凍してもOK

1 とろろは、食べる分量ごとに
冷凍保存バッグに入れる



2 空気を抜き、密封したら、パット
の上ののせて平らにする



3 パットのまま冷凍庫へ。
食べるときは自然解凍で



13 塩と



14 しょうゆで味を調べて完成!



ほっこり
ホクホク♪
あったまる～



10 ふたをして加熱



ふきこぼれに
注意!

11 沸騰したらふたを一度はず
して火を弱め、3～5分加熱



アクを
取るのは
一度きり

12 おろししょうがを加えて



7 ホタテ水煮缶を
汁ごと入れ



ホタテの
うま味をしっかり
いただくのよー

8 しめじ(石づきを取って食べ
やすい大きさに手でほぐす)
を加え



9 中華スープの素を
投入したら



シェフの隠し技

WAZA!

【鍋】

今月のシェフ

農家の息子

のどや ちほろ
シェフ 能登谷 千治さん

札幌市出身。公邸料理人としてギリシャへ渡り、ヨーロッパ各国の食文化にふれる。和食をベースとしながら独自の世界観で自由な発想の料理を紡ぐ。

市販の鍋の素に頼らない
うま味満点！トマト鍋の
作り方を教えます



用意するのは
トマトジュースと
トマト、それに
冷蔵庫にある素材だけ。
手軽でおいしい
トマト鍋
作ってみませんか。

【用意するもの(3人分)】

トマト	2個
トマトジュース(190g)	1缶
鶏肉	250g
ソーセージ	3本
お好みの魚介類 (おすすめはタラ、カキ、アサリ)	適量
お好みの野菜 (おすすめは長いも、かぶ。ほか、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリなど)	各3切れ(一口大)

★鍋の具材(肉・魚・野菜)は冷蔵庫と相談して決めましょう

【作り方】

- ①トマトは湯むきして、2個のうちひとつは大きめのさいの目にカット ▶ **WAZA! 1**
- ②タラやカキなどの魚介類は霜降りし、冷水でひやす ▶ **WAZA! 2**
- ③じゃがいも、にんじん、セロリなど、火の通りにくい野菜を食べやすい大きさに切り、ラップをして電子レンジ(500W)で1分ほど加熱 ▶ **WAZA! 3**
- ④鶏肉、玉ねぎ、にんにくをオリーブ油で炒め、カットしたトマト(①)を入れる。唐辛子を加えれば大人の味に ▶ **WAZA! 4**
- ⑤火が通ったらトマトジュース(1缶)を入れ、沸騰したら③の野菜を加える※水分が足りなければトマトジュースを足して調整する ▶ **WAZA! 4**
- ⑥残りの具材を火が通りにくい順に加え、塩・こしょう、最後にソーセージと湯むきトマト(①)、モッツアレラチーズを入れる。ふたをして軽く煮込んだら完成

★
ぱはコレ!



スープが少ない場合はトマトジュース(1缶)を足して、リゾットにしたり、中華麺を入れてラーメンにしたり。チーズやバターとも相性抜群!

能登谷さんが腕をふるうお店



農家の息子 本店

「新鮮でおいしい食材を、最もおいしい調理法で提供する」ことをコンセプトに、厳選した食材をジャンルにこだわらないさまざまな調理法で提供する円山・裏参道のレストラン。

■住所 札幌市中央区南2条西23丁目
STUDIO23 1F
■TEL 011-788-4563
■営業時間 17:00~23:00(L022:30)
■定休日 月曜

★
WAZAI
3

根菜にうまく火を通す!

根菜類はレンジアップ

火が通りにくい野菜(根菜類など)は、鍋に入れる前に電子レンジで1分ほど加熱することで、**加熱ムラを防ぐ**ことができる。



★
WAZAI
4

スープにうま味やコクを出す!

炒めてコクUP

鶏肉とトマト、玉ねぎを先に**炒めることでうま味やコクが増す**。お好みで唐辛子を加えれば大人の味付けに。全体に火が通ったところでトマトジュースと野菜を加える。野菜から水分が出るので水は一切不要。



トマトソースやコンソメがなくても、十分おいしいトマト鍋を作ることができます。具材は、冷蔵庫の中にある素材をお好みで入れてみてください。チーズを加えることでコクが増えて、いっそうおいしく仕上がります。



★
WAZAI
1

トマトの皮をきれいにむく!

湯むきで食感◎

トマトの皮は口の中に残るので湯むきしてから鍋に入れるべし。
【トマトの湯むき】トマトのヘタを包丁で取り、反対側に十文字の切れ目を入れる。熱湯に入れると切れ目から皮がはがれるので、冷水にとり、手で皮をむく。



★
WAZAI
2

魚介類の臭みを抑える!

魚は霜降り

魚介類は熱湯にさっとぐらせ、表面が白くなったら冷水にとり、血合いや汚れを取り除く。これが下ごしらえの基本「霜降り」。こうすることで**臭みが抑えられる**。



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



やまねと しほ
山本 志穂さん

北海道帯広市生まれ。高校3年の時調理師免許を取得。技術向上の為エコールキュウネル国立辻調理師学校入学。卒業後、ラ・ベット・ラ・オチアイ他イタリアンレストランで下積み。3人の子供に恵まれ、子どものいるお母さんの役に立ちたいと考え、子育て支援カフェ チップスの運営にたずさわる。他イベント補助、料理教室を開講する。

4品で長いもまるごと1本使い切り！

5 ③に④の1/3を入れてよく混ぜ、さらに1/3を入れて切るようにして混ぜる。



4 Dを別のボウルに入れて10分立てにする。



3 Cを振るいにかけるながら②に加え、ゴムべらでダマにならないよう、切るようにして混ぜる。



2 ①にBを入れてよく混ぜる。



1 Aの材料をボウルに入れて白っぽく、ぼてっとなるまで泡立て器でかき混ぜる。



手土産やプレゼントにおすすめ

長いものしっとりシフォンケーキ

調理時間 約60～80分

材料(13cm型で3個分、15cm型で2個分)

- A 卵黄……………4個
- グラニュー糖……………10g
- 長いもすりおろし……………200cc
- B 水……………50cc
- サラダ油……………50cc
- バニラエッセンス……………少々
- C 薄力粉……………130g
- ベーキングパウダー……………10g
- D 卵白……………9個
- グラニュー糖……………100g

お好みでホイップクリーム、ミントの葉、粉糖 適量

Point

すぐに食べない場合は袋に入れたり、ラップをして保湿してから冷蔵庫に。長いもたっぷり栄養満点なので、朝食にも最適です。

7 焼きあがったら、逆さにして40分、元に戻して20分以上しっかりと冷ます。



6 ④のボウルに⑤を戻し入れて、さっくりと混ぜ、型に入れる。10cmくらいの高さから落とし、空気を抜き、160℃のオーブンで35～40分焼く。



※膨らんできた割れ目がこんがり焼けたら、焼き上がりのサインです。

余った卵黄の活用方法は…
「ちょこっと」フェイスブックページで



主菜 お子さんのおやつにもぴったり！

千切り長いもの ピザ風チーズ焼き

調理時間 約30分

材料 2人分

千切り長いも……100g	オリーブオイル	…適量
塩……少々	ケチャップ	
薄力粉……大さじ3	又はピザソース	
	ピザ用チーズ	

お好みのピザの具

(ベーコン、サラミ、コーン、玉ねぎ、ピーマンなど)……適量

お好みで飾り用ハーブ(バジル、オレガノなど)……適量

作り方

①長いものをボウルに入れ軽く塩を振り10分ほどおく。

②長いものがしんなりしたら薄力粉をまぶし、多めのオリーブオイルを入れたフライパンに丸く薄く広げて、両面がこんがりとし、色付くまでしっかりと焼く。



③②をクッキングシートの上に置き、ケチャップ又はピザソース、ピザの具、チーズ、ハーブをのせる。



④オーブントースターで3～5分焼き、チーズが溶けてこんがりとし焼き目がついたら完成。



Point 長いものに塩を振ることで下味がつき、フライパンに薄く広げる時に調理しやすくなります。

主菜 ふわふわ食感

長いもとミニトマトの イタリアンオムレット

調理時間 約30分

材料 4~5人分

卵……………6個	角切り長いも…100g
すりおろし長いも……………100cc	ウインナー……………5本
A ピザ用チーズ……………50g	B いんげん……………5本
粉チーズ……………大さじ1	塩・こしょう……………適量
塩・こしょう……………適量	ミニトマト……………5個
砂糖(お好みで)少々	油……………適量
	オリーブオイル……………適量

作り方

- ①Aを混ぜ合わせておく。Bはフライパンで炒めて取り出しておく。
- ②中火で19cmのテフロンフライパンをしっかり温めてから多めの油を入れ、強火にしてAを一度に入れ手早くかき混ぜる。
- ③半熟になったら弱火にして、Bとミニトマトを卵に埋めるようにして加え、蓋をして5~8分焼く。
- ④片面が色よく焼けたらお皿をかぶせてひっくり返し、そのままスライドさせてフライパンへ戻す。
- ⑤裏面も蓋をして4~6分焼き、フライパンの淵からオリーブオイルを回し入れて風味付けをして完成。



副菜 パパッと簡単!



ミキサーいらず! 長いものポタージュ

調理時間 約20分

材料 4~5人分

A	角切り長いも…50g	B	牛乳……………400cc
	ベーコンブロック 30g		すりおろし長いも……………200cc
C	玉ねぎ……………1/4個	生クリーム……………50cc	
	バター……………10g	コンソメ又は	
	油……………少々	鶏がらスープの素 5g	
	塩・黒こしょう…適量	塩……………適量	
		パセリみじん切り 適量	

作り方

- ①ベーコンは角切り、玉ねぎは薄切りにしておく。
- ②Aの材料をフライパンで少し色が付く程度に炒めて取り出しておく。
- ③フライパンをキッチンペーパーで拭き、Bを入れて焦げないように混ぜながら温める。
- ④③にCを加えて味を調え、器に盛り、①を中心に盛り付け、パセリを振って完成。

Point ごはんにかけて、しょうゆをひと回ししてもおいしくいただけます。

【性格】

おとなしく恥ずかしがり屋でいつも群れで行動する。驚くと群れごと深みに逃げこむことも。

【成長】

1歳:約30cm、2歳:約50cm、3歳:約70cm、4歳:約80cm前後まで成長する。大きいもので150cm・40kgというビックリ記録もある。

【体】

背と腹の境目に黄色の縞模様があるのが特徴。成長するにつれて薄くなり、稚魚の時期には赤い横縞も見られる。



簡単レシピをご紹介します！

ブリ大根

ブリ2切れに熱湯を回しかけ、大根1/4本は一口大に切って下ゆりする。だし汁600ccに酒100cc、みりんとしょうゆ各50cc、砂糖大さじ2を煮立たせ、薄切りのしょうがとブリ、大根を入れて煮込む。

スズキ目アジ科の大型海水魚。数年前から道内沿岸各地で多く水揚げされるようになった。大ききによって名前が変わる出世魚としても知られ、地域によって6〜8の名前をもつ。ちなみにハマチと鰯は、サイズの違いのみで同じ魚だと知らない人も多いのでは。煮てよし、焼いてよし、生でよしとその料理法は幅広い。

【鰯・ブリ】

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紹介します！

もみ、まるめだって解かない!

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

コープさっぽろではプロに習う「魚の調理教室」を実施中です。おろした魚はその場でおいしく調理していただけます。残った魚は持ち帰りできますよ!大人の料理教室!大人の社会科見学!大人の食事はです!

1月の開催

開催日	午前	午後
9日(金)	植物園店	北12条店
10日(土)	西宮の沢店	ていね店

2月の開催

開催日	午前	午後
20日(金)	ルーシー店	ひばりが丘店
21日(土)	星置店	本郷店



- 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ると便利!
 - 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。



🎁 読者プレゼント!

札幌市 T.T 様

もっちりカレーフォンデュ鍋

●作り方

鍋でにんにく、しょうが、みじん切りにした玉ねぎをしっかり炒め、水を入れて煮込み、カレールーを割り入れて溶かす。お好みの野菜や鶏肉などをそれぞれゆでておき、切りもちはひと口大に切って鍋に沈める。野菜やお肉にカレーを絡めて、もちが柔らかくなったらいただく。

わが家の いちおし レシピ!

読者のみなさんから
寄せられたレシピを紹介します。

[今月のお題]

長いも or 鍋

応募総数
73通!!



次のお題は **チーズ** 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！



登別市 H.A 様

フライド長いも

●作り方

長いもを5~6cmくらいを厚めの短冊切りにし、きつね色になるまで揚げる。お好みでバジルソルトやカレーパウダーでどうぞ。厚めに切るとホクホク感アップ！

旭川市 渡邊様

ピリ辛スタミナ奴

●作り方

豆腐を切って、その上に長いも、納豆、キムチ、オクラ、かつお節、きざみ海苔をのせて完成。お好みでしょうゆをかけていただく。

器、小皿/Madu札幌店





七飯町 村田様

長いもの肉巻き

●作り方

短冊切りにした長いものを豚ばらスライス肉で巻く。塩・こしょう少々としょうが焼きのたれをかけて煮詰めるように焼き、火が通ったら完成。

皿、フォーク / Madu札幌店

知内町 S.H様

長いものふわふわ焼き

●作り方

長いものをすりおろし、お好みでハムや青ねぎを入れてひと口大に焼く。しょうゆやめんつゆでさっぱりと食べても、お好み焼きソースをつけてもいい。



わが家のいちおしレシピ！
みなさんのレシピ待ってます！

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？

豚バラ肉の香りタジン鍋



●材料(2人分)

豚ばら薄切り肉……………200g
白菜……………1枚
しめじ……………40g
まいたけ……………40g
長ねぎ……………1/2本
S&Bローレル(ホール)………2枚
S&Bクミンシード(ホール)小ざじ2
李錦記鶏丸ごと
★ がらスープ(顆粒)……………小ざじ2
水……………大ざじ1
酒……………小ざじ1

●作り方

①豚ばら肉は、6-7cm長さに切り、白菜は5cm程度度のそぎ切りにする。しめじとまいたけは小房に分け、長ねぎは斜め薄切りにする。
②★を混ぜて、がらスープを溶かす。
③タジン鍋に白菜の半量を敷き、上に豚ばら肉、しめじ、まいたけ、ローレル、クミンシードを各半量ずつのせ、②の半量をかける。同じことをもう1回繰り返したをする。
④タジン鍋を火にかけて湯気が立ってきたら、中火で約10-12分加熱し、蒸し上がったら、かやく混ぜて完成。

今月のスパイス&ハーブ

クミンシード
CUMIN SEED

インド料理には欠かせない強い香り特徴です。カレー、チリコンカン、ひき肉料理、コロッケなどに最適です。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エ式のキャップを使用しています。



礼文町 T.K 様

にんにくラーメン鍋

●作り方

鍋に牛乳を入れ、沸騰直前で火を止める。顆粒だし、みそ、練りごま、すりおろしにんにく、ごま油を入れて味付けし、豚ばらスライス肉、もやし、ニラ、キャベツを入れて煮る。野菜に火が通ったらラーメンを加え、ねぎを散らしたらできあがり。

かご、おろし金 / Madu札幌店



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



大根もち改め長いもち

【用意するもの(7~8人分)】

長いもち	180g	上新粉	120g
戻しいたけ		コーンスターチ	60g
……30g(戻した状態)		塩	10g
ソーセージ	30g	砂糖	40g
[あれば]干しエビ		ホワイトペッパー	少々
……30g(戻した状態)		ラード	30g
水	500cc		

【作り方】

- ①長いもは幅1cmの拍子木切りに、しいたけとソーセージは粗みじん切りにする。
- ②大きめのボウルにすべての材料を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油(分量外)を引いて②の生地を流し入れ、ふたをして弱火で片面5分、裏返して5分焼く。火が通ったら皿に盛り付けて完成。

Chinese x sake 中国料理と道産酒のマリアージュ

宮の森れんげ堂の料理と
男山のお酒が楽しめる
一夜限りのマリアージュイベント

2015.1.23 fri 19:00start

歴史に磨かれた淡麗辛口の清酒と、洗練を極めた広東料理の技がいま出会う。

場 所 / 海鮮中華 宮の森れんげ堂
会 費 / 5,800円 ※お土産付き(飲物代別)
定 員 / 22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「1.23中華」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

男山 × 海鮮中華 宮の森れんげ堂



道産酒造好適米「吟風」100%使用
米のうま味引き立つ柔らかな純米酒

男山 (旭川市)

今から340年以上前に伊丹で醸造を開始した老舗酒蔵。大雪山系の伏流水と厳しい寒さの中で育まれるお酒は、国内外の酒類コンクールにおいて数々の賞を受賞している。

花咲醸酒 オリジナルラベル 特別純米酒
300ml 568円(税込)

クーポンさっぱり限定商品



シェフ
廣部 賢太郎さん

●ひろべ けんたろう

点心飲茶の代表格「大根餅」を、長いもを使ってアレンジしました。純米酒ならではの
お米のうま味が引き立つよう、
シンプルに素材の味を生かしています。お好みで豆板醤を
ディップすると味が引き締まり、
楽しみ方が広がります。

海鮮中華 宮の森れんげ堂

- 住所 札幌市中央区宮の森1条17丁目2の28
- TEL 011-375-8338
- 営業時間 12:00~L014:30、18:00~L021:00(要予約)
- 定休日 不定



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。

あったかクリスマス

寒さも日増しに厳しくなり、今年も冬が始まりましたね。まだ体が寒さに慣れず、体調を崩しがちな方も多いのではないのでしょうか？ 参鶏湯にはねぎやしょうがなど、体を温めてくれる素材がたくさん並びます。今年のクリスマスは一味違ったチキンレンシビで心も体もポカポカに。湯気でほっぺを赤くしながら、みんなで素敵なクリスマスを。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	1 1・2・3 カレー 南蛮の日	2 1・2・3	3 1・2・3 みかんの日	4	5	6
7 大雪	8	9	10 アロエ ヨーグルトの日	11	12	13 正月年始め ビタミンの日
14	15	16	17	18	19	20
21 冬至	22 かぼちゃの日	23 天皇誕生日	24 クリスマスイブ・クリスマス	25	26	27 ぶりの日
28	29	30 晦日	31 大晦日			
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		

身体の芯からあたたまる、お手軽サムゲタン。



手羽元ともち米の参鶏湯風

●材料(2人分)

- 鶏手羽元……………6本
- もち米(洗ってざるにあげておく)
……………大さじ3
- しょうが、にんにく……………各小1片
- なつめ……………2個
- くこの実……………小さじ1
- 長ねぎ……………1/2本
- 水……………2カップ
- 塩、こしょう……………少々
- ごま油……………小さじ1/2
- 万能ねぎ……………少々
- 長ねぎ
(白い部分を細く千切りにしておく)
……………10cm
- 糸唐辛子……………少々



●作り方

- ①手羽元は塩少々をすりこんでおく。
- ②もち米は洗ってざるにあげておく。しょうがは薄切り、にんにくは皮をむいてそのまま、長ねぎは5cm長さのぶつ切りにしておく。
- ③鍋に①、②、水、なつめ、くこの実、塩少々、こしょう少々、ごま油小さじ1/2を入れて加熱しはじめる。
- ④沸騰したら火力を弱めてコトコト煮込み、器に盛って、白髪ねぎ、糸唐辛子、万能ねぎをあしらう。



北海道産 はくちょうもち 風連産 きたゆきもち

クリスマス チーズケーキ



【材料(直径18cm丸型1台)】

雪印 フレッシュ 北海道産生クリーム・400ml
スポンジケーキ(市販)

……………1台(横半分に切っておく)

雪印 クリームチーズ……………200g

砂糖……………60g

インスタントコーヒー ……………大さじ2

ココア・ナッツ類・アラザン・砂糖菓子 各適量



 House ×  雪印メグミルク

Xmas!

マリー クリーミー

クリーミーなおいしさの
ちよっとリッチなクリスマススレシビで、
おうちパーティーしませんか？



雪印メグミルク フレッシュ 北海道産生クリーム

北海道産生クリームを100%
使用した乳脂肪分45%のホ
イップクリームで
す。泡立てやすく、
乳脂肪ならではの
豊かなコクと風
味が楽しめます。



使ったのは
これ!

雪印メグミルク クリームチーズ

なめらかでクリーミーなおい
しさだから、ケーキにもお料理
にも使いやすいクリームチ
ーズです。



※パッケージが一部異なる
可能性がございます。

使ったのは
これ!

【作り方】

- ①クリームチーズは室温に戻し木べらでクリーム状に練り、2つに分ける。
- ②①の一方に砂糖30gを加え、生クリーム200mlを少しずつ加え、泡だて器でダマにならないように混ぜる。生クリームが全量入ったら7分立てにする。
- ③①のもう一方には熱湯大さじ1で溶いたコーヒーを粗熱をとって加え、②同様にクリームを作る。
- ④スポンジの下半分に、②の半量をのせ均一にならし、スポンジの上半分ものせる。全体に③の半量を塗る。
- ⑤直径6mm丸型口金の絞り袋に残りの②、③をそれぞれ詰め、中心から切り株模様になるように交互に絞り出していく。
- ⑥側面は、フォークで木肌に見えるよう模様をつける。皿にのせ、ココアを茶漉しでふるい、ナッツ類やアラザン、クリスマス用の砂糖菓子を飾る。



濃厚で本格的な
味わいのシチューが
手軽に作れます!

ハウス 北海道シチュー

北海道産生乳100%の生ク
リームとナチュラルチーズで
つくった、とてもクリーミーな
シチューです。



使ったのは
これ!

お花畑の シチュードリア



【材料(5皿分)】

ハウス シチューミクス
〈リッチクリーミー〉……………1/2箱
玉ねぎ……………中1個
ミックスベジタブル(冷凍)……………160g
ハム……………5枚

サラダ油……………大さじ1
水……………400ml
牛乳……………150ml
ごはん……………750g
トマトケチャップ……………適量

【作り方】

- ①玉ねぎは5mm角に切る。ハムは飾り用に花型に切り抜き、残りは細かく刻む。
- ②厚手のなべにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、ミックスベジタブル、刻んだハムも加えて炒める。
- ③水を加え、沸騰したらあくを取り、約5分煮込む。
- ④いったん火を止め、シチューミクスを少しずつ振り入れて溶かし、牛乳を加えて弱火でとろみがつくまで煮込む。
- ⑤耐熱皿にごはんを盛り、上から④をかけ、①の飾り用のハムをのせる。
- ⑥オーブントースターで焼き色がつくまで6〜7分焼く。
- ⑦ハムの花の真ん中にケチャップをのせる。



ハウス シチューミクス リッチクリーミー

ミルクとチーズのクリーミーで濃厚な味わいの、ごはんにあうクリームシチューです。



顆粒タイプなので
スープやクリーム煮
など様々なお料理
に使いやすい!

お星さまいっぱい のクリスマスシチュー

【材料(5皿分)】

ハウス 北海道シチュー(クリーム)
……………1/2箱
ほたて貝柱……………5個
バター……………大さじ1/2
玉ねぎ……………中1個と1/2
じゃがいも……………中1個と1/2
にんじん……………中1/2本
パプリカ(黄)……………1/2個
ほうれん草……………1/2束
サラダ油……………大さじ1
水……………700ml
牛乳……………100ml

【作り方】

- ①玉ねぎ、じゃがいもは一口大に切り、にんじんは輪切りにする。ほうれん草はゆでて水気を絞り、3cm幅に切る。
- ②薄く半分に切ったほたてをバターを熱したフライパンで軽く炒める。
- ③厚手のなべにサラダ油を熱し、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを炒める。
- ④水を加え、沸騰したらあくを取り、材料が柔らかくなるまで弱火〜中火で約15分煮込む。
- ⑤いったん火を止め、飾りで使う分のにんじんを取り出し、パプリカとともに星形にぬく。
- ⑥ルウを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約5分煮込む。
- ⑦牛乳を加えてさらに約5分煮込み、①のほうれん草、②のほたてを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑧皿に盛りつけ、⑤のにんじん、パプリカを飾る。

お問合せ/雪印メグミルク北海道統括支店 TEL 011-704-2138 受付時間/月〜金9:00〜17:00(土日祝日を除く)
ハウス食品(株)札幌支店 TEL 011-222-8831 受付時間/月〜金10:00〜17:00





デルモンテ商品

デルモンテ「トマトケチャップ」、デルモンテ「リコピンリッチ トマトケチャップ」
完熟ホールトマト、完熟カットトマト

デルモンテは毎年1,000品種以上のトマトを育成し、その中から本当によいものだけを厳選しております。「太陽がくれたおいしさで、毎日を元気な笑顔でいっぱいにする」。それがデルモンテの約束です。

※パッケージ写真は変更になることがあります。ご了承ください。



お問合せ/キッコーマン お客様相談センター ☎0120-120-358
受付時間/月～金9:00～17:00(祝日は除く)

究極のナポリタン

調理時間 約20分

【材料(2人分)】

スパゲッティ……………220g
 トマトケチャップ……………大さじ4
 白ワイン……………20ml
 マスタード……………小さじ2
 バター……………大さじ2
 粉チーズ }
 パセリ }……………各適量
 塩・こしょう }
 卵……………2個
 グレープシードオイル 大さじ1



【作り方】

- ① たっぶりの熱湯に対して1%の塩(分量外)を入れ、スパゲッティをゆでる。
- ② フライパンにバターを入れて加熱し、ケチャップを加えたら白ワインを注いでアルコール分をとばす。
- ③ ②に入れてマスタードを加えたら、全体をしっかりと炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 別のフライパンにグレープシードオイルを入れ、卵を割り入れて目玉焼きを作る。
- ⑤ ③を器に盛って④を乗せ、上から粉チーズとパセリをふる。

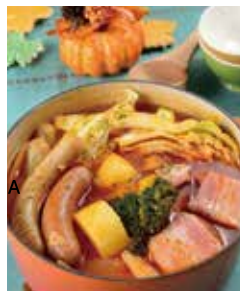


ポトフ鍋

調理時間 約30分

【材料(4人分)】

キャベツ……………1/2玉 リコピンリッチ
 セロリ……………1/2本 トマトケチャップ…大さじ4
 厚切りベーコン 100g みそ……………大さじ1/2
 ソーセージ……………4本 水……………1L
 A にんじん……………1/2本 グレープシードオイル
 玉ねぎ……………1/2個 ………………大さじ2
 ジャガイモ……………2個 塩・こしょう……………各適量
 ブロccoli……………1/2個 パセリ……………適量
 ローリエ……………1枚



【作り方】

- ① 鍋にグレープシードオイルを入れ、スライスしたセロリを炒める。
- ② 香りが出たら、食べやすく切った(A)の材料を入れて炒め合わせ、水とローリエを加えてケチャップを溶かし入れ、加熱する。
- ③ ②が沸騰したらキャベツを加えて落としふたをし、20分ほど煮込み、ブロccoliを加える。
- ④ 野菜が柔らかくなったらみそを溶かし入れ、塩・こしょうで味を調え、器に盛ってパセリをふる。





お徳用シリーズ

(おろし生わさび、おろし生しょうが、おろし生にんにく、
ねりからし、つぶ入りマスタード)

たっぷりお使いいただける大容量・お徳用タイプのチューブ入り香辛料シリーズです。パッケージも、持ちやすく安定感があるマヨネーズボトル形態で、片手で開けやすいワンタッチキャップを採用し、無着色にもこだわりました。



しょうがポン酢でおいしい鶏の水炊き

調理時間 約30分

【材料(2人分)】

鶏肉(ぶつ切り肉)・・・300g	にんじん……………4cm	【つけだれ】
白菜……………2枚	S&Bおろししょうが	ポン酢……………適宜
水菜……………2株	……………大さじ1	S&Bおろししょうが 適宜
長ねぎ……………1本	酒……………大さじ1	
エリンギ……………2本	水……………適量	

【作り方】

- ① 白菜はそぎ切りにし、水菜は5cmの長さに切る。長ねぎは斜め切りにする。エリンギは半分の長さに切ってから縦に6等分に切り、にんじんは梅型に抜くか3mmの厚さの短冊に切る。
- ② 鍋に鶏肉と①を盛り、水を注ぐ。おろし生しょうがを鶏肉の近くに入れ、酒を鍋の周囲から加えて火にかける。
- ③ 煮立ったら、おろし生しょうがを全体に溶くようにしながら混ぜ、ポン酢とおろししょうがを合わせた【つけだれ】をつけていただく。

作って
みました

寒い冬に嬉しいお鍋!お鍋にもつけだれにもおろししょうががたっぷりて、本当に芯からあったまります!全体にさっぱりとしてヘルシーなのも嬉しいですね。



※S&B おろし生しょうがは1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。



キュービー 5種の野菜ドレッシング

5種類の野菜(にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ、コーン、セロリ)を使用した、優しい味わいです。レタスやトマトのサラダによく合います。



キュービーItaliante カルパッチョソース

オリーブオイルと白ワインビネガーをベースに、アンチョビと一緒に加え、ハーブの香りで爽やかに仕上げたソースです。魚介のサラダや冷製パスタなど幅広いメニューにお使いいただけます。



キュービーItaliante バジルソース

バジルの爽やかな風味とパルミジャーノ・レッジャーノのコクをいかした、香り豊かなソースです。ソテーした鶏肉や白身魚などにかけて、華やかなメニューをお楽しみいただけます。



お問合せ/キュービー株式会社 札幌支店
TEL 011-615-1323 受付時間/9:00~17:30(土日祝は除く)

サンタクロースのポテトサラダ

調理時間 約30分

【材料(2人分)】

- じゃがいも……………3個
- かに風味かまぼこ……………3本
- 黄パプリカ……………適量
- 赤パプリカ……………適量
- レタス……………2枚
- スライスチーズ……………3枚
- のり……………適量
- 5種の野菜ドレッシング……………大さじ3



【作り方】

- ①【顔の土台】じゃがいもは洗った後ぬれたまま、乾いたクッキングペーパーで包み、さらにラップでふんわり包んで、電子レンジ500Wで約8分加熱し、皮をむいて熱いうちにフォークなどでつぶし、ドレッシングを混ぜる。鼻、耳、帽子のポンポンの部分を作り、残りは器にのせてドーム型を作る。
- ②【ひげ】スライスチーズは、フィルムをつけたまま下の部分をはさみで波型に切り、フィルムをはがし①の土台の下半分にかぶせ、①の鼻のをせる。
- ③【ほほ】かに風味かまぼこ1本を厚さ半分にさく。横に並べてはさみで丸型に2つ切り、②にのせる。
- ④【帽子】残りのかに風味かまぼこを厚さ半分にさき、①に3~4枚つなげて並べ、余った部分は下に敷き込む。
- ⑤【眉毛】スライスチーズはフィルムをつけたまま2つの雲型にはさみで切り、フィルムをはがす。
- ⑥【目・口】のりで目と口をはさみで切り、①にのせる。
- ⑦⑥の周りに細切りレタスと下ゆでして星型で型抜きした赤・黄パプリカを飾り、①の耳と帽子のポンポンのをせる。

ほたてとサーモンのカルパッチョ

調理時間 約10分

【材料(2人分)】

- ほたて……………3個
- サーモン……………5枚
- ペビーリーフ……………適量
- パプリカ(オレンジ・黄) ……適量
- トマト……………1個
- Italiante
カルパッチョソース……………適量



【作り方】

- ①ほたては厚さ半分に切り、トマトは4等分のくし切りにする。
 - ②パプリカは薄切りにし、ペビーリーフと混ぜ合わせる。
 - ③器にトマトと②を盛り付け、ほたてとサーモンを並べて上からソースをかける。
- ※キュービー Italiante バジルソースでも、おいしく召し上がれます。

作ってみました

とっても簡単なのに豪華!ドレッシングというよりおしゃれなソースのようです。お味もパッチリでおもてなしにぴったりですね。

トッポ

香ばしいプレッツェルにミルクチョコレートをつぶり注ぎ込み、最後までチョコレート味を楽しめるスティックチョコ菓子です。



パイの実

64層のふんわり膨らんだパイ生地まるやかなミルクチョコレートを入れ込んだサクサク食感チョコ菓子です。



チョコパイ

程よい甘さのパナラクリームをソフトケーキでサンドし、まるやかなチョコレートでコートした半生ケーキです。



カスタードケーキ

しっとりふんわり食感のケーキに口どけの良い2種類のカスタードクリームが入ったカスタードケーキです。



ガーナミルクチョコレート

厳選したカカオとなめらかなミルクがおいしい。ガーナならではのなめらかな口どけをお楽しみください。



お口の恋人

LOTTE

お問合せ/ロッテ お客様相談室 ☎0120・302・300
営業時間/月～金9:00～17:00(祝日は除く)

調理時間 約30分

【材料(4人分)】

チョコパイ	4個	生クリーム	さくらんぼ(缶詰)	4個	
カスタードケーキ	4個	(トナカイの目と口に使用分を含む)	アーモンドスライス	16枚	
トッポ	4本		ドレンチェリー	6個	
パイの実	12個	グラニュー糖	小さじ1	ガーナミルクチョコレート	適量

【作り方】

- ①ボウルに生クリーム、グラニュー糖を入れて7分立て※に泡立てる。
※全体が重くもったりとして、泡立て器ですくうと、リボン状になって流れ落ちる程度
- ②チョコパイは半分に切り、トッポは4等分に切る。ドレンチェリーは横半分に切り、さくらんぼは水気を切ってヘタを取る。
- ③皿の中心にカスタードケーキをのせ、その両端にチョコパイを切った面が内側になるように置く。
- ④オープンペーパーなどの耐水性の紙を二等辺三角形に切り、円すい状に丸めてコルネを作る。湯せんしたガーナミルクチョコレートを流し入れチョコペンを作る。
- ⑤パイの実をサンタの帽子に見立てて③の皿に並べ、つべんにさくらんぼを置く。パイのの実の帽子の縁と、カスタードケーキのひげの部分に生クリームをのせ、ひげの部分に鼻に見立てたドレンチェリーをのせ、④のチョコペンで目と口を描く。
- ⑥角に見立てたトッポをチョコパイに差し込み、その手前に耳に見立てたアーモンドスライスをさしてトナカイを作る。チョコパイの中心に鼻に見立てたドレンチェリーをのせ、絞り袋に余った生クリームを入れ目と口を描く。

カスタードケーキサンタと チョコパイトナカイがやって来た!





ワンポイント!

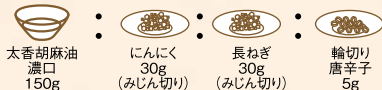
坦々鍋ベースの合挽き肉は、しっかり炒めることで、あくやくさみが出なくなります。

マルホン太香胡麻油 濃口で…

手作りラー油の坦々鍋

《ラー油》

材料(作りやすい分量)



太香胡麻油
濃口
150g

にんにく
30g
(みじん切り)

長ねぎ
30g
(みじん切り)

輪切り
唐辛子
5g

作り方 ①材料をすべて鍋に入れ、弱火で焦がさないようにじっくり煮る。水分が飛んであくが出なくなったら完成。

《坦々鍋ベース》 材料(2人分)



作り方 ①鍋に合挽き肉、豆板醤、ラー油を入れ、肉の色が変わるまでしっかり炒める。
②①に練りごまを入れて混ぜ、材料Bを入れて沸騰させる。
③②にお好みの具材を入れて煮込んでいただく。丼はラーメンがおすすめ!

マルホン太香胡麻油 濃口で…

きのこのごま油風味マリネ

材料(2人分)

調味料

きのこ(しめじ、しいたけ、舞茸、
エリンギ、ブラウンマッシュルーム)
……………合わせて300g
輪切り唐辛子……………ひとつまみ



太香胡麻油 濃口
大さじ3

黒酢
大さじ3

しょうゆ
大さじ3

作り方

①きのこは食べやすい大きさにほぐす、または切る。
②フライパンに太香胡麻油 濃口と輪切り唐辛子、①を入れて火をしっかりと炒める。
③きのこがしんなりしたら、黒酢、しょうゆを入れ、強火で2分間煮込んで火を止め、冷まして完成。

ワンポイント!

冷蔵庫で5日~1週間日持ちするので、常備菜にどうぞ!



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、メディア出演、新聞連載など活躍中

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

マルホン胡麻油 太白・太香は登録商標です

マルホン胡麻油とは・・・

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



太白
胡麻油

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

太香
胡麻油



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

太香
胡麻油
濃口



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



マルホン太香胡麻油で・・・

長いもソースのグラタン

材料(2人分)

鶏もも肉……………150g
 長ねぎ(青い部分)………2本分
 ピザ用チーズ……………30g
 塩、こしょう……………少々
 太香胡麻油……………大さじ1

長いも 150g
 太香胡麻油 大さじ1
 しょうゆ 小さじ2

作り方

- ①一口大に切った鶏肉と太香胡麻油大さじ1をフリーザーバッグに入れてもみ込み、5分以上置く。
- ②長ねぎはななめ切りにし、①と一緒にフライパンに入れ、中火で肉に火が通るまでしっかり炒め、軽く塩こしょうする。
- ③長いもは皮をむき、ビニール袋に入れてめん棒などで叩いてお好みの細かさになるまでつぶす。太香胡麻油大さじ1としょうゆを入れてもみ込み、ソース状にする。
- ④耐熱容器に②を盛り、③をかける。ピザ用チーズを上からかけ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼いて完成。

ワンポイント!

長いもの叩き加減はお好みで。かたまりを残すとホクホク、細かくつぶすともちりした食感になります。

マルホン太白胡麻油で・・・

にんじんのパウンドケーキ

材料の割合 ※使用する型に合わせて等倍してください。
 めやすは、市販の一般的なパウンド型(長さ18cm程度)で2倍量です。

卵 1玉1個
 砂糖 30g
 太白胡麻油 30g
 小麦粉 60g
 にんじん 60g
 ベーキングパウダー 小さじ1/2

作り方

- ①オーブンを180℃に温めておく。にんじんは皮ごとすりおろす。
- ②ボウルに卵と砂糖を入れてよく混ぜ、砂糖が溶けたら太白胡麻油を加えてさらに混ぜる。
- ③②に小麦粉とベーキングパウダーをふるい入れ、①のにんじんも入れてさっくりと混ぜる。
- ④③を好みの型に流し入れ、180℃のオーブンで30分焼く。竹串を刺して生地がついてこなければ焼き上がり。



ワンポイント!

粉類は必ずふるってください。ふるわないとふくらみにくくなります。

新鮮**パリパリ!**
うま味が**ぎゅ**ゅとつまった

北海道のほたて

ほたてでヘルシー!?
海の栄養まるごとぎゅと

お刺身はもちろん、マリネやバター焼き、野菜といっしょにクリーム煮。どんな調理でもおいしい旨み成分たっぷり。ほたて、実は魚介類の中でも栄養価の高い万能食材なのです。100g〜150gのほたて貝柱で、大人が一日に必要なタウリンを摂取でき、ビタミンB₁₂や葉酸、亜鉛なども豊富です。

出典／北海道ぎよれんHPより

水揚げ量日本!
北海道のほたて

そんな栄養価の高いほたて、実は水揚げ量は北海道が日本一。北海道周辺の海で

2年から5年
もの長い時を
かけて育て
られ、漁師さ
んが貝柱の
大きさなど
おいしい時期
を見極めて水
揚げされてい
るそう。豊かな
自然環境の中で
育った、おいしさたっ
ぱりのほたてです。

おいしいほたての
選び方

ほたての貝柱は光沢があり、ぷつぷつと盛り上がっているものを選びましょう。繊維にそってタテに切るとしつかりとした歯ごたえが楽しめます。

ます。料理にあわせて切り方を変えると違ったおいしさ味わえるので、たくさんのおぼたてレシピでチャレンジしてみたいかがでしょうか？

北海道のほたては
世界が認めた
「海のエコラベル」品質!

北海道のほたて漁業は1950年代、乱獲により水揚げ量が年間6000トンまで減少しました。しかし、漁獲量を規制して「育てる漁業」に取り組んだ結果、近年はおよそ40万トンの安定した水揚げを誇っています。資源を守り、持続可能な自然にやさしい漁法が認められ、北海道のほたて漁業は昨年5月、世界的な認証制度「海のエコラベル」とも呼ばれる「MSC漁業認証」*を取得しました。漁師さんの努力によって届けられる安全で安心な北海道のホタテ貝。私たちにも嬉しいニュースですね。

*MSC漁業認証とは「持続可能で適切に管理され、環境に配慮して営まれる漁業のための認証制度」で、国際的組織、海洋管理協議会(MSC)によって厳しい基準により運営、管理されています。



ハレの日も
ふだん日も

ぷりぷり新鮮な「北海道のほたて」を使った 手間なしごちそうレシピ!

彩り鮮やか! パーティーにもおすすめ!

ほたての カラフルサラダ



レシピ提供/キューピー

■調理時間 約15分

【材料】

ほたて貝柱……………4個
プチトマト……………5個
リーフレタス……………2枚
紫玉ねぎ……………1/4個
黄パプリカ……………1/4個
キュウピー
テイステイドレッシング イタリアン
……………大さじ3

【作り方】

- ①ほたては縦半分に切る。
- ②プチトマトは縦半分に切る。リーフレタスは冷水にさらして水気をきり食べやすい大きさにちぎる。紫玉ねぎはくし形切りにし、水にさらして水気をきる。
- ③黄パプリカは乱切りにし、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ④器に①～③を盛りつけ、ドレッシングをかける。



ほたてと長いもの ペッパリーしょうゆ炒め

■調理時間 約10分

【材料】

ほたて貝柱……………16個
長いも……………400g
オリーブオイル……………大さじ1～2
にんにく……………1片
しょうゆ……………大さじ2
粗挽き黒こしょう……………小さじ2/3
パルメザンチーズ……………適量

【作り方】

- ①ほたて貝柱は横半分にスライスし、長いもは皮をよく洗って1cm幅の輪切りにする。にんにくはつぶしておく。
- ②フライパンに、オリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら中火にし、①の長いもを入れて両面を焼く(油が足りない場合はここで足す)。
- ③両面に焼き色がついたら、ほたて貝柱を加えてさっと炒め、しょうゆ、粗挽き黒こしょうを加えて軽く炒める。
- ④③を器に盛りつけ、パルメザンチーズを軽くふる。

長いもの食感がアクセントに!

北海道
ぎょれん

他にもオススメほたてレシピが満載! 詳しくはこちらから! ▶▶▶ <http://www.gyoren.or.jp> 北海道ぎょれん

検索

刺身用ほたて貝柱は1月1週と1月2週の宅配システムドックと、コープさっぽろの全店舗でお求めいただけます。(一部取り扱いのない店舗もございます。ご了承ください。)

火



かぼちゃのピザ風

tue

副菜



●材料(4人分)

餃子の皮……………8枚
かぼちゃ……………1/8個
ブロッコリー……………1/2株
ハム……………2枚
塩・こしょう……………少々
ケチャップ 大さじ1と1/2
ピザ用チーズ……………60g

●作り方

- ①かぼちゃを1cm角に切り、皿に並べてラップをし、電子レンジ500Wで約1分加熱する。ブロッコリーは小房に分け、同様に約40秒加熱し4等分しておく。ハムは1cm角に切る。
- ②餃子の皮にケチャップを塗り、かぼちゃ・ブロッコリー、ハムを並べ、上から塩・こしょうをしてチーズをのせる。
- ③オーブントースターで4～5分、皮がこんがりするまで焼く。

↑栄養価 エネルギー/148kcal たんぱく質/70.8g
脂質/5.4g 炭水化物/17.3g
食塩相当量/0.9g

月



棒棒豚(バンバン)サラダ

mon

副菜



器/Madu札幌店

●材料(4人分)

豚薄切り肉……………280g
片栗粉……………適量
きゅうり……………2本
もやし……………1袋

A { みそ……………大さじ1と1/2
砂糖……………大さじ2
酢……………大さじ2
すりゴマ……………大さじ2
ゴマ油……………小さじ2
ラー油……………適量

●作り方

- ①豚肉は細切りにして片栗粉をまぶし、一度ゆでて冷ましておく。
- ②きゅうりは千切りにし、もやしはゆでて冷ましておく。
- ③Aを混ぜ合わせ、①、②を加えてよく和え、器に盛り付ける。

↑栄養価 エネルギー/190kcal たんぱく質/11.9g
脂質/11.1g 炭水化物/11.2g
食塩相当量/0.9g

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!

かぼちゃ



豚薄切り肉



サーモン

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

栄養学科3年の
みなさんゆきな
さんなつみ
さんみく
さんくれは
さんゆきな
さんCho-co-tto
掲載中1月1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？

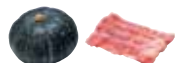
12月のレシピを組み合わせるとクリスマス風の食卓にも
喜ばれそうです。かぼちゃのピザ風は簡単なので、お
子さんと一緒に作ってみたいですね。



天徳大学
看護栄養学部
栄養学科
山口 敦子先生

金

fri



かぼちゃの豚肉巻き

主菜



●材料(4人分)

- | | | | |
|--------|--------|--------|----------|
| 豚薄切り肉 | ……200g | レタス | ……1/4個 |
| かぼちゃ | ……1/4個 | ミニトマト | ……8個 |
| 塩・こしょう | ……少々 | 牛乳 | ……1/2カップ |
| 片栗粉 | ……小さじ1 | ピザ用チーズ | ……40g |
| サラダ油 | ……大さじ1 | 小麦粉 | ……小さじ1 |

●作り方

- ①かぼちゃは5mm幅に切り、電子レンジ500Wで約3分加熱する。レタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトはへたを取る。
- ②塩・こしょうした豚肉に片栗粉を振り、かぼちゃに巻きつける。
- ③フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして②を焼く。
- ④小麦粉と牛乳を混ぜて電子レンジ500Wで約1分加熱し、そこにチーズを入れてよく混ぜ、さらに約1分加熱する。
- ⑤③とレタス、ミニトマトを盛り付け、上から④をかける。

↑栄養
人 養
分 価
エネルギー/233kcal たんぱく質/1.5g
脂質/11.9g 炭水化物/16g
食塩相当量/0.5g

木

wed



サーモンコロッケ

副菜



●材料(4人分)

- | | | | |
|------------|----------|------|----------|
| サーモン | ……120g | 塩 | ……小さじ1/2 |
| 玉ねぎ | ……1/2個 | こしょう | ……少々 |
| サラダ油 | ……大さじ1/2 | 小麦粉 | ……適量 |
| ゆで枝豆(さや付き) | ……100g | 卵 | ……1個 |
| じゃがいも | ……3個 | パン粉 | ……適量 |
| 牛乳 | ……大さじ1 | 揚げ油 | ……適量 |

●作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、サーモンは1cm角に切る。枝豆はさやから豆を出しておく。
- ②フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒める。火が通ったら、そこへサーモンを加えて炒める。
- ③じゃがいもをゆでてつぶし、②と枝豆、牛乳を加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ④8等分にし、丸めて小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、180度の油できつね色になるまで揚げる。

↑栄養
人 養
分 価
エネルギー/357kcal たんぱく質/12.2g
脂質/23.6g 炭水化物/22.7g
食塩相当量/0.9g

水

thu



サーモンの
和風カルパッチョ

主菜



皿/Madu札幌店

●材料(4人分)

- | | | | |
|------|--------|-------|--------|
| サーモン | ……240g | しょうゆ | ……大さじ2 |
| 玉ねぎ | ……1個 | 酢 | ……大さじ2 |
| しそ | ……10枚 | 油 | ……小さじ4 |
| | | みりん | ……小さじ4 |
| | | 黒こしょう | ……少々 |
| | | 練りわさび | ……少々 |

●作り方

- ①玉ねぎは薄切りにして、水にさらす。しそは千切りにし、サーモンは薄く切る。Aを合わせておく。
- ②水気を絞った玉ねぎを皿にのせ、サーモンとしそを盛り付けて、ドレッシングをかけて完成。

↑栄養
人 養
分 価
エネルギー/202kcal たんぱく質/13.1g
脂質/11.7g 炭水化物/8.7g
食塩相当量/1.4g

「なにかと忙しい年末に…」
窓・網戸
 ウルトラアタックNeoで
時短お洗たく!

年末は
 家事が多くなって大変…

掃除



洗たく



料理



※
スピードコースお洗たくなら
 ※※
いつもの洗たくを15分短縮

※洗たく時間の短いコース ※※2013年3月花王調べ。衣料4kgの場合の標準コースとスピードコースの差。

スピードコース



約15分の時短!

標準コース



スピードコース なら

標準コース2回分の時間で
 3回お洗たくできることも!

プラス1回分で、
 なかなか洗えない大型布製品も
 洗っちゃいましょう!





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。

忙しい年末だからこそ 「大掃除の裏ワザ」で 気持ち良く新しい年を

何かと忙しさに追われがちな12月、避けて通れないのが「大掃除」ですね。照明や窓・網戸、換気扇など、いつもは目をつぶってしまう場所もこの時期だけはキレイにして、気持ち良く新年を迎えたいもの。そこで「簡単&時短」の裏ワザをご紹介します。ちょっぴり億劫ですが、家族みんなで役割分担し、一年を振り返る年中行事として行えば、親子の絆も深まりますよ♪

編集・文 / 青田美穂 デザイン / 佐孝優 イラスト / こぐれけいすけ

アイテムを活用して“簡単・時短”大掃除

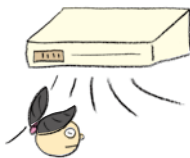
照明

照明のみならず、大掃除で活躍するのが「軍手」。ゴム手袋の上から乾いた軍手をはめ、照明カバーなどを撫でるようにしてほこりを取ります。次に水で薄めた中性洗剤を吹きかけ、再度、軍手で拭き自然乾燥させればピカピカに。掃除がしにくいブラインドも、同じ方法で簡単にキレイにできます。



換気扇

換気扇やレンジフードの油汚れは、小麦粉をふりかけてゴム手袋をはいてこすると、小麦粉が油を吸って汚れが粘土状に。その後、水洗いして乾かせばOK。また油は熱に弱いのでお湯拭きが基本。頑固な汚れはドライヤーで熱風を当ててから拭くとラクに落ちます。



窓・網戸

窓や網戸の掃除には新聞紙が便利。窓はバケツにぬるま湯を用意し、大きめの新聞紙をまるめて雑巾の要領で濡らします。そのまま拭き掃除した後、濡れていない新聞紙で二度拭き。インク油の成分が汚れを分解しツヤも蘇ります。網戸はセロテープなどで全面に新聞紙を貼り、逆側から掃除機をかけるとほこりが逃げず、効率良く吸い取れます。



簡単・時短大掃除の三種の神器





おじいちゃんから聞く

暮らしの養生つづりや占

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

取材・文/小杉生奈子
イラスト・デザイン/こくれけいすけ

インタビューしました

秋田谷英次(あきたや・えいじ)さん
1935年、空知郡北村生まれ。
元北海道大学低温科学研究所教授、所長。
NPO雪氷ネットワーク理事。
大学退官後、雪と土に親しむ「北の生活館」を開設。
専門は雪崩などの雪害研究。



自然から知恵を学ぶがこと

昔の暮らしの知恵を

秋田谷さんは雪崩など雪害の

研究者として知られています。

「これからは少子化・高齢化・過疎化が進み、雪害の問題も

大きくなってきます。今年2月、

埼玉県秩父地方で大雪の被害がありました。しかし山間の高齢者の多い集落では孤立状態になっても、伝統的な保存食

や蓄えが役立ちました。こういう昔の知恵こそ、子どももの時から身につけていくことが必要なんです」。

雪と自然と土

「北の生活館」は秋田谷さんの私設博物館。研究のほかに取り組んできた活動の1つです。湿地だった場所に手を入れると、沼があらわれ、ヒシやハス

もっとなんもー

北海道の暮らしは雪と切り離せません。
長い雪の季節ですが、嫌がっているのはもったいない。
まずは雪を知ること。雪を楽しむきっかけが必要です。
家族や友だちと、体を動かして遊んでみましょう。

スノーマウント作り

イグルー作りは時間がかかるけれど、これなら1時間以内に雪の家ができます。もちろん冬山でも活用できますよ。

1 荷物を置き、シートをかぶせる。



2 雪を40~50センチ積んで固める。



3 入口を横に作り、中の荷物を取り出す。



4 入口をシートなどでふさげば完成!



とせん 渡船レース

ロープをびんと張ります。ソリに正座して座り、ロープを伝いながら向こう側に早く着いた方が勝ちというレース。



スノータワー作り競争

一定時間内に雪を高く積み上げる遊びです。木製の枠を使い、その中に雪を入れて押し固めます。枠を次々をあげて、雪の柱を高くしていきます。制限時間内にどれだけ高く積み上げられるでしょうか？



※木枠は大きさをそろえて、手作りしてみましょう。

が覆い、生き物たちが見られるようになりました。花や木々が育ち、渡り鳥もやってきます。ここに研究者やその家族、大学の教え子たち、近隣の子どもたちなど、さまざまな人たちが集い、自然や雪の観察、雪遊び、餅つき、農園作りをするようになりました。「自然のなかで自分の目で見て、感じて得た知識こそが生きてくる」。事情により北の生活館は今年で終わ

りになりましたが、秋田谷さんの雪の研究は自宅でも続きます。「いつ雪が降り始めても、すぐに観察できるいい環境です」。

北の生活館
◎岩見沢北村





いつでも工作セット

空き箱、布切れ、ラップの芯、食品トレー、包装紙etc. 工作に使えるものを入れてあげる。「この中のものは好きに使っていいよ～」

使っているガムテープやハサミなども一緒に
※道具は使える年齢を考慮して。



工作大好きになるかも！

外で拾った葉っぱを貼ってもOK♪
枯れるのもまた風流。



木を描いておいた紙に、ベタベタ。

身近なアート、いろいろ。

折り紙ビリビリ



子どもにビリビリやぶかせて。
いろんな色できたね！



取材・文・編集 / 本間千洋
デザイン / 野崎亜美 レシピ / 能戸英里

今日のインタビュー



マット和子さん
ロンドンでグラフィックデザインとイラストレーションを学ぶ。絵本に「かえるのオムライス」、「ほっぺおほけ」。友人と共に菓子・雑貨店クスクスオープンプラスホッパーズ(中央区南3西26-2-23もみの木so)を経営
※イラストは自画像

アートって、何？

「アート」というと大げさに聞こえますが、つまりは工作やお絵かきといった、子どもが考えて手を動かし、作品を生み出すことです。今の時代はテレビや、触れれば音・映像が出る電動のおもちゃで溢れています。それは子どもにとって刺激的で、確かに興味が引かれるでしょう。でも時にはそこからあえて離れ、親子でアートに触れることをおすすめします。

アートって、簡単。

最初は大人が子どもに絵を描いて見せたり、工作をうながしたりする必要があるのでしよう。そこで「私は絵も工作もできないから無理」という大人は、「上手に作らなきゃ」という固定観念に縛られているのかも。絵も工作も、上手かどうかは関係なし。親子で楽しむことが一番なのです。アートに「技法」は確かにありますが、それは子どもにとって邪魔なだけ。大人からの「もつとこうすれば」というアドバイスも不要です。口出しせず、好きに失敗させてあげてください。固定観念がない方が、子どもは自由な発想を思いきり膨らませます。ぜひ親子で、気軽にアートへチャレンジしてみてくださいね。

マツ和子さんによる

アウリンコ「アート教室」 一日体験入園!

アウリンコの園児を対象に、毎月おこなわれているアート教室。
下記日程で特別に一般の方も参加体験できます♪

■日時

12月10日(水)10:00~12:00

■料金/親子1組 1,500円(昼食付)

■定員/親子5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)

休園:年末年始のみ

日曜日・夏休みも
預かりOK

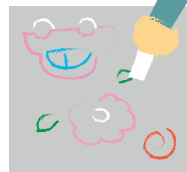
●コープの保育園だから

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。



アスファルトに
チョークもいいね!
※危なくない場所です。



公園で枝を拾って
地面にカキカキ。

「汚しちゃダメ!」と
叱りながらは楽しくない。
汚してもいいように、
あらかじめ新聞紙や
ビニールシートを敷いて。

もっと手軽におえかき
するならおそとへGO!

お絵かき



画材はその子の発達にあわせて選ぶ。
最初は持ちやすいクレヨンで、
自分で筆を洗えるようになったら
絵の具なども。

安心素材! でんぶんのりの作り方

子どもが口に入れても大丈夫で、汚しても簡単にふき取れるすぐれもの。

用意するもの

小麦粉or片栗粉、水。粉1:水5くらいを目安によく混ぜる。鍋に入れて
火にかける。ネットリしたら完成! ※ホワイトソースを作る要領で。

「認められたい、ほめられたい。そして何より『表現したい!』という人間があたり前に持つ欲求からです。自分で作ったものをほめられた時、子どもは深く満たされます。そして何かを生み出す喜びを知り、次はもっと工夫してみせるようになるのです。その体験はきつと、何かに挑戦する力、創造する力など様々な力を育んでくれるでしょう。一言で言うところ「生きる力」ではないでしょうか。

アートって、生きる力。

自分の子どもを「芸術家にさせたい」という親は少ないでしょう。

ではなぜ、小さいうちからアートが大切なのでしょう。

1つは、いろんな色や自然の造形に触れ、「美しいものを美しいと感じる」人間らしい気持ちを養うため。

そしてもう1つ。たとえ子どもが何かを作ったら、必ず得意気に見せてくれるでしょう。それは

「認められたい、ほめられたい。そして何より『表現したい!』という人間があたり前に持つ欲求からです。

自分で作ったものをほめられた時、子どもは深く満たされます。そして何かを生み出す喜びを知り、次はもっと工夫してみせるようになるのです。

その体験はきつと、何かに挑戦する力、創造する力など様々な力を育んでくれるでしょう。

一言で言うところ「生きる力」ではないでしょうか。

アートって、生きる力。

自分の子どもを「芸術家にさせたい」という親は少ないでしょう。

ではなぜ、小さいうちからアートが大切なのでしょう。

1つは、いろんな色や自然の造形に触れ、「美しいものを美しいと感じる」人間らしい気持ちを養うため。

そしてもう1つ。たとえ子どもが何かを作ったら、必ず得意気に見せてくれるでしょう。それは

「認められたい、ほめられたい。そして何より『表現したい!』という人間があたり前に持つ欲求からです。

自分で作ったものをほめられた時、子どもは深く満たされます。そして何かを生み出す喜びを知り、次はもっと工夫してみせるようになるのです。

その体験はきつと、何かに挑戦する力、創造する力など様々な力を育んでくれるでしょう。

一言で言うところ「生きる力」ではないでしょうか。

アートって、生きる力。

自分の子どもを「芸術家にさせたい」という親は少ないでしょう。

ではなぜ、小さいうちからアートが大切なのでしょう。

1つは、いろんな色や自然の造形に触れ、「美しいものを美しいと感じる」人間らしい気持ちを養うため。

そしてもう1つ。たとえ子どもが何かを作ったら、必ず得意気に見せてくれるでしょう。それは

「認められたい、ほめられたい。そして何より『表現したい!』という人間があたり前に持つ欲求からです。

自分で作ったものをほめられた時、子どもは深く満たされます。そして何かを生み出す喜びを知り、次はもっと工夫してみせるようになるのです。

その体験はきつと、何かに挑戦する力、創造する力など様々な力を育んでくれるでしょう。

一言で言うところ「生きる力」ではないでしょうか。

アートって、生きる力。

自分の子どもを「芸術家にさせたい」という親は少ないでしょう。

ではなぜ、小さいうちからアートが大切なのでしょう。

1つは、いろんな色や自然の造形に触れ、「美しいものを美しいと感じる」人間らしい気持ちを養うため。

そしてもう1つ。たとえ子どもが何かを作ったら、必ず得意気に見せてくれるでしょう。それは

「認められたい、ほめられたい。そして何より『表現したい!』という人間があたり前に持つ欲求からです。

自分で作ったものをほめられた時、子どもは深く満たされます。そして何かを生み出す喜びを知り、次はもっと工夫してみせるようになるのです。

その体験はきつと、何かに挑戦する力、創造する力など様々な力を育んでくれるでしょう。

一言で言うところ「生きる力」ではないでしょうか。



北海道 丸大豆しょうゆ

コープさっぽろ各店舗で
お取扱っています。

北海道産大豆・小麦を100%使
用し、丸大豆製法でじっくり発
酵・熟成した「北海道丸大豆
しょうゆ」のまろやかな風味が
特徴のおしょうゆでクリスマ
スの定番ローストチキンを
おいしく作ってみませんか？

北海道100認証商品なので、小
さなお子様のいるご家庭でも
安心してお使いいただけます。

トモエは北海道の
食育を応援しています！



福山醸造株式会社

札幌市東区苗穂町2丁目4番1号
TEL 011-711-8181 FAX 011-711-0280
HP: <http://www.tomoechan.jp>

使ったのは
コレ！



クリスマスに おすすめレシピ

レシピ
作り手

のこたべ
子どもごはん研究家

能戸 英里
のとえり

栄養士、調理師、北海道フード
マイスターの資格に加え、子ど
もの食を楽しむ「のこたべ
子どもごはん研究家」として、
食の大切さを伝えています。



ローストチキン

材料(2人分)

鶏もも骨付き肉	—————	2本
★ 北海道丸大豆しょうゆ	— 大さじ6	
みりん	—————	大さじ2
酒	—————	大さじ2
てんさい糖	—————	大さじ3

作り方

- ①鶏肉はフォークでところどころ穴を開け、味を染み込みやすくしておく。
- ②ビニール袋に①を入れ☆の調味料を入れてよく揉み込む。
- ③2時間～1晩漬けたらクッキングシートをした天板に皮目を上にして並べる。
- ④途中何度か刷毛で漬けた液を塗りながら180℃のオーブンで30～40分ほど焼いて完成。



aurinko

コープさっぽろ保育園アウリンコ

園児募集

1才児1名、2才児3名

今すぐ**入園**できます!

食育・アート教室など、魅力的なプログラム多数

利用者の声

保育士さんとのコミュニケーションがとれるので安心して預けられています。コープの宅配弁当が給食なので栄養バランスもよく、とても美味しいです。

帰りにコープでお買物!

コープだから駐車場が広い!

●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

「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。



開催日 1月14日(水)

持ち物 エプロン、タオル、飲み物、筆記用具

時間 10:30~13:00頃

定員 小学生10名

講師 のこたべ子どもごはん研究家・栄養士 能戸英里

体験費 1人1,500円
(講師代、材料代、レシビ代含む)

協力 カゴメ株式会社

お申込み、お問合せはお電話で!

LLCのこたべ TEL 011・671・9300

月~金10:00~17:00(土日祝は除く)

給食の時間です。

いしかりデー で地産地消！

札幌市の北に隣接する石狩市。給食の特色について栄養教諭東先生にお話を伺いました。

「石狩市では、毎年、ほぼ石狩産の食材で作る給食の日、『いしかりデー』を実施しています。この日は、石狩湾でとれる鮭、地元ブランド肉の望来豚^{もちろくとん}、お米やかぼちゃなど、食材が豊富な石狩ならではのメニューが並びます。農家や漁師さんなど生産者も子どもたちと一緒に机を並べて給食を食べるんですよ。」「作っている人

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.8 石狩市学校給食センター 石狩市立花川小学校



を身近に感じることで野菜も魚もスーパーで売っているものじゃないことを知ってほしい。」

と東先生は言います。「今年の注目食材は『ごぼう』。意外と知られていませんが石狩はごぼう

お話を聞きました！

栄養教諭
あずまさたとし
東定利先生

フレンチのシェフに憧れて料理の世界に入る。「ベロリしたよ！」の笑顔が一番嬉しいです！



つくってみよう! ⑧

おから入り ドライカレー

食物繊維入り
ヘルシーカレー!



《材料・4人分》

- 合いびき肉.....120g
- おから.....20g
- にんじん.....40g(約1/2本)
- 玉ねぎ.....100g(約1/2個)
- しょうが.....2g
- グリーンピース.....20g
- バター.....8g(小さじ2)
- カレールウ.....10g(約1/2かけ)
(湯1/4カップで溶いておく)
- A トマトケチャップ.....大さじ1
- 中濃ソース、しょうゆ.....各小さじ1
- 塩.....少々
- B 小麦粉.....小さじ1/2
- カレー粉.....小さじ1
- 白ワイン.....小さじ1

- ① にんじん、玉ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンにバターを溶かし、しょうが、合いびき肉、にんじん、玉ねぎの順に炒める。
- ③ 野菜に火が通ったらおからを加え塊ができないように炒める。
- ④ Aの材料を加えよく混ぜ、更にBをふるい入れよく混ぜる。
- ⑤ グリーンピースを加えて、味を調べ、白ワインを加え完成。

石狩市学校給食センター
石狩市花畔183-14
TEL 0133-64-0876
石狩市立花川小学校
石狩市花畔1条1丁目7
TEL 0133-64-5136



給食センターの
調理道具たち!

大きいの、重いの!



平成26年度 10月 予定献立表

献立名	献立名	献立名	献立名
20日(月)	白飯	21日(火)	味噌汁
21日(火)	豚の味噌汁	22日(水)	カレーライス
22日(水)	カレーライス	23日(木)	カレーライス
23日(木)	カレーライス	24日(金)	カレーライス
24日(金)	カレーライス	25日(土)	カレーライス
25日(土)	カレーライス	26日(日)	カレーライス
26日(日)	カレーライス	27日(月)	カレーライス
27日(月)	カレーライス	28日(火)	カレーライス
28日(火)	カレーライス	29日(水)	カレーライス
29日(水)	カレーライス	30日(木)	カレーライス
30日(木)	カレーライス	31日(金)	カレーライス



それぞれ1500人分

2つの大鍋が同じ味になるように、
味見をして調整はす。

の産地なんです。石狩の砂地が栽培に適していること、収穫の大変さなどを学びました。」

訪れた花川小学校では子どもたちが元気に「ペロリしたよ!」と東先生とハイタッチ!ここでは給食を完食したことを「ペロリする」というのだそう。毎日どこかのクラスで給食を食べるといふ東先生。栄養教諭の親しみやすさもまた石狩の給食を支えているのだと感じました!

「より安心なくらし」のご提案



コープ組合員とそのご家族のための

ケガ保険

年齢制限
健康診査
なし!

※この商品は損害保険であり、共済ではありません。

冬の
事故注意!!



もしも…のときは
24時間365日
事故のご連絡を
受け付けます。

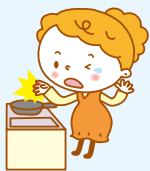
●スポーツ中のケガ。

あんな時、こんな時、
日常の思わぬケガを
幅広く保障! たとえば

- 階段ですべて骨折。
- コップを割って手を切った。



●歩行中に転倒して
打撲やねんざ。



●料理中にやけど。

保険料は団体割引**30%**適用!! 入院・通院・治療の手厚い保障!!

日常の思わぬケガ、 賠償事故を幅広く保障します!

要注意!
高額賠償の
自転車事故
多発!



●自転車で他人に
ケガをさせた。

さらにこんな賠償事故でも保障! たとえば



●マンションのお風呂の
水があふれて
階下に損害を
与えた。



●買い物に誤って
お店の商品を壊した。

賠償責任保障は示談交渉サービス付き!

ご家族全員の保障が
必要な場合

ご夫婦だけの保障が
必要な場合

ご家族おひとりずつの
保障が必要な場合

家族コース

月払保険料
2,800円コース
(4,000円コースもあります)

夫婦コース

月払保険料
1,500円コース
(2,500円コースもあります)

個人コース

月払保険料
900円コース
(1,400円コースもあります)

詳しい保障内容はパンフレット(契約概要)をご参照ください

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

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

消費者が
生産者を応援!

第9回「コープさっぽろ農業賞」が決定しました

2004年から2011年まで毎年、全道の生産者による取り組みを表彰してきた「コープさっぽろ農業賞」。前年から3年に一度の開催となり、今年、第9回の審査が行われました。

11月7日には表彰式と懇親会が開かれ、歴代の受賞者をはじめ多くの参加者が交流を深めました。



● 第9回「コープさっぽろ農業賞」受賞者のみなさん

農業賞

農業大賞 北海道 知事賞	(有)大牧農場 音更町	特別賞	ありがとう牧場 足寄町	奨励賞	リトルファームおかじま 赤井川村	(株)西川農場 美瑛市
農業大賞 コープ さっぽろ賞	(株)大雪を囲む会 道内各地		鳥羽農場 足寄町		滝下農園 余市町	政田農園 森町
優秀新規 就農者賞	押谷農園 長沼町		(株)岡本農園 中札内村		十勝うらほろ高橋農園 浦幌町	

▼懇親会では受賞者が手掛ける食材を使った料理ブースも並び、賑わいに包まれました



▲9回目を迎えた今回は、新たに「優秀新規就農者賞」が設けられ、長沼町の押谷農園が受賞

漁業賞

交流賞

漁業大賞 コープ さっぽろ賞	散布漁業協同組合 浜中町	札幌市長賞	(有)多田農園 上富良野町	奨励賞	札幌新陽高等学校 アグリクラブ・アグリレッスン 札幌市
特別賞	石崎水産 日高町	特別賞	志比内小学校 東神楽町		あけぼのファーム 札幌市
奨励賞	朱鞠内湖淡水漁業 協同組合 幌加内町		(有)松山農場 美深町		ふれあいの里 江別市

コープさっぽろ 「農業賞」とは?

日本で初めて「消費者が志ある北海道の農業生産者を応援する企画」として2004年にスタート。“北海道知事賞”、“コープさっぽろ賞”、“札幌市長賞”、“特別賞”、“奨励賞”を設け、農業のみならず漁業も対象に「食の安全、安心」に取り組む全道の生産者を表彰するもの。第9回の応募は農業賞53、漁業賞15、交流賞は過去最高の28の応募がありました。

★コープさっぽろ農業賞応援団HP <http://www.kankyo-info.net/nogyosyo/>



参加者募集

子育て支援型アートイベント
「それは、それは、クリスマス。」



日 時 / 12月17日(水) 10:00~21:00

場 所 / 札幌市教育文化会館

参加費 / 各公演・全席自由500円

※膝の上でお聞きいただくお子様は無料
※入退場自由

詳しくは「それはそれはクリスマス」で検索

札幌オペラスタジオ「ママと子どもはじめてのクリスマスコンサート」
(11:00~)、全く新しいサーカスの世界「フルルフ」(17:00~)、沢別
行×JT生命誌研究館 フィギュア・アート・シアター「生命誌版ゼロ弾き
のゴージュ」(18:10~)、ドリアン助川「アルルカンシアター」(19:20~)

お問合せ / 北海道教育大学岩見沢校 アートマネジメント人材育
成事業 事務局 Eメール info.hue.biz@gmail.com
お申込み / 教文プレイガイド(TEL 011-271-3355)ほか市内プ
レイガイドにてチケット発売中

参加者募集

サンタメールを送りませんか？



日 程 / 12月10日(水)まで

料 金 / 1通500円

お申込み方法: インターネットホームページ(「広尾サンタランド」で
検索)・郵送で受付。郵送の場合、郵便局でお申込通数分、合計金
額の定額小為替と宛名カードを郵送。

コープさっぽろも応援! 1984年にノルウェー・オスロ市から国
外初のサンタランドとして認定を受けた広尾サンタランド。クリ
スマスに、あなたの大切な方へ愛と夢のつまったサンタメール
を贈ってみませんか？

お申込み・お問合せ / 広尾サンタランド事務局(広尾町水産商工
観光課内) TEL 0155-82-0177
※月~金8:30~17:15(土日祝は除く)
詳しくは「<http://www.santalaland.or.jp>」

参加者募集

歳末プレミアム企画わくわくセレクトプレゼント!

野口観光温泉宿泊券が
全店で130名様に当たる!!



日 程 / 12月1日(月)~31日(水)

応募方法: 期間中にコープさっぽろで買い上げのレシート5,000
円(税込)を1口(複数レシート可)とし、専用応募はがき、または郵便
はがきに貼り、必要事項を記入の上、ご郵送ください。

応募締切: 2015年1月5日(月)

※厳正なる抽選の上、宿泊券の発送(2月中旬~下旬予定)をもつ
て発表にかえさせていただきます。

※詳細は店頭応募はがきをご覧ください。

A賞は野口観光の宿泊券50,000円分を30名様に、B賞は
同じく宿泊券10,000円分を100名様にプレゼント!はずれた
方にも抽選でプレゼントのチャンスがあります。歳末のお買物
はぜひコープさっぽろ各店で。

お申込み・お問合せ /
コープさっぽろマーケティング部供給企画グループ
TEL 011-671-5637
※月~金10:00~18:00(土日祝は除く)

お知らせ

ちょこっとカードご利用者数が
7万人を突破しました

発行手数料も年会費も無料のコープさっぽろの電子マネー「ちょこっとカード」の利用が7万人を超えました!10月から札幌・旭川・北見地区の店舗でスタート、お取り扱い店舗も拡大中!(以降、取り扱い開始店舗は店頭ポスター等でご案内いたします。)

店舗でお買い物の際、組合員証と一緒に使うと、ちょこっとカードご利用額360円(税込)につき1ポイントの「ちょこっとカードポイント」が付与されます。あらかじめチャージした額からのお支払いとなるので使わずの心配もなく、レジでのお会計時に小銭を探す手間もない、便利でお得なカードです。



お問合せ/コープさっぽろマーケティング部カード推進室
TEL 011-671-8622
※月～金10:00～17:00(土日祝は除く)

参加者募集

文化教室 冬の一日講座&体験講座
デジカメ冬の撮影会in滝野



日 程 / 2015年2月12日(木)
10:00～13:00

場 所 / 滝野すずらん公園 ※現地集合

受講料 / 2,160円 ※別途入園料ほか

※予約・詳細はソシア文化教室へお問合せください。
※別教室で、下記有料体験もございます。

いしかり:1月5日・19日・26日 ギター教室
いしかわ:1月15日・16日・17日 ノルディックウォーキング
新道:1月16日・23日 フェルデンクライスメソッド
きたみ春光:2月5日 手作りベーグル講座

お申込み・お問合せ/いしかり文化教室TEL 0133-74-3541、平岡文化教室TEL 011-885-3481、ソシア文化教室TEL 011-572-3616、新道文化教室TEL 011-788-9340、新はっさむ文化教室TEL 011-684-8215、きたみ春光文化教室TEL 0157-69-8511、いしかわ文化教室TEL 0138-84-8440
※月～金10:00～17:00(土日祝は除く) 詳しくは「<http://culture.coop-sapporo.or.jp>」

文化教室 自由研究ジュニア冬休み講座
親子で消しゴムはんこ



日 時 / 12月27日(土)
10:30～12:30

場 所 / いしかり文化教室

参加費 / 2,040円 ※材料費込

※予約・詳細はお問合せください
※別教室で、下記有料体験もございます。

平岡:1月7日 キッズの手作り石けん&バスボム
新道:1月8日 S&B親子でオリジナルカレー粉を作ろう
いしかり:1月10日 人気アニメを折り紙で作ろう
新はっさむ:1月10日 カタツムリ型ロボット作り



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、お楽しみに!

コープさっぽろ・ロッテ共同企画

手作りガム教室

20組40名の親子が参加して、キシリトールガム作りを体験!ガム講習会、クイズ大会を通して噛むことの大切さを学びました。

7/27(日)

コープさっぽろ・カルビー・岩塚製菓共同企画

第11回 夏休み絵日記の旅

カルビーと岩塚製菓の工場を見学後、カルビーの契約農家さんで芋掘り体験も!夏休みの絵日記に楽しい1ページが増えたイベントでした。

7/28(月)

コープさっぽろ・日清食品共同企画

第4回 洞爺湖夏の冒険王

小学4年生から6年生までの30人が参加し、親から離れての1泊2日を過ごしました。カヌーやBBQ、水遊びなど普段なかなかできない楽しい冒険を体験しました!

7/30(水)~31(木)

コープさっぽろ・王子ネピア共同企画

親子でオリジナルティッシュづくり&工場見学バスツアー

王子ネピア苫小牧工場の見学では、巨大なイレットペーパーの原紙を間近で見たり、オリジナルティッシュづくりを体験。自分が作ったティッシュの箱が実際のラインに流れて世界でたった1セットのオリジナルティッシュができあがりました!

8/8(金)

コープさっぽろ・ライオン共同企画

STVラジオ 「コープさっぽろ自然体験教室in ノーザンホースパーク」



苫小牧市のノーザンホースパークにて、幸せを呼ぶ*ホースジューススタンド、作りや、パン焼き体験、厩舎見学を家族で楽しみました。

8/23(土)

コープさっぽろ・ニッポンハムグループ共同企画

札幌ドームイベント

日本ハムファイターズ対楽天イーグルスの試合前に、組合員さんの中から抽選で選ばれた23組42名のみさんによる「親子ベースランニング」、14名のお子様による「キッズスターター」イベントを実施。理事長 大見の始球式のあと、5回裏終了後には64名が札幌ドームのグラウンドに出て元気良く「YMCA」ダンスを披露しました。

9/2(火)

コープさっぽろ・日清オイロ共同企画

第4回 ジュニアサッカースクール

旭川大雪アリーナにて開催、小学4~6年生の親子99組が参加しました。スペシャルコーチのサッカー元日本代表 城 彰二さんから、サッカーが上手になる極意を教わりました

9/20(土)

コープさっぽろ・エスビー食品共同企画

第30回 コープさっぽろ・S&B杯 ちびっ子健康マラソン大会

爽やかな秋空の下、小学1年~6年生の合計1,416名の選手たちが元気に楽しく走りました!

10/12(日)



お知らせ

平和と憲法を学ぶ 「コープさっぽろ情報ブック」の販売

今年7月に「集团的自衛権」が閣議決定され、12月には「特定秘密保護法」が施行されます。いまこそノーベル平和賞候補にもなった「日本国憲法」について学んでみませんか。元裁判官の講演会での解説をまとめたブックレットを、全道のコープの店舗で販売しています。生協運動にとって平和の取り組みは基本的活動であり、このブックレットを「憲法」と最近の「平和問題」を考える上での参考資料としておすすめします。是非ご購入下さい。



販売期間 / 12月20日(土)まで
販売場所 / コープさっぽろ各店舗
販売価格 / 各200円(税込)

お問合せ / コープさっぽろ組合員活動部
TEL 011-671-5698

組合員さんの声

トドックのトラックの目の前で交通事故を起こしてしまいましたが、別の担当者の小比賀さんが、お忙しい中破損した部品を拾ってくれたり、警察の聞き取りにも応じてくれました。誠意ある対応でとても嬉しかったです。

地区	お店のおしごと		お問合せ・お申込み先(FAX)	
札幌市	1月13日(火) 平岡店 13:30~16:30	1月14日(水) 西宮の沢店 13:30~16:30	〒001-0012 コープさっぽろ組合員活動委員会 札幌市北区北12条西1丁目 TEL 011-700-5460 FAX 011-700-5464	
	1月15日(木) ソシア店 13:30~16:30	1月16日(金) 川下店 13:30~16:30		
小樽市	1月16日(金) 小樽南店 13:30~16:30			
	1月6日(火) 野幌店 13:30~16:30			
苫小牧市	1月7日(水) ステイ店 13:00~16:00	1月14日(水) パセオ川治店 13:00~16:00		〒053-0816 コープさっぽろ苫小牧地区組合員活動委員会 苫小牧市日吉町3丁目4-4 TEL 0144-73-5155 FAX 0144-73-5150
	1月14日(水) 東むるらん店 14:00~16:30			〒050-0083 コープさっぽろ室蘭地区組合員活動委員会 室蘭市東町3丁目10-21 TEL/FAX 0143-47-3326
函館市	1月14日(水) 山の手店 13:00~16:30			〒041-0836 コープさっぽろ函館地区組合員活動委員会 函館市山の手2丁目18-15 TEL 0138-30-2634 FAX 0138-30-2633
	1月15日(木) シーナ店 14:00~16:30			〒070-0825 コープさっぽろ旭川地区組合員活動委員会 旭川市北門町14丁目2144-129 TEL 0166-54-6209 FAX 0166-52-2391
帯広市	1月14日(水) ヘルテ店 13:00~16:30			〒080-0028 コープさっぽろ帯広地区組合員活動委員会 帯広市西18条南1丁目4-1 TEL 0155-33-9587 FAX 0155-34-2659
	1月14日(水)みわ店 14:00~16:00			〒099-2103 コープさっぽろ北見地区組合員活動委員会 北見市端野町3区197 TEL 0157-67-6800 FAX 0157-67-6177
美幌市	1月16日(金)びほる店 14:00~16:00		〒085-0805 コープさっぽろ釧路地区組合員活動委員会 釧路市桜ヶ岡4丁目2-22 TEL 0154-91-9151 FAX 0154-91-9158	

※開催時間など変更になる場合があります。店頭ポスターやホームページなどでご確認ください。

冬休み おしごとキッズ

参加者募集

「おしごとキッズ」では、コープさっぽろのお店で実際のおしごとを体験し、食べ物や商品の流通する仕組みや、食材について学びます。

お店のおしごとコース (4つのコースから選んでください)

※希望が集中した場合、希望通りにならない場合があります

A コース	B コース
くだものやさん・ おとうふやさん	おにくやさん・ サービス
C コース	D コース
おさかなやさん・ おかしやさん	おそうざいやさん・ 店長
お店でのおしごと体験を行う企画を各地区で実施します。 <small>詳しいプログラムや料金は、各店舗ポスターでご確認ください。</small>	

参加費 / 2,000円 定員 / 小学3~6年生、各会場20名

応募締切: 12月14日(日)必着 ※応募多数の場合は抽選。当選者には12月20日頃にご連絡いたします。

応募方法 /

- ①企画名称(おしごとキッズ・○○店) ②参加者のお名前・ふりがな・年齢・学年・性別・服のサイズ(cm)
- ③保護者の名前・参観の有無 ④住所・電話番号 ⑤参加希望コース(お店体験コースA・B・C・D)の第一希望・第二希望明記のうえ、ハガキ・FAXのいずれかで、希望会場の申込み先までご応募ください。
- ※申込み宛先は、各申込み先の「おしごとキッズ係」宛と明記してください。

担当者から

自分では特別な事をしたという気はなかったのですが、このような声をいただけて、大変嬉しく思います。これからも地域の力に少しでもなれればと思い、日々安全運行に徹していきます。



手稲センター
小比賀さん

ステキな写真が届きました

●毎月届く「Cho-co-tto」とても楽しみにしています!!最近、料理に凝っている高2の娘が大好きな(野球部の)彼氏のために心をこめて作ったお弁当です!!二人の似顔絵を型どったおにぎりにハートのウインナー!微笑ましい!!。青春だなあ!そんな時代、私たちにもあったなあ(笑)

(札幌市 ゆめママさん)



10月号のりんごについて

●スーパーでもこの時期余市産りんごを見かけるようになりました。消費者の手に渡るまでに様々な工夫と技術、そして愛情で作られていることがわかり、より愛着がもてました。りんごを調理に使うアイデアは目から鱗で、作ってみました!!

(苫小牧市 まぎのすけさん)

●岩手で生まれ育ち、りんごの木&りんごはとても身近な存在でし

cho-co-tto VOICE

た。現在オホーツク地方に住んでいますが、北見の果樹園でりんごの木オーナーになり(職場の仲間10人で)毎年りんご狩りを楽しんでいます。北見産のつがるもとてもおいしいですよ!ということでは生産者のお話は大変興味深く読ませていただきました。

(美幌町 カニちゃんさん)

●いつも楽しみにしています♪今月の食材「りんご」は私も毎日食べています。よく「医者しらず」と言われているので、美容と健康の為にこれからも続けていこうと思います。今、とてもおいしいりんごが売られている時期ですよなえ!

(北広島市 なおちゃんさん)

ちょこっと保存食について

●きのこ類は大好きなので、毎日でも食べたいのですが、足が早いので特売の日に沢山買えたらいいのになあ、と思っていました。保存食作ってみます!

(旭川市 DANNANさん)

給食の時間ですについて

●お弁当を持ってくる園児と給食の園児が混在しているから差が出ないようお弁当箱を出している…素晴らしい心配りですね。そして地産地消の取組みで紋別給食

チャイムが壊れて子どもが玄関先で待ちぼうけしている時に配達に来た菅原さんが、わざわざ私の携帯に電話をくれました。お子さまが玄関先で待っていますが今どちらにいますか?と。家の中にいたのですが大変助かりました。

組合員さんの声

「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
明文堂印刷株式会社	〒064-0803 札幌市中央区 南3条西23丁目1-22 TEL 011-611-0411
有限会社桜井製本	〒063-0861 札幌市西区八軒1条 東1丁目9番25号 TEL 011-631-0788

たくさんのアンケート、
ありがとうございました！

「10月号のベストレシピ」

結果発表

1位
アップルパイ



2位 アップルバーグ P28

3位 鮮やかりんごジャム P26
豚きのこバター丼 P39

4位 なめたけ P70
りんごバター P44

● 大切だけれど手間がかかる食育に真摯に取り組まれていることに感服しました。わくわくするお弁当箱で食べられる園児ははしあわせです。地産池消も素晴らしいですね。

(札幌市 花ぶぶきさん)

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

(猿払村 ホタテ5年ものさん)



沖縄旅行

バリアフリーな旅

コープさっぽろは誰もが楽しめる、やさしい旅行を目指しています。



こんな方にオススメ

- 高齢で自分たちだけで旅行に行くのは自信がない
- 障がいがあり、車椅子や福祉車両が必要
- 歩行や入浴に介助が必要
- 高齢の親を旅行に連れていきたいが自分たちだけでは心配

おじいちゃんおばあちゃん、介護が必要な方をしっかりサポートします

① 基本旅行プランを選ぶ

- ANAスカイホリデー/JALパック
- 飛行機(直行便/東京経由)、時間を選ぶ
- ホテル(那覇市内、リゾート地)を選ぶ

② 介護・支援プランを選ぶ

- 観光ケアサポーター(旅行同行・食事移動・移乗)
- 入浴介助 ○看護師派遣

③ レンタル用品を選ぶ

- 車イス ○シャワーチェア ○シャワーキャリー
- 介護スプーン ○筆談機 ○感知検知器

④ 福祉レンタカー/タクシーを選ぶ

旅行代金の計算例

【例】大人4名様(車イスのおばあちゃんと、ご家族3名)

※毎日、ご出発

2015年 1/6新千歳発 ANAスカイホリデー旅ドキ

(ホテル)1泊目・2泊目/ANAインターコンチネンタル 万座ビーチリゾート
3泊目/ANAクラウンプラザ沖縄ハーバービューホテル
(食事)朝食(3回)+夕食(1回)付き ※那覇市内

基本旅行代金53,300円×4名様 **213,200円**

(2名1室利用/往復直行便利用)
※基本旅行代金は、出発日/ホテル/航空便(直行/経由便)により異なります。

1 入浴介助3回3,500円×2名×3回= **21,000円**

※交通費別途

3 車イス [3泊4日] **5,000円** シャワーチェア [3泊4日] **2,500円**

4 後部座席リフトタイプ(スロプタイプ) [3泊4日] **18,680円**

合計 4名様旅行代金 **260,380円**

+バリアフリーOP
※旅行基本プラン料金が、20万未満の場合は「バリアフリーOP」料金の10%を予約手数料金として、申し受けます。

※料金は消費税込み

コープさっぽろ 3日間 出発日/1月13(火) 限定1本

冬休み子ども・体験旅行

キzzaニア東京

親・祖父母参加OK!

お仕事体験と東京ディズニーリゾート®で遊ぼう!

アナと雪の女王

アナとエルサのフローズンファンタジー

開催日:1/13~3/20

往復航空機利用、添乗員同行、食事(朝2・昼3・夕2)付き

道内各地空港より添乗員同行で出発

体験できるアクティビティは90種類以上!

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zzaニア東京」で子どもの夢を広げよう! 社会の仕組みを楽しみ体験!

参加対象

- ①小学生3年生~6年生
- ②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
- ③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)

空港	小学生	中学生	大人	4歳以上の未就学児童
新千歳・函館発着	69,000円	71,000円	72,000円	68,000円
旭川・帯広・釧路発着	79,000円	81,000円	82,000円	78,000円
女満別発着	82,000円	84,000円	85,000円	81,000円

◆スケジュール

1日目	2日目	3日目	食事
道内各空港(午前便)=羽田空港=(昼頃)東京ディズニーシーへ=(夕方)バーム&ファンテンテラスホテル	(終日)東京ディズニーランド	(朝)キzzaニア東京お仕事体験=羽田空港へ=羽田空港(夕刻発)=道内各空港到着	朝:エス・エス・エス 中:エス・エス・エス 夕:エス・エス・エス
チェックイン=オリエンタルホテル東京ベイでバイキングの夕食=ホテル到着	※ご家族、またはグループ(編成)で夢と魔法の国、ディズニーランドを楽しめます。		

- 宿泊ホテル/バーム&ファ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。

■お申込・お問合せ/旅行企画・実施 観光庁長官登録旅行業第1911号

コープトラベル

コープさっぽろ旅行事業部

〒003-0021 札幌市白石区栄通18丁目5-35 コープさっぽろルーシー店2階

☎011-851-7411 <http://coop-travel.jp/>

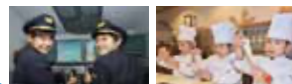
月~金10:00~18:00、土10:00~15:00(日曜定休)

旅行にもポイントが付きます!

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

●全道15店舗に開設の、お客様窓口「くらしのひろば」もご利用ください。

コープさっぽろ -CO-OP



飛行機パイロット

パン屋さん



ビューティーサロン

エネルギー会社

コープさっぽろ

コープの灯油
定期配達

新規登録受付中!

11月1日(土)~

※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。

新規
特典

新規で定期配達
ご登録の方に

灯油
合計

30ℓ

プレゼント!

初回から2回目給油まで、
1回につき15ℓサービス!(15ℓ×2回)

※最低1シーズンのご利用が対象です。

新規の方もすでにご利用いただいている方もうれしい特典!!

定期配達をご利用の方

コープさっぽろの
PPポイントが

2倍!!

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

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。

※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。

通常5,443円(税込)

4,898円(税込)

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

お問合せ・ご相談は

フリーダイヤル

0120-012-458

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

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

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!

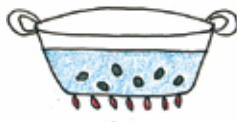
資料請求・無料見積

太陽光発電・ストーブ・灯油ボイラー・
ガスコンロなど

2日目

③

②を強火にかけ、アクを丁寧にとる。



落としふたはオープンペーパーがオススメ。

落としふたをして
ごく弱火にし
3~5時間煮る。



豆がやわらかく
煮えたらそのまま
1日おいて味を含ませる。

豆の豆莢が出ないように
適宜水も足しましょう!

★ 煮汁につけたまま
冷蔵庫で毎日2週間もちます。
(途中何回か火を入れた)

★ 冷凍するときには
汁をきり小分けしてラップに包む。

【材料】 作りやすい分量

- 黒豆…300g
- 三温糖…250~300g
- しょうゆ…大さじ1
- 塩…大さじ1/2
- 重曹…小さじ1/2

A

黒豆

今回は
おせち料理の定番、
黒豆の煮方です。
しわが絶好に広がる
オススメレシピです。
甘さも好みに調節可能、
冷凍すれば
食べたいときに
食べられますよ!

②

厚手の鍋に、水6カップを煮立たせ、

三温糖

しょうゆ

塩

重曹



250~300g

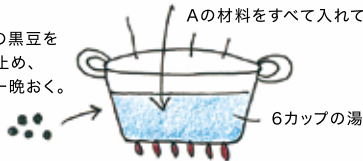
大さじ1

大さじ1/2

小さじ1/2

Aの材料をすべて入れて混ぜる。

そこへ①の黒豆を
加え火を止め、
そのまま一晩おく。



6カップの湯

1日目

①

黒豆

洗ってざるに上げ、
水気をきっておく。

ふっくらとした黒豆で
ふっくらとした黒豆で

ぐれあいの
“ちょこっと”
下準備 保存食 21
黒豆 煮飯

イラストレシビ/こくれあいこ 写真/山本雅世 デザイン/こくれけいすけ

こぐれ あいこ

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

【材料】 パウンド型(中・18×8×高さ6cm)1本分

○無塩バター…120g

○きび砂糖…100g

○卵…2個

○薄力粉…115g

A ○抹茶…5g

○ベーキングパウダー…小さじ1/2

○黒豆(煮たもの・右ページ参照)…120g

B ○あんずジャム…適量

○洋酒(ラム酒など)…適量

※合わせておく

黒豆と抹茶の パウンドケーキ

がんばって黒豆を煮たら
そのまま食べるだけじゃ
もったいない！
抹茶のケーキに
入れてみました。
和風のスイーツは
年代を問わず人気です。
緑茶やコーヒーにも合います。
新年のごあいさつに
手土産にしても
いいですね！



求月ほかきのオイル漬けの予定ですよ！

③ 型紙をしいた型に②を流し入れ、
180℃のオーブンで45～50分焼く。



④ 焼けたらすぐに型からはずし、
Bを表面にぬり、冷ます。



冷めたらラップやアルミホイルでしっかりと包む。

★常温で1週間もちます。

② ①のボウルに、

薄力粉 115g
抹茶 5g
ベーキングパウダー 小さじ1/2

Aを合わせて
ふるったものを加え
ゴムべらで
さっくり混ぜる。

黒豆の甘煮
更に、
を加え、軽く混ぜ合わせる。

① ボウルに、
室温に戻した
無塩バター
120gを入れ、



泡立て器で
マヨネーズ状に
なるまで混ぜる。

そこへ、
きび砂糖
100g
(白っぽくなるまで)



卵
2個



を順に加え、
その都度
よくすり混ぜる。

溶きほぐす。
(少しずつ加える。)



【CO-OP共済ニュース】

ありがとう

明日の暮らし、ささえあう

CO-OP共済

2014年 コーすけお仕事レポート!

2013年
ゆるキャラ®
企業部門
グランプリ獲得

コーすけ



「コーすけダンス」
で大活躍



小行列 NALキッズ
子どもモデル発表会
にて大人気



いっぱい
写真撮った
のだ!

詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろコープ共済センター

お問い合わせ先

☎ 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**

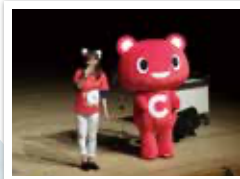
コーすけが行く! 募集中!
あなたの記念日に
やってくる!



1/1ちゃん4歳
のお誕生日訪問!



はせぼん&たいけぼん
マジカルコンサート2014
に参加



募集中!

コーすけと一緒に!
スマイルフォト!

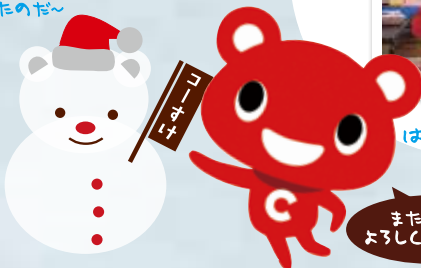


札幌市
はなちゃんもコーすけ!

食べる・たのせつ
フェスティバル2014 参加



たくさんの人と
交流したのだ~



また来年も
よろしくなのだ~!

「コーすけが行く!」と「CO-OP共済スマイルフォト」のお問合せ、メールの送り先は
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
共済推進室 Tel 011-668-2432 mail: csap8126@todock.jp
までお申込みください。

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
「チーズ」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
「12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: 12月20日(土)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. ホクレン農業協同組合連合会より
「JA帯広かわにし」の長いも(2.5kg)」



今月の(作る人)で紹介した、
JA帯広かわにしの長いもを箱
詰めにしてプレゼントします。
……………3名様

※写真はイメージです

B. 表紙の食器

時間をかけて手で板から彫り
出す、北広島市cava craftの
平子貴俊さん作「Cプレート」
と「コップ」をそれぞれ1名にプ
レゼント。
……………各1名様



C. 読者レシピの食器



読者レシピ内「もっちりカレーフ
ォンデュ鍋」で使用した土鍋。スタ
イリッシュで品のあるパープルが、
いつもと違う食卓を演出します。
……………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

あっという間に師走。年齢を重ねるごとに1年が短く感じます。今、
ちょこっとではフェイスブックで誌面で紹介しきれなかった情報をお
届け中。絶対損させないので、「いいね」お願いします。それでは皆
様、よいお年を!(H)

第33号
2014年12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/
○Madu(マドゥ)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アの登録商標です。

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。



【長いも】

長いものミルフィーユ	03
長いも団子	11
長いもジュース	11
とろろ汁	21
たつき長いものスープ	22
長いものしっとりシフォンケーキ	26
千切り長いものピザ風チーズ焼き	28
長いもとミニトマトのイタリアンオムレツ	29
ミキサーいらず!長いものポタージュ	30
ピリ辛スタミナ奴	33
フライド長いも	33
長いものふわふわ焼き	34
長いもの肉巻き	34
大根もち改め長いもち	36
長いもソースのグラタン	45
はたと長いものペッパーしょうゆ炒め	47
長いもとはたてのピカタ	裏表紙

【鍋】

野菜たっぷり辛味噌鍋	04
トマト鍋	24
もちりカレーフォンデュ鍋	32
にんにくラーメン鍋	35
豚バラ肉の香りタジン鍋	35
手羽元ともち米の参鶏湯風	37
ポトフ鍋	40
しょうがポン酢でおいしい鶏の水炊き	41
手作りラー油の担々鍋	44

【お肉】

棒棒豚(バンバンブー)サラダ	48
かぼちゃの豚肉巻き	49
ローストチキン	56

【お魚】

ブリ大根	31
はたとサーモンのカルパッチョ	42

ごはんとおかずindex

はたてのカラフルサラダ	47
サーモンの和風カルパッチョ	49
サーモンコロケ	49
【デザート】	
クリスマスチーズケーキ	38
カスタードケーキサンタと	
チョコパイナカイがやって来た!	43
にんじんのパウンドケーキ	45
黒豆と抹茶のパウンドケーキ	71
【その他】	
お花畑のシチュードリア	39
お星さまいっぱいクリスマスシチュー	39
究極のオボロタン	40
サンタクロースのポテトサラダ	42
きのこのごま油風味マリネ	44
かぼちゃのピザ風	48
おから入りドライカレー	59
黒豆	70

ちよこっと、が学校の教材に! 函館水産高等学校の授業を突撃レポート!

ちよこっと2014年7月号が、函館水産高等学校の授業に教材として使われると聞いて、取材に行ってきました!授業では、特集「函館のするめいか」のページを朗読後、2週間後に行われる「いか」を使った調理実習のメニューを8グループに分かれて考えるというもの。各グループは「ちよこっと」のレシピを参考にしながら、いろんなアイデアを話し合っていました。



特集の朗読をした小林英太郎さんは、漁師さんの息子でもありました(写真右)。担当の西田先生が漁業者の実情などを質問を交えながら話していました。



調理実習で 生徒たちが作ったメニュー

- げそとごぼうの香味焼き
- ごろごろいかボール
- ジャガイロ コロケ
- 豆板醤のいか唐揚げ
- ネギたっぷりいかチヂミ
- イカの竜田揚げ
- イカ明太マヨバスタ
- まるごといかのポテトつめ焼き

掲載レシピをそのまま作ってくれたグループや、ソースや味つけを工夫したグループ、オリジナルでレシピを考えてくれたグループもいました。試食会では、「まるごといかのポテトつめ焼き」(7月号P32)、「ごろごろいかボール」(7月号P58)を生徒アレンジ。ジャガイロコロケ(生徒オリジナル)が人気だったようです。



**期間限定!
ピノラムレーズン新発売!**

砕いたラムレーズン粒を混ぜ込んだラムレーズンアイスを、ラム香るセミスweetチョコでコーティングしました。

森永乳業(株)
ピノラムレーズン

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)



**歯ごたえバツグン!
厚切りタイプの切干大根**

北海道産大根を皮まで無駄なく有効活用し、たっぷりの厚みと低価格を実現しました。

北海道はまなす食品(株)
皮まで旨い丸ごと道産皮付厚切り切干大根

12月1日発売



**便利な個食タイプのおいしい
たこ焼きが新登場!**

ひとつのたこ焼きに大粒カットのたこが2個も入った大玉のたこ焼きです。

日本製粉(株)
プリプリの大きなたこが2個入り
ジャンボなたこ焼き

発売中

こどもが主役の街



キッズニア東京・キッズニア甲子園

北海道民優待ナイト

北海道の皆さまを
特別価格でご案内

入場料

20%OFF!

		キッズニア東京	キッズニア甲子園
第2部 料金 (税込)	園児(3歳-小学生未満)	2,462円(通常3,078円)	2,376円(通常2,970円)
	小学生	2,721円(通常3,402円)	2,635円(通常3,294円)
	中学生	2,808円(通常3,510円)	2,721円(通常3,402円)
	大人(16歳-)	1,598円(通常1,998円)	1,512円(通常1,890円)
	シニア(60歳-)	820円(通常1,026円)	734円(通常918円)
対象日		2015年1月8日(木)、9日(金) 13日(水)、14日(木)、16日(金)	2015年1月7日(水)、8日(木) 9日(金)、16日(金)
		いずれも第2部(16:00-21:00)	

■ご予約方法(入場日前日の23:55まで)

- 下記よりアクセスし、東京・甲子園を選択ください。
PC・スマートフォン www.kidzania.jp/ic
- サービスコード「**AA1060392**」をご入力ください。
- 入場希望日をご選択ください。
- 必要事項をご入力のうえ、クレジット決済を行ってください。
- 来場当日は、対象地域在住、在学、在勤を証明できるものと予約番号が記載された「eチケットお客様控え」をご持参ください。

※最大14名までご予約できます。※既に予約されたものを本サービスに振り替えることや、他のサービスの併用はできません。※予約の変更キャンセルは、入場前日23:55までに「サービスコード予約サイト」で行ってください。日時変更手数料は、1回につき205円、キャンセル手数料はお一人につき205円がかかります。

「農家の息子」シェフ能登谷 千治さん直伝
「エビスビール」に合う簡単おつまみ

長いもとほたてのピカタ

★作り方(2人分)



①長いもとズッキーニ(またはナス)を厚さ1cmの輪切りにして小麦粉をまぶす(各2切れ)。ほたて(2個)を解凍し、小麦粉をまぶす。



②フライパンにオリーブ油を引いて熱し、長いも、ズッキーニ、ほたてを焼く。両面に焼き色が付いたら取り出す(ほたては焼きすぎに注意)。

③材料を取り出した後のフライパンに、しょうゆ・みりん・酒を同割で合わせたものを適量入れ、ポッカレモン小さじ1、バター20gを加えて中火に掛けてとろみを出し、材料を戻して絡めたら完成。

エビスビールは麦芽の旨みとコクが感じられ、料理に負けない強さがあります。泡持ちがよく、しっかりとした苦みが料理を引き立てるのでお店でもエビスを提供しています。後香も料理に合わせやすいですね。レアに火を通した長いものサクサク感と香りの余韻をお楽しみください。



★能登谷さんの
お店の紹介はP24~25へ



エビスビール

ドイツのビール純粋令に則った戦後初の麦芽100%ビール＝「エビス」。長期熟成によって引き出したコクのある味わいと、芳醇な後香(あとか)がプレミアムなひとときを演出します。



期間限定 琥珀エビス

発売9年、初のリニューアル。クリスタル麦芽を含むロースト麦芽の割合を増やし、より香り高く、コク深く、美しく輝く琥珀色とカラメル風味は琥珀エビスだけの贅沢。今だけの限定発売。