

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

牛肉としいたけと
家族だんらん



1月号

2015 [vol.34]

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 WINE

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>

ハズれ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

今月の表紙 撮影協力店

阿さ利 本店

「すき焼き」



※表紙のレシピと協力店の情報はP24～の「シェフの隠し技」を参照

05 表紙の器

06 (作る人へ)生産者インタビュー
白老牛

12 生産地で見つけたおいしいもの

16 しいたけあれこれ豆知識

18 ふしぎうち!

20 きほんのき

24 シェフの隠し技

26 食彩レシピ

32 酒は人なり

34 旬のお魚図鑑

35 12カ月のハレの日

42 わが家のいちおしレシピ!

46 天使大学1週間使い切りレシピ!

48 酒と肴カタログ&ツアー

51 12カ月のくらしレシピ

52 暮らしの養生つくり帖

54 シェフVSしゅふのトークショー

56 ごはんのおともレシピ

57 おいしい食育

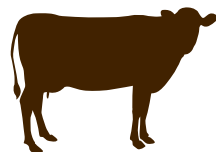
58 給食の時間です。



今月の食材

牛肉と しいたけ

お肉の王様といえば牛肉。豚肉文化が根強い北海道ではありませんが肉牛生産量は日本一を誇ります。赤身がおいしいホルスタイン種から霜降りが魅力の黒毛和種まで、さまざまな肉牛が生産されています。さらに今月は、牛肉と相性びったりの「しいたけ」も特集します。ご家族が集まるこの季節、食卓を囲んでほっこりしましょう。



Cho-co-tto 1月号 2015(vol.34)
ちょこっと

- 60 ちょこっとインフォメーション
- 63 ご意見揭示板
- 64 cho-co-tto VOICE
- 67 One for all, All for one.
- 70 ちょこっと保存食
- 72 新年のごあいさつ
- 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

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





カラダうるおす ふわりしみ込む
ポカリスエットイオンウォーター
カロリーオフ

ION SUPPLY DRINK
**POCARI
SWEAT**
ION
WATER

冬のカラダも イオンを求めている。

ポカリスエットイオンウォーター250mlは1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。
お問合せ/大塚製薬(株) ☎0120-550-708 受付時間/9:00-17:00(土日祝・休業日を除く)



常温でも
ゴクゴク
飲める

ポカリスエットの機能性はそのままに、カロリーオフ!

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

（富良野市）
楽葉窯（たのけがま）
つねき
直豆（なおと）
さん

1971年岡山県倉敷市生まれ、
実家は陶芸店を営む。備前陶
芸センター入所後、備前焼作家
の窯にて修行。学生時代に旅
した富良野と縁があり、知人の
紹介で2001年より「アートファ
ーム南陽館」に陶房を構える。

プレゼント



写真の「四方鉢」(2,800円)を各1個、
2名様にプレゼント(詳細はP73を参照)

備前焼の技術を生かして
北海道でしか作れない作品を

備前焼で有名な岡山県出身の
つねき 恒枝さん。家業は焼き物を販売
するお店を営み、影響が大きかつ
たのでは?と思いきや「いえ、
全く(笑)。大学を卒業したら就
職しようと思っていました」と
意外な答え。転機は学生時代に
訪れた富良野との出会いです。

「地元の飲食店でアルバイトを
して滞在するうちに、知り合い
も増え、この土地との結びつき
のようなものを感じました」。

バイト生活を通じて就職する
より物作りが肌に合うと感じ、
遠回りして見つけた陶芸家への
道。備前での修行を経て、土地

の縁に呼び戻されるように富良
野で活動する運びとなったそう。

「独立して13年間、備前焼の
ルーツに沿って創作してきて、
備前の土の特徴がわかってきま
した。現在は北海道の土と備前
の土を混ぜた器も試作中です。
備前焼という敷居が高い印象
ですが、僕の理想は現代の生活
に溶け込む作品。枠にとらわれ
ず、北海道にいる自分にしか作
れないものを追求したいです」。

上/工房を構える“アートファーム南陽館”は、1995年に廃校となった旧山部第二小学校の校舎を複数の作家がアトリエとして活用している施設。校舎裏に薪を使う穴窯(あながま)を持ち、年2回、窯入れを行います。「炎と煙の流れ、降った灰が作品の色や表情にそのまま反映されるのが、穴窯の特徴であり魅力です」

下/備前はもともと水がめの産地で、写真のような瓶を作る技術にも長けた土地。写真左から大5,500円、中4,500円、小3,800円。「普段使いしやすいように、冷蔵庫の扉のポケットに入るサイズにしています。焼酎の水割りや普通の水も、瓶に入れて一晩寝かすとまろやかな味わいになるですよ」と恒枝さん

●楽葉窯(らくがよがま)

富良野市山部西25線の1 アートファーム南陽館内 TEL0167-42-3132 <http://www.tsuneki-naoto.com/>
※ギャラリーの見学、作品の購入可。不在時があるため、訪れる際は事前に電話で予約を。



北海道で挑戦を続ける
生産者を応援します

作る人・阿部牛肉加工株式会社
フリーデイング白老牧場

おいしさは毎日の気配りから

白老牛

白老町



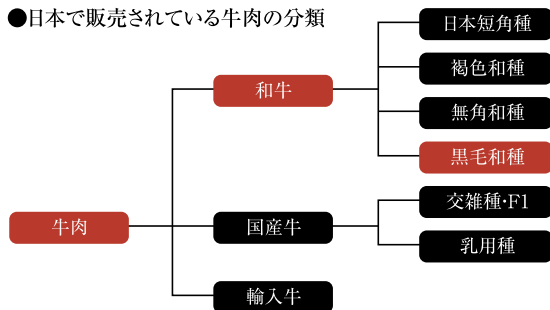
「白老牛」といえば、北海道を代表するブランド牛。2008年に開催された「北海道洞爺湖サミット」の晩餐会の食材に選ばれ、各国首脳から高い評価を得た黒毛和種肉牛（以下、黒毛和牛）です。

冬でも比較的温暖な気候の白老町では、1954年から北海道初となる黒毛和牛の生産が始まりました。山間部の気象条件が似ている島根県から44頭を導入。和牛飼育を拡大してきました。現在では年間1200頭もの出荷頭数を誇っています。



ところで白老牛とは、黒毛和牛とは、どんな牛肉なのでしょう。まず和牛とは、日本古来の在来種をもとに、交配を繰り返して改良された食肉専用種のことをいいます。その中で黒毛和牛は最も多く育てられている品種で、美しい霜降り肉が特徴です。そして、白老牛は白老町内で育った月齢36ヶ月以内の黒毛和牛のこと。肉質の格付基準を定め、ブランドを守っています。

●日本で販売されている牛肉の分類



日本産の牛肉＝和牛ではない。和牛は4品種のみ。国産牛の表示は、乳牛と肉牛を掛け合わせた交雑種とホルスタインなどの乳用種を指す。

●白老牛の定義／白老牛銘柄推進協議会

1	品種	黒毛和種
2	出生地	白老町及び白老牛銘柄推進協議会が認める地域
3	肥育対象地域	白老町内
4	肥育対象牛	未経産雌牛及び虚勢牛
5	肥育期間	月齢36ヶ月以内
6	格付基準	肉質等級3以上で歩留等級AまたはB ※肉質等級／高5・4・3・2・1低 ※歩留等級／高A・B・C低



16人兄弟の15番目に生まれ、さまざまな職種を経験した苦勞人。「自然と共存するアイヌの人たちの知恵に学んだところも多いです」

きめ細かな肉質を重視 黒毛和牛の雌のみ生産

白老牛の中でも、全国の料理人から支持されているのが「阿部牛肉加工株式会社」（以下、阿部牛肉加工）。その直営牧場で肥育農家*の「ブリーディング白老牧場」を訪ねました。

牧場は、町の中心部から山側に向かう林の中にあります。敷地内に小川が流れ、秋になると上流の孵化場を目指し、鮭が遡上するほど自然豊かな環境です。



今年85歳になる同社代表の阿部正春さん手作りの牛舎を覗くと、ロープで繋ぎとめる飼育方



牛はエサを食べた後、座ったり寝ながら、ゆっくり反芻（はんすう）する。リラックスしている証拠

*肥育農家とは、繁殖農家が育てた子牛を市場で買い付け、肉牛に育てる生産者のこと



作る人
阿部牛肉加工株式会社
フリーデイング白老牧場



左上／秋には遡上する鮭でいっぱいになる敷地内の小川 右上／牧場名のフリーデイングとは生産や改良、育種のこと 下／風通しの良い牛舎は床に敷くワラを半月に1度は取り替え、清潔な状態に保っている。「牛に食べさせてもらっているんだから、人間の都合より牛の環境を優先しています」と、阿部さん

法ではなく、ゆったりしたスペースで育てる解放牛舎。どの牛もおとなしく、優しい顔をしているのが印象的です。聞けば、あえて雌牛しか飼っていないといえます。

「和牛は雌に限ります。雌と雄^{オス}では細胞の大きさから違う。雄はサシ（脂肪）の入り方も荒くなって大味になります。その点、雌はきめ細かな肉質で上品な旨

味とコクがあって、胃にするつと収まります。それに穏やかな性格なので、手作りの牛舎でも壊されないと、冗談交じりで説明します。

1頭から採れる肉の量は雄が約400kgなのに対し、雌は約300kg。肥育の日数も雌は雄以上にかかりますが、効率よりも味を重視。雌牛のみの肥育にこだわり続けているのです。



上／常に新鮮な地下水と弱塩温泉の温泉が流れるよう工夫された水飲み場 下／最近繁殖にも挑戦している。写真は同牧場で生まれたばかりの子牛

おいしさは健康から 日頃の管理と地下水が鍵

ブリーディング白老牧場では約400頭を飼育しています。「どの牛も同じように見えるかもしれませんが、一頭一頭顔も違えば、性格も違う。常に体調管理に気を配っていれば、抗生物質など医薬品に頼らなくていい。人間と一緒に。我が子同然ですよ」。牛の頭をなでながら、につこりと微笑みます。

餌は牧草や穀物が中心ですが、黒毛和牛は脂がつきやすい体質なので、状態を見ながら給餌計画を立てているのだそう。単に大きく太らせるのではなく、ストレスな

く健康体に育つことが、おいしさにつながるのです。



牛がおいしそうに水を飲む姿も、ほかではあまり見えない光景かもしれません。人間はもちろん、牛の体も60%が水分。「良い水を飲まなければ、健康な体は作ることはできない」という考えから、ミネラル豊富な地下水を汲み上げ、与えています。

水飲み場に近づくと、わずかに温泉成分の香りが！「飲用すると消化器に良いという温泉を掘り当て、地下水に混ぜています」。なるほど、牛が好んで飲む理由に納得です。



左 / 阿部牛肉加工では、肉質等級3のものを「白老牛」、4~5を「あべ牛」と呼び、ブランド分けしている
中・右 / 日本食肉格付協会が指定した「部分肉格付認定工場」では、部分肉の格付けを行っている。道内18の工場、全国では185の工場が認定されているが、同社もその1つ

端折らない大切さ 意識の高さが品質の証

阿部牛肉加工では、データの管理を大切にしています。牧場の肥育履歴や出荷履歴といった食品トレーサビリティはもちろんのこと、札幌や首都圏の飲食店にも多く牛肉を出荷しているため、プロの料理人からも感想が寄せられます。「生肉の状態では我々もチェックできませんが、調理後の風味や食感、脂切れなど味の部分までは確認できませんから」（同社・阿部一雄^{あべかずお}部長）。そういう現場の声を、肉質に影響する血統のかけ合わせや給餌計画に反映。さまざまなデータを「見える化」することで、より質の高い白老牛に育て上げているのです。これも肥育から解体・加工、販売まで一貫して行う同社ならではの。

「牧場、加工の部門を問わず、健康を支える食品を作っている」という意識を大切にしています。普通のことを端折らずに、普通にきちんとやる。今の時代、これが一番重要じゃないでしょうか。取材の最後にかがった、阿部代表の話が特に印象的でした。

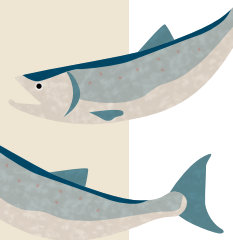
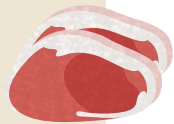
白老牛は下記16店舗でお求めいただけます。詳しくは各店にお問い合わせください。

Lucy、西岡、Socia、にしの、新道、バセオすみよし、バセオ川沿、ステイ、バセオ堺町、バセオしらおい、しがイースト、のぼりべつ桜木、東むろん、だて、余市、びばい。

今月は
白老

生産地で見つけた

おいしいもの



白老牛にタラコ、卵にしいたけなど、山海の幸に恵まれた白老町。今月は地元食材を使ったアイヌ料理、熱々を楽しめる白老牛の料理、香りの良いしいたけ料理をご案内。

小西が
訪問しました！



ユネスコ無形文化遺産登録「アイヌ古式舞踊」の中から、ムックリヤトンコリの演奏、熊の霊送りの踊りを解説付きで楽しめる



伝統料理に古式舞踊
アイヌ文化を満喫

昨年、開館30周年を迎えた「アイヌ民族博物館」。敷地内にあるカフェ「リムセ」では、かつてアイヌの人たちの主食だった具だくさんの汁もの「オハウ」、どんぐり粉を使った「ニセウうどん」など、伝統的&アレンジを加え



1.ニセうどんのニセウは、どんぐりを指すアイヌ語。具には地元産の食材がいるいろ。白老周辺で狩猟したエゾシカは甘露煮にし、ゆで卵は平飼い卵を使用。冷たいうどんも用意。各650円 2.リムセは社会福祉法人ホープが運営。施設で製造するパンやお菓子も販売している 3.オハウは400円。仕上げに体を温める油を少量たらのがポイント。セットするとイナキビご飯、小鉢、アイヌの野草茶が付いて650円



カフェ リムセ

白老町若草町2の3の4 アイヌ民族博物館内
(入場料・大人800円、小学生350円)
TEL 080-8298-3189
営業 / 9:30~16:00(博物館8:45~17:00)
休み / 12/29~1/5



たアイヌ料理を楽しむことができます。
昆布でダシを取り、野菜、白老の前浜で獲れた鮭のうま味を生かしたオハウは、塩味のさっぱりしたおいしさ。毎朝2時間かけて仕込むので、大ぶりの野菜にも味がよくしみています。
リムセの利用にも入場料が必要ですが、博物館やチセ(伝統的住居)の中で行われる古式舞踊の見学が可能。アイヌ文化にたっぷり触れることができます。

※リムセはアイヌ語で「踊り」を意味する言葉。日本語表記する場合、リ「ム」セの「」内は小文字となります。



1. ゆったり過ごせる店内。スタッフの方の細やかな気遣いも嬉しいファームレストラン
 2. 土鍋煮込みハンバーグはご飯またはパン、みそ仕立ての牛汁が付いて2,200円。3月末までの限定メニュー。牧場の牛めし950円、白老牛鉄板焼きステーキ3種盛5,400円など、さまざまなメニューを用意



1. 山田さんと妻の久美子さん2人で切り盛り。元々会社員だった山田さんは以前からそば打ちに興味を持っていて、安平町のそば店で修業し独立した 2. 油を使わず、乾煎りして味を凝縮させたきのこをたっぷりのせたきのこそばは850円。きのこ天ぷら500円、もりそば620円、かまごる1,150円



1.

地元産しいたけの風味を
 楽しむきのこそば

竹浦地区に2年前にオープン。
 店主の山田公雄やまだ きみおさんは毎朝石臼挽きにした黒松内産と弟子屈・摩周産のそば粉をブレンド、二八そばに仕立てます。「なるべく地元のもの、北海道の食材をと心がけています」と話す通り、「きのこそば」は近所の「竹田ファーム」のしいたけなど、5種類のきのこをトッピング。そばつゆにも同園の干しいたけ、虎杖浜の昆布、かつお節を使っているのが、風味豊か。



そば切りやま田
 白老町竹浦61の48
 TEL 0144-87-2101
 営業 / 11:00~14:30、17:00~19:00
 ※売り切れ次第、終了
 休み / 木曜、水曜は昼のみ

土鍋なのでアツアツ！
 白老牛の贅沢ハンバーグ

「ウエムラ牧場」は、繁殖から育成、肥育、そして加工や販売

巻頭特集を実体験!

ちょこっトリップ

人数限定・ゆったり・たのしい・学びの旅

あったか白老・ 冬のおでかけストーリー☆

冬も元気にお出かけしませんか?
コープ産直でおなじみ「あべ牛」のふるさと・阿部牧場見学の後はおいしい白老牛ランチ。アイヌ民族博物館ではアイヌ刺しゅう体験も!白老グルメのお買い物タイムもたっぷりできっと満足できますよ。

日時 2015年2月28日(土)
札幌全日空ホテル 8:30出発予定

参加費 おひとり様 7,800円

定員 35名(最小催行人数25名)

※定員になり次第締め切りとさせていただきます。
※奇数でお申込の場合相席をお願いすることがあります。

お問い合わせ

生活協同組合コープさっぽろ旅行事業部
コープトラベル
TEL.011-851-7411
(月~金10時~18時、土10時~15時、日曜定休)



ファームレストランウエムラ

白老町石山109の20
TEL 0144-83-4929
営業 / 11:00~18:00
休み / 木曜

まで行く黒毛和牛の一貫生産農家です。敷地内には、自社白老牛の料理でもてなすファームレストランや直売店もあります。

冬のおすすめは、牛肉以外の原材料も北海道産にこだわった自慢のプレミアムハンバーグを堪能できる限定品「土鍋煮込みハンバーグ」。土鍋の遠赤外線効果でハンバーグはふっくら、白糠町「酪恵舎」のチーズがとろり、特製デミグラスソースも最後まで熱々で楽しめます。

選び方

1 傘を確認!

傘が肉厚で、開きすぎているもの(8分程度開いているもの)。ほど良い丸みがあるものを選ぶとよいでしょう。

2 ひだを確認!

カサの裏側のひだが白く、薄い膜が張っているものは新鮮な証拠。茶褐色に変色しているものは避けましょう。

3 軸を確認!

軸は太くて短いものの方がより味が良いといわれています。

しいたけの買い物プロフィール

しいたけ
あれこれ
豆知識

北海道の生しいたけ生産量は、全国第2位!
身近な食材のしいたけをもっとおいしく楽しむ
情報をお届けします。



種類

原木しいたけ

ミズナラなどの原木を使い栽培したもの。山に生育する広葉樹を切り出した原木に、菌を植え付ける伝統的な栽培方法。北海道ではミズナラを使うことが多いようです。木の栄養分をじっくり吸収し育つので、肉質が締まって風味が強いのが特徴。



菌床しいたけ

広葉樹のおがくずと栄養分と水を混ぜ、固めたブロック状の「培地」を使い、菌を植え付ける栽培方法。北海道では菌床栽培が主流です。肉質は柔らかく風味は少なめですが、日持ちが良いとされます。大量生産も可能なので価格も安定しています。



栄養

低カロリーなしいたけの栄養素といえば、不溶性の食物繊維。腸の動きを活発にさせるなど、整腸作用が期待できます。エルゴステロールという成分が豊富に含まれ、日光に当たるとビタミンDに変わり、カルシウムの吸収を高める作用があるといわれています。

しいたけのうま味成分

三大うま味成分は昆布やトマトに含まれる「グルタミン酸」、かつお節や豚肉に含まれる「イノシン酸」、そして干しいたけに含まれる「グアニル酸」です。グアニル酸はグルタミン酸と混ざること、数十倍にうま味が強くなることが知られており、しいたけと昆布でダシを取るとおいしい理由はここにあります。

干しいたけを水戻しする際は冷水に浸し、冷蔵庫の中でじっくり一昼夜置いて戻すのがポイントです。グアニル酸は加熱すると生成されますが、お湯で戻すとうま味成分が減少しやすくなります。逆に苦味がでるので要注意です。

しいたけは菌糸植物。洗うと菌糸と菌糸の隙間に水が入り込み、食感も香りも落ちてしまいます。軸を切り落とした後、水で湿らせたクッキングペーパーなどで傘の表面を優しく拭くなどして、軽く汚れを取り除く程度が良いといわれています。ひだの汚れは上から軽くたたいて落とします。汚れが気になる時は流水でさっと洗い、すぐに水気を拭き取ってください。

洗う？
洗わない？

保存は乾燥か冷凍がおすすめ

しいたけは水気や湿気に弱い食材。軸を上に向け、キッチンペーパーや新聞に包み、ポリ袋に入れて野菜室で保存してください。傘を下に向けると、胞子が落ち変色する原因に。

しいたけは乾燥、あるいは冷凍した方が長く保存できるのでおすすめです。干しいたけ、冷凍しいたけともに細胞膜が破れるので、生しいたけよりも香り成分もうま味も出やすいメリットがあります。

干しいたけの作り方

そのまま、あるいはカットしたしいたけをざる、新聞紙の上に広げて乾燥させます。暖房をつけるこの季節、室内でも十分乾きます。ただし、日光を当てると栄養価が上がるため、窓の近くに置くと良いでしょう。密閉容器に乾燥剤を入れて保存を。

干しいたけをフードプロセッサーでパウダー状にすると、水で戻す手間がいらず、調味料としても活躍します。



冷凍しいたけの作り方

保存用袋に入れて冷凍してください。解凍せずそのまま使うので、調理しやすい大きさにカットするのがおすすめです。保存期間は約1ヶ月を目安に。



ゴー! ゴー! ゴー! ふしぎっち!

ミルクをだすのは
あかちゃんをうんだ
おかあさんうしだけ。
いちにちに20〜30キロも
ミルクをだすのよ。
あかちゃんをうんだら

ふしぎ①

ぬえ、もーさん。
どんなうしでも
ミルクがだせるの?・

ぶん・はせがわけいすけ え・こぐれけいすけ

だい22かい
うしのいっしょう
のまき



めのまえには
やまのように
おおきなおしり。
ホルスタインの
もーさんだ。



5〜6さい
おにくくなるため
しゅつかされる

Bon Appetit!



だいたい1ねんごとに
あかちゃんをうむ(ミルクをだせる)

23〜25かげつ
(2さい)
あかちゃんが
うまれたよ



14〜16かげつ
(1さい)
さいしょの
あかちゃんを
うむじゅんび



0かげつ
うまれて1しゅうかんは
おかあさんのミルクをのむ



またあかちゃんを
うむじゅんぴ。
なんどもうんで
ミルクをだすの。

ふしぎ②

じゃあ、おうしは
なにをしているの？

ほとんどのおうしは
おにくにするため
おかあさんと
わかれて

べつのうかで
そだてられるの。
そして20かげつ
(1さい8かげつ)
ぐらいで
しゅつかされ
おにくになるのよ。



こミルク
たぐくこ

おにくになるため
しゅつかされる

7~20かげつ
(1さい)
たくさんえさをたべて
まるまるふとる

6~7かげつ
(0さい)

せんもの
のうかで
すくすく
そだつ



0かげつ

うまれて1しゅうかんは
おかあさんのミルクをのむ



おにくになるため
たぐくこ

おにくになるため
たぐくこ
(13年12月まで)

おにくになるため
たぐくこ

※乳用牛(ホルスタイン)の一生を紹介しています。雄牛の中には種雄牛になる個体もあります。

きほんの ハンバーグ

【用意するもの】 (3~4人分)

牛ひき肉(二度ひき)..... 200g
 豚ひき肉..... 100g
 玉ねぎ(中)..... 1/2個
 サラダ油..... 大さじ1
 パン粉..... 1/2カップ
 牛乳..... 大さじ3~4
 卵(M)..... 1個
 塩..... 小さじ1/3
 こしょう..... 適量
 (お好みで)ナツメグ..... 適量

〈ソース〉
 ケチャップ・ウスターソース.. 各大さじ3
 水..... 大さじ2~3
 〈つけあわせ〉
 いんげん..... 適量
 にんじん..... 適量
 じゃがいも..... 適量

だれにもきけない いまさらきけない

きほんの き 牛肉

挽き肉を使って
ハンバーグよ!



ヒデコ(教えてくれる人)

栄養士、料理教室
 「ぼこたんぼほ」主宰。
 料理は楽しく、
 おいしくがモットー。



モー!
おながが空いてきた

学ぶ人/ケイスケ
 座石の銘は
 「習うより食べろ」



おせちもいいけど
ハンバーグもね!!

学ぶ人/ユタカ
 ハンバーグは子どもの
 頃から大好物!



たっちゃん

いつもカッチカチに
なっちゃうんです…

学ぶ人/ハジメ
 どんなお肉料理もつい
 火を通しすぎてしまう

10 ボウルの中の材料を素手で混ぜる

どうして素手ですか？



手のぬくもりで肉の脂がとけるからよ。ただし手に傷がある場合はビニール手袋を使うこと



7 パン粉は牛乳に浸して



8 6のボウルに入れる

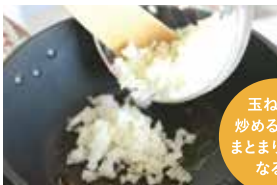


4 合いびき肉を用意 (割合は好み。今回は牛2:豚1)



牛肉が多いと赤身肉のうま味を感じ、豚肉が多いと脂多めになるのでジューシーに仕上がるわ

1 フライパンにサラダ油をひいて熱し、細かく刻んだ玉ねぎを加え、弱中火で炒める



玉ねぎを炒めることでまとまりやすくなるわ

なんか、きもちい

11 指の間から肉が出るようによく混ぜて



5 冷蔵庫からひき肉を出したらボウルに入れて



2 色が透き通り、しんなりするまで炒めたら



12 白っぽくなって粘りが出たらOK



9 卵、塩、こしょうを加える



6 冷めた玉ねぎ3を加える



3 パットに広げて冷ましておく



玉ねぎの熱を取るのには身割れを防ぐためよ

ソースの作り方

1 ハンバーグを取り出した後のフライパンに



2 ケチャップ、ウスターソース、水を入れて



3 煮詰めたら完成



19 肉の周りの色が変わり、片面に焼き色がついたら、フライパンの「へり」を使ってひっくり返す



ひっくり返すのは一度だけ

20 ひっくり返したら火を弱め、ふたをして、中心までしっかりと火を通す



何回もひっくり返していました

21 フライ返しなどで中心部を押し、透き通った肉汁が出れば焼き上がり(肉汁が赤い場合はもう少し焼く)



16 中心部分を凹ませる



中心部分は火が通りにくいので

どうして凹ませるの？

17 フライパンにサラダ油を入れて熱し、形を崩さないように手で1つずつのせる



18 ふたをせず、弱中火で片面を焼く。このときできるだけ肉を動かさないのが肉汁を逃がさないポイント



気になって何度も動かしていました

13 1人ずつの大きさに均等に分けて



ムラなく火が通るよう、なるべく大きさはそろえて

僕、おっきいのがいいなー



14 キャッチボールをするように中の空気を抜き



空気を抜くことで身割れを防ぐのよ

15 形を整え



あらかじめ手に油をつけるとまとめやすいわ

時間がなときの味方 /
冷凍ハンバーグの焼き方

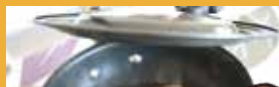
1 フライパンに油をひいて熱し、凍ったままのハンバーグを並べ、ふたをして片面を焼く



2 片面が焼けたらひっくり返し、水と酒を同量加えて(各大きじ2~3)



3 ふたをして蒸し焼きにする



冷凍ハンバーグはパサパサになりがち。蒸し焼きにすることでふっくらと仕上がるわ



4 目玉焼きをのせたら



5 完成



サイコー!

半熟玉子を崩して食べるべし



ませ"ませ"

1 器にごはんを盛り、フリルレタス、きゅうり、トマト、じゃがいもなどをお好みで(各適量)盛りつけ



2 ハンバーグをのせて



3 ソースをかけ



アレンジ例 / ロコモコ風

いんげんのソテー

A いんげん(冷凍のものは凍ったまま)を熱したフライパンで炒める。味つけは塩こしょうで



にんじんのグラッセ

B にんじんを一口大に切り、鍋に水と砂糖とバター(各適量)を入れて茹でる



蒸かしじゃがいも

C 皮つきのじゃがいもをシリコンスチーマーに並べ、電子レンジで加熱する



つけあわせ例

シェフの隠し技

WAZA!

【牛肉】

今月のシェフ

阿さ利 本店

女将 ^{どぼし} 土橋 ^{まさこ} 正子さん

函館市出身。昭和46年、「阿さ利」三代目の土橋弘樹さんと結婚。女将として接客をこなす一方、毎朝4時に起きて名物のコロッケを作る。

肉がかたくならない
すき焼きの
作り方を教えます



お正月といえは
家族そろって
すき焼きという
ご家庭も多いはず。
創業百余年の老舗に
作り方のコツを
聞きました。



【用意するもの(2人分)】

牛肉(すき焼き用)……300g

※コースがおすすめ

しいたけ……1個

玉ねぎ……1/2個

しらたき……1袋

焼き豆腐……1/2丁

たけのこ(水煮)……3~4切れ

長ねぎ……1/3本

三つ葉(または春菊)……1束

鶏ガラスープ(薄め)

……300cc

卵……2個

[タレ](以下の材料を合わせて煮る)

酒40cc、しょうゆ50cc、砂糖60g

【作り方】

①しらたきはぬるま湯で洗いを切り、食べやすい大きさに切る。ほかの野菜も食べやすい大きさに切る

②すき焼き鍋を火に掛けて牛脂(分量外)を引き、しらたきを煎る ▶ WAZA! 1

③玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、長ねぎ、焼き豆腐を並べ、三つ葉のをせる

④③の上に、牛肉を重ならないように広げる ▶ WAZA! 2

⑤鶏ガラスープを鍋の1/3ぐらいの高さまで入れる ▶ WAZA! 3

⑥タレを加えて味を調える(タレの量は鶏ガラスープ6に対して4ぐらい) ▶ WAZA! 4

⑦牛肉に火が通ったら、溶いた卵につけていただく



野菜のうま味を引き出す!

隠し技! 鶏ガラスープ

薄めの鶏ガラスープで材料を炊くのが阿さ利流。鶏ガラスープは強すぎると主役(牛肉)のジャマになるので要注意。薄めのかつおだしでもOK。



1 しらたきは、 最初に煎る

しらたきから水分が出れば、水っぽくなる原因に。最初にしらたきを煎って、**余分な水分を飛ばす**べし。



4 酒・しょうゆ5(各容量)に対して、「重量」で6の砂糖を入れる。たとえば酒40cc・しょうゆ50ccであれば砂糖は60gに。

作る量にあわせて、この割合で調整しよう

40_{cc} • 50_{cc} • 60_g
酒 しょうゆ 砂糖

【タレの作り方】鍋に酒を入れて火にかけアルコール分を飛ばし、しょうゆ、砂糖を加えて一煮立ちさせる



すき焼きは地域によって作り方もさまざま。うちは肉を焼かないので牛鍋に近いかもしれませんが、おいしく召し上がる一番のポイントは火の通り具合。肉の周りの色が変わり、中心部に火が入る直前が食べ頃です。煮すぎるとかたくなります。



2 蒸し焼きでやわらか仕上げ! 肉は焼かず、 蒸し焼きに

牛肉は鍋肌に直接付けず、野菜の上のせて蒸し焼きにする。こうすることで**かたくなり、しっとりとした食感に**仕上がる。

土橋さんのお店



阿さ利 本店

創業は明治34(1901)年。精肉店として出発し明治40年頃よりすき焼きを提供。現在の建物は昭和9年に移築した木造建築で、全8室。すべて個室。込み合うので事前にお電話で予約を。

- 住所 函館市宝来町0の11
- TEL 0138-23-0421
- 営業時間 11:00~21:30(L020:30)
- 定休日 水曜

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



いしかわ りょういち
石川 亮一さん

高校卒業後、ホテルの調理部や国内外の料理屋を渡り歩き、道内の専門学校での指導にも携わる。現在自身の「Dream Kitchen」を立ち上げ、料理人という枠ではなく、素材から創作・創造・創意し、食・健・美を料理として表現、提供するクッキングアーティストとして活躍中。

4 炊飯器に米を入れ、③の煮汁を注ぎ入れ、2合の目盛りまで水を足す。③のしいたけ、①のにんじん、ごぼうを上のにせて炊飯。



3 切ったしいたけは小鍋に入れ、☆の調味料を加えてひと煮立ちさせて火を止め、冷ます。



2 干しいたけは分量の水で戻し、しっかりと水気を切ってスライスする。戻し汁は小鍋に入れておく。



1 米は研いで30分ほど水に浸してからザルに上げて。にんじんは太めの千切り、ごぼうはさがさぎにする。



主 食 季節の素材でアレンジいろいろ

干しいたけの炊き込みごはん

調理時間 約50分(炊飯時間除く)

●材料(4人分)

米	2合
干しいたけ	20g
水	200cc
砂糖	10g
酒	30cc
☆ しょうゆ	35cc
昆布茶	10g
にんじん	5cm
ごぼう	1/4本
三つ葉	適量

5 炊き上がったら軽く混ぜて器によそい、1cmの長さで切った三つ葉を散らす。



干しいたけをつかった万能調味料「乾物だし」を作ろう

【材料】

干しいたけ…30g
昆布…5枚(5cm角)
かつお節…20g
熱湯…600cc
みりん…100cc
しょうゆ…200cc

【作り方】

①耐熱容器に昆布・干しいたけ・かつお節を入れて熱湯を注ぐ。



②ふたを閉めて冷めるまで待ち、冷めたらみりん、しょうゆを加えて5～6時間置く。



③昆布、しいたけ、かつお節を取り出しビンやペットボトルに移して冷蔵庫で保存。1週間程度保存可能。

※薄めずそのまま、お浸しにかけたり、煮物の煮汁として使えます。
※取り出したしいたけ、昆布、かつお節は佃煮やふりかけにして再利用できます。



主菜 おもてなしにもう1品

たけのこの牛肉巻き 彩り野菜のソース仕立て

調理時間 約30分(たけのこの下準備除く)

●材料 2人分

牛肩スライス肉…100g	しょうゆ……………20cc
塩……………適量	☆みりん……………20cc
片栗粉……………適量	酒……………40cc
パプリカ(赤・黄・オレンジ)	バター……………50g
……………各1/3個	たけのこ水煮……………1本
玉ねぎ……………1/2個	めんつゆ(3倍濃縮)
鷹の爪(輪切り)…少々	……………30cc
	水……………90cc

●作り方

- ①たけのこは4等分にしてめんつゆと水で煮て、味を含ませる。牛肉は1枚1枚広げて塩を振っておく。
- ②パプリカは厚めのせん切りにしてフライパンでさっと炒めて、取り出しておく。
- ③せん切りにした玉ねぎはバターを入れたフライパンで炒め、色が変わったら☆の調味料を加えてさらに炒め、②のパプリカと鷹の爪を加えてなじませる。
- ④牛肉に片栗粉をはたき、
①のたけのこをのせて巻き、フライパンで焼く。



- ⑤④をお皿に盛り、③のソースをかけて完成。



Point たけのこにしっかりと下味をつけることが大切。時間がない時はしょうゆをまぶすだけでもOK。

副菜 おつまみにもおやつにも

しいたけイタリアーノ

調理時間 約10分

材料 2人分

大きめの生しいたけ……………4枚
昆布茶
高菜漬け
オリーブオイル……………適量
ピザソース
粗挽きこしょう
ピザ用チーズ

作り方

①しいたけは石づきを取り、傘の裏側に昆布茶をひとつまみかけ、600Wのレンジで1分ほど加熱する。
※ラップはしないでください。



②レンジから取り出し、高菜漬け、オリーブオイル、こしょう、ピザソース、チーズをのせる。



③アルミホイルをしいたグリルやオーブントースターに②をのせ、3分ほど加熱して完成。



副菜 手軽な1品

牛肉の塩昆布和え

■ 調理時間 約20分

● 材料 5人分

牛バラスライス肉	300g
塩昆布	60g
小ねぎ	30g
お好みで七味唐辛子	適量

● 作り方

①牛バラ肉は適当な大きさに切る。

②①を色が変わる程度にさっと茹で、ザルにあげて水気を切る。



③ボウルに牛肉を移し、塩昆布を加えて手早く和える。



④小口切りにした小ねぎを水にさらしてぬめりを取って、キッチンペーパーで水気を絞る。

⑤③を器に盛り、④のをせる。



Point ねぎを水洗いすることでぬめりが取れて食べやすくなります。

コープさっぽろ×UCC 共同企画

UCC 香り炒り豆を買って「プジョー コーヒーミル」が20名様に当たる!

UCCお年玉プレゼント キャンペーン!

UCC 香り炒り豆製品をご購入のお客様に、
飽きのこないアンティークデザインの
「プジョー コーヒーミル」を抽選で20名様へプレゼント!

PEUGEOT
コーヒーミル ノスタルジーブラウン
寸法W130×D130×H210mm
重量(約)665g



PEUGEOT
コーヒーミル ノスタルジーブラック
寸法W130×D130×H210mm
重量(約)665g

※お色の指定はできません。ご了承ください。



誕生から約170年、プジョーのコーヒーミルは世界中で愛され続けている逸品。強靱かつ絶妙な螺旋刃のため、挽き心地は軽く安定しています。クラシックな落ち着いたデザインで、粗挽きから細挽きまでお好みの粗さで調節して挽ける人気のドーム型ミルです。



■キャンペーン対象商品

香り炒り豆シリーズ

“鮮度”と“素材のよさ”にこだわり、厳選した生豆を丁寧に焙煎した香り豊かなコーヒー豆です。



UCC 香り炒り豆
ロイヤルブレンド 270g



UCC 香り炒り豆
モカブレンド 270g



UCC 香り炒り豆
キリマンジャロブレンド 270g

■応募方法

UCCレギュラーコーヒー、①香り炒り豆ロイヤルブレンド270g ②香り炒り豆モカブレンド270g ③香り炒り豆キリマンジャロブレンド270gについて「UCCコーヒークーポン」(20ポイントで1口)1枚を郵便はがきに貼って、郵便番号、ご住所、お名前、お電話番号、組合員番号を必ず明記の上ご郵送ください。また、さしつかえなければ年齢、性別、ご職業、ご購入店名またはセンター名をご記入ください。



■応募先

〒004-0005 札幌市厚別区厚別東5条1丁目4-26
UCC「コープさっぽろ コーヒーミルプレゼント係」

■応募締切 2015年2月2日(月)当日消印有効

- 賞品 ①PEUGEOT コーヒーミル ノスタルジーブラック
②PEUGEOT コーヒーミル ノスタルジーブラウン

■当選発表 発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

●個人情報のお取り扱いについて

※ご応募にあたりご記入いただいた個人情報(郵便番号、住所、氏名、電話番号、組合員番号)は、UCC上島珈琲(株)にて適切に管理し、ご当選の場合の商品発送に利用いたします。また、任意にご記入いただいた個人情報(年齢、性別、ご職業等)は個人を識別できない統計情報として応募状況の傾向把握にご利用いたします。

●このキャンペーンに関するお問合せは

UCC上島珈琲(株)北海道支社 TEL 011-897-2222
(年未年始2014年12月30日～2015年1月4日と、土日祝日を除く9:30～17:30)



しいたけ、黒オリーブ、 クリームチーズの カンノーリ仕立て

【用意するもの(1~2人分)】

クリームチーズ50g	A	りんご1/4個
しいたけ30g		白ワイン50cc
黒オリーブ2粒		水50cc
玉ねぎ1/6個		砂糖30g
にんにく少々	B	薄力粉50g
塩・こしょう各少々		塩1g
パセリ少々		白ワイン15cc
オリーブ油大さじ1			

【作り方】

- ①Bをあわせて生地を作り、直径8cmほどの円状に薄く延ばし、生地を筒状に巻いて揚げる。
- ②Aを鍋に入れて火に掛け、やわらかくなったならミキサーでペーストにする。
- ③フライパンにオリーブ油をひき、みじん切りにしたしいたけ、玉ねぎ、にんにくをしんなりするまで炒める。常温に戻したクリームチーズ、刻んだ黒オリーブと一緒にボウルで合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ④①に③を詰める。
- ⑤皿に②のペーストを敷いて、④を盛り付け、刻んだパセリを振って完成。

French×sake フランス料理と道産酒のマリアージュ

前菜屋 So-Ko 倉庫の料理と大雪乃蔵のお酒が楽しめる
一夜限りのマリアージュイベント

2015.2.8 sun 19:00start

道産米100%の地酒と、北海道の食材に感化されたシェフの料理と。

場 所 / 前菜屋 So-Ko 倉庫
会 費 / 7,500円 ※お土産付き
定 員 / 16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「2.8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

大雪乃蔵 × 前菜屋 So-Ko 倉庫



道産酒を使い低温で丁寧に仕込む
軽やかな喉ごしの淡麗な純米吟醸

大雪乃蔵 (旭川市)

真の「地酒」とは、その土地の米と水を使うのが理想。その想いから「本道にうまい北海道ならではの地酒」を目標に掲げ、北海道産米100%の酒造りに挑む。

純米吟醸 大雪乃蔵 生貯蔵酒
300ml 454円(税込)



シェフ
今野 宇久さん

●この たかひさ

カンノーリはイタリア南部の伝統的なおかしです。今回は甘くせず、前菜に仕立てました。生地の中に日本酒と相性がよいクリームチーズを詰め、しいたけの香りを加えています。パリッとした生地の食感もポイントです。

前菜屋 So-Ko 倉庫

■住所 札幌市中央区南3条西4丁目坪川ビル1F
■TEL 080-3265-2316
■営業時間 16:00~翌2:00(LO:13:00)
■定休日 火曜

「お母さんみたい」

だなんて、

笑っちゃったじゃない。

今日は娘と一緒に晩御飯。

娘のリクエストで今日はお鍋。

鍋をつくりながら、

「日本酒ほど料理をひきたてるお酒はないのよ。」

自分は主張しないで、相手をひきたてるの

と話したら、

「まるでお母さんみたい」

だなんて。

あなたの母親でよかった。

浮かんだ涙は

お酒に酔ったからということ。



鍋に合う、
北海道米100%の
しぼりたて。

昆布つき 道産酒に合う鍋レシピつき

1月21日(水)コープさっぽろ限定発売



鶏肉団子鍋



豚肉のぐるぐる鍋

【身】

切り身の場合は、身が縮んでおらずハリのあるもの、透明感があって薄いピンク色のものが良質。



【卵】

北海道で大人気のタチ(白子)は主にマダラとスケトウダラの精巢。卵巣がタラコに加工されるのは主にスケトウダラの卵巣。

【口】

マダラは上あごが下あごより突出し、下あご先端にひげがあるのが特徴。逆にスケトウダラは下あごが上あごより出ている、いわゆる「受け口」。

簡単レシピをご紹介します！

鱈のムニエル

塩・こしょうをして、薄く小麦粉をまぶした鱈2切れを、油を熱したフライパンでこんがり焼く。バター・しょうゆ・ぼん酢などお好みの味付けでどうぞ。

水深200mほどの寒い海底に住む肉食魚。かまぼこからタラコまで北海道を代表する加工食材魚で、北日本ではマダラ・コマイスケトウダラの3種が有名。「たらふく(鱈腹)食べる」や「でたらめ(出鱈目)」の語源となったり、食いしん坊で何でも食べることから「大口魚」とも呼ばれることも。

【鱈・タラ】

※写真はスケトウダラ

知って、おろして、食べよう！
旬のお魚図鑑
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！

コープさっぽろ「魚の調理教室」
驚きの **1500円** de
はじめての3枚おろし
移動ラクラク♪ 店舗⇄札幌中央市場 往復バス送迎付き

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

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 ※当日会場でのお支払い
 - 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って便利！
 - 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。



わたらしく季節を楽しむ

12カ月のハレの日

ハレの日=特別な日に合った暮らしの楽しみ方をご紹介します。

家族でほっこり

1月20日は大寒。1年でいちばん寒さが厳しい頃です。家族でゆっくりする機会の多いお正月には、手作りの甘酒を作るのもまた一興。雪はねてしまったカラダにほっと一息。優しい甘さに心もほっとけていきますよ。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
				1 1・2・3 元日	2 1・2・3	3 1・2・3 三日とろろ
4	5 いちご 世代の日	6 😊 小寒 ケーキの日	7 😊 七草	8 😊 風邪の日	9 😊 朝太子の日	10
11 😊 縁起き めんの日 塩の日	12 😊 成人の日	13 😊 大寒	14 😊 甘酒の日	15 😊 いちごの日	16 😊 冬土用入	17 😊 おむすびの日
18 😊 大寒	19 😊 甘酒の日	20 😊 大寒	21 😊 甘酒の日	22 😊 カレーの日	23 😊 甘酒の日	24 😊 甘酒の日
25 😊 冬土用の丑 中華まんの日 ポトケーキの日	26 😊 甘酒の日	27 😊 甘酒の日	28 😊 甘酒の日	29 😊 甘酒の日	30 😊 甘酒の日	31 😊 甘酒の日
1・2・3...1・2・3コープデー 😊...もびっこコープデー 😊...シニアコープデー						

家族みんなで
ゆっくりと、
炊飯器で
手間なし甘酒。



もち米甘酒

●材料

(出来上がり量約800g)

もち米……………1合
米麴……………200g
水……………600cc

●作り方

- ①もち米は研いで炊飯器に入れ分量の水を入れて30分ほど浸水し、炊飯。
- ②炊き上がったら、蓋を取り出し60℃くらいまで冷ます。
- ③②にほぐした米麴を加えよく混ぜて炊飯器に戻す。
- ④炊飯器の蓋を閉めずに布巾などを被せて保温モードにする。
- ⑤60℃前後の温度を保ちながら、時々かき混ぜ、6時間ほど保温する。
- ⑥とろりと柔らかく、甘味がでて、黄色く色づいたら完成。飲む時には好みの濃度に水で薄め、温めてください。

ポイント

- お砂糖の代わりにヨーグルトに混ぜたり、牛乳と混ぜ、レモンを加えてラッシー風にしてもおいしくいただけます。
- 小分けにして冷凍保存も可能です。



北海道産 はくちようもち 風連産 きたゆきもち



お好みソース

たっぷりの野菜・果実に約20種類の香辛料をブレンド。こだわり原料「デーツ」のクオのある甘さが特徴のまるやかなソースです。ケチャップと混ぜてハンバーグのソースなど幅広くお使いいただけます。



お好み焼こだわりセット

2人前×2セット
ミックス粉・天かす天華・山芋パウダー・青のり粉が一袋に入ったこだわりのセットです。キャベツをふんだんに使ったお好み焼をオタフクこだわりセットで作しましょう。

お好みソースがベストマッチ! お好み餅



焼いたお餅に
お好みソースを
かけるだけ!



お問合せ/オタフクソース(株)札幌営業所 TEL 011・702・8989

チーズときのこのお好み焼

調理時間 約30分

【材料(2人分)】

お好み焼こだわりセット	1袋	ぶなしめじ	30g
卵	2個	青ねぎ(小口切り)	10g
越冬キャベツ(みじん切り)	300g	豚ばら肉	80g
スライスチーズ	2枚	お好みソース	120g
水	160cc	青のり	適量
		マヨネーズ・かつお節など	適宜

【作り方】

- ①ボールに水を入れ、山芋パウダーを入れてよく混ぜ、ミックス粉1袋を入れて混ぜる。
 - ②①にキャベツ・ねぎ・天かす天華・卵・ぶなしめじを入れ空気を含ませるように混ぜる。
 - ③200℃のホットプレートの上に②の2/3を2等分に約2cmの厚みに丸く広げる。
 - ④③の上にチーズを乗せ、残りの生地をかけて約3分焼き、豚肉を乗せる。
 - ⑤ホットプレートの温度を220℃に上げてひっくり返し、蓋をして約5分、さらに返して2分焼く。
 - ⑥お好みソースを塗り青のり粉をかける。お好みでマヨネーズやかつお節などをかけていただく。
- ※山芋パウダー・ミックス粉・天かす天華・青のり粉は、オタフクお好み焼こだわりセットに同封されています。

作ってみました

お好み焼セットは初めてでしたが、天かすや山いもなど普段はなかなか使わない素材も付いていて本格的なお味家でこんなにおいしく作れるなんて驚きです!





若鶏のオープン焼き

さっぱり塩味、こんがり色目の焼きチキンで、料理の素材としても活用できます。



若鶏の香り唐揚げ

味付けや歯切れの良さにこだわり、家庭で手作りした唐揚げを再現しました。



若鶏たれづけ唐揚げ

風味豊かな甘酢あんに、若鶏を使用したジューシーな唐揚げをつけこみました。



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

簡単♪ 若鶏のサンドイッチ

■ 調理時間 約10分

【材料(1人分)】

若鶏のオープン焼き or
若鶏の香り唐揚げ ……適量
レタス、きゅうり、トマトなど
お好みの野菜 ……適量
お好みのパン ……2枚
バター、マーガリン、
マヨネーズなど ……適量



【作り方】

- ① 若鶏のオープン焼き、もしくは若鶏の香り唐揚げは、袋の表示に従って電子レンジで加熱しておく。
- ② ①とお好みの野菜を、バター、マーガリン、マヨネーズなどを塗ったパンにはさみ、食べやすい形に切って完成。

作ってみました

自宅にあるパンと、野菜でボリュームたっぷりサンドイッチができました。「若鶏のオープン焼き」でも「若鶏の香り唐揚げ」でもおいしくいただけました。

■ 調理時間 約15分

たれづけ唐揚げのカラフル炒め

【材料(4人分)】

たれづけ唐揚げ ……1袋
にんにく(みじん切り) 1/2片
サラダ油(卵用) ……大さじ1
卵(溶いたもの) ……2個
トマト ……1個
サラダ油(炒め用) ……小さじ1
塩・粗挽き黒こしょう ……各少々
レタス ……1枚
ごま油 ……小さじ1
青ねぎ(小口切り) ……少々
お好みでレモン汁 ……少々



【作り方】

- ① たれづけ唐揚げは袋の表示に従って電子レンジで加熱しておく。
- ② トマトはヘタを除き、8等分のくし形切りに、レタスは幅1cmに切る。
- ③ フライパンに、にんにく、サラダ油(大さじ1)を熱し、卵を入れ半熟状になるまで大きくかき混ぜ、一度取り出す。
- ④ ③のフライパンにサラダ油(小さじ1)を足し、たれづけ唐揚げ、トマトを加え、よく炒める。卵を戻し入れ、塩・粗挽き黒こしょうで味を調え、仕上げにレタスを加えさっと炒め、火を止め、ごま油をまわしかける。
- ⑤ 器に盛り付け、青ねぎをちらし、お好みでレモン汁をかける。



リケンのノンオイルシリーズ

「おいしい!に欲ばり」なりケンのノンオイルシリーズは、サラダはもちろん、いろいろな料理にお使いいただける汎用性の高いドレッシングタイプ調味料です。豊かな香りの「青じそ」や、ガツンとくる「くせになるうま塩」をはじめ、酸味がおだやかなセレクトシリーズなどバリエーション豊富な商品で毎日の健康を応援します。

お問合せ/理研ビタミン(株)お客様相談センター ☎0120-831-009
受付時間/月～金9:00～17:30(土日祝を除く)

大根の青じそきんぴら

調理時間 約20分

【材料(3人分)】

ノンオイル青じそ……大さじ3
大根………200g
長ねぎ………50g
にんじん………40g
ちりめんじゃこ………10g
かつお節………適量
鷹の爪………適量
サラダ油………小さじ1



【作り方】

- ①大根・にんじん・長ねぎは大きめの拍子木切りにする。
- ②フライパンにサラダ油と鷹の爪を入れ、①を入れる。全体的に軽く火が入ったら、ノンオイル青じそを入れる。
- ③全体に火が通り、味がなじんだらちりめんじゃこを入れて軽く混ぜる。器に盛り付け、かつお節を上のにのせて完成。

作ってみました

しその風味が加熱することでまろやかになり、とっってもおいしい一品でした。意外な活用法にビックリですが、また作ってみようと思います!

タラのうま塩ホイル焼き

調理時間 約20分

【材料(2人分)】

ノンオイルくせになるうま塩………大さじ4
生タラ………2切れ
塩・こしょう………少々
玉ねぎ………50g
しめじ………30g
にんじん………40g
ピーマン………1個



【作り方】

- ①生タラに塩・こしょうをする。玉ねぎは5ミリ幅にスライスし、しめじは小房に分ける。にんじん、ピーマンは細切りにする。
- ②アルミホイルに、玉ねぎ、タラの順にのせ、残りの野菜はタラの上のにのせて包む。
- ③オーブントースターやフライパンで10分ほど焼く。焼けたら器にのせ、ノンオイルくせになるうま塩をかけてできあがり。

作ってみました

本当に「うま塩」でした!ホイル焼きにすることで全体に味がなじんでうま味が出て、何より包んで焼くだけの手軽さが便利です。すね。

※ノンオイルくせになるうま塩は2月1週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。



ネスレ プライツ ショコラ

甘くとろけるチョコレート風味と贅沢な香りが味わえるショコラフレーバー付の「ブライツ」です。



ネスカフェ ゴールドブレンド パリスタ TAMA

ネスカフェ ゴールドブレンドエコ&システムパック

さらにコンパクトで、使いやすくなった「パリスタ TAMA」新登場！ワンタッチで簡単に香りを逃がさずにビンにつめかえ可能なゴールドブレンドエコ&システムパックをセットして、香り高いコーヒーをどうぞ。

ネスカフェエクセラ ふわラテ ハーフ&ハーフ



おいしさはそのままで、1杯あたりのカロリーと脂肪分が「ネスカフェエクセラ ふわラテ(コーヒーミックス)」に比べ、1/2減になります。



お問合せ/ネスレ日本(株)お客様相談室 ☎0120-00-5916
受付時間/9:00~17:00(日祝を除く)

パリスタで作る ブライツdeラズベリーショコラテ

調理時間 約5分

【材料(1人分)】

- ブライツショコラ……………1本
- ゴールドブレンド
- エコ&システムパック……1つ
- ラズベリージャム……………適量
- その他好みのスパイスやシロップなど……………適宜



【作り方】

- 耐熱グラスにブライツショコラを入れる。
 - パリスタにゴールドブレンドエコ&システムパックをセットし、カフェラテメニューボタンを押す。
 - ②にラズベリージャムを添えて完成。フレーバーシロップなどを加えて、好みのアレンジでお楽しみください。
- ※一般的なソリュブルコーヒーにブライツショコラを混ぜてもショコラフレーバーをお楽しみいただけます(ただし、泡立ちません)。

作ってみました

ふわとした泡立ちがカフェのように豪華な気持ちになりました。コーヒーのほろ苦さとチョコレートの甘さがマッチしておいしかったです。

フリュレ風カフェオレ

調理時間 約5分

【材料(1人分)】

- お湯……………180ml
- ふわラテハーフ&ハーフ 1本
- シナモンパウダー
- バニラエッセンス……………適量
- その他好みのフレーバーパウダーなど 適宜



【作り方】

- お湯とふわラテハーフ&ハーフにシナモンパウダー・バニラエッセンスを入れて混ぜる。
 - お好みでフレーバーパウダーなどを振りかけてできあがり。
- ※ふわラテハーフ&ハーフ以外にも、ふわラテ・ふわラテまったり深い味でも同じようにアレンジができます。

作ってみました

ほんのり香ばしい香りとバニラの甘い香りにシナモンが良いアクセントでした。とても簡単に作れるので手軽に楽しめそうですね。

※ネスカフェエクセラ ふわラテハーフ&ハーフは1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。



甘酒 190g、甘酒(しょうが)190g
甘酒 4袋入、甘酒 1000ml

酒粕のkokと米麴の風味に甘みと酸味を加え、甘酒独特の特徴ある味わいに仕上げました。しょうがの辛味で後味のキレとピリッとした風味が楽しめるしょうが味、お湯を注ぐだけのフリーズドライタイプ、1000mlの大容量タイプなどお好みでどうぞ。



お問合せ/森永製菓(株) お客様相談室 ☎0120-560-162
受付時間/月～土9:00～17:00(祝日、年末年始は除く)

甘酒フレンチトースト

調理時間 約20分

[材料(3人分)]

甘酒……………1缶
食パン(6枚切) ……3枚
卵……………3個
バター……………少々
ケーキシロップ……………適量
粉糖……………適宜



[作り方]

- ①食パンは1/4にカットしてバットに並べる。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、甘酒を加えてよく混ぜる。
- ③①に②を流し入れ、ラップをかけて冷蔵庫に入れて2時間以上おく。
- ④フライパンを弱火にかけてバターを入れ、③を並べる。ふたをずらしておき、きれいな焼き色がつくまで片面7～8分ずつ焼く。中央がふくらんできたら焼きあがり。お好みでシロップや粉糖をかけてお召し上がりください。

作ってみました

甘酒の風味がほんのり香り、優しいまろやかな甘味でふわっもちっのトーストができました。甘酒が牛乳の代わりに使えるなんてびっくりです。

甘酒のべったら漬け

[材料(4人分)]

大根……………300g
塩……………9g
甘酒(フリーズドライ)……1袋



[作り方]

- ①大根は皮をむき、縦4等分に切る。甘酒は袋の上から細かく砕いておく。
 - ②大根を密閉袋に入れて塩をし、冷蔵庫に入れて一晩おく。
 - ③袋にたまった汁を捨て、甘酒を入れて再び冷蔵庫に入れて一晩おいて完成。
- ※食べごろは甘酒を入れてから翌々日くらい。2～3日中に食べきってください。

作ってみました

甘酒の意外な活用方法!真っ白で色味もきれいで、口に入れると甘酒の香りがほんのりふわっと漂います。漬け物ってこんなに簡単に作れるんですね!

※甘酒190g、甘酒4袋入、甘酒(しょうが)は、それぞれ1月3週、4週、5週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。



フルグラ

380g・800g

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

お問合せ/カルビー(株)お客様相談室 ☎0120・55・8570
受付時間/月～金9:00～17:00(土日祝は除く)

握りだそう、自然の力。

Calbee

きなことホットミルク

🕒 調理時間 約5分

【材料(1人分)】

フルグラ……………30～50g
牛乳……………150cc
きなこ……………大さじ2～3



【作り方】

- ① 深めの器に牛乳を入れ、電子レンジ500Wで約50秒温める。
- ② 温めた牛乳にフルグラときなこを入れる。

作ってみました

ホットミルクなので、寒い朝にはぴったりでした。きなこが体に優しく栄養満点で、何より簡単に作れるところがGood!

※カルビー フルグラは2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。

フルグラシリアルバー

🕒 調理時間 約10分

【材料(1人分)】

フルグラ……………80g
市販のホットケーキミックスを
生地にしたもの……………100g



【作り方】

- ① 市販のホットケーキミックスを使って生地を用意する。そこにフルグラを入れてよく混ぜる。
 - ② ホットプレートに160℃に熱して生地を流し入れ、できるだけ薄く広げる。
 - ③ 表3分、裏返しにしてさらに3分焼き、焼きあがったらお好みの大きさにカットし、バーの形にカットして完成。
- ※生地の作り方はメーカーによって異なりますので、それぞれの作り方に従ってください。

作ってみました

フルグラが絶妙な甘さで、子どものおやつにピッタリでした!穀物やドライフルーツが入っているので腹持ちもよく、ヘルシーなのも安心ですね。



📺 読者プレゼント!

帯広市 中村様

しいたけのみそマヨネーズ焼き

●作り方

細かく刻んだしいたけの軸とみじん切りのパセリ、みそ、マヨネーズを合わせてペーストを作り、しいたけの裏の部分に塗ってトースターで焼く。こんがり焼き色がついたら完成。

グリルパン／私の部屋

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]

牛肉 or しいたけ

応募総数
156通!!



次のお題は **豚肉** を使ったレシピです。

あなたのいちおしレシピを、73ページのあて先までお寄せください。
採用された方には、商品券と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 K.M 様

牛肉ときのこのみそミルクスープ

●作り方

お好みの野菜とおろしにんにく、牛薄切り肉を鍋に入れ、水とだしを加えて煮る。そこへたっぷりのきのこ牛乳を加えて沸騰直前にみそを入れ、味がなじんだら完成。

耐熱皿 / 私の部屋

小樽市 S.S 様

しいたけ丼

●作り方

しょうが、にんにくはみじん切りに、しいたけはぶつ切りにする。フライパンにオリーブオイルを入れて炒め、みりん、砂糖、しょうゆを加えて、炒め煮にする。器に盛ったごはんの上に炒めたしいたけをのせて完成。

器 / 私の部屋





札幌市 M.K 様

たっぷりしいたけの ロールキャベツ

●作り方

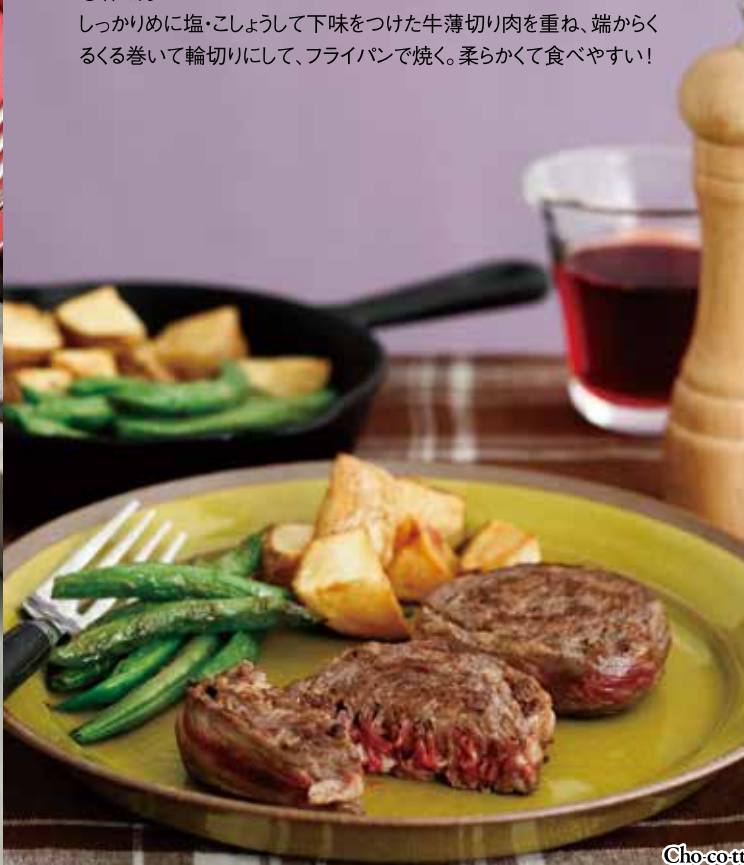
細かく刻んだしいたけ・しょうが・ひき肉を入れてロールキャベツを作る。鍋に和風だしとめんつゆ、砂糖、しょうがのすりおろしを加えて煮込んだら、石づきを落としたいいたけも加えて煮込み、ロールキャベツに添えていただく。

網走市 M.K 様

ミルフィーユステーキ

●作り方

しっかりめに塩・こしょうして下味をつけた牛薄切り肉を重ね、端からくるくる巻いて輪切りにして、フライパンで焼く。柔らかくて食べやすい！



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？

きのこの塩麴マリネ



●材料(2人分)

しめじ……………1/2パック
えのきだけ……………1パック(100g)
しいたけ……………2枚
レモンの絞り汁……………大さじ1
【塩麴しょうがダレ】
〔塩麴〕……………小さじ3と1/3
〔S&Bおろししょうが〕……………小さじ2/3
S&Bパセリ……………適量

●作り方

- ①しめじは小房、えのきは軸を切り落とし、しいたけは軸を取って薄切りにする。
- ②耐熱容器にきのこを入れてレモン汁を振り、ラップをかけて電子レンジ600Wで約3分間加熱する。
- ③【塩麴しょうがダレ】を加えて和え、5分以上置いて味をなじませ、器に盛ってパセリを散らして完成。

今月のスパイス&ハーブ

パセリ
PARSLEY

鮮やかな緑色が料理に彩りを添えます。スープ、卵料理、ドレッシング、サラダなどにお使いください。片手でポンと開けられる、便利で簡単なワンタッチ式のキャップを使用しています。



ニセコ町 高橋様

ステーキのり巻き

●作り方

ガーリックライスを作っておく。ステーキ用の牛肉を焼肉のタレで焼き、のりにガーリックライス、レタスや水菜など好みの野菜と焼いた肉をのせて、太巻きのように巻く。



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、豚肉を使ったレシピです。

火

鮭のアヒージョ風炒め

tue

副菜



●材料(4人分)

鮭鮭……………2切れ	にんにく……………2かけ
しいたけ……………4個	オリーブオイル…大さじ1
ブロッコリー…1/2株	塩……………小さじ1/2

●作り方

- ①鮭としいたけを一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、ゆでておく。
- ②オリーブオイルにスライスしたにんにくを入れ弱火にかける。香りが出たら鮭と野菜を加え炒める。
- ③塩で味を調べて、盛り付ける。

↑栄養
人
費
2
価

エネルギー/106kcal たんぱく質/3.6g
脂質/6.6g 炭水化物/3.4g
食塩相当量/1.3g

月

じゃがじゃない!肉おさつ

mon

主菜



器/Madu札幌店

●材料(4人分)

牛薄切り肉……………240g	油……………大さじ1
さつまいも……………1本	水……………2カップ
玉ねぎ……………1個	A [しょうゆ…大さじ3 砂糖……………大さじ2 酒……………大さじ2
にんじん……………1本	
長ねぎ(青い部分)…適量	

●作り方

- ①さつまいもは皮をむき一口大に切り、水にさらす。玉ねぎは1cm幅に、にんじんは一口大、長ねぎは斜めに薄切りにする。
- ②鍋に油を入れて、さつまいも、玉ねぎ、にんじんを炒め、玉ねぎが透き通ったら水を加えて全体に火が通るまで煮る。
- ③②の上に牛肉を広げてのせ、Aを加え、落としぶたをして10分ほど煮る。
- ④ふたを取って汁けが少し残るくらいまで煮て、ねぎを加える。

↑栄養
人
費
2
価

エネルギー/338kcal たんぱく質/12.4g
脂質/15g 炭水化物/35.6g
食塩相当量/2.2g

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!



塩鮭



牛薄切り肉



白菜

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



栄養学科3年
はるかさん



栄養学科3年
さおりさん



栄養学科3年
しばさん



栄養学科3年
ゆきさん

Cho-co-tto
掲載中

2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？

食欲には見た目の色取りが影響します。色の濃い食品を使うとアクセントになり、料理がいっそう引き立ちます。



天使大学
看護栄養学部
栄養学科
山部 秀子先生

金

fri

白菜たっぷりレモン鍋



主菜

●材料(4人分)

白菜……………1/4株	A	水……………4カップ
鶏もも肉……………320g		レモン汁……………小さじ4
しめじ……………1パック		固形コンソメ……………2個
ミニトマト……………12個		黒こしょう……………適量
水菜……………1束		

●作り方

- ①白菜はざく切りに、鶏肉は一口大に、しめじは根元を切ってほぐし、水菜は幅4cmに切る。ミニトマトはヘタを取る。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、白菜、鶏肉、しめじを煮る。火が通ったら水菜とミニトマトを加え、一煮立ちさせて、こしょうをかけて完成。

↑栄養
人養
分価

エネルギー / 210kcal たんぱく質 / 16.5g
脂質 / 11.8g 炭水化物 / 11.4g
食塩相当量 / 1.4g

木

thu

白菜とりんごのサラダ



副菜

●材料(4人分)

白菜……………1/8株	A	ごま油……………大さじ1
りんご……………1/4個		酢……………大さじ2
コーン……………80g		しょうゆ……………大さじ1
ハム……………2枚		砂糖……………大さじ1
水菜……………1/4束		こしょう……………少々

●作り方

- ①白菜は千切り、りんごは皮付きのままいちょう切りにし、塩水につける。ハムと水菜は4cm程度に切る。
- ②Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、すべての材料をドレッシングであえる。

クロス・皿 / Madu札幌店

↑栄養
人養
分価

エネルギー / 89kcal たんぱく質 / 2.8g
脂質 / 4.5g 炭水化物 / 9.7g
食塩相当量 / 1g

水

wed



鮭の冬支度 ～長いもソースドリア～



主菜

●材料(4人分)

塩鮭……………4切れ	A	(ソース)
玉ねぎ……………1/2個		長いも……………400g
ほうれん草……………200g		牛乳……………120ml
サラダ油……………大さじ1/2		塩……………0.4g
みそ……………大さじ1		ごはん……………茶碗3杯分
みりん……………大さじ2		ピザ用チーズ……………60g
		パン粉……………適量

●作り方

- ①鮭は一口大に、玉ねぎは薄切りにする。ほうれん草はゆでて水気を取り幅3cmに切る。みそをみりんで溶いておく。
- ②フライパンに油を熱し、鮭、玉ねぎを炒め、火が通ったら、ほうれん草とみそを加えて一煮立ちさせる。
- ③長いもはすりおろして、牛乳と合わせ、塩で味を調える。
- ④耐熱皿にごはん、②、③の順にのせ、チーズ、パン粉を散らす。オーブントースターで10～15分焼き色がつくまで焼く。

クロス・木製小皿 / Madu札幌店

↑栄養
人養
分価

エネルギー / 522kcal たんぱく質 / 25g
脂質 / 14.4g 炭水化物 / 69.1g
食塩相当量 / 2.2g



移築された政孝さんとリタさんの暮らした竹鶴邸を見学することもできます(内部は一部のみ)。政孝がリタの生家そっくりに作らせたとはいふ入口の門も要チェックです。



日本のスコットランドと称されるニッカウキスキーの聖地。昭和9年、政孝40歳の時に建設されました。ウイスキー博物館では、歴史や種類、製法などが学べる他、夫妻の写真や遺品の展示もあります。無料試飲コーナーもオススメです。

余市郡余市町黒川町7丁目6
TEL 0135・23・3131
9:00~17:00
12/25~12/31、1/1~1/7を除く毎日見学可
見学料無料

ニッカウキスキー 余市蒸溜所

T's CHECK 余市町
T's CHECK 余市町



小樽商科大学 学術研究員
小野宏康(たかの・ひろやす) 先生
政孝と妻リタを知る関係者約60人への聞き取りを行うなど、2人が余市町で暮らしていた頃の足跡を調査。今、竹鶴夫妻のことを誰よりも知っている竹鶴夫妻研究の第一人者！

酒と肴 カタログ

連続テレビ小説「マッサン」の舞台となり盛り上がる余市町とその周辺。後志管内に点在する竹鶴夫妻ゆかりの場所を、地元、小樽商科大学の高野先生の解説とともに酒と肴をテーマにめぐります！

しりべし「酒と肴と旅」プロジェクト



竹鶴政孝&リタが愛した
酒と肴
カタログ&ツアー
CATALOG & TOUR

このおいしいしりべし!!



「鮎の姿寿司」
昔ごと語から丸ごと!

政孝さんと大変ゆかりの深いお店です。先代が政孝さんの鮎釣りの案内人だったことから「あゆ見荘」は政孝さんが名づけ親。接待などによく使い、「鮎がすむ清流があるからこそ、わがニッカウキスキーの豊満さが生まれるのです」と語ったといえます。政孝さんの揮毫(きごう)による店名を記した木製看板も必見。



「竹セット」
3種類の鮎料理が楽しめる豪華なお膳

余市郡余市町山田町712
TEL 0135・22・2656 10:00~20:00(L.O.) 不定休



あゆ見荘

鮎の北限、余市川でとれる鮎料理を味わえる鮎料理専門店。メニューは、塩焼き、天ぷら、寿司、刺身など、まさに鮎づくし。身の締まった鮎を楽しめます。

小樽市の指定歴史的建造物 現聖堂は、明治41年に移築されたもの。水天宮までの急坂の中腹に、小樽の街を見下ろすように建てられています。この一帯は映画「男はつらいよ」のロケ地となったことでも有名。



会堂から見るステンドグラスは美しい。内部見学も可能です。

リタさんが余市から通っていた教会。当時、滞在していた英国人宣教師とお茶を飲みながら英語で会話を楽しんでいました。

小樽市東雲町10-5 TEL 0134・23・3368

小樽聖公会



「アップルタルト」
リタさんの愛用レシピをもとにスイーツを新たに開発!



当時のシュークリームを再現。懐かしい味わい。現在のもものと食比べてみるのもオススメ!



当時、リタさんがよく紅茶を飲みに来ていて、政孝さんはシュークリームがお好みだったようです。



昭和11年喫茶店として創業。北海道で初めて生クリームを使ったケーキを出した洋菓子店の元祖。熟練の職人らが作る「鮎」の味は今も変わらず愛されています。重厚感たっぷり昭和レトロな喫茶室は見るだけでも価値アリ!

食館 ブランシエ

小樽市花園1丁目3-2
TEL 0134・23・2211
11:00~21:00(平日・日)
11:00~22:00(金・土・祝前日)
水曜休

酒と肴 ツアー

研究者・高野先生と行こう!

竹鶴政孝&リタの
愛した世界を
ハートと口味賞で
感じる旅



私も一緒に
行きます!

竹鶴夫妻の愛した世界にバスでトリップしませんか? 高野先生のサポートで **歴史検証** もしっかり。こんな企画、はじめてです。レトロ小樽、**ニッカウキスキー** 余市蒸溜所^{ももちろん}、**政孝ご用達** のあゆ見荘での美味しい鮎ランチに小樽聖公会も。館ブランシェでは、リタレシビを再現したスイーツでティータイムとともに夫妻ゆかりの方々の **めったに聞けない** お話も伺えます。北海道ワインでは楽しい「生ワインボール」作り体験もご用意。ハートと味賞で、しりべしの魅力を **しりべし!** ……じゃなくて、知るべし!

日時 2015年3月7日(土)

札幌全日空ホテル 8:30 出発予定

参加費 おひとり様 7,980円

(往復バス、ご見学、ティータイム、昼食、保険など込み)

定員 40名(最少催行人員25名)

お問い合わせ 生活協同組合コープさっぽろ旅行事業部コープトラベル

TEL 011・851・7411(月~金 10時~18時、土 10時~15時、日曜定休)

※定員になり次第締め切らせていただきます。 ※お人数でのお申し込みの場合相應をお願いすることがあります。

しりべしのお酒

後志管内では、ウイスキー、ワイン、日本酒、ビール、全部造っています! スゴイ!

BEER

小樽ビール

「ウイスキーの伝統的製法のドイツビール。さっぱりとした飲み口が、パナマを思わせるフルーティな風味が特徴!」



SAKE



北の岩酒造
「醸造的職人、職人魂のある時となく、となく光輝く酒造りの歴史と、醸造の気のある酒造り味!」

WINE

北海道ワイン

「この甘口ワインは、昔の香り高いイカガリ葡萄。産地の個性が最大の特徴!」



WHISKY



ニッカウキスキー
「酒造り年々27年、この世界の最高級を4回受賞。肉感的な深い味わいと重厚感が特徴!」

知るべし!

後志はそれほど酒造りに恵まれた土地なので、さうこころではほんのすこしだけご紹介いたします!



大八栗原 蒲鉾店

創業大正3年の老舗。まぼこ屋さん、量り売りの揚げかまぼこや、パンですり身をばさで揚げたバセリジエノペーゼなど種類も豊富。高親しみやすい。地元民に愛され続ける理由も。



宗八カレイを使った「復古版」角焼き! 第1回小樽水産加工グランプリ金賞受賞
小樽市入船1丁目11-19 TEL 0134・22・2566 9:30~19:00(平日・土) 10:00~18:00(日) 無休

米華堂

昭和3年創業。小樽で最も古い老舗洋菓子店。三代目のご主人が作る昔ながらの洋菓子は、また食べたくなる懐かしい味わいです。

政孝さんもリタさんもおかなり頻りに通い、アップルパイを好んでよく食べたそう。先代が子どもどもの頃、政孝さんにおもちゃを買ってもらったこと、かわいかったです。

名物「アップルパイ」小樽っ子の根拠を支持する一品。創業時同様シナンモンを使わない。ナチュラールな味が特徴。



小樽市花園1丁目1-8
TEL 0134・22・8866
10:00~22:00(火~土)
10:00~21:00(日)
月休

水産食品 八丸堀内

リタさんにはしん漬けが得意。後志といえはやはりしんでね。



「着にしのマリネ」くせのない味わいで白ワインがよく合います。



TEL 0134・26・1811
販売先 JR小樽駅なかまートラッシュなど

「より安心なくらし」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**

■「ちゃんと応える医療保険EVER」>通院ありプラン 入院給付金日額5,000円の場合
[保険期間:終身]

詳しくは「契約概要」等をご確認ください



ご契約年齢 **0歳~満85歳**

病気・ケガ 入院	日帰り入院から入院5日目まで 一律5日分 2.5万円	
	入院6日目以降 1日につき 5,000円	
病気・ケガ 手術	重大手術を除く手術 1回につき 入院あり 5万円 入院なし 2.5万円	重大手術 1回につき がんに対する 開頭・開胸・開腹手術や 心臓への開胸術など 20万円
	病気・ケガ 放射線治療 入院しなくても 1回につき 5万円	
病気・ケガ入院前後の 通院		入院前も退院後も 往診を含む 1日につき 3,000円

一生
涯
保
障

●月払保険料一部抜粋【通院ありプラン】入院給付金日額5,000円集団取扱(保険料払込期間:終身)入院給付金支払限度:60日型 定額タイプ

契約日の満年齢	20歳	30歳	40歳	50歳
男性	1,436円	1,785円	2,348円	3,558円
女性	1,571円	1,851円	2,208円	3,166円

2014年11月現在

●健康状態やご職業などによりご契約をお引受できない場合があります。

入院 日帰り入院から保障。5日未満の入院の場合、**一律5日分**をお支払いします!!

*一定期間内に再入院した場合の入院給付金の支払いについては「バンプレット」または「契約概要」をご確認ください。

通院 入院前の通院も、退院後の通院も保障します!! 入院前60日以内、退院後120日以内の通院を最高30日まで保障します。*通院ありプランの場合

手術 公的医療保険連動の約**1,000種**の手術を保障します!! 「入院ありの手術」はもちろん、「入院なしの手術」や放射線治療を受けたときも保障します。*一部お支払いの対象とならない手術もあります。

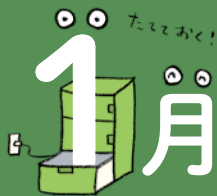


資料請求は
まずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)

0120-37-2523

- ◆募集代理店 / 生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部
札幌市西区寒葉11条5丁目10-1 〒063-8501 TEL011-671-5585 FAX011-671-5586
- ◆共同募集代理店 / コープ協同保険株式会社
札幌市西区寒葉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



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。

余ってしまった食材、 ごちそうをおいしく ムダなく使い切るコツ

一年の中でも年の瀬からお正月にかけては、特にごちそうが続くシーズン。人を招く機会も増え、つい多めに買い置き&作り置きしたものが余ってしまうことも。残った食材や料理を上手に消費するコツやポイントを、札幌在住のライフオーガナイザー・戸井由貴子さんに聞きました。ムダを出さない保存法やリメイク術で、食卓から「もったいない」をなくしましょう。

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

フードロスをなくそう!

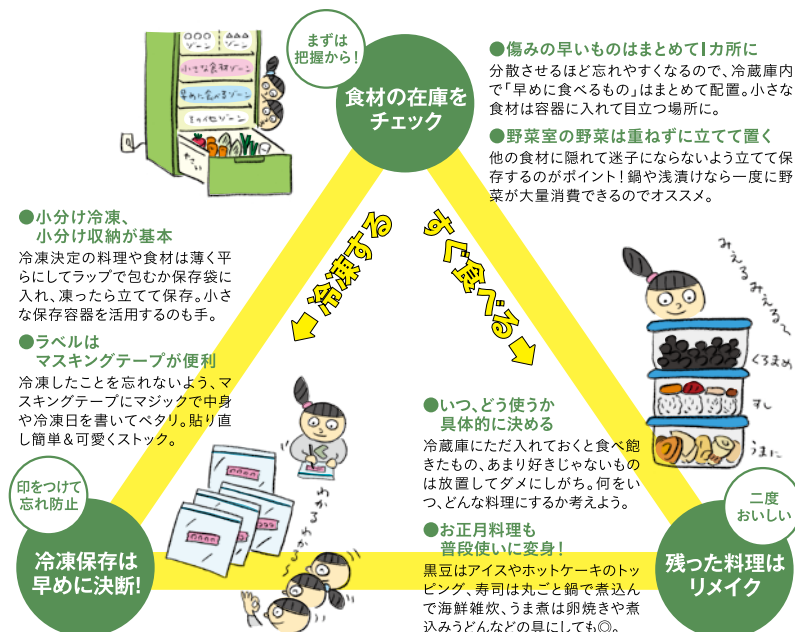
「食材使い切りトライアングル」



ライフオーガナイザー・戸井 由貴子さん

「シンプルで簡単、ムダなくおいしく気持ち良く」を考え、その人らしい生活術を提案。フードロス問題ほか片付けやお掃除、防災など、食と暮らしを中心に幅広くセミナー・イベントにも携わっています。

<http://ameblo.jp/simpleorganizedliving/>



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

あやの里あやの森プロジェクト
共同代表

山口幸雄（やまぐち・ゆきお）さん
通称やんじー。1999年災害救援ネットワーク北海道設立。
災害時にネットワークを駆使し、災害地に向けての支援を行う。
東日本大震災では主に南三陸町を中心に活動。
全国の学校や自治体での炊き出し訓練や講演会も行うほか、
キッチンウェアバンク、フードバンク北海道ネットワークの活動も。



山口由里（やまぐち・ゆり）さん

通称アグネス。2010年に結婚。20年来滝上町の「子どもの村」に関わり、森での暮らし方を考える。あやの里あやの森のあやは「やんじー」と「アグネス」の頭文字から。綾なす、彩るの意味も。わいわい市や「うからやからの会」、「自然茶（じねんちゃ）の会」などを行っている。



人・木・土・命がつながる場所を

自然心に根ざした
暮らし

災害救援ネットワーク北海道代表の山口幸雄さん、由里さん夫妻は、東日本大震災後、「電気やガスがなくても自然の中でどこでも生き抜く力が必要、そのためには自然に根ざした暮らしを」と当時拠点にしていた石狩から、十勝の清水町へ移住、森を買い、

民家を借り、この地を「あやの里あやの森」と名づけました。餅つき、染め物、保存食や発酵食品作り——ここでは森の恵みをいただき、季節の行事や食、昔の知恵を大切にす暮らし方を発信しています。

※森は木・水・土で成り立っているという考えから。

支え合う
仕組み作りを

「森の暮らしは命を感じるきつ

あやの里あやの森で教えていただきました。

朴の実茶

高さ30メートルにもなる大きなホオノキ。モクレン科の木で、初夏には大きな白い花を咲かせます。甘い香りのする花です。葉っぱも大きくて香りがよく、この葉の上に自家製のみそにネギなどの薬味、ひき肉や山菜、茸をからめて、のせて焼く朴葉（ほおば）みそという飛騨の郷土料理もあります。秋にはホオノキは赤い大きな実をつけます。初冬にはこの実が乾燥して、落下します。由里さんは初冬の風の強い日の翌日、実が落ちていないか、森に探しに行くそうです。その乾燥した実を使ってお茶を作ります。北海道ではアイヌの人々が風邪や神経痛の薬としても飲んでいました。



淹れ方

流水でよく実をあらう。



沸騰したお湯に入れて煮だす。



実を取り出していただきます。



取り出した実は乾燥させると何回か煮出せます。

かけになります。例えば森のものを使って酵母をおこし、パンを作って人が食べる。森のものが人の命を支えている、森とつながっていると感ずるのです。こうした思いは、被災地支援にもつながります。昨年夏には、山口さんたちの支援活動に賛同した道内のお店が集まり、森の中で「わいわい市」が開かれました。「人と人、命と命のつながりを感じながら、今

は被災地で出会った人たちを受け入れられる、支え合う仕組み作りを目指しています」。





11月6日に行われた、親育ち応援団
事業による食育座談会。
5名の方それぞれの立場からいただけた
貴重なお話の一部をご紹介します。

進行役：平島美紀江さん/NPOのこたべ代表、
ちよこっつと編集長。二児の母で仕事と育児に全
力疾走中！

出演者：堀川秀樹さん/トラットリア・ピッツェリ
アテルツィーナ（札幌市中央区北2東4サッポロ
ファクトリー内）オーナーシェフ

出演者：早貸大吾さん/ビストロフォル（札幌市中
央区南4西3第2グリーンビル2F）オーナーシェフ

出演者：高室典子さん/助産院エ・ク・ポ院長。「そ
の人らしいお産や産後の育児」を応援する。4人娘
の母。

おもちゃ紹介：杉本英樹さん/おもちゃ屋キン
ダークリープ（小樽市住吉町4-4）店長。出張遊び体験
等を道内各地で実施。

子連れでレストラン、いいの？

平島（以下：平）ズバリ、幼い子どもとレスト
ランには行っちゃいけないのですか？

堀川（以下：堀）イタリアで修行中にすごく感
じたのは、イタリア人が家族との食事をとて
も大事にしていたこと。子どもはレストラン
に連れていけない方が良いとは思いません。

高室（以下：高）なかには「そこまでして行か
なくても…」というご意見の方もいますよ
ね。でも家族のイベントとして「何かの折に
はここで食事を」というのは、何年も繰り返
す中でその家族のヒストリーになります。
「子育て中だから何もできない」「じゃなくて、
今を楽しむことは大事なんじゃないかしら。

堀：うちの店にはカップル
もビジネススマンも来ます
が、（子連れの方を）嫌がる
雰囲気はほとんどないで
すね。逆に赤ちゃんを隣の
人があやすこともあり、ほ
ほえましいです。



堀川さん

杉本（以下：杉）食べることと遊ぶことは人間
の文化。食べることでも、まるでエサを吸収
しているような食事もあれば、会話を楽しみ
つつ豊かな時間を過ごす食事もある。だから
上手くいけば、自分の人生が豊かになるま
かけになるんです。食べるとか遊ぶことの
中、子どもの人生の土台を作るヒントがいつ
ぱい入っているんじゃないかなと思います。

大事なものは店選びと予約。

早貸（以下：早）予約時に「何歳の子どもが来

るのか」などを伝えると、
店側もお客様もスムーズ
に事が進みます。

平：予約は必要ですか。

早：はい、なるべく早めに。たとえは僕の店は
そんなに広くないので、デートに来たカップ
ルの隣に子連れだとお互い気まずいですよ
ね。そういう時は先のご予約を優先します。

堀：予約は大事です。その時に年齢とか、席
の希望とかいろいろ伝えて欲しい。うちには
個室がありますが、そこにおもちゃをたくさ
ん持っていっちゃう方もいますよ。

平：お店の方に相談した方がいいんですね！
早：希望や質問は、言ってもらった方がお互
いストレスになりませんよね。

堀：子連れOKのお店を見つけたら、お店の
人と仲良くなり、常連さんになるといいです
よ。先日も家族で0歳から来てくれていた10
歳の常連さんが、来てくれました。ご家
族の歴史を見られるのは僕達も楽しいです。

平：子連れ反対のレストランはありません？

堀：正直、高級なレストランほどあります。
ですから事前の問合せは大事ですね。

平：離乳食の持ち込みは
NGですか？過去にお店
の人に怒られたという方
がいます。

堀：うちの店はOKです。
大人の方がきちんと食事をしてくださいね。

早：ええ、うちも大丈夫です。アレルギーがあ



平島さん



早貸さん

アウリンコ1日体験入園 子育てひろば「親子ヨガ」

おやこヨガインストラクター
小笠原あゆみ先生による親子ヨガ体験

■日時

1月23日(金)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/7:00~19:00(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。



aurinko

高: それすごくおもしろい。どうしたら子どもが静かにできるのかは親が一番よく知っている。静かにさせるアイテムや方法をどれだけ知っているかは大事ですね。



高室さん

杉: そういう時におもちゃを使って欲しいで

堀: 先日子ども連れのお客様で、子どもが騒ぎ始めた時に家族全員がバツと耳をふさいだんです(笑)。そしたら子どもも一緒に耳をふさいで静かになっちゃった。それってテックニックですよ。

高: それは大人側のマナーで、子どもの特性をわかって対応しましょうということですね。子どもが騒いだら泣いたらどうしようとか、うまくいかせるために親は事前に全部整えていきますよね。そうして食事に出かけて帰宅できた時にはじめて「おもしろい」になるのかなと。

大人側のマナー!

るお子さんは、持ってきてくださった方が安心な場合もありますよね。

高: 子連れのお客様で困ったことは?

早: 以前、子どもがワインボトルを倒してしまったことが。それは子どものせいではなく、倒させないように子どものそばに置かないなどの配慮が必要ではないかと。

高: そうですね。まず行く前に「今日はそういう日だから」と約束を取り付けるのが大事かな。そして子どもがヒマそうにしていたら、何か手遊びしてあげるとか。大人だと会話ですが、子どもとは遊びでコミュニケーション。そしたらたぶん、親子のステキな時間ができてくるのかなあって思っています。あと子どもとは「何時になったら帰ろうね」という約束も必要ですよ。

早: 外食に慣れておくのも大事ですね。実は僕もよく、子連れで外食して失敗しています。お水こぼしちゃったとか、騒いじゃったとか…。でもその経験で失敗の原因を消していった方が、その子が成長した時に、他の子よりも外食で手がかからなくなってしまうんです。皆昔は子どもだったんです。だから皆さんも子どもがいるからってあまり気にせず、外食を楽しんでもらえればいいかなって思います。



すね(※)。ただそこで楽だから携帯電話や電子ゲームを出す方も多いでしょうが、レストランってすごくデジタルが似合わない空間じゃないかなと。食事はコミュニケーションを楽しみますが、遊ぶことでもコミュニケーションを楽しむということがあるのです。その時にデジタルじゃない何かを用意してあげたいですね。



杉本さん

※ちよこっと11月号54ページ参照



日高昆布だし 彩り 500ml

コープさっぽろ各店舗で
お取扱っています。

日高昆布を一晚冷水にじっくりと浸し、釜茹でして作られているので、昆布のうま味をしっかりと感ずることが出来ます。たっぷりのねぎと一緒にこんがり焼いた鶏肉に絡めてごはんのにせるだけ。昆布のうま味でごはんが進む1品です。

トモエは北海道の
食育を応援しています！



福山醸造株式会社

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

使ったのは
コレ！



冬休みの
おひるごはんにおすすめ！
昆布だしで簡単
ねぎ塩チキン丼

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。



材料(4人分)

鶏もも肉 _____ 450g
長ねぎ _____ 1/2本
日高昆布だし彩り _____ **大さじ1**
ごま油 _____ 大さじ1/2
塩・黒こしょう _____ 少々
ごはん _____ 適量

作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②みじん切りにしたねぎ、昆布だし、ごま油を混ぜておく。
- ③フライパンで鶏肉を焼く。鶏肉から油が出てくるのでキッチンペーパーで拭きとる。
- ④②を加えて鶏肉とよく絡め、塩・黒こしょうを振って完成。ごはんと一緒に召し上がれ！

おいしい

食育

vol.6

おいしい
子育てひろば

in コープ
さっぽろ

西宮の沢店

参加者募集中!

2月

「外遊びの達人と 雪で遊ぼう!

野外活動のプロと一緒に!

雪を思いきり楽しんじゃおう!
たくさん遊んだ後は
みんなでごはん!

おひる
ごはん
つき!

開催日 2015年2月11日(水・祝)

時間 10:30~13:00頃

体験費 親子1組1,500円

持ち物 スノーウェア、帽子、スキー用手袋、
長靴、足力バーなど、飲み物

講師 NPO法人ねおす
たかのつや
高野克也さん

小学生以下の
お子さんとその親
対象!

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)

3月

「ベビーヨガ教室」

現役助産師さんによる

赤ちゃんスキンシップしながらできる
ベビーヨガ。親子一緒に体を動かして
体も心もリフレッシュ
しませんか?

おひる
ごはん
つき!

開催日 2015年3月18日(水)

時間 10:30~13:00頃

体験費 1人1,500円

持ち物 大きめのバスタオル、飲み物。
お母さんは動きやすい服装で。

講師 JMFA認定インストラクター
おおうちみずえ
大内瑞恵さん

1歳未満の
お子さんとその親
対象!

番外編!

給食の時間です。

子どもたちが大好きな給食の献立を拝見! その特徴やおいしく作る工夫、「食」への思いなどを、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.9 ^{まつえ} 恵庭市立松恵小学校

お話を聞きました!

校長
あべ えいじ
安部英志先生

優しくフレンドリーな校長先生。食べきれない野菜は近所の方に売って、ユネスコの寺子屋活動に寄付しています!



料理に合わせて 植える作物を 決める!

田園が広がる恵庭市にある松恵小学校、ユニークな農園活動について、校長の安部先生にお話を伺いました。

「学校の敷地内には600坪の農園があり、毎年たくさん作物を育てています。春、学年ごとに話し合い、

作りたい料理に合わせて育てる作物を決め、種をまき、水やり、草取りと実りの秋までお話をします。農園活動を通して、根気強さや思いやりの心、自然への

感謝の心が育つてほしいですね。」
作物の種類は実に多彩で、野菜や果物だけでなく、お米や小麦用の麦、豆腐用の大豆も作っているのは驚きでした。



ナポリタン

きょうは4又穫祭!



1-んじん
クッキー



ポップポップコーン
(塩味、チョコ味、
キャラメル味)



カレー
("少しも甘くない"ヤバ辛、
辛辛、ゼロ)



ココロココック
(じゃがいも、かぼちゃ)



まろいパン
トマト、1-んじん)



つくってみよう! ⑨

にんじん クッキー

《材料・30個分》

にんじん小1本(120g)
砂糖大さじ1~2
A 塩少々
溶かしバター40g
ホットケーキミックス200g



にんじんの
甘みと栄養が
ぎゅい!

- ① にんじんはすりおろしてボウルに入れる。
- ② ①にAを加え泡立て器でよくすり混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスを加えゴムべらでさっくりと混ぜる。
大体混ぜたら手でひとまとまりにする。
- ④ 30等分して丸めてから薄くつぶし、ホットプレート(160℃)
又はフライパン(中火)で両面を全部で10分位焼く。
しっかり冷まして完成。

秋の収穫祭。
訪れた日はちようど
「学年ごとにとれた作
物を使って作った料理を
体育館に持ちより、全
校生徒102名が一緒に
バイキング式で食べます。

みんなで作って食べる
のはおいしくて楽しいと
いうことを、将来自炊
する機会に思いだしてく
れたら嬉しいですね。」
と安部先生。

全校生徒 一緒に楽しむ 収穫祭!



ラタトゥイユ
(ピュアホワイトコーンをのせる)



枝豆とハムの
ポテトサラダ



カラフル団子の
すいかポンチ



三色ベジタゲル
(ピーマン)



トマトや
ピーマンを
蒸しパンの
生地に入れ

たり、にんじんでクッキ
ーを作ったり、野菜を
上手に取り入れる工夫
もさすがでした!6年
生が1年生のコロッケ作
りをお手伝いする様子
は何とも微笑ましく、
1年生の小さな手で二生
懸命丸めたかわいいまん
丸のコロッケ、大小さま
ざまですが味はとっても
おいしかったですよ!

味見ですよ~!



恵庭市立松恵小学校
恵庭市中央452-2
TEL 0123-32-4891

参加者募集

第5回 北海道の森づくり交流会



日 時 / 1月31日(土)13:00~16:00

場 所 / 札幌会場(コープさっぽろ北12条店)、旭川地区本部、函館 山の手店、苫小牧地区本部、北見地区本部、釧路貝塚店、帯広地区本部、室蘭地区本部

参加費 / 無料 定員 / 200名

応募締切:1月20日(火)必着 ①氏名、②電話番号、③参加会場、④団体名(団体参加の場合のみ)を記載し、件名を「森づくり交流会参加希望」としてはがき、FAX、メールにて応募。

「森の仲間をふやそう~だれもが参加したくなる森づくり」と題して、組合員さんと森づくり団体が集い、交流を深めます。全道8箇所の会場をTV会議で繋ぎ、山と地域の再生及び市民が参加する森づくりの活動を進めている丹羽健司氏の特別講演を聞きます。

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ基金事務局 〒063-8501
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 TEL 011-671-5651
FAX 011-671-5743 E-mail csap.k.asumori@todock.jp
※月~金10:00~17:00(祝日は除く)

参加者募集

腎を押し上げ生命力を向上!
石井シェフの薬膳料理講座



※写真はイメージです

日 時 / 1月28日(水)15:00~17:00

場 所 / 中国菜家 季璃香
札幌市中央区大通西3丁目7 大通ビッセ4F

参加費 / 4,000円(薬膳料理試食付)
※ご予約の上、開催期日10日前までにご入金。

定 員 / 20名

食:道産素材と、薬膳:陰陽五行に基づいた薬膳料理の解説。北海道の気候や風土と体調に対する効能を学びます。講師は中国菜香 季璃香オーナーシェフ 石井登氏、大人気講座の冬バージョンをぜひお楽しみください。

お申込み・お問合せ /
中央文化教室 TEL 011-222-4639
※月~金10:00~17:00(祝日は除く)

参加者募集

コープさっぽろも応援します
2015年HBCラジオ ハウス
歩くスキー大会



日 時 / 1月18日(日)10:45開会式

場 所 / 白旗山競技場(札幌市)
参加費 / 無料(参加者名簿・バッジなど記念品贈呈)
参加資格 / 小学1年生以上の方

応募締切:1月7日(水)必着
郵便はがき・店頭での専用応募はがきにてご応募ください。

何歳になっても楽しめる冬のスポーツといえば歩くスキー!初心者5km、中級者10km、上級者15kmの3コースがあり、初心者からベテランまで楽しめる大会です。森の中を歩くと気分爽快!たくさんのご応募をお待ちしております。

お申込み・お問合せ /
〒060-8501 札幌市中央区北1条西5丁目HBCラジオ
「ハウス歩くスキー大会事務局」宛
TEL 011-232-5851

組合員さんの声

カウンターの原田さんはいつも笑顔で素敵です。数年前に水のタンクを購入した時に強い口調で問合せしたのですが笑顔で応対して下さいました。嫌な思いをさせてしまったこと後悔しています。この場を借りてお詫び申し上げます。

参加者募集

コープさっぽろ・沖縄物産企業連合共同企画

第9回「諸見里(もろみざと)さんの 手作りシーサー教室」



日 時 / **2月14日(土)** 午前の部 10:30~12:30
午後部 14:00~16:00

場 所 / コープさっぽろルーシー店 2階会議室

参加費 / お1人様につき500円(材料費)

定 員 / 各回20名様 ※小学生以下の場合は保護者同伴

応募締切:1月31日(土)当日消印有効

郵便はがきに、①代表者の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・ご利用店名・組合員番号、②参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢、③希望の部(午前の部・午後部・どちらでもよい)、をご記入の上、応募ください。(2月上旬、当選者へ案内状発送)

沖縄恩納村の「ぎやらー ゆびん」にて活躍中のシーサー職人、諸見里剛さんを講師に迎え、沖縄の伝統的な赤瓦や漆喰を使ってオリジナルのシーサーを手作りします!1グループ4名様まで(お1人での参加も可)。子ども大人も楽しく体験できます。

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ供給企画グループ「諸見里さんの手作りシーサー教室」事務局 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 TEL 011-671-5637
※月~金10:00~17:00(祝日は除く)

参加者募集

「3.11を忘れない!」 東日本大震災被災地 福島県の今



日 程 / **2月6日(金)**

場 所 / コープさっぽろ12条店 2F会議室

参加費 / 無料

定 員 / 100名

応募締切:1月31日(土)当日消印有効
FAXにてご応募ください。

被災地の現状を聞き、今どんな支援が必要なのかを考えましょう。津波被害に遭いながら被災者を励まし、執筆活動を続ける福島県いわき市四倉町在住の執筆家、猪狩弘之氏に、復興へ向けての問題点や被災地の人達の思いを語っていただきます。

お申込み・お問合せ /
コープさっぽろ組合員活動委員会
TEL 011-700-5460 FAX 011-700-5464
※月~金10:00~17:00(祝日は除く)

参加者募集

主催:北海道乳業協会、生活協同組合コープさっぽろ

牛乳で美味しく減塩 乳和食セミナー



日 時 / **2月6日(金) 14:00~16:00**

場 所 / 札幌パークホテル 3Fパークホール

参加費 / 無料

定 員 / 100名

応募締切:1月16日(金)

応募多数の場合は抽選。抽選結果は、1月22日頃にはがきでお知らせします。郵便はがきでFAXで、①郵便番号②住所③参加希望者氏名④年齢⑤電話番号を明記の上、ご応募ください。

8月に開催し好評を得ましたセミナーをもう一度開催講師に札幌医科大学学長の島本和明氏、料理家・管理栄養士の小山浩子氏を迎え、減塩と血圧の関係や、高血圧予防に役立つ牛乳を使った和食「乳和食」を学びましょう。試食・レシピ付き。

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



お知らせ

コープさっぽろも応援！
倉本聡作・演出「ノクターン一夜想曲」

「北の国から」や「風のガーデン」などで知られる倉本聡が、東日本大震災以降幾度も現地へ足を運び、地元の方々との交流と取材から3年かかって創り上げた話題の新作舞台。津波で2人の娘を亡くした男と同僚を亡くした新聞記者。警戒区域内のアトリエへ忍び込み、そこで同じように父親を亡くした彫刻家の女と出会うストーリー。

日 程 / 1月10日(土)~27日(火)
3月10日(火)~14日(土)

場 所 / 富良野市・士別市・札幌市・美瑛市・北見市・七飯町・鷹栖町・幕別町

※チケットは公演地により異なりますので、お問合せください。



お問合せ/フラノ・クリエイティブ・シンジケート (F.C.S.)
TEL 0167-23-4245 ※月~金10:00~17:00
詳細は<http://www.kuramoto.jp>または倉本聡界限
で検索

お知らせ

「魚の調理教室」の取組が
「フード・アクション・ニッポンアワード2014」
流通部門で優秀賞受賞

フード・アクション・ニッポンアワードは農林水産省が中心となって日本の食料自給率の向上を図る「フード・アクション・ニッポン」の一環として創設され、食糧自給率向上に寄与する事業者・団体などの優れた取組を表彰する賞です。

この度コープさっぽろと札幌市中央卸売市場水産協議会食食普及委員会で取り組んでおります【魚をおろせる人をふやす取組「魚の調理教室」】がフード・アクション・ニッポンアワード2014の流通部門で優秀賞を受賞することになりました。

この「魚の調理教室」の取組は大人で魚をおろせる人を増やすことを目的に魚の3枚おろしの技術の習得に特化して今年度から札幌市中央卸売市場の調理室を活用してコープさっぽろの組合員さんを対象に札幌地区40店で1回16名、年2回開催している取組です。今後地方地区でも順次開催していく予定です。



「魚の調理教室」の情報は、毎月「旬のお魚図鑑」のページや、店頭の特ラシでご案内しています。

参加者募集

「子ども・子育て支援新制度」を学ぼう！

子育て支援ってなんだろう？
本音で語る支援したいこと、支援してほしいこと
主催：内閣府



日 時 / 3月8日(日)9:40~11:50

場 所 / 札幌エルプラザ
札幌市北区北8条西3丁目

参加費 / 無料 ※キッズプログラムあり(有料)

定 員 / 100名
※応募者多数の場合は抽選となります。

「子ども・子育て支援新制度」がいよいよ今年4月から始まります。この新制度は、都市部の待機児童解消だけではなく、保育の質向上も目指したものです。地域みんなでこの制度を学び、考える参加型勉強会を開催します。

お申込み・お問合せ/
LLCのこたべ TEL 011-671-9300
※月~金10:00~17:00(祝日は除く)
詳しくはのこたべHP<http://nokotabe.com>

組合員さんからのご意見掲示板

コープさっぽろをもっと良くしていくために、組合員さんからいただいた声をコープの改善に取り入れていきます！

ご意見は各店舗の声の掲示板備え付けの「声を聞かせてカード」までお寄せください。

デリカコーナーに
しょうゆとわさびとしょうがは
置いてあるのですが、
ミニソースがないので
置いて欲しいです。

コープさっぽろの取組

ソースは商品に貼付する形で対応しております。また、比較的賞味期限が短いため、売場の棚に置いておく形での管理は難しいのです。必要な場合、ご面倒でも声をかけていただけるとお渡しますのでよろしくお願い致します。

釧路地区：貝塚店



組合員さんの
ひとつひとつ、
大切にしていきます。
声
を

四条通店はカウンター業務が
17時で終わってしまうので、
これより遅く来るとちょこっとカードにチャージが
できなくなります。
チャージを機械でもできるように
なりませんか。

コープさっぽろの取組

当店のカウンターは17時45分で閉まりますが、1番レジにて業務を行っております。ちょこっとカードのチャージについては各レジでもできます。ご案内不足をお詫びします。チャージの機械化につきましては、導入予定しておりますが、お時間が掛かることをご承ください。

旭川地区：四条通店

1番レジを
ご利用ください



あけましておめでとーうござい
ます。今年も皆さまよりあたたか
いお便り、写真、イラストなど編
集部 同お待ちしております。お
ります。どしどしお寄せ下さい!!

11月号の鹿肉について

●いつも楽しみにしています。私
子供頃の鹿肉は固いし臭いと
いそう不人気だったことを思い
出します。今の鹿肉はとっても
おいしいー昔の記憶から食べ
ない人も多いですが、ぜひ今
の鹿肉にチャレンジしてみ
て欲しいです。

(札幌市 橋みつるさん)

●鹿肉はくせがあつて食べられ
なかつたけれど、工夫すれば
おいしく食べられるですねー

(江別市 ひよちゃん)

●鹿肉の知識があまりなかつた
ので、どれも興味深かつた
です。是非一度試食してみ
たいです。

(旭川市 カフェオーレさん)

●鹿肉大好きなので、お店を
たくさん紹介してくれて嬉し
い!!早速食べに行きたいと思
いますー

(札幌市 たむさん)

●私も鹿肉食べたことあり
ますよー使い道はやっぱカ
レーでしたね。味がつくので
少々安心かなと

cho-co-tto VOICE

思つたので。それが7年前で
最後だったので、エゾシカ
の特集の記事を見てまた
食べたくなりまし
た!お財布と相談して
また買うと思
います。

(岩見沢市 よもよもぎーさん)

●エゾシカ肉は、釧路で
行われたイベントで食
べて、おいしかった
ので気に入りました!ミ
ートソースにした
ら、最高でした!環
境にもよいため食
べたいですが、も
う少しリーズナ
ブルにならない
と、なかなか手
が出ないのも事
実。もっと出
回って安くな
ってほしいと思
います。

(浜中町 しゃもさん)

ステキなイラストが
届きました。



(室蘭市 ユキさん)



(札幌市 森合辺羅さん)

心優しいメッセージ、本当に本当にありがとうございます。岩間さんの担当者ニュースでどのくらい大勢の方々の心を癒してくれている
でしょう。もちろん私も岩間家族を応援していますよ。ガンバレみきさん。

組合員さんの声

スパイス&ハーブのある
暮らしのレシピについて

● Cho-co-ttoの中の写真はいつも新鮮でおしゃれで気に入っています。今月もとてもおしゃれな大人のアイスが2件載っていたので、我が家のちよっとと気取った料理のデザートにさせてもらいます。焼きバナナとアイスクリームのワインがけとアフォガード風パニニアイスはです。
(恵庭市 ボタンさん)

ちよっとについて

● レシピ(写真、イラストつき)で楽しめます。エジシカの豆知識も面白かったです。近くは新橋大通り店、店員さんがとーってもやさしい方ばかりでいつもほっこりしています。
(釧路市 haruさん)

● ほのぼのとするイラストもいい

し、北海道産のものってぜひたく
ておいしいものばかりで困ってしま
います。
(新ひだか町 うっちーさん)

ちよっと保存食について

● 私の大好きなにしん漬けがこ
んに手軽にできるなんて！感激
です。こぐれさん、ありがとうございます！！
(釧路市 糠さんまさん)

暮らしの
養生つづり帖について

● 先人達の知恵、本当に大切に
思いますね。子どもたちにも伝
えたい！
(小樽市 ふーみんさん)

次のページで
ステキな写真を
紹介します！



たくさんアンケート、
ありがとうございました！



「11月号のベストレシピ」

結果発表

1位

食べきり! にしん漬け



P70

2位 かぼちゃの
カスタードグラタン P34

3位 エジシカの
ハーブカツレット P32

4位 ハッシュドエジシカ P33

5位 ところ〜りたまごの
ベルギー風
クリームシチュー P39

のり佃煮 P56



「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

有限会社原製本所

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

株式会社 カネト **アキホ**

〒061-1274
北広島市大曲工業団地
2丁目4番地4
TEL 011-377-2000

●新豆の小豆を選別しています。
お椀ですくうのが息子の担当で
す(写真右)。ハロウィンにかぼちゃ
プリンを作りました。器のかぼちゃ
も食べられます(写真左)！
(ニセコ町 ゆりあさん)



ステキな写真が届きました

cho-co-tto VOICE

●トドック入会時にいただいた
ドックブランケットで寝る娘です。
もらったときからお気に入りでお
出かけも一緒です。洗濯時困るの
で販売してほしいなー！
(札幌市 ひなぶmamamaさん)



＜…………… 組合員さんの声

現在、介護のため東京と旭川を毎月往復しております。先月は忙しさから、うっかり電気料金と振込票を紛失してしまいました。見
つからず諦めていましたがエコセンターより連絡があり見つけて届けていただきました!深く深く感謝いたします。



子どもが飽きないよう「見る」「動く」「触れ合う」というメリハリのある内容でとても良かったです。保育士も勉強になりました。いただいた絵本やCD等、大切にに使わせていただきます。(S保育園の先生より)

絵本だけではなく、野菜のクイズや踊りなど、子ども達と共に職員も楽しませてもらいました。1歳児から5歳児まで参加させてもらい、どの子どもとも喜んでいました。ドックと触れ合えた事を、嬉しそうに話していましたよ。(M保育園の先生より)



あのような形で、保育所では見せてあげる事ができないので、本当に楽しそうに見ていました。踊りもわかりやすく楽しいものでした。生協さんはとても良い事業をされていますね。我が保育所でもドックを利用してもらって助かっています。(O保育所の先生より)

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.32

〔子育て支援〕

園児のみんな～!

歌って踊って、絵本を読もう♪

子どもに絵本の楽しさを知ってもらおうと、活動をはじめて3年目を迎えた「えほんわくわくキャラバン」。2014年度は105の施設へおじゃましました。絵本の読み聞かせや、絵本を通したゲーム、ドックとのリズム体操などで楽しむ30分の企画です。お伺いした施設には、「えほんがドック」で配布した絵本を2年間で計6冊お届けします。

2015年度も、子ども達のところへ!

北海道内各地の保育園・幼稚園・子育て支援センター等の施設団体へ伺います。

■次年度募集

ここから応募用紙をダウンロードしてください。

http://www.coop-sapporo.or.jp/ehon/docs/ehon_entry.html



「CO-OP共済ニュース」
**あなたの大切な、
 誰かを守りたい。**

1984年の誕生から、
 昨年30周年を迎えたCO-OP共済。
 組合員どうし困った時に

たすけあい、ささえあいたい。
 そんな想いから生まれました。

組合員の小さな声をくみとって
 一步一歩、よくなってきた保障です。

おかげさまで加入者数は809万人*に増え、
 たくさんの方がとつなぎました。
 いただくことができました。

みんなの力で築いた輪を
 子どもたちの未来へしっかりとつなぎます。

あなたの大切な誰かと、
 あなた自身のために。

今年もCO-OP共済をよろしくお願い致します。
 2015年1月

とってもかわいく
 撮れているのね～!



今年も
 よろしく
 のだね～!

今年も募集!
コーすけと一緒に!
スマイルフォト!

札幌市 山崎シスターさん



「CO-OP共済スマイルフォト係」の
 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年齢を明記のうえ
 mail: csap8126@todock.jp
 までお申込みください。

「コーすけキャラ弁
 コンテスト!」開催!
 詳しくは次号!
 札幌市 ぼん太さん



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**

*CO-OP共済《たすけあい》《あいぶらす》《ずつとあい》終身生命《ずつとあい》終身医療、
 CO-OP生命共済《あいあい》《新あいあい》、CO-OP火災共済の加入者数(2014年3月20日現在)
 *2013年度 JCSI (日本版顧客満足度指数) 第4回調査結果

あたらしい葬儀のかたち

謹んで初春のご挨拶を申し上げます。
 昨年中は格別の御厚情に賜り、心より御礼申し上げます。

昨今、自由葬や直葬、手元供養や海洋葬など、
 葬儀や供養のかたちは時代の流れとともに変わりつつあります。
 しかし、故人を想う人の心はずっと変わることはありません。

私たちは、従来の枠にとらわれることなく、
 納得のいくかたちで故人を送り出したい。
 そんなご遺族の心に寄り添い、
 人生最期のセレモニーの
 お手伝いをしたいと願っています。

皆様のおかげでコープの家族葬は
 今年3周年を迎えます。

本年も一層のサービス向上を
 目指してまいりますので
 相変わらずご支援のほどお願い申し上げます。

あなたが演出する コープの自由葬

メモリアルDVD、オリジナル会葬礼状、メモリアルコーナーや、献花、黙祷、キャンドル点灯式、音楽の生演奏※など様々な形がございます。特にメモリアルDVDは、10枚～15枚のお写真と5分程度のインタビューでできあがるので、故人様の思い出を語るきっかけとなるでしょう。詳しくはコープの家族葬(フリエ)までご相談ください。

※メモリアルDVD、キャンドル点灯、音楽生演奏などは別途費用がかかります。

オリジナル
 会葬礼状

メモリアル
 DVD

メモリアル
 コーナー

2月14日(土)・15日(日) フリエイベント開催! ※詳しくはお問合せください。

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





かきのオイル漬け

②

①を清潔な保存びんに入れ、

オリーブ油	にんにく	ローリエ	赤唐辛子	黒粒こしょう
1/2カップ	つぶす 1かけ	1枚	1本	3、4粒



Aの材料を加えて漬け込む。

↓
1時間後位から食べられるが、
一晩置くと味がなじんでおいしい。



もちます!
漬がっていること)

《材料》 作りやすい分量

- 生がき…400g
- しょうゆ…大さじ1/2
- オリーブ油…1/2カップ
(サラダ油でもOK)
- にんにく(つぶす)…1かけ
- ローリエ…1枚
- 赤唐辛子…1本
- 黒粒こしょう…3、4粒

A

①

生がき



塩水で丁寧に洗い、
水気をふいておく。



フライパンをあたため、
何もひかないでかきを並べ入れる。

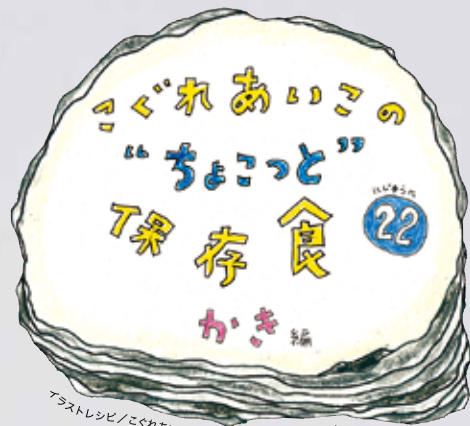


強火で
ぶっくりとするまで
加熱して
水分をとばす。

途中で裏返して、
水気がなくなったら



しょうゆ大さじ1/2を加え
軽く煮詰める。



イラストレシビ/ぐれあいのこ 写真/山本雅世 デザイン/ぐれあいのこ

かきのおいしい季節ですね!
簡単でおしゃれな
かきの洋風おつまみをご紹介します!
もちがするのだから、
作っておくのがオススメです。
作ったオイルも
きのこをソテーしたり
パスタに絡えたり、
最後までたのしんでください。
まずは新年会の前菜として
作ってみてはいかがでしょうか!

ぐれあいのこ

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「あいのこまんじゅう」



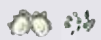
かきのオイル漬けを使って!

かきのペペロンチーノ

③

香りがたってきたら、

①のかき



を加え、



茹で汁お玉1杯分位を加えてよく混ぜ、

茹で上がったスパゲッティ

水菜

を加えて、手早くざっと和える。

※水菜の代わりにルッコラやバセリでもよい。

塩、こしょうで味を調え器に盛りつけ飾り用のかきを上にのせる。

②

フライパンに、

漬けてたオイル にんにく 赤唐辛子



大さじ2



1かけ



1本

を入れ、弱火であたためる。



《材料》 2人分

○スパゲッティ…160g

○かきのオイル漬け

(右ページ参照)のかき…10粒ほど

○漬けてたオイル…大さじ2

○にんにく…1かけ(※)

○赤唐辛子…1本(※)

○水菜…1/4束位

○塩、こしょう…各少々

※かきのオイル漬けのものを使用してもよい。

①

かきのオイル漬け



4粒ほど

(飾り用)



6粒ほど

(粗く刻んでおく)

水菜



4cm長さに切っておく。

スパゲッティ



袋の表示より

1分短く茹でておく。

※茹で汁はとっておく。



冷蔵庫で2,3週間
(常にかきがオイルに)

新しい年を迎え、皆様にご挨拶申し上げます。

コープさっぽろの2014年は、北海道の食をおいしくする取り組みを積極的に進めました。全道7会場で開催した「食べる・たいせつフティバル」は、参加者が2万3千人を超えるなど体験プログラムも充実し、北海道に貢献する存在になってきました。その他、「黄金（こがね）そだち」シリーズや「コープさっぽろなるほど商品」など、北海道にこだわった価値ある商品づくりを進めたほか、3年ぶりの第9回コープさっぽろ農業賞では新規就農賞を新設し、また6次産業化部門にも応募の幅を広げました。

環境の取り組みでは、エコセンターを中心とする資源回収事業が評価され、3R活動優良企業として循環型社会形成推進功労者環境大臣表彰とリデュース・リユース・リサイクル推進功労者等表彰（3R推進協議会会長賞）を受賞いたしました。また、北海道・サッポロビール株式会社との協働の取り組みが評価され、第4回カーボンオフセット大賞（環境大臣賞）、第16回グリーン購入大賞（優秀賞）を受賞いたしました。

社会貢献事業では、赤平市でスタートした「まる元」（地域まるごと元気アッププログラムの取り組みを進展させ、介護予防事業と位置付けました。これまで進めてきた「移動販売車」「配食サービス」「市町村との見守り協定の締結・見守りトピック」とあわせて、高齢化が進む地域生活を守るサポート体制がさらに広がりました。

コープさっぽろは、2014年5月に組合員150万人を達成いたしました。そして来る2015年7月には創立50周年を迎えます。これもひとえに、組合員の皆様のご利用・ご協力があったことで、深く感謝申し上げます。

2015年は、組合員そして北海道に生かされてきたこの50年を振り返り、感謝の気持ちを込めた企画も実施していきます。

最後に本年も変わらぬご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます、皆様のご健康とご多幸を心より祈念して、私の新年の挨拶とさせていただきます。

生活協同組合コープさっぽろ 理事長

大見 英明



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
「豚肉」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

「1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: 1月20日(火)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. 阿部牛肉加工株式会社より
「白老牛ロースすき焼き用(400g)」



今月の(作る人)で紹介した、
阿部牛肉加工株式会社プ
リーディング白老の牛肉をすき
やき用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

窯の中の炎や煙、降る灰の自然な表情が映し出された富良野市・楽葉窯の恒枝直豆(つねきなおと)さん作「四方鉢」をプレゼント。
……………2名様



C. 読者レシピの食器



読者レシピ内「しいたけのみまヨネーズ焼き」で使用したグリルパン。そのまま食卓にも出せる便利さが魅力。ひとつあると何かと重宝します。
……………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

今月の「きほんのき」はハンバーグ。取材後の試食会で食べた『きほんのハンバーグ』は格別でした。やっぱり*手作り、っておいしいですね。今年も「きほんのき」を通じて、料理の楽しさが少しでも伝わるような誌面をつくっていきますので、どうぞよろしく願いいたします!(ユ)

第34号
2015年1月1日発行(毎月1日発行)

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

制作/LLCのこたべ

印刷/(株)須田製版

発行人/大見英明

編集人/平島美紀江(のこたべ)

アートディレクション/佐孝優(のこたべ)

デザイン/(株)アウラ
こぐれけいすけ、野崎亜美

編集/河井とわ、笹原明香、小西由稀
青田美穂、小杉生奈子
長谷川圭介、本間千洋、能戸英里
こぐれあいこ、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(マデュ)札幌店(札幌市中央区北5条
西2丁目 札幌ステラプレイス イースト2F
TEL 011-209-5526)

○私の部屋 札幌店(札幌市中央区大通西3
丁目 地下街オーロラタウン
TEL 011-218-2878)

- 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。

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



牛肉

きぼんのハンバーグ	20
すぎ焼き	24
たけのこの牛肉巻き 彩り野菜のソース仕立て	28
牛肉の塩昆布和え	30
牛肉とぎのこのみそミルクスープ	43
ミルフィーユステーキ	44
ステーキのり巻き	45
じゃがじゃない!肉おさつ	46
牛肉、しいたけ、玉ねぎのピサラディエル風	裏表紙

魚介

鱈のムニエル	34
タラのうま塩ホイル焼き	38
鮭のアヒージョ風炒め	46
鮭の冬支度~長いもソースドリア~	47
かきのオイル漬け	70
かきのベベロンチーノ	71

お肉

たれづけ唐揚げのカラフル炒め	37
簡単♪若鶏のサンドイッチ	37
ねぎ塩チキン丼	56

しいたけ(きのこ)

干しいたけの炊き込みごはん	26
しいたけイタリアーノ	29
しいたけ、黒オリーブ、クリームチーズのカンノーリ仕立て	32
チーズとぎのこのお好み焼	36
しいたけのみそマヨネーズ焼き	42
しいたけ丼	43
たっぷりしいたけのロールキャベツ	44
きのこの塩麹マリネ	45

野菜

大根の青じそきんぴら	38
白菜とりんごのサラダ	47
白菜たっぷりレモン鍋	47
にんじんクッキー	59

その他

もち米甘酒	35
ブリュレ風カフェオレ	39
ブライドデラズベリーショコラテ	39
甘酒のべったら漬け	40
甘酒フレンチトースト	40
フルグラシリアルバー	41
きなこホットミルク	41

店舗インデックス

●カフェムセ 白老町若草町2丁目3-4 アイヌ民族博物館内	13	●館ブランシェ 小樽市花園1丁目3-2	48
●そば切りやま田 白老町竹浦61-48	14	●小樽聖公会 小樽市東雲町10-5	48
●ファームレストランウエムラ 白老町字石山109-20	15	●あゆ見荘 余市町山田町712	48
●岡さ利 本店 函館市宝来町10-11	24	●大八栗原蒲鉾店 小樽市入船1丁目11-19	48
●前菜屋 So-Ko 倉庫 札幌市中央区南3条西4丁目 坪川ビル1F	32-裏表紙	●八九畑内水産食品(株) 小樽市塩谷1丁目20-17	49
●ニッカウサキキー北海道工場余市蒸溜所 余市町黒川町7-6	48	●米華堂 小樽市花園1丁目1-8	49



大人気の味わいが
1年ぶりに登場です!

糖類・香料・着色料は一切不使用。果汁とお酒だけでつくった、後味のすっきりとしたりんご果汁50%の本搾りが期間限定で登場。

キリンビールマーケティング(株)
キリン 本搾り、チューハイ
りんご(期間限定)

1月13日発売



ほろよいからこの時期だけの
限定チューハイ!

温州みかんの甘みを引き出し、心が和むようなやさしい味わいのほろよい<初みかん>限定新発売!アルコール3%のやさしい味わいです。

サントリースピリッツ(株) / サントリー酒類(株)
ほろよい<初みかん>
350ml, 500ml

1月6日発売



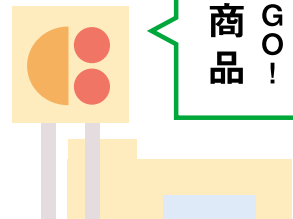
長年親しまれている
「チョコパイ」のアイスです!

おやつにぴったり!人気のお菓子「チョコパイ」をアイスで再現したソフト食感のチョコケーキアイスです。

(株)ロッテアイス
チョコパイアイス

1月5日発売

コープのお店にGO!
今月の新商品



食べる、たいせつ!
フェスティバル2014

道内7会場
23,935名ものご来場をいただき、
ありがとうございました!



「食べることの大切さ」を伝え、また考えていただくイベント「食べる・たいせつフェスティバル2014」を道内7会場で開催いたしました。今年は「北海道を楽しく食べよう」をテーマに、地元で活躍される生産者・企業・行政・学校などの方にご協力をお願いし、「食」や「くらし」「環境」の取り組みを紹介することができました。どの会場もたくさんのお来場者で賑わい、子ども達が楽しく学べる体験企画をはじめ、商品の試食や販売、ステージイベントなどで一日を通して楽しんでいただけました。「とても楽しかった!また来年も来ます!」と多くの嬉しい声をいただくことができ、期待に応えられるよう来年も今年以上の楽しい企画・イベントを用意して、皆様のお越しをお待ちしております。



「ちょこっと」
Facebookページ更新中!

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

「前菜屋 So-Ko 倉庫」シェフ今野 宇久さん直伝
サッポロ黒ラベルに合う簡単おつまみ

牛肉、しいたけ、玉ねぎの ピサラディエール風

★作り方 (1~2人分)

①フライパンにオリーブ油をひき、スライスした玉ねぎ(1/2個)、にんにくのみじん切り(少々)をしんなり色づくまで炒め、細切りにした牛肉(50g)、しいたけ(30g)を加えてさらに炒め、バルサミコ酢(25cc)、塩・こしょう(少々)で味を調える。



②バゲット(厚さ5mm×4切れ)の両面を軽く焼き、[1]をのせて刻んだ黒オリーブ(2粒)を散らす。



③トースターで表面を軽く炙って完成。



黒ラベルは飲みやすく、料理に合わせてやすいオールマイティなビールですね。今回ご紹介するピサラディエールとは南仏のピザに似た料理です。バゲットを使えば簡単。玉ねぎはあめ色になるまで火を入れることで苦味のエッセンスが引き出され、ビールと調和します。



★今野さんのお店の紹介はP32へ



サッポロ生ビール黒ラベル

発売以来「生ビールのうまさ」にこだわり続けてきたロングセラーブランド。「旨さ長持ち麦芽」を採用し、麦のうまみと爽やかな後味のベストバランスを実現した、大人の生ビール。