

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

雪の中から、
まんまるキャベツ



2月号

2015 [vol.35]

発行  コープさっぽろ -CO₂OP[®]

キャベツ

あったかコトコト、煮込み料理が恋しくなる2月。雪に包まれ、寒さによって旨みを増す「越冬キャベツ」は葉が甘く煮崩れにくいので、冬向けメニューにピッタリ！親しみ深い日常野菜ながら、意外と知らないキャベツのことも。上手に活用して丸ごと1個、おいしく食べ切りましょう。

- 05 表紙の器
- 06 〈作る人〉生産者インタビュー
和寒町産 越冬キャベツ
- 12 生産地で見つけたおいしいもの
- 16 キャベツあれこれ豆知識
- 20 ふしぎうち！
- 22 きほんのき
- 26 シェフの隠し技
- 28 食彩レシピ
- 34 酒は人なり
- 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！
- 50 旬のお魚図鑑
- 52 暮らしの養生つくり帖
- 54 ちよこっと園だより
- 56 給食の時間です。
- 57 おいしい食育
- 60 ちよこっとインフォメーション
- 63 ご意見掲示板
- 64 cho-co-tto VOICE
- 67 One for all, All for one.
- 70 ちよこっと保存食
- 72 アンケート
- 73 ごはんとおかずインデックス
- 74 今月の新商品

表紙のレシピ

“シューファルン”

お肉のキャベツ包み・デミグラスソース



- ①キャベツは芯を取り、葉を1枚ずつ外して塩茹です。柔らかくなったら水水に落とし、ザルに上げてよく水を切る。軸の部分は切り取る。
- ②キャベツの軸と玉ねぎ、にんじんを細かく刻む（刻んだ軸は一部取っておく(A)）。
- ③ポウルに豚ひき肉と塩、こしょう、卵、バジルペースト、少量のブレンダー（ウイスキーでも可）、②を入れてよく練る。
- ④丸く成形した③を、①で2〜3重に包んでしっかりラップで包み、30分蒸す。
- ⑤ラップを外した④を鍋に入れ、ひたひたになる程度のチキンブイヨンで煮る。
- ⑥⑤の煮汁の一部を別鍋で煮詰め、デミグラスソースを加えて温める。
- ⑦しめじと(A)をバターで炒めて皿に盛った上に、⑤を置き、⑥をかける。

■撮影協力店 ラ・サンテ

昨年20周年を迎えたフレンチレストラン。北海道の四季を映す一皿や多彩なワインはもちろん、高橋毅シェフ、マダム、スタッフの方々が作る心地良い時間を求めて通う人が多数。3月に新店移転オープン。

■住所 札幌市中央区宮の森1条6丁目5-1 M1.6ビル2F（上記住所での営業は2月15日まで。3月1日より北3条西27丁目2-16へ移転）

■TEL 011-612-9003
（※事前に電話予約を）

■営業時間 ランチ（土日祝のみ）12:00～15:00（L013:30）、ディナー18:00～22:30（L021:00）

■定休日 水曜、第2木曜

どさんこ鍋と北海道限定発売の
サッポロクラシックで温まろう!

北海道産 越冬キャベツの クリーミーみそバター鍋

【材料 (4人分)】
キャベツ……………300g しょうゆ……………少々
かぼちゃ……………1/4個 (300g) 片栗粉……………大さじ1
本しめじ……………1パック 水……………800ml
生鮭……………2切れ だし昆布……………10cm×1枚
ほうれん草……………1/2束 みそ……………大さじ4
鶏ひき肉……………250g かりん……………大さじ2
玉ねぎ……………1/4個 牛乳……………500ml
塩……………小さじ1/2 バター……………20g

- 【作り方】
- ① 鍋に水と昆布を入れてだしを取り、昆布は取り出しておく。キャベツはざく切りにし、かぼちゃは種とワタを取り食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを取って小房に分け、ほうれん草は2cmの長さに切る。鮭は1切れを4つに切る。
 - ② ボウルに鶏ひき肉、みじん切りにした玉ねぎ、塩、しょうゆを入れよく混ぜ、片栗粉を加えてさらによく混ぜておく。
 - ③ ①の鍋に味噌とかりんを溶き入れて、キャベツ、かぼちゃ、しめじを入れて火にかける。
 - ④ 沸騰したら、鮭を入れ、②を一口大に丸めながら入れて蓋をして煮る。
 - ⑤ 材料に火が通ったら牛乳とほうれん草を加えて弱火で2分ほど煮て、バターをのせて完成。

北海道限定販売

サッポロクラシックは、
お陰様で発売30年!
これからも北海道の皆様と
共に歩んでいきます。



★サッポロクラシック6缶パックは
3月1週の宅配システムドックでご案内致します。
※商品と画像が異なる場合がございます。



北海道にありがとう
30th
CLASSIC

サッポロクラシック、
北海道の
食と共に30年。



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

（白老町）
セラミック スタジオ ガク
CERAMIC-STUDIO GAKU
よしだ
吉田 南岳さん
なんがく
南岳さん

白老町生まれ。前職は旧国鉄
の車両運転士。1985年に陶芸
の道に入り、登別市「権兵衛窯」
先代の宇都宮誠志氏に師事。
その後、白老町「はしもと陶芸館」
しらい窯「勤務を経て、
同代表へ。2010年に独立。

プレゼント



写真の「沫雪（あわゆき）シリーズ・リム鉢」
（6,480円）を1名様にプレゼント（詳細はP72を参照）

ゼロから形にしていく工程が
プロの作り手としての面白さ

陶芸家として30年のキャリア
を持ち、多くの道内作家の師匠
的存在である吉田さん。今や、
北海道の陶芸文化を牽引するベ
テランながら、その目は常に新
しい世界を見ています。

「これまでは色も形もデザイン
の凝った作品が多かったのです
が、2年前に発表した「沫雪シ
リーズ」は原点に返って、北海
道の雪の儂（はかな）さと温かさをシン
ブルな白で表現しています」。

吉田さんの創作はゼロからの
スタートがセオリー。大滝や穂
別など近郊の山で自ら粘土を掘
り出し、試作を重ねてその粘土

の質に適した焼き方、使い方を
探しながら丁寧（ていねい）に仕上げます。

「時間がかかるし量も作れませ
んが、手作りする工程こそ物作
りの面白みであり、何より自然
の恩恵を心から感じますね」。

2013年にも新シリーズ・
雪氷（ゆきこおり）を発表するなど、立ち止ま
ることなく「揺るぎないオリジ
ナリティ」を追求。ペテランと
呼ばれるより挑戦者でありたい
と願う吉田さんの情熱と姿勢が、
近年の作品から伝わってきます。

上/今回表紙のために作って
いただいたリム鉢は、大滝を中心
とした粘土とオリジナル釉薬を
使用。表面の縮れ模様が個性
的です。「これは萩焼に代表され
る技法で、粘土と釉薬との収縮
差によって生まれます。25年前
から試作を行ってきて、時代の流
れやタイミングを見てようやく発
表できた渾身のシリーズです」

下/2013年発表の「雪氷シ
リーズ」。本焼した後、全体に朱赤を
塗ってきれいにふき取り、低温焼
成することでヒビ（貫入）に深い赤
色が浮き上がる。マットな質感で、
和洋どちらの料理も映えそう。プ
レート10,800円（手前）、丸皿
2,160円、カップ3,240円

●CERAMIC-STUDIO GAKU（セラミックスタジオ ガク）

白老町虎杖浜86-2 TEL0144-87-3302

※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。

※札幌は「陶遊（とうゆう）」（札幌市中央区南12条西22丁目1-1 TEL011-552-7474）にて取扱い有



北海道で挑戦を続ける
生産者を応援します

作る人・和寒キャベツ部会

厳しい冬を越えてこそ
みずみずしく甘くなる

和寒町産 越冬キャベツ





冬に慣れている道産子でも、旭川から北に進むと寒さの質が少し変わるように感じます。田畑はすっかり雪の世界となり、刺すような空気は冷たさを超えて痛いほど。道内でも降雪が早く雪の多い和寒町は、旭川から車で北へ40分ほどの町。名寄盆地の最南端に位置し、最低と最高の気温差が60℃近くにもなる寒暖の差の激しい土地です。



和寒町発祥の「越冬キャベツ」の誕生は、約40年前のこと。豊富な雪と自然が生んだ、偶然の産物は、作り手の努力によって北海道を代表する食材へ成長しました。今回のテーマは「越冬キャベツができるまで」。とても興味深く、知らないことがたくさんありました。





和寒の冬がくれたヒント それは「天然の冷蔵庫」

越冬キャベツ誕生のストーリーは、ちよつとドラマチック。秋キャベツの市場価格が暴落したある年、出荷をあきらめた生産者さんの畑にはキャベツが放置されていました。冬が来て雪が積もり、そして春に。すると雪解けの畑には、青々とした状態のままキャベツが残っていたのだそう。このことをきっかけに、和寒町のJAとキャベツ部会は「キャベツを越冬させることができるのではないか」とい



上／一度目の収穫（根切り）を終えた11月下旬の畑。中央の雪をかぶっていない部分が、集められたキャベツの列
下／JA北ひびき青果担当の丹野敏仁（たんのとしひと）さんと、部会長の鈴木さん（右）。「降雪のタイミングを見極めて根切りをするのが大事。でも雪は自然に任せるしか、ね」とおふたり

うヒントを手に入れます。雪を利用した天然の冷蔵庫でキャベツを冬眠させ、秋の収穫時より糖度の高いキャベツを作る取り組みが始まりました。

自然相手の難しさと 二度収穫する手間暇

しかしながら自然に左右される雪中保存は言うほど簡単ではありません。商品として高い質を保ち、安定した出荷を維持するため保存法の確立には10年もの歳月を要しました。町内70戸の生産者から成る和寒キャベツ



和寒の雪質はパウダースノー。重みでつぶれることなく雪中は保存に最適な湿度100%の状態に



一面、真っ白な越冬キャベツの畑。雪と空気の層によって収穫時と変わらない鮮度が保たれる

越冬キャベツ収穫までの流れ

- 6月中旬～
種蒔き・育苗
- 7月中旬～
苗を畑に定植・生育
- 10月末～
一次収穫(根切り)
- 11月下旬～
雪中で越冬
- 1月上旬～2月末
二次収穫(本収穫)・出荷

部会の部会長を務める鈴木隆紀すずき たかのりさんに聞きました。

「雪の中にキャベツを埋めるというイメージを持つ人もいるかもしれませんが、それでは葉がしびれて(凍って)しまい商品になりません。降る雪に自然と包まれることによってキャベツと雪の間に空気の層ができ、しばれることなく越冬させることができるんですよ」(鈴木さん)。

越冬キャベツは10月末から11月上旬にかけて収穫される秋冬キャベツを寝かせたもの。畑に放置しておくのではなく、根を切って一度収穫し、畑の一角に集めて雪が降るのを待ちます。これはおしくらまんじゅうと同じ原理。寒さに耐えるとともに程よい隙間ができるため、しばれが防げるのだそう。そして極寒の1月から2月にかけて、いよいよ本収穫が行われます。



右／越冬キャベツの生産に携わって30年以上になる川江家。写真右から峰さん、美穂さん、和男さん 中／敷地内に選果場を持ち、収穫した越冬キャベツは全て生産者自らの手で外葉を剥いてキレイにし、JAへ出荷 左／隙間なく葉がギュッと詰まった川江さんのキャベツ。左右対称の理想的な形で甘みがしっかりのっている

シヨベル？と思いきや
本当に手で掘るんです！

1月下旬、キャベツ部会の役員のお一人である川江かわえさんの畑にお邪魔しました。4代目の和男わおさんと5代目の峰たかしさん、奥さまの美穂みほさんと一緒に越冬キャベツのある畑までトラクターで移動。一面真っ白で、果たしてどこにキャベツがあるのか…。

「リボンが付いている緑の棒があるでしょう？それがキャベツ畑の印です」と峰さん。スタンバイしていた和男さんがパワーシヨベルで深い雪を数度、掘り起こします。始めは豪快に、キャベツに近づいてくるとシヨベルの動きも繊細に。道筋が見えたところで収穫開始。キャベツに傷を付けないよう、本当に一つずつ手で掘り出していくことに驚きます。数分、畑にいただけでも芯から冷え切っていく和寒の寒さ。厳しい環境での作業を間近に見て、頭の下がる思いです。いつぱいになりました。

良い部分だけを残す
淡い緑の越冬キャベツ

二度の収穫、越冬の手間暇に加え、雪に触れた外葉は取り除



右／写真の「剣の舞」ほか「冬駒（ふゆこま）」、「湖月（こげつ）SP」などが主な品種（P16を参照）
下／選果後はJAの貯蔵庫で生産者別に一時保管され、例年4月頃まで出荷される



川江家お気に入りの キャベツレシピをご紹介します

さくらえびのおつまみキャベツ

- ①キャベツを好みの太さの千切りにし、ごま油1:サラダ油1の割合でフライパンに油を熱します。
- ②フライパンにみじん切りのにんにくを入れ、香りが立ったらさくらえび（乾燥でも可）を加え軽く炒めます。
- ③②をキャベツ全体に回しかけ、塩・こしょう、お好みでサッとしょうゆをひと回しすれば出来上がり。

食べて
みました!

美穂さん考案の一品と思いきや「俺のレシピです(笑)」と峰さん。香ばしいにんにくとさくらえびがキャベツと相性抜群で、いくらでも食べられるおいしさです（&お酒も進みます…）。作りたてはもちろん、一晩置いて味を馴染ませて◎

残しているからです。

和男さんの計らいで掘りたてを生で一口。甘い！こんなに味の濃いキャベツは、初めて。

「札幌から来た子どもたちが、キャベツってこんな味がするんだー」ってビックリしてくれてね」と嬉しそうな和男さん。自然の力と人の努力。おいしい越冬キャベツは、二つの力によって作られているのです。

和寒町産越冬キャベツは、コープさっぽろ各店で求めいただけます（一部取扱いのない時期・店舗もあります。ご了承ください）。宅配システムドックは、3月中旬まで毎週取り扱いがあります。

今月は
和寒町

生産地で見つけた おいしいもの

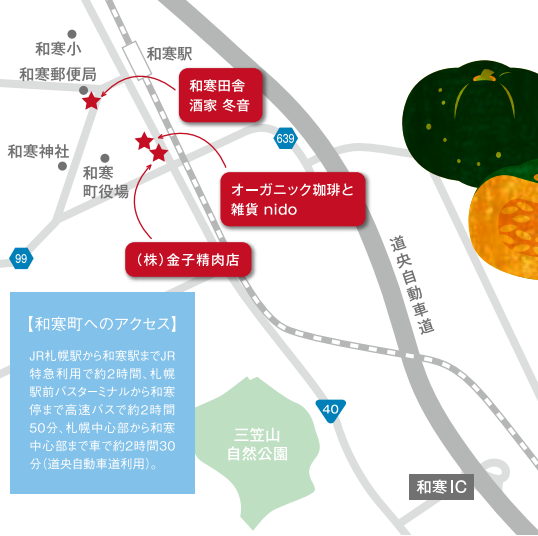


旭川の北に位置する和寒町は越冬キャベツのほか、作付面積日本一を誇るかぼちゃも有名。地元御用達でクチコミ人気が広がっている「和寒ジングスカン」も注目ですよー。

青田が
訪問しました！



和寒の幸を楽しむなら
ココー！という声が多数



【和寒町へのアクセス】

JR札幌駅から和寒駅までJR特急利用で約2時間、札幌駅前バスターミナルから和寒駅まで高速バスで約2時間50分。札幌中心部から和寒中心部まで車で約2時間30分（道央自動車道利用）。



「かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、じゃがいもなど、冬も町内産食材がいっぱいぜひお待ちしております」とスタッフの岡崎祐希さん（右）、岩田幸司さん（左）と店長の南さん

産地を訪れたら、やはりその土地の食材を味わいたいもの。こちらでは、かぼちゃや越冬キャベツをはじめ、季節の和寒産野菜を積極的に取り入れています。地元産しか使用しないというこだわりメニューも多く、かぼちゃを使った人気の冬音ココロツケ、越冬キャベツで作るロールキャベツなどは旬の時期のみの提供。

「お店に来てくれた方に、和寒にはこんな良い物があるんですよ」ということをアピールして、知っていただく場でありたいと思います」と話すのは、店長



3.



2.

1.「わっさむ越冬キャベツプリン」1個270円。キャベツの粉末とエキスが入っており、口溶けの最後にフワリとキャベツの風味が広がる。販売のほかお店でオーダーも可能 2.通常は夜のみの営業だが、前日までの予約でランチも対応。創作和食のおかず数種にご飯、味噌汁、デザート、コーヒー付きで1,296円 3.越冬キャベツが出回る11月～4月頃までの期間限定メニュー「和寒のロールキャベツ」648円。奥の「キャベツとベーコンのサラダ」648円やこの時期おすすめの「もつ鍋」486円も、地元産キャベツをたっぷり使用



1.



和寒田舎酒家 冬音(とうね)

和寒町西町

TEL0165-32-6505

営業 / 17:00~24:00 (LO23:30)

※予約制のランチは11:00~14:00

休み / 月曜

<http://toune.qee.jp/>

みなみかずなり
の南一成さん。7年前に同店が開発した「わっさむ越冬キャベツプリン」も「特産のキャベツをもっとPRしたい」という社長の熱い思いから生まれた、ご当地スイーツです。



1.「nidoオリジナルブレンド」400円は、有機JAS認証の豆を注文ごとに一杯ずつ換えて提供。その時々で変わる「本日のスコーン」250円、定番の「バイクドチーズケーキ」300円のほか、季節ごとのスイーツを用意(写真左は取材時の「わっさものかぼちゃタルト」350円) 2.店内入口にはアンティーク雑貨が飾られ、購入も可能。昨年はふたりで現地へ買い付けにも行かれたそう。自家焙煎有機コーヒー豆やクッキー、土別のパン屋さんによる手作りパンなども販売している 3.「漆喰の壁など内装はふたりで5カ月かけて手作り。大変でしたが理想通りの空間となり、愛着があります」と中野さん夫妻。おふたりは北見出身で高校の同級生だそう。どこか同じふんわり穏やかな雰囲気です

ご夫婦のセンスと人柄を
映し出す穏やかな空間

「素敵なお店があるなあ」と引き寄せられるように入った一軒。2013年10月に中野利樹としきさん、奈緒子なおこさんご夫妻がオープンしたカフェには、中・東欧の古い雑貨や食器が並び、静かな時間が流れています。自家焙煎の有機栽培豆でコーヒーを淹れるのは、利樹さんの担当。ネルドリップで落とす丁寧な一杯と奈緒子さん手作りの素朴なスイーツを味わいながら、心が解放されていくのを実感します。

「好きなもの、できるだけシンプルで確かなものを揃えていったら、自然とこういう形になったという感じですね」とおふたり。日常に溢れている小さな幸せを再確認する、とつても素敵なカフェに出会えました。



オーガニック珈琲と雑貨 nido
和寒町南町81-2
TEL 0165-32-3115
営業 / 11:00~19:00
(12~3月は13:00~)
休み / 火曜(12~3月は月曜も休み)



1.右から会長の金子光夫さんと奥さまの美代子さん、2代目の佐藤之宣さん、智子さん夫妻。会長が時代に合わせ毎年微調整を行いながら作り上げた“命のタレ”を、2代目が忠実に守っている 2.地元&近郊産および国産素材にこだわるタレは、りんご、しょうが、たまねぎ、にんにく、ハチミツなど約20種を使用。中辛がスタンダードで、辛口は大人向け。肉もラム、ラム肩、マトンロースの3種を用意 3.「和寒ジンギスカン」(肉500g、タレ250g1,080円※ラム肉)。遠方へのお土産や保存には冷凍品が重宝。地元では蒸し麺を入れて食べるのが定番とか。クチコミによる人気で道内だけでなく全国各地から注文が入る

3種から好みで選べる 秘伝の特製タレが命！

出かけると必ず、ご当地お土産を買いたくなる私。で、見つけちゃいました！絶品ジンギスカン。昭和60年創業の金子精肉店は、地元で知らない人はいない老舗。初代で現会長の金子光夫みつおさんから昨年4月、店を引き継いだのが佐藤ゆきのぶ之宣さん。会長の娘・智子さんのご主人です。「和寒で愛され続けてきた味を守りたいという一心ですね。特にこだわって手作りしているタレは、4〜5時間かけてお店で仕込む会長直伝の味。今でも味にブレがないか、そのつどチェックしてもらっています」。味は甘口、中辛、辛口から選ぶことができ、希望の肉量に合わせてその場で好みのタレを混ぜてくれるのも新鮮な感覚！



(株)金子精肉店
和寒町南町14番地
TEL 0165-32-2571
営業 / 8:30~18:30
休み / 水曜

北海道で生産されている主なキャベツの品種

春

〈サワー系〉

中玉で巻きが緩く柔らかめ。外葉は緑色で中は黄色っぽい。



●品種

涼波(すずなみ)、
佐和姫(さわひめ)、
金系(きんけい)201号、
金系201号EX、
藍春(らんしゅん)ゴールド、
いろどり、北ひかり

春夏秋

〈ボール系〉

生育が早く小ぶりで巻きはしっかり。緑色の葉は厚みがあるが柔らかい。



●品種

アーリーボール、
エックスボール、
爽月(そうげつ)

キャベツの旬と品種

収穫時期によって4～6月の「春キャベツ」、7～10月の「夏秋キャベツ」、11～3月の「秋冬キャベツ」の3つに分類され、北海道では夏秋キャベツと特集で紹介した越冬にも用いられる秋冬キャベツがメイン。和寒町や南幌町、伊達市がキャベツ産地として有名です。品種も春はボール系とサワー系、夏秋はボール系、秋冬は寒玉系と季節で異なり、食感にも違いがあります。春キャベツは葉が柔らかく生食向き。秋冬キャベツは固く結球し、加熱しても煮崩れしにくいのが特徴。夏秋キャベツは、春と秋冬の中間的な特徴を持ちます。そのほか、やや小ぶりで色鮮やかな「赤(紫)キャベツ」や、葉の付け根に出てくる脇芽が結球する「芽キャベツ」も。芽キャベツは同じアブラナ属の一種ですが、一般的なキャベツの芽ではなく変種となります。

キャベツ あれこれ 豆知識

キャベツは全国各地で作られており、産地ごとに収穫の時期がずれるため、一年を通して流通されています。食卓に欠かせないキャベツの魅力を、たっぷりおさらい！



おいしいキャベツの選び方

丸ごと1個購入する際は、まず大きさと重さをチェック。キャベツは大きいものほど味が良いとされ、手にしたときに見た目よりもずっしり重みのあるキャベツが良品。また、芯の切り口が変色していないのかも、鮮度を見極める大事なポイントです。1/2、1/4などカット販売しているキャベツは断面をチェック。芯・軸を中心に左右対称に生育しているものから、葉の層がびっしりと詰まったものを選ぶと良いでしょう。

【葉】

表面にハリとツヤがあってみずみずしく、春キャベツは葉の緑色が鮮やかなもの。秋冬キャベツは重くて固くしまっているものが◎

【切り口】

葉と葉の間に隙間が少なく、層が美しく均等に揃っていると良品

キャベツは水分が多く、カットすることで水分が失われていくため、鮮度の面では丸ごと購入するのがベスト

【芯・軸】

切り口が新しく、特に春キャベツは芯が大き過ぎないものを(500円玉大がベスト)。カットの場合、芯・軸の高さは全体の約2/3を目安に



その他



ミニキャベツ／甘乙女(あまおとめ)
赤キャベツ／ネオルビー、パワフルビー
芽キャベツ／プチヴェール
(非結球キャベツ)

にしん漬けなどでおなじみ！
北海道の在来種「札幌大球」

札幌大球(だいきゅう)は札幌が発祥とされ、1玉10～15kgにもなる巨大なキャベツ。日高地区をはじめ石狩市や伊達市、十勝でも生産が行われており、主に漬物野菜として使われています。5月に種を蒔き、収穫は10～11月にかけて。北海道の在来種として守っていきたい品種の一つです。



写真提供／ホクレン農業協同組合連合会

秋冬

〈寒玉系(かんだまけい)〉

葉の色が薄く平らな形状。中玉～大玉で巻きが固く、ずっしりと重い。



●品種

みくに、さつき女王、若峰(わかみね)、冬駒(ふゆこま)、湖月(こげつ)SP、おきな、YR天空(てんくう)、藍天(らんてん)、新藍(しんらん)、冬藍(とうらん)、剣の舞(つるぎのまい)

キャベツの保存法は？

カットすると切り口から水分が抜けて変色してくるので、丸ごとの状態の方が日持ちします。キャベツを逆さにして一番上の葉の芯に包丁を入れ、必要な分だけ葉をはがして使うとカットせずに済みます。あらかじめ芯をくり抜き、濡らしたキッチンペーパーを詰めてビニール袋に入れ、

野菜室で保存すればさらに長持ち。2週間～1ヵ月ほど保存できます。また、千切りやざく切りにして冷凍することも可能。冷水に1～2分さらしてよく水を切ってから保存袋に入れ、空気をしっかり抜いて冷凍庫へ。サラダは自然解凍、炒め物や煮物には凍ったまま使えて便利!

冷蔵保存



芯をくり抜いてできた穴に濡らしたペーパーを詰めて野菜室へ。この状態のキャベツを濡れた新聞紙と乾いた新聞紙で二重に包んで野菜室に入ると鮮度が長持ち!

冷凍保存



好みのサイズにカットして保存袋に入れ、平らになるくらい空気を抜くのがポイント。自然解凍もOKですが解凍時にお湯をサッとかけるとシャキッと感が蘇ります。

北海道ならではのこんな保存法も!

大きなキャベツは冷蔵庫の中で場所も取るので、寒さを生かしてマンションのベランダを“氷室”として活用しているちょこっとスタッフも。キャベツを丸ごとビニール袋で包み、積もった雪の中に入れておください。「凍ることもなく、早く傷むこともないので便利です♪」とのこと。

胃腸薬の名称&成分として知られる「キャベジン」は、キャベツに含まれるビタミンUのことで、胃腸の働きをサポートし、消化を助けるとされています。トンカツなど揚げ物にキャベツの千切りが添えられることが多いのは、もたれやすい油物の消化を助ける役割もあるよう。骨の形成にも関わるビタミンKは、キャベツの葉・約2枚分(120g)で成人が1日に必要な量を摂れる計算。なお、赤キャベツには通常のキャベツにはない色素成分「アントシアニン」が含まれています。この色素はポリフェノールの一種で、健康や美容に嬉しい抗酸化作用を持っているといわれます。



外葉は剥いた方がいい？

キャベツの外側の葉は、内側の葉よりも栄養があり、できれば捨てずに食べたいもの。一般に流通しているキャベツは、すでに何枚か外葉を落とし、形状を整えてから出荷されていますが、表面に傷などがあれば取り除き、汚れやホコリが気になる場合はしっかり水洗いして調理を。外葉は内側に比べてやや硬く、青臭さを感じることもありますが、細く刻んだり加熱することで食べやすくなります。

切り口の黒ずみの正体は？

キャベツをカットして数日置いておくと、断面が黒っぽく変色してきます。これはキャベツに含まれているポリフェノールが空気に触れ、酸化して起こるもの。多少黒ずみが出てても体の害になるわけではなく、表面を切り落とせば中は遜色なく食べられます。長期保存をする場合は別ですが、短い期間で食べ切るなら、空気に触れないよう断面をラップでびっちり密閉して冷蔵庫に入れると黒ずみが防げます。葉が溶けてきたり、いつもと違う匂いにするものは傷んでいる証拠なのでご注意ください。



キャベツに含まれるビタミン群は熱に弱く、水に溶け出しやすい水溶性の成分。茹でると茹で汁に栄養素が流れ出してしまうので、生食または煮込みやスープ、鍋なども汁ごといただく、余すところなく成分を取り入れることができそう。同じ理由から生で食べるときも、カットしたキャベツを長時間水にさらすのはNG。また芯・軸を捨ててしまう人は多いかもしれませんが、その周辺は栄養素を豊富に含んでいるので、刻んできんぴらにしたり、お味噌汁に入れるなど活用したいところ。



生？加熱？上手な食べ方は？



ゴー! ゴー! ゴー! ふしぎっち!

だい23かい
ふしぎっちの
おうち
のまき



よる!

ぶん・はせがわけいすけ え・こぐれけいすけ

ふしぎっちの

おうちは

はたけの

まんなか。

キャベツくんの

はっぱに

くるまれ

こんやも

すやすや。

ふしぎ①

ふしぎだ
ふしぎだ
ふしぎだ

キャベツくん

どうしてこんなに

あつたかい?

それはね...

たくさん はっぱが かさなって

ふかふか ふとんになるからさ。

はっぱの いちばん おくにある

だいじな だいじな はなのめを

はっぱの ふとんで くるくる

くるんで まもっているのさ。



ひる!

ふしぎ②

それからそれからはなのめはどうなるの？

やがて・・・

まるまっていたはっぱがひらき

なかからくきがよきよきのびて

さきつちよにあるはなのめがふくらみ

なのはなみたい

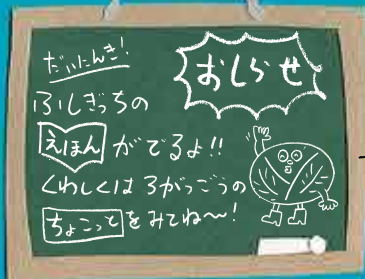
きいろのはながさくんだ。

パカン!

ほくもてろんだよー
(キハコさん)

すこきたね。
そしたらほくは
またもここ
こようかな。

それまであんまり
たべすぎないでねよ。



うまくなると、料理が楽しくなる!

だれにもきけない いまさらきけない

き

きほんの キャベツ

きほんのせん切り

4 芯の脇に包丁の刃先を当て、中心をめがけて斜めに包丁を入れ、ぐるっと一周させて芯をくり抜く



1 外側のかたい葉を



5 外側から葉を1枚ずつそっと剥がす



せん切りにするんだから破れてもオーケー。気にしないで!
※破らずに剥がすコツはP25を参照

2 根元から外す



捨てます!

ダメダメ! ダシが出るからスープなどに使えるの



6 軸の左右に包丁を入れ、軸を切り離す



軸も捨てずにスープに使う!

3 流水で洗って汚れを落とす



使う(め)にキャベツを
使ってせん切りよ!



ソースね!
でも、マヨっちゃう!?

学ぶん/ケiske
あおむしも顔負けの
キャベツ好き

マヨネーズつけて
食べたーっ!

学ぶん/ユタカ
ホイコーロー
にも目がない

せん切りに
はソースでしょ

学ぶん/ハジメ
キャベツたっぷり
お好み焼きも大好き

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。

16 約1分水にさらす



13 左手をネコの手にしてキャベツを押さえ、端から細く一定の幅で切る



あわてなくていいよ

10 重ねて



7 縦に半分切る



17 ざるにあげて、しっかり水分を取り、皿に盛りつけて完成



外側の葉と、芯に近い内側の葉では味が違うのよ

14 一定の幅でリズムよく



はじめのうちは、ゆっくりのリズムでいいよ

11 ひっくり返し



8 葉を3枚重ねて切り口を揃える



ほんとだ。外側はシャキシャキして、甘みはあるけど、少し苦味も感じられますね

あおむしになつた気分〜♪

内側はやわらかくてあんまーい!

15 切り終わったキャベツは水を張ったボウルの中へ



水にさらすことでエグみが抜けて、シャキッと仕上がるわ

12 凸部を上から手のひらでギュッと押して平らにする



9 切りやすい幅(3等分)にしたら



アホザン



ヨーグルト入り さっぱり コールスロー

【用意するもの】

キャベツ	350～400g
にんじん	1/4本 (50g)
玉ねぎ	1/4個 (40g)
塩	適量
プレーンヨーグルト	大さじ3
マヨネーズ	大さじ2
レモン汁	大さじ1



ホイコーローに!

1 葉を剥がし、芯を取って扱いやすい大きさに切り分け、手のひらで押して平らにする



2 3～4cm四方に切る



3 色紙切り、完成



炒め物に便利!

1 葉を剥がし、芯を取って扱いやすい大きさに切り分け、手のひらで押して平らにする



2 8mm～1cmぐらいの幅に切る(長さは4～5cm)



3 細切り、完成



細切り

色紙切り

キャベツを破らずに 剥がすWAZA

キャベツの芯をくり抜き



2 葉と葉の間に水が入るように、水の中に沈めて



3 根元から慎重に剥がすと、バカッと上手に剥がれる



ロール
キャベツのように
加熱する料理の場合は、
キャベツを最初に軽く
茹でると簡単に剥
がれるわ

7 にんじん



8 キャベツを加えて



9 まんべんなく味が付くようによく混ぜ、冷蔵庫で30分程冷やす。味が足りなければ塩で味を調べて完成



4 ポウルにヨーグルト、
マヨネーズ、レモン汁を入れて



5 よく混ぜる



6 ポウルに水を切った玉ねぎと…



1 せん切り(または1.5cm角)にした
キャベツに塩(小さじ1/3~1/2程
度)を振る



せん切り
キャベツは塩味が
入りやすいから、
塩もみの塩は
控えめに



2 塩が全体に馴染むように
軽く揉む



3 水分が出てきたら軽くしぼる。にんじ
んは薄切りにして同じ塩もみし、玉
ねぎはみじん切りにして水にさらす



シェフの隠し技

WAZA!

【キャベツ】

今月のシェフ

ニシノ食堂

とうとう まさかず
オーナーシェフ 東頭 正和さん

札幌市出身。21歳から10年間にわたり、イタリアンレストラン「Capri Capri(カプリカプリ)」で修業。2013年3月「ニシノ食堂」オープン。

破れない剥がれない
ロールキャベツの
作り方を教えます



家庭料理の定番
ロールキャベツ。
うまく巻けない
すぐに破れる
そんな
お悩みを
解決します。

【用意するもの(8個分)】

キャベツ	1玉	ケチャップ	15g
合いびき肉	400g	塩	4g
玉ねぎ	200g	こしょう	適量
A にんじん	100g	ダイスタマト	1缶
セロリ	50g	水	適量
オリーブ油	大さじ2		

【作り方】

- ①Aの野菜をみじん切りにして、オリーブ油でしんなりするまで炒め、冷ましておく
- ②キャベツの芯をくり抜いて大きめの鍋でまるごと茹で、葉が剥がれてきたら冷水に取る ▶ **WAZA! 1**
- ③キャベツの軸を削いで、葉を平らにする ▶ **WAZA! 2**
- ④③で削いだ軸をみじん切りにしてボウルに入れ、合いびき肉、①の野菜、ケチャップ、塩、こしょうを加えて粘りが出るまでしっかり混ぜる
- ⑤キャベツの葉を2〜3枚ずつ重ね、④を入れて巻く ▶ **WAZA! 3**
- ⑥鍋に⑤を入れてひたひたの水を張り、ダイスタマトを入れて中火にかける。沸騰したらふたをして、弱火で2時間コトコト煮込む ▶ **WAZA! 4**



WAZAI! 3 はみ出し防止
重ね技でしっかり包む

葉を2~3枚重ねて、内側は小さな葉で、外側は大きな葉でタネを巻く。重ねて巻くことでタネがはみ出るのを防ぐ。一番外側の葉を巻くときに、側面の葉を



指で押し込むようにすると、俵状に形が整い、剥がれにくい。



WAZAI! 1 キャベツを破らずに剥く
まずはまるごと茹でるべし

しっかり巻いた寒玉キャベツでも、茹でれば外側から自然に葉が剥がれるのでラクラク。少し茹でることで葉がやわらかくなり、巻きやすくなる。最後の1枚まで剥けるよう、芯は深めにくり抜くのがポイント。

東頭さんのお店



ニシノ食堂

2013年3月オープン。地域に密着したおしゃれな街の洋食屋さん。ハンバーガーやビーフシチューなどの洋食メニューはもちろん、手打ちパスタや洋風デリ(お惣菜)も充実。

- 住所 札幌市西区西野6条4丁目1-1
- TEL 011-665-4981
- 営業時間 11:00~15:00(L014:30)、17:00~21:30(L020:30)
- 定休日 木曜

WAZAI! 4 煮くずれを防ぐ
すき間なくびっちり詰める

ロールキャベツは鍋にすき間なく詰めること(写真は、8個に対して直径20cmの鍋を使用)。こうすることで煮くずれを防ぐ。煮込み時間はじっくり2時間。



ロールキャベツは家庭料理の基本。おいしく仕上げるポイントは煮込み時間です。具材の味がスープに移り、またロールキャベツの中に戻ってくるまでじっくり煮る。そのためにはやはり2時間は火にかけたいですね。

WAZAI! 2 うまく巻くための下準備
軸を削いで平らにすべし

葉に凹凸があると巻きづらいので、軸を削いで平らにする。このとき軸は捨てず、みじん切りにしてタネに使う。



食卓に彩りを添えて、もっとおいしく。

食 彩 レ シ ピ

月替わりで料理人が、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



こまつ
小滝 あゆみさん

OLの仕事を経て、料理の世界へ。
現在料理人歴15年。和食店やフレンチレストラン マッカリーナに6年勤務。
2012年より円山のLe Salon SaU(ル・サロン・サウ)にて毎月、プロの技を学べる料理教室を開催。北海道の旬のフルーツを使ったchibijamをニセコ松風、sabita、zee ル・サロン・サウにて販売中。



3 フライパンに圧力鍋の煮汁を入れ、オイスターソース、ごま油を入れてひと煮立ちさせ、アクを取って水溶き片栗粉でとろみをつける。



2 豚肉を食べやすい大きさに切って薄力粉をまぶして、フライパンでしっかり焦げ目をつける。圧力鍋に干しいたげ、☆と一緒に戻し入れ、再び20分加圧する。



1 圧力鍋に豚肉、水、酒を入れてひと煮立ちさせ、アクを取ってから20分加圧し、煮汁を捨て、豚肉を取り出し冷ましておく。

Point
トロトロに煮込んだ豚肉とキャベツの歯ごたえがおいしい1品です。



5 ③に豚肉、食べやすい大きさに切った干しいたげを入れ、軽く煮込んでききあがり。



4 キャベツは縦6等分に切り、フライパンに油をひいて切り口にしっかりと焦げ目をつけて③に入れ、軽く火を通してお皿に盛る。

主菜 キャベツ1/2玉使い切り

豚バラとキャベツの オイスターソース煮込み

調理時間 約60分

●材料(4人分)

豚バラブロック肉	500g
水	500ml
酒	100ml
薄力粉	少々
キャベツ	1/2玉
干しいたげ	2枚
だし汁	600ml
酒	80ml
しょうゆ	60ml
みりん	40ml
オイスターソース	大さじ1
ごま油	少々
水溶き片栗粉	適量
油	適量



主菜 ボリューム満点!

キャベツとえびのコロッケ

調理時間 約40分

材料 5人分

キャベツの葉……10枚	薄力粉	適量
塩 A……小さじ1/2	卵	
むぎえび……150g	パン粉	
木綿豆腐……1丁(300g)	揚げ油	
玉ねぎ……1/2個	付け合わせ用	
塩 B……小さじ1/2	千切りキャベツ	
	お好みで塩、ポン酢	

作り方

- ①キャベツの葉はAの塩を入れたお湯で茹でて芯の部分を切り取り、水分をしっかりとふき取る。芯はみじん切りにする。
- ②豆腐は5分茹で、ザルに上げ冷ます。
- ③玉ねぎはみじん切りにし、フライパンでしんなりするまで炒める。えびは背ワタを取り、さっと洗って水気をふいて、包丁で粘りが出るまでたたいておく。
- ④②、③、キャベツの芯、Bの塩を入れてしっかりと混ぜる。
- ⑤④を10等分にし、丸めてキャベツの葉で包み、薄力粉、溶き卵、パン粉の順につけて揚げる。
- ⑥千切りキャベツを添え、お好みで、塩、ポン酢などをつけていただく。



副菜 彩り豊かな1品


キャベツと アーモンドのサラダ

■ 調理時間 約15分

● 材料 2人分

キャベツ……………	150g	米油……………	適量
大葉……………	10枚	(ドレッシング)	
アーモンド(無塩) ……	20g	米酢……………	大さじ2
卵……………	2個	しょうゆ……………	小さじ1/2
A 砂糖……………	小さじ1	B 塩……………	小さじ1/2
みりん……………	小さじ1	すりおろししょうが	小さじ1
塩……………	ひとつまみ	米油……………	大さじ4
		黒こしょう……………	適量

● 作り方

- ①キャベツと大葉は千切りにする。アーモンドはフライパンで乾煎りして細かく刻む。
- ②ボウルに卵を割り入れ、Aを加えて混ぜ、米油をひいたフライパンに流し入れる。泡だて器で混ぜながら火を入れ、卵そぼろを作る。
- ③Bの材料をボウルに入れてよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④ボウルにキャベツ、大葉、卵そぼろ、ドレッシングを入れて和え、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤食べる直前にアーモンド、黒こしょうを混ぜていただく。



副菜 ごはんのお供におつまみに

キャベツキムチ

調理時間 約15分(下漬けの時間は除く)

材料 4人分

キャベツ	300g	青ねぎ	1/2束
塩	6g	キムチの素(市販)	100g
大根	30g	玉ねぎ	1/4個
にんじん	30g	砂糖	小さじ1/2
		ごま油	大さじ2

作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさに切って、ビニール袋に入れ塩を加えてよく揉み込む。空気を抜いて袋の口を縛り、一晩塩漬けにする。
- ②大根、にんじんはせん切り、青ねぎは小口切りにする。
- ③ボウルにキムチの素、玉ねぎのすりおろし、砂糖、②を合わせておく。
- ④①のキャベツをしっかりと水切りして、③とごま油を合わせて完成。



Point 混ぜた後は30分ほどなじませるとよりおいしくいただけます。



宅配トドックで
お買い求め
ください!

鶏ガラだしの
懐かしいあっさり
スープ

手早く、本格中華。



卵のおいしさが
特長です!

2月1日より
店頭でお買い求め
ください!



レンジで簡単調理の具材付きラーメン

冷凍 業務用ワンタンメン

ワンタン・メンマ・チンゲン菜が入った、コシのある麺と鶏ガラだしにホタテエキスの入った醤油味のスープが特長のワンタンメンです。



冷凍
業務用
チャーシューメン
4食入り!



「チキンラーメン」ブランドに炒飯が新登場!

冷凍 日清チキンラーメン 金の炒飯

高温でバラッと炒め、鶏ガラスープとしょうゆで仕上げたロースト感のある本格炒飯です。隠し味にチキンラーメンが入っています。



NISSIN 日清食品冷凍株式会社

冷凍 業務用ワンタンメンと、冷凍 日清チキンラーメン 金の炒飯は2月4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。

お問合せ/日清食品冷凍(株) 札幌営業所 TEL 011-737-8650 受付時間/月~金9:00~17:00(祝祭日は除く)



キャベツのカニみそ バーニャカウダ

【用意するもの(1~2人分)】

キャベツ適量(約1枚分)
カニの身10g
カニみそ10g
バター10g
塩適量
にんにく少々
オリーブ油大さじ1

【作り方】

- ①鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけて香りを出す
- ②カニみそ、バターを加えて、塩で味を調える(バターを焦がさないよう注意)
- ③キャベツを食べやすい大きさに手でちぎって器に盛り、②をかけて、カニの身をのせて完成

Italian×sake イタリア料理と道産酒のマリアージュ

オステリア ヨシエの料理と山二わたなべのお酒が楽しめる
一夜限りのマリアージュイベント

2015.3.1 sun 19:00start

漁師の家庭で育ったシェフが贈る素材主義のイタリアンに、小樽のお酒。

場 所 / オステリア ヨシエ
会 費 / 7,500円 ※お土産付き
定 員 / 20名 ※定員になり次第、締め切らせていただきます
お申込み / 件名を「3.1イタリアン」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

山二わたなべ × オステリア ヨシエ



厳寒期に低温で熟成。まろやかな味、
コクと香りの調和が取れた本醸造

やまに

山二わたなべ (小樽市)

明治12年創業。小樽の歴史を見守り続ける老舗。辛口のお酒に重点を置き、料理にも合わせやすい食中酒を提供。「大吟醸 雪中花」「超辛口 熊ころり」が有名。

花咲醸酒 オリジナルラベル 本醸造
300ml 580円(税込)

コープさっぽろ限定商品



シェフ
吉江 恵一さん

●よしえ けいいち

今回の花咲醸酒は日本酒好きが好みそうな辛口のお酒ですね。バーニャカウダといえばアンチョビですが、日本酒と調和するよう「カニみそ」にしました。イメージは「塩キャベツ」です。前菜感覚で楽しんでください。

オステリア ヨシエ

- 住所 札幌市中央区南1条東3丁目大成ビル1F
- TEL 011-231-2778
- 営業時間 11:30~15:00(LO13:30)、18:00~24:00(LO22:00)
- 定休日 月曜(火曜はディナーのみ)

2月

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。

バレンタイン

2月14日はバレンタインデー。最近はお友達に配る「友チョコ」の流行で、いただく機会も多くなりがちですが、甘いものが苦手な人も少なくないのでは?そんな方へのお持たせにぴったりのお手軽チーズポン。手作りならではのあったかさで、あなたの大好きを伝えましょう。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1 1・2・3	2 1・2・3	3 1・2・3 新学期 大卒の日 のり巻きの日	4 立春	5 海苔の日	6	7
8	9 ふくの日 肉の日	10 縁起の日 ふさのとうの日	11 建国記念の日	12 バレンタインデー	13 煮干しの日	14
15 寒天の日	16	17 雨水 ぬかぶの日 餃子の日	18	19 雨氷 ぬかぶの日 餃子の日	20	21
22 おでんの日	23	24 おでんの日	25	26 おでんの日	27	28 ビスケットの日
1・2・3	1・2・3	コープデー	😊	😊	😊	😊
		😊	😊	😊	😊	😊
		😊	😊	😊	😊	😊

炊いたもち米を使った
サクッとモチリの新しい食感!

もち米de チーズポン

●材料(15個分)

炊いたもち米……………50g
牛乳……………大さじ2
卵……………1/4個
砂糖……………小さじ1
塩……………ひとつまみ
薄力粉……………50g
ベーキングパウダー……………小さじ1/2
粉チーズ……………大さじ1
溶けるチーズ……………15g
トッピング用粉チーズ……………適量



●作り方

- ①耐熱容器に炊いたもち米、牛乳を入れてラップをかけ600Wの電子レンジで30～50秒加熱して漬しよく混ぜる。
- ②①に溶けるチーズ、卵、砂糖、塩、粉チーズを混ぜて、薄力粉とベーキングパウダーをふるって入れてゴムベラでまとめる。
- ③②を15個に丸めて上面に粉チーズをつけて、オーブントースターで10～13分焼く。(表面に軽く焦げ目が付いたら食べ頃です、焼き方はお好みで)

※ご家庭の電子レンジ、オーブントースターに合わせて加熱時間をご調整ください。



北海道産 はくちょうもち 風連産 きたゆきもち

明日をもっとおいしく

meiji

おうちで
簡単!

今年のバレンタインは**土曜日!**

みんなでHappy♡
バレンタインパーティ!

明治のパイシートを使った手軽でカンタンなチョコレートレシピで、
家族と、友達と、恋人と、いそぎみんなで作っちゃおう♪



パイシート 260g

明治発酵バターを使用した、144層に
折り込んだ本格的なパイシートです。
サクッとふっくら、焼き上がります。



チョコレートアイスクリームバー
濃厚ショコラ&プレミアムバラ

パーティに
おすすめ!



ミニチョコパイ

●材料(9個分)

パイシート1枚
ミルクチョコレート9片
照り卵(卵黄に少し水を加えておく)適量

●作り方

- ①パイシートは9等分の正方形にカットして生地の上に照り卵を塗る
- ②生地にミルクチョコレートを1片ずつのせる。(チョコレートは粗く砕いてもよい)
- ③三角形に折り、まわりをフォークで押さえ、表面に照り卵を塗る
- ④あらかじめ230℃位に熱したオーブンに入れ180℃で約15分焼く



使ったのは
コレ!



使ったのは
コレ!

スティックパイ

●材料(3個分)

パイシート1枚
エッセルスーパーカップ 超バラ
照り卵(卵黄に少し水を加えておく)適量

●作り方

- ①解凍したパイシートを2cm程度に切る
- ②切ったパイシートを、1本ずつねじる
- ③全体に照り卵を塗る
- ④あらかじめ230℃位に熱したオーブンに入れ200℃で約15分焼く
- ⑤バラアイス添える



使ったのは
コレ!



アポロリングパイ

●材料(3個分)

パイシート1枚
アポロ1箱
照り卵(卵黄に少し水を加えておく)適量

●作り方

- ①パイシートは3等分の長方形にカットする
- ②生地の真ん中に、アポロを並べていく
- ③ロールケーキのように巻き、さらにリング型にして、表面に照り卵を塗る
- ④あらかじめ230℃位に熱したオーブンに入れ200℃で約15分焼く

パーティーのあとは、応募でHappy♡
コープさっぽろ商品券2,000円分が抽選で150名様に当たる!

みんなで食べよう チョコでHappyキャンペーン

明治のチョコレートやアイス、パイシートなど、
対象商品の合計税込400円以上ご購入のレシートを一口としてご応募ください!

詳しくはコープさっぽろ店頭備え付けの専用応募はがきをご覧ください。
レシート有効期間/2/1~2/28 応募締切/3/7 ※当日消印有効

お問合せ/キャンペーン事務局 ☎ 0120-033-547(平日9:00~17:00 ※土日祝は除く)



クレアおばさんシリーズ

クレアおばさんシリーズは、「丸鶏と野菜」ブイヨンのコクにこだわってまるやかな旨みを引き出し、美味しさアップを実現しました！パラエティ豊かなラインナップで季節や気分ですちゅーを楽しめます。



プレミアム熟シリーズ [2月17日発売]

北海道先行発売。20種の食材&500時間熟成スパイスで深み極まる…だからプレミアム！従来の材料の他、ほたてやカカオマスなど従来にない素材をブレンド。異なる旨みや風味を重ねあわせた、深みのある豊富な味わいが特長です。



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

クレアシチュウで作る 鶏肉とアスパラガスのリゾット

【材料(2皿分)】

クレアおばさんのシチュウ
〈クリーム〉……………1/4箱
炊いたごはん…0.5合分程度
玉ねぎ……………中1/2個
鶏肉……………80g
ぶなしめじ……………1/2パック
アスパラ……………3本
粉チーズ……………大さじ2
サラダ油……………大さじ1
水……………300ml
黒こしょう……………小さじ1/4



【作り方】

- ①ごはんは水で洗い、ざるに上げておく。玉ねぎは粗いみじん切り、鶏肉は2～3cm角、アスパラは小口切り、ぶなしめじは根元を切り落とし、小房に分ける。
- ②鍋に油を熱し、玉ねぎ・鶏肉・ぶなしめじ・アスパラを炒め、水を加えて、沸騰したらあくを取り、5分ほど煮る。
- ③いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、粉チーズ大さじ1を加えよく混ぜ合わせてから、ごはんを加えて軽く煮込む。
- ④お皿に盛り、黒こしょうと残りの粉チーズをふってできあがり。

※クレアおばさんのシチュウ(クリーム)とプレミアム熟カレー(中辛)は3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。

たっぷり野菜のカレー

【材料(4皿分)】

プレミアム熟カレー
……1/2箱(お好みの辛さで)
牛肉(薄切り)……………160g
玉ねぎ……………中1個
じゃがいも……………中1/2個
にんじん……………小1本
キャベツ……………1/4個
アスパラ……………4本
サラダ油(又はバター)大さじ1
水……………550ml
塩……………少々



【作り方】

- ①厚手の鍋にサラダ油を熱し、肉と一口大に切った玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを入れてよく炒める。水を加えて、材料がやわらかくなるまで約20分間中火で煮込む。
- ②いったん火を止め、ルウを加えよく混ぜる。ルウが溶けたら、一口大に切ったキャベツを入れて再び弱火で煮込み、適量なとろみがついたら火を止める。
- ③ごはん(分量外)と②のカレーを盛りつけ、塩ゆでしたアスパラをのせてできあがり。



オーマイ 早ゆでサラダマカロニ

200g
茹で時間が4分の早ゆでタイプのサラダマカロニです。表面に溝がありソースも絡みやすく、サラダ以外にも使えます。



オーマイ パスタソース

・ガーリックトマト
・クラムチャウダー風

イタリア産完熟トマト使用のガーリックトマト、魚介のうま味と野菜のクラムチャウダー風パスタソースです。



オーマイ 結束 スパゲッティ

500g(1.5mm)

デュラムセモリナ粉を100%使用した、プリツとした食感となめらかな口当たりが特徴のスパゲッティです。



お問合せ/日本製粉(株)お客様センター ☎0120-184-157
受付時間/月～金9:00～17:00(祝祭日を除く)

マカロニの巣ごもり卵

調理時間 約10分

[材料(2人分)]
早ゆでサラダマカロニ……200g
パスタソース(ガーリックトマト)
……………1袋
キャベツ……………150g
卵……………2個
塩……………適量



[作り方]

- ①鍋に湯を沸かし、塩少量を加えて早ゆでサラダマカロニを4分茹でる。茹で汁はとっておく。
- ②キャベツは細切りにする。ザルにのせて①の茹で汁に入れ、さっと湯通しする。
- ③①と②、パスタソースを混ぜ合わせ、耐熱容器にドーナツ型に盛る。
- ④真ん中に卵を割り落とし、竹串で数箇所穴を開けて電子レンジ600Wで3分30秒～4分加熱して完成。

作ってみました

マカロニにガーリックの効いたトマトソースがよく絡み、味がしっかりついておいしい!卵ともよく合い、絡めて食べるとさらにおいしい!いただけました。

キャベツとハムのスープスパゲッティ

調理時間 約15分

[材料(2人分)]
パスタソース(クラムチャウダー風)
……………1袋
A.結束スパゲッティ1.5mm
(半分に分ける)……………150g
B.玉ねぎ(薄切り)……………1/2個
C.キャベツ(短冊切り)……………150g
D.ハム(短冊切り)……………5枚
牛乳……………300ml
水……………400ml
塩・こしょう……………少々



[作り方]

- ①フライパンに材料ABCDの順に重ね、水を加える。
- ②スパゲッティをほぐしながら加熱する。沸騰するまでは強火、沸騰したら中火にする。
- ③②に牛乳とパスタソースを加え、よくかき混ぜる。
- ④③にふたをして中火で約3分加熱し、軽くとろみがついたら、塩・こしょうで味を調えて完成。

作ってみました

あさりのうま味がきたソースにひと手間をかけ、具だくさんのスパゲッティができました。お鍋一つでできるのが嬉しい!

※オーマイ 早ゆでサラダマカロニは2月3週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。



AJINOMOTO
ごま油好きのごま油
180g

香り立ちがよい熱風焙煎とまろやかなコクの遠赤焙煎をブレンドした、香りとコクにこだわったごま油です。



AJINOMOTO
健康サララ
600g

大豆に約2%しか含まれていない貴重な胚芽を濃縮して作っています。大豆胚芽由来の植物ステロールを豊富に含んでいるコレステロールを下げる油です。



AJINOMOTO
さらさらキャノーラ油
1000g

さらさらっと軽い風味なので、料理があっさりとおしく仕上がります。どんな料理にもお使いいただけます。

おいしい♪は 幸せのエネルギー。
J-オイルミルズ

お問合せ/J-オイルミルズお客様相談室 ☎0120-211-228
受付時間/月～金9:30～17:00(土日祝、弊社指定休業日は除く)

塩こんぶでカンタン塩やきそば

調理時間 約10分

[材料(2人分)]

焼きそば用蒸しめん……2玉
いか………1杯
キャベツ(ザク切り)……2枚
長ねぎ(斜め薄切り) 1/2本
塩こんぶ………大さじ2
ごま油好きのごま油 大さじ2



[作り方]

- ①いかはゲソと胴に分け、腹ワタ、軟骨を取り除き、胴は短冊切りにし、ゲソは食べやすい長さに切る。
- ②フライパンにごま油好きのごま油を入れて熱し、めんをほぐしながら炒める。
- ③①のいか、キャベツ、ねぎを加えて炒め、全体に火が通ったら、塩こんぶを加えてサッと混ぜ合わせる。

作ってみました

ごま油の香りが食欲をそそります。あっさりした塩味とイカや野菜がよく合ってとても美味!とても簡単なので、休みの日のランチにまた作ります。

豚キャベはさみカツ

調理時間 約15分

[材料(1人分)]

豚ロース肉(薄切り)……2枚
キャベツ………40g
塩・こしょう………少々
パン粉………適量
ケチャップ………小さじ2
さらさらキャノーラ油
または健康サララ……適量
A 小麦粉………小さじ2
水………大さじ2



[作り方]

- ①キャベツをひと口大にちぎり、ラップに包んで、電子レンジ500Wで約1分加熱する。
- ②塩・こしょうをした豚肉を広げて、①とケチャップをのせ、両側からたたむ。Aを混ぜて全体につけ、ラップの上でパン粉をつける。
- ③フライパンに1cmの深さのさらさらキャノーラ油、もしくは健康サララを入れて加熱し、②を入れて2～3分揚げて完成。

作ってみました

キャベツのシャキシャキとした食感と甘みでいくらでも食べられそう。衣が薄く油っこくないのでさっぱりといいただけます。

※ごま油好きのごま油180gは3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。

2015年も応援!

ろうきん **轟** 教育 **無担保** 住宅ローン

生活応援 **¥** 大作戦

お取
期間

2015年
2月2日(月)～
7月5日(日)

生活応援バンク
ろうきん

今年
変動金利
適用金利

1.8%

【保証料別途】
※金利に上乗せされます。

【保証料】●ろうきん会員の方/年0.7% ●一般勤労者の方/年1.2% (日本労信協保証の場合)

※適用金利はお取引の状況に応じて異なります。※借入には勤続年数・年収などの条件がありますので、詳しくは(ろうきん)までお問合せください。
※審査の結果、ご希望に添えない場合がございますので、予めご了承ください。※店頭に商品概要説明書をご用意しております。

マイカーの
轟ローンも

イマダケナンデス
ドチラ

教育
ローンも



とどろき Car Loan
車車車ローン

新車購入や車検・修理費用、
他社カーローンの借換もOK!
多彩なローンプランからお選びいただけます。

教育 Kyoiku Loan
教育ローン

幼稚園から大学までの入学金や授業料をはじめ、
教材費や下宿代も対応。
習い事の費用や塾、予備校の費用もOK!

無担保 **住宅ローン**

ご自宅の新築・購入資金や増改築、
バリアフリー対応工事などのリフォーム全般に
かかる費用にお役立ていただけます。

「北海道ろうきん」は、道内で活動するNPO、
ボランティア団体を応援しています。

ホームページより
仮申込ができます

詳しくはお気軽に(ろうきん)店舗またはフリーダイヤルへ

北海道ろうきんコールセンター

0120-5-109-26

ご利用時間/AM9:00～PM5:00
土・日・祝日、年末年始は休業します。

ホームページより仮申込ができます。

北海道ろうきんホームページ
<http://www.rokin-hokkaido.or.jp>

携帯電話は
こちらから



※この広告は、2015年2月2日現在のものです。詳しくは北海道ろうきんへお問合せください。

「より安心なくらし」のご提案

※商品内容等の詳細につきましては、パンフレット「重要事項説明書」で必ずご確認ください。

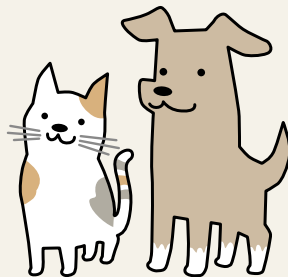
アニコム損保のペット保険
どうぶつ健保
ふぁみりい

ペット保険
シェア **N^o.1**
※各社の2013年の新規契約件数から算出。
(株)富士経済発行「2014年ペット関連市場
マーケティング総覧」調査

大切な家族の一員だからこそ、
もしもの時に安心なペット保険にお申込みを。

コープさっぽろの組合員さんなら

「**集団扱の保険料**」で
ご契約いただけます!



保険料がおトク!

「集団扱の保険料」は
一般契約月払に比べて

約**10%割安**です

※保険料の分割割増がかけられないため。

保険金の請求が簡単!

「どうぶつ健保」の対応病院なら
保険金の請求がカンタン!

※条件により、直接アニコム損保へご請求いただく場合があります。

お申込みいただけるどうぶつと年齢

犬・猫 7歳11ヶ月まで

※年齢は保険契約の始期日時点での満年齢です。

入ってよかったワン!! ペット保険



つぶちよママ様
ちよつとちゃん(左)
こつぶちゃん(右)

2歳差でちよつと(2頭目)をお迎えしました。こつぶ(1頭目)がひどい血便で病院へ行ったとき、念のためもう1頭も検査をしたところ、緊急入院することに。完治するまでの入院、度重なる診察、エコー、X線検査など、2頭で約18万円ほどかかったときには、正直驚きました。

今では2頭ともアニコムに入っているので、早めに病院へ行くことができ、とても安心です。多頭飼いは生活環境が同じなので、同じ時期・症状で体調が悪くなることがあり心配ですが、早めに先生に相談することができます!おかげさまで、いつも元気に2頭で走り回っています!

現在一般契約でご契約中の組合員さんは、**ご継続時に集団扱へ切替えることができます**のでお電話ください。

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

◆代理店 / 生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部(保険契約の締結の媒介を行います。)
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501 TEL011-671-5585
コープ協同保険株式会社
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501
◆引受保険会社 / アニコム損害保険株式会社
東京都新宿区下落合1-5-22 アリミノビル2F 〒161-8546

D140084 14年11月

札幌市 木村様

キャベツのメンチカツ

●作り方

粗みじん切りにしたキャベツに、ひき肉、パン粉、卵、塩・こしょうを混ぜ合わせて成形し、小麦粉、卵、パン粉の順に付けて油で揚げる。

中まで火が通ったら完成。

カップ、クロス / Madu札幌店



わが家の いちおし レシピ！

読者のみなさんから
寄せられたレシピを紹介します。

[今月のお題]

キャベツ

応募総数
115通!!



Cabbage

次のお題は **アスパラ** を使ったレシピです。

あなたのいちおしレシピを、72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.A 様

キャベツのココット風

●作り方

フライパンにバターを入れ、千切りにしたキャベツとベーコンを炒める。塩・こしょうで味を調えたら、真ん中をくぼませて土手を作り、そこへ卵を割り入れて蒸し焼きにする。お好みの固さになったら完成。



📺 読者プレゼント!



札幌市 林様

キャベツのイタリアンサラダ

●作り方

キャベツは食べやすい大きさに切って電子レンジで加熱しやわらかくしておく。熱いうちにオリーブオイル、レモン汁をかけて塩・こしょうで味を調える。

レモン絞り/Madu札幌店

苫小牧市 A.K 様

キャベツとおからの パンケーキ

●作り方

ホットケーキミックスに千切りにしたキャベツ、おからを合わせて混ぜ、生地がなじんだらフライパンで焼く。お好みでカッテージチーズにんにくソルトを合わせたディップをのせてもおいしい。



札幌市 K.M 様

ロールしないキャベツ

●作り方

お鍋にバター、にんにく、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。ひき肉を加え色が変わってきたらワイン、トマトピューレ、ざく切りにしたキャベツを加えて炒め、塩・こしょうで味を調えて完成。

わが家のいちおしレシピ！
みなさんのレシピ待ってます！

スパイス&ハーブのある暮らしのレシピ
スパイス&ハーブで毎日の暮らしを豊かにしませんか？

ビネガー風味のペッパーキャベツ



●材料(2人分)

キャベツ …………… 1/4個
 サラダ油 …………… 小さじ2
 MAILLE
 白ワインビネガー …… 小さじ1
 S&Bブラックペッパー
 (あらびき) …………… 小さじ1-2
 S&Bピンクペッパー …… 適宜

●作り方

- ①サラダ油と白ワインビネガーをよく混ぜる。
- ②食べやすい大きさに手でちぎったキャベツに①を少しずつ加え、なじんだら器に盛りつける。
- ③ブラックペッパーをお好みで振りかけ、最後にピンクペッパーを彩りに散らしたらできあがり。

今月のスパイス&ハーブ

ブラックペッパー(あらびき)
BLACK PEPPER

ブラックペッパーを粗く挽き、さわやかな強い香りとしりつとする辛みが特徴で、幅広い料理によく合います。味の濃いものに用いれば香りよくさわやかに仕上げ、淡白な料理に用いれば味のアクセントになります。



函館市 Y.H 様

キャベツとチキンのカレー

●作り方

玉ねぎ、にんじん、じゃがいもなどお好みの野菜、お肉を炒めて水で煮込む。ざく切りにしたキャベツを生のまま鍋に加えてカレールーと一緒に煮込み、味がなじんだら完成。キャベツはさっと煮ても、トロトロに柔らかくなるまで煮込んでどちらもおいしい。



あなたのおいしいレシピを、72ページのあて先までお寄せください。
次のお題は、アスパラを使ったレシピです。

火

tue



ピーマンの
クリームリゾット

主食



●材料(4人分)

ごはん……………茶碗に軽く3杯
玉ねぎ……………1個
ピーマン……………2個
パプリカ(黄・赤)……………各1/2個
ベーコン……………40g
牛乳……………300ml
バター……………15g
固形コンソメ……………2個
水……………200ml
ピザ用チーズ……………50g
塩・こしょう……………適量

●作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、ピーマン、パプリカ、ベーコンは1cm角に切る。
- ②フライパンにバターを溶かし、ベーコンを軽く炒め、野菜を加えさらに炒める。
- ③水とコンソメを加え野菜に火が通るまで煮込んだら、ごはんを加えて野菜と混ぜ合わせる。
- ④牛乳を加えてよく混ぜ、チーズを加え、塩・こしょうで味を調べて完成。

↑栄養エネルギー/365kcal たんぱく質/10.1g
人養脂質/13.7g 炭水化物/49.2g
2価食塩相当量/1.7g

月

mon



たらのニラだれがけ

主菜



●材料(4人分)

たら……………4切れ
塩・こしょう……………適量
小麦粉……………小さじ2
サラダ油……………小さじ2
(ニラだれ)
ニラ……………1/2束
ねぎ……………1/3本

A [おろしにんにく…小さじ1
おろししょうが…小さじ1
しょうゆ……………大さじ2
酢……………大さじ1と1/2
ごま油……………大さじ1と1/2
砂糖……………大さじ1

●作り方

- ①たらは塩・こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、たらを入れ、焼き色がついたら裏返してふたをし、弱火で約4分焼く。
- ③みじん切りにしたニラとねぎ、Aを混ぜ合わせ、電子レンジ500Wで約1分加熱する。
- ④たらを皿に盛り、ニラだれをかける。

↑栄養エネルギー/141kcal たんぱく質/14.3g
人養脂質/6.2g 炭水化物/5.8g
2価食塩相当量/1.7g

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!



たら



ピーマン



ニラ

コープさっぽろの宅配システムトドック。目移りしちゃう「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
ほなみさん



栄養学科3年
はるかさん



栄養学科3年
まゆかさん



栄養学科3年
かなこさん

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？

寒い季節には温かい鍋料理がピッタリですね。たらは淡白な味のお魚ですので、寄せ鍋やフイヤーベイスなどいろいろな料理に利用できます。たらのでんぷ（ちらし寿しに使用する）は美味ですよ。



天使大学
看護栄養学部
栄養学科
山口 敦子先生

金

fri



ニラのかき揚げ



副菜

●材料(4人分)

ニラ……………1/2束	A	小麦粉…………大さじ4
さつまいも…………1/4本		片栗粉…………大さじ4
ごぼう……………20cm		卵……………1個
にんじん……………1/2本		水……………100ml
玉ねぎ……………1/2個		揚げ油……………適量

●作り方

- ①ニラは3cmの長さに切り、さつまいも・ごぼう・にんじんは4cmの細切りにする。ごぼうは水にさらし、玉ねぎは薄切りにする。
- ②ポウルにAを入れ混ぜ合わせ、①を加えて混ぜる。
- ③②を12等分し、170℃の油で揚げる。

↑栄養価
エネルギー / 216kcal たんぱく質 / 3.1g
脂質 / 11.5g 炭水化物 / 24.3g
食塩相当量 / 0.6g

木

thu



ピーマンの
ポテトオープン焼き



副菜

フォーク / Madu札幌店

●材料(4人分)

ピーマン……………4個	A	砂糖……………大さじ1と1/2
じゃがいも……………3個		バター……………20g
		牛乳……………大さじ2
		塩……………少々
		カレー粉……………小さじ1/2
		ピザ用チーズ……………40g

●作り方

- ①ピーマンは縦半分になり、種を取り除いておく。
- ②じゃがいもは皮をむき、電子レンジ500Wで約6分加熱し、温かいうちにAを加えてマッシュポテトを作る。
- ③ピーマンに②を詰めてチーズのをせ、200℃のオープンで焦げ目がつくまで5分ほど焼く。

↑栄養価
エネルギー / 151kcal たんぱく質 / 4.1g
脂質 / 7.1g 炭水化物 / 18g
食塩相当量 / 0.5g

水

wed



たらのスンドゥブチゲ



主菜

●材料(4人分)

たら……………4切れ	A	鶏がらスープのもと(顆粒)
絹豆腐……………1丁		……………小さじ1
白菜……………1/4玉		コチュジャン 大さじ1と1/2
ねぎ……………1本		しょうゆ……………小さじ2
ニラ……………1/2束		みりん……………小さじ2
ごま油……………大さじ2		酒……………大さじ1
水……………600ml		おろしにんにく……………小さじ1
		一味唐辛子……………適量

●作り方

- ①豆腐は8等分、白菜4cm角、ねぎは斜め切り、ニラは4cmに切る。
 - ②鍋にごま油を熱し、白菜を軽く炒める。
 - ③油がなじんだら、水とAを加え、たら、豆腐、ねぎ、ニラを入れて煮る。
- ※お好みで唐辛子で辛さを調節してください。

↑栄養価
エネルギー / 210kcal たんぱく質 / 18.7g
脂質 / 8.6g 炭水化物 / 12.7g
食塩相当量 / 1.6g

入園・入学に！新学年に！

親子の「がくしゅう楽習時間」ドラゼミでつくる



親子で挑戦!!

ドラゼミからの
ちょうせん
じょう

□に あてはまるのは、+かな？ -かな？
正しい 記号を 書いて しきを かんせい させよう!

① 3 □ 2 □ 5 = 0



② 6 □ 2 □ 4 = 0

③ 15 □ 10 □ 5 = 20



④ 16 □ 11 □ 9 = 18

⑤ 10 □ 6 □ 5 □ 1 = 10

⑥と ⑦は、ちょっと
むずかしいよ。
たし算の 場合と、ひき算の
場合を あん算で できるかな？

⑥ 18 □ 17 □ 15 □ 20 = 0



⑦ 51 □ 28 □ 19 □ 12 = 30

「楽しく、学び、続けられる」ことが一番です!



ドラゼミ会員VOICE!

いつの間にか
1人で机に向かうように!

学校の宿題との両立が不安で、はじめは親が促していましたが、気がつくと、いつの間にか1人で机に向かうようになっていました。ドラえもんのおかげで子どもが興味をもって取り組めるので、楽しく学べる教材づくりに感謝しています。

T.I.さんの保護者様
(小学一年生コース受講)

高学年になって
良さを実感

1年生から継続していますが、図形問題は大人でもなかなか解けないおもしろい問題で、気に入っています。高学年になり、学校でも図形の問題が出るようになりましたが、ドラゼミで鍛えた息子は苦手意識もなく、「ドラゼミをやってよかったな」と実感しています。

Y.I.さんの保護者様
(小学四年生コース受講)

ドラゼミのPOINT

作文、図形の
力がつく
オリジナル教材

丁寧で
質の高い
添削指導

飽きずに
長く続けられる
工夫が満載

お得な 春の入会キャンペーン実施中!

まずはお試し一週間!
無料教材サンプル請求はこちら

☎ 0120-510395

受付時間10時~20時、土曜日のみ16時まで(日・祝休日を除く)

お得な 組合員特典があります!
トドックご利用の組合員様は
3月3週の折込チラシをご覧ください!

おじいちゃん、おばあちゃんからの入学祝いとしても好評です

集中力は、「リビング学習」で育てます



「百マス計算」の
陰山英男先生監修

通信教育ドラゼミのメリットの一つは、親子のコミュニケーションがとりやすいリビング学習ができること。ドラゼミのスーパーバイザー 陰山英男先生は「自宅にこもって集中できるのは、大学受験に向かう時のような自立した年齢になってから。子どもは元々集中するのが難しく、家族と一緒に空間でリラックスするのがゆえに集中できるのです」と話しています。



リビング学習の
メリット

家族が
そばにいる
「リラックスした
環境」で
勉強できる

楽しく
リビング学習
するなら
ドラゼミで!

親が関わることで、
親子の
コミュニケーションが
増える

自分のペースで
学習できる

【体】

つやがあってぬめりの強いものが新鮮。見た目はちょっとグロテスク

【生息】

分類や生態などいまだに謎が多いが、環境省レッドリストによる絶滅危惧類に記載されている



上から見ると、こんな姿

【肝臓】

アンコウやカワハギと並んで「海のフォアグラ」と呼ばれるほど濃厚でおいしい

簡単レシピをご紹介します！

カジカ汁

ぶつ切りのカジカに熱湯を回しかけ、水気をきっておく。豚汁を作るように野菜やこんにやくなどをだし汁で煮る。カジカも加えて味がなじむまで煮込んだら、最後にみそを溶き入れ、味を調えて完成。

川や湖に住む淡水性のものと海に住むものに分かれ、種別は50種類以上。カジカ専門の漁はほとんどないが、磯からの投げ釣りで釣れる確率が高い。見た目に反し美味な魚で、あまりおいしさに鍋の底までかき回し、ついには鍋を壊してしまうことから「ナベコソ」の異名ももつ。

【鰈・カジカ】

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！

みんな魚だっけ？ 驚きの!

コープさっぽろ「魚の調理教室」

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！

2月の開催

開催日	午前	午後	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があると便利!
 - 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。



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。

冷え症は万病のもと 体にも家計にも嬉しい 毎日のあったか対策

寒さが厳しい2月。特に女性は「冷え性」の悩みを抱えている人が多いのでは?冷えることにより体温や免疫力が低下すると、風邪を引きやすくなったり、様々な体の不調、肥満などの原因になります。また、手足など外側だけでなく内臓が冷えている“隠れ冷え”の人も増加中とか。暖房代が気になるこの季節、体の中から温めて「冷えに負けない体」を作りましょう。

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

冷えを防ぐ食事と習慣で 体の中からポカポカに!



ポカポカ POINT 1 旬の食材を意識する

季節ごとに旬を迎える食材にはそれぞれ、理にかなった働きがあります。夏野菜は水分が多く体をクールダウンさせる作用があるため、寒い季節には不向き。逆に冬に旬を迎えるかぼちゃやごぼう、たまねぎなど主に根菜類は体を温めるとされています。



煮物やスープなどあったかメニューにしょうがを加えれば、さらにポカポカ

ポカポカ POINT 2 3つの“首”をカバー

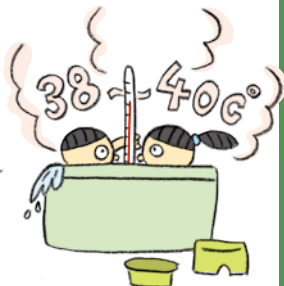
3つの首とは「首・手首・足首」のこと。これらをポイント的に温めるだけでも、全身の血めぐりが良くなり温かさが違います。家にいるときも、首や手首が隠れる長袖タートルネック&足首までの靴下など「いつもより1枚多く」の厚着を意識して。



冬場は室内でも靴下が必要! 血行促進には5本指ソックスがベスト

ポカポカ POINT 3 寒い冬こそ湯船でゆっくり

普段はシャワーで済ませてしまう人も、冷えやすい冬は入浴を習慣に。体の芯から温まるには、熱いお湯よりややぬるめの「低温長時間浴」が効果的。38~40℃の湯温を目安に、ゆっくり湯船に浸ければお風呂上がりもポカポカ! 半身浴もオススメです。

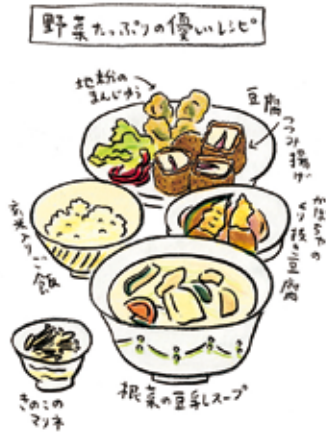


温め作用のあるものや香りの良いもの、好みの入浴剤を使って楽しくバスタイム

ひと手間を大切に
 初冬の『和みの会』のお料理
 教室には、旬の野菜を使ったお料理が並びました。里いも・にんじん・じゃがいも・ねぎの豆乳スープは一口で体がホカホカに。「何も特別なものでなく、身近にある素材を使うだけです」と山内さん。「自然のものを自分の手作りでしたく、

心と体に優しくお手当て

そのひと手間がおいしさにつながります」。暮らしのなかの料理や掃除など、根っここの部分を見直し、大切にする会の活動を続けています。



23

おばあちゃんに聞く

暮らしの養生つづりや帖

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

自然食・自然療法研究会 和み(なごみ)
 栄養士・東城百合子さんの
 食事や手当てを学ぶお料理教室、
 掃除、健康に関する講座を開いています。
 連絡先:090-2817-2120(山内)
 090-5222-8391(浅野)



代表
 山内寿子(やまうち・ひさこ)さん



浅野蓮江(あさの・のぶえ)さん

予防の知恵も

子どもが急な熱を出した、なんだか体がだるい…。すぐには病院へ行けない、または病院に行くほどではない症状の時、身

近なものを使って介抱する方法をお聞きしました。「大切なのは、具合が悪い人を見守ったり、手をかけてあげること。だからお手当てなんですね」と浅野さん。「心と体に優しいですよ」。

梅醤番茶

湯呑に梅干し半個、しょうゆ・しょうが少々を入れ、番茶を注いで飲む。



レンコン葛湯

レンコンをすりおろす。そこにしょうがすりおろし・しょうゆ少々・葛粉小さじ1杯・水を少し入れてよく混ぜる。そこにお湯を足して飲む。飲みにくいようであれば、黒砂糖やはちみつを入れるとよい。

風邪のひきはじめに

台ふかま 発熱に

木綿豆腐1丁をよく水切りし、しょうがすりおろし・小麦粉を入れてよく練る。要らないシャツやシーツ、ガーゼなどの布に包み、おでこに当てる。乾いてきたら捨てる。

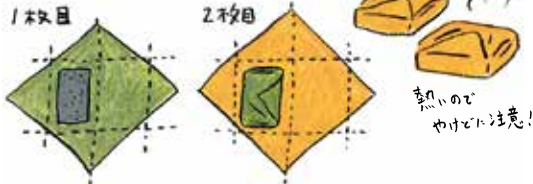


体がだるい、疲れに

こんにやく温湿布

用意するもの こんにやく：2丁 乾いたタオル：4枚

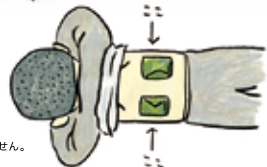
- 鍋に水とこんにやく2丁を入れ、沸騰してから10分茹でる。
- タオルでこんにやくを包む。各々2回包みます。



- 下腹・肝臓部分に肌に直接②を当てます。



- 冷めてきたら、包んだタオルを1枚外して、背中側の腎臓部分にも当ててみましょう。



※使ったこんにやくは食べられません。

ソリは、実はコントロールが難しく、ケガのリスクが高い難点も。幼児はまず、体や米袋でも滑ってみて。親子で滑るなら、何人も乗れてソリほどスピードが出ないブルーシートがおすすめ！



ブルーシートで
すべる！

木に
くっつける！

雪で顔を作ってみよう。
葉っぱや木の葉で飾ってもOK。



ちょこっと 園だより

取材・文・編集 / 本間千洋
デザイン / 野崎亜美 レシピ / 能戸英里

今日のインタビュー



たかの かつや
高野克也さん

コープさっぽろ保育園アウ
ンコ園長&プログラム担当。
NPO法人ねおす「札幌まるやま
自然学校」チーフディレク
ター。幼稚園、保育園への自然
体験活動講師や、森づくりプロ
グラム担当、小学校の放課後野
外活動など、毎日子どもと自然
の中で過ごしている。

場所選び

雪あそびは「よく知る場所」が一番。

近所の公園・空き地・自宅の庭
などがおすすめ。雪の下に何
があるかがわかるので安全だ
し、すぐに温かい室内に入れ
るのも安心です。



雪あそびは、汚れない
広大な砂あそび！

子どもが大好きな砂あそびや泥あそび。でも体も衣服もドロドロに汚れて、大人は大変なときもありますね。雪は、砂や泥あそびの楽しい要素を持ち、かつ汚れないあそびが出来るんです。しかも転んでもケガのリスクが少ない。せっかくなので降る北海道に住む私たちですから、冬は子どもと思いきり、雪あそびを満喫してはどうでしょう。大人はただ見守るだけだと、寒さでイヤになっちゃいますよね。あそび方をいくつか紹介しますので、一緒に体を動かしてあそんでください。体も温まり、子どもと楽しい思い出もできますよ。

アウリンコ1日体験入園 子育てひろば「雪遊び」

おそとあそびの達人、高野園長と一緒に雪遊び。
雪山を登ったり滑ったり転がったり、からだの感覚を使って
親子で雪遊びを楽しんじゃおう！
在園児と一緒に1日アウリンコを体験してみませんか？

■日時

2月24日(火) 10:00~12:00

■料金/親子1組 1,500円(昼食付)

■定員/親子6組 ※先着順です。

■集合場所/コープさっぽろ元町店
駐車場横、ひばり公園

■準備するもの/スキーウェア上下、
防寒靴、帽子、手袋など

※大人も子どもも雪遊びの装備でご参加
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。



●①~③は真上から見た図。



③二段目はブロックとブ
ロックの間に、中心に少
し寄せて配置。三段目
以降も繰り返し。※狭く
てブロックが置けない
ときは少し削りながら
配置。

②円に沿って、バケツ
で作った「ブロック」を
配置

①雪上に円を描いて、
イグルーを作る場所を
決める。

☆積み上げすぎず、
三段くらいの壁作り
でも楽しいよ！



④円錐状に積み、最後
にイグルーの下に穴を
掘って入口を作り完
成！



バケツ
イグルーで
秘密基地！

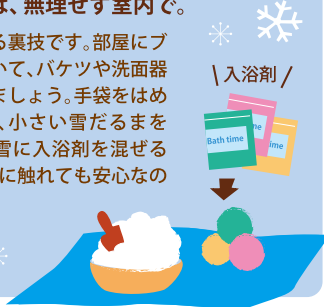
ベタベタ雪ならこれに
チャレンジ！バケツに
ギュウギュウと雪を詰
めて、積み上げて秘密
基地作り♪



番外編

月齢の低い子は、無理せず室内で。

保育士がよくやる裏技です。部屋に
ブルーシートを敷いて、バケツや洗面器
で雪を持ちこみましょう。手袋をは
めて雪を握ったり、小さい雪だるま
を作ってみては？雪に入浴剤を混ぜ
るとカラフルに。肌に触れても安心な
のでおすすめです。



注意！

「雪捨て場」では遊ばない！

雪捨て場はゴツゴツ固い
し、雪以外のものが混ざっ
ている場合も。遊んでいる
途中で道路側に落ちる危険
もあります。



おすすめ
コープ商品



フェアトレード
有機ビター
チョコレート
100g



フェアトレード
有機ミルク
チョコレート
100g

コープさっぽろ各店舗でお取り扱い
しています。



バレンタイン♡
友チョコレシビ
ザクッと
チョコラスク

レシビ
作り手

のこたべ
子どもごはん研究家

能戸 英里

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。



④ ①を1枚ずつ③のチョコ
レートを両面にさっと絡
めてクッキングシートに
のせ、160℃に温めたオー
ブンで35分ほど焼く。

⑤ 焼きあがったら取り出
し、冷まして完成。でき
あがったラスクにチョコ
ペンやアラザンなどで飾
り付けしてもOK!



チョコレート
を
染み込ませすぎ
ると焼き上がりが
固くなって
しまうので注意!



② 鍋に牛乳を入れ、チョコ
レートを細かく割って入
れる。



③ ②を弱火にかけ、木べ
らなどで混ぜながら溶
かす。



材料(10枚分)

フランスパン ————— 10cm
チョコレート ————— 50g
牛乳 ————— 大さじ3

作り方

① フランスパンは1cm
の厚さに切る。



コープさっぽろ × 東神楽町 食育活動のご紹介

東神楽町立東神楽小学校は、企業や大学、生産者と連携し、より先進的な食育の取り組みを行うモデル校「スーパー食育スクール」に選出されています。全国で42校が選ばれており、北海道では唯一の指定校です。同校を中心に町内の1中学校と4小学校とも協力を、町全体で食育に取り組んでいます。



旭川ツインハーブ店と東光店で開催されたコープさっぽろの食育活動「おごとキッズ」。商品の生産から流通までを学べるこの活動に、東神楽町「チャレンジクラブ」の4～6年生42名の皆さんに参加していただきました。



手に取りやすいようきれいに陳列。

陳列棚の温度もチェック!



★
贈りもの用の果物の包装は慎重に。



次のページで
東神楽小学校の「給食」をレポート!

★
お寿司の盛り付けにも挑戦。



大人気のお菓子の陳列。



野菜の値付けもていねいに。

東神楽町では次年度以降も子どもたちが健やかに育つことのできるまちづくりを目指して食育活動を推進していきます。また、コープさっぽろとしては今後、食育活動だけではなく、子育て支援の面からも東神楽町と連携して取り組んでいく予定です。

組合員さんを多方面にサポートし、北海道に貢献したいコープさっぽろだからこそできる活動を今後も継続していきます!

給食の時間です。

全学年一緒に 食べる給食！

道内で唯一スーパー食育スクールに指定された東神楽小学校を訪れ、栄養教諭の澁谷先生にお話を伺いました。

まず目をひいたのが吹き抜けのあるガラス張りの大きなランチルーム。ルーム内の調理室からあたたかい給食が運ばれてきます。

「1こで全児童、1く6年生まで入り混じったグループに分かれ給食を食べます。準備や食後のそうじも一緒、自然と上の子が下の子の面倒をみたり、そのまま休み時間も一緒に遊ぶこともあり

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.10 東神楽町立東神楽小学校



こんどは拝見！

ます。毎日が全校集会のようなもので学校全体の一体感も生まれていると思います。」

わいわいと楽しそうな

お話を聞きました！

栄養教諭
しふや ひかり
澁谷一姫先生
フレッシュな若手の先生。大きな事業を任せられ、プレッシャーもありますが、頑張ります！



笑顔があふれる給食、学校全体が一つの大きな家族のようでした。「町をあげて力を入れるのが、単発ではなく体

つくってみよう！ ⑩

親子煮

具だくさんで
ごはんによく合う♪



《材料・4人分》

- 鶏もも肉……………100g
- たけのこ……………60g
- 玉ねぎ……………120g
- にんじん……………50g
- 干しいたけ……………1個
- 卵……………2個
- だし汁……………150ml
- 砂糖……………大さじ1・1/3
- しょうゆ……………大さじ1・1/2
- 塩……………ひとつまみ
- サラダ油……………小さじ1/2

- ① 鶏もも肉は角切り、にんじん、たけのこはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、干しいたけは水で戻し薄切りにする。
- ② 鍋(フライパン)に油をあたため、鶏肉を炒める。にんじん、玉ねぎ→たけのこの順に炒める。だし汁、干しいたけを加えひと煮立ちさせる。
- ③ 砂糖を加え、具がやわらかくなるまで煮たら、しょうゆと塩を加える。
- ④ 卵を溶いて加えてできあがり。

2014年 12月給食だより

日	種	献立名	早くかき足るもの (きいろ)	白や内にもなるもの (あか)	緑の親子煮を入れるもの (みどり)
1月	牛乳	ごはん わかめと牛のみそ汁 親子煮 さばみそ煮	ごはん さとう じゃがいも あぶら	あぶらあげ とろろ さば たまご	ながねぼ わかめ にんじん たまご
2月	火	川 うどん 病者おにぎり(中学生のみ) 白菜おひたし 豆腐デザート	うどん あぶら ごはん	ぶたにく ほうふ なると	にんじん たまご ながねぼ ほくせい
3月	水	川 ごはん キャベツみそ汁 しょうゆ 豆腐	ごはん さとう じゃがいも	あぶらあげ たまご おひたし ほうふ	ながねぼ キャベツ ほうふ あひん
4月	木	川 ココアパン 野菜たっぷりポトフ マカロニチャップ おめ お漬したパンパル 魚球(イヌメ)	ココアパン マカロニ じゃがいも あぶら	ぶたにく ほうふ とろろ	にんじん たまご アロココリー キャベツ
5月	金	川 ごはん えのきと豆腐のみそ汁 しょうゆ 豆腐 味噌汁+レタス	ごはん あぶら	ぶたにく ほうふ とろろ	ながねぼ にんじん ほうふ ほくせい
8月	月	川 ごはん ワンタンスープ じゃが芋と鶏肉の煮物 魚おにぎり(鶏の予定)	ワンタン ごはん じゃがいも あぶら	ぶたにく とろろ ほうふ	にんじん タリピー たまご
		川 ハヤシライス 豆腐デザート	ごはん あぶら	ぶたにく ほうふ	にんじん あひん



いすは
Made in 東神楽!



ワンタン・パンパン中



系的な食育授業。小中9年間を通して学べる指導計画を立て、独自の教科書、レシピ本も作成中です。スパー食育スクールの取り組みではこういった食育活動を通して学力、体力、運動能力がどう向上したかを科学的に検証するのが目的です。事業自体は1年間で終わりますが、その先もどう向上していくのか楽しみです。」と滋谷先生は言います。食べるのがいかに大切なことなのか、将来の東神楽っ子がきつと証明してくれることでしょうか！

東神楽町立東神楽小学校
上川郡東神楽町
南3条東1丁目2-1
TEL 0166-83-2344

募集

組合員さんの自主活動を応援します

2015年度「自主グループ」
活動費補助登録



期 間 / **3月1日(日)~20日(金)必着**

活動補助 / 5,000円(振込の場合4,700円)

自主グループの要件: 5名以上の組合員が参加し、下記のいずれかのテーマで年間計画を持ち、定期的・継続的にボランティア活動を行っているグループ。代表者は必ず組合員とし、組合員活動委員会との連絡係になっていただきます。

登録: 活動補助申請: はがき・FAXで、①代表者のお名前、②郵便番号・ご住所、③電話番号、④グループ名を記入し、下記へお申込下さい。募集要項と「自主グループ活動補助申請用紙」をお送りします。申請受付後、審査を行い、4月末に結果をお知らせします。

「自主グループ」とは、平和、福祉、環境、くらし、子育て支援、教育のいずれかのテーマで、地域で自立してボランティア活動を行っているグループのことです。これらのグループの活動費を補助します。募集要項など詳しくは下記へお問合せください。

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ組合員活動部(担当: 竹田)
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10番1号
TEL 011-671-5698 FAX 011-671-5743
※月~金10:00~17:00(祝日は除く)

参加者募集

IHで作る しいたけイタリアーノ!
クッキングアーティスト
石川亮一が語る・創る



日 時 / **2月25日(水)10:30~12:00**

場 所 / パナソニックリビングショールーム
(札幌市北区北9条西2-1)

参加費 / 3,000円(材料費込み)

定 員 / 20名 ■ Panasonic Living SHOWROOM

事前電話予約のし、開催日1週間前までのご入金で予約確定となります。開催日7日前を過ぎたキャンセルは返金できませんのでご了承ください。

石川亮一が語る・創る、創作料理の世界。IH機器を使用した白老町のしいたけをまるごと使用した調理デモンstrーションとトーク(実習はありません)、簡単な試食が付きま。しいたけイタリアンに!その技を是非ご覧ください。

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)

ご協力をお願い

書損じハガキ回収キャンペーン



期 間 / **2月1日(日)~4月30日(木)**

対 象 / 「書損じはがき」「切手」
「商品券」「カード」「貴金属」など

方 法 / 店舗や宅配トドックで配布している
「回収専用封筒」で店舗又は宅配担当者まで
お届けください。

組合員さんが家庭で参加できる国際協力として、書損じはがき等の回収活動に取り組んでいます。回収後は「ブータン水と衛生プロジェクト」やブータンの小学校支援、北海道ユニセフ協会活動支援など3つの国際協力活動に活用します。

お問合せ / コープさっぽろ基金事務局
TEL 011-671-5651
※月~金10:00~17:00(祝日は除く)

組合員さんの声

0歳の子どもを抱えて買物していたのを見かねて、すぐ荷物をまとめられるようにレジのながやまさんが1つ1つ商品(肉や魚)を小さい袋に入れて下さいました。すごく助かりました。うれしかったです。ありがとうございました。

活動報告

各種募金へのご協力 ありがとうございました!

ご報告①2014年ユニセフキャンペーンについて
募金の総額は10,003,553円(12/25現在)となりました。たくさんの方々のご善意をお寄せいただきましたことをお礼申し上げます。

ご報告②書損じはがき回収活動について
2014年8月から2か月間の回収キャンペーンでは、5,994件もの善意が寄せられました。換金手数料や封筒代、着払い費用などを除いて、1)コープ未来の森づくり基金、2)コープ子育て支援基金、3)公益財団法人コープさっぽろ社会福祉基金の3つの社会貢献活動に使われます。

ご報告③コープ年末助け合い募金について
たくさんのご善意をお寄せいただきましたことをお礼申し上げます。募金総額は2,099,800円となりました。募金は、1)コープくらしの助け合いの会、2) (財)コープさっぽろ社会福祉基金の活動に使われ、地域福祉の向上に役立てられます。



私も経験がありますが、小さなお子様がいらっしゃるとお買物もすごく大変です。お身体が不自由な方も同様ですが、できることは何でもお手伝いをしたいと常日頃思っています。喜んでいただけて本当に嬉しいです。これからも頑張ります。

活動報告

2014年度 エコプロジェクト協賛商品結果報告

「エコプロジェクト協賛商品」とは、コープさっぽろがすすめている、札幌市円山動物園・おびひろ動物園・釧路市動物園・旭川市旭山動物園の「ホッキョクグマ応援プロジェクト」と植樹活動を行う「コープ未来の森づくり基金」の2つのエコプロジェクトにご賛同いただいたメーカー様からご協賛いただいた商品です。

2014年10月～11月の期間限定で、エコ協賛商品1品の売上数量に対して、2円を協賛金として、2つのプロジェクトに使わせていただいております。2014年度の結果は次のようになりました。

【参加企業数】509社
【販売数】7,584,152個
【協賛金額】3,792,076円



多くの方々のあたたかいご支援、心より感謝いたします。



参加者募集

ニチレイフーズ・コープさっぽろ共同「食育ツアー」企画

冷凍食品工場 見学キッズツアー



日時 / **3月27日(金) 8:00～17:30**

場所 / 株式会社ニチレイフーズ森工場

参加費 / 無料 (当日8:00までにJR札幌駅に集合が可能な方)

定員 / 小学生の親子 15組30名様

応募締切: 2月28日(土)当日消印有効。応募方法: 郵便はがきに、対象商品(コープさっぽろでお買上げのニチレイフーズ冷凍食品全商品)のバーコード3枚1口としてテープで貼り、郵便番号・住所・参加されるお二人の氏名・年齢・電話番号・組合員番号をご記入の上、郵送にてご応募ください。厳正な抽選の上、当選者を決定し、個別にご連絡致します。

ニチレイフーズがお惣菜コーナー向けに販売している冷凍食品のコロッケの工場を親子で見学しませんか?コロッケ作りや、冷凍庫でマイナス18℃の世界も体験できます。(JR札幌駅～ニチレイフーズ森工場間は、JRとバスにて送迎します)

お申込み・お問合せ / 〒060-0052 札幌市中央区南2条東1丁目1-13 南2条ビル4階 (株)フラクタル内ニチレイフーズ「キッズツアー」応募係(担当:伊藤)
TEL011・241・6526 ※月～金9:00～17:00(祝日は除く)



パセオ川治店
永山さん

お知らせ

コープさっぽろ総代選挙のお知らせ

「生協」は、組合員さんが出資してきた組織です。「総代」はその組合員さん一人ひとりの願いを届けるための地域組合員の代表です。2年任期で、選挙によって選ばれます。

2015年の総代選挙を下記の日程で実施します。

日程／候補者の受付期間

2月23日(月)～27日(金)

投票

3月7日(土)～8日(日)

当選の公告

3月16日(月)

選挙方法／投票をおこなう7日前までに候補者の氏名、投票の日時・場所・投票の方法を公示します。ただし、候補者が選挙区ごとの定数以内である選挙区は、投票を省略して候補者全員を当選人とします。

※選挙区および定数など詳しくは2月中旬に店舗公告致します。

お問合せ／組合員活動部

TEL 011-671-5698 ※月～金10:00～17:00

お知らせ

お買い物で、世界を変えよう。

コープさっぽろはフェアトレード商品の取り扱いを始めました。フェアトレードとは、発展途上国の生活や環境を考え、商品の原料などを正当な価格で取引する貿易の仕組みです。現在、国際フェアトレードの対象となっている原料は300種類以上に上り、最低価格やプレミアムの具体的な金額が設けられています。わたしたち一人ひとりの毎日のお買い物が、日々ものづくりに携わる生産者の生活を守り、ともに持続可能な社会を作っていくことに繋がります。



お知らせ

健康にいいか、環境にどうか、一目でわかるほど商品。

コープさっぽろのプライベートブランド「なるほど商品」では、①「栄養成分の含有量」と②「1日あたりの摂取目安量に対する割合」を、商品の表面に記載しています。この割合表示は、1日あたりの摂取目安量を表示するための基準（栄養素等表示基準値）をもとに算出しています。また、商品が店頭に並ぶまでのCO₂排出量を計算する「カーボンフットプリント」の表記を行い、環境負荷を把握しています。コープさっぽろでは室蘭工業大学と共同研究を行い、独自のマークを使って商品や店頭で表示しています。

※一部、表示のない商品もございます。



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。

みそ汁にフタをして、
ポリ袋に入れるスペースか、
小さな台があると
便利だなと思っています。

コープさっぽろの取組

ご意見ありがとうございます。早速、
みそ汁の台を設置しました。いかが
でしょうか。これからも温かいみそ汁
をどうぞご利用ください。



札幌地区：新道店

組合員さんの
ひとつひとつ、
大切にしていきます。
声
を

パンを入れるビニール袋が
開きにくいので
ぬれたおしぼりを
置いて欲しいです。

コープさっぽろの取組

ご意見ありがとうございます。ぬれたおしぼ
りをご用意しました。



札幌地区：美園店



今月の作る人
「十勝川西 長いも」について

● 5年もかけて種いもを選抜し、さらに4月の準備から11月の収穫までの間、多くの手間をかけてる…収穫作業の大変さがよく伝わってきました。

苫小牧市 森弘さん

長いも

あれこれ豆知識について

● 長いもは食べるたびに気になっていて、傷んでいるみたいで色が悪いなあと思っていたのですが、ポリフェノールだったということを知りました。これからは変色していても、変色IIポリフェノールが含まれている証拠II体に良い、というイメージを持って食べられるので、知ることができてよかったです。

札幌市 ミサキさん

● いつも長いもが変色するのが気になっていたので、味や栄養分には関係がないということばかり安心しました。よく食べているのに知らないことが多かったのでも興味深かったです。

白糠町 マーちゃんさん

ステキな写真が
届きました。

● コーヒー味でビターチョコが帽

cho-co-tto VOICE

子のどんぐりのようなクッキー。大人になっても心くすぐられるお菓子を…と願い作りました。2枚目は子どもたちへプチマドレーヌをデコレーションしてクリスマスにプレゼントしました。赤鼻のトナカイさんに歓声が湧きましたよ。



札幌市 Arichanさん

生産地で見つけた
おいしいものについて

● 晴cateの景山善美さんのケーキとコーヒーが凄くおいしそうで、近かつたらすぐにでも行きたいですーお言葉の「自分が食べた」と思うものをお出ししているので、メニューは気まぐれです」に

たくさんアンケート、
ありがとうございました！



「12月号のベストレシピ」

結果発表

1位

長いもの
しっとりシフォンケーキ



- 2位 長いもの
ふわふわ焼き P34
- 3位 千切り長いもの
ピザ風チーズ焼き P28
- 4位 ミキサーいらず！
長いものポタージュ P30
- 5位 たたき長いもの
スープ P22

● 買い物に行った際に、レジの方に薦められて読んでみました。最近では色々なジャンルでフリーペーパーが出ていますが、完全に主婦向けのレシピだけでなく読み物

ちょこっとについて

● クラフトの器が大好きなので、一目惚れしました。道内のこうした作家さんを紹介しているのもちょこっとのいいところですね。
北見市 鈴木桃さん

● いつもの料理も器でぐっと見栄えがするもの。木の器が「いいね！」
石狩市 サンサンさん

表紙の器について

も、のほほんとした人柄があらわれているようで、帯広に住んでいる方が羨ましくなります。
恵庭市 ボタンさん

● ちょこっとカード使ってます！レシートは家計簿に貼っていますが下の方にあるレシートの残高を切っ、ちょこっとカードと一緒に持参しています。そうすることで、レジで毎回残高を聞かずにスムーズに利用できますよ。皆さんやってみませんか？
北広島市 ともちゃんさん



ちょこっとカードについて

● もあるのは嬉しいですね。パソコンやスマホの普及で(もちろん自分もそうですが)紙の読み物に触れる機会が減っている中で、とてもありがたいです。もう33号だったのですね。毎月1日発行ということなので、また手にしてみたいと思います。
札幌市 アヤチママさん



「北海道のおいしいを育てよう」を応援します

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

大丸藤井

〒063-8608
札幌市西区発寒10条
14丁目1069番地1
TEL 011-664-3111

大日精化工業(株)

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

東洋インキ北海道株式会社

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

紙・包装資材・家庭紙

日藤株式会社

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

エイチケイエム紙商事株式会社

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



東札幌日通輸送株式会社

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

サカタインクス株式会社

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

株式会社レパネス

〒065-0023
札幌市東区
北23条東21丁目1-1
TEL 011-781-7149

石田製本株式会社

〒063-0836
札幌市西区発寒
16条14丁目3番31号
TEL 011-661-5670



● たたき長いものスープはたたくと味のしめ込みが良さそうでおいしそうですね。なるほどです。このうつつわすてき！
釧路市 もんでんあみさん

ステキなイラストが
届きました

● 器がいつもおしゃやれで、おもしろい写真が好きです。
札幌市 ハスカップさん



■ 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。ありがとうございました！皆さんも日常のごまごした出来事、コープさくら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。

おたより
待っています



＜…………… 組合員さんの声

店内でお気に入りだったエコバッグを落としてしまいました。一生懸命探しましたが、見つけれず困っていたところ、レジの方が勤務時間終了後に一緒に探してくれました。お陰で無事に見つかりました。ご親切に感謝しています。

これまでのコープさっぽろの環境の取組みは 環境大臣賞など高い評価を受けています。

これらはすべて、組合員さんと共に取り組ませていただいた結果です。今後も先駆的役割を果たすために、環境活動を推進していきます!

あなたが応援するかがり、社会貢献に走り続けます。

One for all, All for one.

vol.33

〔環境への取組み評価〕

「北海道の森を元気にしよう!」キャンペーンを評価

コープさっぽろ限定で発売されるサッポロビールの対象商品を購入すると、北海道の森林保全活動に投資されるという組合員参加型の共同キャンペーンが評価されました。

第4回 カーボン・オフセット大賞^(※) 環境大臣賞

サッポロビール株式会社×北海道×
コープさっぽろで共
同受賞しました。



第16回 グリーン購入大賞 優秀賞

サッポロビール株式会社×北海道×上
士幌町×コープさ
っぽろで共同受賞
しました。



※カーボン・オフセット:どうしても生じてしまうCO₂などの温室効果ガスを、森林保全活動などの排出削減・吸収活動に投資することでオフセットする(埋め合わせる)こと。

エコセンターを中心とした資源回収活動などを評価

エコセンターを中心とした、組合員、コープさっぽろ事業所からの資源回収の取組みが、
自社物流を有効に活用した経済性を兼ねた環境活動として評価されました。

平成26年度 循環型社会形成 推進功労者環境大臣表彰 3R活動優良企業

エコ店舗の出店も受賞理由の一つで
す。循環型社会づ
くり貢献している
と評価されました。



●西宮の沢店



平成26年度 3R推進者功労者等表彰 3R推進協議会会長賞

資源回収量も多く、3R(リユース、リ
デュース、リサイクル)活動に貢献して
いると評価されました。

●エコセンター



Cho-co-tto × NAL Kids コラボ企画!

コーすけ キャラ弁 コンテスト!

応募者全員に
CO-OPミックス
キャロットと
コーすけグッズを
プレゼント!



みんなのお弁当を
待っているのだ~



【CO-OP共済ニュース】

「コーすけキャラ弁コンテスト」を開催します。
愛情たっぷりのオリジナリティ溢れる作品を
おまちしています!

○応募期間

平成27年2月1日(日)
~3月10日(火)

結果発表:優秀作品は、ちよこっと5月号に
掲載予定です。

コーすけランチが
お試し発売されました!

(コープさっぽろデリカコーナー、一部店舗にて販売)

お子さまに人気の
「コーすけ」をモチーフに、
目で楽しんで、食べておいしい
お弁当ができました!
店頭で見かけたらぜひ
お買い求めください。



好評価をいただければ、
2月以降は全道にて発売予定!
オタモイ店デリカ 谷山祐也さん

応募資格
応募要項

コープ組合員の方
共済キャラクター「コーすけ」をデザインした栄養満点の手作りの
お弁当を募集します。

①お弁当のタイトル ②撮影画像(データ横幅640px以上、もしくはプリントしたもの)
③ひと言コメント ④住所 ⑤氏名(ふりがな) ⑥ペンネーム ⑦電話番号 ⑧年齢
を明記の上、メールもしくは郵送にて、下記までご応募ください。

郵送

〒063-0831札幌市西区発寒11条5丁目10-1

mail

コープさっぽろ共済推進室「コーすけキャラ弁コンテスト」係
csap8126@todock.jp

○お弁当の写真を撮る際に、コーすけ以外の他社キャラクターがついたお弁当箱、小物、ナプキン等が写りこまないようにご注意ください。○ひとつの作品につき一回のご応募をお願いします。○応募される作品は、応募者のオリジナル作品に限定します。
○ご応募いただいた画像・文章などは返却いたしません。○個人情報情報は、本イベントの運営の必要な範囲でのみ利用いたします。

ANA 日本人に優しい
全日空で行く。

函館・旭川・帯広・釧路・女満別発着も
追加料金不要

カリフォルニア・メキシコクルーズ 10日間

新千歳より添乗員同行 食事観光付 & ラスベガス+グランドキャニオン(OP)

出発日 内側キャビン旅行代金
3/22発・4/12発 **258,000円**
○印出発保証日

■ 出発日 / 旅行代金 (大人お1人様 / 2名1室利用)

出発日	内側	海側	グランドスイート
3/22	258,800円	288,800円	368,800円
4/12			

*旅行代金に含まれない費用 / 燃油サーチャージ50,600円、国内・海外空港税、前払い船内チップ、港湾諸税など

快適・充実の空の旅 **ビジネスクラス** お1人様 追加料金 **280,000円**



最少催行人数:15名様 船名:カーニバルインスピレーション
総丁数:7万トン 乗客定員:2,054名

北海道 発着クルーズ

洋上の楽園 **ぱしふいっく びいなす**
Venus Cruise PACIFIC VENUS
※全船室:シャワートイレ完備
最少催行:1名様 添乗員:同行しません
船内スタッフ:日本人

小樽発
(ご自宅→船室)
スーツケース
無料宅配
サービス付
(1個/室/片送)

小樽発着 6/16発 花のシーズンに訪れる

利尻島・礼文島 クルーズの旅 4日間

■ 旅行代金 (消費税、港湾諸税含む、チップ不要) (大人お1人様 / 2名1室利用)

海側船室 ステートJ

◆ 他の客室カテゴリ ◆

- ・ステートH~E
- ・デラックス
- ・スイート

123,000円

■ 利尻・礼文島で出会う高山植物たち
(北緯45度以上の島では、標高の低い所でも、高山植物に出会えます。)



船名:パシフィックビナス(日本船)
総丁数:26,600丁 全長:183m 総旅客数:620名



小樽発/苫小牧着

6/20発

千歳列島と神秘的フィヨルド

世界遺産 カムチャッカ・ロシア探求クルーズの旅 10日間

■ 旅行代金 (消費税、港湾諸税含む、チップ不要) (大人お1人様 / 2名1室利用)

海側船室 ステートJ

◆ 他の客室カテゴリ ◆

- ・ステートH~E
- ・デラックス
- ・スイート

342,000円

(世界遺産)カムチャッカ(アバチャ山)



航路図

プリンセスクルーズで航く ワンランク上のクルーズ

世界遺産 グレーシャーベイ&驚異のアラスカ大自然

新千歳より添乗員同行 食事観光付 ベストシーズン **アラスカ** グレーシャーハイライト 9日間

出発日 内側キャビン旅行代金
6/13発・6/27発 **288,000円**

■ 出発日 / 旅行代金 (大人お1人様 / 2名1室利用)

出発日	内側	海側	バルコニー	ミニスイート
6/13	288,000円	318,000円	368,000円	398,000円
6/27				

*旅行代金に含まれない費用 / 燃油サーチャージ50,600円、国内・海外空港税、前払い船内チップ、港湾諸税など

快適・充実の空の旅 **ビジネスクラス** お1人様 追加料金 **280,000円**



最少催行人数:15名様 船名:クラウンプリンセス

■ 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
〒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

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

コープトラベル ☎011-851-7411 <http://coop-travel.jp/>
コープさっぽろ旅行事業部 月~金10:00~18:00、土10:00~15:00(日曜定休) コープトラベル

たらの塩麹漬け

《材料》 作りやすい分量
 ○たら…400g (4切れ分位)
 ○塩麹…40g (たらの重量の10%)

!!冷蔵庫で1週間もちます!!

たら



400g

切れていなければ
切り身にする。

全体にまぶす。

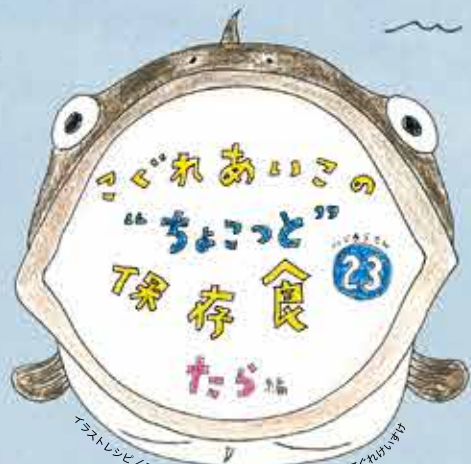


塩麹



40g

保存袋に入れ、
空気を抜き、
冷蔵庫で保存する。



イラスト/レシビ/こぐれあいこ 写真/山本雅世 デザイン/こぐれあいこ

今回はたらの
上手な使い方をご紹介します。
どんと半身を買ってきたら
半分はたらちり鍋などですぐに食べ、
残りは塩麹をまぶして冷蔵庫へ。
そのまま一週間は
おいしく食べられます。
塩辛い程度に口もついていて
展開料理もいろいろできます。
たらが安くおいしいこの季節に
ぜひ一度お試しを!

タラシタラッ



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「あいころまんじゅう」



★塩麹をまぶすことで、
日持ちがして
味もよくなります!



使うときは塩麹を
おと手でぬぐってください!



来月は塩豚の予定です。



たらのトマトソースかけ (4人分)

- 1 たらの塩麹漬け4切れに、片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ2をあたため①をカリッと両面焼く。
- 3 《トマトソースを作る》
にんにく1かけ、玉ねぎ1/2個をそれぞれみじん切りにしオリーブ油大さじ1で炒め、トマト缶1缶、塩小さじ2/3、こしょう少々、しめじ1パックを加え、とろりとするまで15分位煮詰める。
- 4 器にたらを盛り付け、トマトソースをかける。



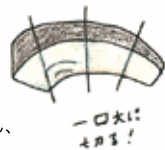
たらの中華あんかけ (4人分)

- 1 たらの塩麹漬け4切れを4~5等分し、トマトソースがけと同様に焼く。
- 2 《中華あんを作る》

フライパンにサラダ油少々を熱し、食べやすい大きさに切った白菜、にんじん、たけのこ、もやし、しいたけなど各適量を固いものから順に炒める。

ここに湯1カップ、鶏がらスープの素小さじ1/2、酒、オイスターソース各大さじ1、しょうゆ大さじ1/2を加え少し煮込み、水溶き片栗粉(片栗粉、水各大さじ1/2)でとろみをつけ、ごま油を少々かける。

- 3 器にたらを盛りつけ、中華あんをかける。



フリッフリッ

たらのフィッシュ&チップス (4人分)

- 1 たらの塩麹漬け4~5切れに、こしょうをふり、食べやすい大きさに切る。
- 2 ボウルに卵1個、ビール1/3カップ、小麦粉60gを順に合わせ衣を作る。
- 3 小麦粉をまぶしたたらに②の衣をつけ、180℃の油で揚げる。
素揚げしたじゃがいも、レモン、タルタルソースなどを添える。



ビール衣でサクッと仕上げ!



おしえてください

ちょこっとは、
皆さまの声をもとに編集しています。

- Q1. 今回の「ちょこっと」は、
あなたにとって100点満点中、
何点でしたか？
- Q2. 面白かった記事はどれですか？
その理由も教えてください
※もくじ「P3」からタイトル名をお書きください
- Q3. 面白くなかった記事はどれですか？
その理由も教えてください
※もくじ「P3」からタイトル名をお書きください
- Q4. おすすめの
「アスパラ」のレシピ
を教えてください
- Q5. 今月号のベストレシピ
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・写真もお待ちしています

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
「2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: 2月20日(金)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. 和寒キャベツ部会(JA北ひびき)より 「越冬キャベツ(2玉入り)」



今月の(作る人)で紹介した、
越冬キャベツを2玉1セットで
プレゼント。

……………5名様

※写真はイメージです。

B. 表紙の食器

白肌全体に自然の縮れ
が施され、北海道の雪の
美しさをイメージさせる白
老町の吉田南岳さん作
「沫雪シリーズ・リム鉢」を
プレゼント。……………1名様



C. 読者レシピの食器



読者レシピ内「キャベツのイタリアン
サラダ」で使用した深皿。フルー
ツやお菓子を入れてお部屋のアク
セントにしても素敵です。

……………1名様

※発表は発送をもって替えさせていただきます。

編集後記

雪にキャベツを埋めておけば、自宅で越冬キャベツができるんじゃないかと
思っていた私。ゆっくり自然に包まれるから、甘く優しく、でもしっかりと
した味わいになるんですね。人間もきっと、同じですね。(と)

第35号
2015年2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
こくれけいすけ、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
こくれあいこ、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(マディ)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。
●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。



A-(1)-080050

キャベツ

“シュールパルシ”お肉のキャベツ包み・デミグラスソース	03
北海道産越冬キャベツのクリームみそバター鍋	04
さくらえびのおつまみキャベツ	11
ヨーグルト入りさっぱりコールスロー	24
ロールキャベツ	26
豚バラとキャベツのオイスターソース煮込み	28
キャベツとえびのコロッケ	30
キャベツとアーモンドのサラダ	31
キャベツキムチ	32
キャベツのカニみそバーニカウダ	34
キャベツとハムのスーブスバゲッティ	38
豚キャベはさみカツ	39
塩こんぶでカンタン塩やきそば	39
キャベツのメンチカツ	42
キャベツのイタリアンサラダ	43
キャベツのココット風	43
ロールしないキャベツ	44
キャベツとおからのパンケーキ	44
キャベツとチキンのカレー	45
ピネガー風味のペッパーキャベツ	45
キャベツとベーコンのグラタン	裏表紙

野菜

たっぷり野菜のカレー	37
ピーマンのクリームリゾット	46
ピーマンのポテトオープン焼き	47
ニラのかき揚げ	47

店舗インデックス

●和寒田舎酒家 冬倉 和寒町西町	13	●ニシノ食堂 札幌市西区西野6条4丁目1-1	26
●オーガニック珈琲と雑貨 nido 和寒町南町81-2	14	●オステリア ヨシエ 札幌市中央区南1条5条3丁目大成ビル1F	34
●(株)金子精肉店 和寒町南町14	15		

ごはんとおかずindex

お魚

たらのニラだれがけ	46
たらのスンドゥブチゲ	47
カジカ汁	50
たらの塩麹漬け	70
たらのトマトソースがけ	71
たらの中華あんかけ	71
たらのフィッシュ&チップス	71

スイーツ

もち米deチーズボン	35
ミニチョコパイ	36
スティックパイ	36
アポロリングパイ	36
ザクッとチョコラスク	56

その他

鶏肉とアスパラガスのリゾット	37
マカロニの巣ごもり卵	38
梅醤番茶	53
レンコン葛湯	53
親子煮	59

お鍋に合う、
北海道米100%の
新酒しばりたて純米酒



1月21日発売されたばかりの日本酒は、まるで白ワインのように飲みやすい仕上がが、720ml瓶には籾白昆布を使ったおいしい鍋レシビが付いています。コープさっぽろ各店で数量限定販売しています！

新酒 しばりたて 純米酒
ハハハ
720ml、300ml

発売中



ミルクと卵のコクが豊かな
濃厚カスタード

カスタードアイスクリームに、卵の風味が濃厚でバニラビーンズシードの入ったカスタードソースを加えました。素材のおいしさを堪能できるリッチな味わいです。

ハーゲンダッツジャパン(株)
ミニカップ
リッチカスタード

2月2日発売

コープのお店にGO!
今月の新商品

今月もコープのお店に
新商品がたくさん登場します！
ぜひ、お店で手にとってみてください！



この春、スタート! なるほど!
「子ども・子育て支援 新制度」
フォーラム開催!



日時/3月8日(日)9:40~11:50
場所/札幌エルプラザ
参加費/無料
定員/100名(応募者多数の場合は抽選)
申込先/TEL 011-671-9300
※申込締切/3月6日(金)
※詳細は「このたび」HPまで
主催/内閣府 後援/コープさっぽろ

昨年11月21日新装オープン!
しがイスト店



組合員さんからも「品物も多くなり、地元野菜のコーナー、お魚対面販売のコーナーが引き継がれていて、うれしく思います」との声をいただきました。皆さまのご来店、お待ちしております!

登別市美園町1丁目8-1
TEL 0143-86-8182

コープのなるほど商品 (PB)



北海道にこだわった
すっきりした芳香の温和なおみそ

千歳市にある工場で、清らかな支笈源水で仕込んだ「北海道みそ」です。

岩田醸造(株)

大豆の旨み 米麴のみ
こしみそ、つぶみそ

発売中



「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。

レジにて最初にご提示ください

商品値引クーポン



明日に残したくない、疲れに 炭酸バブの湯



花王
バブ
メディケイティッド
6錠入り各種



商品1個につき
50円引
店頭表示の
税込価格より

ご利用期間 / 2015年2月28日まで



9 800390 210055

肌荒れ・しっしん
あせもに効果的



花王
エモリカ
本体各種

商品1個につき
50円引
店頭表示の
税込価格より

ご利用期間 / 2015年2月28日まで



9 800390 220054

※店舗でのみ使用可能です。※ナビタンクーポン
上記のクーポンの併用はできません。※店舗
により対象商品の取扱がない場合がございます。
※ご利用期間中、何度でもお使いいただけます。

今月のお買い物につかえる商品割引クーポン！今月のお買い物につかえる商品割引クーポン！今月のお買い物につかえる商品割引クーポン！



疲労・肩こり・腰痛・冷え症に **医薬部外品**



さあ、今夜から
炭酸バスタイム
始めませんか？

たまった疲れには
こちらもおススメ！



疲労・肩こり・腰痛・冷え症に **医薬部外品**

寒い冬、こんな症状が出ていませんか？

「肩が重たい…」「腰が痛い…」
「手先まで冷える…」「全身が疲れる…」

そんな症状には
「炭酸力」のバブがオススメ！
目に見えない炭酸がお湯にたっぷり
溶け込んでいるから、温浴効果を
高めて全身の血行を促進！
疲労・肩こり・腰痛・冷え症を和らげます。

「炭酸力」のバブで
寒さが厳しい冬を乗り切りましょう！

泡の数
バブ
10倍^{*}
ここちよさ！
※当社バブゆすの量りと比較

疲れのたまった週末や
雪かきをした日
寒さが気になる日に
オススメ！



トウモロコシ まさかみ
「ニシノ食堂」シェフ東頭 正和さん直伝
新ジャンル「麦とホップ」に合う簡単おつまみ

キャベツとベーコンのグラタン

★作り方(4人分)



①キャベツ(8枚)を大きめの一口大にカットし、焼き色が付くよう強火で炒める。



②別の鍋にバター(30g)を熱し、スライスした玉ねぎ(1/2個)とベーコン(5枚)を炒め、小麦粉(30g)を振り入れる。全体になじんだら牛乳(600cc)を入れて煮て、①のキャベツを加え、塩・こしょうで味を調える。



③バターを塗った耐熱皿に等分し、パン粉(ひとつかみ)と粉チーズ(大さじ2)をふりかけ、200℃のオーブンで焼き色が付くまで焼く(目安は5分)。

僕は根っからのビール党で、ビールにはちよつとうるさい方です。麦とホップ The goldは初めて飲んでみましたが、ビールと変わらないコクと香りに驚きました。これに合わせるならキャベツとベーコンのグラタン。焦がしたキャベツとチーズの香りが次の一口を誘います。

★東頭さんのお店の紹介はP26へ



麦とホップ The gold

2015年、麦とホップThe goldは輝くコクに磨きをかけてリニューアル。リッチゴールド麦芽とゴールデンアロマホップを際立たせる“ザ・ゴールド熟成製法”を新たに採用し、さらに輝きのあるコクを実現しました。



麦とホップ 黒

この春、リッチゴールド麦芽とゴールデンアロマホップを新たに採用。厳選された素材由来の本格的な黒ビールのようにコクと苦味が進化しました。麦とホップだけでつくった、「コクの黒」をお楽しみください。