

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

農場生まれの、
北海道チーズ。

3月号

2015 [vol.36]

3.10
新登場

3種の
ボタニカル素材で
心地よい香り

オレンジ
ピール ホップ コリアンダー
シード

※画像はイメージです。



※ 香り楽しむ、
糖質80%オフ。

New ボタニカルのチカラ、サッポロ グリーンアロマ、新登場!



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



リキュール(発泡性)①

※発泡酒をベースとした当社「リキュール(発泡性)①」比



「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。



58	給食の時間です。	56	ひなまつりに 子どもと一緒に作ろう!	54	お孫さんとの接し方に戸惑う おばあちゃん世代ヘラブレッター	52	暮らしの養生ういり帖	51	12カ月のくらしレシピ	50	旬のお魚図鑑	46	天使大学1週間使い切りレシピ!	42	わが家のいちおしレシピ!	37	12カ月のハレの日	36	酒は人なり	30	食彩レシピ	28	シエフの隠し技	22	さぼんのき	20	ふしぎっちょ!	16	チーズあれこれ豆知識	12	生産地で見つけたおいしいもの	06	へ作る人へ生産者インタビュー ナチュラルチーズ	05	表紙の器
75	今月の新商品	74	ごはんとおかずインデックス	73	アンケート	70	ちょこっと保存食	65	cho-co-tto VOICE	64	One for all, All for one.	62	ちょこっとインフォメーション																						

今月の食材

チーズ

北海道が誇る新鮮なミルクを原料に、各地で作られている手作りチーズの数々。作り手の情熱により年々技術が磨かれ、質、おいしさともに道産チーズは高い評価を受けています。風味を生かしたフレッシュチーズから個性的な熟成チーズまで知るほどハマる、チーズの奥深い魅力をご紹介します。

★ 乾杯をもっとおいしく。
SAPPORO

北海道の皆様
育てられて30周年
サッポロクラシック

クラシックと
雪印北海道100
さけるチーズは
相性抜群！
おつまみにどうぞ！



雪印北海道100
さけるチーズ



サッポロクラシック6缶パックは3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



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

（小樽市）
家具工房 舵瑠屋
すきもと 舵瑠屋
杉本 雄一さん
ゆういち

植木の技術を磨き、庭師として
独立を考えた後、木を題材にし
た家具職人へ転身。1995年、
銭函に工房を構え、2003年から
ギャラリー併設の現在地へ移
転。お皿や料理ペラなどテーブ
ルウェアも手掛ける。

プレゼント



写真の「クルミのカuttingボード」
(3,024円)を1名様にごプレゼント（詳細
はP73を参照）

木の持つ温もりを通して
自然と人をつなぐかけはしに

器やカuttingボードなど
手頃なクラフト雑貨も作って
いますが、杉本さんの本業は家具
の職人さん。お客様の顔を見て
直接対話し、その人、その家
に合った品を制作しています。

「デザインも大切ですが、大前提は、体に合う使い勝手の良い家具であること。愛着を持って長く使ってほしいからこそ、基本を大事に守っています」。

素材となるのは道産8種を含めた10種の広葉樹。種類によって色、風合い、重さ、堅さが異なるため、作るものや使う人の年代、好みに添って使い分けま

す。もともと植木の仕事に携わり、今も「より身近に自然を感じてもらえたら」という思いで木と向き合っている杉本さん。

「広葉樹の寿命は100〜200年。100年使える家具を作れば、次の木が育って1本の木の寿命を全うさせられる。家具もテーブルウェアも、一度使ってもらえば必ず伝わるものがある。それが自然の木の魅力だと、僕は思っています」。

上／「例えば年配の方なら、家具を移動するときに負担が少ない軽めの木材を選ぶなど、暮らしのシーンを思い浮かべながら制作しています」と杉本さん。オーダー家具は高価なイメージがありますが「できるだけ多くの人に使ってほしいから」とテーブルが10万円前後〜と、一般的な相場に比べてかなり手頃

下／成長に合わせて3面使える子供椅子21,600円や、中に積み木が入ったBOXタイプの椅子も。カuttingボードやターナー（料理ペラ・小1,296円〜）は材質別にサイズ、デザインが豊富で目移りするほど。木のカuttingボードは、包丁で切ったときのトントンという心地よい音も魅力です

●家具工房 舵瑠屋（だるや）ギャラリー
小樽市銭函3-390-18 TEL0134-62-6565 11:00〜17:00 不定休 <http://www.7b.biglobe.ne.jp/~kagukouboudaruya/>
※ギャラリーの見学、作品の購入可。不定休のため、訪れる際は事前に電話で確認を。



北海道で挑戦を続ける
生産者を応援します
作る人・共働学会新得農場

高い技術で風土の個性を映す

ナチュラル チーズ

新得町



共働学舎は酪農からチーズ製造まで一環して行う、フェルミエ（農家製）タイプの工房。国内外の有名コンテストでの数々の受賞歴、ここを巣立った多くの職人の数が、その実力の高さを物語っています。



冬でも高く澄んだ空が広がる十勝平野。その西側、新得町にある「共働学舎新得農場」を訪ねました。国産ナチュラルチーズの約9割が北海道で作られ、その内の約8割が十勝産だといわれています。そのチーズ王国・十勝を牽引する工房こそが、ここ共働学舎なのです。

代表の宮嶋望^{みやじまのぞむ}さんはアメリカのウィスコンシン大学で畜産を学び、1978年に農場を開きました。ここには身体的な理由、あるいは精神的な負担を抱えて社会に馴染めない人たち、あるいは農業やチーズ作りを志す人たちが集まり、農業や酪農、加工などの仕事を分担しながら生活をしています。

上／農場内の施設は、木や石など天然資材を使用。写真は交流センター「ミントル」。詳細は15ページ参照下／フレッシュチーズ、白カビ、セミハードタイプなど多彩なチーズが。「ラクレット」は第1回オールジャパン・ナチュラルチーズコンテスト最優秀賞受賞、ワールドチャンピオンチーズコンテスト銀賞受賞



上／「ミルクは栄養バランスや免疫力に優れた完全食。ですが、人間の胃腸は成長と共にミルクをうまく分解できなくなる。その点、チーズは大人でも消化しやすいので、どんどん食べてほしい」と、代表の宮嶋さん 下／貯蔵庫のチーズは表面を磨(みが)き、反転を繰り返しながら、1つ1つ丁寧に熟成させていく

機械に頼らず放牧乳で本物のチーズ作りを

共働学舎が目指しているのは、付加価値の高い、本物のチーズ作り。ところが、製造を始めた当初は、そこに近づくために模索する日々が続きました。大きな転機を迎えたのは、「ナチュラルチーズ・サミット in 十勝」の開催。宮嶋さんが中心となり、1990年から15年間にわたり、フランスから技術者を招聘(しょうへい)する、質の高いチーズ作りについて共に考え、技術を磨いてきました。



その際、最も重要だとアドバイスされたのが、「牛乳を運ぶな」ということ。「その意味の1つには、ほかで搾ったミルクではなく、自家産を使えということ。もう1つは搾乳したミルクを機械で運ぶなどということ。運ぶなとは、ミルクの品質を下げるなということですよ」と、宮嶋さんは説明します。そこで、牛舎の搾乳室から坂の下にあるチーズ



左／約50頭の牛からミルクを搾っているが、そのうちの7割がスイス生まれのブラウンスイス。ホルスタイン種に比べ濃厚なミルクを出すのでチーズ製造に向いている 中／96haもある敷地を表した手作りのジオラマ。放牧地が広がる後ろの山は通称「牛乳山」 右／「施設の随所に炭を埋めたり、置いたりすることで、エネルギーが流れる場を作り、微生物も活かすことができる」と、宮嶋さん

工房へと、重力を生かして牛乳を送る方法を考案。自然流下式のパイプラインを取り入れた工房を新設しました。

牛乳はチーズ作りに適した乳質を持つ、茶色のブラウンスイス種が中心です。夏は傾斜のきつい山腹の牧草地で放牧。それだけ運動量が多く、ストレスを軽減。冬は干草やデントコーンなど、自分たちで有機栽培した飼料や野菜が餌になります。できるだけ市販の配合飼料に頼らない方法を考えています。「原料乳の質が高いと、発酵の仕方がスムーズ。餌の良し悪しがチーズ作りに大きく影響します」。

工房の半地下へと続く熟成庫は、レンガと札幌軟石を積み上げた手作りの空間。ここには熟成を待たたくさんのチーズが眠っています。湿度計を見ると90%もありますが、不思議とジメジメ感はなく、石から出るマイナスイオンの効果でさらっとしています。また、床下や庫内に炭が使われ、熟成に理想的な環境を整えているのです。



1 / 型から取り出したばかりの「さくら」になるカード。真っ白で美しい。酸凝固タイプの柔らかなチーズ
2・3 / 型からはずしたさくらに、酵母を吹きかける作業 4 / 桜の葉をのせて熟成した後、八重桜の塩漬けをのせて出荷する。食べる30分ほど前に室温に戻すと、よりクリーミーでおいしい。また、ハチミツを添えてデザート感覚で味わうのもおすすめ



風土を表現する 日本独自のチーズを

「サミットを通して十勝が学んだのは、それだけではありません。欧州の本物に近づけることよりも、日本独自のチーズを作る大切さを学びました」と、宮嶋さんは話します。

コピエではなく、個性を語る風土の味を。その言葉を体現したのが、笹の葉がほんのり香る「笹ゆき」、桜の花をあしらった「さくら」、日本酒を加え発酵させた「酒蔵」など、和の心をくすぐるチーズたち。特にさくらは欧州での評価が高く、世界的な賞をいくつも受賞しています。

「新しいチーズのアイデアを考えていた時、ふと見上げるとき



山のチーズオリンピックでは、第2回で銀メダル。第3回では金メダルを受賞するなど、さまざまな賞を国内外で受賞

れいなエゾヤマザクラが見えたんです。これだ!と思いましたが」。偶然にも新得の町花はエゾヤマザクラ。この町の春の風景を映すさくらは、風土を語るチーズなのです。



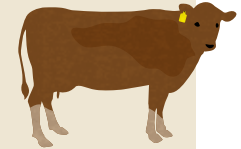
1月中旬〜5月下旬までの期間限定発売のさくらは、1月の仕事始めから製造がスタート。工房にお邪魔した時は、さくらになるカード（ミルクを固めたもの）を型から取り出す作業の真っ最中。姿を現したカードは真っ白で、純粹無垢な赤ちゃんを思わせます。そこに酵母を噴霧し、塩漬けにした桜の葉をのせて10日間ほど熟成。工房はひと足早い春の香りです。

「干草を食べる冬のミルクは乳脂肪分が高く、さくらのようなソフトタイプのチーズがよりおいしくできると宮嶋さん。ふわりと桜が香り、きめ細かくほろりとした口溶け。桜咲くうれしい季節にぴったりのおいしさです。チーズにも季節感がある。道産ナチュラルチーズの魅力と大いなる可能性に触れた旅でした。

今月は
新得町

生産地で見つけた おいしいもの

季節の魚を使った「魚と豆腐の揚げ出し」1,950円には野菜がたっぷり。ランチコースにはアミューズの茶わん蒸し、10数種類の野菜を使ったサラダ、メイン料理、地元の粉で焼く自家製パンまたはご飯付き



ジャージー牛に羊、冬野菜など、新しいお店から定番人気のお店まで、地元食材をたっぷり味わえるスポットをセレクト。特集で紹介した「共働学舎」のカフェ情報もご紹介。

小西が
訪問しました！



ゆったり空間で味わう
地元食材たっぷりコース

雪で覆われた丘の上に見えてくるドーム型の建物が、「ラモトリス」。シェフの伊東^{いとう}教雄^{のりお}さん、サービス担当のマダム・琢美^{たくみ}さんご夫妻が迎えてくれるレストランです。「ジャンルにこだわらず、新得や十勝の野菜、肉、そばを楽





1.オープンは2013年11月。天井が高く開放感のあるドーム型の店内は、長居してしま心地良さ 2.伊東さんご夫妻。シェフは銀座の懐石料理店で腕を磨いた料理人 3.ランチコースのメイン一番人気は「ジャージー牛の煮込みハンバーグ」1,950円。新得トムラウシにある「関谷牧場」産ジャージー牛の赤身は、さっぱりとしたおいしさ。十勝各地の生産者と交流があり、冬場でも地元野菜を味わえるのが嬉しい



ラモトリス

新得町上佐幌西3線23-4
TEL0156-64-2222
営業/11:30~最終入店13:30、18:00~
(ディナーは完全予約制、時間は応相談)
休み/火曜のディナー、水曜、第1火曜
※子ども連れの入店はできません。

しめる料理をお出しします」と、シェフ。その言葉通り、ランチコースには新得地鶏の卵と豆の茶わん蒸し、たっぷりのサラダ、選べるメインは「ジャージー牛の煮込みハンバーグ」「魚と豆腐の揚げ出し」「手打ちそば(要予約)」など、料理一品一品から地元食材への愛情が伝わってきます。席数が少ないので、席の確認をしてお出かけください。



1.「羊肉のステーキ和風ソース」は100g1,620円。「香草焼き」150g2,700円、「羊肉といいたけのカレー」864円、「ランチセット」972円。このほか新得産のエジソカ料理やニジマス料理も 2.シーブショップには羊毛から手作りしたかわいい羊の小物、あったかグッズが並ぶ。ウールから作るフェルトメイク体験は3,240円(3時間、2名以上から要予約)。宿泊は1泊朝食付き6,700円 3.今年でオープン27年目。竹田さん一家がもてなしてくれるアットホームな雰囲気



ヨークシャーファーム

新得町字新得基線115-7

TEL0156・64・4948

営業 / 11:00~L015:00、

18:00~20:00(予約制)

休み / 冬季は火曜、水曜

広大な羊牧場の中にある
 ファームイン&レストラン。土づ
 くりからこだわり、夏季に牧草で
 育てる羊は、羊肉の王様と呼ばれ
 る「サウンスダウン種」が主体。し
 かも、ラムよりも生育期間を長く
 取っているので、うま味が増すと
 いいです。オーナーの竹田英一ただえいいちさ
 んのおすすめは「羊肉のステーキ
 和風ソース」。レア状態に焼いた
 羊肉はジューシーで柔らかか。クセ
 のない優しい味わいに、玉ねぎを
 たっぷり加えたしょうゆベース
 のソースがぴったり。ロース肉と
 モモ肉の部位を食べ比べられる
 のも、嬉しいポイントです。食事
 だけの利用もできますが、羊毛を
 使ったクラフト体験をしながら、
 泊まりがけで楽しんでみてはい
 かが？

しつとりジューシー
羊肉ステーキでランチ



1.女性スタッフが迎えてくれる、窓が大きく広々とした店内。イスの背もたれには魚や熊などがデザインされている 2.プリンにも使われている「平飼い有精卵」360円、そば粉8割、道産小麦2割で作った「みんなのそば」432円、「はちみつ」864円 3.コンテスト受賞歴多数のラクレットの風味を味わえる「自家製パンのラクレットオープン」620円。農場産の野菜で作ったピクルスもおいしい!「チーズの盛り合わせ」800円、「かぼちゃと自家製ベーコンのピザ」950円、「フロマーズジュブラン&ホエイジャム」300円

とろ〜りチーズの誘惑 農場自慢の味を満喫!

共働学舎新得農場の敷地内にある交流センター「ミントル」には、農場のチーズを味わえるカフェを併設。共働学舎の代表的なチーズ「ラクレット」を溶かしてのせた「自家製パンのラクレットオープン」は、温めると香りやコクを増すラクレットの魅力を楽しめます。お好みで黒こしょうをかけてどうぞ。農場産の野菜やベーコン、十勝マツシユをトッピングしたピザ、デザートなども用意。ランチにもドライブのひと休みにも利用できるのでぜひチェックを。直売所ではチーズのほか、農場産のそば、はちみつ、石けん、小物類も販売。プレゼントにすると喜ばれるラインナップです。



ミントル

新得町新得9-1 共働学舎新得農場内
TEL0156-69-5600
営業 / 10:00~17:00(カフェLO16:30)
休み / 冬季は日曜(カフェは火曜も休み)

チーズのプロフィール

チーズには「ナチュラルチーズ」と「プロセスチーズ」の2種類があります。

ナチュラルチーズの作り方と種類

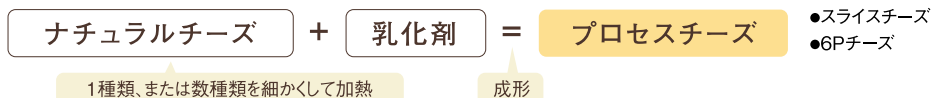


特徴

- ・乳酸菌や酵母が生きている発酵食品。
- ・原料や製造方法、産地などで形状や風味が多彩。
- ・熟成タイプは熟成とともに風味が変わるので、その変化を楽しめます。

- フレッシュタイプ / モッツァレラ、クリームチーズなど
- 白カビタイプ / カマンベール、ブリーなど
- 青カビタイプ / ゴルゴンゾーラなど
- ウォッシュタイプ / タレジォ、マンステールなど
- セミハードタイプ / カチョカバロ、ゴータなど
- ハードタイプ / チェダー、パルミジャーノ・レッジャーノなど

プロセスチーズの作り方と種類



特徴

加熱することで乳酸菌や酵素の働きが止まるので、風味が一定。保存性が高くなる。

チーズ
あれこれ
豆知識

ナチュラルチーズとプロセスチーズの違いを知っていますか？
基本から手作り体験まで、幅広い情報をご紹介します。
北海道のチーズをおいしく食べて応援しましょう。



牛乳の約10倍の栄養！

ナチュラルチーズ10gを作るには、牛乳約100gが必要だといわれています。つまり、チーズには牛乳の栄養が凝縮しているのです。チーズの栄養素はバランスが良く、カルシウム、リン、鉄、ナトリウム、カリウム、ビタミンA、ビタミンB2、たんぱく質などが含まれています。なかでもチーズのカルシウムは、たんぱく質の働きもあり、体内に吸収されやすいのが特徴です。また、たんぱく質は胃壁に膜を作り、アルコールの刺激から胃を守ってくれます。

塩分はどれくらい？

チーズの塩分は直接舌に伝わりやすいので、多く入っているように感じますが、それほど多いとはいえません。カマンベール100gの場合、ナトリウムの含有量は400mg(五訂食品成分表)。これを食塩相当量に計算すると、1g程度となります(ナトリウムmg \times 2.54 \div 1000=食塩相当量g)。ただ、種類によっては多くの塩分を含むものもあるので、気になる場合は調味料として、サラダのトッピングやシチューの隠し味に加えてみてはいかがでしょうか。



ナチュラルチーズにとって乾燥と水分は大敵。熟成タイプと非熟成のフレッシュタイプでは保存方法が異なりますが、保存温度は冷蔵庫の野菜室が良いといわれています。

熟成タイプ(白カビ・青カビ・ウオッシュ・セミハード・ハード)は、切り口をぴっちりとはップで包み、密閉容器に入れて野菜室(6~8℃が理想といわれています)へ。セミハードやハードタイプはスライスするなど小分けにして冷凍保存すると、トーストやグラタンなど加熱調理時に便利です。

フレッシュタイプが残った場合は、ラップなどで密閉して冷蔵庫で保存を。ちなみに、リコッタチーズなどから出てくる水分は乳清。食しても問題ありませんが、ペーパータオルなどで拭き取って保存するのがおすすめです。開封後は賞味期限に関わらず、早めに食べ切りましょう。





チーズ作りを体験できる工房・施設

八雲ハンドメイドの会

初心者もOK

TEL090-6216-2572

●ストリング(さけるタイプのチーズ)

体験日、所要時間／水曜～日曜(祝日を除く)、約1時間

料金／1,300円

申込注意点／5名以上で、最低2週間前に申込を

体験場所は八雲町活性化施設フォームメイド遊楽部1号館(八雲町立岩359-13)

北海道箱根牧場

初心者もOK

TEL0123-21-3066 千歳市東丘1201

●パニール(カッテージチーズの一種)

体験日、所要時間／通年10:00～15:00、約1時間

料金／1,050円

申込注意点／2名以上

富良野チーズ工房

1人からOK

TEL0167-23-1156 富良野市字中5区

●マスカルポーネ

体験日、所要時間／通年9:30-11:00-13:30-15:00、約1時間

料金／880円

共働学舎新得農場

試食付き!

TEL0156-69-5600 新得町字新得9-1

●フロマージュ・フレ(試食付き)

体験日、所要時間／5月～12月の水曜・土曜13:30、約1時間30分

料金／2,000円(小学生1,500円)

申込注意点／2名以上、GWとお盆の週は実施しない

十勝千年の森

食事付き!

TEL0156-63-3000 清水町羽帯南10線

●モッツアレラ(座学・実習・作ったチーズで焼くピザの食事付き)

体験日、所要時間／4月25日～11月3日10:00-12:00-14:00、約2時間

料金／3,000円(小・中学生2,000円)※入場料別

申込注意点／2015年分の予約は3月1日から受付

酪楽館

本格体験!

TEL0154-64-3088 鶴居村雪裡435

●ゴーダ、ストリング、モッツアレラのいずれか

体験日、所要時間／土曜・日曜、約5時間

料金／人数や時期で異なるが、4名利用で10,000円～12,000円を目安に

申込注意点／3名以上で利用。毎月1日8:30より翌月分を受付

べつかい乳業興社

本格体験!

TEL0153-75-2160 別海町別海132-2

●ゴーダ、またはストリング

体験日、所要時間／平日、約6時間

料金／人数や作るチーズで料金が異なる。要問合せ

申込注意点／3月、6月、9月、12月の各20日に翌月から3ヵ月分を受付

※すべて予約が必要です。体験日や申込注意点を確認の上、電話で申し込みください。

※記載以外、作ったチーズは要冷蔵で持ち帰り可能。

ただし、熟成が必要なチーズは工房で管理し後日発送。



安全・安心な コープのチーズはコレ!

コープさっぽろ全店で取り扱うチーズの中から、
乳製品担当のバイヤー宮岸が選んだ
“毎日の食卓で活躍するチーズ”はこちら。



コープさっぽろ
宮岸バイヤー



CO・OP
とろけるゴーダシュレッドチーズ495円

コクのあるオランダ産ゴーダチーズを、料理に
使用しやすい大きさにカット。たっぷりのせて
熱々とりろをお楽しみください。

CO・OP
とろけるスライスチーズ204円

チェダーチーズとゴーダチーズをブレンド。
ピザやトーストにぴったりのとろけるタイプ
のスライスチーズです(加熱向け用途)。



CO・OP
鉄分CAキャンディーチーズ227円
※一部取り扱っていない店舗もあります。

やわらかい食感で小さなお子様にも食べやす
い、一口タイプのチーズです。2個あたり鉄分
が2.3mg、カルシウム220mgが取れます。

コープさっぽろのご当地チーズ

道内のコープさっぽろでは、そのお店でしか扱っていない
北海道産ナチュラルチーズがあります。
その一部をご案内。おみやげにいかがでしょうか?



①倶知安エリア
ニセコチーズ工房
ミモレットクラッシュ669円

同工房の代表作。
日本酒との相性は抜群の熟成感。
取扱店 / 倶知安



②江別エリア
町村農場
クリームチーズブレン734円

自家産クリーム・生乳使用。
ミルク感たっぷり!
取扱店 / 野幌



③室蘭エリア
チーズ工房角谷
カマンベールチーズ追分860円

カマンベール筋の工房。
なめらかな食感。
取扱店 / しがいースト



④旭川エリア
斉藤牧場
カッテージチーズ617円

希少な山地自然放牧牛乳で
作るフレッシュチーズ。
取扱店 / シーナ・東光・春光・忠和



⑤釧路エリア
酪楽館
鶴居シルバーラベル566円

コンテスト受賞歴多数。
コクがあり加熱しても美味。
取扱店 / 新橋大通



⑥中標津エリア
ひがしもこと乳酪館
おつまみゴーダチーズ162円

深いコクはおつまみはもちろん、
料理にも活躍。
取扱店 / なかしべつ



⑦べつかいエリア
べつかいのチーズ屋さん
カチョカヴァロ905円

フライパンで焼くとより風味を
楽しめておすすめ。
取扱店 / べつかい



キャバツぱかりたべて
おの みや げもら
うの ぬすれ
てた!

ふしぎっち!

だい24かい
はい!チーズ
のまき



ぶん・はせがわけいすけ え・こぐれけいすけ

ふしぎ①

ふしぎだふしぎだ
チーズはくしゃく
チーズはなにから
できてるの?・

ごごげんよう



さばくに やってきた ふしぎっち。
「ヤア!ヤア!ヤア!」
チーズはくしゃくが
でむかえてくれたよ。



チーズの げんりょうは きみの
だいすきな ミルクさ。
むかし むかし
あらぶの しょうにんが
ひつじの いぶくろに
ミルクを いれて らくだに
のせて たびを したんだ。
のどが かわいて ふくろを あけると
なかには しろい かたまりが あった。
これが チーズの はじまりと
いわれているんだ。

んま!!



やぎのミルクが
はいってたのよ





ふしぎ②

ふしぎだ
ふしぎだ
どうして
かたまったの？

いたいた
♡

ひつじの いぶくろの なかに
ミルクを かためる もとが*※
たまたま できた！ だいはっけん！！
こうやって にんげんは
いくつも ふしぎに であって
いきる ちえを みつけて きたんだね。

ふしがあになる
まほうのこぼれを
プレセントしよう。
「はーチーズ」

ほこのふくろじせ
チーズがでてるかな？

チ
ズ

※この「凝乳酵素（レンネット）」と「砂漠の高温」「移動の際の振動」の3要素で偶然チーズが誕生したといわれています。

タルト生地を作る

4 常温に戻して溶いた卵を2～3回に分けて加え、泡立て器で混ぜる



冷たいとクリームが分離するおそれがあるの

卵は冷たいままじゃダメ?



バターの溶かしすぎに注意してね

5 ひとすら混ぜて乳化させる。このときボウルの内側に付いた生地もゴムベラで集めて、ムラなく混ぜる



お菓子づくりって体力勝負なのね。。。

2 バターがまんべんなくクリーム状になり、白っぽくなるまで泡立て器で混ぜる



6 ふるいにかけて薄力粉を一度に加え、ゴムベラで切るように混ぜる



ボウルの内側に付いた薄力粉もちゃんと集めて混ぜ合わせるのよ

3 グラニュー糖を3回ぐらいに分けて加え、その都度よく混ぜる



なめらかなクリーム状にするためよ

チーズケーキ パイド

【用意するもの】(18cmタルト型1台分)

タルト生地

薄力粉……………240g
無塩バター……100g
グラニュー糖……80g
卵……………1個

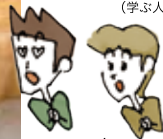
※タルト型は底が抜けるタイプを使用

チーズクリーム

クリームチーズ……………250g
生クリーム……………100ml
砂糖……………40～50g
コンスターチ… 大きじ1
卵……………1個
レモン汁……………大きじ2～3
ラム酒……………小さじ1
ラム酒漬けレズン 大きじ2



ケイサク (学ぶ人) ユタカ (学ぶ人) ハジメ (学ぶ人)



スイーツた♡!!

今回はチーズケーキよ!

ヒデコ (教えてくれる人)



だれにもおほきな

おまかせ

きほんのき

チーズ

チーズクリームを作る

16 タルト生地【12】にチーズクリーム【15】を流し入れる



13 クリームチーズは、クリーム状になるまで混ぜる



固い場合は湯せんでやわらかくしてね

10 内側にバターを塗ったタルト型に、生地をすき間なく敷き、型からはみ出た生地は切り落とす



7 生地がムラなくしっとりするまで混ぜる



17 160°Cのオーブンで50~60分焼く(時間は目安)



14 泡立て器で混ぜながら生クリームを少しずつ入れる



爪楊枝ぐらいの細さになるよう、ゆっくり入れるのよ

11 フォークなどで穴を開ける



生地底の熱ムラを防止するためよ。アップルパイの復習ね!

8 生地をまとめてラップフィルムで包み、冷蔵庫で1時間程度休ませる



生地が扱いやすくなり、焼き縮みを防げる上、サクッと焼き上がるのよ

休ませるのはなぜ?



18 焼き上がったら網の上に移し、粗熱が取れるのを待って型から外し、完全に冷めてから切り分ける



中央部を指で押してみ、弾力があれば中まで火が通った証拠。固まってなければもう一度、オーブンで加熱しよう

15 砂糖、コーンスターチ、溶き卵、ラム酒、レモン汁、ラム酒漬けレーズンを加える



材料を入れたら、その都度しっかりと混ぜるのよ

12 ラップフィルムを軽くかけて、冷蔵庫で30分程度休ませる



ボクも休みた〜い

9 冷蔵庫から生地を取り出し、めん棒で均一(厚さ4~5mm)に延ばす



4 ビスケットが入った袋に
溶かしバターを加える



1 厚めのビニール袋にビスケット
を入れ、めん棒で細かく砕く



5 全体がしっとりするまで
モミモミ



2 これぐらいになったらOK



6 型に[5]を敷き詰め、高さが
均一になるようにならす



3 バターを湯せんで溶かして



チーズケーキ レア

【用意するもの】(18cmの型1台分)

土台(底になる生地)

全粒粉入り
ビスケット… 約100g
無塩バター… 50g
※タルト型は底が
抜けるタイプを使用

チーズクリーム

クリームチーズ… 200g
生クリーム… 100ml
砂糖… 60g
プレーンヨーグルト… 400ml
オレンジ果汁… 大さじ3
レモン汁… 大さじ2
オレンジリキュール… 大さじ1
粉ゼラチン… 5g
水… 大さじ2

飾り

生クリーム… 50ml
砂糖… 小さじ1



16 ボウルに生クリームと砂糖を加えて泡立てる



13 冷蔵庫から土台[7]を取り出し、チーズクリーム[12]を流し入れ、表面を平らにならす



チーズクリームを入れたら型ごと持ち上げて、数センチの高さから2~3回トントン落として中の空気を抜くといいわ

10 ゼラチン[8]を加えて混ぜる



ゼラチンは余熱で溶かすの

7 型にラップフィルムをかけて、冷蔵庫で30分程度休ませる



冷やすことで土台が固まるよ

どうして冷蔵庫に入れるんですか？



17 ケーキの表面に生クリームをのせ、スプーンの裏側を使って模様をつける



14 冷蔵庫に入れ、中までしっかりと固まるように最低でも3時間冷やす



早く食べた〜い!!



11 室温に戻したクリームチーズをボウルに入れ、かき混ぜながら少しずつ生クリーム[9]を加える



生クリームは爪楊枝ぐらいの細さね

8 水(大さじ2)の中に粉ゼラチンを入れてかき混ぜる



18 ナイフで切り分け、飾りをのせて完成



ナイフを温めると、うまく切れるわ

15 型の周りにお湯で温めたタオルを巻いて温め、底をそっと外して型から取り出す



周りを温めることで型から外しやすくなるわ

12 ヨーグルト、オレンジ果汁、レモン汁、オレンジリキュールを加えて混ぜる



材料を入れたら、その都度しっかり混ぜるよ

9 鍋に生クリームと砂糖を入れて火にかけ、鍋の縁に細かい泡が出たら鍋を火から下ろす



溶けた砂糖と生クリームがしっかり混ざるように。吹きこぼれに注意して!





キリン
一番搾り
生ビール

うまさにこだわると、一番搾り製法になる。さらに北海道千歳工場が環境省の名水百選「ナイベツ川湧水」を源流にもつ内別川の水を使用しています。

夕水百選 北海道産

4 ポウルにチーズ[1]とじゃがいも[3]を入れ、マヨネーズを加えて混ぜる。



アツアツの状態
で混ぜれば、
チーズの風味が
立ってうま味も
UP!

1 まずはチーズをおろす
(粉チーズでもOK)



じゃがいもと ひき肉の パルミジャーノ サラダ

【用意するもの】(作りやすい量・4~5人分)
じゃがいも……………3~4個(約200g)
合いびき肉……………200g
塩・こしょう・ナツメグ……………各少々
マヨネーズ……………50~80g
パルミジャーノ・レッジャーノ……………50g

2 フライパンを温めてひき肉を炒め、塩・こしょう・ナツメグで下味をつける



塩は控えめに!
チーズの塩味と
風味を生かそう

熱で溶けたチーズは食材
同士をまとめる役割も。
チーズのコクと風味が
一番搾りのおいしさを引
き立てるわ。

3 じゃがいもをシリコンスチーマーに入れ電子レンジで加熱
(目安は500Wで6~7分)し、
熱いうちに皮をむく。



※シリコンスチーマーがない場合は、耐熱皿にのせてラップをかけ電子レンジで加熱してもOK



パルミジャーノ・
レッジャーノの
贅沢な香り!
すっきり端正な
一番搾りとどうぞ!



きほんのき
おつまみ編

チーズを調味料として
使うきほん技



おいしくて幸せ! ハッピーターン!



牛乳やお茶、
ビールにも合う☆



大人数で
集まる時は
コレ!

お楽しみから
お楽しみ
Party
が
Happy
Turn!



いつも
お菓子棚に
常備!



パウダーが
濃いのにあつと
ハッピー♡



ハッピー王国の
ターンの王子

プリンセス・ハッピー・ターン・パウダリッチ 6歳



味の種類が
増えてワクワク♪



ハッピーターン
120g

甘じょっぱさがやめられない!おなじみ魔法のパウダーがおいしさの秘密!



ハッピーターン
シュガーバター味 100g

バターのコクでリッチな味わい!隠し味に「ココナッツミルクパウダー」をプラス。



くちどけ
ハッピーターンきなこ 53g

さくさく、すーっと極めたくちどけに、広がるきなこの香ばしさ。



ハッピーターン
パーティ春限定 150g

レギュラー、レアチーズケーキ、シュガーバター、ダブルベリーのおいしさいろいろ4種のアソートパック!



お問合せ/亀田製菓 お客様相談室
☎ 0120-24-8880
受付時間/月~金9:00~17:00(祝日を除く)

※ハッピーターンパーティ春限定は3月3週、くちどけハッピーターンきなこは4月2週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。



みんな大好き
カルボナーラ。
生クリームを
使わずに仕上げる
カルボナーラの
WAZAを
教えてもらいました。

シェフの隠し技

WAZA!

【チーズ】

今月のシェフ

デッラアモーレ

よしかわ けんじ
オーナーシェフ 吉川 健治さん

横浜市出身。湘南の老舗イタリアンでキャリアをスタート。ローマやベネツィアで研さんを積み、札幌の人気イタリアンを経て2007年に開業。

卵がダメにならない
カルボナーラの
作り方を教えます



【用意するもの(1人分)】

スパゲッティ(1.6mm)……100g
パルメザンチーズ(粉)……15g
ベーコン……30g
玉ねぎ……20g
卵……1個
黒こしょう……適量

【作り方】

- ①スパゲッティを茹で始める
- ②フライパンでベーコンを炒め、薄切りの玉ねぎを入れてさらに炒める ▶ WAZA! 1
- ③フライパンを火からおろして水(お玉1杯ぐらい)を入れ、温度を下げる ▶ WAZA! 2
- ④ポウルにチーズ、たっぷりの黒こしょう(大さじ1ぐらい)、卵を入れて、しっかりと混ぜる
- ⑤スパゲッティが茹であがったら③のフライパンに入れ、かき混ぜて粗熱を取る
- ⑥60℃まで下がったら卵液④を加えて馴染ませ、卵液がとろっとなるまで、ときどき火に掛けながら混ぜる ▶ WAZA! 3&4
- ⑦皿に盛り、チーズ、黒こしょうをかけて完成



今回紹介したのは生クリームを使わない、ローマスタイルの作り方です。最大のポイントは温度管理。卵がダマにならないよう、常に60℃前後に保つようにしましょう。チーズと黒こしょうをたっぷり入れるのもコツです。

吉川さんのお店



デッラアモーレ

宮の森の住宅街に佇む隠れ家的なトラットリア（大衆的なレストラン）。おすすめは道産小麦を使った手づくり生パスタだ（今回は一般家庭向けに乾麺での作り方を紹介）。

- 住所 札幌市中央区宮の森1条4丁目1の21
- TEL 011-826-6770
- 営業時間 11:30~L14:30、18:00~L21:00
- 定休日 水曜



WAZAI
3

卵が固まらない温度 60℃の科学

卵は60℃を超えると固まり始めるので、フライパンの中を常に60℃前後に保つのがポイント。スパゲッティを加えたら、60℃前後になるまでコンロから外して温度を下げる。

WAZAI
4

ダマにならない温度を保つ

火にかけたり、下ろしたり

フライパンを火にかけたり下ろしたりを繰り返し、60℃前後を保ちながら卵液が全体に馴染むように混ぜる。液状だった卵液が、とろりと粘るようになったらOK。



60℃ Keep!



WAZAI
1

うま味UPの隠し技

カリッカリ! ベーコン

ベーコンはカリッカリになるまで火を入れてしっかりと油を抜く。こうすることでうま味が凝縮し、味と食感のアクセントに。



WAZAI
2

温度を下げる

アツ鍋に差し水

スパゲッティを合わせる前に水を差してフライパンの温度を下げる。水を入れることで水分が増え、卵液を入れたときにダマになりにくくなる。



食卓に彩りを添えて、もっとおいしく。

食 彩 レ シ ピ

月替わりで料理人が、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



かきほら ひでとも
笠原 秀友さん

函館市在住。
Bistro HAKU(ビストロ ハク)オーナーシェフ。函館や近隣の町の食材を活かしたワインに合う料理、ジビエ、季節の山菜料理が得意。Bistro HAKUではワインに合う料理を気兼ねなく楽しんでもらいたいというコンセプトのもと、シンプルで丁寧な料理やフランスの伝統料理などが楽しめる。

コープ店舗で人気の4種類のチーズをつかったレシピをご紹介します!



3 別の鍋にバターを溶かし、ふるった薄力粉を入れ、だまにならないように混ぜる。沸かした牛乳を少しずつ加えながら沸騰させて固形フイヨンを入れる。



2 1に合いびき肉、クローブを入れ火が通るまで炒め、赤ワインを注ぎ3分ほど煮詰める。Aを入れて水分が少し残るまで煮詰めて粗熱をとり、冷蔵庫で一晩置く。



1 鍋にオリーブオイルを入れて中火にかけ、みじん切りにした玉ねぎ、にんにく、セロリを入れて香りが出るまで炒める。



6 200℃のオーブンで10～15分焼き、チーズに焦げ目がついたら完成。



5 グラタン皿に油(分量外)を塗り4の半量、3の半量、スライスチーズ2枚を層になるように敷き詰め、もう一度同じように敷き詰める。



4 ベンネを茹で、温めた2に入れてよく混ぜる。

主菜

スライスチーズ(とろけるタイプ)をつかって

簡単ラザニア

調理時間 約40分(ソースを一晩置く時間は除く)

●材料(2~4人分)

- スライスチーズ(とろけるタイプ).....4枚
- 合いびき肉.....100g
- 玉ねぎ.....1/4個
- にんにく.....1片
- セロリ.....1/8本
- オリーブオイル.....大さじ1
- クローブ粉末.....少々
- 赤ワイン.....100ml
- トマト(カットトマト缶).....1/2缶
- A 固形フイヨン.....10g
- 水.....100ml
- ベンネ.....50g
- 牛乳.....150ml
- バター.....20g
- 薄力粉.....20g
- 固形フイヨン.....3g

Point / ソースを一晩置くことで味がなじみコクがでます。クローブは入れすぎないように注意。

お知らせ

笠原シェフの料理教室「ワインに合う簡単フランス料理」

日時 / 3月26日(木) 19:00~21:00 場所 / コープさっぽろいわ文化教室 お申込み / TEL 0138-84-8440 詳細は「いわ文化教室」で検索!



副菜 さけるチーズをつかって

チーズと白菜と ほうれん草のサラダ

調理時間 約15分 (水にさらす時間は除く)

●材料 2~4人分

さけるチーズ……………1本(25g)
白菜……………1/8束
ほうれん草……………1束
EXバージンオリーブオイル……………大さじ1・1/2
赤ワインビネガー……………小さじ1
塩・黒こしょう……………各少々

●作り方

①さけるチーズを細かく裂き、横半分に切る。



②白菜の葉の部分、ほうれん草は、食べやすい大きさに、白菜の白い部分は1cmの幅に切り、30分ほど流水にさらして水切りする。

③②をボウルに入れ、塩・黒こしょうをふり混ぜてから、EXバージンオリーブオイル、赤ワインビネガーを加え、もう一度混ぜる。



④③をお皿に盛り、①をふりかけできあがり。



Point クルトンやこんがり焼いたベーコンなどを添えてもおいしくいただけます。

主菜 パルメザンチーズをつかって


豚ひれ肉のチーズカツレツ

調理時間 約30分

材料 2人分

豚ひれ肉	300g	パン粉	適量
塩・こしょう	適量	バター	50g
薄力粉	50g	オリーブオイル	200ml
A 卵	1個	玉ねぎ	1/4個
牛乳	10ml	パセリ	少々
パルメザンチーズ		ナツメグ(粉末)	少々
	40g	レモン	1/4個

作り方

- ① 豚ひれ肉を4~6枚にスライスし、軽く包丁の背でたたいて、塩・こしょうをふる。
- ② ①に薄力粉を付け、Aを混ぜ合わせたものにくぐらせパン粉を付ける。
- ③ 玉ねぎ、パセリを細かくみじん切りにし、ナツメグと合わせておく。(玉ねぎの辛みが苦手な方は、水にさらしてしっかりと水気を切ってお使いください。)
- ④ フライパンにバター、オリーブオイルを入れて中火にかけ、バターが泡立ってきたら②を入れ、きつね色になるまで返しながら焼く。
- ⑤ ④をお皿に盛り③をかけ、くし型に切ったレモンを添える。



おつまみ モッツアレラチーズで

カルツオーネ(包みピザ)

調理時間 約30分(発酵時間は除く)

材料 2人分

強力粉……………100g	ぬるま湯……………40ml
A ドライイースト……3g	モッツアレラチーズ 1個
塩……………2g	バジル……………5枚
EXバージンオリーブオイル	アンチョビフィレ……1枚
……………大さじ1・1/2	フルーツトマト……1個

作り方

①ボウルにAを入れ、EXバージンオリーブオイル、ぬるま湯を注ぎ、まとまるまでよくこね、濡れ布巾をかけて常温で1時間1次発酵させる。



②①を軽く押しながらガスを抜き、きれいにまるめて30分間2次発酵する。

③②を20cmの円形に伸ばす。

④モッツアレラチーズにバジルを巻き、③の中心に置き、みじん切りにしたアンチョビ、種と皮を取ったトマトの乱切りをのせる。



⑤④を半分に折り、チーズが漏れないように縁を潰しながらしっかりとめる。

⑥200℃のオーブンで20分～25分焼き、完成。



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

生活応援バンク
ろうきん

お取扱
期間

2015年
2月2日(月)～
7月5日(日)

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% (日本労働協保証の場合)

※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
車庫ローン

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。

ホームページより
仮申込ができます

「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。

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3月1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。



ウドとふきのとうと チーズのマリネ

【用意するもの(2人分)】

道産ハードタイプチーズ	50g
お好みの道産酒	適量
ウド	長さ10cm
ふきのとう	小3個
オリーブ油	適量
シェリー酢(なければほか酢)	適量
塩・黒こしょう・砂糖	各適量

【作り方】

- ①ガーゼに酒を染み込ませてチーズを包み、さらにラップで包んで一晩置く。
- ②ウドは食べやすい大きさに切って酢水にさらし、水気を取って、オリーブ油で炒めて軽く塩と砂糖をす。
- ③ふきのとうは洗って半分に切り、少量のサラダ油(分量外)で揚げ焼きする。半分は粗みじん切りにする。
- ④食べやすい大きさに切ったチーズ①、ウド②、みじん切りのふきのとう③をボウルに入れ、塩・黒こしょう・オリーブ油・シェリー酢を加えてよく混ぜ、皿に盛り、仕上げに半分に切ったふきのとうを飾る。

FrenchxSake フランス料理と道産酒のマリアージュ

ラ・サンテの料理と田中酒造のお酒が楽しめる
一夜限りのマリアージュイベント

2015.4.7 tue 19:00start

道産食材への愛に溢れた高橋シェフの料理と、道産米に賭ける田中酒造のお酒を。

場所/フレンチレストラン ラ・サンテ

会費/7,800円、ペア割引15,000円 ※お土産付き

定員/18名 ※定員になり次第、締め切らせていただきます

お申込み/件名を「4.7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

田中酒造 × ラ・サンテ



道産酒造好適米「慧星」100%使用
さっぱりとした飲み飽きない辛口酒

田中酒造 (小樽市)

100%北海道産の原料米にこだわる地域密着型の酒蔵。酒造りは冬に仕込む寒造りが一般的だが、北海道の冷涼な気候を生かして四季醸造(通年)を行っている。

花咲醸酒 オリジナルラベル 本醸造
300ml 650円(税込)

コープさっぽろ限定商品



シェフ
高橋 毅さん

●たかはし たけし

今回の花咲醸酒はお米の風味がふくよかで、爽やかな飲み口ですね。同じく発酵食品であるハードタイプのチーズや、ほろ苦い春野菜・山菜とも相性抜群です。

フレンチレストラン ラ・サンテ

■住所 札幌市中央区北3条西27丁目2の16

■TEL 011-612-9003

■営業時間 ランチ(土日祝のみ) 12:00~15:00(LO13:30)、
ディナー 18:00~22:30(LO21:00)

■定休日 水曜、第2・3木曜



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。

春、間近

春分を迎える3月は暦の上ではすっかり春。お祝い事やイベントも多くなりがちです。少しだけ襟元を開けたくなるような、そんなおめでたい日のお茶請けには、桜もちがぴったり。ほんのり香る桜とふんわりピンクの春色で、一足早い春を味わいましょう。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1 1・2・3 テコボンの日	2 1・2・3 テコボンの日	3 1・2・3 ひなまつり 桜の日	4	5 啓蒙	6	7 メチカツの日
8 サザエの日 餅ずしの日	9 雑穀の日	10 砂糖の日 ミントの日	11	12 スイーツの日	13 サンドイッチの日	14 ホワイトデー
15 オリーブの日	16	17 彼岸の入り	18	19 シュークリームの日	20	21 春分の日 卵の日
22 世界水の日	23 乳酸菌の日	24 プリンの日	25	26 ブルーンの日	27	28 三つ葉の日
29 1・2・3	30 1・2・3	31 1・2・3				

1・2・3...1・2・3コープデー 🍡...ちびっこコープデー 🍡...シニアコープデー

ほんのり香る桜の葉がやさしい手作り桜もち。

桜もち

●材料(8個分)

もち米……………1合
水……………170ml
(食紅少々で色をつける)
塩水……………少々
練りあん 160g(1個20g)
桜の葉の塩漬け……8枚



●作り方

- ①耐熱容器に洗ったもち米と分量の水と食紅少々を入れ1時間ほどつけておく。
- ②全体をへらで混ぜあわせ、表面を平らにならしてラップをかける。
- ③600Wのレンジで5分加熱後、軽く混ぜもう一度ラップをかけ3分加熱する。
- ④へらで全体を混ぜてからラップをしっかりとつけて5分蒸らす。
- ⑤すりこぎに塩水をつけながら、米粒が半分残るくらいまでつぶす。
- ⑥手に塩水をつけながら⑤を8等分する。
- ⑦8等分にして丸めたあんを生地で包む。
- ⑧塩抜きした桜の葉で巻く。

ポイント

塩水を使うことで生地に塩味がついてあんの甘さが引き立ちます。



北海道産 はくちょうもち 風連産 きたゆきもち



マギー 化学調味料 無添加コンソメ

8本入り

化学調味料無添加、脂質ゼロ、塩味控えめだから、クセのないクリアなうまみが素材本来のおいしさを活かします。スープの他に炒め料理や下味付けなど、様々な料理にもおすすめです。



蔵王高原農園 フルーツソース

(ブルーベリー、ストロベリー、マンゴー、キウイ)
400g

果肉たっぷりの芳香豊かなフルーツソースです。ヨーグルトやパンケーキのトッピングにぴったりです。



お問合せ/

【マギー 化学調味料無添加コンソメ】加藤産業(株)商品部 TEL 0798-33-7681

【蔵王高原農園フルーツソース】和歌山産業(株) TEL 0120-144-393

とろける野菜のポトフ

調理時間 約35分

【材料(4人分)】

鶏もも肉	300g	マギー化学調味料無添加コンソメ	2本
玉ねぎ	1個	ローリエ	2枚
じゃがいも(中)	2個	塩・黒こしょう	適量
キャベツ	1/3個	お好みで粒マスタード、ケチャップ	適宜
水	600ml		

【作り方】

- 鶏肉と野菜はそれぞれ4等分にする。
 - 鍋に①を入れ水とコンソメ、ローリエを入れて蓋をし、弱中火にかける。
 - 20～30分ほどじっくりと煮込み、じゃがいもに火が通ったら塩、黒こしょうで味を調える。
 - 器に盛り、お好みで粒マスタードやケチャップを添えて完成。
- ※スープには具材のうま味、コンソメの風味がしっかりと溶け込んでいますので、スープも一緒にお召し上がりください。デザートに蔵王のフルーツソースをかけたヨーグルトがぴったりです。

作って
みました

材料を大きく切り、煮込むだけでとても簡単にできあがりました!
お肉も野菜もやわらかく、うま味たっぷりのスープも一緒に飲んで体が温まりました。



レシピ制作/能戸 英里

※マギー 化学調味料無添加コンソメは4月1週の家配システムドックカタログでご案内いたします。



日清
キャノーラ油
1000g

酸化ブロック製法で
賞味期限が長くなり
ました。カラッとサクッ
と油っこくなく、コレス
テロールゼロです。



日清ヘルシー
ベジオイル
900g

サクッと軽く揚がり、
時間がたってもおい
しいのが特長です。炒
め物にも使え、コレス
テロールゼロです。



ドレッシングダイエット
うまくち和風・
まるやかごま風味
200ml

使用油分が従来の1/3。しかもコレス
テロールゼロ。しょうゆベースでうま
味を効かせた「うまくち和風」と、マイ
ルドでクリーミーな「ごま風味」です。



お問合せ/日清オイログループ(株)お客様相談窓口 ☎0120-016-024
受付時間/月～金9:00～17:00(祝祭日は除く)

■ 調理時間 約20分

春野菜の肉巻き揚げ

【材料(4人分)】

- 豚肩ロース薄切り肉…300g
- アスパラ……………4本
- ミニトマト……………4個
- にんじん……………50g
- ゆでたけのこ……………50g
- 卵……………1個
- A 水……………大さじ2
- 小麦粉……………大さじ5～6
- パン粉……………適量
- 日清キャノーラ油または
日清ヘルシーベジオイル 適量
- 塩・こしょう……………適量



【作り方】

- ① アスパラは根元を切り落とす。ミニトマトはへたを取り、竹串で穴をあける。にんじんは6cm長さの細切りにし、ラップに包み電子レンジ600Wで約2分加熱する。たけのこは6cm長さの細切りにする。にんじんとたけのこを混ぜてから8等分に分ける。
- ② 豚肉は片面に塩、こしょう各少々をふる。ミニトマト用に、2枚のみ半分に切る。
- ③ ①の野菜をそれぞれ肉の上において巻く。
- ④ ③をAにくぐらせ、パン粉をまぶす。
- ⑤ キャノーラ油またはヘルシーベジオイルを160℃に熱し、④を入れて、きつね色になるまで揚げて、器に盛る。

※日清ドレッシングダイエットうまくち和風200mlは3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。

オニオンスライスサラダ

■ 調理時間 約10分

【材料(4人分)】

- 玉ねぎ……………1個
- 塩……………少々
- マッシュルーム……………4個
- レモン汁……………適宜
- きゅうり……………1/2本
- クルミ……………大さじ1
- ピーナッツ……………大さじ1
- スモークサーモン……………8枚
- クレソン……………1束
- 日清ドレッシング
ダイエットうまくち和風 適量



【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りにして、塩でかるくもみ、水にさらす。
- ② マッシュルームは薄切りにしてレモン汁をかけ、ナッツ類は粗みじんに切る。きゅうりは縦半分にして、ななめ薄切りにする。
- ③ 水気を取った①②をざっと合わせて器に盛り、スモークサーモン、クレソンをのせ、ドレッシングダイエットうまくち和風をかける。

作ってみました

切って合わせるだけの簡単レシピですが、スモークサーモンが入ることでご馳走感が増えて見た目も豪華になりました。



オーマイパスタソース

ガーリックマト・濃厚カルボナーラ・
芳醇チーズクリーム

イタリア産完熟トマト使用のガーリックマト、ペーコンとチーズのうま味を効かせた濃厚カルボナーラ、チーズの香りとコクが芳醇なチーズクリームのパスタソースです。

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、プリッとした食感となめらかな口当たりが特徴のスパゲッティです。

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)

カルボナーラドリア

調理時間 約10分

【材料(1人分)】

オーマイパスタソース
濃厚カルボナーラ……1食分
ごはん……茶碗1杯分
とろけるチーズ……20g
パン粉……大さじ1
卵……1個



【作り方】

- ①カルボナーラソースとごはんを混ぜ合わせ、グラタン皿に盛る。
※お好みで、カルボナーラソースの袋に添付されているトッピング(粗挽き黒こしょう)を適量、一緒に混ぜる。
- ②①の全体にとろけるチーズとパン粉を振りかけ、真ん中を少しぼませて、卵を割り入れる。
- ③②をオーブントースターに入れて、チーズが溶け、パン粉がきつね色になるまで焼く。

作ってみました

手早く簡単、しかもおいしいいつもは小食な子どもたちもバクバク食べてくれました。チーズと卵で栄養満点なので、ランチや夜食にぴったりです。

ソーセージとなすの ガーリックマトパスタ

調理時間 約10分

【材料(2人分)】

スパゲッティ 1.5mm 200g
オーマイパスタソース
ガーリックマト……1袋
オリーブ油……大さじ1
ソーセージ……4本
なす……1個
ピーマン……2個



【作り方】

- ①ソーセージは斜め切りにし、ピーマンとなすは細切りにする。
- ②たっぷりの湯に塩(分量外)を加え、スパゲッティを約5分ゆでる。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、ソーセージ、なす、ピーマンを炒め、パスタソースを加えて弱火で温める。
- ④③に②のスパゲッティを加えて炒め合わせたら完成。

作ってみました

トマトの甘みがすごく濃厚で、ふんわり香るガーリックが食欲をそそります。ソースとの絡みもよく、何よりお手軽レシピなのが嬉しいですね。



とろけるカレー 中辛

圧力鍋でじっくりと煮溶かした20種の野菜パイオンを使用し、旨みあふれるビーフパイオンを加えることで味に厚みを出しています。たくさん具材がとろける煮込み感のあるおいしさです。



カレー缶 37g

今年で発売65周年。香辛料の風味を損なわないように、伝統的な杓子と臼で仕上げたカレー粉です。厳選されたスパイスが醸し出す素晴らしい香りのハーモニーをお楽しみください。



ひき肉とキャベツの とろとろチーズカレー

調理時間 約15分

〔材料(4皿分)〕

- 牛ひき肉……………200g
- キャベツ……………3枚
- ピザ用ミックスチーズ…60g
- S&Bおろしにんにく
……………小さじ1/3
- サラダ油……………大さじ1
- 水……………600ml
- S&Bとろけるカレー
……………1/2箱(70g)
- 白飯……………適量



〔作り方〕

- ①キャベツは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ②フライパンにサラダ油とおろしにんにくを入れて火にかける。軽く炒めてにんにくの香りが出たら、牛ひき肉を加えてほぐしながら炒める。続いてキャベツを加えて炒め、しんなりしてきたら水を注ぎ入れる。沸騰したらアクを取り除いて火を少し弱め、5分煮込む。
- ③火を止め、カレーパウダーを溶かし入れる。再び火をつけて、とろみが出るまで煮込み、仕上げにピザ用ミックスチーズを加えて混ぜ、白飯とともに器に盛りつけて完成。

作ってみました

キャベツがとろとろで絶品でした。チーズとの相性も抜群です！野菜をたくさん取りたいときに思い出したいレシピです。

簡単☆カレーブルスト

調理時間 約10分

〔材料(2皿分)〕

- フランクフルト……………4本
- S&Bローレル(ホール)…1枚
- A トマトケチャップ…大さじ4
- S&Bカレー粉 小さじ2/3
- S&Bカレー粉……………適量



〔作り方〕

- ①鍋に水(分量外)とローレルを入れて火にかける。沸騰したら弱火にして2分ほど加熱し、ローレルの香りをお湯に移す。再び火を強め、フランクフルトを入れてゆでる。
- ②[A]を混ぜ合わせておく。
- ③①のフランクフルトを約2cmの長さに切って器に盛り、その上に②をかけて、上からカレー粉を振ってできあがり。

作ってみました

カレー粉の香りがどこか懐かしく、深みのある味わいです。ケチャップもたっぷりです。お楽しみください。

札幌市 S.S 様

チーズパンケーキ

●作り方

パンケーキを焼く際、フライパンに生地を流し、上からチーズをたっぷり乗せて、また上から生地を流し、両面を焼いたら完成。少しはみ出るくらいたっぷりのチーズを入れて、はみ出たチーズが焦げるのもまたおいしい!

ポット / 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]

チーズ

応募総数
225通!!



次のお題は **ふぎ** 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、商品券とト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！

江別市 M.I 様

れんこんのチーズはさみ焼き

●作り方

3~5mmの厚さに切ったれんこんを軽く焼き、れんこんの間にチーズを挟んでからもう一度火を通す。こしょうをかけたら完成。



岩見沢市 Y.S 様

100% チーズクラッカー

●作り方

フライパンにクッキングシートを敷き、お好みのチーズを焼き溶かす。チーズが溶けてバリバリになったら完成。砕いたナッツをのせたり、チーズが焦げても香ばしさアップ！

帯広市 後藤様

チーズの巾着焼き

●作り方

油揚げを袋にして、ピザ用チーズ、コーン、粗みじん切りにした長ねぎを入れてつまようじで閉じる。フライパンでチーズが溶けるまで焼いたら完成。



 読者プレゼント!



旭川市 千葉様

ミルクチーズドレッシング

●作り方

耐熱容器にピザ用チーズ、チーズがひたひたになるくらいの牛乳(豆乳)を入れてレンジにかける。チーズが溶けたらみそを入れてよく混ぜる。お好みの蒸し野菜やサラダにどうぞ。

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？

簡単ティラミス



●材料(4人分)

マスカルポーネチーズ	100g	カステラ	3切れ
卵	1個	コーヒー(濃いめ)	130ml
砂糖	30g	S&Bカルダモン(パウダー)	小さじ1/2
		ココアパウダー	適量

●作り方

- ①マスカルポーネチーズと卵は室温にもどし、カステラは棒状に4等分する。
- ②ボウルに卵を割り入れ、湯せんにかけてながらハンドミキサーで泡立てる。途中で砂糖を加えて、白くもったりとするまでしっかり泡立てる(のの字が書けるくらい)。
- ③コーヒーにカルダモンを加えて混ぜ、カステラを浸す。
- ④別のボウルにマスカルポーネチーズを入れ、滑らかになるまで混ぜる。②の半量を加えてしっかり混ぜ、さらに残りの半量を加えてさっくりと混ぜる。
- ⑤グラスに③を3つずつ入れ、上から④の1/4量をそれぞれ入れる。冷蔵庫で1時間程冷やし固める。
- ⑥ココアパウダーを茶こしに入れて、食べる直前に振りかけて完成。

今月のスパイス&ハーブ

カルダモン(パウダー)
BLACK PEPPER

甘くさわやかな香りが特徴で、カレー、ケーキ、クッキー、コーヒーなどによく合います。スパイスの鮮度をしっかり保ち、しかも突起があって開けやすいスクリュー式のキャップを使用しています。



浦河町 石山様

イタリアンいも団子

●作り方

耐熱皿にいも団子を乗せてミートソースをかける。ピザ用チーズをたっぷりかけてオーブンで焼く。チーズに焼き色が付いたら完成。



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、ふきを使ったレシピです。

火

tue

レタスと豆腐の
和え物

副菜



器/Madu札幌店

●材料(4人分)

レタス……………1/2玉
木綿豆腐……………1/2丁
焼き海苔……………1枚
塩……………小さじ1/2
ごま油……………大さじ1

●作り方

- ①レタスは一口大にちぎり塩を振り、軽くもんで水気を切る。豆腐はキッチンペーパーなどに包み重石をし、水切りする。
- ②豆腐を粗く崩しながら、レタスと混ぜ、ごま油を回しかける。
- ③小さく切った海苔と和える。

↑栄養
人
価
価
エネルギー/66kcal たんぱく質/3.4g
脂質/4.8g 炭水化物/2.8g
食塩相当量/0.8g

月

mon

鶏肉とレタスの
中華炒め

主菜



●材料(4人分)

レタス……………1玉
鶏もも肉……………320g
酒……………大さじ1
片栗粉……………大さじ2
長ねぎ……………1本半

にんにく……………2片
ごま油……………小さじ2
A
オイスターソース……………大さじ1と1/2
しょうゆ……………大さじ1
酒……………小さじ2

●作り方

- ①レタスは一口大にちぎり、水気を切っておく。鶏肉は一口大のそぎ切りにし、酒をもみこんで片栗粉をまぶす。長ねぎは斜めに薄く切る。にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンにごま油を引き、弱火でにんにくを炒める。鶏肉を加え、中まで火が通ったら、ねぎとAを加える。
- ③最後にレタスを加え、軽く炒めて完成。

↑栄養
人
価
価
エネルギー/240kcal たんぱく質/14.8g
脂質/13.4g 炭水化物/12.3g
食塩相当量/1.4g

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!

レタス



豚薄切り肉



塩鯖

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

栄養学科4年
まりなさん栄養学科4年
しおりさんCho-co-tto
掲載中3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？

料理は、食材と調理法と味付けで無限に世界が広がります。このコーナーは今回で終了しました。
ご愛読ありがとうございました。



天徳大学
看護栄養学部
栄養学科
山部 秀子先生

金
fri



豚肉とねぎたっぷり
スープ



副菜

カップ/Madu札幌店

●材料(4人分)

豚薄切り肉……………100g
長ねぎ……………1本
卵……………2個
顆粒鶏ガラスープの素
……………大さじ1

水……………3と1/2カップ
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ2

●作り方

- ①豚薄切り肉は一口大に切り、長ねぎは斜めに薄切りにする。
- ②鍋に鶏ガラスープと水を入れ、ひと煮立ちしたら豚肉を加えて、あくを取りながら火を通す。ねぎ、しょうゆ、みりんを加え、ねぎがしんなりするまで煮る。
- ③溶き卵を回し入れ、ふわっと固まったら火を止めて完成。

↑栄養
人養
分価
エネルギー/145kcal たんぱく質/8.4g
脂質/8.0g 炭水化物/7.2g
食塩相当量/1.3g

木
thu



鮭のきのこソース添え



副菜

●材料(4人分)

塩鮭……………4切れ
小麦粉……………大さじ1
油……………小さじ2
酒……………大さじ2
しめじ……………1袋
えのきだけ……………1/2袋
ブロッコリー……………1/2株

しょうゆ・酒・みりん
……………各大さじ1
レモン汁……………小さじ2
おろしにんにく……………小さじ1
こしょう……………適量

●作り方

- ①鮭に小麦粉を薄くまぶす。フライパンに油を入れて熱し、片面に焼き色がついたら裏返して酒を加え、ふたをして蒸し焼きにする。
- ②鮭を取り出したフライパンに、粗みじん切りにしたしめじ、えのきだけとAを入れ、弱火できのこに火を通す。
- ③鮭に②をかけ、茹でたブロッコリーを添える。

↑栄養
人養
分価
エネルギー/194kcal たんぱく質/16.5g
脂質/9.0g 炭水化物/9.6g
食塩相当量/1.8g

水
wed



みそ豚丼



主菜

●材料(4人分)

豚薄切り肉…240g
玉ねぎ……………1個
にんじん……………1/2本
ピーマン……………4個
ごま油……………大さじ1
ご飯……………茶碗4杯

砂糖……………大さじ1
みそ……………大さじ1と1/2
しょうゆ……………小さじ2
酒……………大さじ2
みりん……………大さじ1
おろしにんにく……………小さじ1
おろししょうが……………小さじ1

●作り方

- ①豚薄切り肉を一口大に切る。玉ねぎを薄切り、にんじん、ピーマンを細切りにする。
- ②袋にAをすべて合わせておき、その中に豚肉を加えてなじませ、1時間ほど置く。
- ③熱したフライパンにごま油を引き、野菜を炒める。少し火が通ったら、肉を加え色が変わるまで炒める。
- ④どんぶりにご飯を盛り、③を盛り付ける。

↑栄養
人養
分価
エネルギー/515kcal たんぱく質/15.8g
脂質/16.5g 炭水化物/69.5g
食塩相当量/1.6g

節約したい!今だから!

いつもの家事から節約上手!



泡切れ抜群だから
約**20%節水**できる!
冬場のガス代節約にも!

*当社従来品比。実態調査に基づく当社評価。



節ガス

節水

リビング

キッチン

冷たい水でも
驚きの洗浄力!
スピードコース※で
電気代も節約に!

※洗たく時間の短いコース



節電

節水



掃除機いらず!
電気代も音も
気にならない!



節電

お洗濯

電気のカサの
ホコリをキャッチ!
照明が明るいお部屋に



節電



クーポンを切り取って商品と一緒に
レジに最初に
ご提示ください

コープさっぽろのお店のお買い物に使える!

お得に節約クーポン

ご利用期間/2015年
3月1日~31日まで

花王
ウルトラアタックNeo本体、
アタックNeo抗菌EXWパワー本体
各種いずれか

店頭表示の
税込価格より
30円引

ご利用期間/2015年3月1日~31日まで



9 800390 310038



花王
クイックル
ワイパー本体

店頭表示の
税込価格より
100円引

ご利用期間/2015年3月1日~31日まで



9 800390 330104



花王
クイックルワイパー
立体吸着シート 16枚入り 各種いずれか

店頭表示の
税込価格より
30円引

ご利用期間/2015年3月1日~31日まで



9 800390 340035



花王
キュキュット本体
各種いずれか

店頭表示の
税込価格より
20円引

ご利用期間/2015年3月1日~31日まで



9 800390 320020



花王
クイックルワイパー
ハンディ本体

店頭表示の
税込価格より
20円引

ご利用期間/2015年3月1日~31日まで



9 800390 350027



花王
クイックルワイパーハンディ
伸び縮みタイプ

店頭表示の
税込価格より
20円引

ご利用期間/2015年3月1日~31日まで



9 800390 360026



※コープさっぽろ店舗でのみ使用可能です。※店舗により対象商品の取扱いがない場合がございます。

【サイズ】

体長30cmくらいのが一般的。通常は250g前後だが、北海道産はその倍近い400g以上のものもある

【体色】

稚魚期のコバルト色から茶褐色、成魚期黄褐色のまだら模様まで、成長に応じて色が変化する



【別名】

鮮度落ちが早い、ネズミサカナ・囚人魚と呼ばれることも

簡単レシピをご紹介します!

ホッケフライ

半身のホッケに強めに塩・こしょうをして5分ほどおく。水分を拭いて小麦粉・卵・パン粉の順につけ、油で揚げる。アツアツがおいしい!

北海道といえばホッケ。北海道のホツケは大きくて脂のりもよく、身はフカフカでおいしい!と全国的にも評判です。もともとはニシン漁が衰退した時に、その代替として行われたのがホツケ漁の始まりとか。真ホツケは道内全域で漁獲されますが、縞ホツケはロシア産のものがほとんど。しかし、季節を問わずに食べるホツケは、道産子のソウルフードのひとつと言えるのではないだろうか。

【鮭・ホツケ】

旬のお魚図鑑

知って、おろして、食べよう!

知っているようで、知らない!?
北海道のお魚たちを紹介します!

もっとも美味しく食べてほしい

コープさっぽろ「魚の調理教室」

驚きの! **1500円** de

はじめての3枚おろし

移動ラクラク! 店舗⇄札幌中央市場 往復バス送迎付き

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

3月の開催

開催日	午前	午後	開催日	午前	午後
6日(金)	平岡店	月寒ひがし店	13日(金)	菊水元町店	藤野店
7日(土)	美園店	中の島店	14日(土)	きたごう店	夕張清陵店

はじめて3枚に
おろしちのった!



- 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。

3月

わたしらしく季節を楽しむ

12カ月の暮らしレシビ

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。

新年度を迎える前に 出費を見直して 「節約&貯金」を

進学や就職、転居など環境が変わりやすい新年度を控えて、変化がある人もない人も身の回りをスッキリさせたい気分になる季節ですね。いらないものを整理するなど、家計を見直し節約や貯金を始めるにも良い機会。無理なくムダをカットする節約術と、負担をかけずに貯金を増やすちょっとしたアイデアを取り入れて、新たな家計プランで新年度を迎えましょう。

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

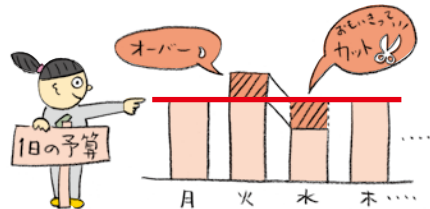
「家計のルール化」で節約&貯金!



基本編

毎日の出費の 限度額を決める

これは基本中の基本。毎月の全体予算からローンや携帯電話代など定額出費を引き、残った予算を食料、消耗品、貯金などに分配。項目別の額は月ではなく1日の上限を決めることで、出費の目安がより明確に。



限度額から出た分は、翌日から引いて調整



普段の生活に、
見えないムダが潜んでいます



節約編

オンオフは できるだけこまめに

あまり使わない電気製品はコンセントを抜く、季節ごとに冷蔵庫内は温度調整、食器洗いやお風呂のシャワーは流しっぱなしにせず使うときだけ…などなど。電気、ガス、水道代も意識すれば節約の余地大!



貯金編

おつり、小銭は 迷わず貯金箱へ

おつりは翌日に回さず貯める習慣を。そのほか「500円玉を手にしたら貯金」、「1日の最後に財布に残った小銭はすべて貯金」など、ゲーム感覚で自分なりのルールを作ってトライすると長続きしやすいはず。



しやかり



鮭の皮で作った服やバック(ウリチ)
男性用の衣服。スカートは風を防ぎ、衣類の
保護のために、前掛けのように使われます。
(ウリチは民族名)

「寒冷な北方の地域で暮らす
民族は豊かな海洋資源に恵

鮭を
保存するわけ

鮭を食する民族の知恵

まれています。厳しい冬は食糧の獲得が難しい。そこで手に入れた食糧を長期にわたって保存する技術が発達しました。なかでも鮭は毎年川を上り、一度に大量に確保できる重要な資源。鮭の回遊する北海道、サハリン、カムチャツカ、北アメリカ北西海岸にかけての民族には、鮭を乾燥・燻製・発酵する保存法や調理法がたくさん伝えられています」。



北海道立
北方民族博物館に聞く

最終回

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



北海道立北方民族博物館 主任学芸員
中田篤(なかだ・あつし)さん
トナカイ遊牧民の研究が専門。
人と動物とのかわりを知りたいと、
トナカイを家畜にするモンゴル北部やサハ共和国で
フィールドワークを行っています。

北海道立北方民族博物館
東はグリーンランドのエスキモー、西はカンジナビアのサミまで、広く
北方の諸民族の文化と北海道のオホーツク文化を紹介する博物館。
〒093-0042 網走市字潮見309-1 TEL 0152-45-3888
<http://hoppohm.org>

干し鮭の 食べ方

「乾燥はよく行われた保存法です。天日や風、燻煙などによつて鮭を干し、越冬食としました。アイヌの人々は川に上つてきた脂の少ない鮭を獲つていました。脂気が少ないので脂揚げせず長期にわたつて保存できるのです。またカムチャツカ半島に暮らすコリヤークは干し鮭の身を粉にして携帯食にします」。



干し鮭

民族の 知恵と心

「これらの民族にとって鮭は精霊世界や信仰と深く結びついています。鮭などの獲物は、生きものをつかさどる神の国から人間界に送られてくるものという考えが根底にあり、鮭にまつわ

アイヌ語では鮭はカムイチュブ、神様が授けたものという意味があるそうです。初めて獲れた鮭に感謝。



る物語や、漁のきまりごとがたくさんあります。鮭を獲った時に二匹二匹の頭を神聖な木でつた棒で叩くのは、神の国へきちんと送り返してあげること、再び人間界へ獲物を届けてくださいという意味があります。自然の恵みからいただいたものを余すところなく大事に利用する。食べ物の保存には民族の知恵と心がこめられています。

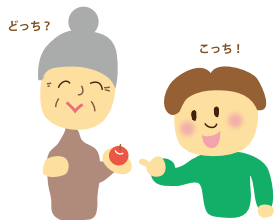


北西海岸
インディアン
の魚叩き棒
魚を餌にする海獣
の彫刻がデザイン
されています。

1歳～4歳

どっちの手に入っている

ポイントは、動作をゆっくり繰り返すことです。お子さんはおもちゃを「追視」しようとするので、それができるように、交互に左右の手におもちゃをゆっくり移動させましょう。「追視」は、脳の働きをスピードアップさせる効果があるようです。

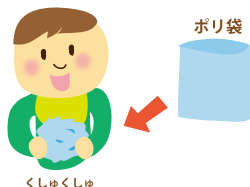


0歳～5歳

ポリ袋でくしゅくしゅ

ポリ袋を触ると「くしゅくしゅ」音がなります。乳幼児～1歳半ごろまでは、この音が大好き。しばらくは触り続けます。空気を入れて風船のようにすると、ムギュッとつかんだり、ポンポンと投げたりして遊べます。

※おさんが顔に被らないように気をつけてください。



0歳～2歳

いないいないばあ

ポイントは目を直接遮るのではなくハンカチなどでお互いの顔の前を遮るようにします。なぜなら、目を手で抑えてしまうと真っ暗になり怖がってしまうからです。自分と他を意識するので社会性を育む第一歩として定番の遊びです。



お孫さんとの 接し方に戸惑う おばあちゃん世代へ ラブレター



お孫さんと遊びたいけれど、
遊び方がわからない。

「育児の方法や常識が昔とは違うから、
あまり関わっては迷惑かもしれない」などと
思っている、おばあちゃん世代が多いのでは？
ベテラン保育士が遊び方のポイントをお伝えします。

デザイン / 野崎亜美 レシピ / 能戸英里

LOVE LETTER 書き手



コープさっぽろ保育園
「アウリンコ」の保育士
田中 令子さん

認可保育園で乳児から幼児
まで幅広く対応してきた大
ベテラン。在園児から真っ
先に親しまれる人気者で
す。

育児の当事者だけでは
息切れしてしまう

ママとパパだけでは遊
んでいても「しつけをきち
んとしたい」「こうなって
ほしい」など、理想を追い
求めていますがいちがちです。

おばあちゃんとおじ
いちゃんがお子さんの
最初の友だちに

そこで、おばあちゃん、
おじいちゃんの出番です。
良い意味で育児に責任が
ないため、気持ちにゆとり
をもってお子さんと接す
ことができます。お子さ
んにとつても、いろんな人
と接することは、価値観が

アウリンコ1日体験入園

「ブレインジム」

ブレインジムインストラクター

原田明美さんによるブレインジム体験

ブレインジムとは、簡単な体操や遊びを通してココロとカラダをリラックスさせるエクササイズのことです。

■日時

3月29日(日)10:00~11:00

■料金/親子1組 2,000円(昼食付)

■定員/親子8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、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。



3歳~5歳

ティッシュで綱引き

普段、「ティッシュでは遊ばない」と教えているご家庭も多いでしょう。しかし、おばあちゃんとは特別! ということで、ティッシュの両端をおばあちゃんとお孫さんとで引っ張りあひっこします。自分の持っているところが破けたら負けです。力加減や距離感が身につきます。



今回は、身近なものを使い静かに遊べるものを紹介しているので、外出先などで退屈したときに一緒に遊んでみてください。

のを感じるでしょう。

持ちが明るく前向きになる

孫さんと接することで、気持ちがおばあちゃん世代もおい。

手になっただけで、遊び相手にならなくてあげてください。

せひ、ママとパパの代わりにおばあちゃんやおじいちゃんや月2、3回、遊び相手になっただけで、遊び相手にならなくてあげてください。

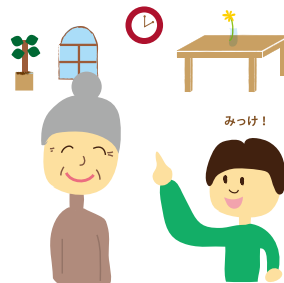
ず。おばあちゃん、おじいちゃんや心から楽しく遊んでくれることで、お孫さんたちにもその気持ちが伝わり信頼関係が深まります。

広がりメリットも多いはず。おばあちゃん、おじいちゃんや心から楽しく遊んでくれることで、お孫さんたちにもその気持ちが伝わり信頼関係が深まります。

3歳~5歳

みっけ遊び

「赤いものをみつけて」「丸いものをみつけて」など、みつけっこをして遊びましょう。物への関心、好奇心を育みます。見つけたことの嬉しさから、つい大きな声を発してしまうので周囲に配慮しながら、迷惑にならないように遊びましょう。





ひなまつりに 子どもと一緒に作ろう! 3色ひなあられ

レシピ
作り手



のこたべ
子どもごはん研究家

能戸 英里
のえり

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。

作り方

材料(4人分)

- 切り餅 ————— 2枚
- A [てんさい糖 — 大さじ2
水 ————— 大さじ2
- 抹茶 ————— 小さじ1/2
- B [いちごソース—大さじ2
水 ————— 大さじ1

※いちごソースはいちごジャム
でも代用できますが、果肉が大
きい場合、細かく潰してからご
使用ください。



5 別のフライパンにBを入れて弱火で沸騰させ、残りの餅を入れて、よく絡める。



3 フライパンにAを入れて弱火で沸騰させ、②の餅の2/3量を入れてよく絡める。



1 切り餅は5mm角の大きさに切る。



7 ビニール袋に抹茶と④の半量を入れて振り、抹茶を絡めて完成。

6 水分がなくなるまで絡めたら、クッキングシートにのせ冷ます。



4 水分がなくなるまで絡めたら、クッキングシートにのせ、砂糖が固まるまで冷ます。



2 クッキングシートに並べ、150℃に温めたオーブンで20～25分焼く。



ポイント
きれいな色のひなあられにしたいときは、てんさい糖を使わず、白砂糖をお使いください。

上手にできるかな？

キッズニアは楽しみながら社会の仕組みを学ぶことができる「こどもが主役の街」。
90種類以上の仕事を自由に選び、
憧れのユニフォームを身にまட்டுて、
仕事を体験するたびに新しい「気づき」に出会えます。



© KidZania

キッズニア東京
4月下旬予定
**地下鉄
パピリオン
OPEN!**

キッズニア甲子園
3月27日(金)
**石けん工場
パピリオン
OPEN!**

キッズニア東京 入場料金(税込)	園児(3歳～小学生未満) 3,078円～4,590円	小学生 3,402円～5,130円	中学生 3,510円～5,238円	大人(16歳～) 1,998円	シニア(60歳～) 1,026円
---------------------	-------------------------------	----------------------	----------------------	--------------------	---------------------

※ご来場日によって料金が異なりますので、詳しくは、オフィシャルサイトをご確認ください。 ※キッズニア甲子園の入場料金は、異なります。

お問合せ先

キッズニア東京 〒135-8614 東京都江東区豊洲 2-4-9 アーバンドックららぽーと豊洲 NORTH PORT3F TEL 0570-06-4646 (9:00～18:00)

キッズニア甲子園 〒663-8178 兵庫県西宮市甲子園八番町 1-100 ららぽーと甲子園 TEL 0570-06-4343 (9:00～18:00)

詳しくは、キッズニア オフィシャルサイト
<http://www.kidzania.jp/>



給食の時間です。

お年寄りと一緒に ほのぼのの ランチ

「給食の時間になると、年長さんはおとなりのケアハウス（経営を同じくする高齢者向けマンション）へ移動し、入居者のお年寄りと一緒に給食を食べるんですよ。」と話すのは、旭川あゆみ幼稚園の園長、北川先生。園からケアハウスまで50mほどの距離を、雨の日も風の日も雪の日も園児たちとはとことと通います。

お年寄りと園児が向かい合せて座るケアハ

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.11 旭川あゆみ幼稚園

こんだて拝見！



卵と長ねぎのかみそ汁

鶏のかかあげ

海苔サラダ

☆月・水・金はお弁当
火・木が給食の日

鮭しらすごはん

ウスのランチルーム、食べているお昼ごはんの内容は違いますが、

アットホームな温かい空気が流れていました。「核家族化が進む中、

お話を聞きました！

園長
きたがわ ゆきこ
北川有希子先生
明るく気さくな園長先生。季節の行事食、給食の彩りも大切にしています。プライベートでも3人の男の子のママ。



つくってみよう! ①

かぼちやの ブラマンジェ



《材料・4~5個分》

- かぼちや.....1/8 個位 (正味 150g)
- A 牛乳.....300ml
- 上白糖.....大さじ2~3
- コーンスターチ.....大さじ2
- メープルシロップ.....適量
- ミント.....あれば少々

- ① かぼちやは種とワタをとり、ラップで包み電子レンジ600Wで約4分柔らかくなるまで加熱する。皮をそぎ取り、フォークなどで身をなめらかにつぶしたら150gを計量する。
- ② ボウルにAをすべて入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせ、万能こしで漉しながら鍋に入れる。
- ③ ②を弱火にかけ、焦げないように常に木べらでかき混ぜながら4、5分加熱する。フツフツとしてとろみがついてきたら器に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。冷えたらメープルシロップをかけ、あればミントを飾ってできあがり!

きゅうよくだより

旭川あゆみ幼稚園

12月給食献立表

12月2日(火)	12月4日(水)	12月9日(火)
サケしらすごはん とりのからあげ かいせうサラダ みずしる くだもの	ごもくうどん にくまん いちごプリン 	ふゆやさいのシチュー パン くだもの 
12月11日(水)	12月16日(火)	12月18日(水)
ふりかけごはん あかざかなのみりん汁 じゃがいものどぼろ煮 みずしる くだもの 	たわらおにぎり ふたじる くだもの 	カレーライス ウインナー サラダ デザート 

給食だりに掲載される
かんたんおやつレシピです!

伝説的行事 サンドイッチ パーティー♪



4分の1に
切る

3月、卒園間近の
年長さんが
いちごジャム、
卵マヨ、チョコの
3種類をパンに
塗って作ります。



お年寄りにとっては子どもたちから元気をもらえる、子どもたちにとってもお年寄りと接することで優しい心、豊かな心を育むことができる、17年前から始まりました。子どもの声が聞こえると元気になる、と入居者にも好評なんですよ。」と北川先生。

お年寄りと子どもの交流が少ない現代において、「一緒にごはんを食べる」というシンプルな行為によって、世代がつながる「場」があるというのは素晴らしいと感じました。



これ、おもしろいねえ

学校法人川島学園
旭川あゆみ幼稚園
旭川市旭神町22-65
TEL 0166-65-4271

春だから、カラダ作り!

2015 春期 コープさっぽろ中央文化教室

入会金無料

2015 春期

受講生募集!

全コース体験・見学できます。要予約
お気軽にお問合せください。※一部除く



押さない・揉まない・ 緩めて身体の巡りをトータルケア さとう式リンパケア美健塾

3回
コース

5/13骨盤調整と肩甲骨はがし(腰痛・肩こり・ウエストダウン)。5/27顔～頸～肩の筋肉ほぐし(～5歳リフトUP)頸関節症&肩こり改善。6/10むくみと冷えにさようなら(下半身のスタイルUP)。

日時/5/13, 27, 6/10(水) 10:30～12:00
講師/ながおめぐみ
受講料/2,160円(1回) 5,940円(3回一括)
教材費/300円(1回)
持参品/筆記用具・手鏡・バスタオル



リクエスト企画 Kimamaさんのがま口レッスン

がま口作家 太細先生による特別レッスンコース、おつかいがま・コスメポーチ・ショルダーバッグの3作品を完成させます。
注:このレッスンは4回通して受講いただける方が対象となります。単発受講はできませんのでご了承ください。

日時/4/13, 27, 5/11, 25(月)14:00～17:00
講師/太細 文枝(がま口&手づくり雑貨Shop「Kimama」代表)
受講料/8,640円(4回)
※お裁縫道具・教材費別途



ふみえ食堂の 「手作りフルーツ酵素ジュース」 1日講座

酵素生活ははじめましょ。旬の果物で美味しい酵素ジュース作りませんか?

日時/8/3(月)18:30～20:30
講師/金子 ふみえ
(F+Kitchen cooking work shop at GAIENMAE主宰)
受講料/2,160円 教材費/800円(瓶と果物)
持参品/筆記用具・おてふき・エプロン



基礎レッスン含む全4回コース

オリーブオイルに恋しチャオVol.3 「OLIVE JAPAN 2015」 受賞オリーブオイルを味わおう!

2015年4月オリーブジャパンのコンテストで世界中のオリーブオイルから優秀賞・金賞に輝いたオリーブオイルを味わいます。正しいティスティングもマスターしましょう。

日時/5/28, 6/25, 7/9(木)、8/26(水) 13:30～15:00
講師/土上 明子
受講料/2,100円(1回) 教材費/1,000円(1回)
持参品/筆記用具・おしぼり

3回コース×2期

食事とファスティングで美しくダイエット! 大塚寛恵のファスティングセミナー

正しいファスティング(断食)で、無理なく楽しく美しく!ファスティングとは本来あなたが持っている自然治癒力を引き出し代謝を上げ健康的な身体へ生まれ変わることのできる健康法です。

日時/1期 4/13, 20, 27(月) 2期 6/8, 15, 22(月)18:30～20:00
①【ファスティング&食事の基礎知識】②【ファスティングステップアップ】
③【半日ファスティング実践編】※1期・2期は同じ内容です。
講師/大塚 寛恵(プロフェッショナルファスティングマイスター1級)
受講料/2,160円(1回) 5,400円(3回一括) 教材費/①200円 ②なし ③600円



春の教室、続々開講！

お問合せ・お申込み

コープさっぽろ

中央文化教室

TEL 011-222-4639

●営業時間／
月～金10:00～21:00、土10:00～18:00

●住所／札幌市中央区北1条東1丁目
カレスサポロビル3F



話題の創成川イーストに位置し、JR、地下鉄、中央バスの3アクセスで交通便利です。

3カ月分または
6カ月分の前納で
受講料が

5%OFF!

会員特典!
大丸藤井センター・
カナリヤ商品

10%OFF!

ブログ
随時更新中!



詳しくはホームページへ!

コープさっぽろ文化教室

検索

全16教室・春期受講生募集中です!

今話題! 実家の片付け

親子が幸せになれる終活整理
～親も子どももきつとやるべき事が見えてくる～捨てられない世代の気持ちも前向きになっていくお片付け方をお伝えします。

日時/ 4/9(木) 10:30～12:00
講師/ 近江 きみえ
(NPO法人ハウスキープ協会整理収納2級認定講師)
受講料/ 1,620円 教材費/ 200円

ITなんでも診療所

パソコンやスマホとタブレットのトラブルや設定方法、エクセルやワードで困ったことやクラウドの設定などをピンポイント＆マンツーマンで解決します。

日時/ 毎週水曜日16:45～17:15
講師/ 相原 真人 (北海道ITセンター校長・マイクロソフトオフィス2007マスター・パソコン整備士)
受講料/ 2,160円 ※要予約・1回30分 持参品/ パソコン

～心とカラダに効く～ 色と香りのHAPPYレッスン朝クラス

4/14今日もまんばれる! 目覚めのColor&Aroma。4/28つづぎColorで癒されるお部屋&Happyパスタタイム。5/12ベジタブルColorとハーブのスムージーレッスン。

日時/ 4/14、28、5/12(火) 10:30～12:00
講師/ 松井 麻美 (マユースクール代表)
受講料/ 5,940円 (3回一括)
教材費/ 500円 (1回) 持参品/ 筆記用具

子どもクラシックバレエ ベビー3歳～6歳

バレエを楽しみながら、体力と美しい姿勢・表現力を身につけます。6歳以上はジュニアクラスもあります。体験・見学は無料です。

日時/ 毎週木曜日16:00～17:00
講師/ 大宮 千明、佐藤 衣美
(CHIAKI CLASSIC BALLET CLASS)
受講料/ 4,320円

初めてのピアノ～6回コース～

全くの初心者でも大丈夫!好きな曲をCDの伴奏に合わせて、ピアノの音色で奏でられたらいいですね。指先を使うことは脳の活性化にもつながります。

日時/ 4/7、21、5/19、6/16、30、7/7(火) 14:10～15:40
講師/ 河合楽器専任
受講料/ 13,800円 (6回) 教材費/ 2,376円 (テキスト+CD代)

*受講料は全て(一部除く)税込表示です。

大人可愛いアンティーク風デコパージュ

3/19木目を生かして木製BOX、4/2ガーデンコング雑貨・アルミボット、4/16顔線(クラクラク技法)
日時/ 3/19、4/2、16(木) 10:00～12:30
講師/ 橋爪 由起子
受講料/ 2,700円 (1回) 7,560円 (3回一括)
教材費/ 1,000円 (1回)



スワロフスキーで飾る デコジュエリー

4/16しずく型ブリッチェネックレス。5/21、6/18リング、イヤリング、ネックレス他お好きなものを製作できます。



日時/ 4/16、5/21、6/18(木) 10:30～12:00
講師/ 花田 亜充子 (Candle Wick主宰)
受講料/ 1,944円 (1回)
教材費/ 1,500円 ※ 持参品/ 作品を持ち帰る小さい容器

おかあさんといっしょ! 月1回楽しい手書き教室

正しいエンピツの持ち方を指導し、ひらがなをたのしく書きましょう。

日時/ 第2(水) 16:30～18:00
講師/ 斉藤 慧
受講料/ 1,620円 (月1回 親子)
※未就学児対象
教材費/ 100円 (1回)

体験レッスン
3/25[水]
16:30
800円

メーカーさんと学ぼう

「話題の缶つまで
缶詰の魅力再発見!」
缶詰を使って、ちょっとおしゃれなメニューを提案。保存食として・ハレの日用のちょっとリッチタイプの活用法なども紹介します。



日時/ 4/24(金)昼の部 13:30～14:30
夜の部 18:30～19:30
講師/ K&K国分株式会社
受講料/ 540円 持参品/ 筆記用具



ハウス食品さんの 「スパイスを知ってカレーを作ってみよう」

スパイスを使った本格カレー作りをレクチャー。試食その違いを実感しましょう!

日時/ 5/15(金) 13:30～14:30
講師/ ハウス食品株式会社 受講料/ 540円

その他メーカーさん講座は順次ブログでお知らせします。

身体機能を高める! Newエクササイズバレット

ニューヨーク40万人がやせた大人気ダイエット。筋力強化・持久力強化・柔軟性を高めます。
日時/ 第1・3(金) 14:50～15:50
講師/ 伊藤 佳代
(FTFバトンソールジネシスインストラクター)
受講料/ 3,420円 ※うきやき専用1服装



体験レッスン
5/15[金]
14:50
500円

ココロとカラダをリセット アロマデトックスYOGA

この春、ヨガライフスタートしてみませんか? ヨガがはじめての人でも大丈夫。アロマの香りに包まれてリラックスしながら心と身体をほぐします。
日時/ 毎週水曜日10:00～11:00
講師/ MIKU (全米ヨガアライアンス認定講師)
受講料/ 4,320円



足育講座& YURUKUウォーキング

4/15正しい靴の選び方フットプリントで自分の足を知る。5/20身体に負担をかけない正しい姿勢・美姿勢、疲れない歩き方。6/17姿勢・歩き方の復習、足の変化を確認。

日時/ 4/15、5/20、6/17(水) 10:30～11:30 講師/ 原 たかこ
受講料/ 6,480円 (3回) 持参品/ バツスタイル・水分



いつでもどこでも簡単 セルフケア! 指ヨガ

手指は「全身の縮図。ほぐすことによって脳神経を刺激し、全身の血行もよくなり、冷えの改善、新陳代謝の促進に効果。若々しくアンチエイジング。

日時/ 4/13、27(月) 13:00～14:30 講師/ 菊池 リサ
受講料/ 3,240円 (2回) 教材費/ 100円 (2回)

～魔法の香り～ 女性のホルモンバランスを整えるアロマテラピー

女性ホルモンバランスを整える精油と抗ストレス、加温作用のある精油を使用します。

日時/ 3/18(水) 10:30～12:00
講師/ 小野寺 園子 受講料/ 540円
教材費/ 500円 持参品/ 筆記用具

募集

2015年度「ボランティアサポート」
活動費補助の募集



対 象 / 同じ目的で活動を行っている組合員さん3名以上のグループ。活動基盤が弱く、下記の催しを実施するグループ。

支援金額 / 1案件につき5万円を上限に実費を援助
支援団体数 / 上限20団体 ※詳細はお問合せください。

申込締切:3月31日(火)
申込方法:はがきまたはFAXで「コープボランティア活動サポート申込」と記入し、①連絡先、②代表者名を書き添えてお申込ください。募集要項と申込書を送付しますので、期限内に記入しご返信ください。

環境や福祉・平和・子育てなど、暮らしに関わる様々な課題に対し、地域で自発的に取り組んでいるボランティアの活動を応援します。組合員さんが意欲的に地域とつながり、よりよい社会づくりに貢献していく活動を支援します。

お申込み・お問合せ / 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ組合員活動部(担当:竹田)
TEL 011-671-5698 FAX 011-700-5464
※月～金10:00～17:00(土日祝は除く)

参加者募集

トドックダンスを踊って
CMに出よう!



期 間 / 3月31日(火)消印まで有効

参加費 / 無料

応募方法:郵送にてDVDなどのメディアをお送りください。
※詳細はコープさっぽろHP「応募方法」をご覧ください。
つながる☆やくだつプロジェクト
<http://www.coop-sapporo.or.jp/contents/view/id/256>

ご家族やご友人と一緒にトドックダンスを踊って、GMIに出てみませんか?ご応募いただいた方全員にトドックグッズをプレゼント!更に抽選で、トドックがご自宅にプレゼントをお持ちします!

お申込み・お問合せ / 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ宅配事業本部 トドックダンス動画募集係
TEL 011-671-5933
※月～金10:00～17:00(土日祝は除く)

参加者募集

「ワインに合う簡単なフランス料理」
Bistro HAKU スペシャルレッスン



日 時 / 3月26日(木)19:00～21:00

場 所 / コープさっぽろ いしかわ文化教室

受講料 / 2,160円 ※材料費970円

持参品 / エプロン・三角巾・手拭

定 員 / 16名

申込締切:3月23日(月)
申込方法:お電話またはいしかわ文化教室窓口まで

ミシュランガイド掲載、ビストロHAKUの毎回人気シリーズです。今回はオーナー笠原秀友シェフを講師に本誌食彩レシビで紹介の簡単ラザニア・さけるチーズとほうれん草のサラダを作ります。

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ いしかわ文化教室
函館市石川町457-1 TEL 0138-84-8440
※月～金10:00～17:00(土10:00～13:30)
※詳しくは「いしかわ文化教室」で検索

組合員さんの声

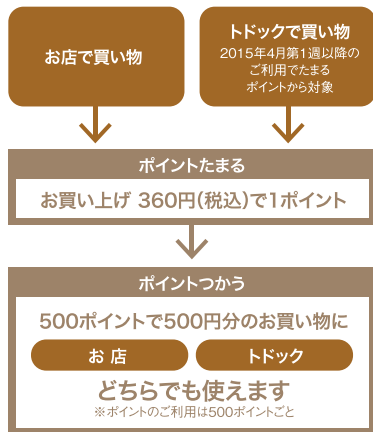
月寒ひがし店で、母が血圧計を購入するにあたり、シーズドラッグの近藤マネージャーと福野さんに変なお世話になりました。丁寧な説明、電池や時間等のセッティングまでしていただき、本当にありがとうございました。

お知らせ

コープさっぽろの ポイントプログラムが変わります

3月21日(土)より「ポイントをいっしょにしてほしい」という組合員さんの声にお応えして、お店とドックのポイントが1つになってどちらでも使えるようになります。

お店&ドック共通ポイントスタート!!



お問合せ/ドックコール ☎0120・502・112
 携帯電話からは0570・052・112
 ※月～金9:00～21:00、土9:00～18:00(日除く)

担当者から

お褒めのお言葉、また、いつもご来店いただき誠にありがとうございます。血圧計は長く使う物なので、満足していただき大変嬉しく思います。分からないことは何でもご相談下さい。スタッフ一同お持ちしております。

活動報告

コープさっぽろも応援しました! 2015年HBCラジオ ハウス 歩くスキー大会

1月18日(日)札幌市清田区の白旗山競技場にて「HBCラジオ ハウス 歩くスキー大会」が開催されました。初心者から上級者まで参加し、種目は5km・10km・15kmの3コース。当日は6歳から93歳まで幅広い年代の約1,300名が完走しました。



自分のペースで冬の森を楽しみながら歩きました。



サービスコーナーではハウスの北海道シチューや、コープのホットミルクが振る舞われました。

お知らせ

ブータンスタディツアー報告会

ユニセフ指定募金「ブータン:水と衛生プロジェクト」の取り組みは2015年で6年目、最終年となります。募金活動にご協力いただきありがとうございます。このプロジェクトによって、ブータンの29の小学校に安全な水道と衛生的なトイレを設置し、周辺の約2万人の子どもの健康と衛生状態が改善されました。

組合員の代表が3月にブータンを視察し、報告します。



日時 / **4月10日(金)10:30～12:00**

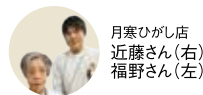
場所 / 札幌会場: コープさっぽろ北12条店2階
 旭川会場: コープさっぽろ旭川地区本部
 函館会場: コープさっぽろ山の手店2階
 吉小牧会場: コープさっぽろ吉小牧地区本部
 北見会場: コープさっぽろ北見地区本部
 釧路会場: コープさっぽろ貝塚店会議室
 帯広会場: コープさっぽろ帯広地区本部
 室蘭会場: コープさっぽろ室蘭地区本部

参加費/無料

はがき、FAX、メールにて「ブータン報告会参加希望」及び下記の内容を記載し、ご応募ください。

①氏名、②電話番号、③参加会場

お申込み・お問合せ / 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ組合員活動部 宛
 TEL 011-671-5698 FAX 011-700-5464
 メールアドレス a.takeda@todock.jp
 ※月～金10:00～17:00(土日祝は除く)



月寒ひがし店
近藤さん(右)
福野さん(左)

コープ育英奨学生、募集!

公益財団法人コープさっぽろ社会福祉基金では、
高校進学を支援する育英奨学金の給付を行っています。



あなたが応援するかぎり、社会貢献に走り続けます。

One for all, All for one.

vol.34

〔奨学生募集〕

制度を利用した奨学生の声

友達と励まし合いながら

いつもご支援ありがとうございます。最近部活を引退して、受験勉強の真っ最中です。国公立大学に合格するために、友達と励まし合い頑張りたいと思います。(3年・女子)

3つの検定をとり充実

高校に入ってから3つの検定をとり、充実した学校生活を送っています。これからもよろしくお願いします。(1年・女子)

学年のリーダーに

部活動は先輩が引退して新チームになり、自分がリーダーに選ばれ、より意欲が湧きました。期末テストでは良い成績を取り、学年上位を目指したいと思います。(1年・男子)



2015年度「コープ育英奨学生」募集

申込み締切／2015年3月31日まで

(提出書類締切4月12日必着)

対象／道内在住のひとり親(または両親がいない)家庭で、2015年4月に道内の高等学校、高等専門学校等に入学する一年生
募集人数／24名(応募多数の時は選考)
奨学金／月額1万円(3年間給付、返還不要)

●申し込み方法

はがき・FAXにて保護者の住所・氏名・電話番号を明記の上、下記に申し込み書類をご請求ください。「コープさっぽろ社会福祉基金」[検索]でも申請書類をダウンロードできます。

●申込み・お問合せ先／公益財団法人 コープさっぽろ社会福祉基金

〒063-0831 札幌市西区発寒11条5丁目10番1号
TEL 011-671-5719 FAX 011-671-5741
(受付は月・火・木・金の10:30～15:00)

2006名のコープ育英奨学生に2億3,700万円を給付!

～公益財団法人コープさっぽろ社会福祉基金～

2014年度は育英奨学金を

115名に1,374万円を給付しました。

奨学金は月額1万円(年4回に分け3年間口座振込)で、2014年度は5・8・11・2月の4回に分けて合計12万円を115名の奨学生に総額1,374万円を振り込みました。これまで、2006名に2億3,700万円を給付しました。

学 年	ひとり親 家庭の生徒	特別高等 支援学校生	合 計
1 年 生	21 名	19 名	40 名
2 年 生	21 名	18 名	39 名
3 年 生	20 名	16 名	36 名
合 計	62 名	53 名	115 名

地域福祉活動助成金を 40団体に380万円助成しました。


5月1日～6月10日まで募集し、50団体から応募があり、審査の結果、40団体に380万円の助成をしました。これまでに515団体に3,964万円を助成しました。

(1)「団体助成」の部(団体の運営・活動費、1件につき上限10万円)47団体から444万円の応募があり、審査の結果、38団体に344万円(昨年291万円)の助成をしました。

(2)「活動助成」の部(使途を申請企画の費用に限定、1件につき上限30万円)今年度で2回目の活動助成(案件助成)は3団体から応募があり、審査の結果、2団体に36万円(昨年60万円)の助成をしました。

※助成対象団体は、道内の(1)地域活動支援センターなど地域で障がい者を支援する団体、(2)地域で福祉ボランティア活動を行う団体、(3)一定の広域的地域を対象に活動する社会福祉団体、(4)地域で相互扶助・助け合い活動を行う団体、(5)疾病・障がい等の当事者・家族等の自助活動団体(6)その他地域福祉に関する活動を行う団体です。

「北海道のおいしいを育てよう」を応援します

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨 大丸藤井	〒063-8608 札幌市西区発寒10条 14丁目1069番地1 TEL 011-664-3111
大日精化工業(株)	〒006-0832 札幌市手稲区曙2条 4丁目1-70 TEL 011-682-3101
東洋インキ北海道株式会社	〒063-0062 札幌市西区 西町南11丁目1-36 TEL 011-661-4425
紙・包装資材・家庭紙 日藤株式会社	〒060-8721 札幌市中央区 北3条西14丁目2番地 TEL 011-210-2100
エイチケイエム紙商事株式会社	〒006-0832 札幌市手稲区 曙2条4丁目3-27 TEL 011-699-8686
 東札幌日通輸送株式会社	〒003-0808 札幌市白石区 菊水8条4丁目2-35 TEL 011-811-5713
サカタインクス株式会社	〒061-3244 石狩市新港 南3丁目704番地11 TEL 0133-64-1119
明文堂印刷株式会社	〒064-0803 札幌市中央区 南3条西23丁目1-22 TEL 011-611-0411
三愛紙器株式会社	〒003-0013 札幌市白石区 中央3条6丁目1番21号 TEL 011-864-8795

札幌市 ゆきさん

食べます。
(年に1〜2回)は「白老牛」を
旭川市 まめまめさん
● 白老牛、道産牛で一番おいしい
と思います。時々贅沢したい時
です。本当においしいそう。

● 生産者の顔が見え私たちもま
た知ることから食について考え
るきっかけになるこの特集は素
晴らしいと思います。
帯広市 ひとみさん
● 白老牛、ただ高いだけだと思っ
ていた和牛！こだわり、育て方
がすごいと高い値段にも納得でし
た。

今月の作る人
「白老牛」について

cho-co-tto VOICE

生産地で見つけた
おいしいものについて

● 以前、アイヌ民族博物館でいた
だいたアイヌ伝統料理が素晴らしい
しかなかったのを思い出しました。

札幌市 ぽんちゅさん

● 白老は友人が住んでいたの
で時々出かけていました。おいしい
ものが多く好きな町のため、再
び訪れたいです。

札幌市 チエリーさん

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！皆さんも日
常のちょっとした出来事、コップさっぽろへ
の思いなどがありましたら、ぜひアンケートに
お書き添えてください。

おたより
待っています



☆ちょこっと1月号の「ベストレシビ」はフェイスブックで発表いたします。※フェイスブックの詳細はP3へ



「ちょこっと」フェア! in さっぽろ

Cho-co-tto がチカホにやってくる!?

おひな祭りの3月3&4日、ちょこっとが誌面を飛び出し、札幌駅前通地下歩行空間でフェアを開催します!

札幌駅前通地下歩行空間
北大通交差点広場(東)

出口13付近
大通BISSE下
ピッセ

2015 3/3・4
火 水
14:00 → 19:00

自酒「ハハハ」あり^{ます}。

オリジナル日本酒販売

コープさっぽろのパートナーさんたちが田植えから携わったオリジナルの日本酒を販売します。



うわっ!ふしぎっち!?

絵本読み聞かせ 開催時間 ①14:30~ ②16:00~

「ちょこっと」の人気コーナー「ふしぎっち」の作者
こぐれけいすけによる読み聞かせ。



絵本「ふしぎっち」の作者
こぐれけいすけ

器は手にとってはじめてわかる。(気がする)

「ちょこっと」の表紙を飾る
作家さんの器の販売

この機会にステキな器で
食卓を華やかにしませんか。



キムラズデザイン
木村直樹さん

春だもん。 野菜をいっぱい 食べたい菜。

コープさっぽろ農業賞を受賞した
余湖農園さんなどの新鮮野菜



※価格は各メニューで

トドックが 目印です。

記念撮影会



〈お問い合わせ〉
ちょこっと編集部
TEL 011-671-5770

組合員さんの声

入江さんは、私が以前に注文した品を覚えていてくださり、特価だったりすると案内してくれます。多くの配達先があるのに覚えて
いるのはすごいなあと思います。ありがとうございます。



2015年度 コープさっぽろ WEBアンケート モニター募集

コープさっぽろでは2011年よりWEBアンケートを通じて、新サービスの提案や既存のサービス・表示物・お店づくりの改善を進めております。2015年はコープさっぽろ創立50周年。これまでの組合員さまのご協力に感謝するとともに、これからも組合員さまが買い物しやすいお店づくりとサービス向上に努めてまいりますのでみなさまの声をお聞かせください。

応募期限 2015年4月30日(木) | モニター期間 2015年3月 ~ 2016年2月

エントリーはこちらから

コープさっぽろ WEBモニター

検索

専用ページ (<https://coopmonitor.coop-sapporo.or.jp>) へアクセスしてください。

エントリーは、パソコンでのインターネット通信でのみご回答をお受けいたします。パソコン以外のエントリーはお受けいたしません。

WEBアンケートモニターのお問合せは「ナビタンクーボン事務局」 ☎0120-583-032 受付時間/平日10:00~17:00 ※土・日・祝除く



あなたの声が
コープさっぽろを作ります

月2回程度の
回答でOK!
3,000円相当の
謝礼を
プレゼント!

※期間内に20回以上回答した方



「より安心なくらし」のご提案

商品の詳細はパンフレットをご覧ください

扶養者が万一、亡くなられた場合も
“卒業予定年まで教育費用を保障”
 する安心の備えをおすすめします

教育費用 サポート 保険



学業費用補償特約および疾病による
 学業費用補償特約付帯子ども総合保険

月々の保険料にもご注目 基本プラン(一例)

コース	月額保険料	教育費用・進学費用の実費
保育園・幼稚園コース <small>目安のご年齢3～5歳</small>	810円	最大お受け取り 1,050万円
小学校低学年コース <small>目安のご年齢6～8歳</small>	1,210円	最大お受け取り 900万円

※保険期間1年毎の自動更新型。保険料は満年齢や学年により変わります。

4つの特長

- 教育費用支払対象期間は大学卒業まで**
(教育費用支払対象期間は一般的に大学卒業までの期間をカバーするように設定しています。)
- 月々810円で最大1,050万円までお受け取り**
(保育園・幼稚園コース教育費用支払対象期間19年間の場合、最大1,050万円までの学校に支払う授業料・進学費用の実費をお支払いします。)
- 告知不要**
(加入時の健康告知は扶養者、お子様共に不要です。)
- 地震や地震による津波でお子様・扶養者が万一、亡くなられた場合も保障**

※この保険は、扶養者に万が一のことがあった場合に保険金をお支払いする掛捨て保険となりますので、学業保険等の様に満期金やお祝い金はありません。また損害保険であり共済ではありません。

資料請求はまずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月～土10～18時)



フリーダイヤル
0120-37-2523

- ◆取扱代理店 / ●生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部
 コープ協同保険株式会社
- ◆団体保険契約者 / ●生活協同組合コープさっぽろ
- ◆引受保険会社 / 共栄火災海上保険株式会社

想いを、言葉に。

一枚の会葬礼状が、あふれる想いを伝えます。

「一緒になってよかった、ありがとう。」

別れを迎える四、五日前のことです。

私が病院から帰るとき、

妻が突然「お父さん、チューして」と言いました。

何を突然言い出すのかと大あわてでしたが、

照れながらも意を決して「チュー」をした私に対し、

心底嬉しそうに微笑んだ妻の表情が忘れられません。

若い頃を思い出して面映ゆく、

しかし何とも言えない喜びが込み上げ…

互いの心と心が通じ合った瞬間だったと思います。

さようだい達からも随分ひやかされたものですが、

それ以来病院に来院時と帰る時の

私たち夫婦の挨拶となりました。

(中略)

最後の口づけに込めた、あったけの

「ありがとう」の思いは妻に伝わったでしょうか。

花咲くような笑顔のままに、

どうかゆつくり休んでほしいと願っております。

生前お世話になりました皆様へ、

心より感謝申し上げます。

本日のご会葬 誠に有難うございました。

(オリジナル会葬礼状より一部抜粋)

コープの家族葬
フリエ直営葬では、
オリジナル会葬礼状や
メモリアルDVDの
演出が可能です。

各地方ではお近くの葬儀社にて「フリエの提携葬」プランがとれます。

●旭川市／中村葬儀社・長田葬祭●帯広市とその近郊、釧路市とその近郊／帯広公益社・清華堂●恵庭市／セレモニープレイス大野●中標津町・標津町・別海町／守田葬儀社●砂川市とその近郊、滝川市とその近郊／わしおいけだ●函館市とその近郊、八雲町／赤坂葬祭・典礼舎●苫小牧市、室蘭市、伊達市／苫小牧市民斎場・室蘭市民斎場・伊達公益社●稚内市とその近郊／武藤はくせん札幌市、江別市、北広島市、石狩市、小樽市、岩見沢市では直営葬がとれます。詳しくは、お電話にてご相談ください。※地域・提携葬儀社は都度変化することがございます。ご容赦ください。

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





ゆで豚

(4人分)

①

鍋に

塩豚

長ねぎ(青い部分)

しょうが



500g
横半分に切る

1本

1かけ
つぶす

を入れ、



かぶる位の水を加え強火にかける。

アクをとり弱火で30~40分茹でる。

茹で汁ごと冷ます。

ゆで汁はラーメンのスープや火炙きおみじはんに活用できます。

こぐれ あいこ

家庭料理研究家(小樽市在住)。ジャンルを問わず、家庭で再現できるレシピを提案。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」



塩豚

【材料】 作りやすい分量
○豚肩ロース肉(塊)…500g
○塩…10g(豚肉の重量の2%)

豚肉の表面に



塩

10g

を手でまんべんなくすり込む。

ラップでびっちり包みポリ袋に入れる。

冷蔵庫で保存する。だんだん熟成しておいしくなる。2日目ころから食べごろ。

塩豚をマスターして豚肉上手になりましょう！

豚肉と覚えればハムやソーセージのように気軽に使えますよ！

塩分少なめのレシピなので塩抜きは不要です。塩味つきの

今回のテーマは塩豚です。買ってまてすぐ食べるだけでなく

熟成された豚肉のおいしさを味わってみませんか？

★冷蔵庫で5日間もたします。



塩豚とキャベツの蒸し煮

(2人分)

①

ふたのできる厚手の鍋に

キャベツ



1/4個
ざく切り

塩豚

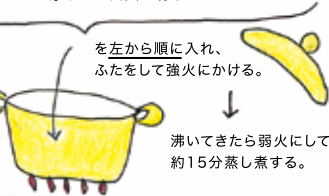


250g

水



1/2カップ



を左から順に入れ、
ふたをして強火にかける。

沸いてきたら弱火にして
約15分蒸し煮する。

②

器に盛りつけ、
粒マスタードを添える。

ポン酢もよく合います！



塩豚のねぎ少め

(2人分)

フライパンに、

ごま油
少々



熱し、



塩豚
250g

5mm厚さの
一口大に切る

を加え、カリッと両面焼きつける。

そこへ

長ねぎ
1本分

斜めうす切り
を加え、



さっと火を通し、
器に盛りつける。
粗挽き黒こしょうを
たっぷりかける。

②

ゆで豚を好みの厚さ
に切り、レタス、大葉、
せん切り大根・にんじ
んとともに器に盛る。
レタスで肉などを巻
き香味だれをつけて
食べる。

香味だれ



しょうゆ・酢・ごま油
各大さじ1
にんにく・長ねぎ・しょうが
(各みじん切り) 適量
を合わせる。



「CO-OP共済ニュース」 くらしの夢をかなえるために。 CO・OP共済の ライフプランニング活動



健康づくり

くらしの
資金づくり生きがい
づくり

安心して暮らしたい！夢をかなえたい！そのためのお金について考えるのが「ライフプランニング」です。資金計画には社会保険・生命保険・教育資金・税金など様々な知識が必要になります。その学びの場として、コープさっぽろでは、FP（ファイナンシャルプランナー）資格を取得した10名のライフプランアドバイザー（LPA）が、講座や講演会を提供しております。各受講生募集については「choco・ottoインフォメーション」で随時お知らせいたします。あなたも気軽に参加してみませんか？



昨年のLPA講座は満員御礼！



わかりやすく、笑顔で説明します。

LPAによる講座スケジュール

FP(ファイナンシャルプランナー)入門講座		
6/2(火)	ライフプランの作り方	場所:かでの27 時間:9:45~11:45 受講料: 全6回 2,700円 1回 500円
6/9(火)	社会保険	
6/16(火)	公的年金	
6/23(火)	生命保険	
6/30(火)	税金	
7/7(火)	おさらい&試験問題にチャレンジ!	
終活セミナー		
4/23(木)	書きたい!エンディングノート	場所:中央文化教室 時間:10:30~12:00 受講料:1回 500円
5/14(木)	考えたい!相続・遺言	
5/28(木)	知りたい!終のすみか	
わたしのため、家族のため 終活コラボセミナー		
8/27(木)	エンディングノート活用術&お坊さんのここだけ話	場所:かでの27 時間:9:45~11:45 受講料: 全3回 3,000円 1回 1,000円
9/3(木)	準備が大事!相続・遺言&日赤による安全講習	
9/10(木)	どうする?終のすみか&コープの配食を食べてみよう!	
子育て支援セミナー		
9/10(木)	どうやって貯めるの?	場所:平岡文化教室 時間:10:30~12:00 受講料:1回 500円
9/24(木)	教育資金&日赤による子どもの応急手当	

●上記講座に関するお問い合わせは

CO・OPさっぽろ 共済推進室 **TEL 011-668-2432 FAX 011-669-8351**
 mail: csap8126@todock.jp (10:00~18:00受付 日曜休業)

●CO・OP共済について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 ☎ **0120-25-9431** 月~土/9:00~18:00(日曜休業)

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

契約引受団体: **日本コープ共済生活協同組合連合会**

おしえてください

ちょこっとは、
皆さまの声をもとに編集しています。

- Q1. 今回の「ちょこっと」は、
あなたにとって100点満点中、
何点でしたか？
- 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
「ふき」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～D)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
「3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: 3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. 共働学舎より「さくら」「さくらのアフィネ」

今月の(作る人)で紹介した共働学舎の「さくら」「さくらのアフィネ」2点をセットでプレゼント

……………5名様



B. 表紙の食器



前菜やおつまみの器として食卓に置いて絵になる、小樽市・家具工房 舵屋の杉本雄一さん作「クルミのカッティングボード」をプレゼント……………1名様

C. 読者レシピの食器

読者レシピ内「チーズの巾着焼き」で使用したブルーの小皿を3枚セットで。鮮やかなブルーで食卓に彩りを……………1名様



D. 刺繍入りポーチとステッカー



「暮らしの養生つづり帖」で紹介した北海道立北方民族博物館ミュージアムショップより、サハリンの少数民族ウィルタの刺繍入りポーチと北西海岸インディアンがシンボルステッカー 各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

北海道はおいしい乳製品の宝庫だけに、チーズの種類豊富に驚きます。おでかけのたびに新しいチーズに出会える楽しみがありますよね。また、コープの店頭で購入できるチーズも日々の食卓に大活躍!今月号もあっと驚くチーズレシピが満載ですのでいろいろ作ってみてくださいね(S)。

第36号
2015年3月1日発行(毎月1日発行)

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

制作/LLCのこたべ

印刷/(株)須田製版

発行人/大見英明

編集人/平島美紀江(のこたべ)

アートディレクション/佐孝優(のこたべ)

デザイン/(株)アウラ
こぐれけいすけ、野崎亜美

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

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 札幌ステラボレイス イースト2F
TEL 011-209-5526)

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

間伐で未来につなぐ北の森
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。



ごはんとおかずindex

チーズ

チーズケーキ バイクド	22
チーズケーキ レア	24
じゃがいもとひき肉のバルミジャーノサラダ	26
カルボナーラ	28
簡単ラザニア	30
チーズと白菜とほうれん草のサラダ	32
豚ひれ肉のチーズカツレツ	33
カルツォーネ(包みピザ)	34
ウドとふきのとうとチーズのマリネ	36
カルボナーラドリア	40
ひき肉とキャベツのとろとろチーズカレー	41
チーズバンケーキ	42
100%チーズクラッカー	43
れんこんのチーズはさみ焼き	43
ミルクチーズドレッシング	44
チーズの巾着焼き	44
イタリアンいも団子	45
簡単ティラミス	45
カリカリに焼いたバルメザンチーズの野菜巻き	裏表紙

お魚

鮭のきのこソース添え	47
ホッケフライ	50

野菜

とろける野菜のポトフ	38
オニオンスライスサラダ	39
春野菜の肉巻き揚げ	39
鶏肉とレタスの中華炒め	46
レタスと豆腐の和え物	46
かぼちゃのブラマンジェ	59

お肉

ソーセージとなすのガーリックトマトパスタ	40
簡単☆カリブルスト	41
みそ豚丼	47
豚肉とねぎたっぷりスープ	47
塩豚	70
ゆで豚	70
塩豚のねぎ炒め	71
塩豚とキャベツの蒸し煮	71

その他

桜もち	37
3色ひなあられ	56

店舗インデックス

ラ モトリス 新得町上佐幌西3線23-4	13	テッラアモーレ 札幌市中央区宮の森1条4丁目-21	28
ヨークシャーファーム 新得町新得基線115-7	14	フレンチレストラン ラサンテ 札幌市中央区北3条西27丁目-16	36
ミントル 新得町新得9-1 共働学舎新得農場内	15		

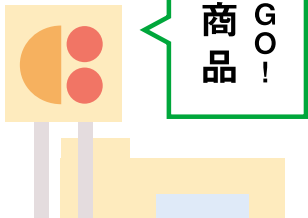


爽からコーラフロート味 新登場!

炭酸感・冷涼感を感じるようなコーラアイスに、ミルク感の強いバニラアイスを混ぜ合わせることで、爽だからできる、爽だからおいしいコーラフロート味ができました。

(株)ロッテアイス
爽 コーラフロート味

3月9日発売



コープのお店にGO!
今月の
新商品



気軽に楽しめる アルコール1%のお酒が登場

りんごを発酵させたお酒“シードル”を使用し、アルコール分1%でありながら、清涼飲料では作れないお酒ならではの味覚と、飲みやすさを実現しました。

キリンビールマーケティング(株)

キリン パタフライ
気楽にいこう アップル
ゆけ、ゆけ! ジンジャー
のんきに紅茶

3月10日発売



高校生が考えたお弁当 『南商天ぶた丼』発売中!

「高校生チャレンジグルメコンテスト」の入賞作品、帯広南商業高校の『南商天ぶた丼』をコープさっぽろ全道103店舗で限定発売!十勝名物の豚丼と十勝産のコーンやいんげんを天ぷらにした天丼の2つの味を楽しむことができます。

※数量限定の為、品切れする場合がございます。



おすすめの本をご紹介

世代を問わず

読んでほしい、

勇気を与える1冊

たった一人、信じてくれる人さえいればいい

時計も漢字も読めず、支援学級に通うかっちゃん。そんな、かっちゃんの毎日を一変させたのは、心と体の両方を、目いっぱい使って教えてくれる先生でした。みじめな毎日 to 負けそうになっていたかっちゃんに起きた、奇跡と出会いの成長物語です。不器用な自分に行き詰まっている人、子育てに悩むお母さん、毎日が辛いと感じたときにこそ、是非この本を手にとってみてください!

向日葵のかっちゃん

定価:660円(税別)

著者:西川 司

著者プロフィール:1958年、北海道生まれ。ラジオ、テレビの脚本構成、児童小説、刑事小説など、ジャンルを問わずに活躍。主な著書に『青春 ひまわりのかっちゃん』『異邦の仔』(ともに講談社)などがある。

取扱店:紀伊國屋書店、文教堂書店、三省堂書店、ジュンク堂書店、蔦屋書店など

「デッラアモーレ」シェフ吉川 健治さん直伝
新ジャンル「麦とホップ」に合う簡単おつまみ

カリカリに焼いた パルメザンチーズの野菜巻き

★作り方(2人分)

①細切りにしたにんじん、きゅうり、軽く茹でたじゃがいも(各適量)とカイワレ(適量)、ドレッシング(ポッカレモン小さじ1、オリーブ油小さじ2、塩・こしょう適量)で和える。

②フライパンにオリーブ油を引いて加熱してなじませ、火を止めてから粉チーズ(6~7g)を薄く全体に広げ、カリカリになるまで余熱で熟を加える。



③焼いたチーズを広げ、①の野菜をのせ、チーズが熱いうちに素早く巻く。



麦とホップは初めて飲みましたが、ビールのような喉ごしとホップの苦味がきいて後味が爽快ですね。合わせるならこの料理。焼いたチーズのコクと香りが麦とホップにマッチします。ポッカレモンでさっぱりと仕上げた野菜を巻き、味にバリエーションを加えました。

★吉川さんのお店の紹介はP29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ド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ド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。

