

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

50th
anniversary

ほんのり春色、
ジューシー豚肉。

4月号

2015 [vol.37]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

発行  コープさっぽろ -CO,OP

今月の食材

豚肉

今号のテーマ食材は、待ってました!の豚肉です♪
部位によって適した調理法も、バリエーションも色々。
親しみ深い豚肉を、おいしく幅広く活用しましょう。

Contents

04 豚肉あれこれ豆知識

巻頭特集

08 生産者インタビュー

黄金そだちの美瑛豚

14 生産地で見つけた、おいしいもの。

18 料理人の食卓

22 きほんのき

28 シェフの隠し技

30 わが家のいちおしレシピ!

34 パートナーのいちおしレシピ!

第2特集

40 ラブコープキャンペーン

コープ商品

総選挙開催決定!

46 ふしぎっちギガ

49 くらしレシピ

50 北海道の伝えたい味、伝えたい心

52 あさごはんマイスターへのみち

54 給食の時間です。

58 もしも、魚がおろせたら

59 コープさっぽろ50周年

60 ちょこっとインフォメーション

64 cho-co-tto Voice

70 ちょこっと保存食

72 表紙の器

73 アンケート

74 ごはんとおかずインデックス

75 今月の新商品

2015 [vol.37]

Cho-co-tto 4月号

ちょこっと

コープさっぽろからのお知らせ

コープさっぽろのお店では、毎月1日・2日・3日に組合員カード提示でポイント10倍の「1(ワン)・2(ツー)・3(スリー)コープデー」、毎週火曜日は「ちびっこコープデー」、毎週木曜日は「シニアコープデー」を開催致しております。詳しくは店頭またはホームページへ。

今月の表紙 撮影協力店

とんかつ さんか

リピーターの多い専門店。生のルスツ産もち豚を赤ワインで熟成させる独自の技術により、柔らかくコクのある味わいに。コレステロールゼロ&体に嬉しいオレイン酸を多く含む油でサクッと揚げたカツは、女性や年配客にも評判です。隣接の姉妹店「和・山花sanka」では、お寿司や天ぷらを中心とした宴会コースも楽しめます。



コース200gとヒレ160gでボリューム満点!写真の「特盛吟道肉厚セット」は2,850円

- 住所 札幌市白石区南郷通7丁目南6-7 サンピア7丁目館1F
- TEL 011-866-8612
- 営業時間 11:30~15:00(L014:30)、17:00~21:00(L020:30)
- 定休日 月曜

食材のプロ！

コープさっぽろのバイヤーがお届けする

豚肉

あれこれ豆知識

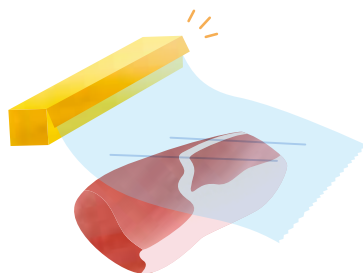


ふなかわ あきなり
畜産部バイヤー 舟川 晃成さん

豚肉のおいしい保存法・ 解凍法は？

購入した際は、おいしさをできるだけ損なわないよう上手に保存しましょう。保存期間はカットの状態によっても多少異なります。断面から水分が抜けていくので、スライス肉よりもかたまりのブロック肉の方が変質しにくく、比較的長く保存できます。

ポイントは“できるだけ空気に触れないようにすること”。冷蔵、冷凍ともに、空気が入らないようラップできっちり包み、密閉容器に入れ保存します。冷蔵は2〜3日、冷凍は1カ月を目安に食べ切りましょう。食べるときは、冷蔵庫での低温解凍がベストです。水やお湯につけるなどの急速解凍は、ドリップ(肉汁)が出てしまい、旨みや風味を損なうのでご注意ください。



空気に
触れないように
しよう！



お肉ひと筋で、16年にわたり店舗の精肉部門でスライスやパッケージなどの商品作りを担当。得意なのは“焼肉用のカッティング”。バイヤーになった現在は、組合員のみなさんに自信をもっておすすめできるよう、食肉にまつわる生産者や加工場を飛び回り、それぞれの思いや取り組みを肌で感じるようにしています。お肉のなかで一番消費されるのが豚肉。地産地消、北海道産原料にこだわりの持った豚肉を、安全安心でしかも安定的に販売できるように取り組んでいきます！



ロース

切り身にしてカツやポークステーキ、スライスしてしょうが焼きやせいろ蒸しなど、どんな料理にも使える汎用性の高い部位です。

キメ細かく柔らかい肉質が特長



モモ

炒め物といった油を使用する調理方法や煮豚、ローストポークなど肉本来の味が楽しめる料理に向いています。

脂身が少なく、さっぱりしています



写真で見る部位の特長とおすすめ料理



肩ロース

しょうが焼きや煮豚、シチュー、酢豚など和洋中のジャンルを問わず幅広い料理に適します。

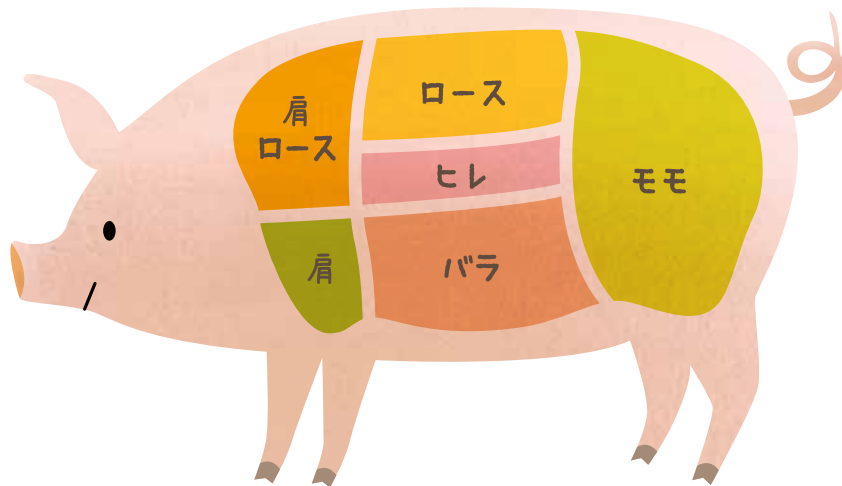
特有のコクがあります



肩

カレーや豚汁などの煮込み料理に使うと肉が柔らかくなり旨みが溶け出しておいしく仕上がります。

しっかりとした旨みのある部位



バラ

角煮などの煮込み料理から焼肉、鍋料理、炒め物まで、脂身のおいしさを生かした料理が最適です。

濃厚な脂身が
特長



ヒレ

火を通し過ぎるとパサついた食感になるので、カツやソテーといった油を活用した料理がおすすめです。

ビタミンB₁を
最も多く含んだ
部位



相性の良い食べ合わせ食材は？

豚肉に多く含まれているビタミンB₁には、代謝をスムーズにする働きもあります。代謝が悪くなると冷えや肥満の原因にもなり、代謝を高めることは体の健康にとって重要なポイント。ビタミンB₁は“ビタミンB₆”や“ビタミンB₁₂”と一緒に摂ることで、それぞれの効果が高まるとされています。

また辛み成分の“アリシン”には、脂肪を燃焼させる働きがあるとされビタミンB₁との相互作用で、一層エネルギー代謝が上がるのだと言われています。豚肉と一緒に炒めたり、副菜の食材にしたりするなどして上手に食べ合わせることで、栄養を効果的に取り入れましょう。



アリシンを含む食材



ビタミンB₁₂を含む食材



ビタミンB₆を含む食材



栄養価について知っておこう

豚肉は私たちの体に必要な“必須アミノ酸”をバランス良く豊富に含んでいる、良質なタンパク質源です。タンパク質は、筋肉や骨、血液、皮膚などを作るために欠かすことができない栄養素です。

またスタミナのもととなり疲労回復効果も期待できる“ビタミンB₁”が、ほかの肉よりも多く調理方法によっても異なりますが、牛肉と比べるとその差は約10倍。さらに成長を促進する“ビタミンB₂”、若さを保つといわれる“ビタミンE”も含んでいます。

その他にも、体を構成し代謝を調節する働きのあるカリウムやリンといった“ミネラル”も含むので、体を作る栄養素が高いことから、豚肉は成長期の子どものにもオススメの食材です。

こんな商品もありますよ！

冷めても衣がサクサクなのでお弁当に便利と好評をいただいているのが「衣サクサクひとくちとんかつ」です。柔らかくジューシーなお肉も人気の理由。宅配システムドックのみでお買い求めいただけます。



※衣サクサクひとくちとんかつは
4月3週の宅配システムドックカタログでご案内します。

北海道産SPF豚

SPFとは「Specific Pathogen Free」の略で、あらかじめ指定された病原体を持っていないという意味です。免疫力が高く健康に育った豚は、臭みの少ないきめ細やかな肉質です。

■取扱い店舗

ルーシー店、ソシア店、新道店、あいの里店、西岡店、平岡店、にしの店、月寒ひがし店、だて店、東むろらん店、のぼりべつ店、しがイースト店、藤野店、新はっさむ店



このマークが目印!

匠の豚 サチク麦王

斜里町の(有)佐々木種畜牧場で、大自然の中で育った豚。大麦をベースに独自にブレンドした飼料を与えています。「甘みの強い脂身」と「高い保水力を持った赤身肉」の両方が味わえます。

■取扱い店舗

あばしり店、北見春光店、きよみ店、びほろ店、プラザ店、遠軽南店、北見みわ店



このマークが目印!

黄金そだちの美瑛豚

美瑛町の(有)Victoire(ビクトワール)で飼養している、10%の飼料用米を含んだ餌を与えた豚。口どけの良いなめらかな脂身が特長。旭川地区と道央地区で販売しています。

■取扱い店舗

【旭川地区】シーナ店、滝川店、深川店、富良野店、東光店、春光店、砂川店、忠和店、神楽店【道央地区】ルーシー店、ソシア店、平岡店、月寒ひがし店、バセオ川沿店、いしかり店、俱知安店、浦河堺町店、東むろらん店



このマークが目印!

コープさっぽろでは数種の道産豚肉を取り扱っています。特長やこだわりを知って、ぜひお買い物の参考に！

特集でご紹介する「黄金そだちの美瑛豚」をはじめ、

コープさっぽろでは数種の道産豚肉を取り扱っています。

代表的なブランド豚の種類と特長

コープさっぽろで取り扱っている

他にもこんな商品も取り扱っています!

鹿児島産黒豚

さつまいもを添加した飼料を60日以上給餌して育てたもの。脂肪のとける温度が高いため、脂身がさっぱりとした口当たり。



■取扱い店舗

帯広地区のベルデ店、かしわ店、さつない店以外、全店で取り扱い有(ただし部位によって異なる)



豚肉ならではの魅力、知っていただけましたか？ 次ページではコープさっぽろ独自の食材である飼料用米で育てた「黄金そだちの美瑛豚」をご紹介します。作り手の思いや加工の現場をレポートします。

今月の作る人 ● 北海道で挑戦を続ける生産者を応援します。

こがね

黄金そだちの 美瑛豚



取材文／青田美穂 編集／森川理香 撮影／石田理恵
デザイン／佐孝優



有限会社ビクトワール
横山 智さん



東川町に広がる飼料用米の田んぼ。
お米を食べると不飽和脂肪酸であるオレイン酸の数値が増加し、豚の脂の融点が低くなるため、口溶けがなめらかな脂になります。



現在は、北海道でも産地ごとに特徴を打ち出した銘柄豚が増えています。今回ご紹介する「黄金そだちの美瑛豚」は、コップさっぽろ独自の取り組みによって飼育された豚です。

「黄金そだち」とは2010年に立ち上げたオリジナルブランドの名称で、東川町の休耕田を活用し栽培している道産飼料用米を食べて育った牛、豚、鶏、そして牛乳や卵などの畜産品に付けられます。

この飼料用米を与えて豚を育てている美瑛町の農場が(有)ビクトワールです。生産者の横山さんに「黄金そだちの美瑛豚」について、生産の背景や思いを伺いました。



コープの取り組みに共感し
5年前から飼料用米を導入

美瑛中・心部から車で15分ほど山間に入った場所に、(有)ビクトワールの農場が広がります。現在、取締役を務める横山智さんよこやま ともとしは、父からの農場を受け継いで22年になる2代目です。

2010年に始まった、黄金そだちの取り組みは「道産飼料用米による地産地消、食料自給率の推進」を目指すもので、利点として、①休耕田の有効活用が可能、②輸送時に発生するCO₂の削減などがあります。

その取り組みと思い、賛同し、手を挙げてくれたのが横山さんです。

「餌が変わることで豚にどんな影響があるのか初めてのことで不安もありましたが、消費者の方に安心して喜んで食べてもらいたいという思いか

ら道産飼料用米の導入を決めました(横山さん)。

与えている飼料の70%以上は穀物。そのうち10%を飼料用米に切り替え、4年前に、黄金そだちの美瑛豚として初出荷。餌の食べ方や生育状況にも心配した変化はなく、順調な滑り出しだったそうです。



豚を出荷する50日前から与えている道産飼料用米配合の餌。消化不良を防ぐため、細かく粉砕した飼料用米をブレンドしているそう。



月齢に合わせてタンクに入った3種の餌を使い分けています。豚舎内は衛生面に配慮して床にすのこを敷き、こまめな換気で常にキレイな空気を保っています。

誕生から出荷まで約180日。状態を見ながら週2回、平均70頭を加工場に出荷します。



「健康な豚こそおいしい」
常に二頭一頭に目を配る

昔からこの地で飼育されてきた美瑛豚は、3品種をかけ合わせた三元豚。もともとハリと弾力のあるモチっとした食感の肉質が特徴ですが、飼料用米導入後は「特有の匂いが気に

ならない」、「脂身がさっぱりしている」との声も寄せられています。

横山さんは「豚肉のおいしさは脂身にあると思いますね。私の描く理想的な豚というのは、健康体であることが大前提ですが、その上で肉と脂身のバランスが重要だと感じます」と話します。健康に育てる、と聞くときと当たり前のことのように思うかもしれませんが、豚の病気には原因不明の症状が多く、常に見えない敵との戦いなのだそう。

「病原体の侵入経路が不明なため、豚舎の移動のたびに服を着替えて、そのつど長靴を交換するなど気が抜けません。衛生や飼育環境への配慮はもちろんですが、一番大事なのはこの目できちんと豚を見ること。元気で過ごしているかどうか、一頭一頭の健康状態への目配りは欠かせません」(横山さん)。



鮮やかな手さばぎで豚をスピーディに解体、整形するスタッフの皆さん。
部位別の豚肉は真空パックを行い、新鮮な状態で各店へ。

生まれれて半年後、農場から美瑛豚
が出荷されます。行き先は食肉加工
を専門に行う、旭川市の(株)北海道畜
産公社道央事業所上川工場。業務第
1課課長・伏見政司（むしむし）さんの案内で、加
工の現場を見せてもらいました。

加工ラインは、枝肉を大まかな部
位に分ける「大分割」、肉から骨を取
り除く「脱骨（だつぼん）」、さらに細かな部位に
分ける「小割り」、そして「整形」と4
つのパートに分かれています。その
全てが手作業。最低でも2〜3年、
中には勤続40年以上のスタッフもい
る技術がものをいう世界です。切れ
味鋭い専用ナイフを巧みに使い、無
駄を出さず肉を整える様子はお見
事！伏見さんも勤めて30年近いベテ
ランで、と畜から解体というまさに命
に関わる仕事を担当されています。

作り手のバトンを受け取り 品質を高めるプロ集団の技



加工前の枝肉は、一度冷蔵庫で保存。1頭
ずつラベルが貼られ、番号で管理しているた
め、他の豚と混在することはありません。

生産者さんに聞きました!

横山さんイチオシの 食べ方は「しゃぶしゃぶ」

しゃぶしゃぶは火を通し過ぎて硬くなることがなく、どの部位もおいしく食べられるので豚肉の魅力が最も堪能できるメニューだと思います。

好みはありますが“黄金そだちの美瑛豚”をしゃぶしゃぶにするなら、肉と脂身の旨み、柔らかさ、両方が味わえるバラ肉がオススメですね。



次は美瑛豚が育つ生産地をご紹介します! コーポさっぼるフードツーリズムの小向さん、お願いします!



工場内を案内してくれた伏見さん。「金属探知機による検査、人の目による最終チェックなど出荷まで細心の注意を払っています」

「生産者さんが手塩にかけて育ててくれた豚を大切に扱い、いかに付加価値を加えて商品にするかが私たちの仕事。毎日の清掃はもちろん、加工のスタッフは15分置きに消毒を行い、手袋の破損がないかなど衛生チェックを徹底しています。いつも作り手の方から受け取った命のバトンをお客さまへ届ける役目だという思いで仕事にあたっています」(伏見さん)。

* * *

加工した肉は、生の状態でみなさんにお届けしています。野菜や魚と異なり季節を問わない食材ですが、一年を通して安全・安心のおいしい豚肉を送り出してくれている現場を訪れるたびに、関わる方々と命のありがたさに感謝の気持ちが湧いてきます。



美瑛町

生産地で見つけた、おいしいもの。

夏には美しい景観を求めて観光客であふれる美瑛町ですが、町の基幹産業はやっぱり農業です。小麦や豆、お米など、地元で採れる食材を生かした素敵なレストランやカフェもいっぱい。オフシーズンの今こそ美瑛を訪れて、ゆったり過ごしてみませんか。

風景と旬野菜で心身ともに満たされる癒しの空間

ほくえい こむぎ
「北瑛小麦の丘」の敷地内にある旧北瑛小学校を生かしたレストラン。大きな窓からは北瑛の丘が一望できます。店でいただけるのはフレンチの巧みな技を使いつつ、美瑛の旬野菜に寄り添うように調理することで素材本来の味を引き出した料理の数々。すずき としゆき鈴木俊之シェフは、夏になると毎朝地元の農家にその日使う野菜を摘みに出かけるのだそうです。併設のパン工房では、美瑛産小麦「香麦」で作ったパンを常時15種程度販売。何度も訪れて美瑛の季節を感じたいレストランです。



埋め込み式のおしゃれな暖炉と、パンの香りがエントランスで出迎えてくれます。



「ここでは調理場においても四季折々に変化する風景を窓からながめられます。自然と近い環境にいるから心が豊かになり、それが料理にも反映されるから、おいしいものが作れるんだよ」(鈴木シェフ)

夜は星がキレイ！
宿泊施設もオススメ♪



私からレポートします♪

コープさっぽろ
北海道フードツーリズム推進室
小向 香 ●こむかい かおり

「畑でレストラン」担当。ときどき添乗員にも变身します。各地のおいしいもの探しが大好き!北海道をこよなく愛する関西人です。





立ち寄りポイント

道内の三大 パワースポットのひとつ



1896年に小祠^{しょうし}を建立したのが始まり。天照大神をはじめ五柱の御祭神が祀られている歴史ある神社ですが、実は縁結びやパワースポットとして人気を得ています。随所に施されているハートに似た可愛い装飾を探してみても、見つけた数が多いほどラブ運アップという口コミもあるようです。

美瑛の丘をデザインしたオリジナルの「丘守り」(800円、1,000円の2種)も好評です。

住所 / 美瑛神社 美瑛町東町4丁目1-1
TEL 0166-92-1891(社務所)

おまけ



JA美瑛のアンテナショップ・美瑛選果(美瑛町大町2-6 TEL 0166-92-4400)で買えるスイートコーン、枝豆などのフリーズドライシリーズ(210~260円税込)は、そのまま食べてもいいですが、炊き込みごはんの具としても使えて便利です。



素材を生かした前菜「丘のプラトー」(写真は2人分)。旬の野菜がいっぱい!



オーベルジュ

ビブレ bi.blé

住所 / 美瑛町北環第二 北環小麦の丘内
TEL 0166-92-8100
営業時間 / ランチ11:00~16:00(LO15:00)
ディナー17:30~21:30(LO19:30)
休み / 【夏期】火曜 ※7月・8月・年末年始は無休
【冬期】月~木曜 ※祝日は営業

席数 / 40席

※ランチは2,600円、3,400円、5,400円のコース。
ディナーは7,400円と予約限定の9,500円のコース。いずれもドリンクサービス料(10%)は含まれておりません。

※冬期(11~3月)の営業時間に関してはお問合せください。



季節とともにメニューが変化します。この日のメインディッシュは塩漬け豚のパン粉焼き。小豆の保温材でほかほか温められたライ麦のバンもご一緒に。

イタリアン

アベテ

Italian cafe Abete

住所 / 美瑛町大町2-1-36
TEL 0166-92-1807
営業時間 / ランチ11:30~15:00(L014:00)ディナー
17:30~21:00(L020:00)
休み / 火曜(11~4月の冬期は月・火曜)
席数 / 12席 ※夜は予約がおすすめです



ランチは季節の Pasta (3種) + 飲み物で1,000円(税込)。自家製ベーコンのアマトリチャーナは手作りベーコンたっぷりの贅沢な味!

隠れ家的
イタリアンカフェは
石窯から
野菜まで手作り

友人宅に遊びに来たようなアットホームな雰囲気。ディナーのみ提供される石窯ピザの生地には自家製酵母を使用。もちもち食感が人気です。ワインは全てビオ(有機)。夏は自家菜園の無農薬野菜を使用しています。



なんでも手作りしてしまう器用な北浦宏之シェフと奥さまの陽子さん

一番人気の「Goshのビーフシチューとパン」(1,580円税別)。自慢のパンがかご盛りで提供されるのが人気の理由。シチューは肉の旨みが楽しめます。イチオシの深煎りコーヒーつき。



美瑛で出会った
ふたりが作った
深煎りコーヒーが
自慢のカフェ



びぼうし
美馬牛駅近くの住宅地にあるアトリエ風カフェ。深煎りコーヒー豆と道産小麦を使って焼いたパンの販売も行っています。一番人気は飲みやすい「Goshブレンド」(100g490円税別)。全国からネット注文があるそう。

カフェ

ゴーシュ

自家焙煎珈琲店 Gosh

住所 / 美瑛町美馬牛北3-4-21
TEL 0166-95-2052
営業時間 / 10:00~17:00(L016:30)
休み / 火曜
席数 / 冬期20席・夏期はテラス席あり



梁とレンガが印象的な店内。店主の阪井雄介さん・裕子さん、渡辺賢さん、水田有紀さん。



巻頭特集を実体験!
ちよこっトリップ



ゆったり☆美瑛時間

～「bi.blé」でかこむ幸せのテーブル～

夏もいけど、この季節だけの「ゆったり美瑛」を楽しみませんか。北瑛の丘で自然を感じながらランチは「bi.blé」でのんびりいただきます。「青い池」や美瑛神社の散策もプランにいれました。賀沢気分な1日です。

日程 2015年5月23日(土)

札幌全日空ホテル8:30出発予定

参加費 9,800円(おみやげつき)

定員 35名(最少催行人数25名)

※奇数でのお申込みの場合相席をお願いすることがあります。

お立ち
予定

☆bi.blé・北瑛小麦の丘(ランチ) ☆美瑛選果(お買い物)
☆ジュンドッグ、Goshのコーヒー豆(お買い物 ※予約制)
☆青い池(自由散策) ☆美瑛神社(自由散策)

お申込み・お問合せ

コープトラベル(コープさっぽろ旅行事業部)

本部店 **TEL 011・851・7411**

月～金10時～18時、土10時～15時、日・日曜休

お近くの「くらしのひろば」やwebでもどうぞ!

Take outにぴったり♪



洋食とcafe じゅんぺい

ジュンドッグは美瑛町で20年以上続く大人気のB級グルメ。毎朝角食を挽く、出来たての生パン粉で揚げたエビフライはさくさく! ご飯にからむタレがやみつきになる一品です。



ジュンドッグ

1本390円(税込)。1日300本以上売れることもある。定番のエビフライのほか、上富良野パークを使ったカレーソーセージもおススメ。



住所 / 美瑛町本町4丁目4-10
TEL 0166-92-1028
営業時間 / 10:30～19:30
休み / 月曜



料理人の食卓

「畑でレストラン」の人気料理人が
あなたの食卓を1食まるごとプロデュース！



特集素材「豚肉」をつかって

メイン

豚肉のカツレツ ローズ

森田さんのお店



トラットリア/ピッツェリア テルツィーナ
堀川秀樹さんがオーナーシェフを務めるイタリア
ンレストラン。四季折々の道産素材をふんだんに
つけた「北海道発イタリア料理」が楽しめる。

- 住所 札幌市中央区北2条東4丁目
サッポロファクトリーレンガ館1F
- TEL 011-221-3314
- 営業時間 11:00~L014:30、17:00~L021:00
- 定休日 不定休(サッポロファクトリーの休みに準ずる)

今月の
料理人

トラットリア/ピッツェリア
テルツィーナ 料理長
もりた ゆうじ
森田 祐二 さん

1984年生まれ。別海町出身。道東のホテルで料理の経験を積む。「トラットリア/ピッツェリア テルツィーナ」の堀川秀樹(ほりかわ ひでき)シェフがフェアで中標津に訪れた際にアシスタントを務めたのが出会い。その後、テルツィーナのスタッフとなる。現在、現場の統率を担う7代目の料理長。





6 フライパンにオリーブオイルとバターを入れて火にかける。



3 ②にラップをかけ、麺棒でたたいて薄く伸ばす。



7 バターが溶けたら⑤を入れ、両面がきつね色になるまで揚げ焼きする。



4 ラップをはがし、塩・こしょうをして、片面にハム、チーズ、バジルの葉をのせてはさむ。

🕒 調理時間 約30分

【材料(2人分)】

- | | | | |
|--------|----------|---------|-----------|
| 豚ロース肉 |2枚 | パン粉 |40g |
| 塩・こしょう |各適量 | 粉チーズ |10g |
| ロースハム |4枚 | オリーブオイル |50ml |
| バジルの葉 |4枚 | バター |50g |
| ピザ用チーズ |適量 | ペビーリーフ |適量 |
| 薄力粉 |適量 | レモン |1/2個 |
| 溶き卵 |1個分 | | |



1 パン粉と粉チーズをビニール袋に入れ、パン粉を手で細かくしながら混ぜる。



8 焼き上がったら油をしっかりと切って、お皿に盛り、ペビーリーフとレモンを添えて完成。



5 薄力粉、溶き卵、①のパン粉を順に付ける。



2 豚肉の脂身部分から包丁を入れ、切り離さないように開く。

POINT

ポイント1

加熱中にチーズが溶け出てこないように、衣付けはていねいに。

ポイント2

バターやチーズの風味が飛んでしまうので、焼きすぎに注意。

メイン
に合う

スープ

野菜のうま味たっぷり

ミネストローネ

🕒 調理時間 約60分

【材料(4人分)】

玉ねぎ ……150g にんにく ……1/2片
にんじん ……80g オリーブオイル ……適量
セロリ ……50g ホールトマト缶 ……100g
ほうれん草 ……50g 水 ……800ml
キャベツ ……100g 塩・こしょう ……各適量
ブロックベーコン ……50g パルミジャーノ* ……適量
※パルメザンチーズで代用可

【作り方】

- ① 玉ねぎ、にんじん、セロリ、ほうれん草、キャベツは1cm角に切る。ベーコンは厚めのせん切りしておく。
- ② 鍋にオリーブオイルと潰したにんにくを入れて火にかけ、香りを出す。
- ③ ②にベーコンと玉ねぎを加え、ベーコンの香りを出し、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ④ ③ににんじん、セロリ、キャベツ、少量の塩を加え、さらにホールトマトを手で潰しながら加えて蓋をして弱火で10～15分蒸し煮する。
- ⑤ ④に水を加え強火にし沸騰させる。その後ほうれん草を加えて30～40分弱火で煮込み、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ 器に盛り、上からパルミジャーノ、オリーブオイルをかけて完成。



POINT

ベーコンはしっかり香りを出し、野菜を加えたら蓋をしてうま味をじっくりと引き出す。

簡単・シンプル

豚ひき肉のラグーと フレッシュトマトのスパゲッティ

メイン
に合う

パスタ

ひき肉

🕒 調理時間 約40分

【材料(2人分)】

豚ひき肉……………200g	白ワイン……………100ml
玉ねぎ……………1/2個	お湯……………350ml
にんにく……………1片	バター……………15g
トマト……………1個	塩・こしょう……………各適量
オリーブオイル……………適量	スパゲッティ……………160g

【作り方】

- ① 玉ねぎはスライス、トマトは1cmの角切りにしておく。
- ② フライパンに潰したにんにくとオリーブオイルを一緒に入れて弱火にかけ、香りを出す。
- ③ ②に玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ④ ③とひき肉をしっかり炒め、白ワインを加える。アルコール分が飛んだら、お湯を入れて煮込む。
- ⑤ 水分が飛んでソースにとろみが出てきたら、トマト、バターを加えて火を止める。
- ⑥ 茹でたスパゲッティを⑤に加えて火にかけ、塩・こしょうで味を調えて完成。



③

④



豚肉の 下ごしらえ

4 皿に肉を広げ、酒をまぶす



調理を始める15分ぐらい前に豚肉を冷蔵庫から出しておく



室温に戻すことで、肉の外側と中心部分の焼きムラを防ぐのよ

5 表面だけでなく裏側にも酒を付けて、全体にまんべんなくまぶしたら10分ほど置く



こうすることで豚肉特有の臭いを抑え、肉質がやわらかくなってしっとり焼き上がるの。ほかにもヨーグルトや塩麹を使う方法もあるから、あとで紹介するわ

お酒をまぶすのはなぜ?

2 包丁で肉のスジを切る



キッチンばざみを使ってOK!

3 包丁の先端部分(フォークでもOK)で肉全体に小さな傷をつけて肉の繊維を断つ



焼き縮みを防ぐためよ

トントントント...



recipe.1 しょうが焼き 唐ロース

【用意するもの】(2人分)

豚肩ロース肉…… 4枚
小麦粉…… 大さじ1~2
塩…… 少々
酒…… 大さじ1~2
サラダ油…… 小さじ1~2

タレ(作りやすい量・およそ4人分)
玉ねぎ…… 1/2 個
しょうが…… 20g
にんにく…… 少々
しょう油・酒・みりん・水 各大さじ2
砂糖…… ふたつまみ

飾り用

千切りキャベツ、
ラディッシュなど…… 適量

豚肉

きほんのき
だれにもきけないしまらまきけない

厚さ5ミリのお肉を
使って2つの定番
料理を作るよ



ケイスケ
(学ぶ人)

ユタカ
(学ぶ人)

ハジメ
(学ぶ人)

ヒデコ
(教えてくれる人)

肉を焼いて
仕上げる

しょうがダレを
作る

15 肉が重ならないように置き、弱中火で焼く



12 肉【5】の表面に塩と小麦粉をまぶす



小麦粉をまぶすのはどうしてですか？



肉のうま味を閉じ込めたり、タレのからみをよくしたりするためよ

9 しょう油を入れて



6 玉ねぎの皮をむいて洗い、おろし金でおろす



16 焼き色がついたら裏返す



裏返すのは原則1回!

13 表面だけでなく裏側にも小麦粉を付ける



10 酒、みりん、水を加え、砂糖をふたつまみ足す



7 しょうがはよく洗い、おろし金でおろす



しょうがの香りをより生かすなら皮ごとすりおろすといいわ

17 十分に肉に熱が入ったら、火を消してダレ【11】をかける



14 フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、油を全体に広げる



11 火にかけて、ひと煮立ちさせる



煮詰める必要ナシ!
加熱しすぎると、しょっぱくなるわ

8 鍋にしょうが、玉ねぎ、すりおろしにんにくを入れる





recipe.2

ケチャップ焼き (ポークチャップ風) ローズ

【用意するもの】(2人分)

- 豚ロース肉 …………… 4枚
- 小麦粉 …………… 大さじ1~2
- プレーンヨーグルト …… 大さじ1~2
- にんにく …………… 1/2かけ
- 塩・こしょう …………… 各少々
- サラダ油 …………… 小さじ1~2

タレ

- ケチャップ …………… 大さじ3
- 白ワイン(または酒) …… 大さじ2
- ウスターソース …………… 大さじ1
- しょうゆ …………… 小さじ1/3
- バター …………… 小さじ1~2

飾り用

- (千切りキャベツ、ポテトサラダ、レタス、輪切り菜玉ねぎなど… 適量



4 包丁の先端部分(フォークでもOK)で肉全体に小さな傷をつけて肉の繊維を断つ



ここまではしょうが焼きと同じね

1 調理を始める15分ぐらい前に豚肉を冷蔵庫から出しておく



5 肉の表面に、にんにくをこすりつけて香りを付ける



2 包丁で肉のスジを切る



6 プレーンヨーグルトを肉の表面にのせて



酒と同じで肉質をやわらかくしてくれて、まろやかな味に仕上がるの

3 肉と脂の間にあるスジも丁寧に



ち、ちぎれていく~



16 全体的にフツフツと沸いてきたら



13 肉に熱が入ったら、火を止めていったん取り出す



10 フライパンにサラダ油を引いて、火にかけ



7 スプーンの裏などを使って肉全体にまんべんなく広げる



肉の裏側も忘れずに!

17 肉を戻してからめる



一度取り出してからめるのか〜

14 肉を取り出したフライパンに、ケチャップ、白ワイン、ウスターソース、しょうゆを入れて



フライパンに残った油も生かすわ

11 肉が重ならないように置き、弱中火で焼く



8 塩・こしょうを振り



18 火を止めてバターをからめたら完成!



15 弱火にかけながら混ぜ



12 焼き色がついたら裏返す



何度もひっくり返してました〜

裏返すのは原則! 回よ!

9 小麦粉を肉の両面にまんべんなくまぶす



小麦粉を付けることで焼き色がよくなり香ばしさUP





キリン 一番搾り
小麦のうまみ

繊細で扱いが難しい小麦
麦芽の良い部分のみを一
番搾り製法で丁寧に引き
出し、まろやかな味わいと
軽やかな甘い香りを実現。
飲みやすくなめらかな喉ご
しの小麦ビールです。

期間限定！発売中

4 パットに小麦粉と米粉(分量外/
各小さじ1)を広げ、[3]の表面に
まぶしてから中温の油で揚げる



泡が小さくなり、揚げる
音が高く静かになったら
揚げ上がりのサイン

1 袋に豚肉、塩麴、酒を入れて、
全体がなじむように手でもみ、
約10分置く



塩麴と酒が豚肉特有の
臭みを抑え、お肉を
やわらかくするわ

2 ポウルに小麦粉、塩・白こしょ
う、コーン、空豆を入れ、冷水
(またはビール)を加えて混ぜる



3 [1]の大きさをそろえて広げ、
[2]をのせて包む



豚肉と コーンの衣揚げ

バラ
など

【用意するもの】(2~3人分)

豚肉(切り落とし・スライスなど)… 200g
ホールコーン…………… 50g
空豆…………… 50g(約10~12個)
塩麴・酒…………… 各小さじ1
小麦粉・冷水…………… 各小さじ2
塩・白こしょう…………… 各少々
飾り用/リーフ・レモン…………… 各少々

塩麴はお肉をやわらかく
し、コクとうま味を加える
効果も。華やかな香りの
「小麦のうまみ」と合わせ
れば気分は春モード♪



きほんのき
おつまみ編

豚肉をやわらかく
仕上げるきほん技



うれしー!

一番搾り製法!

Kirin's
prime brew
Brewed for
good times

1990年、

こだわりの製法名を名前にした、
ひとつのビールが生まれました。

二番搾り麦汁を一切使わない、贅沢な一番搾り製法は、

麦100%のおいしいところだけを使うことで、

「すっきりしてるのに、うまみも充分」な

おいしさを実現。

麦のうまみと、ホップの香りを、

より実感できる一番搾り製法。

一番搾りが、日本のビールをもっとうまくする。

うまさにこだわると、

一番搾り製法になる。



名水百選仕込み
北海道産

そのほらにお湯を注いで
エキス分を搾り出すのが
一番搾り麦汁

一番のビールは、
一番搾り麦汁に加え、
二番搾り麦汁も使われます。

二番搾り麦汁

もろみから
自然に流れ出てくるのが
一番搾り麦汁

「一番搾り」は、
一番搾り麦汁だけで
つくります。

一番搾り麦汁

シェフの隠し技

WAZA!

【豚肉】

今月のシェフ

晩屋すだち

たちばな しんご

店長 立花 真吾さん

釧路市出身。レストランでのアルバイトを経て調理の世界へ。居酒屋などで腕を磨き、2009年に現在代表を務める須田英嗣(すだひでつぐ)さんと共に「晩屋すだち」オープン。



居酒屋メニューの
定番、豚の角煮。
トロトロだけど
煮崩れしない
脂っこくない
角煮のWAZAを
聞きました。

【用意するもの(作りやすい量)】

豚バラ肉かたまり 2本(約800g)
小麦粉……………適量
サラダ油……………適量
ねぎ(青い部分)………1/2本分
しょうが……………1かけ
水……………500ml
酒……………100ml
砂糖……………110g
濃口しょうゆ……………75ml
たまりしょうゆ……………50ml

A
タ
レ

【作り方】

- ①豚バラ肉に塩で下味をつけ、5cm×5cmぐらいに切り分ける
- ②①につまようじを刺し、表面に小麦粉をまぶす ▶ WAZA! 1
- ③フライパンにサラダ油をひいて豚肉の表面を焼く ▶ WAZA! 2
- ④鍋に水(分量外)を入れて火にかけ、③を入れてペーパーで落としぶたをして極弱火で3時間茹でる ▶ WAZA! 3
- ⑤別の鍋にAとねぎ、しょうがを入れて沸かし、④を加えてペーパーで落としぶたをして約30分間煮る ▶ WAZA! 4
- ⑥火を止め粗熱がとれたら冷蔵庫で一晩寝かせて味を染みこませる
- ⑦食べる直前に温め直し、つまようじを外して器に盛りつけて完成



最大のポイントは下茹です。これを省略すると脂っこい角煮になってしまいます。できれば3時間、少なくとも2時間は下茹でしてください。下茹で後の水には豚のうま味が出ています。これを使ってカレーやラーメンのスープを作るとおいしいですよ。

立花さんのお店



晩屋すだち

九州料理をメインにお酒に合うさまざまな創作料理を提供。焼酎の品揃えが豊富で、九州で買った珍しい焼酎も並ぶ。2時間飲み放題付コース3,600円～。

- 住所 札幌市中央区南4条西5丁目 第4藤井ビル6F
- TEL 011・271・1855
- 営業時間 17:00～24:00 (金曜・土曜は～翌2:00)
- 定休日 日曜・第3月曜

WAZA 3 余分な脂を落とす **3** 時間 下茹で

水で下茹ですることで**余分な脂が抜ける**。極弱火でゆっくりと熱を入れること。下茹で時間はできれば3時間以上確保したい。



できれば
3時間

WAZA 4 肉に味をつける **30** 分 煮込みは

鍋を移し替えてタレで煮込む。煮込み時間は30分が目安。冷蔵庫で一晩寝かせることでタレが肉の中まで染みこむ。



WAZA 1 煮崩れ防止 **1** 串刺し! つまようじ

調理中に肉と脂が離れて形が崩れるのを防ぐため、**肉の層と脂の層を貫くよう**につまようじを刺す。



キツネ色!

WAZA 2 うま味を閉じ込めるWAZA **2** 肉の表面を焼くべし

茹でる前に肉の表面を焼くことでうま味を閉じ込め、同時に煮崩れを防ぐ。焼くときは**多めの油で、最初に脂の面から焼く**のがポイント。つまようじを刺した面以外のすべての面をキツネ色になるまで焼く。



厚真町 芦野様

豚肉のホイル包み焼き モモ

豚モモかたまり肉を酒粕、砂糖、塩、こしょう、オリーブオイルでよく揉み込んでおく。アルミホイルに玉ねぎ、きのこ、プチトマトなどをのせ、その上にモモ肉をのせて包み、180℃のオーブンで約40分じっくりと焼いて完成。

わが家の いちおしレシピ!

読者のみなさんから
寄せられたレシピを紹介します。

応募総数221通!!

今月のお題

豚肉

次のお題

たこ
を使ったレシピ

●レシピ募集中!!

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

わが家のいちおしレシピ!

みなさんのレシピ待ってます!
へ次はたこ



函館市 S.S 様

自家製ベーコン バラ

豚バラかたまり肉に塩・こしょうなどお好みのスパイスを付ける。乾燥したままの紅茶の茶葉をオープン皿に敷いて、その上に豚肉をのせ、1時間ほどじっくり焼く。焼けたらそのままオープンの中で冷まして完成。

釧路市 福澤様

梅と大葉の和風カツ ロース

下から順に豚薄切り肉、チーズ、豚肉、たたき梅、豚肉、大葉、豚肉と重ねて層にし、小麦粉、卵、パン粉の順に付けて油で揚げる。



 読者プレゼント!



稚内市 西村様

豚カツ巻き ローズ ヒレ

豚薄切り肉に小麦粉、卵、パン粉を付けて揚げ、ソースをからめて味を付けておく。のりにご飯をのせ、その上に味を付けた豚肉をのせて巻く。

札幌市 秦様

豚なべ ローズ

フライパンで豚肉を炒め、色が変わったらささがきにしたごぼうを入れる。ごぼうに味がなじんだら豆腐、長ねぎを加え、酒、みりん、しょうゆを入れて味を調える。



わが家のいちおしレシピ！

みなさんのレシピ待ってます！
（次はたこ）

スパイス&ハーブのある暮らしのレシピ

スパイス&ハーブで
毎日の暮らしを豊かにしませんか？

豚バラのミルフィーユ蒸 バラ

【材料(2人分)】

豚バラ肉……………150g	A	酒……………小さじ1/2
キャベツ……………100g		粉末だし(和風)…小さじ1/4
S&Bおろし生わさび…大さじ1と1/2		水……………小さじ1

【作り方】

- ①豚肉は8cm程度の長さになるように切りそろえ、キャベツはさつとゆでておく。Aを混ぜ合わせておく。
- ②豚肉2枚を少し重ねて横に置き、表面におろしわさびを指で塗る。キャベツは重ねた豚肉と同じ大きさに切り、豚肉の上に重ねる。これを繰り返して一番上の豚肉の表面にもおろしわさびを塗り、同じものを2個作る。
- ③②をラップにのせてAをかけ、全体をぴったりと包んだら、皿にのせ電子レンジ600Wで1個につき3分加熱する。ラップをはずし、半分に切って完成。

今月のスパイス&ハーブ

S&B お徳用
おろし生わさび

片手で開閉できるワンタッチキャップを採用。わさびの自然な風味、心地よい辛味、豊かな香りを持つおろし生わさびをお楽しみください。



札幌市 H.Y 様

豚キムチポテトピザ バラ

薄くスライスし短冊切りにしたじゃがいも、豚肉、キムチ、ニラ、マヨネーズ、チーズの順に重ねてフライパンで焼く。
お好みで味付けのりを散らしてもおいしい。



(コープではたらく) パートナーのいちおしレシピ！



カリカリベーコンポテト ベーコン

ベーコンをカリカリになるまで焼き、そこへ半解凍した皮付きポテトとバターを入れてゆっくりと炒める。塩・こしょうで味を調え、ピザ用チーズを全体にかけて火を止めふたをして余熱でチーズを溶かす。パセリをふりかけると彩りもアップ！

使ったのはコレ！ /



北海道きたあかり
皮付きカットポテト

ルミネ東光店
志子田 里香さん



ベーコン鍋 ベーコン

適当な大きさに切った薄切りベーコンとお鍋用のカット野菜をお鍋に入れ、ひたひたになるくらいの水を加える。固形コンソメ2個と塩・こしょうで味付けしたら、野菜が柔らかくなるまで煮込んで完成。

使ったのはコレ！ /



ミニ鍋用野菜セット

ルミネ東光店
辻 洋子さん





冷凍炒飯市場
売上No.1

新 本格炒め炒飯

素材を見つめなおすと、
「北海道米」になりました。



美味しさの秘密は、今までにない「三段階炒め」!

強い攪拌で炒める一次と二次の炒め工程の間の“高温熱風炒め”!
「熱」と「風」が炒飯を史上最強に美味しくバラバラに仕上げました!



本格炒め炒飯

本格炒め炒飯 塩

新製法で、より香ばしくバラバラに。自社工場内で丁寧に仕込んだ焼豚でコク深さを引き出しました。

五目の具材(卵、自社製焼豚、たけのこ、しいたけ、ねぎ)で止まらないおいしさに仕上げました。

98%の生活者が、「おいしい」と評価!*

※ニチレイ 本格炒め炒飯は4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。

*外部調査機関調べ、新しい炒飯を食べて「とてもおいしい」「おいしい」と答えた人の割合
2014年9月~11月(東京都内にて実施)

白菜と豚肉のミルフィーユカレー

ハラ ロース

調理時間 約60分

【材料(4人分)】

ハウス こくまるカレー中辛 または	しめじ……………100g
バーモントカレー中辛……………1/2箱	GABANローリエ(ホール) ……1枚
豚肉(こま切れ)……………300g	コンソメ……………1個
白菜……………1/4株	みそ……………大さじ1
にんじん……………200g	水……………600ml

【作り方】

- ①にんじんはいちょう切り、しめじは根元を落とし、食べやすい大きさにさく。
- ②根元を切った白菜をしんなりするまでゆで、ザルにあげて水気をしっかり切る。
- ③白菜の繊維を断つように切れ目を入れて裏返し、豚肉を数枚ほど薄くのばしながら白菜にのせて巻く。巻きおわりを爪楊枝でとめる。
- ④にんじん、③の順に鍋のフチ側に敷きつめ、しめじを中央に入れる。水とコンソメ、ローリエを加えて沸騰したらアクを取り、中火で10分ほど煮る。具材に火が通ったらみそを入れて再度10分煮込む。
- ⑤いったん火を止め、ルウを混ぜ溶かし、とろみがつくまで煮込む。
- ⑥とろみがついたら、白菜を取り出して爪楊枝を抜き、半分に切って盛り付けて完成。



レシビ
コンテスト
優勝作品

プライム
バーモントカレー
甘口・中辛



「カロリーー50%オフなのにおいしい」を実現(一皿あたり、当社バーモントカレー比)。溶かしやすさをアップし、1袋2皿から調理可能です。

バーモントカレー
甘口・中辛



まるやかでコクのあるカレーです。100%国産のりんごペーストを使用したマイルドな味わいで、小さなお子様から大人までお楽しみいただけます。

ギャバン
ローリエ(ホール)袋
4g



カレーやシチューに加えるだけで、レストランに近い味を再現。肉や魚介類の臭みを消して香りをつけます。1枚で充分に香りがつきます。

カレーパウダー
缶入り 35g



世界各地から厳選した約30のスライス原料をブレンドした、香り高いカレーパウダーです。いつでも手軽に使えて経済的です。



お問合せ/ハウス食品(株)札幌支店 TEL 011-222-8831 受付時間/月～金10:00～17:00

※プライムバーモントカレー中辛は5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。

豚キムチ炒め バラ

■ 調理時間 約5分

【材料(2人分)】

豚バラ薄切り肉(一口大)
.....100g
もやし.....1/2袋(約100g)
ニラ.....適量
エバラプッチと鍋 キムチ鍋
.....1個
塩・こしょう.....少々
サラダ油.....適量
ごま油.....少々



【作り方】

- ①豚肉は塩・こしょうで下味をつけ、ニラは食べやすい長さ
に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉・野菜の順に炒め合
わせる。プッチと鍋 キムチ鍋で味付けし、最後にごま油をた
らして完成。

作ってみました

お鍋に使う以外にもこんな便利な
活用法があってビックリ!カンタン
だし少量でも作れる
ところがお手軽
でGOOD!

プッチと鍋シリーズ

1人前のつゆが6個入った「エバラプッチと鍋」
シリーズは、食べたい分量の鍋が手軽におい
しく作れる鍋の素です。液体タイプなので、鍋
に限らず様々な料理の味付けにご使用いた
だけます。プッチと鍋のアレンジメニューはエ
バラ食品のHPで公開中です。



あさりの炊き込みごはん

■ 調理時間 約60分

【材料(4人分)】

米.....3合
殻つきあさり(砂出したもの)
.....400g
しょうが(千切り).....小1かけ
酒.....50ml
エバラプッチと鍋 寄せ鍋
.....2個
三つ葉(ざく切り).....適宜



【作り方】

- ①米は洗ってザルにあげておく。
- ②鍋にあさりと酒を入れてふたをして加熱する。あさりの口
が開いたら身を取り出し、蒸し汁は取っておく。
- ③炊飯器に①とプッチと鍋 寄せ鍋、②の蒸し汁と分量の
水を入れてひと混ぜし、炊飯する。
- ④炊き上がったらあさりの身としょうがを加えてざっくり混ぜ、
お好みで三つ葉を添えて完成。

作ってみました

春の炊き込みご
はんが簡単にでき
ました。炊飯中か
らいい香りがして、
早く食べたい!と
子どもにせがまれ
ました(笑)。

お問合せ/お客様相談室 ☎0120・892・970 受付時間/月~金9:00~17:00(祝祭日を除く)

こころ、はずむ、おいしさ。

エバラ

母の日のハートケーキ マーチくんバージョン

■ 調理時間 約60分

【材料(12～13個分)】

生地	デコレーション用
ガーナミルク……3枚(刻んでおく)	ガーナホワイト……1枚(刻んでおく)
パイの実……………195g	無塩バター……………3g
無塩バター……………9g(溶かしておく)	トッピング用
	コアラのマーチ……………適量
	アラザン……………適量

【作り方】

- ①厚手のビニール袋にパイの実を入れ、麺棒でたたいて、細かくする。くだいたパイの実をボウルに移し、溶かしたガーナミルクと無塩バターを加えて、ゴムベラでよく混ぜる。
- ②生地がよく混ざったら、ラップではさんで、麺棒で伸ばし、7～8mmの厚さまでのばす。のばしたら、生地を型でぬいて、冷蔵庫で約30分冷やし固める。(生地の完成)
- ③溶かしたガーナホワイトに無塩バターを加えて、絞り袋などに入れる。(デコレーション用チョコレート完成)
- ④冷やした生地にコアラのマーチやアラザン、デコレーション用チョコレートでメッセージを書いて、冷蔵庫で10～15分冷やし固めたら、完成。
※チョコレートを溶かす際は、いずれも50℃のお湯で湯せんして溶かします。



ガーナミルク 50g



芳醇なカカオ感とコクのあるミルク感が織り成す、ガーナミルクチョコならではの世界でも有数の粒子の細かさにより、なめらかでまろやかな味わいを実現。

コアラのマーチ(チョコ) 50g



コアラの形のかる～いビスケットの中に、まるやかなミルクチョコをたっぷり入れました。485種類の豊富な「コアラキャラクター」のプリント絵柄も楽しい、サクサク食感のチョコレート菓子です。

パイの実 73g



64層にじっくり焼き上げたパイ生地に、まるやかなミルクチョコをたっぷり注ぎ込みました。サクサクした食感が心地よく、チョコレートとのバランスもちょうど良い、定番のパイ生地チョコレート菓子です。

お口の恋人

LOTTE

お問合せ/ロッテ商事(株)北海道統括支店札幌支店 TEL 011-551-1411 受付時間/9:00～17:00

※ガーナミルク10枚セットは5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。

ディップでフォンダン 温めて濃厚クリーミー

■ 調理時間 約10分(2~3人分)

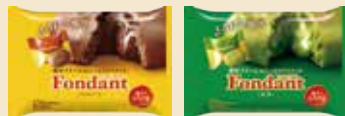


作って
みました

そのままでもおいしいですが、温めるとさらにアップする濃厚な味わいに感動しました!ディップにすると色んな味が楽しめ、リッチなデザートに大変身ですね♪

フォンダン (チョコレート・抹茶)

くちどけなめらかなクリームをたっぷりとし、とろ焼菓子で包みました。ひとくちかめば、お口に広がる濃厚な味わい、とろけるくちどけが、ホッと一息つきたい時やティータイムにピッタリなおいしさです。



チョコレート味と一緒に

●ラムレーズンとくるみのディップ

クリームチーズ……50g
砂糖……………5g
レーズン……………10g
ラム酒……………小さじ2
くるみ……………適量

- ①レーズンにラム酒をふりかけ柔らかくする。
- ②常温に戻したクリームチーズに砂糖、くるみ、レーズンをラム酒ごと加え、よく練る。

●フルーツホイップ

生クリーム……………60g
お好みのジャム
……………大さじ1~

- ①生クリームをボウルに入れ、ジャムを大さじ1加えて8分立てにする。
- ②器に盛り付けて上からジャムを少量かける。

抹茶味と一緒に

●黒蜜きなこのクリームディップ

クリームチーズ……50g
生クリーム……………小さじ2
砂糖……………5g
黒蜜・きなこ……各適量

- ①常温に戻したクリームチーズに生クリーム、砂糖を加えてよく練る。
- ②器に盛り、黒蜜、きなこをかける。

●粒あんディップ

粒あん……………適量

- ①市販の粒あんを器に盛る。

お問合せ/江崎グリコ(株) お客様センター ☎0120-917-111 受付時間/9:00~18:30(祝日・年末年始を除く)

コープ商品

組合員さんの「好き」の声を集めて、その良さをまだ知らない組合員さんへ心をこめておすすめするキャンペーンが「ラブコープ総選挙」です。対象商品や投票の方法をキャンペーンキャラクターのラブコちゃんに聞きました。



いっしょに100まで。

総選挙開催決定!

ラブコープ キャンペーン



開催期間

宅配：4月20日(月)～5月1日(金)

店舗：4月22日(水)～5月5日(火)

投票いただいた方には抽選でプレゼントを差し上げます。

あなたの
“好き”を
教えてね!

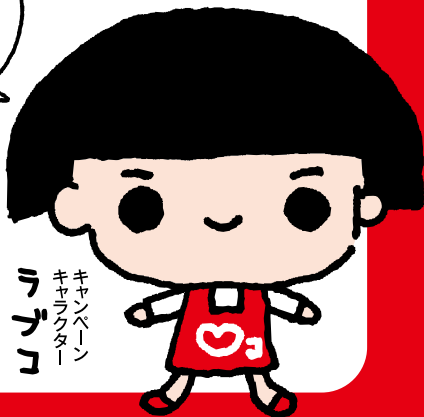
どうして今年、行うの?

コープさっぽろが誕生して今年で50年。この節目の年に、改めてみんなの「好き」や「いいね」の声を聞きたいなって思ったの。たくさんの声を聞いて、もう一度コープさっぽろを好きになってほしいな。



はじめまして、ラブコです。

東北生まれの10歳で、ラブコープのキャンペーンガールよ。父も母も学校の先生で、弟と妹がいます。おじいちゃんとおばあちゃんも元気です。私は初孫なので、家族みんなが愛してくれたから「ラブコ」って呼ばれているんだよ。私がラブコープ総選挙キャンペーンについて紹介しま〜す。



ラブコ
キャンペーン
キャラクター

投票はどんなふうに行うの？



お店にある「投票チラシ」の裏面に必要事項を書いて、投票箱に入れるだけ。トドックを使っている組合員さんはカタログ誌面か注文用紙で投票してね。詳細は店頭かトドックカタログでお知らせするね。

カンタンだよ！

発表するよ！

結果は教えてくれるの？

お店や新聞の折込チラシ、トドックカタログなどで発表するよ。集まった声をたくさんの人たちに届けられるように今、計画しているんだ。

どんな商品から選ぶの？

コープさっぽろの4つのオリジナルブランドから選抜した商品が対象になるんだ。次のページでそれぞれのブランドの特徴と代表的な商品を紹介するね。

選抜中だよ！

ラブコープって何？

あなたが便利さやおいしさを実感している好きなコープ商品を投票することで、あなたの「いいね」が、みんなの「いいね」へと広がっていくのが「ラブコープ」という取り組みなのよ。

組合員さんの声を選挙という形で集めて、その声を商品の魅力をまだ知らない組合員さんに伝えます。そうすることでコープさっぽろ商品の新しいファンになってくれたらうれしいわ。

このキャンペーンは、コープ九州やみやぎ生協など、全国のコープで行われていてね、コープ九州では11万人を超える組合員さんが参加してくれたんだよ。コープさっぽろでは、どのくらいの声が届くのかな。楽しみ。



道産米で育てた
黄金そだち
こがね
 kogane sodachi

肉や卵、牛乳の生産に欠かせないのが餌です。その餌である穀物のほとんどを日本は海外から輸入しています。コープさっぽろでは、指定農場で育てた道産飼料用米を配合した餌を与えることで食料自給率のアップと地産地消の推進につながるのではないかと考えました。そこで誕生したのが道産飼料用米を食してきた商品「黄金そだち」です。北海道の豊かな実りを生かし、日本が抱えるさまざまな課題の解決を目指しています。

黄金そだち



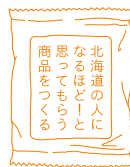
黄金そだちの
ゆめたまご



黄金そだちの
別海牛乳

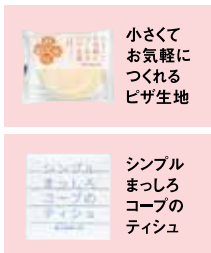


黄金そだちの
おこっぺヨーグルト



なるほど商品

「シンプル」と「良質」、そして、可能な限り「北海道製造」にこだわったコープさっぽろ独自に開発した商品が「なるほど商品」です。世間ではこういう商品をプライベートブランド、PBと呼んでいます。横文字ではなかなか難しそうなので「なるほど商品」と名付けました。では、なぜ「なるほど」なのか。それは、農家や漁業、酪農家の方をはじめ、メーカーの方々のおかげで、熱い思いをカタチにした、なるほど！と思える商品ばかりだからです。



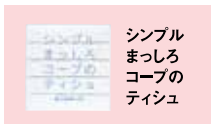
小さくて
お気軽に
つくれる
ビザ生地



北海道産の
すりみ100%
プリプリの
蜂蜜入りちくわ



北海道の牛乳
で練りあげた
まろやか牛乳
かりんとう白



シンプル
まっしろ
コープの
ティッシュ



大雪旭岳
大自然が
ろ過した
天然の水



シャキッと
新鮮で
水々しい
千切りの
キャベツ



食品から洗剤、化粧品まで約4,000品目あるコープのプライベートブランドです。原材料・産地やアレルギーの表示、商品の保管、品質管理など、組合員さんの声を生かし、家族が笑顔でいられる「ふだんのくらし」を支える商品づくりを進めています。全国各地で試食会や勉強会を開き、組合員さんとともに改良を重ねているのがコープ商品の特徴です。

コープ商品

	日本の トマト ケチャップ		骨取り さばの 味噌煮		シーチキン マイルド
	セフター Energy		やわらか ぎんなん がんも		ビーフ カレー



こだわり北海道100

道産食品への信頼の確保と道産ブランドの向上を目的に開発したのが「こだわり北海道100」です。商品に使用される原材料は、調味料や油脂類、添加物を除いて、北海道内で生産・製造されたものを使用。その名のとおり、製造・加工、原料から製品に至るまで、北海道内で行っているため、100%北海道生まれなのです。組合員さんからの意見を参考に、よりおいしくより利用しやすい商品づくりに取り組んでいます。

	北海道 なつぼし せんべい		サトウの 北海道 切り餅		北海道 前浜づくり いか塩辛		北海道 秋鮭フレーク
--	------------------	--	-----------------	--	-------------------	--	---------------

朝食を、もっと手軽に、 もっと楽しみに。



CO・OP フルーツグラノーラ 380g

9種のビタミン、鉄分、カルシウム、食物繊維など必要な栄養素がバランスよく摂れるグラノーラは、忙しい朝ごはんにぴったり!マンゴーとブルーンのピューレを隠し味に、ほんのり甘く香ばしい味わいに仕上げました。



毎日食べるものだから
大容量パックがおすすめ!

CO・OPフルーツグラノーラ ビッグパック 800g

保存に便利なチャックシール付き!



みんなの
あこれこれ
品質!

本当においしくて大満足♪
グラノーラってメーカーによって全然
違いますが、こちらはドライフルーツの
バランス、ほどよい噛み応えなど最高です。
娘にまた買うようにとせがまれています。
ぼんたんさん



国産玄米使用! 9種類のビタミンと鉄分配合!

CO・OP 玄米フレーク 150g

主原料に「国産玄米」を使用。おいしく食べて日本の農業を応援します。玄米の自然なおいしさを生かすため、必要以上の原料を加えず、三温糖の配合量を見直し、風味と香ばしさをアップしました。



コーンの香ばしさ、そのままに。

CO・OP コーンフレーク

プレーン 200g / フロスト 230g / チョコ 230g

おいしさのヒミツは、厳選されたとうもろこしを使用すること。サクサクした香ばしさを出すため、原料のコーングリッツの選別からひとつひとつの工程をていねいに製造しています。ビタミン9種類、鉄分配合。

2015年も応援!

ろうきん 教育 住宅ローン

生活応援大作戦

お取扱
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

今年だけ
変動金利
適用金利

1.8%

【保証料別途】

※金利に上乘せられます。

マイカーの
轟ローンも

イマゴケナンデス
ドチラーモ

教育
ローンも

【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。
※ろうきんの「会員」とは北海道労働金庫に出資加入の団体の構成員の方を指します。
※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。

ホームページより
仮申込ができます

スマートフォン&タブレットでドチラーモ兄弟のスペシャル動画が見られるよ!

※2015年6月30日(火)まで。※一部の機種では正常に作動しない場合があります。※通信料はお客様のご負担となります。

1 「Layar」アプリ
をインストール



インストールは「App Store」
または「Google play (ストア)」から▶



2 アプリを起動



3 スマートフォン・タブレットを
ボクの顔にかざして、画面をタップ

●App Storeは、米国および他国のApple Inc.の登録商標です。Android、Google Play、Google Playロゴは、Google Inc.の商標または登録商標です。

スマートフォンかタブレットを
ボクの顔にかざしてね!



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4月1日現在のもです。詳しくは北海道ろうきんへお問合せください。

ふしぎいち

ギガ

ぶん
はせがわけいすけ
え
こぐれけいすけ

Cho-co-tto 46

だい1かい
うりぼうのひみつ
のまき

シマウリ



ふしぎ①

ふしぎだ ふしぎだ
うりぼうはどうして
うりぼうって いうの？

ほくふしぎっち。
いろんなふしぎに
あいたくて
たびをしてるよ。
きようはさとやまで
うりぼうにあっただ。

おいらの からだ
シマウリみたいに
しましまだろ。
このしましまが
くさや
はっぱに まぎれて
てきから からだを
まもるんだ。
だけどね。
しましまは
おとなに なる
きえちやうんだ。



むかしむかし



おひらがさう！
こんどほか、どうにも
あまひにおいでよ。



ほくがあつめた
ドングリあげる。



ふしぎ②

ふしぎだ ふしぎだ
うりぼうは
ブタの なかまなの？

おいらは イノシシ。

ブタの そせん。

むかし むかし にんげんは

かりをしなくても

おにくが たべられるよう

イノシシを かうようになつたんだ。

それから ながい じかんが たつて

ブタは いまみたいな すがたに

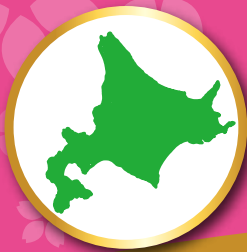
かわつて いったのさ。



にているよ



豚はイノシシを家畜化した生物です。家畜として飼いやすいよう性格が温和で、多くの肉がとれ、たくさん子どもが産まれるように掛け合わせが繰り返されました。品種数は300〜400種類ともいわれます。ちなみに北海道には野生のイノシシは生息していません。



雪がとけ、気分もハレバレ♪

かんたん・キレイなお洗たく・おそうじ

お洗たく

結露と汚れた
レースのカーテンは
しっかり洗浄!!

おうちで洗える!
ダウンジャケットは
ダメージ防いで洗おう!!



詳しい使い方は
こちら



詳しい使い方は
こちら

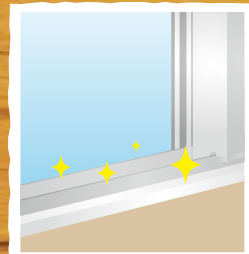
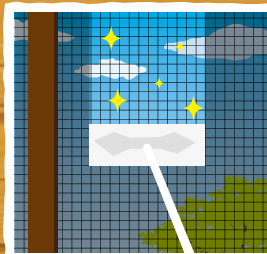


おそうじ

ガラスには...

網戸には...

サッシ・
レールには...



詳しい使い方は
こちら



詳しい使い方は
こちら



詳しい使い方は
こちら



くらしナビ
今月のお題

ホコリ対策で春のカラダ作り



乾燥する季節の変わり目 拭き掃除でホコリを退治!

雪解けを迎え、待ちに待った春の到来です。空気の入替えなどで窓を開け閉める機会が増えると、気になるのがお部屋のホコリ。季節の変わり目である春は体調を崩しやすい時期でもあり、花粉症や風邪、ウイルスを防ぐ上でもホコリ対策は大事。ちょっと面倒な拭き掃除もひと工夫で簡単ピカピカに♪家具や床のホコリを退治して、春のカラダへ上手に衣替えしましょう!

簡単拭き掃除の3ステップ

ステップ 1

水&雑巾と “柔軟剤”を用意

拭いても拭いても数日経つとすぐにたまっていく部屋のホコリ。水拭きだけだとすぐにホコリが付着しますが、柔軟剤を加えると静電気を予防し、表面をコーティングするのでホコリが付きにくくなります。

家にある衣料用の柔軟剤なら何でもOK



ステップ 2

比率はバケツ1杯の水に対して5~6滴

雑巾拭きする場合は、バケツ1杯の水道水:柔軟剤5~6滴を目安に。濡らした雑巾は固く絞って拭き掃除を。ホコリがたまっているところはお掃除シートなどで取り除いてから拭くと、仕上がりがキレイ。



お掃除シート&雑巾の2刀流で完ペキ!

ステップ 3

便利なスプレー水を作って活用を

移動しながら部屋のあちこちを拭くときには、スプレー水が便利。水200mlに柔軟剤小さじ1を加えて霧吹きに入れ、吹き付けた箇所は乾いた布で拭き取ります。スプレー水はそのつど作って使い切りを。



好きな柔軟剤でフレグランス効果も♪





札幌市
小樽
牛蒡

北海道の 伝えたい味 伝えたい心

Vol.1

甘納豆のお赤飯



札幌市手稲区
おかじま としこ
岡島 敏子さん

1933年小樽生まれ、結婚後札幌へ。
編み物、レース編みなど手を動かすのが好き。愛犬ラプちゃんと呼んだり暮らす。赤飯はやわらかめが好き。

見よう見まねさ。
時間？ 計ったことないね〜。

岡島さんのお赤飯は、福島出身で器用だったという父の味。

「習うっていうより見よう見まねさ。なんで甘納豆入れたのかって、気づいたら甘納豆だったの（笑）。昔は豪華な料理はいろいろないからね、子どもの入学、卒業なんかによく作ったものです。今でも（近所、親戚から）リクエストされるとふかして持っていくの。宅配便で九州に送ったり。おいしかったよと言われると嬉しいのさ。」

手際よく作業を進める敏子さん
に蒸し時間を尋ねると、「時間？ 計ったことないね〜、いつも何となくやってる。」とのこと。



小樽で購入。20年以上は使っているね。取っ手もとれちゃったけどこれが一番！

使うのは、直径27センチの大きな蒸し器。2キ口のもち米を蒸すのに最適だそう。作って届けるときも一軒に一蒸籠（せいろう）がスタングレード！

コツは、蒸し器で蒸すこと。「打ち水をして水を含ませながら作るからふくらするの。途中でちよつとつまんで食べてみて蒸しあがりを決めれば失敗もなし。炊飯器だとそうはいかないっしょ。固めやわらかめ、好みの固さに仕上げられるしね。」
淡い色のふっくらやわらかな岡島さんのお赤飯、甘納豆の甘さとごま塩も絶妙なバランス、さすがです。

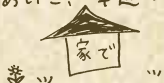
一度にもち米2キ口は多い気がしましたが、たくさん作るからおいしくでき、1キ口入りのもち米を2袋だから計る必要もない。食べきれない分は冷凍もできることを考えれば決して多すぎる量ではなさそうです。たくさん作ってみんなにふるまい、また食べたいと言われてはまた作り、こうして人と人がつながっていきって、素敵なことだなと感じました。



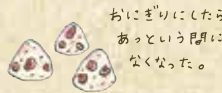
ストーブで蒸込む豚の角煮。そろそろやわらかくなったかね〜。

蒸し器で蒸すと、ふっくらするね〜。

こぐれあいこ、早速作る。



ひとまず、もち米3合分、中華蒸籠で挑戦。浸し時間は6時間。十分でした。打ち水。直接じゃばじゃば、思い切って。ふっくら、もちもちの仕上がりに。敏子さんに少し近づけたかな。蒸し器は水加減が微妙な炊飯器より簡単かも〜！本州出身の私にとって、衝撃だった甘納豆のお赤飯。手軽で子ども喜ぶので、我が家の定番になりそう！



これ使いました。



※商品詳細はP75

ちよいとメモ

甘納豆のお赤飯は、東北地方や山梨県でも食べられているようです。小豆のお赤飯より手軽に作れ、寒い土地に甘い味が好まれ北海道に定着したようです。

③ 打ち水をする。冷たい水を小鍋 1 杯位じゃんじゃんかけてしゃもじで下からひっくり返すように混ぜ、更に 10 分位蒸す。



④ ③と同じように打ち水をもう一回して、更に 10 分位蒸す。(蒸し時間は全部で 35 分位、ふたをあけるたびに少し食べて固さをチェック。)

⑤ 好みの固さになったら飯台などにあげ、甘納豆を加えしゃもじで混ぜ、ごま塩をふり、完成！



ごま塩も手作りよ〜。
小鍋に塩、黒ごまを適量入れて
軽く炒るだけ。



持ち出すときは、あたたかいうちにパックに詰める。

敏子さんの

お甘納豆の赤飯



《材料》 大きめのお弁当パック 6〜7つ分 《必要な道具》
もち米…2キロ 蒸し器
食紅…極少量 蒸し布
金時甘納豆…3パック (540g) ごはんをあける飯台など
ごま塩…適量

小豆の甘納豆でもおいしいねえ。

① もち米を洗って水に浸した中に食紅を加え一晩うるかす。甘納豆はざるにあけて水で洗い、砂糖を落としておく。



② 蒸し布を敷いた蒸し器に、水を切ったお米を入れ、蒸し布をかけ強火で 15 分位蒸す。(火加減は最後まで強火)



食紅は本当にちよこで。桜もちのちよこなんのりペンキ色ね。
入れ過ぎたら水なげても2回やればはいいっしょ。

昔は長時間漬けたもんだけど、今はお米もよくなってから2〜3時間位でもいいよ。

自分でつくれるかんたんあさごはんをおぼえてへあさごはんマイスターをめざそう！

7 2、3回くりかえしたらザルに上げて、水をきる。



4 手のゆびでぐるぐるとかきまぜるようにして、おこめをとく。



力を入れるとお米がわれちゃうのでちゅうい！

1 お米をはかる。



お米用のカップをつかうよ

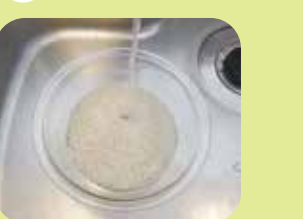
8 おなべに入れる。



5 10回くらいかきまぜたら、水を入れる。



2 お米をボウルに入れ、水を入れる。



9 200mlのカップで2はい水を入れる。



お米用のカップとちがうよ！

6 水をすてて、もういちど④、⑤、⑥をくりかえす。



こぼれないようにきをつけなくちゃ！

3 ぐるっとかきまぜて、すぐに水をする。



子どものためのごはんレッスン

へみち

☆ 今月のもくひょう ☆

お米をといて、おなべでごはんをたこう！

2

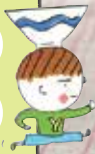
☆ ざいりょう ☆

お米 2合
お米用のカップ (180mlカップ) で 2回はかつたりよう

水 400ml
けいりょうカップ (200mlカップ) で 2回はかつたりよう

マイスターの たきたてごはん

おへんにのみか



「たきたてごはん」にはコレ!

ゆめぴりか

ほどよい粘りと甘み、やわらかさ、そしてつややかな炊きあがりの北海道米最高峰「ゆめぴりか」。まさに、ごはんそのものがごちそうになるお米です。

ゆめぴりかを炊飯器で炊く場合は、お米1台につき、水の量を大きじずつ減らすとよりおいしく炊きあがります。



これから12か月お子さんでも簡単に作れる朝ごはんのレシピを紹介します。お子さんを見守りながら(なるべく口はチャック!手はうしろ!)で、時には一緒につくっておいしい朝ごはんを1日をスタートさせましょう。上手にできたらスタンプやシールを貼ってたくさんほめてあげてくださいね。

このたべ 子どもごはん 研究者・栄養士 能戸英里



できたかな?



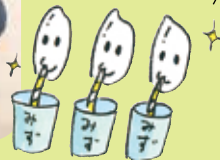
13 そのまま15分たく。



10 そのまま30分おく。



お米が水をすって、ふっくらたきあがる〜♪



14 さいごに、つよ火にして、10かぞえたら火をけす。

もうできたかな?



まだふたはとらないでね

11 おなべにふたをして、中火にかける。



15 そのまま15分おらしてからふたをとって、しゃもじでふっくらとまぜてかんせい!



12 おなべのふたがカタカタなったり、ゆげがたくさん出たり、ブクブクと大きなおとやあわが出てきたら、よわ火にする。



給食の時間です。

自分で盛り付け ビュッフェ給食

焼き立てのさつまいもグラタン、こんがり焼けた、たらのパン粉焼きがテーブルの上に運ばれてくると、トレーを持った子どもたちが待つてましたとばかりに、お皿におかずを次々とよそいませ。札幌市北区にあるこども園ソレイユの給食は何とビュッフェスタイル。おいしそうな料理が並ぶ様子はまるでホテルのレストランのようです。

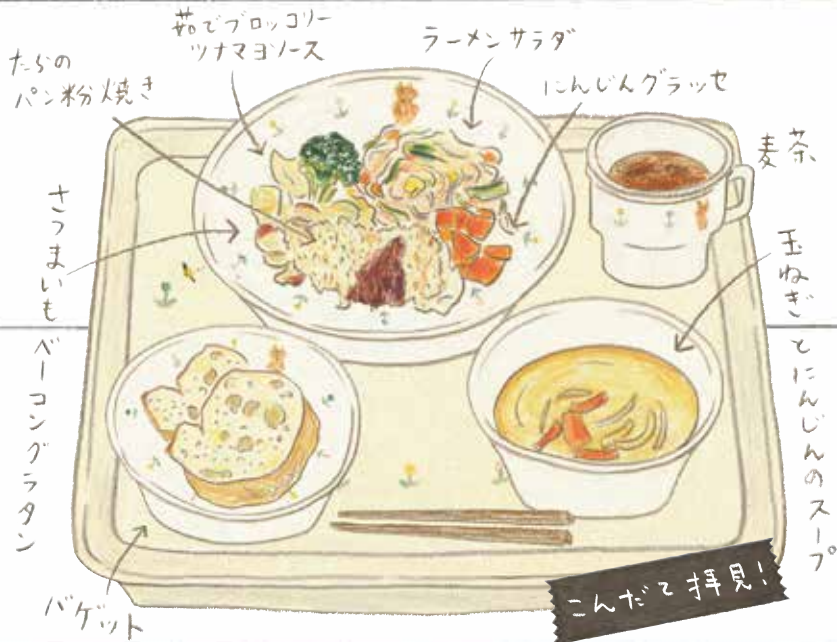
「3歳児以上は、それぞれ自分の食べられる量に合わせて盛り付けます。もちろん嫌いなものを

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！

最終回 こども園 ソレイユ

(旧 拓北ひまわり保育園)

よけるお子さまもいます
が、食べたくなるように
彩りや調理法で最大限の



演出をするので、だんだん手が伸びるようになるんですよ。無理強いし

お話を聞きました！

管理栄養士
もり なおこ
森奈緒子先生

調理後は私もお子さまと一緒に頂きます！
1歳の男の子のママでもあり、ママ目線でも給食を支えています。



つくってみよう！ ⑫

さつまいもベーコングラタン

ベーコン

さつまいもと
ホワイトソースが
まじり合っちゃい



《材料・4人分》

- バター 40g
- 薄力粉 40g
- 牛乳 2 カップ
- 塩 小さじ1/3
- ベーコン 20g
- 玉ねぎ 40g
- さつまいも 120g
- いんげん 20g
- サラダ油 少々

- ① 鍋にバターを入れ弱火で溶かし、薄力粉を加えよく混ぜ合わせしっかり火を通す。牛乳を少しずつ加えその都度なめらかに混ぜ合わせ、塩を加えホワイトソースを作る。
- ② ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎはたて薄切りにする。さつまいもは1cm幅の輪切りにしてから棒状に切り、水にさらしゆでる。いんげんは色よくゆで1cm長さに切る。
- ③ フライパンにサラダ油をあたため、ベーコン、玉ねぎ、さつまいもを順に加え炒め、耐熱容器に入れる。①のホワイトソースをかけ、オーブントースターで焦げ目が付くまで焼く。いんげんを散らしてできあがり！

平成27年 1 月 献立表

拓北ひまわり保育園

日付	献立	材 料	乳児保育やつ
			夏おやつ
29 (木)	バゲット スープ たらのパン粉焼き にんじんグラッセ さつま芋ベーコングラタン ラーメンサラダ ブロッコリー	卵かけ 玉ねぎ、人参、コンソメ たら、パン粉、ソース 人参、砂糖、バター、塩 さつま芋、ベーコン、玉ねぎ、牛乳、バター、小豆粉 ウーロン、卵黄、コーン、トマト、ごま油、しょうゆ、砂糖、食塩 ブロッコリー、マヨネーズ	牛乳 小魚 お茶 デキチライス
30 (金)	ごはん みそ汁 鶏肉のみぞれ煮 さんびらごぼう 3色ピーマンとツナの炒め物 ポテトサラダ 小松菜しらす和え	米 醤油、玉ねぎ、砂糖 鶏肉、大根、小ネギ、しょうゆ、砂糖 ごぼう、人参、ごま油、しょうゆ、砂糖 ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、ツナ、油、塩 じゃが芋、おろしごぼう、マヨネーズ 小松菜、しらす、しょうゆ、練りごま	牛乳 べりまる 牛乳 お誕生日ケーキ お誕生日ケーキ 牛乳、かりまる、練りごま、卵黄、牛乳、小豆粉、片栗粉、砂糖、塩、おろしごぼう、さつま芋、卵黄、牛乳、バター、生クリーム

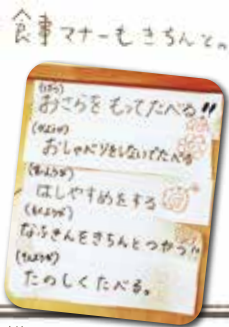
お魚は必ず
生を使用します。



たべるそく



社会福祉法人 大五京
こども園ソレイユ
札幌市北区拓北3条2丁目7-12
TEL 011-776-3939



て嫌いになるより少しでも食べられたことを褒めてあげたいですね。」と話すのは管理栄養士の森さん。

「自分で何を食べるかを決定することは選取る力を、次に料理をとる人のことを考えることは思いやりの心を育てますね。」と森さん。

この日の給食の食残率は、ほぼゼロ。子どもたちは、ちゃんと食べられる量をとれたようです。選ぶ力、食べ物を大事にする心がしっかりと育まれているなと感じました！

「より安心なくらし」のご提案

コープさっぽろは
アフラックの募集代理店です



あなたがご加入されている保険を確認してください!!
アフラックの医療保険・がん保険なら集団取扱料率で保険料が割安!!

新 **生きるための
がん保険** Days

がん専門相談サービス
プレミアサポート

がんや治療のことを相談できる
専門家のサポートが受けられます。

突然のがん告知
何からすれば
いいのだろう。

医師の説明が
難しくて
よく理解できない。

自分にあった
治療方法や
病院を探したいが
誰に相談すれば…。

訪問面談サービス

専門医紹介

がん専門相談サービスを無償でご利用いただけます。

※がん専門相談サービス(プレミアサポート)は(株)法研が提供するサービスです。
※「訪問面談サービス」については、無償の範囲を超えるご利用は有償となります。

ちゃんと応える
医療保険
EVER

現代の医療制度や技術の進歩にあわせた
手厚い保障が受けられます。



日帰り入院から保障!!

入院期間は短くなる傾向です。



入院前後の通院を保障!! ※通院ありプランの場合

通院の備えの必要性が高まっています。



特約を付加し、先進医療を保障!!

先進医療にかかわる費用は、全額自己負担です。

(特約中途付加のお取扱いはありません)

※保障の対象となる先進医療は、厚生労働大臣が認める医療技術で、医療技術ごとに適応症(対象となる疾患・症状等)および実施する医療機関が限定されています。また、厚生労働大臣が認める医療技術・適応症・実施する医療機関は随時見直されます。※アフラックの「がん保険」「医療保険」に付加する先進医療の特約は、被保険者お1人につき通算して1特約のみご契約いただけます。

保険の見直しやご相談もコープさっぽろへお任せください!!

詳しくは「契約概要」等を
ご覧ください

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

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

SUCCESS

いつまでも素敵でいてほしい旦那様へ『サクセス』!

旦那様が、
抜け毛を気にし始めたら...

NEW

薬用 育毛トニック

毛球を大きく育てて、
抜け毛を防ぐ



無香料



エクストラクール
無香料



ハーバルシトラス
微香性



フレッシュ
フローラルの香り
(新香調)

医薬部外品 抜け毛予防・発毛促進

毎朝、
枕に抜け毛が
落ちてる…。
髪をセットしても、
ボリュームが
出てない…。



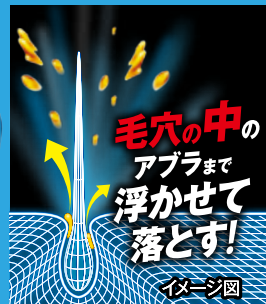
旦那様の 髪チェックリスト

- 毎朝、枕の上に抜け毛が落ちてしている。
- お風呂場の排水口に抜け毛が貯まっている。
- 髪をセットしても、ボリュームが出ていない。
- 両親とも薄毛の家系だ。
- 髪が抜ける夢を見ている
……らしい。

いくつか当てはまったら、
早めの適切なケアで
髪を大切にしましょう。

毛穴のアクは育毛トニックの
浸透を妨げます。
シャンプーは、
毛穴のアクを落とす
「サクセス」がオススメ!

薬用 シャンプー



毛穴の中の
アクまで
浮かせて
落とす!

イメージ図

医薬部外品 頭皮・毛髪の汗臭を防ぐ
フケ・かゆみを防ぐ

頭皮洗浄ブラシ



毛穴汚れを落とす!
マッサージして
血行促進!

詳しい情報は Web で!

花王 サクセス 検索

朝 晩 2 回の使用がオススメ!



だげと友だちに
〔強引に〕連れられコープの
「魚調理教室」に
参加したら、



このまいたまで!

魚が
おろせ
なかつた
の!

ヌルヌルするしー
目が合うような気がするしー
だいたい残酷じゃない?

わたしは下野上女子。
料理が大好きな
32歳主婦。
(おつろのうまご)



フッ、フッ、

もしも、
魚が
おろせたら **ブローグ**



フード・アクション・
ニッポンアワード
2014
流通部門 優秀賞受賞

大人の料理教室
+
大人の社会科見学
+
大人の食社会

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

◎4月の開催日

9日(木)	藤野	ソシア
16日(木)	いしかり	とんでん
21日(火)	あいの里	新琴似南

◎開催時間/10時~13時10分
(集合時刻は店舗により異なります)

◎申込方法/出発店舗のサービス
カウンターにて受付(先着順)

◎定員/2店舗あわせて32名まで

◎参加費/1名1,500円 **おみやげ付**

※当日おろした魚はお持ち帰りいただけます。
※詳しくはサービスカウンターへ。

おろした
魚を
調理して、

丁寧に
教えて
もらい
ながら
おろして、

こんなに
たくさん
の
魚を、

オーマイガッ!

※食材は開催日により変わります

レポートを
ふやしたかい!!

魚がおろせるようになったんです!!
鮮魚コーナーでまる魚が買えるし
おサイフにもやさしいし
なによりおいしいの
だ・から、

ほっけのムニエル

ほっけの煮つけ

かれいの煮つけ
※一例です

次号からは季節のまる魚を使った料理レシピをご紹介します。乞うご期待!!

あなたの
話にまさる
贈り物は
ありません。

組合員さんから、
「コープさっぽろの思い出」
を大募集！



おかげさまで、コープさっぽろ50周年。

コープさっぽろは、今年で50歳になりました。

そこで、組合員の皆さまへひとつだけお願いがあります。

お店やトドックなど、コープさっぽろで体験された

いろいろな物語やエピソードを教えてくださいませんか。

それらを、「思い出の小箱」という1冊の本にしようと考えました。

これからのコープさっぽろの宝小箱になると思います。

人生を変えたような出来ごとはもちろん、ささいな事でもかまいません。

どうぞふるってご応募ください。よろしくお願いたします。

応募締切

2015年5月31日(日)

応募方法

コープさっぽろとのエピソードや物語を400字程度の文章で募集します。便箋、ワープロファイルなど様式は問いません。詳しい応募方法は店舗掲示のポスターまたはホームページをご覧ください。

エピソードの
お取り扱い

ご応募いただいたエピソードの一部は「50周年記念冊子 思い出の小箱」に掲載させていただきます。
※この応募での個人情報は当キャンペーンに限定して利用致します。
この利用目的以外に組合員さんの個人情報を第三者に提供することはありませんので、ご安心ください。

 コープさっぽろ -CO₂OP®



いっしょに
100まで。

参加者募集

コープさっぽろ・大塚製菓共同企画
食育体験プログラム

おやつ付き！親子で大豆遠足に行こう！



毎年恒例の大豆遠足。今年もやります。種まき・収穫それぞれの体験以外にも季節の野菜を使った“畑の料理教室”も。おいしいランチもついた、大豆を身近に感じる食育体験バスツアーです。詳しくは店頭専用応募はがきをご覧ください。

日程／**6月6日(土)、11月1日(日)**

場所／余湖農園(恵庭市)

参加費／無料

定員／各コース小学生の親子20組・合計40名様

受付開始：4月22日(水)～

申込締切：5月16日(土)当日消印有効

応募方法：ソイジョイ各種・ソイカラ各種を含む、コープさっぽろの500円以上のレシートを添付して応募。

お申込み・お問合せ／コープトラベル 〒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2F

TEL 011-851-7411

※月～金 10:00～18:00 土 10:00～15:00(日曜日)

参加者募集

KIRIN プレミアム講座
午後の紅茶×おいしい午後ごはん



家族と楽しめる身体に優しい午後ごはんを人気講師と体験しませんか？KIRIN午後の紅茶を食事に添える新感覚を体験してみてください。

日時／①**4月22日(水)** ②**5月15日(金)**
10:30～ 10:30～

③**6月26日(金)**
10:30～/19:30～

場所／①きたごう文化教室②ベルデキッチンスタジオ
③いしかわキッチンスタジオ

受講料／1,000円 持参品／エプロン・三角巾・手拭

定員／20名

申込締切：各日程の3日前 申込方法：電話(先着)

お申込み・お問合せ／①きたごう文化教室 TEL 011-875-6151

②ベルデキッチンスタジオ TEL 0155-66-4073③いしかわキッチン

スタジオ TEL 0138-84-8440

※月～金 10:00～18:00※詳しくは「コープさっぽろ文化教室」で検索

参加者募集

コープさっぽろ
食品自主基準改訂に伴う学習会



2014年のコープさっぽろの食品添加物自主基準は改訂いたしました。どうして改訂したのか？また、取扱い商品にどのような変化があるのかなど一緒に学びましょう。

日程／**4月21日(火)** 10:30出発～12:30到着予定

場所／コープさっぽろ北12条店、えべつ店、みどり店、
バセオ川沿店、室蘭地区本部、山の手店、
旭川地区本部、北見地区本部、帯広地区本部、
釧路地区本部

参加費／無料

申込締切：4月14日(火)必着 申込方法：FAXまたははがきに「食品自主基準改訂学習会参加申込」と明記の上、①郵便番号②住所③お名前④参加希望の会場を記載して下記申込先までお送りください。

お申込み・お問合せ／〒001-0012 札幌市北区北12条西1丁目

コープさっぽろ組合員活動委員会「食品自主基準改訂学習会」係

FAX 011-700-5464 ※月～金 10:00～17:00

TEL 011-700-5460(担当 浜節)

参加者募集

〈親子優先〉妹背牛お米たんけん隊
～おいしいお米作りを体験しませんか?～



お馴染みの「コープ妹背牛ななつぼし」生産者さんと一緒に、田植えから収穫まで体験できる3回シリーズです。お屋はみんなでジギスカン。3回参加でうれしい新米プレゼント!
※内容が変更になる場合があります。

日 時 / 第1回**5月23日(土)** 第2回**6月27日(土)**
第3回**9月19日(土)** 8:20出発～17:30到着予定
※雨天決行
場 所 / ホクレンビル ※お子様のみの参加はできません。
受講料 / 大人 7,000円 中学生まで3,000円
※3回シリーズ分として(各お一人様) ※第1回の受付時に集めます。
定 員 / 60名 ※定員になり次第締切

申込方法 郵便はがきかFAXで「お米探検隊参加希望」とし、代表者の①郵便番号、住所②電話番号③参加者全員の氏名(フリガナ)④全員の年齢(学年)をご記入の上、5月15日(金)必着でお申込みください。

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ 組合員活動委員会
〒001-0012 札幌市北区北12条西1丁目 組合員活動委員会
TEL 011-700-5460 FAX 011-700-5464
※月～金 10:00～17:30(土日祝は除く)

担当者から

配達中、すれ違う方に挨拶するように心がけています。先日道を歩いている方が転倒するところを見かけて声をかけました。お礼のお言葉をいただき嬉しいです。これからも地域の方の助けになれるよう頑張ります。

参加者募集

植樹を通して自然にふれて楽しもう!

コープの森へ一緒に植樹に行きませんか?



北海道のあしたの森を育てる
コープ 未来の森づくり基金

参加ご希望の方ははがきまたはFAXに「植樹参加希望」とし①組合員番号②参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢・性別③住所④電話番号⑤バス乗車希望場所を明記の上、各地区のお問合せ先へお申込みください。各地区応募多数の場合は抽選となります。
※雨天決行



■釧路地区

日 時 / **5月31日(日)**
桜ヶ岡店8:20⇒春採店8:25⇒新橋大通店8:40⇒星が浦店8:50 2号車 中央店8:20⇒貝塚店8:30⇒曙店8:40

植樹場所 / 白糠町上庶路
参加費 / 300円
※弁当付 3歳未満無料(弁当なし)
※自然散策&木工体験あり(無料)
定 員 / 50名

応募締切:5月18日(月)必着

お申込み・お問合せ /
〒085-0805 釧路市桜ヶ岡4丁目2-22
TEL 0154-91-9151
FAX 0154-91-9158
※月～金 9:00～17:00
(土日祝は除く)

■小樽市狩A地区

日 時 / **5月16日(土)**
8:00小樽南店集合⇒8:05みどり店⇒8:10小樽駅前⇒8:40余市店⇒9:20倶知安店⇒10:00ことう農園

植樹場所 / ことう農園
参加費 / 600円
※弁当付 3歳未満無料(弁当なし)
※体験企画あり
定 員 / 40名

応募締切:4月26日(日)必着

お申込み・お問合せ /
〒001-0012 札幌市北区北12条西1丁目
TEL 011-700-5460
FAX 011-700-5464
※月～金 9:30～17:30
(土日祝は除く)

■苫小牧地区

日 時 / **5月16日(土)**
8:00パセオ川沿店⇒8:30ステイ店⇒9:30むかわ庁舎

植樹場所 / むかわ町
豊城地区
参加費 / 500円
※弁当付 3歳未満無料(弁当なし)
※木工体験あり(無料)
定 員 / 40名

応募締切:4月24日(金)必着

お申込み・お問合せ /
〒053-0816 苫小牧市日吉町3丁目4-4
TEL 0144-73-5155
FAX 0144-73-5150
※月～金 9:30～17:30
(土日祝は除く)

■南空知・石狩B地区

日 時 / **5月16日(土)**
〈恵庭方面〉花ロード恵庭発9:30⇒北広島駅(花ホール側)9:55(岩見沢方面)野幌店発8:30⇒えべつ店発8:50⇒岩見沢南店発9:40

植樹場所 / 栗山町
参加費 / 500円
※弁当付 3歳未満無料(弁当なし)
※農業体験あり(無料)
定 員 / 60名

応募締切:5月1日(金)必着

お申込み・お問合せ /
〒001-0012 札幌市北区北12条西1丁目
TEL 011-700-5460
FAX 011-700-5464
※月～金 9:30～17:30
(土日祝は除く)



室蘭センター
村上さん

活動報告

コープさっぽろ・ハウス食品共同企画 「私のカレーレシピコンテスト 決勝大会」

2月15日(日)ソシア店内のコープクッキングスクールにて「コープさっぽろ・ハウス食品共同企画 私のカレーレシピコンテスト決勝大会」が開催されました。書類審査を通過した5名が参加し、60分の制限時間で実際に調理。色々な工夫を凝らしたカレーメニューを披露しました。審査の結果、函館から参加の高村さんが見事“最優秀賞”を受賞しました!決勝大会に参加した5名のレシピは、4月中旬から2週間の予定でコープさっぽろ全店で紹介されます。



ハウス食品・コープさっぽろのほか、札幌らっきょオーナー井手さん、のこたべ子どもごはん研究家能戸さんが審査しました



参加した5名のカレーが完成!



最優秀賞の高村さん。
レシピはP36に掲載

活動報告

障がい者クロスカントリー旭川大会

日本生協連では2006年以来、障がい者クロスカントリースキー日本チームをチームスポンサーとして応援しています。今回、日本チームの競技レベルや認知度の向上、関係者の精力的な招致活動などもあり、初めて日本が開催国となって2015年2月に、北海道・旭川でワールドカップ大会を開催することができました。日本生協連もチームを応援してきた経緯から旭川大会のスポンサーとなりポスターを制作。コープさっぽろでも、多数の店舗で掲示しました。各店舗の皆さま、掲示のご協力ありがとうございました。



活動報告

第24回けんぶち絵本の里大賞 授賞式が行われました。

「絵本で町おこし」をしている剣淵町で、2月15日(日)「第24回けんぶち絵本の里大賞」授賞式が開催されました。コープさっぽろは、「絵本で子育て支援」をキーワードに「えほんがトドック」や「えほんわくわくキャラバン」などの取り組みを行っています。このように同じ「絵本」を通して剣淵町と交流しています。この度の授賞式に際し、びばからず賞の作品へ副賞を提供させていただきました。今回の大賞は、「パンダ銭湯」(作 tupera tupera 絵本館刊)が受賞されました。



「ちょこっと」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

大日精化工業株式会社

〒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



東札幌日通運輸株式会社

〒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

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

株式会社 カネト **アキホ**

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

お知らせ

「福島子ども・北海道へ遊びにいこう」 保養募金にご協力をお願いします!

コープさっぽろでは、震災の翌年より、福島で被災にあった子どもたちを北海道へ呼んで、大自然を満喫してもらった保養ツアーを企画しています。震災からまる4年がたった今でも、除染は思うように進まず、福島の子どもの体力低下や健康被害が報告されています。「福島子ども・北海道へ遊びにいこう」保養募金に皆さんのご協力をお願いします。

1. 募金の用途

福島子どもたちの北海道への交通費、北海道での宿泊費、北海道での保養にかかる費用

2. 募金お申込み方法

5月20日(水)まではコープのお店の募金箱にて承ります。宅配トドックでは6月配布の注文用紙にて受付の予定です。問合せ先

コープさっぽろ 組合員活動部
TEL 011-671-5698 FAX 011-671-5743



お知らせ

ずっと親子のたからもの 「えほんがトドック」4月1日申込開始!

親子と一緒に楽しめる絵本をお届けする「えほんがトドック」。1~2歳(平成27年4月1日現在)のお子さまを持つ組合員さんに4冊(4ヶ月おき)無料プレゼント!子育てを、もっとずっと応援します。

申込み/ **4月1日(水)~2016年1月31日(日)**
対象 / 平成24年4月2日~平成26年4月1日
生まれのお子さまのいる組合員さんが対象となります。

お申込み/「えほんがトドック」ホームページ

5月31日(日)までのお申込で7月からのお届け開始

お問合せ/ ehon@todock.jp

※コープさっぽろ店舗、宅配、電話でのお問合せ及びお申込みは受け付けておりません。

2015年度 お届け絵本

7月



11月



2016年3月



cho-co-tto
Voice

ちよこっとについて

10月から初の単身赴任生活となり、初の自炊。キャベツが好きて毎日朝はキャベツ料理です。なので2月号は大変参考になりました。これから、世の単身者が簡単料理をどう作っているのかを知りたい。

(室蘭市 北の神風さん)

2月号を読んでからキャベツが我が家の食卓にあがる回数が増えると思います。シャキシャキのキャベツはおいしいですね。(幕別町 さつないFCママさん)

レシビも沢山あってとても参考になります。また道内の陶芸作家さんの紹介はこれからも楽しみにしています！

(旭川市 りんごっこさん)

今日飛行機に乗ってふるさとに旅立ちます。この「ちよこっと」を幼馴染の友達のお土産に持っていきたいと思います。北海道の心地よいエッセンスが沢山つまった本を作ってください。ありがとうございます。

(福井県 E・Yさん)

いつも母と一緒だ「ちよこっと」を読んでいます。表紙の素敵な器においしそうなレシビを見て、いつも頑張ってくれている母に作ってあげたいと思いました。お肉のキャベツ包み、デミグラスソースを作ってあげたいです。

(岩見沢市 ふみさん)

野菜のことがよくわかり仲良くなれそうな事がいっぱい載っている「ちよこっと」ですね。これからも記事を参考にしたいのでしっかり野菜を使い切ります。

(釧路市 えびさん)

人間の一番の幸福って「健康」でおいしいものを食べられる事ですね。毎号ひとつは作ってみたい料理が必ずあり、年齢的にもとても勉強になります。毎号楽しみにしています。

(釧路市 舞台女優さん)

やはり「生協さん」なので季節感、旬を大切にした内容を今後も期待しています。ちよこっとは、主婦の教育本になる可能性を秘めていますよ！

(札幌市 J・Sさん)

何でも、作る…「こしごえる」ことは大変ですが、その大変さが間違いなくおいしさにつなが

ご応募ありがとうございました！

Cho-co-tto
2月号



＝ ベストレシビ ＝
結果発表

1位

豚バラとキャベツの
オイスターソース煮込み



P28

2位 ロールキャベツ

P26

3位 キャベツのココット風

P43

4位 キャベツとえびの
コロquette

P30

5位 ヨーグルト入り
さっぱりコールスロー

P24

給食の時間ですについて

スーパー食育の指定を受けている学校の給食活動の様子がわかりました。充実した献立内容やランチルームの様子など給食が楽しそう。

(音更町 E・Fさん)

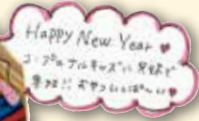
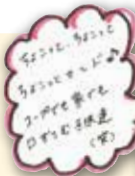
ちょこっとはいろんな情報が載っているのでも、毎月楽しみにしています。物価が高騰しているのでも、買い物も悩みながら買っています。そんなときに、安くたくさんさんのメニューが作れるとお得感で満足します。

(札幌市 さゆまるさん)

ステキな写真が届きました

子ども達のマイブームはコープのちびっ子シールを集めることです。

(札幌市 M・Oさん)



cho-co-tto
Voice

ちょこっと保存食について

たらの塩麴漬けはちょうど我が家の食卓にのほったばかり（手作りたらのフライにすると塩麴の味が絶妙！夫も大喜び）。3種類のレシピ、さっそく試してみます。

（札幌市 T・Tさん）

以前載っていた、こぐれあいさんの「にしん漬け」あまりの簡単さに半信半疑で作ってみました！が漬物名人の伯母に絶賛されました！長年憧れていた自家製にしん漬け、これならいつでも食べられます。おいしいレシピを本当にありがとうございます！！

（札幌市 リリアンさん）

1月の作る人「白老牛」&シエフの隠し技について

毎年夏と年末年始には主人の実家がある北広島市に帰省しているのですが、毎回食事でいただくのは海の幸がほとんどです。「そういうえば、北海道で本格的なお肉を食べたことがないな…北海道っておいしいお肉あるのかな？」と想っていたところ、この記事を見つけてモヤモヤもスッキリ！「そうだったんだ！」と納得したと同時に、白老牛のことで頭がいつぱいになっしまいました。きわめつけはシエフの隠し技のすき焼きレシピ！食べたたくて食べたたくてソワソワがとまりません…笑。

（東京都 もやりんさん）

ちょこっと圖だよりについて

子どもが4人いるので、冬の外遊びにびつたりの記事でした。遠出も道が心配なので、手軽に楽しめる内容が良かったです。

（標茶町 とまとさん）

ステキなイラストが届きました

（札幌市 Y・Tさん）



ちょこっとカードがバムリです！トタネ、笑いを入れてます！

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、コープさっぽろへの思いなどがありましたら、ぜひアンケートにお書き添えくださいね。

おたより
待ってます



【CO・OP共済ニュース】

コーすけとおどろう！コーすけダンス♪

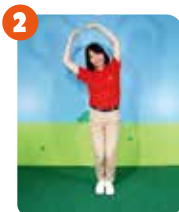
明日の暮らし、ささえあう

CO・OP共済



1 かぞくみんなで

おおきな“わ”を
あたまのうえでつくって

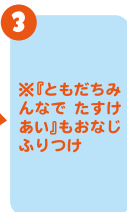


2 なかよく

みぎ→ひだりにゆれよう



ね

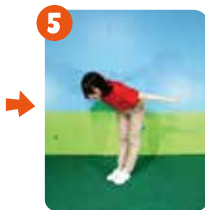


※『ともだちみんな
で たすけあい』もおなじ
ふりつけ



4 けんかをしたら

みぎにジャンプしてゆびさしひだりにジャンプしてゆびさし



5 ご～めんなさい～

みぎ→ひだりに
きっちりおじぎをしよう



6 かんしゃのきもち

みぎにまわって
さいごはおおきく、きめポーズ！



7 ありがとう！

コープの各店舗では、
コーすけダンスのイベントを開催しています。
詳しくは各店舗共済コーナーで
お問い合わせください。



みんなでたのしく
おどるのだ～!!



● 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
お問い合わせ先 ☎ 0120-25-9431 月～土 / 9:00～18:00 (日曜休業)
〈CO・OP共済に加入するには〉出資金をお支払いいただき、お近くのコープさっぽろの組合員になることが必要です。コープさっぽろは、お店や宅配でくらしに貢献しています。
契約引受団体：日本コープ共済生活協同組合連合会

コーすけダンス
フルバージョンはこちらで！
コーすけダンス 検索

新千歳発着

5～9月
毎日曜、出発

フィリピン常夏の島で

英会話力
UP!

熟年英会話 合宿 in セブ

全食事付
(朝、昼、夕/日本食)

キャンパス寮
2名相部屋

8日間

198,000円～28日間 318,000円

ホテル
1名相部屋

8日間

242,000円～28日間 444,000円

航空券
宿泊

授業料
月～金 6H/日

往復送迎
セブ空港～学校

旅行代金
に含む!

- 1 安心の日系語学学校 IDEA語学校
(常時日本人スタッフ2名常駐24h対応)
- 2 全食事付 **うれしい** 日本食
- 3 **選べる** キャンパス寮、またはホテル
宿泊施設 (学校より徒歩3分)
- 4 初心者～上級者まで
安心のマンツーマン授業
- 5 選べる日数(8・14・21・28日間) **1名より**
催行
- 6 空港⇄学校は往復送迎付
- 7 **5/10** 往路(新千歳より)添乗員同行
出発限定



説明会のご案内

4月～6月 毎月11日

開催月	4/11, 5/11, 6/11
時間	13:30～14:30
会場	札幌グランドホテル 本館3階「涼風」
要予約	011-851-7411

親切で高い
レベルの講師陣
(TOEIC 平均スコア900点以上)

充実のレッスン
マンツーマン(4時間)/日
+
グループレッスン(2時間)/日

※寮一人部屋、ホテル2人部屋料金はお問い合わせください。

■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

● 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)

旅行にもポイントが付きます!

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

新しい時代の葬儀のかたち

しゅうかつ

春、明るい終活

最近テレビでとりあげられている「明るい終活」。

「終活を明るくって言われても、ピンとこない。」

自分のお墓を決めたり、葬儀する場所を探すなんて

なんだか縁起が悪い気がして。

でも、気になっていろいろ調べてみたら

へえ、葬儀の仕方も昔と違って、

いろんな流れがあるんだなあ。

そういえば田舎の墓参り、去年は行けなかった。

子どもらが結婚してしまおうと、お盆休みも合わなくて、

ついつい疎遠になってしまおうな。

俺もいい歳だし、これからのこと、

もつとちゃんと考えないとな。

そうか、終活って「心の整理」って意味もあるんだ。

この頃暖かくなってきたし

広告で見た「コープの家族葬」に

妻と見学に行ってみるか。散歩がてら。

うん、なんだかこの先のこと考えるのも、悪くない。

4月12日(日) 10時
終活セミナー(予約制)
見学相談会開催!!

フリエホールつきさむにて相続個別無料相談会を開催します。 **予約制** 4/12日・5/28木・6/15月

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





冷蔵庫で約3ヶ月もちます。

マーマレード

《材料》 作りやすい分量

○甘夏…3個

○グラニュー糖…300~500g

300g → さっぱりフルーティ!
500g → 甘くてとろ〜り

①

甘夏



よく洗い、ヘタをとり
4等分に切れ目を入れる。
皮をはがし、たて半分に
切ってから薄切りにする。



鍋にたっぷりの湯を沸かし、皮を入れ、
再び煮立ってから1分ほど茹で、ざるに上げる。
水洗いしてしっかり水気を絞る。

苦みがとれます

②

厚手の鍋に



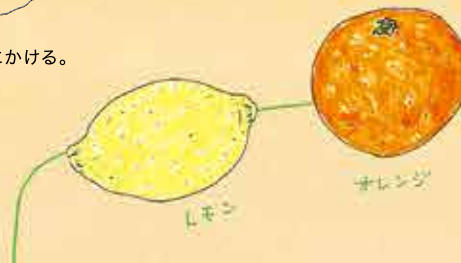
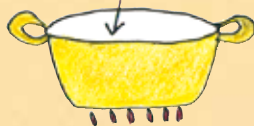
①の皮

薄皮をとった
甘夏の中身

グラニュー糖
300~500g

水
3カップ

を加え、ざっと混ぜ強火にかける。



レモン

オレンジ



4月のテーマはマーマレード、
いろいろなかんきょう類で
作るこことが出来ますが
今回は甘夏で作ります。
捨てるしまう皮が
よみがえるのですから
ひと手間の価値あります！
さくわか味のマーマレードに
ぜひ挑戦してみてください！

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「あいこまんじゅう」



「マーマレード」のパンナコッタ

① 小さな容器に

A を合わせ
15分位おき、
ゼラチンを
戻す。



② 鍋に

牛乳	生クリーム	グラニュー糖	甘夏の マーマレード
1・1/2カップ	1/2カップ	50g	大さじ3

Bを入れざっと混ぜ、中火にかける。



グラニュー糖が
溶けたら火を止め、

①のゼラチンを
加えよく溶かす。



《材料》 5、6人分

A

- 粉ゼラチン…7g
- 水…大さじ3

B

- 牛乳…1・1/2カップ
- 生クリーム…1/2カップ
- グラニュー糖…50g
- マーマレードジャム…大さじ3
- ミントの葉…あれば少々

③ ②をボウルに移し
氷水にあてる。

ときどき
混ぜながら
とろみがついてくる
まで冷やす。



保存容器に流し入れ
冷蔵庫で冷やし固める。



④ スプーンで
器に取り分ける。
あればミントを
飾る。



③ 煮立ったらアクをとり、弱めの中火にし、ときどき混ぜながら40～50分ほど煮る。

★ オレンジ、いよかん
はさくなどでも
同様に
作れます!

↓
どろっとして色が濃くなったら熱いうちに、煮沸消毒したびんに詰め、逆さにして冷ます。



来月は
自家製ふりかけです!

冷蔵庫で約2日もちます。
早めに食べましょう!





牛舎を改装した工房兼ギャラリー。道内作家による「北海道陶芸会」の事務局長を務め、北海道の焼物を研究する「凍土会」にも加盟。裏千家とのお茶会では抹茶椀や水差しの制作に取り組むなど、新たな挑戦にも意欲的です



プレゼント

写真の「線紋角皿」(4,536円)を1名様にプレゼント(詳細はP73を参照)



「工房の近くにある千古園は移転前から好きだった場所。畑に囲まれたこの環境が創作に力をくれます」と福盛田さん。写真は右から、かぼちゃあかり11,800円、ぐい呑み1,728円、注器5,400円。たっぷり浸すとつるりと仕上がる化粧土をスポンジで叩くことで、あえてザラツとした独特の質感に

「以前は益子の粘土のみを使っていましたが、地元土地柄を生かして作品に取り入れられたらと現在は野幌の粘土も混ぜています。陶芸は子育てと同じで、結果が出るまで時間がかかります。便利でスピーディな現代の流れとは逆かもしれませんが、だからこそ手作りの器に触れてホツとする時間を持つていただけたら嬉しいですね」。

「長畑先生は、自分の思いをどう作品に反映させるか?を創作の哲学としていました。当時、私の技術はまだだでしたが思いに感銘し、食べ物を邪魔せず使うほど良さがわかる素朴な器を作りたいと強く思いました」。

自身が描く仕上がりを求め、使う釉薬や粘土は今も試行錯誤の途中と話す福盛田さん。「以前は益子の粘土のみを使っていましたが、地元土地柄を生かして作品に取り入れられたらと現在は野幌の粘土も混ぜています。陶芸は子育てと同じで、結果が出るまで時間がかかります。便利でスピーディな現代の流れとは逆かもしれませんが、だからこそ手作りの器に触れてホツとする時間を持つていただけたら嬉しいですね」。

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。

(江別市) 千古窯

作り手

福盛田 眞智子 さん

妹背牛町生まれ。会社員時代に陶芸を始め、結婚を機に育児に専念。後に師事する長畑鎮氏の奥様に誘われ再び作陶を開始し、長畑氏の逝去後は工房を引き継ぐ。2001年に現在地へ移転し「千古窯」と改名。

自然と手に取りたくなる
地の粘土を混ぜた素朴な風合い

おしえてください

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「たこ」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。

応募締め切り: 4月20日(月) 必着

●郵送

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
コープさっぽろ広報室 ちょこっと編集部
「4月号アンケート係」

●FAX

011・671・5755

●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 ▶



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。

※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)

編集後記

4月、新しい生活、新しい出会い。わくわくしますね。慣れない環境になんとかお疲れモードの方もいるかもしれませんが。そんな時は「豚肉」です。ちょこっとレシピで元気に毎日を過ごしましょうね。(の)

今月のプレゼント

A. ホクレン農業協同組合連合会より 「無洗米はくちょうもち」450g

次号から、スポーツに励むお子さんとお母さんを応援する「スポもち」企画が始まります。連載記念にホクレンのもち米をプレゼント。

..... 5名様



B. 表紙の食器

鉛筆でなぞったような遊び心溢れる線が描かれた、江別市・千古黨の福盛田眞智子さん作「緑紋角皿」。

..... 1名様



C. 読者レシピの食器

読者レシピ内「梅と大葉の和風カツ」で使用した食器。揚げ物用にひとつあると重宝します。

..... 1名様



第37号
2015年4月1日発行(毎月1日発行)

発行元/コープさっぽろちょこっと編集部
〒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、小西由稀
青田美穂、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、小向香

プロモーション/今宮廉

●掲載商品は、一部お取扱いしていない店舗もございます。あらかじめご了承ください。

●本紙記事・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ーブの登録商標です。

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-11-080050

豚肉



豚肉のカツレツ	18
豚ひき肉のラグーとフレッシュトマトのスパゲッティ	21
しょうが焼き	22
ケチャップ焼き	24
豚肉とコーンの衣揚げ	26
豚の角煮	28
豚肉のオイル包み焼き	30
梅と大葉の和風カツ	31
自家製ベーコン	31
豚なべ	32
豚カツ巻き	32
豚キムチポテトピザ	33
豚バラのミルフィーユ蒸	33
ベーコン鍋	34
カリカリベーコンポテト	34
白菜と豚肉のミルフィーユカレー	36
豚キムチ炒め	37
豚バラ肉とごぼうの天ぷら	裏表紙

野菜



ミネストローネ	20
さつまいもベーコングラタン	55

ごはん



あさりの炊き込みごはん	37
甘納豆のお赤飯	51
ごはん	52

スイーツ



母の日のハートケーキ	38
ディップでフォンダン	39
マーマレード	70
マーマレードのパンナコッタ	71

店舗インデックス

とんかつさんか	札幌市白石区南郷通 7 丁目南 6-7 サンピア 7 丁目館 1F	3
bi.ble	美瑛町北瑛第二 北瑛小麦の丘内	15
美瑛神社	美瑛町東町 4 丁目 1-1	15
美瑛選果	美瑛町大町 2-6	15
自家焙煎珈琲店 Gosh	美瑛町美馬牛北 3-4-21	16
Italian cafe Abete	美瑛町大町 2-1-36	16
洋食と cafe じゅんべい	美瑛町本町 4 丁目 4-10	17
トラトリア / ビッツェリア	テルツィーナ 札幌市中央区北 2 条東 4 丁目 サッポロファクトリーレング館 1F	18
晩屋すだち	札幌市中央区南 4 条西 5 丁目 第 4 藤井ビル 6F	29



スタイルフリーブランドより プリン体0登場

「プリン体0」「糖質0」という機能を持ちながら「スタイルフリー」ブランドの爽やかな口当たり、高めのアルコール分6%で満足できるのをごしを実現しました。

アサヒビール(株)
スタイルフリー【プリン体0】
缶350ml・500ml

4月14日
発売



食事とおいしい 「お茶RTS」新登場！

お茶割では真似できないお茶の豊かな味わいながら、食事中に最適なさらさらとした飲み口を実現しました。

サントリー酒類(株)
抹茶香るお酒

4月7日
発売



「ピノ」の新品！ ピノBLACK新発売！

甘さ控えめのチョコレートアイスなめらかな口だけのビターチョコでコーティング。クーベルチュールチョコとエクアドル産カカオマス使用です。

森永乳業(株)
ピノ BLACK

発売中



今月の新商品



コープのひきわり納豆が 新しくなりました！

道産大豆のひきわり納豆に鰹だしがきいた旨みタレと無着色の辛子をプラスしました。そのままでもタレと辛子を混ぜてもおいしいので納豆巻きにぴったりです。

はまなす食品(株)
道産旨み濃厚 ひきわり納豆

発売中



「皮付き切干大根」がキムチに なりました！

"コープの皮付き切干大根"が旨みたっぷりのキムチになりました。「サクサク」とした食感とあっさりとした味付けで、箸が止まらぬおいしさです。

(株)健信
皮が旨い北海道産
切干大根キムチ漬

発売中



お茶うけにもぴったりの 金時甘納豆です。

大きな釜とレンガの釜戸でふくら炊いた金時に手作業で砂糖をまぶした逸品です。お茶うけやお赤飯にしても豆の風味がしっかり楽しめます。

中ノ目製菓(株)
十勝産金時選りすぐり
お茶うけにお赤飯に甘納豆

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。

「晩屋すだち」店長 立花真吾さん直伝
「サッポロ生ビール黒ラベル」に合う簡単おつまみ

豚バラ肉と ごぼうの天ぷら バラ

作り方



①薄切りの豚バラ肉の上に、大葉(1/2枚)と3~4cmに切ったごぼうのしょうゆ漬けをのせてクルクルと巻く。



②天ぷら粉をつけて、180℃の油で揚げる。

晩屋すだちは焼酎が自慢の店ですが、実は僕はビールも大好き。特にサッポロビールのコクのあるうまさが入っています。豚バラ肉とごぼうの天ぷらは当店人気のおつまみ。豚肉のうま味とごぼうのしょうゆ漬けに塩っ気が調和して、ビールが進みますよ。



★立花さんのお店の紹介はP29へ



RENEWAL

サッポロ生ビール黒ラベル

それは北海道からはじまりました。

黒ラベルのルーツは北海道で1958年に発売された「サッポロ黒生(びんなま)ビール」です。生ビールが珍しい時代に、暖房が普及した北海道で冬でもおいしく飲める幻のビールとして人気になりました。全国発売されたときのコピーは「北海道で好評の、あの生、新登場」。素材と製法にこだわり、クリーミーな泡、麦のうまみと爽やかな後味に磨きをかけ続けて57年目、ついに「理想の生」が完成しました。