

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

北海道の宝物、
ラワンぶきの魅力。

6月号

2015 [vol.39]

50th
anniversary

発行 コープさっぽろ -co,op

rokka Sapporo
北海道

お待たせしました!



2015年も、
上出来です。

Ribbon.

夕張メロン
Soda

北海道の
初夏のおいしさ!



5月25日発売!



新★
クラシック

ここにしかない、おいしさが
ついに、新しくなりました。
素材のうまみ、爽やかな味わい。
北海道の、さらなるおいしさ。
これが、北海道のビール。
サッポロクラシック



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。のんだあとにはサイクル。

www.sapporobeer.jp サッポロビール株式会社

ふるさとのために、何ができるだろう? ★北海道はサッポロビール

ONLY
北海道!

ラワンぶき

北海道遺産にも認定されている、足寄町産のラワンぶき。6月初旬から約20日間という短い収穫期間ではありますが、貴重な「生」が味わえるチャンスです！ぜひご賞味を。


Contents

04	ラワンぶきあれこれ豆知識	46	シェフの隠し技
	巻頭特集	49	くらしレシビ
08	生産者インタビュー 足寄町産 ラワンぶき	50	ちょこっと健康ラボ!
14	生産地で見つけた、おいしいもの。	52	ラブコープキャンペーン
18	きほんのき	56	もしも、魚がおろせたら
24	はじまる!アニマドレーブプロジェクト	57	コープさっぽろ50周年
26	料理人の食卓	58	ちょこっとインフォメーション
30	わが家のいちおしレシビ!	63	ご意見掲示板
34	パートナーのいちおしレシビ!	64	cho-co-tto Voice
38	ぼくらのスポもち!	68	北海道の伝えたい味、伝えたい心
42	ふしぎっちギガ	70	ちょこっと保存食
44	あさごはんマイスターへのみち	73	アンケート
		74	ごはんとおかずインデックス
		75	畑でレストラン

Cho-co-tto 6月号

ちょこっと

ちびっこコープデー対象者が拡大!

毎週火曜日開催の『ちびっこコープデー』が中学3年生までのお子様を持つご家庭まで対象を拡大いたしました!小学6年生までちびっこコープデーをご利用いただいていた中学2年生・中学3年生のお子様を持つご家庭は登録不要で5%OFF券がナビタンより発券できます。もちろん新規ご登録も受付中!ご登録には「組合員証」「お子様の健康保険証」「保護者の方のお名前・住所がわかるもの」の3点をご用意ください。詳しくは店頭またはサービスカウンターまでお尋ねください。毎週火曜日は『ちびっこコープデー』でお得にお買い物!

「ちびっこコープデー」以外にも、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(ツウ)・3(スリー)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。



食材のプロ！

コープさっぽろのバイヤーがお届けする

ラワンぶき

あれこれ豆知識



「ラワンぶき」は普通のふきと何が違う？

一番の違いはやはりその大きさです！世界には20種類ほどのふきの仲間があるとされ、日本で栽培されているのは、愛知早生ふき、水ふき（京ふき）、秋田ふきの3種類。そして自生している野ふき（山ぶき）があります。一般的に食用として流通されているのは愛知早生ふきと水ふきで、ラワンぶきは秋田ふきに分類されます。足寄町螺湾（らわん）地区発祥のラワンぶきは、大きなものだと高さ3m、葉の最大径が2mにも達する巨大なふきで、茎の直径は10cmもの太さに成長します。世界でも類を見ない大きさに育つラワンぶきは、螺湾地区ならではの豊富な水を蓄えた地質と、川の流れなど様々な条件が重なり、巨大化したと考えられています。

コープさっぽろに勤務して26年、農産部ひとずじで野菜と果物を専門にしています。常にこだわっているのは鮮度！安全・安心に加え、できるだけ新鮮なものをご提供したいと日々奮闘中です。北海道にはたくさんの良い食材、知られていない食材があります。全道の産地を飛び回って、道産食材の素晴らしさをお届けしていきたいと思えます！

さらしな たかひろ
農産バイヤー 更科 貴裕さん

ラワンぶきの特長

葉の直径／1～2m

大きなものは重さなんと1本約1.5kgにも！

高さ／2～3m

一般的なふきは高さ1m前後

わあー！
大きい！

茎の直径10cm前後

ふきの種類についてはP42の「ふしぎっちギガ」をチェック！

ラワンぶきと 相性の良い食材は？

ふきそのものは低カロリーな食材。加えてラワンぶきは他のふきと比べて、カルシウムを多く含んでいます。最もポピュラーなふきの煮物は、身欠きにしんと組み合わせるのが北海道流。淡白な味わいなので、油揚げやさつま揚げなど油系の食材と合わせるとおいしさが増します。また、ラワンぶきはアクが少ないのが特徴で独特のエグミがほとんどありません。生のラワンぶきが入手できた際には、皮をむき薄くスライスして、素揚げや天ぷらにするのが地元の方のおすすめの食べ方だそう！

相性の良い食べ合わせ

ラワンぶき

+

大根・かぶ

整腸作用

青魚

老廃物排泄、食欲増進

えび

疲労回復、老化予防

豚肉

体力アップ



普通のふきよりカルシウムが
豊富なんです

■ラワンぶきの栄養素(栄養成分100g当たり)

	ラワンぶき(生)	ふき(生)*
エネルギー	18 kcal	11 kcal
食物繊維	3.2 g	1.3 g
カルシウム	110 mg	40 mg
マグネシウム	14 mg	6 mg
ポリフェノール	63 mg	

*5訂日本食品標準成分表より

資料提供 / JAあしよろ

おいしい組み合わせ

ラワンぶき

+

身欠きにしん、油揚げ、さつま揚げ(煮物に)

ツナ(炒め物、サラダに)

トマト(ミネストローネなどのスープに)

すり身(生のふきにつめて天ぷらに)

ラワンぶきの1年

ラワンぶきは苗を植えてから3年経って初めて収穫することができ、1シーズンに1番ぶきから4番ぶきまで合計4回、芽が出ます。食用として収穫・出荷されるのは2番ぶきと3番ぶきとなります。

9月

必要な分の
苗を購入し、植え付け

翌4月

ふきのとう(1番ぶき)は
収穫せず刈り取る

4月中旬

防虫用の資材張り

5月中旬

資材を撤去

6月下旬～
7月上旬

2番ぶき、3番ぶきを
収穫・出荷

7月中旬

4番ぶきは刈り取らず
そのまま畑の栄養に



生のラワンぶきを 食べてみよう！

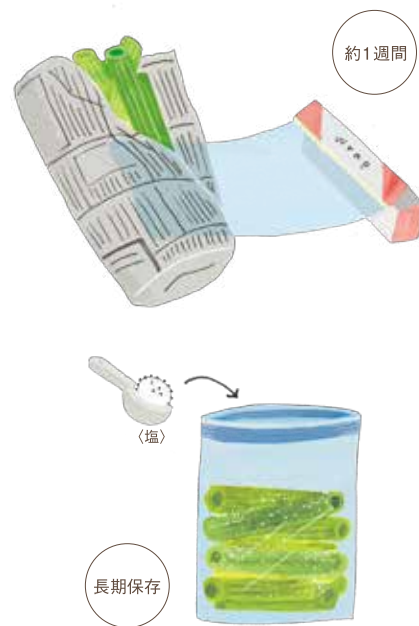
コープさっぽろの店舗に生のラワンぶきが並ぶのは、6月11日～30日の期間(予定・一部取扱いのない店舗もあります)。前のページで触れた通り、ラワンぶきはアクが少ないのでアク抜きをする必要がなく下処理も簡単。生のラワンぶきは水煮にはない爽やかな香りが魅力です。約20日間という短い旬の時期を逃さず、ぜひ生のおいしさを味わってみてください。

生ぶきの下処理についてはP18～の「さぼんのき」をチェック！

ラワンぶきの 保存方法は？

生のラワンぶきは水分を豊富に含んでいるため、あまり日持ちがしません。常温で約2日、生のまま新聞紙とラップで包み冷蔵保存で約1週間が目安です。また甘酢に漬けてピクルスにすると、1週間ほど保存できます。最も日持ちする保存法は“塩漬け”。少量であれば生のラワンぶきを保存用ビニール袋に入れ、全体の2割程度の塩を入れて冷蔵庫へ。このとき中に空気が入らないよう、きっちり空気を抜くのが大事なポイント。塩漬けにすると1年ほどの長期保存が可能です。

調理の際は3～5%の塩水に半日以上浸した後、真水に変え、1時間おきに水を3～5回変えて塩抜きを。ひと口噛んでみて、塩味が抜けていればOKです。



冷凍保存はできる？

生や茹でたふきは冷凍に向きません。冷凍すると繊維が壊れ、シャキシャキとしたふきならではの食感が損なわれてしまいます。味を付けた状態で冷凍すると比較的、味落ちが防げるので、やむを得ず冷凍する場合は、濃いめの煮物や佃煮にしてから冷凍庫へ。

ラワンぶきを 自分で収穫しに行こう！

足寄町では特産のラワンぶきを広く知ってもらおうと、毎年6月4日曜日に「ラワンぶき祭り」を行っています。予約不要で誰でも参加でき、一面に広がるラワンぶきを見て触れることができる貴重な体験です！現地では専用の袋（大3,600円、中2,600円）を購入し、収穫したラワンぶきは袋に詰め放題。今年は6月28日開催予定で、会場は次のページでご紹介の「鳥羽農場」さん。生産者の方から直接お話を聞き、自分の手で収穫したラワンぶきは、格別の味です！



会場・時間などのお問合せ / JAあしよる農産課 TEL 0156・25・5178

足寄町に行くならP14～17の「おいしいもの&ちょこっトリップ」をチェック！



知らないことが多く、奥が深いラワンぶき。次のページではラワンぶきの栽培に力を注ぎ、昨年行われた第9回コープさっぽろ農業賞で特別賞を受賞した「鳥羽農場」さんをご紹介。栽培の思いから加工の現場までお伝えします

上の部分と下の部分で 味に違いはあるの？

実はぶきは太くても細くても、茎に入っている繊維（すじ）の数は同じ。太くなるほどすじとすじの間隔が空き、実の部分が広がるので、柔らかな食感になるということ。大きくて肉厚なラワンぶきが細いぶきよりも柔らかいのは、こうした理由からです。自然のものなので1本1本、太さに違いがあり、葉に近い部分はやや細く、根に近くなるほど太くなります。ラワンぶきは上も下も全体に柔らかですが、細めの部分はややシャキシャキした食感が強く、太めの部分はなめらかな口当たりが楽しめますよ。



葉に近いほど
やや細め。
シャキツとした
歯触り

根に近いほど
太め。
肉厚で柔らかい

上部

茹でておひたしや
サラダにして食感を楽しんで



下部

煮物や肉詰めなど
太さを生かしたメニューに



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。

足寄町産 ラワンぶき

取材文編集／青田美穂 撮影／細野美智恵 デザイン／佐孝優
写真協力／株式会社ワタリ



第9回 特別賞受賞



しょうこ
昇子さん

鳥羽農場
とば ひでお
鳥羽 秀男さん



生産者の鳥羽さん夫妻と
更科バイヤー(右)。「雪
が多かった年は豊作な
ことが多いので、今年は
期待できます」と鳥羽秀
男さん

取材にお邪魔したのは4
月上旬。畑にしゃがんで目
を凝らすと、ラワンぶきの
芽があちこちに。小さくて
も葉はしっかりぶきの形



ラワンぶきはもともと、足寄町内の
螺湾地区・螺湾川流域に自生しており、かつては自生ぶきを収穫し、加工・
販売していました。しかし乱獲や川の
氾濫で量が激減。深刻な事態を受け
「地元の大変な宝を守るう」と始まっ
たのが、ラワンぶき栽培への挑戦です。
当初から取り組みの中心に立ち、栽培
に尽力してきた生産者である鳥羽さ
んのもとを訪れ、お話を聞きました。

ぶきを畑で栽培する技術を確立
し、質の高いラワンぶきの安定生産
を実現。安全に配慮した無農薬・無
化学肥料での栽培や、ラワンぶきを
通じた子どもたちへの食育活動な
どが評価され、2012年度、十勝
初の地域特産物マイスター(※)に
認定。昨年は第9回コープさっぽ
ろ農業賞・特別賞を受賞しました。
しかしここに至るまでには、たくさ
んの苦勞と努力があったそうです。



大人もワクワクする最盛期のラワンぶき畑

26年前、手探りの中で
ラワンぶきの栽培に着手

資源保護のため、ラワンぶきの苗を一般の畑に移植して栽培が始められたのは26年前。鳥羽農場でラワンぶきの栽培に着手したのは4代目となる秀男さんの代からで、町としても前例がなく全てが初の試み。果たして自生ぶきのように成長するのか、半信半疑だったと振り返ります。

「最初は自家用に…という気持ちで植えたんですが、みるみる大きくなって驚きましたね。だけど商品として出荷するとすると、生態もわから

ないことばかりで。虫の被害で畑が全滅した年もありましたよ」。

ラワンぶきの一番の敵は虫。無農薬、無化学肥料で育てるということは、虫だけでなく畑一面に生える雑草との戦いでもあります。一本一本、草を抜き、手をかけて育て上げても50本に1本、商品になれば良い方という状況が続きました。特に虫が多い年は大きく育ったラワンぶきを目の前に、涙を飲んで全ての畑の収穫を諦めたときも。

「せっかく育てたラワンぶきをもっと多くの人に知ってもらって食べてもらうためには…」。その一番の課題は虫の被害を減らし、安定した収量を上げること。鳥羽さんは畑で得たラワンぶき栽培の経験を生かして、新しい試みを取り入れます。

収量は飛躍的にアップ！
作り手をも魅了する生の風味

鳥羽さんは十勝農業改良普及センターに相談し、4年前から虫の産卵期にパオパオという資材を苗に被せる対策を取り始めました。人の手で畑に張るだけでも4〜5日かかり、薄手のパオパオは張った後も、風で飛ばされてしまう心配が。毎日広い畑に目を配り、1カ月後、腰ほどまで伸びたラワンぶきを傷つけないよう資材を除去

雪解け水を地下茎が吸い上げ、ぐんぐん伸びるラワンぶき。収穫は全て鎌で行う手作業で、毎日朝7時から17時まで、半月以上びっしりと忙しい日々が続く



する際にも細心の注意を払います。この努力が実を結び、それまで2割弱だった収量は導入後、約8割へと飛躍的にアップ。ラワンぶき栽培の着手から20年以上を経てようやく、安定して流通できるスタートラインに立ったと鳥羽さん夫妻は話します。

「いつでも簡単に食べられるという点では水煮が便利ですが、ぜひ生を食べてみてもらいたいですね。収穫が近づくと、畑から風によってラワンぶきの香りが漂ってくるんですが、それが何とも言えず癒やされる香りなんです。生は香りも風味も全然違います」と昇子さん。秀男さんも「収穫は全て手作業。背の高いラワンぶきの下に入ると湿度によって体感温度が上



こちらが防虫用の資材・パオパオ。6人がかりで畑一面に張る作業だけでもひと苦労だが、鳥羽農場での成果を受け、現在は町内の他の生産者も導入している

がり、かなり堪こたえます。でも刈ったばかりのラワンぶきが光に当たるとキラキラ透き通るようなグリーンに輝いてね。ああ、今年もいいふきができたと、苦労も一瞬忘れちゃうんですよね」と嬉しそうに笑います。



水煮ほか加工品を製造している、JAあしよろの山菜工場を見学

新たな食材として魅力大！
北海道の宝物を食べて支える

現在、足寄町ラワンぶき生産部会に所属するのは鳥羽農場を含め21戸。町内の生産者とJAが手を取り、北海道遺産でもあるラワンぶきを守っています。JAでは特殊包装による生の流通をはじめ加工品の技術向上、商品開発など積極的に魅力を発信しています。山菜工場で加工の様子を見せてもらいました。

「生産者さんから運ばれたラワンぶきは、生の状態ですぐに塩漬けにして保存します。出荷に合わせて加工しますが、着色は一切していません。銅釜で茹でると、自然と収穫時



塩漬けのラワンぶきを茹で戻すことでふっくらキレイな丸形に。直径が10cm近いものもあり立派!

食感など品質の良し悪しを左右する“皮むき(すじ取り)”の作業。機械化できず、人の手でなければできない工程でスピードと技術が求められる

に近い美しいグリーンしくるたまじに戻るんです」と工場長の黒田清さんくろだまじ。今ではラワンぶきらんぶき＝日本一大きなふきとして、



鳥羽昇子さんに聞いた
「ラワンぶきの肉詰め」



ハンバーグのたねをラワンぶきに詰めて煮るだけのお手軽レシピ。簡単なのにロールキャベツのような仕上がりで子どもたちにも好評なんです！

●作り方

- ①豚ひき肉とみじん切りの玉ねぎ、にんじん、パン粉をボウルでよく混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ②ラワンぶきに①を詰める。
- ③鍋に水、めんつゆ、砂糖をお好みの分量で入れ、②を入れて中火で煮る。肉に味がしみたら一口大に切り、盛り付けて完成。



ラワンぶきの産地・足寄町に行くなら、次ページからのおいしい情報とちょこっトリップをぜひチェック！



町内の道の駅直売所でも購入できるラワンぶき商品の数々。ラワンぶきの漬物やカレーも人気

その名が広く知られるようになりましたが、関わる方々が願うのは身近な食材としてもっともっと、味わってもらいたいということ。そのために各地の子どもたちを畑に呼んで収穫体験を行ったり、農家のお母さんによるレシピの試食販売などの取り組みを進めています。

今回、心に響いたのは「たくさんの人に食べてもらうことで、作り手の私たちは地元と北海道の宝物を守っていきけるんです」という鳥羽さん夫妻の言葉。「下処理が面倒そう」、「食べ方がわからない」という声も聞きますが、ラワンぶきはアクが少なく手間いらず。驚くほどジューシーで、私自身、ぶきのイメージが変わりました。おいしさという面で新しい野菜として、その魅力を実感できるはずですよ。



JAあしよろ農産部部长・加藤公康（かとうきみやす）さんと黒田工場長（右）。「水煮は加工済みなので火を通さずそのままサラダやおひたしにも使えて便利。ぜひお試しを」



生産地で見つけた、おいしいもの。
今回訪れたのは

足寄町

足寄といえはふき、ふきといえは足寄といふほど名産・ラワンぶきのイメージあふれる足寄町。2005年まで市町村別面積が全国1位を誇る(※)広大な町でした。町を通過していた「ふるさと銀河線」が2006年に廃止されたあとも、旧足寄駅だった現在の道の駅を中心に、なつかしい街並みが広がっています。それでは、誌上でトリップ！

※2015年4月現在、全国第6位

足寄町はこんなまち

人口7,240人
(2015年3月末現在)

札幌から高速で約3時間
30分、帯広から高速で約1時間

特産はラワンぶき

松山千春の生家がある

ドックは帯広センターからお届け



コープさっぽろ広報室
北海道フードツーリズムG

小向香 ●こむかい かおり



いいなあ、足寄。
あの「石田さんの羊肉」が
地元で味わえるなんて！

主に東京や札幌の人気レストランに出荷している、足寄町「石田めん羊牧場」の直営店。シェフの間で「肉の香りが良く、うまみが多い」と評判のお肉を地元でも楽しんでもらおうと考え、このお店を作ったそうです。定番は「羊のカレー」(800円税込)。スパイスを抑えた中辛のルーにお肉のうまみがたっぷり。夜には、チーズをかけて焼いた「焼きカレー」(900円税込)も大人気だそうです。地元の方がうらやましい〜！



▲伊藤隆之店長とスタッフの村田茂美さん。伊藤さんは関西から移住し、町内の牧場で酪農の仕事も経験したユニークな経歴の持ち主。

◀サウスダウン種を飼育する石田めん羊牧場(足寄町中矢)は観光牧場ではありませんが、羊の毛刈りなどの体験(要予約)も受け付けています。詳しくはwebサイトをどうぞ。



▲様々な料理を出しています。





町民自慢の立ち寄りスポット

めとう

芽登温泉

「ヒツジ堂」の伊藤店長に「足寄に泊まるならどこが良いですか?」と聞いてみたら、教えてくれたのがこの温泉。源泉かけ流しで、肌がつるつるになる泉質だそうです。また、自然も豊か。店長が露天風呂に入っていたら、立派な角をした雄のエゾシカが湯船にお湯を飲みに来たそうです。「その時はさすが



に逃げた(笑)」と話してくれました。シマフクロウも近くで見ることできるほど、自然豊かな秘湯として町民に愛されています。

▲平成27年4月にリニューアルした「巨岩の湯」は、10:30~12:00が男性専用、12:00~13:30女性専用、13:30~20:00混浴利用(館指定の湯浴着着用 レンタル代金300円)。道内では珍しい湯浴着着用での混浴利用の施設です。

芽登温泉ホテル

住所 / 足寄町芽登2979番地 TEL 0156-26-2119
宿泊 / 8,000円~
日帰り入浴時間 / 10:30~20:00(閉館)
入浴料金(入湯税・消費税込み) /
大人520円(中学生以上)、小人250円(3歳以上~小学校6年生以下)
乳児150円(3歳未満)



▲牧場直営だけあって、店内にはかわいい羊グッズがいろいろ。

▶ランチではメイン料理に、Bセット(500円税込)を頼むと、前菜・スープ・ドリンクがついてきます。この日の前菜は羊のトリッパや足寄産玉ねぎのマリネ、生ハムなどボリュームたっぷり。

洋食

ヒツジ堂

住所 / 足寄町南1条1丁目14
TEL 0156-25-6810
営業時間 / ランチ12:00~14:30
ディナー18:00~21:00
※日曜日のみ、12:00~19:00(通し営業)
休み / 水曜 ※月に1回、火~水か水~木で連休あり。詳しくはお問合せください



50年以上営業している素朴なパン屋さん。1日に何回か行列ができます。みなさんのお目当ては「本食」という手作り食パンです。焼きあがりはふんわり崩れそうなやわらかさですが、トーストすると驚くほどサクサクに! 数量限定のため並んでも買えないこともあります。挑戦してみる価値があるお味です。



謎の行列を発見!
買えたらラッキー
幻のふわふわパン

▶本食(1/2)350円、板チョコパン115円、ソーセイジパン135円、豆パン250円(いずれも税込)。みんな食べ飽きない、なつかしい味。



パン・ケーキ

高橋菓子店

住所 / 足寄町北2条1丁目25
TEL 0156-25-2272
営業時間 / 10:30~19:00
休み / 日曜

▶高橋広信店長とお母様の公子さん。「本食は柔らかさも好評ですが、ぜひ焼いて食べてほしいです。」



初めての方は、注文するときにはパンズの見本に驚くことでしょう。アメリカンサイズのパンズは直径約15センチ。できる限り天然・オーガニックの材料を使用して、奥様が毎朝店内で焼いています。自慢のバーガーは、具材・ソース・パンズの組み合わせで100通り以上が楽しめます。何度通っても新しい発見があるのも、変わらぬ人気の秘密ですね!

最初はびっくり!
本当に、本当に、
このサイズで
いいんですか?!



▲鈴木義徳店長と奥様の千秋さん。店内のアメリカンなインテリアは、常連さんから贈られていつの間にか集まってきたそうです。



ハンバーガー

ウッディベル

住所 / 足寄町南2条1丁目22
TEL 0156-25-6101
営業時間 / 火~土11:00~19:00
日11:00~17:00
休み / 月曜(祝日の場合は翌日)



▲十勝チーズベーコンエッグバーガー(1,490円税込)高さ約15cm。+520円でフライドポテトとオニオンリング、ドリンクがつけます。



巻頭特集の世界を実体験♪
ちよこっトリップ



遠くても行きたい足寄

～今だけ! 鳥羽さんちのラワンぶき狩り～

鳥羽さんちのラワンぶき畑にどうしても行きたい!という思いでできた、1年にたった1度だけのツアーです。札幌からちょっと遠いけど、ぶき狩りができるのはほんとにこの時期だけ。鳥羽さんのご案内で貴重なぶき狩り体験もできます!採ったぶきはお持ち帰り♪みんなでコロポックルになろう!

日程 2015年6月26日(金)

札幌全日空ホテル8:00出発 札幌駅北口 18:45帰着予定

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。

お申し込み
予定

- ☆鳥羽農場(ラワンぶき狩り体験/畑の見学)
- ☆道の駅あしよる銀河ホール21(お買い物)
- ☆足寄・マチナカさんぽ(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) 本部署

TEL 011-851-7411

月～金10時～18時、土10時～15時、日曜日

お近くの「くらしのひろば」やwebでもどうぞ!



道の駅には ラワンぶきグルメがいっぱい!

道の駅あしよる銀河ホール21



ラワン落ようかん
(平野菓子舗、756円税込)

少し塩味の白あん羊羹の中にラワンぶきの水煎が入っています。お茶に合います!

らわんぶきソフト
(道の駅テイクアウトコーナー、350円税込)

町内の木村栄子さんが作る「ふきジャム」がたっぷり。繊維のぶちぶち食感が楽しい!



ご紹介したお店に
いっしょに行きましょう!



道の駅あしよる銀河ホール21

住所 / 足寄町北1条1丁目3

TEL 0156-25-6131

営業時間 /

4月下旬～10月 9:00～18:00

11月～4月下旬 9:00～17:00

休み / 年中無休(レストランは木曜日)



ふきのとう焼酎「春告げの蕾」(JAあしよる、1,851円税込)

ラワンぶきのふきのとうを使って作った焼酎。ふきのとうの土の香りが漂います。

ふきの漬物(JAあしよる、334円税込)

町内の家庭では旬のぶきを塩漬けにして保存し、漬物を作るそうです。その製法で作った醤油、味噌、キムチ、梅の4種類。



第9回コープさっぽろ農業賞特別賞受賞
「ありがとう牧場」も足寄町!



チーズ
「幸(さち)」
(734円税込)

大空ヨーグルト
(345円税込)

いずれも自然放牧牛の牛乳のみで作っています。チーズは牛乳の発酵力が強いのでコクのあるおいしいハードタイプ。

7 少ししてから細い茎を入れる
(目安は20~30秒後)



8 固めに茹でて



目安は細い茎を加えてから
1分。茹で時間はふきの大き
さ・時期に合わせて変えよう

9 お湯を捨てる



熱湯に注意して



4 大きめの鍋かフライパンに水を
たっぷりを入れて沸騰させる



5 塩(大さじ1)を加える



6 まずは太い茎を入れる



板ずりして、塩がついた
まま茹でる方法もあるわ

葉と茎を切り離す



葉は茹でてアクを抜け
ば料理に活用できるわ

2 使う鍋(フライパン)や保存容
器の長さに合わせて切る



できるだけ長いままで。
風味をキープできるし、
なにより皮をむくときに
効率がいいからよ

3 長さをそろえる



半端が出てても気に
しない、気にしない

今月のテーマ

季節の香りを楽しむ
生ふきの下ごしらえ

ふき

きほんのき

だれにもきけないしまやもきけない

せっかくだから
生のふきを
使ってみよう



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)

水煮のふきの
下ごしらえ



ふきを取り出す。このとき
パックの中の水は捨てる



2 流水でふきを洗う。ふきの
内側にも水を通して洗う



3 しっかりと水気を切って
料理に使う



16 むき終わったらすぐに水を
張った保存容器の中へ



17 保存容器にふたをして



18 冷蔵庫の中へ入れて、さら
にアクを抜くため半日から
一晩置く



毎日水を取り替えれば
2~3日は大丈夫だけど、
香りを楽しむためにはなる
べく早めに食べましょう

どれ
ぐらい持ち
ますか?
HOW LONG?



13 真ん中辺りで一度手を止
め、切り口から別の部分の
皮と筋をむく



14 半分の長さまでぐるり一周
むいたら、むいた皮をままと
て手で持ち



15 一気に引っ張ると
皮がむける



ラワンぶきはアクが少ないので
皮をむいたらすぐに料理に使えま



10 すぐに冷水中に浸して熱を取る。
冷水は2~3度入れ替えて、なる
べく早くふきの温度を下げるこ



ここはスピードが肝心!
冷水中に浸すことで色止
め効果あり♪

11 ふきを水の中に浸したまま
次の工程へ



色が変わるのを
防ぐためよ

どうして?

12 切り口部分から包丁や爪で
皮と筋を少しむく



4 繊維に沿って
さらに細切りに



1 下茹でしたふきを4~5cmの
長さに切る



5 さつま揚げに熱湯を
かけて油抜きする



2 切ったらその都度、
水に放す



6 さつま揚げを、ふきと同じ
ぐらいの細さに切る



3 次に繊維に沿って
縦に切る



大人の暮!

● recipe

ふきのピリ辛さんぴら

【用意するもの】(2~3人分)

下茹でしたふき	鷹の爪	適量
……………約150g(水煮1パック分)	酒・みりん・しょうゆ	……………各大さじ1
さつま揚げ	砂糖	……………小さじ1
……………適量	(飾り用)唐辛子	……………適量
サラダ油		……………大さじ1

16 さらに炒め



13 全体に油が回ったところで、酒…



10 フライパンが温まったら、ふきを入れる



油ハネないように、ふきはペーパーなどで水気をしっかり取り除いて



7 ふきとさつま揚げの量はこれぐらいのバランスで



手早く
2分!

17 味見をしてから砂糖を入れて



砂糖の量は好みで

14 みりん



11 ふきの表面に油が回ったら



8 フライパンにサラダ油をひき



18 全体に味が馴染んだら火を止めて盛りつけ、唐辛子を飾る



15 しょうゆを加えて



12 さつま揚げを投入



9 鷹の爪を入れてから点火



ふきの香りを存分に楽しむには、短時間で仕上げるのがポイントよ
〔18〕～〔18〕目安：約2分

名水百選付込み
北海道産



麒麟 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。北海道千歳工場の「麒麟 一番搾り生ビール」は、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つくられています。

ふきの爽快なシャキシャキ感とフツと鼻から抜ける香りが、スッキリとした「一番搾り」に合うのよね〜♪

4 長さを切りそろえて器に盛り、フライパンに残ったタレをかけ、白ごまを飾って完成



1 牛肉を広げて、ふきに巻き付ける



細いふきなら切らずにそのまま。
太いふきは繊維に沿ってちょうどよい太さにカット

2 サラダ油を熱し、1を弱火で焼く



3 肉に火が通ったら、あらかじめ合わせておいた甘辛だれ(大さじ1~2)を加えて味をからませる



タレは鍋肌からまわし入れることで香ばしさが際立つのよ

ふきのぐるぐる 甘辛だれ

【用意するもの】(2~3人分)

下茹でしたふき…………… 適量
牛薄切り肉…………… 適量
サラダ油…………… 小さじ1
(飾り用)白炒りごま…………… 適量

〈甘辛だれ〉

酒・しょうゆ…………… 各大さじ1
みそ・砂糖…………… 各小さじ1/2
豆板醤・ごま油…………… 各小さじ1/4

細長いふきの形を生かしてお料理に。そのままでは淡泊なふきも、濃いめに味付ければビールにぴったり

きほんのき
おつまみ編

ふきの長さ&形を生かすきほん技



ストップ! 未成年者飲酒・飲酒運転。

※麒麟一番搾り生ビール350mlは、宅配システムドックでご案内いたします。



**エンゼルパイミニ
〈ミルクキャラメル〉**
16個

ミルクキャラメル風味のマシュマロを、同じキャラメル風味のビスケットでサンドし、チョコでコート。しっとり弾力のある食感とキャラメルの風味が親しみやすいひと口サイズのエンゼルパイです。

期間
限定

**ミルクキャラメル
チョコレート**
64g

「森永ミルクキャラメル」の濃い乳感とやさしいキャラメル感を再現した味わいのチョコレートです。



期間
限定



小枝〈ミルクキャラメル〉 44本

「森永ミルクキャラメル」の濃い乳感とやさしいキャラメル感を再現し、アクセントとしてほんのり塩味を効かすことでミルクキャラメルのコクを引き立てた小枝です。

期間
限定



風味
絶佳

森永

ミルク
キャラメル

滋養
豊富

6月10日は
ミルクキャラメルの日



森永製菓(株) お客様相談室 ☎0120-560-162
営業時間/月～土9:00～17:00(祝祭日は除く)

**ミルクキャラメル
ケーキ**
6個

キャラメルの香り豊かなケーキ生地に、くちどけなめらかなキャラメルクリームをサンド。「森永ミルクキャラメル」のやさしい味わいがたのしめるソフトケーキです。



期間
限定

期間限定発売、続々!

Since 1913



**ミルク
キャラメル**
12粒

国産ミルク100%使用、良質ミルクのうま味にこだわった伝統の味をさらに高めた新品質。



**あずき
キャラメル**
12粒

国産ミルク100%使用。北海道十勝産のあずきの上品でさっぱりとした甘さが特徴。



**ココナッツ
ミルクキャラメル**
12粒

嗜みだしにナッツの風味をきかせた、ココナッツミルクの濃厚な味わいです。

期間
限定

ANIMADORE NEWS

アニマドーレ
ニュース



アニマドーレ
農業 教育
agriculture + education
= agrication



北海道農業
長官 余部 隆夫

はじまる!

アニマドーレプロジェクト

2015年。コープさっぽろが新しい食育プロジェクトを立ち上げます。その名も「ANIMADORE(アニマドーレ)」。聞いたことがない? それは当然。なぜなら、このプロジェクトのために創られた言葉だからです。アニマドーレとは!? どんなことが始まるうとしているのか。その概要をちよこごとにお伝えします。

食アニマドーレってなに?

「**食**」を意味する「イタリヤ語」で「保育や教育の現場で参加者(子どもたち)と一緒に、生産者や生活者をつなぐ、食の大切さを伝える」の専門家を「**アニマドーレ**」(ANIMADORE)と呼びます。また「**アニマ**」(ANIMADORE)は「魂」を意味し、**アニマ**と**ドーレ**を合わせた「**アニマドーレ**」(ANIMADORE)は「魂を育てる」という意味になります。また「**アニマ**」(ANIMADORE)は「魂」を意味し、**アニマ**と**ドーレ**を合わせた「**アニマドーレ**」(ANIMADORE)は「魂を育てる」という意味になります。





編集／長谷川圭介 撮影／吉田公貴 デザイン／イラスト／こぐれけいすけ

肉はスキだ!
参加親子募集!!
野菜なんかキライだ!
でも畑はスキだ!
そんな子どもとお父さんのための
農作業教育体験プログラム

日時 下記は現地での開始・終了時間です

6月28日(日)	10:00~15:00 (予定)
7月18日(土)	10:00~15:00 (予定)
9月 5日(土)	10:00~15:00 (予定)

実施場所
余湖農園 恵庭市徳栄323番地 現地集合解散

料金 ※昼食付き

1回あたり	3回セット
大人 2,800円	大人 7,500円
小学生 600円	小学生 1,500円
幼児 400円	幼児 900円
2歳以下 無料	2歳以下 無料

定員
各回親子15組 定員に達した時点で締め切らせていただきます

- 実施内容
- ★葉っぱ野菜の種まき～収穫～調理
 - ★野菜がコープさっぽろの店頭と並ぶまで体験
 - ★五感を使った農作業体験プログラム
 - ★とれたて野菜でピザ作り など

お申込み・お問合せ
 LLCのこたべ
TEL 011・671・9300
 (月～金 10:00～17:00)



札幌開成高校の協力の下、
 4月17日に余湖農園で第1
 回高校生ワークショップが
 行われました。高校生たち
 は余湖農園の皆さんと一緒
 に野菜の収穫や仕分け、箱
 を体験し、最後に農作業
 たいかを共有。今後もワー
 クショップを行いながら、
 ムづくりを行っていきます。

レポート
**高校生
 ワークショップを
 実施しました**

Animadove!
 HOKKAIDO
 [ロゴマークデザイン(動物)大地に架かる橋をモチーフに、
 "生産者と生活者をつなぐアニマドール"を表現しています。]

協賛 **ホクレン** サッポロビール株式会社
Amino Up Chemical



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！

編集／スタイリング／能戸英里 撮影／石田理恵 デザイン／玉置彩子



特集素材「ふき」をつかって

メイン

ふきのつくね 香酢ソース

ふきのシャキシャキとした食感がおいしい1品

石井さん
のお店



中国菜家 季璃香

陰陽五行の考えに基づき、北海道の気候風土に合った食材を生かした料理を提供するレストラン。

- 住所 札幌市中央区大通西3丁目大通ビッセ4F
- TEL 011-219-2180
- 営業時間 11:00～15:00(L.O.14:30)
17:30～22:00(L.O.21:30)
- 定休日 日曜日

今月の
料理人

中国菜家 ^{まりか}季璃香
^{いし}石井 ^{のぼる}登さん

ホテルモントレーデルホフ札幌の中国料理統括料理長を経て、2006年ザウインザーホテル洞爺「カローダイヤモンド」の料理長に。シェフチームとして2008年洞爺湖サミットで腕をふるう。2010年に大通ビッセオープンとともに食と健康を追求した「中国菜家 季璃香」のオーナーシェフとなる。ラワンぶきの産地、足寄町出身。



「畑でレストラン」あしだ農園×季璃香 石井シェフ10月4日(日)開催!お問合せ・お申込み方法はP75をご覧ください。



6 フライパンに油を入れて温め、6等分にして形を整えた4を両面焼いて取り出しておく。



3 ボウルに鶏ひき肉とAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。



7 6のフライパンの余分な油をふき、5を入れて加熱し水溶き片栗粉でとろみをつけてソースをつくる。



4 3に1と2と片栗粉を加えてさらによく混ぜる。



8 7につくねを戻し、ソースを絡める。器に盛り、細切りしたしその葉を飾って完成。



5 Bをボウルに入れ混ぜ合わせておく。

☉ 調理時間 約30分

【材料(2人分)】

ふき(ラワンぶき)※ ……………120g
 鶏ひき肉 ……………150g
 長ねぎ……………20g(10cm程度)
 卵……………1/2個
 A 塩……………ひとつまみ
 しょうがのしぼり汁……………小さじ1
 片栗粉……………大さじ2
 油……………大さじ1/2

しその葉……………適量
 香酢ソース
 B 香酢……………大さじ1と1/2
 穀物酢……………大さじ1/2
 砂糖……………大さじ2
 しょうゆ……………大さじ2
 水……………20ml
 水溶き片栗粉……………適量

※ふき(ラワンぶき)は下処理したもの、もしくは市販の水煮をお使いください。



1 ふきはすじを取り、みじん切りにしてから水洗いし、水気を切っておく。



2 長ねぎはみじん切りにする。

POINT

香酢が手に入らなければ黒酢で代用できます。
 香酢を使うと濃厚な風味と香りが楽しめ、本格的な味わいになります。



メイン
に合う

サブ

パーティーやおもてなし料理に

ふきの北京ダック風

◎調理時間 30分

【材料(2人分)】

A	強力粉……………35g	パプリカ赤……………1/4個
	薄力粉……………35g	かいわれ大根…1/3パック
	塩……………少々	甘みそ
	熱湯……………55ml	B
油……………少々	八丁みそ……………50g	
ふき(ラワンぶき)……………100g	砂糖……………大さじ1と1/2	
油揚げ……………2枚	はちみつ……………大さじ1と1/2	
きゅうり……………1/2本	しょうゆ……………小さじ1	
		油……………小さじ2

【作り方】

- ①Aの材料をすべてボウルに合わせて滑らかになるまでこねてまとめる。濡れ布巾をかけて15分ほど休ませる。
- ②4等分にした①を麺棒で均等な厚さに伸ばして1枚ずつ中火のフライパンで両面焼く。
- ③きゅうりとパプリカはせん切り、かいわれ大根は一口大に切る。油揚げは両面を焼いてから半分に切って開いておく。
- ④ふきのすじを取り、細長く切ってから水洗いして、水気を切っておく。
- ⑤フライパンに油を入れBを加熱し、甘みそをつくっておく。
- ⑥フライパンに油(分量外)を入れ、④を炒めてから⑤を加えて、炒め合わせる。
- ⑦きゅうり、パプリカ、かいわれ大根、⑥を油揚げではさみ、②のクレープで巻いて完成。



POINT

ホイコウロウ
甘みそは回鍋肉などの炒めもののソースとしても活用できます。

リッチなスープに彩りを添えて

ごちそう彩りスープ ロワイヤル*

メイン
に合う

スープ

🕒 調理時間 約25分

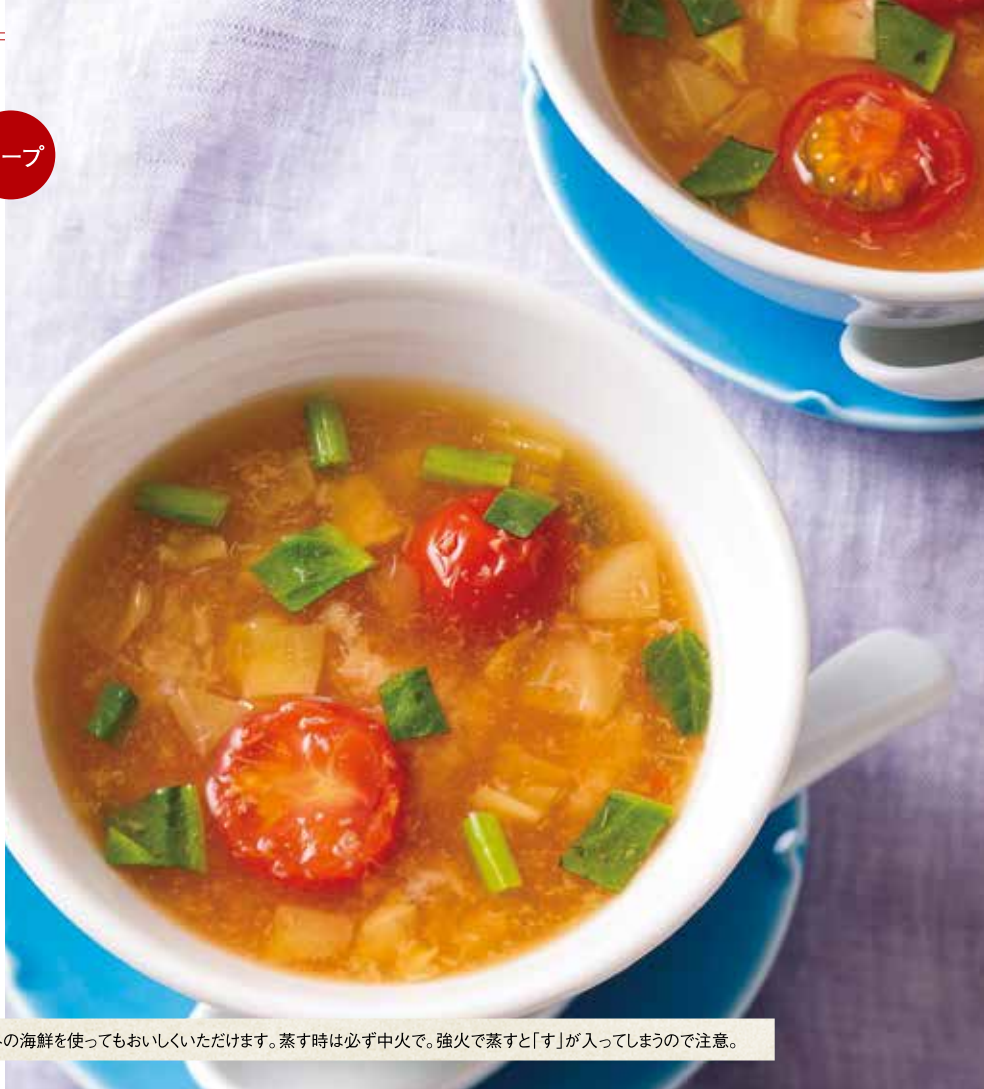
【材料(2人分)】

溶き卵 ……1/2個分(30ml)	キャベツ……………10g
A 鶏がらスープ…90ml	ミニトマト……………2個
しょうがのしぼり汁 ……………10ml	ほうれん草……………少々
カニむき身……………16g	鶏がらスープ……………200ml
	しょうゆ……………小さじ1
	水溶性片栗粉……………小さじ2

【作り方】

- ① Aの材料を合わせてザルで濾して器に入れる。
- ② アルミホイルで蓋をして中火で12分蒸す。
- ③ ミニトマトは半分に切り、キャベツ、ほうれん草は5mm角に切っておく。
- ④ 鍋に鶏がらスープを入れ、カニむき身、キャベツ、ミニトマトを加えて沸騰させる。
- ⑤ しょうゆで味を調えて水溶性片栗粉でとろみをつけ、ほうれん草を加えて混ぜる。
- ⑥ ②の器に⑤をやさしく注いで完成。

※ロワイヤルとは卵とブイヨンなどを合わせて蒸し、卵豆腐のように固めたもの。





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169通!!

今月のお題

ふき



次のお題

トマト
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P73の宛先までお寄せください。採用された方にはトドックぬいぐるみをプレゼント!

※プレゼントは変更になることもあります。ご了承ください。

編集 / 河井とわ スタイリング / 菅原美枝 撮影 / 阿部雅人
デザイン / 玉置彩子

旭川市 S.K 様

ふきの豚肉巻きフライ

下処理したふきを5cmの長さに切って数本束にし、塩・こしょうで下味を付けた豚肉で巻く。小麦粉、卵、粉チーズを合わせたバン粉の順につけて、油で揚げて完成。



札幌市 A.T 様

ふきの砂糖菓子

下処理したふきを食べやすい長さに切っておく。鍋にふき、ひたひたの水、グラニュー糖を入れて煮詰め、水が半分くらいになったら火から下ろす。冷めたふきを重ならないように並べて乾かし、仕上げにグラニュー糖をまぶして完成。

小鍋 / ナカタ

別海町 臼井様

ふきとチキンのミモザ風サラダ

ゆでた鶏肉と下処理したふきを食べやすい大きさに切っておく。お好みのきのこを塩・こしょうで炒め、ゆで卵は黄身と白身に分ける。みそ、マヨネーズ、ハチミツ、バルサミコ酢を合わせてソースを作り、鶏肉、ふき、きのこ和える。白身と黄身を彩り良く盛りつけて完成。





幕別町 鈴木様

ふきのピクルス

下処理したふきを食べやすい長さに切っておく。鍋に水、酢、砂糖、鷹の爪を合わせて一度沸騰させ、火を止める。ピクルス液が熱いうちにふきを入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

ステンレスボウル / ナカタ

札幌市 久保様

ふきのカップケーキ

下処理したふきを細かく切って鍋に入れ、砂糖を加えて煮詰めてから冷ましておく。それぞれの表示に従って作ったホットケーキの生地、ふきやナッツを合わせ、190度に予熱したオーブンで25分ほど焼いて完成。

コーヒーカップ / ナカタ



 読者プレゼント!

わが家のいちおしレシピ!

みなさんのレシピ待ってます! (次はトマト)

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？



ふきの洋風煮びたし

【材料(4人分)】

ふき……………250g
レモン……………1/4個
オリーブ油……………大さじ1
水……………200ml
はちみつ……………大さじ2
塩……………小さじ1/2
ブラックペッパーあらびき
……………適量

【作り方】

- ①ふきを少し固めに茹でて、水にさらし、皮をむいて3~4cmに切る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、①を加えて炒める。全体に油がなじんだら、水、はちみつ、塩、輪切りにしたレモンを加えてふきが柔らかくなるまで煮る。
- ③そのまま煮汁につけて冷まし、味を含ませる。器に盛り、ブラックペッパーをかけて完成。

今月のスパイス&ハーブ

ブラックペッパーあらびき

ブラックペッパーを粗く挽いたもので、さわやかな強い香りとしりっとする辛み特徴です。ステーキ、ベーコンエッグ、ドレッシングなど幅広い料理にどうぞ。

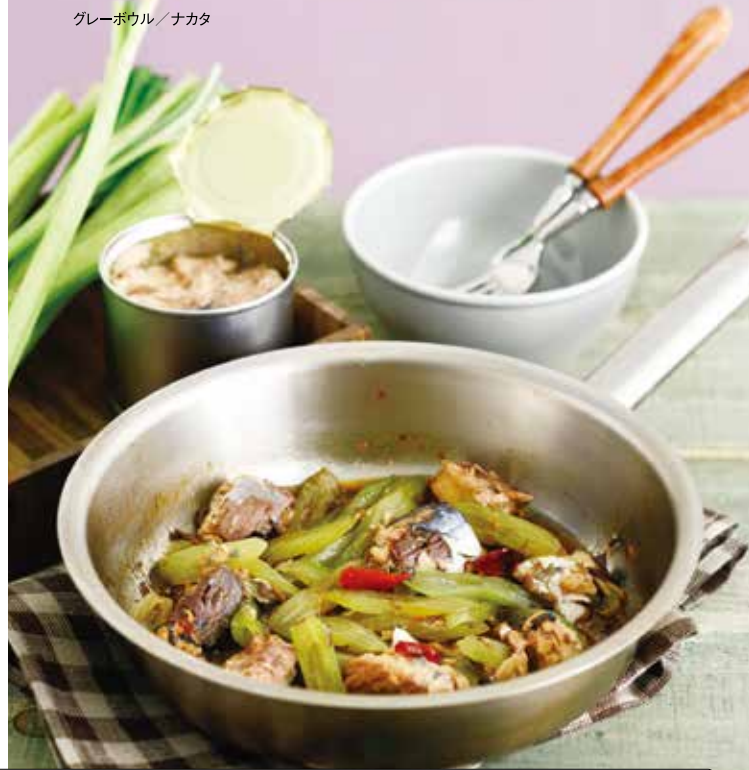


室蘭市 N.A 様

ふきとサバのピリ辛炒め

サバ(水煮缶)の水気を切り、下処理したふきは斜めに切る。フライパンにごま油を入れてふきを炒め、ふきが鮮やかな色になったら、さば、砂糖、しょうゆ、砕いた鷹の爪を入れて強火で炒め、煮汁がなくなったら完成。

グレーボウル/ナカタ



(コープではたらく) パートナーのいちおしレシピ！



アモール店
日置 紀江さん

ふきのあんかけ丼

食べやすく切ったふきと白菜・にんじん・たけのこ・ヤングコーンをよく炒め、ガラスープの素と塩・こしょうで味を調え、片栗粉でとろみをつける。あんかけ焼きそばにしてもおいしい！

鉢 / ナカタ

\\ 使ったのはコレ！ /



CO-OP
化学調味料不使用の
ガラスープ



アモール店
手嶋 康子さん

ふきんちやく

ふき、にんじん、しいたけを粗みじんに切り、砂糖・しょうゆ・みりんを炒めておく。小あげに味付けした野菜類をつめ、かんぴょうで結んだら水とめんつゆで味が染み込むまで煮る。

\\ 使ったのはコレ！ /



CO-OP 小あげ

和風ロールキャベツ

調理時間 約45分

【材料(4人分)】

キャベツ……………8枚 合いびき肉……………250g
玉ねぎ……………1/2個 しめじ……………1パック
A パン粉 カップ1/4 めんつゆ…カップ1/3
牛乳……………大さじ2 あさつきの小口切り
塩……………少々 ………………少々
こしょう……………少々 サラダ油……………少々



【作り方】

- ①キャベツはゆでて芯をそく。そいだ芯はみじん切りにする。ゆで汁はとっておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにして油を熱したフライパンで炒め、冷ましておく。
- ③ポウルにひき肉、①のキャベツの芯と②、Aを入れて手でこね、8等分にして俵形にまとめる。
- ④①のキャベツを広げ、③を包み込むように巻く。
- ⑤しめじは根元を切り、小房に分ける。
- ⑥鍋に④の巻き終わりが下になるように並べ、上から⑤のをのせる。①のゆで汁カップ3(または水)、めんつゆを注いで火にかける。煮立ったら弱火にして20分ほど煮る。
- ⑦器に盛り、あさつきをあしらう。

めんつゆ 400ml・1000ml

削りたてのかつお節から取った一番だしに独自の「熟成かえし」を合わせ、より高いだし感とまるやかな味わいに仕上げた2倍濃縮のつゆです。



割烹白だし 400ml

削りたてのかつお節から取った濃厚なだし感と、まるやかな風味が特徴の「割烹白だし」は、これ1本で料理の味がびたりと決まります。



お問合せ/ヤマキ(株)お客様相談室 ☎0120-552226 営業時間/月～金9:00～17:00(祝日は除く)

まぐろの山かけごはん

調理時間 約20分

【材料(4人分)】

米……………1.5合
押麦……………半合
A 水……………360ml
割烹白だし……………大さじ3
まぐろ・刺身用……………180g
割烹白だし……………大さじ2
長いも……………200g
万能ねぎの小口切り…適量



【作り方】

- ①米と押麦は合わせて水洗いして水気をきり、炊飯器に入れ、Aを加えて炊く(時間外)。
- ②まぐろはひと口大に切り、割烹白だしで漬けて冷蔵庫で15分ほどおく。長いもはすりおろす。
- ③器に①のご飯をよそい、②の長いもとまぐろをのせて万能ねぎをかけていただく。

頑張るパパに「父の日」メニューで栄養満点!



ギフト
限定醸造
新登場!



父の日に、ちょっと贅沢な贈り物。

アサヒスーパードライ ドライプレミアム

和の贅沢プレミアム

国産原料を贅沢に使用した、
旨み潤沢な中元ギフト限定ドライプレミアムです。
国産ゴールデン麦芽を通常の1.5倍*
使用することで奥深いコクを生み出しました。

この夏だけの特別な味わいを。

お問合せ/アサヒビール株式会社 お客様相談室 ☎0120-011-121 受付時間/月～金9:00～17:00(祝日・年末年始の休業日を除く)

※ドライプレミアム 和の贅沢プレミアム350mlは6月3週迄の宅配システムドックでご案内いたします。 *「アサヒスーパードライドライプレミアム」比較において



お酒 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。ほどよく、楽しく、いいお酒。のんだあとはリサイクル ♻️

にくなん 肉南せいろそば

調理時間 約15分

【材料(1人分)】

豚もも肉薄切り……………90g
大根……………25g
長ねぎ……………10g
生しいたけ……………10g
干しそば……………100g
昆布つゆ……………30ml
水……………60ml



【作り方】

- ①鍋に昆布つゆと水を入れて火にかけ、1cm幅に切った豚肉、斜め細切りにした長ねぎ、薄切りのしいたけを加えて煮る。
- ②そばは多めの湯でゆで、ゆであがる1分前に細切りの大根を加え、共に水にさらした後、水気をきる。
- ③ざるに②を盛り、別の器に入れた①を添え、温かいつゆで冷たいそばをいただく。

昆布つゆ・昆布ぼん酢

昆布のグルタミン酸は、肉や魚に含まれるうま味のイノシン酸と合わせると、おいしさの相乗効果が生れます。「昆布つゆ」と「昆布ぼん酢」で、いつもの料理が手軽にぐんとおいしく。うまさの合わせワザ。それが昆布のチカラです。



うまさ、合わせワザ!
昆布のチカラ。



昆布のチカラでうま味がぐんと増します!

ぼん酢で簡単!豚のしょうが焼き

調理時間 約20分

【材料(4人分)】

豚肉(しょうが焼き用) 200g
玉ねぎ……………100g
昆布ぼん酢……………大さじ4
しょうが……………5g(一片)
サラダ油……………大さじ1



【作り方】

- ①玉ねぎは半月切りに、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒め、色づいたら豚肉を加える。
- ③②に昆布ぼん酢を回しかけ、しょうがをおろして入れ更に炒めたら完成。

「父の日」におすすめ!



お問合せ/ヤマサ醤油(株)お客様相談室 TEL 03・3668・1819 受付時間/月~金9:00~17:30(祝日を除く)



“スポもち”とは、スポーツをする子どもたちの体作りとパワーチャージに、
手軽なおもちを取り入れよう! という新たな食の提案です。



北海道日本ハムファイターズベースボールアカデミー
元ファイターズ選手が講師を務め、野球を通じて全道の子どもたち、保護者と交流を深めるとともに野球とスポーツの魅力を推進する活動。全道各地で様々な活動を行っており、年間契約を結ぶ三笠市では地元の小・中学生が定期的に指導を受けています。

ぼくらの スポもち!

スポーツにはもち食!

...

今回は元プロ野球選手に学ぶ
「北海道日本ハムファイターズベースボールアカデミー」の
練習にお邪魔しました。

はつらつ
澁刺と練習に取り組む、小学生野球チーム・三笠スピリッツの子どもたち。A-bankに所属し、ベースボールアカデミー講師を務める池田剛基^{いけだ ごうき}さんの指導に、真剣な表情で耳を傾けます。プロになる夢を叶えた池田さんも北海道出身。「出されたものは残すな」と父が食に厳しく、中学の監督から「良い選手はよく食べる」と教わり、1食にご飯3杯は食べていましたね」と少年時代を振り返ります。キャプテンで小学6年生の福田翔也(ふくだしょうや)くんも、池田さんと同じ小学2年生から野球を始めたそう。「元プロの選手に教わるのは最初すぐ緊張したけれど、自信ができました。全道、全国大会に出ていつかプロになりたいです」と笑顔。聞けば福田くんをはじめ、三笠スピリッツのみんなはおもちが大好きとか!甲子園そしてプロへ。北海道の球児は食欲も夢もいっぱいです。

スポーツを応援!
北海道の
もち米

POINT

“おこわ機能”がなければ通常の炊飯でOK。塩鮭は鮭フレークでも代用でき、その際は②のえだ豆と同じタイミングで混ぜ込んで◎

北海道のもち米で
目指せ未来の
アスリート



北海道産 はくちょうもち



風連産 きたつゆもち



1食
300
kcal

たんぱく質 14g
脂質 6g
炭水化物 48g
ビタミンB1 0.16mg
ビタミンB2 0.10mg
ビタミンBe 0.25mg

【材料(2人分・4個分)】

- | | | | | |
|-------|-------|------------|------|----|
| もち米 | 180g | 塩鮭(30g×4切) | しょうゆ | 少々 |
| 水 | 200ml | | のり | 1枚 |
| 冷凍えだ豆 | 50g | 大葉 | サラダ油 | 適量 |

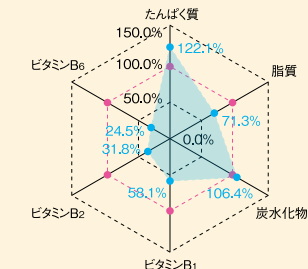
【作り方】

- ①もち米をといで2～3時間浸水し、ザルで水を切り、200mlの水を加えて炊飯器の“おこわ機能”で炊く。塩鮭はあらかじめ焼いておく。
- ②①にさやから外したえだ豆を加え、10分ほど蒸らす。
- ③②を8つのボール状に丸め、少量のサラダ油を入れ、熱したフライパンに押し付けるようにして形を整え、表面に焼き色がつくまで両面を焼く。
- ④③に焼いた塩鮭と大葉をサンドし、しょうゆをつけたのりで巻けばできあがり!

管理栄養士が考える
「リカバリー(回復)」のもちレシビ

運動前は食べ過ぎると動きが鈍くなるので控えめに。運動後はもち米で、失われた糖分の補給とインスリンを誘導。塩鮭のたんぱく質とビタミンB6は体の修復に、えだ豆のビタミンB1は疲労回復に働きます。成長ホルモン分泌との関係性を考えると、運動後30分以内または1時間以降(夕食3時間以上前)に摂るのが効果的です。

■運動後の効果的な食事時間



管理栄養士
小松 信隆さん

こまつのぶたか

コンサドーレ札幌・管理栄養士、北海道体育大学校・スポーツ栄養学非常勤講師ほか、食とスポーツをテーマに幅広く活躍。



今月のスポもちテーマ
練習 & 試合後の疲労回復へ鮭のもち米サンド

野菜生活100

シークワサー ミックス

沖縄の太陽をいっぱい浴びたシークワサー、タンカン、パインアップル、パッションフルーツ、ゴーヤを使用した野菜&果実100%ジュースです。



ピクニックにもってこい!

新発売!

北海道 限定発売

野菜生活100

北海道 ベリーミックス

北海道産のアロニア&ハスカップを使用した、芳醇で華やかな香りと爽やかな酸味が特徴の野菜&果実100%ジュースです。



食べる前にもう1杯! 野菜ジュースダイエット!!
野菜ジュースを先に飲むことで、食べ過ぎ抑制をご提案します。



※野菜生活100 シークワサーミックスは7月1週の家宅システムドックでご案内いたします。

自然を、おいしく、楽しく。

KAGOME

お問合せ/
カゴメ(株)お客様相談センター
☎0120-401-831
受付時間/9:00~17:00

車が 楽しい!

とどろき
轟ローンで、かないました。



藤岡みなみ

車とどろき 車ローン

カーローン



新車・中古車・
二輪車の
購入に

他社
カーローンの
借換もOK

車検・
修理費用に

●お借入には年収等の諸条件がございます。詳しくは(ろうきん)までお問い合わせください。 ●審査の結果ご希望に添えない場合がございます。予めご了承ください。 ●店頭商品概要説明書をご用意しております。

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
轟ローンの
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>

北海道ろうきん 検索



※この内容は、2015年4月1日現在のものです。



ふしぎうち



ふん
はせがわけいすけ
え
こぐれけいすけ

だい3かい
おとこたろものかぎになれ
のまき

ふきの はつばで おひるね したら
さんさいじいさんと さいかい したよ。

もんだい: しゃ! した。?
①から④のなかで「ふき」
「やま」の1本をしゃ! した?

ふしぎ!

ふき ふき すき すき
さんさいじいさん。
ほつかいどうには
どんな ふきが
はえているの?

2mから3mにたつちるものも

②やまぶき
30cmから1mをこえるものまで

フソ！ おまえさん まだ いきとつたか。
たびを すれば ふきのとうみたいに
にがい けいけんも あるじやろう。
じゃがな。たえれば やちぶぎのような
うつくしい はなも さく。
やまぶぎにならない のやまに いきて
よわきを まもる かさとなれ。
ララソぶぎのように きはなが〜く
ころざしを たかく もつことじゃ。

③やらぶき (エノリユウキソウカ)
50から80cmくらい

④ふきのとう

*エノリユウキソウカ

ふきのとうは、ふきの花のつぼみと小さな葉(苞)で、花の後から葉が出ます。山に自生するふきは山ぶきなどと呼ばれ、5月～6月いっぱいまで採取できます。やらぶきは正式にはエノリユウキソウカという植物。ふきの仲間ではありませんが、葉の形が似ていることからこう呼ばれています。

⑤やまぶき

子どものためのごはんレッスン

あさごはん マイスター

へのみち

1 ふきはななめに切る。



2 にんじんは皮をむいて、はじを少し切り落とす。



4 半分くらいかさなるようにならべて...



5 せん切りにする。
ふとさは2mmくらいにそろえてね



3 切ったところを下にして、うす切りにする。



7 けいりょうスプーンをつかって、ちょうみりょうをはかる。



8 フライパンにあぶらを入れて、中火にかける。



9 あたたまったら、にんじん、ふきをいためる。



☆ 今月のもくひょう ☆

今がしゅん!
さんさいりょうりにちょうせん!
ふきのいためにつくろう

3

☆ ざいりょう (4人分) ☆

ふきのみずに 300g	にんじん 40g	さつまあげ 100g
あぶら 小さじ2 しょうゆ 大さじ1 みりん 大さじ2	おさけ 大さじ2 てんさいとう 小さじ2	白いりごま 小さじ1

★ ★ ★
マイスターの
ふきのいために
 ★ ★ ★



その答えは
次のページ!



「いために」ってナニ?

ざいりょうをあぶらで「いためて」から
 「にる」りょうりのことだよ。「いためる」
 ことで、ざいりょうの水分がぬけて味が
 しみこみやすくなるよ。



シャキシャキの歯ごたえと香りがおいしい「ふき」。
 食べないかも…と敬遠せず、食卓に登場させてみて
 ください。ふきは苦味やくせが少ないです
 し、甘辛味でごはんが進む1品ですよ。

このたべ 子どもごはん研究家・栄養士 **能戸英里**



できたかな?

上手にできたらシール
 を貼ったりお母さんの
 サインをもらおう!

13 ちょうみりょうが全体
 になじむようにいため
 ながらにる。



10 にんじんがしんなり
 したら、さつまあげを
 くわえる。



14 ちょうみりょうが少し
 のこるくらいまでいた
 めたら、火を止める。



11 さつといためて、おさ
 け、みりん、さとう
 をくわえる。



わ!じゅじゅーって
 大きな音がしたよ!

こげやすいので、
 少しよわ火にして
 からでもOK

15 ごまをまぜて、
 かんせい!



12 しょうゆをくわえる。



いいにおいが
 してきた〜

シェフの隠し技

WAZA!

【ふき】

今月のシェフ

日本料理とらや

まるやま さとし

店主 丸山 聡士さん

北見市出身。天ぶら屋を営む親の下で育ち、自然な流れのまま料理の世界へ。札幌市内のホテルなどで腕を磨き、31歳のときに「日本料理とらや」を開業。



季節の香りを
運んでくれる
ふきの煮付け。
懐かしさに
胸が締め付け
られるよつな
おばあちゃん
の味を再現。

【用意するもの(作りやすい量)】

ふき(生)……………300g

A(合わせておく)

水……………240ml

濃口しょうゆ……………30ml

みりん……………45ml

酒……………30ml

サラダ油……………小さじ1

鷹の爪……………1/2本

白ごま……………適量

【作り方】

- ①ふきは茹でて皮をむき(下処理)、3~4cmの長さに切りそろえる
- ②鍋に湯を沸かし、①を入れて、ひと煮立ちしたらザルにあげる ▶ WAZA! 1
- ③鍋にサラダ油を入れて熱し、②を炒める ▶ WAZA! 2
- ④全体に油が回ったらAと鷹の爪を加え、水分がほとんどなくなるまで煮る ▶ WAZA! 3
- ⑤パットに広げて白ごまを振り、冷めるまで置いてからタッパなどに収納して冷蔵庫に入れ、半日から1日寝かせる ▶ WAZA! 4

「いために」よりも
たくさんの合わせだして
「にる」んだね。





生のふきが出回るこの時期。せつかくなので大いに季節の香りを楽しみましょう。ご自分でふきを採る方も多いと思います。ふぎに限らず山菜は山から採ってきたらなるべく早く下処理をすること。これが山菜料理の一番のコツです。

丸山さんのお店



日本料理とらや

「献立は季節が決めてくれるもの」を信条に、旬の野菜を主役にした日本料理を提供。これからの季節は店主自ら山に入って採取した山菜料理を楽しみ。

- 住所 札幌市中央区大通西28丁目4の14
- TE 011-611-7688
- 営業時間 12:00~14:30(L013:00)、18:00~22:00(L020:00)
- 定休日 月曜

WAZA
3

スピード勝負!

一気に煮含める

Speed



油で炒めたら熱いうちにかぶるぐらいの量の合わせだし(A)を入れて、そのまま強火で水分を飛ばす。ポイントはスピード。**手早く調理することでベタッとなるのを防ぐ。**



WAZA
4

味しみしみ

ひと晩寝かせる

半日から1日置くと中までしっかり煮汁がしみこみ、さらに味がふくよかになる。

Zzzz

WAZA
1

ベタッしない技

煮る前に下茹で

「下処理で茹でたのに、もう一度茹での？」と思うかもしれないけど、これがとっても重要。茹でることで「ふぎ」の余分な水分が抜け、**仕上がりが水っぽくなるのを防ぐ**ことができる。



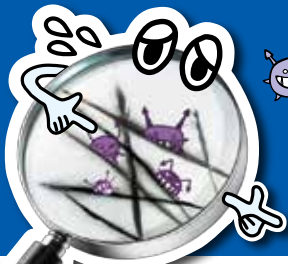
WAZA
2

うま味を逃がさない

油でコーティング

下茹でしたふぎの表面を油でコーティングすることで、**うま味を閉じ込める。**





家中の潜伏菌を撃退!!

キッチンには...

パイプの奥の隠れたニオイには!

注いで流すだけで 99.99%強力除菌!!*

*全ての菌を除菌できるわけではありません

パイプハイター 高粘度ジェル

まな板キズの黒ずみには菌が!

スプレーするだけで 99.9%強力除菌!!*

*全ての菌を除菌できるわけではありません

キッチン泡ハイター



お風呂には...

床のピンク汚れは菌!

ピンク汚れの発生を抑える

*ピンク汚れの一部には菌以外も含まれます

バスマジックリン 除菌消臭プラス

靴の中には...

靴の中には菌がいっぱい!

浸透除菌でニオイの元からしっかり消臭!

*全ての菌を除菌できるわけではありません

リセッシュ 除菌EX

トイレには...

壁・床には菌が!

99% 除菌

1枚でトイレまるごとおそうじ

*全ての菌を除菌できるわけではありません

トイレクイックル

くらしナビ
今月のお題 || **部屋干し、もう匂わない!**



6月 エゾ梅雨だって何のその 室内でも快適・部屋干し術

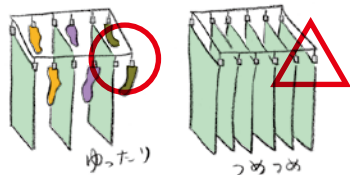
全国的に梅雨に入る6月。ひと昔前は温度が低く「梅雨とは無縁の北海道」と言われていましたが、最近では北海道もジメジメと雨が「エゾ梅雨」と呼ばれるほど。できればカラッと晴れた屋外で気持ち良く洗濯物を干したいところですが、やむを得ず部屋干ししなければいけない日も。干し方などの工夫で生乾き特有の匂いを防ぎ、エゾ梅雨を乗り切りましょう!

イヤな匂いを残さない 干し方のコツ3カ条

その1

洗濯物は離して乾かす

あの特有の匂いの原因は、落ちなかった皮脂やアカなどの汚れに雑菌が繁殖するため。雑菌が増えるのを防ぐには「早く乾燥させる」のが一番。洗濯物同士の間隔が広いほど、風通しが良く早く乾きます。



濡れたまま放置せず、洗ったらすぐ乾かすのが基本

その2

お風呂場に干す

水場のイメージが強いですが、注目したいのが必ず設置されている換気扇! 干す30分ほど前から浴室を乾燥状態にして、干している間は換気扇を稼働。乾きも良く、これだけで匂いはかなり抑えられますよ。

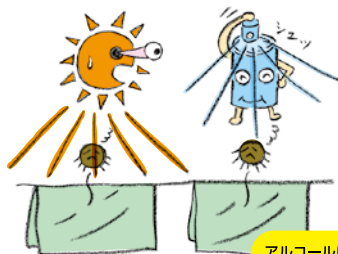


シーツやタオルはジグザグの「蛇腹干し」で乾燥スピードup!

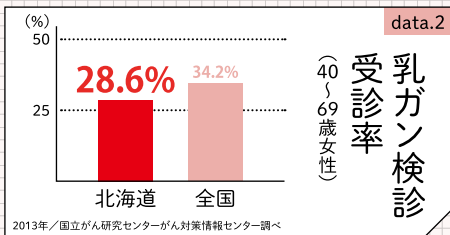
その3

匂いの元を絶つ!

屋外干しだと太陽光で殺菌される雑菌が、部屋干しだと消えないのが匂いの原因。ならば部屋でも殺菌しちゃいましょう。半乾きの状態で市販の除菌用アルコールスプレーや消毒用エタノールをシュッシュ。



アルコールは揮発性が高いので乾いた洗濯物にかけてもOK



Monthly Dr.

札幌フイメールクリニック
矢嶋 彰子先生

Dr. Akiko Yajima

札幌フイメールクリニック院長。日本外科学会認定医。マンモグラフィー読影認定医。内痔核治療法研究会会員。趣味は手芸で、クリニック内にあるお洒落な小物や装飾も先生が手掛けたものばかり。



ちょこっと
健康ラボ!

file.2

乳ガンは女性の 12人に1人が発症。

※国立がん研究センターがん対策情報センター調べ

乳ガンリスクが高い 女性とは？

最近、海外の女優が乳腺を切除し、乳ガンは遺伝によって発症リスクが高まることが知られてきました。親族で、なかでも親、姉妹、娘が発症した場合は注意が必要です。また、乳がんは女性ホルモンとの関わりが強いことから、長くエストロゲンにさらされる状態、すなわち出産経験が無い、高齢初産だった、初潮が早く閉経が遅いなど、当てはまる方は特に意識を高めていきましょう。

まずは定期検診と セルフチェック。

セルフチェックは一回やればよいものではなく、乳房の変化を見つけられるように習慣化することが重要です(data.1)。さらに大事なのは定期検診。でも各地方自治体で行われる乳ガン検診は、残念ながら検診率が非常に

data.1

セルフ チェック

① 乳ガンの約70%が、乳房の上半分にあります。乳房上部・わきを上から下へ平手でなで、胸の状態を知りましょう。シリコリを探そうと触るのではなく、お風呂へ入るごとなど定期的に触り「変化」を感じ取ります。いつもと違う起伏(シリコリ)を感じたら受診の目安。



② 乳首をつまみ、分泌物や血液が出たら受診の目安。



③ 腕を上げた時に不自然なくほみができる目安。

あなたの大切な方へ。 乳がん検診フルコースギフトチケット

クリニックで受けられる、乳房のトータル
チェックのギフトチケットを販売しておりま
す。従来の“クリニック”や“乳がん検診”と
いった枠にとらわれない空間での診察は、
大切な方への贈り物としてもお薦めです。



やさしく朗らかな矢嶋先生と、明るく清潔感溢れる診察室。
看板のデザインも、女性の視点ならではの。

女性医師による、女性のための、むねとおしりの専門
医院です。クリニック内は全て女性スタッフで対応し、
お一人ずつ丁寧に診察します。

女性専門外来・予約制

最寄り
アクセス

地下鉄南北線「北24条駅」下車
3番出口から、北22条通を東へ徒歩約15分。
〒065-0021 札幌市東区北21条東3丁目2-5
TEL 011・733・1155 <http://sapporo-fc.jp>

診療時間

◎月・木・金 9:00～12:00 / 13:30～17:00
◎火 12:00～20:00 ◎水 13:30～17:00
◎土 9:00～12:00 ◎休診日 日・祝・年末年始



女性のための、むねとおしりの専門医院

札幌フィメールクリニック

Sapporo Female Clinic

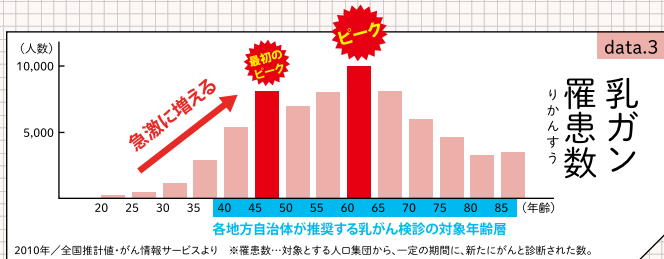
札幌フィメール

検索

低いのです (data.2)。ぜひ受けて
ほしいのですが、女性特有の部
位であるため「(集団検診が)な
んとなくイヤ…」という声も。そ
こで当院はプライバシーに配慮
した乳がん検診を実施していま
す (※)。スタッフは全員女性で、
くつろいで検査できますから
安心して来てください。乳がん
は30代から増えるので (data.3)、
検診は30代前半で一度、それ
以降は最低でも2年に一度受け
ることを私はおすすめします。
いま日本人女性の12人に1人が
乳がんになる時代。定期的に
検診を受けることが当たり前に
なつてほしいです。

※症状があつての受診は保険適用となります。

P.73のアンケートページをご覧ください。
あなたの知りたい健康情報を募集します！



※セルフチェックはできれば
一度乳腺科・乳癌外科等で指導
を受けてください。必ずしもし
ません。





いっしょに
100まで。

好きだから伝えたいコープ商品

ラブコープ キャンペーン

～もっと好きになってほしくて～



ラブ
キャン
ペー
シ
ョ
ン

ラブ♥キャン
普及プロジェクトって
どんなことをする集まり
なのかな？

コープさっぽろ50周年を記念して行われている「ラブコープキャンペーン」。今月はラブコが4/9に開催された第1回ラブ♥キャン普及プロジェクトに行ってきたよ。

ラブ♥キャン 普及プロジェクト、始動！

全道12名の組合員リーダーが「ラブ♥キャン普及委員」となって、店舗・宅配と協力し合いながら4ブランドコープ商品の普及にあたるプロジェクトです。たくさんの組合員さんに楽しく参加してもらえよう、アイデアを共有しながら地区内での普及活動に努めます。



▶ 今後も試食会、学習会などを行いながらコープ商品の良さを発信し、各地区を盛り上げていきます



トドック

第1回の集まりではメンバー全員の自己紹介の後、プロジェクト事務局となるマーケティング部の米田敬太郎けいたろうさんから、取り組みの目的や活動予定について概要が説明されました。店舗・宅配で開催中の「コープ商品総選挙」の対象である4ブランドの学習会、日本生協連のコープ商品の試食会も行われ、メンバーの皆さんからは積極的な質問や率直な声が挙がりました。

総選挙対象ブランドはこの4つ！

コープさっぽろの
なるほど商品

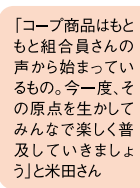
50周年
黄金そだち
konan products

コープ
北海道100

co-op
コープ商品



◀ 学習会では担当者がコープブランドについて説明。黄金そだち、北海道100シリーズ担当の宅配企画部・上川英浩（かみかわひでひろ）さんは「このキャンペーンで改めて商品の良さを伝えていきたい」とアピール



「コープ商品はもともと組合員さんの声から始まっているもの。今一度、その原点を生かしてみんなで楽しく普及していきましょう」と米田さん

▶ コープ商品担当の日本生協連・白井正明（しらいまさあき）さんは、先駆けて行われている全国のラブコープキャンペーンにも精通。「コープ商品のDNAについても、振り返っていただく良い機会になればと思います」



◀ なるほど商品担当の商品開発室・及川知香（おいかわちか）さん。「コープにしかないもの、作れないものを追求し、組合員さんに「なるほど」と納得してもらえよう良質さと手頃な価格が、なるほど商品の強みです！」

ラブコープキャンペーンについて
日本生協連（日本生活協同組合連合会）の
北海道支所長・白井正明さんに **聞きました**

「ラブコープキャンペーンはみやぎ生協で始まり、昨年
から全国各地の生協に規模を広げて活発に活動が
行われています。コープさっぽろにはプライベートブラン
ド（コープ商品）が4ブランドあり、それぞれナショナル
ブランドにはない特長があります。それらが一体とな
って普及と“ラブ”を広めてい
けたら嬉しいですね」。



総選挙にも多数の
コープ商品が
立候補しています！
ぜひご注目ください

今後のラブ♥キャン普及プロジェクトの 展開は？

お店にラブコープキャンペーンの
コーナーを作ったり、
試食の声をお知らせしたり、
色々なことを予定しているみたい。
ラブコもこれからきっと、
たくさんのお組合員さんたちと出会えるはず。
楽しみだなー♪



今回試食したのは **co-op** 商品 7種類

▶昼食を兼ねて、メンバー
が和気あいあいと7種類
のコープ商品を試食。い
つもよく食べている商品か
ら初めて食べる商品まで、
感想や食べ方のアイデア
などもたくさん出ました



試食会スタート!

中でもイチバン人気
だったのがこちら!

〈長崎風〉ちゃんぽん



やや濃い味だけ
ど牛乳を加えて
のぼすと子ども
が喜びそう

8種類も具が入って
いて食べ応え十分。本
格的なおいしさ

冷蔵庫の残りものを
プラスしたり、アレン
ジも楽しめる!



試食した **co-op** 商品



4種の
彩りお豆ミックス



たこ焼



炭火やきとり
もも串（醤油だれ）



中華丼の具
（豚肉入り）



骨取りさばの
味噌煮



そのまま枝豆



いつも買ってます！
家族に大人気なので、
開けるとすぐに
なくなっちゃいます。

味がまるやかで、
適度な酸味で
とてもおいしいです！
いつも愛飲しています。

みんなの
あっこれ！
品質！

オレンジジュース 1000ml

ブラジル産のオレンジを100%使用した甘さと酸味のバランスがよい、さわやかな風味のオレンジジュースです。

アップルジュース 1000ml

軽くてすっきりとした味が楽しめるクリア(透明)タイプのアップルジュースです。

グレープジュース 1000ml

ほどよい渋みの赤ぶどうと、豊かな甘さの白ぶどうをバランスよくブレンドしたグレープジュースです。

ピンクグレープフルーツジュース 1000ml

甘さ・酸味・ほろ苦さの味のハーモニーが楽しめるさわやかな風味のグレープフルーツジュースです。

パインアップルジュース 1000ml ※宅配のみ取扱い

透明果汁と混濁果汁をブレンドした、甘味と酸味のバランスのとれたパインアップルジュースです。

ブラジル産コーヒー豆100%使用。
苦み、酸味、香りのバランスに
こだわりました。

おいしさ長持ち40日の紙容器!



アイス
コーヒーも
100%

アイスコーヒー
加糖・無糖 1000ml

毎日のくらしに欠かせないベーシックなものだから、
確かな品質で、お値打ち価格。

カラダ潤う、 太陽の恵み100%

家族みんなでゴクゴク飲めるおいしさにブレンドした
濃縮還元100%ジュースシリーズです。
オレンジ、アップル、グレープ、ピンクグレープフルーツ、パインアップルの5種。
こだわりの5つの味をお求めやすい価格でお届けします。



※お店によりお取り扱いのない場合もございます。

「より安心なくらし」のご提案



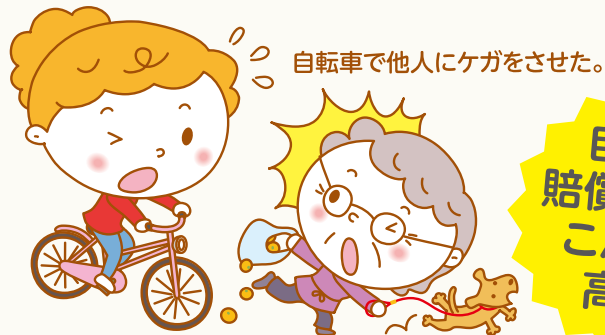
コープのケガ保険
あんしん生活
あんしん生活

年齢制限
健康診査
なし!

コープ組合員とご家族のための

コープのケガ保険“あんしん生活”は
日常の思わぬケガや賠償事故を

幅広<保障>します!

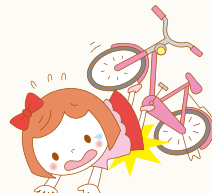


自転車で他人にケガをさせた。

自転車
賠償事故は
こんなに
高額!!



打撲やねんざ



自転車での事故



スポーツ中のケガ

保険料は団体割引 **30%** 適用!!

入院・通院・治療の手厚い保障!!

賠償責任保障は示談交渉サービス付き!

<事故の内容>

<賠償金額>

- 自転車で通学中、立ち止まっていた歩行者に衝突。大腿骨頸部を骨折させた。 ▶ **2,490万円**
- 街灯のない道を自転車で走っていて歩行者に衝突。頭部外傷により重度後遺障害を負わせた。 ▶ **4,010万円**
- 歩道を自転車で走行中、歩行者に衝突。急性くも膜下出血により死亡。 ▶ **5,700万円**

【出典】自転車事故の判例ならびに共栄火災のお支払い事例より(平成24年2月現在)

ご家族全員の保障が
必要な場合

ご夫婦だけの保障が
必要な場合

ご家族おひとりずつの
保障が必要な場合

家族コース

夫婦コース

個人コース

月払保険料
2,800円コース
(4,000円コースもあります)

月払保険料
1,500円コース
(2,500円コースもあります)

月払保険料
900円コース
(1,400円コースもあります)

詳しい保障内容はパンフレット(契約概要)をご参照ください

※この商品は損害保険であり、共済ではありません。

コープさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)

フリーダイヤル



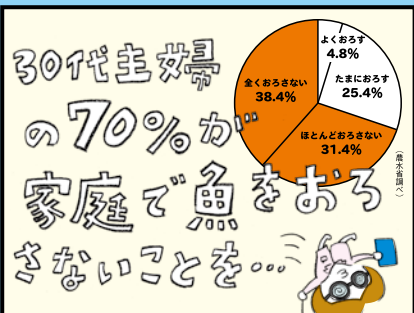
0120-37-2523

資料請求はまずお電話で!

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



かつてはわたしもそうだった。
でもネ。
コープの「魚調理教室」に
行って変わったの！



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 + 大人の食事会

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



編集/長谷川圭介 デザイン/イラスト/こぐれけいすけ

◎6月の開催日

2日(火)	西宮の沢店	にしの店
11日(木)	平岡店	本郷店
18日(木)	エルフィン店	北広島店
26日(金)	新道店	元町店

◎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)

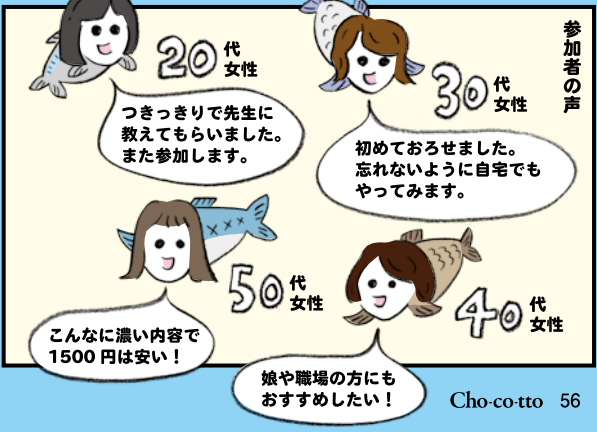
◎定員/各回2店舗合わせて32名

◎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。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。詳しくはサービスカウンターへ。



組合員さんと店長が行く 50周年感謝のバスツアー 参加者募集～



いっしょに100まで。

組合員さんとお店の店長たちが、バスの中でコープのお話に花を咲かせながら、お取引先の工場や生産者さんの畑、旬の観光スポットなどをめぐる楽しい感謝の旅です！
※コースは地区・実施時期によって異なります

「50周年ありがとう!」の**感謝**を込めて、
「コープってやっぱり“いいね!”」と感じていただく**旅**へとお連れします。
当日は **ランチ**と、コープの人気商品からチョイスした **おみやげ** も予定。
「楽しいね!」「おいしいね!」と言われるために、店長たちは **がんばります!!**

参加者募集!
添乗員は店長!!

店舗本部長
横澤 秀明

6月の予定 6/20(土) 西宮の沢店・新琴似南店

参加費 2,000円 ※3歳未満の子どもは無料です
※3歳～小学6年生以下は半額です
お申し込みはお店のサービスカウンターまで!

余市
コース

- ①ニッカウヰスキー余市蒸溜所 大人気スポット!
- ②あゆ見荘 清流に住む北限の鮎の昼食
- ③さくらんぼ山 旬のいちご狩り

★全道で6～10月まで全43回開催予定。詳しくは店舗のポスター・チラシをご覧ください。

★組合員さん限定企画です(詳細はお申し込み時にご確認ください)。主催/コープさっぽろ店舗本部 旅行企画・主催/コープトラベル(コープさっぽろ旅行事業部)

地区	会場	お問合せ・お申込み先(はがき・FAX)
札幌	7月28日(火) 新進店 13:30~16:30	コープさっぽろ組合員活動委員会 札幌市中央区北9条西23丁目1-20 お問合せ先:TEL 080-6061-7937(担:斉藤、池竹) ※事務所移転のため、FAXでの申込先は地区ニュース、店頭ポスター、HPでご確認ください。 ※電話では受付できません。
	7月29日(水) あいの里店 13:00~16:30	
小樽	7月28日(火) 小樽南店 13:00~16:30	
江別	8月4日(火) 野幌店 13:30~16:30	
苫小牧	7月28日(火) ステイ店 13:00~16:30	コープさっぽろ苫小牧地区組合員活動委員会 苫小牧市日吉3丁目4-4 お問合せ先:TEL 0144-73-5155 FAX 0144-73-5150(担:原田)
室蘭	7月28日(火) しがイースト店 13:30~16:00	コープさっぽろ室蘭地区組合員活動委員会 室蘭市東町3丁目10-21 お問合せ先:TEL・FAX 0143-47-3326(担:毛利)
函館	7月31日(金) いしかわ店 13:00~17:00	コープさっぽろ函館地区組合員活動委員会 函館市山の手2丁目18-15 お問合せ先:TEL 0138-30-2634 FAX 0138-30-2633(担:小玉)
富良野	8月3日(月) 富良野店 11:00~16:30	コープさっぽろ旭川地区組合員活動委員会 旭川市北門町14丁目21-44-129 お問合せ先:TEL 0166-54-6209 FAX 0166-52-2391(担:富屋) y.tomii@todock.jp ※富良野店のみメールでも受付可
幕別	7月27日(月) 7月29日(水) (有)北海道ホーランド さつない店 15:00~17:00 14:00~16:30	コープさっぽろ帯広地区組合員活動委員会 帯広市西18条南1丁目4番地1 お問合せ先:TEL 0155-33-9587 FAX 0155-34-2659(担:長尾)
北見	8月5日(水) きよみ店 14:00~16:30	きよみ店サービスカウンター ※直接申込可能です 北見市清見町70-1 (FAXでは受付できません) お問合せ先:コープさっぽろ北見地区本部 TEL 0157-67-6800 (担:宮島)
釧路	7月28日(火) 星が浦店 13:30~16:30	コープさっぽろ釧路地区組合員活動委員会 釧路市桜ヶ岡4丁目2-22 お問合せ先:TEL 0154-91-9151 FAX 0154-91-9158(担:湯谷)

おしごとキッズ

夏休み

参加者募集!!

コープさっぽろのお店で実際の制服、作業場、道具を使ってリアルなおしごと体験をしませんか?
食べ物の流通の仕組みや、お店の販売のおしごとについて学べるイベントです!
一生懸命頑張る子ども達の姿は、いつもは見せない真剣な眼差し。
最後はきっと子ども達の成長を実感できますよ!

参加費 / 2,000円
定員 / 小学3~6年生、各会場20名
応募締切 / 7月12日(日) 必着



申込方法 / 「おしごとキッズ、○○店」と会場店舗を明記の上、①参加するお子さまのお名前、ふりがな、学年、性別、服のサイズ②保護者の名前・参観の有無③住所・電話番号④HPやポスターなどで確認した希望の参加コース(第一希望・第二希望)を記入し、希望会場の申込み先までがき又はFAXでご応募ください。

会場ごとにプログラム内容が違います。
詳しくは、各店頭ポスター、
コープさっぽろホームページでご確認のうえ、
お申込みください!



組合員さんの声

配達員の中村さんが、本当にご丁寧で誠実な方で感謝しております。留守にした時は荷物が大丈夫だったかとわざわざ確認のお電話をくださり、息子にも必ず声をかけてくれるので毎週ドックさんが来ると楽しみにしています。

参加者募集

見よう!知ろう!食べよう!
こどもおさかな教室!(3回シリーズ)



3回シリーズこども食育企画!身近なお魚の生態を知って、触って自分の力でおいしく食べよう!①イカ、②甘えび、③サケをテーマに②③は港に出かけて漁協見学やサケの遡上見学も行います。

日時/①6月27日(土)②8月6日(木)③10月17日(土)
10:00~14:00 8:00~16:00 8:00~16:00

場所/①札幌エルプラザ2階食材研究室
②、③余市町(札幌駅集合、バス移動)

参加費/5,500円 ※3回分を1回目受付時に集金します。
※欠席の場合の返金はいたしかねます。

定員/30名(小学4年生以上)

申込方法:FAXまたははがきに「こどもおさかな教室参加希望」と明記の上、①参加者氏名、ふりがな②学年③性別④保護者氏名⑤郵便番号・住所⑥電話番号⑦参加するお子さまのアレルギーの有無を記載の上ご応募ください。応募申込締切:6月19日(金)必着

お申込み・お問合せ/〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目
10-1 コープさっぽろ組員活動部「こどもおさかな教室」係
TEL011-671-5698 FAX011-671-5743(担当:藤山)

参加者募集

コープさっぽろ・天使大学健康企画
「カラダに美味しいごはん」
栄養相談・試食会



健康へのはたらきかけ(保持・増進)および疾病(生活習慣病)予防を図るため、栄養士による栄養アドバイスと「カラダに美味しいごはん」の試食会を行います。皆様のご参加をお待ちしています。

日時/6月25日(木)
10:30~12:00(10:00受付開始)

場所/コープさっぽろ平岡店 文化教室
札幌市清田区平岡公園東3-1-5

参加費/無料

定員/26名(65歳以上の方)

応募締切:6月18日(木)

お申込み・お問合せ/コープさっぽろ 社会給食部
TEL 011-671-5738
月~金 10:00~18:00

参加者募集

ほろ酔い時間をナビゲート
創成川夕暮れ散歩塾 ~塚田宏幸シェフ



「畑でレストラン」の仕掛け人がプロデュース。コープのリーダーバイヤーがイチオシするお酒をテーマにした月1回講座です。今月は「バルを楽しもう~料理とお酒の新しい関係」です。

日時/6月16日(火)14:00~15:30

場所/バルコ札幌
札幌市中央区北2西2 STV北2条ビル1階

受講料/1名 2,000円(90分レッスン)
※事前入金・振込み可

定員/25名(男性同伴可)※未成年者不可

応募方法:電話予約

応募締切:仮予約後、6月10日(水)までのご入金をもってご予約完了
※詳細HP「コープさっぽろ文化教室」で検索

お申込み・お問合せ/コープさっぽろ中央文化教室
TEL 011-222-4639
月~土 9:00~18:00



参加者募集

牛乳で減塩！乳和食セミナー

主催：北海道乳業協会、コープさっぽろ



様々なメディアで今注目の、高血圧予防に役立つ牛乳を使った新しい和食「乳和食」セミナーを開催します。講師に札幌医科大学学長の島本和明氏、料理家・管理栄養士の小山浩子氏を迎え、減塩と血圧の関係や、「乳和食」について学びましょう。

日 時／**7月10日(金)、8月28日(金)**
13:30～15:30

場 所／札幌パークホテル

参加費／無料 レシピ・試食付き 定員／各100名

申込方法：はがきもしくはFAXに「乳和食セミナー申込」と明記の上、①郵便番号②住所③参加希望者氏名④年齢⑤電話番号⑥参加希望日を記入しご応募ください。申込締切：6月22日(月)必着※応募者多数の場合は抽選。当落のお知らせは両日程とも6月30日頃にお知らせ

お申込み・お問合せ／〒063-8501

札幌市西区発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ組員活動部
「乳和食セミナー」係 FAX011-671-5743 一般社団法人北海道乳業協会 TEL 011-251-2561(担当:松井)

参加者募集

脱原発を考える学習講演会



40年以上経過した5機の原発の廃炉が決定されました。脱原発も今後10年間で廃炉を判断する時期が来ます。これらの問題について小野有五先生をお迎えし、解説いただきます。ながら改めて原発問題を学習します。

日 時／**6月30日(火)**

場 所／コープさっぽろ宅配中央センター3F会議室
(札幌市中央区北9条西23丁目1番20号) 予定

参加費／無料
定 員／150名

応募方法：はがきまたはFAXにてご応募ください。

お申込み・お問合せ／〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目

10-1 コープさっぽろ組員活動委員会 宛
TEL 011-700-5460 FAX 011-700-5464

参加者募集

第21回ユニセフ・札幌 ラブウォーク



初夏の心地よい季節を迎える6月にウォーキングしながら、参加費の一部をユニセフへ募金する「ラブウォーク」を実施します。募金は、こどもたちの命と健康を守る活動に活用されます。

日 時／**6月28日(日)**
10:00～12:30(受付開始9:30)

場 所／札幌市 中島公園集合
参加費／300円(詳細はお問合ください)
定 員／400名※事前申し込み必要

※詳しくはHP 北海道ユニセフ協会でご検索

お申込み・お問合せ／〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10

番1号 コープさっぽろ本部2階 北海道ユニセフ協会
TEL 011-671-5717 FAX 011-671-5758
月～金10:00～16:00(水・祝日は除く)

お知らせ

トドックとCMに!
幼稚園・保育園募集

トドックダンスを踊ってCMにでよう!去年も好評だった企画を今年もやります!抽選で5組の園にトドックが伺いCM撮影をします。実施園には、撮影記念DVDやトドックグッズをプレゼント!園生活の記念にぜひご応募ください。

応募締切 / **6月30日(火)**

※全道の幼稚園・保育園よりお申込みください。

※幼稚園・保育園CM募集希望

①園の名前②担当者の名前

③担当者電話番号をお伝えください。



お申込み・お問合せ /
トドックコール ☎0120-502-112
月～金 9:00～21:00 土 9:00～18:00(日祝は除く)

参加者募集

上野 千鶴子さん講演会
「おひとりさまの最期」



岡戸 雅樹撮影

ひとりで生きて、ひとりで老いて、ひとりで死ぬ...それをシンプルに在宅ひとり死(©Chizuko Ueno)と呼びたいと思います。周囲に支えてくれるひとたちがいれば、孤独死とは呼ばれたくない、呼ばなくてもいい。

日 時 / **7月31日(金)18:00開場 18:30開演**
場 所 / かでる2・7 ホール 札幌市中央区北2条西7丁目
参加費 / 1,000円
定 員 / 先着500名

応募方法:「上野千鶴子講演会」と明記の上、①組合員番号、②お名前(フリガナ)、③郵便番号、④ご住所、⑤お電話番号、⑥枚数を記入し、メール、ハガキ、FAXのいずれかでお申込みください。お申込みいただいた方に、振込用紙を送付させていただきます。ご入金の確認をもって、申込完了とし、入場券(座席指定)をお送りします。

お申込み・お問合せ / 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ共済推進室 講演会係(担当:池川・武石)
メールアドレス y.kondo@todock.jp TEL 011-668-2432
FAX 011-668-2433 月～土 10:00～18:00

参加者募集

コープさっぽろ・雪印メグミルク共同企画
アウトドア体験バーベキュー教室
(協力:ジャパンBBQカレッジ)



スモークチーズ作りやBBQチーズフォンデュなど乳製品を使ったバーベキューを楽しんでみませんか?家族で楽しく作っておいしく食べよう!これからのキャンプシーズンに役立つアウトドア体験イベントです。詳しくは店頭の専用応募用紙をご覧ください。

日 時 / **7月11日(土)**
11:00～15:00 (受付開始10:30)
場 所 / オートリゾート 滝野(滝野すずらん丘陵公園内)
参加費 / 無料 ※雨天決行
定 員 / 12組48名 (1家族4名様以内)

応募方法:店頭はがき、または郵便はがきに雪印メグミルク商品どれでも2品以上を含むコープさっぽろの1,500円以上のレシートを添付し、必要事項を記載して郵送にて応募
応募締切:6月24日(水)当日消印有効 ※現地集合現地解散

お申込み・お問合せ / 〒065-0043 札幌市東区苗穂町6-1-1 雪印メグミルク株式会社北海道統括支店内「生活協同組合コープさっぽろ 雪印メグミルクフェア」係 TEL 011-704-2138
月～金 9:00～17:00(土日祝は除く)

わざわざ入電下さり、大変恐縮しております。トラック付近で女性が倒れていたもので、その時は無我夢中でお声をかけさせて頂きました。お怪我は快方に向かっていると聞き、ホッとしております。今後も地域の小さな異変に気づける担当でありたいとおもいます。



札幌西センター
(札幌市)
高石さん

「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

大日精工工業株式会社

〒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



東札幌日通輸送株式会社

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

サカタインクス株式会社

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

明文堂印刷株式会社

〒064-0803 札幌市中央区南3条西23丁目1-22 TEL 011-611-0411

(有) 岳総合製本所 札幌工場

〒063-0801 札幌市西区二十四軒1条6丁目12番11号
TEL 011-642-3616

お知らせ

なんばんえび水揚げ日本一!
「北るもい漁協なんばんえび即売会」
ご案内

コープさっぽろルーシー店、にしの店でなんばんえびの即売会を行います。当日は羽幌から浜の母さんが来店予定!当日の漁の状況により変更になる場合があります。ご了承ください。

日 程 / **6月21日(日)**



問合せ先:北海道ぎょれん札幌支店
TEL 011-641-9321
月~金 9:00~17:00(祝日を除く)

お知らせ

食べる・たいせつフェスティバル 2015

8月「食べる・たいせつフェスティバル」を全道で開催します。今年は新たに室蘭会場を加え、全道8会場で実施します。おいしい地元食材や楽しい体験イベントをたくさんご用意して、皆さまのご来場をお待ちしています。

日 程 / 8月22日(土) 札幌会場 つどーむ
9月26日(土) 苫小牧会場 苫小牧駒沢大学
10月11日(日) 帯広会場 アグリアリーナ
旭川会場 旭川大雪アリーナ
10月17日(土) 函館会場 函館総合卸センター
流通ホール
10月24日(土) 北見会場 サンドーム北見・
サンライフ北見
10月31日(土) 室蘭旧東日本フェリーターミナル
11月 8日(日) 釧路会場
釧路市観光国際交流センター

入 場 / 無料

※HPで随時情報公開中!「知りたい食べフェス」で検索



お問い合わせ / コープさっぽろ組員活動部
TEL 011-671-5698(担当:藤山)
月~金 10:00~17:00

組員さんの声

今日も三浦さんのレジ対応、すばしかったです。スピーディーですがパンやお肉の上には重い物を置きません。どんなに忙しくしても私の目を見て「ありがとうございます」と言ってくれます。

組合員さんからのご意見掲示板

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

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

最近、果物や野菜の
並び方が変わって、
選びやすくなりましたね。

コープさっぽろの取組

野菜・果物につきましては、高さを低くして選びやすさ、買いやすさを売場に反映させていこうと変更いたしました。今後も工夫を重ねてまいります。ご意見いただきましてありがとうございます。

札幌地区：北広島店



低く
しました!

組合員さんの
ひとつひとつ、
大切にしていきます。
声
を

お弁当をよく買います。
テープの上に商品ラベルが貼ってあり、
開けるのに苦労します。
テープも切れるようになってはいるようですが、
手に力が入らない私には大変な作業です。
テープとラベルが重ならないように
貼ってもらえないでしょうか。

コープさっぽろの取組

今後は各商品毎にテープを貼る際には、ラベルを添付する側に貼り付けないように注意して作業を行うことを徹底いたします。ただ、パッケージが小さい場合、ラベルとテープが多少重なる場合があることをご了承下さい。

札幌地区：手稲店



改善
しました!



cho-co-tto
Voice

毎号楽しみます

毎号楽しみます。旬の食材を扱っているとこちらもいいですね。「基本」となる下処理もあらためて「なるほどー」と。「ぶしぎっち」初めはあまり馴染めないキャラでしたが、今はとっても大好き！

(北広島市 バジーさん)

出産を機にトドックを初めて利用しました。担当の方も親切で、安心して利用できます。今回初めてちょこっとも届きました。お家から出にくい時期、楽しく読みました。これからも楽しみにしています。

(滝川市 みささん)

いつもレジの所で店員さんが渡してくれる「ちょこっと」を楽しみにしています。レシピも参考になるけれど、様々な小さな記事も参考になって楽しい。気軽に手にできる。主婦目線たっぷりの冊子です。

(函館市 カリヨンさん)

黄金ぞたちの美味豚について

父の仕事で小学校から中学2年まで美瑛で育ちました。お肉が大好きでその当時は飼料用米とは知りませんでした。厚さ2cm程の豚カツは一番大好きでよく作ってくれました。

(札幌市 N・Yさん)

お店でみて買って食べていますが、他の肉と何が違うのかわかりませんでした。違いはわかりませんが、こうしてつくられているということがわかり、改めて味わい、おいしく食べました。

(札幌市 A・Yさん)

北海道の伝えたい味、伝えたい心
について

「…気づいたら甘納豆だったの(笑)まさに私もそうだったなあと思って、気づいたら甘納豆の赤飯があたりまえでした。」

(ニセ川町 I・Sさん)

我が家のお赤飯は小豆を入れていますが、これからは甘納豆を入れて作ってみようと思います。

(幕別町 ハイカラももひきさん)

ご応募ありがとうございました！

Cho-co-tto
6月号



ベストレシビ
結果発表

総数
144件

1位 豚肉のカツレツ



P18

2位 しょうが焼き P22

3位 豚の角煮 P28

4位 ケチャップ焼き P24

5位 豚キムチポテトピザ P33



今年「ちよこっと」で料理を
勉強して料理上手を目指します。
(釧路市 糠にしんさん)



九州から札幌に来て生協を
利用しています。カラーがきれ
いな「ちよこっと」ととても見や
すいです。
(札幌市 赤いひまわりさん)

ステキなイラスト・写真が
届きました



コープで毎週買っているいち
ご、ひな祭りには娘の初節句お
祝いタルトにしました。息子の
おやつにはいちごリングに!!
ベースの指輪でいるんな指輪が
作れますがいちごが人気です。
(二セコ町 ゆりあさん)

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した！皆さんも
日常のちょっとした出来事、コープさっぼ
ろへの思いなどがありましたら、ぜひアン
ケートにお書き添えくださいな♪

おたより
待ってます



キッズニア東京 「地下鉄パビリオン」 オープン

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、
仕事を体験するたびに新しい「気づき」に出会えます。

夏のGOGO
キッズニア
キャンペーン!

夏休みの予約を
するとキッズニアの
招待券が
当たるチャンス!

詳しくは
公式サイトを
ご覧ください

© KidZania

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
---------------------	-------------------------------	----------------------	----------------------	--------------------	---------------------

※ご来場には、事前予約が必要になります。 ※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 ノースポット3階 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/>





お仕事の後はお給料「キッズ(キッザニアでの通貨)」を使って楽しめます!

スケジュール

1日目	【東京ディズニーシー1日バスポート付き】	新千歳空港(午前便)→羽田空港 12:00頃～ バスにて東京ディズニーリゾートへ 13:00～ 東京ディズニーシーでお楽しみください。 18:00頃 夕食会場へ出発 20:00頃 ホテル到着	食事 朝×昼×夕
	【東京ディズニーランド1日バスポート付き】	9:00頃～ グループを作って、東京ディズニーランドで楽しもう! 20:00頃～ 無料シャトルバスでホテルへ移動	食事 朝×昼×夕
3日目	【キッザニア東京 お仕事体験】	8:00頃～ 貸切バスでキッザニア東京へ 9:00頃～ キッザニア東京お仕事体験 15:00頃～ 貸切バスで羽田空港へ 羽田空港(夕刻発)→新千歳空港到着 (19:00～20:00頃)	食事 朝×昼×夕

- キャビンアテンダント
- ハンバーガーショップ
- ガードマン
- ピザ屋さん
- エネルギー会社
- 警察官
- 動物看護師
- 救急救命士
- お菓子工場
- CMタレント
- ファッションデザイナー
- エンターティナー

■お申込・お問合せ
旅行企画・実施 観光庁長官登録旅行業第1911号
〒003-0021 札幌市白石区栄通18丁目5-35 コープさっぽろルーシー店2階

旅行にもポイントが付きます!

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



ラジオ局



飛行機パイロット

中学生でも楽しめる内容です!



体験できる
アクティビティは
90種類以上!

平均30分のアクティビティを体験できます!
中学生でも楽しめる
アクティビティがいっぱい

参加対象

- ①小学生3年生～中学1年生(小学3年生以下は、保護者同行)
- ②小学生3年生～中学1年生 小学生に同行する中学1年生～3年生の兄弟姉妹、また同行する親又は祖父
- ③親又は祖父父母が同行する満4歳以上の幼児または児童

◆旅行代金

新千歳空港発着	お一人様4名1室(相部屋又は4名グループ)			
	小学生	中学生	大人	4歳以上の未就学児童
	86,800円	89,800円	92,800円	85,800円

- 宿泊ホテル/バーム&フアウンテンテラスホテル(2泊)
- 2名1室・3名1室追加代金(大人・子ども同額)/2名1室 15,000円追加、3名1室 7,000円追加
- ※1名1室はお受けできません。

父母の皆様へ

ご参加のお子様は東京ディズニーランドでは、グループを決めて内を行動していただきます。お食事時は同行の添乗員、コープさっぽろ職員がご案内します。また、親子での参加のお客様は、親子で東京ディズニーリゾートをお楽しみいただきます。キッザニアは保護者の方が、子どもと一緒にアクティビティを体験したり、パビリオンの中にお入りいただくことはできません。体験中の子どもたちの様子は、各パビリオンにある大型のガラス窓からご覧いただくことができます。

出発日 / 7月27日(月) 限定1本

往復航空機利用、ホテル2泊、添乗員同行、ボランティア同行、
東京ディズニーリゾート2DAYバスポート付、キッザニアバスポート6時間
全食事付(朝2回、昼3回、夕2回)

東京ディズニーリゾート®で遊ぼう!

コープさっぽろ

夏休み🌞子ども親子体験旅行 **3日間**

キッザニア東京お仕事体験と

子どもだけの参加OK!

コープトラベル ☎011-851-7411
コープさっぽろ旅行事業部 月～金10:00～18:00、土10:00～15:00(日曜日休)

<http://coop-travel.jp/>

🔍 コープトラベル 検索



「ココ・カラ」の活動で作っている
きなこやおからを使ったお菓子。
きなころ(左)とおからクッキー(右)

母にはかなわないけど、 作っては持っていくのよ!



家庭料理研究家・こぐれあいこが、
北海道の郷土料理を訪ねて歩きます。

北海道の
伝えたい味
伝えたい心



石川町

内藤さんの山菜おこわは、隣りに住む義母から習った味。「お義母さんの作る山菜おこわが大好きで、ずっと作ってもらうのが当たり前だったの。でもさすがに最近ほたいぎなかな。あんたにも教えなくっちゃね。作って作るようになったの。母にはかなわないけど、作っては持っていくって味見してもらうの。」と笑う内藤さん。特徴は塩味のきいた薄いしょうゆ味、具材は山菜だけととってもシンプルです。「山菜だけの方が山菜の香りがしておいしいの。うちでは春に塩漬けた山菜を使うのよ。塩漬けた山菜はこの家にもあるってものじゃないから水煮のものでもOKよ。でもその場合、山菜から出る塩気がないから気持ち濃い目に味をつけてね。」

味付けはお義母さんの味ですが、おこわのふかし方は内藤

Vol.3

山菜おこわ



安平(あびら)町
ないとう けいこ
内藤 圭子さん

1960年函館生まれ札幌育ち。
牧場の奥まであり、男子4人の母。地元食の食材を使い幅広く活動するNPO法人ココ・カラ代表。

さん流。「私のおこわは、もち米を12分ふかした後、一度取り出して、水又は煮汁を吸わせて、もう12分ふかすの。お赤飯や、五目おこわも私は全部この方法。短時間でふつくらもちもちに仕上がるし、何より覚えやすいっしょ。12分、12分って。」

なるほど、あつという間に山菜おこわができてあがりました!山菜から出る塩分と香りがほどよくごはんに移り、いくらでも食べられそうです。家族みんなおこわが大好きで、1回に1升、年中食べているという内藤家。牧場の仕事で疲れた家族がわいわいとおこわをほおばる姿が目につかび、ほっこりとあたたかい気持ちになりました!

おこわと一緒にいただきました!
お手製の大豆の柚子酢漬けと
黒石のお茶



蒸し時間は12分+12分!
覚えやすいっしょ~!

こぐれあいこ、
家で早速作る。



塩漬け山菜がないので水煮の山菜で、
とりあえず内藤さんの味付けでやっ
てみる。大成功！ふっくらもちもち。味は
少し薄めだけど、足りなければごま塩を
ふればいかな。12分12分の蒸し時間
も覚えやすく、また1段、おこわのハ
ードルが下がりました！

これ
使いました。



赤坂さんに
山菜の保存法を
教わりました！



「ココ・カラ」理事
赤坂さん

細竹はびん詰め。

瓶に茹でた細竹、湯冷ましを入れふた
をゆるく締める。鍋に入れ湯を張り
ぐらぐら煮る。その後ふたをぎっちり
閉め、逆さにして脱気する。



ふき、わらび、うどは塩漬け。

採ってきたら洗わず、切らず、樽に真っ
白になる位どっぼり塩をまぶして隙
間なく詰め、ふたをして重しをする。



※上手にびん詰め、塩漬けできれば
何年でも持つ。ちなみに今回
使ったわらびは4年物。

圭子さんの

山菜おこわ



《材料》 作りやすい分量

もち米…5合
山菜(ふき・わらび・うど・干しいたけ・
細竹など)…合わせて350～400g
※ふき、わらび、うどは塩漬け、なければ水煮でもOK。

酒…大さじ1	酒…100ml
A しょうゆ…大さじ1/2	水…100ml
塩…小さじ1/3	B しいたけの戻し汁…50ml
	塩、しょうゆ…各小さじ1
	砂糖…小さじ1/2

《道具》 蒸し器 蒸し布 ごはんをあげるボウルなど

① もち米はといて水につけ、一晩うかし
ておく。山菜は、塩漬けのものは水につけほ
どよく塩気を**抜き**。ふき、細竹は斜め薄切り、
わらびは2cm幅に切り、干しいたけは戻
して細切りにする。

塩を抜き過ぎないのがコツね。
塩と一緒に味も抜けちゃうの。



② 蒸し器に、よく
水気を切ったも
ち米を入れ、強火
で12分蒸す。



③ 鍋に、山菜、Aを入れ炒り煮して下
味をつけた後、Bを加える。ここに②の
もち米を一度取り出して入れ、炒める
ように混ぜ合わせ、山菜の煮汁をもち
米にしっかり吸わせる。



④ ③をもう一度蒸し器に戻し、さら
に強火で12分蒸す。少し食べてみて
ふっくら炊きあがっていればOK。大
きなボウルや飯台にあげ、しゃもじで
混ぜ、うちわであおいでツヤを出す。



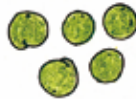
持ち出すときはバックに詰めて。



梅酒

《材料》 4ℓのびん1本分
 ○青梅…1kg
 ○氷砂糖…450g(～800g)
 ○ホワイトリカー…1.8ℓ

① 青梅



きれいに洗い、
水気をふきとる。



竹串などで
ヘタを
取り除く。

②

保存びんに、
梅、氷砂糖を
交互に入れ、



上から
ホワイトリカーを
注ぐ。

③

ふたをして冷暗所で保存する。

2、3か月後、氷砂糖がとけたら完成！
半年、1年と寝かせると
コクが出てまるやかな味に！



イラスト/ぐれあいに 写真/山本雅世 デザイン/ぐれけいすけ

6月のテーマは梅しごと。
梅はそのままで
食べられませんが
加工することで、おいしい
保存食となります。
梅干しが代表的ですが
今回は初めての
方でも作りやすい
ものばかりを集めました。
ナツメクサや梅の実は
夏の暑さでも飛ばしてくれます！
レッツチャレンジ！梅しごと。

ぐれ あいこ

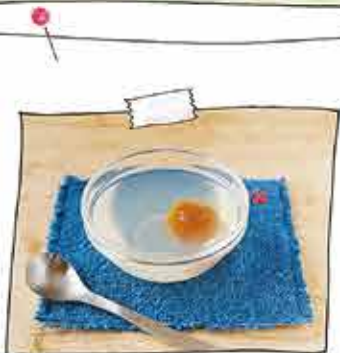
家庭料理研究家(小樽市在住)。ジャンルを問わず、家庭で再現できるレシピを提案。料理教室「まめまめキッチン」主宰。夫と3人の息子の5人家族。ブログ「あいこまるじゅう」



梅シロップを使って!

梅ゼリー

(5、6個分)



- 1 鍋に、水300ml、粉寒天2gを入れ、火にかける。混ぜながら煮立て、火を弱めて約2分煮たら梅シロップ1/2カップを加える。
- 2 梅シロップの梅を入れた容器に注ぎ、冷やし固める。



完熟梅を使って!

梅ジャム

(ジャムのびん5、6個分)



梅は黄色く熟したものを小袋にしよう!



- 1 完熟梅1kgを洗って水気をふきヘタを取る。冷凍庫で一晩凍らせる。
- 2 鍋に、①、砂糖1kgの半量を入れなじませてから中火で煮る。煮崩れてきたら種を取る。(裏ごしするとよくなるか)
- 3 残りの砂糖を入れ、アクをとりながら煮つめる。とろっとしたら、びんにつめる。



梅シロップ

【材料】 3ℓのびん1本分

- 青梅…1kg
- グラニュー糖…1kg
- 酢…1/4カップ



- ① 青梅の下ごしらえは、梅酒の作り方①と同じ

- ② ①をポリ袋に入れ、冷凍庫で一晩凍らせる。



- ③ 保存びんに、グラニュー糖、凍ったままの②を交互に入れ、1/4カップを回しかける。



- ④ ふたをして冷暗所で保存する。

ときどきびんをゆすり、2、3か月後、砂糖がとけたら完成! 水や炭酸水で割って飲みます。

「CO-OP共済ニユース」

カタチのない、アイを贈ろう。

イクメンという言葉を知っていますか？

積極的に子育てを楽しみ、愛する妻への心づかいも忘れない男性のことを言うのだそう。

平日は仕事を黙々とこなし、休日には家族連れでアウトドア、今や料理もできて当たり前。

共働きならなおのこと、子どもへの習い事の送迎、掃除、洗濯も「パミッション」の中に含まれているご家庭もあるのではないのでしょうか？

現代のパパは大忙し。

だからこそ、いつも頑張ってくれるパパの保障、今年の父の日に見直してみるのも一つの感謝のカタチかもしれません。



父の日は
ありがとうの
心を伝える日
なのだ～！

Father's Day
6/21

《ずっとあい》のポイント／

<p>加入時から 一生掛金は 変わりません。</p>	<p>掛金の払込期間は、 60歳・65歳・70歳までに 払い終える短期払と月々の掛金を おさえた終身払をご用意しました。</p>	<p>0歳から 満70歳の方が 加入申込 できます。</p>
------------------------------------	--	--

シンプルな
一生の生命保障



終身生命

長期の入院にも備えられる、
一生の医療保障



終身医療

300万円・500万円・
1,000万円の選べる保障

※満45歳からは200万円、
60歳からは100万円のコースもご用意

入院
(日額5,000円・10,000円)
+手術のシンプルな保障

※満60歳～満70歳は
入院日額3,000円コースもご用意

万一途中で
解約された場合も安心の

かいはくへんれいきん
解約返戻金

入院1日目から
180日分までを
しっかりサポート！

※病院・事故(ケガ)
それぞれ通算1,000日まで保障

※《ずっとあい》終身医療に解約返戻金はありません。

※《ずっとあい》終身生命と《ずっとあい》終身医療は異なる保障商品です。どちらかひとつでもご加入になります。詳しくは加入申込書付宣伝物をご覧ください。

●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

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「トマト」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.

お医者さんに聞いてみたい質問・
悩みがあれば教えてください
(受診科は問いません)

Q7.

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をご記入の上、下記までご応募ください。

応募締め切り: 6月20日(土) 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

「6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

ラウンぶきの存在を知ってから、トドックで水煮を購入しています。いつも同じ食べ方になってしまうので、今月号は仕事しながら、「こんな食べ方があるのか?」と私自身、勉強になりました。みなさんの「ぶきレシピ」が広がりますように。(H)

今
月
の
プ
レ
ゼ
ン
ト

A. 生ぶき 5kg

特集で紹介した鳥羽農場産。天候などにより
発送が遅れる場合があります。ご了承ください。

..... 5名様



※写真はイメージです。

B. 読者レシピ内

「ぶきのカップケーキ」で
使用したプレート

..... 1名様



第39号
2015年6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
札幌市西区發寒11条5丁目10-1
TEL 011-671-5770

制作/LLCのこたべ

印刷/(株)須田製版

発行人/大見英明

編集人/平島美紀江(のこたべ)

アートディレクション/佐孝優(のこたべ)

デザイン/(株)アウラ
こくれけいすけ、野崎亜美

編集/河井とわ、小西由稀
青田美穂、長谷川圭介
本間千洋、能戸英里
こくれあいこ、安田三千代
戸田佳菜、千田文恵
竹村貴子、小向香

プロモーション/今宮廉

今月の食器協力店/
○ナカタ
(札幌市東区北14条東1丁目1-22
TEL 011-721-1331)

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

●本誌記事・写真の無断転載、複写、加工、使用を禁じます。

●「QRコード」は株式会社デンソーウェブの登録商標です。

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

ごはんとかかず インデックス

ふ き



ラワンぶきの肉詰め	13
ぶきのピリ辛きんぴら	20
ぶきのぐるぐる甘辛だれ	22
ぶきのつくね 香酢ソース	26
ぶきの北京ダック風	28
ぶきの豚肉巻きフライ	30
ぶきとチキンのミモザ風サラダ	31
ぶきの砂糖菓子	31
ぶきのカップケーキ	32
ぶきのピクルス	32
ぶきとサバのピリ辛炒め	33
ぶきの洋風煮びたし	33
ぶきんちゃく	34
ぶきのあんかけ丼	34
ぶきのいために	44
ぶきの煮付け	46
ぶきの胡麻びたし	裏表紙

野 菜



ごちそう彩りスープ ロワイヤル	29
和風ロールキャベツ	35

お 肉



肉南せいろそば	37
豚のしょうが焼き	37

ご はん



まぐろの山かけごはん	35
鮭のもち米サンド	39
山菜おこわ	69

果 物



梅酒	70
梅シロップ	71
梅ゼリー	71
梅ジャム	71

店舗インデックス

ヒツジ堂 足寄町南1条1丁目14	15
芽登温泉ホテル 足寄町芽登2979番地	15
ウディバベル 足寄町南2条1丁目22	16
高橋菓子店 足寄町北2条1丁目25	16
道の駅あしよろ銀河ホール21 足寄町北1条1丁目3	17
中国菜家 季瑠香 札幌市中央区大通西3丁目大通ビッセ4F	26
日本料理とらや 札幌市中央区大通西28丁目4の14	47

採れたての野菜、生産者の想い、シェフの技。

北海道、だからできる、ごちそうがここにあります。



畑でレストラン®

畑で見よう、味わおう！おいしい北海道農業

今年も
OPEN!

コープさっぽろ農業賞受賞生産者の畑に、
1日限りの「ランチレストラン」が開店。絶景のロケーションの中で、
人気シェフが採れたて野菜を使って、
スペシャルなランチコースをご提供。
北海道農業を支える生産者やシェフとの交流を楽しみながら、
畑で過ごす贅沢な1日をお楽しみください。

※「レストラン」はイベントのイメージを表しています。

参加費／お一人様 **5,000円** (税込)
全席指定・おみやげつき

好評受付中!

お申込み方法

電話 コープトラベル本部 TEL 011・851・7411 月～金10:00～18:00
土10:00～15:00

Web コープトラベル <http://coop-travel.jp>

ご注意

参加費のご入金をもって本予約成立とします。
開催日の2週間前までに入金を確認できない場合、キャンセルとみなし、仮予約は無効となります。

お問合せ

コープトラベル「コープさっぽろ農業賞を応援する会」事務局
TEL 011・851・7411 月～金10:00～18:00、土10:00～15:00

畑でレストラン

詳しくは「畑でレストラン」ホームページ、Facebookページをご覧ください



7～9月の開催

※6、10月の開催および予約状況についてはホームページをご覧ください。

7月	5[日]	社警町	農場たつかへむ × Day's kitchen 創・sou- 笠原大介シェフ
	12[日]	余市町	滝下農園 × TAKU円山 和田勇人シェフ
	20[月・祝]	恵庭市	余湖農園 × meli melo(メリメロ) 佐藤大典シェフ
8月	26[日]	当別町	ファームひなたんぼ × RICCI(リッチ) 川崎律司シェフ
	2[日]	安平町	内藤あながす牧場 × banquet(バンケット) 若杉幸平シェフ
	11[火]	札幌市	永光農園 × Capri Capri(カプリ カプリ) 塚本孝シェフ
9月	16[日]	三笠市	鈴木農園 × 中国厨房GEN(ゲン) 神照高シェフ

8月	23[日]	浦臼町 送迎バスプラン (+4,000円)あり	鶴沼ワイナリー × サウールバル 廣田勝彦シェフ
	30[日]	森町	政田農園 × ルックリマ函館 関川裕哉シェフ
9月	6[日]	真狩村	ごとう農園 × 札幌パークホテル 洋食副料理長 土谷則夫シェフ
	13[日]	中札内村	岡本農園 × Bistro poêle(ビストロポワル)(帯広) 岡田宏佳シェフ
	20[日]	上富良野町	多田農園 × Bistrot poele(ビストロポワル)(札幌) 早賀大吾シェフ
10月	22[火・祝]	訓子府町	菅野養蜂場 × Ippocampo(イッポカンポ) 井藤史晃シェフ
	27[日]	日高町	石崎水産 × desco(デスコ) 小割真樹シェフ

「日本料理とらや」店主 丸山聡士さん直伝
「サッポロクラシック」に合う簡単おつまみ

ふきの胡麻びたし

作り方



①湯を沸かしサラダ油を小さじ1入れ、最初にごぼうをスッと串が通るまで茹でてから、ふき、わらび、アスパラ、にんじん、たけのこを加えてひと煮立ちさせザルにあげる。



②①の粗熱が取れたら、だし酒・薄口しょうゆを10:1:1で合わせた汁につけ込み、冷蔵庫で3時間置く。

③皿に盛り付け、オリーブ油少々、すりごまをふりかけて完成。

うちは二十年来ずっとサッポロビール。北海道のビールだからね。特にクラシックはあっさりとした飲み口で野菜の繊細な味を引き立ててくれます。料理にちょっと油を足すことでコクが出て、ビールとの相性がさらに良くなりますよ。



★丸山さんのお店の紹介はP47へ

サッポロクラシック 北海道とともに、30年。

クラシックはビール本来のうまさにごこだわり、副原料を一切使用しない麦芽100%生ビールです。上品なファインアロマホップの香りと爽やかな喉ごしが北海道の風土にピッタリ合います。「ホップクルツ製法」と呼ばれるドイツ伝統の高温短時間仕込み製法により、飲み応えと飲みやすさの両立を実現。北海道限定のうまさをお店でも、ご自宅でも、14年連続で売上アップを達成しました。

