

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

旨みたっぷり、
夏のみずだこ。

7 月号

2015 [vol.40]

50th

発行  コープさっぽろ -CO₂OP[®]

-0°Cで熟成した冷たいうまさ。

【マイナスレイド】

NEW!

サッポロ
-0°C【マイナスレイド】
7月7日火曜日
新登場!



—氷点下熟成—
Ice Aged for Refreshing,
Extremely Clear & Smooth Taste

-0°Cで熟成した
冷たいうまさ

ALC. 5%

リキュール(発泡性)①

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。お酒は楽しく適量で。のんだあとはリサイクル。①

リキュール(発泡性)①

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

今月の食材

たこ

宗谷海峡の潮が育むみずだこは、ぶりっぶりの食感とみずみずしさ、そして噛むほどに溢れる旨みが魅力。和洋中、どのジャンルにも合うので新たなレシピにトライを!

Contents

04	たこあれこれ豆知識	46	もしも、魚がおろせたら
08	生産者インタビュー 宗谷のみずだこ	48	ちょこっと健康ラボ!
		51	花咲醸酒(はなさけ)
		52	ラブコープ総選挙
14	生産地で見つけた、おいしいもの。	56	畑でレストラン
18	きほんのき	57	コープさっぽろ50周年
22	きほんのき おつまみ編	58	ちょこっとインフォメーション
24	シェフの隠し技	66	北海道の伝えたい味、伝えたい心
26	料理人の食卓	70	あさごはんマイスターへのみち
30	わが家のいちおしレシピ!	72	表紙の器
34	パートナーのいちおしレシピ!	73	アンケート
38	ぼくらのスポもち!	74	ごはんとおかずインデックス
44	ふしぎっちギガ	75	今月の新商品

2015 [vol.40]

Cho-co-tto 7

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

desco (デスコ)

イタリアンの枠にとどまらず、北海道の季節食材を生かしたおいしい時間を提供。小割シェフの気取らない人柄にもファンが多く、一人でもゆっくり過ごせる雰囲気です。

お店の情報はP26へ

たこの王様「みずだこ」をもっと知ろう

みずだこは世界最大のたこ。大きなものは全長3mを超えるといわれています。意外に知らないみずだこの構造と素朴な疑問について解説します。※部位や名称はほかのたこも同じです。

1 胴部

※cho-co-ttoでは、わかりやすいように頭と表記します。

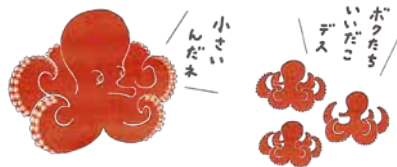
北海道では“たこポッチ”とも呼ばれ、刺身にするとおいしいたこの頭は、実は胴体のこと。中には内臓が入っています。ちなみに、たこポッチはほぼ北海道でしか消費されていません。

2 頭部

胴部の下が本当の「頭」になります。たこの「目」はとでも良く、動くものを逃さないハンターです。目の反対側には「漏斗(ろうと)」と呼ばれる突起があります。海水やスミの排出口になります。口をとがらせるたこの顔真似は、この漏斗からきています。そして、実際は足の付け根にある「口」は「たこトンビ」と呼ばれ、珍味としても人気が高い部位です。

たこの種類あれこれ

たこの仲間は、世界中でなんと200種類以上、日本近海だけでも50種類以上いるといわれています。日本で主に消費されるのは、北海道が主産地の「みずだこ」と「やなぎだこ」、本州以南が漁場となる「まだこ」と「いいだこ」の4種類。みずだこについては、隣のコーナーで詳しく解説します。



バイヤー歴7年目。たこの中でも、ゆでも柔らかいみずだこは、北海道自慢の食材です。鮮度の良い状態で産地で一次加工(浜ゆで)してもらい、みなさまにお届けしています。最近では息子夫婦と孫で、たこ焼きパーティーをして楽しんでいます。

かさい たかのぶ
宅配 水産バイヤー 葛西 孝信さん



たこ
あれこれ豆知識

食材のプロ！
コープさっぽろのバイヤーがお届けする

北海道産の「真だこ」って？

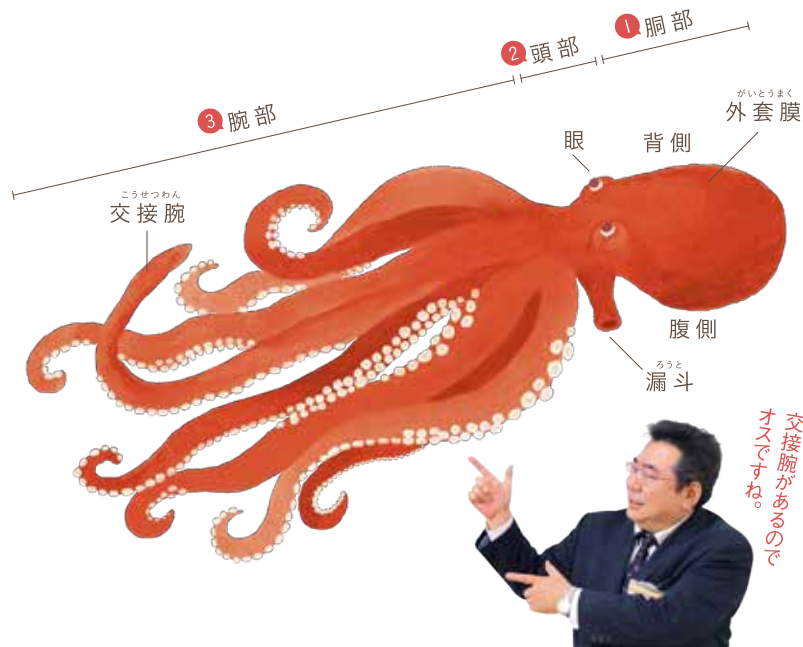
右ページに記したように、北海道では「まだこ」は獲れませんが、みずだこのメスを「真だこ」と呼んで区別する産地があります。みずだこはオスよりもメスの方が体が柔らかく、人気があるためです。

たこには血がないの？

たこにも血は流れ、体に酸素を運ぶ役割をしています。ただ、赤い血ではなく、青い血です。人間の血液には「ヘモグロビン」という鉄分が含まれ、酸素と結びつき赤色に見えます。タコの血液には「ヘモシアニン」という銅の成分が含まれ、酸素と結びつくと青色になるのです。

たこ^{すみ}墨^{すみ}パスタがないのはなぜ？

いかは墨が入った器官「墨汁囊(ぼくじゅうのう)」を取り出しやすい構造で量が多いのに対し、たこは墨汁囊を取り出しにくい構造で墨の量が少ないといわれています。手間とコストを考えると現実的ではないのです。



3 腕部

足と呼んでいるのは、獲物を捕まえるための「腕」のこと。オスとメスを見分けるのは、腕の吸盤がポイント。メスの吸盤は規則正しく並んでいますが、オスは大きさがバラバラ。また、1本だけ先端に吸盤のない交接腕があるのもオスの特徴です。

※cho-co-ttoでは、わかりやすいように足と表記します。

選び方と保存法

たこの足は太いもの、また吸盤が整然と並ぶメスが良品です。ゆでだこは濃いあずき色でツヤがあり、弾力のあるものを選ぶとよいでしょう。生だこを買うなら、吸盤が吸い付くものは新鮮だといわれています。



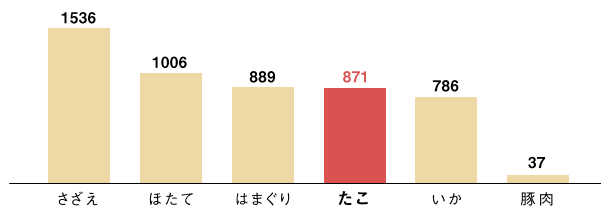
たこは鮮度が落ちやすいので、特に生だこはできるだけ早く食べましょう。また、たこは冷凍保存に向く食材です。みずだこの足は太いので、食べきれぬ大きさに切り分け、ラップに包んで冷凍すると、解凍時に便利。冷蔵庫で自然解凍か、流水にあてて解凍するのも良いでしょう。完全解凍すると切りにくいので、半解凍で包丁を入れるのがおすすめです。生の場合はゆでてから冷凍を。



たこの栄養価

たこは、高たんぱく低カロリーのヘルシー食材。疲労回復の効果が期待できるといわれているタウリンを豊富に含んでいます。夏バテ予防に取り入れたい食材の1つです。また、亜鉛が多いのも特徴。ただし、プリン体が多いので、尿酸値が気になる方は食べ過ぎにご注意ください。

■100g中のタウリン含有量mg ※出典:北海道ぎょれんHP



こんな商品もありますよ!

「北海たこ薄造り(刺身用)」は道産のみずだこのみ使用。2mmという薄さにスライスしているので解凍するだけでOK。柔らかな食感とうま味を感じられます。オリジナルの「海鮮ポン酢だれ」付き。お刺身やサラダ、酢のものとお汎用性が広く、人気の高い商品です。



※宅配システムドックの定番商品でご案内しています。



たこと言葉

ひっぱりだこ

たこの干物をつくる際、四方八方に広げた形に由来。元々の意味は張り付けの刑など、あまり良くない言葉で使われていたようですが、次第に現在の「人気があって、方々から手に入れようと望まれること」となったといわれています。

半夏生(はんげしょう)

雑節(季節の移り変わりの目安となる日)のひとつで、夏至から数えて11日目にあたる7月2日頃のこと。この日はさまざまな豊作祈願が行われます。そのひとつが、たこを食べるという習慣。作物が「たこの足のようになりしっかりと大地に根付くことを願う」という意味が込められているそうです。



意外に知らないことが多いたこの豆知識を楽しんでいただけましたか？
次のページでは、みずだこの漁獲量日本一の宗谷のみずだこをご紹介します。

たこを食べる国は少数派

弥生時代の遺跡からたこ漁のたこつぼが出土されるなど、たこは古くから日本人に愛されてきました。その消費量も世界一といわれています。ところが、世界を見渡すとたこを食用にする国は少数派。欧米諸国ではその容貌から「デビルフィッシュ(悪魔の魚)」と呼ばれ、敬遠されているそうです。こんなにおいしい食材なのに、もったいない!



では、日本以外ではどんな国でどんな風に食べられているのでしょうか。隣の韓国ではごま油と塩で活だこの踊り食いをするほか、辛い炒めものも人気です。スペインやイタリアなどの地中海に面した地域では、マリネ、トマト煮込み、アヒージョが定番。ゆでたてのたこにスパイス(パプリカやカイエンペッパー)と塩、オリーブオイルをかけた「たこのガルシア風」は、家庭でも真似できそうなおつまみです。



アヒージョ



たこのガルシア風

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。

宗谷のみずだこ

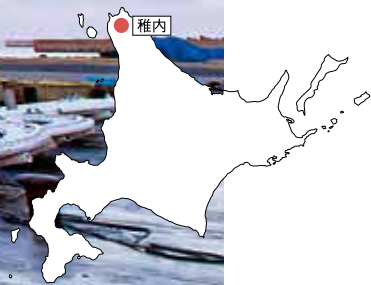
取材文編集／小西由稀 撮影／細野美智恵 デザイン／佐孝優

日本最北の地、稚内・宗谷岬。目指す宗谷港は、ここから車で2〜3分ほど東へ。みずだこの漁獲量日本一を支える現場です。

たこは鮮度が命。水槽付きの漁船で生きたまま港へと運ばれます。荷揚げの作業は水槽から1匹ずつみずだこを取り出して行うのですが、これが重労働。強力な吸盤で壁に張り付いたり、体に絡みついたり、わずかな穴から脱走を試みたりと、一時もじっとしていません。スピード感が要求される上、大きなものは20kg以上にもなるみずだこですから、相当な力仕事です。

潮流のデータをどう読むかが最北のたこ漁の醍醐味

みずだこの漁場は、宗谷海峡の日露境界ラインに近い場所。「資源が豊





みずだこの荷揚げの風景。宗谷漁業協同組合に所属する漁業者は10代～80代までと幅広い年齢層も特徴



いさり曳(樽流し)の漁具。左端の赤く見えるのが「いさり」で、熊手のような鋭い針がついている。黄色いのが樽でいさりと繋がっている。ポイントを少しずつ変えながら海に20個の樽を流し、動き方でたこが掛かったかを判断する

豊富な海だから、ここら辺のたこは毛がに、たらばがに、うに、ほたて貝を食べているからグルメなんだよ」(漁協関係者)。なるほど、どうりで大きなみずだこが揚がるはずですよ。

たこといえば、たこつぼ(箱)を仕掛ける漁法が有名ですが、ここでは「いさり曳(樽流し)漁業」で行います。熊手のような仕掛けの「いさり針」を、浮きとなる樽につないで海に流しますが、たこが自分の縄張りに侵入したいさりに飛びつく性質と潮流を利用した漁法です。





1隻^{せき}当たり使用できる樽は20個まで。樽につける糸の長さや樽を流す間隔は、漁業者が経験で判断。潮流の強さや海底までの距離を把握して微調整します。

「たこ漁はね、情報と分析が重要」。そう話すのは、ベテラン漁師の池田孝二^{たけい}さん。毎日出漁後に、その日の風向きや潮回り、操業場所を自分の分はもちろん、大漁だった人がいればそのデータも記録。直前の海上気象情報と過去の記録を分析し、潮流や地形を読み切るところに、この魚の面白さがあるといいます。「あとは運。潮回りは変わるから、そこまでじつと踏ん張れるかどうかも大切だね」。



宗谷漁協では、2.5kg未満のみずだこが掛かった場合には、速やかに海中へ再放流している。20kgで1万円の値がつくみずだこは、世界で一番高いたことも呼ばれている

「本当なら漁から帰ってすぐビールといきたいところだけど、データを記録する仕事が終わるまでは我慢だね」と、第31幸龍丸の池田孝二さん



みずだこを捌く作業。大きなこがあっという間に部位別に処理される



ドラム状の機械にたこの足と頭を入れ、ぬめりと余分な水分を取り除くもみ込みの作業

港に近い水産加工場「株カネ二台丸谷」は、みずだこ加工の最大手。水揚げ後、計量が終わつたたこは生きのまま加工場へ。鮮度が落ちないうちに浜ゆでします。

その作業を見せてもらいました。まずは大きなたこを作業台のフックに引っかけ、頭と口、足、そのほかの部位に捌いていきます。さらに足は4本単位にし、足と足の間の皮を割いて、火の通りをよくするひと手間も加えます。1匹の処理は20秒程度！手際の良さに驚きます。

たこは鮮度が命
生きたまま加工場へ



この状態でも脱走しようとするたこも。活だこを運ぶには迅速さが求められる

頭と足は洗浄後、塩とミヨウバンを加え、機械でもみ込みます。これは表面のぬめりを取り、脱水することが目的です。「余分な水分が出ることにより、ゆでた後の皮の仕上がりがぶりつとなるんです。重要な下準備です」と、同社宗谷岬食品工場の水越卓也みずこしたくやさんは説明してくれます。

ゆで方ひとつで変わる
美しい色艶と絶妙な食感

いよいよ釜ゆでの作業。熱湯に頭と足を入れ、釜の中を絶えずかき混ぜます。大切なのは均一に、そして色ムラなく火を通すこと。そのため、かき混ぜ棒を時計回りと反時計回り、交互に繰り返しながら混ぜ続けます。4本で2〜3kgもある足が何十本も入っているのです、相当力が必要の作業です。

最初はぶよぶよとしていた皮がきゅつと締まり、徐々にたこの足の太さがかき混ぜと見えてきます。「仕上がりが近くなると水分が抜けるので、棒にあたる感触が軽くなるんです。トータルで7分ほどゆでますが、時間はあくまで目安。仕上がりは目で見て判断します」。



カネニ台丸谷の取締役常務、水越卓也さん



ゆであがったこの断面。家庭で調理することも考慮し、火を通しすぎずに柔らかく仕上げる



ゆであがったこは、表面の泡などを取るために海水に浸してから、自然な風にあてて冷ます



釜ゆでの作業。断続的にかき混ぜることで仕上がりが美しく、均一になる



ゆであがったたこは、とてもいい香り！あずき色が艶やかでぷりつとした見た目も、食欲を刺激します。これを外気にて粗熱を取ってから、冷蔵庫で冷やします。

しきです。「宗谷海峡は潮の流れが早く、固さとは違う身の締まりがある。少し生っぽさを残しつつ、色よくゆであげるのが腕の見せどころです」と、水越さん。

最北のみずだこは、漁師と加工の職人、双方の経験と技術、プライドがあつてこそのおいしさなのだ、改めて感じた取材でした。

ベン先ほどもある太い針金でつくったフックに引っかけて、粗熱を取るみずだこ。辺りは良い香りに包まれる

漁業者のみなさんが漁獲した生きたみずだこを丁寧に下処理し、また時間と状態に気を配りながら浜ゆでしているので、鮮度感とおいしさが違います。宗谷のみずだこの柔らかさとうま味をぜひお試しください！

次は産地で見つけたおいしいお店をご紹介します！





稚内市

生産地で見つけた、おいしいもの。
今回訪れたのは

日本最北の街・稚内。晴れた日にはサハリンの島影を見ることができ、国境の街でもあります。そんな稚内では出会ったのは前浜の美味、地元元のミルクを使ったお菓子、ロシアの家庭料理。さらに、夏ならではの美しい景色も稚内の旅のご馳走です。今回は、知る人ぞ知る最北のおいしいものを巡りますよ！

港を眺められる店内で
鮮度自慢の魚介類を堪能！
しかも、お値段は良心的



◀キラキラしたイクラがまぶしい人気の「上うろこ市井」(2,800円税込)には、活あわび、ぼたんえび、ほたて、かに、ほっきが！

稚内市はこんなまち

人口36,564人
(平成27年4月末日現在)

札幌から高速道路を利用し約5時間、旭川から高速道路を利用し約4時間

ゆるキャラは「出汁之介」

「たこしゃぶ」の発祥地

トドックは稚内センターからお届け





この夏絶対にいきたいスポット

宗谷丘陵

約1万年前まで続いたといわれる氷河期。その時期に形成された独特の波状の地形が、現在にも残る「宗谷丘陵」。なだらかに続く広大な丘陵地、その中に57基もの風車が立ち並ぶ風景は爽快! また、宗谷黒牛が放牧され、好天時はサハリンや利尻富士が望めるなど、ほかでは体感できないダイナミックな絶景です。2004年に北海道遺産に認定。車で通行可能ですが、フットパスのコースにもなっています。



問合せ先／一般社団法人 稚内観光協会
TEL 0162-24-1216
<http://www.welcome.wakkanai.hokkaido.jp/>



▲稚内港に面している
ので、船の行き来
を眺められる店内



◀親会社は棒
たらなどを加工
する水産会社。
開きたらや干し
真かすべなど自
社製品がずらり

「港町に来たのだから、おいしい海の幸を満喫したい!」という期待に応えてくれるのが、こちら。丼ものに刺身、焼きもの、水槽の中の魚介類も調理してくれるなど、幅広いメニューはもちろん、水産加工会社直営なので、ぐっと抑えた価格もうれしいポイントです。また、直売コーナーではおみやげにしたい加工品もずらり。隣接する加工場では無料見学もできます。



▶板長のスーさんと、鈴木亮(まこと)さん。「夏は地物や島のウニが旬です!板長のおすすめメニューもチェックしてくださいね」

海鮮料理

海鮮炉端 うろこ亭

住所／稚内市中央5丁目6の8
TEL 0162-23-7821
営業時間／9:00~L021:00
休み／4月~9月・12月は無休
(10月~11月・1月~3月は日曜)

▶フライにしたほっきの甘さ、そして玉ねぎのコクを楽しめる「ほっきカレー」(800円税込)。ほっきのひもや貝柱もアクセントに





▲「ミロワール」(432円税込)は、ムースとバタークリーム、スポンジが層になったチョコレートケーキ。そのほか「つばめロール」(243円税込)もおすすめ



▲オーナー夫妻の桐山康介さんと理央さん。「店名のヒルンドはフランス語でつばめの意味。フランスでは幸せを運ぶ鳥として知られています」

パティシエールの桐山理央さんは、稚内の隣町・豊富町の出身。実家は酪農家で、「地元のおいしいミルクやフレッシュなバターを生かしたフランス菓子を」と、3年前にオープン。札幌や神奈川、東京で腕を磨いた本格的な伝統菓子とオリジナル菓子を、テイクアウトとイートインで味わえます。稚内トリップの合間に、甘いものでひと休みしてはいかがですか？



◀はちみつをきかせたクラシックな配合の「マドレーヌ」(135円税込)など、焼き菓子は約20種類を用意

最北のフランス菓子の故郷を想う気持ちにほっこり和む一軒



おみやげを探すならココ!

JR稚内駅複合施設キタカラの1Fにある「ワッカナイセレクト(TEL0162・29・0277)」は、稚内や宗谷エリアの特産品のセレクトショップ。宗谷黒牛ハンバーグ、糸もずく、おおご魚醤は稚内ならではの味なので、ぜひチェックを!また、ミネラルたっぷり人気の「ルアラール・コア」のペーリーフは、市内のスーパーで購入可能です。



パティスリー

ヒルンド・ルスティカ

住所 / 稚内市中央5丁目10の23
TEL 0162-73-1681
営業時間 / 10:30~19:30
休み / 月曜(祝日の場合、翌日休み)



夕日の美しい街

夏のもう一つのおすすめスポットはノシャップ岬。利尻富士、礼文島やサハリンの島影をも一望することができ、水平線に沈むダイナミックな夕日の美しさは印象的。7月の日の入りは19時～19時30分になります。ちなみに、日本のてっぺんに位置する稚内は、日の出が早く、また日の入りが遅い街でもあります。



ロシア料理

ペチカ

住所 / 稚内市港1丁目 稚内副港市場内屋台村波止場横丁
TEL 0162-23-7070
営業時間 / 17:00～L022:30
休み / 不定休、詳しくはお問合せください。



▲ロシア貿易をしている会社の直営。マトリョーシカなど、現地の民芸品も販売している



▲霧田気のある屋台村波止場横丁にあるペチカは、2007年にオープン

▶お得な「サハリンコース」(1,500円税込)には、このほかサラダとソフトドリンクが付く。シャシリークとペリメニは特におすすめ。単品メニューも用意

素朴で素材の味が伝わる
本場のロシア料理って、
こんなにおいしいんですね!

お隣の国なのに、意外に知らないロシアの料理。ここはロシア人スタッフが手作りするロシア家庭料理を楽しめるお店です。サハリンコースでは、お馴染みの「ボルシチ」やオープンで焼く「ピロシキ」、自家製の皮を使う水餃子「ペリメニ」、スパイスやワインを加えたタレがポイントの豚串焼き「シャシリーク」がセットでお得。ご当地のビールやウォッカもぜひ!



たこは食べる分を
包丁でカット



2 キッチンペーパーで吸盤の
汚れを拭き取る



わっ!
意外に汚れ
が取れる!!

3 皮をキッチンばさみで
切り離す



キッチンばさみだとすべり
にくいので使い勝手◎



recipe.1
たこの刺身

【用意するもの】(2~3人分)

- たこ足(ゆで) 1/2~1本
- 大根 5cm幅
- 大葉 人数分
- わさび・しょうゆ 各適量

今月の
テーマ

たこの刺身に挑戦!

た
こ

だれにもきけなし
きほんのき



13 皿の中央よりやや奥につまを高く盛り



さあ、盛りつけるわよ!

14 大葉の軸を手で取り除いて、中央にのせ



15 たこを盛りつけ、しょうゆとわさびを添えて完成



奥は高く立体的に。お皿の余白を残すのがポイントよ!

10 薄切りにした大根を重ねて、端からせん切りにする



11 せん切りにした大根を水に放す



大根のクセが抜けて、シャキッとした食感になるの

水にさらすのはなぜ?

12 3分ほど水にさらしたら、ざるにあげ、ペーパーで水分を取り除く



7 しっかりと安定させてから切る



これなら上手く切れる!

8 大根の皮をむき



刺身のつまを作りまーす

9 まな板に安定させて薄切りにする



まな板は野菜専用のものがいいわ

4 皮を取り除いた状態



皮は捨てずに煮込みなどに使おう

5 包丁を斜めに寝かせるように入れて、包丁を大きく動かし、そぎ切りにする



包丁は刃元から切っ先まで刃全体を使うのよ

6 たこが不安定な場合は、吸盤と反対側の面を切って平らにし



4 きゅうりは洗い、
へたを切り落とし



1 みょうがは
小口切りにして



5 スライサーで
薄切りにする



2 水に放し



6 塩小さじ1/3(分量外)をふりか
け、手で全体に塩をなじませる



3 3分ほど水にさらして、
ペーパーで水分を取り除く



き
ほ
ん
の
き
た
こ

recipe.2

たこときゅうりの酢の物

【用意するもの】(3~4人分)

たこ足(ゆで).....	1~2本
きゅうり.....	2本
干しわかめ.....	大さじ2~3
みょうが.....	1本

<合わせ酢(三杯酢)>
酢.....
みりん.....
薄口しょうゆ.....

各大きじ2

16 わかめに酢大さじ1弱
(分量外)をふりかける



13 バットにきゅうり、わかめ、そ
ぎ切りにしたたこを並べて



※たこのそぎ切りはP19参照

10 わかめをボウルに入れて
水を注ぎ



7 きゅうりがしんなりしたら
ざっと水で洗う



17 たこには酢と塩各少々
(分量外)をふりかける



こうすることで
はっきりとした
味に仕上がるの

それぞれ
下味をつける
のはなぜ?

14 合わせ酢の材料を
混ぜ合わせ



11 9割くらい戻ったところで
ざるにあげ



8 ざるにあげて



18 きゅうり、わかめ、たこの汁気を
軽く切り、器に盛り付け、みょうが
を飾り、合わせ酢をかけて完成



山高に立体的に
盛りつけるのが
ポイント!

15 きゅうりに合わせ酢を
大さじ1弱ふりかける



12 熱湯を全体に回しかけ、
水気をしっかり切る



9 両手でしっかりと
水分を絞る



水気を切ることで
シャッキリした
酢の物に仕上がるわ



「一番搾り
北海道づくり」
北海道千歳工場
限定醸造

北海道千歳工場操業40周年の感謝を込めて内別川の水と道産米を使用した、北海道の素材にこだわった特別な「一番搾り」。広大な北海道の夏らしい澄みきった味わいが特長です。



きゅうりの爽やかな香りとにんにくのきいたソースが、スッキリとしてうまみのある「一番搾り 北海道づくり」にマッチ。夏はこれで決まりネ♪



4 器に盛り、ソースをかけて完成



薬味は大葉、ゴーヤ、カラフルピーマンなどお好みで

ぬめぬめとした皮と吸盤を取り除く



吸盤は刻んでソースの材料に。皮は煮込みなどに使おう

2 ソースの材料を細かく刻んでボールに入れ、刻んだ吸盤を加えて混ぜ合わせる



3 たこを薄くスライスする



半解凍ぐらいが切りやすいわ

たこの薄造り カラフルにんにく ソース

【用意するもの】(2~3人分)

たこ足(ゆで・刺身用)…… 200~250g
〈ソース〉

きゅうり…………… 5~6cm
ミニトマト…………… 3~4個
レモン…………… 3~4枚分
オリーブ油…………… 大さじ2
酢…………… 大さじ1
にんにく(微細みじん切り)…… 小1/4個
ごま油…………… 5~6滴
みそ…………… 少々
〈飾り用〉
イタリアンパセリ・レモン・
ピンクペッパーなど 各適量

ぐにやぐにやしてそのままでは難しい「たこ」の薄造り。冷凍することで思いのまま切れるように!



きほんのき
おつまみ編

きほん技
たこを薄く切る





午後の紅茶

あ！スツキリ。 紅茶って食事と合うんだ

KIRIN

どんな料理にも相性ぴったり！



 **紅茶と暮らし研究所** 「紅茶と暮らし研究所」では、紅茶と生活にまつわる様々な研究を行っています。詳しくは [紅茶と暮らし研究所](#) [検索](#)



お寿司屋さんの
定番のおつまみ
たこのやわらか煮。
圧力鍋を使わず
簡単にできる
隠し技を教えて
もらいました。

【用意するもの(作りやすい量)】

- 生たこ足……………2~3本
塩……………適量
A「水……………1000ml
酒……………100ml
B(合わせておく)
しょうゆ……………各100ml
みりん……………各100ml
酒……………
砂糖……………100g

【作り方】

- ①たこを冷凍庫に入れて1日置く▶ WAZA! 1
- ②自然解凍し、塩でよくもんで汚れを落とし、水で洗う▶ WAZA! 2
- ③沸騰した湯にたこをさっとくぐらせて氷水に取る▶ WAZA! 3
- ④鍋にAとたこを入れて火にかけ、クッキングペーパーなどで落としぶたをして約40分ゆでる▶ WAZA! 4
- ⑤④にBを加えて10分ほど煮る▶ WAZA! 4
- ⑥火を止めて粗熱が取れたら保存容器に移し、冷蔵庫で1日寝かせる

シェフの隠し技

WAZA!

【たこ】

今月のシェフ

すし処 静(しずか)

店主 静 庸介(しずか ようすけ)さん

真狩村出身。「すし善」などで腕を磨き、2011年2月に29歳で「すし処 静」開業。金沢で日本料理の修業を積んだ実弟の裕介さんとともに厨房に立つ。



寿司屋の定番
たこのやわらか煮の
作り方を教えます。



足だけではなく、たこの頭も入れるといっそううま味が出ます。一度にたくさんの量を仕込み、使う分ずつ煮汁ごとタッパーなどに入れて冷凍しておけば、何度も楽しむことができますよ。生のたこが手に入ったら、ぜひ試してみてください。

静さんのお店



すし処 静

「若い世代にも気軽に寿司を楽しんでほしい」という静さん。昼は1,000円～、夜は7,000円程度で寿司とお酒が楽しめる。小上がり席があり、子連れでもOK。

- 住所 札幌市中央区北3条西28丁目2の1 サンビルB1F
- TEL 011・215-8558
- 営業時間 11:45～14:00(LO13:30)、17:00～22:00
- 定休日 木曜



サツ

WAZA

皮をはがさない

3 さっと湯通し

たこをゆでる前に熱湯をくぐらせ、氷水でしめることで、煮ているときに皮がズルッとはがれにくくなる。

WAZA

味を染み込ませる

4 下ゆで 40分 ▶ 味付け 10分

まずは表面がグツグツするぐらいの火加減で下ゆで。しっかり40分ゆでてから調味料を加えてさらに10分。火を止めて寝かせることで味が染み込む。



WAZA

やわらかくする隠し技

1 生たこは冷凍すべし

たこはまるごと冷凍庫に入れて急速冷凍。冷凍することでたこの筋繊維が壊れてゆでてもかたくならない。



急速冷凍

WAZA

臭みを取り除く

2 しっかり塩もみ

足全体をたっぷりの塩でもんで汚れを取り除く。特に吸盤の中や吸盤のまわりは念入りに!



料理人の食卓



「焔でレストラン」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「たこ」をつかって

パスタ

たこの冷たいカッペリーニ

小割さんのお店



desco(デスコ)

北海道の四季折々の食材をイタリア料理の粋にとらわれず提供するカジュアルでフレンドリーなレストラン。ソムリエの資格をもつシェフがセレクトするワインとともに食事が楽しめる。ピオワインの取り揃えも豊富。

- 住所 札幌市中央区南4条西6丁目晴ればれビル2階
- TEL 011-219-8823
- 営業時間 月～土 18:00～24:00
- 定休日 日曜日

今月の料理人

desco

こわり まさき
小割 真樹さん

1977年生まれ、函館市(旧南茅部町)出身。札幌の大学に在学中のアルバイトで飲食業に目覚める。イタリア料理の他にフランス料理、無国籍料理など札幌市内のレストランでの勤務を経て、2007年30歳の時に「desco」を開業。





6 5に1を加えて和え、冷蔵庫で30分程休ませる。



3 パプリカは直火で焼いて表面をこがし、冷水にとって皮をむいて細切りにする。



7 たっぷりのお湯に塩(分量外)を入れ、少し柔らかめにカッペリーニをゆで、氷水でよく冷やす。



4 エシャロットはみじん切りにする。



1 たこは薄切りにする。



8 6と7を合わせてお皿に盛りつけ、白髪ねぎ、しょうがを飾り、パプリカパウダーを軽く振って完成。



5 2、3、4をボウルに入れ、塩・こしょう、白ワインビネガー、オリーブオイルを加えてよく和える。



2 トマトは湯むきし、1cm角に切る。

🕒 調理時間 50分(冷蔵庫で休ませる時間も含む)

【材料(2人分)】

ゆでたこ(足)……………100g
カッペリーニ※……………100g
トマト……………1個
エシャロット……………10g
パプリカ赤……………1個
塩・こしょう……………適量

白ワインビネガー……………小さじ1
エクストラバージンオリーブオイル……………大さじ1
白髪ねぎ……………適量
せん切りしょうが……………少々
パプリカパウダー……………少々

※カッペリーニとは直径0.9mm~1.2mmの極細のパスタのこと。



パスタ
に合う

メイン

鶏もも肉と夏野菜の ブレゼ(蒸し煮)

◎調理時間 50分

【材料(2~3人分)】

鶏もも肉……………2枚	ピーマン……………1個
塩・こしょう……………適量	トマト……………1個
んにく……………1片	白ワイン……………100ml
ズッキーニ……………1/2本	タイム、ローリエ……………各適量
長なす……………1/2本	塩・こしょう……………適量
玉ねぎ……………1/2個	白ワインビネガー……………大さじ1

【作り方】

- ①鶏肉は余分な脂を取り除いて一口大に切り、塩・こしょうを振っておく。
- ②ズッキーニ、長なす、玉ねぎ、ピーマン、トマトは鶏肉と同じくらいの大きさに切る。
- ③大きめのフライパンか鍋に、鶏肉と潰したんにくを入れて炒め、焼き色をつける。
- ④③にピーマン以外の野菜とハーブ、白ワインを入れ、沸騰したら蓋をして20分蒸し煮する。
- ⑤蓋を取ってピーマンを加え、塩・こしょう、白ワインビネガーを入れて味を調えて完成。



4



5

POINT

ピーマンを先に入れると溶けてしまうので注意。仕上げにお好みでエクストラバージンオリーブオイルをかけてもよい。

たこと海藻のサラダ

パスタ
に合う

サラダ

◎調理時間 20分

【材料(2~3人分)】

ゆでたこ(足)……200g
海藻MIX……適量
生ワカメ……200g
水菜……適量

◎わさびマヨネーズ
マヨネーズ……大さじ3
練りわさび……小さじ1
エクストラバージン
オリーブオイル……適量
酢……適量
水……適量

【作り方】

- ①たこは薄くスライスする。
- ②ワカメは固い部分を取り除き、食べやすい大きさに切る。海藻MIXは水で戻して水気を切る。水菜は2cmの長さに切る。
- ③ボウルにわさびマヨネーズの材料を入れて混ぜる。
- ④①、②を③のボウルに入れ、よく和えて完成。





江別市 M.S 様

たこと大根のキムチ煮

たこ、大根、長ねぎを食べやすい大きさに切る。厚手の鍋に入れて、白菜キムチ、水、お酒を入れてゆっくりと煮込み、大根が煮えたら食べごろ。大根の代わりにさつまいもでも甘味がでておいしい!

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118通!!

今月の
お題

たこ



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。

• 次のお題 •

きのこ を使ったレシピ





札幌市 高田様

たこぎょうざ

ポウルに1cm角に切ったたこ、豚ひき肉、みじん切りにしたキャベツ、ニラ、長ねぎを入れ、塩・こしょう、酒、片栗粉、ごま油を加えて混ぜ合わせ、皮で包んで焼く。

 読者プレゼント!

札幌市 百石様

たこのクリームコロッケ

たこは食べやすい大きさに切り、みじん切りにした玉ねぎと一緒に炒める。じゃがいもをゆでて潰し、たこと玉ねぎを加え、塩・こしょう、ヨーグルトを入れて混ぜ合わせる。冷めたら形成して衣を付け、きつね色になるまで揚げて完成。





札幌市 佐藤様

たこソースのラザニア

たこ、セロリ、きのこ、にんにく、玉ねぎをすべてみじん切りにし、トマト缶と合わせてとろみがつくまで煮込む。できあがったソース、ゆでたラザニア用パスタを何層かに重ね、チーズをかけてオーブンで焼き色がつくまで焼いて完成。

札幌市 C.K 様

たことじゃがいものガーリック炒め

じゃがいもは皮をむいて柔らかくなるまでレンジで加熱する。たこ、にんにくをオリーブオイルで炒め、じゃがいもを加えて塩・こしょうで味を調えたら、彩りにパセリを散らして完成。



わが家のいちおしレシピ！

みなさんのレシピ待ってます！
（次はきのこ）

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？



なすとたこの スペイン風カレー

【材料(4人分)】

たこ……………200g
 なす……………4本
 S&Bゴールデンカレー
 ……………1/2箱(99g)
 玉ねぎ……………1個
 鶏ひき肉……………200g
 オリーブオイル……………大さじ4
 白ワイン……………120ml
 A にんにく……………2かけ
 しょうが……………2かけ
 S&B唐辛子/チリーペッパー
 (輪切り)……………3つまみ
 トマトの水煮缶……………1缶
 B 水……………700ml
 グリーンオリーブ(種なし)……………16粒
 白飯……………適量
 S&Bパプリカ(パウダー)……………適量
 S&Bフレッシュハーブ
 イタリアンパセリ……………適量

【作り方】

- ①たこはひと口大、なすは大きめの乱切り、玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル大さじ2とAを入れ、弱火でにんにくが色づくまで炒める。たこと白ワインを加え、ふたをして約1分加熱したら火を止め、たこをいったん取り出しておく。
- ③②のフライパンに玉ねぎ、ひき肉を入れて炒め、Bを加える。沸騰したら、ふたをして弱火で約10分煮込む。
- ④耐熱容器になすを入れ、残りのオリーブオイルをまぶし、ラップをして電子レンジ600Wで6分30秒加熱する。
- ⑤③の火を止め、カレールウを入れて溶かす。④を加え弱火で混ぜながら5分ほど煮たら火を止めて②のたこを戻し入れ、混ぜる。
- ⑥器に白飯と⑤を盛り付け、パプリカを振り、白飯に粗みじん切りにしたイタリアンパセリを散らす。

今月のスパイス&ハーブ

パプリカ(パウダー)

唐辛子の仲間ですら辛みのない品種パプリカを粉末状にしたもので、料理の仕上げに赤い彩りを添えます。サラダ、ロールキャベツ、スープなどに最適です。



函館市 松田様

たこ飯

たこは食べやすい大きさに、ごぼうはさがき、しょうがは千切りにそれぞれ切っておく。といだお米に切った具材としょうゆ、みりん、塩を合わせ、濃いめの昆布だしと分量の水を加えて炊飯する。





藤野店
後藤 真奈美さん

旨みだことなすのマリネ

たことなすは食べやすい大きさに、みょうがと青じそは薄切りにする。炒めたなすを、砂糖・塩・酢で作った合わせ酢に入れて冷ます。すべてを合わせ味をなじませて完成。

食器、箸、トレー、全て/Madu札幌店

＼ 使ったのはコレ！ /



旨みだこ

藤野店
大宮 二葉さん

たこのねぎ和え

みじん切りにした長ねぎに塩・こしょうとごま油を加えて和え、ねぎがしんなりしたら、たこを入れて和える。

小皿・箸置 / Madu札幌店

＼ 使ったのはコレ！ /

CO-OP
純正ごま油





バターのコクとレモンの香りで野菜をおいしく

北海道野菜のレモンバター炒め



今年で発売
30周年!

POINT
じゃがいもは、皮つきのまま焼きつけるようにじっくり炒めましょう。ホクホクに仕上がると、こんがりとした焼き目が食欲をそそります。バターをたっぷり入れるのもポイントです。ベーコンの旨みとともに野菜にコクと風味を与えてくれます。

【材料 (2人分)】

- じゃがいも.....3個
- ホールコーン(缶詰).....60g
- グリーンアスパラ.....4本
- ベーコン(ブロック).....120g
- にんにく(みじん切り).....2かけ分
- バター.....30g
- レモン汁.....大さじ2
- しょうゆ.....小さじ1
- 塩.....少々
- こしょう.....少々

【作り方】

- ①じゃがいもは洗って皮つきのまま一口大に切り(6等分くらい)、電子レンジ600Wで4分加熱する。アスパラは根元の堅い部分を切り、6等分の斜め切りにする。ベーコンは1センチ幅に切る。
- ②フライパンにバターを入れて中火で溶かし、ベーコン、じゃがいも、にんにくを入れて炒める。
- ③じゃがいもに少し焦げ目がつく位まで炒めたら、アスパラ、ホールコーンを加える。レモン汁、しょうゆを加えて炒め合わせ、塩、こしょうで味を調える。

夏の帰省。

サッポロクラシックがお出迎え。

帰省客のおもてなしはサッポロクラシック
6缶パックがおススメです!

サッポロクラシック350ml
6缶パックは8月1週の
宅配システムドックでご案内します。



※パッケージが写真と異なる場合がございます。

北海道限定販売



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



サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

コロコロ野菜とミニトマトのピクルス

■調理時間 約10分

【材料(2人分)】

玉ねぎ……………1/4個
にんじん……………1/5本
きゅうり……………1/3本
ミニトマト……………4個
〈調味液〉
ミツカン カンタン酢
……………1/2カップ
砂糖……………大さじ5
塩……………大さじ1/2



【作り方】

- ①〈調味液〉の材料を混ぜ合わせる。
- ②野菜は1～1.5cm角に切る。
- ③ポリ袋や容器などに②の野菜を入れ、①を注ぎ、冷蔵庫で半日程漬ける。

※容器を使う場合は金属製のふたの使用は避けてください。

作ってみました

カンタン酢で本当にとってもカンタンにできました(笑)。冷蔵庫の余り野菜で無駄なく野菜が損れて、しかもおいしいくてヘルシー!リピーター決定です!

冷しゃぶごまだれうどん

■調理時間 約15分

【材料(2人分)】

うどん……………2玉
豚肉しゃぶしゃぶ用 ……100g
レタス……………2枚
トマト……………1/2個
ミツカン金のごまだれ
焙煎荒挽き仕上げ ……大さじ4
またはカロリーーフ



【作り方】

- ①豚肉は沸騰しないくらいのお湯でサッとゆで、自然に冷ましておく。
- ②レタスは細切りにし、トマトは角切りにする。
- ③うどんはゆでて冷水で冷やし、水気を切って器に盛る。豚肉と野菜を彩りよく盛り付ける。
- ④「金のごまだれ 焙煎荒挽き仕上げ」または「金のごまだれ カロリーーフ」をかけ、全体をよく混ぜていただく。

作ってみました

ドレッシングにこんな使い方があるなんて驚きです。うどんの他にしゃぶしゃぶにも使えそう!カロリーーフなものも嬉しいですね。

カンタン酢・カンタン酢レモン

砂糖、食塩などを合わせる必要がないのでこれ1本でカンタンに酢の物、お寿司、ピクルス、肉料理などいろいろなお酢メニューが作れる調味酢です。レモンのさわやかな香りが楽しめるカンタン酢レモンもどうぞ。



金のごまだれシリーズ

〈焙煎荒挽き仕上げ〉〈カロリーーフ〉

荒挽きしたすりごまの食感や本格的な風味とコクが楽しめる「焙煎荒挽き仕上げ」と、金すりごまの風味や食感を活かした「荒挽き」からカロリーを50%カットした「カロリーーフ」。つけたら、かけたり、色々な料理にお使いいただけます。



酢でさっぱり夏バテ防止!



mizkan
やがて、いのちが変わるもの。

お問合せ/(株)Mizkan TEL 011-820-6701 受付時間/9:30~17:30(土日祝は除く)

※カンタン酢は7月5週の宅配システムドックでご案内いたします。

ザ・プレミアムゴールデンカレー

■ 調理時間 約30分

[材料(2人分)]

牛肉	200g	水	600ml
玉ねぎ	1と1/2個	S&Bプレミアムゴールデンカレー	
にんじん	1/2本		1/2箱
サラダ油	大さじ1		

[作り方]

- ① 玉ねぎは繊維にそって1cm幅に切り、にんじんは2cm程度の乱切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れて火にかけ、牛肉を加えて表面に焼き色がつくまで炒め、続いて玉ねぎ、にんじんを加えて炒め、水を注ぐ。
- ③ 沸騰してきたらアクを取り除いて火を弱め、ふたを少し開けた状態で約20分煮込む。
- ④ いったん火を止めカレーパウダーを割り入れてよく溶かし、再び火をつけて、とろみがつくまで時々かき混ぜながら煮込む。

作ってみました
カレーのスパイスがよく効いていて、食欲の湧く香りが立ち込めます。名前の通り、高級感溢れるカレーが20分煮込むだけで簡単にできました。家族でおいしくいただきました！



夏バテ対策に！

プレミアム ゴールデンカレー 中辛



スパイスでキレのあるカレーです。上質な香りにこだわり、香り豊かな専用ブレンドの特製カレー粉と香り高い香味油を使用。また、香り立ちをよくする「香りコーティング製法」を採用しました。

ゴールデンカレー 中辛



香りきわだつ35種のスパイスの絶妙なバランス。風味豊かな香辛料、ハーブを調合したカレー粉を独自の製法でじっくり香り立たせ、カレー本来の香味を引き出したロングセラーのカレーです。

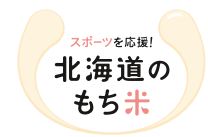
SPICE
S&B
HER B



ぼくらの スポもち!

スポーツにはもち食!

…
今回は陸上ジュニアクラブ
「TEAM C-3(シースリー)」の
練習にお邪魔しました。



“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。

取材・文 / 青田美穂 編集 / 千田文恵
撮影 / 川尻亮一 デザイン / 佐孝優

陸上競技はメンタルが命
「食」で粘り強さを養う

小学1年生から中学3年生が所属する結成7年目のクラブ。代表の高橋秀典さんはボランテアでコーチを務めています。全道、全国大会に選手を送り出すなど実績を残しています。

「僕も長距離経験者で、選手時代は大会前によくおもちを食べていました。コーチに、食べることは練習の一部」と教わり、食べる人は強くなると身を持って経験しているの、子どもたちにも食の大切さを指導しています。

声を掛けた小学4年生の女子二人組は短距離が専門。「練習して大会で順位が上がると、次も頑張るぞ!」って思います」とニコリ。「最後はメンタルが勝負。自分に負けない精神力を鍛えることが勝利の喜びにつながります」と高橋コーチ。走るために必要なエネルギーと粘り強さを、おもちでしっかりチャージ!

ママたちからの質問に答えます!

練習や大会前は、お米にもち米を混ぜた、炊き込みご飯にぎり、が我が家の定番。でもいつも同じで飽きるため、エネルギー補給の面で効果的な食材があったら教えてください。

前夜は脂質を少なめにし、お米ともち米の炭水化物に加えて、ビタミンB1、B2、を多く含む食材を。B1として豚肉や大豆、枝豆、B2は卵や青菜で摂れます。豚ひき肉や冷凍枝豆をご飯に混ぜ、錦糸卵や青菜のナムルをトッピングするとバランスも良くおいしいと思いますよ。(小松)

北海道のもち米で
目指せ未来の
アスリート



サトウの北海道切り餅



北海道産 はくちょうもち



風連産 きたゆきもち



今月のスポもちテーマ

レース前の手軽なエネルギー補給レシピ

〈切りもちと長いもの雑煮〉



1食
260
kcal

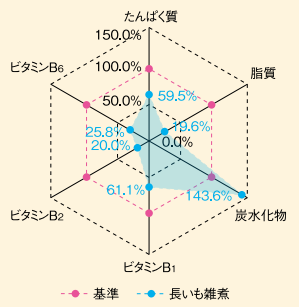
たんぱく質 6g
脂質 61g
炭水化物 55g
ビタミンB1 0.08mg
ビタミンB2 0.03mg
ビタミンBe 0.08mg

特に長距離種目のエネルギー補給に効果的。食べるタイミングはレース開始3時間前(ウォーミングアップ2時間以上前)が最適です。

管理栄養士
小松 信隆さん

こまつのぶたか

コンサドレ札幌・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。



【材料(2人分)】

切りもち……………4枚 豆乳……………50ml
めんつゆ(5倍希釈) 長いも……………50g
……………25ml 小ねぎ……………少々
水……………125ml 七味とうがらし…少々

【作り方】

- ①鍋にめんつゆと水を入れ、長いもをすりおろして2〜3分加熱する。その間に切りもちを焼く。
- ②鍋の火を止めて豆乳を加えて混ぜる。
- ③器に②を注いで焼いた切りもちを浮かべ、小口切りにした小ねぎを散らしお好みでとうがらしをかける。



管理栄養士が考える「エネルギー補給」のもちレシピ

「切りもち」と「長いも」には体のエネルギー源となる糖質が含まれています。その糖質をエネルギーに変えるために必要なビタミンB1は「長いも」、「豆乳」で補給。小ねぎは薬味としてだけでなく、取り入れたビタミンB1の効果を持続させる働きがあります。

たこと長いものポン酢サラダ

■ 調理時間 約10分

【材料(2人分)】

たこ ……………200g
長いも ……………160g
レタス……………4枚
青じそ ……………10枚
ポン酢しょうゆ……………大さじ4
オリーブオイル ……………大さじ4



【作り方】

- ①たこはそぎ切りにし、長いもとレタスは細切り、青じそはせん切りにする。
- ②皿にレタス、長いも、たこを順に盛り、青じそをのせる。
- ③食べる直前に、ポン酢しょうゆとオリーブオイルをかけ、混ぜて食べる。

作ってみました

オイルとしその香りがふんわり豊かに広がります。かけるだけなので、簡単で夏のおもてなしサラダにピッタリですね。

たこと季節野菜のフリッター

■ 調理時間 約10分

【材料(2人分)】

たこ ……………約100g なす……………1/2本
とうきび ……………ミニトマト……………2個
またはホールコーン缶 ……………約100g さらさらキャノーラ油 A
健康プラス ……………1カップ
かぼちゃ……………40g レモン(くし切り)……………1/8個
アスパラ……………1本 小麦粉……………50g
炭酸水……………60ml
さらさらキャノーラ油
健康プラス……………大さじ1
塩……………小さじ1/4

【作り方】

- ①たこ・アスパラ・なすは食べやすい大きさに切り、かぼちゃは4等分に切って、電子レンジ600Wで約2分加熱する。とうきびは小麦粉(分量外)をまぶしておく。
- ②Aを混ぜて衣を作る。
- ③フライパンでさらさらキャノーラ油健康プラスを180℃に温め、①を衣にくぐらせて揚げる。とうもろこしは②とさっくり合わせ、スプーンですくって形を整えながら揚げ、仕上げにレモンを添えて完成。



たこのタウリンでスタミナUP!

AJINOMOTO
さらさらキャノーラ油
健康プラス



ヘルシーでサラッと軽いおいしさが楽しめます。コレステロール0。ビタミンE入りの栄養機能食品です。

AJINOMOTO
オリーブオイル
エクストラバージン



指定農園でしほり鮮度こだわった本格的なエクストラバージンオリーブオイルです。

AJINOMOTO
オリーブオイル



鮮度にこだわり、やさしい香りで風味まるやかなオリーブオイルです。どんな料理にもお使いいただけます。

おいしい♪は 幸せのエネルギー。
J-オイルミルズ

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

大きな大きな焼きおにぎりの簡単鯛茶漬け

調理時間 約10分

【材料(2人分)】

ニッスイ
大きな大きな焼きおにぎり
.....2個
刺身(たいひらめなど)・30g
かつおぶし.....1/2パック
だし汁.....300ml
塩.....少々
小ねぎ.....少々



【作り方】

- ①大きな大きな焼きおにぎりは表示の通りあたため、器に入れる。
- ②だし汁を煮立て、塩を加える。
- ③刺身にかつおぶしをまぶし、大きな大きな焼きおにぎりの上に盛り付ける。
- ④③に熱々の②を注ぎ、小口切りにした小ねぎを散らして完成。

作ってみました

温めるだけだしをかけるだけ味付けいらずで簡単に鯛茶漬けができました。朝ごはんにもピッタリな1品です。

みつばち弁当

調理時間 約20分

【材料(1人分)】

ニッスイ かにクリームコロッケ
またはコーンクリームコロッケ 2個
焼きのり.....適量
ご飯.....100g
かに風味かまぼこ.....1本
スライスチーズ.....1枚
おさかなのソーセージ、
お好みのおかずや野菜など
.....各適量



【作り方】

- ①電子レンジで加熱した、かにクリームコロッケ(コーンクリームコロッケ)に、細長くカットした焼きのりを2本巻く。
- ②ご飯を小さくまとめて、頭の部分にかに風味かまぼこの赤い部分を切ったのせる。顔と触角の形に焼きのりをカットして、ご飯に貼る。
- ③スライスチーズを羽の形にカットして、コロッケの横にのせる。
- ④シューマイ・ゆでたヤングコーン・花の形に型抜きしたおさかなのソーセージやにんじんなどで、かわいらしく盛り付ける。

夏バテにはさらっとお茶漬け!

大きな大きな 焼きおにぎり



たまりしょうゆと濃厚な二段仕込みしょうゆをブレンドした、まるやかでコクのあるしょうゆの風味豊かな焼きおにぎりです。

コーン クリーム コロッケ



3種類のチーズ(ゴーダ・モzzarella・チェダー)を使ったクリームに、スーパースイートコーンを入れたコーンクリームコロッケです。

かに クリーム コロッケ



本格ソースと白ワインで"かに"本来のうま味をひきだした、かにクリームコロッケです。



お問合せ/(株)北海道日水 TEL 011-644-8603 受付時間/月~金9:00~17:00(土日祝・年末年始は除く)

カロリー控えめ！

明日をもっとおいしく

meiji



NEO SWEETS オレンジピール

オレンジピールと大豆パフにビターチョコレートを合わせ、オレンジの香りとキレのあるチョコの組み合わせを楽しめます。

『砂糖不使用』で、
しっかりおいしい！



NEO SWEETS クランベリー

クランベリー果実と大豆パフにミルクチョコレートを合わせ、甘酸っぱいクランベリーを豊かな食感とともに楽しめます。

果実入りでヘルシー！



1袋あたり
約160
kcal

ミルクのkokをアップした「ミルクチョコレート」と、香りとキレが際立つカカオを楽しめる、ほろ苦いビター味の「ビターチョコレート」は食べやすいひとくちサイズのチョコレートです。

NEO SWEETSミルクチョコレートは7月3週の宅配システムドックでご案内いたします。

1袋あたり 約 **145kcal**

果実と大豆パフの軽快な食感が楽しめるチョコレート!

おいしさと健康

Glico

ビスコには、 おなかにやさしい乳酸菌が1億個 入っています。

※5枚当たり

さらにカルシウム、ビタミンB₁ B₂ ビタミンDもたっぷり。
だから、小さなお子さまからおじいちゃんおばあちゃんまで、
家族みんなで楽しめる!

●日本人のカルシウム摂取量が不足がち!



※(参考)厚生労働省HP
(平成24年栄養調査)より

ビスコ1袋(5枚入り) = 牛乳コップ1/2杯分の
カルシウム117mgが入っています!

不足しがちなカルシウムを、
毎日のおやつで手軽に補いましょう!

ちょい食べにぴったり! ビスコミニパック



ビスコミニパック
(5枚入り)



ビスコミニパック いちご
(5枚入り)



ビスコミニパック
小麦胚芽入り
(5枚入り)



ビスコミニパック
カフェオレ
(5枚入り)

おいしくて
つよくなる

ビスコ



ビスコ大袋(アソートパック)
(2枚X24パック)

いつもやさしいみんなの「ビスコ」



ビスコ小箱
(5枚X3パック)



ビスコ
〈小麦胚芽入り〉小箱
(5枚X3パック)



ビスコ
〈発酵バター〉小箱
(5枚X3パック)

ふしぎいち



ぶん
はせがわけいすけ
え
こぐれけいすけ
Cho-co-tto 44

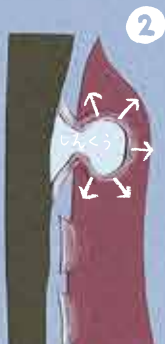
だい4かい
たこにゅうどん
のまき



うみのなかを
およいでいたら
たこにゅうどんが
ぬらりあらわれた。

ふしぎ①
ふしぎだ ふしぎだ
たこの きゅうばんは
どうして くつつくの？

おいどんの きゅうばんは
トイレそうじの スッポンみたいに
くほみの みずを おしだし
”しんくう”にして くつつく ですよ。
でこぼこの いわだって まんまるの うきだって
ほらこのとおら。



ふしぎ②

それじゃあ
どうしてあしが
からまらないの？

なんでも すいつく おいどんの きゅうぼん。

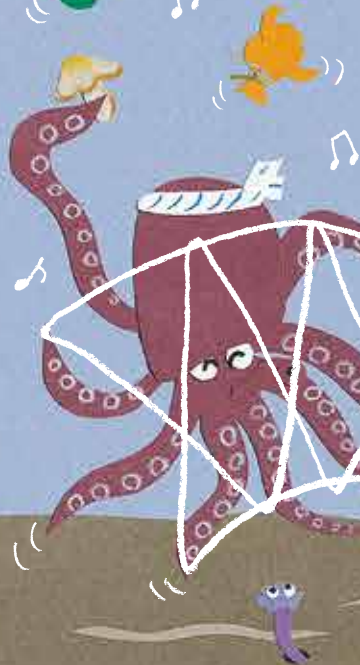
ばってん おいどんの からだにだけは くつつかないんよ。

ぬるぬる ひふの おかげとくれば

あんがい こいつも わるくない。

ダンスだって あやとりだって

ほら おてのもの。



たこの吸盤機構は図のように吸盤と漏斗部で構成され、対象物との間に密閉空間をつくり、筋肉で吸盤内部を広げて吸着します。一方、いかの吸盤には硬い歯のようなキチン層のリングが埋め込まれていて、これにひっかけて獲物などを捕まえます。



吸盤



歯



親子 de 魚の調理教室

魚食文化を次世代に引き継ぐために親子で3枚おろしに挑戦しませんか？

開催日時 8月4日(火)・6日(木)
10:00~13:10

会場 札幌中央卸売市場
(現地集合解散)

参加費 親子1組 1500円 おみやげ付
※子ども2名の場合は2000円

参加対象 小学3年生~
6年生とその親

定員 16組
※親1名につき子ども2名まで

申込み 011・851・7411 (コプトラベル)
※7月1日より受付(先着順)

※託児サービスあり(要予約)
※当日おろした魚はお持ち帰りいただけます。
保冷バッグがあると便利です。

★通常の魚調理教室も行います！

7月7日(火)	岩見沢東	岩見沢南
9日(木)	川下	きたごう
17日(金)	えべつ	野幌
24日(金)	美園	菊水元町
28日(火)	余市	オタモイ



大人の料理教室
+
大人の社会科見学
+
大人の食事会

コブさっぼろ「魚の調理教室」

驚きの **1500円** de 初めての3枚おろし

YEAH!!

なんと…。
アノ魚調理教室に
親子で参加できる
夏休み特別企画の
開催がケテーイ！

開催日は…
8月4日と6日の2日間！

こんなに立派になって
かあちゃんほうれいしょ

申込みは先着順！
急いで〜！

わたしは下野上女子。
(おどろのうし)

今日は、大事な発表がアリマス。

親子 de 魚の調理教室

もしも、魚がおろせたら

イビツめ〜

3 子どもがおろした魚を調理して

ん〜。いい香り♪

1 親子で中央卸売市場を見学して

展示用ターレットにも試業できるんです。ハイ

4 みんなでいただきますーす!!!

「いのちをいただく」を体験しますよ

2 子どもが包丁で3枚おろしに挑戦!

ドキドキですねえ

絵本で育む親子の時間

「えほんがトドック」を知っていますか？

コープさっぽろでは、次代を担う子どもたちの成長を支える環境づくりを支援する「コープ子育て支援基金」を2010年に創設しました。

この基金を活用した取組みの二つが、小さなお子さまのいる子育て世帯を対象に、絵本を無償でお届けする「えほんがトドック」です。

読みかかせの時間は親子の大切な宝物。コープは子育てをもっとずっと応援します。

2016年

3月
お届け



りんごがひとつおちて
いた。ヒョイもってく
おさと、それを追い
かけるみんなの、ゆ
かいなカケヒキ。

11月
お届け



「おべんとうぼこのふた」「りんごがひとつ」

見て聞いて、歌って楽
しいわらべうたの絵本
です。手遊びうたとし
て、手振りをまじえて
楽しむこともできます。



えほんがトドック
お申し込みは…

★お申込対象★

2015年4月1日現在
1才～2才のお子さま*をもつ
道内在住のご家庭

*2012(平成24).4.2～2014(平成26).4.1生まれ

組合員ではない方は組合員加入が必要となります。
詳しくは「えほんがトドック」HPをご確認ください。

受付期間 9月30日まで

お届け開始月 11月

10月以降はホームページをご確認ください。
受付期間により、絵本のお届け開始時期が変わります。

お申込はWEBから
えほんがトドック 検索

ケータイはこちら⇒

facebook
「えほんde子育て」で
絵本情報発信中!

mama's
voice

寝る前には、最近自
分て本が読めるよう
になった5歳のお姉
ちゃんか、読み聞か
せをしてくれます。

いつも「そろそろえ
ほんがトドックがくる
ころだね。次はどん
な本が届くかなー」
と、子どもたちも楽し
みに待っています。

えほんがトドックで
贈っていた本は、パ
ラフェイター豊か
り、楽しい本ばかり
で、自分では選ばな
いような本もありま
した。

えほんがトドック プレゼント ファミリーライブ

毎年好評!赤ちゃんも一緒に楽しめる「ファミリーライブ」
今年も、おおたか静流さんとみんなで歌って踊って
ココロから楽しみましょう!



絵本
プレゼント
抽選会



おおたか 静流

しずる
七色の声を自由に操る、シンガー＆
ポエター。声のお絵描き
教室。主宰ほか、NHK Eテレに出演中
ごておそば、にレギュラー出演中。

とき 9月5日(土) 開場12時/開演13時(70分)

ところ 共済ホール 6F 札幌市中央区北4条西1丁目
地下鉄札幌駅21番出口・23番出口(エレベーター)より徒歩3分

入場料 大人(中学生以上) 2,000円/子ども(3才～小学生) 500円
※保護者の抱っこで観覧する2歳以下のお子様は無料

お申込方法 メール、FAXまたはハガキで「わくわくライブ」と明記の上、①お名前②ご住所
③電話番号④購入枚数(大人、子ども別、2歳以下のお申込みはご住所がわからない場合
はお子さまの年齢と人数)を記入してお申込みください。受付後、郵便振替
用紙を送付し、ご入金確認後、先着順に入場券(座席指定)をお送りいたします。

お申込先 メール: ehon@todock.jp FAX: 011-671-5743

ハガキ 〒063-8501 札幌市西区舞臺11条5丁目10-1
コープさっぽろ基金事務局

お問合せ TEL.011-671-5651(平日10時～17時)

共演

こまつさき けん
小松崎 健



さか はるこ
嵯峨 治彦

馬頭琴・横歌奏者、幅
広い演奏活動を続け、
レコーディング参加も
多数。

便秘解消おすすめ食材
わかめ&きのこ



ローカロリー・ロープライスで食物繊維たっぷり。お味噌汁、鍋、炒め物(きのこ)、サラダ(わかめ)と普段の料理にプラスするだけで便秘の方は意識して取りましょう。

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.3

ほつとかないで！
女性の「おしり」。

きつかけは出産、

冷えetc.

「便秘がち」「痛みがある」「痔かもしれない」と、男性同様に、多くの女性もおしりに不安を抱えています。その原因はシャワー浴の習慣や立ちっぱなし、座りっぱなしの仕事で血流が滞ってしまったり、妊娠・出産をきっかけに発症してしまったり。「生理前だけ便秘する」という方もいます。

「恥ずかしい」と

放置は危険！

異常を感じていても、恥ずかしくて肛門科に行くことをためらう、またどんな診察かわからずに怖くて行けない、という女性が非常に多いです。我慢しているうちに出血や痛みなど目立った症状が治まる場合がありますが、治るところが悪化・慢性化していることも。実は大腸がんだったというケースもあるので自己判断せず

data

痔の種類

嵌頓痔核
かんとうじかく



痔核が急激に腫れ戻らない状態。血栓(血まめ)を伴い痛みも強い。

血栓性外痔核
けっせんせいがいじかく



肛門周囲に突然できる血栓(血まめ)。痛みが強く、時に皮ふがやぶれて出血する。

裂肛(きれ痔)
れつこう



肛門が裂け、痛みのため排便がつかなくなる。肛門ポリープやみはりイボができることがある。

痔核(いぼ痔)
じかく

腫れができる場所により、内痔核と外痔核とに分けられる。

内痔核の分類



外には出ない。

札幌フィメールクリニックの診察

1 問診

まずはよく、お話を聞きます。

2 診察

指診

手にグローブをして潤滑ゼリーをつけ、患部を優しく触診。痛みがある場合などは無理をしません。

直腸鏡検査

おしりから小型カメラを入れ、病状を画像で説明。治療の結果を目で確認できます。

便秘の方も気軽に
ご相談ください！



光と緑溢れるカフェのような空間。

こんな袋なら、
お薬をもらうのも嬉しい。



待合エリアは
私のお気に入りです。

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

つらい便秘や出血・痛み・腫れ・かゆみなどの症状が出たら、早めに受診することが大切です。

プライバシーを守る 女性専用のクリニック

札幌フィメールクリニックは「女性が通いやすい肛門科」をコンセプトにしています。外には診療科目が大きく表示された看板を出さず、院内はリラックスできる雰囲気です。予約制で、スタッフは女性のみ。薬も院内処方なので、誰かの目を気にする必要もありません。すべては女性に安心して通院してもらうための工夫です。

P73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！



痔瘻
じょうろう

膿が出たあとにトンネル状になったもの。放っておくと感染をくり返すことがあり、根治術が必要。



肛門周囲膿瘍
こうもんじゅういのうよう

直腸と肛門のさかい目から感染をおこし膿がたまる。痔瘻(じょうろう)のはじまり。膿を外に出す処置が必要。



IV度

押しても戻らない。



III度

指で押さないと戻らない。



II度

排便時のみとび出す。



コープさっぽろ50周年おめでとう!

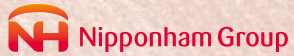
ハム・ウインナー祭り!

コープさっぽろ50周年記念として
日本ハム、プリマハム、丸大食品、ニチロ畜産から
お得な**増量**パックやオリジナルパッケージが続々登場します。
ぜひ店頭でお手にとってご覧ください!

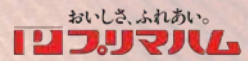


JAS特級ももハム 38gx3
JAS特級でしっとりとしたおいしさのももハムです。特定原材料7品目を使用しておりません。

**ロングウインナー
レモン&バジル 12本入り**
爽やかな香りのバジルとすっきり爽やかなレモンを使用したロングタイプのあらびきウインナーです。

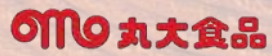


十勝ポーク&チキンウインナー 340g
桜スモーク材を使用したまろやかな燻製仕立てで、天然羊腸を使用したパリッとした食感が特長のポーク&チキンウインナーです。



いつも新鮮ロースハム 34g×5
使いきりパックのロースハムです。朝食やお弁当作りにムダなく使えてとっても便利です。コープさっぽろ50周年商品として通常4連を+1パック増量中。

1パック増量



**昔ながらの
あらびきポークウインナー 220g+22g**

天然腸を使用したポークウインナーはパリッとした食感が特長。あらびき感・スモークの香ばしい薫りが楽しめます。



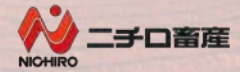
10%増量

串付フランク 300g+30g

スモークタイプの切れ目入り串付フランクはバーベキューなどの行楽行事におすすです。



1本増量



今年もやります!
一夜限りのマリアージュ

福司酒造

金滴酒造

二世古酒造



中国菜家
季璃香 (kirica)

2015.7.29 wed
19:00start

サミットで各国首脳をもてなした北海道中華の旗手・石井登シェフが、道産酒に合う中国料理をコースで提案。

場 所 / 中国菜家 季璃香 (kirica)
(札幌市中央区大通西3丁目7 大通ビッセ4階)
会 費 / 7,800円、ペアで15,000円

※お土産付き
定 員 / 36名

※定員になり次第、締め切らせていただきます
お申込み / 件名を「7.29中華」として、参加者
全員の氏名・年齢・参加人数・当日連絡が取れる
電話番号を明記の上、メールにてお申込みく
ださい。

hanasake43@gmail.com

道産酒 飲んで応援! 12色の花咲醸酒

はなさけ

hana-sake

北海道の「人」が、北海道の「水」で醸す。

笑顔を醸すお酒をテーマに道内12の酒蔵の杜氏たちが想いを込めてつくる『12色』の道産酒。

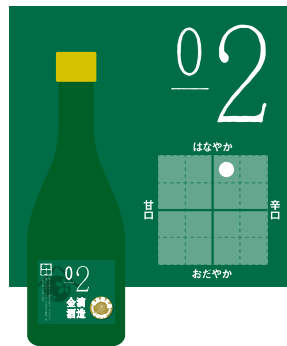
まずは3つの蔵の花咲醸酒をリリース。コープさっぽろで限定販売。



二世古酒造

すっきりとした飲み口で、純米酒の旨みとキレが楽しめる、夏にぴったりなお酒です。「慧星」100%使用。

純米酒 300ml 465円(本体)



金滴酒造

豊かな味わいと風味を持ち、やや辛口で喉ごしのすっきりとした純米吟醸酒。新十津川産「吟風」使用。

純米吟醸酒 300ml 465円(本体)



福司酒造

まるやかな口あたりで飲み口爽やか。淡麗タイプでほのかな吟醸香も香る、夏にぴったりな味わいです。

本醸造生貯蔵酒 300ml 465円(本体)

7月15日(水)よりコープさっぽろ各店で限定販売

花咲醸酒は北海道産の日本酒を応援する市民有志のプロジェクトです。ホームページ(hanasake43.com)ではさまざまなイベントの情報を発信しています。



hana-sake 43
花咲醸酒

豆乳が苦手だったのですが、この豆乳はおいしくて毎日飲んでいます。開封前は常温で保存もできるので牛乳のかわりにたくさんストックしています。(かほママさん)



店舗
第1位

1141票

《調製豆乳
国産大豆》

NEWパッケージ!

パッケージ新しく
なったんだ〜



パッケージ新!
商品のことは
P54に詳しく
載っているよ!



くせのない味で飲みやすい。国産大豆で安心感がある。牛乳のかわりに、菓子作りや調理に利用しています。(Kさん)



ダントツ1位だね〜

ちょうど良い味。ストックしておけば、急な時に使える。お寿司・混ぜご飯・おいなりさんの具として。(タンタンさん)

時間のない時に手軽に使えて便利。しっかりした味で、ピリ辛でおにぎりで弁当にもたせたり、いなり寿司の具にしてもおいしいです。他メーカーにはなかなか無いので、買いためています。(Yさん)



宅配ドック
第1位

2184票

きんぴら風
ごぼう飯の素



いっしょに
100まで。

ラブコープ総選挙 結果発表!

投票総数:店舗・宅配ドック合計

42,978票!

店舗 17,901票
宅配ドック 25,077票

4月20日～5月5日に行われた、コープオリジナル商品の総選挙(※)。全道の店舗、宅配ドックを利用している組合員さんから、多数の投票をいただき、上位商品が決定しました! あなたの好きな一品、または知らなかった一品はありますか?

※店舗、宅配ドックで選挙期間は数日異なっています。



こんなに
たくさん投票
ありがとう!



キキ
クキ
クキ

店舗

4位	944票	ファミリーチョコレート
5位	854票	たまごスープ
6位	711票	やわらかコアノンロール (シングル・ダブル)
7位	708票	はごろもシーチキンマイルド
8位	642票	北海道100 秋鮭フレーク
9位	640票	ミックスキャロット
10位	626票	コープさっぽろ ちくわ



とてもおいしいです。**防虫剤・除草剤を使用していない**ので安心して食べられます。(女性)

店舗
第3位

977票

コープのバナナ



昔、母もトドックをやっていた頃、よくうちの夜ごはんに出てきました。今は私の娘も食べている、昔から大好きな商品です!(アゲハさん)

店舗
第2位

986票

きんぴら風
ごぼう飯の素



店舗でもお便りでも人気だっただよ

宅配トドック

4位	1,090票	たこ焼
5位	1,045票	ミックスキャロット
6位	1,034票	そのまま枝豆
7位	1,029票	下ごしらえ済みブラックタイガー
8位	884票	野菜たっぷり和風ドレッシング
9位	827票	ふっくらしらす干し
10位	826票	大豆ドライパック



トドックを利用するようになって今日まで「骨取りさばの味噌煮」は冷凍庫の番人になって必ず入っています。メインでもサイドメニューとしても万能な役割を果たしてくれるスグレモノだと思います。(空ママさん)

宅配トドック
第3位

1392票

骨取りさばの味噌煮



発色剤、保存料などが入っていないので安心して食べています。味も良く気に入っています。食感バリッとも良いです。(ワン!ワン!さん)

宅配トドック
第2位

1498票

あらびき
ポークウインナー



くせのないスッキリとした味わい

国産大豆の調製豆乳

国産大豆のみを使用した調製豆乳です。

製法を工夫することで無香料なのに豆くささやえぐみがなく、たんぱく質が豊富で大豆本来のおいしさを活かしたノンコレステロールの飲料です。

ほんのり甘くて飲みやすいのが特長です。

はじめよう!
カラダ喜ぶ
豆乳生活



国産大豆の調製豆乳 1000ml

国産大豆を使用した、くせのない味わいの調製豆乳です。

両方の栄養を知って、
かしこく飲みわけよう!

牛乳との
栄養比較



豆腐の原料としても
使われる良質の
国産大豆です!



CO-OP調製豆乳と普通牛乳の栄養成分値比較 (100gあたり)

	CO-OP調製豆乳1000ml	普通牛乳※
エネルギー	53kcal	67kcal
たんぱく質	3.5g 大豆たんぱく質 (主成分:大豆グロブリン)	3.3g 乳たんぱく質 (主成分:カゼイン)
脂質	1.9g	3.8g
炭水化物(糖質)	5.2g 豆乳由来のもの、 甘味を補うための 加糖由来のもの2種類	4.8g そのほとんどが乳糖
大豆イソフラボン アグリコン	12mg	—

※日本食品標準成分表2010による



国産大豆の
無調整豆乳 1000ml



国産大豆の
豆乳飲料 麦芽 1000ml

リニューアル
パッケージ
続々登場!



※お店によりお取り扱いのない場合がございます。

「安心な暮らし」のご提案

コープさっぽろは
アフラックの募集代理店です



組合員の皆さまなら **集団取扱料率** で **保険料** が **割安**

商品の詳細は契約概要等をご覧ください

短期の入院や、通院にも「ちゃんと応える医療保険」

5日未満の入院でも **一律5日分** をお支払い！

※一定期間内に再入院した場合の入院給付金のお支払いについてはパンフレットまたは契約概要をご確認ください。

入院前の通院も**退院後**の通院も**保障**！

<通院ありプランの場合>

時代に、あなたに、
ちゃんと応える医療保険です。

**ちゃんと応える
医療保険
EVER**

ブラックスワン
アフラックダック

ご契約年齢
0歳～
満85歳

例えば
45歳男性
の場合月々保険料は
2,884円

《ちゃんと応える医療保険EVER》
通院ありプラン 定額タイプ 集団取扱
入院給付金日額5,000円
保険料払込期間：終身
入院給付金支払限度60日型
(2015年4月現在)

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

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

一生
生涯
保障

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
札幌市西区発寒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
札幌市西区発寒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

AF030-2015-0052 5月14日(151114)

※資料請求いただいたお客様の個人情報の当代理店における利用目的は、アフラックの各種商品やサービスの案内・提供・維持管理となります。また、これらの利用目的のために、当代理店がその提携先であるアフラックに登録されている代理店と共同して対応する際には、個人情報当該代理店に提供されることにつきご了承ください。

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

※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	浦臼町 送迎バスプラン (+4,000円)あり			
	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			30[日]	森町		
20[月・祝]			政田農園 × ルックリマ函館 関川裕哉シェフ			
余湖農園 × meli melo(メリメロ) 佐藤大典シェフ			8月			
26[日]			9月			
ファームひなたんぼ × RICCI(リッチ) 川崎律司シェフ			6[日]			真狩村
8月			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			
2[日]			13[日]			中札内村
内藤あながす牧場 × banquet(バンケット) 若杉幸平シェフ			岡本農園 × Bistro poêle(ビストロポワル)(帯広) 岡田宏佳シェフ			
11[火]			20[日]			上富良野町
札幌市			多田農園 × Bistrot poêle(ビストロポワル)(札幌) 早賀大吾シェフ			
永光農園 × Capri Capri(カプリ カプリ) 塚本孝シェフ			22[火・祝]			訓子府町
16[日]			菅野養蜂場 × Ippocampo(イッポカンポ) 井藤史晃シェフ			
三笠市			27[日]			日高町
鈴木農園 × 中国厨房GEN(ゲン) 神照高シェフ			石崎水産 × desco(デスコ) 小割真樹シェフ			

コープさっぽろ いっしょに100まで展覧会



いっしょに100まで。

100歳からが老後だよ～。そんな声が聞こえてくる展覧会です。

コープさっぽろが歩んできた50年。

コープさっぽろが向かうこれからの50年。

足すとちょうど100。

高齢化社会と言われる今、100歳まで長生きした組合員さんは私たち人生の大先輩です。

北海道の美しくも厳しい自然から学んでこられた知識や知恵、経験に耳を傾け、

これからの私たちの使命や役割をあぶりだしていきます。

観覧
無料

いっしょに100まで展覧会

- 展示期間 2015年7月18日(土)～7月23日(木)
- 展示場所 札幌市地下歩行空間 北大通交差点広場(東)／北2条広場(東)
- 会場位置





小宮 謙政

生年月日_1913年(大正2年)8月20日
出生地_北海道伊達
業の経歴_運輸手帳

小宮謙政さんは、10歳になって札幌に引っ越し、お倉を助けて
免許を取った、初めての仕事はタクシードライバーだった。
その後、トラックの運転手となり、さらに重機の特殊免許
を取得した。山を走る、ニセコのロープウェイの整備も
行った。しかしこの免許が災いとなった、戦争に召集も振り
出された。定年まで調の調があり、まさかになった。人生は
ひとつひとつの経験が通じ、「長生きもイヤイヤです、歳れる！」
謙政さんは笑いながらそう言った。



荒貝 牛吉

生年月日_1914年(大正3年)1月10日
出生地_北海道釧路
業の経歴_農家

荒貝牛吉さんは、北海道の大地で、ゆびのびを育った。
そして農作と結びついた、真摯な心ととも育った。汗をか
く仕事、事や成り果てた。二人で日本堂園を創した。
ハワイにも行った。気が通じた料理手になった。100歳
になった年、健康は良い。だからさぼりた。思った
ことをやってきた。僕がしたいものを食べてきた。自由に
生きてきた。長生きの経験も生きてきたこと。人に
無いはない。

※企画内容については変更になる場合もございます。予めご了承ください。
※詳細につきましては順次ご案内いたします。



北2条広場(東)展示イメージ

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



健康への働きかけ・生活習慣病予防を図るため、栄養士による栄養のお話やご相談会を開催いたします。また「カラダに美味しいごはん」の試食会も行います。皆さまの参加をお待ちしています。

日 時 / 7月29日(水)
10:30~12:00(10:00受付開始)
場 所 / コープさっぽろソシア店 文化教室
札幌市南区川治5-2-3-10
参加費 / 無料
定 員 / 25名(65歳以上の方)

応募締切:7月22日(水)

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

夏休みおしごとキッズ参加者募集!



コープさっぽろのお店で、スーパーマーケットのおしごと体験をしませんか?実際の作業場で食材を商品にして売り場に並べたり、レジを打ったり、本物の制服を着てチャレンジします!詳しくは店頭ポスター、コープさっぽろHPをご確認ください。

日 程 / 7月27日(月)~8月5日(水)
※各開催店舗により異なります。
参加費 / 2,000円※各開催店舗により異なります。
定 員 / 各会場20名(対象:小学3年生から6年生)
応募締切:7月12日(日)必着

地区	会場	日程	地区	会場	日程
札幌	新道店	7月28日(火)	宮城	いしかわ店	7月31日(金)
	あいの里店	7月29日(水)	富良野	富良野店	8月3日(月)
小樽	小樽南店	7月28日(火)	帯別	(有)北海道ホーランド	7月27日(月)
	野幌店	8月4日(火)		さつない店	7月29日(水)
苫小牧	ステイ店	7月28日(火)	北見	きまみ店	8月5日(水)
	室蘭	しかげスト店		7月28日(火)	朝路

お申込み・お問合せ / ちょこっと6月号、店頭ポスター、またはコープさっぽろHP(イベント・キャンペーン一覧)でご確認のうえ、実施店舗ごとの案内先までご連絡ください。

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 ~野宮範子アナウンサー



「烟でレストラン」の仕掛け人がプロデュース。テーマは「女性らしく女性だから～言葉とお酒のマリアージュ」コープリーカーバイヤーススメのビールを題材にして、さりげない会話術や仕草を学びます。もちろんビールの魅力にも迫ります。

日 時 / 7月21日(火) 15:00~16:30
場 所 / 中央文化教室
札幌市中央区北1条東1丁目カレスサップロビル3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、7月15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

コープさっぽろ 自然体験教室 in ノーザンホースパーク

主催：STVラジオ 後援：ライオン



馬とのふれあい体験や自然クラフト体験など、ノーザンホースパークでご家族みんなで楽しく自然体験を満喫してみてください！お昼はおいしいジンギスカンです！詳しくは店頭の応募用紙をご覧ください。

日時／**8月29日(土)** 10:30～15:30

※STV前に8:30集合、17:00頃解散予定(バスで移動)

場所／ノーザンホースパーク

参加費／無料

定員／30組100名様

応募締切：8月8日(土)当日消印有効 申込方法：店頭の専用応募はがき、または郵便はがきに必要事項を記入の上、郵送で応募(応募多数の場合は抽選となります)※内容が一部変更になる場合もございます。

お申込み・お問合せ／STVラジオ「コープさっぽろ自然体験教室in ノーザンホースパーク」事務局

TEL 011-272-8345

月～金 10:00～17:00(土日祝は除く)

参加者募集

キューピー野菜収穫＆ マヨネーズ作り体験ご招待！



野菜収穫体験＆マヨネーズ作り体験ご招待、キューピー商品詰め合わせのプレゼントも！

日程／**8月7日(金)**※雨天決行

場所／コープさっぽろ近郊農園および

コープさっぽろソシア店クッキングスタジオ

参加費／無料

応募締切：7月6日(月)当日消印有効

応募方法：店舗配布の専用応募はがき、または郵便はがきで応募。応募いただいた方の中から抽選でA賞・B賞プレゼント。

【A賞】親子15組30名様 野菜収穫体験＆手作りマヨネーズ教室ご招待

【B賞】30名様 キューピー商品詰め合わせプレゼント

お申込み・お問合せ／コープさっぽろ営業企画グループ

TEL 011-671-5637

月～金 10:00～18:00(土日祝は除く)

参加者募集

コープさっぽろ・日清食品共同企画 洞爺湖・夏の冒険王 参加者募集



夏だ！キャンプだ！大自然を満喫！アクティブに自然とふれあうことができる洞爺湖財田キャンプ場で、カヌーやグループ対抗探検ゲーム・キャンプファイヤーなどを体験しよう！

日程／**7月30日(木)～31日(金)**1泊2日

※集合・解散場所：コープさっぽろ新道店駐車場

場所／洞爺湖財田キャンプ場

参加費／無料 ※集合場所までの交通費は各自負担いただきます

定員／小学4～6年生の男女・30名様

応募締切：7月6日(月)当日消印有効 ※当選発表：7月17日(金)までに電話にてご連絡 申込方法：店頭に備え付けの専用応募はがき、または郵便はがきに、コープさっぽろ店舗で日清食品を含むお買い上げの合計金額1,000円(税込)以上のレシートを添付し必要事項を記入の上郵送で応募(レシート合算可)

お申込み・お問合せ／日清食品(株)北海道支店「夏休み!わんぱく自然体験キャンペーン」係

TEL 011-737-8620(日清食品株式会社北海道支店)

月～金 9:00～17:30(土日祝は除く)



お知らせ

アラスカシーフードフェア 特別イベントご招待キャンペーン!

コープさっぽろ各店舗では、様々なアラスカシーフードをご紹介する「アラスカシーフードフェア」を開催します。フェア期間中、対象商品をお買い上げの方の中から抽選で【A賞】特別イベントご招待【B賞】アラスカシーフード詰め合わせが当たります!



対象商品:アラスカシーフードフェア対象商品のステッカーが貼付されています。

応募期間:8月1日(土)~8月31日(月)

応募締切:8月31日(月)当日消印有効

応募方法:店頭へ備え付けの応募はがきまたは郵便はがきに、対象商品を含む1,000円(税込)以上のレシートを貼り①郵便番号、住所、②氏名、年齢、③電話番号、④組合員番号、ご利用店舗名、⑤希望コース(A賞・B賞)をご記入の上、郵送にて応募ください。

【A賞】50組100名様 アラスカシーフードの魅力とランチが楽しめる特別イベントへご招待

【B賞】20名様 アラスカシーフード詰め合わせ

特別イベント開催日 10月16日(金)場所 札幌パークホテル
※会場までの交通費等はご当選者様のご負担となります。詳しくは、店頭の応募はがき、コープさっぽろHPで検索

お申込み・お問合せ/063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 生活協同組合コープさっぽろ 水産部「アラスカシーフードキャンペーン」係 TEL 011-671-5621
※月~土 10:00~18:00(水日は除く)

参加者募集

コープさっぽろ・エスピー食品共同企画 コープさっぽろ・S&B杯 第31回ちびっ子健康マラソン大会



【写真提供:オールスポーツコミュニティ <http://allsports.jp/>】
今年で31回目を迎える「ちびっ子健康マラソン大会」は、次代を担う子どもが心身ともに元気で育ってほしいとの願いをこめてスタートした小学生のマラソン大会です。自分のペースで無理なく楽しく走りましょう!

日時/9月13日(日) 8:00受付 9:00開会式
12:30~13:00終了予定)

場所/真駒内セキスイハイムスタジアム

参加費/無料 ※公共の交通機関をご利用ください/
※集合場までの交通費は各自ご負担いただけます

定員/北海道在住の健康な小学生 男女・先着合計2,000名様
応募締切:8月15日(土)当日消印有効 ※定員になり次第受付終了
※出場決定者には8月上旬より「参加者ハンドブック」を順次郵送いたします。申込方法:①店頭へ備え付けの専用応募はがき、または郵便はがきに、必要事項を記入の上郵送で応募②コープさっぽろHPから、ちびっ子マラソン大会エントリーフォームに必要事項を入力して応募

お申込み・お問合せ/コープさっぽろ営業企画グループ「ちびっ子マラソン大会」事務局 TEL 011-671-5637(マーケティング部 営業企画グループ) ※月~金 10:00~18:00
※詳しくはコープさっぽろHPをご覧ください

参加者募集

北海道産農産物を使った 全国カクテルコンクール2015 (一般の部)



道産野菜や果物を使ったカクテルを大募集!入賞レシピはコープさっぽろ各店舗にてご紹介。入賞者には豪華賞品を、更に応募いただいた中から抽選でペア5組10名様にカクテルパーティのご招待券をプレゼント!

日時/8月30日(日)

場所/札幌プリンスホテル

参加費/無料 ※集合場までの交通費はご負担いただけます

応募締切:7月20日(月) ※当日消印有効 ※当日は一般の部のほか、プロのバーテンダーによる大会も開催いたします。
申込方法:店頭サービスカウンター専用応募はがきに必要事項を記入の上、郵送にてご応募ください。

お申込み・お問合せ/北海道産農産物を使った全国カクテルコンクール2015(一般の部事務局)
TEL 011-251-5126
月~金 10:00~17:00(土日祝は除く)※8月31日(月)まで

「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

シール・ステッカー・各種印刷

北海シーリンク株式会社

〒063-0831 札幌市西区発寒11条14丁目1067番地4
TEL 011-665-1271

有限会社原製本所

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

お知らせ

「平和のパネル展」開催

コープさっぽろ組合員活動委員会では7月から8月にかけて全道各地で「平和のパネル展」を開催します。コープさっぽろ組合員活動委員会は創立以来組合員さんの「くらしの安心」をめざし平和活動に取り組んでまいりました。今年は戦後70年の節目の年であり、またコープさっぽろ創立50周年の年でもあります。戦争体験者が徐々に少なくなっていくなかで、戦争被害を記録したパネルを多くの人に見ていただき、いかに戦争が悲惨な事態を招くかを伝え、日本が二度と戦争へと踏み出さないよう訴えてまいります。詳しくはコープさっぽろHPをご覧ください。

参加費 / 無料



お申込み・お問合せ / コープさっぽろ組合員活動委員会
TEL 011-641-5571

お知らせ

ちょこっとカード10,000円分 チャージでコープ商品プレゼント!

毎月1日・2日・3日はちょこっとカードのチャージでおトクデー!! コープさっぽろの電子マネー「ちょこっとカード」に10,000円チャージいただいた方全員にコープ商品をおひとつプレゼント! 申込み書類やサインも一切無し! すぐ作れてすぐ使える&ポイントもお得な「ちょこっとカード」をぜひご利用ください!!

期間 / 7月1日・2日・3日



コープのお墓
「協同の苑」
 その

ご案内中

墓じまいに関するご相談も承ります。

お墓をお探しの方、
 地方からの改葬をお考えの方、
 ぜひ一度コープの協同の苑
 (藤野聖山苑内)に
 見学にいらしてください。
 (事前電話予約)



※協同の苑は「納骨堂」ではありません。

新しい時代の供養のかたち
見守って、見守られて。

「お母さん、死んだらお墓に入らないで、
 あなたたちの近くにいたいわ。」

久しぶりに実家に帰ると、
 孫をあやしなながら母がそんなことを言い出した。

「だってあんな遠い所のお墓参りになんて、
 あなたたち来れないでしょ。」

確かに実家のお墓は遠い。

「お墓だってお参りしてくれる人がいないと、
 すぐ草ぼうぼうになっちゃうし寂しいわよ。
 いっそ散骨でもいいくらい。」

笑いながら、でも時折まじめな母の顔を見て、考えた。

お墓は、尊いその人が確かに生きていた証。
 “自分のことを忘れずにいてほしい”
 というメッセージ。

おじいちゃんやおばあちゃん、
 ご先祖様の供養のこと、お墓のこと、
 少しずつ、相談していこうと思った。

母が安心して今を過ごせるように。

その前に、きっと長生きしてね、お母さん。

新規事業開始!

墓そうじ・墓守代行

日本全国出張費無料

お墓参りになかなか行けない…。

遠方に引越して墓守がない…。

そんな悩みを解消します。

ホールイベントのご案内 7/18(土)・19(日) 10:00~15:00

19日

- 終活セミナー「現代のお墓事情と多様化する納骨」と
 通夜ぶるまい試食会(先着40名様・電話予約制)
- 人形供養祭(人形受付 7/15~19)
- 相続・遺言個別無料相談会(事前電話予約制)

**両日
 開催**

- ホール見学・葬儀相談
- 会葬品わけあり処分市

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



「CO-OP共済ニュース」 コープさっぽろ50周年事業 CO-OP共済「感謝のつどい」 報告レポート

今年の5月、函館、苫小牧、室蘭、旭川、北見で開催されたCO-OP共済「感謝のつどい」は、コープさっぽろ50周年事業の特別講師として作家の椎名誠さんをお招きしました。笑いあり、涙ありの椎名誠さんの講演会「風のような話」から、昼食、懇親会では共済クイズで盛り上がり、会場は賑わいのうちに終了しました。今回ご来場いただいた組合員の皆さんに、「あったらいいな!こんな共済」というテーマで短冊を書いていただきました。その一部をご紹介します。

あったらいいな!こんな共済

90歳まで入れる
たすけあい共済が
あるといいな

がんの治療中も入れる
保障があるといいな

三大疫病も保障
してほしいな

ペットも1人の
家族として共済に
入れるといいな

ジュニア共済が
20歳までに
あったらいいな

コレステロールの薬を
飲んでいても入れる
保障ができますように

高齢者や病弱者でも
加入できる保障が
あるといいな



組合員さんの想いを少しずつ受けとって
私たちはこれからも活動を続けていきます。

これからのコープ共済をつくるのは、あなた自身です。

●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。

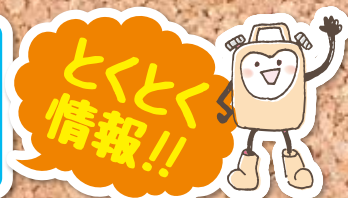
契約引受団体: **日本コープ共済生活協同組合連合会**



椎名誠さん

コープさっぽろ
コープの灯油

定期配達



2015年度
新企画

灯油の定期配達ご利用で
コープさっぽろのポイントUP!!

「3年以上」の
継続利用の方には

ポイント **3倍!!**

うれしい新特典
スタート

2015年3月21日ご利用分から!

新規登録の方、
3年未満のご家庭も **ポイント2倍!**

※ポイント2倍、3倍は灯油のご利用代金のみ対象 ※2016年3月20日時点で定期配達ご利用の方が対象

宅配ドック

灯油の準備は
早めがオトク!!

灯油定期配達
登録キャンペーン
始まります!



キャンペーン期間

2015 7/6月 ▶ 8/1土

※定期配達登録は490ℓホームタンクまたは200ℓ脚付ハーフトンクが対象。
※一部地域と離島は配達業務をしていませんのでご了承ください。

くらしにもっと、コープの安心エネルギー



エネコープはコープさっぽろの
エネルギー会社です

お問合せ・お申込み・ご相談は、エネコープまでお気軽にご連絡ください!

コープの灯油
お問合せはコチラ!



0120-012-458

灯油価格ご案内
フリーダイヤル



0120-104-117

[コープの灯油登録されている電話番号でおかけになった場合、ご案内されます]

受付時間

月~土 8:30~18:30

<http://www.enecoop.jp/>

エネコープ

検索

憧れのクルーズ旅行

食事・観光付 新千歳空港発着 道内空港発着同一料金

新千歳空港より、安心の添乗員同行 海外クルーズの旅

世界遺産/天空の修道院メテオラも訪ねる

エーゲ海クルーズとギリシャの旅9日間



*ミコノス島、サントリーニ島、クレタ島。憧れのエーゲ海の島々へ
*世界遺産アテネパルテノン神殿、天空の修道院メテオラを訪ねる旅

出発日	内側キャビン	海側キャビン
8/5	328,000円	344,000円
9/16	338,000円	354,000円
9/30	308,000円	324,000円
10/14	298,000円	316,000円

※2名一室利用、1名様の旅代金

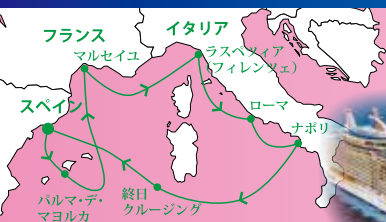
※スイートルームはお問合せ

出発日 8/5、9/16、9/30、10/14

298,000円~354,000円



セレスティアル・オリンピア号



世界最大客船
アリユール・オブ・ザ・シーズ号

世界最大客船アリユール・オブ・ザ・シーズ号で航く 人気の地中海クルーズ11日間

出発日 9/5、9/26、10/17

349,000円~550,000円



*ベストシーズン！人気の地中海、
珠玉の観光地を優雅なクルーズで巡る旅
*人気のパルセロナ、フィレンツェ、ローマ、
ナポリ（カプリ島青の洞窟）を訪ねる旅

出発日	内側キャビン	海側キャビン	海側バルコニー	ジュニアスイート
9/5	368,000円	408,000円	438,000円	550,000円
9/26	358,000円	398,000円	428,000円	540,000円
10/17	349,000円	388,000円	418,000円	530,000円

※2名一室利用、1名様の旅代金

クルーズのポイント
(両コース共通)

- 1 船内での食事、ショーやイベントも旅行代金を含む
- 2 スーツケース無料宅配(往路)
- 3 [早割90]で、1万円お値引き



■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！ポイントカード利用も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(日確定休)

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

検索

芦別の名物料理ガタタン汁は
とろみのついた具沢山の
中華スープでした！



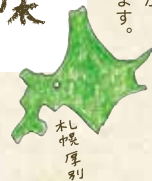
最近ではお寺で1年に1回春のお
彼岸に80人分のガタタン汁を作っ
てふるまうのよ。大きなお鍋にいっ

「私は芦別のお隣り赤平出
身で、ガタタン汁は小さな
頃に母がたまに作ってく
れた記憶があるだけなの。
でも7、8年くらい前だった
から、息子が芦別出身の方
の作るガタタン汁がおいし
かったって聞いて、作り方を
教わり自分が小さい頃に食
べた記憶を思い出しながら
作るようになったの。」

小さい頃に食べた ガタタン汁の記憶

横湯さんが、ガタタン汁を作り
始めたのは、実は7、8年ほど前の
ことです。

北海道の
伝えたい味
伝えたい心



札幌
厚別

Vol.4 ガタタン汁

札幌市厚別区
よこゆ ようこ
横湯 環子さん

1941年赤平市生まれ。厚別
のお寺に嫁いで50年余り。
育った実家もお寺なので
大量調理はお手の物！現
在はお寺の仕事をごなし
ながら、長男夫婦、4歳の
孫とにぎやかに暮らす。



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。

わらび、きくらげ、ふき、しいたけ、しめじ、
白菜、にんじん、なると、たけのこ、卵、
豚肉、シーフードミックス、小麦粉

色どりになるとは必須！
わらび、きくらげなど黒いものは
入れすぎない！ 黒っぽいスープになります！



環子さんがささと
焼いてくれたのもち。
バターで焼いて砂糖じょうゆで！



レシピは次のページへ



材料は何でもいいのよ。 10種類以上入れば ガタタン！



80人分のガタタン汁を
作るお鍋。とにかく大きい。

ばい。お寺の台所道具は大きいの
よ。この間は大きなボウルを落
して足の指を骨折してしまったの
(笑)。たくさん作るときは前日に全
部具材を切っておいて当日は煮込
むだけ。すいとんは別に茹でてあと
から入れるのよ。」

具材がきれいに1cm角に刻まれ
た横湯家のガタタン汁。火が通るの
が早いので作り始めたらあつとい
う間に完成。魚介、山菜からも味が
出るのどうまみとコクがしっかり
あつてかなりの食べ応えでした。

「材料は何でもいいのよ。10種類以上
具材が入っていれば、コーンやアス
パラ、チンゲン菜なんかを入れても
いいわね。でも玉ねぎやごぼう、に
おいの強いものは合わないわね。」

世代を問わず楽しめる味と食べや
すさ、そして用意する材料も多いの
で自然とたつぷりと作ることになる
ガタタン汁。横湯家のお宅で、お寺の
方や集まったご家族と一緒にあつた
かいガタタン汁をいただきながら、
家族が一つになれる料理だなと感じ
ました！

③ 鍋にサラダ油少々を熱し、まず豚肉を炒める。色が変わったなら、シーフードミックス以外の具材をすべて入れ中火で炒める。



④ 油が回ったら、だし汁を加えあくをとり5分位煮る。



作り方

① なるとは3mm幅の半月切り、他の材料はすべて1cm角に切る。



② Aをボウルに合わせ、どろっとしたすいとん生地を作る。



訪れたお寺は大きな桜の木が目印

理恵子さんの

ガタタン汁



木才米汁 (4人分)

豚肉薄切り肉…100g
 シーフードミックス…1パック(150g)
 たけのこの水煮…1/2本
 ふきの水煮…2,3本
 わらびの水煮…50g
 きくらげ…5g(乾燥)(戻す)
 干しいたけ…2,3枚(戻す)
 白菜…3,4枚
 にんじん…1/3本
 しめじ…1/2パック
 なると…小1本(100g)

A | 小麦粉…70g
 水…約60ml(大きじ4)

卵…2~3個
 だし汁(又は水)…6~8カップ

B | 鶏ガラスープの素…大きじ1~2
 塩…小さじ1/2~1
 こしょう…適量

片栗粉・水…各大さじ3~4
 サラダ油…適量

ひろ〜い!



100人以上の料理を作ることもある台所



こぐれあいこ、
家で早速作る。



4人分のガタタン汁に挑戦。山菜は山菜ミックスを使用、白菜の代わりにチンゲン菜、子どもたちが好きなコーン、アスパラも入れて10種類！だし汁をとらず水で作ってみたいところ、具材からもだしが出るので十分おいしい♪具材が小さいので2歳の三男もするすると食べられて子どもにも大人気。本当にあっという間に食べられますが、その後の満足感もすごい！家族で炭鉱夫の気持ちに共感しました！

これ使いました。



ラー油をたらししても！



⑨ 卵を溶きほぐし、少しずつ流しかきたまにして完成！



ガタタンラーメンもおいしい！
すいとんは入れず
味濃い目に仕上げます。

⑦ なるるとシーフードミックスを加え、味見をして味を調える。



⑧ 水溶き片栗粉を少しずつ入れ、とろみをつける。



⑤ Bを加えて味付けをし、

こしょうはたっぷり！



⑥ すいとん生地をスプーンで一口サイズに落とし火を通す。



ちゅいと
も

ガタタンは、正式には「合多湯」と書きます。もともと中国東北部の家庭料理だったそうで、戦後、満州からの引き揚げ者が炭鉱の町、芦別に中華料理店を開き、メニューに載せたのが始まりと言われています。短時間に栄養がとれ、体の芯から温まると炭鉱夫たちに愛され、芦別の名物料理に！汽車の走る音がガタタンと鳴るからではないんですね！



あさごはん マイスター

子どものためのごはんレッスン

7 15数えたらさいばしでとりだして④のボウルに入れる。



やけどにちゅういしてね!

4 水を入れたボウルをよういしておく。



1 大きめのボウルに水を入れる。



8 2回ほど水を入れかえてしっかりとひやす。



おしひき

5 ほうれんそうをねもとから入れて...



2 ボウルにほうれんそうを入れ、水をながしながらねもとをひらいて土をしっかりとあらいながす。



しっかりあらってね

9 はを下にして、くきのほうから下にむかって、しっかりと水気をしぼる。



6 さいばしでそつとおゆの中にしずめる。



くきのふぶんのほうが、はのふぶんよりかたいからだよ

3 なべに水を入れ、ふつとうさせる。



☆ 今月のもくひょう ☆

和食のていばん。
ほうれんそうのごま和えをつくらう!

マイスター えりちゃん

なんいど

3

☆ ざいりょう (4人分) ☆

ほうれんそう 200g	黒すりごま 大さじ2
てんさいとう 大さじ1	しょうゆ 大さじ1

★ ★ ★ ★ ★
マイスターの
ほうれんそうのごま和え
 ★ ★ ★ ★ ★



「ごま和え」にはコレ!

北海道
丸大豆しょうゆ 1L

北海道産大豆・小麦を100%使用し、丸大豆製法でじっくり発酵・熟成した「北海道丸大豆しょうゆ」のまろやかな風味がごまの香りを引き立てます。北海道100認証商品なのでお子さまにも安心してお使いください。

コープさっぽろ各店舗でお取扱しております。



できたかな?

ごま和えは他にも小松菜やいんげんなどはもちろん、かぼちゃやじゃがいもで作ってもおいしくいただけます。朝ごはんやお弁当にも大活躍のごま和え。ぱぱっと作れる一品なのでお子さんにぜひ覚えてもらいましょう!

このたび 子どもごはん研究家・栄養士 **能戸英里**



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 ちょうみりょうをポウルに入れてしっかりとまぜる。



14 もういちど、手で水気をしぼってポウルに入れる。



10 まな板にのせて、ねもとを切る。



11 くきのふぶんを2cmのながさに切る。



どうしてちがうながさに切るの?

15 さいばしてよく和えてかんせい!



12 はのふぶんを1cmのながさに切る。



よろしく

このふぶんはごまかく切ったほうがたべやすいからだよ



水木さんはガラス細工のひな人形やかぶなどでも制作。「ガラスを通して伝統行事を知ってもらえかけになれば嬉しいなど」。自身も2児のパパであり、子どもたちへの発信をライフワークと考えています



プレゼント

写真の「泡皿」(10,000円)を1名様にごプレゼント(詳細はP73を参照)



贈る人、贈られる人。作品を手にしたときの笑顔を念頭に、テーマ性のある作品づくりを意識。物によって異なりますが、花器や大皿などは大体2,3万円～。小鉢やグラスは3,000円台～。今回の「表紙の器」も、盛り付ける料理のイメージを伝えてオーダー。美しい気泡を閉じ込めたオリジナルのプレートです!

「結婚の記念だったり赤ちゃんの手形をお皿に彫ったり、メモリアルとしてのオーダーも多いです。注文する方の背景も違い、全てお任せというお客様も。その人の思い、そして自分のイメージを表現できるのは作家冥利に尽きますね」。

長野では作家として会社に属し、生活的に安定した環境にいたという水木さん。しかし「自分で看板を背負わなければ作家とは言えない」と4年前、30歳で独立の道を選びました。

「僕自身、幼稚園の頃に将来の夢として、ガラス工芸家になりたい」と書いていたようなんです。地元で工房を開いたのも、近所の子どもたちから、ガラスを身近に感じてほしいという気持ちから。これからも自分のやりたいことを貫いて、故郷の札幌で形にしていけたらと思っています」。

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。

（札幌市）硝子工房GLOW

作り手

みずき いっせい
水木 一成 さん

札幌市出身。高校卒業後、小樽の工房でガラス工芸の基本を学び、長野の専門施設でガラス彫刻やサンドブラストの技術なども習得。生まれ育った街で独立したいと、2011年札幌に工房をオープン。

オーダーする人の思いや
イメージをガラスに吹き込む

住宅街のさらに奥、シンプルな黒いプレハブの建物が水木さんの工房。中に入るとオープンな空間に作品と炉が置かれ、一般の人もここで吹きガラス体験が楽しめます。主に手掛けているのは、希望に添って作るオーダーメイドのガラス工芸品。オブジェや花器、飾り皿、記念品をはじめ、日常使いの器も1個から注文可能です。

「結婚の記念だったり赤ちゃんの手形をお皿に彫ったり、メモリアルとしてのオーダーも多いです。注文する方の背景も違い、全てお任せというお客様も。その人の思い、そして自分のイメージを表現できるのは作家冥利に尽きますね」。

長野では作家として会社に属し、生活的に安定した環境にいたという水木さん。しかし「自分で看板を背負わなければ作家とは言えない」と4年前、30歳で独立の道を選びました。

「僕自身、幼稚園の頃に将来の夢として、ガラス工芸家になりたい」と書いていたようなんです。地元で工房を開いたのも、近所の子どもたちから、ガラスを身近に感じてほしいという気持ちから。これからも自分のやりたいことを貫いて、故郷の札幌で形にしていけたらと思っています」。

硝子工房GLOW 札幌市北区東茨戸3条2丁目6-14 TEL011-776-5020 10:00～17:00 不定休

※工房にて作品の購入可(不在の場合もあるため、事前の連絡が確実)。

吹きガラス体験は1人2,600円(受付10:00～16:00、要予約、所要約20分、完成品お渡しは翌日以降)

取材・文・編集／青田美穂 撮影／石田理恵 デザイン／玉置彩子

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「きのこ」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.

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: 7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

「7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

たこのお刺身が大好きな三女(3歳)は、特に「頭」が好物です。そんな「頭」と思っていた部分が実は「胴体」
だったことにびっくりして「ふしぎっち」では吸盤の秘密も…。今度、たこを食べながら娘たちに(得意気に)教
えてあげよう。食卓が楽しくなりそうです。(さ)

今
月
の
プ
レ
ゼ
ン
ト

A. たこしゃぶセット

特集で紹介した(株)カ
ネ二台丸谷より

…………… 5名様



B. 表紙の食器

札幌市の
硝子工房GLOW・
水木一成さん作
「泡皿」

…………… 1名様



C. 読者レシピの食器

読者レシピ内
「たこぎょうざ」で
使用したお皿

…………… 1名様



第40号
2015年7月1日発行(毎月1日発行)

発行元/コープさっぽろちょこつ編集部
〒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/LLCのこたべ、(株)アウラ
こくけい/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/
○Madu(マディ)札幌店
(札幌市中央区北5条西2丁目札幌ステラプレイス
イースト2F TEL 011-209-5526)

- 掲載商品は、一部お取扱いしていない店舗もございます。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

たこ



たこの刺身	18
たこときゅうりの酢の物	20
たこの薄造りカラフルにんにくソース	22
たこのやわらか煮	24
たこの冷たいカップリーニ	26
たこと海藻のサラダ	29
たこと大根のキムチ煮	30
たこのクリームコロッケ	31
たこぎょうざ	31
たことじゃがいものガーリック炒め	32
たこソースのラザニア	32
たこ飯	33
なすとたこのスペイン風カレー	33
たこのねぎ和え	34
旨みだことなすのマリネ	34
たこと季節野菜のフリッター	40
たこと長いものボン酢サラダ	40
たこの和風カルパッチョ	裏表紙

おにく



鶏もも肉と夏野菜のプレゼ	28
--------------	----

やさい



北海道野菜のレモンバター炒め	35
コロコロ野菜とミニトマトのピクルス	36
ほうれんそうのごま和え	70

ごはんもの



冷しゃぶごまだれうどん	36
ザ・プレミアムゴールデンカレー	37
切りもちと長いもの雑煮	39
みつばち弁当	41
大きな大きな焼きおにぎりの簡単鯛茶漬け	41
ガタタン汁	68

店舗インデックス

海鮮炉端うろこ亭 稚内市中央5丁目6の8	15
ヒルドルステイカ 稚内市中央5丁目10の23	16
ベチカ 稚内市港1丁目 稚内副港市場内 屋台村波止場横丁	17
ずし処 静 札幌市中央区北3条西28丁目 2の1 サン・ビルB1F	25
desco(デスコ) 札幌市中央区南4条西6丁目晴ばれビル2F	26

食べる・たいせつフェスティバル 2015 開催決定!

8月より「食べる・たいせつフェスティバル」を全道で開催。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 つどいむ
- 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) 室蘭会場
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



🔍 知りたい食べフェス で検索!



「ちょこっと」 Facebook更新中!

これまでにお蔵入りになった幻の写真や取材中のウラ話など、情報満載で発信しています。もう手に入らない過去のちょこっとレシピなど使える情報も盛りだくさん!
詳しくは「ちょこっと FB」で検索!

🔍 ちょこっと FB で検索!

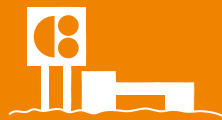


リアル食感を再現!!

スイカのシャリシャリ食感を爽の微細水で再現し、まるで本物のスイカを食べるような感覚を楽しめます。

(株)ロッテアイス
爽THEスイカ

発売中



今月の新商品



コープのなるほど商品(PB)



**道産の干しスルメを、
ソフトに仕上げました。**

北海道前浜漁獲の原料使用。ローラーを2度掛けすることで、さらに食べやすく、柔らかく仕上げました。

北海道はまなす食品(株)
北海道100 やわらかあたりめ

発売中



**焙焼のみで味付けは無し、
いか本来の味です。**

北海道前浜漁獲の原料使用。焙焼のみで味付けはせず、いか本来のおいしさを生かしています。

北海道はまなす食品(株)
北海道100 あたりめ

発売中



**特製調味で味付け後、
焙煎して裂きました。**

特製調味での味付けは薄味にとどめ、いか本来のおいしさを生かしています。食べやすく、柔らかく仕上げました。

北海道はまなす食品(株)
北海道100 太さきこがね

発売中

「すし処 静」店主 静 庸介さん直伝
「サッポロクラシック」に合う簡単おつまみ

たこの和風 カルパッチョ(緑酢かけ)

作り方



①あらかじめ冷凍した生たこ足(1本)を塩もみして洗い、ほうじ茶で15分煮る。



②きゅうり(60g)と大根(40g)をすりおろし、合わせ酢(酢大さじ1・レモン汁1/2個分・薄口しょうゆ小さじ1・塩少々)で和える。

③皿にみょうが(1本)をせん切りにして盛り、①をそぎ切りにして並べ、②をのせ、仕上げにごま油をかける。



爽やかですっきりとした飲み心地のサッポロクラシックは魚介の繊細な味を引き立ててくれます。きゅうりと大根を和えた緑酢はさっぱりとして夏にぴったり。最後にごま油を加えることで、たとえビールの相性がさらに良くなります。

★静さんのお店の紹介はP25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。

