

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

余さずいただく、
昆布の楽しみ方

8月号

2015 [vol.41]

つなぐ
COOP
SAPPORO

COOP コープさっぽろ
SAPPORO

★ 乾杯をもっとおいしく。
SAPPORO 共同企画

北海道の森を元気にしよう!



コープさっぽろとサッポロビールでは、道内の森林を保全する活動を応援しています。

ひとつひとつの木を見つめて守る活動が、大きな森を守ることにつながります。

思いやりの1杯で、森を緑でいっぱい。

好評
発売中

コープさっぽろ限定 麦とホップ ザ・ゴールド&ドラフトワン

「北海道の森に乾杯!」缶

数量
限定

コープさっぽろ限定缶を飲んで、北海道の森を元気に!

限定缶1本につき1円が
北海道内の森林保全に活用されます。



サッポロ
麦とホップ
The gold
350ml・500ml



サッポロ
ドラフトワン
350ml・500ml



コープさっぽろ限定 9月上旬発売予定

サッポロ生ビール黒ラベル
「北海道の森に乾杯!」缶
350ml・500ml



サッポロクラシック
「北海道の森に乾杯!」缶
350ml・500ml



「北海道の森に乾杯!」
キャンペーンシール付きワインも
発売中!

ワインご購入1本につき10円が
北海道内の森林保全に活用されます。

ポリフェノールでおいしさアップ
たっぷりサイズの赤ワイン
「北海道の森に乾杯!」キャンペーンシール付き
1.8リットル



有機酸でおいしさアップ
たっぷりサイズの白ワイン
「北海道の森に乾杯!」キャンペーンシール付き
1.8リットル



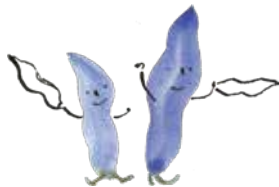
今月の食材

昆布

どちらかというと、脇役のイメージが強い「昆布」ですが
今回は堂々の主役です!だしを取るだけでなく
だし取り後の活用術で、昆布のパワー丸ごといただきます。

Contents

04	昆布あれこれ豆知識	50	ラブコープ総選挙
08	生産者インタビュー 羅臼昆布	54	畑でレストラン
14	生産地で見つけた、おいしいもの。	55	コープさっぽろ50周年
18	きほんのき 特別編	56	ちょこっとインフォメーション
24	きほんのき おつまみ編	64	ちょこっと保存食
26	昆布を食べるレシピ	68	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!	70	表紙の器
34	パートナーのいちおしレシピ!	71	アンケート
38	ぼくらのスポもち!	73	ごはんとおかずインデックス
44	ふしぎっちギガ		
48	ちょこっと健康ラボ!		



2015[vol.41]

Cho-co-tto 8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

琉球処 ちゅうらうたや



表紙の料理 クーブイリチー(昆布の炒め煮)

主にお祝いの席やお正月などに食べられている、沖縄の郷土料理。クーブは「昆布」、イリチーは「炒め物」の意味。刻み昆布、にんじん、豚肉、こんにゃくといった定番具材のほか、切り干し大根や厚揚げなど、家庭によって入れる具も味付けも異なるそう。

お店の情報は裏表紙へ

昆布の栄養素は？

カルシウムは牛乳の約6倍!

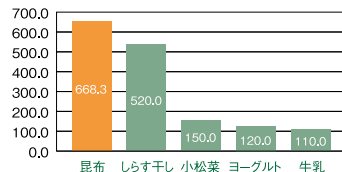


昆布は健康に必要なミネラルを多く含んでおり、特にカルシウムが豊富です。その含有量は牛乳の約6倍。昆布特有のとろみ成分には水溶性食物繊維のアルギン酸とフコイタンが含まれています。また、甲状腺ホルモンを作るヨウ素（ヨード）の量は食品の中でもトップクラス!新陳代謝の活性化にも関わりがあるとされ、美容の面から見ても嬉しい食材の一つと言えます。



カルシウム

単位:mg

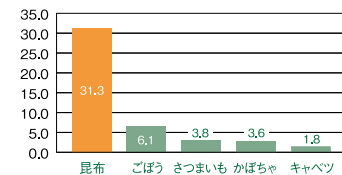


可食部100gあたり
出典:「日本食品標準成分表2010」

- ※1 昆布 / 「種類別栄養素データ一覧」の平均値
- ※2 しらす干し/いわし類(しらす干し、半乾塩品)
- ※3 小松菜 / こまつな(葉、ゆで)
- ※4 ヨーグルト / ヨーグルト(全脂無糖)
- ※5 牛乳 / 普通牛乳

食物繊維

単位:g



可食部100gあたり
出典:「日本食品標準成分表2010」

- ※1 昆布 / 「種類別栄養素データ一覧」の平均値
- ※2 ごぼう/ごぼう(根、ゆで)
- ※3 さつまいも / さつまいも(塊根、蒸し)
- ※4 かぼちゃ / かぼちゃ類(日本かぼちゃ、果実、ゆで)
- ※5 キャベツ / キャベツ類(キャベツ、結球葉、生)

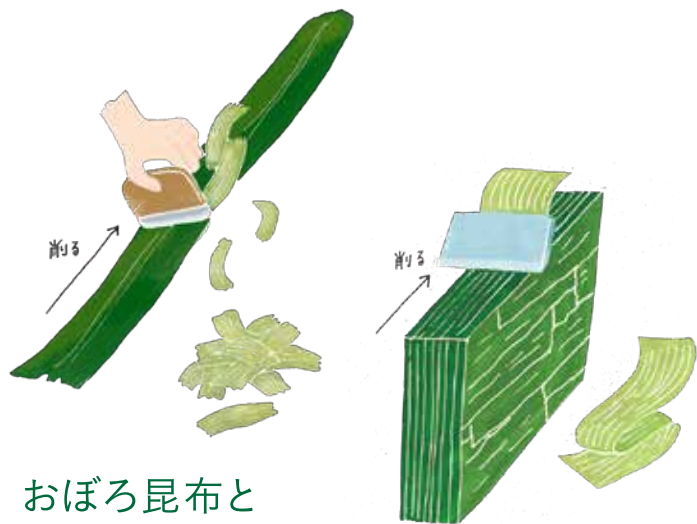
シャンパーや化粧品など
昆布の成分は広い分野で
注目されているんです



種類	特徴	長さ	味	用途
① 確白昆布	茶褐色、幅広 羅白オニコンブの別称。 天然真昆布と同格扱い	1.5~3m	・濃厚な風味 ・薫り高く甘みあるだし	高級だし おやつ昆布
② 長昆布	灰を帯びた黒	6~18m	・甘みは薄め ・だしより料理向き	昆布巻き 佃煮 おでん
③ 日高昆布	黒緑 煮えやすい	2~7m	・甘みは薄い一般的な味 ・早く煮える ・だしも取れる	だし 昆布巻き 佃煮・おでん
④ 真昆布	褐色、肉厚、幅広 白口と黒口がある。天然 は最高級品	2~4m	・上品な甘みとコク ・澄んだだし	高級だし とろろ昆布 おぼろ昆布 塩昆布
⑤ 細目昆布	黒色、白粉を生じる	0.5~1.5m	・甘みは弱い ・苦味ととろみがある	昆布巻き 佃煮
⑥ 利尻昆布	黒褐色 天然真昆布に次ぐ 高級品	2~4m	・薄い塩味 ・澄んだだし	高級だし 京風料理 塩昆布

最近、注目を集めている 「がごめ昆布」って？

がごめ昆布は、函館周辺の限られたエリアにのみ生息する昆布のこと。ヌルヌルのもとである水溶性の食物繊維が他の昆布よりも豊富な「食べる昆布」です。道南では松前漬けの材料としても使われ、水で戻すだけで強烈な粘りが生まれるので、とろろいものように炊きたてのご飯にのせるだけでも十分美味!



おぼろ昆布と とろろ昆布は同じ？

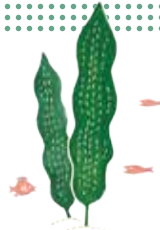
削り方が違うんです



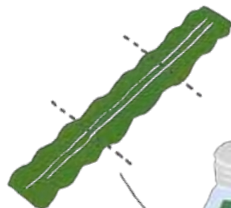
まず、价格的に「おぼろ昆布は高級」、「とろろ昆布は手頃」という違いがあります。これは削り方の違いによるものです。おぼろ昆布は、1枚の昆布の表面(広い面)を職人さんが手で削って作ります。手すきのため大量生産できず、薄くて途切れのないものほど良品とされるため、表面が平らな最高級の昆布が使われます。とろろ昆布は数枚の昆布を重ね、その断面を削ったもの。使用する昆布の等級にも幅があり、機械による大量生産が可能のため、手頃な価格で購入できます。

昆布の保存法は？

常温で3年間は大丈夫です



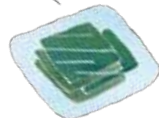
湿気を避け、乾燥した場所であれば常温で3年以上保存できます。冷暗所など好条件が整えば、10年以上持つ場合も。1枚ものの昆布はカットして、密閉できる缶や瓶に入れておくと使いやすさも◎。また、だしを取った後の昆布も佃煮や炒め物などおいしく食べられます。捨てることなくぜひ再利用を。だし取り後の昆布を保存する場合は、食べやすいサイズに切ってラップに包み冷凍庫へ。ある程度の量になったら、まとめて調理すると便利です。また昆布だしを一度にたくさん取って、製氷器で凍らせる「だし氷」もおすすめです。



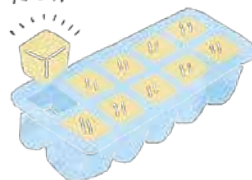
使いやすい
大きさを保存



だし取り後は
冷凍庫へ



だし氷



昆布とわかめは何が違うの？

種類も産地も異なります



どちらも海藻ですが、植物分類上も区分が異なります。昆布は褐藻類(かつそうい)コンブ科に属する海藻の総称で、寒い地域に生息します。一方、わかめは褐藻類アイヌワカメ科の海藻で、寒暖問わず、全国各地の太平洋と日本海の沿岸に生息しています。産地としては昆布は北海道がダントツ。わかめは岩手県と宮城県が代表的な生産地で、両県合わせて全体の70%近くを占めています。

《わかめ》

褐藻類アイヌワカメ科	科目	褐藻類コンブ科
岩手、宮城を中心に全国各地	産地	主に北海道
3月～5月	収穫時期	7月～9月
1年	育つ期間	2年
長さ1mほど	大きさ	長さ10mを越すものも
グルタミン酸少なめであまり出ない	だし	グルタミン酸が多いたくさん出る

《昆布》



だしを取るだけでなく、色々な活用方法があり栄養面も優れている昆布。ですが、商品になるまでにたくさんの工程を経ていることは意外と知られていません。次のページで「羅臼昆布」の漁から加工までを追っていきます。

昆布の採れない富山や沖縄に「昆布文化」が根付いている理由は？

昆布ロードなるものがあるんです！



昆布の消費量トップ3は、1位・富山県、2位・青森県、3位・山形県(2012～2014年総務省家計調査・平均数量より)。近年では順位に変動があるものの、昆布の食文化が根付いている富山県、そして沖縄県も昆布を使った料理が多い「食べる昆布」が定着している土地です。北海道の昆布はその昔、北前船で富山に運ばれました。富山の薬商人は貴重な昆布を中国から漢方を調達するための貿易品とし、琉球王朝を通じて輸出しました。こうして北海道～富山～沖縄をつなぐ「昆布ロード」ができ、貿易の中継地点として大量の昆布が集められた富山と沖縄の2カ所で、昆布の消費が特に盛んになったものと考えられています。



羅白昆布

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。

取材文編集 吉田美穂 / 撮影 細野美智恵 / デザイン 佐李優

数ある道産昆布の中でも、高級品として知られる羅白昆布。短時間でも濃厚な旨みが出る「だし昆布」の逸品



羅白漁業協同組合
第6回漁業大賞受賞



羅白

箱メガネを使って海底から昆布をすくい上げる漁の風景。長さ10m近くの昆布を手作業で引き上げるだけでも、大変な重労働



右が水深10mほどまで覗くことができる箱メガネ。左は昆布専用の「マッカ」と呼ばれる昆布ざお

北海道は国内の昆布生産量の約9割を占める、昆布の一大産地です。夏から秋にかけて全道各地で漁が行われており、特徴の異なる様々な種類の昆布が水揚げされています。北海道産昆布の質の高さは、食材選びに厳しい全国の和の料理人にも高い評価を受けています。中でも今回ご紹介する「羅臼昆布」は、その多くが贈答品、また東京、関西、北陸などの料亭で使われている高級品です。

* *

そのような背景から、羅臼昆布をはじめ、昆布は産地である北海道よりも道外での消費が中心となっています。ですが、産地を訪れて、漁や加工に関わる皆さんからは「北海道が誇る昆布の素晴らしさを、地元・北海道の人にこそ知ってほしい」という声をたくさん聞きました。採って終わりではなく、そこから長い昆布作り。昆布を見る目が少し変わる、生産の舞台裏をレポートします。

出荷までに何と23工程 一度も気を抜けない真剣勝負

世界自然遺産・知床半島の南側に位置する羅臼町は、全国的に名を知られる「羅臼昆布」の故郷。濃厚な旨みを蓄えた羅臼昆布は限られた海域にのみ生息し、流水が運ぶプランクトン、寒流と暖流が混じり合う激しい潮の流れ、ミネラル豊富な知床連山の海洋深層水など、いくつもの恵まれた環境に支えられ、幅広、肉厚で大ぶりな昆布に育ちます。

7月中旬から8月下旬が漁解禁の時期。シーズンに入ると町は昆布一色に染まります。朝、出港し、昼には船いっぱいの昆布を積んで戻ってくる漁船。荷揚げや加工は浜で待つ家族総出で行うのが、昔からの習わしです。羅臼漁業協同組合に属し、羅臼天然昆布部会長を務める井田^{いだ}一昭^{かずあき}さんは、父の背中を追って船を継いだ昆布漁師歴47年のベテラン。

「羅臼昆布の一番の特徴は、加工の細やかさ。浜で干した後、夜露にあて



こちらは海中での漁の様子。パスタを食べるときの要領で、長さ7～8mの昆布ざおを海に沈め、昆布の根を巻きながらねじり上げる



荷揚げした昆布は、砂が付着しないよう玉砂利の浜で乾燥。そして、番屋に取り込んでさらに乾燥させた昆布を夜の浜に並べて、夜露で程よく湿らせる



湿らせた昆布は乾く前に巻上げ、一晚寝かせる。写真は巻いた昆布を延ばして重ね、おもしろをのせる「あんじょう」の作業。この工程で全体の色と旨みを引き出す

て湿らせ、巻上げ、寝かし、延ばし：と、商品になるまで23もの工程を経ています。どの工程が、ということではなく、1つでも手を抜くと旨い昆布は作れません」井田さん。

* * *

実は井田さん、休漁の時期も大忙し。昆布を持って本州や海外へ出向



き、自ら羅臼昆布とだし文化のPRに飛び回ります。道内では、特に子どもや若いお母さんたちに向け、昆布のおいしさを理解し身近に食べてもらえるよう、食育教室やイベントにも積極的に参加しています。「僕たちはブランド品を作っているわけではありません。旨いものを作りたい一心で努力しているだけ。昆布作りは、羅臼の文化。誇りを持っているし守っていかなきゃならない。子どもの舌って素直だね、何も言わなくても食べると自然の旨みを『おいしい』と感じる力があ



上／番屋で昆布を加工する井田さん。旨みを最大限に引き出すため各工程にどのくらい日数をかけるかは、長年の経験による漁師の勘
左／「2013年に和食が世界無形文化遺産に選ばれた影響もあり、海外でも日本特有のだし文化や昆布への興味、注目度は高くなっていると感じますね」と井田さん

る。それが嬉しくて活動を続けています」。井田さんの三言二言は、北海道として日本の文化である昆布を守るといふ、強い思いに溢れていました。

入れるだけで料理上手に
昆布はまさに「魔法のシート」

10月下旬、加工も終盤を迎え、箱詰めされた羅臼昆布が倉庫から次々と出荷されていきます。等級で選別するのは一般的ですが、羅臼昆布は等級の前に「黒」、「白」と階級があり、さらに「走り」、「羅」など細かにランクが分かれ、全24種に選別されます。

最も高級なのは、全体の1%ほどしか採れないという、黒走りの二等。さすがに形も揃い、見た目も立派！お値段も張ります。ただ、普段食べる分には、他の羅臼昆布も味にひけを取りません。実際、地元の人たちは加工で出るハネの部分も、上手に食卓に取り入れています。



日入れ(自然光での乾燥)を行い成形した羅臼昆布は、最後の仕上げとなる三度目のあんじょうを経て選別・箱詰めへ。表面が白いのはマンニトと呼ばれる成分が浮き出したもので、昆布の旨みが十分引き出された証でもある



厳しい目で24等級に分けられた昆布が、高く積み上がる羅臼漁協の倉庫。箱にも等級が明記され、秋から年末年始に向けて全国各地へと運ばれる



「何にでもひとかけ昆布を入れると、味が深みが増すの」と話すのは漁協女性部・部長の石田ひろみさん。郷土食からあらびき昆布を練り込んだドーナツまで、浜のお母さんたちが幅広い昆布レシピを考案しています。

女性部の皆さんに聞いた 「昆布の炊き込みご飯」

あらびき昆布でだしと具の両方を楽しむ一石二鳥の炊き込みご飯。昆布の旨みと風味が広がり、いくらでも食べられる優しい味わい。昆布だしのすりみ汁と、だし取り後の昆布を佃煮にして一食完成!



●作り方

- ①米(3合)を研ぎ、30分ほど置いた後、サッと水洗いしたあらびき昆布(大さじ1.5)、塩ひとつまみ、酒、しょうゆ、みりん(各大さじ1)を加え、3合の目盛りまで水を足して炊く。
- ②炊き上がったら器に盛り、白ごま(適量)をかけて細く切った大葉をのせれば完成。

白米を炊くときは、3合に対し8cm角の昆布1枚を目安に。



産地に伝わる「昆布のおやつ」

定番おやつとして昔から愛されている昆布チップス。乾燥昆布を素揚げしグラニュー糖をまぶすだけ。塩を振ればお酒のお供にも!昆布の色が黒から緑に変わったらOK。焦げやすいので揚げ過ぎに注意。



手つかずの大自然が待つ知床半島は、これから観光にも最適なシーズン。次のページでは注目の「羅臼昆布グルメ」もご紹介します!

右／女性部の中村ひろみさん(左)、石田ひろみさん(中)、伊藤幸子(さちこ)さん(右)

下／女性部でも活用する、入れるだけのあらびき昆布はだしを取る時間がない忙しい主婦の味方!小さくても羅臼昆布のパワーは絶大



「だしを取るぞ!と肩に力を入れていいのよ。炊飯器や鍋にただ入れておけば、後は昆布が頑張ってくれるから笑)。それだけで、全然味が違いますよ」と、手際良く料理を作りながら教えてくれました。

* * *

そうそう、井田さんもこんな風に言っていました。昆布はどんな料理もおいしくしてくれる魔法のシートなのだ。そして、その魔法の秘密は、昆布の魅力を最大限に引き出す生産者の方々の手間暇と、丁寧な工程の中に隠されていました。

食べて味良し、体に良し。添加物などの心配もない、大自然が育む恵みの味。こんな嬉しい魔法、使わない手はないと思いませんか?



生産地で見つけた、おいしいもの。
今回訪れたのは

羅臼町



世界自然遺産に認定されている
知床半島の南側に位置する羅臼
町は、クジラやシャチ、天然記念物
のオジロワシやオオワシにも出会
える自然の宝庫！高級品として全
国的に名を知られる羅臼昆布をは
じめ、さけ、ほっけ、いか、かに、うに
など四季折々の魚介類、そして温
泉通に評判の野趣満点な秘湯も
見逃せません！

羅臼町はこんなまち

人口5,496人
(平成27年6月末日現在)

女満別空港から車で約2時間40
分、斜里町ウトロから知床峠経由
約50分

ゆるキャラは
「知床らうす鮮隊ラウフィッシャー」

幻の鮭と呼ばれる鮭児(けいじ)
の産地として有名

ドトックは中標津センターから
お届け



道の駅で羅臼昆布三昧！
港町ならではの人情にも
ほっこりしちゃいます

知床食堂



▲「羅臼昆布羅〜メン」850円(手前)は、昆布を練り込んだ麺と昆布塩で味付けた昆布&鮭
節スープ、とろろ昆布、刻み昆布をトッピングした昆布好き垂涎の一杯。鮭節をまぶしたご飯に
焼鮭フレークをのせた「なまら鮭丼」はミニ1,200円、うに、いくら丼はミニ1,800円。9月以降は
朝獲れピカピカの真いかを使った1日10食限定「らうす産真イカ刺定食」700円〜もおすすめ

羅臼町を代表するスポットとして外せないのが道の駅「知床・らうす」。3つの建物が棟続きになっていて、鮮魚から乾物までお土産物が手頃価格で揃う羅臼漁協直売所「海鮮工房」、旬の魚介をリーズナブルに味わえるグルメスポット&地元水産会社が並ぶ販売コーナー。そして観光情報がゲットできるインフォメーションと、羅臼でのお楽しみがギュギュッと詰まった情報発信基地です。



道の駅 知床・らうす

住所 羅臼町本町361-1
TEL 0153-87-5151(代表)
営業時間 / 海鮮工房9:00~18:00、
知床食堂7:00~19:00(冬季およびテイクアウトコーナーは8:00~17:00)、その他、館内にて変動あり
休み / 無休(年末年始は休み)



▲地元で30年以上続く水産会社の直営コーナーでうに、かに、ほっけを中心に質の良い魚介を販売。スタッフの皆さんの温かな接客に、初対面でも会話弾んじゃいます

▶「これ最近のイチオシ!」と教えてもらったのが、地元で製造している「羅臼昆布スープ」(濃縮タイプ)610円。お湯で薄めるだけで味わい深いスープに。だしとしても活用でき、白身魚などカルパッチョの味付けやドレッシングにしても抜群に美味!(販売元 / 株式会社ケミクル)

あべ商店



▲「1階のテイクアウトコーナーでは真ホッケをフライにして挟んだホッケフライバーガー400円や、知床深層水バナラソフト320円も人気です」と、スタッフの岡峯(おかかなで)さん



◀数ある昆布商品の定番人気はやはり天然昆布。昨年に発売された「あらびき羅臼昆布」や、二大名物を組み合わせた「秋鮭・羅臼昆布ふりかけ」もじわじわと人気



海鮮工房

▲立派な羅臼昆布が飾られている店内。昆布加工品などの乾物のほか、季節の鮮魚も販売。昆布茶の無料サービスやスプーン代わりに羅臼昆布が添えられたソフトなどあちこち目移りしちゃいます!





豚骨、鶏ガラに鮭節と 羅臼昆布を贅沢に加えた 産地ならではのスープカレー



元漁協女性部の桜谷美保子ママが営む、一見?いえ、完全にスナックな空間でいただく、隠れメニューのスープカレーが絶品!地元だからこそふんだんに使える昆布に鮭節をプラスして8時間煮込み、11種類のスパイスをブレンドしたオリジナルのスープは、優しくも奥深い旨みがじんわり広がりヤミツキ度五つ星!リクエストすれば夜も注文OKなので、飲んだ後の締めにもぜひ。

◀6種ほどの素揚げした具もボリュームたっぷりの「スープカレー」1,000円。だしの味わいが楽しめると評判の「鮭節ラーメン」塩700円もチェック

▶だしを取った昆布や鮭節は、ママが佃煮にして小鉢やお酒の肴としてサービスすることも。これがまた素朴ながら抜群においしいんです!



▲「昼は食事に、夜は一杯と1日に2度足を運んでくれるお客様もいます」。一見には入りにくく感じるかもしれませんが、一度ですっかりママの人柄に惚れてしまう隠れ家です

カフェ

カフェMOCO

住所 / 羅臼町富士見町4-1 いこいビル3F
TEL 0153-87-3285
営業時間 / 10:30~16:00、20:00~翌1:00
休み / 不定休





ワイルド露天へGO!

羅臼町では手つかずの自然を露天風呂で体感できます。羅臼町から国道334号線でウトロ方面に向かう途中の「熊の湯」は、原生林に囲まれた温泉。知床半島の最東端に位置する「相泊温泉」は、目の前にオホーツク海を望むロケーション。お問合せはいずれも羅臼町役場水産商工観光課(TEL0153-87-2126)へ。



こちらは羅臼漁協の方々に「普段行くお店」として教えてもらった、実は教えたくない一軒。目利きに厳しい方たちが集まるため、素材の鮮度は折り紙つき。魚はその日揚げたもの、珍しいものをご主人自ら選び、刺身や炭火焼きなど適した料理法で提供。夜な夜な集まる通客に混じて港町らしい夜を!

町で一番魚にうるさい
漁師さんたち御用達なので
間違いありません!



◀羅臼昆布を巻いて丸ごと一匹煮る、豪快な「メンメの湯煮」(時価)。脂ののった身に昆布のだしがじんわり沁みて、旨みを引き出し合う。刺身盛り合わせは、時期により内容が変わりますが、3人前1,900円〜と港町価格



居酒屋

おもと

炉ばた 万年青

住所 / 羅臼町船見町19-8
TEL 0153-87-3035
営業時間 / 17:00~24:00
休み / 第1・3木曜日

▼座敷や2階席もあり、羅臼では唯一、炭火焼きが楽しめるお店。2名から予約制の陶板焼ほか、ポークチャップも名物



4 水400mlに対して
昆布は5cm×10cmぐらい



昆布表面の汚れを指で
弾いて取り除く



表面の白い粉は「うま味」。
洗い流したらモッタイナイ!

5 フタをして密閉し



2 容器に入る
大きさに割る



6 冷蔵庫で
一晚置いたら完成!



たった
これだけ?

保存は、昆布を取り出して
フタ付き容器のまま冷蔵庫で。
風味の抜けないうちにお早め!

お悩み
その1

トワコさん

ヒデコさん、こんにちは。
5歳の子どもを持つ母です。
夫はみそ汁が大好きで、朝夕食卓には欠かせません。
でも毎日忙しくてだしを取る時間がなく、つい「だしの素」に頼ってしまいます。
だって、おいしいだもん…。
手間のかからないだしの取り方がありますか?

今月の
テーマ

昆布をまるまる
使い切ろう!

まア、お客さん
なんてめずらしい!

昆布

だれにもきけないしままできけない
きほんのき 特別編

まかせて!
手間いらずの昆布だしの
取り方を教えるわ



ヒデコ
(教えてくれる人)



こんにちは

トワコ
(学ぶ人)



おお!

ケイスケ
(学ぶ人)



ユタカ
(学ぶ人)



ハジメ
(学ぶ人)



合わせだしも
おさらい

昆布と
かつおの 合わせだし

湯だしも
復習するわよ

湯だし

4 2〜3分ぐらい置いてから
バックを取り出す



1 キッチンペーパーにかつお節
(ひとつかみ)を置いて



4 鍋のふちにプツプツと
小さな泡がついてきたら



ヒデコ先生!
プツプツして
きました!!



1 昆布(5cm×10cmぐらい)表面
の汚れを指で弾いて取り除く



5 もったいないのでバックに
残っただしも絞り出す



アチッ!



2 たたんで折り込み、
だしバックをつくる



5 昆布を
取り出す



2 鍋に水(400ml)を入れて
昆布を加える



6 合わせだしの完成



さア、飲み比べて
みましょう!

3 先ほど取った昆布だしを強
火にかけて2のバックを入
れ、沸騰したら火を止める



6 完成




3 そのまま30分程度浸したら、
弱火で加熱



弱火でじ〜っくり
温めるのよ


だしの素



 トワコ／ほかのだしに比べて色は濃いですね。香りも味も、はっきりとしています。パンチがあって分かりやすい味で、これに比べるとほかは穏やかに感じてしまいます。


昆布とかつおの 合わせだし




 トワコ／昆布だしに比べて色は濃いですね。かつおの風味が加わって、いい香りがします。味は、昆布だけで取っただしに比べて複雑なうま味を加わっています。やさしくて、ホッとする味わいですね。

昆布だし (湯だし)




 トワコ／水だしの昆布に比べると少し色がついています。香りは穏やかですね。口に含むと、うんうん、昆布の味が出ています。

 ヒデコ／水に漬けておく時間を延ばしたり、もうちょっと火にかければ、うま味ももっと出るわ。

昆布だし (水だし)



 トワコ／色は透明に近いですね。でも、香りははっきり磯の香りがします。飲んでびっくり！少しぬるっとして、昆布の味がしっかりと出ています。水に漬けていただけなのに、こんなにもだしが取れるんですね！

4つのだしの 飲み比べ



飲み比べをしてみてどうだったかしら？

いまの社会状況では、たしかに毎日だしを取るのには難しいかも。でもね。昔から伝えられてきたものには、それだけの理由や価値があるはずなの。たとえば昆布の「うま味」。今では海外で注目されているけど、私たち日本人はどれだけその「うま味」を知っているのかしら。子どもは自分で食べるものを選ぶことができないもの。それを与えてあげられるのは親の役目。だから時間があるときでいいから、昆布やかつお節で取った「だし」の味を経験させてあげてほしいな。時間がないときは、とろろ昆布とみそを入れてお湯を入れるだけでも、ちゃあんとみそ汁がでちゃうのよ(笑)



まな板にラップ、キッチンペーパー(2枚重ね)を敷く



ラップはまな板に対して斜めに

2 酢と酒を合わせて、キッチンペーパーにまんべんなくかける



3 2枚重ねになったキッチンペーパーを剥がして開き



アレ？



recipe.1

白身魚の昆布締め

【用意するもの】(3~4人分)

白身魚(刺身用)..... 半身
昆布..... 適量
酢・酒..... 各小さじ1~2

大根..... 3cm
紅たで(なければ細切りにしたラディッシュ)
・スプラウト..... 適量
大葉..... 適量

お悩み
その2



トワコさん

ヒデコさん、だしの取り方についてはよく分かりました。でも、昆布ってだしを取るほかに、どんな使い道がありますか？昆布の使い方ひとつで料理上手になれちゃうとしたら、どんなにいいかと…。

まかせて！
昆布の底力を
見せてあげるわ！



13 冷蔵庫から取り出し、
昆布を外して



10 昆布で挟み



7 昆布がやわらかく
なるまで置く



使う昆布によって
固さは異なるわ。
目安は5分ぐらいね

4 昆布をキッチン
ペーパーで挟む



昆布の長さは白身魚の
大きさに合わせて

14 そぎ切りにして、大葉、
大根のつま、紅たで・
スプラウトを飾って完成



大根の
つまの作り方は
7月号を見てね

11 ラップで昆布を
密着させるように包む



8 昆布を取り出し



やわらかく
なってる!

5 昆布をしっかりと
ペーパーで包んだら



しょうゆをつけず、
まずはそのまま
食べてみて

昆布締め
には日本酒
ですなあ

おいしー!
お寿司屋さんで
食べるお刺身
みたい!!

ムウ

12 バットにのせて味が
馴染むまで冷蔵庫の中へ
(目安:30~60分)



使う昆布や魚の厚さに
よって締め具合は変わるわ

9 昆布の上に
白身魚のをせ



6 さらにラップで
包みこみ



4 煮汁が少なくなったら鮭節パックを取り出し、パックに残っただしを絞り出す



1 昆布は使いやすい大きさに切る



5 しょうゆと砂糖を加えて、味をからめながら煮詰める



鍋の周りが焦げやすいので火加減注意!

2 鍋に昆布を入れ、水と酢を加えて加熱する



6 煮汁が少なくなるまで煮詰めたら、器に盛りつけ、炒り白ごまを振ってできあがり



消火後すぐにうちわであおくとツヤが出るわ。お好みで山椒や一味をトッピングしてね

3 沸いたら火加減を調節して、ペーパーに包んだ鮭節、みりん、酒を加えてさらにくつつく加熱



鮭節がなければ普段使っている削り節でOK



recipe.2

だしを取った昆布で佃煮

【用意するもの】(作りやすい量)

だしを取った昆布 ……………100g
 鮭節(または削り節) …… 大きじ2
 水 ……………100ml
 酢 …………… 大きじ1

酒・みりん・しょうゆ …… 各大さじ2
 砂糖 …………… 小さじ1/3
 炒り白ごま …………… 適量

罪悪感がないし、ECOよね〜

だしを取ったあとの昆布も使えるのね



名水百選仕込み
北海道産



キリン 一番搾り
生ビール

うまみにこだわると、一番搾り製法になる。環境省認定の名水百選「ナイベツ川湧水」を源流に持つ内別川の水を使用し北海道千歳工場で作る、北海道産の生ビールです。

4 盛りつけて、粉チーズ(または塩こしょう)をかけて完成



ナッツのカリコリした食感に昆布とマンゴーの食感が加わって、噛めば噛むほどじ〜んわりと広がる味わい。一番搾りとの相性はバッチリ!



1 ドライマンゴーを
水で戻す



2 昆布とマンゴーは、
ナッツと同じぐらいの大きさに
切りそろえる



3 カシューナッツをから煎りして
から、2とオリーブ油を加えて
炒め合わせる



ナッツはお好みで。
ミックスナッツもOK!

だしだし
やわらか昆布と
香ばしナッツのソテー

【用意するもの】(作りやすい量)

だしを取った昆布 …………… 100g
カシューナッツ…………… 大きじ2
ドライマンゴー…………… 2枚
オリーブ油…………… 小さじ1
粉チーズ(または塩こしょう)…… 適量

だしを取ったあとの昆布
を捨てたらモッタナイ!!
ちょっとした工夫でビール
に合うおつまみに早変わり!



きほんのき
おつまみ編

だしを取った昆布を
活用するきほん技



ストップ! 未成年者飲酒・飲酒運転。

※キリン一番搾り生ビール350mlは、
宅配システムドックでご案内いたします。

おいしさ

主役級

レンジで約1分

レンジ生活™

食卓おかず新・レンジ生活™

レンジで
簡単夕食!

出来たてをいつでも食卓に!

レンジなのに油っこくなく、
揚げたてのような
サクサクした衣

夕食にピッタリ!
ボリュームの70g



夕食土幌牛コロッケ
2個入(140g)

まるで揚げたてのようなサクサクした衣が特徴の夕食にピッタリな牛肉コロッケです。北海道産の男爵イモと、土幌牛を使用したことでじゃがいもと牛肉の旨みがたっぷりです。



夕食クリームコロッケ
2個入(120g)

北海道のおいしい牛乳の味わいが特徴のクリームコロッケです。十勝産限定の牛乳を増量して、ミルク感がアップ。衣もより軽くサクとした食感です。

北海道産男爵イモでホクホク、
土幌牛で牛肉の旨みアップ!



※夕食土幌牛コロッケと夕食クリームコロッケは9月2週の宅配システムドックでご案内いたします。

お問合せ/（株）ニチレイフーズ お客様相談センター ☎0120・69・2101
受付時間/月～金9:00～17:00（土日祝は除く）





だしソムリエに聞く!

昆布を 食べる レシピ

昆布のうま味を知り尽くした「だしソムリエ」高村さん。コープで買える昆布商品3種類を使った「食べる昆布レシピ」をご紹介します。

ストック料理研究家／体験型食育講師

たかむら ひとる

高村 亨さん

1級フードアナリスト、だしソムリエ、アクティブ野菜ソムリエなど食に特化した資格を多数保有。

地域の特産やだしを活かしたストックレシピの提案や食材を五感で感じながら食べ比べる体験型食育講座の開催など食の分野で幅広く活動。





北海道はまなす食品 はまなす日高産早煮昆布 × スープ

昆布とトマトの具だくさんスープ

🕒 調理時間 50分

【材料(4人分)】

日高産早煮昆布……10g
 干しいたけ………5g
 水………1000ml
 ベーコン………100g
 にんじん………1本
 玉ねぎ………1個
 キャベツ………5枚
 セロリ………1本
 スズキーニ(緑)………1本
 細竹の子(水煮)………5本
 にんにく………1片
 カットトマト缶………1缶
 ローリエ………1枚
 固形スープの素………1個
 酒………大さじ1
 みそ………大さじ1
 しょうが汁………小さじ1
 塩・こしょう………各少々
 エクストラバージン
 オリーブオイル………適量



5 沸騰したらアクをとり、みそ、しょうが汁を入れ、塩・こしょうを加えて20分ほど煮る。



3 にんにくはみじん切り、その他の材料は1cm角に切る。



1 昆布は汚れをふき取り、干しいたけは水でさっと洗って石づきを取り、分量の水を入れた鍋に入れ、1時間ほど浸す。



6 野菜に火が通ったら味を調べて器に盛り、お好みでオリーブオイルをかけて完成。



4 1の鍋に2、3、Aを入れて中火で煮る。



2 やわらかくなった昆布を取り出し5mm角に切る。干しいたけは1cm角に切る。

POINT

干しいたけは事前にゆっくり冷蔵庫で戻すとしっかりと旨味成分が出て、料理の味がより引き立ちます。

昆布と干しいたけのうま味成分はトマトのうま味成分と相性がよく、相乗効果でおいしく仕上がります。



coop 細切りきざみ昆布 × パスタ

細切り昆布パスタのミートソースつけ麺

🕒調理時間 50分

【材料(4人分)】

- パスタ(細め)……………400g
- 細切り昆布……………20g
- 白ごま……………適量
- 合びき肉……………200g
- カットマト缶……………1缶
- 玉ねぎ……………1個
- にんじん……………1本
- なす……………1本
- 干しいたけ……………10g
- にんにく……………1片
- コンソメ……………1個
- ケチャップ……………大さじ3
- 中濃ソース……………大さじ2
- ローリエ……………1枚
- しいたけの戻し汁……………200ml
- エクストラバージンオリーブオイル……………適量
- 塩・こしょう……………各少々
- 粉チーズ・タバスコ……………各適宜

【作り方】

- ①干しいたけは水でさっと洗い、石づきを取って水で戻す。
- ②玉ねぎ、にんじん、①の干しいたけ、にんにくをみじん切りにする。なすは5mm角に切る。
- ③カットマトと半量の細切り昆布をポウルに入れ、昆布を戻す。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れてにんにくを炒め、きつね色になったらひき肉を入れ、火が通ったら②を入れてさらに炒める。
- ⑤④に③とAを入れて煮込み、少し煮詰めたら塩・こしょうで味を調える。
- ⑥パスタをゆで、ゆであがる5分前に残りの細切り昆布も入れ、食べやすい状態に戻す。
- ⑦ゆであがったらザルに上げ、オリーブオイルと白ごまをふりかけて和える。
- ⑧皿に⑤を盛り付け、別の器に⑦を盛り付けて完成。お好みで、粉チーズ、タバスコをかけても。



POINT

つけダレのミートソースにもパスタにも刻み昆布のうま味を移し、パスタをつけ麺の様にミートソースにつけて食べる新しい食べ方!



道産釜炊やわらか塩こんぶ × 生春巻き

塩バンバンジーの生春巻き

🕒調理時間 40分

[材料(4人分)]

	鶏むね肉	……………	300g
	酒	……………	大さじ1
	きゅうり	……………	2本
	水菜	……………	100g
	パプリカ(赤)	……………	1個
A	塩こんぶ	……………	20g
	酢	……………	大さじ1
B	ごま油	……………	小さじ1
	鶏むね肉のゆで汁	……………	大さじ1
	マヨネーズ	……………	大さじ3
	ケチャップ	……………	大さじ3
	ラー油	……………	小さじ1
	ライスペーパー	……………	4枚

[作り方]

- ①鶏肉がかぶるくらいの水が入った鍋に酒を入れ沸騰させ、鶏肉を入れ20分ほどゆでる。
- ②鶏肉に火が通ったら火を止め、ゆで汁が完全に冷めるまで1時間ほど置く。
- ③鶏肉の皮を取り、繊維に沿って細かくほぐす。きゅうりは10cm位の千切りに、水菜は10cmの長さになるまで切る。
- ④パプリカは表面が真っ黒になるまで焼いて冷水中に浸しながら皮をむき、縦に千切りにする。
- ⑤ボウルに鶏肉、きゅうり、Aを入れてよく馴染むまで和え、冷蔵庫で30分程冷やす。
- ⑥Bを混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ⑦ライスペーパーをぬるま湯にくぐらせ、⑤と水菜、パプリカをのせて巻き、中央を斜めに切る。皿に盛り付けソースを添えて完成。



POINT

ゆで汁の中に鶏肉を入れたまま冷ますことで、パサパサにならず、ジューシーさを保つことができます。ライスペーパーに包まず、塩バンバンジーとしても食べても。

千歳市 佐藤様

和風チヂミ

だしをとり終えた昆布の水分をふいて、細かい千切りにし、さくらえび、玉ねぎ、にんじん、かつお節を天ぷら粉、水と混ぜ合わせて生地を作る。フライパンでこんがり焼いて完成。

大皿／私の部屋 小皿／Madu札幌店



わが家の いちおしレシピ!

読者のみなさんから
寄せられたレシピを紹介します。

応募総数151通!!

今月
のお題

昆布



レシピ
募集中!!

あなたのいちおしレシピをP71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•

ワインorシャコを使ったレシピ



札幌市 M.M様

昆布オレンジゼリー

粉ゼラチンは水でふやかしておく。昆布でだしをとり、とり終えた昆布を細かく切っておく。オレンジを半分に切って果肉をくり抜いて絞り、皮は器として使用する。絞ったオレンジの果汁、だし汁と昆布、砂糖を鍋に入れて温め、ゼラチンも加える。器の皮に流し入れ、冷やし固める。

器など全て／私の部屋



幕別町 K.M様

ししゃもの昆布巻

昆布とかんぴょうを水で戻しておく。ししゃもを昆布で巻き、かんぴょうで結ぶ。鍋に入れて昆布の戻し汁、酒、みりん、砂糖、しょうゆを入れ、煮汁が半分くらいになるまで煮込む。

釧路市 H.S 様

昆布入りポテトサラダ

じゃがいもはゆでて潰しておく。乾燥した刻み昆布を水で戻し、お好みの野菜とじゃがいもに混ぜ合わせる。マヨネーズ、マスタード、塩・こしょうなどで味付けて完成。



美深町 M.H 様

昆布トースト

食パンに昆布の佃煮をのせて、お好みの野菜、チーズ、マヨネーズ、一味唐辛子などをトッピングしてトースターで焼く。

わが家のいちおしレシピ！

みなさんのレシピ待ってます！（次はワインorシャヨ）

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？



手づくり福神漬け

【材料(5人分)】

大根	200g
れんこん	100g
にんじん	1/2本
きゅうり	1本
A	
しょうゆ	80ml
みりん	50ml
旬の香り 鷹の爪	1本
S&Bおろししょうが	大さじ1
昆布	10cm
塩	小さじ1

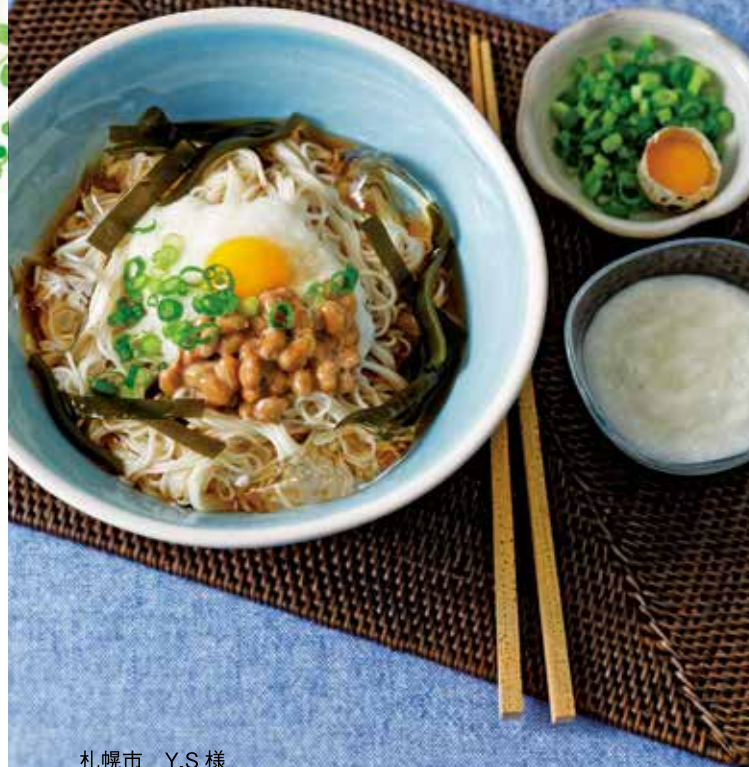
【作り方】

- ①大根、れんこん、にんじんはそれぞれ皮をむき、それぞれ3mm程度の薄切り、きゅうりも同程度の厚さの輪切りにする。
- ②ボウルに①を入れ、塩をまぶしてなじませたら、上に重石をして1時間ほど置き十分に水分を出す。
- ③Aを火にかけて沸騰したら火を止める。粗熱がとれたら昆布を取り出し、1/3量だけ3cm程度の長さのせん切りにする。
- ④②の野菜の水気を手でしっかり絞る。
- ⑤③の調味液を再び火にかけ、沸いてきたら④を加え、全体を混ぜて火からおろす。鍋の中身を野菜と煮汁とに分け、煮汁は鍋に戻して火にかけ、半分程度まで煮詰めて冷ます。
- ⑥清潔な保存容器に野菜と③の刻んだ昆布を合わせ、⑤の煮汁を注ぎかき混ぜて完成。

今月のスパイス&ハーブ

旬の香り 鷹の爪

お客様の安心・安全にこだわる生産者指定鷹の爪をバックしました。鮮やかな色と辛みが生きています。



札幌市 Y.S 様

昆布そうめん

だし用の昆布を適当な大きさに切って鍋に入れ、めんつゆを加えて煮る。柔らかくなったら一度取り出し、更に細かく切って鍋に戻し、トロっとするまで煮詰める。お好みで納豆やとろろをかけていただく。

(コープではたらく) パートナーのいちおしレシピ！



忠和店
太田千春さん

自家製 梅昆布茶

塩吹昆布と梅干を湯呑みに入れて、お茶を注ぐだけ！ゆっくり飲むと昆布のだしが出てさらにおいしい♪
器など全て / Madu札幌店

\\ 使ったのはコレ！ /



CO-OP塩吹昆布
(塩分20%カット)



忠和店
千葉マリさん

ほっとりサンド

パンにバター、とろろ昆布、ピザ用ソース、チーズなどをはさみ、ホットサンドメーカーなどで焼く。意外な組み合わせが後引くおいしさです！
かご、グラス / Madu札幌店

\\ 使ったのはコレ！ /



北海道100
天然真昆布とろろ

Cho-co-tto 34



オレンジヨーグルト

■ 調理時間 約5分

【材料(1人分)】

フルグラ……………50g
プレーンヨーグルト
……………50g
オレンジ果汁100%ジュース
……………50ml
バナナ……………1/2本



【作り方】

- ①バナナの皮をむいて器に入れ、フォークでつぶす。
- ②①にヨーグルトとジュースを順に加え、とろりとするまで混ぜる。
- ③②にフルグラを適宜加えながらいただく。心地よいサクサク感が楽しめます!

作ってみました

オレンジの酸味とバナナの甘味がヨーグルトとマッチしておいしいサクサク感も楽しめます。忙しい朝でも手軽にできて、栄養がたっぷりなのも嬉しいですね。

バニラアイス&ヨーグルト

■ 調理時間 約5分

【材料(2人分)】

フルグラ……………80g
バニラアイスクリーム…150g
プレーンヨーグルト……75g



【作り方】

- ①バニラアイスは室温で少しやわらかくしておく。
- ②①にプレーンヨーグルトを加えて練り合わせる。
- ③器にフルグラを盛り、②をのせて完成。

作ってみました

アイスとヨーグルトがふわっとした食感で、フルグラのサクサク感と相性がぴったり。パフェのような特別感でパーティやおもてなしにもぴったりだと思います。

フルグラ

380g・800g

複数の穀物を香ばしく焼き上げ、ドライフルーツをたっぷりミックスした本格グラノーラです。



お問合せ/カルビー(株)お客様相談室 ☎0120・55・8570 受付時間/月～金9:00～17:00(土日祝は除く)

パーティーにぴったり!

握りだそう、自然の力。

Calbee

えびとオクラのトマトカレー

■調理時間 約20分

[材料(2人分)]

マンナンごはん	350g	水	1/2カップ
むきえび	150g	玉ねぎ(みじん切り)	1/4個
塩	少々	にんにく(みじん切り)	1/2かけ
酒	大さじ1	サラダ油	大さじ2/3
オクラ	8本	カレールー	1かけ
トマト水煮缶	1/2缶	塩	少々

[作り方]

- ①鍋にむきえび・塩・酒を入れて火にかけ、酒炒りする。オクラはへたをとって板ずりし、熱湯でゆでて冷水にとり、斜め半分切る。
- ②厚手の鍋に油・にんにく・玉ねぎを入れて弱火にかけ、香りが出るまでよく炒める。
- ③種を除いたトマトの水煮缶・水を加え、煮立ったらいったん火を止めてルーを入れ溶かす。再び弱火でとろみがつくまで煮る。
- ④えびとオクラを加えてひと煮し、塩で味を調えたらマンナンごはんとともに器に盛る。

作ってみました

いつものごはんと変わらないおいしさなのに、カロリーオフで食物繊維アップ!カレーもトマトベースなのでヘルシーながら、具が多く満足感がありました。



みんなが揃えばやっぱりカレー!

マンナンヒカリ(スティックタイプ)

こんにやく粉等を原料に開発したみつぶ状の食品です。お米にまぜて炊くだけで、ごはんのカロリーを33%カット。食物繊維も摂ることができます。毎日のごはんでも無理なく33%(※)カロリーカット。食物繊維は玄米ごはんの約2倍。

※33%カロリーカット(炊きあがり2合の場合)お米(精白米)1合+マンナンヒカリ75gで炊飯(日本食品標準成分表2010)水稲めし・精白米および玄米より計算



マンナンヒカリの 25%カロリーカットごはん

白米と変わらないおいしさで、毎日の食事のカロリーコントロールができる「マンナンヒカリ」のパックごはんです。お米は北海道産ゆめぴりかを使用し、つややかな炊き上がり。名水百選・富山黒部川の名水で炊き、おいしさを一層引きたてました。



Otsuka 大塚食品

お問合せ/大塚食品(株)札幌支店 TEL 011-271-1226 受付時間/9:00~17:30

※マンナンヒカリ(スティックタイプ)は8月3週の宅配システムドックでご案内いたします。

三つ葉と大根のさっぱりサラダ

調理時間 約5分

【材料(4人分)】

三つ葉……………1束
大根……………5cm
ピーマン……………1個
パプリカ(赤)……………1個
えのき……………1/2袋
はんぺん……………1袋
プロセステーズ……………50g
日清ドレッシングダイエット
うまくと和風……………適量



【作り方】

- ①三つ葉は3cmに切り、大根は太めのせん切りにする。ピーマン・パプリカは薄い輪切り、えのきは根元を落として長さを半分に切りほぐす。はんぺん、チーズは1cmの角切りにする。
- ②器に①を盛り付け、日清ドレッシングダイエットうまくと和風をかける。

作ってみました

三つ葉の香りとパプリカの赤が鮮やかで、見た目もさわやかな夏らしいサラダです。ドレッシングが本当にうまくと!コレステロールゼロが決め手です!

ドレッシングダイエット うまくと和風・ まろやかごま風味

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



日清 ヘルシーベジオイル

サクッと軽く揚がり、時間がたってもおいしさが続きます。炒め物にも使え、コレステロールゼロです。



日清さらっと軽〜い オリーブオイル

苦み・辛みがないのでなたでも気軽に使えます。くせがなく、すっきりとしたおいしさをお楽しみいただけます。



長いもとささみのから揚げ

調理時間 約20分

【材料(4人分)】

長いも……………200g
にんじん……………50g
鶏ささみ……………2本
塩……………小さじ1/4
片栗粉……………大さじ4
日清ヘルシーベジオイル 適量
青のり・七味唐辛子・しょうゆ
……………各適宜



【作り方】

- ①長いも、にんじん、ささみは大きさをそろえて拍子木切りにする。にんじんは耐熱皿に入れて、ラップをかけ電子レンジ600Wで2分ほど加熱する。
- ②長いもとにんにんに塩をふり、ささみと共に片栗粉をまぶし、160℃の日清ヘルシーベジオイルでさっと揚げる。
- ③②に青のり、七味唐辛子、しょうゆなどを添えて完成。

ヘルシー料理で家族の体調管理!

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

ぼくらの スポもち!

スポーツにはもち食!

...

今回はNPO法人

「北海道バーバリアンズラグビーアンドスポーツクラブ」の
練習にお邪魔しました。

スポーツ団体として日本初のNPO法人認証を受け、創立40年を数える国内屈指の実力派クラブ。広く美しいホームグラウンドでは大人が練習するそばで小中学生、そして幼児たちも元気いっぱい芝生を走ります。

「ラグビーはチームでの戦いでもあり、個々の戦いでもあるんですよ」と話すのは理事の長谷川竜介さん。足の速い子、体格がよく当たり負けない子、それぞれの特性を生かしたポジションで自分の力を発揮し、仲間との絆が深まるうちに社会性も育っていくと言います。1日に複数の試合を行うこともあるラグビーの大会では、最高のパフォーマンスのためのエネルギー補給が重要です。今回は小松さんが直接ママたちの意見を聞き、中間食として最適なもちレシピを考えてくれました。

スポーツを応援!
北海道の
もち米

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



「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。



NPO法人「北海道バーバリアンズラグビーアンドスポーツクラブ」

大人から幼児まで200名以上の会員が属し、チーム強化のみならず、地域に根差した生涯スポーツの振興、交流、ボランティア活動の実践も掲げる“総合型地域スポーツクラブ”。ジュニアは毎週土曜の10時～12時に活動し、体験会なども実施。

使ったのはこれ!



はやいまい
乾燥玄米できました



北海道産 無洗米
はくちょうもち

もち米は「無洗米はくちょうもち」玄米は「はくちょうもち」乾燥玄米でできました。

今月のスポもちテーマ

「エネルギー補給&疲労回復」のもちレシピ

〈もち米deミルクプリン〉



調理時間 約45分

【材料(プリンカップ6個分)】

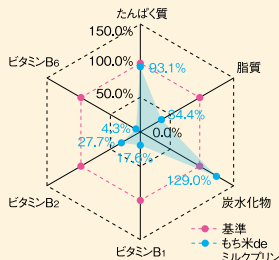
- もち米(無洗米はくちょうもち).....50g
 - 玄米(はやいまい乾燥玄米).....25g
 - 水.....500ml
- A
- 低脂肪乳.....200ml
 - 砂糖.....40g
 - 粉ゼラチン.....5g
 - バニラエッセンス.....少々
 - ココアパウダー.....5g
 - ブルーベリーソースや黒蜜.....適量

【作り方】

- ①もち米、玄米に水を加え、約20分おかゆ状になるまで弱火で煮込む。
- ②①にAを加え、とろみがついたら火を止め、粉ゼラチンを入れてかき混ぜる。
- ③粗熱がとれたらバニラエッセンスを2、3滴、またはココアパウダーを加える。
- ④カップに生地を流し、冷蔵庫で冷やし固め、お好みのソースをかけて完成。

1食
100
kcal

たんぱく質 3g
脂質 1g
炭水化物 19g
ビタミンB1 0.05mg
ビタミンB2 0.08mg
ビタミンB6 0.04mg



糖質補給の「もち米」に、「玄米」のビタミンB₁をプラスすることで糖質をエネルギーに変えます。次の試合、練習まで1時間30分以上時間がある場合のエネルギー補給として、また運動後のリカバリー(疲労回復)に効果的です。

管理栄養士 小松 信隆さん

こまつのぶたか

コンサドール札幌・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。



カリカリ豚肉と野菜のぽん炒め

■ 調理時間 約15分

【材料(2人分)】

豚ばら薄切り肉……………160g
ミニトマト……………10個
オクラ……………10本
ミツカン 味ぽんMILD
……………大さじ2



【作り方】

- ①オクラは下ゆでして斜め半分に切る。ミニトマトも半分に切る。
- ②フライパンを熱し、豚肉をカリカリに焼く(豚肉から脂が出るのでサラダ油は入れない)。
- ③①の野菜を加えてサッと混ぜ、味ぽんMILDを加える。

作ってみました

調味料はぽん酢だけなのに、しっかり夕飯のメインおかずになります!子ども達も喜んで、あっという間になくなりました!

なすと香ばしねぎの簡単和え

■ 調理時間 約10分

【材料(2人分)】

なす……………2本
長ねぎ……………1/2本
ごま油……………小さじ1
白ごま……………小さじ1/2
〈調味料〉
ミツカン 追いがつおつゆ
……………小さじ1
塩麹……………小さじ1/2
おろししょうが ……小さじ1/2



【作り方】

- ①なすは皮をむき、耐熱容器にのせて軽くラップをし、電子レンジ600Wで約4分加熱する。冷めたらフォークで裂いておく。
- ②長ねぎは約5cmの長さに切ってから、縦に4等分に切る。フライパンにごま油を熱し、長ねぎを炒める。
- ③①と②に〈調味料〉を加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やし、器に盛り付け白ごまをふって完成。

作ってみました

追いがつおつゆのだしがきいていて、さっぱりしてとっても美味!10分でできちゃうのであと一品欲しい時にぴったりです。

味ぽんMILD

昆布だしと柑橘果汁のうまみを加え、まるやかな味わいに仕上げました。お鍋はもちろんサラダやおひたしなど、色々なメニューに使えるマイルドなおいしさです。



追いがつおつゆ

「旨みだし」と「香りだし」の2つのだしに、「絹ふし製法」できめ細やかに挽いたかつお節を加えました。かつお節が生み出すつゆのほのかなにがりか、料理をおいしくするだしの余韻の決め手です(濃縮2倍タイプ)。



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



mizkan
やがて、いぬちに変わるもの。

ホットプレートカレーパエリア

調理時間 約30分

【材料(4人分)】

プレミアム熟カレー	米	2カップ
またはカレー-ZEPPIN	にんにく	1片
鶏もも肉	パセリ(みじん切り)	少々
えび・いか・あさりなど	レモン	1個
お好みのシーフード	オリーブオイル	大さじ2
トマトやパプリカなど	コンソメ(顆粒)	小さじ2
お好みの野菜	塩	少々
玉ねぎ	水	600ml

【作り方】

- ①鶏肉はひと口大に切り、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。シーフードや野菜類は下処理をし、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水とコンソメを入れて煮立て、いったん火を止め、ルウを入れて溶かす。
- ③ホットプレートにオリーブオイルを入れて①を炒め、米を加えて炒め合わせる。
- ④③に②のカレーソースを入れて、米を均等にひろげ、①の具材を散らして塩をし、ふたをして加熱する。
- ⑤蒸気が出てきたら、低温にして約17分加熱し、スイッチを切って5分ほど蒸らす。仕上げにパセリのみじん切りを散らしてレモンを添える。



ホットプレートでにぎやか料理！

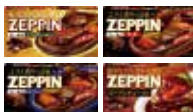
プレミアム熟シリーズ

20種の食材&500時間熟成スパイスで深み極まる…だからプレミアム！ホタテやカカオマスなど従来にない素材をブレンド。異なる旨みや風味を重ねあわせた、深みのある豊潤な味わいが特徴です。



カレー-ZEPPINシリーズ

ココのペーストを香りのルウの中に閉じ込めた、こだわりの2層タイプのカレールウです。ココのペーストにはデューセルソース、香りのルウには40種類のスパイスを配合し、高級感のあるカレーが楽しめます。



Glico

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



おいしい
だけじゃない！

100%天然 アラスカシーフードの世界



アラスカシーフードが
安心でおいしい理由

雄大な自然と水産物の宝庫であるアラスカの海。アラスカでは未来の水産資源を守るため、人間の都合によらず魚やカニなどの個体数の確保を優先する「持続可能」な漁業を営んできました。また、魚の養殖が禁止されているため、漁獲されたシーフードは100%天然。とれたてを最新の技術で凍結するのでフレッシュなおいしさを味わえるのです。

私たちの

毎日の食卓に登場

アラスカシーフードは特別なものと思っ
ていませんか？
紅鮭をはじめ、カレイ、タラ、すじこ、タラバガニなど日本人の食卓を昔から彩ってきた和食の定番ばかり。実は慣れ親しんだ身近な食材なのです。

アラスカシーフードは

どこで売っていますか？

コープさっぽろ各店舗では8月1日〜8月31日まで、アラスカシーフードフェアを開催します。100%天然アラスカシーフードの味を楽しめる、この機会をお見逃しなく！





天然のおいしさを、アラスカから。

コープさっぽろ水産部

アラスカシーフードフェア開催!

8月1日(土)~31日(月)まで、コープさっぽろ各店舗にて「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上の方の中から抽選でA賞「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」かB賞「アラスカシーフード詰め合わせ」が当たります!



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では「赤いオーロラ」を求めて、人生をアラスカに捧げる写真家、松本紀生さんのフォトライブ講演会もございます。

松本紀生さんプロフィール

1972年愛媛県松山市生まれ。大学生の頃、故星野道夫氏の作品に出会い写真家を志す。その後大学を中退し、アラスカ大学へ編入。独学でキャンプや写真の技術を習得し、年の約半分をアラスカで過ごし、夏は北極圏や無人島、冬は氷河の上のかまくらでひとり生活しながら、自然の撮影に専念する。2004年夏、北米最高峰のデナリ(マッキンリー山)登頂。朝日新聞「ひと」欄やTBS『情熱大陸』などメディアでも多数紹介されている。



詳しくはP58またはコープさっぽろ店頭ポスターや専用応募はがきをご覧ください。



100%天然の アラスカサーモンの秘密

アラスカシーフードの中でも代表的な**紅鮭**。深紅の身色が美しく、肉質もしっかりしているので高い人気を誇っています。実は**紅鮭**やマスなどの**鮭鱒類**は、たまたまと同じ**白身の魚**。ではなぜ**天然の紅鮭**の身は赤色なのでしょう?それは**強力な抗酸化作用**を持つ成分、

アスタキサンチンを筋肉中に溜め込んでいるから。アスタキサンチンを含む**天然のイサ**を捕食して、**産卵**のために長い川を遡る**パワー**を蓄えているので、**天然の紅鮭**の身は**深紅**になるといわれます。雄大な海で育った**アラスカサーモン**で、**天然の栄養**がまるごといただけるのです。



ふしぎっち



ぶん
はせがわけいすけ
え
こぐれけいすけ
Cho-co-tto 44

だい5かい こんぶのおどりこ のまき

たこにゆうどんと
わかれた ふしぎっち。
こんどは おどりこたちに 出あったよ。
ゆらゆら たのしそう。



ふしぎ!

ふしぎだ ふしぎだ
うみの中でこんぶの
だしが出ないのはどうして?..

それはね。

わたしたちが 生きているから。

だしはわたしたちが 生きるために
ひつような えいようそ。

生きている あいだは

からだの 中の 小さな かべが
だしを そとに 出さないように

まもっているの。



昆布の一生



昆布は胞子で増殖します。まず表面の「子のう斑」から「遊走子」という胞子が放出されます。遊走子はオスとメスに分かれ、メスは岩につき卵を持ちます。この卵と海を泳ぐオスの精子が受精して「幼胞子体」という昆布の赤ちゃんになります。幼胞子体は夏から秋にかけて成長しますが、1年目は採取しません（水昆布）。一度枯れて新しい葉が大きくなり、2年かけて一人前の「成昆布」になるのです。



でもね。
こんぶをたいように
あててほすと
だしをまもっていた
かべの力が
うしなわれて
だしが出るように
なるのよ。

ぼく
こんぶのたし
大すきだよ。

好評につき
第2弾!

ココ・コーラ社製品を買って、応募しよう!

未来を育てる! 食育! 体育! アスリートEATキャンペーン

素質がわかれば一流アスリートも夢じゃない!?

子どもの素質を一流アスリートがチェック!

さらに、収穫体験した野菜を、その場で調理!



大自然の中、畑に植えて育てた野菜を、自分で収穫して調理するまでを体験し、親子で楽しみながら、子ども達に「食べる」の大切さと、「スポーツ」の楽しさを感じてもらおうイベントにご招待します!

全2回の体験を **15組30名**様ご招待!

6歳~9歳までの子どもとその保護者

どの分野のスポーツに向いているのか、一人ひとりにアドバイスします!!

(スポーツ適正チェック監修)

A-bank北海道 代表理事

曾田 雄志さん

コンサドーレ札幌で9年間選手を務めた「ミスターコンサドーレ」が監修!



日程/① **9月19日(土)**

スポーツ適正チェック① & 畑で収穫体験

② **11月7日(土)**

スポーツ適正チェック② & 畑で調理体験

参加費/ **無料**

場所/ 栗山町 雨煙別小学校 コカ・コーラ環境ハウス

札幌駅北口9:00出発、17:00到着予定。(11月は札幌駅北口8:20集合)

【お問合せ】コープトラベル TEL011・851・7411 (平日10:00~18:00)

主催/コープトラベル 共催/コープさっぽろ、北海道コカ・コーラボトリング株式会社 協力/A-bank北海道、のこたへ



バスで行くから安心だよ!

16:30 札幌駅到着

参加者の声

最初の時の表情と終わる頃の表情が全然違って見えました。普段、スポーツ適正チェックなどする機会がないので、食育とスポーツの組み合わせ、楽しくて面白いです!
(8才男の子のママ)

仁井コーチの走り方教室がどてもわかりやすく、最初と最後にフォームが変わっていたのには驚きました。子どもが「すごい楽しい!」と言っていたのが何より良かったと思います。
(7才男の子のママ)

移動、昼食



14:00 畑のおしごと(苗植え、草取り)



第1回レポート

9:00

札幌駅集合、バスで出発!



10:15

雨煙別小学校
コカ・コーラ 環境ハウス到着

11:00

A-bankチェック開始!

アスリート指導員が子どもたちの素質をチェック!



12:30

13:00

14:00

16:30

※第1回は6月20日に行われました。

コカ・コーラ社対象製品300円(税込)以上を含む合計600円(税込)以上のレシートで応募しよう!

実施期間:2015年7月20日(月)~8月24日(月)

応募締切:2015年8月24日(月) 当日消印有効

詳しくはP58またはコープさっぽろ店頭ポスターや専用応募はがきをご覧ください。

対象製品/コカ・コーラ社全製品



コープさっぽろ
 ありがとう **50th** おいしい北海道

食べる・たいせつ

フェスティバル2015

入場
無料

札幌

8月22日(土) 10:00~16:00

スポーツ交流施設 つどいむ
 札幌市東区栄町885-1

苫小牧

9月26日(土) 10:00~15:00

苫小牧駒澤大学
 苫小牧市錦岡521-293

帯広

10月11日(日) 10:00~15:00

十勝農協連家畜共進会場
 アグリアリーナ
 音更町字音更西2線9-1

旭川

10月11日(日) 10:00~15:00

旭川大雪アリーナ
 旭川市神楽4条7丁目1-52

函館

10月17日(土) 10:00~15:00

函館総合卸センター 流通ホール
 函館市西桔梗町589-283

北見

10月24日(土) 10:00~15:00

サンドーム北見・サンライフ北見
 北見市東三輪5丁目1

室蘭

10月31日(土) 10:00~15:00

室蘭港フェリーターミナル
 室蘭市入江町1-50

NEW!

釧路

11月8日(日) 10:00~15:00

釧路市観光国際交流センター
 釧路市幸町3丁目3

「食べる・たいせつフェスティバル」は、地元の生産者との交流や、食にかかわる団体・学校・行政などが参加し、楽しみながら「食べるたいせつ」を知って・見て・体験できるイベントが盛りだくさん！
 今年は室蘭での開催が決まり、全道8会場にて開催いたします。たくさんの方のご来場をお待ちしています。

HPで情報随時更新中★

食べフェス

検索



◆主催/生活協同組合コープさっぽろ ◆後援/北海道、農林水産省北海道農政事務所、北海道農業協同組合中央会、ホクレン農業協同組合連合会、北海道漁業協同組合連合会、日本生活協同組合連合会北海道支所

お問合せ

コープさっぽろ組合員活動委員会 TEL 011-671-5698
 10:00~17:00(土曜・日曜・祝日休み)

※イベント内容は変更になる場合があります。※場内で撮影した写真を、HPや広報誌などで使用する場合がございます。

ちょこっと 健康ラボ!

CHO-CO-TTO HEALTH LABORATORY

file.4

Monthly Dr.

こんのf歯科
今野 裕樹先生

Dr. Hiroki Konno

2000年北海道大学歯学部を卒業し、医療法人社団緑陽台歯科診療所勤務。2007年こんのf歯科開設。北海道SJCD(Society of Japan Clinical Dentistry)、日本顎咬合学会、OSI(Osseo Skarp Institute Study Club) 北海道所属。趣味はアウトドアで、医院のスタッフ達とBBQをすることも。



ロケットでも歯のケア

① 最も歯の汚れが落ちるのはブラッシング。衛生士の指導を受けてお家で実践しましょう。



② 一日に一度はフロスの習慣を。歯の間の汚れは歯ブラシでは取れません。



③ ダラダラ食べ飲みは口の中を酸性にし、虫歯リスクを高めますのでやめましょう。



あなたの歯を守りたい
歯医者さんが、います。

「虫歯だから行く」はもう古い？

歯医者は虫歯や歯周病など「歯に何かあったら行くところ」と考えていませんか？実はそれだけが歯医者役割ではありません。歯は歳をとるにつれて失われ、諦めるものではなく、本来は守れるもの。歯の健康な状態を維持するお手伝いこそが、我々の大事な務めなのです。

咬み合わせも

虫歯や歯周病の

原因に？

例えば「前歯」の傾きは、「奥歯」が虫歯になる原因のひとつ。前歯の傾きが正しくないと奥歯に負担がかかります。詰め物が入りそこから虫歯ができる場合が。さらにその負担は歯の周囲までおよび、骨が溶けて歯周病が進行する恐れもあります。他にも普段使っている菓の副作用で、唾液分泌量が減少し、虫歯になるケースも。歯磨きや飲食習慣などの生活習慣

data.1

こんのf歯科の初診の流れ



全体的検査
レントゲン・口腔内写真撮影・歯周ポケット検査・咬合検査など。

治療相談

初期治療
歯のクリーニングで口腔内環境を整えることが重要です。

本格治療
なるべく削らない・歯を抜かない治療を目標にしています。

定期的メンテナンス
歯の健康維持にはこれが最も大切です！

【インプラント】

歯の欠損箇所に人工の歯を植える治療法。入れ歯やブリッジとは異なり、周囲の歯に負担をかけずに通常の歯とほぼ同様の咀嚼力が得られます。安全なインプラント治療を行うためにCTも導入しています。



全身・患部の状態によりインプラントを入れられない場合もあります。

真の健康をめざすためのパートナー。自由診療を積極的に取り入れた完全予約制の歯科医院です。時間と手間を十分かけた、「納得のいく治療」を目指しています。

完全予約制

最寄り
アクセス

手稲駅[北口]から徒歩約18分
〒006-0816 札幌市手稲区前田6条11丁目2-5
ご相談・お問い合わせはこちらから
TEL 011・676・8000

診療時間

◎月～金 9:30～13:30 / 15:00～18:30
◎休診日 土・日・祝



konnof
dental clinic

こんのf歯科

検索



温かみ溢れる広々としたキッズルームがあるので、お子様連れのお母さんも安心して治療が受けられます。

使用器具の滅菌消毒が行き届いていて衛生的。



4 虫歯菌を抑制するキシリトールをとりましょう。ガムなら唾液も増えるのでなお良し。



も大切ですが、お口の健康はこのように様々な角度から考える必要があるのです。

末長く

美味しく食べられる

毎日のために

元気な歯を増やすことで咀嚼能力もアップし、食生活にも良い変化が現われてきます。好きな食べ物がおいしく食べられることで自然と笑顔が増えるものです。そんな「心とからだの健康」こそが真の健康だと我々は考えています。そのためには一本の歯を診るだけの治療ではなく、お口全体をしっかりと診るトータル治療（data.）が大切です。当院では精密な全体検査やカウンセリングを通して、患者さんの希望に沿ったあらゆる治療法を提案しています。

data.2

歯医者さん 選びのコツ

ホームページを見たり、実際に通った人からの評判を聞いてみましょう。その時に次のポイントをチェックするとよいです。

- ① 説明をしっかりとしてくれる
- ② 院内が清潔
- ③ 痛いところだけでなく全体を見ている
- ④ 歯科医師とスタッフの雰囲気が良い



その上で実際に行ってみて相性が良いと感じたら、あなたの歯を守るパートナーとなることでしょう。





計**3,170**票

店舗**986**票
宅配**2,184**票

きんぴら風
ごぼう飯の素

冷めてもおいしいから
お弁当やおにぎりにもGOOD

発売は1996年。食べてくださった組合員さんの口コミとリピートで徐々に評判が広がりました。国産のごぼう&にんじんを使い、隠し味にはちよびり唐辛子。できたてはもちろん冷めてもおいしいから、お弁当やおにぎりにも重宝されています。3合のお米にカパッと1ビン入れるだけ！という手軽さも魅力です！

ビン詰なのは、加熱殺菌のダメージを抑え、素材の食感・風味を生かすため。



いっしょに
100まで。

ラブコープ総選挙
総合TOP3!

4~5月に行われた、コープオリジナル商品の総選挙。
総合上位3品をご紹介します。投票時に組合員さんからは、「この一品!」にけるあつ〜い思いも多数寄せられました。

店舗&宅配TOP3の商品は、どれもロングセラー!
こんなに長く愛されている理由はなにかしら?



キッズ
イラストレーター

フリーズドライ製法だから、お湯を注ぐだけで“出来立て”を再現。



子ども達が東京の大学に進学した時、宅配便に必ず入れてねと1番リクエストが多かった商品です。簡単でとてもおいしいです。(50代女性)

1人暮らしの強い味方です。何か1品追加したい時、あったかいものが飲みたい時、お湯を注ぐだけでなので簡単です。また、風邪ぎみの時はしょうがとうどんを入れてこのたまごスープを煮込むと元気になるります。(10代女性)

食感や風味を損なわないよう、スープの場合は冷凍たまごを使う場合が多い中で、新鮮な生たまごだけを使っています。しかも契約養鶏場の近くの工場で製造するという徹底ぶり。かき玉をふわふわにするため、製造工程も独自の工夫があるので。

新鮮たまごだけを使い、風味をそのままキープ!

総合
第3位

計**1,630**票

店舗**854**票
宅配**776**票

たまごスープ



にんじんは煮てから搾汁することで、えぐみがお湯に溶け出しまろやかな味に。



1歳の子どもの大好きでゴクゴク飲みます!国産にんじん使用で、添加物も入っていないので安心して飲ませられます。飲みきるのに重も価格も丁度良くて満足です。(20代女性)

夏の暑い日には製氷器に入れて、シャームベットの風。生クリームやミントで飾り、おやつとして食べていました。栄養もあって、おすすめです!(40代女性)

34年のロングセラー!
国産にんじんに9種の果物をプラス
発売開始はなんと1981年。国産にんじんと果物を50対50でブレンドしています。果物はりんご・オレンジ・うんしゅうのみかん・ぶどう・バナナ・レモン・パイナップル・いちご・マンゴーの9種類。砂糖や香料は一切加えず、自然な甘みが人気です。

総合
第2位

計**1,685**票

店舗**640**票
宅配**1,045**票

ミックスキャロット



とってもカンタン、炊飯器に入れるだけでおいしい炊きこみごはんができるのが良いです!育児中の忙しい中、食事の仕度に本当に助かります!(30代女性)

炊飯器で手軽においしいごはんができるので、男でもおいしく調理できます。(50代男性)

具たくさんでごぼうの風味がおいしく、炊飯器を開けた瞬間すごく良い香りが広がり、家族みんなが大好きです。(50代女性)



本当に簡単なんだねー

「CO・OPおいしいご飯」を
そのまま炒めて
パラパラにする裏ワザ!

技あり! 手軽にパラっと
キムチ炒飯



作り方

- ①フライパンに油を熱し、溶き卵、加熱せずパックから出したご飯を入れ、ほぐしながら炒める。
- ②1cm幅に切ったちくわ、ねぎ、だしの素、塩、こしょうを加えて更に炒め、最後にキムチを入れて合わせる。

お盆に、夏休みに、手軽においしい!



おいしい赤飯
160g×3

国産のもち米と
北海道産あずき
でつくった、もち
もちおいしい赤
飯です。

食味
特A[※]
ランク

※(財)日本穀物検定協会の平成23年産食味評価

電子レンジで
約2分

常温で
長期間保存
可能

まっしろ、「飯」で
今日もおかずが進みます!

忙しい時でも、
いつでもほかほか、
常備しておけば、

幅広い甘みが
噛むほどに甘みが
広がります。
しっかりといて、
お米の「一粒」が

山形県産「はねぬき」を
昔ながらのお察焚きの原理で、
ふくらみ粘りのあるご飯に炊きあげました。

長く親しまれているのには
理由があります。
ふくらみ粘りのあるご飯に炊きあげました。



おいしいご飯
200g×3

CO-OP

※お店によりお取り扱いのない場合もございます。



夏。渴いたカラダに、 ポカリスエット

夏の暑い日差しの下だけでなく、
室内で過ごす際にも暑さ対策が必要です。
とくに子どもや高齢者は

こまめな水分補給で対策をしましょう。

汗と一緒に失われたイオンを補うことも大切です。

ポカリスエットはカラダの水に近いイオンバランス。

汗で失われた水分とイオンがスムーズに補給でき、

カラダをやさしくうるおします。

医師 1000 人に
聞きました。

90% の医師が

「人に勧めたい」と評価しました。

たくさん汗をかいたときは水分といっしょに電解質もすばやく補給。
水分補給に、ポカリスエット

※2014年12月 AskDoctors 調べ。
※調査対象：医師 1000 人。評価方法：資料を提示し、実際に製品を飲用した上で WEB アンケート調査。
※あくまで医師の方の印象であり、効能を保証するものではありません。



ION SUPPLY DRINK

POCARI SWEAT

製品に関するお問合せ/
大塚製薬株式会社 ☎0120-550-708
受付時間 / 9:00~17:00
(土日祝、休業日を除く)

※ポカリスエット250mlは
8月4週の宅配システムトックで
ご案内いたします。

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。



畑で見よう、味わおう！おいしい北海道農業 火田でレストラン®

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



8～10月の開催

※予約状況については
ホームページをご覧ください。

8月

2日[日]

安平市

内藤あんがす牧場 ×
banquet(バンケット)
若杉幸平シェフ

11日[火]

札幌市

永光農園 ×
Capri Capri(カプリ カプリ)
塚本孝シェフ

16日[日]

三笠市

鈴木農園 ×
中国厨房GEN(ゲン)
神照高シェフ

23日[日]

浦臼町
送迎バスプラン
(+4,000円あり)

鶴沼ワイナリー ×
サヴェールバル
廣田勝彦シェフ

30日[日]

森町

政田農園 ×
ルクリマ函館
関川裕哉シェフ

9月

6日[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[日]

中札内村

岡本農園 ×
Bistro poêle(ビストロポール)(帯広)
岡田宏佳シェフ

9月

20日[日]

上富良野町

多田農園 ×
Bistrot poêle(ビストロポール)(札幌)
早賀大吾シェフ

22日[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]

日高町

石崎水産 ×
desco(デスコ)
小割真樹シェフ

10月

4日[日]

千歳市

あしだ農園 ×
中国菜家 季瑛香
石井登シェフ

11日[日]

札幌市

八剣山ワイナリー ×
Akihisa Handa(アキヒサハンダ)
半田明久シェフ

18日[日]

新篠津村

大塚ファーム ×
W27(ダブルユーニジュウナナ)
下国伸シェフ



コープスタンプラリー 109店舗 完全制覇 一番乗り!

4月1日よりスタートしている「コープスタンプラリー」。開始から約一カ月で、函館在住の大庭弘克さん・幸子さんご夫妻が完全制覇してくださいました。青森から仕事の都合で来ているため、「こちらにいる間に北海道を巡ろう」と話している中で、このスタンプラリーは良い機会だったとか。



スタンプのデザインに地域色が出ていて楽しかったです。あと店舗ごとに扱う地元野菜が違っているので、スタンプを押した後にそれらを買って帰るのも楽しかったですね。



一番乗り!
大庭弘克・
幸子さんご夫妻

休暇を利用して積極的に回ってくださったお二人へ、コープさっぽろからは第一号の感謝状と記念品を贈らせていただきました。

50周年記念 コープスタンプラリー
応募期間は11月30日迄! 詳しくは店舗カウンターへ。

組合員さんと店長が行く 50周年感謝のバスツアー 好評実施中♪

組合員さんと店長たちが、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バスツアー。どんな様子? 西宮の沢店・新琴似南店のツアーへおじゃましました。



いっしょに100まで。

1 大型バスでいざ余市へ!



GO!

2 店長年齢あてクイズ〜!と、盛り上がる車内



3 ニックウヰスキー工場で自由行動。あのシーンがこの場所です…!



GOAL!

5 旬のさくらんぼを食べ放題♪



4 北限に住む鮎の定食。ん〜まい!



参加者の声

こんなにいろいろ見られておみやげももたえて、参加費2,000円はお得! これからもどんどんやっほいでしょ!

同じ店舗を利用していると思うと、普通のツアーよりも参加者同士に親近感を感じました。だから車内のクイズも盛り上がったんじゃないかな?

鮎もさくらんぼもおいしくいただき話も弾み、時間にも余裕あり。天気も良く、楽しい時間を共有できました。おみやげまでいただき、感謝の気持ちでんご盛ります。

普段のお買物で組合員さんと顔なじみになるには時間がかかります。今日のような機会を知り合えれば、お互いにお店でお会いするのが楽しくなりますよね。

添乗員(店長)より

今日はとにかく組合員さんに楽しんでほしい、という気持ちでした。こうした交流を通して、より西宮の沢店のことを知り、お買物しやすくなっていただければ嬉しいです!



新琴似南店長
しほ かつ
神保 育

西宮の沢店長
おりのち けんいち
折口 健一

※西宮の沢店・新琴似店が通ったコースです。地区・時期によりコースは異なります。

全道81店舗でも続々GO!

参加者募集

菌活宣言!ヨーグルトと乳酸菌を知ろう



大人気!メーカーさんと学ぶ講座。今回はヨーグルトの歴史から、栄養、種類、生活の中での取り入れ方など、意外と知らない乳酸菌について学び菌活生活をはじめましょう!嬉しいお土産付!

日時 / **8月28日(金)** 13:30~14:30
 場所 / コープさっぽろ中央文化教室
 札幌市中央区北1条東1丁目カレスサポロビル3階
 受講料 / 540円
※事前入金をもって予約完了となります。
 定員 / 30名

応募方法:電話予約
 応募締切:仮予約後、8月21日(金)までのご入金をもってご予約完了

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(日祝除く)

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」
 栄養相談と試食会を開催します!



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 / **8月27日(木)**
 10:30~12:00(10:00受付開始)
 場所 / コープさっぽろルーシー店 文化教室
 札幌市白石区栄通18丁目5-35
 参加費 / 無料
 定員 / 25名(65歳以上の方)

応募締切:8月19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

ほろ酔い時間をナビゲート
 創成川夕暮れ散歩塾
 ~オサナイミカ札幌100マイル編集長



コープリーカーバイヤーイチオシのお酒がテーマの講座です。今月は「はずさないお店選び~女性に優しいあの店のこの店」編集者おすすめ最新トレンド店や、お店選びのコツ、女性とお酒の関係を試飲をしながら学びます。

日時 / **8月18日(火)** 15:00~16:30
 場所 / コープさっぽろ中央文化教室
 札幌市中央区北1条東1丁目カレスサポロビル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)※未成年者及び車運転での参加は不可

応募方法:電話予約
 応募締切:仮予約後、8月11日(火)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(日祝除く)

組合員さんの声

子どもを主人に預けて買い物に来たにもかかわらず、オムツを購入したせいか、「小さいお子さまにプレゼントしているのでどうぞ」と、お菓子を付けてくれました。とてもあたたかい気持ちになりました。ありがとうございました。

参加者募集

コープ未来の森づくり基金
2016年度助成先募集中



コープさっぽろでお買い物の際に、レジ袋の辞退をされるたびに0.5円ずつ積立られ、コープ未来の森づくりや木づかいの団体を支援する助成をおこなっています。ただいま2016年度助成先を募集しています。

日 程 / 8月1日(土)~9月30日(水)まで

募集要項と申請書はホームページ「モリイク」で検索からダウンロードしてお申込みください。

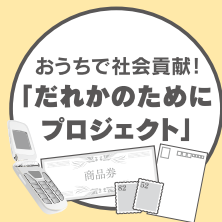
区分	助成内容	募集件数	助成順
①小額助成	北海道内で森づくりや木づかいの活動に取り組む団体の運営費を支援します。	18団体程度	1団体 10万円
②高額助成	北海道内で森づくりや木づかいの活動を行う団体の活動条件に対して費用の支援をします。	1~2団体程度	1団体1案件 上限100万円

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ基金事務局
TEL 011-671-5651
月~金 10:00~17:00

ご協力をお願い

書損じハガキ回収キャンペーン

使用済携帯電話機の回収をはじめました
おうちに眠っている携帯電話機で社会貢献しませんか



書き損じハガキ使用済携帯電話機などの回収活動に取り組んでいます。回収後は換金し「コープ未来の森づくり基金」、「コープ子育て支援基金」、「プータン水と衛生プロジェクト」の3つの社会貢献活動に活用します。

日 程 / 8月1日(土)~10月31日(土)

対 象 / 「書損じハガキ」「使用済携帯電話機」「切手」「商品券」「カード」「貴金属」など

ポイント付与・回収/封筒1回につき資源回収ポイントが加算されます。
封筒受取/回収専用封筒は店舗や宅配ドックで配布しています。

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ基金事務局
TEL 011-671-5651
月~金 10:00~17:00

参加者募集

コープさっぽろ・森永グループ共同企画

キョロちゃんと遊ぼう!!
くだもの狩りツアー



家族や仲間たちと一緒に、実りの秋を思いっきり楽しもう! 果樹園ではかわいいキョロちゃんがお出迎え! エンギスカン(または焼肉)の昼食もお楽しみに!

日 程 / 9月12日(土)

場 所 / 札幌・函館、苫小牧・室蘭地区…社畜くだもの農家旭川地区…増毛果樹園

帯広、釧路、北見地区…幕別北海道ホーブランド
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 / 抽選で全道合計75組300名様
(1組4名様まで)ご招待

応募方法: 森永製菓・森永乳業の商品500円(税込)以上のバーコードを1口として専用応募はがきまたは郵便はがきに貼ってご応募ください。応募締切: 8月18日(火)当日消印有効

お申込み・お問合せ / 〒060-8660 札幌中央郵便局私書箱165号
「キョロちゃんと遊ぼう!! くだもの狩りツアー」キャンペーン係
森永製菓(株)北海道統括支店 TEL 011-881-7111
※月~金 9:00~17:30(土日祝を除く)

今回、組員様からお褒めの言葉をいただき本当にありがとうございました。このお言葉を励みにして、組員の方々に気持ち良くお買い物していただけるように、そしてまた来たいと思えるように今まで以上に心遣いでレジ業務にあたります。



いしかり店
(石狩市)
高杉さん

お知らせ

FMノースウェーブ ランニング情報番組
「Running Paradise Hokkaido」

現役市民ランナーのHITOMIが、練習方法やレース情報等をはじめ、マラソンに関するあらゆる情報をフレンドリーに発信していきます。HITOMIはサロマ湖100kmウルトラマラソンで、10回目の完走を達成!見事サロンプルーの称号を獲得。さらに番組ではホクレン女子陸上部の監督・選手にインタビューをしたり、札幌スポーツ館の伊藤マネージャーからアドバイスをいただいたり、日々ランニングを楽しんでいる市民ランナーを招き、盛りだくさんにランニング情報を伝えています。

放送日時:毎週日曜日 7:30~8:00

DJ: HITOMI、カツノリ

提供:  



お問合せ/FMノースウェーブ
TEL 011-707-9999
月~金 9:30~17:30

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:店頭で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、郵送にてご応募ください。

【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、店頭での応募はがき、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

あす ^{イト}
「未来を育てる!食育!体育!アスEAT」
キャンペーン



畑に植えて育てた野菜を、自分で収穫して調理するまでを体験します。プロアスリートによる「スポーツ適性チェック」も。たくさんカラダを動かして、モリモリ食べましょう。

応募締切:2015年8月24日(月)当日消印有効

日程/9月19日(土)、11月7日(土)

場所/雨畑別小学校コカ・コーラ環境ハウス
(夕張郡栗山町字雨畑別)

受講料/無料 定員/15組30名様

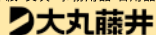
(6歳~9歳頃までのお子様とその保護者)

応募方法/店頭の応募はがきに、コープさっぽろで買ったコカ・コーラ商品300円を含む600円以上のレシートを貼り①郵便番号、②住所、③保護者とお子様の氏名、性別、年齢④電話番号、⑤お買い上げ店名をご記入の上、ご応募ください。はがき1枚につき、1口までのご応募となります。詳しくは店頭での応募はがきをご覧ください。

お申込み・お問合せ/〒003-0021 札幌市白石区栄通18丁目
5-35 コープさっぽろ ルーシー店2階 コープトラベル「未来を育てる!
食育!体育!アスEAT」キャンペーン事務局
TEL 011-851-7411 ※月~金 10:00~18:00(土日除く)

「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



〒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

株式会社レパネス

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

石田製本株式会社

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



お知らせ

円山動物園 ホッキョクグマの命名式

大人気の円山動物園のホッキョクグマの赤ちゃんの命名式がいよいよ8月16日(日)に行われます。(予定)円山動物園では赤ちゃんの愛称を皆さんの投票により決定します。コープさっぽろからはホッキョクグマの赤ちゃんにいいお祝いをプレゼントします。赤ちゃんの門出をみんなでおいにいきませんか?

日程:8月16日(日)※日にちが変更になる場合があります
場所:円山動物園



お問合せ/コープさっぽろ 経営企画室
TEL 011-671-6620
月～金 10:00～17:00

お知らせ

宅配システム トドック 新カタログ

注文いただいた商品を毎週決まった曜日にお届けする「宅配システム トドック」に、新たなカタログが加わりました。いつでも必要な時に注文できる保存版カタログ「月刊いつでもトドック」は、薬・健康食品やお酒を掲載して1か月に一度お届けします。業務用カタログ「LaCook(ラクック)」は1か月に2回、一般的なスーパーでは買えない、プロ仕様の商品をまとめて掲載しています。今後さらにアイテムを拡大していく予定です。トドックならではの便利なカタログをぜひご利用ください。



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

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

Pポイント

2015年3月21日ご利用分から!

うれしい新特典
スタート
3倍!!



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

とくとく情報!!



3つの安心
サポート

※新規もしくは継続して定期
配達を利用している方が対
象です。

灯油の
盗難補償付

ご自宅の灯油がホームタンク
から盗まれた場合の補償
サービスです。組合員さん
のご負担はありません。

※補償が適用にならない場合があり
ます。

ホームタンク
無料点検

無料でホームタンクを点検
し、タンク内のサビや水の
発生を調べてトラブルを未
然に防ぎます。

※毎年春先に行います。※一部
実施していない地域があります。

ホームタンク洗浄
10%割引

サビや水で汚れているタンク内の
洗浄を割引サービスで承ります。

通常5,443円(税込)

↓4,898円(税込)

※洗浄実施時期は6月～9月の間です。
※一部実施していない地域があります。

くらしにちょっと、コープの安心エネルギー

株式会社
エネコープ
eneco-op

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】

エネコープはコープさっぽろの
エネルギー会社です

受付時間

月～土 8:30～18:30

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

エネコープ

検索



絶景

温泉

美食

新千歳より添乗員同行

新千歳、函館、旭川発着(同一料金) ※旭川発着便は7-9月 水・金・日限定運行



8月~10月
限定企画!

新・台湾を巡る

しっかり台北観光+絶景「高美湿地」(台中)
+「九份」+「新北投温泉泊」

グルメな旅

出発日/旅行代金(2名一室利用、1名様旅行代金)

灯油サーチャージ込

充実の4日間	8/27 9/10・27	112,800円
	10/1・17	116,800円
ゆとりの5日間	8/25 9/10・22	128,800円
	10/16・22	132,800円

※●印/出発保障日

絶景 高美湿地

第二のウユニ塩湖とインターネットで人気急上昇!
1500haの広大な湿地に鏡のように映しだされる
高美湿地の夕景に感動します。



レトロ 九份
ジブリ映画の舞台



温泉
名湯新北投温泉泊



グルメ
旬のフルーツ &
本場中華料理

1日目 新千歳/旭川/函館→台北 〈台北泊〉

2日目 台北観光+高美湿地 〈台中泊〉

台中観光+九份観光
3日目 4日間プラン(新北投温泉泊)
5日間プラン〈台北泊〉

4日目 4日間プラン 台北→道内各空港
5日間プラン 自由行動〈新北投温泉泊〉

5日目 5日間プラン 台北→道内各空港

- 添乗員:新千歳より同行
- 食事 4日間/朝3昼2夕2
5日間/朝4昼2夕3
- 最少催行人員=10名
- 利用ホテル 台北/台中:デラックスクラス
新北投温泉:スーベリアクラス

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

旅行にもポイントが付きます! ポイントカード利用もOK!

コプトラベル ☎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(日曜定休)

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

「安心なくらし」のご提案

コープさっぽろは
アフラックの募集代理店です



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

詳しくは「契約概要」等をご覧ください

健康に不安がある人も入りやすい **医療保険**

もっと
やさしい **EVER**
エヴァー

持病があっても入りやすいアフラックの医療保険

ご契約年齢 **満30歳~満85歳**

ベースプラン入院給付金日額5,000円コース
保険期間:終身

●お申込み時にいただく告知の内容によってはご契約
(または保障の一部)をお引受けできない場合があります。

病気・ケガ
入院 **入院1日目から保障 5,000円** (契約日から1年以内)
1日につき ※2年目以降 (2,500円)

病気・ケガ
手術 **入院あり 5万円** (契約日から1年以内)
1回につき ※2年目以降 (2.5万円)
入院なし 2.5万円 (契約日から1年以内)
1回につき ※2年目以降 (1.25万円)

放射線 **入院しなくても 1回につき 5万円** (契約日から1年以内)
※2年目以降 (2.5万円)

一生
涯
保
障

うちの夫は心臓が悪くて…

うちの夫、糖尿病で医療保険
断られちゃって…

持病で保険加入をあきらめていた方へ!!
健康に不安がある方をしっかりサポート!

狭心症
の方も

糖尿病
の方も

脳卒中
経験者の方も

+

やさしい
先進医療特約 1回につき先進医療にかかる技術料のうち、
自己負担した金額と同額
保険期間10年 (契約日から1年以内は自己負担した金額の半額) **2,000万円**まで

10年満期
(自動更新)

例えば

45歳男性 3,905円+

やさしい先進
医療特約の保険料
196円

《もっとやさしいEVER》ベース
プラン入院給付金日額
5,000円+やさしい先進医療
特約 集団取扱 保険料払込
期間:終身 (やさしい先進医療
特約は10年更新)
(2015年5月現在)

集団取扱料率なので、個別にご加入いただくより割安です。

●ただし、脱退された場合は個別料率の保険料に変更になります。

大切な
お知らせ

●契約日から1年以内は、給付金が半額になります。●《もっとやさしいEVER》(やさしい先進医療特約)は告知項目を簡素化し、引受基準を緩和したことにより、通常のアフラック医療保険に比べて保険料が割増しされています。●健康状態によっては、《もっとやさしいEVER》(特約を含む)より、保険料が割安な他のアフラック医療保険にご契約いただける場合があります。詳細はお問い合わせください。●ご健康状態やご職業などによりご契約をお引受けできない場合があります。●《やさしい先進医療特約》の更新後の保険料は、更新日現在の被保険者の満年齢・保険料率によって決まります。●保障の対象となる先進医療は、厚生労働大臣が認める医療技術で、医療技術ごとに適応症(対象となる疾患・症状等)および実施する医療機関が限定されています。また、厚生労働大臣が認める医療技術・適応症・実施する医療機関は随時見直されます。●アフラックの「がん保険」「医療保険」に付加する先進医療の特約は、被保険者お1人につき通算して1特約のみご契約いただけます。●特約中途付加のお取扱いはありません。

資料請求は
まずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)

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

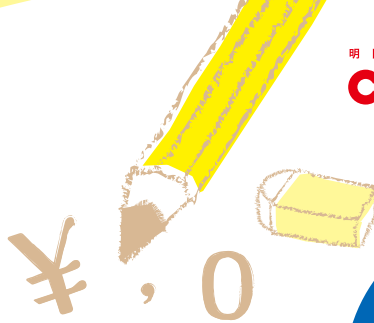
【CO-OP共済ニュース】

お金について、お子さんと話すことはありますか？
おこづかいはいつから・いくら与えるのがよいのでしょうか？
「暮らしの見直し講演会」では「子どもとお金」に関する講演会を開催します。

鶴田明子講演会

『お金と上手につきあう子になる育て方』

長い人生を幸せに生きるためには、
お金と上手につきあうことはとても大事なことです。
貯蓄や節約をしても人生を楽しんでいなければ意味がありません。
お金と上手につきあう子になる育て方を一緒に考えましょう。



つるたあきこ
鶴田明子さん
プロフィール
AP(アクティブ・ペアレンティング
認定トレーナー)
ファイナンシャルプランナー
金融知力普及協会認定
インストラクター
2女1男の母。

10/16(金) 10:00~11:30

* 場所 札幌エルプラザ 大研修室 * 定員 先着90名 * 参加費 無料
* 託児(1歳以上)あり * 申込先着10名まで * 託児料 一人500円

お申し込み方法

メールまたはハガキでお申し込み下さい。「鶴田明子講演会」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 住所 5 電話番号 6 託児希望の場合は、お子さんのお名前・年齢を記入し、お申し込みください。入場券をお送りします。宅配、電話、店舗での受付は行っておりません。ご了承ください。また、複数名でご参加の場合も、お一人ずつのお申し込みが必要です。

メールアドレス y.kondo@todock.jp

ハガキのあて先 〒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
講演会についてのお問い合わせ TEL 011-668-2432(担当:松田) 月~土10:00-18:00



赤じそシロップ

《材料》 作りやすい分量
 ○赤じそ…1袋(正味200g位)
 ○水…2ℓ
 ○上白糖…600g
 ○米酢…2カップ

① 赤じそ



② ホウロウかステンレスの鍋に水を沸騰させ、



③ ②に
 米酢2カップを加え、
 3、4分煮詰めたら完成。



ペットボトルやびんに入れて保存し、炭酸や水で3~4倍に割って飲みましょう。焼酎で割るのもおいしい♪寒天で固めてゼリーにするときれいです！



こぐれ あいこの
 ちょこっと
 保存食 28

夏野菜 編

「トマトやきゅうり、青じそなどが
 どんどんとれる8月。
 家庭菜園でとれすぎた
 食べるのが追いつかない、
 なんてこともあるのでは、
 そこで今月のテーマは、夏野菜。
 今月号からページ数も4ページに、
 た。ふりとおいしい保存法と
 食べ方を紹介します。」

家庭料理研究家 こぐれ あいこ
 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。夫と息子3人の5人家族。ブログ「あいこまんじゅう」

ミニトマトの コンポート



冷蔵庫で1週間もちます!

トマトが苦手な人でも
食べられるデザートのような味!
食後のお口直しにも◎!

- 【材料】 作りやすい分量
- ミニトマト…1パック(15個位)
 - グラニュー糖…40g
 - 水…1/4カップ
- A
- 白ワイン…1/4カップ
 - バナビーンズ…あれば少々
(レモンの皮で代用してもよい)

①

ミニトマト



ヘタをとり、
湯むぎする。

おしりに
包丁の先で十字に
切り込みを入れると
きれいにむける。

②

小鍋にAの材料を入れ火にかける。



砂糖が
とけたら
粗熱をとる。

③

保存容器に

①のミニトマト



②のシロップを入れ
冷蔵庫で半日ほどおく。
よく冷やしていただく。



ときどき
袋の上からそんで
きゅうりから出た
水をまわします!

きゅうりの 辛子漬け

冷蔵庫で
1週間もちます!



①

きゅうりは洗い、両端を切り落とす。



- 【材料】 作りやすい分量
- きゅうり…4、5本(500g)
 - 塩…大さじ1
- A
- 砂糖…30g
 - 粉辛子…5g

②

ポリ袋に

Aの材料

①のきゅうり



を入れ、
全体をなじませ、
冷蔵庫で2日ほどおく。

好みの大きさに
切っていただく。



なすとピーマンのしそみそ火炒め

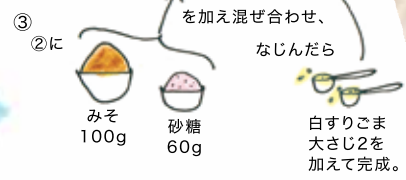
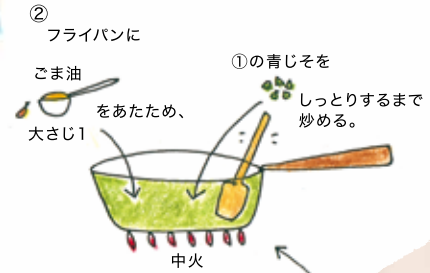
- 1 フライパンにごま油を熱し豚バラ薄切り肉を炒め取り出す。
- 2 油の残ったフライパンで(なす→ピーマン)の順に炒め、くたっとしたら、①の肉としそみそを加えなじませる。



しそみそレタス巻き

サニーレタスなどに、冷しゃぶ、しそみそを巻いていただく。

しそみそ



冷蔵庫で1ヶ月もちます!



ごはんのせて食べると最高!
その他いろいろ料理に使える便利!





柚子こしょうの和風パスタ (2人分)



- 1 スパゲッティ200gを袋の表示通りゆでる。
- 2 フライパンに、オリーブ油大さじ1、にんにく1かけ(スライス)をあたため、豚バラ薄切り肉100g (3cm幅)、しめじ1パック(小房に分ける)を炒め、酒、しょうゆ各大さじ1、塩、こしょう各少々で味付けをする。
- 3 ②にパスタのゆで汁お玉1杯位と柚子こしょう小さじ1~2を加えてなじませ、ゆであがったパスタを加えざっと和える。
- 4 器に盛り付け、小ねぎの小口切りをかける。

柚子こしょうドレッシング

酢大さじ1、オリーブ油大さじ3、柚子こしょう小さじ1~2、こしょう少々を合わせてドレッシングを作る。ピリッと辛みの効いた大人のドレッシング。



たこのかいパッチョに
かけてみました!



冷凍庫で約1年ももちます!
凍らせることで色と風味をキープ!

柚子こしょう

九州の一部で
唐辛子 = こしょうと称する
ことからこの名前に!
なので、こしょうは
入っていません!



《材料》 作りやすい分量
○青とうがらし…200g
○粗塩…30g(青とうがらしの重量の15%)
○黄柚子…3、4個



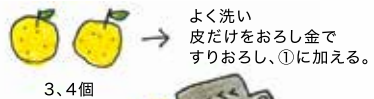
フードプロセッサーにかけてペースト状にする。

※: 汁が目に入ったり
手で届いたりすると
大変です。
マスクをして
ゴム手袋をすすとよい。

煮沸した瓶に入れて
冷蔵庫に入れて保存する。

----- こまめが夏のじと -----

② 秋~冬、黄柚子が出回る季節になったら
黄柚子



鍋の薬味として!
その他、お刺身やからあげにつけたり使い方は無限大!

7 5mmくらいのおつきにスライスする。



4 ふつとうしたら火をけし、2分くらいそのまま。



1 だしをとる。おなべに水(800ml)と、こんぶを入れて20分ほどおく。



くわしい作り方はちよこっと5月号を見てね。

8 小さなボウルをよういて、たまごをテーブルにかかるぶつけてヒビを入れる。



たまごは平らなところこぶつけてね。

5 ボウルの上にキッチンペーパーをひいたザルをのせ、こす。



2 中火(ちゅうひ)にかけて、プツプツとあわがでてきたらこんぶをとりだす。



9 ヒビのところにおやゆびを入れてあなをあけ、左右にひろげるようにしてわる。



たまごをわつたら手をあらおう！

6 しいたけの「石づき」をとる。



じくの先にあるかたいぶぶんだよ。

3 強火(つよび)にして、かつおぶしを入れる。



子どものためのごはんレッスン

あさごはんマイスター

へみち

☆ 今月のもくひょう ☆

おだしのかおりもおいしい。かきたまじる。

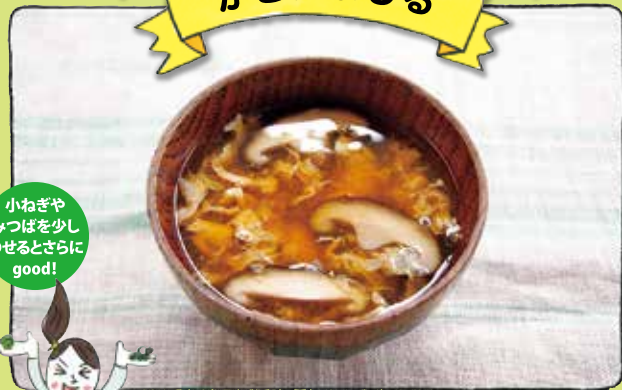
なんいど **3.5**

マイスター えりちゃん

☆ ざいりょう (4人分) ☆

こんぶ 10cm×1枚	かつおぶし 10g	しいたけ 2まい	たまご 2こ
水 800ml	しょうゆ 大さじ1	みりん 大さじ1	しお 小さじ1/2 くらい
	かつおぶし 大さじ2	かたくりこ 大さじ1	水 大さじ1

★ ★ ★
 マイスターの
かきたまじる
 ★ ★ ★

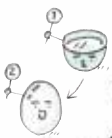


小ねぎや
みつばを少し
のせるとさらに
good!



「かきたまじる」をじょうずにつくるには？

じょうずに「かきたまじる」をつくるコツはかたくり
 こでとろみをつけてからたまごを入れることです。
 かたくりこでとろみをつけないと、たまごがおな
 べのそこにくっついてしまったり、たまごがきれい
 にかたならず、おつゆがにごってしまいます。



直し入れる？

今回は5月号で覚えた「だし」をつかっただの応用メニュー。
 たまごが上手に割れるようになったら、朝ごはんの定番
 目玉焼きや、スクランブルエッグなどにも
 挑戦させてあげてくださいね。

このたび 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 いちど火を止めて、かたくりこを入れお玉でよくまぜる。



10 さいばしで「きみ」と「しろみ」をまぜる。



おはしのあいだを
すこしあけて
左右にうごかして
まぜるといいよ。

14 もういちど火をつけて、たまごをゆっくり、少しずつ回し入れる。



おなべの
中で大きくまるを
かくように入れる
ことだよ。

11 おなべを中火(ちゅうび)にかけ、ちょうみりょうといいたけを入れて、ぶつとうさせる。



15 たまごがふわっとういてきたらお玉でかるくまぜ、火を止めてかんせい！



じっけんみたい！

12 かたくりこを水(大さじ1)でとく。





「器は毎日使うもの。私もそうですが、器を手にするたびに作り手を思い出す時間が必ずあります。作品が手を離れた後も、使う方のそんな思いが私にパワーをくれていると感じます」。生き方も考え方も自然体なケイトさん。一瞬でファンになっちゃいました!



プレゼント

写真の「中皿」(5,500円)と「小鉢」(3,500円)、「箸置き」(700円)、「箸」(800円)を2名様にプレゼント(詳細はP71を参照)



時計やフラワーベース、オブジェなども制作。ハートや花などハッピーなモチーフが多く、そばにあるだけで和やかな気持ちに。「足を運んでくれるお客様にのんびりしてもらえたら」と開いたカフェのドリンクや手作りケーキは、ケイトさんの器で提供

この地に窯を開き、独立しました。「イギリスではこの料理にはこの食器、と用途が決まっていますが、和食は、料理に合う器、器に合う料理」と自由に楽しめるのが面白いところ。創作も頭で考えず、常に「もっともっと自由に」と思っています。風の流れにのって自然と北海道に導かれた私自身と同じかもしれません。

BENNU GALLERY&CAFE

由仁町西三川722番地 TEL0123-87-3929 カフェ/土日のみ営業11:00~18:00(5月初旬~10月末)
※ギャラリーは不定休のため、事前に電話連絡すると確実

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。

(由仁町)

ペンヌ キャラリー カフェ
BENNU GALLERY&CAFE

作り手

ケイト ポムフレットさん

英国出身。大学を卒業後、ネパール、タイなど各国を旅し日本へ。気候の良から北海道に居を移し、札幌で陶芸を学び始める。1996年、由仁町に窯を作り、後にギャラリーと念願のカフェもオープン。

形にとらわれず自由な感覚で作り手の生き方を映し出す器

伝統的な沖縄料理とも絶妙にマッチする、ケイトさんの中皿。のびのびと描かれた花のモチーフや素朴な風合いが、料理をよりおいしく楽しく彩ります。初めて日本を訪れたのは25年前。運転するバンで寝泊まりしながら各地を回る中、焼き物の産地や古い窯にも足を運んだそう。

「あるご夫婦が営む窯ではお茶を出していただけ、とても親切にしてもらって。素朴なお二人の姿を見ていて、いいなあ」と、自分の理想の生き方に重なった気がしました。

その思いを胸に北海道へと移り住み、陶芸を始めたケイトさん。土に触れるほど物作りの楽しさ、奥深さに自覚め「もっと勉強したい」と先生の住んでいた由仁の工房に通って技術を習得。その後、土地、建物とも良い出会いがあり、この地に窯を開き、独立しました。

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があれば、
その理由と一っしょに教えてください

※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「ワインもしくはシャコ」
のレシピ教えてください

Q5.

今月号のベストレシピを
教えてください

Q6.

ご意見・ご感想をお聞かせください。
イラスト・写真もお待ちしています

応募方法

①お名前(ふりがな) ②ペンネーム ③年齢 ④電話番号 ⑤住所
⑥メールアドレス ⑦ご希望のプレゼントをご記入の上、下記までご応募ください。

応募締め切り: 8月20日(木) 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

「8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

海で干したて昆布を食べさせてもらった3歳の息子は、倍の歳になった今でも「あの昆布、おいしかったね!」と言っています。子どもに「おいしい経験」をさせてあげられるのは、子育てしている今のうち。日常に負けないよう、毎日を大切に過ごしていけるといいですね。(と)

今月のプレゼント

A. 昆布製品 詰め合わせ

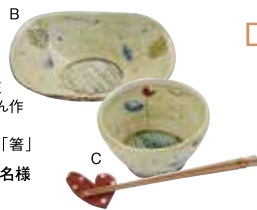
羅臼漁業協同組合より、
昆布商品がメインの
数種セット
※写真はイメージです

…………… 5名様



B.C. 表紙の食器

由仁町のBENNU
GALLERY&CAFE
ケイト ボムフレットさん作
B「中皿」
C「小鉢」「箸置き」「箸」
…………… 各1名様



D. 読者レシピの食器

読者レシピ内
「ししゃもの昆布巻」で
使用したザルとお箸

…………… 1名様



ひとは、 ひとりで泣けるけど ひとは、 ひとりで笑えない。



いっしょに100まで。

こんなナゾナゾがあります。

一日だけ幸せでいたいなら、美容院に行くことです。

一週間だけ幸せでいたいなら、車を買うことです。

一ヶ月だけ幸せでいたいなら、結婚することです。

一年間だけ幸せでいたいなら、家を買うことです。

では、一生幸せでいたいなら…。

さてそれは何でしょう？

きっとそれは、何かを手に入れることでは

ないような気がします。

家族や友人と共に食卓を囲む。

地元で採れたおいしいものを食べながら他愛もない話をする。

風邪をひいたらクスリを買ってきてくれ、

肩が凝ったら無償でさすってくれる人がそばにいる。

見つけあえる人がいる。ともに生きていける人がいる。

小さな集いでいい。ごくごく普通で、ささやかな毎日でいい。

一生幸せでいたいなら…、

いつも誰かとつながっていることじゃないかと思えます。

組合員さんと職員、農家さん、

漁師さん、生産現場の人をつなぐ。

「人と人」「人と食」「人と未来」をつなぐ。

北海道で生きることを誇りと

喜びにするためにコープさっぽろが

いつも強く意識すること。

それは、つなぐ。

人は単なる消費ではつなげれない。

そういう時代がやってきます。

50周年で50年後を考えると、

コープさっぽろをこれから

よろしくお願いします。

つなぐ

COOP
SAPPORO

第41号
2015年8月1日発行(毎月1日発行)
発行元/コープさっぽろちよこつと編集部
札幌市西区発寒11条5丁目10-1
TEL 011・671・5770

制作/LLCのこたべ
印刷/(株)須田製版
発行人/大見英明
編集人/平島美紀江(のこたべ)
アートディレクション/佐孝優(のこたべ)
デザイン/LLCのこたべ、(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、千田文恵
竹村貴子、小向香
プロモーション/今宮廉

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

間伐で未来につなぐ北の森
この用紙は原材料の一部に北海道の間伐材を使用しています。

- コープさっぽろへのご意見・ご要望
コープベル ☎ 0120・271・620
- 宅配ドックに関するお問合せ
ドックコール ☎ 0120・502・112
- コープのお店に関するお問合せ
コープさっぽろ店舗本部 011・671・5710



昆布



昆布の炊き込みご飯	13
昆布チップス	13
昆布だし	18
白身魚の昆布締め	21
だしを取った昆布で佃煮	23
だしだしやわらか昆布と香ばしナッツのソテー	24
昆布とトマトの具だくさんスープ	27
細切り昆布パスタのミートソースつけ麺	28
塩バンバンジーの生春巻	29
和風チヂミ	30
ししゃもの昆布巻	31
昆布オレンジゼリー	31
昆布トースト	32
昆布入りポテトサラダ	32
昆布そうめん	33
手づくり福神漬け	33
ほっとろろサンド	34
自家製 梅昆布茶	34
アスパラとにんじんの豚肉昆布巻	裏表紙

おにく



カリカリ豚肉と野菜のぼん炒め	40
----------------	----

やさい



三つ葉と大根のさっぱりサラダ	37
長いもとささみのから揚げ	37
なすと香ばしねぎの簡単和え	40
きゅうりの辛子漬け	65
しそみそ	66
柚子こしょう	67

ごはんもの



えびとオクラのトマトカレー	36
ホットプレートカレーバリエア	41
かきたまじる	68

おやつ



オレンジヨーグルト	35
バニラアイス&ヨーグルト	35
もち米deミルクプリン	39
赤じそシロップ	64
ミニトマトのコンポート	65

店舗インデックス

道の駅 知床・らうす 羅臼町本町361-1	15
カフェMOCO 羅臼町富士見町4-1 いこいビル3F	16
炉ばた 万年青 羅臼町船見町19-8	17
琉球処 ちゅうたや 札幌市中央区南3条西5丁目三条美松ビルB1F	裏表紙

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)
私の部屋 札幌店(札幌市中央区大通西3丁目地下街オーロラタウン TEL 011・218・2878)



家族のどんな今日にも万能で、家族をパッとイメチェンする1台。
マルチパーパスな3列ミニバン・新型シエンタ登場!

Photo: Sienta G. ボディカラーはエアアイエロー(5B6)。



NEW Sienta[★] DEBUT!



Photo:Sienta HYBRID G(7人乗り・2WD)。内装色はフロアジョメダークブラウン、Toyota Safety Sense C、先行人発進告知機能はセット(54,000円)でメーカーオプション。スーパーUVカット6シートヒーターパッケージ(29,160円)、ナビディスプレイパッケージ(29,160円)、LEDランプロパッケージ(105,840円)はメーカーパッケージオプション。■写真は販売店装着オプションのナビゲーション装着状態イメージです。詳しくは販売店におたずねください。■写真の計器盤は機能説明のために各ランプを点灯したものです。実際の走行表示を示すものではありません。■表示される画面は、グレードやオプション装着により異なります。■画面はハミ込み合構成です。■写真は機能説明のためにボディの一部を切断したカットモデルです。

HOW DO YOU USE TODAY?

Photo:Sienta HYBRID G,ボディカラーはエアークリア(5B6)。



Sienta HYBRID G

■車両本体価格(消費税8%込み) **2,347,135円**

JC08 **27.2** km/L[※]

Sientaは1,706,989円から!(X"V"パッケージ) (2WD))

週末はお近くのネットヨタ札幌のお店へ!

中央店	札幌市東区北25条東1丁目1番38号 TEL:011-731-9111	白石店	札幌市白石区本通14丁目南4-1 TEL:011-864-8161	恵庭店	恵庭市柏木町355番地1 TEL:0123-32-3411
東苗穂店	札幌市東区東苗穂3条3丁目2-15 TEL:011-785-6111	東橋店	札幌市白石区菊水9条1丁目3-1 TEL:011-813-2121	小樽店	小樽市オタモイ3丁目4-3 TEL:0134-26-2111
篠路店	札幌市北区篠路1条5丁目6-1 TEL:011-773-3515	上野幌店	札幌市厚別区上野幌1条3丁目1-12 TEL:011-895-2611	俱知安店	虻田郡俱知安町字比羅夫1番地11 TEL:0136-22-1541
プラザつきむ	札幌市豊平区福住2条1丁目4-7 TEL:011-851-2181	里塚店	札幌市清田区里塚1条2丁目2-1 TEL:011-885-1110	岩見沢店	岩見沢市大和3条9丁目3-1 TEL:0126-22-6111
葵園店	札幌市中央区北4条西17丁目20-2 TEL:011-644-6211	プラザあつべつ	札幌市厚別区厚別西4条4丁目6-5 TEL:011-801-2121	空知店	砂川市空知太西6条7丁目1-1 TEL:0125-53-3431
藻岩店	札幌市南区南38条西11丁目7-1 TEL:011-583-5550	花川店	石狩市花川南7条4丁目377番地2 TEL:0133-73-8841	法人営業部	札幌市白石区菊水9条1丁目3-1 TEL:011-827-6901 (ネットヨタ札幌 東橋店)
西町店	札幌市西区西町南11丁目1-30 TEL:011-661-5351	江別店	江別市野幌末広町16番地8 TEL:011-382-4685		
発寒店	札幌市西区発寒14条3丁目1-5 TEL:011-661-0711	プラザきたひろ	北広島市共栄町4丁目12番地3 TEL:011-373-2020		
前田店	札幌市手稲区前田9条11丁目7-40 TEL:011-688-1211	プラザちとせ	千歳市朝日町8丁目1206番地108 TEL:0123-23-2126		

カスタマイズファクトリー **D-box AREA 88** 札幌市豊平区福住2条1丁目4-7(プラザつきむ)

NetZ ネットヨタ札幌

本社(〒065-8601) 札幌市東区北25条東1丁目1番38号 ☎011-731-4111(代)
 お客様相談テレホン/フリーダイヤル0120-001-087 毎週火曜日は全店休業とさせていただきます。
 地図等は、パソコン、携帯電話からご覧いただけます。
 ホームページアドレス <http://www.netz-sapporo.com>(PC・携帯・スマホ共通)



※数値は国土交通省審査値。燃料消費率は定められた試験条件のもとの値です。お客様の使用環境(気象、渋滞等)や運転方法(急発進、エアコン使用等)に応じて燃料消費率は異なります。●掲載の内容は平成27年7月現在のものです。●車両本体価格(消費税8%込み)は平成27年7月現在の価格です。●価格はJ/C/K修理キット、タイヤ交換用工具付の価格です。●価格にはオプション価格、取付費は含まれていません。●保険料、税金(除く消費税)、登録料などの諸費用は別途申し受けます。●ボディカラーおよび内装色は撮影、印刷インキの関係で実際の色とは異なって見えることがあります。●自動車リサイクル法の施行により、リサイクル料金が別途必要となります。

NetZ
the Creative.

「琉球処 ちゅうらうたや」店主 洲鎌 亨さん直伝
「サッポロ生ビール 黒ラベル」に合う簡単おつまみ

アスパラとにんじんの 豚肉昆布巻

作り方

① 昆布(約10cm×約30cm)を水で戻す。



② 昆布の上に豚ロース肉(薄切り2枚)を広げ、棒状に細く切ったアスパラとにんじん(各適量)を入れて巻き、たこ糸で結ぶ。



③ 鍋にだし200ml・しょうゆ50ml・砂糖大さじ1・うま味調味料小さじ1を入れて火にかけ、②を約20分煮て、仕上げにコーレーグース(または七味唐辛子)をかけて完成。



沖縄では昆布を煮たり、巻いたりしてよく使うよ。豚肉との相性は特にいいね。今回は野菜と一緒に巻きました。仕上げに唐辛子の辛味を加えると味がしまっていっそうビールに合うね。クリーミーな泡立ちの黒ラベルと一緒にご

★琉球処 ちゅうらうたや
札幌市中央区南3条西5丁目三条美松ビルB1F TEL 011-211-5584



サッポロ生ビール 黒ラベル それは北海道からはじまりました。-----

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

