

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

食欲ますます！
きのこな秋。

10月号
2015 [vol.43]

つなぐ
COOP
SAPPORO

コープさっぽろ50周年記念商品

2015年10月1日(木) 発売

数量限定

麦とホップ The gold
50周年記念缶

コープさっぽろ 50周年記念キャンペーン

買って当たりがすぐわかる!

6缶
パック発売!

その場で
当たりが
出たら
100 名様に



麦とホップ The gold
1ケース (350ml×24缶)
プレゼント!



限定5,000本

コープオリジナル
50周年記念ビール
ふるさとで北海道の絆

WEBアンケートモニター
3,606人のご意見を基に
組合員様と一緒に開発した
特別醸造のクラフトビールです。



今月の食材

きのこ

種類も食べ方も、バリエーション豊富な「きのこ」。
これからは鍋など、あったかメニューが恋しくなる季節です。
きのこをたっぷり食べて、おいしい秋を迎えましょう。

Contents

04	きのこあれこれ豆知識	50	食を楽しむプログラム
08	生産者インタビュー 音別のしいたけ	52	今月の魚
14	生産地で見つけた、おいしいもの。	53	コープさっぽろ50周年
18	きほんのき	54	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	58	cho-co-tto Voice
26	シェフの隠し技	61	ご意見掲示板
28	料理人の食卓	66	ちょこっと保存食
32	わが家のいちおしレシピ!	70	あさごはんマイスターへのみち
36	パートナーのいちおしレシピ!	72	表紙の器
38	ぼくらのスポもち!	73	アンケート
46	ふしぎっちギガ	74	ごはんとおかずインデックス
48	ホイリゲ北海道		
49	12色の花咲醸酒		

2015 [vol.43]

Cho-co-tto 10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

手打うどん 寺屋



讃岐で修業した店主・寺井嘉朗さんが打つ、コシの強いつややかな麺に魅せられて通うリピーター多数。和食店での経験を生かした天ぷらの味わいにも定評があり、打ちたて、ゆでたてに揚げたての相性は抜群!

- 住所 札幌市西区山の手3条6丁目1-10
- TEL 011-622-4828
- 営業時間 火曜～金曜11:00～15:00、18:00～21:00、土曜・日曜・祝日11:00～17:00 ※売り切れ次第終了
- 定休日 月曜(祝日の場合は翌日)、第3火曜

食材のプロ！

コープさつぼろのバイヤーがお届けする

きのこあれこれ豆知識



主な「きのこ」の種類と特徴は？

一般的に知られるのは、この9種類です



特集で紹介のしいたけをはじめ、店頭でよく見る代表的なものは9種類。ひと言で「きのこ」と言っても、食感も味も異なるので使い分けが楽しい食材でもあります。全国的には長野県と新潟県がきのこ全般の産地として知られていますが、まつたけを除いた8種は北海道でも栽培が行われています。また、マッシュルームは外国産が主流でしたが、最近では十勝産のものが多く流通されています。

帯広、旭川、札幌、北見を経て釧路地区に来て3年目。“ご近所やさい”の生産地に足を運び、作っている方との交流も大事にしています。実は子どもの頃、しいたけが苦手だったのですが、この仕事に就いて、採れたてを食べてから好きになりました。新鮮でおいしい地域の食材を日々発掘、発信しています！

釧路地区農産SV(スーパーバイザー)
いちほし かずひさ
一橋 和久さん

種類	収穫時期	主な産地	栽培法	注目成分	適した料理例
 しいたけ	通年	徳島県・北海道	<small>ひんがし</small> 原木栽培・菌床栽培	エルゴステロール・エリタデニンなど	塩焼き、肉詰め、天ぷらなど
 しめじ	通年	長野県・新潟県	原木栽培・菌床栽培	エルゴステロール・βグルカンなど	煮物、炒め物、炊き込みご飯など
 えのきだけ	通年	長野県・新潟県	原木栽培・菌床栽培	ギャバ・エルゴステロールなど	汁物、鍋物など
 なめこ	通年	新潟県・長野県	原木栽培・菌床栽培	ムチン※など	汁物、和え物、鍋物など
 エリンギ	通年	長野県・新潟県	菌床栽培	エルゴステロール・βグルカンなど	炒め物、揚げ物、パスタなど
 まいたけ	通年	新潟県・静岡県	原木栽培・菌床栽培	エルゴステロール・βグルカンなど	天ぷら、炒め物、炊き込みご飯など
 ひらたけ	通年	新潟県・茨城県	原木栽培・菌床栽培	葉酸・ナイアシンなど	鍋物、汁物、炒め物など
 マッシュルーム	通年	千葉県・岡山県	菌床栽培	カリウム・食物繊維など	オイル煮、スープ、サラダなど
 まつたけ	9～10月頃	長野県・岩手県	天然のみ	食物繊維・カリウムなど	汁物、土瓶蒸し、炭火焼きなど

※現在、ムチンは「動物由来の高分子糖タンパク質」(公益財団法人 腸内細菌学会用語集より)とされています。お詫びして訂正いたします(2022年11月追記)。

きのこの栽培法は？

原木栽培と菌床栽培があります



市販されているきのこは、自生しているものではなく栽培品が主流です。栽培方法には天然の木に菌を植え付ける「原木栽培」と、オガクズに米糠などの栄養源を混ぜ、菌を入れて育てる「菌床栽培」があります。原木栽培で最も多いのはしいたけで、菌床栽培ではほとんどのきのこが栽培可能です。

原木栽培	しいたけの場合	菌床栽培
ミズナラ、シイ、サクラなどの広葉樹の切り株に、菌を直接植え付ける	方法	クヌギ、コナラ、クリ、ブナなど主に落葉広葉樹のオガクズに、栄養源と菌を入れる
250～300日は自然の中で培養し、ハウスで発生させることが多い	環境	菌床の培養から収穫まで、温度管理した室内で行うことが多い
菌を植えてから1年半～2年後に収穫	期間	培養の開始から9～10カ月後に収穫
最も野生に近いとされる栽培法で、食味は天然に近い	特長	安定して収穫でき、価格が手頃。栽培技術の向上により食味も優れる

※栽培の内容は一例です

きくらげもきのこの一種

「海のもの」というイメージのあるきくらげですが、きのこの一種です。天然のきくらげは、広葉樹の枯れ木や切り株などに生えることが多く、直径2～6cmほどに育ちます。また、通年で栽培も行われており、生の状態で購入できる機会が増えています。

原木でも菌床でも栽培されています



番外編

道産子が大好き！なきのこは？

たもぎだけ

北海道では日常的に食べられている「たもぎだけ」。生は鮮やかな黄色が特徴的で、加熱すると色素が抜けて白くなるヒラタケの一種です。産地が東北～北海道と限定されているため本州では馴染みが薄いのですが、味わい深いダシが出て汁物や鍋物に最適です。また特有の成分を豊富に含み、健康作用についても注目されているよう。自生が主ですが和寒町や愛別町では栽培も行われています。



ぼりぼり・落葉(らくよう)きのこ

きのこ狩り好きな方にはよく知られているこのふたつ。「ぼりぼり」はナラタケの通称で、味噌汁や煮たものを

大根おろしで和えるのが代表的な食べ方です。「落葉きのこ」も北海道と秋田独自の呼び方で、学名はハナイグチと言います。ぼりぼりは主に秋、落葉きのこは夏から秋にかけてがシーズンで、ほとんどが自生の天然きのことなります。



自家製干しきのこ

冷蔵、冷凍以外の長期保存の方法としては「干しきのこ」もおすすりです。日持ちが良くなるだけでなく、天日干しにすると生のきのこのこよりもビタミンDなどの含有量が高くなったり、ダシの出が良くなるなど、いいことがいっぱい！冬が来る前に、干しきのこの作りにチャレンジしてみませんか？

【干しいたけの作り方】

- ①竹製のざるなど通気性の良い容器に、しいたけを並べます。丸ごと干す場合はかさを下にします。切って干すときも、しいたけ同士が重ならないようにご注意ください。
- ②風通しが良く、光が当たる場所に干します。室内でも可能ですが、屋外の方がベスト。
- ③時々、上下を裏返ししながら両面を干し、丸ごとの場合は4日～1週間、切ったものは2～4日で完全に乾燥します。



※調理する際は、5～10分ほど水に浸した後、水を入れ替えてさらに時間を置くと、アクが少なくおいしいダシが取れます。

こんなアイデア保存法も！

常温で

きのこは暑さと水分に弱いので、購入後はバックや袋から取り出し、キッチンペーパーまたは新聞紙でくるんで涼しい場所で保存を。季節や保存状況によりますが、1週間以内の食べ切りを目安に。



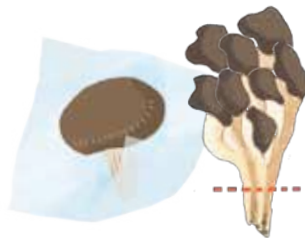
冷蔵で

保存容器にキッチンペーパーなどを敷き、水分がこもらないようにして野菜室で保存を。なめこやえのきだけなど、かさの小さなきのこほど日持ちが短いです。しいたけは冷蔵で1か月ほど日持ちします。



冷凍で

しいたけは一個ずつラップに包み、しめじやえのき、まいたけなどは石づきを取って食べやすいよう小分けにし、保存袋に入れて冷凍庫へ。なめこも洗わず、袋から出してそのまま冷凍で大丈夫です。



きのこの保存法は？

実は冷凍保存にもメリットが！



きのこにとって大敵なのは、高温と湿度。四季を通じて比較的涼しく湿度の低い北海道では、夏を除いて常温でも1週間ほど保存は可能。暑い時期は冷蔵保存がおすすめです。また、生のまま冷凍もOK。特集でご紹介の「ワークセンター音別」の方に聞いたところ、特にしいたけは冷凍すると「中の水分が程良く抜けて風味が良くなる」とのこと。保存の面だけでなく、一度冷凍しておいしさアップ。

きのこは種類を問わず、水に触れると傷みが早くなるため、保存の前の水洗いはご法度！
表面についている汚れは、払って落とすから、保存しましょう。



伊達市 きのご王国 北湯沢店

バリエーション豊富に取り揃える「なめ茸」をはじめ、生産工場直送の新鮮きのこを販売。併設のレストランでは名物のきのこ汁1杯100円(税別)が人気!

住所/伊達市大滝区優徳町16-2 TEL0142-68-6136

■きのこ収穫体験 ※しいたけ、なめこ、ぶなしめじの3種収穫可
期間/4月中旬~10月末(体験は10:00~16:30)
体験料/1パック約500g500円(税別)
予約/不要

新得町 しいたけ屋 関根

ミズナラを使用する原木栽培ならではのおいしさが自慢。体験料はかからず、収穫したしいたけは100g130円の計り売り。乾燥しいたけの販売もあり。

住所/新得町字上佐幌東1線24 TEL 0156-64-5558

■しいたけ収穫体験
期間/通年可(受け入れは11:00~、時間要相談、1/1~3日は休業) 体験料/無料(収穫分の計り売りで制限時間なし)
予約/遅くても前日までに要予約(体験は1名~最大10名)

※ハウス内での体験のため雨天OK。
長靴を持参すると◎



種類が多彩で奥深いきのこの世界。次のページの特集では、しいたけにスポットを当て、釧路市音別町で菌床栽培されている「全国一に輝いたしいたけ」をご紹介します。



きのこ狩りに行こう!



各地で行っている、しいたけなどの収穫体験。自分の手で採ったきのこの味はもちろん格別ですが、生産の現場を見てどんな風に栽培されているかを知る良い機会にもなります。おいしく楽しい体験を通じ、しいたけが苦手な子どもも好きになってくれるかも?

千歳市 ファームTORAO(とらお)

菌床の原料からこだわり、特大肉厚のしいたけ「寅王(とらおう)」で知られる農園。敷地内では通常、店舗で販売のトレー商品も手頃価格で販売(150円、200円、300円の3種)。

住所/千歳市泉郷479-28 TEL 0123-29-2522

■しいたけ収穫体験
期間/通年可(時間要相談) 体験料/1時間大人1名1,000円、4歳~12歳1名800円(3歳以下は無料)
予約/1週間前までに要予約(体験は5名~)

自然のおしとれで体にも嬉しい
きのこパウダーを取り入れまじりこ

えのき水

えのき水は、えのきだけ生産量全国一の長野県で生まれた保存法。えのきだけをミキサーでペースト状にし、煮出して凍らせたもので、栄養面に着目した関係者が「健康のため毎日摂取しやすい形に」と考案したものだそう。一度にたくさん作れて長く冷凍することができ、ダシ代わりにカレーやスープ、煮物など何にでも使えるアイデア保存法です。

【えのき水の作り方】

- ①石づきを切り落とし、全体を3分の1くらいのサイズにカットして水を入れミキサーへ(えのきだけ2袋分に対して水400mlが目安)。
- ②ペースト状になった①を鍋に入れ、沸騰後は弱火にして焦がさないようにかき混ぜ、1時間ほど煮詰めます。
- ③鍋を火から下ろして冷まし、製氷皿や保存容器に流し入れて凍らせれば完成です。この状態で2カ月ほど冷凍保存できます。





音別

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。

音別のしいたけ

取材・文・編集／青田美穂 撮影／細野美智恵 デザイン／佐孝優

しいたけは北海道でも一年を通して栽培されていますが、やはりこの季節を迎えると、秋の味覚という感じがします。今回訪れた産地は、人口2000人ほどの小さな町・釧路市音別町。ここでしいたけを作っているのは農家の方ではありません。主に知的障がいを抱える20名の皆さんが生産や加工に携わっています。

* * *

社会福祉法人・音別憩いの郷がしいたけの栽培に着手したのは、今から16年前。障がいを持つ利用者さんの就労支援や訓練の一環として、ハウスでのしいたけ菌床栽培を導入しました。現在は、関連施設である就労継続支援B型事業所「ワークセンター音別」が、栽培事業を行っています。4年ほど前から釧路地区、帯広地区、北見地区のコープさっぽろ21店舗の近所やさいで取り扱っており、年間売上No.1を誇る人気商品となっています。実はこのしいたけ、日本一にも輝いた逸品！音別のしいたけがすごい理由を、現地で探ってきました。

左手前に見える黒いハウスが、しいたけハウス。海から運ばれる潮風も、しいたけ栽培に必要な程良い湿度の維持に役だっているそう





「しいたけはちょっとした刺激にも敏感。夜に雷があった翌日は、ビックリして急に成長していることも」と菌床を手話で話す佐藤さん

着手までに4年の試行錯誤
ゼロから始めたしいたけ栽培

ワークセンター音別のしいたけハウスは、音別町中心部を抜けた高台にあります。目の前には雄大な太平洋。ハウスのすぐ脇を列車が走り、辺りは山に囲まれた大自然が広がります。しいたけ栽培が本格的に開始される前からこの事業に関わってきたのが、きのこ科の主任を務める佐藤浩さん。しいたけ栽培の指導者のみならず、頼れる兄貴的存在として利用者の皆さんに慕われています。

「指導担当となったものの、当時の私はしいたけの栽培について知識も

経験も全くなく、本当にゼロからの出発でした。菌床を扱う白老のメーカーへ研修に行き、持ち帰って試験栽培も繰り返ししましたが、音別の気候に合わなかったり、管理が行き届かずダメにしてしまったことも数え切れません。事業としてスタートを切るまで、まず自分の勉強に4年かかりましたね」と佐藤さん。

スタートを切ってから壁はいっぱい。しいたけは温度や環境など、些細な変化に反応しやすい「生き物」。その年の気候が成長を大きく左右し、しいたけが全く出なかった年も。また一番の目的である「利用者さんがやりがいと働く意欲が持てる仕事」にすることも大切な課題でした。



「収穫が一番楽しい」、「僕たちのしいたけは日本一です」と収穫したての立派なしいたけを手に、笑顔で応えてくれた栽培に携わる皆さん



20～23℃のハウスで3カ月培養した菌床の初収穫は、6～7カ月後。その後も休ませたり叩いて刺激を与えたりして、1つの菌床で7回ほど収穫が可能

作る喜びを実感した
「日本一」の称号

そんな中、たまたま目にした新聞記事に佐藤さんは衝撃を受けます。

「品評会で日本一になったしいたけの写真が載っていたのですが、うちで作っているのと同じ種類にも関わらず、そのしいたけは肉厚で丸く色や形、軸の長さも均一。内側の膜が白く鮮やかで、こんなしいたけがあるのか！」と。驚きと余りの違いに、これま

での菌床栽培に携わってきたことを恥ずかしく思い、反省することから始まりました」。

その日から佐藤さんは、日本一のしいたけの写真を自分の机に飾り、自社で収穫したしいたけと見比べては日々栽培を模索。厚みを左右する温度管理、軸の長さや色合いに関わる遮光具合、乾燥を防ぐための湿度管理……。音別の気候にも留意し、足りない点を見つけては調整するという地道な作業が続きました。品質と技術の向上のために品評会への出品も始め、日本一のしいたけを目にしてから3年後。全国から1000品近く出品された2013年度の品評会で、トップの最高賞に選ばれ「日本一」の称号を手に入れました。

「受賞の知らせを聞いたとき、しいたけの生産に関わるみんなが飛び上がって喜んでいて。ここまでやってきて良かったなあと、報われた気がしました。障がいを持つ方個人の人生を支えていく道しるべとして、一般の農家さんに引けを取らないレベルの製品ができたこと。そして受賞したことによって、やればできるんだとそれぞれの利用者さんが実感し、仕事への意識と責任を持って生産にあたっています」。佐藤さんはそのときの喜びを、感慨深く語ってくれました。

地域全体で盛り上げて
音別町を代表する名物へ

菌床栽培と聞くと、立派な空調など、徹底管理された空間で手厚く育てているイメージでしたが、こちらではできるだけ自然の力に任せ、設備は最小限。しいたけは暑さに弱いため、晴れた日は屋根の上に資材をかぶせたり、ハウスの外から水をかけたりして温度を調整。菌床ごとの様子を見て、しいたけが成長しやすいように置く棚の位置を変えるなど足りない部分は人の手で補います。

「これから気温が下がるので成長に時間がかかりますが、ゆっくり育った分、秋から冬のしいたけは味も食感も良いですよ」（佐藤さん）。



「様子を見に、年に何度か足を運びます」と一橋スーパーバイザー。栽培風景を組合員さんに知ってもらいたいと、POPに使う写真を撮影



上／ご近所やさいのコーナーに並ぶ商品。形や大きさに多少バラつきがある分、手頃な値段で販売。形は違っても味と食感の良さは遜色なし
右／選別も袋詰めも手作業。かさが大きくて厚く、全体に薄いクリーム色でかさの裏の膜がふさふさしているほど良品だそう

シカツバーガーを お家でアレンジ!

現地の味を家庭で楽しむポイントを聞いたところ、丸ごと揚げたしいたけフライをサンドイッチにしても美味とのこと。ソースとタルタルソースのほか、スライスチーズやのりを挟んでもGOOD。しいたけフライは衣を付けた後、一度冷凍するのがポイント!水分が程よく抜け、うま味が凝縮するそうです。

1日10個限定のシカツバーガー210円。ワークセンター音別併設ショップで販売(釧路市音別町中園1丁目23、営業11:00~16:00、日曜・月曜休)



ワークセンター音別では、しいたけを町の特産品にしようと新たな試みも行っています。同じ事業所内で手掛けるベーカリー科とのコラボで生まれたシカツバーガーもその一つ。肉厚で大ぶりなしいたけを丸ごとフライにし、手作りのパンズで挟んだ新感覚のバーガーです。

「音別町は人口も減少傾向で高齢化も深刻ですが、自分が生まれ育った町のためにも何かしたい。これからも地域に愛されるしいたけを丹精込めて作って、利用者さんと町民の皆さんが一体になれる町づくりができれば。大きな夢ですがそんな風に考えています」と佐藤さん。

「一般のしいたけに比べて大きく肉厚で、何より噛むと押し返してくるような弾力に驚きます。品質の高さは折り紙付きですが「食べる人の喜んでくれる顔が利用者さんの励み」という佐藤さんの言葉通り、このしいたけを味わうとき、その先に作っている皆さんの笑顔が浮かんできます。」

音別町の注目食材・しいたけと新名物のシカツバーガーをゲットしたら、釧路工エリアの秋のおいしいものめぐりへ出かけましょう!





生産地で見つけた、おいしいもの。
今回訪れたのは

釧路市〜白糠町

1年のうちおよそ1000日が霧に覆われ、「日本のロンドン」と呼ばれる釧路は道東の中心地です。太平洋がもたらす海の幸はもちろん、野菜やチーズ、ジビエなど山の幸も身近で手に入ります。昨年、道東自動車道白糠ICが開通し、札幌からのアクセスもぐんと便利になりました。おいしいものを求めて釧路方面に誌上でトリップしましょう！

釧路・白糠はこんなマチ

コープのお店は
釧路6店、白糠1店

ドックは釧路センターからお届け

釧路市は道内2位の広さ
(1位は北見市)

タンチョウ・マリモは天然記念物!

釧路の夕日は世界三大夕日
(他はバリ島、マニラ)



系
か
し
ポ
ー
ト
し
ま
す
♪

コープさっぽろ広報室
北海道フードツーリズムG
小向香 ●こむかい かおり



作る人と食べる人を
料理を通じてつなぐ
食のコミュニティ



▲右から舟崎一馬シェフ、スタッフの穂積美樹さん、早坂寛子さん。併設のショップも切り盛りしています。



▲レストランの建物は、釧路川に面した元・写真館です。2階のレストランからは「世界三大夕日」と呼ばれる釧路川の夕日もきれいに見えます!

舟崎一馬シェフは生粋の釧路っ子。ホテル勤務時代に素材を求め農家に通いはじめました。生産者の努力を知るにつれ、自分も同じ立場で作る人と食べる人をつなぎたいと考え、7年前に独立しました。店名に「コミュニティ」とつくのはその思いからです。「例えば不作の年のトマトは使わないんですよ。おいしく食べる方法を伝えるのが僕の仕事」と舟崎さんは話します。一皿一皿を通じて、地元食材のおいしい食べ方を伝え続けています。



貴重な道産羊が地元で食べられる♪

ちやろ

「茶路めん羊牧場」に 念願のファームレストランがOPEN!

白糠Cから市街に向かう途中の茶路地区で30年以上上めん羊放牧に取り組む「茶路めん羊牧場」に9月、直営レストランがオープンしました。札幌の人気イタリアンレストランで修業した白糠出身の漆崎雄哉さんがシェフを務めています。「羊のラグーソースの Pasta」(900円税別)、「羊のもも肉ロースト」(200g2,500円税別)など貴重な道産のめん羊を贅沢に使った料理を牧場ならではの価格で提供。人気店になる予感がします。

▶牧場のめん羊はボールドセット種やサフォーク種が中心です。

▼様々な毛色が可愛らしいふかふかのイスカバーはめん羊の毛で出来ています。



▼1年間羊飼いをしながら開業準備をしてきた漆崎さん。今後が楽しみです。



ファームレストラン クオーレ cuore

住所 / 白糠郡白糠町茶路西一線87-1
TEL 01547-2-5030
営業時間 / 水・木・日11:30~18:00
(L017:00) ※ランチタイム11:30~14:00
金・土11:30~15:00(L014:00)、18:00~21:00(L020:00)
休み / 月・火曜日



◀1Fのショップ「ラ・ブティック・ド・イオマンテ」では、舟崎シェフが開発に携わっている地元食材を用いた商品が販売されています。

▶1Fショップでは地元食材を使ったおいしいスイーツ、加工品を販売しています。左上から「そば粉ガレットミックス」(590円税込)、音別産キクイモを使ったクッキー「kobara」(454円税込)、釧路の地酒・福司を使った「horo酔プリン(300円税込)」、音別産キクイモを使った「キクイモ茶」(ティーバッグ入り480円税込・お徳用60g2000円税込)



Restaurant&Community イオマンテ lomante

フレンチ

住所 / 釧路市末広町2-23 1F
TEL 0154-65-1802
営業時間 / 18:00~L021:00
※1Fショップは11:30~17:00
休み / 月曜日
※ランチタイムは前日までの予約制です



▲ディナーで提供している阿寒産エゾシカ背肉のロティと音別産キクイモのスープ。舟崎シェフは10年前から音別産キクイモの商品化に協力してきました。フランス語ではトビナンブールと呼ばれ、輸入品は高級食材として知られています。





▲一番人気の「2色そばセット」(1,000円税込) 更科・田舎そばが両方楽しめる小せいろと小かしわぬきがセット。親鶏だから出る鶏のダシが利いた味わい深いスープです。

▶気さくで明るい店主の宮嶋さん。かっこいい看板は常連さんからの贈り物だそうです。



◀商店が集積する「美原ショッピングセンター」の中にお店があります。



手打そば宮嶋

住所 / 釧路市美原4丁目1-8
TEL 0154-37-0354
営業時間 / 11:00~15:00、17:00~19:30
(そばが無くなり閉店する事もあります)
休み / 月曜日(月曜が祝日の場合は翌日)

そば

いえいえ、
釧路のそばは緑だけ？
純白の更科もありますよ

釧路といえば緑色の「茶そば」が有名ですが、更科や田舎そばにもおいしいお店があります。「手打そば宮嶋」はコープさっぽろ曙店近くの人気店。先代のお父様は機械打ちでそばを提供していましたが、店主の宮嶋仁史さんは伊豆の人気店でみっちり修業、9年前に店を引き継ぐ際に手打ちに変更したそうです。江丹別産のそば粉を使った純白の更科そばはのど越しの良い食べ飽きしないお味。季節ごとに出る変わり蕎麦も美味ですよ。



▲アクティブな橋本店長は食材を求めて産地に行ったり、時に鹿撃ちに行くことも。ピッツァは店内の石窯で焼いている様子が見られます。



▲前身の「ズッパ」時代も通じて15年以上、釧路っ子に愛されているお店です。

▶前菜・パスタ・ピッツァのついた「ランチおすすめセット」は2人前で3,400円(税込)。ピッツァは店内の石窯で焼き上げます。この日のパスタは「仙鳳趾産ムール貝とマトソースのスパゲッティ」、ピッツァは「揚げ茄子とトマトのバルミジャーナピッツァ」.+300円でドリンクとドルチェが付きまます。

est di Zuppa

住所 / 釧路市末広町7-1 大光ビル1F
TEL 0154-32-0855
営業時間 / 火曜日~土曜日12:00~14:00、
18:00~23:00(L022:00)、日曜日12:00~15:00
休み / 月曜日

イタリア人もびっくり!?
なんでも揃う道東の食材が
気軽に楽しめるイタリアン

地元産食材を使ったイタリアンがリーズナブルな価格で楽しめるお店です。「道東は新鮮な魚介もおいしい乳製品も、羊やジビエまでも手に入る。まるでイタリアの北と南が揃ったような場所だよ」と店長の橋本茂樹さんは話します。メニューには釧路町・仙鳳趾産の生ムール貝や白糠・酪恵舎のチーズ、茶路めん羊牧場のラムなど、贅沢なほどに地元食材がいっぱい。広〜い道東の魅力をおなかいっぱい楽しめるレストランです。



イタリアン



おいしいものと 出会って恋に落ちるまで 10秒かかりません!

白糠から釧路に向かう国道38号線に面した道の駅です。白糠漁協の直売所やレストランも併設し、海産物やチーズ、お肉など地元のおいしいものが集積していて、味の誘惑がいっぱい!併設のレストラン「むーんらいと」では特産の柳だこ、つぶがごろんと入った「白糠タコつぶステーキ丼(1,000円税込)」も提供しています。昨年できたばかりのこのメニュー、毎日提供数量が限定されていますので、お召し上がりになりたい方は早い時間のお立ち寄りがおすすめですよ。



▲柳だこのコイタクんと、スルメイカのメイカちゃん
が描かれたポスト(左手前)からラブレターを出すと
恋がかなうそうです♡ ぜひ挑戦を!

道の駅しらぬか恋問館では、魚介類からチーズ、ジビエまで様々な道東グルメが購入できます。訪れたら買いたくなる地元食材のほんの一部をご紹介します。



▶たこのわさび漬け
「たこわさって喰っど蛸とある?」
(マルツポ 450円税込)
特産の柳だこを小さく切ってわさび漬けに。ごはんがすすみます。



▶モッツアレラ
(白糖酪恵倉 612円税込)
フレッシュミルクを練り上げた
絶品チーズ。バスタ、ピッツァ
など使い道いろいろ!



◀えぞ鹿肉 付焼肉
(馬木葉 540円税込)
たれに漬け込んだ焼肉用の
鹿肉。鹿肉で焼肉もヘルシ
ーですね。

▶スカモルツァ・アップミカータ
(白糖酪恵倉 463円税込)
モッツアレラを山桜のチップで
じっくり燻製。そのままでも加
熱してもおいしいです。



◀鍛高羹
(とら信 140円税込)
白糖産赤しそを使った有名な焼酎
「鍛高譚」を使ったゼリータイプ
の和生菓子。見た目も風味もさや
かです。



▶えぞ鹿肉 外腿ステーキ用
(ジビエ 648円税込)
たっぷり300gのステーキ用
肉がこんな価格で手に入るな
んて、道東ならではのですね。



▲白糠タコつぶステーキ丼
(レストランむーんらいと 1,000円税込)
白糠に開通に合わせて発表されたご当地グルメ。特産の柳だこつ
ぶ貝を塩こしょうとバターでソテーし、塩味のあんでもめた一品。町
内3店舗で食べることが出来る。詳しくは白糠ご当地グルメ推進協
議会のサイト(<http://www.shiranuka-takotsubu.com/>)にて。



▲レストランはまなす特製
ラム肉とゴボウのミートソース
(レストランはまなす 690円税込)
茶路めん羊牧場のラム肉と、茶
路特産のコボウを使ったミート
ソースです。バスタにもごはんにも相
性良し。

◀ボイル柳だこ
(白糖漁協 道の駅し
らぬか恋問館 1,214
円税込)
どんと600g!そのま
ま使えて、お刺身でも
食べられます。



恋問館で見つけちゃおう!
地元のおいしいものカタログ



道の駅 しらぬか恋問館

道の駅

住所 白糠町コイト140-3
TEL 01547-5-3317

営業時間 9:00~19:00(5~8月)、9:00~18:30(9~4月)、レストラン9:30~18:30(通年)
休み 無休(5~9月、12月)、第2-4水曜日(10~11月、1~4月)
※水曜日が祝日の時は翌日 ※レストランは不定休 ※年末年始休(12/31~1/2)

▶白糠漁協の直
売所も併設。時季
により、生きた魚介
類を生簀(いけす)
から購入することも
出来ます。



6 軸は、繊維に沿って裂く



7 かさは、料理に使う大きさに包丁で切る



8 下処理、完了!



3 ペーパーでしっかりと水気を取る



力を入れすぎると形が崩れることもあるから、やさしく拭き取ってね。

4 しいたけの軸を手で取る



5 かさの部分に残っていてもOK



しいたけ



1 石づきを指または包丁で取り除く



2 流水でサッと洗う



風味が損なわれるので洗わない方がよいという意見もあり。ただ栽培時や流通時の汚れが気になる場合は、調理の直前に軽く洗うといいわ。

今月の
テーマ

いろいろなきのこの
下処理をおぼえよう

きのこのこ

きほんのき

だれにもきけないしままでもきけない



なめこ

3 鍋が再びふっふっして
きたら、なめこをざるにあげる



ゆですぎ注意! 再沸騰したら
すぐざるにあげよう



4 ポウルに水を張り、
なめこを水にさらす



流水でサッと洗う



ぬめりを取り過ぎ
ないように!

5 なめこの熱が取れたら
ざるにあげて下処理完了!



2 鍋にお湯を沸かし、
洗ったなめこを入れる



熱湯注意!

あちっ!!



えのきだけ

3 料理に使う
長さに切る



4 根元は指で裂く



石づきを切り落とす



5 下処理、完了!



2 力を入れすぎると形が崩れる
こともあるから、やさしく拭き
取ってね。



根元部分に石づきが
入り込んでいることが
あるからしっかりチェック!



まいたけ

3 石づきを取る



4 料理に使う大きさに手で裂く



1 流水でサッと洗い、かさを下にしてペーパーに取り、しっかりと水気を切る



5 下処理、完了!



ふなしめじとまいたけは下処理の方法が同じなんだー



2 まいたけを半分に割る



3 石づきを取る



半分でも取りづらい場合は4分割してから石づきを取るというわ

4 料理に使う大きさに手で裂く



5 下処理、完了!



ぶなしめじ



1 流水でサッと洗い、かさを下にしてペーパーに取り、しっかりと水気を切る



2 ぶなしめじを半分に割る



干しいたけの
戻し方

エリンギ

4 軽く絞って
エキスを出し切る



1 ひだを下にして持ち、
指で弾いて汚れを落とす



3 手で裂く



5 しいたけを戻した水は



2 しいたけがひたひたになるよ
う、冷水に漬け込み、半日から
一晩置く



水に砂糖を入れたり、ぬるま湯
で戻す方法もあるけれど、香りと
味を存分に引き出すためには
時間をかけて水で戻すのが一番ね

4 2→3を繰り返し、料理に
使う大きさになるまで裂く



1 流水でサッと洗い、ペーパー
で水気をしっかり取ってから
半分に切る



6 ペーパーで漉して
料理に使おう



3 戻ったかどうか指で確かめる



中心部の肉厚な部分をさわって、
芯が残っていないければOK

5 下処理、完了!



2 包丁で切れ目を入れて



4 沸騰したら火を弱める



1 しいたけの軸を切る



キッチンばさみが便利!

5 アクを取る



2 戻し汁を鍋に入れて火にかける



6 酒



3 しいたけを加える



ゴハンわり
うまっ

🍷 recipe

干しいたけの煮物

【用意するもの】(作りやすい量)

- 干しいたけ(戻した状態)…………… 8~10枚
- しいたけの戻し汁…………… 200ml
- 酒・みりん・砂糖・しょうゆ…………… 各大さじ2
- 飾り/絹さや・型抜きにんじんなど…………… 適量



ごはんがすすむね〜

干しいたけの種類

どんこ？
こうしん？



どんこ



「カブツ」

干しいたけには「どんこ」と「こうしん」の2種類があるわ。どんこはかさが開ききってなく、肉厚で形が整っているの、おせち料理や中華料理に。こうしんはかさが開き、薄い分、どんこより戻りが早く調理しやすいので、太巻きやちらし寿司に使うことが多いのよ。

13 再び落としふたをして煮詰める



ときどき鍋をゆすって煮詰めよう

14 約20分(目安)煮て、煮汁がほとんどなくなったら落としふたを取り



15 煮汁と一緒に盛り付けて完成



緑色の絹さや、オレンジ色のにんじんを飾ろう



10 砂糖



11 しょうゆを加え



12 全体に味が行き渡るように軽く混ぜて



7 みりんを加えて



8 落としふたをして約20分煮る



ペーパー落としふたの作り方、覚えているかしら？(2014年4月号P23掲載)

9 煮汁が半分ぐらいになったら



名水百選仕込み
北海道産



麒麟 一番搾り
生ビール

うまさにこだわると、一番搾り製法になる。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。

ふりっとしたきのこの食感に、油揚げに染みた煮汁のこっくりとしたうま味。キリッと冷えた「一番搾り」があればサイコーね!

4 汁気がなくなる直前にレモン汁を加えて火を消し、ひと混ぜする。白髪ねぎと和えて盛り付け、一味唐辛子を飾って完成



きのこを下処理する



2 なすと油揚げを、きのこの大きさに合わせて切る



3 フライパンに、にんにく・唐辛子、調味料①を入れて煮立たせ、きのこ、なす、油揚げを加える



強中火で手早く仕上げるのがポイント!

きのこの当座煮 平成 version

【用意するもの】(作りやすい量)

いろいろきのこ……………400g
(写真は、しいたけ・えのきだけ・
ぶなしめじ・まいたけ・エリンギ使用)

なす……………1本
油揚げ(小)……………1〜2枚
にんにく(すりおろし)・唐辛子 ……各適量
①(しょうゆ・みりん・酒…各大さじ2
砂糖(またははちみつ) ……大さじ1
ウスターソース……………大さじ1
レモン……………ひと搾り
白髪ねぎ・一味唐辛子 ……各適量

当座煮はしょうゆや砂糖、みりんなどで味付ける煮物の一つ。濃いめの味付けで当座(とうざ)保存がきくことからこの名前に。ソースとにんにくを加えておつまみに早変わり!!



きほんのき
おつまみ編

いろいろきのこを
使ったきほん料理



ストップ! 未成年者飲酒・飲酒運転。

※麒麟一番搾り生ビール350mlは、宅配システムドックでご案内いたします。

この味、太鼓判！ のFDスープ

フリーズドライ



ふわふわ
たまご

たまごの花が咲く
あったかスープ

たまごスープ
5食入



- 契約養鶏場から届く新鮮なたまごだけを使っています
- たまご雑炊、にゅうめん、炒飯など様々な料理にアレンジもできます



うれしい
10kcal
(1食あたり)

香り立つ
国産ゆずと
みつば

沖縄産もずく100%を
お吸い物仕立てで召し上がれ

もずくスープ
5食入



- 全国で年間1,000万食ご利用いただいているCO-OP人気スープ
- 酸っぱくない、薄口しょうゆとかつおだしの上品な和風味



ごま油と
チキンエキスの
中華風スープ

シャキシャキ
野菜

たっぷり5種のお野菜で、
お腹も心も満たされる

野菜の美味しいスープ
5食入



- キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、さやえんどう、にんじんの5種の野菜とたまごを使用
- 1食あたり約75g(生換算)のボリューム

なるほど
豆知識

FD(フリーズドライ)製法って？

スープをすばやく冷凍(フリーズ)し、乾燥(ドライ)させる製法です。

急速凍結

スープの水分が氷に変わる



真空乾燥

氷が溶けず水蒸気となり蒸発することで乾燥状態に。

- お湯を注ぐだけで、できたてに戻ります。
- 素材の食感や風味を保ちやすく、おいしく食べられます。



秋といえはきのこ。
きのこといえは
炊き込みごはん。
きのこの香りを
あますことなく
引き出す技を
教えてもらいました。

【用意するもの(作りやすい量)】

- 米……………2合
- 小揚げ……………1枚
- 鶏ひき肉……………50g
- まいたけ……………1パック
- しいたけ……………1パック
- しめじ……………1パック
- エリンギ……………1パック
- A かつおだし……………300ml
- みりん……………30ml
- しょうゆ……………30ml

【作り方】

- ①きのこを食べやすい大きさに切り、半日ぐらい乾燥させる ▶ WAZA! 1
- ②米を洗い、十分に浸漬させてザルにあげる
- ③鍋に油(分量外)を引き、鶏ひき肉を炒め、バラバラになったら①のきのここと小揚げを加える ▶ WAZA! 2
- ④③にAを入れて沸騰したらアクを取り除き、きのこに火が入るまで炊く ▶ WAZA! 3
- ⑤④をザルにあげて、「きのこ」と「だし」に分け、だしを冷ます ▶ WAZA! 4
- ⑥炊飯器に②の米を入れ、⑤のだしを加えて炊く
- ⑦炊きあがったら⑤のきのこを加え、ふたをして5分間蒸らす ▶ WAZA! 4

シェフの隠し技

WAZA!

【きのこ】

今月のシェフ

円山鳥居前 むな形
店主 宗形 亮介さん

札幌市出身。28歳のとき「日本料理 をとわ」の味に衝撃を受けて板前の世界へ。同店で10年間料理長を務め、2014年4月に「円山鳥居前 むな形」開業。





きのこの魅力は香りとうま味です。調理の前に干すことで香りやうま味が凝縮します。炊き込みごはん以外の料理にも応用できるので試してみてください。きのこをだしで煮る際は、煮すぎないように注意を。きのこがくたっとしてしまいます。

宗形さんのお店



円山鳥居前 むな形

季節の食材を使い、創作性の高い料理で楽しませてくれる日本料理店。コース料理が主体で夜は5,000円～。ランチは「円山旬膳弁当」2,000円(15食限定)が人気。

- 住所 札幌市中央区北1条西26丁目 1の15 円山鳥居前ビル1F
- TEL 011・215-7974
- 営業時間 ランチ11:30~14:30 (日祝除く※予約制)、17:00~
- 定休日 水曜

WAZA
3

きのこの香りをだしに移す

煮技に持ち込む

炒めたきのこを合わせだしで炊くことで、きのこのうま味や香りがだしに移る。



乾燥

WAZA
1

風味アップの隠し技

きのこは乾燥すべし

買ってきたきのこをそのまま使うのではなく、風通しの良い場所で半日ぐらい乾燥させることで、水分が飛んで香りが強くなる。

WAZA
4

きのこの食感を残す

別れ、そして再会



米ときのを一緒に炊くと、きのこに火が入り過ぎて食感が損なわれるので、きのこを選び分け、だしのみで炊く。炊きあがったら、きのこを戻し、さらに5分間蒸らす。



蒸らす

WAZA
2

さらに香りを引き出す

炊く前に炒めるべし

きのこは熱を加えると香りが出るので、だしを合わせる前に強火で炒める。鶏ひき肉を入れることでコクがアップ!



↑
コクUP!

料理人の食卓



「畑でレストラン」の人気料理人が
あなたの食卓を1食まるごとプロデュース！

編集／能戸英里　スタイリング／菅原美枝　撮影／阿部雅人　デザイン／玉置彩子



オーバル皿 / Madu札幌店

早貸さん
のお店



ビストロ ボワル

安全な食材でおいしい料理を提供するフレンチビストロを基本にイタリアの田舎料理も取り入れ、イタリアンとフレンチを気軽に楽しめる隠れ家のようなレストラン。

- 住所 札幌市中央区南4条西3丁目 第2グリーンビル2F
- TEL 011-530-0311
- 営業時間 18:00～24:00(L.O.23:00)
- 定休日 日曜

今月の
料理人

ビストロ ボワル

はやかし だいご
早貸 大吾さん

滝川市出身。「札幌パークホテル」でシェフとしての腕を磨いた後、2010年に「ビストロ ボワル」のオーナーシェフに。調理師専門学校の講師も務めている他、あらゆるコンサルタントを手掛けている。



特集素材しいたけをつかって

メイン

しいたけとホタテのムースのパン粉焼き



5 180℃に温めたオーブンで10分焼く。



3 2に生クリーム加え、もう一度フードプロセッサーにかけ、ホタテのムースを作る。



1 しいたけは石づきを取り、汚れをふき取る。



6 お皿に盛り、レモンを添えて完成。



4 3をしいたけのかさの内側にのせ、パン粉をかける。



2 Aをフードプロセッサーにかけ、滑らかにする。

◎ 調理時間 30分

〔材料(4~5人分)〕

生しいたけ……………10~12個
ホタテ……………100g
A 卵白……………1個分(20g)
塩……………1g
生クリーム……………50ml
パン粉、レモン……………各適量

※しいたけは大きめのものをご使用ください

POINT

ホタテのムースは剥がれてしまわないように、しいたけにしっかりと塗りつけるようにしてのせてください。



パスタ

お好みのきのこでアレンジいろいろ

いろいろきのこの 和風パスタ 大葉風味

◎調理時間 30分

[材料(1皿分)]

- | | | |
|-------------|------------------|---------------|
| A | まいたけ、たもぎたけ、 | 酒……………大さじ1 |
| | えのき、生しいたけ、 | しょうゆ……………大さじ1 |
| | 本しめじ……………各20g | 塩……………適量 |
| | オリーブオイル……………30ml | 無塩バター……………20g |
| にんにく……………1片 | 大葉……………3枚 | |
| 鷹の爪……………1本 | スパゲッティ……………70g | |
| | 小ねぎ……………適量 | |

[作り方]

- ①Aはそれぞれ石づきを取り、食べやすい大きさにほぐしておく。
- ②フライパンにオリーブオイル、潰したにんにく、鷹の爪を入れて温める。
- ③香りが立ってきたら①を入れて炒める。
- ④全体に火が通ったら、酒、しょうゆを加えて、さっと炒めて火を止める。
- ⑤鍋にお湯を沸かし、1%の塩(分量外)を加えてスパゲッティをゆでる。
- ⑥ゆで上がったら④に入れ、無塩バター、せん切りにした大葉を加え、塩で味を調える。
- ⑦お皿に盛りつけ、小口切りにした小ねぎを飾って完成。



POINT

きのこのうま味とバターの香りがおいしい一品です。

手軽に作れる1品

本しめじと ひき肉のソテー、 サラダ仕立て

サラダ

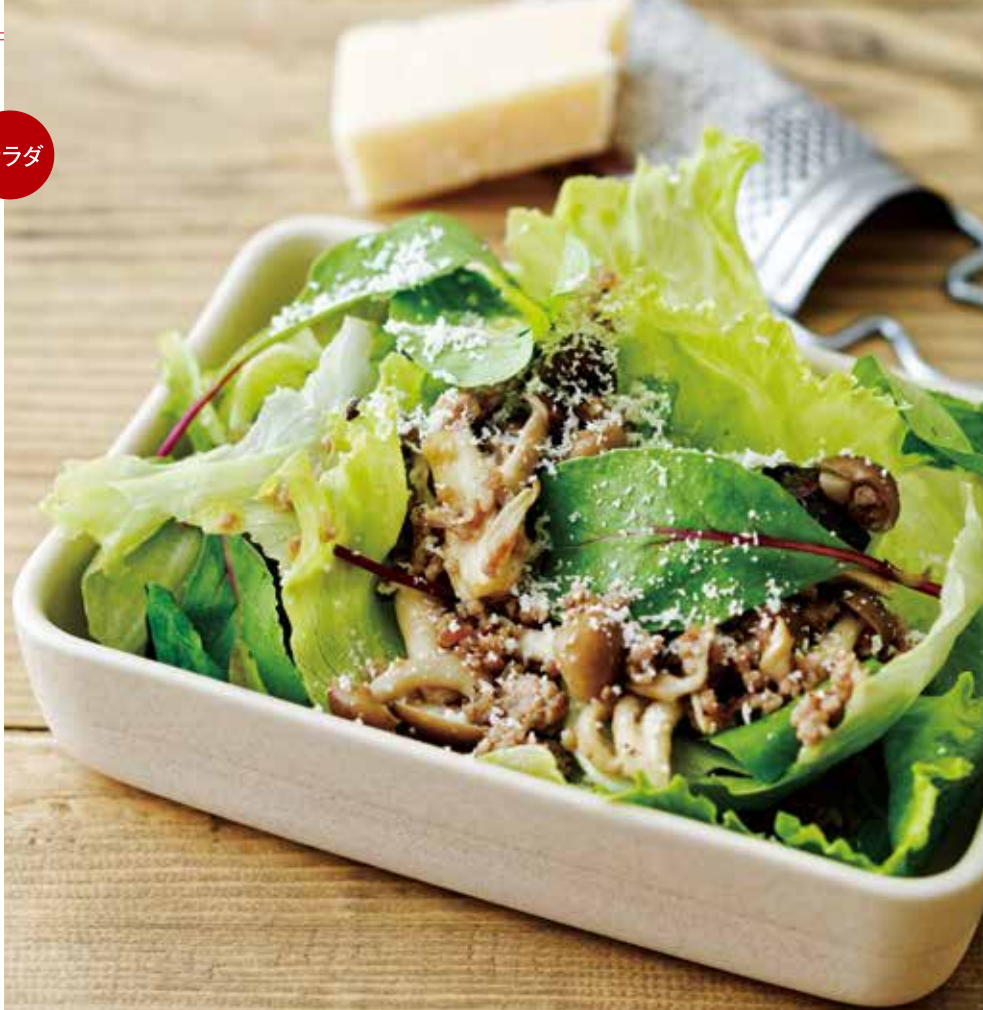
🕒調理時間 20分

【材料(2人分)】

本しめじ……………1パック	パルミジャーノチーズ……………20g
豚ひき肉……………50g	……………
塩・こしょう……………適量	〔シェリービネガー……………5ml
レタス、ペビーリーフなど……………合わせて200g	A オリーブオイル……………20ml
	マスタード……………少々

【作り方】

- ①本しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ②フライパンでしめじとひき肉を炒める。
- ③塩・こしょうで味を調え、あら熱をとっておく。
- ④ボウルにAを入れてよく混ぜる。
- ⑤④に洗って水気を切ったレタス、ペビーリーフ、③を加えて和える。
- ⑥お皿に盛りつけ、仕上げにパルミジャーノチーズをかけて完成。





📺 読者プレゼント!

小樽市 A.S 様

えのきじくステーキ

切り落としたえのきの石づき部分に小麦粉を少々ふり、バターを熱したフライパンで焼き色がつくまで焼く。

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77通!!

今月のお題

きのこ



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cho-co-ttoカード(コープさっぽろ商品券)
500円分をプレゼント!

※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 •

すり身 を使ったレシピ



帯広市 高橋様

ボイルきのこの明太子和え

お好みのきのこ数種類にお酒を加えてボイルする。あら熱をとったきのこに明太子を和える。ごはんのおかずにとったり!

小鉢、茶碗 / Madu札幌店

北広島市 I.M様

きのこチーズディップ

お好みのきのこ数種類を適当な大きさに切る。オリーブオイルでんにく、玉ねぎ、きのこを炒めて、塩・こしょうで味付けし、クリームチーズを混ぜて、フードプロセッサーで粗めに攪拌する。





釧路市 杉山様

しめじのアヒージョ

小鍋で薄切りのにんにくを炒め、オリーブオイルをたっぷり入れる。
塩、とうがらして味を調え、お好みの野菜やシーフードにしめじを
たっぷり加えてひと煮立ちさせたら完成。

旭川市 Y.O 様

和風きのこの常備菜

お好みのきのこ数種類をほぐし、お酒を振りかけて蒸し焼きにする。
きのこが熱いうちに千切りしょうがを入れためんつゆに漬ける。

片口、小皿 / Madu札幌店



わが家のいちおしレシピ！

みなさんのレシピ待ってます！
（次はすり身）

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？



しょうが風味の本格チャーハン

【材料(2人分)】

白飯……………400g
卵……………2個
ハム……………2枚
長ねぎ…………10cm
サラダ油…………大さじ2
塩……………小さじ1/2
S&Bコショウ…………少々
S&Bおろししょうが 小さじ2
しょうゆ……………小さじ1
ごま油……………小さじ1/2

【作り方】

- ①卵は割りほぐし、ハムは5mm角に切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、卵を流し入れて大きくかき混ぜる。卵が半熟のうちに白飯を加え、手早く全体を混ぜ炒める。
- ③②にハムとおろししょうがを加えて炒め、塩、コショウを振ってさらに炒める。味がなじんだらしょうゆを周囲から加えて手早くまぜ、さらに長ねぎ、ごま油を加えて全体を手早く炒め合わせて完成。

今月のスパイス&ハーブ

お徳用おろし生しょうが

風味推薦シリーズ「おろし生しょうが」4本分のお徳用サイズです。しょうがの自然な風味、さわやかな辛味、みずみずしい香りを持つおろし生しょうがをお楽しみください。



別海町 N.Y 様

きのことおろしのポン酢和え

数種類のきのこをさっとゆでて冷水にとり、水気をとる。器に大根おろしをのせ、その上にきのこをのせてポン酢をかける。みじん切りにした大葉やあさつき、菊の花を散らすと彩りアップ!



(コープではたらく) パートナーのいちおしレシピ！



川下店
小坂いずみさん

しいたけマヨチーズ

しいたけを裏返して、中に少量のマヨネーズとミックスチーズを入れて、トースターでこんがりするまで焼く。ピザソースやカレー粉で味付けるとバリエーションが広がります。

使ったのはコレ！ /



CO-OP
ミックスチーズ

川下店
竹田由貴さん

しいたけの 中華煮込み

しいたけは半分に切り、うすく片栗粉をまぶして、フライパンで軽く炒める。水と中華スープの素、みりん、酒、オイスターソースを加えて煮込み、とろみがついたら完成。

小皿 / Madu札幌店

使ったのはコレ！ /



CO-OP
オイスターソース

Cho-co-tto 36

小樽てんぷらの網焼き

調理時間 約15分

【材料(4人分)】

小樽てんぷら……………10枚
生しいたけ……………8枚
しめじ……………100g
わさび(または、しょうが)
……………少々
しょうゆ……………適量



【作り方】

- ①小樽てんぷらは、よく熱した魚焼き用の網、またはオーブトースターで表面に軽く焦げ目がつく程度焼く。
- ②付け合わせのしいたけとしめじは、石づきを切り落とし、しめじは小房に分け、同様にさっと焼く。
- ③①②を皿に盛り、お好みでわさびしょうゆ、あるいは、しょうがしょうゆをつけていただく。

作ってみました

トースターで焼くだけなのに、魚の風味がはっきりして、うま味がじんわりと香ってきます。きのこの付け合わせも、秋を感じられていいですね。

小樽てんぷらとがんもの煮物

調理時間 約20分

【材料(2人分)】

小樽てんぷら……………3枚
がんも……………3個
にんじん……………1/4本
しいたけ……………3個
チンゲンサイ……………1/2束
しょうゆ……………大さじ3
A みりん……………大さじ3
水……………1.5カップ



【作り方】

- ①小樽てんぷらとがんもは熱湯をかけて油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
- ②しいたけは石づきを取り、切り込みを入れる。にんじんとチンゲンサイは下ゆでし、お好みの大きさに切る。
- ③鍋にAと①、②のしいたけとにんじんを入れ、落しぶたをして弱火で7～8分煮る。
- ④火を止めたらチンゲンサイを入れてタレを絡め、器に盛り付ける。

小樽てんぷら

原料の魚はスケソウダラを100%使用。プリとした弾力のある食感が特徴の揚げかまぼこです。使いやすいサイズなので、煮物や炒めものにも便利です。



シーサラダ ピュアふぶき

しっとりジューシーなかに風味かまぼこ。適度にほぐれているので、サラダや卵料理などに使いやすい、野菜の色素で着色しているので、安心です。



一正蒲鉾株式会社

お問合せ／一正蒲鉾株式会社 札幌支店 TEL0134・62・4192 受付時間／9:00～17:00(日祝は除く)

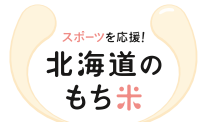


“スポもち”とは、スポーツをする子どもたちの体作りとパワーチャージに、
手軽なおもちを取り入れよう! という新たな食の提案です。

ぼくらの スポもち!

スポーツにはもち食!

…
今回は
「ライススポーツセミナー カーリング教室」
(北海道米販売拡大委員会主催)
にொ邪魔しました。



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

カーリングに親しみ 「食」の大切さを学ぶ

「ライススポーツセミナー」は、
スポーツを通じて食と体づくりの
大切さを学ぶ親子参加型のイベ
ントです。今回行われたカーリン
グ教室では基本的なルールに始
まり、ストーンを投げる練習や
ゲームの実技も体験。参加者の
ほとんどがカーリングは初めて
で、慣れない氷の上で恐る恐る
だった子どもたちもみるみるコッ
を掴み、その楽しさに目を輝かせ
ていました。実技の後は、小松管
理栄養士と札幌カーリング協会
松沢美香さんによる食育講座を
開催。松沢さんは元日本代表と
してオリンピック出場経験を持
ち、現在は小学1年生と3年生
のママでもあります。

「カーリングは4人で戦う少人
数のチームプレー。みんなでつ
の目標に向かい、達成の喜びも全
員で共有できるので仲間との信
頼関係が深まるスポーツだと思
いますね」と松沢さん。

食べ物と体の関わりについては
子どもたちも興味津々。特に米
やおもちに含まれる炭水化物が
体の大事なエネルギー源である
ことを再認識していました。



「どうざんカーリングスタジアム」では小学生を対象に毎週、カーリング体験会を実施。小学1～3年生は月、水、金、小学4～6年生は火、木でいずれも17:00～18:00に開催。参加費は道具レンタル料100円のみ。詳しくはTEL011-855-1200(札幌カーリング協会)へお問合せを。

北海道のもち米で
目指せ未来の
アスリート



北海道産 はくちょうもち



風連産 きたゆきもち



今月のスポもちテーマ

「スポーツ後の夕食におすすめ」**疲労回復**もちレシピ

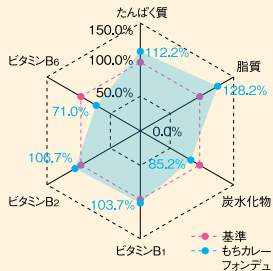
〈もちカレーフォンデュ〉



■ 調理時間 約20分

1食
500
kcal

たんぱく質 20.9g
脂質 17.7g
炭水化物 63.5g
ビタミンB1 0.28mg
ビタミンB2 0.32mg
ビタミンB6 0.71mg



〈B〉は
冷蔵庫の残りものでもOK。
中でもじゃがいも、
ブロッコリーはビタミンや
ミネラルの補給に◎。

【材料(2人分)】

オリーブオイル…大さじ2	塩・こしょう…少々	フランスパン…6切
水…300ml	粉チーズ、パセリ…少々	鶏もも肉…120g
切りもち…1枚	A 玉ねぎ…1/4個	B じゃがいも…90g
カレールー…10g		
トマトジュース…大さじ4	にんにく…2片	

【作り方】

- ①フライパンにオリーブオイルを半分入れ、細かく切った〈A〉を炒めたら水、トマトジュース、小さく切ったもちを入れてもちが溶けるまで加熱し、カレールーを加えて混ぜる。
- ②グリルまたはフライパンで食べやすい大きさに切った〈B〉を焼き、塩・こしょうで味付けし、残りのオリーブオイルを振りかける(フライパンの場合はオイルをひいて焼く)。
- ③器に①を盛って、お好みで粉チーズやパセリを振り、竹串や爪楊枝に刺した②とフランスパンをお皿に並べて完成。

子どもはみんなカレーが大好き。ですが通常メニューだと油分が多いため、おもちを使って油控えめにアレンジ!鶏肉は体づくりに必要なたんぱく質、鶏肉とにんにくはたんぱく質をエネルギーに変えるビタミンB6、そしてフランスパンとおもちで炭水化物もバッチリです。

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。



豚ばら巻き巻きボールのクリームシチュー

■ 調理時間 約30分

【材料(5人分)】

豚ばら薄切り肉	300g	牛乳	100ml
白菜	200g	S&B濃いシチュー クリーム	
長ねぎ	1本		1/2箱 (84g)
まいたけ	100g	塩	少々
サラダ油	大さじ1	S&Bコショウ	少々
水	500ml	S&Bナツメグ(パウダー)	少々

【作り方】

- ①豚肉は6cmの長さに切り、1枚をロール状に巻いて芯にし、それをくるむように1枚ずつ重ねてひと口大のボール状にし、塩・コショウをふる。野菜・きのこは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油を入れて火にかけ、豚肉を加えて炒める。水、白菜、長ねぎ、まいたけ、ナツメグを加え、沸いてきたらアクを取り除き、火を弱めて10分ほど煮込む。
- ③いったん火を止めてシチュールーを溶かし混ぜ、牛乳を加え、再び火にかけて弱火でとろみがつくまで煮込む。



濃いシチュー (クリーム・ビーフ)

ソースの味わいの決め手となる素材の濃さにこだわった、上質で濃厚な味わいのシチューです。純生クリームが濃厚な「クリーム」と国産デミグラスソースの深みとコクの「ビーフ」。上質で濃厚なおいしさをお楽しみください。



SPICE
S&B
HERB

※濃いシチュー(クリーム)は10月4週の宅配システムドックでご案内いたします。

昆布つゆで簡単！親子丼

■調理時間 約25分

【材料(1人分)】

鶏もも肉……………50g
ごはん……………250g
卵……………120g
玉ねぎ……………50g
三つ葉……………適量
水……………75ml
ヤマサ昆布つゆ……………25ml



【作り方】

- ①鶏もも肉は一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に水と昆布つゆを合わせて火にかけ、①を入れて火がとおったら、といった卵を回し入れてとじる。
- ③丼にごはんを盛り、下処理をした三つ葉を散らす。

作ってみました

丼の定番だけに奥が深い親子丼ですが、昆布だしが効いているので、他に調味料を使用せずに昆布つゆだけでとてもおいしくできました。

豚ばらともやしのフライパン蒸し

■調理時間 約15分

【材料(4人分)】

豚ばら薄切り肉……………300g
えのきだけ……………1袋
もやし……………1袋
青ねぎ……………1/2本
大根おろし……………1/3本分
ヤマサ昆布ぼん酢……………大さじ4
酒……………大さじ2



【作り方】

- ①えのきだけは根元を切り落として、半分の長さに切る。
- ②フライパンにもやしをしきつめて、酒をふりかけ、その上に①、豚肉の順に重ねて並べる。
- ③火が通ったら大根おろしをかけて、小口切りに刻んだ青ねぎを散らし、最後に全体に昆布ぼん酢をかけていただく。

作ってみました

フライパンひとつであつという間にメインのおかずが完成！時短で家計にも優しい節約レシピ！わが家の定番料理になりそうです。

昆布つゆ・昆布ぼん酢

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



うまさ、合わせワザ！
昆布のチカラ。 昆布のチカラ

昆布のチカラでうま味がぐんと増します！



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

キャラメルポップコーンとマシュマロのお菓子

■ 調理時間 約30分

【材料(1人分)】

マシュマロ……………約25g
無塩バター……………小さじ1
キャラメルポップコーン…6粒
ミックスドライフルーツ
(レーズン・アプリコット・
パイナップル・パパイア・
マンゴー・リンゴ)
……………大さじ1強
アーモンドスライス お好みで



【作り方】

- ①バターとマシュマロを大きめのお皿に入れ、電子レンジで40秒加熱する。
- ②①に、キャラメルポップコーン、ミックスドライフルーツ・アーモンドスライスを入れて熱いうちに混ぜ合わせる。
- ③②をアルミカップなどに入れて10分ほど冷蔵庫などで冷やし固める。

作ってみました

マシュマロが溶けてふわふわになり、そこにポップコーンやフルーツを混ぜて冷やすだけなので、とても簡単に作れました。スライスアーモンドがアクセントですね。

ポップコーンとマッシュポテトのグラタン

■ 調理時間 約20分

【材料(1人分)】

マッシュポテト セロリ……………1/5本
じゃがいも 中1個 オリーブオイル
牛乳……………40ml ………………小さじ1
バター……………7g 塩・こしょう…少々
塩……………少々 酒……………大さじ1
牛ひき肉……………60g ポップコーン…20粒
玉ねぎ……………1/4個 溶けるチーズ・パセリ
にんじん……………1/8本 ………………適宜



【作り方】

- ①じゃがいもを5分ほど電子レンジにかけ、熱いうちに裏ごしし、バターを加える。沸騰直前まで温めた牛乳を少しずつ合わせ、すべて入れたら塩で味をつけておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、みじん切りにした玉ねぎ、にんじん、セロリを炒める。
- ③②にひき肉、酒を回し入れて炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ④グラタン皿に③を入れて平らにし、ポップコーンと①をのせて表面をならす。
- ⑤溶けるチーズをまんべんなくのせ、オーブントースターに入れて焼き色がつかまで6～8分焼き、パセリのみじん切りを散らす。

マイクポップコーン

(バターしょうゆ味・塩キャラメル味)

マイクポップコーンに2種類のフレーバー。ソルティー系のバターしょうゆ味、スイート系の塩キャラメル味。2種類の味をお楽しみください。



マイクポップコーンキャラメル

(リッチキャラメル味)

濃厚なおいしさのキャラメルポップコーン。じっくり煮詰めたキャラメルをポップコーンにコーティングしました。口いっぱい広がるキャラメル味をお楽しみください。



マイクミックス

キャラメル&チーズ味

2種類の食感・味わいが楽しめるミックス。濃厚なキャラメル味と塩気の効いたチーズ味をミックスしました。甘さと塩気の絶妙なバランスをお楽しみください。



お問合せ/ジャパンフリトリー(株)お客様相談室 ☎ 0120-95-3306 受付時間/月～金9:00～17:00(祝日を除く)

※マイクミックス キャラメル&チーズ味は11月2週の宅配システムドックでご案内いたします。

冬の カンソウ文



寒い季節の乾燥対策に、 うがい・手洗い ポカリスエット

朝晩の冷え込みが増してくるこの季節。

湿度が低下し、暖房による乾燥が

気になる人も多いのでは。

空気が乾燥すると、私たちのカラダの水分も

気がつかないうちに低下していることがあります。

効率よく水分を補給するポカリスエットで

カラダをやさしくうるおし、

家族みんなの健康を守りましょう。

90%の医師が 「人に勧めたい」と評価しました。

医師 1000 人に
聞きました。



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。詳細方法、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、効果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900mlは10月4週、
250mlは11月1週のみ
宅配システムトックでご案内いたします。

寒くなる季節に 長いもミルクソースの宝箱グラタン

【材料】(4人分)

〈長いもミルクソース〉

長いも	100g
絹ごし豆腐	200g
牛乳	1/2カップ
生クリーム	1/4カップ
塩	少々

〈グラタン〉

玉ねぎ	1/4個
赤パプリカ	40g
かぼちゃ	80g
ブロッコリー	40g
トマト	1/4個
塩・こしょう	少々
細切りチーズ	適量
パセリ	適量
オリーブオイル	適量

【作り方】

1.最初に長いもミルクソースをつくる。皮をむき、乱切りにした長いもと絹ごし豆腐、牛乳・生クリームを一緒になめらかになるまでフードプロセッサーにかけた後、鍋に入れ、中火で焦げないように混ぜながら加熱。最後に塩で味を調える。

2.ブロッコリーは小房に分けてゆで、かぼちゃもゆでてから1〜2cmくらいに切る。トマト、パプリカ、玉ねぎも同じくらいの大きさに切っておく。

3.フライパンにオリーブオイルをひき、かぼちゃとブロッコリーを焼き色がつくまで炒めてから、さらに玉ねぎとパプリカを加えて炒め、全体に塩・こしょうをする。

4.耐熱皿に(3)の具材と(1)の長いもミルクソースを交互に重ねるように入れ、最後にソース、トマト、細切りチーズの順にのせ、250℃のオーブンで8〜10分焼いてみじん切りにしたパセリを飾り、できあがり。熱々をいただきますよ。

※オーブンがない場合は、電子レンジで上にのせたチーズがとけるまで温めるだけでもおいしいですよ。



風邪のウイルスは、鼻やのどの粘膜から侵入してきます。牛乳には、粘膜の材料となる良質なたんぱく質と、粘膜を丈夫にしてくれるビタミンAとビタミンEの両方が含まれています。

ただし、牛乳のビタミンEは、Aに比べると量が少ないので、ビタミンEを多く含む緑黄色野菜と一緒に調理するのがおすすめです。ビタミンEを多く含むかぼちゃ、赤パプリカ、ブロッコリー、パセリ、オリーブオイルを具材にしたグラタンで、しっかりと粘膜を丈夫にして風邪のウイルスに負けない体をつくりましょう。

さらに、このメニューではたとえ体内にウイルスが入り込んでも撃退してくれるように、牛乳同様、免疫細胞のもととなる良質なたんぱく質を含む豆腐、そしてその免疫細胞を活性化させるビタミンCを多く含むトマトと長いももプラスしているので、ウイルスに負けない体をつくるにはぴったりの一品ですよ。

ミルクでおいしく健康生活

牛乳は人間が生きていくうえで欠かせない

「炭水化物」「タンパク質」「脂質」「ビタミン」「ミネラル」の

五大栄養素をバランスよく含む天然の健康食品。

さらにさまざまな効果効能が期待できます。

日々の健康づくりに毎日の食事に上手に活用しましょう!!

vol. 02

風邪予防





私が
オススメする
ミルクパワーも
て注目!

チームMiLKママ1年生の本誌編集長が教える 秋を元気にしてくれる ミルクのチカラ!

ミルクのさまざまな効果効能をPRするために結成されたチームMiLKママ。今年から新たにチームMiLKママに加わった本誌編集長の平島美紀江が、子どもにもママにもうれしいミルクの秋の活用術を伝授します!

profile

cho-co-ito編集長
平島美紀江

本誌編集長に加え、「のこたべ」の発行やイベントなどを通して幅広く「食育」を発信する。2児の母でもあり、今年からチームMiLKママとしても活躍中。

集中力を高める
毎朝の牛乳で
仕事も勉強も
はかどっちゃー!



皆さんは朝食をきちんと摂っていますか? 朝は脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖が最も少ない状態。だから、脳を元気に働かせるには、まず朝食で脳にブドウ糖を補給すること、これがとても重要なんです。でも朝は時間もなく食欲もないし、「という人はぜひ毎朝コップ一杯の牛乳を試してみてください。ブドウ糖という主食のイメージが強いですが、意外にも牛乳に含まれる乳糖は消化・分解されるとブドウ糖になるんです。さらに牛乳に含まれるトリプトファンは脳に運ばれると脳を活性化するセロトニンを生成。セロトニンにはリラククス効果もあるので心も体も落ち着き、集中力アップ効果が期待できるんですよ。ぜひお試しください!

ミルクで
集中力UP



監修: 竹内富貴子 (株)カロニック・ダイエット・スタジオ主宰 管理栄養士

生活習慣病予防や、美肌効果が期待できるレシピも公開中!

MiLKママでねっと。

まだまだ知られていないミルクのいろんな効果効能がぎゅぎゅーとつまったサイトです! 本誌編集長やソチオリンピックカーリング女子日本代表 小笠原歩さんから、7名のチームMiLKママ考案の飲むミルクレシピやコラムなどミルクの情報満載! ぜひチェックを!

私たちチームMiLKママが
ミルクのパワーをご紹介します!



レシピ考案

マタニティフードアドバイザー/栄養士
熊谷しのぶ

栄養士の立場からカフェの企画運営、料理教室などを通して子育てママを支援。自らの妊娠・出産の経験をフルに生かしながら、牛乳が持っているミルクパワーをPRするチームMiLKママの一員として活躍しています。

ミルクのチカラやチームMiLKママをもっと詳しく知りたい人は、

MiLKママでねっと。

検索

だい7かい
きのこは木の子？
のまき

ふしぎざっち

ギガ

ぶん
はせがわけいすけ
え
こぐれけいすけ
Cho-co-tto 46

ふしぎ！

深い 深い 森の中
あらわれたのは
きのこの 友だち
フシギダケ。

ふしぎだ ふしぎだ。
きのこは 木から
生えるけど
木の子ども なの？

気になる 気になる
木になる きのこと。
しいたけ なめこ
えのきだけ。
みんな 木から
生えるけど
でもね ほんとは
カビのなかま。

きのこ？ 木の
子ども



なめこ

えのき
だけ



生きた木の中に住みついて
えいようをもらう
きのこもあれば、
かれた木や葉っぱの
ようぶんを取りこんで
生えるきのこも
あるんだよ。

ふんぷ。
ハチナがある
ところだよ。

フシギタケは
どこに生えるの？

しいたけ

カビ

日本は栽培化されているきのこの種類が世界で最も多い「きのこ王国」
です。栽培技術においても世界のリーダーで、おがくずと栄養を混ぜた
培地で栽培する「菌床栽培」は1927年に、菌糸を仕込んだ木片を原
木に打ち込んで栽培する「原木栽培」は1942年に、どちらも日本人
によって実用化されました。

A Happy New Wine!



田辺由美先生と一緒に 道産ワイン新酒 「ホイリゲ北海道」を 祝う会

おいしいワインに合うお料理で、
北海道スポーに乾杯!

日程 2015年11月19日(木) 18:30~20:30

場所 札幌パークホテル 1F テラスルーム
(札幌市中央区南10条西3丁目1番1号)

会費 おひとり様 5,000円 ペア 9,000円

定員 150名様 ※応募多数の場合は抽選。詳細は次号(11月号)をご覧ください。

お申込み コープトラベル(コープさっぽろ旅行事業部) 本部店
お問合せ TEL 011-851-7411(月~金 10時~18時 土 10時~15時 日曜休)

北海道では、近年ワイナリーが各地に増え、
現在は25を超えるワイナリーがワインを造っています。
コープさっぽろは北海道のワイン消費拡大の一環として、
毎年11月には「ホイリゲ北海道」と銘打ち、
売り場においては道産ワインコーナーを展開。
秋の夜長に道産ワインをみんなで囲んで
ワイワイ盛り上がりましょう。

みんなでワイン ワイン 11月はホイリゲ北海道!



ホイリゲ(Hoirige)とは、新酒のこと。
そして、それを売るワイン酒場のことです。
ワイーンの酒場では、新酒ができること
松の枝を軒先に吊るし、ジョッキで乾杯。
今年も無事おいしいワインができたことを
みんなで祝います。

ホイリゲって何？

道産ワインが今、アツい! ホイリゲ 北海道に乾杯!



秋もやります!!
一夜限りのマリアージュ

千歳鶴

北の誉酒造

北の錦



トラットリア・ピッツェリア
テルツィーナ

2015.11.5th
19:00start

北海道のイタリア料理界を牽引するトラットリア・ピッツェリア テルツィーナ。その森田祐二料理長が道産酒に合う道産イタリア料理を提案。

場所 / トラットリア・ピッツェリア テルツィーナ
(札幌市中央区北2条東4丁目 サッポロファクトリー レンガ館)

会費 / 7,800円、ペア15,000円 ※お土産付き
定員 / 40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「11.5イタリアン」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

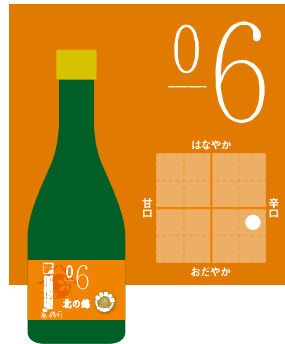
道産酒 飲んで応援! 12色の花咲醸酒

hana-sake

北海道の「人」が、北海道の「水」で醸す。

笑顔を引き出すお酒をテーマに道内12の酒蔵が想いを込めてつくる『12色』の道産酒。

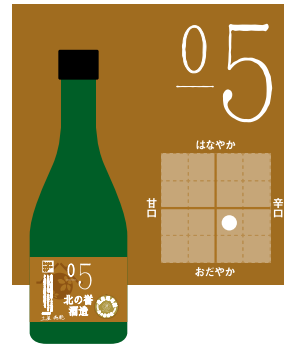
10月1日は3つの蔵が花咲醸酒をリリース。コープさっぽろで限定販売します。



北の錦

優しく膨らむ米のうま味と、ほんのり甘い香りのする軽快な超辛口純米酒。秋の夜長にお燗で飲みたい「農を醸する」山里の地酒。

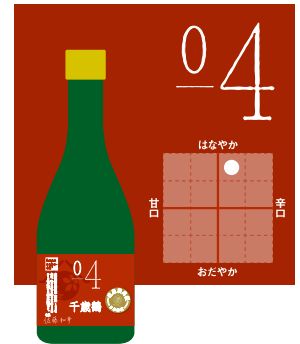
特別純米酒 300ml 550円(本体)



北の誉酒造

北海道上川郡東川町産米100%で醸した北海道の地酒。米本来のしっかりとした味わいが特長の純米酒です。

純米酒 300ml 550円(本体)



千歳鶴

北海道産酒造好適米「吟風」100%使用。豊かに広がる華やかな香りと米のうま味が調和した純米吟醸酒です。

純米吟醸酒 300ml 550円(本体)

10月1日(木)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。

シュレン国分株式会社

10/21 水曜日 K&K おいしい缶つま レストラン

札幌 きたごう文化教室
時間 14:30~15:30
定員 20名
参加費 540円



10/27 火曜日 K&K おいしい缶つまレストラン

札幌 ルーシー文化教室
時間 13:30~14:30
定員 20名 参加費 500円

11/10 火曜日 K&K おもてなし☆缶つまレストラン

北見 きたみ春光文化教室
時間 14:00~15:30
定員 20名 参加費 540円

11/10 火曜日 ストック食材でサプライズ・キッチン

北見 きたみ春光文化教室
時間 18:30~20:00
定員 20名 参加費 1,080円

新得物産

そば 蕎麦打ち体験

10/22 木曜日 帯広 ベルデキッチンスタジオ
時間 10:30~13:00
定員 8名 参加費 1,000円

11/11 水曜日 札幌 きたごう文化教室
時間 10:30~13:00
定員 10名 参加費 1,000円

12/2 水曜日

北海道キリンビバレッジ株式会社

10/15 木曜日 午後の紅茶×ブランヴェールフレンチ

函館 レストランブランヴェール
住所:亀田郡七飯町大川6-12-36
時間 11:00~13:00 / 19:00~21:00
定員 昼・夜 各10名 参加費 2,000円

11/17 火曜日 午後の紅茶とタイカレー

札幌 きたごう文化教室 時間 11:00~12:30
定員 15名 参加費 1,300円

理研ビタミン株式会社

10/17 土曜日 ノンオイルどれどれ料理

札幌 ソシアキッチンスタジオ
時間 11:00~13:00
定員 20名 参加費 1,000円

10/24 土曜日 リケンドレッシングで野菜たっぷりカラダの中からキレイに

帯広 ベルデキッチンスタジオ 時間 10:00~12:00
定員 20名 参加費 1,000円

三井農林株式会社

紅茶勉強会

10/23 金曜日 函館 いしかわキッチンスタジオ
時間 13:00~14:30
定員 20名 参加費 500円

10/27 火曜日 旭川 シーナ文化教室
時間 13:30~15:00
定員 20名 参加費 500円

つなぐ COOP SAPPORO

コープさっぽろ 50周年特別企画

食を楽しむプログラム

定員になり次第締切ります

全プログラム 要予約

全講座お土産付

イベント紹介

コープさっぽろの50周年を記念して、食を楽しむさまざまなイベントが開催されています。この機会にぜひ参加してみませんか？

コープさっぽろ文化教室 |

検索

お申込み・お問合せは

ソニアキッチンスタジオ
(コブクッキングスクール)
011-578-5250

きたごう文化教室
011-875-6151

ルーシー文化教室
011-851-8760

平岡文化教室
011-885-3481

いしかわキッチンスタジオ
0138-84-8440

ベルデキッチンスタジオ
0155-66-4073

きたみ春光文化教室
0157-69-8511

シーナ文化教室
0166-47-9270

岩見沢南文化教室
0126-22-5706

受付時間

(月～金) 10:00～18:00
(土) 10:00～15:00
(日・祝日) 休み

※ソニアキッチンスタジオのみ
(月～土) 10:00～15:00
(日・祝日) 休み

株式会社 Jオイルミルズ

11/4 水曜日 **オリーブオイル講座**

北見 きたみ春光文化教室 時間 13:00～14:30
定員 12名 参加費 540円

北海道はまなす食品株式会社

納豆食べて発酵美人

11/11 水曜日

札幌 ルーシー文化教室
時間 14:00～15:30
定員 20名 参加費 500円

12/5 土曜日

岩見沢 岩見沢南文化教室
時間 10:30～12:00
定員 20名 参加費 500円

1/14 木曜日

札幌 平岡文化教室
時間 10:30～12:00
定員 20名 参加費 500円

福山醸造株式会社・北海道はまなす食品株式会社

11/18 水曜日 **李家の韓国料理教室～
チョングッチャンチゲ
(韓国納豆チゲ)**

札幌 ソニアキッチンスタジオ
時間 11:00～13:00
定員 20名 (10名以上で開講)
参加費 2,500円



日清フーズ株式会社

12/5 土曜日 **お菓子の家を作ろう**

函館 いしかわキッチンスタジオ
時間 11:00～13:00
定員 20名
参加費 2,000円



マルハニチロ株式会社

缶詰をつかった缶たし料理教室

10/26 月曜日 札幌 きたごう文化教室
時間 10:00～12:30
定員 20名 参加費 1,000円

10/28 水曜日 旭川 シーナ文化教室
時間 10:00～12:30
定員 15名 参加費 1,000円

日生協 (co-op)

**♡ラブコープ♡なクッキング
～よっちママ**

10/28 水曜日 10/28(水) パウンドケーキとお楽しみメニュー
11/25 水曜日 11/25(水) ケーキサレとお楽しみメニュー

札幌 きたごう文化教室
時間 10:30～13:00
定員 20名 参加費 1,300円

ザッポロウエシマコーヒー

11/5 木曜日 **プロに聞く
おいしいコーヒーのいれ方**

札幌 平岡文化教室 時間 10:30～11:30
定員 16名 参加費 500円



味の素ゼナラルフーズ株式会社

スターバックスコーヒー体験セミナー

11/6 金曜日 函館 いしかわキッチンスタジオ
時間 10:00～12:00 / 14:00～16:00
定員 各20名 参加費 500円

11/18 水曜日 札幌 きたごう文化教室
時間 10:00～12:00 / 14:00～16:00
定員 各20名 参加費 540円

エスビー食品株式会社

スパイス講座

10/23 金曜日 札幌 ルーシー文化教室
時間 10:30～11:30
定員 20名 参加費 500円

10/27 火曜日 室蘭 しがいスト店キッチン室
予約先:0143-86-8182 しがいスト店 担当/遠藤
時間 11:00～12:00
定員 20名 参加費 500円

10/30 金曜日 釧路 貝塚店キッチン室
予約先:0154-91-9151 釧路地区本部 担当/ゆたに
時間 11:00～12:00
定員 20名 参加費 500円



ハウス食品株式会社

10/23 金曜日 **スパイスのカレー活用術**

北見 きたみ春光文化教室
時間 11:00～13:00
定員 20名 参加費 540円

11/19 木曜日 **スパイスを知って
カレー作りに活かそう!**

札幌 平岡文化教室 時間 10:30～12:00
定員 20名 参加費 500円

エバラ食品工業株式会社

プチッと鍋比べバイキング♪

10/24 土曜日 札幌 ソニアキッチンスタジオ
時間 11:00～13:00
定員 24名 参加費 500円

プチッと鍋で簡単料理

11/6 金曜日 帯広 ベルデキッチンスタジオ
時間 19:00～21:00
定員 20名 参加費 1,000円



落としふたを忘れず！
その上にさらにふたを
すると、仕上がりが早く
なるのです。ブク。

3 しょうゆ(大さじ2)、酒(大さじ1)、
砂糖・おろしにんにく・コチュジャン
(各小さじ1)、水150mlを合わ
せてから(2)に加え約15分煮る。



皮目を上にするのとク
レイには上がるのです。
途中でひっくり返す必
要はありませんよ。

2 フライパンに、ごま油(大さじ
2)、薄切りにんにく(1かけ分)
を入れて弱火で香りを出し、
サバの皮目を上にして並べる。



1 サバ(1尾)を**3枚におろして**(※)
半分に切り、パッテンの切れ目
を入れる。

今月のンまい...
**脂ノリノリ♪ンまいーい！
サバの韓国風煮つけ**



ニラの代わりに豆腐
やなすもおいしゅう
ございます。



4 煮汁が少なくなったら、ニラ 1/2 把を加えて軽く火を通し、器に盛り付けて完成。

今月の魚

サバ



サバは太平洋を北上して北海道沖でUターン
する回遊魚。暖流と寒流がぶつかる道東沖で
エサをたらふく食べるから秋のサバ(通称
「戻りサバ」)は脂ノリノリな
んです♪塩焼きも、みそ煮も
ンまいですね。



う
きたま
さん
お魚
運師

※**3枚おろし、教えます!**

魚のプロが3枚おろしの極意を伝授!

会場の札幌市中央卸売市場までは
お近くのコープからバスでラクラク♪

コープさっぽろ「魚の調理教室」
驚きの **1500円**
de
はじめての3枚おろし

◎10月の開催日

6日(火)	いしかり店・とんでん店
22日(木)	あいの里店・新琴似南店
27日(火)	星置店・新はっさむ店
29日(木)	みどり店・小樽南店

◎申込/サービスカウンターにて予約受付

◎定員/32名(先着順)

◎参加費/1,500円 おみやげ付



雪が積もる前に、道内各地のお店へドライブ♪

コープスタンプラリー



いっしょに100まで。



2015年
11月30日
まで

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋...?
いえいえ今年は、スタンプラリーの秋!
ドライブを楽しみながら、ペタリ、ペタリ。
店に並ぶ地元野菜に見とれつつ、ペタリ、ペタリ。

やりこみたい人も、ちょこっとだけ参加したい人も、
それぞれ目指せる賞を、ご用意しています。

スタンプを集めてプレゼントに応募しよう!



★店舗で台紙をもらってね。 ※なくなり次第終了です。



A 全店舗のスタンプで!
完全制覇賞
トドック親子ぬいぐるみ

応募者
全員

B 100店舗分スタンプで!
いっしょに100まで賞
トドックオリジナルグッズ詰合せ(非売品)

抽選
50名

C 50店舗分
コープ商品
3,000円相当

抽選
50名

D 3色(各エリア)のスタンプで!
コープさっぽろ農業賞
受賞者商品詰合せ

抽選
50名

E 東西南北のスタンプで!
ちょこっとカード
1,000円分

応募者
全員

全道109店舗の詳しい情報はHPへ。

コープさっぽろ

検索

参加者募集

コープさっぽろ50周年特別企画!!
「食を楽しむプログラム」



各文化教室では食を楽しむイベントが盛りだくさん。食べて、学んで、お土産付き。コープさっぽろ文化教室だからできる講座でオトク感満載!

日程 / **10月~1月** (※各イベントにより異なります)
場所 / きたごう文化教室・ルーシー文化教室・いしかわ文化教室・ベルテ文化教室・きたみ春光文化教室
受講料 / 500円~2,000円 (イベントにより異なります)
※仮予約後ご入金をもって本予約となります。
定員 / 各、定員になり次第締切
※無断キャンセルはお控えください

応募方法: 各教室にお申しください。

お問合せ / 詳しくはP50, 51に掲載、またはコープさっぽろ文化教室で検索

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
~チーズを知るとお酒が美味しい!



お酒がテーマの今月は「女性の為のチーズ基礎知識」講座。ソムリエから学ぶチーズとお酒のマリアージュを楽しみます。お酒の試飲やおつまみの試食、お土産付きで毎回大好評です。

日時 / **10月7日(水) 15:00~16:30**
場所 / 石川尚美チーズサロン
札幌市中央区北2条西2丁目33-2 加森ビル1-2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、10月3日(土)までのご入金をもってご予約完了
※電話でお問合せください。詳細はHP参照
<http://culture.coop-sapporo.or.jp/central/>

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(日祝は除く)

参加者募集

えほんがトドックプレゼンツ
『みやにしたつやさんと
絵本でわくわく!ファミリーライブ』



毎年好評!「絵本でわくわく!ファミリーライブ」。今回は、大人気絵本「おまえうまそうだな」作者の、みやにしたつやさんがやってくる読み聞かせやライブパフォーマンスと一緒に楽しみましょう!

日時 / **12月5日(土) 開場12:00 開演13:00(70分)**
場所 / 道新ホール(札幌市中央区大通西3丁目 道新ビル大通8F)
入場料 / 大人 (中学生以上) 2,000円
こども (3歳~小学生) 500円
託児 / 1人500円 定員30名 (1歳~小学2年生まで、要事前予約)
定員 / 700名 先着順 全席指定
申込方法: メール、FAX、ハガキで「ファミリーライブ」と明記の上、①お名前・②住所・③電話番号・④購入枚数(大人数、こども数と年齢、託児数と年齢)を記入しお申込みください。先着受付順に郵便振替用紙を添付し、ご入金確認後に入場券(席指定)をお送りします。

お申込み / ハガキ: 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ 基金事務局 FAX 011-671-5743
メール ehon@todock.jp
お問合せ / TEL 011-671-5651 月~金 10:00~17:00

組合員さんの声

日曜日にカニを売っていた木村さん、とても感じが良くニコニコしていました。つい買いたくなり、笑顔とトークで楽しくお買物ができました。あんな店員さんがたくさんいると明るいお店になると思います。また何か買いたいと思いました。

参加者募集

農林水産省補助事業
春雪さぶーる工場見学・学習会



生ハム、ロースハムやソーセージを生産している工場を見学して、食の安全・安心の取組みを知りましょう!安全セミナーの学習会も行います。

日時 / **11月10日(火)** 10:00~17:30

場所 / 春雪さぶーる(株) 早来工場

参加費 / 1,200円(昼食代含む)

定員 / 25名

応募方法:ハガキかFAXで「春雪さぶーる工場見学」と記入のうえ、
①郵便番号、住所②氏名、年齢性別③電話番号④組合員番号⑤屋
食(そば又はうどん)を明記してお送りください。応募者多数の場合
は抽選となります。当選者には10月末までハガキでお知らせします。
応募締切:10月23日(金)必着

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ組合員活動委員会(担当
林)〒060-0009 札幌市中央区北9条西23丁目1-20
TEL 011-641-5571 FAX 011-641-5573
月~金 10:00~17:00

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。皆さまのご参加をお待ちしています。

日時 / **10月27日(火)**
10:30~12:00(10:00受付開始)

場所 / コープさっぽろきたごう店 文化教室
札幌市白石区北郷2条4丁目4-10

参加費 / 無料

定員 / 24名(65歳以上の方)

応募締切:10月19日(月)

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

美と健康のワークショップ~
MIKU先生のおうちYOGA&デトックス
ウォーター by 果実倶楽部818



キッチンで!バスルームで!毎日続けられるヨガの実践を、ショールームでレッスン。今話題!果実倶楽部818のデトックスウォーターもお試ください。

日時 / **10月14日(水)** 10:30~12:00

場所 / パナソニックリビングショールーム2階
札幌市北区北9条西2-1(札幌第1合同庁舎北側向かい)

受講料 / 2,500円(ウォーター試飲含)

※当日のキャンセルはキャンセル料が発生致します。

定員 / 25名(定員になり次第締切り)
※動きやすい服装でお越しください。

応募方法:電話で仮予約後入金をもって本予約成立(振込み可)
詳細はHP参照
<http://culture.coop-sapporo.or.jp/central/>

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(日祝は除く)



お知らせ

ちょこっとカード
商品券としても登場!

コープさっぽろ電子マネー「ちょこっとカード」が、商品券としても使えるようになりました。デザインは3種類から選べ、1,000円単位で購入できます。全道のコープさっぽろ店舗で使用可能です。贈り物にご活用ください。



お問合せ/コープさっぽろ カード推進室
TEL 011-671-8622
月～金 10:00～17:00(土日祝を除く)

ちょこっとオススメシネマ

日本の小麦が食糧危機を救った。
名もなき英雄、稲塚権次郎の生涯

「NORIN TEN～稲塚権次郎物語」

1960年代、世界の食糧危機が起こった時、インドやパキスタンの人々を飢えから救った小麦があった。その基となったのは「NORIN TEN」(小麦農林10号)と呼ばれた、日本人が育種した小麦だった。今では世界の小麦の70%以上の基となった「NORIN TEN」の育種者、稲塚権次郎の愛と苦悩と葛藤を描きます。監督はドキュメンタリー作家で、稲塚権次郎の遠縁にあたる稲塚秀孝(苦小牧出身)。主演:仲代達矢。ディノスシネマ札幌劇場、イオンシネマ江別、シネマトラス他で公開。



お問合せ/アークエンタテインメント
TEL 03-6434-1033
月～金 10:30～18:30(土日祝を除く)

参加者募集

おいしい!楽しい!
食べる・たいせつフェスティバル2015



地元の生産者や食に関わる企業・団体などが参加し、様々な体験を通して楽しく学べるイベント「食べる・たいせつフェスティバル」を開催します。知って・見て・体験できるイベントをたくさん用意して、皆さんのご来場をお待ちしております!

日程/【帯広】10月11日(日)
十勝農協連家畜共進会場アグリアリーナ
【旭川】10月11日(日)
旭川大雪アリーナ
【函館】10月17日(土)
函館総合卸センター流通ホール
【北見】10月24日(土)
サントーム北見・サンライフ北見
【室蘭】10月31日(土)
室蘭港フェリーターミナル(予定)
【釧路】11月8日(日)
釧路市観光国際交流センター
時間/10:00～15:00 入場料/無料

お問合せ/コープさっぽろ組員活動部
TEL 011-671-5698 各会場の詳細はHP「食べフェス」で検索
月～金 10:00～17:00(土日祝を除く)

組員さんの声

初めての品物が届き、ワクワク嬉いひと時でした。驚いたのは、玄関のドアが開くギリギリの場所にトックさんの箱が積まれていてプロの技だと感動しました。とても大切に扱ってくださっているのが伝わりました。

「ちょこっと」を応援します！

和洋紙・文具・事務用品・日用品 雑貨

大丸藤井

〒063-8608 札幌市西区発寒10条14丁目1069番地1 TEL 011-664-3111

大日精化工業株式会社

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条4丁目1-70 TEL 011-682-3101

東洋インキ北海道株式会社

〒063-0062 札幌市西区西町南11丁目1-36 TEL 011-661-4425

紙・包装資材・家庭紙

日藤株式会社

〒060-8721 札幌市中央区北3条西14丁目2番地 TEL 011-210-2100

エイチケイエム紙商事株式会社

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条4丁目3-27 TEL 011-699-8686



東札幌日通運輸株式会社

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

サカタインクス株式会社

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

シール・ステッカー・各種印刷

北海道シーリング株式会社

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

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

コープさっぽろ杯 第42回日刊スポーツ旗争奪 少年野球秋季大会

コープさっぽろは「日刊スポーツ旗争奪少年野球秋季大会」を応援しています。本大会は小学5年生以下の選手が中心の新人戦です。道内各地から参加する127チームの頂点を目指し熱戦が繰り広げられています。8月11日の開会式後には、元東京ヤクルトスワローズ内野手 宮本 慎也氏を講師に少年野球教室も開催されました。試合ごとに成長する選手たちの一生懸命なプレーに温かいご声援をお願いいたします。

日程：8月11日(火)～10月24日(土)
場所：10月24日(土)の決勝戦・表彰式は「つどいむ」その他の試合は札幌市内各球場



お問合せ/コープさっぽろ
マーケティング部営業企画グループ
TEL 011-671-5637
月～金 10:00～17:00

お知らせ

「エコプロジェクト協賛商品」 販売開始！

「エコプロジェクト協賛商品」とは、コープさっぽろがすすめている2つのプロジェクトの主旨にご賛同いただいたメーカー様より、ご協賛いただいた商品です。1品につき2円を札幌市円山動物園、およびひろ動物園、釧路動物園、旭川市旭山動物園のホッキョクグマを支援する「ホッキョクグマ応援プロジェクト」と、植樹活動を行う「コープ未来(あした)の森づくり基金」に活用させていただきます。

期間中、店舗・宅配で「エコ協賛商品」マークがついた商品を販売しています。

日程：10月1日(木)～11月30日(月)



Cho-co-tto
Voice今月の作る人
羅臼昆布について

ひと口に昆布といっても出荷までの手間や品質づくりの苦勞がよくわかりました。「魔法のシート」と言われるように、その工程も無駄ひとつなく、まさに「昆布の神様」と呼ばれてもいらいらい、出荷について気を遣っている様子がよくわかりました。

(札幌市 キヨさん)

羅臼に知り合いがいてこの時期に昆布干しのお手伝いをしたことがあるので、懐かしかったです。

(平取町 Y・Oさん)

パートナーのいちおしレシピについて

2年ほど前からホットサンドメーカーを買ったか迷っていましたが、ほっとろるサンド！食べてみたい！ますます買う日が近いかもー！

(稚内市 てりまさん)

すきやうとらりごて

3年ぶりに北海道に転勤になり戻ってきました！やっぱり北海道はおいしいものがたくさん！主人は札幌出身ですが、私は愛知なので北海道の特産品を使ったレシピがきほんから目新しいものまで沢山載っており助かっています。これからも楽しみにしています♪今年には次女も産まれ、子ども達に「食べる、たいせつ！」を伝えていきたいです。

(札幌市 ミニータックスさん)

今年娘が結婚し、大阪に住んでいます。昆布が身近な道東に住んでいながら、あまり昆布を食べていませんでした。改めて昆布の良さを知り、レシピを娘に教えたかと思ひ、ちょこつとを2冊いただきました。昆布と一緒に送って料理の幅を広くしてほしいと願います！

(釧路市 せつちゃんさん)

毎日忙しくて食を振り返ることがなく反省していましたが、うま味の昆布だしについて知ることが沢山ありとても良かったです。帰省中の大学生の娘にしっかり味わってもらえるグッズチャンスでした!!

(恵庭市 よっしーさん)

気配りが素晴らしく、明るく大きな声のあいさつも気持ちいいです。私は杖歩行ですが、さつとカゴを差し出してくれ「カートも必要ですか?」と聞いてくれました。お店全体が良い感じに包まれているような気がしました。

ご応募ありがとうございました！

Cho-co-tto
8月号



ベストレシビ
結果発表

総数
207件

1位

昆布とトマトの
具だくさんスープ



P27

2位 和風子チミ

P30

3位 白身魚の昆布締め

P21

4位 しそみそ

P66

5位 きゅうりの辛子漬け

P65



(札幌市 ののさん)

毎日お風呂上がりはフルーツ
の時間です。

すてきな写真が届きました

きほんのき 特別編について

昆布の料理、思いつかない意外なものが沢山あって、自分でもすべての料理に昆布を使ってみようと思いました。北海道のおいしい昆布をたくさん食べたいです！

(留萌市 まーさん)

エコレシピがあり、昆布の幅広い使い方がわかりました。これを見て早速昆布のだし汁をとってみそ汁を作っています。

(小樽市 N・Fさん)

昆布やかつお節でのだしの取り方について、三女の離乳食を作っているのですが、大変参考になりました。「すぐにやってみよう！」と感じられました。

(札幌市 ケム2ママさん)

わが家のいちおしレシビ！
について

お出汁をとったら、あまり使い道がなく捨てていました。他に利用方法があるのがわかったので、ますます昆布を食べべれそうです。

(稚内市 ここまるんさん)



cho-co-tto Voice

すてきなイラスト・
写真が届きました

ちょこっとカードがとっても

便利です。ストレスフリー♪

(札幌市 じょりーさん)



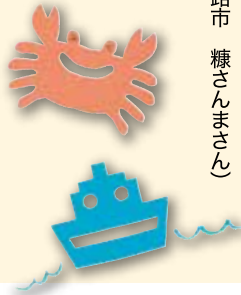
娘のハーフバースデーにドールケーキを作りました。材料を買いに行った俱知安店でこーすけに会いました！大きさに驚いたようですが無事に記念撮影！

(ニセ町 ゆりあさん)



祖父が昆布漁師だったので、今回の特集は何度も読みました。生産者の方の努力と苦勞に頭が下がります。大切に感謝して食べます。

(釧路市 糠さんまさん)



いつもトドックは重たい物を運んでくれるので助かります。我が家の家庭菜園は間もなくカボチャの収穫シーズン。秋には写真のように大量に収穫し、翌年4月まで保存に配慮し食べれています。

(滝川市 I・Nさん)



この他にもたくさんのお便りをいただきました。ありがとうございました！皆さんも日常のちょっとした出来事、コップさっぼろへの思いなどがありましたら、ぜひアンケートにお書き添えくださいわ。



おたより
待ってます

組合員さんの声

配達担当者の諸木さんに「年をとって迷惑を掛けるからトドックをやめたい」とお伝えしたところ、「毎週の利用でなくてももちろん大丈夫なので是非やめないで下さい」と言ってくれました。本当に嬉しかったです。

組合員さんからのご意見掲示板

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

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

VISA、マスター、
JCBなどクレジットカードを
食品レジでも使えるように
してほしいです。
他のスーパーでは使えるのに
残念です。

コープさっぽろの取組

ご不便をお掛けいたしました。ようやく、主要5社のクレジットカードが7月1日より食品レジでお使いいただけるようになりました。



組合員さんの
ひとつひとつ、
大切にしていきます。
声
を

ちょこっとカードの
5%引きは嬉しい企画でしたが、
今回限り? 毎月あるの?

コープさっぽろの取組

月1回、ちょこっとカードでのお支払いで5%引きの日を設定いたしました。企画の日程は、毎月1日のチラシや店頭ポスターのコープさっぽろお買得カレンダーでご確認ください。



これは7月1日の
チラシに掲載された、
お買得カレンダーです。



「安心なくらし」のご提案

※商品内容等の詳細につきましては、パンフレット・「重要事項説明書」で必ずご確認ください。

コープさっぽろの
組合員さんなら

「集団扱の保険料」で ご契約いただけます!

アニコム損保のペット保険
どうぶつ健保
ふぁみりい

ペット保険
シェアNo.1

※各社の2014年の新規契約件数から算出。
※(株)アニコム損保が2015年ペット健康市場
マーケティング総研) 第1位



＼ 保険料がおトク /

「集団扱の保険料」は
一般契約月払に比べて **約10%割安**※

※保険料の分割割増がからないため

＼ 保険金の請求がカンタン /

「どうぶつ健保」の対応病院なら
「どうぶつ健康保険証」を窓口に表示するだけ!

※条件により、直接アニコム損保へご請求いただく場合があります。

お申込みいただける
どうぶつと年齢 **犬・猫 7歳11ヶ月まで**

※年齢は保険契約の始期日時点での満年齢です。

現在一般契約でご契約中の組合員さんは、ご継続時 **集団扱へ切り替える**ことができますのでお電話ください。

資料請求は
まずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)



0120-37-2523

◆代 理 店 / 生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部(保険契約の締結の媒介を行います。)

札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501 TEL011-671-5585

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

◆引受 保険会社 / アニコム損害保険株式会社

D150039 15年7月

川柳で、温泉旅行が当たる！

あなたの想いを五・七・五の言葉にのせて！

大募集

第一回ライフプランニング川柳大募集！

世界でひとつだけのあなたの想いをこめた川柳を送ってください。

送っていただいた作品の中から選考のうえ、

大賞には温泉ペア宿泊券が当たります、

また応募された方全員に参加賞をさしあげます。

たくさんのご応募をお待ちしています。



1. テーマ

『家族の保障～もしもの時に家族を守ってくれるもの～』

2. 応募資格

・組合員とその家族であればどなたでも応募いただけます。
・一人1作品までの応募とさせていただきます。
・応募は未発表の作品に限ります。

3. 応募方法

名前・ペンネーム・住所・電話番号・組合員番号・川柳をご記入いただき、はがきかメールで下記の宛先までお送りください
住所〒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 ライフプランニング川柳 係
Eメールアドレス y.kondo@todock.jp

4. 応募期間

2015年10月1日(木)～11月30日(月)※当日消印有効

5. 賞品

大賞……………1名 温泉ペア宿泊券(3万円相当、好きな温泉が選べます)
優秀賞……………1名 Cho-co-ttoカード(1万円相当)
佳作……………2名 Cho-co-ttoカード(5千円相当)
コーすけ賞……………1名 コーすけ着ぐるみパジャマ(子ども用)
参加賞……………応募者全員

6. 発表

Cho-co-tto 3月号誌上で入選作品を発表いたします。

7. 発送

3月上旬

8. 著作権

応募された作品の著作権は、コープさっぽろ及びコープ共済連に帰属します。
なお、応募作品は返却いたしません。

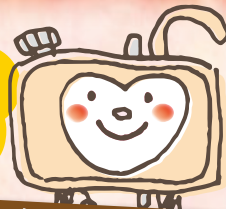
9. 問い合わせ先

TEL 011-668-2432(担当 松田)月～金 10:00～17:00

コープさっぽろ
コープの灯油

定期配達

うれしい
新特典
スタート!



キャンペーン期間

2015 ~10/31(土)まで

特典

1

灯油の定期配達ご利用で
コープさっぽろの
ポイントUP!!

特典

2

コープさっぽろ店舗で受付中!

灯油定期配達登録キャンペーン

「3年以上」の
継続利用の方には

PPP
ポイント **3倍!!**

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

PP
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。

定期配達 価格特典!!

定期配達期間中 2015年10月1日～2016年5月末

灯油
定期配達
価格から

1ℓあたり
1シーズン

使うほど
おトク!
3円引!

灯油の準備は
早めがおトク!!



本キャンペーンでご加入の方は
10月に給油いただくと

さらに **3円引!**

10月は合計 **6円おトク!**

※10月給油は10月20日加入受付分までとなります。

※定期配達登録は490ℓホームタンクまたは200ℓ脚付ハーフタンクが対象。 ※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



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
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

ベストシーズン! 秋の日本をめぐる上質の旅

展望大浴場付アランヴェール京都&ロイヤル・オークホテルに泊まる!

紅葉10景 秋の京都・奈良を満喫 いにしえの古都旅情 4日間

【発日】 11月24日(火)・12月6日(日)

■旅行代金(大人お1人様)2~3名1室
11月24日(火)出発

138,000円

12月6日(日)出発

128,000円

■チェックポイント

紅葉の真っ盛り。ベストシーズンの関西の中でもとりわけ秋が美しい日本の文化施設をセレクトしました。日本の古都のお寺を千年の歴史に思いを馳せながら散策をお楽しみください。利用ホテルはうれしい大浴場付のアランヴェール京都と琵琶湖を望むリゾートホテルに宿泊。お食事もお懐石や精進料理など充実の内容です。



- 募集人員26名
- 最少催行人員10名
- 食事
- (朝3・昼3・夕1)
- 添乗員同行

写真はイメージ



京都五山 東福寺 多武峰 談山神社

1	新千歳空港(午前中)→関西又は伊丹空港→永観堂(紅葉で有名な京都多数の古刹)◎=大津市内又は京都市内(泊) 11月24日発は、大津ロイヤルオークホテル宿泊(夕食付) 12月6日発は、京都アランヴェールホテル宿泊(夕食なし)	食事 宿泊
2	ホテル(8:30頃)=銀閣寺(東山文化の真髄を今に伝える) ◎哲学の道(疎水沿いの紅葉散策)◎=東福寺(京都五山のひとつで通天閣の紅葉は有名)◎=精進料理の昼食=嵐山・嵯峨野(竹林と紅葉の名刹を散策)◎=京都市内(泊) 京都アランヴェールホテル宿泊	観光 宿泊
3	ホテル(8:00頃)=多武峰・談山(どうのみね・たんざん)神社(世界最古の木造十三重塔)◎=東大寺(大仏殿は世界最大の木造建築物)◎=奈良公園◎=浄瑠璃寺(静かな山里の紅葉は見事)◎=宇治・平等院鳳凰堂(極楽浄土を語る平安時代の傑作)◎=(18:00頃)京都市内又は大津市内(泊) 11月24日発は、京都アランヴェールホテル 12月6日発は、大津ロイヤルオークホテル	観光 宿泊
4	ホテル(8:30頃)=金剛輪寺(血染めの紅葉といわれるほどの鮮やかな紅葉)◎=関西空港又は中部空港→新千歳空港(16:00~21:00)	観光 宿泊

行程内◎文字は下車観光。◎は下車入場観光となります。※交通諸事情によりコース・日程・時間(到着時間)が変更となる場合がございます。

■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

コープトラベル
コープさっぽろ旅行事業部

〒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

☎011-851-7411 <http://coop-travel.jp/>

月~金10:00~18:00、土10:00~15:00(日曜定休)

☞ コープトラベル 検索

新千歳+シンガポール 豪華客船の船旅

サファイアプリンセス(ダイヤモンドプリンセス姉妹船)、マリナーオブザシーズで航く

新千歳発着

食事・観光付

新千歳より添乗員同行

クルーズの旅 7日間 10日間

シンガポール・マレーシア/ ベトナム・ランカウイ島・タイ/ブーケット島
クアラルンプール

・ベトナム/ホーチミン

■旅行代金/大人お1人様/2名様1室/内側キヤビン利用

7日間 11月15日・29日、12月13日、2016年1月18日、3月12日 **162,000円~187,000円**

10日間 2016年1月21日、3月5日 ※○印/出発保証日 **193,000円~271,000円**

魅力のアジアを
豪華にめぐる



■出発日/旅行代金(大人お一人様・2名1室利用)

単位:円

詳しくは、いい日(11日)旅行説明会へ

※資料請求承ります。

※参加費無料(お電話でご予約下さい)

日時 ①10/11(日) ②11/11(水) 14:30~15:30

会場 札幌グランドホテル本館3階「涼風」

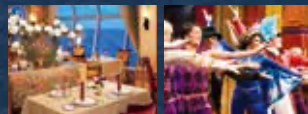
要予約 コープトラベル ☎011-851-7411

■燃油サーチャージは5,000円(6/1現在)海外・国内空港/港湾諸税は別途必要です。※4名1室料金、1名1室料金はお問合せください。



シンガポール

ブーケット



レストラン / 船内

ラスベガスショー / 船内

旅行にもポイントが付きます!

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

●全道15店舗に開設の、お客様窓口「くらしのひろば」もご利用ください。

COOP SAPPORO コープさっぽろ



冷蔵庫で
約1週間もちます。

さんまの 佃煮

骨までやわらかい！
糸豆腐さんま半調理！
さんまがなくておいしい時某日に
1作りましょう！

- 《材料》 作りやすい分量
- さんま…10尾
 - 砂糖…120g
 - しょうゆ…120ml
 - A
 - みりん・酒…各大さじ2
 - 梅干し…大5個位
 - しょうが…40g(せん切り)
 - 赤唐辛子…2本

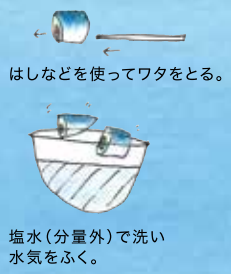


一日放置と口まがなじんで更においしさUP!



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「あいこるまんじゅう」

実りの秋、
海の幸、山の幸が
たくさんとれる
幸せな季節ですね。
10月のテーマは
秋の保存食いろいろ。
魚や野菜を
上手に加工して
秋の味覚を十分に
楽しみましょう！





いくらの しょうゆ漬け

冷蔵庫で約1週間もちます。
びんごと冷蔵すれば、3、4ヶ月はOK!

【材料】 作りやすい分量
○生筋子…1腹(300g位)
○しょうゆ、酒…各1/4カップ

① 小鍋に、
しょうゆ 酒
1/4カップ 1/4カップ



を入れ、
ひと煮立ちさせたら
ボウルに移して
冷ましておく。



糸目合わせて 魚達の葉取り丼もオススメ!



鮭の 火焼き漬け

【材料】 作りやすい分量
○生鮭(切り身)…4~6切れ
○しょうゆ・酒…各1/2カップ
A ○みりん…大さじ1
○赤唐辛子…1本

① 小鍋に Aの調味料を入れ、



ひと煮立ちさせ保存容器に入れ
冷ましておく。



② 鮭の切り身



大きければ半分に分切り、
グリルでこんがり焼く。
熱いうちに①の漬け汁に
漬け込む。2、3時間漬けたら
食べられる。



海鮮

② 生筋子



50°C位の
ぬるま湯につけ、
まわりの筋を
丁寧に取除く。



3%の塩水(分量外)につけ
(色がオレンジ色に変わる)、
ざるにあげて水気をきる。

③ ①の漬け汁に
いくらを漬け込む。



2、3時間後、
いくらが汁を吸って
ぶっくりしたら完成!



冷蔵庫で4、5日もちます。

冷蔵庫で約1週間もちます!



ハオスタにからめたり、
パンにのせたりしていただく。

きのこペーストのハオスタ (2人分)

1

フライパンにオリーブ油少々を温め、
ベーコン3枚(1cm幅)、
きのこペースト1/2量を炒める。

2

①にゆで汁お玉1杯を加えてのぼし、
ゆであがったスパゲティ(160g分)を加えて和える。
あればイタリアンパセリのみじん切りをかける。

きのこのうまみと
ベーコンのこしょう...



唐辛子と黒こしょうをピリッとまみらせた

きのこペースト

【材料】 作りやすい分量

- 生しいたけ…1パック
- しめじ…1パック
- エリンギ…1パック
- にんにく…1かけ
- オリーブ油…1/3カップ
- 赤唐辛子…1本
- 塩…小さじ1
- 粗びき黒こしょう…少々
- 白ワイン…大さじ1

全部で
300年にならば
1世のきのこのこ
よい

①



生しいたけ

エリンギ

しめじ

石づきを落とし、
同じくらの
大きくなるように
ざく切りにする。

にんにく



たて四つ割りにする。

それぞれフードプロ
セッサーにかける。
(きのこは細かくなり
すぎないように注意)

②

フライパンに、

オリーブ油



1/3カップ

赤唐辛子



1本

①のにんにく

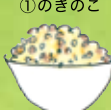
を入れ、



弱火にかけて
香りを出す。

③

②に



①のきのこ

塩



小さじ1

粗びき
黒こしょう



少々

白ワイン



大さじ1

を加え、強火で3~5分炒め、水分をとばす。



パットに取り出し冷まし、
保存容器に入れる。

日が経つと
辛子のツンとした
辛みがぬけて
マイルドな口まわいに!





干しネットを使って!

干しいも

《材料》 作りやすい分量
○さつまいも…大1本(450g位)

皮はいもけんぴに
使います!

① さつまいも

よく洗い皮をむき
上下を少し落とし、
たて半分に切る。

強火の蒸し器で
約30分、竹串が
すっと入るまで
じっくりと蒸す。

② 長いものは半分に切り、
たて5、6ミリ厚に切る。

③ よく晴れた日に、ざるにいもを並べ、
1～2日天日干しする。
(たまに上下を返し、まんべんなく干す)

いもけんぴ



さつまいもの皮(100g位)を
細切りにして油でからりと揚げる。



鍋に、砂糖50g、水大さじ1を入れて中火にかけとろりと煮詰め、
①、黒ごま小さじ1を入れてよくからめる。
オーブンペーパーの上に広げて乾かす。



カシカリの
かっかしおぼろし。



大根の ビール漬け

あ、さりのめ
たくあんのような口味!

① 大根



皮をむいて、
たて四つ割りにし、
容器に合わせた長さ切る。



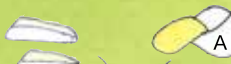
② ボウルに



Aの材料を
上から順に合わせ、
その都度
よく混ぜ合わせる。

③ ビニール袋を二重にして、

①の大根



を入れ、
よくなじませる。
容器に入れ、
空気が
入らないように
口を閉じる。

《材料》 作りやすい分量
○大根…中1本(約1キロ)
○洋がらし…15g
○酢…50ml
○塩…40g
○ざらめ…150g
○ビール…140ml(小1本)

漬け汁に漬けたまま
2、3ヶ月もつ。



ときどき漬け汁を回して
冷蔵庫又は寒い場所に
1～2週間位置く。



あさごはん マイスター

子どものためのごはんレッスン

へみち

7 調味料 (しょうみりょう) をはかる。



4 だいごんは皮をむいて、たてに4つに切る。



1 水 (500ml) をおなべに入れ、こんぶかつおでだしをとる。



だしのとりかたは5月ごうをチェック！



8 おなべにだしじる、調味料 (しょうみりょう) を入れて、中火 (ちゅうび) にかける。



5 おろしがねで、だいごんをおろす。



ゆっくりおろすとおいしい
だいごんおろしになるよ。

2 おなべでおゆをわかし、あつあげをさっとゆでて、ザルにあげておく。



「あぶらぬき」といって、あつあげの表面のあぶらをとりぞくよ。



9 ふっとうしたらあつあげを入れて、5分ほど弱火 (よわび) でいる。



6 だいごんおろしをザルに上げてかるく水気を切り、ボウルに入れておく。



少し水分がのこっているくらいでOK

3 あつあげは一口大に切る。



☆ 今月のもくひょう ☆

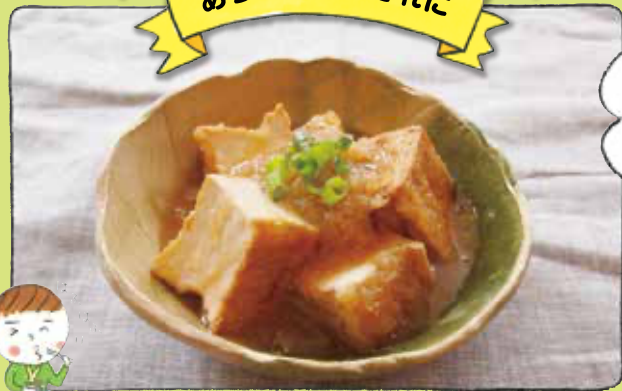
アツアツ とろとろ
あつあげのみぞれにをつくろう!

なんいど **4**

☆ ざいりょう (4人分) ☆

あつあげ 2まい (360gくらゐ)	だいごん 1/3本 (上のぶぶんがおすすめ)	水 500ml	こんぶ 3g	かつおぶし 6g
しょうゆ 大さじ3	みりん 大さじ2	かたくりこ 小さじ2	しょうゆ 大さじ1	水 大さじ1
しょうゆ 大さじ3	みりん 大さじ2	かたくりこ 小さじ2	さけ 大さじ1	水 大さじ1
				小ねぎ 1本

★ ★ ★ ★ ★
マイスターの
あつあげのみぞれに
 ★ ★ ★ ★ ★



「あつあげのみぞれに」にはコレ！



北海道丸大豆しょうゆ 1L

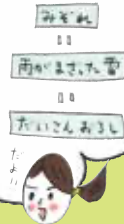
北海道産大豆・小麦を100%使用し、丸大豆製法でじっくり発酵・熟成した「北海道丸大豆しょうゆ」は、しょうゆ本来のうま味や香りを味わうことができます。北海道100認証商品なのでお子様にも安心してお使いください。

コープさっぽろ各店舗でお取扱しております。



“みぞれに”ってなに？

「みぞれ」とは雨がまざった雪(ゆき)のこと。だいこんおろしが「みぞれ」のように見えることから、だいこんおろしを入れたもののことを「みぞれに」と言うよ。



10 だいこんおろしを入れて、ふつと煮たら火を止める。



13 小ねぎを5mmのあつさの小口切りにする。



11 かたくりこを水(大さじ1)でとく。

かなりすく
水



14 おさらにもりつけて、小ねぎをかざって完成！



12 かたくりこを入れてかるく混ぜ、もういちど弱火(よわび)にかけて、とろみがついたら火を止める。



今月はこれからの季節にぴったりなあつたかおかず。しょうゆのおいしさのだしのうま味を含んだ大根おろしを厚揚げにたっぷり絡めて食べてください。厚揚げの代わりに、お魚やお肉でもおいしくいただけますよ！

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！



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。

(下川町) 木子精(きのこころ)

作り手

近藤 正治さん

夕張市出身。独学で木工品作りを始め、知識と技術の向上のために「北海道障害者能力開発校・家具工芸科」に入学。1年間学んだ後、下川町に工房をオープン。箸のほか古材を使った組木の家具も手掛ける。

子ども用から大人用まで細かに揃うオリジナルの箸は、1組1,000円〜。物がつかみやすい八角箸が主体。天ぶら箸のほか麺を持ち上げやすい先端を四角にした茹で箸、料理を盛り付けるときの彩箸(さいばし)なども好みの太さ、長さで作成してもらえ

食べるもの、使う人に
合わせて作るオリジナルの箸

木材の町として知られる下川町。ここで町内産の木を素材に、箸を手作りしているのが近藤正治さんです。近藤さんはもともと家具作りが専門。そのため、繊細な箸も慣れ親しんだカンナを使って削り出します。

「家具工芸を学んだ際に初めてちゃんとカンナを握ったのですが、傷があったり、朽ちて見える古材でもスツとカンナをかけるの見違えるような生まれだての木肌が現れるんです。もう一度、木に命が宿るような感覚でね。捨てられるものを蘇らせる、再生が私のテーマです」。

箸を作り始めたのは8年前。町内で出る間伐材かんぼうを利用して子ども用の箸の制作を依頼されたのがきっかけで、オリジナルやオーダーの箸作りを手掛けるように。工房では好きな木材が選べるマイ箸作り体験体験も行っていきます。

「箸も追求すると奥が深くて。うどんを食べるならうどんに近い太さ、そばはそばの細さに近い箸の方が口当たりがいい。0.1ミリ単位で口に入れた感じは変わります。自分に合った箸を見つけて長く愛用してもらえると私も嬉しいし、木もきつと喜ぶと思いますね」。

イタヤカエデ、サクラ、ナラなど、色や硬さの異なる7種ほどの間伐材を使って箸を制作。「最後に頭と先だけ紙やすりで整えますが、ほとんどがカンナの作業ですね」。大小3種のカンナを使い分け、1本の木から形を削り出していく

プレゼント

木子精の「天ぶら箸(ホノウキ、シラカバ)」(1,300円)を各1名様に。撮影で使用の「天ぶら鍋」を1名様にプレゼント(詳細はP73を参照)



木子精(きのこころ)

下川町錦町14番地 TEL090-3392-9570 営業/10:00~18:00 不定休
※マイ箸作り体験は大人1,000円、中学生以下500円(1週間前までに事前予約を)

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「すり身」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: 10月20日(火) 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

●FAX

011・671・5755

「10月号アンケート係」

●メール

csap.chocotto@todock.jp

携帯電話からはこちらのQRコードでお送りいただけます ▶



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

きほんのき おつまみ撮影のカメラマンさんは「トマト嫌い」でも、子どもの頃は祖父の畑でも、もぎたて
トマトを沢山食べていたという話。どんな料理でも、畑で食べた太陽の味に勝るものはないのかも。皆さんの
思い出の味はどんな味ですか?(千)

今月の プレゼント

A.
生しいたけと
干しいたけのセット
特集で紹介のワークセンター
音別が手掛ける、生しいたけ
(300g1パック)と干しいたけ
(50g2袋)をセットで。
…………… 5名様



B.
表紙の箸
下川町の木子精・近藤
正治さん作「天ぶら箸」
(上ノホウノキ、
下ノシラカバ)
…………… 各1名様



C.
表紙の天ぶら鍋
表紙の「しいたけの
天ぶら」で使用した
アルミ打出揚鍋(直
径33cm・業務用)
…………… 1名様



D.
読者レシピの食器
読者レシピ内「えの
きしくステーキ」で使
用した食器
…………… 1名様



第43号
2015年10月1日発行(毎月1日発行)

発行元/コープさっぽろちょこっと編集部
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/今宮麻

- 掲載商品は、一部お取扱していない店舗もございます。あらかじめご了承ください。
- 本紙記事・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アの登録商標です。

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

- コープさっぽろへのご意見・ご要望
コープヘルプ ☎0120・271・620
- 宅配トドックに関するお問合せ
トドックコール ☎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



きのこ



干しいたけの煮物……………22
きのこの当座煮……………24
きのこ炊き込みごはん……………26
しいたけとホタテのムースのパン粉焼き……………29
いろいろきのこの和風パスタ大葉風味……………30
本しめじとひき肉のソテー、サラダ仕立て……………31
えのきじくステーキ……………32
きのこチーズディップ……………33
ポイルきのこの明太子和え……………33
和風きのこの常備菜……………34
しめじのアーヒージョ……………34
きのことおろしのボン酢和え……………35
しいたけの中華煮込み……………36
しいたけマヨチーズ……………36
小樽てんぶらの網焼き……………37
きのこペースト……………68
しいたけとほうれん草の納豆しょうゆ和え……………裏表紙

おにく



豚ばら巻き巻きボールのクリームシチュー……………40
親子丼……………41
豚ばらともやしのフライパン蒸し……………41

店舗インデックス

手打うどん 寺屋 札幌市西区山の手3条6丁目1-10……………03
lomante(イオマンテ) 釧路市末広町2-23 1F……………15
Cuore(クオーレ) 白糠町茶路西一線87-1……………15
est di Zuppa(エスト ディズパ) 釧路市末広町7-1 大光ビル1F……………16
手打ちそば 宮嶋 釧路市美原4-1-8……………16
道の駅しらぬか恋問館 白糠町コイトイ40-3……………17
円山鳥居前むな形 札幌市中央区北1条西26丁目1-15 円山鳥居前ビル1F……………27
ピストロポワル 札幌市中央区南4条西3丁目第2グリーンビル2F……………28

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)

さかな



小樽てんぶらとがんもの煮物……………37
サバの韓国風煮つけ……………52
さんまの佃煮……………66
鮭の焼き漬け……………67
いくらしょうゆ漬け……………67

やさい



長いもミルクソースの宝箱グラタン……………44
大根のビール漬け……………69
干しいも……………69
あつあげのみぞれに……………70

ごはんもの



しょうが風味の本格チャーハン……………35
もちカレーフォンデュ……………39

おやつ



ポップコーンとマシュマロのお菓子……………42
ポップコーンとマッシュポテトのグラタン……………42

今月の新商品



ラム酒に漬け込んだレーズンの 薫り高い味わい

薫り高いラム酒にじっくりと漬け込んだカリフォルニア産レーズンを使用。芳醇な味と薫りのラムレーズンがもたらす、上品で洗練された味わいが楽しめます。

ハーゲンダッツジャパン(株)
ミニカップ ラムレーズン

10月5日発売

なの花薬局 × コープさっぽろ

10/25(日) 健康フェアin西宮の沢店!

コープさっぽろ西宮の沢店となの花薬局西宮の沢店が隣接医療機関と協力して、健康と医療を学ぶイベントを開催します!「健康チェック」や医師・歯科医師・薬剤師・栄養士による講演、「ちびっこ薬剤師体験」など参加無料なので、ぜひご家族でご来場くださいね。



お問合せ
(株)コムファ TEL 011-613-7774



なるほど!
そこが、
良いんだね。

「なるほど商品」は
「シンプル」と「良質」、
そして、可能な限り
「北海道製造」に
こだわった
「コープさっぽろ」独自に
開発した商品です

安全・安心・おいしいHAPPY。

「ホットケーキミックス」

道産小麦
「きたほなみ」
使用で
地産地消。

使う小麦は真っ白できめ細やかな、道産小麦の「きたほなみ」100%。また製造も道内で行っている、環境にやさしい地産地消の商品です。

香料・着色料
不使用。
砂糖控えめで
自然な甘さ。

甘味を強く感じさせたり、焼き色を良く見せるような、香料・着色料を一切配合していません。砂糖の配合も控えめにしているので、自然な甘さを味わえます。

子どもにも
安心の
アルミニウム
フリー。

ご存知でしたか?ベーキングパウダーには、膨らみを良くして安価に作れる「ミョウバン(硫酸アルミニウムカリウム)」が含まれているものがあります。さらにホットケーキミックスに含まれるベーキングパウダーには、ミョウバン使用の表記義務がありません。こちらの商品には含まれていないので、安心して食べられます。



2

ひきわり納豆(1パック)に好みの量のしょうゆを加えて混ぜる。

むななか りょうすけ
「円山鳥居前 むな形」料理長・宗形 亮介さん直伝
「サッポロ生ビール黒ラベル」に合う簡単おつまみ

しいたけと
ほうれん草の
納豆しょうゆ和え

料理人・宗形さん



生産者・佐藤さん

3

【1】を食べやすい大きさにカットし、【2】のボウルに入れ、ホイルに残ったしいたけのエキスも加えて混ぜ合わせたら完成。

1

しいたけ(2個)のかさの内側に、ほうれん草、しょうゆ、バター、酒(各少々)をのせ、ホイルで包み、蒸し焼きにする。

しいたけのうま味を逃さないようホイル焼きにし、納豆と和えました。しいたけは焼く前にかさに切れ目を入れることで火が通りやすく味が絡みやすくなります。麦のコクとうま味が調和した黒ラベルとの相性は言うまでもありません。
★宗形さんのお店の紹介はP27へ

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。

