

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

やみつきになる、  
秋シャコとワイン。

11 月号  
2015 [vol.44]

つなぐ  
COOP  
SAPPORO

★ SAPPORO  
乾杯をもっとおいしく。

SAPPORO  
麦とホップ  
The gold

麦とホップ  
The gold

SAPPORO  
麦とホップ  
The gold  
[ザ・ゴールド]

ザ・ゴールド  
熟成製法

リッチゴールド麦芽  
×  
ゴールデンアロマホップ  
一部使用

※ 麦とホップだけでつくった、

The gold なコク。  
[ザ・ゴールド]

※麦芽・大麦・麦スピリッツを使用。



飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の飲酒は胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。お酒は楽しく適量で。のんだあとはリサイクル。 リキュール(発泡性)⑩ www.sapporobeer.jp サッポロビール株式会社

ふるさとのために、何ができるだろう? ★ 北海道はサッポロビール



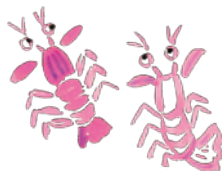
今月の食材

# シャコ

春と秋、1年に2回行われている北海道のシャコ漁。  
特に秋は、味の良いオスのシャコが多く獲れるシーズン。  
解禁となる新酒のワインを手に、秋シャコを満喫して。

## Contents

04	シャコあれこれ豆知識	50	お弁当の日
08	生産者インタビュー <b>小樽 高島漁港のシャコ</b>	54	ちょこっと健康ラボ!
14	生産地で見つけた、おいしいもの。	56	ちょこっとインフォメーション
20	さぼんのき	66	北海道の伝えたい味、伝えたい心
24	さぼんのき おつまみ編	70	あさごはんマイスターへのみち
26	A Happy New Wine!	72	表紙の器
28	シェフの隠し技	73	アンケート
30	料理人の食卓	74	コープさっぽろ50周年
34	わが家のいちおしレシピ!	75	ごはんとおかずインデックス
38	ぼくらのスポもち!		
46	ふしぎっちギガ		



2015 [vol.44]

# Cho-co-tto 11

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

## 小樽たけの寿司

小樽近郊のシャコをはじめ、北海道沿岸の新鮮ネタの握りや丼を手頃な価格で提供。お店では「表紙の器」P72で紹介の木村直樹さんが手掛けるガラスの器も使っています。



----- お店の情報はP14・15へ

# シヤコ

あれこれ豆知識

## どこにすんでいるの？

北海道から九州までの沿岸にすんでいます



シヤコは北海道から九州までの太平洋と日本海の沿岸、水深30mまでの浅い海に広く生息しています。シヤコの産地としては漁獲量日本一の愛知県のほかに仙台湾や東京湾、瀬戸内海、姫路、赤穂産などが有名です。北海道では石狩湾に多く生息し、道内でシヤコ漁業が行われるのはこの石狩湾(小樽～浜益)に限られます。第二次大戦以前は「手ぐり網」と呼ばれる底引き網によって漁獲していましたが、第二次大戦以降は刺し網によって漁獲しています。



## 北海道のシヤコの特徴は？

石狩湾の中でも大きさに違いがあります



水揚げされたシヤコを調べると石狩湾の北側の海域に比べて南西側の方が大きい傾向があります。このことから、石狩湾北側の浜益や厚田のシヤコが成長をしながら南西側の張碓や小樽に移動すると考えられています。だから小樽産のシヤコは大ぶりで肉厚なんですね。



SV(スーパーバイザー)時代を含め、バイヤー歴は10年。水産部一筋です。実は私自身、見た目がどうも苦手でシヤコは食べず嫌いだったんですが、小樽でシヤコカレーを食べたときに印象がガラリ!この味を知らずにいるのはもったいないですよ!!

生鮮本部 水産部 バイヤー  
たけだ かつみ  
武田 勝美さん





## オスとメスがあるの？

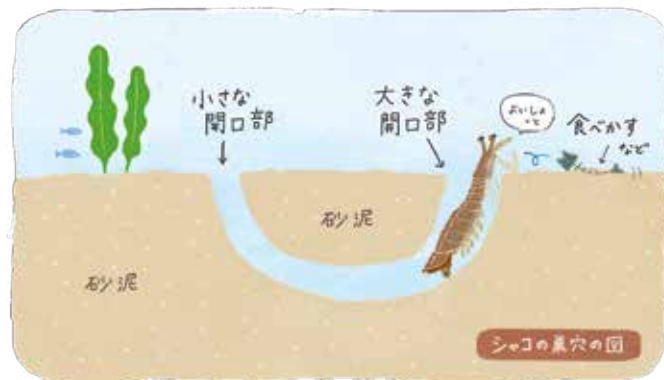
はい。オスとメスの見分け方を教えましょう



シャコにはオスとメスがあり、一般的にオスの方がメスよりも甘みが強く、味がしっかりしているのが特徴です。オスとメスの見分け方には二通りあります。お腹の一部が白いのがメス、透明なのがオスです。ところがゆでるとこの方法では判断が付かなくなります。もう一つの見分け方は、オスの生殖脚せいしよくです。写真の○印のように、オスの脚の付け根には細くて小さな脚のようなものが左右それぞれに1本ずつあります。ゆでた後はこの生殖脚で見分けることができます。



ほう！  
「コ」に注目！！



## どうやって暮らしているの？

実はシャコは「きれい好き」なんです



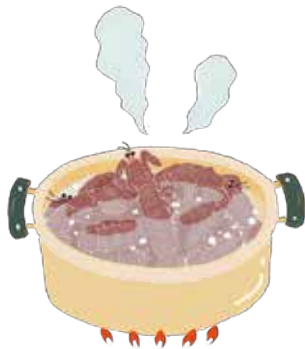
シャコは泥や砂泥の海底に、尾の鋭いトゲを使って浅いU字型の巣穴を掘り、その中で生活しています。巣穴は1個体の一つずつで、共同生活を営むことはないといわれます。巣穴はシャコを外敵から守ってくれるほか、エサを食べるときや産卵などの日常のあらゆる行動をこの中で行います。エサを捕るときには巣穴を出て狩りをしますが、捕まえたら巣穴に持ち帰って食べ、食べかすは巣穴の外に運び出します。案外きれい好きなんです。ちなみに巣穴への依存度がとても高く、巣穴が掘れない水槽で飼育すると、ほとんどのシャコはエサを食べずに衰弱死してしまうそうです。

## 生でも食べられるの？

生で食べるのは控えましょう



シャコは死んでから時間が経つと、殻の下で特殊な酵素を分泌して自らの身を溶かしてしまいます。このため一般的には漁獲してすぐに塩ゆでにし、市場に流通させます。また生のままでは殻が剥きづらいという難点があります。まれに新鮮なシャコを冷凍してルイベとして食べることがありますが、食中毒のリスクがあるので生食は控えましょう。



## シャコの旬は？

漁期は春と秋の2回です



石狩湾では、産卵期(6~7月)を避けて春(4~6月)と秋(10~12月)に漁を行っています。春に捕れたシャコは春シャコと呼ばれますが、特にこの時期のメスは産卵を控えてお腹に卵を抱えています。シャコの卵は「カツブシ」と呼ばれて珍重され、春シャコはオスよりもメスの方が高値で取引されます。秋シャコは冬に向けて栄養を蓄えているので、春シャコよりも脂ノリのよいシャコが楽しめます。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
			漁期 (春シャコ)		産卵期					漁期 (秋シャコ)	

## 小樽しゃこ祭

毎年、秋シャコ漁の最盛期に行われるグルメイベント。「茹でしゃこ」や漁師の母さんが作る「しゃこ鍋」「しゃこ弁当」、小樽商業高等学校が手がける「しゃこせんべい」、シャコを使った出店者オリジナルの創作料理など多彩なグルメがいっぱい。小樽産のシャコを堪能できる2日間です。



日 時 / 2015年11月21日(土)・22日(日)  
10:00~15:00  
会 場 / おたるマリン広場  
(小樽港第3号ふ頭多目的広場)  
お問合せ / 小樽しゃこ祭実行委員会  
(小樽市漁業協同組合)  
TEL 0134-22-5133

早めの時間帯が  
おすすめです!





## お寿司屋さんでの 呼び方があるって聞いたけど？

職人さんは「ガレージ」と呼ぶそうです

寿司屋の符丁（隠語）でシャコは「ガレージ」。「シャコ＝車庫」から「車庫＝ガレージ」へと転じたようです。響きが似た「たこ」と聞き間違えないようにあえてガレージと呼び分けているという説もあります。ただし、これはあくまで職人さんの間で使う言葉。お客さんが通ぶって使うのは野暮というもの。「あがり（お茶）」や「おあいそ（会計）」なども同じです。



以前しゃこ祭におじゃましたときに食べた「しゃこ鍋」。おいしかったなー。シャコのだしがしっかりきいていて、体の芯からあったまりました。今年も登場するそうなので要チェックです。さて、次のページからは小樽高島漁港のシャコをご紹介します。

## シャコの料理は？

寿司だねのほか、天ぷらもおいしいですよ

ゆでたシャコを剥いてそのまま食べるのはもちろん、寿司にしたり、天ぷらにしたり。酢の物、みそ和え、シャコ飯のほか、殻ごと酒やみりん、しょうゆで甘辛く煮た「具足煮」という料理もあります。また、産地ではシャコのツメ（捕脚）を割ると出てくる身肉を、おやつやおつまみとして食べるそうですよ。



## シャコの栄養は？

女性は必見！コラーゲンたっぷりなんです

シャコは高タンパク・低カロリー。ビタミンやミネラルも豊富に含まれています。特に多いのは、糖質や脂質の代謝に関与する亜鉛や、「目のビタミン」ともいわれるビタミンA。タウリンも豊富です。さらには皮膚の新陳代謝を活性化し、肌を若々しく保ってくれるといわれるコラーゲンや、肝機能強化が期待できるベタインを含んでいます。

今月の作る人 ● 北海道で挑戦を続ける生産者を応援します。

# 小樽 高島漁港の シヤコ

取材文編集／長谷川圭介  
撮影／石田理恵 デザイン／佐孝優



● 小樽





祖父の時代から数えて三代目の成田正夫さん。高校卒業後すぐに親の船に乗り、以来四十数年。冬はニシン、春と秋はシャコ、夏はウニやナマコを狙います

シャコ漁は岸壁からもほど近い、深さ20mほどの浅海で行われます。2～3日前に仕掛けておいた網を引き揚げると、たくさんシャコが…



戦国武将の甲冑かっちゅうのような殻を外せば現れる、ふつくらとした赤褐色の身。カニやエビにも似たうま味を持つシャコは、寿司だねとしておなじみです。シャコは日本各地で水揚げされますが、小樽産は大ぶりで味わいが濃厚なことから国産シャコの花形。東京の高級すし店からも強い引き合いがあります。漁期は春(4～6月)と秋(10～12月)の2回。5月初旬、春シャコ漁たけなわの小樽を訪れました。

海の底に潜むシャコを察知し経験に培われた勘で網を刺す  
朝6時。小樽高島で三代にわたり漁業を営む成田正夫さんの小型船「第八幸丸」が出航します。モーターをうならせ、網を仕掛けた場所を示す浮標うきぶしをめざして一直線。5月とはいえ早朝の冷たい潮風が指先をしびれさせます。番屋を出て10分ほどで最初の漁場に到着しました。

成田さんの二人の息子がドラムで網を巻き上げます。網には体をぶつ、の字に曲げたシャコがびっしり。その様子をじっと見守っていた成田さんが満足そうに目を細めました。小樽のシャコ漁は「刺し網」と呼ばれる漁法で行われます。あらかじめ海底に這わせた網の目にシャコが頭を突っ込んだら最後、逃れようとするほど網が食い込み、外れなくなる仕組みです。シャコは普段海底の巣穴にじっと身を潜めているため、網にかかるのは食べものを求めて巣穴から出るときぐらい。海が荒れて海底が濁ると、彼らはそろそろ巣穴から出てきます。漁師はそれを狙って網を仕掛けるのです。「時化しげの翌日なんてびっちりさ。秋だったら多い日には1日で5000〜6000も捕れるかな。そうすつと網外しが大変よ。10人がかりで夜中までかかるんだから」。

シャコのかかった網をかごに収めると、代わりに兄弟は船を動かしながら長さ100間(約180m)もある新たな網をあうんの呼吸で仕掛けていきます。「漁場はかけひき。経験と勘だけが頼り」という兄の学さん。どこに網を仕掛けるかで勝負は決まるそう。その重要な役割を、成田さんはいまでは息子たちに託しています。



網の目は2寸5分(約7.57cm)で、それよりも小さな個体は網にかからないため資源保護につながっています

四代目として船に乗る次男の学さん(左)と三男の広幸さん。学さんは父の背中を追いかけ20年。いまでは船の仕事のほとんどを任せられるように





出面さんと一緒に網を外します。「春もいいけど、秋のガサエビは脂がのって格別だべ」。出面さんは口をそろえます

網外しを体験しました。シャコの形状や動きに合わせて細い網を外す作業は思っていた以上に大変！無心でシャコと格闘しました



かぎを巧みに使って殻の間に入った網を引っ張り、シャコを外します。かぎの先端でシャコを傷つけないよう細心の注意が必要です

漁獲後すぐに釜ゆで  
塩加減が腕の見せ所

番屋へ戻る船の中で漁の仕事は楽しいかと聞くと「楽しいなんてことはない」とにべもない返事の成田さん。「でもよ。海が好きだかな」。

番屋では出面でまへと呼ばれるお手伝いさんが待ち構えていました。ここからは網外しの作業です。シャコは鮮度が落ちが早いいため時間との勝負。かぎという道具を使い一本ずつ網を外します。万が一、シャコを傷つければ商品価値が下がるので慎重かつ迅速な作業が求められます。網外しを手伝わせてもらいました。ビチビチと全身の筋力でもがくシャコを抑えながら、殻の間からまった網を抜く作業は至難の業。まさに知恵の輪を解くようです。手慣れた出面さんであれば1匹を30秒ほど外すところ、5分かかってしまいました。





生きたシャコをたもですくい、一気に釜で塩ゆでにします



透き通っていた殻は釜の湯で赤く色づいていきます。ゆで始めから7~8分で完成です



殻を外したゆでたてのシャコ。成田さんは白い部分を「みそ」と呼び、「ここがうまい」と絶賛します

## 前浜の秋シャコを 小樽のブランドに

網を外したシャコはその場でオストメスに分け、大釜で塩ゆでにします。ゆでるのは成田さんの仕事。塩がシャコの味を左右するといひ、その加減は同じ小樽高島でも漁師によって異なります。「甲殻類は塩をきつめにしなると甘みが出ないんだ」と成田さん。その塩梅は、四十数年のシャコ漁の経験に導かれた結論です。ぐらぐらとお湯が煮立ったところで、シャコを生きたまま釜の中へ。もつもつとたぎる湯気の向こうで、透明なシャコがみるみる赤く染まっていきました。

「食うか?」という成田さんのご厚意に甘え、ゆでたてのシャコを特別にいただきました。殻を外した肉厚のシャコはふつくらとしてみずみずしく、しなやかな筋繊維の間からじゅるつとうま味があふれます。なるほど塩で引き出された甘みの強いこと。「うまいべ。小樽のガサエビ(シャコ)を食べればみんなイメージが変わるんだ」。石狩湾の恵まれた生育条件もさ

親分肌で漁師仲間以外にも多くの人びとに慕われる成田さん。近年は花火大会を企画したり、子どもたちを船に乗せて食育にも力を注ぐなど、地域活性化にも奔走

本記事の取材は春シャコの漁期である5月初旬に行いました。成田正夫さんはご病気のため2015年9月4日に永眠されました。謹んでご冥福をお祈りいたします。



ることながら、網外しからゆであげ、選別まで、一つひとつ手をかけて丁寧に仕上げるからこそ、この繊細なおいしさが楽しめるのだと実感しました。こうした小樽産シャコの魅力を知ってもらいたいと成田さんたち漁業者と行政が手を携え、2008年から毎年秋に「小樽しゃこ祭」を行っています(P6)。成田さんは初回からその実行委員長を務めてきました。回を重ねるごとに協力者が増え、いまでは飲食店や商店、地元高校生も参加し小樽産シャコのブランド化に力を注いでいます。見た目はちよつといかつく



ゆでたシャコは一つひとつ大きさと身の入り具合を確認して箱詰め。漁の翌日に市場でせりかけられます

て、食べず嫌いの人も多いシャコ。でも一度味わえば分かるその魅力。小樽のシャコは成田さんはじめ漁業者と、市民が誇る宝なのでした。



生産地で見つけた、おいしいもの。  
今回訪れたのは

# 小樽市

港町として札幌よりも早く拓け、

北海道の発展をリードしてきた小樽市。街の随所で古い建物が大切に活用されています。今回の「おいしいもの」で取り上げるお店も多くが古い建物を活用しています。

華やかなりし明治・大正時代の小樽に思いを馳せながら、ぶらりとお散歩してみませんか。

美しい小樽ガラスと  
おいしい日本酒がいっぱい♪  
にぎわう通りの  
落ち着くお寿司屋さん



築100年以上の古い商家を活用したお店。癒し系の笑顔が素敵な大将の武田賢一たけだけんいちさんは聞けばもともとサラリーマンで、縁あって20代後半から職人修業をスタートしたユニークな経歴の持ち主です。ガラス店に勤めていた奥様の紗智さちさんのアイデアで、食器の多くは「キムグラスデザイン」のガラス食器を利用しています。ご夫妻が選んだ日本酒も40種以上揃っていますので、お寿司と日本酒のマリアージュを楽しむのはいかが？



▲話やすく笑顔が素敵な大将の武田賢一さんですが、昔はプラントの図面を作るシャイなエンジニアだったそうです。



▶リーズナブルで入りやすいお店。昼は観光客も多いですが、夜は地元の方に愛されています。小樽での行きつけにしたいくなる一軒です。

## 小樽市はこんなマチ！

人口123,491人  
(2015年8月末)

コープのお店は  
小樽南・みどり・オタモイの3店

宅配トックは  
小樽センターよりお届け 

年間平均700万人以上観光客が来る

数々の映画や小説の舞台となっている(小林多喜二「蟹工船」、岩井俊二監督「ラブレター」など)



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







## 小樽に「ちょこっと」発見!

### 「ちょこっと」だけで 夢はいっぱいつまったカフェ

小樽に本誌と同名のカフェを発見。さそく会いに行きました。店長の川善ゆかりさんは子育てが終わった40代前半で一念発起。昔からの夢だったカフェ開業を目指しました。やるど決めたらまずメニューを作り、内装を考え、努力を重ね、5年越しで夢を実現してしまっただけです(すごい情熱!)2Fには女子会や各種ワークショップなどに便利なミニキッチンつきレンタルスペースも併設。ギャラリースペースでは無料で絵や写真などの個展を開くこともできますよ。

▶「ちょこっちゃん♪」(700円税込)は色々な味が楽しめる人気のデザート盛り合わせ。「イタリアンバナッツオサンド」(各種500円税込)も食べごたえあり。



▲お父様が油絵の先生だった店長の川善さん。アートを気軽に見てもらえる機会を作りたくてギャラリースペースを作ったそうです。



#### ちょこっとカフェ

住所 / 小樽市桜4-10-4 TEL 0134-61-1428  
営業時間 / 10:00~20:00 休み / 年末年始1週間  
※2Fレンタルスペースは20名まで利用可能。1時間500円(注文別)



▲「季節のおすすめにぎり」には11月頃地元産のシャコが入る予定。「その頃はいくらもまだあるし、にしんもおいしい時期ですよ」と大将ははっこり。

寿司

### 小樽たけの寿司

住所 / 小樽市堺町2-22(寿司屋通り)  
TEL 0134-25-1505  
営業時間 / 11:00~16:00、17:00~21:00  
休み / 水曜日







◀クリームチーズとブルーベリーのマフィン(250円税込)、洋梨のタルト(350円税込)と人気の丸美ブレンド(500円税込)。お食事メニューも日替わり焼き魚定食(800円税込)、オムライス(850円税込)など豊富です。



◀松本店長と奥様の愛子さん。穏やかな二人の人格そのままに、店内にはゆるやかな時間が流れています。



元・郵便局だったレトロな建物を活かし、昨年6月にオープンしたカフェ。松本望店長と地元出身の奥様・愛さんが切り盛りしています。自分たちでペンキを塗ったレトロモダンな内装が落ち着きます。愛さんが作る10種類以上の焼き菓子とおいしいコーヒーはもちろん、焼き魚定食、オムライスなどしっかりした食事メニューが男性にも人気。絵本やソファがある半個室のスペースもあり、お子様連れでも安心して利用できますよ。

カフェ

## カフェ チョビチャ

住所 / 小樽市花園3丁目1-6 TEL 0134-64-6015  
営業時間 / 11:00~20:00 休み / 木曜日  
※半個室スペースのご利用は、予約がおすすめです。

元・郵便局の建物が  
こんなにおしゃれな  
カフェになりました！

ドアの周りも  
レトロな郵便局のまま。  
郵便局当時  
そのままのカウンターも  
チェックしてみてください。



にぎわう通りを少しだけ離れると、小樽は驚くほど静かです。日銀資料館近くの「ビストロブランシュ」はオーナーの伊在井邦仁さんが1人で切り盛りする小さなビストロ。大正時代末期の洋館を改装した建物はレトロな雰囲気もたっぷりです。「当たり前と思うことをしてるだけだよ」と伊在井さんは笑いますが、ソースやだしなどはすべて丁寧に手作り。手間ひまかけた料理をリーズナブルな価格でおなかいっぱい楽しめる嬉しいお店です。

ソースやだしも  
すべてが手作り  
リーズナブルで嬉しい  
隠れ家風ビストロ



◀「お昼のおすすめセットメニュー」(1,300円~1,800円税込)はメインがバスタ・魚料理・肉料理から選べ、スープ、サラダ、デザート、ドリンクが付きます。写真は「八雲産豚肩ロース肉のモツァレラチーズ焼き」(パンカライス付き)(1,550円税込)

▶オーナーの伊在井さんは高校野球が大好き!高校球児の活躍からいつも元気と情熱をもらっているそうです。



ビストロ

## ビストロ ブランシュ

住所 / 小樽市色内1-9-10 TEL 0134-32-5514  
営業時間 / 11:30~14:00、17:30~20:30 休み / 火曜日 ※混み合う時期は予約がおすすめです。



「ホイリゲ北海道」コラボ企画

ちょこっトリップ☆プレミアム



## 恒例・田辺由美先生と行く！ 大人の小樽遠足

～できたてワインで乾杯inしゃこ祭りもちろんお寿司も食べちゃうよ～

11月の小樽はしゃことワインの季節！池田町出身のワイン専門家・田辺由美先生と一緒に「小樽しゃこ祭り」を楽しみましょう。豊穡の秋を祝い、しゃことできたて白ワインで乾杯！お昼は「たけの寿司」で旬のにぎりをいただき、ガラスクラフト体験までやってしまう、遊び心あふれる贅沢なバスツアーです。毎年人気ですのお申込はお早め。

日程 2015年11月21日(土)

札幌全日空ホテル9:00出発予定

参加費 9,000円 定員 35名(最少催行人数25名)

※奇数でのお申込みの場合相席をお願いすることがあります。



お立ち寄り予定

☆小樽しゃこ祭り(見学・軽食) ☆小樽たけの寿司(お寿司のランチ)  
☆キムガラスデザイン(見学・お買い物) ☆大正硝子(クラフト体験)  
☆北海道ワイン(見学・お買い物) ☆田辺由美先生のプチワインセミナー

お申込み・お問合せ

コープトラベル(コープさっぽろ旅行事業部) 本路店

TEL 011-851-7411

月～金10:00～18:00、土10:00～15:00、日曜休

お近くの「くらしのひろば」やwebでもどうぞ！

言わずがなの名店。「藪半おやじ」と親しみを込めて呼ばれる店主の小川原格さんは、生粋の小樽っ子。昔の小樽でシャコは『ガサエビ』と呼ばれ、子どものおやつとなっていたそうです。また万人が好む春の子持ちシャコより、通の小樽人は秋のシャコを好むものだとされていたと教えてくれました。それほど、秋のシャコは身がおいしいのです。藪半ではそばの他、お酒と合うおつまみも出していますが、11月にはシャコが登場。「焼きしゃこ」(750円税別)はLLサイズ(25センチ)以上のシャコのみを使い、煮切り(煮つめたたれ)を塗って焼いた逸品です。おそばと一緒にどうぞ。

▼「かきあげそば」(地粉1,550円、並粉1,400円いずれも税別)。海老、ホタテ貝柱、ごぼう、春菊のかき揚げを、抹茶塩と天つゆでいただくのが粋です。



そば

やぶはん 藪半

住所 / 小樽市稲穂2丁目19-14

TEL 0134-33-1212

営業時間 / 11:00～16:00、16:30～20:30(LO)

休み / 火曜日(祝日の場合は前後に変更)、1月1日～3日

小樽っ子らしい  
粋を感じる  
名店・藪半の  
シャコの楽しみ方



▲店主・小川原格さんと、しっかり者の若おかみの明香さん。素敵な親子です。

▼「焼きしゃこ」(750円税別)と「しゃこめた」(650円税別)。いずれも、秋冬のシーズンだけの限定メニュー。ぬたの少し甘めの酢みそは、熱燗の日本酒が良く合うお味です。



生産地からお届け

# 匠のIPPIN!

品

小樽編

八丸堀内水産食品の飯寿司は酸味が穏やかで「なれずし」特有のクセがなく、食べやすいのが魅力。飯寿司は通常1カ月かけて熟成発酵させるが、同社では温度調整した独自の室（むろ）の中で1週間発酵させて仕上げている。さんま飯寿司には刺身で食べられる道東産の新鮮なさんまを使用。水揚げ後すぐに冷凍し、鮮度を保ったまま漬け込む。棒寿司にしたり、なすのマリネと和えたり、冷製パスタにしたり。北国が誇る伝統食をさまざまに楽しみ方で味わってみては。

さんまは身が柔らかいので、一度塩漬けにして身を固め、酢水で洗い流すという。このひと手間が絶妙な食感を生み出している。



## さんま飯寿司

は、11月3週  
の宅配システム  
で当地トドックで  
ご案内いたします。



宅配トドックで取り扱うのは食べやすいサイズの300g化粧箱。1,404円(税込)。賞味期限は冷凍60日、解凍後冷蔵4日間

4,000個数量限定

飯寿司の概念が  
変わります

工場長  
あきら  
大嶋光さん



いず

## さんま飯寿司

八丸堀内水産食品  
株式会社



## 小樽産 にしんおこわ

は、11月3週の  
宅配システム  
ご当地トドックで  
ご案内いたします。



第1回小樽水産加工グランプリ  
銀賞。宅配トドックでは冷凍  
品でお届け。1本入り540円  
(税込)。賞味期限は冷凍90日

3,000個数量限定

絶妙な粒感と  
もちもち感!



代表取締役  
金田 功介さん



もち米は北海道産「はくちょうもち」を使用。蒸し時間が少しでもずれば食感が変わってしまうから、炊飯は時間との勝負だ。

同社ではおこわを30年来製造しているが、小樽産にしんおこわは昨年誕生した新商品。「小樽で作ったものを小樽で食べてほしい。そして小樽の人が贈ってくれる商品にしたい」。二代目社長の金田さんはそんな思いをこの品にかける。小樽産にこだわることで原料調達では苦労もするが、すべて「お客さまのため」。自慢はおこわの蒸し加減。「レンジにかけたときに程よく粒が立ち、道産もち米の風味が引き立つよう水量、蒸し時間を調節しています」。珠玉の二品をぜひ。

## 小樽産 にしんおこわ

株式会社  
カネダ海洋食品



7 身が崩れないように  
腹側の殻を外し



8 親指で身を推さえながら  
背側の殻を外す



9 殻むき完了!



失敗しても大丈夫! 身が  
ボロボロになったときの  
料理例はP24を参考に

4 胴体の側面を切る  
(反対側も)



切り過ぎかな?と思うくらい大胆に切るのが  
ポイント! 両脇の身は殻にくっついている  
ので、何匹かさばいてコツをつかんで

5 胴体の側面を切っても、まだ  
脚(遊泳脚)は残っているので



6 脚の付け根を切り落とす



これも重要なポイント!

キッチンばさみで  
頭を切り落とす



シャコの殻は硬いから、  
はさみの中央から刃元の  
部分を使おう

2 しっぽ(尾節)をV字に切る



硬い!

3 裏返して反対側も切る



今月の  
テーマ

シャコの殻<sup>から</sup>をむいて  
握り寿司を作ろう

シャコ

きほんのき

だれにもきけない!しまやろきけない!

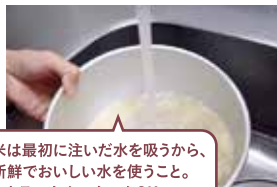


シャリを炊こう

4 テニスボールを握るような手つきでポウルの中を4~5回大きくかき回すように研ぐ



2 流水を入れて



5 水を注いでひと混ぜし



6 すぐに水を捨てる (5→6を2~3回繰り返し返す)



3 ひと混ぜして、すぐに水を捨てる



スッ! スシガ〜!!



recipe

シャコの握り

【用意するもの】(作りやすい量)

寿司飯

- 米 ..... 2カップ
- 水 ..... 2カップ弱 (米の量の1~2割減)
- 米酢 ..... 大さじ5
- 砂糖 ..... 大さじ2
- 塩 ..... 小さじ1と1/2

シャコの握り

- シャコ ..... 2尾
- 寿司飯 ..... 適量
- 酢水 ..... 酢大さじ2、水100ml
- わさび ..... 適量
- ガリ(しょうが甘酢漬) ..... 適量

16 米を蒸している間に合  
わせ酢を作る。ボウルに米  
酢、砂糖、塩を入れて



17 混ぜ合わせる



18 炊きあがったごはんを飯台に  
広げ、合わせ酢(17)をへらで  
受けながら全体に回しかける



飯台(木の桶)はごはんの余分な水分を  
適度に吸ってくれるのでおすすめ。  
なければ大きめのボウルを使う

13 点火!最初は  
強火で炊き



14 グツグツという音がしなく  
なったら弱火にして12~  
13分炊く



焦げ付かないように注意!

15 鍋を火から外し  
12~13分ほど蒸らす



コンロの上に置いたままに  
すると、余熱で焦げができちゃうわ

10 冷蔵庫から米を取り出し、  
鍋(炊飯器)に入れる



鍋で炊く方法を紹介するわ

11 米に対して8~9割の量の  
水を入れる



寿司飯は少し硬めに炊き、あとで  
酢を吸わせるので水は控えめに

12 鍋にふたをして



7 米をざるにあげて、  
軽く水を切り



8 袋に入れ、空気を抜いてから  
袋の口を閉じる



袋へ移し替えるときには、  
ざるの底にたまった水が  
全体に行き渡るようにしましょう

9 冷蔵庫で30~40分置き、米の  
表面についた水を吸い込ませる



表面に付いた水を吸わせる  
ことで米の粒感が際立つのよ

水に漬けて  
置かなくても  
OK?



コレもおすすめ!

## 昆布だし入り すし酢



利尻昆布のうま味がきいた、まろやかな酸味の合わせ酢です。

## 甘だれを 作ってみよう!

【レシピ】

みりん(大さじ1~2)、しょうゆ(大さじ1)、水(大さじ1)、酒(小さじ2)、砂糖(小さじ2)、片栗粉(少々)を耐熱容器に入れて混ぜ、電子レンジで加熱(目安は500Wで2~3分)



## お寿司を握ろう

4 利き手の指の付け根で軽くまとめ



5 崩れない程度に形を整えて皿にのせて



6 わさびを塗り、シャコのをしたら完成



多少形が崩れてもOK。なにより家族で楽しんで作ることが大事!

1 寿司飯、殻をむいたシャコ、わさび、酢水を用意



2 利き手の指先を酢水につけ、両手をこすりあわせて湿らせる



こうすることで米が手にくっつくのをふせぐのよ

3 寿司飯を適量に取り



寿司飯の量はネタの大きさに合わせて。目安は卵の黄身〜ピンポン玉ぐらい

19 うちわで仰ぎながら、へらで切るように、ときどき上下を返してざっくり混ぜる



スピード!スピード!ツヤも出て、味がぐんぐん染み込むわよ

20 固く絞ったぬれふきんをかける



21 粗熱がとれたら寿司飯の完成



目安は人肌。完全に冷めると形が整えづらくなるわ



名水百選仕込み  
北海道産



キリン 一番搾り  
とれたてホップ

今年収穫したとれたてホップを凍結させて使用することで実現した、みずみずしく華やかな香りが特長です。麦のおいしいところだけを搾る「一番搾り製法」で、すっきり感と十分なうまみを引き出しました。

4 中温の油でカラッと揚げ、すだちと菊花を飾って完成



揚げすぎ注意。表面が  
キツネ色になったらOK!

1 ジャがいもは皮をむいて食べやすい大きさに切り、水にさらす



## 串フライ

【用意するもの】(串6本分)

- 殻むきシャコ……………3~6尾分
- じゃがいも(キタアカリ)……………1/2個
- マッシュルーム(半分に切る)…3個
- 分卵……………Sサイズ1個
- 小麦粉……………大さじ2
- 片栗粉……………大さじ1
- 塩……………ひとつまみ
- パン粉・揚げ油……………各適量
- <飾り用>
- すだち、菊花など……………各適量

2 溶いた卵と小麦粉、片栗粉、塩を混ぜ合わせる



ダマにならないよう気をつけながら、もったりするまでかき混ぜて

3 串に下からマッシュルーム、シャコ、じゃがいもの順に刺し、2をつけてパン粉をまぶす



じゃがいもを一番上にする  
と具がはずれにくいわ

殻むきのときに崩れてしまったシャコの身は、串でまとめて揚げ物に。ビールとの相性は言うことなし!!



きほんのき  
おつまみ編

崩れたシャコを  
使うきほん技



一口にほおばれば、シャコの塩味とマッシュルームのジュシー感、キタアカリの甘みが一体に。フルーティーな「とれたてホップ」が爽やか〜



# Afternoon Tea Party!

「キリン午後の紅茶」は今年で30年目を迎えました。

本物のおいしい紅茶を

気軽に楽しんでもらいたいという、開発者の想いが、  
日本で初めてのペットボトル入りの本格紅茶開発のきっかけです。

30年目の午後の紅茶は、これからも本格紅茶のおいしさで、  
華やかなひとときをお届けします。

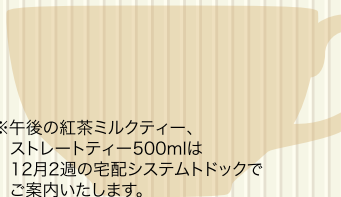


紅茶の日  
があることを  
ご存じでしたか？

伊勢の国（現在の三重県）の船首、大黒屋光太夫という人物が1791年の11月にロシアの女帝エカテリーナ2世のお茶会に招かれ、初めて本格的な紅茶を飲んだという話から日本紅茶協会が1983年（昭和58年）に11月1日を「紅茶の日」と定めたそうです。11月1日は、香り高い紅茶の味わいが楽しめる「午後の紅茶」とおいしいお菓子を用意して、親しい仲間内で紅茶パーティーしませんか？

11月1日は、  
紅茶の日!

30年目の  
ティーパーティー  
午後の紅茶



※午後の紅茶ミルクティー、  
ストレートティー500mlは  
12月2週の家配システムドックで  
ご案内いたします。



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

# ました。北海道の新酒です。

ご紹介します。新酒の喜びとフレッシュな味わいをお楽しみください。

# New



## 函館

北海道産バッカス種で  
仕込みました

はこだてわいん バッカス(白) スポー

720ml 白 やや甘口

契約農園(余市町)で大切に栽培されたワイン醸造専用品種バッカス(白)を100%使用した、ブドウのもつそのままの味わいと香りのあるフレッシュな辛口ワインです。

限定  
800本



限定  
1000本

## 小樽

フルーティな道産ロゼ

北海道ワイン スポー(ピンク)

720ml ロゼ やや甘口

生食用で人気のデラウェアを主体に、近年評価の高まっているキャンベルをアッサンブラージュ\*し淡いピンク色に仕上げました。\*アッサンブラージュ=ブレンド



限定  
800本

## 十勝

フレッシュ&フルーティな  
白スポー

余市ワイン デラウェア(白) 新酒

720ml 白 やや甘口

北海道産デラウェアを100%使用し、低温発酵で造られた爽やかで、フレッシュな白の新酒です。

限定  
1000本



## 余市

フルーツ王国余市の  
恵みがいっぱい

余市ワイン デラウェア(白) スポー

720ml 白 やや甘口

全国的にも注目を浴びる余市産デラウェアを100%使用したフルーティかつフレッシュな香りのスポーです。



# ppy

# Wine!



# A



## 参加者 募集!

# 今年もおいしいワインができ

全道のワイナリーから届いた、スポーでしか味わえない道産ワインを

## 道産ワイン スポー(新酒)×道産食材

## 恒例! 田辺由美先生と一緒に 第4回 ホイリゲ北海道をお祝いする会

毎年大好評の「田辺由美先生と一緒にホイリゲ北海道をお祝いする会」を今年も開催! 今年のテーマは「北海道の食とワインをつなぐ」。道産食材を使ったスペシャルディナーと、新酒とのマリアージュをみんなで楽しむパーティです。田辺由美先生のミニワインセミナーや豪華景品が当たる抽選会などお楽しみいっぱい。みんなでワイワイ。今年もおいしい新酒ができたことをお祝いしましょう!

### 田辺由美先生

ワインアンドワインカルチャー株式会社代表取締役社長  
北海道池田町出身。「十勝ワインの生みの親」丸谷金保を父に持つ。1986年ワインアンドワインカルチャー(株)設立。「田辺由美のWINE SCHOOL」(集客講座・通信講座)を主宰。各社のコンサルタント、執筆、講演活動などで活躍。日本にワイン文化を定着させた功績が認められ、フランス政府より農事功労賞を授与される。2013年に女性によるワイン審査会「SAKURA Japan Women's Wine Awards」を立ち上げる。2015年北海道庁「道産ワインブランド強化事業「ワイン熟」」の名譽校長に就任。

2015

## 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」

参加費 お一人様5,000円 ペア9,000円 [ペアがお得!](#)

定 員 150名様(先着順・入金をもって予約完了)

※未成年者の参加・同伴は不可。託児の受付もございません。

お申込みが簡単になりました! /

お申込み コープラベル(コープさっぽろ旅行事業部) 本路店

お問合せ TEL 011・851・7411 月~金 10時~18時 土 10時~13時 日・休

この他、田辺由美先生と行く「ホイリゲ北海道を楽しむ旅は、P17のちよこっリッパにご紹介!

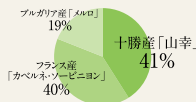


## コープさっぽろ50周年記念

## 総合ワインコンサルタント田辺由美先生プロデュースの 「MIRAI」を限定販売!

コープさっぽろは50周年記念商品としてオリジナルワイン「MIRAI」を限定販売しています。50周年を迎えたコープさっぽろ、そして50年の歴史を刻んだ十勝ワインが目指す「北海道の食文化」への強い思いが込められた道産ワイン、この機会にぜひお楽しみください。「MIRAI」はコープさっぽろで販売中です。

商品名 十勝ワイン MIRAI  
価 格 720ml/1,598円(税込)  
製造元 池田町ブドウ・ブドウ酒研究所  
原 料



### MIRAIの味わい

豊かな果実の香りとコクのバランス。ブドウ本来の旨みを醸し出すため、濾過は最小限に抑制。ラクレット・ピーンシュュー・ジンギスカン・鮭のバター焼きなど北海道の豊かな食と合わせてお楽しみください。

# Ha



イタリアにはワインコットと呼ばれるブドウ果汁を煮詰めて作る調味料があります。煮詰めたワインにバターを加えればステーキのソースに、オリーブ油でのばせばドレッシングに、さらにはビーフシチューのコンソメを出す隠し調味料としてなど幅広く使えますよ。

飲み残した赤ワイン。そのまま置けば酸化してしましますが、ちょこっと手を加えることで魔法の調味料ができるんです。

【用意するもの】

飲み残した赤ワイン……適量  
(お好みで)グラニュー糖  
……ひとつまみ

【作り方】

- ①赤ワインを鍋に入れ、弱火にかける
- ②全体量が約1/5になるまで煮詰めたら完成  
▶ WAZA!



濃厚なコクを出す

じっくり煮詰める

ワインを熱してアルコール分を飛ばす際、**急激に強火にかけると一気にアルコールが気化し、引火する可能性がある**ので要注意! 最初は弱火で様子を見てアルコールが十分に飛んだら強火にしてもOK。赤ワインは焦げやすいので気をつけたい。煮詰めることで苦みが増すが、苦すぎる場合は**グラニュー糖をひとつまみ加えると苦みがやわらぐ**。



▼  
▼  
▼  
1/5



赤ワイン1/2本分を煮詰めると、これぐらいの量に。酸化を止めることができ、そのまま1カ月ぐらい冷蔵保存が可能。



シェフの隠し技

# WAZA!

【ワイン】

今月のシェフ

オステリア・イル・びあつ・ヌオーボ  
みわ しんぺい

シェフ 三輪 信平さん

旭川市出身。海上自衛隊、札幌グランドホテル、小樽マルコポーロを経て2010年6月に開業。全日本司厨士協会小樽支部の支部長を歴任、現在は常務相談役。



飲み残した  
ワインで調味料が  
できるんです。



こんな料理に!

### にしんマリネのサラダ

にしんマリネにお好みの野菜を添えて、赤ワインドレッシングをかければ完成。にしんマリネの代わりにシメサバでもおいしい。このほか、塩焼きさきま、ラムしゃぶ、鶏肉ソテーにかけてもGOOD!

## 煮詰めたワインを使って 赤ワインドレッシング

[用意するもの(作りやすい量)]  
煮詰めたワイン……………大さじ1  
オリーブ油……………大さじ2  
グラニュー糖……………ひとつまみ  
塩……………少々

[作り方]  
材料を混ぜて、よく振る



### オステリア・イル・ぴあっと・ヌオーボ

三輪さんのお店



寿司屋通りに佇むイタリアンレストラン。小樽前浜の魚介類や近郊で採れた野菜を使い、小樽ならではのイタリア料理を提供。この時期はシャコを使った料理も楽しみ。

- 住所 小樽市東雲町2の3
- TEL 0134-64-1697
- 営業時間 11:30~15:00(L014:00)、17:00~22:00(L021:00)
- 定休日 水曜



市販のルウを使ったカレー(4~5人分)に、煮詰めたワインを少量(2~3ml)加えるだけで、いつものカレーがプロの味に!

こんな使い方も!



Good!



# 料理人の食卓

Chef's  
Dinner  
Table

「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



特集素材シャコをつかって

メイン

## シャコとフルーツトマトのリングイーネ

吉江さん  
のお店



### Osteria YOSHIE (オステリア ヨシエ)

隠れ家的な佇まい、温かな雰囲気店内でカジュアルな本格イタリアンが味わえるレストラン。近海産の魚介や北海道の食材をふんだんに使い、素材の味を生かしたメニューと豊富に取り揃えられたワインを楽しむことができる。

- 住所 札幌市中央区南1条東3丁目 大成ビル1F
- TEL 011-231-2778
- 営業時間 ランチ11:30～15:00(L.O.13:30)ディナー18:00～24:00(L.O.22:00)
- 定休日 月曜日(火曜日はディナーのみ営業)

今月の  
料理人

### Osteria YOSHIE

よしえ けいいち  
吉江 恵一さん

北海道、道南の上磯町(現北斗市)出身。  
函館・札幌で修業を積み、2007年札幌二条市場のれん横丁にて「Osteria YOSHIE(オステリア ヨシエ)」をオープンし、2012年に現在の場所へ店を移す。漁師の家系らしく、釣りを愛する。釣った魚には「釣らせてくれてありがとう」と言ってリリースするのが信条。





**6** パスタを表示されているゆで時間より1分早くあげる。



**3** 2のトマトを2cm程度の角切りにする。



**7** 5にパスタのゆで汁、トマトを加えて軽く煮て、6のパスタを入れてソースと絡め、塩で味を調える。



**4** フライパンにオリーブオイルを入れて1を加え、殻の香りが立つように炒める。



**8** 仕上げにエキストラヴァージンオリーブオイルを加え、全体をよく絡めて完成。



**5** 4ににんにくのみじん切りを加え、香りが立ったら白ワインを入れてアルコールを飛ばす。

🕒 調理時間 約30分

【材料(2人分)】

シャコ……………6尾	白ワイン……………30ml
フルーツマト……………2個	パスタのゆで汁……………60ml
にんにくみじん切り……………小さじ1	塩……………適量
リングイーネ※……………150~160g	エキストラヴァージン
オリーブオイル……………40ml	オリーブオイル……………10ml

※リングイーネとは、スパゲッティを平たく押しつぶしたような形の pasta。ソースがよく絡み、もちもちとした食感の pasta です。



**1** シャコは長い腹部の左右にある遊泳脚をはさみで切り落とし、身を取り出しやすくしておく。



**2** フルーツマトのヘタを取って、バーナーやガスコンロで炙り、冷水にさらして皮をむく。皮が気にならなければ皮付きのまま使用してもOK。

POINT

ポイント1

シャコの殻は炒めて香ばしさを出すことで、香りも楽しむことができます。

ポイント2

パスタにソースを吸わせて、フライパンの中でアルデンテに仕上げるイメージで。

おもて  
なし

簡単おしゃれなおもてなしメニュー

## シャコのオーブン焼き

☉調理時間 20分

【材料(2人分)】

シャコ……………6尾	レモン……………1個
にんにくみじん切り ……………小さじ1	イタリアンパセリ…適量
オリーブオイル…30ml	エクストラヴァージン オリーブオイル…適量
塩……………適量	

【作り方】

- ①シャコは長い腹部の左右にある遊泳脚をはさみで切り落とし、身を取り出しやすくしておく。
- ②バットや耐熱皿にクッキングシートをしいて、シャコの殻を下にして並べる。
- ③全体に軽く塩をふり、にんにくのみじん切り、オリーブオイルをふりかける。
- ④250℃に温めたオーブンで、5分ほど焼く。  
表面に焼き色がついたらとり出してOK。
- ⑤みじん切りにしたイタリアンパセリ、エクストラヴァージンオリーブオイルをかけ、くし型に切ったレモンを添えて完成。



### POINT

シャコは焼きすぎると固くなるので、オーブンをしっかり温め、高温短時間で焼き上げましょう。



香り豊かな大人のデザート

## 白ワインのグラニテ※

デザート

🕒 調理時間 10分(冷やす時間は除く)

[材料(2人分)]

白ワイン……………100ml

水……………150ml

砂糖……………50g

カルダモンパウダー……………適量

※グラニテとはシャーベット状の  
氷菓のことです。

[作り方]

- ①鍋に白ワイン、水、砂糖を入れ、強火にかける。
- ②沸騰したら弱火にし、3分火をかけたままにする。
- ③ボウルに移し、氷水にあてながら冷やす。
- ④冷えたら冷凍庫に入れ、30分に一度取り出してフォークを使ってかき混ぜ、冷凍庫に戻す。
- ⑤3～4時間ほど繰り返し、全体が滑らかでふわふわな氷になれば完成。
- ⑥器に盛り付け、上からカルダモンパウダーをかける。





旭川市 谷越様

## シーフードピザ

ピザのトッピングにお好みの野菜やエビ、イカ、ゆでたシャコのをせ、チーズをたっぷりのせて焼く。

# 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71通!!

今月の  
お題

## シャコ&ワイン



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 •

アイスクリームを使ったレシピ

わが家のいちおしレシピ！

みなさんのレシピ待ってます！  
（次はアイスクリーム）



札幌市 Y.M様

## ワインとルバーブと 黒こしょうのジャム

ルバーブは洗って小さく切り、砂糖、レモン汁、ワインを合わせて一晩漬けておく。漬けたルバーブを焦げないように煮込み、とろみがついたら黒こしょうを入れ、冷ましたら完成。

札幌市 K.I様

## シャコマヨ

殻から外して洗い、水気を切ってから片栗粉をまぶして揚げる。  
マヨネーズとケチャップを合わせてソースを作り、シャコと絡めて完成。







🎁 読者プレゼント!

札幌市 A.S 様

## ワインチーズフォンデュ

カマンベールチーズの上に切り目を入れ、ワインを入れる。温めたホットプレートにチーズをのせて、とけたチーズと白ワインを混ぜ合わせ、お好みの野菜やパンなどに絡めながらいただく。



恵庭市 T.M 様

## ワイン香るりんごアイス

すりおろしたりんごと、赤ワインをバニラアイスクリームに加えてぐるぐる混ぜ合わせ、もう一度凍らせる。

わが家のいちおしレシピ!

みなさんのレシピ待ってます!  
〜次はアイスクリーム〜

## スパイス&amp;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？



## ホットワイン

## 【材料(2人分)】

赤ワイン……………375ml  
砂糖……………大さじ1と1/2  
レモン……………1/3個  
S&Bシナモンスティック……………1本  
S&Bクローブ(ホール)……………4粒  
S&Bブラックペッパー(ホール)  
……………4粒

## 【作り方】

- ①レモンを輪切りにして、鍋に全ての材料を入れて弱火にかける。
- ②沸騰直前で火を止め、30分～1時間置いてから、茶こしなどでこす。
- ③飲む時に再度弱火で温めなおし、お好みでレモンやシナモンスティックを添える。

今月のスパイス&amp;ハーブ

クローブ(ホール)

お菓子や肉料理に合う、甘くてスパイシーな香りが特徴です。肉のオープン焼き、ポトフ、焼りんご、紅茶などに最適です。



札幌市 A.K様

## ワインカルピス

グラスにカルピスを作り、  
そこへゆっくりと赤ワインを注ぎ入れる。  
グラデーションがきれい！







# ぼくらの スポもち!

スポーツにはもち食!

...

今回は  
「レバンガ北海道  
バスケットボールアカデミー」  
にお邪魔しました。

スポーツを応援!

北海道の  
もち米

取材・文・編集 / 青田美穂  
撮影 / 川尻亮一 デザイン / 佐孝優



走る・止まる・飛ぶ  
運動の基本動作が凝縮

訪れたのはプロバスケットボールチーム「レバンガ北海道」が開講している教室。札幌近郊の幼稚園児から中学生までを対象に指導を行っており、小学4〜6年生のクラスにお邪魔しました。

「バスケットボールは全身運動に加えて判断力が大事。また、シュートを打つ際など片足の動作も多く、バランス感覚も重要です」と話すのはコーチを務める安宅寛法さん。ご自身も昨年まで、3 on 3のブロリーグで選手として活躍していました。

「出場している選手みんなに得点のチャンスがあるので、全員が主役となって輝けるのがバスケットボールの魅力です」。

指導者となった現在は、スポーツと食との関わりの深さについても、より強く感じるそう。「最近では朝食を食べない子もいますが、運動量が多いバスケットボールは体力が必要。強い体をつくる上でも朝食は欠かせませんね」。

■レバンガ北海道バスケットボールアカデミー

Kids(年中、年長)、Junior1(小学1〜3年生)、Junior2(小学4〜6年生)、Senior(中学生)の4クラスがあり週1回、3会場にて開催。詳細はTEL011-555-9090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

# 「試合日や練習日の朝食におすすめ」体づくりもちレシピ

〈納豆もち・たまごスープ付き〉

調理時間 約15分

【材料(2人分)】

切りもち	4切れ	水	300ml
納豆	1パック	鶏がらスープの素	大さじ1
長ねぎ	少々	たまご	1個
サラダ油またはごま油	少々	長ねぎ	少々
しょうゆ	大さじ2	こしょう	少々
みりん	大さじ2		
青のり	少々		

たまごスープ



※写真は1人前

【作り方】

〈納豆もち〉

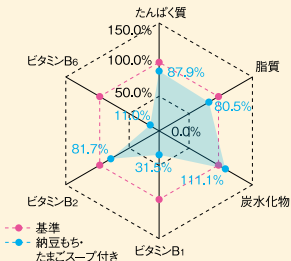
- 切りもちを1cm角に切って小鉢などに入れ、納豆とみじん切りにした長ねぎを混ぜ合わせる。
- フライパンに少量のサラダ油またはごま油を入れ、おやき状に①を落として弱火で両面がきつね色になるまで焼く。
- しょうゆとみりんを混ぜた調味料に②を絡めて完成。青のりはお好みで。

〈たまごスープ〉

- 鍋に水を入れて火にかけ、鶏がらスープの素を加える。
- 沸騰したら火を止めて、溶きたまごを刻んだ長ねぎを手早く加え、こしょうをふって完成。

1食  
345  
kcal

たんぱく質 10.9g  
脂質 7.4g  
炭水化物 55.2g  
ビタミンB<sub>1</sub> 0.09mg  
ビタミンB<sub>2</sub> 0.25mg  
ビタミンB<sub>6</sub> 0.11mg



試合や練習日の朝食、または運動2時間前の軽食向けレシピです。長ねぎには炭水化物をエネルギーに変える納豆のビタミンB<sub>1</sub>効果を持続させる働きが。たまごのビタミンB<sub>2</sub>は体脂肪をエネルギーに変えます。食べる量の目安は「もち2切れ＝ご飯約1膳分」となります。

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。



何かと忙しい朝は、体づくりに役立つお手軽レシピがオススメ。練習に打ち込む少年＆少女の成長を、おもちで応援！



## キャラメルりんごとカスタードケーキの秋タルト

■ 調理時間 約30分

### 【材料(4人分)】

カスタードケーキ……………4個 生クリーム……………60ml  
りんご……………60g バター……………10g  
塩キャラメル……………6個 バニラアイスクリーム……………40g

### 【作り方】

- ①耐熱性の器に塩キャラメルと生クリームを入れ、電子レンジで1分ほど加熱しキャラメルクリームを作る。よくかき混ぜ、キャラメルがとけてなければ再び電子レンジであたためキャラメルをとかす。
- ②りんごは皮をむぎ、5mm厚のくし切りにする。
- ③フライパンを中火であたため、バターをとかしてりんごをソテーする。りんごがしんなりしてきたら①のキャラメルクリームを半量入れ、りんごとよくからめてから火を止める。
- ④カスタードケーキをオーブントースターで1分30秒ほどあたためる。
- ⑤カスタードケーキがあたたかいうちに③のりんごとバニラアイスクリームを上のにせ、残りのキャラメルクリームをかける。

作って  
みました アイスクリーム、カスタードケーキ、りんごの相性が抜群でした!塩キャラメルと生クリームで  
作るキャラメルソースも手軽に応用も出来そうです。



レシピ開発協力/(株)アトリエじゅうろく 沢 亜紀



### カスタードケーキ

しっとりふんわりケーキと口溶けの良いカスタードクリームが味わえる商品です。



### 塩キャラメル

焦がしキャラメルの味わいとこだわりの岩塩を使用した塩キャラメルです。



### 抹茶キャラメル

宇治抹茶本来の味わいが楽しめる抹茶キャラメルです。

お口の恋人

**LOTTE**

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

## 網目のホールアップルパイ

■ 調理時間 約90分

[材料(パイ皿15cm1台分)]

発酵バター入りパイシート……………2枚

【アップルフィリング】

りんご……………大2個

砂糖……………60g

バター……………15g

レモン汁……………小さじ2

シナモン……………適宜

【卵液】

卵黄……………1個分

水……………少量

塩……………適量

アプリコットジャム……………適量

[作り方]

- ①りんごの皮と芯をとり、厚さ1cmのいちょう切りにする。鍋にりんご、砂糖、レモン汁を入れ、水気がなくなるぐらいまで中火で約10分～15分煮る。火からおろし、バター(お好みでシナモン少々)を混ぜて冷ます。
- ②卵液を作り、アプリコットジャムをうらごしておく。
- ③解凍したオーマイパイシート1枚をパイ皿に敷き、①を入れる。
- ④残りのパイシートも解凍して縦長に約1cm幅にカットする(合計14～16本できらうち、3本は縁に、残りはりんごの上に格子状にのせるのに使用する)。
- ⑤③のパイ皿に④の生地を格子状になるようにのせて縁を切り落とし、卵液を塗る。
- ⑥残りの生地を縁にのせて卵液を塗り、200℃のオーブンで焼き、焼き色がついてきたら180℃に落として、全体で30～40分焼く。
- ⑦アプリコットジャムを全体に塗る。



### 冷凍バリラ スパゲッティ No.5

本場イタリアでNo.1のシェアを誇るバリラ。イタリアだけでなく、世界各国で広く愛されているバリラの、冷凍タイプのスパゲッティです。1.7mm使用。



### オーマイ 発酵バター入りパイシート 2枚入 オーマイ パイシート 4枚入

北海道産の小麦と生クリームを使用し、よりふっくらと軽い食感にリニューアル。香ばしく焼き上がる発酵バター入りと、1枚ずつの小包装が便利な4枚入り。2枚入りは18cm×18cmの正方形。4枚入りは17cm×10.5cmの長方形です。



**NIPPON**  
日本製粉

お問合せ/日本製粉(株)お客様センター ☎0120-184157 受付時間/月～金9:00～17:00(祝日を除く)



元祖・脂肪対策クホ「サントリー黒烏龍茶」が  
2006年発売以来のリニューアル!



サントリー

# 黒烏龍茶 OTTP

**ポイント1** 脂肪の吸収を抑えて、体に脂肪が付きにくい!  
ウーロン茶重合ポリフェノールの働きで、  
食事の脂肪と体の脂肪対策を。

**ポイント2** さわやかな飲み口の茶葉を新たに配合!  
苦みや渋みが軽減され、  
後味のさっぱり感やキレがアップ。

**ポイント3** スリムなラインで、  
普段から携帯しやすい  
スタイリッシュなボトルになりました。



「ユーザーの声」

すっきりしてほよい後口だから、  
どんな料理とも合いそう!

油っこいものを食べるときはコレ!

ボトルがスリムで持ち運びやすいし続けられそう!

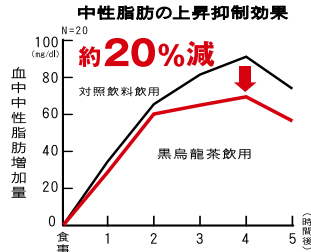


いかにもクホってボトル  
じゃないからダイエット中って  
バレなくて嬉しい!

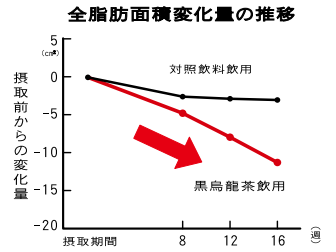


1. 脂肪の吸収を抑える  
2. 体に脂肪が付きにくい

飲むたびに、脂肪の吸収を抑える。



飲み続けると、体に脂肪が付きにくい。



リニューアルしたサントリー黒烏龍茶を普段の食事のお供にお試ください!

※サントリー黒烏龍茶350ml24本ケースは11月3週の宅配システムドックでご案内いたします。

## ごろごろ野菜のビーフシチュー

■ 調理時間 約70分

### 【材料(4人分)】

牛肉(シチュー用) 固形スープの素…1個  
……………300g サラダ油……………適量  
玉ねぎ……………1個 バター……………適量  
にんじん……………1本 水……………300ml  
じゃがいも……………2個 ドミグラスソース  
赤ワイン……………50ml ………………1缶(245g)  
トマトケチャップ 塩……………少々  
……………大さじ4 こしょう……………少々



### 【作り方】

- ①牛肉はひと口大に切り、塩・こしょうをする。
- ②フライパンに油をひいて熱して①を焼く。焼き色がついたら鍋にうつす。
- ③玉ねぎはくし形切りにする。にんじんは皮をむきひと口大に切る。
- ④フライパンにバターを熱し、③を炒める。
- ⑤②に赤ワインとケチャップを加え、煮立ったら、④、ドミグラスソース、水、固形スープの素を加え時々混ぜながら煮込む。
- ⑥じゃがいもは皮をむいて乱切りにし、水にさらして水気をきり、⑤に加えやわらかくなるまで煮込む。

### ドミグラスソース

バターでじっくり炒めたブラウンルーに、フォン・ドゥオーを加え、赤ワインで風味豊かに仕上げました。



### ホワイトソース

バターを使って本格的に仕上げたホワイトルーに、牛乳をたっぷり加えた濃厚でなめらかなホワイトソースです。



### マッシュルーム(スライス)

マッシュルームの風味を保ちつつ、食感良く仕上げました。そのまま、パスタや炒め物にお使いいただけます。※液汁もお料理にお使いいただけます。



## えびとマッシュルームのマカロニグラタン

■ 調理時間 約20分

### 【材料(4人分)】

マカロニ……………80g バター……………適量  
えび……………6尾 サラダ油……………適量  
玉ねぎ……………1/4個 塩……………少々  
パセリ……………適量 こしょう……………少々  
ピザ用チーズ……………適量 ホワイトソース  
パン粉……………適量 ………………1缶(245g)  
牛乳……………50ml マッシュルーム  
(スライス)……………1袋



### 【作り方】

- ①マカロニは塩を加えた熱湯で固めにゆでる。
- ②えびは背わたを取る。
- ③鍋に油を入れて熱し②を炒める。火が通ってきたら薄切りにした玉ねぎと、マッシュルームを加えて、焦がさないように炒める。
- ④ホワイトソース、牛乳、①、③を加えてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤バターをぬった耐熱皿に④を入れ、ピザ用チーズをかけてパン粉をふり、200℃のオーブンで焼き色がつくまで約7分焼き、みじん切りにしたパセリを散らす。

お問合せ/キュービー株式会社 札幌支店 TEL 011・615・1323 受付時間/9:00~17:30(土日祝は除く)

## 2種類の チーズの いいとこ取り

日本人の好みに合ったチーズとして、20年ほど前に作られるようになったゴーダタイプのエグモントと、日本人向けに開発されたピザ用チーズのゴシュレドを5:5の割合でブレンドしました。エグモントの甘みと、ゴシュレドの溶けやすさ、伸びの良さが活かされています。



とろんと伸びて、  
コクがある。

**ミックスチーズ 170g**

トーストやピザはもちろん、グラタン、ハンバーグ、オムレツ、チーズ焼きなど、クセのない味わいだから、のせて、混ぜて、どんな料理にもお使いいただけます。

パーティー  
料理の  
必需品！

# とろけるチーズの 豊かな味わい



※ミックスチーズは11月4週、5週の宅配システムトドックでご案内いたします。



## 簡単クリームティラミス

調理時間 約5分

【材料  
(10cm×15cmの型一枚分)】  
カステラ……………3切れ  
アイスコーヒー……………100ml  
北海道十勝フレッシュ100  
……………100ml  
砂糖……………大さじ1  
コクがおいしいミルクココア  
……………適量



### 【作り方】

- ①カステラをひと口大にカットし、器の底に敷き詰め、アイスコーヒーをまんべんなく注ぎ、カステラに吸わせる。
- ②北海道十勝フレッシュ100に砂糖を入れて角が立つまで泡立て、①にのせて表面をならす。
- ③ココアパウダーを茶こしでまんべんなくふりかける。

### 作ってみました

こんなに簡単にティラミスができて驚きました。コクはあるけどつくづくない生クリームと、ココアとコーヒーのほろ苦さが絶妙です。

### コクがおいしい ミルクココア

キャラメルのようなコクにこだわったミルクココアです。



### 北海道 十勝フレッシュ100

お菓子にも料理にも合わせやすい、乳脂肪分40%。明治独自の「ミルクの深み濃縮製法」で、コクとキレのある風味を実現しました。



### デイリーリッチ チキンと彩り野菜の完熟トマト煮

乳製品のおいしさや、野菜の食べごたえなど素材や調理、メニューにまでこだわったチルド食品シリーズが登場。食感も風味もしっかり楽しめる本格的なおいしさです。



## チーズリッチハンバーグ

調理時間 約10分

【材料(3人分)】  
デイリーリッチ  
チキンと彩り野菜の  
完熟トマト煮……………1袋  
北海道十勝  
贅沢スライスチーズ……………適量  
成形済みハンバーグ……………3個  
水……………50ml



### 【作り方】

- ①フライパンにハンバーグを入れ、軽く焼き色がつくまで焼く。
- ②デイリーリッチ チキンと彩り野菜の完熟トマト煮と水を加えて約5分煮込み、チーズをトッピングして完成。

### 作ってみました

お店で食べるようなマトソースハンバーグ!具もしっかり入っています。チーズも厚みがあって食べごたえも十分!

### 北海道十勝贅沢スライスチーズ3wayタイプ うまみ濃厚チェダーブレンド・ かおり濃香バルメザンブレンド

熟成されたチーズ本来の濃厚なうまみが味わえる、大人向けのちょっと贅沢なスライスチーズです。いつもより食べごたえのあるちょっと厚切りタイプです。



明日をもっとおいしく

**meiji**

お問合せ/(株)明治 お客様相談センター 9:00~17:00(土日祝・年末年始を除く) ☎0120-041-082(チルド) ☎0120-598-369(ココア・生クリーム・チーズ)

# ふしぎいち



ぶん  
はせがわけいすけ  
え  
こぐれけいすけ

だい8かい  
世界最強のシャコパンチ  
のまき

シュツ シュツ シュツ  
風をきる  
シュツ シュツ シュツ  
パンチ音  
そう！ かれこそは  
ガレージ※のもうし子、  
世界チャンピオン  
ガッツ シャコマツだ!!

ふしぎ!

ねえ、ガッツさん  
きみのカマ かつこいいね  
どうやって使うの？

ワンツー ボディ ストレート  
いいだろ いいだろ おれのカマ  
こいつを すばやく 引きよせて  
えものを がっちり つかんだり

ゴブジン!!



※ガレージ=車庫、つまりシャコ。お寿司屋さんの符丁(仲間だけに分かる言葉)です。P7もみてね

こいつをカいっばいはじき出し  
えもののガードをやぶったり



ワンツー フック アッパーカット  
カニも アサリも ノックアウト!!  
そうさ おれは 世界チャンピオン  
ガッツ シャコマツさ!!

たいした  
いじんだね

ふふふ。  
強がっているだけさ

### シャコはエビの仲間??

姿は似ているけれど、エビの仲間ではありません。「ガサエビ」とも呼ばれ、見た目はエビに似ていますが、実はエビとは別の甲殻類。カニやザリガニ、一部のエビにはハサミがありますが、シャコにはハサミはありません。その代わり「捕脚(ほきやく)」という棘(とげ)の付いた鎌のような脚があるのです。



←世界チャンピオンもタコはにがて  
(やわらかくてこわれない)



# 芯からぽかぽか 白いクリームカレー White Cream Curry

## 【材料】(4人分)

シーフードミックス(冷凍)	150g
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
バター	10g
玉ねぎ	中1個
白菜	50g
ブロッコリー	50g
じゃがいも(メークイン)	中2個
牛乳	2.5カップ
生クリーム	1/2カップ
パイオン	1個
カルダモン・グミン	各小さじ1
カレー粉	小さじ2
小麦粉	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	適量
炊きたてご飯	4膳分
レモン	1/2個
パセリみじん切り	適宜

## 【作り方】

1. シーフードミックスは解凍し、えびの背わたは竹串で取り、冷水で洗う。水気を取り、片栗粉(分量外)を表面にまぶして油(分量外)を引いたフライパンで炒める。えびの色がうつすら変わったらOK。小皿に取り出しておく。
  2. 大きな鍋にバターを熱し、にんにくとしょうがのみじん切りを弱火で炒め、玉ねぎの薄切りも炒める。小麦粉とカレー粉をザルか茶漉しでダマにならないように振り入れ、炒める。
  3. 牛乳と生クリーム、1~2cm幅に切った白菜、包丁で細かくしたパイオン、スパイス2種を入れ、中火で煮る。別で塩ゆしておいたじゃがいもとブロッコリーを入れて(1)と(2)を加え、塩とこしょうで調味。とろみが足りなければ小麦粉を、辛味が足りなければカレー粉を少し振り入れる。炊きたてご飯にパセリやレモンのくし形切りを添えて一緒にいただきます。
- ※シーフードミックスは火にかけ過ぎると、プリプリ食感が失われますので、食べる直前に投入するくらいで丁度よいですよ。

**milk POINT!!** 

冷えはストレスなどによって交感神経の働きが弱まり、体温調整がうまくいかないことが原因といわれています。そこでストレスを解消し、リラックス効果のあるタンパク質やカルシウムを多く含む牛乳がとても効果的なのです。そして、牛乳のビタミンBには末梢神経の働きをよくしてくれる作用、ビタミンEには血液の循環をよくしてくれる作用があるのですが、ビタミンCをプラスすると、さらに高まるといわれています。牛乳に含まれるビタミンCはほかのビタミンに比べると微量ですから、ビタミンCを特に多く含むじゃがいも、ブロッコリー、パセリ、レモン、さらに、にんにくやしょうがなどの香味野菜と合わせることでより効果が期待できるでしょう。また、シーフードや白菜にはミネラルの一種であるカリウムが含まれ、摂りすぎた塩分や体内の不要なものを排出するのを助けてくれます。体内の老廃物などが排出された後の体内は血液の巡りがよくなり、リラックスした状態になりやすくなるので、一緒に使うことが、冷え性改善効果をぐっと高めるポイントですよ。

## ミルクであらしく 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. 03

冷え性  
対策





私が  
オススメする  
ミルクパワーに  
て注目!

チームMiLKママ1年生の本誌編集長が教える

## 冬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冬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ママとして活躍中。

起きたら牛乳!  
習慣づけて  
スッキリとした  
朝を迎えましょう!



毎日のお通じがなく、お腹が張ってしまう…。私の周りにも多いのですが、そんな便秘でお悩みの方には、朝イチチバンの牛乳がおすすすめです。起きてすぐに牛乳を飲むと、眠っている間に空っぽになつた胃と腸が刺激され、トイレに行きたくなる作用があるんです。それに牛乳に含まれる乳糖やオリゴ糖には腸内の善玉菌を促し、排便活動を活発にしてくれる効果も!乳糖には腸内の浸透圧を高める働きや周囲から水分を取り込んで便を柔らかくする効果も期待できるので、きつと朝をスッキリ迎えられるはずですよ!牛乳だとおなかの調子が悪くなる人は乳製品で試してみてください!

ミルクで  
便秘解消!



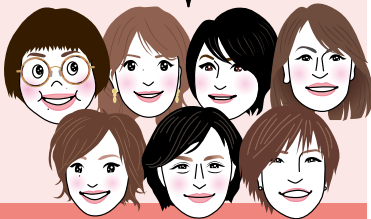
監修:竹内富貴子(株)カロニック・ダイエット・スタジオ主宰 管理栄養士

私たちチームMiLKママが  
ミルクのパワーをご紹介します!

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つたサイトです!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!



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、

1年1組 Kさん



とても大変でした。次回は、もう少し時間を短くして、またおいしく食べられるように、今回のお弁当作りで学んだことを生かして頑張りたいと思います。



1年2組 Iさん



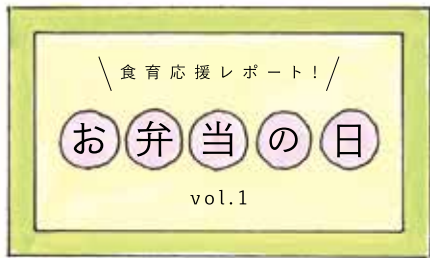
お母さんが作っていたら簡単そうに見えるけど、実際に自分が作って見たら、大変でした。いつかは、味付けや色合い、栄養バランスなども意識したお弁当作りをしたいです。



※いずれも写真のお弁当を作った当人の感想です。

東明中学校では、2005年より「お弁当の日」をスタート。1年生は年3回、2・3年生は年2回、学年ごとにその都度「旬を意識しよう」「栄養バランスを考えよう」などテーマを設けています。多くの生徒がこれにより「食」の知識を深め、お弁当の内容が彩り・栄養などの面で豊かになっていくそうです。中には親にたくさん手伝ってもらって作る生徒も。しかし学校のスタンスは「それでもいい」です。「美しいお弁当を作るのが主目的ではありません。おうちの方が、どれだけ苦労して食事を作るかを少しでも実感することが大切なです」(食育活動担当／中村先生)。食育活動は、お弁当の

「食育」を始めて10年。



コープさっぽろが大切にしている食の安全安心。中でも北海道の食育を活性化させることが大切だと考えています。「お弁当の日」は全国的に拡大していますが、北海道ではまだまだ知られていません。そこで、積極的に取り組む学校を紹介いたします。

「お弁当の日」って？ 子どもが自分でお弁当を作ってくる日。2001年に香川県の小学校で誕生した取組み。多くのメディアに取り上げられ、賛同する学校が相次いだ。2015年7月までで、お弁当の日を実施したことのある学校は1714校を数える。



旭川市立東明中学校





# 「お弁当の日」以外にも、 食育活動はこんなに！

## 食育活動 その①

### 食生活講話

1年生は入学してすぐの6月、「給食と栄養」という題で講話を受けます。栄養教諭からの話を通して、給食が栄養を考えて作られていること、だからこそ残さず食べる必要性を学習。また2年生は冬休みに入る前に、食に関する講師を招いての講話を受けます。小児科医師によるアレルギーの話、農家による米への思いなど、講師も題も毎年多岐に渡るとか。



日に限りません。同校では総合的な学習の時間の一つとして食育に取り組み、幅広い活動を実施(食育活動その1~3)。ある男子生徒は、親に教わりながらお弁当のレベルがぐんぐんアップ。3年間取り組んだ食育活動をきっかけに食への興味がわき、「将来は料理人になりたい」と夢を持って卒業したとか。

必要な、  
保護者の理解。

## 食育活動 その②

### 職業体験

2年生の宿泊研修では、お店などの協力を仰ぎ、生徒たちは職業体験を行います。今年はお寿司屋の職人体験や、ケーキショップの店員にチャレンジした生徒もいたとか。3年生の修学旅行でも「食に関することを学ぼう」というテーマに沿った研修を行っています。



お弁当の日を通して、多くの保護者からは「子どもと会話が増えた」、「息子と買物に行つて食材を選ぶのが楽しい」と言った嬉しい意見が寄せられています。しかし中には、正直「忙しい朝に大変…」という声も。同校では保護者にこれらの取組みを理解してもらうため、食生活講話は必ず保護者へ開放。さらに1・2年生へは、冬休みに家族へ料理をふるまう宿題を与えます。料理を作る大変さ、大切さ、そして「おいしい」と言われる嬉しさ。これらを知ることの重要性は、何年か先に、親子でじんわりと分かることもありません。

## 食育活動 その③

### 家庭で作る食事

1、2年生は冬休みに、家庭で食事を作る宿題が出されます。冬休み中の1日で、朝・昼・晩のいずれか一食を作り、食べた家族に感想を述べてもらいます。目玉焼きなどの初歩的な料理を作る子もいますが、何品も豪華に作って家族を驚かさずもいるそうですよ。



Hello!

こんにちは!

Bonjour!

你好!

中央文化教室は  
語学の秋!

## ENGLISH PRESENTATION

定員  
10名

【火】19:40~21:00(月4回)  
海外で通用する最強のプレゼンスキルを身につけよう!  
【受講料】8,640円  
【教材費】コピー代実費  
【持参品】筆記用具  
【講師】Peter McGrath  
(ピーター マクグラス)

11月スタート

定員  
10名

## フランス語入門

【木】14:10~15:10(月4回)  
初めての方対象の楽しいレッスンです。文法とフランス語のリズムを覚えながらゆっくり練習します。  
【受講料】6,480円  
【教材費】テキスト代  
【持参品】筆記用具  
【講師】Régis Rebert  
(レジス ルベール)



## やさしい 中国語

定員  
10名

講師 張輝 (チョウキ)

外国語の習得に必要なのは「勇気」であること。モットーは「間違いを恐れず中国語をはなしましょう」中国の文化や慣習、自ら興味をもつ対象などを見つけ一緒に中国の面白さを楽しみましょう。

### 入門クラス

【火】18:30~19:30(月4回)  
基礎はゼロでもきれいな中国語を話せるようになりたい方のクラスです。中国文化や日常生活のエピソードを交えたメリハリあるレッスン。

### 初級クラス

【木】19:40~20:40(月4回)  
発語と聞く力、実用性の高い中国語の習得を目標とします。  
【受講料】6,480円  
【教材費】テキスト代



## やさしい 英会話

定員  
10名

講師 Francois LABAYE  
(フランソワ ラベイ)

これまで道内の大学、国際協力機構JICA、バリの教育機関などで活動。英会話も堪能で当文化教室でも人気講師です。フランス・イギリス生活の知識や経験が豊富。気さくなフランソワ先生にどんどん話しかけてください!

### 入門クラス

【火】19:55~20:55(月4回)  
文法の基礎からゆっくりと学びます。発語も丁寧に繰り返すことでレッスンごとに成果が感じられるはず。

### 初級クラス

【木】18:00~19:00(月4回)定員10名  
文法、発語と聞く力のレベルアップを目標にして実用性の高い英語を習得できます。  
【受講料】16,480円  
【教材費】テキスト代



キム先生の

## 楽しい 韓国語

定員  
16名

講師 金明徹 (キム ミョン Chol)

丁寧で熱心なレッスンは、生徒さんにも大好評。コープのカルチャーでも長期に渡って講座担当として活躍中。レベルに合わせてしっかり指導してくれる。人気講師です。

初めて韓国語を学ぶ方対象。  
文法の基礎・発音をしっかり学びませんか。  
【水】10:00~11:30(月3~4回/6ヶ月20回)  
【受講料】5,400円  
【教材費】2,500円(テキスト代)

フランソワ先生のフランス語講座はこちら!

### メロディで覚える フランス語

定員  
12名

【木】19:10~20:10(月4回)  
文法とフランス語のリズムを楽しむレッスン  
します。初めての方もぜひご参加ください。  
【受講料】6,480円

体験見学  
受付中!

(一部除く)

詳しくはお問合せください。(要予約)

# 中央文化教室

2015年秋期  
受講生募集中!

年末年始春休み・GWなど、冬から春先の旅の計画はお済みですか?例えば海外に行く前に語学レッスンをしておく、旅先で会話がはずみ楽しい思い出になりますよ。中央文化教室では経験豊富な講師陣が楽しい語学レッスンを開講中!入会金無料なので、いつでも気軽ににお問合せください。

コープさっぽろ中央文化教室

(011) 222・4639

お問合せ&  
お申込みは

つなぐ  
COOP  
SAPPORO

札幌市中央区北1条東1丁目 カレスサポロビル3F  
営業時間(月~金)10:00~21:00(土)10:00~18:00

ホームページはこちらまで

コープさっぽろ文化教室

検索

Cho-co-tto 52

**カチコチ肩こり・疲れに**

温浴効果を  
高めて

芯まで  
あたため  
ほぐす



疲れがとれて  
あったか～い  
カラダ!



医薬部外品

疲れ・肩こり・腰痛・冷え症に。

あたため、めぐり、ほぐれていく



つらい冷え

腰の重み

# 和漢ごこち

気分のゆらぎに合わせた2つの和漢アロマ

高ぶった  
気分を  
解きほぐす



月桂樹の香り

落ちこんだ  
気分を  
ふわっと楽に



月見草の香り

こんな時の  
あなたに  
オススメ

手足が  
冷えやすい  
あなたに



腰が  
重くてつらい  
あなたに



医薬部外品 温浴効果を高めて、血行を促進し、冷え症・腰痛に効く。

## こだわり1 温かさ持続処方

温浴効果を高め、  
血めぐりをよくし、  
手足の先まで  
温かさが続きます

やさしく肌を包みこむ  
細やかな炭酸



湯あがり後ぼかぼか続く  
保温ベール成分\*



## こだわり2 和漢エキス配合

(保湿剤)

ジンジャー  
エキス



米胚芽油



オウバク  
エキス



※有効成分：  
芒硝(硫酸ナトリウム)



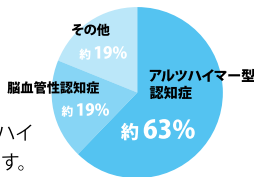


data.1

## 認知症の6割は アルツハイマー型

認知症の中でも最も多いのがアルツハイマー型で6割、脳血管性が2割を占めます。

※脳血管性認知症は、動脈硬化から脳の小さな血管が詰まって発症するもので、PET検査で事前の判断はできません。



Monthly Dr.

LSI 札幌クリニック 院長

服部 直也先生

Dr. Naoya Hattori

1990年京都大学医学部卒業。1998年京都大学大学院医学部研究科卒業(医学博士)。その後ミュンヘン工科大学、UCLA(ロサンゼルス)にて核医学の研究に従事する傍らECFMGを取得し2009年ワシントン大学(シアトル)放射線科にて米国核医学専門医取得。2015年4月からLSI札幌クリニック院長。  
 【専門・資格】日本核医学会核医学専門医(PET核医学認定医)、日本放射線核医学放射線診断専門医(研修指導者)、ECFMG(米国医師免許)、American Board of Nuclear Medicine(米国核医学専門医)。休日、夏はゴルフ、冬はスキーを楽しむ。



ちょこっと  
 CHC-CO-TTO HEALTH LABORATORY  
 健康ラボ!

file.5

# 認知症、ならない宣言。

え？認知症も

生活習慣病!?

いわゆる一般的な認知症で、遺伝に

よるものは1割もありません(※)。

それよりも生活習慣に起因している

場合が多いです。かなり簡単に言うと

「脳神経を積極的に使っていない人は

アルツハイマー型に、「不健康な生活

習慣を送っている人は脳血管性認

知症になりやすいと言えます(data.1)。

※確率的に、若年性アルツハイマー型は海外で遺伝による影響が大きいです。

筋肉も神経も

鍛えれば回復、発達!

アルツハイマー型認知症の患者様

は、脳の「難しいことを考える場所」

の機能が落ちていきます。これは使わ

ずに衰えた筋肉と同じで、日頃難し

いことを考えずに単調な動作を繰り返

返すことで、難しいことを考える神

経が脱落していくからです(※)。で

はアルツハイマー型認知症にならな

いためにはどうすれば良いか。神経は

筋肉と同じように、使わなければ衰

えます。しかし、逆に使えば回復とこ

ろか、それまで以上に発達させるこ

とも可能なのです。積極的にトレーニ

ングすることで、認知症は予防する

ことができるんですよ(data.2)。

data.2

## これで認知症を予防・改善! 積極的に新しい友達を作り、頭と体を動かそう!

新しいことに挑戦する時、脳神経は活発に働きます。おすすめは「他人と出会い、考えながら行うスポーツ」を始めること。たとえばゴルフはラウンドごとに出会いがあり「どうしたらスコアを伸ばせるか」と試行錯誤し、1回ラウンドすると約10kmは歩くので、非常に認知症対策に適しています。身近なところではパークゴルフなども良いでしょう。どんなスポーツでも、積極的にいつもと違うメンバーとプレーし、上達するよう「真剣に取り組む」ことです。

ポイントは3つ!

- 1.他人と出会う
- 2.考えながら行う
- 3.体を動かす

年齢や環境の異なる他者と出会い、友人としてコミュニケーションを取ることは、普段使わない脳の回路を刺激します。

失敗を恐れずに試行錯誤を繰り返すことも、脳に良い働きがあります。

運動することで生活習慣病の予防にも役立ち、動脈硬化による脳卒中の予防へとつながります。



# PET認知症検査(FDG) ご優待キャンペーン

コープさっぽろ  
組合員さま限定

PET認知症検査(FDG) 75,000円(通常価格)

全身がん検査の「PET人間ドック」と、  
一緒に受診するとお得です。

PET人間ドック PET単独コース	通常価格 85,000円 コープさっぽろ 優待価格 <b>50,000円</b>
PET認知症検査 (FDG)	通常価格 75,000円 コープさっぽろ 優待価格 <b>37,500円</b>
<b>合計 87,500円</b>	
PET人間ドック PETエグゼクティブコース	通常価格 180,000円 コープさっぽろ 優待価格 <b>156,600円</b>
PET認知症検査 (FDG)	通常価格 75,000円 コープさっぽろ 優待価格 <b>37,500円</b>
<b>合計 194,100円</b>	

PET単独コース(50,000円)、PETエグゼクティブコース(156,600円)  
のみでも、上記のご優待価格にてご受診いただけます。  
詳しくはお電話でお問い合わせください。

お申込み時に「コープさっぽろ組合員」の旨をお伝えください。

※価格はすべて税別価格です。

がんの早期発見に有効なPET検査を含む人間ドックや  
がん免疫細胞療法で、皆様の生活をサポートします。

最寄り駅  
アクセス

地下鉄東豊線「北13条東」駅徒歩約30秒  
〒065-0013 札幌市東区北13条東1丁目2番50号  
TEL 0120-151-866  
<http://www.lsi-sapporo.jp> **駐車場50台完備**

診療時間

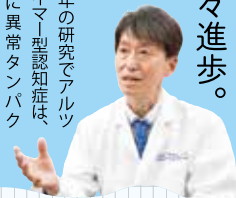
◎月～金・第1土曜 9:00～17:00  
◎休診日 日曜・祝日・その他土曜

**完全予約制**



医療法人 新産健会  
**LSI 札幌クリニック**

【服部先生から一言】  
認知症検査は、  
日々進歩。



近年の研究でアルツハイマー型認知症は、脳に異常タンパク(ペータアミロイド)が溜まって発症することが分かっています。今までの異常タンパクの検査は困難でしたが、PET検査でペータアミロイドの蓄積を検出することが可能になりました。アミロイドPET検査では自覚症状がなくても数年後の発症リスクがわかります。かなりの設備投資が必要ですが、我々は最新設備を備えたクリニックとして、導入する社会的責任があると思っています。年内にはなんとか!!

PET認知症検査(FDG)は、  
早期発見のチャンス。

FDGという薬剤を用いたPET認知症検査は、軽度認知障害を検査する方法として一般的な脳血流SPECT検査よりも、異常個所がより鮮明に出来ます(data.3)。ゆえに初期段階の認知症による脳機能の異常を発見できますが、検査結果が陽性だからといって、将来を悲観するのは大きな間違いです。前述のように神経は鍛え直せませんから、早期発見であれば、それを機に積極的な改善を試みれば良いのです。もちろん症状の度合いによっては投薬も含めた、様々な治療方法もあります。「最近もの忘れが…」と自覚症状のある方は、ぜひ一度、早目にPET認知症検査(FDG)を受診してみてください。

data.3

正常



アルツハイマー型認知症



PET認知症検査(FDG)では鮮明に脳の異常を描出できます。



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 / **11月26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 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:11月18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

李家の韓国料理教室



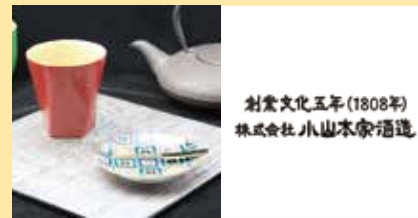
文化教室「ボジャギ教室」でお馴染みの李和優先生による韓国料理教室!!韓国料理の基本が学べる3回シリーズ♪おもてなし料理やお正月にも大活躍間違いなし!

日 時 /  
①11/18(水)「チョングッチャンチゲ(韓国納豆チゲ)」  
②12/8(火)「韓国おつまみじゃが芋チヂミ・茄子のナムル・さきイカカムチ」  
③1/7(木)「韓国おやつホットク」  
時間 11:00~13:00(各回共通)  
場 所 / コープクッキングスクール  
札幌市南区川沿5条2丁目3-10 コープさっぽろソシア店1F  
受講料 / 1回2,500円(材料費込み)※1回毎に申込必要  
※支払はレッスン受講時スクール受付にて(現金のみ)  
定 員 / 20名(10名以上で開講)  
応募締切:予約・キャンセルの締切は2日前(日・祝除く)15:00まで以降キャンセル料(レッスン料全額)あり

お問合せ / コープクッキングスクール ソシア店  
TEL 011-578-5250 www.coop-de-cooking.jp  
月~金 10:00~15:00(日祝は除く)

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  
~器に凝るとお酒も変わる!ワンランク上の器選び



器選びのコツとは?和食器からグラスと様々な器の特徴を、店主 和田亜希子さんから学びます。お酒の味がグラスの選び方で変わる?試飲で確かめてください。

日 時 / **11月17日(火) 15:00~16:30**  
場 所 / 和田硝子器店  
札幌市中央区南1条西12丁目ASビル2階(1階はアトリエモリヒコ)  
受講料 / 2,000円  
※当日のキャンセルはご返金致しかねます。  
定 員 / 25名※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、11月14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)

◀..... 組合員さんの声

お隣に配達に来る大山さんの対応がすばらしいです。私はトドックを利用はしていませんが、毎回私にも必ず挨拶と声掛けをしてくれます。



参加者募集

日本の子どもの貧困？  
「夢を応援する学習支援」フォーラム



子どもの貧困が、6人に1人と過去最悪です。経済的に恵まれない子ども達の学習支援が大学生ボランティアなどで広がっています。子どもの置かれている現状と、改善策と一緒に考えてみませんか。

日時／12月4日(金)10:00~12:00

場所／コープさっぽろ宅配中央センター3階会議室  
札幌市中央区北9条西23丁目1-20

参加費／無料

定員／80名(応募多数の場合は抽選)

応募方法：ハガキ、FAX、Eメールにて、①参加者全員のお名前、②年齢、③住所、④電話・FAX番号を明記の上、基金に申込み。

応募締切：11月20日(金)消印有効。参加者に当選ハガキを11月26日に発送します。

お申込み・お問合せ／コープさっぽろ社会福祉基金 〒063-0831  
札幌市西区発寒11条5丁目 TEL 011-671-5719 FAX 011-671-5741 メール csap.fukushikikin@todock.jp  
月～金 10:00～15:00(水・土日は除く)

参加者募集

2016年度「全国家計簿モニター」募集



日本生協連「全国生計費調査」のコープさっぽろモニターを募集します。毎月の生計調査票を返信封筒にて提出していただき、ご登録いただくと「生協の家計簿」をプレゼントします。

期間／2016年1月～12月

内容／毎月、所定の用紙で1ヶ月の生計費金額を提出していただきます。

定員／20～50代の組合員20名

応募方法：ハガキにて下記問合せ先へ、住所・お名前・電話番号・組合員番号を記入し、「家計簿モニター申込」と記入してお申ください。  
応募締切：11月30日(月)まで

お申込み・お問合せ／コープさっぽろ組合員活動部(担当：竹田)  
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目  
コープさっぽろ組合員活動部「家計簿モニター」係  
TEL 011-671-5698

参加者募集

冬休みおしごとキッズ参加者募集!



コープさっぽろのお店で、お仕事体験が出来るイベントです! 野菜屋さんやお魚屋さん、レジ打ちや店長さんなどの職業体験をしてみませんか? お子さんの真剣に働く立派な姿が見られるかも!

実施／1月上旬

場所／コープさっぽろ店舗  
(開催店舗は後日ちょこっと12月号、HPにて発表)

受講料／2,000円(※会場によって異なる場合があります)

定員／各会場 20名(小学3年～6年生)

お仕事体験の内容は、開催店舗により異なります。  
詳しくはちょこっと12月号、もしくはHPにて発表いたします。

お問合せ／コープさっぽろ組合員活動部(担当：藤山)  
TEL 011-671-5698  
月～金 10:00～17:00(土日祝を除く)



## 社会貢献活動報告

さまざまな企業との協賛企画に、たくさんのご応募・ご参加ありがとうございます。来年も企画していきますので、お楽しみに！

<p>コープさっぽろ・ニチレイフーズ共同企画 <b>コロケができるまで体験！</b> キッズツアー</p> <p>今年で8回目の開催。森町の「ニチレイフーズ森工場」を見学し、コロケ作りと冷凍庫体験をしました。 3/27(金)</p>
<p>コープさっぽろ・大塚製薬共同企画 <b>ユメスポキッズ ハニカット陽子のかけっこ教室</b> 4/18(土)旭川 4/19(日)札幌</p> <p>運動会前のうれしいイベント、シドニー五輪日本代表のハニカット陽子さんから速く走るコツを学びました！</p> 
<p>コープさっぽろ・ヤマサ醤油共同企画 <b>ル・クルーゼ ちよいリッチな和風レシピお料理教室</b></p> <p>ル・クルーゼで作る春の和食を体験！食器にもこだわり普段とはちょっと違うリッチな教室を楽しみました！ 4/24(金)</p>
<p>コープさっぽろ・大塚製薬・のこたべ共同企画 <b>親子で大豆遠足</b></p> <p>大豆の種植えの他、子ども達だけで野菜の収穫体験もしました！11月の収穫体験も楽しみです。 6/6(土)</p>

<p>コープさっぽろ・福山醸造共同企画 <b>第8回 トモエ親子手作り味噌教室</b></p> <p>やわらかくゆでた大豆をつぶしてお味噌作りを体験しました。持ち帰ったお味噌は9～10月が食べごろ。 6/13(土)</p>
<p>コープさっぽろ・コカ・コーラ・のこたべ共同企画 <b>未来を育てる！食育！体育！</b> アスEATキャンペーン</p> <p>栗山町 雨煙別小学校コカ・コーラ環境ハウスで開催。スポーツ適正チェックと畑作業体験という新しい組み合わせのイベント、9/20(日)に2回目実施。 6/20(土)</p>
<p>コープさっぽろ・雪印メグミルク共同企画 <b>第4回 アウトドア体験BBQ教室</b></p> <p>オートリゾート滝野で、日本BBQカレッジの権代表からスモークチーズなど乳製品を使ったBBQメニューを学びました。 7/11(土)</p>
<p>コープさっぽろ・富永貿易共同企画 <b>AHMAD TEA 紅茶教室</b></p> <p>ソシアクッキングスクールときたごう文化教室の2か所合計で62名が参加し、「ティーエキスパート協会、会長の先崎キヨ子先生から紅茶の入れ方の基本と、アレンジティーの作り方を学びました。 7/14(火)・15(水)</p>

<p>コープさっぽろ・江崎グリコ・グリコ乳業共同企画 <b>シドニー五輪メダリスト 中村真衣のキッズ水泳教室</b></p> <p>午前の部・午後の部合わせて63名が参加し、水泳初心者から選手コースに所属している子まで、中村真衣さんから、それぞれのレベルにあった指導を受けました！ 7/19(日)</p> 
<p>コープさっぽろ・ニッポンハムグループ共同企画 <b>コープさっぽろ50周年 ファイターズフェア</b></p> <p>抽選で選ばれた約1000名の組合員さんをファイターズの試合にご招待。札幌ドームでは、日本ハムファイターズ対楽天イーグルスの試合前に、抽選で選ばれた方に「ダッグアウトツアー」「ベースランニング」「キッズスターター」「花束贈呈」や、試合中の「YMCAダンス」などを体験いただきました。 7/22(水)</p> 

## 報告

### 「福島子ども達・北海道へ遊びに行こう！夏休み大自然北海道ツアー」報告

今年の7月、福島の被災地の子ども達32名を「国立日高青少年自然の家」に招き、北海道の大自然を満喫していただきました。実施にあたり多くの関係自治体やお取引生産者様のご協力をいただき、川遊び・乗馬・農作物の収穫体験など楽しく遊び学べるメニューを体験し、心身のリフレッシュをすることができました。この企画は組合員さんの募金により実施されており、震災の記憶の風化が懸念されているなか、7,754,386円(8/28現在)の募金が寄せられております。ご協力いただいた多くの組合員さんの善意に感謝申し上げます。

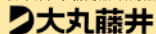


＜…………… 組合員さんの声

以前の配達担当の方から身体の具合を気遣う電話をいただきました。とても優しい口調で、一人暮らしの身なので涙が出るほど嬉しかったです。良い従業員さんがいますね。

「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

株式会社 北海道チャイナワーク

〒060-0002 札幌市中央区北2条西3丁目1番地 敷島ビル6階  
TEL 011-242-3880

このようなお言葉をいただけてとても嬉しいです。病気になってのお休みでしたので、元気になられていれよとの気持ちでした。これを励みに頑張ります。

ブータン 水と衛生プロジェクト

コープさっぽろは、2010年ユニセフ指定募金として、ブータン「水と衛生プロジェクト」を立ち上げ取り組んできました。この取組みへみなさまから5年間で57,037,717円の募金が寄せられました。



トイレがあるとはすかしく  
ないから学校が  
楽しくなり  
ました!

みてみて!  
こんなに上手に手をあらえたよー



みなさまからの募金で改善されたこと

期間:2011年7月~2015年5月

- 35校の小学校へ安全な水道と衛生的なトイレを設置しました。
- 10,118人の子どものたちが改善された施設を使用できるようになりました。
- 周辺の約20,000人の子どもの健康と衛生状態が改善されました。
- 70校の保健の教員が研修を受け、学校で衛生習慣を広めています。

第Ⅱ期(2013~2015年度)の募金もご協力をお願いいたします。

ユニセフ募金方法

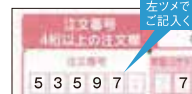
- ①店舗:店舗サービスカウンターにユニセフ募金箱が設置されています。
- ②宅配:募金は一口100円単位で、トドック注文用紙で受け付けています。注文用紙の「4桁以上の注文欄」に注文番号「53597」と口数をご記入ください。募金は、商品代金と一緒に口座から引き落としになります。

■お問い合わせ コープさっぽろ基金事務局

TEL 011-671-5651(月~金 10:00~17:00)



〈記入例〉700円の場合



左ツメで  
ご記入ください

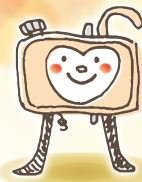


室蘭センター  
(室蘭市)  
増田さん



コープさっぽろ  
コープの灯油

# 定期配達



今なら  
おトクな特典が  
いっぱい!

## キャンペーン第2弾!

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!

「3年以上」の  
継続利用の方には

# ポイント3倍!

2015年3月21日ご利用分から!

2015年度  
からの  
新企画



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。

特典  
2



コープさっぽろ店舗、宅配ドックで受付中!

## 灯油定期配達 登録キャンペーン

キャンペーン期間

2015年11月1日◎  
～12月20日◎

定期配達 価格特典 使うほどおトク!

定期配達期間中

2015年10月1日～  
2016年6月8日

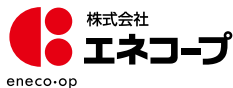
1ℓあたり  
1シーズン

## 灯油定期 配達価格から

# 3円引!

※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



# 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

コープさっぽろ 創業50周年記念キャンペーン!

ろうきんローンの  
お借入れで

ちょこっとカードが

必ずもらえる!



キャンペーン期間/  
2015.10/1 (木) ~ 2016.3/31 (木) 申込み受付分

コープさっぽろ組合員の方(もしくは配偶者が組合員の方)でろうきんの対象ローンをお借入いただいた方に、コープさっぽろ店舗で使えるコープさっぽろ専用電子マネー「ちょこっとカード」をめれなくプレゼントいたします。

※キャンペーン期間内に対象ローンをお借入いただいた方が対象となります。  
※お営業者の方、会社役員の方は対象となりません。

## 住宅ローンのお借入れ

申込金額300万円以上かつ、返済年数5年以上

めれなく ちょこっとカード 10,000円分  
プレゼント!

## 無担保ローンのお借入れで

○専(とどろき)ローン ○教育ローン(教育ローン[カード型]含む) ○無担保住宅ローン(無担保借換住宅ローン含む)

いずれか1商品ごとのお借入れ

めれなく ちょこっとカード 1,000円分  
プレゼント!



### 対象者 ①~③全てに該当する方

- ①申込人もしくは配偶者がコープさっぽろの組合員  
※組合員でない方は、お借入日までに組合員に加入していただければ対象となります。
- ②キャンペーン期間中に対象ローンをお申し込みいただき、お借入された方。  
※ローンのお借入日がキャンペーン期間後となる方もキャンペーンの対象となります。
- ③お借入日までにキャンペーン申込書をろうきんにご提出いただいた方

### ちょこっとカードお届けまでの流れ

#### ろうきんの 対象ローンをお申込

※キャンペーン申込書はローンのお申込時にお渡しいたします。

#### コープさっぽろの 組合員に未加入の方

ローンのお借入日までにコープさっぽろ店頭にて加入手続き

キャンペーン申込書を  
ろうきん窓口へ提出、  
もしくは  
ろうきんへ郵送

対象  
ローン  
のお借入

#### ちょこっとカードを ご自宅に郵送いたします

※お借入日の約1ヶ月後にご自宅へ発送となります。  
※ちょこっとカードは、簡易書留で郵送いたします。

ろうきんとコープさっぽろは、同じ協同組合の仲間です。 ※協同組合とは、人と人の結びつきによる非営利の協同組織です。

※この広告とは2015年10月1日現在のものです。

詳しくはお気軽に(ろうきん)店舗またはフリーダイヤルへ

北海道ろうきんコールセンター

0120-5-109-26

ご利用時間/AM9:00~PM5:00  
土・日・祝日、年末年始は休業します。

ホームページより仮申込ができます。

北海道ろうきんホームページ  
<http://www.rokin-hokkaido.or.jp>

携帯電話は  
こちらから



# 「安心なくらし」のご提案

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

脳梗塞・脳内出血・くも膜下出血を総称して脳卒中といいます。

そのうち脳内出血・くも膜下出血は  
ある日突然**脳の血管が破れる病気**です。

こんな方は要注意!! / あなたはいくつ当てはまりますか?

- 高血圧
- 55歳以上である
- 脂っこいもの、塩辛いものが好き
- 飲酒量が多い
- 二親等以内の親族に発症歴がある
- たばこを吸っている

当てはまる方は、定期的な脳ドックの受診や生活習慣の改善をしましょう

ちゃんと応える  
医療保険

EVER

ご契約年齢 **0歳~満85歳**

がん・急性心筋梗塞・脳卒中  
(三大疾病) にも  
強くなった医療保険

詳しくは「契約概要」等をご覧ください

コープさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)

フリーダイヤル

**0120-37-2523**

資料請求は  
まずお電話で!

AF030-2015-0125 9月9日(160309)

コープさっぽろは  
アフラックの募集代理店です

Aflac

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

病気・ケガ  
入院 5日未満の入院 一律5日分 **2.5万円**  
5日以上入院 1日につき **5,000円**

病気・ケガ  
手術 重大手術を除く手術 1回につき 入院中の手術 外来による手術 **5万円 2.5万円** 重大手術 1回につき がんに対する開頭・開胸・開腹手術や心臓への開胸術など **20万円**

病気・ケガ  
放射線治療 入院しなくても 1回につき **5万円**

病気・ケガ  
入院前後の通院 入院前も退院後も 往診も含む 1日につき **3,000円**

例えば……… **40歳女性の場合**

月々の保険料 **2,208円**

（ちゃんと応える医療保険EVER）通院ありプラン  
定額タイプ 集団取扱 入院給付金日額5,000円  
三大疾病保険料払込免除特約なし  
三大疾病保険料払込免除特約なし  
保険料払込期間:終身 入院給付金支払限度60日型  
(2015年9月現在)



特約で三大疾病に手厚い備えを!!

三大疾病一時金特約

三大疾病  
保険料払込免除特約

三大疾病無制限型  
長期入院特約

- ◆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

※資料請求いただいたお客様の個人情報の当代理店における利用目的は、アフラックの各種商品やサービスの案内・提供・維持管理となります。また、上記保険会社の各種商品やサービスの案内等のために、当社がその提携先である保険会社の代理店と共同して対応する際には、個人情報当該代理店に提供されることにつきご了承ください。

一生  
生涯  
保障



[CO・OP共済ニュース]

CO-OP 共済

# みんな集まれ! 「おこづかいゲーム」で楽しく金銭教育!

コーすけといっしょ



小さいころからお小遣い帳をつけたり、  
お金と上手につきあうことは  
豊かな人生を送るうえでとても大切なことです。

コープさっぽろ共済推進室LPAでは、  
様々なイベントや学習会で

「お子さま向けおこづかいゲーム」を実施しています。

人数が集まれば、LPAがゲーム一式を持って

伺うこともできますので

ぜひ共済推進室へご連絡ください。

コープさっぽろ  
「食べる・たいせつフェスティバル2015」  
では札幌・旭川・函館の各地方会場の共済ブースで  
おこづかいゲームを開催しました。



「コーすけといっしょ! おこづかいゲーム」  
体験お問い合わせ

共済推進室

Tel 011-668-2432

mail : s.takeishi@todock.jp



●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ

☎0120-25-9431

コープ共済センター

月～土 / 9:00～18:00 (日曜休業)

〈CO・OP共済に加入するには〉出資金をお支払いいただき、お近くのコープさっぽろの組合員になることが必要です。  
コープさっぽろは、お店や宅配でくらしに貢献しています。  
契約引受団体: 日本コープ共済生活協同組合連合会

# 2015年11月 フリーホールOPEN3周年記念イベント

皆さまに支えられてフリーホールつきさむは3周年を迎えました。  
今年も日頃の感謝の気持ちをこめて、2日間の限定イベントを開催いたします。  
是非ご家族揃ってご覧ください！

## 11月21日(土)

- 肖像写真撮影会 10時～14時
- ホール見学・無料相談会 10時～15時  
協同の苑相談会/相続無料相談会/入棺体験
- 会葬品わけあり処分市 10時～15時



## 11月22日(日)

- 終活セミナー 10時～12時  
「住職に聞きたい終活 一問一答」禅光寺ご住職 広沢義宗氏  
「葬儀とお墓の最新事情」フリホ事業部部长 佐々木幹夫  
\*セミナー終了後、通夜ぶるまい試食会がございます。
- ホール見学・無料相談会 10時～15時  
協同の苑相談会/相続無料相談会/入棺体験
- 人形供養祭 13時～13時半  
※フリーホールにて人形受付11月17日～22日(午前中)  
45リットルビニール袋 可燃物1袋1,000円、不燃物2,700円
- 会葬品わけあり処分市 10時～15時



※肖像写真撮影会・終活セミナー、相続相談会は事前予約制(電話受付)

協同の苑・ご相談・積立・ご見学などのお問合せ

フリーホールつきさむ

# TEL 011・867・0650

札幌市豊平区月寒中央通10丁目6-1 ●国道36号線沿い ●地下鉄東豊線「月寒中央」駅から徒歩約8分 ●中央バス「月寒中央通10丁目停留所」下車

ご葬儀の受付専用フリーダイヤル【コープさっぽろフリー葬案内センター】 24時間・年中無休 ☎ 0120・617・750





お仕事後はお給料「キッズ(キッザニアでの通貨)」を使って楽しめます!

スケジュール

1日目	食事
<p><b>【東京ディズニーシー1日バスポート付き】</b></p> <p>新千歳空港(午前便)→羽田空港            12:00頃～ バスにて東京ディズニーリゾートへ            13:00頃～ 東京ディズニーシーでお楽しみください。            18:00頃 夕食会場へ出発            20:00頃 ホテル到着</p>	朝・昼・夕
2日目	食事
<p><b>【東京ディズニーランド1日バスポート付き】</b></p> <p>9:00頃～ グループを作って、東京ディズニーランドで楽しもう!            20:00頃～ 無料シャトルバスでホテルへ移動</p>	朝・昼・夕
3日目	食事
<p><b>【キッザニア東京 お仕事体験】</b></p> <p>8:00頃～ 貸切バスでキッザニア東京へ            9:00頃～ キッザニア東京お仕事体験            15:00頃～ 貸切バスで羽田空港へ            羽田空港(夕刻発)→新千歳空港到着            (19:00～20:00頃)</p>	朝・昼・夕



ラジオ局



飛行機パイロット

中学生でも楽しめる内容です!



体験できる  
アクティビティは  
**90種類以上!**  
平均30分のアクティビティを体験できます!  
中学生でも楽しめる  
アクティビティがいっぱい

参加対象

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

◆旅行代金

新千歳空港発着	お一人様4名1室(相部屋又は4名グループ)			
	小学生	中学生	大人	4歳以上の未就学児童
	72,800円	74,800円	75,800円	71,800円

- 宿泊ホテル/三井ガーデンホテル東京ベイ(2泊)
- 2名1室・3名1室追加代金(大人・子ども同額)/2名1室 12,000円追加、3名1室 5,000円追加 ※1名1室はお受けできません。

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

往復航空機利用、ホテル2泊、添乗員同行、ボランティア同行、東京ディズニーリゾート2DAYバスポート付、キッザニアバスポート6時間  
 全食事付(朝2回、昼3回、夕2回)  
 2016年  
 出発日/1月13日(水) 限定1本

コープさっぽろ  
 冬休み子ども親子体験旅行 **3日間**  
**キッザニア東京お仕事体験と**  
**東京ディズニーリゾート®で遊ぼう!**  
 子どもだけの参加OK!

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

■お申込・お問合せ/旅行企画・実施 観光庁長官登録旅行業第1911号

**Coop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)

**旅行にもポイントが付きます!**  
 コープトラベル取扱いの全旅行商品に(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**





家庭料理研究家・こぐれあいこが、  
北海道の郷土料理を訪ねて歩きます。

北海道の  
伝えたい味  
伝えたい心



## とろんとあったまる 北海道の秋の味！

山の恵みに感謝！



### Vol.6 きのこ汁

札幌市

なかつ ようこ

#### 中田 洋子さん

1946年室蘭市生まれ。きのこが大好きな元祖きのこ女子。「食べるとは生きること！」がモットー。よく食べることが元気の秘訣！NPO法人藻岩山きのこ観察会理事長。

藻岩山きのこ観察会

<http://moiyayama-kinoko.kansatukai.net/>



中田さんのきのこ汁は、代表を務める観察会のイベントでふるまわれるのが恒例。「採れたきのこをたっぷり入れて作るのよ。とても人気でいつもあつという間になくなります。」今回使ったきのこは、ラクヨウ、ポリポリなどなじみのものから、キンチャヤマイグチなど面白い名前のもので全13種類。

「きのこは出会いのもの。これが欲しいと思ってても時期やタイミングが合わないとなかなか出会えないの。だから出会えた時はとつても嬉しいのよ。」と目を輝かせる中田さん。「生えている木を見ればどんなきのこが発生するかが分かります。森を守ることも大



# きのこは3種類以上。 仕上げに大根おろし！

大根マシック！



玄関には中田さん作のきのこオブジェ！



材料はこれだけ！お血はすべて中田さん作。  
緑色、葉っぱなど自然のモチーフが好き。

事なことなのよ。藻岩山のきのこ全736種類中、食べられるものは200種類ちょっと。食べられないものに目を向けても楽しいわよ。きのこの魅力にはまって20年、知れば知るほど奥深さを感じています。」

きのこのうまみがしつかり汁に溶けだし、とろんとあたたまる中田さんのきのこ汁。コツは、きのこを3種類以上入れること。「味が複雑になっておいしくなるのよ。今日は13種類も入っているから特別ね！」

決め手は、仕上げの大根おろし。「味がまろやかになり、うまみが引き出されるの。とろみがつくから体もあたたまるのよ。」と中田さん。確かに、入れる前と後とではガラツと味が変わりました。きのこのみそ汁からおいしいきのこ汁に変わった瞬間です。

山で採れるきのこは味が濃く、これが本当のきのこの味なのかと感動すること間違いなし！天然のきのこが手に入ったら、ぜひきのこ汁で自然の恵みを存分に味わってみてください！



スホッ



きのこ狩りの心得  
必ず詳しい人と一緒に！  
迷ったら食べないこと！



レシシは次のページへ

洋子さんの

きのこの汁



作り方

2 ①にきのこを加え火にかける。



1 昆布とかつおぶしで濃い目のだし汁をとる。



ヤマドリタケ (ポルチーニ)



アマタケ



ゴウウイグチ



エノキタケ



ハナイグチ (ラクヨウ)



モリカレバタケ



タマゴタケ



キノウイグチ



↑ラ回は何と云う野菜!

ホシヤサマイグチ



ハンノキイグチ



ナラタケ(ボリボリ)



シメジロ



タモギタケ

きのこが多いときは、みそは少なめでOK!

木杓米汁 (7~8人分)

山で採れるきのこ(下処理済み)(※)…400g~1キ口位

濃い目のだし汁(昆布とかつお節)…5カップ

みそ…60g~

大根…1/6本

※下処理法は左ページを参照

◎その他、きのこおこわ、天ぷら、すき焼きなどもオススメ。

こぐれあいこ、  
家で早速作る。



たまたま道の駅で見つけた大きなポルチーニと白松茸を使って挑戦！初めての虫だし。塩水に漬けること5分。ちゃんと出てきた〜笑！思ったより下処理は手間がかからない印象。2種類でしたが、出来は◎！ハンパないきのこの旨みと歯ごたえに感動しました！！家族にも人気。次回はきのご狩りで採ったきのこで作りたい。

### 山で採れるきのこの 《下処理法》

- ざっと洗い大きなごみを取り除く。  
大きなものは食べやすい大きさに切る。
- 濃い目の塩水(ボウルにひとつかみ位)に、きのこをつけて虫だしをする。5分ほどすると虫が出てくるので、手ですくってざるに上げる。
- さらに2、3回水洗いして、虫、ごみを完全に取り除く。

★すぐに使わないときはポリ袋などに入れて冷凍する(保存期間1年)。使うときは解凍せずそのまま使うのがコツ。うまみが逃げない。



×ざ〜っと流すと  
ごみや虫も入ってしまふ

きのこが少なければ、他に鶏肉又は油揚げ、じゃがいも、長ねぎを入れて、しょうゆ味もオススメ！

- 5 大根おろしを加え、ひと煮したら完成！



- 3 アクが出てきたら丁寧にとる。



- 4 みそを加減しながら加える。



いただきました！



### ポルチーニの パスタ

バターたっぷりがコツ。  
ベーコンと炒めて、しょうゆ、塩、こしょうで味付け。



### きのこの ピクルス

さっと湯がいたきのこを、白ワインピネガー、水、砂糖、塩を煮立てた中に、熱いうちに漬ける。



**7** フライパンにごまあぶらを入れて中火にかけ、にんじんを入れていためる。



**4** しいたけは石づきをとって、5mmくらいのあつさに切る。



**1** お米をとき、水とこんぶを入れてごはんをたく。



**8** 2分ほどいためたら、きのこを入れていためる。



**5** にんじんはせん切りにする。



**2** しめじは石づきをとり、手でほくす。



**9** きのがしんなりしてきたら、⑥の調味料(ちょうみりょう)を入れていためる。



**6** 調味料(ちょうみりょう)をはかり、ポウルに入れておく。



**3** まいたけは手でほくす。



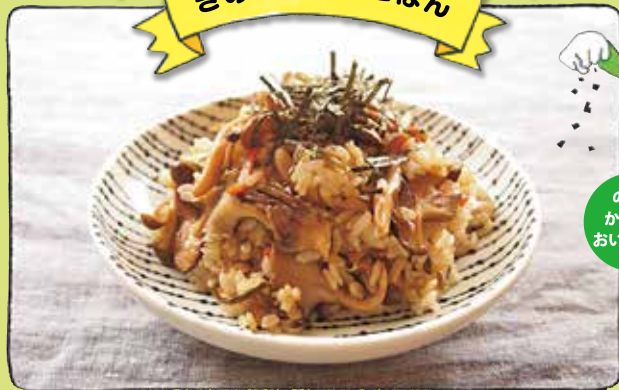
☆ 今月のもくひょう ☆  
 秋のみかかたっぷり  
 きこのまぜごはんをつくろう！  
 なんいど **4**

☆ ざいりょう (4人分) ☆

こめ 2合	水 400ml	こんぶ 5cmのながさのもの1枚	
しめじ 150g	まいたけ 100g	しいたけ 2まい	
ごまあぶら 大さじ1	しょうゆ 大さじ2	にんじん 20g	
てんさいとう 小さじ1	みりん 大さじ2	きざみのり てきりょう	



★ ★ ★  
**マイスターの**  
**きのこのまぜごはん**  
 ★ ★ ★



のりを  
 かけても  
 おいしいよ。



**10** 汁気(しるけ)が少なくなるまでじっくりといためて、火を止める。



**13** ⑩と⑫のこんぶをたきあがったごはんに入れ、よくまぜる。



**11** たきあがったごはんからこんぶをとり出す。



「きのこのまぜごはん」にはコレ!



**昆(よろこび) ななつぼし**

つや、粘り、甘みのバランスが抜群の「ななつぼし」。ほどよい粘りのあるお米なので、混ぜごはんになると素材の味を引き立て、おいしく仕上がります。冷めてもおいしさが長持ちするので、おにぎりやお弁当にもぴったりなお米です。

「産(よころひ) ななつぼし」はななつぼしの中でもさらに厳しい品質基準を満たした原料のみを使用したプレミアムななつぼしです。



**14** ふたをして10分ほどおき、味をなじませて完成!



**12** こんぶをせん切りにする。



ごはん  
 にまぜて  
 いっしょに  
 食べるよ。

これまでに覚えた「ごはんを炊く」と「炒め煮」で作る混ぜごはん。炊き込みごはんよりも手軽に作る事ができるので、具材をアレンジして色々な混ぜごはんを作ってみてくださいね。

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!

のこたべ 子どもごはん研究家・栄養士 **能戸英里**





「KIM GLASS DESIGN」の皆さん。手前右の代表・木村さんから時計回りに、スタッフの荒川かつらさん、上村由梨香さん、森智弘さん、中尾雅一さん。商品だけでなく各々が作品の制作にも意識的に取り組み、年に数回の公募展やコンテストにも出品。「両方のバランスを大事にしたい」と木村さん



### プレゼント

写真の「プレート」と「ホリゲジョッキ」(特注品)を各1名様  
にプレゼント(詳細はP73を  
参照)



手にするとしっかりとした存在感があり、深く濃い色合いがアーティスティックなボウル(3種・各8,640円)。一方、フォルムの可愛さに心とむむ輪差しは、女性スタッフの上村さんの作品。玄関や食卓、キッチンに潤いを与えてくれる(各1,620円)

「先輩たちが育てた、小樽のガラス文化」を、これからどうするか？が僕たち世代の課題。安定にあぐらをかかず常に挑戦心を持ってほしいですし、全体でレベルアップできるように熱意のある人の雇用を増やして、人材の育成にも力を注ぎたいと思っています。作り手同士が刺激し合える環境を作ることでもっともっと小樽のガラスを盛り上げていきたいですね」。

「先輩たちが育てた、小樽のガラス文化」を、これからどうするか？が僕たち世代の課題。安定にあぐらをかかず常に挑戦心を持ってほしいですし、全体でレベルアップできるように熱意のある人の雇用を増やして、人材の育成にも力を注ぎたいと思っています。作り手同士が刺激し合える環境を作ることでもっともっと小樽のガラスを盛り上げていきたいですね」。

## 今月の表紙の器

“ちょこっと”の表紙を飾る、北海道生まれの器。  
作り手の顔が見える器で、食卓から心を豊かに。

〈小樽市〉

キム  
KIM  
GLASS DESIGN  
グラス デザイン  
作り手

代表を務める木村直樹さんと、従事歴2年～約20年の4名のスタッフがガラスの作品、商品を作成。過去のホリゲ開催時には、オリジナルのホリゲジョッキも販売。2013年11月号に続き、2度目の登場。

守りに入らず挑戦を続けて  
小樽のガラスを盛り上げたい

表紙撮影を行った「たけの寿司」で使用しているオリジナルのガラスの器。手掛けたのは同じく小樽に工房を構える木村直樹さんです。器の制作にあたり、たけの寿司代表・武田賢一さん何度も話し合いを重ね、形にしていってさう。

「武田さんの、ネタの輝きを邪魔しない器」というイメージに共感し、色は使わず、お寿司の存在感が生きるプレートにしました」と木村さん。

お店の片口やぐい呑みなどの酒器も、木村さんの手によるもの。使ってみて武田さんは「工業製品とは異なる使いやすさ」に驚いたそう。代表ながら現在30歳と、工房最年少の木村さん。心強い4名のスタッフに支えられつつ、自らの使命をこんな風に話します。

株式会社 KIM GLASS DESIGN

小樽市祝津3丁目8 TEL0134-61-1213 <http://www.kimglassdesign.com>  
ガラス製作体験10:00～最終受付16:30(当日予約可)、ギャラリーストア10:00～18:00、不定休

# 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「アイスクリーム」の  
レシピを教えてください

**Q5.**  
今月号のベストレシピを  
教えてください

**Q6.**  
ご意見・ご感想をお聞かせください。  
イラスト・写真もお待ちしています

## 応募方法

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

応募締め切り: 11月20日(金) 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  
「11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ンシヤルでの掲載となります)

## 編集後記

巻頭特集の最後で触れましたが、取材中に成田さんが永眠されました。水産では難しいと言われる、子どもたちの受け入れなど、積極的に食育に取り組まれました。成田さんが伝えたかったことはなんだったんだろう。今回の限られたページ数ですべてを伝えられたとは思っていません。「お前、こんな原稿で満足するなよ(笑)」と成田さんの声が聞こえるような気がします。次世代のために、子ども達のために、これからも生産現場と生活者の距離を縮めていくつもりです。心よりご冥福をお祈り申し上げます。

## 今月のプレゼント

**A.**  
シャコ(15～20尾)  
小樽高島の成田漁業部より「シャコ(15～20尾)」。天候などにより発送が遅れることがあります。ご了承ください。  
…………… 5名様



**B.**  
表紙の器  
小樽市のKIM GLASS DESIGN・木村直樹さん作「プレート」。「ホイリゲジョッキ」  
…………… 各1名様



**C.**  
読者レシピの食器  
読者レシピ内「ワイン香るりんごアイス」で使用した食器  
…………… 1名様





# 食を楽しむプログラム 全講座 おみやげ付!

## まだまだ開催中!

# コープさっぽろ50周年記念 食を楽しむプログラム



50周年を記念して、春から始まった「食を楽しむプログラム」。  
多数のメーカーさんから協賛をいただき、たくさんの組合員さんが講座に参加し、楽しんでいます。  
その中から9月9日に行われた、ネスカフェラテアート体験をのぞいてみました!

いっしょに100まで。

11/18(水)	福山醸造株式会社・北海道はまなす食品株式会社 礼儀 李家の韓国料理教室～韓国納豆チゲ	11:00～13:00	定員20名 (10名以上開講)	ソシアキッチンスタジオ	参加費 2,500円
11/18(水)	味の素ゼネラルフーズ株式会社 礼儀 スターバックスコーヒー体験セミナー	14:00～16:00	定員20名	きたごう文化教室	参加費 500円
11/19(木)	ハウス食品株式会社 礼儀 スパイスを知ってカレー作りに活かそう!	10:30～12:00	定員20名	平岡文化教室	参加費 500円
11/25(水)	日生協(CO-OP) ♥ラブコープ♥なっくッキング〜よっちママ ケークサレとお楽しみメニュー	10:30～13:00	定員20名	きたごう文化教室	参加費 1,300円
11/27(金)	コープさっぽろ 礼儀 コープのここがんだわ～鮭がうまいっしょ	13:30～14:30	定員30名	中央文化教室	参加費 540円
12/2(水)	新得物産 蕎麦(そば)打ち体験	10:30～13:00	定員8名	きたごう文化教室	参加費 1,000円
12/5(土)	日清フーズ株式会社 函館 お菓子の家を作ろう	11:00～13:00	定員20名	いしかわキッチンスタジオ	参加費 2,000円
12/5(土)	北海道はまなす食品株式会社 岩見沢 納豆食で発酵美人	10:30～12:00	定員20名	岩見沢南文化教室	参加費 500円

## ネスカフェラテアート体験

協賛:ネスレ日本株式会社

始めはマシンの使い方や、  
ラテアートのやり方を  
教わります。



まず味見。あ、おいしい♡



注ぎ方にもコツがあり。



クマなの…トトラ!?



くやしーリベンジ!



長い耳がむずかしい…

ウサギ! 40点かっ



帰りはおみやげを  
お持ちください!



## ラテアート体験しました!

文化教室の講座にはよく参加します。特にこういう「食」にまつ講座が好きです。ミツカンの「ほど塩メニュー作り」では、ポン酢などを使った減塩メニューなどを教わりました。覚えて料理は早速家族にふるまいましたよ。講座ではメーカーさんに直接教えてもらえるので、作り手の熱い想いが聞けるところが良いですね。今日のラテアートも面白かった!自宅でもできる方法を教ったので、家族に出して驚かせちゃおうかな。

メーカーさんの  
熱い「想い」が  
わかるんですよ。



講座大好き♪ジュンコさん

第44号  
2015年11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/今宮廉

- 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



A111-080050

## ごはんとおかずインデックス

### シャコ



シャコの握り	21
シャコの串フライ	24
シャコとフルーツマトのリングイーネ	30
シャコのオープン焼き	32
シーフードピザ	34
シャコマヨ	35
シャコのガーリック香草パン粉焼き	裏表紙

### ワイン



赤ワインの調味料	28
赤ワインドレッシング	29
白ワインのグラニテ	33
ワインとルバーブと黒こしょうのジャム	35
ワインチーズフォンデュ	36
ワイン香るりんごアイス	36
ワインカルピス	37
ホットワイン	37

### 店舗インデックス

小樽たけの寿司	小樽市塚町2-22	15
ちょこっとカフェ	小樽市桜4-10-4	15
ピストロブランシュ	小樽市色内1丁目9-10	16
カフェ チョビチャ	小樽市花園3丁目1-6	16
数半	小樽市稲穂2丁目19-14	17
オステリア・イル・びあっと・ヌーボ	小樽市東雲町2-3	29
Osteria YOSHIE	札幌市中央区南1条東3丁目 大成ビル1F	30

### おにく



ごろごろ野菜のビーフシチュー	43
チーズリッチハンバーグ	45

### さかな・やさい



えびとマッシュルームのマカロニグラタン	43
きのこ汁	68

### ごはんもの



納豆もち たまごスープ付き	39
白いクリームカレー	48
きのこのまぜごはん	70

### おやつ



キャラメルりんごとカスタードケーキの秋タルト	40
網目のホールアップルパイ	41
簡単クリームティラミス	45



2 | シャコのしっぽ(尾節)をはさみで切り落とし、背中中の殻を切って大きく開いて、1のガーリックパン粉を詰める。

3 | オープントースター(またはオープンレンジ)で焼き、ガーリックパン粉がキツネ色になったら完成(目安は5分)。

「オステリア・イル・びあっと・ヌオーボ」  
シェフ三輪 信平さん直伝  
「サッポロ生ビール黒ラベル」に合う簡単おつまみ

# シャコの ガーリック香草 パン粉焼き

シェフ三輪さん

小樽高島漁港のシャコ

1 | パン粉大さじ1、すりおろしたんにんにく小1/2かけ分、アンチョビペースト少々、オリーブ油大さじ1、刻んだパセリ少々を混ぜ合わせる。



シャコは味が強く、合わせる材料によって楽しみ方が広がります。妻の風味とコクのバランスに優れた黒ラベルにマッチするよう、パン粉に少し焦げ目を入れて香ばしく仕上げました。アンチョビの塩っ気が隠し味になり、ビールが進みますよ。  
★三輪さんのお店の紹介はP29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。

飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。

ふるさとのために、何ができるだろう? [www.sapporobeer.jp](http://www.sapporobeer.jp) **サッポロビール株式会社**