

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

お皿に積もる、
ホクホクゆり根。

12月号
2015 [vol.45]

無料
毎月1日発行
ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO

今月の食材

ゆり根

ほくほくした上品な味と、真っ白な見た目の美しさ。
「ゆり根」を加えれば、いつもの料理もワンランクアップ!
年末年始のおもてなしにピッタリな、今が旬!の食材です。

Contents

04	ゆり根あれこれ豆知識	46	ふしぎっちギガ
08	生産者インタビュー 真狩のゆり根	50	まりもとせんむのぐる友食堂
14	生産地で見つけた、おいしいもの。	52	今月の魚
18	きほんのき	53	ちょこっとインフォメーション
22	きほんのき おつまみ編	58	cho-co-tto Voice
24	シェフの隠し技	66	ちょこっと保存食
26	料理人の食卓	70	あさごはんマイスターへのみち
30	わが家のいちおしレシビ!	72	表紙の器
34	パートナーのいちおしレシビ!	73	アンケート
38	ぼくらのスポもち!	74	ごはんとおかずインデックス
45	アニマドールアルバム		



2015 [vol.45]

Cho-co-tto 12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

フレンチレストラン バンケット



“畑でレストラン”参加シェフ・若杉幸平さんがオーナーを務めるお店。表紙のために考えていただいた「おが肩の香りを付けたユリ根と真イカ 白糖酪恵舎のチーズ、モンヴィーゾ」は、ディナーコースで提供(12月中を予定)。ご予約の上、ぜひ表紙の一品を味わってみてください。

- 住所 札幌市中央区南4条西18丁目2-23
ビューアコート円山1F
- TEL 011-562-1221
- 営業時間 ランチ(金曜~日曜) 12:00~14:30(L.O13:30)、
ディナー(木曜~日曜) 18:00~22:00(L.O21:00)
- 定休日 月曜、火曜

今月の表紙の器は、札幌市・李明恵さんの
「ディナープレート 8寸 雪色」(P72をご覧ください)

食材のプロ！

コープさっぽろのバイヤーがお届けする

ゆり根

あれこれ豆知識



ゆり根って “根”ですか？

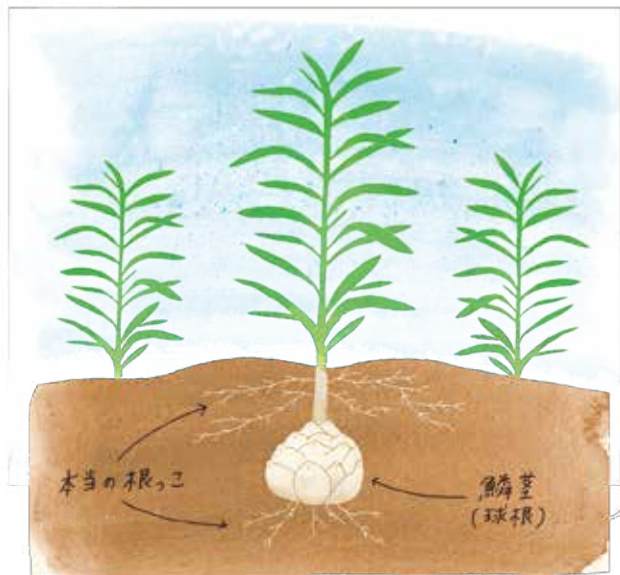


ゆりの鱗茎^{りんけい}=球根のこと。
根は別にあります

植物のゆりの球根を食用にしたものが、ゆり根です。真っ白でふっくらとした葉のような「鱗片^{りんぺん}」が重なった形をしていて、そのような球根のことを「鱗茎」と呼びます。ここには栄養がたっぷりと貯蔵されています。園芸や農学分野でいえば、玉ねぎやんにくも鱗茎です。では、根はどれかという、イラストの通り、鱗茎の上下に生えているのが、本当の根です。

コープさっぽろの青果部門に携わって20年。北海道にはおいしい野菜が多いのですが、冬場にオススメしたいのは、ゆり根です。甘味とホクホクした食感が持ち味。でんぷんが糖化するので、年明け以降はさらに甘味が増します。お正月料理の食材としてはもちろん、普段の食卓にもぜひどうぞ！

まつい まさひろ
農産部バイヤー 松井 正広さん



※ホクレンHP「きたやさい」参照



ゆり根はいつから 食べるようになったの？

古くから食べられている、日本の伝統野菜です

日本では、かなり古くから野生のゆり根を食べていたようです。いつごろから食べていたかは不明ですが、畑で栽培されるようになったのは江戸時代から。江戸時代の文献には度々登場する、日本の伝統野菜の1つです。ゆりは世界中にさまざまな品種がありますが、ゆり根を食用としているのは日本と中国ぐらいといわれています。

また、アイヌの人たちも昔はオオウバユリのゆり根を食用、薬用に利用していました。ゆり根を叩いて水にさらしてでんぷんを取り出し、乾燥させて保存。水で戻して団子にし、おかゆに入れるなど、冬場の大切な保存食にしていたそうです。

ゆり根は縁起物

ゆりは漢字で書くと「百合」。これは鱗片がいくつも重なり合っている鱗茎の形から、この字が当てられたといわれています。また、子孫繁栄の縁起物として、おせちにも使われます。「ゆり根のきんとん」、花の形に切り出した「花ゆり根の蜜煮」などが代表的な料理です。



どんなゆりの鱗茎でも 食べられるの？

食用になる品種は限られています

食用になるといわれているのは、ヤマユリ、コオニユリ、オニユリ、タツタユリといった品種。その中でも主に栽培されているのは、コオニユリです。今では品種改良が重ねられ、コオニユリを交配親に持つ品種「白銀」がもっとも多く栽培されています。ちなみに、ヒメユリなどほかのゆり根は、苦味がやや強く食用にならないそうです。

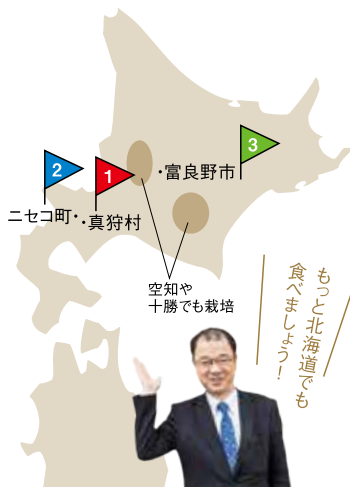


ゆり根は どこで栽培しているの？

98%が北海道産です！

日本に流通する国産ゆり根の約98%が北海道産！主な産地は収穫量の多い順から真狩村、二セコ町、富良野市などです。ただ、ゆり根の多くは関西を中心に道外へ出荷されます。最近では薬膳料理や旧正月の贈答用に人気があり、台湾への輸入も行われています。

※産地別収穫量の順位は
平成25年「北海道野菜地図」参照

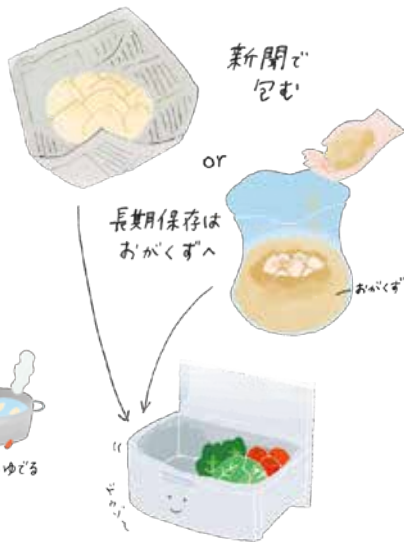
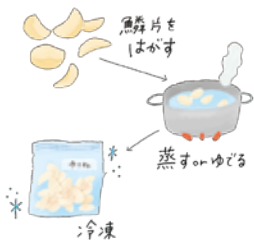


ゆり根の保存法は？

光を当てないようにし、冷暗所へ

ゆり根は乾燥が大敵。また、照明の光でも変色が始まるため、新聞紙などに包んで冷蔵庫の野菜室など冷暗所へ。長期で保存する場合は、ゆり根が隠れるくらいのおがくずの中に入れ、冷暗所で保存してください。2～3ヶ月は鮮度を保てます。

冷凍保存も可能です。鱗片をはがして、蒸すか、ゆでて冷凍してください。再調理するとゆり根は溶けやすいため、いずれもかために火を入れるのがポイントです。



ゆり根の選び方は？

真っ白で重みのあるものを。扱いはやさしく慎重に

外皮に傷や変色がなく、真っ白で張りがあり、よく締まって重みがあるものを選ぶと良いでしょう。ただ、ゆり根はとてもデリケート。少しでも触れると、傷がついたり変色しやすいのですが、食味には影響しないので、気になる場合はその部分を削り取って調理してください。



ゆり根の栄養は？

妊婦さんにオススメな栄養素が豊富

主成分はでんぷんです。血圧を下げる作用が期待できるカリウム、整腸作用があるといわれる食物繊維が豊富。でんぷんに守られているので、加熱によるビタミンCの損失が少ないのも特徴です。また、胎児の発育や妊娠中の健康維持に不可欠な葉酸も多く含んでいます。漢方では百合とも呼ばれ、古くから滋養強壯、咳どめ、利尿、鎮静などに使われています。



食卓で生かす簡単ゆり根料理のポイント

さっと炒める	<ul style="list-style-type: none"> ● ゆり根は火が入りやすいので、火の通りにくい食材から炒めるのがポイント!少量でも甘味が強いので、味のアクセントになりやすい。 ● 塩味、正油味、バター、にんにくなど、味つけは何でもOK。 ● どんな食材とも相性が良いが、まずは鶏肉やえび、ほたてでお試しを!
さっと素揚げ	<ul style="list-style-type: none"> ● ゆり根は素揚げにすると甘味がアップ。揚げる前に十分に水気を取ることが大切。また、こげやすいので要注意。 ● 素揚げに塩をふるだけで十分おいしいが、サラダのトッピング、シチューやスープのクルトン代わりにしてもgood!
レンジでチン	<ul style="list-style-type: none"> ● ラップをして1〜2分ほど加熱を。厚みや大きさで熱の通り具合が異なるため、その場合は小さな鱗片を取り除いて再度、加熱を。 ● そのままホクホクした食感を楽しむのもおすすめ。 ● 熟々をマッシュしてサラダ、あるいはコロッケに。和菓子にも使える。 ● みそ汁の浮き身、梅肉和えや酢みそ和えにも合う。また、盛り付けた煮物に飾りでトッピングしても合う。

※鱗片をバラバラにして調理を。基本的な下処理の方法は18ページからの「さほんのき」をご参照ください。

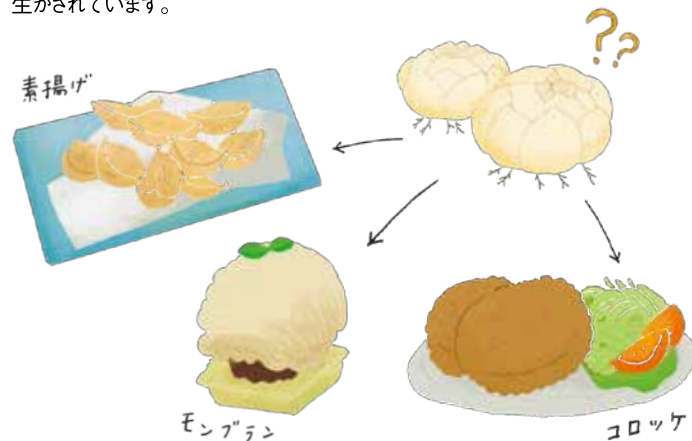
ゆり根料理のレパートリーが浮かばない!

じゃがいも料理と同じです



ゆり根を使った料理といえば、「茶碗蒸しくらいしか思い浮かばない」という方は多いのではないのでしょうか?ゆり根の主成分はでんぷん。でんぷんが豊富なじゃがいもと同じような使い方ができるので。

マッシュポテトのようにつぶしたり、それをコロッケにすると、贅沢な甘味を楽しめます。鱗片を素揚げするとおやつにも、お酒のお供にもぴったり。最近ではゆり根の色合いや甘さを生かし、ゆり根のモンブランなどスイーツにも生かされています。



次のページの特集では、ゆり根の生産量日本一・真狩村生産者の姿を通して、手間と歳月がかかる栽培について詳しくご紹介します。

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。

真狩のゆり根

取材・文／小西由稀 撮影／石田理恵 デザイン／佐孝優



● 真狩



北海道ではさまざまな野菜が栽培されていますが、ゆり根ほど手間暇のかかる野菜はありません。植えつけから出荷まで、費やす歳月は実に5年。あの真っ白で艶やかなゆり根の肌は、作り手の技術の証であり、プライドでもあるのです。

* *

「羊蹄山と畑が広がる風景にひと目惚れし、ここで農業をやってみたいと思ったんです」。

そう笑顔で話すのは、真狩村「小林ファーム」の小林昌男あきおさん、昭子しょうこさん夫妻。おふたりは東京で高校の教員をしていましたが、結婚を機に北海道で農業を始めようと念発起。初年度は恵庭市で農業研修に入りましたが、2年目以降は風景にひかれた真狩で本格的な研修を開始。埼玉県に住んでいた小林さんの両親、茂しげさんと勝子かつこさんも移住を決め、2002年に家族で就農しました。

憧れの羊蹄山が見える畑で栽培しているのは、ゆり根。食用ゆり根は、ゆりの球根を食します。「鱗りん茎けい」とも呼ばれ、「鱗片りんぺん」が1枚ずつ重なり合った形をしています。火を通すとほっくりとして、ほんのり広がる甘味が魅力の冬野菜です。

傷つけず丁寧にそつと 手掘りのゆり根収穫

前日まで畑に雪が残っていたという晩秋の小林ファームでは、ゆり根の収穫が終盤を迎えていました。赤いトラクターがゆつくり進み、ふかふかの黒い土を起こしていきます。ゆり根の収穫で機械が活躍するのはこの作業だけ。あとはすべて手作業で行われます。

起こした土を見ると、無数の長い根が地中にびっしり張っていて、土からはがすのもひと苦労。メリメリッと大きな音がするほどです。



起こした土を反転させると、根がしっかり張っている様子がよくわかる



ひとつひとつ丁寧に掘り上げていくと、ようやく真っ白なゆり根が顔を覗かせます。丸々とした姿からも、土の養分をたっぷり蓄えているのがよくわかります。

土を払う時も、鱗茎に触れず根を持つのが鉄則。むやみに触らぬよう傷をつけぬよう、そつとそつと扱います。それというのも、ゆり根は真っ白に育て、真っ白なまま収穫し、真っ白なまま出荷するのが至上命題。肌の白さと美しさは、自分たちの仕事の成果を映す鏡。価格や評価にも直結するからです。

毎年畑を植え替えながら
5年かけて白く大きく育む

ゆり根の独特な栽培方法についても教えてもらいました。その過程は少々複雑なので図で解説しています。まずは、そちらをご覧ください。

小林家のゆり根の栽培過程

《前年》

「JAよついで」でウィルス病を潜在的に持たない種子を増殖させた「ウィルスフリー球」を育てる。これが最初に植えつける子球になる。

《1年目》



小さなウィルスフリー球を植え、500円玉大ほどの鱗茎に育てる。

《2年目》



前年の鱗茎を掘り起こして再び植えつける。秋に掘り起こしたものが「母球」となる。

《3年目》



母球の鱗片を1枚ずつはがして植え、発芽させる。小さな鱗茎がたくさん育ち、これが収穫に向けて栽培する「養成球」になる。

《4年目》



養成球を植えつけ、じっくり育った鱗茎は、ひとまわり大きくなって春まで土の中で休眠。

《5年目》

その養成球を掘り起こして植えつけようやく販売球となり、秋に収穫！

ゆり根を大きく育てるためには、それだけ土の栄養が必要です。「ゆり根を植える予定の畑は2年前に緑肥をまき、堆肥を入れます。前年は畑を使わずに休ませ、地力を温存します」と、小林さん。ほかの作物を植えるのと収益になるところを、ゆり根のために我慢です。



ぶつかったり傷がつくと、茶色く変色してしまうため、生卵のように丁寧に扱う

写真の左側、棒のように見えるのは、ゆりの枯れた茎。ゆり根を傷つけないよう、収穫前にこの茎と上根を抜いてから土を起こす



4年目を迎えたゆり根の畑。羊蹄山がきれいに見える



夏の畑ではつぼみを摘み取る根気のいる作業が続く

「加えて、ゆり根は連作を極端に嫌う作物。子球の時も、養成球の時も、毎年畑を植え替えなければなりません。春から秋までは土の中で栄養を蓄え、冬の間は休眠。翌春に掘り出して別の畑に植えつけ…という繰り返し。しかも、その度に土をきれいに洗い落とすなど、あらゆる仕事にこまやかな気遣いをします。また、一度ゆり根を植えた畑で再びゆり根栽培をするには、数年、間をおかないといけないため、輪作のやり繰りが大変なのです。

さらに、「ゆり根栽培では花を咲かせるのはご法度。養分を花に取られるので、すべてつぼみのうちに摘み取ります」。何て、手間がかかるのでしょうか！話を聞いているだけで、ため息が出ます。

こうして、5年目の晩秋によく収穫期を迎えるゆり根。栽培の間と時間を思うと、その白さが一層まぶしく、愛おしく感じられます。収穫したゆり根はみっしりと生えた下根を切り、きれいに洗ってからおがくずと一緒に箱詰め。秋から初冬にかけて、延々とこの手作業が続きます。

「栽培期間が長い分、ゆり根はとても管理が難しい作物です。それでも育て続けているのは、ゆり根が日本一の収穫量を誇る村の特産品なの

淡雪のような白さは 生産者の努力の結晶



複雑な形をしたゆり根を傷つけないように下根を切り、水洗いした後、おがくずに入れて出荷する

小林昭子さんに聞いた
「ゆり根のスープカレー」



●材料(4人分)

CO・OP札幌スープカレーの素(中辛)1袋、骨付き手羽4~8本、玉ねぎ1個、ゆり根1~2個、野菜適宜、あればガラムマサラとクミン

●作り方

①みじん切りにした玉ねぎを炒め、そこに手羽を加えて、表面をこんがり焼く。

②①にCO・OP札幌スープカレーの素を入れて手羽に火が通るまで煮込む。あれば香辛料で味を調える。

③ゆり根は鱗片をばらして素揚げ。ほかの野菜も適当な大きさに切って素揚げを。

④器に②と③を盛り付けて完成。

※この日使った野菜は中玉トマト、ナス、カボチャ、ピーマン、パプリカ。

次ページからの真狩で見つけたおいしい情報と、「ちょこっトリップ」をぜひチェックしてください。



で、挑戦したいという思いが強くなるからです。周囲のゆり根の先生たち(先輩農家)に教わりながら、ようや

くここまで来れました。でも、まだまだですね」。

手間を費やし、気を配り、大きく真っ白に育てたゆり根は、生産者の努力の賜物であり、地域の誇りでもあるのです。取材中、小林さんの口から何度も出ていた「ゆり根は繊細だから」という言葉の意味の深さを、改めて思い知りました。

* *

「ゆり根の味を、栽培の背景と一緒に多くの方に知っていただけたら嬉しいですな」と、小林さん夫婦は話しますが、その多くは道外へ出荷され、地元で消費される量はわずか。このおいしさを知らないのはもったいない！年明けにはでんぷんが糖化するるので、さらに甘味がのってきます。この冬は、ゆり根の魅力を再発見しませんか？

★真狩産のゆり根は、札幌など道央圏のコープさっぽろでお求めいただけます。



生産地で見つけた、おいしいもの。

今回訪れたのは

ま っ か り む ら

真狩村

「真狩村」というと何を思い出しますか？ 私は細川たかしとじゃがいもと羊蹄山です。

標高1898メートルの羊蹄山に優しく守られている穏やかなこの村を探検してきました。おいしいものいっぱい発見。さあみんなで楽しい旅に出かけましょう！



衣さくさく、中ほくほく ゆり根たっぷりかきあげ丼

真狩に行ったら必ず立ち寄ってほしい道の駅。ゆり根商品はもちろん、じゃがいもやかぼちゃの種類も豊富です。レストラン「山びこ」では地元のお母さんたちが「ゆり根かき揚げ丼」などを提供。2Lサイズのゆり根を1.5個分、ほくほくになるまでじっくり揚げて、甘辛いたれをからめた産地ならではの贅沢な品です。道の駅には地元の高校生が作った真狩村のかわいいご当地キャラ「ゆり姉さん」のグッズも揃っていて人気ですよ。

▲贅沢にゆり根を使った「ゆり根かき揚げ丼」(1,380円税込)が8月を除きほぼ通年で食べられるのは、産地ならではのですね。



▲ゆりが鑑賞できる温室や直売所は冬期間お休みですが、野菜などは道の駅で買えますよ。

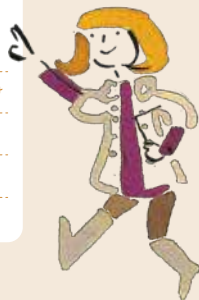
真狩村はこんなマチ!

人口2,120人(2015年9月末)

ドックは俱知安センターよりお届け
歌手・細川たかしの出身地♪

ゆり根生産高日本一!

羊蹄山の湧き水がおいしいです



私
が
レ
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



ゆり根生産高日本一! 真狩でみつけたゆり根グルメ



◀「ゆり姉さん」は
真狩高校の生徒
が作ったかわいい
キャラクター。

▶ゆり根焼酎
(500ml、1,780円税込)
ゆり根を原料の20%
以上使用した焼酎。大
地で育ったゆり根の風
味を感じられます。



▲ゆり根最中、ゆり根のパイ饅頭(154円税込)
最中もパイも、ゆり根が白あんに練り込まれ、味
の上品さを増しています。



◀ゆり根のスイートコロッケ
(1,296円税込)
コロッケの中身は、ゆり根の鱗
片をほんのり甘く煮たもの
100%。リッチな味です。



▶真狩村のスードレ
(648円税込)
アスパラ、越冬にんじん、ゆり
根の3種。いずれも真狩村の
野菜をたっぷり使い、しっか
りと野菜の味がします。



▲グッズいろいろ!



▲直売所には20軒以上の農家が出荷。
じゃがいもやかぼちゃは最盛期に10種類
以上が並びます。

◀ささが産地、9月下旬には早くも新物のゆり根が並びま
す。簡単に作れるゆり根レシピが載った手作りレシピカー
ドも無料でいただけます。



▲右から道の駅スタッフの池田康季さん、
レストランスタッフの高橋陽子さん、宝橋
和子さん。おおらかで優しい。

冬にはかぼちゃが
色々並びます♪



道の駅真狩フラワーセンター

道の駅

住所 / 真狩村光8-3
TEL 0136-48-2007
営業時間 / 売店9:00~18:00(4月下旬~10/31)、9:30~16:30(11/1~4月下旬)
レストラン10:00~17:00(LO)(4月下旬~10/31)、10:00~15:00(LO)(11/1~4月下旬)
休み / 年末年始(12/31~1/3)

▼くりあじ



▼雪化粧



▲ロロン



▲夏には真狩産の野菜やハーブ豚など、地元で採れた素材が並びます。ランチは3,300円、5,500円、7,700円(税込・サービス料別)の3コース。

▶冬にはエントランスの暖炉に暖かな炭火がともります。宿泊は1日4組限定。ゆっくりとした時間を過ごせます。



▲料理人出身の橋本マネージャー。一見クールでスマートですが食に対して熱い思いを持っています。



18年前のオープン以来、菅谷伸一シェフ、橋本貴雄マネージャーを中心に、真狩の魅力を伝え続けているオーベルジュ。「食べることは命をいただくこと。流行りすたりではなく、むだなく、おいしく食べてもらうことを追求しています」と橋本マネージャー。例えばゆり根の収穫期は秋ですが、一番おいしく食べてもらうためにじっくり熟成し、3月頃にシンプルな調理で提供します。そんな気づきがい、本物を知る人々に長く支持されています。

食を通じて
真狩の魅力を伝える
「風のレストラン」



マッカーリーナ フレンチ
maccarina

住所 / 真狩村緑岡172-3 TEL 0136-48-2100
営業時間 / 冬期間(2015年11月12日～2016年4月24日)ランチ12:00～14:00(LO)、ディナー18:00～20:00(LO)、夏期間(2016年4月25日～11月11日)ランチ11:30～14:00(LO)、ディナー17:30～20:00(LO) 休み / 月・火・水曜日(冬期間)、水曜日(夏期間)
※2016年の夏期間の予約は、11/1より電話にて承っています。

源泉100%かけ流しの泉質はもちろん、晴れた日には露天風呂からどーンと目の前に迫る羊蹄山が楽しめます。併設のレストラン「まさば」では「ゆり根コロッケ定食」(980円税込)が人気。ゆり根の自然な甘さがやさしい、一口サイズのコロッケです。温泉では毎年1月に「スリッパ卓球大会」も開催しています。文字通りスリッパをラケットにして戦うユニークな大会。卓球の腕に覚えのあるあなた、ぜひ参加してみてください。

お山と源泉に抱かれ
心もからだも
ピカピカに
リフレッシュ!



▲スタッフの植田輝彦さんと山崎和子さん。スリッパ卓球大会で優勝すると手にしている「まっかり温泉の素」(200円税込)のパッケージに登場できるかも!

▲「ゆり根コロッケ定食」 ▶炭酸の泡が体について芯まで温まります。羊蹄山を眺めずして長風呂にはご注意ください。



まっかり温泉 温泉

住所 / 真狩村緑岡174-3 TEL 0136-45-2717
入泉料 / 大人500円、小人200円(大人中学生以上、小人4才から小学生まで)
営業時間 / 10:30～21:00(最終受付20:30)、レストラン11:30～19:30
休み / 月曜日(月曜日が祝日・振替休日の場合は翌日)



ちょこっと先の
ちょこっとリップ

羊蹄ざんまい2016・春
～風のレストランマッカーリーナ・
熟成ゆり根・まっかり温泉～

「来年の旅行を予約なんて、鬼が笑うかしら?」いえいえ、良い旅は早めのご予約がおすすめです。あの人気レストラン「マッカーリーナ」で熟成ゆり根をいただき、まっかり温泉の露天風呂から残雪の羊蹄山を眺めてみませんか。きっと、生きててよかった♡と思えますよ。

日程 2016年3月25日(金)

札幌全日空ホテル9:00出発予定

参加費 9,800円(おみやげつき)

定員 35名(最少催行人数25名)

※奇数でのお申込みの場合相席をお願いすることがあります。

お立ち
予定

☆マッカーリーナ(昼食)☆まっかり温泉(ご入浴)
☆fucca(雑貨のお買い物)☆湧水の里(豆腐のお買い物)☆道の駅真狩フラワーセンター(お買い物)

お申込み・お問合せ

コープトラベル(コープさっぽろ旅行事業部)本部店

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!



▲斉藤さんは動物が大好き。お店の看板犬「うららちゃん」、猫の「はるちゃん」たちはみんな、色々な事情で飼い主に手放された子たちだそうです。でも今はfuccaで幸せそう。

フッカ カフェ
雑貨カフェfucca

住所 / 真狩村富104-6 TEL 0136-55-8124
営業時間 / 10:00～17:00
休み / 水曜日

看板やぎの「おいちゃん」です



◀白でまとめたアンティークな世界。なぜか不思議と懐かしくて、長居したくなります。

▼かわいい手作り雑貨は200円から!地元の小学生もお小遣いを握りめて買いに来るそうです。



移住カフェの理想形
動物が好き。雑貨が好き。
真狩の人が大好き!

店長の斉藤和子さん夫妻は3年前、築70年以上経った農家に、千歳市から移住。大工さんと汗を流してカフェ兼自宅として生まれ変わらせました。以前から集めていた古いものがいっぱいのカフェ空間では、道内作家による手作り雑貨も販売されています。夏期は地元野菜がどっさり乗る「野菜のいっぱいピザ」(1,600円税込)はビッグサイズの30cmです。お持ち帰り(要予約)も人気です。ご主人は農家の手伝い、奥さんはお店とすっかり地元にとけこむ明るいお2人。幸せな移住ライフの秘訣は、やっぱり人間力ですね。

7 ザルにあげて
水気を切る



8 鱗片の内側に付いている
汚れは、指先でやさしく
こすり洗い



9 下処理、完了!



4 鱗片を外側から
一枚ずつはがす



5 軸の汚れを
ナイフで取り除く



6 ポウルに入れて水で振り洗いし、おがくずと汚れを取り除く



ゆり根を買うときはおがくず
も一緒に持ち帰る



ゆり根はとってもデリケート(私みたいにね、フワフワ)。光が当たらないようにおがくずのクッションに包んでやさしく持ち運ぶのよ

2 袋から取り出し



3 おがくずを手でそっと
払い落とす



今月の
テーマ

ゆり根を使って
茶碗蒸しを作ろう

ゆり根

きほんのき

だれにもきけなしいし、まなぶもきけなしい

ケイスケ
(学ぶ人)

ハジメ
(学ぶ人)

ユタカ
(学ぶ人)

ヒデコ
(教えてくれる人)

素材の下ごしらえ

4 エビは殻をむいて、つまようじなどで背わたを取り除き



ゆり根は、大きさをそろえる



火の通りを均一にするためよ

5 4に片栗粉・塩各適量(分量外)を入れ、もみながら汚れを落とし、水洗いして、酒適量(分量外)を振りかける



2 しいたけは軸を取り、そぎ切りにして塩をひとつまみ(分量外)振る



しいたけの水分が抜けて風味が増すわ

6 三つ葉は結んでおく



3 ささみは筋を取り除いてからそぎ切りにして、酒・しょうゆ各適量(分量外)で下味をつける



ささみの筋取りは2014年2月号P24をご参照ください



recipe

茶碗蒸し

調理時間
40分



【用意するもの】(4人分)

- ゆり根 …………… 1/2～1個分
- エビ …………… 4尾
- 鶏ささみ …………… 1本
- しいたけ …………… 1枚
- 三つ葉 …………… 4本
- 柚子の皮 …………… 少々

- 卵 …………… 2個
- だし汁(昆布とかつお)… 2カップ
- 酒 …………… 小さじ1
- 塩 …………… ひとつまみ
- 薄口しょうゆ …………… 3～5滴

4 箸などを伝わせながら、たまご液を静かに器の8分目ぐらいまで注ぐ



泡立たないようにそっと。
なめらかに仕上げる
ための大事なポイント

5 十分な蒸気が出るくらい温まってから、器を等間隔にセットする



蒸気がしっかりと上がるまで
待つこと、等間隔にセットすること。
蒸し器のポイントはこの2つ!

6 蒸し器のふたをして強火で約3分加熱



茶碗蒸しの容器には
ふたをしなくてOK

1 蒸し器を準備。蒸し器の下の鍋に水(または湯)を張り、蒸し器をセットして点火



2 器にゆり根を入れ



3 鶏肉を加える



4 ざるで漉す



5 卵のカラザなど、ざるに残ったものはそのまま取り除く



6 たまご液表面の大きな泡はペーパーや箸で押さえて消す



泡が残ってもアワでずい。
すべての泡を消す必要はないわ

1 温めただし汁に酒、塩、薄口しょうゆを加えて冷ます



2 ボウルに卵を割り、箸で切るようにほぐす



3 冷めただし汁Iを注ぎ入れながら混ぜる



すこしずつ
あっ!



蒸し器がなくてもOK!

フライパンで 蒸す場合

深めのフライパンの底に布巾を敷き、ひたひたになるぐらいの水(または湯)を入れ加熱



2 十分に沸騰してから茶碗蒸しの容器を入れる



3 ふたに付いた水滴が落ちるのを防ぐため、布巾でぐるぐるからふたをする



フライパン蒸しは「す」が入りやすいので、蒸気が逃げるよう箸を渡してすき間をあけるのがポイント!

13 火を止めて、三つ葉をのせ



14 もう一度ふたをして30秒待ち、余熱で三つ葉がしんなりしたら



15 仕上げに柚子の皮をのせて完成!ふたをして食卓へ



おいしそ〜♪



10 エビをのせて



11 再び蒸し器のふたをして、さらに3分加熱



12 表面を目立たないようにつまようじなどで刺し、出てくる汁が澄んでいれば全体がかたまった合図



かたまっていなければさらに2~3分追加加熱

7 弱火にしてさらに約15分加熱



火が強すぎると「す」が入る原因に!

8 器を揺らすとかたまり具合が確認できる



イイ感じでかたまってきた!



9 ほどほどかたまっているのが確認できたら、しいたけと



名水百選仕込み
北海道産



キリン 一番搾り
北海道づくり

北海道千歳工場操業40周年の感謝を込めて、北海道の素材にこだわり、内別川の水と道産米を使用した特別な「一番搾り」。冬の北海道の暖かい部屋で食す美味しい料理が引き立つ、爽やかで澄みきった味わい。

4 鶏ひき肉に火が通ったら、なす、ゆり根を加え、2を入れて炒め合わせる



ゆり根が透けるような色合いになったら火が入ったサイン。食感を生かすため火の入れすぎに注意。

1 長ねぎとなすは、それぞれ細かく刻む。なすは水に放す



なすを水に放すことでアクが抜けるわ

2 ④の材料を合わせて混ぜておく



あらかじめ混ぜておけば、加熱中に焦る心配ナシ!

3 フライパンにサラダ油をひいて熱し、鶏ひき肉、長ねぎを炒める



ゆり根の オイスターソース 炒め(麻婆風)

【用意するもの】(4~5人分)

- ゆり根..... 1個
 - 鶏ひき肉..... 100g
 - なす..... 1本
 - 長ねぎ..... 10cm
 - サラダ油..... 大さじ1~2
- ④
- オイスターソース・酒... 各小さじ2
 - 砂糖・豆板醤... 各小さじ1/2
 - しょうゆ・にんにく・片栗粉・鶏がらスープの素... 各少量
 - 粗挽きこしょう..... 適量

ゆり根は火を入れすぎると食感を損なってしまいますので要注意。麻婆風に仕上げれば、ビールのおつまみにピッタリ!

きほんのき
おつまみ編

ゆり根の食感を
生かすきほん技



ストップ! 未成年者飲酒・飲酒運転。

※キリン一番搾り北海道づくり350mlは、宅配システムドックでご案内いたします。



おもちでボリュームアップ!

蒸しもちサラダ

耐熱皿にキャベツ(ざく切り)、もやしを敷き、もち(6等分)、パプリカ(千切り)、ベーコン(一口大)、ブロッコリー、ミニトマトをのせ、塩、こしょうをふる。ラップをかけて電子レンジ(600w)に2~3分かけたら、市販の和風ドレッシングをかけてできあがり。



手軽に一品!

簡単もち巾着風

市販の味付いなりにあげに切りもちを入れる。電子レンジ(600w)でラップなしで40秒(1個)加熱してできあがり。



切り餅

国産水稲もち米を100%使用した、お米のおいしさが味わえる切りもちです。おいしさのヒミツは昔ながらのもちつきを再現した「杵つき製法」。杵と臼でしっかりつくことで、粘りがありコシの強いなめらかなおもちに!できあがったおもちは生の状態で一つずつ個包装。いつでも“つきたてのおいしさ”が楽しめます。



おもちはお正月に食べるもの? いえいえ、消化が良く、腹持ちも良いので、普段食にピッタリ! 簡単・手軽・裏ワザ有り!のレシピで、おもちをもっと楽しんでみては?



おもちで栄養満点!

じゃがいもとハムの重ね焼き 2人分

じゃがいも(2個)は薄切りにして水にさらし、水気をきっておく。バターを塗った焼き皿にじゃがいもとハム(4枚)を重ね、縦半分に切ったもちととけるチーズ(適量)をのせてオーブンで焼く。パセリをちらしてできあがり。



おもちで裏ワザ!

もちもち簡単五目おこわ 4人分

炊飯器に米3合と五目釜めしの素1箱を入れ混ぜる。1~1.5cmの角切りにした切りもち2個分を散らし通常の水加減で炊く。炊いたらよく混ぜてできあがり。



シェフの隠し技

WAZA!

【ゆり根】

今月のシェフ

日本料理 潤花(るか)

なかつた じゅん

店主 中田 潤さん

大阪府出身。大阪・京都で腕を磨き、「定山溪温泉 めぐもりの宿 ふる川」で副料理長、料理長を計10年務め上げ、2013年12月に「日本料理 潤花」開業。



おもてなしに最適!
ゆり根入り旨煮の
作り方を教えます。



お正月の定番料理

「血染」。

ちよびでいた

アレンジで

おもてなし料理に。

花びらゆり根にも

挑戦しましょう。

肉じゃが風旨煮

【用意するもの(4人分)】

ゆり根……………8枚
牛肉(ロース)……………4枚
じゃがいも……………2個
こんにゃく……………1/8丁
にんじん……………1/8本
ペコロス(小たまねぎ)……4個

A だし……………600ml
薄口しょうゆ……………大さじ4
みりん……………大さじ4
酒……………大さじ4
砂糖……………少々
水……………60ml
B 酢……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
食紅……………少々

【作り方】

- ①じゃがいもを円筒状にして片栗粉をまぶした牛肉で巻き、さらにペーパーで巻いてたこ糸で固定する▶WAZA! 1
- ②ペコロスは皮をむき、こんにゃくは梅の形に型抜き、にんじんは木の葉型に切る
- ③ゆり根は鱗片を外し、外側の鱗片は面取りする(内側の鱗片は花びらゆり根に使用)
- ④Aを合わせ、①②を入れてクツクツ炊く▶WAZA! 2
- ⑤じゃがいもに火が通ったら③を加え、再び沸いたら火を止めて余熱で仕上げる▶WAZA! 3

【花びらゆり根】▶WAZA! 4

- ①ゆり根は鱗片の縁を取り除いて花びら型に切り、水からゆでて沸いたらザルに上げておく
- ②Bを合わせて火にかけ、沸いたら火を止めて冷めるまで置いておく
- ③②に①を漬け込み、冷蔵庫で1日置いたら完成



旨煮や肉じゃがというと家庭料理の代表格ですが、材料にゆり根を加えたり、見た目にも気をつけることで上品に仕上げることができます。花びらゆり根は冷蔵庫で1カ月ぐらいもちます。簡単に作ることができるので、ぜひ一度お試しください。

中田さんのお店



日本料理 潤花

「花を見れば心が和みます。私がめざすのはそのような料理です」と中田さん。お昼のコースは3,300円～、夜は4,800円～。地下鉄東西線円山公園駅4番出口より徒歩1分。

- 住所 札幌市中央区南1条西22丁目2の15 シーズンビルB1F
- TEL 011-213-8518
- 営業時間 12:00～15:00(LO13:30)、18:00～22:30(LO20:30)
- 定休日 月曜

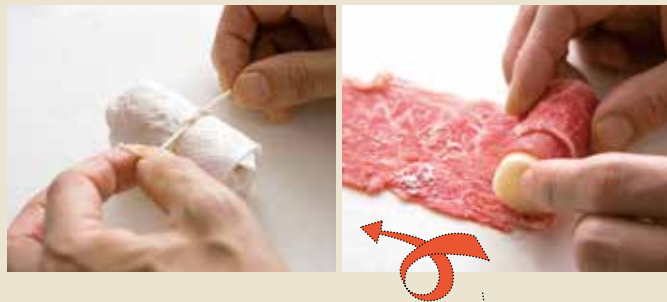


WAZA 3 煮崩れを防ぐ
主役は最後に

ゆり根は火が入りやすいので、最後に加える。面取りをしておくことさらに煮崩れを防ぐことができる。

WAZA 1 肉じゃがをおしゃれに
お肉で巻き巻き

じゃがいもを薄切りの牛肉で巻く。こうすることで立体的な盛り付けができるので見た目が上品に。煮崩れを防ぐためにペーパーで巻き、そのまま煮る。



WAZA 4 染まるのは切り口だけ
フチ取れば鮮やか



漬け込み液に浸しても全体が染まるわけではなく、赤くなるのは切り口だけ。鱗片の縁をキレインに包丁で切ってから、花びらの切り込みを入れること。食紅を使いたくない場合は梅干しの漬け汁で代用してもOK。

Cut!



WAZA 2 素材感を生かす

黄金比
10:1:1:1
だし しょうゆ みりん 酒

調味料を合わせてから材料を入れて炊く。合わせだしの黄金比はだし10:しょうゆ1:みりん1:酒1。



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！



特集素材ゆり根をつかって

メイン

ゆり根のクリームグラタン

笠原さんのお店



Day's Kitchen創

その日仕入れた新鮮な食材をシェフの技とアイデアを盛り込んだ日替わりの「フレンチ流惣菜」を提供。惣菜は席までワゴンで運ばれてくるので、1つ1つ選ぶ時間も楽しい。特別な日だけではなく、普段着でも気軽に立ち寄れるお店です。

■住所 札幌市中央区南4条西2丁目14番地2号 セントラルS4ビル4F

■TEL 011-206-6785

■営業時間 17:30~25:00(L.O.24:00)

今月の料理人

Day's Kitchen創

かきはら だいすけ

笠原 大介さん

北海道室蘭市出身。

高校卒業後上京、エコール・キュリネール国立を卒業後渡仏。1年後帰国し、以後18年間東京の飲食店に勤務。独立開業のため帰郷し、2010年「フレンチ流惣菜 Day's Kitchen創」をOPEN。





7 6にベーコンを戻し入れて沸騰させる。



4 ベーコンを取り出し、2で切ったじゃがいもとゆり根を加えて炒め、塩・こしょうで軽く味付けする。



1 ゆり根は1枚ずつはがして水洗いしておく。



8 ところみがいたら、バター(分量外)を塗った耐熱容器に入れる。



5 軽く火が通ったら、牛乳とバターを加えて具材にしっかりと火を通す。



2 じゃがいもは皮をむき、2個を3~4cmの大きさに切る。ベーコンは5mm幅に切る。にんにくは皮と芽を取り除いておく。



9 上からチーズ、粗挽き黒こしょう、みじん切りにしたパセリを振って、オーブンかトースターで表面に焼き色をつけて完成。



6 火が通ったら、残りのじゃがいもとにんにくをおろし金ですりおろしながら加える。



3 深めのフライパンか鍋にサラダ油を入れ、ベーコンを炒める。

🕒 調理時間 約30分

[材料(2人分)]

- ゆり根.....1個
- 男爵いも.....3個
- ベーコン.....100g
- にんにく.....1片
- サラダ油.....適量
- 塩・こしょう.....各適量
- 牛乳.....300ml
- 無塩バター.....50g
- シュレッドチーズ.....適量
- 粗挽き黒こしょう.....適量
- パセリ.....適量

POINT
すりおろしたじゃがいもを加えることでめんどろなホワイトソースも失敗なく、手軽に作るができます。

おもて
なし

簡単クリスマスメニュー
ちょこっとおしゃれに!

ローストチキン

🕒 調理時間 40分

【材料(2人分)】

骨付き鶏もも肉	……………2本	塩・こしょう	……………各適量
オリーブオイル	……………適量	マスタード	……………適量
にんにく	……………2片	パン粉	……………大さじ3
ミニトマト	…1パック(12~13個)	パセリみじん切り	……………大さじ1
		バジルの葉	…5~6枚(5g程度)

【作り方】

- ①鶏肉は骨に沿って軽く切れ込みを入れ、塩・こしょうをふっておく。
ミニトマトは半分に切り、にんにくはみじん切りしておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、鶏肉の皮目をゆっくりと焼く。
- ③皮がパリパリになり、切れ込みから肉汁が出てきたら、ひっくり返して軽く焼き、バットに取り出しておく。
- ④フライパンの油をペーパーで拭き取り、にんにくを加えて弱火にかける。
- ⑤にんにくにほんのり色がついたらトマトを加えて炒め、バットに出た鶏肉の肉汁も加えて、塩・こしょうで軽く調味する。
- ⑥焼いた鶏肉の皮目にマスタードを塗り、パセリを混ぜたパン粉をつける。
- ⑦トースターでこんがり焼き目をつける。
- ⑧⑤のソースにちぎったバジルの葉を加えてお皿に盛り、その上に⑦の鶏肉をのせて完成。



POINT

鶏肉は少し多めのオリーブオイルで、じっくり焼くと、革がパリパリになります。

残ったごはんで

できちゃう丼

◎調理時間 30分

【材料(2人分)】

ごはん ……お茶碗2杯分

A〔たまご……………2個

パルメザンチーズ…大さじ2

バター……………適量

合いびき肉……………200g

玉ねぎみじん切り……………1個分

ケチャップ……………大さじ2

しょうゆ……………大さじ1

トマト缶(ダイスカット)……………1缶

塩・こしょう……………各適量

パルメザンチーズ……………適量

パセリみじん切り……………適量

【作り方】

①ごはんを麺棒などで軽くすり潰す。

②①にAを加えて混ぜる。

③フライパンにバターを溶かし、②をこんがり焼く。

④別のフライパンでひき肉、玉ねぎを炒め、塩・こしょうで下味をつける。

⑤④にケチャップ、しょうゆ、トマト缶の順に加える。

⑥塩・こしょうで味を調え、お皿に盛り、③をのせる。パルメザンチーズとパセリをふって完成。



ごはん





札幌市 S.Y 様

ゆり根ポタージュ

薄切りにした玉ねぎをじっくりと炒める。ゆり根はゆでておく。玉ねぎとゆり根を牛乳と合わせてミキサーにかける。鍋で温め、塩・こしょう、固形スープの素を加えて味を調える。

器、スプーン / Madu札幌店

わが家の いちおしレシピ!

読者のみなさんから
寄せられたレシピを紹介します。

応募総数168通!!

今月のお題

ゆり根

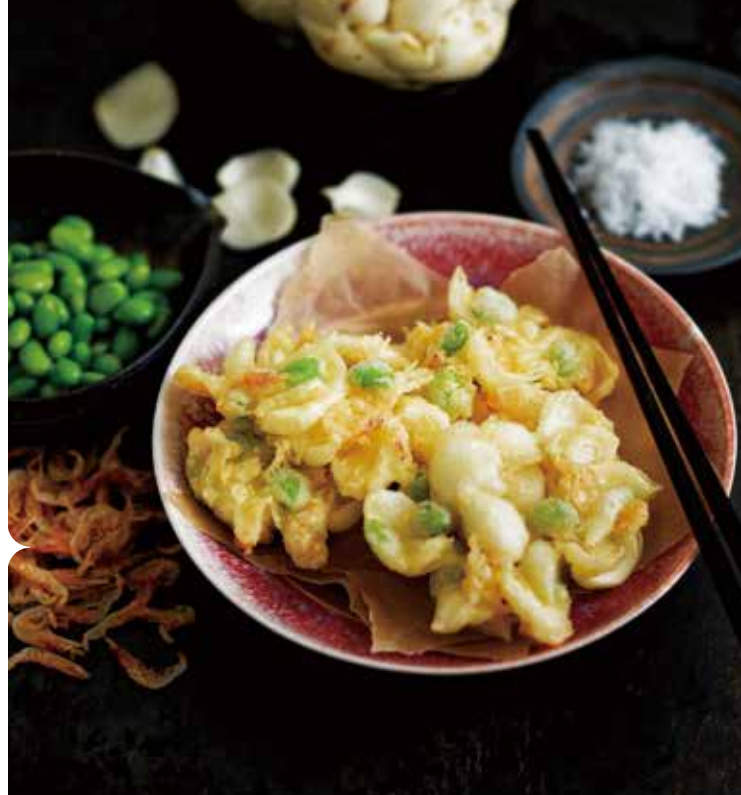


レシピ
募集中!!

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。
採用された方にはちよこっとカード(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 •

ニラを使ったレシピ



網走市 M.A 様

ゆり根と枝豆のかき揚げ

ゆり根は洗って一片ずつほぐし、しっかり水気を切っておく。ボールに天ぶら衣の生地を作り、ゆり根、枝豆、桜えびなどお好みの具材を入れて、180度に熱した油で揚げる。

器 / Madu札幌店

札幌市 八重樫様

ゆり根のおかか煮

洗ってほぐしたゆり根、少量のだし汁、めんつゆ、おかか、梅肉を入れて軽く煮る。

ガラス器、箸置、酒器 / Madu札幌店





札幌市 T.M 様

ゆり根のミルクプリン

水にゼラチンを入れてふやかしておく。ゆり根はゆでて牛乳と合わせてミキサーでなめらかにする。小鍋に入れて、砂糖、ゼラチン、生クリームを加え混ぜ合わせる。粗熱がとれたら容器に注ぎ冷蔵庫で冷やし固める。メープルシロップやカラメルをかけていただく。

グラス、スプーン／Madu札幌店

興部町 吉水様

ゆり根のそぼろあん

ゆり根は洗って一片ずつにほぐしておく。鍋で鶏ひき肉を炒め少量のだし汁を加え、ゆり根を入れる。砂糖、しょうゆで味付けし、味が調ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけたら完成。ごはんにかけて食べてもおいしい。



わが家のいちおしレシピ！

みなさんのレシピ待ってます！
（次はニラ）

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？



ゆり根の梅肉和え

〔材料(2人分)〕

ゆり根 ……1個
梅肉 ……大さじ1
だし ……大さじ1

〔作り方〕

- ①ゆり根は一枚ずつ丁寧にはがし、塩(分量外)を入れた湯でゆでる。
- ②梅肉、だしをボウルで混ぜ合わせ、ゆであがったゆり根を和えて完成。

今月のスパイス&ハーブ

梅肉

紀州産南高梅の梅干しを100%使用し、種を取り除いた梅肉です。着色料を一切使用していない無着色仕様で、焼き鶏やおにぎり、手巻き寿司などに幅広くお使いいただけます。



札幌市 大上様

ゆり根のアヒージョ

小さめのフライパンにゆり根、にんにく、鷹の爪、お好みの具材、塩適量とオリーブオイルを多めに入れて、10分ほど弱火にかける。パンと一緒に食べると美味。





砂川店
小澤 淳子さん

ゆり根オムレツ

めんつゆなどでさっと下味をつけたゆり根をフライパンで軽くいため、卵でとじる。

＼使ったのはコレ！／



黄金そだちの
たまご



砂川店
阿部 広美さん

ゆり根の バター炒め

ほぐしたゆり根をバターと塩・こしょうでいためるだけ！シンプルがおいしい。

＼使ったのはコレ！／



生協バター





サッポロクラシック
に合う!

おでんを
手軽にアレンジ!

みそカレーおでん

POINT
カレールーを白菜キムチに替えて、キムチ風味のみそおでんにしてみるのもおすすめです。辛味とコクのあるおいしいおでんになります!

【材料 (3~4人分)】

- 大根.....10cm分
- じゃがいも.....2個
- ブロッコリー.....1/3株
- ウインナーソーセージ.....3本
- ちくわ.....2本
- こんにゃく.....1/2枚
- がんもどき.....4個
- 卵.....3個
- カレールー(市販品).....1かけ(20g)
- 水.....3カップ
- A 鶏ガラスープの素.....大さじ1と1/2
- みそ.....30g

【作り方】

- ①大根は厚さ2cmの輪切りにして厚めに皮をむき、500Wの電子レンジで5分加熱する。じゃ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。ブロッコリーは小房に分ける。ソーセージは切り込みを入れる。ちくわは斜めに半分切る。
- ②こんにゃくは食べやすい大きさに切り、表面に格子状の切り込みをいれ、熱湯でさっとゆでて湯をきる。卵はゆで卵にする。
- ③鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら一度火を止めてカレールーを溶かす。再び中火にかけ、じゃがいも、こんにゃく、ゆで卵、ソーセージ、大根を入れて煮る。柔らかくなったらがんもどき、ちくわ、ブロッコリーを入れ、火が通ったらできあがり。

年末年始、帰省時のお土産には
サッポロクラシック6缶パックがおすすめです!

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

※パッケージが写真と
異なる場合がございます。



北海道限定販売



今年で発売30周年!
冬も、サッポロクラシック



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



サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

〈厚削り鰹節がまるごとパウチに入った〉鴨だし鍋

■ 調理時間 約20分

【材料(3~4人分)】

鶏もも肉……………300g	にんじん……………1/2本
白菜……………1/8株	豆腐……………1/2丁
長ねぎ……………1本	贅沢だしがおいしい 鴨だし鍋つゆ
しいたけ……………3~4枚	……………750g
水菜……………100g	※お好みで鴨肉や大根、しめじを加えても。

【作り方】

- ①「贅沢だしがおいしい 鴨だし鍋つゆ」を鍋に注ぎ、パウチ内の油もしっかり絞り出す。パウチの中の鰹節は取り出す。
- ②鶏もも肉、白菜、長ねぎ、しいたけ、水菜、にんじん、豆腐などお好みの材料を入れてひと煮立ちさせたらできあがり。

※お好みでネギを焼いてから加えていただくよりおいしく召し上がれます。

作って
みました

バックをあけると大きな鰹節が入っていてびっくり出汁が効いていて普通の鍋よりグレードがあがったお鍋になりました。長ねぎに焼き目をつけることで、長ねぎの甘みと香ばしさがアップするのでぜひやってみて。



贅沢だしがおいしい 鍋つゆシリーズ

厚削りの鰹節や帆立貝柱を「まるごとパウチの中に入れてだしをとる抽出製法」で、とりたてのだしの風味を贅沢に味わえるストレートタイプの鍋つゆです。



よせ鍋つゆ シリーズ

1本で3~4人前の鍋2回分が
つくれる濃縮タイプの鍋つゆで
す。1人前で使用したり、味の調
整をしたりと、お好みになら
せてお使いいただけます。



kikkoman
おいしい記憶をつくりたい。

お問合せ/キッコーマン(株) お客様相談センター ☎ 0120-120-358 受付時間/月~金9:00~17:00(祝日は除く)

※キッコーマン よせ鍋つゆ鶏から塩は12月3週の宅配システムドックでご案内いたします。

ステーキ わさび添え

調理時間 約10分

【材料(2人分)】

牛肉(ステーキ用)
……………2枚(360g)
サラダ油……………大さじ1
塩……………少々
ハウス 本きざみ粗切りわさび
……………適量



【作り方】

- ①牛肉の両面に塩を振りかけなじませる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の牛肉を入れ強火でこげ目がつくまで焼き、弱火で2～3分程度焼く。裏返して好みの焼き加減に焼く。
- ③本きざみ粗切りわさびを添える。

作ってみました

わさびの風味とシャキシャキとした食感が楽しめ、ステーキにたっぷりつけてさっぱりおいしくいただきました。

本きざみ粗切りわさび

ステーキ、ローストビーフ、手巻き寿司等にたっぷりとのつけて、歯触りの良い食感とさっぱりした味わいが楽しめます。辛さひかえめ、粗きざんだわさび茎のシャキシャキ食感と香り立ちが特徴です。



GABAN ミル付き岩塩

イタリア・シチリア島産岩塩100%。プロが認める本物の味と香りのGABANスパイスを味わえる、ミル付きスパイスシリーズです。



GABAN ミル付きブラックペパー

ワイルドな香りと辛味のベトナム産ペパー100%。丈夫で使いやすいセラミックミル使用、GABANスパイスを挽き立てのおいしさで味わえます。



ルッコラと生ハムのサラダ

調理時間 約5分

【材料(4人分)】

ルッコラ……………適量
水菜……………適量
生ハム……………50g
プチトマト……………8個
【ドレッシング】
バルサミコ酢……………大さじ1
オリーブ油……………大さじ2
GABAN ミル付き岩塩…少々
GABAN ミル付き
ブラックペパー……………少々



【作り方】

- ①水菜は約3cmの長さに切る。
 - ②ドレッシングの材料を混ぜる。
 - ③器にルッコラ、水菜、生ハム、半分に切ったプチトマトを盛り、食べる直前にドレッシングをかける。
- ※リーフレタス、サラダほうれん草などでもおいしく召し上がれます。

作ってみました

お店で味わえるようなドレッシングが簡単にできあがりしました。どんな野菜にも合いそうなのでまた作ります!

お問合せ/ハウス食品(株)札幌支店 TEL 011・222・8831 受付時間/月～金9:30～17:00

ぼくらの スポもち!

スポーツにはもち食!

...

今回は

「札幌アースFC」
にお邪魔しました。

地道な練習と努力が
一番の演技を支える

月寒体育館スケートリンクで練習に打ち込むのは、札幌アースFCの選手たち。小学校に上がる前の小さな子どもたちも、大人顔負けのスケートティングを見せ、合宿を控える選手は滑りを確認しながら汗を流します。

「技術だけでなく自分なりの表現ができるのがフィギュアスケートの魅力です」と教えてくれたのは、クラブのエース格として全国大会での活躍が期待される中学2年の加藤花怜さん。また同じ大会に出場する中学1年の男子スケーター・中森飛佑くんは「結果を出すためには日々の努力が大事。だから練習も楽しんで取り組むようにしています」と笑顔を見せます。美しい演技とは裏腹に体力と筋力、そして体型の維持も重要視されるシビアなスポーツ。最高のパフォーマンスを發揮できるよう、大会前は栄養士による食の指導も行われている

スポーツを応援!

北海道の
もち米

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

■札幌アースFC

幼稚園年長から高校3年生までの男女26名が所属する、ジュニアフィギュアスケートクラブ。月寒体育館を拠点とし、アイスショーなどでも活躍中のコーチが直接指導。本格的な選手育成を目指している。



北海道の
もち米で
目指せ未来の
アスリート



風連産 はくちょうもち



北海道産 きやとゆきもち

これまでのスポもちレシピは
ホクレンHPで掲載中!

北海道米LOVE 検索



今月のスポもちテーマ

「練習や試合の前におすすめ」のエネルギー補給もちレシピ

〈味噌豚もちおやき〉

調理時間 約15分



【材料(2人分)】

切りもち……4切
片栗粉……少々
サラダ油……少々
〈具〉

豚ロース肉……40g
ねぎ……20g
しょうが……5g
片栗粉……少々
ごま油……少々

A 味噌……大さじ1
酒……大さじ1
しょうゆ……大さじ1
みりん……大さじ1

【作り方】

〈具の下ごしらえ〉

①豚ロース肉をみじん切りにし、片栗粉をまぶす。

②フライパンに(A)を入れて煮立たせ、しょうが、ねぎ、①を加えてさっと火を通し、ごま油で風味を付ける。

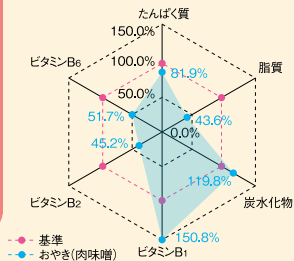
〈おやき〉

①容器に切りもちを並べてひたひたになる程度にお湯を入れ、電子レンジ(500W)で1分加熱し、水を切って混ぜる。

②①を片栗粉の上に落とし、具を包んで形を整え、フライパンに油を熱し両面に焼き色を付けて完成。

1食
309.5
kcal

たんぱく質 9.5g
脂質 3.8g
炭水化物 55.6g
ビタミンB1 0.21mg
ビタミンB2 0.07mg
ビタミンB6 0.08mg



豚肉のビタミンB₁が炭水化物をエネルギーに変え、ねぎにはビタミンB₁を持続させる働きが。練習や試合の2時間位前までの軽食にどうぞ。炊いたもち米に具を入れて握り、表面を軽く焼いて“焼きおにぎり風”にしてもおいしいですよ!

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。



そう。華やかな演技を支えるのは
毎日の積み重ね。全国で輝く北
海道之星が、近い将来、このクラ
ブから誕生するかもしれません。



ワインと味わう贅沢なショコラ

Carré de chocolat

カレ・ド・ショコラ

ご存じでしたか？ チョコレートとワインって意外と合うんです。
パーティーの多いこの季節、お酒と相性の良い
カレ・ド・ショコラの組み合わせをお楽しみください。



フレンチミルク

フランス産の濃厚なミルクの
コクとなめらかな口どけ
を楽しめるミルクチョコレートです



ベネズエラビター

希少品種ベネズエラ産カ
カオ豆55%を使用。深く
複雑な香りを楽しめる本
格ビターチョコレートです



マダガスカルホワイト

マダガスカル産バニラのク
リーミーで甘い香りが膨ら
む贅沢なホワイトチョコ
レートです



カカオ70

カカオ分70%のビュアな
カカオの香りと味わいを楽
しめるビターチョコレートの
逸品です



赤ワイン(ミディアムボディタイプ)には
酸味・果実味・波味のバランスが良いミディアムボディの赤には、甘
みとほろ苦さが調和したビターチョコレートとミルクチョコがオススメ！



白ワイン(甘口タイプ)には
とろりとした甘口白ワインには、チーズ系フレーバーチョコレートはも
ちろん、ホワイトチョコレートがピッタリ。



サンタオムライス

調理時間 約20分

【材料(2人分)】

ご飯……………300g サラダ油……………大さじ1
鶏もも肉 ……100g 卵……………3個
玉ねぎ……………1/2個 バター……………10g
ピーマン……………1個 塩・こしょう……………各少々
トマトケチャップ ミックスベジタブル
……………大さじ4 ………………適量



【作り方】

- ①鶏肉、玉ねぎ、ピーマンは1cm角に切る。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、ピーマンの順に炒め、火が通ったらトマトケチャップを加える。
- ③温かいご飯を加え、ほぐしながら強火で手早く炒め合わせ、塩・こしょうで味を調え、お皿に1人分ずつ盛り付ける。
- ④ボウルに卵を溶きほぐし、塩・こしょうを加え、卵を1人分ずつ焼く。フライパンに半量のバターを熱し、半量の卵を丸く半熟状に焼いて③の上のせる。残りも同様に作る。ミックスベジタブルを散らす。
- ⑤トマトケチャップ(分量外)でサンタクロースを書く。

トマトケチャップ

真っ赤に熟したトマトだけを使用中、明治創業以来の伝統製法で作ったトマトケチャップです。着色料、保存料は使用しておりません。



まぜて1分 チキンライス用ソース

ごはん混ぜるだけで、炒めたようなおいしさのチキンライスが作れる調味料です。冷めてもおいしくお召し上がりいただけます。



基本のトマトソース

炒めた玉ねぎ、にんにくと一緒に煮込んだトマトソースです。好きな具材と合わせるだけで、手早くトマトメニューができあがります。



雪だるまの鶏肉のトマト煮

調理時間 約25分

【材料(3~4人分)】

基本のトマトソース オリーブ油……………大さじ1
(295g)……………1缶 ごはん……………3~4人分
鶏もも肉……………350~400g (1人分は150g)
パプリカ(黄)……………1/2個 デコレーション用
ピーマン……………2個
白ワイン……………1/4カップ
塩・こしょう……………適宜

【にんじん…人数分
・5mm厚さの輪切りにしてゆでる
・円柱形に切りゆでる
のり……………適量】



【作り方】

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふる。パプリカ、ピーマンは星形に型抜きする。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉を両面炒め、パプリカ、ピーマンを加えてさっと炒め合わせる。(余分な油はキッチンペーパーなどで拭き取る)
- ③ワインを加えてアルコールをとばし、基本のトマトソースを加え沸騰したら弱火で約10分煮込み、塩・こしょうで味を調える。
- ④1人分のごはんで2つの丸いおにぎりを作る。2個のおにぎりの間に輪切りにしたにんじんを挟み、円柱形のにんじんをのせ、のりで目と口をつけ、雪だるまを作る。
- ⑤器に、鶏肉のトマト煮と雪だるまを盛りつける。

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

水菜とローストビーフのツリーサラダ

■ 調理時間 約15分

[材料(2人分)]

水菜……………1/3袋
トマト……………1/2個
黄パプリカ……………適量
ローストビーフ……………6枚
キューピー ノンオイル ごま
……………適量



[作り方]

- ①水菜は長さ4cmに切る。トマトは8等分のくし形切りにする。
- ②器に①、ローストビーフを交互にバランスよく円錐形になるように重ねていく。てっぺんに星形で型抜きした黄パプリカをようじでさし、ドレッシングをかける。

作ってみました

ツリー状にするのが難しそうに見えますが、ローストビーフがすべり止めになり意外と簡単。ごまドレッシングとローストビーフが合う!

ブロッコリーのツリーサラダ

■ 調理時間 約15分

[材料(4人分)]

ブロッコリー…1株 キューピー
じゃがいも…2個 ハーフ…大さじ2
プチトマト…3個 キューピー
黄パプリカ 1/2個 ノンオイル
塩……………少々 4種のチーズ 適量
こしょう……………少々



[作り方]

- ①じゃがいもは洗った後ぬれたまま、乾いたクッキングペーパーで包み、さらにラップでふんわり包んで、レンジ(500W)で約6分30秒加熱し、皮をむいてフォークなどでつぶす。
- ②①をキューピーハーフと塩・こしょうで和え、器に円すい型に盛りつける。
- ③ブロッコリーは小房に分け、茎は輪切りにし、星形で型抜きする。ラップをかけ、レンジ(500W)で約2分30秒加熱して水にとり、水気をきる。
- ④プチトマトは半分に切る。黄パプリカは星形で型抜きする。
- ⑤②に③と④を飾りつけ、キューピーハーフ(分量外)で線描きし、ドレッシングをつけていただく。

キューピー
ノンオイル
ごま 150ml



深く煎ったすりたてごまの香りをいかし、奥深い味わいに仕上げました。

キューピー
ノンオイル
4種のチーズ 150ml

4種類のチーズの風味をいかし、コクのある味わいに仕上げました。



キューピー
ノンオイル
フレンチたまねぎ 150ml

すりおろした玉ねぎの風味に白ワインペナガーを加え、味わい豊かに仕上げました。



キューピー
ハーフ
400g、310g、210g

おいしさそのままカッ
リー50%カット



キューピー



かんたんティラミス

■ 調理時間 約15分

【材料(3人分)】

フレッシュ 北海道産生クリーム使用100ml	お湯.....大さじ3
雪印北海道100 マスカルポーネ1個(100g)	マスカルポーネ添付の エスプレッソソース.....1袋
砂糖.....大さじ2	ビスケット.....6枚
インスタントコーヒー.....小さじ2	ココア.....適量

【作り方】

- ①インスタントコーヒー、お湯、エスプレッソソースを混ぜ、ビスケットを浸す。
- ②生クリームと砂糖をしっかり泡立て、マスカルポーネを混ぜ合わせる。
- ③器に①と②を交互に重ね、仕上げにココアを振る。

作って
みました

生クリームのコクとマスカルポーネの優しい酸味が相まって、簡単なのに本格スイーツ。クリスマスの手作りデザートに是非おすすめです!



フレッシュ 北海道産生クリーム使用

乳脂肪タイプの本格派生クリームです。脂肪分は北海道産生クリームを100%使用しました。乳脂肪ならではの豊かなコクと風味をお楽しみいただけます。



雪印北海道100 マスカルポーネ

北海道産の生乳を100%使用した生クリームのようになめらかなチーズです。そのままでもお料理にも使いやすいクリーミーなおいしさです。



キャベツと卵のボロネーゼスパゲッティ

■調理時間 約15分

【材料(1人分)】

キャベツ	1枚	アネージ スパゲッティ	1.7mm・100g
塩	少々	温泉卵	1個
S&Bブラックペッパー(パウダー)		S&Bパセリ	適宜
	少々	S&Bフレッシュハーブ	
オリーブオイル	大さじ1	イタリアンパセリ	少々
S&B予約でいっばいの店のボロネーゼ			
	1箱(145.5g)		

【作り方】

- ①キャベツは縦4cm、横1cmくらいの短冊切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱してキャベツを炒め、塩、ブラックペッパーで調味し、ボロネーゼソースを加えて温めておく。
- ③スパゲッティを規定の時間ゆでる。
- ④器にスパゲッティを盛り、②をかけ、温泉卵をのせ、付属のトッピングチーズとパセリを振る。イタリアンパセリを飾って仕上げる。

作ってみました
ボロネーゼソースにキャベツを加えるだけで野菜の甘みとシャキシャキの食感が楽しめます。温泉卵プラスで、見た目も味もグレードアップでした。



予約でいっばいの店のパスタソース

(ボロネーゼ、ボモドーロ、生クリームボロネーゼ メディチ家風、アラビアータ、カルボナーラ、海老のバジルクリーム、ラ・ベットラ流ナポリタン)

いつも予約でいっばいのイタリアンとして人気の、東京・銀座「ラ・ベットラ」オーナーシェフ、落合務シェフの自信作を、手軽にご家庭でお楽しみいただけます。



SPICE
S&B
HERB

※予約でいっばいの店のボロネーゼは1月2週の宅配システムドックでご案内いたします。

ANIMADORE ALBUM

ズボッ



ハイ・カン!

アニマドールとは食育プログラムの専門家のこと。忙しい生産者に代わって、食育のプロが生産地に行き、プログラムを実践する新しい食育の形です。2015年、コープさっぽろは、余湖農園(恵庭市)、札幌開成高校と連携して、アニマドールの育成とプログラムづくりをめざした体験イベントを1年間にわたって実施しました。参加者みんなで野菜の苗を植えたり、収穫したり。ピザづくりやしょうゆづくりなど、食にまつわるさまざまな仕事を体験しました。

野菜の苗の
植えつけにも挑戦!!



これたてキュウリを
カラッ!!!

!! われいチーム「アニマドール」!!

このイベントの編集を担当します。



元アニマドール札幌の苗田さんも参加!!



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

たごんの親子が参加してくれました〜



大人気の劇
菜園草マシ



余湖さん

助けて〜



自分で作ったピザは 絶品!!

アニマドール
イメージ図



アニマドールとは———
食育先進国のイタリアにはアニマトール (ANIMATORE=元氣にする人)と呼ばれる教育プログラムの専門家が居ます。食の王国北海道にも、生産者と消費者をつなぎ、食の大切さを伝えるプロフェッショナルがいたらと願い、アニマドール (ANIMADORE) の育成に向けたプロジェクトを立ち上げました。

ふしぎいち

ギガ

ぶん
はせがわけいすけ
え
こぐれけいすけ
Cho-co-tto 46

だい9かい
ゆりねちゃんには花がない
のまき

あれれ？

ちようちよが こまり顔。

「おかしいわ。

ゆり畑なのに 花がない。

これじゃあ みつが集まらない」

ふしぎ！

ふしぎだ ふしぎだ
どうして ゆりねちゃんには
花がないの？

花がないなんて

かなしくなるから

言わないで。

わたしたち

花さく前に めをつんで

大きく あまい

ゆり根を 育てるの。

※小芝居



じゅんじゅん!!

秋になって

カラカラに かれたら

畑を ほり起こしてみて。

すぎとおるように

真っ白な ゆり根が

ほらほら かかれていますわ。

ごきげんよう



サ化かたこつクはハコト
キョウキニタカネサツヤ。



ゆり根は鱗茎（球根）を充実させるため、花に栄養が奪われないよう栽培時に花芽を摘みます。だから花芽を摘まなければ当然、花が咲くのです。食用ゆり根の代表品種であるコオニユリは赤みがかったオレンジ色の花を咲かせます。花言葉は賢者。うつつき加減の花姿は、なにやらもの思いにふけるかのようです。



ホクレン 女性をゆり根で応援!

「ゆり根パワー」で健康!きれいに!

ゆり根はふだんの食卓で食べたい栄養たっぷりの野菜です。とくに女性の悩みを解消してくれる成分がたくさん。そんな中から大事な3つの効果をご紹介します!

ゆり根パワーその1



むくみにさよなら「カリウム」

むくみや高血圧予防の働きをもつカリウムは野菜の中でもトップクラス。一日中座りっぱなしで、むくんで血流が悪くなるのを防いでくれます。

ゆり根パワーその2



便秘を解消「食物繊維」

整腸作用のある食物繊維が豊富だから、女性の悩みにありがちな便秘の解消にも効果が期待できます。

ゆり根パワーその3



お肌の疲労回復に「ビタミンC」

調理した時の加熱によるビタミンCの損失が少ないので、美肌やきれいな髪をつくる美容食としても注目です。

しかも

胎児の発育に不可欠の栄養素「葉酸」が入っていてさらに「鉄分」も豊富なゆり根は妊娠中のママにもおすすめの野菜なのです。



女性に大切ないろんな栄養を一度にとれるんです。

○ エネルギー	126kcal	鉄	0.9g
たんぱく質	3.4g	葉酸	92μg
炭水化物	28.7g	ビタミンC	8mg
カリウム	690mg	食物繊維	6.0g

五訂増補 日本食品標準成分表より ※「μg」はマイクログラム ※可食部100g当たりの数値



ゆり根キャラクタ
ゆりりん



ほんのり梅色に染めていただく
ゆり根の
炊き込みご飯

調理時間 約60分 約462kcal



【材料(4人分)】

ゆり根……………Lサイズ1個 酒・みりん……………大さじ2
米……………3合 薄口しょうゆ……………大さじ1
小梅……………10個 だし汁……………米と同量

【作り方】

- ①米は3合を研いで水気を切り、だし汁に浸し30分置く。
- ②ゆり根1個のりん片を一つひとつはずし洗い、小梅10個は千切りに。
- ③米の上に、ゆり根、小梅と、酒、みりん、薄口しょうゆを加えて炊き、さっくりと混ぜてできあがり。



農協 ホクレン
ホクレン食用ゆり消費拡大協議会



ゆり根のホックリ感！
ゆり根とスモーク
サーモンのサラダ

調理時間 約15分 約190kcal



【材料(4人分)】

ゆり根 ……1個 玉ねぎ…1/4個
サニーレタス スモークサーモン
……………3~4枚 ……………100g

A
オリーブ油・酢
……………各大さじ4
塩……………小さじ2/3
砂糖……………小さじ1
粒マスタード 小さじ2

【作り方】

- ①ゆり根は1枚ずつはがしてばらばらにし、汚れをとり除く。塩少々を加え、沸騰した湯でゆでる。
- ②サニーレタスはちぎる。玉ねぎは薄切りにして冷水にさらし、水気をきる。
- ③スモークサーモンは3~4等分に切る。
- ④Aを合わせて混ぜ、①~③をあえる。

この他にも、少し余ったゆり根の鱗片はみそ汁に入れたり、すきやきに入れてもおいしいいただけます。
割り下での濃い味にゆり根のホックリ感がなんとも言えないおいしさなのです！

ゆり根のキャンタン
おいしいレシピをご紹介します！

いつもの料理にゆり根を加えるだけで
プチ豪華なメニューに早変わり！



ゆはつけなかったでしょう。そういう記述は見たことがありません。そして意地でも片手で食べた。ま)意地でも?どうして?せ)荷物をしっかり握ってないとすぐに置き引きに遭うんです。ま)なんだか物騒ね。



取材・編集・発行はすべて
デザイン・イラストはこへんがやっています



今夜もカンパ〜い!!

寿司折り片手に千鳥足。これぞ日本のおじさんの鏡ですよ。ちなみに寿司に欠かせない酢は、お酒の保存の失敗を繰り返して生まれたんです。しつばいがすっぱいになった。なんちて。



千鳥足に言われたかあないわよ。それに、寿司折りなんざぶらさげて。



おぼんです。忘年会でちと飲み過ぎました。アララ、この店は今日も閑古鳥ね。



せんむ

明治11年創業、小林酒造(栗山町)の専務取締役。型破りな発想で産酒の普及を願う北海道日本酒界の語り部。



あのですね。江戸時代、寿司はファーストフードでした。片手でつまんで酒をキユツとやって2分で仕事に



問) Aをうめよ。



せ)江戸っ子にとって寿司は現代のハンバーガー的なノリですね。ただし魚介を生で食べることはなく、酢飯で味を調節して酒の肴にしたようです。ま)しょうゆをチョンチョンせず!? せ)まちがいなくしょう



まりとアボカドのぬき巻き

㊦用意するもの

- まぐろ…食べたい量
- アボカド…食べたい量
- 長いも…食べたい量のり…好きなだけ
- A…卵黄 1個 しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ1 みりん 大さじ1/2

㊦作り方

- ①まぐろ、アボカド、長いもを細く切る
- ②①をのりで巻いて
- ③Aを混ぜ合わせたタレにつけて食べる



冬空に舞う白い雪を見ながら、純米の常温かお粥がいいですね。タレにごま油を1滴たらすと、熟成の長い純米のお粥に合います。

VIVA!
道産酒



ちよつと。おせーて！



あー。挟まる！挟まる！

ん!? 思いついちゃいました。
粹なおつまみ。



戻ったものです。細巻なんてのは酒の肴だったんですね。のりは最高級食材だから、炙りたてのパリッとしたのり巻きが粹だったはずですよ。パリパリののりってたまに齒の間に垂直に挟まるじゃないですか。あのとき、粹だなって思います。

酒を飲むのであぐる。



まりも

井雲真理。札幌を拠点に、うたうたい、ラジオMCとして活躍。



毎週木曜19:00～放送のFM白石『いくもまりのまりものこべやレディオ白石』でパーソナリティーを担当。ぜひ聴いてみて♪



セカンドアルバム『いくもまりーモノクローム』

サバがベタベタのままですと、衣がきれいにくっつかないので一す!



骨抜きで骨の根元をガッチリつかんで頭側にスッと引き抜くのです。



今月の魚

サバ



家庭ではとてもおなじみの魚であるサバ。北海道の道東沖では一時期バタリと姿を消していましたが、10年ほど前から数が増え始め、近年は豊漁が続いています。脂ノリノリで、塩焼きにしても、みそ煮にしてもんまーいですよ。



うきだま 先生

3 サバは表面の汁気をペーパーで軽く押さえ、衣(片栗粉大さじ4・カレー粉大さじ1)を薄くまぶし、170℃の油でカラッと揚げる。

2 サバに酒(大さじ1)、しょうゆ(大さじ1)をからめて15分ほど置く。

1 サバ(1尾)を**3枚**におろして腹骨と小骨を取り除き、斜めにそぎ切りにする。

いい香り！ンまーい！ サバのカレー竜田揚げ



しっかりとした味付けなので、お弁当にもピッタリなのです。



うちの子ども大のおきにリッ

4 皿にザク切りにしたレタスを敷いてサバを盛り付け、穴をあけて揚げたしとう、レモンを飾って完成。

親子で♪3枚おろし！ 魚のプロが3枚おろしの極意を伝授！ 調理教室+ランチ+市場見学付き。冬休みの自由研究に！



意外に上手に出来ました。今度、家でもやらせてみます。(お父さん)

自分で作ったりょうりはおいしかったです！(小3) 託児があり、助かりました。(お母さん)

魚おろすのは上手になったと思います。(小3)

※夏休み親子魚の調理教室アンケートから

- ◎開催日時/2016年1月7日(木) 10:00~13:10
- ◎会場/札幌市中央卸売市場(現地集合解散)
- ◎参加費/1,500円 おみやげ付 ※子ども2名の場合は2,000円
- ◎対象/小学校3年生~6年生
- ◎定員/親子16組(親1名につき子ども2名まで)
- ◎申込/011-851-7411(コープトラベル)
- 月~金10:00~18:00、土10:00~15:00(日曜定休)
- ※12月1日より受付(先着順) ※託児サービスあり(要予約) ※駐車場あり



うきだま 先生

地区	会場	お問合せ・お申込み先(はがき・FAX・メール)
札幌	1月12日(火) きたごう店 13:00~16:30	コープさっぽろ組員活動委員会(担:斉藤、池竹) 〒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 小樽南店 sosiki.otaru@gmail.com 岩見沢南店 csap.chiku.nansora@todock.jp
	1月8日(金) 新琴似南店 13:00~16:30	
小樽	1月15日(金) 小樽南店 13:00~16:30	
岩見沢	1月13日(水) 岩見沢南店 13:00~16:30	
苫小牧	1月13日(水) バセオ川治店 13:00~16:30	
室蘭	1月12日(火) 東むらん店 13:30~16:30	
函館	1月8日(金) 山の手店 13:00~17:00	
旭川	1月6日(水) 忠和店 13:30~16:30	
帯広	1月13日(水) おしわ店 13:00~16:00	
網走	1月7日(木) あばしり店 13:00~15:30	
釧路	1月14日(木) 新橋大通店 13:30~16:30	

おしごとキッズ

冬休み

参加者募集!!

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

参加費/2,000円

定員/小学3~6年生、各会場20名

※定員は会場により異なる場合があります。また、応募多数の場合は抽選となります。

応募締切/12月14日(月) 必着

申込方法/「おしごとキッズ、○○店」と会場店舗を明記の上、①参加するお子さまのお名前、ふりがな、学年、性別、服のサイズ②保護者の名前・参観の有無③住所・電話番号④HPやポスターなどで確認した希望の参加コース(第一希望・第二希望)⑤お子様のアレルギーの有無⑥何を見て応募したかを記入し、希望会場の申込み先まではがき・FAX・メールのいずれかでご応募ください。

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



参加者募集

クリスマスにあなたの大切な方へ
サンタメールを贈りませんか？



コープさっぽろも応援! 国外初のサンタランドとして認定を受けた広尾サンタランド。その広尾サンタランドのサンタさんから届くクリスマスカードです。お子さまへ、お孫さんへ、お友達へ、大切な人へサンタメールを贈ってみませんか？

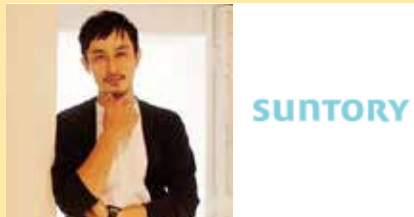
日程 / **12月10日(木)まで**
 料金 / 1通500円

お申込み方法: インターネットホームページ「広尾サンタランド」で検索、または郵送で受付。郵送の場合郵便局でお申込通数分、合計金額の定額小為替と宛名カードを郵送。

お申込み・お問合せ / 広尾サンタランド事務局 (広尾町水産商工観光課内) TEL 0155-82-0177
 詳しくは <http://www.santaland.or.jp>
 月～金 8:30～17:15(土日祝は除く)

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
 ～スイーツ&ビター



完全予約制W27の店長と、お酒とスイーツのマリアージュを楽しみませんか? 話題のピオワインなど、今聞きたい事がぎっしりの食育講座です。もちろん試飲とお土産もごございます。

日時 / **12月8日(火) 15:00～16:30**
 場所 / W27(ダブルユニジュウナナ)

札幌市中央区南3条西3丁目 もりにビル5階

受講料 / 2,000円

※12月5日までの入金を以て予約完了(振込み可)

定員 / 25名

※定員になり次第締切 ※未成年及び車両運転の参加不可

応募方法: 電話予約

応募締切: 定員になり次第締切

詳細はコープさっぽろ文化教室HPをご覧ください。

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 10:00～18:00(日祝は除く)

参加者募集

アイシングクッキー
プリンセスのフローズンパーティ



講師はJSA日本サロネーゼ協会アイシングクッキーマスター認定講師東京2期生。クリスマスオーナメントにもなるアイシングクッキー作製いかがですか? 持ち帰りBOX付。

日時 / **12月10日(木) 10:00～12:00**
 場所 / コープさっぽろ中央文化教室

受講料 / 1,620円(別途教材費1,000円)

定員 / 10名

講師 / 齋藤 彩美

応募方法: 電話予約

応募締切: 定員になり次第締切

詳細はコープさっぽろ文化教室HPをご覧ください。

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 10:00～18:00(日祝は除く)

お知らせ

憲法を学ぶ
「コープさっぽろ情報ブック」を
店舗・宅配にてご提供します

コープさっぽろ組合員活動委員会では、昨年、憲法を学ぶブックレットを組合員さんへ4,000冊以上提供いたしました。いま、戦争のない平和な日本の将来を脅かしかねない動きが進んでいます。生協運動にとって平和の取り組みはその基本的活動であります。組合員さんが憲法について学べるわかりやすい情報資料として「ダメなものダメと云える憲法力を身につける」を税込み700円にて、コープのお店全店、また宅配ドックの商品案内でもご提供します。とてもわかりやすい文章ですので、ぜひとも親子で学ぶ機会としてご活用ください。



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

お知らせ

鹿肉加工品取り扱い店舗拡大します
全道30店舗で
お買い求めいただけます

コープさっぽろは2015年10月27日のシカの日より、鹿肉加工品を取り扱う店舗を全道で拡大いたします。取り扱う加工品は、ソーセージ・鹿ジンギスカン・缶詰・カレーなどを取りそろえます。拡大する店舗は以下の20店舗です。にしの店・平岡店・あいの里店・藤野店・いしかり店・余市店・倶知安店・岩見沢南店・小樽南店・ステイ店・バセオ堺町店・だて店・ひとみ店・湯川店・いしかわ店・るもい店・富良野店・東光店・あばしり店・中央店。



お問合せ/コープさっぽろ生鮮本部畜産部
TEL 011-671-5619
月～金 10:00～17:00(土日祝は除く)

お知らせ

「ちょこっと」Facebookページ
更新中!

ちょこっとでは、誌面の都合で掲載しきれなかった写真や、紹介しきれなかったネタなどがたくさんあります。そんな日の目を見なかった写真やネタをフェイスブックで配信しております。ぜひ、「ちょこっと」で検索して「いいね」をポチっとしてください。



北海道の食卓をもっとおいしくする
コープさっぽろ広報誌「Cho-co-tto」

※毎週水曜日、更新中!



🔍 ちょこっと FB 🔍 で検索!



報告

平和募金による平和活動の報告

今年度の平和スタディツアーには、全道各地区より代表11名の子ども達をヒロシマへ、活動委員の代表3名をナガサキへ派遣し、悲惨な原爆や戦争の被害を学習し平和の大切さを感じ取ってきました。また、道内3箇所の学校の全校集会で、コープさっぽろ平和スタディツアー報告会が催され、平和の思いを次世代へ継承する活動を広めることができました。これら平和活動募金に寄せられた組合員さんからの善意は2,049,855円となりました。ご協力いただき心より感謝申し上げます。



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

お知らせ

レシートを集めて当てよう!
コープさっぽろ50周年企画
わくわくセレクトプレゼント

コープさっぽろの店舗では、12/1(火)～12/31(木)のお買い上げレシートでご応募できるキャンペーンを実施します。コープさっぽろ創立50周年を記念して、プレミアム賞はペアで沖縄旅行3日間!その他、道内有名温泉宿泊券など、わくわくする賞品をご用意して、組合員のみなさまのたくさんのご応募をお待ちしております!

レシート対象期間:12/1(火)～12/31(木)
コープさっぽろ店頭へ、12/1(火)からポスター・応募用紙をご用意いたします。
応募方法:詳しくは、コープさっぽろ各店に備え付けの専用応募用紙をご覧くださいませ。
応募締切:2016年1月5日(火)当日消印有効



いっしょに
100まで。

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
(土日祝、1/1(金)～3(日)は除く)

お知らせ

不要な衣類をカンボジアの人々に!
トドックの資源回収では
古着古布も回収しています

コープ宅配システムトドックでは、配達時に資源回収を行っています。今年5月から全道の宅配センターで古着古布の回収が始まりました。これまでに、のべ10万人の組合員さんから400トンの古着古布を回収しております。集めた古着はカンボジアで安価に販売し、現地の方々に大変喜ばれております。

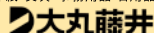
出し方は、透明の袋に洗濯済の衣類を詰め込み、担当者へ渡すだけです。回収品目の詳細はコープさっぽろホームページに掲載しております。トドックではダンボールや紙パックなども回収しております。エコ活動に参加して、社会貢献してみませんか?



お問合せ/コープさっぽろ トドックコール
TEL 0120-502-112
月～金 9:00～21:00 土 9:00～18:00

「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

明文堂印刷株式会社

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

有限会社桜井製本

〒063-0861 札幌市西区八軒1条東1丁目9番25号 TEL 011-631-0788

担当者から

この度は、お褒めのお言葉をいただきまして、大変恐縮しております。今後とも、組合員さん一人ひとりに、ご満足していただき、又、ぜひご来店いただけるように努力していきたく思っております。

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した。来年も企画していきますので、お楽しみに！

コープさっぽろ・コカ・コーラの
のこたべ共同企画
未来を育てる！食育！体育！
アスEATキャンペーン

栗山町 雨煙別小学校コカ・コーラ環境ハ
ウスで開催。A-bank北海道菅田さんと
井さんらによる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。11/7(土)も実施。8/1(土)・9/19(土)

コープさっぽろ・ロッテ共同企画
手作りガム教室

12組24名の親子がキシリトールを使っ
たオリジナルのガム作りを通じ、歯の大切さや
噛むことの大切さを学びました。 8/2(日)

コープさっぽろ・ハウス食品共同企画
「収穫した野菜でプロのカレー屋さん
にスープカレーを作ってもらおう！」イベント

さくらんぼで野菜収穫体験の後、「札幌
らっぎよ」の井出コウさんが作ってくれた
スープカレーをおいしくいただきました。
8/4(火)

コープさっぽろ・キュービー共同企画
親子で夏野菜収穫&
手作りマヨネーズ体験

今年初めての開催、ミトマトの収穫体験
後、ソシアッキングスクールにてマヨネ
ーズを手作り体験しました。 8/7(金)

コープさっぽろ・イートアンド共同企画
親子で楽しむ！餃子作り体験教室

7組17名の親子が参加し、「大阪王将」
お店の味に負けない餃子を作って味わい
ました。 8/11(火)

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

全道から127チームが参加して行われる
小学5年生を中心とした新人戦です。
8/11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野
球教室も行われました。
8/11(火)～10/24(土)



コープさっぽろ・王子ネピア共同企画
親子でオリジナルティッシュづくり&
工場見学バスツアー

工場見学では巨大な原紙のロールを間
近で見たり、紙の手触りを比べたりするこ
とができました。自分で模様を書いたティ
ッシュの箱が実際のラインに流れて世界で
たった1セットのオリジナルティッシュがで
きました！ 8/11(火)

主催：STVラジオ 後援：ライオン
特別協賛：コープさっぽろ
「コープさっぽろ自然体験教室
inノーザンホースパーク」

苫小牧市のノーザンホースパークにて、幸
せを呼ぶ「ホースシューズスタンド、作りや、パ
ン焼き体験、きゅう舎見学を家族で楽しみ
ました。 8/29(土)

コープさっぽろ・森永グループ共同企画
第13回 キョロちゃんとお遊ぼう!!
くだもの狩りツアー

札幌・函館・苫小牧&室蘭・旭川・釧路・帯
広・北見の7コースで合計75組・300名が
キョロちゃんと一緒に秋の味覚を味わいま
した！ 9/12(土)

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

あいにくの雨となりましたが、約1,200名
の小学生が参加しました。 9/13(日)



【写真提供：オールスポーツコミュニティ】

コープさっぽろ・日清オイロ共同企画
第5回 ジュニアサッカースクール

旭川大雪アリーナにて開催、小学4～6年
生の親子95組が参加しました。サッカー元
日本代表 福西 崇史さんからサッカーの基
本を教わり、コーチチームとのミニゲーム
も盛り上がりました。 10/12(月・祝)

コープさっぽろ・日清食品共同企画
チキンラーメン手作り体験

きたごう2F文化教室にて、午前の部・
午後の部合わせて20組40名の親子が
参加し、チキンラーメンを麺から作る体
験をしました。試食では色々な材料をバ
ランス良くトッピング、食育講座で学んだ
事を実践しました。 10/12(月・祝)



小樽南店
(小樽市)
阿部さん

cho-co-tto
Voice

10月号のすまじゅーむについて

ちよこつと保存食について

常備菜にハマっているの
 ちよこつと保存食は参考になっ
 ています。女子は色んな種類
 のおかずを少しずつ食べたい生
 物ですからね！これからもた
 さんのレシピ期待しています。

(宮小牧市 P.iさん)

きほんのきについて

ずーっと、きのこの下処理が
 いまいちわからず、母は洗わな
 くて良いと言っけれど、ゴミが
 ついているし…と不安だったの
 ですが、目からウロコです。「洗っ
 てもいいのだ」ということが
 わかりました。料理本にもここ
 まで詳しく書いていなかったの
 で、よくわかりました。

(札幌市 ぼちすみさん)

秋の味覚(身近な食材)を
 自己流に調理していたので助
 かりました！レシピを切り取り
 保存しました。

(小樽市 K・Mさん)

きのこあれこれ豆知識について

種類と特徴は改めて勉強に
 なります。おいしくヘルシーな
 きのこの良さがわかりどんな料
 理にもあうので嬉しいですね。

(札幌市 ひまわりさん)

きのこ、正直好きな野菜では
 なかったのですが、色々とアレ
 ンジして料理し食べてみたくな
 りました。

(岩見沢市 るびさん)

シェフの隠し技について

少々手間ではありますが、本
 当に本当においしい炊き込みご
 飯ができました！おいしいレシ
 ピが沢山なので毎月楽しみにし
 ています。

(札幌市 たむさん)

表紙について

10月号表紙のしいたけの天ぶ
 らがキラキラ輝いていました。
 とってもおおいそうですぐ手に
 取りました。

(札幌市 ウルフさん)

いつも留守なので車庫に届けてもらっています。その日は車庫を開けたまま出かけてしまったのですが、雨が降ってしまい、商品を届けた内田さんが気を利かせてシャッターを閉めてくれました。気遣いありがとうございました。

音別のしいたけについて

ワークセンター音別併設
シヨップの「シイカツバーガー」
を食べてみたい！普通のカツよ
りお財布にやさしいので、ぜひ
家でも挑戦してみたいです。

(釧路市 ごんごんさん)

生産地で見つけた
おいしいもの。について

道の駅の情報が嬉しく、地元
のおいしいものやカタログ内の
「えぞしか肉」など、知らないこ
とが載っていて面白かったです。

(東京都 JUNさん)

すてきな写真・
イラストが届きました

表紙のしいたけにくぎづけで
した！

(札幌市 たけよこさん)



休日親子でカレーライス

作りました。食べることだけでは
食欲な息子も野菜を切り、自分用
の甘口カレールウを鍋に割り入
れたりと終始お手伝い。本人も
大満足の出来だったようです。

(白老町 うなぎイヌさん)



お月見だんご、チョコペンで
うさぎをつくりました。

(二セコ町 ゆりあさん)



かしこみについて

いつもとっても面白く、5歳
の孫にも毎月見せています。色
使いも素敵！勉強になるし私も
孫も喜んで見えています。

(札幌市 N・Fさん)

5月に入協し、まだまだ組合員さんや周りのスタッフに助けてもらいながら仕事をしていますが、今回のように
小さいことからコツコツと皆さまのお手伝いをしていきたいと思っています。

担当者から



倶知安センター
(倶知安町)
内田さん

すぐきな写真が届きました

離乳食を食べるようになった息子のために、毎日慣れない食事を四苦八苦しながら作っています。親として安心安全な食材を使ってあげたいと思っています。

(函館市 ゆうくんママさん)



すぐきな写真が届きました

毎月ちよこつとを楽しみにしています。写真やイラストがたくさんなので、小学生の娘もバラバラと読み、「今度これ作って！」とリクエストが出ることもあります。

(江別市 りんさん)

退職して10年になります母は、料理が苦手…しかし「ちよこつと」を読み始めてから別人のように料理を楽しんでいます。特に「長いも」の号は家族全員でほめまくり、食べまくりました!!

(札幌市 あずきちゃんさん)

初めて何気なく妻の「ちよこつと」を拝見しました。妻任せで、料理は全くしませんが…そんな自分でもチャレンジしてみたくなるようなレシピに心踊りました。共働きのため、少しずつ始めてみようかな。

(苫小牧市 がんちゃんさん)

手作りが大好きなので、「レシピ」という言葉が大好きです。10月号のきのこチーズディップ(P33)ワインに合うレシピを知りたかったのでこれは最高ですね。作ってみます!!

(札幌市 マッチーさん)

10月号の「豚ばらともやしのフライパン蒸し」(P41)を子どもたちに食べさせたところ、大絶賛!大好物となりましたよ。保存食の干しいもも作ってみました。意外と作り方を知らなかったの参考になりました。

(釧路市 Y・Yさん)

車椅子で店内を回っていると従業員の方が「何かお取りしましょうか?」等と親切に声をかけてくれました。レジでも商品を持ちやすいようにしてくれたり、こんな風に親切に対応してもらったのは初めてで、とても嬉しかったです。

組合員さんの声

ご応募ありがとうございました！

Cho-co-tto
10月号



ベストレシビ
結果発表

総数
127件

1位

いろいろきのこの
和風パスタ大葉風味



P30

2位 きのこ炊き込みごはん P26

3位 しいたけとホタテの
ムースのパン粉焼き P29

4位 干しいたけの煮物 P22

5位 しいたけマヨチーズ P36

おたよりお申し込み



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！皆さんも日常のちよとした出来事、コープさっぽろへの思いなどがありましたら、ぜひアンケートにお書き添えくださいな。

その他「意見・感想」

トドックとコープ店舗で我が家の食を楽しんでいます。朝のヨーグルト、夕食のスムージー、一日に30品目摂取を目標に料理するのが一番の至福の時間です。
(滝川市 山ちゃんさん)

トドックが離島(利尻)にも配達していただけるので、とても心強いです。感謝しています！
(利尻町 S・Mさん)

コープとトドックが大好きです。2歳の息子も行く度「トドックのおみせー」と喜んでお手伝いカートを押します。
(美幌町 ONZさん)

先日、2歳の子どもをつれてコープさっぽろにお買いものに行った時、混みあっていたレジで子どもがぐずり始め、子どもが言うことを聞かなかったり、他のお客さまにもご迷惑がかってしまった時、レジの店員さんが「子どもなんだからいいよ、いいよ、気にするんでない☆子どもってそういうもんだから！」とまわりにも聞こえるようお声をかけていただき、それで他のお客様にも笑顔が戻り、店員さんの心遣いが嬉しくて泣きそうになりました！本当に本当に感謝です!!
(小樽市 ロコタロさん)



今年も1年
ありがとう！
LPA活動記録

CO-OP 共済

家計の大掃除

「CO-OP共済ニューズ」
暮らしの見直し応援隊！

こーぷさっぽろのLPA※とともに学ぶ

2015年ももうすぐ終わり。新しい年がやってきます。
1年の締めくくりにお家の大掃除はもちろん、
家計の整理整頓も必要な時期。

保険や年金、税金、家計簿、医療費や教育費…
いまさら聞けないこと、放っておいたこと、実は山積み！
なんてことはありませんか？

こーぷさっぽろLPAは講座、学習会、個人相談（保障の見直し、家計診断）
など組合員さんの暮らしに役立つ活動を行っています。
皆さまの家計の整理整頓にLPAをぜひお役立ててください。

- 保障の見直し個人相談 1,000円
- 家計診断 3,000円
- FP入門講座（2／18・25・3／3・10・17・24）2,700円
- 学習会（5人以上のグループに講師派遣）2,000円
- その他 終活セミナー、教育費、おこづかいゲーム
など多彩なメニューをご用意しています。

詳しくはこーぷさっぽろ共済推進室に
お問い合わせください。

※LPA（ライフプランアドバイザー）人生設計アドバイザーの略

●お申込・お問合せ先
こーぷさっぽろ共済推進室
〒063-8501
札幌市西区発寒11条5丁目10-1
TEL 011・668・2432
（火・木曜日/10:00~15:00）
FAX 011・668・2433
メール y.kondo@todock.jp

「安心なくらし」のご提案

コープさっぽろはアフラックの募集代理店です



商品の詳細は「契約概要」等をご覧ください

組合員の皆さまなら **集団取扱料率**で**保険料**が割安

新 生きるための **がん保険** Days

生協オリジナルプラン

**がん治療のための
入院・通院をサポート!!**

ご契約年齢 **0歳~満85歳!**

「入院」も「通院」も日数無制限で保障!!

※三大治療（手術・放射線治療・抗がん剤治療）のための通院はもちろん
アフラックなら退院後365日以内の通院は日数無制限で保障。

「先進医療」は自己負担額と同額を

通算2,000万円まで保障 ※「がん先進医療特約」を付加した場合

再発・転移時などに一時金を受け取れる

診断給付金複数回支払特約

右記プランの場合 集団取扱（新Days生協オリジナルプランひと安心コース）入院給付金日額5,000円
定額タイプ 解約払戻金なしタイプ+抗がん剤治療特約（特約給付金額2.5万円）
+診断給付金複数回支払特約（特約診断給付金額50万円）+がん先進医療特約
（保険料払込期間・終身（抗がん剤治療特約・がん先進医療特約は10年更新））（2015年10月現在）

例えば **30歳男性** の場合月々保険料は 例えば **30歳女性** の場合月々保険料は

1,737円 **1,867円**

●「抗がん剤治療特約」「がん先進医療特約」の更新後の保険料は更新時の年齢・保険料率によって決まります。●保障の対象となる先進医療は、厚生労働大臣が認める医療技術で、医療技術ごとに適応症（対象となる疾患・症状等）および実施する医療機関が限定されます。また、厚生労働大臣が認める医療技術・適応症・実施する医療機関は随時見直されます。

〈新Days生協オリジナルプランひと安心コース〉入院給付金日額5,000円の場合
（保険期間・終身（抗がん剤治療特約・がん先進医療特約は10年更新））

診断	一時金として／ それぞれ1回限り	がんの場合 50万円	上皮内新生物の場合 5万円
入院	1日から 1日につき	日数無制限 5,000円	
通院	① 三大治療*のための通院は日数無制限 ② 退院後365日以内の通院なら日数無制限 *三大治療とは、手術、放射線治療、抗がん剤治療のことをいいます。	1日につき 5,000円	
手術	一連の手術については 14日間に1回 回数無制限 1回につき	10万円	
放射線治療	60日間に1回 回数無制限 1回につき	10万円	

+	* 抗がん剤治療特約 抗がん剤治療 給付金	入院 しなくても	特約給付金額2.5万円 治療を受けた月ごと 5万円 給付倍率2倍	乳がん・前立腺がんの ホルモン療法のと 治療を受けた 月ごと 2.5万円 給付倍率1倍	更新後の 保険期間を 含め通算 300万円 まで

+	* 診断給付金 複数回支払特約 特約診断給付金	特約診断給付金額50万円の場合 2年に1回を限度 回数無制限/それぞれ1回につき	がんの場合 50万円	上皮内新生物の場合 5万円	特約中途付加の お取扱いは ありません。

+	* がん先進 医療特約	(がん先進医療給付金) 1回につき 先進医療にかかる技術料のうち 自己負担した金額と同額 更新後の保険期間を含め 通算2,000万円まで	(がん先進医療一時金) 1年間に1回 左記「がん先進医療給付金」が 支払われる先進医療を 受けたとき 15万円

*上皮内新生物は保障対象外

一生
涯保
障

10年
満期
自動
更新

一生
涯保
障

10年
満期
自動
更新

**資料請求は
まずお電話で!**

コープさっぽろ保険事業部（月～土10～18時）

0120-37-2523

- ◆募集代理店/生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501 TEL011-671-5585 FAX011-671-5586
- ◆共同募集代理店/コープ協同保険株式会社
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501 TEL011-668-2251
- ◆引受保険会社/アフラック(アメリカンファミリー生命保険会社)札幌総合支社
札幌市中央区北1条西6-1-2 アーバンネット札幌ビル5F 〒060-0001 TEL011-221-2641

コープさっぽろ
コープの灯油

定期
配達

キャンペーン
第2弾!



今なら
おトクな特典が
いっぱい!

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

PPP

ポイント

2015年度
からの新企画
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。

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
新規登録キャンペーン

キャンペーン期間

2015 11/1日 ~ 12/20日 まで

定期配達価格特典!!

定期配達期間中 2015年10月1日~2016年6月8日

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!

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

くらしにもっと、コープの安心エネルギー

株式会社
エネcoop
eneco-op

エネcoopはコープさっぽろの
エネルギー会社です

お問合せ・お申込み・ご相談は、エネcoop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!



フリーダイヤル

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】

受付時間

月~土 8:30~18:30

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

エネcoop

検索

3日間

出発日/1月13(水) 限定1本

コープさっぽろ

冬休み子ども・体験旅行

キザニア東京

親・祖父母
参加OK!

お仕事体験と

東京ディズニーリゾート®

で遊ぼう!

往復航空機利用、添乗員同行、食事(朝2・昼3・夕2)付き

新千歳空港より添乗員同行で出発



飛行機パイロット



パン屋さん



ビューティーサロン



エネルギー会社

体験できるアクティビティは90種類以上!

子どもたちが憧れのお仕事にチャレンジして、
楽しく社会の仕組みを学ぶことができる「キザニア東京」で
子どもの夢を広げよう! 社会の仕組みを楽しみ原体験!ご
参
加
対
象

- 小学生3年生～中学1年生(小学3年生は保護者同伴)
- 小学生3年生～中学1年生の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母
- 親又は祖父母が同行する満4歳以上の幼児または児童

◆旅行代金/お一人様4名1室(相部屋又は4名グループ)

空港	小学生	中学生	大人	4歳以上の 未就学児童
新千歳着	72,800円	74,800円	75,800円	71,800円

●宿泊ホテル/三井ガーデンプラザ東京ベイ(基本相部屋)

●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。

■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)

Q コープトラベル

新千歳+シンガポール

新千歳発着

食事・観光付

新千歳より
添乗員同行

アジアクルーズの旅



サファイヤ・プリンセスで航く

シンガポールとマレーシア 7日間

シンガポール・ベナン島・ランカウイ島・クアラランブール

出発保証日 2016年1月18日(月)、3月12日(土)

■旅行代金/新千歳発着/大人1人様(2名1室利用)※単位:円

1/18 内側 187,000円～ 海側 194,000円

バルコニー 226,000円～ ジュニア
スイート 269,000円

3/12 内側 162,000円～ 海側 169,000円

バルコニー 202,000円～ ジュニア
スイート 245,000円

- 最少催行人員/15名様 ■添乗員/新千歳空港より同行 ■食事/朝5回、昼5回、夕5回(機内食は除く) ■利用航空/大韓航空
- 宿泊/サファイヤ・プリンセス(船中4泊)、シンガポール市内/パークロイヤルオンピーチ又は同等スーペリアクラス(1泊)
- 旅行代金に含まれない費用
- 燃油サーチャージ 9,000円 ■国内・海外空港税 6,400円 ■海外港湾諸税 18,200円 ■前払船内チップ等



マリナー・オブ・ザ・シーズで航く

東南アジアの島々を巡る満喫の旅 10日間

シンガポール・クアラランブール・ベナン島・ランカウイ島・ブーケット島

出発保証日 2016年1月21日(木)

■旅行代金/新千歳発着/大人1人様(2名1室利用)※単位:円

1/21 内側 193,000円～ 海側 223,000円

バルコニー 244,000円～ ジュニア
スイート 308,000円

- 最少催行人員/15名様 ■添乗員/新千歳空港より同行 ■食事/朝8回、昼8回、夕8回(機内食は除く) ■利用航空/大韓航空 ■宿泊/マリナー・オブ・ザ・シーズ(船中7泊)、シンガポール市内/パークロイヤルオンピーチ又は同等スーペリアクラス(1泊)
- 旅行代金に含まれない費用
- 燃油サーチャージ 9,000円 ■国内・海外空港税 6,400円 ■海外港湾諸税 30,400円 ■前払船内チップ 10,900円



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 コープさっぽろ
SAPPORO

キャラメル クリーム

【材料】 作りやすい分量
 ○グラニュー糖…100g
 ○水…大さじ2
 ○生クリーム…1/2カップ(乳脂肪分40%以上のもの)

② 全体がキャラメル色になったら火を弱め



生クリーム1/2カップを鍋の端からゆっくり加え、大きく混ぜ合わせステンレスのボウルに移す。

★ 生クリームを入れるとぶくぶく〜っと音が立ちますが、あてないこと!



粗熱がとれたら煮沸消毒したびんに入れる。

※冷えると固くなるので用途にあわせて湯せんにかけてゆるめる。

① 厚手の小鍋に、

グラニュー糖



100g

水



大さじ2

を入れて中火にかける。



キャラメル系のお菓子!

キャラメル アイス

器にバニラアイスを盛り付け、上から好きなだけキャラメルクリームをかける。あればミントの葉を飾る。



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」

生クリームって1/2パックだけ
 余るってありませんか?、
 そんな時はキャラメルクリームに
 コエしておけば安心。
 冷蔵庫で1ヶ月は大丈夫です。
 ほろ苦い甘さが
 やめられないおいしさですよ。
 生クリームを使うことの多い12月、
 是非チャレンジしてみてください。

キャラメル上級者!

キャラメルとくるみの パウンドケーキ

【材料】 パウンド型(中・18×8×高さ6cm)1本分
 ○無塩バター…120g
 ○グラニュー糖…100g
 ○卵…2個
 ○薄力粉…120g
 A | ○ベーキングパウダー…小さじ1/2
 ○キャラメルクリーム…60g ←作り方は右ページを参照
 (固い場合は、湯せんにかけてゆるめておく)
 ○くるみ…30g

② ①のボウルに

薄力粉 120g

ベーキングパウダー 小さじ1/2

③ キャラメルクリーム60gを②のボウルに加え

マーブル状になるように2、3回大きく混ぜ合わせる。

↓

型紙をした型に流し入れ、180℃のオーブンで40～45分焼く。

① ボウルに室温に戻した無塩バター120gを入れ、泡立て器でマヨネーズ状になるまで混ぜる。

そこへ、グラニュー糖100g(卵2個(溶きほぐす)(白っぽくなるまで))を加え、を順に加えその都度よくすり混ぜる。(少しずつ)

Aを合わせてふるったものを加え

くるみ 30g 粗く砕く

④ ゴムべらでさっくり混ぜる。

⑤ を加え混ぜ合わせる。

④ 焼けたらすぐに型からはずす。粗熱がとれたらラップやアルミホイルでしっかりと包む。

冷し温で盛り、翌日もちます。



冷蔵庫で翌日もちます!



キャラメル中級者!

バナナとキャラメルの サンドイッチ

サンドイッチ用のパンを2枚一組にし、1枚にキャラメルクリームをぬり、たて薄切りにしたバナナをのせ、シナモンをふる。もう1枚にバターを塗りサンドし、食べやすく切る。



ホットドッグ



- ① ドッグパンをアルミホイルにくるみ、オーブントースターで軽くあたためる。切れ目に辛子バターをぬる。
- ② 水気をきったザワークラウト、焼いたロングウインナーをはさみ、粒マスタードをのせる。



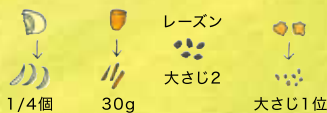
はちみつで"百袋"ぽさをおさえて

ザワークラウトサラダ

- ① ボウルに、ザワークラウト300g(軽く水気をきる)を入れ、

☆ 量が多いが、美味しいザワークラウトって、作るのがおすすめ

- ② 玉ねぎ (たて薄切り) 1/4個
- にんじん (せん切り) 30g
- くるみ (乾煎りして粗く砕く) 大きさ1位



を加え混ぜ合わせる。

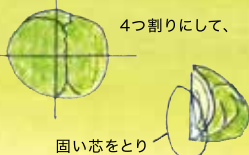
を加えよく和える。

- ③ はちみつ 小さじ1~2
- オリーブ油 大きさ2
- 粗びき黒こしょう 少々



※ 百袋を1袋ずつめ!

- ① キャベツ(洗わない)



4つ割りにして、

固い芯をとり

太めのせん切りにする。

塩をふりいれ、

しんなりするまで手でもみこむ。

水分が出てきたら

キャラウェイシードを加え混ぜ込み、そのまま10分ほど置く。(かさが減る)

漬けた直後



ザワークラウトは、キャベツを塩漬けにして発酵させたドイツの保存食。野菜が不足する冬のビタミン源として昔から食べられてきました。北海道のしん漬けにもキャベツがたっぷり入りますよね。遠く売れていても同じようなものを食べていたなんておもしろいですね! 栄養たっぷりキャベツで冬ののり切りましょう!

ト

ザワークラウト

ドイツ語で
「西食はおいしいキャベツ」
の発音

ドイツの国境、
フランスアルプスと接する
地方は料理王里です！

シュークルート

【材料】 4人分

- ザワークラウト…400g
- じゃがいも…4個
- ベーコン…4枚
- 水…2カップ
- 洋風スープの素…1/2個
- 白ワイン…1/4カップ
- ローリエ…2枚
- ソーセージ…8～12本
- 粗びき黒こしょう…少々
- 粒マスタード…適量

②



Aを入れ、

①の鍋に、

ふたをして火にかける。

煮立ったら弱火にして約15分、
じゃがいもが柔らかくなるまで蒸し煮する。

③

ソーセージを
加え、



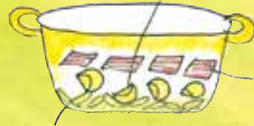
弱火で約5分、
ふくっとするまで
火を通す。

④

熱いうちに器に盛り付け、
粗びき黒こしょうをふり、
粒マスタードを添える。



①
厚手の鍋に、



じゃがいも
(皮をむいて4つ割り)を
埋め込むように入れ、

ベーコン(4等分)
を散らす。

ザワークラウト(軽く水気をきる)を入れ、



【材料】 1ℓのびん1つ分

- キャベツ…1個(1kg)
- 塩…20g(キャベツの重量の2%)
- キャラウェイシード…小さじ1位

③

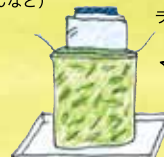
②のキャベツを手で
押し込みながらびん
につめる。



②

ボウルに①の
キャベツを入れ、

キャベツの表面に
ラップをかぶせ軽く重しをし、
(水を入れたびんなど)



★**水かき**が
あふれるので
バットにのせておきましょう

常温で3～6日置く。

水かきが
あふれたら
2%の塩水を
足します！

④

泡が出て発酵してきたら、
重しをとり、ラップをした
まま軽くふたを閉める。
冷蔵庫の野菜室に移し、約
2週間熟成させる。酸っぱ
い香りがしてきたら完成！

長くもたせるときは、びんは煮沸消毒、ボウルにも熱湯をかけておく。

冷蔵庫で約半年もちます！

2週間後



6 水を入れたボウルに5分ほど入れて、水気をきっておく。



じゃがいも色がかわらないようにしたり、にくずれをふせぐためだよ。

きゅうに水はさらすの？

7 ボウルに調味料(ちょうみりょう)をはかって、よくまぜておく。



みそ + さとう + さけ

4 できた！



1 じゃがいもの芽(め)があれば、ほうちょうのアゴをつかってとりのぞく。



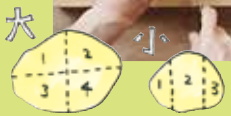
2 じゃがいもの両はしを少し切りおとす。



8 なべに油を入れて中火(ちゅうひ)にかけ、ひき肉を入れていためる。



5 大きなじゃがいもは4つ、少し小さめなら3つくらい大きさに切る。



3 切りおとしたところにピーラーをあて、手前に引くようにしてゆっくりとかわをむく。



子どものためのごはんレッスン

あさごはんマイスター

へろみち

☆ 今月のもくひょう ☆

おみそでコクうま
じゃがいものみそそばろにをつくろう！

なんいど **4.5**

マイスター えりちゃん

☆ ざいりょう (4人分) ☆

じゃがいも 4こ (350~400g)	あいびき肉 80g	みそ 大さじ2
てんさいとう 大さじ1	さけ 大さじ1	あぶら 小さじ2
		水 150ml

★ ★ ★ マイスターの ★ ★ ★
じゃがいものみそそばろに



「なすとぶた肉のみそいため」にはコレ!

北海道みそ

500g

トモエ北海道みそは北海道の契約農家で栽培された大豆「ゆきびりか」・米「ななつばし」を100%使い、旭川の工場で作られたおみそです。

コープさっぽろ各店舗でお取扱っております。

 **トモエ**



できたかな?

今月は「煮る」調理方法に挑戦です。お肉の臭みが気になる方は、工程⑦で小さじ1/2くらいのすりおろししょうがを加えてください。じゃがいもの他にも大根やかぼちゃでもおいしく作れますよ。

このたび 子どもごはん研究家・栄養士 **能戸英里**



上手にできたらシールを貼ったりお母さんのサインをもらおう!

12 おとしふたをして、5~10分くらいにる。



ムラなく味を
しみてませたり、
ざいりょうがおなべ
の中でグラグラうごいて、
にくずれするのを
ふせくよ。



どっしり
おしつぶせちゃうの。

9 ひき肉がほくれてバラバラになったら、じゃがいもを入れていためる。



13 じゃがいもに竹くしがすつと入るくらい火がとおつたら、おとしふたをとる。



10 じゃがいものふちが少しうめいになったら、水を入れる。



14 火を少し強(つよ)くして、にじるをつめる。そばろがトロリとじゃがいもにからんだら完成。



こげないように木べらで時々かきまぜてね。



11 ふつとろしたら、⑦の調味料(ちょうみりょう)をくわえる。





2016年1月から拠点となる「TUMIKAIⅡ」にて撮影。ここで作品の購入ができ、ご本人が直接対応する機会も増やす予定とか。「今後は創作とともに食や紅茶、お花と器のコラボなど、色々な企画を考えて作品の幅や可能性を広げていけたら」と李さん



プレゼント

写真の「ディナープレート 8寸
雪色」(5,100円)を1名様にプ
レゼント(詳細はP73を参照)



北海道の雪景色を表現した真っ白な「雪色」のピーカー1,800円(中央)は、一輪挿しとしても使える。このほか濃萌黄(こいもえぎ)、裏葉色(うらはいろ)、淡黄色(たんこうしょく)と、繊細な日本の伝統色をテーマとし、磁器に柔らかな空気を吹き込む

「磁器は白を基本としたクールなイメージが強いですが、イメージと少し違う柔らかさや温かさを感じてもらえたら」と、磁器には珍しく色を使ったシリーズを展開。シンプルさと和やかさを持ち合わせる李さんの器は、長く愛用したくなる魅力を放っています。

今月の表紙の器

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

(札幌市)
り
李 明恵さん

札幌市出身。高校、大学の学生時代を海外で過ごし、帰国後に陶芸と出会う。東区の檜楓窯(けいふうがま)で技術を磨きつつ、磁器作家として活動。2016年1月から「TUMIKAIⅡ」を拠点に活動予定。

シンプルながら飽きない
優しい色合いと愛らしさ

李さんは今年の春から本格的にプロとして作家活動をスタートしたばかりの29歳。笑顔がキーンとした作り手と同様に、手掛ける作品にも可愛らしさが漂っています。スイスとアメリカでの留学を経て日本に戻り、進む道を模索していた時期に出会ったのが陶芸の世界。

「偶然見つけた教室で初めて土に触れたとき、不安定だった心がスッと落ち着いて。それまでは絵を学んでいましたが、陶芸で自分の内面を表現できたらと勉強を始めました」と李さん。もともと骨董に興味があり、趣味で収集していたコレクションに李朝時代の磁器が多かったことから、陶芸科のある韓国の学校に研修に行き、憧れていた作家のアシスタントも経験。それを機に作品は磁器一本に絞り、現在はオリジナルを追求しています。

TUMIKAIⅡ

札幌市中央区南2条東1丁目1 M'sEAST2階 TEL011-210-0208
営業/12:00~20:00(日曜・祝日は~18:00) 木曜日休

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、その理由と一いしょに教えてください

※もくじ「P3」からタイトル名をお書きください

Q4.

おすすめの「ニラ」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.

道内各地での食べ物・飲み物・うまいもの、こんなおいしいものがある!という情報を、字数200字くらいで教えてください

Q7.

ご意見・ご感想をお聞かせください。イラスト・写真もお待ちしております

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: 12月20日(日) 必着

●郵送

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目0-1
コープさっぽろ広報室 ちょこっと編集部

●FAX

011・671・5755

「12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

今月の表紙、いかがでしたか?湯気のようにみえるもの、実はおが屑をスモークした煙なんです。シェフがどリしたのは「スモーキングガン」という、燻製や香り付けをする見た目もカッコいいマシン。現場はおが屑のいい香りの中、楽しく撮影が行われました。試食させていただいた料理もおが屑の香りがきいて、抜群においしかったです。おが屑とゆり根、やっぱり相性が良いのですね!(ユ)

今月のプレゼント

A.

ゆり根 1kg

特集で紹介した小林ファーム産。天候などにより発送が遅れる場合があります。ご了承ください。

..... 3名様



B.

表紙の器

札幌市の李明恵さん作「ディナープレート 8寸 雪白」

..... 1名様



C.

読者レシピの食器

読者レシピ内「ゆり根のそぼろあん」で使用した食器

..... 1名様



第45号
2015年12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
札幌市西区寒夏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
竹村真子、小向香、長谷川美穂
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。
●本誌記事・写真の無断転載、複写、加工、使用を
禁じます。
●「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録
商標です。
間伐で未来につなぐ北の森
この用紙は原材料の一部に北海道の間伐材を使用
しています。

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



ゆり根



ゆり根のスープカレー	13
茶碗蒸し	19
ゆり根のオイスターソース炒め(麻婆風)	22
肉じゃが風旨煮	24
ゆり根のクリームグラタン	26
ゆり根ポターージュ	30
ゆり根のおかか煮	31
ゆり根と枝豆のかき揚げ	31
ゆり根のそぼろあん	32
ゆり根のミルクプリン	32
ゆり根のアーヒージョ	33
ゆり根の梅肉和え	33
ゆり根のバター炒め	34
ゆり根オムレツ	34
ゆり根とスモークサーモンのサラダ	49
ゆり根の炊きこみご飯	49
ゆり根の三味揚げ	裏表紙

おにく



ローストチキン	28
ステーキ わさび添え	37
雪だるまの鶏肉のトマト煮	41
シュウケルト	69

さかな



サバのカレー竜田揚げ	52
------------	----

やさい



ルッコラと生ハムのサラダ	37
--------------	----

店舗インデックス

フレンチレストラン バンケット 札幌市中央区南4条西18丁目2-23 ビュアコート円山1F	03	道の駅 真狩フラワーセンター 真狩村光8-3	15
まっかり温泉 真狩村緑岡174-3	16	マッカリナ 真狩村緑岡172-3	16
fucca(フッカ) 真狩村富里104-6	17	日本料理 潤花 札幌市中央区南1条西22丁目2-15 シズンビルB1F	25
Day's Kitchen創 札幌市中央区南4条西2丁目14-2	26		

●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

キャベツと卵のボロネーゼスパゲッティ	44
ブロッコリーのツリーサラダ	42
水菜とローストビーフのツリーサラダ	42
ザワークラウト	68
ザワークラウトサラダ	68
じゃがいものみそそばろに	70

鍋



みそカレーおでん	35
鴨だし鍋	36

ごはんもの・パン



蒸しもちサラダ	23
じゃがいもとハムの重ね焼き	23
簡単もち巾着目	23
もちもち簡単五目おこわ	23
できちやう丼	29
味噌豚もちおやき	39
サンタオムライス	41
まぐろとアボカドのぬき巻き	51
ホットドック	68

おやつ



かんたんティラミス	43
キャラメルクリーム	66
キャラメルアイス	66
バナナとキャラメルのサンドイッチ	67
キャラメルとくるみのパウンドケーキ	67

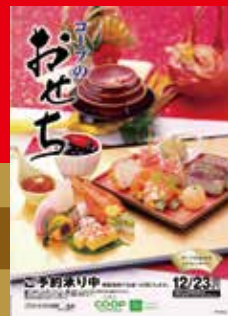
コープオリジナルおせち

都三段重

全
30
品目

ご予約承り中

今年も自慢のおせちができました。



「コープのおせち」カタログ

参の重

参の重オススメ
【煮帆立】湯通しした物をさらにスチームしてから炊き上げています。しっかりと食感を残した出来栄えに仕上げられています。

式の重オススメ

【紅鮭味噌焼】知床産天然紅鮭を使用。漬けこむ味噌もオリジナルで鮭に合わせた調味味噌を使用。

【さんびら牛蒡】牛蒡の食感を楽しめる様あえてために仕上げられています。

参の重オススメ

【銀聖スモクサーモン】銀毛鮭で名高い「銀聖」を使用しています。素材をいかに上品なスモークです。

【手鞠南京】厳選した北海道産の南瓜をつづついねいに丸めました。素材本来の甘さをお楽しみください。

【たらこ昆布煮】白老産のたらこを使用。少し大き目に切る事で食感を楽しめる一品。昆布は日高産。共にしっかりとした味付けに仕上げられています。

こだわりの北海道素材 20品目

式の重



壺の重



12月23日(水)までご予約承り中

早割 12月5日(土)まで早期割引受付中

お申込み / または コープさっぽろ店舗サービスカウンターの専用申込用紙にてお申込みください。



【揚げゆり根(手前右)】ホットケーキミックス(150g)・卵(M1個)・牛乳(大さじ1)・溶かしバター(10g)を混ぜ、蒸したゆり根(1~2かけ)を包んで揚げる。



【ゆり根もち(奥)】ゆり根を蒸して裏ごし、もち粉(ゆり根に対して1割の量)と合わせたものに、小さく割いたホタテ貝柱・栗の渋皮煮を包んで揚げる。



「日本料理 潤花」
料理長・中田 潤さん直伝
「サッポロ生ビール黒ラベル」に合う簡単おつまみ

ゆり根の三昧揚げ



料理人 中田さん



北海道産のゆり根

【ゆり根エビすり身揚げ(手前左)】すり身にたたいたエビを混ぜ、ゆり根(1かけ)の上に乗せ、片栗粉をまぶして揚げる。



ゆり根自体の味は淡泊ですが、合わせる食材の力を借りることで個性が引き立ちます。今回は味も食感も異なる一口サイズの揚げ物を3種類作ってみました。クリーミーな泡、爽やかな後味の黒ラベルと揚げ物との相性はバツグンです。

▶ 中田さんのお店の紹介はP25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。