

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

ハレの日、華やかに
「練りもの」で
おもてなし。

1月号

2016 [vol.46]

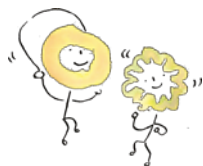
つなぐ
COOP
SAPPORO

すり身

定番の鍋や汁物のほか、アイデア次第で手軽な一品に活用できる便利な「すり身」。魚のうま味が凝縮されていて料理にプラスするだけで、味わい深いダシが出る名脇役です！

Contents

04	練りものあれこれ豆知識	46	「畑でレストラン」が本になりました。
08	生産者インタビュー 一正蒲鉾のすり身	48	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。	50	12色の花咲醸酒
18	きほんのき	51	今月の魚
22	きほんのき おつまみ編	52	アニマドレーの1日
24	シェフの隠し技	54	ちょこっとインフォメーション
26	すり身を手軽に食べるレシピ	58	cho-co-tto Voice
30	わが家のいちおしレシピ!	61	食を楽しむプログラム
34	パートナーのいちおしレシピ!	66	北海道の伝えたい味、伝えたい心
38	ばくらのスポもち!	70	あさごはんマイスターへのみち
44	ふしぎっちギガ	72	表紙の器
		73	アンケート
		75	ごはんとおかずインデックス



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

「一正蒲鉾株式会社の練り製品」



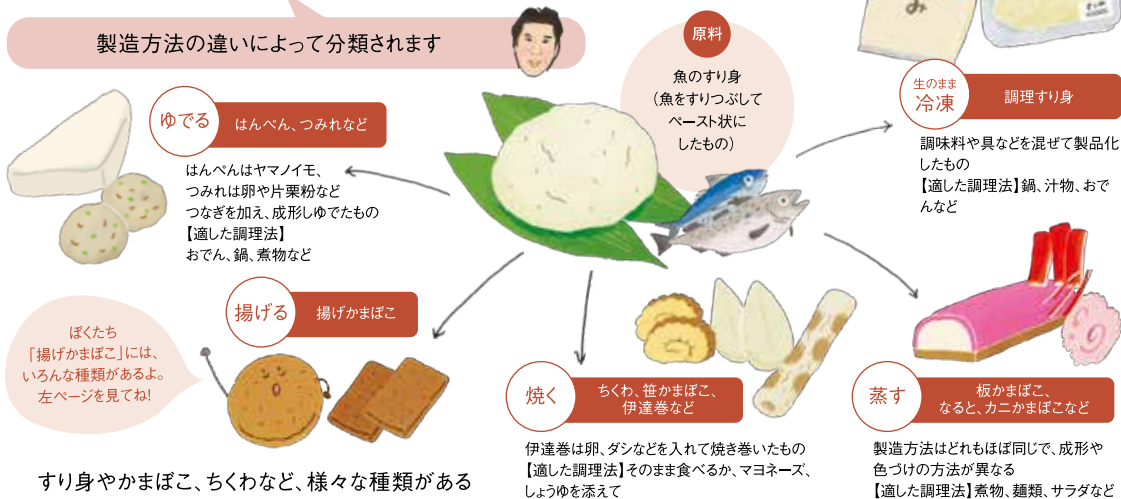
- ①伊達巻
- ②煮込みよし焼いてよし甘口仕上げのさつま揚げ(梅肉としそを挟んで)
- ③錦玉子
- ④北海道産のすりみ100%ブリブリの蜂蜜入りちくわ(きゅうりといくらを添えて)
- ⑤ふわりとお魚揚げ

今月の表紙の器は、札幌市・岩山陽平さんの「角・平皿」(P72をご覧ください)

練りもの あれこれ豆知識

主な「練りもの」の種類と違いは？

製造方法の違いによって分類されます



「揚げかまぼこ」は地域で呼び名が違う？

魚のすり身を油で揚げたいわゆる「揚げかまぼこ」は、原料や形状がほぼ同じにも関わらず、各地で呼び名に違いがあるようです。関東のほとんどの地域で呼ばれており、全国的にポピュラーなのが“さつま揚げ”。文字通り、鹿児島県の薩摩地方にある旧串木野(くしきの)市が発祥とされていますが、意外なのは鹿児島県ではさつま揚げではなく“つけ揚げ”と呼ばれていること。これには、すり身に具を入れて揚げた沖縄県の“チキアーギ”という料理が鹿児島に伝わり、つけ揚げになったという説があります。ちなみに現在も沖縄では“チキ揚げ”の名で親しまれています。また、愛知県、岐阜県などの東海地方では、揚げかまぼこを“はんぺん”、白くて四角いはんぺんは“白はんぺん”として呼び分けているのだそう。

全国各地で違いがあります



北海道日本海沿岸北部
【マフラー(マフラ)】
マフラーのように長く大きく成形し揚げる

網走「天ぶら」
小樽「天ぶら」
釧路「天ぶら」
北海道「かまぼこ」

徳島県東部
【フィッシュカツ】
すり身にカレー粉などの香料を入れてパン粉をまぶして揚げる

東北地方一部
「揚げかまぼこ」

佐賀県・大分県・山口県【魚(ぎょ)ロック】
島根県浜田市【赤てん】/広島県【がんす】
すり身に赤唐辛子を練り込んでパン粉をまぶして揚げる

東海地方
「はんぺん」

沖縄県
【爆弾かまぼこ】
ゆで卵を丸ごと1個すり身で包んで揚げる
【コンセツト】
板かまぼこのようにドーム状に成形して揚げる

関東地方
「さつま揚げ」

和歌山県
【ほねく】
タチウオを骨ごとすり身にして揚げる

四国・北九州
「天ぶら」

広島
「あげはん」

関西地方
「天ぶら」

鹿児島
「つけ揚げ」

宮崎県日南市
【鉄肥天(おびてん)】
すり身に豆腐を練り込んで揚げる

愛媛県南予地方
【じゃこ天】
地魚を骨ごとすり身にして揚げる

沖縄
「チキ揚げ」

「丸天」、「ひら天」、「長天」、「角天」など形でも呼び名が違うよう



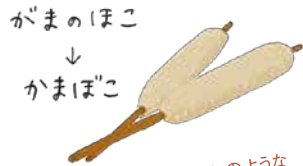
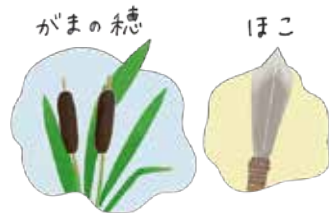
※記載の呼び名は代表的な一例です。同じ地域でも異なる場合があります。

練りもののルーツは？

「かまぼこ」が最初といわれています



かまぼこが初めて文献に登場したのは、平安時代、1115年のこと。今から900年前に遡ります。実際にはそれ以前から魚肉を棒に付けて焼いたものが食べられていたとされ、かまぼこというよりも現在のちくわに近い形だったようです。棒に付けた形が「がまの穂」に似ていて、また、がまの穂は鉾（ほこ）の形にも似ていたことから「がまのほこ」がいつしか「かまぼこ」と呼ばれるようになったという説があります。



最初はちくわのような形だったんですね！

かまぼこは縁起物



かまぼこの半円形が初日の出に似ていることからおせち料理に使われ、紅は魔除け、白は清浄・神聖を表す縁起物。また伊達巻の「伊達」とは華やかさ、派手という意味があり、形が巻物に似ていることから文化の発展や学問、習い事の成就を願う食べ物です。



練りものの保存法は？

カットして冷凍保存すると便利



冷蔵保存の場合は、できるだけ空気に触れないよう空気を抜きながら個別にラップで包み、密閉容器に入れてチルド室へ。記載されている賞味期限内に食べ切りましょう。また、ほとんどの練りものは冷凍保存が可能。食べやすい大きさにカットしてから冷凍すると、調理しやすく便利です。冷凍保存は3〜4週間を目安に。かまぼこやなるとは冷凍すると風味や食感が変化しやすいので、冷蔵で食べ切るのがベスト。解凍後はそのまま食べるよりも煮物や炒め物など料理に使うと良いですよ。

ちくわ

1本ずつ、または使いやすい大きさに切ってラップで包み、冷凍保存用の袋に入れ冷凍庫へ。



なると

輪切りにしてまな板に重ならないように並べ、冷凍庫へ。凍ったら冷凍保存用の袋に入れ替えて空気を抜き、再度冷凍。長期冷凍は避けて。



かまぼこ

冷蔵は板つきのまま、冷凍は板を外す。冷凍の際はなると同様、薄切りにして一度凍らせ、袋に入れ替えて再冷凍を。長期冷凍は避けて。



はんぺん

開封していなければ袋のままでも冷凍可。開封した場合はラップに包んでから、冷凍保存用の袋に入れて冷凍庫へ。



解凍するとき

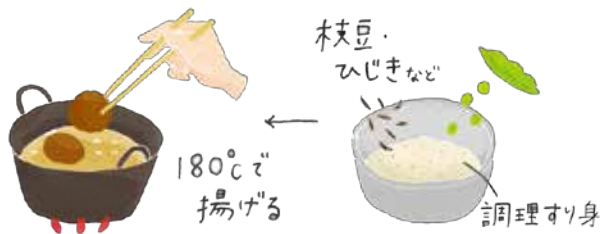
料理に使うなら、凍ったままの調理もOK！
そのまま食べる場合は自然解凍がベスト。

練りものは手作りできる？

調理すり身を活用しましょう



焼いたり蒸したりするちくわやかまぼこは工程も多く、家庭で作るとパサついた食感になってしまうなどハードルが高め。すり身から作る時間がないときは、市販の調理すり身の活用がおすすめです！簡単でおいしく仕上がるのが「手作りのさつま揚げ」。調理すり身をボウルに入れ、水で戻したひじきや枝豆など好みの具を入れてよく混ぜ合わせ、180℃の油で揚げるだけ。おかずに、お酒のお供に揚げたての味は格別ですよ！ぜひお試しを。



おでんやお鍋がおいしい時季、すり身をはじめ、練りものは欠かせませんよね。では、徹底して安全・安心に配慮し、品質にこだわった練り製品を製造している小樽市の「一正蒲鉾株式会社」の工場を覗いてみましょう！



冷凍すり身の発祥は北海道？

発祥の地は「網走」です



すり身そのものは日本に限らず、中国や東南アジアなど各国で古くから食べられてきました。ですが、現在のように原料として広く流通が可能になったのは、50年ほど前から。北海道周辺で多く水揚げされているスケソウダラ資源の有効活用のため、網走市の北海道立水産試験場で研究が重ねられ、1960年に「無塩冷凍すり身」が誕生。3年後には北海道が冷凍すり身技術の特許を取得します。その当時、電気炊飯器、インスタントラーメンに並び「戦後の日本の食に関する3大発明」といわれたほど、冷凍すり身の誕生は画期的なものだったようです。

網走の
名物にも！

発祥の地にちなんだご当地グルメ、すり身入りの「網走モヨロ鍋」。市内の複数の飲食店やホテルレストランなどで味わうことができます



網走モヨロ鍋については
TEL 0152・44・5849 (網走市観光協会) へお問合せを

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。

一正蒲鉾のすり身

取材・文・編集／青田美穂 撮影／石田理恵 デザイン／佐孝優



● 小樽



新工場は製造ラインの交差汚染を防ぐため、原料の入荷から商品の出荷までファンウェイ(一方方向)の動線を導入し、何重もの扉を設置することで外気が入り込まない造りになっている

新設した見学コーナーで、工場長の加藤さんから話を伺う内田バイヤー。向かい側は窓になっており、製造の様子をガラス越しに見ることができる



体の芯から温まる鍋やおでん。冬は食卓に登場する機会が多くなるメニューですね。たっぷり野菜と肉、海の幸、そして欠かすことができないのが「練りもの」(練り製品)です。家庭ごとに定番の素材があると思います。が、名脇役となるのが「すり身」。すり身から出るだしが味に深みを与え、いろいろな具入りの商品も多く、バリエーションが楽しめます。

「すり身」
一正蒲鉾株式会社(以下・一正蒲鉾)

は1965年に新潟県で創業。昨年1月に50周年を迎えた、練り製品業界トップクラスのシェアを誇る会社です。北海道の製造拠点として1976年、小樽市に北海道工場を建設。後に銭函へ移転し、2012年に現在の新工場が誕生しました。味と品質はもちろん「一正蒲鉾では「安全」、「安心」、「健康」、「環境」の4つの視点を大事にしています。工場を訪れて、特に「安全」と「安心」への徹底した管理体制に驚きました。

安全と安心を守る 先駆的な取り組み

4年前にできた真新しさの残る北海道工場。ここでは、コープさっぽろで販売している調理すり身や、プラ

すり身の味を決める播漬(らいかい)の様子。豚脂(とんじ)、主原料となる魚のペースト、甘みとうま味を出す玉ねぎ、つなぎのでんぷん、水、塩、調味料を入れて混ぜる

一度の播漬の時間は約20~25分。状態を見て時間を微調整するが、短くても長過ぎても食感が変わるため、気が抜けない



イベントブランド[®]なるほど商品[®]で人気のちくわとさつま揚げが製造されています。工場長の加藤晴市^{かとうはるいち}さんの案内で、特別に製造を行う工場内へ。食品工場ではどこも必ず、入場前に手洗いや吸着シート、ジェットエアでのホコリ除去などの衛生対策が取られています。スタッフが全員の体調チェックから眉毛に至る毛髪のケアまで、ここまで細部に念を入れた体制はなかなかありません。

「北海道工場はHACCP^{ハセツツ}(※1)、ISO22000(※2)に加えて、全国の当社工場ですべてととなる国際規格FSSC22000(※3)の認証も取得しています。水産練り製品メーカーでは、この3つの認証を受けているところは少ないですよ」と加藤工場長。認証取得の厳しい条件をクリアすることで、異物混入を防ぐなどの物理的な面に加え、製造スタッフの衛生と安全に対する意識向上にもつながっています。



一日に平均16回前後、機械を回し、そのたびにすり身をゆで上げて検査

※1)食品衛生法に基づく総合衛生管理製造過程、※2)食品安全管理システムとして社会的に認知されている国際規格、※3)ISO22000の管理手法をさらに細分化したグローバルな食品安全管理システム。世界最大の消費財流通業界の組織が運営する世界食品安全会議(GFSI)承認の規格

経験と技術が必要な
安定した製品作り

数度のチェックを経て辿り着いた
場内で、まずは調理すり身の製造を
見せてもらいました。どの練り製品
も最初は、原料を混ぜ合わせる播漬
という作業から始まります。他の製
品と異なり、すり身は播漬して生で
袋詰めするため、この工程で味が決
まるそう。製造部の製造職長・保科
浩二さんは、こう話します。

「魚は生き物ですので、旬がありま
すよね。季節によって脂のノリが変わ
り産卵前と後でも違います。いつも
同じではない魚の状態を見て、安定
した味を維持するには、播漬を担当
する人の経験と技術が必要になりま
す。そのときどきの原料の微妙な差
を見極め、攪拌時間かくはんやつなぎに加え
るでんぶん、水の量を調整し、うま味
と食感のバランスを保っています」。

気付けば播漬の機械の横から、食
欲をそそるいい香りが。一回転で50
0 kgの調理すり身を製造しますが、
そのつどスタッフが検食を行います。
味にブレがないか、機械を止めること
に毎回、舌で確かめて判断し、次の製
造に生かします。こうした機械では
測れない人の感覚が、安定した味と
品質を維持しているのです。



すり身は超低温倉庫にて短
時間で凍結させてから冷凍
保存。店頭ではトレーに小分
けした状態で提供される

「衛生面の徹底に加え、製造から梱包へ
無駄なくつなげる効率的なラインが素晴らしいです」と内田バイヤー



守り続けるだけでなく
常にチャレンジ精神を

この日はすり身のほか、ちくわ、揚げかまぼこ、なると、カニかまぼこの製造ラインも稼働。真っ白だった原料が各機械の中を通り、一瞬でおなじみの形になって出てくる様子を見ると、思わずワクワクしてしまいます。なるほど商品のちくわは、北海道産の魚のすり身100%使用。このちくわの製造は、一正蒲鉾にとっても新たな挑戦だったそう。

「練り製品は原料確保の面で、国産はもとより道産原料のみで製造するのは難しいのが現状です。そんな中、なるほど商品のちくわは当社の産地消費の製品作りへのチャレンジになりました」（加藤工場長）。



コープさっぽろ独自の“なるほど商品”のちくわは、北海道の人の味覚に合わせて蜂蜜を加えたほのかな甘さが人気



“なるほど商品”のさつま揚げは、他のさつま揚げよりも肉厚仕上げ。色良く香ばしく揚げることで風味豊かに



棒状にしたちくわの原料が通るラインは完成に近づくと共に温度が上がり、じっくりふっくら焼きあがる仕組み

昨年10月には、コープさっぽろの季節商品として、北海道産のかじかを原料としたすり身も限定製造。培ってきた経験と技術を継承しながらも、常に前向きにチャレンジを続けることは、一正蒲鉾が創業から掲げ続けている理念でもあります。

一正蒲鉾スタッフの
オススメすり身レシピ
「すり身のパン粉揚げ」



HPなどで積極的に練り製品の食べ方を提案している一正蒲鉾。最新レシピの一押しは、調理すり身で作る簡単手軽な一品。材料は調理すり身とパン粉と油のみ。市販のすり身をスプーンなどで小さな丸形に成形し、パン粉をまぶして揚げるだけ。すり身に粘りがあるため、フライのように卵や小麦粉などのつなぎも不要。お弁当のおかずやピールのおつまみに最適です!

昔ながらのかまぼこ屋さんや工場が多い「練りもの町・小樽」。町歩きがてら食べ比べて、好みの味を見つかるのも楽しいですよ!



製造職長の保科さん。「何年経験を積んでも、これでいいというのがないのが技術職の奥深さですね」



工場を訪れ、練り製品ができるまでを現場で学び、できたてを味わう子どもたち。食育の一環も担っている

「開かれた工場」から
安心を持ち帰ってもらう

新工場になって初めて作られたのが、窓から場内の一部が見られる見学スペース。壁には練り製品の歴史や製造の流れを解説したイラストパネルも設置し、毎年600人ほどの地元の小中学生を受け入れています。

「練り製品の良さをもっと知ってほしい」ということと、現場を見てももらうことで工場から安心を持ち帰ってほしいという2つの思いがあります」と加藤工場長。また、毎日原料に触れ、製造の中心にいる保科さんは「とにかく心を込めて、安全でおいしいものを届けたい」という一心で作っています」と話してくれました。

練りものは、古くから親しまれてきた日本の文化です。設備が進化しても、根底に宿る作り手の思いや技術の向上に注ぐ職人魂は、変わるこ
とがないのだと強く感じました。



生産地で見つけた、おいしいもの。
今回訪れたのは

いわな

岩内町いわな〜小樽市

私カレポトします



コープさっぽろ広報室
北海道フードツーリズム推進G
小向香 ●こむかい かおり

後志地方は、日本海で捕れる海の幸が豊富です。そんな地域らしい「すり身グルメ」を求めて岩内〜小樽を探索しました。岩内のたちかま、小樽のすり身揚げなど、おいしいものがいろいろ。ちよこつと片手に冬こそ出かけしちやいましょう！

岩内町はこんなマチ！

人口13,473人
(2015年10月末)

宅配ドックは
倶知安センターよりお届け

アスバラガス栽培発祥の地

にしん漁で江戸時代より栄えた

ご当地キャラの「たら丸」が有名



▲予約限定で提供している昼食は、1人前でこのボリューム。天然アワビ2個や、地元で「もんけ」と呼ばれるメバルなど、1時間以上かけてゆっくりにいただける内容です。4,400円〜7,700円(税込)

岩内の海の幸と恋におちてみませんか。

食通の間で語られる、全13室のアットホームな美食宿。島牧村で初代が始めた高島旅館の心を引き継ぎ、たちかま、アワビ、メバル、モガニなど豪華な海鮮がずらりと並びます。素材が新鮮なので、調理方法はあえてシンプル。人気のたちかまは、原料であるたち(スケソウダラの白子)の状態が風味を左右するので、最高においしい時季だけに出しています。どうしても食べたい方は事前のお問合せがおすすめですよ。



▲海側のお部屋からは岩内湾が一望できます。温泉と美食を楽しみゆったり過ごせますよ





冬はやっぱり温泉ですね♡

岩内 リーズナブルに楽しめる 源泉かけ流しのお宿

純和風高級旅館として人気を博した名建築を2010年にリニューアル。高島旅館の姉妹宿として、リーズナブルに利用できるお宿になりました。源泉かけ流しの温泉は無色透明で柔らかな優しい湯あたり。芯まで温まると評判です。夕食には根ボッケやイカ刺しなど岩内の前浜で捕れた新鮮な魚介を提供。お好みでモガニやアワビを別注文することも可能ですよ。



▲露天風岩風呂は冬にうれしい屋根付き！新鮮なボッケやイカなど港町らしいお食事も楽しめます。

いわない温泉 おかえりなさい

旅館

住所 / 岩内町字野東491番地21 TEL 0135-61-4111
宿泊 / 1泊2食7,149円(税別)～ ※宿泊は予約制
日帰り入浴 / 6:30～23:00
日帰り入浴料金 / 大人(12歳以上)800円、小人(6～12歳未満)400円、幼児(6歳未満)無料



▲薪ストーブの炎を眺めてゆったり過ごせるロビー。窓からは岩内湾が一望できます



▶跡を継いだばかりの若き4代目・高島将人さんと藤田武料理長。シンプルな料理だから「新鮮なものを、一番おいしい状態で提供したい」という気遣いがあります



いわない高島旅館

旅館

住所 / 岩内町字野東505 TEL 0135-61-2222
[予約制]1泊2食11,150円(1室2名利用)～16,650円(1室1名利用)
※消費税・サービス料・入湯税金含む
食事のみ利用 / 4,400円～7,700円
※1月1・2日、8月13・14・15日は+5,000円 ※小学生は大人料金の80%
※6～8月の宿泊料金はお問合せください

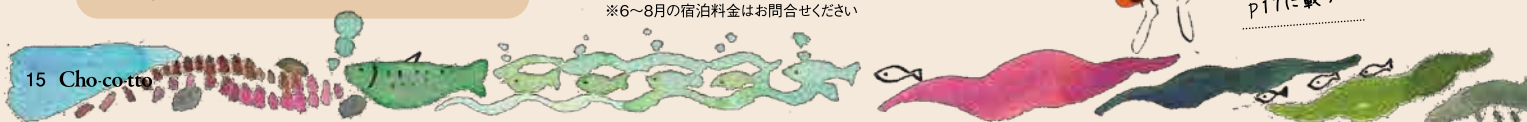


生のたかまがコースに出るのは11月中旬～1月中旬。6～8月はモガニが地物のウニに替わりますよ

▲適度に塩味を感じるもちりとしたたかまを、上品なうす味に仕上げた煮物。全国からこれを目当てに来る方がいます



この高島旅館のランチが食べられるツアーはP17に載っているヨ☆





長沼町で約120年前に建てられ、「マオイ酪農会館」として使われていた建物の内部を2006年に移築。切り出しの立派な梁に、開拓時代の情景を感じます。「ほっけすり身膳」では、ホッケのすり身焼きとすり身汁が楽しめます。すり身焼きは、小樽産ホッケのすり身にイカの足、ゴボウ、ニンジンなどを加え、じっくり焼きあげたもの。すり身汁は利尻昆布とかつおのだしに、すり身の風味が加わり、どこか懐かしい味です。

▲「ほっけすり身膳」(800円税込)。単品で食べたい方には「具たくさんホッケすり身焼き」(400円税込)もあります

▶ 高橋雅宣店長。2階にはリーズナブルに泊まれる素泊まりのお宿(御宿櫻井)も併設しています



たちかま料理 惣吉

和食

住所 / 小樽市堺町2-12 出世前広場内
TEL 0134-22-3377
営業時間 / 11:00~14:30, 17:00~22:00(L021:00)
休み / 年末年始のみ



小樽
明治の建築で
いただくほっけの
すり身焼き

「岩内では昔、各家庭でたつかま(たちかま)を作ってたんだよ」と店主の尾崎修さん。60年ほど前、先代が初めて商品化したそうです。製造するのはスケソウダラの漁期、おおむね11月中旬~2月までです。朝から白子をゆで、塩とでんぷんだけを加えて丁寧に練り上げた「たつかま」は弾力があってぷりぷり。袋から出すと一気に広がります。作れる量が限られているので、訪れる際は事前に電話確認するのがおすすめです。

岩内
岩内ではたちかまを
「たつかま」って
言うんだよ。



▶ 尾崎さんは魚屋さんの2代目。毎朝前浜にセリに出かけます



▶ 主に前浜産の魚がずらりと並びます。どれも安く新鮮。お魚もぜひ見ていって!



▲「たつかま」3個入り。漁期以外は冷凍で販売しています。お刺身、フライ、天ぷらなどで食べられます

ヤマシメイチ おざき商店

鮮魚

住所 / 岩内町宮園251-9 TEL 0135-62-0596 FAX 0135-63-0596
営業時間 / 6:30~19:00 休み / 年中無休
※訪問時は売り切れの場合がありますので、事前に確認がおすすめです。
※地方発送も行っています。送料等はお店に直接ご確認ください。



巻頭特集の世界を実体験♪
ちょこっトリップ



ちょこっトリップ限定バージョン 憧れの高島旅館で海の幸づくし

コープトラベルの人気ツアー「いわない高島旅館で食す 日本海 絶品海の幸づくし」のリミテッドバージョン！ 岩内が生んだ孤高の画家・木田金次郎美術館の見学と、高島旅館での海の幸づくし、おかえりなさいのお風呂をセットにした特別なコースです。おざき商店の冷凍たちかまも予約販売します♪

日程 **2016年2月28日(日)**

札幌全日空ホテル8:00出発予定

参加費 **9,900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。 ※添乗員が同行します



一度は
行きたい♡

お立ち
寄り予定

- ☆木田金次郎美術館(見学)
- ☆高島旅館(ランチ) ☆おかえりなさい(温泉ご入浴)
- ☆おざき商店(冷凍たちかまの予約販売)
- ☆たら丸市場(お買い物)

お申込み・お問合せ

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!

主催:生活協同組合コープさっぽろ旅行事業部(コープトラベル) 観光庁長官登録旅行業第1911号

祝津の人気食堂。前浜で水揚げされる旬の魚介のメニューが壁一面に貼られ、活気があふれています。中でも「すり身あげ」は通が注文するメニュー。ほっけから作る自家製のすり身に大葉、ゴボウ、ニンジン、長芋などを加えて練り上げ、数分じっくり揚げると、ふわっふわのすり身あげが完成。箸ではうまく切れないほどの弾力です。そのままでもマヨネーズでもしょうゆでもおいしくて、お酒が飲みたくなっちゃう!

小樽
ぷりぷり、ふわふわ。
押し返してくる
すり身あげ



▲歯ごたえがすごい。ぷりぷりの「すり身あげ」(2個368円税込)



▲スタッフの本間準子さん。どれだけ忙しくても明るくきびきび働くのが、浜のかあさん流!

食堂

青塚食堂

住所/小樽市祝津3丁目210 TEL 0134-22-8034
営業時間/10:00～20:00(LO19:00)
※12/31～1/3は10:00～15:00
休み/1/4～1/8



すり身

きほんのき

だれにもきけないし、まなでもきけない

今月の
テーマ

たら（半身）で
すり身を作ろう！

たーっ、お尻はワリワリお
お尻のしーん



ヒデオ
（教えてくれる人）

ユタカ
（学ぶ人）

ケイスケ
（学ぶ人）

ハジメ
（学ぶ人）

1 冷水でたらの表面についた
汚れを洗い流す



たらは身がやわらかいので、
くずれないようにやさしくね

2 ひっくり返して
皮も洗う



3 すぐにペーパーで
水気を拭き取る



鮮度落ちを防ぐために
手早く水気を取るのよ

4 指の腹で身をさわって
骨を見つけたら



あつた！



5 手（または骨抜きを使って）
骨を抜く



手間はかかるけど、口当たりの
よいすり身にするためよ

6 たらに残っている
白い膜を取り除く



これは、生臭さを
解消するためね

7 尾側に皮を切らないよう
切れ目を入れて



8 包丁をスライドしながら
皮と身をはがして
“さっかけ”を作る



9 裏返して、包丁と反対の手で
皮をしっかりと持ち



※店舗により、半身の取扱いのない場合があります。ご了承ください。

19 スイッチON!



16 うずら卵3個、酒(またはみりん)大きじ1〜2、みそ小さじ1、おろししょうが小さじ1



うずら卵3個の代わりに
鶏卵1/2個でもOK

13 たらを1/2にカットし、細切りにする



10 包丁で身を押しさえながら、皮を引っ張ってはがす



手がすべるときは
写真のようにペーパーを
使って皮を持つといいわ



20 全体がなめらかになったらボウルに移して



17 すりおろした長いも大きじ2、片栗粉大きじ2、塩少々、砂糖ひとつまみを入れて



14 さらに細かく刻む



11 はがしにくい場合は、身と皮の間を包丁で切り離す



包丁の角度に注目! 身を傷つけない
よう包丁を寝かせるのがポイント!

21 すり身完成!



18 ミキサーのふたをして



15 刻んだたら(1回分/200〜250g)をミキサーに入れて



12 皮むき完了!



4 3をすり身と合わせ



1 ごぼう・にんじん・長ねぎをそれぞれ刻む



5 全体をよく混ぜ合わせる



2 刻んだ野菜の表面に片栗粉をまぶす



6 まだまだ混ぜ合わせる



3 全体をサッと混ぜ合わせる



簡単手作り!!



recipe

さつま揚げ

調理時間
20分

【用意するもの】(作りやすい量)

すり身……………ミキサー1回分
ごぼう……………50g
にんじん……………25g
長ねぎ……………25g

片栗粉……………大さじ2
揚げ油……………適量
大根おろし・しょうが・一味…各適量

16 ペーパーなどで余分な油を取り、皿に盛り付けて、お好みで大根おろし・しょうが・一味を添えて完成



13 低～弱中温の油でじっくりと揚げ（目安は約5分）



10 形を整えたら

変な形になっちゃった...



7 これぐらい混ざったらOK



14 これぐらい揚げ色がついたら裏返す



11 油の中にそっとリリース



油はねに注意!!

8 鍋に揚げ油を入れて熱し



15 中心まで火が通るようさらに揚げて（裏返してからの目安は約3～4分）



揚げ時間はあくまで目安。大きさや厚さで揚げ時間は変わるわ

12 形を整えながら次々入れて



熱の通り方を均一にするために、厚さ&大きさをそろえて

9 材料をへらの上ののせて



手作りさつま揚げはお口に合うかしら？



市販のさつま揚げに比べて弾力は控えめだけど



フワフワでおいし〜♪



名水百選仕込み
北海道産



キリン 一番搾り
生ビール

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

のりの香りでおつまみ感UP! タレ(ごま油・ラー油各小さじ1、しょうゆ2~3滴)につければピリッと大人の味に。スッキリとした一番搾りが合うのよね〜。



4 油を熱し、3を静かに入れ、低〜中温で両面を揚げる



最初はのりを上にした状態に入れるのよ

1 P20で作ったすり身(ごぼう・にんじん・長ねぎ入り)に、ささいかを切って加える



ささいかは5mmぐらいの長さにカット

2 枝豆も加えて混ぜ合わせる



3 焼きのり全型を9等分(1/3枚は3等分)して2を載せる



すり身は円形を整えるのがポイント

のりにのった さつま揚げ

【用意するもの】(12個分)

- すり身 (ごぼう・にんじん・長ねぎ入り) …… 300g
- 枝豆(むき) …… 50g
- ささいか …… 適量
- 焼きのり(全型) …… 1と1/3枚
- 揚げ油 …… 適量

加える副食材でいろんな楽しみ方ができるのがすり身の魅力。のり&ささいか&枝豆でビールのおつまみに早変わり♪



きほんのき
おつまみ編

手作りさつま揚げを
使ったアレンジ料理



ストップ! 未成年者飲酒・飲酒運転。

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

あ！スッキリ。紅茶って食事と合うんだ **KIRIN**



どうして紅茶が食事に合うの？

～専門家が話す、紅茶のちから～

緑茶などのお茶とは違い、紅茶の茶葉は「完全発酵」。完全発酵した紅茶だからこそ持ち得る深い味わいが、食べ物の味わいを損なうことなく、すっきりと流し去ってくれるのです。油や乳製品を多く使うようになった最近の日本の食事に、紅茶はぴったりのお茶といえるでしょう。

紅茶研究家 磯淵 猛



おいしいものには、おいしい無糖！

午後の紅茶® おいしい無糖

キリンビバレッジ株式会社 GOGO-TEA.jp

紅茶と暮らし研究所

検索

のんだあとはリサイクル。



※午後の紅茶 おいしい無糖 500ml・2L は、2月1週の宅配システムトドックでご案内いたします。

[用意するもの]

鶏皮………適量 塩………少々 タネ(大根、こんにゃく、
かつおだし…適量 チャツネ……適量 練り物などお好みで)

[作り方]

- ①鶏皮の表面を焼き、鍋に入れて弱火で30分煮る ▶ WAZA! 1
- ②鶏皮を取り除き、かつおだしを加える
- ③②にお好みのタネを入れて弱火で2時間煮込む ▶ WAZA! 2
- ④鍋を火からおろし、2時間寝かせる ▶ WAZA! 3
- ⑤塩、チャツネを加えて味を調える ▶ WAZA! 4



市販のだしに頼らず
簡単に作る方法を
教えてくださいました。

冬といえば
「おでん」。

シェフの隠し技 WAZA!

【すり身】

今月のシェフ

ミカサノ食堂

店主 どい けんたろう 土居 賢太郎さん

岩見沢市出身。フランスで料理を学び、帰国後洋食店開業。2010年温故知新ブルックスカレー食堂オープン。2014年ミカサノ食堂(本店・狸小路店)オープン。



市販のだしに頼らない
おでんの作り方を
教えてくださいました。



.....
 鶏ガラが手に入らなくても、
 鶏もも肉の皮を使っておい
 だしが取れます。ちくわなど
 の練り物は、魚のだしが出る
 のでおでんには欠かせませ
 せん。余ったおでんに中華
 麺を入れてラーメンにすると
 絶品です。

土居さんのお店



ミカサノ食堂

三笠産の親鶏から取るだしを使うお
 でんのお店。おでんのだしを使った鶏
 もつラーメンや定食も人気。三笠市
 に本店がある。お店の名前には
 「micasa=我が家」の意味も。

- 住所 札幌市中央区南2条西5丁目
- HUGイート内
- TEL 011-207-5055
- 営業時間 11:00~15:00、
17:00~22:00
- 定休日 不定休
- ホームページ
<http://www.mi-ca-sa.com/>

WAZA
3

中まで味をしみこませる

すやすや2時間



Zzzzzzz

煮物は冷めるときに
 味がしみこむので、**火
 にかけて時間と同じ
 ぐらい寝かせる**。2時
 間煮込んだ場合は2
 時間。3時間の場合
 は3時間。

WAZA
4

甘みをプラス

チャツネを隠し味に

カレーの隠し味によく使われるチャツネ。少量加えること
 でフルーツ由来の自然な甘みが加わり、味に奥行きが
 出る。使用量の目安は**おでん4人前に対して大さじ1**。



甘みを
+
プラス



WAZA
1

鶏ガラ要らず

簡単! 鶏皮だし

鶏皮は捨てずにだしの材料に。**コトコト弱火で30分**煮るべし。

WAZA
2

煮えづらいものから

時間差投入

大根などの煮えづらい野菜や、こんにゃくなどの味がしみづら
 いタネから入れる。
 がんもや豆腐、練
 り物類はその後
 に。**練り物からも
 旨だしが出る**。



じゅわ〜



コープのなるほど商品で

すり身を 手軽に 食べるレシピ

もっと手軽にすり身を楽しみたい!という方におすすめ。コープなるほど商品を使ったレシピをTAKU円山和田勇人料理長に教えていただきました。

和田さんのお店



TAKU円山

「日本料理をスタイリッシュに楽しむ!」がコンセプト。伝統的で季節感溢れる和食をベースに、独創的で新感覚な日本料理を提供する。良質なサービスとともに木のぬくもりを感じられるお店。

- 住所 札幌市中央区北1条西27丁目1-7
- TEL 011-615-2929
- 営業時間 11:30~15:00(L.O.14:00) 17:30~23:30(L.O.22:30)
- 定休日 火曜日

TAKU円山 料理長

わだ はやと
和田 勇人さん

1978年奥尻島生まれ。服部栄養専門学校卒業後、札幌市内のホテル、和食店で働き、2010年より現職。





北海道産のすりみ 100% のプリプリ蜂蜜入りちくわ × メイン

鮭とちくわの馬鈴薯焼き

🕒 調理時間 40分 (漬け時間は除く)

【材料(2人分)】

生鮭切り身……………100g×2切れ
A 濃口しょうゆ……………50ml
みりん……………50ml
酒……………25ml

ちくわ……………3本
じゃがいも……………大2個
ミニトマト……………2個
絹さや……………4枚

無塩バター……………20g
生クリーム……………50ml
塩・こしょう……………各少々

B かつおだし汁……………100ml
みりん……………小さじ2
薄口しょうゆ……………小さじ2
水溶き片栗粉……………適量



7 Bを小なべに入れて沸かして、水溶き片栗粉でとろみをつけ、6にかけて完成。



5 1の鮭をグリルで焼いて、3を全体にのせ、その上にちくわを並べてる。



3 2に生クリーム、無塩バターを加え、塩・こしょうで味を調える。



1 鮭はAの調味料に1時間ほど漬け込む。

POINT

じゃがいもはしっかりと水分を飛ばして、生クリーム、バターを加えた後も弱火にかけながら、硬めのマッシュポテトに仕上げてください。



6 グリルで5の表面に焼き色をつけ、ミニトマト、絹さやを飾る。



4 ちくわは1cm程度の輪切り、ミニトマトは縦に4等分、絹さやはさっとゆでて、斜め半分に切る。



2 じゃがいもの皮をむき、柔らかくなるまでゆでて、水分を飛ばしながらなめらかになるまで潰す。



くちどけなめらか
ふわふわはんぺん × スープ

はんぺんつみれと 白菜の温かい豆乳スープ

◎調理時間 30分

[材料(3~4人分)]

はんぺん……………1枚	A	かつおだし汁……………600ml
玉ねぎ……………50g		みりん……………大さじ4
鶏ひき肉……………300g		薄口しょうゆ……………大さじ4
白菜……………250g		調整豆乳……………700ml
		黒こしょう……………適量

[作り方]

- ① 玉ねぎはみじん切りにして、餡色になるまで炒める。
- ② はんぺんを手で細かく潰し、鶏ひき肉、①を加えて練る。
- ③ 白菜は、葉の部分は一口大、軸の部分は5mm程度の厚さに切る。
- ④ Aと豆乳を鍋に入れて沸かし、白菜を入れて煮込む。
- ⑤ スープに②を丸めながら落としていく。
- ⑥ 鶏肉に火が通ったら完成。お好みで黒こしょうを加えてもよい。



POINT

白菜はクタクタになるまでしっかりと煮込んでください。白菜の代わりに越冬キャベツを使用してもおいしくいただけます。



煮込みよし 焼いてよし × 和え物
甘口仕上げ さつま揚げ

さつま揚げときゅうり、 グレープフルーツの酢の物

◎調理時間 10分

【材料(2~3人分)】

さつま揚げ……………1枚 乾燥わかめ……………少々
きゅうり……………1本 濃口しょうゆ……………少々
グレープフルーツ…1個 黒こしょう……………適量

【作り方】

- ① さつま揚げは5mm幅の千切りに。きゅうりは一口大の大きさに乱切りにする。
- ② グレープフルーツは皮をむき、房から果肉を取り出す。
- ③ わかめを水で戻して水気を切り、少量のしょうゆで下味をつけておく。
- ④ ①、②、③をすべて合わせて器に盛り、お好みで黒こしょうをふって完成。



POINT

きゅうりの代わりに、さつゆで水気を切り、少量のしょうゆで下味をつけた菜の花でもおいしくいただけます。



札幌市 宮本様

すり身のり巻き

のりにすり身を1cmほどの厚さでぬり、棒状に巻いていく。すり身に火が通るまでフライパンで焼く。食べやすい大きさに切って、お好みで塩やポン酢をかけていただく。

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136通!!

今月
のお題

すり身



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 •

えびを使ったレシピ

わが家のいちおしレシピ!

みなさんのレシピ待ってます!
(次はえび)



別海町 葛西様

すり身カツレッツ

すり身を形成し、小麦粉、卵、パン粉の順に付けて油で揚げる。
中に火が通ったら完成。

苫小牧市 H.S 様

さんまバーグ

さんまをおろし(または刺身用)、フードプロセッサーにさんま、長ねぎ、みそを入れて攪拌する。ごま、塩、こしょうを入れ、つなぎに片栗粉を加えて混ぜ合わせる。食べやすい大きさに形成し、フライパンで焼く。お好みで大根おろしなどをのせて食べてもおいしい。



読者プレゼント!



札幌市 M.K 様

ふわふわはんぺんオムレット

卵、はんぺん、牛乳、砂糖、塩をフードプロセッサーに入れて攪拌する。小さいフライパンに流し入れふんわりするまで焼く。ふたつに折りたたみ、上にとろけるチーズをのせる。お好みで黒こしょうをかけてもおいしい。

伊達市 S.M 様

すり身のお好み焼風

すり身に木綿豆腐、はんぺん、大葉、にんじんなどお好みの具材を入れて、手で潰すように混ぜ合わせる。フライパンで中に火が通るまで焼いたら完成。ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりなどをかけていただく。



わが家のいちおしレシピ!

みなさんのレシピ待ってます! (次はえび)

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？



キャロットクリームケーキ

【材料(8人分)】

【クリーム】

にんじん……………50g
レモンの搾り汁……………大さじ1

はちみつ……………大さじ4
プレーンヨーグルト……………100g

S&Bローレル(パウダー)……………小さじ1/3
【スポンジ】

薄力粉……………120g
無塩バター……………50g

サラダ油……………大さじ2
砂糖……………80g

卵……………2個
S&Bおろししょうが……………小さじ1/2

S&Bシナモン(パウダー)……………小さじ1/3

【作り方】

①プレーンヨーグルトは水切りしておく。薄力粉にシナモンを加えて一緒にふるい、バターと卵は室温にもどしておく。

②バターをボウルに入れてやわらかく練り、砂糖を加えて白っぽいクリーム状になるまで混ぜる。卵を割りほぐし、3〜4回に分けながらその都度ハンドミキサーでしっかり混ぜる。卵が混ぜりきったらサラダ油を加え、さらにしっかり混ぜる。

③②におろししょうがを加えて混ぜ、①の薄力粉とシナモンを2回に分けて加える。オーブンを180度に予熱する。

④焼き型に③を入れ、オーブンに入れて約20分焼く。

⑤にんじんはよく洗って皮ごと薄く輪切りにし、ラップをして、電子レンジ600Wで約2分加熱する。

⑥⑤にレモンの搾り汁をかけ、粗熱がとれたらペースト状にしてはちみつを加える。①のプレーンヨーグルトを加え、ローレルを加えて混ぜる。

⑦焼き上がった④が完全に冷めたら、⑥をスプーンでのせて完成。

今月のスパイス&ハーブ

ローレル(パウダー)

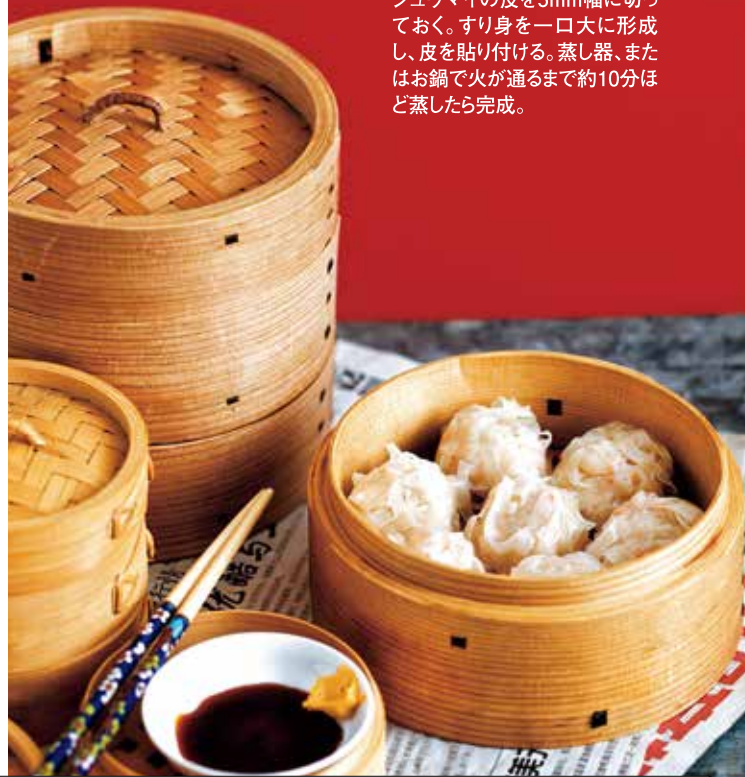
別名、月桂樹。清涼感のある香りで、ヨーロッパでは古くから親しまれてきました。ハンバーグ、マリネ、レバー料理、羊肉料理などにお使いください。



函館市 松田様

すり身のシュウマイ

シュウマイの皮を5mm幅に切っておく。すり身を一口大に形成し、皮を貼り付ける。蒸し器、またはお鍋で火が通るまで約10分ほど蒸したら完成。



(コープではたらく) パートナーのいちおしレシピ！



元町店
藤田 愛理さん

なめことすり身の とろとろうどん

すり身汁になめことうどんを入れて、煮込むだけ！

使ったのはコレ！



ゆでうどん

元町店
山内 香連さん

すり身の春巻き

すり身を春巻きの皮で巻いてスティック状にし、油で揚げる。トースターでじっくり焼いてもおいしい！

使ったのはコレ！



えび入 すり身



よーい、金麦。

宣言! 今年も金麦が、あなたと一緒に
幸せな食卓を彩っていくことを誓います!

はんぺんチリソース

[材料(2人分)]

はんぺん……………1枚 しょうが……………少々 しょうゆ……………大さじ1
ピーマン……………1個 ごま油……………小さじ2 砂糖……………小さじ1
長ねぎ……………20g ケチャップ……………大さじ2 お好みで豆板醤 少々
にんにく……………1/2片

[作り方]

- ①はんぺん、ピーマンは一口サイズに、長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②調味料はすべて混ぜておく。
- ③フライパンにごま油、にんにく、しょうが、長ねぎを入れて火にかけ、香りが立ってきたら、はんぺん、ピーマンを加えて炒める。
- ④②の調味料を加え、炒めながら全体に絡めて完成。



あ、おいしく
なってる

new!



新しくなった
金麦に合う、飲んで幸せ
おつまみレシピ!

ヘルシーうま塩炒め丼

■ 調理時間 約15分

【材料(2人分)】

リケンのノンオイル
くせになるうま塩……大さじ3
ごはん……300g
白菜……100g
豚もも肉……80g
にんじん……30g
ニラ……30g
木綿豆腐……1/2丁
塩……少々



【作り方】

- ①豚もも肉はあらかじめ塩を振っておき、くさみを取り除く。
- ②白菜の茎はそぎ切り、葉はざく切りにする。にんじんは細切り、ニラは3cmの長さ切る。木綿豆腐はサイコロ状に切る。
- ③フライパンに①を入れて加熱し、油がにじみ出てきたら白菜、にんじんを入れて炒める。
- ④材料に十分火が通ったら木綿豆腐、ニラ、リケンのノンオイルくせになるうま塩を入れて味をつける。
- ⑤器に盛りつけたごはんの上に④のをせて完成。

切干し大根とチーズのサラダ

■ 調理時間 約10分

【材料(3~4人分)】

リケンのノンオイル
青じそ……大さじ4
切干し大根(乾燥)……30g
パプリカ(黄)……1/2個
トマト……1個
スライスチーズ……2枚
ピーマン……10g



【作り方】

- ①切干し大根はあらかじめ水戻しをし、水気をよく切っておく。
- ②パプリカはスライスし、トマトは乱切りにする。スライスチーズは縦横1cm幅に切る。ピーマンは種を取って、薄い輪切りにする。
- ③器に①②をよく混ぜたものを盛りつけ、リケンのノンオイル青じそをかけてできあがり。
※トマトは中の種の部分を取り除いて乱切りにすると、仕上がりが水っぽくなりません。

リケンのノンオイル シリーズ

「おいしい!に欲張り」なリケンのノンオイルシリーズは、サラダはもちろん、いろいろな料理にお使いいただける汎用性の高いドレッシングタイプ調味料です。豊かな香りの「青じそ」や、ガツンとくる「くせになるうま塩」をはじめ、酸味がおだやかなセレクトシリーズなどバリエーション豊富な商品で毎日の健康を応援します。



 理研ビタミン株式会社

お問合せ/理研ビタミン(株)お客様相談センター ☎0120-831-009 受付時間/月~金9:00~17:30(土日祝を除く)

※ノンオイルくせになるうま塩は1月4週の宅配システムドックでご案内いたします。

とろける野菜のポトフ

調理時間 約35分

【材料(4人分)】

鶏もも肉	300g	マギー化学調味料無添加コンソメ
玉ねぎ	1個	ローリエ
じゃがいも(中)	2個	塩・黒こしょう
キャベツ	1/3個	お好みで粒マスタード、ケチャップ
水	600ml	適宜

【作り方】

- 鶏肉と野菜はそれぞれ4等分にする。
 - 鍋に①を入れ水とコンソメ、ローリエを入れてふたをし、弱中火にかける。
 - 20～30分ほどじっくりと煮込み、じゃがいもに火が通ったら塩、黒こしょうで味を調える。
 - 器に盛り、お好みで粒マスタードやケチャップを添えて完成。
- ※スープには具材のうま味、コンソメの風味がしっかりとけ込んでいますので、スープも一緒にお召し上がりください。デザートには蔵王のフルーツソースをかけたヨーグルトがぴったりです。



作って
みました

材料を切って鍋で煮込むだけなので、とても簡単にできあがりました。お肉も野菜もやわらかく、スープまでおいしくいただきました!冬にぴったりのメニューなのでまた作ります。

マギー 化学調味料 無添加コンソメ

8本入り

化学調味料無添加、脂質ゼロ、塩味控えめだから、クセのないクリアなうまみが素材本来のおいしさを生かします。スープの他に炒め料理や下味付けなど、様々な料理にもおすすめです。



蔵王高原農園フルーツソース

(ブルーベリー、ストロベリー、マンゴー、キウイ)
400g

果肉たっぷりの芳香豊かなフルーツソースです。ヨーグルトやパンケーキのトッピングにぴったりです。



お問合せ / 【マギー 化学調味料無添加コンソメ】ネスレお客様相談室 ☎0120-00-5916 【蔵王高原農園フルーツソース】和歌山産業(株) ☎0120-144-393



ぼくらの スポもち!

スポーツにはもち食!

...

今回は

「第46回 苫小牧市教育委員会杯兼
第46回 王子杯争奪小学生アイスホッケー大会」
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 / 青田美穂 編集 / 千田文恵
撮影 / 川尻亮一 デザイン / 佐孝優

出場チームの一つ、ノーティーベアーズで今年からキャプテンを務める6年生の清水朝陽くん(写真手前)は「仲間と協力し勝利をみんなで一緒に喜べるのが楽しい。今日も勝ちたいです」と笑顔。



氷上のスピード感と
体当たりの迫力に興奮!

苫小牧は「アイスホッケーの町」。雪の少ない地域柄、スケートが盛んで、昔は屋外あちこちのリンクに手作りのスティックを持つ参ってホッケー遊びをする子供が多かったそう。現在は市内24校から成る小学生の連合チームが5つあり、各ホームリンクで練習に汗を流しています。

この日はシーズン序盤の歴史ある大会が開催され、選手は大人顔負けの豪快なボディーチェックや素早いスティックさばぎで観客を魅了。氷上の格闘技と呼ばれるだけあり、生の臨場感に引き込まれます。「次世代には、オリンピック出場など大きな夢に向かって頑張ってほしい。苫小牧のアイスホッケーが盛り上がり、受け継がれていくことを願っています」と話すのは、地元で振興に関わる苫小牧小学生アイスホッケー同好会連合会の佐藤守会長。

■ 苫小牧アイスホッケー連盟 TEL0144・34・7601

苫小牧市では地元の文化として守っていくために、10～3月の期間、幼稚園・小学1～3年生を対象にスケートや防具を貸し出しアイスホッケーに触れてもらう「エンジョイスクール」も実施。

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
1月3週の宅配システムドックで
ご案内いたします。



北海道産 きたつゆもち

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

「練習または試合後におすすめ」のリカバリーレシピ

〈もち米ピザ〉

■調理時間 約20分(炊飯時間含まず)



【材料(2人分)】

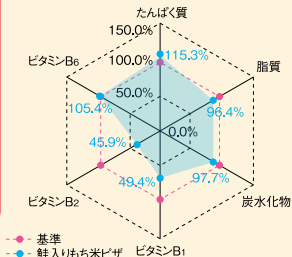
もち米…150g、はやいうまい乾燥玄米…30g(合わせて1合分)
塩鮭……………50g ピザ用チーズ……………40g
玉ねぎ……………10g A しょうゆ……………大さじ4
ほうれんそう……………20g みりん……………大さじ4

【作り方】

- ①もち米と玄米を合わせてとぎ、炊飯器の1合の目盛りまで水を入れて20分浸す。
- ②塩鮭は生のまま小骨と皮を除き、①に加えて炊く。
- ③Aを混ぜ合わせ煮詰めておく。玉ねぎはスライス、ほうれんそうは下茹でてみじん切りにしておく。
- ④炊き上がったもち米ピザ生地状に薄く伸ばし、両面がパリッとさり焼き目がつくまでフライパンで焼く。
- ⑤そのまま④にAを塗り、玉ねぎとほうれんそう、ピザ用チーズをトッピングし、蓋をする。チーズが溶けたらできあがり。

1食
337.5
kcal

たんぱく質 14.6g
脂質 9.1g
炭水化物 49.4g
ビタミンB1 0.15mg
ビタミンB2 0.17mg
ビタミンB6 0.15mg



練習や試合終了の1時間以降、夕食3時間以上前に食べるのが理想的なメニュー。もち米で糖質補給とインスリンを誘導し、玄米のビタミンB1は疲労回復に。チーズは筋肉の収縮によって失われるカルシウムの補給に働きます。チーズとしょうゆは同じ発酵食品で味の相性もバッチリ!子どもも喜ぶ一品です。

管理栄養士 小松 信隆さん

●こまつ のぶたか

コンサドーレ札幌・管理栄養士、北海道体育大学校・スポーツ栄養学非常勤講師ほか、食とスポーツをテーマに幅広く活躍。



ハードな練習と試合には、持久力が不可欠です。スタミナの源となるおもちの炭水化物で、寒さに負けない体力をキープ!



牛乳でつくる もちとチーズのお好み焼

調理時間 約20分

【材料(2人分)】

お好み焼こだわりセット……………1袋	スライスチーズ……………2枚
牛乳……………180ml	青ねぎ(小口切り)……………10g
卵……………2個	もち……………1枚
キャベツ(みじん切り)……………300g	お好みソース……………120g
豚ばら肉……………80g	マヨネーズ・かつお節など……………適宜

【作り方】

- ①ボウルに牛乳を入れ、山芋パウダーを入れてよく混ぜ、ミックス粉1袋を入れて混ぜる。
- ②①にキャベツ・ねぎ・天かす天華・卵を入れ、空気を含ませるように混ぜる。
- ③200℃のホットプレートの上に②の2/3を2等分に約2cmの厚みに丸く広げる。
- ④③の上に2等分にしたもち、チーズをのせ、残りの生地をかけて約3分焼き、豚肉をのせる。
- ⑤お好み焼をひっくり返してふたをし、約5分、さらに返して2分焼く。
- ⑥お好みソースを塗り青のり粉をかける。お好みでマヨネーズやかつお節などをかけていただく。

※山芋パウダー・ミックス粉・天かす天華・青のり粉は、オタフクお好み焼こだわりセットに同封されています。



作って
みました

お好み焼に牛乳?と思いましたが、牛乳臭さは全くなし、カルシウムたっぷりな上、チーズともちでボリュームも満点!お好み焼が大好きな成長期のうちの子にぴったりのレシピでした。

お好みソース

たっぷりの野菜・果実に約20種類の香辛料をブレンド。こだわり原料「デーツ」のコクのある甘さが特徴のまるやかなソースです。ケチャップと混ぜてハンバーグのソースなど幅広くお使いいただけます。



お好み焼こだわりセット

2人前×2セット

ミックス粉・天かす天華・山芋パウダー・青のり粉が一袋に入ったこだわりのセットです。キャベツをふんだんに使ったお好み焼をオタフクこだわりセットで作しましょう。



お好み焼にデコレーション

マヨネーズに牛乳をプラスしてお好みの固さに調整し、お好み焼を楽しく演出しよう!



はちみつとしょうがのホットヨーグルト

■ 調理時間 約5分

【材料(1人分)】

カルビー フルグラ……………30～50g おろししょうが……………小さじ1
はちみつ……………小さじ2 ヨーグルト(プレーン)……………150g

【作り方】

- ①はちみつとおろししょうがを合わせてよく混ぜる。
 - ②ヨーグルトを耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で40～50秒加熱する(人肌程度)。
 - ③②にフルグラを加え、①をかける。
- ※お好みでシナモンパウダーをふってもよく合います。
※ヨーグルトの加熱時間は、ご家庭の電子レンジに合わせて様子を見ながら調節してください。加熱しすぎないように注意しましょう。

作って
みました

作る前はヨーグルトにしょうがって合うのかな?とっていました。実際に食べてみると、フルグラの香ばしきやドライフルーツの甘味って、スパイシーなしょうがにも合うんですね。ボリューム感もあり、冬の朝食や小腹のすいたときにぴったりです。



フルグラ

(800g・380g 黒豆きなこ味・くるみ&メープルシロップ味)

複数の穀物を香ばしく焼きあげ、ほどよい甘さのドライフルーツをミックスしたグラノーラ。食物繊維や鉄分がたっぷりです。1食(50g)で8種類のビタミンが1日に必要な量の1/3とれます。



掘りだそう、自然の力。

Calbee

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

つみれ鍋

■ 調理時間 約20分

【材料(4人分)】

白菜	1/4個	市販のお好みのつみれ	適量
長ねぎ	2本	ミツカン 寄せ鍋つゆストレート	1袋
春菊	1/2束	(地鶏塩ちゃんこ鍋つゆ、濃厚みそ鍋つゆ)	
しいたけ	4枚	または ミツカン追いがつお2倍	
にんじん	適量		3/4カップ
木綿豆腐	1/2丁	水	3と3/4カップ

【作り方】

- 鍋具材は食べやすい大きさに切る。
- 鍋に寄せ鍋つゆストレート(地鶏塩ちゃんこ鍋つゆ、濃厚みそ鍋つゆ)をよく振ってから入れる。または追いがつおつゆ2倍を入れ、沸騰したら火が通りにくい具材から入れる。
- 市販のつみれをスプーンでひとつずつ形作りながら加え、火が通ったら完成。



作って
みました

追いがつおつゆでお鍋を初めて作りましたが、かつお出汁の旨みがしっかりきいており、これだけで十分おいしいお鍋が完成!うどんに鍋に炒め物に、なんでも応用できてとても重宝しそうです。

べまで美味しい 鍋つゆシリーズ

(寄せ鍋つゆ・地鶏塩ちゃんこ鍋つゆ・濃厚みそ鍋つゆ)

コクがある味わいなので、お鍋はもちろん、べまでおいしく食べられる鍋つゆシリーズです。



追いがつお つゆ2倍 500ml

「旨みだし」と「香りだし」の2つのだしに、「絹ぶし製法」できめ細やかに挽いたかつお節を加えました。(濃縮2倍タイプ)



mizkan
やがて、いのちが変わるもの。

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

※追いがつおつゆ2倍(1L)は2月1週の宅配システムドックでご案内いたします。

CO・OPでしか 買えない 野菜ジュースです

- 一本に一日の野菜摂取目安量(350g)*を
超える6種450g分の野菜を原料に使用。
- にんじんやトマト、さつまいも、ブロッコリー、
セロリ、オクラの6種の野菜に、レモン果
汁をプラス。
- 砂糖や食塩は使わず、野菜本来の甘さや
うま味をいかしました。



食べる 野菜ジュース 160g

野菜の食感を残したあらご
し仕立ての食べるような野
菜ジュースです。

ちょこっと編集部が
試しました

飲んだ瞬間、とろりと濃厚な野菜感にびっくりあらごしな
のに、すっきりとしたのどごしで、ゴクゴクいけます。後には
野菜の甘さやうま味が引き立つので飲むだけでなく、パス
タやスープ、ソースなどいろんな料理に使えるぞ!



一缶に
6種の
原料野菜
450g!

砂糖
食塩、香料
無添加

何度も試作を繰り返して完成したCO・OPの自信作。

食べる野菜ジュース、 できました。

ふしぎいち



ぶん
はせがわけいすけ
え
こぐれけいすけ
Cho-co-tto 44

だい10かい
このあななあに?
のまき

ふしぎ!

ふしぎだ
ふしぎだ
ちくわのあなは
なんのあな?

こたえ①

ちくわのあなは
かべの向こうも
頭の中も
どんなひみつも
お見通し



こたえ②

ちくわのあなは
ほら水とんのじゅつで
水にもぐってストロー
みたく
こざあい
空気あな



こたえ③

ちくわの あなは 指のあな

顔を 描いたら 指人形

おなが が 空いたら はいパクリ



こたえ

④

ちくわの あなは ふえのあな

おどりだせ



「ちくわ」は魚のすり身を棒に巻きつけて焼いたもの。
この棒を引き抜いたあとが、ちくわのあなです。ちな
みに、すり身を蒸して作るのが「かまぼこ」。すり身
を整形して油で揚げたものが「なつま揚げ」です。



採れたての野菜、生産者の想い、シェフの技。
コープさっぽろ大人気企画

本	レス	畑
ま	にな	で
し	なり	ト
た	り	ラ
。		ン
		が

北海道で活躍する21人のシェフが作る絶品レシピを中心に、
当日のライブ感が伝わる一冊に！

第1回農業大賞
大塚ファーム × 堀川秀樹シェフ

第2回農業大賞 奨励賞
1・5 FARM × 吉江恵シェフ

第9回農業大賞
押谷農園 × 塚田宏幸シェフ

第3回農業大賞 特別賞
西川農場 × 佐藤陽介シェフ

第3回農業大賞 特別賞
農場たつかむ × 笠原大介シェフ

畑でレストラン

ちよこっと本誌でも紹介してきた、「コープさっぽろ農業賞」受賞生産者の畑に、人気シェフが採れたて野菜を使って1日限りの「ランチレストラン」を開店。絶景のロケーションの中で生産者やシェフとの交流を楽しみながら畑で過ごす贅沢なイベントです。

第9回農業大賞奨励賞 × 「AKI白山」
滝下農園 × 和田勇人シエラ

第1回農業大賞特別賞
余湖農園 × 佐藤大典シエラ
特別賞受賞者名

第4回農業大賞奨励賞
フアームひなたんぼ × 川崎律司シエラ
受賞者名

第7回農業大賞特別賞
内藤あながす牧場 × 若杉幸平シエラ
受賞者名

第8回農業大賞
永光農園 × 塚本孝シエラ
特別賞受賞者名

第2回農業交流賞
鈴木農園 × 神照高シエラ
受賞者名

第1回農業大賞奨励賞
鶴沼ワイナリー × 廣田勝彦シエラ
受賞者名

第9回農業大賞
政田農園 × 関川裕哉シエラ
奨励賞受賞者名

第3回農業大賞奨励賞
ごとう農園 × 土谷規夫シエラ
第6回農業交流賞受賞者名

第9回農業大賞
岡本農園 × 岡田宏佳シエラ
特別賞受賞者名

第9回農業大賞
多田農園 × 早貸大吾シエラ
交流賞受賞者名

第8回農業交流賞
菅野養蜂場 × 井藤史晃シエラ
札幌市長賞受賞者名

第9回農業大賞
石崎水産 × 小割真樹シエラ
農業部門特別賞受賞者名

第7回農業大賞特別賞
あしだ農園 × 石井登シエラ
中国作家季瑞希受賞者名

第7回農業交流賞
八剣山ワイナリー × 半田明久シエラ
札幌市長賞受賞者名

第1回農業大賞
大塚ファーム × 下国伸シエラ
子爵賞受賞者名

日程 | 1月27日(水)・28日(木) 場所 | 札幌駅前通地下歩行空間
北大通交差点広場(東)

「ちょこっとフェア」で先行お披露目致します!

※「ちょこっとフェア」の詳細はP57のインフォメーションをご覧ください。



ぐる
の
友はお雑煮で

今夜も
カンパ〜い!!



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。

お風呂ぐらいいは
入った方が…。

お正月といえば小林家では
新酒の酒粕で甘酒を作ります。そこにアンコやおせち



ボクはね。完全寝正月を提案したいんです。近年、日本人はお正月まで働き過ぎです。御神酒を皮切りに、いかにダラダラ寝酒、寝正月に挑めるか。風呂にも入らないツ!



おぼんです。正月早々、飲み過ぎました。

アラま。年がら年中、酔いどれじゃないの。お正月は家族サービスの二つもしたの?!



せ)お正月といえは御神酒ですね。ま)お正月、朝から飲める幸せ! せ)御神酒は神様に供え、その霊力を体内に入れるとネットに書いてあります。でも365日好き勝手頼んでおいて御神酒からも力をいただく

食べる直前に
かつおぶし投入!



撮★まりも

ぐんたろ雑煮

② 作り方

- 鍋に水、昆布、日本酒少々、具材を入れて煮込み、塩で味を調える。
- ①をお椀に入れ、焼いたおもちとかつおぶしをたっぷり加えて、しょうゆをちょっぴり垂したら完成!

③ おすすめの具材

鶏もも肉 たつぶり
たけのこ(細切り)
なると(または、おせちのかまぼこ)
しいたけ



YEAH!

おだしを肴に、合わせ
るなら、スリ辛口の本
醸造(金箔入りの本
醸造)で金盃遊びする
のも洒落ね。

VIVA!
道産酒

ちよつと。おせーて!

甘酒のしるこです。ちなみに、麴の甘酒は夏の季語で、これは夏バテ防止の意味があります。一方で新酒粕の甘酒は体を温める目的なので冬の季語でしょうね。うんちくはこれぐらにして、完全寝正月バージョンのお雑煮を思いついちゃったの。

まりもと
回る友



甘酒に、黒豆!? おもち!!
ちよつと、衝撃。
の黒豆を入れたり、余ったおもちを入れたり…。

飲むのであくる。



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♪
<http://www.830.fm>



セカンドアルバム
『いくもまりーモノクロームー』

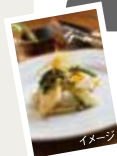


2016年もやります!!
一夜限りのマリアーージュ

大雪乃蔵

男山

高砂酒造



フレンチレストラン
ラ・サンテ

2016.2.16 tue
19:00start

道産食材への愛にあふれた高橋毅シェフが、正
面から道産酒と向き合い、蔵人との対話の中か
ら紡ぎ出す北海道フレンチとのマリアーージュ。

場所 / フレンチレストラン ラ・サンテ
(札幌市中央区北3条西27丁目2の16)
会費 / 7,800円、ペア15,000円

※お土産付き
定員 / 18名

※定員になり次第、締め切らせていただきます。
お申し込み / 氏名を「2.16フレンチ」として、参
加者全員の氏名・年齢・参加人数・当日連絡が
取れる電話番号を明記の上、メールにてお申し
込みください。

hanasake43@gmail.com

道産酒 飲んで応援! 12色の花咲醸酒

hana-sake

北海道の「人」が、北海道の「水」で醸す。

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

2015年12月には3つの蔵が花咲醸酒をリリース。コブさっぽろで限定販売します。



高砂酒造

旭川で栽培された酒造好適米「吟風」を、旭
川の水で、地元の蔵が醸した旭川生粋の地
酒。爽やかな飲み口の辛口純米酒。

純米酒 300ml 550円(本体)



男山

北海道産酒造好適米「吟風」を100%使用
し、お米の旨味を十分に引き出した、淡麗で
スッキリとした辛口のお酒です。

特別水醸造酒 300ml 550円(本体)



大雪乃蔵

北海道米「きらら397」を100%使用した純米
生貯蔵酒。爽やかな香りと、飲み飽きない淡麗
辛口な味わいが魅力です。

純米生貯蔵酒 300ml 550円(本体)

コブさっぽろ各店で絶賛販売中! ※一部店舗で取扱いのない
場合もありますが、ご用意可能です。

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





3 たらの水気をよく拭き、小麦粉をまぶして両面カリッと焼く。牛乳と生クリーム（各1/2カップ）を加えて煮詰め、じゃがいもを戻す。



2 じゃがいも（メークイン3個）はよく洗い、皮ごと厚さ3mmの輪切りにして多めの油でこんがり焼き、取り出しておく。



1 たらは切り身（2切れ）を一ロサイズに切り、塩・こしょうをして15分以上置く。



こっくり♪んまーい！
たらとじゃがいものクリーム煮

ホワイトソースを作らず手軽にできる“なんちゃってクリームシチュー”です。ごはんにも合いますよお。



4 塩・こしょうで味を調えて器に盛り、パセリを散らして完成。★調理時間 20分(たらの下ごしらえ時間除く)

今月の魚

たら



たらは北国を代表する魚です。大きな口でどん欲におなかいっぱい食べることから「たらふく」という言葉が生まれたんですね。脂肪が少なく、身はやわらかで「たらちり」にするとうまいたらありません。



3枚おろし、教えます！

魚のプロが3枚おろしの極意を伝授！

会場の札幌市中央卸売市場まではお近くのコープからバスでラクラク♪

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

◎2月の開催日

4日(木)	川下店・新道店
18日(木)	平岡店・月寒ひがし店
25日(木)	西宮の沢店・にしの店

◎申込/サービスカウンターにて予約受付
◎定員/32名(先着順)
◎参加費/1,500円 おみやげ付



アニマドールの1日

コープも応援する新しい食育プロジェクト「アニマドール」。
2015年に余湖農園で実施したプログラムをご紹介します。

アニマドールとは

アニマドールとは、生産者と消費者の間に入り教育的視点で食育プログラムを実施する専門家。「生産者と消費者」「社会と学校」をつなぎます。

<http://animadore.net/>

お問合せ TEL 011-671-9300 (LCCのこたへ)



つくる

「もろみ」から「しよゆ」を作ったよ。



アニマドール・平島

トモエさんの協力の下、しよゆが何からどうやって作られるのかを親子で学習しました。

とる

レタスやバジル、ねぎもいっぱいとしたんだ。



収穫した野菜をバックや袋に詰めて販売準備OK。



つめる

収穫から袋詰め、販売まで。野菜が生産地から消費者の手元に届くまでの流れを体験しました。

とる

よ〜く熟したトマトやピーマンを収穫。



ピーマンおいしいまっ♡



おいしい〜

ぱくっ



あ、オレの肉〜。
もみまだ赤い。

まなぶ



九杓草マン

乱入!!!



わっ



アレ

ワークショップ

アニマドーレの チラシを作るう!



2015年11月には札幌開成中等教育学校でチラシ制作のワークショップを実施。プロのグラフィックデザイナーの指導を受けながらアニマドーレのチラシを作りました。



アニマドーレのメンバーの中にはデザイナーや元アスリートがいて、それぞれのスキルを生かしたプログラムを実施しています。



大コープン! 草取り合戦



親子対抗! 草取り合戦。ゲーム性を取り入れ、農作業を楽しく体験しました。



はたららく
サイコロ!



収穫したトマトを余湖農園に買い取ってもらいました。



焼肉のタレには
しぼりたこのしょうゆを使用



親子も中高生も
みんなで楽しくBBQ!



はたららく



うる

生産現場だけではなく流通も含めて体験するのもアニマドーレのプログラムの特徴です。

おいしい野菜は
いかがですか?



自分たちで収穫・袋詰めした野菜をコープのお店で販売。



たべる



除草作業の苦勞を劇にして解説。中高生が「雑草マン」を演じてくれました。

余湖さんが
失敗!



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～正統派のバーの楽しみ
 方！カウンターが似合う素敵な女子に



バーとはなんぞや？カクテルやウイスキーの知識も深めたい…。カウンターで1人楽しむのも粋です。試飲をしながら学びませんか。

日 時 / **1月19日(火)** 14:00～15:30
 場 所 / カクテルバーHARADA
 札幌市中央区北1条西3丁目古久根ビル中2階
 受講料 / 2,000円
※未成年者及び車運転での参加は不可
 定 員 / 25名

応募方法：仮予約後1月16日(土)までのご入金をもって予約完了です。当日のキャンセルはご返金致しかねます。

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～金 9:00～18:00(土日祝は除く)

参加者募集

FP3級レベルの知識が身につく
FP入門講座



今、注目の資格ファイナンシャルプランナー(FP)。その試験範囲はとても広く複雑です。そんなFPの試験科目の中から、いくつかの科目をピックアップし、実生活に役立つ部分を集中的に学ぶ入門講座になっています。

日 時 / 2/18ライフプランの作り方 2/25社会保険
 3/3公的年金 3/10生命保険 3/17税金
 3/24おさらい&試験問題にチャレンジ!
 毎週木曜、9:45～11:45開催
 場 所 / かでる2・7(札幌市中央区北2条西7丁目)
 受講料 / 1講座 500円 全6回 2,700円
 定 員 / 先着30名

応募方法：メール、FAX、はがきで①氏名②住所③電話番号④全講座受講、または選択受講の場合は希望講座日を記載しお申込みください。応募締切：2016年1月31日(日)必着

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ共済推進室
 FAX 011-668-2433 メール y.kondo@todock.jp
 はがき 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
 月～土 10:00～18:00(日祝は除く)

参加者募集

第6回 北海道の森づくり交流会



全道11カ所の会場をTV会議でつなぎ「森でつながる・森でつなげる～写真絵本作家が考える自然・ひと・いのち」をテーマに芽室町在住 写真絵本作家小寺卓矢氏に講演いただきます。また、組合員さんと森づくり団体が集い、交流を深めます。

日 程 / **2016年1月30日(土)**
 場 所 / 札幌会場(コープさっぽろ発寒本部)、旭川地区本部、函館 山の手店、苫小牧地区本部、北見地区本部、釧路貝塚店、帯広地区本部、室蘭地区本部
 参加費 / 無料

応募方法：メール、FAX、はがきで件名「森づくり交流会参加希望」①氏名 ②電話番号 ③参加会場 ④団体名(団体参加の場合のみ)を記載し応募ください。
 応募締切：1月15日(金)必着

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ基金事務局
 メール csapmori@todock.jp FAX 011-671-5743
 はがき 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
 TEL 011-671-5651
 月～金 10:00～17:00(土日祝は除く)

＜…………… 組合員さんの声

ドックカードを店舗にて解約してしまい、ドックの商品も届かず困ってセンターに電話したところ、後藤さんがとても親切に対応してくれました。再度の口座登録の手続き、商品の手配も本当に助かりました。ありがとうございました。

参加者募集

コープさっぽろも応援します
**2016年HBCラジオ
ハウス 歩くスキー大会参加者募集**



何歳になっても楽しめる冬のスポーツ、歩くスキーを楽しもう！
初級者5km・中級者10km・上級者15kmの3コースが選べます。今年、元北海道日本ハムファイターズ 岩本 勉さんが応援にやってきます！(詳しくはHBCホームページをご確認ください)

日 時 / **1月17日(日)**
10:45開会式(10:30受付締切)

場 所 / 白旗山競技場(札幌市)
受 講 料 / 無料(参加者名簿・バッジなど記念品贈呈)
参加資格 / 小学1年生以上の男女

応募方法: コープさっぽろ店頭の専用はがきまたは郵便はがきに必要事項を記入の上、郵送にて応募
応募締切: 2016年1月7日(木)必着(応募状況により、締切を早めることがあります)

お申込み・お問合せ / 〒060-8501 札幌市中央区北1条西5丁目
HBCラジオ ハウス歩くスキー大会事務局
TEL 011-232-5851
月～金 10:00～17:00(※12/29～1/4、土日祝は除く)

参加者募集

アニマドーレの報告会開催



生産者と生活者をつなぎ食の大切さを伝える「アニマドーレ」。2015年度開催したアニマドーレ報告会やパネルディスカッションを開催します。食育、農業、教育に興味のある方ならどなたでも参加可能です。

日 程 / **2月17日(水) 15:00～**
場 所 / 市立札幌大通高校
札幌市中央区北2条西11丁目

参加費 / 無料
定 員 / 100名

申込方法: お電話でお申込みください。定員になり次第締め切らせていただきます。

お申込み・お問合せ / LLCのこたべ
TEL 011-671-9300
月～金 10:00～17:00(土日祝は除く)

参加者募集

冬のおすすめ講座 「イニシャルプレートをつくろう」



自分の好きなイニシャルや数字を半立体文字の壁掛けプレートに!四角いパーツの組み合わせで幾何学アートの世界を楽しみましょう。大人も子どもも楽しめる講座です。

日 時 / **1月16日(土) 10:30～13:00**
場 所 / 新道文化教室

札幌市東区伏古11条3丁目 コープさっぽろ新道店2階
受講料 / 3,000円(材料費込)
※エプロン・ハンドタオル・筆記用具持参(汚れても良い服装)
定 員 / 10名
※先着順、定員になり次第締切り
講師 伊賀 信「幾何学的抽象芸術実験室 G.AAL」主宰

応募方法: 電話予約

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ新道文化教室
TEL 011-788-9340
月～金 10:00～19:00(土日祝は除く)



お知らせ

1/21より受付開始 なるほど商品『仕込味噌』予約受付

昨年大好評だった、なるほど商品『仕込味噌』の予約を1月21日(木)より開始します!仕込味噌とは工場では原料処理と配合までを行い、ご家庭で発酵・熟成の過程を体験していただく商品です。お渡しから約3カ月で食べ頃の味噌が完成します。

原材料の大豆・米は100%北海道産!ご家庭で保管しやすい2.5kgのコンパクトなサイズです。

ご予約期間:2016年1月21日~3月31日まで
コープさっぽろ店舗サービスカウンターにてご予約承ります



報告

いきものにぎわい 企業活動コンテスト受賞

「コープの森植樹祭と森づくりワークショップ」の活動が、「第4回いきものにぎわい企業活動コンテスト」において「国土緑化委推進機構理事長賞」を受賞しました。表彰式は「GEA国際会議2015」の開会式の中で執り行われ、皇太子同妃両殿下・安倍総理・丸川環境大臣らが出席しました。審査委員長から「消費者・生活者の参加とすそ野拡大を評価した」と講評、森づくりの取り組みが全国的にも高く評価されました。



参加者募集

「3.11を忘れない!」 東日本大震災被災地 福島県の復興



東日本大震災から5年が経とうとしている今、被災地福島はどれだけ復興しているのでしょうか?復興へ向けての問題点、被災地の人達の思いを、福島県いわき市在住の里見喜生氏に語っていただきます。

日 時 / 2月5日(金) 10:30~12:30

場 所 / 宅配中央センター3F会議室

札幌市中央区北9条西23丁目1番20号

※地方地区はTV会議室で視聴可・詳しくはHPをご覧ください、下記問合せ先へご照会下さい

受講料 / 無料

応募方法:はがきかFAX、メールにて上記応募先へ、①住所②お名前③電話番号を記入し、「3.11を忘れない講演会申込」と記入してお申込下さい。

応募締切:2月1日(月)

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)
はがき:〒060-0009 中央区北9条西23丁目1番20号 コープ
さっぽろ組合員活動委員会 「3.11を忘れない講演会」係
TEL 011-671-5698 FAX 011-641-5573
メール a.takeda@todock.jp

「ちょこっと」を応援します!

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

大丸藤井

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

大日精化工業株式会社

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

東洋インキ北海道株式会社

〒003-0062 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

有限会社原製本所

〒065-0021 札幌市東区北21条東1丁目4番5号 TEL 011-721-2825

株式会社 カネト アキホ

〒061-1274 北広島市大曲工業団地2丁目4番地4 TEL 011-377-2000

報告



道内8会場 29,842名ものご来場を いただき、ありがとうございました!

「食へる・たいせつフェスティバル2015」を、道内8会場で開催しました。今年は「ありがとう おいしい北海道」をテーマに、地元で活躍される生産者・企業・行政・学校などの方々に協力いただき、「食」や「くらし」「環境」の取り組みを紹介することができました。子ども達に人気の体験企画も更に充実し、多くのご家族楽しんでいただき、「また来年も参加します!」と嬉しい声もいただきました。来年は記念すべき第10回目!ご期待にこたえ、さらに楽しく学べるイベントを用意して、皆さまのお越しをお待ちしております。



お知らせ

Cho-co-ttoがチカホにやってくる! ちょこっとフェア in さっぽろ

2015年3月に行われ大好評だったイベント、「ちょこっとフェア」inさっぽろが再び開催!Cho-co-ttoが誌面を飛び出し、札幌駅前通地下歩行空間に出店します。コープさっぽろ主催イベント「畑でレストラン」の書籍出版を記念したパネル展や書籍販売、トークショーも同時開催します。

日時/1月27日(水)、1月28日(木) 14:00~
場所/札幌駅前通地下歩行空間
北大通交差点広場(東)



※写真はイメージです

お問合せ/ちょこっと編集部
TEL 011-671-5770
月~金 10:00~17:00(土日祝は除く)



cho-co-tto
Voice

11月号のちよこランド

小樽高島漁港のシヤコについて

「生産者インタビュー」は私の一番好きなコーナーで、いつもいろいろなることを教わり楽しみにしています。今回のシヤコの話と写真も、漁師の人はすごいなと思いつつ読んでいました。成田さんの厳しく遠くを見ている目を見て、そして最後の小さな字を読んでびっくり！残念です。しゃこ祭にぜひ参加してみたいと思います。

(伊達市 アイ・ラブ・デザートさん)

※編集後注 成田正夫さんは春シヤコの漁期である5月初旬に取材をさせていただきましたが、ご病気のため2015年9月に永眠されました。謹んでご冥福をお祈りいたします。

シヤコ漁の記事では、農業とは違う、自然とのやり取りや仕事の厳しさを感じられて、体力だけでなく手先の器用さも必要なんだなと思いました。あまりおかずとしては購入することがないので、レシピも参考になりました。

(別海町 ミントさん)

シヤコは昔、よくおやつ的に食べていて(ガサエビとよんで

いた)、殻を指にはさんで遊んだことを思い出しました。実は手間がかかっていたことがわかりました。

(札幌市 みつちゃんさん)

今回初めて手に取りました。夫婦で興味深く拝見しております。身近な食材であつても、生産者の顔が見えるだけで印象がとて変わりますね。安心を届けてくれてありがとうございます。

(苫小牧市 クマ夫さん)

42年ぶりの北海道。札幌には47年ぶり…。でもほとんど時間がなく、かけ抜けて終わってしまいました。そんな中、駅で偶然手にした小冊子。大大好き(でもなかなか食べられない)シヤコが表紙！びっくりしてよくよく読んだら、なんとコープさんの冊子！札幌は洗練されていると驚くのと同時に、食の豊かさをうらやましく思いました。また何とかして足を運びたいと思っています。おいしいもの食べたいです。

(福岡市 なかさん)

組合員さんの声

いつも高杉君のレジへ行くのですが、早いし丁寧で素敵です!それでいて対応は急がず、お客さんとのコミュニケーションをしっかりとっていて気持ちが良いです。昔、私もここでアルバイトをしていましたが、なつかしい気持ちになりました。



あさごはんマイスターは料理の基本を見直すいいきっかけになっています。毎号ファイルにじているんですよ。

(釧路市 糠さんまさん)

あさごはんマイスターへのお便りについて

時々夕飯の参考にさせてもらっています。身近にある材料で手軽に作れるのがいいですね。月初めがいつも待ち遠しいです。これからもたくさんレシピ楽しみに待っています。

(横似町 アンパン子さん)

子どもはまだ小さく、いつもはささっとしか読めていませんでした(すみません)。ですが、大好きなシャコが載っていたので読んでみると、たくさんレシピやイベントなどが載っていてびっくりしました。

(札幌市 ぽんちゃんさん)

シャコ、おいしそうですね。お寿司でしか食べたことがなかったのですが、今度自分で買って、シャコマヨを作ってみようと思います。

(札幌市 なおちゃんさん)

わが家のいちおしレシピ！について

お弁当を作る大変さを理解させるとのこと…親自ら「大変なんだよ!」とはなかなか言えないので、この取り組みによって食の大切さや、親子の絆、道徳面、いろいろ学べますね。よい中学校だと感動しました。

(札幌市 みう・あみママさん)

バラバラめくっていると、見覚えのある色のジャージが…見ると息子の卒業した東明中学校ではありませんか。息子もお弁当を作りましたが、本当に大変そうでした。どうやら担任の先生だった中村先生が担当されているのですね!思いがけず、息子の中学校のお話が載っていました。うれしかったです。

(旭川市 ミーシャさん)

お弁当の日について



cho-co-tto Voice

ご応募ありがとうございました！

Cho-co-tto
11月号



ベストレシビ
結果発表

総数
165件

1位 きのご汁



P68

2位 シャコとフルーツマトの
リングイーネ P30

3位 きこのまぜごはん P70

4位 シャコの握り P21

5位 シャコのオープン焼き P32



(札幌市 かかもさん)
二歳の息子の圭亮(けいすけ)は、子ども用の小さい杵と臼でもちつき体験をさせてもらいました。その後食べたつきたてのおもちは格別で、息子はきなこもち、あんこもち、納豆もち、大根おろしもちすべてペロリと平らげておかわりしました。

素敵な写真が届きました

料理人の食卓について
シャコはお寿司屋さんではないただりますが、ビジュアル的に自分で料理するのは敬遠していました。今回の「シャコのオープン焼き」がとてもおいしそうで、自分でも挑戦してみようと思いました。

(札幌市 ハリーさん)

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

おたより箱へお便り



食を楽しむプログラム

定員になり次第締切ります

全プログラム 要予約

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

コープさっぽろ文化教室

検索



親子・お友達・ご夫婦お二人で参加のおうちラーメンをおいしく作るコツを製麺会社の方からしっかり聞いちゃいましょう。もちろんご試食できます。

西山製麺株式会社

アイ・ラブ・ラーメン

～西山ラーメンのおいしい食べ方～

1/11
月曜日

札幌 きたごう文化教室
時間 11:00～12:30
定員 8組16名
参加費 1,000円



納豆のひみつや試食で納豆をもっと知りましょう。今話題の腸の話も…

北海道はまなす食品株式会社

納豆食べて発酵美人

1/14
木曜日

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



カフェボンジャギのオーナー李家伝統のキムチ漬けを覚えませんか？簡単に作れてお持ち帰りもできます。キムチ料理と漬物のご試食もあります。

北日本フード株式会社

李家の味 手作り本格キムチに挑戦

1/23
土曜日

札幌 きたごう文化教室
時間 10:30～12:00
定員 20名
参加費 500円

「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 **Aflac**

組合員の皆さまなら **集団取扱料率**で**保険料**が割安

健康に不安がある人も入りやすい 医療保険

もっとやさしい **EVER**
エヴァー

持病があっても入りやすいアフラックの医療保険

ご契約年齢 **満30歳~満85歳**

商品の詳細は「契約概要」等をご覧ください ●お申込み時にいただく告知の内容によってはご契約（または保障の一部）をお引受けできない場合があります。

〈もっとやさしいEVER〉ベースプラン 入院給付金日額5,000円
【保険期間:終身(やさしい先進医療特約は10年更新)】

こんなお悩みありませんか？

うちの夫は
心臓が悪くて...

うちの夫、
糖尿病で医療保険
断られちゃって...



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

狭心症
の方も

糖尿病
の方も

脳卒中
経験者の方も

病気・ケガ 入院	入院1日目から保障 1日につき ※2年目以降	5,000円 (契約日から1年以内) 2,500円
病気・ケガ 手術	入院中の手術 1回につき ※2年目以降 外来による手術 1回につき ※2年目以降	5万円 (契約日から1年以内) 2.5万円 2.5万円 (契約日から1年以内) 1.25万円
放射線	入院しなくても 1回につき ※2年目以降	5万円 (契約日から1年以内) 2.5万円

一生
涯
保
障

1回につき
先進医療特約
先進医療にかかる技術料のうち、自己負担額と同額
保険期間:10年
契約日から1年以内は自己負担額の半額。
通算 **2,000万円**まで
特約中途追加のお取扱いはありません。

10年満期
自動更新

例えば
45歳男性 3,905円 +
やさしい先進医療特約の保険料 **196円**
の場合月々保険料は
集団取扱料率なので、個別にご加入いただくより割安です。
●ただし、脱退された場合は個別料率の保険料に変更になります。

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

資料請求は
まずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)
0120-37-2523

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

AF030-2015-0148 11月6日(160506) ※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、当代理店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ご了承ください。

「CO・OP共済」ニュース

あけまして「ありがとう」。

2016年の幕開けです。

お正月の賑わいの中で、皆さまにおかれましては今年への夢や目標に向かって、想いを膨らませているのではないのでしょうか。

CO・OP共済では、組合員さんのお声をもとに、今年も保障商品の改善を進めております。

また、ライフプラン活動として、LPA（ライフプランアドバイザー）が

終活セミナー、FP入門講座、

おこづかいゲームなどを通して、

組合員さんの暮らしに役立つ情報をお届けしています。

おかげさまで、昨年はたくさんのお

「ありがとう」の声に支えられCO・OP共済が

2015年度「JCSI調査※」にて、

生命保険部門で顧客満足度3年連続第1位という

評価をいただきました。

今年も組合員さんの輪を広げて、保障や健康、暮らしの向上を支えていきたいと願っております。

あたらしく始まる一年が、

たくさん「ありがとう」で溢れますように。

本年も、CO・OP共済をどうぞよろしく願い申し上げます。

※日本版顧客満足度指数 Japanese Customer Satisfaction Index



●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ
コープ共済センター

☎ 0120-25-9431
月～土 / 9:00～18:00 (日曜休業)

〈CO・OP共済に加入するには〉出資金をお支払いいただき、お近くのコープさっぽろの組合員になることが必要です。コープさっぽろは、お店や宅配でくらしに貢献しています。

契約引受団体：日本コープ共済生活協同組合連合会

コープすけとCO・OP共済のWEBページが新しくなったのだ!

🔍 コープすけ

で検索!👉

人は、サヨナラの場所を決めることができる。



謹んで初春のご挨拶を申し上げます。

昨年中は格別の御厚情を賜り、心より御礼申し上げます。

近年、葬儀の形態やかかる費用、少子化に伴うお墓事情など、葬儀や供養のかたちは変わりつつあります。

中でも一番の変化は、終活に関する人々の意識ではないでしょうか。

終活を前向きにとらえ、残りの人生をより有意義なものにしようという考えがより浸透してきたように思います。

人は、産まれる場所はもちろん、逝く日を決めることはできません。

ですが、お世話になった人々とお別れする場所を決めることはできます。

コープの家族葬では、終活フェアや見学会など様々なイベントを通して

ご本人様、ご家族様が納得のいくセレモニーを共に考えていきたいと願っております。

本年も相変わらずご支援のほどお願い申し上げます。

フリーエホールつきさむは皆さまに支えられて3周年を迎えました。 **フリーエの終活フェア**

日時 / 1月23日(土)・24日(日) **会場** / フリーエホールつきさむ

23日(土)・24日(日)〈共通イベント〉 | 24日(日)〈限定企画〉 終活セミナー 10:00~12:00

- ホール見学会 ● 入棺体験
- 会葬品わけあり処分市

- 「1時間でわかる遺言のお話」相続支援センター北海道支部 相談員 森井 隆氏
- 「コープの家族葬」「協同の苑」のご紹介 フリーエ事業部 佐々木 幹夫



協同の苑・ご相談・積立・ご見学などのお問合せ

フリーエホールつきさむ

TEL 011・867・0650

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

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



美しき光のシンフォニー ナイアガラの滝&イエローナイフ (オーロラ 観測3晩) オーロラ紀行7日間

安心!新千歳より添乗員同行

道内空港発着可 同一料金

(新千歳到着以外の方は、東京後泊/要別途料金)



ティーピー(写真提供/オロラレッジ)

1月29日(金)、 2月11日(木)、25日(木)	298,000円
3月13日(日)	338,000円
1人部屋追加料金(全出発日共通)	40,000円

1	新千歳→羽田→トロント ※羽田より直行便にて、トロントへ トロント着後、ナイアガラへ 確約!<ナイアガラの滝側部屋> ナイアガラ泊	食事 欄 ☑
2	終日:ナイアガラ観光/夜:お部屋から、ライトアップされた、 ナイアガラの滝をご覧頂けます。 ナイアガラ泊	朝 屋 欄 ☑
3	ナイアガラ⇄トロント→イエローナイフ 夜:オーロラ鑑賞へ イエローナイフ泊	朝 欄 ☑
4	午後:北極圏イエローナイフOPツアーをお楽しみ下さい 夜:オーロラ鑑賞へ イエローナイフ泊	欄 ☑
5	午後:北極圏イエローナイフOPツアーをお楽しみ下さい 夜:オーロラ鑑賞へ イエローナイフ泊	欄 ☑
6	(早朝)イエローナイフ→(カナダ国内乗継)→帰国の途へ	欄 ☑
7	(夕刻)成田着→新千歳(夜)	欄 ☑

■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)

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/ITB、東北海遊、日除徳、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



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



Vol.7
三平汁

札幌市厚別区
ふじわら

藤原 たえ子さん

1944年札幌市厚別区生まれ。元看護師。10年前、自宅そばに家庭的な雰囲気のある食堂「くつろぎ処・来(か)さまい」をオープン。野菜料理、お酒に合う料理が得意。



お酒のみに
三平汁!

酒がうまい！
汁もうまい！



藤原さんが三平汁を作るようになったのは結婚してから。「余市で食べた三平汁があつさりとしておいしかったの。それ以来何十年も作ってます。多めに作っておくと



からだの芯からあたたまる
北海道伝統の味

次の日は味がしみてまたおいしいのよね。」「家族もみんな大好き！冷凍庫にはいつも糠(ぬか)にしんが5、6本入ってます。急に食べたくなってもいつでも作れるように。」「朝昼晩、三平汁はいつ食べてもいいけど、うちの一番人気はお酒のび。いもが入るからお腹もほど良くいっぱいになるしね。飲んだ後のラーメンの感覚だけど、ラーメンよりも健康的でしょ！」と藤原さんは笑います。



青森のヒバで
作られた煎餅

「来さまい」は青森弁で「来てください」の意味。お店を始めたのは、1人暮らしのお年寄りが気軽に立ち寄れる場所をどの思いから。元看護師ならではの視点です。



40年以上前、骨董屋さんでそろえた三平皿。藤原家では三平汁以外に使わないのがリール。

材料はこれだけ！



にしんから出る 塩味だけの潔さ！

来さまいの
人気メニューたち



バターいも

じゃがいもがバターのスープをたっぷり吸ってアツアツ。何度も試作を繰り返した自慢の一品！



スープカレー

じっくり煮込んだスープカレーは、テイクアウトもできる。お客さんが鍋を持って買いに来ます！



シフォンケーキ

ファンが多く、1日で10個以上焼くこともあるそう。

タッパーに入れて本州に住む息子さんに送ったことも。今はお嫁さんに作り方を伝授。糠にしんなど材料を送るだけでOKです。



藤原さんの三平汁、一口飲むと、にしんから出たしつかりとした塩気とうまみが口いっぱいに広がります。味の染みたじゃがいも、ささげの歯ごたえもたまりません。材料は、水、糠にしん、じゃがいも、ささげのみ。昆布は入れないのが藤原流。三平汁は昆布でだしをとることが多いようですが、甘くなるからと、ここは辛党の藤原家ならでは！

「水ははかったこともないし、時間もはかったことはないね。いつもの鍋でこの位までつて覚えてるし、火の通りは見れば分かる。」材料も作り方も超シンプル。これなら魚汁を食べて育っていない私でもできそうです。インスタントにできる汁物があふれていますが、身近なところに簡単にできる昔ながらの汁物がありました。おいしく作れるようになって三平汁の伝統をまた次世代につなぎたいと感じました。

くつろぎ処・来さまい
札幌市厚別区厚別三條三丁目4-28
TEL 011・892・4834

作り方

- 3 ささげはすじを取り、斜めに2~4等分に切る。



- 4 大きめの鍋に水と糠にしんを入れ、ふたをし強火にかける。



- 1 糠にしんは糠を洗い流し水気をふき、1cm幅に切る。



- 2 ジャガイモは皮をむき一口大に切り水にさらす。



たえ子さんの

三平汁



木杓米汁 (10人分位)

糠にしん(本漬け※)…1本

水…2.5ℓくらい

ジャガイモ(男爵がおすすめ)…小10個

ささげ…2~4把(たっぷり入れるとおいしい)

※本漬け：塩が効いた昔ながらの作り方

魚はにしんの他、塩をした鮭、たら、ほっけ又はそのアラなど

野菜は、ジャガイモの他、ささげ、大根、長ねぎ、にんじん、こんにやくなど



アラ



魚巻



たら

じやがいも (※)



藤原家では、ささげがないときは大根も使います!



大根



長ねぎ



にんじん



こんにやく

こぐれあいこ、
家で早速作る。



糠にしん1/2本を使い家族5人分を作りました！昆布だしを使って、1/2本で十分汁に味がつきました！昆布だしも味が複雑になりこれもまたよしです。味噌もしょうゆも使わないで具だくさんの汁物があっという間に作れるって不思議な気持ち。いつもはサラダボウルとして使っている三平皿に初めて三平汁を盛ることができたのもよかった！次は鮭やたらでも作りたい。



米糠にしんとは…

にしんの内臓を取り、米糠と塩で漬けた保存食。冷蔵庫のない時代、長期保存のできる貴重なたんぱく源として活躍。食べる時には糠を洗い流す。



☆三平汁以外の食べ方

火炙にしん ぶつ切りにしてグリルで焼く。

お茶漬け 焼いたにしんをほぐしてごはんのにせる。

マリネ 塩出しして酢をかける。

しよっぱれば水を足し、足りなければ塩を足す。

7 野菜に火が通ったら味見をし、味を調べて完成！



5 沸いてきたらふたをとり、あくを取る。



6 ジャガイモ、ささがきを同時に入れ、10分ほど中火で煮る。



ちよいと
メモ



三平汁は、塩漬けた魚と季節の野菜を煮込んだ汁物。味は基本的に魚から出る塩味ですが、酒粕や味噌を入れることもある。どんな魚や野菜を使うかは、地域、家庭によって様々。お椀ではなく、三平皿という深皿に盛るのも特徴。

どれがしんとか？



さんべい
「三平」の由来



わかりません

- ① 旧松前藩の料理番、斎藤三平が作ったからという説
- ② 三平皿を考案した有田焼きの創始者・李三平の名前からという説
- ③ 松前の漁師、三平が作り始めたからという説

あさごはん マイスター

子どものためのごはんレッスン

へのみち

7 切ったごぼうは水につけておく。

色が変わらないようにするんだね。



4 ごぼうに十字に切れこみを入れる。



ほそいごぼうは、たてに1本でもOK!

1 ごぼうを半分の長さに切ってから、手でしっかりとあらってドロをおとす。



8 切ったごぼうは3分ほど水につけたらザルに上げて、水気を切っておく。



5 切れこみを入れたほうを下にして、ほうちょうでうすくけするように切り落としていく。

歯の裏にこぼれない



「笹(ささ)がき」という切り方だよ。

2 ほうちょうの背(せ)で、下から上にむかってこするようにして、皮をこそげ取る。



9 にんじんをせん切りにする。



6 短くて手でもてなくなったら、まな板の上でせん切りにする。



3 ボウルに水をいれておく。



☆ 今月のもくひょう ☆

おべんとうにも!
きんぴらごぼうにちょうせん!

なんいど **4.8**

☆ ざいりょう (4人分) ☆

- ごぼう 1本 (200g)
- にんじん 50g
- ごまあぶら 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 白ごま 小さじ1
- てんさいとう 小さじ2

★ ★ ★ マイスターの ★ ★ ★
きんぴらごぼう



「きんぴらごぼう」にはコレ!

**北海道
丸大豆しょうゆ 1L**

北海道産大豆・小麦を100%使用し、丸大豆製法でじっくり発酵・熟成した「北海道丸大豆しょうゆ」のまろやかな風味と香りでおいしいきんぴらごぼうに仕上がります。北海道100認証商品なのでお子様にも安心してお使いください。

コープさっぽろ各店舗でお取扱しております。



今月は、ごぼうの「笹がき」に挑戦です。同じ薄さに切ることがおいしく仕上げるコツです。今月の特集素材「すり身」が原料のちくわやさつま揚げを入れると食べごたえもアップします!

のこたべ 子どもごはん研究家・栄養士 **能戸英里**



できたかな?

上手にできたらシールを貼ったりお母さんのサインをもらおう!

13 しんなりしてきたら、⑩の調味料(ちようみりょう)を入れていためる。



10 調味料(ちようみりょう)をボウルにはかかっておく。



しょうゆ
+
みりん
+
ごんざい
しょう



14 しるけがなくなるまで、しっかりといためて火を止める。



11 フライパンにごまあぶらを入れて中火(ちゆうび)にかける。



しるが
きえちゃった!



15 ごまを入れて、しっかりとまぜたら完成。



12 ごぼうとにんじんを入れていためる。



せん切りのしかたは
ちよこつと6月こうを
見てね!





子どもの頃から粘土遊びや詩、絵などの創作が好きだったという岩山さん。「ずっと作ってきた白は、橋本さんの教えをもとに釉薬のかけ方を変えるなどして少し自分なりの色を確立できたかなと。黒は新たな挑戦となりますが、今すごく楽しいです」



プレゼント

写真の「角・平皿」(3,672円)を1名様にプレゼント(詳細はP73を参照)

■岩山さんの器が買えるお店

陶遊(とうゆう) 札幌市中央区南12条西22丁目1-1 TEL011-552-7474 営業/10:00~19:00 火曜休
はしもと陶芸館 白老町竹浦118-146 TEL0144-87-4975 営業/10:00~18:00 木曜休



白・黒とも飯椀2,160円、豆皿864円、箸置き324円。飯椀は徐々に形を変えながら、現在は土の自然な流れを生かした柔らかな曲線を意識。テーブルに置いたときのフォルムも美しい

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〉
いわやま ようへい
作り手 岩山 陽平さん

札幌市出身。サラリーマン時代、配達中に陶芸家と出会い創作を始める。2007年から4年ほど薪窯を中心に主にオブジェを制作し、2012年、陶芸家・橋本忍さんに師事。2013年に独立しプロとして活動開始。

元気の源となる「食」を器で美しくおいしく彩る

「食卓に優しい空気を吹き込む、岩山陽平さんの白い器。会社勤めをしていた際、配達ルート沿いに気になる窯があり、作家さんに触発され「陶芸家になる」と決意。仕事を辞めてアルバイトをしながら勉強を始めました。

「当時は教室に通いながら、自分の好きなオブジェを作ったり彫刻を学んだりしていました。器を作るきっかけは、友人から、土鍋を作ってほしい」と依頼されたのが始まりですね」。

器について調べていた時に知ったのが、陶芸家・橋本忍さんの存在。工房を訪れ「プロになれる」と背中を押してもらい、2年間、アシスタントとして器作りを学ぶことに。

「器は芸術品ではなく使っていたただく道具なので、実用的なのは大前提。料理を作る時間がない忙しい方も多いと思うのですが、どんな品を盛っても僕の器で、食卓が美しく豊かになってくれたら嬉しいなと思います」。

白に加え、この1年をかけて粘土や釉薬の配合を試行錯誤し、新作の黒の器も誕生。液体を入れるとさりげなく輝く黒は、新たに手掛ける器器に生かしていく予定です。

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「えび」のレシピを
教えてください

Q5.
「えび」のココが知りたいという
素朴な疑問を教えてください

Q6.
今月号のベストレシピを教えてください

Q7.
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

Q8.
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: 1月20日(水) 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
「1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
※プレゼントは抽選の上、当選者へ発送いたします。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。
※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、Cho-co-tto 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

煮てよし、焼いてよし、揚げてよしのすり身。お鍋や汁物だけじゃもったいない。定番からあっと驚くレシピ
まで。バリエーション豊富なちょこっとレシピで、すり身料理を楽しみましょう! (の)

今月のプレゼント

A.
一正蒲鉾株式会社
「練り製品詰め合わせ」
写真はイメージです。品数、内容は
異なります。
..... 5名様



B.
表紙の器
札幌市の岩山陽平さん
作「角・平皿」
..... 1名様



C.
読者レシピの食器
読者レシピ内「さんまパー
グ」で使用した食器
..... 1名様



新しい年を迎え、皆様にご挨拶申し上げます。

コープさっぽろは2015年、創立50周年を迎えました。これもひとえに、組合員の皆様のご利用・ご協力があつてこそ深く感謝申し上げます。

今年はその感謝の気持ちをお伝えする1年間とし、あらゆる企画を実施させていただきました。

50周年を記念して「いっしょに100まで展覧会」を開催しました。これは、世界中の100歳を撮り続けているドイツのカルステン・トーマレン氏が、北海道で生きる100歳以上の組合員さんを撮影したものを展示、1世紀を超える人生についても語ってもらい次の50年を考える希望や勇気がわいてくる展覧会でした。

組合員さんの好きなコープ商品を伺い総選挙をした「ラブコープキャンペーン」では、総投票数42,978票が集まり、「きんぴら風ほう飯の素」が1位に輝きました。

店舗では「店長と行く、バスツアー」「宅配は「ドックセンターまつり」などを全道各地で開催、組合員さんとの交流ができる貴重な時間を過ごすことができました。

また、「創立50周年記念 感謝のつどい」として、歴代総代さん、WEBモニター、共済加入者、そしてお取引先の皆様へ直接お礼を申し上げる機会を作りました。このつどいを通して、改めて皆様のお陰で今の「コープさっぽろ」が存在するのだと確信いたしました。

社会貢献事業では、「コープの森植樹祭と森づくりワークショップ」が、「第4回いきものにきわい企業活動コンテスト」において「国土緑化推進機構理事長賞」を受賞しました。道との協定を結び、道内14カ所のコープの森で植樹、育樹作業。延べ6,000人の子どもからシニアまで幅広い市民が参加し、30,000本を植樹、消費者・生活者の参加とすを野拡大が評価されました。

さらに、第七回フード・アクション・ニッポンアワードでは「エシカル肉を食卓に届け、農と環境を守る」取組みで優秀賞をいただきました。

宅配ドックでは配送トラックにAEDを装備し、緊急対応に可能な体制をスタートさせました。さらに「あんしんサポーター」制度も開始、「市町村との見守り協定の締結・見守りドック」「移動販売車」「配食サービス」「まる元」と共に、高齢化が進む地域生活を守るサポート体制を充実させるべく日々邁進しております。

コープさっぽろの2015年は、組合員の皆様と北海道の皆様を支えられて生かされた50周年だったと改めて感謝申し上げます。

2016年10月には宅配ドックが10周年を迎えます。さらに皆様のお役に立てるよう感謝の気持ちを込め事業と活動を進めて参ります。

最後に本年も変わらぬご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。皆様のご健康とご多幸を心より祈念して、私の新年の挨拶とさせていただきます。

生活協同組合コープさっぽろ 理事長 **大見 英明**



第46号
2016年1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/小西由稀、青田美穂

長谷川圭介、本間千洋、能戸英里
こくれけいすけ、千田文恵
竹村貴子、小向香、長谷川美穂

プロモーション/今宮廉

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

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

○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

○コープさっぽろへのご意見・ご要望
コープベル ☎0120・271・620



A-11-080050

ごはんとおかず インデックス

すり身



すり身のパン粉揚げ	13
さつま揚げ	20
のりにのったさつま揚げ	22
おでん	24
鮭とちくわの馬鈴薯焼き	27
はんぺんつみれと白菜の温かい豆乳スープ	28
さつま揚げときゅうり、グレープフルーツの酢の物	29
すり身のり巻き	30
さんまバーグ	31
すり身カツレツ	31
すり身のお好み焼風	32
ふわふわはんぺんオムレツ	32
すり身のシュウマイ	33
すり身の春巻き	34
なめこそすり身のとろとろうどん	34
はんぺんチリソース	35
つみれ鍋	42
ちくわのぐるぐるパン粉焼き	裏表紙

さかな



たらとじゃがいものクリーム煮	51
三平汁	68

やさい



切干大根とチーズのサラダ	36
とろける野菜のポトフ	37
きんぴらごぼう	70

ごはんもの・シリアル



ヘルシーうま塩炒め丼	36
もち米ビザ	39
牛乳でつくるもちとチーズのお好み焼	40
はちみつとしょうがのホットヨーグルト	41
ぐうたら雑煮	49

おやつ



キャロットクリームケーキ	33
--------------	----

店舗インデックス

いわない高島旅館 岩内町字野東505	15
いわない温泉 おかえりなさい 岩内町字野東491-21	15
ヤマシメイチ おざき商店 岩内町宮園251-9	16
たちかま料理 惣吉 小樽市堺町2-12 出世前広場内	16
青塚食堂 小樽市祝津3丁目210	17
ミカサノ食堂 札幌市中央区南2条西5 HUGイート内	25
TAKU 円山 札幌市中央区北1条西27丁目1-7	26
くつろぎ処・来さまい 札幌市厚別区厚別西3条3丁目4-28	67



2 | ちくわにマヨネーズを塗り、パン粉(パン粉大さじ3、オリーブ油大さじ1、粉チーズ大さじ1/2、にんにく小さじ1/2、パセリ適量)をのせる。



「ミカサノ食堂」
店主・土居 賢太郎さん直伝
「サッポロ生ビール黒ラベル」に合う簡単おつまみ

ちくわの ぐるぐるパン粉焼き

シェフ・土居さん



一正蒲鉾のちくわ



3 | オープンレンジで焼く(目安は5分)。



1 | ちくわを縦半分に切り、マスタードを塗ってぐるぐる巻き、つまようじを刺す。



僕は根っからの黒ラベル派。ビールそのものもおいしいし、合わせる料理を選ばないのもいいですね。今回は一正蒲鉾のちくわをおつまみにしました。マスタードとマヨネーズの酸味、焦げたパン粉の香ばしさがビールに合うはずですよ。
★土居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。

