

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

寒い冬こそ、
LOVE ♥ アイスクリーム

2月号
2016 [vol.47]

つなぐ
COOP
SAPPORO

★ 乾杯をもっとおいしく。
SAPPORO

New!

麦とホップ

史上最大の麦芽量



さあ、コクの頂点[※]へ。

麦とホップ
The gold
[ザ・ゴールド]

※麦とホップ The gold 通年販売商品における
原麦汁エキス濃度の比較において。

※麦とホップ The gold 通年販売商品において。



飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の飲酒は胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。お酒は楽しく適量で。のんだあとはリサイクル。① リキュール(発泡性)① www.sapporobeer.jp サッポロビール株式会社

ふるさとのために、何ができるだろう? ★ 北海道はサッポロビール

今月の食材

アイス

酪農王国である北海道は、いわば「アイス王国」でもあります。
新鮮で質の高いミルクから生まれる、地元産のアイスクリーム。
寒い季節に温かい部屋で食べるのが、道産子の冬の贅沢です。

Contents

04	アイスあれこれ豆知識	44	ふしぎっちギガ
08	生産者インタビュー <small>こがね</small> 黄金そだちの 別海アイス	46	なるほど安心商品
14	生産地で見つけた、おいしいもの。	50	レシピコンテスト結果発表
18	きほんのき	52	お弁当の日
22	きほんのき おつまみ編	54	ちょこっとインフォメーション
24	シェフの隠し技	62	まりもとせんむのぐる友食堂
26	いつものアイスをちょこっと特別に	64	ちょこっと保存食
30	わが家のいちおしレシピ!	68	あさごはんマイスターへのみち
34	パートナーのいちおしレシピ!	70	表紙の器
38	ぼくらのスポもち!	71	アンケート
		73	ごはんとおかずインデックス



2016[vol.47]

Cho-co-tto 2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(ツウ)・3(スリム)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



HASSO Dolceteria Hokkaido

ハッソウ ドルチェテリア ホッカイドウ

レストランデザートとお酒が一緒に楽しめるお店。大西和也シェフによる旬食材の料理も提供し、サラダ、前菜、パスタ、デザートがセットの「遅めのランチ」は1,650円。0次会からディナー、ペースイブまで、どんなシーンにもフィットする嬉しい一軒です。表紙のメニューは“黄金そだちの別海アイス”3種を素材に、パティシエールの大澤佳代さんが「湖の芽吹き春」をイメージして作ってくれた特別な一皿。

- 住所 札幌市中央区南2条西5丁目SCALETTA3F
- TEL 011・231・7778
- 営業時間 16:00~翌1:00
(L024:30、遅めのランチは16:00~18:00)
- 定休日 水曜

今月の表紙の器は、西山亮さんの「オリーブ波緑皿」(P70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

アイス あれこれ豆知識

アイスの 種類の違いは？

乳成分の量によって種類が違います



日本のアイスクリームは、厚生労働省の「乳及び乳製品の成分規格等に関する省令」(通称・乳等省令)によって定義づけられています。

店頭で販売されているアイスのパッケージには必ず成分表記があり、乳成分によって種類が異なります(表を参照)。

ちなみに、一般的にアイス、アイスクリームと呼んでいるものは、正しくは乳製品の「アイスクリーム類」に当たります。

農産から雑貨まで幅広く担当してきた経験を生かし、ご当地企画も兼務しています。北海道は良い素材が多いので、アイスも素材感を生かしたタイプがお気に入り。「黄金そだち別海アイス」やトドック専用「トドックプレミアムアイス」が特におすすめです！

菓子・お米・ご当地企画バイヤー

おのぞら よしはる
小野寺 義治さん



■表1 アイスクリームの定義と成分

一般食品	氷菓(食品、添加物の規格基準) 右記以外のもの	アイスクリーム類乳製品			製品区分 および名称
氷菓		ラクトアイス	アイスマイルク	アイスクリーム	種類別
		3.0%以上	10.0%以上	15.0%以上	乳固形分
		—	3.0%以上	8.0%以上	うち乳脂肪分
		アイスクリーム類とは、乳及び乳製品を主原料として凍結させたもので、乳固形分を3.0%以上含んだもの(発酵乳を除く)をいう			定義

※乳酸菌または酵母以外の細菌数の数値なども、種類別に関係しますが省略しています。
出典:一般社団法人 日本アイスクリーム協会web

アイスクリームとソフトクリーム、ジェラートの違いは？

工程や乳脂肪分が違うと呼び方が変わります

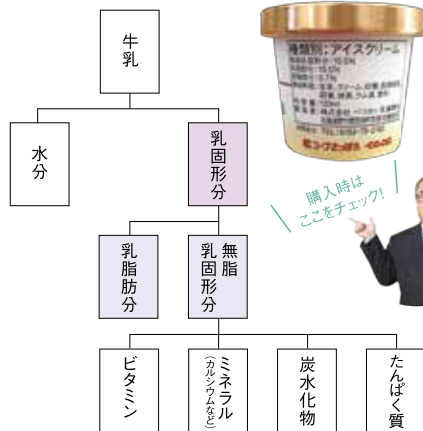


ソフトクリームはアイスクリーム類の一種。いわばできたてのアイスのことを指します。ソフトクリームがフリージング(空気を巻き込みながら半凍結状態にする)や包装という工程を経ると、アイスクリーム類になります。ちなみに、ソフトクリームも乳固形分の割合によってアイスクリーム、アイスマルク、ラクトアイスに分類されます。

一方、イタリア原産のジェラートは、アイスと同じような原料で作りますが、卵黄が使われていないのが特徴です。乳脂肪分は5%前後なので、日本の法令に照らすと、アイスマルクの分類になります。



■乳成分=牛乳の組成



購入時はここをチェック!



出典:全国飲用牛乳公正取引協議会web

右の表の乳固形分=無脂乳固形分+乳脂肪分のこと。パッケージにはわかりやすく、無脂乳固形分と乳脂肪分の割合が記載されています。

アイスクリームは、ミルクの風味が豊かに感じられます。**アイスマルク**は、動物性脂肪に代わって植物性脂肪が配合された商品もあり、重くなりすぎずに程よい味わい。**ラクトアイス**は、使われている脂肪の多くが植物性で、さっぱりとした口当たりが特徴といえます。

アイスはどこで生まれたの？

アイスの歴史にはイタリアが大きく貢献しました



シャーベットが生まれたのは、11世紀ころのイタリア。また、「東方見聞録」を書いたイタリア人、マルコ・ポーロは中国で乳を凍らせたアイスマルクに出会い、帰国後にそれを伝え、ジェラートに発展したといわれています。16世紀中ごろ、現在のアイスクリームの原型とされるデザートがフィレンツェで生まれ、その後、フランス、イギリス、アメリカへと広まりました。

アイスクリームを初めて食べた日本人は江戸末期、日米修好通商条約のためアメリカを訪れた使節団だといわれています。明治2年には日本初のアイスクリーム「あيسくりん」が横浜で販売されました。

ビニール袋に
入ると Good



早めに
食べて安心!



家庭での 保存方法は?

庫内温度を一定にすることが大切です

-18度以下で保存することが基本です。ですが、家庭の冷凍庫は開け閉めが多く、庫内の温度変化も大きくなりがちです。この状態で長く保存すると、アイスの表面が溶けやすく、口当たりが悪くなります。また、冷凍庫には霜取り機能があり、定期的に温度が上がるので注意が必要です。

さらに、アイスは庫内の臭いが移りやすいため、ビニール袋の中に入れてから保存するのも良いでしょう。いずれにしても、買って来たアイスはできるだけ早く食べることをおすすめします。

乳脂肪分が 低いものは、 カロリーも低いの?

いいえ、そうではありません



乳脂肪分が高いとカロリーも高いと思いがちですが、そうとはいえません。アイスクリームは乳脂肪以外の使用を禁止されていますが、アイスミルクやラクトアイスは植物性油脂が加えられていることが多いのです。

表2のように同じ量で比べた場合、アイスクリームよりもラクトアイスの方が、カロリーが高いことがわかります。カロリーが気になるときは、成分表示をチェックして、エネルギーや脂質が少ないものを選ぶと良いでしょう。

■表2 アイスクリーム類の栄養成分100gの場合

	エネルギー kcal	脂質 g	カルシウム mg
アイスクリーム(高脂肪)	212	12.0	130
アイスクリーム(普通脂肪)	180	8.0	140
アイスミルク	167	6.4	110
ラクトアイス	224	13.6	95

資料:五訂増補 日本食品標準成分表

アイスクリームからも カルシウムが 摂れるの?

はい、摂れます!



アイスクリームには、吸収率が高い牛乳由来のカルシウムが含まれています。たとえば、乳脂肪分8%の普通脂肪アイスクリーム100gには、140mgのカルシウムを含有(表2参照)。日本人が1日に必要なカルシウム量の約20%を摂ることができる計算です。アイスクリームで不足しがちなカルシウムを補えますが、食べすぎには注意が必要です。



親子で雪中アイスを作ろう！

雪の中で遊びながら、アイスを作ってみませんか？簡単に自家製アイスのできあがり！

【用意するもの】

ふたが付いていて密閉できる容器を大と小、塩適量、布テープ

【アイスの材料】

牛乳200ml、生クリーム100cc、砂糖60～80g程度（大さじ3～4杯）、
あればバニラエッセンス少々

※分量は目安です。容器の大きさに合わせて加減してください。

【作り方】

- ①小さな方の容器に材料を入れ、かき混ぜてから布テープで密閉します。
- ②大きな容器に①を入れ、隙間に雪と塩を交互に詰め、押し固めます。塩の量は多めの方がうまくできます。
- ③大きな容器にもふたをして、布テープなどで密閉。シェイクしたり、サッカーのように雪の上で転がします。20分ほど立て、ポチャポチャ音がしなくなったら完成です。

参考：独立行政法人 国立青少年教育振興機構web



意外に知らないことが多いアイスの豆知識、いかがでしたか？次のページからは「黄金そだちの別海アイス」の製造現場をレポートします。



アイスには賞味期限の記載がないの？

はい、ありません



アイスのパッケージには、賞味期限や消費期限の記載がありません。適温とされる-18度以下で冷凍保存さえすれば、細菌繁殖の恐れはまずありません。その安全性から法令で「アイスクリーム類にあっては、期限及びその保存方法を省略することができる」と定められています。



今月の作る人 ● 北海道で挑戦を続ける生産者を応援します。

こがね

黄金そだちの 別海アイス



別海

取材・文／小西由稀 撮影／石田理恵 デザイン／佐孝優





「黄金そだちプロジェクト」で栽培した道産飼料米をサイレージ化(発酵)したもの。粉碎などの処理で消化率を高めている

室温が高い北海道の冬は、アイスクリームが恋しい季節でもあります。「黄金そだちの別海アイス」は、濃厚なのに後味が驚くほどすっきり。口どけがなめらかで、おいしい牛乳を飲んだ時のような、原料乳の質の高さが伝わってきます。

このアイスクリームの故郷であり、日本一の生乳生産量を誇る別海町を訪ねました。

*

*

黄金そだちの別海アイスは、コープさつぽろが推進する「黄金そだちプロジェクト(右下を参照)」に賛同した別海町酪農研修牧場が原料乳を、べつかい乳業興社がアイスクリームの製造を担当し、3年前に誕生した特別なアイスクリームです。

飼料米と心地よい環境
衛生管理が高い乳質をはぐくむ


見渡す限り牧草が広がる中に、別海町酪農研修牧場があります。ここでは酪農家を目指す人たちが学びながら、乳牛を育成。搾乳した生乳のほぼ全量をべつかい乳業興社に出荷しています。

研修牧場とはいえ、乳成分が高く安定した品質は、べつかい乳業興社の折り紙つき。その品質を支えているのが、土づくりからこだわった牧草、そして黄金そだちプロジェクトの道産飼料米を約10%加えた濃厚飼料です。「飼料米を発酵させる手間を加えることで、乳脂肪分が高めに落ち着く傾向があるように思います」(別海町酪農研修牧場の指導員、谷野利一さん)。



黄金そだちプロジェクト

豊かな田園風景を後世にも残すため、休耕田を活用した道産飼料米を生産。この飼料米で育った健康な牛、豚、鶏の関連商品を「道産米で育てた黄金そだち」としてブランド化。日々の食生活を通じて、田園を守り、食料自給率の改善を目指す、食と環境への取り組みです。



牛にとって居心地の良い環境づく
りもまた、乳質に大きく影響しま
す。毎日の寢床の掃除はもちろん、
飲料用水槽の清掃、ブラッシング、換
気など、できるだけ牛たちのストレス
をなくし、健康的に育てることを大
切にしています。」乳牛は言葉を話さ

ないので、思いやりを持って優しく接
しています」。

加えて、細菌やホコリなど異物が
混入しないよう、牛の体を清潔に保
つなど、徹底した衛生管理も信頼に
つながっています。

目指すは生乳の味わい
北海道生まれの高級アイス

別海町酪農研修牧場で搾乳された生乳は、わずか20km離れたべっかい乳業興社まで専用ローリーで運ばれます。生乳はすぐに殺菌処理をしますが一般的な殺菌方法は120〜130度で2〜3秒間という「超高温殺菌法」で行います。同社では90度30秒間の「高温短時間殺菌法」を採用。「この方が熱によるダメージが少なく、搾りたての風味を生かすことができるのです」(べっかい乳業興社 営業推進部、加藤祐介^{かとうゆうすけ}さん)。

黄金そだちの別海アイスは、この方法で製造された牛乳「黄金そだち

の別海牛乳」をベースに、地元産の生クリームや道産のてんさい糖など、主な素材はすべて北海道産にこだわりました。また、安定剤や乳化剤などの添加物は一切使用していません。「目指したのは、ワンランク上の北海道生まれの高級アイスクリームです」と、加藤さんは胸を張ります。



工場内を案内してくれた加藤さん
左／黄金そだちの別海牛乳と別海アイス。アイスはバニラ、ストロベリー、コーヒー、抹茶がある



充填後、適切な量が入っているか、アイスクリームの状態はどうか、異物混入はないかなどをチェック



原料を調合し、フリージング作業を経たアイスクリームをカップに充填。この日はコーヒー味を製造



黄金そだち用生乳を入れる専用タンク。工場は食品安全マネジメントシステムの国際規格ISO22000を取得

生乳をたっぷり使うのは、酪農の町を背負うプライド

前日に殺菌処理をした牛乳は翌日、そのほかの原料を調合し、急速に冷却、凍結するフリージング作業を行います。その後はカップに充填、包装を経て、マイナス30度以下の急速冷凍室へと運ばれます。

その作業を見学させてもらうと、調合、充填後のチェック、ビニールで密封後にふたをする作業など、意外にも人の手がかかっています。

「食品を製造する会社として、現物を人の目で確認することはとても大切です。色やつやは、数字に表れない部分ですので」(べつかい乳業興社 代表取締役専務・近岡一詩さん)。



黄金そだちの別海アイは、生乳をたっぷり使った贅沢なアイスクリームであることが表示ラベルからも読み取れる

ぜひ見ていただきたいのが、表示ラベルに書かれた原材料名の部分(写真右)。JAS法に基づく「加工食品



急速冷凍室で保管して状態を安定させてから、コープさっぽろの店頭や宅配本部へと送られる



カップがつぶれていないか、何か不備はないかなど、1つずつ最終確認しながらふたをしめていく



チェック後は、ビニールのシールでしっかりと密封される

次ページからは、別海町で見つけたおいしいものをご案内。酪農&水産の町・別海には、幅広い食の魅力があります。小向さん、よろしくお願ひします！



黄金そだちの別海アイスを楽しみながら、おいしい生乳が生まれる背景、その乳質や風味を生かす思いも一緒に味わってみてください。

「べっかいの牛乳屋さん」の愛称でおなじみの同社は、平成13年に創業。前身は昭和49年に別海町直営の酪農工場として誕生。以来、約40年にわたり、良質な別海の牛乳、乳製品を食卓へ届けてきました。今回の取材を通して、深いミルク愛、別海愛を感じる事ができました。

「多くのアイスクリームは、クリーム、砂糖、あるいは脱脂濃縮乳と続くのが一般的です。黄金そだちの別海アイスには、最初に生乳と書いています。これは生乳生産量日本一の町の名前を背負った、乳業メーカーとしてのプライドの表れです」。

★黄金そだちの別海アイス(バニラ・抹茶)は、3月1週の宅配システムドックでご案内いたします。
また、全道のコープさっぽろ店舗でも扱っています(一部、取扱のない店舗がございます。ご了承ください)



北海道 べっかい 別海町

生産地で見つけた、おいしいもの。
今回訪れたのは

私からレポートします♪



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

人口より牛の数が多いい町、別海町。乳製品が豊富なのももちろん、オホーツク海に面しているので、「ブランド鮭」「西別鮭」やホタテ、北海シマエビなど野付半島が育む海の幸も楽しめます。早くからご当地グルメの開発にも取り組み、今ではそれを目当てに全国から観光客が来るそうですよ。おいしいものいっぱい別海に、誌上でトリップ！

チーズ、アイス、パン、バター…
なんでも自分で作っちゃおう！



▲さけるチーズ作り体験では、60キログラムの原乳が約6キログラムのチーズに変身。べっかい乳業興社の職員が親切に指導してくれます

べっかい乳業興社が指定管理者として運営している体験施設。チーズ2種やアイスクリームをはじめ、パンやソーセージなどの手づくり体験も安価でできるため、キャンセル待ちが出るほどの人気です。もちろん町民以外も利用できます。利用希望日の3カ月前から予約可能なので、お申し込みはお早めに。この日はさけるチーズ作り体験を見学、真剣に取り組む参加者の姿が印象的でした。



▲作ったゴーダチーズを熟成してくれるチーズ熟成庫(希望者のみ、体験料金にプラス別料金)。約3カ月でおいしいチーズになります

別海町はこんなまち！

人口15,486人(2015年11月末)

コープのお店はべっかい店

ドックは中標津センターよりお届け

牛の数は109,594頭
(2015年2月1日現在)

面積は東京23区の約2倍
(約1,321平方キロメートル)

乳業メーカーの工場が勢ぞろい(雪印、森永、明治、べっかい乳業興社)



地元のコープにズームイン♪

地元に着した 広くて明るいお店

2009年12月にオープンした明るいお店。別海町では1世帯の人数が多いため、大量買いが多いそうです。地元らしく、べつかい乳業興社や野付漁協のコーナーも充実。また釧路地区なので、釧路・根室の地酒も勢ぞろいです。駐車場・トイレも広いので、別海にお越しの際はぜひお立ち寄りください。



▲べつかい乳業興社
のアイスがいっぱい!



▲野付産の冷凍ホタテ・北海
シマエビは年中販売しています



農産物・魚介類もとてもおいしい
別海町にぜひお越しください!

こなし
小梨 景一店長(中標津町出身)
着任3年目。趣味は料理です!!

コープさっぽろ べつかい店

住所 / 別海町別海宮舞町26-1
TEL 0153-79-6550
営業時間 / 9:00~20:00
駐車台数 / 158台(身障者用4台)

▶アイス作りでは、作ったアイスは冷凍し、自宅まで発送することができます



▲作ったアイスを盛りつけます



自分で作ると
おいしい☆



▲パン作りのできる工房も併設



直売コーナーもあるよ!

体験施設の入り口にべつかい乳業興社のミニ直売所があります。価格は市販より少しお得。工場ならではの掘り出し物があることも!



▶体験施設はべつ
かい乳業興社の隣



別海町農漁村加工体験施設

住所 / 別海町別海132-2 ※(株)べつかい乳業興社となり
TEL 0153-75-2160 営業時間 / 8:30~17:30 休み / 土曜日・日曜日・祝日および年末年始

体験 料金	チーズ製造 / 基本料金1組 2,000円+1人当たり料金300円※作ったチーズは熟成もできる(別料金)
(税別)	アイスクリーム製造 / 基本料金1組 2,000円+1人当たり料金300円
	バター製造(一般) / 基本料金1組 1,000円+1人当たり料金200円

参加者の半数未満が別海町外の場合は、町外利用者の1人当たり料金は50%増となります。参加者の半数以上が別海町外の方の場合は、基本料金は50%増、町外利用者の1人当たりの料金は50%増となります。

ちょっとレトロなドライブイン。1番人気の「ポークチャップ」(400g・700g)は、45分以上じっくり焼きあげる逸品。お肉のジューシーさはもちろん、秘伝のソースが絶妙で、女性でも700gをペロリと平らげる方も多いそうです。30年以上前に始めた「ポークチャップ大食いチャレンジ」(700gを1時間以内に3枚食べたら無料)は、成功率10%以下の難関。いまだ11名しか成功していないそうです。自信のある方、いかがですか？

▶これが噂の「ポークチャップ」700g(1,800円税込)ソースの甘い香りが漂います

▼切り口からあふれだす肉汁。テンションが上がります



▶40年以上続く老舗ドライブイン。二代目・山田君勝 店長は大忙しです

ポークチャップの店 ドライブイン ロマン

レストラン

住所 / 別海町別海鶴舞町120-3
TEL 0153-75-2458
営業時間 / 11:00~17:00(LO 16:00)
休み / 木曜日(祝祭日を除く)



35年間
愛され続ける
伝説のメニュー。



After

▲「別海ジャンボホタテバーガーセット」(1,000円税込)組み立て後。ジョッキ入り牛乳は300mlと500mlから選べます

▼組み立て前の図。ご当地キャラ「別海りょうしくん」の旗で最後に固定してね



Before

ジャンボ双葉

寿司

住所 / 別海町別海緑町25
TEL 0153-75-2221
営業時間 / 11:00~21:00
休み / 不定休

組み立てるのも
また楽しい
ご当地バーガー。



「新・ご当地グルメグランプリ北海道」でV3を果たし殿堂入りした「別海ジャンボホタテバーガー」。これを目当てに全国から観光客が来るほどの人気です。「1年かかる予定だったけど、毎晩集まって研究していたら2カ月でできました」と開発リーダーの日下さん。ホタテを春巻の皮で包んだのは、汁を逃さない工夫。味噌ソースは農家の奥さんの発案。一つひとつが地元の皆さんの知恵で完成した味です。ぜひ一度、自ら組み立てて味わってみて。

▼ジャンボホタテバーガー開発リーダーだった日下秀明さんと奥様のけい子さん。23年前からこの寿司店を営んでいる





ホタテもシマエビも
みーんな、野付の
豊かな海から。

▲近年、野付産ホタテの価格は急上昇。相場やサイズで価格は変わりますが、この日は1枚300円でした

野付の新鮮な海産物が手に入る直売所。漁期はいけすに手のひらより大きなホタテやホッキがごろごろ! また、ここでしか買えない「北海シマエビ沖漬」(700円税込)は、濃い味がお酒にぴったりの珍味です。北海シマエビが生で食べられるのは年間約40日。それ以外は冷凍での販売です。店内には利用無料の「お試しコーナー」もあり、購入したものをその場で焼いたりお刺身にして食べることもできますよ。

▼生きたシマエビにタレを染み込ませて作る「北海シマエビ沖漬」。漁期にしか作れない貴重な品です



▶スタッフの尾形啓子さん。元気がいっぱいさばき働く浜のかあさんです



野付漁業協同組合直売店 かいもん 海紋

住所 / 別海町尾岱沼港町179-2 TEL 0153-86-2061
営業時間 / 9:00~17:00 休み / 年末~4月下旬(連休前)
北海シマエビの漁期は6月下旬~7月、10月中旬~11月中旬。ホタテは12月~5月末までです。生のものを食べたい場合、事前にお問合せがおすすめです。通信販売も可能です。詳しくは直接お問合せください。

かおりの
取材マ〜ほれ話

昔習った「パイロットファーム」という言葉が忘れられず、「新酪農村展望台」に登りました。この展望台は昭和48年から「新酪農村建設事業」として953億円を投入した大規模酪農村の真ん中にぼつんと立っています。3階建てのビルに相当する高さの鉄の階段を必死で登って見渡せばどこまでも大平原。やっぱり道東はすごいですね。



▲顔ハメ看板もどうぞ。
住所 / 別海町別海396-7

バナナ・ピーズを
はさみで縦に切る

これが
バナナかぁ。
いい香り〜♪



2 さやの中の黒い種子を
かき出す



バナナの香りを
より引き出すためよ

3 鍋に牛乳を入れて



recipe

アイス

調理時間
20分

(冷凍時間を除く)

【用意するもの】(作りやすい量)

牛乳……………250ml
卵黄……………3個分
バナナ・ピーズ(さや)……1/4本

バナナエッセンス……………1~2滴
砂糖……………60~70g
生クリーム……………80ml

今月の
テーマ

アイスを作ろう!

アイス

きほんのき

だれにもきけないし、まねもきけない



ユタカ
(学ぶ人)

ハジメ
(学ぶ人)

ケイスケ
(学ぶ人)



ヒデオ
(教えてくれる人)

13 泡立て器でかき混ぜながら
6の牛乳を少しずつ入れて



温かい牛乳を一気に入れると卵が
固まってしまうから、ゆっくり慎重に!
親子で協力してやるのもいいわね

10 泡立て器で卵黄を
溶きほぐし



7 黄身を落とさないように
卵を割って



4 さやと種子と一緒に
牛乳に加え



14 牛乳がすべて入ったら、
鍋に移し替えて



11 砂糖を入れたら



8 2〜3回、殻(から)に
移し替えて黄身と白身を
選り分けたら



5 弱火で沸騰直前まで温める



沸騰しないように
よく注意してね

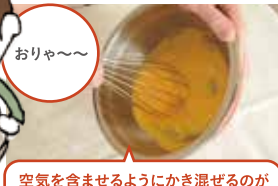
15 へらでかき混ぜながら
弱火にかける



ここでも沸騰しない
ように注意してね



12 全体が白っぽくなるまで
かき混ぜるべし!



空気を含ませるようにかき混ぜるのが
ポイント!泡立て器を短めに持ち、
ボウルを斜めにするとかき混ぜやすいわ

9 黄身だけを
ボウルの中へ



キミだけ〜
に〜♪



6 鍋のふちにブツブツと細かい
泡ができればOK



25 泡立て器で



22 泡立て器で生クリームを泡立てる



ぬれタオルを下に敷くと安定感UPと温度を下げる効果アリ

19 ボウルに塩をたっぷり加えて氷水を用意



塩を入れることで温度が下がるよ

16 少しとろみがつくまでかき混ぜたら火を止める。目安はへらですくい取れるぐらい



かき混ぜ方が足りなかったり、火を入れすぎると舌ざわりが悪くなる原因に

26 均一になるよう混ぜ合わせる



23 少しとろっとするぐらいの六分立てでOK



20 18の液が入ったボウルを氷水で冷やす



できるだけ早く温度が下がるようにへらで全体を混ぜるといいわ

17 16をざるでこす



27 26をバットに広げる



24 21のアングレースソースに23の生クリームを加えて



21 バニラエッセンスを1〜2滴投入(バニラ・ビーンズがない場合は2〜3滴)



この状態を「アングレースソース」と呼びます

18 バニラのさやは取り除く



37 表面をならして
アルミホイルのふたをし



34 再びふたをして



31 待つこと約120分。一度、
冷凍庫から取り出して



28 アルミホイルなどの
ふたをかぶせ



38 またまた冷凍庫へ
(目安30分)



35 冷凍庫へ
(目安60分)



時間はあくまで
目安ね

32 全体をかき混ぜて
空気を含ませてから



29 しっかり密閉



39 完成! 温めたスプーン
またはディッシャーを
使って盛り付けよう



できたてのおいしさは格別!
保存料を入れていないので
一度に食べ切っちゃおう

36 もう一度、全体を
かき混ぜて空気を
含ませて



何度も
かき混ぜる
のはなぜ?

空気を含ませてなめらかな舌ざわりに
するため。シャリとした食感が好きなら、
かき混ぜる回数を減らすといいわ

33 表面をならして



30 液がこぼれないよう
そーっと冷凍庫へ



名水百選作るみ
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。

4 アイスクリームにすりごまをふりかけ、もちをのせ、さらにすりごまをまぶし、薄口しょうゆを1〜2滴垂らす



くれぐれもしょうゆは
かけ過ぎないこと

1 (ポテチ&チョコ①)
アーモンドチョコレートを
コップの底などで砕く



アーモンドの食感が
残るぐらいに

2 (ポテチ&チョコ②)
砕いたアーモンドチョコレートとポテ
トチップスをアイスクリームにかける



3 (みたらし風①)
もちを半分に切り、
お湯で戻してやわらかくする



ふりかけ アイスクリーム

【用意するもの】(作りやすい量)

アイスクリーム バット1つ分(P18)

①ポテチ&チョコ

ポテトチップス…………… 10枚

アーモンドチョコレート …… 5個

②みたらし風

薄切りもち(しゃぶしゃぶ用)… 3枚

すりごま…………… 大さじ3

薄口しょうゆ…………… ごく少量

今回はちょっと難題ね…。
でもネ、楽しい食感のふり
かけアイスを考えてみたわ。
簡単だからLet'sトライ!



きほんのき
おつまみ編

アイスクリームを
使ったおつまみ



ポテチの塩っ気がビールと好相性。みたらし風はすりごまの香りが意外にもマッチ。雪見のビールもオツなもの! スッキリとした一番搾りで決まりね。

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。

毎日納豆宣言!

コープさっぽろ なるほど商品

日本人の健康食として昔から食べられてきた納豆は、コレステロールO、たんぱく質、ビタミンB₆、マグネシウムなどが豊富に含まれる栄養価の高い優れたもの。そんな納豆をもっと毎日の食事に取り入れる納豆レシピをご紹介します!



材料混ぜたら蒸し器で10分。
朝ごはんやおやつにどうぞ!

納豆入りおかず蒸しパン

【材料(アルミカップ6個分)】
コープ道産旨み濃厚大粒納豆……1パック
ホットケーキミックス……150g
水……120ml
ソーセージみじん切り……2本
コーン……50g
野菜みじん切り(パプリカ・ブロッコリーなど)

【作り方】
材料をすべてまぜあわせ、カップに入れる。フライパンに並べ蒸し用の水50mlを入れキッチンペーパーをかぶせ蓋にして火にかける。沸騰したら弱火にして10分蒸して、串でして何もついてこなかったらできがり。

コープ道産旨み濃厚大粒納豆(40g×3)

道産大豆の中で最も納豆に適した十勝産大粒大豆(大袖の舞)使用。かつお風味が強い甘めのタレと無着色からし付。独自醗酵法でおいしく仕上げました。



子ども大好きミートグラタンに納豆で栄養プラス!

なすと納豆のミートグラタン

【材料(2人分)】
コープ道産旨み濃厚大粒納豆……2パック
なす……3本
ミートソース……1袋
ピザチーズ……適量
ブラックペパー……少々
パセリ……少々

【作り方】
厚めの輪切りにしたなすを油で揚げる。耐熱容器になす、ミートソース、納豆を順に重ね上にピザチーズとブラックペパーをかけオーブントースターでこんがり焼く。パセリをちらしてできがり。



この他にも、コープさっぽろ店頭にて毎日の納豆カレンダーを掲示しています。ぜひ店舗へ足を運んでみてください!



冬野菜がバクバク食べられる!

納豆バーニャカウダー

【材料(4人分)】
コープ道産旨み濃厚大粒納豆……1パック
アンチョビソース(ペースト)……大1/2
オリーブオイル……大さじ1
生クリーム……大さじ3
粉チーズ……大さじ1
おろしにんにく、ブラックペパー……少々
野菜(大根、にんじん、ブロッコリーなど)適量

【作り方】
野菜以外の材料を耐熱容器に入れて混ぜ、500Wのレンジに1分ぐらいかけて、できあがり。季節の野菜につけていただく。

[用意するもの]

アイス……………100ml
菓子パイ……………4枚
カスタードクリーム
……………50g
生クリーム
(ホイップしたもの)
……………大さじ2
いちごソース……………適量
お好みの果物
……………適量
ミントの葉……………適量
板チョコ……………適量

[作り方]

- ①器を冷蔵庫で冷やしておく▶**WAZA! 1**
- ②菓子パイは食べやすい大きさに割り、果物はカットし、クリーム類を用意する
- ③冷やした器に、下から菓子パイ、カスタードクリーム、果物、菓子パイ、生クリームを重ねる▶**WAZA! 2**
- ④菓子パイを添え、その上にアイスのをのせ、上からいちごソースをかける
- ⑤ミントの葉、割った板チョコを添えて完成▶**WAZA! 3 & 4**

パフェといえば

お店で食べるもの

と思いませんか？

今回は

おうちでできる

パフェを伝授して

もらいました。



シェフの隠し技

WAZA!

【アイス】

今月のシェフ

SIX COFFEE & CHOCOLATE

増谷 尚紀さん
ますや なおき

函館市出身。イタリアでお菓子づくりを学び、帰国後ホテル勤務を経て2006年にジェラートの移動販売「レディ・ローマ」開業。2014年4月同店オープン。





.....
 一番のポイントは素材を組み合わせたときに、味、色合い、食感の「コントラスト(対比)」を意識することです。クリーム類は動物性のものの方がよりリッチな味わいに仕上がりますよ。

増谷さんのお店



SIX COFFEE & CHOCOLATE

(シックスコーヒー アンド チョコレート)

薪火でダブル焙煎したコーヒーを、鮮度を大切にするため6日間限定で販売。薪ストーブのぬくもりに包まれ、専用のショコラティエが作るチョコレートと一緒に。

- 住所 札幌市南区常盤1条2丁目 1の17
- TEL 011-215-0016
- 営業時間 11:00~19:00
- 定休日 月曜
- ホームページ
<http://www.six-coffee-chocolate.com/>

WAZA 3 高さを出してバランスよく チョコで 画竜点睛

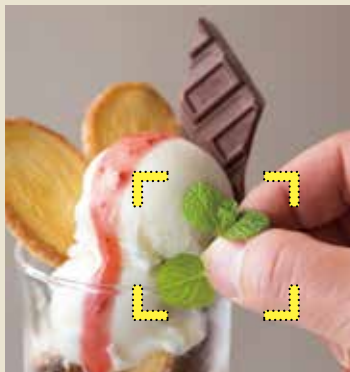
チョコレートやクッキーなど背の高いものを加えることで、**縦方向のバランスが取れ、上品な仕上がりに。**



バランスOK!

WAZA 4 彩りにもアクセントを ミントであざやか

ミントの葉やセルフィーユなど緑のものを添えることで、それがフォーカルポイント(視線が集まるポイント)になり、**全体がしまって見える。**



キリッ

WAZA 1 仕上がりをキレイに 器はキリッと冷やして

作っている途中にアイスが溶けるのを防ぐため、器はあらかじめ冷やしておくこと。器は大きなものを選ぶより、**小さめの器の方が見た目のバランスが取りやすい。**

WAZA 2 味と食感にアクセントを クリーム3にサクサク1

3 : 1
 クリーム : サクサク



サクサクしたもの(今回は菓子パイを使用)を加えることで食感にアクセントが生まれる。クリーム類(アイス含む)とサクサク素材の割合は3:1ぐらい。食感の違う素材同士を隣り合う層にすると美しく組み上がり、**最後まで味と食感の変化が楽しめる。**



パティシエ直伝アレンジ術

いつものアイスを ちょこっと 特別に

「黄金そだちの別海アイス」3種類を使った
アレンジレシピをご紹介します。

レシピ
提案



PÂTISSERIE JEUNESSE
(パティスリー ジョネス)
オーナーパティシエ

わかやま かずや

若山 一哉さん

フランス留学、「ミタニサッポロ」、「ステラ・マリス」(フランス)など数々の名店を経て2009年12月同店をオープン。「さっぽろスイーツ2009コンペティション」にて「さっぽろハスカップフロマージュ」でグランプリを受賞。

若山さん
のお店



PÂTISSERIE JEUNESSE

北海道の旬の食材をふんだんに取り入れた
スイーツを提供。イートインコーナーあり。

- 住所 札幌市豊平区福住3条10丁目3-3
- TEL 011-827-0222
- 営業時間 11:00~19:00
- 定休日 火曜日(祝日の場合、翌日)、第1、第3水曜日



黄金そだちの別海アイス〈バニラ味〉で

りんごのキャラメルピザ アイスクリームのせ

POINT

温かくサクサクのパイとひんやりとろけるアイスクリームの絶妙なコンビネーションがおいしい1品。ほろ苦いキャラメルソースが味を引き締めてくれます。

🕒調理時間 50分

[材料(4人分)]

別海アイス(バニラ味)……1個
冷凍パイシート……………2枚
りんご……………1個
カスタードクリーム
牛乳……………250ml
卵黄……………2個分
砂糖……………50g
薄力粉……………20g
バニラエッセンス……少々

キャラメルソース※ ……適量
シナモンパウダー……………適量

※キャラメルソース
鍋に砂糖15gを入れ、弱火にかけて焦がす。火を止めて10gの生クリームを加えて混ぜて完成。



7 6に種を取って薄切りにしたりんご(パイシート1枚にりんご半分)を並べて、シナモンパウダーをかけ、縁を折り返す。



5 4をバットに広げ、冷ましておく。



3 牛乳を沸かし、2に少しずつ加えて混ぜて、こす。



1 カスタードクリームを作る。卵黄に砂糖を加え、白っぽくなるまで混ぜる。



8 180℃のオーブンで30分ほど焼いて完成。お好みの大きさに切り分けてアイスクリームのせ、キャラメルソースをかけていただく。



6 パイシートの表面にフォークで穴を開け、縁を1cmほど残して5のカスタードを搾る。



4 鍋に戻して火にかけて沸騰させ、しっかり混ぜながら1分ほど加熱し、バニラエッセンスを加える。



2 1にふるった薄力粉を入れ、混ぜる。

黄金そだちの別海アイス
〈コーヒー味〉で



クラックサンド

◎ 調理時間 40分 (冷凍庫で冷やす時間も含む)

【材料(3個分)】

別海アイス(コーヒー味)・・・1個	アーモンド・・・・・・・・・・6g
丸型のクラッカー	ピスタチオ・・・・・・・・・・2g
(直径4cm程度)・・・・・・・・6枚	お好みの
生クリーム・・・・・・・・・・20g	ドライフルーツ※・・・適量
砂糖・・・・・・・・・・8g	※ドライフルーツはやわらかい
市販の板チョコ・・・・・・・・20g	セミドライのものがおすすめです。

【作り方】

- ①アイスは少し常温に出し、やわらかくなったら練っておく。
- ②生クリームと砂糖をボウルに入れ泡立てる。
- ③②を①に加えて、混ぜる。
- ④板チョコ、ナッツ、ドライフルーツを刻み、③に加えてよく混ぜる。
- ⑤バットに2cmくらいの厚さになるように流して冷やし固める。
- ⑥しっかり固まったらクラッカーと同じくらいの直径の丸い抜き型で抜いて、クラッカー2枚で挟んで完成。



★工程写真、できあがり写真ともに倍量です。



POINT

板チョコはビターチョコレートがおすすめです。

黄金そだちの別海アイス
〈ストロベリー味〉で



いちごのティラミス

🕒調理時間 30分

[材料(4人分)]

別海アイス(ストロベリー味)	いちご	……………	適量
……………	ビスキュイ※2	……………	適量
マスカルポーネ※1	……………	……………	適量
……………250g			
卵黄	……………	……………	2個分
……………	※1 イタリア原産のクリーム		
生クリーム	……………	……………	100ml
……………	……………	……………	チーズのこと。
卵白	……………	……………	※2 手に入らない場合は市販の
……………	……………	……………	ビスケットで代用できます。
砂糖	……………	……………	55g

[作り方]

- ① マスカルポーネを常温に戻してよく練り、卵黄を加えて混ぜる。
- ② 生クリームを泡立て、①に加える。
- ③ 別のボウルで卵白を泡立て、ふんわりしてきたら砂糖を3回に分けて加え、しっかりとしたメレンゲを作る。
- ④ ②に③を加え、ゴムベラで切るように混ぜる。
- ⑤ いちごはスプーンの背で潰す。
- ⑥ ビスキュイを食べやすい大きさに割って、器の底に敷く。
- ⑦ ⑥に④をかけ、④を入れる。
- ⑧ ⑥～⑦をくりかえし、上にアイスクリームをのせ、お好みでミントを飾って完成。



POINT

黄金そだちの別海アイス抹茶味でも
おいしくいただけます。



旭川市 千葉様

みそチーズアイス

バニラアイスにクリームチーズとみそを混ぜ、冷凍庫で冷やし固めたらできあがり。

小鉢 / 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123通!!

今月のお題

アイス



レシピ
募集中!!

あなたのいちおしレシピをP71の宛先までお寄せください。
採用された方にはちよこっとカード(コープさっぽろ商品券)
500円分をプレゼント! 応募締め切りは2月20日(土)必着。
※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 •

ホワイトアスパラを使ったレシピ



小樽市 馳尾様

ヨーグルトシャーベット

ヨーグルトを水切りし、小さく切った桃(缶詰使用)とグラニュー糖を加え混ぜ合わせ、冷凍庫で冷やし固める。お好みのフルーツを合わせてオリジナルのシャーベットどうぞ。

沼田町 I.Y 様

簡単!自家製アイス

生クリームとジャムを混ぜ合わせ、そこへ牛乳を少しずつ加えてさらに混ぜる。容器に入れて、冷凍庫で冷やし固めたら完成。

水牛スプーン / Madu札幌店





釧路町 佐藤様

アイスでスイートポテト

さつまいもを茹でて潰し、冷めたらバニラアイスを加えて混ぜ合わせる。
アルミカップに搾り、オープンで焼き色がついたら完成。

釧路市 M.S 様

アイスクリームの天ぷら

食べやすい大きさのアイスを手拭い紙に包み、アルミカップに入れて冷凍庫で凍らせる。凍ったら天ぷら衣をつけて180度の油で揚げる。フルーツソースやジャムなどをつけても美味!

器、スプーン、ミニカップ / Madu札幌店



わが家のいちおしレシピ!

みなさんのレシピ待ってます!
へ次はホワイトアスパラへ

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？



ペッパーアイスクリーム

〔材料(1人分)〕

バニラアイスクリーム……………150g
S&Bブラックペッパー(あらびき)…………適宜
S&Bピンクペッパー……………適宜

〔作り方〕

器にバニラアイスクリーム
を盛り、ブラックペッパー、
ピンクペッパーをお好みで
振りかけます。

今月のスパイス&ハーブ

ピンクペッパー

コショウボクの実を乾燥させたスパイスで、赤の彩りが料理を華やかに仕上げます。オードブル、ステーキ、マリネ、サラダ、ムニエルなどに最適です。スパイスの鮮度をしっかり保ち、しかも突起があって開けやすいスクリュウ式のキャップを使用しています。



恵庭市 M.I 様

きな粉バナナアイス

輪切りにして凍らせたバナナとバニラアイスをフードプロセッサーで攪拌する。冷凍庫で凍らせ、器に盛り付け、きな粉を振りかけたら完成。



(コープではたらく) パートナーのいちおしレシピ！



新道店
上杉 裕美さん

ホットケーキで トライフル

ホットケーキを焼いて一口大にカットし、カップにホットケーキとお好みのカットフルーツを詰め、アイスをのせたら完成。フルーツソースをかけてどうぞ。

※ホットケーキミックスは2月4週の宅配システムドックでご案内いたします。

\\ 使ったのはコレ！ /



道産小麦使用 甘さひかえめ
ホットケーキミックス



新道店
工藤 房江さん

抹茶クリーム白玉

抹茶アイスにゆであずきを混ぜ合わせ、白玉だんごと一緒にいただく。黒蜜をかけてもおいしい！

器 / Madu札幌店

\\ 使ったのはコレ！ /



ゆであずき



麦とホップThe gold
に合う!

にんにくたっぷり!
唐辛子で体ぽかぽか温まる!

こっくりモツみそ鍋

POINT
鍋の仕上げはラーメンで。モツと野菜のうまみがたっぷりのスープに、ゆでた中華麺を加えてさっと煮ます。香葉や青ねぎなどをのせてもおいしい。



【材料 (4人分)】

- 豚白モツ(ゆでたもの).....300~400g
- 大根.....1/4本
- キャベツ.....1/2個
- ねぎ.....1本
- にら.....1束
- もやし.....1袋
- にんにく.....2かけ
- 鶏ガラスープの素.....大さじ1
- みりん.....大さじ4
- 酒.....1/2カップ
- しょうゆ.....大さじ1
- 韓国産粉唐辛子.....大さじ1
- みそ.....大さじ3

【作り方】

- ①鍋に湯1リットル、鶏ガラスープの素を入れて中火にかけ、煮立ったらモツを入れ、ふたをして、ときどきアクを取りながら30~40分煮る(水分がかなり減ってしまうようなら、スープをたす)。
- ②煮ている間に野菜の準備をする。大根は皮をむいて厚さ7~8ミリのちょう切りに、キャベツはざく切り、ねぎは幅1センチの斜め切りにする。にらは長さ4~5センチに切る。にんにくは薄切りにする。鍋に、にんにく、みりん、酒、しょうゆを入れ、みそは溶き入れて、唐辛子を加える。
- ③大根、ねぎ、キャベツの順に具を加える。野菜が柔らかくなってきたら、もやし、にらを加え、しんなりしたらできあがり。

麦とホップ最大の麦芽量を使用!
更においしくなってるリニューアル!



麦とホップ350ml 6缶パックは
宅配システムドックでご案内します。



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

簡単! タラのトマトパッツァ

※トマトパッツァは魚介とトマトのパツと煮

調理時間 約10分

【材料(2人分)】

カゴメ基本の
 トマトソース(295g)……1缶
 タラ……2切れ
 あさり……50g
 ブロッコリー(小房に分ける)
 ……約10個
 ミニトマト……6個
 塩・こしょう……適宜
 イタリアンパセリ……少々



【作り方】

- ①フライパンに基本のトマトソースを入れて材料を並べ、ふたをする。
- ②火を付けて蒸し煮にする。(沸騰したら中火にして約10分。)最後に、塩・こしょう、刻んだイタリアンパセリを散らす。



基本のトマトソース

炒めた玉ねぎ、にんにくを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。



トマトケチャップ

真っ赤に熟したトマトだけを使用し、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。



【材料(4人分)】

合いびき肉…400g	カゴメ醸熟
玉ねぎ…1/2個	ソースウスター 大さじ3
パン粉…1/2カップ	カゴメトマトケチャップ
牛乳…大さじ2	…大さじ2
卵…1個	スライスチーズ(ハート型)
塩…小さじ1/2	…4枚
こしょう…少々	ゆでた野菜(ハート型)
サラダ油…小さじ1	…適量
水…1/4カップ	



調理時間 約30分

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにし、耐熱皿に入れてラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。パン粉は牛乳に浸しておく。
- ②ボウルに(A)を入れてよく混ぜ、8個のハート型にする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の両面を焼き、水を加えふたをして蒸し焼きにして皿に盛り付ける。肉汁の残っているフライパンに、ソース、トマトケチャップを加え混ぜ、ハンバーグにかける。
- ④スライスチーズや野菜を飾る。

カゴメ醸熟ソースウスター

カゴメ独自の「醸熟」製法で、野菜と果実のコクを活かしたさらりとしたタイプのソースです。



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

※基本のトマトソースは2月4週の宅配システムドックでご案内いたします。

ロールキャベツのマカロニサラダ

調理時間 約30分

【材料(4個分)】

オーマイ 早ゆでサラダ カッターチーズ
マカロニ…70g ……………100g
オーマイ アマニ油入り マヨネーズ ……大さじ2
ドレッシング ごま 塩・こしょう ……少量
……………大さじ2 スモークサーモン 8枚
キャベツ ……………4枚 イタリアンパセリ 適宜
ゆで卵 ……………1個



【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かし、キャベツを3～4分ゆで、ザルに上げて冷ましておく。芯の部分の厚みをそぎ切りにし、粗みじん切りにする。
- ② ①の湯に塩(分量外)を少量加えて、サラダマカロニを4分ゆで、冷水につけてしめ、水気をよく切る。ゆで卵はフォークで粗めにつぶす。
- ③ ②にキャベツの芯、カッターチーズ、マヨネーズ、塩・こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ①のキャベツ1枚にスモークサーモンを2枚のせ、③を1/4量のせて巻く。同じ要領で残り3個を作る。
- ⑤ 皿に盛り付け、アマニ油入りドレッシングをかけ、イタリアンパセリを添える。

オーマイ
早ゆでサラダマカロニ
200g

茹で時間が4分の早ゆでタイプのサラダマカロニです。表面に溝がありソースも絡みやすく、サラダ以外にも使えます。



オーマイ
アマニ油入り
ドレッシングごま

α-リノレン酸が豊富なアマニ油配合のごまドレッシングです。



オーマイ
濃厚
カルボナーラ

ベーコンの風味とチーズでコクのある味わいです。



オーマイ結束スパゲッティ
500g(1.7mm)

デュラムセモリナ粉を100%使用した、プリッとした食感となめらかな口当たりが特徴のスパゲッティです。



グリーンベジカルボナーラ

調理時間 約15分

【材料(1人分)】

オーマイ結束
スパゲッティ1.7mm…100g
オーマイ濃厚カルボナーラ
……………1人前(42.5g)
ブロッコリー ……………60g
いんげん ……………6本
玉ねぎ ……………1/4個



【作り方】

- ① ブロッコリーは小房、茎の部分は一口大に切る。いんげんは斜めぶつ切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② たっぶりの湯でスパゲッティを8分ゆでる。ゆで上がる2分程前に①の野菜も一緒にゆでる。
- ③ ②の水気をよく切って器に盛り、カルボナーラソースを加えてよく和え、別添えのトッピングを散らす。

作ってみました

フライパンを使う必要もなし。パスタをゆでるお鍋一つで簡単に本格的なカルボナーラができあがり、驚きでした!

お問合せ/日本製粉(株)お客様センター ☎0120・184・157 受付時間/月～金9:00～17:00(祝日を除く)



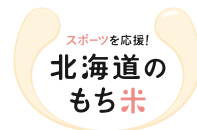
ぼくらの スポもち!

スポーツにはもち食!

...

今回は

「札幌ジャンプ少年団」
にお邪魔しました。



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

踏み切った瞬間に広がる
ジャンパーだけの世界



※写真は第31回全道ノルディック
スキー競技大会での大会風景。

「ジャンプ台を離れる瞬間、体がフワッと浮くのがすごく楽しい!」。荒井山で練習する小学生ジャンパーたちが嬉しそうに答えます。こちらは札幌オリンピック開催後、全国で初めて発足されたスキージャンプ少年団。幼稚園児から中学3年生までの男女30名が、空飛ぶ楽しさを体感しています。5mの高さから始める初心者も、次第に30m、60mを軽々と飛ぶほど成長。

指導部長を務めるのは、オリンピック選手陣のトレーナーでもある竹花智さん。自身も競技経験を持ち、少年団に所属する息子さんは大会の朝、玄米のおもちを食べて試合に挑むそう。

「まず体をつくる上で、食べ物への意識はとても重要です。ジャンプはバランスの競技なので何かつじやなく、どのスポーツをやっても万能な子が伸びます。そのためには日頃から広く基礎体力を養うことが大事」と竹花

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
3月2週の宅配システムドックで
ご案内いたします。



北海道産 きたゆきもち

これまでのスポもちレシピは
北海道米HPで掲載中!

北海道米LOVE 検索



今月のスポもちテーマ

「練習または試合前におすすめ」の エネルギー補給レシピ

〈もち入り油揚げ餃子〉

■ 調理時間 約20分



【材料(1人分)】

切りもち	2枚
白菜	50g
豚ロース	30g
小ねぎ	15g
しょうが	5g
小揚げ	2枚
水	100ml
A 砂糖	小さじ2
A しょうゆ	大さじ1
A テンメンジャン	小さじ1

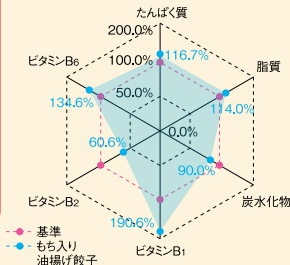
【作り方】

- ①小揚げ以外の材料は全てみじん切りにしAを加えて餡を作る。
- ②小揚げの側面に切れ目を入れ、①を詰める。
- ③フライパンで②の両面に焼き目を付け、水を加えて蓋をし5〜6分蒸し焼きにして完成。



1食
422.5
kcal

たんぱく質 17.3g
脂質 12.6g
炭水化物 53.6g
ビタミンB1 0.34mg
ビタミンB2 0.12mg
ビタミンB6 0.24mg



もちの炭水化物をエネルギーに変える、ビタミンB₁を豚肉で補給。小ねぎはビタミンB₁の効果を持續する働きがあります。小揚げに包むことで移動の車の中でも食べやすく、もちが入るとボリュームも満点!しいたげやたけのこなど、具を増やすと普段の夕食のおかずにもぴったりですよ。

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。



さん。ジュニア世代の海外遠征や大会など、世界と近いジャンプ競技。食と運動での体づくりで、いざー世界の舞台へ。



簡単贅沢、本格中華。

卵のおいしさが
特長です!



宅配トドックで
お買い求め
ください!

丸鶏エキスの
絶品スープ



レンジで簡単調理の具材付きラーメン

冷凍 業務用チャーシューメン

コシのある麺に、チャーシューは厳選豚バラ肉を使用。スープは丸鶏エキスと丸大豆醤油に玉ねぎ、人参、しょうが、にんにくと隠し味のホタテがおいしさをひきたてます。家庭で簡単に本格中華が味わえます。



冷凍 日清チキンラーメン 金の炒飯

高温でバラッと炒め、鶏ガラスープとしょうゆで仕上げたロースト感のある本格炒飯です。隠し味にチキンラーメンが入っています。

パリパリ春巻カップのひと口カレー

調理時間 約20分

[材料(8個分)]

作っておいたカレー 約300g
春巻の皮……………2枚
サラダ油……………適量
ミックスチーズ……………30g
ゆでうずら卵……………4個
ミニトマト……………2個
バジル……………8枚
ごはん……………約160g



[作り方]

- ①春巻の皮は4等分に切り、耐熱ガラスの底やおちよこにかぶせて、はけでサラダ油を塗り、そのまま電子レンジで5分ほど加熱する。
 - ②ゆでうずら卵は半分、ミニトマトは4等分に切る。
 - ③①の春巻カップにごはんをのせ、あたためたカレーをかける。
 - ④②とミックスチーズやバジルなど、お好みの具材をのせてできあがり。
- ※カレーはプレミアム熟カレーまたはカレー-ZEPPINのパッケージ裏面の材料・作り方を参考してください。

もちカレーグラタン

調理時間 約20分

[材料(4皿分)]

作っておいたカレー 約600g
切りもち……………6個
ミックスチーズ……………80g
パセリ……………適量



[作り方]

- ①もちを6等分の四角形に切り、パセリはみじん切りにする。
 - ②グラタン皿にカレーを敷き、①のもちをのせてミックスチーズを散らす。
 - ③②をオーブントースターに入れ、7分ほどこんがり焼く。
 - ④焼きあがったら、パセリを散らして完成。
- ※残り物のカレーを使って、簡単に作れるレシピです。

作ってみました

こんがり焼けたもちとチーズの香ばしさがアクセントに!カレールーは個包装になっていてとろみを調整するのに便利です。

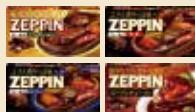
プレミアム熟シリーズ

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



カレー-ZEPPINシリーズ

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



Glico

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



メルティキッス
フルーティー濃いちご



メルティキッス
濃抹茶



メルティキッス
プレミアムショコラ

今年も、 シェアチョコで ラッピングバレンタイン!

お気に入りのかわいい袋にシールやリボン、
それに明治のチョコレートを入れてオリジナルラッピング!
今年のバレンタインは
シェアチョコで想いを伝えよう!



ベストスリー袋



アーモンド
スライスチョコレート



ヘーゼルナッツ
クランチチョコレート

詳しい情報は
こちらから



明日をもっとおいしく



お問合せ／(株)明治 お客様相談センター(平日9:00~17:00 ※土日祝は除く) お菓子 ☎0120-041-082

※ベストスリー袋は2月4週の宅配システムドックでご案内いたします。

野菜の更紗揚げ

■ 調理時間 約25分

【材料(4人分)】

さつまいも(皮のあかいもの)100g
れんこん……………50g
なす……………1本
まいたけ……………1/2パック
にんじん……………50g
卵……………1個
小麦粉……………1カップ
水……………1/2カップ
日清キャノーラ油(揚げ油)…適量
天つゆ・おろししょうが……………適宜



【作り方】

- ①さつまいもとなすは皮つきのまま、れんこんは皮をむいてそれぞれ薄いいちょう切りにし、水にさらす。まいたけは根元を切ってほぐし、にんじんは2cmの細切りにする。
- ②ボウルに①と卵、水を加えて混ぜ、そこに小麦粉を振り入れて混ぜていく。
- ③日清キャノーラ油を160℃に熱して②を大さじ1ずつ入れて揚げる。
- ④天つゆとおろししょうがを添えて完成。

日清 キャノーラ油

成熟した品質の良い厳選「なたね」を使用し、酸化を抑えて油っこくない性状を生み出す特許製法「ライト&クリア製法」を採用しています。



日清健康オイル アマニプラス

α-リノレン酸含有で血压が高めの方におすすめ。アマニ油30%配合で、炒め物や揚げ物などの加熱料理にも使えます。コレステロール0。



アイスwithココナッツオイル

■ 調理時間 約3分

【材料(1人分)】

バニラアイス…90~100ml
日清エキストラバージン
ココナッツオイル…小さじ1
お好みのフルーツ…適宜



【作り方】

- ①アイスに、液状になった日清エキストラバージンココナッツオイルをかける。
 - ②お好みのフルーツを添えてできあがり。
- ※ココナッツオイルが固まっている場合は、ぬるま湯で湯せんし、液状にしてお使いください。

作ってみました

ココナッツオイルはアイスにかけるとチョコレートのようになりません。バリバリとした食感と香りがいいですね。子どもも気に入りました。

日清エキストラバージン ココナッツオイル

バージンココナッツオイルの中でも香り立ちが豊かで、酸度の低いオイルを厳選。体にうれしい中鎖脂肪酸を60%以上含みます。



NISSHIN
oillio
"植物のチカラ"

フオッ
フオッ
フオッ



バナナはランという花のなかまである。
花のあとに実ができてじゅくして
はじめてにおいが出るのじゃ。

あまいにおいになるまで待つ？
ムリムリ！ その前に
わがはいがとけてしまうじゃる。



完熟までに
数ヶ月も
かかるしいゾ

バナナの香りの主成分はバニリンという物質。実は人間の母乳にもバニリンが含まれているといわれます。バナナの香りをかぐと心が落ち着くのは、お母さんの愛に包まれた子どもときの気持ちを思い出すからなのかもしれませんね。



なるほど
安心商品

なるほど商品から進化。

とことん「安心」に

こだわるシリーズ新登場！



「シンプル」と「良質」、そして可能な限り「北海道産」にこだわった
プライベートブランドへなるほど商品
品〈シリーズ。そこからもう一歩、「安

心」にこだわったへなるほど安心商品
品〈シリーズが新登場。その第一弾として、化学調味料を使わないノンオイルドレッシングができました。

化学調味料不使用
ノンオイルドレッシング

焙煎ごま



北海道産丸大豆醤油をベースに皮付きのねりごまで香ばしいコクを出し、さらに香り高い金ごまのすりごまを加えました。余市産の林檎果汁のすっきりとした甘みと利尻産昆布の旨みをプラスした化学調味料不使用のごまドレッシングです。

化学調味料不使用
ノンオイルドレッシング

和風おろし



北海道産丸大豆醤油に北海道産の大根・玉葱・人参の3種の道産野菜を使い、そこに利尻産昆布と鰹節エキスの旨みとすりごまのコクを加えました。すりおろした野菜と昆布の旨みが溶け出したさっぱりとした風味の化学調味料不使用の和風ドレッシングです。



着色料もカット！ 「色が変わる」のが、不使用の証し。

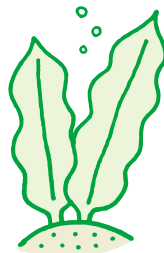
変色しても品質や味は変わりません。消費者の誤解を防ぐという目的「だけ」で、カラメル色素は使われません。試作時に、これを入れない方がおいしいと、試食した人全員の意見が一致しました。ですから時間がたつとドレッシングは若干黒くなりますが、それはおいしさの証しです。

着色料



昆布は利尻産。 だしを「取る」こだわり。

昆布のこだわりは「利尻」という産地だけではありません。試作を重ねた結果、手軽な昆布エキスではなく、実際に工場内で昆布だしを取ることにしました。このひと手間で、昆布の優しい旨みが表現できたのです。



安心つ

と ことん 安心つ て なる ほど おい しい。



とことん省いたら、 こんなに自然で優しい味に。

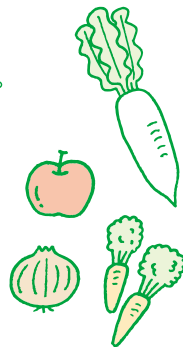
味をはっきりと表現できる化学調味料を、一切使いませんでした。正直なところ味のバランスを取るのには、非常に難しかったです。ところが何度も試行錯誤を重ね「安心」を追求した結果、自然で優しい旨みが詰まった「おいしい」ドレッシングにたどりついたのです。

化学調味料



余市の林檎に 道産の大根・玉葱・人参も。

「焙煎ごま」では自然な甘さを加えるため余市産の林檎果汁を、「和風おろし」では道産野菜の大根・玉葱・人参をたっぷりすりおろして使用。北海道の豊かな大地の恵みは、ドレッシングの味も豊かにしました。



おいしい。

CO・OPパイシートを使っておうちで手間なくパイレシピ!

一から手づくりするのは大変なパイ生地も、冷凍パイシートなら解凍するだけ!お好みに成形して焼くだけで、サクッとおいしい手づくりパイができます。



もっと手軽に!

いちごやブルーベリーのかわりに、「4種のベリーミックス」を使っても!



CO・OPパイシート 4枚入(300g)

サクサク軽い食感・風味のいいパイシートです。
4枚に分かれているので必要量だけ解凍して使えます。
発酵バター入り。

一足お先にひな祭りレシピ!

ひな祭りミルフィーユ

【材料(1台分)】 ■調理時間 約30分

CO・OPパイシート…3枚 牛乳……………200ml ひな人形飾り……………1組
卵黄……………1個 マシュマロ……………10g 飾り用いちご……………適量
グラニュー糖…大さじ3 いちご……………6個 飾り用ブルーベリー……………適量
薄力粉……………大さじ1.5 ブルーベリー……………12個

- ①パイシートを解凍しひし型に切る。200度のオーブンで約10分焼き、熱いうちにフライ返しで押さえてさらに約8分焼く。
- ②カスタードクリームを作る。鍋に卵黄、グラニュー糖を入れてよく混ぜ、薄力粉も加えてさらに混ぜる。牛乳を少しずつ加え、弱火で加熱しながら鍋底から絶えず混ぜ、とろみがついたら火を止める。
- ③いちごは横3等分に切る。①に②をぬり、マシュマロ、いちご、ブルーベリーを置き、その上に②をのせる。これを繰り返して三層にする。
- ④ひな人形飾りや縦3等分に切ったいちご、ブルーベリーで飾る。

子どもと一緒に簡単手作り!

ハート・チョコパイ

【材料(10個分)】 ■調理時間 約20分(焼き時間を除く)

CO・OPパイシート……………2枚
CO・OPファミリーチョコレート…10個
溶き卵……………少々



もっと手軽に!

クッキー型を使わずに包丁で四角く切って作ってもOK!

- ①パイシートを解凍し、めん棒で2倍の大きさに伸ばす。1枚のシートの上にファミリーチョコレートを間隔をあけて並べる。
- ②①の上に同じく2倍の大きさに伸ばしたパイシートを重ね、パイ生地が破れないように密着させ、上からクッキー型で抜く。残ったパイ生地を伸ばしてまた同様に作る。パイ生地が離れないよう、ふちを手で密着させる。溶き卵を表面に塗る。
- ③②をオーブンシートを敷いた天板に並べ、200度に予熱したオーブンで10分焼く。



店舗によりお取り扱いのない場合もございます。 ※CO・OPパイシートは2月4週の宅配システムドックでご案内いたします。

恋するコーすけとほんわがデート！ イラスト大募集

Cho-co-ttoカードが
当たる！

ちょこっと
Cho-co-tto



コープさっぽろ CO-OP

共済キャラクターコーすけとデートできるとしたら、あなたは何をしたいですか？
あなたとコーすけとの夢のある時間をイラストにして送ってください。

大賞に選ばれたデートはコーすけが実現してくれるかも？！
男女年齢問わず大募集。ふるってご応募ください。

例えば、コーすけと一緒に買い物！
コーすけに誕生日を祝ってもらいたい！
コーすけと公園で遊びたい！
コーすけとひなたぼっこしたい
etc

テーマ

「恋するコーすけとほんわがデート！」イラスト

● 応募方法 ●

官製はがきイラストを書き、名前・ペンネーム・住所・電話番号・組合員番号
をご記入いただき、郵送にて下記の宛先までお送りください。

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
コープさっぽろ 共済推進室 恋するコーすけイラスト係

● 応募期間 ●

2016年2月1日(月)～2月29日(月)※当日消印有効

● 発表・その他 ●

- ・Cho-co-tto 5月号誌上で入選作品を発表いたします。
- ・賞品の発送は5月上旬を予定しています。
- ・応募作品は返却いたしませんのでご了承ください。
- ・コーすけとのデート時の移動などは
実費にてご負担願います。

※お客様から頂いた個人情報
は抽選及び当選者への
商品発送のみに使用します。

どんな
イラストがくるか、
楽しみに
してるのだ～！

賞品

大賞 1名 コーすけとデート
+Cho-co-ttoカード(5千円相当)

優秀賞 1名 Cho-co-ttoカード(2千円相当)

佳作 3名 Cho-co-ttoカード(千円相当)

参加賞 応募者全員におなまえシールを
プレゼント

問い合わせ

コープさっぽろ共済推進室
011-668-2432(月～金 10:00～18:00)

●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**

コーすけとCO・OP共済のWEBページが新しくなったのだ!

🔍 コーすけ

で検索! 🖱️

天使大学
×
ラブコープ

レシピコンテスト 結果発表！

人気のコープ商品を投票で選んだ
「ラブコープ総選挙」。

その上位商品を使って天使大学の学生さんが、

手軽でおいしいレシピを考えてくれました！

69作品のレシピの中から、受賞した3品をご紹介します。



たまごスープを使って かきたまあんかけうどん

【材料(1人分)】

うどん	……………1玉	水溶き片栗粉
たまごスープ	……………1個	〔片栗粉……………小さじ2
水	……………1.5カップ(300ml)	〔水……………小さじ4
めんつゆ	……………大さじ2	七味唐辛子……………お好みで
★ みりん	……………小さじ1	
さとう	……………小さじ1/2	
しょうゆ	……………小さじ1/2	

【作り方】

- ① 鍋にお湯を沸かし、たまごスープを入れ、★の調味料を加える。
- ② 一度火を止め、水溶き片栗粉を入れ、再度沸騰させる。
- ③ 別の鍋でゆであうどんをお皿に盛り、上から②のあんをかけ、おこのみで七味唐辛子をかけてできあがり。

寒い時期に温まるレシピです。写真はわかめですが、野菜を入れるなどのアレンジもできそうです。なにより、簡単便利でものすごく経済的です。日本生協連 北海道支所長 白井正明さん



天使大学3年 小平 なるみさん
お酢とラー油を少し加えるとサンラータンようになります。いろんなアレンジでお試してください！



料理研究家
能戸 英里

きんぴら風ごぼう飯の素を使って きんぴら風ごぼうコロッケ



【材料(4人分)】

きんぴら風ごぼう飯の素	こしょう……少々
……………100g(1/2個)	小麦粉……適量
じゃがいも ……600g(男爵約4個)	溶き卵……1個
塩……………少々	パン個……適量

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、4等分に切る。鍋に入れてかぶるくらいの水を加え、竹串がすっと通るくらいまでゆでる。
- ②じゃがいもがゆであがったら熱いうちにつぶし、きんぴらごぼう飯の素を混ぜ合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③②を8～12等分にして小判型にまとめ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、190～200℃の油できつね色になるまで2分ほど揚げる。

具だくさんで味付けいら
ずのコロッケが簡単に
できちゃうなんてうれし
いですね!ごはんが進み
そうです。お弁当のおか
ずにもよさそうです。

料理研究家
能戸 英里



天使大学3年
高橋 菜摘さん

コロッケにしっかり味がつい
ているので何もかけなくても
美味しやきやきほっくの
歯ごたえが楽しい食感に
なっています。

大豆ドライパックを使って 大豆ピンチョス



【材料(4個分)】

油揚げ(小さめ)……12g	とろけるチーズ……2/3枚
大豆……………12g	しそ……………2枚
キムチ……………5g	

【作り方】

- ①油揚げを4等分に切り、中を広げ、チーズ、大豆、キムチの順に入れる。
- ②200℃のオーブンで1分程度、油揚げにほんのり色がつくまで焼く。
- ③縦半分に切ったしそを巻き上から大豆、しそ、油揚げの順に置きつまようじで刺してできあがり。



天使大学3年
工藤 郁佳さん

大豆と油揚げにはコレステロー
ルを低下させる働きがありま
す。できたては油揚げのサクサ
ク感とチーズのとろっとした食
感が楽しめ、シソの風味が広が
る一品です。

家にある材料でしかも手
軽。なのに栄養を考慮し
ているところが、さすが天
使大学!つまようじのアレ
ンジでパーティメニューに
も広がりそうですね。
Cho-co-tto編集長
平島 美紀江



ちょこっと
編集長賞



2年生のクラスへ潜入!



2年生の今年のテーマは「旬の食材で作ろう」。サツマイモ、シャケ、きのこ、肉じゃがと、子ども達のお弁当の中には、旬が詰まっていました。

先生はナント、自分で釣った鮭の親子弁当～!



先生が全員の力作弁当を一つひとつ撮影。生徒の感想を添えて、次の参観日に掲示されます。

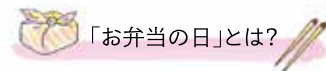
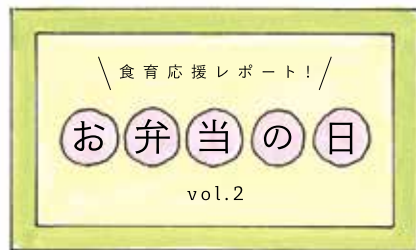


毎年1回、12月に「自作弁当の日」として、全校で取り組んでいます。事前の準備では「総合的な学習の時間」を使い、以前に家庭科で学んだ「栄養バランス」について復習したり、パソコンを使って、1人ひとりがどんなお弁当にしようかを決めたりします。私は2年前に同校へ着任しましたが、初めて生徒達のお弁当を見た時はびっくりしました。彩りにも気をつけたり、鮮やかなお弁当はもちろんです、西神楽で取れた小麦を使ってピザやお好み焼きを作ってきた生徒もいました。

年に一度、自作弁当の日。



お話を伺った方
教頭 佐々木 正道先生



徳島の竹下和男先生が提唱され、全国で賛同する学校が相次いだ取り組み。子どもが早朝に自分で台所に立ち、お弁当を作ることでさまざまなことを学べます。年間実施回数、実施規模(全校、学年、クラス単位)は問いません。北海道の食育活性化を目指すスープさっぽろは、この取り組みを応援します。これまでに「お弁当の日」を実施したことのある学校は1714校。今回は2015年12月7日に、旭川市立西神楽中学校で行われたお弁当の日を紹介します。

お弁当の日
実施校



旭川市立西神楽中学校

1年生・3年生の教室も おじゃましました。

西神楽中学校は、全校生徒56名。1学年20名弱という少人数の学校です。1年生、3年生の教室ものぞいてきました。1年生は、このお弁当の日をきっかけに「生まれて初めて料理をした!」という子が何人も。「レンジでチンしただけで…」と照れる子もいましたが、その子も親と一緒に、食材を買いに出かけたそうです。



2年男子

いつもより1時間半早起きました。親からアドバイスはもらいましたが、ほとんど自分で作りました。元々料理をするのは好きでしたが、昨年のお弁当の日は正直やる気はなかったです。でも親に「せっかくそういう日があるんだから、頑張ってみれば」と言われ、今年は頑張りました。きゅうりを浅漬けにしたり、サバも焼き加減に気をつけたりしています。親が仕事で忙しい時は、これからも料理を作って手伝います。



2年女子

今日は5時半に起きて、母と一緒に作りました。お弁当のアイデアは自分で考えて、ブタの耳をハムで作ったり、卵を星型にしたりと工夫しました。昨年のお弁当の日に、初めて自分でお弁当を作りましたが、それからはちょっと料理をするのが好きになりました。お母さん、忙しいなか私のためにいつもごはんを作ってくれてありがとう。

「一番の目的は
「家族への感謝」。

「お弁当は、自分で作ってきましょう」とは言っていないが、ここだけの話、ほとんどを親が作る家庭もあります(笑)。でも「卵焼きだけは作った」とか「レンジでチンした」というだけでも良いのです。朝から親子でお弁当作りに取り組み、ふれ合える機会になる。そうして子ども達も、普段料理を作ってくれる家族へ感謝の気持ちを持てるようになることが、一番の目的なんですよ。保護者の方も大変でしょうが、皆さん快く協力してくださいませ。ありがたいですね。

「こ数年」地産地消という言葉がよく聞かれるようになりましたが、同校のPTAでは地元の食材を使って料理教室を開くなど、地域全体で「地元の食材を食べよう」という意識があります。さまざまな食育活動を通して、子ども達にもそういう意識が芽生えているのかな、と嬉しく思います。

参加者募集

トドック10周年企画
トドックスマイルキャラバンキャンペーン



全道の皆さんの笑顔をつなげる、トドックスマイルキャラバン。呼んでくださったところへトドックカーで会いに行きます。トドックダンスやご当地トドックの試食など楽しい企画が盛りだくさんです!

応募期間 / 1月15日(金)~3月31日(木)
実施期間 / 4月15日(金)~7月31日(日) 予定

応募方法:トドックコールとインターネット申込フォームより受付。
代表者氏名、住所、電話番号、希望日程(3つ候補)、来てほしい理由と人数をお伝えください。 ※応募多数の場合は抽選となります。

お問合せ / コープさっぽろ広報室 TEL 011-671-2541
お申込み / トドックコール TEL 0120-502-112

参加者募集

食生活の講演と試食会を開催します!
「カラダに美味しいごはん」



健康への働きかけ・生活習慣病予防を図るため、栄養士による食生活の講演会を開催いたします。また 『カラダに美味しいごはん』の試食会も行います。皆さまのご参加をお待ちしています。

日 時 / 2月25日(木)
10:30~12:00(10:00受付開始)
場 所 / コープさっぽろ ルーシー 文化教室
札幌市白石区栄通18丁目5-35
参加費 / 無料 *お申込み締切 2月15日(月)
定 員 / 25名(65歳以上の方)

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ 社会給食部
TEL 011-671-5738
月~金 10:00~18:00(土日祝は除く)

参加者募集

食品表示法学習会
機能性表示食品ってなあに?



講師に天使大学栄養学科西隆司准教授を招き、昨年4月1日に施行された「食品表示法」について学びましょう。関心の高い機能性表示制度を中心に、基礎から制度の問題点まで学習します。

日 時 / 3月4日(金) 10:30~12:30
場 所 / 宅配中央センター3階会議室 他、TV会議システムで全道をつなぎます。各地区の会場は店頭ポスター、ホームページなどでご確認ください。
参加費 / 無料

応募方法:はがき、もしくはFAXで、①氏名②年齢③郵便番号、住所④電話番号⑤参加会場を記載の上お申込ください。
応募締切:2月24日(水)

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ 組合員活動委員会 食品表示学習会 係 〒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(土日祝は除く)担当 林

活動報告

「わが村は美しく-北海道」運動 第7回コンクール大賞 表彰団体決定!

北海道開発局では、道内の農山漁村地域の魅力と活力を高めようと、「景観」「地域特産物」「人の交流」に関する優れた活動に光をあてるコンクールを実施しております。7回目となる今回は80市町村から99件もの応募があり、この度大賞3団体、審査委員特別賞2団体が表彰されました。

【大賞】◎「新篠津村・農業観光生産者協議会」(新篠津村) ◎「絵本の里けんぶち VIVAマルシェ」(剣淵町)

◎「落石地区マリンビジョン協議会」(根室市)

【審査委員特別賞】

◎「北海道俱知安農業高等学校」(俱知安町) ◎「農村生活文化伝承活動をすすめる会」(豊富町)



お問合せ/受賞団体情報など詳しくは下記の北海道開発局ホームページをご覧ください。
http://www.hkd.mlit.go.jp/zigyoka/z_nogyo/wagamura/index.html

担当者から

わざわざご丁寧ありがとうございます。今後も組合員さんお一人おひとりのご意見、ご指摘を真摯に受け止め、よりよいお店作りを目指して参ります。

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/札幌市札幌大通高校
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のごたべ
TEL 011-671-9300
月~金 10:00~17:00(土日祝は除く)

ご協力のおねがい

家庭で出来る国際協力 書損じハガキ回収キャンペーン



組合員さんが「家庭でできる国際協力」として、書損じハガキなどの回収活動に取り組んでいます。回収後はプータン水と衛生プロジェクト、プータンの小学校支援、北海道ユニセフ協会活動支援、3つの国際協力活動に活用します。

日程/2月1日(月)~4月30日(土)

対象/「書損じハガキ」「切手」「使用済携帯電話」「商品券」「各種カード」「貴金属」など

方法/店舗や宅配トドックで配布している「回収専用封筒」で店舗サービスカウンター又は宅配担当者までお届けください。封筒の所定欄へ組合員番号記載いただくと、回収封筒1回につき、資源回収ポイントが1ポイント加算されます。

お問合せ/コープさっぽろ基金事務局
TEL 011-671-5651
月~金 10:00~17:00(土日祝は除く)



ルーシー店
(札幌市)
川上さん

活動報告

着なくなった服を幸服(こうふく)に! 北海道ユニセフ協会を通じて 募金いたしました

昨年2月からコープ宅配システムドックによる古着古布の回収サービスを開始しております。これまでに、5000ンの古着古布をお預かりし、繊維リサイクル会社のキョクサン社(鷹栖町)を通じてリユースできる古着はカンボジアに輸出し、現地直営店で安価で販売しております。コープさっぽろからの古着の質は高く、現地の方々に大変喜ばれております。この度、世界の子どもたちを支援するのを目的として、キョクサン社への販売額のうち150万円を北海道ユニセフ協会を通じて募金いたしました。



お問合せ/コープさっぽろ経営企画室
TEL 011-671-6620
月～金 10:00～17:00(土日祝は除く)

活動報告

2015年度 エコプロジェクト協賛商品結果報告

「エコプロジェクト協賛商品」とは、コープさっぽろがすすめている、札幌市円山動物園・おびろ動物園・釧路市動物園・旭川市旭山動物園の「ホッキョクグマ応援プロジェクト」と植樹活動を行う「コープ未来の森づくり基金」の2つのエコプロジェクトにご賛同いただいたメーカー様からご協賛いただいた商品です。2015年10月～11月の期間限定で、エコ協賛商品1品の売上数量に対して、2円を協賛金として、2つのプロジェクトに使わせていただいており、2015年度の結果は次のようになりました。
【参加企業数】186社 【商品数】491個
【協賛金額】3,564,788円
多くの方々のあたたかいご支援、心より感謝いたします。



活動報告

各種募金へのご協力 ありがとうございました!

ご報告①2015年ユニセフキャンペーンについて
募金の総額は11,194,279円(2015/12/22現在)となりました。たくさんの方々の善意をお寄せいただきましたことをお礼申し上げます。
ご報告②書き損じはがき回収活動について
2015年8月から2か月間の回収キャンペーンでは、7,163件 6,191,835円もの善意が寄せられました。換金手数料や封筒代、着払い費用などを除いて、1)コープ未来の森づくり基金、2)コープ子育て支援基金、3)ユニセフ「プータン水と衛生プロジェクト」の3つの社会貢献活動に使われます。
ご報告③コープ年末助け合い募金について
たくさんの方々の善意をお寄せいただきましたことをお礼申し上げます。募金総額は2,779,500円となりました。募金は、1)コープくらしの助け合いの会、2)(財)コープさっぽろ社会福祉基金の活動に使われ、地域福祉の向上に役立てられます。



「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

大丸蔭井

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

大日精化工業株式会社

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

東洋インキ北海道株式会社

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

紙・包装資材・家庭紙

日藤株式会社

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

エイチケイエム紙商事株式会社

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



東札幌日通運輸株式会社

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

サカタインクス株式会社

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

株式会社レパネス

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

石田製本株式会社

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

お知らせ

**エゾシカ肉の取り組みが「フード
アクション・ニッポンアワード2015」
販売活動部門で優秀賞を受賞**

コープさっぽろでは2013年から北海道のジビエとして安全なエゾシカ肉の販売拡大を進めてきておりましたが、この取り組みが農林水産省が進めている日本の食料自給率向上の取り組みを表彰する「フード・アクション・ニッポンアワード2015」の販売活動部門で優秀賞を受賞しました。コープさっぽろとしては2012年の「黄金ぞちシリーズ」の取り組みで大賞、2013年「畑でレストラン」、2014年「魚の調理教室」で各優秀賞に続く4年連続での受賞となっています。尚現在エゾシカ肉の販売は、全道10店舗で販売しております。



お知らせ

**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』のご予約承り中！仕込味噌とは工場ですべての工程までを行い、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：3月31日(木)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



札幌市東区元町南町内会

地域で子どもを育てよう!!

3世代一緒に遊ぼう

シニア世代と子育て世代が一緒に遊べるイベント!

3月5日(土)

みんなでつくろう!
無添加みそづくり講座

つくったみそは持ち帰って、おうちで熟成。手前みそをつくりましょう

- 参加費/1組500円
- 時間/13:00~15:00
- 講師/森 清史氏
(福山醸造みそソムリエ)

3月12日(土)

雪遊び きほんのき

自然体験活動のプロが教える雪遊びのきほん。冬の遊びが広がります

- 参加費/1組500円
- 時間/10:00~12:00
- 講師/高野 克也氏
(札幌まるやま自然学校)

3月19日(土)

おもちゃのプロに学ぶ!
みんなで遊べるおもちゃ講座

地域のおじいちゃんおばあちゃんと一緒に昔遊びを楽しみましょう

- 参加費/1組500円
- 時間/10:00~12:00
- 講師/杉本 英樹氏
(キンダーリーブ店長)

(共通)場所/元町北東会館(札幌市東区北21条東1丁目1-1)

第1回 子育てマイスター養成講座

少人数保育の
スペシャリストを目指します!

●講座内容(予定)

- ①2月4日(木) 子どもを預かるということ(藤女子大学 木脇奈智子氏)
- ②2月6日(土) 子どもはこんなことを考えています。自己肯定感を育てる(子ども園ソレイユ園長 濱田康氏)
- ③2月8日(月) おもちゃを使って生きる力を育む(キンダーリーブ店長 杉本英樹氏)
- ④2月16日(火) 今の子育てと昔の子育て(助産院エ・ク・ポ院長 高室典子氏)
- ⑤2月29日(月) 保育現場での課題と対策(aurinkoプログラム担当 小笠原あゆみ氏)

- 時間/15:00~17:00 ※⑤2月29日のみ10:00~12:00となります
- 場所/元町北東会館(札幌市東区北21条東17丁目1-1)
- 受講料/全5回 5,000円(モニター価格。簡単なアンケートに回答いただけます)
- 定員/20名

お申込・お問合せ/NPO法人のこたべ TEL 011・671・9300

※月~金10:00~17:00

本事業は、地域みんなで子育てできる社会を目指し、元町南町内会、NPO法人のこたべが共催で行う事業です。

お買い物が 楽しくなる！ アウトドアや お出かけにも！

コープさっぽろオリジナルマイバッグシリーズ第3弾が店舗専用ラックで好評発売中です！

今回も札幌出身、世界で活躍するテキスタイルデザイナー・梶原加奈子さんとコープさっぽろの共同製作で、「北海道の自然」をテーマにしたデザイン柄でお届けしています。



特徴 1

シックな“ラベンダー”、
元氣な“チューリップ”の2種類

ラベンダー柄は「北のかおり」、チューリップ柄は「北のさんぽ」。梶原さんがデザインした10種類もの柄から厳選した2パターンです。

特徴 2

ジュート（黄麻）と
コットン（綿）の天然素材

生地には、成長が早く土に還るジュートという植物を主に使用。地球にやさしいエコなマイバッグです。

特徴 3

使いやすさは
折り紙付き

第1弾から好評の、ガバーッと開いてどんどん入っちゃう、広い開口部とマチはもちろん今シリーズも同様です。



梶原加奈子さんに
お話を聞きました♪

幸せがいっぱい詰まったバッグにみなさんの幸せも詰め込んでください！

アイデアの原点は、北海道で見た雲の流れ、山の色、友達と遊んだ森など自然の風景です。今回のラベンダーは富良野で色のグラデーションに感動してイメージしました。チューリップは身近な花で心が落ち着くデザインにしました。私は製作に携わるスタッフみんなが幸せな気持ちで仕事ができるように心がけています。コープの組合員さんにもこのバッグを通じて幸せをお届けできればいいですね！



デザイナー
梶原加奈子さん

札幌生まれ。多摩美術大学デザイン学部染織科卒業。イッサイミヤクのデザイナー。ロンドンの大学院を経てフリーデザイナーとして日本と世界で活躍中。

コープさっぽろ 店頭で発売中！

価格 各698円（税込）

※一部売場展示のない店舗がございます。お求めの際は、サービスカウンターまでお問い合わせください。

「安心なくらし」のご提案

介護医療保険料控除対象 ※傷害死亡保険金部分を除く。
(医療保険基本特約・傷害保険特約・介護一時金支払特約セット団体総合保険)

コープの 介護保険

生協組合員と
ご家族の
介護保障



コープの介護保険は



現金で
お支払い

コースにより500万円または700万円を一時金としてお受けいただけるので、介護にかかわるさまざまな出費に備えることができます。

簡単な
加入条件

医師の診査は不要です。簡単な健康告知のみでご加入手続きが可能です。

年齢による条件の違いや、原因に関係なく所定の介護状態になった場合には、介護一時金をお受取りいただけます。

※加入依頼書および告知書の内容により、お引き受けできない場合や専用コースでお引き受けする場合があります。

コース別保険料	介護一時金	被保険者年齢	月額保険料	被保険者年齢	月額保険料
500万円コース 傷害死亡保険金100万円(天災危険補償特約付)		40～44歳	150円	55～59歳	930円
		45～49歳	270円	60～64歳	1,800円
		50～54歳	480円	65～69歳	3,030円

※保険料は男女同額です。(年齢とは補償開始日時時点の満年齢になります)※700万円コースもあります。



※1:生命保険文化センター 生命保険に関する全国実態調査 平成24年度※上記の商品は生協の団体保険(1年契約用)(介護)の概要をご紹介します。ご加入にあたっては、必ず「重要事項説明書」などをよくお読みください。ご不明な点がある場合には、代理店までお問い合わせください。



※2:必要だよ。 ちゃんと介護用品とか揃えてあげたいからなあ。



※3:えっ、そうなの!? 今度「要介護」になったよ。まだ60代で若いのに。

「公的介護保険」だけで大丈夫...? 他人事と思てほしくない!!!
介護の備え

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

◆取扱代理店/生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
コープ協同保険株式会社
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501
◆引受保険会社 株式会社損害保険ジャパン 札幌法人営業部 営業第一課
札幌市中央区北1条西6丁目2 TEL011-281-6144 <http://www.sompo-japan.co.jp>

春の旅行プラン3選!日本の桜を楽しむ旅

温泉付リゾートホテル!権原ロイヤルホテルに泊まる

吉野千本桜と桜舞う京都 いにしえの古都旅情 3日間

■旅行代金
(大人お1人様)
2名1室

108,000円

出発日 4月10日(日)

※1名1室は不可となります。※子ども同額

■旅のおすすめチェックポイント!

- 一目千本といわれる吉野山の壮大な桜の風景や平安神宮、仁和寺などの桜のベストポイントをめぐる古都に彩りを添える花の旅です。また、奈良公園や銀閣寺など歴史の礎となった名所もめぐります。
- ホテルは、権原地区に立つ温泉付デラックスホテル、権原ロイヤルホテルとJR京都駅より徒歩1分の好立地、ホテル京阪京都宿泊なので、夜の散策にも大変便利なホテルです。
- 限定20名様(最少催行人員12名)なので少人数で、ゆったりと旅をお楽しみいただけます。

1日	新千歳空港(7:30~10:30頃)→伊丹又は関西空港= 二条城 (絢爛豪華な国宝の二の丸御殿)= 仁和寺 (遅咲きの御室桜で有名な古刹)=(17:30頃)京都市内(泊)
2日	ホテル(8:30)= 平安神宮 ・ 外苑 (寛宮城を思わせる美しい朱色の社殿と紅枝垂桜)= 銀閣寺 (東山文化の真髄を今に伝える古刹)= 平野神社 (京都を代表する桜の名所)= 奈良公園 (東大寺大仏殿)・ 氷室神社 (奈良の春の使者と呼ばれる樹齡400年の枝垂桜=権原市内(泊))
3日	ホテル(8:15頃)= 吉野山 (下千本と呼ばれる桜の名所と南朝ゆかりの里)・吉木神社など散策=関西空港又は伊丹空港→新千歳空港(17:30~21:00)

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

■募集人員20名 ■最少催行人員12名 ■食事(朝2・昼3・日2自1) ■添乗員同席

早春の房総・伊豆2大半島と 伊豆大島 お花めぐり 3日間

~伊豆大島椿まつり・河津桜まつり見学~

出発日 2月23日(火)

■旅行代金
大人お1人様(2~4名1室利用)
99,000円

■募集人員25名 ■最少催行人員15名 ■食事(朝2・昼2・夕2) ■添乗員同席

■旅のおすすめチェックポイント!

温暖な気候で有名な房総半島・伊豆半島は花の種類、数も豊富でその中でも河津桜は見応え十分です。宿泊も人気のリゾートホテル。一足早い春をお楽しみ下さい!

河津桜まつり・日本一の早咲き桜、伊豆の温暖な気候を生かし、2月上旬から約1ヶ月間桜を楽しめます。毎年多くの観光客が来場します。

三春の滝桜・ 鶴ヶ城みちのく桜旅情 3日間

みちのくの名旅館
「日本の宿 古寨」に泊まる

出発日 4月19日(火)

■旅行代金
大人お1人様(2~4名1室)
99,000円

1名1室は不可となります。※子ども同額
■募集人員20名 ■最少催行人員12名 ■食事(朝2・昼3・夕2) ■添乗員同席

■旅のおすすめチェックポイント!

東北人気の桜の名所をめぐる3日間。鶴島の三春の滝桜や花見山公園など美しい桜と日本・三景松島や鶴ヶ城の桜もお楽しみいただけます。東北の温泉の中でも人気・グレードの高い温泉宿に2泊するこだわりの宿を厳選しました。また行程ものびりと桜の東北をめぐるゆったりとした内容です。

鶴島の紅葉 三春の滝桜
日本三大桜の1つで、国の天然記念物の指定を受けた名木。四方に伸びた太い枝に深紅の小さな花を無数に咲かせ、その様はまさに水が滝のように流れ落ちるように見えることから「滝桜」とよばれています。

■お申込・お問合せ / 旅行企画・実施 観光庁長官登録旅行業第1911号

コープトラベル
コープさっぽろ旅行事業部

〒003-0021 札幌市白石区栄通18丁目5-35 コープさっぽろルーシー店2階

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

月~金10:00~18:00、土10:00~15:00(日曜日休)

🔍 コープトラベル 検索

旅行にもポイントが付きます!

コープカード取得の全旅行商品に、
主催/主催/JTBC、東北海運、日航他、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

になるのを楽しみます。手に付いた酒粕は、カサカサするところに塗ったり顔をバクするといいでしょ。ゆっくり20分は浸かってほしいですね。水道水オンリーの場合より入浴後も湯冷めしづらいです。



今夜も
カンパ〜イ!!

ぐる
友はお肌からも

酒風呂になる！お風呂に入りながら「プリティイ・ウーマン」効果と保温効果があるとかで、お風呂上がりはぽつかぽかです。(※効果には個人差があります)



はい。酒粕です。これをですね、お風呂に入れるんです。あのですね。昔うちに蔵人の共同浴場があって、酒造りで出た酒粕を入れていたんです。美肌



ん？これ、酒粕じゃないの。



ちょっと奥さん、いいものあります。



寒いわね。手も足も冷え切っちゃって。



せんむ

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



小林酒造×花咲醸酒の会のコラ商品「新酒しぼりたて ハハハ」を2月1日よりコブさっぽろで限定販売!

せ)まずは新鮮な酒粕をコープさっぽろでゲットします。それをだしパック(不織布)に大きじ山盛り1入れて、お風呂は38℃くらいのぬるま湯に設定。だしパックを軽く手でもみながら酒粕を溶かして、にごり湯



撮★まりも

まりものICEヨーグリー酒

🌀作り方

まずはグラスに氷をたっぷり。そこへ日本酒を25~30ml入れて、ヨーグルト大きじ3を加える。最後にはちみつをたっぷり!

ヨーグルトは茶で〜こまめに完璧!



ヨーグリー酒には「ハハハ」がオススメ!

VIVA!
道産酒

決まりですね♪

まり チョコレート!!

2月といえば新酒。ヨーグルトも新酒の生酒も、酸がイキイキしているので相性ひたたり。酒風呂で温まうたあとにぜひお試しあれ。



みたいにシャンパンとイチゴとか? おつしやれー!

にごり湯にイチゴ。ステキね。

お風呂から甘酒の香りがする

ので、鼻から飲む日本酒といっ

た風情かしらん。風呂上がり

はヨーグルトを使った日本酒の

カクテルなんていいですね。合

わせるなら…。

酒を飲むのであぐる。



まりも!

ハハハ

ハハハ



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〜」

切り干し大根の つぼ漬け風

春雨と 白菜の スープ

① 切り干し大根



さっと洗い、ひたひたの水に
15~20分つけて戻す。
食べやすい長さに切る。

食感が爽やかなので
戻しすぎに注意!!

② Aの材料を入れ、
鍋に、



一度沸騰させ
冷ましておく。

③ 保存容器に、

①

②

細切りするめ

刻み昆布
3cm長さ

赤唐辛子

小口切り



材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
2時間後から食べられる。

冷蔵庫で、
1週間以上もちます!



《材料》 作りやすい分量

- 切り干し大根…50g
- しょうゆ・酢…各50ml
- A | ○砂糖・酒…各大さじ2
- 水…1/2カップ
- 細切りするめ…10g
- 刻み昆布…5g
- 赤唐辛子…1本

- 《材料》 4~6人分
- 春雨…70g
 - 長ねぎ…10cm
 - 豚バラ薄切り肉…200g
 - 水…5カップ
 - A | ○鶏がらスープの素…小さじ1
 - 酒…大さじ3
 - きくらげ…5g
 - 白菜…400g
 - サラダ油、塩、
こしょう、ごま油

① 春雨



熱湯に5分位
つけて戻し、
食べやすい
長さに切る。

きくらげ



水に15分位
つけて戻し、
大きければ
半分に切る。



家庭料理研究家 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」

ごぐれ あいこ

今月は保存食の代表、乾物を使った料理を「フルコース」でご紹介します。吹雪などで四五月に行けないことも多いので、ストック乾物が強いロマン。あっこんな使い方もあったらいいな。と思っていたら、これならいいな。うま、歯ごたえ、保存性、栄養価、場所をとらない、いいことずくめの乾物です。乾物上手になって、北海道の冬を、おいしく涼しく、乗り切りましょう!



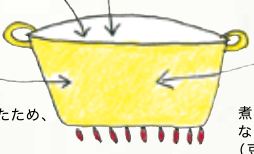
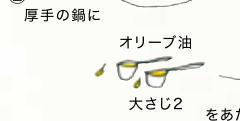
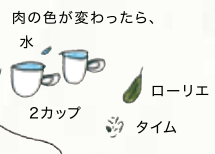
豆とチキンの トマト煮込み

豆の臭い中和なし!
1つの食卓で4人分作れる
簡単煮込み!

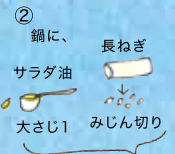
- 《材料》4人分
 ○とら豆…150g
 (白いんげん豆、金時豆、大豆、ひよこ豆などもよい)
 ○にんにく…1かけ
 ○玉ねぎ…1個
 ○鶏もも肉…1枚
 ○ローリエ…1枚
 ○タイム…あれば少々
 ○ホールトマト缶…1缶
 ○にんじん…1/2本
 ○セロリ…1本
 ○パセリ(みじん切り)…少々
 ○オリーブ油、塩、こしょう



さっと洗ったつぶりの水に一晩つけておく。



煮立ったらアクをとり、豆がやわらかくなるまで中火で20分～1時間煮込む。(豆により煮える時間は変わる)



を中火であたため、香りを出す。

豚バラ薄切り肉 (3cm長)

を炒め、肉の色が変わったら、



を加え、煮立ったら弱火にして15分煮こむ。

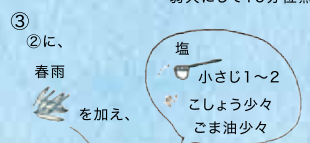


木べらの先でトマトをつぶし、更に20～30分煮込む。



で味をつけ、器に盛る。

※味が足りなければスープの素を加える。



を加え、



- 《材料》 4人分
 ○芽ひじき…大さじ2
 ○切り干し大根…20g
 ○水菜…1把
 ○カニかまぼこ…6本
 ○すし酢…大さじ3
 ○ごま油…大さじ1
 ○しょうゆ…小さじ2



だれかへ もとめて

麻婆高野豆腐

- ① 芽ひじき → たっぶりの水に20分位つけて戻し水気をきる。
- 切り干し大根 → つぼ漬け風と同様に戻し、食べやすい長さに切る。

- 水菜 → 3cm長さに切り、水にさらしザルにあげる。

- カニかまぼこ → 細く裂いておく。

- ② Aの調味料を合わせてドレッシングを作る。

- ③ ①の材料をすべて入れふんわりと混ぜ合わせてからボウルに、



②のドレッシングで和え、器に盛る。

- 《材料》 4人分
 ○高野豆腐…4枚
 ○ごま油…大さじ1
 ○しょうが…にんにく…各1かけ
 ○赤唐辛子…1本
 ○豚ひき肉…100g
 ○しょうゆ…大さじ1・1/2
 ○長ねぎ…1/2本
 ○片栗粉…大さじ1
 (水大さじ1で溶く)
 ○小ねぎ…あれば1、2本

- ③に、
- 水 しょうゆ 長ねぎ ①の高野豆腐
 2カップ 大さじ1・1/2 みじん切り

を加え、5分位中火で煮込む。

- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。あれば小ねぎの小口切りをのせる。

- ① 高野豆腐 → 水に5分位つけ、やわらかく戻し、手でささむように水をしぼり、2cm角に切る。

しぼり方、P68に詳しく出てますよ!

- ② フライパンに、
- しょうが にんにく 赤唐辛子
 ごま油 みじん切り 小口切り
 大さじ1
- を入れ、弱火にかけ香りを出す。
- 豚ひき肉 100g
 を加え、ポロポロになるまで炒める。



マイスター
えりちゃん



乾物

炊き込みみごはん



ひじきと水菜とセカリ干し大根のサラダ

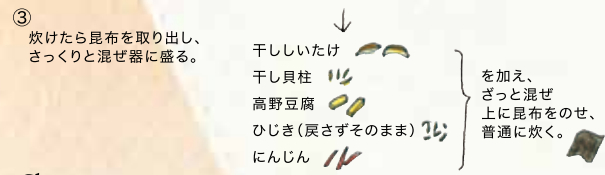
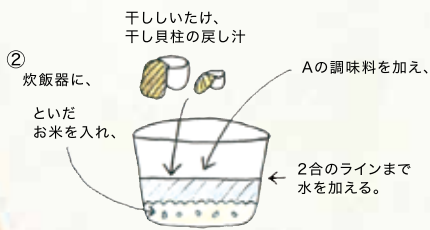
- 【材料】 4人分
 ○米…2合
 ○干しいたけ…3枚
 ○干し貝柱…2、3個
 ○高野豆腐…1枚
 ○芽ひじき…大さじ1
 ○にんじん…50g
 ○酒・しょうゆ…各大さじ2
 ○みりん…大さじ1・1/2
 ○昆布…5cm角1枚

☆カニがまぼこの代わりに、しまての札幌缶ではおいしい！

① お米 → といておく

- 干しいたけ → ひとつひとつの水につけてやわらかく戻し(1時間以上)、細切りにする。
- 干し貝柱 → 水大さじ2につけて戻し(1時間以上)、粗くほぐす。
- 高野豆腐 → 麻婆高野豆腐と同様に戻し、厚みを半分になり、短冊切りにする。
- にんじん → せん切り

戻し汁も使うのでといておく。



7 高野(こうや)とうふを半分に切り、5mmくらいのはばに切る。



8 ほうれんそうは、くきのぶぶんを2cm、はのぶぶんを1cmのはばに切る。



9 おなべに、だし汁と調味料(ちょうみりょう)を入れて、ぶつとうさせる。



4 水の中で、高野(こうや)とうふを手でギュッとおす。



5 もういちど水をとりかえて、③と④をくりかえす。



6 1まいずつポウルから出して、りょう手ではさんで水をしぼる。



1 ポウルに高野(こうや)とうふと水を入れ、5分くらいつけておく。



2 高野(こうや)とうふがやわらかくなったら、水がは出でてりょう手でギュッととはさんで水をしぼる。



3 ポウルの水をとりかえて、高野(こうや)とうふを入れる。



★ 今月のもくひょう ★

じゅわつとおいしい!
こうや
高野とうふのたまごとしにちょうせん!

まいスター えりちゃん

なんいど **4.8**

★ ざいりょう (4人分) ★

こうや 高野とうふ 2まい	ほうれんそう 30g	だし汁 400ml
しょうゆ 太さじ2	みりん 太さじ2	たまご 3こ

来月は、これができたらマイスター!?! だしまきたまごにちょうせん!

★ マイスターの ★ 高野とうふのたまごとし



高野とうふ”ってなに?

とうふをこおらせて、かんそうさせたもの。むかし、冬の高野(こうや)山でお坊さんがつかり外に出っぱなしにして、こおってしまったとうふを食べてみたら、とてもおいしかった!のが、高野(こうや)とうふのはじまりといわれています。「こおりとうふ」とよぶ地方もあるよ。



保存性もあって、栄養とうま味がぎゅっと凝縮された乾物。野菜が採れない北海道の冬にびっぴりの食材です。寒い冬の朝もしんわりあたたかな乾物料理で体もこころもポカポカにしませんか?

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 ⑫にゆっくりとたまごを回し入れる。



たまごの入れ方は8月号!

10 高野(こうや)とうふを入れて、5分ほど弱火(よわび)でいる。



こんなふうに切つてね



14 ふたをして、3分ほどにる。



11 ポウルにたまごをわって、はしてほくしておく。



大きなほうは、半分に切つてから



15 たまごに火がとおつたらかんせい!



12 ⑩にほうれんそうを入れて、さっとまぜる。



高野(こうや)とうふは、にくずれしないようだし汁に味付けしてからにするよ



個展のほか、積極的に他の作家さんとグループ展も開催している西山さん。「年齢でいえば僕がリーダーなんですけど、若い人たちと一緒に遊んでますね(笑)」。その飾らない人柄が、年齢やジャンルの壁を越え作家同士の化学反応を生み出す



プレゼント

写真の「オリーブ波緑皿」(10,800円)を1名様プレゼント(詳細はP71を参照)

工房「グラスハウス」

長沼町東10線南5番地 TEL0123-88-0187
※事前連絡で見学、作品の購入可



全体にほんのり黄緑色で、厚みのある底にかけてグラデーションが濃くなるゴブレット4,320円(左)。今まで丸のみだったお皿は、写真の金彩角皿(オリーブ)、銀彩角皿(瑠璃)など昨年末から新作の角皿も制作

「もともとガラスを選んだのは、焼き物や漆器などの伝統工芸に比べると存在が弱いと感じていたから。他の器と並んでも違和感がなく、当たり前にガラスがある食卓。そんな普段使いの器をずっと描きながら、作り続けています」。

例えば同じ緑でも、ほんのり淡いトーンから目を引く鮮やかな色まで表情豊か。美しさの中に手吹き味わいを備える西山さんのガラスは、使う人を引き込む魅力に溢れています。

「僕がガラスを学んでいる間に、自分たちで窯を設計し小さな工房で制作するというスタイルがアメリカから入ってきて。ちょうど新しい時代へ変化する過渡期にいた感じでした」。

技術を学んでいた九州で、自分で工房を持ち自由な創作を行っていたガラス作家の先駆者・船木さんと出会い、約4年間、教えを受けたのちに故郷の北海道に戻って独立。

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。

〈長沼町〉
にしやま りょう
作り手 西山 亮さん

札幌市出身。手仕事の担い手を育てる九州の工房でガラス制作を学び始め、日本のスタジオグラスの第一人者・船木優帆(ふなきずほ)氏に師事。28歳で長沼町に自身の工房「グラスハウス」を構える。

淡く優しく、時に鮮やかに心に描き続ける、普段使いのガラス。

長沼町で活動を始めて33年目となる、ベテランガラス作家の西山亮さん。「手で作る仕事」に引かれてガラス制作の道を目指した当時は、個人で活動する人は全国でも数少なく、工場やメーカーに就職するケースが主だったそう。

「僕がガラスを学んでいる間に、自分たちで窯を設計し小さな工房で制作するというスタイルがアメリカから入ってきて。ちょうど新しい時代へ変化する過渡期にいた感じでした」。

おしえてください

Q1.

今回の「ちょこっと」は、あなたにとって100点満点中、何点でしたか？

Q2.

面白かった記事はどれですか？その理由も教えてください
※もくじ「P3」からタイトル名をお書きください

Q3.

面白くなかった記事があれば、その理由と一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「ホワイトアスパラ」のレシピを教えてください

Q5.

「はちみつ」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(特に天塩町)で、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.

ちょこっとに対するご意見・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: 2月20日(土) 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

「2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

先日見ていた料理番組の先生が「人を招いてもてなすのは大変ですが、喜んでくれる顔を見るのが嬉しい。思い出は、後から付け足すことはできないので、今、人が喜ぶことをしてあげたいですね。」という言葉聞いてじ～んとしました。私も子どもが小さいうちに、たくさんの思い出を作ってあげようと思いました。(千)

今月のプレゼント

A.

べっかい乳業興社
「別海アイス(バニラ・抹茶・
ストロベリー・コーヒーの計12個入)」

写真はイメージです。

..... 10名様



B.

表紙の器

長沼町の西山亮さん作
「オリブ波緑皿」

..... 1名様



コープさっぽろ 創業50周年記念キャンペーン!

ろうきんローンの
お借入れで

ちょこっとカードが

必ずもらえる!



生活応援バンク
ろうきん

COOP SAPPORO コープさっぽろ



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

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

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

住宅ローンのお借入れ

申込金額300万円以上かつ、返済年数5年以上

めれなく

ちょこっと
カード

10,000円分
プレゼント!

無担保ローンのお借入れで

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

いずれか1商品ごとのお借入れ

めれなく

ちょこっと
カード

1,000円分
プレゼント!



対象者 ①~③全てに該当する方

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

ちょこっとカードお届けまでの流れ

ろうきんの
対象ローンをお申込

※キャンペーン申込書はローンの
お申込時にお渡しいたします。

コープさっぽろの
組合員に未加入の方

ローンのお借入日までに
コープさっぽろ店頭にて
加入手続き

キャンペーン申込書を
ろうきん窓口へ提出、
もしくは
ろうきんへ郵送

対象
ローンの
お借入

ちょこっとカードを
ご自宅に郵送いたします

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

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

詳しくはお気軽に(ろうきん)店舗またはフリーダイヤルへ

北海道ろうきんコールセンター

0120-5-109-26

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

ホームページより仮申込ができます。

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

※この広告は2016年1月1日現在のものです。

携帯電話は
こちらから



第47号
2016年2月1日発行(毎月1日発行)
発行元/コープさっぽろちよこっと編集部
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/丸見英明
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
こぐれけいすけ、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
こぐれあいこ、千田文恵
竹村貴子、小向春、長谷川美穂
中田明美、田村裕子
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



アイス 

アイス18
ふりかけアイスクリーム22
手作りパフェ24
りんごのキャラメルピザ アイスクリームのせ27
クラックサンド28
いちごのティラミス29
みそチーズアイス30
簡単!自家製アイス31
ヨーグルトシャーベット31
アイスクリームの天ぷら32
アイスでスイートポテト32
きな粉バナナアイス33
ベッパアアイスクリーム33
抹茶クリーム白玉34
ホットケーキでトライフル34
アイス with ココナッツオイル43
別海アイスのスパイスドラマ酒がけ裏表紙

おにく 

こっくりモツみそ鍋35
黄金比ソースのハートハンバーグ36

さかな 

簡単!タラのトマトパツツァ36

やさい 

ロールキャベツのマカロニサラダ37

店舗インデックス

HASSO Dolceteria Hokkaido(ハッソドルチェテリア ホッカイドウ)札幌市中央区南2条西5丁目SCALETTA3F3
ジャンボ双葉 別海町別海緑町2516
ボークチャップの店ドライブイン ロマン 別海町別海鶴舞町120-316
野付漁業協同組合直売店 海紋(かいもん) 別海町尾岱沼港町179-217
SIX COFFEE & CHOCOLATE(シックスコーヒー アンド チョコレート) 札幌市南区常盤1条2丁目1-1725
PATISSERIE JEUNESSE(パティスリー ジョネス) 札幌市豊平区福住3条10丁目3-326

●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 札幌ステラボレイス イースト2F TEL 011-209-5526)

野菜の更紗揚げ43
きんぴら風ごぼうコロッケ52
切り干し大根のつぼ漬け風64
春雨と白菜のスープ64
豆とチキンのトマト煮こみ65
ひじきと水菜と切り干し大根のサラダ66

だいず 

納豆入りおかず蒸しパン23
なすと納豆のミートグラタン23
納豆バーニャカウダー23
大豆ピンチョス51
麻婆高野豆腐66
高野とうふのたまごじ68

ごはんもの・パスタ 

グリーンベジカルボナラ37
もち入り油揚げ餃子39
もちカレーグラタン41
バリバリ春巻カップのひと口カレー41
かきたまあんかけうどん50
乾物炊き込みごはん67

デザート 

ひな祭りミルフィーユ48
ハートチョコパイ48

おさけ 

ICEヨーグリー酒63



Photo: Prius A "ツーリングセレクション" (E-Four)。
ボディカラーのエモーショナルレッド(3T7) (54,000円)はメーカーオプション。

NEW PRIUS

HYBRID

4WD

E-Four
※1

DEBUT!

NEW PRIUS

PRIUS A“ツーリングセレクション”[E-Four※1]

■車両本体価格(消費税8%込み)

3,139,560円

PRIUSは2,452,778円から(E(2WD))

4WD (E-Four※1) なのに 低燃費

JC08モード

34.0 km/L



2WDは 世界トップクラス

JC08モード

40.8 km/L

コンパクトなシステムが生んだゆとりのスペース



※4

乗る人だけでなく、歩行者のことも見つめます。

TOYOTA SAFETY SENSE P 搭載

※5



Photo(ハイブリッド4WDイメージ):Prius Aプレミアム“ツーリングセレクション”(E-Four)、ボディカラーのエモーションレッド<3T7>(54,000円)はメーカーオプション。■写真は合成です。雪道の走行時にはチェーンまたは冬用タイヤを装着してください。また、実際の走行時には、路面の状況に応じたタイヤの選択や、安全に配慮した運転にご留意ください。Photo(内装):Prius A“ツーリングセレクション”(2WD)、ボディカラーのホワイトパールクリスタルシャイン<070>(32,400円)はメーカーオプション。内装色のクールグレーは設定色(ご注文時に指定が必要です。指定がない場合はブラックになります)。オーディオレスカーは販売店装着オプション。※1:E-Fourは、機械式4WDとは機構および性能が異なります。様々な走行状態に応じてFF(前輪駆動)走行状態から4WD(4輪駆動)走行状態まで自動的に制御し、安定した操縦性、走行の安定性および燃費の向上に寄与するものです。※2:2015年12月現在。ガソリン乗用車(軽自動車ハイブリッド車)。トヨタ自動車純正。※3:Eグレードの場合、Eグレードでメーカーオプション装着により車両重量が1,320kg以上になった場合は、39.0km/Lとなります。Eグレード以外は37.2km/Lとなります。※4:写真は2WDの収納イメージです。※5:Aプレミアム“ツーリングセレクション”、Aプレミアム、A“ツーリングセレクション”、Aに標準装備“S”ツーリングセレクション”、Sにメーカーオプション(86,400円)。

週末はお近くのネットヨタ札幌のお店へ!

中央店	札幌市東区北25条東1丁目1番38号	TEL:011-731-9111	前田店	札幌市手稲区前田9条1丁目7-40	TEL:011-688-1211	プラザきつひろ	北広島市共栄町4丁目12番地3	TEL:011-373-2020
東苗穂店	札幌市東区東苗穂3条3丁目2-15	TEL:011-785-6111	白石店	札幌市白石区本通14丁目南4-1	TEL:011-864-8161	プラザちとせ	千歳市朝日町8丁目1206番地108	TEL:0123-23-2126
篠路店	札幌市北区篠路1条5丁目6-1	TEL:011-773-3515	東橋店	札幌市白石区菊水9条1丁目3-1	TEL:011-813-2121	恵庭店	恵庭市柏木町4丁目1番1号	TEL:0123-32-3464
プラザつきさむ	札幌市豊平区福住2条1丁目4-7	TEL:011-851-2181	上野幌店	札幌市厚別区上野幌1条3丁目1-12	TEL:011-895-2611	小樽店	小樽市オタモイ3丁目4-3	TEL:0134-26-2111
桑園店	札幌市中央区北4条西17丁目20-2	TEL:011-644-6211	里塚店	札幌市清田区里塚1条2丁目2-1	TEL:011-885-1110	倶知安店	虻田郡倶知安町字比羅夫1番地11	TEL:0136-22-1541
藻岩店	札幌市南区南38条西11丁目7-1	TEL:011-583-5550	プラザあつべつ	札幌市厚別区厚別西4条4丁目6-5	TEL:011-801-2121	岩見沢店	岩見沢市大和3条9丁目3-1	TEL:0126-22-6111
西町店	札幌市西区西町南11丁目1-30	TEL:011-661-5351	花川店	石狩市花川南7条4丁目377番地2	TEL:0133-73-8841	空知店	砂川市空知太西6条7丁目1-1	TEL:0125-53-3431
発寒店	札幌市西区発寒14条3丁目1-5	TEL:011-661-0711	江別店	江別市野幌末広町16番地8	TEL:011-382-4585	法人営業部	札幌市白石区菊水9条1丁目3-1	TEL:011-827-6901

(ネットヨタ札幌 東橋店内)

Netz ネットヨタ札幌

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

QRコード対応の機種をお持ちの方は下のQRコードからアクセスできます。



★数値は国土交通省審査値。燃料消費率は定められた試験条件のもとでの値です。お客様の使用環境(気象、渋滞等)や運転方法(急発進、エアコン使用等)に応じて燃料消費率は異なります。●掲載の内装は平成27年12月現在のものです。●車両本体価格(消費税8%込み)は平成27年12月現在の価格です。●価格にはオプション修理キット、タイヤ交換用工具付の価格です。●価格にはオプション価格、取付費は含まれていません。●保険料、税金(除消費税)、登録料などの諸費用は別途申し受けます。●ボディカラーおよび内装色は撮影、印刷インキの関係で実際の色とは異なって見えることがあります。●自動車リサイクル法の施行により、リサイクル料金が別途必要となります。

the Creative.

別海アイスの スパイスドラム酒がけ

サッポロビールが提案する
ちよっと大人のアイスクリーム

「バカルディ オークハート」はフルーツとの相性がいいので、バナナやパイナップル、オレンジを添えると香りが引き立ちます(写真はドライバナナ、オレンジピール)。お酒をアイスにかけると、電子レンジに約1分(500W)かければ香りを残したまま簡単にアルコールを飛ばすことができます。温かい状態でアイスにかければアフォガードのようにアイスが溶けて、いっそうおいしく召し上がれます。

SIX COFFEE &
CHOCOLATE
オーナーバティシエ
増谷尚紀さん



★増谷さんのお店の紹介はP25へ



バカルディ オークハート

スパイシーで、スモーキー。

スパイスドラムとは、シナモンやナツメグなどのスパイスで香り付けしたラム酒のこと。オーク樽で熟成させたバカルディのラムをベースに、シナモン、ナツメグ、はちみつ、メープル、バニラなどのスパイスを漬け込んでいます。複雑な味わいと熟成感のある長い余韻を楽しめるのが特長で、シヨットやオンザロックのほか、コーラや克蘭ベリージュースを混ぜたカクテルでも楽しめます。