

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

シャキッと！春ニラ。

3月号

2016 [vol.48]

つなぐ
COOP
SAPPORO

北海道新幹線 開業記念限定醸造

★ 乾杯をもっとおいしく。
SAPPORO



3/1(火)
北海道・東北
限定発売

北海道産大麦麦芽と
東北産ホップを
使用した
特別な黒ラベル。



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。

www.sapporobeer.jp サッポロビール株式会社

北海道限定

pokka Sapporo
北海道

希少な北海道産いちごに
こだわったおいしい
ソーダをお届けします。

3月7日発売

NEW



※いちごエキス中に占める割合：70%

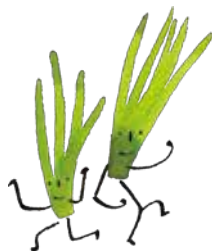
今月の食材

ニラ

年中、購入できるニラですが、冬の休眠明けに初収穫される春の“一番ニラ”は、葉がやわらかくて甘く、特においしいそう！パワーの宝庫・ニラを食べて、寒さに負けない体づくりを。

Contents

04	ニラあれこれ豆知識	44	ラブコープキャンペーン
08	生産者インタビュー 知内のニラ 「北の華」	48	お弁当の日
14	生産地で見つけた、おいしいもの。	52	ちょこっとインフォメーション
18	きほんのき	56	みなさんからの便り
22	シェフの隠し技	64	まりもとせんむのぐる友食堂
24	料理人の食卓	66	北海道の伝えたい味、伝えたい心
28	わが家のいちおしレシピ!	70	あさごはんマイスターへのみち
32	パートナーのいちおしレシピ!	72	表紙の器
38	ぼくらのスポもち!	73	アンケート
42	ふしぎっちギガ	75	ごはんとおかずインデックス



2016[vol.48]

Cho-co-tto 3月号

ちょこっと

コープさっぽろからのお知らせ



「煙でレストラン」が素敵な本になりました。道内人気シェフの78レシピを掲載した書籍『煙でレストラン』は、北海道の“食”の豊かさを感ずることができるとなっております。道内大型書店またはamazon(アマゾン)にて発売中です。

今月の表紙 撮影協力店

海鮮中華 宮の森れんげ堂



「心と体の健康」をテーマに道産の野菜や魚介を生かした広東料理が評判。手作りの点心も人気です。表紙の「ニラ玉」は、通常メニューにはありませんが、3月1日~31日の夜のみ特別に提供(事前予約が確実)。シンプルなだけに技が光る、廣部シェフの手によるニラ玉を、ぜひ味わってください。

- 住所 札幌市中央区宮の森1条17丁目2-28
- TEL 011-375-8338
- 営業時間 12:00~L014:30、18:00~L021:00
- 定休日 月曜(その他不定休有)

今月の表紙の器は、小樽市・上田隆之さんの「八寸灰釉鉢」(P72をご覧ください)

ニラは どんなふう^に育つ^の？

苗を植えた翌年から収穫します



ニラは多年草のため、一度植えると何度も収穫することができます。道内の主なニラ生産のサイクルを例に「ニラの一年」について見ていきましょう。

寒冷地である北海道では、春・夏秋シーズンの「無加温ハウス栽培」がメインですが、現在は冬期間の収穫・出荷にも対応できるよう「加温ハウス栽培」を導入しているところも。株の休眠時季となる11、12月を除いて、ほぼ一年を通して道産のニラが流通しています。3月に種をまき、育った苗を6月頃に畑へ定植。初めて収穫できるのは、翌年の1月上旬頃からと約1年近くかかります。その後は2年間で8～10回ほど、同じ株から収穫を行います。

■栽培カレンダー

●^{はしほ}播種 ▲定植 ■収穫

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
1年目			●	●		▲	※開花(開花せずに刈り取るのが一般的)					
2年目	■										■ 休眠	
1年目								●	●			
2年目				▲	▲					■	■	■

北海道は
春まきがメイン!

※時季は産地、品種で異なります



分類/ヒガンバナ科(ユリ科)

ネギ属

原産/中国西部

発祥/古くは「加美良(かみら)」、「久々美良(くくみら)」などと呼ばれ、語尾が変化し「ニラ」と呼ばれるようになったという説がある。

ニラ

あれこれ豆知識

食材のプロ!
コープさっぽろのバイヤーがお届けする

鍋物や炒め物など、調理が手軽で季節を問わず食べる機会が多いニラ。私も大好きな野菜の一つですが、意外と知られていないことがいっぱいあります。スタミナ野菜の代表格として挙げられるニラの知られざる魅力を、様々な角度から探ってみましょう!

農産バイヤー
さらしな たかひろ
更科 貴裕さん



ニラの種類は？

食用として3種類

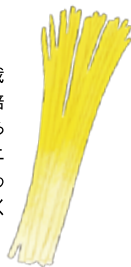


私たちがよく食べているのは「青ニラ(葉ニラ)」。最も流通しているのは、葉が幅広く緑色の濃い「グリーンベルト」という品種です。他にタフボーイ、グリーンロード、西安大葉など色々な品種がありますが、北海道で作られているニラはグリーンベルト系が主体となっています。

青ニラに加えて「黄ニラ」と「花ニラ」も食用として知られていますが、栽培方法などが異なるだけで品種は同じ。黄ニラは青ニラの株に黒ビニールをかけ、光を遮り育てたもの。また、花ニラはつぼみがつくまで青ニラを育て、開花する前に収穫したもので、最近では専用品種も出ています。

黄ニラ

株に光を当てない「軟白栽培」で生産。もやしの栽培方法に似ているため「にらもやし」とも呼ばれる。青ニラと比べて、より葉がやわらかく、特有の香りも少なく食べやすい。



花ニラ

花が咲く前のつぼみの状態で収穫し、茎とつぼみを一緒に食べる。刺激臭が少なく、食感はやや硬め。シャキッとした独特の歯触りが特徴で、炒め物などに向いている。



ニラの花って？

ニラは“とう”が立ってから花が咲き、開花後のニラは食用には向きません。そのため、ニラの生産地でも花を見かけることはほぼありませんが、食用ニラの花は食べることができる。家庭菜園などで花が咲いてしまった場合は、おひたしや炒め物などに活用を。

ニラの旬はいつ？

一般には春から初夏



「菰(ニラ)」は春の季節にもなっているように、一般的には“春先から夏にかけて”が旬とされています。ですが通年での流通が可能となり、収穫する時季によってニラの状態も微妙に異なるため、季節ごとに食感や味味の違いが楽しめます。休眠明けの冬から春にかけて収穫されるものを“春ニラ”、4月から10月は“夏秋ニラ”、11月以降は“冬ニラ”と呼ばれます。北海道産のニラが多く出回る主な期間は、3月から9月となります。



春ニラ

冬の眠りから覚めたばかりで、葉がやわらかく香りが高い



夏秋ニラ

緑が濃く歯応えが良い。夏バテ予防にもピッタリ



冬ニラ

シーズンの鍋物に重宝。休眠期間は本州産がメイン

ニラの選び方、保存法は？

青々しくピンと伸びたものを。冷凍もOK

選び方

一番のポイントは「鮮度の良さ」。葉がしなびたり折れたりせずに真っすぐ伸び、切り口が白く新しいものが良品です。葉は幅の広さと厚み、色の濃さもチェック。変色しておらず緑色が濃いものを選びましょう。

保存法

ニラは日持ちしないため、できれば2～3日で食べ切りたいところですが、冷蔵するときは根元を濡れた新聞紙かキッチンペーパーで包み、全体をラップなどでくるんで野菜室へ。冷凍保存の場合は使う料理に合わせて食べやすい大きさに切ってから冷凍すると、調理の際に便利です。

冷蔵

切り口が乾かないように注意し、全体をラップでくるむかビニール袋に入れて冷蔵。葉が重ならないよう野菜室に立てて保存するのがベスト。



冷凍

切ったニラを料理に使う量ごとに小分けにし、ラップまたは冷凍専用容器に入れて冷凍。炒め物やスープに使うなら、凍ったまま調理も可能。



ニラの栄養素は？

疲労回復に働くスタミナ野菜！

ニラの特徴は、あの独特のにおいですね。においのもととなっているのはネギや玉ねぎと同じ「硫化アリル(アリシン)」という成分。硫化アリルは、体の疲労回復に働くビタミンB₁の吸収を高める作用があるとされています。また、β-カロテンや食物繊維、ビタミンC、ビタミンEも含まれます。漢方では古くからニラの栄養に着目し、薬効のある食材としてお粥に混ぜて整腸剤として用いていたとか。一つの株から何度も葉を伸ばすニラそのものが、生命力の強いスタミナ野菜です。おいしく食べてニラのパワーをいただきましょう。

においのもとは「硫化アリル」

ニラの強いにおいのもとである硫化アリルには以下の作用があるとされています。よく「ニラの味噌汁は二日酔いに良い」といわれますが、これは硫化アリルが新陳代謝を促し、胃腸の働きを助けるためと考えられます。

〈硫化アリルの作用〉

- 疲労回復・滋養強化
- 新陳代謝・血行促進
- 食欲増進・整腸作用
- 抗酸化・免疫力向上



ニラと相性の良い食材は？

豚肉、レバー、卵が代表的



ニラ料理といえば餃子やレバニラ炒め、ニラ玉が有名。これらの料理は、ニラの成分を生かす理にかなったメニューでもあります。ニラの持つ硫化アリルは、ビタミンB₁の吸収を高めて疲労回復に作用するなど、ビタミンB群との相性が抜群。豚肉や豚のレバーはビタミンB₁、卵はビタミンB₂、B₁₂、また枝豆、そら豆など豆類もビタミンB₁を含む食材です。



ニラが肉やレバーなど食材の生臭さを和らげ、卵やレバーのたんぱく質がニラのにおいを抑える、まさに「相思相愛」の組み合わせ！

どうでしたか？ニラに秘められたパワーには驚きがいっぱいです。北海道のニラ生産量No.1を誇る知内町を訪れ、ブランドニラとして有名な“北の華”の生産現場にお邪魔してきました。読むときっと、ニラが食べたくなりますよ！



ニラは生で食べても大丈夫？

生での調理も可能です



加熱調理のイメージが強いニラですが、生のまま調理して食べることもできます。特にこの季節に出回る春ニラは葉がやわらかいため、生でもおいしくいただけます。ニラに含まれるビタミンCやビタミンB群は、水に溶けやすい水溶性のため、調理方法によってはせっかくの栄養が外に流れ出てしまうことも。ニラの持つ栄養を余すことなく取り入れられるのも、生で食べる利点といえそうです。

サラダやナムルで

軽く水洗いし、食べやすい大きさに切ってドレッシングと和えればサラダに。しょうゆ、ごま油、お好みでんにくやコチュジャンなどを加えて混ぜると、即席・ニラナムルの完成。



細かく刻んでタレに

ニラをみじん切りにして密閉容器に移し、容器の3分の2を目安に醤油を注ぐ。適量のごま油を加えて一晩寝かすと餃子や焼肉に合う万能タレに。2週間ほど冷蔵保存もできます。



※生のニラは辛みなどの刺激が強いため、子どもや胃腸の弱い方にはサッと湯通してから調理を



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。

知内のニラ 「北の華」



第4回農業賞
奨励賞



知内町ではニラの代表品種である「パワフルグリーンベルト」を栽培

函館から車で約1時間、今回の主役食材であるニラの名産地にやってきました。北海道で生産されているニラ全体の7割近くが、ここ知内町で作られています。知内産のニラに冠されているブランド名「北の華」は、初夏に咲く真っ白なニラの花をイメージし、1997年に町民による公募から名付けられたもの。幅広く肉厚の葉はシャキッとした歯応えが楽しく、冬の寒さに耐えてじっくり蓄えた甘みは格別！口に広がる上品な香りも、食欲をそそります。

* * *

今では一大産地として広く知られていますが、知内町のニラ栽培の歴



更科バイヤー(左)は知内町ニラ生産組合の組合長・大嶋貢さんのハウスを訪れ「北の華」の生育状況を見学

史は45年ほど。もともとは稲作が中心でしたが、1970年に始まった国の減反政策により「水田から畑への転作」を余儀なくされました。町全体の将来を決める大きな課題と向き合い、稲作農家の方々が「未来へ続くひと筋の光」として希望を託したのが、ニラです。誰も作ったことがない白紙状態から、全道一の産地へ。成長の背景には生産者の皆さんの団結力がありませんでした。

大嶋家は代々、農家を営んできたがニラ生産に着手したのは貢さんの代から。現在22棟のハウスを管理し、栽培歴は23年目を迎える



未来への希望を胸に 始まった手探りの挑戦

71戸の生産者が所属している、知内町ニラ生産組合。1971年に農家8名で発足した研究会が前身です。「米に代わる作物を」と模索していた時、群馬県で冬場のニラ栽培に成功したという記事を目にし、知内のニラ栽培の歴史が始まりました。「新たな基幹作物の発掘に加え、

冬の仕事の確立も重要な課題でした」と話すのは、4代目の組合長を務める大嶋貢さん。おおしまみつぐ

知内町には冬に出荷できる作物がなく、雪に閉ざされると出稼ぎに行くのが通例でした。群馬の成功例から「二年を通してニラが栽培できれば町も農家の暮らしも支えられる」、研究会のメンバーはそう考えたのです。しかし北海道でも安定して育つ品種の選定から栽培法まで、全



ニラに日をあてるためと、雪の重みでハウスが潰れるのを防ぐために欠かせない除雪は重労働。除雪機も組合で所有し、皆が使える仕組みに

てが手探りでなかなか結果が出ず、栽培を断念する生産者も。基盤が固まるまで、10年の月日が流れました。温度に左右されやすいニラは「ワガママ」な野菜

1月中旬、ハウスでは緑鮮やかなニラが元気に育っていました。毎年お正月明けから「一番ニラ」と呼ばれる春ニラの収穫が始まりますが、1月は暖房で温度を調整する加温栽培品が主。2月以降は暖房を使わずに育つ無加温栽培品が出回ります。

「無加温栽培の一番ニラはね、味が全然違いますよ。気温が下がると休眠し、暖かくなると育つニラにとつて、北海道の寒さはまさに死ぬか生きるかというギリギリの試練。厳しい環境に耐えるための栄養を自分で蓄えて、ゆっくりじっくり葉を伸ばすから、甘さが増しておいしくなるんだ



培った経験と勘で収穫の適期を見極め、葉を傷つけないよう一株ずつ慎重に手で刈る。採れたてのニラはみずみずしく、切り口からどンドン水分が溢れ出す



よね」と大嶋さん。栽培で最も気を遣うのが温度管理で、冬は暖房のほか二重カーテンで保温。また暑さにも弱いため、日照が増える3月以降はビニールを開けて換気したり、遮光しやくこうも行います。「ほんとワガママな野菜だよなあ」と苦笑いしながらも大嶋さん、どこか嬉しそう。

「ニラの株は3年で終了するので3年後はまたイチからのスタート。生鮮は専門家もわからない部分が多いのですが、ある意味もっと良くなる可能性も秘めているということ。これでいいという正解がない分、やりがいを感じるし面白いですね」。

みんなで助け合い守る
団結力でブランドを確立

栽培が軌道に乗ると組合員数も増えていき、知内は全道一のニラ産地へ。飛躍の裏には理由があります。

「当初から組合の考えとして、北の華は個人ではなく、みんなの宝という意識が強いです。農薬や肥料の使用基準、出荷、選別にまつわる規定はもちろん、情報交換や勉強会も盛んに行っていますし、ハウスのビニールがけも組合員が班に分かれて互いの畑に行き、全員で助け合って作業します」（大嶋さん）。



品質検査を通った“北の華”は一束ずつ機械へ。重さも基準に満たないと弾かれる



JA新はこだて知内基幹支店の共撰場。生産者から運ばれたニラは検査後、5℃の予冷庫で1日寝かせて翌日出荷

安定した質と量を保ち出荷し続けるには、個人の限界があります。手を取り、みんなが力を合わせることで不可能と思われたことを可能に。そうした作り手の団結力はコープさっぽろ農業賞の奨励賞受賞という形でも評価され、北の華はブランドニラと呼ばれるまでになりました。

生産者自らが選別し

品質と安全を徹底管理

収穫は全て鎌による手作業で、選別と結末も生産者自身が行います。

北の華は組合の規格で品質をA品とB品に分け、さらに2L、L、Mとサイズも基準が定められています。共撰場に運ばれてからもJAの担当者が検査を行い、規格に沿った品質をクリアしたものだけが流通。

生産者さんオススメ
“北の華”レシピ



まさに今が旬の“一番ニラ”は、葉が柔らかくて甘みが強いのが特徴。サッと湯にくらせて生卵をつけて食べる「ニラしゃぶ」は、ニラのおいしさが存分に実感できる産地一押しのメニューです。シャキッとした食感も魅力なので、火を通し過ぎないのがポイント。定番の「ニラのおひたし」も、ゆでたニラの上に生の卵黄をのせて混ぜて食べると、コクが増して一層美味!



“北の華”をはじめ、カキも知内町自慢の名物。地元銘菓や加工品にはユニークなものもあるので、知内グルメ探検もオススメですよ。

結束テープと包装袋には、生産者履歴や収穫日などが追えるトレーサビリティシステムを導入しており、おいしさと鮮度に安心を備えて、全道へと運ばれます。

* *

「知内のニラの一番の魅力は何ですか?」。この質問に返ってきた大嶋さんの答えに、心を動かされました。

「甘くてみずみずしい、それもありますが…。71戸の生産者がニラを通して一つの輪を作り、町の大きな産業を担っているという責任感を持っています。苦労しても挫折することなく、強い信念で先輩たちが育ててくれた宝物を、もっと良くして次へつなごう。そんな皆の思いが詰まるところが魅力だと思います」。



組合とJA担当者が選別基準を共有する「目揃え会」を定期的を実施。包装袋に印字されたQRコードからは生産者検索も可能で、関係者が一体となって“北の華”の品質を守っている





生産地で見つけた、おいしいもの。
今回訪れたのは

しりゅうち

知内町

函館から車で約1時間、知内町は道内二のニラ産地です。冬はあちこちにニラのビニールハウスが立ち、1月には甘くてやわらかい一番ニラが出荷されます。また津軽海峡で育った「知内かき」は身が締まっていておいしいと評判です。海の幸、山の幸に恵まれた知内に、ちよここと誌上でトリップ！

ぷりぷりの知内かきを、
あつあつでほおばる贅沢。



知内町はこんなマチ!

人口4,683人(2015年12月末)

ドックは函館センターよりお届け

歌手・北島三郎の出身地

道内最古の温泉(知内温泉)、道内最古といわれる神社(雷公神社)がある

日本最古とされる墓もある(旧石器時代のもの)



私かレポートしますよ。

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



▲焼きがきは5個800円、10個1,600円(税込)



▲「カキフライ定食」(800円税込)としょうがの香りを感じる「かきごはん」(300円税込)。(※定食のごはんは通常、白飯です)

知内かきの特徴は、外海の激しい海流に耐えて育ったぷりぷりの身。この1月にオープンした「知内番屋」では、地元自慢のかきやホタテを自分で焼いて楽しめます。焼き貝を安全に食べられるように、貝の芯温を測る温度計も席ごとに用意しています。焼き貝以外に、蒸しがきやかきフライ、かきごはんなど、かきを使ったメニューも豊富です。地元の新名所になることまちがいありません。



☆ 注目のお祭り ☆

ご存じですか? 大人気 「しりうちカキVSニラまつり」

毎年2月に行われる「しりうち味な合戦 冬の陣 カキ・ニラまつり」は年々来場者が増えている人気のお祭り。カキやニラを産地価格で販売する他、創作料理や焼きガキコーナーなど楽しい企画がいっぱい。来場者はカキ・ニラを箱単位でどんどん購入してゆき、会場はすごい熱気と混雑です。カキ・ニラ好きにはたまりませんね。未体験の方は来年の春をお楽しみに!



▲年々来場者が増えている人気のイベント

「しりうち味な合戦 冬の陣 カキVSニラまつり」

- 日程 / 毎年2月下旬
- 料金 / 入場無料
- 会場 / 知内町スポーツセンター(メイン会場 料理・特産品販売) / 中央公民館(カキとニラの直売)



これであなたも炉端通♡ かきの上手な焼き方

かきの焼き方がわからない場合、
お店の方が親切に教えてくれます。
おいしく安全に焼き貝を召し上がれ。



ホタテも
おいしいよ!

▲焼きホタテ3個500円、6個1,000円(税込)



◀函館方面から向かう場合、国道228号の函館信用金庫知内支店を目印にして左折

かき小屋 知内番屋

食堂

住所 / 知内町重内10-15
TEL 01392-6-7511
営業時間 / 11:00~16:00
休み / 月曜日(月曜が祝日の場合翌日)



①貝殻の平たい面を下に網に並べて焼く



②口が開いてきたら軍手をはめた手で持ち、へらで口をこじ開ける



③へらで貝柱を切って身を外し、皿状になっているほうの貝殻に移しかえる

- ④そのまま焼く
- ⑤芯温を温度計で確認したらOK
- ⑥できあがり♪



▲左からスタッフの東出千恵子さん、久保田絵理子さん、村上紘介さん、木村和義店長。親切に貝の焼き方を教えてくれます

スモークサーモンで国内トップシェアを誇る三洋食品は1978年から知内に工場を構えています。もともと工場で作る規格外の製品を有効活用するために出来た直売所がひそかに人気。人気のスモークサーモンはもちろん、アンデスポーク、ししゃもなど、隣の工場で作ってきたの燻製品が購入できます。直売所限定販売のかき、ほや、ホタテなどの燻製もあり、道内・全国に発送もできます。



限定品もあるよ！
穴場と呼びたい
直売所。



◀スモークサーモンや魚介類の燻製の他、バストラミポーク、スモークチキンなど肉製品も充実



▶左から工場長補佐の岸孝則さん、販売スタッフの石見恵さん、直販チームの横山靖範さん



三洋食品 知内直売所

直売所

住所 / 知内町元町9-3
TEL 01392-5-6666
営業時間 / 8:30~17:00
休み / 土日祝



▲井の中でさくさくかきフライとやわらかなニラ、ふんわりたまごが調和しています

知内だからできる。
かきとニラの
仲良しどんぶり。



人気メニュー「かきにら丼」(700円税込)は知内産の大粒かき3個分のかきフライとニラを入れて、たまごでとじたボリュームたっぷりの丼です。冬の1~2か月を除けば、ほぼ通年で地元産のニラが手に入る恵まれた環境だからできるスペシャルメニュー。かきは入荷しない日もありますので、どうしても食べたい方はお問合せがおすすめですよ。

▶経営は水産会社。若奥様の成澤眞弓さんが店長です

お食事処 ヤママル

食堂

住所 / 知内町湯の里48-1 道の駅いろうち隣
TEL 01392-5-7480
営業時間 / 11:45~冬13:30ごろ、夏14:00ごろ
休み / 不定



かおりの 取材 **こぼれ話**

おっばい饅頭のナツ

なぜ知内で「おっばい饅頭」が販売されているのでしょうか？ 気になって調べたところ、これにはちゃんとした由来があるそうです。

知内公園内に根元に乳房の形をしたこぶのある杉の巨木があり、これは1263年に雷公神社の祖の妻・玉之江を葬った場所に植えられたと伝えられています。

こぶは今は一つですが、以前は乳房のように二つあり、母乳の出ない女性がこのこぶでお参りをすると出るようになったため「乳母(姥)杉」と呼ばれるようになりました。「おっばい饅頭」はその伝説にちなんでお菓子です。

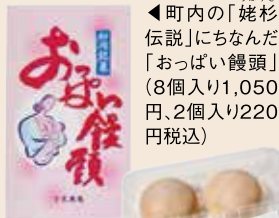
今も毎年1月17日に町内・雷公神社で行われる十七夜講祭は「おっばい祭り」とも呼ばれ、宮司以外は女性しか参加できません。道南らしい歴史を感じるお祭りですね。

▶ 道内最古といわれる神社「雷公神社」は1244年創建。おこがです

▶ 樹齢750年といわれる姥杉



■ 姥杉 / 知内町元町 知内公園内
■ 雷公神社 / 知内町元町232
お問合せ: 知内観光協会 TEL 01392-5-7311



◀ 町内の「姥杉伝説」にちなんだ「おっばい饅頭」(8個入り1,050円、2個入り220円税込)



▶ 矢越昆布しょうゆ 3種(昆布入り380円、昆布入りさしみ380円、昆布入りめんつゆ540円、いずれも税込)。知内の秘境と呼ばれる美しい矢越岬付近で採れた昆布を使ったしょうゆ

▼ 「そば屋のアイスクリーム」(250円税込)。知内町内産のそば粉を使ったアイスクリーム。さっぱりした味わいが人気



道の駅しりうち 知内町産館

道の駅

住所 / 知内町湯の里48番地13
TEL 01392-6-2270
営業時間 / 8:00～18:00(4～11月)、9:00～17:00(12～3月)
休み / 無休(4～11月)、毎週火曜日(12～3月)※火曜日が祝日の時は翌日、年末年始(12/31～1/3)

一昨年廃止されたJR知内駅のそばにあり、すぐ裏を北海道新幹線が通る道の駅。地元らしいおみやげを買うなら、ここは外せません。野菜や豆、米など地元の特産品が揃っており、中でも人気なのがニラのピューレを練り込んだ「ニラクッキー」(325円税込)や「北の華カステラ」(700円税込)。薄緑の生地からほんのり漂うニラの香り。知らずに食べたらず気づかない、さりげないお味です。



▶ 北のサブちゃん漬 わさび味(950円税込)。数の子や北海道つぶなど海の幸の入った贅沢な松前漬



▶ ニラクッキー(3袋入り 325円税込)。知内ニラ「北の華」をピューレにして練り込みました。後味がほんのりニラです



▶ 知内のおかあさんがつくったトマトジュース(340ml 330円)。生食用トマトで作ったトマトジュース。道の駅のスタッフオススメです

ニラ×お菓子
意外な組み合わせにドキドキ!



ニラを流水で洗う



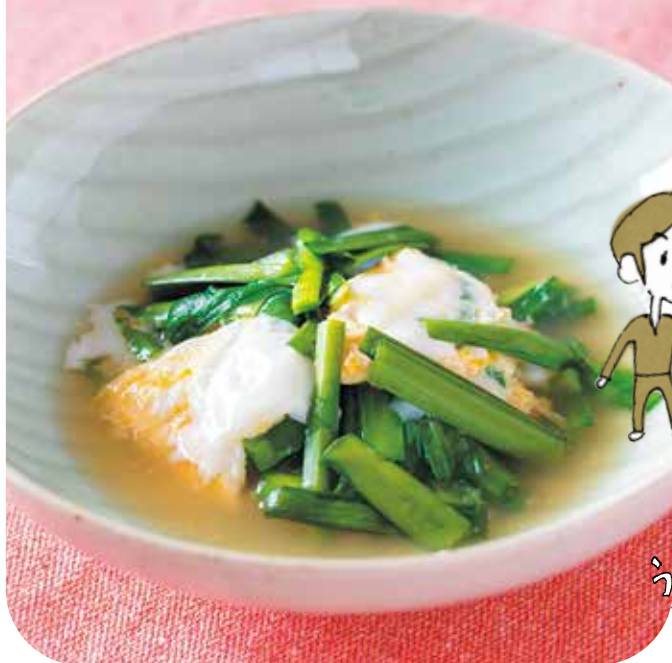
2 根元部分は水につけて
汚れを取り除く



3 根元の先端は硬さや汚れが
気になれば切る



最近は根元までやわらかいニラが
多いから切らなくても問題ナイわ



ニラが先か?



ユタカ
(学ぶ人)

卵が先か?



ケイスケ
(学ぶ人)

ソレ関係ない
でしょ!?



ハジメ
(学ぶ人)

「ハム」豚じゃ
「ターニク」
「ハム」
「ハム」



ヒデオ
(教えてくれる人)

ニラ
きほんのき

だれにもきけないしままをらきけない

recipe.1

ニラの玉子とじ

調理時間
10分

【用意するもの】(2人分)

ニラ 1/2束(50g)
新鮮な卵(M~L) 2個
かつお昆布だし 150ml

酒・みりん・薄口しょうゆ...各大さじ1/2
砂糖 小さじ1/2
塩 少々

13 半熱になったら
火を止めてふたをする



14 余熱で約10~20秒(目安)
蒸らしたら完成



15 玉子を崩さないように汁ごと
器に盛ろう



10 ニラを投入



11 再び沸いてきた
ところで



12 箸を伝わせながら、
卵を回し入れる



混ぜるな
キケン!
つゆが濁る
原因に

卵は細く、
あわてずに

7 これぐらい混ぜればOK



泡立えず、コシを残すことで
ふんわり仕上がるわ

8 浅めの鍋に、だしと調味料を
加えて加熱



調味料の分量は
お好みに合わせて

9 フツフツと沸いてきたら



4 根元に近い部分は
長さ2cmに切る



5 葉先の部分は
長さ3cmに切る



葉先の方がやわらかく、
火が通りやすいためよ

6 卵を軽くかき混ぜる



卵白を
持ち上げて
箸で切る
ように



4 ポウルに砂糖、酢、酒、薄口しょうゆ、みりんを合わせて混ぜる



濃口しょうゆの場合は
塩ひとつまみを追加

5 片栗粉(大さじ1)を
水(大さじ強)に溶いておく



6 卵を割りほぐし、
2のあさりを加える



ニラは洗って、根元部分(1/3)
は長さ2cm、葉先(2/3)は長
さ3cmに切る



2 あさり水煮缶は、
あさりと煮汁に分ける



3 合計200mlになるよう、
2の煮汁に水を足す



こぼさない
ように慎重に



recipe.2

ニラ玉 甘酢あん

調理時間

15分

【用意するもの】(2人分)

ニラ 1/2束 (50g)
卵 (M~L) 3個
あさり水煮缶 1/2缶 (大さじ3~4)
※ホタテ、カニ風味かまぼこでもOK
サラダ油 小さじ2~3
塩 少々

<甘酢あん(作りやすい量)>
砂糖・酢 各大さじ2
酒・薄口しょうゆ・みりん 各大さじ1
片栗粉 大さじ1
ごま油 小さじ1弱



16 沸いたらいったん火を止めて、5の水溶き片栗粉を少しずつ加える



13 形を整えながら裏面を焼く



10 焦げないように箸でかき混ぜ、中心部までまんべんなく火を通す



焦げやすいので火加減に注意。ふたをして全体に熱が入るように

7 ニラの葉先部分を加えて、上下を返すように全体を2~3回混ぜる



17 火にかけて表面がフツフツ沸いてきたらかき混ぜ、もう一度沸いたら火を止めてごま油を加える



14 玉子が崩れないよう皿に盛る



11 全体がほぼ固まったところで、玉子の下にフライ返しを深めに入れて



8 フライパンにサラダ油を熱し、ニラの根元部分を炒める



18 14に甘酢あんをかけたなら完成(残った甘酢あんはほかの料理に!)



15 フライパンの汚れを拭き取り、3、4を入れて加熱する



12 勢いよくひっくり返す。思い切りがカンジン!



9 油が回ってニラがつやっぽくなったら塩少々を加え、7を加える



3人とも
上出来よ!

成長したわね?

シェフの隠し技

WAZA!

【ニラ】

今月のシェフ

べじそば ななつき

なんば かんたろう

南葉 寛太郎さん

石狩市出身。高校時代のアルバイトで飲食業の面白さを知る。大学卒業後、2013年株式会社WONDER CREW入社。系列店舗での店長を経て、現在は広報を担当。



ニラたっぷり！
ぎょうざの作り方を
教えます。

みんな大好き！
大衆中華の定番
「ぎょうざ」。
今回は、ニラを
たっぷり使った
ジューシーな
ぎょうざの作り方を
教えてもらいました。

【用意するもの(作りやすい量)】

豚ひき肉……………500g
キャベツ……………500g
ニラ……………3/4束
ニンニク(すりおろし)…大さじ2強
しょうが(すりおろし)……大さじ1
オイスターソース…大さじ1と1/2
塩……………大さじ1/2
ごしょう……………小さじ1
砂糖……………大さじ1/2
うまみ調味料……………小さじ2
ぎょうざの皮……………適量

【作り方】

- ①豚肉をよく練る ▶ WAZA! 1
- ②刻んだニラ、キャベツ、調味料を加えてさらに混ぜる
- ③②をぎょうざの皮で包む(1個約30g) ▶ WAZA! 2
- ④冷凍庫(または冷蔵庫)でぎょうざを休ませる
(目安:冷凍・冷蔵とも30分以上) ▶ WAZA! 3
- ⑤フライパンにぎょうざが半分つかるぐらいのお湯を入れ、凍ったままのぎょうざを入れて沸騰させてから、ふたをして約3分蒸す(皮が柔らかくなるまで。冷蔵の場合は時間が変わる) ▶ WAZA! 4
- ⑥お湯を捨て、多めの油をひき、ふたをして強火で約1分揚げるように焼く ▶ WAZA! 4



ポイントは加熱前の冷凍です。味がなじむ上に、作り置きができるというメリットもあります。冷凍しない場合は加熱(蒸し)時間が変わるのでご注意ください。皮が柔らかくなったらOKです。

南菜さんのお店



べじそば ななつき

道産野菜をたっぷり使った新感覚ラーメン「べじそば」をメインに、ガッツリ系の「ホルモンラーメン」などメニューは多彩。市電「東本願寺前」停すぐ目の前。

- 住所 札幌市中央区南7条西6丁目 7の1 第七北海ビル1F
- TEL 011・213・0201
- 営業時間 11:30~16:00、18:00~翌3:00(スープがなくなり次第終了)
- 定休日 不定休
- ホームページ <http://nanatsuki.com/>

WAZA!
3

冷やしてうま味UP

寝る子は育つ

Zzz



ぎょうざを焼く前にいったん冷やして味をなじませる。冷蔵庫でもいいが、**冷凍庫で冷やせばそのまま保存もできる**ので、まとめて作る時は冷凍庫保存がおすすめ。

WAZA!
4

もちりり&パリッと

【蒸し・揚げ】二段火入れ

もちりり



第一段階はぎょうざを**蒸す**ことで解凍&皮を**もちりり**とさせ、第二段階では油で**揚げる**ように焼くことで**底面をパリッと**仕上げる。



パリッ

WAZA!
1

味をなじませる

練れば練るほど

コネ
コネ...

アイデアも味も練れば練るほどにじみ出るもの。豚ひき肉は**全体が白っぽくなるまで**手でよく練る。

WAZA!
2

ジューシーに仕上げる

クイック包み

Speedy!

ひき肉と野菜を混ぜたら、**野菜の余分な水分が出て**いかないうち早くタネをぎょうざの皮で包む。スピード勝負だ。



料理人の食卓

「畑でレストラン」の人気料理人が
あなたの食卓を1食まるごとプロデュース！



特集素材ニラをつかって

メイン

ニラと豚肉とたまごの唐辛子炒め

神さんの
お店



中国厨房 GEN(ちゅうごくちゅうぼう げん)
四川料理をベースにしながら「食べて健康になる食」を
テーマに、北海道産の野菜や利尻島の魚介などを積極
的に使用したGEN独自の料理を提供している。

- 住所 札幌市中央区南2条西24丁目2-3 アーティストハウス裏参道1F
- TEL 011-215-8335
- 営業時間 11:30~14:00、18:00~22:00(L.O.21:30)
- 定休日 火曜日

今月の
料理人

中国厨房 GEN
じん てるたか
神 照高さん

利尻町出身。高校卒業後、料理の世界に飛び込み、札幌パークホテルなどを経て2009年10月開業。うま味調味料に頼らず、丁寧を作ることをモットーにする。





5 同じフライパンでたまごを炒め、豚肉と同じお皿に取り出しておく。

🕒 調理時間 約15分

[材料(2人分)]

ニラ……………1束(100g)
豚スライス肉……………80g
塩・こしょう……………適量
たまご……………1個
長ねぎ……………3cm
しょうが……………1片
唐辛子……………1本
油……………適量

合わせ調味料

しょうゆ……………大さじ3
砂糖……………大さじ2
酢……………大さじ2
鶏ガラスープ……………大さじ2
こしょう……………少々
水溶性片栗粉……………適量



6 フライパンに油を少量入れて唐辛子をゆっくり炒め、色が変わってきたら、長ねぎ、しょうがを加えて香りを出す。



3 合わせ調味料をボウルに入れ、混ぜ合わせておく。



1 ニラは洗って水気を切り、5cm程度の長さに切る。長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。



7 6に1と4と5を入れ、3の調味料を全体に絡めて完成。



4 フライパンに油を少量入れて豚肉を炒め、8割ほど火を通して皿に取り出しておく。



2 豚肉に塩・こしょうで下味をつけ、たまごは割りほぐしておく。



メイン

ニラをつかってもう1品

焼きニラしゅうまい

◎調理時間 30分

【材料(14個分)】

ニラ……………1束(100g)
玉ねぎ……………100g
片栗粉……………小さじ2
豚ひき肉……………200g

A
塩……………小さじ1
砂糖……………小さじ2
こしょう……………少々
芝麻醬(練りごま) ……少々
しゅうまいの皮 ……14枚

【作り方】

- ①ニラと玉ねぎはみじん切りにする。
- ②玉ねぎをボウルに入れ、片栗粉をまぶす。
- ③ボウルに豚肉とAを入れ、よく混ぜる。
- ④③に②と、ニラを入れて混ぜる。
- ⑤しゅうまいの皮に④を適量入れて茶巾状に包み、軽くつぶす。
- ⑥⑤を7分ほど蒸して、油をひいたフライパンで両面をパリッと焼いて完成。



POINT

芝麻醬が手に入らない場合はピーナッツバターでも代用できます。

彩り鮮やか

色々野菜巻き 中華ソース

おもてなし

◎ 調理時間 30分

【材料(2人分)】

たまご……………1個
もやし……………100g
にんじん……………20g
しめじ……………20g
青菜の野菜
(小松菜、チンゲン菜など)
……………20g
ロースハムスライス……………3枚

中華ソース

しょうゆ……………大さじ1と1/2
砂糖……………大さじ2
酢……………大さじ2
黒酢……………大さじ1
ごま油またはラー油……………大さじ1
しょうが汁……………少々

【作り方】

- ① 中華ソースの材料をすべて混ぜ合わせておく。
- ② にんじん、青菜の野菜、ロースハムは細く切る。
- ③ 各野菜はお湯でゆでて、しっかりと水分を切っておく。
- ④ ボウルに野菜とロースハムを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ 薄焼きたまごを作り、④をのせて直径2～3cmほどの棒状に巻く。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り分け、お皿に盛って、①のソースをかけていただく。



札幌市 A.I 様

ニラのペペロンチーノ

フライパンにオリーブオイル、唐辛子を入れ、ニラを炒めて、ゆで上がったパスタとゆで汁を少量加えて混ぜ合わせる。塩・こしょう、しょうゆで味付けし、仕上げにゴマを振りかけたら完成。



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155通!!

今月のお題

ニラ



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! 応募締め切りは3月20日(日) 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 •

はちみつまたはしじみを使ったレシピ

恵庭市 Y.A 様

ニラの袋煮

ニラ、きのこをみじん切りにし、ひき肉と混ぜ合わせる。小揚げに詰めて楊枝で止める。しょうゆ、みりんで味付けしただし汁に入れて煮る。中に火が通ったら完成。



清水町 Y.M 様

ニラのおひたし

ニラはゆでて食べやすい大きさに切る。卵黄をのせてめんつゆをかけていただく。

苫小牧市 H.O 様

ニラといかゲソの天ぷら

ニラは2~3cm程に、いかゲソも食べやすい大きさに切る。いかの水分はサッとふきとり、小麦粉と少量のしょうゆを付けて、油で揚げる。



余市町 金森様

和風生春巻き

ニラ、しいたけ、にんじん、たけのこはゆでておく。サツと湯通した生春巻きの皮で、ゆでた野菜、サーモンなどお好みの具材を巻く。ポン酢や焼肉のたれ、ラー油などお好みの付けだれでいただく。

わが家のいちおしレシピ！

みなさんのレシピ待ってます！
（次ははちみつ）

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？

ユッケジャンスープ



【材料(2人分)】
 牛切り落とし肉……120g
 玉ねぎ……1/4個
 もやし……100g
 ニラ……1/4束
 卵……1個
 コチュジャン……大さじ2
 しょうゆ……大さじ1 1/2
 酒……大さじ1
 砂糖……小さじ1/2
 S&Bお徳用おろし
 A 生にんにく……小さじ1/3
 白すりごま……大さじ1/2
 ごま油……大さじ1/2
 季錦記鶏丸ごとなら
 スープ(顆粒)……小さじ2
 水……400ml

【作り方】

- ①玉ねぎは5mm厚さに切り、ニラは3cm長さに切ります。
- ②牛肉はAをもみ込み、鍋で炒めて水と玉ねぎを加え、アクを取りながら煮ます。
- ③火が通ったら、ニラ、もやしを加えてひと煮立ちさせ、卵を溶き入れて器に盛ります。

今月のスパイス&ハーブ

おろし生にんにく

風味推薦シリーズ「おろし生にんにく」4本分のお徳用サイズです。片手で開閉できるワンタッチキャップを採用。にんにくの自然な風味、豊かな旨み、力強い香りを持つおろし生にんにくをお楽しみください。



採用された方には
S&Bスパイスプレゼント!

おすすめの「練り梅」を使ったレシピを教えてください。



札幌市 J.S 様

ニラとチーズマヨトースト

食パンの上に食べやすい大きさに切ったニラ、とろけるチーズをのせ、マヨネーズをかけてオーブントースターで焼いたら完成。

(コープではたらく) パートナーのいちおしレシピ！



新琴似南店
木本 藤枝さん

ニラ納豆の 軍艦巻き

みじん切りにしたニラをレンジで加熱、納豆とニラを混ぜ合わせておく。ずし飯を握りのりを巻いて軍艦を巻き、その上にニラ納豆をのせる。

使ったのはコレ！



道産旨み濃厚 小粒 納豆



新琴似南店
大島 恵子さん

ニラみそだれ

みじん切りにしたニラ、みそ、砂糖、みりん、ごま油で練りみそだれを作る。厚揚げにのせてトースターで焼いたら完成！お好みで、なすやお肉にのせても美味！

使ったのはコレ！



生あげ

Cho-co-tto 32





黒ラベルに合う!

春を感じる野菜の天ぷら。形も可愛い!

春野菜の天ぷら



旨さ長持ち麦芽増量して更においしく進化しました。



4月12日(火) 黒ラベルエクストラブリュ数量限定発売! 生ビールの喉ごしのうまさと爽快な後味に完璧を目指しました。乞うご期待!

【材料 (4人分)】

- うどん.....1/3本
- ふきのとう.....1パック(8~10個)
- たらの芽.....1パック(6~8個)
- なす.....2本
- かぼちゃ.....1/6個
- みょうが.....4個
- 青じそ.....4~8枚
- A 天ぶら粉(市販).....1カップ
- 水.....3/4カップ(150ml)
- 揚げ油.....適量
- 大根おろし.....適量
- しょうが(すりおろし).....適量
- めんつゆ.....適量
- 塩.....適量

【作り方】

- ①うどんは食べやすい長さに切って皮をむき、2cm角の棒状に切る。酢少々(分量外)を入れた水に5分ほどさらし、水気を拭く。
- ②ふきのとうは外側の葉と根元を切る。たらの芽は根元の硬い部分を切ってはかまを取る。なすは縦半分に切り、皮に5mm間隔で切り込みを入れる。かぼちゃはわたと種を取り、幅7~8mmのくし切りにする。
- ③Aを混ぜてころもを作る。揚げ油を中温に熱する。全ての野菜にころもをからめ、揚げ油に入れてカラリとするまで揚げる。ふきのとうは、菜箸で葉を広げるようにしながら揚げるときれいな形になる。皿に盛り、大根おろしとしょうがを添える。好みで、めんつゆか塩をつけて食べる。

今夜は更においしく進化した黒ラベルで乾杯!

サッポロ生ビール黒ラベル6缶パックは、宅配システムドックでご案内いたします。



2016年「完璧な生ビールを」宣言 サッポロ生ビール黒ラベル

黒ラベルは生ビールのうまさにとだわり続けます。



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

Mowiサーモン de 華やかちらし寿司



ごまボン酢
ソース

Mowiサーモンのちらし寿司に合うソースレシピはこちら！

【材料／4人分(Mowiサーモン300g程)】

ゴマ・・・大さじ3 味付ボン酢・・・大さじ3 青じそ・・・6枚

【作り方】

ゴマをよくすり、味付ボン酢を加えて混ぜてできあがり！細切りにした青じそはサーモンの上に散らして彩りよく。粒の残ったすりごまがポイントです。



Mowi Salmon®

Superior since 1964

Mowiサーモンで美しく！

これまでにない、フレッシュな
とろける味わいのサーモンです。

Mowiサーモンはノルウェーの冷たく澄んだ海で50年かけて育てられた、最高品種の特別なサーモンです。一度も冷凍されることなく、「生」のまま空輸され、市場を通さず直接コープさっぽろの店頭に並びます。上質な脂がさっぱりとして、とろけるような味わいのMowiサーモンは、肌のアンチエイジング効果が期待されるアスタキサンチンやオメガ3系必須脂肪酸(DHAやEPA)も多く含まれる、女性に嬉しい食材なのです！おもてなしの多いこの季節、パーティーを華やかに彩るMowiサーモンをぜひお召し上がりください。

Mowiサーモンに関するお問合せ／マリンハーベストジャパン株式会社 TEL 03-6684-5231 10:00～16:00(土日祝を除く)

※Mowiサーモンはコープさっぽろ各店舗 鮮魚コーナーにてお取り扱いしています。

うさぎちゃんのカレー

■調理時間 約40分

[材料(5人分)]

鶏ひき肉……………200g	ミニトマト……………20~30個	[パプリカライス]
玉ねぎ……………1個	サラダ油……………大さじ1	白飯……………80g×5人分
じゃがいも……………1個	水……………600ml	S&Bパプリカ(パウダー)
にんじん……………1本	S&Bとろけるカレー甘口……………小さじ1	のり……………適量
ブロッコリー……………1/4個	……………1/2箱(90g)	フレッシュハーブ チャービル……………1枚
ハム……………1枚	白飯……………100g×5人分	※パセリで代用可
うずら卵…5個(ゆでたもの)		

[作り方]

- ①玉ねぎはみじん切り、じゃがいもは1cm角に、にんじんは長さ6~7cmのスティック状に5本切り、生食しやすいように水にさらした後、楊枝で穴を開けたところにチャービルを刺して小さいにんじんの形にする。残りのにんじんは1cm角に切り、ブロッコリーは小房に分けて塩(分量外)を加えた熱湯でゆでる。
- ②厚手の鍋にサラダ油を入れて火にかけ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。ひき肉を加えてほぐしながら炒め、さらにじゃがいもと1cm角に切ったにんじんを加えて炒める。
- ③②に水を加え、ふたをして強火で沸騰させる。沸騰したらアクをとり、鍋のふたを少し開けて、弱火~中火で約15分煮込む。
- ④いったん火をとめてルウを割り入れ、よく溶かす。
- ⑤ルウが溶けたら、再び火をつけ、時々かき混ぜながら、弱火でとろみがつくまで約5分間煮込む。
- ⑥白飯にパプリカをまんべんなく振りかけ、よく混ぜてパプリカライスを作る。
- ⑦白飯を器に盛り、うさぎの顔を作り、⑥のパプリカライスで耳とほっぺたを作り、ハムを切って耳にのせ、のりで顔の表情を作る。
- ⑧できあがったうさぎちゃんの周りに⑤のカレーをかけ、ミニトマト、花形に切ったうずら卵、①のにんじん、ブロッコリーを飾る。



とろけるカレー 甘口・中辛

圧力鍋でじっくり煮込んだ20種の野菜とビーフブイヨンの旨みとコクが豊かな味わいを演出します。製造時の水分量を低く抑えた「新・旨み凝縮製法」で旨みをギュッと凝縮しました。家族みんなで楽しめるじっくり煮込んだ旨みあふれるカレーです。



SPICE
S&B
HER

ロシアんたこ焼

調理時間 約10分

【材料(5人分)】

これやでたこ焼 40個入……………15個
たこ焼ソース、マヨネーズ……………適量
ブロッコリースプラウト(お好みで) 適量
ベビーリーフ……………少々
【カレーチーズソース(2~3個)】
カレー粉……………少々
クリームチーズ……………大さじ1
牛乳……………小さじ1/2~1



【作り方】

- ①耐熱容器にカレーチーズソースの材料を合わせ、ラップをかけて電子レンジ600Wで約30秒加熱する。よく混ぜ合わせて粗熱をとり、搾り袋に入れておく。
- ②これやでたこ焼をレンジ加熱する。
- ③②の底面に搾り袋の口金を差し込み、ソースを注入する。(1~3個作る)
- ④ブロッコリースプラウトを敷き詰めた皿にたこ焼を盛付け、ソース、マヨネーズを塗る。
- ⑤ベビーリーフをちらし、パーティー用のピックを添える。

筍ごはんのいなり弁当

調理時間 約7分

【材料(1人分)】

和のごはん あさりと筍ごはん……………1/2袋
いなり揚げ(市販)……………4枚



作ってみました

筍の香りとあさりのだしがきいたとてもおいしい和風ごはんでした。いなり揚げに詰めるだけでごちそう感アップです!

【作り方】

- ①和のごはん あさりと筍ごはんをレンジ加熱し、少し冷まして粗熱をとる。
- ②4等分にしていなり揚げに詰める。

これやでたこ焼 40個入

たこ焼の生地にほんのりしょうゆ味を効かせた本場関西仕込みのたこ焼です。レンジでチン!で中身はトロッと外はカリッ。小麦粉とキャベツは国産原料を使用しています。



和のごはん あさりと筍ごはん

旨みたっぷりのあざりとやわらかな筍。北海道産真昆布と枕崎産かつお節のだしにあさりの煮汁を加え、だしの香りと旨みがしっかり味わえるごはんです。



お問合せ/テーブルマーク(株) お客様相談センター ☎0120-087-578 受付時間/月~金9:00~20:00 土9:00~18:00(日祝は除く)

※これやでたこ焼 40個入、和のごはん あさりと筍ごはらは4月1週の宅配システムドックでご案内いたします。また、一部店舗では3月10日頃より取扱いたします。 Cho-co-tto 36

豚バラ肉のオードブル風サラダ

■ 調理時間 約20分

【材料(4人分)】

豚バラ薄切り肉 ……400g
 サラダ菜 ……8枚
 じゃがいも ……1個
 トマト ……1個
 日清ドレッシングダイエツ
 うまくち和風 ……大さじ4



【作り方】

- ①じゃがいも、トマトは薄い輪切りにする。
- ②フライパンを熱し一口大に切った豚肉をカリカリになるまで焼く。同時に①のじゃがいもを焼く。
- ③皿にサラダ菜を1枚置き、その上に②の豚肉、じゃがいも、トマトの順に重ね、日清ドレッシングダイエツ うまくち和風をかける。

作ってみました

見た目にもボリューム感のあるサラダが簡単にできました。カリカリの豚肉のうまみに、さっぱりとしたドレッシング、合います!

日清 ドレッシングダイエツ うまくち和風

使用油分が従来品の1/3。しかもコレステロールゼロ。野菜の具とうま味がきいたしょうゆ味。



日清ヘルシーオフ

揚げ物の吸油量を最大20%オフ。しかもコレステロールゼロ。カラッとした油切れの良さを実感できます。
*当社従来品比 いもの天ぷらの場合



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。



野菜の洋風天ぷら

■ 調理時間 約15分

【材料(4人分)】

いんげん ……8本
 赤パプリカ ……1/4個(40g)
 かぼちゃ(薄切り) 4枚
 ズッキーニ ……1/2本(50~60g)
 オクラ ……4本
 ベビーコーン ……4本

A

小麦粉 ……大さじ6
 片栗粉 ……大さじ3
 塩 ……少々
 炭酸水 ……100~120ml
 日清ヘルシーオフ ……適量
 塩 ……適宜



【作り方】

- ①赤パプリカはへたと種をのぞき、縦に1cm幅に切る。ズッキーニは端を切り落とし、縦に6~8等分する。オクラは竹串で数カ所つついておく。
- ②Aを混ぜて衣を作る。衣がトロリとした状態になるように炭酸水の量を調整する。
- ③日清ヘルシーオフを160℃に熱し、野菜に小麦粉を薄くまぶし、②の衣にくぐらせて揚げる。
- ④盛り合わせて塩を添える。

お問合せ/日清オイログループ(株)お客様相談窓口 ☎0120-016-024 受付時間/月~金9:00~17:00(祝日は除く)



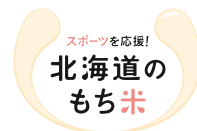
ぼくらの スポもち!

スポーツにはもち食!

...

今回は

「札幌すもうスポーツ少年団」
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

稽古で本番への準備を整え
一瞬の勝負に向かう心身を養う

すまうの稽古場と聞き、訪れた札幌市中央体育館。意外に知られていませんが、ここには札幌市の体育館で唯一、屋内土俵があり、年中、稽古が行われています。

8年前に誕生した少年団を率いるのは、札幌相撲連盟理事長でもある指導者の白神治さん。
「体一つ、土俵の上に立てば相手と自分だけ。誰かに頼ることも言い訳することもできません。瞬間的に勝ち負けが決まるスポーツなので、普段どれだけ稽古に集中して勝負への準備と心構えができていくかがとても大事です」。また「成長期の子どもたちは体を大きくする前に、体幹を鍛えることが重要」と白神さん。稽古で足腰が強くなり「すまうを始めてから走るのが速くなって、リレーの選手に選ばれたんですよ」と話す小学6年生男子のお母さんも。

健全なる精神は健全なる身に宿る。の言葉通り、エネル



■札幌すもうスポーツ少年団 <http://ameblo.jp/sumoushouendan/> 保育園児から高校生まで22名の男女が所属。札幌市中央体育館相撲場(中央区大通東5丁目12-13)で、木曜と土曜の週2回18:00~20:30に稽古を実施。お問合せは090-6269-2938へ。

北海道の
もち米で
目指せ未来の
アスリート



風連産 はくちょうもち



北海道産 きたゆきもち

これまでのスポもちレシピは
ホクレンHPで掲載中!

北海道米LOVE 検索



今月のスポもちテーマ

「練習や試合終了後の夕食におすすめ」の**疲労回復**もちレシピ

〈もち入りちゃんこ鍋〉



■調理時間 約20分

※写真は2人前

【材料(4人分)】

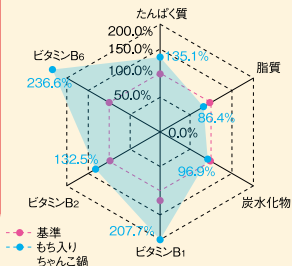
切りもち……12切	白菜……100g	鶏ガラスープの素 ……………小さじ4
具	ごぼう……100g	しょうゆ 大さじ4
鮭………100g	えのき……100g	みりん…大さじ2
鶏つみれ (鶏だんご)	しいたけ……4個	すりごま…小さじ1
……………120g	長ねぎ……100g	ごま油…小さじ1
豚肩肉…150g	春菊………80g	豆乳……100cc
焼豆腐…100g	水………800cc	長いも ……………50g

【作り方】

- ① もちはあらかじめフライパンやトースターで焼き、具は好みの大きさに切る。
- ② 鍋にスープの材料を入れて火にかけ、すり下ろした長いもを加えて混ぜる。
- ③ 土鍋に具を盛り付け、②を注いで煮込み、焼いたもちをのせたらできあがり。

1食
655.3
kcal

たんぱく質 32.5g
脂質 15.4g
炭水化物 93.2g
ビタミンB1 0.61mg
ビタミンB2 0.40mg
ビタミンB6 0.48mg



もちで運動により失われた糖質補給とインスリンを誘導。鮭と鶏つみれは体の修復に必要なたんぱく質とビタミンB₆、豆乳、豚肉、長いも、春菊で疲労回復に役立つビタミンB₁、B₂を摂取。スポーツ後の1時間以降、20時前に食べるのがポイントです。

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。



ギーの源はやはり毎日の食事。もちや米で炭水化物をしっかりと摂ることが、当たり前負けない強い体づくりにつながります。



お詫び / 1月号のレシピに一部誤りがありました。詳細についてはP73をご覧ください。

フルーツグラノーラとヨーグルトのサラダ

■ 調理時間 約3分

【材料(2人分)】

リーフレタス……………3枚
 ミントマツ……………3個
 フルーツグラノーラ…大さじ6
 粗びき黒こしょう……………適量
 プレーンヨーグルト
 ………………大さじ5
 A 塩……………少々
 オリーブオイル
 ………………大さじ1・1/2



【作り方】

- ①リーフレタスは横2cm幅、ミントマツは横半分切る。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ、①、フルーツグラノーラを加えてサッと混ぜる。粗びき黒こしょうをかける。

作ってみました

ヨーグルトにオリーブオイル?と思いますが、作ってみると納得のヘルシードレッシングに!

牛肉とれんこんのきんぴら

■ 調理時間 約20分

【材料(2人分)】

牛切り落とし肉
 ………………200g
 れんこん……………150g
 にんじん……………1/3本
 さやいんげん……………10本
 赤唐辛子……………1本
 AJINOMOTO
 ごま油好きのごま油
 ………………大さじ1・1/2
 A 酒……………大さじ2
 しょうゆ……………大さじ2
 砂糖……………大さじ2/3
 みりん
 ………………大さじ1/2



【作り方】

- ①れんこんは2〜3mm幅、にんじんは4cm長さの短冊切り、さやいんげんは斜め4等分に切って、赤唐辛子は種を除いておく。
- ②フライパンにAJINOMOTOごま油好きのごま油大さじ1を入れ、赤唐辛子を入れて熱し、れんこん、にんじんを加えてサッと炒める。牛肉を加えて肉の色が変わったら、さやいんげんを加えてサッと炒める。
- ③Aを加えて汁気がなくなるまで5〜6分炒め煮し、AJINOMOTOごま油好きのごま油大さじ1/2を回しかけ、サッと混ぜ合わせる。

BERIO エクストラバージン オリーブオイル



世界中で愛されている、イタリア生まれの伝統ブランドです。オリーブの果実そのままの豊かな香りが特長です。

AJINOMOTO ごま油好きの ごま油



香り立ちがよい熱風焙煎とまるやかなココの遠赤焙煎をブレンドした、香りとココにこだわったごま油です。

AJINOMOTO オリーブオイル エクストラバージン



指定農園でしぼり鮮度にごだわった本格的なエクストラバージンオリーブオイルです。

AJINOMOTO さらさらキャノーラ油 健康プラス



ヘルシーでサラッと軽いおいしさが楽しめます。コレステロール0。ビタミンE入りの栄養機能食品です。

おいしい♪は 幸せのエネルギー。
J-オイルミルズ

お問合せ/J-オイルミルズお客様相談室 ☎0120・211・228 受付時間/月〜金9:30〜17:00(土日祝、弊社指定休業日は除く)

※BERIO エクストラバージンオリーブオイルは3月3週の宅配システムドックでご案内いたします。

ツイてるおいしさ!

ハッピーターン

3月14日発売!



ハッピーターン
3種のアソート
154g



期間限定!

ハッピーターン
バターしょうゆ味
100g



期間限定!

ハッピーターン
新バターしょうゆ味
120g

ハッピー王国の
ターン王子



ハッピーターンが
お楽しみを届けてくれる
お楽しみを届けてくれる
お楽しみを届けてくれる



お問合せ/亀田製菓 お客様相談室
☎ 0120-24-8880 受付時間/月～金9:00～17:00(祝日を除く)

※ハッピーターン3種のアソートは3月4週の宅配システムドックでご案内いたします。店舗でのお取扱いはございません。ご了承ください。



ふしぎっち



ぶん
はせがわけいすけ
え
こぐれけいすけ

だい12かい
何度でも立ち上がれ!
のまき

むかしむかし

おじいさんは

畑へニラかりに

出かけました。

おじいさんが

ニラをかると

アラふしぎ!

またニラが生えてきました。

もう一度ニラをかると

マアふしぎ!

またまたニラが

生えるのです。



かつては生え、



かつては生え、



こうしておじいさんはたくさんニラをかり
いつまでもげんきいっぱいにな
くらしましたとき。



ふしぎ!

ふしぎだ ふしぎだ
ほんとうに 切っても
また 生えてくるの？



まきまきしけられても

ふみつけられても

何回だって

きんしんしん



さーうーん



つぼみとききど
「はなニラ」じゃ
らまいんじやぞ



だけど花が咲いたら
生長はそこでおしまい。
タネをつくる
じゅんぴをするからね。



ニラと同じくネギの仲間(白ねぎ・葉ねぎ・ワケギなど)は、
盤茎部と呼ばれる部分に生長点があり、ここを切らない限り、
繰り返し葉が生えてきます。同じ株から2年間で8〜10回も
収穫ができるんです。(詳しくはP4に)



ラブコープキャンペーン
組合員さんの
POP・レシピコンテスト
結果発表!

応募総数 投票総数
314点 1056票
グランプリ
3作品を紹介!

受賞作品は近日、
店舗でお目見え!
お楽しみに!



ほんのり
甘く。
ちよっぴり
ピリ辛。
子供も大好き。
きんぴら風
ごぼう飯
の素

思いが伝わったで賞

のだ ちはや
函館地区 野田 千早さん

我が家の次男(小学2年)は食が細いのですが、この「きんぴらごぼう飯」は、おかわりするんです。だからPOPでも子どもの「おかわりっ」を強調しました。おいしそうな表情に気をつけ、イロガミでお茶碗が飛び出しているかのような立体感を出しました。



組合員さんが「これには皆に伝えたい!」という、コープさっぽろ・日本生協連の商品を、手作りPOPで紹介するコンテスト。全道から314点の応募がありました。実際にそれら商品を取り扱う店舗・宅配の職員と、組合員さんが投票。日本生協連で選出したラブコ賞(5本)と、ほか3つの賞でそれぞれグランプリ(各1本)、優秀賞(各3本)、準優秀賞(各6本)が選ばれました。



料理を作ってみたくなったで賞

にしむら まなみ
南空知石狩B地区 西村 真奈美さん

以前に知り合いの組合員さんから「この商品は、ごはんにかけてもおいしいよ」と聞き、やってみたらなるほど納得。さらにいろいろとトッピングしたら家族にもウケて、それ以来忙しい時の切り札です。本当においしいから、皆さん絶対作ってみてください！



買ってみたいくなったで賞

うすい
釧路地区 臼井 あいかさん

「きんぴら風ごぼう飯の素」は、3歳になる子どもも大好き。おにぎりにしてピクニックへ行くこともあり、思い入れ深い商品です。今回POPを作ってみて「子どもと一緒に作ったらもっと楽しかったかな」と思うので、次回は子どもにも切り張りしてもらいます♪



第2回 ラブコープ総選挙 開催決定!



投票期間

《開催期間》

店舗：3月21日～4月10日
宅配：4月 4日～4月 8日



投票方法は、店舗では「投票チラシ」に必要事項を書いて投票箱へ。宅配トドックではカタログ誌面や注文用紙で投票できます。結果は店舗やトドックカタログ、新聞折込チラシなどで発表します。

対象商品は近日公開! お楽しみに♡

ラブコープって?

あなたの好きなコープ商品を
総選挙で投票し、その商品の魅力を
まだ知らない組合員さんへ
伝えていく取り組み。
全国のコープで行われている
キャンペーンだよ。



あなたの
「好き!」を
教えてね♡

コープ商品「作り手」の思い、伝えられ!



理事
組合員活動副委員長
はまなみ
みゆき
浜館 三裕姫さん

昨年は4つのプラン
「ド」なるほど商品」「黄金そだち」「こだわり北海道100」「コープ商品」を知らせようと、ラブコープの活動を続けました。今年はこちらに、その商品の作り手である生産者さんの思いを伝えたいです。コープさっぽろの商品はおいしい・便利だけじゃありません。北海道の豊かな資源を使い、原料から本当にこだわり抜いたものばかり。でも私たち、その事実を知る機会がなかなかありませんよね。ですから今年は、総選挙で選ばれた商品の工場見学などにも力を入れて魅力を伝えていきます。組合員の皆さん、まずは総選挙であなただけの「好き!」な商品を教えてください!!





旨!
さばのうま味がしみてます

脂がのって
やわらかく
骨をどってるから
お子さんから
ご年配の方まで大人気
食べやすく便利で
冷凍・個包装の真空パック

脂がのった時期の
ノルウェー産の
さばを使用



手軽・気軽においしく水産物を
食べることを推奨する
「ファストフィッシュ」選定商品です。

骨取りさばの味噌煮 3切 180g

ノルウェー産さばの腹骨、小骨をていねいにとり
信州みそを使った甘めのタレでやわらかく煮込みました。
※まれに小骨が残っていることがありますので、ご注意ください。



かな？

兄へ
肉苦勞(にくろう)弁当



鈴木さん



このお弁当は陸上部に入っている兄へ作りました。バランス良く、でも練習で力が出るよう肉巻き野菜にしたのですが、時間がかかり大変でした。お弁当を作ることで母の苦勞がよくわかり、日頃から感謝したいと思いました。兄にも部活で頑張ってもらいたいです。

全て手作りで作られていてとてもおいしかったです。詰め方も工夫されて栄養バランスが考えられていることがわかりました。朝早く起きて作ってくれてありがとう。兄より

1 まずはお弁当の内容を決めます。家族の誰に向けて作るのか、野菜やお肉、魚など彩りや栄養バランスも考えます。



バラ肉と薄切り肉、どっちがお弁当に向いているのかな？

2 レシピが決まったらメモをして買い物へ。産地や量、値段も気になります。



3 帰宅して、次の日…手作りの弁当を持ってきました～！

じゃーん！



4 できたお弁当を自分で撮影！そして実食～



パシマ

ん～



食育応援レポート！

お弁当の日

vol.3

昨年11月、ちょこっと編集室に札幌市立向陵中学校の生徒4名が職場体験にやってきました。編集の仕事ってどんなだろう？期待に胸膨らませてやってきた生徒に編集長が依頼したお仕事内容は…ずばり「お弁当を作ること！」さて、どんなお弁当ができたのでしょうか？その工夫と思いを紹介します。

職場体験に来てくれたのは、札幌向陵中学校2年生

鈴木理紗子さん 川崎 はるかさん 山田 夏海さん 深林 すずさん



どんなお弁当ができた

父、母、兄、弟へ

初弁



深林さん



今までお弁当は朝起きたらできているのが当たり前。そんな私が作った生まれて初めてのお弁当は自分も含め5人分。下ごしらえは前日の夜にすませたものの、朝は大慌て。卵焼きも唐揚げも初めて作り、詰めるのも一苦労。こんな大変な思いを毎日する母に、改めて感謝しました。

ピーマンとしらすの炒め物は、レシピを栄養士さんに教えてもらっただけあって、とてもおいしかったです。自分で作ってみようと思いました。卵焼きは形が崩れてしまっただけとまずまずのぞき！ 母より

姉、父へ

初心者でも安心お弁当

山田さん



私は、私のためにお弁当を作ってくれる姉や、いつも頑張ってくれている父に初めてお弁当を作りました。姉に教えてもらった鶏ハムや卵焼きを入れて「ありがとう」を伝えられるように。そんな想いや具材をたくさんお弁当に詰めこみました。

いつもの自分のメニューにはないお弁当だったので新鮮味があり、中身がなんだろう？という楽しみも久しぶりに味わえ嬉しかったです。ありがとうございます。これから母時々作ってほしいです。 姉より

父へ

はじめての唐揚げ弁当



川崎さん



このお弁当で、私は初めて唐揚げを作りました。下味をつけて冷蔵庫で一晩寝かせたので、いつもの唐揚げより味がついてしまい少し不安でしたが、働いて疲れた父にも効く冷めてもおいしい濃い味付けの唐揚げになったのではないかと思います。

お弁当箱をあけると、唐揚げ、りの佃煮、トマト、ブロッコリー、ほうれん草のたま和え、ポテトサラダ、うずら卵のカレーピクルス、なんと7種類のおかずが並んでいました。おいしく頂いて昼から元気いっぱい仕事できました。また作ってください!! 父より

皆が作ったお弁当は編集部でも大絶賛。とてもおいしそうでした。お弁当作りを通して、改めて家族への想いや感謝の気持ちがあふれたのではないのでしょうか。塾や部活で忙しい中、皆さんお疲れさまでした!



初心者歓迎！春からチャレンジ！

さっぽろ コープ 中央文化教室

2016年 春期

受講生募集！

キラメク 乙女心！

大人の花育

暮らしの中に毎月花を…気持ちをはたしてアレンジ6カ月コース月1回、花に触れ自分の感性を磨きましょう。



第2 火 13:00~14:30

- 講師 花育アドバイザー NPO法人さっぽろ花育ネットワーク
- 受講料 ¥1,300(1回) ¥6,500(一括)
- 教材費 ¥1,600 花代
- 持参品 花はさみ、持ち帰り袋

- 4/12 お部屋に花を、春花アレンジ
- 5/10 癒やしの苔玉ちゃん
- 6/14 お花をアート作品にフレームフラワー
- 7/12 夏の旬花アレンジ
- 8/9 涼しい空気をもかもし出すクールフラワー
- 9/13 大人女子のフラワーBOX



講師 花育アドバイザー

木曜絵画教室 実演&レッスン

講師による実演&デッサン指導を体験できる特別レッスンです。普段見ることのできない作品制作を完成まで間近でご覧いただけます。絵画を始める方、レベルアップを目指す方、今まであきらめていた方も大歓迎です。

3/24 木 油彩13:00~15:00
水彩15:10~17:10

- 講師 名木野 修
- 受講料 ¥1,080(1クラス)
- 持参品 スケッチブック、筆記用具

手作り器で召し上がれ♪ 陶芸1dayレッスン

「こんな形が欲しかった」オリジナルの器作りを楽しみましょう。初心者でもOK!丁寧に教えます。※お渡しは1カ月後

月 10:00~12:00/13:00~15:00

4 春の器たちを作ろう サラホール・小鉢など

4 午後のティータイムに カフェオレボールとプレート皿

- 講師 伊藤みさと 円山陶房専任
- 受講料 ¥2,160(粘土1kg、釉薬、焼成費込み)

持参品 エプロン、おしぼり



体験会 3/30(水) 540円(体験料)
★手ブラOK! 300円(教材費)

第2 水 10:30~12:00

- 講師 斉藤 慧
- 受講料 ¥1,296(月1回)
- 教材費 ¥300
- 持参品 筆ペン

キラメク 感性!

~描く楽しみ~ まごころ 伝える絵手紙

手描きであなたかきのこもった手紙を大切なあの方に贈ってみたら笑顔が…。



体験会 3/15(火) 540円(体験料)
★手ブラOK! 200円(教材費)

第1・3 火 10:30~12:30

- 講師 山田 真由美 日本絵手紙協会公認講師
- 受講料 ¥3,456(月2回)
- 教材費 別途

中央文化教室 春の教室、 続々開講!

入会金
無料

会員特典
大丸藤井セントラル
カナリヤ商品
10%OFF

3か月分または
6か月分の前納で
受講料
5%OFF

お問合せ＆
お申込みは
(011)
222・4639



話題の創成川イーストに位置し、
JR、地下鉄、中央ハスの
3アクセスで受講便利です。

北1条雁来通

大通公園 テレビ塔

イ創成川
イースト

札幌市中央区北1条東1丁目
カレスザッポロビル3F

詳しくはホームページを検索!

コープさっぽろ文化教室

検索

メキメキ
上達!

パソコン なんでもレッスン

メール、ネット検索、買い物、基本操作やパソコンのしくみまでリクエストで内容が決まるグループレッスンです。

★水 13:40~14:40 / 14:45~15:45

講師 相原 真人 北海道ITセンター校長
マイクロソフトオフィスマスター パソコン整備士
受講料 ¥6,480(月4回)

基礎からしっかり! エクセル講座 3カ月 コース

エクセルをきちんと基礎からしっかり学び、今年こそ「エクセルが使える人」になってみませんか?

★説明会 3/14(月)

★月 19:00~20:30

講師 山本 由美子
小さな小さなパソコンの学校 Komiyuコムコ代表
受講料 ¥6,480(月4回) ¥18,000(一括)
¥300円(初回のみ)
持参品 筆記用具、パソコン



もっと楽しく便利に! スマホ・タブレット 活用講座 6回コース

スマホやタブレット、買ってはみたけれど、使い方がわからない、電話とメールくらいしかスマホを使えない、タブレットを便利に使いたいそんな方を対象にした使うのが楽しくなる講座です。まずは事前説明会へお越しください。(月3回・6回通しての受講が基本となります。)

★説明会 3/28(月)

★月 13:30~14:30

講師 吉田 知也 北海道ITセンター札幌校講師
受講料 ¥5,400(月3回) ¥9,720(一括)
教材費 別途
持参品 スマホ、筆記用具

ITなんでも診療所

パソコンやスマホ・タブレットのトラブルや設定方法、エクセルやワードで困ったことやクラウドの設定などをピンポイント&マンツーマンで解決します。(パソコン、スマホ、タブレット機種問わず)
※完全予約制 1回/30分以内

★水 時間は要お問合せ

講師 相原 真人 北海道ITセンター校長
マイクロソフトオフィスマスター パソコン整備士
受講料 ¥2,160
持参品 パソコン

月1回 楽しみませんか! オシャレ なごみ文字

遊び心いっぱいのもるく、めくもりのある文字を楽しく書いてみましょう。

みんなでワイワイ 楽しい 川柳教室

ポンと膝打ち、深くうなづく、人間を、世の中を漢字で五七五で詠んでみましょう。

体験会 3/25(金)
540円(体験料)

第2・4 金 10:00~
12:00

講師 太泰 三猿
川柳さっぽろ運営同人社団
受講料 ¥3,024(月2回)
持参品 筆記用具

募集

2016年度「ボランティアサポート」
活動費補助の募集



環境や福祉・平和・子育て・食育など、くらしに関わる様々な課題に対し、地域で自発的に取り組んでいるボランティアの活動を応援します。組合員さんが意欲的に地域とつながり、ネットワークを広げ、よりよい社会づくりに貢献していく活動を支援します。

支援金額／1団体につき5万円を上限に実費を援助
支援団体数／上限20団体

申込方法：はがきかメールにて、住所・お名前・電話番号・組合員番号を記入し、「ボランティア活動サポート申込」と記入してお申込みください。申請書をお届けします。

申込期間：3月1日(火)～3月31日(木)必着・当日消印有効

お申込み・お問合せ／〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
コープさっぽろ組合員活動部「ボランティア活動サポート」係
TEL 011-671-5698 メール a.takeda@todock.jp
月～金 10:00～17:00(土日祝は除く)

参加者募集

コープさっぽろ×天使大学 健康企画
「カラダに美味しいごはん」
食生活の講演と試食会を開催します！



健康への働きかけ・生活習慣病予防を図るため、栄養士による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／3月22日(火)
10:30～12:00(10:00受付開始)
場 所／コープさっぽろ きたごう 文化教室
参加費／無料
定 員／16名(65歳以上の方)

応募締切：3月14日(月)

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

参加者募集

メーカーさんと学ぼう！第6弾
知って納得！ごま油の魅力



日本の名だたるシェフが認める、太白胡麻油のメーカーマルホン竹本油脂による、ごま油の魅力と活用、おすすめレシピなどの提案レッスン。日本人になじみ深いごま油の魅力をお伝えします。主催：竹本油脂株式会社

日 時／3月11日(金) 14:00～15:30
場 所／コープさっぽろ中央文化教室
参加費／¥540
※人気企画講座のため、事前のご入金をお願いしております。
定 員／25名

応募方法：お電話・中央文化教室フロントにてお申込みください。
応募締切：3月8日(火)まで ※定員になり次第締切

お申込み・お問合せ／コープさっぽろ中央文化教室
TEL 011-222-4639
月～土 10:00～17:00(土日祝は除く)

組合員さんの声

北広島里見町で妻の車が雪で埋まってしまいましたが、トドックのドライバー高橋さんに助けていただきました。高橋さん本人にも直接お礼を言いましたが、改めて感謝をお伝えたいです。

参加者募集

コープさっぽろ文化教室 春期受講生募集中！ イチオシ体験レッスン

①お子様講座～どんどん上達することも絵画教室(平岡文化教室)

3月16日(水) 17:00～18:30

参加費 / ¥300

②お肌のハリ・艶取り戻そう～フェイシャルヨガ(きたごう文化教室)

3月22日(火) 14:15～15:15

参加費 / ¥1,000

③つまみ細工～ちりめんのアクセサリー(いしかり文化教室)

4月20日(水) 13:00～15:00

参加費 / ¥1,080(別途教材費)

申込締切:①～③いずれも3日前まで

コープさっぽろ文化教室では、札幌市内7教室、市外8教室で春の新規受講生を募集中です。

コープさっぽろならではの食の講座や、気軽に参加できる短期講座、人気の語学講座や手作り講座、健康体操やダンス講座、自己啓発講座など多数の講座をご用意しております。体験・見学もできますので、是非各文化教室フロントまでお問合せください。文化教室は<春から初心者さん>を応援します。

お申込み・お問合せ:各文化教室フロントまでお電話にてお問合せください。

<各文化教室お問合せ電話番号>

中央	011-222-4639	シーナ	0166-47-9270	ルーシー	011-851-8760
いしかり	0133-74-3541	新道	011-788-9340	ペルテ	0155-66-4072
新はっさむ	011-684-8215	東光	0166-35-8538	ソシア	011-572-3616
岩見沢南	0126-22-5706	きたごう	011-875-6151	いしかわ	0138-84-8440
平岡	011-885-3481	きたみ春光	0157-69-8511		

月～金 10:00～17:00(土日祝を除く)



(つまみ細工)

参加者募集

皆さまの善意により改善した
小学校の現状を報告します

ブータン視察報告会

ユニセフ指定募金「ブータン 水と衛生プロジェクト」及び「ブータン学校支援活動」への募金活動にご協力いただきありがとうございます。これまでの取組みで36の小学校に安全な水道と衛生的なトイレを設置し、周辺2万人の子どもの健康と衛生状態が改善された現状と、書籍を寄贈し図書館が設立された小学校の様子を、3月にブータンを視察した組合員代表が報告します。



日時 / **4月8日(金) 10:30～12:00**

場所 / 旭川:東光店 帯広:地区本部
北広島:エルフィン店 北見:きよみ店
岩見沢:岩見沢南店 網走:あばしり店
札幌:宅配中央センター 遠軽:遠軽みなみ店
室蘭:だて店 釧路:地区本部
函館:いしかわ店

参加費 / 無料

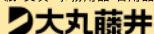
応募方法:メール・FAX:はがきで「ブータン報告会参加希望」と明記の上必要事項①氏名②電話番号③参加会場を記入の上応募ください。

お申込み・お問合せ / 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目0-1 コープさっぽろ組合員活動部 宛
TEL 011-671-5698 FAX 011-641-5573
メール a.takeda@todock.jp
月～金 10:00～17:00(土日祝を除く)



「ちょこっと」を応援します!

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨



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

大日精化工業株式会社

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

東洋インキ北海道株式会社

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

紙・包装資材・家庭紙

日藤株式会社

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

エイチケイエム紙商事株式会社

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



東札幌日通輸送株式会社

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

サカタインクス株式会社

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

明文堂印刷株式会社

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

三愛紙器株式会社

〒003-0013 札幌市白石区中央3条6丁目1番21号
TEL 011-864-8795

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



活動報告

コープさっぽろも応援しました!
2016年HBCラジオ
ハウス 歩くスキー大会

1月17日(日)札幌市清田区の白旗山競技場にて「HBCラジオ ハウス 歩くスキー大会」が開催されました。当日は天候に恵まれ、幅広い年代の約1,600名が参加し、5km・10km・15kmの3コースに分かれて歩くスキーを楽しみました!



開会式前、コープさっぽろ50周年を記念して元北海道日本ハムファイターズの岩本勉さんのトークステージも行われました!



当日は快晴の歩くスキー日和で、皆さんそれぞれのペースで完走しました!

組合員さんの声

宅配を利用して20年以上、5人の子どもも皆宅配で育ち、家庭を持ってそれぞれドックのお世話になっています。重い物を配達して大変ですが、身体に気をつけて頑張ってください。松谷さんいつもありがとうございます。

2016年度 コープ育英奨学生(返済不要)、募集!

- 対象/道内に在住のひとり親家庭(または両親がいない方)で2016年4月に道内の高等学校、高等専門学校等に入学する一年生
- 募集予定人数/40名(内、不登校生若干名。応募多数の場合は選考)
- 奨学金/月額1万円(3年間給付、返済不要)

書類請求の締切/2016年3月31日(木)まで

●お申込み方法

はがき・ファックス・Eメールにて保護者の住所・氏名・電話番号を明記の上、下記にお申込み書類をご請求ください。
「コープさっぽろ社会福祉基金」[検索]でも申請書類をダウンロードできます。

●お申込み・お問合せ先

公益財団法人 コープさっぽろ社会福祉基金 〒063-0831 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
TEL 011・671・5719 (受付は月・火・木・金の10:30~15:00) FAX 011・671・5741 Eメール: csap.fukushikikin@todock.jp



※写真はイメージです。

■制度を利用した奨学生と母の声

全道大会に出場

奨学金ありがとうございます。修学旅行の準備に使わせていただきます。この度、古文連において、全道大会の切符を手に入れることができました。本人も喜んでます。(2年男子・母)

就職内定

10月3日に無事、就職内定をいただくことができました。それから自動車教習所にも通い、免許取得に向けがんばっております。卒業まで気をなくことなく勉強に励んでほしいものです。(3年男子・母)

勉強にも力が入り

奨学金のおかげで勉強にも力が入り、成績を伸ばすことができている。友達との交流も深まり、楽しい学校生活を送ることができています。これからもよろしく願いいたします。(1年・男子)

2,129名のコープ育英奨学生に2億5,176万円を給付!

公益財団法人コープさっぽろ社会福祉基金では、高校進学を支援する育英奨学金の給付を行っています。対象は道内のひとり親世帯(一般募集)と高等支援学校(学校推薦)の高校生で、奨学金は月額1万円(年4回に分け3年間口座振込・返済不要)です。2016年度は61名の採用を予定し、在校生と合わせ146名、2014年度から不登校生枠も設けました。これまでに2,129名に2億5,176万円を給付しました。

学年	ひとり親世帯の生徒	高等支援学校生	合計
採用1年生	40名	21名	61名
2年生	27名	18名	45名
3年生	21名	19名	40名
合計	88名	58名	146名

北海道の「子どもの貧困」

昨年北海道は2013年に成立した「子どもの貧困対策法」に基づき、「推進計画」策定のため道内の子ども達の状況を発表しました。全国と比べ、ひとり親世帯の比率が高いのが特徴で、特に、母子世帯の57%が収入200万円未満と全国平均と比べ20%も高くなっています。道内の大学進学率70%、就職率22%に対し、生活保護世帯31%、55%となっています。さらに、高等学校教育費は文部科学省「平成24年度子どもの学習費調査」結果で授業料以外で公立は授業料の倍、私立で3倍と家計負担が大きい実態があらかになっています。

母子世帯の収入調査(単位:%)

収入区分	2012年北海道	2011年全国
200万円未満	57.1	37.2
200~300万円未満	29.9	26.9
300万円以上	13.0	35.9



Cho-co-tto Voice

1月号の
さくらんぼ
コン

北海道の伝えたい味、
伝えたい心について

三平汁の名前は知っていましたが、食べたことはありませんでした。糠にしんが大好きです。早速作りました。私も三平皿を探して買いたいです！

(苫小牧市 アップルちゃんさん)

みなさんから集めた
道内各地のおいしいもの情報

十勝管内本別町の山口発酵食品の「北部納豆」が絶品です。人生でこれ以上の納豆に出会うことは一度もありません。

(幕別町 よい子にバンドさん)

その他「意見・ご感想

わが家では冬になると毎年「自家製ベーコン」を作っています。ベーコンの仕込みが始まると「ああ、今年も終わりかあ」と実感してきますね。そしてでき上がったベーコンは焼いてもおいしいですが、まずは生で食べます。ああ〜おいしい〜。

(倶知安町 ともきーさん)



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

おたのしみしています。



ご応募ありがとうございました！

Cho-co-tto
1月号



＝パストレシビ＝
結果発表

総数
115件

1位 三平汁



P68

2位 さつまいぼけ P20

3位 おでん P24

4位 すり身のり巻き P30

5位 すり身のお好み焼風 P32

COOP
SAPPORO

3月1日(火)

コープさっぽろの

電力事業のブランドネームは

「トドック電力」。

コープさっぽろ組合員さまの

要望から生まれました。

●コープのでんき●

トドック電力



©トドック

申込受付スタート!

コープさっぽろ組合員の皆さまに電気をお届けします!

お問合せ・申込は トドック電力 お客様お問合せセンターまで



ナビダイヤル®

0570-000-700

受付時間

9:00~20:00

(年末年始を除く)

- 一部のIP電話からはご利用できません。
ご利用できない場合は011-330-8517までおかけください。
- 通話料金はお客さまのご負担となります。
- 固定電話は3分8.5円、携帯電話は20秒10円となります。
- 品質向上のため、通話内容は録音させていただいております。

株式会社トドック電力

札幌市北区篠路2条7丁目5-1

セット契約でさらにお得!
選べる4つの契約メニュー

FIT料金▶
ベーシック料金▶

電力
メニュー

セット割り
メニュー

▶灯油セット割り

▶トドックスマホセット割り

お店と宅配ドックのステージがひとつに!



1年のお買上合計金額で



“新しいステージ”が決まります!

集計対象期間	お店	2015年3月21日～2016年3月20日	ステージ対象期間	お店	2016年4月21日～2017年4月20日
	宅配ドック	2015年4月第1週～2016年3月末週		宅配ドック	2016年5月第1週～2017年4月末週

※毎年1年ごとに集計し、ステージが決まります。

お店のナビタンまたは宅配ドックの納品書で現在のお店・宅配ドックのお買上金額が確認できます。

お買上金額
1年ごとに集計

1年間のお買上合計金額が多いほど、月々お得なポイントが還元されます!
新ステージではお店と宅配ドック両方の特典が受けられます。

ステージ名称 [ステージ決定基準]	ダイヤモンド [合計60万円以上/年]	プラチナ [合計40万円以上/年]	ゴールド [合計30万円以上/年]	ブロンズ [利用回数ランク]または [合計15万円以上30万円未満/年]	メンバー [左記以外]
お店の特典	<p>1ヵ月200ポイント還元</p> <p>3ヵ月に1回300ポイント還元</p> <p>商品値引きクーポン進呈</p>	<p>1ヵ月100ポイント還元</p> <p>3ヵ月に1回200ポイント還元</p> <p>商品値引きクーポン進呈</p>	<p>3ヵ月に1回200ポイント還元</p> <p>商品値引きクーポン進呈</p>	<p>商品値引きクーポン進呈</p>	<p>商品値引きクーポン進呈</p>
宅配ドックの特典	<p>1週あたり1円以上のご利用で</p> <p>216ポイント還元</p>	<p>1週あたり3,000円以上のご利用で</p> <p>216ポイント還元</p>	<p>1週あたり6,000円以上のご利用で</p> <p>216ポイント還元</p> <p>1週あたり4,000円以上6,000円未満のご利用で</p> <p>108ポイント還元</p>	<p>1週あたり12,000円以上のご利用で</p> <p>216ポイント還元</p>	

※ブロンズ利用回数ランク:[お店]年間95回以上利用または[宅配ドック]年間40回以上利用。 ※ステージを決定する合計金額はお店と宅配ドックの合計利用金額となります。

※お店の1ヵ月のお買上金額でプレゼントしていたご利用感謝クーポンがポイントに変わります。

※宅配ドックの特典: システム手数料相当額をポイント還元いたします。(システム手数料216円→216ポイント還元 108円→108ポイント還元) ※宅配ドック: サポート特典は継続されます。(108円→108ポイント還元)

※お店のお買上金額1ヵ月ごとに集計していたランク(5つ星組合員さま・3つ星組合員さま・2つ星組合員さま・1つ星組合員さま)は2016年4月20日で終了します。

2016年度コープさっぽろ

WEBアンケートモニター募集

コープさっぽろでは、WEBモニターさんのお声から、商品開発やサービスの改善を行っています。
モニターさん限定のイベントも開催しています。
ぜひモニターにエントリーの上、みなさまの声をお聞かせください。

月1・2回
程度でOK!



モニター期間内に20回以上回答いただいた方

3,000ポイントの謝礼を プレゼント!

※ポイントシステムや利用に関してはP58をご覧ください。

- 応募期限 2016年4月30日(土)
- モニター期間 2017年2月まで
- エントリーはこちらから

コープさっぽろWEBモニター

検索

専用ページ(<http://coopmonitor.coop-sapporo.or.jp>)へアクセスしてください。

- 応募条件 パソコンでのインターネット環境があり、ご自身専用のパソコンのメールアドレスをお持ちの方
- 募集人数 エントリーされた方の中から抽選で1万人
- WEBアンケートモニターのお問合せは

☎ 0120・583・032 受付時間/平日10:00~17:00 ※土日祝除く



みなさまの声を聞かせてください

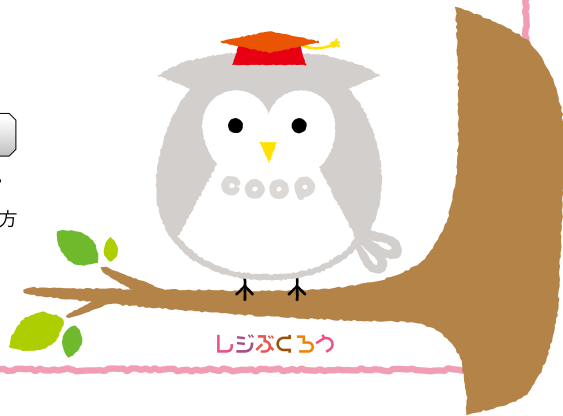
- WEBモニター限定イベントの開催



- みなさまの声から開発した「なるほど安心商品」



WEBアンケートを通じて組合員さんの声から生まれた表示物にはこのマークがつけられています。



レジぶどう

「安心なくらし」のご提案 商品の詳細はパンフレットをご覧ください

お子さまの教育を応援する、頼れる保障

教育費用サポート保険



(学業費用補償特約および疾病による学業費用補償特約付帯こども総合保険)

扶養者が亡くなられた場合、お子さまの
大学卒業までの教育費用を
お支払いする保険です

Q
パパが病気や事故で亡くなってしまった場合、
子どもの教育費用を支える保険は
学資保険しかないのかしら？



A **ありますよ！**
“教育費用サポート保険”
掛け捨てだからできた安い保険料で
入学金や授業費を保障します。

月々の保険料にもご注目 基本プラン(一例)

コース	月額保険料	教育費用・進学費用の実費
保育園・幼稚園コース 目安のご年齢3～5歳	810円	最大お受け取り 1,050万円
小学校低学年コース 目安のご年齢6～8歳	1,210円	最大お受け取り 900万円

※保険期間1年毎の自動更新型。保険料は満年齢や学年により変わります。

※この保険は、扶養者に万が一のことがあった場合に保険金をお支払いする掛捨て保険となりますので、学資保険等の様に満期金やお祝い金はありません。また損害保険であり共済ではありません。

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)



フリーダイヤル
0120-37-2523

- ◆取扱代理店/生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部
コープ協同保険株式会社
- ◆団体保険契約者/生活協同組合コープさっぽろ
- ◆引受保険会社/共栄火災海上保険株式会社

「CO・OP共済ニュース」
ライフプランニング大賞
結果発表!

【第1回】

【審査員】理事長 大見英明 専務理事 中島則裕
 常務理事 会田彰 共済推進室 室長 池川雅子
 事務局 編集長 平岡美紀江「川柳」編者 編集長 大澤三編

お題「家族の保障もこの時に家族を守ってくれるもの」

応募総数
 242通!

大賞

共済はこの抽斗と妻笑顔

ペンネーム 雨平さん

選評 あなた、何かがあったらこの抽斗と笑う妻の笑顔が見えるようです。(大澤)

優秀賞

甘んじ得る妻と保険に手を合わせる

ペンネーム ひろポンさん

選評 コツコツと掛け金をかけてくれた妻と、その保険(共済)に感謝する病んだ夫の情景が浮かびます。(大澤)

佳作2選

いまだいび
 たやりにおるは
 えんとえん

ペンネーム ヤマちゃんさん

『お守り』と
 入った保障に
 助けられ

ペンネーム その日暮しさん

コーすけ賞

守りた
 まの未来の
 その笑顔

ペンネーム くまにゃんさん



たくさんの応募、
 ありがとうなのだ~!

大賞の雨平さんには温泉ペア宿泊券を、
 優秀賞、佳作の方にはCho-co-ttoカードを、
 コーすけ賞はコーすけ着ぐるみパジャマを、
 その他惜しくも賞にもれなかった皆さまには
 参加賞を送らせていただきます。発送は3月上旬となります。
 賞品発送についてのお問合せ
 TEL 011-668-2432(松田)
 月~金 10:00~17:00

●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 検索!

フリー コープの家族葬がおくる新しいサービス



コープさっぽろだからこできる新サービス。心からのおもてなしと明朗な料金体系。
人生最期のセレモニーは故人も、家族も、やすらぎを。

故人の思い出を彩る 「メモリアルDVD」

故人の写真をお預かりし、5分程度の映像にナレーションと音楽をつけたメモリアルDVDをお作りします。故人との思い出を映像とともに振り返れます。

大切な方を大いなる海へ 「小樽沖海洋散骨」

期間：6月～9月小樽沖への貸切海洋散骨から、合同海洋散骨、散骨代行を行います。費用、出港日など詳しくはお問合せください。

新しい時代の供養のかたち 「協同の苑」

藤野聖山園にあるコープの共同墓地です。地方からのお墓の引っ越し、改葬のご相談も承ります。

お墓の心配悩みを解消 「墓そうじ代行」

石材店、墓そうじ専門員の本格的清掃。プロによる専門的なチェックでお墓の状態診断も行います。代行手数料のみ、出張料無料。

万一の災害時も安心 「墓守代行」

「墓そうじ代行」と「天災補償サービス」がセットになりました。土砂崩れや地震などで墓石が倒壊、欠損した場合の修復費用などを補償します。

ペットも家族の一員だから 「ペット葬・霊園」

見晴らしの良い石狩でペット霊園のご紹介提携が始まります。詳しくはお問合せください。

フリー春の終活フェア

日時／3月26日(土)・27日(日)

- ホール見学 ●葬儀無料相談会 ●入棺体験 ●金葬品わけあり処分
- 相続個別無料相談会(予約制) A10:00～ B11:15～ C12:30～

26日(土)のみのイベント

- 肖像写真無料撮影会(予約制) 10:00～14:00

27日(日)のみのイベント

- 終活セミナー 定員40(要予約) ●人形供養13:00～13:30
- セミナー終了後に通夜ぶるまい試食会を行います。

1部 10:00～11:00「高齢者住まいの情報と選び方のポイント」

さっぽろ高齢者福祉生活協同組合 理事長 小松徹人氏

2部 11:00～12:00「葬儀とお墓の最新事情」フリー事業部長 佐々木 幹夫



協同の苑・ご相談・積立・ご見学などのお問合せ

フリーホールつきさむ

TEL 011・867・0650

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

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



旅を思い出すことは、人生を2度楽しむこと

国内でも、海外でも、旅することは人生を最高に楽しむことの第一歩!さあ出かけよう!

フェリックス・メンデルスゾーン (ドイツの作曲家)

温泉付リゾートホテル!福原ロイヤルホテルに泊まる

吉野千本桜と桜舞う京都 いにしへの古都旅情 3日間

■ご旅行代金 (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

■募集人員20名 ■最少催行人員12名 ■食事(朝2・昼3・2日昼1夕1) ■添乗員同行

- 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。

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 古葉」に泊まる

出発日 4月19日(火) **99,000円**

■ご旅行代金 (大人お1人様 2~4名1室) 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) ■添乗員同行

- 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。福島市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。また行程ものんびりと桜の東北をめぐるゆったりとした内容です。

福島の名桜 三春の滝桜 日本三大桜の一つで、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(日曜定休) 検索

北海道 発着クルーズ

洋上の楽園 Venus Cruise PACIFIC VENTURE

※全船室シャワートイレ付 最少催行人員:1名 添乗員:同行しません 船内スタッフ:日本人

小樽発着 6/27発 花のシーズンに訪れる 利尻島・礼文島 クルーズの旅 4日間

■旅行代金(消費税、港湾諸税含む、チップ不要) (大人お1人様 / 2名1室利用)

GW 世界遺産 小笠原クルーズ **123,000円**

4/28 神戸発着5泊6日 184,000円~(3名1室)
5/4 東京発着4泊5日 147,200円~(3名1室)

■利尻・礼文島で出会う高山植物たち

(北緯45度以上の島では、標高の低い所でも、高山植物に出会えます。)



プリンセスクルーズで航く ワンランク上のクルーズ

世界遺産 グレーシャーベイ&驚異のアラスカ大自然 アラスカ グレーシャー ハイライト 9日間

出発日 2016 5/21発 6/11発 5/21発 6/11発 旅行代金 **268,000円~**

■出発日 / 旅行代金 (大人お1人様 / 2名1室利用)

出発日	内側	海側	バルコニー	ジュニアスイート
5/21	268,000円	328,000円	358,000円	378,000円
6/11	278,000円	338,000円	378,000円	418,000円
7/9	308,000円	368,000円	418,000円	458,000円

※旅行代金に含まれない費用 / 燃油サーチャージ50,600円、国内・海外空港税、前払い船内チップ、港湾諸税など



最少催行人員:10名 船名:クラウンプリンセス

旅行にもポイントが付きます!

コープトラベル取扱の全旅行商品に (他社主催/JTB、JTB北海道、日旅他・宿泊含む) お買物が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

死にゆくものの美学。武士道ですね。 **ま** その瞬間、バツと輝く。あさりを見ていたら、命がけで自分を産んでくれたおかんのことを考えました。今度おかんに自分が生まれたときのことを聞いてみようかな。



取材：編集／藤井由希子
デザイン：イナダ／志村由希子



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ボ商品「新酒しぼりたて」をコープさっぽろで販売中。売切ご免!お早め!

おばんです。おやーおひなさま!

久しぶりに飾りたくなってね。

成長した娘がひな人形を飾る。
そんな日は母娘水入らずお酒を傾けたいですね。

古いアルバムめぐり〜♪
そうそう。ちよつとお酒が入ってね。「母さん、あんたを産んで最高に幸せだった」なんて言葉を思わず聞けちゃったりして。

酒と泪と母と娘。
ひな人形の前で、平盃で差しつ差されつ。この時期なら新

3月は母娘でお酒を



です。そんな見せ場にむだ毛があったらモテません。だから風呂場でおしりのむだ毛を引っこ抜いたんです。貝がこすれるからゲゴゲコかえるの鳴き声みたいな音が響いたって…。 **ま** もう、いい加減にすれ!

ま)あさがりがバカツとするのって人生みたい。すぐに開花するあさりもいれば、頑なにそのときを待つやつもいる。せ)あさり側としては「命と引き換えに、いいダシを放出して散ろう」みたいなことでしょう。



撮★まりも

あさりの口咬い♡
(& 深川めし)

VIVA!
道産酒



その瞬間が最も美しく、美味しいのです。



あさがりが開く瞬間って命が果てるときね。



飲むのであぐる。

酒がいいですね。肴は…、そう
だ！ひなまつりらしく二枚貝
がいい。小鍋にあさりを入れて、
パツと口が開いたところを2秒
ですくう。あさりつて開いてす
ぐはまだ自分の中にダシを
キープできるんです。いわばあ
さりのお吸い物です。

◎作り方

- ①小鍋に水(9)、酒(1)、昆布、塩少々を入れて弱火で加熱し、貝付きあさを投入。口が開いたら2秒以内にすくう。
- ②あさを食べ終わったら大根、長ねぎを入れて、赤みそを溶かし、砂糖で甘く味付けてごはんを投入。山椒を振って食べるべし。

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。



★ラジオ★
セカンダリアバム
「いもまり〜モノクローム〜」
FM白石『いもまりのまりものこべやレディオ白石』(木曜19:00~)
★ライブ★
3/3(木)『ひな祭りライブ』@札幌LOG
3/5(土)@恵庭Mojo Hand
3/13(日)『まりもが行く!〜由にア・ターブル〜』@由にア・ターブル



あさはりはミディアムヘアがなんともちですね。手まり紐を添えるとグッとひなまつりっぽくなります。深川めし風の雑炊も酒の肴になりますよ。



作り方は“十家十色”



ないの！苦勞しないとありがたみは分からないものよ。」と黒木さん

「私は六男三女、9人きょうだいの8番目。父が体を壊したこともあり、母を手伝い、小さな頃から畑仕事をしたり、綿羊めんようを飼って羊毛を売ったり、そりゃあ苦勞したわね。母からは『料理ができないと嫁に行っても(実家に)戻されるよ！』と厳しく料理を仕込まれました。お盆もお祭りも遊びたいのをぐっと我慢してね。おかげで嫁入りする頃には一通り何でも作れました。お祭り、お彼岸、大勢で食べるおはぎはおいしかったね〜！作る端から食べるから怒られたりしてね。多少味が変わるときも気にならないの！



母に仕込まれた おはぎの味

「私は六男三女、9人きょうだいの8番目。父が体を壊したこともあり、母を手伝い、小さな頃から畑仕事をしたり、綿羊めんようを飼って羊毛を売ったり、そりゃあ苦勞したわね。母からは『料理ができないと嫁に行っても(実家に)戻されるよ！』と厳しく料理を仕込まれました。お盆もお祭りも遊びたいのをぐっと我慢してね。おかげで嫁入りする頃には一通り何でも作れました。お祭り、お彼岸、大勢で食べるおはぎはおいしかったね〜！作る端から食べるから怒られたりしてね。多少味が変わるときも気にならないの！

北海道の
伝えたい味
伝えたい心



紋別郡・遠軽町



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。

Vol.8
おはぎ

紋別郡遠軽町
くるま たかこ

黒木 孝子さん

1926年遠軽町生まれ。料理と和裁が得意。週2回は詩吟の先生、畑仕事もこなす元気な89歳。9人いたきょうだいも今は自分だけに。さみしいけど、いいことだけ思って生きているから、今が一番幸せ！



孝子さんの手料理いろいろ

《花咲くいももちの作り方》

花咲くいももち

母から習った変わりいももち。
亡きご主人が好きだった味。

① じゃがいもをすりおろし、水にさらし少し置く。上澄みを取り除き、さらして包み水気を絞る。でんぶん、塩を加えまとめる。



上澄みは、捨てる



キネール

でんぶん、塩



② 直径3cmほどの平たい丸型に成形したものをゆで、水にとって冷ます。砂糖じょうゆ、おしるこなどでいただく。



こねこね...



おこねちゃん
おこねちゃん



ポテトサラダ

マカロニ入りでボリュームたっぷり。
隠し味に砂糖を少々、仕上げのみかん缶がアクセント!

すり鉢でつぶして
なめらかに!

は笑います。

そんな黒木さんの作るおはぎの一番の特徴は、煮えた小豆をすり鉢でつぶすこと。このひと手間で、ちょうど粒あんとこしあんの中間のような仕上がり。舌触りがよく、いくつでも食べられそうです。そしてとにかく、「小豆は火加減が一番大事!」決して強火にせず、落としぶたをして豆が踊らない程度の火加減を保つこと。火が強いと豆が割れるし、周りばかり煮えて煮えむらができる。「ただ煮ればいってもしんじやないのよ。」煮えた豆を一口食べればどんなふうに煮たか分かってしまうというからすごい。

「料理は手間をかけないとおいしくない」と黒木さんは言います。食べる人のことを考えて、丁寧な手間をかけて作るおはぎ、春のお彼岸に作ってみてはいかがですか?

煮たったら弱めの中火にし、小豆が指でつぶせるようになるまで気長に煮る。(50分～1時間半位)



湯をきる。



すり鉢でなめらかになるまでつぶす。



小豆を鍋に戻し、砂糖を何回かに分けて加え、その都度混ぜる。



小豆はざっと洗い鍋に入れ、かぶる位の水を加え



紙ぶたの上にお皿をのせ、中火にかける。



沸騰したら火を弱め、3、4分煮立てアクを出し、差し水をして落ち着かせてから湯を捨てる。



新しい水をかぶる位加え、紙ぶたにお皿をのせ中火にかける。



粒あんを作る

孝子さんの

おはぎ



木杓米斗 (10～12個分)

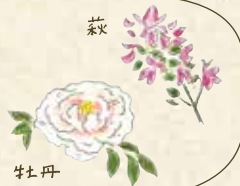
- もち米…2合
- 小豆…200g(※)
- 上白糖…200g
- 塩…一つまみ

※新豆のときはそのまま、古い豆のときは、ぬるま湯に一晩漬けると早く煮える。



ちよいとメモ

おはぎの名前の由来は、萩の花に似ているから。また、牡丹(ぼたん)の花にも似ていることから「ぼたもち」ともいう。秋に作るものをおはぎ、春に作るものをぼたもちとする説もある。春秋の彼岸に作り、仏前に供えます。



ごはんに粒あんを転がしながらつける。



ごはんが出てるところを粒あんであんずって完成!



丸めた粒あんの平に広げ、ごはんをのせて包んでもよい。

粒あんていごはんを包む

炊けたらすり鉢に入れ、熱いうちに“半殺し”につぶす。



10~12等分して、手に水をつけ小判型に丸める。



もち米は洗って、一晩水に漬け、蒸し布をした蒸し器に入れる。



強火で約30分、やわらかくなるまでふかす。途中15分で打ち水をする。



ごはんを作る

炊飯器の場合は、少し少なめの水加減で炊く。

弱めの中火にかけ、八の字に木べらを動かしながら焦りないように練る。



最後に塩一つまみを加える。



しゃもじかばったんと落ちる程度になったら火を止める。



バットなどにあけて冷ます。



こぐれあいこ、家で早速作る。



も、具合い入り過ぎて失敗。

あんこに目がない私。取材後、3回にわたり作ってみる。3回目ともごはんは炊飯器で。まずはあん作りに集中。



冷めると固くなるので、少しやわらかめで火を止める。

1回目 X

1回目、あんが炊きあがる前にご飯を丸めて固くなる。あんとごはんの仕上がりのタイミングをそろえるのも大事。

2回目 X

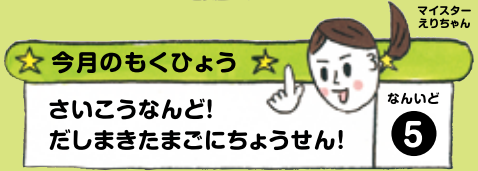
皮が破れないよう気を付けるあまり、小豆の芯が残ってしまった。煮えあがりの見極めは慎重に!



クニヤ
手でカンタンにつぶれる位

3回目 O

大成功! 小豆が煮えたら一度火を止め少し置き、また火を入れたら芯までやわらかに。煮た時間は、新豆で50分。家族にも人気でした!



☆ ざいりょう (4人分) ☆

- | | | | |
|---|----------------------|---|-----------|
|  | たまご 4こ |  | |
|  | みりん 小さじ2 |  | |
|  | だし 小さじ1/4 |  | |
|  | 水70ml、こんぶ1cm、かつおぶし2g |  | あぶら てきりょう |

7 フライパンをかたむけて、たまごを全体に広げる。



8 たまごのふちがかたまってきたら、フライパンのおくによせる。



9 ④のキッチンペーパーにあぶらをつけて、フライパンのあいとこにぬる。



しっかり油をぬってあげば、こげないよ

4 小ざらにあぶらを入れて、小さくおろしたんだキッチンペーパーをよういしておく。



5 たまごやき用のフライパンにあぶら(小さじ2くらい)を入れて、中火(ちゅうひ)にかける。



6 しっかりあたたまったら、③のたまごをお玉1はい分フライパンに入れる。



たまごを1てき落としてじゅつと音がしたらしっかりあたたまってるよ

1 だしじるに調味料(ちょうみりょう)を入れてよくまぜておく。



2 ボウルにたまごをわり入れ、さいばしてほくしておく。



3 ②に①を入れてまぜる。



★ ★ ★ マイスターの ★ ★ ★
だしまきたまご



ごはんじゅんびOK?

「だしまきたまご」にはコレ！

高度クリーン米

ななつぼし

独自の品質基準^{※1}で、農薬成分使用回数を当地比^{※2}7.5割減、化学肥料使用量を当地比5割減したお米です。

※1「タンパク値」16.8%以下の原料を使用（お米のおいしさを表す指標の1つが「タンパク値」であり、数値が低いほどふっくらとして、食味がよくなると言われています。一般的なななつぼしのタンパク値は7.0～7.9%程度です。）※2北海道の慣行栽培比（通常栽培比）

コープさっぽろ大型店舗にてお取扱いしております。



最終回のだし巻きたまごは大人でも難しいメニューです。

ふんわりおいしいだし巻きをマスターするには練習が必要です。失敗しても大丈夫！という気持ちでゆったりと見守ってあげてくださいね。

のこたへ 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 まきおわたら、フライパンのおくによせて、あぶらを含めて、たまごを入れて広げる。



◎とおなじ！



10 もういちどお玉1は1分のたまごを入れて、広げる。



14 たまごがなくなるまでくりかえして、できあがったら、まきすでまいて形をととのえて完成！



形がくずれちゃっても、まきすでまいてととのえよう(なないで！)



11 おくによせたたまごをはしてもちあげ、たまごの下にも広げる。



12 たまごのふちがかたまつてきたら手前におむかって、くるくるとまいていく。



こげそうになったら火からはなしてね





「自分で土を掘る理由は…買うと高いからね(笑)」と上田さん。必然的に自然素材を生かした器づくりからスタートし、ずっと続けてきましたが、今ではそれが上田さんらしさに。生活の道具として楽しく使えて、趣が感じられる器を追求しています



プレゼント

写真の「八寸灰釉鉢」(7,020円)を1名様様にプレゼント(詳細はP73を参照)

■上田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
ふうど館 小樽市堺町3-18 TEL0134-27-1111 営業/10:00~18:00(夏季/19:00) 無休



小ぶりの片口やカップ類は平均3,000円台と手の届きやすい価格。米の稲わらによる柔らかな黄色やどんぐりの灰の淡いグリーンなど、計算式では生まれない自然の釉薬による色が力強いフォルムの器を包み込みます

「このくらいでいいか?と思えたら、もっと楽しんでしょうけど(笑)。自分に嘘をつかないという姿勢でいることが、土にも自分にとってもハッピーなんじゃないかと思えますね。」

「焼き物と劇的な出会いがあったわけではないのですが、物を作ることで表現を…と考えたときに現代アートなどではなく、ドメスティックなもの、がいいなあ」と。ドメスティックとは、家庭的・家族的といった意味。発信した先に使い手が存在する器に魅力を感じ、実践から経験を重ね、独学で技術を会得したそう。

焼き物用に精製された土と比べ、自然の土には個性があります。土の質によって仕上がりが未知数のため、商品や商売として見るとその個性が大きなハードルとなるリスクも。

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。

作り手

〈小樽市〉隆香窯(りゅうかがま)
うえだ たかゆき
上田 隆之さん

北海道出身。様々な分野での表現活動を経て30歳の時、独学で陶芸を始める。3月16日~21日は大丸札幌店で開催される「HOKKAIDOいいモノ・いいコトマルシェ」に参加予定で、期間中毎日ご本人も会場へ。

土の声を聞き、個性を生かす
「嘘のない器づくり」への姿勢

小樽に開窯して20年。自ら掘る北海道の土を使い、植物などから釉薬を作り、窯で焼く器は、従来の焼き物の手法に沿ったものです。

陶芸の世界に入る前の上田さんの経歴は、とても個性的。美術学校を卒業後、グラフィックデザインや音楽、写真、そして役者。形は違えど、自身の表現を追い続けてきました。

おしえてください

Q1.

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

Q2.

おすすめの「はちみつ」のレシピと
「しじみ」のレシピ、または「練り梅」の
レシピを教えてください

Q3.

「しじみ」のココが知りたい
という素朴な疑問を教えてください

Q4.

今月号のベストレシピを
教えてください

Q5.

北広島で、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

Q6.

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: 3月20日(日)必着

●郵送

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
コープさっぽろ広報室 ちょこっと編集部

●FAX

011・671・5755

「3月号アンケート係」

●メール

csap.chocotto@todock.jp

携帯電話からはこちらのQRコードでお送りいただけます ▶



ちょこっとに関するお問合せ: TEL 011・671・5770 ※月～金 10:00～17:00

※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)

※回答いただいたおすすめレシピについては、ちょこっとに掲載された場合、ホームページや他媒体で
ご紹介する可能性があります。あらかじめご了承ください。

お詫び 1月号P39のレシピの一部に誤りがございました。

- 1)③の「Aを混ぜ合わせ」の後「煮詰めておく」
- 2)⑤の「③にAを塗り」とありますが正しくは「④にAを塗り」
ご関係の方々和読者の皆さまにご迷惑をお掛けしましたことを、お詫びして訂正致します。

今
月
の
プ
レ
ゼ
ン
ト

A.

知内町ニラ生産組合
「北の華」
5束(1束100g)

写真はイメージです。

..... 10名様



B

表紙の器

小樽市の上田隆之さん作
「八寸灰釉鉢」

..... 1名様



コープさっぽろ
創業50周年記念
キャンペーン実施中

〈キャンペーン期間〉
2016年3月31日お申込み受付分まで

※自営業の方、会社役員の方はキャンペーンの
対象となりません。
※キャンペーンの詳細内容に
つきましては(ろうきん)まで
お問合せください。

ろうきん とどろき 轟 教育 無担保 住宅ローン

生活応援^{えん}大作戦

第2弾 お取扱期間

2016年

7月3日(日)
まで

マイカーの
轟ローンも

教育
ローンも

今だけ
変動金利
適用金利

1.8%

轟・教育(証書貸付)・無担保住宅ローン

教育ローン[カード型]

変動金利
基準金利

年2.7%

変動金利
基準金利

年2.9%

【保証料別途】※金利に上乗せされます。

【保証料別途】※金利に上乗せされます。

教育ローン[カード型]新登場記念

教育ローン(カード型含む)お申込みの方全員に
スタンドポーチプレゼント!



【保証料】●北海道勤労者信用基金協会保証の場合 年0.7%

(教育ローンについては、お客様の収入により保証料が引下げとなる場合があります。)

●日本労働者信用基金協会保証の場合

ろうきん会員の方/年0.7% 一般勤労者の方/年1.2%

※教育ローン[カード型]は、日本労働者信用基金協会保証となります。※適用金利はお取引の状況に応じて異なります。※借入には、年取等の諸条件がございますので詳しくは(ろうきん)へお問合せください。※審査の結果ご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。※店頭に商品概要説明書をご用意しています。また、店頭で返済額の試算を行っています。

詳しくは(ろうきん)まで
お問合せください

北海道ろうきん
コールセンター

0120-5-109-26

ご利用時間/9:00~17:00
(土・日・祝日は休業します)

北海道ろうきん

検索

※この内容は2016年
2月1日現在のものです。



第48号
2016年3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/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、小向香、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



ニラ

ニラの玉子とじ	18
ニラ玉 甘酢あん	20
ぎょうざ	22
ニラと豚肉とたまごの唐辛子炒め	24
焼きニラしゅうまい	26
色々野菜巻き 中華ソース	27
ニラのペペロンチーノ	28
ニラのおひたし	29
ニラの袋煮	29
和風生春巻き	30
ニラといかゲソの天ぷら	30
ニラとチーズマヨトースト	31
ユッケジャンスープ	31
ニラみそだれ	32
ニラ納豆の軍艦巻き	32
純レバニラ	裏表紙

おにく・たまご

豚バラ肉のオードブル風サラダ	37
牛肉とれんこんのきんぴら	40
だしまぎたまご	70

店舗インデックス

海鮮中華 宮の森れんげ堂 札幌市中央区宮の森1条17丁目2-28	3
かき小屋 知内番屋 知内町重内10-15	15
お食事処 ヤママル 知内町湯の里48-1 道の駅しりうち隣	16
三洋食品知内直売所 知内町元町9-3	16
道の駅 しりうち知内町物産館 知内町湯の里48-13	17
ベジそば ななつき 札幌市中央区南7条西6丁目7-1 第七北海ビル1F	23
中国厨房 GEN(げん) 札幌市中央区南2条西24丁目2-3 アーティストハウス裏参道1F	24

かい

あさりの口吸い&深川めし	65
--------------	----

やさい

春野菜の天ぷら	33
野菜の洋風天ぷら	37
フルーツグラノーラとヨーグルトのサラダ	40

もち

もち入りちゃんこ鍋	39
花咲くいもち	67
おはぎ	68

ごはんもの

Mowiサーモン de 華やかちらし寿司	34
うさぎちゃんのカレー	35
筍ごはんのいなり弁当	36
ロシアンたこ焼	36



2

1をサラダ油で揚げ、好みの火加減で火を止め、油を切っておく。

「バジそば ななつき」
南葉 寛太郎さん直伝
「サッポロ生ビール黒ラベル」に合う簡単おつまみ

純レバニラ

南葉さん

知内のニラ

3

タレ(デミグラスソース大さじ2弱・砂糖大さじ3・うま味調味料小さじ1・しょうゆ大さじ3弱・酒大さじ3強)を沸かし、2を入れ、ニラを加えて一煮立ちさせる。

1 鶏レバーとハツを食べやすい大きさに切る。レバーとハツの割合は1:1に(各適量)。



鶏レバーで作るレバニラです。レバーに対しハツを同量入れることで食感にアクセントが加わります。甘口のタレなのでお好みでラー油や一味をかけてください。純レバニラを一口食べ、爽やかな後味の黒ラベルで流し込めば最高です！
★南葉さんのお店の紹介はP23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。

