

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

はちみつ  
の秘密  
を  
教えます。

6月号

2016 [vol.51]

つなぐ  
COOP  
SAPPORO

# yellow tail party!

爽やかな初夏、  
はちみつをたっぷりかけたクリームチーズでカンバイ!



## CHAR DONNAY (シャルドネ)

世界的にポピュラーな白ワイン。  
ウチ飲みワインの代表格

## SAUVIGNON BLANC (ソーヴィニヨン・ブラン)

フレッシュで爽やかな酸味が特長の  
カジュアルな白ワイン

雪印北海道100  
クリームチーズ シャルドネ (6個入り)  
クリームチーズ (6個入り)





特集

# はちみつ



70歳  
30



読者  
26



シェフ  
22



豆知識  
18

訓子府町  
13

生産者  
04



訓子府町の市街地から10kmほど離れた山林の中にある菅野養蜂場。草地に点在する巣箱にくん煙器で煙を噴霧し、ミツバチを落ち着かせてから作業を行う

はちみつ

生産者

取材文／小西由稀 撮影／石田理恵  
編集／小向香 デザイン／佐孝優

く ん ね つ ぶ

訓子府・

菅野養蜂場の

はちみつ

「第8回「トップさ」ぼろ農業賞」農業・漁業交流賞部門 札幌市長賞受賞



# 1杯のはちみつが採れるまでを知っていますか？

小さじ1杯のはちみつ。実はこの量(約7g)、1匹の働きバチが一生かかって作ることができる最大量なのです。ミツバチの寿命は約1カ月、そのうち蜜を集められる期間は10日ほど。そう知ると、1杯のはちみつが愛おしく思えてきます。

身近な食材なのに意外に知らないはちみつのこと、ミツバチの話を教えてもらうため、オホーツク・訓子府町「菅野養蜂場」に、菅野富一さん、菊枝さん夫妻を訪ねました。

\* \* \*

菅野養蜂場は、昭和の初めから3代続く移動養蜂家。秋～冬は温暖な伊豆半島に巣箱ごと移動し、ミツバチを越冬させながら繁殖していま



すが、拠点にしているのはここ、訓子府。北国の花暦に合わせて採蜜(さいみつ)はちみつを採ることとした、希少な国産100%の天然はちみつに誇りをもち、食卓に送り出しています。



## Q. 移動養蜂家の生活を教えて!

菅野さんの場合、11月に伊豆半島に移動。越冬、繁殖を行いながら「サクラ」から採蜜。5月に訓子府に戻って「タンポポ」を、6月は「クローバー」、7月は「アカシア」、7月～8月いっぱい「菩提樹」、9月には百花蜜(P18を参照)をそれぞれ採蜜しています。



# 100%国産、天然 自家採蜜の誠実な味わい

国内で流通しているはちみつの内、  
国産はわずか6・8%（平成25年次、  
農林水産省調べ）と貴重な存在。消  
費量のほとんどを、中国などからの  
輸入に頼っているのが現状です。

そんな中、菅野さん夫妻が国産は  
もちろん、天然を強調するのには  
理由があります。

はちみつの原料はミツバチが集めてきた花の蜜ですが、それだけでははちみつになりません。ミツバチは、体内で酵素などを加えた蜜を巣に蓄えます。巣房に持ち帰った段階では、まだ水分が多く、糖度が低い状態。ミツバチは自分の羽で風を送って水分を飛ばし、時間をかけて濃縮。より保存性の高い蜜に仕上げていきます。その熟成させた蜜から不純物のみを濾過したものが、菅野養蜂場の非加熱の天然はちみつなのです。

効率を優先し、人の手で濃縮処理をしたもの、また脱色や脱臭処理をした精製品が少なくない中、菅野さん夫妻の誠実なものづくり、そして蜜源のピュアな風味が広がるはちみつのおいしさは、多くの人に支持されています。

## 素朴な 疑問 2

### Q. どうやってみつを取り出すの？



煙を噴霧し、興奮しているミツバチを落ち着かせ、巣板についたハチを払います。



みつじた  
蜜蓋＝ミツロウが白っぽく become 熟成した目印。この蜜蓋を包丁で取り除きます。



巣板を遠心分離機にかけて蜜を搾ります。こし器で不純物を濾過して製品に。

遠心分離機にかけ、こし器で不純物を取り除いたばかりのはちみつ。とても美しい色合いで、ゆっくり流れ落ちる濃度からも完熟の具合がよくわかる





寡黙でダンディな富二さんと、東京・浅草出身で明るくチャキチャキした菊枝さん。菊枝さんの言葉の端々から、富二さんへの信頼感がうかがえる、仲良しご夫妻



## 農薬の影響を受けない 蜜源が多く残る北の大地

「はちみつは生のまま口に入れるものなので、農薬の影響を受けていない場所のものと、蜜源の環境にも配慮しています」と、菊枝さん。

菅野養蜂場では、260種の農薬を対象に検査をしましたが、はちみつ全商品から残留農薬は一切検出されませんでした。また、ミツバチに抗生物質を与えない飼育方法を徹底し、健康なハチづくりを実践していることにも誇りを持っています。

はちみつと農薬はあまり結びつかないように思えますが、ミツバチは暑い日、田んぼで水を吸って、巣箱に吹きかけ、冷やす行動をとるそうです。また、何気なく止まった草花木の残留農薬が体に付着する場合も考えられます。

「幸いにも、この辺は農薬がかかっていない蜜源が豊富に残っています。この環境を大切に守り繋いでいきたいですね」と、菅野さん夫妻は笑顔で語ります。

また、ミツバチは寒さはもちろん、暑さも苦手。本州の高温多湿な環境ではハチが越夏できないため、夏場は本州から多くの移動養蜂家が北

海道に集まります。富二さんは「北海道の夏はハチにも、養蜂家にも魅力的な環境。養蜂は暖かい地域が盛んな印象があるかもしれませんが、北海道、特にオホーツクエリアにはおいしい蜜が多いことをみなさんにも知ってほしい」と、強調します。

### Q.1 種類のはちみつには、 いろいろな花の蜜がなぜ混ざらないの？

ミツバチには「訪花の一定性」という習性があります。偵察に来たハチが良い蜜源を見つけると、その情報をほかのハチと共有。集中してその花に通い続けるのです。情報共有の仕方は、8の字ダンスに代表される「尻振りダンス」でコミュニケーションを取ります。この習性によって蜜源が単一のはちみつができあがるのです。



# ミツバチから学ぶ 安全安心で豊かな生態系

菅野さん夫妻は、近くにある居おる武ぶ士小学校での養蜂学習を通じた、15年にわたる交流が評価され、「第8回コープさっぽろ農業賞」農業・漁業交流賞部門の札幌市長賞を受賞しました。子ども達に巣箱を預け、ミツバチを飼育。毎年テーマを変えながら、学習指導、食育を行っています。

「ミツバチの生態を学ぶことで、自然環境の大切さはもちろん、農家、酪農家、養蜂家と、地域の産業についても、思いを巡らす時間になるとうれ

## Q. 巣箱の中はどうなっているの？

菅野養蜂場では350群(個)の巣箱を使って採蜜しています。1つの巣箱には9列の巣板が収められ、巣板には六角形の巣房が無数にあり、ここにはちみつを貯蔵します。1群に1匹の女王バチがいて、時季によりますが、数千～数万匹ものハチと生活。そのほとんどが働きバチ=メスです。わずかなオスは交尾以外は役割がなく、「働かないバチ」といえるかもしれません。

「いですね」と、菊枝さん。養蜂場には、教え子たちが使っていたイラスト入りの巣箱が多く点在。お二人の大切な思い出になっています。

また、コープさっぽろの「食べるたいせつフェスティバル」にも出展。「畑でレストラン」にも協力するなど、仕事の合間に消費者とふれあう機会を積極的に持っています。

「ミツバチのすばらしい世界、オホーツクのおいしいはちみつの魅力を多くの方に伝えたい。その思いが原動力になっています」。



札幌のイタリアン「イッポカンボ」の井藤シェフを招き、50人以上が参加した菅野養蜂場での「畑でレストラン」(2015年9月開催)。井藤シェフの料理は、P22の「オレならこう作る!」でご紹介





# はちみつはちみつの魅力を広げる 「菩提樹ぼだいじゆのミード」

2年前、菅野さん夫妻は長年の夢だった、北海道初の「ミード」を完成させました。ミードとは、人類最古のお酒ともいわれるはちみつ酒。はちみつの発酵を花粉で助けるといふ醸造方法を採用。あえて濾過をしないので、訓子府の山奥に咲く菩提樹のふくよかな花の香りとともに、ほんのり酸味が広がるお酒に仕上がりました。

ミツバチの多産にあやかっつて、ヨーロッパの新家庭で飲まれるなど、この習慣が蜜月(ハニー・ムーン)、つまりはハネムーンの語源になったのだそう。結婚祝いや結婚記念日の贈りものにも喜ばれそうです。

「私たちはよく冷やして飲んでいますが、炭酸で割ったり、アイスクリームにかけたり、凍らせてシャーベットにしてもおすすめですよ」と、菊枝さん。菩提樹の花言葉は夫婦愛。何げない日常に楽しむのも良さそうです。



食の専門家が選出する2015年「北のハイグレード食品」にも選ばれた「菩提樹のミード」。一部小型店を除く、全道の店舗で取扱っています

## Q.菅野家では、 はちみつをどう使うの？

取材時いただいた特製はちみつ梅ドリンクがおいしかったので、作り方をうかがいました。びんの1/3の量の青梅を用意。水洗いとアク抜きをした後、剣山の上で転がすなど、表面にキズをつける。びんに青梅を入れ、残りの2/3ははちみつを入れる。発酵する場合があるので、満杯に入れれないのがコツ。発酵したらはちみつを足せばOK。保管は冷暗所で。1週間ごとにゆすって軽く攪拌する。好みによりますが1週間～1カ月後に完成。水で薄めて飲んだり、ドレッシングなどにも利用できる。夏バテ知らずの菅野家特製ドリンク、お試しください。

菅野養蜂場のはちみつは

コープのギフトでも

ご購入いただけます。



お申込みは  
6月1日(水)～  
6月30日(木)まで

詳しくはWEBで

これがいんだわ北海道 検索

※菅野養蜂場のはちみつはコープさっぽろの北見地区市内3店舗(みわ店・きよみ店・きたみ春光店)でお求めいただけます。  
その他の北海道産はちみつについては、全道のコープさっぽろ大型・中型店でお求めいただけます(一部取扱のない店舗や、休売となる場合がございます、ご了承ください)。

くねっぶい倶楽部代表 農家  
すかわ みちあき  
左 須河 岐文さん(34)

副代表 薬店経営  
に き よしひと  
右 仁木 義人さん(35)



はちみつ

まち

取材文・編集 小向香 撮影 松浦靖宏  
デザイン 佐孝優 イラスト 佐々木小世里

# 訓子府町

20代〜30代の若者が集う  
「くねっぶい(あい)倶楽部」。  
代表は玉ねぎ農家の3代目。  
副代表は薬店の4代目。  
仕事の垣根を越えて、  
みんなで町を盛り上げます。



# 駅の名残を探しつつ、 たれカツ丼をほおぼろう

## ぷらっとカフェ 駅茶屋



これが有名な訓子府の「かつ丼」(730円税込)。たれかつ丼は置戸町や北陸地方の一部でも見られるそうです

2006年に廃止された旧・ふるさと銀河線訓子府駅舎を利用したカフェ。カウンターが昔の窓口だったり、キッチンが元駅長室だったりと随所に駅の名残がいっぱいです。人気メニューは「かつ丼」(730円税込)。卵とじではなく、訓子府町などオホーツク地方の一部で昔から見られる「たれかつ丼」です。ご飯の上に甘いししよゆだれを塗

り、刻みのりを重ね、その上にとんかつを乗せるのが特徴。思わずごはんが進む味です。夏には元・プラットホームでオープンカフェやビアガーデン、焼肉も楽しめますよ。



私がレポートします

コープさっぽろ広報室  
北海道フードツーリズム推進G

小向香 ●こむかい かおり  
たこ焼き大好き関西人です☆















コープさっぽろ  
バイヤーが  
教えちゃー!

# 「はちみつ通」になっちゃういますか!



天然はちみつは生もの。  
非加熱だからうれしい栄養がいっぱい!

はちみつの種類の違いは？  
選ぶポイントは何？

はちみつは、蜜源である花によつて風味が大きく異なります。北海道産の代表的なはちみつを表にまとめたので、選ぶときの参考にしてください。

はちみつには「天然はちみつ」のほか、人の手が加わったはちみつがあります。糖分を添加した「加糖はちみつ」、脱色や脱臭した「精製はちみつ」、さらには高温加熱処理で濃度を上げたものなどがその例です。一定時間加熱されると、はちみつ中の有効成分は破壊されるといわれています。

購入時は原材料表示の原産地名、採蜜花名、原材料名をしっかりと確認することをおすすめします。

単花蜜 / 1種類の花の蜜だけのはちみつ			
アカシア	ほんのり黄色	花の香りがするが、上品でクセのない味わい。結晶化しにくい特徴がある。	汎用性が高く、料理全般に向く。
菩提樹(シナノキ)	強めの黄色	個性的な芳香で、濃厚な味わい。	欧州ではお菓子作りの定番材料。ヨーグルトやチーズとも相性がいい。
クローバー	明るい黄色	アカシアに次いでクセのないタイプですが、甘味は強め。	汎用性が高く、料理全般に向く。
そば	黒っぽい	鉄分が豊富。独特の風味があり、好き嫌いが分かれる。	肉料理、濃い味付けの煮物など。
百花蜜 / 複数の花から採れた蜜が混ざったはちみつ。万能に使える			

商品本部 食品部バイヤー <sup>にいっ</sup> <sup>なるし</sup> 新津 成純さん

はちみつは豊富な栄養成分を含み、古くから世界中で親しまれてきた食品です。国産、特に北海道産は採れる量が少なく、とても貴重。これを機にぜひ試してみてください!おすすめは、ゴルゴンゾーラなど個性の強いチーズにかけると、マイルドになり味もGoodです!



# なぜ白く固まるの？

はちみつは白く固まることありますが、これを「結晶化」といいます。はちみつ中のブドウ糖が果糖分より多い場合、長期保存した場合、また、気温が低くなる冬

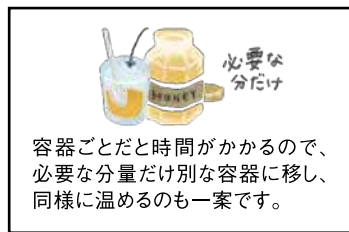
場は結晶化しやすくになるといわれています。結晶化しやすい温度帯が16度以下なので、北海道ではストーブをつけない秋口や春先も結晶化しやすい状況といえます。ただし、結晶化しても品質が劣化したわけではありません。ジャリジャリした食感に残りますが、料理にはそのまま使えます。



## ■結晶化したはちみつの溶かし方



ふたを開け、容器ごとお湯につけ、ゆっくり混ぜながら湯煎にかけのがポイント。30分~1時間ほどかかりますが、根気強く、しっかり溶かしましょう。上記の温度帯をキープすることが大切です。



# 賞味期限や保存法は？

はちみつは強い殺菌力を持つ保存食。賞味期限をすぎても、問題なく食べられます。国産はちみつは賞味期限は、風味よくおいしく味わえるという観点から、販売者個々の判断で容器に詰められた後、1~3年をめどに決めているようです。ただ、保存期間が長く

## 常温で保存



なると、風味が落ちてしまうのは避けられないようです。早めに使い切るようにしましょう。また、保存する場合は、日の当たらない場所です。常温保存が基本です。



## 気になる栄養や カロリーは？

はちみつの主成分は水分、ブドウ糖、果糖、シヨ糖。微量成分として鉄、ナトリウム、カリウムといったミネラル、アミノ酸、ポリフェノール、酵素、ビタミンC、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>など、多様な成分が含まれているのが特徴です。

気になるカロリーはというと、左記の通り、上白糖よりもはちみつの方がカロリーが低いのです。

■はちみつと上白糖のカロリー

はちみつ <b>294kcal/100g</b>
上白糖 <b>384kcal/100g</b>

五訂日本食品標準成分表より

はちみつの方が  
カロリーが低いんです



## ミツバチって、 家畜なの?! 届け出が必要?

セイヨウミツバチは人が飼えるように野生種を改良したもので、「特用家畜」に分類されます。また、家畜伝染病予防法で定められている伝染病がミツバチに存在するため、北海道では畜産振興課の管轄に置かれています。

ミツバチを飼う場合は仕事や趣味にかかわらず、毎年、都道府県に「蜜蜂飼育届」が必要です。北海道では、平成26年に届け出があった蜜蜂飼養者は144戸（全国9306戸）、そのうち養蜂業者は127戸（全国7173戸）です。

## なぜ乳児に 与えては ダメなの？

はちみつのラベルには、「1歳未満の乳児に与えないでください」と書かれています。はちみつの中にボツリヌス菌が含まれている場合があり、抵抗力の弱い乳児の腸内で菌が増殖し、乳児ボツリヌス症にかかる恐れがまれにあるからです。1歳をすぎれば、問題ありません。

127戸も!



ボツリヌス  
菌





# ミツバチは、 はちみつだけではなく 農作物もつくる！

ミツバチは農業の世界を支える、小さくても頼もしい存在です。農作物の栽培に欠かせない受粉作業をミツバチが行うことを、「ポリネーション」と呼びます。このポリネーションは、外から虫が入って来られないハウス栽培の農作物(いちごやメロン、スイカなど)



には特に重要。ポリネーションのためにミツバチを農家に貸し出すことも、養蜂家の仕事の1つです。

# はちみつで いつもの料理が おいしくなる



今日からすぐできる簡単な  
ちみつ活用術をご案内。

## いつものお米が高級米に

お米2合に対して、はちみつ小さじ1杯が目安。浸水させるときに加えて混ぜる。あとは普通に炊くだけ。はちみつのアミノ酸がお米のでんぷん質を分解。強い保水力もあるため、ふっくらしておいしいごはんに炊きあがります。

## いつもの肉が高級肉に

浸透性、吸収性、保湿性に優れたはちみつ。肉全体にはちみつを塗って30分ほど置くと、加熱しても肉の組織が縮むのを防ぎ、硬くなりにくくなります。はちみつ分、甘味調味料は控えめに。



はちみつの  
甘さは  
気にならない

## 紅茶に入れると なぜ黒くなる？

はちみつ中の鉄分が紅茶のタンニンと結合し、「タンニン鉄」を生成するためです。そのまま飲んでも、体に害はありません。



僅かきもの  
ですね！

## ハニーチキンソテーと 赤ワインとはちみつのソース

XX

■ 調理時間 約40分(マリネ時間を除く)

### 【材料(2人分)】

鶏もも肉……………1枚  
塩……………適量  
レモン……………1/2個  
にんにく……………1片  
はちみつ……………大さじ1

### 赤ワインとはちみつのソース

赤ワイン……………300ml  
クローブ……………2本  
シナモンパウダー……………少々  
にんにく……………1片  
はちみつ……………大さじ1

お好みでベビーリーフ……………適量

### 【作り方】

- ①鶏肉に塩を振ってはちみつを塗り、スライスしたレモンとにんにくを貼り付ける。
- ②密閉袋に入れて30分ほど冷蔵庫に入れてマリネする。
- ③鍋に赤ワイン、クローブ、シナモン、潰したにんにくを入れ、2/3量になるまで煮詰める。
- ④③にはちみつを加えて、ソースを作る。
- ⑤②の鶏肉をバリッと香ばしく、オープンでグリルまたはフライパンでソテーする。
- ⑥⑤の鶏肉に④のソースとお好みでベビーリーフを添えて完成。

POINT ソースは鶏肉の他に牛や羊、鹿などの赤身のお肉にもよく合います。  
菩提樹や栗のはちみつがおすすめです。

スペシャルな1品からお手軽まかないレシピまで。  
シェフならではのアイデアと技で、  
素材の持ち味を存分に生かした3品をご紹介します。

# オレなら こう作る！

はちみつ

シェフ

編集 能戸英奎  
撮影 石田理恵  
デザイン 佐孝優

イッポカンポ

ippocampo

■住所 札幌市中央区南4西5 つむぎビル1F

■TEL 011-223-3616

■営業時間

ディナー/火曜~土曜 16:00~25:00(L.O.23:00)、日曜・祝日 16:00~24:00(L.O.22:30)

ランチ/土日祝日のみ 12:00~14:00

■定休日 月曜日



いとう ふみあき

井藤 史晃さん

根室出身。大阪辻調理師専門学校卒業後、東京で修業しイタリアに渡る。リグーリア州、トスカーナ州のレストランを経て、2002年から東京代官山の名店キアツクレでシェフを務めた。2013年にippocampoをオープン。店名はイタリア語で幸せの象徴であるタソノオトシゴの意。その日の仕入れた食材でお客様と相談しながらメニューを決めるスタイル。











POINT アカシアのはちみつ  
がおすすめです。

## ミニトマトの はちみつ漬け

XX

■ 調理時間 約50分 (漬け込み時間含む)

### 【材料(2人分)】

ミニトマト……………10個	フレッシュバジル ……適量
はちみつ……………50g	モッツアレラチーズ ……適量
にんにく……………1片	サルサベルデソース ……適量
レモン……………適量	

### 【作り方】

- ①ミニトマトは湯むきする。
- ②にんにくは潰して、はちみつと合わせる。
- ③②に①のミニトマトを絡めて、冷蔵庫で30～40分漬け込む。
- ④軽くはちみつを取り除いて、レモンを搾ってそのまま食べたり、ちぎったバジル、モッツアレラチーズ、サルサベルデソースを添えてサラダとしてもおいしくいただけます。



オレの♡まかない♡はこれ！



札幌市 久保様

## キャロットラペ

はちみつ、酢(または白ワインビネガー)、オリーブオイルを合わせてマリネ液を作り、切ったにんじんを漬ける。お好みでナッツやレーズンを合わせてもおいしいですよ。

読者のみなさんから  
寄せられたレシピを紹介します。

# わが家の いちおし レシピ!



応募総数  
73通!!

次のお題

パン  
を使ったレシピ

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6月20日(月)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。

はちみつ  
×  
読者

編集 / 竹村貴子 / スタイリング / 菅原美枝  
撮影 / 阿部雅人 / デザイン / 玉置彩子





みなさんのレシピ待ってます！  
〈次はパン〉

新ひだか町 Y.N 様

## はちみつで大学いも

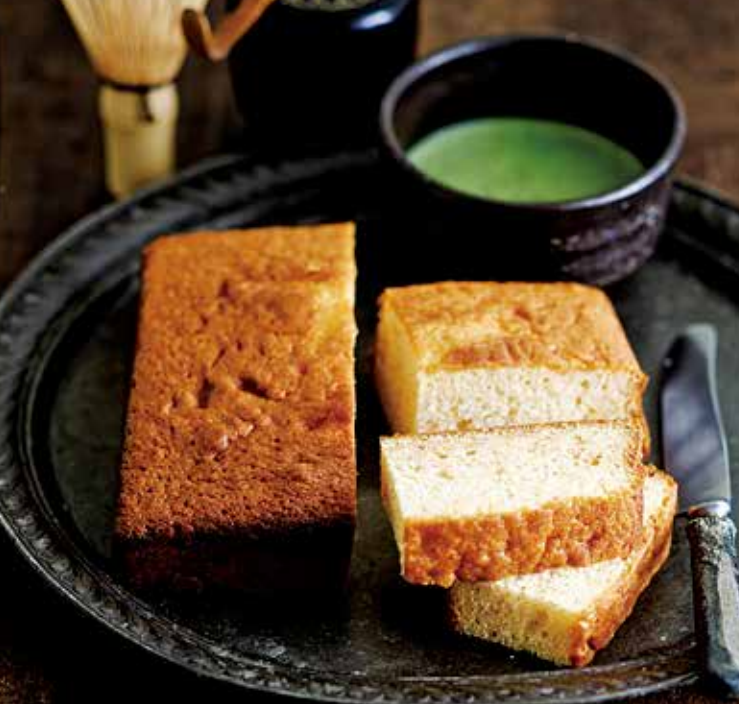
さつまいもは食べやすい大きさに切って、フライパンで柔らかくなるまで炒める。炒めたさつまいもにはちみつを絡め、黒ごまをふりかける。お弁当にもおすすめです。

苫前町 田井様

## はちみつたっぷりラッシー

ヨーグルト、牛乳、はちみつ、レモン汁をミキサーに入れて攪拌する。季節の果物を入れてフルーツラッシーにしても美味。





札幌市 H.K 様

## 簡単!カステラ

ボウルにバターを入れてクリーム状になるまで混ぜ、砂糖、卵、牛乳、ホットケーキミックス、はちみつを加えて混ぜ合わせ、型に流し込んで170度のオーブンで30分ほど焼く。冷ましてしっかりとってから食べるとよりおいしいですよ。

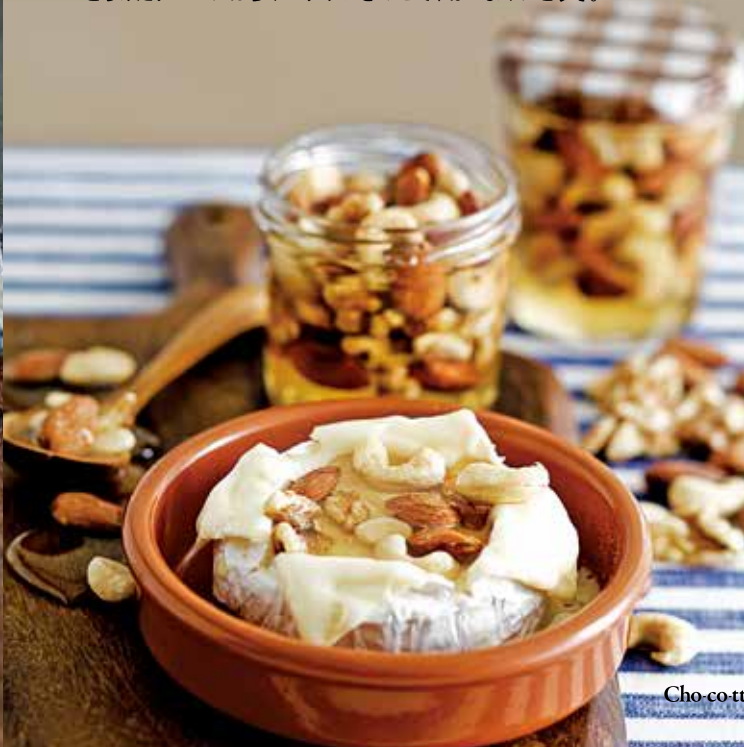
作りやすい材料(型15cm×15cm×高さ5cmで作ってみました)

- ・バター…80g ・砂糖…大さじ4 ・卵…2個 ・牛乳…大さじ2
- ・ホットケーキミックス…小分けの1袋 150g
- ・はちみつ…大さじ6

網走市 I.S 様

## はちみつナッツとおつまみカマンベール

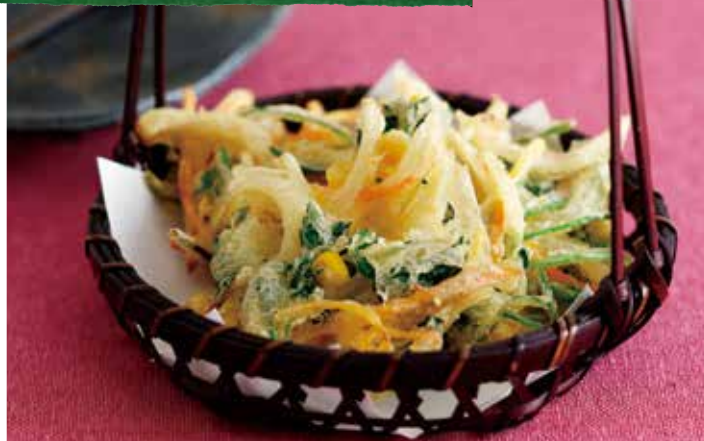
お好みのナッツをフライパンでローストし、瓶に入れてナッツが隠れるまではちみつを加えたらはちみつナッツの完成!カマンベールチーズは上の皮をむくようにしてココットに入れ、電子レンジで温める。とろ〜りとろけたチーズにはちみつナッツをのせて、おつまみにどうぞ。



みなさんのレシピ待ってます! へ次はパン!



わが家の  
いちおし “スパイス” レシピ!



留萌市 K.O 様

## 梅味野菜のかき揚げ

玉ねぎやにんじん、コーンなどお好みの野菜の水気を切っておく。天ぷら衣に練り梅を混ぜ合わせ、野菜をくぐらせ熱した油で揚げる。

今月のスパイス&ハーブ

梅肉(無着色)

紀州産南高梅の梅干しを100%使用し、種を取り除いた「梅肉」です。着色料を一切使用していない、無着色仕様です。焼き鶏やおにぎり、手巻き寿司、スバゲティーなど幅広くお使いいただけます。最後までしほりやすい新チューブ、すぐ開く新開発のキャップを採用しました。



札幌市 板橋様

## はちみつザンギ

しょうゆ、お酒、はちみつ、おろししょうが、おろしにんにくを混ぜ合わせて一口大に切った鶏肉を漬け込む。鶏肉に片栗粉をまぶし熱した油でカラッと揚げる。絶対おいしい!おすすめです。







山田さんはココが知りたい!

### vol.3 計量のこと

最初はしっかり量って作るのが成功への近道です!

料理を始める前に  
知っておきたい基礎知識!

**計量カップ** 平らな所に置いて真横から見て量りましょう



1カップ=200ml



**注意!**

炊飯器についているカップ  
1合=180ml

**計量スプーン** 大きじ1は小さじ3と覚えておくと便利



大きじ1  
=15ml



小さじ1  
=5ml



小さじ1/2  
=2.5ml

**注意!**

小さじ1/2がセットで  
入っていることもあります

### 正しい量り方

**しょうゆなどの液体系**

スプーンからこぼれ落ちるぎりぎりを目安に量る。



計量の乱れは心の乱れ!  
きちんと量りましょう

**塩、砂糖などの粉末系**

スプーンの縁と同じ高さを目安に量る。



山盛りですくって → へらでさっとなでて平らに

生地を作るのが大変な方にオススメ!  
コープのホットケーキミックス



⑤火加減を弱めの中火に落とし、再びフライパンを火にかける。お玉ですくった生地を、少し高い位置からフライパンの中心めがけて流し入れる。



お玉を動かさずに  
生地を落とすと  
丸く広がる。

⑥生地の表面にぼつぼつと穴があいてきたら裏返す。



⑦さらに1、2分焼き取り出す。残りも同様にして焼く。皿に盛りつけ、バターをのせ、はちみつをかける。



②ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、はちみつを加え、泡だて器でよく混ぜる。さらに溶かしバターを加えてよく混ぜ、牛乳を加えてさっと混ぜる。



③②に薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、泡だて器でぐるぐる回すと手早く混ぜる。



持ち上げるとリボン状の跡がつき、すっと消えるくらいの硬さが目安

④油をひかなくてフライパンを熱し、一度ぬれぶきの上に置き粗熱をとる。



ジュ~~~~

②くるみは軽くローストし(オーブントースターで約5分)、粗く砕く。玉ねぎはみじん切りにする。



①ベビーリーフは冷水にさらし、しゃきっとさせ、ザルにあげよく水気をきる。



## 甘みとコクのある味 お父さんサラダ

バルサミコ&はちみつドレッシング

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

【材料】(4人分)

- ベビーリーフ……………2~3パック
- バルサミコ酢……………大さじ1
- オリーブ油……………大さじ3
- 粗挽き黒こしょう……………少々
- 粒マスタード……………小さじ1~2
- はちみつ……………小さじ1
- 玉ねぎ……………1/6個分
- くるみ……………20g

【バルサミコ酢】ブドウ果汁にワインを加えたイタリア原産の醸造酢。ドレッシング、肉、魚のソース、アイスにも。

包丁はハチナイフ  
(果物ナイフ)が  
おススメ。



②ボウルの上で、実と薄皮の間に包丁を入れ、1個ずつ身はずす。



①グレープフルーツの上下を落とし、思い切って厚く皮をむく。



果肉が見えるくらい  
厚くむくのがコツ!

クルッと  
回して刃を返して  
身をはずす。

## 一晩でおいしさup! グレープフルーツの はちみつマリネ

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

【材料】(作りやすい分量)

- グレープフルーツ……………1個
- はちみつ……………適量



グレープフルーツは  
大好物です!





山田さん、さっそくいただきます!

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

幸月俊

# お父さんのBreakfast



レモンティー

はちみつ

基本のホットケーキ

お父さんサラダ

バルサミコ&はちみつドレッシング

ヨーグルト

グレープフルーツのはちみつマリネ入り

自宅では、ベビーリーフを水菜とレタスで代用しました。十分おいしくできました! もちろんホットケーキも◎

## おいしい紅茶の淹れ方

電気ポットのお湯×  
ミネラルウォーター×

- ① 汲みたての水道水をしゅんしゅんに沸かす。
- ② ティーポットにお湯を入れあたたためておく。
- ③ 茶葉は正確に量り(ティースプーン1杯=1人分)ポットに入れ、人数分のお湯を注ぐ。
- ④ 時間を計りながら蒸らす。約3分。
- ⑤ 茶こして注ぎ分ける。最後の1滴まで注ぎきるのがコツ!

④ ポウルにベビーリーフを入れ、くるみをちらし、食べる直前にドレッシングを加えてよく和え、盛り付ける。

③ びんにAを合わせよく混ぜ、バルサミコドレッシングを作る。



ベビーリーフ、ルッコラ、クレソン、チコリなど、少し苦味のある野菜によく合うドレッシングです。葉野菜にステーキをのせてかけてもgood!

④ 果肉と果汁を合わせて容器に入れ、はちみつを回しかけ、冷蔵庫で一晩置いたらできあがり!

③ 残った皮もぎゅーっと搾って果汁を出し切る。



そのまま食べたり、汁ごとヨーグルトに入れてもおいしい♪

いせのかんきゅう類です。で、ちみつ。



# マグロのこと、 高校生に 教えてもらいました



実習船 若竹丸



## 漁獲から販売まで マグロを通し経験

漁獲したマグロは、これまで静岡県・清水港で水揚げしていましたが、「地元の人にマグロを楽しんでほしく、また高校生の頑張りを多くの人に知ってもらいたい」と、昨年からは札幌市中央卸売市場内の高橋水産の協力で小樽に水揚げ。「元気まぐろ」と名付け、小樽市内のコープさっぽろ2店舗で販売しました。生徒自らも店頭に立ち、消費者と交流。3日間限定でしたが、即売売の大盛況でした。漁獲から流通まで、貴重な経験をしたみなさんに、話を聞いてみましょう。

## 小樽水産高校と マグロの深い関係

小樽市にある「北海道小樽水産高等学校」は、明治38年創立。4つの学科に分かれ、海洋と水産について専門的に学ぶ学校です。海洋漁業科・漁業コースの2年生は、49日間にわたり、小樽〜ハワイ間の航海実習を行います。その中でハワイ沖のマグロのはえ縄漁を体験。みんなで力を合せて獲るマグロ漁の迫力とそのおいしさ\*を、体感しています。

\*生徒が船上で試食するのは、傷がつく商品にならないマグロです。

今年も4月9日・10日・17日に実施



試食できます



どんなマグロを獲ったの？

今回ハワイ沖ではメバチ、キハダ、ピンチョウ(ビンナガ)の3種類のマグロと、カジキマグロを獲りました。実はカジキはマグロとは別の魚なんです。ちなみに、マグロはほかにクロマグロ、ミナミマグロがあります

海洋漁業科 山下くん



海洋漁業科 横山くん



良いマグロの見分け方、教えて！

僕もまだまだ勉強中ですが、マグロはやっぱり鮮やかできれいな色かどうかがチェックしてください。あと、血合いがあるものも避けた方が良いでしょう

印象に残ったお客さまはいましたか？

航海実習の壮行式に来てくれた人がマグロを買いにも来てくれて、それがすごくうれしかったです



海洋漁業科 吉政くん



商標登録済！

航海実習から販売まで体験した感想は？



この子らのマグロ、くさみないてほしい！ マグロを盛りボーター！ これを3回目やってもママ！



水産食品科がつくった缶詰も販売。1日50個の限定販売でしたが、3分で売り切れに！

海洋漁業科 原田くん



実習は船酔いの連続で、本当につらかった。でも、こうやってたくさんの人に声をかけてもらえて、買ってもらえて、いい経験になりました



マグロ漁の体験を交えながら、元気まぐろのおいしさをアピールしました。



# もっと知りたい マグロのこと!

日本人が大好きなマグロですが、太平洋クロマグロを中心に資源量が激減。漁獲枠の規制もあり、栽培漁業＝養殖の重要性が増しています。そこで、小樽水産高等学校の栽培漁業科のみなさんに、マグロの養殖について教えてもらいました。



マグロの養殖って難しいの？

はい、すごく難しいです。マグロは人が近づいたり、物音に敏感に反応。臆病でもあるので、海中の生簀にもすごいスピードでぶつかるなど、トラブルは絶えないようです。それでも、いろいろな取り組みを行い、完全養殖に成功したそうです

栽培漁業科 佐藤くん

完全養殖って何ですか？

天然の親魚から卵を取り、孵化させて育てたものが1代目。その1代目から同じく卵を取って孵化、育てた2代目が完全養殖マグロと呼ばれています

マグロの完全養殖のメリットは？

完全養殖は持続可能なので、天然資源を守ることができ、環境にもやさしい。そして、食物連鎖の頂点にあるマグロの完全養殖が成功したということは、日本の栽培漁業の可能性が広がったということ。そこもすごいことだと思っています



栽培漁業科 中野くん

マグロの赤ちゃん、「ヨコワ」です!



なるほどーそして、私たちも環境を大切にしつつ、おいしいマグロを楽しむことができます。最高ですね。小樽水産高等学校のみなさん、ありがとうございました!

マルニチロではマグロの完全養殖に成功。全国販売が可能になりました。いよいよコープさっぽろでも完全養殖マグロの販売がスタートします!

BLUE CREST  
販売情報

6月は11日(土)、25日(土)  
に入荷を予定しています。  
見つけたらぜひ、お求めく  
ださい(一部取扱いのない  
店舗もございます)。



MARUHA  
NICHIRO

BLUE CREST  
ここが魅力  
③



マグロの王様・クロマグロは体温が  
高く、水揚げ後の処理が品質に大き  
く影響します。船上で活締めから冷  
却までスピーディーに行うため、質の  
高い状態で出荷が可能です。

BLUE CREST  
ここが魅力  
②



クロマグロにとって大切な、育成漁場  
を厳選。温暖で清澄な海水が絶えず  
流れ込む、恵まれた環境の奄美大島  
(鹿児島県)で行っています。

BLUE CREST  
ここが魅力  
①



育成はもちろん、水揚げ・加工・出  
荷まですべての工程を、マルハニチロ  
グループで一貫管理しています。



コピーさっぽろでは、完全養殖マグロのブランド「BLUE  
CREST(ブルーCREST)」の販売を大型店舗にて6月以降  
に開始(一部取扱いのない店舗もございます)。このブランド  
は、水産大手の「マルハニチログループ」の技術とノウハウで成  
功した完全養殖のクロマグロにだけ与えられる称号です。

炊飯器で  
手軽にカンタン  
もちもち  
ごはん!

6月の  
もちごはん

# 豚ひき肉の 中華おこわ

北海道の運動会シーズン到来です。

地域の小学校の校庭からは太鼓の音や応援合戦、賑やかな歓声が聞こえてくる季節。

今月のもちごはんは「豚ひき肉の中華おこわ」。

運動会のお弁当向けに冷めても硬くなりなく、

「はちちょうもち」をつかって。

もち米(炭水化物)+豚肉(ビタミンB1)+

ねぎ(アリシン)で疲労回復。

午後の競技も力いっぱい頑張れます！

北海道の  
もち米



今月の  
もっちもち米!

北海道産 はくちょうもち



1kg

やわらかさが長持ちし、粘り強く、おこわや赤飯、和菓子にも適しています。炊飯器で炊けるもち米として、一般のご家庭でも広く活用されています。

風連産 きたゆきもち



1kg

もっちもちごはんレシピは、  
ホクレンHPで掲載中!

北海道米LOVE 検索



⑥炊飯器にもち米と①の水、⑤を汁ごと加えて炊飯。

⑦炊きあがったら小ねぎを加え、混ぜて完成。



レシピ制作/能戸英里

暑い時期は  
傷みやすいので  
保冷剤を活用したり  
防腐作用のある  
笹の葉でくるんでも。

②ザルにもち米を量って入れ、水を入れたボウルでとぐ。

③干しいたけはみじん切りに、しょうがは皮をむいてせん切りにし、小ねぎは小口切りにする。

④フライパンでひき肉、干しいたけ、しょうがを炒める。油はひかず豚肉から出る油で炒める。



⑤キッチンペーパーでフライパンの油をふき取り、Aの調味料を加えて、汁気が少し残るくらいまで炒める。



今回は全部  
もち米で!



【材料(4人分)】

もち米(はくちょうもち)	2合
豚ひき肉	100g
干しいたけ	8g(約3枚)
水	200ml
しょうが	1片
オイスターソース	大さじ2
A しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
小ねぎ	3本

【作り方】

①干しいたけは分量の水で戻し、戻し汁は計量カップに入れ、350mlになるように水を足しておく。



なるほど、  
北海道の  
もち米

スポーツには  
もち米!

すがすがしい気候になる6月、ホクレンではトリム&ラン(札幌)、美瑛ヘルシーマラソン(美瑛)で「スポーツ応援北海道もち米」と題して、参加ランナーむけに大福や切り餅の配布を予定しています。お弁当に、中間食に、体のエネルギーとなる糖質が多く含まれるもち米で持久力とエネルギーをしっかりとチャージ!

Mowiサーモンで、シダープラーク(杉板)BBQ!

# OUT DOOR BBQ

北海道の  
スーパーマーケットでは  
コープさっぽろでしか買えない、  
プレミアムなサーモンです。

「Mowi salmon」は、1964年から育まれてきた血統を持つ最高品種の特別なサーモンです。

鮮やかな身色、締まった身質、脂のりのバランスが絶妙です。

お刺身やカルパッチョなどが人気の食べ方ですが、今回は「Mowi salmon」を大胆に、贅沢に、BBQ。

生でも食べられるサーモンだから、ミディアムレアでお楽しみください!



**Mowi Salmon**

Superior since 1964

材料(4人分)  
モウイサーモン……400g  
レモン……1個輪切り  
ローズマリー……適量  
塩、こしょう……適量  
シダープラーク(杉板)1枚



シダープラーク  
(杉板)は  
BBQの木で  
購入できます

作り方 ①プラークを1~2時間  
たっぷりの水に浸します

プラークが燃  
えないようにす  
るためにとても  
大切です。



②モウイサーモンの  
半身に塩こしょうを  
お好みでふる



③プラークの上のにせ、  
レモン輪切りとローズ  
マリーをのせる



④グリルカバーがあればのせて約  
20分。なければ、アルミホイル  
をかぶせてもOK

生でも食べら  
れるサーモンな  
ので、半生でも  
ふっくらおいしい  
いです。





流行りの  
スキレットがあれば  
ホームパーティーでも  
グリルMowiサーモン!

作り方／塩、こしょうで味付けし、オリーブオイルをぬって両面を軽く焼いたモウイサーモンと、お好みの野菜(ブチトマト、レモン、ハーブ、玉ねぎ、きのこなど)をスキレット(オリーブオイルをぬっておく)の上におき、230℃に熱したオーブンで7～8分程焼いてできあがり!

※オーブンの温度や焼き時間などはご家庭で調整してください

### 生のモウイサーモンで ちょこっとおつまみ

メインを焼く前に、ちょっとつめるおつまみがあると場が和んで楽しめます。

### サーモンのチーズぶしソース

材料を混ぜるだけの簡単レシピ。  
チーズとおかかの香ばしさはおつまみに最適です。  
(材料)・サーモン・かつお節・粉チーズ・しょうゆ



スキレットでグリルMowiサーモン

# HOME PARTY BBQ



**Mowi Salmon**

Superior since 1964

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:03-6684-5632 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。





## 週刊トドックで買った CO・OP商品を紹介します！

CO・OP商品は  
たくさんのお組合員さんの声から  
うまれているんですよ！



CO・OP  
国産若鶏の蒲焼スライス  
100g×2袋



CO・OP  
ひじきドライパック  
110g×2



CO・OP  
沖縄県産もずくスープ  
10食入



CO・OP  
サラダえび  
100g(開きタイプ)



CO・OP  
脂ののった骨取りあじ  
(半身干し) 3枚200g



CO・OP  
鹿児島さつまあげ  
五種詰合せ12個入



CO・OP  
大豆ドライパック  
140g×3



CO・OP  
やわらかとんかつ  
1枚(80g)



CO・OP  
おいしい8種のミックスナッツ  
270g≪缶≫



CO・OP  
海老と枝豆の湯葉包み  
7個入(133g)



CO・OP  
えびピラフ  
2人前(450g)



CO・OP  
シーフードミックス  
180g

※3日間の献立に必要な材料(調味料などは除く)は、週刊トドックカタログに掲載しています！

カンタン、  
時短だから  
あつという間に  
献立が  
できちゃいます！



商品が  
届いたら  
ちょこっとで  
レシピを確認！



週刊トドックカタログ  
26-27ページです！

6月第3週の  
週刊トドックカタログで  
商品をチェック  
注文番号を記入！



使い方

栄養  
バランス  
とれてる？

いつも  
同じものを  
買ってしまふ

カタログから  
選ぶのが大変

冷食を  
そのまま  
出すのは  
気がひける

みんなの声を  
キーンと！



そんな組合員さんの声でできました！

# トドックで買って ちょこっとでつくる

時短！脱マンネリ！栄養バランスOK！

お買物から献立まで、  
3日間の朝・晩おまかせ！



能戸英里

栄養士。  
のこたべ子どもごはん研究会として  
本紙では「子どもレストラン」連載中



©トドック



dinner

和食の定番を  
洋風  
アレンジ!



1 day



週刊1パックで  
商品買って、作りましょ



breakfast

忙しい朝は  
レンジで  
チーン!



### 骨取りあじの半身干しの焼き魚

CO・OP脂ののった骨取りあじ  
(半身干し) .....2枚  
大根 .....250g  
しょうゆ .....適量

#### 作り方

- あじは半分に切り、グリルで焼く。
- 大根をおろして軽く汁気を切って、焼きあがったあじに添え、お好みでしょうゆをかける。



じゃがいもと  
キャベツのみそ汁

- だし汁に切ったじゃがいも(250g)を入れて火にかける。
- 火が通ったら、キャベツ(60g)を加え、みそを溶き入れる。

### ひじきとえびのデリ風サラダ

CO・OPひじきドライパック .....20g  
CO・OPサラダえび(開きタイプ) .....50g  
ブロッコリー 1/2株 卵 .....1個  
マヨネーズ .....大さじ2  
☆ すりおろしにんにく .....小さじ1/4  
塩・黒こしょう .....各適量

#### 作り方

- ブロッコリーは小房に分けてゆで、卵はゆで卵にして乱切りにする。
- ポウルに☆の材料を入れてよく混ぜ、①、ひじき、解凍したサラダえびを加えてよく和え、塩・黒こしょうで味を調える。

### 若鶏の蒲焼丼

CO・OP国産若鶏の蒲焼スライス  
.....100g×2袋  
長ねぎ .....10cm  
ごはん .....適量

#### 作り方

- 若鶏の蒲焼は商品の表示通りに温め、丼に盛ったご飯の上にのせる。
- 長ねぎは白髪ねぎにし、蒲焼の上にのせる。

### きゅうりの胡麻みそ和え

きゅうり .....2本  
☆ 白すり胡麻 .....大さじ1  
みそ .....大さじ1  
みりん .....大さじ1

#### 作り方

- きゅうりはめん棒などで軽くたたいて食べやすい大きさに切る。
- ポウルに☆の材料を入れてよく混ぜ、①を加えて和える。



もずくと  
レタスのスープ

- スープカップにCO・OP沖縄県産もずくスープと食べやすい大きさにぎったレタス(適量)を入れる。
- お湯を注いでよく混ぜる。



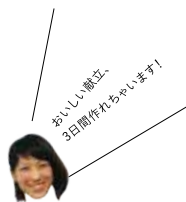


dinner

バランスのとれた  
揚げ物メニュー



2  
day



おいしい献立、  
3日間作れちゃいます！



breakfast

さつまあげと  
野菜で  
朝から“ほっ”



### 炊き込みごはん

- 米……………2合
- 大根……………200g
- CO・OP大豆ドライパック……………1/2缶
- 昆布……………5cmの長さ1枚
- しょうゆ……………大さじ2
- みりん……………大さじ1
- てん菜糖……………小さじ1

#### 作り方

- ①米は研いでザルに上げておく。大根は1cm角に切る。
- ②炊飯器に米と目盛りまでの水を入れ、☆、大根、大豆を加えて炊飯し、炊き上がったらく混ぜる。

玉ねぎのみそ汁

### とんかつ

- CO・OPやわかとんかつ……………4枚
- 油……………適量
- キャベツ……………120g
- お好みでソース・ミニトマト……………各適量

#### 作り方

- ①とんかつは油で揚げる。
- ②せん切りにしたキャベツを添えて、お好みでミニトマトを添え、ソースをかける。

### ハニーサラダ

- にんじん……………180g
- CO・OPおいしい8種のミックスナッツ……………30g
- カマンベールチーズ……………2切れ
- レモン汁……………大さじ2
- オリーブオイル……………大さじ1
- はちみつ……………大さじ1
- 塩・黒こしょう……………各適量

#### 作り方

- ①にんじんはせん切りにしてさつとゆでて、手でしっかりと水気を切る。
- ②ボウルに☆を入れてよく混ぜ、①と手でちぎったカマンベールチーズを加えてよく和える。

### さつまじゃが

- CO・OP鹿児島さつまあげ(チーズ入り以外) 200g
- じゃがいも……………200g
- にんじん……………80g
- 玉ねぎ……………1/4個
- だし汁……………300ml
- しょうゆ……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- てん菜糖……………小さじ2

#### 作り方

- ①さつまあげは食べやすい大きさに切り、じゃがいも、にんじんは乱切り、玉ねぎはせん切りにする。
- ②鍋に①と☆を入れ、落しぶたをして火にかけ、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ③最後に強火にして煮汁を少し飛ばす。

卵とわかめの  
みそ汁

- ①鍋にだし汁を入れて火にかけ、温まったら水で戻したわかめ(4g)を加える。
- ②みそを溶き入れ、溶いた卵(2個)を回し入れ、軽くかき混ぜる。

### ほうれん草とひじきの梅和え

- ほうれん草……………150g
- CO・OPひじきドライパック……………50g
- 梅干し……………2個
- みりん……………大さじ1
- しょうゆ……………少々

#### 作り方

- ①ほうれん草はゆでて2cmの長さに切る。
- ②ボウルに種を取ってたたいた梅干し、みりん、しょうゆ、①、ひじきを入れてよく和える。





dinner

プラスオンだと  
手抜きに  
見えないよ!



3  
day

栄養プラスOK!  
だって、栄養士だもん



breakfast

大根おろしが  
じわっと  
しみる



### 大豆とひじきの甘辛

CO・OP大豆ドライパック……………1/2缶  
CO・OPひじきドライパック……………40g  
しょうゆ……………大さじ1  
てん菜糖・小さじ2 みりん……………大さじ1

#### 作り方

①鍋にすべての材料を入れて火にかけ、菜箸でかき混ぜながら絡める。

### とろ〜り卵のえびピラフonサラダ

CO・OPえびピラフ……………2袋  
レタス……………30g ミニトマト……………適量  
卵……………4個

#### 作り方

- ①えびピラフはレンジで温める。ミニトマトは4つに切る。
- ②レタスはせん切り、卵は酢、塩(各分量外)を入れたお湯で半熟のポーチドエッグにする。
- ③お皿にえびピラフ、レタス、ポーチドエッグをのせる。

### おろし煮

CO・OP海老と枝豆の湯葉包み…12個  
大根……………250g  
だし汁……………100ml  
☆ しょうゆ……………大さじ1と1/2  
みりん……………大さじ1

#### 作り方

①鍋に湯葉包み、おろした大根、☆を入れて煮る。

### キャベツの甘酢漬け

キャベツ……………200g  
塩……………少々  
☆ 酢……………大さじ2  
てん菜糖……………大さじ1

#### 作り方

- ①キャベツは一口大に切り、さっとゆでる。
- ②ビニール袋やボウルに①と☆を入れて手でしっかりと揉みこむ。

### 和風シーフードチャウダー

- ①じゃがいも(200g)、キャベツ(60g)、玉ねぎ(1/4個)は1cm角に切る。
- ②鍋にバター(10g)を入れて火にかけ、①を炒める。
- ③水(20ml)、白ワイン(200ml)、CO・OPシーフードミックス(180g)を加え、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ④みそ(大さじ1)を溶き入れて牛乳(300ml)を加えて温め、ゆでたブロッコリー(適量)を入れ、塩・黒こしょう(適量)で味を調える。

### わかめとねぎのみそ汁

- ①鍋にだし汁を入れて火にかけ、温まったらカットわかめ(6g)を入れる
- ②みそを溶き入れ、長ねぎ(20g)を入れる。



SUNTORY  
*The*  
**PREMIUM**  
MALT'S

ザ・プレミアム・モルツから  
「醸造家の夢」  
マスターズドリーム



乾杯。父の日に、

6.19  
FATHER'S  
DAY

マスターズドリームの  
こだわり

世界でも例を見ない、伝統と革新の融合。  
素材・製法・設備から成るサントリー独自の技術。  
「ENSEMBLE MASHING TECHNOLOGY」。  
(アンサンブル・マッシング・テクノロジー)



ダイヤモンド麦芽

×



トリプルデコクション製法

×



銅焼き仕込

## アスパラの贅沢めんみ漬け

■ 調理時間 約40分

【材料(2~3人分)】

グリーンアスパラガス

.....1束(100g)

A { キッコーマン  
いつでも新鮮  
だし贅沢めんみ.....50g  
水.....50g  
かつお節.....適量



作ってみました

アスパラをゆでて、漬けるだけのお手軽レシピ! あっという間に1品できちゃいました。他の野菜にも応用が利きそうです。

【作り方】

- ①アスパラを3~4等分に切る。鍋に湯をわかし、アスパラをゆでる。
- ②Aに①のアスパラを漬ける(目安は30分)
- ③器に盛り、上からかつお節をかける。

## なすと鶏むね肉の贅沢そうめん

■ 調理時間 約10分

【材料(1人分)】

そうめん(乾) 1と1/2束

なす.....1/2本

鶏むね肉.....50g

デルモンテ

エキストラバージン

オリーブオイル.....大さじ1

きゅうり.....1/4本

ねぎ.....10g

キッコーマン

いつでも新鮮

だし贅沢めんみ

大さじ1と1/2

たれ デルモンテ

エキストラバージン

オリーブオイル

.....大さじ1/2



【作り方】

- ①なすは縦半分になり、さらに斜め切りに、鶏むね肉はそぎ切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、なすを焼く。油がなじんできたら鶏肉を加え、火が通るまで両面を焼く。
- ③たっぷりの湯でそうめんをゆで、冷水でしめて器に盛る。
- ④その上に②、千切りにしたきゅうり、小口切りにしたねぎを盛り付ける。
- ⑤たれをかけて、全体を混ぜていただく。



キッコーマン いつでも新鮮  
だし贅沢めんみ 450ml

濃縮4倍(調理に最適)  
贅沢なだしの風味  
無添加でまろやかな味  
だしの風味と香りの劣化を防ぐ密封容器

キッコーマン  
めんみ 360ml

食べ方 濃縮5倍(つけかけに最適)  
風味 しょうゆとコクの香り  
味 シャープな味わい  
その他 1961年発売のロングセラー商品



kikkoman  
おいしい記憶をつくりたい

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



## 黒酢はちみつドリンク

■ 調理時間 約3分

### 【材料(1人分)】

純玄米黒酢……………大さじ1  
はちみつ……………大さじ1  
冷水…グラス1杯分(180ml)



### 【作り方】

①グラスに冷水、純玄米黒酢、はちみつを入れて混ぜてできあがり。

### 作ってみました

黒酢は飲むイメージがなかったので、くせがなく、はちみつを合わせることでまろやか!これなら毎日続けられそうです。

## ブルーベリー黒酢のソーダ割り

■ 調理時間 約3分

### 【材料(1人分)】

ブルーベリー黒酢  
(希釈タイプ)……………30ml  
炭酸水(無糖)……………150ml



### 【作り方】

①ブルーベリー黒酢をよく冷えた炭酸水で割っていただく。  
※アイスクリームを添えると、クリームソーダとして、牛乳や豆乳と割ってもお楽しみいただけます。

### 作ってみました

ジュースに、プラス酢でさっぱりとしたあと味。子供たちもゴクゴク飲んでました。おいしくて体に良いのは嬉しいです。

### 純玄米黒酢

国産玄米だけを豊富に使用した黒酢です。くせの原因となっている成分を抑えて、さわやかな味わいで飲みやすくお料理にも使いやすい黒酢です。



### ブルーベリー黒酢(希釈タイプ) ざくろ黒酢/りんご黒酢

国産玄米を100%使って醸造した黒酢に、果汁を加えて飲みやすく仕上げた、おいしく黒酢をとることができる黒酢飲料、6倍希釈タイプです。



### ブルーベリー黒酢 ストレート りんご黒酢 ストレート

国産玄米を100%使って醸造した黒酢に、果汁を加えて飲みやすく仕上げた、おいしく黒酢をとることができる黒酢飲料、ストレートタイプです。



## 豚の角煮

■ 調理時間 約80分

### 【材料(4人分)】

豚ばら肉(ブロック) ……500g  
おろししょうが ……5g  
ゆで卵 ……4個  
水 ……600ml  
昆布つゆ ……150～200ml  
はちみつ ……大さじ1～2  
白ねぎ ……適量  
さやえんどう ……適量



### 【作り方】

- ① 鍋で湯を沸かし、豚ばら肉(ブロック)を5cm角に切ったものを5～7分程度下ゆでし、ゆで汁をきる。
- ② 鍋に①を入れ、水、昆布つゆ、はちみつ、おろししょうがを入れ火にかける。
- ③ 沸騰したら、落としぶたをして45分程度弱火で煮込む。
- ④ ③に殻をむいたゆで卵を加え、さらに15分弱火で煮る。
- ⑤ 器に盛り付け、お好みで白ねぎやゆでたさやえんどうを添える。

### 昆布つゆ・ 昆布ぼん酢

昆布のグルタミン酸は、肉や魚に含まれるうま味のイノシン酸と合わせると、おいしさの相乗効果が生れます。「昆布つゆ」と「昆布ぼん酢」で、いつもの料理が手軽にぐんとおいしく、うまさの合わせワザ。それが昆布のチカラです。



うまさ、合わせワザ!  
昆布のチカラ。



昆布



豚肉

昆布のチカラでうま味がぐんと増します!



## 豚肉とアスパラのこんがりソテー 薬味昆布ぼん酢づけ

■ 調理時間 約15分

### 【材料(2人分)】

豚ロース肉(とんかつ用) 2枚  
昆布ぼん酢 ……60ml  
長ねぎ ……10cm  
A にんにく ……小さじ1/2  
しょうが ……小さじ1  
一味唐辛子 ……少々  
さつまいも(お好みで) ……適量  
アスパラガス ……4本



### 【作り方】

- ① 長ねぎ、にんにく、しょうがはそれぞれみじん切りにし、Aを合わせておく。
  - ② 豚肉は筋切りし、軽く叩く。
  - ③ さつまいも、アスパラは食べやすい大きさに切る。
  - ④ 豚肉をグリルで8～10分焼き、こんがりとお火を通す。
  - ⑤ ④をパットに取り、熱いうちに①をかける。さつまいも、アスパラも一緒に焼く。粗熱が取れたら食べやすく切って盛り付ける。
- ※ 豚肉が熱いうちにかけてと味がよくなじみ、ねぎ、にんにく、しょうがの香りも昆布のうま味もよく立ちます。

お問合せ/ヤマサ醤油(株)お客様相談室 TEL 03-3668-1819 受付時間/月～金9:00～17:00(祝日を除く)

おいしさと健康

Glico

# 脂肪と糖の吸収を抑える

脂肪や糖が気になる人に朗報!

日本初、機能性表示食品の  
チョコレートができました。

家事の合間に、仕事のごぼうびに。

おいしくて、しっかり甘いLIBERAは

毎日がんばる、あなたに

やさしいチョコレートです。



届出表示:本品には難消化性デキストリン(食物繊維)が含まれます。難消化性デキストリンには、同時に摂取した糖や脂肪の吸収を抑える機能があることが報告されています。

本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。  
食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

機能性表示食品

グリコLIBERAとGABA 6g×30袋は6月第5週の宅配システムドックでご案内いたします。

お問合せ/江崎グリコ(株) お客様センター ☎0120-917-111 受付時間/9:00~18:30(祝日・年末年始を除く)

そのストレスには、  
このチョコレイト。



メンタルバランスチョコレート  
GABA〔ギャバ〕



がんばる大人を応援する、リラックス成分GABA配合のメンタルバランスチョコレート。カカオにも含まれるGABA成分を100gあたり280mg配合しています。





まるで炊きたて、ふっくら仕立て



オイスターソースが香る本格的な味わい

宅配トドックで  
お買い求め  
ください!



**NEW** 日清 にぎっ太 焼豚おにぎり 1個入り

ふっくら炊きあげたごはんに、炙り焼きの焼豚を混ぜ込みました。しょうゆ、みりんなどで味付けし、また食べたくなる味わいです。

## 日清に、おまかせあれ。



日清中華 上海焼そば 254g

しっかりしたコシのある細麺に、オイスターソースを使った本格特製ソース。海老とたっぷりの具材をのせ彩りよく仕上げました。

**NISSIN** 日清食品冷凍株式会社

日清 にぎっ太 焼豚おにぎりは6月第5週、日清中華 上海焼そばは7月第1週の日清システムトドックでご案内いたします。

お問合せ/日清食品冷凍(株)札幌営業所 TEL 011-737-8650 受付時間/月～金9:00～17:00(祝日は除く)

※店舗によりお取扱いのない場合がございます。

# GARDEN PICNIC 2016

十勝ヒルス グランドオープン フェスタ

2016.7.9 sat 10 sun 9:00 ▶▶▶ 21:00 [最終日 17:00]

(17:00~21:00はFOOD GARDENのみ)

場所 / 十勝ヒルス 北海道中川郡幕別町字日新13番地5

ガーデンの芝にピクニックシートを広げ、ゆつくりとおしゃべりや本を読んだり、たまにワークショップに出かけて、お腹が空いたらおいしいものを食べたり……花や緑の中で過ごす、おいしくて楽しい十勝の休日。

## WORK SHOP ガーデンの中でたのしむ20のこと

当日先着順

ガーデンの中でさまざまなワークショップを開催。  
緑に囲まれながら、自分の好きなワークショップを体験しよう。



アウトドアクッキング  
by snowpeak

ヒルズファームで収穫体験し、スノーピークのギアを使ってアウトドアの料理を作ろう



多肉植物の寄せ植え  
by 十勝ヒルズガーデナーチーム

インテリアとしても大人気の多肉植物を自分好みで選んで寄せ植えしてみよう

### 20のワークショップが登場

木のコースターづくり  
いろいろチーズづくり  
野菜ジャムづくり  
段ボール燻製づくり  
アニーカの庭のお茶会  
ガーデンツールのお手入れ  
ガーデンヘアアレンジ  
プラントハンガーづくり  
etc.

## FOOD GARDEN

十勝のおいしいものを一同に集めた全20店舗のスペシャルフードコーナー。「ガーデンで食べたい十勝グルメ」をテーマに、野菜、肉、魚、チーズ、スイーツなど盛りだくさん！おいしいビールやドリンクとともに！



メニュー例

豊西カルビ串  
グリーンカレー  
灯台つぶ炭火焼き  
アポカドロール寿司  
十勝貝だくさんスープ  
チーズ屋さんのピザ etc.

## OTHER 子どもから大人まで、みんなで楽しめることがいっぱい！



お子様向け企画も充実  
ばんえい競馬から「キング・ミルク」も登場！馬車でガーデン内をまわってみよう(有料:500円)9:00~14:00



ビアガーデン開催  
北海道限定サッポロクラシックの生ビールを楽しめるパークウンターも登場



ピクニックセット無料貸出  
ピクニックシートや虫よけなどのグッズを無料貸出！(数に限りがございます)

料金(前売) ※中学生以下無料 // 前売は200円オフでお得!! //

1日券 1,500円(当日券 1,700円)

両日券 2,000円(当日券 2,200円)

★両日券購入で「年間パスポート」がもらえます!!

ペットと一緒に入場OK

ガーデン入場料・ワークショップ体験・ピクニックセット無料貸出(数量限定)・抽選会参加特典

## チケット購入方法

前売 … 札幌大丸プレイガイド、ローソンチケット、チケットぴあ帯広藤丸5F、勝毎サロン(藤丸7F)、十勝観光情報センター(エスタ2F)、十勝ヒルス内ショップ

当日 … イベント会場入口特設テント

【お問合せ】

GARDEN PICNIC 事務局(十勝ヒルス内)  
TEL 0155-56-1111 営業時間/9:00~18:00

会場へのアクセスや詳細の内容につきましては、「GARDEN PICNIC オフィシャルページ」をご覧ください。



えほんがトドック  
プレゼント

ピアノカ王子★大友剛さんと

# 絵本でわくわく♪ ファミリーライブ!!



ミュージシャン&マジシャン  
**大友 剛さん**

人気絵本「ねこのひート」シリーズ翻訳、  
ミュージシャン&マジシャン、音楽で園内だけでなく  
海外でも活動。NHK教育「すくすく子育て」  
にマジシャンとして準レギュラー出演。

**毎**年大好評のファミリー  
ライブ!今年も札幌を離  
れ、初めての函館、釧路、帯広、  
旭川での開催となります。大友  
剛さんの、音楽と融合した楽し  
い絵本の読み聞かせやマジック  
♪赤ちゃんから大人までご家  
族みなさんで、北海道の短い夏  
の思い出を作りませんか?

絵本販売もあるよ!!



絵本の読み聞かせ

マジック



抽選でサイン入り  
絵本プレゼント!  
各会場抽選の会場



音楽



マジック  
わくわく絵本



サイン会  
公演終了後

	函館	釧路	帯広	旭川
とき	7/23(土)	8/9(火)	8/10(水)	8/11(祝・木)
ところ	函館市公民館	釧路市民文化会館 小ホール	とかちプラザ レインボーホール	旭川市民文化会館 小ホール
定員 (全席指定)	282席	372席	350席	318席

**入場料**

大人.....1,000円  
子ども(3歳以上小学生まで)....500円  
抱っこ(2歳以下).....無料

**時間**  
(70分)

開場10:00(釧路会場は13:30)  
開演10:30(釧路会場は14:00)



メール  
申し込み



カンタン  
WEB  
申し込み

**申込  
方法**

メール、FAX、ハガキ、WEBで「わくわくライブ」と明記の上、①お名前②ご住所③電話番号④会場名⑤購入枚数:大人枚数/子ども枚数  
(年齢)/だっこ人数(年齢)をご記入の上お申込み。先着受付順に郵便振替用紙を送付し、ご入金確認後に入場券(全席指定)をお送りします。

メール ehon@todock.jp FAX 011-671-5743 ハガキ 〒063-8501札幌市西区発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ基金事務局

WEB えほんがトドック 検索 <http://www.coop-sapporo.or.jp/ehon/live.php>

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

定員になり次第  
受付終了!!





Mr. Eric & Poka's



# こども レストラン



KODOMO  
RESTAURANT

当店は休日のおひるごはんにぴったりな料理をお出しするレストランです。

MENU

## おひさま色の キャロットライス

～昆布ときゅうりのサラダ添え～

ざいりょう・4人分

- 米……………2合
- にんじん……………80g
- 水……………380ml
- こんぶ……………5cm×2枚
- しお……………小さじ1/2
- バター……………10g

- きゅうり……………1本
- しお……………少々
- ツナ缶……………1缶

- ★マヨネーズ……………大さじ1
- みそ……………小さじ1



7 きゅうりはあらって、うすくスライスする。



ざいりょうは、  
4人分だよ!



4 短くて手でもてなくなったにんじんは包丁でみじん切りに。



8 きゅうりをザルに入れてしおをふって、かるくもんでおく。



5 すいはんきに②のお米、分量の水、こんぶ、しお、バターを入れて、すいはん。



9 きゅうりがしんなりしたら、手で水気をしぼる。



みずを  
絞る

6 小さなボウルに★の調味料をまぜておく。



ヒーラーいらねえんですね!

1 お米をはかる。



2 お米を研いで、ザルにあげておく。



3 にんじんはしっかり洗って、皮ごとすりおろす。



どうぞめしあがれ  
bon - appetit



これがおすすめ!

コープ  
農薬無散布  
ななつぼし 2kg

コープ農薬無散布ななつぼしは栽培期間中に農薬や化学肥料(窒素成分)を使わずに育てたお米です。生産者の安全・安心へのこだわりが詰まったお米をぜひお試しください。



新発売

コープさっぽろ大型店舗にてお取り扱いしております。

能戸英里  
エリ  
コトノリ  
研究開発 栄養士



今月は炊飯器でばつと作れるごはんレシピです。にんじんの甘みとバターの香りがおいしい一品です。だしを取った後の昆布も無駄なくサラダにリメイク!

13 ポウルに⑨のきゅうり、⑫のこんぶ、油をきったツナ缶を加えてさっとまぜる。



14 ⑬に⑥の調味料をくわえる。



15 しっかりまぜてかんせい!



10 ごはんがたきあがったら、こんぶをとりだして、さっとあらう。



11 ごはんをしゃもじでまぜる。



12 とりだしたこんぶを細めのせん切りにする。



すてちゃんですか?

いやいや、おいしくへんしんさせるのです!

いつでもおいしく北海道米

# お米の トリセツ!

## 1 密封容器で 冷蔵庫に

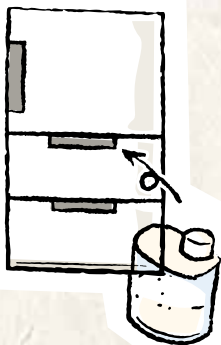
お米にとって良い環境は「風通しの良い冷暗所」。また、保存場所としてベストな場所は冷蔵庫です。お米を密封容器に移し替え、5℃前後の冷蔵庫で保存すると、乾燥を防ぐことができ、約10週間は酸化を抑えられるといわれています。虫の発育の予防にも。

5℃

お米の酸化を  
防止する目安は  
精米日から  
常温1ヵ月  
冷蔵3ヵ月

お米に発生しやすい虫  
「ノシメダラメイガ」

湿気や高い気温(約20℃~)が原因で虫が発生してしまうことが。おおむね11℃から発育が始まるといわれています。



特に夏場は  
発生に  
注意!



意外と知られていませんが、お米は野菜と同じく鮮度が命。夏が来る前に知っておきたい、お米の正しい保存の仕方をご紹介します!



## 3 保存の注意

中身が見えて  
洗いやすい!



## 2 容器はいつも 清潔に

虫の発生を防ぐためにお米を使い切った後の容器は必ず掃除をしましょう。計量米びつや、隅っこの米ぬかが拭き取りにくい米びつなど、掃除が難しい容器は避け、外からお米の量が見えるプラスチック製の容器をおススメします。

× 乾燥



お米が割れ、炊きあがりがかたくなったご飯に。直射日光や温風を避けて保存し、台所に置く場合は水道や火元から離しましょう。

× 湿気



高い湿度はカビが発生する原因に。シンク下や水周りに置いたり、濡れた手や計量カップをお米の中に入れてないようにしましょう。

× 移り香



お米は臭いを吸いやすい性質。密封せずに冷蔵庫に保存したり、臭いの強いものそばに置かないようにしましょう。



契約社員・パート社員などの皆さまへ

# ほっかいどう 勤労者福祉資金融資

ほっかいどう勤労者福祉資金融資は、北海道が取扱金融機関の窓口を通じて、  
非正規労働者（契約社員、派遣社員、パート社員、嘱託の方など）の方に資金を融資する制度です。



固定金利  
【保証料別途】

# 年1.60%

ほっかいどう勤労者福祉資金融資制度には「中小企業で働く方」  
「季節労働者の方」「離職者の方」を対象とした制度もあります。

ご融資  
対象者

前年の総所得が600万円以下（所得控除後の金額）の民間事業所などで  
働いている非正規労働者（契約社員、派遣社員、パート社員、嘱託の方など）の方  
※勤続年数が原則1年以上の方。

金利

固定金利年1.60%  
(2016年4月1日現在)

ご融資期間

8年以内

◎育児・介護休業者については、  
休業期間中（当初2年内）の  
元金据置が可能ですが。  
※元金据置期間分の延長可。

保証料

北海道勤労者信用基金協会 年0.50%

◎育児・介護休業中の方は保証料は免除になります。  
(2017年3月31日お申込分まで)

その他

ご利用にあたっては、資金使途確認書類や年取確認資料などを  
ご提出していただく場合がございます。  
育児・介護休業者の場合は、証明書を ご提出いただけます。

※お借入には、年取などの諸条件がありますので詳しくはくろうきんへお問い合わせください。  
※審査の結果、ご希望に添えない場合がございますので予めご了承ください。  
※店頭にて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。

お使いみち

医療費、災害資金、教育資金、冠婚葬祭資金、住宅補修資金、耐久消費財購入資金、一般生活資金

詳しくはお気軽にくろうきん店舗【全道36店舗】またはフリーダイヤルへ

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。

北海道くろうきんホームページ

<http://www.rokin-hokkaido.or.jp>

北海道くろうきん

検索

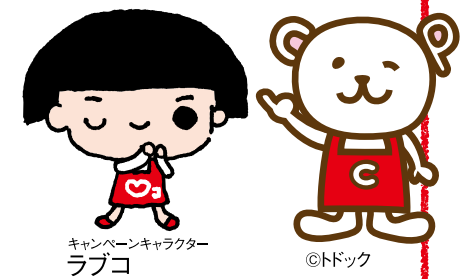


# ラブコープ キャンペーン

PICK UP!

♡ 宅配トドック編 ♡

ラブコープ総選挙の結果はもうすぐ発表よ！  
エントリー商品の魅力を見直してみよう♡



キャンペーンキャラクター  
ラブコ

©トドック

PICK UP! 1

2016年5月  
リニューアル!!

co-op  
**ミックス  
キャロット**



200ml



160g



125ml



930g

にんじんは煮てから  
しぼるからまろやか



POINT

**35年のロングセラー!**  
**国産比率アップ&**  
**より飲みやすくリニューアル**

「子どもにおいしく野菜の栄養をとらせたい」の声から誕生して35年。砂糖・香料不使用の自然な甘さで長く愛されています。このたび国産にんじん50%はそのままに、りんご・うんしゅうみかんも国産にして、全体の83.5%を国産原料にしました。よりすっきりフルーティな味わいです。



果物は厳選し、りんご・オレンジ・うんしゅうみかん・バナナ・パイナップル・ぶどう・レモンの7種類をブレンド。

PICK UP!

3

co-op

## 骨取り さばの 味噌煮

3切 180g



面倒なヒレや  
小骨は取り済み♡  
お子さんや年配の方も食べやすい

ごはんに乗っけても  
おいしいの♪



脂がのったノルウェーさばを、  
甘めの味付けで味噌煮にして  
います。面倒なヒレや小骨  
は取っているから、小さな子  
どもや年配の方にもおすすめ  
です。湯せんするだけで食べ  
られる手軽さも魅力。忙しい  
時に助かる一品です。



煮汁のタレが多いので、レンジで  
チンした野菜(写真は小松菜・も  
やし)にのせる人も多い。

PICK UP!

2

co-op

《国産素材》

## 大豆

## ドライパック

140g×3パック



去年から  
缶ぶたが  
開けやす  
くなったよ！

北海道の大豆を  
ほっくりと蒸したから、  
そのままでもおいしい♪



原料は道産大豆100%。  
ドライパックは内部が“高  
真空”で、それに水を入れ  
ず加熱。そうすることで、大  
豆の栄養を逃さずほっくり  
とした歯ごたえに仕上げて  
います。そのままでも手軽  
においしく食べられますよ。



サラダにトッピングしたり、スープ  
やシチュー、カレーに入れても  
GOOD。

ミックスキャロットは6月第4週、大豆ドライパックは6月第3週、骨取りさばの味噌煮は6月第4・5週の宅配システムドックでご案内いたします。



## 参加者募集

### 憲法学習講演会



今年7月の参議院議員選挙から18歳以上の方にも選挙権が与えられます。この参議院選挙の争点の1つとして憲法改正問題があります。そこで日本国憲法の理解を深めるための学習講演会を開催します。

日時／**6月24日(金)**10:30~12:30

場所／組合員活動委員会 会議室  
札幌市中央区北9条西23丁目1番20号  
地方地区はTV会議室で視聴可。  
※詳しくはホームページをご覧ください。

受講料／無料

応募方法:はがきかFAXかEメールにて①郵便番号②住所③氏名④年齢⑤参加希望会場を明記の上お申込みください。  
応募締切:6月17日(金) 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 「憲法学習講演会」係  
TEL 011-671-5698 FAX 011-671-5743  
E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』  
栄養相談と試食会を開催します!



健康への働きかけ・生活習慣病予防を図るため、栄養士による栄養のお話やご相談会を開催いたします。また「カラダに美味しいごはん」の試食会も行います。皆様のご参加をお待ちしています。

日時／**6月21日(火)**  
10:45~12:00(10:15受付開始)

場所／コープさっぽろ 藤野店 サークル室  
札幌市南区藤野 3-6-2-1

参加費／無料 \*お申込み締切 6月14日(火)  
定員／24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

コープトラベル×中央文化教室スペシャルレッスン  
王道ハワイの楽しみ方



現地で旅行会社を経営、ハワイを知り尽くした大竹千夏氏と渡航歴十数回のハワイフリーク今宮廉氏に3つのテーマから学ぶ講座。初ハワイの方もリピーターも楽しみが倍増します。ガイド本には載らない旅を楽しみましょう。

日時／**6月22日(水)**、**7月27日(水)**、**8月24日(水)**  
(3回コース)13:00~14:30

場所／中央文化教室  
札幌市中央区北1条東1丁目カレスサポロビル3階

参加費／1,500円(1回)※茶菓子付き  
定員／20名

応募方法:電話で仮予約後お支払いをもって予約完了  
応募締切:定員になり次第締切

お申込み・お問合せ／  
中央文化教室(※詳細は中央文化教室HPに掲載)  
TEL 011-222-4639  
月~金 10:00~18:00(土日祝は除く)

＜…………… 組合員さんの声

買物の途中で子どもが泣いて泣いてどうしようもなくなっていた時、さかしたさんという店員さんがすぐ来てくれて、私と子どもをサポートしてくれました。ありがとうございました。とても助かりました。

## 参加者募集

くらしの見直し講演会  
「シェア家事」のススメ  
～家族で楽しむ家事のコツ～



講師 ももせ いづみ氏(生活コラムニスト)の暮らしと家事のアイデア。生き方のアドバイスは、幅広い世代からの支持を集めています。家族で家事を上手にシェアするコツを、楽しくお話しいたします。

日程 / **7月13日(水)10:00～11:30(開場9:40)**  
会場 / 札幌エルプラザ大研修室 札幌市北区北8条西3丁目  
参加費 / 無料 託児(1歳以上)あり 先着10名まで(託児料500円)  
定員 / 90名(先着順)

応募方法: メールまたははがきにて「ももせいづみ講演会」と明記の上①組合員番号②お名前③郵便番号④住所⑤託児希望の場合は、お子さんの名前・年齢を記入しお申込みください。※複数名でのご参加の場合も、お一人ずつのお申込みが必要です。  
応募締切: 先着順定員になり次第締切

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ共済推進室 講演会係  
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
メール y.kondo@todock.jp

担当者から

私も子育て経験者として育児の大変さを感じていました。双子さんでしたので何とか手助けしたいと、できる事をやらせてもらいました。ご迷惑ではなかったかと心配でしたがこのようなお言葉をいただき感謝いたします。

## 参加者募集

KIRIN PRESENTS～「畑でレストラン」シェフと学ぶ  
関川裕哉「ひと皿の世界」



「畑でレストラン」シェフがついにキッチンスタジオでレッスン!  
「le climat HAKODATE」関川氏によるお皿に描く独特の世界を学びます。また、スッキリ感が話題の「午後の紅茶無糖」も体感できます。(お土産付)

日時 / **6月27日(月)10:00～13:30**  
場所 / いしかわキッチンスタジオ  
参加費 / 3,400円 (畑でレストラン本購入者割引あり)  
定員 / 16名

応募方法: お電話で仮予約後、入金をもって予約完了(お振込み可)応募締切: 定員になり次第締切

お申込み・お問合せ / いしかわ文化教室 函館市石川町163  
コープさっぽろ石川店並び TEL 0138-84-8440  
[🔍 コープさっぽろいしかわ文化教室](#) で検索  
月～金 10:00～18:00 (土日祝は除く)

## 参加者募集

店長と行く感謝のバスツアー



昨年大好評だった「店長と行く感謝のバスツアー」を今年も開催します!組合員さんと店の店長たちで、お取引先の工場や生産者さんを訪ねたり、旬の観光スポットをめぐる楽しい感謝の旅です。ぜひお申し込みください!

期間 / **6月下旬～10月** ※店舗により日程が異なります。  
場所 / 103店舗各店  
(一部店舗では実施がありません。ご了承ください。  
詳しくは店頭ポスターをご覧ください。)

参加費 / 2,000円  
(3歳未満のお子様は無料です。  
3歳～小学6年生以下は半額です。)

定員 / 1台40名(先着順)  
応募方法: 実施店舗サービスカウンターにて受付  
応募締切: 各コース1週間前

お申込み / 実施店舗サービスカウンター  
お問合せ / 011-671-5710  
実施店舗もしくはコープさっぽろ店舗運営部  
月～金 10:00～17:00



貝塚店  
(釧路市)  
坂下さん

## 参加者募集

主催：北海道乳業協会、コープさっぽろ  
**ミルクでおいしく減塩！乳和食セミナー**



様々なメディアで今注目の、高血圧予防に役立つ牛乳を使った新しい和食「乳和食」セミナーを開催します。講師に前札幌医科大学学長の島本和明氏、料理家・管理栄養士の小山浩子氏を迎え、減塩と血圧の関係や、「乳和食」について学びましょう。

日時／**7月12日(火)13:30~16:00**

場所／札幌パークホテル

参加費／無料(レシピ・試食付き)

定員／100名様

応募方法：はかきもしくはFAXに「乳和食セミナー申込」と明記の上、①郵便番号②住所③参加希望者氏名④年齢⑤電話番号を記入しご応募ください。

応募締切：6月24日(金)必着 ※応募多数の場合は抽選。当落は6月30日頃にはがきでお知らせ

〒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「乳和食セミナー」係 FAX 011-671-5743  
 一般社団法人 北海道乳業協会(担当：松井)  
 TEL 011-251-2561

## 参加者募集

**第22回ユニセフ・札幌ラブウォーク**



7月の大通公園をウォーキングしながら、参加費の一部をユニセフに募金する「ラブウォーク」を実施します。募金は、子どもたちの命と健康を守る活動に活用されます。

日時／**7月3日(日)**  
**10:00~12:30(受付開始9:30)**

場所／札幌市 大通公園西10丁目集合

参加費／一人300円

定員／400名

応募方法：詳しくはHP北海道ユニセフ協会で検索してください

お申込み・お問合せ／コープさっぽろ本部2階 北海道ユニセフ協会  
 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
 TEL 011-671-5717 FAX 011-671-5758  
 info@unicef-hokkaido.jp  
 月、火、木、金曜日 10:00~16:00(祝日は除く)

## 参加者募集

ネスカフェ レギュラーソリュブルコーヒーセミナー  
**コーヒーとお料理のマリアージュ**



話題の「ネスカフェバリスタ」を使ったラテ体験や「ネスカフェレギュラーソリュブルコーヒー」とホテルオークラ札幌 生方総料理長の特製料理とのマリアージュをお楽しみください。(試食あり)

日時／**6月11日(土)10:00~12:00**

場所／きたごう文化教室

参加費／1,500円

定員／16名

応募方法：お電話で仮予約後、入金をもって予約完了(お振込み可)  
 受付時詳細説明  
 応募締切：定員になり次第締切

お申込み・お問合せ／きたごう文化教室 札幌市白石区北郷2条4丁目4-10 きたごう店2階(JR白石駅徒歩4分)TEL 011-875-6151  
 で検索  
 月~金 10:00~18:00(土日祝は除く)

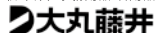
## 組合員さんの声

田村さんはいつも感じが良く親切です。私の帰りが遅く、玄関ですっと待っていた娘を心配してくれて、声を掛け私に連絡してくれました。細やかな心配りに感謝しております。団地なので他の子どものことも気にしてくれています。



「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



〒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

(有) 岳総合製本所 札幌工場

〒063-0801 札幌市西区二十四軒1条6丁目12番11号  
TEL 011-642-3616

担当者から

寒そうにしていたお子さまに「ママに電話してみようか？」と声を掛けた時の嬉しそうな表情を今でも覚えています。小さなお子さまも私の大切な組合員さんです。これから人のお役に立てる仕事をしていきたいです。

参加者募集

夏休みおしごとキッズ参加者募集！



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

参加費2,000円

定員／小学3～6年生、各会場20名

応募締切7月11日(月)必着

※応募多数の場合は抽選。  
当落をはがきにてご連絡いたします。

お申込み方法や会場ごとの詳細は  
ホームページをご覧ください！



おしごとキッズ

会場	日程	お問合せ先
川下店(札幌市)	8月2日(火)	011-641-5571
あいの里店(札幌市)	8月5日(金)	
俱知安店	7月29日(金)	
岩見沢東店	7月26日(火)	0144-73-5155
ステイ店(苫小牧市)	7月27日(水)	
静内店	8月2日(火)	0143-42-2050
のぼりべつ桜木店	7月26日(火)	
いしかわ店(函館市)	8月5日(金)	0138-30-2634
春光店(旭川市)	7月28日(木)	0166-54-6209
北海道ホープランド(幕別町) (収穫体験:参加費1,500円)	7月25日(月)	0155-33-9587
ベルデ店(帯広市)	7月27日(水)	
みわ店(北見市)	8月3日(水)	0157-67-6800
貝塚店(釧路市)	7月28日(木)	0154-91-9151



江別センター  
(江別市)  
田村さん

旅行するならコープトラベルでポイントゲット！ 知ってましたか？たまっているポイントは旅行代金の支払いにも使えます！

人気の豪華客船 **ダイヤモンド・プリンセス** で航く **新千歳発着航空券付!**

# 横浜港からシンガポールへ **ロングクルーズの旅** 横浜港発 **日本とグランドアジア** 20日間

■旅行代金(大人お1人様)

出発日 **10/9(日)** 出発~10/28(金) 帰着

**398,000**円~(内側)

¥498,000~(海側)

¥568,000~(バルコニー)

¥648,000~(ジュニア・スイート)



スケジュール

1	新千歳→羽田	横浜港発	18:00	11-12	クルージング	
2	クルージング			13	ブーミー(ホーチミン市)	7:00 18:00
3	大阪	7:00 19:00		14	クルージング	
4	クルージング			15	レム・チャパン(バンコク)	7:00 19:00
5	釜山 韓国	8:00 17:00		16-17	クルージング	
6	クルージング			18	シンガポール(市内観光付)	午前下船
7	上海 中国	7:00 18:00		19	シンガポール→帰路	
8-9	クルージング			20	新千歳着	
10	香港 中国	8:00 19:00				

■最少催行人員 2名~ ■添乗員なし  
■現地日本語係員(シンガポール) ■食事 朝18 昼18 タ18

※詳しくは資料をご請求ください。



◇バンコク 暁の寺院



◇ホーチミン 人民大会堂



◇毎夜の豪華シアターショウ



◇ジム

■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)

☐ コープトラベル

感動と情熱の国

# スペイン 世界遺産紀行 7日間

新千歳より添乗員同行!

観光食事付

■旅行代金(大人お1人様 / 2名1室利用の場合)

10/6・20(木) **238,000**円

ビジネスクラス+24万円(往復)

9/1(木) **286,000**円

■上記旅行代金には空港諸税(目安5/1現在8,730円)及び  
燃油サーチャージ(目安5/1現在0円)は含まれておりません。  
※燃油サーチャージ及び空港諸税額は、変更となる場合  
があります。

①

スペインの魅力を  
たっぷり堪能!  
1つの世界遺産・  
5つの都市  
をめぐる

②

スペインが誇る  
芸術文化を満喫!

③

人気の  
2大都市観光!  
バルセロナ・  
マドリッド

④

スペインの  
美食をご堪能!  
トルティージャや  
パエリアなど  
計13回の食事付!

スケジュール

新千歳空港発(8:55)→ソウル着(11:55)着後、乗り換え  
1 ソウル発(12:40)→マドリッド着(18:45)着後、ホテルへご案内  
※添乗員は新千歳より同行 【マドリッド泊】

午前 マドリッド市内半日観光 ◎プラド美術館  
2 セルバンテスのモニュメントで知られるスペイン広場 ○王宮  
午後 昼食後、自由行動(OPレド観光) 【マドリッド泊】

午後 グラナダ市内半日観光 ◎世界遺産 アルハンブラ宮  
3 殿・ヘネラリタデ庭園等をご案内します 【グラナダ泊】

午後 バレンシア市内半日観光 ◎世界遺産 ラ・ロンハ  
4 等歴史建造物等をご案内します 【バレンシア泊】

午前 タラゴナ市内半日観光 ◎世界遺産 ラスファレラス水  
道橋 お車にてカタルニャ地方の中心地/バルセロナへ  
午後 バルセロナ市内半日観光  
5 建築家アントニオ・ガウディの作品群 ◎世界遺産 聖家族教  
会(サグラダ・ファミリア)◎ゲル公園△ミラ邸△ノトリヨ邸  
【バルセロナ泊】

出発まで自由行動 ホテル出発は11:00~12:00(予定)  
6 午後 バルセロナ発→(途中経由地あり)ソウルへ【機内泊】

ソウル着(14:00)着後、乗り換え  
7 ソウル発(18:50)→新千歳空港着(21:25)着後、解散

■発着地 / 新千歳空港<ソウル経由利用> ■最少催行人員 / 15名様 ■添乗員 /  
新千歳空港より同行 ■利用予定航空会社 / 大韓航空(エコノミークラス)  
■食事(機内食は除く)朝食5回、昼食4回、夕食4回 ■利用ホテルAクラス(弊社規定)



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、JR北海道、日航他、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

「安心なくらし」のご提案



コープのケガ保険は  
日常の思わぬケガや賠償事故を

ごめんなさいでは済まされない!  
**自転車事故急増中!**



**自転車  
賠償事故は  
こんなに  
高額!!**

<事故の概要>

●小学生の児童が自転車で坂を下っている際に歩行中の女性と衝突。被害者は寝たきりの状態となった。

<賠償額>

▶ **9,521万円**

●男性が昼間、信号を無視して交差点に進入し、横断歩道を横断中の女性と衝突。被害者は11日後に死亡した。

▶ **5,438万円**

出典:日本損害保険協会

詳しい保障内容はパンフレット(契約概要)をご参照ください

※この商品は損害保険であり、共済ではありません。

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**

# 幅広<保障>します!



お店の商品を  
壊してしまった

飼っている犬が  
人に危害



通勤中の  
ケガ



海水浴の  
ケガ

保険料は団体割引 **30%** 適用!!

入院・通院・治療の手厚い保障!!

賠償責任保障は示談交渉サービス付き!

年齢制限  
健康診査  
**なし!**

ご家族全員の保障が  
必要な場合

**家族コース**

月払保険料  
**2,800円**コース  
(4,000円コースもあります)

ご夫婦だけの保障が  
必要な場合

**夫婦コース**

月払保険料  
**1,500円**コース  
(2,500円コースもあります)

ご家族おひとりずつの  
保障が必要な場合

**個人コース**

月払保険料  
**900円**コース  
(1,400円コースもあります)

資料請求はまずお電話で!

B1627210E0092-20160418

- ◆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 / 日本コープ共済生活協同組合連合会
- ◆事務取扱い / 生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部
- ◆引受保険会社 幹事保険会社 / 共栄火災海上保険株式会社



# 鶏がらスープ

## 中華風

3 煮立ってきたらすぐに火を弱め、  
メレンゲ状のアクを丁寧にとす。

この時点でとらないとアクが散って  
スープがにごってしまうので注意!



アクはしばらく  
出続けるので  
こまめにとる。

一部、ポコポコとしてスープが  
対流するくらいの火加減で、  
1時間半～2時間煮つめる。

4 半量まで煮詰まったら、



万能こしに  
ペーパータオルを  
してこす。



冷蔵庫で2、3日、  
冷凍庫で1ヵ月もちます!

1 鶏がら

水洗いし、



冷たい場合は  
冷蔵庫でゆっくり  
解凍する!

骨の間の血の塊などを取り除く。

だしが出やすいように、  
出刃包丁などで粗切りにする。

2 深鍋に、

①の鶏がら



長ねぎの葉



半分にねじる

しょうが



たたき  
つぶす

水10カップ  
(できあがりの倍)



すべての材料を入れ、強火にかける



ポイント!  
◎水から!  
◎ふたはしない!

家庭料理研究家  
こくれ あいこ

小樽市在住。家庭で再現しやすいレシ  
ピを提案。料理教室「まめまめキッ  
チン」主宰。ブログ「あいこまるまじゅう」



鶏がらからスープをとるのってすごく難しく思えますが、材料も作り方もとてもシンプル!  
鶏がらだって100円位で買える。たまには時間と心に余裕をもっておいしいスープをとってみませんか?

こくれ あいこの 自家製衣ノイト

スープ編

# 冷やし ラーメン

【材料】 4人分  
 ○鶏がらスープ(中華風)…5カップ  
 ○しょうゆ…大さじ3~4  
 ○酒…大さじ1  
 ○塩…小さじ1

○中華麺(細め)…4玉  
 ○ごま油、酢…各小さじ4

トッピング  
 ○煮卵、チャーシュー、ぎゅうり、  
 ゆでもやし、メンマ…各適量

1 鍋に、  
 Aの調味料を加え、  
 ひと煮立ちさせ火を止める。

粗熱がとれたら容器に入れ、  
 冷蔵庫で冷やす。

スープ5カップ

2 中華麺

ゆでた後、水でよくもみ洗いし、  
 ザルにあげしっかり水気をきる。

暑いときこそ  
 さっぱり！

3 どんぶり又は  
 大きめの皿に、

1人分  
 ごま油 酢  
 小さじ1 小さじ1  
 を入れ、  
 ②の麺をのせ、  
 ③の卵をのせ、  
 ④のトッピングをのせ、  
 最後にスープを  
 ひたひたにかけて完成！  
 これを4つ作る。  
 混ぜながら食べる。

# 卵とトマトのスープ

【材料】 4人分  
 ○卵…3個  
 ○トマト…1~2個(完熟)  
 ○ニラ…4~5本  
 ○鶏がらスープ(中華風)  
 …4カップ  
 ○酒…大さじ3  
 ○塩…小さじ1/2  
 ○こしょう…少々

○塩、サラダ油、こしょう

1 深めのフライパンに、

サラダ油

大きじ1~2

を強火で熱し、

流し入れ、

大きくかき混ぜ、  
 ふわりした卵焼きを作る。

2 ①のフライパンに、

スープ

4カップ

Aの調味料

を加え、

煮立ったらアクを取りながら  
 弱火で7~8分煮込む

3 卵をお玉の先で  
 食べやすくほぐす。

トマト も加え、更に、  
 3~4分煮る。

4 仕上げに、ニラ  
 を加え、  
 3cm長さ  
 少し煮る。

塩、こしょうで味を調え完成。



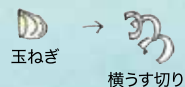
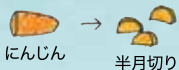
とったスープで、さっそく2品。

\\ 香口野菜を変えただけ //

# 鶏がらスープ 洋風

★作り方は、P66の中華風と同じ。  
長ねぎの葉としょうがの代わりに  
Aの材料を入れる。

- 【材料】 できあがり5カップ分  
 ○鶏がら…1羽分(300g前後)  
 ○にんじん…1/3本位  
 ○玉ねぎ…1/2個  
 ○セロリの葉、パセリの茎…あれば各少々  
 ○ローリエ…1枚  
 ○タイム…各ひとつまみ  
 ○水…10カップ



とったスープでさっそく2品!

# ジュリエヌスープ

- 1 鍋に、  
 ベーコン キヤベツ 玉ねぎ にんじん セロリ  
 バター → 千切り 千切り  
 20g をとかし、



の順に加え、

しんなりするまでよく炒める。



- 【材料】 4人分  
 ○ベーコン…2枚  
 ○キャベツ…2枚  
 ○玉ねぎ、にんじん、セロリ…各40g  
 ○鶏がらスープ(洋風)…4カップ  
 ○白ワイン…大さじ1  
 ○バター…20g  
 ○塩、こしょう…各少々

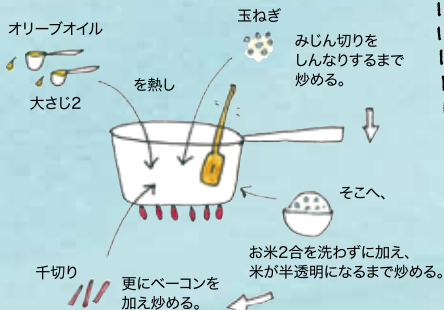




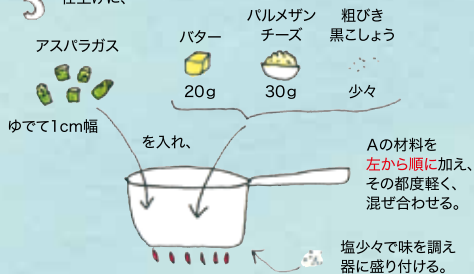
# アスパラガスの リゾット



1 厚手の鍋に、



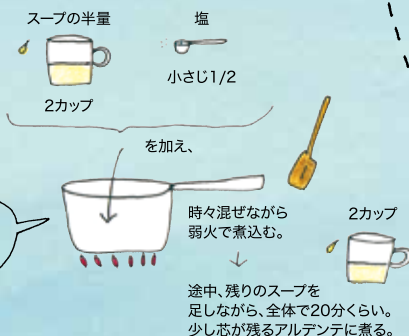
3 仕上げに、



- 《材料》 4人分  
 ○アスパラガス…6本  
 ○玉ねぎ(中)…1個  
 ○ベーコン…4枚  
 ○米…2合  
 ○鶏からスープ(洋風)…4カップ  
 ○塩…小さじ1/2  
 ○バター…20g  
 ○パルメザンチーズ…30g  
 ○粗びき黒こしょう…少々

○オリーブオイル、塩

2 ①の鍋に

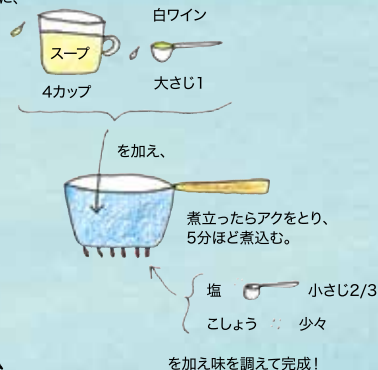


焦げないように  
釜底から  
かき混ぜる!

Julienne (1本)  
 7cmのこ



2 ①に、



★マカロニを入れたり、パセリのみじん切りを浮かべてもよい。

参加費  
無料

〈CO・OP共済ニュース〉

# くらしの見直し講演会

## 「シェア家事」のススメ

### ～家族で楽しむ家事のコツ～

日本の男性の家事時間は、世界の中でもきわめて少ないのをご存知ですか？同時に、子どもたちのお手伝いの時間もどんどん減少しています。でも、家族にとって家事は、とても大切な生きる力。この力を育てていくのも、主婦の大切な役目です。

日時 **2016年7月13日(水)**  
10:00～11:30(開場9:40)  
会場 札幌エルプラザ大研修室



申込み方法は P61のインフォメーションをご覧ください。

講師 生活コラムニスト  
ももせいづみさん



#### プロフィール

忙しい人に向けた暮らしと家事のアイデア、生き方のアドバイスは男女問わず幅広い世代から支持を集め、現在は執筆、イラスト、講演などのほか、新聞社の新製品評価委員、審査委員はじめ、雑誌、テレビ、ラジオなどさまざまな分野で活躍中。東日本大震災の震災孤児のためのチャリティユニットや手仕事のアトリエも主宰している。

● CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は  
コープさっぽろ  
コープ共済センター ☎ **0120-25-9431**  
月～土/9:00～18:00(日曜休業)

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

契約引受団体: **日本コープ共済生活協同組合連合会**

コープすけとCO・OP共済のWEBページはこちら！



コープすけ

で検索！

# 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

※タイトル名をお書きください

**Q2** おすすめの「パン」のレシピ、  
または「おろしにんにく」のレシピを教えてください

**Q3** 「小麦・パン」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** 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 をご記入の上、下記までご応募ください。

応募締め切り: 6月20日(月) 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「6月号アンケート係」
- FAX 011・671・5755
- WEB [https://www.coop-sapporo.or.jp/web/form\\_cho/](https://www.coop-sapporo.or.jp/web/form_cho/)

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。

今月のプレゼント  
🎁

菅野養蜂場  
「菩提樹のはちみつ」1個

10  
名様



写真はイメージです。  
商品の発送は8月中旬以降の予定です。

## 編集後記

我が家では、子どもの風邪に「はちみつ」が大活躍。そのままなめたり、はちみつ大根にしたり。エキスを湯で割って、レモンを垂らして飲むと体も温まるので、おすすめです。※1歳未満のお子さんははちみつNGです。(の)



第51号  
2016年6月1日発行(毎月1日発行)

発行元/コープさっぽろちよこつと編集部  
札幌市西区寒夏11条5丁目10-1  
TEL 011・671・5770

企画制作/LLCのこたべ

印刷/(株)須田製版

発行人/大見英明(コープさっぽろ)

ディレクター/小向香(コープさっぽろ)

編集人/平島美紀江(LLCのこたべ)

アートディレクション/佐孝優(LLC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、長谷川美穂  
中田明美、田村裕子、石原美幸

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アの登録  
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



## はちみつ

菅野家特製ドリンク	12
ハニーチキンソテーと赤ワインとはちみつのソース	22
ロールはちみつフォカッチャ	24
ミニトマトのはちみつ漬け	25
キャラットラベ	26
はちみつたっぷりラッシー	27
はちみつで大学いも	27
はちみつナッツとおつまみカマンベール	28
簡単!カステラ	28
はちみつザンギ	29
基本のホットケーキ	30
お父さんサラダ	32
グレープフルーツのはちみつマリネ	32
スイートハニーマスタード	裏表紙

## やさしい

梅味野菜のかき揚げ	29
きゅうりの胡麻みそ和え	43
ひじきとえびのデリ風サラダ	43
さつまじゃが	44
ほうれん草とひじきの梅和え	44
ハニーサラダ	44
キャベツの甘酢漬け	45
アスパラの贅沢めんみ漬け	47

## にく・だいず

とんかつ	44
大豆とひじきの甘辛	45
豚肉とアスパラのこんがりソテー 薬味昆布ぼん酢づけ	49
豚の角煮	49

## 〈もくじ〉

特集素材「はちみつ」に  
ついては3Pをご覧ください

マグロのこと、高校生に教えてもらいました	34
炊飯器で手軽にカンタンもちもちごはん!	38
トドックで買ってちよこつとでつくる	42
こどもレストラン	54
ラブコープキャンペーン	58
ちよこつとインフォメーション	60
こぐれあいこの自家製ノート	66
アンケート	71
ごはんとおかずインデックス	72
ふしぎっちゃんクイズ	73



## ごはんとおかず インデックス

### ぎょかい

Mowiサーモンで、シダーブランクBBQ	40
スキレットでグリルMowiサーモン HOME PARTY BBQ	41
サーモンのチーズぶしソース	41
骨取りあじの半身干しの焼き魚	43
おろし煮	45

### ごはんもの・めん

豚ひき肉の中華おこわ	38
若鶏の蒲焼丼	43
炊き込みご飯	44
とろ〜り卵のえびピラフonサラダ	45
なすと鶏むね肉の贅沢そうめん	47
おひさま色のキャラットライス	54
冷やしラーメン	67
アスパラガスのリゾット	69

### ドリンク・スープ

もずくとレタスのスープ	43
みそ汁	43~45
和風シーフードチャウダー	45
ブルーベリー黒酢のソーダ割り	48
黒酢はちみつドリンク	48
鶏がらスープ 中華風	66
卵とトマトのスープ	67
鶏がらスープ 洋風	68
ジュリエンス スープ	68

# ふしぎうちやえ



ミツバチの「かず」のクイズだよ！ 文・は世がわけいすけ 絵・こぐれけいすけ



【もんだい】

ミツバチの速さは？

- ① 秒速 80センチ
- ② 秒速 8メートル
- ③ 秒速 88メートル



か  
い  
？  
し  
よ  
う  
？  
！

ウサイン・ハチホルト

ボクニ  
勝  
テ  
ル  
カ  
ナ  
？



【もんだい】

すから花畑まで  
何メートル？

- ① 20メートル
- ② 200メートル
- ③ 2000メートル



タカハチオコ

ハ  
チ  
で  
す。

≡  
≡  
≡  
=3

キ  
コ  
ウ  
ち  
ん  
？  
！  
≡  
≡

≡  
≡



# しりとりにコーナー

オリンピック



くどうし〇か



かいだんにしじみ



みつばち

【こたえ】

## ② 8メートル

ちなみに小学6年生男子の走る速さは平均秒速 5.6メートル<sup>\*</sup>。ミツバチをおこせたら追いつかれてさざれちやうよ！



# BEEEE....



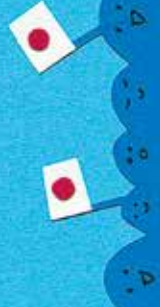
ボクハ秒速10.4メートル！

<sup>\*</sup>小学6年生(11歳)男子の50m走の全国平均8.85秒を基に計算

【こたえ】

## ③ 2000メートル (2キロ)

みつばちの大きさは13ミリで、大人の女性<sup>\*</sup>の約118分の1。つまり、みつばちの2キロは人間にとって236キロにもなるんだ。



最長で10キロぐらいとれるよ



# BEEEE....

<sup>\*</sup>日本人女性の平均身長154センチを基に計算



コープさっぽろ大人気企画! 今年もOPEN!

採れたての野菜、生産者の想い、シェフの技。北海道、だからできる、ごちそうがここにあります。

# 畑でレストラン

Hokkaido  
HATAKE  
Restaurant

「コープさっぽろ農業賞」受賞生産者の畑に、1日限りの「ランチレストラン」が開店。  
絶景のロケーションの中で、人気シェフが採れたて野菜を使って、スペシャルなランチコースをご提供。

予約受付中!

開催期間 / 6月5日 [日] ~ 10月16日 [日] [全21回]

参加費 / お一人様5,000円 (税込) 全席指定・おみやげつき

お申込み方法

電話 コープトラベル本部店 TEL 011・851・7411 月~金10:00~18:00 土10:00~15:00

Web コープトラベル <http://coop-travel.jp>

(ご注意)参加費のご入金をもって本予約成立とします。開催日の2週間前までに入金を確認出来ない場合、キャンセルとみなし、仮予約は無効となります。

6~8月の開催 ※6/5、6/12、6/26、7/3、7/17、7/31、8/11、8/28は満席になりました  
※全ての開催場所、空席状況はホームページをご覧ください

6.19 [日]	足寄町	7.24 [日]	上富良野町	8.7 [日]	日高町	8.21 [日]	千歳市
鳥羽農場		多田農園		石崎水産		あしたファーム	
第9回農業大賞 特別賞		第9回農業大賞 交流賞 札幌市長賞		第9回農業大賞 漁業部門 特別賞		第7回農業大賞 特別賞	
石井登シェフ 中国菜家 季瑞香	バスツアー・札幌発 プラス7,000円	老田弘基シェフ petit lapin(プティ・ラパン)滝川市		早貸大吾シェフ Bistrot poêle(ビストロポワル)		笠原大介シェフ Day's Kitchen 創	



市町村  
スペシャル開催 vol.1  
「洞爺湖町」

7.5 [火]

開催場所 / 洞爺湖財田地区

洞爺湖町内の素材でつくる優しいフレンチ

田口智也シェフ

宮の森ミュージアムガーデン Restaurant Conte de Fées

苫小牧地区からバスツアーも開催決定!  
詳しくはコープトラベルステイ店  
(TEL 0144-36-8888)まで  
お問合せください。

お問合せ / コープトラベル「コープさっぽろ農業賞を応援する会」事務局 TEL 011・851・7411 月~金10:00~18:00、土10:00~15:00

詳しくは「畑でレストラン」ホームページ  
Facebookページをご覧ください

畑でレストラン



「おさかな ビストロ のぶ」<sup>かたおか のぶひろ</sup>店長・片岡 伸大さんおすすめ  
「エビスビール」に合う簡単おつまみ

## スイートハニー マスタード

作り方(4人分)

- ①鶏むね肉(200g)をゆでて食べやすい大きさに裂く。水菜(1/4束)は4cmの長さに切る。玉ねぎ(1/2個)、きゅうり(1本)、りんご(1/4個)をスライスし、玉ねぎは水にさらす。
- ②はちみつ(25g)、レモン汁(1/2個分)、粒マスタード(30g)、マヨネーズ(100g)、塩(適量)を混ぜ合わせる。
- ③皿に①を盛り、②をかけてよく混ぜ、みじん切りパセリをお好みで散らして完成。

はちみつの甘味とレモンの爽やかな酸味が、エビスビールの独特な苦味にマッチします。お好みでマスタードを増やせばさらにスパイシーな味わいに。切るだけ、混ぜるだけ。お子さんでも簡単にできるレシピなので「父の日」にぜひ!

★ おさかな ビストロ のぶ ★

- 札幌市中央区  
南3条西3丁目第2タラビル1F
- TEL 011-218-7227
- 営業時間 17:00~24:00  
(金曜・土曜・祝前日は~翌1:00)
- 定休日 なし

エビスを超えるのはエビス、美味しさが進化。-----

【麦芽・ホップ・酵母】の細部にまでこだわることで、美味しいビールに重要な「コク」をより深く、より上質に追究し、クオリティアップを実現しました。

