



夏の元氣野菜！  
もぎたてズッキーニ

北海道のおいしいを育てよう。

# Cho-co-tto

ちょこっと

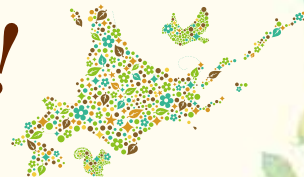
**無料**  
毎月1日発行  
ご自由にお持ち  
ください

**8**月号  
2016 [vol.53]

COOP SAPPORO コープさっぽろ

★ 乾杯をもっとおいしく。 SAPPORO 共同企画

# 北海道の森を元気にしよう!



コープさっぽろとサッポロビールでは、道内の森林を保全する活動を応援しています。

ひとつひとつの木を見つめて守る活動が、大きな森を守ることにつながります。思いやりの1杯で、森を緑でいっぱい。

7月5日(火)  
発売

コープさっぽろ限定 麦とホップ ザ・ゴールド&ドラフトワン

## 「北海道の森に乾杯!」缶

数量  
限定

コープさっぽろ限定缶を飲んで、北海道の森を元気に!

限定缶1本につき1円が  
北海道内の森林保全に活用されます。



サッポロ  
麦とホップ  
The gold  
350ml・500ml



サッポロ  
ドラフトワン  
350ml・500ml



ワインご購入1本につき10円が  
北海道内の森林保全に活用されます。



日本初※1糖質0(ゼロ)※2ワイン誕生。  
720ml

※1:国内製造ワインにおいて日本で初めて100ml当たり糖質ゼロを実現した商品です。(当社調べ)  
※2:栄養表示基準に基づき、100ml当たり糖質0.5未満を糖質ゼロとしています。



ポリフェノールで  
おいしさアップ  
たっぷりサイズの  
赤ワイン  
1.8リットル



有機酸で  
おいしさアップ  
たっぷりサイズの  
白ワイン  
1.8リットル



サッポロビール株式会社  
www.sapporobeer.jp



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。♻️



特集

# ズッキーニ

調味料  
34

70歳  
30

読者  
26

シェフ  
22

豆知識  
18

北広島市  
13

生産者  
04



# ズッキーニ 竹内農園の ズッキーニ

ズッキーニ

生産者

取材文／森由香 撮影／石田理恵  
編集／小向香 デザイン／佐孝俊



## 米づくり発祥の地で 注目の夏野菜が成長中

鮮やかな色とユニークな形。夏野菜の定番になりつつあるズッキーニですが、西洋野菜のイメージはまだ

まだ強いのではないのでしょうか？日本に輸入されるようになってから約40年、いまでは店頭に並ぶズッキーニはほとんどが国産です。その中で、北海道産は全国8位の生産量(平成24年産)。冷涼な気候にも順応する野菜なので、今後の伸びが大いに期待されています。そんな注目の夏野菜を育てている北広島市の竹内農園を訪ねました。

\*

\*

竹内農園は、北広島市の島松しままつにあります。島松といえは、「寒地稲作発祥の地」。明治4年、農業指導者の中山久蔵なかひさむねが入植し、寒い北海道では不可能とされていた米づくりに成功した土地です。

畑の面積は2.4ヘクタールと、北海道では大きくありませんが、近くに川が流れ、雑木林に囲まれた農園

は、のどかな里山のような雰囲気が漂っています。

農園主の竹内巧たけうち たくみさんは、恵庭市の余湖農園よこで研修を積み、ズッキーニは栽培計画から販売まで任されています。2014年、独立する際に余湖さんから島松の農家を紹介してもらい、いまの農地を借りることができたそうです。



北広島市の島松地区にある竹内農園。緑の山林に囲まれた地形は、風がおだやかで、水源にも恵まれている

花が咲いてから5日ほどで収穫できるが、気温が上がるとぐんぐん育つので目が離せない



# 旬のおいしさを逃さない 収穫のタイミング

竹内さんは、独立して2年目に早くも「エコファーマー」を取得。エコファーマーとは、土づくりや減化学肥料・減農薬など環境にやさしい農業に取り組む農業者を、各都道府県が認定する全国的な制度。また、北海道が定める「特別栽培農産物」の基準（農薬の使用回数・化学肥料の窒素成分量が50%以下）を目安に、すべての農産物を栽培しています。

もちろん、ズッキーニの畑も特別栽培の基準で土づくりを行い、5月の初めに種まき、5月末頃に定植（苗を畑に植えること）、そして、7月から9月までが収穫シーズンです。

「うちのズッキーニの特徴は、手間



ズッキーニの皮は傷がつきやすいので、収穫は1本1本、慎重にカットする

もかけないけど、農薬もかけないこと。ズッキーニに限らず、農薬をかけたで済むものは、かけないようにしています」と、竹内さん。

手間をかけないと言いながら、収穫期はとても気を使っています。ズッキーニの皮は傷つきやすいので、ツルを切って、コンテナに入れ、袋に詰めるまで気が抜けません。何より難しいのは収穫のタイミング。成長が早いズッキーニは収穫が遅れるとすぐに大きくなり、育ちすぎると皮がかたく、種が大きくなって食感も悪くなります。竹内さんは、「いつでもおいしい状態のものを提供したい」と、収穫の見極めにはかなり慎重です。



大きな葉の上にカタツムリを発見。農薬をかけていないことが伝わってくる

収穫した1本を割ってみると水滴がこぼれだす。その場で食べた生のズッキーニのおいさに感激







NPO法人サンスマイルから農作業に来たみなさん。この日の作業はピーマン畑の「草かき」。機械では取り切れなかった草を手作業で丁寧に取ってゆく

## 農業と福祉を結び きめ細かい手作業を実践

ズッキーニを含め15種類ほどの野菜を育てている竹内農園。ミニトマト、調理用トマト、レタス、水菜、ピーマンなど、機械作業よりも手作業が多い作物ばかり。それは、農業と福祉を結びつける「農福連携<sup>のうふく</sup>」を目指して、実践しているからです。

「農業の担い手不足は深刻。一方で、障がい者は働き口を求めている。この二つをつなげることができれば、農業も、福祉も、地域も変わると考えています」。

農園には、北広島市のNPO法人サンスマイルから、おもに精神障がいの

ある人たちが働きに来ます。種まきや定植、草取りなど、手作業であれば農作業全般を任せられると、この2年のあいだに確信したそうです。

「今年はズッキーニの定植の時に、僕が風邪で寝込んでしまって。回復したら全部きれいに植えられました。うちの農園は彼らの力無しではやっていけないし、もっと来てもらえるように作物の種類も増やしていきたい」。

施設の人たちからも、「夜ぐっすり眠れるようになった」、「今年は日数を増やして農作業をしたい」などの声々が挙がっているそうです。

# 地域も北海道も元気に 新しい農業スタイルに挑戦

竹内さんが農家を志したのは、「生まれ育った北海道が、ほかの地域に負けている」という悔しさからだと云います。大学卒業後、輸送機器メーカーに就職し、成長著しいインドで勤務する時期がありました。

「たまに帰省すると、北海道には活気がないように見えました。それが悔しさに変わり、だったら、北海道が注目されるような新しいことに挑戦しようと思い、農福連携にいきたのです」。

会社を辞め、まず福祉の現場を知るため、障がい者の支援施設に就職。そこで働いていた愛さんと出会い、結婚。2人で一緒に農業を学び、新しい道を目指すことになりました。

社会福祉士の資格を持つ愛さんは、「障がい重い人でも、仕事をした



収穫したリーフレタスの袋詰め。この作業も農福連携のひとつ



松井バイヤーとご近所やさい担当の富井さんが生育状況を確認

い、役に立ちたいという気持ちを持ち続けています。この農園に来た人たちは、太陽の下で働くことを喜んでくれるし、私も一緒に働けることがうれしいです」と、笑顔で話してくれました。

緑の森に囲まれたのどかな農園。そこには、農業と福祉を結ぶ、新たな実りもゆつくり育ち始めています。





# コープの「ご近所やさい」で とれたたてズッキーニをどう使うぞ

竹内農園のズッキーニは、9月の収穫が終わるまで、毎日、コープさっぽろの「ご近所やさい」コーナーに並びます。竹内さんは、収穫した野菜をその日のうちに江別の物流センターへ届け、そこから各店舗に仕分けられ、翌朝には新鮮な野菜がお店に並びといます。うしくみです。

「ご近所やさい」では、「地元の野菜をたべよう」をテーマに、道内の生産者の新鮮な野菜や果物、お米、加工品などを販売。現在、登録している生産者は1300戸を数え、コープさっぽろの人気コーナーになっています。

松井バイヤーによると、「最近、ズッキーニが伸びているのは、道産で、しか



竹内農園の野菜は、コープさっぽろの北広島店、エルフィン店、札幌市内各店舗の「ご近所やさい」で販売中

も生産者が見えるということ、ご近所やさいのズッキーニを手取る方が増えているからだと思えます」とのこと。

最後に、竹内家自慢のズッキーニ料理をお聞きしたところ、「ズッキーニは万能野菜なので、どんな料理にも合います」とキッパリ。竹内家では、お味噌汁の具にしたり、生のままキュウリのように刻んで冷やしラーメンに入れることもあるとか。愛さんが夏によく作るのは、「ちょっとイタリアンなズッキーニ焼き」。農作業と子育てに忙しい中で、簡単にできて、巧さんにも好評のメニューとのことでした。

## 生産者さんのおすすめレシピ



ちょっと  
イタリアンな  
ズッキーニ焼き

ズッキーニとトマトを輪切りにして、耐熱皿に並べ、塩・こしょう。その上にベーコンとチーズをのせ、オリーブオイルをかける。オーブンでチーズが溶けるまで焼けばできあがり。

北広島のはちみつ屋さん。  
詳しくはP15へ

# 北広島市

こんな近くに、静かな林。  
こんな近くに、かわいいミツバチ。  
こんな近くに、おいしいはちみつ。  
札幌から近いのに、知らなかった。  
北広島に行ってみよう。

ズッキーニ

まぢ

取材文・編集／小向香 撮影 松浦顕宏  
デザイン／佐孝俊 イラスト／佐々木小世里

賀奈子さん(42)

荒井養蜂場  
あらいひるたか  
荒井大陽さん(38)





# 食への想いがあるから、 このおいしさが生まれる

## エーデルワイスファーム

マイナス2度で4週間熟成するハムやベーコンは、口の中でするけるようなおいしさです。雪

国ならではのこの熟成法は、今から約60年前、偶然に発見されたそうです。販売は通販中心ですが、直売所では実際に見て購入することが出来ます。レシピを提案する場所として、5年前にカフェもオープン。商品を活かした素朴なのにカフェ風のお

しゃれたメニューが大人気で、土日は行列ができるほどですが、行く価値あり！



平日のみの「日替わりランチプレート」(ドリンク付き・1,200円税込)。この日は「ソーセージバスケット」日替わりで4種のソーセージと、ミネストローネや生ハムのセググリーンサラダなど商品をつんだんに使用したメニューがいっぱい



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

ツアー、イベントを通じて「食の広報」に取り組んでいます☆









1.「種類を切らさないようにどんどん作っていくので、体力がいりますが、おいしいって言ってもらえるのが嬉しいですね」と店長の小林真人さん  
 2.シングル(1フレーバー)350円税込、ダブル(2フレーバー)430円税込。5種類選べる「スーパー5」(720円税込)も人気

土日には行列ができる人気店。毎朝12種類できたてのジェラートが店頭並びます。裏には自家菜園もあり、そこで採れたフルーツを使うことも。8月には南幌でスタッフが摘む果実を使い「ブルーベリー」が店頭並びます。フルーツなど、混ぜ込む素材を多く使うのがお店のポリシー。見ても食べても幸せになるジェラートです。

## 食べてもおいしい、 見ても楽しめるジェラート

アルトラーチェ

ARTLACZE

北広島市西の里798-5 TEL 011-374-3636

営業時間/11:00~18:00 休み/月・火曜 ※7/18~8/15は月曜営業



## 緑がかった新鮮なそばと、 上品なだしのマリナーージュ



### そば切り なかむら

札幌近郊で唯一、そば部門でミシュランの星を獲得。毎日弟子屈産のそば粉を自家製粉し、手打ちしています。そばはよく見ると少し緑がかった色です。これは鮮度がよい証。丸挽きするそばの外皮に由来した色です。鯉節は本枯を、血合いを削ってから使用。かえしは2週間熟成。上品な風味を出すために労力をいとみません。

1.店主の中村靖明さんは道東に勤めるとき、地元におそばがなかったので修業してそば職人になったユニークな方 2.「鴨セイロ」(1,200円税込)ハンガリー産の鴨を使用。写真は大盛り(+300円)です



北広島市大曲光2-1-6 TEL 011-377-1223

営業時間/11:30~15:30 休み/水曜





ズッキーニ

豆知識

取材文編集/森由香 撮影/石田理恵  
デザイン/佐孝俊 イラスト/岡本香織

# 「ズッキーニ通」になっちゃいますか！

## 人気も生産量も ぐんぐん上昇中 国産ズッキーニ

ズッキーニが日本にお目見えしたのは、アメリカから輸入された1970年代後半。最初は、当時の輸入禁止品目だった「キュウリ」と間違われ、あわや処分されそうになったというエピソードもあるそう。無事にデビューしてからは、農業関係者が注目。長野県がいち早く産地化に取り組み、その後のイタリア料理ブームによって広まっていきました。

ズッキーニは輸入品が多いと思われがちですが、いまはほとんどが国内産。平成12年産が1384トン、平成24年産が6126トンと、12年間で4倍以上も増加しています。主な産地は、長野県、宮崎県、群馬県がトップ3となっています。



道産のズッキーニは、ゆでた後、お湯にさらして洗ってください。

農産部バイヤー

まつい まさひろ  
松井 正広さん

ズッキーニは加熱するものと思っている方が多いようですが、生のままでもおいしく、クセがないのでとても使いやすい野菜です。北海道産ズッキーニの旬は7月～9月。まさに今が食べごろなので、ぜひいろいろなお料理を試してみてください。



コープさっぽろ  
バイヤーが  
教えちゃう！

### ■生産量ランキング

1位	長野県	2,243トン
2位	宮崎県	1,605トン
3位	群馬県	796トン
4位	千葉県	310トン
5位	茨城県	236トン
6位	山梨県	157トン
7位	栃木県	115トン
8位	北海道	90トン

※平成24年産 地域特産野菜生産状況調査  
(農林水産省)より

# 世界をまわって 愛されてきた 小さなかぼちゃ

見た目はキュウリのようなズッキーニですが、じつは「かぼちゃ」の仲間。かぼちゃは完熟した実を食べますが、ズッキーニは未熟な実を食べる野菜です。

原産地は中南米地域と考えられ、もともとは丸くぷっくりとした形で、メキシコでは「夏のかぼちゃ」と呼ばれていたとか。16世紀頃にヨーロッパへ伝わり、19世紀後半にイタリアで改良され、今のような細長い形になったといわれています。

日本では新顔のボジションですが、フランスやイタリアでは欠かせない食材。炒めたり、煮込んだり、フライにしたりと、やわらかくクセのない味わいはさまざまな料理に使われています。



# あれも? これも! 料理を楽しくする スタイル&カラー

かぼちゃには西洋かぼちゃ、日本かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類があり、ズッキーニはペポかぼちゃに分類されます。ズッキーニの魅力はなんと、いっても、ユニークなスタイルと元気いっぱいのカラー。種類に合わせいろいろな料理が楽しめます。

## 花 ズッキーニ

開花直前の幼果を花付きのまま収穫。花の中にチーズやひき肉などを詰めて、揚げたり蒸したりする料理が代表的。花の時期が短いため店頭に出回る量は少ない。



## UFO ズッキーニ

平たい円盤型のズッキーニ。ホワイト、オレンジ、イエローとカラーも多彩。



## 丸 ズッキーニ

直径10cmくらいの丸型品種。中をくりぬいて具材を詰め丸ごと焼いてもおいしい。



## 黄色 ズッキーニ

皮が薄めでやわらかいので、サラダなどの生食もおすすめ。メニューの彩りにも活躍。



## 緑 ズッキーニ

日本で最も目にするズッキーニ。皮をむかずに、加熱して調理するのが基本。



種類が  
たくさんあります



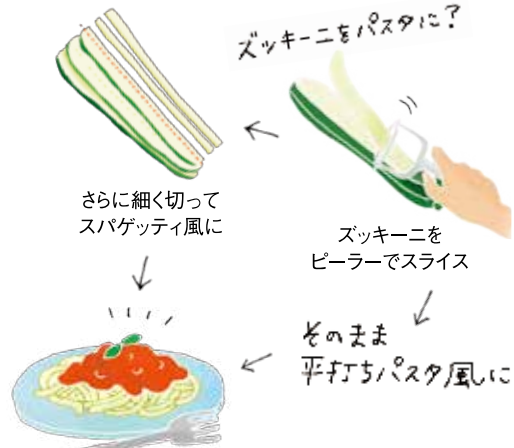
# 夏バテになる前に旬のおいしさをたっぷりと

ズッキーニは淡色野菜ですが、がぼちの仲間なのでβ-カロテンが多く、カリウム、ビタミンC、ビタミンKなどが含まれています。

カリウムは体内の余分な塩分を排出し、むくみの解消や高血圧を防ぐ働きを持っています。汗をかいてカリウムが不足すると夏バテの原因になってしまうので、ズッキーニは夏バテ予防にも効果的です。また、野菜の中では珍しく、抗ストレス作用で注目のGABA(天然アミノ酸のひとつ)も含まれ

# ズッキーニ&オイル 相性の良さには理由があります

ズッキーニに含まれているβ-カロテンは、油に溶けやすいので、油と一緒に調理することで体内への吸収量がアップ。β-カロテンは、高い抗酸化作用をもち、アンチエイジングに効果があるといわれています。また、ズッキーニは油で炒めたり、揚げたりすると甘みが増すの



ています。

栄養があつて低カロリー、しかも食べごたえもしっかりあることから、ズッキーニを細切りにしてパスタのように食べるヘルシーメニューも話題になっています。



で、煮込み料理に使うときも、一度油で焼いてから鍋に入れるとおいしくなります。

ということで、フランスの「ラタトゥイユ」、イタリアの「カポナータ」は、とても理にかなった料理。旬の夏野菜もいっぱい食べられるので、栄養バランスも抜群です。

油との相性 Good!

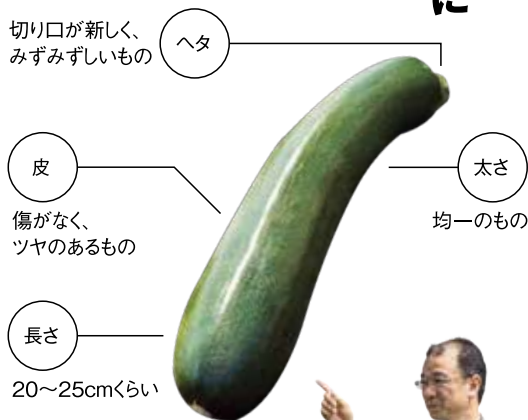




# 目安は20センチ みずみずしいうちに いただきます！

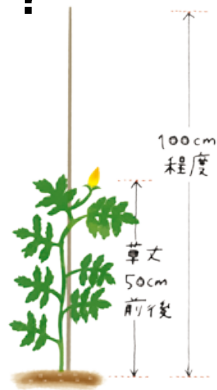
ズッキーニは、長さ20センチ〜25センチくらいの若い果実を収穫します。なので、選ぶ時はまず、その大きさを目安にしましょう。そして、へたの切り口が新しく、皮にツヤのあるもの、太さが均一なものを選びます。同じ大きさなら持ったときに重みのある方が新鮮です。

乾燥しやすく、水分が抜けると味が落ちてしまうので、ラップや新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室で保存します。あまり日持ちがしないので、3〜4日くらいで使い切るようにしましょう。



## 家庭菜園のズッキーニが育ちすぎた時は？

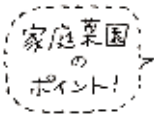
家庭菜園でも人気のズッキーニですが、とにかく生育が早いことが特徴です。花が咲いてから5日〜7日で収穫できますが、ちょっと目を離すと驚くような大きさに！大きくなりすぎると、中の種も大きくなってしまっているので、長さ



冷凍保存は、輪切りや角切りにしてかために加熱し、まずトレイなどに並べて冷凍し、凍ってから保存袋に移します。カレーや煮込み料理にすぐ使えて便利です。

20センチほど、重さ約200グラムのものを収穫しましょう。

もしも、大きくなりすぎてしまった時は、食べやすい大きさにカットして、生のままめんつゆに漬けておくと、ちよつとした一品に変身します。



草丈が50cmくらいになったら支柱を立てる  
果実の下は、葉を3枚だけ残す  
風通しが良くなり、良い実がつく

オレなら  
こう作る！

スペシャルな1品からお手軽まかないレシピまで。  
シエ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。

## リゾートを詰めた花ズッキーニのフリット ズッキーニのカポナータ<sup>\*1</sup> 添え

■調理時間 約50分

### 【材料(2人分)】

花ズッキーニのフリット	花ズッキーニ	2本
	薄力粉	適量
	揚げ油	適量
	米	1カップ
	玉ねぎみじん切り	大さじ1
	バター	20g
	生クリーム	50ml
	パルメザンチーズ	50g
	お湯	200~300ml
	塩	適量
あれば色付けでサフラン	少々	
クスクス	クスクス <sup>*2</sup>	100g
	お湯	120ml
	塩	適量
	オリーブオイル	適量

### ズッキーニのカポナータ

ズッキーニ	1本
パプリカ(赤、黄)	各1/2個
玉ねぎ	1個
なす	3本
塩	適量
揚げ油	適量
にんにく	少々
オリーブオイル	大さじ2
☆ トマトソース(市販品も可)	200ml
白ワイン	大さじ3
☆ ワインビネガー	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	適量
バジル、オレガノ	各適量

リッチ クッチーナ イタリアーナ

RICCI cucina ITALIANA

■住所 札幌市中央区南1条西7丁目12-2 大通公園ウエストビル2F

■TEL 011-280-4700

■営業時間

ランチ / 11:30~14:30(L.O.13:30)、ディナー / 17:30~22:30(L.O.21:30)

■定休日 毎週月曜(祝日の場合翌火曜)



かわさき りつじ

川崎 律司さん

なんと、元体育教師。26歳で料理人になることを決意し、単身イタリアへ留学。南から北へ移動しながら約2年間修業。2005年より札幌の郊外あいの里にて「RICCI italiano」を開業。2011年11月に店名を「RICCI cucina ITALIANA」へ変更し移転。2013年9月には姉妹店「osteria il SOLITO」をオープン。



【作り方】

リゾット

- ①米と玉ねぎをバターを溶かしたフライパンで炒め、お湯と塩、サフランを加えて煮込む。
- ②12分煮込んだら、生クリーム、チーズを加えて味を調え、バットに移して粗熱を取る。

カボナータ

- ①ズッキーニ、パプリカ、なす、玉ねぎを1cm角に切る。
- ②なすだけ軽く塩をふって水分を出し、軽く絞って油で素揚げする。
- ③フライパンににんにくとオリーブオイルを入れて火にかけ、香りが出たら①と②の野菜を加えて炒める。
- ④☆の材料を加えて煮込む。

クスクス

- ①ボウルにクスクスを入れ、塩を加えたお湯を加えて、オリーブオイルを回しかける。
- ②ラップをして5分ほど待って、よく混ぜる。

フリット

- ①花ズッキーニの中にリゾット大さじ1を詰める。
- ②薄力粉をまぶし、霧吹きで水を吹きかけ、もう一度薄力粉をまぶす。
- ③180℃の油でカリッと揚げる。
- ④お皿にクスクスを敷き詰め、フリットをのせ、カボナータを添えて完成。

※1 カボナータ  
揚げたなすと炒めた野菜を合わせて、ワインビネガー、砂糖などを加えて軽く煮込んだもの

※2 クスクス  
細かい粟粒状細かい世界最小パスタ









恵庭市 J.U 様

## ズッキーニの梅おかか和え

ズッキーニは塩水に浸してからレンジにかける。温かいうちに梅肉、おかか、ポン酢で和えていただく。夏にぴったり酒の肴にもなりますよ。



ズッキーニ × 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 / 玉園彩子

# わが家の いちおし レシピ!



応募総数  
135通!!

読者のみなさんから  
寄せられたレシピを紹介します。

次のお題

**ワイン**  
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8月20日(土)必着。

※プレゼントは変更になることもあります。ご了承ください。



札幌市 上田様

## ズッキーニのそうめんチャンプルー

ズッキーニとベーコンを炒め、焼き色がついたらゆでたそうめんを加える。塩、柚子こしょう(お好み)で味付けしたらできあがり。

みなさんのレシピ待ってます！  
（次はワイン）



倶知安町 石山様

## ズッキーニのチーズ巻き揚げ

カマンベールチーズなど好みのチーズをピーラーで薄く切ったズッキーニで巻き、串でとめる。衣をつけて、油で揚げる。

旭川市 佐藤様

## 夏野菜のホイル包み焼き

ズッキーニ、ミニトマト、オクラなど好みの野菜に塩・こしょう、オリーブオイルをかけてアルミホイルで包みオーブントースターで焼く。シンプルですがおいしいです。



倶知安町 山本様

## ズッキーニと じゃがいものマリネ

酢、しょうゆ、オリーブオイル、塩・こしょう、んにくを合わせてマリネ液を作り、ズッキーニとじゃがいもを焼き熱々のうちに、マリネ液に漬ける。粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす。

みなさんのレシピ待ってます！  
〈次はワイン〉



わが家の  
いちおし “スパイス” レシピ!



倶知安町 S.K 様

## カレーポテトサラダ

じゃがいもをゆでて潰し、お好みの具材と塩・こしょう、マヨネーズ、カレー粉を混ぜ合わせる。いつものポテトサラダがスパイシーなカレー味に変身!

今月のスパイス&ハーブ

カレー粉

「赤缶」の呼び名で親しまれてきた日本のカレーのスタンダード。三十数種類のスパイス&ハーブを絶妙なバランスで調合し、こだわりの製法で仕上げています。



あなたのいちおし“スパイス”レシピをP71のあて先までお寄せください。採用された方にはS&Bスパイスプレゼント!

次のお題はS&Bの「ガラムマサラ」を使ったレシピです



小樽市 増田様

## ズッキーニのナムル

ズッキーニに塩をふっておき、軽く水気を切る。ごま油、にんにく、白ごま、唐辛子とズッキーニを合わせて完成。冷やし中華のトッピングにもなりますよ。



# 70歳山田さん、料理を習う！

男性も料理ができるのかっこいい！家族もハッピー＆体にいい！  
料理初心者の山田さんが、ズッキーニづくしのお弁当にチャレンジ！  
家庭料理研究家こぐれあいこが丁寧に指導します！





## ズッキーニと卵が恋をした♪ ズッキーニのオムレツ

xx

- [材料(4~6人分)]
- ズッキーニ……………小1本(約200g)
  - 玉ねぎ……………1/2個
  - 卵……………2個
  - 塩……………小さじ1/3
  - A こしょう……………少々
  - ピザ用チーズ……………30g
- 塩、こしょう、オリーブオイル、ケチャップ、イタリアンパセリ(あれば)

お弁当作りのお約束！

- しっかり加熱！**  
例えば半熟の卵焼きなどは避ける。
- しっかり冷ます！**  
よく冷ましてからふたをしましょう！
- 汁気、水気をきる！**  
煮詰めたり、すりごまなどをまぶすとよい。
- 冷めてもおいしい工夫！**  
いつもより濃い目に味付けすると冷めてもおいしく、傷み防止にもなります。


今日のお弁当～



指ズッキーニ！

やまだ さとし  
山田 哲さん

小樽市在住。月1回ハン教室に通う元気な70歳。料理は全くの初心者でしたが、退職後料理を始め試行錯誤の日々。ズッキーニをツッキーニと書いて娘たちにツッコまれました。

山田さんはココが知りたい!

vol.5

## 野菜の切り方

料理を始める前に  
知っておきたい基礎知識!

切り方ひとつで、見た目だけでなく、火の通り方や味も変わります!  
正しい切り方をマスターして、ぐんとお料理上手になりましょう!

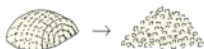
### □千切り

マッチ棒くらいが目安。長さ4~5cmに切り、たてに薄切り、さらに細長く切る。



### □みじん切り

とても細かく切ること。(玉ねぎのみじん切りはP48へ)



### □半月切り・いちょう切り

半月の形。たてで半分に切り、はしから薄く切る。



いちょうの形。たてで4つに切り、はしから薄く切る。



### □小口切り

細長いものをはしから同じ幅で切る。



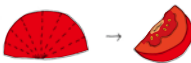
### □短冊切り

七タの短冊のような形に切る。



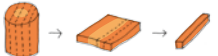
### □くし切り

昔のくしの形。丸いものを放射状に切る。



### □拍子切り

火の用心の拍子木の形。7~8mm角の太目の棒状に切る。



### □さいの目切り

1辺が1cmくらいのサイコロの形に切る。



...はやくはやくお料理上手になりましょう!



- ④ 小さなフライパン(直径19cmくらい)に、オリーブオイル大さじ1を熱し、③を流し入れ、一度大きく混ぜ、ふたをして弱火で3分ほど、ゆすりながら焼く。



- ⑤ 表面が固くなる前に、皿などをかぶせてひっくり返し、フライパンに戻しもう片面も焼く。両面焼けたら完成!



- ⑥ 8等分に切り、器に盛り付け、ケチャップをかける。あればイタリアンパセリを飾る。

- ① ズッキーニは、3~4mm幅の輪切りにする。玉ねぎは粗みじん切る。



- ② フライパンにオリーブオイル少々を熱し、ズッキーニ玉ねぎの順に炒める。しんなりしたら、塩、こしょう各少々で味をつけ別皿に取り、粗熱をとる。



- ③ ボウルに卵を割りほぐし、②、Aを加え、混ぜ合わせる。







山田さん、さっそくいただきます!

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

# どんだけズッキーニ弁当

ごはん(ごま塩)

みそ玉のみそ汁



ズッキーニと豚肉の洋風炒め

ズッキーニのオムレツ

ズッキーニの揚げびたし



いんげん、なす、かぼちゃなどの夏野菜でもOK!

④③を熱いうちに、①に直接漬け込む。30分ほどおき味がなじんだらできあがり。

③フライパンに1cmくらい油を入れ170℃にあたためる。ズッキーニを入れ、時々返ししながら素揚げする。(3分くらい)



【170℃の目安】乾いたさいばしを入れて、泡がぶくぶくと上がってきたらOK!



④全体にAをふりかけ、ざっと混ぜ合わせて完成。

③野菜をフライパンのはしに寄せ、空いた所で豚肉を炒める。



畠菜 × モ

## みそ玉のみそ汁(1人分)

- ①みそ12~15g、乾燥わかめ小さじ1/2、かつおぶしパック1/2袋をよく混ぜ合わせ(みそ玉ベース)、ラップ(15cm×15cm)にのせる。
- ②①に細切り高野豆腐(戻す)、小ねぎ(小口切り)のをせ、きゅっと茶巾に包み、ゴムヤリボンタイでとめる。
- ③お椀などにみそ玉を入れ、熱湯を適量注ぎ、よく混ぜて食べる。

①をたっぷり作って小分けが便利!アウトドア、作り置きにもGOOD!



フライパンのW使いは、娘もアツと驚く為五郎!

# きほんのさしすせそ

# 油



調理に使うことで素材をコーティングしたり、コクや風味を増したり。実は、人がおいしいと感じるのも油の性質によるもの。三大栄養素の一つで最も効率の良いエネルギー源(大さじ1=約110kcal)となるので、摂りすぎたり、逆に極端に摂取量を減らすのは考えものです。

焙煎して搾るごま油は香ばしさが特徴。炒めるときにサラダ油に足して風味を与えたり、中華ドレッシングやおかゆに数滴垂らして利用する。

ごま油

香ばしいよね



原料

ごまの種子

ごめ油

原料

米ぬか・胚芽

原料

なたね・大豆など

サラダ油

クセがなく使いやすいオールマイティの油。低温でも固まらないように精製されている。サラダのドレッシングにそのまま使えることからこの名前が付いた。

ごま油  
(太白油)

原料

ごまの種子

焙煎せずに搾ったごま油。一般的なごま油(焙煎)とは異なり、透明に近く、独特の香りもないが、ごまのうま味を感じられる。パスタやお菓子づくりに向く。



お菓子づくりかー



ズッキーニ × 油

## ズッキーニのオイル焼き いろいろ

### 【作り方】

フライパンに油(※)を入れて温め、カットしたズッキーニの両面を色よく焼く。お好みで、粉チーズ・こしょうをトッピング。

※サラダ油、ごま油、ごま油(太白)、オリーブ油、こめ油を使用

※えごま油のみ、素焼きしたズッキーニに油をかける

油を変えるだけでこんなに味が変わるなんて!



太白ごま油は加熱したら独特の風味が出てきた。



こめ油はスナック菓子みたいな香ばしさがあるなー。



### 原料

えごま  
(しそ科の一年草)  
の種子

αリノレン酸を豊富に含み、美肌効果や視力・脳細胞の活性化に期待できる。生食が基本。酸化しやすいのでしっかり密封し、冷蔵庫で保存を。

えごま油

揚げせんべい、かりんとうなどスナック菓子によく使われる。酸化しにくく、風味も良い。米油特有のγ(ガンマ)オリザノールが含まれ脂質異常症予防に期待も。



味くさー！  
レモン



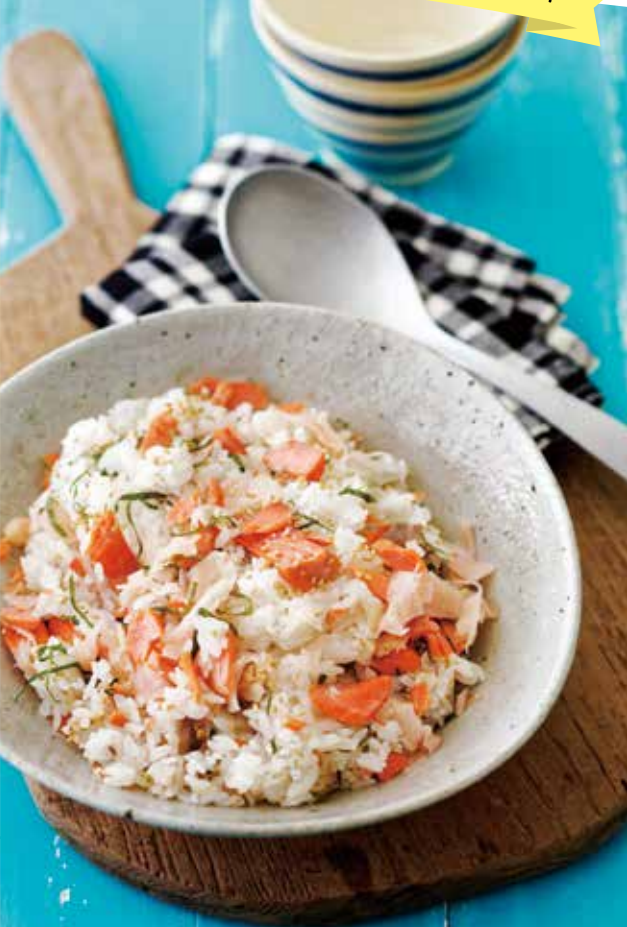
### 原料

オリーブの実

オリーブの産地や生産年、品種の違いにより色や香りが異なる。風味・酸度でピュア、ヴァージン(写真)、エキストラヴァージンなどに分けられる。

オリーブ油

アラスカシーフードを食べてみませんか？



## 紅鮭と 甘酢しょうがの 混ぜ寿司



### 【材料(4人分)】

ごはん……………2合分  
定塩紅鮭……………3切れ  
甘酢しょうが……………50g  
甘酢しょうがの漬け汁……大さじ4  
酢……………大さじ1  
大葉……………5枚  
白ごま……………大さじ1

### 【作り方】

- ①紅鮭は焼いて、皮と骨を取り、ほぐす。
- ②ごはんに甘酢生姜の漬け汁、酢を混ぜる。
- ③②に①とせん切りにした甘酢しょうがと大葉、白ごまを混ぜる。



のこたべ  
料理研究家  
能戸 英里

# おいしさのひみつは、 100%天然。



アラスカで漁獲される魚が100%天然であることは知っていますか？ 壮大な自然と豊かな海で知られる、アラスカ州。環境保護が徹底され、海洋汚染にもなりうる養殖漁業が法律で禁止されています。また、生態系を傷つけない「持続する漁業」を実現するために、漁獲量の制限はもちろんのこと、漁をしない時期や漁場の設定など、責任ある漁業管理にも努めています。こうした環境作りに取り組んでいるアラスカの海は豊富なエサに恵まれた「おいしくて安全な」シーフードの宝庫なのです。



## コープさっぽろ アラスカシーフードフェア開催

8月1日(月)～8月31日(水)まで、コープさっぽろ各店舗にて「アラスカシーフードフェア」を開催します。フェア期間中対象商品をお買い上げの方の中から抽選で「A賞・アラスカシーフードの魅力とランチが楽しめる特別イベントへご招待」、もしくは「B賞・アラスカシーフード詰め合わせ」が当たります。

ご家庭でフレッシュなアラスカシーフードを楽しんで、プレゼントを当てよう!



天然のおいしさを、アラスカから。

### 糠ニシンの ポテトクリーム 焼き



【材料(4～5人分)】

糠ニシン……………2尾  
じゃがいも……………4個  
牛乳……………400ml  
塩……………小さじ1/2  
玉ねぎ……………1/2個  
にんにく……………2片  
オリーブオイル……………大さじ2  
塩・こしょう……………適量  
ピザ用チーズ……………適量

【作り方】

- ①糠ニシンは糠を洗い流してグリルで焼き、頭、皮、骨を取ってほぐす。
- ②皮をむいて、1cm幅の輪切りにしたじゃがいもと牛乳、塩を鍋に入れ弱火で煮る。
- ③じゃがいもが崩れるくらい柔らかくなったら、フォークなどで潰す。
- ④フライパンにオリーブオイル、みじん切りにしたにんにくを入れて火にかけ、せん切りにした玉ねぎを炒め、軽く塩・こしょうで味を調える。
- ⑤耐熱容器に④を広げ、①のをせ、③のをせ、チーズを散らしてグリルで焦げ目がつくまで焼く。

安全・安心100%天然の味を楽しめる



炊飯器で

手軽にカンカン

もちもち  
こはん!



# とうきび おこわ

8月の  
もちこはん

北海道の夏を代表する

野菜といえは、とうきび。

今月のもちこはんは

「とうきびおこわ」

とうきびのシャキッと、

もち米のもちっと、

2つの食感を楽しめる

滋味溢れる夏の味わいです。

人が集まることの多いこの時季に

誰もがよろこぶ、

簡単でおいしいおこわです。

北海道の  
もち米

今月の  
もちもち米!

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。

北海道産 はくちょうもち 1kgは9月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。

風連産 きたゆきもち



1kg

も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



[アレンジ例]

小判型にしたとうきびおこわに刷毛でしょうゆを塗り、クッキングシートを敷いたフライパンでカリッとするまで焼きます。おやつや軽食にぴったり♪



レシピ制作/能戸英里

- ④炊飯器に②のもち米と分量の水、③のとうきび、とうきびの芯を1/2本分、塩を入れて炊飯。



- ⑤炊き上がったら、芯を取り除き、よく混ぜて完成。



今回はもち米2の「全もち」で!



[材料(4人分)]

もち米(はくちょうもち).....2合  
とうきび.....1本(200g前後)  
塩.....小さじ2/3  
水.....350ml

[作り方]

- ①もち米は量ってボウルに入れて、とぐ。
- ②数回水を取り替えたらザルにあげ、水を切っておく。
- ③とうきびを半分に切り、包丁で実を削ぐ。



なるほど、  
北海道の  
もち米

夏バテ防止!  
とうきびおこわで元気回復!

とうきびの胚芽の部分には糖質のエネルギー代謝に役立つビタミンB1、細胞の再生・免疫力アップに必要なビタミンB2など夏バテ防止に役立つビタミンB群が含まれています。加えて、ジュシーでさっぱりとした甘みをもつとうきびは、食欲がない時にもオススメ。夏の疲れが出はじめる8月、エネルギーと栄養の宝庫"とうきびおこわ"で元気な夏を!

期間限定 8月のもちごはん「とうきびおこわ」はコープのデリカコーナーでも販売中。



進化した、<sup>※1</sup>  
最高級のコクと香り。<sup>※2</sup>  
ザ・プレミアム・モルツ

限定醸造

8/30発売

フルーティーで芳醇。

〈秋〉香るエール



# The PREMIUM MALT'S



ストップ! 未成年飲酒・飲酒運転。妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう。お酒はなによりも適量です。のんだあとはリサイクル。© <sup>※1</sup>ダイヤモンド麦芽増量による <sup>※2</sup>当社缶ビールにおける原麦汁エキス濃度及びホップ使用量比較において(限定販売を除く) サントリービール株式会社 <http://suntory.jp/PREMIUM/>

※サントリーザ・プレミアムモルツは8月第4週、ザ・プレミアムモルツ〈秋〉香るエールは9月第1週の宅配システムトックにてご案内いたします。



## 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ット  
うまうち和風……………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ット うまうち和風をかける。

### 作ってみました

子どもがドレッシングを気に入り、かけると野菜を食べるようにになりました!おもてなしにもぴったりなレシピです。(は)

### 日清ドレッシングダイエット うまうち和風・ まるやかごま風味

使用油分が従来品の1/3。しかもコレステロールゼロ。しょうゆベースでうま味を効かせた「うまうち和風」と、マイルドでクリーミーな「ごま風味」です。



### 日清 ヘルシーベジオイル

サクッと軽く揚がり、時間がたってもおいしさが続きます。炒め物にも使え、コレステロールゼロです。



### 日清さらっと軽〜い オリーブオイル

苦み・辛みがないのでどなたでも気軽に使えます。くせがなく、すっきりとしたおいしさをお楽しみいただけます。



NISSHIN  
oillio  
“植物のチカラ”

## 米なすの田楽

調理時間 約20分

### 【材料(2人分)】

米なす……………1個  
日清さらっと軽〜いオリーブオイル  
……………大さじ2  
しょうが(すりおろし)……………小さじ1  
田楽みそ(作りやすい量)

みそ……………80g  
酒……………大さじ2  
みりん……………大さじ1  
砂糖……………大さじ3



### 【作り方】

- ①田楽みその材料を耐熱ボウルに合わせて混ぜ、電子レンジ(600W)で約2分加熱しよく混ぜる。
- ②米なすは縦半分に切り、あく抜きして水気をふく。皮の内側に浅い切りこみを入れ、斜め格子に切り目を入れる。
- ③フライパンに日清さらっと軽〜いオリーブオイルを入れて熱し、なすの身の方を下にして焼く。焼き色がついたら裏返し、分量外の水(大さじ3)を加えてふたをする。中まで焼けたら器に盛って①をかけ、すりしょうがをのせる。

お問合せ/日清オйлオグループ(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)

## しっとりホットケーキのゆであずき添え

調理時間 約20分

### 【材料(2人分)】

薄力粉……………100g 油……………適量  
ベーキングパウダー ゆであずき……………適量  
……………小さじ1 ケーキシロップ  
ケーキシロップ 50g ……………適量  
卵……………1個 ホイップクリーム  
牛乳……………50ml ……………適量



### 【作り方】

- ①ボウルに卵、ケーキシロップ、牛乳を入れ、よく混ぜる。
  - ②薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
  - ③①に②を加え、泡立て器で粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
  - ④フライパンに油をひいて温め、③の生地をお玉1杯程度流し入れ、4～5分焼く。
  - ⑤表面にポツポツと穴が開いてきたらひっくり返して、さらに3分ほど焼く。
  - ⑥残りの生地も同様に焼き、お好みでゆであずき、ケーキシロップ、ホイップクリームなどを添える。
- ※コープさっぽろ 道産小麦使用甘さひかえめ ホットケーキミックスを使っても、簡単に作ることができます。

## ズッキーニとベーコンの濃厚ナポリタン

調理時間 約20分

### 【材料(2人分)】

スパゲッティ……………160g  
ズッキーニ……………1/2本  
玉ねぎ……………1/2個  
ベーコン……………60g  
にんにく……………1片  
オリーブオイル……………大さじ2  
トマトピューレ……………1/2本  
無添加コンソメ……………1本  
塩・こしょう……………適量



### 【作り方】

- ①ズッキーニは1cm幅程度の輪切り、玉ねぎは千切り、にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②オリーブオイルとにんにくをフライパンに入れ、火にかける。
- ③香りが立ったら玉ねぎとベーコン、ズッキーニを加えてさらに炒める。
- ④トマトピューレと無添加コンソメを加えて少し煮込み、ゆでたスパゲッティを加えて炒めながらしっかりと絡め、塩・こしょうで味を調える。

### マギー 化学調味料 無添加コンソメ

化学調味料無添加、脂質ゼロのため、クセのないうまみが素材のおいしさを生かします。さっと溶ける顆粒タイプ。



### ムッティ トマトピューレ

イタリア産トマトを丁寧にこした風味豊かなトマトピューレ。パスタや煮込料理など様々な調理にお使いいただけます。



### カンピー ケーキシロップ

ホットケーキやパンケーキとの相性が良くなるよう、メープルの香り豊かな仕立てとなっております。



### カンピー ゆであずき

北海道産大豆を100%使用し、風味豊かに炊き上げました。お菓子作り全般、トーストやかき氷にもお使いいただけます。



レシピ制作 / 能戸 英里

※マギー 化学調味料 無添加コンソメは8月第4週の宅配システムドックでご案内いたします。

## フルグラ&ヨーグルト

■ 調理時間 約3分

### [材料(1人分)]

カルビーフルグラ ……………50g  
ヨーグルト(プレーン) ……150g~200g

### [作り方]

- ①ヨーグルトを入れる。
- ②フルグラを適宜加えながら食べることでこちよいサクサク感が楽しめます。

栄養/フルグラ1食分(50g)にこれだけ含まれています

- バナナ4本分の食物繊維/フルグラ4.5g・バナナは1.1g/1本(100g)
- ほうれん草10食分の鉄分/フルグラ5.0mg・ゆでたほうれん草は0.5mg(50g)

※フルグラ以外の数値は日本食品標準成分表2010を参考にしています

作って  
みました

なるほど、このレシピのようにかけながら食べる作戦はサクサク感がすごいです!時々口に入るフルーツで味が変わるのも楽しいですね。おやつにも、忙しい朝の朝食にもぴったり、重宝しそうです。(は)



フルグラ (800g、380g)

黒豆きなこ味 (700g、350g) 大きめいちご (200g)

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



掘りだそう、自然の力。

**Calbee**

お問合せ/カルビー(株)北海道支店 TEL 011-207-7860 受付時間/月~金 9:00~16:00(土日祝は除く) ※一部店舗で取扱いのない商品もございます。

## えびとオクラのトマトカレー

■調理時間 約20分

### [材料(2人分)]

マンナンごはん	350g	水	1/2カップ
むきえび	150g	玉ねぎ(みじん切り)	1/4個
塩	少々	にんにく(みじん切り)	1/2かけ
酒	大さじ1	サラダ油	大さじ2/3
オクラ	8本	カレールー	1かけ
トマト水煮缶	1/2缶	塩	少々

### [作り方]

- 鍋にむきえび・塩・酒を入れて火にかけ、酒炒りする。オクラはへたをとって板ずりし、熱湯でゆでて冷水にとり、斜め半分に切る。
- 厚手の鍋に油・にんにく・玉ねぎを入れて弱火にかけ、香りが出るまでよく炒める。
- 種を除いたトマトの水煮缶・水を加え、煮立ったらいったん火を止めてルーを入れ溶かす。再び弱火でとろみがつくまで煮る。
- えびとオクラを加えてひと煮し、塩で味を調えたらマンナンごはんとともに器に盛る。

### 作ってみました

お米と混ぜて炊くだけでカロリーコントロールができるのは嬉しいです。カレーも具沢山で満足感がありました。(た)



### マンナンヒカリ スティックタイプ(525g)

グルコマンナンを原料に開発した米つぶ状の食品です。お米にまぜて炊くだけで、ごはんのカロリーを33%カット。食物繊維もとることができます。毎日のごはんでも無理なく33%(\*)カロリーカット。食物繊維は玄米ごはんの約2倍。

※33%カロリーカット(炊きあがり2合の場合)：お米(精白米)1合+マンナンヒカリ1袋(75g)で炊飯(日本食品標準成分表2010)水稲めし・精白米および玄米より計算



### マンナンごはん(160g)

マンナンヒカリをおいしく食べていただくために、豊かな甘みの北海道産ゆめぴりかをブレンドし、名水百選・黒部の名水でつややかに炊き上げたパックごはんです。糖質、カロリー25%(\*)カット、食物繊維4.8g。

※日本食品標準成分表2010、水稲めし・精白米参照



 Otsuka  
大塚食品

お問合せ/大塚食品(株)札幌支店 TEL 011-271-1226 受付時間/月~金9:00~17:30(祝日を除く)

※マンナンヒカリ(スティックタイプ)は8月第3週の宅配システムドックでご案内いたします。





# 若鶏 たれづけ 唐揚げ

こってり味で、  
冷めてもおいしい！  
お弁当にも  
ピッタリでした！

**じゅわっと  
甘酢だれ**

野菜と炒めると  
更にボリュームアップ！  
夕飯のおかずに  
なりました。

まるやかで酸味を  
抑えた甘酢たれが  
気に入ったみたいで、  
子どもがベロッと  
食べました！



ニチレイ  
若鶏のたれづけ唐揚げ 270g

当社袋唐揚げ売上NO.1！  
人気の商品をおいしくリニューアル。  
コクと、うま味を引き出した特製の  
甘酢だれで、ご飯がすすむ一品です。



ニチレイ  
若鶏の唐揚げ 300g

満足のボリューム 300g！  
厳選した5種類のスパイスと丸大豆  
醤油で味付けし、カラッと二度揚げ。  
薄衣で肉汁たっぷりの唐揚げです。

※ニチレイ若鶏たれづけ唐揚げ、若鶏の唐揚げは  
9月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。

※一部店舗で取扱いのない場合がございます。



# 「おかわり」誘う、ごちそうごはん。

国産根菜原料使用

店舗先行発売!

すき焼き風  
炊き込みご飯の素  
230g(お米3合用)



お肉を入れると  
さらにおいしく!

NEW!

根菜や舞茸などの具材が入った、すき焼き風の味が楽しめる炊き込みご飯の素。牛肉を加えて炊飯すれば更においしく、おかずいらずの贅沢ごはん!



ラブコープ総選挙 第1位!

きんぴら風  
ごぼう飯の素  
230g(お米3合用)



たっぷりごぼうのシャキシャキ食感が生きた炊き込みご飯の素。組合員さんの口コミとリピートで評判が広がり、15年以上愛されるロングセラーです。炊き込みでも、ご飯に混ぜ込んでもそれぞれのおいしさが楽しめます。



CO-OP

※店舗によりお取り扱いのない場合もございます。

※きんぴら風ごぼう飯の素230gは8月第3週の宅配システムドックでご案内いたします。



# 食べる・たいせつ<sup>!!</sup> フェスティバル 2016

「食べる・たいせつフェスティバル」は、体験を通して「食べることのたいせつさ」を学べる食育イベントです！  
 小さなお子さまから楽しめる、たくさんの体験プログラムが盛りだくさん！  
 今年はトドック10周年を記念したアニバーサリーイベントも開催します。  
 ご家族みなさんでのご来場をお待ちしています。



入場  
無料

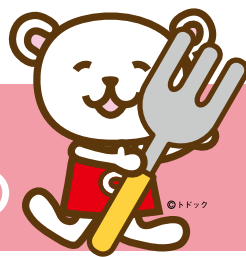
全道8箇所!!



つくる



たべる



まなぶ



**札幌** 8月27日(土) 10:00~16:00  
 スポーツ交流施設 つどむ  
 札幌市東区栄町885-1

**室蘭** 9月17日(土) 10:00~15:00  
 道の駅 みたら室蘭  
 室蘭市祝津町4丁目16-15

**苫小牧** 9月24日(土) 10:00~15:00  
 苫小牧駒澤大学  
 苫小牧市錦岡521-293

**北見** 10月1日(土) 10:00~15:00  
 サンドーム北見・サンライフ北見  
 北見市東三輪5丁目1

**帯広** 10月9日(日) 10:00~15:00  
 十勝農協連家畜共進会場  
 アグリアリーナ  
 音更町字音更西2線9-1

**旭川** 10月9日(日) 10:00~15:00  
 旭川大雪アリーナ  
 旭川市神楽4条7丁目1-52

**函館** 10月15日(土) 10:00~15:00  
 函館総合卸センター 流通ホール  
 函館市西桔梗町589-283

**釧路** 10月22日(土) 10:00~15:00  
 釧路市観光国際交流センター  
 釧路市幸町3丁目3

◆主催 / 生活協同組合コープさっぽろ ◆後援 / 北海道、農林水産省北海道農政事務所、北海道農業協同組合中央会、ホクレン農業協同組合連合会、北海道漁業協同組合連合会、日本生活協同組合連合会北海道支所

お問合せ

コープさっぽろ組合員活動委員会 TEL 011・671・5698  
 10:00~17:00(土日祝は除く)

※イベント内容は変更になる場合があります。詳細はコープさっぽろホームページで。 ※写真は昨年度のイベントの様子です。



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

## タコライス

夏のフレッシュ野菜を添えて

ざいりょう・4人分

- 合いびき肉 ..... 350g
- 玉ねぎ ..... 1/2個
- オリーブオイル ..... 小さじ2
- ☆ ケチャップ ..... 大さじ2
- ☆ 中濃ソース ..... 大さじ2
- ☆ てんさい糖 ..... 小さじ1
- しょうゆ ..... 大さじ1

- ごはん ..... てきりょう
- レタス ..... 60g
- きゅうり ..... 1/3本
- トマト ..... 1/2個
- パプリカ(きいろ) ..... 1/4個
- ビザ用チーズ ..... てきりょう

7 木べらで玉ねぎをいためる。



8 しんなりしてきたら合いびき肉を入れてさらにいためる。



9 お肉がポロポロになって色がかわったら、キッチンペーパーでよぶんな油をふきとる。



4 次に、ほうちょうをたてにして、はじからこまかく切っていく。



5 のこしたねもとの部分をこまかく切る。



6 フライパンにオリーブオイルをひいて中火であたためる。



1 ごはんをたく。☆の調味料をはかってまぜておく。



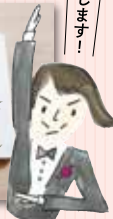
2 玉ねぎは皮をむいて、ねもとを切らないようにしながら、ほうちょうで、たてに切れ目をこまかく入れる。



3 玉ねぎの向きをかえて、ほうちょうを横にして、2~3本、切れ目を入れる。



玉ねぎのみじん切りをします!



どうぞめしあがれ

bon-appetit

サイコロ野菜がシャキシャキー



(まめちしぎ)

## “タコライス”ってなに?

スパイシーに味付けしたひき肉(タコスミート)や野菜をとうもろこしのこなでつくったトルティーヤではさんで食べるメキシコ料理の「タコス」。おきなわでトルティーヤの代わりにごはんのせて食べてみたのが「タコライス」のはじまりです。「タコ」は「タコス」のタコだったのですね。



スパイシーなお肉にフレッシュな夏野菜たっぷり。もりもりごはんを食べて、夏バテなんか吹き飛ばしちゃいましょう!

「タコライス」の発明者  
1950年代、米屋で働く主婦、  
土屋美津子(みづこ)さん



13 お皿にごはんを盛り、⑫のレタスをのせる。



14 ⑩のタコスミートをのせる。



15 さいごに⑪の野菜とチーズをちらして完成!



10 ①でじゅんぴした☆の調味料を入れて、いためながらしっかりからめる。



タコスミートの完成!

11 きゅうり、トマト、パプリカはあらって、5mmの角切りにする。



12 レタスは細めのせん切りにして、水にさっとつけ、ザルに上げておく。



子ども、  
親子での  
応募も  
大歓迎♪

厳選された8つの商品から作るアレンジメニューを大募集!イラスト、レシピのどちらでも応募OK。入賞者にはプレゼントをご用意しています。あなたの「これは、こんな風に食べるとおいしいよ♡」を教えてください♪



キャンペーン  
キャラクター ラブコ

©トドック

# ラブコ イラスト・レシピ コンテスト

## 大募集

応募期間:2016年8月1日(月)~9月20日(火)

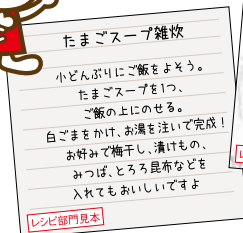
### 応募方法

店舗サービスカウンター、宅配挟み込み、Webダウンロード等で入手した応募用紙に、イラストまたはレシピを書く。



お名前・ご住所・電話番号を記入。  
手渡しの場合は店舗サービスカウンターまたは宅配トドックの担当者へ渡す。  
郵送の場合は下記宛先へ送る。(9月20日消印有効)

下記サイトで、Webでの応募も可能です。  
詳細はサイトへGO。



レシピ部門見本



レシピ部門見本

ちょこっとした  
アレンジで  
OK♪



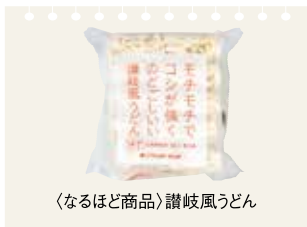
※見本に使用した商品は、エントリー外です。  
※イラスト内には、複数商品が入っていても大丈夫です。  
※一人何枚でも応募できます。応募用紙はコピーして使用できます。

申込郵送受付  
宛先

コープさっぽろ 広報室 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 TEL 011・671・2541 (平日10:00~17:00)  
webサイト申込



【エントリー商品】



〈なるほど商品〉讃岐風うどん



〈なるほど商品〉オリーブオイル食パン



黄金そだちの別海牛乳



黄金そだちのたまご



〈北海道100〉秋鮭フレーク



〈北海道100〉サトウの北海道切り餅



〈CO-OP〉パイシート



〈CO-OP〉はごろもシーチキンマイルド

この中から  
選んでね!

入賞賞品

イラスト部門、レシピ部門それぞれに各賞が贈られます。

入賞作品は  
12月発表よ!



金賞

Cho-co-ttoカード  
10,000円分  
各部門 1本



銀賞

Cho-co-ttoカード  
5,000円分  
各部門 2本



銅賞

Cho-co-ttoカード  
3,000円分  
各部門 3本

審査員特別賞

各部門3本  
なるほど安心商品  
詰合わせ

日生協賞

各部門1本  
大隅産うなぎ

# あなたのマチへ「ありがとう」をお届け中 トックスマイルキャラバンfor 179



©トドック



今年10月、コープさっぽろ宅配トドックは10周年を迎えます。  
お世話になっている北海道全179市町村の皆さまに  
トドックカーに乗ったトドックが「ありがとう」をお届け中。  
5月にスタートし、7月1日現在で、55市町村におじゃましました!  
まだまだキャラバンは続きます♪次はあなたのマチかも!?



## テレビUHB

タカトシ牧场スピノフ  
ミニ番組、放送中!

放送日 毎週月曜 夜9時54分～



トドック10周年を記念して、新番組がスタート。  
タカトシとご当地トドックの商品を紹介しているよ!

## ある日のトドック～Facebookより～

5/24



奥尻島の皆さんにありがとうを伝えに行きました!  
鍋釣岩の前で田中副町長さんに、感謝状を受け取っていただきました。

6/7



スマイルキャラバン25、26市町村目の泊村と神恵内村へ行ってきました。  
今日は快晴!とまりカブトラインパークにて★

6/13



森町で会ったお友達が、真狩村まで来てくれました。トドックのお耳はママの手作り!ミニトドックも連れてきてくれたね♡

FacebookやLINE@で、キャラバン情報更新中!今日はどこに行っているの?私のマチにはいつ来るの?気になったあなた、すぐにチェックしてね!

Facebook <https://www.facebook.com/coop.sapporo/>

LINE@ <http://line.me/ti/p/%40vdm3401k> トドックのアカウントを友達追加してください  
(ラインアプリのインストールが必要です)

〈CO・OP共済ニュース〉

夢企画

# コーすけとほんわかデート in 札幌市円山動物園!



イラストコンテスト  
大賞受賞  
P.Nボビ子さん

Cho-co-tto 5月号の  
コーすけイラストコンテストの  
大賞に選ばれた  
ゆいちゃんとコーすけが、  
札幌市円山動物園デートを実現!  
さてさてどんなデート  
だったのかな…?



記念写真  
パチリ!

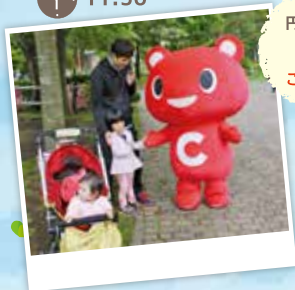
コーすけ  
がわいっ!

妹  
あいりちゃん  
1歳

ゆいちゃん  
4歳



11:30



円山どうぶつえんで  
はじめましての  
ごあいさつ!  
こんにちはなのだ~

12:15



ミニコーすけが  
いっしょに  
どうぶつえんを  
まわったのだ~

12:30



ゆいちゃんと  
ランチタイム♪  
おいしかったのだ~



受賞おめでとう、ゆいちゃん! これからも元気に  
毎日を通して、何かあった時は、コーすけを  
思い出してくださいね!

●お母さんから●

今日は楽しい思い出をありがとうございました。共済にはまだ入ってませんが、ゆいが肺炎で入院することがあったので、子どもが小さいうちの入院保障などこれから考えてみたいと思います。

●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ページはこちら!

🔍 コーすけ

で検索!



## 参加者募集

家庭の和食を考える おだし 3回講座  
簡単だしで楽しむおいしい生活



国分北海道株式会社  
マルトモ

だしソムリエによる“うまみ”を追求した「だし講座」です。素材の基本から簡単に家庭で楽しめる方法を学びます。だしがいたお料理をデモ形式でご提案!旨みを体感してください。10月は削りたてを体験できます。

日時 / 昆布 **9月14日(水)**、鰹節 **10月12日(水)**  
干し椎茸 **11月9日(水)**  
10:00~12:00(ショールーム見学有)

講師 / 金子由美 フードコーディネーター・だしソムリエ  
場所 / パナソニックリビングショールーム  
(札幌市北区北9西2-1)

参加費 / 1,500円(1回)  
定員 / 16名

応募方法 / 来店又はお電話にて仮予約後、指定日までご入金完了でご予約完了です。応募締切 / 定員になり次第締切

お申込み・お問合せ / 札幌市中央区北1条東1丁目カレスアップビル3階 コープさっぽろ生活文化事業部 担当:柴田  
TEL 011-232-3565  
月~土 10:00~18:00(8月12日~17日は除く)

## 参加者募集

コープさっぽろ・森永グループ共同企画  
トドック10周年企画  
キョロちゃんと遊ぼう!!くだもの狩りツアー



家族や仲間たちと一緒に、実りの秋を思いっきり楽しもう!各地区を出発して、バスで果樹園に向かうと、かわいキョロちゃんがお出迎え!ジンギスカン(または焼肉)の昼食もお楽しみに。

日程 / **9月10日(土)**  
場所 / 【札幌地区、函館地区、苫小牧・室蘭地区】  
社畜 くだもの農家 浜田園  
【旭川地区】増毛 観光果樹園 秋香園  
【帯広地区、釧路地区、北見地区】幕別 北海道ホープランド

参加費 / 無料 ※集合場所までの交通費は各自ご負担いただきます  
定員 / 抽選で全道合計75組300名様(1組4名様まで)  
応募方法 / 森永製菓・森永乳業の商品500円分(税込)以上を含むシートを1口として専用応募はがきまたは郵便はがきに貼ってご応募ください。詳しくは専用応募はがきをご覧ください  
応募締切 / 平成28年 8月16日(火)当日消印有効

お申込み・お問合せ / 〒060-8660 札幌中央郵便局 私書箱165号  
「キョロちゃんと遊ぼう!!くだもの狩りツアー」キャンペーン係  
森永製菓(株)北海道統括支店 TEL 011-881-7111  
月~金 9:00~17:30(土日祝を除く)

## 参加者募集

コープさっぽろで学ぶおとなの味  
滋味を考える



講師はソムリエ有資格者。詳しく知らなくても大丈夫!9月はワインのあれこれ10月は自分ご褒美ワイン。そしてチーズ、日本酒と続きます。詳細はHPに掲載。(酒試飲有りの為、未成年者と運転しての参加は不可です)

日時 / **9月~2月 毎月第2水曜日** 18:30~19:40  
場所 / コープさっぽろ中央文化教室  
参加費 / 1,300円(1回) 全回一括の場合6,600円  
定員 / 16名

応募方法 / 来店又はお電話にて仮予約後、指定日までご入金完了でご予約完了です。  
応募締切 / 定員になり次第締切

お申込み・お問合せ / 札幌市中央区北1条東1丁目カレスアップビル3階 コープさっぽろ中央文化教室  
TEL 011-222-4639  
月~土 10:00~18:00(日曜、8月12日~17日は除く)

組合員さんの声

レジの「とば」さんの接客対応が素晴らしいです。小さな子どもに対しても分け隔てなく、子ども目線の高さにかがんで話しかけていました。しかも笑顔で元気良く、いつ来てもとても感じが良いです。



## 応募団体募集

コープさっぽろは北海道の森づくりを応援しています  
**コープ未来(あした)の森づくり基金**  
**2017年度助成先募集中!**



コープさっぽろでお買物の際、レジ袋を辞退されると1枚につき0.5円ずつコープ未来(あした)の森づくり基金へ積立てられ、森づくりや木づかいの団体を支援する助成をおこなっています。ただいま2017年度助成先を募集しています。

日 時 / **8月1日(月)~9月30日(金)**

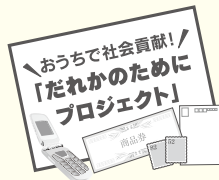
募集要項と申請書はホームページからダウンロードしてお申込みください。

区分	助成内容	募集件数	助成額(1団体)
1 小額助成	北海道内で森づくりや木づかいの活動に取り組む団体の運営費を支援します。(人件費含む)	15団体程度	10万円
2 高額助成	北海道内で森づくりや木づかいの活動を行う団体の活動案件に対して費用の支援をします。	4団体程度	30万円以上 100万円以下

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

## ご協力のお願い

おうちで社会貢献!「だれかのために」プロジェクト  
 使用済携帯電話などもあつめています。  
**書損じハガキ回収キャンペーン**



書損じハガキ等の回収活動に取り組んでいます。回収後は換金し、「コープ未来(あした)の森づくり基金」、「コープ子育て支援基金」、「プータン水と衛生プロジェクト」の3つの社会貢献活動に活用します。

日 時 / **8月1日(月)~10月31日(月)**

対 象 / 書損じハガキ・貴金属・使用済携帯電話機・切手・商品券・QUOカードなど

ポイント付与・回収 / 封筒1回につき資源回収ポイントが加算されます

封筒受取 / 回収専用封筒は店舗や宅配ドックで配布しています。

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

## 参加者募集

集え!入団希望者!  
**コープ探検隊入団試験**



あのコープ探検隊入団試験が、今年は8月中いつでも楽しめる!はたしてキミはミッションをクリアできるかな?小さなお子さんから、ご年配の方までどなたでも参加できます。楽しみながら環境のことも学べますよ!ちょっとのご褒美も用意しています!

日 時 / **8月1日(月)~8月31日(水)**の開園時間

場 所 / 札幌市円山動物園、旭川市旭山動物園、おびひろ動物園、釧路市動物園

参加費 / 無料

応募方法 / 予約制ではありません。直接、動物園にお越しください。

お問合せ/コープさっぽろ経営企画室  
 メール csap.keiei-project@todock.jp



## お知らせ

円山動物園×トドック10周年記念  
トドックと北極探検!の  
荻田さんトークショー&写真展



2016年4月からトドックと一緒に北極単独歩行に挑戦している、北海道在住の「北極探検家」荻田泰永さんが北極のことやホッキョクグマのことなどをお話してくれます。その他イベントも企画中!

日時/写真展 8月13日(土)~8月15日(月)  
トークショー 8月13日(土)  
①16:30~ ②18:30~  
場所/札幌市円山動物園(第一レストハウス)  
参加費/無料

ご応募・お問合せ/コープさっぽろ 広報室  
TEL 011-671-2541  
月~金 10:00~17:00(土日祝は除く)

## 参加者募集

コープさっぽろ・日清食品共同企画  
チキンラーメン手作り体験



小麦をこね、のぼし、味付けをしてみんなでチキンラーメンを作る食育イベントです。インスタントラーメンの原点の発明・発見をみんなで作って体験しよう!

日時/10月8日(土)①10:30~ ②14:00~  
場所/コープさっぽろきたごう店2階  
きたごう文化教室

参加費/無料 ※会場までの交通費は各自負担いただきます  
定員/保護者様1名と小学生のお子様1名のペア20組・40名様  
応募方法/キャンペーン期間中、コープさっぽろにてお買い上げいただいた日清食品(株)の商品を含む500円分(税込)以上のレシートを専用応募はがきまたは郵便はがきに貼ってご応募ください。詳しくは専用応募はがきをご覧ください  
応募締切/2016年9月13日(火)当日消印有効

お申込み・お問合せ/〒060-0807 札幌市北区北7条西1丁目1-2 SE札幌ビル5F 日清食品(株)北海道支店「チキンラーメン手作り体験が当たる!」キャンペーン コープさっぽろ 日清食品(株)北海道支店 TEL 011-737-8620  
コープさっぽろHPでご確認ください。月~金 10:00~17:00 (土日祝は除く)

## 参加者募集

コープ商品を“ちょこっと”お試ししてみませんか?  
ちょこっとoh!ためしたい  
参加グループ募集



ママ友さんやご近所さんなどグループでコープ商品を楽しく試食してみませんか?もっとコープ商品のことを食べて知って欲しい!そんな思いから、おすすめ商品の詰め合わせをお届けする「ちょこっとoh!ためしたい」がスタート!

参加費/無料  
定員/3名以上のグループ、限定100組  
(応募多数の場合抽選)

条件/終了後、食べてみての感想、試食している様子の写真を報告いただけます。代表者が組合員であれば申し込めます。また、コープ会のメンバーは対象外となります。  
応募方法/はがきまたはコープさっぽろホームページ内の専用メールフォームにてお申し込みいただけます。詳しくはホームページまたは店頭ポスターでご確認ください。  
応募締切/8月31日(水)必着。

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

## 組合員さんの声

生協で購入したマイバッグの取っ手の芯が飛び出てきておりました。レジのさとうさんは取っ手の不備を発見し、交換が可能か確認し、交換してくれました。とても親切にいただき本当にありがとうございました。

「ちょこっと」を応援します！

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

**大丸藤井**

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

**大日精化工業株式会社**

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

**東洋インキ北海道株式会社**

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

紙・包装資材・家庭紙

**日藤株式会社**

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

**エイチケイエム紙商事株式会社**

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



**東札幌日通運輸株式会社**

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

**サカタインクス株式会社**

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

**株式会社レパネス**

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

**石田製本株式会社**

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

担当者から

お褒めの声をありがとうございます。組合員さんが使いにくそうにマイバッグを使用していたので、お声をかけさせていただきました。とても喜んでいただけて光栄です。毎日、このような接客をするよう心がけます。

お知らせ

アラスカシーフードフェア

**アラスカシーフードが楽しめる  
プレゼントが当たる！**

コープさっぽろ各店舗では、天然でサスティナブルなアラスカシーフードをご紹介します「アラスカシーフードフェア」を開催します。フェア期間中、対象商品をお買い上げの方の中から抽選で【A賞】特別イベントご招待【B賞】アラスカシーフード詰め合わせが当たります！



対象商品：アラスカシーフードフェア  
対象商品のステッカーが貼付されています。



応募期間：8月1日(月)～8月31日(水)

応募締切：8月31日(水)当日消印有効

応募方法：店頭に備え付けの応募はがきまたは郵便はがきに、対象商品を含む1,000円(税込)以上のレシートを貼り①郵便番号、住所②氏名、年齢③電話番号④組合員番号、ご利用店舗名⑤希望コース(A賞・B賞)をご記入の上、郵便にて応募ください。

【A賞】50組100名様 アラスカシーフードの魅力とランチが楽しめる特別イベントへご招待

【B賞】20名様 アラスカシーフード詰め合わせ  
特別イベント開催日 10月7日(金) 場所：札幌パークホテル  
※会場までの交通費等はご当選者様のご負担となります。  
当選は発送をもって代えさせていただきます。

ご応募・お問合せ／〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 生活協同組合コープさっぽろ 水産部「アラスカシーフードキャンペーン」係 TEL 011-671-5621  
※月～土 10:00～18:00(水日は除く)

お知らせ

**第6回 世界料理学会 in HAKODATE  
チケットプレゼント**



国内外で活躍する気鋭の料理人たちが函館に集い、料理哲学・表現・風土などについて語り合うイベントです。食や料理に感心のある方は必見です。ぜひご応募ください。

日時／9月5日(月)6日(火)  
場所／(9/5)函館市芸術ホール  
(9/6)函館国際ホテル

応募人数／20名様  
応募期間／7月14日(木)～8月14日(日)当日消印有効  
応募方法／はがき、手紙、webにて、以下の必要事項をご記入の上、ご応募ください。①郵便番号②住所③氏名(ひらがな)④電話番号⑤年齢⑥組合員番号(13桁)⑦料理に対する思い「あなたにとって料理とは？」 当選発表／8月中旬予定※当選は発送をもってかえさせていただきます。

ご応募・お問合せ／〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1コープさっぽろ広報室  
(web)https://sapporo.coop/web/form/6cook  
TEL 011-671-2541 月～金 10:00～17:00(土日祝は除く)



山の店  
(函館市)  
佐藤さん

いつもたくさんのお便りをお寄せいただき、ありがとうございます。  
誌面に掲載ができない月も、ぜひぶんぶんを読ませていただいています！  
今月は増ページでのご紹介ですよ。

## 6月号の ちよみつとを見て

訓子府・菅野養蜂場の  
はちみつについて

はちみつが好きなので、とても興味深かったです。ミツバチの寿命が1カ月しかなく、しかもそのうち、10日しか蜜を集められる期間がないことを知り、1滴としてむだにできないと感じました。はちみつと農業の影響については気にしたことがなかったのですが、大麥参考になり、ぜひ、菅野さんのはちみつを食べてみたいと思いました。

(札幌市 パチヨリさん)

小さじ一杯のはちみつが、1匹の働きバチの一生分とのこと。切ない気持ちになります。週末、知人の新規就農者の所へ出向き、イチゴを食べてきました。そこにはハチの巣箱が置いてあり、ハウス内ではハチが一生懸命働いています。

(江別市 おやしさん)

訓子府町について

訓子府には夫の祖母が、北見には夫の両親が住んでいるので、ちよこつとに載っていて大変うれしかったです。きたみ春光店は行ったことがないので、今度帰省したらぜひ行きたいです。コープの中に道の駅があるみたいって素敵です。大地の輝餅や百花はちみつを道外の友人に贈りたいと思いました。

(札幌市 たけよこさん)





保育士資格をお持ちで、復職を目指される方を応援！

## 小規模保育園「aurinko(アウリンコ)」を見に来ませんか？

0～2歳児のコープさっぽろ保育園  
aurinko見学体験会を開催します。

この日は「ときの森」農園へ出かけ畑活動！  
保育士資格は持っているけれどプランクがある方、  
子どもに携わる仕事に就きたい等、  
思いのある方はぜひご参加ください。

**日時** 9月13日(火)9:00～12:30

**場所** コープさっぽろ保育園aurinko/  
ときの森農園(送迎有)

**参加費** 無料(昼食付)

**定員** 10名 保育士資格のある方限定

**応募方法** お電話にてお申込みください。

**応募締切** 9月8日(木)

### お申し込み・お問合せ

コープさっぽろ保育園aurinko  
札幌市東区北21条東16丁目2  
12 コープさっぽろ元町店 2F  
TEL 011-783-6022  
月～金 10:00～17:00(土日祝は除く)



オレならこう作る！について

ハニーチキンソテーの写真があまりにおもしろそうで、ぜひ作ってみたいと思いました。赤ワインと  
はちみつソース、想像しただけでお腹が鳴ってしまいます。

(札幌市 とむとむさん)

「はちみつ通」になっちゃうんですか！について

はちみつをご飯に入れて炊く方法を試してみたいと思います。

(北斗市 かなちゃんさん)

70歳山田さん、料理を習う！について

同じような悩みがあったので、とても参考になりました。また、山田さんが好印象で素敵でした。

(札幌市 ゆきさん)

料理に挑戦する気持ちがすごい！楽しんで作っている雰囲気  
が伝わり、とても良かったです。

(札幌市 ゆっちゃんさん)



ちよこつとファミリー

毎月楽しみにしていて、買い物  
の予定がなくても毎月1日には  
必ず生協に行っています。ちよ  
こつとにあったレシピからわが  
家の定番になったものもたくさ  
んあって、組合員になって良  
かったなあと思います。これか  
らもう楽しみにしていますね！

(函館市 まるえさん)

ちよこつとでは、実際の写真を  
載せて料理の手順を教えてくだ  
さっているので、懐かしい思い  
出がよみがえることがあるんで  
すよ。5月号の有紀さんのよも  
ぎもちでは、30年前、今は亡き  
父と、季節になると採ったヨモ  
ギを、こっぼり入れて、モサモ  
サする濃い色のよもぎもちをよ  
く作ったものです。おいしかっ  
たな。

(恵庭市 ボタンさん)

ちよこつとのサイズが気に入っ  
てます。半身浴しながら読んで  
り、仕事の休憩時間に読んでら  
しめています。

(札幌市 メーチさん)

すてきなイラスト。  
写真が届きました

ちよこつとのふしぎうちがだい  
すきです。このえは、やさいが  
だいすきだからかきました。

(小樽市 まるさん)



毎月楽しみに見えています。料理  
が苦手なので、オシャレレシピ  
はなかなかチャレンジできませ  
んが、食材の基本の調理方法は  
いつもとても参考にさせてもら  
っています。

(札幌市 カニカマさん)



ご応募ありがとうございました！

Cho-co-tto  
6月号



ベストレシビ

結果発表

総数  
134件

1位

豚ひき肉の中華おこわ



P38

2位 ロールはちみつフォカッチャ P24

3位 ハニーチキンソテーと赤ワインとはちみつのソース P22

4位 はちみつで大学いも P27

5位 アスパラの養沢めんみ漬け P47

おたより  
待ってます



この他にもたくさんのお便りをいただきました。ありがとうございました。皆さんも日常のちょっとした出来事、コープさっぽろへの思いなどがありましたら、ぜひアンケートにお書き添えくださいね♪

「ちょこっとバインダー」のお取り寄せが可能です



本体700円(税別)

「ちょこっと」が1年分キレイにファイリングできる便利な「ちょこっとバインダー」。お取り寄せ販売の受付をコープさっぽろ店舗サービスカウンターにて承っております。数量限定ですのでご希望の方はお早目にどうぞ。

道外からきた私にとっては手放せない1冊で毎月、必ず手に取ってます！アスパラを選別する仕事をしていた私には5月号は私の選別したい心を震わせました(笑)。おもしろいがたくさんあって、地域もみられて幸せになる1冊です。  
(美唄市 ももゆうはなさん)



西岡の生協でコープすけ発見！習い事で大好きなお兄ちゃんの名前もコープすけだから、親近感♥  
(札幌市 きんちゃんさん)



\\ やっぱり頼れる \\

コープの灯油

# 定期配達

灯油とのセット割引で  
コープのでんきがお得に!

定期配達ご利用の方、電力セット割あります。

灯油定期配達ご利用で

## コープさっぽろのポイントUP!!

「3年以上」の  
継続利用の方には



ポイント P P P

続けるほど  
おトク!

# 3倍!!

2016年3月21日ご利用分から

新規登録の方、  
3年未満のご家庭も



ポイント P P

# 2倍!

※ポイント2倍、3倍は灯油のご利用代金  
のみ対象  
※2017年3月20日時点で定期配達  
ご利用の方が対象

## 3つの安心サポート

※新規もしくは継続して定期配達を利用している方が対象です。

### 灯油の 盗難補償付

ご自宅の灯油がホームタンクから盗まれた  
場合の補償サービスです。組合員さんのご  
負担はありません。

※補償が適用にならない場合があります。

### ホームタンク 無料点検

無料でホームタンクを点検し、タンク内の  
サビや水の発生を調べてトラブルを未然  
に防ぎます。

※毎年春先に行います。  
※一部実施していない地域があります。

### ホームタンク洗浄 10%割引

サビや水で汚れているタンク内の洗浄を  
割引サービスで承ります。

通常 5,443円(税込)

→ 4,898円(税込)

10%  
OFF!

※洗浄実施時期は6月～9月の間です。  
※一部実施していない地域があります。

## エネコープ

お問合せ・お申込み・ご相談は、エネコープまでお気軽にご連絡ください!

コープの灯油  
お問合せはコチラ!



# 0120-012-458

フリーダイヤル  
灯油価格ご案内  
フリーダイヤル



# 0120-104-117

【コープの灯油登録されている電話番号でおかけになった場合、ご案内されます】

エネコープはコープさっぽろの  
エネルギー会社です

受付時間

月～土 8:30～18:30

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

エネコープ

検索



「安心な暮らし」のご提案

※商品内容等の詳細につきましては、パンフレット・「重要事項説明書」で必ずご確認ください。

大切な家族のために

# ペット保険

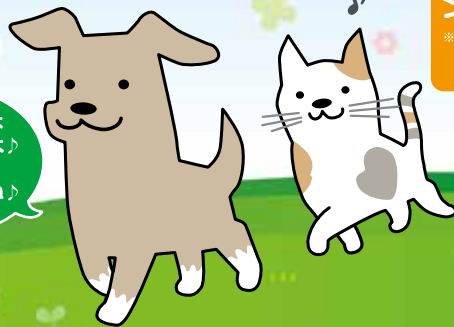
をおすすめします。

アニコム損保のペット保険  
どうぶつ健保  
ふあみりい

ペット保険  
シェア **No.1**

※各社の2015年の契約件数から算出。  
(株)富士経済発行「2016年ペット関連市場  
マーケティング総覧」調査

原則継続は  
終身可能だよ♪  
いつでも  
あんしんだね♪



「どうぶつ健保」対応病院 なら  
「どうぶつ健康保険証」を  
窓口に表示するだけで保険金の  
請求が完了!

※条件により直接アニコム損保へご請求いただく場合があります。

「集団扱の保険料」がおトク!

一般契約月払に比べて  
約**10%割安**※

※保険料の分割割増がかからないため。

お申込みいただけるどうぶつと年齢

**犬・猫 7歳11ヶ月まで**

※年齢は保険契約の始期日時点での満年齢です。

現在一般契約でご契約中の組合員さんは、ご継続時にご相談ください。

資料請求は  
まずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)



**0120-37-2523**

◆代理店 / 生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部(保険契約の締結の媒介を行います。)  
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 TEL011-671-5585  
コープ協同保険株式会社  
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
◆引受保険会社 / アニコム損害保険株式会社

D160027 16年6月

コープトラベル  
新企画

# のんびり、ゆったり行こう♪ トイレ付バスで行く “ゆったりトリップ”

旅行するなら  
コープトラベルで  
ポイントゲット!

トイレ付バスを  
ご用意

長いバス移動も  
安心です。

添乗員は  
企画担当者が  
自ら同行  
いたします!

募集人数  
宿泊コース28名  
日帰りコース33名

ゆったりおくつろぎ  
いただけます。  
最少催行人員/  
全コース15名様

地元で人気の  
特産品の  
ちょっぴり  
プレゼントを  
ご用意

滞在時間も  
たっぷり  
ゆったりとした  
行程です。

宿泊ホテル  
も厳選  
ホテルでの  
夕食・朝食は  
イス席をご用意。

●日帰り ゆったり過ごすニセコの休日  
人気の「ヴィラルピシア」ランチ  
ビュッフェと湯ったり温泉入浴

出発日 9/11,10/1  
■旅行代金/大人お1名様

8,800円

ポイント

温泉入浴は滑らかで肌に  
優しくとりた美肌の湯  
で人気の五色温泉に入浴

■行程 札幌全日空ホテル(8:30)＝地下鉄真駒内駅(9:00発)＝中山峠(休憩)＝ヴィラルピシア(旬の食材ランチビュッフェ)＝道の駅ニセコビュープラザ(地元野菜のお買物)＝ニセコ五色温泉(温泉入浴)＝地下鉄真駒内駅(17:00頃)＝札幌駅北口(17:30頃) 食事:昼1回



●日帰り お野菜&デザートビュッフェ  
レストラン・クレスの昼食と  
ゆにガーデン散歩

出発日 8/30,9/23,10/6  
■旅行代金/大人お1名様

8,800円

ポイント

人気のレストランでのんびり  
ゆったりと季節の野菜を好きな  
だけ味わっていただきます。

■行程 札幌全日空ホテル(8:20集合/8:30出発)地下鉄白石駅(8:50発)＝新さっぽろ駅(9:20発)＝道の駅マオイの丘(お買物)＝長沼レストラン・クレス(昼食)＝ゆにガーデン(英国風ガーデン散歩)＝ユニの湯(温泉入浴)＝新さっぽろ駅(16:30頃)＝地下鉄白石駅(17:00頃)＝JR札幌駅北口(17:20頃) 食事:昼1回



●1泊2日 富良野風のガーデン・十勝ヒルズ・紫竹ガーデン  
花めぐり富良野・十勝ガーデン  
街道癒し旅 2日間 帯広スイーツ&  
絶品十勝チーズめぐり

出発日 8/29,9/22,10/17  
■旅行代金/大人お1名様

2名1室 32,800円

ポイント

北海道の美しい花をみて、  
美人の湯として知られる温泉に  
浸かって日頃の疲れを癒す旅に  
でかけませんか?

■行程 ●1日目 札幌全日空ホテル(8:30集合)＝地下鉄白石駅(9:00集合)＝JR新さっぽろ駅(9:10)＝高速道路＝岩見沢SA(休憩)＝新富良野プリンスホテル(洋食ランチ・風のガーデン(ドラマのロケ地となったガーデン)＝新得共同学舎・チーズ工房(お買物)＝十勝ヒルズ(園内散策)＝(17:30頃)十勝川温泉(泊) ●2日目 ホテル(8:30頃)＝帯広駅スイーツめぐり(お好きなスイーツ4店舗でスイーツ堪能)＝紫竹ガーデン(約2,500種類の花木)＝六花の森(自由昼食と散策)＝十勝野原マロージュ＝高速道路＝十勝平原PA(休憩)＝由仁PA(休憩)＝札幌駅北口(17:00頃) 宿泊:十勝川温泉観月苑 食事:朝1回、昼1回、夕1回



●1泊2日 フェニックス・ヤククラブでフレンチを食す  
羊蹄山を望むニセコ満喫と  
小樽・仁木・洞爺美食旅 2日間

出発日 9/20,10/12  
■旅行代金/大人お1名様

2-3名1室 29,800円

ポイント

1日目の昼食は小樽で話題の  
海鮮ひつまぶし、2日目は  
フェニックス・ヤククラブで  
フレンチを堪能。

■行程 ●1日目 札幌全日空ホテル(8:50集合)＝JR手稲駅(9:30集合)＝高速道路＝北海道ワイン 試飲＝小樽海鮮井工(海鮮ひつまぶし昼食)＝仁木(ぶどう一房の試食)＝ニセコミルク工房(お買物)＝ニセコ大湯沼(17:00頃)ニセコ(泊) ●2日目 ホテル(8:30頃)＝ニセコ1,000m台地展望台＝道の駅ニセコビュープラザ(お買物)＝フェニックス・ヤククラブ(フレンチの昼食)＝中山峠(休憩)＝地下鉄真駒内駅＝札幌駅北口(16:00頃) 宿泊:セルトンニセコビレッジ 食事:朝1回、昼2回、夕1回



●1泊2日 北海道朝食No.1\*ラピスタ函館ベイに泊まる  
北海道新幹線乗車体験と  
浪漫漂う函館紀行 2日間

出発日 9/15,10/6  
■旅行代金/大人お1名様

2-3名1室 29,800円

ポイント

今年3月に運行開始の北海道  
新幹線乗車体験。宿泊は、  
北海道で朝食No.1の人気を誇る  
ラピスタ函館ベイ。

■行程 ●1日目 札幌全日空ホテル(8:30集合)＝地下鉄真駒内駅(9:00集合)＝中山峠＝静狩PA(休憩)＝大沼公園散策・ターブルデュリバー・ジュートラピスタ修造園＝五稜郭公園＝元町散策(ハリストス正教会)＝(17:00頃)函館(泊)函館夜景観光オラソープラ19:30発(1,200円) ●2日目 ホテル(8:30頃)＝新函館北斗駅＝北海道新幹線乗車体験＝木古内駅＝函館朝市散策(お買物)＝函館市内バイキングの昼食＝八雲PA＝道の駅とよらら＝中山峠＝地下鉄真駒内駅(17:30頃)札幌駅北口 宿泊:ラピスタ函館ベイ 食事:朝1回、昼2回



■お申込み・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 検索

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、日旅他、宿泊含む)お買物ポイントが付きます。

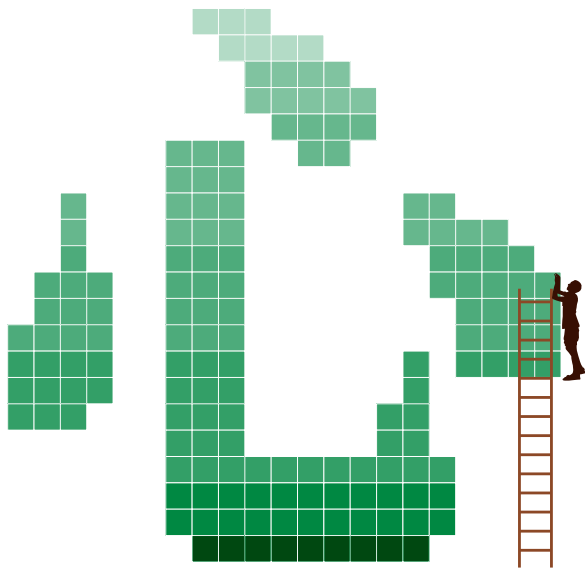
コープトラベル  
各店舗

(札幌及び近郊)・ルーシー店・ソシア店・平岡店・エルフィン店・いしの店・星置店・いしかり店・小樽南店(若小牧)・ステイ店・バセオ川沿店(旭川)・東光店・ソーナ店(函館)・湯の川店(釧路)・貝塚店(北見)・あむ店

●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

心構えを、積み立てる。

月々10000円から始める、  
 フリエ積立。



他社制度解約返戻金をお預かりし  
 フリエ積立を始める

解約積立金制度もご紹介します。

詳しくはコープのフリエまで

お問い合わせください。

座禅で心穏やかに

**夏の終活フェア 入場無料**

8月21日(日) 10:00~14:00

終活セミナー 10:00~12:00 定員40名(要予約)

第1部 観音院住職 広沢義宗氏

住職が伝える「ここで差がつく!葬儀の準備5つのポイント」

第2部 フリエ事業部部長 佐々木幹夫「エンディングノートの書き方と費用の準備」

セミナー  
 終了後、  
 通夜食試食会  
 を行います!

フリエ座禅体験会 13:00~13:45 定員30名(要予約)参加費200円

相続個別無料相談会(要予約) A.10:00~ B.11:15~ C.12:30~



その  
**協同の苑好評販売中**

※中段、下段のご案内となります。

協同の苑・ご相談・積立・ご見学などのお問合せ

フリエホールつきさむ

**TEL 011・867・0650**

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

ご葬儀の受付専用フリーダイヤル[コープさっぽろフリエ葬案内センター]

24時間・年中無休

0120・617・750



すし酢アレンジ①

# 夏の ちぐし 寿司

- 【材料】 4~6人分  
 ○炊きたてごはん…3合分  
 ○手作りすし酢…大さじ6  
 ○まくらの刺身…1サク(200g)  
 ○きゅうり…1本  
 ○卵焼き(市販)…150gくらい  
 ○青じそ…10枚  
 ○みょうが…2本  
 ○しょうゆ…小さじ1  
 ○焼きのり…1枚  
 ○白炒りごま…大さじ1

1 炊きたてごはんを、飯台(又は大きめのボウル)にあげ、



手作りすし酢を回しかけ、しゃもじで切るように混ぜ、全体に味をさせる。

うちわであおいでつやを出し、粗熱がとれるまで、ぬれたふきんをかぶせておく。

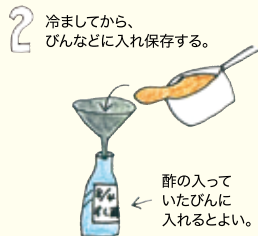
\\ 甘みまろやか //

## 手作りすし酢

【材料】 360mlのびん1本分  
○米酢…240ml ○きび砂糖…140g ○塩…小さじ4(20g)



煮立たせないようにかき混ぜ、砂糖と塩を溶かす。



☆すし飯は、米1合⇨すし酢大さじ2で作る！  
☆ちらしずし、いなすし、手巻きすしに使う他、酢のものをドレッシング、卵蛋漬けなどに！

家庭料理研究家 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「あいこるまんじゅう」

市販のすし酢もドレッシングもあるけど、自分で作ると味の調節もできるし、飽きかたない。自家製合わせ調味料でパバッとおいしいごはんを作っちゃおう！



合わせ調味料編

高：温で  
半年もちます！

これあれあいの自家製衣ノート



すし酢アレンジ②

# レンジ蒸しなすの和え物

《材料》4人分  
 ○なす…2本  
 ○みょうが…1本  
 ○手作りすし酢…大さじ1  
 ○ごま油…大さじ1/2  
 ○しょうゆ…小さじ1  
 ○白すりこま…小さじ1

2 みょうが  
 小口切りにし、5分ほど水にさらし、ザルにあげる。

Aの材料



合わせてドレッシングを作る。

3 ボウルに、

①のなすを入れ、

②のドレッシングをかけてさっと和え、



器に盛り付け、みょうがを飾る。

1 なす  
 へたをとり、たて半分に切り、5分ほど水にさらしあくをぬく。



耐熱皿に、ペーパータオルをしいた上にのせ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)に、4~5分かける。

蒸しすぎると  
 柔らかすぎればOK!

粗熱がとれたら、手でたてに裂き、長さを半分に切り、冷やしておく。



3 ボウルに、

まぐろ きゅうり しょうゆ



小さじ1



を入れ、混ぜ合わせ、

卵焼きも加え手軽く混ぜる。

4 器にすし飯を盛り、

白ごま

焼きのり(もみのにする)

を全体に散らし、

まぐろ きゅうり 卵焼き 青じそ みょうが を彩りよく盛り付ける。

2

卵焼き



1.5cm 角に切る。

まぐろ



きゅうり



四つ割りにしてから1cm幅に切る。

青じそ



5分ほど水にさらしザルにあげる。

みょうが



小口切り



食ハるドレッシング

# 玉ねぎ ドレッシング

《材料》 1ℓのびん1本分  
○玉ねぎ…2個  
○きび砂糖…大さじ3  
○塩…小さじ2  
○酢・サラダ油…各120ml  
○みりん・酒・しょうゆ…各80ml

1 玉ねぎ



2個



たてのうす切りにする。  
水にさらさない。

2

保存容器に、



玉ねぎ

きび砂糖



大さじ3

塩



小さじ2

酢



各120ml

みりん



各80ml

酒



しょうゆ



すべての材料を入れ、  
よく混ぜ合わせ、  
冷蔵庫で  
一晩寝かせる。

☆ さらだに、お肉にかけておもしろい!



にんじん



千切り

ペピーリーフ



を水にさらし、  
ザルにあげて水気を切り、  
冷蔵庫で冷やしておく。

☆ できれば前の晩にここまでやっておくとよい。  
朝、ラクだし、よく冷えておいしくなる。



五ドレアレンジ②

# 豚肉のソテー

## 玉ねぎドレッシング



《材料》 2人分

- 豚肩ロース(しょうが焼き用) …200~300g
- 小麦粉…適量
- キャベツ…2枚
- ピーマン…3個
- 玉ねぎドレッシング…たっぷり
- サラダ油、塩、こしょう

1

- キャベツ } ざく切り
- ピーマン }

豚肉



筋切りをし、室温に戻し、焼く直前に、小麦粉を薄くまぶす。

ロースがよくなる!

2

フライパンに、

キャベツ

ピーマン

を炒め、



サラダ油  
大さじ1/2を熱し、



塩、こしょうで、軽く味付けをし、器に盛り付ける。

3

②のフライパンをさっとふき、



サラダ油  
大さじ1/2を熱し、



豚肉を1枚ずつ広げ入れ、両面それぞれ1~2分焼き、②の野菜の上に盛り付ける。

上から玉ねぎドレッシングをたっぷりとかけて完成!



3

器に、

①の野菜を盛り、

コーン・枝豆 }  
ベーコン }  
トマト }  
をのせ、



上から玉ねぎドレッシングをたっぷりとかける。

五ドレアレンジ①

# 朝の サラダ

《材料》 4人分

- キャベツ…3~4枚
- にんじん…1/5本
- ペビーリーフ…1パック
- ベーコン…3枚
- トマト…1個
- ホールコーン…小1缶
- 枝豆(きやから出したもの)…適量
- 玉ねぎドレッシング…たっぷり



1



千切り

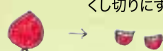
2

朝、ベーコンを、



3等分に切り、サラダ油少々(分量外)を熱したフライパンでさっとソテーする。

トマト



くし切りにする



## 今月の 表紙の器

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

〈札幌市〉  
copalo works  
(コパロワークス)

こばやし ともみ  
小林 智美さん

北広島市在住。美術教師だった父の影響から創作への興味を深め、ほぼ独学で木工造形などのオブジェを制作。「北国の手づくり大賞」受賞、「東急ハンズ大賞」入選歴を持ち、2011年より本格的に作陶を開始。



### 一つとして同じものがない、使うたびに気分が上がる器

「瞬で心を奪われるキュートな絵皿。カラフルな色の展開、パッチワークを思わせる連続柄、遊び心溢れるモチーフなど小林さんの器は女心をくすぐるポイントがいっぱいです。」

「1年間、専門学校にも通いましたが、美術は習うものじゃない」というのが父の考えで。専門誌や美術館でたくさんの作品に触れ、吸収することを意識してきました」。20代の頃から木工造形を手掛け、複数

の賞を受けてきた小林さん。新たな表現として5年前に半磁器の制作を始めましたが、全く違う難しさに直面したそう。

「造形はある程度、完成形が読めるのですが、器は発色も含めて焼き上がりが未知数。試作を重ね、やっと思う形が作れるようになってきたところですが、手描きの絵付けには成形の倍以上の時間がかかります」。器と入れる柄の大きさを計算しながら、何をどう描くかは形を見て決定。柄の配置やバランスも微妙に異なり、「一枚として同じデザインはありません。」

「手にしていただく方に、どこにもない器」と言われるのが嬉しくて。主婦目線から気軽に可愛く使えて、手作りらしいオリジナリティもある。そんな器を目指しています」。



モビール(左奥)、スプリング(手前・小鉢&小皿2枚)、ふきだし(右・プレート&カップ)など、カラフルなシリーズに加え、スバナなどの工具をモチーフにしたユニークなプレートも(中央奥)。価格の目安はカップ2,500円～



プレゼント

写真の「長い長皿」(レトロシリーズ3,780円)を1名様にプレゼント(詳細はP71を参照)

■小林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-

TEL011-552-7474

営業 / 11:00~18:00 火曜日

器は全て大小、形を問わず高台付き。その理由は「実は裏側にも柄が入っているものが多いんですよ。直に置くくと汚れてしまうので、全てに高台を付けています」と小林さん。高台の大きさも器ごとに変わっており、裏の隠れ柄も含めた細やかさは女性ならではの。なお、壁に飾られたオブジェも小林さんの作品



# 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「ワイン」のレシピ、または  
「ガラムマサラ」のレシピを教えてください
- Q3** 「ワイン」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・写真もお待ちしております

## 応募方法

- ①お名前(ふりがな) ②ペンネーム ③年齢 ④電話番号 ⑤住所  
⑥メールアドレス ⑦ご希望のプレゼントをご記入の上、下記までご応募ください。

応募締め切り: 8月20日(土) 必着

- 郵送 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
コープさっぽろ広報室 ちょこっと編集部 「8月号アンケート係」
- FAX 011・671・5755
- WEB [https://sapporo.coop/web/form/form\\_cho/](https://sapporo.coop/web/form/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



**編集後記** 先日、小学校の子どもの給食試食会に参加しました。びっくりしたのが、野菜やお米、果物などほとんどの食材が道内産ということ! 身土不二(その土地でとれたものを旬にいただくことが、心と身体の健康に一番良い)の教えをいただき、感銘しました。(ち)

〈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、みなさんからののお便りページ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。

〈もくじ〉

- 竹内農園のズッキーニ .....4
- 北広島市 .....13
- 「ズッキーニ通」になっちゃいますか! .....18
- オレならこう作る! .....22
- わが家のいちおしレシピ! .....26
- 70歳山田さん、料理を習う! .....30
- きぼんのさしすせそ 油 .....34
- 炊飯器で手軽にカンタンもちもちごはん! .....38
- こどもレストラン .....48
- ラブコ イラスト・レシピコンテスト大募集 .....50
- ちょこっとインフォメーション .....54
- みなさんからのお便り .....58
- こぐれあいこの自家製ノート .....66
- 今月の表紙の器 .....70
- アンケート .....71
- かえってきた!ふしぎっち .....72
- ごはんとおかずインデックス .....74

## 今月のプレゼント



A

表紙の器

札幌市の  
小林智美さん作「長い長皿」

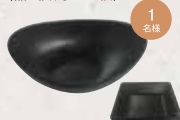


1  
名様

B

読者レシピの器

読者レシピ内  
「ズッキーニのナムル」で  
使用した食器  
(器1個、小皿3枚)



1  
名様

C

6月号ご紹介

コープ農業無散布  
ななつぼし2kg



20  
名様

# がえって きた! ふしぎっち

ぶん・はせがわけいすけ え・こぐれけいすけ



ねえ、  
しってる?

「やっとかめつてのは  
かめみたいにノロくて  
やっと会えたってことさ!」

「ヤア! ふしぎっち。やっとかめだね。」  
スッキーニをガブリとくわえ、  
あらわれたのはしったカブリっち。  
ほくのおさななじみだ。



ほくふしぎっち。  
クイズにうつつを  
ぬかしてる間に  
大すぎな  
夏がきた!  
ほくのふるさと  
ぎゅんランドは  
葉っぱざかり  
やさいざかり。

いしかげん (Ishikagen)  
なんかつちがし。  
なにかつちがし。



第53号  
2016年8月1日発行(毎月1日発行)

発行元/コープさっぽろ広報室  
ちょこっと編集部  
札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
TEL 011・671・5770

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/小西由穂、青田美穂、長谷川圭介  
本間千洋、能戸英里、こぐれあいこ  
森由香、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、阿部登茂子

プロモーション/今宮廉

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

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。

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



A-11-080050

## ズッキーニ

- ちょっとイタリアンなズッキーニ焼き……………12
- リゾットを詰めた花ズッキーニのフリット
- ズッキーニのカポナータ添え……………22
- ズッキーニとパインアップルのコンポート……………24
- 焼きズッキーニとあさりのワイン蒸し……………25
- ズッキーニの梅おかか和え……………26
- ズッキーニのチーズ巻き揚げ……………27
- ズッキーニのそうめんチャンプルー……………27
- ズッキーニとじゃがいものマリネ……………28
- 夏野菜のホイル包み焼き……………28
- ズッキーニのナムル……………29
- ズッキーニのオムレツ……………30
- ズッキーニの揚げびたし……………32
- ズッキーニと豚肉の洋風炒め……………32
- ズッキーニのオイル焼きいろいろ……………35
- ズッキーニとベーコンの濃厚ナポリタン……………42
- ズッキーニとえびのニンニクオイル煮…裏表紙

## やさい

- カレーポテトサラダ……………29
- 米なすの田染……………41
- レンジ蒸しなすの和え物……………67
- 朝のサラダ……………69

今月の表紙 撮影協力店

RICCI cucina ITALIANA  
(リッチ クッチーナ イタリアーナ)  
お店の情報はP22をご覧ください

## おにく

- 豚バラ肉のオードブル風サラダ ……41
- 豚肉のソテー 玉ねぎドレッシング ……69

## おさかな

- 糠ニシンのポテトクリーム焼き……………37

## ごはんもの

- 紅鮭と甘酢しょうがの混ぜ寿司……………36
- とうきびおこわ……………38
- えびとオクラのトマトカレー……………44
- タコライス……………48
- 夏のちらし寿司……………66

## パン・シリアル

- しっとりホットケーキのゆであずき添え……………42
- フルグラ&ヨーグルト……………43

## みそ汁

- みそ玉のみそ汁……………33

## 合わせ調味料

- 手作りすし酢……………66
- 玉ねぎドレッシング……………68



ごはんとおかず  
インデックス

今月の表紙の器

札幌市・小林智美さんの「長い長皿」  
詳細はP70をご覧ください



Coop 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 있습니다。

# 畑でレストラン

Hokkaido  
HATAKE  
Restaurant

「Coop 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>

SOLD OUT  
続出!

(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。

市町村スペシャル開催 vol.2

9.24 [土] 開催場所 / 長節湖畔

食肉料理人集団 ELEZO (エレゾ)  
~ 豊頃海の幸、山の幸を用いて ~

お問合せ コープトラベル本部店  
TEL 011-851-7411

「豊頃町」

札幌からバスツアーも  
開催予定!!

9.25 [日]

新得町

宇井農場

第8回農業大賞 奨励賞

平木正人シェフ  
Gravita (グラヴィータ)

現席  
わずか!

※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

お問合せ / コープトラベル「Coop 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



ひのとあきひと  
「ピツツェリア&パール パーチェ」料理長・日戸章仁さん直伝  
「サッポロ生ビール黒ラベル」に合う簡単おつまみ

## ズッキーニとえびの ニンニクオイル煮

作り方(4人分)

- ①ズッキーニ(1本)を乱切りにし、えびは殻をむいて背わたを取り、それぞれ軽く塩こしょうをする。
- ②スキレット(なければフライパンや鍋)にオリーブ油(120ml)、みじん切りにしたアンチョビ(大さじ1)、ニンニク(大さじ1)、鷹の爪(1本)を入れて混ぜ、①を加えて火にかける。
- ③えびの色が変わり、熱が入ったら、火を止めてパセリを散らして完成。

ニンニクオイル煮「アヒージョ」はご家庭にある食材で手軽にできる料理です。アンチョビやニンニクを加えることでビールにピッタリのおつまみになります。食感を生かすため火が通り過ぎないよう余熱で仕上げるのがポイントです。

★ ピツツェリア&パール パーチェ ★

- 札幌市中央区南4条西5丁目1番  
レストランプラザ札幌1F
- TEL 011-532-3783
- 営業時間 17:00~24:00  
(金曜・土曜は~翌1:00)
- 定休日 なし

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58年目、ついに「理想の生」が完成しました。

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。

ふるさとのために、何ができるだろう？

[www.sapporobeer.jp](http://www.sapporobeer.jp)

サッポロビール株式会社

