

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

ふんわり甘く香る、
道産小麦のパン。

10月号
2016 [vol.55]

つなぐ
COOP
SAPPORO

10月18日(火)
発売!

これが、北海道のビール。
サッポロクラシック
富良野 VINTAGE


北海道の
四季は
しあわせ。



今年も
富良野から、
届きました。

ONLY
北海道!



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

ふるさとのために、何ができるだろう? ★ 北海道はサッポロビール

特集

小麦・パン

70歳
32

読者
28

フライパン
26

シェフ
24

豆知識
20

江別市
13

生産者
04

小麦・パン × 生産者

江別市の ハルユタカ

取材・文／森由香 編集／小向香 撮影／石田理恵
デザイン／佐孝優 写真提供(6P・9P下・12P上)／江別製粉(株)



小麦粉の原料を追って
金色に輝く小麦畑へ

キッチンに常備しておきたいものの
一つ「小麦粉」。パンやお菓子はもちろ
ん、天ぷらの衣、ホワイトソース、お好み
焼きなど、変幻自在の活躍ぶりです。

よく使われる小麦粉ですが、原料の小麦は約9割が輸入。小麦の栽培には乾燥した土地が適しているため、雨の多い日本は不向きとされてきました。それでも、この10年ほどのあいだに「道産小麦」が大躍進、きっかけとなったのが春まき小麦の「ハルユタカ」です。

1985年、国産小麦ではパンは焼けないといわれていた時代に、北見農業試験場で誕生したハルユタカ。その栽培と普及に深くかかわってきた、江別市の片岡弘正かたおかひろまささんを訪ねました。

* * *

8月1日、片岡農園の小麦畑は、人の腰の高さほどに麦の穂が成長していました。一面に広がる金色の風景の中、一部に小麦が倒れてしまったところが見えます。

「ちょうど7月末に強風が続いたからね。小麦は倒れると収穫しづらくなる。だから、しっかり根が張るように農家は育てるけど、天気には逆らえない」と、穏やかに話す片岡さん。

「麦の里」を掲げる江別市では、食育活動にも熱心で、小学生の小麦追跡学習に片岡さんも協力。「農産物の小麦が粉になることを知ってほしい」と、畑の中で麦の穂にふれさせ、中の実を取り出して見せているそうです。

風に揺れるハルユタカ。春まき小麦は、芒(のぎ)=針状の毛があるのが特徴

ハルユタカが元気に育つ 初冬まき栽培

小麦には、「秋まき」と「春まき」の2種類があります。雪の降る北海道は、秋に種をまき、雪の下で越冬させる秋まき小麦が主流。地道な品種改良を重ね、待望の春まき小麦として「ハルユタカ」は生まれましたが、病気に弱いという難点がありました。

片岡さんも栽培に苦労する中、秋にこぼれたハルユタカの種が春に発芽しているのを発見。農業改良普及センターの協力を得て、雪が降る直前の11月に種をまき、雪の下で発芽させて冬を越し、丈夫に育てる「初冬まき栽培」の技術を確立。その技術を市内の生産者に広め、栽培農家87戸、収穫量約1585トン（平成27年産）と、江別市は全国一のハルユタカ産地になったのです。



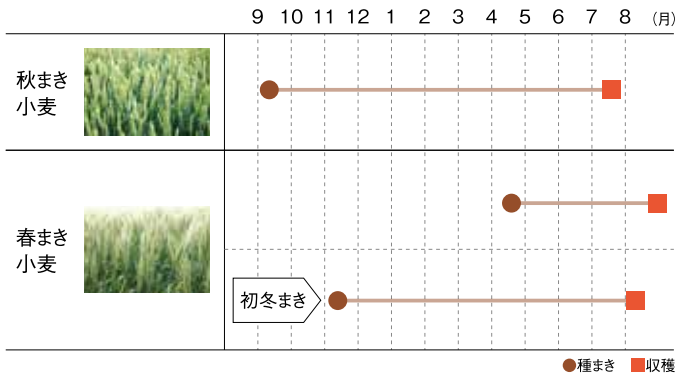
写真上／初雪が降る前、11月上旬～中旬の天候を見て種をまく初冬まき栽培

写真左／ハルユタカが誕生して30年余り、ずっと栽培を続けている片岡弘正さん

とはいえ、ハルユタカの栽培が簡単になったわけではなく、手がかかることは変わりません。今年の6月のように雨が多いと、赤カビ病などが発生するので、気の抜けない日々が続きます。

雪の下から芽を出し、雨や風を受けながら、ようやく収穫を迎えるハルユタカ。片岡さんは、穂の中の実を見て、「実の色がもっと濃くなって、小麦色になったら収穫。あと1週間くらいかな」と教えてくれました。

■小麦の栽培暦







「待っている人」のために 小麦の産地を拡大したい

ハルユタカが誕生して30年余り。この間、「初冬まき栽培を学びたい」と江別に訪れた生産者に、片岡さんたちは技術をすべて公開。滝川市、下川町、美深町など、まちをあげてハルユタカ栽培に取り組み地域も増えました。

「ハルユタカを待っている人は全国にたくさんいる。求められるものを作るのが生産者の役割だから、江別だけで作っては全然足りない。それに、道産小麦の良さを伝えるには、北海道全体でレベルを上げていかなきゃ」。

片岡さんが育てるハルユタカの一部は、「片岡農園の小麦粉」という商品になって販売されています。数量に限られるため、ほとんどが首都圏のベーカリーで使われますが、中には、小豆島の手延べそうめんや湯河原



「片岡農園の小麦粉」は、江別市内のコープさっぽろの「ご近所やさい」コーナーで販売中



小麦の収穫に雨は大敵。晴れの日が続く時に一気に刈り取る

穂から取り出した実。粒の色がもっと濃く、小麦色になると収穫のタイミング

の人気ラーメン店の麺などにも使われています。

このように、個人名の入った小麦粉が商品になるのは、10年前まで考えられないことでした。片岡さんの小麦がどのようにして、小麦粉になるのか？その工程を確かめに、江別製粉(株)へ向かいました。

オーダーメイドの粉を挽く 北海道発の小型プラント

「小麦は一気に粉にはなりません。ふすまと呼ばれる外皮の部分と粉になる胚乳部をなるべくきれいに分けするために、砕いて、ふるう工程を何度も繰り返しします」と、工場を案内してくれたのは、江別製粉(株)製造部の新田敏晃課長です。工場内にはたくさんの銀色のパイプが延び、大きなふるい機が振動する様子はかなりの迫力です。

小麦を効率よく製粉するために、一般的な製粉工場は原料25トンが1単位。江別製粉も5階建ての大きな工場ですが、別の棟で1トンから製粉できる小型プラントのエフシップ(F-ship)も稼働しています。

「ラストも手間もかかるので、業界の常識では考えられないこと。1トンのプラントを持っている製粉工場はまずありません。商品価格も高めになります。最近ではエフシップの注文が多くて、製粉を待っていたらいい状況です」と新田課長。

このエフシップがあることで、「片岡農園の小麦粉」をはじめ、地域や農園単位のオーダーメイドの小麦粉が可能に。近ごろ、よく目にする「地粉


は、北海道発の小さなプラントから生まれていくのです。



小麦の実を粉砕。ここから粉になるまでの工程が繰り返される



製粉業界初のF-shipを案内してくれた新田敏晃課長

A close-up photograph of a flour mill's sifter mechanism. The image shows a series of metal sieves or sifter plates arranged in a row, with a stream of fine white flour falling through them. The lighting is dramatic, highlighting the texture of the flour and the metallic surfaces of the machinery.

小麦の実から取り出した
胚乳が何度もふるいに
かけられ、純度の高い小
麦粉へと変わっていく

小麦畑をまん中に 江別の活動は続く

1948年創業の江別製粉は、70年代までは輸入小麦の製粉がメインでした。道産小麦の品種改良がすすみ、社内でも「北海道の小麦粉を作りたい」という声が高まり、1990年に「北海道産小麦100%シリーズ」の商品を発売。以来、道産小麦にこだわった商品を全国へ発信しています。

CSマネジメント室の山口小百合室長は、「エフシップの稼働を決断したのも、地域が見える粉をお届けしたかったからです。小麦畑との距離が近い製粉会社だからできたのだと思います」。

江別市には、小麦生産者、江別製粉、加工業者、研究機関、大学などが参加する「江別麦の会」があります。まちが一体となって取り組む小麦の活動に、これからも大いに注目です。



季節ごとに表情を変える小麦畑。江別の美しい原風景となっている



「小麦畑に近いことが江別製粉の強みです」と山口小百合室長

最後に、道産小麦の魅力を山口室長にお聞きすると、「道産小麦は、もち米のどんぶんでもあるアミロペクチンが高いので、パンを焼くともちもち感があります。そして、甘みがあつて、香りもいい。これは、取引先の皆さんが言ってくれるので、ひいき目じゃありません」と、にこやかに教えてくれました。また、粉のプロにお聞きした「小麦粉の保存方法」も、ぜひご家庭で役立ててください。

小麦粉の保存方法

- ◎湿気は大敵です
冷蔵・冷凍は湿気のもと。湿気のない、涼しいところで保管を。
- ◎においを吸収します
においの強いものと一緒に保管すると小麦粉の風味が失われてしまいます。
- ◎しっかり密閉して保管
開封後は封をして、缶やビンなどの密閉容器に入れるのもおすすめです。



小麦・パン

まち

取材文編集／小向香 撮影／石田理恵（扉）松浦靖宏
デザイン／佐孝俊 イラスト／佐々木小世里

江別市

江別市には、パン課がある。
それは有志で作る勉強会のこと。
「パンでまちを盛り上げたい」と願う
若手メンバーが集まって、
ただいま、鋭意勉強中。
夢はまず、はじめの一歩から。



ハルユタカ生産者の片岡さんと、
勉強会「江別市パン課」のみなさん



野菜もパンもやきものも みんなここで作っています

風の村食祭

6年目を迎えたファームレストラン。自家栽培のものを中心に野菜たっぷりのランチ、種類豊富な手作りパンが評判です。「季節のランチセット」(1500円税込)は、10月には「野菜の包み焼き」となる予定。どの料理も野菜の味を生かしたシンプルな味付けを心がけています。オーナーの陶芸家・金井正治さんは農家の3代目。レストランで使ってい



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

畑でレストラン、フードツーリズムを通じて
「食の広報」を行っています☆

る素敵な食器は金井さんがアート
リエで焼いたもので販売もしてい
ます。陶芸体験とランチをセット
にしたプラン(要予約・4300
円税込)もあるのです、はじめての
方も気軽にチャレンジできます
よ。お食事前にいかがですか。



「季節のランチセット」(この写真は8月限定「夏野菜と旬の野菜のマリネ」)(1,500円
税込)はパンバイキング、飲み物、スープ、デザートつき。メニューは季節で変わります



1.シフォンケーキは期間限定「かぼちゃシフォン」を含め6種。他にタルトなど、どれも1カット280円(税込)。イトインでも楽しめます 2.保坂みゆきさんと長女の美晴さん

ママの愛から生まれた、 江別小麦のシフォンケーキ



ル・カルム

保坂みゆきさんは3人のお子さんに愛情をこめて手づくり菓子を作るうち、その味が友人の間やカフェで評判になり7年前に開業。江別産「きたほなみ」の粉を用いたシフォンケーキやタルトを作っている。たまごは市内角山の佐藤養鶏、砂糖は道内産てんさい糖を使用。ベーキングパウダーを使わないのに生地はしっかりとふわふわ。10月の季節限定「季節のタルト」は、かぼちゃの予定です。

江別市新栄台45-12 シティハイム新栄台1F TEL 011-385-7799
営業時間/10:30~18:30 休み/火曜・第2水曜

小麦メニューいっぱいの、 ほっとするレストラン



マキシドルバ

江別市民が教えてくれた、市民会館にある懐かしいたずまいのレストラン。ハルユタカがデビューしたころから江別の特産品として様々なメニューに活用しています。「珠粕シチュー」(920円税込)はハルユタカの麵に江別産酒造好適米「彗星」と粟山・小林酒造で醸造した「瑞穂のしずく」の酒かす入り。こしのある麵がシチューにからみ、ベーコンとあさりの風味をじっくり味わえます。



1.「珠粕シチュー」(920円税込)の「珠粕」という言葉は、素晴らしい栄養を秘める酒かすをもっとイメージアップしたいという気持ちからのネーミング 2.昭和48年の開館。豪華シャンデリアに注目!

江別市高砂町6 江別市民会館1F TEL 011-383-5267
営業時間/11:00~19:00(L.O.18:30) 休み/年末年始



子どもと

くらす

札幌～江別は
JRで16分!※
通勤もらくらく!

※JR札幌駅～野幌駅間

くらす

2



江別市の教育事業では子どもたちの成長期を健全に育む独自の取り組みを行っています。また地価も手頃で、大学・短期大学などの教育機関、図書館や広々とした公園も多い江別は、子育て世代にとってこいの環境。江別に子育てしてみませんか?

江別に住んでみたいとお考えの方はこちら!

江別市企画政策部企画課 TEL 011・381・1015

月～金 8:45～17:15 祝日を除く

くらす

1

“原始林”が先生だ!

自然ふれあい 交流館

江別市西野幌685-1
TEL 011-386-5832

開館／5月～9月9:00～17:00 10月～4月9:30～16:30
休館／月曜(祝・休日は開館)、年末年始(12/29～1/3)

野幌森林公園に生息する動植物の紹介、園内の散歩路図や自然情報誌などが常設されています。また、子どもでも参加できる工作コーナーや動植物の観察会なども定期的に開催しています。



たべる

2



自慢の牛乳から生まれる、
とびっきりの味わいを親子で

町村農場ミルクガーデン

江別市篠津183 TEL 011-375-1920
営業時間／11月～3月10:00～17:00(L016:30)
4月～10月 9:30～17:30(L017:00)
定休日／不定休

新鮮な牛乳やチーズも買える
町村農場には2階にイート
インスペースがあり、ドーナ
ツやパフェも味わえます。

子どもと

たべる

子連れOK!
大人も子どもも
うれしいお店が
いっぱい!



「小麦&パン通」になっちゃんいますか！

小麦粉になる ひと粒の小麦 その中身は？

小麦粉の原料になる「小麦」。そのひと粒の中には栄養がいっぱい詰まっています。小麦の粒は、外皮、胚乳、胚芽の3つからできて、8割を占める胚乳が小麦粉になります。主成分はエネルギー源となる炭水化物とたんぱく質。さらに、多種類のビタミンとミネラル類も含まれます。

注目したいのは、小麦粉に水を加えてこねた時に生成されるたんぱく質の一種「グルテン」。パンがふくらんだり、コシがある麺の食感はこのグルテンの働きによるものです。小麦粉は、グルテンの量が多い順に、強力粉、中力粉、薄力粉に分けられます。



「パン・コーディネーターが
救えちゃおう!!!」



パンコーディネーター
もり
森 まゆみさん

外皮(約15%)

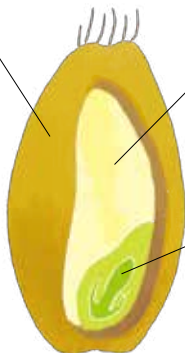
「ふすま」と呼ばれ、
家畜の飼料などに活用

胚乳(約83%)

小麦粉になる部分

胚芽(約2%)

栄養が豊富な部分。
健康食品に利用される



■全粒粉とは？

小麦の粒をまるごと
挽いて粉にしたもの。
栄養価の高さが
注目ポイント

日本パンコーディネーター協会認定パンコーディネーターアドバンス。“パンと人を繋ぐ”をテーマに、パンをとりまく豊かなライフスタイルを提案。セミナー講師、ベーカリーアドバイザーのほか、パンに関するイベントの企画・コーディネート、コラムの執筆、講演も手がける。



パン向き小麦も ぐんぐん成長！ 優秀な道産小麦

小麦の自給率は13%前後。ほとんども輸入小麦に頼りながらも、国内産を求める声に呼応しているのが道産小麦です。雪の降る北海道でも元気に育つように、品種改良に力がそそがれ、たくさんの優良品種が生まれています。パン向き品種は、「ハルユタカ」「春よ恋」「はるきらり」「キタノカオリ」など。超強力粉の「ゆめちから」は中力粉とブレンドすることで、パン向き粉になります。

日本にパンが 広まったのは あの名作のおかげ

パンの歴史は古く、その国の麦や風土によっても変わるので、世界には5000種類以上のパンがあるといわれます。では、日本にパンが広まったのは？

明治時代、開国からパン文化も入ってきましたが、なかなか浸透しませんでした。そこで、日本人の口

品種		きたほなみ(秋) きたもえ(秋) きたさちほ(秋)	きたほなみ(春) 春よ恋(春) はるきらり(春) キタノカオリ(秋) つるさち(秋)	ゆめちから(秋)
グルテンの量	少ない	多い		
粉の種類	薄力粉	中力粉	強力粉	超強力粉
加工用途	お菓子 天ぷら粉	うどん 日本めん	パン 中華めん 餃子の皮	パン (ブレンド用)

※(春)／春まき小麦 (秋)／秋まき小麦

に合うものと考案されたのが、木村屋の「あんぱん」。ここから、日本独自のジャムパン、クリームパン、メロンパン、カレーパンなどが登場し、パンが親しまれていきました。
ちなみに、お米を主食としてきた日本人が、パンも主食になるとわかり、「食パン」と呼ぶようになったとか。型にフタをして角型に焼くのが「角食パン」、フタをしないで焼くのが「山形食パン」。さて、あなたはどちら派ですか？



パンの単位「1斤」は340g以上のもの。角食パン1本の3分の1がほぼ1斤になります。



道産小麦のパンが増えています!



いつでもおいしく パンの保存は 常温か冷凍で

パンを買ってきたら、今日と明日で食べる分をよけて、残りはすぐに冷凍しておく、いつでもおいしく食べられます。

冷凍の方法は、食べるサイズに切って、ひとつずつラップで包み、ジッパー付き保存袋に。この時にストローで空気を抜くのがポイントです。保存袋には、パンの種類と店名、3週間後の日付を書いておく



買った日ではなく、3週間後の日付(賞味期限)を書くのがオススメ

と、食べ忘れを防げます。解凍は自然解凍がベストですが、すぐに食べたい時は、アルミホイルに包んでからオーブントースターへ。

パンにとっていちばん良くないのは「冷蔵庫の保存」です。パンが乾燥し、風味が落ちてしまうので、常温か冷凍と覚えてください。

もったいない 硬くなったパンは どうすればいい？

パンは、リベイク＝焼きもどすことが出来ます。ちよつと硬くなったパンは、霧吹きをかけて、温めておいたオーブントースターに入れて焼くと、またおいしくいただけます。

硬くなったことを利用する方法もあります。ガーリックバターを塗ってこんがり焼き、サイコロ状に切ってサラダと合わせると、とてもよく合います。硬くなったフ



ランスパンは、フレンチトーストがおすすめです。寝る前に、卵・牛乳・砂糖の液にフランスパンを切っておつけておきます。翌朝、そのままバターで焼くだけの時間も短縮。朝から元気になること間違いなしです。



パンの冷蔵保存はやめましょう!

そうだったの？ フランスパンの 本名をあらためて

日本で「フランスパン」と呼ばれるパンは、フランスではパン・トラディシヨネルという総称で呼ばれているもの。そのサイズや焼く前に入れる「クープ」で呼び名が変わります。

日本でおなじみの「バタール」はやや太めでクープが3本、細長い「バゲット」にはクープが6〜8本入っています。ペーコンエビの「エビ」は麦の穂の意味で、その名のおり麦の穂をかたどったパンです。



切れ目がクープ、皮がクラスト、
中身をクラムと呼びます。

フランスパンは、切り方を変えることで、楽しみ方も広がります。スティック状に切ったパンは、温めてトロ〜リとしたカマンベールチーズのような食べ方ができますよ。

2016年生まれのおいしさを楽しもう！ 小麦ヌーヴォー

小麦の季節感やその年の品質の違いを楽しもうと、十勝では収穫直後の新小麦を味わう動きが盛り上がっています。コープさっぽろでは、「とかち小麦ヌーヴォー」に賛同し、デリカのパーカーリーで小麦ヌーヴォーを使ったピザを9月22日から販売予定です。

2016年生まれです。
おいしくしてね！



畑で育つ小麦からつくられるパン。とても農産物に近い食べものなので、旬を感じる食べ方もぜひ楽しんでください。買ってすぐのパンはフレッシュな野菜と合わせたり、熟成系のパンは肉や魚と合わせたり。毎日の食卓にパンを加えると、お料理の幅もぐんと広がりますよ！



POINT

お店では籾で出来た発酵カゴを使用しますが、ない場合は22cmのボウルの内側に乾いた布を入れて、多めの粉をふって、発酵させます。



フライパンで 手作りパン!?



道産小麦の手作りパン

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 111kcal(1かけ分)

- [材料(直径約26~28cm×1台分)]
 北海道産強力粉……………300g
 ドライイースト……………小1
 砂糖……………大2
 塩……………小1弱
 バター……………20g
 ぬるま湯……………180~200cc

レシピ考案者 つつみ ひでこ 堤 秀子さん

食育&クッキングコンシェルジュ、食育指導士。病院管理課米養士を経て、どこの家庭にもあるフライパンを使ったパン作り教室「ぼこたんぼぼ」をスタート。北海道のおいしいをシンプルでありながら体がよるこぶお手軽レシピで広めている。実際に習ってみたいという方は<http://ameblo.jp/pokotanpopo-2000414/>をチェック!



1 材料を計量する。



2 ボウルに強力粉、砂糖、ドライイースト、塩とぬるま湯を入れ、ゴムベラで混ぜる。



3 粉っぽさがなくなったら常温に戻したバターを加えて、ゴムベラで混ぜ合わせる。



4 生地の上表面のごわごわ感がなくなるまでこねる。



5 ある程度張りがでてきたら、生地の手を持って軽くたたきつけ(Ⓐ)、12時の方向に折り(Ⓑ)、3時の位置を持って(Ⓒ)軽くたたきつける、を繰り返す



- 14** クッキングシートをかぶせてふたをし、ひっくり返して、フライパンに戻してもう片面も5分ほどで焼き色をつける。



- 13** キッチンペーパーを軽く持ち上げ焼き色を確認。



- 11** フライパンにふたをし、5秒ほど強火でフライパンを温めて火を止め、そのまま約15分間最終発酵させる。



- 8** スケッパーで生地を12分割する。なければ包丁で代用を。生地が傷むので、手で引きちぎらないように。



- 6** 丸く形を整えてボウルに入れ、別のボウルに40℃くらいのお湯を入れてザルをのせ、その上に生地の入ったボウルをのせてビニール袋をかぶせる。そのまま約60分間発酵させる。



- 15** パンが焼けたら網の上に移して完成。



- 12** フライパンを弱火にかけて片面をこんがり焼く。約15分が目安。



- 9** 生地を丸く形を整え、ラップをかけて約15分間休ませる。



指の跡がしっかり残れば発酵終了。

- 10** 再度生地を丸く整え、クッキングシートを敷いたフライパンに並べる。



- 7** 手で軽くパンチし、ガス抜きをする。



ここでアレンジ!



あんこパン
お好みの量のあんこを包む



チョコパン
板チョコ2かけを包む



札幌市 K.Y 様

パン耳ラスク

バターとはちみつをフライパンで熱し、パンの耳を加え炒める。グラニュー糖、シナモン、お好みできな粉やごまをつけてもおいしいですよ。

小麦・パン × 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

わが家の いちおし レシピ!

読者のみなさんから
寄せられたレシピを紹介します。



応募総数
129通!!

次のお題

鮭節

を使ったレシピ

あなたのいちおしレシピをP73の宛先までお寄せください。採用された方にはちよこっとカード(コープさっぽろ商品券)500円分をプレゼント!応募締め切りは10月20日(木)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。

みなさんのレシピ待ってます！〈次は鮭節〉



苫小牧市 R.O 様

食パンでカレーパン

耳を切り落とした食パン2枚で、煮詰めたカレーを挟みしっかりとめて、衣をつけて揚げる。残ったカレーが大活躍！

札幌市 中田様

パンシチュー

残ったシチューのリメイク朝食レシピ!お好みのパンをくり抜いて、シチュー、とろけるチーズをのせてトースターで焼くだけ。お酒のおつまみにもなりますよ。





札幌市 木村様

スイートポテトのホットサンド

さつまいもをレンジにかけつぶし、バター、砂糖、卵黄を加えて混ぜ合わせてスイートポテトを作る。パンにのせてトースターで焼く。シナモンや生クリームを添えるとおいしいですよ。

札幌市 工藤様

発酵しないまるパン

ボウルに粉類を入れて混ぜる。そこへ電子レンジ600Wで30秒温めた牛乳とバター、溶いた卵も加えよく混ぜる。生地がまとまったら打ち粉をし、6等分にする。成形して180度に予熱したオーブンで約20分間焼く。

〈材料 6個分〉

強力粉 150g

薄力粉 50g

ベーキングパウダー 小1

砂糖 20g

塩 2g

牛乳 70ml

バター 25g

卵 1個



みなさんのレシピ待ってます！〈次は鮭節〉

わが家の
いちおし “スパイス” レシピ!



新ひだか町 中村様

いかと野菜のマリネ

オリーブオイル、酢、マジックソルトを合わせてマリネ液を作り、
お好みの野菜、ポイルしたイカを合わせる。

今月のスパイス&ハーブ

マジックソルト

三ツ星シェフ「ダニエル・マルタン」監修のスパイス
&ハーブ岩塩です。北米大陸で数億年かけて形成
された岩塩を溶解採鉱して作り上げた味わい深い
塩と、色鮮やかなトマトパウダー、香り高いハーブを
バランスよくブレンドしました。サラダ、卵料理、肉料
理、魚料理など、幅広いメニューにどうぞ。



あなたのいちおし“スパイス”レシピをP73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「ゆずこしょう」を使ったレシピです

札幌市 河関様

フルーツサンド

食パンの耳を切り落とし、生クリーム、お好みの果物をサンドする。
朝食やおやつにどうぞ。



山田さんはココが知りたい!

vol.7 電子レンジの使い方

温めるだけでなく、野菜を蒸したり、酒蒸しを作ったり、
今や電子レンジは調理道具の一つ!上手に使って強い味方に!

□ラップをふ〜んわり

効率よく加熱でき、吹きこぼれなどを防ぎます!びっちりかけると破裂することも!ただし、揚げ物などカラッと仕上げたいときは、例外的にラップはかけません。



□レンジNG器!

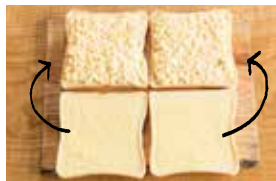


□“少しずつ”かける

慣れないうちは、レシピより短い時間でかけてみて、足りなければ追加しましょう。特にバターをやわらかくするときは、一気に溶けるので注意!

料理を始める前に
知っておきたい基礎知識!

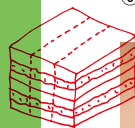
- ④片面に卵サラダを1/2量ずつのせ、はさむ。



- ⑤ラップで包み軽く重しをし、10分ほど置く。



- ⑥パンの耳を切り落とし、好みの大きさに切り分ける。



右側を3等分しました。
右側を3等分しました。

- ①ボウルにバターを入れて練り、練り辛子を加えよく混ぜ、辛子バターを作る。



冷蔵庫から出した際のバターは電子レンジ600Wに10〜20秒ほどかけるとよい

- ②ゆで卵はみじん切りにし、ピクルス、マヨネーズを加えて混ぜ、塩で味をととのえ卵サラダを作る。



黄身はフォークでつぶし、白身はみじん切りにするとまな板が汚れない!

- ③パンは2枚1組にし、両面に辛子バターを塗る。



ハムチーズレタスサンド 256kcal (1人分) ※①⑤⑥は卵サンドと同じ。

- ②レタスは水気をよくふき、パンの大きさにたたむ。
③パンは2枚1組にし、片面に辛子バター、片面にマヨネーズをぬる。
④辛子バターの面に、ハム、チーズ、レタスの順にのせてはさむ。

山田さんの あんぱん



③丸くまとめてボウルに入れ、ラップをかけ、あたたかい場所(約30℃)で30~40分発酵させる。

オーブンを100度に予熱後
止めた中に入れるとよい。



①ボウルにAの材料をすべて入れ、手で水気がなくなるまで混ぜる。



④2倍にふくらみ、粉をつけた指を生地にし込み、指あとがそのまま残れば1次発酵終了。



フィンガーテストといいます！

②ある程度まとまったら台に出し、表面がなめらかになるまで約15分こねる。



ホームベーカリーで簡単に！

①~④パンケースに、ドライイースト以外のAの材料を入れる。ドライイーストをセットし、パン生地コースを選びスイッチを入れる。約1時間後、1次発酵が終了。



⑤~上記の手ごねと同様に作る。

【材料】(12個分) 200kcal(1個分)

強力粉	300g	こしあん	
ドライイースト	6g	(キッチンペーパーで水気を軽く絞る)	
砂糖	30g480g(40g×12個に丸めておく)	
塩	6g	溶き卵	少々(Aの残りを使う)
A スキムミルク	15g	白ごま	少々
ショートニング	30g		
溶き卵	40g(卵2/3個分くらい)		
水	155g		

おしゃべりパン

With 山田さん

こぐれあいこ(以下♥)いつからパン作りを?山田さん(以下♠)3年ほど前からですね。パン教室は月1回ペースですと続けています。でも男性は私1人!(笑)習ったパンは数えきれないほどあるけど、レポートは10種類くらいかな。♥その中でも一番作るパンが「あんぱん」なんですよ?♠そのう、もう100回近く作ったかな。もっぱら人にあげる用。自分は試食をする程度。あんぱんは大人も子どもも誰にあげても喜ばれるからそれが嬉しいくてね。♥あんぱん作りで大変なことは?♠最初は、時間配分がうまくいなくて苦労しました。今は、ベンチタイムの間にあんを丸める、2次発酵の間に洗いの、とやることを決めて、効率よくできるようになりました。材料を常にストックするのも意外と大変です。卵や牛乳がちょうど切れていることもしばしば。♥ホームベーカリーは使いますか?♠最初は手ごねだったけど、今は、ほぼホームベーカリー。でも本当は、パン作りってこねるのが楽しいんだよね。粉がべたべたの状態からつるつとした状態に変わっていくのがおもしろい!今回久々に手ごねの楽しさを思い出しました。♥パン作りの醍醐味って何ですか?♠成果が分かりやすいことかな。焼き色はどうか、あんははみでてないか、レシピに赤字を入れながら、少しずつ極めていくのが楽しいです。最近オーブンを買い替えたから一からデータの取り直しなんですよ~!(笑)まだまだ極めてます!

◆人にあげるときは、1つずつ、ペーパーの袋に入れます! 食べやすいかなと思って!



⑦ ガス抜きをし、めん棒で10cmの円形に伸ばす。あんを入れしっかり閉じ、天板にのせる。



⑤ 生地を12等分し(1個45g)、手で軽く押さえて半時計回りに回して丸める。



⑧ 親指でくぼみをつけ、ふきんをかけ、あたたかい場所で30~40分、2次発酵させる。



⑥ 丸めた生地にふきんをかけ、約15分休ませる。(ベンチタイム)



2倍になるまでオーブンを100度に予熱後止めた中に入れるとよい。

⑨ 再度、親指を押し込み、白ごまをふり、表面にはけで溶き卵をぬる。210℃に予熱後、190℃に落としたオーブンで、13~15分焼く。



いい焼き色がつくまで焼きまじょう。

BENCH TIME



Aコース

12点 東京ディズニーリゾート®

応募

パークチケット(¥7) + 東京ディズニーリゾート・ギフトカード5,000円分

合計 3,000 名様 (1,500組)

パークチケットは、東京ディズニーランド®または、東京ディズニーシー®どちらかのパークを1日に限りご利用いただけます。ギフトカードは、パークチケットの購入からパークやディズニーホテルでのショッピング・お食事まで東京ディズニーリゾート内で幅広くご利用いただけます。

※山崎製パン株式会社は東京ディズニーランド®/東京ディズニーシー®のオフィシャルスポンサーとして「イーストサイド・カフェ」と「セイリングディ・ブッフェ」を提供しています。



©Disney

Bコース

人気のお菓子が いっぱい! 4点 応募

ヤマザキグループのお菓子詰合せ 合計 30,000 名様

Cコース

定番の和菓子が いっぱい! 4点 応募

ヤマザキグループの和菓子詰合せ 合計 10,000 名様

♪ ヤマザキからのオススメはこちら! キャンペーン対象商品一例



小麦本来の味と香りに
バターの風味
ロイヤルブレッド
(6枚) スライス



ちょっと贅沢な
1日のはじまりに
レーズン
ゴールド(3枚)

北海道の
チェダーチーズ入りの
チーズクリームを
贅沢に使用
北海道チーズ
蒸しケーキ



しっとり食感の生地に中身が充実
薄皮つぶあんぱん(5個入)

リニューアル!

ヤマザキ



毎週抽選で総計

43,000 名様に 当たる!

9/1(木)~11/15(火)
応募期限: 11月20日(日)当日消印有効

人気のヤマザキパン製品についている点数券を送って、すてきなプレゼントを当てよう! 詳しくは対象商品のパッケージまたはホームページ、コープの店頭にある専用応募ハガキ、キャンペーン情報ダイヤルをご確認ください。

キャンペーン情報ダイヤル / 東京03-3378-2000 大阪06-6391-7000

ふわとろんマシュマロトースト

■調理時間 約10分

【材料(1個分)】

本仕込(6枚切り)……………1枚
マシュマロ
(半分にカットしたもの)…9個
お好みのジャム……………適宜



【作り方】

- ①食パンをトースターで焼く。
- ②①の表面にお好みのジャムを塗り、マシュマロを並べる。(半分にカットすると安定します)
- ③トースターで焦げすぎないように焼いたら完成。

作ってみました

パンの上の焼きマシュマロがとろんとして美味です。本仕込の食パンは厚めがGood!焼き目はすぐつくのでトースターの前で見ていた方がいいですよ。(ち)

本仕込食パン(4枚、5枚、6枚、8枚)

日本人好みのもっちりとした食感を引き出すため、本仕込は町のパン屋さんと同じストレート製法で作りました。この製法により、保水性が高くなり、しっとりもっちりするとともに小麦の甘みと豊かな香りを生み出しています。

●秋の本仕込キャンペーン開催中!



ネオバターロール
(レーズンバターロール、
黒糖ロール)

忙しい朝に、そのままおいしいマーガリン入りのバターロールです。



かぼちゃサラダサンド

■調理時間 約15分

【材料(2個分)】

ネオバターロール……………2個
かぼちゃ……………40g
玉ねぎ……………10g
ハム……………1/2枚
マヨネーズ……………小さじ1
きゅうり……………適量



【作り方】

- ①かぼちゃは電子レンジで柔らかくしてつぶす。
- ②玉ねぎは薄切りにして塩もみし、ハムは粗みじん切る。
- ③①②をマヨネーズで和える。
- ④縦に切り込みを入れたバターロールに薄切りにしたきゅうりをはさみ、③をサンドして完成。

※市販のかぼちゃサラダでもおいしくお召し上がりいただけます。

お問合せ/株式会社ロバパン ☎ 0120-5-6868-5

ロバパン

炊飯器で

手軽にカンタン

もちもち
おこわん!



さつまいもの

10月の
もちごはん

おこわ 芋風味

10月のおこわは

今が旬のさつまいもを使った

「さつまいものおこわ」。

ホクホクしたさつまいもに、

もちりのもち米が相性抜群。

はちみつやさしい甘さにほんのりしょうゆ味で、

大人から子どもまで大好きな味です。

収穫の秋を、おこわでもっとおいしく楽しみましょう。

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。

北海道産 はくちょうもち 1kgは10月第3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



[アレンジ例]

おいなりさんの皮で包んで、さつまいもおいなりさん!あまじょっぱい味でボリューム満点!子どもも大好きな味です。



レシピ制作/能戸英里

- ④切ったら水につけ、2、3回水を取り替えながら5分程度アクを抜く。



- ⑤②にさつまいも、はちみつ、しょうゆ、水を入れて炊飯。



- ⑥炊き上がったらく混ぜ、黒ごまを振って完成。(1人分)418kcal

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
さつまいも.....200g
水.....350ml
はちみつ.....大さじ2
しょうゆ.....大さじ1
黒炒りごま.....適量

[作り方]

- ①もち米は量ってボウルに入れる。
②数回水を取り替えながらとぎ、ザルにあげて水を切って炊飯器に入れる。
③さつまいもはしっかり洗って、皮ごと1cmの厚さの半月切りに、太いおものは食べやすい大きさに切る。



おいしいおこわは根が出るくぼみがないもの。蜜が出た後があるものを選ぶとGOOD!

なるほど、
北海道の
もち米

登山やハイキングの
行動食に!

北海道では紅葉を楽しむ最後のシーズン。登山やハイキングのお供にさつまいもおこわはいかがですか?おこわは効率良く栄養が摂取できるので、エネルギーを使う時の行動食にぴったり。さつまいもの甘さが疲れた体を癒してくれます。



のこたべ
料理研究家
能戸 英里

半身を買ってみよう

鮭は老化防止や美肌にも効果的。
たっぷり食べられてちょっぴりお買
い得、様々なお料理にも活用しや
すい半身がオススメです!

今月の旬



鮭
SAKE



半身で作ってみよう



尾の部分を使
って一品



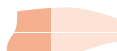
鮭マヨ

[材料(4人分)]
生鮭……………400g
片栗粉…大さじ3
油……………適量

A { マヨネーズ…50g
ケチャップ…30g
コンデンスミルク
……………20g
塩・こしょう
……………各適量

[作り方]

- ① 鮭は一口大に切り、片栗粉をまぶして多めの油で揚げ焼きにする。
- ② ボウルにAの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ ②に①を入れ、よく絡めて完成。



頭に近い部分を使
って一品



鮭のリエット

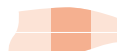
[材料(4人分)]
生鮭……………300g
白ワイン…大さじ1

A { クリームチーズ
……………30g
みそ…大さじ1
黒こしょう
……………適量

[作り方]

- ① 鮭に白ワインを振りかけ、ラップをして電子レンジで3分ほど加熱する。
- ② 皮と骨を取り除きAを加えてフォークなどで滑らかになるまでよく和える。

パンやクラッカー、蒸したじゃがいもにのせておつまみにもなる一品です。



ここは切り身にして
漬け魚に!



鮭の旨しょうゆ漬け

[材料(4人分)]
生鮭……………300g
オイスターソース……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ2

[作り方]

4等分に切り分けた鮭を調味料で3~4時間ほど漬けて焼く。

漬けたまま冷凍もできます。

魚離れを食い止めるため、北海道庁や水産業界団体、スーパー、食品メーカー、メディアなどと連携し「北海道もつと食べようお魚協議会」を発足し

ました。コープさっぽろではお魚教室や売り場と連携しさまざまな取組みを展開します。今月の旬は鮭。半身を買ってお得に旬をいただきますよ。



野菜を
摂るなら
お鍋!

こなべっちごま豆乳鍋つゆ

ごま豆乳鍋つゆストレート

鶏と昆布のだしを合わせ、ごまと豆乳で仕上げた、あっさりしていてコクがある、まるやかな味わいのごま豆乳鍋つゆです。お鍋はもちろん、丼までおいしく食べられます。



鮭のごま豆乳鍋

【材料(4人分)】

生鮭(切り身).....	3切れ
じゃがいも.....	2個
たまねぎ.....	1/2個
白菜.....	3枚
木綿豆腐.....	1丁
にんじん.....	1/2本
ごま豆乳鍋つゆストレート.....	1袋
※ ご飯.....	茶碗1杯
※ ピザ用チーズ.....	適量
粗挽き黒こしょう.....	適量

【作り方】

- ① 鮭は一口サイズに切る。じゃがいもとたまねぎは皮をむき、5mm幅の半月切りにする。白菜、豆腐、にんじんは食べやすい大きさに切る。
 - ② 鍋に「ごま豆乳鍋つゆストレート」を良く振ってから入れ、火にかける。沸騰したら①を入れる。全体に火が通ったらいただく。
- ※ お好みで残った鍋つゆにご飯を入れて煮立たせ、ピザ用チーズを加える。チーズが溶けたら、粗挽き黒こしょうを振る。

鮭のアラを入れてもダシが出ておいしいよ!

輸入ワイン市場売上容量

No.1[※]

「アルパカ」から



『スパークリング・ロゼ』

この秋、新登場

ピンクグレープフルーツのような爽やかさと、
トロピカルフルーツのフルーティさが香る辛口のスパークリングワインです。
日常のちょっとした贅沢に、ぜひ冷やしてお楽しみください。

サンタ・ヘレナ・アルパカ・
スパークリング・ロゼ 750ml
アルコール12.5% 原産国 チリ

秋の食卓を華やかに彩るワイン



※出典:インテージSRI 7業態(SM/CVS/酒DS/HC/DRUG/一般酒販店/業務用酒販店)2015年7月~2016年6月
累計販売規模(容量)輸入ワイン市場

サンタ・ヘレナ・アルパカ・スパークリング・ロゼ 750mlは11月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。



果実酒 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。ほどよく、楽しく、いいお酒。のんだあとはリサイクル ♻️ すべては、お客さまの「うまい!」のために。販売者:アサヒビール株式会社

ブレンディスティックde 揚げパン

調理時間 約5分

【材料(3人分)】

〈ブレンディ〉スティック カフェオレ 1本 バターロール……………6個
〈ブレンディ〉スティック 紅茶オレ 1本 サラダ油……………適量

【作り方】

- ①天ぷら鍋にサラダ油を入れ、180℃になったら、バターロールを3個入れ、30秒たったらひっくり返し、さらに30秒揚げる。続けて、残り3個も同様に揚げる。
 - ②キッチンペーパーを敷いた網(又はバット)に、バターロールを取り出し、油を切る。
 - ③深めの器にスティック カフェオレ1本分を入れ、バターロールが熱いうちに、3個の全面によくまぶす。残り3個も同様に、スティック 紅茶オレ1本分をまぶす。
 - ④お皿に盛り付けて完成。
- ※食パンだと油を吸い過ぎてしまうので、バターロールが合います。スティックは、好みのものでOK。

作って 揚げた時間がないのであっという間にできました。ブレンディスティックにこんな使い方があ
みました るなんて!他の味でも試してみたいです。(た)



Blendy Stick カフェオレ シリーズ

カフェオレ、カフェオレ カロリーハーフ、カフェオレ 大人のほろにが、
エスプレッソ・オレ微糖、ココア・オレ、紅茶オレ

マグカップサイズで楽しめる、クリーミー&スイートな味わいがス
ティックに。これ1本で毎日、手軽に本格的な味わいがお楽しみい
ただけです。



お問合せ/味の素ゼネラルフーズ(株) お客様相談室 ☎ 0120-17-8651

いつでも、ふう。

AGF

クリームシチューでパングラタン

■ 調理時間 約30分

【材料(5人分)】

玉ねぎ	1/2個	濃いシチュー クリーム	2かけ(42g)
にんじん	1/2個	水	300ml
じゃがいも	1個	牛乳	50ml
ブロッコリー	1/4株	サラダ油	大さじ1
鶏もも肉	1/2枚	食パン(6枚切り)	2枚
		ピザ用チーズ	30g

【作り方】

- ①玉ねぎは5mm幅のくし切りにし、にんじん、じゃがいもはひと口大の乱切りにする。ブロッコリーは小房に分けて硬めにゆで、鶏肉もひと口大に切る。
- ②鍋にサラダ油を入れ玉ねぎを炒め、透き通ってきたら鶏肉の皮目を下にして焼き色をつけるように炒める。続いてにんじん、じゃがいもを加えて炒め、水を注ぐ。沸いてきたらアクを取り、野菜に火が通るまで弱火で15分ほど煮込む。
- ③いったん火を止め、シチュールーを溶かし混ぜる。続いて牛乳と①のブロッコリーを加え、再び火をつけてとろみがつくまで煮込む。
- ④食パンは1枚を9等分に切ってグラタン皿に入れ、③をたっぷりかける。上にピザ用チーズをかけ、オーブントースターでチーズに焼き色がつくまで加熱する。



作って
みました

普段はスープとしていただくシチューで、簡単にグラタンができました。子ども達も大好きなグラタンにパンも入ってボリュームアップ。家族でおいしくいただきました。(な)

濃いシチュー クリーム

乳脂肪分の高い(45%乳脂肪分)北海道産純生クリームを使用した濃厚なコクと旨みが特徴のクリームシチューです。旨みたっぷりの野菜パイオンとクリームと相性の良いフォン・ブラン(子牛・成牛・鶏の骨と肉を香味野菜と一緒に煮出しただし)を使用して全体の厚みを出しています。



濃いシチュー ビーフ

5日間(120時間)熟成させた国産牛と国産野菜のフォンを使用した濃厚でコク深い国産ドミグラスソースの味わいが特徴のビーフシチューです。じっくり炒めた玉ねぎとジュード・ブフ(肉を焼き上げてから香味野菜と一緒に煮出しただし)を使用して全体の厚みを出しています。



SPICE
S&B
HERB

小樽てんぷらの網焼き

調理時間 約15分

【材料(4人分)】

小樽てんぷら……………10枚
生しいたけ……………8枚
しめじ……………100g
わさび(または、しょうが)
……………少々
しょうゆ……………適量



【作り方】

- ①小樽てんぷらは、よく熱した魚焼き用の網、またはオーブントースターで表面に軽く焼き色がつく程度焼く。
- ②付け合わせのしいたけとしめじは、石づきを切り落とし、しめじは小房に分け、同様にさっと焼く。
- ③①②を皿に盛り、お好みでわさびしょうゆ、あるいは、しょうがしょうゆをつけていただく。

作ってみました

あっという間に焼き色がつきます。わさびしょうゆとの相性もパッチリとおつまみにも良いです(1)

生食用ちくわと根菜のごまだれサラダ

調理時間 約20分

【材料(2人分)】

生食用ちくわ……………3本(1パック)	【ごまだれ】
ごぼう……………中1/2本	いりごま(白) ……大さじ2
レンコン……………2/3節	マヨネーズ……………大さじ2
かぼちゃ……………1/8個	レモン果汁……………大さじ1
いりごま(白) 小さじ1/5	みりん……………大さじ1
青じそ……………2枚	白味噌……………小さじ1
	砂糖……………小さじ1
	にんにく……………1/2片



【作り方】

- ①ごぼう、レンコンは皮をむき、乱切りにして酢水(※分量外)にさらす。沸騰したお湯で硬ゆでし、粗熱を取る。
- ②かぼちゃは皮つきのまま食べやすい大きさにカットし、電子レンジ500Wで4～5分程加熱する。粗熱を取る。生食用ちくわは斜め切りに、青じそは千切りにする。
- ③【ごまだれ】のいりごま(白)をすり鉢ですり、にんにくはすりおろす。【ごまだれ】の他の材料を全てボウルに入れよく混ぜ合わせる。
- ④ごぼう、レンコン、かぼちゃ、生食用ちくわを【ごまだれ】で和える。
- ⑤④を皿に盛り、青じそ、いりごま(白)を添え、完成。

小樽てんぷら

原料の魚はスケソウダラを100%使用。プリとした弾力のある食感が特徴の揚げかまぼこです。使いやすいサイズなので、煮物や炒めものにも便利です。



生食用ちくわ

肉厚で弾力があり、プリとした食感のちくわです。そのまま生で食べると美味しいちくわです。



一正蒲鉾株式会社

お問合せ／一正蒲鉾株式会社 札幌支店 TEL0134-62-4192 受付時間/9:00～17:00(日祝は除く)

鮭ときのこの炊き込みご飯

■ 調理時間 約60分(ごはんの炊き時間を含む)

[材料(4人分)]

- 米……………3合
- 生鮭(切り身)……………2切れ
- しめじ……………1パック
- 三つ葉……………適量
- ☆ 昆布つゆ ……大さじ2
- ☆ 昆布つゆ白だし…大さじ3
- 酒……………大さじ2
- おろししょうが……………適量



[作り方]

- ① 生鮭は網またはフライパンで焼き、皮や骨を取り除いて粗くほぐす。しめじはしづきを取り、食べやすくほぐす。
- ② 炊飯器にといだ米と☆を入れ、通常の日盛りまで水を注いだら、鮭としめじを加えて炊く。
- ③ 炊き上がったらさっと混ぜ合わせ、三つ葉を散らす。

作ってみました

鮭ときのこが秋らしく彩りもよい炊き込みごはんです。しょうがは好みですが、ちょっと多めにするとさっぱりしますね。(ち)

蒸し器いらずで簡単!茶わん蒸し

■ 調理時間 約25分

[材料(4人分)]

- 卵……………(Lサイズ)2個
- ☆ 昆布つゆ白だし…大さじ2
- ☆ 水……………240ml
- 栗甘露煮シロップ 小さじ1
- 栗……………4個
- むぎ海老……………4尾
- かまぼこ……………4枚
- しいたけ……………1枚
- 三つ葉……………少々



[作り方]

- ① ボウルに溶いた卵と☆を加えてかき混ぜ、こし器でこす。
- ② 栗とかまぼこは半分に切り、しいたけは薄切りにする。
- ③ 器に海老と②を等分に分けて入れ、①を注ぎ入れる。
- ④ 鍋に2〜3cm程水をはり、沸騰したら③を並べる。弱火にし、ふたをして10分加熱、その後火を消してふたをしたまま5分余熱で固める。三つ葉を飾る。

昆布つゆ・ 昆布つゆ白だし

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まれます。「昆布つゆ」と「昆布つゆ白だし」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。

昆布のチカラでうま味がぐんと増します!



お問合せ/ヤマサ醤油(株)お客様相談室 ☎0120-803-121 受付時間/月〜金9:00〜17:00(土日祝を除く)

※昆布つゆ(1L)は11月第1週、昆布つゆ(1.8L)は11月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。

話題の“キットカット ショコラトリー”から
毎日楽しめるプレミアム キットカット、誕生!

キットカット「毎日の贅沢」

9/26
新発売

職人が素材・食感・味わい全てにこだわって作った特別なチョコレート“キットカット ショコラトリー モレゾン”
この、こだわりのチョコレートを毎日楽しめる“キットカット 毎日の贅沢”が誕生しました。
上質な味わいのクランベリーとアーモンドは女性に嬉しい注目の素材。
毎日とりいれたいくなる贅沢なキットカットをぜひ店頭でお買い求めください!



キットカット ショコラトリーとは?

ヨーロッパで最も権威のあるコンクール「ガストロノミック・アルパジョン」において日本人最年少で優勝した経験を持つ「ル・パティシエ・タカギ」のオーナーシェフ 高木康政氏が全面監修したワンランク上のキットカット専門店です。



こんな
レシピも!

ナッツの焼きキットカット

～いつものキットカットをちょっと贅沢にアレンジ♪～

- ①オーブントースターのトレイ(天板)にアルミホイルを平らに敷き「ネスレキットカットミニ」の上になッツをのせてオーブントースターで焼色が付く程度まで約2分焼きます。
- ②少しさましてチョコレートが固まったら食べごろです。

ドライフルーツを
のせてもOK!



キットカットミニ
オトナの甘さ抹茶12枚、
オトナの甘さストロベリー12枚

※オーブントースターの機種や加熱状態によって、加熱時間は若干異なりますので調整してください。また、表面が色づき始めると、あっという間に焦げるので、加熱中は目を離さないでください。
※加熱直後の受け皿やキットカット等は熱いので、やけどにご注意ください。

スープレシピとパン。

秋にあっただか。



肌寒い季節です。

朝の冷えた空気の中
お湯をそそぐだけで手軽に楽しめる
スープがあると心もからだも
ほっこり、あったか。

なめらかでコクのある
コープのスープは
家族みんながたくさん飲める10食入り。
朝はもちろん、小腹が空いた時も
おいしい、うれしい。

さあ、
明日はどのスープにしようかな。

ごはん派にはこちら!

コーンの
甘みとろーり



コーンクリーム 10袋入

ミルク&野菜
とけあう



ポタージュ 10袋入

つぶつぶ&
クリーミー



粒入りコーン 10袋入

FDスープシリーズ 5食入



たまごスープ



沖縄産もずく
スープ



野菜の美味しい
スープ



※店舗によりお取扱いのない場合もございます。

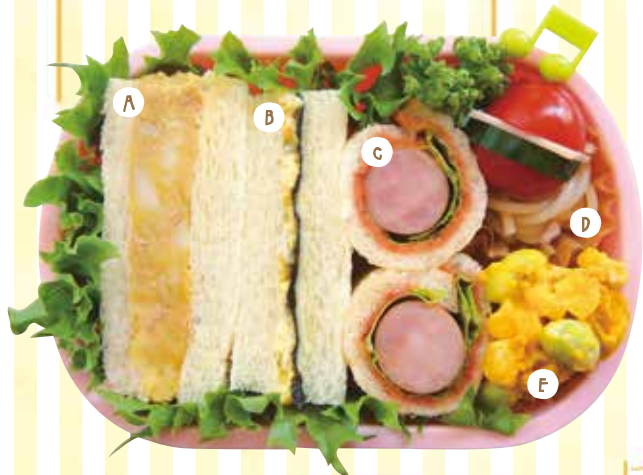
粒入りコーン10袋入は10月第4週のシステムトックでご案内いたします。

A ツナポテサンド

じゃがいも小1個をレンジに2分かける。
皮をむいてつぶし、ツナ1/4缶とウスター
ソース小さじ1、カレー粉少々で和え、サン
ドイッチ用パン2枚で挟み、半分に切る。

B チーたまサンド

Sサイズの卵1個に、しらす干し大さじ1、しょうゆ
小さじ1/3を混ぜてスクランブルエッグを作る。サ
ンドイッチ用パン2枚にマーガリンをぬり、スクラ
ンブルエッグ、スライスチーズ1枚、のりを挟む。



〈1人分〉
エネルギー416kcal
たんぱく質16.9g
脂質19.1g
塩分2.1g

※A,Bは2人分、
Cは1人分の材料です

E ころころかぼちゃ

1.5cm角に切って茹でたか
ぼちゃ、枝豆、コーンをマヨ
ネーズ、こしょうで和える。

G ミニミニホットドッグ

サンドイッチ用パン1枚にケ
チャップをぬり、パンの大きさのレ
タスをのせ、ボイルしたウインナー
1本をのせて巻き、2つに切る。

D ミニトマトバーガー

きゅうり、ハムをミニトマトで挟んで
ピックでとめる。下にゆでたスパ
ゲッティを敷くと水分を吸収してお
いしく食べられる。

天使のおべんと



月替わりでテーマに沿ったお弁当を
天使大学の学生が提案します

今月のテーマ

妹、弟につくる サンドイッチの おべんと

サンドイッチはたんぱく質や
ビタミンなどの栄養を
バランスよく摂れるおべんとです！

食べやすく、かわいらしく、
こんなおべんとなら
食べてくれるかな？

わたしたちが考えました！



栄養学科4年
工藤 郁佳さん



栄養学科4年
志目 知英美さん



栄養学科4年
末吉 美穂さん

7 手で食べやすい大きさにさく。



8 ☆の調味料をはかって、小さなボウルに入れる。



9 ベつのボウルに牛乳、生クリームをはかって入れる。



4 しめじの石づきを切り落とし、手でほぐす。



5 まいたけは手でほぐす。



6 エリンギは半分の長さに切る。



1 おなべに水を入れて火にかける。



2 にんにくのねもとを切り落として、かわをむく。



3 にんにくをみじん切りにする。



スパゲッティ80gに1ℓの水をよういします

休日開店!

Mr. Eric & Poka's



こどもレストラン



KODOMO RESTAURANT

当店は休日のおひるごほんにぴったりな料理をお出しするレストランです。

MENU

しょうゆのうまみでいただくこの和風クリームパスタ

ざいりょう・1人分

- スパゲッティ.....80g
- にんにく.....1/2片
- まいたけ.....25g
- エリンギ.....25g
- しめじ.....50g
- オリーブオイル.....小さじ1
- ☆しょうゆ.....大さじ1
- ☆みりん.....大さじ1
- 牛乳.....50ml
- 生クリーム.....50ml
- しお・黒こしょう.....かくてきりょう

どうぞめしあがれ
bon-appetit



きのこの和風クリームパスタにはこれ!

道民の醤油

北海道産の大豆と小麦で仕込み、じっくりと熟成させたまろやかな風味豊かな特選丸大豆しょうゆです。和・洋・中と用途を選ばず、どんな料理にもよく合います。開封後も鮮度を90日間保てる鮮度保持容器で新鮮な味わいを長く楽しむことができます。



コープ各店舗にて取り扱いしております。

フレッシュなしょうゆの香りとクリームのコクがおいしい、ちよこリッチなお味はほんに
おまかせです。



能戸英里
チヨコリッチ
開発責任者

13 きのがしんじらしたら、
⑧を入れてさらにいためる。



14 ⑨を入れて、かるく
にこむ。



15 ゆであがったスパゲッティを入れ
てソースをからめ、しお・黒こしょう
で味をととのえてかんせい。



10 ふつとうした①のおゆで、
スパゲッティをゆでる。



11 フライパンにオリーブオイル
とんにくを入れて中火に
かける。



12 にんにくのかおりがしてきたら
④、⑤、⑦のきのこを入れて
いためる。



ゆで時間はふくろをかくにん!



ここのスパゲッティがゆであがるように
じゅんじゅんとgood!

co-op

たまごスープ

ラブコープ総選挙
店舗&宅配総合第2位
2,842票獲得

〈組合員さんの声〉

とにかく味が良い。塩加減もよく、卵の量も多くおいしい。ごはんと(米)一緒に炊いてピラフや、そうめんと一緒にゆうどんにしたりしています。



8月2日、たまごスープを生産している
戸東洋(株)を見学しました。



今年の3月～4月にかけて行われたラブコープ総選挙で、店舗と宅配あわせて総合2位のたまごスープ。2015年度は約3,576万食も出荷した人気商品で、選挙でも「家族みんな大好きです」「ふわふわたまごが最高!」などのコメントが数多く寄せられています。こだわりは新鮮たまごの使用と、和洋中どんな料理にも合う味付け、そして粉末でもレトルトでもない「フリーズドライ製法」。どのように作られているのか、たまごスープ好きの方は必見です!

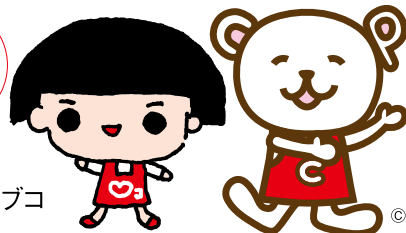
ラブコープ 工場見学ツアー

誌 上 体 験!



ラブコープ総選挙に投票してくださった組合員さんの中から抽選で、CO・OPのたまごスープを生産している工場にご招待しました。たまごスープがなぜあんなにフワリとして美味しいのか、その秘密を知るツアー、ちょこっとのぞいてみましょう。

おいしい
秘密を
大公開!!



キャンペーン
キャラクター ラブコ

©ドック



−40℃で一晩凍らせた(フリーズ)後、写真の真空乾燥庫で乾燥(ドライ)し、スープ内の水分を取り除きます。高い熱を与えない製法なので、おいしい状態を保てるのです。



よーくのぞいてみたよ



たまごスープは割卵(かつらん)してこしただけの新鮮な生たまごを使用。温度やかきまぜ方にまでこだわったスープを、ブロックの型に流し込みます。



見学する方々も工場内に入る時は、作業者と同レベルまで全身を徹底的に衛生管理します。商品の高い安全性を、身をもって実感するスタートです。

ツアーに参加された方より

Tさんご夫妻

もっとオートマチックなのかと思っていましたが、人の目で厳しく品質チェックしているのが印象的でした。日本の細やかさが感じられましたね。夫が単身赴任中なので、CO-OPのスープをたくさん持たせました。



Sさん親子

このツアーに参加することになり、子どもの夏休みの自由研究にしようと思ってきました。凍結するところ、乾燥するところが面白かったです。ていねいに説明、案内してくれたので、自由研究はばっちりです!



こだわりの製造ラインを見学した後は、CO-OP商品を試食しました。「おいしい!」細やかな工程を見てきた分だけ、一つひとつのおいしさにも納得です。

完成!!



1食ごとに重量チェックや異物検査などを経て、包装状態を1袋ごと丁寧に人の目で確認。写真はたまごスープ10食入り製品を箱詰めしているところです。

宅配トドック10周年記念オリジナルグッズができました /

トドック&ハローキティのコラボグッズ コープさっぽろ全店舗で限定販売!

宅配トドック10周年を記念して、トドックとハローキティのかわいいコラボが実現!

第一弾として、宅配ではポイント交換でご注文を受付いたしましたが、今度は、コープさっぽろ全店舗で限定販売します♪
うっかり見逃してしまった!という人も、ポイントが足りなくて交換できなかった人も、ぜひこのチャンスで、手に入れましょう!

※数量限定のため、なくなり次第終了いたします。

みんな大好き
キティちゃん、
キティちゃんは
みんなと仲よし。
トドックの10周年を
お祝いして、
遊びに来て
くれました♪



●コープ宅配システム●
トドック
×
ハローキティ



©1976, 2016 SANRIO CO., LTD. ©

コラボグッズは 全4種類!!

10月中旬より販売

ぬいぐるみ



今月号のアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で1名様にぬいぐるみをセットでプレゼント。詳しくはP73をご覧ください!

3色ボールペン



付箋



保存容器セット



参加者募集

くらしの見直し講演会
**「安心して産める
 安心して老いる 地域作り」**



上野 千鶴子さん(菅野 勝男 撮影)

昨年大好評だった上野千鶴子さんの講演会を、今年も開催いたします。「弱者になっても安心して生きられる社会を作りたい。」そのための支え合うしくみをどのように作っていけばよいのか、上野さんと一緒に考えてみませんか？

日 時 / **11月10日(木)** 18:30~20:00(開場18:00)
 講 師 / 上野 千鶴子氏 社会学者 東京大学名誉教授
 場 所 / かでる2・7 1階ホール 札幌市中央区北2条西7丁目
 参加費 / 1,500円(お一人につき)
 定 員 / 470名
 (先着順 全席座席指定 ※参加費ご入金の確認をもって、申込完了といたします。)

応募方法 / メール又はハガキに「上野千鶴子さん講演会」と明記の上①組合員番号②お名前③郵便番号④ご住所⑤電話番号⑥枚数(お一人4枚まで)を記入し、お申込みください。

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 n.nogami@todock.jp
 お問合せ / TEL 011-671-5827(担当 近藤、松田)
 月~金 10:00~17:00

参加者募集

今宮廉の世界
夕暮れ散歩塾



※写真はイメージです。

じわじわ人気…お酒とアミューズをちょっとだけ味わい、毎月場所・シェフは異なるというこだわりの講座。「畑でレストラン」プロデュースの今宮氏がこだわりのお店でお酒や食をテーマに語ります。今月は女性にうれしいシャンパンです。

日 時 / **10月27日(木)** 14:00~15:30
 講 師 / 今宮廉・村田秀人(サロンアッシュ オーナー)
 場 所 / Salon h サロンアッシュ
 札幌市中央区南4条西2丁目14-2 セントラルS4ビル地下1階
 受講料 / 3,000円
 定 員 / 16名

応募方法 / 電話にて仮予約後入金をもってご予約完了。注意事項: お酒の試飲がある為、20歳未満と運転での受講は不可です。
 応募締切 / 定員になり次第締切

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ 中央文化教室 札幌市中央区北1条東1丁目カレスサップロビル3階
 TEL 011-232-3565
 月~土 10:00~18:00(祝日は除く)

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 / **10月20日(木)**
 10:45~12:00(10:15受付開始)
 場 所 / コープさっぽろ 新道店 新道文化教室(2階)
 札幌市東区伏古11-3-1-45 (入口は新道店裏手)
 参加費 / 無料 *お申込み締切 10月12日(水)
 定 員 / 20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~土 10:00~18:00

参加者募集

他人事じゃない。ひょっとしたらあなたも…。

食物アレルギー学習会



子どもを中心に増加している食物アレルギーは、大人になって発症可能性がある身近な病気です。発症の原因や食生活の関係について、講師に北海道文教大学教授の板垣康治氏を招き、食物アレルギーの知っておきたい知識を学びます。

日時 / 11月1日(火) 10:30~12:30

場所 / 宅配トドック中央センター他

(TV会議システムで、全道に中継します。)

詳しくは店舗ポスターなどでご確認ください

参加費 / 無料

応募方法 / ハガキ、またはFAXで「食物アレルギー学習会参加希望」と明記し、①氏名(ふりがな)②年齢③郵便番号・住所④電話番号を記入しお申込みください。

お申込み・お問合せ / 〒060-0009 札幌市中央区北9条西23丁目

目1-20 コープさっぽろ組合員活動委員会

TEL 011-641-5571(担当:多加) FAX 011-641-5573

月~金 10:00~17:00(祝日は除く)

担当者から

シーナに異動して不安いっぱいでしたが、このような声をいただいて自信に繋がりました。ありがとうございました。

参加者募集

地球のいまを知る、一生に一度の一週間!

マレーシア・ボルネオまなび旅7日間



「命が湧き出る場所」ボルネオ島の熱帯雨林は、私たちの生活と深く関係しています。旭山動物園の坂東園長と、自然環境のいまを知る旅に出かけませんか。野生動物と出会うチャンスもたくさん!ジャングルでの森林キャンプ宿泊もあります。

日程 / 11月19日(土)~25日(金)

場所 / マレーシア ボルネオ島サバ州

旅行代金 / お一人様168,000円

(燃油サーチャージ込・国内空港施設使用料及び現地空港諸税別途)

定員 / 20名

申込締切: 10月21日(金) ※予約状況により事前に締め切りさせていただきます。ご了承ください。

応募方法や詳細についてはコープさっぽろ旅行事業部(コープトラベル)の店舗またはウェブサイトにてご確認ください。

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ旅行事業部(コープトラベル)

担当: 中島 TEL 011-851-7411 FAX 011-851-7455

メール csap.coop-tabit@todock.jp

月~金 10:00~18:00 ± 10:00~15:00

参加者募集

KIRIN PRESENTS 全国No.1キャラ弁プログラー

よっちママのキャラ弁講習



※写真はイメージです。

キャラ弁実力No.1プログラーやマスコミで話題の講師よっちママ初の函館12日は大人のキャラ弁、13日は親子でキャラプレート。「手づくりパンの家こすもす」との共同企画に乞うご期待!!

日時 / 11月12日(土) 18時~20時(大人)

13日(日) 10時~12時(親子)

講師 / よっちママ 食育インストラクター
キャラクター弁当講師

場所 / 函館 コープさっぽろいしかわキッチンスタジオ

受講料 / 1レッスン 各2,500円

親子レッスン(親1子1)、子1名増1,000円

定員 / 各16名

応募方法: 電話にて仮予約後10日以内にご入金ください。

応募締切: 入金順に定員になり次第締切

お申込み・お問合せ / コープさっぽろいしかわ文化教室

TEL 0138-84-8440

手づくりパンの家こすもす TEL 0138-40-8022

月~金 10:00~18:00 ± 10:00~13:00(祝日は除く)



シーナ店
(旭川市)
山口さん

お知らせ

田辺由美先生と一緒に
道産ワイン新酒
「ホイリゲ北海道」を祝う会

毎年大変好評を頂いております!今年も開催します!詳細は、10月1日(土)以降の店頭告知(ポスター・チラシ)をご確認下さい。今年もみんなのでワイワイ・ガヤガヤ、おいしい道産新酒とお料理で、「ホイリゲ北海道」を大いに楽しみましょう!

日時:11月17日(木) 18:30~20:30



お問合せ/コープさっぽろ旅行事業部(コープトラベル)
TEL 011-851-7411
月~金 10:00~18:00 土10:00~15:00

お知らせ

エコ協賛商品ご購入で、
抽選でプレゼントが当たる!
エコ協賛キャンペーン

「エコ協賛商品」マーク付商品ご購入で、1品につき2円を札幌市円山動物園、おびひろ動物園、釧路動物園、旭川市旭山動物園のホッキョクグマを支援する「ホッキョクグマ応援プロジェクト」と、植樹活動を行う「コープ未来(あした)の森づくり基金」に活用させていただきます。

- ・ホッキョクグマ賞 動物園10組(1組3名以内)
道内4園の中から行きたい動物園のバックヤードツアー(ドックぬいぐるみのお土産つき)
- ・未来の森づくり賞 10名様
オケラフトお皿(18cm)とスプーンのセット



お申込み/10月1日~11月30日

期間中コープさっぽろで、「エコ協賛」対象商品1点以上を含む500円(税込)以上お買い上げのレシートで応募。レシート合算不可。お1人様何口でもご応募できますが1レシートにつき1口のご応募となります。

Webから応募できます

お問合せ/コープさっぽろ
お問合せ窓口
TEL 0120-583-032
月~金 10:00~17:00(日祝は除く)



お知らせ

ずっと親子のたからもの
『えほんがトドック』10月1日からの
申込みで3月よりお届け

毎回大好評の「えほんがトドック」。1~2歳のお子さま(平成28年4月1日現在)を持つ組合員さんに、合計4冊(4カ月おき)の絵本をプレゼント!コープさっぽろは絵本を通じて、子育てを応援しておりますので、ぜひお気軽にお申込みください。

申込み/2017年1月31日(火)まで

対象/平成25年(2013年)4月2日~平成27年(2015年)4月1日生まれのお子さまのいる、組合員さん。※宅配トドックを利用していなくても、申込みできます。

2017年3月からお届け開始



※2冊目以降は2017年7月、11月、2018年3月に配本となります。絵本は毎年4月に決定します。

お申込み/下記のQRコード又はホームページで検索

🔍 えほんがトドック 🔍

お問合せ/ehon@todock.jp
※コープさっぽろ店舗、宅配、電話でのお問合せおよびお申込みは受け付けておりません。

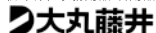


組合員さんの声

贈答用菓子を購入し、のしを掛けていただくこうした折、賞味期限が長くない品なので、お供えするのであれば賞味期限の長めの品を選ばれては、とアドバイスをいただきました。お陰で安心してお供えできました。細かいお心遣いに感謝です。

「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

シール・ステッカー・各種印刷



〒063-0831 札幌市西区発寒11条14丁目1067番地4
TEL 011-665-1271

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

このようなお言葉をいただきありがとうございます。
これからもサポート一同、組合員さんに喜んでいただける対応を心がけてまいります！

ちょこっとオススメ舞台

富良野GROUP特別公演「走る」

富良野GROUP特別公演「走る」は、倉本聰さんが富良野塾時代に作り、富良野だけで公演を実施した作品。今回の全国公演は舞台活動最後の作品としてどうしてもこの「走る」を上演したいという倉本氏の思いから実現しました。この「走る」札幌公演のチケットをペア5組の方へプレゼント！

日程：2017年1月25日(水)
会場：札幌市教育文化会館大ホール
主催：F.C.S(フラノ・クリエイティブ・シンジケート)



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

報告

コープさっぽろ杯
日刊スポーツ旗争奪少年野球
秋季大会

コープさっぽろは「日刊スポーツ旗争奪少年野球秋季大会」を応援しています。本大会は小学5年生以下の選手が中心の新人戦です。道内各地から参加する113チームの頂点を目指し熱戦が繰り広げられています。8/11の開会式後には、元日本ハムファイターズの森本稀哲氏を講師に少年野球教室も開催されました。試合ごとに成長する選手たちの一生懸命なプレーに温かいご声援をお願いいたします。

日程：8月11日(木)～10月29日(土)
場所：10月29日(土)の決勝戦・表彰式は「つどーむ」(予定)、その他の試合は札幌市内各球場



お問合せ／コープさっぽろマーケティング部営業企画グループ
TEL 011-671-5637
月～金 10:00～17:00(日祝は除く)



だて店
(伊達市)
金子さん

8月号の
「ちよこつと」を見て

竹内農園のズッキーニについて

ズッキーニの名前自体は聞いたことはありますが食べたことがないため、興味深く特集を読ませていただきました。特にびっくりしたのは、ズッキーニが道央圏でも栽培されていたこと、また、福祉とも関わりながら栽培していることにもびっくりしました。今後、少子高齢化が進み、福祉の役割がますます大きくなりますが、今後の発展に期待します。

(釧路市につぼんの歌さん)

竹内さんの農家を志すまでの経緯が、とても興味深かったです。あらゆる経験が現在の野菜作りに繋がっているのだな、と思います。

(札幌市パークサイドさん)

こぐれあいこの
自家製ノートについて

普段はできあいを買っているドレッシング、手作りするというのはとても素敵に感じました！

(函館市アイコさん)

ズッキーニ通に
なっちゃいますか！について

ズッキーニは好きですが、生で食べられるとは知りませんでした。それに花まで料理に使えるなんて…。レパートリーが広がります。ズッキーニはかぼちゃより扱いやすいですね。ズッキーニ通になっちゃいますよ〜！

(恵庭市ボタンさん)

ズッキーニの種類でユニークな形と色にビックリ！かぼちゃの仲間というのも初めて知りました。まだ料理のレパートリーが少ないので、「ちよこつと」で教えてもらいます！

(標茶町パッチおばさんさん)

70歳山田さん、
料理を習う！について

山田さん、応援します！難しすぎないレシピをたくさん載せてください。私の父にも料理に興味を持ってほしいものです。

(小樽市クロネコさん)

ご応募ありがとうございました!

Cho-co-tto
8月号



ベストレシビ

結果発表

総数
124件

1位

とうきびおこわ



2位 スッキーニのチーズ巻き揚げ P27

3位 タコライス P48

4位 焼きスクッキーニとあさりのワイン蒸し P25

5位 スッキーニの揚げびたし P32

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。ありがとうございます! みな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♪



(倶知安町ともきーさん)
今年初めて「畑でレストラン」に参加させてもらう予定です。とっっても楽しみにしています! レストランの様子など、ちよこつとで掲載してほしいです。写真は地元直売所で購入したとうきびが大好きな娘です。北海道のとうきびは本当においしいですよね!

今月の表紙の器について



8月号の表紙の器がとってもかわいい! こんな感じで、ピッチョスやパーティー料理なども並べてみたいですね♪
(札幌市いちかママさん)

ちよこつと

内容もレシビから一つの食材を徹底的に解剖したり、読者のお便りも愛情に溢れていて、毎回ほっこりします。イラストもかわいらしく本のサイズも大き過ぎず、素敵です!~!
(札幌市バッチリ感謝さん)

かわいい小さなお子さまのあの笑顔を見るだけでも癒やされるのに、まさかプレゼントをいただけるとは思っていませんでした! 今後とも組合員さんに喜んでいただけるよう頑張ります。

担当者から



苫小牧センター
(苫小牧市)
藤田さん

「安心なくらし」のご提案

コープさっぽろはアフラックの
募集代理店です



コープさっぽろおすすめ!!
生協とアフラックがつくった
現在のがん治療に対応した
がん保険!!

〈新Days生協オリジナルプラン ひと安心コース〉入院給付金日額5,000円
【保険期間:終身(抗がん剤治療特約・がん先進医療特約は10年更新)】

ご契約年齢 **0歳**~満**85歳**

診断	それぞれ1回限り一時金として がんの場合 50万円 上皮内新生物の場合 5万円
入院	1日目から日数無制限 1日につき 5,000円
通院	①三大治療*のための通院は日数無制限 ★三大治療とは、手術、放射線治療、抗がん剤治療のことをいいます。 ②退院後365日以内の通院なら日数無制限 1日につき(往診も含む) 5,000円
手術・放射線治療	入院しなくても 1回につき 10万円

一生
涯
保
障



生協
オリジナル
プラン

+ **抗がん剤治療特約** ^①

特約給付金額**2.5万円**

入院しなくても抗がん剤治療を受けた月ごとに
5万円 給付倍率 2倍

乳がん・前立腺がんのホルモン療法のと看 **2.5万円** 給付倍率 1倍

更新後の保険期間を含め通算 **300万円**まで

10年
満
期
自
動
更
新

月払保険料例(新Days生協オリジナルプラン ひと安心コース)
入院給付金日額5,000円 定額タイプ 集団取扱
解約払戻金なしタイプ+抗がん剤治療特約(特約給付金額2.5万円)
+がん先進医療特約(保険料払込期間:終身
(抗がん剤治療特約・がん先進医療特約は10年更新)) (2016年8月現在)

+ **がん先進医療特約** ^②

がん先進医療給付金

1回につき先進医療にかかる技術料のうち自己負担額と同額
更新後の保険期間を含め通算**2,000万円**まで

がん先進医療一時金

1年間に1回
左記「がん先進医療給付金」が
支払われる先進医療を受けたとき **15万円**

契約日の満年齢	20歳	30歳	40歳	50歳	60歳
男性	1,087円	1,497円	2,212円	3,537円	5,822円
女性	1,172円	1,627円	2,372円	3,047円	3,712円

上記保障内容の場合

30歳 **1,497円**
男性

●保障の対象となる先進医療は、厚生労働大臣が認める医療技術で、医療技術ごとに適応症(対象となる疾患・症状等)および実施する医療機関が限定されています。また、厚生労働大臣が認める医療技術・適応症・実施する医療機関は随時見直されます。
商品の詳細は「契約概要」等をご覧ください。

●(抗がん剤治療特約)(がん先進医療特約)の更新後の保険料は更新時の年齢・保険料率によって決まります。

資料請求は
まずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)
0120-37-2523

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

AF030-2016-0113 8月22日(170222)

※資料請求いただいたお客様の個人情報の当代理店における利用目的は、アフラックの各種商品やサービスの案内・提供・維持管理となります。また、上記保険会社の各種商品やサービスの案内等のために、当代理店がその提携先である保険会社の代理店と共同して対応する際には、個人情報当該代理店に提供されることにつきご了承ください。

コープの灯油 定期配達

新規登録キャンペーン

～コープさっぽろ店舗で絶賛受付中!～



キャンペーン期間

9.21水

10.31月

※一部地域と離島は配達業務をしていませんのでご了承ください。
※定期配達の登録は490ℓホームタンクまたは200ℓ脚付ハーフタンク、
200ℓ脚なしタンクが対象になります。

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
Pポイント

2016年3月21日ご利用分から!

※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

続けるほど
おトク!

3倍!!

新規登録の方、
3年未満のご家庭も

Pポイント

2倍!

Wでおトク!

価格特典

定期配達期間中 2016年9月1日・2017年5月末

灯油定期配達
価格から
1ℓあたり

1シーズン

3円引!

使うほどおトク!

灯油の準備は早めがおトク!!

本キャンペーンでご購入の方は
10月に給油

さらに

3円引!

10月は合計
6円おトク!

エネcoop

お問合せ・お申込み・ご相談は、エネcoop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

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coop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coop

検索

ベストシーズン! 秋の日本をめぐる上質の旅

日本三景天橋立の絶景を望む天橋立ホテルに泊まる

いにしへの舞台 秋の京都探訪 小浜国宝めぐりと比叡山延暦寺 4日間

新千歳発着

食事・観光付

新千歳より
添乗員同行

出発日 11月28日(月)

■旅行代金(大人お1人様)2~3名1室

138,000円

■チェックポイント

紅葉の真っ盛り。ベストシーズンの関西の中でもとりわけ秋が美しい日本の文化財や文化施設をセレクトしました。日本の古のお寺を千年の歴史に思いを馳せながら散策してお楽しみください。また小浜国宝めぐりや三方五湖などの若狭路めぐる決定版です。



京都五山 東福寺

比叡山延暦寺

1	新千歳空港(午前中)→関西又は伊丹空港=永観堂(紅葉で有名な京都有数の古刹)◎=西陣織会館(京文化の西陣織を紹介)◎=(17:30頃)京都市内(泊)	食 酒 宿
2	ホテル(8:30頃)=銀閣寺(東山文化の真髄を今に伝える)◎◎ 哲学の道(疎水沿いの紅葉散策)◎◎=東福寺(京都五山のひとつで通天閣の紅葉は有名)◎◎=鉄鉢(てっぽつ)料理の昼食=嵐山・嵯峨野(竹林と紅葉の名刹を散策)◎◎=京都市内(泊)	朝 昼 宿
3	ホテル(8:00頃)=世界遺産比叡山延暦寺(1200年の歴史を今に伝える根本中堂)◎◎=三方五湖(若狭湾国定公園を代表する景勝地)◎◎=小浜国宝めぐり【明通寺(日本古寺名刹)・神宮寺(東大寺二月堂への「お水送り」が有名な名刹)◎◎】=(18:00頃)天橋立(泊)	朝 昼 宿
4	ホテル(8:30頃)=日本三景天橋立(日本海宮津湾の絶景)◎◎=伊根の船屋めぐり(丹後半島の伊根町に立ち並ぶ約200軒あまりの舟屋)◎◎=関西空港又は→神戸空港→新千歳空港(16:00~21:00)	朝 昼 宿

行程内日 食・酒は下車観光、宿は下車入場観光となります。※交通事情によりコース・日程・時間(到着時間)が変更となる場合がございます。



鉄鉢料理 ※写真はイメージ

■募集人員22名 ■最少催行人員 12名
■食事(朝・昼・夕・1) ■添乗員同行

■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

検索

安心! 添乗員同行新(新千歳より)

全道空港発着(追加代金なし)

(新千歳/函館/旭川/帯広/釧路/女満別)

オーロラ 夢紀行 5日間

美しき光のシンフォニー
大自然が織りなす天空の神祕

オーロラ観測 3晩

全コース、燃油サーチャージ込
ビジネスクラスプラン有り

出発日 2016年11月25日、12月10日 添乗員同行
2017年1月14日、2月12日、2月24日

全出発日 同一料金 **258,000円**

■最少催行人員/10名 ■添乗員/新千歳空港より同行(新千歳空港以外の道内他空港から参加の場合、羽田空港で添乗員と合流) ■食事/朝食0回・昼食0回・夕食1回(オーロラディナー)(機内食は除く)

写真提供: オーロラピレッジ



世界遺産 添乗員同行
ナイアガラの滝&イエローナイフ
オーロラ紀行 7日間

2016年11月23日、12月8日
2017年1月12日、2月10日、2月22日

11月 12月 1月 2月
328,000円 336,000円

オーロラベルト帯の
真下に位置する
イエローナイフは
2015年シーズン3晩連続で
オーロラ観測率95%!



防寒対策もこれで万全!
イエローナイフ滞在中は
防寒具5点セット
無料レンタル付き

●フード付きダウンジャケット
●防寒パンツ ●防寒ブーツ
●手袋 ●フェイスマスク

1名様から出発! 5日間
イエローナイフ オーロラの旅
個人プラン ※添乗員は同行しません

※ 陸泊プラン有り(6+7+8+9+10日間)
毎日出発(但し、12/27~1/3除く)

2016年11月20日~4月5日
218,000円~268,000円

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/ITB、JR北海道、日鉄他、宿泊含む)
お買物ポイントが付きます。

●全道15店舗に開設の、
お客様窓口「くらしのひろば」もご利用ください。

COOP コープさっぽろ
SAPPORO

2016年11月フリエホールつきさむは
4周年を迎えます。

愛する家族へ、最期のおくりもの。
コープの家族葬
フリエ

フリエホールつきさむ 4周年記念イベント開催!

両日、積立会員に
加入されますと、
コープさっぽろで使える
「ちょこっとカード」
2,000円分を
プレゼント!
(口座引落後送付)



入場無料
会場 フリエホールつきさむ
日時 10月29日(土)・30日(日)
10:00~14:00 9:30~14:00
日頃の感謝の気持ちを込めて今年も2日間のイベントを
開催いたします。ぜひご家族そろってお越しください。

29日 土

いい顔ポートレート 定員36名

10:00~14:00 (要予約)

人形供養祭

13:00より僧侶の読経で供養

- 受付 10月25日~29日午前
- 場所 フリエホール受付カウンター
- 45Lビニール袋1つ(可燃物)1000円(不燃物)2700円



30日 日

9:30~9:50

「ゆったりゆとりの旅」

添乗員付高齢者向け旅行・バリアフリーの旅行のご紹介

終活セミナー(要予約)定員80名

10:00~12:00

北海道大学 准教授 上田 裕文

「樹木葬墓地の新たな可能性」



両日開催

ホール見学 / 葬儀・苑・積立相談会
相続個別相談会 / 会葬品処分市

コープさっぽろフリエ事業部部長 佐々木 幹夫

「新しい供養・埋葬の考え方」

セミナー終了後、通夜食試食会を行います。

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

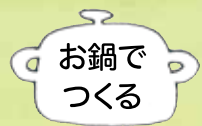
ご葬儀の受付専用フリーダイヤル[コープさっぽろフリエ葬案内センター]

24時間・年中無休

☎ 0120-617-750



昔ながらのやさしい口味!



カスタードプリン

1 カaramelソースを作る

小鍋に、
砂糖 50g
水 大さじ1強

を入れ、中火にかける。

《材料》直径7cm×高さ6cmのプリン型5個分
カaramelソース
○砂糖…50g
○水…大さじ1強
○熱湯…大さじ2

○牛乳…2カップ
○卵(M)…3個
○砂糖…70g
○バニラエッセンス…数滴



色づいてきたら鍋をゆすり **かき混ぜない!**
ちょうどいいカaramel色になったら、

熱湯大さじ2
を加えてゆるめる。

はねるので注意!
金属のふちがら
少しずつ入れましょう!



手早くプリン型に入れ、
冷ましてかためる。

☆急ぐときは氷水をはったバットに入れるとよい。

家庭料理研究家
こぐれ 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「あいこまんじゅう」



プリンに蒸しはん、定番のおやつを手作りしませんか?
蒸し器を使わず作るからとっても簡単です! レシピアドバイザー!

こぐれ あいこの



おやつ系

自家製夜ノイト

4 ③を茶こしでこしてから、プリン型にそ〜と流し入れる。



5 厚手の鍋に、プリン型の半分くらい湯を沸かし、④を並べ入れる。

ふたをして、**極弱火**で、14~16分蒸す。

外側がかたまって、フルフルした状態になったら火を止め、そのまま余熱で約10分蒸らし、ちょうどよいかたさにする。

「注意！」
火が強いと
「す」が入ります！



水滴が落ちないように
ふきんで包んだ
ふたをする。

6 粗熱をとり、冷蔵庫でしっかり冷やす。
竹串をぐるっと回し、皿にあげて、いただく。



3 ボウルに、

卵3個を
割りほぐし、



砂糖70gを
加え、



泡だて器で
切るように
よく混ぜる。



バニラエッセンスを数滴加える。

2 別の鍋に、

牛乳2カップ



を入れ、中火にかけ
人肌にあたためる。

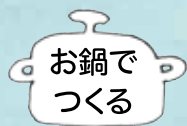


煮立てないこと！

②を少しずつ
加えて混ぜる。



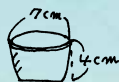
おやつに！ 朝ごはんにも！



プレーン 蒸しぱん

《材料》 直径7cm×高さ4cmのプリン型5個分

- | | | | |
|---|------------|---|-----------------|
| A | ○卵…1個 | B | ○薄力粉…100g |
| | ○砂糖…60g | | ○ベーキングパウダー…小さじ1 |
| | ○牛乳…1/4カップ | | |
| | ○サラダ油…大さじ1 | | |



2

①に、

薄力粉



100g

ベーキングパウダー



小さじ1

Bの材料をふるい入れ、



泡だて器で
手早く混ぜる。

1

ボウルに、



1個



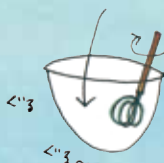
60g



1/4カップ



大さじ1



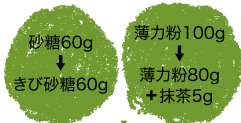
Aの材料を、
左から順に加え、
その都度
泡だて器で
よく混ぜ合わせる。



プレーン蒸しばんの材料を少し変えて!

蒸しばんバリエーション

抹茶



+

桜の花の塩漬けを、
1分蒸したところで上にのせる。

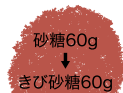
黒米糖



+

上に黒ごまをちらす。

甘納豆



+

甘納豆80gを、半量を生地に
混ぜ込み、半量を1~2分
蒸したところで上にのせる。

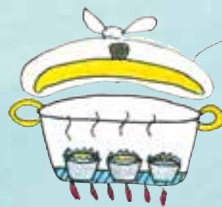


4

厚手の鍋に、プリン型の半分くらいの高さまで
湯を沸かし、③を並べ入れる。



ふたをして、中火で10~15分蒸す。
竹串をさして何もついてこなければOK!



ふたは、水滴が
落ちないように
ふきんで包む。

3

型紙を敷いた
プリン型に②を
流し入れる。

型紙の7分目を
目安に!



きゃっ

あゑ

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

シヨックパン
見た目はふつうの食パン。だけど食べる…!?びっくりどっさりシヨックING!

ロシア代表

ピロシキ
ロシアをはじめ東ヨーロッパのおそろいパン。肉やゆで玉子などいろいろな具をつめる。

ドイツ代表

ライ麦パン
ライ麦を使ったパン。黒っぽく、かみこたえがある。ドイツやオーストリアでよく食べられる。

イタリア代表

フオカツチャ
イタリアの平たいパン。オリブ油やハーブで味をつけて食べたり、中に具をはさんで食べる。

耳のパン

パンの耳ならぬ、耳の形をしたパン。パンの耳をのこしてばかりいると仕返しにやってくる。

フランス代表

バゲット
(フランスパン)
小麦と、しお水、イーストだけで作るフランスパン。バゲットは細長いパンで「つえ」を意味。

ぼくふしぎっち。
ぎっちんランドは
パンリンピックで
大にぎわい。
世界中からパンが
集まってきたよ。

★はみだし情報★本コーナーの「え」担当こぐれけいすけが「切り絵ワークショップ」を開催! 10月29日13時~小樽図書館にて! 切り絵が飛んじゃうよ! ?



どぼっ

日本代表

あんパン

明治時代に日本で生まれたパン。実は、ジャムパンやカレーパン、メロンパンも日本でた



ま

来月へっぴくー!

「すまん、すまん。おわびにステキな畑へっぴくで行くよ」

インド代表

ナン

インドやパキスタン、中央アジアで食べられるパン。大きなぞうりのような形がとくちよう。

たすけて



中国代表

饅頭 (マントウ)

中国でむかしから食べられているむしパン。日本では「中華まん」とよばれる。

アメリカ代表

ホットドッグソーセージをはさんだパン。味つけはマスタードが基本。早食い大会には欠かせない。

サンドぎっち
ふしぎっちをはさんだサンドイッチ。

イギリス代表

イングリッシュマフィン

形はまんまるで、表面にとうもろこしをすりつぶしたこながまぶされてふたつにわって食べる。

中東代表

ピタパン

数千年も前から食べられている平べったくてまるいパン。ポケットのようになっていて具をはさんで食べる。

シュッ



大募集

第二回ライフ プランニング川柳 川柳で、 温泉旅行が 当たる！

あなたの思いを
五・七・五にのせて！

昨年大好評だった
CO・OP共済ライフプランニング川柳を
今年も募集します！

世界に1つだけのあなたの思いを込めた
作品を送ってください。

大賞には温泉ペア旅行券、

応募者全員に参加賞をさしあげます。

たくさんのご応募をお待ちしております。

テーマ

「過去の自分(家族)に一言」

未より
過去に戻って
自分な言

亡き母に
教えてあげたい
共済の

タイムマシン
あるなら絶対
過去へ行く



応募資格 組合員とその家族 / 一人1作品 / 未発表の作品に限ります。

応募方法 名前・ペンネーム・住所・電話番号・組合員番号・川柳を記入いただき、はがきかメールで下記の宛先までお送りください。

住所 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
コープさっぽろ共済推進室 ライフプランニング川柳 係
Eメールアドレス y.kondo@todock.jp

募集期間 10月1日～11月20日(当日消印有効)

賞品
大賞……1名 温泉ペア宿泊券(3万円相当)
優秀賞……1名 Cho-co-ttoカード(1万円相当)
佳作……2名 Cho-co-ttoカード(5千円相当)
参加賞……応募者全員 コーすけキャラクター絆創膏

発表 Cho-co-tto2017年3月号誌上にて発表いたします。

発送 2017年3月上旬

著作権 応募された作品の著作権は、コープさっぽろ及びコープ共済連に帰属します。また応募作品は返却いたしません。

問合せ先 コープさっぽろ共済推進室
TEL 011-671-5827 (担当松田・武石)
月～金 10:00～17:00

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ
コープ共済センター

☎ 0120-25-9431
月～土/9:00～18:00(日曜休業)

〈CO・OP共済に加入するには〉出資金をお支払いいただき、お近くのコープさっぽろの組合員になる必要があります。コープさっぽろは、お店や宅配で暮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!

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「鮭節」のレシピ、または「ゆずこしょう」のレシピを教えてください

Q3 「鮭節」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 もしご存じでしたら「標津町」の美味しいお店情報を教えてください

Q6 ちょこっとに対するご意見・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: 10月20日(木) 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 「10月号アンケート係」
- FAX 011・671・5755
- WEB 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 小さいころから、朝食はパンでした。欧米ぶっているワケではありませんが、もう30年近くになります。それほどのパン好きではありますが、自宅で作ることは、ほとんどありませんでした。記事にある「フライパンで手作りパン!」は衝撃でした。パンがフライパンでできるなんて、すごいですよね。ぜひみなさんも作ってみてくださいね!(さ)

〈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〉

江別市のハルユタカ	4
江別市	13
「小麦&パン通」になっちゃいますか!	20
本格パンを家で作る	24
フライパンで手作りパン!?	26
わが家のいちおしレシピ!	28
70歳山田さん、料理を習う!	32
炊飯器で手軽にカンタンもちもちごはん!	38
北海道の、おいシーフード!今日はお魚!	40
天使のおべんと	49
こどもレストラン	50
ラブコープ工場見学ツアー誌上体験!	52
ちょこっとインフォメーション	56
みなさんからののお便り	60
こぐれあいこの自家製ノート	66
かえってきた!ふしぎっち	70
アンケート	73
ごはんとおかずインデックス	74
コープさっぽろ店舗用お買得カレンダー	75

今月のプレゼント



- A** 江別製粉株式会社より
「麦の里えべつ 強力粉」1kg 10
名様
- B** アイヌ詞曲舞蹈団(モシリ)
LIVE in SAPPORO
公演チケット 2枚組 5
名様
2016年11月25日(金)
札幌市教育文化会館大ホール
開場18:00 開演19:00
- C** トドック&ハローキティ
コラボぬいぐるみセット 1
名様



今月の表紙 撮影協力店

IL Mattone ARLES

イルマットーネ アルル

住所 江別市東野幌町3-3 EBRI内

TEL 011-398-7708

詳しいお店の情報はP24をご覧ください



店舗で

「ちょこっとバインダー」の お取り寄せが可能です

「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」のお取
り寄せ販売を店舗サービスカ
ウンターにて行っています。数
量限定ですのでご希望の方は
お早めどうぞ。



本体
700円
(税別)

パン

- Pane Cafone (バーネ カフォーネ) ……24
- 道産小麦の手作りパン ……26
- パン耳ラスク ……28
- パンシチュー ……29
- 食パンでカレーパン ……29
- 発酵しないまるパン ……30
- スイートポテトのホットサンド ……30
- フルーツサンド ……31
- 基本の卵サンド ……32
- ハムチーズレタスサンド ……33
- 山田さんのあんぱん ……34
- かぼちゃサラダサンド ……37
- ふわとろんマシュマロトースト ……37
- ブレンディスティックde 揚げパン ……43
- クリームシチューでパングラタン ……44
- ツナポテサンド ……49
- チーズたまサンド ……49
- ミニミニホットドッグ ……49
- 秋香るパッパアルボモード ……裏表紙

やさい

- ミニトマトバーガー ……49
- ころころかぼちゃ ……49

おさかな

- いかと野菜のマリネ ……31
- 鮭の旨しょうゆ漬け ……40
- 鮭のリエット ……40
- 鮭マヨ ……40
- 鮭のごま豆乳鍋 ……41

ねりもの

- 生食用ちくわと根菜のごまだれサラダ
……………45
- 小樽てんぷらの網焼き ……45

パスタ

- きのこの和風クリームパスタ ……50

ごはんもの

- さつまいものおこわ 大学芋風味 ……38
- 鮭ときこの炊き込みご飯 ……46

茶わん蒸し

- 蒸し器いらずで簡単!茶わん蒸し ……46

おやつ

- ナッツの焼きキットカット ……47
- お鍋でつくる カスタードプリン ……66
- お鍋でつくる プレーン蒸しぱん ……68



ごはんとおかず
イン
デッ
クス

第55号
2016年10月1日発行(毎月1日発行)
発行元/コープさっぽろ広藪室
ちょこっと編集部
札幌市西区寒寒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/平島美絵江(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
こくれけいすけ、野崎亜美

編集/小西由稀、青田美穂、長谷川圭介
本間千洋、能戸英里、こくれあいこ
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

校閲/松澤聖子

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ブの登録商標です。

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

○宅配トドックに関するお問合せ
トドックコール ☎0120・502・112

○コープのお店に関するお問合せ
コープさっぽろ店舗本部 011・671・5710

○コープさっぽろへのご意見・ご要望
コープベル ☎0120・271・620



■2016年10月 コープさっぽろ店舗用お買得カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
					1 創業記念日 G 10 10	2 豆腐の日 G 10 10
3 G 10	4 イワシの日 😊	5 レモンの日 🍞	6 😊	7	8 そばの日 10	9 トクホの日 📦 🍀 10
10 体育の日 🍀	11 😊 🍀	12 豆乳の日 🍞 🍀	13 さつまいもの日 😊 🍀	14 焼うどんの日 🍀 10	15 きこの日 10	16 孫の日 📦 🍀 10
17 沖縄そばの日	18 冷凍食品の日 😊	19 🍞	20 😊	21	22 秋の土用の丑の日 10	23 📦 🍀 10
24 31 ハロウィン	25 世界パスタデー 😊 5	26 柿の日 🍞 5	27 😊	28	29 とらふくの日 10	30 たまごかけごはんの日 📦 10

1・2・3 コープデー	ちびっこ コープデー	シニア コープデー	パン お買得デー	冷凍食品 超特価デー
チャージで お得キャンペーン	ちょこっとカード 5%off	cloverトドック 5%off	ポイント5倍 サービスデー	ポイント10倍 サービスデー

※一部対象外の店舗・商品があります。※サービス日程・内容は変更になる場合があります。※店舗・地区によって異なるポイント設定の場合があります。
※サービス内容の詳細は、店舗サービスカウンターにおたずねいただくか、またはコープさっぽろホームページをご覧ください。

コープさっぽろ 検索

「HASSO」シェフ・大西 和也さん直伝
「サッポロ生ビール黒ラベル」に合う簡単おつまみ

秋香る パッパアルポモドーロ (パンのおかゆ)

作り方(2人分)

- ①パン(食パンなど)50gを水に浸す(7~8分)。
- ②オリーブ油を熱し、ニンニク1かけ(みじん切り)を入れて香りが出たら鷹の爪をひとつまみ加える。そこに一口大に切ったエリンギ、マッシュルーム各20gを加えて炒める。
- ③バター小さじ1、①のパン、カットしたトマト40gを加える。水分がなくなったら少しずつ水を足し、全体にもったりするまで火にかける。仕上げにちぎったバジル1枚分、オリーブ油を回しかけて完成。



残って硬くなったパンをスープで煮込んで食べるイタリア・トスカーナ地方の郷土料理を秋らしくHASSO風にアレンジしました。ニンニクや鷹の爪をきかせることで味がキリッと締まり、冷やしたサッポロ黒ラベルがよく合います。

HASSO

- 札幌市中央区南2条西5丁目
SCALETTA 3F
- TEL 011-231-7778
- 営業時間 16:00~翌1:00(LO24:30)
- 定休日 水曜

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。

