

つなぐ  
**COOP**  
SAPPORO

北海道の保存食  
漬物を、漬けよう。

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

12月号

2016 [vol.57]

ポイント

# 年末年始大感謝祭 還元キャンペーン

サッポロビール商品 24缶ケース 350ml 500ml お買い上げで

※エビス豪華燗セットは20缶ケース

2月下旬  
コープポイント

1000Pが2000名様に



総額

200万P当たる!!

購入対象期間

2016年12月19日①  
~2017年1月15日①

## 抽選方法

組合員証を提示の上、購入対象期間中に対象商品24缶ケース(エビス豪華燗セット)1コ  
お買い上げにつき、1口自動応募されます。期間終了後、自動抽選を行います。

・ポイントは本証に付与します。(対象期間中に家族証のみのご利用の場合は家族証に付与します。)・本証と家族証のご利用口数は合算します。  
・当選通知はポイント付与をもってかえさせていただきます。

## 対象商品

黒ラベル・クラシック・エビスビール・エビスマイスター・シルクエビス・琥珀エビス・極ZERO・北海道生搾り・麦とホップ The gold・  
麦とホッププラチナクリア・麦とホップ赤フェストスタイル・麦とホップ黒・ドラフトワン・ホワイティベルグ [各350ml・500ml 24缶ケース]  
エビスプレミアムブラック・北海道の夢セット [各350ml 24缶ケース]・エビス豪華燗セット [350ml 20缶ケース]



ポイント等は  
ナビタンで発券!

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

# 漬物

70歳  
30

読者  
26

料理  
研究家  
22

豆知識  
18

遠軽町  
13

お母さん  
04



漬物

お母さん

取材文編集／青田美穂  
撮影／石田理恵 デザイン／佐孝俊

# 受け継ぎたい 家族の思い出の味

にしん漬、玄米漬、粕漬……。毎年、雪がちらつき、冷え込み始めると、これから迎える長い冬に備えて、祖母や母が樽いっぱい漬物を仕込んでいたのを思い出します。大量の野菜と塩や麹、粕などを買い出しに行き、軒先に大根を干したり身欠きにしんを米のとき汁で戻したり。冬が来る前の忙しくて楽しい、家族総出の、食の冬支度です。こうした漬物仕事はちよっと前まで、北国ではどの家でも見られる当たり前の光景でしたが、住宅環境や家族構成が変わった今では、貴重なものになりつつあります。

日常の食卓は、家族のストーリーを紡いでいくものです。いつも食べていた祖母の得意料理、母が作ってくれた自分の大好物。何気ない食の思い出がふいによみがえり、無性に食べたくなるあの味、というのが、誰にでもあるのではないのでしょうか。「うちの漬物」は、まさにその一つ。同じ漬物でもその家ごとに作り方も味も微妙に違います。ですが、記憶の味というのは口つてや感覚での継承がほとんど。大切に受け継いでいきたい家庭の漬物を、あらためて見つめ直したいと思います。

## 舌の記憶がよみがえる 家ごとの「うちの漬物」

遠軽町「べにや長谷川商店」の長谷川ミヨさんは、地元でも指折りの漬物名人





# いつの時代も変わらない 長谷川家の「きゅうりの粕漬」

手作りの漬物を求め、訪れたのは遠軽町。遠軽町では地元野菜を使って町民が腕を競う漬物コンテストが開かれていたこともあり、あちこちに漬物名人がいる町なのです。名人の方に「中でもこの人！」と教えていただいたのが、道産の豆販売を中心に手掛ける「べにや長谷川商店」のお母さん・長谷川ミヨさん（75歳）。ミヨさんの漬物作りは、御主人・清繁きよしげさんのお母さんをはじめ、近所の農家のお母さんたちに教わって覚えたものばかりだそう。

「私は遠軽で生まれて、7歳からは利尻島で育ちました。そして故郷の遠軽に嫁いで戻ってきたの。漬け方はイチからお義母かあさんに教えてもらったものだけど、見聞きして覚えたからちゃんとメモを取っておけば良かったと今になって思うわねえ(笑)」。

娘さん、息子さんと一緒に暮らしていた時は毎年たくさん漬けていたお漬物。今は清繁さんとふたり暮らしで「食べ切れないから」と種類も減らしたそうですが、どんなときも切らさない長谷川家の定番が、きゅうりの粕漬くす漬です（P11参照）。



粕漬に使う長谷川家の「きゅうりの塩漬」は何と5年物!たっぶりの生(き)醤油で塩抜き



粕漬の漬け床の材料は、昔ながらの粕とキザラのみ。素手でしっかり混ぜるのがポイント

「横浜に住んでいる娘が、帰省すると必ず、きゅうりの粕漬ある?」って聞くの。切らしているとすごく残念がるので、これだけは作り続けているのよ」とミヨさん。子どもさんが小さい頃からお弁当やおにぎりに添えていた粕漬は、口にすると今も家族が同じ時間に戻るホッとする味です。



昔は、街に出てきた農家の人たちが帰りのバスを待つ間、自慢の漬物を持ち寄り、長谷川家の居間で味わいながら情報交換するのが常だったそう。「農家のお母さんたちの漬物の技は、やっぱり本物。にしん漬は仕込んだ後、樽の上に乗って雪の上を歩くみたいにギュッギュッと踏むのよ。知らなかったでしょ？踏むと踏まないと同じや、味の染み方が全然違うんだから」(ミヨさん)。

ミヨさんは、自身が習った漬物の知識や技を広く伝えて次世代に受



漬物には近郊のオホーツクの塩を使用。「いい味に仕上がるのよー」とミヨさん

け継いでもらいたいと、娘の清美さんが開く料理教室に足を運び、若いママたちや飲食関係の人などに直接、漬物作りを教えています。

# ラクしたって大丈夫！ 真心を込めることが大事

漬物は仕込みに時間も手間もかかり、ハードルが高いというイメージがあります。ですがミヨさんは「ラクしたっていいの」と笑います。

「樽で大量に仕込むのは難しくて、ねじ式の小さい漬物容器がある」とすぐ便利。パン粉やおからで簡単に漬け床が作れるし、野菜を並べてふたをするだけ。たくさんの手間暇がかけれなくても、心のこもった手作りの味は特別。売り物とは違うおいしさだね（ミヨさん）。

ミヨさんが昔ながらの漬け方だけでなく、即席レシピに関しても柔軟なのは「まずは家で作って食べてほしい」という思いがあるからです。

\* \* \*

現在、娘の清美さんは家業からの展開で、地豆と郷土の食べ物、保存食や食文化などをテーマに活動し、全国へ情報を発信。ミヨさんの真心込めた手作りの味は、しっかり清美さんの中に受け継がれています。

さらにこれからたくさんの人に、家庭の味の大切さが伝わっていくことを願って、ミヨさんお手製のきゅうりの粕漬をひと口。その味は、亡き祖母が

漬けていた素朴で懐かしい粕漬の味に似ていて、久しぶりに祖母に再会できたような気持ちになりました。

## ここでしか手に入らない 在来種の豆がいっぱい！

### べにや長谷川商店

取り扱っている豆のほとんどが無農薬、無化学肥料のもの（一部、特別栽培と慣行栽培品あり）。他に品質と味、安全性、また作り手の思いが感じられる商品を厳選して販売。ミヨさんが作る昔ながらの名物おやつ「バタバタ焼き」に使う珍しい「未粉（みふん）でんぶん」も購入できます。



遠軽町寿町2-14 TEL 0158・46・3670  
(工場／遠軽町大通南2丁目 TEL 0158・42・0206)  
営業時間／10:00～16:00 休み／土曜、日曜、祝日、12/29～1/3  
<http://beniyahasegawa.cart.fc2.com/>







きゅうりと  
ひたし豆のお漬物

P12



きゅうりの  
パン粉漬

P12



きゅうりの  
粕漬

P11



味が薄ければ  
漬け床に塩、味噌を  
加えて調整を。

塩漬く本漬の上級編

## きゅうりの粕漬

### ■材料

きゅうりの塩漬…適量  
生醤油…大きめボトル1本

### ■漬け床

粕…2kg  
キザラ…1kg

### ■作り方

- ①きゅうりにたっぷり塩をして塩漬(※下段参照)を作る(1年以上漬けるのがベスト)。
- ②しっかりと漬かったら、①のきゅうりの塩を手で落としながら、生醤油を注いだボウルに浸し、1週間ほどその状態で塩抜きする。
- ③粕とキザラを混ぜて漬け床を作り、②にすり込みながら一本一本重ねて漬ける。
- ④ふたをして数週間ほど置き、味を見ながら好みの漬け具合になったら完成。

本漬前の下準備

### 「きゅうりの塩漬」に挑戦!

#### ■材料(量は一例)

きゅうり…10kg  
漬け塩…1.1kg以上  
(7・3に分けて3割の塩は取っておく)  
水…2L  
差し水用の塩…220g

#### ■道具

樽、押しふた、重石(10kg以上)、大きめのビニール袋

#### ■作り方

- ①水に差し水用の塩を溶かす。
- ②容器の底に少量の塩を振り、きゅうり、塩、きゅうり、塩の順に重ねながら全てを容器に入れる。
- ③取り分けておいた3割の塩を上から均等に振り、容器のふちから①を注ぐ。
- ④押しふたをした上から重石を乗せてふたをし、容器全体をビニール袋で覆う。
- ⑤1週間〜10日経ったら下漬が終了。

### 長期保存のために「漬け替え」を!

下漬したきゅうりは、夏を越すために塩分を高める「漬け替え」をします。1週間から10日経ったら、きゅうりをすべて取り出し、再度、右の①〜④を行います。漬け替え後は、虫などが入らないようビニール袋で樽を覆い、涼しく湿度の低い場所で保存を。下漬から1年以降が、食べどきの目安です。

# ミヨさん直伝 「長谷川家のお漬物」

しっかり時間をかけて仕込む  
本格的なものから  
作ったその日に食べられる即席漬まで、  
真心を込めて漬物作りにチャレンジ!





# 「少量からでも！初心者レシピ」

きゅうりの粕漬はちょっと上級…という方は

漬物容器でも作れちゃう

## きゅうりの パン粉漬

### ■材料

きゅうり…10本

### ■漬け床

パン粉…400g  
塩、砂糖、水…適量

### ■作り方

- ①パン粉に好みの量の塩、砂糖を入れて、少量の水を加えてしっかりとりするまで混ぜる。
- ②きゅうりに①をすり込むようにして漬物容器に重ねて並べ、ふたをして冷蔵庫が涼しい場所で保管。

漬けて3日目くらいが食べ頃！



お昼に作って夜に食べられる

## きゅうりと ひたし豆のお漬物

### ■材料

きゅうり…適量

青大豆(大豆でも可)…適量

### ■調味料

みりん、酢、りんご酢、砂糖  
…適量

### ■作り方

- ①青大豆はあらかじめ塩煮にして粗熱を取る。
- ②きゅうりはじゃばら切りし、食べやすい大きさに切る。
- ③ボウルに①と②を入れ、味を見ながら調味料を加えて混ぜる。

一晩寝かせること

味がなじんだ状態で食べるのがおいしい！



作り置きすると便利なもう一品！

## きゅうりの 福神漬



冷蔵庫で  
1カ月くらいは保存が  
可能!

### ■材料

きゅうり…1.5kg  
しょうが…大1/4個  
赤とうがらし、白ごま…少々

### ■調味料

しょうゆ…250ml キザラ…310g  
酒…125ml 酢…50ml みりん…50ml

### ■作り方

- ①きゅうりは塩漬の場合、完全に塩抜きし、薄切りにして水気をしぼる(生のきゅうりを使う場合は薄切りにして塩をし、30分ほど置いてしんなりしたら塩を洗い流して水気をしぼる)。
- ②しょうがは千切り、赤とうがらしは小口切りにする。
- ③鍋に調味料を入れ、キザラが溶けたら①と②を入れて2~3分煮る。
- ④火を止めてザルで汁と具を分けて、それぞれ冷ます。
- ⑤汁を鍋に入れて沸騰させてから、具を入れて2~3分煮る。ザルに取り、汁と具を分けて冷まし、2~3日冷蔵庫で寝かせる。
- ⑥⑤の工程を再度行い、冷めたら汁と具、白ごまを混ぜ合わせれば完成。



## 特集のまち

取材文編集／小向香 撮影 松浦靖宏  
デザイン／佐孝優 イラスト／佐々木世里

# 遠軽町

娘にとって、この町はふるさと。  
だからいつそつ、よくしたい。  
農業の可能性を探りながら、  
家族一緒に暮らせる幸せも、  
大切にしていきたい。



遠軽町白滝 えづらファーム

江面 暁人さん(37)  
陽子さん(36)

東京で出会った2人は、脱サラして2009年に北海道に移住、農業研修へ。2012年に独立し、じゃがいもや小麦などを栽培しながら、ファームインや企業研修など新しい可能性に積極的にチャレンジしている。





# 子どものためにはじめた仕事 安全・安心はあたりまえ

パン酵母fu-soraふうそら(白滝地区)

最初にお断りしておきますね。fu-soraのパンは限られたお店以外では、ネットショップやイベントのみでの販売です。そんな「幻のパン屋さん」にお会いしたくて、旧・支湧別しゅうぶつべつ中学校にある工房を訪ねました。

店主の滝澤博良さん・愛実さんご夫妻は関西出身。北海道が大好きで移住を決意し、旧・白滝村で2001年に農業見習



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☆

じゃがいものパン(1,200円税込)、トルデュ・フリユイ(360円税込)、セーグル・メランジェ(1,560円税込)。じゃがいものパンには、P13で紹介した「えづらファーム」のじゃがいもを使用しています!







1.木芸館の外観は、アカエゾマツをイメージしたそうです 2.町内の木材で作られたツリー。クリスマス前にはかわいくドレスアップされます

## 木のぬくもりで実感 森のまち・えんがる



### 道の駅まるせつ木芸館

遠軽は面積の約9割が森林を占める森のまち。林業で栄えた町らしく、ウッドクラフト作りも盛んです。丸瀬布付近は特に良質のアカエゾマツの産地として有名でした。道の駅に併設されている「木芸館」では地元ならではの製品がたくさん展示販売されています。人気なのが町内産木材で作られたウッドクラフトのキットやキッチングッズ。価格も手ごろでおみやげにぴったりです。

遠軽町丸瀬布元町 TEL 0158-47-2010  
営業時間／9:00～18:00(4月下旬～9月)、9:00～17:00(10月～4月下旬)  
休み／月曜(祝日の場合は翌日)5月～9月は無休、年末年始(12月31日～1月5日)  
入館料／無料

## しばりたて牛乳でつくる ジェラートの先駆け



### ノルディックファーム遠軽本店

今でこそ珍しくありませんが、ノルディックファームがミルクプラントを作った20年前に酪農家が自前のミルクプラントを持つのはまだ珍しいことでした。フレッシュな牛乳を自前で製品化するとともに加工にも取り組み、ジェラートやプリンを販売しています。ジェラートは濃厚なのにさっぱりした舌ざわり。生乳100%の「酪農家のこだわりソフトクリーム」(300円税込)も人気です。ドライブの休憩にいかが？



1.トリプル350円(税込)。しばりたて牛乳、ラムレーズン、パンプキンの人気のフレーバーを盛りつけてもらいました 2.西原牧場隣接のかわいいお店

遠軽町生田原伊吹 131番地3 TEL 0120-369-557  
営業時間／10:00～18:00 休み／なし







漬物

豆知識

取材・文編集／青田美穂  
デザイン／佐孝優 イラスト／岡本香織

# 「漬物通」に

# なっちゃんいますか！

## 北海道ならではの漬物文化とは？

季節を問わず、様々な食材が手に入るようになった現代とは異なり、寒さが厳しく雪に閉ざされる期間が長い北海道において、かつての漬物は、野菜が収獲できない冬を乗り切るための大事な保存食として作られていました。また、定番のにしん漬をはじめ、鮭のはさみ漬や飯寿司など、魚を用いる漬物文化も北海道ならでは。四方を海に囲まれた豊かな環境を生かし、野菜とともに漬物で魚をとることは冬の貴重な栄養源となっていました。

本州に比べて気温が低いため日持ちしやすく、また、北海道では塩が貴重だった時代の名残りから全国的に見て漬物の塩分は控えめなのどうか。代わりに砂糖多めで、甘みの強い傾向があるようです。

### ■たくあん・にしん漬の漬けどき

10月末～11月中旬頃	大根を干す	1週間～2週間ほど
11月下旬～12月上旬頃	漬け込み開始	1週間～2週間で水が上がってくる
12月下旬以降	食べ頃に	2月中に食べ切るのが目安

漬物、大好き！



商品本部 食品部 バイヤー おかざき しんじ 岡崎 晋治さん

特にきゅうりの漬物とキムチが好きで、自分で浅漬を作ったり、キムチは炒め物や鍋にも活用しています。売場の一押しはにしん漬、鮭漬など「麹系漬物」と、カット済みですぐ食べられる「漬物の個食コーナー」。紀州産をメインに塩分も価格帯も幅広く揃う、梅干の充実度もコープの自慢です！



編集部へ届いたアンケートの疑問に

コープさっぽろ  
バイヤーが  
答えます！

みなさまの声をお聞かせください！  
応募先はP71へ

## 浅漬と古漬の違いは？

「浅漬」とは一般的に、乳酸発酵をしていない一夜漬などの即席の漬物を指します。一方、ぬか漬やキムチ、たくあんなどの「古漬」は、一定の時間をかけて乳酸発酵させた漬物です。もともとの漬物は塩漬の工程を経ていたため、全てが乳酸発酵品でしたが、現在は手頃ですぐに食べられる浅漬も人気を呼んでいます。一度発酵している古漬は保存を目的としているため、浅漬よりもはるかに日持ちします。

## 自宅で作る漬物の賞味期限の目安と保存できる期間は？

自宅で作った漬物はどのくらい日持ちするののかというと、浅漬の場合は、一般的に2〜3日がおおよしさの目安。長くても1週間以内には食べるのがベストです。古漬は種類や漬け方、気温や保存状況などに左右されるため、一概にいつまでとはいえません。P4にご登場いただいた長谷川ミヨさん宅のきゅうりの塩漬は、5年前に漬け

ぬか床や粕などに  
長期間漬け込むのが  
「古漬」



調味液などに  
短時間浸してすぐ  
食べられるのが「浅漬」



きゅうりの浅漬

それぞれ違う  
おいしさです



たものとのことでしたが全く味わいには問題がなく、むしろ漬けた年月によって生まれるうま味と深みがおいしさのもとに！

北海道の冬は、漬物が傷むことよりもしばれる（凍る）のが心配なほど気温が下がりますが、その他のシーズンは漬物を冷蔵庫で保存することが長くおいしく味わうポイントです。



冷蔵庫  
でもOK!

## 塩分が気になるけど、塩を控えても良いの？

漬物に含まれる塩分、摂り過ぎていないか気になるという人は多いよう。前のページで紹介した通り、漬物を保存食として長く味わうためには、漬ける際に一定の塩分が不可欠です。日持ちを考えての塩漬は、漬ける野菜の重量に対して10%以上が必要とされています。ただし、塩抜きして使用することで塩分が軽減され、保存性も損なわれないというのが昔ながら知恵です。

実は塩漬には利点がいっぱいあります。自らの呼吸による野菜の工

ネルギー消費を抑えて栄養を維持したり、塩の浸透圧で野菜の細胞に塩分が入り込み、水分の排出を促すので腐敗を防ぎ保存性を高めるのです。浅漬などすぐに食べ切る漬物の場合は、塩分を控えても問題ありません。



## 漬物と乳酸菌の関係は？

体に嬉しい働きがあるとして、近年、特に注目を集めている「発酵食品」。古漬と呼ばれる昔ながらの漬物は代表的な発酵食品で、ヨーグルトやチーズなどに含まれる動物性の乳酸菌とは異なり、植物性乳酸菌を持っているのが特徴です。植物性乳酸菌は、漬物のような高い塩分の中でも生きられるなど厳しい環境に強く、体

乳酸菌のチカラで  
スムーズな毎日!



入ってからも胃酸などの影響に負けないため、生きて腸まで届くとされています。また、乳酸菌は腸内の悪玉菌の増加を抑え、善玉菌の働きを活性化させるため、スムーズな排出や代謝を促すなどの作用が期待できます。



# 酸っぱくなるのを防ぐ方法は？

市販のキムチなども、開封してから時間がたつことに酸味が強くなりますよね。発酵が進むにつれ、酸味が強くなるのは漬物にとっても自然な現象といえます。気温が高いほど発酵の進むスピードが速まるので、冷蔵庫など一定の低温で保存するのが酸味を抑えるポイント。また、ぬかなどの漬け床も過剰発酵することがあります。漬けた野菜が酸っぱく感じるようなら、漬け床

# なすびなど漬けると色が悪くなるのはなぜ？

着色料などは使わずに、漬ける前の野菜の色をキレイに残したいですよね。特に色が気になるのが「なすび」ですが、漬けると茶色くなるのは、空気に触れることによる変色が理由です。色止めのため少量のミョウバンや錆びた釘を用いる方法もありますが、現在は変色を防ぐための漬物専用の鉄材も販売されています。変色しても味に遜色はありませんが、見た目からもおいしさをキープしたいときは、ぜひお試しを。



を新しくするか、鷹の爪など抗菌作用のある食材を入れて、3日ほど何も漬けずに床を休ませると良いでしょう。

なるほどー



漬物

料理研究家

編集レシビ/能戸英里  
撮影/石田理恵 デザイン/佐孝優

密閉袋・密閉容器でつくる

食べきり



漬物レシビ

かさばらない!腐らせない!おいしいうちに食べられる  
北海道の野菜をつかった漬物レシビをご紹介します



1食相当分(25g)塩分0.2g



※1

## でつくる キャベツの浅漬

レベル1

■ 食べきり期間※2 3~4日

### 【材料(4~5人分)】

キャベツ……………200g  
にんじん……………50g  
塩……………5g

※塩は材料の2%です。

### 【作り方】

- ①キャベツは水洗いをして2cm角のざく切りに、にんじんは千切りにする。
- ②密閉袋に①と塩を入れ、手で袋の上からもみながらなじませる。
- ③空気を抜くようにぎゅっと押さえながら、袋を閉じる。
- ④そのまま室温で3時間ほど漬けて完成。

### POINT

汁漏れが心配であれば、もう1枚袋をかぶせたり、バットの上に置いてください。漬かった後は、冷蔵庫に入れて保存してくださいね。

栄養士  
のこたべ子どもごはん研究家  
のとまり  
能戸 英里さん

栄養士として、3児の母として、子どもにやさしいレシピ開発、食育事業を行う。ちょこっと「こどもレストラン」「もっちもちごはん」連載中。



※1 3つのレシビに使用する密閉袋は市販のLサイズのものを使用します。 ※2 食べきり期間はおよその目安です。









1食相当分(40g)塩分1.4g



## でつくる 大根と鮭のはさみ漬

レベル4

■ 食べきり期間 2週間

### 【材料(4~5人分)】

大根(皮をむいて).....500g    にんじん(皮をむいて).....50g  
 塩.....17g    しょうが.....15g  
 紅鮭(中辛).....250g    米麴.....50g

※塩は大根とにんじんを合わせた分量の3%です。

### 【作り方】

- ①大根は皮をむいて5mmの厚さに切り、厚さの半分に包丁を入れ、カスターネットのように片側を切り離さないようにして切る。
- ②大根に塩をまぶして密閉袋に入れ、空気を抜きながら密閉状態にして袋を閉じ、冷蔵庫で一晩下漬ける。
- ③鮭は5mmくらいの厚さにスライス、にんじん、しょうがは皮をむいて千切りにする。
- ④ポウルに米麴とひたひたのぬるま湯(分量外)を入れてやわらかくし、水気を切る。
- ⑤④ににんじん、しょうがを加え、混ぜ合わせる。
- ⑥大根を取り出し、間に鮭をはさむ。
- ⑦⑥の間に⑤を少しはさむ。
- ⑧下漬けていた袋に⑦、残った⑤を入れて繰り返し重ね、しっかりと空気を抜いて密閉して袋を閉じ、室温に1時間ほどおいた後、冷蔵庫で2週間ほど漬ける。



**POINT** 鮭は甘口ではなく中辛のものを使ってください。脂の多い鮭は臭いがでるのでおすすめしません。

## 漬物 × 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  
104通!!

次のお題

**かれい**  
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ょこっとカード(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12月20日(火)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 板橋様

## 即席たくあん漬

塩、砂糖、酢、輪切りにした唐辛子を袋に入れて、食べやすい大きさに切った大根を漬ける。ゆずの皮を入れると美味!



みなさんのレシピ待ってます！  
（次はかいい）



旭川市 K.C様

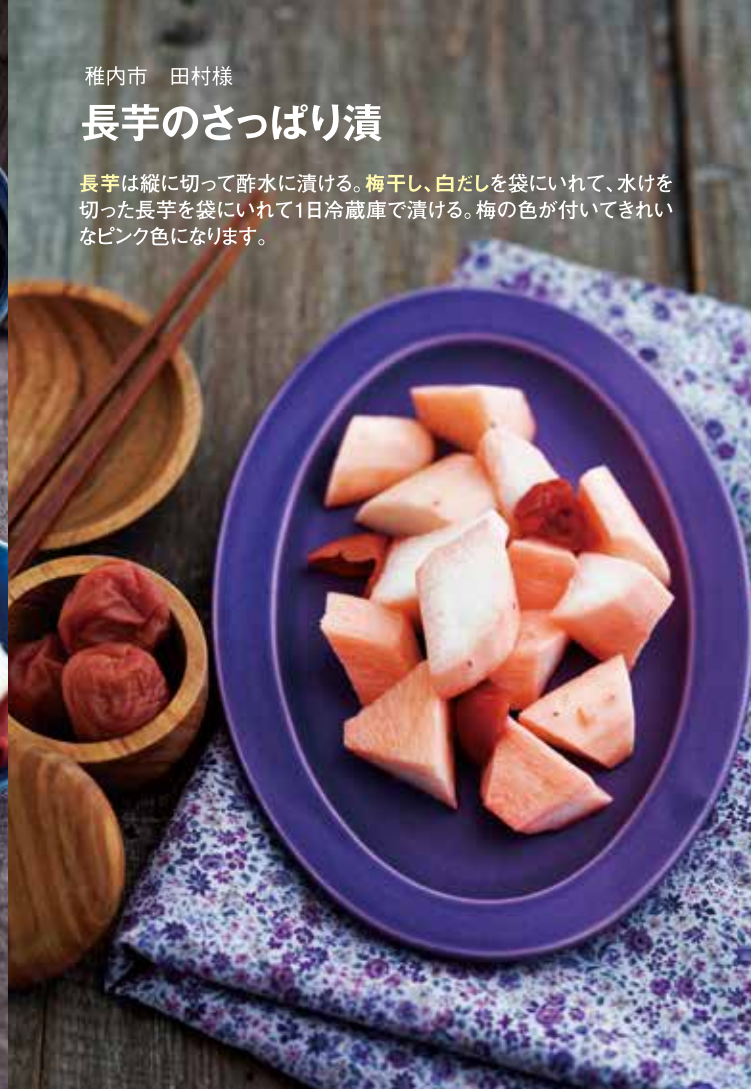
## ししゃもと白菜の浅漬

焼いたししゃもを食べやすい大きさに切り、白菜などお好みの野菜と、塩、鷹の爪、を加えて漬ける。

稚内市 田村様

## 長芋のさっぱり漬

長芋は縦に切って酢水に漬ける。梅干し、白だしを袋にいれて、水けを切った長芋を袋にいれて1日冷蔵庫で漬ける。梅の色が付いてきれいなピンク色になります。





札幌市 Y.A 様

## 梅昆布茶で簡単お漬物

きゅうり、キャベツ、セロリなどお好みの野菜に味をみながら梅昆布茶(粉末)を適量入れて1時間ほど漬けたら完成。

函館市 松田様

## 野菜のヨーグルト漬

ヨーグルト、はちみつ、塩を合わせてヨーグルト床を作り、お好みの野菜を半日ほど漬けて完成。サラダ感覚でさっぱりしていておいしいですよ。



みなさんのレシピ待ってます！〈次はかれい〉



わが家の  
いちおし “スパイス” レシピ!



網走市 佐藤様

## ジンジャークッキー

クリーム状にしたバターに黒砂糖、おろし生しょうが、シナモン、ナツメグ、卵黄、牛乳を入れて混ぜる。薄力粉にアーモンドパウダーを加えひとまとめにし、冷蔵庫で30分ほど寝かせる。型抜きし、170度で20分ほど焼いたら完成。

バター.....70g  
黒砂糖.....70g  
おろし生しょうが.....小さじ1  
シナモン、ナツメグ.....各小さじ1/2  
卵黄.....1個分  
牛乳.....小さじ2  
薄力粉.....100g  
アーモンドパウダー.....30g

今月のスパイス&ハーブ

お徳用おろし生しょうが

風味推薦シリーズ「おろし生しょうが」4本分のお徳用サイズです。片手で開閉できるワンタッチキャップを採用。しょうがの自然な風味、さわやかな辛味、みずみずしい香りを持つおろし生しょうがをお楽しみください。



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!

札幌市 中家様

## 卵黄の味噌漬

みそに卵黄が入るくらいの穴を開け、卵黄をやさしく置き入れる。みそに穴を作りガーゼを敷いてその上に卵黄を置いてもいい。お酒のおつまみに、白いご飯にのせても美味。



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、漬物にチャレンジ！  
家庭料理研究家ぐくれあいこが丁寧に指導します！



育てるヨロコビ♪

## ぬか漬

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

【材料(作りやすい分量)】  
7kcal(きゅうりのぬか漬1人分25g)  
ぬか……………1kg  
水……………5カップ(1ℓ)  
粗塩……………130g  
赤唐辛子……………2～3本  
昆布……………8cm角

漬ける野菜(きゅうり、なす、にんじん、  
大根、かぶ、キャベツ、セロリ、長いも、  
みょうがなど)……………適量

ぬか床は生き物です！



## 日々のお手入れ

- ◎毎日、容器の底からかき混ぜ、表面を平らにしておく。ふちについたぬかもペーパータオルなどでしっかりふきとる。
- ◎表面にカビが浮いてきたら、カビを取り除き混ぜればOK。
- ◎水っぽい時はぬかを足し、硬い時は水(湯冷まし)を加えて調節し、「柔らかめの味噌の硬さ」を目指す。
- ◎留守にする時、さぼりたい時は、表面に塩をふりかけて冷蔵庫へ。

【必要な道具】3～5ℓ入る容器(ホウロウ、陶器、プラスチック) 狭・アルミ製はNG!

☆こちらはカンタンぬか床!

東海漬物 熟ぬか床(プラスチック入) 1.2kg

12月第3週の宅配システム  
トピックでご案内いたします。やまだ せつし  
山田 哲さん

小樽市在住。月1回/㊦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。漬物はいただく専門、自分で漬けられたらうれしいな～。



ご飯がススム～



山田さんはココが知りたい!

vol.9

## 料理用語あれこれ

適量と適宜はどう違う?

レシピに出てくるあの料理用語を解説します!

料理を始める前に  
知っておきたい基礎知識!ぬか床に野菜の水分と  
うま味を加え、発酵を促進!野菜の種類や大きさ、季節にも  
よるが、6〜24時間で漬かる。

## ① 適量? 適宜?

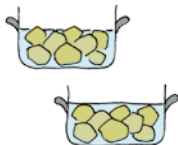
適量→ちょうどよい量を必ず入れること。

適宜→入れても入れなくてもよいが、必要であれば入れる、お好みで。

## ② ひたひた? かぶるくらい?

ひたひた→食材が、少し頭を出すくらい

かぶる位→食材が、完全にかくれるくらい



## ③ にんにく1かけ?

親指の第一関節くらいの大きさ。重さでいうと10〜15gくらい。一粒が小さければ2粒使うこともある。ちなみにしょうが1かけも同じ。



## ④ 正味?

皮や種を除いた実際に食べられる部分の重さのこと。

例) かぼちゃ正味200gは、種やわた、皮を除いた200gのこと。



## ⑤ 少々? ひとつまみ?

少々→親指と人さし指の2本でつまんだ量

ひとつまみ→親指、人さし指、中指の3本でつまんだ量



## ④ キャベツの芯や外葉、大根の皮などを漬け、表面を平らにならす。



1〜2日後取り出し、ぬか床をよくかき混ぜ、新たに捨て漬用野菜を漬ける。これを約1週間、2〜3回繰り返す。

## ⑤ 野菜は、洗って少量の塩をすりこみ、ぬか床に埋めこむ。



## ⑥ 野菜を取り出し、さっと水洗いし、食べやすい大きさに切る。



## ① 鍋に水、粗塩を入れ火にかけ、塩が溶けたら冷ます。



## ② 大きなボウルに、ぬかを入れ、①を少しずつ注ぐ。手でよくかき混ぜ、昆布・赤唐辛子を加える。



## ③ ②をホウロウなどの容器に入れる。



捨て漬をする

ぬか床を作る

本漬をする



山田さん、さっそくいただきます!

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

# のこった漬物どうすんべ献立



酸っぱくなった白菜漬が◎!

## 鶏肉と白菜漬の鍋

<材料> (4人分) 243kcal (1人分)

鶏もも骨付きぶつ切り……………400g  
 水 (白菜漬の漬け汁と合わせて) ……6カップ  
 A 酒……………大さじ3  
 昆布……………5cm角  
 白菜漬 (古漬)……………400g  
 水菜 (4cm長さ)……………1/2把  
 生しいたけ (軸を取り、半分に切る) ……1パック  
 塩、柚子こしょう、七味唐辛子……………各適宜

- ① 鍋に鶏肉、Aを入れ、強火にかける。沸騰したらアクをとり、そのまま30分弱火で、骨離れがよくなるまで煮込む。
- ② ①の鍋に白菜漬 (大きく漬けてあるものは、3cm幅にカット)、水菜、生しいたけを加えあたためる。全体に火が通ったらOK。塩で味を調え、好みで柚子こしょう、七味唐辛子をつけていただく。



## きゅうりの古漬ポテトサラダ

きゅうりの古漬は、小口切りにし、しょっぱ過ぎるときは塩出しをし、ゆでたじゃがいも、塩もみした玉ねぎ、ハムと合わせマヨネーズで和える。



白菜漬の残りを活用して、一口料理を作ろう!

## 白菜漬チャーハン

[材料] (2人分) 433kcal (1人分)

白菜漬……………100g  
 卵……………1個  
 サラダ油……………小さじ2  
 ごま油……………小さじ2  
 ちりめんじゃこ……………10g  
 ごはん……………お茶碗2杯分  
 白いりごま……………大さじ1  
 小ねぎ (小口切り)……………適量  
 塩……………適宜

- ① 白菜漬は、粗みじん切り、汁気を軽く絞る。
- ② フライパンに、サラダ油を熱し、ときほぐした卵を入れ大きくかき混ぜて取り出す。
- ③ ②のフライパンにごま油、ちりめんじゃこを入れ炒め、じゃこがかりっとしたら①、ごはん、白いりごまを加え、強火でさっと炒める。
- ④ 卵を戻し入れ塩で味を調え、小ねぎを加え完成!



# 12月20日は ぶりの日

魚へんに「師」と書いて「鰯(ぶり)」。  
さらに「2(ぶ)」「0(り)」「0」の  
語呂合わせから師走(12月)の20日は  
「ぶりの日」と定められました。  
この機会に旬のぶりを味わってみませんか。

脂ノリが違う！

## ぶんにご 豊後ぶり

注目度高まる  
ブランドぶり

九州・大分と四国・愛媛に挟まれた  
豊後水道は、外海(太平洋)と内海  
(瀬戸内海)の海水が混ざり合う絶  
好の漁場として有名です。関あじや  
関さばはよく知られたところだす



鮮度を保つため、水揚げした  
ぶりは船上で活ベにする

が、実はこの海  
域で養殖された  
ぶりも、近年「豊  
後ぶり」のブラン  
ドで市場関係者  
の注目を集めて  
います。

### ぶりってどんな魚？

ぶりは家庭の台所でもおなじみの海水魚。脂ノリがよく、名前は「アブラ」が語源という説も。出世魚として知られ、いなだ→わらさ(はまち)→ぶりなど呼び名が変わる。



安全・安心な豊後ぶりを届けるため生産者をグループ化し信頼関係を構築。写真は生産者の大山(だいさん)水産の皆さん

### 鮮度を保ったまま ご家庭の食卓へ

こうして育った豊後ぶりは水揚げ後、速やかに沖で活ベにし、産地直結



## 豊後ぶりがおいしい 三つの理由

豊後ぶりがおいしい理由は三つあります。一つは「恵まれた環境」。豊後水道はリアス式海岸で海底が深く、干満活動によって潮の流れが速いため、身の締まった魚が育ちます。

二つ目は大分県が全国有数の良質な「もじゃこ(稚魚)採捕基地」であること。豊後ぶりの生産者は自らもじゃこを採捕して選別し、イキのいい稚魚だけを成魚まで一貫生産するので良質な魚が育ちます。

豊後ぶりがおいしい理由の三つ目は「こだわりのえさ」。豊後ぶりの育成には生産者と共同で開発した「ソフTOP」と呼ばれるえさを与えます。このえさにはビタミン類やビール酵母が含まれ、抜群の脂ノリと、血合いの状態が良い健康でおいしいぶりが育ちます。



### 豊後ぶり販売情報



12月20日の「ぶりの日」前後では、コープさっぽろ各店舗(一部店舗を除く)で豊後ぶりを販売。ぜひお求めください!

このシールが目印!



**TSP** TOKAI SEAPRO Co.,LTD  
東海シープロ株式会社

東海シープロ株式会社  
大分事業所・蒲江加工事業部

ぶり料理の定番といえば「ぶり大根」。豊後ぶりの濃厚なうま味を吸った大根のおいしさは格別



の加工場から高品質・高鮮度の状態で出荷されます。

一年を通して味わえますが、水温が下がる12月から3月にかけては特に脂がのり、おいしい時季を迎えます。新鮮なまま「刺身」で味わうのほもちろん、寒さがつる「これからの季節は「ぶりしゃぶ」もおすすです。スライスした豊後ぶりにさっと熱を加え、お好みでポン酢などをつけて味わいます。ほかにも「ぶり大根」にしたり、「照り焼き」にしたり。さまざまな料理で楽しんではいかがでしょうか。



### 作り方

1

米3合を炊き、炊きたてをボウルに入れる。すし酢を加え、しゃもじで全体をざるように混ぜて水分を少しとばし、食べる直前までラップか絞った濡れ布巾をかぶせておく。具の準備をする。きゅうりはせん切りにし、貝割れ菜は根元を切る。ねぎを粗みじん切りにする。まぐろは、半分は刺身にし、残り半分は粗くぎむ。ねぎの粗みじん切りを混ぜ、包丁でさらに細かくたいてねぎとろを作る。



2

えびアボカドを作る。えびは耐熱の器に入れ、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱し、粗熱をとる。アボカドは縦半分にごくりと包丁で切り込みを入れ、両手で持って、反対方向にひねって外し、種を包丁の根元で刺して取り出す。皮をむき、一口大に切ってボウルに入れる。えび、こしょう、マヨネーズを加えてあえる。

※電子レンジの加熱時間は目安なので、様子を見て加減する。



3

カニマヨ、ツナマヨを作る。カニ風味かまぼこは手で細くさいてボウルに入れ、マヨネーズを加えてあえる。ツナは缶汁をきってボウルに入れ、マヨネーズを加えてあえる。大皿に刺身など準備した具を彩りよく並べ、焼きのりは四等分に切って添え、すし飯も添える。



漬物も入った

## お楽しみ手巻き寿司

いくらや手作りのねぎとろ、アクセントになるマヨネーズ味、アボカド味、漬物、しそなどの香味野菜も加えれば、あきずにたくさん食べられます。

### 材料 (4~6人分)

米……………3合	●えびアボカド
すし酢……………90~100ml	アボカド……………1個
焼きのり(大判)……………適量	むきえび……………100g
まぐろ……………300g	こしょう……………少々
いくら、とびっこ……………各50g	マヨネーズ……………大さじ2
サーモン……………200g	●カニマヨ
いか刺身……………60g	カニ風味かまぼこ…100g
ねぎ……………1/4本	マヨネーズ……………大さじ1
きゅうり……………1~2本	●ツナマヨ
貝割れ菜……………1パック	ツナ(缶詰)……………2缶(160g)
青じそ……………5~10枚	マヨネーズ……………大さじ2
漬物(ごぼうなどの好みのもの)……………適量	

★ 年末年始はお楽しみ手巻き寿司と  
★ サッポロクラシック350ml 6缶パックは宅配システムドックでご案内します。  
★ 年末年始、帰省時のお土産にはサッポロクラシック6缶パックがおすすすめ!  
★ 北海道限定販売



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



サッポロビール株式会社  
www.sapporobeer.jp

co-op

非常食にも!  
賞味期限 **730日!**

個包装内に  
脱酸素剤を封入することで、  
常温で2年間の長期保存が  
可能です。  
買い置きしておけば、  
非常食にも。

・おいしさの秘密・

杵と臼でしっかりつくことで、粘りがありコシの強いなめらかなお餅ができていきます。



受験生応援!  
夜食にもねばりもち!



あべかわもち



磯辺巻き

日もち  
長もち

# コープの切り餅!

国内産水稲もち米を昔ながらの「杵つき製法」で  
丹念に杵つきをした切り餅です。  
つきたてを1切れずつパックしているの  
で、食べたい時に食べたい分だけ使えます。  
お餅側面への切込み「ふっくらカット」で  
よりふっくら焼けるようになりました。



ちからうどん

コープの切り餅1kgは12月第3週～5週の宅配システムドックでご案内いたします。



炊飯器で

手軽にカンタン

もちもち  
こはん!



# 焼豚と ヤーコンの おこわ

12月の  
もちこはん

12月のおこわは

「焼豚とヤーコンのおこわ」。

シャリッとした食感と

ほのかな甘みが特徴のヤーコンは

秋から冬が旬の時期。

お歳暮でいただくことも多い

焼豚と一緒に「おこわ」にして、

年末の、おもてなしにいかがですか？

北海道の  
もち米



今月の  
もちもち米!

北海道産 きたゆきもち



1kg

やわらかさと粘りが長持ちする「きたゆきもち」は白度が高く、おこわの食味官能試験では、つやと味のよさが評価されている、北海道のおいしいもち米です。

風連産 はくちょうもち



1kg

風連産はくちょうもちは、12月第4週、5週の宅配システムドックでご案内いたします。

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]

器に盛って、栗の甘露煮、うずらの卵、三つ葉などをのせてちょっと豪華なおもてなしごはんに。



レシピ制作/能戸英里

ヤーコンが手に入らない場合は、れんこん、だいこん、ごぼうなど根菜ならなんでも好相性です!

- 炊飯器に、しょうゆ、水、オイスターソース、みりん、焼豚を入れて炊飯。
- フライパンにごま油を入れて温め、④のヤーコンをさっと炒める。



- 炊き上がった⑥を加え、よく混ぜて完成。



ヤーコンはさっと炒めて、炊き上がりのおこわに混ぜることで、シャキシャキの食感を残すことができます。

(1人分)376kcal

今回は  
もち米1・米1の  
「半もち」で!



[材料(4人分)]

きたゆきもち	1合
米	1合
焼豚	120g
ヤーコン	150g
水	300ml
ごま油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
みりん	大さじ1

[作り方]

- ①もち米と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焼豚は1cmの角切りにする。
- ④ヤーコンは皮をむいて1cmの角切りにし、3分ほど水にさらしてアクを抜く。



なるほど、  
北海道の  
もち米

栄養たっぷり!  
ヤーコンの新食感おこわで  
冬の野菜不足解消

オリゴ糖やポリフェノールなどを多く含む栄養豊富なヤーコン。北海道の生産量は全国でも高く、しゃりとした食感が、もち米のもちっと好相性。さんびらだけじゃない、ヤーコンの新しい食べ方で、冬の野菜不足を解消しましょう!

期間限定 コープのデリカでは冬の根菜「ごぼうと焼豚のおこわ」を販売中。

## ナスとベーコンのスパゲッティ

■ 調理時間 約15分

### 【材料(1人分)】

ナス……………1/2本 S&Bバジル……………小さじ1/4  
ベーコン……………1枚 アネージ  
オリーブオイル……………大さじ1 スパゲッティ1.7mm…100g  
塩……………少々 スイートバジル……………適宜  
S&Bブラックペッパー  
(パウダー)……………少々  
S&B予約でいっばいの店の  
ポモドーロ……………1箱



### 【作り方】

- ①ナスは5mmの厚さに輪切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②スパゲッティを規定の時間ゆでる。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱してベーコン、ナスを炒め、ポモドーロソースを加えて温まったらゆでたスパゲッティを加え、よく炒め合わせてバジルを振り、塩、ブラックペッパーで味を調える。
- ④器に③を盛り、付属のトッピングチーズを振って、お好みでバジルの葉を飾り、完成。

## ペンのボロネーゼ

■ 調理時間 約15分

### 【材料(1人分)】

S&B予約でいっばいの店の  
ボロネーゼ……………1箱  
水……………50ml  
赤ワイン……………50ml  
ペネ……………100g  
S&Bローレル(ホール)……………1枚  
S&Bナツメグ(パウダー) 少々  
S&Bチリパウダー……………少々  
S&Bパセリ……………少々  
イタリアンパセリ……………適宜



### 【作り方】

- ①鍋にボロネーゼソース、水、赤ワインを入れ、ローレルを加えて5分弱火で煮込み、ローレルを取り出しておく。
- ②ペネを硬めにゆでる。
- ③①の鍋にペネを入れ、2~3分煮てナツメグ、チリパウダーを加える。
- ④器に③を盛りつけ、トッピングチーズとパセリを振って、お好みでイタリアンパセリを飾り、完成。

### 予約でいっばいの店のパスタソース

(ボロネーゼ、ポモドーロ、生クリームボロネーゼメディチ家風、アラビアータ、カルボナーラ、海老のバジルクリーム、トリュフクリームソース)

いつも予約でいっばいのイタリアンとして人気の、東京・銀座「ラベッタ」オーナーシェフ、落合務シェフの自信作を、手軽にご家庭でお楽しみいただけます。



SPICE  
S&B  
HERB

## ビーフシチュー

■調理時間 約30分

### 【材料(4人分)】

牛肉(シチュー用)	サラダ油……………適量
……………400g	水……………300ml
玉ねぎ……………1個	キューピー
じゃがいも……………2個	ドミグラスソース
にんじん……………1本	……………1缶(245g)
ブロッコリー……………1/2株	サラダクラブ
固形スープの素……………1個	マッシュルーム(ホール)
塩・こしょう……………各少々	……………1袋



### 【作り方】

- ①牛肉はひと口大に切り、塩・こしょうをする。
- ②玉ねぎはくし形切り、皮をむいたじゃがいもとにんじんは食べやすい大きさに切り、じゃがいもは水にさらして水気をきる。
- ③フライパンに油をひいて熱し、①の肉の色が変わるまで炒める。
- ④厚手の鍋に油をひいて熱して玉ねぎ、にんじんを炒め、水、固形スープの素、ドミグラスソース、③を加え、焦げつかないように時々混ぜながら、肉がやわらかくなるまで煮込む。じゃがいもとマッシュルームを加えてさらに煮込み、じゃがいもがやわらかくなったら器に盛りつけ、別ゆでしたブロッコリーをのせる。

## クリスマスリースサラダ

■調理時間 約10分

### 【材料(2人分)】

ベビーリーフ……………1パック
ミニトマト……………6個
オレンジ……………1/2個
カッテージチーズ……………適量
キューピー
コブサラダドレッシング 適量
サラダクラブ チキンささみ
(ほぐし肉)……………1袋
サラダクラブ 10種ミックス
(豆と穀物)……………1袋



### 【作り方】

- ①ミニトマトは半分カットする。オレンジは皮を剥き、お好みの大きさにカットする。
- ②ドレッシングを入れた器をお皿の中央に置き、その周りにベビーリーフを盛り付け、ミニトマト、オレンジ、カッテージチーズ、チキンささみ、10種ミックスを上飾り付ける。

### キューピー ドミグラスソース

バターでじっくり炒めたブラウンルーに、フォン・ヴォーを加え、赤ワインで風味豊かに仕上げました。



### キューピー ホワイトソース

バターを使って本格的に仕上げたホワイトルーに、牛乳をたっぷり加えた濃厚でなめらかなホワイトソースです。



### キューピー コブサラダ ドレッシング150ml

9種類の香辛料を組み合わせ、クリーミーで味わい豊かに仕上げました。



### キューピー シーザーサラダ ドレッシング150ml

チーズのこくとうま味に黒こしょうを加え、味わい深く仕上げました。洋野菜のサラダによく合います。



# キューピー



お問合せ/キューピー株式会社 札幌支店 TEL 011・615・1323 受付時間/9:00~17:30(土日祝は除く)

## フライパンで簡単！パエリア

■調理時間 約40分

### 【材料(4人分)】

米……………2合 シーフードミックス…150g  
基本のトマトソース 塩……………小さじ1  
(295g)……………1缶 パプリカ(赤・黄) 各1/4個  
ウイナーソーセージ 4本 こしょう……………少々  
ブイヨン 玉ねぎ……………1/2個  
(水+固形スープの素1個) オリーブ油……………大さじ4  
……………2カップ パセリ……………適量  
レモン……………適宜



### 【作り方】

- ①ウイナーは斜め5mm幅に切る。玉ねぎは粗みじん切り、パプリカは5mm幅の細切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油大さじ2を熱し、シーフードミックスを炒め、汁と別々に取り出しておく。残りの油を入れ、玉ねぎと米を炒める。ブイヨン・汁・トマトソース・塩・こしょうを加えて混ぜ、均一に広げたら、パプリカ・ウイナーを散らし沸騰させ、ふたをして中火で3分、弱火で15分加熱する。
- ③水分がなくなったら火を止め、②のシーフードミックスをのせ、3分ほど蒸らしてみじん切りのパセリを散らす。お好みでレモンを搾っていただく。

## 牛肉のトマトチーズスパゲティ

■調理時間 約15分

### 【材料(3人分)】

アンナマンマ「トマト&ガーリック」1瓶  
牛薄切り肉……………200g  
ピザ用チーズ……………80g  
白ワイン……………大さじ2  
オリーブ油……………大さじ1  
塩・こしょう……………各少々  
スパゲティ……………300g  
ミニトマト……………3個  
粉チーズ……………適宜



### 【作り方】

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうする。ミニトマトは半分に切り、ハート型に形を整える。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、牛肉を炒め、色が変わったら白ワインを加える。沸騰したら「トマト&ガーリック」を加え、ひと煮立ちさせピザ用チーズを入れる。
- ③ゆでたスパゲティ、ミニトマトを加え、からめる。  
※お好みで粉チーズをかけてお召し上がりください。

### 基本のトマトソース

トマトと炒めた玉ねぎ、にんにくをじっくり煮込んだコク深いトマトソースです。お好きな具材と合わせるだけで手早くトマト料理が仕上がります。



### アンナマンマ 「トマト&ガーリック」

完熟トマトの風味と鮮やかな色合いを活かした、果肉感たっぷりのパスタソースです。果肉感があるので、パスタとのからみが抜群です。保存料無添加。



### トマトケチャップ

真っ赤に熟したトマトだけを使用し、明治創業以来の伝統製法で作ったトマトケチャップです。着色料、保存料は使用していません。



お問合せ/カゴメ(株)お客様相談センター ☎0120-401-831 受付時間/9:00~17:00

※基本のトマトソース、トマトケチャップは12月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。





今年手作り!  
クリスマス  
ミルクレープケーキ

パティシエ  
レシピで  
簡単おいしい!



メグミルク フレッシュ  
北海道産生クリーム使用 200ml

北海道産生クリームを使用した、乳本来の  
豊かなおいしさをお楽しみいただけます。

【材料 (20cm1個分)】

- |                            |       |
|----------------------------|-------|
| 小麦粉                        | 75g   |
| A グラニュー糖                   | 35g   |
| 塩                          | ひとつまみ |
| 卵                          | 2個    |
| 牛乳                         | 250ml |
| メグミルクフレッシュ                 |       |
| B 北海道産生クリーム                | 400ml |
| グラニュー糖                     | 28g   |
| 具材・飾り用のフルーツ・<br>アラザンなどお好みで |       |

【作り方】

- ①ふるった小麦粉をボウルに入れ、Aを混ぜ合わせて生地を作る。
- ②フライパンに①を流し入れ、両面を色よく焼く。同じようにクレープを10枚程度焼く。
- ③Bをボウルに入れ、7分立てくらいに泡立てる。
- ④お皿の上に②を1枚のせ、③を薄くぬっていちごやジャムなどお好みの具材をのせ、その上にクレープを重ねる。これを繰り返し、最後に上からラップをかけてドーム型に形を整える。
- ⑤全体にクリームをぬり、上からフルーツやアラザンなどを飾り付けて完成。

レシピ提供・作成 PATISSERIE JEUNESSE 若山一哉オーナーパティシエ

ケーキにのせて、もっとワクワク

マシュマロで雪だるまや  
トナカイを作って飾って食べられる!  
親子で楽しくデコっちゃおう。



エイワ ホワイトマシュマロ  
正統派のおいしさ、日本の  
マシュマロ。お菓子作りに  
アレンジしやすいソフトな味  
わいです。

✓日々の体調をととのえたい ✓年末年始の食べ過ぎ飲み過ぎ に

## カレ・ド・ショコラ



カレドショコラ  
＜カカオ70＞ 21枚  
味わい・口どけにこだわったカカオ分  
70%のハイカオチョコレート



カレドショコラ  
＜カカオ88＞18枚  
後切れの良い品質のカカオ分  
88%のハイカオチョコレート



カレドショコラ  
＜カカオ70×くるみ 45g＞  
カカオ分70%のチョコに、  
くるみを入れた贅沢な味わい



カレドショコラ  
＜カカオ70×ざくら 45g＞  
カカオ分70%のチョコに、  
ざくらを入れた贅沢な味わい

ハイカオカオ  
チョコレート  
機能性

抗酸化作用

動脈硬化の  
予防

疲労回復  
etc.

## サントリー 伊右衛門 特茶



伊右衛門  
特茶  
500ml

特茶  
カフェインゼロ  
500ml

さらに!

体脂肪を減らすのを助ける  
「特茶」でW効果!

おいしい健康習慣

## A なすと

### 福神漬の炒めもの

なす1本を輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。フライパンに油小さじ1を入れて温め、なすがしんなりするまで炒める。福神漬大さじ1、酒小さじ1、みりん小さじ1を加え汁気がなくなるまで炒め、ごま小さじ1を加える。

※味が薄い場合はしょうゆ少々で味を調える。



(1人分)  
エネルギー315kcal  
たんぱく質14.5g  
脂質16.7g  
塩分2.1g

※レシピは2人分です。  
※ごはんは栄養価に含まれません。

## B フロッコリーの

### カレーマヨ和え

ゆでたブロッコリー小房6個、斜めにスライスした竹輪1本を、マヨネーズ大さじ1、砂糖ひとつまみ、カレー粉小さじ1/4で和える。

## C 野沢菜漬の

### チーズ春巻き

みじん切りにした野沢菜漬大さじ1、ゆでて細かく裂いたささみ1本分をボウルに入れ、ごま油小さじ1/2で和える。半分に分け、とろけるスライスチーズ1/2枚と一緒に春巻きの皮2枚にのせて包み、水溶き小麦粉で留める。油で揚げて半分に切る。

# 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

おじいちゃん、おばあちゃんにつくる  
いつもの漬物が大変身！  
漬物で簡単  
おかずのおべんと

大好きなおじいちゃん、おばあちゃんのよろこぶ顔が見たくて  
いつもの料理に漬物を加えてアレンジ！  
意外な組み合わせでごはんが進みます。

わたしたちが考えました！



栄養学科4年  
あすかさん



栄養学科4年  
あんなさん



栄養学科4年  
えりかさん



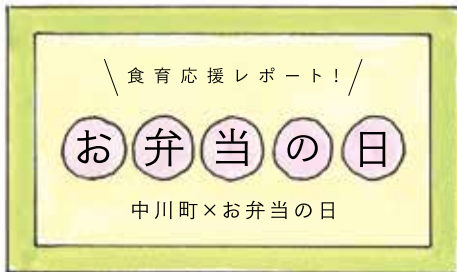
プロックリーもニンジンも自分たちで買ってきました



中川町の小学生18名が  
お弁当作りに挑戦しました



「プッさっぼろも応援する」お弁当の日の取り組み。今回は道北・中川町で行われた食育事業「お弁当作りの模様をお伝えします。」



8月2日、取材班が中川町生涯学習センターちゃいむの調理室に到着すると、すでにエプロン姿に着替えた子どもたちが準備を進めていました。この日は児童クラブに通う小学1年生から6年生までの18名が3つのグループに分かれ、あらかじめ決めた献立に従ってお弁当を作ります。指導するのは中川町役場幸福推進室管理栄養士の植本満さん。昨年はおやつ作りを実施するなど、これまでも児童クラブと目的を共有し、連携して食育事業を行ってきました。お弁当作りの目的について

- 1日 献立決め
- 2日 完成予想図づくり
- 3日 買い出し
- 4日 調理実習

お弁当作りを通して育む感謝の気持ち



はじめてのお弁当作り



完成予想図。  
彩りを考えるのも大事なポイント



企画した植本満さん。  
「今回の取り組みをしっかりと振り返り、来年もお弁当作りを実施したいですね」



お弁当箱に盛りつけ。  
完成予想図通りにできるかな？



「栄養バランスを意識した献立作りやグループ内での役割調整などを通して自主性を磨いてもらえたら」と植本さん。実は中川町の小中学校は給食がなく、児童生徒は毎日お弁当を通してご家族への感謝の気持ちを育んでもらいたいというねらいもあります。



あれれ？  
こっさりつまみ食してるよ〜



**取**  
材日は4日間のプログラム  
の最終日。献立決定、調理の段取り、完成予想図の作成、買い物など、各グループの上級生がリーダーとなり、準備を進めてきました。当日は役割分担が書かれた進行表に従って各自作業します。ピーラーで黙々と野菜の皮むきに励む子、玉子焼きを上手にフライ返しで巻く子(聞けば前日特訓したそと)、つまみ食いに夢中になる子の姿も……。

## 最

後はできた料理を各自お弁当箱に詰め込んで完成！みんなでテーブルを囲みました。どうだった？と子どもたちに聞けば、「おいしー」「100点満点！」と笑顔が弾きました。



「おいしー」  
大満足の様子です。

## 「お弁当の日」とは？

「お弁当の日」は子どもが自分でお弁当を作るという取り組み。2001年に香川県の小学校で竹下和男校長(当時)が提唱し、やがて全国に広まりました。「何を作るか決めることも、買い出しも、調理も、弁当箱に詰めるのも、片付けも、子どもがし」「親も先生も、その出来具合を批評も評価もしない」というのが“約束”です(弁当の日HPより)。実施校は全国で1800校を超えます(2016年8月現在)。

自分たちで作ったお弁当。  
おししまも格別です。



ピーラーを使って  
野菜の皮むき。  
気を付けて！



カメラマンさん、ボク撮ってよ！



7 あわだてきでまぜる。



8 牛乳を入れてさらにまぜる。



9 ⑤を加え、ゴムベラでまぜあわせる。



4 ビニールぶくろに、はくりきことベーキングパウダーを入れる。



5 ふる。



6 ボウルにてんさいとう、みそ、あぶらを入れる。



1 蒸し器に水を入れて、かざねる。



2 蒸し器のふたにふきんをかぶせて、しぼる。



3 蒸し器にふたをして強火にかける。



強火!

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はんにぴったりな料理をお出しするレストランです。

MENU

## みそがみそ みそ蒸しパン

ざいりょう・4個分

- はくりきこ ..... 100g
- ベーキングパウダー..... 小さじ1
- みそ..... 大さじ1
- てんさいとう..... 大さじ4
- あぶら..... 大さじ1
- 牛乳..... 120ml

☆牛乳が飲めない子は「むちようせい」の豆乳でもOK!

☆てんさいとうはとけにくいので「白さとう」をつかってOK!



ふたについた蒸気(じょうき)がポタポタたれるのをふせぐのです。



どうぞめしあがれ

bon-appetit



みそ蒸しパンにはコレ!

### 道民の味噌

トモエ

北海道米・大豆を100%使用し、大雪山系の伏流水で丁寧に作られたお味噌です。米麹のほどよい甘さのお味噌は蒸しパンのふんわりした食感にぴったり。無添加なのもうれしい「道民の味噌」で、ぜひ作ってみてください。



コープさっぽろ各店舗にてお取り扱いしております。

甘さ控えめなので、お昼ご飯にぴったり。ほのかに香るみその香りがたまりません！野菜たっぷりのスープやポタージュを添えると満腹度も栄養もアップ!

13歳未満の子どもは大人と一緒に食べさせてください



13 カップをならべて入れる。



それなんですか?

10 プリンカップにグラシンケースを入れる。



おかし用の紙のカップです。なければおかし用のアルミカップでもOK!

14 強火で蒸す。



強火!

11 ⑨のきじをカップの8分目まで入れる。



8分目

15 15分ほど蒸したら、トングで取り出して完成。



どうして??

12 蒸し器のふたをもって、おがわを開けてから、ふたをとる。



手前がわを開けると蒸気(じょうき)が手にかかってあぶないので。

## aurinko からのメッセージ

aurinkoは北欧の子育て方法を取り入れ、住み慣れた地域の自然や人とのふれあいで「いま、このとき」を大切にしている保育園です。人としての基盤を育む年頃だからこそ、私たちはご家族のパートナーとして、子どもを真ん中にして共に考え合います。先を急がず急かさず、子どもも大人も学び育ち合う。そんな豊かさを感じられる場を目指しています。

コープさっぽろ保育園

# aurinko

アウリンコ

\*アウリンコとは、フィンランド語で「太陽」の意。

## 収穫をよろこぶ

札幌にある農園「ときの森」の畑をお借りします。みんなで土まみれになって、おもにきのこ、ミニトマト！さて今年は何を植えましょう。



## おそとで遊ぶ

なるべくたくさんおそとへ出掛けて、身近な自然の中で遊びます。おひさま、草花、むし、風、雪。子どもは季節の自然を体中で感じとります。



## アートに浸る

絵本作家のマットさんとアートのじかん。今日は絵の具グチャグチャ？色紙ビリビリ？子ども達はみんなアートの天才です。



aurinko

## 見学受付中

札幌市認可  
地域型保育事業  
コープさっぽろ保育園  
アウリンコ

aurinko

〒065-0021  
札幌市東区  
北21条東16丁目2-12  
コープさっぽろ元町店2階  
TEL 011-783-6022  
FAX 011-783-6023

お問合せ受付時間  
10:00-17:00

※見学につきましては、  
必ず事前にお問合せください。



もっと詳しい内容はHPへ。  
<https://www.sapporo.coop/content/?id=371>



## 木のぬくもりを知る

家具、玩具は天然木の素材でそろえています。叩いた音のやわらかさ、ホッペを付けたときのあたたかさが、子どもたちを包むから。

## 子どもと一緒に育てる

保護者と保育士は、大切な子どもと一緒に育てるパートナー。今日はこんなことがありました、って、できるだけお話しします。「おつかれさま」の気持ちを込めて。

## 保護者さまからの メッセージ

各年齢2~3人と人数は少ないですが、年上の子たちが息子の面倒をよく見てくれ、先生方も息子の様子を連絡帳にたくさん書いてくれて安心です。発表会のような大きな行事はありませんが、ちょっと遠くへ遠足に行ったり、毎日色々な公園に行ったりと、息子は楽しく通っています。給食も毎日出るのでフルタイム勤務の私は本当に助かっています。(吉田さまより)



## 気づきを大事に、じっと待つ

子どもが花に駆け寄ったとき、保育士はすぐに「たんぽぽだよ」と答えを出しません。色を見つけたのか、フワフワが気に入ったのか。寄りそい、子どもの話を聞きながら一緒にたんぽぽの形や手ざわりなどを感じることで、子どもは五感をぐんぐん伸ばします。



## 保育士も楽しむ

保育を心から楽しめるよう、保育士の気持ちも大事にします。それは必ず子どもたちに伝わるから。aurinkoの方針を理解するためにも、月イチの研修は欠かせません。





わたしたちが作っています

新札幌乳業の中澤さん(左)と中濱さん(右)、小林牧場の小林さん(中)。長年のパートナー関係から「小林牧場物語」シリーズが誕生。



北海道  
小林牧場物語  
ぬって食べる  
ヨーグルト(200g)



©トドック



## いっしょにご当地へ潜入レポート

トドック10周年を記念してスタートしたミニ番組「タカトシ牧場+ ご当地おとどけか!?'。

タカトシ牧場のタカ社長とトシ専務の命を受け、  
従業員のすずらん(札幌よしもと)が「ご当地トドック」の産地へと向かいます。  
その撮影現場におじゃましました。

12月12日の  
放送を見て  
ください!



函館出身の山本さん&札幌出身のシゲさんがコンビを組むすずらん。「これからも北海道の作り手の皆さんの熱い思いを届けます!」

タカトシ牧場+ ご当地おとどけか!?'

UHB 毎週月曜 夜9時54分放送!  
ご当地ならではのレシピも公開中  
<http://uhb.jp/program/otodokeka/>

### 広い広い牧場が 札幌のすぐ近くに!

新札幌乳業から車で10分ほどの小林牧場(江別市)へ。この近さから毎朝フレッシュな生乳が届き、濃厚なヨーグルトが作られています。



### ギリシャの伝統製法って なんですか?

新札幌乳業の製造室へ。自然のままにじっくり水分を抜く独自の製法から、まったく新しいヨーグルトができあがります。

START!!

### 新札幌乳業へ 潜入スタート!

毎週、潜入ポーズにこだわりを見せる二人。今回はギリシャの聖火ランナー風。その理由とは…?



コープさっぽろ組合員のみなさまへ

パソコン・スマホお申込専用



新登場!!

ろうきんカードローン

# コープマイプラン

専業主婦の方も  
お申込みOK!

来店不要

収入証明書の  
ご提出不要

ネット申込み限定!!

## コープさっぽろマイプランキャンペーン!

【キャンペーン期間】2016.10/3(月) ~ 2017.3/31(金)

今ならもれなく! 「ちょこっとカード1,500円分」プレゼント!!



キャンペーン期間中にろうきんホームページよりカードローン「コープマイプラン」をお申込み、ご契約していただいた方全員に、コープさっぽろ店舗で使えるコープさっぽろ専用電子マネー「ちょこっとカード1,500円分」をプレゼント。

お申込対象者 **コープさっぽろ組合員の方**

※ろうきん会員の方、コープさっぽろ組合員の配偶者の方、自営業者・会社役員の方は除きます。

お申込み  
手続きは  
かんたん  
3STEP!

### STEP 1

ろうきんホームページより  
「コープマイプラン」をお申込み

お申込み専用ホームページへアクセスし、「お申込みはこちら」をクリック。申込画面へお進みください。



### STEP 2

審査結果のご通知

後日、審査結果が通知されます。ご契約に必要な「契約書」等をご自宅宛に郵送させていただきます。



### STEP 3

ご契約の手続き

必要事項をご記入いただき、署名・押印のうえ、必要書類等を返信用封筒に入れ、ポストに投函ください。



約3週間程度で「コープマイプランカード」がご自宅へ届きます。

「ちょこっとカード」はご契約となった翌月末頃にご自宅へ届きます。



※借入には勤続年数や年収等の諸条件がございます。※カードローン(コープマイプラン)の金利等詳細につきましては(ろうきん)までお問合わせください。※審査の結果、ご希望に添えない場合がございます。予めご了承ください。店頭に商品概要書をご用意しております。

詳しくはお気軽にくろうきん)店舗またはフリーダイヤルへ

北海道ろうきんコールセンター  
**0120-5-109-26**

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

コープマイプランカードはホームページよりお申込みができます。

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

北海道ろうきん 検索



※この広告の内容は、2016年11月1日現在のものです。

とらのあな

# 親子 de 魚の調理教室

子どもの料理教室  
+  
子どもの社会科見学  
+  
子どもの食社会



フード・アクション・ニッポンアワード2014  
流通部門 優秀賞受賞

食文化を次世代に引き継ぐため、  
コープさっぽろは魚の調理教室を  
行っています。この機会に親子で魚  
の3枚おろしに挑戦しませんか？

**開催日時** 2017年1月14日(土)  
10:00~13:10

**会場** 札幌中央卸売市場  
(現地集合解散)

**参加費** 親子1組 1500円 おみやげ付  
※子ども2名の場合は2000円

**参加対象** 小学3年生~  
6年生とその親

**持ち物** エプロン、軍手、筆記用具、  
動きやすい服装

**定員** 16組  
※親1名につき子ども2名まで

**申込み** 011・851・7411 (コプトラベル)  
※先着順

※託児サービスあり (要予約)  
※当日おろした魚はお持ち帰りいただけます。  
保冷バッグがあると便利です



あつたてのさかな



すっけ



これ、さかな

鮮魚コーナーで  
まる魚を買って



かきちゃん  
たべろか？

彼の名前は  
さばくん。  
小学生なのに  
魚を3枚おろしに  
できるすごいやつ。

自分で  
おろしちゃおう！



さばくん！



モソモソ...

ただけどの子、とらのあな  
[親子 de 魚の調理教室]に  
行ったってウワサなの。

とらのあな



「いのちをいただく」体験学習なのです

三 魚を調理して  
「いただきます！」



「キリキリですわね」

二 プロの指導の下、  
3枚おろしに挑戦



展示用ターレットに試乗できるんです。ハハ

一 親子で市場を  
見学して

とらのあな





レストランバスク名物

## パエージャ(スペイン式炊き込みご飯)

【用意するもの(2人前)】

白身魚(切り身).....40g  
 骨付き鶏肉.....40g  
 イカ(輪切り).....5切れ  
 あさり、ムール貝、有頭えびなど  
 .....適量  
 グリーンピース.....少量  
 赤ピーマン(細切り1cm幅).....少量  
 ガルバンゾ豆(ひよこ豆).....大さじ1  
 サヤインゲン.....5本  
 サフラン.....少量

トマトソース.....大さじ1  
 米.....100g  
 ブイヨン(なければかつお昆布ダシ)  
 .....270ml  
 オリーブ油、塩・こしょう、レモン汁  
 .....各適量

【作り方】

- ①白身魚は3等分、骨付き鶏肉は2つにぶつ切りにして塩・こしょうをする。
- ②パエージャ鍋(外径26cm)にオリーブ油をひき、①とイカを軽く炒め、米(洗っておく)を加えて炒める。
- ③トマトソースとサフランを入れて軽く混ぜ合わせ、ブイヨンを加える。
- ④沸騰したら残りの具を入れ、塩・こしょうで味を調え、アルミホイルでふたをして250℃のオーブンに入れる。
- ⑤鍋のふちに軽く焦げ目がついたら取り出す(目安20分)。
- ⑥軽くレモン汁をしぼって完成。

世界料理学会  
 in HAKODATE  
 実行委員長



深谷宏治シェフ  
 が教えてくれた

## 家庭でできる スペイン料理

9月16日、コープさっぽろいわか文化教室で深谷宏治シェフのトークショー&デモンストレーションが行われました。シェフが目の前でタラをさばいたり、北海道の魚介類を使った料理を披露。「すべての部位をおいしくいただく」というシェフのメッセージは一皿一皿の料理に表現され、参加者の胸に深く刻まれました。



講師  
**深谷 宏治さん**  
 「レストラン バスク」(函館市)オーナーシェフ。1947年函館市生まれ。東京理科大学工学部卒業後、スペインバスク地方で修業を積み、1981年同店開業。世界料理学会 in HAKODATE や函館西部地区バル街の生みの親でもある。

16名の参加者を前に、まるごと一匹のタラをさばく深谷シェフ。熱心にメモを取る参加者の姿も

## 参加者募集

トドックスマホショップ コープさっぽろルーシー店  
はじめてのスマホ教室(予約制)



これからスマートフォンのご利用をご検討中で「スマホの操作が分からず不安」という方向けに、電話やメールなどの基本操作を中心としたスマホ教室を開催しております。お気軽にお電話ください。

日 時 / 12月6日(火)、12月11日(日)、  
12月22日(木) 15:00~(60分間)

場 所 / トドックスマホショップ店内  
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別館2F

参加費 / 無料  
定 員 / 各回5名

予約方法: ご予約はトドックスマホお問合せセンターにお電話ください。  
予約締切: 定員になり次第締め切りとさせていただきます。

お申込み・お問合せ / トドックスマホお問合せセンター  
TEL 0120-343-502  
10:00~19:00(年中無休)

## 参加者募集

FP3級レベルの知識が身につく  
FP入門講座



今注目の資格ファイナンシャルプランナー。その試験範囲はとて広く複雑です。そんなFPの試験科目の中から、いくつかの科目をピックアップし、実生活に役立つ部分を集中的に学ぶ入門講座になっています。

日 時 / 2/2ライフプラン、2/9社会保険、  
2/23公的年金、3/2生命保険、3/9税金、  
3/16試験対策講座 いずれも9:45~11:45

場 所 / かでる2・7 札幌市中央区北2条西7丁目  
受講料 / 1講座500円  
一括(全6日)申込みの場合2,700円

定 員 / 先着30名

申込方法: メール、またはハガキで①氏名②住所③電話番号④組合員番号⑤全講座受講または選択受講の場合は希望講座日を記入の上お申込みください。  
申込締切: 1月19日(木)まで※定員になり次第締切

お申込み / 〒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 メール y.kondo@todock.jp  
お問合せ / TEL 011-671-5827

## 参加者募集

コープで食育 ~福山醸造~  
ペアでどうぞ!  
トモエの手づくり味噌講座



道産大豆を使った味噌、約2kgを仕込みます。できた味噌はお持ち帰り。3カ月後のできあがりを楽しみに待ちましょう。ご飯とお味噌汁の試食付きです。

日 時 / 1月21日(土) 11:30~14:00

場 所 / きたごう文化教室  
参加費 / 1,080円(2人)  
定 員 / 10組

申込方法: お電話で仮予約後、12月22日(木)までの入金をもって予約完了です。  
申込締切: 定員になり次第

お申込み・お問合せ / きたごう文化教室  
TEL 011-875-6151  
月~金10:00~18:00(祝日は除く)

## お知らせ

おぼた やすなが  
北極冒険家 荻田泰永さんと一緒に！  
**冬だ！冒険だ！北極サバイバル体験**

「北極点無補給単独徒歩到達」に挑戦する冒険家の荻田泰永さん。「北極」という異世界の話を聞いて、荻田さんが北極でやっていることを親子で体験してみよう！動物園のホッキョクグマを見る目が変わるかも？！

1月6日(金) 苫小牧 ウトナイ湖野生鳥獣保護センター  
1月7日(土) 札幌 札幌市円山動物園  
1月8日(日)～9日(月・祝) 旭川 旭川市旭山動物園★  
1月10日(火) 網走 オホーツク流水館  
1月11日(水)～12日(木) 釧路 釧路市動物園★  
1月14日(土) 帯広 おびひろ動物園  
1月21日(土) 函館 函館市民会館  
1月22日(日) 室蘭 道の駅みたら室蘭



日時：トーク&体験 13:00～15:30  
★北極体験キャンプ(旭川・釧路のみ)16:00～翌朝9:00  
定員：トーク&体験 各会場100名参加費：無料  
北極体験キャンプ 親子20名(トーク&体験からご参加ください)  
応募方法：ご希望のプログラムと地区、参加者全員の氏名、住所、電話番号、お子さまの年齢を明記し、以下よりお申込み

お問合せ/コープさっぽろ 広報室  
TEL 011-671-2541 FAX 011-671-5755  
WEB <https://sapporo.coop/web/form/pole16/>  
月～金 10:00～17:00(祝日は除く)

## お知らせ

今年も自慢のおせちができました  
**コープのおせちご予約承り中**  
(店頭受付分)

毎年ご好評いただいているオリジナルおせち。北海道産素材を取り入れ、北海道の方になじみのある味付けて仕上げています。昨年1番人気商品の「都三重重」がおすすめです。

予約受付期間 **12月23日(金・祝)まで**

場所：コープさっぽろ全店店頭にて受付中  
オリジナルおせち 都三重重  
本体価格14,980円(税込16,178円)  
※12月5日(月)まで早期割引あり  
本体価格14,680円(税込15,854円)



お問合せ/各店サービスカウンターまで

## お知らせ

12月ご契約のお客様限定★  
事務手数料(3,240円)無料！  
**トドックスマホ**  
**年末感謝うさぎキャンペーン**

トドックスマホでは、12月限定のとってもお得なキャンペーンを実施中です。12月中にトドックスマホをご契約いただいたお客様は、なんと契約時の事務手数料(3,240円)が無料になります！新しく持ち始める方、他社からのりかえる方、皆様が対象です！今がトドックスマホにするチャンス！新しいスマホで新年を迎えましょう！詳細はトドックスマホホームページやトドックスマホお問合せセンターへお気軽にご相談ください。

申込み方法①店頭(トドックスマホショップ コープさっぽろルーシー店)②トドックスマホホームページ③郵送

コープのスマホ  
**トドックスマホ**

12月中に新規ご契約のお客様限定！

事務手数料  
**3,240円が**  
**無料！**

お問合せ/トドックスマホお問合せセンター  
TEL 0120-343-502 HP <http://todock-sp.jp/>  
10:00～19:00(年中無休)





報告

「畑でレストラン2016」  
応援ありがとうございました！

コープさっぽろが主催する北海道の食と農の応援イベント「畑でレストラン」が10月16日・大塚ファーム(新篠津村)開催をもちまして今年も開催終了しました。今年は2週間ですべての開催がSOLD OUT! 21回開催、20農場、21名のシェフが参加し、のべ約1,000名の組合員さんに参加いただきました。来年はいっそう内容を充実し、5月より参加者募集の予定です。今年2月に発売した「畑でレストラン レシピブック」(税込1,944円)も残部稀少ですがお取り寄せ対応可能です。店舗カウンターにてご相談ください。



2016年9月25日 新得・宇井農業にて

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ広報室  
TEL 011-671-2541  
月～金 10:00～17:00(祝日は除く)

報告

小樽水産高校まぐる実習船航海記念  
「大雪旭岳大自然がろ過した  
天然の水」贈呈式

小樽水産高校では、毎年49日間にわたりハワイ沖でマグロのはえ縄漁を体験する航海実習を行っています。漁獲したマグロは、これまで道外のみで水揚げしていましたが「地元の人にもっとマグロを楽しんでほしい」との思いより、昨年から小樽に水揚げが実現。「元気まぐろ」と名付け小樽市内のコープさっぽろ2店舗で販売しました。生徒自ら漁獲したマグロを自分たちで販売する、初の試みとなりました。今年は10月21日(金)海洋実習船の出航にあたり、コープさっぽろでは、航海記念とし、「大雪旭岳大自然がろ過した 天然の水」を12ケース、288本贈呈しました。



2016年10月14日 小樽水産高校にて

お知らせ

TPP学習講演会 第3回  
「TPPの医療への影響について」  
開催

北海道がんセンター名誉院長で放射線治療の臨床医として40年以上医療の現場に立ってきた西尾正道先生を講師にお招きし、TPPの最大の狙いとされる日本の医療市場への影響について、米国医療の悲惨な実態を踏まえて医療従事者の視点から講義いただきます。

2016年12月16日(金)10:30～12:30

場所: 宅配中央センター3F 組合員活動委員会 会議室  
地方主要都市でのTV視聴会場は、コープさっぽろHPをご確認ください。受講料: 無料  
応募方法: ハガキかFAXかEメールにて下記応募先へ、住所・お名前・電話番号を記入し、「TPP学習会申込」と記入してお申込ください。応募締切: 2016年12月9日(金)



放射線治療 臨床医 西尾正道先生

お申込み・お問合せ / 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ組合員活動部 「TPP学習会」係 担当(竹田)  
TEL 011-671-5698 FAX 011-671-7575  
メール a.takeda@todock.jp  
月～金 10:00～17:00(祝日は除く)

組合員さんの声

毎年購入しているカレンダーの掲載を、高桑さんが知らせてくれました。いつも必ず購入していますが掲載されていることを知らなかったのが、担当者さんが覚えてくれていて涙が出るほど嬉しかったです。

「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

**大丸** 大丸株式会社

〒060-8721 札幌市中央区北3条西14丁目2番地 TEL 011-211-1751

**大日精化工業株式会社**

〒066-0832 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

**エイチケイエム紙商事株式会社**

〒066-0832 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

**明文堂印刷株式会社**

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

**有限会社桜井製本**

〒063-0861 札幌市西区八軒1条東1丁目9番25号 TEL 011-631-0788

担当者から

毎年購入されているようだったので、組合員さんにとって必要な商品だと思いご案内させていただきました。組合員さんが負担無く楽しいお買いものができるようこれからも「気づく力」を磨いて配達をしていきたいです。

2016年度イベント報告

さまざまな企業との協賛企画に、たくさんのご応募・ご参加ありがとうございました。来年も企画していきますので、お楽しみに！

8/20(土) コープさっぽろ・  
ライオン共同企画  
STVラジオ

「コープさっぽろ自然体験教室  
inノーズンホースパーク」

苫小牧市のノーズンホースパークにて「切り株フォトスタンド」作りや、パン焼き体験、きゅう舎見学を家族で楽しみました。

9/10(土) コープさっぽろ・  
森永グループ共同企画

第13回 キョロちゃんとおぼろ!!  
くだもの狩りツアー

札幌・函館・苫小牧&室蘭・旭川・釧路・帯広・北見の7コースで2,000通を超える応募の中から、抽選で当選した合計75組・300名がキョロちゃんと一緒に秋の味覚を味わいました!

9/11(日) コープさっぽろ・  
エスピー食品共同企画

第32回 コープさっぽろ・  
S&B杯ちびっ子健康マラソン大会

約1,200名の小学生が参加し、1・2年生は1.5km、3・4年生は2km、5・6年生は3kmの距離を楽しく元気に走りました。



9/29(木)・30(金)  
コープさっぽろ・富永貿易共同企画

第3回 AHMAD TEA 紅茶教室

ティーエキスパート協会(本部・水戸)会長の先崎キヨ子さんを講師に迎え、合計約100名の組合員さんがおいしい紅茶の入れ方、アレンジティーの楽しみ方などを体験しました。

10/2(日)コープさっぽろ・  
日清オイリオ共同企画

第6回 ジュニアサッカースクール

旭川大雪アリーナにて開催、小学4~6年生の親子102組が参加しました。スペシャルコーチの元プロサッカー選手 鈴木隆行さんからサッカーの基本を教わり、コーチチームとのミニゲームも盛り上がりました。後半は鈴木さんのトークショーを楽しみました。



10/8(土)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

きたごう店2F文化教室にて、午前の部・午後の部合わせて18組36名の親子が参加し、チキンラーメンを麺から作る体験をしました。食育講座で栄養のことを学んだあとはいろいろな具材を栄養バランスを考えながら選ぶ「トッピングチキンラーメン」に挑戦しました。



10/15(土)コープさっぽろ・  
雪印メグミルク共同企画

第5回 円山動物園バックヤードツアー

抽選で選ばれた20組40名の親子が参加し、牛乳について学んだ後、普段見ることができない動物園の裏側を見学!貴重な体験ができました。

10/29(土)コープさっぽろ杯

第43回日刊スポーツ旗争奪  
少年野球秋季大会 決勝戦・表彰式

8/11の開幕から2カ月半、全道から参加した113チームの頂点が決定!最優秀選手賞・優秀選手賞・敢闘賞の選手には副賞としてドックぬいぐるみも贈られました。



札幌南センター  
(札幌市)  
高桑さん

❄️冬休み

# おしごとキッズ

参加者募集!!

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

参加費/2,000円

定員/小学3～6年生、各会場20名

※定員は会場により異なる場合があります。また、応募多数の場合は抽選となります。

応募締切/12月16日(金)必着

申込方法/「おしごとキッズ、〇〇店」と会場店舗を明記の上、①参加するお子さまのお名前、ふりがな、学年、性別、服のサイズ②保護者の名前・参観の有無③住所・電話番号④HPやポスターなどで確認した希望の参加コース(第一希望・第二希望)⑤お子さまのアレルギーの有無⑥何を見て応募したかを記入し、希望会場の申込み先までがき・FAX・メールのいずれかでご応募ください。

会場ごとにプログラム内容が違います。  
詳しくは、各店頭ポスター、  
コープさっぽろホームページでご確認のうえ、  
お申込みください！



地区	開催地・開催店舗	お問合せ・お申込み先(はがき・FAX・メール)
札幌	1月13日(金) 新道店 13:00～16:00	コープさっぽろ組合員活動委員会(担:斉藤、池田) 〒060-0009 札幌市中央区北9条西23丁目1-20 TEL 011-641-5571 FAX 011-641-5573 月～金 10:00～17:00
	1月6日(金) 西宮の沢店 14:00～16:30	
小樽	1月13日(金) 小樽南店 14:00～16:30	
江別	1月12日(木) えべつ店 13:00～16:00	
苫小牧	1月11日(水) バセオ川治店 13:00～16:30	
	1月13日(金) だて店 13:30～16:30	
室蘭	1月13日(金) 山の手店 13:00～16:30	
函館	1月11日(水) ざつない店 14:00～16:00	
幕別	1月11日(水) 遠軽みなみ店 13:00～16:30	
遠軽	1月12日(木) 中央店 13:30～16:30	

※開催時間など変更になる場合がございます。最新情報はホームページにてご確認ください。



# 安心、前進！ 先進医療特約誕生！



CO-OP共済  
たすけあい

2016年9月より  
CO・OP共済に  
ついて登場  
なのだ！

## CO・OP共済「先進医療特約」の3つのポイント

- | 月掛金                             | 1回あたり |
|---------------------------------|-------|
| ① 100円で <b>最高1,000万円</b> まで保障   |       |
| ② 先進医療の技術料にかかる <b>自己負担金</b> を保障 |       |
| ③ 治療に伴う <b>費用の一部</b> も保障        |       |

- 付帯できる年齢：0歳～満65歳（付帯先《たすけあい》コースの保障期間内）
- 保障期間：付帯先《たすけあい》コースと同じ
- 付帯時の告知事項：告知事項日への回答が必要

《たすけあい》の一部コースに追加で付帯できます。  
 J1900円・V1000円コースには付帯できません。  
 ⚠️ 先進医療特約のみのお申し込みはできません。

先進医療とは厚生労働大臣が定める医療技術で、技術ごとに決められた適応症に対し施設基準に適合する医療機関にて行われるものに限ります。医療技術を受けた日において、先進医療にあてはまらない場合はお支払いできません。

● 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共済の詳しい保障内容は、商品パンフレットをご覧ください。  
 <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、お店や宅配で暮らしに貢献しています。



CO・OP共済なら  
子どもの保障は**20歳**まで

《たすけあい》ジュニアコース、ココがポイント！

- ① 保障期間が**満19歳**  
→**満20歳まで延長！**
- ② **月々1,000円**  
からの掛金で、  
**充実の保障**

旧ジュニア18コース 【保障期間】 満19歳の満期日	新ジュニア20コース 【保障期間】 満20歳の満期日
----------------------------------	----------------------------------

契約引受団体：**日本コープ共済生活協同組合連合会**

コープすけとCO・OP共済のWEBページはこちら！

コープすけ  で検索！

承認番号：K-69668-1610

子育てしながら

教室は週2日

# くもんの先生になりませんか？

くもんの先生に教員免許等の資格や指導経験は、いりません。  
経験のない中で始めて今や保護者からの信頼も厚い先生をご紹介します。



## くもんの先生説明会

お子さま連れの参加についてもご相談ください

12月1日

〈説明会は約90分〉

札幌	12/1(木) 3(土) 5(月) 9(金) 13(火)
	14(水) 15(木) 19(月) 1/12(木) 17(火)
	23(月) 27(金)
	札幌駅北口 公文教育研究会 札幌事務局
苫小牧	12/6(火) 苫小牧市民会館
室蘭	12/1(木) 室蘭市中小企業センター
旭川	12/8(木) 大雲クリスタルホール
釧路	12/1(木) 1/17(火) 公文教育研究会 釧路事務局
帯広	12/2(金) 帯広市民文化ホール
函館	12/1(木) 1/12(木) 公文教育研究会 函館事務局

詳細はホームページをご覧ください。

くもんの先生

検索

この他にも全道各地で説明会開催中。

KUMON

お電話での  
ご質問・ご相談

0120-834-414

平日9:30~17:30  
(土日祝お休み)

16年ぶりの社会復帰も  
細やかな  
サポートで安心



美香保教室(札幌市)  
島崎 たえ先生  
(くもんの先生4年目)  
高校1年、高校3年の  
娘さんを持つ母親です。

くもんの先生を始めた当初は、前職を辞めてから16年もたっていました。働く自信など全く無い中で、わが子が通うくもんの先生がイキイキと働く姿を見て、思い切って挑戦しました。やってみると新人先生への研修はもちろん、開設時に受けた費用面での大幅な支援も安心でした。でも何より心強かったのは、一人の生徒に対する宿題の進め方から経営的アドバイスまで、事務局の担当スタッフがどんな相談にも応じてくれたことです。この3年間どれだけ支えられたことか！また家庭との両立も心配でしたが、私が働くことで、かえって家族で協力し合う意識が強くなりました。週2日、教室のある日は娘たちが家事を手伝ってくれ、メキメキとご飯仕度の腕をあげたんですよ。子どもの自立にもつながるし、もともと早くに始めれば良かったかしら？今ではそう思っています。

「安心なくらし」のご提案

健康診査なしでご加入いただけます！  
～詳しい内容については取扱代理店へ～

コープの組合員さまだけオトクに加入!!

# 新コープのケガ保険



全国の生協組合員の団体契約だから  
**保険料が割安!**

自転車事故  
でも安心!

個人賠償責任

**最高1億円**

示談交渉サービス付(日本国内のみ)

すべての  
年齢の方  
ご加入OK!

1日以上ケガの通院または入院で  
傷害一時金をお支払い!

**傷害一時金プラン**

月払保険料  
(おひとりあたり) **830円コース**※  
☆2人目からは740円となります。

入院1日以上で治療給付金

**20,000円** 一律

入院5日以上入院給付金(部位・症状に応じて)  
**2万円～20万円**

65歳  
未満の方  
ご加入OK!

ケガで入院・通院した際、  
日数に応じて保険金をお支払い!

**入院日額プラン**

月払保険料 **1,400円** **900円**  
コース※ コース※

入院日額  
(1,000日限度) **7,500円** **5,000円**

通院日額  
(30日限度) **3,000円** **2,000円**

団体  
割引 **30%**

●この商品は損害保険であり、共済ではありません。

※2人目からのご加入は、個人賠償責任がセット不要のため、月払保険料が90円安くなります。

●この広告は、団体総合生活保険の概要をご紹介したものです。ご加入にあたっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点等がある場合には、取扱代理店までお問い合わせください。

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**

◆取扱代理店/生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部・コープ協同保険株式会社 ◆団体保険契約者/日本コープ共済生活協同組合連合会 ◆事務取扱い/生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部  
◆引受保険会社/東京海上日動火災株式会社 ◆非幹事保険会社/共栄火災海上保険株式会社/損害保険ジャパン日本興亜株式会社/三井住友海上火災保険株式会社

2016年10月作成 16-T18619

注目度  
NO.1

SKY HOTEL SKY HOTEL SKY HOTEL

新浦安地区に 2016年12月23日 NEWOPEN!!

ラ・ジェント・ホテル東京ベイに泊まる 3日間  
新浦安フリープラン



〈イメージパース〉

新千歳空港発着  
基本フライト利用

29,800円~31,800円

見逃せない!

羽田空港→テーマパーク  
片道リムジンバス付

テーマパーク⇄ホテル無料  
シャトルバス乗り放題  
所要時間片道約25分  
(20~30分間隔で随時運行【予定】)

添い寝プラン  
6歳以下のお子様がお得!  
18,000円~19,000円

お子様特典!

同行のお子様は  
なんと!! 3~4名1室利用の場合  
大人旅行代金から

5,000円引き!

ご希望のお客様へ!

オプションプランをご用意しました。  
TICKET 「東京ディズニーリゾート®」  
パークチケット  
※別途パークチケット代がかかります。

便指定の場合フライト追加代金がかかります。お問合せください。

利用人数	ルームタイプ	広さ	ベッドタイプ
2名	スタンダードツイン	21㎡	ベッド×2 (ハリウッドタイプ)
3~4名	ファミリー&レジャー4	23㎡	ベッド×2 (ハリウッドタイプ+2段ベッド)

日次	行程	食事
1	新千歳空港 SKY HOTEL 羽田空港 → ホテル	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
2	ホテル → (終日自由行動) → ホテル (テーマパークなどでお楽しみください。)	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
3	ホテル → (各自にて) → 羽田空港 SKY HOTEL 新千歳空港	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>

(注) 朝食はホテルがご用意する軽食 朝食BOX となります。レストランにてお召し上がりいただけます。

■全室バス・トイレ付洋室【バス、トイレ別(洗い場付バスルーム)】■チェックイン/15:00・チェックアウト/12:00 ■食事条件: 2朝食付(但し、ホテルがご用意する朝食BOX となります。)  
※添い寝のお子様もサービス ■最少催行人員 2名 ■基本代金に含まれるもの: 新千歳空港⇄羽田空港間往復航空運賃(基本フライト利用/個人包括旅行割引運賃適用)、宿泊費(2泊)  
リムジンバス代(片道:羽田空港→ディズニーリゾート) ■添乗員は同行しません。

	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
1月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	A	A	A	A	
2月				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28					
3月				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28					

	A	B
2~4名 1室	29,800円	31,800円

※6歳以下の未就学のお子様は添い寝プランをご用意、お問い合わせください。

■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  
**コップトラベル** 〒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  
 コープさっぽろ旅行事業部 ☎011-851-7411 http://coop-travel.jp/  
 月~金10:00~18:00、土10:00~15:00(日曜定休) 🔍 コップトラベル 検索

旅行にもポイントが付きまします!  
 コッ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します。

●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 SAPPORO コープさっぽろ**  
 Cho-co-tto 64



コープの灯油  
定期配達

新規登録

特典を  
受けられる期間

12月30日(金)まで

絶賛受付中!

コープさっぽろ店舗・宅配にて受付中!

※一部地域と離島は配達業務を行っており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脚付ハーフタンクが対象になります。

灯油定期配達新規登録

特別価格

使うほど  
おトク!



灯油定期配達  
価格から

1ℓあたり  
1シーズン

2016年9月1日~2017年5月末  
定期配達期間中

3円引!!!

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

2016年3月21日  
ご利用分から!

3倍!!

新規登録の方、  
3年未満のご家庭も  
ポイント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。

エネコ-プ

お問合せ・お申込み・ご相談は、エネコ-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

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-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/>

コープの灯油

検索

基

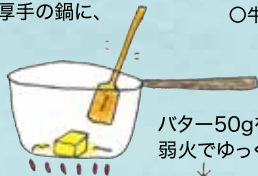
# 本のホワイトソース

トロ～りなめらか!

《材料》 できあがり約500g  
 ○バター(有塩)…50g  
 ○小麦粉…50g  
 ○牛乳…2・1/2カップ

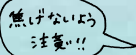
1

厚手の鍋に、



バター50gを入れ、  
弱火でゆっくりとかす。

小さい泡が立ってきたら



小麦粉50gを加え、木べらで  
大きくかき混ぜながら火を通す。

モロモロとして、鍋に薄くはりつくようになればOK

2

①の鍋に、



牛乳2・1/2カップを  
少しずつ5回くらいに  
分けて加え、溶きのぼす。



中火くらい

鍋底からふつふつと沸き上がり、  
全体になめらかになったら完成!

ポイント!  
 "必ず"  
 なめらかに  
 なるまで  
 次の牛乳を  
 入れること!

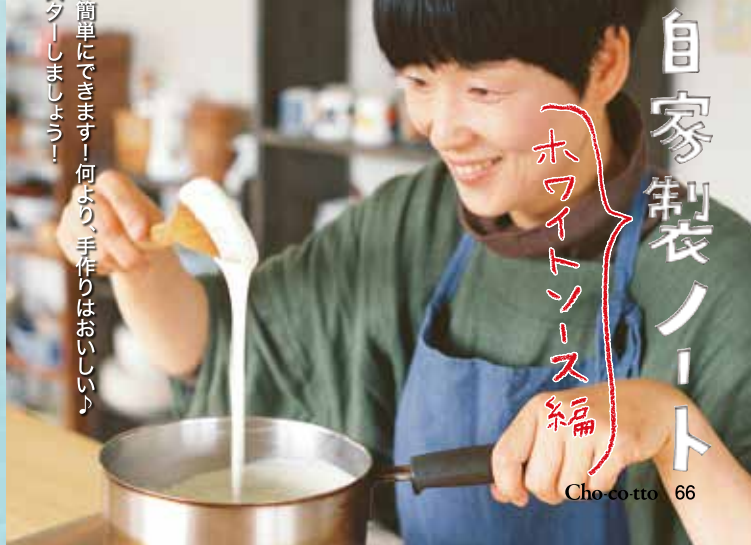
家庭料理研究家  
 こぐれ あいこ

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「あいこるまんじゅう」



ホワイトソースは、手間なようですが、コツをおさえれば簡単にできます！何より、手作りはおいしい♪  
 グラタンやシチューが食べたくなるこの季節に、ぜひマスターしましょう！

こぐれ あいこの



自家製衣ホワイト

ホワイトソース 系編

# フランス式 ホットサンド! クロックムッシュ



- 《材料》 2人分  
 ○手作りホワイトソース(P66参照)  
 …1カップ分(160gくらい)  
 ○塩、こしょう、ナツメグ…各少々
- 
- 食パン(8枚切り)…4枚  
 ○ロースハム…4枚  
 ○ピザ用チーズ…50g

- 1 鍋に  
 ホワイトソース  
 1カップを入れ、  
 弱火であたため、
- 
- 塩  
 こしょう  
 ナツメグ } 各少々で  
 味をつける。
- ↓  
 そのまま冷ます。



- 2 食パンは、2枚一組にし、

- 3 オーブトースター  
 (600W)に入れ7~  
 8分、焼き色がついたら  
 アルミホイルをか  
 ぶせてさらに約3分  
 焼いて完成。

- 
- もう1枚の食  
 パンをのせ、その上  
 に1/4量のホワ  
 イトソースをぬり、  
 1/4量のピザ用  
 チーズをのせる。
- 1/4量のピザ用  
 チーズをのせる。
- ハム1枚をのせ、  
 その上に半分に  
 切ったもう1枚の  
 ハムを切れ目を  
 両端にくっつけ  
 てのせる。
- 1枚に、1/4量の  
 ホワイトソースを  
 ぬり、

シチュー、グラタン、ドリア、  
 ラザニア、クリームコロッケ、  
 クリームパスタなどに  
 幅広く使えます!

冷蔵で2~3日、  
 冷凍で約1カ月もちます。  
 (冷蔵庫にうって解凍)



えびがっプリッ!

# えびマカロニグラタン

1

鍋にホワイトソースを入れ、



塩 小さじ2/3~1  
こしょう 少々  
ナツメグ 少々

で味つけをする。

【材料】 4人分

○手作りホワイトソース

…全量 (P66参照)

○塩…小さじ2/3~1

○こしょう、ナツメグ…各少々

○むきえび…150gくらい

○玉ねぎ…中1個

○マカロニ(グラタン用)…100g

○ピザ用チーズ…50g

○塩、こしょう、バター、サラダ油

2

むきえび



よく水気をふき、  
塩、こしょう各少々で  
下味をつける。

玉ねぎ



→ たてうす切り

マカロニ



→ 袋の表示通りゆでる。

すぐに  
1番おなじときは  
サラダ油を  
まぶしておく

4

①の鍋に

マカロニ

③の玉ねぎとえび



を加え、

弱火で  
あたため  
なじませる。

3

フライパンに

バター サラダ油

大さじ1 小さじ1

→

玉ねぎ



えび



を熱し、

の順に炒める。





1本の芯まであったまる!

# 鶏肉とかぶの クリームンチュー

《材料》 4人分

○手作りホワイトソース…全量(P66参照)

○鶏もも肉…大1枚(300g位)

○かぶ…小2、3個

○じゃがいも(できればメークイン)…2、3個

○にんじん…小1本

○水…2カップ

A ○鶏がらスープの素…小さじ1

○バター、サラダ油、塩、こしょう



3

野菜がやわらかく煮えたら、



ホワイトソースを加え、よくなじませ、

塩 小さじ1/2くらい

こしょう 少々 で味を調える。

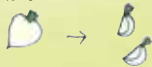
1

鶏もも肉



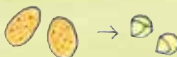
一口大に切り、塩、こしょうをしっかりとめにまぶす。

かぶ



よく洗い、皮をつけたまま、皮ごと6~8等分のくし切り

じゃがいも



皮をむき一口大に切り水にさらす。

にんじん



皮をむき、1cm幅の輪切り

2

鍋に

バター サラダ油

大きじ1 小さじ1

鶏肉

じゃがいも

にんじん

を熱し、

の順に炒める。



水 2カップ

A 鶏がらスープの素

小さじ1

かぶは煮くずれやすいので5分煮こんだてこ3でかわる。

Aを加え10分ほど煮込む。



5

グラタン皿にバター少々をうすく塗り、



④を入れ、上にピザ用チーズを全体にちらす。

200°Cに予熱したオーブンで15~20分、表面がこんがりするまで焼く。

☆えびを鶏肉に替えたり、きのこやゆで卵を加えてもよい!

## 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。

〈旭川市〉

せとすすむ  
瀬戸 晋さん

大阪生まれ。大学進学を機に北海道へ移り住み、卒業後、道立旭川高等技術専門学院の木工科にて1年間、家具を中心に木工の技術を学ぶ。グループ展、個展を経て、2007年より木の器の制作を開始。



ハレの日だけではなく、毎日使い込みたい漆器

瀬戸さんが木工に興味を持ったのは、最初から最後まで一人で完結する「もの作りの仕事」に対する、憧れの気持ちから。

「もともと手作りが得意で、学生時代に自分で網戸を作ったことも(笑)。旭川といえば家具なので、専門学校では主に家具作りの基礎を学びました」。

独立後、ミリ単位で計算される家具ではなく、感覚が生かされる木の器作りへと移行します。「例えば正確な丸形よりも、少しゆがんでいる方がむしろホッ

とするというか。理詰めではなく、作り手が表現できるのが器の魅力ですね」と瀬戸さん。

ノミ跡を生かした手彫りの器の仕上げとして用いているのが漆。塗りではなく、拭き漆と呼ばれる手法が特徴的です。

「拭き漆は、器の表面に漆を塗っては拭き取るという作業を繰り返して仕上げます。天然の木目や節の美しさが引き立つのは拭き漆ならでは」。

特に発色が難しいのが、赤。赤の漆を何度も薄く重ねて色を出していきますが、同じように行っても木の種類や微妙な加減で色味が違ってくるのだそう。

「漆は特別なものではなく器を丈夫にする塗料の一つ。僕自身も日々、肩の力を抜いて自然体で作りたいと思っているので、身構えず普段の生活で普通に使用してもらえたら嬉しいですね」。



右側のお椀など、あめ色の仕上がりが漆の本来的な色。黒や赤は漆に色素を混ぜて作ります。素材の木は中川町など道内産を丸太で仕入れ、自らチェーンソーで切り出してから手彫り。値段の目安はお椀で5,000~6,500円



写真の「黒平皿」1万2,960円、「赤平皿(小)」3,888円を各1名様にプレゼント(詳細はP71を参照)

■瀬戸さんの器が買えるお店〈今回の撮影協力店〉

●器と雑貨 asa

札幌市中央区大通西8丁目2-39 北大通ビル11F

TEL011-206-6975

営業 / 11:00~17:00 休み / 日曜、月曜、火曜不定休  
(変更の場合有、HPまたは電話で確認を)

<http://utsuwa-asa11f.jugem.jp/>

道内外で評判を呼んでいる瀬戸さんの丁寧な手仕事。銀座で展示を行った際、料理研究家・栗原はるみさんの目に留まり、現在も栗原さんのセレクトショップやネットに作品がラインアップされています

# 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「かわいい」のレシピ、または「もみじおろし」のレシピを教えてください

## Q3 「かわいい」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「室蘭市」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・ご感想をお聞かせください。イラスト・写真もお待ちしています

### 応募方法

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

応募締め切り: 12月20日(火)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 「12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** 手作りの漬物って重石はいるの?樽も?どこに置いたらいいの?いつの間にかダメになっちゃった...とちょっと面倒ですよ。そんな方に朗報です!市販の密閉袋や容器で作れるレシピを4品掲載していますので、今年はぜひ手作り漬物デビューしませんか?(の)

〈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、みなさんからの小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。

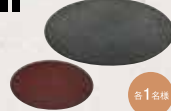
## 〈もくじ〉

受け継ぎたい家族の思い出の味	4
遠軽町	13
「漬物通」になっちゃいますか!	18
食べ盛り漬物レシピ	22
わが家のいちおレシピ!	26
70歳山田さん、料理を習う!	30
12月20日はぶりの日	34
炊飯器で手軽にカンタン もっちもちごはん!	38
天使のおべんと	45
お弁当の日	46
こどもレストラン	48
タカシ牧場+ご当地おとどけか!?	52
親子 de 魚の調理教室	54
家庭でできるスペイン料理	55
ちょこっとインフォメーション	56
こぐれあいこの自家製ノート	66
表紙の器	70
アンケート	71
かえてきた!ふしぎっち	72
ごはんとおかずインデックス	74
12月コープさっぽろカレンダー	75

## 今月のプレゼント



**A** 表紙の器  
旭川市の  
瀬戸晋さんの  
「黒平皿」  
「赤平皿(小)」



※1名様

**B** ホクレンより  
無洗米  
はくちょうもち  
450g



※10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

ぎっちゃんランドで  
つけものリンピックが  
開まく!  
世界中から  
つけものたちが  
集まってきたよ。

## 日本代表

**うめぼし**  
ウメの美をしておつけした  
後に日ぼした、日本の  
でんとうてきなつけもの。  
とってもすっぱい!



## 韓国代表

**キムチ**  
はくさいなどを、とつがらし、  
しおからとまぜてつけたもの。  
韓国には200しゆるい以上の  
キムチがあるそう。



## 中国代表

**ザイサイ**  
ザイサイというやさいの  
茎(くき)のつけもの。  
小さくきざんでチャーハ  
ンに入れるとんまい!



## アメリカ代表

**きゅうりの  
ピクルス**  
ピクルスは西洋の  
つけものこと。  
アメリカではきゅ  
うりのピクルスを  
ハンバーガーには  
さんで食べる。



## ドイツ代表

**ザワー  
クラウト**  
すっぱいキャベツの  
つけもの。ソーセー  
ジなどの肉りょうり  
のつけ合わせに使わ  
れる。



## ぬか どこ?

やさいをつけようと  
すると、いなくなっ  
ちやうぬか床(どこ)。  
たいていはれいぞう  
庫にかくれている。

また、や、て、らー



ピクルスめ、き、な、ん、て、  
い、わ、な、い、て、い、



**HOT!**

**メキシコ代表**

ハラペーニョの  
ピクルス  
青とうがらしの  
からしいピクル  
ス。きざんでト  
マトとまぜて、  
サルサソースに  
して食べる。

**石のつけもの**  
つけもの石ならぬ、  
まちがって石をつけ  
こんでしまったもの。  
かんだらキケン!

**フィリピン代表**

パイアアチャラ  
せん切りにした青パイ  
ヤのつけもの。魚りよう  
りや肉りようりのつけ合  
わせにそえる。

**イタリア代表**

アンチヨビ  
カタクチイワシ  
のしおつけをオ  
リーブ油にひたし  
たもの。しょっぱ  
い！ピザにのせ  
て食べる。

**しまったカブリがっこ**

デタラメばかり言っ  
ていたら、いふりがっこ  
(くんせいにしたつけも  
の)にされちゃった。

**スウェーデン代表**

シユール  
ストレミング

ニンギンをいおひけに  
してはごう座せ  
たもの。「世界一くさ  
い食べもの」とい  
われている。

来月へつづく!

タイ・ジャック

今月の表紙の器

旭川市・瀬戸晋さんの  
「黒平皿」、「赤平皿(小)」

詳細はP70をご覧ください

今月の表紙のレシピ

## にしんのはさみ漬

白菜 ……………200g  
 大根 ……………150g  
 キャベツ ……………100g  
 にんじん ……………50g  
 みがきにしん ……………5枚  
 しょうが ……………20g  
 米麴 ……………50g  
 塩 ……………20g(材料の重量の3%)

〈作り方〉

- ①みがきにしんは米のとぎ汁に2晩つけて戻す。
- ②白菜、キャベツは洗い、大根は皮をむき縦に薄くスライス。漬物容器の長さに合わせて切る。みがきにしんも同様に切る。
- ③にんじん、しょうがは皮をむいて千切りに。
- ④米麴はひたひたのぬるま湯につけやわらかくし、水気を切る。
- ⑤戻したみがきにしん、白菜、大根、キャベツ、にんじん、しょうがの分量をはかり重量の3%の塩をはかる。
- ⑥④に塩を合わせておく。
- ⑦漬物容器に⑥をふりながら材料をミルフィーユ状になるよう順に重ね、重石をして冷蔵庫で2週間ほど漬ける。

## 漬物

きゅうりの粕漬 ……………11  
 きゅうりのパン粉漬 ……………12  
 きゅうりとひたし豆のお漬物 ……………12  
 きゅうりの福神漬 ……………12  
 キャベツの浅漬 ……………22  
 ごぼうのまるやかみそ漬 ……………23  
 大根のべったら漬 ……………24  
 大根と鮭のはさみ漬 ……………25  
 即席たくあん漬 ……………26  
 長芋のさっぱり漬 ……………27  
 ししゃもと白菜の浅漬 ……………27  
 野菜のヨーグルト漬 ……………28  
 梅昆布茶で簡単お漬物 ……………28  
 卵黄の味噌漬 ……………29  
 ぬか漬 ……………30  
 簡単白菜漬 ……………32

## 漬物で一品

きゅうりの古漬ポテトサラダ ……………33  
 白菜漬チャーハン ……………33  
 鶏肉と白菜漬の鍋 ……………33  
 お楽しみ手巻き寿司 ……………36  
 なすと福神漬の炒めもの ……………45  
 野沢菜漬のチーズ春巻き ……………45  
 しゃけのしば漬焼きと漬物の天ぷら  
 ……………裏表紙

## おにく

ビーフシチュー ……………41

## やさい

クリスマスリースサラダ ……………41  
 ブロッコリーのカレーマヨ和え ……………45

## ごはんもの

焼豚とヤーコンのおこわ ……………38  
 フライパンで簡単!パエリア ……………42  
 パエージャ(スペイン式炊き込みごはん) 55

## パスタ

ペンネのポロネーゼ ……………40  
 ナスとベーコンのスパゲッティ ……………40  
 牛肉のトマトチーズスパゲッティ ……………42

## ホワイトソース

基本のホワイトソース ……………66  
 クロックムッシュ ……………67  
 えびマカロニグラタン ……………68  
 鶏肉とかぶのクリームシチュー ……………69

## おやつ・軽食

ジンジャークッキー ……………29  
 クリスマス ミルクレーブケーキ ……………43  
 みそ蒸しパン ……………48



ごはんとおかず  
インデックス

第57号  
2016年12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  
札幌市西区寒暑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、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

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

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



## ■2016年12月 コープさっぽろ店舗お買得デー&宅配保存版カタログ配布週カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	1 カレー南蛮の日 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷	2 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷	3 みかんの日 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷	4 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷
宅配保存版「らくすく」配布						
5	6 🍷	7 🍷	8 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷	9 🍷 🍷 🍷	10 アロエ ヨーグルトの日 🍷 🍷 🍷	11 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷
宅配保存版「くすり・健康食品」配布						
12 明太子の日 🍷	13 ビタミンの日 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷	14 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷	15 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷	16	17 🍷 🍷 🍷	18 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷
19	20 ぶりの日 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷	21 冬至 🍷 🍷 🍷	22 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷	23 天皇誕生日 🍷 🍷 🍷	24 🍷 🍷 🍷	25 クリスマス 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷
宅配保存版「La Cook」配布						
26 🍷	27 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷	28 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷	29 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷	30 🍷 🍷 🍷	31 🍷 🍷 🍷	

1・2・3+4 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。  
※宅配保存版カタログは配布翌週より注文を回収いたします(お届けは注文回収の翌週です)。

コープさっぽろ 検索

「日本料理 潤花」料理長・中田 潤さん直伝  
「サッポロ生ビール黒ラベル」に合う簡単おつまみ

## しゃけのしば漬焼きと 漬物の天ぷら

作り方(1人分)

- ① 鮭を合わせ味噌A(白みそ100g、砂糖小さじ2、みりん小さじ2)に2日間漬け込み、グリルで焼く。
- ② しば漬を細かく刻み、合わせ味噌B(白みそ100g、卵黄1個分、砂糖大さじ2、みりん小さじ2)と混ぜ、①のせて焼く。
- ③ ガリ(しょうがの甘漬)、梅干に小麦粉をまぶし、天ぷら衣にくぐらせて揚げる。ししとうは素揚げする。



北海道の秋鮭はもとも淡泊な味わいですが、しば漬のシャキッとした歯応え加わり、ビールが進みます。今回は鮭をみそ漬けにしましたが塩焼きでもOKです。付け合わせは漬物の天ぷら。漬物も油と合わせることでビールのおつまみに早変わり。ぜひお試しください。

日本料理 潤花

- 札幌市中央区南1条西22丁目2-15  
シーズンビルB1F
- TEL 011-213-8518
- 営業時間 12:00~15:00(LO13:30)、  
18:00~22:30(LO20:30)
- 定休日 月曜

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。

