

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

1
月号

2017 | vol.58 |

わかさぎの
おしごとレポート
大公開!!

つなぐ
COOP
SAPPORO

Winter Festival in Hokkaido 2017

★ 乾杯をもっとおいしく。
SAPPORO

2017年
1月24日発売

大人の★生。
サッポロ生ビール
黒ラベル



北海道
冬のまつり缶で、
白い大地に
カンパイ!

ONLY
北海道!
サッポロクラシック

北海道
限定



イランカラッテ
こんにちは、からはじめる。

「イランカラッテ」は、アイヌの人々のあいさつ、こんにちは。あなたの心にそっとふれさせていただけます、という気持ちで込められています。



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

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp



特集

わかさぎ

70歳
30

読者
26

シェフ
22

豆知識
18

幌加内町
13

生産者
04

わかさぎ

生産者

取材文 小西田稀 編集 小向香
撮影 細野美智恵 デザイン 佐孝優

しゅまりないこ

朱鞠内湖の わかさぎ

「第9回コープさっぽろ農業賞」漁業部門 奨励賞 受賞



一時途絶えた漁と佃煮作りを復活させ、付加価値を生む

氷上での漁が印象深いわかさぎですが、そばの名産地として有名な幌加内町にある朱鞠内湖では、晩夏からの約2カ月半に漁を行います。

鮮魚を出荷するのが目的ではありません。脂ののった時期のわかさぎを加工し、付加価値を添えて旅みやげ、手みやげにするための漁業を行っています。一時は高齢化などにより途絶えた朱鞠内湖のわかさぎ漁、そして佃煮作りを復活させた中野信之なかののぶゆきさんと、仲間のみなさんを訪ねました。

* * *

漁に同行するため待ち合わせたのは早朝の朱鞠内湖。秋の朝日がゆっくりと顔を覗かせ、湖面にその美しい姿を映し出していきます。

水力発電のため、雨竜川をせき止めて造った朱鞠内湖は、人造湖として日本でもっとも広い面積を誇りま



わかさぎ漁へは2人1組で向かう。漁場は湖畔から船で15分ほどのところにある

す。大小の島々がいくつも浮かび、入り組んだ複雑な湖岸を森林が覆い、北歐を思わせる独特の景観が多くの人を魅了します。

大阪府出身の中野さんも、そのひとり。「朱鞠内湖淡水漁業協同組合」の組合員であり、「NPO法人シユマリナイ湖ワールドセンター」の理事長も務めています。

朱鞠内湖は東京ディズニーランド約30個分の広さ。湖周辺は1974年に朱鞠内湖立自然公園に指定



脂ののった魚体を狙う 湖に仕掛ける定置網漁

朱鞠内湖のわかさぎ漁は定置網で行います。冬に備えて栄養を蓄えようと動物性プランクトンを求め、浅瀬にやって来るわかさぎを狙い、湖の3カ所に網を仕掛けます。

中野さんの漁の相棒は、松尾静直まつおしずなおさん。「高校の同級生で、夏休みにバイクで北海道を一周した仲。北海道にはまるきっかけを作ったのは、彼です」と、笑顔で話す中野さん。息の合ったやり取りからも、付き合いの長さがかがえます。

湖岸から15分ほどで、最初のポイントへ。2人が定置網を起こすと、真っ先に見えてきたのは大きなイトウ！しかも、何匹も入っています。イトウは日本最大の淡水魚で、絶滅の危険性が高い種として環境省レッドリストに指定されています。

「イトウが増えるよう努めているので、朱鞠内湖では、幻の魚ではないのです。好物のわかさぎを網に追い込んでくれるイトウは、ある意味、漁には欠かせない存在」と、中野さんは説明します。

イトウを湖にリリースすると、ようやくピチピチと元気に動くわかさぎ



体長10cmほどの2年魚を狙う。小さな魚は逃げられるような網目を選んでいる



定置網の中のイトウを湖に戻す中野さん。イトウの定置網漁は禁じられている

の姿を確認できました。漁獲したばかりのわかさぎは、小さな魚体が七色に輝き、何ともいえない美しさ。「山からきれいな水が流れ込むため、特有の臭みはほとんどありません」と、松尾さん。

水温が下がり、わかさぎが湖の深いところに移動する11月上旬まで漁は続きます。湖が結氷する1月上旬には、水上でのわかさぎ釣りが一般に解禁になります。

定置網を起こす中野さん(手前)と松尾さん。真夏は、わかさぎのお腹に苦味があるため漁獲せず、気温が下がる8月中旬から定置網を仕掛ける

住む人にも訪れる人にも 魅力的な場づくり狂奔

中野さんは高校卒業後、道内各地を旅し、働き、最後に行き着いたのが朱鞠内湖でした。趣味の釣りで滞在する中、高齢化で活動がままならぬ朱鞠内湖淡水漁業協同組合の仕事を手伝うことに。

当時の朱鞠内湖は多くの人が利用するのに休憩所がなく、漁や釣りのルールが徹底されていないなど、湖の管理が行き届いていませんでした。「漁も釣りも必要以上に捕らない仕組み作りをし、魚を守ることを第一に考えました」。

まだ20代前半だった中野さんは、大阪弁を封印。魚や環境について学び、地域にとけ込む努力を重ねながら、住む人にも訪れる人にも魅力的な場所になるよう、知恵を絞り、汗を流しました。

そんな中野さんの下には、次第に道内外から仲間が集まってきました。現在のスタッフは総勢11人。NPO法人を立ち上げ、湖の管理に加え、キャンプ場や宿泊施設などの管理、地域おこしにも尽力しています。

「町長や漁業組合長をはじめ、い

す。よそ者の若者を見守って応援してくれただからこそ、今があると思っています」。

中野さん(左から2人目)と松尾さん(右から3人目)、この環境に惚れ込み集まってきたスタッフのみなさん。後ろに見えるのは、釣り人が休める「遊漁者管理休憩所」







サクッと

ワカサギ

醤油風味

サクッと

ワカサギ

生姜風味



新感覚の佃煮が高評価 湖を守るための挑戦は続く

パッケージにも工夫した「サクッと!ワカサギ」は、秋冬の限定品。醤油風味と生姜風味がある

わかさぎの佃煮の復活も、地域からの強い要望で取り組み始めました。試行錯誤の末に誕生したのは、昔風の味の濃いタイプではなく、新感覚の「サクッと!ワカサギ」。商品名の通り、サクッと軽やかな食感とさっぱりした味わいが特徴です。

作り方はこうです。捕ったばかりのわかさぎを何度も水洗いし、高温で一気に焼きます。さらに乾燥機でひと晩じっくりと余分な水分を出し、旨味を凝縮。カラカラに乾いたわかさぎを今度は油で揚げ、醤油や三温糖、生姜、梅干しなどで作ったタレに絡めて完成です。



焼いて乾燥させ、油で揚げるため、仕上がりは8割ほどの大きさになるという

すべて手作業で4日間かけて作る「サクッと!ワカサギ」は、食の達人が推薦する2013年の「北のハイグレード食品」に選ばれました。また翌年には、過去十数年の総合的な取り組みが評価され、朱鞠内湖淡水漁業協同組合は「第9回コープさっぽろ農業賞」漁業賞部門で奨励賞を受賞しました。

北のハイグレード食品とは

北海道では平成22年度より、優れた魅力を持つ道産加工食品の中から「北のハイグレード食品」を選定しています。審査はカリスマバイヤーや有名シェフなど、北海道ゆかりの食の専門家「北海道食のサポーター」が、プロの厳しい目で行っています。

その中には、今回紹介した「朱鞠内湖淡水漁業協同組合」の「サクッと!ワカサギ」のほか、「カネテツ谷川水産」の「サロマ湖産素干しのり」、「菅野養蜂場」の「はちみつ酒・菩提樹のミード」、「十勝しんむら牧場」の「クロテッドクリーム」と「ミルクジャムブレーン」など、「コープさっぽろ農業賞」を受賞したみなさんの商品もセレクトされています。

食の達人たちの目にかかった商品は、知恵と工夫で素材の魅力を生かし、作り手の熱い思いが伝わるものばかりです。



「朱鞠内湖から人がいなくなり、管理の目が行き届かなくなると、イトウもわかさぎも自然も守ることはできなくなるんです。ここの価値を上げ、魅力を発信し、雇用を創り出していくことが自分たちを受け入れ、応援してくれた地域への恩返しだと思います。いろいろとやっつけていきますよ!」。そう語る中野さんの笑顔が印象的でした。



年間約1万人が釣りや宿泊で訪れる朱鞠内湖。今回の取材日は2016年10月中旬。朝の風景はもちろん、終盤の紅葉の美しさも心に残った

冬の朱鞠内湖にも遊びに来てください!

朱鞠内湖では例年1月上旬から「氷上わかさぎ釣り」ができる。釣具などのレンタルもあるので、初めてでも手ぶらでOK。

狙い目は朝早い時間です。氷上に人が増えてくると、魚が警戒して釣りにくくなります。このほかスタッフがコツを教えるミニガイドサービスを無料でやっているのので、ぜひ声をかけてください



中野さん

氷上わかさぎ釣り

●1月10日～4月10日／日の出～16:00
(その年の状況、その日のコンディションで異なるので事前確認を)

●遊漁料1人1,100円(中学生以下半額)、駐車場代300円、釣り竿や餌、イスなど必要な道具一式レンタル600円、テントなどの貸出あり。※数に限りがあるので、電話予約が確実。

TEL 0165・38・2470(朱鞠内湖淡水漁業協同組合)

※北海道産の生わかさぎは、全道のコープさっぽろの店舗でお求めいただけます。取扱いのない店舗、漁の状況により入荷がない場合もあります。ご了承ください。



幌加内町

幌加内は、そばの里。
高校生も、そばを打つ。
そばを打ち、自分と向き合い、
自分を乗り越え、巣立つ場所。

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／佐々木小世里



幌加内高校「そば局」の
みなさんと先生



静かな湖畔の手作り宿で お魚の話をしませんか

レークハウスしゅまりない

建物は古いですが、手作りでリフォームされていてあちこちに遊び心を感じます。巻頭特集で紹介したNPO法人シユマリナイワイルドセンターが運営、朱鞠内湖でフライフィッシングやわかさぎ釣りを楽しむ釣り人の拠点にもなっています。夜はカヌーを改造したバーカウンターを囲んでお魚談義に花が咲くことも。地元のをふんだんに



コープさっぽろ広報室
北海道フードツーリズム推進G

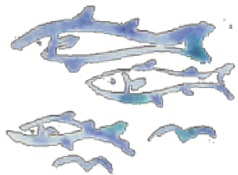
小向香 ●こむかい かおり

ツアー、イベントを通じて「食の広報」に取り組んでいます☆



ダッチオーブンを用いたワイルドな夕食プランも人気。食材はほとんど道産のものばかり

使ったお食事も自慢です。付け合わせの山菜は春にスタップ皆で朱鞠内の山で採ったもの。10ページで紹介した「サクッと！ワカサギ」もいただけれます。静かな湖の夜を快適に楽しめる、ぬくもりたっぷりのお宿です。



とびらのひと

そば打ちを通じて、
自分を見つける3年間

北海道幌加内高等学校

町立の幌加内高校は、珍しい昼間定時制、農業科だけの高校です。全国でも珍しく「そば」の授業があり、生徒全員がそば打ち段位初段以上の認定を目指しています。農業の六次化教育に力を入れており、年4回開催されている「高校生レストラン」では生徒たち自身が企画から運営、営業報告会まで実施。進路はそば関係に限りませんが、中にはドイツにそば留学した生徒も!「そば局」には10名が所属し、毎日のように大量のそばを打ち、腕を磨いています。お味は絶品。9月の「幌加内新そば祭り」では、なんと3,000食が完売するそうです。



1. そば初段で7人前、二段で10人前、三段で15人前を40分以内に打つ練習をする 2. そばを打つことで、生徒たちは自分と向き合う

幌加内町平和
TEL 0165-35-2405

1.遊び心いっぱいの仕掛け。ドアを開けるとイトウが釣れます 2.大きな窓から広～い朱鞠内湖が一望



レークハウスしゅまりない

幌加内町朱鞠内 TEL 0165-38-2029
宿泊料金/1泊2食7,300円～(10月～5月は暖房費300円追加)
チェックイン15:00 チェックアウト10:00



3.大工さんでもある釣り人が作ってくれたバーカウンター。P9に登場した中野さんは時々お酒を持ってマスターに変身! 4. 朱鞠内湖をあしらった看板もおしゃれ 5. 建物正面から見ると、かわいい顔を発見!



幌加内のそばと向きあい 大切に作ってきた味

そば屋 八右エ門



八右エ門は、13年前に旭川から幌加内に移転。幌加内の特徴は、小さな製粉所がいくつもあることです。そのうち3か所の製粉所にそれぞれ挽き方まで指定したそば粉をブレンド。「そばは作物だから、常に品質を確認してできるだけ一定の味を出せるように心がけています」と店主の鈴木国明さん。そばはもちろんだ、天ぶらの野菜も夏季はほとんど幌加内産のものを使用しています。



1.二色天もり(1,580円税込)は田舎と更科の2つの味が楽しめる人気メニュー。名物・揚げそばまんじゅう(お茶付きで2個300円)と一緒にどうぞ 2.幌加内町役場そば。のれんが目印

幌加内町幌加内南2 TEL 0165-35-3521 営業時間/11:30~17:00(売切次第閉店)
休み/木曜 ※冬期間(12月~3月)は毎週木曜と第2・第4水曜

三頭山のふもとに 湧きだす命の泉



せいわ温泉ルオント

昔、旧JR深名線に「政和温泉」という駅があり、駅前に小さな旅館があったそうです。廃線後、国道をはさんで反対側にできたのが「ルオント」。冷泉を温めています。少ししょっぱいお湯は湯さめししないと評判です。レストランでは毎朝打つ手打ちそばが食べられます。木のぬくもりを感じるログキャビンでの宿泊は、のんびりできて、スキーヤーにも人気です。素泊まりなので、食事は自炊かレストランでどうぞ。



1.道の駅の物産館がお休みのときは、施設の中でもお買い物可能 2.北海道百名山でもある三頭山にちなみお風呂は「三頭の湯」

幌加内町政和第一 TEL 0165-37-2070 営業時間/10:00~21:00
入浴料金/大人500円、小人250円 宿泊料金/大人4名の場合1人2,625円~(素泊まりのみ)

わかさぎ

豆知識

取材文編集/小西由稀 撮影/細野美智恵
デザイン/佐孝優 イラスト/岡本香織

編集部に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!

「わかさぎ通」になっちゃんいますか!

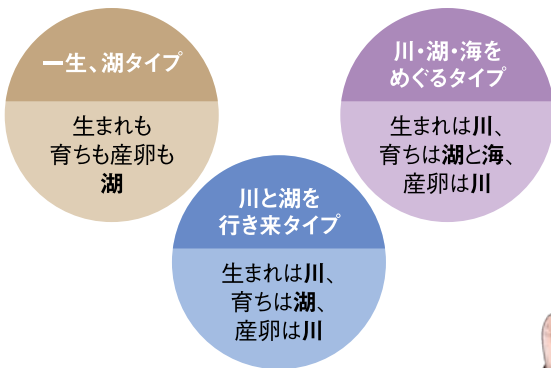
知ってびっくり! 順応性が高い わかさぎの生態

名前は知っていても、その生態はあまり知られていないわかさぎ。編集部にも疑問の声が多く寄せられました。

わかさぎは淡水性の魚に思われていますが、元々は海水、海水と淡水が入り交じる汽水域に生息。鮭のように、産卵期のみ河川に上る「遡河回遊魚^{セカカイトウギョ}」です。

太平洋側では千葉県以北、日本海側では島根県以北で漁があり、食用魚として人気があったので、各地の湖沼に放流。環境への適応力が高く、全国の湖沼に定着。阿寒湖、洞爺湖などにも、網走湖や湧湖から卵が移植され、新しい漁業資源となりました。海へつながっていない湖沼に移植されたものは、生涯を淡水で過ごします。

わかさぎのタイプは
3つあるんです!



満1年で成魚になり、産卵後、親魚の多くは寿命が尽きますが、北海道など寒冷地では2年魚、3年魚も多く見られます。北海道での産卵は本州より遅く、4〜6月が最盛期です。

ごとう ひろあき
生鮮本部 水産部バイヤー 後藤 浩章さん

今だから言える笑い話ですが、新人のころ、「わかさぎ」「ちか」「きゅうり」が同じ魚で、出世魚のように名前が変わると思い込んでいました。わかさぎは、一番素材の味がわかる天ぷらが好きです!



冬以外も捕るんです わかさぎ漁の種類あれこれ

良く知られている「氷下網漁業」のほかに、北海道のわかさぎ漁は「ひき網漁業」と「小型定置網」の漁法があります。

わかさぎ氷下網漁業

主に道東の湖や河川で、結氷している厳寒期に操業。氷に穴を開け、あらかじめ氷の下にロープをはわせておきます。そのロープに網を結んで氷下に投入。網をひいて漁獲する漁法。

しらつお・わかさぎひき網漁業

漁期は9月中旬～11月下旬。2隻の船で操業。1隻を固定し、もう1隻が袋状の網を広げます。張り出した網を2隻の船で引っ張り、中に入った魚を漁獲。

わかさぎは 氷の下でなぜ 生きられるの？

これには、水の性質が大きく関係しています。水は温度が4度の時、もっとも重たくなります。冬になり、湖の水温が4度になったとし

小型定置網

一定の場所に漁具を固定。魚網の内部に滞留させた魚群を、網ごと引き上げる漁法。今回「わかさぎ×生産者」(P.4)で紹介した朱鞠内湖淡水漁業協同組合では、この方法で漁獲しています。



ます。外気の影響を受けやすい湖面が3度以下に冷やされても、その下が4度の場合、湖面の水は沈むことができないため、さらに冷やされ0度を下回ると凍ります。湖に氷のふたができる、その下は冷えにくく、底の水温は4度に保たれるため、わかさぎは生きていけるのです。

底の水温は4度!

冬以外にも
捕れるんです!

日持ちはしないので 食べきれない分は 調理してアレンジを！

わかさぎを選ぶ時は、魚体が銀色に輝き、張りのあるものを選ぶようにしましょう。

生のままだと傷みが早く、保存に向きません。食べきれない分は一夜干し、揚げ物、煮物に調理して保存、あるいは翌日にアレンジ料理にするのがおすすめです。わかさぎは水分が多く、身崩れしやすいので、下処理には十分ご注意ください（下処理の方法はP30へ）

干す

「一夜干し」(P33)にしておくと、冷蔵、あるいは冷凍保存に便利です。焼いてそのままでも、マヨネーズにも良く合います。フライパンで炙って砂糖じょうゆを絡めると、即席の佃煮風に。

煮る

しょうゆや砂糖で甘辛く煮た「甘露煮」(P29)はごはんのお供にぴったり。味を濃く仕上げたり、梅干しを加えると、冷蔵庫で1週間程度日持ちします。また、「アヒージョ」(P22)のようにたっぷりのおリーブ油とにんにく、塩で「オイル煮」にすると、オイルごと冷蔵庫で保存可能。熱々をそのままでも、パスタの具にアレンジも。

揚げる

から揚げはめんつゆで煮て卵でとじて「柳川風」にアレンジ可能。また、「南蛮漬け」(P32)は日持ちがするのでおすすめ。



わかさぎを

漢字で書くと「公魚」 これはなぜ？

江戸時代、麻生藩（現在の茨城県のとちぎ）がわかさぎを年貢として納めていました。幕府に献上する

江戸時代から
食べられていたんですね！



「公儀御用の魚」から、公魚と書くようになったといわれています。

道内で氷上わかさぎ釣りができるスポット

※レンタル用品のある釣り場を掲載しています。
 ※解禁時期は1月～3月中旬が多いようですが、その年で異なります。また、悪天候や氷のコンディションにより変更もあります。現地に確認の上、お出かけください。



| |
|--|
| <p>大沼公園・じゅんさい沼 七飯町</p> <p>●遊漁料／大人600円、中学生以下300円、幼児無料 ●レンタル／エサ付き竿500円など TEL 0138-67-2329(大沼漁業組合) TEL 080-4040-7575(期間中)</p> |
| <p>ポロト湖 白老町</p> <p>●遊漁料／大人500円、中学生以下200円 ●レンタル／竿・仕掛けなど一式1,000円～、エサ350円、穴あけ道具は無料貸出 TEL 0144-82-2216(白老観光協会)</p> |
| <p>しのつ湖 新篠津村</p> <p>●釣魚料・釣り小屋利用料・釣り具レンタル・たっぶの湯入浴券付き／大人2,500円、小学生1,000円、幼児500円、3歳以下無料 ※利用は7:45～、11:00～、14:15～の各々3時間まで TEL 0126-58-3166(しんのつ温泉たっぶの湯)</p> |
| <p>桂沢湖 三笠市</p> <p>●釣り穴使用料 / 300円(管理釣り場では、自分で穴を開けることはできません) ●レンタル / 竿(仕掛け・エサ付)1,200円など TEL 01267-6-8235(桂沢国設スキー場)</p> |
| <p>桜岡湖 剣淵町</p> <p>●駐車場の管理料 / 1台800円(変更予定あり) ●レンタル / 竿や仕掛け、穴あけドリルなど(料金はお問合せを) TEL 0165-34-3100(剣淵温泉レークサイド桜岡)</p> |

| |
|---|
| <p>阿寒湖 釧路市</p> <p>●遊漁料・釣り具レンタル一式 / 1,500円(釣れたわかさぎを200gまで、無料で天ぷらにしてくれるサービスも) TEL 0154-67-2057(あいすランド阿寒)</p> |
| <p>塘路湖 標茶町</p> <p>●遊漁料・道具一式(竿・仕掛け・エサ・椅子・テント)／大人2,500円、小学生以下2,000円(釣れたわかさぎは唐揚げに調理可能) TEL 0154-87-2172(レイクサイドとうろ)</p> |
| <p>網走湖 網走市</p> <p>●遊漁料／大人 800円、小学生 400円 ●レンタル / 竿150円など、釣り具・道具各種あり TEL 0152-44-5849(網走市観光協会) TEL 0152-48-2289(期間中)</p> |

女性にも子どもにも おすすすめしたい わかさぎの栄養

わかさぎは骨が柔らかく、丸ごと食べられるので、カルシウムを摂りやすい食材です。「泳ぐカルシウム」といわれる真いわしと比べても、わかさぎの方が6倍も多く含有。

また、内臓にはカルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれているため、効率良く摂取できるのです。

■魚(生)100g中に含まれるカルシウムの比較

| | |
|------|-------|
| わかさぎ | 450mg |
| 真いわし | 74mg |

日本食品標準成分表
2015年版(七訂)より





わかさぎのアヒーヨ^{※1}

XX

■調理時間 約20分 434kcal 塩分1.0g(1人分)

[材料(3~4人分)]

| | |
|-------------------|-----------------------------|
| わかさぎ……………6~12尾 | タイム(フレッシュ)……………少々 |
| 生ハム……………30g | 塩……………2つまみ |
| にんにく……………2片 | シェリー酒 ^{※2} ……………少々 |
| オリーブオイル……………120ml | カレー粉……………少々 |

[作り方]

- ①生ハム、にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて、弱火にかける。
- ③にんにくの香りが立ち、ふつふつと沸いてきたら、わかさぎとタイムを入れる。
- ④生ハムを加え、塩を加える。
- ⑤わかさぎに火が通ったら、カレー粉、シェリー酒を加えて完成。

※1 オリーブオイルとにんにくで具材をゆっくり低温で煮込むスペイン料理。具材を味わうほか、油にバゲットをひたして食べることが多い。

※2 シェリー酒がなければ白ワインで代用できます。

下処理について わかさぎは新鮮なものであれば、下処理はいりません。臭いが気になる場合はP30を参照して下処理をしてください。

フレンチレストラン バンケット

- 住所 札幌市中央区南4条西18丁目2-23 ビュアコート円山1F
- TEL 011-562-1221
- 営業時間
ランチ/金~日12:00~14:30(L.O.13:30)、ディナー/木~日18:00~22:00(L.O.21:00)
- 定休日 月・火曜(月曜祝日の場合は営業。翌火曜を振替休日)



わかさぎ こうへい 若杉 幸平さん

小樽市出身。札幌市内の専門学校を卒業後ホテルに就職したが、本場の技術を身につけたいとフランスへ。パリ「ヴィヴァロワ」など名立たる星付きレストランで修業を重ね、ミッシェル・ゲラルールによる3つ星レストランの魚担当シェフを務める。その後、「自分の料理を作りたい」と帰国し、2006年7月、「バンケット」を構える。



オレなら こう作る！

スペシャルな1品からお手軽レシピまで。
シェフならではのアイデアと技をご家庭で。
今月はわかさぎシェフのわかさぎレシピをご紹介します！

わかさぎ

シェフ

編集/能戸英里
撮影/石田理恵

デザイン/佐孝偉

POINT

わかさぎと一緒にカリフラワーやきのこを加えてもおいしくいただけます。カレー粉はほんのり香る程度に加えて、わかさぎの臭みを消します。



わかさぎ
×
読者

編集 / 竹村杏子
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 いちおしの レシピ!



応募総数
85通!!

読者のみなさんから
寄せられたレシピを紹介します。

※わかさぎの下処理法は
P30参照

次のお題

わかめ
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1月20日(金)必着。

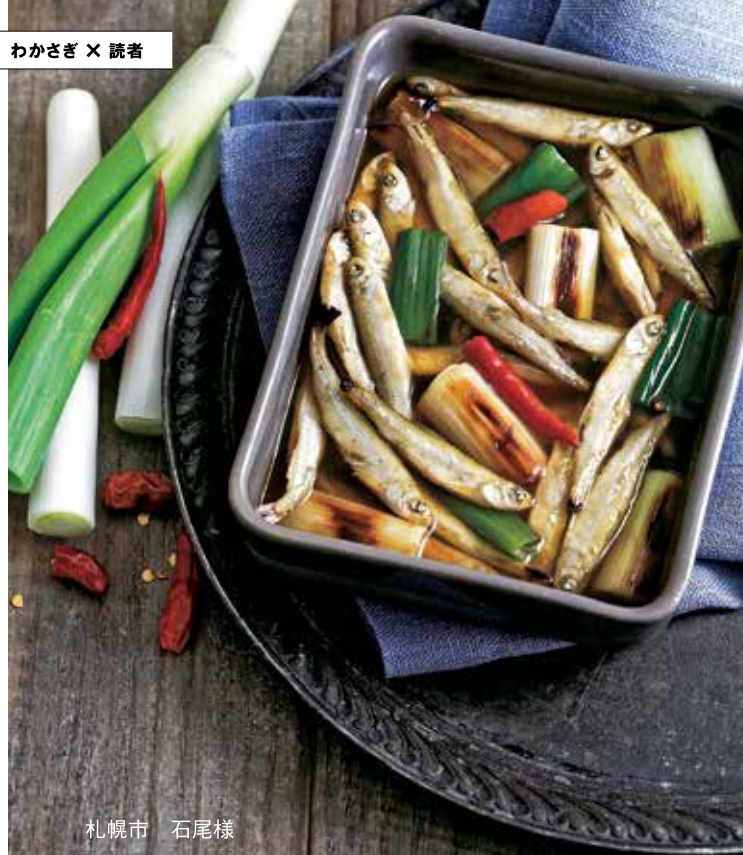
※プレゼントは変更になることもあります。ご了承ください。

七飯町 市川様

わかさぎ香草パン粉焼き

わかさぎは洗って水気を切り、塩・こしょうをし、オリーブオイルをひいた耐熱皿に並べる。パン粉、粉チーズ、パセリ、お好みのハーブを合わせて、わかさぎの上に振りかける。180度のオーブンで15分ほど焼き、わかさぎに火が通ったら完成。

みなさんのレシピ待ってます！
〈次はわかめ〉



札幌市 石尾様

わかさぎの焼き浸し

わかさぎと長ねぎをグリルで焼き色がつくまでこんがり焼く。だし汁、薄口しょうゆ、砂糖(10:2:1)、赤唐辛子を合わせたつげ汁に熱々のわかさぎと長ねぎを浸す。

札幌市 竹山様

わかさぎの串焼き

わかさぎに塩をふり、串さしにする。グリルで表面がカリッとするまで焼く。お好みでレモンやかぼすをかけていただきます。





池田町 M.H 様

わかさぎのみそ汁

だし汁が沸騰したら洗ったわかさぎをそのまま入れる。火が通ったらみそを溶いて完成。お好みで青ねぎなど散らしてね。

下川町 Y.S 様

わかさぎのカレー揚げ

袋に小麦粉とカレー粉、わかさぎを入れてまんべんなく粉をまぶす。熱した油でカラッと揚げて完成。小麦粉+カレー粉+青のりの3種類ミックスも美味。お好みでレモン汁をかけていただきます!



みなさんのレシピ待ってます！
〈次はわかめ〉

わが家の
いちおし “スパイス” レシピ!



小樽市 M.A 様

甘えびのゆず塩から

刺身用の甘えびに少量の塩麴と柚子こしょうを和えて完成。
ご飯がすすみます!

今月のスパイス&ハーブ

柚子こしょう

柚子の爽やかな香りに、青唐辛子の刺激的な辛みと鮮やかな緑色が加わった柚子こしょう。水炊き、もつ鍋などのお鍋料理や餃子などにアクセントをつけられます。お料理になくはならない薬味をチューブタイプで便利に、お手軽に。



むかわ町 船山様

簡単!わかさぎ甘露煮

わかさぎは洗ってしっかりと水気をふき取る。鍋に水(200ml)、酒(大3)、しょうゆ(大3)、はちみつ(大3)、千切りのしょうがを入れ、煮立ったらわかさぎを加えて、時々鍋を揺すりながらゆっくりと煮る。煮汁が煮詰まったらできあがり。



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!

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、わかさぎを使った料理にチャレンジ！
家庭料理研究家こぐれあいじが丁寧に指導します♪



ビールにぴったんこ！ わかさぎの天ぷら

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

- [材料(4人分)]
259kcal(1人分)
わかさぎ.....250gくらい
卵.....1個
冷水.....2/3カップ
小麦粉.....1/2カップ(50g)
片栗粉(※).....大さじ3
上新粉(※).....大さじ3
レモン(くし切り).....1個分
パセリ.....あれば適宜
小麦粉(まぶす用)、塩、揚げ油
.....各適量

※片栗粉、上新粉がなければ、小麦粉を全部で100gでもよい。

わかさぎの下処理法

- ①ボウルにわかさぎを入れ、塩をたっぷりかけ手で混ぜるように塩をまわす。
- ②身を傷つけないよう2～3回水で洗い流し、うろこや汚れをとる。
- ③ザルにあげ、しっかりと水気をきる。

新鮮なわかさぎならこれで十分です！

漬けた牛乳は飲まないで！

※もっと丁寧にするときは、さらに牛乳に20～30分漬けて生臭みをとります。



山田 哲さん

小樽市在住。月1回バン教室に通う元気な70歳。料理は全くの初心者でしたが、退職後料理を始め試行錯誤の日々。昔、朱鞠内で食べたわかさぎの天ぷらうまかったな～♪

料理を始める前に
知っておきたい基礎知識!

山田さんはココが知りたい!

vol.10

揚げ物のコツ!

雑関の揚げ物! コツを押さえてレッツトライ!

①揚げ物の道具をそろえよう!

小さなフライパン

大量でないなら深めの小さなフライパンがオススメ。

直径20cmくらい



油ポット

油を使いませるから経済的!



あると便利!

揚げ網

揚げカスをとりやすい。



揚げバット

油切れよくハリツと仕上がる。



②温度を知ろう!

低温 ~160℃

鍋の底に沈んで、しばらく浮いてこない。



中温 170~180℃

鍋の真ん中くらいまで沈み、ふわっと浮いてくる。



高温 190℃~

表面でぱっとはじけて広がる。



③使い終わった油の処理法

熱いうちに、油ポットにペーパーを敷いてこし、
暗く涼しい場所に保存。あと2、3回は使えます。

茶色っぽくドロツとしたら捨て時。コープの廃油回収に出しましょう!



揚げ物のコツ
ポイントまとめ

小麦粉に、片栗粉と上新粉を
加えることでカリツと仕上がる。

④粉類は合わせてふるっておく。



⑤③にふるった粉を加え、さいばし でさっくりと混ぜる。



天ぷらのコツ
③
衣は揚げる
直前に作る!

天ぷらのコツ
④
衣は混ぜ
過ぎない!

⑥わかさぎを⑤の衣にくぐらせ、 170℃の油でカラリと揚げる。器に 盛り、塩、レモン、パセリを添える。



レモンはマストです!



①わかさぎは下処理をし(P30参照)、さらにペーパータオルなどでよく水気をふく。



天ぷらのコツ
①
水気大敵!

②ビニール袋に、わかさぎ、小麦粉 少々を入れ、空気を入れ口をしめ、パンパンとたたくようにして粉 をまぶす。



ビニール袋でラクラク衣つけ!

③ボウルに卵を割りほぐし、冷水を 加えよく混ぜる。



天ぷらのコツ
②
水は必ず
冷水で!

- ④ 170℃の油で少し色つきカリツとなるまでじっくり揚げる。



- ⑤ 熱いうちに南蛮酢を入れた容器に漬け込む。



- ⑥ 玉ねぎ、にんじん、ピーマンをのせ、時々返しながら1時間以上おき、味がなじんだら完成!



冷蔵庫で1週間もちます!

- ① 鍋にAを合わせ、ひと煮立ちさせ冷まし南蛮酢を作る。



- ② 玉ねぎは薄切りにし水にさらす。にんじん、ピーマンは千切りにする。



- ③ ビニール袋に、下処理(P30参照)をしたわかさぎ、小麦粉少々を入れ、空気を入れ口をしめ、パンパンとたくようにして粉をまぶす。



たっぷり作り置き! わかさぎの南蛮漬け

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

[材料(作りやすい分量)]

500kcal(全量)

わかさぎ.....250gくらい
 だし汁(P33参照).....1/2カップ
 酢.....大さじ3
 A しょうゆ・砂糖.....各大さじ2
 赤唐辛子(小口切り).....小1本
 小麦粉(まぶす用).....適量
 玉ねぎ.....中1個
 にんじん.....1/4本
 ピーマン.....1個

“南蛮”とは!

ねぎ、唐辛子、油を使った料理名につく。その昔、スペイン、ポルトガル、オランダを総称して南蛮と呼び、南蛮を経て入ってきた食材や調理法で作る料理を「南蛮料理」と呼びました。南蛮漬け、鴨南蛮が有名。



山田さん、さっそくいただきます!

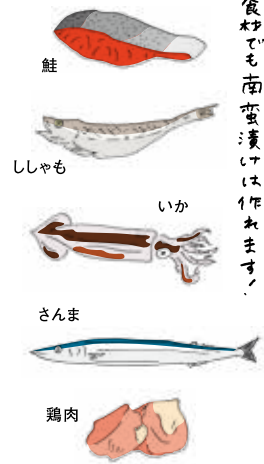
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

わかさぎ3連発御膳



語り菜メモ
わかさぎの一夜干し
 ①わかさぎは下処理をし(P30参照)、濃いめの塩水に5分漬ける。
 ②塩水をきり、網や盆ざるなどに乗せ、寒い場所で一晚干す。
 さっと炙ってお酒のつまみにどうぞ!

他の食材でも南蛮漬は作れます。



どれも食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶして揚げた後、同じ南蛮酢に漬け込めばできます!

この際、だしをとってみるか! (5カップ分)



①鍋に水5.1/2カップ、昆布8gを入れ、30分以上おおく。



②①にかつお節15gを加え、中火にかけ、煮立ったら弱火にし3分煮だす。



③万能しじみペーパータオルを敷いて自然にす。しぼらないこと!

1/2カップを南蛮酢に使い、お製のいかとししゃも揚げのみそ汁をいれましょう!



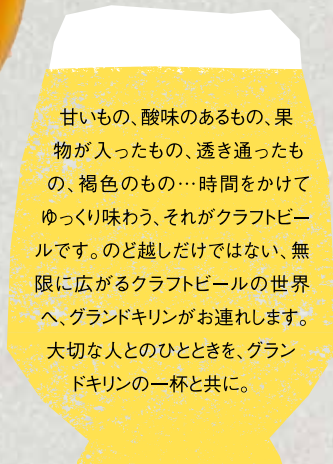
華やかな香りと
しっかりとした
飲みごたえ。

ヴァイツェンボックタイプの
グランドキリンです。小
麦麦芽由来のなめらかな
と発酵由来の華やかな
香り、高いアルコール度
数によるしっかりとした飲
みごたえを一本に。無濾
過ならではのまるやかな
口あたり、深い香りと味
わいも楽しめるヴァイツ
ェンボックです。

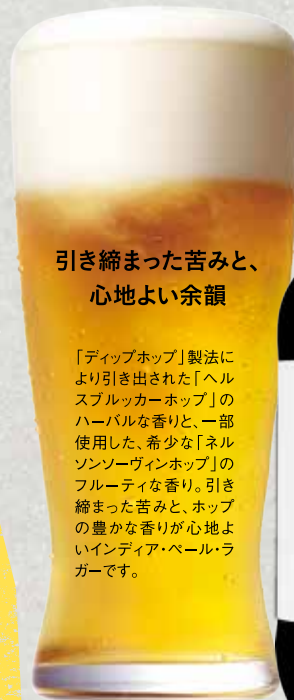
グランドキリン
ディップホップヴァイツェンボック 330ml

原材料:麦芽(小麦麦芽・大麦麦芽)・ホップ・糖類
アルコール分:7.5%

ようこそ、新しい
ビールの世界へ。



甘いもの、酸味のあるもの、果
物が入ったもの、透き通ったも
の、褐色のもの…時間をかけて
ゆっくり味わう、それがクラフトビ
ールです。のど越しだけではなく、無
限に広がるクラフトビールの世界
へ、グランドキリンがお連れします。
大切な人とのひとときを、グラン
ドキリンの一杯と共に。



引き締まった苦みと、
心地よい余韻

「ディップホップ」製法に
より引き出された「ヘル
スブルッカーホップ」の
ハーバルな香りと、一部
使用した、希少な「ネル
ソンソーヴィンホップ」の
フルーティな香り。引き
締まった苦みと、ホップ
の豊かな香りが心地よ
いインディア・ペール・ラ
ガーです。

グランドキリン 330ml
原材料:麦芽・ホップ アルコール分:6%

グランドキリンは、2月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。



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



KIRIN

鍋で温めるだけの簡単調理

スープ・具・麺がオールインワン!

食べ応えのある具材に煮崩れしない麺

リニューアル!

素材のこだわり
鍋焼うどん

1食入 279g 鍋調理



7種具材(えび天、厚焼玉子、
国産ほうれん草、鶏もも肉、味
付けしいたけ、にんじん、油揚
げ)の食べ応えと、煮込んでお
いしい麺がこだわりの鍋焼う
どんです。

しっかり
食べられる
ボリューム満点の
うどんです!

新発売!

牛カルビ 辛チゲうどん

1食入 289g 鍋調理



牛カルビ、キャベツ、チンゲン菜、白
ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、油揚げ
の7種の具材に、ビーフとチキンを
ベースにした豆板醤、コチュジャン、
唐辛子を加えたスープで、煮込
んだおいしい辛チゲうどんです。受
験生の夜食に、单身の方の晩ご
はんにおすすめです。

単身の
晩ごはんや
お昼ごはんに

受験生の
夜食に

体の芯から
温まる



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

タラとブロッコリーのうま塩グリル

■ 調理時間 約15分

【材料(2人分)】

タラ……………2切れ
ブロッコリー……………100g
ミニトマト……………3個
酒……………適量
小麦粉……………適量
ノンオイル くせになるうま塩
……………大さじ3



【作り方】

- ①タラは4等分のそぎ切りにし酒を振りかけ、水気をしっかりと取る。
- ②ブロッコリーは一口大に切り電子レンジ(600W)で1分半加熱し、ミニトマトは半分に切る。
- ③①に薄く小麦粉をまぶし、サラダ油(分量外)を熱したフライパンで両面焼く。
- ④タラに火が入ったらブロッコリーを加えサッと炒めて「ノンオイル くせになるうま塩」、ミニトマトを入れ、またサッと炒め、器に盛り付ける。

タラと白菜のレンジ蒸し

■ 調理時間 約15分

【材料(2人分)】

タラ……………2切れ
白菜……………200g
しめじ……………50g
小ねぎ……………適量
ノンオイル 青じそ……………大さじ4



【作り方】

- ①タラはうろこを取って食べやすい大きさに切る。
- ②白菜は葉と軸に分け、葉はざく切り、軸はそぎ切りにする。しめじは小房に分ける。
- ③耐熱の器に白菜の葉、しめじ、白菜の軸、タラの順に乗せてラップをし、電子レンジ(600W4~5分)で加熱する。
- ④小口切りにした小ねぎを散らし、「ノンオイル 青じそ」をかけたらできあがり。

作ってみました

あっさりサラダ感覚でいただけます。温かいままでも冷めても、どちらでもおいしいですよ。

リケンのノンオイルシリーズ

「おいしい!に欲張り」なりケンのノンオイルシリーズは、サラダはもちろん、いろいろな料理にお使いいただける汎用性の高いドレッシングタイプ調味料です。豊かな香りの「青じそ」や、ガツンとくる「くせになるうま塩」をはじめ、酸味がおだやかなセレクトシリーズなどバリエーション豊富な商品で毎日の健康を応援します。



 理研ビタミン株式会社

お問合せ/理研ビタミン(株)お客様相談センター ☎0120-831-009 受付時間/月~金9:00~17:30(祝日を除く)

※ノンオイル くせになるうま塩は1月第4週の宅配システムドックでご案内いたします。

鮭のフレッシュトマトソース

調理時間 約20分

【材料(4人分)】

| | |
|----------------|----------------|
| トマト(種をとって乱切り) | にんにく(みじん切り) |
| ……………2個 | ……………1/2片 |
| バジル(手でちぎる) 6枚 | 鮭 ……………4切れ |
| オリーブオイル | 塩 ……………大さじ1/2 |
| ……………大さじ1 | こしょう ……………少々 |
| 白ワイン…………大さじ1/2 | 小麦粉 ……………適宜 |
| マギー 無添加コンソメ | オリーブオイル |
| ……………1本 | ……………大さじ1と1/2 |
| こしょう……………少々 | ペビーリーフ……………30g |



【作り方】

- ①トマト、バジル、にんにく、(A)を混ぜ合わせて味がなじむまで冷蔵庫に入れておく。
 - ②鮭は塩、こしょうをふって水気を軽くふきとり、小麦粉を薄くまぶす。
 - ③フライパンにオリーブオイルを熱し、②を入れて色よく焼き、中まで火を通す。
 - ④③を器に盛り、①をかけペビーリーフを添える。
- ※バジルは乾燥バジル(適量)でもおいしくいただけます。

作ってみました

バジルのさわやかな香りがクセになります。お魚はもちろん、お肉にかけてもさっぱりとしたけそうです。

フルーツソースヨーグルト

調理時間 約2分

【材料(1人分)】

ヨーグルト……………100g
フルーツソース
…大さじ2(お好みで)



【作り方】

- ①ヨーグルトを器に入れて、フルーツソースをかける。

作ってみました

甘すぎず、果実の食感をしっかりと楽しめるフルーツソースです。ソースをたっぷりかけていただきたいです。パンケーキにかけてもおもしろそうですね。

マギー 無添加コンソメ 8本入り

着色料・香料無添加、脂質ゼロ、塩味控えめだから、クセのないクリアなうまみが素材本来のおいしさを生かします。スープの他に炒め料理や下味付けなど、様々な料理にもおすすめです。



蔵王高原農園フルーツソース

(ブルーベリー、ストロベリー、マンゴー、キウイ)
400g

果肉たっぷりの芳香豊かなフルーツソースです。ヨーグルトやパンケーキのトッピングにぴったりです。



お問合せ/【マギー 無添加コンソメ】ネスレお客様相談室 ☎0120-00-5916 【蔵王高原農園フルーツソース】和歌山産業(株) ☎0120-144-393

炊飯器で

手軽にカンタン

もちもち
ごはん!



1月の
もちごはん

切り干し 大根と さつま揚げの おこわ

1月のおこわは

「切り干し大根とさつま揚げのおこわ」。

切り干し大根の食感と、

さつま揚げのうま味がおこわ

もちもちのおこわです。

おうちのストック食材でアレンジ可能なので

野菜が高いこの季節、

保存のきく乾物を使ったおこわで

冬をおいしく乗り切りましょう。



今月の
もっちもち米!

風連産 はくちようもち



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 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]

買い置き材料で手軽にアレンジできるので、さつま揚げの他にも竹輪やツナ缶、お正月の残りのかまぼこなど、ご家庭の味を作ってみてはいかがでしょう。



レシピ制作/能戸英里

なるほど、
北海道の
もち米

～おさらい～
炊飯器でもち米が炊けるワケ



③ さつま揚げは2cm程度の長さの短冊切りにする。にんじんはさつま揚げと同じくらいの長さの千切りにする。



⑤ 炊飯器に、しょうゆ、みりん、③、④、昆布を入れて炊飯。

⑥ 炊きあがったら、昆布を取り出し千切りにして戻し、よく混ぜて完成。

(1人分)381kcal

今回はもち米2の
「全もち」で!



[材料(4人分)]

もち米(はくちようもち).....2合
切り干し大根.....20g
さつま揚げ.....60g
にんじん.....20g
昆布.....10cm×1枚
水.....320ml
しょうゆ.....大さじ2
みりん.....大さじ2

[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、ザルに
あけて水気を切って炊飯器に入れ、分
量の水を入れる。

③ 切り干し大根は水で戻してしっかりと水気を切り、1cmの長さに切る。アクを抜く。



北海道のもち米は、水分量を一定に含む安定した品種なので、うるち米と同様に炊飯器で炊くことができます。固めが好きの方は、炊飯メモリよりちょっと少なめの水加減か、早炊きコースで炊飯してみてくださいね。

越冬キャベツと牛乳でつくるヘルシーお好み焼

調理時間 約20分

【材料(2人分)】

| | |
|------------------------|---------------------|
| お好み焼こだわりセット……………2人前分 | 豚バラ肉……………80g |
| 牛乳……………180ml | 青ねぎ(小口切り)……………10g |
| 卵……………2個 | お好みソース……………120g |
| 越冬キャベツ(みじん切り)……………300g | マヨネーズ・かつお節など……………適宜 |

【作り方】

- ①ボウルに牛乳を入れ、山芋パウダーを入れてよく混ぜる。ミックス粉を1袋加え今度は軽めに混ぜ、キャベツ・ねぎ・天かす天華・卵を入れ、空気を含ませるように混ぜる。
 - ②200℃のホットプレートの上に①を2等分にのせ、約2cmの厚みに丸く広げ約3分焼いた後、豚バラ肉を重ならないように乗せ、ひっくり返してふたをし、約5分、さらに返して2分焼く。
 - ③お好みソースを塗り青のり粉をかけ、お好みでマヨネーズやかつお節などをかける。
- ※山芋パウダー・ミックス粉、天かす天華・青のり粉は、オタフクお好み焼こだわりセットに全て入っています。



作って
みました

山芋パウダーの効果で中はふっくら、外はさっくりしたお好み焼ができました。キャベツたっぷりで、牛乳も入っているのでヘルシーで嬉しいです。

お好みソース 500g

たっぷりの野菜・果実に約20種類の香辛料をブレンド。こだわり原料「デーツ」のクコのある甘さが特徴のまるやかなソースです。ケチャップと混ぜてハンバーグのソースなど幅広くお使いいただけます。



お好み焼こだわりセット

ミックス粉・天かす天華・山芋パウダー・青のり粉が一袋に入ったこだわりのセットです。キャベツをふんだんに使ったお好み焼きをオタフクこだわりセットで作りました。



キャベツって素晴らしい

- ビタミンCが豊富! ●風邪予防や美肌に効果的。●食物繊維の働き! ●腸の動きを活性化させ、便秘解消に。



フルグラ&青汁

■ 調理時間 約3分

【材料(1人分)】

カルビーフルグラ黒豆きなこ
.....50g
青汁(粉末).....適量
水.....適量



【作り方】

- ①粉末青汁は表示通りの量を水で溶き、フルグラ(黒豆きなこがおすすめ)にかける。

作ってみました

青汁が苦手でも、きなことの甘さで抹茶のような味でいただけました。水を牛乳にしてもおいしそうです!

フルグラ

黒豆きなこ、4種の爽りメープル味、リッチテイスト、大きめいちご

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



フルグラ&ハニーレモンのホットヨーグルト

■ 調理時間 約3分

【材料(1人分)】

カルビーフルグラ.....50g
レモン汁.....小さじ1
はちみつ.....小さじ2
プレーンヨーグルト.....150g



【作り方】

- ①レモン汁とはちみつを混ぜておく。
②ラップをせずにヨーグルトをレンジで人肌程度に温める。(ヨーグルトは温めることで、美肌や便秘解消の効果がアップ!)
③ヨーグルトにフルグラを加え①をかけてできあがり。

作ってみました

レモンのさわやかな酸味とはちみつの甘さでさっぱりおいしくいただけます。温かいヨーグルトがおなかによさしいです。

掘りだそう、自然の力。

Calbee

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

ふんわり、
しっとり、
ホッとする

コープの ホットケーキ ミックス

ホットケーキの キャラメルナッツソースがけ

作り方

グラニュー糖と水を小なべに入れ、沸騰してぶくぶく泡が出て餡色になるまで煮詰める。煮詰まったら熱湯を加えて混ぜてキャラメルソースをつくる。砕いたミックスナッツを加えてからめ、焼いたコープホットケーキにのせて完成。

※キャラメルナッツソースの材料:グラニュー糖…50g
水…20ml 熱湯…40ml CO・OPミックスナッツ
(食塩不使用)…約60g

大人のおしゃれ
おやつに変身!



ホットケーキを うまく焼くコツ!

牛乳の代わりに炭酸水を使うだけで、ふわふわホットケーキがで上がります。粉を混ぜた後、なるべく早めに焼くのがコツ!時間がたつてから焼くと膨らみが弱くなるので気をつけて。

炭酸水で
ふわふわホットケーキ!!



ふわふわ
ホットケーキ!!

作り方

コープホットケーキミックス100gと卵1個、牛乳カップ1/2を混ぜ合わせる。ファミリーチョコレート8個は半分に切る。たこ焼き器をよく熱してサラダ油を塗り、生地を八分目まで入れ、チョコを入れてたこ焼きのように焼く。

まんまるチョコ かすてら焼

子どもの
おやつに大人気!
食べやすく
汚れないから、
持ち寄りにも嬉しい!



co-op



固めに練った
生地でも
アレンジ無限大!

ウインナーパン

作り方

コープホットケーキミックス100gに溶き卵大さじ2を混ぜる。半量に黒ごま大さじ1、もう半量に粉チーズ大さじ1と刻みパセリを入れてかために練る。生地をひも状に切り、ウインナーに巻きつけてオーブントースターで3分、ホイルをかぶせてさらに4分焼く。

アルミニウム
不使用



コープ ホットケーキミックス
600g、800g、1,000g

ふんわりと柔らかく、さっくりと歯切れがいい甘さ控えめの味わいで、ほのかバナナの香りにより一層おいしさをアップ。使いやすい小分けパックです。

※サイズによってお取扱いが異なります。詳しくは宅配システムドック、店頭にてご確認ください。

A カラフル☆

ポテサラ

じゃがいも小2個の皮をむいて一口大に切ってゆでる。解凍したミックスベジタブル大さじ2、ざく切りのゆでたまご1個、粉チーズ小さじ2を加え、お好みのドレッシング大さじ1で和える。



〈1人分〉
エネルギー605kcal
たんぱく質23.4g
脂質20g
塩分2.7g
※レシピは2人分です。
※果物も栄養価に含まれます。

B 頭シャキッと!

れんこんのはさみ焼き

れんこん80gを5mm幅の輪切りにして薄力粉をまぶし、ひき肉80gにみじん切りのねぎ1/4本分、おろししょうがチューブ2cm、塩・こしょうを加えてこねたものをはさみ、油をひいたフライパンで焼く。酒小さじ1を加えて蒸し焼きにして、みそ小さじ1、砂糖小さじ1、コチュジャン小さじ1、しょうゆ小さじ1/2を混ぜ合わせたものを加えてからめる。



C 厚あげと

ブロッコリーの炒めもの

厚あげ40gは一口大にし、小房に分けたブロッコリー6房はゆでる。ごま油をひいたフライパンで、厚あげ、ブロッコリーを炒めて、3倍濃縮のめんつゆ小さじ2を加える。

D 受験に

かつおむすび

かつおぶし小袋2袋にしょうゆ小さじ1、砂糖小さじ1/2を混ぜたものを具にしておむすびを作り、のりを巻く。

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

試験がんばってね!
受験生応援おべんと

頭がシャキリ冴えるように、
しっかり噛んで食べるメニューにしました。
また、れんこんは見通しがよくなるといわれる緑ごのよい食材です。
かつおむすびで受験に勝てるようにという願いも込めました!

わたしたちが考えました!



栄養学科4年
なつみさん



栄養学科4年
みなさん



栄養学科4年
なるみさん

5 Bの調味料(しょうみりょう)を、だしじる大さじ4をとりわけたおなべに入れる。



6 こあげを入れ、時々ひっくりかえしながら、5分ほどになる。



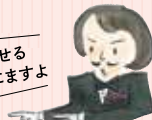
3 少し火を強めてかつおぶしを入れ、2分ほどたったら火を止めてこす。



だしじる大さじ4はおあげ用に、小さなおなべにとりわけておきます。のこりはつゆにつかうよ



うどんにのせるおあげをにますよ



4 こあげはねつとうをかけてあぶらぬきする。



まずだしをとります



こんぶ5g

かつおぶし10g

1 おなべに水650mlとこんぶを入れて、20分ほどおく。



2 中火にかけ、おなべのふちにブツブツとあわがついてきたらこんぶをとりだす。



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はんにぴったりな料理をお出しするレストランです。

MENU

おあげがじゅわ〜 きつねうどん

ふんりょうちゅうい!
今月は2人分です

さいりょう・2人分

ゆでうどん 2玉
だしじる 650ml

こんぶ5g、
かつおぶし10gで
だしをとる

しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
A てんさいとう 小さじ1
しお 小さじ1

こあげ 2まい
だしじる 大さじ4
しょうゆ 小さじ2
B みりん 小さじ1
てんさいとう 小さじ1



どうぞめしあがれ
bon - appetit



わ〜ん
これこれ!



寒い季節にぴったりのあつたか
メニュー。じゃやうと甘辛いお
揚げに、だしとうま味たっぷり
りのつゆで、あつたかとうま
りましよ。こんごうは、き
つねのふた以外で、食べる場
合、しょうゆを大さじ1〜2杯ど
ろやわいとうまみ。



こどもレストラン支配人
のこたべ ともこはん 研究家・栄養士
エリック
能戸 英里

9

べつのおなべにお
ゆをわかし、1分ほ
どうどんをゆでる。



つきはうどんのつゆをつくるよ!

10

器にうどんを入れ、おあげを
のせて、つゆを入れて完成!



7

のこりのだしじると、Aの調
味料(しょうみりょう)をおな
べに入れる。



8

ひとにたちしたらつゆの完成。



きつねうどんは、なぜきつね?

あぶらあげがキツネの好物だから、あぶ
らあげの色がキツネ色だから、あぶら
あげの形がうずくま
ったキツネのかたち
にしているから、など
いろいろの説がある
ようです。



きつねうどんにはこれ!

トモエ

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
丸大豆しょうゆは、おあげ
の甘じょっぱい味付けにも
つゆのやさしい味付けにも
ぴったり。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。

ラブコープ イラスト・レシピ コンテスト 結果発表!



©トドック

多数の応募の中から選ばれた作品を一挙公開!入賞作品は店頭POPや宅配の「週刊トドック」などでお目見えする予定です。お楽しみに!

※レシピ部門は一部要約しています。

たくさん応募
ありがとうー!



キャンペーン
キャラクター
ラブコ

イラスト部門 金賞

北海道とスペインのコラボ
(なるほど商品)オリブオイル食パン
高倉 典子さん



イラスト部門 銀賞

大地の恵みが
ギュ〜ギュ〜
黄金そだちの
別海牛乳
和泉 美樹さん



おもちゃやき
(北海道100)
サトウの切り餅
高橋しのぶさん

レシピ部門 金賞

マーボー餅
(北海道100) サトウの北海道切り餅
小林 由美子さん

にんにく・しょうが・玉ねぎのみじん切り・豚ミンチを油で炒め、水・中華だしの素・豆板醤で味を調え、水溶き片栗粉を仕上げにしてマーボーあんを作って置く。その中に、1cm角に切ってトースターで焼いた切り餅を入れてできあがり!

評価コメント(能戸 英里さん)
餅で麻婆風にするところが斬新。お腹にもたまりそうなので、簡単なお昼、朝ごはんによさそうです。

レシピ部門 銀賞

シーチキン丸めるぞ
(CO-OP) はごろもシーチキンマイルド
宮原 孝浩さん

シーチキンの油は切って取っておく。ご飯にシーチキンを混ぜ込む。炒飯を作るイメージで、さいの目に切ったプロセスチーズや、冷蔵庫にある具材を小さく刻んで一緒に混ぜる(シーチキンだけでもOK)。軽く塩コショウで味付ける。これをたこやき器で、取っておいした油を敷き、材料を入れて丸める。生卵も混ぜておくと、味も良くなりまとまりやすくなる。

食パンフォカッチャ
(なるほど商品) オリブオイル食パン
久光 智美さん

ブラックオリーブ2個を6個の輪切りにする。食パン1枚の表面に6つ穴をあけ、輪切りのオリーブを入れる。オリーブオイルを回しかけ、挽いた岩塩をふりかける。もう1枚の食パンはスライスチーズを載せる。食パンをオーブントースターで焼き、チーズのパンを下にして熱いうちに重ね、半分にカットする。焼いたオリーブオイルの部分がカリッとして、中のチーズにも良く合います。

イラスト部門 日生協賞



水菜andツナマヨパスタ
(CO-OP)はごろも
シーチキンマイルド
細川尚美さん



アップルパイ
(CO-OP)パイシート
山本美恵子さん



フレンチトースト
オレンジ風味
黄金そだちのたまご
佐藤貴子さん



シーチキン丼
(CO-OP)はごろも
シーチキンマイルド
福田真理子さん

イラスト部門 銅賞



別海
うどんボール
(なるほど商品) 讃岐風うどん
大高恵美さん



サーモンパイ
(北海道100) 秋鮭フレーク
& (CO-OP) パイシート
平畑美佐子さん



レシピ部門 審査員特別賞

ミニチョコ
クロワッサン
(CO-OP) パイシート
いづかちゃんさん

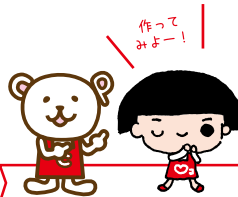
パイシートを三角に切って、市販の板チョコをのせてくるくる巻く。卵黄を表面に塗って、190℃に余熱したオーブンで15分焼く。簡単でおいしいよ。

とろける☆うどんDE
カルボナーラ
(なるほど商品) 讃岐風うどん
荘司睦さん

牛乳と生クリームを混ぜ合わせてフライパンに入れ、ふつふつしてきたら、レンジで解凍したうどんとコンソメを入れる。温まったら火を止め、卵黄を絡める。塩を少々、黒コショウをたっぷり振りかける。歯ごたえしっかりでおいしいです!

ちくわトースト
(なるほど商品)
オリーブオイル食パン
中村 亜希恵さん

ツナ缶の油を切ってマヨネーズとコショウを少々混ぜ、パンに塗る。ちくわを縦半分に切り、切った面を下にしてパンの上に並べる。ちくわに麵つゆを塗り、ピザ用チーズをのせてトースターで焼き色がいたら完成!



レシピ部門 銅賞

もずくの卵とじ
黄金そだちのたまご ひろちゃんさん

温めためんつゆに水気を切ったもずくを入れて、沸騰したら卵とじする。三つ葉またはネギ等をかけてできあがり。

鮭とコーンの洋風スコープコロッケ
(北海道100) 秋鮭フレーク
稲井 美冬さん

フライパンにパン粉、乾燥パセリ、大さじ1の油を入れて、こんがり色がつくまで炒る。ゆでたじゃがいもは、お湯を切ってつぶす。そこに鮭フレーク、コーン、粉チーズ、黒コショウを加えてよく混ぜ、深めの器に入れて表面を平らにならす。炒ったパン粉を上からのせて完成。

牛乳ピラフ
黄金そだちの別海牛乳
佐藤 友美子さん

水を切った米2合を炊飯器に入れ、2合分の牛乳を入れる。ミックスベジタブル、油をきったシーチキン、顆粒コンソメを入れて炊飯。炊きあがったら塩コショウで味を調え、最後にバターを入れて混ぜたら完成。

レシピ部門 日生協賞

ジャーマンポテトパイ
(CO-OP) パイシート
鈴木 登代美さん

●材料:パイシート(薄くのばす)、じゃがいも、ベーコン、玉ねぎ、バター、塩コショウ、しょうゆ
●作り方:ジャーマンポテトを作り、一日目はそのまま食べる。残ったジャーマンポテトをパイシートに包み、オープンで焼く。



トドックスマイルキャラバン for 179 北海道179市町村、ぜ～んぶ巡りました!

宅配トドック10周年を記念して、トドックが北海道すべての179市町村を訪れ、地元の方々とふれ合いました。各市町村長に感謝状を贈呈し、現地がお奨める観光スポットや特産物をSNSで紹介。地域の魅力を広くPRしていきました。すべての訪問を終え、11月24日に荒川北海道副知事を表敬訪問。コープさっぽろからは北海道の協力への御礼を伝え、副知事からも感謝とねぎらいの言葉をいただきました。



©トドック

コープさっぽろプレゼンツ トドック10周年 わくわく音楽会 in Kitara

親子で楽しめる仕掛けいっぱいコンサートを開催!ご招待の前に、当日聴きたいリクエスト曲を募集します♪

リクエスト曲募集!

コープさっぽろホームページ内にある「わくわく音楽会in Kitara」から応募できます。一番リクエストが多かった曲を、札幌交響楽団が当日演奏してくれますよ!

(リクエスト曲案)①ハチャットリアン / 『仮面舞踏会』よりワルツ②J.シュトラウスⅡ / 『ワルツ』春の声③J.シュトラウスⅡ / 『雷鳴と稲妻』④ドヴォルザーク / 『スラヴ舞曲 Op.46-1』⑤バルトーク / 『ルーマニア民俗舞曲⑥ビゼー / 歌劇『カルメン』より第1幕への前奏曲⑦ブラームス / 『ハンガリー舞曲第5番』⑧モーツァルト / 歌劇『ゴジ・ファン・トゥッテ』序曲⑨モーツァルト / 『アイネクレディ』⑩モーツァルト / 『第1楽章』⑪モーツァルト / 歌劇『フィガロの結婚』序曲⑫チャイコフスキー / 歌劇『エフゲニー・オネーギン』より 『ボロネーズ』⑬リムスキー=コルサコフ / 『熊蜂の飛行』



▲リクエストはこちらから!

(コンサート概要)

実施日 / 2017年3月18日(土)
開場 / 12:30 開演 13:30-15:00
(休憩15分含む)
場所 / 札幌コンサートホールKitara
(札幌市中央区中島公園1-15)
招待数 / ペア750組 1500名
管弦楽 / 札幌交響楽団
指揮者 / 佐藤 俊太郎
応募方法 / 応募期間は1月下旬～2月下旬予定。HBCラジオホームページ内の応募フォーム、またはハガキで応募。詳しくはCho-co-tto2月号でご案内します。

キャラバン達成を記念して… トドックスタンプラリーSTART!

179市町村への感謝イベントはまだまだ続く!179市町村各所のスタンプを押して、プレゼントに応募しちゃおう♪詳しくはスタンプ台紙またはコープさっぽろホームページをご覧ください。

開催期間
2016年11月1日
▼
2017年10月16日

179市町村 完全制覇賞

応募者全員に
トドックぬいぐるみ、トドックグッズ
&全179市町村制覇証プレゼント!

さらに!
抽選で3名様のお宅に、トドックが直接プレゼントをお届けします!
※期間内に全てのスタンプを押して応募された方が対象。

100市町村 達成賞

応募者全員に トドックぬいぐるみプレゼント!
※期間内に100市町村以上のスタンプを押して応募された方が対象。

トドック道産ギフトゲット賞

抽選で50名様に トドックこだわり道産品セット
※期間内に50市町村以上のスタンプを押して応募。

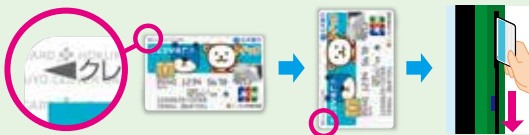
トドックスタンプラリートライ賞

抽選で100名様に トドック文具セット
※期間内に10市町村以上のスタンプを押して応募。



台紙は179市町村のスタンプ設置場所でもらえるよ!

最初の
基本操作は
こちら



組合員証左上の◀部分を左下
にして、カードリーダーのくぼみ
にはめて下へスライドします。

その1
たまった
ポイントで
ポイント券
を発券。



ポイント券発券ボタ
ンをタッチ。



発券枚数を指定し、
「指定枚数を発券す
る」ボタンをタッチ。
※500ポイント単位で500
円割引券を発券できる。



組合員証の再確認をす
るため、カードの再読み
込みをお願いします!



ポイント券が
発券される。



終了ボタンをタッチ。

たまった
ポイントは...
ちょこっと
カードへの
チャージもOK!

ナビタンで
できます

※500ポイント単位で
チャージできます。

その2
商品
値引き
クーポン
を発券。



クーポン発券
ボタンをタッチ。



利用したいクーポンをタッチ
して、発券ボタンをタッチ。



ポイント券が発券される。



終了ボタンをタッチ。

商品値引きクーポンは4種類!

| | |
|--------------|----------------------------------|
| ボーナス クーポン | ダイヤモンド・プラチナ・ゴールド ステージの組合員さん対象 |
| はつらつ クーポン | 60歳以上の 組合員さんが対象 |
| ちびっこ クーポン | ちびっこコープデー ご登録の組合員さんが対象 |
| お楽しみ クーポン | 組合員さん全員が対象 |

その3
お買物
履歴を確認。

組合員情報メニューでご利用履歴
ボタンをタッチすると、ご利用金額
とポイントの履歴が表示されます。
履歴の印刷もできます。

ナビタンは店舗サービスカウンター近くにありますが、

操作がわからない、カードが上手く読み込まれない...
など、困った時は気軽にカウンタースタッフへお声掛けください。



ナビタン って何?

画面にタッチ!で、
お買物をもっとお得に
してくれるスグレモノ。
ピ♪ピ♪ピ♪の
簡単操作で、
機械が苦手でも
これなら大丈夫!

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

魚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、さっしゅーんさー。



いんぐさーん



かーちゃん
たべろか？

鮮魚コーナーで
まる魚を買って

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！



まーよ！



モモシ...

ただけあの子、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



バキバキですなぁ



展示用ターレットに試乗できるんです。ハハ

とらのあな

コープさっぽろ 第10回 農業賞への応募受付中!

応募締切 2017年2月28日(火) ※当日消印有効

農業賞部門

- 大賞・北海道知事賞 1本・賞金100万円 ●大賞・コープさっぽろ賞 1本・賞金100万円
- 特別賞 ……………3本・賞金30万円 ●奨励賞 ……………数本・賞金5万円
- 優秀新規就農者賞 ……1本・賞金50万円

〈応募資格〉北海道に居住する農業を営む農業者個人、企業及び団体で、情報開示できる栽培・飼育履歴及び内容を備えていること。新規就農賞は就農15年までで設定。

漁業賞部門

- 大賞・コープさっぽろ賞 1本・賞金50万円 ●奨励賞……………数本・賞金5万円
- 〈応募資格〉北海道に居住する漁業を営む漁業者個人、企業及び団体で、環境を守り、北海道の水産資源の持続的利用を考えた漁業を営んでいること。

※農業賞・漁業賞とも自薦・他薦、コープさっぽろとの取引の有無は不問。過去に大賞・特別賞を受賞した生産者は除く

交流賞部門

- 札幌市長賞……………1本・賞金50万円 ※特別賞4本の中から審査により選定
- 特別賞……………各2本・賞金30万円 ※生産者部門・非生産者部門
- 奨励賞……………各2本・賞金5万円 ※生産者部門・非生産者部門

〈応募資格〉[生産者部門]北海道の生産者で、消費者との交流や食育等の取り組みを継続して実施している個人・企業及び団体。[非生産者部門]北海道の第一次産業をベースに生産者と消費者を結び、相互の理解を深めるための取り組みを継続している個人・企業及び団体(例:食育や地域おこしイベントの実施、産地消費者交流事業、体験学習、ファームイン・ファームレストランの運営等)。

※自薦・他薦は不問。過去に札幌市長賞・特別賞を受賞した個人・企業及び団体は除く

第10回記念企画

- 北海道農業・漁業貢献部門 優秀賞……………3本・賞金20万円
- 〈応募資格〉過去受賞生産者で、受賞以降に新たな農業チャレンジ、6次化、地域活性化等の取り組みを行っている個人・企業及び団体。

※基本的に自薦

- 北海道農業・漁業ビジネスモデル部門 優秀賞……………3本・賞金20万円
- 〈応募資格〉北海道の一次産業と運動して新たなビジネスモデルを生み出している個人・企業及び団体(例:道産加工チーズ工房、ワイナリー、地域マルシェ等)。

※生産者・非生産者、自薦・他薦は不問

応募方法

専用応募用紙に必要事項を記入し、資料を添付してください。応募用紙はコープさっぽろ店頭、関係機関窓口などに置いてあります。また、ホームページ(<https://www.sapporo.coop/corporate/effort/nougosyo/>)からダウンロードすることもできます。

北海道の志ある生産者を消費者の目線で応援する「コープさっぽろ農業賞」。受賞者や関係者間の交流を深める場となる「農業賞のつどい」が、2016年11月11日に札幌市内のホテルで開催されました。会場のステージには、3組の過去受賞者が登壇。取り組みや今後の展望について、熱のこもった発表が行われました。その後、受賞生産者の方々が育てた食材を使った料理も会場を沸かせました。「安全、安心でおいしい食を届けたい」。思いを同じくする参加者同士、情報交

第10回コープさっぽろ 農業賞のつどい 「農業賞のつどい」が開かれました

換をし、語り合う姿が印象的でした。2017年、農業賞は第10回目の開催へ。ぜひ、応募や応援をよろしくお願ひいたします!

VOICE 農業賞を受賞して

第9回農業賞奨励賞受賞 十勝うらほ高橋農園 高橋 徹さん

浦幌町でラズベリーを栽培しています。受賞後、お菓子作り教室の開催をはじめ様々な依頼が相次ぎました。次の挑戦への勇気も湧き、大きな変化につながっています。農業賞はますます権威あるアワードになっていくと感じますし、当園も受賞者としてさらなる発展を目指していきます。



▲「農業賞のつどい」の事例発表・懇親会の様子。交流の場では過去受賞生産者の食材を利用したメニューも提供されました



旭川市旭山動物園 園長

ほんどう げん

坂東 元さん



普段は意識しない木材やパームオイル、ボルネオの資源を使って今の日本の生活が成り立っています。みんなの家の壁にもかなりの確率で、ボルネオの木材から作ったコンパネが入っている。知らずに使うのと、ちゃんと知って使うのとでは全然違います。パームオイルも感謝して使えばいい。でも、現実をきちんと知ることが大事です。ボルネオゾウの救助センター建設も、思い通りにいかないこともあるけど、できることからやるしかない。取り返しのつかないことになってしまう未来がすぐそこに迫っています。このツアーが、自分にできることを探さきっかけになったらいいと思います。



3日目

2日目

1日目

バトプティ村～森林キャンプ

ボルネオゾウ救助センター、オイルパーム農園を見学。ジャングル散策とリバークルーズ、ナイトウォーク。森林キャンプ泊。

コタキナバル～バトプティ村

バスでバトプティ村へ。途中、南国のフルーツ試食、お茶畑で昼食、フィッシュマッサージも。村でホームステイ泊。

新千歳～仁川～コタキナバル

新千歳空港でオリエンテーション後、ソウル仁川空港経由でコタキナバルへ。ホテル泊。

まなび旅

地球のいまを知る、一生に一度の一週間

ボルネオ

マレーシア・インドネシア・ブルネイの3カ国からなるボルネオ島は豊かな自然と美しい海を持つ、世界で3番目に大きな島。この島の豊かさの恩恵をうける私たちですが、その一方で、この島で失われようとする自然や動物たちがいることを知っていますか？
2016年11月19日～25日の7日間、マレーシアのサバ州へ旭川市旭山動物園の坂東園長とともに行った「まなび旅」。心を揺さぶられるこのツアーに参加した皆さんの声をご紹介します。



ののもと けい

野本 佳くん

北広島市 小学6年生

パームオイルは必要なものだけど、動物をぎせいに人間が暮らすのか？人間をぎせいに動物が暮らすところをつくるのか？人間と動物が共存して生きていけるのか？ということを考えました。



まぐさ みづき

菊谷 美月さん

札幌市 小学4年生

寝不足になったけれど、とてもいいツアーで、外国のえいせいようきょうも考えることができました。フィッシュマッサージで魚やなまずが近づいてきて楽しかったです。



こすが ちえ

現地同行ガイド 小菅 千絵さん

2012年から酪農学園大学とともに、JICA草の根技術協力事業としてバトプティ村にて環境モニタリングと環境教育のプロジェクトを実施。2016年より生活協同組合コープさっぽろに所属。



恩返しプロジェクト

森林を切り開き畑を広げることで、すみを奪われた動物たち。傷ついた動物を救護することで私たちの生活の豊かさへの感謝をしようと坂東園長が立ち上げたプロジェクト。



旭川市旭山動物園とコープさっぽろは2013年に協定を結んで「ホッキョクグマ応援プロジェクト」を開始し、環境教育イベントや動物の保全事業で協力しています。このツアーではコープさっぽろから旭川市旭山動物園への協賛金の一部を、ボルネオゾウやオランウータンの保全につながる森林再生事業等に使用しました。旭川市旭山動物園とコープさっぽろは、熱帯から北極まで、地球の未来を守る活動を広げています。

協力/旭川市旭山動物園
企画協力/酪農学園大学 ナヒヤボルネオプロジェクト



まぐち みほ

菊池 美帆さん

滝川市 大学2年生

たくさんの新しい発見、素敵な人々、動物、植物との出会いがありました。全く別の角度から物事を見る視点を得られたと思います。広大な自然の中で日本での生活を見つめ直す絶好のチャンスでした!自分の中で具体的に色々動くことをイメージできた気がします。これからに生かします!



まむら けんた

木村 研太くん 札幌市 中学3年生

ボルネオの自然や現状を楽しんで学ぶことができ、自分の価値観も大きく変わりました。それを自分の生活と結びつけて考え、小さなことでも心がけや行動を起こし、忘れずに続けていこうと思います。



7日目

仁川～新千歳

ソウル仁川空港経由で新千歳空港着。お疲れさまでした!

6日目

コタキナバル

国立サバ大学の熱帯生物保全研究所で標本庫見学と講義。スーパーマーケットと市場を散策。夜にコタキナバル発。

5日目

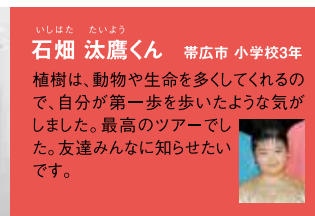
バトプティ村～コタキナバル

村の観光組合スタッフと意見交換会をし、バスでコタキナバルへ。途中、戦争記念公園を見学。ホテル泊。

4日目

森林キャンプ～バトプティ村

朝のバードウォッチング、地元の子たちと一緒にゾウの住む森へ植樹。岩山探検、文化体験。ホームステイ泊。



1月に子ども親子向けツアー、3月に高校生以上向けツアーを予定しています。日常にはない経験をして、私たちの暮らしを見直してみませんか?コープトラベルでは今後も地球の未来、私たちの未来を考える旅を企画していきます。今後の予定はコープトラベルのHPをご覧ください。

いしはた たいよう

石畑 汰鷹くん 帯広市 小学校3年生

植樹は、動物や生命を多くしてくれるので、自分が第一歩を歩いたような気がしました。最高のツアーでした。友達みんなに知らせたいです。



お問合せ/ **コープトラベル**

観光庁長官登録旅行業 第1911号 (株)日本旅行業協会正会員
住所/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 くらしのひろば
TEL 011-851-7411 FAX 011-851-7455
営業時間/10:00~18:00(土曜日は15:00まで、日曜休み)
URL <http://coop-travel.jp/>

コープトラベル さっぽろ 検索



参加者募集

コープで学ぶ食育～料理講師に習う
お漬物のおいしさ再発見!



大好評の食育講座でお漬物を学びましょう。2月はキムチ!李和優先生よりおいしいキムチ鍋の作り方も学べます。4月はらっきょの効能なども学び、らっきょ漬けを体験!さらにみーやん先生による食べ方提案もあります。

日時 / 2月4日(土)キムチ
4月15日(土)らっきょ
各10:30～12:30

場所 / キムチ:コープさっぽろきたごう文化教室
らっきょ:コープさっぽろ新道文化教室
参加費 / 各540円
定員 / 各16名
応募方法:各教室に仮予約後、ご入金をもって予約完了
応募締切:定員になり次第締切

お申込み・お問合せ /
コープさっぽろきたごう文化教室 TEL 011-875-6151
コープさっぽろ新道文化教室 TEL 011-788-9340
月～金 10:00～18:00(1月1日～5日、祝日は除く)

参加者募集

コープさっぽろも応援します
2017年HBCラジオ ハウス
歩くスキー大会参加者募集



今年も集まれ!笑顔のゴールを目指そう!歩くスキーは子どもから大人まで楽しめる冬のおすすめスポーツです。初級者5km・中級者10km・上級者15kmの3コースがあり、自分のペースに合わせて楽しく参加できます。(大会当日は大谷地バスターミナルより会場まで無料バス運行・所要時間約20分)

日時 / 1月22日(日)
10:45開会式(10:30受付締切)

場所 / 白旗山競技場(札幌市)
参加費 / 無料(参加者名簿・バッジなど記念品贈呈)
定員 / 小学1年生以上の男女

応募方法:コープさっぽろ店頭専用のはがきまたは郵便はがきに必要な事項を記入の上、郵送にて応募
応募締切:2017年1月11日(水)必着(応募状況により締切を早めることがあります)

お申込み・お問合せ / 〒060-8501 札幌市中央区北1条西5丁目
「HBCラジオ ハウス 歩くスキー大会事務局」
TEL 011-232-5851
月～金 10:00～17:00(12月29日～1月4日、祝日は除く)

参加者募集

コープさっぽろで学ぶ食育
スパイス活用術



「スパイスを身近に感じよう」をテーマに、日常の活用方法をお話します。ご家庭で「ちょっとスパイスをふってみよう」と新しい味にチャレンジしていただき、スパイスの魅力を知り、スパイスのある暮らしの楽しさをいっそう感じていただく講座です。

日時 / 2月13日(月) 10:30～12:30

場所 / コープさっぽろ新道店2階 新道文化教室
参加費 / 540円
定員 / 15名

応募方法:電話、各来店(サービスカウンター)でご予約ください
応募締切:定員になり次第締切

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ新道文化教室
TEL 011-788-9340
月～金 10:00～18:00(1月1日～5日、祝日は除く)

お知らせ

新プラン登場!

**トドックスマホ
月額料金がさらにお安くなります!**

新年早々からサプライズ!スマホ料金を節約できる大チャンスです!スマートフォンをお安くご利用いただける大好評のコープのスマホ「トドックスマホ」では、お得な月額利用料を、な・なんとさらにプライスダウンいたします。詳細につきまして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。

2017年1月度より開始予定

申込方法: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



家族のきずな
スマホでかんたん!

トドック
スマホ

月額料金
プライスダウン

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)

参加者募集

「組合員」と「森づくり団体」がつながる場
第7回 北海道の森づくり交流会



全道をTV会議でつなぎ「人がつくる森～森林再生の可能性～」をテーマに三重県・速水林業株式会社代表 速水亨氏に講演いただきます。午後は森づくり団体と組合員さんが集い、交流を深めます。当日 2017年度森づくり団体助成贈呈式も行います。

日 時 / **1月28日(土) 10:00~14:00**
(一部地区で終了時間変更あり)

場 所 / 札幌会場(コープさっぽろ発寒本部/旭川地区本部/
函館山の手店/苫小牧地区本部/北見地区本部/
釧路貝塚店/帯広地区本部

参加費 / 300円(お弁当、飲み物付き)

応募方法:メール・FAX・はがきで件名「森づくり交流会参加希望」

①氏名②電話番号③参加会場④団体名(団体参加の場合のみ)を記載し、ご応募ください。応募締切:1月13日(金)必着

お申込み・お問合せ / 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ基金事務局
TEL 011-671-5651 FAX 011-671-5743
メール csapmori@todock.jp 月~金 10:00~17:00(祝日は除く)

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やタブレットのご利用をご検討中で「スマホの操作が分からず不安」という方向けにスマホ教室を開催しております。電話やメールなどの基本的な使い方から、「地図を見よう」「乗換案内で調べてみよう」など便利な活用例までとても役立つ内容で好評です。ぜひお気軽にお電話ください!

日 時 / **1月5日(木)、1月14日(土)
1月27日(金) 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:定員になり次第締切

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)



報告



道内8会場 31,803名ものご来場を いただき、ありがとうございました!!

「食べることの大切さ」を楽しみながら体験を通じて学ぶ食育イベント「食べる・たいせつフェスティバル2016」を、全道8会場で開催いたしました。今年は「発見!体験!まるごと北海道」をテーマに、参加型体験プログラムがさらに充実!地域の生産者・企業・行政・学校などの方々に協力いただき、「食」や「くらし」「環境」の取組みも紹介しました。またドック10周年を記念したアニバーサリーイベントも開催し、子育て世代を中心とした、多くのご家族に楽しんでいただけました。来年も皆さまのお越しをお待ちしております。



報告

北海道産農産物を使った 全国カクテルコンクール2016

北海道産農産物の価値向上と消費拡大、カクテルの魅力伝えることを目的とした「北海道産農産物を使った全国カクテルコンクール2016」の授賞式が、昨年11月6日に行われました。授賞式と同時に行われたパーティーでは、個性あふれる入賞者のカクテルもふるまわれ、カクテルの楽しさと魅力を味わいました。

優勝(コープさっぽろ賞) 小樽市 山田澄絵さま
2位 小樽市 菊地功さま
3位 札幌市 佐々木千尋さま
入賞 小樽市 福森星輔さま
入賞 小樽市 瘧師義明さま



お知らせ

「3.11」を忘れない!講演会 東日本大震災被災地復興のために

東日本大震災被災地が復興に向けてどのような問題に直面しているのか?発災後丸6年になる被災地福島の子力災害と漁業や農業のかかえる問題は?宮城県や岩手県の被災地の基幹産業であった水産業の復興に向けた課題と展望は?被災地の漁業の現状と課題に詳しい北海学園の濱田武士教授に、講演いただきます。また、被災地を視察してきた組合員さんより報告いただきます。現在の被災地の農業・漁業の状況や復興に向けた取組みを聞き、被災地が元気を取り戻すために私たちができる支援を考えましょう。

日 時 / 2月3日(金)10:30~12:30

場所: 宅配中央センター3F会議室(札幌市中央区北9条西23丁目1番20号)(地方地区はTV会議室で視聴可能:詳しくはHPをご覧ください) 下記問合せ先へご照会ください
参加費・受講料: 無料



応募方法: はがきか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、「3.11を忘れない講演会申込」と記入してお申送ください。
応募締切: 1月31日(火)

お申込み / 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10番1号 コープさっぽろ組合員活動部「3.11を忘れない講演会」係
FAX 011-671-7575 Eメール a.takeda@todock.jp
お問合せ / 011-671-5698
月~金 10:00~17:00(祝日は除く)

「ちょこっと」を応援します！

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

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

〒063-0832 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

有限会社原製本所

〒065-0021 札幌市東区北21条東1丁目4番5号 TEL 011-721-2825

株式会社 カネト アキホ

〒061-1274 北広島市大曲工業団地2丁目4番地4 TEL 011-377-2000

報告

北海道連続台風被害緊急募金
ご協力ありがとうございます！

今年相次いで襲来した連続台風7・11・9・10号は、かつて経験したことがない甚大な被害を北海道にもたらしました。コープさっぽろではこの大きな被害を受けて、被災された方々を支援するために、9月14日より緊急募金を実施してまいりましたところ、10月20日時点で1493万7823円もの善意が寄せられました。この緊急募金は、日本赤十字社北海道支部を通じ、北海道災害義援金配分委員会が決める配分に基づき被災地に届けられます。多くの組合員さんにご協力をいただきまことにありがとうございました。



報告

平和スタディツアー募金と
平和活動の報告

今年度の平和スタディツアーは、全道各地区の申込みより選出された13名の子供達をヒロシマとナガサキへ派遣し、そこで起きた悲惨な原爆や戦争の被害を学習し、平和のたいせつさを感じ取ってきました。両被爆地で開催された平和記念式典にも参加し、平和の祈りを捧げました。帰道後は、全道9会場で平和の報告会を開催し、ツアーに参加した子ども達は、それぞれの地区で被爆地で感じた思いを報告しました。また、全道各地の学校でコープさっぽろ平和スタディツアー報告会が催され、平和の思いを次世代へ継承する活動を広めることができました。これら平和活動募金に寄せられた組合員さんからの善意は2,250,472円となりました。ご協力いただき心より感謝申し上げます。



10月・11月号
ちよんつくとを見て

特集ワインについて

奥尻の土地柄、潮風がぶどうに独特の風味を与え、ミネラルがたっぷり含まれてるワインだと確信できました。一度島から離れた若者が、戻ってきて全く違う仕事で島を活気づけるなんて凄いなあ〜と思います。頑張って復興させている姿に、奥尻ワインを一度飲んでみたいと思いました。頑張ってください！

(留萌市らっちゃんさん)

炊飯器で手軽にカンタン
もっちもちごはん！

本州出身ですが、すっかり甘納豆パージュンのお赤飯が気に入って作ったのですが…、甘納豆がぐちゃぐちゃに。それ以来、自分で作るのはあきらめていました。でも、今回の作り方をよく読んでビックリ！甘納豆は炊き上がってから入れるのですね。これならできるかも！さっそく作ってみます♪

(大樹町ココロのママさん)

70歳山田さん、
料理を習う！について

実家の父が楽しそうに読んでいました。山田さんのおかげで男性Cho-co-ttoファンが増えたのでは?!

(釧路市ししゃもっ子さん)

ちよんつくとについて

10月号のCho-co-ttoの表紙のパンを見て無性に「揚げパン」が食べたくなりました。子どもたちが小さい頃はよくおやつに揚げパンを手作りしたものです。味もきなこ、ココアとシナモン。久しく「揚げパン」を食べることもなかったのに、無性に食べたい！Cho-co-ttoを読みながら、パン屋さんで買ってくるかな〜など考えていたら「揚げパン」レシピー載ってるじゃないですかー?!それも市販のロールパンで作れちゃう?!これは作ってみなくちゃ!!で、作ってみました♪味はブレンド、ディスティックのカフェオレと、きなこシナモン♪簡単なのに、ちゃんと「揚げパン」!!子育て中のお母さん、時短おやつ「揚げパン」おすすめです!

(砂川市凜さん)

赤ちゃん連れで買い物の際、マイバッグを忘れてしまい、会計の時にレジ袋をお願いしました。すると「お入れしましょうか?赤ちゃんを抱っこしたままでは大変でしょうから」とテキパキ詰めてくださいました。とても助かりました!

ご応募ありがとうございました！

Cho-co-tto
11月号



ベストレシビ

結果発表

総数
115件

1位

小豆・甘納豆 お赤飯



P42

2位 ふたどん

P62

3位 基本のミートソース

P44

4位 かきの酒煮

P27

5位 鶏むね肉のハム

P33

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てくださいね♪



いつも楽しく拝見させていただいています。パン好きなので、とっても興味深く最後まで読ませていただきました。レシピも本格的なものから簡単なものまであって、とても楽しめました！これからも応援しています♪

(札幌市コブD.Aーさん)



パン大好き！離乳食から自家製パンだったので初めて買ったパンを食べさせる時はドキドキでした。今ではコープでパンを選ぶのもママのパンも両方大好きな娘です。写真はお出かけ先で大好きなメロンパンにかぶりつく娘です。

(二セコ町ゆりあさん)



「安心なくらし」のご提案

介護医療保険料控除対象 ※傷害死亡保険金部分を除きます。
(医療保険基本特約・傷害保険特約・介護一時金支払特約セット団体総合保険)

コープの 介護保険

生協組合員と
ご家族の
介護保障



コープの介護保険は



現金で
お支払い

コースにより500万円または700万円を
一時金としてお受けいただけるので、
介護にかかわるさまざまな出費に備えることができます。

簡単な
加入条件

医師の診査は不要です。
簡単な健康告知のみでご加入手続きが可能です。

年齢による条件の違いや、原因に関係なく所定の
介護状態になった場合には、介護一時金をお受けいただけます。

- 加入依頼書および告知書の内容により、お引き受けできない場合や専用コースでお引き受けする場合があります。
- 保険期間1年、団体割引10%。

| コース別保険料 | 介護一時金 | 被保険者年齢 | 月額保険料 | 被保険者年齢 | 月額保険料 |
|-------------------------------------|-------|--------|-------|--------|--------|
| 500万円コース 傷害死亡保険金100万円(天災危険補償特約付) | | 40~44歳 | 150円 | 55~59歳 | 930円 |
| | | 45~49歳 | 270円 | 60~64歳 | 1,800円 |
| | | 50~54歳 | 480円 | 65~69歳 | 3,030円 |

- 保険料は男女同額です。(年齢とは補償開始日時点の満年齢になります。)
- 700万円コースもあります。



「公的介護保険」だけで大丈夫...?
他人事と思つてはいけない!!
介護の備え

※1:40歳~64歳の人は、特定疾病による要介護(要支援)状態でなければ、対象となりません。

●上記の商品は生協の団体保険(1年契約用)(介護)の概要を説明したものです。ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」などをよくお読みください。ご不明な点がある場合には、代理店までお問い合わせください。

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/生協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 T063-8501 TEL011-671-5585 FAX011-671-5586
- 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 T063-8501
- ◆引受保険会社/損害保険ジャパン日本興亜株式会社 札幌法人営業部 営業第一課
札幌市中央区北1条西6丁目2 TEL011-281-6144 <http://www.sjnk.co.jp/>

資料請求はまずお電話で!

〈CO・OP共済ニュース〉

広げたい、共済の輪！

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

2016年は多くの皆さまの

温かいご支援のおかげで

《たすけあい》シユニアコースの保障期間が

満19歳から満20歳まで延長され

さらに《たすけあい》コースに

「先進医療特約」をつけることが可能になり、

組合員さんのくらしに役立つ

保障が充実した年になりました。

一方で、CO・OP共済「感謝のつどい」で

組合員さんを書いていただいた

「あつたらいいな、こんな共済」の短冊には

高齢者への保障をもっと良くしてほしい、

というご意見が数多く寄せられました。

皆さまからの貴重なご意見を基に、

今年は、高齢者保障の充実を

目指してまいります。

出会いと支え合いの輪を

広げていくために、

CO・OP共済は2017年も

皆さまとともに歩みつづけます。

本年も、どうぞよろしく

お願い申し上げます。

コープさっぽろ
共済保有数が
**50万人を
超えました!**



酉年

●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
CO・OP共済センター

☎0120-25-9431
月~土/9:00~18:00(日曜休業)

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



ここ数年で、あっという間に「終活」という言葉は定着し、ネットや雑誌、テレビでもその言葉を見ない日はありません。少しでも老後を明るく楽しいものに変えていくために、本来ならば親から子へ継がれていくものからむしろ自らが主体的に動くという現代社会の新しい追悼のあり方を示しているようにも思われます。

今、日本では2025年頃「団塊の世代」が後期高齢者となり、社会的な介護施設や担い手不足が懸念されています。

この問題を少しでも解消するために、コープさっぽろでは高齢者へのサポートを大切にしてい取り組みをはじめます。コープのフリエも、たんなる葬儀場という役割だけでなく組合員さんが老後の生き方を相談できる窓口になりたいと考えております。

組合員さんと新たな信頼関係を築ける葬儀社を目指して、本年も、コープのフリエをどうぞよろしくお申し上げます。



あなたの声を、 聴かせてください

フリエで終活！

イベント期間中に積立会員加入いただいた方限定でお楽しみ抽選を実施！

日時 **1月28日(土)・29日(日) 10:00~14:00**

28日・29日両日開催企画

- ホール見学 ●積立会員加入受付
- 葬儀・苑・墓相談会 ●会葬品処分市

29日 セミナー

第一部10:00~11:00

「生前整理と片付けの手順」

講師 整理収納アドバイザー 寺嶋恭子氏

第二部11:00~12:00

「葬儀の後のお話」

講師 フリエ事業部部長 佐々木幹夫
セミナー終了後、通夜食し食会を行います。



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

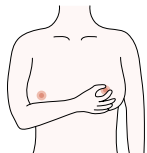
0120・617・750



乳がんセルフチェック

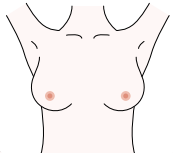
生理が始まってから
1週間後がベスト!

分泌物チェック



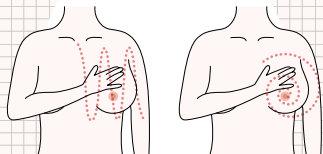
軽くつまむ

形状チェック



鏡の前で左右を比べる

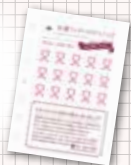
触ってチェック



乳房全体まんべんなく

あれ?いつもと違うかも...?と思ったら、
これぐらいで病院なんて、と自己判断
せず早めに乳腺外科に行きましょう。

乳がん検診を受けた方に手帳やカレンダーに貼れる
「セルフチェックスケジュールステッカー」をプレゼント!



Monthly Dr.

札幌フイメールクリニック
矢嶋 彰子先生

Dr. Akiko Yajima

札幌フイメールクリニック院長。日本外科学会認定
医。マンモグラフィ読影認定医。内痔核治療法研
究会会員。趣味は手芸で、クリニック内にあるお洒
落な小物や装飾も先生が手掛けたものばかり。



ちょこっと
健康ラボ!

乳腺外科編

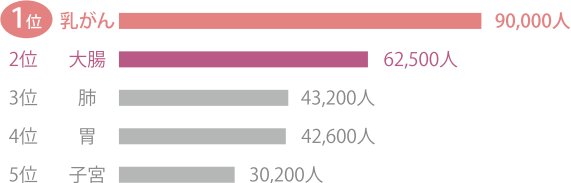
いま、女性の
11人に1人が
乳がん※

※国立がん研究センターがん対策情報センター調べ

乳がんは現在、女性がかかるがんの第1位。そのため乳房に何か症状が出ると「がん」かもしれないと不安になる方も多いですが、病気ではない場合や、がん以外の病気であることが多いです。乳腺外科では、がん以外の乳房の病気についても診察や治療を行います。あまり不安がらず「痛み」「しこり」「張り」「乳頭のかゆみや分泌物」などあっても定期的なセルフチェックと年一回の検診を習慣にしましょう。

部位別がん罹患数予測 女性

がん情報サービス「2016年のがん統計予測」より





日曜乳がん検診 2017

2/5 5/14
7/9 10/15

9:00~12:00・13:30~17:00

※当日は乳がん検診のみを実施します。心配な症状のある方は、保険証をお持ちになり、通常診療日に受診してください。※札幌市がん検診実施機関ではないため、無料クーポンなどはご利用できません。

女性医師による、女性のための、むねとおしりの専門医院です。クリニック内は全て女性スタッフで対応し、お一人ずつ丁寧に診察します。



乳腺外科・女性肛門外科

予約制

最寄りアクセス

地下鉄南線「北24条駅」下車
3番出口から北22条通を東へ徒歩約15分
〒065-0021 札幌市東区北21条東3丁目2-5
TEL 011-733-1155 <http://sapporo-fc.jp>

診療時間

◎月・木・金 9:00~12:00/13:30~17:00
◎火 12:00~16:00/17:00~20:00
◎水 13:30~17:00 ◎土 9:00~12:00
◎休診日 日・祝・年末年始

★月~土曜は毎日、火曜は夜8時まで診療可能です。

※院内男子禁制のため、男性の同伴が必要な方は予約前にご相談ください。
他の患者さんがいない時間帯をご案内いたします。



女性のための、むねとおしりの専門医院

札幌フィメールクリニック

Sapporo Female Clinic

札幌フィメール

検索

おしりに症状が出てても放置したり、市販薬で治そうとする人が多いもの。おしりという部位だけに相談しづらいと思いますが、ひとりで悩まず診察に来てくださいね。

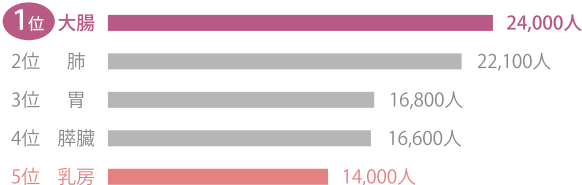
大腸がんは女性がかかるがんの第2位。死亡原因では第1位です。50代から増加し、主な症状は下血ですが、「痔だろう」と軽く考えず受診してください。肛門外科ではおしりのトラブルだけでなく下血や便通異常のある方、便潜血検査による大腸がん検診で精密検査が必要になった方に大腸内視鏡検査を行っています。痔疾患以外にも、肛門周囲のかゆみやただれなどの症状も多いです。皮膚炎やウイルス感染も考えられますので、放置せず受診しましょう。

女性
肛門外科編

大腸がんは
女性のがん死亡
原因第1位。

がん死亡数予測 女性

がん情報サービス「2016年のがん統計予測」より





家庭料理研究家・こぐれあいこが、
北海道の郷土料理を訪ねて歩きます。

北海道の
伝えたい味
伝えたい心



泊村

Vol.13
くじら汁

札幌市
こばやし ありこ

小林 ルリ子さん

1946年泊村(旧・壱村)生まれ。保育士を長年務めた後、現在は食育ボランティアとして活動。畑仕事が趣味で、夏は自給自足の生活を楽んでいます！



大鍋に作って
お正月中食べる！



おもちin!



お正月だけの特別料理！

小林さんがくじら汁を作るようになったのは40歳を過ぎ畑を始めてから。「畑でとれる山菜やら大根、にんじんを見て、ふとくじら汁を作ろうと思ったのよ。くじら汁には、山菜や

根菜類がたっぷり入るでしょ。

特に教わった訳ではないから、

味と香りの記憶をたどりながら

試行錯誤して作ったの。昔は、お

正月が近くなると直径50cm以

上の大鍋にたっぷり作って雪

に埋め、しばれた表面を割り食

べる分だけ温め直していただ

いたのよ。おもちを入れたり、具

がなくなるとキャベツを入れ

たり、三が日中ずっと食べ続け

るの」。小林さんは懐かしそう

に振り返ります。「春の山菜、秋

の根菜、塩漬けのくじら、とれる時

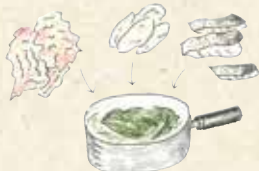
まずお酒を準備してから作ります笑!
(by ルリ子さん)



旬の味
「たらのとも和え」を
孝女わかりました!

①

深めのフライパンに、水、たっぷりの昆布、塩、たらの身（ハラスに近い部分）、肝臓、胃袋を入れ火にかけ、ゆでる。



塩加減は海水より少し薄いくらい

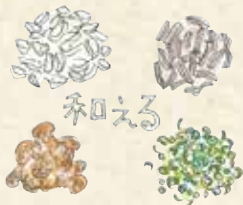
②

すり鉢に、ゆでた肝臓、ゆで汁少々、みそ、めんつゆ少々を加えよくする。(あえごろも)



③

②にたらの身（皮と骨をとり、ほぐす）、胃袋（3等分して千切り）、軟白ねぎ（小口切り）を加えざつと和える。



ねぎはタマがおいしい!



石鏡 昆布

「束になったまま使うのが最高に幸せ!」

黒・石の
おむすび

お豆をたっぷり入れるのがルリ子さん流



1世
いろ
いろ
いろ
...

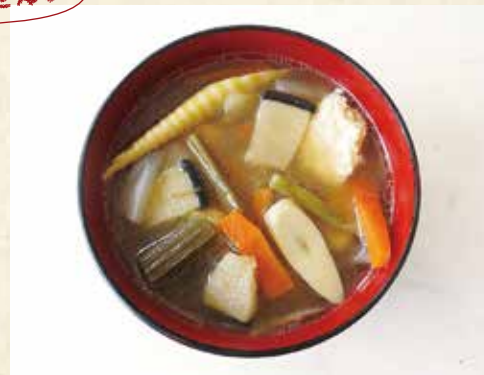
時間とともに
変わる味♪

季が違うものを大事にとっておき、それをお正月に合わせて食べる、最高に贅沢な料理なのよ!」。

どこか懐かしい味わいの小林さんのくじら汁、コツは2つ。山菜は塩漬けのものを使うこと、ひなびた味も大事。くじらは、少し塩気を残して脂ぬきすること、くじらに残る塩気や脂も大切な調味料です!そして、「3日目のくじら汁が一番おいしい!」と小林さん。3日目、温めなおしてみると、あら不思議!山菜やごぼうの角がとれてまろやかに。くじらの脂が全体にまわり、さらにおいしくなっていました。三が日中ずっと食べ続けても飽きないのも納得です。多くの人に愛され、今も作り続けられているくじら汁、代々受け継いでこの奥深い味を残してほしいなと思います。

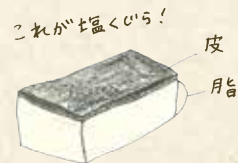
ルリ子さんの

くじら汁



木の実汁 (6人分)

- 水…約4ℓ
- 昆布…たっぷり
- 塩くじら…100～150g
- ふき(塩漬け)…5本くらい
- わらび(塩漬け)…10本くらい
- 大根…1/3本(短冊切り)
- にんじん…太め1/2本(短冊切り)
- ごぼう…中太3本(斜め薄切り)
- 細竹の水煮…6～7本(斜め薄切り)
- 白こんにゃく…大1枚(短冊切り)
- 木綿豆腐…大1丁(ザルにあげ水気をきる)
- めんつゆ又はしょうゆ…1/2カップくらい
- だし入りみそ…大さじ2



作り方

3 ②の鍋に、ふき、大根、にんじんを入れて煮込む。



4 塩くじらは、短冊切りにしザルにのせ、熱湯を2度回しかけ、脂と塩気をぬく。



塩をぬき過ぎないように注意!

1 ふきとわらびは、塩分が少し残るくらいに塩めぎし、3cm長さに切る。他の食材も食べやすい大きさに切る。(材料表の通り)



2 大鍋に、水、昆布を入れ、2、3時間置く。



昆布はたっぷり!

こぐれあいこ、
家で早速作る。



11月中旬、お正月用に出回り始めた塩くじらで挑戦！だしは、かつお節と昆布で濃い目に。塩くじら、切るのは意外と力がある。くじらが入る以外ほぼ豚汁と一緒に。隠し味のみそも大事。初めてにしては上出来かな♪クセが強いので子どもの評判が気になったのですが大好評！内心ほっ！未知の存在だったくじら汁、作って食べて地元の人気持ちに少しより添えた気がしました。



ちゅいとメモ



くじら汁は、日本海側沿岸部で、古くから正月に食べられてきたしょうゆ味の汁物。にしん漁で栄える漁村では、くじらはにしんを浜に追い込んでくれる縁起物とされ、大物を食べその年の福と大漁を祈願したといわれています。東北、新潟にも食べる地域があります。



7 野菜に火が通ったら、めんつゆ又はしょうゆ、少しのみそで味付けする。



8 豆腐を手でちぎって加え、ひと煮して完成。



5 ③の鍋に、細竹、ごぼう、白こんにゃくを入れて煮込む。



6 くじら、わらびを入れて煮込む。



寒いところに置くと、1週間もちます。食べる分だけ取り出しあたためて食べます。

くじらを入れる前に昆布を取っ払います。

ふしぎっち


がえって
きた!

ぶん・はせがわけいすけ え・こぐれけいすけ



似
魚
にぞかな

たすねうお



わかさぎぼうや

【とくちょう】 体はとても小さくて細長いよ。せなかはうす茶色～黄緑色で、おなかは銀色だよ。おびれの近くに「あぶらびれ」という小さなひれがあるよ。さびしがり屋でいつも「群れ」といっしょにいるよ。だからきっと、わかさぎかあさんのことをひっしになってさがしているはずだね。ヒントは“まつげ”!

これはタイヘン!
わかさぎぼうやを
見つけてあげよう!

「うちのぼうやが
まいごなの!」

はっぴーにゅーいやー!
はつもうでに出かけた
ふしぎっち。
あれれ?
わかさぎのかあさんが
ないてるよ。



わかさぎかあさん



かたくちいわし



いわしのなかまで大きさは 15cm ぐらい。上あごがとても大きい。にぼしにしたり、アンチョビに加工する。

わかさぎ



体の大きさは大人でも 10cm ぐらい。湖や川で生まれて海に下りるわかさぎと、湖の中で一生をすごすわかさぎがいる。

ししやも



体の大きさは 13cm 前後。北海道の太平洋えん岸にしかない魚。一夜ぼしにするとめっぽうまい。

見た目はわかさぎとそっくりだけど、一回り大きく、20cm ぐらいまでせい長する。海の中でくらしている。

ちか



めだか



大きさは 3.5cm ぐらい。小さな川や水路にすんでいる。もともと北海道にはいなかったが、人の手で持ちこまれた。



しらうお

さけのなかまで大きさは 8cm ぐらい。生きている間は半とめいだけど、死ぬと白くなる。天ぷらにするとうまい。

小さな魚ずかん

神社
じんじや

迎春
2017

見つけて
よかったね。

ありがたう
ごちそうさすー

来月へつづく！

★わかさぎぼうやは見つかったかな？こたえは P74 を見てね。

新しい年を迎え、皆様にご挨拶申し上げます。

コープさっぽろは、2015年に50周年を迎え、スローガンを「人と人をつなぐ、人と食をつなぐ、人と未来をつなぐ」と掲げました。2016年は「100周年に向けたこれからの50年」に向けて第歩を力強く踏み出す年として、組合員さんの期待に応える事業と活動を推進してまいりました。これもひとえに、皆様のご利用・ご協力の賜物と深く感謝申し上げます。

「宅配トドック」は2016年に10周年を迎えました。北海道での宅配事業の価値を高め見守り事業などの推進を図るべくあらゆる取り組みを実施しました。3歳未満のお子様を持つご家庭と65歳以上の組合員さんのシステム手数料を無料にするサポートを開始し利用改善しました。また、宅配センターが組合員さんに気楽に立ち寄っていただける場所となるように、見直しをすすめ「トドックステーション」の名称で、札幌中央センター、ひやまセンター、中標津センター、札幌清田センターの4センターを開設しました。これからも各地のセンターにて順次開設する予定です。北海道全179市町村の皆様は10周年の感謝を伝える何う「トドックスマイルキャラバン for 179」のイベントを実施、5月～11月の約半年で全市町村訪問を達成しました。訪れる地域ではどこでも大変温かいご声援やトドックへの期待を伺うことができ、さらに地域貢献に結びつく存在にしているという思いを強くしました。高齢者見守り協定締結も現在138市町村となりました。

店舗事業では、全道各地8店舗のリニューアル、また念願であった札幌市内での移転新店としてほんとお店、二十四軒店の開店を実現することができました。惣菜や鮮魚のオーブンキッチン化の導入で、より組合員さんと交流ができる売り場作りにお誉めの言葉もいたっています。

移動販売車カケルは札幌圏でも配置を開始、全道81台体制で健康相談などの地域サポートをいっそう拡大しています。

配食事業では、配達専用車を導入。ご利用いただいている組合員さんに、美味い食事をお届けできるように環境整備をしました。組合員さんの声をもとに開発発売した「なるほど安心商品」では、トランス脂肪酸を限りなく抑えた「オーブオイル食パン」が半年で30万食を売り上げる大ヒットとなりました。

2016年にスタートさせた新規事業に「トドック電力」があります。再生エネルギーを主とする「トドック電力」は原発再稼働反対の意思表示として推進、現在ご利用世帯数は2万世帯を突破しました。あわせて通信事業会社と提携し「トドックスマホ」の取り扱いも開始しています。

社会貢献事業としては、宅配事業を中心に児童養護施設23カ所児童1300名に向けて「トドックフードバンク」の取り組みを開始しました。また、「認知症になりにくいまちづくり宣言」を推進し、店舗での高齢者等相談会「ちよこつと茶屋」の取り組みも全道各地で実施しています。

コープさっぽろの2016年は、組合員の皆様と北海道の皆様を支えられて生かされた年だったと改めて感謝申し上げます。

2017年には、全道の生協が統合して10周年を迎えます。さらに皆様のお役に立てるよう感謝の気持ちを込めて事業と活動を進めて参ります。

最後に本年も変わらぬご指導・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。皆様の「健康と多幸」を心より祈念して、私の新年の挨拶とさせていただきます。

生活協同組合コープさっぽろ理事長 **大見英明**



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「わかめ」のレシピを
教えてください
- Q3** 「わかめ」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ビを
教えてください
- Q5** もしご存じでしたら「礼文町」の
おいしいお店情報を教えてください
- Q6** ちょこっつに對するご意見・
ご感想をお聞かせください。
イラスト・写真もお待ちしております

応募方法

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

応募締め切り: 1月20日(金)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 ちょこつ編集部 「1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 長男が高校受験です。受験当日のお弁当どうしようかな?とっていたら、今月の天使大学のお弁当が受験弁当天からのメッセージかと思いました(天使大だけに 笑)。このお弁当をがんばって作ろうと思います(H)

〈ちょこつに関するお問合せ〉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、ちょこつに掲載された場合、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〉

| | |
|---------------------|----|
| 朱鞠内湖のわかさぎ | 4 |
| 幌加内町 | 13 |
| 「わかさぎ通」になっちゃいますか! | 18 |
| オレならこう作る! | 22 |
| わが家のいちおしレシビ! | 26 |
| 70歳山田さん、料理を習う! | 30 |
| 炊飯器で手軽にカンタンもちもちごはん! | 38 |
| 天使のおべんと | 43 |
| こどもレストラン | 44 |
| イラストレシビコンテスト結果発表! | 46 |
| 北海道179市町村、ぜんぶ巡りました! | 48 |
| ナビタンって何? | 49 |
| 親子 de 魚の調理教室 | 50 |
| 農業賞のご案内 | 51 |
| ボルネオ まなび旅 | 52 |
| ちょこつインフォメーション | 54 |
| みなさんからのお便り | 58 |
| ちょこつと健康ラボ! | 64 |
| 北海道の伝えたい味 伝えたい心 | 66 |
| かえってきた!ふしぎっち | 70 |
| 新年ご挨拶 | 72 |
| アンケート | 73 |
| ごはんとおかずインデックス | 74 |
| 1月コープさっぽろカレンダー | 75 |

今月のプレゼント



朱鞠内湖淡水漁業協同組合の
「サクッと!ワカサギ」

3名様



NEWS!

日本タウン誌・
フリーペーパー大賞2016

「ちょこっと」が
企業誌部門 最優秀賞受賞!

今回初めてエントリーした日本タウン誌・フリーペーパー大賞。12月2日の受賞発表で、「ちょこっと」が、なんと「企業誌部門」で最優秀賞を受賞しました!表紙写真やコピー・デザインのよさ、特集の素材に対するさまざまな切り口での編集などが評価されました。皆さま、応援ありがとうございました!詳細は2月号で紹介いたします。

【P70のこたえ】

わかさぎぼうやはタイトルの
“まきもの”のなかにいるよ!

〈お詫びと訂正〉

2016年11月号P36のレシピに
誤りがございました。

炙り大豆ば山椒ソースの材料
誤)紹興酒200ml
正)紹興酒20ml

ご関係の方々と読者の皆さまにご迷惑をおかけいたしましたことをお詫びして訂正いたします。

ごはんとおかずインデックス



わかさぎ

| | |
|-------------------|-----|
| わかさぎのアーヒージョ | 22 |
| わかさぎのエスカベージュ | 24 |
| わかさぎのフリット オレンジソース | 25 |
| わかさぎ香草パン粉焼き | 26 |
| わかさぎの串焼き | 27 |
| わかさぎの焼き浸し | 27 |
| わかさぎのカレー揚げ | 28 |
| わかさぎのみそ汁 | 28 |
| 簡単!わかさぎ甘露煮 | 29 |
| わかさぎの天ぷら | 30 |
| わかさぎの南蛮漬け | 32 |
| わかさぎの一夜干し | 33 |
| わかさぎのカレーマリネ | 裏表紙 |

ぎょかい

| | |
|------------------|----|
| 甘えびのゆず塩から | 29 |
| タラと白菜のレンジ蒸し | 36 |
| タラとブロッコリーのうま塩グリル | 36 |
| 鮭のフレッシュトマトソース | 37 |
| たらのとも和え | 67 |

やさい

| | |
|-----------------------|----|
| 越冬キャベツと牛乳でつくるヘルシーお好み焼 | 40 |
| カラフル☆ポテサラ | 43 |
| 頭シャキッと れんこんのはさみ焼き | 43 |
| 厚あげとブロッコリーの炒めもの | 43 |

ごはんもの

| | |
|------------------|----|
| 切り干し大根とさつま揚げのおこわ | 38 |
| 受験にかつおむすび | 43 |

めん

| | |
|--------|----|
| きつねうどん | 44 |
|--------|----|

しるもの

| | |
|------|----|
| くじら汁 | 68 |
|------|----|

軽食・おやつ

| | |
|----------------------|----|
| フルーツソースヨーグルト | 37 |
| フルグラ&ハニーレモンのホットヨーグルト | 41 |
| フルグラ&青汁 | 41 |
| ホットケーキのキャラメルナッツソースがけ | 42 |
| ウインナーパン | 42 |
| まんまるチョコかすてら焼 | 42 |

第58号
2017年1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
札幌市西区登美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
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



■2017年1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 |
|----------------------|---------------------|------------------------|-------------------|------------|-------------------|---------------------|
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 元日 📦 🏠 📺 10 |
| 2 🏠 10 | 3 三日月とろろ 😊 🏠 10 | 4 🍞 | 5 小寒・いちご世代の日 😊 | 6 ケーキの日 | 7 七草 | 8 📦 🏠 10 |
| 9 成人の日 10 | 10 明太子・かんぴょうの日 😊 | 11 鏡開き・痘の日 🍞 | 12 😊 | 13 たばこの日 | 14 | 15 いちごの日 📦 🍀 10 |
| 宅配保存版カタログ「スマイルケア」配布 | | | | | | |
| 16 🏠 | 17 おむすびの日 😊 🏠 | 18 🍞 🏠 | 19 😊 🏠 | 20 大寒・甘酒の日 | 21 10 | 22 カレーの日 📦 🍀 10 |
| 宅配保存版カタログ「La Cook」配布 | | | | | | |
| 23 30 | 24 😊 5 31 | 25 ホットケーキ中華まんの日 🍞 5 | 26 冬の土用の丑の日 😊 | 27 | 28 めかぶ・餃子の日 10 | 29 📦 10 |

| | | | | |
|-------------------------------|----------------|----------------|------------------|---------------|
| 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 | ちょこっとカード5%off |
| ちょこっとカードに1万円チャージごとにコープ商品プレゼント | cloverドック5%off | 5 ポイント5倍サービスデー | 10 ポイント10倍サービスデー | |

※初売日は店舗によって異なります。※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

リッチ クチーナ イタリアーナ わかさぎ りつじ
「RICCI cucina ITALIANA」シェフ・川崎律司さん直伝
「サッポロ生ビール黒ラベル」に合う簡単おつまみ

わかさぎのカレーマリネ

作り方(2人分)

- ①わかさぎ(15~20匹)は水で軽く洗い、塩で下味をつける。玉ねぎ(1/4玉)は薄くスライス、にんじん(1/6本)はせん切り、ピーマン(1個)は薄く輪切りにし軽く塩をしてしんなりするまで置く。
- ②マリネ液(酢50ml・白ワイン25ml・砂糖大さじ1・塩4g)に①の野菜を漬け込む(約10分)。
- ③わかさぎに衣(小麦粉:カレー粉=1:1)をたっぷりつけて油で揚げる。
- ④③を②に漬け込んで完成。



黒ラベル特有の苦味と、わかさぎの内臓のほろ苦さ、スパイスの苦味が調和し、ビールが進みます。エスカベッシュと違い、野菜を火に掛ける必要がないので手軽。わかさぎにカレー粉をたっぷり付けるのがポイントです。

RICCI cucina ITALIANA

- 札幌市中央区南1条西7丁目12-2
大通公園ウエストビル2F
- TEL 011-280-4700
- 営業時間 11:30~14:30、
17:30~23:00
- 定休日 月曜(祝の場合は翌日)

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。

