

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

鮭節の  
おいしさが  
見えてくる。

2月号

2017 [vol.59]

つなぐ  
COOP  
SAPPORO

サッポロ 麦とホップを買うと

# 絶対もらえる!

## キャンペーン

対象  
商品

サッポロ 麦とホップ The gold・  
麦とホップ プラチナクリア・麦とホップ<黒>  
各 350ml・500ml



※一部店舗で対象商品のお取り扱いの無い場合がございます。予めご了承ください。

コープさっぽろで対象商品5,000円(税抜)以上お買い上げの  
レシートを専用応募用紙に貼り必要事項記入の上、ご応募ください。

5,000円コース

対象商品のお買い上げレシート(複数枚可)を、  
5,000円分で1口応募



モロゾフ  
ファヤージュ(6枚)

<商品のお届け>2017年4月上旬の予定です。※但し、やむを得ない事情により、商品の発送が若干遅れる場合があります。

10,000円コース

対象商品のお買い上げレシート(複数枚可)を、  
10,000円分で1口応募



ライオン  
キッチンセット

※写真はイメージです。※商品のデザイン・仕様は変更になる場合があります。

レシート有効期間

2017年1月30日(月)~2月28日(火)

応募  
締切

2017年2月28日(火)

当日消印  
有効

※詳しくは、店頭応募はがきをご覧ください。



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。のんだあとはいりサイクル。



特集

# 鮭節

70歳  
30

読者  
26

シェフ  
22

豆知識  
18

羅臼町  
13

生産者  
04

鮭節

生産者

取材文／森田香 編集／小向香  
撮影／石田理恵 デザイン／佐孝優

# 鮭節 羅臼町の



# 逆転の発想が生んだ 北海道産の天然調味料

いい香りのする削り節をパクリ。見た目はかつお節と同じですが、今回ご紹介するのは「鮭節」さけぶし。鮭から作られる北海道生まれの天然調味料です。鮭節の原料は、海で捕れる食用のシロザケではなく、産卵のため川に遡上そじょうし、色が変わり、脂分も抜けた「ブナザケ」と呼ばれるシロザケ。商品価値がほとんどないことから「ホツチャレ」とも呼ばれます。

この脂分の少なさがかつお節のような「節」にするには最適で、捨てられていたブナザケが高品質の鮭節に変わると、いま注目されているのです。鮭節作りに挑んだまちの一つ、羅臼町を訪ねました。

\* \* \*

世界自然遺産・知床半島の南東側に位置する羅臼町。オホーツク海に面し、流水がやってくる世界最南端のまちでもあります。流水の時期はスケンウダラやババンウンニ、春はホツケ、夏は昆布、秋はイカに鮭と、一年を通して活気がある好漁場です。

羅臼町で長く漁業を営む朝倉奉文あさくらとむさんは、捕った魚に価値を付けるため、20年前に水産加工の「のりとも朝

倉商店」を立ち上げました。そして、鮭節に着目したのが10年前。それまで魚の節作りを手掛けた経験はなく、まったくゼロからのスタート。「捨てられるブナザケを何とかしたい」という朝倉さんの思いに、漁師仲間と漁協も協力し、試行錯誤に3年をかけた平成22年、「羅臼産鮭節」が誕生しました。

かつお節の作り方をベースに鮭から作られた鮭節（鮭荒節）。これを削ると鮭削り節になる



羅臼国後展望塔から眺める羅臼町。晴れた日には国後島まで一望できる

# 故郷に帰ってきた鮭を 丁寧な手作業で鮭節に

では、鮭節はどのように作られるのでしょうか？ 大きな流れは、鮭をさばいて皮をはぎ、熱湯で煮る「煮熟」しやくじやく、燻煙でいぶす「焙乾」ばいかん、休ませ寝かせる「あん蒸」あんじゆうです。さらに1カ月のあいだ、焙乾とあん蒸を繰り返す、ようやくカチカチの鮭節（鮭荒節）になり、削ると「鮭削り節」の完成です。

この工程のほとんどが手作業で、今は朝倉家の次男である大さんおおいし（31歳）が専業で行っています。漁のない冬は、2人の漁師さんが手伝ってくれますが、加工場にいるのは基本的に大さん一人。

「焙乾とあん蒸に時間がかかるので、人手が多ければいいというものでもなくて。ただ1人でできる量は限られるので、大量の注文には対応しづらいですね」という手作業ゆえの悩みも。そんな話をしながらも、見事な包丁さばぎで次々と鮭を三枚におろしていきます。

「鮭に名前をつけてブランド化するのもいいけど、そういう鮭は1%くらい。大半の鮭を商品にすることも、自分たちには大事」と、一緒に働く鮭漁師の田中浩之さんたなかひろゆき。

現在は、1日に鮭500kgをさばき、月に4トンの鮭節を生産。秋に1年分の鮭を100トン仕入れて冷凍しておきますが、「捨てられるブナザケはまだまだある。もったいない」と2人は口を揃えます。



朝倉家の次男の朝倉大さん。のりとも朝倉商店の専務でもあり、鮭節の製造から販売まですべて担当している



鮭節作りは鮭を三枚におろすところから始まる。午前中に500kgをさばく



身を無駄にしないよう丁寧に、かつ素早く。何度も包丁を研ぎながら次々とさばっていく





# 鮭節の安全性を守りたい 製造技術で特許を取得

できあがった鮭節（鮭荒節）を2つに割ると、ガラスのようなツヤのある断面。この輝きが高品質な節の証し

「鮭節は、かつお節の作り方をベースにしていますが、魚が変わると、いぶす方法や時間も変わってきます。朝倉社長は鮭節作りを始めるにあたって、鮭節の研究開発（\*）に関わった、北海道立総合研究機構の食品加工研究センター（江別市）に相談。そして、技術指導ではかつお節の老舗メーカー（株）にんべん（東京都）の協力を得ました。

「食に携わる人々と、一丸となって開発した鮭節は、平成22年度の「北海道新技術・新製品開発賞」の食品部門で大賞を受賞。そして、「朝倉・にんべん製法」と名付けた技術は、平成27年に特許を取得。

「特許を取ったのは、製法を守るというより鮭節の安全性を守るため。私たちが作り上げた製法は、国際的な基準に照らしても安全という自信がある。このことを取引先や消費者に知ってもらい、信頼につなげていきたいと思います」と朝倉社長。

鮭節と出合い、情熱を傾けて約10年。知名度は徐々に上がり、鮭節を使った加工品なども増えてきています。今の思いを社長にお聞きすると、「300年の歴史を持つかつお節と同じ土俵で勝負をするつもりはありません。鮭節はようやく世に出たばかり。あせらず、時間をかけていきます」と、穏やかに笑って答えてくれました。



身がくずれないように時間をかけて、熱湯で煮ることによってタンパク質を凝固させる「煮熟」



煮上がった身をいぶすため、別の台に移す。この工程もまた一つ一つ手作業

# 「鮭のまち」に活気を 父から息子へつなぐ思い

朝倉社長は、漁師の仕事を経験し、譲り、地元での雇用を増やすべく水産加工に専念しています。そうできるのも、鮭節加工を次男の大きさんが一手に引き受けているからです。

大きさんは学校を卒業後、羅臼漁業協同組合に就職。鮭節の製造を手伝うため、漁協の仕事を辞めたのは7年前。鮭節を選んだのは、「鮭節作りを始めた時の両親の苦労を見てきましたからね。それでも、父は『鮭節は羅臼に雇用を生む』と口ぐせのように言っていて、その言葉に動かされたと思います」。お母さんの則子のりこさんは、「漁協にいた方が安定しているし、本当にいいの？って、何度も念を押しましたよ」と言いながら、今は一緒に働けることがうれしそう。

町内でも鮭節への期待は高く、小学校・中学校の給食では、月に1度の「鮭節の日」があるそうです。また、見学授業なども増えています。中学生や高校生には鮭を切る体験もさせているのだとか。

取引先からは、「粉末のだしが人気なので、鮭節の粉末が欲しい」という声もあり、「作業に余裕がきたら、

鮭節の商品開発も手掛けた」と、大きさんは意欲的です。



桜チップでいぶしながら乾燥させる「焙乾」。中まで火が通るようじっくり時間をかける



焙乾庫から出して休ませる「あん蒸」。焙乾とあん蒸を繰り返して、1カ月かけて節にしてい

鮭節を開発した朝倉奉文さんと奥さんの則子さん。鮭節製造を引き継いだ次男の大さん



# 浜の母さん直伝 鮭節のうま味活用法

朝倉社長が鮭節の開発に忙しく飛び回っていた時、のりとも朝倉商店を支えていたのが則子さんです。看板商品のホッケの開きは、則子さんが製造責任者。羅臼昆布の一番だしに漬けてから干す「のりこの特選一夜干し」は全国から注文が来る人気ぶりです。

そんな則子さんですから、鮭節の使い方もひと味違います。商品用に削ったあとの鮭節の粉を集めて小袋に入れておき、そのだしパックをあらゆる料理に使うのだとか。さすが、朝倉家の主婦は海の恵みをムダにしません。



鮭節入りゴーヤチャンプル

## 【材料】

ゴーヤ、ハム、木綿豆腐、卵、サラダ油、塩、鮭節、しょうゆ

## 【作り方】

- ①ゴーヤは縦半分に切り、ワタを取ってから2mmくらいに切る。
- ②豆腐は水切りしてひと口大にちぎる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ゴーヤ、ハム、豆腐を炒め、塩を少しふる。
- ④溶き卵をまわしかけざっくり炒め、鮭節としょうゆを入れて軽く炒め、お皿に移す。
- ⑤上から鮭節をちらしてできあがり。



のりとも朝倉商店の「さけ削り節」は、使いやすい小分けサイズ(5g×6パック)

お節よりグリシンやアラニンを多く含み、この成分が甘みにつながっています。おすすめメニューは、鮭節の甘みとゴーヤの苦みを合わせた「鮭節入りゴーヤチャンプル」です。「お父さんはイヤがるけど、たまには変わったものも食べたくなるでしょ(笑)」。北海道と沖縄をつなぐ、浜の母さんメニュー。ぜひお試しください。

のりとも朝倉商店または北海道産の鮭節は、全道のコープさっぽろの店舗(一部店舗を除く)でお求めいただけます。また、のりとも朝倉商店の鮭節は、2月第3週の宅配システムドック(ご当地ドック)でご案内いたします。



# 羅白町

ネイチャーガイドや料理人、  
 漁師が授業をする高校がある。  
 そんなまちで育つ高校生たちは  
 世界に突き出した半島から  
 悠然と夢を描いてゆく。

特集のまち

取材文 森田香 編集 小向香 撮影 石田理恵  
 デザイン 佐々優 イラスト 佐々木世里



「第4回高校生チャレンジグルメコンテスト in HOKKAIDO」で  
 大賞に輝いた北海道羅白高等学校のみなさん



# 魚を知りつくす元漁師の食堂 だしの決め手は鮭節

## 羅臼の海味 知床食堂



「黒ハモ丼」(1,100円税込)。  
冬のはえ縄漁にかかる“黒ハモ”  
は、羅臼以外はほとんど出回らな  
い。脂がのっているのので、あっさり  
めのタレに絡める名物丼

元漁師の野村浩司さんが経営。料理好きが高じて、5年前に開店した知床食堂が忙しくなり、いまは食堂に専念。メニューは、選ぶのに困ってしまうほど多彩。「せっかくなら、羅臼まで来てくれるのだから、あれもこれも食べてほしいと考えたら、どんどん増えてしまった(笑)」。井ものや味噌汁のだしには鮭節が欠かせないそう。流水の時期は、魚が最盛期のウニやタラの料理もおすすめ。



1.「うにぎり」(600円税込)。テイクアウトもできるご当地おにぎりは、野村さんが漬けた塩うにがぎっしり  
2.野村さんと食堂スタッフのみなさん

## ちょっと意外な羅臼が、見つかるかも

### 知床らうす観光案内所

観光情報はもちろん、町内のグルメスポットも丁寧に教えてくれます。そして、ここでしか手に入らないのが女性グループ「らうす凧(なぎ)」の手作りシリーズ。大漁旗を蘇らせた作品が人気です。

「大漁旗御守」(1,000円税込)。大漁旗で作った御守袋の中に入っているのは、網の位置を示す「竹ぼんでん」。沈むことなく、倒れても起き上がる漁具が縁起物に



### 道の駅 知床・らうす

XX

羅臼町本町361-1 TEL 0153-87-5151(代表)  
 開館時間/10:00~16:00(11月~4月) 9:00~17:00(5月~10月)  
 休み/年末年始

- 知床食堂/TEL 0153-87-4460 営業時間 8:00~20:00
- 海鮮工房/TEL 0153-87-3542 営業時間 9:00~18:00
- 知床らうす観光案内所/TEL 0153-87-3330 営業時間 道の駅と同じ



とよだしが出てGOOD! 3.あらびき羅臼昆布(432円税込)。ごはんと一緒に炊くだけでうま味じんわり。そのままサラダやパスタにも使えます 4.羅臼昆布×鮭節ドレッシング(830円税込)。うま味の中に、やさしい甘み。野菜や豆腐にもよく合うノンオイルドレッシング

### 浜の母ちゃんコーナー

「羅臼昆布&鮭節 極上だしセット」  
 (600円税込)など、  
 浜の母ちゃんたちのアイデアが楽しい!  
 家庭料理のレシピカードも  
 うれしいサービス。



お土産選びの  
 テンションが上がります!  
 海鮮工房





1

地元の料理人さんに、  
メニューを相談

「うーん、昆布ってムズカシイ」「アイデアが良くてもコストが〜」



試作を繰り返して、  
ついにメニューが完成!

『およげ! コブスケ〜らうす  
スケソウバイand昆布ご飯〜』



2

ジャン



素材を決めるため、  
市場を見学

漁師さん「安いよ、うまいよ、スケソウを有名にしてよ!」  
スケソウダラと昆布に決定!



## まちの人たちと一緒に創り上げた、 高校生メニューが全道No.1に!

### 北海道羅臼高等学校

2013年初開催の「高校生チャレンジグルメコンテスト in HOKKAIDO」で、北海道羅臼高校が大賞を受賞。その時のメニューが、鮭節を使ったピザ「らうす大漁焼」。その後、第2回の「紅白揚げ」で大賞、第3回の「豊漁まん」で商品企画賞、16年はリベンジを果たすべく、昆布とスケソウダラを使ったメニューを考案し、みごと大賞に輝きました! 「受賞は地域のみなさんのおかげ」と言う生徒たち。その言葉通り、町がひとつになって完成した創作メニューを紹介します。

Let's  
challenge!

コンテストに挑戦したのは、創作料理プロジェクトのメンバー(3年生5人、2年生2人)



「高校生チャレンジグルメコンテスト in HOKKAIDO」とは?

次世代を担う高校生の手により、地域に愛され親しまれる一品を創作し、地域の活性化につなげるコンテスト。一次審査を通過した10校が本選に出場し、来場者の投票と、料理関係者による審査で賞を決定。





鮭節

豆知識

取材・文編集／森由香  
デザイン／佐季優 イラスト／岡本香織

# 「鮭節通」に

# なっちゃんいますか！

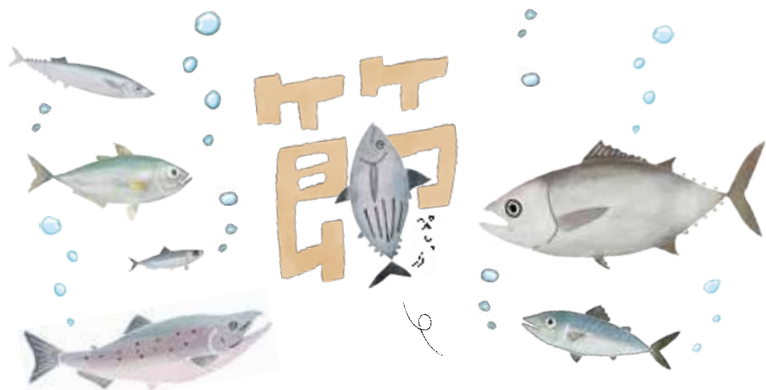
編集部に届いたアンケートの疑問に

コープさっぽろ  
バイヤーが  
答えます！

## そもそも、 魚の「節」って なんだろう？

日本独自の天然調味料の「かつお節」。その歴史は古く、古事記にかつお節と思われる「堅魚かたうお」という表記があるそうです。室町時代になると、天日乾燥から火であぶって乾燥させるようになり、保存性もアップ。現在のように、煮ていぶすようになったのは江戸時代中期からとか。

では、なぜ「節」という名前になったのでしょうか。乾燥させたカツオホスホスから、もしくはいぶす「カツオイブシ」から転じたといわれています。ということで、魚を原料とするものは〇〇節と呼ばれるようになります。日本各地に、まぐろ節、さば節、いわし節、あじ節、さんま節などがあります。そして、平成生まれの北海道産の節が「鮭節」です。



いろいろな「節」があるんです！



商品本部 食品部バイヤー やました あつし 山下 篤史さん

北海道ではおなじみの鮭ですが、鮭節はまだ「？」という方も多いでしょう。削り節にするとかつお節と同じに見えますが、風味や成分はひと味違います。北海道生まれの天然調味料がつくりだす、新しい“うま味”をぜひ味わってください！

# かつお節と同じ？ どこが違う？

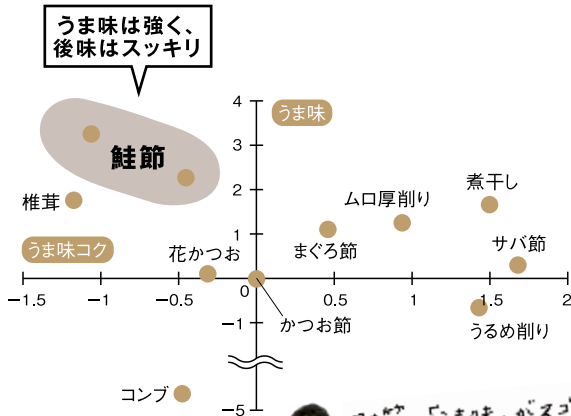
基本的な製造方法は同じですが、うま味の主成分が違います。かつお節は、核酸系のうま味成分である「イノシン酸」が多く含まれています。この成分は、牛肉や豚肉、煮干しなどにも多いことが知られています。一方、鮭節はイノシン酸も含まれますが、多い成分がアミノ酸の代表である「グルタミン酸」。昆布やトマト、チーズなどにも含まれるうま味成分が、かつお節の2倍以上も含まれています。

だしをとる時に、かつお節と昆布を合わせるのには、イノシン酸とグルタミン酸の「うま味の相乗効

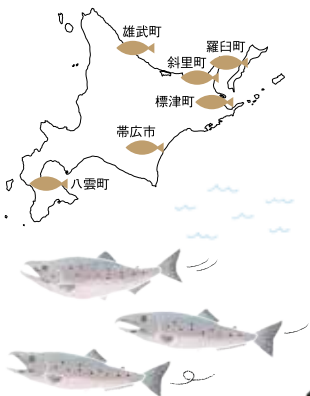
# 北海道で鮭節を 作っているまちは？

今号の生産者ページで紹介している、羅臼町産の鮭節の発売が2010年。ほぼ同じ時期に発売されたのが、標津町産の鮭節「華ぶぎ」です。こちらは、静岡県焼津のかつお節の製法「手火山造り」を習得し、鮭節に生かしました。どちらのまちも、鮭節作りに挑んだのは、「鮭のまち」をもっと活気づかせ

■味覚センサーによる鮭節の風味プロファイル\*  
(かつお節を中心とした比較)



果」を引き出す理になつた知恵。つまり鮭節は、どちらのうま味も持っている、珍しい天然調味料なのです。



たいという思いからです。

いち早く鮭節作りを始めたのは帯広市。最近では、八雲町、斜里町、雄武町でも作っています。北海道では多くの地域で水揚げされ、道民に愛され続けている鮭。鮭節作りに名乗りをあげるまちは、これからも増えそうです。

道民のソウルフード「鮭」  
全道各地に広がろうぞ！



# 帰ってきた鮭の 価値を高める 方法があった！

鮭の稚魚は、春になると海に下り、オホーツク海、北太平洋、ベーリング海、アラスカ湾へと移動を続け、4歳前後になつて産卵準備ができると、北海道の母なる川に戻ってきます。その距離はなんと約2万キロ！ようやく帰ってきて川に遡上できたとしても、産卵のため脂肪が抜けた鮭は「ホツチャレ」と呼ばれ、「クマも食べない」といわれる姿に…。

## 健康な食生活に 活用したい おいしい成分

うま味成分のグルタミン酸が多い鮭節ですが、ほかにもこんなおいしい成分が。かつお節と比較して（\*）、甘みのもととなるグリシンは約3倍、アラニンが約2倍多く含まれています。また、風味に奥行きを与えるアンセリンは約6倍多く含まれています。さらに、口の中の後味が残らないクセのなさも特徴で、うま味、甘味、風味とあいまって、卵料理や大豆料理などの繊細

もう、ホツチャレとは  
呼ばせない！



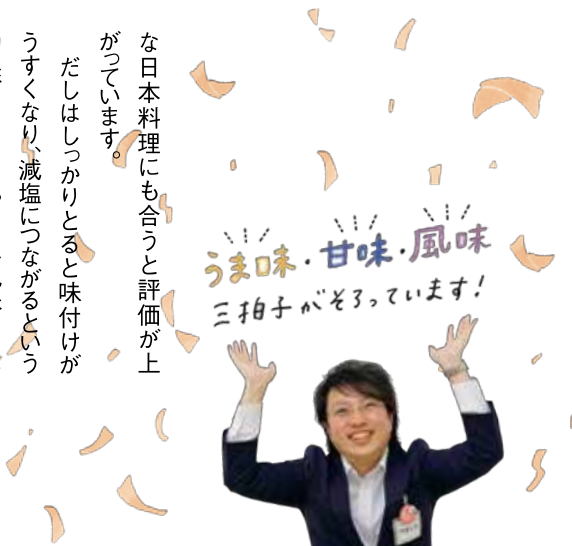
そんな鮭たちを捨てずに活用するのが「鮭節」です。おいしい魚のほめ言葉は「脂がのつてる」ですが、節にする時は「脂が抜けてる」ほうが臭みもなく、品質が良くなるのだとか。秋に北海道へ帰ってくるホツチャレこそ、最高の原料になるというわけです。



うま味・甘味・風味  
三拍子がそろっています！

な日本料理にも合うと評価が上がりつつあります。

だしはしっかりとると味付けがうすくなり、減塩につながるという効果があります。また、風味のよい鮭節はちよつとふりかけるだけでもしよつゆの量を減らすことができます。塩分が気になる方は、うま味たっぷりの「鮭節」がおすすです。



# 北海道生まれ ラーメンとも 相性抜群です

ある有名ラーメン店では、店主が鮭節の上品なうま味にほれ込んで、「鮭だしラーメン」を創作し人気メニューに。また、別のラーメン店では、お好みでふりかけるトッピング用に鮭節がすっかり定着しているそうです。ラーメンと相性がよいというのも、北海道生まれの鮭節らしいポイントです。

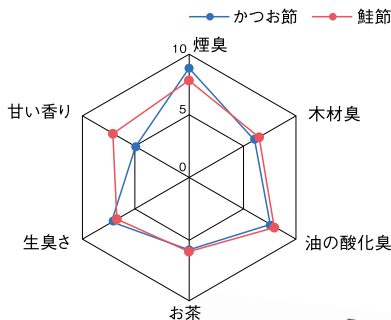
ちなみに、魚介系スープのラーメンが人気なのは、やはり「香り」なの

# めざせ！ オール北海道 加工品がぞくぞく

鮭節の登場で、新しい加工品も次々と生まれています。しょうゆ、つゆ、だしの素、ドレッシング、ふりかけ、おせんべい、カップラーメン、おにぎりの具などなど。かつお節では道内製造のものがありませんでしたが、鮭節ができたことで、「オール北海道」の加工品が可能になったためです。

しかも鮭節は、いままでの天然

■「だし汁」での官能評価(6倍だし)\*



だとか。慣れ親しんだだしの香りが、日本人の好みに合うのだそうです。鮭節は香りのよさも特徴。ご家庭でラーメンを作ったときに、鮭節をひとふり、加えてみてはいかがでしょうか。



調味料にはないうま味や風味があるので、既存の製品に鮭節味を加えたり、新たな特産品や料理メニューの開発も期待できます。

伝統的で新しい、北海道ならではの天然調味料を、わが家の味にもぜひ加えてみてください。

鮭節はかつお節より「甘い香り」が強い

# オレなら こう作る！

鮭節を知り尽くす藤井料理長の技とアイデアで、  
鮭節のうま味を存分に堪能できる3品をご紹介します。  
これであなとも鮭節マスター！

## 鮭節ロール巻き

調理時間 約30分 400Kcal(1人分)

### 【材料(2人分・太巻き1本分)】

ごはん……………300g  
すし酢……………適量  
白炒りごま……………適量  
スモークサーモン……………50g  
薄焼き卵……………卵1個分  
卵焼き※1……………20g  
かんぴょう煮※2……………20g  
カニ風味かまぼこ……………2本  
焼きのり……………1枚  
鮭節……………適量  
ガリ……………適量

### 【作り方】

- ①ごはんにしし酢、白炒りごまを混ぜる。
- ②巻き簾の上のにりをのせ、スモークサーモンを全体に並べる。
- ③薄焼き卵をのせ、卵焼き、かんぴょう煮、カニ風味かまぼこを順に並べて巻き、芯を作る。
- ④ラップの上に①を広げ、③をのせる。
- ⑤太巻きを作るように④を手前から巻く。
- ⑥鮭節をバットに広げ、⑤のラップをはずし、鮭節を全体にまぶす。
- ⑦再度ラップで巻いて形を整える。
- ⑧食べやすい大きさに切り、ラップをはずして盛り付け、ガリを添える。



※1 卵に砂糖とみりんを加えて混ぜ、厚焼き卵を作り、細長く切る。

※2 市販のもので代用可。

### 章月グランドホテル

1934年創業。全室が札幌・定山溪の溪流側に面し、札幌市内の中心部からも程近い立地は、和食会席と源泉かけ流しの温泉、溪谷の四季の移ろいを、ご宿泊はもちろん、日帰りでもおたのしみいただけます。



■住所 札幌市南区定山溪温泉東3-239 ■TEL 011-598-2231

ふじい しゅういち

### 藤井 修一さん

1951年赤平市生まれ。高校卒業と同時に上京し都内数カ所での料理修業を積む。1973年に章月グランドホテルへ入社し1986年調理長に就任。テレビやラジオにも多数出演し北海道和食料理界を代表するひとりとして活躍中。著作に「旬の味サケ料理154」「食のモザイク」。





POINT 鮭節をまぶした後に、ラップで包んでしばらく置くと切りやすくなります。







札幌市 瀬高様

## 鮭のミルクスープ

鮭は皮と骨を取り一口大に、じゃがいもはサイコロ状に切る。お鍋にバターを入れて鮭、じゃがいもを炒め鮭節を加えて水で煮る。火が通ったら牛乳を加え塩、こしょうで味を調え完成。



鮭節

読者

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

# わが家の いちおし レシピ！



応募総数  
96通!!

読者のみなさんから  
寄せられたレシピを紹介します。

次のお題

うに

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2月20日(月)必着。

※プレゼントは変更になることもあります。ご了承ください。

恵庭市 T.M 様

## 鮭マヨトースト

食パンにしょうゆを薄く塗り、マヨネーズ、鮭節、ちぎったのり、チーズをのせて、トースターで焼き色がつくまで焼く。



みなさんのレシピ待ってます！〈次はうに〉



倶知安町 高橋様

## 鮭節のふりかけ

だしをとった後の鮭節を、フライパンで水分がなくなるまで炒め、砂糖、しょうゆを加える。白ごま、お好みで鷹の爪を加えてもおいしいです。白いご飯にふりかけていただきます！

苫前町 Y.T 様

## アボカドと鮭節の梅肉和え

一口大に切ったアボカドと、たたいた梅肉、みりん、しょうゆ、鮭節を加えて和える。ご飯のおかず、酒のつまみにもぴったりです。



札幌市 久保様

## れんこんの鮭節煮

れんこんを一口大の乱切りにし、だし汁、砂糖、しょうゆ、お酒を加えて炒め煮する。煮汁がなくなったら仕上げに鮭節を振り入れてさっと和えたら完成。

みなさんのレシピ待ってます！  
〈次はうに〉

わが家の  
いちおし “スパイス” レシピ!



札幌市 T.T様

## バジル風味の鶏ハム

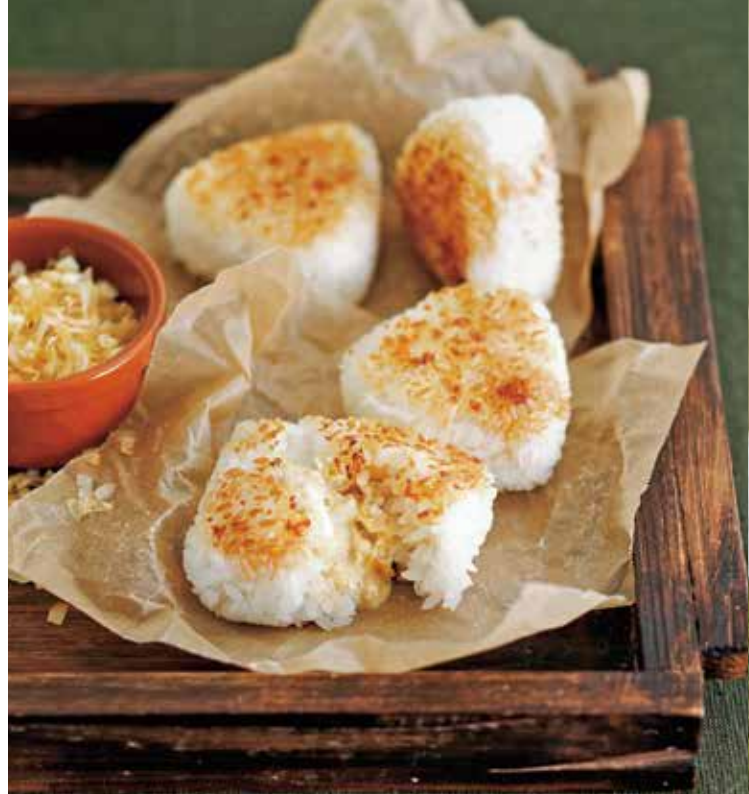
鶏胸肉を開いて厚さを均等にし、塩、こしょう、乾燥バジルを散らしくるくる巻いてラップで包む。お鍋に湯を沸かし、沸騰したら鶏肉を入れて3分ほど置き、火を止めてふたをし冷めるまで置いておく。



今月のスパイス&ハーブ

S&B バジル

フランスでは「ハーブの王様」と呼ばれる人気のハーブで、トマトや肉料理によく合います。トマトソースやピザ、鶏肉料理、ドレッシングなどにお使いください。片手でポンと開けられる、便利で簡単なワンタッチ式のキャップを使用しています。



石狩市 あらい様

## チーズ鮭節焼きおにぎり

5mm角に切ったモッツアレラチーズに鮭節、白すりごま、めんつゆをお好みで加えて和える。おにぎりの具材にし、表面に軽くおしょうゆを塗って焼いたら完成。



山田さんはココが知りたい!

vol.11

## 調味料のこと!

一言に塩といっても、いろいろな種類があります。

それぞれの調味料の特徴を知り、使いやすいものをそろえましょう!

料理を始める前に  
知っておきたい基礎知識!

### ①塩

**【精製塩】**精製度が高く、さらさら。塩がよく効くので入れ過ぎ注意。

**【粗塩】**精製度が低く、ミネラルを含みうま味がある。漬物やみそ作りに。



### ②しょうゆ

**【濃口しょうゆ】**色が濃く、香りが強い。料理全般に。

**【薄口しょうゆ】**色は薄いが塩分は高い。色をつけたくない料理、吸物などに。



### ③砂糖

**【上白糖】**一般的な砂糖。くせがなく溶けやすくどんな料理にも使える。

**【グラニュー糖】**精製度が高く、さらさら。すっきりした甘さ。お菓子作りなどに。

**【三温糖・きび砂糖】**精製度が低く、ミネラルを含みやさしい甘さ。

煮物や煮豆、自然派のお菓子里。



### ④酢

**【米酢】**米が原料。つんとした酸味がなくまろやかな味わい。

**【穀物酢】**小麦や米2種類以上の穀物が原料。くせがなくさっぱりしている。

価格が安いのであく抜きなどの下ごしらえにも。

**【ワインビネガー】**ぶどう果汁が原料。酸味が強くドレッシングなどに最適。



### 料理の“さしすせそ”

煮物を作るとき、調味料はさしすせその順にて加えます!さは砂糖、しは塩、すは酢、せはしょうゆ(せうゆ)、そはみそのこと。甘みは後から入りにくいので、最初に入れます!迷ったらさしすせそを思い出しましょう!



順番だったのか?

生地をへらで押さええない!



ググ!

- ④ホットプレートを220℃に設定し、薄くサラダ油をぬる。③の生地を直径15cmの円形に流し、1/4量の豚肉をのせる。



- ⑤初め3分、裏返して4分、表に返して数十秒焼く。



- ⑥ソースをぬり、マヨネーズ、青のりをかけ、鮭節をたっぷりのせる。同様にあと3枚焼く。



- ①ボウルに、Aの材料を上から順に加え、その都度泡だて器を横に動かして混ぜ合わせる。



粘りが出るのは「グルテン」が原因

- ②キャベツは1.5cm角、豚肉は長さ半分、に、紅しょうがはみじん切りにする。



サクッと仕上がります!

- ③ボウルに、生地の1/4量(小さいお玉で2杯弱)、キャベツ1/4量、卵1個、天かす大さじ1、紅しょうが小さじ1を入れ、スプーンですくって混ぜ空気を含ませる。







④肉の色が変わったらにんじん→キャベツ、長ねぎの順に加えて炒め、塩、こしょうで味付けする。



⑤キャベツがしんなりしたら②のうどん、しょうゆを加え手早くからめる。



⑥器に盛り、たっぷり鮭節をかける。



①豚肉は3cm長さ、キャベツは4～5cm長さ、幅1cmの短冊切り、にんじんは4cm長さの短冊切り、長ねぎは斜め薄切りにする。



②ゆでうどんは、沸かした湯の中で30秒ほどあたため、ザルにあげる。



15秒の時間短縮がポイント。

③フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を炒める。



キャベツは大きく切り過ぎない方がなじむ！



### さっぱり和風しょうゆ味！ 焼きうどん

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

[材料(2人分)] 502kcal(1人分)  
 ゆでうどん.....2玉  
 豚バラ薄切り肉.....100g  
 キャベツ.....3、4枚  
 にんじん.....1/3本  
 長ねぎ.....1/2本  
 サラダ油.....大さじ1  
 塩.....小さじ1/2  
 こしょう.....少々  
 しょうゆ.....大さじ1弱  
 鮭節.....適量

うどんの湯通しは  
万能こしが便利！



## 天使大 × 明治 手作りレシピ

チョコの甘さと  
チーズの酸味が絶妙

### チョコチーズパイ

〈材料〉(直径5cmタルト4個分)  
明治冷凍パイシート……………1枚  
明治ミルクチョコレート……………1/2枚  
クリームチーズ……………40g  
牛乳……………大さじ2  
砂糖……………小さじ2

〈作り方〉

- ①パイシートをそれぞれ4等分にし、一つずつ型にはめる。
- ②200°Cに予熱したオーブンで10～15分ほど焼く。
- ③チョコを湯煎して溶かし、クリームチーズと牛乳、砂糖を加えよく混ぜる。
- ④②の生地③を流し入れ、冷蔵庫で1時間冷やす。

**POINT** お好みで、アラザンやチョコペンなどを使ってかわいくデコレーション!!



下準備:紙コップの側面を底から2～3cmの高さになるように切り、4つ型を作る。写真入れます



チョコ×かぼちゃで濃厚かつトロトロ食感がクセになる

### チョコかぼちゃパイ

〈材料〉(直径5cmタルト4個分)  
明治冷凍パイシート……………1枚  
明治ミルクチョコレート……………1枚  
かぼちゃ……………約50g

〈作り方〉

- ①かぼちゃの皮をむき、2～3cmの大きさに切る。
- ②耐熱の器に①をいれ、ふんわりとラップをし、電子レンジで7～8分加熱(固い場合は追加で2分程加熱)。フォーク、ヘラ等でつぶす。
- ③パイシートをそれぞれ4等分にし、一つずつ紙コップの型にはめる。
- ④③に②と粗く砕いたチョコレートを加え、軽く混ぜ、200°Cに予熱したオーブンで10～15分ほど焼く。

**POINT** かぼちゃに含まれるビタミンAとチョコレートに含まれるポリフェノールで免疫カアップ!

友チョコにもぴったり!  
親子で楽しく作ってね!

2 / 14  
St.Valentine's Day

選べる6種の「ザ・チョコレート」と  
明治×天使大が贈る、  
手作りチョコレート!  
大人も、子どもも、幸せな1日を  
明治のチョコレートとともに。

使ったのは  
コレ!



明治 パイシート2枚入り260g

明治ミルク  
チョコレート  
50g



わたしたちが  
考えました!



栄養学科2年  
しずかさん



栄養学科3年  
れみさん



栄養学科3年  
ほしみさん



栄養学科2年  
はるかさん



# ようこそ、新生「明治ザ・チョコレート」の世界へ。

カカオの産地から厳選を重ね、一枚のチョコレートの完成形に至る「Bean to Bar」により生まれた味わい、  
香りと色艶、とろける舌触り。「五感」で味わう新たなチョコレートを、ぜひお楽しみください。

※五感とは、外界の状態を認識するための「視覚」「嗅覚」「触覚」「聴覚」「味覚」を指す

カタチで楽しむ、  
カカオの味わい。

一枚一枚に刻まれた、  
かわいらしい模様。

実は、

カカオの味わいを  
より引き出すための工夫なのです。

軽い口当たり  
(ミニブロック型)

香りが際立つ  
(ギザギザ型)

濃厚感を楽しむ  
(ドーム型)

力強い味わい  
(スティック型)



明日をもっとおいしく

**meiji**

選べる  
6種の  
味わい



明治のザ・チョコレートと  
手作りチョコレシピはこちら！



魅惑の旨味  
ジャンドゥーヤ

鮮烈な香り  
フランボワーズ

濃密な深みと旨み  
ベルベットミルク

力強い深み  
コンフォートビター

華やかな果実味  
エレガントビター

優しく香る  
サニーミルク

※一部店舗で取扱いのない場合がございます。



### マルティーニ ベリーニのおいしい飲み方

たっぷり氷が入ったグラスにそそぐだけ。本格的なマルティーニベリーニが完成します。桃のやさしい甘さが飲みやすく、フレッシュで爽やかな味わいです。

## 華やか押し寿司

温かいご飯……………2合分  
卵……………2個  
牛ひき肉……………100g  
芽キャベツ……………2個  
ミニアスパラガス……………4本  
にんじん……………5センチ  
きぬさや……………50g  
●すし酢  
酢……………大さじ3  
砂糖……………大さじ1  
塩……………小さじ1

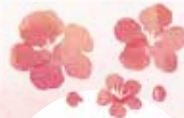
A 酒……………小さじ2  
砂糖……………小さじ1/4  
塩……………少々  
B 酒……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1  
みりん……………大さじ1/2  
塩……………少々  
こしょう……………少々

### 【作り方】

- ①すし酢の材料を混ぜて、温かいご飯に回しかけ、きるようにはきくりに混ぜてすし飯を作る。卵を溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。鍋に溶き卵を入れて弱めの中火にかける。菜箸4～5本を使って混ぜ、そばろ状にする。別の鍋にひき肉を入れ、Bを加えてほぐすように混ぜて中火にかき、菜箸4～5本を使って混ぜ、細かきそばろ状にする。
- ②にんじんは幅3～4ミリの輪切りにし、花型で抜く。芽キャベツ、ミニアスパラガス、きぬさやとともに塩少々(分量外)を入れた熱湯でゆでてざるに上げる。ミニアスパラガスは長さを半分に切り、きぬさやは斜め細切りにする。芽キャベツは縦半分に切っておく。
- ③型を酢少々(分量外)で濡らして皿の上に置き(15cm程度の丸いケーキ型などでもよい)、ご飯の1/2量を詰める。きぬさや、ひき肉そばろの順にのせ、にんじんを並べる(飾り用に数枚残しておく)。残りのご飯を詰め、卵そばろのをせる。仕上げに芽キャベツ、にんじん、ミニアスパラを飾る。ラップで上面を押さながら、型をゆっくりと外す。



マルティーニ ベリーニは2月第3週と3月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。



春の  
お祝いに  
ぴったり!

桃のイタリアンスパークリングカクテル  
マルティーニベリーニで楽しむ  
大人の桃の節句



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

ふんわり、  
卵香る。



冷凍 日清チキンラーメン  
金の炒飯 450g

半熟状の卵をご飯に絡めて炒めました。  
ふんわり香る卵のおいしさが特徴です。



今すぐ、食べたい。日清。



濃厚、  
やみつき

日清具多 辣椒担々麺 327g

すりごまを贅沢に使用した芝麻  
醤油の濃厚担々スープと、豚  
肉とザーサイ、白ねぎで炒め合  
わせた肉みそにたけのこを加  
え、きくらげとチンゲン菜で彩っ  
た充実具材が特徴です。



宅配トドックでお買い求めください!

日清具多 辣椒担々麺と日清チキンラーメン 金の炒飯は3月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。 ※店舗ではお取扱いのない場合がございます。

炊飯器で

手軽にカンカン

もちもち  
こぼはん!



2月の  
もちこぼはん

# こぼうと しよつがと 鶏肉のおこわ

暦の上では春に向かっていますが  
まだまだ寒い、冬の北海道。

2月は「こぼうとしよつがと鶏肉のおこわ」。

味噌の甘みもち米とびつたり。

たっぷりのしよつがと

「こぼう」が体を温めてくれますよ。

北海道の  
もち米

今月の  
もっちもち米!

風連産 はくちょうもち



1kg

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

風連産はくちょうもちは、3月第1週と2週の宅配システムドックでご案内いたします。

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]

ごぼうでしっかり噛むので頭が冴える!しょうがで体が温まる!おにぎりにして受験生の夜食にも。ラップに包んで冷凍もできますよ。



レシピ制作/能戸英里

- ⑤フライパンに鶏肉を入れて火にかけ、脂が出てきたらしょうがとごぼうを入れて炒める。
- ⑥ごぼうがしんなりしたらAの調味料を加えてさっと炒める。
- ⑦炊飯器に⑥を入れ、炊飯。



しょうがと  
ごぼうは  
たっぷりと  
入れて

- ⑧炊きあがったら白ごまを加えてよく混ぜ、完成。



(1人分)415kcal

今回はもち米2の  
「全もち」で!



[材料(4人分)]

もち米(はくちょうもち)	2合
鶏もも肉	120g
ごぼう	180g
しょうが	15g
A「みそ	大さじ3
「みりん	大さじ3
白いりごま	適量
水	320ml

[作り方]

- ①もち米は量ってボウルに入れる。
- ②数回水を取り替えながらとぎ、ザルにあげて水気を切って炊飯器に入れ、分量の水を入れる。
- ③鶏肉は一口大に切り、しょうがは千切りにする。
- ④ごぼうはさがさきにし、1~2分ほど水にさらし、しっかりと水気を切る。



なるほど、  
北海道の  
もち米

噛むことで  
ストレス解消?!

ごぼうなどの根菜は食物繊維が豊富。よく噛むことで、あごの運動が筋肉の刺激となり脳に伝わって、脳の働きを活性化してくれます。また、噛むことはストレスを解消し、緊張をほぐすこともできます。「脳の活性化」や「情緒安定」にも役立つ噛む習慣、ぜひ「ごぼうとしょうがと鶏肉のおこわ」でつけてくださいね。

🍴🍴 プレミアム熟カレーと一緒にどうぞ! 🍴🍴

### 和風野菜カレー



POINT

和風野菜は、なるべく水分が出ないように、手早く炒めましょう。

材料(4皿分)

プレミアム熟カレー……………1/2箱  
豚薄切り肉……………160g  
和風野菜(冷凍)……………1袋  
サラダ油……………大さじ1  
水……………550ml

【作り方】

- ①厚手の鍋にサラダ油を熱し、一口大に切った豚薄切り肉を炒めます。
- ②和風野菜を加えて、強火でさらに炒めます。
- ③水を加え、材料がやわらかくなるまで中火で煮込みます。
- ④いったん火を止め、ルウを加えよく混ぜます。
- ⑤弱火で煮込み、適当なとろみがつけばできあがりです。

### プレミアム熟シリーズ

一皿分ずつルウを切り離して使える  
ちょっと使いに便利な、らくわけトレー。



おいしさと健康

**Glico**

お問合せ／江崎グリコ(株)お客様センター

☎ 0120-917-111 受付時間／月～金 9:00～18:30(祝日は除く)

### デリカdeサラダ

そのままかけるだけの具材がごろっと入った  
パウチタイプのドレッシングです。



DELICA  
de  
Salad  
デリカ・デ・サラダ



おいしさと健康  
2月14日 Glico から新発売!

お肉や野菜などの具材が  
たっぷり入ったドレッシング

おうちde簡単 まるdeデパ地下  
デリカdeサラダ



## 手巻きサラダ

調理時間 約20分

### 【材料(4人分)】

豚ロース肉……………2枚  
 塩こしょう……………適宜  
 日清ヘルシーベジオイル 大さじ1  
 A にんじん……………1/5本  
 きゅうり……………1/2本  
 赤パプリカ……………1/3個  
 セロリ……………1/4本  
 サニーレタス……………大4枚  
 かいわれ大根 ……1/2パック  
 うまくち和風……………大さじ4



### 【作り方】

- ①豚ロース肉はすじ切りをし、塩こしょうをし、日清ヘルシーベジオイルをひいたフライパンで両面を焼く。
- ②Aは6cmの千切りにする。
- ③器に1cm幅に切った豚ロース肉と、野菜を彩りよく並べ、うまくち和風を別器に入れ添える。
- ④サニーレタスに野菜と豚肉をのせ、うまくち和風をかけてから巻いていただく。

### 日清ドレッシング ダイエット うまくち和風

使用油分が従来品の1/3。しかもコレステロールゼロ。しょうゆベースでうま味を効かせた「うまくち和風」です。



### 日清 キャノーラ油

成熟した品質の良い厳選「なたね」を使用し、酸化を抑えて油っこくない性状を生み出す特許製法「ライト&クリア製法」を採用しています。



### 日清 ヘルシーベジオイル

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



## 鶏から揚げの甘酢あんかけ

調理時間 約10分

### 【材料(2人分)】

鶏から揚げ……………200g  
 玉ねぎ……………1/4個(50g)  
 えのき……………1/2パック(100g)  
 にんじん 1/4本(30g)  
 日清ヘルシー  
 ベジオイル……………小さじ2  
 かいわれ大根……………適宜  
 〈甘酢あん〉  
 酢……………大さじ1  
 酒……………大さじ1  
 ケチャップ 大さじ1  
 しょうゆ……………大さじ1  
 水……………大さじ3  
 砂糖……………小さじ1  
 B 片栗粉……………小さじ2  
 水……………小さじ4



### 【作り方】

- ①玉ねぎは5mm幅の薄切り、えのきは根元を落として半分に切る。にんじんは細切りにする。
- ②鶏から揚げは電子レンジかオーブントースターで温めて器に盛る。
- ③フライパンに日清ヘルシーベジオイルを熱し、①を炒める。Aを加えて煮立て、Bを混ぜながら加えてとろみがついたら②にかける。3cmに切ったかいわれ大根をお好みで散らす。

お問合せ/日清オイログループ(株)お客様相談窓口 ☎0120-016-024 受付時間/月～金9:00～17:00(祝日は除く)

NISSHIN  
oillio  
“植物のチカラ”

# JA<sup>2</sup>MP

[ ジェイエイ・ジャンプ ]

DOWNLOAD START!

JAグループ北海道から、

食と農につながるスマホアプリが新登場!



集めて楽しい  
ポイント  
ラリーも!

直売所やイベント会場など、  
JAグループ北海道の関連施設で  
チェックインポイントを集めて、  
豪華景品が当たる  
プレゼント抽選会に応募しよう。

チェックイン  
スポット  
ラリー

オススメ  
農畜産物  
情報

今月の  
特集

お知らせ



ダウンロードはコチラ



●動作環境:iOS 8以降、Android OS 4.4以降を推奨。※OSのバージョン、機種により正しく表示されない場合があります。●上記は今後予告なく変更となる場合があります。●「Android」「Google Play」は、Google Inc.の商標または登録商標です。●「iPhone」「App Store」「iTunes」は、米国およびその他の国々で登録されたApple Inc.の商標または登録商標です。●本アプリのダウンロードおよびご利用には別途通信料がかかります。●本アプリのバージョンアップの際や本アプリが正常に動作しないことにより再設定などで追加的に発生する通信料を含みます。)

## レストランのスパゲティ

■ 調理時間 約15分

### 【材料(3人分)】

カゴメアンナマンマ  
「トマト&バジル」……………1瓶  
スパゲティ……………240g  
生ハム……………6枚  
ベビーリーフミックス  
……………1パック



### 【作り方】

- ①塩(分量外)を加えた熱湯でスパゲティをゆでる。
- ②アンナマンマ「トマト&バジル」を温め、①と和える。
- ③器に盛り付け、ベビーリーフミックス、生ハムを飾り、完成。

### 作ってみました

とっても簡単!  
ゆでて和えて  
のせるだけで、  
本場イタリア  
ンの味が楽し  
めます。

### カゴメアンナマンマ 「トマト&バジル」

トマトの旨みがぎゅっとつまった、かけるだけの本格パスタソース。パスタソース以外でもお使いいただけます



### カゴメ冷凍彩り野菜 ミックス(200g)

南イタリアの5種の彩り野菜をカットしてグリルしました。



## 鶏もも肉のグリル 彩り野菜とトマトソース添え

■ 調理時間 約20分

### 【材料(3人分)】

オリーブ油……………大さじ1と1/2  
カゴメ冷凍彩り野菜ミックス  
……………1袋(200g)  
薄力粉……………小さじ1  
鶏もも肉……………360g  
塩こしょう……………少々  
アンナマンマ「トマト&バジル」1/2瓶  
パセリ(みじん切り)……………少々  
EX.V.オリーブ油……………大さじ1  
長ねぎ(白い部分)……………適宜



### 【作り方】

- ①熱したフライパンにオリーブ油を入れ、半解凍にした彩り野菜ミックスを炒め、塩こしょうをする。
- ②鶏もも肉に塩こしょうをし、薄力粉をまぶしてフライパンで皮目から焼く。
- ③皿に、①の彩り野菜ミックスを敷き、②の鶏もも肉をのせる。
- ④温めたアンナマンマを③の鶏もも肉にかけ、パセリ(みじん切り)、EX.V.オリーブ油をかける。お好みで揚げた長ねぎをトッピングし、完成。

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(土日祝日は除く)



2.14 St Valentine's Day



ファミチョコ×  
パイシートで

## コロンとかわいい ファミチョコパイ!

### 作り方 (18個)

パイシート2枚を解凍し、それぞれ麺棒で約22cm×12cmに伸ばす。短辺3等分、長辺3等分の9片に包丁で切る。切ったシートにファミリーチョコレートのをせて折りたたむ。フォークで3辺を押さえ、刷毛で表面に卵黄をぬり、200℃に予熱したオーブンで約15分焼く。



コープ パイシート  
4枚入り(300g)

発酵バター入りのおいしいパイシートです。北海道産生クリームを加えてココがアップ!サクサク軽い食感・風味です。

こちらも  
オススメ!



やっぱり手作り!  
不動の人気ナンバー1!

コープのファミリーチョコレートで作るとっておきバレンタインレシピ!

## 白玉粉の バレンタインチョコ

### 材料 (25個分)

白玉粉……………1袋 ※CO-OP白玉粉  
水……………190ml  
コープ ファミリーチョコレート……………25個  
ココアパウダー……………適量

### 作り方 (調理時間10分)

- ①ボウルに白玉粉を入れ水を少しずつ加え、耳たぶぐらいの柔らかさにこねる。
- ②こねた白玉を25等分し、チョコレートをひとかけら包み、団子状に丸めて形を整えます。
- ③鍋でゆで、浮き上がってから1～2分経ったら冷水にとり、表面を軽く冷やし、すくいあげて水気を切ります。
- ④ココアパウダーをまぶし、器に盛り付けます。

### 作ってみました!

もちもちの白玉粉の中にとろ～りチョコが入っている手作りバレンタインが出来ました。25個できるので友チョコにもぴったり。おもちゃを使った和風のチョコレートで友達と差を付けられそうです!

### コープ ファミリーチョコレート 200g

マイルドなミルク風味に、カカオの香りが際立った味わいの、ひとくちサイズのチョコレートです。



## A 鮭節香る

### 炊き込みごはん

研いで浸水させたお米1合を炊飯器に入れ、水180ml、千切りにしたにんじん30gと油揚げ10g、ささがきごぼう20g、薄切りにしたいたけ1個、しょうゆ小さじ2、酒小さじ2、みりん小さじ2、塩ひとつまみ、鮭節2gを加え炊飯し、よく混ぜる。

## B 鶏肉の

### さっぱりねぎ炒め

一口大に切った鶏肉140gに塩・こしょう、薄力粉をまぶし、油をひいたフライパンで皮目から両面焼き、斜め切りにしたねぎ30gと酒大さじ1を加え、ふたをして蒸し焼きにする。おろししょうがチューブ2cm、しょうゆ小さじ2、砂糖小さじ1、酢小さじ2を混ぜたものに加え、煮詰めながら絡める。

## C 野菜たっぷり

### キッシュ風

卵1個、牛乳大さじ1と1/2、塩・こしょうを混ぜて卵液を作り、ゆでて2cmに切ったほうれんそう25g、半分に切ったミニトマト2個、プロセスチーズ20gをシリコンカップ2個に分けて入れ、600wのレンジで40秒加熱し、トースターで焼き色をつける。

## D カリフラワーの

### 鮭節和え

小房に分けてゆでたカリフラワー50gと、薄切りにしてさっとゆでた赤パプリカ10gを3倍濃縮のめんつゆ大さじ1/2、水小さじ1、砂糖小さじ1/2、鮭節2gで和える。



<1人分>

エネルギー561kcal

たんぱく質29.7g 脂質12g 塩分3g

※レシピは2人分です。

※付け合わせのトマトは栄養価に入りません。

# 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

お父さん

お仕事がんばってね!

おべんと

今年のバレンタインはおべんとをプレゼント。  
いつもがんばってくれているお父さんに  
ありがとうの気持ちと栄養をたっぷり詰めました。  
鮭節香る炊き込みごはんに、さっぱりとした鶏肉を合わせてみました!  
愛情たっぷりおべんととラッキーカラーは赤です!

わたしたちが考えました!



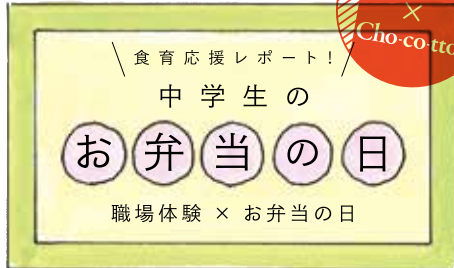
栄養学科4年  
ゆうざん



栄養学科4年  
さざきさん



栄養学科4年  
すずかさん



# ちょこっと編集部 職場体験記 2days!

## 1日目

ご挨拶、仕事内容の説明、お弁当のレシピ・経費を考え、コープさつばろでの買物へGO！



かーさんみたい…



トマトがうらない！  
買すぎた！

## 2日目

朝、お弁当作りをして出社。職場のお掃除、名刺交換をし、手作りお弁当の撮影、誌面の編集。



読者のイメージは？  
何を伝えたい？  
brychochoと編集長



こんにちは！私たちは札幌市向陵中学校2年生の4人組です。ちょこっと編集部にお邪魔して編集の仕事や、職場でのマナーなど、職場体験をさせていただき、編集長から与えられたミッション「お弁当作り」にもチャレンジしました。私たちがのような中学生や初心者でも作れる、心を込めたお弁当を紹介します。



うまそうだなあ



どーするどーする？



はじめまして！

# 私たちが作った初めてのお弁当

家族からの感想付！



## メンチ勝つ弁当

初めての兄へのお弁当メニューを考えていると兄の好きなメンチカツが浮かんできたのでお弁当に入ってみました。兄もメンチカツのようにいろいろな事に挑戦して勝てるように頑張ってください。



お肉いっぱい「メンチ勝つ(笑)」に「緑」のアボカド「赤」のエビ「黄」の卵焼き。色とりどりで工夫が見えました。スパムのおにぎらずもアスパラベーコン巻きも高校生の兄が元気になりそうなメニューでたくさん考えたことが伝わりました。お弁当作り100点です。— 留守の兄の代わりにいただいた母より

いまざと みつき  
今里 光希さん  
父へ。



## 簡単に作れる唐揚げ弁当

ふだん全く料理に関わる  
ことがなく、料理について知ら  
ない事ばかりで不安でしたが、  
そんな私でも作る事ができ  
ましたお弁当です。”とりあえ  
ず作ってみる。”と行動するこ  
とが大事だなと思いました。



お弁当を作っていく、と聞いた時はっきり言  
って「絶対ムリ!」と思いました。段取りは悪  
い時間はかかるのでイライラ。ですができ  
あがったらとてもおいしく、感動しました。い  
つも食べるだけの娘ですが料理することの  
大変さ、楽しさを少しでも感じてもらえた  
と思います。—— 家族より

うずまさ よしの  
太秦 由梓乃さん  
母へ。



## お手軽!ハンバーグ弁当

野菜が大好きなせいで、肉が  
食べられない母へ贈るお弁当で  
す。つぶして入れて混ぜるだけ  
のポテトサラダやこねて焼く  
だけのハンバーグなど、母が食  
べられるものを「ありがとう」  
の気持ちこそめて作りました。



初めての弁当作りを横からハラハラ見守  
っていました。ハンバーグ、ポテトサラダ、卵  
焼き、どれも美味しかったです。今度はお父  
さんとお姉ちゃんにも作ってあげてください。  
—— 母より

もり きいと  
森 基唯斗さん  
妹へ。



## 色どり弁当

初めてのお弁当作りで、唐揚  
げはとても苦勞しました。しか  
し料理したことのない僕でも  
おいしくできたと思います。  
ウィンナーをタコにしたり、彩  
りを考えたりなど、妹が喜ぶ  
工夫をしました。



塩ごま日丸弁当は梅干しとの相性抜群、  
ザンギも二度揚げするというこだわりで表  
面がサクサク、中がジューシーで驚きました。  
彩りのバランスもよく、見た目とてもおい  
しゅうにできてました。ごちそうさまでした!  
—— 家族より

お互いのお弁当を見せあつたとき、思わず「すごいー!」  
「おいしーっ!」と声をあげてしまいました。私たちの  
ようにお弁当を作ったことのない中学生は多くいる  
と思います。この誌面を読んだ皆さんも、ぜひ「初め  
てのお弁当作り」にチャレンジしてみしてほしいです!

皆さんおつかれさまでした!





そうだ！畑に行こう！！

# アニマドーレ

アニマドーレとは、農の新たな伝え手を育てるプロジェクトです。だから、単純な農作業だけでなく、もう少し深い部分までを体験します。「食べること」「命をいただくこと」の意味を学び、自分の言葉で発信する。食と人をつなぐ糸、それがアニマドーレです。

## 私たちが取材しました！

なんと！アニマドーレは開成中等教育学校と大通高校で単位認定されて授業になっているのです！今回、アニマドーレの取り組みのひとつとして、私たち生徒7人が、取材から撮影、文章づくりを行いました。取材にご協力いただいた参加者や農園の皆様、どうもありがとうございました！



アニマドーレ プロモーションチーム  
左から【市立札幌大通高等学校】千葉考登、三嶋泰生、鈴木芳乃、【市立札幌開成中等教育学校】幸丸奈月、岡田果莉、新田架、渡邊詠仁







余湖農園  
余湖 智さん

## 今回アニマドーレのために農場を 使わせてくださった余湖さん、 アニマドーレへの思いを アツク語ってくれました！

「農業を知ってもらうためだけに農業体験をしてもらうのではなく、苦しさを乗り越えた時の達成感や仕事に対する意欲を育むことも農業体験の役割であると考えています。最近では好き嫌いや偏食のある子どもが多いという

親御さんの話をよく耳にしますが、それは食生活において大きな問題です。でも、自分で収穫した野菜ならどうでしょう？ 子どもたちは農業体験の中で、自分の手で野菜を収穫すると、不思議なことに『食べてみよう！』と思ってくれるんです。自分で採る、そして食べる、というところから始まる食育。畑では不思議なことが当たり前起きるのです。また、『農業』という仕事を通じて働くことの大変さや、やりがいを学ぶことは、偏食を直したり、人格形成にもつながっていきます。」と余湖さんは言います。余湖農園は、農業生産をはじめ、直売場、野菜の加工や商品開発といった6次産業化、農業体験を通じた観光などを幅広く行っている新しい形の農園です。そんな余湖さんだからこそ、アニマドーレプロジェクトの意義を深く感じ、私たちに沢山のことを教えてくれました。「農業を知ること、人として成長するきっかけとして、アニマドーレは素晴らしい場なので、これに満足せずこれからもつなげていこう！」と締めくくってくれました。

余湖さん、本当にありがとうございます！きっとまたお邪魔します！！

イタリアにはアニマトーレと呼ばれる「教育者の視点で農家と子どもを仲介する人」がいます。アニマドーレはこのアニマトーレに北海道の“道”を掛け合わせた造語で、生産者と生活者（学校や子どもたち）をつなぎ、食の大切さを伝える人のことです。

※アニマトーレ (ANIMATORE) = 「元気にする人」という意味のイタリア語

<http://animadore.net/>

アニマドーレ 検索

お問い合わせ 011-671-9300 LLCのこたへ



森 清史さん／子どもたちに食べることを意味やありがたみを教えたくて、参加しました。普段はできない、食べ物について考える時間ができました。



千田文恵さん／小さいうちにいろんな事を経験させてあげたくて、参加しました。子どもは家での家庭菜園に比べてとても広い畑のスケール感におどろいていました。すごく楽しんでトマトの収穫をしていて、「またやりたい！」と言っていました。それからは、家でトマトジュースを見た時に、「収穫したトマトで作ったのかな？」と言って商品と作物をつなげて考えたり、農業に関する家族の会話が増えたりしました。

今まで、農家の人はビニールハウスの中で快適に作業していると思ってたけど、実際にやってみたら暑くて、農家の人は大変だなと思いました。

料理が好き！  
みんなですると  
楽しかった！



畑が広がった！  
またいきたい！！

## 農業体験に 参加した 親子の声

今回私たち高校生が体験したアニマドーレ。そこに参加してくれた親子連れの方々はアニマドーレにどんなことを見出したのでしょうか！

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

### パラリほぐれる 五目チャーハン

ざいりょう・1人分

ごはん	150g
たまご	1個
油	小さじ1
やきぶた	30g
長ねぎ	20g
にんじん	5g
ピーマン	1/4こ
生しいたけ	1/2まい
ごま油	大さじ1
オイスターソース	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
しお・こしょう	かく少々

7 オイスターソースとしょうゆをはかって、まぜあわせておく。



4 はじからこまかく切る。



さいごに左手でほうちょうの先をおさえてザクザクとこまかく切るといいですよ

1 にんじんは皮をむいてみじん切り、ピーマンはたねを取ってみじん切り、しいたけはじくを取ってみじん切りにする。



8 ごはんは、お皿に広げて少しさましておく。



ごはんの水分をとばすため！水分が多いとベチャベチャチャーハンになってしまうよ

5 やきぶたは1cm角に切る。



2 長ねぎはななめにこまかく切れこみを入れる。



下まで切ってしまうとよにちゅうい！！

9 フライパンに油を入れてしっかりとあたため、たまごを入れ木べらでざっとかきまぜる。



6 たまごをボウルにわり、ほぐしておく。



3 ひっくりかえして同じようにななめに切れこみを入れる。





# ラブキャン普及PJ おすすめ商品 PICK UP!



©トドック

キャンペーン  
キャラクター ラブコ

ラブコープ総選挙で人気を得た中から、おすすめしたい商品をご紹介します。「ラブキャン普及PJ」のメンバーで、組合員活動委員の多加順子<sup>たがしゅんこ</sup>さんにその魅力を教えていただきました♪

コープさっぽろの  
なるほど安心商品



ラブキャン  
おすすめ!

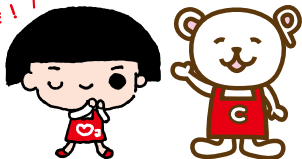
## トランス脂肪酸を 限りなく抑えた オリーブオイル食パン

トランス脂肪酸が多く含まれるマーガリンやショートニングは使わず、代わりにスペイン産のオリーブオイルを使っている食パンです。

**安心だけじゃなく、香りが良いのです。**

このオリーブオイル食パンは、マーガリンやショートニングを使わずに作られていますので、安心して口にできます。でもそれだけじゃありません。オリーブのほのかな香りや、しっとりとした柔らかさが絶妙で、とてもおいしいのです。ぜひ最初は焼かずに、そのままの味と香りを確かめてみて欲しいですね。オリーブオイルが好きな方は、パンに後がけするのもおすすめですよ。  
(組合員活動委員 多加順子)

ラブキャンも  
大好き!



2017年度もやります！  
ラブコープ総選挙

店舗・ネット  
……3月19日～4月9日

宅配トドック  
……4月3日～4月7日

「なるほど商品」「こだわり北海道100」「黄金そだち」「コープ商品」の4つのブランドから、2017年度で特に皆さんにおすすみたい商品が選挙に出馬！投票者へは抽選でプレゼントも用意。

おったの  
しみにー！



### カナッペ



パンを一口大に切ってスライスした玉ねぎにスモークサーモン、オリーブを載せてオリーブオイルをかけてカナッペ風に。パーティで活躍しそう。

### ガーリックトースト

すりおろしたにんにく入りのオリーブオイルを塗ってトースト。仕上げに岩塩とパジルでガーリックトースト。



多加さんおすすめ

こんな風に食べてみて♪

### えびパン



パンにえびのすり身を載せ、オリーブオイルをひいたフライパンで両面を焼く。食べやすくカットして♪

### サンドイッチ

クリームチーズをたっぷり塗って、生ハムを載せてサンドイッチもサンドイッチもちょこっとだけセブ感。



### ラブキャン普及PJ(プロジェクト)とは？

全道各地区のPJメンバーを中心に、ラブコープキャンペーンを盛り上げて、より多くの組合員さんにコープ商品の良さを知ってもらう組合員プロジェクト。キャンペーン商品の店頭販売や商品の試食、学習などを定期的に行っています。





札幌交響楽団 ©Yasuo Fujii

- 実施日** 3月18日(土)
- 公演時間** 開場12:30 開演13:30~15:00(予定・休憩15分を含む)
- 実施場所** 札幌コンサートホールKitara  
(札幌市中央区中島公園1-15)
- 指揮** 佐藤 俊太郎(札幌指揮者)
- 管弦楽** 札幌交響楽団
- 司会** 石井 雅子



指揮者:  
佐藤 俊太郎  
©Olivier Roller

### 応募要項

〈ご招待〉親子750組1,500名  
〈ご応募方法〉コープさっぽろホームページより  
ご応募ください。

〈応募期間〉1月30日(月)~2月24日(金)  
厳正なる抽選の上、当選者には入場券の  
発送をもって発表にかえさせていただきます。

※ご応募いただいた個人情報は、発送業務のみに利用いたします。

〈お問合せ〉011・232・5851(HBCラジオ内 事務局・平日10時~17時)



• コープさっぽろpresents •

## トドック10周年わくわく音楽会 in Kitara

トドック10周年の今年度、いろいろな記念イベントを実施してきました。その締めくくりとして、小さなお子さまと一緒に本格的なクラシック音楽に気軽にふれていただけるコンサートに、なんと1,500名様をご招待! 子育て中でゆっくりクラシック音楽を聴く機会がないお父さん・お母さんにも、誰もが知っている名曲に慣れ親しんでいただくほか、子どもたちとオーケストラとのふれあいや、「わくわくキャラバン」でもおなじみの『トドックダンス』・『絵本の朗読コーナー』など、会場が一体となって楽しめる演出も。

札幌の皆さんの演奏で「ハッピーバースデー」を一緒に歌って、トドック10歳の誕生日をお祝いしましょう。

コープさっぽろ組合員のみなさまへ



新しい  
カードローンが  
できました!



藤岡みなみ

新登場!!

パソコン・スマホ ネットお申込専用

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!

ネット申込み限定!!

来店不要

収入証明書の  
ご提出不要

## 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] 2017.3/31(金)まで

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。店舗に商品概要書をご用意しております。

詳しくはお気軽に(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、2017年1月4日現在のものです。

## 参加者募集

コープさっぽろ×天使大学 健康企画  
『カラダに美味しいごはん』  
栄養相談と試食会を開催します！



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

日 時 / **2月20日(月)**  
**10:45~12:00 (10:15受付開始)**  
場 所 / コープさっぽろ 西岡店 西岡文化教室(2階)  
札幌市南区澄川6条4丁目1-1 (入口は2F)  
参加費 / 無料 お申込み締切 2月11日(土・祝)  
定 員 / 20名 (65歳以上の方)

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ 社会給食事業部  
TEL 011-671-5738  
月~土 10:00~18:00(祝日は除く)

## 参加者募集

食×音楽 A.F.R.O「MASAYA'S KITCHEN」  
2月のメインレシピは  
「旬の魚介類を使ったペスカトーレ」



札幌在住7人組バンドA.F.R.Oがきたごう文化教室に調理師免許を持つドラムのMASAYA氏のお料理教室です。料理が苦手な方も音楽好きもぜひご参加ください。お土産付のレッスンです。

日 時 / **2月25日(土) 10:00~13:00**  
場 所 / コープさっぽろきたごう文化教室  
コープさっぽろきたごう店2階  
参加費 / 3,000円  
定 員 / 10名

応募方法:お電話で予約後、当日お支払いください。  
応募締切:定員になり次第締切

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

## 参加者募集

コープで学ぶ食育  
ちょっと贅沢な珈琲セミナー



東京からAGF選任講師が来札。お湯の温度や蒸らし方の大切さを学びましょう。お好みの味を楽しむためのおうちカフェ講座です。「ちょっと贅沢な珈琲店」をぜひお試しください。

日 時 / 函館**2月22日(水)** 旭川**3月16日(木)**  
時間はいずれも10:00~12:00/15:00~17:00  
場 所 / いしかわキッチンスタジオ(函館)  
シーナ文化教室(旭川)  
参加費 / 600円  
定 員 / 各16名

応募方法:お電話で予約後、事前にお支払いください。  
応募締切:定員になり次第締切

お申込み・お問合せ / 函館いしかわ文化教室 0138-84-8440 /  
旭川シーナ文化教室 0166-47-9270  
月~金 10:00~18:00(祝日は除く)

◀..... 組合員さんの声

担当の三瓶さんが配達に来た時、おなかが痛くて困っていたら、マンションの配達が終わった後またわざわざ寄ってきて「どうですか?まだ痛みますか?」と、気づかってくれました。涙が出るほどうれしかったです。



## お知らせ

新生活応援します！  
**トドックスマホ**  
**入学・新生活応援フェア開催中！**

この春、新生活スタートを迎える皆さまにトドックスマホではお得なフェアを開催中！初めてスマホをお持ちになるお子さま向けのお買得スマホや高性能スマホをご用意しています。お安くスマホをお持ちになりたい方・スマホを安心安全に使いたい方はぜひトドックスマホにおまかせください。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



お問合せ／トドックスマホお問合せセンター

☎ 0120-343-502  
 HP <http://todock-sp.jp/>  
 10:00～19:00(年中無休)

## 参加者募集

文化教室 春の講座  
**「トドックスマホのスマートフォン講座」**



文化教室の人気講座、「スマートフォン講座」！スマホに変更する際に出る疑問点の解説や、スマホの基本操作などを予定しております。スマホにしたいけどよくわからないという方にオススメです！

日 時／**3月9日(木)10:00～12:00**  
**3月23日(木)10:00～12:00**

※同日とも同じ内容ですので、どちらか一方をお選びください。

場 所／コープさっぽろ中央文化教室  
 札幌市中央区北1条東1丁目 カレスサップロビル 3F

参加費／1,800円(税込)  
 定 員／10名

応募方法:中央文化教室にお電話でお申込みください  
 応募締切:定員になり次第締切

お申込み・お問合せ／コープさっぽろ中央文化教室  
 TEL 011-222-4639  
 月～金 10:00～21:00 ± 10:00～18:00

## 参加者募集

高校生・大学生の「いま」キラリと光る経験を！  
**マレーシア・ボルネオまなび旅7日間**



新種を発見!?世界最古の熱帯雨林、ここにしかない動植物・多彩な民族が生きるボルネオ島。そこに、私たちの暮らしが及ぼす影響とは?野生動物との遭遇、調査体験、現地学生との交流…いま、あなたにしかできない経験を!

日 時／**3月16日(木)～22日(水)**

場 所／マレーシア サバ州

参加費／おひとり様168,000円

(燃油サーチャージ込・国内空港施設使用料及び現地空港諸税別途)

応募方法:詳細や応募方法はコープトラベルのウェブサイトでご確認ください。

お申込み・お問合せ／  
 株式会社コープトラベル 担当:中島 TEL 011-851-7411  
 FAX 011-851-7455 メール [csap.coop-tabi@todock.jp](mailto:csap.coop-tabi@todock.jp)  
 月～金 10:00～18:00 ± 10:00～15:00(祝日は除く)



## ご協力のおねがい

### 書損じハガキ回収キャンペーン

組合員さんが家庭で参加できる社会貢献として、書損じハガキ等の回収活動に取り組んでいます。回収後は「北海道ユニセフ協会」「プータン小学校支援」「子育て支援」「森づくり活動」など4つの社会貢献に活用します。

期間／2月1日(水)～5月31日(木)

対象：「書損じハガキ」「切手」「使用済携帯電話」「商品券」「各種カード」「貴金属」など  
方法：店舗や宅配トドックで配布している「回収専用封筒」で店舗サービスカウンター又は宅配担当者までお届けください。封筒の所定欄へ組合員番号を記載いただくと、回収封筒1回につき、資源回収ポイントがポイント加算されます。



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

## 活動報告

### 2016年度 エコプロジェクト協賛商品結果報告

「エコプロジェクト協賛商品」とは、コープさっぽろがすすめている、札幌市円山動物園・おびひろ動物園・釧路市動物園・旭川市旭山動物園の「ホッキョクグマ応援プロジェクト」と植樹活動を行う「コープ未来の森づくり基金」の2つのエコプロジェクトにご賛同いただいたメーカーさまからご協賛いただいた商品です。

2016年10月～11月の期間限定で、エコ協賛商品1品の売上数量に対して、2円を協賛金として、2つのプロジェクトに使わせていただいております。2016年度の結果は次のようになりました。

【参加企業数】221社

【販売数】673個

【協賛金額】3,561,322円

多くの方々のあたたかいご支援、心より感謝いたします。



## 活動報告

### 各種募金へのご協力 ありがとうございました!

【ご報告①】2016年ユニセフキャンペーンについて  
募金総額は9,918,634円(12/20現在)となりました。たくさんの方々の善意をお寄せいただきましたことをお礼申し上げます。

【ご報告②】書き損じハガキ回収活動について  
6,251件もの善意が寄せられました。コープ未来の森づくり基金、コープ子育て支援基金、公益財団法人コープさっぽろ社会福祉基金の3つの社会貢献活動に使われます。

【ご報告③】コープ年末助け合い募金について  
募金総額は2,304,400円となりました。募金は、コープからの助け合いの会や(財)コープさっぽろ社会福祉基金の活動に使われ、地域福祉の向上に役立てられます。

【ご報告④】北海道連続台風被害緊急募金について  
10/4贈呈分と合わせて、最終14,937,823円となりました。募金は、被災地の支援活動に役立てられます。

【ご報告⑤】鳥取中部地震緊急募金について  
募金総額は、9,463,421円となりました。募金は、被災地の支援活動に役立てられます。募金にご協力いただいた多くの組合員さんにお礼申し上げます。



「ちょこっと」を応援します！

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

**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**

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

**東洋インキ北海道株式会社**

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

**エイチケイエム紙商事株式会社**

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



**東札幌日通輸送株式会社**

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

**サカタインクス株式会社**

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

**株式会社レパネス**

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

**石田製本株式会社**

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

1人暮らしのご高齢の組合員さまにはお会いするたびに体調の変化を感じます。そんな中、地域の支援を受けてないとの事でしたので、お役に立てて安心しました。これからも地域に貢献できればと思っています。



北見センター  
(北見市)  
佐藤さん

お知らせ

**コープさっぽろ総代選挙のお知らせ**

「生協」は組合員さんが出資して設立された組織です。「総代」はその組合員さん一人ひとりの願いを届けるための地域組合員の代表です。2年任期で、選挙によって選ばれます。

2017年の選挙を下記の日程で実施します。

日程／候補者の受付期間  
**2月23日(木)～27日(月)**

投票  
**3月4日(土)～5日(日)**

当選の広告  
**3月13日(月)**

選挙方法／投票を行う7日前までに候補者の氏名、投票の日時・場所・投票の方法を公示します。ただし、候補者が選挙区ごとの定数以内である選挙区は、投票を省略して候補者全員を当選人とします。

※選挙区および定数など詳しくは2月中旬に店舗広告いたします。

お問合せ／組合員活動部  
TEL 011-671-5698  
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

お知らせ

**なるほど商品『仕込味噌』予約受付**

昨年も大好評だったなるほど商品『仕込味噌』の予約が始まりました。仕込味噌とは工場では原料処理と配合を行った状態の商品をお渡しし、皆さまのご家庭で発酵・熟成の過程を体験いただける商品です。お渡しから約3カ月で食べごろの味噌ができていきます。

原料は、北海道雨竜町にある契約農家さんが栽培したお米「なつばし」・大豆「ゆきびりか」を使用しました!ご家庭でも保管しやすい2.5kgのコンパクトサイズです。コープさっぽろ全店にてご予約受付中です。

ご予約期間: ～2017年3月31日(金)



12月号の  
「ちよこつと」を見て

特集 漬物について

今回、漬物が特集されていてとても参考になりました。祖母にしん漬けを教えてもらいましたが、樽を踏んだら漬け具合がまた違う…というのを読み、やってみたいと思います！あと、オホーツクの塩も使ってみたいです。

(札幌市ぼんたさん)

北海道に転居して10年になりました。お漬物は隣近所からいただいて食べておりましたが、12月号を手にして「漬物」にチャレンジしてみたいと思っています。

(白老町C.Yさん)

70歳山田さん、  
料理を習う！について

いつか自分もぬか床を持ってみたい…と思っていたので、この「ちよこつと」は大事にとっておきたいと思えます。

(旭川市ぐららさん)

食べきり漬物レシピ

漬物は大好きだけど道具や重い材料を揃えるのが面倒で…。これならものぐさな私も気軽にチャレンジできそう！農家のいところから大根、白菜、キャベツをたくさんいただいたので、さっそくべつたら漬けにトライしたら、とってもおいしくて、2回目はこの3倍作って、友人におすそ分けして喜ばれました！

(岩見沢市ゆず茶んさん)

「ちよこつと」について

いつもお母さんが持ってきてくれる「ちよこつと」を18才の私も毎月楽しみにしています。新しいアイデアがたくさん得られるので、とても助かっています。

(北見市hiiさん)

「ちよこつと」を1年分ためておいて、関東の友人の誕生日プレゼントを贈る時に同封しています。友人の父母は北海道出身なので、この「オマケ」を毎年楽しみにしているぞうです。

(別海町にゃんぞうさん)

ご応募ありがとうございました！

Cho-co-tto  
12月号



ベストレシビ

結果発表

総数  
119年

1位

パエージャ  
(スペイン式炊き込みご飯)



P55

2位 大根のべったら漬

P24

3位 大根と鮭のはさみ漬

P25

4位 みそ蒸しパン

P48

5位 焼き豚とヤーコンのおこわ

P38

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♪

12月10日の新聞で、タウン誌フリーペーパー大賞の企業誌部門で「ちょこっと」が最優秀賞を受賞したことを知り、わが事のようにうれしかったです。おめでとうございます!!  
(函館市ペチャパイさん)



写真やイラストが分かり易くて好きです。いつも表紙に目を奪われます!  
(札幌市あいこんぶさん)

「ちょこっとバインダー」のお取り寄せが可能です



本体700円(税別)

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

## コープさっぽろ新店が2カ月連続オープン!

2016年11月と12月、札幌市内に相次いでオープンした2軒の建て替え新店舗。その特徴をそれぞれご紹介します。

12月9日オープン

近所の中央卸売市場に負けない活気  
地の利を活かした品ぞろえにも注目!

### 二十四軒店(札幌市中央区)

旧琴似二十四軒店(札幌市西区二十四軒1条5丁目)の移転新築店として、中央区と隣接するエリアにオープンした待望の大型店。近くの札幌中央卸売市場をイメージし、農産コーナーは裸陳列にこだわり、通称ボンボンと呼ばれる荷物運搬車ターレがその荷台には市場直接仕入れの特価野菜が並びます。間口6mの水産コーナー「コープ二十四軒市場」も大迫力。ライブ感あふれるお店です。



#### 大隅直浩店長

より良い商品をご提供する  
のはもちろんのこと、組合員  
活動にも力を入れて、生協  
の輪を広げていきたいです!

#### ■コープさっぽろ 二十四軒店

札幌市西区二十四軒3条1丁目2-30

TEL011-612-0931

9:00~21:45



車体は本物のターレです  
が、エンジンは外してあります



店内で加工した手造り魚醤  
干しがおすす!



スパイスの量り売りはコープ  
さっぽろ初登場

11月4日オープン

お好きな果物がお家ですぐ食べられる  
カットフルーツバイキング新設!

### ほんどおり店(札幌市白石区)

47年間営業した「本郷店」(札幌市白石区本郷通9丁目北1-23)を閉店して  
新築。「すぐ食べられるおいしい店」をコンセプトに、コープさっぽろ全店舗の中で  
初登場のカットフルーツバイキングや、食欲をそそるおいしい匂いが漂うオープン  
キッチンの惣菜コーナー、対面販売の水産コーナー「コープほんどおり市場」な  
ど、作りたて・鮮度にこだわった「おいしさ満載」のお店です。



#### 伊藤芳昭店長

地域で一番の品ぞろえを現  
した惣菜コーナーなど、組  
合員さんがワクワクするお店  
づくりを目指します!

#### ■コープさっぽろ ほんどおり店

札幌市白石区本通8丁目南1-1

TEL 011-861-7172

9:00~21:50



いろいろな果物が楽しめる  
カットフルーツバイキング



調理風景が見えるからおい  
しさ倍増。焼き鳥は炭火焼き!



鮮度抜群の魚を下ごしらえ  
してもらえます

新千歳空港  
より添乗員  
同行!

ゆっくり歩行・  
車イスの方も安心して楽しめる旅

# コプトラベル ゆったり旅

- ゆとり  
の  
行程
- 滞在時間、  
休憩  
たっぷり
- 車イスの  
方もOK
- 観光地では  
旅サポーター  
同行
- 車イスで  
乗車できる  
リフト付  
バス利用
- ホテルは  
ユニバーサル  
ルーム

## 沖縄満喫 沖縄本島周遊4日間

出発決定

2017年3月5日(日)

■旅行代金: 新千歳空港

2~3名1室利用 大人お一人様

※1名様1室利用料金20,000円増

149,800円



### ■ツアーポイント

人気の美ら海水族館をはじめ沖縄本島の魅力が満載! 首里城、守礼門など沖縄の定番観光地をはじめ、古民家を再現した琉球村、古宇利大橋から望む絶景の沖縄をゆったり巡ります。



行程(赤字は下車観光となります。)

日	行程	車	食
1	集合9:40頃(予定)新千歳空港→(直行便または羽田空港経由)→那覇空港(17:00頃着)恩納村ホテル(泊)	○	○
3	ホテル=万座毛=琉球村=首里城公園(守礼門、首里城)=国際通り=(17:00頃)那覇市内ホテル(泊)	○	○
2	ホテル=美ら海水族館=ワルミ大橋=古宇利島=古宇利島オーシャンタワー=名護バイナッブル園=(17:00頃)ホテル(泊)	○	○
4	ホテル=ひめゆりの塔=那覇空港→(直行便または羽田空港経由)→新千歳空港(16:30頃着)	○	○

※交通事情により、コース・日程・時間が変更となる場合がございます。1・2泊目オキナワマリオットリゾート&SPA 3泊目 ダイワロイネットホテル那覇国際通り又はホテルロコナナ

〈両コース共通〉■専乗人員/20名様(最少催行人員10名) ■新千歳空港より添乗員同行 ■介護スタッフは現地より同行いたします。 ■利用航空会社/ANA(全日空)又はJAL(日本航空) ■お申込みの際、お体の状況などを「お伺い書」にご記入いただけます。

## 新宿御苑の桜と東京下町散歩 東京スカイツリー3日間

出発決定

2017年4月3日(月)

■旅行代金: 新千歳空港発着

2名1室利用 大人お一人様

※1名様1室利用料金26,000円増

128,000円



### ■ツアーポイント

東京の“お花見スポット”新宿御苑で、桜をお楽しみいただけます。また映画でお馴染みの葛飾柴又を散策。帝釈天やとらやなどもご覧いただき、浅草浅草寺の仲見世をゆっくり観光。今話題の東京都庁展望室や開業4周年を迎えた「東京スカイツリー」にも行きます。



行程(赤字は下車観光となります。)

日	行程	車	食
1	集合9:00頃(予定)新千歳空港→羽田空港=新宿御苑「満開の桜ご見学」=都内ホテル(一度チェックイン(15:00頃))=東京都庁展望室=都内ホテル	○	○
2	ホテル=葛飾柴又=帝釈天参道散策=浅草浅草寺=浅草~水上バス~日の出橋=皇居前広場=二重橋=桜の名所「千鳥ヶ淵公園」(車窓)=国会議事堂=迎賓館(車窓)=(17:30頃着)都内ホテル	○	○
3	ホテル=東京スカイツリー(展望デッキ・展望回廊)=羽田空港→新千歳空港(17:30頃着)	○	○

※宿泊ホテル 1・2泊目 京王プラザホテル

個人的なご旅行など上記ツアー以外もご相談ください。

## コプトラベルの「バリアフリーな旅」

誰もが安心・安全・快適な旅ができるよう  
お手伝いします。

- こんな事に悩んで旅行を諦めていませんか?
- 高齢で歩くのに不安があるけど旅行に行きたい...
- 車椅子を押してくれたりお手伝いしてくれる人がいれば...
- 孫の結婚式に出席したい...
- 障がいがあるけど旅行に行きたい...

コプトラベルが旅の不安を解消します  
旅サポーター同行、車イスレンタル、  
タクシーや介護福祉車両のお手配など  
詳しくはコプトラベルへ  
お問合せください!



■お申込み・お問合せ/

コプトラベル

〒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

☎011-851-7411 <http://coop-travel.jp/>

旅行企画・実施 観光庁長官登録旅行業第1911号 月~金10:00~18:00、土10:00~15:00(日曜定休)

🔍 コプトラベル 🔍 検索

### 旅行にもポイントが付きます!

コプトラベル取扱の全旅行商品に  
(他社主催/JTB、JR北海道、日旅他、宿泊含む)  
お買物ポイントが付きます。

●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

「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	<b>1,400円</b> コース※	<b>900円</b> コース※
-------	-----------------------	---------------------

入院日額 (1,000日限度)	<b>7,500円</b>	<b>5,000円</b>
--------------------	---------------	---------------

通院日額 (30日限度)	<b>3,000円</b>	<b>2,000円</b>
-----------------	---------------	---------------

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



# 自由に暮らし、自由に老いる。

11月10日に開催された講演会  
「安心して産める 安心して老いる  
地域作り」より。

年寄りがひとりだと「おさみしい」??

超少子高齢社会で、

近い将来独居高齢者は5割を超えます。

家族の介護に頼るのはもう無理。

でも周りはお年寄りがひとりであるだけで

「おさみしいでしょう」、

子どもに「何でお母さんをひとりにしとくの」と言います。

だからお年寄りは「家族のために」泣く泣く施設に

入っていくのです。

実はある医師の調査では、誰にも気を使わない独居高齢者が

『最も生活の満足度が高い』という結果も出ています。

本人が望むなら、ひとりで暮らしたっていいじゃないですか。

したい暮らしを自分で決める、  
という老いのかたち。

お年寄りの収容施設はほとんど作られています。

しかし本当に必要なのは「施設」ではなく、

在宅を支える訪問介護、生活支援、

食事支援が整った「サービス」。

後は出入り自由で茶飲みができる、

気ままな居場所があれば良いのです。

要介護5でもひとりでも、

自宅で暮らすための仕組み作りには、

実際に取り組んでいる地域もあります。

年寄りが慣れ親しんだ土地を離れず、

ひとりで自由に暮らす。そんなふうには、

老後の選択肢がもっと増える時代が良いですね。

全ての人が暮らしやすい北海道。

コープさっぽろはこれからも、目指していきます。



【プロフィール】

上野千鶴子(うえのちづこ)さん

社会学者。立命館大学特別招聘教授・  
東京大学名誉教授・認定NPO法人  
ウイメンズアクションネットワーク  
(WAN)理事長。専門は女性学、  
ジェンダー研究。

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! 🔍

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ  
コープ共済センター

☎0120-25-9431

月～土/9:00～18:00(日曜休業)

〈CO-OP共済に参加するには〉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。

我が家の味を作ろう！

# 手作りみそ

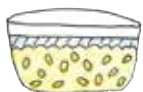
- 《材料》できあがり4kg分 《必要な道具》
- 大豆…1kg
  - 米麹…1kg
  - 粗塩…500g
  - 約6ℓ入る容器(プラスチック、陶器、ホウロウ)
  - 大鍋、大きなボウル、ザル、マッシャー
  - ※容器は、濃い塩水でぬらしたペーパータオルでふいておく。



大豆1kg → 洗って3倍の水に漬ける。



24時間



口と水すると  
2〜3倍に  
ふくれる

1 大豆を漬け汁ごと大鍋に入れ、強火にかける。



白いアクが盛り上がってきたら  
中火にし、しばらくアクをすくう。

× 弱火

豆が茶色く色づき、指で簡単に  
つぶせるまで3〜4時間煮る。

途中、常に「豆が煮汁に  
漬かるように」水を差す。

2

ボウルに



500g

1kg

入れ



両手でよくすり合わせる。

ひとつがみ



とり置く！



昔はこの家でも手作りしていたみそ。難しそうですが、材料は大豆、麹、塩の3つだけ！作り方も単純！  
初めて作った時、あまりのシンプルさに驚いたのを覚えています。ぜひこの機会にチャレンジしてみてください！

つくれあいの自家製衣ノート

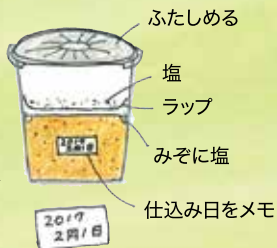
手作りみそ糸

## 6 表面を平らにならし、



指でふちに  
深さ1cmのみぞを作り、

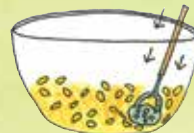
とりおいた塩の半量をふり、  
ラップをはりつけ、  
上から残りの塩をふる。  
(カビ対策)



## 3

①をザルに上げ、  
煮汁を切り、大きな  
ボウルにうつす。

煮汁は  
2〜3カップ  
とっておく



熱いうちに、  
マッシャーなどでつぶし、  
人肌に冷ます。

## 7 日のあたらない、 涼しい場所におく。

☆3カ月後

上下をよく混ぜ合わせる。  
(天地返し、均一に熟成させるため)  
カビが出たらきれいに取り除く。

☆7〜8カ月後

夏を越すと食べ頃に!

☆完成したみそは、使う分だけ  
冷蔵庫に入れ、残りは涼しい  
場所で保存する。



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」

合わせみそのススメ!

2種類以上合わせて使うとおいしさUP!  
間に昆布をはさんで保存

## 4 ③のボウルに



②  
を加え、手で  
よく混ぜ合わせる。

煮汁を少しずつ加え  
耳たぶくらいの固さに  
調節する。



## 5

④を野球ボール大に丸め、



保存容器にたたき  
つけるように詰める。  
(空気が入るとカビる!)

《材料》 4~5人分  
 ○豚バラ薄切り肉…200g  
 ○大根…1/5本  
 ○にんじん…1/3本  
 ○ごぼう…1本  
 ○じゃがいも…2個  
 ○こんにやく…1枚

○油あげ…1枚  
 ○しょうが…1かけ  
 ○長ねぎ…1/2本  
 ○だし…6カップ  
 ○みそ…100~120g  
 ○ごま油…大さじ1  
 ○七味唐辛子…適宜

寒い日にあつまる!

# 豚汁

2

鍋に ごま油 しょうが

大さじ1

を入れ、弱火で炒め、



香りが立ってきたら豚肉を入れ、一度火から下ろし、ぬれぶきんにのせ肉をほぐす。

肉が  
くっかない!



1

豚肉



4cm長さ

大根



にんじん



5mm厚さの  
いちょう切り

ごぼう



よく洗ひささがき  
水にさらし  
ザルに上げる

じゃがいも



1cm厚さの半月切り  
水にさらし  
ザルに上げる

こんにやく



スプーンで一口大に切る  
水から5分ほどゆでアクをとる

油あげ



油ぬきをし、  
細切り

しょうが



みじん切り

長ねぎ



小口切り

3

再び中火にかけ、豚肉をよく炒め、

ごぼう 大根 こんにやくじゃがいも  
にんじん

左から順に加え、

その都度炒める。



みそを  
2回に分ける  
ことで  
味がしみてむ!

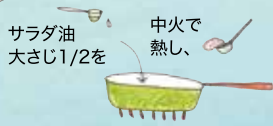
だし 油あげ

半量のみそ

を加え、強火で煮込む。



### 3 フライパンに、



サラダ油  
大さじ1/2を

中火で  
熱し、

②の肉だねを16～20等分し、スプーンですくって落とし入れる。一度に8～10個焼ける。

ふたを少しずらしてのせ、弱火の中火で3～4分焼く。

表面が白っぽくなったら裏返し、更に2～3分焼き、器に盛る。残りも同様に焼く。

4 フライパンをきれいにし、サラダ油少々でピーマンをさっと炒め、塩、こしょう各少々で味付けをし、つくねに添える。



塩、こしょう

## 鶏とみそのハーモニー

# 鶏みそつくね

【材料】 4人分16～20個分

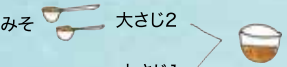
- 鶏ひき肉(もも)…400g
- 卵…2個
- みそ…大さじ2
- 酒…大さじ1
- 長ねぎ…1本
- パン粉…1カップ
- 砂糖・水…各大さじ1
- ピーマン…4～5個
- サラダ油、塩、こしょう…各適量

### 1 長ねぎ

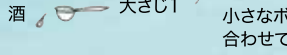


みじん切り

みそ 大さじ2



酒 大さじ1



小さなボウルに  
合わせておく。

ピーマン → 千切り

### 2 ボウルに

- |              |         |              |      |             |        |
|--------------|---------|--------------|------|-------------|--------|
| 鶏ひき肉<br>400g | 卵<br>2個 | 長ねぎ<br>みじん切り | みそ+酒 | パン粉<br>1カップ | 砂糖大さじ1 |
|              |         |              |      |             |        |



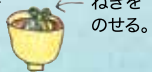
Aの材料をすべて入れ、粘りが出るまでよく練り混ぜる。



4 煮立ったらアクをとり、中火で10～15分、野菜がやわらかくなるまで煮込む。

5 残りのみそを溶き入れ、ひと煮して火を止める。

器に盛り、



ねぎをのせる。

好みで七味唐辛子をふる。

やからかいので、世代を問わずみんなで大楽します！



がえって  
きた!

# ふしぎち

ぶん・はせがわけいすけ え・こぐれけいすけ

## バイヨン湯



## 和風だしの湯

日本りょうりの味のきほん。にもものやみそしるなど、さまざまなりょうりに使う。代表てきなだしのざいりょうは「かつお」と「こんぶ」。



とりガラや牛のほね、こうみやさいをにこんで取った西洋のだし。フランスりょうりのスープなどに使われる。

わしは  
このお湯に  
つかろっかのあつ。



さざんしん

おんせん 大すき  
ふしぎっち。  
ぎっちんランドの  
おくざしき  
「だしおんせん」に  
やってきた。



「だし」ってなに？

ねえ、  
しって  
る？





春を待ちわびる  
ハハレシビ  
春まとう燕 かぶ

春めく  
ハハ  
ハハ  
ハハ



純米酒

すっきり飲みやすく、フルーティーで芳醇な香りはワイングラスでこそ楽しんでほしい。女性の笑顔を醸すそんなお酒に仕上げました。



【材料4個分】

- かぶ…4個
- 桜の葉塩漬け…16枚
- フルードセル(塩の花)…適量
- オリーブオイル…適量
- 米麴…適量

【作り方】

- ①かぶを皮付きのままきれいに洗う。かぶに茎を1cm残し切る。かぶの周りに桜の葉をかぶが隠れるように貼り付けアルミホイルで包む。180℃のオーブンで30～40分ローストにする。
  - ②かぶの葉を色が変わらない程度に柔らかくなるまでゆでる。フードプロセッサーでペースト状にする。フルードセル、オリーブオイル、うるかした米麴で味を調える。
  - ③お皿に②を丸型で盛り付けて①のアルミを外しお皿に完成
- ※フルードセルは大粒の天日塩のこと。アクセントに使います。ない場合は荒目の塩でも。



下国 伸シェフ  
桜の葉の塩気や香りがかぶに移り、米麴も入ったソースで日本酒に合わない訳がない春を待ちわびるハハハラベルにぴったりですよ。

2月1日(水)よりコープさっぽろ限定発売

※720mlは一部店舗にて、300mlは全店舗にて販売予定です。

原材料名/米(北海道産)・米麴(北海道産) 栗山町きなうすファーム 吟風100%  
精米歩合/70% アルコール分/15度

1986年生まれ、旭川出身。勝又登氏率いる箱根の「オーミロード」、六本木の三ツ星レストラン「ビエール・ガニエール」、フランスの一ツ星レストラン「ラ・カシェット」で経験を積み、カジュアルフレンチ「W27」のシェフを経て、この1月から老舗フレンチレストラン「コート・ドール」のシェフに。



# おしえてください

**A**  
羅臼町・のりとも  
朝倉商店の鮭節

10名様



今月の  
プレゼント



**B**  
明治の「ザ・チョコレート」  
4種セット(P35参照)

5名様



※写真はイメージです

**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「うに」のレシピを教えてください

**Q3** 「うに」のココが知りたい  
という素朴な疑問を教えてください

**Q4** 今月号のベストレシピを  
教えてください

**Q5** ちょこっとならに対するご意見・  
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: 2月20日(月)必着

- 郵送 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
コープさっぽろ広報室 ちょこっと編集部 「2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/)

## 編集後記

今月の「鮭節」いかがでしたか?改めて「鮭節」の魅力を知ることができました。かつお節よりうま味が強く、甘い香りがするんですね!表紙のアイデアを考えるのに、机の上が鮭節にまみれていたとき、たしかに甘〜い、いい香りが充満していました。こんなアロマあってもいいかもしれませんね!だれかダシてくれなかな〜。笑(さ)

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



## 〈もくじ〉

羅臼町の鮭節	4
羅臼町	13
「鮭節通」になっちゃいますか!	18
オレならこう作る!	22
わが家のいちおしレシピ!	26
70歳山田さん、料理を習う!	30
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	45
お弁当の日	46
アニマドレ	48
こどもレストラン	50
ラブキャン普及プロジェクト	52
トドック10周年わくわく音楽会	54
ちょこっとインフォメーション	56
みなさんからのお便り	60
こぐれあいこの自家製ノート	66
かえてきた!ふしぎっち	70
アンケート	73
ごはんとおかずインデックス	74
2月コープさっぽろ店舗お買得カレンダー	75

## 〈ちょこっとならに関するお問合せ〉

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、みなさんからお便りページなどで掲載させていただくことがありますので、ペンネームをお書き添えください。(ペンネームがない方はイニシャルでの掲載となります)

※回答いただいたおすすめレシピについては、ちょこっとならに掲載された場合、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。

「ちょこっと」が  
企業誌部門  
最優秀賞を受賞!!



後援：経済産業省 / 農林水産省 / 観光庁  
（公社）日本観光振興協会 / （公社）日本印刷技術協会

日本タウン誌・フリーペーパー大賞2016とは、全国各地のタウン誌やフリーペーパーに参加を募り、参加媒体を誌面クオリティや読者の支持率など、多彩な視点から審査、評価の高い媒体を選定して表彰するイベントです。今回、「ちょこっと」は総エントリー数229誌の中から、企業誌部門にて最優秀賞を受賞いたしました。

「ちょこっと」に関わるすべての皆さま、毎月楽しみに読んでいただいている皆さま、いつも本当にありがとうございます！私たちは受賞を励みに、これからも「食」を通して北海道をもっとおいしくする誌面作りを目指していきたいと思います。  
（コープさっぽろ ちょこっと編集部）

【審査コメント】

受賞号となった6月号の特集は、表紙のインパクトある写真、その写真の中に「はちみつの秘密教えます」と書かれたコピー、およびデザインが秀逸でした。また、はちみつ×生産者、はちみつ×まち、はちみつ×豆知識、はちみつ×シェフ、はちみつ×70歳と、はちみつを様々な切り口で編集し、読者を飽きさせないページネーションでの展開はとて素晴らしい、またコンテンツのクオリティも大変高い媒体です。



日本タウン誌・フリーペーパー大賞2016 協賛企業  
【特別協賛】株式会社まるごとにおぼん  
【協賛企業（社名50音順）】NNT タウンページ株式会社、株式会社沖データ、日経印刷株式会社、株式会社モリサワ

一般社団法人 NGA 日本地域情報振興協会 タウン誌フリペ大賞 検索

鮭節

鮭節入りゴーヤチャンプル……………12  
 鮭節ロール巻き……………22  
 鮭の煮おろし……………24  
 煮凍り……………25  
 鮭のミルクスープ……………26  
 鮭節のふりかけ……………27  
 鮭マヨトースト……………27  
 れんこんの鮭節煮……………28  
 アボカドと鮭節の梅肉和え……………28  
 チーズ鮭節焼きおにぎり……………29  
 豚玉お好み焼き……………30  
 たこ焼き……………32  
 焼きうどん……………33  
 鮭節香る炊き込みごはん……………45  
 カリフラワーの鮭節和え……………45  
 菜の花の鮭節みそ焼き……………裏表紙

にく

バジル風味の鶏ハム……………29  
 鶏から揚げの甘酢あんかけ……………41  
 鶏もも肉のグリル  
     彩り野菜とトマトソース添え……………43  
 鶏肉のさっぱりねぎ炒め……………45  
 鶏みそつくね……………69

やさい

手巻きサラダ……………41  
 野菜たっぷりキッシュ風……………45  
 春まどう蕪……………72

ごはんもの

華やか押し寿司……………36  
 ごぼうとしょうがと鶏肉のおこわ……………38  
 和風野菜カレー……………40  
 五目チャーハン……………50

パスタ

レストランのスパゲティ……………43

汁もの

豚汁……………68

調味料

手作りみそ……………66

おやつ

チョコチーズパイ……………34  
 チョコかぼちゃパイ……………34  
 白玉粉のパレンタインチョコ……………44  
 ファミチョコパイ……………44



ごはんとおかず  
インデックス

第59号  
2017年2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  
札幌市西区登寒11条5丁目10-1  
TEL 011-671-5770

企画制作/LLCのこたべ

印刷/(株)須田製版

発行人/大見英明(コープさっぽろ)

ディレクター/小向香(コープさっぽろ)

編集人/平島美紀江(LLCのこたべ)

アートディレクション/佐孝優(LLCのこたべ)

デザイン/LLCのこたべ、(株)アウラ  
くづれけいすけ、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、くづれあいこ  
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、複製、加工、使用を禁じます。
- QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

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

○宅配トドックに関するお問合せ  
トドックコール ☎0120・502・112

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

○コープさっぽろへのご意見・ご要望  
コープベル ☎0120・271・620



## ■2017年2月 コープさっぽろ店舗お買得カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1 🍞 🍵 🍷 10	2 🍞 🍷 10	3 のり巻・大豆の日 🍷 10	4 立春 10	5 📦 10
6 海苔の日・抹茶の日	7 🍞	8 🍞	9 ふく・肉の日 🍞	10 豚丼・ふきのとうの日	11 建国記念の日 10	12 レトルトカレーの日 📦 🍀 🍷 10
13 🍷	14 バレンタインデー 🍷 🍷	15 🍞 🍷 🍷 10	16 寒天の日 🍞 🍷	17 千切大根・切干大根の日	18 10	19 📦 🍷 🍷 10
20 アレルギーの日	21 🍞	22 おでんの日 🍞	23 🍞 10	24 10	25 10	26 📦 🍀 🍷 10
27	28 ビスケットの日 🍞	1	2	3	4	5



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



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



cloverトドック  
5%OFF



ちびっこコープデー  
(上記対象者 5%OFF・らくちん当日便サービス)



シニアコープデー



らくちん当日便サービスデー  
(60歳以上の方、からだの不自由な方、妊婦の方が対象)



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。

※ちびっこコープデー・シニアコープデーのご利用には事前のご登録(無料)が必要です。

※サービス内容の詳細は、店舗サービスカウンターにおたずねいただくか、またはコープさっぽろホームページをご覧ください。

コープさっぽろ

検索

「maruyama 樽」料理長・川村 健也さん直伝  
「サッポロ生ビール黒ラベル」に合う簡単おつまみ

## 菜の花 鮭節みそ焼き

作り方(2人分)

- ①菜の花1束は、塩をひとつまみ入れた熱湯で湯がき、冷水にさらす。
- ②鮭節大さじ3・白みそ大さじ3・粉チーズ大さじ1・砂糖小さじ1・卵黄1/2個分・ビール小さじ1をボウルに入れて混ぜる。
- ③①の上に②のをせてトースターまたは魚焼きグリルで、弱火で焼く。焼き目がついたら完成。



黒ラベルといえば昔から父が飲んでいた印象が強いですね。鮭節はクセがなく、やさしい風味で野菜とよく合います。菜の花の苦味とビールのほろ苦さ、みその甘味や鮭節の風味が黒ラベルのコクとマッチします。

maruyama 樽

- 札幌市中央区南5条西24丁目3-17藤栄ビル1F
- TEL 011-206-1132
- 営業時間 18:00～翌1:00
- 定休日 日曜または月曜

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。

