

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

チーズのある生活。

3月号

2017 [vol.60]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO

「華みやび」

上面発酵でつくった、
エビス初のホワイトビール。



3月7日(火)
発売



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



特集
チーズ

70歳
26

読者
22

シェフ
18

豆知識
13

生産者
04

チーズ × 生産者

足寄・しあわせチーズ工房の ナチュラルチーズ

取材・文 / 青田美穂 編集 / 小向香 撮影 / 細野美智恵 デザイン / 佐孝優



足寄町 ●

ポツンと小さな灯りが 足寄の丘に朝を告げる

あか

日の出前、真つ暗な丘の上の工房に灯りがともります。工房を営むのは、2013年から足寄町でチーズの製造を始めた本間幸雄さん。昨年、国産ナチュラルチーズコンクールジャパンチーズアワード2016でハードタイプの「幸」が金賞に選ばれたほか、実際に優れたチーズ職人に贈られる「ギルド・デ・フロマジエ」の称号を叙任するなど、将来が期待される35歳の若き作り手です。あたりが静寂に包まれている朝4時過ぎ。工房と同じ茂喜登牛地区にある、ありがとう牧場の搾乳時間に牧場を訪れ、大量の牛乳を運ぶところからチーズ作りが始まります。この日は20kgのミルク缶を5本、多い時は15本もの重量缶を工房へ運び入れる日もあるそう。

* * *

長野県出身の本間さんが、チーズ職人としての独立の地に足寄町を選んだ一番の理由は「人との縁」。

チーズの原料となる放牧牛乳の生産者・吉川友二さんとの出会いがなければ、この工房も生まれていなかったかもしれません。本間さんのチーズには、導かれるようにして出会ったふたりのストーリーが詰まっています。

山の斜面を生かして建てられた工房。建物後ろ側の熟成庫は、土に覆われ外からは見えない



牧場と工房のある茂喜登牛地区は、標高400m以上の丘陵地帯

夢を叶えるために踏んだ 北の大地での運命的な出会い

2000年に足寄町で、ありがとう牧場を開いた吉川さんは偶然にも本間さんと同じ長野県の出身。北海道の大学に進学後、穀物主体で育てる日本の酪農への疑問から、放牧飼育が盛んなニュージーランドへ。4年間、現地の農場で働きながら、今後の酪農の在り方を研究しました。そこで吉川さんがたどり着いたのは、頭数、穀物を減らして乳牛を育てる、マイペース酪農。一年中、自然に近い環境で放牧しているため、牛乳は春夏秋冬で成分濃度や風味が異なります。

一方、高校生の時に見たテレビ番組でチーズ職人への夢を抱いた本間さん。学生時代に新得町・共働学舎新得農場で研修を受け、後に5年間、同所で酪農とチーズ作りに携わりました。「放牧の牛乳で作るチーズは本当においしい」。ある時、フランスの技術者からその言葉を聞き、本間さんは道内で放牧酪農を手掛ける牧場めぐりを始めることに。訪れた中の一つが、吉川さんの牧場でした。

「会って二度目の時かな？搾乳していると、本間くんが鍋とコンロを抱えて来てね。バルククーラー(※)の横で



穀物は最小限に与え、無農薬・無化学肥料の放牧地で育つ牛。現在、子牛を含めて約100頭を飼育



吉川さんの放牧牛乳はコク、うま味、甘味などおいしさを数値化する官能検査でも高評価を獲得

搾ったばかりの温かい牛乳を使って、チーズを作り始めたんですよ(笑)。それが第二号。後日、妻と一緒に食べさせてもらいましたが、自分の牧場の牛乳から生まれた初めてのチーズに感激しましたね(吉川さん)。

※搾乳したミルクを一時保存するタンク

吉川さん(右)から本間さんへ「常識にとらわれず、前へ前へ」とエールが







空気が自然に流れるよう資材選びからこだわった、半地下の熟成庫



チーズ作りを学んだ共働学舎と同様に、熟成環境を整えるため炭を設置

四季折々の牛乳の個性が チーズの魅力として生きる

本間さんも吉川さんの放牧牛乳と出会い、自身のこれからのチーズ作り
に可能性と手応えを感じました。

「チーズを作っている段階から青草の香りが立ってきて、山で笹を食べた時の野性味だったり、エサや育つ環境、季節ごとの違い……。師匠の牛乳の味がそのままチーズに出る。ここから自分の作りたいものが作れる」と確信しました」（本間さん）。

本間さんは牧場に住み込み、放牧

チーズの熟成状態をチェック。「カビが出てからでは遅いので小さなサインも見逃さないように日々、目を配ります」

酪農の勉強を開始。牛飼いをしながら4年後の2013年に、牧場から工房の建物を借りる形で本格的なチーズ製造に着手しました。そして昨年1月、晴れて独り立ち。強い信念で独自の放牧飼育を貫き、循環型酪農を実践してきた吉川さんと、憧れを追い求めて自分の道を模索してきた本間さん。しあわせチーズ工房のチーズは互いに高い志を持ち共感し合う、師匠と弟子の「絆の結晶」といえます。

一つひとつの工程が 真剣勝負！ 職人さんの緻密な 仕事に脱帽

さて、お話は工房へと戻ります。取材にお邪魔した日は、1カ月以上熟成させるソフトタイプのチーズ「茂喜登牛」を製造。チーズ作りのスタートから熟成までの流れを、追っていきましょつ。

牧場から運んだ牛乳を大きな銅鍋に移し、約40°Cに調整してスターターと呼ばれる乳酸菌を入れます。乳酸菌の働きによって発酵が進み、脂肪やたんぱく質が分解されやすくなるため、後の工程がスムーズになります。この状態で冬は2時間、夏は1時間ほど置いた後、レンネットを投入。レンネットとは主に子牛の胃袋の塩漬から抽出される凝固作用のある液体を指し、本間さんは未精製のフランス産を使用しているそう。レンネットを入れると牛乳が少しずつ固まり、ヨーグルト状から寄せ豆腐に似た触感へと変化。室温にも気を配り、外はマイナスイ気温ながら工房内は半袖で十分な暖かさ。全ては素材が力を発揮しやすく、おいしく仕上げるための配慮で

〈茂喜登牛〉
チーズ作りの
主な流れ



1cm～1.5cmの大きさになるまで、カットの作業を数回繰り返す。自然とカードとホエーに分離



チーズのタイプや製造時季により異なるが、茂喜登牛はレンネットを入れて45分ほどでカットのタイミングに



乳酸菌を入れて寝かせた牛乳に、レンネットを投入。20分ほどたつと初期凝固が始まる

す。ここからが特に重要。鍋の中の固まり具合と時計を常に見ながら、カットのタイミングを計ります。刻々と変わる状態の見極めは、職人の指の感覚。30秒、1分の違いで完成に差が出るため、全集中力を注ぎます。

チーズを作り始めて約4時間後、専用の道具を使ってチーズをカットしていきます。何度かカットを繰り返すうちに固形物（カード）と水分（ホエー）に分かれていき、型入れの段階で分離されてカードがチーズに。ホエーは工房で飼育している豚たちの栄養源となっています。

* * *

工房内のこだわりは熟成庫。水分を抜いたチーズの赤ちゃんは、ここでしばらくの眠りに入ります。工房全体の半分を熟成スペースに割り、程良い通気のためにコンクリート壁を採用。通常12℃前後の理想温度が保てるよう、建物ごと土の中に埋まった造りになっています。「チーズは熟成が長いものほど、牛乳の個性が出るんですよ」と本間さん。熟成を成長と考えると、人と同じで成長するにつれて個性が強くなるというところ。なるほど、最も熟成の長い、熟成半年以上の「幸」を味わってみて納得。吉川さんの放牧牛乳の力強さが、このチーズそのものの個性となっています。



ソフトタイプのチーズのため、形が崩れないようエゾマツの木の皮で固定して熟成庫へ



数分置いて水分が抜けたところで、一つひとつ型から取り出して反転させ、さらに水分を抜く



麻布を敷いた型にカードを流し込んで成形。ホエーは型に開いている穴から下に落ちる仕組み

生まれた土地の風土を感じる 「足寄のチーズ」を目指して

「コンテストでの賞や名誉ある称号を受けてなお「まだまだこれから」と謙虚な本間さん。職人としての技術の向上はもちろんですが、地域で支え合う、気質のある足寄への思いも強く持っています。町内の若手農畜産業の関係者でつくる、あしおこし隊への参加もその一つ。足寄町の食、人の魅力をもっと発信して、皆で地域を盛り上げたいと考えています。」

「チーズをきっかけに足寄に人が来て、味わってくれることが、少しでも町の元気につながれば嬉しいですね。そのために今年はいイベントなども計画中です。技術者としてはもっとチーズのレベルを上げて、この土地を反映した、足寄のチーズを作るのが目標。そして地元のチーズの味わい方、楽しみ方を多くの方に伝えて、知ってもらいたいと思います」（本間さん）。



モッツアレラやラクレットを含むチーズ4種と大空ヨーグルトを製造。手作りのため数が少なく、販売は限られた場所のみ。工房と町内の道の駅で購入できる

工房入口に飾られたコンテストの賞状とギルド・デ・フロマジェの認定証。一昨年はフランスとスイスへ研修に出向くなど、向上心は高まるばかり



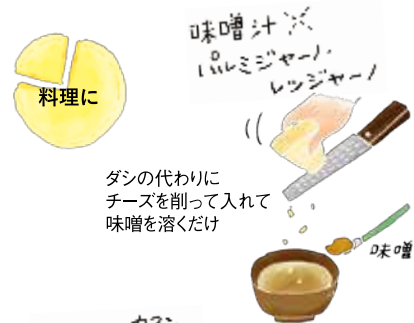
「チーズ通」になっちゃんいますか！

ちよつと意外な
チーズの食べ合わせ

チーズも
気軽においしく！



洋食やワインのイメージが強いですが、現在の国産チーズは日本人の舌に合うように作られているので和食にも馴染みます。普段の食事にプラスするだけでうま味やコクがアップしますよ。お酒を飲まない方にオススメです。お茶請けにチーズ。チーズは乳製品なのでミルクを入れて飲むコーヒーや紅茶はもちろんです、日本茶にも合います。



チーズプロフェッショナル 石川 尚美さん

「チーズのソムリエ」ともいわれるチーズプロフェッショナルの資格を持ち、国際的なチーズコンテストの審査員も務める達人。チーズ&ワインスクール「石川尚美チーズサロン」代表として講座を開催するほか、イベントやセミナーなどでもチーズの魅力を伝えている。<http://cheese-salon.com/>



味が安定している
缶入りタイプのカマンベールが
特にオススメ

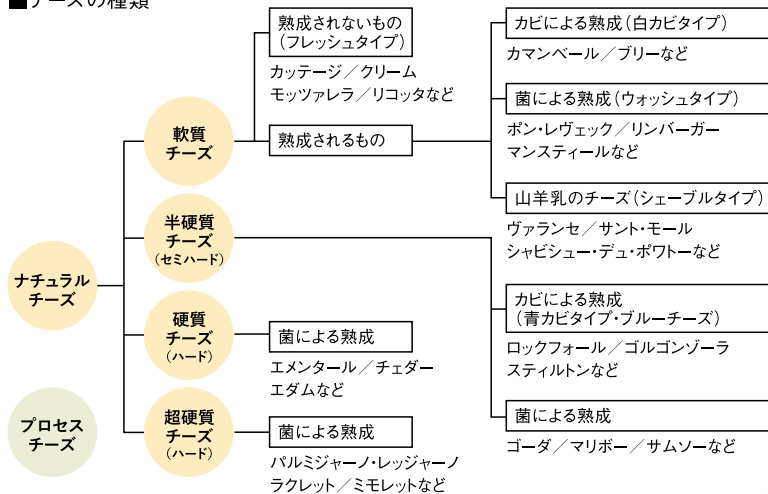
編集部へ届いた
アンケートの疑問に
チーズのプロが
答えます！

おいしく食べる 大事なポイント 「食べ頃を知ること」

チーズには「ナチュラルチーズ」と「プロセスチーズ」があります。ナチュラルチーズは多くの場合、発酵・熟成させて作られ、チーズの中で菌が生きているため時間と共に風味が変化します。スライスチーズやベビーチーズなどが代表的なプロセスチーズは、1種類または数種類のナチュラルチーズを加熱して溶かし、成形したものです。加熱により発酵・熟成が止まるため、風味が一定で保存性も高いのが特徴です。

ナチュラルチーズをおいしく食べる上で、押さえておきたいのが、食べ頃を知ること。食べるタイミングによって味が変わるためです。ホールで購入した場合は、表示の賞味期限日が最も食べ頃で、あっさり系が好きな方は期限前の1週間、こつり系が好きな方は期限後の1週間を味わう目安にすると良いと思います。またカットすると、その時点から鮮度が落ちていきます。真空パックの商品は比較の日持ちしますが、開封後は変質が進むので、開封したらすぐ食べ切るのが鉄則です。カットで購入した場合は、遅くとも購入後5日から1週間以内に開封して早めに食べ切りましょう。

■チーズの種類



【ナチュラルチーズの食べ頃】

●チーズを丸ごと購入した場合

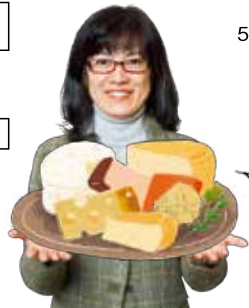


表示されている賞味期限日の前後1週間を食べ頃の目安に

●カットしたチーズを購入した場合



購入後遅くとも5日~1週間以内に開封。すぐ食べ切る



たくさんの種類があるんです!

<p>十勝野フロマージュ 宅配</p> <p style="text-align: center;">中札内村</p> <p style="text-align: center;">「ブリーチーズ」</p>  <p style="text-align: center;">60g・432円(賞味期限/40日)</p> <p>オススメ 十勝野フロマージュは、白かびタイプで有名な工房。ブリーチーズはカンパベルチーズよりも大きくて熟成も長く、奥深い味わいです。</p>	<p>トワ・ヴェール 宅配</p> <p style="text-align: center;">黒松内町</p> <p style="text-align: center;">「くろまつないブルーチーズ」</p>  <p style="text-align: center;">200g・1,458円(賞味期限/75日)</p> <p>オススメ 塩味も抑えていて、とても食べやすいブルーチーズ。通の方は賞味期限ギリギリまで待って食べてください。本格的なブルーに変身します!</p>	<p>クレストジャパン 宅配</p> <p style="text-align: center;">滝川市</p> <p style="text-align: center;">「クリームチーズ ガーリック&ハーブ」</p>  <p style="text-align: center;">80g・432円(賞味期限/60日)</p> <p>オススメ パンやクラッカーにのせるもよし。ガーリック&ハーブの味付きなので、焼き上げたお肉にのせるとチーズが溶けてソース代わりにもなりますよ。</p>
<p>ハッピネスデーリィ</p> <p style="text-align: center;">池田町</p> <p style="text-align: center;">「山のチーズ ラクレット」</p>  <p style="text-align: center;">120g・646円(賞味期限/90日)</p> <p>オススメ 「アルプスの少女ハイジ」で有名になりましたね。弱火にしたフライパンで、トロトロに溶かしてジャガイモにかけて最高ですよ!</p>	<p>おーかんしゃ 夢民舎</p> <p style="text-align: center;">安平町</p> <p style="text-align: center;">「カチョカバロ」</p>  <p style="text-align: center;">200g・864円(賞味期限/90日)</p> <p>オススメ 1cmくらいの輪切りにして、熱々のフライパンがホットプレートで両面をカリッと焦がします。アツアツとろ〜りで食べるのがオススメ!</p>	<p>チーズ工房 NEEDS 宅配</p> <p style="text-align: center;">幕別町</p> <p style="text-align: center;">「櫛」</p>  <p style="text-align: center;">150g・862円(賞味期限/45日)</p> <p>オススメ 約4か月以上熟成させたハードタイプ。うま味が凝縮されていてワインはもちろん、日本酒にも合います。薄く切って召し上がってください。</p>

石川さんに聞きました!
タイプ別・道産チーズの魅力



保存法と 栄養について

保存のポイントは「空気に触れさせない」「乾燥を防ぐ」の2つ。食べかけのチーズは、隙間を作らずびつたりとラップで包み、乾燥対策として濡らしたペーパータオルと一緒に密閉容器に入れて冷蔵庫へ。容器

に水滴が付くようでしたら、そのつど拭き取ってください。

また「カロリーが気になる」という声もよく聞きますが、チーズはビタミンCと食物繊維以外の栄養素が全て含まれているパワーフードです。不足しがちなカルシウムやたんぱく質をはじめ、栄養バランスに優れた食品なので、適量をおいしく上手にとりましょう。

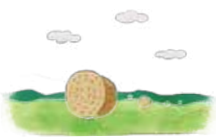
北海道のチーズ、 現状とトレンドは？

ここ10年ほどで、北海道のチーズの作り手はどんどん増えています。小さな工房から大手メーカーまで、北海道でチーズの製造を手掛けているところは現在、100カ所以上もあり、日本のチーズの90%以上が北海道で作られているんですよ。道外から北海道に移住して工房を開く人、牧場を継いだ2代目や3代目が自慢の牛乳の付加価値を高め

るためにチーズ作りを始めるケースなど、さまざまですが、若い作り手の成長、活躍も目立っていますね。また、カマンベールやモッツアレラだけでなく近年は、ブルーチーズやウオッシュ系など作られている種類も多彩に。特に時間をかけて熟成させる長期熟成タイプのチーズは、作り手ごとの個性が出やすく、味の違いも楽しめると思います。

【道東・オホーツク】

- ・ブルーグラスファーム(雄武町)
- ・バイナンドファーム(興部町)
- ・チーズ工房 アドナイ(興部町)
- ・ノースブレインファーム(興部町)
- ・富田ファーム(興部町)
- ・オホーツクファーム喜多牧場「みるとんはうす」(紋別市)
- ・月のチーズ(滝上町)
- ・ひがしもと乳酪館(大空町)
- ・ラ・レトリなかしべつ(中標津町)
- ・JA中標津 なかしべつ乳製品工場(鶴居村)
- ・鶴居村振興公社「酪楽館」(鶴居村)
- ・ハートンツリー チーズ工房(鶴居村)
- ・中山農場 なかやまミルク工房(別海町)
- ・べつかい乳業興社(別海町)
- ・河崎牧場チーズ工房(別海町)
- ・森永乳業(株)別海工場(別海町)
- ・横井牧場(浜中町)
- ・おおともチーズ工房(浜中町)
- ・タカナン乳業北海道工場(浜中町)
- ・チーズ工房チカブ(根室市)
- ・厚岸チーズ工房なんくる(厚岸町)
- ・森高牧場(厚岸町)
- ・しべちや風牧場(標茶町)
- ・長坂牧場チーズ工房(標茶町)
- ・白糠酪恵舎(白糠町)



日本で作られている
チーズの
90%以上が
北海道産!!



ビタミンCも含む果物と
食物繊維の豊富な野菜を
一緒にとればバッチリ☆

北海道の ナチュラルチーズMAP



【道央】

- ・ファットリアオ北海道(札幌市)
- ・新札幌乳業株式会社(札幌市)
- ・株式会社箱根牧場(千歳市)
- ・みるくのアトリエ(恵庭市)
- ・町村農場(江別市)
- ・北海道酪農公社(江別市)
- ・米村牧場チーズ工房ブラッツ(江別市)
- ・長沼あいす(長沼町)
- ・岩瀬牧場(砂川市)
- ・クレストジャパン(滝川市) ※P15に掲載有
- ・横市フロマージュ舎(芦別市)
- ・レークヒル・ファーム(洞爺湖町)
- ・のぼりべつ酪農館(登別市)

【道南】

- ・村上牧場ミルク工房レブレラ(せたな町)
- ・大津牧場 ミルク茶房「ひそっぷ」(せたな町)
- ・八雲チーズ工房(八雲町)
- ・八雲ハンドメイドの会(八雲町)
- ・チーズ工房 小栗(八雲町)

- ・(有)鈴の鳴る道(新冠町)
- ・北海道クレイル(共和町)
- ・ニセコフロマージュ(ニセコ町)
- ・ニセコチーズ工房(ニセコ町)
- ・チーズ工房タカラ(喜茂別町)
- ・北海道日高乳業(日高町)
- ・ASUKAのチーズ工房(むかわ町)
- ・チーズ工房 角谷(安平町)
- ・夢民舎(安平町) ※P15に掲載有
- ・牧家(伊達市)
- ・トワ・ヴェール(黒松内町) ※P15に掲載有
- ・チーズ工房 アンジュ・フロマージュ(黒松内町)

- ・ピカタの森 駒ヶ岳牛乳(森町)
- ・久保田牧場チーズ研究所(七飯町)
- ・山田農場 チーズ工房(七飯町)
- ・北海道乳業(函館市)
- ・函館酪農公社(函館市)

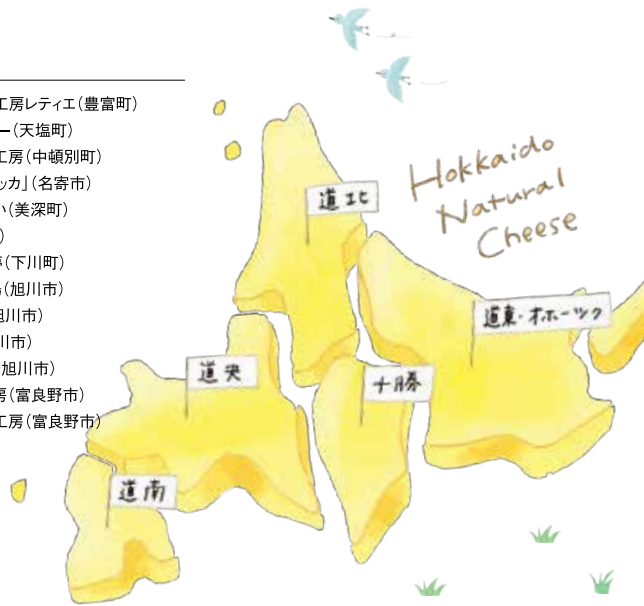
【道北】

- ・あぐりネット宗谷 工房レティエ(豊富町)
- ・べこちちファクトリー(天塩町)
- ・高橋牧場チーズ工房(中頓別町)
- ・チーズ工房「マヤッカ」(名寄市)
- ・チーズ工房羊飼(美深町)
- ・きた牛舎(美深町)
- ・食彩工房 美花夢(下川町)
- ・旭川あらかわ牧場(旭川市)
- ・旭川斉藤牧場(旭川市)
- ・伊勢ファーム(旭川市)
- ・クリーマリー農夢(旭川市)
- ・富良野チーズ工房(富良野市)
- ・藤井牧場チーズ工房(富良野市)

【十勝】

- ・しあわせチーズ工房(足寄町) ※P4に掲載有
- ・あしよろチーズ工房(足寄町)
- ・ハッピーネスデーリィ(池田町) ※P15に掲載有
- ・高木牧場 チーズ工房シロベル(上士幌町)
- ・士幌町食品加工研修センター(士幌町)
- ・乳と蜜と大地の工房 十勝 加藤牧場(帯広市)
- ・香林農園(帯広市)
- ・よつ葉乳業(株)十勝主管工場(音更町)
- ・JAめむろ・ファーマーズマーケット愛菜屋(芽室町 ※5月~11月のみ営業)
- ・十勝千年の森 ランラン・ファーム(清水町)

- ・エムシーボレーション 鹿追チーズ工房(鹿追町)
- ・共働学舎新得農場(新得町)
- ・十勝野フロマージュ(中札内村) ※P15に掲載有
- ・花畑牧場チーズ工房(中札内村)
- ・チーズ工房 NEEDS(幕別町) ※P15に掲載有
- ・さらべつチーズ工房(更別町)
- ・半田ファーム(大樹町)
- ・西川牧場チーズ製造施設(大樹町)
- ・雪印メグミルク 大樹工場(大樹町)
- ・ゼンキュウファーム(広尾町)



モッツアレラと生ハムのペルシャ風

調理時間 約40分 481Kcal(1人分)

【材料(2人分)】

モッツアレラチーズ
……………100g
こしょう……………適量
生ハム……………80g
マスタード……………大さじ2
パン粉……………100g
パセリ……………40g
にんにく……………1片
サラダ油……………適量
ミニトマト……………6個
バルサミコ酢……………40ml
EXバージン
オリーブオイル…大さじ1
塩……………適量
黒こしょう……………適量
セルフィーユ……………適量

【作り方】

- ①モッツアレラチーズを4等分にスライスし、こしょうをふる。
- ②チーズが隠れるように生ハムを巻く。
- ③フードプロセッサーでにんにくとパセリを細かくする。
- ④③にパン粉を入れて回す。
- ⑤②にマスタードを塗り、④をまぶす。
- ⑥フライパンに油を引き、中火で焼く。焼き上がりは少し水分が出るくらいが目安で、後は余熱で火を通す。
- ⑦別のフライパンで半分に切ったミニトマトを切った面を下にして焼く。
- ⑧トマトが少し色付いてきたら、バルサミコ酢を加えて軽く煮詰め、EXバージンオリーブオイルを加え、塩で味を調える。
- ⑨お皿に⑥を盛り、⑧のソースをかけ、黒こしょうを振り、セルフィーユを添えて完成。



スペシャルな1品からお手軽まかないレシピまで、シェフならではのアイデアと技で、素材の持ち味を存分に生かした3品をご紹介します。

オレなら こう作る！

チーズ × シェフ

編集 能戸英里
撮影 石田理恵
デザイン 佐孝優

カンティーン セル
cantine SEL

店名の「cantine」は「食堂」の意。その名の通り、気軽にカジュアルフレンチと、気さくなシェフとおしゃべりも楽しめるお店。

- 住所 札幌市中央区南3条西5丁目14 三条美松ビル3F
- TEL 011・215・0160
- 営業時間 月～木 17:00～翌1:00、金・土 17:00～翌2:00
- 定休日 日曜(祝日の場合翌日休み・月曜祝日の場合日曜営業)



くろたき ゆうすけ

黒滝 祐輔さん

芦別市出身。札幌市内の調理師専門学校を卒業後、東京や神奈川などで10年以上修業を積み、その後北海道に戻り大和(株)リゾートに入社。ロイトン札幌において洋食調理や企画を担当。市内のレストランシェフを経て、2013年9月にcantineSELをオープン。



POINT

生ハムは豚ロースの薄切りでも代用できます。パン粉は多めにできあがるので冷凍して、ほっけやタラなどのフライに活用してもおいしくいただけます。





POINT ソースにしょうゆを少し加えてごはんと一緒に食べてもおいしくいただけます。

チキンときのこのソテー クリームチーズソース

XX

調理時間 約20分 526Kcal (1人分)

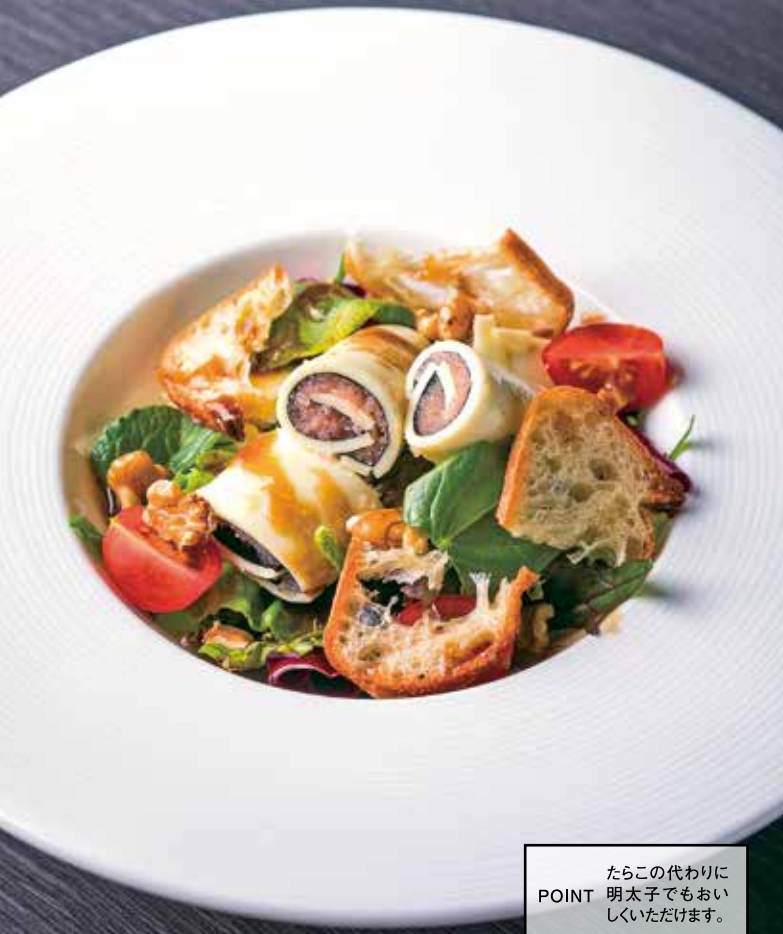
【材料(2人分)】

- | | | | |
|---------|------|---------|--------|
| 鶏もも肉 | 1枚 | しめじ | 1/3パック |
| 塩・こしょう | 各適量 | 白ワイン | 40ml |
| サラダ油 | 適量 | 水 | 120ml |
| 玉ねぎ(小) | 1/2個 | クリームチーズ | 50g |
| にんにく | 1片 | じゃがいも | 2個 |
| マッシュルーム | 2個 | 牛乳 | 適量 |
| 生しいたけ | 1枚 | 塩 | 適量 |
| | | 刻みパセリ | 少々 |

【作り方】

- ①鶏肉は筋を取り除いて4等分にし、塩・こしょうをする。
- ②玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③マッシュルームは半分、しいたけは4等分、しめじは小房に分ける。
- ④じゃがいもは皮をむいてやわらかくゆで、潰して牛乳を加えて練り、塩で味を調える。
- ⑤フライパンに油をひいて鶏肉を皮目から中火でゆっくりと焼く。
- ⑥皮に色がついたら取り出す。
- ⑦フライパンの油を少しふき取り、②を炒める。
- ⑧玉ねぎが少し色付いてきたら、③を入れて軽く炒め、白ワインを加えてアルコールを飛ばす。
- ⑨⑧に水を加え、鶏肉を戻す。
- ⑩鶏肉に火が通ったら火を止め、クリームチーズを加える。
※水分が足りないようなら、水を少し足す。
- ⑪クリームチーズが溶けたら、お皿に④と⑩を順に盛り、パセリを散らして完成。お好みで黒こしょうを振ってもよい。

オレが家で作るなら！



POINT たらこの代わりに明太子でもおいしくいただけます。

スライスチーズの 焼きのりたらこロール サラダ仕立て

XX

■ 調理時間 約10分 397Kcal(1人分)

【材料(2人分)】

スライスチーズ……………4枚	お好みのサラダ……………適量
焼きのり……………1枚	A { オリーブオイル…大さじ2 バルサミコ酢…大さじ1 塩……………少々
たらこ……………1/2腹	
くるみ……………適量	
バゲット……………適量	

【作り方】

- ①焼きのりを4等分し、スライスチーズにのせる。
- ②①の上にはぐしたたらこを塗る。
- ③②を端から丸める。
- ④くるみを軽く炒り、バゲットをカリッと焼いて食べやすい大きさに割る。
- ⑤Aの材料を混ぜてドレッシングを作る。
- ⑥お皿にサラダを盛って、食べやすい大きさに切った③のをのせる。
- ⑦⑥にくるみとバゲットを散らして⑤のドレッシングをかけて完成。



オレの♡まかない♡はこれ！

わが家の いちおしの レシピ!

読者のみなさんから
寄せられたレシピを紹介します。



応募総数
95通!!

次のお題

ベリー

(いちご、ブルーベリー、ハスカップなど)
を使ったレシピ

あなたのいちおしレシピをP73の宛先までお寄せください。採用された方にはちよこっとカード(コープさっぽろ商品券)500円分をプレゼント! 応募締め切りは3月20日(月・祝)必着。
※プレゼントは変更になることもあります。ご了承ください。



札幌市 K.A 様

干し芋チーズ

干し芋にスライスチーズをのせて、トースターで軽く焼いたらできあがり。お芋の甘さも際立っておいしいよ。

みなさんのレシピ待ってます！（次はベリー）



📺 読者プレゼント!

函館市 I.H 様

チーズ味のムニエル

小麦粉と粉チーズを合わせて袋に入れ、塩こしょうをして下味をつけたタラを袋に入れて全体的にまぶす。バターを熱したフライパンで両面焼き色がつくまで焼いたら完成。

札幌市 熊谷様

ごろっとチーズのラタトゥイユ

ラタトゥイユを作り、カマンベールチーズを切らずにそのまま入れる。チーズが少し溶けたくらいで火を止め、野菜と合わせて取り分ける。





札幌市 T.T 様

チーズのみそ漬け

切れてる**チーズ**をラップの上で1枚ずつ間に**みそ**を塗りながら重ね、最後に周りにもみそを塗って包む。冷蔵庫で3~5日漬けて、チーズの色が変わったら食べごろです。

釧路市 塚田様

モッツアレラチーズごはん

モッツアレラチーズ、**奈良漬**を細かく切っておく。**ごはん**を炊いて炊き上がったら熱いうちに、**モッツアレラチーズ**、**奈良漬**、**ごま**を混ぜる。器に盛りつけ、細かくちぎった**のり**をかけていただきます。



みなさんのレシピ待ってます！〈次はベリー〉

わが家の
いちおし “スパイス” レシピ!



札幌市 T.A 様

もみじおろしたっぷり きのこの和風スパゲティー

お好みのきのことにんにくを炒め、ゆでた麺と絡めてだし醤油で味付けする。大葉とたっぷりのもみじおろしをのせて完成。

今月のスパイス&ハーブ

ビン入り もみじおろし

大根のシャリシャリ感と唐辛子本来の自然な風味と辛みが特徴のもみじおろしです。大根の粗おろし感がアップしました。無着色仕様。しゃぶしゃぶ、寄せ鍋、お刺身、揚げ出し豆腐、天ぷら、生カキなどに。



札幌市 Y.K 様

カッターチーズケーキ

クッキーを砕いてバターと合わせ型に敷き詰める。カッターチーズ、卵、小麦粉、砂糖、生クリーム、レモン汁を合わせてよく混ぜ合わせ、180度のオーブンで約45分焼く。

〈材料〉ビスケット 約100g ・バター 50g
・カッターチーズ 200g ・卵 2個 ・小麦粉 大さじ2
・砂糖 100g ・生クリーム 200ml ・レモン汁 大さじ4





70歳山田さん、料理を習う！

男性も料理ができるとかっこいい！家族もハッピー&体がいい！
料理初心者の山田さんが、グラタンとチーズケーキに挑戦！
家庭料理研究家くぐれあいこが丁寧に指導します♪

ホワイトソース不要！
じゃがいもグラタン

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

[材料(4人分)] 1,350kcal(全量)
 じゃがいも(メークイン)・5個(約600g)
 にんにく……………1/2片
 塩・こしょう……………各適量
 卵……………1個
 A生クリーム……………1/2カップ
 牛乳……………約1/2カップ
 ピザ用チーズ……………80g
 バター(塗る用、上のにせる用)・各少々
 イタリアンパセリ……………あれば少々



メークイン

きめが細かくなめらかな舌触り。粘りがあり煮崩れしないのが特長。カレーやシチューなどの煮込み系、グラタンに！

細長つるつる



男爵

ホクホクした食感。煮崩れしやすいので注意！ポテトサラダ、コロケに！



丸型ゴツゴツ

とちあかり

男爵と同じホクホク系。男爵より黄色く、甘みが強い。煮崩れしやすいので注意！ポテトサラダ、コロケ、フライドポテトに！

平丸型ゴツゴツ



黄色い



※じゃがいもグラタンには、メークインがオススメ。他の種類でもできますが、やや水っぽい仕上がりになります！



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。最終回かと思うとさみしいです！

山田さんはココが知りたい!

vol.12 献立の立て方

料理のレパートリーが増えてきたら、
栄養バランスのよい献立作りに挑戦!

① まず、メイン(主菜)を決める。

ハンバーグなのか肉じゃがなのか、食卓の中心になるものを!

② 主食と汁ものを決める。

メインに合わせて、ごはんのみそ汁なのか、パンとスープなのか。

③ サイドの野菜や小さいおかず(副菜)を決める。

冷蔵庫の余り物、常備菜、ストック食材でできるものを。
味のバランス、栄養も考えて。

一汁三菜の 献立イメージ



一汁三菜…汁物1品とおかずを3品(主菜1品+副菜2品)にした栄養バランスのとれた献立のこと。

献立を立てるポイント

- 調理法(焼く、炒める、揚げる、蒸す)が重ならないように!
メインが揚げ物の時、副菜が揚げ出し豆腐は×、酢の物でさっぱりが○
- 味がかぶらないように!
メインが鯖のみそ煮の時、汁ものがみそ汁は△、すまし汁が○。

料理を始める前に
知っておきたい基礎知識!

じゃがいもがひたひたに
なるよう牛乳で調節!

④③をあと2回繰り返し、Aを合わせ
たものを上から流し込む。



①じゃがいもは、包丁(又はスライ
サー)でごく薄切りにする。Aを
ボウルに入れ、混ぜ合わせる。



水にはさらさない!

⑤ピザ用チーズをかける。



②グラタン皿に、にんにくの断面を
こすりつけ、バターをうすく塗る。



⑥バターをちぎって散らし、200℃の
オープン(上段)で25~30分こん
がり焼きめがつくまで焼く。あれ
ばイタリアンパセリを飾る。



③じゃがいもの1/3量を広げ塩・
こしょうをする。



塩はしっかりめに!

濃い、薄い、バランスよく!



70歳山田さん、 今月、卒業します!

これあいこ(以下♥)1年間連載お疲れさまでした!

山田さん(以下♠)いや~まずは自分自身の成長

に大成功と言いたいです!自分の好きなもの、食べたいものを作れるようになったことが嬉しい!外で食べても

家の味にはかなわないからね。♥料理を始めて気づいたことは?♠料理は、時間と物(食材)の管理が大事とい

うこと。まず時間の使い方。世の奥さんたちはすごいです

よ。3つも4つも同時並行だもんね。僕はどうやっても2つで精一

杯。だから料理は大学の勉強より難しい(笑)!勉強は1つずつやれば

いいからね。あとは、物の管理。あるもので代用する、なくなったら補

充するとか、これがなかなかできない。あるものを買って肝心なもの

を忘れちゃったり失敗ばかり(笑)。でも失敗からの発見もある

んだよね。次はこうしようとか。それも楽しいんです。♥一番印象

に残っているレシピは?♠11月号の「漬物」ですね。習ったぬか床は、今も毎日かき混

せて食卓に必ずぬか漬がのるんです。娘たちもおいしいって。買うと思ってたものを作

れるって嬉しいですね。♥あの時作ったぬか床、そんなに大事にしてくださって感激で

す!私は、山田さんに習ったあんぱん。本当においしくできる作り方で感動しました!

山田さんと1年間料理してみ、緻密な男性は、コツさえつかめば料理上手になると

感じました。今までやっていない分、のびしろがいっぱいあるなとも思います。男性も

料理をする時代です。健康のため、家族のため、そして自分自身のために、1人でも

多くの男性が台所に立つようになると思います。そして山田さん、71歳のお誕生日、

おめでとうございます!

※山田さんは3月がお誕生日です!

台つきにしたい!



あのカリッとした下の方、
おいしいよね。



グラハムクッキー100g(ポリ袋に入れめん棒で粉々に)と
室温に戻したバター40gを混ぜ合わせ、型の底に敷く。

かぼちゃを入れたい!

ハロウィンのおやつにぴったり!



Aに加える

Aに、かぼちゃペースト150gを加えるとかぼちゃチーズケーキ!
かぼちゃの皮を使ってデコレーション!



生ハムの スライスチーズ巻き巻き

生ハムにスライスチーズをくるくると巻いて、
オリーブオイル、生バジル、
黒こしょうをかけてできあがり！
ワインやビールのおつまみにぴったり！



チーズがはがしやす
くなりました！

組合員さんの声を参考
に、チーズがはがしやす
い個包装にしました



コープ スライスチーズ
126g (7枚入)

手軽に乗せたり、はさんだり、巻いたり、料理の
レパートリーが広がります。チェダーチーズ、ゴ
ダチーズのブレンドの味をお楽しみください。



コープ とろけるスライスチーズ
126g (7枚入)

チェダーチーズとゴダチーズをブレンドしたとろ
けるタイプ。熱を加えると、とろけておいしく召し
上がれます。トーストや各種料理にどうぞ。

のせてはさんで
くるくる巻いて♪

コープスライスチーズとコープとろけるスライスチーズは
3月第3週の宅配システムドックでご案内いたします。

宅配用大阪王将
肉餃子でつくる **パリッとチーズカレーの羽根つき餃子**

調理時間 約20分

【材料(3人分)】

大阪王将肉餃子……………15個
焼き水

小麦粉……………大さじ1
粉チーズ……………大さじ1
カレーパウダー…小さじ1/2
水……………100ml

※事前に混ぜ合わせておく。
カレーパウダーの量はお好みで調整。



【作り方】

- ①フライパンを熱し、一度火を消し、凍ったままの餃子をきれいに並べる。
- ②強火で少し焼き、油がパチパチと音を立ててきたら、事前に用意しておいた焼き水を餃子のまわりから流し入れる。(真ん中に焼き水がたまり過ぎると焼けにくくなるため、自然に流れ込むように。)
- ③ふたをして中火で約4分半焼きながら蒸す。(十分に蒸す事で具材のうま味が出るのでふたを途中で開けないように。)
- ④ふたをあげ、水分を飛ばしながら焼き色を付ける。羽根部分の焼き色を確認し2分程度焼いて完成。

大阪王将
羽根つき餃子でつくる **パリッとチーズの羽根つき餃子**

調理時間 約15分

【材料(2人分)】

大阪王将羽根つき餃子
……………12個
ピザ用チーズ……………30g



【作り方】

- ①加熱前のフライパンに餃子を円状に並べふたをし、弱火～中火で5分加熱。
- ②ふたを開け、羽根の素が溶けたところにチーズをふりかける。
- ③水分が飛ばまで加熱する。ふたをせずに、弱火～中火でまんべんなく焼き色をつける。
- ④羽根が壊れないように気を付けてお皿にのせる。

作ってみました

餃子の羽根のパリッと感と、香ばしいチーズがマッチビールのつまみにもよいです子どもも「いつもの餃子と香りが違う!」と大喜びでした。

大阪王将
肉餃子 (50個)

宅配
トドック
のみ!



キャベツの旨みを生かしたあっさりとした食べ飽きない餃子です。

大阪王将
羽根つき餃子 (12個)
たれ (10g×2袋)

油も水も使わずに、パリパリ食感の羽根つき餃子をお楽しみいただけます。



お問合せ/イートアンド食料品販売事業 ☎0120-044-041 受付時間/9:00～17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)



トマトトースト

調理時間 約5分

【材料(1人分)】

食パン(6枚切り〜8枚切り)
……………1枚
粉チーズ……………適量
トマト(小さめ)……………1〜2個
パセリ(みじん切り) ……少々
塩・こしょう……………お好みで
AJINOMOTOオリーブオイル
エクストラバージン……………適量



【作り方】

- ①トースターを温めておく。食パンを縦半分に切り分け、トマトを5mmぐらいの厚さにスライスする。
- ②食パンに粉チーズをうすくふり、予熱したトースターに入れ、ほんのり焼き色がつく程度にトーストする。
- ③②の食パンにスライスしたトマトをずらしてのせ、粉チーズを適量ふって、再びトースターに入れ、焼き色がつくまでトーストする。
- ④③のトーストにパセリのみじん切りをふり、お好みで塩・こしょうをふる。AJINOMOTOオリーブオイルエクストラバージンを適量かけ、完成。

鶏むね肉でコクとうまみのジューシーから揚げ

調理時間 約18分

【材料(2人分)】

鶏むね肉……………1枚(250g)
A 塩……………小さじ1/2
鶏がらスープの素・小さじ1
はちみつ……………小さじ1/2
B にんにく(すりおろし)
……………小さじ1/4
片栗粉……………大さじ3
AJINOMOTO健康サララ
……………カップ1/2



【作り方】

- ①鶏むね肉は縦半分に切ってから横2cm幅に切り、Aをまぶす。全体になじんだら、Bを加えてもみ込み、10分ほどおいてから、片栗粉を加えて混ぜる。
- ②フライパンにAJINOMOTO健康サララを入れて火にかけ、①を並べ入れる。
- ③途中こまめに裏返ししながら、カリッとするまで揚げる。

作ってみました

はちみつを入れたことでコクがUP。いつもの胸肉がしっとりジューシー!健康サララを使うことでコレステロールを気にする夫にも揚げ物を罪悪感なく晩ご飯に出せるのは助かります。

AJINOMOTO オリーブオイルエクストラバージン

指定農園しぼりで鮮度にこだわった、本格的な香りのエクストラバージンオリーブオイルです。



AJINOMOTO 健康サララ

大豆胚芽たっぷりの原料を使用。揚げもの、炒めものをはじめ、どんなお料理にもお使いいただけます。コレステロールを下げる油(特定保健用食品)です。



おいしい♪は 幸せのエネルギー。
J-オイルミルズ

お問合せ/J-オイルミルズお客様相談室 ☎ 0120・211・228 受付時間/月〜金9:30〜17:00(土日祝、弊社指定休業日は除く)

※オリーブオイルエクストラバージンは3月第3週、健康サララは4月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。

ひなまつりデコカレー

■ 調理時間 約40分



【材料(5人分)】

【カレー】

玉ねぎ 1個
鶏こま切れ肉 200g
S&Bとろけるカレー 1/2箱 (90g)
水 620ml
サラダ油 大さじ1

【おひなさま】

白飯 500g
にんじん 1本
きゅうり 1本
パプリカ(赤) 1/2個
かまぼこ 3cm
ウインナー(赤) 3本
薄焼き卵(直径18cm程度の丸型)5枚のり 適量
桜でんぶ 適量
スパゲッティ 2本

【作り方】

【カレー】

①玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油を入れた鍋でしんなりするまで炒める。鶏肉を加え炒め、続いて水を加え沸騰してきたらアクを取って火を弱め10分程度煮る。いったん火を止め、ルウを割り入れ、再び火をつけてとろみがつくまで加熱する。

【おひなさま】

- ①にんじんは桜型で抜き、残りはピーラーで薄くスライス、パプリカは薄く切ってそれぞれゆでる。きゅうりは半分の長さに切ってピーラーで薄くスライスする。
- ②かまぼこは包丁を縦に刺し入れて左右にギザギザと動かしながら切り、扇状にする。ウインナーは端を切り落とし、半分に切って6分割になるよう切り込みを入れ、軽く炒める。
- ③ご飯で顔と胴体を作る。顔は直径2~3cm程度に丸め、胴体は三角おにぎりを3cm程度に折ったものを2本刺して、顔と胴体をつなげる。
- ④③に衣装を着せる。胴体の肩の部分に、重ね襟のようになるよう、①のにんじん、きゅうり、パプリカをかける。最後に薄焼き卵を折って着せる。
- ⑤のりで髪と目を作り、桜でんぶを頬に少量つけ、口はパプリカを削いで作る。②で切ったかまぼこは手元に、ウインナーは頭にのせて、それぞれカラーピックで留める。

【仕上げ】器におひなさまを置き、温めたカレーを周りに盛り、桜になんじんを散らし完成。

とろけるカレー

(甘口・中辛・辛口)

圧力鍋でじっくり煮込んだ20種の野菜とビーフイオンの旨みとコクが豊かな味わいを演出します。製造時の水分量を低く抑えた「新・旨み凝縮製法」で旨みをギュッと凝縮しました。家族みんなで楽しめるじっくり煮込んだ旨みあふれるカレーです。



SPICE
S&B
HER B

たたききゅうりとわかめの和え物

■ 調理時間 約15分

【材料(4人分)】

きゅうり……………2・1/2本
わかめ(乾燥)……………4g
みょうが……………2個
オクラ……………6本
日清ドレッシングダイエツ
うまくと和風……………大さじ3



【作り方】

- ①きゅうりは麺棒などで軽くたたいて味をし込みやすくし、乱切りにする。
- ②わかめはたっぷりの水で戻してしっかりとしぼる。みょうがは千切りにして水にさらしてしぼっておく。オクラはゆでて乱切りにする。(オクラは沸騰した湯で30秒程度さっとゆでて水に取り、水気を切ってから切る。)
- ③①、②を日清ドレッシングダイエツうまくと和風で和える。

日清 ドレッシングダイエツ うまくと和風

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「うまくと和風」です。



日清ヘルシーベジオイル

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



日清キャノーラ油

成熟した品質の良い厳選「なたね」を使用し、酸化を抑えて油ごと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。



卵を使わないチキン南蛮

■ 調理時間 約30分

【材料(4人分)】

玉ねぎ……………1/2個
ミニトマト……………3個
ピクルス……………1本
A 日清マヨドレ…大さじ3
レモン汁……………大さじ1
パセリのみじん切り……………小さじ1
鶏もも肉……………2枚
塩こしょう……………各少々

B 薄力粉、水……………各大さじ4
カレー粉……………小さじ1/4
片栗粉……………適量
日清ヘルシーベジオイル……………適量

C 「みりん、しょうゆ、水…各大さじ2
酢、砂糖……………各大さじ1
付け合わせの野菜、レモンなど……………適宜



【作り方】

- ①Aの玉ねぎはみじん切りにして水にさっとさらして水気を軽く切り、耐熱容器に入れ、ラップなし600Wで1分加熱する。ミニトマト、ピクルスはみじん切りにして、その他の材料と混ぜる。
- ②鶏もも肉は余分な脂と皮を除き、厚みを均一にひらき、1枚を2〜3等分にする。塩こしょう、混ぜ合わせたB、片栗粉の順にまぶす。
- ③②を170度に熱した日清ヘルシーベジオイルで揚げる。(約8分)
- ④フライパンにCを入れて中火で煮立て、③の両面を煮絡める。大きければ食べやすい大きさに切り分け器に盛り、食べる直前に①をかける。レタス、ミニトマト、レモンなどの付け合わせを添える。

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

※日清ドレッシングダイエツ うまくと和風は4月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。

亀田社員食堂レシピ 柿の種豚カツ

調理時間 約20分

[材料(1人分)]

亀田の柿の種	30g	パン粉	10g
豚ロース	100g	揚げ油	適量
塩こしょう	少々	キャベツ	30g
小麦粉	10g	トマト	15g
卵	10g		

[作り方]

- ①豚肉に塩こしょうをし、小麦粉をまぶし、溶き卵を絡ませる。
- ②パン粉と柿の種を砕いたものを、パン粉1:柿の種3の割合でまぜ、①を入れ、衣をつける。
- ③160度くらいの揚げ油に静かに入れ、3～4分くらいしたら裏返しにして、きつね色になるまで揚げ、油を切る。
- ④皿にキャベツ、トマトを飾り、豚カツを盛って、完成。



作って
みました

パン粉だけでは出せないザクザクとした食感がいいです!柿の種にしっかり味がついているので、何もかずにそのままおいしい。柿の種オンリー、ピーナッツ入り、どちらもいけますよ!

柿の種



おやつにおつまみにいろいろ
な場面で大活躍。柿の種と
ピーナッツの絶妙なバランス
をお楽しみください。

わさび



爽やかな辛さの安曇野産本わ
さびから作った粉末わさび使
用。“つ〜んとした鼻にぬける
辛み”をお楽しみいただけます。

うめ



紀州産南高梅から作った乾
燥梅肉を使用し、さわやかな
梅の香りと酸味をお楽しみい
ただけます。

減塩



塩分30%カット(※当社比)!
おいしさそのまま独自レシピ
で深みのあるしょうゆのコク
をUPしました。

ソルト& ペッパー



ブラックペッパーとホワイト
ペッパーをブレンドし、隠し
味にチキンエキスを加えた柿
の種。



お問合せ/亀田製菓 お客様相談室 ☎0120-24-8880 受付時間/月~金9:00~17:00(祝日を除く)

春にも頑張るあなたに

明治プロビオヨーグルト
LG21

リスクと戦う乳酸菌

LG21乳酸菌

正式名称は、*Lactobacillus Gasseri*(ラクトパチルスガッセリ)OLL2716。頭文字の“L”と“G”、菌株ナンバーの“2”と“1”をとり、LG21と名付けました。おなかにやさしい“リスクと戦う乳酸菌”です。



選びぬかれた乳酸菌

数(株)明治が保有する
千種類の乳酸菌ライブラリーの中から

明治プロビオヨーグルト

R-1

強さひきだす乳酸菌

1073R-1乳酸菌

正式名称は、*Lactobacillus bulgaricus*(ラクトパチルスブルガリカス)OLL1073R-1。新しい可能性を秘めたEPS(多糖体)をつくりだす“強さひきだす乳酸菌”です。



A コーンとポテトの フーケサラダ

ゆでてつぶしたじゃがいも50gと、解凍した冷凍コーン大さじ1、ツナ大さじ1を合わせ、マヨネーズ大さじ1、砂糖小さじ1/3、塩・こしょう各少々で調味し、半分にしたハム2枚分でフーケ状に巻く。

B たっぷりキャベツの チーズ入りメンチカツ

玉ねぎ1/3個とキャベツの葉2枚をみじん切りにして塩もみして搾り、塩・こしょう適量と溶き卵大さじ1、牛乳大さじ1を混ぜ合わせたひき肉80gに加えてしっかりと混ぜる。スライスチーズを1/2枚ずつ包んで丸める。薄力粉、卵、パン粉の順につけて油で揚げる。



C ほうれん草とパプリカのごまみそ和え

5cmの長さに切ったほうれん草80g、2.5cmの長さの薄切りにした赤パプリカ・黄パプリカ各20gをそれぞれゆでて水気を切り、みそ小さじ1、砂糖小さじ1、みりん小さじ1、白すりごま小さじ1で和える。

〈1人分〉
エネルギー390kcal
たんぱく質18.4g
脂質24.2g 塩分1.8g
※レシビは2人分です。
※ごはん、付け合わせは栄養価に
含まれません。

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

卒業おめでとう！
おべんと

3月は卒業の季節。
春キャベツや彩り鮮やかな野菜を使って、
華やかでわくわくした旅立ちの春をイメージしました！

わたしたちが考えました！



栄養学科3年
さきさん



栄養学科3年
ちえさん



栄養学科3年
れみさん

炊飯器で

手軽にカンタン

もちもち
ごはん!



3月の
もちごはん

長芋と ベーコンの おこわ

3月、少しずつ暖かい日が増えてきました。

今月のもちごはんは「長芋とベーコンのおこわ」。

おこわといえば和風をイメージしがちですが、

ベーコンや黒胡椒が入って少し洋風の味。

おこわをもっと身近に感じられる

お気に入りレシピになりそうです。

北海道の
もち米

今月の
もっちもち米!

北海道産 きたゆきもち



1kg

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

風連産 はくちようもち



1kg

[アレンジ例]

小判型もしくはおにぎりにしてチーズをのせてトースターで焼いてもおいしい!



レシピ制作/能戸英里

④フライパンにベーコンとにんにくを入れてに火かけ、ベーコンの油でにんにくの香りを出す。

⑤④に長芋を入れてさっと炒め、②に入れ、塩を加えて炊飯。



長芋と一緒に炊き込むことで、ほっくりした食感が楽しめます。

⑥炊きあがったらよく混ぜ、器に盛って黒こしょうを振って完成。



(1人分)443kcal

今回はもち米2の「全もち」で!



[材料(4人分)]

きたゆきもち	2合
長芋	180g
ベーコン	100g
にんにくみじん切り	小さじ1/2
塩	小さじ2/3
黒こしょう	適量
水	350ml

[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長芋は太めの拍子木切りにする。ベーコンは厚めにスライスして拍子切りにする。



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



なるほど、
北海道の
もち米

長芋ともち米の
ひみつの関係

長芋ともち米には共通点があることをご存じですか?それは…粘りがあること!長芋の粘りには、疲労回復などの栄養、もち米も運動後の疲労回復に適した食材でスポーツをする人にはうってつけの食材。長芋ともち米のダブルパワーで粘り強い体を作りましょう!



ペポカボチャ

主に種を食べるカボチャの一種。1個約4kgと巨大!品種名は「ストライプペポ」で縦にストライプが入るのが特徴。



ペポナッツ

ペポカボチャの種。アーモンドの約2倍の鉄分・亜鉛、ピスタチオの約5倍のβカロテンを含むスーパーナッツとして注目されている。

このまちの
おいしい
素材はこれ!

〈ちょこっと地方創生〉

こっそり教える おいしい和寒町

新コーナー

わっさむ

今年のちょこっとのテーマは「もっと北海道!」。毎月1つの町を紹介する地方創生コーナーが誕生します。初回はかぼちゃ日本一の町・和寒町へお邪魔しました。



こんなまち

かぼちゃ作付面積全国一位。毎年9月には全日本玉入れ選手権が行われる玉入れの聖地

わたしが
作っています



ペポは普通のカボチャより早く植えておからせて(※成長させて)太陽の光を浴びせるのが大仕事。カボチャだから栽培は簡単に思えるけど、うまくできたと思っても開けてみたら中が未熟だったり、失敗はあるよ。大きくて重いし、手間を考えたら普通のカボチャを作ったほうが楽なだけけど、みんな町の取り組みに協力したくて作ってるよ。秋にはこれよりもっと大きいのが畑にゴロゴロ実るんだ。和寒にまた見においで!

ごう まさお
郷 政雄さん

農家13戸が参加しているストライプペポ研究会会長。熟練のカボチャ農家だが、ストライプペポは育てて5年目。

●ペポたると

ペポカボチャの果肉を練り込んだあんにペポナッツをトッピング。物産展でも人気のお菓子です!



●わっさむペポナッツ

町内で採れたペポカボチャから種を採り、手作業で加工。東京のナッツ専門店でも人気の新食材。味にくせがなくポリポリ食べられちゃいます!



コブさっばる広報室
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☆

みーつけたら



私がレポートします

人気! はじめての町に行こう! ちょこっトリップ

ちょこっ
と
パスツアー

桜のわっさむ ぱびぷ・ペポトリップ



一目千本桜

カボチャのまち・和寒町を桜がキレイな季節に訪ねます!
珍しいペポカボチャ、地元の農業、小説「塩狩峠」の
世界にも触れる貴重なツアーにJoin us!

もりにさんち
お楽しみ

桜の名所・
三笠山

塩狩峠
一目千本桜

春の
プチ農業体験

「冬音」で特別な
「WA!!(わっ!!) 御膳」

ペポナッツを使った特製
「わっさむピンチョス」でティータイム

「塩狩峠記念館」
見学

おいしいものツアー
(フタバ屋、金子精肉店など)

日時: 5月13日(土)

朝8:30札幌全日空ホテル出発予定

参加費: 7,800円(おみやげつき!)

定員: 35名(最少催行人数25名)

※添乗員同行 ※18:30帰着予定



お申込み・お問合せ TEL 011・851・7411

(株)コープトラベル 本部店

月~金10:00~18:00 土10:00~15:00 日曜日

旅行主催(株)コープトラベル 観光庁長官登録旅行業第2019号



わっさむ素材の
おいしさを堪能
和寒田舎酒家 冬音

ここもCheck!
しましょ



1. 「WA!!(わっ!!) ご膳」

冬音コロッケや桜をイメージしたちらし寿司など
和寒らしさをギュッと凝縮!
ボリュームもたっぷりです

2. 「和寒はみんな顔見知り。親切ない人ばかりです」と南一成店
長とスタッフの岩田幸司さんにはっこり

季節の地元素材を活用している創作和食の
人気店。和寒のかぼちゃや
やがいもを用いた「冬音コ
ロッケ」や越冬キャベツを
使ったロールキャベツは旬
だけ食べられる名物です。
今回ちょこっトリップのた
めだけに和寒の春をイメ
ージした「WA!!(わっ!!) ご膳」
を作ってもらいました。
5月のツアーでだけ食
べられます。詳しくは隣を
見てね。

和寒町西町 TEL 0165-32-6505

営業時間 / 17:00~24:00(ランチは前日までに要予約11:00~14:00) 休み / 月曜

これが日本の クラフトビール

国産麦芽使用

華やかな香り際立つエールタイプ



グランドキリンIPA (インディア・ペールエール)

複数の希少ホップ*が織りなす、柑橘の爽やかさと甘いフルーツの香り、上質な苦みが特徴のDailyに飲めるIPA(インディア・ペールエール)

*アメリカ産「カリブソ」とオーストラリア産「エラ」を一部使用。

- 原材料:麦芽・ホップ
(国産麦芽使用・希少ホップ使用)
- 上面発酵(エールタイプ)
- ALC. 5.5%
- 330ml ワンウェイびん

違いがあるからビールは楽しい！

グランドキリンJPL (ジャパン・ペールラガー)

国産麦芽の豊かで香ばしい味わいと余韻、ひと手間かけた国産ホップのフローラルな香りが特徴のJPL(ジャパン・ペールラガー)

- 原材料:麦芽・ホップ
(国産麦芽使用・国産ホップ一部使用)
- 下面発酵(ラガータイプ)
- ALC. 6%
- 330ml ワンウェイびん

苦みと深みのラガータイプ



グランドキリンJPL、グランドキリンIPAは3月第5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

とうきび豚って

なあに？

とことん北海道に

こだわった豚肉です



南空知の水田農家

北海道産

子実^{しじつ}とうもろこし

連作障害を回避し地力を増進します。新たな転作作物として注目されています。

「とうきび豚」は北海道産の子実^{しじつ}とうもろこしを主原料とする北海道産98%の飼料を食べて育った豚のお肉です。肉質がとてもやわらかく、クセのない味わいが特徴です。

北海道産原料に
こだわった飼料

ホクレンの配合飼料工場

「安全・安心」
な北海道産原料を98%使用した飼料を開発しました。



子実^{しじつ}とうもろこしとは飼料用に開発されたとうもろこしのことで、南空知を中心に水田の転作作物として栽培されています。転作畑の連作障害を防ぐ上に、まっすぐに根を張るので土をやわらかくする効果があります。さらに葉や茎を畑にすきこむことで土のチカラになります。



ホクレンは、その子実とうもろこしをはじめ、小麦、ポテトプロテイン、ビートパルプを含む北海道産原料98%の飼料「道産98ポーク」を開発しました。実は国産の豚肉といえども飼料のほとんどは輸入原料を使っています。北海道産原料98%の豚用飼料は日本でも初めてといえます。

豊浦町の養豚農家

“北海道”を
食べて育つ豚

衛生面にとことんこだわったSPF豚認定農場で、大切に育てあげています。

とうきび豚を 食べて応援！

おいしくいただくことが、北海道の一次産業を支えることにつながっています。

豊浦町のSPF豚認定農場「フロイデ農場」では、出荷の約60日前から「道産98ポーク」を与え、大切に育てあげます。SPF豚ならではのきめこまやかな肉質は、加熱してもやわらかく、トンカツ、しゃぶしゃぶ、しょうが焼き、ポークチャップなど、さまざまな料理に活躍します。

畑から始まる、北海道へのこだわりが
とことん詰まった「とうきび豚」。

北海道が育てたおいしさをぜひご家庭で。



コープさっぽろほんどおり店・二十四軒店・あいの里店で取り扱っています。



北海道を食べて育った
とうきび豚

PR企画



道の駅 × ちょこっと読者

道の駅って、もっと活用できるのでは？

「おいしい道の駅」 実証実験を やってみました！

北海道の農村・漁村地域は、
日本の食料を支える「生産空間」です。

景観や食を求めて、

多くの人が訪れる観光地でもあります。

ただ残念なことに、

「生産空間」で暮らす人々は減り続けています。

日常生活の不便と不安から、

「住みたくても、住めない」のです。

大切な「生産空間」を守るために、

もっと道の駅を活用できないだろうか？

そんな思いから「おいしい道の駅」の

実証実験はスタートしました。

「おいしい道の駅」は、

あなたのまちにもつながっていきます。

診療室が
あると助かる

スポーツ教室
とかできそう

ミニコンサート
使いたい

生活を
もっと便利に、
楽しく

地域の
魅力アップに
つなげる

地元の人が
集まる場所に

保育園が
あるといいな



おいしい道の駅

「北海道開発局×ヤマト運輸×のこたべ」が企画し、
2016年10月16日、

実りの秋に「道の駅」を活用する
イベントを開催しました！

おいしい道の駅
守れ! 北海道の「生産空間」

つながる道の駅



5つの道の駅をつなげて、特産品を交換。
いつもは買えない商品を買えるようにしてみたら？

三笠、伊達、留寿都、むかわ、夕張の5つの「道の駅」に特設コーナーを設置。旬の野菜、新米、お菓子、加工品などの特産品を並べたところ、すぐに売り切れてしまった商品も！アンケート調査では、「ふだん買えない商品だから」という購入理由が圧倒的に多く、特に地元の人からは「買い物が便利になる」、「今後も期待したい」などの声が上がっていました。



ひとつわぎ道の駅



道の駅「三笠」で、おいしい実演販売。
シェフと高校生が「三笠ピンチョス」を作ってみたら？

ちょこっとでおなじみの下國シェフがレシピを考案し、三笠高校の生徒たちが作って販売する企画。62セット用意したピンチョスは販売開始から35分で完売！お客さんからは、「おいしい！」と高校生たちを称賛する声がたくさん聞こえてきました。「道の駅」でつながったシェフと高校生とお客さん。地元の高校生たちが作ったピンチョスによって、新しい交流が生まれました。



三笠ピンチョス完成

ちょこっと読者のみなさん 「道の駅」について、あなたの声をお聞かせください。

「道の駅」は旅行者だけのもの、と思っていませんか？
まちとひと、まちとまちを“つなぐ”役割を持っているのが「道の駅」。
これからも、「おいしい道の駅」は北海道のまちにどんどん広がっていきます。
あなたは、どんな道の駅だったら行きたいですか？ 巡ってみたいですか？
ちょこっと編集部まで、ぜひご意見をお寄せください。

《送り先》
件名を「道の駅」とし、下記アドレスに送信してください。
nokotabe@gmail.com

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

チキンカレー

ざいりょう・2人分

とりももにく	250g
ヨーグルト	100g
カレーこ	小さじ2
てんさいとう	大さじ1
しお	小さじ1
バター	20g
にんにく	1片
玉ねぎ(小)	1個
カレーこ	小さじ1
カットマトカン	200g
ローリエ	1枚
ちゅうのうソース	小さじ1
生クリーム	50ml
しお	てきりよう
ごはん	すきなだけ

7 にんにくのかおりがして、
バターがとけたら玉ねぎを
入れている。



4 にんにくはみじん切りにする。



めはとってくださいね

1 ボウルに、Aを入れてまぜる。



8 玉ねぎがしんなりしたら、
カレーこを入れている。



5 玉ねぎは皮をむいてうす切りに
する。



2 とりにくを3cmかくに切る。



9 ③を入れる。



6 フライパンにバターとにんにく
を入れて火にかける。



3 とりにくを①に入れ
て、しっかりまぜ、
20分ほどおく。



ヨーグルトにつけることでとりにくがやわらかくなります

どうぞめしあがれ
bon-appetit



〈まめちしき〉

カレーの語源って？

南インドのタミル語のいろいろなスパイスで具材を煮込んだ汁状のものという意味の「カリ」がなまって「カレー」となった説と、おいしいもの、香り高いものを表すヒンズー語の「ターカレー」からカレーになった説とさまざまあるようです。日本には明治時代にイギリスより伝わり、ごはんと一緒に提供されたのがはじまりだそうです。



カレールウを使わないでつくる本格バターチキンカレー。辛さは控えめですが、小さなお子さんが食べる場合は、りんごジャムやマーマレード、はちみつ(1歳未満のお子さんにはNG)などを加えて甘みをつけてあげてくださいね。



ほんの少し味がこいかな?と思うくらいがちょうどいいですよ

15 おさらにごはんをもり、カレーをかけて完成。



10 トマトかん、ローリエを入れる。



11 時々木べらでかきまぜながら、弱火で15分ほどにこむ。



12 ちゅうのソースを入れる。



14 しおで味をととのえる。



15



能戸英里

15歳から18歳まで
料理研究家として活躍中

はじまるよ～!

♥ どうやったら参加できるの?

店舗で1回、宅配で1回投票できます。

店舗

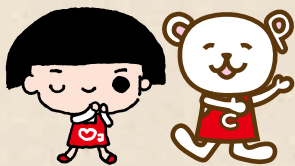
店舗に用意されている投票用紙に
おすすめ商品を記入します。

宅配

4月第1週に配布のマークシートに
おすすめ商品を記入します。

ネット

コープさっぽろホームページ上の特
設ページにて店舗・宅配それぞれ
のおすすめ商品に投票できます。



※店舗・宅配で投票され
た場合は、ネットで投票
しても無効になります。
※エントリー商品は店舗・
宅配チラシ・ネットで確
認してください。

♥ ラブコープってなに?

組合員さんが、
好きなコープ商品を
おすすめする
キャンペーンです。

コープさっぽろには魅力的な商
品がたくさん揃います。それを
コープさっぽろがおすすめするの
ではなく、総選挙で「組合員さ
ん」が選び、イベントや販売促進
活動も「組合員さん」が主体と
なって、魅力をおすすめするキャ
ンペーンです。この取組みは全
国のコープで行われています。

店舗・ネット
3月21日～4月9日

宅配ドック
4月3日～4月7日

あなたの
おすすめ
知りたい!



キャンペン
キャラクター
ラブコ

ラブコープのキャンペンキャラク
ター。キャンペン中はあちこちに
登場する10歳の女の子です。

第3回



©ドック

♥店舗・宅配それぞれ抽選で
各500名様にコープ商品
詰め合わせプレゼント!



ほかにもプレゼントを多数ご用意。
詳しくは店頭、宅配ドックをご覧ください。

ラブコープ総選挙、

♥前回のラブコ総選挙では、たくさんの組合員さんの声が届きました。



黄金そだちの別海アイス
バナラ



VOICE!

北海道産。黄金シリーズはえさにも飼料米を使うこだわりで、その牛からの牛乳を使ったアイスクリームは安全・安心プラスおいしい。味は有名なブランドアイスと比べても劣らず、濃厚なのにさっぱり。このおいしさ、なかなか知られていないです。

別海牛乳は濃厚なので、アイスになってもおいしい。有名なアイスよりあきなく食べられます。

なるほど商品

道産小麦使用甘さひかえめ
ホットケーキミックス



VOICE!

子育てひろばでボランティアをしています。ひろばに遊びに来た親子に試食してもらいました。この商品はアルミニウム・香料・着色料不使用なので、子どもが安心して食べられます。子どものことを考え開発されたなるほど商品。ひろばの親子に大好評でした。

子どもから大人まで幅広い人気商品。ミックス粉を使っているレシピも色々ありますね。



サトウの北海道切り餅



VOICE!

「バリッとスリット加工」で餅がふっくらバリッとおいしく焼きあがり、煮て食べてもおいしい。お米は風連産のはくちょうもちで、北海道の人が地元北海道の餅を食べられることは嬉しいです。

焼いたり、揚げたり、煮たり…。おやつにご飯にと、アレンジ幅がある。

月1・2回
程度でOK!



あなたの声がコープさっぽろを動かします。

2017年度 WEBアンケートモニター大募集!!

WEBアンケートモニターって何?

コープさっぽろでは日頃ご利用のみなさまに、より満足していただくことを目指し、お店、宅配に関わらず全道の組合員さんからご意見をお聞きするために、インターネットでのアンケートを実施しています。



みなさんの声から
なるほど安心商品を
開発しました。

こんな活動もやっています!

商品開発・グループインタビュー

商品開発にモニターさんの声を反映させたり、インタビュー形式でご意見をお聞きします。

モニター限定イベント

モニターさんにお集まりいただき、楽しんでいただけるイベントを開催します。



- モニター期間 2018年2月まで
- モニター受付締切日 2017年3月31日(金)
- 募集条件 コープさっぽろ組合員の方

パソコンでのインターネット環境があり、ご自身のパソコンのメールアドレスをお持ちの方

※@hotmail.co.jp、@hotmail.com、@msn.co.jp、@msn.com、@live.jp、@live.comメールはご利用いただけません。 ※スマートフォンタブレットへの対応はしておりません。ご回答はパソコンからのみとなります。

●謝礼

アンケートにご協力いただくごとに、謝礼ポイントが加算されます(謝礼ポイントは質問数や内容によって異なります)。謝礼ポイントは、2018年3月末頃にエントリー時に登録の「組合員証」にまとめて付与されます。

●応募方法

下記専用ページよりお申込みください。

<http://coopmonitor.coop-sapporo.or.jp/?id=57>

コープさっぽろ WEBモニター

検索



●お問合せ:コープさっぽろ お問合せ窓口

☎0120・583・032

受付時間/10:00~17:00

※土日祝除く

みんなの声がボクの知るこころ。

webモ二

石屋製菓2017 IPCノルディックスキー ワールドカップ札幌大会 開催!



2017 IPC NORDIC SKIING
WORLD CUP SAPPORO JAPAN

IPC(国際パラリンピック委員会)ノルディックスキーワールドカップは、札幌市で初めて開催される障がい者スキーの国際大会。パラリンピック、世界選手権に次ぐこの国際大会には、世界14カ国から約80名の選手が集結します。2018年3月のピョンチャンパラリンピックのプレシーズンの締めくくり、ますます熱の高まる選手たちのレースを見に行きませんか?



石屋製菓2017 IPCノルディックスキー ワールドカップ札幌大会

- 期 間:3月18日(土)・19日(日)・21日(火)・22日(水)
- 競技会場:西岡バイアスロン競技場(札幌市豊平区西岡)
- 開催日程:

18日(土)	19日(日)	21日(火)	22日(水)
クロスカントリー・ミドル・フリー	クロスカントリー・ショート・クラシカル	バイアスロン・ミドル	バイアスロン・スプリント
女子立位/視覚 7.5km 女子座位 5.0km 男子立位/視覚 10.0km 男子座位 7.5km	女子立位/視覚 2.5km 女子座位 2.5km 男子立位/視覚 5.0km 男子座位 5.0km	女子立位/視覚 10.0km 女子座位 10.0km 男子立位/視覚 12.5km 男子座位 12.5km	女子立位/視覚 6.0km 女子座位 6.0km 男子立位/視覚 7.5km 男子座位 7.5km

*競技 10:00~開始/13:00~14:00終了予定

IPCワールドカップ総合表彰式
(会場:チ・カ・ホ北3条交差点広場)



オフィシャルホームページ <http://japanteam.jp/wc2017>

石屋製菓 IPC

検索

コープさっぽろは石屋製菓2017 IPCノルディックスキーワールドカップ札幌大会を支援しています。

親子で楽しむ!

春休み **1日講座**

親子カップケーキ教室 定員 10組

ミニカップケーキにマシュマロフォンダンとバタークリームで春らしくかわいいデコレーションをしませんか?親子で楽しみながら作れます!

日時 3/28(火) 13:00~14:40

講師 斎藤 彩美 日本サロネーゼ教会 (JSA)

受講料 1,080円

教材費 1,200円

持参品 エプロン ハンドタオル 筆記用具

【共通】 いしかり教室 3/25(土) 13:00~15:00



利き脳タイプを知って 自分に合った片づけ方 を見つけませんか 1回 コース 定員 18名

右脳一左脳のどちらが優位なのかで行動が違うといわれています。利き脳タイプ別の違いを知れば納得!自分らしい片づけのヒントが見つかるかもしれません。

日時 4/21(金) 10:30~12:00

講師 岩崎 梢 くらしづりNEST主宰ライフオーガナイザー

受講料 2,160円(1回)

持参品 筆記用具

さとう式リンパケア 3回 コース 定員 15名 か・ら・だ めぐりケア ~デトックスの春version~

日時 (火) 10:30~12:00

5/9...簡単!縮んだ全身をほぐしてデトックス。全身のこばりを緩めて、リンパが全身を巡る体に整えます。
5/23...ほぐすと不思議!顔リフトUP・バストUP・花粉症対策、肩こり解消、顎関節症改善
6/13...むくみ診断と徹底の下半身集中ケア!冷え解消とむくみ、ウエストダウン、膝の肉ケア、外反母趾ケア

講師 ながお めぐみ さとう式リンパケア公認インストラクター

受講料 2,484円(1回) 7,080円(3回1括)

教材費 500円(1回)

持参品 筆記用具 自立する鏡 大きめのバスタオル



美肌ケア! お灸教室 定員 各10名 1日講座

脚のツボにお灸をしてお顔の水分量アップ!古くから伝わるお灸は血流を増やし、肌うるおいが生まれシミも改善します。お灸の前後にスキんチェッカーで測定します。

日時 朝クラス 3/29(水) 10:30~12:00
夜クラス 4/6(木) 19:00~20:30

講師 工藤 由美子 荒木 純子 (F&E鍼灸院)

受講料 2,000円(1回)

教材費 資料、おみやげ付

持参品 手足の出る動きやすい服装



呼吸+ヨガポーズ+ パーレッションで からだメンテナンス はじめての バレエヨガ 2回 コース 定員 8名

日時 (火) 12:50~13:50
3/14...骨盤・肩甲骨を意識して、しなやか美姿勢!
3/21...血流アップ&体幹を感じてバランスを整える

講師 石本 美紀

受講料 3,240円(2回)

持参品 動きやすい服装

初めてのアロマセラピー 6か月 コース 定員 10名 季節のアロマグッズ作り

日時 (金) 10:30~12:00

4/7 季節の変わり目に大活躍
紫外線対策
5/19 和精油で虫除けグッズ
6/2 ペーパーミントで夏を乗り切る
7/7 マダガスカル産精油
8/4 ローズで美肌対策
9/1

講師 小野寺 園子

受講料 2,160円(1回)

教材費 1,000円(1回) ※毎回3点作ります

【共通】 きたごう教室第3月) 10:30~12:00



きれいをみがく!

コープさっぽろ 中央文化教室 春の講座

2017
春期
受講生募集

【共通】：中央文化教室と共通の内容が受講できる文化教室の案内

春、新しい一步を踏み出そう!



《道内文化教室はこちら》

- 札幌地区
 ルーシー文化教室 011-851-8760
 ソニア文化教室 011-572-3616
 新道文化教室 011-788-9340
 きたごう文化教室 011-875-6151
 新はっさむ文化教室 011-684-8215
 平岡文化教室 011-885-3481
- 石狩地区
 石狩文化教室 0133-74-3541
- 岩見沢地区
 岩見沢南文化教室 0126-22-5706
- 旭川地区
 シーナ文化教室 0166-47-9270
 東光文化教室 0166-35-8538
 神楽文化教室 011-209-1121
- 函館地区
 山の手文化教室 011-209-1121
 いしかわ文化教室 0138-84-8440
- 北見地区
 きたみ春光文化教室 0157-69-8511
- 帯広地区
 ベルデ文化教室 0155-66-4072

入会金
無料

会員特典
 大丸扉井セントラル
 カナサ商品
 10% OFF

3ヵ月の1回
 6ヵ月の2回
 前納で
 受講料
 5% OFF

詳しくはホームページを検索!

コープさっぽろ文化教室

検索

アイシングクッキー
1DAYレッスン

定員
10名

1日講座

プレゼントにも喜ばれるアイシングクッキー♪
 初心者の方も楽しく作れますよ!

- 日時 4/13(木) 10:00~12:00
 講師 斎藤 彩美 日本サロネーゼ協会 (USA)
 受講料 1,680円 教材費 1,000円
 持参品 エプロン ハンドタオル 筆記用具



ハーブ&スパイスdeピクルス

1回
コース

定員
15名

ハーブとスパイスでピクルス作りをしてみませんか?
 パナソニックリビングショールームのIHキッチンで
 デモンストレーションを行います。作ったピクルスは
 お持ち帰りいただけます。

- 日時 7/19(水) 10:30~12:00
 別室 パナソニックリビングショールーム
 札幌市北区北9条西2-1
 講師 吉田 のり子 フィナンチアウラ主宰
 受講料 2,500円(材料費込み)
 持参品 筆記用具 エプロン



Kimamaさんの
がま口レッスン

定員
15名

大人気Kimamaさんの初心者向けがま口作り講座。
 マトリョーシカがまMサイズを作ります。

- 日時 7/3(月) 10:30~12:30
 講師 太細 文枝 がま口&手づくり雑貨Shop Kimama代表
 受講料 2,160円 教材費 540円 [共通]
 持参品 裁縫道具
- ルーシー 5/15(月) 10:00~
 岩見沢南 5/22(月) 13:00~
 新道 6/5(月) 10:00~
 平岡 6/12(月) 12:30~



手
作
り
を
楽
し
む
!

大人気
企画!
クラス増設

半年間で英検5級レベルをマスター!
「会話と文法」
身になる英語クラス

6ヵ月
コース

定員
名10名

- 日時 昼クラス(木) 12:50~13:50
 夜クラス(火) 18:50~19:50 ※振替可
 講師 フランソワ ラベイ
 受講料 6,480円(4回)
 教材費 テキスト代実費
 持参品 筆記用具



[共通] 平岡教室 (金) 18:05~19:05
 体験レッスン◎中央教室 3/14(火) 18:50 3/16(木) 12:50
 平岡教室 3/24(金) 18:05 体験料/540円

アングラー
マネジement講座

1回
コース

「言わなくていい一言を言ってしまった」
 「怒った後で罪悪感におそわれる」そんな怒り
 をコントロールする入門講座です。

- 日時 5/25(木) 13:00~14:30
 講師 長谷川 恵
 日本アングラーマネジement協会シニア
 ファシリテーター・キッズインストラクター
 受講料 3,240円(1回)
 持参品 筆記用具

[共通] 北見文化教室 5/8(月) 11:00~12:30

コープさっぽろで学ぶおとなの味 滋味を考える 第二章

6回
コース

定員
15名

- 日時 3/15 清酒を深める~特定名称酒を比べたい~
 4/12 焼酎の違いはなんぞや~原料別焼酎を知る~
 5/17 ワインを深める~白ワインにこだわる
 6/21 ヘルギービールを極める~ヘルギー人講師現る?
 7/12 ビールさだれビール~味も知識も深く探る~
 8/9 ワインとチーズのマリアージュ~美味しいに決まってるけど...~
- 講師 コープさっぽろ商品本部 事業管理部 部長 黒川 文利
 全日本ソムリエ連盟認定ソムリエ・A.D.R.J認定チーズコーディネーター
 受講料 1,400円(1回)、7,000円(6回1括)
 持参品 筆記用具

お酒と食を学ぶ
夕暮れ散歩塾

定員
16名

大人のためのご褒美レッスン。VOL.3は新進気鋭
 のオーナーが登壇。毎月、場所・講師・お酒・
 コンセプトが異なるレッスンです。話題のシェフにも
 ご期待ください。

- 日時 毎月不定期 15:00~16:30
 HP・ブログ・facebookで詳細発表
 受講料 3,000円
 場所 札幌市中央区内

プレゼント包装は
自分で!

2回
コース

定員
15名

- きれいに包むコツをお教えいたします
- 日時 (水) 18:30~20:30
 4/12 紙とり・色々な形に対応した包み方
 5/10 リボアンレジとデコレーション
- 講師 三浦 アキ子 (一社)日本商業ラッピング認定講師
 受講料 2,160円(1回) 教材費 700円(1回)
 持参品 筆記用具 はさみ セロハンテープ カッター(小)

好奇心を満たす!

もう一生探さない!
究極の紙の整理

3回
コース

定員
15名

おうちファイリング®講座

- 日時 (木) 10:30~12:00
 5/11 紙の捨て時、保管の仕方
 5/25 物も紙もスッキリ収納システム
 6/8 色々なファイリング用品
- 講師 近川 きみえ
 NPO法人ハウスキーピング協会
 整理収納2級認定
 受講料 4,320円(3回)
 教材費 800円(3回) 持参品 筆記用具



お知らせ

みんながつながる地域のひろば
「トドックステーション」
ぜひお立ち寄りください!

トドックステーションは宅配トドックの配送センター内に設置された無料で利用できる地域のひろばです。子どもを自由に遊ばせながら、大人はゆったりおしゃべりしたり、イベントに参加したり、子ども服・おもちゃ・絵本のフリマで買い物を楽しんでいただくことができます。お気軽にお立ち寄りください。トドックステーションは、今後全道に展開予定です。

札幌中央 / 中央区北9条西23丁目1番20号
札幌中央センター2F

清田 / 清田区平岡2条4丁目1-28 清田センター2F
中標津 / 標津郡中標津町東30条南1丁目1-3
ひやま / 檜田郡厚沢部町美和1229-1



お問合せ / メール csap.tstation@todock.jp
オープン 月～金 10:00～18:00
(札幌中央のみ 11:00～18:00※3月未まで)

お知らせ

認知症学習講演会のお知らせ

高齢社会を迎えて増加の一途をたどる認知症・アルツハイマー病が大きな社会問題となっています。コープさっぽろ組合員活動委員会では、認知症の正しい理解と予防の必要性を広め、地域の自助・互助のネットワーク作りを目指す活動を推進しております。今回、道内の各主要都市にて組合員さんに向けた学習講演会を開催することになりました。認知症に詳しい専門家や医師を講師に招き、認知症への対応や予防方法について学びます。地域の店舗や宅配チラシ・コープさっぽろホームページなどでご案内いたします。お気軽にご参加ください。

場所:札幌・旭川・苫小牧・室蘭・函館・帯広・釧路・北見にて開催予定
日程:日程・会場など詳しくはコープさっぽろホームページをご覧ください。
参加費:無料
応募方法:ハガキ・お電話・FAX・Eメールにてお願いします。



お問合せ / 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目
コープさっぽろ組合員活動部「認知症学習会」係
TEL 011-671-5698 FAX 011-671-7575
メール a.takeda@todock.jp 月～金 10:00～17:00

募集

2017年度ボランティア活動費助成の受付

環境や福祉・平和や子育て・食育など、くらしに関わる様々な課題に対し、地域で自発的に取り組んでいるボランティアの活動を応援します。「ボランティア活動費補助」は17年度のボランティア活動の講演会や展示会などイベント費用を補助します。「自主グループ活動費補助」は登録制で、日常のボランティア活動費全般について年間一律5千円を補助します。

募集要項受付 / **3月1日(水)～3月31日(金)**
助成内容:「ボランティア活動費補助」は1団体につき単年度限り5万円を上限に実費を補助。「自主グループ活動費補助」は活動費年間5千円&会議室使用料年間上限5千円(実費)を補助。
応募方法:ハガキかFAXかEメールにて、住所・お名前・電話番号を記入し、「ボランティア活動費補助ないし」「自主グループ活動費補助」と記入してお申込みください。応募要項をお届けします。応募締切:3月31日(金) 必着・当日消印有効



お申込み・お問合せ / 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目 コープさっぽろ組合員活動部「ボランティア活動サポート・自主グループ」係 TEL 011-671-5698 FAX 011-671-7575 月～金 10:00～17:00(祝日は除く)

報告

着なくなった服を幸服(こうふく)に! 回収古着の売上金を北海道ユニセフ 協会を通じて募金しました

2015年2月からコープ宅配システムドックによる古着古布の回収サービスを実施しています。2015年度は671トン、今年度は靴とリュックサックも対象に加わり、685トンの回収見込となりました。お預かりした古着古布は繊維リサイクル会社(株)キョクサン(鷹栖町)を通じてリユースできる古着はカンボジアに輸出し、現地直営店で安価で販売されます。コープさっぽろからの古着は質が高く、現地の方々に大変喜ばれているとのこと。この度、世界の子どものための支援を目的として、キョクサン社への販売額のうち150万円を北海道ユニセフ協会を通じて募金いたしました。



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)

担当者から

組合員さんが困っていらっしゃるので普通の対応をただけなのに、このような感謝のお言葉をいただき本当にうれしく思います。これからも笑顔をやめず、頑張っていきたいと思っております。

報告

コープさっぽろも応援しました! 2017年HBCラジオ ハウス 歩くスキー大会

1月22日(日)札幌市清田区の白旗山競技場にて「HBCラジオハウス 歩くスキー大会」が開催されました。HBCラジオパーソナリティーの桜井宏さんと山根あゆみさんも参加者を応援しながら一緒にコースをめぐるしました。幅広い年代1,562名が参加し、5km・10km・15kmの3コースに分かれて歩くスキーを楽しみました!



コースは森の中を上ったり下ったり、自然も満喫します



ゴール後は、ハウスのシチューやコープのホットミルクでほっといきて

お知らせ

期間限定! 基本料金無料! ドックスマホ 新生活応援フェア開催中!

ドックスマホでは期間限定でお得なキャンペーンを実施しております。期間中にドックスマホをご契約いただくと、お申込み月より基本料金が最大3か月無料になります(全プラン対象)。データ通信専用プランは0円～、データ通信専用プラン(SMS機能付)は150円～、音声通話プランは700円～ご利用いただけます。※その他オプション料金や通話料、ユニバーサルサービス料は別途発生します。詳細はドックスマホホームページや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!

キャンペーン期間

2月1日～3月31日までにご契約・開通完了の方

申込方法

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



お問合せ/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)



しがईスト店
(登別市)
左:富田さん
右:瀬川さん

募集

最長4年間で100万円を給付、 返還義務なし! コープさっぽろ 大学生育英奨学金受付開始

コープさっぽろは、家庭の経済的事情で進学を断念する子どもたちが一人でも多く進学できることを目的として、高等教育を希望する子どもたちの学資金支援の一助として、「コープさっぽろ大学生育英奨学金」制度を創設しました。コープさっぽろでのアルバイトが可能なのが条件で、年額25万円、最長で4年間100万円の給付が受けられ、なんと返還義務がないというもの。対象となるお子さまがいっぱいいらっしゃる皆さん、応募してみたいかでしょうか?

対象・受付期間

大学(短大、大学院を含む)に就学または進学予定の方、または高等専門学校の4・5年生で就学している方。(専門学校は対象外です。)

<新入学生> 2017年2月11日(土)~3月31日(金)

<入学生選考> 4月30日(日)

*在学生の受付は2月末で締め切らせていただきましたのでご了承ください。

応募方法/詳細はコープさっぽろHPでご確認の上、エントリーフォームからご応募ください。

<https://www.sapporo.coop/corporate/effort/scholarship/>



報告

コープさっぽろ子育て支援 平成28年度「ほっかいどう未来輝く 子育て大賞」を受賞しました

「えほんがトドック」などのコープさっぽろの子育て支援が、北海道で地域の子育て支援活動に意欲的に取り組む団体や個人、企業を表彰する「ほっかいどう未来輝く子育て大賞」を受賞いたしました。

受賞理由

2010年に「コープ子育て支援基金」を創設し、ずっと親子のたからものを願って約26万冊無償でお届けした「えほんがトドック」、赤ちゃんから楽しめる読み聞かせなどの「絵本でわくわくファミリーライブ」、幼稚園などの施設を訪問する「えほんわくわくキャラバン」のこれまでの実績に対して、評価をしていただきました。



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「なつぼし」・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)



「ちょこっと」を応援します！

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

大丸 大丸株式会社

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

大日精化工業株式会社

〒066-0832 札幌市手稲区曙2条4丁目1-70 TEL 011-682-3101

東洋インキ北海道株式会社

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

エイチケイエム紙商事株式会社

〒066-0832 札幌市手稲区曙2条4丁目3-27 TEL 011-699-8686

東札幌日通運輸株式会社

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

サカタインクス株式会社

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

明文堂印刷株式会社

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

三愛紙器株式会社

〒003-0013 札幌市白石区中央3条6丁目1番21号 TEL 011-864-8795

担当者から

新人で対応がわからず、マネジャーに指示をもらい対応しました。日々、組合員さんのことを考え配達しています。これからも組合員さんに気づきを忘れず、対応いたします。

募集

2017年度コープ育英奨学生(返済不要)募集

- 対象／道内在住のひとり親家庭(両親がいない方)で2017年4月に道内の高等学校、高等専門学校等に入学する一年生
- 募集予定人数／38名(内、不登校生若干名を採用)。応募多数の時は選考。
- 奨学金／月額1万円、3年間給付、返済不要。

申請書類の請求期限／3月31日(金)

●お申込み方法

はがき・ファックス・Eメールにて、保護者の住所・氏名・電話番号を明記の上、下記に申請書類をご請求ください。

でもダウンロードできます。

●お申込み・お問合せ先

公益財団法人 コープさっぽろ社会福祉基金 〒063-0831 札幌市西区発寒11条5丁目10番1号
TEL 011-671-5719(受付は月・火・木・金10:00~15:00(祝日は除く)) FAX 011-671-5741
Eメール: csap.fukushikin@todock.jp



※写真はイメージです。

これまでに2,280名のコープ育英奨学生に2億6918万円を給付!

公益財団法人コープさっぽろ社会福祉基金では、高校進学を支援する育英奨学金の給付を行っています。対象は道内のひとり親家庭(一般募集)と高等支援学校(学校推薦)の高校生で、奨学金は月額1万円(年4回に分け3年間口座振込、返済不要)です。2017年度は60名の採用を予定し、在校生と合わせて奨学生は165名となります。2014年度から不登校生枠も設けました。これまでに2280名に2億6918万円を給付しました。

学年	ひとり親家庭の生徒	高等支援学校生	合計
採用1年生	38名	22名	60名
2年生	41名	21名	62名
3年生	25名	18名	43名
合計	104名	61名	165名



苫小牧センター
(苫小牧市)
酒井さん



カジュアルクルーズの旅
イタリア客船 コスタ・ネオロマネチカで航く

新千歳空港

福岡前泊

添乗員同行

古都と城下町を巡る クルーズの旅 7日間

博多前泊 ニューオータニ
ホテル泊

6月28日 出発決定!

大人お1人様
(2名1室利用)
内側クラシック
利用 **129,000円**

添乗員同行

貸切バス
送迎付

航空券付

無料スーツケース
宅配付
(自宅⇄船室)

船内全食事付

福岡/金沢/舞鶴/境港/釜山

魅所満載 充実観光 OPツアー
又は各自

- 舞鶴「日本三景 天の橋立と伊根の船屋」
- 境港「足立美術館」「出雲大社」
- 釜山(韓国)「釜山市内観光」

(1日目)新千歳空港→福岡 博多1泊(夜)ヤフ
オドームで野球観戦 / 博多の散策をお楽しみ
ください。(2日目～6日目)5泊6日クルーズの旅
➡福岡・舞鶴・金沢・境港・釜山(韓国)・福岡(7
日目)➡福岡港➡福岡空港(午後)→新千歳
空港(夕刻)

■出発地:新千歳空港 ■最少催行人員:1名(出発保証コース) ■食事:朝6回 昼4回 夕5回
旅行代金とは別に政府関連諸税(18,000円/1名)が別途必要です。(税額は、予告なしに変更される場合があります)船内チップが船
内会計にチャージされます。(US\$60 / 全行程 / 1名)

■お申込・お問合せ / 旅行企画・実施
観光庁長官登録旅行業第2019号
(株)コープトラベル

〒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/>
月～金10:00～18:00、土10:00～15:00(日曜定休)

選べる特典 **プレゼント** **A** 又は **B** プラン
早い者勝ち!40名限定

A プラン **野球観戦チケット**

6/28
ヤフオク
ドーム **日ハムファイターズ VS
ソフトバンクホークス**

敵地、福岡ヤフオドームで日ハムを応援しよう!
※球場まで、添乗員がご案内(地下鉄代実費要)

B プラン **夕食お食事券 (2,000円相当)**
福岡市内

早割で更に 1万円引き	内側		海側	
	クラシック	プレミアム	クラシック	プレミアム
大人お1人様 (2名1室使用)	129,000円	138,000円	149,000円	158,000円
1人部屋 追加代金	40,000円	44,000円	48,000円	50,000円

※「バルコニー一船室」は、お問合せください。※早割期間(3/31まで)



道内空港

添乗員同行

道内他空港発着
追加代金不要

充実のクルーズの旅
豪華客船 **ダイヤモンド・プリンセス**で航く

日本周遊と韓国9日間

横浜 / 油津(宮崎) / 釜山 / 境港 / 敦賀 / 秋田 / 横浜

嬉しい特典

1. 無料航空券付
(新千歳・道内空港→羽田往復)
2. スーツケース往復宅配
サービス(自宅⇄船室)
3. 貸切送迎バス付
(羽田空港⇄横浜港ターミナル)
4. 寄港地観光 2コース付
(無料サービス)
5. 新千歳より添乗員同行

国際港「横浜港」から、本州、
九州、山陰、北陸、東北と日本列島を
周遊する充実の9日間。

船内全食事付

8月28、10月9
添乗員同行、出発決定

大人お1人様
(2名1室利用) **171,000円**~

■旅行代金 / 大人お1人様(2名1室利用) 8/28発は、北陸三大会り
「敦賀まつり」ご見学 単位:円
※早割期間(3/31まで)

	早割で更に ▲1万円引		早割で更に ▲2万円引	
	海側 (視界遮られる)	海側	海側 バルコニー	ジュニア スイート
8 28	188,000円	225,000円	272,000円 (*40US\$)	318,000円 (*120US\$)
10 9	181,000円	215,000円	262,000円 (*20US\$)	308,000円 (*100US\$)

*マーク:船上オンボードクレジットプレゼント金額

■出発地:新千歳空港 ■最少催行人員:10名 ■食事:朝8回 昼8回 夕8回 旅行代金
とは別に政府関連諸税(15,000円/1名)が別途必要です。(税額は、予告なしに変更される
場合があります)船内チップが船内会計にチャージされます。(ジュニアスイート室以上は
US\$14.5/1泊/1人、バルコニー室以下はUS\$13.5/1泊/1名)



コープトラベル
「バリアフリーな旅」

誰もが **安心安全 快適** な旅を!
団体プラン、個人プラン、お宿のご相談
承っております。

COOP
SAPPORO
組合員さん
のための
旅行情報
組合員さんに
なって
ご利用ください。

- コープさっぽろ店内「くらしのひろば」もご利用ください。
- ルーシー店 011-855-2628 小樽南店 0134-33-9756
- 函館湯の川店 0138-59-4731 旭川東光店 0166-35-8531 全道
15店舗
- 釧路貝塚店 0154-44-2022 北見みわ店 0157-66-1655

Cho-co-to 60

家の近くで
フリエ葬をしたい

フリエの家族葬

岩見沢、旭川、函館、帯広、
釧路、苫小牧、空知、伊達、滝川、
砂川、中標津、八雲では
フリエ提携葬が
ご利用できます。

大切な家族を、
大いなる海へ

自然海洋葬・ 海洋散骨

6月～9月まで施行可能。
スタッフが添乗・同行いたします。
小樽・函館・苫小牧・釧路など
地域が増えました。



大切な家族の旅立ちを
真心こめて見送りたい

コープのペット葬

緑豊かな見晴らしのよい石狩の
本格的ペット霊園。
石狩・札幌地域での
ご遺体の無料引き取りが
可能です。



新しい
供養のかたち

協同の苑

札幌市南区藤野聖山園にある
共同墓地です。毎年8月15日に
合同供養祭が行われ、冬季を除き
いつでもお参りできます。
(2月現在下段のみの
販売ご案内となります。)

※協同の苑は「納骨堂」では
ありません。

故人の思い出を
語り合う

フリエのご法要

フリエホールでの祭壇一式に
作りたての温かいお料理が
いただけるご会食プラン。
蓮華、百合、撫子、楓の
4コースともにお料理が
2種類に増えました。

お墓を片付けたい
墓じまい代行
(地域限定)

遠方で足を運ばなくなった
お墓を片付けるにはどうしたら…
そんなお悩みを
代行で解消いたします。
ご葬儀やご供養のあれこれ、
悩まずにまずはお電話で
ご相談ください。



4/1(土) 4/2(日)開催!

フリエ春の終活フェア

会場:フリエホールつきさむ

- 終活セミナー ※セミナー終了後、通夜食試食会を行います
- ホール見学会 ○葬儀・協同の苑・お墓の相談会
- 相続個別無料相談会など※要予約

この機会に
ご来場
ください!

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



コープさっぽろだからできる、
ご葬儀と供養、法要のいろいろ。

特別な会員手続きは不要です。
コープの家族葬はご家族のどなたかが
コープさっぽろ組合員であれば、ご利用いただけます。

「安心なくらし」のご提案

商品の詳細はパンフレットをご覧ください

お子さまの教育を応援する、頼れる保障

教育費用

サポート 保険



学業費用補償特約および疾病による
学業費用補償特約付帯こども総合保険

扶養者が亡くなられた場合、お子さまの
大学卒業までの教育費用を
お支払いする保険です

Q

パパが病気で事故で亡くなってしまった場合、
子どもの教育費用を支える保険は
学資保険しかないのかしら？



A ありますよ！

“教育費用サポート保険”

掛け捨てだからできた安い保険料で
入学金や授業費を保障します。

月々の保険料にもご注目 基本プラン(一例)

コース	月額保険料	教育費用・進学費用の実費
保育園・幼稚園コース 目安のご年齢3～5歳	810円	最大お受け取り 1,050万円
小学校低学年コース 目安のご年齢6～8歳	1,210円	最大お受け取り 900万円

※保険期間1年毎の自動更新型。保険料は満年齢や学年により変わります。※この保険は、扶養者に万が一のことがあった場合に保険金をお支払いする掛け捨て保険となりますので、学資保険等の様に満期金やお祝い金はありません。また損害保険であり共済ではありません。

コープさっぽろ保険事業部(月～土10～18時)

フリーダイヤル



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／生活協同組合コープさっぽろ
- ◆引受保険会社／共栄火災海上保険株式会社

資料請求はまずお電話で!

第二回 ライフプランニング川柳

昨年10月号で募集いたしました、
第二回ライフプランニング川柳に
たくさんのご応募ありがとうございました！
厳正な審査の結果、各部門に入賞された
皆さまの作品をここに発表いたします。

応募総数
268通！

選者
理事長 大見 英明
専務理事 中島 則彰
常務理事 会田 彰
共済推進室 室長 池川 雅子
ちよこつと編集長 平島 美紀江
「川柳さっぽろ」編集長 太秦 三猿

お題「過去の自分(家族)に一言」

温泉ペア宿泊券(3万円相当)

大賞

愛娘(まなむすめ)

花嫁に成り 母に成り

ペンネーム 桜心さん



また次回も
楽しみにして
いるのだ～！

Cho-co-ittoカード(1万円相当)

優秀賞

志(こころざし)

未来に投資 いつまでも

ペンネーム クッキーさん

Cho-co-ittoカード(5千円相当)

佳作

ぽっちゃりが

好きだと言われ 今がある

ペンネーム メタボ妻さん

佳作

ごめんねと

素直に言いたい 過去がある

ペンネーム ライ・レンママさん



ご参加いただいた皆さまには、もれなく参加賞をお送り
します。発送は3月上旬となります。今年の川柳選考に
あたり、LPAスタッフも川柳
を学びました。審査が難航す
るほど、素晴らしい川柳の
数々、本当にありがとうございました！



賞品・参加賞発送についてのお問合せ

TEL 011-671-5827(松田・武石) 月～金 10:00～17:00

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ
コープ共済センター

☎ 0120-25-9431
月～土 / 9:00～18:00(日曜休業)

契約引受団体: 日本コープ共済生活協同組合連合会

〈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。



2016年度JCSI(日本版顧客満足度指数)
調査結果 生命保険部門



丁寧に盛り付けます!



た今の時代に忘れられている大事

昔ながらのちらし寿司の作り方を、小樽市の籠戸さんに教わりました。「料理は、小さい頃から畑仕事で忙しい母に代わり兄や妹、弟の食事を作っていました。だから誰に教わったっていうより見よう見まね、魚屋さんで食べ方を聞いたり自然と覚ええました。それでもちらし寿司のベースは母の味。入学式、お盆、お正月、人が集まるとよく作ってくれました。おいしかったわね。昔は既製品なんてないから、何でも手作り。材料は豪華じゃなくても手間をかけたのよね。」と籠戸さん。しいたけの軸や戻し汁、具を煮た煮汁も大事に使います。豊かになっ



手間を惜しまない お祝い料理

昔ながらのちらし寿司の作り方を、小樽市の籠戸さんに教わりました。「料理は、小さい頃から畑仕事で忙しい母に代わり兄や妹、弟の食事を作っていました。だから誰に教わったっていうより見よう見まね、魚屋さんで食べ方を聞いたり自然と覚ええました。それでもちらし寿司のベースは母の味。入学式、お盆、お正月、人が集まるとよく作ってくれました。おいしかったわね。昔は既製品なんてないから、何でも手作り。材料は豪華じゃなくても手間をかけたのよね。」と籠戸さん。しいたけの軸や戻し汁、具を煮た煮汁も大事に使います。豊かになっ

北海道の
伝えたい味
伝えたい心

小樽市



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。

Vol.14 五目ちらし

小樽市

かごと

みえこ

籠戸 美恵子さん

1941年小樽市生まれ。茶道、華道、洋裁もこなす万能主婦。近所でも評判の料理上手で、自宅料理教室を開催していたことも。正月はおせち、春はおはぎ、秋は漬物と、今も季節の料理を楽しむ。



あれもこれも、教わりました!

道産子のおふくろの味
たらの子と和え



キリッと効いてます

手作りの
糸エ(しょうが)



しょうがを塩漬け後、食紅を入れた塩水に漬けて1カ月。コーヒーの空きびんいっぱい1年分作ります!



煮物やみそ汁にぴったり

気軽にとれる
「2番だい」



鍋に、水と昆布を入れ少し置き、火にかける。沸騰直前にかつおぶしを加え、強めの中火で5~6分煮たらザルでこす。

しっかり煮たすから
しょうがのきりりと効き目を
100%に引き出す

味見で決める 甘じょっぱい味

① 鍋に、さっと洗ったたらの子 200g の皮に切れ目を入れぐるっと返して入れ火にかける。



② 下ゆでしたつきこん 300g を加え、菜箸でたらの子の中身を出しながら炒める。



③ みりん、砂糖、しょうゆを各適量で味付け。汁気がとびよからまったら完成! 残った皮は食べてもよい。



なことをたくさん教わりました。
彩りも美しく、どこか懐かしい味
わいの籠戸さんのちらし寿司。味の
ポイントは、甘じょっぱい味付けと
のこと。この味を目指して、酢飯の
味、具の煮汁、レシピ通りではなく、
その都度何度も味見をして仕上げ
ます。籠戸さんの味の入れ方は、例
えば「砂糖はひとつかみ半くらい、
お玉3杯くらいの煮汁…」と一見
アバウトなようですが、手の感覚で
味を覚えていく感じ。だから量が
変わっても動じない。本当の料理
力とはこういうことかと気づかさ
れます。乾物を戻したり、卵を焼い
たりなかなか手間がかかりますが、
お祝い事には欠かせないごちそう
です。3月のひなまつりにはぜひひ
ちらし寿司を作ってみてはいかが
でしょうか?

美恵子さんの

五目ちらし



木芽米斗 (10人分) ※作る分量は1人=米0.5合で計算

お米…5合
 酢…3/4カップ
 砂糖…ひとつかみ半(約50g)
 A 酒…1/4カップ
 塩…ひとつまみ

卵…7~10個
 絹さや…50g
 桜でんぶ(市販)…1袋
 紅しょうが…50gくらい

干しいたけ…60g
 かんぴょう…50g
 油揚げ(厚いもの)…2枚
 砂糖…1カップ(約100g)
 B しょうゆ…1/2カップ
 みりん…1/4~1/2カップ
 ひじき…1袋(25g)
 にんじん…大1本



作り方

3 鍋に、しいたけ、かんぴょう、油揚げ、水(かぶるより多め)、Bを入れ、落しぶたをし約30分中火で煮る。粗熱をとりザルに上げる。



ごはんのにのせる用!

4 別の鍋に、ひじき、にんじん、しいたけの軸、しいたけの戻し汁(ひたひた)、③の煮汁をお玉3杯ほど入れ、③と同様に煮る。



ごはんには混ぜるとお用!

1 しいたけは戻し、軸もたて千切りに、かんぴょうはもみ洗いし下ゆで、油揚げは油抜きする。ひじきは戻し、にんじんは3cm長さの千切りにする。



干しいたけは軸も戻し汁も1使います!

2 炊飯器に、といだ米とAを入れ、すしめしのラインまで水を加えて炊く。



すし飯を火災きこむとバ'ャツとしない!

③④は翌日にやっておくとよい。

こぐれあいこ、
家で早速作る。



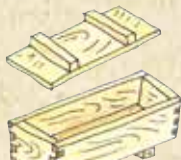
お米3合6人分で挑戦。分量が変わっても何度も味見して調整。感覚が研ぎ登まされます。薄焼き卵の作り方、具材の煮方、小さなコツを思い出しいつもよりちゃっちゃと手際よくできたかも！予想外に重宝したのが、具材を

煮た汁。おからを煮たり、煮びたしなどに大活躍！手間は必ず報われます！（笑）
次回は10人分作ってふるまいたい！



お甲しずしバージョンも素敵！

同じ具材でも型を使って抜くと全く表情の違う仕上がりに！



たしか、コーフまで買いました。



③④で残った煮汁は捨てないで！
煮物やしょうゆごはん（炊き込みごはん）の味付けに使えます！



ごはんが
あたたか
いうちに
混ぜる！

7 すし桶に炊きたてのご飯をあけ、
④を加え切るように混ぜ込む。



8 お皿に⑦を盛り、しいたけ、かん
びょう、油揚げを重ならないよ
うにのせ、上に卵、桜でんぶ、
紅しょうが、絹さやを飾り完成！



5 卵を1個ずつ割りほぐしフラ
イパンに丸く流す。周りがめく
れてきたら裏返しさっと焼き、
まな板に返す。



卵1個で1枚！口まはなし。

6 しいたけ、かんぴょう、油揚げは
3cm長さ、薄焼き卵は縦4等分
し重ね端から千切り、絹さやは
さっとゆで斜め千切りにする。



ごはんを茶わんに入れて
返すときれいに盛れる。



北海道の
伝えたい味
伝えたい心

本当の鮭の うまさだべ!



山漬けを今も作り続けている天塩町の漁師、菅井さんにお話を伺いました。「昔は冷凍庫なんてないから、ぜくぐ干すか塩するしかなかったんだ。たくさん捕れる鮭を北前船で本州に運ぶために何度も塩をすり込んで腐らないようにしたのが山漬けさ。」新巻鮭とは違うんでしょか? 「新巻鮭は塩するのは1回だけど、山漬けは塩して水分を抜いた後何度も塩するんだ。」塩分、手間暇のかけ方が全く異なるものなのですね。

「ただしょっぱいだけじゃないぞ。塩がこなれて発酵・熟成が進むと、うまみも甘みもぐっと増してまろやかになるんだ。生の鮭にはない本当の鮭のうまさだべ。」食べてみると確かにしょっぱいけど凝縮した鮭のうまみが口いっぱいに広がりました!

天塩町の 鮭の山漬け

鮭を山のように積み上げ、
重石をして塩蔵する
昔ながらの鮭の保存法!

《作り方》

※ 一般のご家庭で作ることはできません。

- ③ 大きな容器にびっちり山のように積み、上から重石をする。



- ② 鮭の内臓を取り除き、一尾ずつたっぷり粗塩をすり込む。



- ① 定置網漁で鮭をとる。



菅井さんの手
とってもやわらかで
しなやか。



塩がしもればしもるほど
水がぬけて身がしまる!
水でぬかば、生ぐさみが出る!

(しもれば=入れば、でぬかば=出なければ)

- ④ 約半月後、出てきた水を捨て、さらに塩をまぶし、上下を逆に別の容器に積みかえ熟成させる。この状態で春までもつ。



天塩町
すがい よしふみ

菅井 好文さん

1948年天塩町生まれ。鮭、しじみ漁師の三代目。鮭とば、飯寿司なども自ら作る料理上手。親分肌であたたかい人柄に、周りには自然と人が集まる。しじみの保護、若手漁師の育成の他、食育活動など漁師の枠を超えて活躍。



第5回コープさっぽろ農業賞
「漁業大賞」受賞



こぐれあいこ、
いただきます。
(天塩にて)



しじみの塩汁

みそ汁より断然しじみの味を堪能できます！
こしょうをきかせるのがポイント！



菅井さんの
手作りいくら

多くの人に愛される自慢の一品。色・味・舌触りどれも◎！



てっはおいかけてけ〜！
(たつぶりかけて食え〜)

こぐれあいこ、
いただきます。
(自宅にて)



塩漬け状態で持ち帰った山漬けを、1日半かけて塩水で生(き)だし。その後、つるして干すこと丸一日。輪切りにして焼き、ごはんのにせてお湯かけてお茶漬けで。しょっぱ〜い！でもうまみが半端ない。ほんのちよっとでたくさんのごはんが食べられます。やっぱりただしょっぱいだけじゃないですこれは！

菅井さんの一押し！



「薬も飲まない！」と明るく話す菅井さん。身をもっておいしくて健康的な山漬けの魅力を教えてくださいました！



減塩志向もあり、菅井さんもここ40年ほどは自宅で食べる分しか作っていかなかったそう。ところが、「昔食べたあのしょっぱいのが食べたい！って人が多くてね、少しずつ外にも出すようになったのさ。最近の人はしょっぱいものを食べないけど食べなくちゃだめだ。いっぱい働くとしょっぱいもの食べたくなるっしょ！いっぱいいいぬく(働く)人は元気だし！にしん漬け、飯寿司、発酵食品食べれば元気でいられっぞ。おらは病気もしたことはないし、薬も飲まない！」と明るく話す菅井さん。身をもっておいしくて健康的な山漬けの魅力を教えてくださいました！

山漬け、
またやんべ！



⑥ 天塩の寒風に2、3日さらして乾燥させる。

超塩漬け！



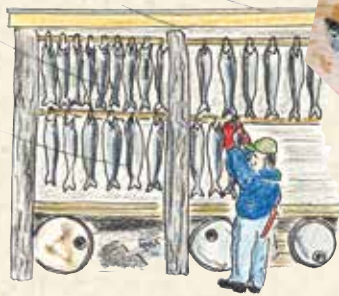
⑦ 切り身にして焼き、ごはんのおかず、お茶漬け、おにぎりの具として。その他、生のまま薄くスライスして生ハム風、焼きほぐした鮭をお椀に入れ、お湯を注げば、即席三平汁に！



即席三平汁



生ハム風サケ



⑧ 生だし(塩出し)する。塩水に2日ほどつけ、ほどよく塩分をぬく。塩の抜き加減が大事！

菅井さんの鮭は、現在、天塩町のふるさと納税の返礼品として入手が可能です。(数量限定)

かえって きた! ふしぎち

ぶん・はせがわけいすけ え・こぐれけいすけ

大きな道を
さんぼしていたら
大道げいにんさんがいたよ。

さあさ、お立ち合い。

このチーズを

きれいにさいて

見せましょう。

クルクル……

大道げいにんさん

は%

大道

大道

すると、アラふしぎ!..
チーズがみごとに
バラバラになったんだ。

ねえ、しってる?

チーズが 食べたのは
ロケケチーズの しわやんちゃー。

わたしキレイ?

さけた!



よいするもの

- ・モッツアレラチーズ…すぎなだけ
- ・お湯
- ・つめたい水
- ・しお…てきりよう
- ・軍手
- ・ゴム手ぶくろ



① チーズをやわらかくする

モッツアレラチーズをこまかく切って80℃のお湯につけます。



ちゅうい!
とてもアツいので
お父さん・お母さん
にやってもらおう

※やけどを防ぐため、必ず軍手の上からゴム手ぶくろを着用してください

② 何回ものばす

やわらかくなったチーズを温かいうちにひとつにまとめ、ひっぱって折りたたみます。それを何回もくり返します(3分ぐらい)。



⑤ しお水につける

こい目のしお水に10分ぐらいつけて味をつけます。

おてつだいOK!



④ すきな大きさに切る

チーズがひえたらハサミですきな大きさに切り、形をととのえます。おてつだいOK!



③ 水でひやす

チーズが細長くなるようにひっぱり(太さ1cmぐらい)、水でひやします。



さけるチーズをつくらせてみよう...

ほんとはね。
チーズをお湯で
やわらかくして
何回ものばすと
さけるように
なるんだ。



またうそついてさー!

第5回
記念
キャンペーン

ろうきん 轟 教育 無担保 住宅 ローン

お取扱
期間

2017年
2月1日(水)~
7月2日(日)

生活応援大作戦

マイクがクナシデス
ドクター

ホームページより
仮申込ができます

マイカーの
轟ローンも



今だけ
変動金利
適用金利 年

1.7%

【保証料別途】
※金利に上乗せされます。



教育
ローンも

轟・教育(証書貸付)・無担保住宅ローン

変動金利/適用金利 年**1.7%**~基準金利 年**2.6%**【保証料別途】
※金利に上乗せされます。

教育ローン【カード型】

変動金利/適用金利 年**1.9%**~基準金利 年**2.8%**【保証料別途】
※金利に上乗せされます。

【保証料】●北海道労働者信用基金協会保証の場合 年0.7% (教育ローンについては、お客様の収入により保証料が引下げとなる場合があります。)

●日本労働者信用基金協会保証の場合 ろうきん会員の方/年0.7% 一般勤労者の方/年1.2%

※教育ローン【カード型】は、日本労働者信用基金協会保証となります。※適用金利はお取引の状況に応じて異なります。

※借入には年取等の諸条件がございますので詳しくは<ろうきん>へお問合せください。※審査の結果、ご希望に添えない場合がございます。予めご了承ください。

※店頭に商品概要説明書をご用意しています。また、店頭でご返済額の試算を行っています。

キャンペーン期間中に

轟・教育・無担保住宅ローンを
お借入された方にプレゼント

「生活応援大作戦」5回目になんで、
ゴールドのQUOカード5,000円分を抽選で
100名様にプレゼント!

お借入金額50万円以上、ご返済回数(1年)以上ある方が
対象となります。詳しくは<ろうきん>までお問合せください。

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)

ホームページより
仮申込ができます。

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2月1日現在のものです。

おしえてください

3名様

A
北海道チーズセット
※写真はイメージです



1名様

B
P23「チーズ味の
ムニエル」で使用の器



4名様

C
P30のKIRIN
「グランドキリン」
2種 計6本



今月の
プレゼント


- 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「ベリー(いちご、ブルーベリー、ハスカップなど)」のレシピを教えてください
- Q3** 「ベリー」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** 今後取り上げてほしい
食材を教えてください
- Q6** ちょこっ点对するご意見・
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：3月20日(月・祝) 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 「3月号アンケート係」
- FAX 011・671・5755
- WEB https://sapporo.coop/web/form/form_cho/

編集後記 栄養もうま味もぎゅっと凝縮されているチーズ。洋風の料理だけではなく、和食とも相性抜群。昆布やしょうゆ、みそなどと同じうま味成分なので日本人になじみやすい味なのかもしれませんね。(の)

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〉

足寄・しあわせチーズ工房のナチュラルチーズ 4
「チーズ通」になっちゃいますか!13
オレならこう作る!18
わが家のいちおしレシピ!22
70歳山田さん、料理を習う!26
天使のおべんと37
炊飯器で手軽にカンタン もっちりもちごはん・38
こっそり教えるおいしい和寒町40
どうきび豚ってなあに?44
「おいしい道の駅」
実証実験をやってみました!46
こどもレストラン48
ラブコップ総選挙、はじまるよ〜!50
ちょこっとインフォメーション56
北海道の伝えたい味 伝えたい心64
かえってきた!ふしぎっち70
アンケート73
ごはんとおかずインデックス74
3月コップさっぽろカレンダー75

〈ちょこっ点对するお問合せ〉

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、ちょこっ点对に掲載された場合、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。

店舗で
「ちょこっとバインダー」の
お取り寄せが可能です

「ちょこっと」が1年分キレイにファイリングできる、便利な「ちょこっとバインダー」のお取り寄せ販売を店舗サービスカウンターにて行っています。数量限定ですのでご希望の方はお早めどうぞ。

数量わずか!
早いもの勝ちです!



本体
700円
(税別)

チーズ

モッツアレラと生ハムのベルシャ風	18
チキンときのこのソテー	
クリームチーズソース	20
スライスチーズの	
焼きのりたらこロール サラダ仕立て	21
干し芋チーズ	22
ごろっとチーズのラタトゥイユ	23
チーズ味のムニエル	23
モッツアレラチーズごはん	24
チーズのみそ漬	24
カッテージチーズケーキ	25
じゃがいもグラタン	26
ベイクドチーズケーキ	28
生ハムのスライスチーズ巻き巻き	30
パリッとチーズの羽根つき餃子	31
パリッとチーズカレーの羽根つき餃子	31
たっぷりキャベツのチーズ入りメンチカツ	37
さけるチーズ	71
キタアカリのフライドポテト	
ニンニクをきかせたチーズソースがけ	裏表紙

にく

鶏むね肉でコクとうまみのジューシーから揚げ	32
卵を使わないチキン南蛮	34
柿の種豚カツ	35

ぎょかい

たらの子とえ	65
--------	----

やさい

たたききゅうりとわかめの和え物	34
コーンとポテトのブーケサラダ	37
ほうれん草とパプリカのごまみそ和え	37

ごはんもの

ひなまつりデコカレー	33
長芋とベーコンのおこわ	38
チキンカレー	48
五目ちらし	66

パスタ

もみじおろしたっぷり	
きのこの和風スパゲティー	25

パン

トマトトースト	32
---------	----

薬味

手作りの紅しょうが	65
-----------	----



ごはんとおかず
イン
デッ
クス

第60号
2017年3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(佐孝優、岡崎一恵)、
(株)アウラ、こくれけいすけ、野崎亜美

編集/小西由稀、青田美穂、長谷川圭介
本間千洋、能戸英里、こくれあいこ
森由香、千田文恵、竹村貴子
長谷川美穂、中田明美、田村裕子
阿部登茂子

校閲/松澤聖子

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

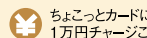
間伐て未来につなぐ北の森
この用紙は原材料の一部に北海道の間伐材を使用しています。

- 宅配トックに関するお問合せ
トックコール ☎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3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

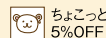
月	火	水	木	金	土	日
27	28	1 豚・デコボンの日 10	2 10	3 ひなまつり 10	4 10	5 10
6	7 メンチカツの日 	8 さやえんどう・ 筍の日 	9 雑穀・酢酸の日 	10 砂糖・ ミントの日 10	11 10	12 スイーツの日 10
宅配保存版カタログ「スマイルケア」薬・健康食品」配布						
13 サンドイッチ デー 5	14 ホワイトデー 5	15 オリーブの日 5	16	17	18 10	19 シュークリーム の日 10
20 春分の日 10	21	22 世界水の日 	23	24 10	25 10	26 10
宅配保存版カタログ「La Cook」配布						
27	28 三つ葉の日 	29	30	31	1	2



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



冷凍食品
超特価デー



ちょこっとカード
5%OFF



cloverドック
5%OFF



ちびっこクーポンデー
(上記対象者 5%OFF・らんちん当日サービス)



シニアクーポンデー



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5倍
サービスデー



ポイント10倍
サービスデー

※一部対象外の店舗・商品があります。※サービス日程・内容は変更になる場合があります。※店舗・地区によって異なるポイント設定の場合があります。
※ちびっこクーポンデー・シニアクーポン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。
※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

コガメ かめがき たかひろ
「洋食Kogame」シェフ・亀垣 考広さん直伝
「サッポロ生ビール黒ラベル」に合う簡単おつまみ

キタアカリのフライドポテト ニンニクをきかせた チーズソースがけ

作り方(2人分)

- ①ニンニク(10~12片)の皮をむいて2~3分ゆでたあと、牛乳200mlでやわらかくなるまで煮る。
- ②①をハンドミキサーで混ぜ、火から下ろしてスライスチーズ(とけないタイプ)3枚を加えてさらに混ぜ、塩こしょうで味を調える。
- ③素揚げしたキタアカリの上から②をかけて完成。



チーズの塩味や酸味と、ビールとの相性は抜群。ニンニクは牛乳で煮ることでおいが抑えられ、甘みが出ます。今回は手軽なスライスチーズを使いましたが、お好みでアレンジを。チーズソースは温野菜やハンバーグにも合いますよ。

洋食Kogame

- 札幌市中央区大通西17丁目
2-18 BERKELEY 2F
- TEL 011-676-7708
- 営業時間 11:30~14:30、
17:30~23:00
- 定休日 日曜、ほか不定休あり

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。

