

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

か
れ
い
を
、
か
れ
い
に
大
変
身
。

4月号

2017 [vol.61]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO

★ 乾杯をもっとおいしく。
SAPPORO

北海道限定、 オトナのナポリン



シュワっと
強炭酸



さけ
お酒

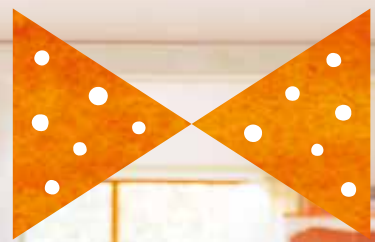
4月25日(火) 発売

あのナポリンがお酒になりました。

サッポロ ナポリンサワー

これはお酒です。 「ナポリン」は、ロッカサッポロフード&ビバレッジ(株)の商標です。 リキュール(発泡性)①

飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の飲酒は胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。お酒は楽しく適量で。のんだあとはリサイクル。②
www.sapporobeer.jp サッポロビール株式会社



カンパイしょ!



これって、
しあわせ色なのよ。



この華、しあわせ一杯リニューアル!
new!!

植物由来の
やさしい色

Ribbon
NAPOLIN®
リボン ナポリン。



キャンペーン実施中!
くわしくは「ナポリン」検索



目次

- 04 太平洋のマツカワ
- 16 「かれい通」になっちゃいますか!
- 20 オレならこう作る!
- 24 あ、今日これ作っちゃお!
- 26 わが家のいちおしレシピ!
- 30 アラサー☆あーちゃん、料理を習う!
- 34 こぐれあいこのわくわくキッチンランド

- 39 こっそり教えるおいしい羽幌町
- 42 炊飯器で手軽にカンタンもっちもちごはん!
- 49 天使のおべんと
- 50 畑の人に、会いに行く。
- 55 全道の生協統合10周年
- 58 Cho-co-ttoインフォメーション
- 61 みなさんからのお便り
- 68 こどもレストラン
- 70 ふしぎっち第V章
- 72 北海道のうつわ時間
- 73 アンケート
- 74 ごはんとおかずインデックス
- 75 4月コープさっぽろカレンダー

今月の表紙 撮影協力店

Restaurante VASCU(レストラン バスク)
※詳しいお店の情報はP20をご覧ください



か
れ
い

生
産
者

取材文 / 小西由稀
撮影 / 細野美智恵

編集 / 小向香
デザイン / 佐孝俊

太平洋のマツカワ

多くの人の手で資源復活 かれいの王様・マツカワ

「マツカワ」というかれいをご存じで

しょうか？かつて、絶滅の危機にあったことから、幻の魚と呼ばれていましたが、漁業関係者の努力により資源は徐々に復活。「味はかれい類の中で一番」と、太鼓判を押す料理人も多く、現在はひらめより高値で取り引きされることもある高級魚です。最近では、コープさっぽろの店頭でも見かける機会が増えてきました。

かれいの王様・マツカワを深く知るために、マツカワを支える方たちを訪ねました。

* * *

2月初旬、早朝の「苫小牧市公設地方卸売市場」。苫小牧といえば北海道有数の工業都市ですが、ホッキをはじめ、年間100種類以上もの魚種が捕れる魚のまちでもありません。

この日は前浜から日高エリアにかけて揚がった魚介類が、競りの時間に合わせ続々と上場。活魚が集まる一角に、マツカワの姿を見つけました。



ホッキ、各種かれい、たら、にしん、さくらますなど、冬と春の魚が入り交じる

目がある側の鱗うろこが硬くザラザラして松の皮に似ているところから、この名前がついたといえます。ヒレに黒いストライプの模様が入っているのも特徴。その模様が羽ばたいた鷹の羽に似ていることから、「タカノハ」とも呼ばれています。

かれいの王様＝王鰈(おうちょう)というブランド名を持つマツカワ。この日はキロ単価5,200円の高値がついた

贅沢なエサを食べて成長 食感と甘味が魅力のかれい

「マツカワは通年捕れる魚。生命力が強く、網にかかっても丸一日は生きているといわれています。漁獲するとすぐに船の水槽に入れ、生かしたまま運ばれます。かれい類には珍しく、刺身など生で食べておいしい魚なので、特に鮮度を重視し、活魚で競りにかけられます」。

そう説明するのは、苫小牧漁業協同組合の赤澤一貴あかさわ かずきさん。「マツカワ魚価対策プロジェクトチーム※」のリーダーでもあります。

「マツカワは口が大きく、甲殻類から魚まで、結構いいエサを食べているんですよ」。どうりで身が厚い魚体が多く、味の評判が良い訳ですね。

「この時は漁が薄く、小ぶりなサイズが多いのですが、大きなものは体長80cm、重さ6〜7kgになります。マツカワは大ぶりでも味がいいのが特長。シコシコとした独特の食感があり、熟成させても弾力はそれほど損なわれず、一層甘味が増して最高ですよ」と、笑顔で語ります。

※「マツカワ魚価対策プロジェクトチーム」は、マツカワの単価向上のために多彩な活動をすすめる若手中心のチーム。



鮮度が命のマツカワ。競りが終わったらすぐに水槽に戻される。飲食店などでは、活魚で仕入れる場合が多い

マツカワは下げ競りで行く。設定した価格から、売り手が徐々に値段を下げ、買い手がついた時点で取引が成立する方法



栽培漁業って何？

「栽培漁業」とは、卵から稚魚になるまでを水槽や生け簀で育て、成長するのに適した状態で海に放流。自然の海で成長したものを漁獲することをいいます。

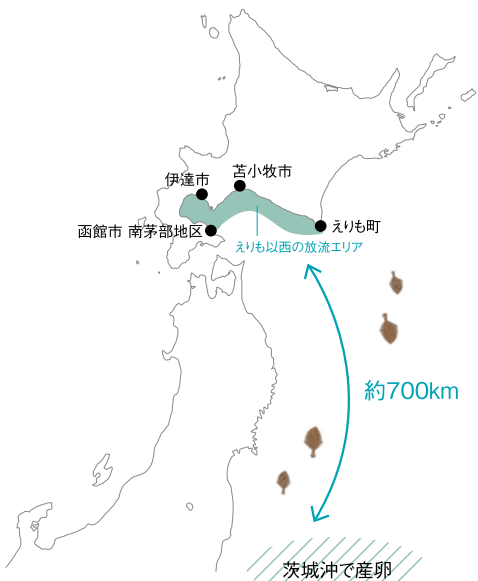
これとよく混同される「養殖漁業」は、生まれてから出荷サイズになるまで、水槽や生け簀で育てる漁業を指します。



地域の宝を守り育む 広域連携で栽培漁業

以前は、天然魚として太平洋側で漁獲されていたマツカワですが、1980年代に漁獲量が激減。資源回復への取り組みや研究が進められ、1999年にはえりも町から函館市南茅部地区までの自治体と漁協が参加し、「えりも以西栽培漁業振興推進協議会」を設立。2006年から本格的な稚魚の育成と放流をスタートさせました。

「太平洋を囲む広域での連携は、とても珍しいと思います。これまで各地でやってきた点での動きを線や面へと広げ、活動内容や販売状況などの情報を共有しながら取り組んできました」と、赤澤さん。



長距離を旅するかれい・マツカワ

一般的にかれいは、産まれた海底付近で一生を過ごします。ところがマツカワは3歳で成熟すると、片道700kmも離れた茨城県沖まで回遊。そこで産卵し、また北海道の太平洋沿岸まで戻ってきます。これだけの長距離を移動するかれいはほかに知りません。マツカワの海洋での生活は不明な点が多いのですが、10年近く長生きする個体もいるそうです。

その1つが、35cm未満は漁獲せず再放流するなど、独自のルールづくり。単に放流するだけではなく、資源管理にも積極的です。その結果、昨年は過去最高となる140tもの水揚げを記録するまでに。次に目指すのはマツカワの知名度アップ！

「プロジェクトチームでは、さまざまなPR活動を行っています。まずは食べられる場所や機会を増やし、おいしさを知ってほしい。知名度が上がれば、消費が拡大すると、魚価が安定し、魚を守り漁業者を守ることにもつながります。家庭でも食べられるようになるのが目標です」。

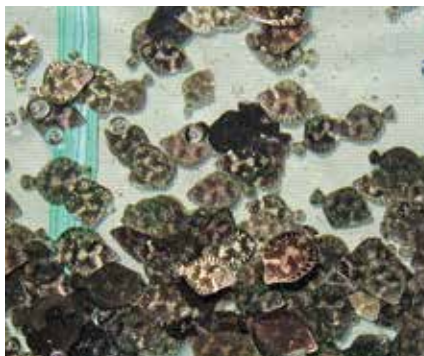
栽培漁業の最前線で知る 命を育む技術と根気

苫小牧を後にし、伊達市へ向かいました。「北海道栽培漁業伊達センター」は、マツカワの稚魚育成の最前線。えりも以西太平洋海域では、年間100万尾を放流していますが、すべてここで産まれた稚魚たちです。

サッカー場のフィールドとほぼ同じ面積という建物に入ると、その広さに圧倒されます。主に飼育ゾーン、親魚ゾーン、エサを培養する餌料ゾーンなどで構成。飼育、餌料用を合わせ約100基の水槽が設置され、すべてマツカワの生産・育成に使用しています。いかに力を注ぎ、期待をかけている魚種なのかうかがえます。

マツカワの稚魚を放流するまでの工程を、センターを管理する北海道栽培漁業振興公社の伊達事業所・所長、今満人さんに解説してもらいました。「毎年春に親魚から採卵。受精、孵化させます。孵化した仔魚を3cmまで育て、その一部はえりも町にあるセンターに移送。それぞれのセンターで8cmになるまで稚魚を育て、8月～9月に各浜で放流。35cm以上の大きさに育つおよそ3年後に、漁獲できるようになります」(詳細はP13の図を参照)。

成長には個体差があり、また奇形魚も発生するため、定期的に選別、除去を行います。3cm～8cmの中間育成の段階では、約160万尾すべての状態を一尾一尾手作業で確認するため、相当な時間と忍耐が必要。気の遠くなる作業が続きます。



孵化後、仔魚は変態(P18参照)を経て、稚魚へと育つ。写真は4cmくらいの稚魚



センターから運ばれた稚魚は、放流海域で漁業者の手により放流される







普段はじっとしているが、いざ泳ぐと、かれいの仲間とは思えないほどのスピードに驚く

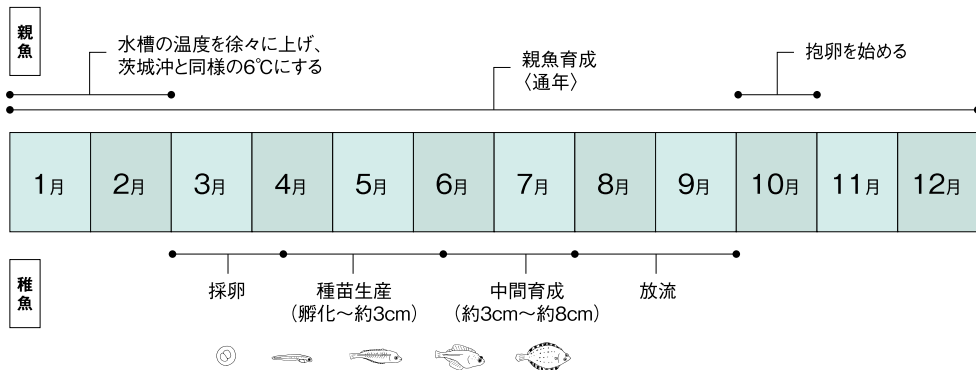
元気な稚魚育成には 親魚の健康から

さけやにしんの栽培漁業とは異なり、マツカワは親魚になる約700尾もこのセンターで通年飼育しています。主力になる親魚は4歳〜6歳。卵を採った親魚は、再び水槽に戻され、次の産卵に備えます。

もともと少ない天然魚から継代されているため、血縁の濃い親魚同士も合わせ、交配。1尾ずつ病気のウイルス検査なども行い、健康管理には特に気を配ります。

「いい魚をつくるには、やはり親魚が健康でなければなりません。命を預かる仕事なので気の休まる時はないですが、自然界で大きくなって戻ってきた

種苗生産・中間育成・放流スケジュール



て、漁師さんや消費者の方に喜んでもらえるのが何よりです」と、今さん。命をつなぐ仕事の大変さと喜びを垣間見た訪問でした。

将来の親魚候補のマツカワにエサを与える今さん。この水槽は1年目のマツカワを飼育



コープさっぽろでマツカワの購入をご希望の場合は、事前に各店舗の水産担当者にお気軽にご相談ください。



かかれい × 豆知識

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

「かかれい通」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！

体にはもちろん お肌にもうれしい たんぱく質に注目！

良質なたんぱく質が豊富で、低脂質なかれい。柔らかく淡泊な身は消化が良く、離乳食や介護食にもぴったりです。

ビタミン類ではカルシウムの吸収を助けるといわれるビタミンDが豊富に含まれています。

おいしいかかれいの 見分け方は？

なるべく肉厚でハリがあるもの、目のない側がより白いものを選ぶと良いでしょう。ただし、あかがれいは白ではなく赤い方が新鮮です。

切り身の場合は、骨の周りから

コラーゲンたっぷり
なんぞすね！




また縁側には、女性にうれしいコラーゲンがたっぷり。コラーゲンはたんぱく質の一種で、細胞同士をつなぐ役割があります。



ごとう ひろあき
生鮮本部 水産部バイヤー 後藤 浩章さん

かかれいは、小さいサイズを丸ごと唐揚げにして食べるのが好きです。カリッカリに揚げて、頭から骨までバリバリと。これがビールによく合うんですよえ！

血がにじみ出ていないもの。そして、身に透明感のあるものを選ぶようにしてください。

主な種類	体の特徴	旬や産地	食べ方
まがれい 	無眼体側の尾に近い部分に黄色い帯がある。	子持ちの春先、身の肥えた秋が特に美味。道内各地で取れ、漁獲量が多い。	子持ちは煮つけでぜひ。干して焼いてもおいしい。
宗八 	ひし形に近い長楕円形。	北海道全域で漁があり、漁期は秋から春先にかけて。	独特の臭いがあるが、干物や燻製に加工すると美味。特に皮がおいしいとされる。
くろがしらがれい がれい (くろがれい) 	体は楕円形。かれい類の中では大型。	くろがしらがれいとくろがれいは、形態や生息場所が似ていて、区別されず販売されることが多い。	身が厚く、煮つけが最適。新鮮なものは刺身にするとういしい。
ばばがれい 	長楕円形で肉厚。かれい類の中でも粘液が多い。	身が厚く脂がのる冬が旬。オホーツク海と太平洋で漁がある。	煮つけがおすすめ。冷めてできる煮ごごりは絶品。
あかがれい 	無眼体側が内出血したように赤いのが特徴。	旬は冬。北海道全域に分布。	新鮮なものは刺身もOK。煮つけ、塩焼き、干物と、汎用性が高い。
マツカワ 	松の皮のような表面と背・尻びれに黒く幅広いしま模様あり。	太平洋側で通年漁獲される。	独特の食感を持ち、刺身や寿司などで生で食べるのがおすすめ。
ひれぐろ 	楕円形で目が大きく口は小さい。ひれの縁が黒い。	北海道全域で揚がる。「なめた」「おいらん」「やなぎがれい」等の地方名の方が一般的。	身は薄いですが、干して焼くとおいしい。冬は煮つけも。
まこがれい 	楕円形で両眼の間にくろこがある。	夏に肥え、冬は体重が減少するが、冬の子持ちも人気。漁場は木古内湾と函館湾。	刺身、煮つけ、揚げ物でどうぞ。大分県では「城下かれい」と呼ばれるブランド魚。
おひょう 	かれいやひらめの中でもっとも大きくなる。	えりも岬以東太平洋、オホーツク海沿岸が漁場。	フライやムニエルなど油を使った料理と相性が良い。新鮮なものは刺身や寿司にも。

※参考／北海道おさかな図鑑(北海道HP)、北海道ぎょれんHP

種類が多いかれい類 どんなふうにかれい類 おすすめ？

かれいは世界でおよそ100種類、日本近海で40種類ほどが生息していて、北海道でも10種類以上

が食用に漁獲されています。北海道産の主なかれいとおすすめの食べ方を表にまとめてみました。



世界で100種類!!



かかれいはなぜぬるぬる？

かかれいを覆うぬるぬるとした粘液は、体を守るための大切な要素。体表から侵入しようとする細菌や寄生虫を、防ぐ役割があるのです。

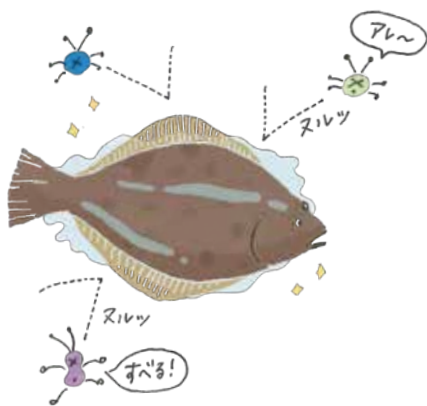
ぬめりは鮮度の証しではありませんが、食べる時に残っていると、生臭さにつながるのです。しっかりと下処理するのが大切です。詳しくはP30を参照してください。

オセロのような体 右側に寄った眼 なぜそうなるの？

かかれいは産まれた時、普通の魚同様、左右対称の体で眼は両側にあつたのをこ存じですか？

それが成長過程で左眼が移動を始め、最終的には右側にまで到達。眼の移動が終わると、縦に泳いでいた体は横倒しになり、左右非対称のおなじみの姿になります。

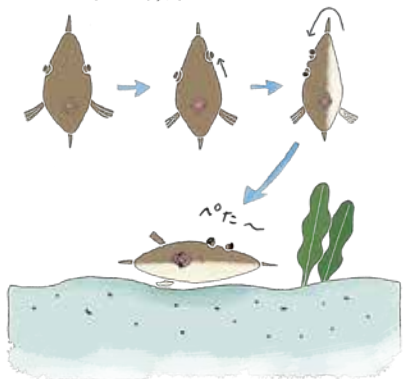
また、海底で暮らすかかれいは、眼のある側だけに黒い色素を持ち、周囲の環境に合わせて体の色を変化させることができるのです。一般的にいう保護色です。眼のない側



ぬめりは 鮮度の証し なんです!



変形
眼が多動して、
体が横倒しになること。



は、常に下向きで光に当たることがないために真っ白に。黒白のオセロのような体になるのです。

かれないの盛り付け 頭はどっち？ 表はどっち？

魚の盛り付けは基本、頭を左、お腹を手前(下)に置きます。特に祝儀の席では左頭、不祝儀は右頭といわれていますが、かれないは左右非対称なので、この習慣にとらわれることはありません。

頭を右にして、お腹が手前に来る盛り付けでも問題はありませんが、左頭に慣れていてしっくり来ない場合や縁起を気にする席では、頭が左でお腹が上になってもOK

食べたいけれど 手につく臭いを どうにかしたい！

かれないはおいしい魚ですが、手についた臭いがなかなか取れない場合があります。そんな時は、殺菌効果や脱臭効果があるといわれる、この方法を試してみてください。



ですし、無眼の白い皮を表にして左頭、お腹を手前に盛り付けるケースもあります。

ちなみに、片面焼きグリルで魚を焼く時は先に裏側を、表に盛り付ける側を後で焼くときれいに仕上がります。熱源が下から来る場合は先に表側、後で裏側を、両面焼きの場合は表側を上にして焼くと良いでしょう。



いずれの方法も
最後に手を水洗い
するのを忘れなく！

習い事にとらわれず、
おいしくいただきます！



POINT

蒸し焼きにする時に火を入れすぎないようにしてください。④がめんどろであれば、かつおだしで代用してください。



かれいのエビチリ風

調理時間 約30分 228kcal(1人分) 保存期間/冷蔵庫で2~3日

【材料(4人分)】

かれい……………300g ごま油……………小さじ1
 片栗粉……………大さじ1 A ケチャップ……………大さじ3
 油……………適量 しょうゆ……………小さじ2
 長ねぎ……………30g 砂糖……………小さじ2
 しょうが……………1/2片

【作り方】

- ①かれいは小さいものならそのままぶつ切りに、大きなものなら5枚おろしにし、食べやすい大きさに切る。
- ②片栗粉をまぶし、油でカリッと揚げる。
- ③フライパンでごま油を温め、みじん切りにした長ねぎとしょうがを炒める。
- ④Aの調味料を加えてよく混ぜ、②を絡めて完成。



お弁当のおかずにも!



かれいの他にも
タラやサケでもおいしい!



かれいの
おろしのかたは
P32を
みてね☆

調理時間 約30分 256kcal(1人分) 保存期間/冷蔵庫で4~5日

【材料(4人分)】

かれい……………400g A 日高昆布しょうゆ
 片栗粉……………大さじ2 塩分カット……………大さじ3
 油……………適量 酢……………100ml
 玉ねぎ……………1/2個 砂糖……………大さじ3
 にんじん……………40g 赤唐辛子(輪切り)……少々
 ピーマン……………1/2個

【作り方】

- ①かれいは小さいものならそのままぶつ切りに、大きなものなら5枚おろしにし、食べやすい大きさに切る。
- ②片栗粉をまぶし、油でカリッと揚げる。
- ③Aと、薄切りにした玉ねぎ、千切りにしたにんじんとピーマンを鍋に入れて火にかけ、煮立ったら火を止め保存容器に移す。
- ④③に②を10分ほど浸して完成。

5枚おろしにした場合は
おろした状態で
計量してね



日高昆布しょうゆ塩分カット 1L

発売から25年。北海道の定番の味として親しまれてきた「日高昆布しょうゆ」が新しいパッケージになりました。おいしさはそのまま。これからも、ずっと変わらないおいしさをお届けします。

パッケージが
新しくなりました!



PR トモエ



札幌市 岡田様

子持ちかれのスパゲッティ

かれいはグリルで軽く焼いて身をほぐしておく。フライパンで玉ねぎ、にんにくを炒め、かれい、お好みの野菜を合わせ炒める。生クリームと塩で味を調え、ゆでた麺を絡めてできあがり。卵のプチプチ感がおいしいよ。

か
れ
い
×
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！

読者のみなさんから
寄せられたレシピを紹介します。



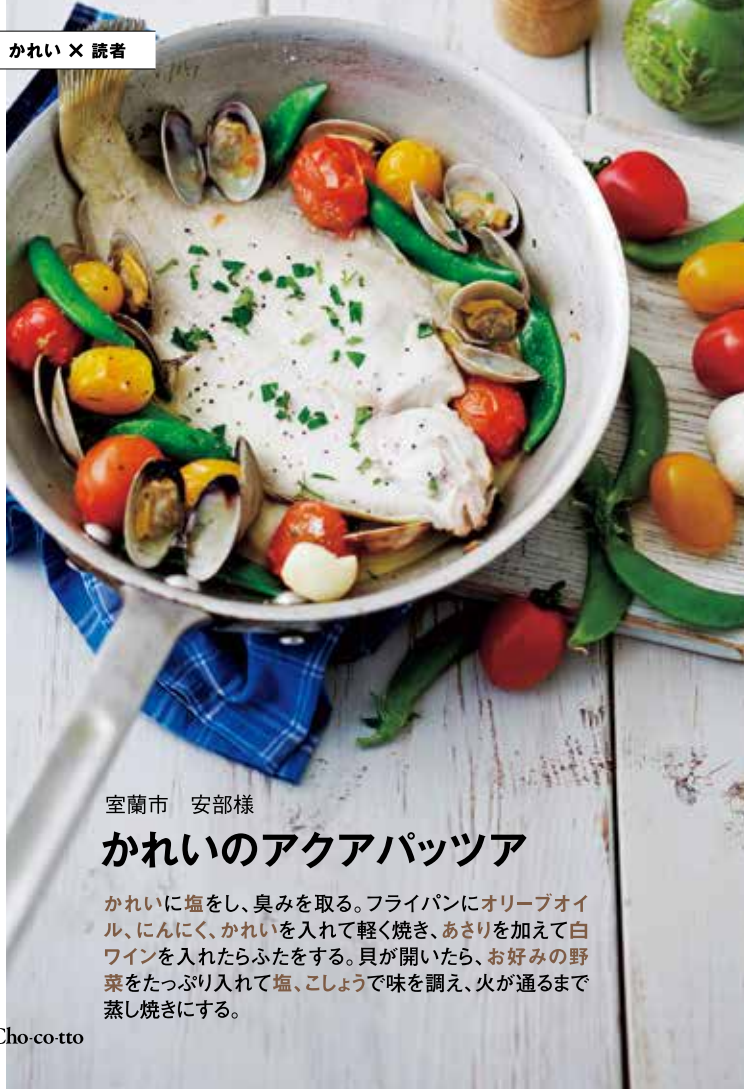
応募総数
89通!!

次のお題

すいか
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4月20日(木)必着。
※プレゼントは変更になることもあります。ご了承ください。

みなさんのレシピ待ってます！〈次はすいか〉



室蘭市 安部様

かれいのアクアパッツア

かれいに塩をし、臭みを取る。フライパンにオリーブオイル、んにく、かれいを入れて軽く焼き、あさりを加えて白ワインを入れたらふたをする。貝が開いたら、お好みの野菜をたっぷり入れて塩、こしょうで味を調え、火が通るまで蒸し焼きにする。

札幌市 N.H様

かれいの赤ワイン煮

お鍋にかれいを入れて、赤ワイン、水、しょうゆ、ローリエを加えて煮る。マッシュルームやお好みのきのこ、バター少量を加えて、落としふたをして火が通るまで煮る。洋風煮付けもおすすめですよ。





函館市 M.M 様

かれいの昆布締め

お刺身用かれい切り身の表面の水分を拭いて、昆布で挟みラップでしっかりと巻く。冷蔵庫で一晩ほどおいたら完成。



札幌市 河関様

かれいのたまごのふりかけ

かれいの卵をほぐすようにして炒め、酒、砂糖、しょうゆ、しょうがのみじん切りを加えて火が通るまで煮る。煮汁がなくなったらできあがり。炊きたてのご飯に振りかけて食べると美味。

📺 読者プレゼント!

みなさんのレシピ待ってます！
〈次はすいか〉

みなさんのレシピ待ってます！〈次はすいか〉



釧路市 田川様

かれいのフライ

切り身のかれいは表面の水分をしっかりと拭いて、衣を付けてカラッと揚げたらできあがり。タルタルソースやトマトソースも相性抜群です。

苫小牧市 R.O 様

干しかれいのひつまぶし風

干しかれい(宗八かれいなど)を焼き、身をとって軽くほぐしご飯に混ぜ、だし汁をかける。刻んだ大葉とのりを散らして完成。



か
れ
い
×
30
歳

編集／こぐれあいこ
デザイン写真イラスト／こぐれけいすけ

アラサー★

あーちゃん、 料理を習う！

あーちゃん

仕事に遊びに忙しい30代は、料理をちゃんと勉強したくなるお年頃！
料理初心者あーちゃんが、いきなりシブ好きな「かれい」に挑戦！
家庭料理研究家こぐれあいこが丁寧に指導します♪

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
まキッチン」主宰。ブログ
「あいころまんじゅう」



あーちゃん
札幌市在住。働く30歳。そろそろ料理をやら
なくちゃ!と思い始めてすでに3年…。やる気
は常にキープ!どうぞよろしくお願いします!

お母さんの味!
かれいの煮つけ

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

【材料(2人分)】180kcal(1人分)
かれい(切り身)……………2切れ
昆布(5×15cm)……………2枚
しょうが(うす切り)……………1/2片
水……………2カップ
A 砂糖、酒、みりん、しょうゆ
……………各大さじ2
小ねぎ(5cm長さ)……………5~6本分

かれいの下処理



小さいかれいは
1尾のまま煮ます♪



V字カット
②頭を落とし内臓をとる。



①包丁を立てうろこをとる。



③うすい塩水の中で洗いぬ
めりをとり、水気をふく。

包丁は、尾→頭へ
表裏両面
まな板の下に新聞紙
(うろこが飛ぶため)

あーちゃん★ココ知りたい!

vol1

始めにそろえたい道具

これだけあればとりあえず大丈夫!



フライパンとふた

深めだと煮物、揚げ物も!
ふたがあれば蒸し物も!

← 直径24~26cm →

片手鍋大&小

大はパスタやカレー、小は
みそ汁、麺類などに!



← 直径18cm →



← 直径20cm →

ザル&ボウル セットだと◎!



さいばし&お玉



包丁&まな板

包丁は肉、野菜も切れる
万能包丁を!

計量カップ&計量スプーン

最初はきちんとはかって!



キッチンばさみ

包丁がわりにもなる
初心者の強い味方!



ピーラー

じゃがいもやにんじんの
皮むきが断然楽!

計量カップとスプーン買わなくちゃ!



④ 落としぶたをとり、小ねぎを入れ、
煮汁をかけながらさっと煮る。



⑤ 火を止め、ふたをし5分ほど蒸らす。
器に盛り、煮汁をかけ、小ねぎを
添える。



① かれの裏と表に切れ目を入れる。



火の通りがよくなる

② フライパンに昆布をしぎ、しょうが、A
を入れ煮立たせ、かれいを入れる。



生臭みが消える

オープンペーパー de 落としぶた



③ 中心に1本はさみ



① 正方形に切る



④ 開く



② 四つ折りして
端を丸くカット

③ 落としぶたをし、強めの中火で約
8分煮る。



煮汁が全体にまわる

ふく

く

ふ

く

こ

こ

⑤裏側も同様に切る。
5枚おろし完成!



②中央にまっすぐ包丁を入れ、中骨に届くまで身を切る。



⑥腹骨をそぎとる。



③中央の切り口から包丁をねかせて入れ、骨に沿って包丁を引き、左側の身を切り離す。



⑦尾の端をしっかり持ち、包丁を身と皮の間に皮をひく。



④③と同様にして反対側の身を切り離す。



爽し身や、昆布締め(P28)に!

(&包丁)
キッチンばさみ **de** 5枚おろし



①きれいは下処理をし(P30参照)、キッチンばさみで尾とエンガワの際を切り取る。



ヒレ、エンガワはサクサクりにしてからき揚げに!(左ページ)



キッチンばさみ、おもしろい!

塩加減、干し加減自由自在!

宗八が「かれのい」の干物



[材料]
○宗八がれい(新鮮なもの)…好きな分だけ
○塩…1尾につき1つまみ

これはもはや、
かれのいのインテリア!?

昔はこの家でも手作りしていた干物。
自宅に干物がぶら下がってる生活って…
オシャレかも!!(と思いついでみる。)



こぐれあいこの
わくわく
キッチンブランド

家庭料理研究家
こぐれあいこ
実は昔、干物の本を
出したことがあります。

★ オススメの食べ方 ★

切れ目を入れ、オリーブオイルでソテー、レモンを搾って。ぐっと食べやすくおしゃれな感じ。



4 ③をレンジフードにかける。



汁が垂れるので下に新聞紙をしいておく。

このまま一晩干し、全体にカラッとしたら完成! 冷蔵庫で1週間ほど保存可。

寒風にさらすのもっとおいしい!

ひもでつなげる
新聞紙
ペランダの手すり



洗濯ばさみで留める

2枚1組にしペランダなどにかける。カラス除けに新聞紙をかぶせ、洗濯ばさみで止めればOK。しばれる夜は、夕方から家の中に取りこんで! 干物用ネットを使ってもよい!

1 宗八がれい

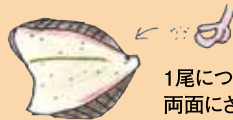


うろこ、ぬめりをとり、頭と内臓をとり塩水で洗う。(P30参照)



尾も落とす。

2



1尾につき、塩1つまみを両面にさっとふり

塩は好みで強くてもよい

5~10分置いたら、さっと水をかける。

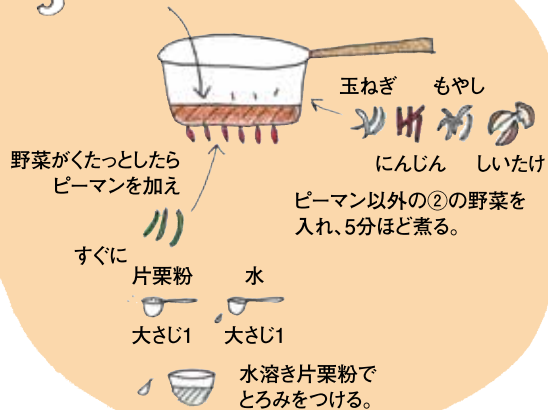


3

尾の付け根に、千枚通しなどで穴を開け、S字フックを2連に通す。



3 鍋に、Aの材料を入れ、煮立たせる。



この野菜あんは、
鮭、たら、豆腐、鶏のから揚げに
かけてもおいしいですよ！

1 かれいは、下処理をし(P30参照)、
切れ目を入れ、塩少々をふり、片栗粉をまぶす。

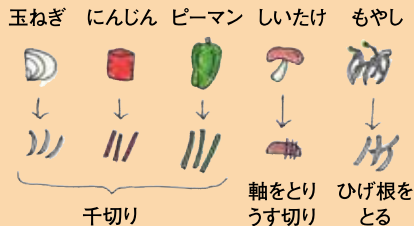


4 ③の野菜あんを

①のかれいに
たっぷりかけて完成!



2 野菜を切る。



- [材料]4人分
 ○かれい(小)…4尾
 (又は切り身4切れ)
 ○塩、片栗粉、揚げ油…各適量
 ○玉ねぎ…1/2個
 ○にんじん…1/3本
 ○ピーマン…3個
 ○しいたけ…3個
 ○もやし…1/2パック
 ○水…2カップ
 ○鶏がらスープの素…小さじ1
 ○しょうゆ…大さじ4
 ○砂糖・酢…各大さじ2
 ○片栗粉・水…各大さじ1



このまちの
おいしい
素材はこれ！

甘えび (南蛮えび、ホッコクアカエビ)

体長12センチ程度の赤～ピンク色をした可憐なエビ。高級食材として人気がある。日本海沿岸で多くとれる。アミノ酸に由来する身の甘みが特徴。刺身にするとれたてより1日後のほうが甘みが引き立ちます！

酒蒸し甘えびは代々漁業を営む蝦夷家で一番身近なえびの食べ方です。「こたつのみかん」のようにいつもそこにあるんです(笑)塩とお酒だけのシンプルな味付けですが、冷凍・解凍しても味が落ちないので、これを召しあげていただけると考えたのが商品開発の始まりです。漁師は命かけの厳しい仕事ですが、若い漁師たちは本当にがんばっています。漁師が命かけてとってくるえびを、1尾も残さず食べてもらえるよう、最高の加工品を作りたいです。今年も直売所も開き、漁師とお客様が交流できる場所にもなればと思っています。羽幌に來たら気軽ににお立ち寄りくださいな。

えびなもちこ
有限会社蝦名漁業部 蝦名 桃子さん

羽幌町で3代続く漁師「高砂丸」を営むご主人と2002年に結婚。奥さんとして漁師たちの苦勞を目の当たりにしてきた。その思いから2013年加工品作りをスタート。3人の息子さんのママでもある。

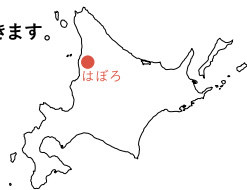
蝦名漁業部 直売所 (4月OPEN!) 羽幌町幸町57 TEL 0164-68-7777

〈ちょこっと地方創生〉

こっそり教える おいしい羽幌町

はぼろ

今年のちょこっとのテーマは「もっと北海道!」。
キラッと光る元気な市町村をみんなで盛り上げてゆきます。
今月は甘えび日本一の町・羽幌町に伺いました!



甘えび(南蛮えび)漁獲量日本一。毎年6月に行われる「はぼろ甘エビまつり」には全道からえび好きが大集合する(今年は6/24・25)



●酒蒸し甘えび

北のハイグレード食品2015に選出。とれたてのえびを加工したふりふり感がすごいお酒と塩だけで味を付けた羽幌ならではの「漁師めし」です。



●酒蒸しほたんえび

羽幌でとれた大きなぼたんえびを甘えび同様に加工。1尾1尾の大きさとふりふりの食感は感動を贈るギフトに人気です。

いいもの
みつけたっ



コープさっぽろ広報室
北海道フードツーリズム推進G

小向 香 ●こむかい かおり

ツアー、イベントを通じて「食の広報」に取り組んでいます☆

ichigo syrup (イチゴシロップ)

大人も子どもも
幸せになれる場所



2

1. おもちゃ箱のような店内。カフェスペースもあります
2. 「オロ坊饅頭」クリーム・つぶあん・チョコ・バナナが定番の味。その他季節の味でメロン・さくらなど。あんこは羽幌のあずきから手間ひまかけてつくっています

町のキャラクター「オロ坊」の饅頭があると聞き伺いました。お店の中はかわい雑貨がいっぱい。お小遣いを持って地元の子どもたちが集まります。かき氷はなぜか年中人気、夏にはソフトクリームも登場します。「昔こんなお店が町にあつて、高校生ぐらの頃の世話になりました。でも今はなくなつたので、そんなお店を作ろうと思いました」と羽幌育ちの高野奈千（なち）さん。やさしい雰囲気がお店にも表れています。

オロ坊



羽幌町南大通5丁目

TEL 0164-62-3476 営業時間/不定 休み/不定

羽幌だけの、おいしいもの発見!!



1. 「甘えびとアボカドのトマトファルシ」(1,400円) 羽幌産の甘えびをぜいたくに使った一皿。自家製マヨネーズもおいしいと評判
2. 帽子は、佐々木シェフの正装です

長く地元のホテルで料理長を務めてきた佐々木シェフが2年前に開いた小さなビストロ。羽幌の素材を生かしたフレンチベースの洋食がお値打ち価格で楽しめます。パスタやピザも人気ですが、おすすめは「おまかせ3種」(2900円)。時々びっくりするような素材が登場することもある。自由なインスピレーションで作るシェフの気まぐれが楽しいお店です。

自由なシェフの
おまかせを楽しもう
ビストロ アブランドル



羽幌町南3条1丁目

TEL 0164-62-2710 営業時間/11:30~14:00、18:00~22:00 休み/不定休

ホワイトベルグと合う！
おもてなしにもぴったり春レシピ♪

筍とイカのイタリア風トマト煮

【材料 (2人分)】
たけのこの水煮……………250g
ヤリイカ(胴の部分)………2杯分
玉ねぎ……………1/2個
んにく(みじん切り)………1片分
赤唐辛子(種を取って輪切り)
……………1/2本

オリーブ油……………大さじ1
酒……………大さじ1
塩……………少々
黒こしょう……………少々
A トマト水煮(缶詰・カットタイプ)
……………1缶(400g)
顆粒スープの素……………小さじ1
塩……………小さじ1/2

①ヤリイカは内臓を取り出してよく洗い、胴を輪切りにする。たけのこは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。



②鍋にオリーブ油を中火で熱し、んにく、赤唐辛子、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたらヤリイカ、酒を加え、サッと炒め合わせる。



③たけのこ、Aを加えて混ぜ、ふたをして弱火で15分煮る。塩、黒こしょうで味を調える。



POINT

ヤリイカかわりにあさりでも同じように作れます。同様のタイミングであさりを入れ、酒をふって口が開いたらたけのこなどを加えます。



ビール大国ベルギーで愛され続けるホワイトビール。その伝統の製法に学びサッポロビールが作り上げたホワイトベルグ※はSNSなどでおいしさが広がり、若者を中心に大人気!さっぱり、爽やかな飲み心地なので、休日の昼下がりのランチのお供やスポーツ観戦に、仲間と、友達とカジュアルに楽しんでください!

※本商品はリキュール(発泡性)①の商品です。



ホワイトベルグを買って専用グラスをもらおう!

ベルギー

4月第4週の宅配システムドックでケース購入すると専用グラスがもらえる数量限定キャンペーンを開催!

洗練された華やかな香り ホワイトベルグって?



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

炊飯器で

手軽にカンタン

もちもち
ごはん!



4月の
もちごはん

梅と小松菜の 春色おこわ

待ちわびた春がやってきました。

新社会人、進学、入学など

新生活が始まる季節。

ピンクの梅と小松菜のグリーンが

色鮮やかな春色おこわは、

おもてなしにも、

お祝い事にもおすすすめです。

北海道の
もち米

今月の
もちもち米!

北海道産 きたゆきもち



1kg

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

北海道産きたゆきもちは5月第1週と5月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。

風連産 はくちょうもち



1kg

もちもちごはんレシピは、
ホクレンHPで掲載中!

北海道米LOVE 検索



[アレンジ例]

4月はお祝いごとの多い季節。おもてなし
やちよっとしたお祝いにも楽しくアレンジ
してください。



薄焼き卵を
桜の型で抜いたものを、
丸く握った
おこわにのせる。
絹さやを添えても。

錦糸卵をのせて
イクラを
真ん中にのせる。

レシピ制作/能戸英里

④小松菜はゆでて水気を絞り、細かく刻む。



⑤炊き上がったもち米に③と④を混ぜ、
完成。



(1人分)315kcal

今回はもち米2の
「全もち」で!



[材料(4人分)]

もち米(きたゆきもち).....2合
水.....350ml
カリカリ梅.....20g(種を取った状態で)
小松菜.....60g
塩.....小さじ1/3

[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
あけて水気を切って炊飯器に入れ、分
量の水と塩を入れ炊飯。
- ③カリカリ梅は細かく刻む。



なるほど、
北海道の
もち米

北海道のもち米で
春を呼ぶ!

春らしい彩りの梅と小松菜のおこわは、大きな器でどーんとちらし寿司風にしてもよいですよ。もちもちとした食感おいしいおこわ、北海道のもち米なら炊飯器で簡単に炊けるので、ご家庭の味を作ってみてくださいね! おいしくできたレシピは、ぜひちょこっと編集部にも教えてください。お待ちしております!

あさりの炊き込みごはん

調理時間 約60分

【材料(4人分)】

米……………3合
あさり(殻付き、砂出したもの)
……………400g
しょうが(千切り)……小1片
酒……………50ml
エバラプチッと鍋 寄せ鍋
……………2個
三つ葉(ざく切り)……適宜



【作り方】

- ①米は洗ってザルにあげておく。
- ②鍋にあさりと酒を入れてふたをし、火にかけ、あさりの殻があくまで加熱する。殻から身を取り、蒸し汁は取っておく。
- ③炊飯器に①、プチッと鍋 寄せ鍋、②の蒸し汁、3合の目盛りまで水を入れてひと混ぜし、炊飯する。
- ④炊き上がったら②の身、しょうがを加え、5分置いて蒸らし、さっくり混ぜて、できあがり。
※お好みで三つ葉を添えてお召し上がりください。

うま味たっぷり肉じゃが

調理時間 約20分

【材料(2人分)】

薄切り肉(牛または豚)…75g
じゃがいも(4つ切り)……2個
玉ねぎ(くし形切り)……1/2個
にんじん(乱切り)……1/4本
エバラプチッと鍋 寄せ鍋
……………1個
水……………250ml
砂糖……………大さじ2
サラダ油……………適量
きぬさや……………お好みで



【作り方】

- ①鍋に油を熱し、肉を炒め、野菜を加えて炒め合わせる。
- ②水、プチッと鍋 寄せ鍋、砂糖を加え、じゃがいもが柔らかくなるまで煮て、下ゆでしたきぬさやを添えたらできあがり。

作ってみました

「寄せ鍋」の素で肉じゃが?と思いましたが、うま味たっぷり、やさしい味の肉じゃがができました!お砂糖入れて、あとはプチッとするだけ!味付けの失敗なしで手軽に作れます。

プチッと鍋シリーズ

(寄せ鍋、ちゃんこ鍋、キムチ鍋)

1人前のつゆが6個入った「エバラプチッと鍋」シリーズは、食べたい分量の鍋が手軽においしく作れる鍋の素です。液体タイプなので、鍋に限らず様々な料理の味付けにご使用いただけます。プチッと鍋のアレンジメニューはエバラ食品のHPで公開中です。



お問合せ/お客様相談室 ☎0120-892-970 受付時間/月～金9:00～17:00(祝日は除く)

※プチッと鍋 寄せ鍋は5月第1週の宅配システムトックでご案内いたします。

こころ、はずむ、おいしさ。

エバラ

春の彩り きわだちカレー

調理時間 約40分

【材料(4皿分)】

きわだちカレー	じゃがいも……………	中1個
コクがきわだつ中辛……………	グリーンアスパラガス……………	1束
牛肉(角切り)……………	サラダ油……………	大さじ1
玉ねぎ……………	水……………	500ml

【作り方】

- ①玉ねぎ、じゃがいもは一口大に切る。グリーンアスパラガスはゆでて3～4cmの長さに切る。
 - ②厚手の鍋にサラダ油を熱し、牛肉、①の玉ねぎをよく炒める。
 - ③水を加え、沸騰したらあくをとり、弱火～中火で7分煮込み、①のじゃがいもを加えてさらに8分煮る。
 - ④いったん火を止め、ルウを入れてよく溶かす。
 - ⑤再び火にかけひと煮立ちさせた後、弱火でかき混ぜながら約5分煮込み、最後に①のグリーンアスパラガスを加える。
- ※お好みでにんじんを加えてもよい。



※調理写真はイメージです。

作って
みました

数日間寝かせたカレーのようにコクもあり、とってもおいしいです。スパイスもしっかりきいて風味も抜群!手も汚さず開けやすいコンパクトなパッケージも良いですね。

きわだちカレー コクがきわだつ中辛 きわだちカレー スパイスがきわだつ辛口

製造時における風味への熱ダメージをおさえて素材の持つ豊かな旨みや香りを活かす「素材いきいき製法」でつくった、濃縮ペーストタイプのカレールウです。ふわっと口にひろがる、チャツネやトマトなどの豊潤な旨みと、油で焙煎して粗く挽いたスパイスの華やかな香りが響き合うおいしさが特徴です。



お問合せ/ハウス食品(株)札幌支店 TEL 011・222・8831 受付時間/月～金9:30～17:00(祝日は除く)

 House

贅沢果実のグラトン入りサラダ

■ 調理時間 約3分

【材料(1人分)】

ごろっとグラノーラ

贅沢果実……………40g

トマト……………1と1/2個

ベビーリーフ……………30g

レタス……………30g

「オリーブオイル …… 大さじ1

A レモン汁……………小さじ1

塩・こしょう…………… 適量



【作り方】

- ①カットしたトマトとベビーリーフ、レタスをAで和える。
- ②ごろっとグラノーラ贅沢果実を加えて混ぜる。

充実大豆のマシュマロトースト

■ 調理時間 約5分

【材料(1人分)】

ごろっとグラノーラ

充実大豆……………20g

食パン……………1枚

マシュマロ……………9個

※バター、マーガリン…適量



【作り方】

- ①食パンを用意する(お好みでバター、マーガリンを塗る)。
 - ②マシュマロとごろっとグラノーラ充実大豆をのせる。
 - ③トースターで2~3分焼く。
- ※トースターのワット数によって異なります。様子を見ながら焼いてください。

作ってみました

ごろっとグラノーラの食感&香ばしさと、焼いたマシュマロの生クリームのような甘さがクセになる、スイーツ感覚のトーストでした。お手軽にスイーツができてオススメです!

ごろっとグラノーラ

(贅沢果実・充実大豆・いちごづくし)

ごろっとしたシリアル(生地)に、本物感・素材感を進化させた果実や大豆を加え、しっかりとした食べ応えとリッチなおいしさが楽しめます。食物繊維を10%アップしてリニューアル。



お問合せ/日清シスコ(株)お客様相談室 ☎0120-937-023 受付時間/月~金9:00~17:00(祝日は除く)

※ごろっとグラノーラ充実大豆200gは4月第4週、500gは5月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。

 日清シスコ株式会社



「本格
焼おにぎり」。

お米が
おいしい。
ゆめぴりか
100%の

① 北海道産ゆめぴりか使用

- 強い甘味 ●ふっくら感
- 5年連続特Aランク米

※出所:一般財団法人 日本穀物検定協会
食味ランキング(平成23年~27年)より

② ゆめぴりかの
美味しさを
引き出す100gの厚み

③ 外側の醤油の
香ばしさ



本格焼おにぎり(6個入り)

しっかり焼くことで醤油の香ばしさが特徴の本格的な焼おにぎりです。「北海道産ゆめぴりか」の一等米を100%使用することでごはん本来の甘みや粘り、ふっくら食感にこだわりました。

冷食は、食卓へ。



食卓の新定番、
「特から」は
味もサイズも
大満足。



① 新「じゅわ旨っ。」
製法で
美味しさUP!

じゅわ旨っ。

② 大きくなって
食べ応えUP!

③ 1袋に大容量の
415gで
満足度UP!



若鶏の唐揚げ 特から(415g)

香り高い秘伝の醤油ダレに漬け込み、2度揚げで味わい深くジューシーに仕上げた大きめサイズの若鶏の唐揚げです。手作りに近いごつごつとした見栄えと鶏肉の「じゅわ旨っ。」なおいしさが特徴です。



co-op

簡単
おいしい!
お弁当にも!

もずくスープで だし巻き玉子

使ったのはコレ!



CO-OP もずくスープ
5食入



【材料 (3人~4人分)】
たまご……………3個
水……………70ml
CO-OPもずくスープ…1個

【作り方】

- ①たまご3つをよく溶き、水を加える。
- ②もずくスープを加え、よく混ぜる。
- ③通常のだし巻き玉子を作るように焼く。

シーチキンのさっぱりサラダ

【材料 (4人分)】

CO-OPシーチキンマイルド……………1缶
CO-OPはごろもジャキッとコーン…40g
レタス・エンダイブ……………各1/3個
クレソン……………1/2束
ブチトマト……………3個
レモン……………1個
フレッシュドレッシング……………適量

【作り方】

- ①シーチキンは油を切り、コーンは缶汁を切っておく。
- ②レタスとエンダイブは一口大にちぎる。クレソンは葉と茎に分け、水にはなしてパリッとさせる。
- ③ブチトマトは半分に切り、レモンはスライスする。
- ④器に水気を切った②、ブチトマト、コーンを盛り付けてレモンを並べ、シーチキンをのせてできあがり。

さっぱり
レモンが
シーチキンと
合う!



使ったのはコレ!

CO-OP
シーチキンマイルド
3缶



春の
おもてなし
にも!

旬のあさりと菜の花で 春の和風パエリア

【材料 (4人分)】

あさり……………200g
鶏もも肉……………150g
塩・酒……………各少々
れんこん……………100g
えのき……………100g
菜の花……………50g
ごま油……………大さじ2
米……………3合
CO-OPきんぴら風
ごぼう飯の素……………1瓶
水……………500ml

【準備】

- ・あさりは砂抜きをし、殻ごとよく洗う。
- ・鶏もも肉は2センチ角に切り、塩と酒をまぶしておく。
- ・れんこんは皮をむき、薄いいちょう切りにする。
- ・えのきは根元を切り落とし、2センチの長さに切る。
- ・菜の花はさっと塩ゆで(塩は分量外)し、水気を絞り、2センチの長さに切る。

【作り方】

- ①ふたがきざりしめる鍋にごま油を熱し、鶏もも肉を加え、色が変わったられんこん、米の順に炒める。
- ②全体に油が回ったら、CO-OPきんぴら風ごぼう飯の素と水を加え、全体を混ぜ、あさりとえのきを散らす。
- ③②にふたをして強火にし、沸騰したら弱火にして加熱し(20分)、蒸らす(10分)。
- ④③に菜の花を散らす。

食卓幸せ! 春の新生活 レシピ



使ったのはコレ!



CO-OPきんぴら風ごぼう飯の素
《国産根菜原料使用》
230g

きんぴら風ごぼう飯の素・シーチキンマイルドは5月第1週、もずくスープ(5食入)は、5月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。

A ツナコロック

ゆでて潰したじゃがいも1/2個分に、みじん切りにして炒めた玉ねぎ1/12個分と油を切ったツナ缶小さじ2、マヨネーズ小さじ1/3、塩を少々を合わせて小さいボール状にまるめる。小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、油で揚げる。



B マカロニ

ナポリタン

マカロニ8gは表示通りにゆで、ゆであがる前に半分に切ったミニサイズのウインナー2本加え、火を通す。ケチャップ小さじ2、ウスターソース小さじ1/2、砂糖小さじ1/2を小皿に入れてレンジに600W20秒かけ、マカロニとウインナーを和える。

G お野菜

ピンチョス

1.5cmの長さに切ってゆでたアスパラ1/2本分を、同じ幅の長さに切ったハムで巻いてようじを刺す。キャンディーチーズ2個を半分に切り、のりで巻いてようじで刺す。

〈1人分〉

エネルギー278kcal

たんぱく質8.2g 脂質10.4g 塩分1.2g

※レシピは2人分です。

※おにぎり(ごはん80g、ふりかけ小袋1袋、のり)の栄養価も含みます。

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

入園おめでとう！

ドキドキ！

はじめてのおべんと

初めてのお弁当は期待と不安が半分ずつ。
一口サイズのおかずで食べやすくしました。
空っぽのお弁当箱を笑顔で持って帰ってきてくれますように！

わたしたちが考えました！



栄養学科4年
もえさん



栄養学科4年
あゆみさん

畑の人の、 会いに 行く。

Vol.1

もうすぐ食と農の人気イベント「畑でレストラン」が開幕！また2017年は10回目を迎える「コープさっぽろ農業賞」の開催年でもあります。これまで賞を受賞した生産者さんに、畑でレストラン & 農業賞のお話を聞きに行きました。

大塚ファーム 代表

おおつか

大塚 裕樹さん

ゆうき

畑で
会いま
しょう！



大塚ファーム (新篠津村)

1913年に新篠津村に先祖が入植、現在まで4代続く農家。裕樹さんの代になってからは有機栽培に取り組んでいる。ミニトマトなどの作物のほか、干しいもやドッグフードなどの加工品も大人気。『第43回日本農業賞(個人経営の部)大賞』、『2014年農林水産大臣賞』、『2014年第53回農林水産祭(天皇杯)日本農林漁業振興会会長賞』及び『輝く女性特別賞』受賞。

コープさっぽろ農業賞

- ・第1回農業大賞 (2004年)
- ・コープさっぽろ会長賞 (当時) 受賞

ヨーロッパでの発見

23歳のときヨーロッパに農業視察に行き、衝撃を受けました。バカンスのお客さんが農村に来ているのです。そして何もない畑に1枚の看板があり「こ

これは私の農場で一番眺めの良いところ
です」といった言葉が書いてあり、そこ
で楽しそうに写真を撮っているの
です。当時の日本では考えられないこと
でした。いつか、僕たちのところにもお
客さんに来てもらい、年に一度でも食事
ができればいいなと思いました。

2011年から「畑でレストラン」に
関わり、その夢が実現しました。畑でレ
ストランは、農商工連携です。皆が連
携することで新しい取り組みが生まれ
るし、同じ空間で一緒に食事をして会
話することでいろんな驚き、感動があ
ります。

参加費は5000円ですがそれ以上
の感動を与えられるような1日を提
供したいですね。

今年も大塚ファームで畑でレストラン
を開催しますが、従来のスタイルにとら
われず新しい挑戦を続けていきます。ぜ
ひ、大塚ファームにお越しください。

※大塚さんの詳しいインタビューは、コープさっぽろ
ウェブサイト内「畑でレストラン」コーナーに掲載予
定です。



干しいもやドッグフードをはじめ
とした、大塚ファームの多様な
加工品。すべて、農業賞受賞
後に生まれました。

農業賞は

「消費者からの期待」

僕が受賞したのは今から13年前、31歳のときです。コープさっぽろ農業賞は日本初の消費者目線での賞。有機農家はアウトサイダーだと思っていたけど、消費者から支持を受けたことが嬉しかったです。1つ自信が付き、以降の10年は期待に応えようと頑張ってきました。生産物の種類を広げたり加工品を作ったり、少しずつ活動の幅を広げてゆき、受賞の10年後、日本農業賞や天皇杯などの賞をいただけるまでに成長しました。

今後は地域や社会にもっと貢献していきたいな。妻(早苗さん)を前面に出して、農業における女性の活躍を支援したり、100年先も農業が継続できるように消費者に3人の息子たちを応援してもらおう「DREAM PROJECT」に取り組んだり。子どもたちには財産ではなく、大塚ファームのブランドやお客様を残したいです。

レギュラー開催に先がけ!

畑でレストラン × 滝川菜の花まつり

SPECIAL

滝川市と畑でレストランが1日だけのスペシャルコラボ! 毎年大人気の「滝川菜の花まつり」の時期に合わせて、菜の花畑で「畑でレストラン」を開催します。シェフも食材も滝川にこだわります。渋滞を避けるために札幌から直行バスでお連れしますので、地ビールやワインも安心して楽しめますよ!



日時	2017年5月21日(日)
場所	札幌全日空ホテル出発(8:30)
参加費	8,000円 ※畑でレストラン参加費・往復バス・おみやげつき
シェフ	petit lapin(滝川) / 老田弘貴シェフ Bistrot poêle(札幌) / 早貸大吾シェフ(滝川出身)
お申込みお問合せ	TEL 011-851-7411
旅行企画実施	株式会社コープトラベル 本部店 観光庁長官登録旅行業 第2019号

畑でレストランとは?



▲大塚ファームでの開催

コープさっぽろが開催しているSOLD OUT続出の食と農のイベント。コープさっぽろ農業賞受賞生産者と気鋭の人気シェフがおいしいランチでコラボ。おいしい食を通じて生産者と消費者がつながります。2017年は5月より予約スタート!

はじまって100年。そして200年へ。



OTSUKA ORGANIC FARM
DREAM PROJECT

100年後を見据えた後継者育成を消費者に応援してもらおう、という意味で、大塚ファームの商品には「DREAM PROJECT」のシールを貼っている。

《石油給湯機》

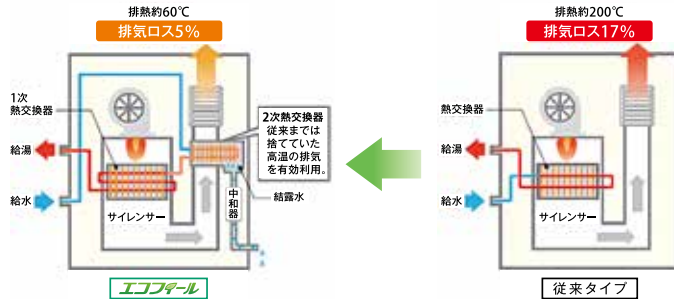
取替えるなら

エコフィール

安くて環境にやさしい エコフィールの時代へ

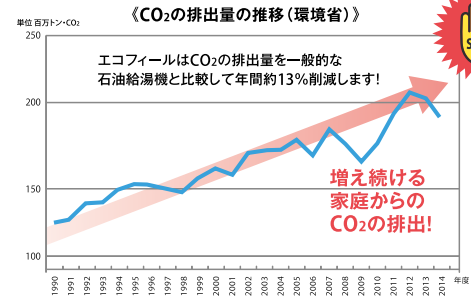
地球温暖化が進むいま、温室効果ガスの排出量削減は世界的な流れとなっています。日本でも省エネ基準（トップランナー制度）の見直しが検討されていて、これまでよりも高い削減目標が示されることが予想されています。そうしたなか、排気熱を利用する高効率石油給湯機「エコフィール」は、まさに地球環境時代をリードする給湯機として、これからますます注目度が高まるでしょう。現在、給湯機の取替えをお考えの方はぜひ、ランニングコストが安く環境性能の高い「エコフィール」を検討されてみてはいかがでしょうか。

エコフィールは排気熱を利用するタイプの石油給湯機です。



エコフィールは従来捨てていた排気中の熱を取りだして再利用することにより、給湯効率（連続給湯効率）を95%まで高めた石油給湯機です。

CO₂排出量は地球規模で増えています！



地球規模での温暖化対策が叫ばれる現在においても、家庭からのCO₂排出量は増え続けています。

エコフィール

3つのメリット

灯油を節約

排気熱を利用することで熱効率が95%に向上します。これにより年間約103リットルの灯油を節約できます！

※寒冷地の場合(日本ガス石油機器工業会調べ)

環境にやさしい

熱効率のアップにより、従来タイプに比べてCO₂の排出量を約13%減らせます。

※熱効率83%の石油給湯機との比較

音も静か

着火音・燃烧音を軽減し、低騒音化を実現。早朝や深夜でもご近所に気兼ねすることなく使用できます。

エネコープのユーザーさんに聞きました ————— 恵庭市・Wさん
暖房 & 給湯ボイラーをエコフィールに替えて大正解でした。

ボイラーの老朽化を機に、給湯ボイラーと温水平暖房ボイラーの2台を「エコフィール」に買い替えたWさん。給湯は壁掛けタイプ、暖房は床置きタイプを選択しました。設置工事は1日で完了。「以前のボイラーは『さわるとヤケドします』とシールが貼られていましたが、エコフィールはまったく熱くない。それだけ熱を逃がさずに再利用しているのでしょね」とWさん。「運転音も静かだし、待機時の消費電力まで徹底した省エネ設計で感心しました」といいます。「今回、エネコープには相談から設置まで丁寧に対応してもらい満足しています。エコフィールに替えて大正解です!」。



ご存じですか？

ゼッチ

ZEH【ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス】

ZEHとは、住まいの断熱性・高効率設備(エコフィール)により省エネ性能を上げ、太陽光発電などでエネルギーをつくることにより、年間の一次消費エネルギー量の収支をプラスマイナス「ゼロ」にする住宅のこと。2014年に閣議決定した「エネルギー基本計画」において「2020年までに標準的な新築住宅で、2030年までに新築住宅の平均でZEHの実現を目指す」という政府目標が設定されています。

料理人による地方創生チャレンジ “守れ!生産空間”

chef×machi×deli

presented by  北海道銀行

有名シェフたちがつくる、「ふるさとピンチョス」大集合!

まちと食材の魅力を引き出すシェフの技。
つまんで、くらべて、楽しめます!
ふるさとピンチョス20種

¥200~

スペインには「ピンチョス」という名物料理があります。いろいろな食材を串に刺して、つまんで食べられるフィンガーフード。見た目も楽しく、意外な組合せに、新しいおいしさを発見することも!そこで、食材の宝庫・北海道から「ふるさとピンチョス」を提案します。北海道を代表するシェフたちが、地域の食材や特産品を、そのまちだけのピンチョスに大変身。シェフのアイデアと技も楽しみながら、ふるさとの魅力を再発見できる3日間です!



開催 5月 **5日** (祝・金) **6日** (土) **7日** (日)
日時 開場10:00~18:00(予定)

会場 新千歳空港国内線2F センタープラザ(千歳市美々)

主催 chef×machi×deli実行委員会

※天候等の事情により、営業時間や価格など予告なく変更する場合がございます。

PR

組合員の皆さま、この10年共に歩んでいただき

ありがとうございます！

Thank you!

北海道各地の生協が
コープさっぽろに統合されてから、
2017年で10年を迎えました。
組合員さんへの感謝の気持ちを込めて、
さまざまな記念イベントを
おこなう予定です。



つなぐ
COOP
SAPPORO

全道の
生協 統合
10th
ANNIVERSARY

コープさっぽろ全道統合10周年記念講演

できるを伸ばす! **弁当の日** / 竹下和男先生 講演会

【弁当の日って?】2001年、香川県の滝宮小学校5・6年生が始めました。献立作り、買い出し、調理、弁当詰め、片付けまで、やるのは全部子ども自身。

■開催地

〈函館〉 6月14日(水)14:00~16:00/函館国際ホテル	〈北見〉 6月28日(水)10:00~12:00/ホテル黒部
〈室蘭〉 6月15日(木)10:00~12:00/室蘭プリンスホテル	〈帯広〉 7月5日(水)14:00~16:00/帯広日航ノースランド
〈苫小牧〉6月16日(金)10:00~12:00/ホワイトパークサンシャイン	〈釧路〉 7月6日(木)10:00~12:00/A N A 釧路クラウンプラザ釧路
〈旭川〉 6月27日(火)14:00~16:00/アートホテル旭川	

■お申込み

コープさっぽろのウェブサイトからwebフォームにてお申込みください。申込み期間/2017年4月20日(木)~5月31日(水)23:59迄



竹下和男先生

子どもが作る「弁当の日」提唱者。平成12年度から綾南町立滝宮小学校校長。2000年度から国分寺町立国分寺中学校校長。2003年度から綾川町立綾上中学校校長。2008年度からフリーで執筆・講演活動

🌀 買物時に1枚提示でOK!
 🌀 ナビタンを使わず自動的にチャージされる「オートチャージ機能」付!

NEW!



2017年
 4月21日より
 受付スタート!

組合員証とCho-co-ttoカードが
 ひとつになります!



「組合員証とCho-co-tto
 カード、買物のたびに2枚出さ
 なきゃならないのは面倒ね」。
 Cho-co-ttoカードが
 できてから、多くの組合員さん
 にお手間のご指摘をいただい
 ました。この度、全道のコープ
 が一つになったへコープさっぽろ
 統合10周年を記念して、カー
 ドも統合いたします。今まで
 のポイントが新しいカードに引
 き継がれるのはもちろん、嬉し
 い機能がもうひとつ。今までナ
 ビタンを使い500ポイント単
 位でチャージしていましたが、
 それが自動的にチャージされる
 「オートチャージ機能」ができ
 ました。
 ちょこっと便利になった新し
 いカードで、組合員さんのお買
 物が今より一歩、快適になりま
 すように♪

店舗も宅配トドックも利用している
「クローバートドックカード」も新しくなります。

※切り替え不要の組合員さんは、現カードをそのままお使いください。



新クローバートドックカード手続き方法

★ご希望の場合は北洋銀行クレジットカードセンターにご連絡願います。

- ポイントは引き継がれます。

新Cho-co-ttoカード手続き方法

- ★一部の組合員さんには、事前に切替え方法をご案内。店舗でスムーズに新しいカードを受け取れるようにいたします。
- ★その他の組合員さんは、店舗サービスカウンターで下記のように手続きができます。

〈手続き方法〉

- ① サービスカウンターで、カード切り替えの希望をお伝えください。旧カードはその時に回収し、仮組合員証をお渡しします。
- ② 切り替えの手続きをすると、約3週間後に新カードが店舗へ届きますのでお受け取りください。
- ③ 新カードは、旧カード・仮組合員証のポイントが引き継がれた状態となっています。

新カード切り替えに関するお問合せ先

ちょこっとカードコールセンター
TEL:0120-330-590

新規組合員加入の方へ

2017年3月21日～4月30日迄

店舗「新Cho-co-ttoカード」
「新クローバートドックカード」ともに新規加入キャンペーン中！

- コープさっぽろオリジナルマイバッグプレゼント
- 入会時1000ポイントプレゼント

見て! 知って! 食べて!
こどもおさかな教室



参加者
募集

子ども達にもっとお魚を好きになってもらうため、地引網で漁師体験、市場見学で流通を学び、自分の力でおいしいお魚料理を作ってもらう、3回シリーズの食育体験企画です。企画内容・応募の詳細はホームページのイベント情報でご確認ください。

日程 5月20日(土)、8月2日(水)、
 10月21日(土)

参加費 5000円(3回分)

定員 30名 ※小学3年生以上のお子さま
 (応募者多数の場合抽選となります。)

応募方法 FAX、ハガキ、メールにてご応募いただけます。応募要項はホームページにてご確認ください。
 4月21日(金)締切



お問合せ

コープさっぽろ組合員活動委員会 担当:金子
 TEL 011・641・5571
 月~金 10:00~17:00(祝日は除く)



植樹を通して自然を楽しもう!

2017年度 コープの森 植樹祭

お知らせ
 第1弾

参加者
 募集

地区	帯広地区	室蘭地区	南空知・石狩B	函館地区
日時	5月21日(日)	5月13日(土)	5月20日(土)	5月14日(日)
雨天	雨天決行	雨天決行	11:00~雨天決行	雨天決行
場所	新得町屋足	洞爺湖町三豊	栗山町桜山	知内町湯ノ里地区
集合	9:00 帯広地区本部 9:20 芽室公園 9:40 清水中央公民館 9:55 新得福祉センター なごみ	(1号車)8:40バオセラおい店 →9:10のぼりべつ東店→9:45 だて店 (2号車)8:40のぼりべ つ桜木店→9:00しがイースト店 →9:10東むろらん店→9:30しが 購前店 植樹10:30~12:00 *植樹後、洞爺湖温泉にて昼食・ 入浴。出発は14:30	(恵庭コース)JR北広島駅9: 30→恵庭道の駅9:55 (岩見沢コース)野幌店8:50 →えべつ店9:00→岩見沢東 店9:45→岩見沢南店9:55	(1号車)8:00 山の手店駐車場集合 (2号車)8:30 ほくと店駐車場集合
内容	植樹	植樹	植樹	植樹・森の学習
午後企画	なし	洞爺湖温泉での食事・入浴(タオル付)、湖畔の散策	お楽しみ企画(丸太割り他)	なし
参加費	無料	大人1500円、こども(3歳以上小学生以下)1000円 (3歳未満無料、但し昼食なし) 昼食・入浴料込み	500円(お弁当付き)3歳未満無料(お弁当なし)	300円(お弁当付き)3歳未満無料(お弁当なし)
募集人数	30名	60名	70名	50名
応募方法	必要事項を記入の上、ハガキ・FAXにて応募(応募多数の場合は抽選となります)			
必要事項	[住所・参加者全員の氏名・年齢・電話番号・組合員番号・バス乗車希望場所]をご記入			
申込先	〒080-0028 帯広市西18条南1丁目4番地 帯広地区委員会 植樹祭係	〒050-0083 室蘭市東町3丁目10-21 コープさっぽろ室蘭地区 本部植樹祭係	〒060-0009 札幌市中央区北9条 西23丁目1番20号 組合員活動委員会 南空知石狩B地区	〒041-0836 函館市山の手2丁目18-15 コープさっぽろ山の手店2F 函館地区委員会 植樹祭係
FAX	0155・34・2659	0143・43・8221	011・641・5573	0138・30・2633
お問合せ	帯広地区委員会 TEL 0155・33・9587 担当:長尾 平日 9:00~16:00	室蘭地区委員会 TEL 0143・42・2050 担当:中村 平日 9:00~17:00	コープさっぽろ南空知石狩B地区 TEL 011・641・5571 担当:伊保内・斉藤 平日 9:30~17:30	函館地区委員会 TEL 0138・30・2634 平日 9:00~17:00
締切	5月10日(水)	4月21日(金) ※締切後の申込みは電話にてお問合せください	4月25日(火)	4月21日(金)
参加ハガキ	5月15日(月)以降に ハガキにて案内	5月1日(月)以降に ハガキにて案内	5月10日(水)以降に ハガキにて案内	4月27日(木)頃に ハガキにて案内

主催:コープ未来(あした)の森づくり基金(他地区の植樹祭については次号にてご案内します。)

組合員さんの声

納得できない事があり確認させていただきましたが、お忙しい中、親切に対応してくださいました。まさに「神対応」。頭の切替
 えの速さ、仕事に前向きな態度に感激しました。ありがとうございました。これからも頑張ってくださいね。

これまで27万冊の絵本をお届け!
『えほんがトドック』
4月1日より申込み開始!

2017年度 お届け絵本

7月



11月



2018年3月



お知らせ

毎回大好評の『えほんがトドック』1~2歳のお子さま(平成29年4月1日現在)を持つ組合員さんに、合計4冊(4カ月おき各1冊)の絵本を無償でプレゼント!コープさっぽろは絵本を通じて、子育てを応援しています。

期 間 **4月1日(土)~**
2018年1月31日(水)

対 象 平成26年(2014)年4月2日~平成28年(2016)年4月1日生まれのお子さまがいる、組合員さん。
※宅配トドックのご利用がなくても、お申込みできます。

お申 込 み 下記のQRコードまたはホームページで検索

えほんがトドック

検索

※5月31日(水)までのお申込みで、7月からお届け開始
※コープさっぽろ店舗、宅配、電話でのお申込みは受け付けておりません。



お問 合 せ

コープさっぽろ えほんがトドック事務局
メール ehon@todock.jp

抽選で
1名

配食キャラクター「エジリス」のネーミング公募
命名者1名様に
コープ商品券10万円分!



ネーミング
募集

2016年から配食サービスの配送車に描かれ、親まれてきたかわいいエジリスのキャラクターですが、実はまだ名前がありません。このたびみんなに親しまれる名前をつけていただきたく、組合員さんに広く公募いたします。ふるってご応募ください。

期 間 **4月20日(木)~5月15日(月)**

応 募 方 法 コープさっぽろwebサイトまたは、4月より掲示予定の店頭のパスター・チラシ、宅配の折り込みチラシ、配食での配布チラシにてご確認ください。

決 定 **2017年8月**
食べるたいせつフェスティバル札幌会場にて発表セレモニーを実施予定です。

お問 合 せ

コープさっぽろ 配食事業部
TEL 011・671・5738
月~金 10:00~18:00(祝日は除く)

皆さまの善意により改善した小学校の現状を報告します

ブータン視察報告会



参加者
募集

ユニセフ指定募金「ブータン 水と衛生プロジェクト」及び「ブータン学校支援活動」への募金活動にご協力いただきありがとうございます。これまでの取組みで58の小学校に安全な水道と衛生的なトイレを設置し、22,481人の子どもが改善された施設を使用できるようになり、健康と衛生状態が改善された現状を、4月に組合員代表がブータンを視察し報告します。

日 時 **5月12日(金) 10:30~12:00**

会 場 道内主要都市で開催予定。詳しくはHPをご覧ください。

参加費 無料

応 募 方 法 メール・FAX・ハガキで「ブータン報告会参加希望」と明記の上必要事項①氏名②電話番号③参加会場を記入の上ご応募ください。

お申 込 み・お問 合 せ

コープさっぽろ組合員活動部 メール a.takeda@todock.jp
TEL 011・671・5698 FAX 011・641・5573
月~金 10:00~17:00(祝日は除く)



「ちょこっと」を応援します!

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

大丸 大丸株式会社

〒060-8721 札幌市中央区北3条西14丁目2番地 TEL 011-211-1715

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

エイチケイエムホールディング株式会社

〒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

富士フイルム グローバル グラフィック システムズ株式会社

〒060-0042 札幌市中央区大通西6丁目1番地 富士フイルム札幌ビル TEL 011-241-9325

王子製紙株式会社 北海道営業支社

〒060-0004 札幌市中央区北4条西5丁目1-3 日本生命北門龍ビル4階 TEL 011-261-2421

国際紙パルプ商事株式会社

北日本支店 札幌営業部

〒060-0002 札幌市中央区北2条西2丁目1-5 リーセントビル TEL 011-241-2291

ついに登場!

ドックスマホの新サービス

「通話定額パック」!



お知らせ

ドックスマホに待望の「通話定額パック」が登場しました!「通話パック30」と「通話パック60」の2種類からお選びいただくことができ、「通話パック30」は30分/月まで、「通話パック60」は60分/月まで定額で通話できるお得なサービスです!面倒な設定も一切不要で、通話が多く料金が不安だった方も安心してご利用いただけます。すでにドックスマホをご利用の方も、まだご利用ではない方もぜひご検討ください!

※所定時間を超えた場合の通話料は20円/30秒での従量課金となります。

4/1よりサービス開始

(お申込み月の翌月より適用)

お申込み・お問合せ

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

どさんこ愛食食べきり運動



お知らせ

日本では、本来まだ食べられるのに捨てられる「食品ロス」が年間632万トン。これは世界の食料援助量の約2倍、国民一人あたり毎日おにぎり2個分もの量を捨てていることとなります。こうした「もったいない食品ロス」の削減に向けて、北海道では、食を愛おしみ、食べ残しをしない、出さない「どさんこ愛食食べきり運動」を進めています。皆さんのご協力をお願いします!

■例えば...

家庭では	外食時には	宴会では
食品の買い置き状況や消費期限・賞味期限をこまめにチェック! 食材を使い切る工夫をしましょう	注文時に、料理の量や食べられない食材の有無を確認しましょう!	席を立たずに食を楽しむ「食べきりタイム」の実施や料理の分け合いなど、幹事さんは声かけをお願いします!

詳しくはこちらをご覧ください。 [どさんこ愛食食べきり運動](#)

お問合せ

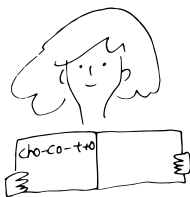
北海道農政庁食の安全推進局食品政策課
TEL 011-204-5427

組合員さんの声

店内で買い物中に指先から血が出てしまい、一緒に来ていた知人に「ばんそうこうあるかい?」と声をかけたところ、近くにいるた野崎さんがさっと出して指につけてくれ、おまけに予備のみまで気をつけてくれました。

Cho-co-tto
VOICE

2月号の ちよこつとを見て



特集 鮭節について

星澤先生がよく鮭節を使っていますが、あまりなじみが無く、手を出せずにいました。しかし、こんなにも情熱を込めて作っている方がいたとは感動です！しかも北海道人！これからは道民の証として鮭節を使うことにします。とても又テキナ生産者のご家族で、久しぶりにほっこりしました。本当に「ちよこつと」での特集はすこい広がります。

(羽幌町 みつちいさん)

私の住む雄武町でも鮭節を作っていることを初めて知りまし
た！かつお節よりもうま味が強い
と知り、早速手に入れたくなり
ました。よだれが出そうになりな
がら読みました、笑。

(雄武町 けめちゃんさん)

70歳山田さん、 料理を習う！について

夫が74歳なのですが「山田さんも
やっているんだから・・・」と言っ
て少しずつやってみていただきます。

(恵庭市 せつちゃんさん)

食育応援レポート

中学生のお弁当の日について

誰かのために作ってあげると、普段とは違う感情が出ていてホッとします。人のために時間を費やす喜びを今後も大切にしてもらいたいと感じました。

(札幌市 豊平区まりさん)

大人は色とか写真映りなど見栄をはって作ってしまいますが、中学生の皆さんは食してくれる相手のことを考えて作っている気持ちがあツキだな〜と思いました。

(室蘭市 北海道の水の味は日本さん)

現在週5で娘のお弁当を作っています。中学生男女がそれぞれ作って感動して、家族がどんな笑顔で食べてくれるのかと思いを巡らせているのを想像すると、とてもステキな企画だなと思いました。

(奥尻町 パンケーキさん)

中学生が初めて作ったお弁当、4人それぞれとてもおいしそうで上手にできていて私も食べてみたいと思いました。ちよこつと編集部で職場体験、とても良い経験ができましたね！

(北広島市 ちつちゃんさん)

担当者から

私自身通常の行動で「ばんそうこうある？」の声に反射的におこなった事です。お礼の声をいただき、とても照れくさいものでしたが、喜んでいただけた事がうれしいです。これからも人に親切に日々行動したいと思います。



砂川店
(砂川市)
野崎さん

かえってきた！
ふしぎうちについて

3歳の娘も「ふしぎうち」のページを楽しそうに読んでます。とはいっても、字は読めないのですが、絵を見て自分でお話を作っているのですが、たまに「字が読めるの？」なんて思うほど内容が合っていることも…笑。

(足寄町 娘2人のかあちゃんさん)

Cho-co-tto
VOICE

おたより、あれこれ

こぐれあいこの
自家製ノートについて

「手作りみそ」が、わかりやすいイラストと写真、ポイントなど、初心者にも「できそうー」と思わせてくれる内容でした。すぐにトドックで大豆2kgと米麴2kg購入してしまいました。材料が届くのが楽しみですーありがとうございます。

(余市町 よしみちさん)

初

めてこの冊子の存在を知りました。読んでみて、こんなに小さいサイズなのにページ数が多くとても読み応えがありますね。そして、文字は小さすぎないように考えられているのがわかります。実はコープに買い物へ行ったのも今回が初めてです。今後はますますコープへ行く機会が増えそうですねー来月も「ちよこ」と必ず手に入れたいと思います。

(函館市 みつろうさん)

ち

よこごと、初めて見ました。男性が手にすることはあまりないのではないのでしょうか。誌面にも男性の料理の話題が掲載されていますが、男性向きの話題、レシピ(素材を生かした簡易的なもの)等の掲載を望みます。

(虻田郡 ニヤンちゃんさん)

毎

回レシピを楽しみに待っていますー参考にしてもらいたい我が家の定番が増え、家族も喜んでます。毎月「ちよこごと」を何冊かいただき、友人にも渡しています！

(札幌市

ペンギンさん)



美

容と健康面からの分かりやういレシピなどがあれば…とてもうれしいです!! 毎回とても楽しみにしていますー麴から作る甘酒が上手に作れる方法など、発酵食品に関する特集があったらいいな〜と思っています!!

(旭川市 和希さん)

ト ドックについてくる「ちよこっ
と」をいつも保管していました。
掲載されている写真やイラスト等が
思わぬ物に活用できました。紙のコ
ラーージュの作品作りで、保育士通信
教育課程 図画工作の課題です。

レモンとフラ
イパン以外、全
て「ちよこっ
と」から切り
取りました！
(千歳市
ひこっきさん)



C O・OPP共済ニュース、担当者
からの一言メッセージで一人暮
らしの人などの見守りがされてい
うれしくなります。まだまだ自分の
足でバスに乗り自分の目で買物を
したいと言っている老母もそれがう
まいくいかなかった日には、トドックに
見守られて自由な時間の使い方をし
てほしいという心強い思いをこの記事
で確かめられました。
(札幌市 さくらいちごさん)

フ キングママなので、時短、超
簡単レシピをぜひぜひ教えて
ください!! 写
真は娘です
く。ぜひ「ちよ
こっと」に載せ
てください!!
(札幌市 ゆき
りんさん)



この他にもたくさんのお
便りをいただきました。あ
りがとうございました! み
なさんも日常のちよこっし
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♪

おたより
待ってます



Cho-co-tto
2月号

ベストレシピ
結果発表



総数 353件

1位

ごぼうとしょうがと鶏肉のおこわ



P38

＼ご応募ありがとうございました！／

3位

鮭節
ロール巻き
(P22)

2位

鶏みそつくね
(P69)

5位

鮭マヨトースト
(P27)

4位

チーズ鮭節焼き
おにぎり
(P29)

担当者から

初めて奥様にご挨拶した時、日本語が全く通じず頭が真っ白になりました。事前にネットで言葉を調べ、単語と身振り手振りの「会話」。たまに間違いを正してくれ、ちょっとした英語の授業にもなり毎週お会いするのが楽しみです。



雁来センター
(札幌市)
都築さん

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

マイカーの轟ローンも
マイカードの轟ローンも

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



今年
変動金利
適用金利

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回目にちなんで、
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3月1日現在のものです。

コープトラベルおすすめ!GW・道内バスツアー&海外旅行プラン

大粒!厚岸湖あさり狩り 体験 2日間



出発日 5月13日(土)・27日(土)

■ご旅行代金
(大人お1人様)
2名1室 **18,800円**
1名1室は2,000円追加

■ここがおすすめ!

- ① 厚岸湖でとれる大粒なアサリ約1.5キロをお持ち帰り!
- ② 2日目昼食は、厚岸のふりっけ牡蠣を使った「かき弁当島井」!

行程 1日目 札幌全日空ホテル(8:00集合/8:10出発)⇒占冠より高遠=帯広市内(自由昼食)⇒=道の駅しほりか恋窓(お買物)⇒釧路別保公園(約300本の桜の名所)⇒釧路フィッシャーマンズウォーミング(お買物)⇒(18:00頃)釧路市内(泊)
2日目 ホテル(8:00頃)⇒15:27日登厚岸漁業協同組合(お買物)⇒[5月13日登野田公園(あつれ桜・牡蠣まつり見学)⇒厚岸湖 大あさり狩り(1.5キロお持ち帰り)⇒厚岸味覚ターミナルセンターエ(厚岸牡蠣の昼食)⇒=一般道(一部高速)=(20:00~21:00頃)札幌駅北口

◆最少催行人員20名様◆募集人員40名◆ホテル1泊・食事(朝・昼1)◆2日間貸切バス代◆添乗員同行

十勝うまいものめぐりと 緑ヶ丘公園・鈴蘭公園 桜の競演 2日間



出発日 5月6日(土)

■ご旅行代金
(大人お1人様)
2名1室 **16,800円**
1名1室は2,000円追加

■ここがおすすめ!

- ① 昼食は十勝名物「豚丼」&とろける「牛とろ丼」の人気井ぶり!
- ② デザートはクランベリーのタルト、柳月のトスカチーナカチョ、中札内枝豆とやきのおやつ。

行程 1日目 札幌全日空ホテル(8:20集合/8:30出発)⇒一般道(一部高速)⇒豚丼の昼食=音更 鈴蘭公園(桜の名所)⇒十勝ガーデンスパ(お買物)⇒帯広緑ヶ丘公園(約800本の桜観賞)⇒柳月トスカチーナ(トスカチーナカチョのおやつとお買物)⇒(18:00頃)帯広市内(泊)
2日目 ホテル(8:30頃)⇒クランベリー本店(タルトポトのおやつとお買物)⇒中札内の駅(お買物と名物からあげの試食と枝豆とやき)⇒十勝清水牛とろ丼の昼食=一般道=(19:00頃)札幌駅北口

◆最少催行人員20名様◆募集人員40名◆ホテル1泊・食事(朝・昼2)◆2日間貸切バス代◆添乗員同行

函館 五稜郭公園& 函館公園の二大桜めぐりと 元町公園散策日帰り

出発日 5月3日(水・祝)・5日(金・祝)

■ご旅行代金
(大人お1人様) **9,900円**

行程 札幌全日空ホテル(7:10集合/7:20出発)⇒高速=函館五稜郭公園(道南を代表する桜の名所・戊辰戦争の舞台)⇒函館公園(約700本の桜観賞)⇒函館元町散策(ハリストス正教会・旧函館公会堂)⇒オニウグ公園(道の駅に咲く桜)⇒中山峠=JR札幌駅北口(22:00頃)

◆最少催行人員20名様◆募集人員40名◆食事昼1回(弁当)◆添乗員同行

湯の川温泉平成館 道南桜めぐり 法亀寺しだれ桜・大野川桜並木 松前公園・五稜郭公園2日間

出発日 5月1日(月)

■ご旅行代金
(大人お1人様)
2名1室利用 **29,800円**
3~4名1室は28,800円

行程 1日目 札幌全日空ホテル(8:00発)⇒中山峠=わかさいも本舗⇒北斗 法亀寺しだれ桜・大野川桜並木⇒五稜郭公園⇒函館ベイエリア⇒湯の川温泉(泊17:30頃)
2日目 ホテル(8:00発)⇒函館朝市⇒道の駅さこい⇒松前城公園⇒=<高速>札幌駅北口(19:30~20:00頃)

◆最少催行人員25名様◆募集人員40名◆食事(朝・昼1(弁当)・夕1)◆添乗員同行

スペイン人気の2大都市を満喫 マドリッドとバルセロナ 8日間

新千歳
発着

添乗員
同行

■旅行代金/大人お1人様(2名1室利用)

出発日	旅行代金
6月29	263,000円
5月25 6月8	268,000円
9月21	278,000円
7月20	288,000円

■最少催行人員15名
■食事/朝食6回・昼食3回・夕食3回
■利用航空/大韓航空
■マドリッド3泊・バルセロナ3泊
(スーペリア クラスホテル)

- 1 人気のマドリッド、バルセロナに3泊ずつ
- 2 何度訪ねても見足りないバルセロナ
自由に2日間、散策観光(オプションツアーもご利用)
- 3 スペイン新幹線 AVE で鉄道の旅
マドリッド~バルセロナ 所要約3時間
- 4 新千歳空港から安心の添乗員同行
- 5 ソウル→マドリッド、バルセロナ→ソウル
直行便利



世界遺産 トレド市街



ラス・メニーナス(女王たち)
©プラド美術館



世界遺産 バトリョ邸/ガウディ作
(バルセロナ)



ゲルニカ/ピカソ作
©ソフィア王妃芸術センター



世界遺産サグラダ・ファミリア
ガウディ作(バルセロナ)

■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

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) 🔍 コープトラベル 検索

COOP
組合員さん
組合員さんのための
旅行情報
組合員さんに
なつて
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
・釧路貝塚店 0154-44-2022 ・北見みわ店 0157-66-1655

全道
15店舗

「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!**

団体割引 30%

自転車事故
でも安心!

個人賠償責任

最高1億円

示談交渉サービス付(日本国内のみ)

すべての
年齢の方
ご加入OK!

1日以上ケガの通院または入院で
傷害一時金をお支払い!

傷害一時金プラン

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

入院1日以上で治療給付金

20,000円 一律

入院5日以上入院給付金(部位・症状に応じて)

2万円～20万円

65歳
未満の方
ご加入OK!

ケガで入院・通院した際、
日数に応じて保険金をお支払い!

入院日額プラン

月払保険料	1,400円 コース※	900円 コース※
入院日額 (1,000日限度)	7,500円	5,000円
通院日額 (30日限度)	3,000円	2,000円

※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。



もしかして……
息子が運動中に
ケガをしたら……



もしかして……
おじいちゃんが散歩中に転倒して
ケガをしたら……



もしかして……
お姉ちゃんが自転車で歩行者に
ケガをさせたら……

●この商品は損害保険であり、共済ではありません。

●この広告は、団体総合生活保険の概要をご紹介します。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

参加費
無料

〈CO・OP共済ニュース〉

くらしの見直し講演会

「暮しの手帖」の現編集長が語る

「暮しの手帖の作り方」

NHKの朝ドラ「とと姉ちゃん」で話題になった「暮しの手帖」。編集長の澤田康彦さんが、編集のプロセスや題材、テーマの選び方、大切にしていることなどをお話します。創刊から70年近くがたった今も、広告を一切載せず、多くの読者の支持を得て発行している「暮しの手帖」の世界を、のぞいてみませんか？

日時 2017年6月9日(金)

18:00～19:30開演

会場 きたこぶしホール

(札幌市中央区北4条西6丁目 六花亭札幌本店10階)

定員 140名(申込先着順 定員になりしだい終了)

応募方法 063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ共済推進室講演会係 メール n.nogami@todock.jp ハガキまたはメールに①澤田康彦氏講演会②氏名③郵便番号③住所④電話番号⑤コープさっぽろの組合員の場合は「組合員」と記入してお申込みください。(ハガキ1枚につき1名のみ) **応募締切** 定員になりしだい終了 **お問合せ** コープさっぽろ共済推進室 担当 近藤
TEL 011-671-5827 月～金 10:00～17:00(祝日は除く)



講師 澤田康彦さんプロフィール

『暮しの手帖』現編集長。1957年、滋賀県生まれ。上智大学外国語学部フランス語学科卒。マガジンハウスにて『BRUTUS』『Tarzan』等の編集や、書籍部編集長として勤務するかたわら、エッセイスト、映画企画者、素人短歌会の主宰、動画番組インタビュー、権名誠主宰の「怪しい探検隊」「ドレイ隊員」等々、多くの顔を持つ。2010年退社しフリー編集者に。12年京都に居を移し、一男一女の父として主夫業も。15年暮しの手帖社よりの招聘を受け、東京に戻り『暮しの手帖』編集長に。第4世紀80号より指揮を執る。

●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。

契約引受団体：日本コープ共済生活協同組合連合会

コーすけとCO・OP共済のWEBページはこちら！

コーすけ

で検索！

Mr. Eric & Poka's

こども レストラン

KODOMO
RESTAURANT

休日のおひるごはんにぴったり!
お子さん1人で、親子でいっしょに
つくれる簡単レシピ

MENU

しおむすび

ざりよう・3こ分

- 米.....1合
 - こんぶ.....1まい※
 - 水.....200ml
 - しお.....てきりよう
- ※15cmくらいの長さ

今月はきほんのおむすび!
かんたんそうに見えて
いがいにむずかしいので
ゆだんきんもつすよ!



7 かるくころがして、形をととのえる。



ここをかたちをつけておくと、にぎりやすいって!

8 手のひらにざっと水をつける。



9 ゆび3本の先にしおをつけて、手のひらに広げる。



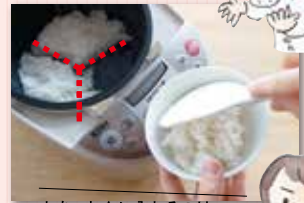
4 たきあがったら、こんぶをとり出し、しゃもじでふんわりとまぜる。



5 しおと小さなボウルに入れた水をよいうする。



6 すいはんきのごはんを3つに分け、1つをおちゃわんに入れる。



おちゃわんに入れるのは、ごはんを少しさますためです。



1 お米をといでザルにあげ、水を切る。



お米をとぐのはまかせてください!

2 すいはんきに入れ、水を1合のせんまで入れる。



3 15分おき、こんぶを入れてすいはん。



「早だきモード」があれば、早だきで! ちょうどよいかたさに、たきあがります。

15 もういちどくりかえして、完成!



14 ⑩~⑫と同じように、形をととのえる。



13 おやゆびで角をおして、ごはんをころがす。



10 左手を「コの字」にしてごはんをのせる。



しおむすび、
どうぞめしがれ



おいしい塩むすびは、水加減、塩加減、力加減が大切!口の中でホロリと崩れるようなふんわり感を目指しましょう!

11 右手のゆびを「へ」の字にしておにぎりの三角の部分をつくる。



12 左手は力を入れず、右手でかたちをつくるイメージで!



とめられるな

ふしぎっち

氷立章

ふん★はせがわけいすけ
え★ごれけいすけ

1
回戦

かくれんぼ 対決

まずはせんこう
かれのいワザは
ドロンみごとな
すなもぐり。
キヨロリキヨロキヨロ
すなの中から
目だけが動く。

強いのはどっち!?

のまき

←むき

なひらめ

ぼくふしぎっち。
海のそこを
泳いでいたら
かれいとひらめが
大げんか。
「かくれんぼならボクの勝ち」と
かれいと言えば
「すばやさなら負けないね」と
ひらめもひかない。
だったら勝負してみよう。



つづいてこうこう
ひらめのワザは
さっとへんしん!
かくれ身のじゅつ。
まわりのけしきに
とけこんであれれ!
どこにいろのか
わからない。

せつめいしよう! ひらめのように、まわりに合わせて体の色をかえることを擬態(ぎたい)といいます。ちなみに、すなの中にもぐってかくれるかれいは目がとび出ているんだよ。

2
回戦

かり対決

ヨーイドン！で
ロケットスタート
ひらめせんしゅ。
泳ぐ魚にとびついて
パクツとキャッチ！
はくしゅかっさい。

→まき
右がわい

←しけんにでる

かれいせんしゅは
身をひそめイソメに
そおつと近づいて
パクンチュルチュル
ごちそーさん。

ごちそーさん。
この勝負引き分け。

せつめいしよう！ すばやく泳ぐひらめはきん肉が引きしまり、加熱(かねつ)するとかたくなります。だから煮魚(にざかな)には、ひらめよりもかれいが向いているんだね。

地元の器と、楽しく暮らす

北海道の

うつわ時間



ふたが鳥になっている土鍋(10,800円～)。沸騰すると鳥の尾から蒸気が出るそう!



↑「おさかなどんぶり」3,240円。種類も汁物もたっぷり入るサイズで、井の中にも手描きの魚の絵が、右奥の「おさかなめしわん」は1,944円。めしわんは子ども用のひと口サイズの器もあり

「癒し、使いやすさ、遊びごころ」

3つの魅力で家族みんなを笑顔に

今月のテーマ食材 かけいになみ、目に留まったのが「魚の器」。作り手の玉川玲子さんは、江別市郊外の旧農家の家屋を改装した工房で器作りを手掛けるかたわら、春になると毎年、畑で趣味の野菜作りにも精を出すそう。食材を育てる楽しさ、食べる喜び、そして主婦の目線から「毎日、食卓を囲む家族が笑顔になるような器」を意識しています。

以前はシンプルな作品が多かったそうですが、絵を描く楽しさがいつしか玉川さんの器の個性に。「動物や月、星など工房周辺に広がる江別の自然をテーマに描くことが多いですね。見た目は味を出すためにあえてマットな加工に、口を付ける部分はつるりと仕上げるなど、1つの器でも釉薬のかけ方を変えて質感と使い心地にもこだわっています」。



〈江別市〉
ピノ
陶工房Pino

たまがわ れいこ
玉川 玲子さん

北海道出身。20年ほど前に江別市セラミックアートセンターで初めて陶芸を体験し、作陶を開始。2007年に現在地に工房を構え、今年で設立10周年を迎える。

作り手の食卓

～こんな風に使っています～



「昨年完成したギャラリーの形になみ、記念に作った六角皿。やや深みがありパスタや冷やし中華、麻婆豆腐などにも◎。リム(縁)があるので持ちやすいですよ」。



玉川家の一枚

■玉川さんの器が買えるお店
●江別市セラミックアートセンター内ショップ 江別市西野幌114-5 TEL011-385-1004
※陶工房Pinoギャラリー 江別市東野幌761-7 TEL090-4125-1204(来訪前に電話連絡を)

おしえてください

📺 今月のプレゼント



5名様

苫小牧漁業協同組合より
「マツカワ」1尾(1kg前後)
※写真はイメージです



1名様

P28「かれのいたまごの
ふりかけ」で使用の器



4名様

P41のサッポロビール
「ホワイトベルグ」6缶パック

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「すいか」のレシピを教えてください

Q3 「すいか」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 ご意見・ご感想やあなたの食のエピソードを
お聞かせください。イラスト・写真もお待ちしております

応募方法

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

応募締め切り：4月20日(木) 必着

●郵送 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
コープさっぽろ広報室 ちょこっと編集部「4月号アンケート係」

●FAX 011-671-5755

●WEB https://sapporo.coop/web/form/form_cho/

携帯電話から
はこちらのQR
コードでお送り
いただけます



〈ちょこっとに関するお問合せ〉

TEL 011-671-5770 ※月～金 10:00～17:00

※プレゼントは抽選の上、当選者へ発送いたします。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

※ご応募いただく個人情報に関しては、プレゼントの抽選および発送にのみ使用させていただきます。その他の目的には使用いたしません。

※アンケートでいただいた文面などは、みなさんからの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てください。(ペンネームがない方はニジャルでの掲載となります)

※回答いただいたおすすめレシピについては、ちょこっとに掲載された場合、ホームページや他媒体でご紹介する可能性があります。あらかじめご了承ください。

編集後記

息子は体が小さく幼少期は食べないことにイライラしてました。4月に小学5年生になり、最近やっと、この子にあった食べ方と成長があるんだと思えるように。なによりおいしいねと親子で笑って食べるのが一番大事だな～と、しみじみ感じる今日のごぞです。(C)



ごはんとおかずインデックス

かれい

- あかがれいのグラタン……………20
- ばばがれいの網焼き……………22
- まこがれいのトマトソース煮……………23
- かれいの南蛮漬け……………24
- かれいのエビチリ風……………25
- 子持ちかれいのスパゲッティ……………26
- かれいの赤ワイン煮……………27
- かれいのアクアパッツァ……………27
- かれいのたまごのふりかけ……………28
- かれいの昆布締め……………28
- 干しかれいのひつまぶし風……………29
- かれいのフライ……………29
- かれいの煮つけ……………30
- かれいのから揚げ……………33
- 宗八がれいの干物……………34
- かれいの野菜あんかけ……………36
- マツカワの葱ごましょうゆ……………裏表紙

たまご

- もずくスープでだし巻き玉子……………48

ぎょかい

- 筍とイカのイタリア風トマト煮……………41

やさい

- 春キャベツのごま酢……………33
- 贅沢果実のグラトン入りサラダ……………46
- シーチキンのさっぱりサラダ……………48
- お野菜ピンチョス……………49

いも

- うま味たっぷり肉じゃが……………44
- ツナコロッケ……………49

パン

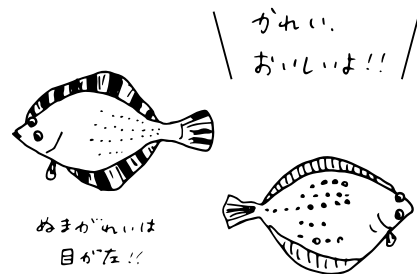
- 充実大豆のマシュマロトースト……………46

ごはんもの

- 梅と小松菜の春色おこわ……………42
- あさりの炊き込みごはん……………44
- 春の彩り きわだちカレー……………45
- 旬のあさりと菜の花で春の和風バエリア……………48
- しおむすび……………68

パスタ

- マカロニナポリタン……………49



第61号
2017年4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

- 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4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	29	30	31	1 エイプリル フール 10	2 10
3 みずの日・ いんげん豆の日 10	4 あんぱん・ どらやき・ 米粉の日 	5	6 コンビーフ・ 春巻き・白の日 	7	8 貝の日・ 炭酸水の日 10	9 食と野菜 ソムリエの日
宅配保存版 ベビーカタログ「らくすく」配布						
10 駅弁の日 10	11 10	12 パンの記念日	13 水産デー 	14 オレンジデー 10	15 10	16 イースター・ 卵の日 10
17 春の土用入り	18 よい歯の日 	19	20 春の土用の 丑の日 	21	22 よい夫婦の日 10	23 しじみの日・ ビールの日 10
宅配保存版 業務用カタログ「La Cook」配布						
24	25 カレー ラーメンの日 10	26 よい風呂の日	27 5	28 シニアの日	29 昭和の日・ 羊肉の日 10	30 10

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トドック 5%OFF
ちびっこコープデー シニアコープデー (上記対象者 5%OFF・らくちん当日サービス)	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)	5 ポイント5倍 サービスデー	10 ポイント10倍 サービスデー

※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。
※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

黒ラベル Special
青ちやん
 食★堂

12月も開店!

今年の新メニュー追加!
 黒ラベルのうまさや、
 繊細なおいしさを引き立てます。

飾り野菜は
 お好みで!



今月は
 「かれい」だよ

マツカワの
 葱ごましょうゆ

しょうゆ1 : ごま油1 : 酢0.3

●作り方

- ①マツカワを尻尾の方から薄造りのように切り、冷やした皿に盛る。
- ②調味料と長ねぎのみじん切りを合わせてソースを作る。
- ③①に飾り野菜を盛り、②をかけて青ねぎ・白いりごまをかけて完成。



かれいは尻尾の方から
 切ると歯応えしっかり

●材料(2人分)

- マツカワ
 ……………150g程度(四半身ぐらい)
 長ねぎ(みじん切り)……………1/6本
 青ねぎ(小口切り)……………1/4束
 白いりごま……………大さじ1
 飾り野菜(ペビーリーフなど)………適宜
 調味料
 しょうゆ……………大さじ1
 ごま油……………大さじ1
 酢……………小さじ1



くろがしらかれい、
 あかやかれいなど
 刺身用かれいなら
 OK!



大人の★生
 サッポロ生ビール
 黒ラベル

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。

www.sapporobeer.jp

サッポロビール株式会社

青ちゃん食店店主 青山 則靖

フードプロデューサー、「キッチンサポート青」主宰。和洋食の飲食店で
 15年ほど料理人として働く。現在は飲食店や企業のメニュー開発、
 料理教室など幅広く活躍。

淡白な味わいのマツカワに
 黒ラベルのうまさや、
 繊細なおいしさを引き立てます。