

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

これなんんだ？

5月号
2017 [vol.62]

無料
毎月1日発行
ご自由にお持ちください

つなぐ
COOP
SAPPORO

魅惑体験。



この夏だけの、

5月23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たまごはリサイクル。



目次

04	礼文島のわかめ
14	「わかめ通」になっちゃいますか！
18	オレならこう作る！
22	あ、今日これ作っちゃお！
24	わが家のいちおしレシピ！
28	アラサー☆あーちゃん、料理を習う！
39	天使のおべんと
40	畠の人に、会いに行く。
50	トドック探検隊
51	弁当の日
52	Cho-co-ttoインフォメーション
60	北海道の伝えたい味 伝えたい心
64	こどもレストラン
66	ふしぎっち第V章
68	北海道のうつわ時間
69	アンケート
70	ごはんとおかげインデックス
71	5月コープさっぽろカレンダー
72	成績UPの秘けつは毎日の朝ご飯にあり

表紙撮影／阿部雅人 スタイリング／菅原美枝

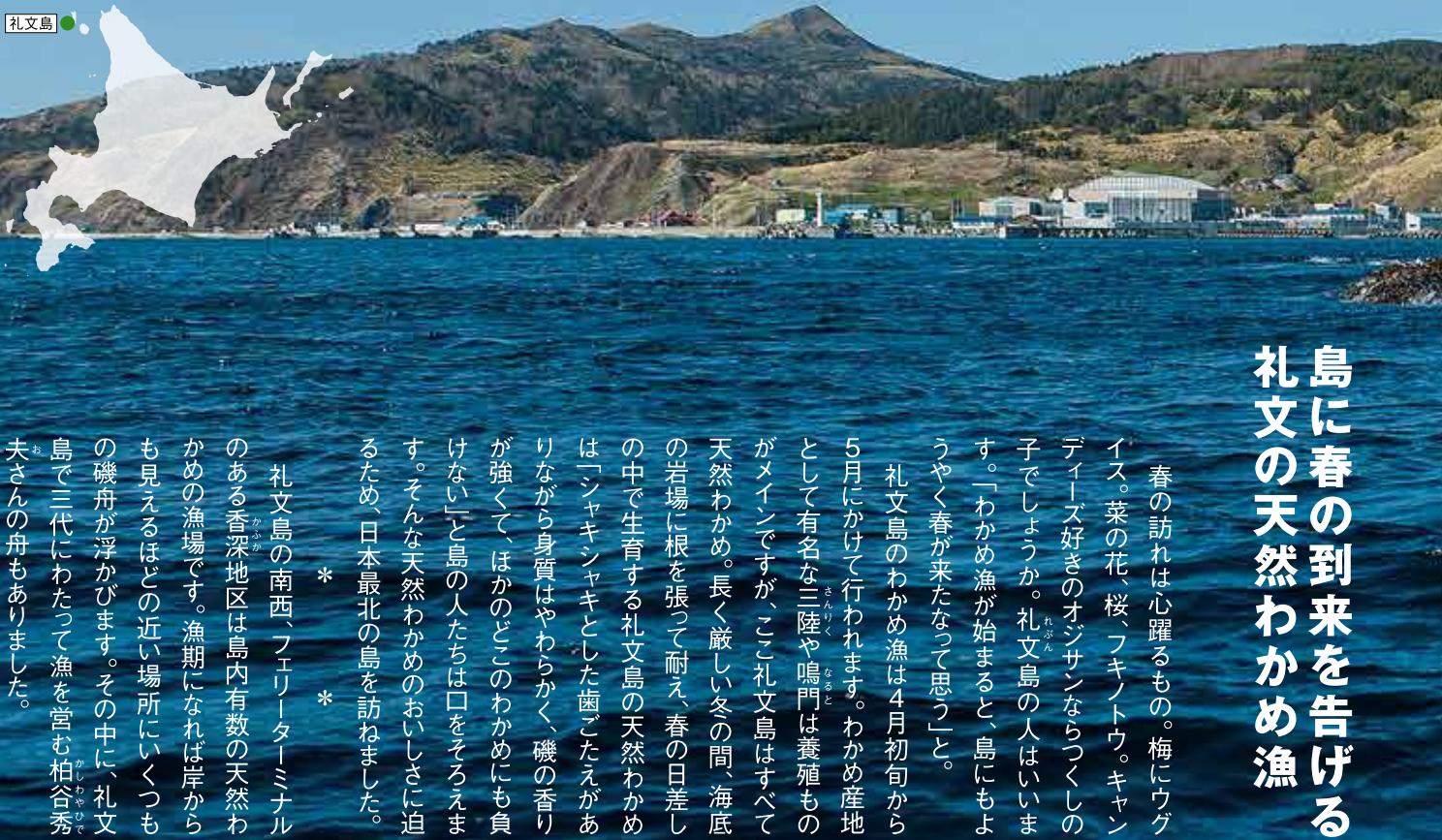
A photograph of a small white fishing boat with a blue stripe, number 42-187, with two outboard motors, moving through dark blue, slightly choppy water. In the background, a coastal town with numerous houses and buildings built into a hillside is visible under a clear blue sky.

わかめ × 生産者

礼文島のわかめ

取材・文・編集／長谷川圭介 撮影／細野美智恵 デザイン／佐孝優

礼文島



島に春の到来を告げる 礼文の天然わかめ漁

春の訪れは心躍るもの。梅にウグイス。菜の花、桜、フキノトウ。キャンディーズ好きのオジサンならつくしの子でしょうか。礼文島の人はいます。「わかめ漁が始まると、島にもようやく春が来たなって思う」と。

礼文島のわかめ漁は4月初旬から5月にかけて行われます。わかめ産地として有名な三陸や鳴門は養殖ものがメインですが、ここ礼文島はすべて天然わかめ。長く厳しい冬の間、海底の岩場に根を張つて耐え、春の日差しの中で生育する礼文島の天然わかめは「シャキシャキとした歯ごたえがありながら身質はやわらかく、磯の香りが強くて、ほかのどこのわかめにも負けない」と島の人たちは口をそろえます。そんな天然わかめのおいしさに迫るため、日本最北の島を訪ねました。

*

礼文島の南西、フェリーターミナルのある香深地区は島内有数の天然わかめの漁場です。漁期になれば岸からも見えるほどの近い場所にいくつもの磯舟が浮かびます。その中に、礼文島で三代にわたって漁を営む柏谷秀夫さんの舟もありました。

岩に張り付くわかめを一本ずつ手で刈り取る



海中を覗くのに使われる箱メガネ。うに漁にも欠かせない道具だ

わかめ漁はカマと呼ばれる長い棒の先端に刃がついた道具を使って行います。舟の上から箱メガネで海中を覗き、岩に張り付いたわかめの根元をめがけてカマを打ち込んで、稻刈りの要領で刈り取るのです。漁の間は権というオールを足で操作しながら舟の位置を微調整します。このとき片足は櫂にかけ、両手でカマを握り、頭は箱メガネの上にありますから、ほとんど半身を海に投げ出すような格好になります。下手をすれば海に落下しかねない、危険を伴う作業です。

今回特別に福島バイヤーが柏谷さんの舟に同乗させてもらいました。わがままをいつてわかめ漁を体験させていただけたのですが、カマの重さにびっくり。舟の上から根元を狙うのも難しく、ようやく一本刈る頃にはヘトヘトになっていました。



水産部バイヤーの福島愛由(あゆ)さんも15歳から舟に乗る柏谷秀夫さん。わかめ漁に初挑戦。なんとかわかめをゲット!



わかめ漁はカマと呼ばれる長い棒の先端に刃がついた道具を使って行います。舟の上から箱メガネで海中を覗き、岩に張り付いたわかめの根元をめがけてカマを打ち込んで、稻刈りの要領で刈り取るのです。漁の間は権というオールを足で操作しながら舟の位置を微調整します。このとき片足は櫂にかけ、両手でカマを握り、頭は箱メガネの上にありますから、ほとんど半身を海に投げ出すような格好になります。下手をすれば海に落下しかねない、危険を伴う作業です。

わかめを陸に揚げたら出荷の準備。根元と葉先の色の悪い部分を丁寧にカットし、漁協へ出荷します。

実際の漁ではわかめを刈つては舟の上にため込み、いっぱいになつたら陸に揚げてまた海に戻ります。朝6時から昼前まで、休みなくこれの繰り返し。62歳の柏谷さんは「わかめは水分があるから重いしな。ゆるくないさ」と苦笑します。



水揚げされたばかりのわかめ
は黒っぽい褐色。湯を通すこ
とで鮮やかな緑色に変わる

気の遠くなるような 作業の連續の末に 完成する塩蔵わかめ

柏谷さんが採ったわかめは漁協を経由し、昼過ぎには株式会社やまじょうの加工場へ運び込まれます。

最初の工程はボイル作業。ぐらぐら煮立てた海水の中にわかめを沈めて約3分間ボイルします。佐藤照雄工場長が棒でかき混ぜると、茶褐色だつたわかめは湯の中でもるみるうちに深みのある緑色へと変化しました。

やであがつたわかめは海水を張った水槽に入れて一気に冷やします。これからは女性従業員のみなさんの出番。わかめに余計な熱が入らないよう素早く全体をかき混ぜて冷たい海水に触れさせます。「十分に冷やさないとわかめが蒸れて悪くなる。鮮やかな色を出すためにも一番大事な作業だ」と佐藤工場長はいいます。

続いて塩のみ作業。冷やしたわかれを塩と一緒にミキサードラムに入れて約5分間回します。わかめ全体にまんべんなく塩が行き届いたらタングに移し、重りをのせて一晩寝かせます。こうすることで余分な水分が抜け、わかめ全体に塩が浸透していきます。その後、カゴに移してさらに



塩がわかめ全体にまんべんなく行き渡るようミキサードラムを回して塩をまぶす



ゆでたわかめは3つの槽に張った海水で熱を取る。この作業が全工程の中で一番の要



わかめをボイルするのは佐藤工場長の役目。しなりたところで引き上げる

重りをのせ、また一晩寝かせて水分をしつかりと切ります。

水が抜けたら芯抜き作業です。わかめの中心にある太い芯と葉の部分を切り分けます。作業を見学させてもらいました。熟練パートさんや中国人研修生のみなさんがわかめを置いた作業台を取り囲み、一本一本丁寧かつスピーディーに芯を抜いていきます。ここで活躍するのがステンレス製の釘。釘の先で芯と葉の間を割くようにして切り取るのです。「スルッといくのもあるし、いかねえのもある。小せえのも、大きいのもある。芯を抜きながら選別もするんだな。こればっかりは機械化できない」と工場長はいいます。

福島バイヤーも芯抜きに挑戦しました。塙でしなしなになつたわかめを手に持ち、芯と葉の間に釘を差し込みます。葉の部分に芯をわずかに残すのがポイントです。切れ目ができたら、繊維に沿つて葉を引っ張ります。傍らで見学しているときには簡単な作業に見えましたが、従業員のみなさんのように短時間ではとてもできません。「気の遠くなるような作業。本当に根気がいります」と、みなさんの仕事ぶりに感服しきり。

こうして実に足かけ3日をかけて



福島バイヤーも芯抜きを体験。葉をちぎらないように注意しながらの根気のいる作業



葉の部分に芯が一筋残るよう割くことで、口に入れただときの食感がよくなる



女性従業員のみなさんが総出で芯抜き作業。釘を使って一本ずつ葉を切り取る

島の暮らしは 海とともににある

しかし手塩にかけて世に送り出される礼文島の天然わかめも、他産地の養殖わかめと比べて格段に高値で取引されるというわけではありません。「正直、わかめ漁では食えねえさ。だけどこの時季、磯にはわかめしかねえからな。なんぼ儲かんなくとも、漁師が漁に出ねえわけにはいかんだ

ろ？」と漁師の柏谷さんは屈託のない晴れやかな顔でいいます。一説には、わかめを刈ることで日光がより海中深くまで届き、主力産物である昆布の成長を促す効果も。人の手が加わることで海の秩序が保たれる。礼文の海は漁師の生業とともにがあるのです。「海は島の宝さ」。柏谷さんの言

翡翠(ひすい)のように深く美しく輝く礼文島のわかめ





海の資源を守るため、ヒトデの駆除や植林、海岸清掃などにも参加する柏谷さん

葉が胸に響きます。
株式会社やまじょう代表の久保和夫さんはいいます。「わかめ漁は春の風物詩。これが一段落すると次はいよいよ初夏のうに漁が始まり、昆布漁へと続きます。山ではレブン・アツモリソウをはじめ、さまざまな高山植物が花を開きます。島にたくさん観光客がやって来て、一年で一番にぎやかな季節になります。わかめ漁は、その始まりなんです」。まだ寒さ残る香深の浜が、活気づくのはもう間もなくです。



昭和22年創業の株式会社やまじょう代表取締役社長の久保和夫さん

風味豊かで食感シャキッ 希少な礼文島産塩わかめ

礼文島の天然わかめは「cope sapporo」の「北海道100」シリーズで取り扱っています。「礼文島産塩わかめ」が商品化されたのは2012年。前年に発生した東日本大震災がきっかけでした。

震災後、放射能に対する懸念から三陸産わかめの出荷困難な状態が続きました。三陸産わかめをメインで取り扱っていたcope sapporoは震



产地との連携で誕生した「礼文島産塩わかめ」。春採り新物わかめをこの機会に

災後すぐにカネシメ高橋水産に相談し、従来取り扱っていなかつた北海道産わかめの確保に乗り出します。 「調べてみると北海道ではわかめを採っている浜が極めて少ないことが分かりました」とカネシメ高橋水産の三上英人さん。「産地としては函館近海と利尻・礼文ぐらい。最終的に礼文のわかめに決めたのは製造工場のやまじょうさんとのつながりもあつたけど、やっぱり決め手となつたのは品質の高さですね」。

礼文島産わかめは漁獲量も限られ、漁模様によつては通年での提供ができないことも。しかし、冷たい潮にもまれた天然わかめは格別。しゃぶしゃぶやサラダで、シャキッとした歯ざわりをぜひご賞味ください。



肉厚で食べ応えがありながらやわらかな礼文のわかめ。漁獲量が少なく、プレミアムな一品。307円(90g)

礼文島産塩わかめは全道のcope sapporoの店舗（一部店舗をのぞく）でお求めいただけます



水しぶきを上げながら
漁場に急ぐ柏谷さん。
背景に標高1721mの
利尻富士がそびえる

「わかめ通」になっちゃいますか！

**天然 & 道産は
ごくわずか**

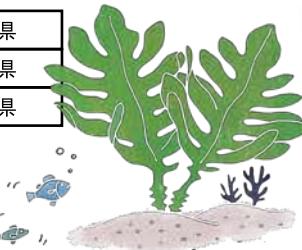
わかめ漁を経験し
ひと回り大きくなりました。
テヘヘ♪



古くから食用にされ、日本人にとって親しみ深いわかめですが、実は97%が養殖栽培ともいわれ天然ものは極めてまれです。産地は岩手県、宮城県、それに鳴門海峡のある徳島県の3県で国産わかめの8割以上を占めます。北海道の沿岸にもわかめは生息していますが、漁をしているのは利尻・礼文、函館近海などのごく一部に限られています。

■RANKING(2015年)

1位	岩手県
2位	宮城県
3位	徳島県

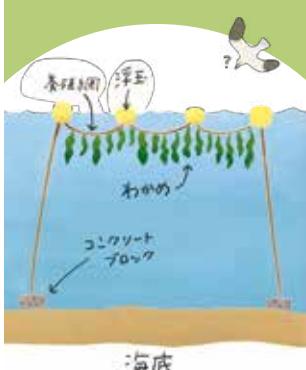


ふくしま あゆ
生鮮本部 水産部バイヤー 福島 愛由さん

「あゆ」と名付けられた因果か、大の魚好きで魚グッズばかり集めています。そんな私ですがわかめ漁は初めての体験で、生産に携わる方々の苦労を想像し、涙腺が緩みっぱなしでした。

養殖わかめ

わかめの養殖栽培にはいくつかの方法がありますが、ここでは三陸産わかめの栽培方法を紹介します。まず、わかめの胞子がついた種糸(採苗)を海に沈めます。種糸のわかめが発芽したら、種糸を養殖網に巻き付けて本養成を行います。そして2~3mに成長した頃、網ごと機械で引き上げて収穫します。カマで一本ずつ漁獲する天然わかめ漁とは規模が違いますね。



海の中では葉先を下にして、逆さまで成長します

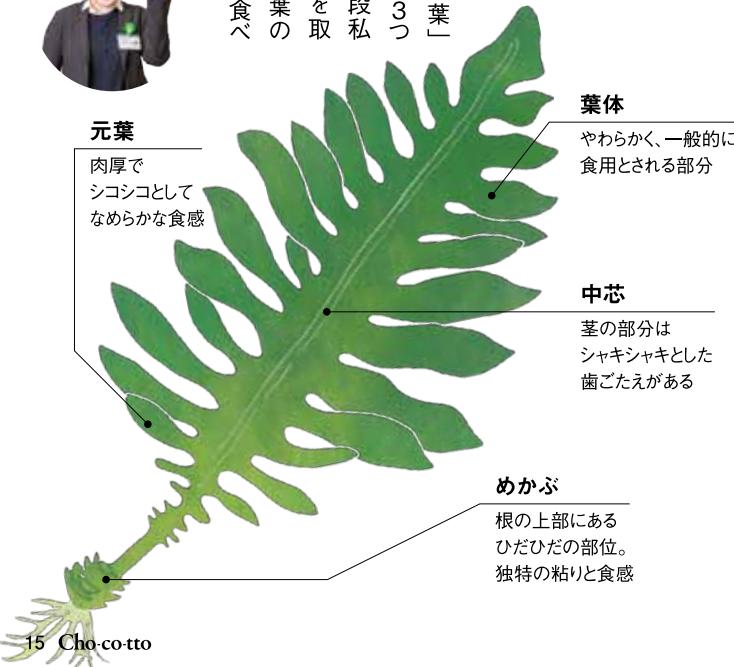
編集部に届いた
アンケートの疑問に
コーフさつぽろ
バイヤーが
答えます！

約2mに成長 たつた1年で

わかめは一年草の海藻です。5月頃、めかぶから遊走子（胞子）が飛び出し、岩にくつきます。それは雄株と雌株に成長し、秋になると受精します。受精卵は細胞分裂を繰り返し、小さなわかめが誕生します（発芽）。冬から春にかけてはわかめがぐんぐん育つ季節です。葉の生育とともに生殖体であるめかぶが大きくなります。5月頃、めかぶから遊走子が放出されると、わかめ本体は先の方から枯れていき、次の世代に交代するのです。

普段から 食べているのは 「葉」「の部分

わかめは大きく分けると「葉」「中芯」「めかぶ（生殖体）」の3つの部位からできています。普段私たちが食べているのは、中芯を取り外した「葉体」と呼ばれる葉の部分。芯やめかぶも、おいしく食べられます。



料理に応じた 使い分けを

旬になれば生でも出回りますが、通年流通させるため多くは塩蔵または乾燥させます。塩蔵わかめは保存性を高めるため塩を加えて脱水させたもの。食べるときに塩抜きをします。生に近い食感が特長です。乾燥わかめは、生のわかめを洗って乾燥させたものの。水で戻せばすぐに使える手軽さが魅力です。歴史的には、昔は塩が高価だったので乾燥わかめが先。塩が十分に使える時代になつてから塩蔵が誕生したと考えられます。

塩蔵わかめも乾燥もわかめそれぞれおいしいですが、やはり生わかめの香りは群を抜いています。旬の季節は生で香りを楽しみ、それ以外の季節は料理に合わせて塩蔵と乾燥を使い分けるのがいいかもしれません。



日本人は昔からわかめが大好き。青森県鬼ヶ岡の泥炭層遺跡では縄文式土器の中からわかめと思われる海藻が発見されています。また、日本最古の法律である「大宝律令」(701年)に「租」「調」「庸」の租税制度が定められていますが、このうち地方の特産

料理に
合わせて、おいしく
いたしましょう!



塩をつくる技術がなかった時代には塩分補給のためにわかめを食べたと考えられています。

■わかめの栄養成分
(乾燥わかめ100gあたり)

エネルギー	117kcal
炭水化物	41.3g
タンパク質	13.6g
灰分	30.8g
脂質	1.6mg
ナトリウム	6600mg
カリウム	5200mg
カルシウム	780mg
マグネシウム	1100mg
ビタミンA	β-カロテン 7700μg
レチノール当量	650μg
ビタミンK	660μg

「北海道わかめ学習会」より



5月第4週と6月第1週の宅配システムドックでは、利尻島産塩わかめを取り扱っています。

少価値は持たないものの、乾燥させ て低カロリーで 食物繊維や ビタミン豊富

栄養豊富な海中で育ったわかめは、ヌルヌルの正体である「アルギン酸」をはじめ、カルシウムやマグネシウムといったミネラルなど、たくさんの中が含まれています。低カロリーで乾燥わかれは食物繊維も豊富。ちなみに、日本と並んでわかめ消費量が多いお隣・韓国では、わかめは血液を濃くし、母乳の出をよくするとい

われ、出産祝いにわかめを贈る習慣があるそうです。



わかめを食べると便が土増えます!
…科学的根柢はなし! どうです。

物にあたる「調」には海産物が種指定され、その中にわかめが含まれています。その後、平安時代中期の「延喜式」においても海藻は租税に指定され、全国から都に集められました。わかめは、のりや昆布のような希少価値は持たないものの、乾燥させ

れば保存性が高いことから戦国時代や江戸時代では軍事食、救荒食(飢饉や災害に備えて備蓄される食物)としても利用されました。昭和30年代には三陸沿岸を中心に行きの養殖が開始され、以後養殖が主流になりました。その後、塩蔵による保存法が開発されました。

オレの一品！

わかめのジェノベーゼ風冷製パスタ

オレならこう作る！

[材料(1人分)]

ジェノベーゼ

「戻したわかめ25g
にんにく1片
A EXバージンオリーブオイル70ml
パルミジャーノチーズ	大さじ1
塩	小さじ1

カッペリーニ*35g
わかめのジェノベーゼ大さじ1
水	適量
とびっこ大さじ1
ブロッコリースプラウト適量

※「髪の毛のように細い」という意味をもつ細いパスタのこと。

バルコ 札幌
BARCOM Sapporo

手軽なタパスから充実のコースまで、北海道の魅力的な食材を使った料理と、約100種類のワインをはじめとする多彩な飲み物が気軽に楽しめます。



■住所 札幌市中央区北2条西2丁目 STV北2条ビル1F(南側)

■TEL 011・211・1954

■営業時間 木・金・土・祝前日16:00~24:00(L.O.23:30)、月・火・水16:00~23:00(L.O.22:30)

■定休日 日・祝※イベント開催時などは営業。詳細はHPで。

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。

かねこ ともや
金子 智哉さん

旭川出身。調理学校卒業後、オープンにあわせ「ザ・ワインザーホテル洞爺」へ。その後、室蘭のフレンチレストランや東京のレストランで経験を積み、2010年に「BARCOM Sapporo」へ。2014年から同店のシェフとして腕をふるう。



POINT

温製にしてもおいしく
いただけます。



オレが家で作るなら！



わかめとあさりのオジヤ

XX

「材料(2人分)」

ごはん	130g	アンチョビ	1本
戻したわかめ	15g	白ワイン	20ml
あさり	6個	水	50ml
マッシュルーム	2個	塩	適量
干し桜エビ	大さじ1	オリーブオイル	適量

「作り方

- ①ごはんはザルに入れて洗う。マッシュルームは4つに切り、わかめは食べやすい大きさに切る。
 - ②鍋にオリーブオイルを入れ、マッシュルーム、わかめ、干し桜エビ、アンチョビを入れて軽く塩をして炒める。
 - ③ある程度火が入ったら、あさりと白ワインを加えてふたをする。
 - ④あさりが開いてきたら、あさりを取り出し、ごはんと水を入れて火にかける。
 - ⑤水分がなくなってきたら、塩で味を調整、お皿に盛る。
 - ⑥最後に、取り出したあさりをのせて完成。



POINT 水の代わりにだしをいれると、ま味がアップします。



POINT アジの代わりに旬の青魚でも
おいしくいただけます。

オレの“おつまみ”はこれ！

わかめとアジのサラダ

■ 調理時間 約5分 85Kcal(1人分)

[材料(2人分)]

戻したわかめ	10g	レモン汁	小さじ1
アジ(刺身用)	半身	しょうがすりおろし	小さじ1
みょうが	1/2個	塩	適量
クレソン	適量	飾り用	
EXバージンオリーブオイル		ラディッシュ、セルフィーユ	*
	大さじ1		適量
ナンプラー	小さじ1		

[作り方]

- ①アジを斜めに6カットし軽く塩をする。みょうがはスライス、わかめは食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに材料をすべて入れて混ぜ合わせる。味見をしてから、塩で味を調える。
- ③お皿に盛り、ラディッシュ、セルフィーユを飾って完成。

*別名チャーピル。フランス料理によく使われることから「フレンチバセリ」とも呼ばれる。手に入らない場合はイタリアンバセリで代用してください。



あ、今日これ作っちゃお！

「わかめ」をもつと気軽に、
もっと便利に楽しむレシピをこ紹介！

作り置き
OK!

ごはん100gに
ふりかけ大さじ1で
あたさり／＼

あにままり



わかめの ふりかけ



■調理時間 約30分 173kcal(全量)

[材料(作りやすい分量)]

北海道礼文島産塩わかめ	…90g	白炒りごま	…20g
塩	…6g	ちりめんじゃこ	…20g
水	…大さじ1	しょうゆ	…少々

栄養士・のこたべ子どもごはん研究家

のとえり
能戸 英里さん

栄養士、調理師、北海道フードマイスター。「のこたべ」で食育活動やレシピ開発を行う3児の母です。ちょこっとでは「こどもレストラン」のページも担当しています！

わかめときゅうりの三杯酢

xx

■調理時間 約15分 14kcal(1人分)

[材料(4人分)]

北海道礼文島産塩わかめ 45g
きゅうり……………1本
塩……………小さじ1/3

A [日高昆布しょうゆ塩分カット]
……………大さじ1
酢……………大さじ1
砂糖……………小さじ1*



[作り方]

- ①わかめはさっと洗って、5分ほど水で戻し、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- ②きゅうりは薄切りにしてボウルに入れ、塩をまぶす。
- ③きゅうりがしんなりしたら、水気を絞る。
- ④Aの調味料をボウルに入れてよく混ぜ、①と③を加えて和える。

*砂糖の代わりに本みりんでも代用できます。その場合、本みりん大さじ1を使用し、アルコールを飛ばしてから使用してください。

日高昆布しょうゆ塩分カット 1L

丁寧につくられたおしょうゆと、日高昆布を大きな釜でじっくりと煮出して作るだしを合わせた「日高昆布しょうゆ塩分カット」。昆布だしのうま味とコクが料理の味をもっとおいしくしてくれます。



PR

トモエ



ちゅちゅっと
もう1品!

冷蔵庫で
しっかり冷やしてから
食べると、おいしさアップ!



つかったのは
このわかめ!

[作り方]

- ①わかめはさっと洗い、5分ほど水で戻す。
- ②しっかりと水を絞り、細かく刻む。
- ③フライパンにわかめと水、塩を入れ火にかけて炒る。
- ④水分がしっかり飛んでわかめがカリカリになったら、ごま、ちりめんじやこを加えて、さらに炒る。
- ⑤ごまの香ばしい香りがしてきたら火を止め、フライパンの粗熱を取ってから、香りづけのしょうゆを加えて完成。

たまご焼き



たまご1個につき
ふりかけ小さじ1で
たまご焼きに!

まずは白いごはんで
食べてみて!

ごはんのせ



編集／竹村貴子
撮影／阿部雅人

スタイル／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。



札幌市 高田様

わかめの明太子和え

わかめに明太子、マヨネーズを和えたら完成。ご飯のおかずにも、おつまみにも最適です!



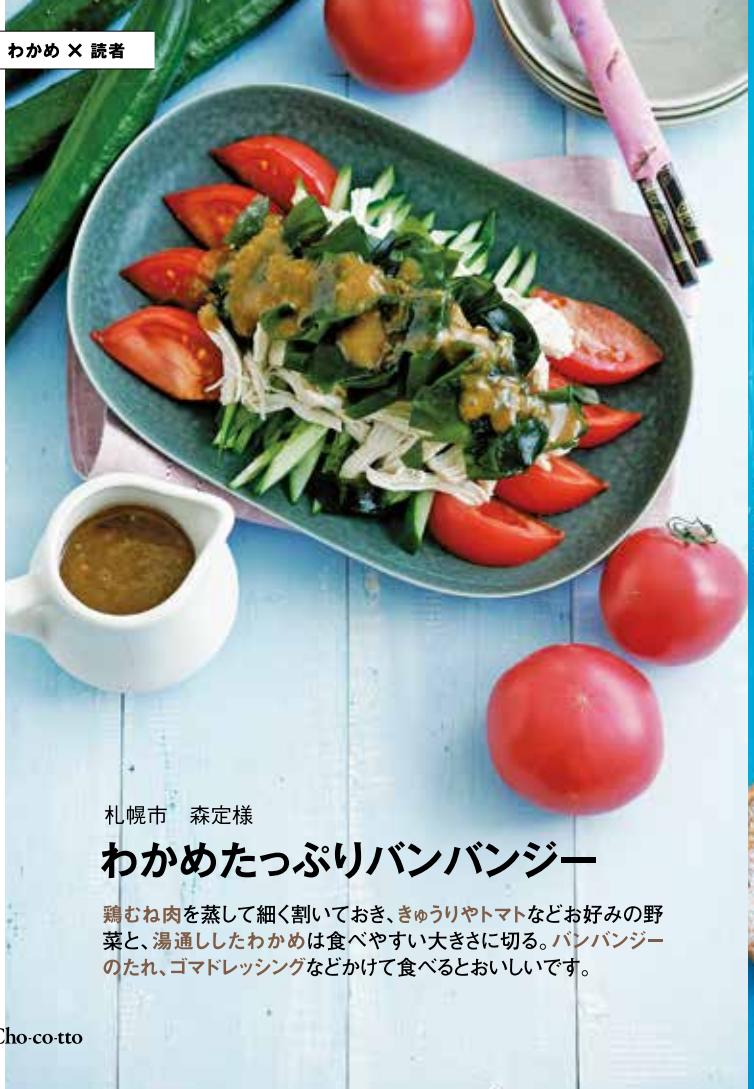
次のお題

お米
を使ったレシピ

あなたのいちおしレシピをP69の宛先までお寄せください。採用された方にはちょっとカード
(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5月20日(土)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。

みんなのレシピ待ってます！<次はお米>



札幌市 森定様

わかめたつぱりバンバンジー

鶏むね肉を蒸して細く割いておき、きゅうりやトマトなどお好みの野菜と、湯通ししたわかめは食べやすい大きさに切る。バンバンジーのたれ、ゴマドレッシングなどかけて食べるとおいしいです。

札幌市 T.O 様

わかめと豆腐のドーナツ

ホットケーキミックス(150g)、豆腐(150g)、卵(1個)、刻んだわかめをボウルに入れて混ぜ合わせる。180°Cの油できつね色になるまで揚げる。砂糖をまぶして完成。トッピングの一つとしてわかめを入れてみてくださいね。



札幌市 T.K 様

わかめとアスパラの梅肉和え

ゆでて一口大に切ったアスパラとわかめをたたいた梅肉で和えたら、あっという間に一品できあがり。



みなさんのレシピ待ってます！（次はお米）

函館市 T.O 様

わかめの卵焼き

わかめを細かく切って、卵と合わせて焼いたら完成。細かく切ったベーコンを合わせてもおいしいよ。

札幌市 A.K 様

わかめごはん

ごはんを炊く際に、小さく碎いた乾燥わかめと塩を入れて炊くだけ。
優しい味で子どもが大好きなごはんです。

みなさんのレシピ待ってます！〈次はお米〉



帯広市 M.T 様

わかめとコーンのかき揚げ

一口大に切ったわかめと水切りしたコーンに、天ぷらの衣をつけてサクッと揚げたらできあがり。

わかめ × 30歳

編集／ごぐれあーこ
デザイン・写真・イラスト／ごぐれけいすけ

アラサー★

あーちゃん、料理を習う！

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、わかめ料理の定番、サラダとスープに挑戦！
家庭料理研究家ごぐれあいこが丁寧にご指導します♪



実は肉が主役か!? わかめと豚肉のサラダ

【材料(2人分)】 393kcal(1人分)
わかめ(塩蔵) 30g
豚バラ薄切り肉 150g
サニーレタス 3、4枚
長ねぎ(白い部分) 15cm
A 醋・しょうゆ・ごま油 各大さじ1
B 白ごま・砂糖 各大さじ1/2
にんにく(すりおろし) 1片分
にんじん(すりおろし) 大さじ2
青じそ 5枚
塩、こしょう 各少々

塩蔵わかめの戻し方



※乾燥わかめはそのまま水につけて2~3分。大きければ切る。



cut!



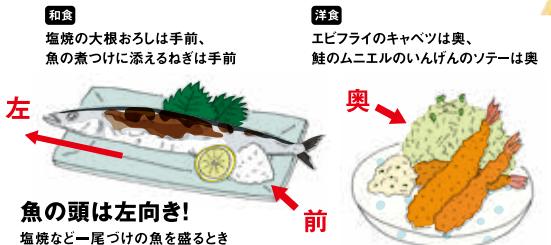
③広げて折りたたみ、茎の硬いところを切り落とし、つながっている部分を切り離す。

あーちゃん★ココ知りたい!

vol.2 料理の盛り付け方

今さら聞けない常識から盛り付けのコツまで、
パッチリ覚えましょう!

付け合わせは、和食は手前、洋食は奥



盛り付けは山高く!
和え物などは、円すい形を心がけ、ふんわり
と高さを出して盛るといいしそうに見えます!

みそ汁は右、ごはんは左
こぼしやすい熱いものは、利き手の
そばに置く、と覚えるといい。



④Aの材料を合わせ、にんじんドレッシングを作る。



①わかめは戻し(P28参照)、3cm長さ
に切る。



⑤器にサニーレタス、白髪ねぎをしき、
その上にわかめ、豚肉をのせ、上
からドレッシングをかける。



②サニーレタスは食べやすくちぎり、
長ねぎは5cm長さに切り、白髪ねぎ
にする。それぞれ水にさらし、水気
をきる。



戻したわかめは保存できます。
湯通し、食べやすく切り密閉容器に入れ
冷蔵保存。4~5日間もちます。
サラダや酢の物すぐに使えて便利!



⑥青じそをちぎって散らし完成!



③豚肉は5cm長さに切り、塩、こしよ
う各少々をふる。フライパンを熱し
さっと焼き取り出す。



カ
れ
目
を
入
れ,
芯
を
と
り,
た
け
で
ナ
セ
り

油
は
ひ
か
な
く
て
OK!

肉からだし“が”出ます！

- ②鍋にごま油を熱し、合いびき肉を入れ中火で炒める。肉の色が変わったらわかめとおろしにんにくを加えてさっと炒める。



- ①わかめは戻し(P28参照)、3cm長さに切り、にんにくはすりおろし、長ねぎは小口切りにする。



- ②フライパンにごま油を熱し、わかめを加え、さいばしで炒める。



油はね防止！

- ①わかめは戻し(P28参照)、3cm長さに切りしきかり水気をふく。



わかめを炒めるのがコツ! 韓国風わかめスープ

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

[材料] (4人分)	112kcal(1人分)
合いびき肉100g
わかめ(塩蔵)20g
にんにく1片
長ねぎ1/2本
A 水3・1/2カップ
しょうゆ、酒各大さじ1
ごま油大さじ1
白ごま大さじ1
塩小さじ1/3～1/2
粗挽き黒こしょう、韓国粉唐辛子各適量



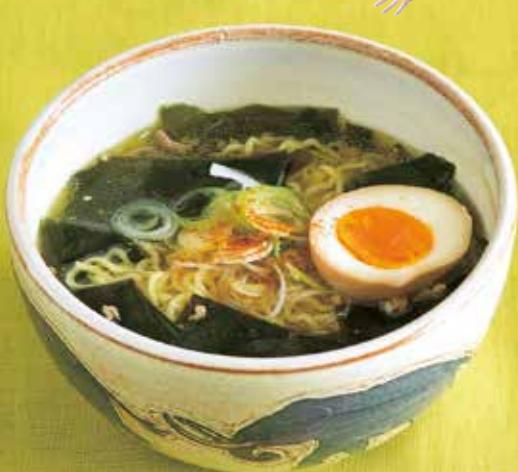
パパッとつまみ! わかめのおかか炒め

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

[材料] (作りやすい分量)	145kcal(全量)
わかめ(塩蔵)40g
ごま油大さじ1
かつお節約5g
しょうゆ大さじ1強

あーちゃん★今日のうちごはん！

わかめラーメン



副菜メモ

半熟煮卵

①熱湯に卵4個を静かに入れ、そのまま中火で7分。水にどり殻をむく。

②鍋に、水100ml、しょうゆ・みりん各大さじ3、酒大さじ1、砂糖小さじ1を入れ強火でひと煮立ちさせる。
③保存袋に①を入れ、②を煮ぎ、常温で冷ます。半日つけて完成。冷蔵庫で3~4日保存可。

容器に入れて立たせると
煮汁がよく回る！



ラーメンやうどんを入れても
おいしそうだなー！

- ④長ねぎ、白ごまを加え、塩、粗挽き黒こしょう少々で味を調整器に盛る。好みで韓国唐辛子を散らす。



- ③②の鍋にAを加え、煮立ったらアケをとり弱火にして5分ほど煮る。



味が足りなければ
災鳥ガラス-フの素を入れてモ！

- ④しょうゆを加えさいばしでよくかき混ぜ、器に盛りつける。



- ③わかめの色が変わったら、かつお節を加える。



[作り方]

- ①もち米は量ってボウルに入れると。
- 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る。
- ③Aの材料でだしを取り、こす。
- ④③にしょうゆ、塩、みりんを加える。
- ⑤ふきは斜め切り、にんじんは千切りに、小揚げは油抜きをしてにんじんと同じくらいの長さの千切りにする。
- ⑥炊飯器に入れて炊飯し、炊き上がったら混ぜて完成。



レシピ制作／能戸英里

もち米はこちら！

北海道産 きたゆきもち
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。
1kg

風蓮産 はくちゅうもち
やわらかさが長持ちし、粒り強く、おこわや赤飯、和菓子にも適しています。炊飯器で炊けるもち米として、一般のご家庭でも広く活用されています。
1kg

※風蓮産はくちゅうものは5月第4週、6月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。

ホクレン

もちもちごはんレシピは、
ホクレンHPでも掲載中！

[このマークが目印です]

copeさっぽるのもち米1kgまたは450gは「脱酸素剤エージレス®」を封入することで、酸化を防ぎ、品質を長持ちさせています。常温・未開封の状態では、精米日から3ヶ月程度は品質が保持できます。

期間限定 5月のもちごはん「ふきと油揚げのおこわ」はcopeのデリカコーナーで販売！

[材料(4人分)] (1人分) 360kcal
もち米(きたゆきもちまたは
はくちゅうもち) 2合
水 300ml
A
昆布 2g
かつお節 3g
しょうゆ 大さじ1/2
塩 小さじ2/3
みりん 大さじ1
ふき水煮 80g
小揚げ 1枚
にんじん 20g



ふきが生の場合はゆでて
皮をむいてから調理してくださいね。

春を感じる山菜、
ふきで作る爽やかな
香りのおこわです。

おこわの 油揚げと ふき

5月の
もちごはん

炊飯器で
手軽にカンタン
もっちもち
おかわり
げはん！



北海道の
もち米

ライスが決め手のとろーりチーズカレー

■調理時間 約40分

[材料(5人分)]

鶏もも肉……………250g スライスチーズ
玉ねぎ……………1個 (とけるタイプ)……………5枚
ミニトマト……………10個 S&Bナツメッグ(パウダー)
アスパラガス……………3本 ………………5振り
S&Bとろけるカレー S&Bブラックペッパー
……………1/2箱(90g) (あらびき)……………少々
水……………630ml サラダ油……………大さじ1
白飯……………適量



[作り方]

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに、玉ねぎはみじん切りにし、ミニトマトはヘタを取り除いて半分に切る。アスパラガスは10cm程度の長さに斜め切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れ、玉ねぎを弱火で炒め、少し色づいたら鶏肉を加えて中火にし、肉の色が変わったら水を注ぎ、沸いてきたらアケを取り、火を弱めて10分煮る。
- ③②にアスパラガスを加え、2~3分煮たら火を止めてルウを溶かし混ぜ、再び火をつけてとろみが付いてきたら、ミニトマトを加えてひと煮立ちさせる。
- ④白飯を盛り、スライスチーズをのせ、電子レンジ(600W)で10秒加熱して少し溶かす。周囲に③のカレーを盛り、チーズの上にナツメッグとブラックペッパーを振って、完成。

とろけるカレー

圧力鍋でじっくり煮込んだ20種の野菜とビーフパイヨンのうま味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」でうま味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うま味あふれるカレーです。



カツカレー

■調理時間 約5分

[材料(4人分)]

ホテル・シェフ仕様
特製ビーフカレー
中辛(または辛口)
……………1袋
カツ……………適量
ごはん ……適量



[作り方]

- ①ホテル・シェフ仕様 特製ビーフカレーを温める(温め方は商品の表示に従ってください)。
- ②皿にごはんを盛りカツをのせ、①をかける。彩りでイタリアンパセリなどお好みのハーブ(分量外)を添える。

作ってみました
まろやかな味わいの中に後からビリッとした辛味もありとってもおいしいです。ちょっと手抜きしたい夕食にもピッタリ!

ホテル・シェフ仕様 特製ビーフカレー(中辛・辛口)

プロ向けの本格的な味わいをお手頃価格でご家庭にお届けします。ホテルで味わうようなカレーソース、やわらか角切り牛肉と玉ねぎを使用した本格欧風カレーです。包装資材よりも味わいに徹底的にこだわった特別仕様。ストックにも便利な4個パックで登場です。



**S PICE
&
HER**

ガーナ花束チョコ

■ 調理時間 約40分

[材料(30本分)]

ガーナミルク	1枚(55g/刻んでおく)	抹茶	小さじ1/4
無塩バター(ガーナミルク用)	3g	トップ各種	約30本
ガーナホワイト	3枚(135g/刻んでおく)	〈トッピング用〉	
無塩バター(ガーナホワイト用)	9g	ハート型、星形などの砂糖菓子	適量
いちごパウダー	小さじ1/2	アラサンやレインボーシュガー	適量

[作り方]

- ①無塩バターはそれぞれ室温に戻してやわらかくしておく。
- ②ガーナミルクとガーナホワイトはそれぞれ別のボウルに入れ、50℃位のお湯で湯せんをし、ゴムべらでゆっくりと混ぜて溶かす。完全に溶けたら①をそれぞれに加えてよく溶かす。
- ③ガーナホワイトは3等分にし、1つはそのまま、残り2つにいちごパウダーと抹茶をそれぞれ加えて混ぜて色をつける。
- ④オーブンペーパーなどの耐水性の紙を二等辺三角形に切り、円すい形に丸めてコルネを4つ作る。
- ⑤4色のチョコレートをそれぞれ④に入れ、先端を切ってオーブンペーパーの上に花などを描く(直径3cmくらいの大きさが目安)。トッポの先をのせ、トッポの先が見えなくなるまでさらにチョコレートを搾る。
- ⑥違う色のチョコレートで模様や文字を描き、アラサンや砂糖菓子などを飾る。冷蔵庫で15~20分冷やし固め、完全に固まったらオーブンペーパーからそっとはがす。



作って
みました

飾り付けを子どもにも手伝ってもらいました。デコレーションに時間がかかりますが、子どもの満足度が高く家族みんなで楽しめるおやつになりました。

ガーナミルク

なめらかな口どけとミルク感の効いたコクのある味わいが特徴のミルクチョコレートです。



ガーナホワイト

贅沢に使用したミルクのコク豊かな味わいが楽しめるホワイトチョコレートです。



トッポ・ トッポ(放課後ベリー)

サクサクプレッツェルにたっぷりチョコが入ったロッテのトッポ。



お 口 の 恋 人
LOTTE

お問合せ／ロッテ商事(株)北海道統括支店札幌支店 TEL 011・551・1411 受付時間／9:00~17:00

※ロッテトッポ(放課後ベリー)は5月第4週の宅配システムドックでご案内いたします。

バジルチキン

■ 調理時間 約45分

[材料(2人分)]

鶏むね肉……………1枚
プチトマト……………6個
イタリアンパセリ……………適量
オリーブ油……………適量
キューピーItaliane
バジルソース……………大さじ2



[作り方]

- ①鶏むね肉はひと口大の薄いそぎ切りにし、ボウルに入れ
てバジルソースを加え、約30分漬け込む。
- ②フライパンに油をひいて熱し、①を皮目からこんがりと
焼き、裏面も弱火で焼く。
- ③②に火が通ったら、プチトマトを加えてさっと炒める。
- ④器に③を盛りつけ、イタリアンパセリを飾る。

作ってみました

30分漬けて焼くだけ!ごはんのおかず
にもおつまみにもなりそうな一品です。
お肉にお魚に
サラダにパスタと、
いろいろ使えそうなソースです。

キューピー Italiane バジルソース

手軽に本格イタリアン!バジル
の爽やかな風味とパルミジャーノ・レッジャーノのコクをいかし
た、香り豊かなソースです。



キューピー 深煎りごま ドレッシング

深く煎ったすりたてごまの
風味をとじ込めて、香り豊
かに仕上げました。豚肉
や温野菜によく合います。



キューピー テイスティドレッシング イタリアン

ベーコンの香りとうま味を
いかし、エキストラバージン
オリーブオイルの風味で味
わい深く仕上げました。



ブーケサラダ

■ 調理時間 約40分

[材料(4人分)]

リーフレタス……………1株
プチトマト 黄……………3個
赤……………2個
きゅうり……………1・1/2本
かいわれ大根……………1パック
生ハム……………8枚
スマートサーモン……………6枚
お好みのドレッシング……………適量



[作り方]

- ①リーフレタスは芯のついたまま冷水にさらし、水気をきる。
 - ②きゅうり1本は長さ半分に切り、さらに縦4等分に切る。きゅうり1/2本は縦4等分に切る。
 - ③かいわれ大根は根元を切り落とす。
 - ④生ハムとスマートサーモンはそれぞれ1枚をラップ状に巻いて、さらにそのまわりにもう1枚ふんわりと巻く。生ハムで4個、スマートサーモンで3個バラの花の形を作る。
 - ⑤②に④とプチトマトをそれぞれピックです。
 - ⑥①をラッピングシートで円すい状に巻き、テープでとめる。
 - ⑦⑥に③と⑤をさし、根元をリボンで結ぶ。
- ※お好みのドレッシングでお召し上がりください。



キューピー





ガセリ菌のチカラで、一歩進んだ健康習慣。

母へ送ってあげたい 「ガセリ菌SP株」



「ガセリ菌SP株」は、多くの菌株のなかから選んだ、日本人由来の乳酸菌です。世界で初めて、生きて腸に届くだけでなく、長くとどまることが科学的に確認されています。^{*}
※摂取終了90日経過後、糞便中に生菌を検出。定着性には個人差があります。

「ナチュレ 恵 megumi」 400g



2つの善玉菌、「ガセリ菌SP株」と「ビフィズス菌SP株」を使用したフレーヨーグルトで、本品は消費者庁許可「特定保健用食品」です。

届出表示:ガセリ菌SP株(L.ガセリSBT2055)とビフィズス菌SP株(B.ロンガムSBT2928)の働きにより、腸内環境の改善に役立ちます。

「ナチュレ 恵 megumi」400g以外は特定保健用食品ではございません。

「ナチュレ 恵 megumi」 脂肪0(ゼロ) 400g



2つの善玉菌、「ガセリ菌SP株」と「ビフィズス菌SP株」を使用した、酸味がマイルドな脂肪0(ゼロ)のフレーヨーグルトです。

毎日飲みたい
12本入り



恵 megumi ガセリ菌SP株 ヨーグルト ドリンクタイプ

ガセリ菌SP株を使用した、現代日本人のための脂肪ゼロ・砂糖不使用の生活習慣の心ヨーグルト。



本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。
●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

機能性表示食品(届出番号A48)

届出表示:本品にはガセリ菌SP株が含まれます。ガセリ菌SP株には内臓脂肪を減らす機能があることが報告されています。機能性関与成分 ガセリ菌SP株

機能性表示食品(届出番号A49)

届出表示:
本品にはガセリ菌 SP 株が含まれます。ガセリ菌 SP 株には内臓脂肪を減らす機能があることが報告されています。
機能性関与成分 ガセリ菌SP株

届出表示:
本品にはガセリ菌 SP 株が含まれます。ガセリ菌 SP 株には内臓脂肪を減らす機能があることが報告されています。
機能性関与成分 ガセリ菌SP株

ガセリ菌SP株が内臓脂肪を減らす



鯛茶漬け

[材料(2人分)]

大きな大きな焼きおにぎり……………2個
刺身(たいひらめなど)……………30g
かつおぶし……………1/2パック
だし汁……………300ml
塩……………少々
小ねぎ……………少々

[作り方]

- ①「大きな大きな焼きおにぎり」は表示の通りあたため、器に入れる。
- ②だし汁を煮立て、塩を加える。
- ③刺身にかつおぶしをまぶし、「大きな大きな焼きおにぎり」の上に盛り付ける。
- ④③に熱々の②を注ぎ、小口切りにした小ねぎを散らす。



大きな大きな
焼きおにぎり
1個80g 6個入り

たまりしょうゆ・濃厚な二段仕込みしょうゆをブレンドした、まろやかでコクのあるしょうゆの風味豊かな焼きおにぎりです。

◎ニッスイ

まな板、
包丁いらず！

あつという間に1品完成!!



やわらか
チキンステーキ

若鶏のもも肉を高温でふっくら
ジューシーに焼き上げ、国産玉ね
ぎをあめ色になるまでじっくり炒め
た、甘さと深みのあるガーリック
ソースをかけました。



若鶏の竜田揚げ

やわらかなもも肉を使用した、ほん
のりにんにくの香るしょうゆ味の若鶏
の竜田揚げです。にんにくとしょうが
をベースに味付けした特製しょうゆだ
いでごはんのおかずにぴったり。



うめ黒酢ドリンク

【材料】

CO・OP 鹿児島の黒酢 500ml…2本
青梅……………500g
氷砂糖……………500g
(量はお好みで加減してください)

【作り方】

- ①青梅500gは一晩水につけてから、水気を切り、爪楊枝でへたを取り除いておく。
- ②ガラス容器に①と氷砂糖を入れ、鹿児島の黒酢2本を注ぎ、ふたをして湿気の少ないところに約1ヶ月間置いておく。氷砂糖の代わりにはちみつでもおいしくできあがる。

※お好みで水や炭酸水などで割ってお召し上がりください。



漬けてみよう!! 旬の果実と 野菜



CO・OP 鹿児島の黒酢 500ml

自然の力でゆっくり発酵させてできた黒酢は、コクがあり、まろやかな味わいです。さまざまな料理にも使えたりと、使い方に多彩なバリエーションがあるのも「鹿児島の黒酢」の魅力です。

商品パッケージのデザインが新しくなります。



ミックスピクルス

【材料】

大根……………1/5本
にんじん……………1本
ピーマン……………1個
パブリカ……………1/2個
きゅうり……………1本
鷹の爪……………2本
(調味料)
砂糖……………150g
CO・OP 鹿児島の黒酢……………300ml
塩……………1つまみ
水……………150ml

【作り方】

- ①大根、にんじんは5mm角の拍子木切りにする。
- ②ピーマン、パブリカは種を取り1cm幅に切る。
- ③きゅうりは3~4cmに切りそれを縦6等分ぐらに切る。
- ④(調味料)を合わせて、鷹の爪と①②③の材料を漬け込む。漬け込んでから3時間くらいでできあがり。





Aわかめごはんいなり

米2合に細かく碎いたカットわかめ大さじ2と、酒大さじ1、みりん大さじ1、塩小さじ1を加えて炊く。炊き上がったら白ごま大さじ2を混ぜて20等分し、市販の味付きいなりの皮に詰める。

Bにんじんの花マリネ

にんじんはピーラーでリボン状になるようにむき、酢小さじ2、砂糖小さじ1、塩少々のマリネ液に30分ほど漬ける。ハムとにんじんを花のように巻き、楊枝でとめる。

C桜エビのたまご焼き

卵1個を溶き、桜エビ大さじ1、小口切りにした小ねぎ2本、3倍濃縮のめんつゆ小さじ1を混ぜて、卵焼きにする。

D肉巻きポテト

じゃがいも1個を電子レンジ600Wで2分半加熱し、皮をむき、つぶしてマヨネーズ大さじ1を混ぜ、広げた豚ロース肉4枚にそれぞれのせる。ゆでたインゲン1本とスティックチーズ1/2本をのせて巻き、薄力粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼く。ケチャップ小さじ2、ウスターーソース小さじ1、砂糖小さじ1を混ぜたものをからめる。



（1人分）

エネルギー566kcal たんぱく質22.1g 脂質26.9g 塩分3g
 ※レシピは2人分です。「わかめごはんいなり」のみ、20個分のレシピになっています。
 ※飾りの食材は栄養価に含みません。

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

わくわく！
運動会おべんと！

忙しい運動会の朝でも手早くつくれて、
見た目も華やかなメニューを考えました。
おべんと食べて午後の競技も元気いっぱいです！

わたしたちが考えました！



栄養学科4年
みくさん



栄養学科4年
あつこさん



栄養学科4年
ふゆかさん

畠 会いに 行く。

西川農場(美唄市)代表
にしかわ
なかのり

西川 崇徳さん

Vol.2



畠で
会いま
しょう!

西川農場

2008年創立。2005年より
めん羊の飼育を開始。2008
年より北海地鶏の飼育を開
始。親会社は美唄で2代続
く建設会社(株)西川工業。
農業への取り組みは、建設
業としても新分野への進出
として評価されている。

コープさっぽろ農業賞

・第9回農業賞(2014年)
奨励賞受賞

父さんのペットから 名物に!

うちもともと、2代続く建設業。な
ぜ羊を飼うことになつたかといふと、父
が孫や近所の子どもたちのために羊や
ボニーをペットとして飼い始めたのです。
最初の3頭に農家さんからもらつたアス
バラの切り落としをあげたところ、全然
食べませんでした。でも羊は群れる動
物、1頭が食べ始めたら、みんな食べる
ようになりました。

そのうちアスバラを与えるようにな
った



①牧草地の中にオープンした「カフェ ストウ」
(美唄市西5条北5丁目5-10時~18時・水・
木休) ②地域おこし協力隊である石井さんが、
毎日石窯で地元の小麦を使ったパンを焼く ③か
わいいファームサイン。デザインも大切にしている

ださい。
※西川さんの詳しいインタビューは、コープさっぽろweb
サイト内「畠でレストラン」コーナーに掲載予定です。



4月には念願のカフェ「ストウ」も
オープンしました。地元のものが食べら
れる場所をずっと作りたかったのです。
カフエではパン職人が地元の小麦を石臼
で挽いて、石窯でパンを焼きます。空知
のおいしいワインも出します。美唄に来
て、ひつじを見ながらのんびりしてく

べて農業賞に応募したのは
「畠でレストラン」という名前は地元の
仲間が名づけてくれました。ちょうど不
思議っぽいほうがみんな興味を引くか
なあって。

4月には念願のカフェ「ストウ」も
オープンしました。地元のものが食べら
れる場所をずっと作りたかったのです。
カフエではパン職人が地元の小麦を石臼
で挽いて、石窯でパンを焼きます。空知
のおいしいワインも出します。美唄に来
て、ひつじを見ながらのんびりしてく

り、試しに肉をみんなで食べてみたら、
すごくおいしかった。くせも匂いもなく
て、羊ってこんなにおいしいんだ!って驚
きました。その後羊を飼っている人から
少しずつ分けてもらつて、35頭まで増え
たところで自家繁殖を始めました。
徐々に増えて今では約220頭飼育し、
年に80頭ほどを主に道内外の飲食店に
出荷しています。

「アスバラひつじ」という名前は地元の

仲間が名づけてくれました。ちょうど不
思議っぽいほうがみんな興味を引くか
なあって。



農業賞ニュース

3月末に行われた審査委員会で、2次審査(現地審査)に進出する応募者が確定しました。2次審査は7月~9月に実施。引き続き応援をお願いします!

農業賞候補

- えづらファーム(遠軽町)
- 寺坂農園株式会社(富良野市)
- クリーマリー農夢(旭川市)
- 十勝うらほろ高橋農園(浦幌町)
- 宇野牧場(天塩町) ●山本農産(大空町)
- ハスカップファーム山口農園(厚真町)
- 山田農場(七飯町)
- 株式会社坂口農産(富良野市)
- 杉村農園(網走市)
- 石田めん羊牧場(足寄町)
- 農事組合法人駒谷牧場(様似町)

交流賞候補

- 農業法人 風の村(江別市)
- 北海道幌加内高等学校(幌加内町)
- 株式会社ふるるさとファーム(札幌市)
- チームノースドラゴン(北竜町)
- 網走川流域農業・漁業連携推進協議会(網走市)
- 岩見沢農業高等学校(岩見沢市)

漁業賞候補

- 厚岸漁業協同組合(厚岸町)
- 川口洋史(北見市)
- 有限会社蝦名漁業部(羽幌町)

ビジネスモデル賞候補

- 留萌・麦で地域をエンジンする会(小平町)
- 株式会社白糠酪恵舎(白糠町)
- しあわせチーズ工房(足寄町)
- 株式会社高橋牧場(ニセコ町)

の人気イベントが今年もはじまるよ!

採れたての野菜、生産者の想い、シェフの技。北海道、だからできる、ごちそうがここにあります。

畑でレストラン2017

ついに決定!

Hokkaido
HATAKE
Restaurant

5.8[月]から
予約スタート!!



「コープさっぽろ農業賞」受賞生産者の畑に、1日限りの「ランチレストラン」が開店。

絶景のロケーションの中で、人気シェフが採れたて野菜を使って、スペシャルなランチコースをご提供。

今は
すごい!

野菜いっぱい!

「野菜」にいそぞう注目します♪

おなかいっぱい!

おなかいっぱい野菜を食べよう!

Cho-co-ttoいっぱい!

「ちよこっと」とのコラボ企画もいっぱい!

6~7月の開催予定

*8~10月の開催はwebサイト、facebookをご覧ください。

6.11 [日]
長沼町

押谷農園

6.18 [日]
美唄市

西川農場

6.26 [月]
森町

政田農園

7.2 [日]
苦小牧市

まちスペシャルプレミアム
~あべ牛×マツカワ~

7.9 [日]
恵庭市

余湖農園

RICCI(リッチ)
川崎律司シェフ

meli melo(メリメロ)
佐藤大典シェフ

フルールドブラン(苫小牧市)
Capricapi(カプリカブリ)
塚本孝シェフ 6,000円

TAKU円山
和田勇人シェフ

7.16 [日]
日高町

石崎水産

7.22 [土]
江別市

まちスペシャル
江別市美原の小麦畑

7.23 [日]
長沼町

畑でcafe #1 麻田農園
~麻田さんのberrycafe~

7.30 [日]
上富良野町

多田農園

SIO(シオ)
佐藤陽介シェフ

トラットリア／
ピッセリエ・テルツィーナ
堀川秀樹シェフ

スタンダードカフェ
大穀悟バリスタ 3,000円

Day's Kitchen創
笠原大介シェフ

参加費

お1人様
5,000円(税込)
※カフェ、まちプレミアムを除く

お申込み方法

電話

コープトラベル本部店 TEL 011・851・7411

月~金10:00~18:00、土10:00~15:00

Web

コープトラベル <http://coop-travel.jp>

詳しくはコープさっぽろホームページ、
畑でレストランFacebookページを
ご覧ください。



畑でレストラン



お申し込みは
お早めに!



どの日も
魅力的~♥



北海道のごちそうを、
食べに行こう!

網走市



パール トゥッティ
きたむら よしひこ
北村 樹彦 シェフ



網走湖産・ じじみの巻き寿し

網走湖の大ぶりのじじみをひとつひとつ丁寧にむき、
そのじじみから出た旨味たっぷりのお漬物も余さず
使いみんなが大好きなお寿司に仕立てました。

石狩市



イタリア料理 リッチ
かわさき りっじ
川崎 律司 シェフ

厚田・望来豚と タコのバジルマリネ

柔らかな肉質と脂身の甘さが特徴的な
厚田ブランド豚「望来豚」と旨味たっぷり
のタコを爽やかなバジルペーストが繋いで
くれる、海と山の恵みのおつまみです。

有名シェフたちが考えた、「ふるさと。ピンチヨス」大集合！

ス
ペインには「ピンチヨス」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ァインガーフード。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「ふるさとピンチヨス」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、そのままだけのピンチヨスに大変身。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！

CHEF
MACHI
DELI

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

まちと食材の魅力を引きだすシェフの技。
つまんで、くらべて、楽しめます!
ふるさとピンチヨス19種

開催 5月 5日 (金・祝)
6日 (土)
7日 (日)

日時 開場10:00~18:00(予定)

¥200~

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の変更、
また掲載商品のメニュー内容が変更になる場合がございます。

ピンチヨスのイラストはイメージです

小清水町

グラビータ
ひらき
平木 正人 シェフ

小清水4種の
グリッシーニ

小清水の特産、小麦粉・ジャガイモ・鮭とば・ゆう水みそを全て生かせるもの、幅広く小さなお子さまからどなたにでも手軽に食べていただけます。



上川町

TAKU山
わだ
和田 勇人 シェフ

ニジマスの桜巻き
旬の野菜と揚げ出汁

上川の湧水で育ったニジマスを、北海道で待ちに待った春の香りで包み揚げにしました。春の旬の野菜とともに味わってください。



ピストロ ポワル
はやかし
たいご
岩見沢市 × 早貸 大吾 シェフ

玉ねぎの
エクレール

岩見沢産米粉とパルミジャーノをたっぷり練り込んだ生地に、名産の玉葱をムースに仕立て、エクレアに見立てました。岩見沢の白ワインとは是非!御賞味くださいませ。



下川町 × 河瀬 鉄平 シェフ

下川町産椎茸の
タルト仕立て

下川町産の椎茸の旨みをバター、チーズのコクと合わせました。椎茸のソテーとパイの融合がまるで焼き菓子のようです。



オーストラリア エスト エスト エスト
みやした
ともり
大空町 × 宮下 友則 シェフ

大空びんちょす
さくら豚&しじみバーガー

大空産の豊かな食材をふんだんに使い、ミニバーガーにしました。香りがよい自家製のパンズに甘味のあるさくら豚のリエット、旨味強いしじみのハーモニーをお楽しみください。



GRILLED・AGI

はなやま
たかとし

月形町 × 畑山 貴利 シェフ



ローストビーフのピンチョス

月形産の“月形熟成牛”赤身肉を30日ドライエイジング。
その後2日間かけて作るローストビーフをパケットにのせ
自家製マッシュポテトと共に召し上がりください。

宮の森れんげ堂
ひろべ
けんたろう

滝上町 × 廣部 賢太郎 シェフ



南瓜とコーンの スティック春巻き

滝上町名産の安全安心な南瓜と
コーンをカジュアルに食べられるス
ティック春巻きに。揚げることで熱
々とろろの素材の風味が炸裂!

積丹町

いその
いのの
なおひろ

磯野 直大 シェフ



桜鱈の漬け鮓

積丹の桜鱈を特製のしょうゆ
タレで漬け込み手まり鮓にし
ました。北海道産を使用した
シャリにガリと大葉を混ぜ合
わせ、道産のリコッタチーズを
挟みました。ひと口で北海道
と積丹を味わえます。

新篠津村



アモワール
みやこし
まさる

宮越 勝 シェフ



村のエクレア

新篠津村のお米と豆をバニラ風味
のクリーミーな餡にし、そば粉を使
ったシュー生地に詰めました。もちっ
としたお米のクリーミー餡が、新篠津
村ならではの新感覚デザートです。



むかわ町

ピッセリア&パール パーチェ
ひと あきひと
日戸 章仁 シェフ

むかわ和牛の揚げピッタア

じっくりゆっくり香味野菜と赤ワインで煮込んだむかわ和牛のラグーソース。もう一つの特産品のニラと一緒に旨味と香りをお楽しみください。

平取町 × 佐藤 大典 シェフ

メリメロ
さとう ひろのり

平取和牛とトマトのライスコロッケ

びらとり和牛とたっぷり太陽を浴びたトマトの旨味たっぷりのライスコロッケです。

羽幌町 × 三輪 信平 シェフ

オステリア・イル・びあっと・ヌーボ



ヨリ根魚せせざれいとも！



ぎゅっと甘エビポテトコロッケ

北海道産の北あかりを用いた、羽幌産甘エビを丸ごと味わえる一品。蝦名漁業部さんの酒蒸し、刺身用甘エビ、パスタソース等を用いて、えびの旨味と香ばしさを詰め込みました。

長沼町

レストラン コートドール
しもくのぶ
下國 伸 シェフ

おからと豆腐のニヨッキ

生産量全国1位長沼産の大豆を使ったおからを可愛いニヨッキにしました。焼いたアスパラと豆腐マヨネーズ、ピーツ豆腐の2種のソースとの相性は抜群です。

ラ・サンテ
たかはし たけし

天塩町 × 高橋 耕 シェフ

山漬けを練り込んだトーストと山漬け入りのポテトサラダ
山漬けとナガイモのパンケーキ

山漬けを練り込んだ道産小麦のパンの上に山漬けのポテトサラダと、山漬けとナガイモのパンケーキの2品を用意しました。鮭の山漬けを使った天塩の味をお楽しみください。

まちと食材の魅力を引きだすシェフの技。
つまんで、くらべて、楽しめます！

ふるさと。ピンチョス19種

¥200~

有名シェフたちが考えた、 「ふるさとピンチョス」大集合！

開催 5月 5日(金・祝) 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

和寒町 × 塚本 孝 シェフ



ペポナッツの プリン

和寒特産のカボチャの種「ペポナッツ」を香ばしくローストし、ペーストにしてクリームブリュレの生地とあわせてプリンにしました。濃厚な味をミルクのエスプーマと共に軽やかに楽しんでいただけるよう工夫しました。



湧別ほたて
フワフワ揚げ

湧別町の海の旨味がぎっしり詰まったホタテ貝柱に、ホクホクのじゃがいもと玉ねぎをプラスして香ばしく揚げました。フワフワの食感がポイントです。

湧別町 × 丸山 智士 シェフ



礼文町

バルコ札幌
金子 智哉 シェフ



うにコロ ～うにめしコロッケ～

バター醤油で味付けしたご飯で蒸しうにを包み込み、隠し味に衣に昆布パウダーを入れました。食べた瞬間に口の中に広がる潮の香りを楽しんでください。



イラスト／こぐれけいすけ

PR Cho-co-tto 46

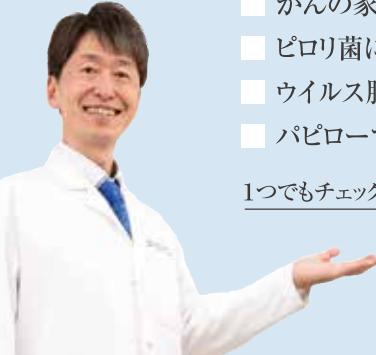
※天候等の事情により営業時間や価格などの変更、
また掲載商品のメニュー内容が変更になる場合がございます。

“がん”になる リスクを 知る!

LSI 札幌クリニック 院長
服部 直也

1990年京都大学医学部卒業。1998年京都大学大学院医学研究科博士課程修了。日本工芸大学、UCLA(ロサンゼルス)にて放射線学の研究に従事。2002年ECFMGに受賞。2009年ワシントン大学(シアトル)放射線科にて米国医学会専門医受賞。2015年月からLSI札幌クリニック院長。

【専門資格】日本核学会専門医(PET核医学認定医)、日本医学放射線学会認定核医学専門医(研修指導者)、ECFMG(米国医師免許)、American Board of Nuclear Medicine(米国核医学専門医)。休日は、夏はゴラフ、冬はスキーを楽しむ。



コープさっぽろ組合員様《特別ご優待価格》 ご優待期間 5/1(月)~6/30(金)まで

PETがん検診 PET/CTを使用し、“がん”を調べるコース

検査時間	検査内容	検診で診る疾患
2.5時間	PET/CT 腫瘍マーカー6種	がん

1回限りPETがん検診をトライアル価格にてご受診いただけます。以前にPET単独コースを含む他のPETコースを受けたことがある方も対象となります。

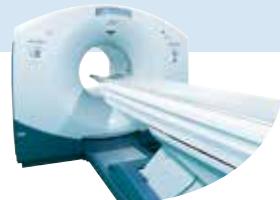
お申込み
お問合せ ☎ 0120-151-866

 医療法人 新産健会
5月15日発行の「コンシェルジュ」でも
LSI札幌クリニックをご紹介しています

- タバコを吸う
- お腹回りが90cm(男性85cm)以上ある
- 運動不足
- がんの家族歴がある
- ピロリ菌に感染している*
- ウィルス肝炎(B・C型など)に感染している*
- パピローマウィルスに感染している*

1つでもチェックが付く方は、がんになるリスクが高い方です。

1つもチェックがつかない方も、1年に1度はがん検査をしましょう。
※感染症の検査を受けたことがない方もご注意ください。



がんを調べる
PET/CT

LSI札幌クリニック

LSI札幌クリニックでは、PET/CTを中心に様々な検査を戦略的に組み合わせ「がん」の早期発見を目指します。

完全予約制

お申込時に「コープさっぽろ組合員」の旨をお伝えください

*各種割引との併用やJALカードマイル2倍は適用外です。



※こちらは4/17発行の表紙です

オロナミングルト



グラスにオロナミンC(1本)とヨーグルト(150ml)を入れて混ぜる。

母の日
5月14日は
お母さんに

父の日
6月18日は
お父さんに

オロナミンフロート



お子さんにも
オススメ!

グラスに氷、オロナミンC(1本)を注ぎ、丸くくり抜いたアイスをのせる。

オロナミンロッソ



お母さんに
オススメ!

- グラスにオロナミンC(1本)を注ぎ、赤ワイン(120ml)をゆっくり注いで2層になるようにする。



オロナミンボール



お父さんに
オススメ!

- グラスに氷、ウイスキー(15ml)とオロナミンC(1本)を注ぎ混ぜる。

「世界が認めた本格焼酎」
2016年、IWSC最高賞受賞*



iichiko
三和酒類株式会社

iichiko SPECIAL

いいいちこスペシャル

対象商品を購入して応募しよう

抽選で100名さまへ
「いいいちこスペシャル」プレゼント

応募方法／期間中にコープさっぽろ店舗で、対象商品を含む2,000円(税込)以上お買上レシートを1枚とし、専用応募はがき、または郵便はがきに貼り、郵便番号、住所、電話番号、メールアドレス、氏名、組合員番号をご記入のうえ、切手を貼ってご郵送ください。

対象商品／いいいちこ 取扱い全商品

応募期間／レシート対象期間

2017年4月19日(水)～5月31日(水)

応募締切

2017年6月7日(水)当日消印有効

当選発表／賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。当選者には7月末までに順次発送予定です。

●応募に関するお問合せ先

コープさっぽろ クーポンお問合せ窓口

0120・583・032

平日 10:00～17:00(土・日・祝を除く)



NEW

「いいいちこパック
(25%)900ml」新発売

本格焼酎のベストセラー
いいいちこ25%の紙パック
にお手軽サイズが新登場!

いいいちこスペシャル720ml(30%)

*世界で最も権威のあるワインスピリッツのコンペティションのひとつinternational Wine & Spirit Competitionにて焼酎部門カテゴリー最高賞「トロフィー」受賞





動物を守り、未来を守る

キミも今日から探検隊!



ここから
申し込もう!



対象プログラムの詳細も
こちらから

オリジナル動物図鑑フォルダがもらえる!
MISSION 1 トドック探検隊の仲間になろう!

〈1回目の参加〉
トドック探検隊の仲間になって
プレゼントをゲットしよう!

探検隊
特典

スペシャルトドックカードをゲット!
コープさっぽろで安全安心なお買物ができる
コープさっぽろギフトカード10,000円分を
抽選で5名様にプレゼント!
応募期間 / 第1回 5月1日~7月30日
第2回 8月1日~10月31日

このマークがついている対象プログラムに参加すると「ミッション」クリア!
オリジナルグッズを集めよう!!

動物と森と食で学ぶ! 開催期間 / 4月30日~2018年3月31日

参加でもらえる!

「トドック探検隊」の仲間になって、
キミのオリジナル動物図鑑フォルダを
ゲットしよう!

動物のひみつカードがもらえる!
MISSION 3 トドック観測基地をつくろう!

〈3回目以上の参加〉
探検隊スペシャル特典を
ゲットしよう!

トドック観測基地をつくるための材料をゲット!
観測基地にはキミのメッセージが刻まれたプレートが飾られる!
その他、選べるプレゼントも!



動物のひみつカードがもらえる!

MISSION 2 ホッキョクグマを救え!

〈2回目の参加〉

探検隊特典をゲットしよう!

探検隊
特典

トドック販引換券プレゼント!
さらに、旬のおいしさ詰め合わせ"ちよこっとBOX"を
抽選で10名様にプレゼント!

応募期間 / 第1回 5月1日~7月30日
第2回 8月1日~10月31日

探検隊
特典

各動物園 札幌市円山動物園 旭川市旭山動物園 おびひろ動物園 釧路市動物園 のほか、全道各地で開催!

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! 竹下和男先生 講演会

弁当の日

いま全国各地の小中学校に「弁当の日」という取り組みが広がっています。これは2001年、香川県綾川町立滝宮小学校が始めました。子どもが台所に立ち、朝から弁当を作る。簡単なようでも、現代家族には大変なことです。発案した当時の校長・竹下さんに、PTA役員は「無理です」と即答したとか。ところがその挑戦から15年目の今年、「弁当の日」は全国各地に広がっています。2015年11月末現在の実践校数は、大学まで含めて37都道府県1800校と順調に拡大しているのです。コープさっぽろは食育への貢献活動として、「弁当の日」が全道にも広がることを願い、統合10周年を機に全道各地で講演会をおこなうことに決めました。

● ■開催地

- 〈函館〉 6月14日(水)14:00～16:00/函館国際ホテル
- 〈室蘭〉 6月15日(木)10:00～12:00/室蘭プリンスホテル
- 〈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
- 〈旭川〉 6月27日(火)14:00～16:00/アートホテル旭川
- 〈北見〉 6月28日(水)10:00～12:00/ホテル黒部
- 〈帯広〉 7月5日(水)14:00～16:00/北海道ホテル
- 〈釧路〉 7月6日(木)10:00～12:00/A N A クラウンプラザ釧路
- 〈札幌〉 7月11日(火)10:00～12:00/札幌市教育文化会館

※場所・時間など変更になる場合があります。

■お申込み

コープさっぽろのwebサイトから
webフォームにてお申込ください。
申込み締切日/
2017年5月31日(水)
23:59迄



参加無料!
各地区先着
100～150名様

※参加人数は地区によって
異なります。



子どもが作る"弁当の日"提唱者
竹下 和男 先生

1949年香川県生まれ。同県小学校教員9年、中学校教員10年、教育行政職9年を経て2000年度より同県綾川町立滝宮小学校校長。2003年度より国分寺町立国分寺中学校校長。2008年度より綾川町立綾上中学校校長。2011年度よりフリーで執筆・講演活動中。

つなぐ
COOP SAPPORO 10th ANNIVERSARY
全道の
生協新合

<2017年度 コープの森 植樹祭>

いつしょにコープの森へ 行きませんか？

2017年度コープの森植樹・育樹情報
植樹・育樹を通して自然にふれて楽しもう！

札幌	釧路	苫小牧	地区
6月11日(日)	6月3日(土)	5月27日(土)	日時
決行	小雨決行	決行	雨天
当別町道民の森	白糠町上庶路4番地	むかわ町豊城地区	場所
8:40 JR札幌駅北口 鐘の広場集合 10:30 道民の森・到着 14:30 道民の森・出発 16:00 札幌駅着・解散 ※駐車場から植樹場所まで距離がありますので (約500m)しっかり歩く準備をしてください。	(1号車) 桜ヶ岡店8:20→春採店8:30→新橋 大通店8:40→星が浦店8:50 (2号車) 中央店8:20→貝塚店8:30→曙店8: 40	8:30 パセオ川沿店 8:45 ステイ店 9:30 むかわ庁舎 10:00 開会式	集合
植樹	トドマツ400本植樹	植樹	内容
森の探検、散策	木工体験	木工体験	午後企画
大人1,000円 こども(3歳～小学生)500円弁当付き 3歳未満無料(弁当なし)	大人500円 小学生以下300円(3歳未満無料) 弁当・お茶付き	500円(弁当・お茶付き) 3歳未満無料(弁当なし)	参加費
200名	50名	50名	募集人数
必要事項を記入の上、ハガキ・FAX・Eメールにて応募(応募多数の場合は抽選となります)			応募方法
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			必要事項
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目 コープさっぽろ基金事務局	〒085-0805 釧路市桜ヶ岡4丁目2-22 コープさっぽろ釧路地区委員会 植樹係	〒053-0816 苫小牧市日吉町3丁目4-4 コープさっぽろ苫小牧地区委員会 植樹係	申込先
csapmori@todock.jp 011・671・5743	t.yutani@todock.jp 0154・91・9158	csap.chiku.tomakomai@todock.jp 0144・73・5150	Eメール FAX
コープさっぽろ基金事務局 TEL 011・671・5651(担当:河村) 月～金 10:00～17:00(祝日は除く)	釧路地区本部 TEL 0154・91・9151	苫小牧地区委員会 TEL 0144・73・5155(担当:中山) 月～金 9:30～17:30(祝日は除く)	お問合せ
5月20日(土)	5月18日(木)	5月6日(土)	締切
5月25日(木)頃にハガキで案内	5月21日(日)頃にハガキで案内	5月10日(水)頃発送予定	参加ハガキ

黒田さんは、私がいろいろとお願いしたことをきちんと守ってくれる優しい担当者です。先日妹が入院した時に、妹の家に届ける商品を私の家までわざわざ配達してくれました。本当にありがとうございました。



お買い物の際、組合員の皆さんにマイバッグをご持参いただくと、0.5円が基金に積み立てられ、植樹や育樹に使われます。

旭川	小樽石狩A	札幌西	北見
5月27日(土)	5月13日(土)	6月18日(日)	6月17日(土)
小雨決行	雨天決行・荒天中止	雨天決行・荒天中止	小雨決行
鷹栖町12線2号	ごとう農園	赤井川村	美幌町古梅地区
8:30 神楽店 8:50 東光店 9:20 春光店 10:00 現地着	8:00 小樽みどり店 → 8:15 オタモイ店 → 8:35 余市店 → 9:15 倶知安店	詳細はハガキにてお知らせします。	(1号車) 遠軽みなみ店 7:30 → きたみ春光店 8:30 → びほろ店 9:00 (2号車) あはしり店 8:20 → びほろ店 9:00
植樹と森の散策	育樹(枝切り・間引き・下草刈り)	植樹	カラマツ植樹
なし	クイズと森の散策、ごとう農園ランチ	なし	竹とんぼ作り体験
500円(弁当付き) 3歳未満無料(弁当なし)	大人1,000円 こども500円	1,100円(昼食付き)	400円(弁当・お茶付き) + 体験材料代100円 3歳未満無料(弁当なし)
40名	40名	40名	40名

必要事項を記入の上、ハガキ・FAX・Eメールにて応募(応募多数の場合は抽選となります)

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

〒070-0825 旭川市北門町14丁目2144-129 コープさっぽろ旭川地区委員会 植樹係	〒060-0009 札幌市中央区北9条西23丁目1-20 組合員活動委員会 小樽石狩A地区	〒060-0009 札幌市中央区北9条西23丁目1-20 組合員活動委員会 札幌西地区	〒099-2103 北見市端野町三区197 コープさっぽろ北見地区本部 植樹係
y.tomii@todock.jp 0166・52・2391	— 011・641・5573	— 011・641・5573	t.miyajima@todock.jp (Email件名「植樹祭申込み」) 0157・56・4344
旭川地区本部 TEL 0166・54・6209	コープさっぽろ小樽石狩A地区 TEL 011・641・5571(担当:宮崎・池竹) 月～金 9:30～17:30	コープさっぽろ札幌西地区 TEL 011・641・5571(担当:桜木・池竹) 月～金 9:30～17:30	北見地区本部 TEL 0157・67・6800(担当:宮島) 月～金 10:00～17:00(祝日は除く)
5月12日(金)	5月6日(土)	6月1日(木)	6月2日(金)
5月20日(土)頃にハガキで案内	5月8日(月)頃にハガキで案内	6月8日(木)頃にハガキで案内	なし



稚内センター
(稚内市)
黒田さん

めざせ合格!

FP3級対策講座



受講生
募集

仕事・就活・家計管理に役立つFP資格。FP3級試験の合格に向けて、コープのファイナンシャルプランナーが全6科目を基礎から解説し、2018年1月受検をサポートします。初めての方も安心です。

**8月3日(木)～10月19日(木)
毎週木曜日(全12回) 9:45～11:45**

会場 かでる2・7 札幌市中央区北2条西7丁目

参加費 24,000円(テキスト代含む)
※一括前納になります。単発受講不可

定員 20名

応募方法 ハガキまたはメールでお申込みください。
7月13日(木)締切
※定員になり次第締切

———— お申込み・お問合せ ————

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
コープさっぽろ 共済推進室 FP3級対策講座係
TEL 011・671・5827 メール y.kondo@todock.jp
月～金 9:00～17:00(祝日は除く)

組合員さんの声

谷内さんが素晴らしい対応をされていました。お年寄りの荷物が多くたったようで、ひもで縛って持ちやすいようにしてあげていました。その時の話し方や対応は心温まるものでした。これからも頑張ってください。

被爆地ヒロシマ・ナガサキから学ぶ 平和スタディツアー参加者 募集と募金協力のお願い



参加者
募集

戦争の記憶を世代を超えて継承し、平和について考える機会とするために、中学・高校生を対象に、被爆地広島・長崎のスタディツアー参加者を募集します。平和について現地で学び、感じた思いを各地区で報告し多くの人に伝えます。一人でも多くの子どもたちがツアーアに参加できるよう5月21日から店舗にて実施される募金へのご協力をお願いします。

日程	①ヒロシマコース:8月4・5・6・7日 3泊4日 ②ナガサキコース:8月7・8・9・10日 3泊4日
対象	道内在住の中学生・高校生
参加費	お一人さま 20,000円 定員 最大14名
応募方法	ハガキかFAXかメールにて、住所・氏名・電話番号・年齢・学年を記入し「平和スタディツアー申込み要項希望」と記入してお申込みください。ツアーエ内容・応募要項をお届けします。 5月20日(土)締切 お申込み・お問合せ

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
コープさっぽろ組合員活動部「平和スタディツアー」係
TEL 011・671・5698 FAX 011・671・7575
メール a.takeda@todock.jp
月～金 10:00～17:00(祝日は除く)

現代社会と 食物アレルギー学習会



参加者
募集

北海道文教大学の板垣康治氏を講師に食生活や暮らしの変化で増加している食物アレルギーについて、原因や問題点などを学びます。札幌会場での講演を、TV会議システムを使って全道に中継します。会場の詳細はホームページでご確認ください(託児有りの会場もございます)。

日時 5月23日(火) 10:30～12:30

会場 コープさっぽろ中央センター3階会議室 他

参加費 無料

応募方法	ハガキ・FAXで「アレルギー学習会参加希望」と明記のうえ、①お名前②郵便番号・住所③電話番号④参加会場を記入しご応募ください。 5月16日(火)締切 ※中央センター会場では託児を行なっております(事前予約制)。詳しくはホームページでご確認ください。
-------------	--

———— お申込み・お問合せ ————
〒060-0009 札幌市中央区北9条西23丁目1-20
コープさっぽろ組合員活動委員会 担当:たが
TEL 011・641・5571 FAX 011・641・5573
月～金 10:00～17:00(祝日は除く)

コープのでんき新料金プラン発表!
従量電灯Cも受付け開始

電気代が安くなる!

新プラン
登場!
インターネットプラン
&
とく得TMプラン

すべてのプランで
従量電灯B・Cに対応!

お知らせ

●コープのでんき● トドック電力

電力小売り全面自由化から1年たちますが、3月6日よりコープのでんきトドック電力は新料金メニューを追加しました。北海道電力が4月1日より供給を開始する新割引メニューを発表ましたが、コープのでんきの新料金メニューはそれよりも割引き額が大きくなっています。組合員さんの電気料金がほくでんよりもいくらお安くなるか、シミュレーションしてみませんか?トドック電力のホームページもしくは、お客様お問合せセンターまでお電話ください。お申込みは店舗、宅配、お問合せセンター、ホームページで。

3/6より新料金メニュー追加

———— お申込み・お問合せ ———
コープのでんきトドック電力お客様お問合せセンター
TEL 0120・012・877
店舗・宅配・ホームページ <http://todock.co.jp/>
月～金 9:00～20:00(土日祝9:00～18:00)

担当者から

日々、相手の立場に立った対応を心掛けています。目の前で直接対応している組合員さんだけでなく、それを見ているすべての組合員さんが「来店して良かった!」と思ってもらえるようにしなければと改めて思いました。

被災地支援

「東日本大震災被災地復興支援募金」 にご協力お願いします。



募
金
募
集

地域の社会福祉活動団体を応援!

2017年度コープ地域 福祉活動助成募集



助成
募集

相互扶助や助け合い、子どもの学習支援、福祉ボランティア、障がい者支援、疾病・障がい等の当事者・家族の自助など、道内で活動する地域福祉団体を対象に、総額600万円の活動費を助成します。

期間 4月28日(金)～6月6日(火)必着

募集

(団体助成)

特定の活動に限定せず団体の運営費等

助成額:1団体上限10万円／助成総額:450万円

(活動助成)

①申請企画費用②団体立ち上げ費用

助成額:1件上限30万円／助成総額:150万円

ハガキ、FAX、メールで財団事務局に申請。「コープさっぽろ社会福祉基金」で検索ホームページからもお申込み用紙をダウンロードできます。

応募
方法

———— お申込み・お問合せ ———

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



二十四軒店
(札幌市)
谷内さん

「ちよこっと」を応援します!

株式会社須田製版

〒063-8603 札幌市西区二十四軒2条6丁目1番8号 TEL 011-621-1000

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

ワ大丸 大丸株式会社

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

大日精化工業株式会社

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

東札幌日通輸送株式会社

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

サカタインクス株式会社

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

株式会社レパネス

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

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 リージェントビル TEL 011-241-2291

1,500円ではじめての3枚おろし ランチ付き!

コープさっぽろ「魚の調理教室」

日 程 5月18日(木) ルーシー店

月寒ひがし店

6月 6日(火) 藤野店、ソシア店

6月13日(火) びばい店、余市店

6月15日(木) あいの里店

新道店

6月20日(火) 川下店、元町店

会 場 札幌市中央卸売市場 調理室

※集合場所は申込受付店舗となります。

参 加 費 1名につき1,500円(税込)

※当日会場でお支払いください。

定 員 2店舗あわせて32名まで(先着順)

お申込み・お問合せ

コープさっぽろ店舗サービスカウンターにて受付いたします。
詳細は各店舗へお問合せください。

受講生
募集



全4回お魚さばき上級編

市場でフィッシュサバキーナ

四季の魚介をしっかりさばけるように少人数制です。簡単レシピで和洋中のランチも作ってみましょう。

受講生
募集

日 程 木コース5/25~、火コース5/30~

参 加 費 1レッスン3,000円又は全4回10,000円

定 員 各コース先着16名

お申込み・お問合せ

中央文化教室 詳細コープさっぽろHP

TEL 011-222-4639

月~金 10:00~18:00(祝日は除く)

トドックスマホ

通話定額サービス開始&基本料金値下げ!



お知らせ

コープのスマホ・トドックスマホに新しく「通話定額パック」が登場しました!最大60分まで定額で通話ができ、通話料金を今までよりもお安くすることができます。さらに、4月よりすべてのプランが月額200円ずつ値下げとなり最安プランなら880円~ご利用いただけます!

詳しい内容は、トドックスマホホームページ、トドックスマホお問合せセンター、トドックスマホショップ店頭でご確認ください。「実際どれくらい安くなるのか分からない」という方は、トドックスマホショップで料金診断をすることも可能です。ぜひお気軽にご相談ください。

4/1よりサービス開始

お申込み・お問合せ

トドックスマホお問合せセンター

トドックスマホショップ店頭(ルーシー店)

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

春から初夏に贈る!スペシャルプライス

滝上・東藻琴芝桜& 上湧別チューリップ公園 道東三大花めぐり スペシャル 2日間



日本一と呼ばれる滝上芝桜公園の丘一面に咲くピンクの芝桜と、上湧別の色々とりのチューリップを満喫する道東の人気の花めぐりコース。宿泊先は大浴場付の網走ロイヤルホテル。

チェック
ポイント

- 1 网走全日空ホテル(8:00集合～8:10)=高遠=上川、北の森ガーデン(自由昼食)は※**滝上芝桜公園(芝桜観賞)**は※**かみゆうべつチューリップ公園**(色鮮やかなチューリップ観賞)=(17:30頃)網走湖荘=(18:00頃)網走ロイヤルホテル、1,000円追加で夕食付
- 2 網走ロイヤルホテル(8:10)=網走湖荘(8:30)=※**ひがしうめこじ芝桜公園(芝桜観賞)**=**網走天都山**(オホツク海を一望)=**道の駅流水街道網走**(自由昼食)=上川=高遠=しら駿駅北口(18:30～19:00頃)

行程中青文字は下車觀光、赤文字は下車入場観光(入場料込)となります。※交通諸事情によりコース・日程・時間(到着時間)が変更となる場合がございます。

・ホテル泊・食事(朝)※網走湖荘は夕食付・2日間貸し切りバス代・添乗員同行(バスガイドは同乗しません)・最少催行人員20名

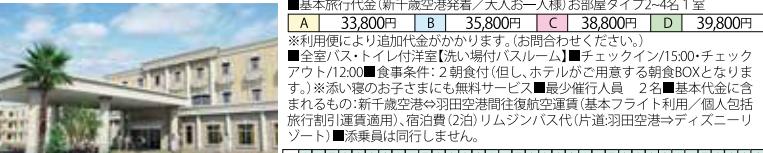
SKY SKYMARK AIRLINES で行く!

ラ・ジェント・ホテル 東京ベイに泊まる

新浦安フリープラン 3日間

■新千歳空港着2~4名様 1部屋利用 大人お1人様

33,800円～39,800円



■基本旅行代金(新千歳空港着/大人お一人様)お部屋タイプ2~4名 1室

A 33,800円 B 35,800円 C 38,800円 D 39,800円

※利用便により追加代金がかかります。(お問い合わせください。)

■全室バス・トイレ付洋室洗い場付バスルーム■チックイン/15:00~チェックアウト/11:00■食事条件:2朝食付(但し、ホテルが用意する朝食BOXとなりますが)※添い寝のお子さまにも無料サービス■最少催行人員 2名■基本代金に含まれるもの:新千歳空港⇒羽田空港間往復航空運賃(基本フライト利用・個人包括旅行保険)・運賃適用時、宿泊費(2泊)・リムジンバス代(片道:羽田空港⇒ディズニーリゾート)■添乗員は同行しません。

月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
3月	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
4月	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
5月	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

〒003-0021 札幌市白石区栄通18丁目5-35 コープさっぽろルーザー店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

新千歳発着
新千歳より
添乗員同行
限定
バルコニー船室
ジュニアスイート

豪華客船ロイヤル・プリンセスで航く 12日間
魅惑の地中海・エーゲ海クルーズの旅
アテネ・サントリーニ島・コトル・
ミシーナ(シチリア島)・
ナポリ・バルセロナ

■旅行代金 大人お1人様バルコニー船室(2名1室)

368,000円～488,000円

※燃油サーチャージ(自安:約14,000円)
5/1現在)、および空港諸税が別途必要です。



■旅行代金/大人お1人様(2名1室利用)

出発日	客室タイプ	海側/バルコニー	ジュニアスイート
6月15日(木)		368,000円	428,000円
7月13日(木)		398,000円	458,000円
8月3日(木)		428,000円	488,000円
1人部屋追加料金		200,000円	270,000円

利用予定航空会社//レフトハンザドイツ航空、日本航空、全日空、大韓航空、エミレーツ航空、カタール航空

■最少催行人員/15名

■食事/朝10回、昼8回、夜7回(機内食は除く)



1 新千歳→(経由地)→(ローマ又はアテネ泊)

2 日中アテネ観光(パルテノン神殿・アクロポリスの丘含む)(夜)ビレッサ出航(船中泊)

3 白い家と青い教会の屋根が美しいサントリーニ島(船中泊)

4 終日クルージング(船中泊)

5 世界遺産の美しい町コトブル(モンテネグロ)(船中泊)

6 メソーラ(シチリア島)寄港(船中泊)

7 ナボリ寄港 人気オプション青の洞窟(船中泊)

8 終日クルージング(船中泊)

9 (午前)バルセロナ入港後、バルセロナ観光(サングラダ・ファミリア)(バルセロナ泊)

10 終日:バルセロナ自由散策(バルセロナ泊)

11 日中:バルセロナ自由散策(午後/夜)バルセロナ→(経由地)

12 (夜)新千歳着

「ゆったり旅・バリアフリーな旅」

誰もが 安心 安全 快適 な旅をお手伝い致します(要問合せ)

- バリアフリーな宿のお手配
- タクシーや介護福祉車両利用のお手配
- 旅先(全国)での車椅子のお手配
- 個別の旅サポート一同行のお手配

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。
・ルーザー店 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

■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

「安心なくらし」のご提案

コープさっぽろおすすめ!!
生協とアフラックがつくった
現在のがん治療に対応した
がん保険!!



生協オリジナルプラン

月払保険料例(新Days生協オリジナルプラン ひと安心コース)

入院給付金日額5,000円 定額タイプ 集団取扱 月払

解約払戻金なしタイプ+抗がん剤治療特約(特約給付金額2.5万円)

[保険料払込期間:終身・抗がん剤治療特約は10年更新](2017年3月現在)

の場合月々保険料は

50歳女性 2,970円

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時~18時)

フリーダイヤル

0120-37-2523

AF030-2017-0041 3月14日(170914)

※資料請求いただいたお客様の個人情報の当代理店における利用目的は、アフラックの各種商品やサービスの案内・提供・維持管理となります。また、上記保険会社の各種商品やサービスの案内等のために、当代理店がその提携先である保険会社の代理店と共同して対応する際には、個人情報が当該代理店に提供されることにつきご了承ください。

コープさっぽろはアフラックの
募集代理店です

Aflac

COOP
SAPPORO

ご契約年齢 0歳~満85歳

〈新Days生協オリジナルプラン ひと安心コース〉入院給付金日額5,000円
[保険期間:終身(抗がん剤治療特約・がん先進医療特約は10年更新)]

診断	それぞれ1回限り一時金として がんの場合 50万円 上皮内新生物の場合 5万円			
入院	1日目から日数無制限 1日につき 5,000円			
通院	① 三大治療*のための通院は日数無制限 ★三大治療とは、手術、放射線治療、抗がん剤治療のことをいいます。 ② 退院後365日以内の通院なら日数無制限 1日につき(往診も含む) 5,000円			
手術・放射線治療				
入院しなくとも 1回につき 10万円				
特約給付金額2.5万円 入院しなくても 抗がん剤治療を受けた月ごとに 乳がん・前立腺がんの ホルモン療法のとき 5万円 紙付倍率 2倍 2.5万円 紙付倍率 1倍				
更新後の保険期間を 含め通算 300万円まで				

+	抗がん剤治療特約	保険期間:10年更新 上皮内新生物は対象外
+	がん先進医療特約	保険期間:10年更新 上皮内新生物は対象外
	がん先進医療給付金	1回につき 先進医療にかかる 技術料のうち自己負担額と同額 更新後の保険期間を含め 通算2,000万円まで
	がん先進医療一時金	1年に1回 左記「がん先進医療給付金」が 支払われる先進医療を 受けたとき 15万円

●保障の対象となる先進医療は、厚生労働大臣が認める医療技術で、医療技術ごとに適応症(対象となる疾患・症状等)および実施する医療機関が限定されています。また、厚生労働大臣が認める医療技術・適応症・実施する医療機関は随時見直されます。

商品の詳細は「契約概要」等をご覧ください。

10年満期
自動更新

自動
更新



実際に組合員さんからお寄せいただいた折り鶴



性別、年齢、どのようなお見舞いなのか…
受け取る方を思い浮かべながら
色を選んでいます。

●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。

一人の職員の思いが全国に CO-OP 共済の折り鶴のおはなし

CO-OP共済では、

共済金の請求書類をお送りする際に
折り鶴を添えています。

1992年頃、コープながのの共済担当職員が、
少しでも励ましになればと同封したことがきっかけです。

この折り鶴の取り組みは全国のCO-OP共済に広がりました。

受け取った方々からは

「とても心が温かくなりました」

「お守りとして大事にお財布に入れています」

という感謝の声をいただいています。

そして、誰かの励ましになるようにと、
たくさんのお礼の折り鶴が送られてきます。

小さな折り鶴にこめられた、

助け合いの取り組みは、私たちの誇りです。

契約引受団体: **日本コープ共済生活協同組合連合会**

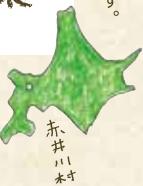
コ-すけとCO-OP共済のWEBページはこちら！

コ-すけ で検索!



家庭料理研究家・こぐれあいこが、
北海道の郷土料理を訪ねて歩きます。

北海道の 伝えたい味 伝えたい心



Vol.16
いもだんご

赤井川村
いのうえ
井上 ヨシ子さん

1941年赤井川村生まれ。元
じゃがいも農家。離農した
今も繁忙期には畑を手伝
い。祭りには野菜の調理を
先導するなど農家の若奥さ
まの心強い先輩。手打ちう
どんも得意。娘、愛猫まめと
マイベースに暮らす。どさ
んこ農産センターOB。



実は手間のかかる おやつ！

赤井川村の井上ヨシ子さんに、
どさんこの定番おやつ「いもだん
ご」を教わりました！名人の井上

いもだんごは男爵
いもだんご

さん、さぞかしたくさん食べてこ
られたのかと思いつきや「いやそ
うでもない。手間かかるもん、



煙が忙しくて。何か事があつ
たとき、お正月とか人が集ま
つたときだけだね。普段はふ
かしたのにバターのせたり、
いかの塩辛のせたり、もっと
簡単なものさ。後は、春先い
もの芽が出そうになつた時、
あわてて大鍋で作つて冷凍
したりつぶしたり手間がかか
る。合間にささつと作るとい
うより、もつと特別なもの、
そしていもを最後まで食べ

片栗粉は、

粉ふきいもの15%！

ません。



井上さんによると、いもに片栗粉が入ると「いもだんご」、塩ゆでしたいもだけをすり鉢でよくすって粘りを出したものを「いももち」というのだそう。いもちには、でんぶんの多い品種(紅あかりなど)を使うとよい。

ふわっとして、冷めても硬くならないヨシ子さんのいもだんご。コツは片栗粉の量。多すぎると冷めたとき硬くなる、かといって少ないとまともらない、丁度いい加減を探るべく、ヨシ子さんの目分量をすかさず計量！結果、粉ふきいもの重さの15%の片栗粉が適量と判明。「ただ時季によつて水分が違うから加減しちゃね。それといもをゆでる水は少なめで。うま味も逃げちゃうから。こね方も大事。パンをこねるよう何度も何度も練るとおもちのように何粘りが出ておいしくなるんだよ」。

意外においしく作るコツがいっぱいです！いもだんごには、甘みの増した越冬じやがいもが向くそ。越冬したいもを手に入れてぜひヨシ子さんのいもだんごを作つてみてください。驚きのおいしさですよ！



① ふかしたいもをすり鉢でよくすります。10分以上。汗ばむくらい(笑)！



② このくらい粘りが出ればOK！



小さく丸めて砂糖じょうゆなどで！
せんざいに浮かべても！



お!風ごはんに
丁度きました!



ヨシ子さんの打った釜揚げうどんとラクヨウのおりし和え。うどんの歯ごたえが最高！ラクヨウは秋に冷凍しておいたもの。

作り方

- 3 ボウルに移し(ここで計量)、分量の片栗粉を加え、両手で体重をかけ粘りが出るまで10分ほどこねる。こねればこねるほどおいしくなる。



- 4 握りこぶし大の大きさにざっくり分け、まとめてラップで包み直径約5cmの棒状に成型する。この状態で冷蔵で1週間、冷凍で約半年もつ。



- 1 鍋にいも(大きめの一口大)、ひたひたの水を入れ、ふたをして強火にかける。沸いたら塩を入れ、強めの中火にし約15分、様子をみながら芯までやわらかく煮る。



豆皮が少しだけ出るくらいの水!

- 2 湯を捨て粉ふきにし、すりこぎでつくようにつぶし手でさわれるまで冷ます。



透明白いもの芯には戻り出します!

ヨシ子さんの
いもたんご



木挽米斗(約70個分)

じやいがも(男爵がオススメ)…3kg

塩…10gほど

片栗粉…300g

(粉ふきいもの重さの15%)

サラダ油(またはバター)…少々

砂糖じょうゆ、ごまじょうゆ、

バターなど好みのもの

ちいといメモ

じやいがもは、開拓当初から、米不足を補うため主食、代用食とされた庶民の食べ物。特にもち米はうるち米より高価で、ものは晴れの食だったため、もちのような食感のいもたち、いもだんごが広く愛好されたようです。

じやいがも
かほいちや
米のイセ用品。



つぐれあいこ、
家で早速作る。



秋に大量買いした男爵いもで挑戦。水少なめ、片栗粉もしっかり井上さんの配合で。いもだんごでこんなに計量したの初めて(笑)。パンをこねるように入れて。大・大・大成功! 間違いなく今まで一番の出来。いもだんごは目分量で作る

ものと思ってたけど間違いでし
た。こね方も足りなかった。こ
れでまた一步、北海道のおか一
ちゃんに近づけた気がするー!



米丘あんをのせたら
これまた合うへ♪



どさんこ農産センター

赤井川村の肥沃な土地と寒暖差がじゃがいも作りに最適。
ここで育つじゃがいもは甘くておいしいと評判です!

ひむろ 雪氷室貯蔵施設

赤井川村は有数の豪雪地帯。そ
の雪を生かし、環境にやさしい
&低コストの氷室でじゃがい
もをゆっくり寝かせ甘みを貯
えます!



6 フライパンにサラダ油を熱し、
⑤を並べふたをし、弱めの中火
でじっくり焼く。焼き色がつい
たら裏返し、透明感が出て両面
こんがり焼けたら完成。砂糖じ
ょうゆ、ごまじょうゆ、バターな
ど好みの味でいただく。



オススメ
山中牧場(赤井川)
のせ!

BEST!



低農薬で、安全・安心な野菜づくり!



第6回コープさっぽろ
農業賞受賞

今回、農産センター
の若奥さまと一緒に教わりました。い
もだんご、次の世代
へしっかりと受け継
がれています!



どさんこ農産センターのじゃがいもは、コープさっぽろ
各店舗「ご近所やさい」のコーナーで入手可能です!

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

ふんわりたまごの サンドイッチ ハムとチーズもサンドして

ざいりょう・2人分	
食パン	4まい
バター	20g
たまご	3こ
マヨネーズ	大さじ2
牛乳	大さじ1
しお	2つまみ
こしょう	少々
ロースハム	4まい
スライスチーズ	2まい

※食パンは6まい切りか8まい切り
をつかってください

7 白身(しろみ)はほうちょうで
こまかく切る。



ふんわりたまごのコツはここ!

8 ⑥のボウルに⑦を入れ、マヨ
ネーズ、牛乳、しお、こしょう
を入れる。



しっかり味をつけますよ。
パンといっしょに食べるから、ですね。

9 黄身(きみ)をつぶしながらしつ
かりとませる。



4 たまごがゆであがったら、おゆ
をすて、すぐに水をかけて
ひやす。



5 カラにひびを入れて、水の中で
たまごのカラをむく。



つるんとむきやすくなりますよ。

6 ほうちょうで半分に切り、黄身
(きみ)をボウルに入れる。



1 ハムは半分に切る。バターはれ
いぞうこから出してやわらかく
しておく。



おなべにたまごと、たまごがか
くれるくらいの水を入れて強火
(つよひ)にかける。



3 ふつとうしたら、中火(ちゅうひ)
にし、12分ゆでる。





14 半分に切ってかんせい。



ほうちょうをこまかくギコギコうがさず、
2回くらいでスッスッと切りましょう

13 ラップをはずし、パンの耳を切り落とす。



12 ラップでつつみ、
10分ほどおく。



どうして?

10 パンにバターをぬる。

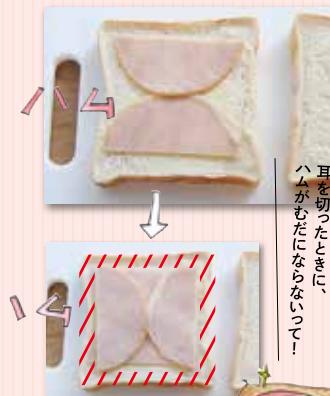
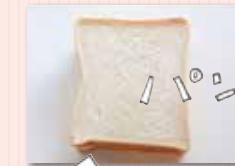


サンドイッチ、
どうぞめしあがれ

たまご+レタスを挟むと彩りが
きれいに。たまご+ハム+チーズ
サンドが上手に切れるよう
になつたら挑戦してみてね~



こどもレストラン支配人
のこたべ 子どもごはん研究家・栄養士
エリック 能門



ぼくふしぎつち。

かいそうブラザーズに
海のそこをさんぼしていたら

からまれちゃつた。
だけど ショウジキ

わかめとこんぶのちかいが
よくわからないんだ。

のまき

大正二年九月

それならだんぜん、
わかめだぜ。

やわらかさにかけちや
こんぶに負けねえ。

二三九

ごんふは

負けねえ。

だしに使うのは
いつもおれだぜ。

うふの
うみをしるも

WAKA.M

せつめいしよう!

葉がやわらかいわかめは、みそしる、すのもの、サラダなどいろいろなりよりうりにかつやくします。グルタミン酸(さん)などのうま味成分をたっぷりとふくむこんぶは、だしのざいりようによく使われます。

ヌルヌルするの
どっち？

おれたち ブラザー。
ヌルヌル ブラザー。
でもな、ガチで
ヌルヌルなのは おれだぜ
こんぶだぜ。

ヌルヌルの もとは
水にとける
食物せんい だぜ。
わかめの 根元の
めかぶにも
たっぷりあるぜ。
んでもって
ヌルヌル ネバネバ
からみつくぜ！

海 まうが 水 の や が
ナ ハ ラ ダ 三 の は
アルギン さん の が け
な な だ せ

わかつたよ、
わかつたよ！
どつちも すきだよ。

アイ ラブ ユー

愛 爽 田 雅 武 鳥！

せつめいしよう！

ヌルヌルのもとはフコイダンやアルギン酸(さん)などの水よう性食物せんいです。フコイダンは海そうのきずを治す力があります。アルギン酸(さん)には塩分を体の外に出すはたらきがあります。

地元の器と、楽しく暮らす

北海道の うつわ時間

↓道産ハンの木を使った、縞タシ
リーズ「しましまボウル」(手前)、「し
ましま皿」(奥)各6,264円。電子レ
ンジと食器洗浄機は不可ですが、
塗装がしっかりしているので普段
の器と同じ扱いでOK



使い勝手が良く、丈夫で長持ち 木の持つ優しさが食卓に溢れる

チエモクは道産木材の小物やテーブルウエア製作を手掛ける会社。黒板消し形のストラップが広く知られていますが、昨年秋からは構想を温めてきた器の販売もスタート。『縞タシリーズ』は札幌スタイル※の認証製品になっています。

「油物や汁物、何を盛っても器に響かないよう仕上げにとてもこだわっています。木は扱いが難しそうと思うかもしませんが、特別な塗料を何度も重

ね、ガラスのようにつるつるにコーティングしてあるので、撥水性が高く色移りの心配もほとんどありません」と三島さん。大切にしているのは、使う人の目線と木への愛情です。

「素材となる木は樹齢

100年を超えるものも。木の命を受け継ぐ器は、長く愛される生物であつてほしいという思いで作っています。これからも気負わず

毎日使える木の器を、追及していきたいですね」。

※「札幌らしさ」を基準に審査・認証される札幌生まれの製品

作り手の食卓

～こんな風に使っています～



三島家の一枚

軽くて手に持っても熱くないでの冷・温、どちらの料理にも。木の器にシチューを盛つて木のスプーンで食べるトカチャカチャ言わづ、すごく使い心地が良いですよ。



〈札幌市〉
チエモク株式会社

みしま ちえ
三島 千枝さん

木工職人を志し、父の営む家具製作会社に入社。木製携帯ストラップなどを手掛ける“空沼房”ブランドを立ち上げた後、2008年にチエモク株式会社を設立し代表へ。



スプーンなどの木のカトラリーや、自分で作る手作り箸キット「えこはしくん」810円も

●チエモク円山直営店

札幌市中央区南2条西23丁目1-27チサンマンション円山裏参道1F TEL011-676-3015

営業時間／11:00～18:00 休み／月曜(祝日は営業) ※5月中旬には新作の木のお椀も販売予定

取材・文・編集／青田美穂

撮影／石田理恵 デザイン／玉置彩子

Cho-co-tto 68

おしえてください

贈 今月のプレゼント



5名様

1名様

6名様

カネシメ食品株式会社より
北海道100「北海道
礼文島産塩わかめ」1袋

P26「わかめとアスパラの
梅肉和え」で使用的
器とクロス

P49三和酒類株式会社より
「いいちこスペシャル」1本

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：5月20日(土)必着

- 郵送 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
コーポさっぽろ広報室 ちょこっと編集部 「5月号アンケート係」
- FAX 011-671-5755
- WEB https://sapporo.coop/web/form/form_cho/

編集後記 前回、この編集後記に「息子が受験生」と書いたところ、「がんばって」とお便りをいただき、ものすごく嬉しかったです。
おかげさまで無事志望校に受かり、高校生になりました。ありがとうございました(H)

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「お米」のレシピを教えてください

Q3 「お米」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・写真もお待ちしています

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、ペニネームをお書き添えください。(ペニネームがない方はイニシャルでの掲載となります)

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



ごはんとおかずインデックス

わかめ

わかめのジェノベーゼ風冷製パスタ	18
わかめとあさりのオジヤ	20
わかめとアジのサラダ	21
わかめのふりかけ	22
わかめときゅうりの三杯酢	23
わかめの明太子和え	24
わかめと豆腐のドーナツ	25
わかめたっぷりパンバンジー	25
わかめの卵焼き	26
わかめとアスパラの梅肉和え	26
わかめとコーンのかき揚げ	27
わかめごはん	27
わかめと豚肉のサラダ	28
韓国風わかめスープ	30
わかめのおかか炒め	30
わかめラーメン	31
わかめごはんいなり	39
コーンとわかめのふんわりスープ	74
わかめとえびのアヒージョ	裏表紙

たまご

半熟煮卵	31
桜エビのたまご焼き	39

にく

バジルチキン	35
--------	----

やさい

ブーケサラダ	35
ミックスピクルス	38
にんじんの花マリネ	39
ほうれん草と納豆の塩昆布ナムル	75

いも

肉巻きポテト	39
いももち	61
いもだんご	62

パン

ふんわりたまごのサンドイッチ	64
----------------	----

ごはんもの

ふきと油揚げのおこわ	32
カツカレー	33
ライスが決め手の とろーりチーズカレー	33
鯛茶漬け	37
食感いろいろ! 焼き鮭の混ぜごはん	74

おやつ

ガーナ花束チョコ	34
----------	----

ドリンク

うめ黒酢ドリンク	38
オロナミンフロート	48
オロナミンボール	48
オロナミングルト	48
オロナミンロッソ	48

●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



A-11-160095

■2017年5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
1 	2 	3 	4 	5 	6 	7
8 	9 	10 	11 	12 	13 	14
15 	16 	17 	18 	19 	20 	21
22 	23 	24 	25 	26 	27 	28
29 	30 	31 	1 	2 	3 	4

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

ポイント10倍
サービスデー

ちびっこコープデー
シニアコープデー

(上記対象者 5%OFF らくちん当日便サービス)

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)

※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ください、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

成績UPの秘けつは 毎日の朝ご飯にあり

コーポさっぽろが食育活動の一環として開催している「食育研究会」（コラム参照）。2月に開かれた第14回食育研究会では、学力向上アドバイザーで「陰山メソッド」の提唱者である陰山英男さんをお迎えし、食と学力の関係についてお話をうかがいました。

生活習慣が生み出す、 子どもの成長の奇跡

講師／陰山英男さん

「読み書き計算の反復学習」と「早寝早起き朝ご飯習慣」。このふたつを徹底することで、子どもたちの成績はドンドン伸びていきます。「百ます計算」に代表されるような読み書き計算は、脳を鍛える筋トレです。脳も筋肉と同じように単純なことの繰り返しで鍛えられます。この反復学習を行う際に大事なのは短時間で集中してやることです。以前、山口県山陽小野田市の約4000人の児童が反復学習に取り組んだところ、たった9カ月で知能指数が9ポイントも上がりました。基本的なことを高速でやることで集中力が養われます。限界を超えた



かげやま ひで お
陰山英男さん

内閣官房教育再生会議委員、立命館大学教授などを歴任。現在は陰山ラボ代表、一般財団法人基礎力財団理事長。



集中力は学力を一気に高めます。

そして「早寝早起き朝ご飯習慣」による生活習慣改善も学力向上につながります。中でも重要なのが朝ご飯でないと成績がガクッと落ちます（グラフ参照）。食事の内容も大事で、一食あたりの摂取食品数と学力の関係を調査した廣瀬正義さんによれば、1週間に70品目食べると学力・体力・精神力すべてが向上するそうです。私は、朝食はご飯をおすすめしています。ご飯の方がパンよりも腹もちがよく、おかげで一緒に食べるのより多くの品目の食品を摂ることができます。

子どもの学力を伸ばすには反復学習と生活習慣改善。ぜひ、このふたつを徹底して実践してみてください。

（2017年2月16日）

食育を学ぶ、深める

コープさっぽろでは生産者、お取引先、組合員さんとのネットワークを生かしてさまざまな食育活動を展開しています。ですが、現状はまだまだ食育を学ぶ機会が少なく、食育プログラム自体をもっと磨き上げる必要があると考えています。そこでコープさっぽろでは行政、メーカー、生産者のみなさまと食育プログラムのノウハウを共有し、レベルアップを図る「食育研究会」を実施しています。今年度もさまざまな分野のプロフェッショナルをお招きし、講演会などを実施する予定です。今後もCho-co-ttoでは組合員さんに役立つ情報を発信いたします。



2月16日に開催された食育研究会の会場

陰山英男さんの著書のご紹介

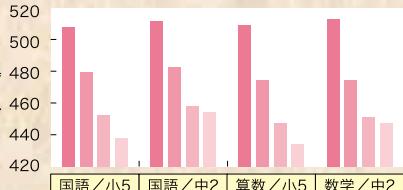
陰山式
ぜったい成績が
上がる学習法
(毎日新聞出版)
1,296円

小学校教育の第一人者がずばり伝授!勉強しているのに、成績が上がらない!学習の悩みにすべてお答えします!



朝食の摂取とペーパーテストの得点の関係

■必ずとる ■たいていとる ■どちらが多い
■全く、又は、ほとんどとらない



（資料）国立教育政策研究所「平成15年度小・中学校教育課程実施状況調査」より抜粋

コーンとわかめのふんわりスープ

[材料(4人分)]

コーンクリーム缶…1缶
だし汁……………400ml
たまご……………1個
わかめ(乾燥)………2g
塩……………小さじ1/2
こしょう……………適量

 わかめの代わりにブランターのレタスや水菜をつかっても。

包丁とまな板いらずで手軽に作れる!

[作り方]

- ①鍋にコーンクリーム缶、だし汁を入れ、沸騰させ、塩、こしょうで味を調える。
- ②溶いた卵を少しづつ、流し入れる。
- ③たまごがふわっと浮いてきたら、表示通りに戻したわかめを加えて完成。

ここぞお手伝い!

食感いろいろ! 焼き鮭の混ぜごはん

[材料(4人分)]

ごはん……………2合分
塩鮭※……………2切れ
たくあん……………60g
枝豆(さや付き)……………80g
チーズ……………40g
白炒りごま……………小さじ2
しそ……………適量

*塩鮭は脂の多い種類のものは避け、甘口～中辛のものをつかってください。

学力アップPOINT
納豆のレシチンで学習能力の向上。

学力アップPOINT
ごはんにいろいろな食感を加えて、嗜む回数をアップ。たくさん噛むことで頭が冴え、集中力アップ!

味付けは鮭とたくあんで簡単!見えた目もカラフル!おにぎりにしても

育てて 食べて 賢く育つ!

第1回

百ます計算でおなじみの

陰山英男先生とする

子どもを賢く育てるレシピ



レシピ考案
能戸英里
栄養士・のこべ
子どもごはん研究家
各レシピには菜園、お手伝い、学力アップポイントもついています!



陰山英男
読み・書き・計算、早寝早起き朝ご飯を二本柱に基礎学力向上を図る陰山メソッドを提唱

「子どもが伸びる学習環境」のノウハウをぎゅっと凝縮した、北海道だけの住まい



Domin Style セキスイハイム × 隅山先生 × 学研 × Cho-co-tto

住まいの工夫
(リビング学習+
食育の場づくり)

暮らしのしきけ
(学研の学習
コンテンツ)

かげやまモデルとは



かげやまモデルとは

セキスイハイムの住み性に、「家で学ぶ」環境づくりとして、下記の3つのポイントを軸に、子どもたちの生活習慣を整える知恵と工夫が盛り込まれた住まいです。

生活習慣を
支える
しきけ

家族
コミュニケーションの
演出

どこでも
学習できる
場所つくり

学力アップPOINT

とろみのあるスープで体を温め、体調管理に。



住まいの なるほど工場祭

同時開催 家庭菜園にチャレンジしよう!!

日時

5月21日(日)
受付開始10:30
見学開始11:00
(終了予定15:20)

参加無料
ご予約制

お弁当付

場所

セキスイハイム
岩見沢工場
岩見沢市東町2条5丁目246

持ち物

動きやすい服装
汚れてもよい服装にて
お越しください

お問い合わせ

北海道セキスイハイム株式会社 企画部
TEL 0120-369-816

北海道セキスイハイム 工場祭



ご家庭で食育を実践するなら
食に興味がわく家づくりから
調理は重要で高度な生活課題。私は生きる力を養う家庭科をとても重視しています。子どもの正しい成長を願うなら学びやすい環境を大人がつくつてあげることが大切です。楽しいキッチンがあれば積極的にお手伝いしたくなるでしょう。家庭菜園は親子のコミュニケーションを豊かにしてくれるはず。そんな私のアイデアとセキスイハイムがコラボして子どもが賢く育てる「かげやまモデル、ドーミンスタイル」が誕生しました。



味付けは塩
昆布とごま油
のみで簡単!

ほうれん草と 納豆の 塩昆布ナムル

[材料(4人分)]

ほうれん草…200g 塩昆布…10g
納豆…45g ごま油…大さじ1
にんじん…20g

季節の野菜でアレンジ。
にんじん→パプリカ。
ほうれん草→胡瓜。

[作り方]

- ①ほうれん草はゆでて水気を絞り、2cmの長さに切る。
- ②にんじんも同じくらいの長さの千切りにし、さっとゆでる。
- ③ボウルに①、②、納豆、塩昆布、ごま油を入れて和える。

ここでお手伝い!

セキスイハイム®

黒ラベル Special 青ちゃん★食堂

3月も開店!

黒ラベル
（さくらベル）
今年の特集素材の
使用率一
位

甘えひは殻ごと
食べちゃおう！



今月は
「わかめ」よ

わかめとえびの
アヒージョ



えひとわかめを油で煮ることで
海の香りがふわっと広かります。
繊細な香りを生かした料理にこだ
わります。

黒ラベルがおすすめです。

青山 則靖
青ちゃん食堂店主

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。



材料を入れる
順序がポイント!
香りを引き出します。



●作り方

- ①鍋または耐熱容器に油とんにくと唐辛子を入れて弱火にかける。
- ②にんにくから香りが出たら甘えび⇒きのこ⇒玉ねぎを加え再沸騰させる。
- ③塩で味を調整、わかめを入れて完成。フランスパンを添えてどうぞ。

●材料(2人分)

- | | |
|----------|-----------------------------|
| わかめ | …100g(戻した状態) |
| 甘えび(殻付き) | …8尾 |
| きのこ | …マッシュルーム4個
(または、しめじ1/2株) |
| にんにく | …1片 |
| 輪切り唐辛子 | …適宜 |
| 玉ねぎ | …1/4個 |
| 油 | …90ml |
| 塩 | …ひとつまみ |
| フランスパン | …適宜 |



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