

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

うに！うに！うに！

6月号

2017 [vol.63]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO

特別な
クラシック。



今年も
夏だけの、

6月6日(火) 発売!

これが、北海道のビール。
サッポロクラシック
夏の爽快



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。♻️



目次

- 04 | 積丹・古平町のうに
- 14 | 「うに通」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!

- 41 | 親子 de 魚の調理教室
- 43 | 天使のおべんと
- 44 | 畑の人に、会いに行く。
- 46 | 北海道の伝えたい味 伝えたい心
- 52 | 動物と森と食で学ぶ! 環境教育プラットフォーム
- 53 | 高校生チャレンジグルメコンテスト
- 54 | Cho-co-ttoインフォメーション
- 58 | みなさんからのお便り
- 66 | こどもレストラン
- 68 | ふしぎっち 第V章
- 70 | 北海道のうつわ時間
- 71 | アンケート
- 72 | ごはんとおかずインデックス
- 73 | コープさっぽろカレンダー

表紙撮影/阿部雅人 スタイルング/菅原美枝



うに

生産者

しゃこたん

取材文編集 / 青田美穂
撮影 / 石田理恵 デザイン / 佐孝俊

ふるびら

積丹・古平町のうに

一年で最も積丹が活気づく うにのシーズンがやってきた！

古平、美国(びくに)、
積丹の組合員約
300名が所属する
漁協の副組合長も
務める「第5孝博丸」
の長谷川孝博さん

毎年、うに漁が解禁となる6月か

* *

ら8月、旬の味を求めて積丹エリアへ足を運ぶ人も多いと思います。いよいよこれから、日本海側のうに漁の始まり。産地で食べるうにの味は格別ですが、ミヨウバンを使わずに捕れたてのおいしさを保持して流通する「塩水うに」も近年、人気が高まっています。

塩水うにの加工は殻から取り出したうにを洗って計量し、カップに詰めると一見とてもシンプル。ですが工程の全てに目を配り、一つひとつの作業に手を抜かないことで、品質に大きな違いが生まれます。産地では漁師さんが選別からパック詰めまでを手掛けており、加工へのこだわりが強い漁師さんのうには、市場関係者の間で信頼度が高いのだそう。



一人乗りの船で行う積丹エリアのうに漁は、8月いっぱいまで

道内でも安定した品質のうにを流通している、東しやこたん漁業協同組合(以下:東しやこたん漁協)。本所のある古平町を訪れ、塩水うにの加工の現場を見せていただきました。迎えてくれたのは代々、古平町で漁業を営み、自身で4代目となる長谷川孝博^{はせがわ たかひろ}さん。この時季はムラサキウニの漁を専門にしていますが、うにの漁期が終わると鮭、ひらめ、あわびなども捕る腕利きの漁師さんです。

出られるのは平均週2回 とてもデリケートなうに漁



うに専用のスケールがあり、船の上でサイズを計測。殻幅4.5cm以下のうには、漁師さんの手でエサの豊かな場所に戻される



中央の3又の竿がヤス。長いもので柄の部分が10mほどあり、漁場の深さによって4~5本を使い分けるそう

「うに漁のシーズンに入っても、実は船を出せる日の方が少ないんだよね。風がなくて波が低いベタ風(なぎ)の時しか漁ができないから。少しでも波が高ければその日は休漁だよ」と長谷川さん。それもそのはず、うに漁に使われるのは一人乗りのごく小さな船。船上では昔ながらの箱めがねで海中を覗き、ヤスと呼ばれる長い竿の先端に付いている3又の針で海底にうにを挟んで、二つずつ手で拾い上げていきます。傾く船のバランスを取りながらのうに漁は波の影響を受けやすく、海のコンディションが整って漁に出ることができるのは週に2回ほど。1シーズンのうに漁のチャンスは、30回に満たない計算です。

海の状態は刻々と変わります。前夜は風強いでも、翌朝は時化て休漁になることもしばしば。そのため漁の有無は、当日の朝までわかりません。それでも数少ない出漁のチャンスを万全な体制で迎えられるよう、船が出せても出せなくても漁協関係者と漁師さんたちは毎日早朝から準備して待機。晴れてGOが出れば、朝5時から漁が始まります。



漁が行えるのは朝5時から
10時まで。国道からも海
に浮かぶ船が見られる

手際良く取り出した身を 人の目と手で何度もチエック

静かな海に朝日がキラキラ輝く、
絶好のうに漁日和。この日、3回目
の荷揚げに戻ってきた長谷川さんの
船には、コンテナいっぱいムラサキウ
ニが積まれていました。ここからは大
切な加工の作業。支えているのは、
長谷川さんの奥様・美智子みちこさんをは
じめとする浜の女性です。

船着き場には漁師さんごとのうに
小屋が立っています。捕ったばかり
のうには船の到着後すぐ小屋に運び
込まれ、殻から身を取り出し、何度
も塩水で洗ってパック詰め。長谷川さ
んご夫婦は、品質の高い塩水うにの
出荷にプライドを持っています。

「漁はお父さんの仕事。まずは良
いうにをいっぱい捕ってきてもらわな
いとね(笑)。うにの身は崩れやすい
ので、殻の内側にヘラを沿わせて手
早く取り出します。何度もいじった
らダメなのよ」と美智子さん。4人
体制で次々と身を取り出していく皆
さんに交ざって、同行した向井一彦むかいかずしバ
イヤーもうにの殻むきに挑戦！急ぐ
と身が崩れ、気を遣うと1個に時間
がかかってしまう作業。丁寧かつ手
際がいい、プロの技に脱帽です。



身の向きを見ながら、傷付けないように優しく専用のヘラをくるり。簡単そうに見えるが、丸ごとキレイに取り出すのが難しい

荷揚げされるうには1日1,000個前後。殻1個につき5粒の身が入っており、厳選を重ね、約100パックの塩水うにに加工される



* *

取り出した身は、変質、変形を防ぐため、海水と同じ濃度に調整した塩水に浸して扱います。不純物を洗い流した後、うにの入ったざるを交換しながら何度も4人の目を通して選別。粒の揃わない身や色味の良くないもの、素人では気付かない殻の破片も見逃さず、全て手作業でチェックし、ピンセットで取り除きます。

「捕って終わりではなく、さすが」と言われる品質を保つために、複数の目で確認し、納得のいくうにだけを厳選しています」。長谷川さんの言葉通り、商品になる身はどれも申



美智子さんにコツを教えてもらう向井バイヤー。「1個取り終えるだけでも大変!経験と技が必要な作業ですね」

し分のない美しさ。味はもちろん見た目のおいしさにもこだわった、自慢の塩水うにの完成です。





加工を行う「うに小屋」にはエアコンを装備。温度管理とこまめな清掃で、安全・安心を徹底している



質、量ともに漁協でトップクラスの孝博さんに「不漁だとちょっと頑張れ！って怒るの(笑)」と奥様。息ピッタリのおふたり

冬は海が荒れに荒れる積丹 養殖ではなく天然だけで勝負

お母さんたちの丁寧な手仕事で仕上げられた「塩水うに」。粒が揃い、見るからにツヤツヤ

年々、うにの資源不足は漁師さんたちにとって深刻な課題となつています。道内ではうにの養殖事業を進めている産地もありますが、長谷川さんは「積丹、古平の海は冬場の時化がひどくてね。潮が速過ぎるので養殖には向かないんです。だから天然のうにをいかに守り、育てていくかが大事」と話します。漁獲サイズは殻幅4.5センチ以上と定められており、基準に満たないものやエサの少ないところにいる小さなうには、漁師さんたちが自主的に成長しやすいポイントに戻して「育てる漁業」を実践。また、安全・安心に向けた加工場の衛生管理の徹

底、水揚げした当日のスピードティーな全国発送など、付加価値を加えることで、積丹のうにのブランドを強化しています。

「北海道にはたくさんさんのうにの産地がありますが、各地を食へ歩いていく食通の方からも、積丹のうには濃厚さも甘さも抜群！とお墨付きをもらつて。嬉しいことです。私たちもその声に応えられるよう、常に細心の注意を払つて胸を張れる商品を送り出しています」と長谷川さん。

心に向けた加工場の衛生管理の徹

「勝負。食に関わる責任に向き合つ、生産者の心意気を感じました。」

至福の時とはまさにこの瞬間！ 贅沢な「家づに井」はいかがが？

見ているだけではそろそろツラくなってきました。ムラサキウニとパフンウニをご飯の上にたっぷりのせて「いただきますー!」。口いっぱいには海の香りと自然の塩味、甘みが広がった後、さっと口けていきます。

「うに本来の旨みが強いので、少量の醤油だけで十分。まずは素材そのものの味を楽しんでいただきたいですね」と向井バイヤー。塩水うにのほか、捕れたてのうにを原料に東しゃこたん漁協生産部が製造している



漁協に併設する直売所では塩水のパフンウニも扱っている



「粒うに一夜漬」は冷凍で通年販売。お取り寄せは直売所HP (<http://www.higashi-syakotangyokyou.com/>) またはコープさっぽろ店舗のサービスカウンターにてご相談を

「粒うに一夜漬」も人気の一品です。使用するのは天日塩のみ。添加物はもちろん余計な味付けは一切しません。「昼夜、うにを塩水に浸けて味を馴染ませ、水分を抜くことで濃厚な味わいがより際立ちます。

「そのまま手巻き寿司や軍艦巻きにしたり、パスタと和えるなど洋食メニューにもアレンジできますよ!」(生産部工場長・岩淵^{いわぶち}さん)。

* * *

日常的に食べるにはやや値の張る食材ですが、これだけ新鮮で良質なうにが店頭で手に入るのは北海道ならでは。短い漁期の貴重な味を産地で、お家で。たまにはちょっと贅沢に、心ゆくまで堪能しましょう。

うに

豆知識

取材・文編集／青田美穂 写真／石田理恵
デザイン／佐孝優 イラスト／岡本香織

「うにに通じ

なっちゃんやいますか！

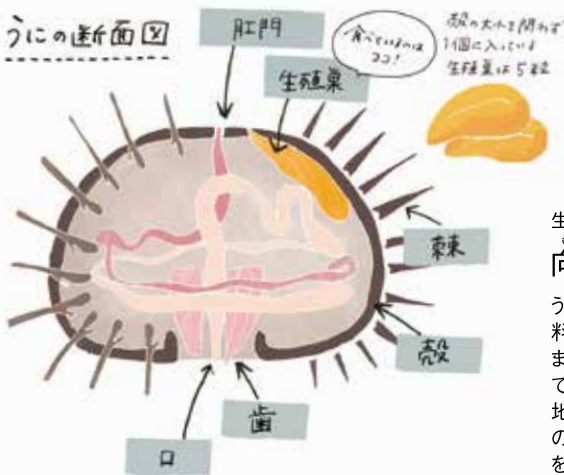
編集部に届いたアンケートの疑問に

コープさっぽろ
バイヤーが
答えます！

普段、私たちが
食べているのは
うにの「ゼム」？

美しいオレンジの粒が入っている
とは思えない、トゲトゲ、ゴツゴツ
した見た目。黒い殻を割ると中
は、不思議な構造になっています。

うには皮膚がトゲ状の「棘皮動
物」に属し、ヒトデやなまこと同じ
仲間です。下のイラストは、うにを
縦に半分にした図。海底に接する
殻の下部に口があり、食べた物は
口と反対側の上部にある肛門か
ら排出されます。私たちが食べて
いるのは、うにの生殖巣で「精巢」
または「卵巣」にあたり、その他の
部分は食べることができません。
うににもオスとメスがいますが、見
た目にも味にも大きな違いがない
ため、肉眼でオスとメスを判別す
るのは難しいようです。



トロける
甘さが絶品!



生鮮本部 水産部バイヤー

むかい かずひこ
向井 一彦さん

うにを含む刺身、寿司の材
料の仕入れを担当してい
ます。生うには一年を通し
て販売されていますが、産
地もその時季で違います
ので時季ごとの産地の味
を堪能してみてください。

うにの種類と 道内の主産地 & 旬の時期は？

全世界で最もうにを消費している「うに大好き」な日本人。世界各国の海には約900種のうにが生息し、日本近海では約140種が確認されていますが、食べられるのはその内の6種類。東京湾から九州にかけてのアカウニ、沖縄から奄美諸島ではシラヒゲウニも捕れますが、広く知られているのはバフンウニとムラサキウニです。

北海道はうに水揚げ量全体の半数を占める、日本一の産地で「エゾバフンウニ」、「キタムラサキウニ」という北海道と東北北部特有のうにも捕れます。冷たい海水の中、良質な昆布を食べて育つ北海道のうには全体に大ぶりで濃厚な味わい。高級品として扱われています。積丹や利尻、礼文などの日本海側はまさに今が漁期で「うに」といえば夏が旬」というイメージが強いですが、知床や道東、えりもなどの日高エリアでは冬にうに漁が行われており、一年を通して水揚げされています。

●キタムラサキウニ
北海道で“ノナ”とも呼ばれる代表的なうに。色が薄くあっさりした甘みで、バフンウニに比べると価格は控えめ。

●エゾバフンウニ
国内のうにの最高級品とされ、他地域のバフンウニよりも大きく甘みが濃厚。鮮やかなオレンジ色で“ガンゼ”とも呼ばれる。



利尻島&礼文島

ムラサキウニ 3月～9月

バフンウニ 6月～8月

天売島&焼尻島

ムラサキウニ 6月下旬～8月

バフンウニ 6月下旬～8月

積丹

ムラサキウニ 6月～8月

バフンウニ 6月～8月

羅臼

バフンウニ 1月中旬～6月

釧路

バフンウニ 10月～12月

えりも

バフンウニ 1月～5月

根室

バフンウニ 1月～5月

奥尻

ムラサキウニ 5月～8月中旬

松前

ムラサキウニ 5月～8月上旬

※産地は一例、漁期は目安です。年により変更の場合があります。

北海道では
夏も冬も
うにが捕れます！



うには何年で大人になる？

バフンウニを例にとると、誕生から約2年で生殖活動ができるようになりますが、うにの種類や生育環境によってそのスピードは大きく変化します。エサが豊富な環境であれば誕生から1年ほどで繁殖が可能になるなど、成長がグッと早まることも。

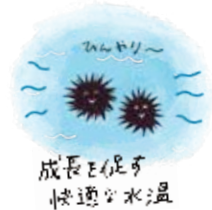
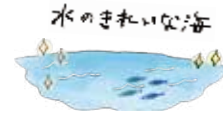
うにの資源保護のため、漁獲サイズの基準と禁漁期間が設けられており、水揚げできるサイズになるのは誕生から3〜4年以上。

カロリーが高そうだけど実際は？

濃厚な味わいから「カロリーが高いのでは？」というイメージを持つ方は多いようですが、お寿司の軍艦巻き1個分のうにで約7キロカロリーと意外に低め。脂質も白身魚と同じ程度で大量に食べる機会が少ないことを考えると、うにのカロリーはそれほど気にしなくてもよさそうです。

実は、うには多彩な栄養素を含む食材です。ビタミンA、ビタミンBなど、ビタミン群が豊富で、その他、

おいしいうにが育つポイントは…



主に昆布などの海藻類をエサとしますが、意外と何でも食べる「雑食系」なんだとか。産卵期になると生殖巣に苦みが出るため、産卵期前に漁が行われています。

昆布がおいしい場所は、うにもおいしいんです!!



鉄分、カルシウム、EPAと体に嬉しい成分がいろいろ。一方、魚卵に多いとされるコレステロールがやや高め、痛風の原因となるプリン体も多く含まれています。食べ過ぎには注意が必要ですが、たまに楽しむ分には栄養成分の豊富な食材です。

■うにの栄養成分表 (100gあたり)

エネルギー	120kcal
水分	73.8g
たんぱく質	16g
脂質	4.8g
コレステロール	290mg
炭水化物	3.3g
ビタミンA	1494μg
カリウム	340mg
ビタミンE	3.6mg

※七訂食品成分表2015より

加工の違いで 味わい方や 日持ちは変わる？



漁期には殻付きで出回ることもありますが、一般に流通されているうにの大半は殻から外した加工品。うにの身は形を保っていられる時間が短く、殻から取り出すと徐々に溶けていきます。「塩水うに」は海水と同じ濃度の塩水に浸けることで、捕れたての食感と風味をキープしたものの。ポビエ「板うに(折うに)」は、身崩れを防ぐためにミョウバンを使って一定期間、形と品質の維持を可能に。また、うにを塩漬けにした「塩うに・粒うに」は比較的保存期間が長く、酒の肴としてだけでなくさまざまな料理に活用することができます。

上手にむくコツを プロに教えてもらおう うにの殻むき体験

読者の皆さんからたくさん寄せられたのが「殻付きうにの上手なむき方を知りたい!」という声。道内の産地の中には漁師さんや関係者から直接、うにの殻むきのコツを教えてもらえる体験

塩水うに

殻から取り出したうにを塩水に浸したものの。本来のおいしさが味わえる分、形が崩れやすく日持ちは短め。日がたつと溶けて塩水が濁る場合も。



捕れたてうにのおいしさが堪能できるので水を切り、そのまま刺身や丼で。

板うに

板の上にミョウバンで形止めしたうにを並べたもの。こちらも生なので日持ちは短めながら、塩水うによりは型崩れしにくいので調理向き。



白身魚のカルパッチョにのせたり、卵とじなど半生での加熱調理にもオススメ。

塩うに・粒うに

塩を振り水分を抜くことで、うま味が凝縮。生に比べて塩分も濃厚度も高いので、少量でうにの深いコクが楽しめる。日持ちするのでお土産にも。



マヨネーズを加えて野菜スティックに。クリーム系のパスタソースに混ぜても◎。

を行っているところがあります。百聞は一見にしかず。漁期に産地に出掛けて、プロから殻むきのコツを伝授してもらいましょう！



うにむき体験センター 【礼文町】

春から夏にかけての漁期に実施。1個800円、事前に予約を。

住所／礼文町大字香深村字キトウス
TEL 0163-87-2506
営業時間／9:00～16:00
定休日／土曜、日曜、祝日

お宿 鱒晃荘 【積丹町】

宿泊者対象の無料体験。6月10日～8月の漁のある日に実施。

住所／積丹町大字入舸町字沢57-1
TEL 0135-45-6030
※朝9:00頃開始、チェックイン時に体験希望の旨、お伝えを

うに×シェフ

POINT

そばの実を炒ったく
るみなどでも代用で
きます。



うにとアスパラのだしジュレかけ

XX

■調理時間 約30分 46Kcal(1人分)

【材料(2人分)】

塩水うに……………40g	酒……………小さじ1
アスパラ(中サイズ)……2本	塩……………少々
生あおさ*1……………10g	アガー**2……………10g
だし	すだち……………1/2個
A 水……………500ml	そばの実(炒ったもの)
かつお節……………12g	……………適量
薄口しょうゆ……………小さじ1.5	花穂……………適量

【作り方】

- ①鍋に水を入れ沸騰させ、かつお節を入れひと煮立ちしたら火を止め、そのまま冷ます。冷めたらこす。
- ②①のだし360mlを鍋に入れて火にかけ、薄口しょうゆ、酒、塩を入れて味を調える。
- ③②が沸騰したらアガーを加え、素早く混ぜて溶かし、火から外して冷やす。
- ④固まったらすだちを絞って加え、泡だて器で混ぜてジュレ状にしておく。
- ⑤塩水うには水気を切り、アスパラは根の硬い部分を切り、皮をむいてゆでる。
- ⑥生あおさは20秒ほどゆで、流水で洗って水気を切り、①のだしに浸けておく。
- ⑦器にジュレ、カットしたアスパラ、うにを盛り、その上にあおさをのせる。うにを飾り、そばの実、花穂を散らして完成。

*1 生あおさが手に入らない場合は、乾燥のものを水で戻してお使いください。
 **2 海藻から抽出した食物繊維やマメ科の植物の種から抽出した多糖類が原料の凝固剤。手に入らない場合は寒天で代用できます。その場合分量はレシピの1/3量を目安にお使いください。



POINT アスパラはほどよく食感を残してゆでてください。ガラスの器に盛ると清涼感がです。

うにの炊き込みごはん

調理時間 約20分(炊飯時間除く) 323kcal(1人分)

[材料(4人分)]

- | | | | |
|-------|-------|------|---------|
| 米 | 2合 | 昆布 | 10cm×1枚 |
| A 粒うに | 20g | 刻みのり | 適量 |
| お酒 | 50ml | | |
| 水 | 350ml | | |

[作り方]

- ①お米はといでザルに上げ、15分ほどおく。
- ②お米を炊飯器に入れ、A、昆布を入れて炊飯する。
- ③炊き上がったたら昆布を取り出して混ぜ、器に盛って、刻みのりを添えて完成。



スイッチポン！で簡単に
ほんのりうにの香りで
幸せごはんの完成よ



焼き
おにぎり

ぬって
焼くだけ！



まずは
ごはんにのせて

はんぺんサンド
フライ



半分に切ったはんぺんに
挟んでフライに



うにみそと
クリームチーズの
クラッカー



/のせるだけ/

もろきゅう





札幌市 瀬高様

プチトマトのクリームチーズ うに和え

プチトマトは半分に切って、クリームチーズ、蒸しうに、はちみつを合わせたもので和える。

うに
×
読者

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

わが家の いちおし 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
68通!!

次のお題

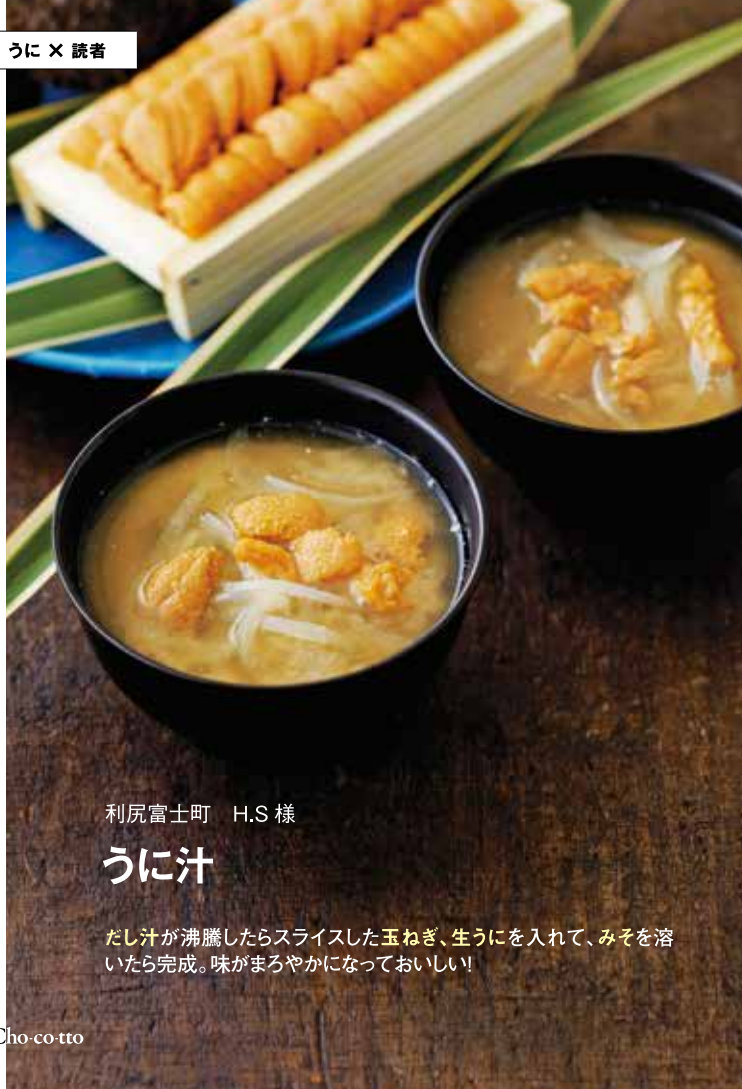
白菜

を使ったレシピ

あなたのいちおしレシピをP71の宛先までお寄せください。採用された方にはコープさっぽろギフトカード500円分をプレゼント!応募締め切りは6月20日(火)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！
〈次は白菜〉



利尻富士町 H.S 様

うに汁

だし汁が沸騰したらスライスした玉ねぎ、生うにを入れて、みそを溶いたら完成。味がまろやかになっておいしい！

札幌市 T.K 様

うにと長ねぎのホイル焼き

5cmくらいに切った長ねぎと生うにをホイルに包んで蒸し焼きにする。途中ホイルの口を開けて、焼き色をつけると香ばしくできあがります。



札幌市 渥美様

うにピザ風

レンジでチンした薄切りのじゃがいもの上にマヨネーズ、うにをのせ、ブラックペッパーをふりかけてオーブンで焼く。



江別市 T.O 様

うにグラタン

ゆでたお好みの野菜にホワイトソース、生うにをのせて、チーズをかけてオーブンかトースターで焼く。チーズが溶けたらできあがり。ホワイトソースに粒うにを少量加えるともっと美味!

みなさんのレシピ待ってます！
〈次は白菜〉

礼文町 M.K 様

うにぎり

ごはんの中に粒うにを入れて握り、上に生うにをのせる、ぜいたくなおにぎり。細切りのりを貼りつけて見た目も、うに!

みなさんのレシピ待ってます! (次は白菜)



📺 読者プレゼント!



石狩市 M.K 様

うにとニラの卵とじ

だし汁を沸騰させ、2cmくらいに切ったニラ、少量の塩としょうゆで味付け。生うにを入れて、一煮立ちしたら卵でとじて完成。

あーちゃん★ココ知りたい!

vol.3 野菜の保存法

野菜を腐らせるのは、お財布にも心にもストレス!
保存のコツをマスターし、長く野菜を楽しみましょう!

Point 1 新聞紙でくるむ!

根菜類や葉物は、新聞紙でくるみホリ袋に入れ野菜室へ。
乾燥、冷えすぎから野菜を守ってくれます。
(大根、長ねぎ、ごぼう、ほうれん草、小松菜など)
キャベツやレタスは、食べられない外葉で残りをくるむと同じ効果が!



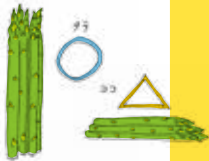
Point 2 葉は落として保存!

葉付き野菜は、葉に養分が吸い取られるので、
買って来たらすぐ落とし別々に保存を!
(大根、長ねぎ、セロリ、にんじんなど)



Point 3 立てて保存!

長い野菜は、横にすると立ち上がりそうとする力で傷みます。
植わっていた状態にしてあげるのが基本。
(アスパラ、ほうれん草、小松菜など)



Point 4 冷蔵庫に入れない野菜

じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃ、しょうが、なすは常温保存でOK。
原産地があたかい地方の野菜は冷やしすぎに注意!
ただし、切ったものはラップをして野菜室へ。



Point 5 じゃがいもの芽はとる!

芽が出てあわてない! 芽をとると、もう少し持ちます。
気温が高ければ新聞紙で厚くくるみビニール袋に入れ野菜室へ。



カマカタしがないように!

④ 深めのフライパンの底に布巾を敷き③を並べ、水を器の高さの半分まで入れる。ふたをして強火にかけ、沸騰後、強火で1分、弱火で8〜15分蒸す。



⑤ 竹串をさし、透明な汁が出たらOK。



⑥ 生うにをのせ完成!



混ぜてないように!

① ボウルに卵を割り入れ、菜ばしをボウルの底につけたまま左右に動かし溶きほぐす。Aを合わせて加え混ぜ合わせる。



なめらかな口当たり!

② ザルでこす。



③ 小さな容器4つにそっと流し入れる。



実は初めて作りました～



②ボウルに、Aの材料を入れ混ぜ合わせる。



①バターは、7mm角くらいのコロコロに切る。



生クリームのようなコクに感涙うにパスタ

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

[材料] (2人分) 586kcal (1人分)

生うに……………70～100g
 (4切れほど飾り用に残しておく)

A | バター……………40g (室温に戻す)

オリーブ油……………大さじ1

スパゲティ……………180g

塩、こしょう……………各適量



たのしい、おいしい、代わり、に、

②塩うにに、酒、卵黄を合わせよく混ぜる。



①かまぼこを板から外し、7mm厚さに切る。



そのかまぼこに“セレブ感”! うにかまぼこ

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

[材料] (作りやすい分量) 232kcal (全量)

かまぼこ……………1本

塩うに……………10g

酒……………小さじ1/2くらい

卵黄……………1個分

青じそ……………あれば5枚くらい



お酒を少し加えて

あーちゃん★今日のうちごはん!

半分をいくらにした、
うにいくら丼?

うに丼

パファンウニとムラサキウニを
半々でのせる2色丼。
それぞれのおいしさを堪能できる
贅沢な食べ方。



ごはんはすし食反でもよい。

出汁・主溜

うに汁

《作り方》

- ① どんぶりにあたたかいごはんを盛り、もみのりを散らし、たっぷり生うにを1枚ずつきれいに並べてのせる。
- ② わさびしょうゆをかけていただく。



いがそうめん、かりみのり、
青いそでをトッピングしても!

- ④ 器に盛り付け、飾り用のうにをのせ完成。あればイタリアンパセリを添える。



- ③ パスタをたっぷりのお湯に塩を入れた中で表示通りゆで、②のボウルに加える。 Tong でよく混ぜ合わせ、ゆで汁、塩、こしょうで味を調える。



オリーブスター、*焼き器用でもOK!

- ④ 再びグリルで焼き、表面が乾いたらさらに②を塗り、表面がからっとしたら完成。器に青じそを敷き盛り付ける。

焦げやすいので注意!



- ③ 魚焼きグリルでかまぼこの片面をさっと焼き、焼けた面に②をほけで塗る。



炊飯器で

手軽にカンタン

もちもち
おかわり
ごはん!



6月の
もちごはん

ガパオ風 おこわ

運動会にピクニック、
南国風のアジアンおこわで
華やかに。

【作り方】

- ①もち米と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る。
- ③鶏もも肉は一口大に切り、玉ねぎ、赤ピーマンは粗めのみじん切りにする。
- ④炊飯器にAを入れてかき混ぜ、鶏肉、玉ねぎを上のにせて炊飯する。
- ⑤炊き上がったら赤ピーマンを加えて混ぜ、お好みでバジルを添えて完成。



【材料(4人分)】(1人分)381kcal

もち米(きたゆきもちまたははくちょうもち).....1合
米.....1合
鶏もも肉.....200g
玉ねぎ.....40g
赤ピーマン.....20g
水.....300ml
オイスターソース.....大さじ1
ナンプラー.....大さじ1
しょうゆ.....小さじ1
砂糖.....小さじ1
バジル.....少々



彩りよく仕上げるために、赤ピーマンは炊き上がってから混ぜ込みます。

レシピ制作／能戸英里

もち米はこちら!.....



1kg

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

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

※風連産 はくちょうもち7月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。



もちもちごはんレシピは、
HokurenHPでも掲載中!

北海道米LOVE 検索



【このマークが目印です】

コープさっぽろのもち米1kgまたは450gは「脱酸素剤エーゼルス®」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カ月程度は品質が保持できます。



北海道の
もち米

プレミアムな食卓を



日清スパ王プレミアム

海老いかあさりが入った
海の幸のペスタートレ

完熟トマトのペーストにガーリックの風味と
魚介の旨みをきかせた濃厚なトマトソース。



日清スパ王プレミアム

ブロッコリーの入った
海老のトマトクリーム

海老の旨み豊かなアメリカンソースを加え、
コクと旨みがさらにアップしたトマトクリームソース。

日清スパ王プレミアム ブロッコリーの入った海老のトマトクリームと日清スパ王プレミアム 海老いかあさりが入った海の幸のペスタートレは7月第1週宅配システムドックでご案内いたします。

いつでも、ふう。

AGF

AGF
Blendy

CAFÉ LATORY

カフェラトリー

おいしいラテをスティックで

カフェラトリースティックのフレンチトースト(2人分)



お好みのカフェラトリー
スティック……………1本
卵……………1個
牛乳……………80ml
食パン(1枚を4等分に切る)
……………2枚
バター……………10g
牛乳と卵を溶きほぐし食パンを
浸したら、バターをひいたフライ
パンで、焼く前に「カフェラトリー
スティック」を振りかけるだけ!



〈ブレндиイ〉
カフェラトリー
スティック
濃厚
ビターカフェラテ
8本入



〈ブレндиイ〉
カフェラトリー
スティック
濃厚
ミルクカフェラテ
8本入



〈ブレндиイ〉
カフェラトリー
スティック
濃厚
キャラメルマキアート
8本入



〈ブレндиイ〉
カフェラトリー
スティック
濃厚抹茶ラテ
8本入

父の日の贈り物に。

限定
発売

オリジナルコースター付

6瓶セット



ザ・プレミアム・モルツ
マスターズドリーム
「醸造家の夢」

6.18
FATHER'S
DAY

父の日に。

マスターズドリームの
こだわり

世界でも例を見ない、伝統と革新の融合。
素材・製法・設備から成るサントリー独自の技術。
「ENSEMBLE MASHING TECHNOLOGY」。
(アンサンブル・マッシング・テクノロジー)



ダイヤモンド麦芽

×



トリプルデコクション製法

×



銅焼き仕込

普通の食事に食酢をプラス **黒酢のはちみつ梅フルーツ酢**

■ 調理時間 約10分(漬込み3週間)

【材料(10人分)】

梅……………100g
 はちみつ……………200g
 ミツカン 純玄米黒酢
 ……………200ml(お好みで)



【作り方】

- ①梅はヘタを取り、よく洗ってペーパータオルで十分に水気をふき取る。
- ②密封できる広口ビンにはちみつと純玄米黒酢を入れ、よくかき混ぜてはちみつを十分に溶かす。梅を加え、ふたをして涼しいところに置く。
- ③1日1回、ふたをしたまま軽くふり混ぜ、3週間できあがり。漬け終わった梅は取り除く。
- ④冷水または炭酸水で約5倍に薄めて、さっぱりいただく。

普通の食事に食酢をプラス **フルーツビネガーポンチ**

■ 調理時間 約10分

【材料(2人分)】

カットパイン……………4個
 グレープフルーツ……………1/4個
 オレンジ……………1/4個
 キウイフルーツ……………1/2個
 ブルーベリー……………10粒
 ミント……………適宜
 ミツカン まろやかりんご酢
 はちみつりんご……………大さじ2
 水……………150ml



【作り方】

- ①グレープフルーツ、オレンジは房取りし、キウイフルーツは皮をむいて5mm幅の半月切りにする。
 - ②まろやかりんご酢 はちみつりんごを水で割る。
 - ③深めの皿に①とカットパイン、ブルーベリーを入れ②を注ぐ。お好みでミントを飾り、完成。
- ※水を炭酸水に替えてもおいしく召し上がれます。

純玄米黒酢

さわやかな味わいで飲みやすくお料理にも使いやすい黒酢です。



ブルーベリー黒酢・りんご黒酢

おいしく黒酢をとることができる黒酢飲料、6倍希釈タイプです。



ブルーベリー黒酢ストレート・りんご黒酢 ストレート

果汁を加えて飲みやすく仕上げた黒酢飲料、ストレートタイプです。



まろやかりんご酢 はちみつりんご

りんご酢に、はちみつを加えた、おいしいりんご酢飲料です。



マイنز黒酢ドリンク

血圧が高めの方のための「特定保健用食品」の黒酢ドリンクです。



だしかけひつまぶし

■ 調理時間 約10分

【材料(4人分)】

ご飯……………茶碗4杯分
うなぎのかば焼き……2本
刻みのり……………適量
みつば……………適量
練りわさび……………適量
A 割烹白だし……………大さじ4
湯……………カップ2



【作り方】

- ①うなぎは電子レンジ(600W)で2分ほど加熱して温める。1cm幅に切り、ご飯と混ぜる。
- ②茶碗によそい、のり、みつば、練りわさびを添える。
- ③Aを合わせて回しかけ、混ぜながらいただく。

作ってみました

絶品です!白だしを数杯加えるだけで、風味もうま味もたっぷりの本格ひつまぶしが味わえます。夏バテ予防にも良いですね。

めんつゆ400ml
めんつゆ1000ml

削りたてのかつお節から取った一番だしに独自の「熟成かえし」を合わせ、より高だし感とまるやかな味わいに仕上げた2倍濃縮のつゆです。



割烹白だし
400ml

経一番だしを使用した上品な香りとうま味がある、素材を大切にしたいいろいろな料理に使える白だしです。



うにの冷製そうめん

■ 調理時間 約8分

【材料(2人分)】

生うに……………80g
いくら……………適量
そうめん(乾)……2束(200g)
めんつゆ……………大さじ1
A オリーブオイル……大さじ1
万能ねぎの小口切り……少々
レタス……………1枚



【作り方】

- ①そうめんはゆでて冷水で洗い、よく水気をきる。
- ②うには飾り用に少し残してボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③①のそうめんと②をあえて器に盛り、飾り用のうに、いくらをのせる。万能ねぎ、レタスをあしらう。

作ってみました

うにのソースが濃厚な味わいでいくら塩味とよく合っています。目にも鮮やかで、暑い日でも簡単に作れ食欲がわく贅沢なそうめんです。

お問合せ/ヤマキ(株)お客様相談室 ☎0120-552226 受付時間/月~金9:00~17:00(祝日は除く)

3層チーズの贅沢巻き寿司

調理時間 約20分

【材料(1本分)】

焼きのり……………1枚
酢めし……………180g
牛肉(ステーキ用)……………200g
玉ねぎのスライス……………25g
菜の花……………50g
フィラデルフィア贅沢3層仕立ての濃厚クリーミーチーズ…2枚
塩・ブラックペッパー・練りわさび……………適量



【作り方】

- ①牛肉は常温に戻し、塩とブラックペッパーをふる。
- ②フライパンを熱し、①を入れてお好みの焼き加減に焼く。上のにせる分として約3mmの厚さに10枚そぎ切りにし、残りは約2cm角の棒状に切る。
- ③同じフライパンに玉ねぎを入れて透明になるまでしっかり炒め、塩とブラックペッパーで味を調える。菜の花は塩を加えた熱湯でさっとゆでて水気を切る。
- ④巻きすに焼きのりをのせて上にラップをかぶせ、焼きのりの大きさに酢めしを広げる。ラップの下から焼きのりを引き抜き、酢めしの上にのせる。中央に3層チーズ、棒状にした②、③を順に置き、具材を押さえながら巻く。
- ⑤ラップをはずしてスライスした②を上のにせて形を整える。練りわさびを添えて仕上げる。

無垢

大人の熟成チェダー味/
大人の熟成ゴーダ味

原材料、製法にこだわり、乳化剤、香料、着色料を使わずに、雑味のないチーズのうま味、なめらかな食感を実現。



フィラデルフィア
贅沢3層仕立ての
濃厚クリーミーチーズ

クリームチーズをチェダーで包み込んだ贅沢なチーズ。断面は3層になっており、加熱するとクリームチーズの柔らかな食感を楽しめます。通常スライスに比べて厚さ2倍。



3層チーズはんぺんサンド

調理時間 約10分

【材料(2人分)】

フィラデルフィア
贅沢3層仕立ての
濃厚クリーミーチーズ…2枚
コープさっぼろ
はんぺん……………1・1/2枚
ブラックペッパー……………適量
レモン……………適量



【作り方】

- ①チーズは半分に切る。はんぺんは1枚を半分に切り、1/2枚の大きさのものを3枚用意して厚さを半分にする。
- ②はんぺん、チーズ、はんぺん、チーズ、はんぺんの順に重ねる。全部で2組作る。1組を8等分に切る。
- ③器に②を盛り付け、ブラックペッパーをかける。レモンを搾って仕上げる。

お問合せ/森永乳業北海道株式会社 TEL 011・200・2151 受付時間/月~金9:00~17:00(祝日は除く)

※無垢 大人の熟成チェダー味は6月第4週の宅配システムドックでご案内いたします。一部店舗で取扱いのない場合がございます。

かがやく“笑顔”のために
morinaga 森永乳業

海鮮ペッパー漬け丼

■ 調理時間 約15分

【材料(2人分)】

まぐろ……………100g
サーモン(お好みで) ……100g
アボカド……………1/2個
スプラウトまたはカイワレ
……………適量
白ごま……………適量
ヤマサ 鮮度生活 北海道昆布
しょうゆ 塩分9% ……適量
ブラックペッパー ……適量



【作り方】

- ①まぐろ、サーモン、アボカドは角切りにする。
- ②「ヤマサ 鮮度生活 北海道昆布しょうゆ 塩分9%」適量とブラックペッパーを入れた容器に①を10～15分漬け込む。
- ③ご飯をよそった丼に②、スプラウト(またはカイワレ)、白ごまをお好みで盛り付け、最後に漬け汁を少々回しかけて完成。

作ってみました

味付けはしょうゆだけ?と思いつながら作りましたが、昆布のだしの旨みがとても美味!ペッパーもピリッときいていてよく合います。

トマトのこぶおろし冷うどん

■ 調理時間 約15分

【材料(2人分)】

うどん……………2玉
トマト……………中1個(200g)
ツナ・ブロッコリースプラウト
……………各適量
ヤマサ昆布つゆ……………50ml
水……………50ml
おろししょうが、練りがらしなど
……………各適量



【作り方】

- ①トマトはすりおろし、すりおろしきれなかった部分は細かく刻む。
 - ②「ヤマサ昆布つゆ」と水を合わせ、①に加え混ぜ「こぶおろし」にする。
 - ③うどんをゆでて、水でしめて、水気をきり、器に盛る。②をかけ、ツナとブロッコリースプラウトのをせ、混ぜながらいただく。
- ※お好みで、おろししょうがや練りがらしを薬味に。

ヤマサ

鮮度生活 北海道昆布しょうゆ 塩分9%

本醸造しょうゆに北海道産昆布だしを加えた化学調味料無添加の昆布しょうゆです。塩分は9%で減塩しょうゆと同等ですが、昆布だしの旨みで味に物足りなさを感じることなく、様々なメニューにお使いいただけます。開封後常温保存で90日間鮮度をキープ。



ヤマサ

昆布つゆ・昆布つゆ白だし

昆布のうま味グルタミン酸は、肉や魚に含まれるうま味のイノシン酸と合わせると、おいしさの相乗効果が生まれます。「昆布つゆ」と「昆布つゆ白だし」で、いつもの料理が手軽にぐーんとおいしく。うまさの合わせワザ。それが昆布のチカラです。



お問合せ/ヤマサ醤油(株)お客様相談室 ☎0120-803-121 受付時間/月～金9:00～17:00(祝日は除く)

ビスコには、 おなかにやさしい乳酸菌が1億個 入っています。

※5枚当たり

さらにカルシウム、ビタミンB₁ B₂ ビタミンDもたっぷり。
だから、小さなお子さまからおじいちゃんおばあちゃんまで、
家族みんなで楽しめる!

●日本人のカルシウム摂取量が不足がち!



※(参考)厚生労働省HP
(平成24年栄養調査)より

ビスコ1袋(5枚入り) = 牛乳コップ1/2杯分の
カルシウム117mgが入っています!

不足しがちなカルシウムを、
毎日のおやつで手軽に補いましょう!

ちよい食べにぴったり! ビスコミニパック



ビスコミニパック
(5枚入り)



ビスコミニパック いちご
(5枚入り)



ビスコミニパック
小麦胚芽入り
(5枚入り)



ビスコミニパック
カフェオレ
(5枚入り)

おいしくて
つよくなる



おいさと健康

Glico



人気のいちご
組合せ



ビスコ大袋(アソートパック)
(2枚X24パック)

いつもやさしいみんなの「ビスコ」



ビスコ小箱
(5枚X3パック)



ビスコ
〈小麦胚芽入り〉小箱
(5枚X3パック)



ビスコ
〈発酵バター〉小箱
(5枚X3パック)

お問合せ/江崎グリコ(株) お客様センター ☎0120-917-111 受付時間/9:00~18:30(祝日・年末年始を除く)

ビスコミニパックカフェオレ(5枚×20袋)は6月第5週の宅配システムドックでご案内いたします。

子どもの料理教室
+
子どもの社会科見学
+
子どもの食事会

親子 de 魚の調理教室

ランチ付き



フード・アクション・
ニッポンアワード2014
流通部門 優秀賞受賞

魚食文化を次世代に引き継ぐため、コープさっぽろは魚の調理教室を行っています。この機会に親子で魚の3枚おろしに挑戦しませんか？

開催日時 2017年7月28日(金)
8月11日(金・祝)
10:00~13:10

会場 札幌市中央卸売市場
現地集合解散・駐車場利用可(要予約)

参加費 親子1組 1,500円 おみやげ付
※子ども2名の場合は2,000円

参加対象 小学3年生~
6年生とその親

持ち物 エプロン、筆記用具、
動きやすい服装

定員 16組
※親1名につき子ども2名まで

申込み 011・851・7411(コープトラベル)
※先着順

※託児サービスあります(要予約)
※当日おろした魚はお持ち帰りいただけます。
保冷バッグがあると便利です

友だちの
たん生日には
まぐろの解体ショーを
ひろうする
トンでもなごやつ。



彼の名前は
さぼくん。
小学生なのに
魚を3枚おろしに
でびびるすすすごやつ。

さぼくんは
人気者



双子の弟
しめるくん

さぼくん

「親子de魚の調理教室」で
特訓したってウワサなの。



メンメン...

魚の調理教室では「まぐろの解体ショー」は行っていません。あしからず。

三 3枚おろしに挑戦

「いのちをいただく」体験学習なのです

二 先生のお手本を見て

「魚のプロ」が教えてくれますよ

一 親子で市場を見学して

展示用ターレットに乗れちゃうんです

“だし”たっぷりの もずく麺

【材料(2人分)】

A	オクラ……………2本	CO・OPもずく
	きゅうり………1/2本	スープ………2食分
	みょうが……………1本	CO・OPそうめん
	大根……………50g	………2束(200g)
	しょうが………1/2かけ	湯……………100ml
	長ねぎ……………3cm	塩……………少々
	塩昆布……………7g	冷水……………300ml
	水……………大さじ1	

【下準備】

- ・オクラはゆでて水気を切り、大根は皮をむき、それぞれ5mm角に切る。
- ・きゅうりとみょうがは5mm角に、しょうがと長ねぎはみじん切りにする。
- ・大きめの鍋に湯をわかす。

【作り方】

- ①Aを混ぜ合わせ約15分おいて“だし”を作る。
- ②ボウルに、もずくスープを入れ湯と塩を加え、もずくスープが溶けたら冷水を加え、汁を作る。
- ③そうめんをゆで、ザルにあげて流水でもみ洗いをする。
- ④器に1/2量のそうめん、②の汁を入れ、好みの量の①のをせる。

※だしとは…夏野菜と香味野菜を刻んでしょうゆで和えた山形の郷土料理です。ごはんや豆腐にのせていただいてもおいしいです。だしは冷蔵庫で2日間ほど保存できます。

夏の涼をさっぱりといただく、

おすすめの一品



CO・OP
そうめん
500g



CO・OP
沖縄県産
もずくスープ

使ったのは
こちら!

人気の秘密は使いやすい100g
毎の結束タイプ。つるみ感ともち
もち感をお楽しみください。



沖縄産のもずくを100%使用。国
産のゆずとみょうががアクセントの、
あっさりとしたうす口しょうゆ味。

※CO・OP沖縄県産もずくスープは6月第3週の宅配システムドックでご案内いたします。



A 鮭のホイル焼き

30cmの長さに切ったアルミホイルの真ん中に油を塗り、手でぎったキャベツ10g、塩こしょうをした鮭一切(70g)をのせ、みそ小さじ1、砂糖小さじ1、みりん小さじ1/2を混ぜたタレを塗って包む。フライパンにのせ、ふたをして弱火で10分ほど加熱する。



B ごまゴボウ

サラダ

ごぼう80g、にんじん40gは皮をむき、マッチ棒状に切る。ごぼうは酢水にさらし、沸騰したお湯で2分ゆで、にんじんを加えてさらに1分ゆで、水気を切ってマヨネーズ小さじ1、すりごま小さじ1、砂糖小さじ1、ごま油小さじ1/2で和える。

C ピーマンの

お浸し

縦半分切って種を除いたピーマン3個と赤パプリカ1/6個を1cm幅に切り、えのき1/4株は根元を切って3等分し、小鍋にしょうゆ小さじ2、砂糖小さじ2、水100mlと一緒に入れ煮汁が少なくなるまで火を通し、かつお節2gを加えて混ぜる。

〈1人分〉

エネルギー659kcal

たんぱく質26.1g 脂質11.1g 塩分2.5g

※レシピは2人分です。「鮭のホイル焼き」のみ、1人分のレシピになっています。

※ごはん230g、ごま塩適量の栄養価も含まれます。

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

はじめての 男子おべんと

今どき男子の弁当デビューも栄養バランスは大事！
手間をかけずに、朝食の合間に手早く作れると、
よりGOOD!

ぼくたちが考えました!



栄養学科2年
みきひとさん



栄養学科4年
のぶまささん

畑の人の、 会いに、 行く。

Vol.3

多田農園(上富良野町) 代表

多田 繁夫ただ しげおさん



畑で
会いま
しよう!



多田農園

約116年前に入植した開拓農家。3代目の繁夫さんと奥様の三帆子さんはファームイン、にんじんジュースの製造など六次化にも積極的に取り組み、2007年に醸造用ぶどうの栽培を開始。2016年に日本最北となるワイナリーを開設。障がい者雇用に取り組むソーシャルファームとしても注目されている。

コープさっぽろ農業賞
・第9回農業賞(2014年)
交流賞 札幌市長賞

本当の夢は、 人を育てること。

昨年念願のワイナリーを開設し、野生酵母を用いた醸造にチャレンジしています。初年度から野生酵母で醸造する



❶ 多田シードル(756円)あまり甘くないドライタイプのシードルに仕上がりました。コープさっぽろふらの店で販売中。それ以外のお店ではお尋ねください ❷ 世界ランキングに掲載されている東京のレストランでも使われている「メルロー」。自前のぶどうを使い、栗沢の10Rワイナリーにて委託醸造していた

のは普通難しいといわれますが、できるという気がしています。20年前から手付けている食品加工の経験もありますし、醸造責任者には「何かあっても私が責任を取るから」と伝え、毎日成分分析をして、丁寧に育てています。

今年はりんごを使ったシードル製造も始めました。瓶内で二次発酵してしまいましたが、この記事が出るころにはもう販売が始まっています。

5年前の農閑期、フランスの農業視察に行った際に、北西部・ノルマンディ地方の農家民宿で農園主がシードルを出してくれました。シードルはりんごが豊富なノルマンディの名産です。甘くなく、とてもおいしかった。ノルマンディは寒くてワイン用ブドウが育ちづらく、シードルを作り始めた歴史があります。風土が上富良野と似ていると思い、シードル生産者の方をあちこち訪ねてご協力いただき、作りはじめました。

りんごの栽培も始めますが、自家栽培のりんごで作るには5年ぐらいかかる予定です。

5.8[月]から
予約スタート!!

売り切れ御免!

あの人気イベントが今年もはじまるよ!

畑でレストラン2017

Hokkaido
HATAKE
Restaurant

好評受付中!

今年はずい!

野菜いっぱい!

「野菜」にいろいろ注目します♪

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!

「ちょこっと」のコラボ企画もいっぱい!

7~8月の開催予定

※9~10月の開催はwebサイト、facebookをご覧ください。

ちょこっと
7月号
コラボ

苫小牧市	恵庭市	日高町	江別市	長沼町
7.2[日]	7.9[日]	7.16[日]	7.22[土]	7.23[日]
まちスペシャルプレミア ～あべ川～ SOLD OUT 四季舎の森 フルールプラン	SOLD OUT	石崎水産	まちスペ SOLD OUT ～交流センター 「えみくる」付近	畑でcafe #1 ～麻田さんの berrycafe～ 麻田農園
Capricapri 塚本孝シェフ 6,000円	TAKU 円山 和田勇人シェフ	SIO 佐藤陽介シェフ	トラットリア/ ピッツェリア・テルツィーナ 堀川秀樹シェフ	standard coffee lab 大磯悟バリスタ 3,000円
多田さん 開催! 上富良野町	新篠津村	えりも町	浦幌町	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
7.30[日]	8.11[金・祝]	8.20[日]	8.27[日]	
多田農園 ※直行バス+5,000円	大塚ファーム	高橋牧場 ※直行バス+5,000円	十勝うらほろ 高橋農園	
Day's Kitchen 創 笠原大介シェフ	布袋・福祿寿 松岡洋史シェフ	Ippocampo 井藤史晃シェフ	ピストロポボル 岡田宏佳シェフ	直行バスは希望者 25名以上で催行 いたします

お申し込
み方法

電話

コープトラベル本部 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



「畑でレストラン」を実施するのは3回目。景色もセッティングも美しく、農業のイメージアップになっています。農業ってそんなじゃないしょ? 泥にまみれて体を使って・・・というのも現実ですが、農業とは自分が生活を通じて得た哲学を実践することができると楽しい場でもあります。イタリアの農家では、アグリツーリズモ「農家民宿」など、それを実践しているところも多いと聞き、地元の実業者仲間と視察を計画中です。

ファームインやワイナリーなど、事業としては色々な夢をかなえてきました。そこで改めて「事業以外で、自分の夢は何だったのか」と考えてみたところ、思い出したことがあります。それは子どもたちへの教育です。30年前、働きながら受



ベレイ川のほとりにある多田農園。十勝岳の天然水が豊富



2016年について完成した夢のワイナリー

けた大学通信教育で「フレネ教育」(※注1)を知り、感銘を受けました。子どもたちの自主性を尊重し、自ら学ぶ形式の「フレネファームスクール」をいつか農園で実施したい。そのためのいろいろな資源は、すでに揃っています。その実現がこれからの私の夢になります。

注1・フレネ教育・レストランフレネフランスの教育者1886～1960が提唱した、子どもの主体性を尊重する教育。
※多田さんの詳しいインタビューは、コープさっぽろwebサイト内畑でレストランコーナーに掲載予定です。

分厚い肉を焼き焼き♪



んです！」。さすが、働くママの感

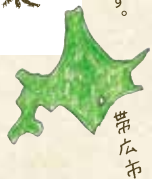
と作れて大人も子どももみんな喜ぶ人気のメニューです。我が家の作り方の特徴は、普通豚丼には入らない玉ねぎを入れること。各家庭で作り方はいろいろで、温泉卵をのせたり、塩味やみそ味で作る人もいるそうですよ。玉ねぎだけじゃなく、ごぼうやにんじなど十勝のおいしい野菜をたっぷり入れるバージョンもオススメです。一度の手間で副菜もとれるので栄養、味のバランスもとれて一石二鳥な



各家庭いろいろ！
豚丼の味は

すっかり帯広名物となった豚丼家庭の味も知りたい！と市内に住む坂本さんを訪ねました。「うちでは豚丼は、お店というよりうちで食べるもの。忙しいときや休日にパパッと

北海道の
伝えたい味
伝えたい心



家庭料理研究家・こぐれあいこが、北海道の郷土料理を訪ねて歩きます。

Vol.17
豚丼

帯広市
さかもと ひまよ
坂本 寿代さん

大阪府生まれ。栄養士。大学進学を機に北海道へ。農業、食品科学を学ぶ。コープさっぽろ文化教室料理講師、今は大学の研究助手を務める働くママ。ジャム作りなど季節の手仕事が好き。北海道は寒いけど、人も家もあったかい♪



十勝のおいしい野菜がたっぷり！

坂本家の 豚丼アレンジ

- ゆで野菜、蒸し野菜をストックしておく。



- ごぼう、アスパラ、にんじんを食べやすく切る。



- 仕上がり直前に加え、たれをからめて完成。
※野菜が生なら、玉ねぎと同じタイミングで加え火を通す。



愛用の蒸し器

2段でごぼうやにんじんを一度に蒸してストック。汁物やきんぴらも速攻作れます！

器が小さい、
いろいろ増えた
田。田。



これが豚丼用の肉！



この厚み！
平均5～7mmくらい。
食べ応え十分！



坂本家のこだわり！

粉、そして肉の質！

玉ねぎの切り方、

覚。我が家流にいかようにもなるのが家庭の豚丼なのですね。

厚みがしっかりあるのに、しっとりやわらかな坂本家の豚丼。コツを伺いました。「まずは玉ねぎの切り方。繊維に垂直に切り、ある程度食感を残します。あとは、豚肉に粉をまぶして焼くと、たれがしっかりからまります。でも結局豚丼ってシンプルにだけに肉の質で決まる！おいしい肉ならおいしくできますよ！（笑）帯広は、豚肉売り場も広く豚丼専用の肉もいろいろあるのでよりどりみどり！」と笑う坂本さん。おいしい肉を手に入れること、あとは技で勝負ですね！夏に向けてスタミナをつけたいこの時季、ガツンとパンチのきいた豚丼を作ってみませんか？

寿代さんの

豚 井



木下米斗 (3~4人分)

豚井用の肉…300g(約6枚)(ロース又は肩ロース)

塩・こしょう、小麦粉、サラダ油…各適量

玉ねぎ(小)…1個(150gくらい)

A | 酒、しょうゆ、みりん…各大きじ2

砂糖・はちみつ…各大きじ1

あたたかいごはん…どんぶり4杯分

山椒…好みで少々



ちゅいよメモ



帯広の豚井は、昭和初期、帯広の料理人が、帯広名産の豚肉を使って名物を！と饅のかば焼きをイメージして作ったのが始まり。店では肉を炭火で焼くことが多いが、家庭ではフライパンが主流。専用のたれも各種販売されており、今や知名度、人気も全国区の十勝のソウルフード！

作り方

3 フライパンにサラダ油少々を中火で熱し、豚肉を並べ入れ中火でじっくり焼く。焼き色がついたら裏返し、玉ねぎを加える。



1 豚肉は、半分に切り、塩・こしょうで軽く下味をつけ、小麦粉をまぶす。



ビニール袋を1使ってラクラク！
※分は茶こししてふるって！

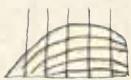
2 玉ねぎは、縦半分になり、食感が残るよう繊維に垂直に1.5cm幅に切る。長ければさらに半分に切る。



4 肉を玉ねぎの上のせ、肉のうまみを玉ねぎに移す。



平行だと
溶けてしまう。



垂直！

これあいこ、
家で早速作る。



帯広コープにて購入した豚丼用の肉で挑戦！うっかりはちみつを入れ過ぎ甘めだったものの、肉のうま味が際立つおいしい豚丼が完成！玉ねぎの切り方が最高！山椒はマスト！と喜ぶ夫。肉が分厚いので3歳の三男には小さく切って。豚丼とは、ごはん豚のしょうが焼きがのったものと思っていました。全然違ってました！すいません！

グリーンピース

山椒



魚のかほはまきか
モテてすから！

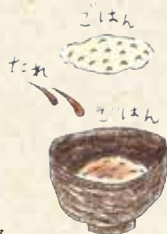
これ、ゼツタイ！

お店の豚丼も
食べました！

炭火焼きタイプ。
香ばしくて家庭の味とは
全く違うおいしさ♪



ごはんの間に
たれをかけるよ
good!



7 どんぶりにごはんを盛り肉と玉ねぎをのせ残ったたれもかける。好みで山椒をかける。



5 玉ねぎが透き通り始めたら、一度取り出す。



小4の娘さん用の豚丼弁当

冷めると硬くなるのでお弁当にはこま切れがオススメ！肉の下に春キャベツをしき、野菜、たけのこの土佐煮を添えて。

6 空いたフライパンにAを加え、とろりとするまで煮詰める。肉と玉ねぎを戻し入れ、少し煮詰めてたれをからめる。



泡が大きくなったらOK!

つらい更年期に
サヨウナラ!

40代を過ぎた女性の味方

大豆生まれの「エクオール」

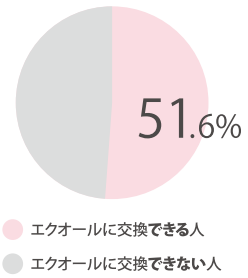
更年期女性をサポートする
新しい選択肢



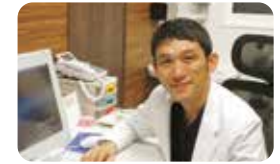
大豆からできる成分「エクオール」は、さまざまな更年期不調を緩和する効能・効果が確認されています。元々この成分は、

大豆を体内の腸内細菌で分解し、自力で作れる人がいるのですが、その細菌を持つ人は、日本人中高年女性の2人に1人しかいません。今まで更年期に悩む方にはホルモン治療が、ゆつくり効果を発揮する漢方のどちらかだけでした。それが近年、エクオールをサプリメントで摂取するという第三の選択肢ができたのです。食品から作られているという点でも安全性は高く、患者さんにも受け入れやすいようです。

日本人中高年女性の
エクオール産生者の割合



その辛さ、ガマンしないで。

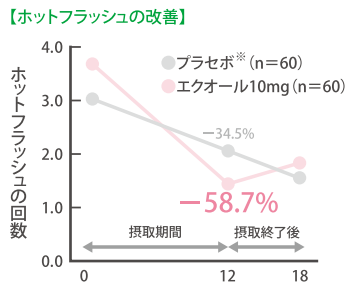


すずき たかひろ
鈴木 孝浩 先生
1999年札幌医科大学大学院医学研究科修了。
2005年～2010年札幌医科大学病院産婦人科講師。現在札幌心臓病院内産婦人科兼任。

円山レディースクリニック
札幌市中央区北1条西25丁目
地下鉄円山公園駅下車 5番出口徒歩4分
Tel. 011・614・0800

疲れやすい、うつ状態、肌荒れ、肌荒れ、突然のほてり(ホットフラッシュ)や発汗など更年期症状で訪れる患者さんに、生活や食習慣の改善に加えエクオールをおすすめします。私のクリニックでも多くの方が体調の改善を実感しました。更年期に悩む方はたくさんいますが、残念ながらそれを専門的に扱う産婦人科医師は、まだまだ少ないのが現状です。症状を自覚している方はもちろん「更年期かも・・・」と不安な方も、一度気軽に更年期症状を扱う婦人科を受診してください。

エクオール摂取による検証データ



※ブラセボ
有効成分(この場合はエクオール)を含まず、乳糖やでんぷんで作った偽成分のこと。エクオール検証試験では被験者を「エクオール10mg摂取」「ブラセボ摂取」に分け、誰がどちらを摂取しているかを隠して両者を比較しました。

出典:Aso,T.et al.J Womens Health,21(1):92-100,2012



肌にやさしいアウトドアミスト

もり はだ も

森の肌守り。

夏は家族みんなで楽しむイベントが盛りだくさん。
虫よけグッズの準備はできていますか？

ナチュラルアイランドの「森の肌守り。」は、1歳のお子さまから大人まで使えるアウトドアミスト。北海道 滝上町産の和ハッカと8種類のハーブをブレンドすることで、肌をやさしく守りながら、効果も2時間以上長続き。気になる刺激臭もなく、さわやかで清涼感のある香りに癒やされます。

103ml
1,425円

53ml
896円



「森の肌守り。」

北海道
滝上町産
和ハッカ
使用



▲ 主な配合成分

配合エッセンシャルオイル: 和ハッカ、ユーカリ、セイヨウハッカ、ラベンダー、エンピツビャクシン、コウスイガヤ、ティーツリー、レモングラス
その他成分: 天然クレイ、海洋深層水、植物性醸造アルコール

合成香料無添加、着色料無添加、鉱物油無添加、防腐剤無添加、石油由来成分不使用、ディート不使用

＼ 無料体験モニター500人大募集! /

「森の肌守り。」の無料体験モニターを大募集。-halfボトルをご自宅にお届け致しますので、今年の夏に実際に使っていただき、ネットアンケートで使用感などをぜひお聞かせください。

※応募者多数の場合は抽選となり、当選者には順次発送いたします

- 【モニター品】 「森の肌守り。」halfボトル53mlを1本
- 【当選者数】 合計500名 ※ご自身や家族で使って、アンケートに答えていただける方
- 【締切】 2017年6月30日(金)
- 【応募】 QRコード、もしくはURLの応募フォームに必要事項を入力してください
応募URL: <https://jp.surveymonkey.com/r/entry-mhm>

応募フォームはこちら ▶



Natural
Island

株式会社ナチュラルアイランド
0120-929281 (受付時間: 9:00-21:00)
<http://island.natural-s.jp>

オンラインショップはこちら ▶



動物と森と食で学ぶ！
環境教育プラットフォーム



トドック探検隊 期間
～2018年3月31日(土)迄

対象プログラム
続々追加!

対象プログラムは
webサイトから
チェック!



探検隊活動報告!

4月30日 円山動物園でトドック探検隊スタート!



トドック探検隊
出発式 &
記念植樹

4月30日からいよいよ、トドック探検隊がしゅっぱーつ! 当日は曇り空の下でしたが、子ども達は元気に木を植えてくれました。

木育
木工教室



できた!

きょうだい
フォロアゲたよ



「木育」とは北海道で生まれた言葉で、「木とふれあい、木に学び、木と生きる」取組み。親子きょうだいで一生懸命、木のパズルやカスタネットを作りました。

水リン
ピック

「人間の体の水分は何%?」「地球上で飲める水はどれくらい?」水を使ったゲームやクイズを通して、水の性質について楽しく学びました。



当たった～!

6月11日(日) 要予約

コープの森へ
木を植えに行こう

- 場所 / 道民の森 当別
- 時間 / 8時40分～16時
- 定員 / 250名
- 参加 / おとな1,000円
子ども(3歳～小学生)500円
※お弁当、飲物付
- 集合・解散 / 札幌駅北口鐘のひろば
- 持ち物 / 飲物、軍手、雨具、敷物
- (主催: コープ未来の森づくり基金)



7月22日(土)発(現地集合OK) 要予約

「旭山動物園ナイトツアー
& ZOOキャンプ」

夜の森昆虫探検隊 &
世界の今ををまなぶ旅

- 場所 / 旭川市旭山動物園
- 参加対象 / 小学校4年生～中学3年生
- ※詳細はwebサイトをご確認ください。

参加してみよう!

トドック探検隊

お楽しみに!!

円山動物園を皮切りに...
北海道内3動物園でスタート!

- おびひろ動物園 6月24日(土)
- 釧路市動物園 6月30日(金)
- 旭川市旭山動物園 近日発表!

トドック探検隊参加の流れ

トドック探検隊の仲間になると...
「オリジナル動物図鑑」をプレゼント!



動物カードは
全22種類!
(4/30現在)

参加1回目

webサイトで
対象
プログラム
を探す

参加
する

オリジナル動物
図鑑フォルダ
北海道の動物園
シリーズ
+αプレゼント



参加2回目～

動物カード
+αプレゼント



参加毎に
探検隊特典!
おたからが
抽選で
もらえる!



高校生

チャレンジグルメ コンテスト

in HOKKAIDO

第5回



「第4回高校生チャレンジグルメコンテスト」大賞の
北海道釧路高等学校のみさん

なんと…受賞が、
地元小中学校の
給食メニューに!



およげ! コブスケ~らうす
スゲル! and 昆布ご飯~

参加チーム大募集!

地元を学ぼう!

わがマチに関して、その特色・食材・食文化・産業・マチを支える大人の仕事について学ぶ機会にしよう!

社会を学ぼう!

時間・施設などの制約の中で知恵を絞り、原価計算、接客マナー、お客様の好みを知る社会的体験の機会にしよう!

開催日時・場所

2017年10月8日(日) 10:00~15:00(予定) 帯広アグリアリーナ(河東郡音更町字音更西2線9番1号)

お申込から
当日までの流れ

1校1チーム。1チームの生徒3名~5名+引率責任者教員1名。最大で総勢6名。



1 応募(企画書の提出)

締切:7月10日(月)



2 出場校発表(企画書審査)

7月23日(日)



3 チャレンジグルメコンテスト

10月8日(日) 10:00~15:00(予定)

お問合せ・
応募先

高校生チャレンジグルメコンテスト実行委員会(生活協同組合コープさっぽろ 広報室)

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 TEL 011-671-2541(平日10:00~17:00) ☒ csap.kouhoustaff@todock.jp <http://challcon.sakura.ne.jp/>

夏休み子ども親子体験ツアー
**大自然と文化交流の
 ボルネオまなび旅7日間**



参加者
募集

ボルネオのジャングルを探検だ! テングザル、ワニ、カワセミ、オオカブト、熱帯魚、未知の動物たちが、生きる熱帯の森が、今どうなっているのか? 遊びも、学びも盛りだくさん、心に響く7日間!

期 間	7月30日(日)~8月5日(土)
場 所	マレーシア サバ州
参加費	大人 198,000円 (高校生以上・大人) 子ども 188,000円 (小学生・中学生) ※ 燃油サーチャージ・国内空港施設使用料及び 現地空港諸税別途
定 員	22名
応募 方法	コープトラベルの店舗または ウェブサイトにて ご確認ください。

お申込み・お問合せ

コープトラベル 担当: 中島
 TEL 011-851-7411 FAX 011-851-7455
 メール csap.coop-tabit@todock.jp
 月~金 10:00~18:00 土 10:00~15:00 (祝日は除く)

第23回ユニセフ・札幌
ラブウォーク



参加者
募集

7月の大通公園をウォーキングしながら、参加費の一部をユニセフに募金する「ラブウォーク」を開催します。ユニセフ募金は、子どもたちの命と健康を守る活動に活用されます。

日 時	7月2日(日) 10:00~12:30 ※受付開始9:30
場 所	札幌市 大通公園西11丁目集合
参加費	お一人さま 300円
定 員	400名
応募 方法	詳しくはHP 北海道ユニセフ協会で 検索してください。

お申込み・お問合せ

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目1-1
 コープさっぽろ本部2F 北海道ユニセフ協会
 TEL 011-671-5717 FAX 011-671-5758
 メール info@unicef-hokkaido.jp
 月・火・木・金 10:00~16:00 (祝日を除く)

トドックスマホショップ コープさっぽろルーシー店
**はじめての
 スマホ教室 (予約制)**



参加者
募集

1周年を迎えたトドックスマホでは、これからスマートフォンやタブレットのご利用をご検討・お悩み中で「スマホの操作が分からず不安」という方向けにスマホ教室を開催しております。電話やメールなどの基本操作から「地図を見よう」「乗換案内で調べてみよう」「趣味のページを見てみよう」など便利な活用例までとても役立つ内容で好評です。アットホームな雰囲気楽しく体験・学習ができます。ぜひお気軽にお電話ください!

日 時	6月4日(日)、6月14日(水)、6月20日(火) 15:00~16:30(90分間)
場 所	トドックスマホショップ店内 札幌市白石区栄通18丁目5-35 コープさっぽろルーシー店 新館2F
参加費	無料
定 員	各回10名
応募 方法	ご予約はトドックスマホお問合せセンターにお電話ください。 定員になり次第締切

お申込み・お問合せ

トドックスマホお問合せセンター ☎0120-343-502
 10:00~19:00 (年中無休)

夏休み
おしごとキッズ 参加者募集!!

参加者
募集



コープさっぽろのお店で実際の制服、作業場、道具を使ってリアルなおしごと体験をしませんか？
食べ物の流通の仕組みや、お店の販売のおしごとについて学べるイベントです！
真剣に、一生懸命頑張る子どもたちの姿、いつもは見せない真剣なまなざし。最後はきっと子どもたちの成長を実感できますよ！

参加費 2,000円
定員 小学3～6年生、各会場20名

応募方法 申込み方法や会場ごとの詳細はホームページでご確認ください！
7月10日(月)必着
※応募多数の場合は抽選。
当落をハガキにてご連絡いたします。



会場	開催日	お問合せ先
ぼんどおり店(札幌市白石区)	7月28日(金)	011・641・5571
二十四軒店(札幌市西区)	7月28日(金)	
余市店	8月4日(金)	0144・73・5155
岩見沢南店	8月8日(火)	
バセオ川沿店(苫小牧市)	8月8日(火)	0143・42・2050
東むろらん店(室蘭市)	8月4日(金)	0138・30・2634
いしかわ店(函館市)	8月4日(金)	0166・54・6209
砂川店	8月2日(水)	0155・33・9587
かしわ店(帯広市)	7月26日(水)	0157・67・6800
びほろ店(美幌町)	8月2日(水)	0154・91・9151
星が浦店(釧路市)	7月27日(木)	

第10回コープさっぽろ農業賞
農・漁業のある風景
写真コンテスト 募集開始!



参加者
募集

第9回写真の町東川町賞「昆布干し場で働く人達」(撮影:勝山重雄さん)

北海道の食や農・漁業者との交流、おいしい感動を写真にして応募してください。優秀者は2017年11月の表彰式で表彰を行います。

- 【部門A】1枚写真の部**
●カラープリント2L判(12.7cm×17.8cm)以上にて応募してください。
【部門B】スマホ写真の部(4枚組)
●スマートフォン、携帯電話で撮影した写真に限りませう。
●4枚組プリントにて応募ください。●サイズの規定はありません。
●撮影時期、撮影場所、被写体が同じである必要はありません。
※部門A、部門Bとも、タイトル、撮影意図、撮影場所、被写体など、撮影した方の想い分かる説明をつけてご応募ください。

応募
方法

作品(写真)に住所・氏名・年齢・電話番号・職業(学年)・Eメールアドレス・写真のタイトル、説明を添付して、事務局あてにご郵送ください。
8月31日(木)当日消印有効

お申込み・お問合せ

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
生活協同組合コープさっぽろ 広報室内 コープさっぽろ農業賞事務局
TEL 011-671-2541 FAX 011-671-5755
メール csap.nougyou@todock.jp
月～金 10:00～18:00(祝日は除く)

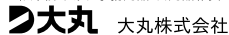


「ちょこっと」を応援します!

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



大丸株式会社

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

大日精化工業株式会社

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

東洋インキ北海道株式会社

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

エイチケイエム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

明文堂印刷株式会社

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



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

コープさっぽろDAY開催記念 ファイターズ応援フェア



お知らせ

8月31日(木)北海道日本ハムVS福岡ソフトバンク 札幌ドーム「コープさっぽろDAY」をみんなで盛り上げよう!C指定席観戦ペアチケットのほか、ダッグアウトツアーやベースランニング・YMCAダンスへの参加権もご用意しました!また、全道統合10周年を記念して、帯広の森野球場・旭川スタルビン球場・函館オーシャンスタジアム・釧路市民球場で開催のファイターズ戦観戦ペアチケットも選べます。詳しくは、コープさっぽろHPの応募要項をご覧ください。

日時 8月31日(木) **会場** 札幌ドーム

当選発表

各賞の内訳は、コープさっぽろHP・店頭の応募用紙にてご確認ください。尚、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。(7月上旬から中旬発送予定)

応募方法

日本ハムグループおよび協賛メーカーの商品500円(税込)以上を含む、コープさっぽろ各店のお買い上げレシートを応募用紙に貼り、店頭の応募箱へ投入

6月13日(火)締切 ※店舗持込分

お申込み・お問合せ

コープさっぽろお問合せ窓口 TEL 0120-583-032
月～金 10:00～17:00(祝日は除く)

トドックスマホ ショップOPEN1周年記念!



お知らせ

トドックスマホショップは6月でオープン1周年となります。1周年を記念して、キャンペーンを開催します!

- ① 新規事務手数料(税込3,000円)が50%オフ!
- ② 全機種端末代金が5%オフ!
- ③ さらに、トドックスマホショップご来店の方は全員ハズレなしのガラボン抽選にご参加いただけます!

もちろんご相談・お見積りだけしたいという方も大歓迎です。ぜひこの機会にトドックスマホショップ、ホームページにお越しください!スタッフ一同、お待ちしております!

キャンペーン期間 6/1～6/30

お申込み・お問合せ

トドックスマホショップ店頭(ルーシー店)、トドックスマホショップお問合せセンター、トドックスマホホームページ
☎ 0120-343-502 HP <http://todock-sp.jp/>
10:00～19:00(年中無休)

「安心なくらし」のご提案

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



※1:40歳～64歳の人は、特定疾病による要介護(要支援)状態であれば、対象となりません。●このご案内は生協の団体保険(1年契約用)(介護)の概要を説明したものです。ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」などをよくお読みください。ご不明な点がある場合には、取扱代理店までお問い合わせください。

コープの介護保険

生協組合員とご家族の介護保障



コープの介護保険は

- 現金でお支払い
- 簡単な加入条件

コースにより500万円または700万円を一時金としてお受けいただけるので、介護にかかわるさまざまな出費に備えることができます。

医師の診査は不要です。簡単な健康告知のみでご加入手続きが可能です。

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

- 加入依頼書および告知書の内容により、ご加入をお断りする場合がございます。
- 保険期間1年、団体割引10%。

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

●保険料は男女同額です。(年齢とは補償開始日時点の満年齢になります。)

●700万円コースもあります。
SJK17-00971 (2017年4月24日作成)

コープさっぽろ保険事業部(月～土10～18時)

資料請求はまずお電話で!

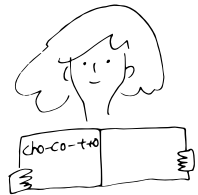


0120-37-2523

- ◆取扱代理店 / 生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501 TEL011-671-5585 FAX011-671-5586
- コープ協同保険株式会社
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501
- ◆引受保険会社 / 損害保険ジャパン日本興亜株式会社 札幌法人営業部 営業第一課
札幌市中央区北1条西6丁目2 TEL011-281-6144 <http://www.sjnk.co.jp/>

Cho-co-tto
VOICE

4月号の ちよこつとを見て



特集 かわいいについて

かわいいのすべてが記してあるので
目がさめたような気分！今晩はか
れいの野菜あんかけにしよう、あん
かけ大好き！材料費もかからずお
いしそう。

(札幌市 N・Fさん)

「かわいい通」

になっちゃいますかーについて

かわいい×豆知識の種類別の表を切っ
て保存しました。少し残念だったの
はコープ湯川店で初めてみた「サマ
がれい」が載っていませんでした。

(函館市 りんごさん)

アラサー☆あーちゃん、 料理を習う！について

キッチンばさみ de 5枚おろしについ
て、かわいいなんておろしたことない。
しかもキッチンばさみでおろせる
なんて驚きです。

(札幌市 みつちさん)

畑の人に、 会いに行く。について

大塚さんの笑顔がいいですね。
釧路発着で畑の人に会い
に行くイベントも
ぜひ！

(釧路市
たけのこさん)



Cho-co-tto
VOICE

ちよこつとについて

ち

ちよこつとはいつも旬の食材を
取り上げているので、料理の
参考にさせてもらい助かって
います。毎月初めに2冊もらい、1冊
は実家の母に届けるのが習慣になっ
ているんです！

(美幌市 ことりんごさん)

週

末に自宅で居酒屋でつごころを
します(笑)。居酒屋スタイルで
少しずつ作って飲んで、また作って...。
今回の私のベストレシピ、かわいいのエビ
チリ風や南蛮漬け等も居酒屋スタイ
ルのメニューにぜひ追加したいです！

(札幌市 コブDAAーさん)

ご応募ありがとうございました！

Cho-co-tto 4月号 ベストレシビ 結果発表

総数 181件

1位

P24

かれのいの南蛮漬け



3位

かれのいの
エビチリ風
(P25)

2位

かれのいの
野菜あんかけ
(P36)

5位

梅と小松菜の
春色おこわ
(P42)

4位

かれのいの
煮つけ
(P30)

ご
ぐれあいこ先生が開催した、子どもを対象とした「ニシンの料理教室」に参加しました。今まで何度もお刺身が食卓に並んでいましたが、子どもはあまり食べず、大人は格別なようで「おいしい」と食べている姿をみて、自分で料理することの大切さを実感しました。
(小樽市 さ☆きまさん)



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ょっとした出来事、コープさっぽろへの思いなどがありましたら、ぜひアンケートにお書き添えくださいね♪

おたより
待ってます



Cho-co-tto
VOICE

おたより、あれこれ

毎
号楽しみにしています。無料でごこまで楽しい冊子はちょっとしたくらいです。3歳になる息子のために料理を頑張ろうと思いついて参考にしていきます。初めていくらの塩漬けにも挑戦しました。いくらは高騰していたので今年はずっと安くならないかな。
(安平町 M・Oさん)



毎
月ちょっとした楽しみをしています。毎月掲載しているレシピを参考に一品以上は作るように決めています。今月はかれのいの南蛮漬けにチャレンジしてみたいです。写真は孫に甘い私の父が娘のために作ったお手製のバナナフオークといちごのスプーンです。でも、娘は食事に使うよりも、おままごとに使っちゃうんですよね。
(倶知安町ともきーさん)



私もできる。 はじめるなら、くもんの先生。

子育てしながら

あんしん
サポート制度



私がくもんの先生に
なったきっかけ

私が先生になれば、わが子が無料で学べる(※自教室に限る)ことも、いろいろな子どもたちの成長を見られることも、自分の子育てがさらに充実していくと思えました!

子どもの笑顔を見られる仕事を考えていたら、生涯続けたいと思える「くもんの先生」に出会いました!

もう一度社会に出たいけど子育てで10年のブランク...特別な資格不要、サポート制度が充実しているところに引かれました!

＼ お気軽にご参加ください! /

くもんの先生説明会

お子さま連れの参加についてもご相談ください

6月7月

〈説明会は約90分〉

札幌	6/5(月)7(水)10(土) 13(火)16(金)18(日) 22(木)26(月)30(金)	深川	6/18(日)22(木)27(火)30(金) 深川市経済センター
	7/3(月)13(木)	滝川	6/12(月)20(火) まちづくりセンター みんくる
	公文教育研究会 札幌事務局		
苫小牧	6/1(木) 苫小牧市民会館	釧路	6/9(金)20(火)7/21(金) 公文教育研究会 釧路事務局
小樽	6/26(月) 小樽市民センター	帯広	6/2(金)8(木)15(木)7/20(木) 帯広市民文化ホール
旭川	6/5(月)14(水) 大雪クリスタルホール	函館	6/5(月)10(土)15(木)7/6(木) 公文教育研究会 函館事務局

午後または土日開催の説明会は、予約制のところもございます。
また、上記のほかにも、全道各地で説明会開催中です。
日程・会場のご確認や説明会の内容など詳しくは、ホームページをご覧ください。

まずはお気軽にお問合せください。

KUMON

お電話でのお問合せ・
資料請求・説明会予約

0120-834-414

平日9:30~17:30
(土日祝お休み)

くもんの先生

検索



第5回
記念
キャンペーン

ろうきん 教育 無担保 住宅 ローン

生活応援大作戦

お取扱
期間

2017年
2月1日(水)～
7月2日(日)

マイガケナシデス
ドチラモ

ホームページより
仮申込ができます

マイカーの
ろうきんローンも



今だけ
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

とどろき
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】●北海道勤労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がる場合があります。)

●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く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

とどろき
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、ご返済回数は12回(1年)以上ある方が
対象となります。詳しくはくろうきんまでお問合せください。

詳しくはお気軽に(くろうきん)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5月1日現在のものです。

愛する家族のことだから 『お別れ』をこだわりたい

コープの家族葬「フリエ」では、故人から愛する家族への『最期のおくりもの』である、**大切なお別れの刻(とき)**をサポートいたします。



イベント案内

日時: 6月10日(土) 10:00~13:00

- ホール見学 ●積立会員加入受付 ●会葬品わけあり市
- 協同の苑・墓じまい相談 ●相続個別無料相談(要予約)

フリエ茶屋

お葬儀に関して知りたいこと、
気軽にお話してみませんか？

お楽しみ ビンゴゲーム

*10:30~
*11:30~(1家族1回限定)

現品限り

仏壇在庫 一掃処分市

【国産(一部、中国産)】



協同の苑・ご相談・積立・ご見学などのお問合せ

フリエホールつきさむ

TEL 011・867・0650

札幌市豊平区月寒中央通10丁目6-1 ●国道36号線沿い ●地下鉄東豊線「月寒中央駅」から徒歩約8分 ●中央バス「月寒中央通10丁目停留所」下車

ご葬儀の受付専用フリーダイヤル【コープさっぽろフリエ葬案内センター】 24時間・年中無休 ☎ 0120・617・750
 コープさっぽろへの加入が必要です。詳しくはお問合せ下さい。



トドックスマホショップ

OPEN 1周年記念!!



新規事務手数料 **50%OFF!**
(税抜3,000円)



全機種端末代金 **5%OFF!**

6月30日まで!



©トドック

さらにショップにご来店の方全員が参加できる!

ハズレなしのガラポン抽選!!

●コープのスマホ●

トドックスマホ



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 新館2階

営業時間: 10:00~19:00

休日: 年中無休

トドックスマホお問合せセンター

受付時間: 10:00~19:00

トドックスマホ ホームページ

<http://todock-sp.jp/>

0120-343-502

<CO・OP 共済ニュース>

書籍、直筆原稿、映画、変なモノ・・・大人も子どもも、知的ワクワクの夏!

展示企画「椎名誠 旅する文学館」ー北海道2017



椎名 誠さん

建物を持たない、インターネット上の
文学館「椎名誠 旅する文学館」。

作家・椎名誠さんの著作、旅やキャンプ、写真、映画など
さまざまな活動をまとめています。

この「椎名誠 旅する文学館」の展示企画を
全道の4トドックステーションで2週間ずつ開催します。
全国のCO・OP共済でも初の試みを、
コープさっぽろ共済推進室のメンバーが盛り上げます。
この夏、知的好奇心を満たす時間を過ごしませんか？



展示企画「椎名誠 旅する文学館」ー北海道2017・清田

7月10日(月)~7月21日(金)10:00~18:00 ※土日は閉館
トドックステーション 清田(札幌市清田区平岡2条4丁目1-28)

展示企画「椎名誠 旅する文学館」ー北海道2017・中央

7月10日(月)~7月21日(金)10:00~18:00 ※土日は閉館
トドックステーション 札幌中央(札幌市中央区北9条西23丁目1-20)

展示企画「椎名誠 旅する文学館」ー北海道2017・ひやま

7月31日(月)~8月11日(金)10:00~18:00 ※土日は閉館
トドックステーション ひやま(厚沢部町宇美和1229-1)

展示企画「椎名誠 旅する文学館」ー北海道2017・中標津

7月31日(月)~8月11日(金)10:00~18:00 ※土日は閉館
トドックステーション 中標津(中標津町東30条南1丁目1-3)

* 入場無料

* 展示予定内容: 年表、全著作、直筆原稿、ガリ版冊子、日記、旅ノート、
海外で購入したお土産、木工作品他、会場によりイベントを予定。

担当者

コープさっぽろ共済推進室
室長 池川 雅子さん



大人はゆっくりと椎名さんの世界に浸り、お子さまは夏休みの自由研究に・・・。中学2年の国語の教科書(光村図書)には椎名さんの「アイスプラネット」も掲載されていますね。もちろん、いつものトドックステーション同様、おもちゃや絵本もありますし、フリマでお買物もできます。お弁当の持ち込みもOKですので、期間中何度でも楽しんでほしいです。まだ、詳しくは言えませんが、会場ごとに、楽しいことを計画中です。ぜひ、遊びにきてください!

※お問合せ

コープさっぽろ共済推進室
TEL:011・668・2432
(月~金 10:00~18:00)

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ
コープ共済センター

☎0120-25-9431
月~土/9:00~18:00(日曜休業)

<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!🔍

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

フライパンでつくる バター香る チキンピラフ

ざいりょう 3~4人分

お米	2こう
バター	10g
とりももにく	200g
玉ねぎ	1/4こ
にんじん	15g
マッシュルーム	3こ
にんにく	1/2こ
水	400ml
ローリエ	1枚
塩	小さじ1
こしょう	少々
バター(しあげ用)	10g
パセリ	少々

※26cmのフライパンで作ります

7 とりにくの色がかわったら、マッシュルーム、お米を入れていためる。



え!お米はとがないんですか?



といだお米だと、お米がわれてベチャツとしたしあがりになってしまいます。

8 お米がとうめいになったら、水とローリエ、を入れる。



4 マッシュルームはスライスする。



5 フライパンにバターとにんにくを入れて火にかける。



6 バターが溶けたら、とりにく、玉ねぎ、にんじん、塩を入れていためる。



1 とりにくは2cm角くらいの大きさに切る。



2 玉ねぎは5mm角くらいのさいの目に切る。



3 にんじん、にんにくはみじん切りにする。



あんまりこまかくしないでOKです。



チキンピラフ、 どうぞめしあがれ



(まめちしき)

ピラフはチャーハンの仲間?

ピラフというと、ごはんを具と一緒にバターで炒めた「洋風のチャーハン」と思う方も多いのでは?ピラフはお米をバターで炒めてスープを加えて炊きあげたもので、トルコが発祥の料理です。チャーハンは炊いたごはんを具と一緒に炒めたものなので似ているようですが、実は作り方が違うのです。



おさらにもつたら、
きざんだバセリと
こしょうをふる。

12 火を止めて、そのまま10分むらす。



9 木べらでさっとまぜ、中火(ちゅううび)でゆっくりとふっとうさせる。



たくさんまぜると、ごはんにねばりがでるのでちゅうい!



13 しあげ用のバターをくわえて、木べらでまぜて完成。



10 ふっとうしたら、ふたをして弱火(よわび)にし、15分。



※IHコンロの場合、中火(ちゅううび)で18~20分を目安にしてください。

具がたっぷりなので1皿で満腹の1品。ふたを開けた瞬間のバターの香りがたまりません!



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 能戸

パチパチと音がしてきたらOK
よぶんな水分をとばします

11 15分たったら、ふたをしたまま20秒ほど強火(つよび)にする。



ふしぎっち

オニ章

とめてくれるな

ふん★はせがわけいすけ
え★こぐれけいすけ

歩くすがたは、

のまき

このごろずっと

海にいてすっかり

泳ぎがうまくなったよ。

おやおや。

のっそりのそり

うにこが歩いてら。

ねえねえ

どーしこきみには

トゲがあるの？

教えて神様。

どうしてわたしにトゲがあるの？

そうよきれいなバラには

トゲがあるもの。

うにこ

だげどね ふしぎっち。

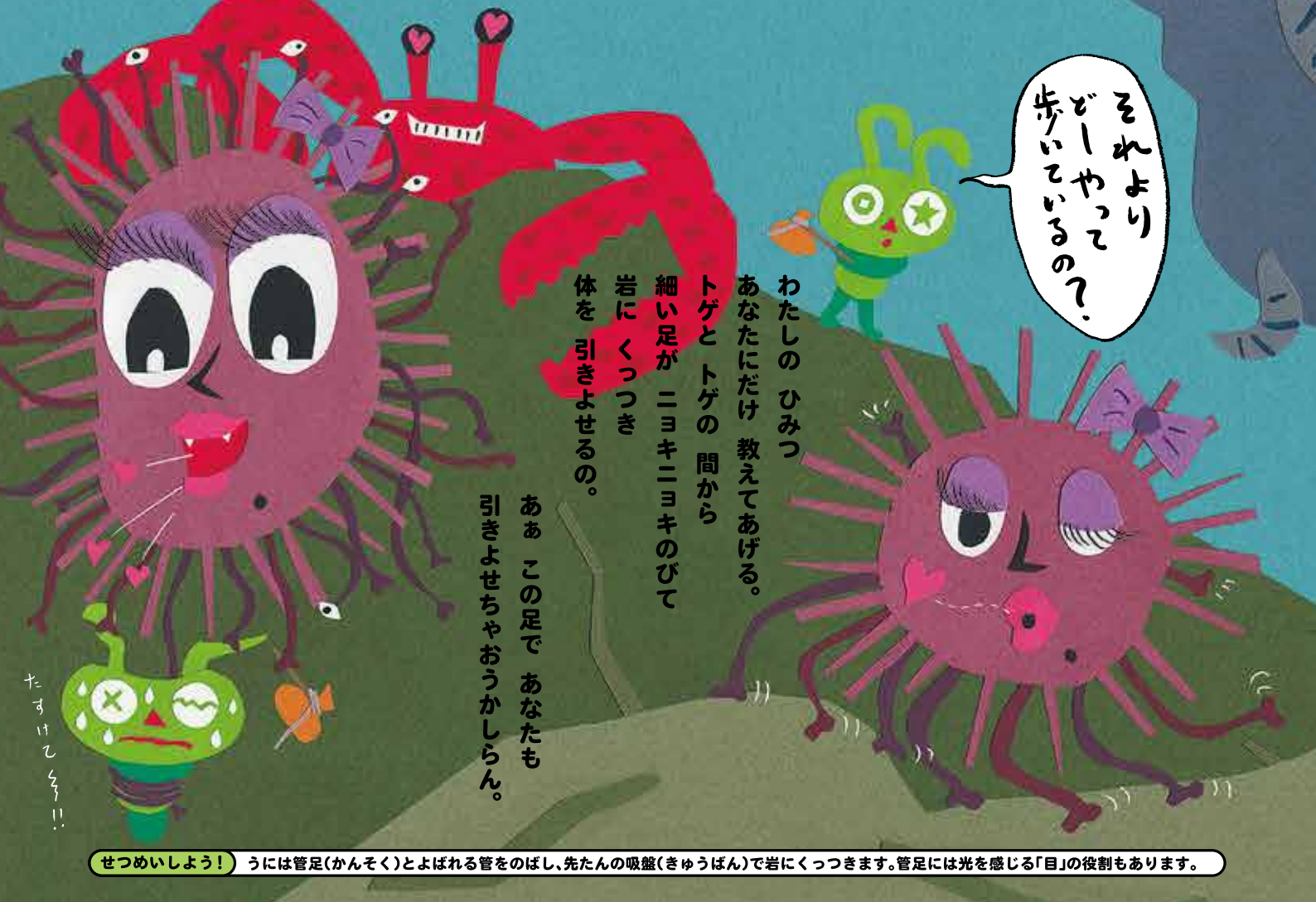
このトゲのおかげで

ちよつとや そつとじや

わたしをモノにできないの。

ゆめやれ...

せつめいしよう！ うにのトゲは敵(てき)から身を守るのに役立っています。でもそんなうににも、ヒトデやカニ、カモメ、カラスといった天敵がいます。



それより
どーやって
歩いてくるの?

わたしの ひみつ

あなたにだけ 教えてあげる。

トゲとトゲの間から

細い足が ニョキニョキのびて

岩にくっつき

体を 引きよせるの。

ああ この足で あなたも

引きよせちゃおうかしらん。

せつめいしよう! うには管足(かんそく)とよばれる管をのばし、先たんの吸盤(きゅうばん)で岩にくっきます。管足には光を感じる「目」の役割もあります。

たすけこ〜!!

地域の器と、楽しく暮らす

北海道の うつわ時間



一目惚れも、悩むのも楽しい
集めたくなる多彩なプレート

独身時代、ギャラリイカ
フタ勤務し、器に触れて、手
作りの魅力を感じたのが佐
藤さんの創作のベースです。

「母が懇意にしていた長
沼ぐめばえ窯」の陶芸の先
生と改めて話す機会があ
りまして。興味があるなら
作ってみない?と後押しし
てくださったんです」。

まず、自宅で使うもの
を」と始めた陶芸。学ぼう
ちに佐藤さんは、独自のユ
ニークな技法を取り入れて
いくように。

「しのぎの技法が楽しく
て、でも専用の道具では思
うような線が出ず…。実は
大小のスプーンを使い分け
て削っています」と照れ笑

い。細かな凸凹で質感を残
したレース柄にはクロスを使
うなど、主婦らしく発想の
ヒントは身近な物から。

「色も形も欲しいものを
作っていたら、どんどん種類
が増えてしまい(笑)。私自
身が楽しく作っているので、
気負わず楽しく使っていた
だけのこと嬉しです」。

作り手の食卓

～こんな風に使っています～



3児の母である佐藤さん。長男は、現在三笠高校の製菓コースに通い、パティシエを目指して勉強中。長男作のパンやお菓子は母が作った器に盛り付け。素敵な親子関係!



佐藤家の一枚



〈北広島市〉
うつわ工房SUCRE
シュクレ

さとう みちこ
佐藤 倫子さん

2010年より母の知人である長沼町の陶芸家に師事。5年ほど前から「江別やきもの市」に参加し、器の販売をスタート。今年も7月8日、9日の同イベントに出店予定。

所有の粘土は約8種類、色合いは春の緑、秋の銚色など季節感も重視。温かみがあり、ほろこりした質感の器は手でのはず「たたら」のプレートが多く、刺身、寿司の醤油受けにぴったりな豆皿で700円～

取材・文・編集 / 青田美穂
撮影 / 石田理恵 デザイン / 玉置彩子

■佐藤さんの器に触れて、買えるお店
●ブックカフェ 風味絶佳(ふうみぜっか)
北広島市希望ヶ丘1丁目14-14 TEL.090-2050-7277

営業時間 / 10:30～17:00 休み / 金曜、土曜、祝日

おしえてください

🎁 今月のプレゼント



5名様

粒うに一夜漬
(ムラサキウニ) 50g&
つぶ塩辛 170gのセット
※写真はイメージです



1名様

P27「うにとニラの卵とじ」
で使用の器



5名様

P34北海道味の素株式会社より
「カフェラトリスティック」
濃厚ビターカフェラテ・
濃厚ミルクカフェラテ2箱セット

Q1 面白かった記事はどれですか？

その理由も教えてください

※タイトル名をお書きください

Q2 おすすめの「白菜」のレシピを教えてください

Q3 「白菜」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

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：6月20日(火) 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 「6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

うに漁は状況により一週間、船が出ないことも。「海の神様を味方に…」と祈りながら挑んだ最初の漁は時化で中止。ですがめげません。二度目の挑戦で何とか取材撮影が実現。漁師さんの思いと苦労を知って味わったうにの味は、最高でした！(青田)



ごはんとおかずインデックス

うに

うにと十勝マッシュルームのぶっかけそば	18
うにとアスパラのだしジュレかけ	20
甘エビのうにしょうゆ和え	21
うにみそ	22
うにの炊き込みごはん	23
プチトマトのクリームチーズうに和え	24
うにと長ねぎのホイル焼き	25
うに汁	25
うにグラタン	26
うにピザ風	26
うにとニラの卵とじ	27
うにぎり	27
うに茶碗蒸し	28
うにパスタ	30
うにかまぼこ	30
うに丼	31
うにの冷製そうめん	37
豆腐のステーキ うにバターしょうゆ	裏表紙

にく

坂本家の豚井アレンジ	47
豚井	48
豚肉のマーマレードBBQ	74

やさい

ごまゴボウサラダ	43
ピーマンのお浸し	43
菜園サラダの	
ヨーグルトシーザードレッシング	74

さかな

鮭のホイル焼き	43
---------	----

めん

トマトのこぶおろし冷うどん	39
だしたっぷりのもずく麺	42

ごはんもの

ガパオ風おこわ	32
だしかけひつまぶし	37
3層チーズの贅沢巻き寿司	38
海鮮ベッパ―漬け丼	39
チキンピラフ	66
大根菜とじゃこのかつおむすび	75

パン

カフェラトリースティックのフレンチトースト	34
3層チーズはんぺんサンド	38

お酢

フルーツビネガーポンチ	36
黒酢のはちみつ梅フルーツ酢	36

第63号
2017年6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、竹村貴子、長谷川美穂
中田明美、田村裕子、阿部登茂子、田島健
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ブの登録商標です。

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

- 宅配ト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6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
29	30	31	1 麦茶・氷・ガム・ 梅肉エキスの日 🍵 10 🍷	2 オムレツの日 イタリワインの日 🍷 10	3 🍷 10	4 蒸パンの日 📦 10
5	6 梅の日 ロールケーキの日 🍷	7	8 🍷	9 たまごの日	10 ミルク キャラメルの日 10	11 梅酒の日 📦 🍀 10
宅配保存版 薬・健康食品カタログ配布						
12 🍷	13 🍷 🍷	14 🍷	15 生妻の日 🍷 10 🍷	16 麦とるの日 和菓子の日 10	17 10	18 父の日 おにぎりの日 📦 🍷 10
19	20 ペパー ミントの日 🍷	21 夏至 えびフライ スナックの日	22 かにの日 🍷 5	23 10	24 麦の日 10	25 📦 🍀 10
宅配保存版 業務用カタログ「La Cook」配布						
26	27 ちらし寿司 の日 🍷 5	28 パフェの日 5	29 佃煮の日 🍷 5	30 プレミアム フライデー 5	1	2

ちょこっとカードに現金で 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 (上記対象者 5%OFF; 5~6歳当日便サービス)	シニアコープデー	らくちん当日便サービスデー (60歳以上の方、からだの不自由な方、妊婦の方が対象)		ポイント5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

ヨーグルトをつかったドレッシングでヘルシーに。



学カアップPOINT
ナッツ(特にピーナツ)はレシチン豊富で記憶力アップに効果的。

菜園サラダのヨーグルトシーザードレッシング

【材料(4人分)】

プランターで育てたサラダ野菜(リーフレタス、キュウリ、ラディッシュ、トマト、ルッコラなど)

……………適量
お好みでゆでたまご、ベーコンなど
……………適量
ヨーグルト……………120g
塩……………小さじ2/3
玉ねぎ……………20g
ミックスナッツ(食塩不使用)……15g
A 粉チーズ、マヨネーズ…各大さじ1
おろしんにんにく……………小さじ1/4
黒こしょう……………少々

菜園ポイント 水菜、パプリカや、焼いたズッキーニを添えても。

学カアップPOINT
豚肉は疲労回復に効果のあるビタミンB1豊富な食材。勉強で疲れた体をおいしく癒してくれます。



鶏の手羽元や手羽先でもおいしくいただけます。お家ではオープンやフライパンで焼いても。

ここでお手伝い!

【作り方】

- ①サラダ用の野菜は洗って器に盛りつける。お好みでゆでたまごや、カリッと焼いたベーコンを飾る。
- ②ヨーグルトに塩を混ぜ、軽く水切りする。
- ③玉ねぎはみじん切りにしてレンジ600wで40秒ほど加熱する。ミックスナッツを刻んでおく。
- ④②に③とAを加えてよく混ぜる。サラダにお好みの量をかけていただく。

豚肉のマーマレード BBQ

【材料(4人分)】

スペアリブや豚ロースなど……………400g
A マーマレード……………大さじ5(100g)
しょうゆ……………大さじ3
にんにくすりおろし……………小さじ1/2
しょうがすりおろし……………小さじ1/2

【作り方】

- ①お肉は食べやすい大きさに切る。
- ②密閉袋やボウルにAを入れて混ぜる。
- ③②に①を1時間ほど漬け、グリルでソースを塗りながら焼く。

ここでお手伝い!

セクスイハイム
×
Cho-co-tto

育てて
食べて
賢く育つ!

第2回

百ます計算でおなじみの

陰山英男先生と作る

子どもを賢く育てるレシピ



×



レシピ考案

能戸英里

栄養士のこたべ
子どもごはん研究家
各レシピには菜園、お手伝い、学カ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 × 陰山先生 × 学研 × Cho-co-tto

住まいの工夫
(リビング学習+
食育の場づくり)

暮らしのしかけ
(学研の学習
コンテンツ)



かげやまモデルとは

セキスイハイムの住性能に、陰山メソッド教育ノウハウをプラス。「家で学ぶ」環境づくりとして、右記の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
しかけ

家族
コミュニケーション
の演出

どこでも
学習できる
場所づくり

かげやまモデルとは

住まいのなるほど工場祭

同時開催 食材のおいしさに触れよう。
“地元食材”BBQ 大会

今回ご紹介したメニューが昼食になります!

日時 6月18日(日) **参加無料**
受付開始10:30 **ご予約制**
見学開始11:00
(終了予定15:20)

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

※先着順限定300食(大人・子ども含む)
※昼食は幕の内弁当に変更も可能です

お問合せ

北海道セキスイハイム株式会社 企画部
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ば、健康的な食習慣を身につけるために不可欠なのは、「味覚」。つまり自分の目や舌で体によい食品を判断する力が大切なのです。そのためには食材そのものの持つおいしさを知っておく必要があります。家庭菜園を親子で楽しめるバルコニーがあれば野菜の美味しさに触れ、旬のことも学べるでしょう。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を賢く育てる「かげやまモデルドーミンスタイル」が誕生しました。

セキスイハイム®

**大根菜とじゃこの
かつおむすび**

[材料(4人分)]

- ごはん……………2合分
- 大根菜……………80g
- ちりめんじゃこ……………10g
- かつお節……………2g
- 塩……………小さじ1/2

[作り方]

- ①大根菜はゆでてしっかりと水気をしぼり、みじん切りにする。
- ②ごはんは①、ちりめんじゃこ、かつお節、塩を混ぜておにぎりにする。



手軽に食べられ、栄養満点。夜食にもぴったり。

学力アップPOINT
カルシウム豊富な大根菜とちりめんじゃこでイライラを抑え、集中力アップ!

「ミニ」でお手頃!





黒ラベル Special
青ちやん食堂
 12月も開店!

今年の新メニューは、
 黒ラベルの「うに」が
 絶対の定番です。

豆腐は弱火でじっくり
 焦げ目がつくまで!



今月は
 「うに」だよ

うにとバターは
 相性バツグン!



うには
 火の通しすぎに
 注意

豆腐のステーキ
 うにバターしょうゆ

●材料(2人分)

- 木綿豆腐.....1/2丁
- 小麦粉.....適量
- うに.....50g
- バター.....20g
- しょうゆ.....小さじ1
- 油(焼き用)....大さじ1
- 刻みのり.....適宜

●作り方

- ①キッチンペーパーで豆腐の水を切る。
- ②①に小麦粉をふり弱火で全面を焼く。
- ③②を皿に移しフライパンの余分な油を拭いてバター半量とうにを加える。
- ④しょうゆを加えて豆腐にのせる。
- ⑤残りのバターと刻みのりをのせ完成。

小麦粉をまぶすことで
 カリッと仕上がります!



うには加熱することで、磯くまみか
 抑えられ、甘みが増します。
 後味が苦みが残らな
 黒ラベルとの相性は言うことなし!

青ちゃん食堂店主 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。



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