

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

すいかですよね？

8月号

2017 [vol.65]

つなぐ
COOP
SAPPORO

夏のポイント還元キャンペーン

サッポロビール商品24缶ケースお買い上げで

10,000ポイントが200名様に

総額200ポイント当たる!!

購入対象期間

7/31日 ~ 9/3日

※詳しくは店頭にてご確認ください

夏だ、
ビールだ、
サッポロだ。



サッポロビール
営業担当の飯田です!

おほくも
おススメ!!



北海道の夏は北海道限定ナポリンソーで決まり!

サッポロ ナポリンソー

「ナポリン」は、ホッカサッポロフード&ビバレッジ(株)の商標です。



リキユール(発泡性)①

これはお酒です。

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp



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。①



特集

すいか

目次

- 04 当麻町のすいか
- 14 「すいか通」になっちゃいますか!
- 18 下國シェフならこう作る!
- 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!

- 32 畑の人に、会いに行く。
- 49 天使のおべんと
- 50 北海道の伝えたい味 伝えたい心
- 54 ひとさらごはん
- 55 食べる・たいせつフェスティバル2017
- 61 コープ統合10周年
- 62 Cho-co-ttoインフォメーション
- 66 みなさんからのお便り
- 74 こどもレストラン
- 76 ふしぎっち第V章
- 78 北海道のうつわ時間
- 79 アンケート
- 80 ごはんとおかずインデックス
- 81 8月コープさっぽろカレンダー

表紙撮影 / 上村幸将



すいか

生産者

とじゅう

井

当麻町のすいか

取材文 森由香 編集 小向香
撮影 石田理恵 デザイン 佐孝優

● 当麻町

夏になると会いたくなる 当麻産の「でんすけ」さん

お中元シーズンを迎えると、必ず聞こえてくるユニークな名前があります。当麻町の「でんすけすいか」。赤と黒のパッケージから現れる大玉すいかは、美しい光沢を放つ濃い緑色。インパクトのある見た目に加え、甘みとシャリ感のバランスの良いおいしさは、夏のギフトの定番となっています。

名前の由来は、喜劇俳優の故大宮敏充としみつさんが演じたデン助さんにあやかって。そして、水田の転作から、稲の代わりに「田を助ける」すいかに育つようになると願いが込められています。

夕張メロンとともに話題になる初セリでは、今年、札幌の青果市場で1玉40万円、旭川では50万円の高値がつきました。

デビューから30年を超えてなお、ブランドを守り続けるすいかの「いま」を知りたくて、出荷の最盛期を迎えている当麻町を訪ねました。

* * *

大雪山系を望む上川管内の当麻町。旭川市の東隣にある町は、道内有数の米どころでもあります。「当麻町そ菜研究会でんすけ部会」の伊和彦いわひこ部会長は2代目農家。両親、奥

さんと一緒に、でんすけすいか、お米、ミニトマトを生産しています。

6月の初セリ用のでんすけすいかを育てた伊林さん。その年の評判を左右する初セリに高値がつき、「プレッシャーだったけど、まずはほっとした」とのこと。いまは夏の収穫に追われています。

見た目も名前も印象的な「でんすけすいか」。農産物では珍しく商標登録されている



黒皮のすいかと真っ赤な果実をイメージしたパッケージが目印



JA当麻の選果場。厳しいチェックをクリアした商品が全国へ向かう

1つの苗から1つの玉 大切に大きく育てます

早速、ビニールハウスを見せてもら
うと、たくさんの葉っぱのあいだから、
大きな黒いすいかが顔をのぞかせてい
ます。

まず、すいかの栽培方法を簡単に
紹介します。種から苗を育て、その苗
をハウスに移す「定植」。そこからツル
を3〜4本伸ばし向きを整える「整
枝」。雌花が受粉し着果すると、実が
ふくらんでいくので、大きく育てるも
の以外の実を取り除く「摘果」。この
ような細かい管理作業を定植から
100日ほど続け、収穫となります。
通常は1本のツルから1〜2玉を
収穫しますが、ですすけすいかは「1
苗1玉」。伊林さんは1苗から3本の
ツルを伸ばすので、途中で3玉から1
玉に選抜するわけです。

「ですすけは大きくなるほど甘みが
増すので、1玉に栄養を集中させた
方がいい。小さな実のうちに、形よく、
大きく育ちそうなものを選んでいき
ます」。どの玉を残すかは経験の積み
重ね。玉を叩いた感触も参考になるの
で、毎年、指に硬いタコができるそう。

玉が大きくなると、葉に触れて皮
が傷つくこともあり、いっそう慎重な

作業が必要となります。今年は
3600株の苗を18棟のハウスに定
植。徹底した管理がものをいうので、
1日も気の抜けない日々が続いてい
ます。



たくさんの葉から陽ざしや養分を吸収するすいか。1苗
1玉で大切に育てられる



開花した日分かる目印の棒。生育はツルごとに変わる
ので1日も目が離せない

形や色が均一になる
よう回転させる「玉が
えし」。玉が大きくなる
ほど大変な作業





ですすけすいか独特のシャリ感は果肉が硬く仕上がるため。切る時の音も気持ちいい



冬のあいだの「育苗」は農協が一括して担当。生産者は他の作業に専念できる

30年変わらぬルールと熱意は次の世代へ

当麻町ですいかの栽培が始まったのは1984年。国の減反政策により、お米に代わる転作作物を選ばなければいけない時代。当時の青年部のメンバー15人は、種のパンフレットから真っ黒なすいか「タヒチ」に目を付けました。「米農家ばかりですいかは未経験。どうせなら、他では作っていないものをやってみよう」と若い力が動き出したのです。

市場でもタ張メロンに続くブランドを求めていたことから、ギフトになる高級すいかを目指し、当麻町そ菜研究会でんすけ部会を発足。勉強会を重ね、それぞれの工夫を教え合い、栽培技術に磨きをかけていきました。また、糖度9度で充分とされ

た時代に、11度以下は出荷しないという厳しいルールを自ら課したことも、ブランド力につながりました。

ですすけすいかは、部会と農協が一体となった生産体制も特徴です。89年からスタートした農協による「一括育苗」もそのひとつ。「収穫後も、選別や玉磨きがあり、生産者の労力はかなりのもの。もっと生産に専念してもらえよう、育苗は農協が担当することにしました」と、JA当麻営農部施設園芸課の池田涉さん。

2013年に30周年を迎えたですすけすいかは、栽培を始めた15人の息子世代へと受け継がれ始めています。

生産者の伊林さん(右)、市場の小笠原さん(中)、JA当麻の池田さん(左)。現場の信頼関係がブランド力を高める

生産者の手で磨き上げ 厳しい目でチェックして

でんすけすいかといえば、光沢のある黒皮が特徴ですが、あの輝きは生産者の手によるものです。収穫したばかりのすいかにツヤはなく、2種類の磨き機を通して、最後はやわらかい布を使って、伊林さんの手で磨き上げます。

そして、大きさに合わせて箱にすいかを入れていくのですが、ここにもひとつ、部会のルールがあります。秀、優良の自己申告シールをすいかに貼るのです。生産者に見れば、すべてに「秀」を付けたいところなのでは？

「ギフトなので、ふたを開けた時に、てっぺんのツルがまん中に見えるのが理想。まっすぐ立つて、傷が無いものを秀にして、他はランクを落とします。ブランドを守るためには仕方ありません」と伊林さん。

箱に入ったすいかは農協の選果場へ。JA当麻では、いち早く糖度センサーを使っていましたが、2012年からさらに精密で厳しい選果システムを導入。空洞をチェックし、6台のカメラで色や傷、形などを判定、糖度測定も2台のセンサーで角度を変え、糖度の偏りがないかまで調べます。

最後は検査員の判定です。生産者

の自己申告シールとセンサーの測定結果をふまえ、人の目で最終チェック。合格したものに「でんすけすいか」のラベルが貼られ、ようやく商品になります。今年の出荷予定は7万玉。味も見た目も申し分のない、でんすけが全国へ届けられます。



収穫したばかりのでんすけすいか。うっすらと膜がかかっているような濃い緑色



玉にブラシをかける1台目の機械。この後、スポンジ状のローラーで細部を磨く



磨きの仕上げは人の手で。出荷の最盛期には1日200玉を磨くこともある





箱とラインを移動する際、すいかに傷がつかないようにする自動移載装置



空洞・外観・糖度の判定をより高精度にするため「クリーンルーム」内にセンサーを設置



S(4~5kg)から6L(11kg以上)まで規格は8種類。人気があるのは3L(約8kg)

長年の夢が実を結び オリジナル品種が誕生

つねに高品質を追求するでんすけすいか。部会と農協は、「タヒチ」の良さは生かし、空洞の少ない品種の開発を種苗会社に依頼し、長年にわたって試験栽培を続けていました。そして、ついに誕生した品種の名前が「でんすけすいか」。名実ともに、当麻町だけのオリジナルすいかとなりました。

見た目やシャリ感はそのままで、空洞は少なく、糖度がアップ。16年産から全面的に切り替えましたが、昨年は台風が続いた年。それでも収量を維持し、市場の評価が高かったのは、品種改良の成果と言えるでしょう。

「大玉すいかの品種は、やはり大き

いほどおいしい。この大きさで、空洞の少ないでんすけすいかは、ギフト市場に自信を持って勧められます」と、丸果札幌青果(株)の小笠原康人さん。

「すいかは皮が硬いので日持ちするようには思われませんが、生産者は食べ頃を見極めて収穫しているので、すぐに食べてほしい」と伊林さん。おすすめの食べ方を聞くと、「自分たちはすいかを冷蔵庫に入れることはないですね。あまり冷やし過ぎないほうが、本来の甘みが分かっています」と思いますよ」という答え。

暑い日はまだまだ続きます。家族や仲間が集まる日は、みずみずしい甘いすいかで、暑気払いするのはいかがでしょう。

さらに高品質を目指して、「タヒチ」から「でんすけすいか」へ品種を改良

すいか

豆知識

取材文編集／森由香 写真／石田理恵
デザイン／佐孝俊 イラスト／岡本香織

「すいか通」になっちゃんいますか！

編集部に届いたアンケートの疑問に

コープさっぽろ
バイヤーが
答えます！

お店での ポンポンは やめましよう

すいかを選ぶ時、ポンポンと叩くイメージがありますね。これは、音によって果肉の密度を調べるため。出荷する際、バチのような器具で皮を叩く「打音検査」をする産地もあります。プロは音を聞き分けられますが、素人では難しいのでお店でのポンポンはやめておきましょう。最近は糖度センサーでチェックされているので、店頭に並ぶすいかはほぼ良品です。

すいかをおいしく食べるポイントは冷やし方。冷やし過ぎると甘みを感じられなくなるので、食べる前に2時間ほど冷蔵庫へ入れる程度に。すいかのおいしい温度は10℃～15℃で、冷水とほぼ同じ。水の中で冷やす昔ながらのやり方が、すいかにとって適温のようですよ。



商品本部 農産部バイヤー
坂井 誠次さん

すいかは品種が多く、大玉、小玉、楕円形とサイズも豊富です。甘さとシャリ感のバランスがおいしさのポイントなので、お好みの味を探してみてくださいね。



産地／富良野市

北の峰すいか

夏大地、マイティーX(大玉)

富良野産の代表ブランド。盆地の寒暖差を生かした甘いすいかは安定した人気。



産地／富良野市

まっ赤なえくぼ

紅まくら(大玉)

大玉では珍しい楕円形。独特の甘みとシャリ感があり、皮のふちまで食べられる。



産地／北竜町

ひまわりすいか

黄小玉2号(小玉)

ひまわりの里・北竜町のすいかは果肉が黄色。糖度が高く、すっきりした甘さ。

北海道のブランドすいか

産地／月形町

ゴジラのとまご

ジェットロ(大玉)

皮に縞模様がなく、卵のような形。果肉はシャリシャリとして、後味が爽やか。



産地／富良野市

マドンナ

マイティー21(大玉)

1本のつるから1玉だけ栽培。さらに糖度12度以上のものだけを厳選して出荷。



産地／共和町

らいでん マダーボール

マダーボール(小玉)

ラグビーボールのような形の小玉すいか。甘みが強く、舌ざわりがなめらか。



産地／共和町

らいでんスイカ

スリーセブン、マイティー(大玉)

作付面積は全道一。殺菌効果のあるネギと一緒に植える「混植栽培」が特徴。



すいかの代表的な産地は熊本県と千葉県。暑さとともに産地が北上し、7月～9月に北海道産が旬を迎えます。北海道の収穫量トップ3は、富良野市、共和町、当麻町。ちよつと珍しいものは、大正時

北海道の夏を にぎやかにする ブランドすいか

代から栽培されている「サツポロ西瓜」。数量は多くありませんが、根強いファンを持つ伝統すいかです。
品種は大きく分けると大玉(6～8kg)と小玉(2～2.5kg)。特有の歯ざわりの「シャリ感」は、小玉より大玉の方があると一般的にはいわれます。「種なしすいか」は、日本で開発された技術ですが、品質や味にムラがあり、いまはほとんど出回っていません。

北海道は昼夜の
温度差のおかげで、甘みの
強いすいかがあります!!



江戸時代から 日本の夏に 欠かせない果物

すいかの原産地はアフリカで、砂漠地帯の「飲みもの」だったそう。紀元前のエジプトでは種を食べるために栽培され、その後、果実を食べるようになり、世界各地に広まりました。日本には中国西域から伝播したので、「西瓜」の名前が付いたのだとか。

江戸時代には、すいかを切り売りする「水菓子売」という商売があり、この頃から日本の夏の風物詩に。現在の緑と黒の縞模様のすい

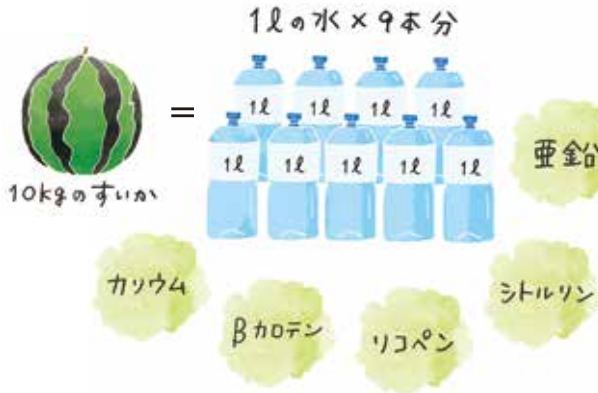
夏バテ？熱中症？ 元氣玉の出番です！

すいかの英語名は「ウォーターメロン」。90%の水分の中に果糖、ブドウ糖が含まれ、体に吸収されやすく、すぐにエネルギーになるので疲労回復にぴったりです。注目の栄養成分は、体のむくみを取る「カリウム」、生活習慣病を予防する「βカロテン」や「リコペン」、利尿作用でデトックス効果のある「シトルリン」など。果汁に含まれる亜鉛は、傷の治りを早めるので、口内炎に効くといわれます。喉をつるおし、元氣

江戸、すいか好き
道産子だって負けないよ



かが広まったのは大正時代から。アメリカの品種「アイスクリーム」と在来種の「大和」を掛け合わせ、緑の皮と赤い果肉のすいかが定番になったそうです。



をチャージ！夏はやっぱり、すいかの出番ですね。

まさに、天然の
栄養ドリンクですね！



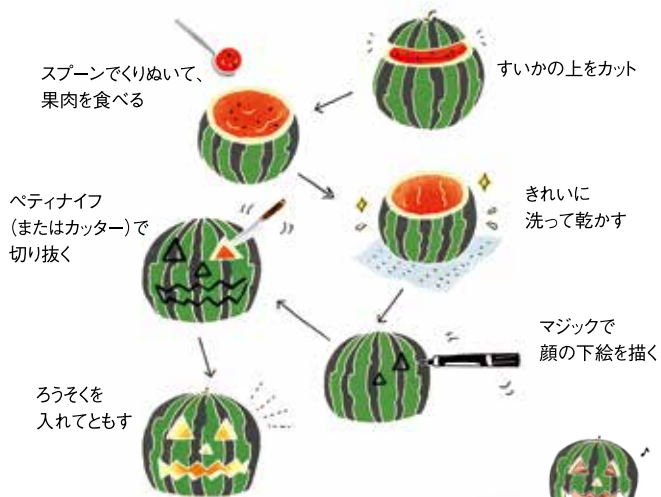
公平に美味しく 種の取りやすい 切り方は？

すいかの甘いところは、まん中部
分。なので、ここを均等に分けるの
が基本です。種を取りやすくした
い時は、種の並び方の「規則性」を
利用して切る方法があります。

まず、縞模様と直角になるよう
に包丁を入れ2つに割ります。す
ると、6つのV字型に種が並んでい
るのが分かります。これは、すいかの
中に栄養を届ける「維管束^{いかんそく}」とい
う組織があるため。中心からV字の
ラインに沿って12等分に切ってい
くと、断面に種が出るのでとても取
りやすくなります。

種も皮も 活用しないと もったいない！

種はつつかり飲み込んで、固い
皮のまま体外に出るので大丈夫で
す。逆に果肉と同じ栄養があるので、
捨てずに生かす方法も。煎った
種を軽く砕いて、茶こしでお湯を
注ぐと香りのよい「すいか茶」にな
ります。せっかくなので皮も活用し
て、夏の夜にぴったりの「すいかラン
タン」を作りましょう！



夏休みの工作に
どうぞかー？



これは種が
取りやすい！



すいか

し も く に

シエフ

編集／能戸英里
撮影／石田理恵
デザイン／佐孝俊

下國シエフなら こう作る！

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

お家をレストランに！
シエフレシピにチャレンジ！

すいかジュースの フルーツゼリー※

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

■調理時間 約30分
(固める時間を除く)

83
kcal
(1人分)

[材料(1人分)]

すいか70g
グラニュー糖5g
板ゼラチン1.5g
レモン汁1g
いちご1個
オレンジ1房
プラム1/2個
飾り用ハーブ、食用花適量

[作り方]

- ①板ゼラチンは氷水で戻しておく。
- ②すいかの皮と種を取り除き、グラニュー糖と一緒にミキサーでしっかりと回す。
- ③②をこして鍋に入れ、沸騰させる。
- ④ペーパーをのせたザルでこし、透明なすいかのジュースを抽出する。
- ⑤熱いうちに水気をしっかり切ったゼラチンを加えて、半球型に流し、適当な大きさに切ったフルーツを入れ、冷やし固める。
- ⑥型から外し、ハーブや食用花を飾る。

※お好みのフルーツでアレンジできます。キウイや生のパイナップルはゼラチンが固まらない場合がありますので避けてください。



のぶ
下國 伸さん

1986年生まれ、旭川市出身。箱根「auberge AU MIRADOR(オー・ミラドー)」、三ツ星レストラン六本木「PIERRE GAGNAIRE(ピエール・ガニエール)」、一ツ星レストラン フランス「La Cachette(ラ・カシェット)」で経験を積み、2014年フレンチレストラン「W27」のシェフとなる。2017年1月からコートドールの料理長に就任。

レストラン コートドール

緑あふれる北海道神宮にほど近い閑静な隠れ家的レストラン。こだわりの一皿を厳選されたワインとともに味わう。



- 住所 札幌市中央区宮ヶ丘1丁目 ■TEL 011-614-1501
- 営業時間 ランチ／12:00～14:00(ラストオーダー)
ディナー／18:00～20:30(ラストオーダー)
- 定休日 年中無休(年末・年始を除く)



30分でできる!

絶品シェフの味

すいかッペリーニ

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

■ 調理時間 約30分

291
kcal
(1人分)

[材料(1人分)]

すいか	30g	EXバージンオリーブオイル	適量
カッペリーニ※1	50g	塩・黒こしょう	各適量
黒オリーブ(種なし)	5粒	生ハム	10g
イタリアンパセリ	3枚	ミモレット※2	適量

[作り方]

- ① 鍋に強めの塩を加えたお湯を沸かし、カッペリーニを2分半ゆで、氷水でしめる。
- ② すいかの皮と種を除き、細かく刻む。
- ③ 黒オリーブも同じように刻む。
- ④ イタリアンパセリは千切りにする。
- ⑤ カッペリーニの水気を切ってボウルに入れ、オリーブオイル、塩・黒こしょうを絡める。
- ⑥ お皿に高さを出して盛り、すいか、黒オリーブ、生ハム、イタリアンパセリをのせ、ミモレットを削って完成。

※1 太さ0.9mmの極細パスタ。

※2 断面がオレンジ色をしたハードタイプのチーズ。手に入らない場合は粉チーズで代用してください。



POINT パスタは表示通りのゆで時間をしっかり守ってください。



たったこれだけ!?

簡単シェフの味

すいかのグリルステーキ

調理時間 約30分

65 kcal
(1人分)

[材料(1人分)]

- すいか..... 30g
- アスパラ※1..... 1本
- 塩・黒こしょう..... 適量
- バルサミコ..... 30g
- オリーブオイル..... 適量
- 粒マスタード..... 適量
- レッドマスタード※2..... 適量

[作り方]

- ①バルサミコを小鍋に入れて火にかけ、濃度がつくまで煮詰める。
- ②アスパラは下半分ほど皮をむいてゆでる。
- ③すいかの皮を除き、長方形になるように切る。
- ④グリル用のフライパンを熱し、塩・黒こしょう、オリーブオイルをまぶしたすいかを香ばしくグリルする。
- ⑤②もグリルし、お皿に盛って、①と粒マスタード、飾りのレッドマスタードを添えて完成。

※1 お好みの季節の野菜でアレンジしてください。

※2 手に入らなければクレソンなどで代用してください。

POINT ステーキを焼くようにすいかをグリルするとお肉のような食感に生まれ変わります!



あ、今日これ 作っちゃおう！

「すいか」をもっと気軽に、
もっと便利に楽しむレシピをご紹介！

■調理時間 約10分

[材料(できあがり約300ml)]
すいか.....600g
砂糖.....大さじ1~2
レモン果汁.....小さじ1~2



317 kcal
全量:砂糖、
レモン果汁含む

3STEP すいか ジュース

ミキサーいらず
で簡単!

[作り方]



2

おろし金ですりおろす。



1

すいかは5cmくらいの厚さに切る。



3

ザルにあけ、スプーンで果汁をしぼって完成!お好みに砂糖やレモン果汁を加えてください。

作ってみたいなー



栄養士・のこたべどもごはん研究家
のこたべども
能戸 英里さん

XX
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!

すいかアイスバー

■調理時間 約15分(凍らせる時間は除く)

146
kcal
(1本分)

【材料(4本分)】

すいかジュース※ 300ml	砂糖……………大さじ3
ゼラチン……………小さじ1	レモン果汁……………小さじ2
水……………大さじ1	チョコチップ……………適量

【作り方】

- ①すいかゼリーの③まで同様の作り方をする。
- ②アイスクャンディーメーカーに注いで冷蔵庫に入れ、少し固まったらチョコチップをアイスの中に入れる。
- ③ふたをして棒を刺し、冷凍庫へ入れて固まったら完成。

取り出す時は、
型を少し温めると取り出しやすくなります。
キウイのすりおろして2色にしても!

すいかジュース
をつかってアレンジ



すいかゼリー

■調理時間 約15分(冷やす時間は除く)

147
kcal
(1人分)

【材料(4人分)】

すいかジュース※……………	300ml
ゼラチン……………	5g
水……………	大さじ1
砂糖……………	大さじ3
レモン果汁……………	小さじ2
チョコチップ……………	適量

【作り方】

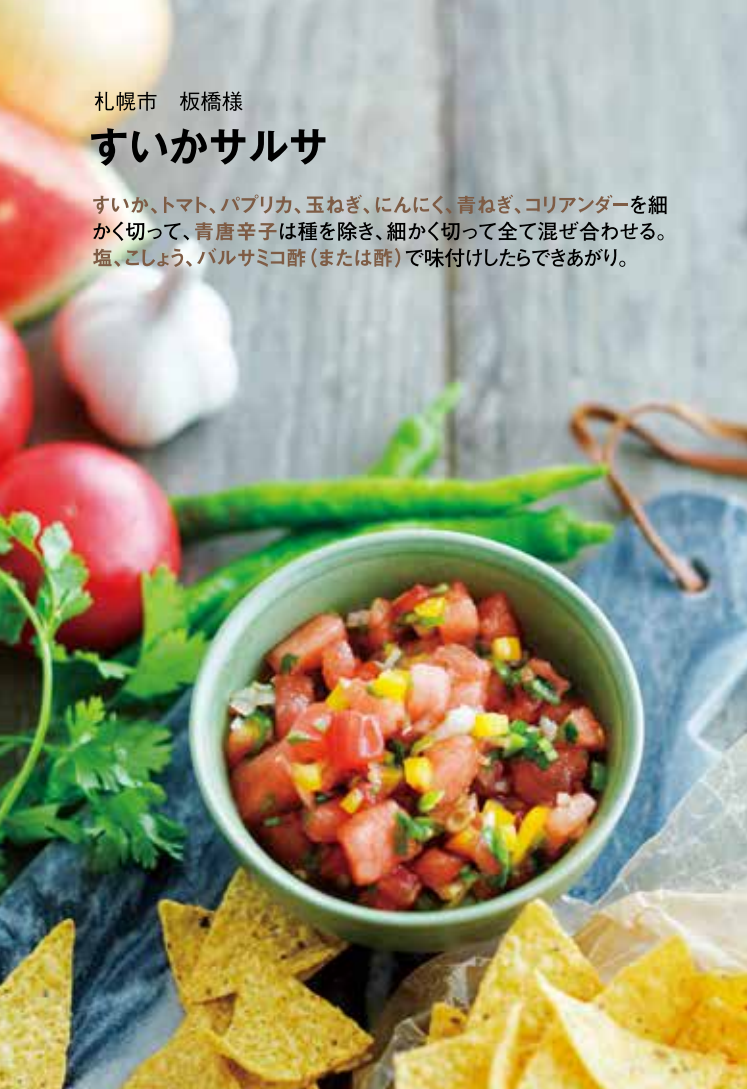
- ①ゼラチンを水でふやかす。
- ②小鍋にすいかジュースと①、砂糖を入れて弱火で加熱し、ゼラチンを溶かす。
- ③レモン果汁を加えて混ぜ、粗熱をとる。
- ④カップや型に流し、冷蔵庫に入れる。
- ⑤少し固まってきたらチョコチップを入れ、再び冷蔵庫に入れて固まったら完成。



札幌市 板橋様

すいかサルサ

すいか、トマト、パプリカ、玉ねぎ、にんにく、青ねぎ、コリアンダーを細かく切って、青唐辛子は種を除き、細かく切って全て混ぜ合わせる。塩、こしょう、バルサミコ酢(または酢)で味付けしたらできあがり。



すいか
×
読者

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

わが家の いちおし レシピ!

読者のみなさんから
寄せられたレシピを紹介します。



応募総数
111通!!

次のお題

大豆
を使ったレシピ

あなたのいちおしレシピをP79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8月20日(日)必着。

※プレゼントは変更になることもあります。ご了承ください。

札幌市 松田様

すいかとツナの和え物

すいかの皮についている赤い身はこそげ、緑の硬い部分は剥いて白い部分を細い短冊切りにする。塩もみし水分を絞ってツナ缶、マヨネーズ、塩、こしょうで味を調えお好みでレモン汁をかけて完成!

みなさんのレシピ待ってます!
(次は大豆)



旭川市 渡邊様

すいかと長芋のコロコロサラダ

すいか、長芋、きゅうりを食べやすい大きさに切ってお好みのドレッシングで和えていただきます。

札幌市 T.T 様

すいかのガスパチョ

すいか、トマト、玉ねぎ、にんにく、皮をむいたきゅうりをザクザクと切ってミキサーにかける。オリーブオイル、白ワインビネガー、水を水分の調整をしながら加え、塩で味を整えたらできあがり。



札幌市 亀井様

生すいかのかき氷

すいかを一口大にカット、またはカットすいかをそのまま冷凍庫で凍らせて、かき氷器で削ると生すいかのかき氷のできあがり。



 読者プレゼント!

みなさんのレシピ待ってます！
〈次は大豆〉

みなさんのレシピ待ってます！
〈次は大豆〉



七飯町 市川様

すいかときゅうりの酢の物

酢、しょうゆ、砂糖、水で合わせ酢を作る。きゅうりはスライスし塩を振っておき、水分を出す。すいかは食べやすい大きさに切って、合わせ酢ときゅうり、すいかを和える。



江別市 T.O 様

すいかのピンチョス

一口サイズに切ったすいかを生ハムで巻き、オリーブと串に刺し完成。生ハムの塩気がすいかにびったりマッチしますよ!



アラサー★

すいか × 30歳

編集／こぐれあいこ
デザイン／写真／イラスト／こぐれけいすけ

あーちゃん、 料理を習う！

“すいかボウル”にたっぷり！ すいかのフルーツポンチ

xx

【材料(6~8人分)】 1691kcal(全量)
 すいか(中).....1/2個
 メロン(黄色).....小1個
 パイナップル(生).....1/2個
 キウイ.....1個
 A | 水.....2カップ
 | きび砂糖(または砂糖)....80~120g
 B | 白玉粉.....100g
 | 水.....1/2カップ
 ライチのリキュール...あれば大さじ1~2
 ブルーベリー、ミント.....あれば少々

ワンランクUP!

ライチのリキュール*

少し入れると、フルーティーで南国系のさわやかな香りに! フルーツポンチの他、ゼリーに入れても!



※お酒です

シロップを甘めにする
甘さの足りないすいかでもOK!

教える人
こぐれ あいこ
家庭料理研究家。小樽市在住。家庭で再現しやすいレシピを提案。料理教室「まめまめキッチン」主宰。



習う人
あーちゃん

最近、料理に目覚めた働く30歳。休日にはパンを焼き、料理教室へ通う。ご近所からいただく畑のすいかを毎年楽しみにしています♪



習うすいか

あーちゃん★ココ知りたい!

こくれあいの

vol.5

レンジ調理★BEST3!

暑い夏は、火を使わない電子レンジ調理がオススメ。

ぜひマスターしてほしい厳選3品をご紹介します!

第1位 レンジとうきび

皮をむき、軽くすぎ塩少々をすりこむ。ラップで包み、600Wで5〜6分加熱(1本あたり)。2本同時だと8分ほど。そのまま冷まし粗熱がとれてからラップをはずす。



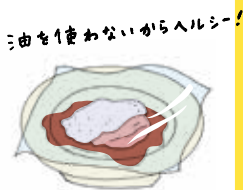
第2位 蒸しなす

へたを取り、縦半分に切り3分ほど水にさらす。ペーパータオルを敷いた耐熱皿に並べ、軽くラップをかけ600Wで4〜5分加熱(なす3本の場合)。そのまま少し蒸らし、食べやすく裂き冷蔵庫で冷やす。ごまだれで、冷やし中華の具、ナムルにも!



第3位 蒸し鶏

鶏もも肉1枚(250g)を耐熱皿にのせ、しょうゆ、酒各大さじ1をみ込み、10分以上置く。軽くラップをかけ600Wで2分、上下を返しさらに2分加熱。そのまま冷まし、粗熱がとれたら切り分ける。冷やし中華の具、パンパンジー、好みのたれをかけておつまみに!



④メロン、パイナップルは2cm角、キウイは厚めの半月切りにする。



バナナ、苺、みかん生でもOK!

⑤ボウルにBを合わせて練る。丸めてゆで冷水にとり、白玉だんごを作る。



⑥すいかの器に③、④、⑤を入れ、①を注ぐ。あればブルーベリーやミントを飾る。



①小鍋にAを入れ中火にかけ、砂糖が溶けたら冷ます。あればライチのリキュールを加える。



②すいかは、横半分に切り、皮と果肉の間にぐるっと包丁を入れる。放射状に切れ目を入れスプーンでくり抜く。



③すいかの果肉は、食べやすく切り種をとる。



切り取りやすい果肉、ジュースはP.30のすいかのグラニテに!

専用のくり抜き器で丸くり抜く板こてもかわいいよ

④③に①を加えバットなどに流し入れ、冷凍庫で30分～1時間冷やし固める。



⑤周りが固まってきたら、スプーンでざっくりと混ぜ再度凍らせる。これを2、3回繰り返す。



⑥全体を大きく混ぜて器に盛る。



P.28のフルーティポンチに入れるのもオススメ!

①小鍋にAを入れ中火にかけ、砂糖が溶けたら冷ます。



②すいかは果肉を切り取り、種を除き、ミキサーにかける。



③②をザルでこす。



「凍らす→混ぜる」の繰り返し! すいかのグラニテ

xx

[材料(4人分)] 453kcal(全量)
すいかの果肉……正味600～700g
A | 水……………1/4カップ
| グラニュー糖……………50g

「グラニテとは！」

フランス語で「ざらざらした」という意味なんです。かき氷のようにザリっとした食感の氷菓子なんです。ほかの果物やジュースでも簡単に作れるんです!



③ 空気を抜いて口をしぼり、冷蔵庫に入れ時々もみながら漬け一晩置く。



① すいかの皮は、緑の部分をきれいにそぎ落とす。



皮は更いので、気を付けて！

④ 食べやすく切り器に盛る。



② 厚手のポリ袋にAの材料を合わせ、①を入れなじませる。



ぬが:黄もおいしい!
+塩をすりにんで
漬けるだけ!



すいかどろぼうも

(一)ニリのおいしさ

すいかの皮のさっぱり漬

xx

【材料 (作りやすい分量)】

68kcal (全量)

すいかの皮.....300gくらい

A | 酢・ざらめ.....各小さじ2

塩.....小さじ1/2



これからは
皮も捨てられんわい



コブさっぼろ
農業賞

高橋ファーム

旧南部藩(岩手県)で飼育されていた南部牛とショートホーン種をかけあわせた「日本短角牛」を約300頭放牧飼育。飼育から直売、製品化まで自ら手がけるとともに、ファームイン「守人」(まぶりっと)やレストラン「短々」を営み、消費者との交流にも積極的に取り組んでいる。

コブさっぼろ農業賞

・第8回農業賞(2011年) 北海道知事賞



牧場で
会いま
しょう!

高橋ファーム(えりも町)代表
高橋 祐之さん・基弘さん

畑

の人に、
会いに
行く。

Vol.5

短角牛のことを、
伝えたかった。



私は牧場を営みつつ、夏は昆布漁を行っている漁師でもあります。明治時代、厳しい気候に苦勞していた漁師が、兼業として短角牛の飼育を始めたのが、えりもでの短角牛飼育の始まりでした。

しかし時代は変わり、牛肉の貿易自由化や、消費者の志向の変化で、霜降りのお肉が人気となり、年々短角牛を育てる人は減ってゆきました。

また2002年にはBSE問題がありました。「大変だからこそ、何かやらずなくちゃ」と思って、ファームイン「守人」(まぶりっと)やレストランをはじめ、今年でもう16年目です。

私たちの活動はどれも結局「短角牛を伝えたい」という気持ちからスタートしています。それまでもその思いから、食育や交流に取り組んできたので、拠点が増えました。今では国内はもちろん、海外からも人が訪れます。訪れてくれる様々な方から話を聞かせてもらう機会は何にもかえがたいものです。

コブさっぼろ農業賞への応募は、実は友人のすすめによるものです。以前から存在は知っていたけど、2011年の第8回から開催が3年に一度になったので、もう最後なのかと思って、その人もいってもたつてもいられなかったそうです(笑)。

応募した時は、まさか北海道知事賞までいただけると思っていなかったけ

ど、そういう評価を受けたことが嬉しかったね。賞を受けたことが消費者からの信頼のベースにもなっています。

形を変えながらも、志は続いてゆく。

20年ぐらいい前は、本当にみんな短角牛のことを知りませんでした。先駆的な消費者団体がその頃から支えてくれて、生産した短角牛の3分の2は今も本州に販売しているのが現状です。残りの3分の1は直売です。

今はおかげ様でかなり認知度は上がり、引き合いも増えてきています。設備の関係もあるので、ゆるやかではあります。飼育頭数も増えてきています。

今後は時間がかかると思いますが、有機畜産認証の取得にもチャレンジしてみたいです。勉強にヨーロッパで有機畜産に取り組んでいる農場に行つて、キアナ牛やピエモンテ牛を見てきたのだけ、短角牛に似ているんですよ。

また、牧場のほうは後継者の息子(基弘さん)がしっかり成長してきたので、来年から私は生産者としての経験を生かし、地域の農業改善策にも取り組んでいくつもりです。でも牧場の仕事は一生現役だから、引退はないんだよ(笑)。

いろいろな人や形が変わっていても、当初の「短角牛を伝えたい」「地域の食を守りたい」という志はずっと続きます。

今年の畑でレストラン(8月20日)は、かつて父の世代が海のために植林に取

り組みはじめた「百人浜」を会場に考えています。世代を超えて受け継がれていく、地域の宝物です。

※高橋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。



【作り方】

- ①もち米は量ってボウルに入れる。
- ②数回水を取り替えながらとき、ザルにあけて水気を切って炊飯器に入れる。
- ③いかはさばいて、胴体は食べやすい大きめの輪切りに、ゲンは2cmほどの長さに切る。
- ④炊飯器にAと米、③、しょうがを入れて炊飯。
- ⑤炊き上がったらしゃもじで混ぜて、完成。お好みで小口に切った小ねぎを散らす。



【材料(4人分)】(1人分)446kcal

もち米(きたゆきもちまたははくちようもち)2合
いか2杯
しょうが(千切り)1片
水250ml
A しょうゆ大さじ2
酒大さじ2
みりん大さじ2
小ねぎ適量



いかが硬くなるので、炊飯器で保温せず別容器に移してください。

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 はくちようもち
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。



もちもちごはんレシピは、
ホクレンHPでも掲載中!

北海道米LOVE 検索

お盆はもち米!!

お盆の代表的なもち米料理はお赤飯。いかおこわの他にも、あずきや甘納豆を使った「お赤飯」も是非作ってみましょう。

旬のいかで夏バテ予防。
炊くだけおこわで簡単いか飯風。

いかおこわ

8月の
もちごはん

炊飯器で

手軽にカンタン

もちもち
おかわり
ごはん!



北海道の
もち米

100%天然《アラスカ》シーフードの物語

遙か豊饒ほほうの海じょうより



天然のおいしさを、アラスカから。

ALASKA (USA)





天然のおいしさを、アラスカから。

The Last Frontier | 最後の
辺境と呼ばれるアラスカ。アメリカ50州の一つであ
りながらその面積は日本の4倍。人口密度は実に
0.5人/km²で、ホッキョクグマやカリブーといった野
生動物の楽園となっています。

アラスカの海はアリューシャン列島を挟んで北に
ベーリング海、南にアラスカ湾が広がります。この2
つの海域の底には広大な大陸棚が広がり、その端
では深海からの湧昇流が栄養を水面へと巻き上
げます。これに太陽光が加わって大量の植物プラ
ンクトンが発生すると、それを食べにオキアミが密
集し、オキアミの大集団をめぐって鳥と魚とクジ
ラが集結する。こうしてアラスカ沖は世界最大の
豊かな漁場を形成しています。

アラスカのシーフードが世界中のシェフたちから
支持される理由の一つは100%天然であること
です。1990年、アラスカ州は餌に抗生物質など
の薬物を使用する養殖漁業の禁止を州法で定
めました。また、鉱業や林業、建設業において海洋
環境に悪影響を及ぼす廃棄・排水を厳しく規制
しているため、重金属汚染による海洋汚染とは無
縁の生育環境を保っています。

然に育まれた100%天然資源

冷たく激しい海流、クリーンな水質を“ゆりかご”に、
引き締まった身質と風味の高い
ナチュラルな味わいの魚たちが育まれる

サステイナビリティ(持続可能性)も大きな特

徴です。その取り組みの代表がたらすけそうだ
ら漁。すけそうだらは世界で最も資源が豊富な
食用の魚といわれますが、アラスカでは毎年資源
量の調査・分析を行い、生態系に与える影響を最
小限にとどめるよう科学的なアプローチに基づい
て漁獲時期と漁獲量を制限しています。各漁業
者はその条件の下、とりまく自然の生態系に悪
影響を与えない漁の実現と、すけそうだら自体の
商品価値向上のために努力を続けています。さら
にすべての漁船にオプザーバーが乗船し、漁獲の確
認を行うなど、徹底した漁業管理を実践してい
ます。

漁獲された魚介類は厳しい衛生管理の下、洋
上加工船もしくは陸上工場ですぐさま一次加工、
急速凍結され、世界中のマーケットに向けて出荷
されます。そうして日本に運び込まれたアラスカ
シーフードは日本の工場では製品に加工され、ご家
庭の食卓に届くのです。

日本から5000km豊かな自

アラスカ産紅鮭のフライパングリルローズマリー風味



天然のおいしさを、アラスカから。

【用意するもの(4人分)】

アラスカ産紅鮭(塩漬け)4切れ	マッシュルーム	2個	
オリーブ油	大さじ1	ミニトマト	4個
にんにく	1片	モッツアレラチーズ	50g
ローズマリー	2枝	黒こしょう	適量

【作り方】

- ①紅鮭にオリーブ油をかけ、スライスしたにんにく、ローズマリーと一緒に20分ほどマリネする。
- ②フライパンを温め、①を入れて焼き色をつける。
- ③ひっくり返して、4等分に切ったマッシュルーム、ミニトマト、チーズを加える。
- ④ふたをして蒸し焼きにし、チーズが溶けたら黒こしょうを振って完成。

※スキレットをお使いの場合は③の後にオープンやグリルで5分ほど焼いて仕上げてください。



目にも鮮やかな真紅の身色、しつかりとした肉質が特徴で、日本人に好まれるサケです。特にアラスカ産の天然紅鮭は脂のりがよく、アメリカではキングサーモンに次ぐ高級魚として人気があります。

紅鮭

【Sockeye Salmon】





天然のおいしさを、アラスカから。

【Alaska Pollock】

すけそうだら



世界中で愛されている
白身魚の代表格。しつ
とりとした身質と繊細
な味わいが魅力で、フ
イや鍋物に活躍。ちく
わやかまぼこなどの練
り製品、卵はたら、明
太子の原料として非常
に多く用いられます。

アラスカ産すけそうだらの ユールンチー 油淋鶏風

【用意するもの(4人分)】

アラスカ産すけそうだら(フイル).....250~300g	A	酢・しょうゆ・砂糖.....各大さじ2
塩・こしょう.....適量		おろししょうが.....小さじ1/2
薄力粉.....大さじ1~2		白髪ねぎ.....適量
揚げ油.....適量		

【作り方】

- ①すけそうだらは食べやすい大きさに切って、キッチンペーパーでしっかり水気を拭く。
- ②塩・こしょうをし、同量の水で溶いた薄力粉にからめて、油で揚げ、Aを混ぜたタレに漬ける。
- ③お皿に盛り、白髪ねぎを飾って完成。

プレゼント!

◎宅配トピックでの

アラスカシーフードフェア

抽選で100名様に
アラスカシーフード
詰め合わせが
当たります。



対象商品：8月第3週アラスカシーフードフェアページ
掲載商品

応募方法：自動抽選となります。

応募期間 ・ コープさっぽろ各店舗 8月1日～31日
・ 宅配トピック 8月第3週

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

「アラスカシーフードフェアキャンペーン係」

TEL. 011-671-5621

アラスカシーフード対象商品をお買い上げの
方の中から抽選で、アラスカシーフードが楽しめる
素敵なプレゼントが当たります!

◎店舗での

アラスカシーフードフェア

ご希望のコースの賞品が合計で120名様に当たります。

【A賞】50組100名様…アラスカシーフードの魅力とランチが
楽しめる特別イベントへご招待

【B賞】20名様…アラスカシーフード詰め合わせ



【A賞】



【B賞】

対象商品：アラスカシーフードフェアステッカーが貼付された商品

応募締切：8月31日

応募方法：店舗に備え付けの応募はがきまたは郵便はがきに、
対象商品を含む1000円(税込)以上のレシートを貼り、

①郵便番号・住所②氏名・年齢③電話番号

④組合員番号・ご利用店舗名⑤希望コース(A賞・B賞)を
ご記入の上、郵便にて応募ください。

コープさっぽろ アラスカ シーフードフェア

コープさっぽろ各店舗では8月末ま
で、宅配トピックでは8月第3週に「ア
ラスカシーフードフェア」を開催します。
商品ラインアップは甘塩たら、鮭・銀鮭
筋子、紅鮭、銀鮭などのサケ類、糠にし
ん、たらこ、明太子
など。商品について
いる「アラスカシー
フードフェア」のステ
ッカーが目印です。



アラスカシーフードマーケティング協会 (ASMI) とは

アメリカ連邦政府・アラスカ州の補助金と同州漁業・加工業者からなる会員の出資金により運営されている非営利団
体です。米国を含む世界20以上の国と地域で展開し、日本においても連絡事務所を設置し、アラスカ産シーフードの
消費拡大、認知、ブランドイメージ向上につながる活動を行っています。



天然のおいしさを、アラスカから。

イタリア風かき揚げ

調理時間 約25分

【材料(4人分)】

かぼちゃ……………100g	A	天ぷら粉…75g
にんじん……………80g		水…75~100ml
玉ねぎ……………1/4個	B	プチトマト…12個
アスパラガス…3本		塩…小さじ1/2
バジル……………4枚		バジル…6枚
塩……………小さじ1/2		日清ヘルシー ベジオイル ……………大さじ1
日清ヘルシー ベジオイル……………適量		



【作り方】

- ①かぼちゃはワタをとり皮つきのままラップに包んで電子レンジ(600W)で2分加熱し、3mm厚さに切る。にんじんは2mm厚さのいちょう切りにする。玉ねぎは繊維に垂直に2mmの薄切りにする。アスパラガスは2mmの斜め切りにする。バジルは細かく手でちぎる。すべての野菜をボウルに入れ、塩をふる。
- ②①に衣の材料Aを入れてよく混ぜ、180℃の日清ヘルシーベジオイルで揚げます。
- ③材料Bでソースを作る。プチトマトは縦4等分にしてから横半分になり、バジルは手で細かくちぎり、塩、日清ヘルシーベジオイルと合わせる。
- ④②を器に盛り、ソースをかけていただく。

日清ドレッシング ダイエットごま香るうま塩味

油分1/3のヘルシーなうま塩ドレッシングです。サラダ以外にも、お肉のつけダレやピクルスの漬け込みにもオススメです。



日清 ヘルシーベジオイル

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



日清 ヘルシーごま香油

焙煎ごまの豊かな香りや旨みが生きたごま油です。加熱料理はもちろん、そうめんなどにちょいがけするのもオススメです。



NISSHIN
oillio
“植物のチカラ”

塩焼きそば

調理時間 約15分

【材料(1人分)】

豚肉(薄切り)…50g	日清ドレッシング
にんじん……………10g	ダイエットごま香る
玉ねぎ……………30g	うま塩味…大さじ4
キャベツ……………60g	かつお節…少々
焼きそば……………1玉	青のり…少々
ピーマン…1/2個	紅しょうが…少々
もやし……………25g	
日清キャノーラ油 ……………適量	



【作り方】

- ①豚肉は一口大に切る。キャベツは2~3cm角に切る。玉ねぎはくし型に切る。ピーマンは種を取り除き、細切りにする。にんじんは短冊切りにする。
- ②フライパンに日清キャノーラ油をひき、豚肉・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・焼きそばの順に加えて炒める。
- ③ピーマン・もやしを加えて炒め、日清ドレッシングダイエットごま香るうま塩味を加えて炒める。
- ④皿に盛り、かつお節・青のり・紅しょうがをかける。

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

きなこ際立つ豆乳ボウル

■ 調理時間 約5分

【材料(1人分)】

フルグラ黒豆きなこ味…50g
豆乳……………200ml
きなこ、すりごま(黒)…適量
ハチミツ……………適量



【作り方】

- ①器にフルグラ黒豆きなこ味を入れ、豆乳を注ぎ入れる
 - ②きなこ、すりごま、ハチミツをお好みでかけてできあがり。
- ※もちろん他のフルグラシリーズで作ってもおいしく召し上がれます。

作ってみました

「フルグラ黒豆きなこ味」に「豆乳」を入れるだけ!朝食にピッタリです。きなこ、すりごま、ハチミツをプラスすると、さらに「和風味スイーツ」感がアップして、とてもおいしかったです!

ブラウニー

■ 調理時間 約40分

【材料(18cm×18cm角型1台分)】

フルグラチョコクランチ&
バナナ……………80g
A [スィートチョコレート…200g
無塩バター……………80g
卵……………2個
砂糖……………50g
薄力粉……………60g
B [ベーキングパウダー
……………小さじ1/2
ココアパウダー……………20g



【作り方】

- ①ボウルにAの刻んだチョコレートとバターを入れて、湯せんにかけて溶かす。
 - ②別のボウルに卵を割り入れて泡立て器で混ぜ、砂糖を加えてもったりするくらいまで混ぜる。
 - ③①を加えて混ぜ、ふるったBを加えて粉っぽさがなくなるように混ぜ合わせ、最後にフルグラを加えて全体を均一に混ぜ合わせる。
 - ④型に生地を流し入れ、170度のオーブンで20分程焼き、粗熱が取れたら型から外し、食べやすい大きさに切る。
- ※もちろん他のフルグラシリーズで作ってもおいしく召し上がれます。

フルグラ

(フルグラ、黒豆きなこ味、糖質25%オフ、リッチテイスト、チョコクランチ&バナナ、大きめいちご)

複数の穀物を香ばしく焼きあげ、ほどよい甘さのドライフルーツをミックスしたグラノーラ。食物繊維や鉄分がたっぷりです。1食(50g)で8種類のビタミンが1日に必要な量の1/3とれます。



掘りだそう、自然の力。

Calbee

お問合せ/カルビー(株)北海道支店 TEL 011・207・7860 受付時間/月〜金 9:00〜16:00(祝日は除く) ※一部店舗で取扱いのない商品もございます。

※フルグラ(800g)は8月第5週、黒豆きなこは9月第1週の宅配システムトックでご案内いたします。

使用する野菜は、
新鮮な国内産だけ。

おいしいカレーに欠かせない
じゃがいも、にんじん、たまねぎ
は、新鮮な国内産のみを厳選
して使っています。

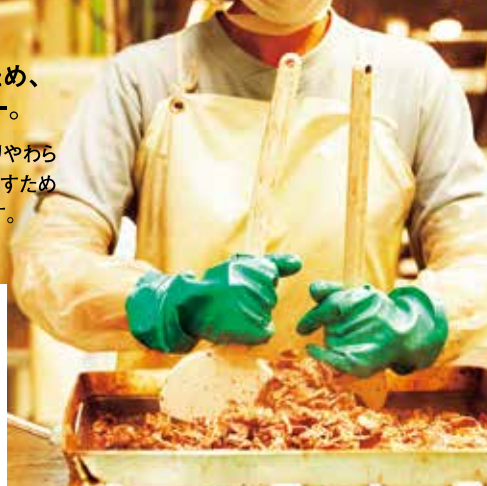
おいしい
進化は、
とまらない。



おいしさを倍増させるため、
牛肉は赤ワインでソテー。

具材の主役である牛肉をよりやわ
らかく、旨みをしっかりと引き出すため
に赤ワインでソテーしています。

愛情かけた、
手作りのおいしさを
目指しました。



フタを開けたら
箱ごとレンジで2分!

レンジで調理することで、カレーソース
や具材が短時間でムラなく温まり、ス
パイスの豊かな香りを引き出します。

ボンカレーネオ
コクと旨みのオリジナル
中辛 (230g)

じっくり炒めたあめ色玉ねぎに、赤ワ
インでローストしたビーフ、国産野菜、
こだわりのカレー粉を加え、丁寧に仕
上げたボンカレー定番の味。



調理例

超簡単!
オススメ!! レンジでお手軽シーフードカレー

■ 調理時間 約10分

【材料(2人分)】

プレミアム熟カレー……1/4箱
シーフードミックス……150g
ミックスベジタブル……150g
ごはん……適量
水……1/4カップ (50ml)



【作り方】

- 凍ったまま、シーフードミックス、ミックスベジタブル、水を耐熱容器に入れ、ルウをのせ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で7分程加熱する。
- ①の耐熱容器を取り出し、ルウを溶かすように混ぜ合わせ、再び1分電子レンジで加熱して器に盛り、ごはんを添える。

作ってみました

電子レンジでカレーが作れるとは驚きです。たっぷりのシーフードのうま味とコーンの甘みに、子どもたちは大喜びでした!らくわトレーがとても便利です。

えだまめと豆乳のまめまめシチュー

■ 調理時間 約30分

【材料(4人分)】

クレアおばさんの	水……………	400ml
クリームシチュー…1/2箱	豆乳(無調整)…	125ml
鶏肉……………	サラダ油……………	大さじ1
たまねぎ(中)	スナップえんどう	
……………	……………	お好みで
にんじん(小)	ブロッコリー…	お好みで
……………	そらまめ……………	お好みで
枝豆……………		100g



【作り方】

- 枝豆は塩ゆでし、豆を取り出しておく。(お好みでスナップえんどうやブロッコリーなどを使うときも、あらかじめゆでておく。)
- たまねぎ、にんじん、一口大に切った鶏肉を油を熱した厚手の鍋で焦がさないように炒める。
- 水を加え、沸騰したらあくを取り、材料がやわらかくなるまで煮込む。(約15分間)
- いったん、火を止めてからルウを割り入れて混ぜる。
- 再び弱火でとろみがつくまで煮込んだ後に豆乳とゆでた枝豆を入れ、再び煮込んで仕上げる。
- 盛り付けの際に、お好みでスナップえんどう、そらまめやブロッコリーを飾ってできあがり。

プレミアム熟シリーズ

1皿分ずつルウを切り離して使えるちょっと使いに便利ならくわけトレー。



クレアおばさんシリーズ

クレアおばさんシリーズは、「丸鶏と野菜」ブイヨンのコクにこだわってまるやかな旨みを引き出し、おいしさアップを実現しました!バラエティ豊かなラインアップで季節や気分でシチューを楽しめます。



Glico

お問合せ/江崎グリコ(株)お客様センター ☎0120-917-111 受付時間/月~金9:00~18:30(祝日は除く)

※プレミアム熟 甘口・中辛・辛口、クレアおばさん クリームシチューは9月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。

ローストビーフ黒酢たまねぎソース

■ 調理時間 約5分

【材料(2人分)】

ローストビーフ
……………100g
ペビーリーフ
……………1/2パック
ミニトマト
……………2個
カンタン酢™黒酢たまねぎ
……………大さじ2



【作り方】

- ①器にローストビーフを盛り、ペビーリーフ、4等分にしたミニトマトを添える。
- ②①にカンタン酢™黒酢たまねぎをかけて、完成。

作ってみました

黒酢なのでスッキリさっぱりといただけます! カルパッチョやマリネ、鶏の唐揚げなんかなにも合いますよね。

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。

カンタン黒酢

これ1本でいろいろな黒酢メニューが作れる、黒酢を100%使用した調味酢です。



カンタン酢™黒酢たまねぎ

具材感のある「刻みたまねぎ」がたっぷり入った、いろいろ使える黒酢入りの調味酢です。



鶏の黒酢照り焼き

■ 調理時間 約15分

【材料(2人分)】

鶏もも肉……………大1枚 レタス……………適量
サラダ油……………適量 トマト……………適量
カンタン黒酢…1/2カップ
または
純玄米黒酢…大さじ4 ※鶏むね肉でもやわらかくおいしく召し上がれます。
砂糖……………大さじ2
A 本みりん……………大さじ2
しょうゆ……………小さじ1



【作り方】

- ①鶏肉は余分な脂肪を取り除き、フォークなどで皮目を刺して穴を開ける。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を皮目から焼き、3分ほど焼いてきつね色になったら裏返し、1分ほど焼く。余分な油をふき取り、カンタン黒酢またはAを加え、沸騰したら中火で5分ほど加熱。その後、2〜3回ひっくり返ししながら、液にとろみが出てカラメル色になるまで煮詰めてからめる。
- ③②を食べやすい大きさに切って皿に盛り、フライパンに残った汁をかける。お好みで細切りにしたレタス、一口大に切ったトマトを添えて、完成。

お問合せ/(株)Mizkan TEL 011-820-6701 受付時間/月〜金9:30〜17:30(祝日は除く)

 **mizkan**
やがて、いのちが変わるもの。



よくあうよ

焼おにだから!!

特から

「本格焼おにぎり」にもう一品! 「特から」しかもおトクだから!

北海道産
「ゆめびりか」
100%使用



本格焼おにぎり(6個入)

北海道産「ゆめびりか」100%使用で、さらにふっくらおいしくなりました。ひとくち目から醤油の風味がおいしい本格焼おにぎりです。



大きくなって
味もサイズも
大満足

特から(415g)

香り高い秘伝の醤油ダレに漬け込み、二度揚げすることで、ジューシーに仕上げた、大きめサイズの若鶏の唐揚げです。

若鶏の唐揚げ「特から」と「本格焼おにぎり」は9月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。 ※一部の店舗で取扱いのない場合がございます。

株式会社 ニチレイフーズ

スーパードライ 発売30周年の 感謝をこめて。

SUPER
"DRY"

30人に
1人 アサヒスーパードライ缶
350ml×6本が抽選で当たる!

9月第2週の宅配システムドックで、アサヒスーパードライ(対象商品)をケースで購入いただいた方の中から30人に1人、「アサヒスーパードライ缶350ml×6本」が当たるキャンペーン実施。当選は賞品の発送をもって代えさせていただきます。詳細は宅配システムドック誌面をご確認ください。



※アサヒスーパードライは8月第3週～9月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。

- | 2017 | 2015 | 2014 | 2013 | 2012 | 2010 | 2009 | 2005 | 1998 | 1993 | 1989 | 1987 |
|---|---|---|---|--|--|---|---|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ●アサヒスーパードライ発売30周年 | <ul style="list-style-type: none"> ●ベルギーのビールコンテストでゴールドメダル受賞
(ベルギーの国際的なビールコンテスト「ブリュッセルビヤレシジ2015」において、ラガー・インターナショナルスタイルビールメーカー部門で、日本のビールメーカーとして初めてゴールドメダルを獲得。) | <ul style="list-style-type: none"> ●ワールドピアカップで金賞受賞
(世界最大級のビールコンテスト「ワールドピアカップ2014」において、インターナショナルスタイルラガー部門で金賞を受賞。) | <ul style="list-style-type: none"> ●アサヒスーパードライドライブレミアム発売 | <ul style="list-style-type: none"> ●アサヒスーパードライドライブラック発売 | <ul style="list-style-type: none"> ●エクストラコールド本格展開開始 | <ul style="list-style-type: none"> ●地域貢献「うまい」を明日へ」プロジェクト開始 | <ul style="list-style-type: none"> ●「うまい」樽生」活動開始 | <ul style="list-style-type: none"> ●ビールカテゴリー売上No.1獲得
(1998年国内ビールメーカー大手5社の課税出荷数量に基づく。) | <ul style="list-style-type: none"> ●フレッシュマネジメント活動開始 | <ul style="list-style-type: none"> ●年間販売箱数 1億箱突破
(大びん633ml×20本換算。) | <ul style="list-style-type: none"> ●アサヒスーパードライ誕生 |

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。
ほどよく、楽しく、いいお酒。のんだあとはリサイクル。

すべてはお客様の「うまい!」のために。
アサヒビール株式会社

さげ
お酒



ひんやりおいしい、 夏のおやつ



ミニカップゼリーの フルーツポンチ

【作り方】
ミニカップゼリーフルーツ100と
フルーツミックス缶を冷やして
おく。フルーツ缶はシロップごと
器に盛り付け、ゼリーをカップ
から取り出し加える。お好みで
炭酸水で割ってもおいしくお召
し上がりいただけます。

凍らせて
お弁当の保冷剤
代わりに！

CO-OP ミニカップゼリー フルーツ100 15g×21個

果汁100%で4つの味が楽しめる
ミニカップタイプのゼリーです。
フルーツジュースを飲んでいるよ
うな、ジュシーな味わいが魅力。
お子さまのおやつやお弁当のデ
ザートにおすすめです。

CO-OP わいわい スティックゼリー 15本入、32本入

果汁を20%使用した、
スティックタイプのゼ
リーです。少しずつ、押
し出しながら食べられ
るので、お子さまのおや
つにぴったりです。



※CO-OP わいわいスティックゼリー(32本入)は8月第3週の宅配システムドックでご案内いたします。また、一部店舗でお取扱いのない場合がございます。

A きゅうりのふりかけ和え

きゅうり1/2本は乱切り、竹輪1本は斜め薄切りにし、ポリ袋にわかめのふりかけ小さじ1と一緒に入れてもみこんでなじませる。



E オクラとエリンギの

ハム巻き

ゆでたオクラ、エリンギをハムで巻いて2等分にする。

〈1人分〉

エネルギー487kcal たんぱく質21.8g 脂質10.9g 塩分2.5g

※レシビは2人分です。 ※ミニトマト、飾りのレタスは栄養価に含まれません。

B フライドかぼちゃ

8mmくらいの厚さに切ったかぼちゃを素揚げしてカレー粉と塩をまぶす。

C 鶏肉の

ケチャップソテー

鶏肉80gを小さめの一口大に切り、塩・こしょうをして薄力粉をまぶし、油を熱したフライパンで焼き、トマトケチャップ小さじ2、中濃ソース小さじ1、砂糖小さじ1を混ぜ合わせたものを加えて炒め合わせる。



D 鮭と枝豆のおにぎり

300gのごはんに鮭フレーク大さじ2、白ごま小さじ2、50gの枝豆をさやから出して加えて混ぜ、おにぎりにしてのりを巻く。

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

夏やすみ！
たくさん食べて
たくさん遊ぼう
おべんと

苦手な野菜も食べやすいように味付けや見た目を工夫しました。
暑い夏もお弁当を食べて、しっかり体力をつけてたくさん遊んでね！

私たちが考えました！



栄養学科4年
なつみさん



栄養学科4年
さとみさん



栄養学科4年
あやかさん



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

共和町



Vol.18

すいか糖

共和町

ほんま だいすけ

本間 大輔さん

1981年共和町生まれ。昭和22年創業「本間製菓」の3代目。様々な職業を経て家を継ぐことを決意。甘いものが大好き。朝は4時起きで菓子を仕込む。家族は奥さんと2歳の男の子。



共和町のすいかで
特産品を！



すいかがトロ〜り!?

すいか果汁をただただ煮つめて作る「すいか糖」なるものがあると聞き、共和町の本間製菓さんを訪ねました。社長の本間さんがすいか糖を作り始めたのは15年ほど前、役場で立ち上げた「すいか糖研究会」がきっかけ。町内の有志が集まり、「名産のすいかで特産品を」とすいかの産地で昔から作られてきたすいか糖を開発することに。試行錯誤の末、現在販売している「すいか糖」が生まれました。開発の際、苦労したのが煮詰め具合。さらさらだと甘みが足りず使いにいく、煮詰めすぎると餡みたいでおいしくない。最終的に糖度76度で落ち着きました。今も毎回糖度計で確認し、品質を保っています。「苦労して作り上げ

本間製菓のお菓子たち

中華まんじゅう

大きめサイズだけど、一個ペロリのおいしさ!



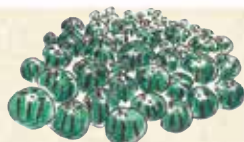
人云鬼の
大ちゃん
シール



本間製菓のすいか糖

1びんにすいか1/2個分
入ってます。

120g 1,500円



50コ



すいか糖を煮つめる釜

あんを練る釜を利用。

1回にすいか50個分入ります!

水も砂糖も入れず、
煮詰めること
4時間!

らいでん 雷電だんご

創業当時の人気
商品。“杵つき”の
しっかりした歯ごた
えが◎。

らいでん 雷電どら焼き

すいか糖入り
すいか糖が入ること
でよりしっとり、深み
ある味わいが人気!

愛用のどら焼き
上手に焼けるまでに
3年かかりました。



たすいか糖をたくさんの人に知ってほしいし、食べてほしいですね。」と本間さんは熱く語ります。

使うのは、いわゆる「はねもの」のすいか。傷がついたり、規格外のすいかを有効利用しています。水も砂糖も入れず、ただただ4時間煮詰めるだけ。利尿作用、むくみ防止などの効果も期待できるすいか糖。1年を通してすいかの栄養をとれるとファンも多いそう。ひと口食べると、甘酸っぱく、黒糖のようなコクとうまみ。初めての味なのに、何か懐かしい不思議な味わいです。お店では、人気のどら焼きの生地に入れて味に深みを与えています。「家庭でも作れますよ。」と本間さん。「気を付けるのは、焦げないように混ぜること。手間がかかりますから一度に2、3玉分作るといいかな。」

大変ですが、頑張ってください!

(有)本間製菓

共和町国富 1-5 TEL.0135・72・1046

営業時間 / 8:00 ~ 17:00 土・日・祝日定休

大車甫さんの

※本間さん監修の下、こぐれあいこが作りました

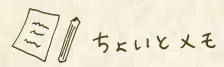
作り方

すいか糖



木杓米斗 (120mlのびん 4本分)

すいか…2玉(だけ!)



すいか糖は、昔から腎臓病の妙薬として知られてきました。利尿作用があるので、むくみや高血圧にも効果を発揮します。薬のない時代のいわゆる健康食品。今も日本各地で作られています。食べ方は、そのままなめたり、お湯に溶かしたり、ヨーグルトに混ぜていただきます。コーヒーや紅茶に入れても。



すいか糖がけ
ヨーグルト
オススメ!

3 種ごとミキサーにかけて攪拌(かくはん)する。



4 さらに布巾またはこし袋で、果汁をこしとる。



1 すいかを適当に切る。



2 お玉を使って果肉を取り出す。



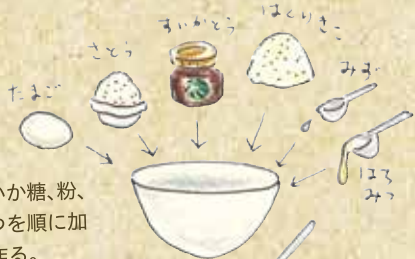
こぐれ あいこ、

すいか米唐でどら焼きを作る。



せっかくすいか糖を作ったので、どら焼きも作ってみました。砂糖の1/3量をすいか糖にしたら、なかなかいい仕上がりが。生地がほんのり色づき、気持ちしっとり感じました！

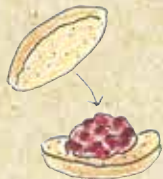
- ① 卵、砂糖、すいか糖、粉、水、はちみつを順に加えて生地を作る。



- ② 熱したフライパンに、生地をスプーンでひとさじずつ落とし焼く。



- ③ あんこをはさんでできあがり！



- ⑦ かさが1/10量ほどになり、とろ〜りとして色が濃くなれば完成。



- ⑤ 残った果肉のかすと種は捨てる。



- ⑧ 煮沸消毒したびんに入れて保存する。



- ⑥ 果汁を鍋に入れ、かき混ぜながら約4時間、中火で煮詰める。



すいかって
ほとんど水分
なんですわね！



かぼちゃとウインナーのトマトスープ

[材料(2人分)]

かぼちゃ	100g	オリーブオイル	大さじ1	塩	小さじ1/3
ウインナー	4本	白ワイン	大さじ2	ローリエ	1枚
好みの野菜や豆	約170g	トマト缶	200g	黒こしょう	少々
にんにく	1/2片	水	150ml	粉チーズ・パセリ	各適量

[作り方]

- ① かぼちゃはしっかり洗い、皮つきのまま一口サイズに切る。
- ② 野菜はさいの目、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りが立ってきたらかぼちゃ以外の野菜を炒める。
- ④ しんなりしてきたらかぼちゃ、ウインナーを加えて炒める。
- ⑤ 白ワインを加えてアルコールを飛ばし、トマト缶、水、塩、ローリエを加え、沸騰したらふたをして弱火で煮込む。
- ⑥ お皿に盛り、黒こしょう、粉チーズ、パセリを振って完成。



夏の日差しを浴びたお肌にうれしい
リコペンたっぷりのスープです。

※写真は玉ねぎ、白菜、にんじん、ミックスビーンズをつかいました。
豆を入れる場合はゆでてあるものを使い、工程⑥で加えてください。

栄養士 能戸英里の

ひとさら
ごはん

vol.2

ひとさらのスープに
栄養ぎっしり!
このスープさえあれば
ココロもカラダも満たされる
具たくさんスープです。

Let's make
side dish soup!

食べる・作る・学ぶがっばい!

食育の体験イベント

今年で
10年目!!

開催!

全道8会場、総体験プログラム数400の大型イベント!!
(予定)

入場無料



知って食べると、もっとおいしい!

食べる。たいせつ!! フェスティバル2017

「食べる・たいせつフェスティバル」は、体験を通して「食べることのたいせつさ」を学べる食育イベントです! 小さなお子さまから楽しめる、たくさんの体験プログラムが盛りだくさん! 新鮮野菜や全道各地の物産品も販売! 家族みんなで楽しめます!!

札幌

8月26日(土) 10:00~16:00

スポーツ交流施設 つどーむ

札幌市東区栄町885-1

函館

9月16日(土) 10:00~15:00

函館市国際水産・
海洋総合研究センター

函館市弁天町20-5

北見

9月16日(土) 10:00~15:00

サンドーム北見・サンライフ北見

北見市東三輪5丁目1

苫小牧

9月23日(土) 10:00~15:00

苫小牧駒澤大学

苫小牧市錦岡521-293

室蘭

9月23日(土) 10:00~15:00

日本工学院北海道専門学校

登別市札内町184-3

旭川

9月30日(土) 10:00~15:00

旭川大雪アリーナ

旭川市神楽4条7丁目1-52

釧路

9月30日(土) 10:00~15:00

釧路市観光国際交流センター

釧路市幸町3丁目3

帯広

10月8日(日) 10:00~15:00

十勝農協連家畜共進会場
アグリアリーナ

音更町字音更西2線9-1

●主催/生活協同組合コープさっぽろ

●後援/北海道、農林水産省北海道農政事務所

北海道農業協同組合中央会、ホクレン農業協同組合連合会

北海道漁業協同組合連合会、日本生活協同組合連合会北海道支所

お問合せ

コープさっぽろ組合員活動部

TEL 011-671-5698

10:00~17:00(土・日・祝休み)

最新情報は
ホームページで!



無添加石けんのはなし

食べものを選ぶように。

石けんにも

こだわりたい。

たとえば石けんを買うとき、何を基準に選びますか？

洗淨力の高さ、泡立ちの良さ、香りの好み、価格の手頃さ…。

肌に直接ふれるものだから、

成分にもこだわって選びたいという方も多いでしょう。

「シャボン玉石けん」は、40年以上前から

無添加石けん(※)を製造・販売しています。

じゃあ無添加石けんの何がいいの？そもそも無添加って何？

そんな疑問の数々を聞いてみました。

シャボン玉の石けんは何から作られているの？

シャボン玉石けんの原料は牛脂やパーム油、ひまわり油などの天然油脂です。洗濯用や台所用、シャンプール、ボディソープなどの用途に合わせてそれらの原料油脂を組み合わせ、最適な処方で作ります。天然の保湿成分を含んだお肌やさしい石けんなので、敏感肌の方はもちろん、子どもからお年寄りまでご愛用いただいています。

〈教えてくれた人〉

シャボン玉石けん株式会社
石けんアドバイザー

前田さん



浴用をはじめ、台所用、洗濯用、はみがき、手洗いなど幅広くラインアップ

シャボン玉石けんの3つの特徴です！

1 昔ながらの無添加石けん*

2 お肌にやさしい

3 環境にやさしい



シャボンちゃん

※香料、着色料、酸化防止剤、合成界面活性剤不使用



釜炊き職人は石けんの素をなめて、石けんの出来具合、反応具合を確かめます(※)

※図形・粉石けんのみ

シャボン玉石けんは「ケン化法」と呼ばれる伝統的な釜炊き製法によって、じっくりと丁寧につくられます。原料である天然油脂とアルカリ成分(苛性ソーダ・苛性カリ)を混ぜ、熱を加えて反応させるのです。ふつふつとわき上がる石けんの様子を目で観察するだけでなく、音や匂い、味や手ざわりを確認しながら五感をフルにはたらかせ、石けんの微妙な変化を見極めていきます(※)。その日の気温や湿度、油脂の状態に応じてこまや

無添加石けんの「無添加」って何？

シャボン玉石けんは、香料、着色料、酸化防止剤、合成界面活性剤を使用していません。石けん成分(液体は水も含む)以外は何

も入っていない純粋な「無添加」の石けんです。排水として海や川に流れ出ても短期間で大部分が水と二酸化炭素に生分解されます。環境中に流れ出た石けんカスは微生物や魚の餌となります。つまり石けんは環境にもやさしいのです。

どうやって作るの？

かに調整を行うため、石けん業界では「釜炊き10年」という言葉もあるほど、熟練の技術が必要とされます。

できあがるまではおおよそ1週間。時間をかけて仕上げることに、肌によさしい保湿成分を含んだ石けんとなります。

アルカリ成分
(苛性ソーダ・苛性カリ)

天然油脂



油脂に含まれる保湿成分が残るから、お肌によさしいんだね。

ちなみに、中和法(一般的な製造法)について

中和法は、油脂からグリセリンを除いた脂肪酸だけを取り出し、苛性ソーダを加えて反応させる方法。4~5時間でできますが、グリセリンが含まれないので、洗うと肌にツツパリ感が残ります。

シャボン玉石けんは どうやって 誕生したの？

先代社長の森田光徳もりた みつ徳は原因不

明の赤い湿疹に悩まされていました。そんな折、国鉄(現JR)から「天然油脂で作る純度の高い石けんを作ってほしい」と注文が入ります。高純度の石けんを製造し、自宅で試したところ、ウソのように湿疹がきれいになりました。長年悩み続けた湿疹の原因が自社の主力商品である合成洗剤と知り、大変なシヨックを受けます。そして「体に悪いと分かった商品を売るわけにはいかない」と一大決心。1974年、全面的に無添加石けんの製造・販売に切り替えました。



無添加石けんを扱いはじめた当時の森田光徳前社長。シャボンちゃんモデルとなった長女と一緒に

- 1910年 森田範次郎商店創業
- 1949年 法人設立(株式会社森田商店)
- 1971年 国鉄の注文で無添加石けんを試作。当時の日本工業規格(JIS)を上回る「石けん分96%、水分5%」の無添加石けん誕生
- 1974年 すべてを無添加石けんの製造・販売に切り替える
- 1987年 シャボン玉石けん株式会社に社名変更
- 1991年 森田光徳「自然流『せっけん』読本」出版。これを機に業績向上
- 2007年 森田隼人氏が社長に就任
- 2014年 無添加石けん製造・販売40周年を迎える



ところが、無添加石けんに切り替えた翌月から売上は100分の1まで落ち込みます。それから実に17年間赤字経営が続きました。それでも森田光徳は経営方針を変えず、無添加石けんを作り続けます。転機となったのは1991年。「自然流『せっけん』読本」という本を出版すると、これを機に無添加石けんが多くの人に知られるようになります。その後も食品偽装の問題などを受け人びとの安全安心に対する意識が高まるにつれ、食品だけではなく日用品にもこだわりたいと、無添加石けんを選ぶ方が増えています。



先代の遺志を継ぎ、2007年に社長に就任した森田隼人氏。著書に「挑戦『無添加を科学する』」がある

石けん作りは体力も根気もいる重労働。しかし「安全・安心な石けんを求めるお客さまのために」と職人たちはその作業に誇りを持って励む

無添加石けんに取り組んで、
40年以上になるんだね



こちらもおすすめ!

シャボン玉
浴用
(固形タイプ)



シャボン玉の定番商品!きめこまかく弾力のある泡立ちで、やさしく汚れを落とします。さっぱり洗えるのに洗いあがりはしっとり!



シャボン玉
せっけん
ハミガキ

刺激が少なくお口にやさしい。お子さまからご年配の方まで一生つきあえるハミガキです。使用後に味覚が変化しないのも魅力。



バブルガード
(泡タイプ)

こまめな手洗いでも、天然の保湿成分が手肌にやさしく、洗い上がりはしっとり。無香料なので調理中の手洗いにもおすすめです。

仕事柄たくさん台所石けんを使いますが、「シャボン玉台所用せっけん」は泡立ちがよく、油汚れもしっかりと落ちます。頑固な汚れのときには重曹との併用で、さらにパワーアップさせて使います。手荒れ知らずで重宝しています!

油
汚れにも
バッキリ!
!

栄養士・
のごたべ子どもごはん研究家
能戸 英里さん



私たちも使っています

子どもの肌は体調や季節の変化でトラブルが起こりやすく、デリケート。だから洗濯用も成分がシンプルなのは魅力です。固形タイプの「純石けん」は息子のサッカーで汚れたユニフォームを洗うのにとっても便利なので常備しています。

汚
れ落ちも
しっか
り!

コープさっぽろ保育園
「aurinko」保育士
小笠原 あゆみさん



カンタン♪ スポンジ除菌

スポンジを軽く洗って水を切り、台所用せっけんをまんべんなく浸透させたら、あとは次に使うときまで置いておだけ!

※すべての菌を除菌するわけではありません



スポンジ
除菌 固形タイプ



スポンジ
除菌 液体タイプ

毎日使うものだから
手肌にやさしいものを
豊かな泡が油汚れをスツキリ落とし、泡切れがよいのですすぎもラク。天然の保湿成分を含んだ、手肌になじみやすい台所用石けんです。

台所用シリース



粉石けんスノール
(粉タイプ)



シャボン玉
スノール純石けん(固形タイプ)



シャボン玉スノール
(液体タイプ)
〈日本アトピー協会推薦品〉

肌に直接ふれるものこそ
無添加を選びたい
洗浄力が高く、衣類の汚れをしかりと落とします。ふんわり洗い上げ、柔軟剤を使う必要がないほどやわらかな肌ざわりに。

洗濯用シリース

40代以降の女性に「エクオール」

シワの改善や体調の変化も期待できる、大豆由来成分



女性の更年期症状

といえば、ほてりや肩こり、疲労感、うつ状態が思い浮かびますが、肌荒れやシワといったお肌のトラブルもエストロ

ゲン(※)の減少による更年期トラブルのひとつと考えられています。エストロゲンに似た働きをする「エクオール」という成分は、それらの不調を緩和することが確認され、シワの改善も期待されています。人間の腸内には大豆からエクオールを生み出す細菌が存在しますが、すべての人の腸にいるわけではありません。その細菌を持つ人の割合は、日本

肌に対する効果(目尻のシワ)

	摂取前	12週間後
プラセボ群		
エクオール10mg/日群		

閉経後5年未満のエクオール非生産者101例を対象に、プラセボまたはエクオール10mg/日を無作為に割付け、肌の変化を検討

有効成分(この場合はエクオール)を含ませ、乳糖やて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」「プラセボ摂取」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

愛用していた方には驚きました。当院の患者でもシワの改善を目的に飲み続け、「体調が変化してきた」など喜んで継続使用されている方が多数いますね。

人では約50%。自分自身が作れるかどうかは、市販の検査キットで簡単に調べられます。作れない人はまず半年くらい、サプリメントを摂取して肌や体調の様子をみてみると良いですよ。初めてエクオールを摂取できるサプリを知った時、すでに当院の看護師が数名



たけだ おさむ 武田 修先生

1995年北海道大学医学部を卒業し、同大学医学部皮膚科入局。札幌鉄道病院、浦河日赤病院、函館中央病院、北大病院皮膚科外来・病棟、野幌皮膚科院長を経て2003年5月「たけだ皮膚科スキンケアクリニック」開院。

たけだ皮膚科スキンケアクリニック
札幌市厚別区厚別西3条6丁目700-90
JR森林公園駅より徒歩10分 駐車場50台
Tel. 011・891・8811

※エストロゲン 女性ホルモンの1つ。40歳前後から分泌量が減少する。

セミナー開催

キレイを応援するお土産付き!

女性ホルモンが減ったらどうなるの?? 教えて!更年期。

更年期のさまざまな不調は「エクオール」で緩和することが確認されています。

セミナー当日は料理研究家 能戸レシピによる、大豆が豊富なお弁当ランチ付き。ヘルシーランチを食べながら、婦人科医師による更年期のいろいろを聞けるチャンス!

【開催日時】

10月15日(日)11時~14時

【場所】

大塚製薬(株)札幌支店内会議室
札幌市中央区大通西6-1富士フィルム札幌ビル

【人数】 【参加費】

50名 1,000円

(先着順) (ランチ・お土産付き)

【申込方法】

電話011・671・9300(のこたへ)にて「更年期セミナーに参加したい」とお伝えください。 [主催/のこたへ]

コープ統合10周年記念

北海道をひとつに「つなぐ」CM、作ります。

全道の
生協統合

10th
ANNIVERSARY

全道各地の生協がコープさっぽろに
統合されて10年を迎えました。



つなぐ
COOP
SAPPORO



道内8エリアのバリエーションで
8つの参加型CMを撮影!

コープさっぽろホームページでは
180秒のロングバージョン
CMもアップ予定♪

バンドナ
もらえるよ!

【募集】CMに参加してみませんか?

8エリア各地でCMに参加してくれる組合員さんを募集。撮影の日時・場所など詳しくはコープさっぽろホームページへアクセスしてください。※定員に達し次第締め切ります。ご了承ください。

コープさっぽろ 検索

楽曲も「MADE IN HOKKAIDO」。



作詞・作曲は北海道出身シンガー
福原美穂さん。

北海道出身。15歳の時、地元テレビに
出演したのをきっかけにデビュー。
2008年2月に日本人で初めてLAの黒人
教会にてパフォーマンスを披露、「黒人
教会220年の歴史を変えた!」と絶賛さ
れ、4月メジャーデビュー。

北海道内で活躍するゴスペルクワイア達と熱唱!
ソウルフルな歌声がCMを彩る。

CMは10月からオンエア予定! お楽しみに!!

おうちで社会貢献!「だれかのために」プロジェクト
使用済携帯電話も集めています。

書損じハガキ回収キャンペーン



対象
組合員
さん

書損じハガキ等の回収活動に取り組んでいます。回収後は換金し、「コープ未来(あした)の森づくり基金」、「コープ子育て支援基金」、ユニセフ指定募金「プータン水と衛生プロジェクト」の3つの社会貢献活動に活用します。

期 間 **8月1日(火)~10月31日(火)**

対 象
・書損じハガキ
・貴金属
・使用済携帯電話機
・切手
・商品券
・QUOカード

ポイント
封筒1回につき資源回収ポイントが加算されます

封筒
回収専用封筒は店舗や宅配ドックで配布しています。

お問合せ

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

コープさっぽろは北海道の森づくりを応援しています

コープ未来^{あした}の森づくり基金 2018年度助成先募集中!



対象
森づくり
団体

コープさっぽろでお買物の際、レジ袋を辞退をされると0.5円ずつコープ未来の森づくり基金へ積立でられ、森づくりや木づかいの団体を支援する助成をおこなっています。ただいま2018年度助成先を募集しています。

期 間 **8月1日(火)~9月30日(土)**

募集内容
〈小額助成〉1団体10万円
北海道内で森づくりや木づかいの活動に取り組む団体の運営費を支援します。
〈高額助成〉1団体1案件 30万円以上100万円以下
北海道内で森づくりや木づかいの活動を行う団体の活動案件に対して費用の支援をします。

応募方法
募集要項と申請書はホームページからダウンロードしてお申込みください。

お申込み・お問合せ

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

たのしく学んでお宝ゲット!

夏休み 宝探しin動物園!



対象
小学生

動物園でミッションをクリアして、お宝へたどりつけ楽しみながら動物のことに詳しくなれて、自由研究にも役立つよ!円山、旭山、おびひろ、釧路市動物園で開催。さあ、キミはどの動物園で挑戦する?

期 間 **8月1日(火)~8月31日(木)**

場 所
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

参加費 無料

参加方法 直接、動物園へお越しください。

お問合せ

コープさっぽろ経営企画室
TEL 011・671・6620 FAX 011・671・5924
メール csap.keiei-project@todock.jp
月~金 10:00~17:00(祝日は除く)

組合員さんの声

レジ3台先まで聞こえる声での接客、とても素晴らしい私が違うレジに並び背中を向けていても「○○しましょうか?」「カードはお持ちですか?」と聞こえてくる声は、6年前と変わっていませんね。安心感と存在感があります。

コープさっぽろ・森永グループ共同企画
全道の生協統合10周年記念

よしもと大運動会2017



対象
小学3~6年生
の親子

全道の生協統合10周年を記念して「よしもと大運動会」を開催します!芸人・アスリートなど多彩なゲストが運動会を盛り上げます!詳しくは店頭のお応募用紙をご覧ください。※内容が一部変更となる場合もございます。

日時	11月11日(土)・11月18日(土) — 札幌会場 — — 帯広会場 —
場所	札幌会場:北海道青少年会館コンパス 帯広会場:帯広総合体育館
参加費	無料(会場までの交通費は当選者さまご負担)
定員	札幌会場・帯広会場 各120名様 ※保護者1名につき小学3~6年生のお子さま3名まで
応募方法	森永製菓・森永乳業の商品 合計500円(税込)以上を含むコープさっぽろのお買い上げレシートを1口として、店頭のお応募用紙がききで応募 9月20日(水)締切 ※当日消印有効

お申込み・お問合せ

森永製菓株式会社 北海道統括支店 担当:安田
TEL 011・272・1173 月~金 9:00~17:30(祝日は除く)

コープさっぽろ・日清オイリオpresents
北海道コンサドーレ札幌
ジュニアサッカースクール



対象
小学4~6年生
の親子

サッカー大好きな小学4~6年生生まれ!北海道コンサドーレ札幌のジュニアスクールコーチによるサッカースクールとトークショーを行います。終了後はアルビレックス新潟戦の試合を観戦。詳細はホームページへ(8月4日公開)。

日時	9月23日(土・祝)
場所	札幌ドーム(屋外サッカー練習場)
参加費	無料(現地集合・現地解散)
定員	100組200名様
応募方法	ジュニアサッカースクール専用ホームページ(Web)からご応募ください。「コープさっぽろジュニアサッカースクール」で検索 9月1日(金)17時 締切

お問合せ

ジュニアサッカースクール事務局 TEL 03-6830-1180
月~金 10:00~17:00(祝日は除く)

コープの森の苗木にあいに行こう!
第3回コープの森(当別 道民の森)
育樹祭 参加者募集!



対象
組合員
さん

未来(あした)の子どもたちへ「つなぐ」森づくりとして昨年に続き、当別道民の森(Fの森)で「育樹祭」を開催いたします。今年もコンテスト形式で苗木周りの除草などの育樹作業、午後は「イタドリ」で笛を作り、森を楽しむ学びます!

日時	9月10日(日) 受付:先着順
参加費	おとな1,000円 こども(3歳~小学生)500円 持ち物:飲み物、軍手、雨具、敷物、防寒具 ※3歳未満無料(バス座席必要な場合は有料) ※お弁当・お茶・うれしいおみやげ付。3歳未満の参加無料のお子さまの昼食は各自ご用意願います。
参加費	当別道民の森 [定員] 250名 ※募集人数に達した時点で受付終了
応募方法	「育樹祭参加」と明記の上、参加者全員の①〒住所、②氏名(ふりがな)、③年齢、④電話番号、⑤組合員番号を記入し、メール、FAXまたは、ハガキでお申込ください。

お申込み・お問合せ

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
コープさっぽろ基金事務局 メール csapmori@todock.jp
TEL 011-671-5651 FAX 011-671-5743
月~金 10:00~17:00(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 大丸株式会社

〒060-0003 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

株式会社 カネト アキホ

〒011-1274 北広島市大曲工業団地2丁目4番地4 TEL 011-377-2000



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

第52回

通常総代会終了報告



以下のとおり「第52回 通常総代会」を終了しました。
 〈開催日時〉2017年6月9日(金)10時30分～13時00分
 〈開催場所〉札幌市教育文化会館(大ホール)
 〈出席状況〉総代総数 1,195名
 本人出席数 414名
 委任出席数 8名
 書面議決書による出席数 773名
 欠席数 0名
 出席者総数 1,195名

〈議案採決項目〉

- 第1号議案 2016年度事業報告承認の件
- 第2号議案 2016年度決算報告及び損失処理案承認の件
- 第3号議案 2017年度事業方針・予算決定の件
- 第4号議案 定款一部変更の件
- 第5号議案 役員報酬決定の件
- 第6号議案 議案決議効力発生 of 件

第1号議案から第6号議案までの全ての議案が、出席した総代の過半数又は3分の2以上の賛成多数をもって可決されました。

トドックセンターで遊ぼう!

トドックセンターまつり



対象
組合員
さん

全道各地の宅配トドックセンターで開催。おしごと体験、コープ商品の試食・トドックとの記念撮影など、大人も子ども楽しめる企画が盛りだくさん!お気軽にお越しください。

日 時	9月2日(土)
	・富良野センター 富良野市花園町3番68号工業団地内
場 所	・ひやまセンター 檜山郡厚沢部町宇美和1229-1
	10月7日(土) ・小樽センター 小樽市港町1番2号

お問合せ

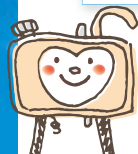
トドックコール

☎0120・502・112(携帯電話からも利用可能)

月～金 9:00～21:00、土 9:00～18:00(日はお休み)

コープの灯油

定期 配達



灯油との
セット割引で
コープのでんきがおトクに!

定期配達ご利用の方、電力セット割あります。

キャンペーン期間

2017年 **8/31** 木 まで

※定期配達登録は490ℓホームタンクまたは200ℓ脚付
ハーフタンクが対象。※一部地域と離島は配達業務をして
いませんのでご了承ください。

新規登録キャンペーン



価格特典 定期配達期間中 2018年5月末まで

9・10月は合計

本キャンペーンでご加入の方は
9・10月に給油いただくと

1シーズン

灯油定期
配達価格から
1ℓあたり

使うほど
おトク!

3円引! 6円おトク!

さらに **3円引!!**

ポイント特典

エネコープの取扱い全アイテム対象

宅配ドックでも
コープのお店でも 使える! **ポイントが貯まる!!**

なんと!
定期
配達

ポイント

2倍!

さらに!
3年
以上
ご継続
で

ポイント

3倍!

1年間のご利用合計金額を
まとめてポイント還元! ポイントの獲得期間&今年度のポイント集計対象期間
2017年3月21日~2018年3月20日まで ●ポイント加算日:2018年3月末

- ご利用代金330円(税抜)につき1ポイント還元となります。
- エネコープ取扱商品(LPガス・暖房設備・太陽光発電システムなど)全てが対象です。

※組合員証本証のポイントに加算されます。※2018年3月20日時点で定期配達ご利用の方が対象です。
※ポイント2・3倍は灯油ご利用代金のみ対象です。

さらに

キャンペーン期間中に
ハガキ又は電話で
定期配達ご登録の方に

**ボックスティッシュ
20箱(5箱×4パック)
プレゼント!!**

その他、電力・太陽光発電
プロパンガス・機器販売の
取扱いもごございます。

エネコープ

お問合せ・お申込み・ご相談は、エネコープまでお気軽にご連絡ください!

コープの灯油
お問合せはコチラ!



0120-012-458

灯油価格ご案内
フリーダイヤル



0120-104-117

[コープの灯油登録されている電話番号でおかけになった場合、ご案内されます]

「エネコープはコープさっぽろの
エネルギー会社です」

受付時間

月~土 8:30~18:30

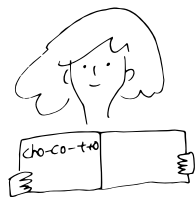
<http://www.enecoop.jp/>

エネコープ

検索

Cho-co-tto
VOICE

6月号の ちよこつとを見て



特集 うんについて

うんが大好きなので、じっくり何度も読み返しました。うんへの断面図や道内の主産地等ワクワクしながらページをめくり、口は早く、うんを食べたい状態になり困りましたが：とても読みこたえがあり満足です。

(東川町 ルナルナさん)

あ、今日これ作っちゃおう！ について

うにみそ本当においしそうです！こんな食べ方があるなんて知りませんでした。ちよとせいたくだけど作ってみますよそして、栄養士の能戸さんを見て、2歳の娘が「これ、おかあちゃん」と言っています。「こんなにきれいな女性にみえているの!」と嬉しくなりました。写真は、最近料理のお手伝いをしてくれるようになった2歳の娘です。食べるのが大好き。料理も好きになってくれたら嬉しいです。

(倶知安町 ともきーさん)



わが家のいちおしレシピ！ について

パッツと作れて手軽でおいしそうなレシピがたくさん載っていて驚きでした。北海道においても普段うにお家で食べるなんてめったにないですが、レシピをまねしたくなりました。

(白糠町 ちやちやさん)

北海道のうつつわ時間 について

料理は器によって印象がずいぶん変わりますよね。このコーナーは毎月楽しみですが、特に今回は器の写真にパッツと目がいきました。

(網走市

つぶあんさん)



アラサー☆あーちゃん、料理を習う！ について

実は私もあーちゃんと同じくうにが苦手なので、あーちゃんの気持ちがよくわかります。「うにの代わりにたらこでもOK!」というコメントが面白くて切実だなあと感じました。

(岩見沢市 そばそばさん)

レジ係のちばさん、とても丁寧な対応で嬉しかったです。ショッピングバッグをカゴから出した方が車に積みやすいことを察して、カゴからはずしてカートに入れるのを手伝ってくださいました。

Cho-co-tto
VOICE

おたより、あれこれ

母

が亡くなってからずいぶんた
ちますが、やはり母の味が恋
しいです。母の味を思い出しながら
作っても何か足りない。母が元気な
時に、たくさん料理を教わっておけ
ばよかったと唯一後悔しています。で
も、ちよこつとを参考に少しでも母
の味を再現できるように、日々頑
張っています。

(札幌市 ルルさん)

春

から大阪で大学生活をス
タートした息子。毎月送って
いる、ちよこつとを見ながら自炊を頑
張っています。今回の特集はうに。本
州ではなかなか新鮮なうにが手に入
らないから羨ましがらるだろうなあ。

(札幌市 ねぎさん)

コーすけと写真をパチリ!
サッカー・ラジコン大好き、
元気な男の子です!



(札幌市 ちよろ蔵さん)

食

べる事が大好きで毎号楽し
みにしています。2歳の娘も
絵本のように見えています。私が両親
にしてもらったように、娘には小さい
時から食の楽しさを教えてあげたい
と思っていますので、ちよこつとをいろ
ろ参考にさせてもらっています!

(札幌市 ゴンタさん)

うに大好き!
思わず表紙のうにを
待ち受け画面に
しちゃいました!



(蘭越町 みーさん)

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す
ございました! みなさんも日常
のちよこつとした出来事、コープ
さつ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



ご応募ありがとうございました!

Cho-co-tto
ベストレシビ
6月号 結果発表

総数 259件

1位

P48

豚井



3位

うに丼

(P31)

2位

うにみそ

(P22)

5位

甘エビの
うにしょうゆ和え

(P21)

4位

うに茶碗蒸し

(P28)

担当者から

自分では当たり前のことをしていたつもりでしたが、組合員さんに喜んでいただき、私もとても嬉しく思っています。これからも組合員さんが何を望んでいるのかを考え、より良い対応を心がけたいと思います。



ほくと店サポーター
(北斗市)
千葉さん

安心添乗員同行 世界遺産 世界最大の仏教遺跡 神々の島

ボロブドゥール遺跡とバリ島 ケチャックダンス鑑賞付き 6日間

■ご旅行代金(大人お1人様 2名1室利用) ※燃油サーチャージ不要

178,000円~186,000円

出発日 9月29日、10月25日、11月19日

魅どころポイント

- ボロブドゥール遺跡 **世界遺産**
- ブランバナン寺院 **世界遺産**
- タマンアユン寺院 **世界遺産**
- テガララン棚田

- 添乗員/新千歳空港より同行
- 最少催行人員/10名
- 利用航空/エア・アジア
- 食事/朝食4回・昼食5回・夕食2回(機内食は除く)
- ホテル/スーパーリアクラスホテル



※行程等、詳細はお問合せください。

■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

コーポトラベル

〒003-0021 札幌市白石区茶通18丁目5-35 コープさっぽろルーシー店2階

☎011-851-7411

<http://coop-travel.jp/>

月~金10:00~18:00、土10:00~15:00(日曜定休)

☞ コープトラベル

検索

別府・湯布院・高千穂 九州くつろぎの旅 4日間

出発日 9月24日(日)、10月16日(月)

■ご旅行代金
(大人お1人様)
2~3名1室 **79,800円**

※1名1室は97,800円

■ポイント

九州の人気観光地をゆったりめぐる4日間。別府温泉での宿泊や街歩きで人気の“由布院”、国の名勝・天然記念物の“高千穂峡”、日本三大名城“熊本城”など盛りだくさんの4日間。

神々が降り立った
神話の郷 高千穂峡

行程 1日目 新千歳空港(11:00)→福岡空港(13:35)→日田 豆田町散策(天領の面影を残す町並み)◎→(17:30頃)別府温泉(泊) (朝×昼×夕○) 2日目 ホテル(9:00頃)→別府地獄めぐり◎→由布院 金鱗湖散策(人気の両並み)◎→九重夢大吊橋(日本一の人道専用吊橋)◎→阿蘇大観峰(阿蘇エリア屈指の絶景)◎→(17:00頃)内牧温泉(泊) (朝○昼○夕○) 3日目 ホテル(8:30頃)→天岩戸神社(天照大神を祀る)◎→高千穂峡(天孫降臨の地)◎→通潤橋(アーチ型水踏橋)◎→熊本城(日本三名城)◎→(18:00頃)熊本市内(泊) (朝○昼○夕○) 4日目 ホテル(8:00頃)→山鹿市散策(歴史ある建造物)◎→18千代産(築100年を超える芝居小屋)◎→はねや総本家(昼食・お買物)◎→福岡空港(14:15)→新千歳空港(16:30) (朝○昼○夕×)

■募集40名(最少催行人員20名) ■添乗員同行 ■食事 朝3 / 昼3 / 夕2

北海道に初夏到来そして!旬を食べる! 北海道日帰りバスツアー

高級食材“あわび”2個付!

いわない高島旅館で食す 日本海絶品海の幸づくし

出発日 9月9日(土)、23日(土)

■ご旅行代金
(大人お1人様) **9,900円**

■おすすめポイント

高級食材アワビを七輪焼きやお刺身でお召し上がりいただけます。また、コリコリとした歯ごたえのヒラメも絶品です。

行程 札幌全日空ホテル(8:20集合/8:30出発)→高速道路→北海道ワイン(試飲とお買物)◎→岩内 高島旅館(海の幸づくしの昼食)◎→いわない温泉おがえりない(日本海を望む温泉でのんびり入浴)◎→仁木さきの王国(きのこのお買物)◎→余市 柿崎商店(海産物のお買物)◎→高速道路→JR札幌駅北口(18:00~18:30)
(最少催行人員20名 募集人員45名 食事昼1回 添乗員同行)

真狩の食材が本格的フレンチに

風のレストラン“マッカーリーナ” 旬のフランス料理を楽しむ 優雅な休日

出発日 9月5日(火)、10月21日(金)

■ご旅行代金
(大人お1人様) **7,980円**

行程 札幌全日空ホテル(8:20集合/8:30出発)→中山峠(休憩)→京極ふきだし公園◎→マッカーリーナ(羊蹄山を望みながらフレンチの昼食)◎→ニセコビュースプラザ(農産物のお買物)◎→中山峠(休憩)→JR札幌駅北口(18:00頃)
(最少催行人員20名 募集人員40名 食事昼1回 添乗員同行)

●コープさっぽろ店内「らくらのひろば」もご利用ください。

●ルーシー店 011-855-2628 ●小樽南店 0134-33-9756

●函館湯の川店 0138-59-4731 ●旭川東光店 0166-35-8531

●釧路貝塚店 0154-44-2022 ●北見みわ店 0157-66-1655

全道
15店舗

Cho-co-to 68

コープさっぽろ フリーエホール 終活フェア

8月5日(土)・6日(日)
10時～14時



**フリーエ会員登録料
は無料です!**

無料登録で、ご利用時登録会員特典が
受けられます!是非この機会に
登録手続きをお済ませください!
さらに会場にて「積立会員にご加入」
いただいた方には、ハズレなしの
抽選会を実施します!

*積立申込には、組合員番号、
引落し口座番号と
ご印鑑が必要です!

5日 土

写真撮影会

時間10:00～14:00 定員35名 *要予約
記念の一枚を残しませんか?
料金は無料です



6日 日

終活セミナー

時間:10:00～12:00 定員:40名 *要予約

第一部「整理収納術 医療編」

整理収納アドバイザー 寺嶋 恭子氏

第二部「フリーエ葬のご紹介」

フリーエ事業部営業 mgr 原田恭成

試食会に初めて参加される方限定!

セミナー終了後、通夜食試食会を開催します。
セミナー受付時、試食会券をお渡しします。

両日開催

ホール見学 / フリーエ会員加入受付 / 葬儀相談 /
協同の苑・墓じまい相談会 / 葬品わけあり市 /
相続個別無料相談会

A/10:00～・B/11:15～・C/12:30～

*要予約(受付は8月4日:金曜日まで)

協同の苑・ご相談・積立・ご見学などのお問合せ

フリーエホールつきさむ

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ーエ葬案内センター]

24時間・年中無休

0120・617・750



「安心なくらし」のご提案

お申込みいただけるどうぶつと年齢 犬・猫 7歳11ヶ月まで

※年齢は保険契約の始期日時点での満年齢です。

現在、一般契約でご契約中の組合員さんは、ご継続時にご相談ください。

アニコム損保のペット保険
どうぶつ健保
ふあみりい

ペット保険
シェア **No.1**

※各社の2016年の契約件数から算出。
(株)富士経済発行「2017年ペット関連市場
マーケティング総覧」調査

全国すべての動物病院での診療費が対象です。

ワンちゃん・ネコちゃんのケガ・病気に対し、
保険の対象となる診療費の**70%または50%**を
支払限度の範囲内でお支払いする保険です。

新規でご契約の方も現在一般契約でご契約中の方も
集团扱契約(月払)は一般契約(月払)に比べて

約 **10%** 割安*
組合員さんは
お得!!

※保険料の分割割増がかからないため。

集团扱契約(年払)は一般契約(年払)に比べて**3%**割安です!!

ずっと元気でいて
ほしいから



資料請求は
まずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)



0120-37-2523

- ◆代理店 / 生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部(保険契約の締結の媒介を行います)
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 TEL011-671-5585
コープ協同保険株式会社
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
- ◆引受保険会社 / アニコム損害保険株式会社

参加費
無料

〈CO・OP共済ニュース〉

くらしの見直し講演会

やる気のない子の心に火を灯し、魂を揺さぶり、導くには…
「目からウロコの子育て成功法」

元カリスマ塾講師で、現在は全国の教育機関で、教員・保護者・生徒向けのセミナーを実施している木下晴弘さん。そのセミナーはさまざまな企業からも注目され、受講者は30万人を超えています。木下さんが全力で子どもたちと保護者に向き合うことで見えてきた「子育て成功法」。コープさっぽろ共済推進室が、子育てに関わる皆さまを無料でご招待いたします。

日時 **10月6日(金)** 開演9:50 終了11:30

会場 札幌エルプラザ 大研修室 定員 90名(申込先着順)
(札幌市北区北8条西3丁目)

参加費 無料 ※1歳以上託児あり(先着10名まで)

託児料 お子さまお一人につき500円(事前振込み)

申込み方法 メールまたはハガキで、①～⑥を記入し、下記宛先までお申込みください。

①木下晴弘さん講演会 ②氏名 ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号 ⑥組合員の場合は「組合員」
⑦託児を希望するお子さまの名前・年齢※複数名でご参加の場合も、お一人ずつのお申込みが必要です。※店舗・宅配・電話でのお申込みは、受付していません。

メール coop.minaoshi@todock.jp **ハガキ** 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
コープさっぽろ共済推進室 講演会係 お問い合わせ:コープさっぽろ共済推進室 担当 近藤
TEL 011・671・5827 月～金10:00～17:00(祝日は除く)



講師 木下晴弘さんプロフィール

1965年大阪府生まれ。同志社大学卒業後、銀行に就職するが、学生時代大手進学塾の講師経験で得た充実感が忘れられず、退職して同塾の専任講師になる。生徒からの支持率95%以上という驚異的な成績を誇り、多数の生徒を灘高校をはじめとする超難関校合格へと導く。その後、関西屈指の進学塾の設立・経営に役員として参加。「授業は心」をモットーに、学力だけではなく人間力も伸ばす指導は生徒、保護者から絶大な支持を得た。以後10年間にわたり、講師および広報・渉外・講師研修などさまざまな業務を経験。

現・株式会社アビリティトレーニング代表取締役。

●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。

契約受困団体: **日本コープ共済生活協同組合連合会**

コープすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

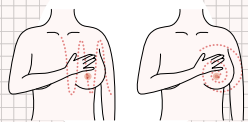
コープすけ

で検索!👉

乳がんセルフチェック

生理が始まってから
1週間後がベスト!

触ってチェック



乳房全体まんべんなく

形状チェック



鏡の前で左右を比べる

分泌物チェック



軽くつまむ

Monthly Dr.

こんな症状があれば
お気軽に受診してください!

札幌フイメールクリニック

矢嶋 彰子先生

Dr. Akiko Yajima

札幌フイメールクリニック院長。日本外科学会認定
医。マンモグラフィ読影認定医。内痔核治療法研
究会会員。趣味は手芸で、クリニック内にあるお洒
落な小物や装飾も先生が手掛けたものばかり。



ちょこっと
健康ラボ!

今回はむねとおしりの
専門医に答えて
もらいました!

A

乳腺
外科編
Q

入浴中、むねにしこりを発見。
これは乳がんですか？

むねやわきの下にしこりを見つけて受診す
る方は多いですが、そのしこりが乳腺の腫瘍
であることはさほど多くはなく、全てが乳がんとい

うわけではないのです。しかし、それをご自身で判断
することは難しいため、症状を感じたら早めに保険
証を持って乳腺外科を受診しましょう。

なお「乳がん検診」は自覚症状がない方が病気の早
期発見のために受けるもので、健康保険適応外です。

肛門
外科編
Q

おしりから出血し、腫れ。
痛みも…。これは痔ですか？

これらは痔の症状として代表的なものです
が、直腸がんや肛門がんの自覚症状とも共
通しているため、診察を受けずに痔だと判断するの
は危険です。診察の結果、痔による症状だとわかれば
治療します。また痔だけでなく、直腸や肛門のほかの
病気を合併していることもあります。「痔だから…」
と安易に考えず、肛門外科を受診しましょう。当クリ
ニックは女性専用です。スタッフも全て女性ですので、
安心してお越しください。



日曜乳がん検診を
実施します。 予約制

10/15
SUN 9:00~12:00
13:30~17:00

※心配な症状がある方は、通常診療日に受診してください。
※無料クーポンは使えません。

女性医師による、女性のた
めの、むねとおしりの専門医
院です。クリニック内は全て
女性スタッフで対応し、丁寧
に診察します。



女性専門外来・予約制

最寄り
アクセス

地下鉄南北線「北24条駅」下車3番出口から北22条通を東へ徒歩約15分
〒065-0021 札幌市東区北21条東3丁目2-5
TEL 011・733・1155 <http://sapporo-fc.jp>

診療科

乳腺外科、女性肛門外科

診療時間

◎月・木・金 9:00~12:00 / 13:30~17:00
◎火 12:00~16:00 / 17:00~20:00
◎水 13:30~17:00 ◎土 9:00~12:00
◎休診日 日・祝・年末年始 ※8/12・14・15はお盆休みです。

女性のための、むねとおしりの専門医院

札幌フィメールクリニック

Sapporo Female Clinic

札幌フィメール

検索

73 Cho-co-tto PR

最近何かと話題の乳がん。検診の受診理由の中に「他施設で受けた検診結果が不安で受診した」というものが比較的多くあります。検診の結果は文書で通知されることが多いため、精密検査の指示がなくても不安になることがあります。これを解消するために、当クリニックの任意型検診では、小さな所見も詳しく説明し、結果について十分理解していただくことで、ご自身の乳房への関心を高めてもらう、今回の検診へつなげてもらっています。



光と緑溢れるカフェのような空間

札幌フィメールクリニックの
任意型乳がん検診



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

“たいようの味” なすとベーコンの トマトパスタ

ざいりょう・2人分

- スパゲッティ……………160g
- 玉ねぎ……………1/4こ
- にんにく……………ひとかけ
- ブロックベーコン…80g
- なす……………2本
- オリーブオイル…大さじ3
- カットトマトかん…1かん
- しお……………小さじ1
- くろこしょう……………できりょう

7 やきめがついたら、おさらにとりだす。



8 同じフライパンにオリーブオイル大さじ1とにんにくを入れて火にかける。



9 かがりが立ってきたら、玉ねぎ、ベーコンを入れていためる。



4 なすはヘタを切って、わぎりにする。



切ったなすはさつと水につけて、色が変わらないようにします。

5 フライパンにオリーブオイル大さじ2を入れてあたためる。



6 なすを入れて、りょうめんやく。



1 玉ねぎは皮をむいて、せん切りにする。

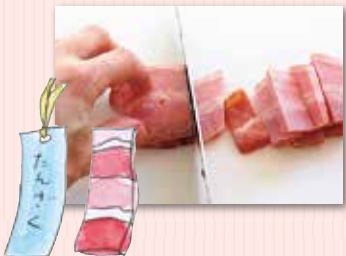


スパゲッティをゆでる
おゆをしゅんぴ!
2000mlくらい
さつせん。

2 にんにくはみじん切りにする。



3 ベーコンは1cm角のたんざく切りにする。





粉チーズをかけてもおいしいよ



〈まめちしき〉

スパゲッティをゆでるときに塩を入れるのはなぜ？

めに適度な塩味がつくのと、ソースがよくなじむようになるからです。なので、うどんやそばのようにゆでた後は洗ったりせず、そのままソースからめてくださいね。



こどもレストラン支配人
のたけな 栄養士
エリック 能戸



太陽の日差しをあびたら、
リコペンたっぷりのトマト
ソースの Pasta でお肌
のリカバリー。お母さん
にもうれしい一品です。

13 ソースを10分ほどに
こんだら、しおをくわえる。



14 ⑦のなすを
入れて3分くら
いにこむ。



15 ゆであがったスパゲッ
ティを入れ、ソースをか
らめ、くろこしやうをふっ
てかんせい。



10 玉ねぎがしんなりしたら、
トマトかんを入れて
にこむ。



11 さいしょにじゅんびした
おゆにしおを大さじ2
(ぶんりょうがい)入れる。



12 スパゲッティをゆではじ
める。



木べらのあとがつく
くらいまでにしみましょう！



こめてくれるな

ふん★はせがわけいすけ
え★こぐれけいすけ

しましまとあみあみのひみつ

のまき

暑くてフラフラ
のどはカラカラ
ボタンキューした目の前に
ゴロゴロ おつきな
すいかみーつけ!

ねえねえ
きみのしましま
なまに?!

おめいすけ

イカした
すいか野郎

だろ? だろ? いいだろ?
ぼくのしましま。
ぼくのふるさと
さばくの中で
空とぶ鳥から見えるよう
どハデなしましま
ルック・アット・ミー。
食べてどこかへ
テイク・ミー・アウェイ。

ルック・アット・ミー(ぼくを見ろ)

鳥にタネを運んでもらって
新しい土地で根をはるんだ。

テイク・ミー・アウェイ(私をきつれ)

せつめいしょう! すいかのしままようは果実を目立たせて鳥に見つけやすくするためといわれます。動物にタネを運んでもらうことを動物散布(さんぷ)といいます。

ねえねえ
きみのあみあみも
目立ったあ？

は、は、は、のあみあみがたいしょー

見ないで あみあみ。
あたしの あみあみ。
メロンの あみ目は
キズのあと。
実が ミシミシと
大きく なるとき
皮が さけて
できた かさぶた
メロンの あみあみ。
あなたの 言葉が
あたしの からだに
新しい あみ目をつけるのー！

センチな
メロン乙女^{おとめ}

きこえてるよー

せつめいしよう！ メロンのあみ目は、皮の成長が追いつかないほど中身が急成長したあかし。ネットの盛り上がり大きいものほど、おいしいといわれます。

北海道の うつわ時間



無色透明に広がる無限の世界 ガラスの可能性を追い求めて

洞爺湖を拠点に、15年前からガラス作家として第二線を走り続ける高臣さん。アート性を感じる作品が印象的ですが、図画工作は得意の方ではなかったそう。

「デザイン画は描きません、苦手で(笑)。意識してアートに触れるということもなくて、作りたいものを作るために技術を高めたいと、常に自分の中で目標を追い続けていますね」。

作品は全て色を使わずクリアなガラスでのみ表現。

「透明の美しさと、入れるものによって表情が変わる面白さ。使う中での発見も多く、一つの素材から広がる無限の可能性が一番の魅力だと思っています」。

9月には初のパリ個展を開催。作品は持ち込まず、現地で窯を借りてガラスを吹く画期的な試みです。海外での活動はガラスを始め、当初から高臣さんが描いていた夢。国境を超えその名が世界に広がる時を、今から待ち遠しく思います。

作り手の食卓

～こんな風に使っています～



高臣家の一枚
「10年ぶりに会った知人の娘さんへ結婚祝いにはアクリルガラスを贈った翌日、弾む笑顔で豊浦産のイチゴを手に、優しくな旦那さんを連れてきてくれました」。



〈洞爺湖町〉
glass cafe gla_gla
(ガラスカフェグラグラ)

たかとみ だいじ
高臣 大介 さん

千葉県出身。東京ガラス工芸研究所・研究科を経て2002年、洞爺湖を望む高台にショップ&カフェ併設の工房をオープン。道内ほか全国各地の催事やイベントにも出品。

■glass cafe gla_gla
洞爺湖町月浦44-517 TEL0142-75-3262 営業時間/12:00～17:00(土日祝は11:00～)
休み/不定休 <http://www.glagla.jp/>
※8月2日(水)～8日(火)は大丸札幌店7フロアスタイル売り場にて個展を開催

紹介の器が誌面で購入できます!
写真の「満月のプレート」、「キラリ☆ハチハチbb」、「TRANSと花止めのセット」購入希望の方は下記メールアドレス宛に、件名「8月号・器購入希望」とし、名前・電話番号をご記入の上、お問合せください。
メール nokotabe@gmail.com
受付締切:2017年9月20日(水)
お問合せ:LLCのこたべ TEL011-671-9300 (平日10:00～17:00)

スイカの瑞々しさを際立たせる「満月のプレート」37,800円と、左奥のボウル「キラリ☆ハチハチbb」6,480円。プレートにのせた四角い器「TRANS」は「花止め・大」を入れて花器に(セットで7,560円)

取材・文・編集 / 青田美穂
撮影 / 石田理恵 デザイン / 玉置彩子

おしえてください

📺 今月のプレゼント



5名様

「でんすけすいか
ピュアゼリー」
3個入り1箱



1名様

P26「生すいかのかき氷」
で使用する



4名様

P47アサヒビールより
「アサヒスーパードライ缶
350ml」6缶

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「大豆」のレシピを教えてください

Q3 「大豆」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

Q7 ちょこつとを1年分ファイリングできるバインダー
を新デザインで販売検討中です。もし販売
する場合、次の何番かお聞かせください。

①購入したい ②価格による ③必要ない



旧デザイン
(すでに完売)

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：8月20日(日)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 ちょこつと編集部「8月号アンケート係」
〈ご確認ください〉6月1日より、はがきの郵便料金が52円から62円に
値上げされています。はがきでお送りいただく場合、ご注意ください。

●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



〈ちょこつとに関するお問合せ〉

TEL 011・671・5770 ※月～金 10:00～17:00

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

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

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

※回答いただいたおすすめレシピについては、ちょこつ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

先日、すいか柄の蚊取り線香ケースを発見。すいかのデザインはズルイですね。日本人のDNAに飛び込んできて、なんでも愛おしく見えます。さあ、すいかを切って、蚊取り線香をたいて、花火をしましょう! (森)



ごはんとおかずインデックス

すいか

すいかジュースのフルーツゼリー	18
すいかッペリーニ	20
すいかのグリルステーキ	21
すいかジュース	22
すいかゼリー	23
すいかアイスバー	23
すいかサルサ	24
すいかと長芋のコロコロサラダ	25
すいかとツナの和え物	25
生すいかのかき氷	26
すいかのガスバチョ	26
すいかのピンチョス	27
すいかときゅうりの酢の物	27
すいかのフルーツポンチ	28
すいかのグラニテ	30
すいかの皮のさっぱり漬	31
すいか糖	52
すいかと鶏ハムのラーメンサラダ	裏表紙

にく

蒸し鶏	29
鶏の黒酢照り焼き	45
ローストビーフ黒酢たまねぎソース	45
鶏肉のケチャップソテー	49

ごはんもの

いかおこわ	34
レンジでお手軽シーフードカレー	44
鮭と枝豆のおにぎり	49

めん

塩焼きそば	41
なすとベーコンのトマトパスタ	74

さかな

アラスカ産紅鮭のフライパングリル	
ローズマリー風味	38
アラスカ産すけそうだらの油淋鶏風	39

スープ

えだまめと豆乳のまめまめシチュー	44
かぼちゃとウインナーのトマトスープ	54

やさい

レンジとうきび	29
蒸しなす	29
イタリア風かき揚げ	41
きゅうりのふりかけ和え	49
フライドかぼちゃ	49
オクラとエリンギのハム巻き	49

グラノーラ

きなこ際立つ豆乳ポウル	42
-------------	----

デザート

ブラウニー	42
ミニカップゼリーのフルーツポンチ	48
どら焼き	53

第65号
2017年8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、こくれあいて
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、日富直美
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。

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

- 宅配トドックに関するお問合せ
トドックコール ☎ 0120・502・112
- コープのお店に関するお問合せ
コープさっぽろ店舗本部 011-671・5710
- コープさっぽろへのご意見・ご要望
コープベル ☎ 0120・271・620



■2017年8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
31	1 水の日・バインの日・パイキングの日 ☺ ☺ 10	2 カレーうどんの日・ハーブの日 ☺ 10	3 ハモの日・はちみつの日 ☺ ☺ 10	4 箸の日・北海道ばれいしょの日 ☺	5	6 土用の丑ハモの日 ☺ 10 ☺
7 立秋・七夕・オクラの日・バナナの日	8 ブルーベリーの日・たこの日・白玉の日 ☺	9 ハンバーグの日	10 焼鳥の日・はと麦の日 ☺ 10	11 山の日 ☺ 10	12	13 盆迎え火 ☺ 10
14 10	15 盆・刺身の日 ☺ ☺ 10	16 盆送り火	17 バイナップルの日 ☺	18 米の日・ビーフンの日 ☺	19 10	20 10 ☺
☺ 宅配保存版 業務用カタログ「La Cook」配布						
21	22 ☺	23	24 愛酒の日 ☺	25 プレミアムフライデー ☺ 10	26 10	27 ☺ 10
☺ 宅配保存版 業務用カタログ「La Cook」配布						
28	29 焼肉の日 ☺	30	31 野菜の日 ☺ 5	1	2	3

- ☺ ちょこっとカードに1万円チャージごとにコープ商品プレゼント
- ☺ 冷凍食品 超特価デー
- ☺ ちょこっとカード 5%OFF
- ☺ cloverトドック 5%OFF
- ☺ ちびっこコープデー ☺ シニアコープデー
- ☺ らくちん当日便サービスデー (上記対象者 5%OFF・らくちん当日便サービス)
- ☺ ポイント5倍 サービスデー
- ☺ ポイント10倍 サービスデー

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

NEW VOXY DEBUT!!



VOXY

さらに進化した、独自の美意識を徹底したスタイリング。

HYBRID V



3,165,480円

Photo:HYBRID V、ボディカラーはブラック(202)、内装色はブラック、ワンタッチスイッチ付デュアルLED(ワースライドドア(61,560円))はメーカーオプション。

■車両本体価格(消費税8%込み)

車両本体
価格帯

VOXY HYBRID 2WD

3,082,320円[HYBRID X]~3,337,200円[HYBRID ZS]

VOXY ガソリン 2WD

2,534,760円[X(8人乗り)]~2,852,280円[V(7人乗り)]

VOXY ガソリン 4WD

2,739,960円[X(8人乗り)]~3,057,480円[V(7人乗り)]

ハイブリッドシステム 1.8L 2ZR-FXEエンジン+モーター

クラストップレベル※1の低燃費

JC08モード

燃料消費率
(国土交通省審査値)

23.8 km/L*

[HYBRID ZS
HYBRID V
HYBRID X]

※1.全高1.8m以上の1.8L~2.0Lクラス 7/8人乗りミニバン。2017年7月現在、トヨタ自動車(株)調べ。

NEW

パワースライドドア予約ロック機能

パワースライドドアが閉まる途中でも施錠を予約できます。

スマートロック操作

- ①パワースライドドア閉作動
- ②スマートロック操作で施錠を予約
- ③パワースライドドア閉後、施錠完了



■パワースライドドア予約ロック機能(キーロック操作)は全車標準装備となりますが、スマートロック操作のXグレードへの装着には条件があります。また、価格はグレードによって異なります。詳しくは販売店スタッフにおたずねください。

乗り降りしやすく、過ごしやすい。BIGスペース。



■運転席
低床イメージ

運転席も低床
※2
390mm

※2.数値は2WDの場合。
4WDは400mmとなります。

■サードシートイメージ



座面の高さと
長さもゆったり



■セカンドシート
スーパーロングスライドイメージ

超ロングスライド
810mm

■写真は販売店装着オプションのフロアマット(ラグジュアリータイプ)装着状態イメージです。詳しくは販売店におたずねください。■写真は停車状態のイメージです。

*数値は国土交通省審査値。燃料消費率は定められた試験条件のもとでの値です。お客様の使用環境(気象、渋滞等)や運転方法(急発進、エアコン使用等)、オプションの装着に応じて燃料消費率は異なります。

●掲載の内容は平成29年8月現在のものです。●車両本体価格(消費税8%込み)は平成29年8月現在の価格です。●価格はバンク修理キット、タイヤ交換用工具付の価格です。●特別な記載がない場合、車両本体価格にはオプション価格は含まれてません。●保険料、税金(除消費税)、登録料などの諸費用は別途申し受けます。●ボディカラーおよび内装色は撮影、印刷インキの関係で実際の色とは異なって見えることがあります。●自動車リサイクル法の施行により、リサイクル料金が別途必要となります。●掲載車両の本仕様ならびに装備は予告なく変更することがあります。

NetZ ネットトヨタ札幌

本社(〒065-8601) 札幌市東区北25条東1丁目1番38号 ☎011-731-4111(代)

お客様相談テレホン/フリーダイヤル0120-001-087 毎週火曜日は全店休業とさせていただきます。

地図等は、パソコン、スマホからご覧いただけます。 ホームページアドレス <http://www.netz-sapporo.com>(PC・スマホ共通)

週末はお近くのネットトヨタ札幌のお店へ！

中央店	札幌市東区北25条東1丁目1番38号 TEL:011-731-9111	里塚店	札幌市清田区里塚1条2丁目2-1 TEL:011-895-1110
プラザかじり276	札幌市東区東庫裏6条1丁目3-22 TEL:011-785-6111	プラザあつべつ	札幌市厚別区厚別西4条4丁目6-5 TEL:011-801-2121
篠路店	札幌市北区篠路1条5丁目6-1 TEL:011-773-3515	花川店	石狩市花川南7条4丁目377番地2 TEL:0133-73-8841
プラザつきさむ	札幌市豊平区福住2条1丁目4-7 TEL:011-851-2181	江別店	江別市野幌末広町16番地8 TEL:011-382-4585
森園店	札幌市中央区北4条西17丁目20-2 TEL:011-644-6211	プラザきたひら	北広島市共栄町4丁目12番地3 TEL:011-373-2020
藻岩店	札幌市南区南38条西1丁目7-1 TEL:011-583-5550	プラザちとせ	千歳市朝日町8丁目1206番地108 TEL:0123-23-2126
西町店	札幌市西区西町南1丁目1-30 TEL:011-681-5351	恵庭店	恵庭市柏木町4丁目1番1号 TEL:0123-32-3411
発寒店	札幌市西区発寒14条3丁目1-5 TEL:011-661-0711	小樽店	小樽市オタモイ3丁目4-3 TEL:0134-26-2111
前田店	札幌市手稲区前田9条1丁目7-40 TEL:011-698-1211	倶知安店	虻田郡倶知安町比羅夫1番地11 TEL:0136-22-1541
白石店	札幌市白石区本通14丁目南4-1 TEL:011-864-8161	岩見沢店	岩見沢市大和3条9丁目3-1 TEL:0126-22-6111
東橋店	札幌市白石区菊水9条1丁目3-1 TEL:011-813-2121	空知店	砂川市空知太西6条7丁目1-1 TEL:0125-53-3431
上野幌店	札幌市厚別区上野幌1条3丁目1-12 TEL:011-895-2611	法人営業部	札幌市白石区菊水9条1丁目3-1 TEL:011-827-6901

(ネットトヨタ札幌 東橋店内)

QRコード対応の機種をお持ちの方は下のQRコードからアクセスできます。



LINE@
はじめました!
ID: @bsp0699k



Another story



鶏ハム



●材料(作りやすい量)

●作り方

- 鶏むね肉……1枚(300g程度)
- 塩……………小さじ1
- A 酒……………大さじ1
- 油……………大さじ1

- ①保存袋に鶏むね肉と調味料Aを入れてもみこみ、1時間以上置く。
- ②鍋に湯を沸かし(3リットル程度)、火を止めて、①の保存袋の口を開けたまま水圧で空気を抜くように沈めて口を閉じる。
- ③ふたをして冷めるまで待つ(1時間程度)。

ゆっくりお湯に沈めれば水圧で空気が抜けます



ピタッ!

今年の新メニューは、
黒ラベルの「すいか」と鶏ハムを
合わせた「すいかと鶏ハムの
ラーメンサラダ」です。

黒ラベル Special
すいか★ちやん食堂
夏も開店!

ラーメンサラダ

●材料(1人分)

- すいか…1/16玉(300g程度)
- 中華麺(生ラーメン)……1玉
- 鶏ハム……………6~7枚
- 野菜(レタス・水菜・かいわれ大根など)……………適量
- はちみつ……………小さじ1
- 酢(りんご酢)……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ2
- 油(太白ごま油)……………大さじ2

●作り方

- ①中華麺をゆで、水で洗い冷やしておく。
- ②ボウルにはちみつを入れて酢でのばし、しょうゆ・油を加え、角切りにしたすいかを入れて和え、5分程度置く。
- ③器に野菜を盛りつけ、麺をのせ、②と鶏ハムをのせて完成。



すいかと鶏ハムの
ラーメンサラダ



5分程度置くことで
タレとの一体感が
生まれます



麺は水で洗い
しっかり
ぬめりを取ろう

酢は、さわやかな
りんご酢が
おすすめ

今月は「すいか」だよ

甘酸っぱいすいかの爽やかな味と、
冷やした麺の爽やかな組み合わせ。
フルーツのアレンジが、
マリージュが楽しめます。

青山 則靖

青ちゃん食堂店主、「キッチンサポート青」主宰。和洋食の飲食店でフードプロデューサー、「キッチンサポート青」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