

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

小さくても
大きな力、大豆。

12月号

2017 [vol.69]

つなぐ
COOP
SAPPORO

総額200万ポイント 還元キャンペーン!!

購入対象期間 2017/12/18日~2018/1/14日



2月下旬
コープ
ポイント

サッポロビール商品24缶ケース※お買い上げで
1万ポイントが200名様に当たる!

※24缶ケース(350ml・500ml) / エビス豪華絢爛セットは20缶ケース

抽選方法

組合員証を提示の上、
購入対象期間中に対象商品
24缶ケース※1コお買い上げに
つき、1口自動応募されます。
期間終了後、自動抽選を行います。
(※エビス豪華絢爛セットは20缶ケース)

対象商品

- 黒ラベル・クラシック・エビスビール・
エビスマイスター・エビス華みやび・
琥珀エビス・極ZERO・北海道生搾り・
麦とホップ The gold・
麦とホッププラチナクリア・
麦とホップ赤フェストスタイル・
麦とホップ黒・ドラフトワン・
ルビーベルグ・ホワイトベルグ・
銀座ライオンズベシヤル
各350ml・500ml 24缶ケース
- エビスプレミアムブラック・
北海道の夢セット・
北の美味セット
各350ml 24缶ケース
- エビス豪華絢爛セット
350ml 20缶ケース

- ・ポイントは本証に付与します。
- ・本証と家族証の
ご利用口数は
合算します。
- ・当選通知は
ポイント付与をもって
かえさせていただきます。

ポイント券は
ナビタンで発券!



ちよこつと大事な、大豆の話。

みそ、しょうゆ、納豆、豆腐……。私たち日本人におなじみのもの。ふだんの食生活に欠かせないもの。でも、原料の「大豆」はいつも裏の表示に隠れていて、あまり気づかれないかもしれません。

いま、大豆の自給率はわずか7%。大切なものなのに、その多くを海外の畑に頼っています。そして、農林水産省が発表した最新の食料自給率（カロリーベース）は38%。日本の食卓が危ない、もっと自給率を増やそうとがんばっているはずなのに、増えるどころか1%も減っていました。

異常気象や台風被害、人間の力では及ばない理由もありますが、やはり人間の、一人ひとりの問題。たとえば、国産大豆100%のお豆腐を月に2丁食べると、自給率は1%アップするそうです。「好きなものを食べたい」「輸入した方が安い」。そう思う方の中にはいるかもしれません。でも、日本がたくさんの食料を輸入することで、その長距離輸送から大量の二酸化炭素を排出し、それがまた異常気象につながることも考えられます。

小さな大豆に、食を豊かにする大きなチカラがあるように。私たちの食卓から地球環境も、子どもたちの未来も変えることができる。まず、パッケージの裏側を見て「国産大豆」を確かめて買う。そこから始めてみませんか？

きょうは、湯豆腐もいいですね。



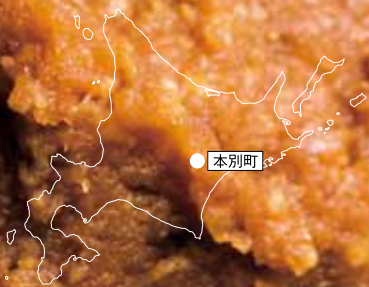
目次

- 03 ちょこっと大事な大豆の話。
05 本別産大豆を使った渋谷醸造のみそ
15 「大豆通」になっちゃいますか！
18 平木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！
- 43 第10回コープさっぽろ農業賞 受賞者決定！
45 悩み別おかずレシピ
46 こっそり教えるおいしい和寒町
50 北海道の伝えたい味 伝えたい心
56 コープさっぽろPB商品 今月のイチオシ！
57 「平飼い卵」コープさっぽろ全店で販売中
58 Cho-co-ttoインフォメーション
61 コープオリジナルおせちご予約承り中
62 全道統合10周年記念CM
68 こともレストラン
70 ふしぎっち第V章
72 北海道のうつわ時間
73 アンケート
74 ごはんとおかずインデックス
75 12月コープさっぽろカレンダー



表紙デザイン/佐孝優 撮影/阿部雅人 スタイリング/菅原美枝

※本誌内の表示価格はすべて税込となります。 ※掲載商品は、一部お取扱いしていない店舗もございます。あらかじめご了承ください。



大豆 × 生産者

本別産大豆を使った 渋谷醸造のみそ

取材・文／うずらはしちあき 編集／小向春 撮影／細野美智恵 デザイン／佐孝優

本別町で84年続く醸造元 こだわりを貫くみそづくり

朝食にみそ汁を飲むと、体の深いところから力が湧いてくるようで、夕食のみそ汁は「一日お疲れさま」とでもいうように、体にやさしく染みわたっていくのを感じます。

みそ汁をはじめ和食に欠かせないみそ。ご存じのように大豆を使った発酵食品です。地域性の高いみそは大きく分けると、米みそ、麦みそ、豆みその3種類。大豆という主原料は同じですが、^{こしら}えの原料が異なります。日本で最も多くつくられているのは米みそ。北海道のみそは辛口の米みそが主流、塩分は控えめでくせのない味わいが特徴とされています。



丸久の屋号を掲げた、みそ、しょうゆ蔵のある社屋兼工場

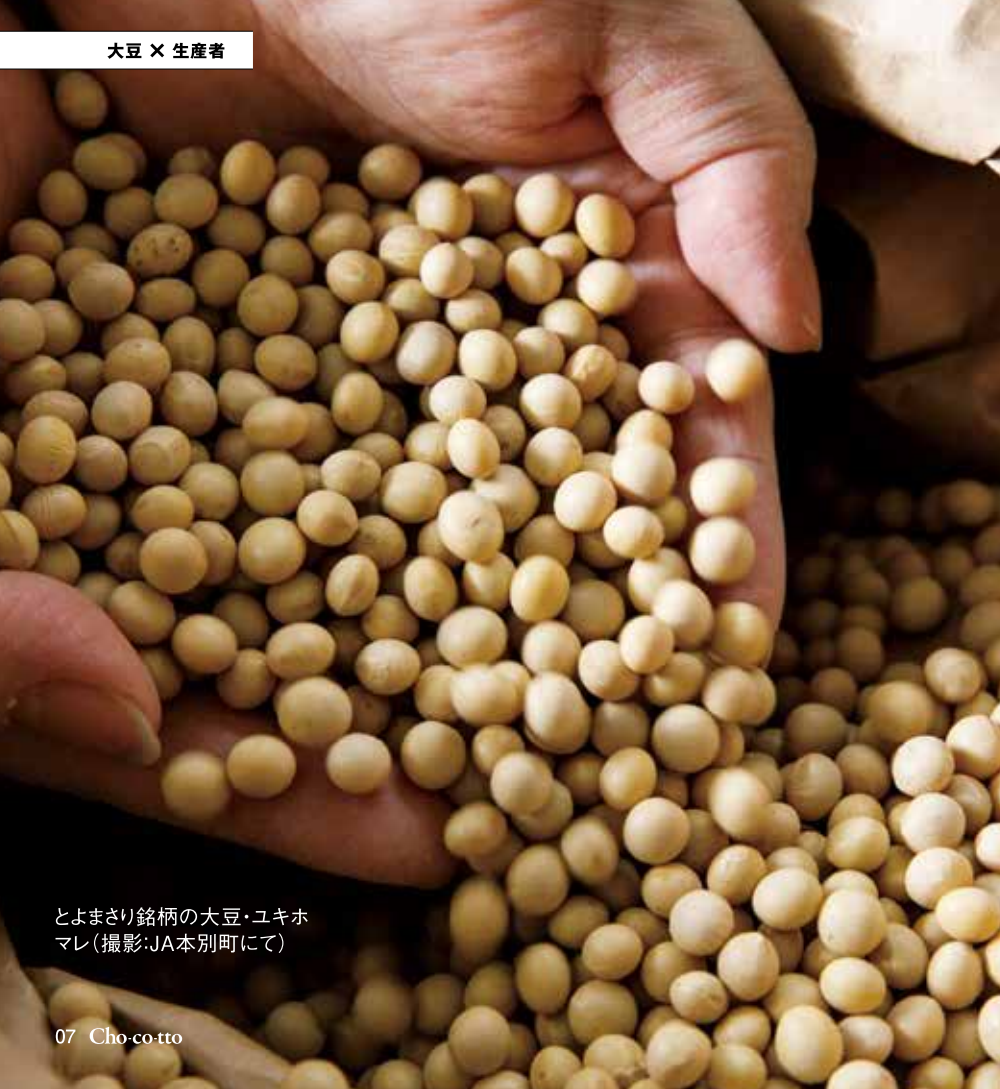
* *

豆どころ・十勝にあって、「日本の豆のまち」といわれる本別町。このまちに、みそ、しょうゆの蔵元・渋谷醸造を訪ねました。創業は1933(昭和8)年。迎えてくれたのは4代目の岡田清信さんおかだきよのぶです。

本別産・とよまさり系「ユキホマレ」という品種の大豆、北海道産の米から手づくりした麴、そして食塩。これらが渋谷醸造のみその原料です。本別産の大豆について「含まれるたんぱく質の量が多く、甘みも強いのが特徴です。薄皮の大豆でもあるので皮ごと使えるんですよ」と岡田さん。年間に使用する大豆は約30トン。仕込みは1年を通して行われますが、寒



渋谷醸造株式会社代表取締役の岡田清信さん。本別町出身



とよまさり銘柄の大豆・ユキホ
マレ(撮影:JA本別町にて)

さの中で発酵がゆっくりとスタートする冬場がそのピークです。

大豆を麹と塩を混ぜて発酵させるみその製法は2通り。ひとつは、加温して発酵を促し、短期間で製品化する「促醸」という方法。早ければ20日間で見そができるそう。もうひとつは「天然醸造法」。時間をかけて発酵・熟成させる伝統製法です。

渋谷醸造でつくるのは天然醸造み

そ。仕込んで1年寝かせることにより、豊かな旨みと甘み、香りをもつみそに仕上がるのだといいます。「天然醸造ですから添加物は使いません。保存料としての酒精(アルコール)も入れていません。うちのみそは酵母が生きています」。地元の素材を大切に、岡田さんが昔からの製法を貫く理由はシンプル。「生きたままのおみそを食べてほしいんです」。



大役を担う麹菌という微生物 いい麹がおいしいみそのもと

岡田さんの案内で工場内へ。踏み入れると、みそとしょうゆのおいしそうな香りが漂っています。

麹温室にも入らせてもらうことができました。米麹は蒸した米に麹菌を付着し、繁殖させたもの。「みそづくりの命は麹です」。麹菌が元氣よく活動する温度を保つために、人の手と目で「手入れ」しながら寝かせ、麹に育てていくそうです。「お米にしつかりと菌が入って発酵すると、花が咲きます」。岡田さんがいう「花が咲く」とは、成長した麹菌の胞子^{ほそひび}がもふもふと米を覆っている状態のこと。4日かけてできあがったという生麹^{なまひび}をいただいてみると…甘い！みそは、蒸した大豆、この麹、塩をタンクに入れて仕込みます。

麹ができあがつていく過程では、いくつもの酵素がつくり出されます。みその発酵に大きな「仕事」をするのがこの酵素。「発酵すると大豆のたんばく質が旨みのもとのアミノ酸になり、大豆やお米のでんぷんはブドウ糖になります。香りも発酵力の強い生麹の力によるものです」。

麹や発酵という営みのすごさを感じ

じ、また、こうして時間と手間をかけてつくられるものを食生活にとり入れていきたいと改めて思いました。



麹はみそや甘酒製品などに使用するほか、このように板状にし袋詰めして販売する「板麹」も人気商品

麹温室の室温は25度ほど。米粒の中に麹菌を均一に繁殖させるため、手を入れ麹米の温度を36度にする

異業種から醸造の世界へ 新商品開発にも意欲的に挑戦

豆のまち唯一の醸造会社。創業者の久保九八くほくはくさんがみそとしよつゆをつくり、量り売りして歩いたところから渋谷醸造の歴史は始まります。その後、渋谷岩雄いわたさんが継ぎ、渋谷家が2代目・3代目を担いました。

「子どもの頃から親しんできた味を残したい」。後継者がなく、まちのひとつの歴史が閉じようとしていた20年ほど前、岡田さんは自ら手をあげ、異業種から飛び込んで丸久の屋号を継承したのです。営業許可を得るには、朽ちた木造工場の建て替えが必要でした。新工場はコンクリート造り。菌がすみつくように元の建物の板を一部取り付けましたが、当初は乾燥によって菌や麴ができないこともありました。「製法もそうですが、菌や発酵にいいことはなにか、その勉強からのスタートでした」。

* * *

渋谷醸造では、新たな商品開発に意欲的に取り組んでいます。アイデアを考えるのは岡田さん。「私が晩酌するときに、あったらいいなと思うものをね」と笑います。たとえば「みそトマト」。土幌産ミニトマトを特製の無添



仕込みから約1年後に製品として出荷される



工場の地下、ひとつのタンクに1トンのみそが熟成中



こしみそ、粒みそがあり、米が手に入らなかった戦争中に小麦麴でつくった小麦みそが今も

渋谷醸造のみそは帯広地区のコープさっぽろ店頭、また、12月第3週の宅配システムドックの「ご当地ドック」で取り扱いがあります(その他商品も取り扱いあり)。本別町観光情報センター内の渋谷醸造アンテナショップに商品がそろい、また、お取り寄せにも対応してくれます。

加減塩みそに漬けた一品です。スイーツのように甘い香り、そして麴の甘さとトマトの酸味が…絶妙!次々と手が伸びてしまいます。

「形を変えることで、幅広い人に発酵食品を楽しんでもらえたら」。今後は海外への商品展開も考えているといます。「この先10年分のアイデアがあります。新商品といっても、基本はみそとしょうゆ、麴の発酵を生かしたものです。最終的に『渋谷醸造のみそとしょうゆはおいしい』とってもらえたら嬉しいですね」。なめるとじゅわっと唾液が出るみそ。これが、おいしいみそだと教えてくれました。

「日本の大豆は世界5大健康食品のひとつ。私は本別の大豆の品質は



「みそトマト」は子どもにも人気だそう。飲む麴「麴のめぐみ」は驚くほど旨みと甘み強い

日本一だと思っています。本別の大豆、伝統ある発酵食品をもっとPRしていきたいですね」。岡田さんは強く力を込めて語ってくれました。

さて、渋谷醸造をあとに私たちは大豆畑へ向かいます。



実りの畑は一面茶色 さやの中にきれいな大豆

葉が枯れ落ち、茎に
さやだけがたくさん
ついた収穫時季の
大豆

大豆・ユキホマレの畑に案内してく
れたのは、JA本別町農産部の吉田
智彦さんと柳澤真佐美さんです。

豆の生産農家さんは約200戸。
全体で約2500ヘクタールの豆畑
で、黄・黒・青大豆、金時・花豆・とら
豆などを中心とした菜豆(いんげん
豆)、小豆が生産されています。

明治の入植当時から続く豆栽
培。本別町が日本一の豆のまちとい

われる理由をたずねると、吉田さん
がこう教えてくれました。「本別の
豆が関西方面に流通して高い評価
を受け、国内の相場を動かしていた
時代がありました。これによって生
産力が高まったことが日本一のいわれ
です」。

* *

大豆は5月中旬に植え付けし、夏
に育ち、10月中旬に収穫時季を迎え

左／さやも中身も色を変えて立派な大豆に。ユキホマレは高たんぱくな品種

右／大豆に携わって20年というJA本別町の吉田さん。大豆は水分量が15パーセントに下がるまで畑で乾燥させる。長年の経験から口に含むとある程度の水分量がわかるそう。「雨あがりでは今は25・26パーセントですね」



本別の大豆は全国各地に出荷されている

ます。「昼と夜の大きな寒暖の差が大豆に風味をのせます」と吉田さん。

10月の末、茶色一色の広大な畑の光景は圧巻です。「にお積み」という従来は収穫した大豆を積みあげて乾燥させていましたが、現在はコンバインで収穫・脱穀（サヤと実を分離）され、大豆のにお積みは、ほとんど行われていないそうです。

「大豆は栽培しやすい豆ですが、収穫の判断が難しいですね。水分が多い状態で刈り取ると品質に影響が出てしまいます」（吉田さん）。水分量が下がるのを待って刈り取るため、豆類の中で大豆の収穫は最後。天候にも左右されながらの作業になるのだといいます。「並行してほかの作物の作業もあるので、農家の皆さんは大忙しです」と柳澤さん。

一生懸命に大豆を育てる人がいて、その大豆に思いを寄せ、みそやしょうゆをつくる人がいる。取材を通して、豆のまち、そして大豆がぐつと身近なものになりました。



「大豆通」に

なっちゃんいますか！

編集部へ届いたアンケートの疑問に

コープさつほろ
バイヤーが
答えます！

「大いなる豆」 大豆の栄養って？

たんばく質、脂質、炭水化物をはじめ、ミネラルやビタミン、食物繊維など大豆は健康に役立つた
くさんの栄養素を蓄えています。

「畑の肉」の異名を持つ大豆ですが、これはたんばく質が豊富なことから。私たちの体をつくる大事な成分のたんばく質は、複数のアミノ酸が複雑に組み合わせられてきています。アミノ酸には人が体内でつくり出すことができない「必須アミノ酸」と呼ばれるものがあります。大豆のたんばく質には、この必須アミノ酸もバランスよく含まれているため、栄養価が高い良質なたんばく質とされています。

大豆の名は「大いなる豆(最も大切な豆)」の意味からきているといわれています。栄養を知ると、なるほどとうなずけますね。

大豆を担当して3年、普段は納豆を好んで食べます。これも豆知識ですが、乾燥大豆は湿気の少ない冷暗所での保存がおすすめです。

栄養ばっちり！



農産部バイヤー
まつい まさひろ
松井 正広さん

■ゆで黄大豆の栄養成分(100g中)

たんばく質 **14.8g**

乾燥大豆では33.8g。
ゆでも牛肉やウナギに匹敵！

脂質 **9.8mg**

カリウム **530mg**

カルシウム **79mg**

マグネシウム **100mg**

食物繊維(総量) **6.6g**

ゴボウより多い！

コレステロール
はゼロ！

鉄 **2.2mg**

ビタミンE **4.2mg**



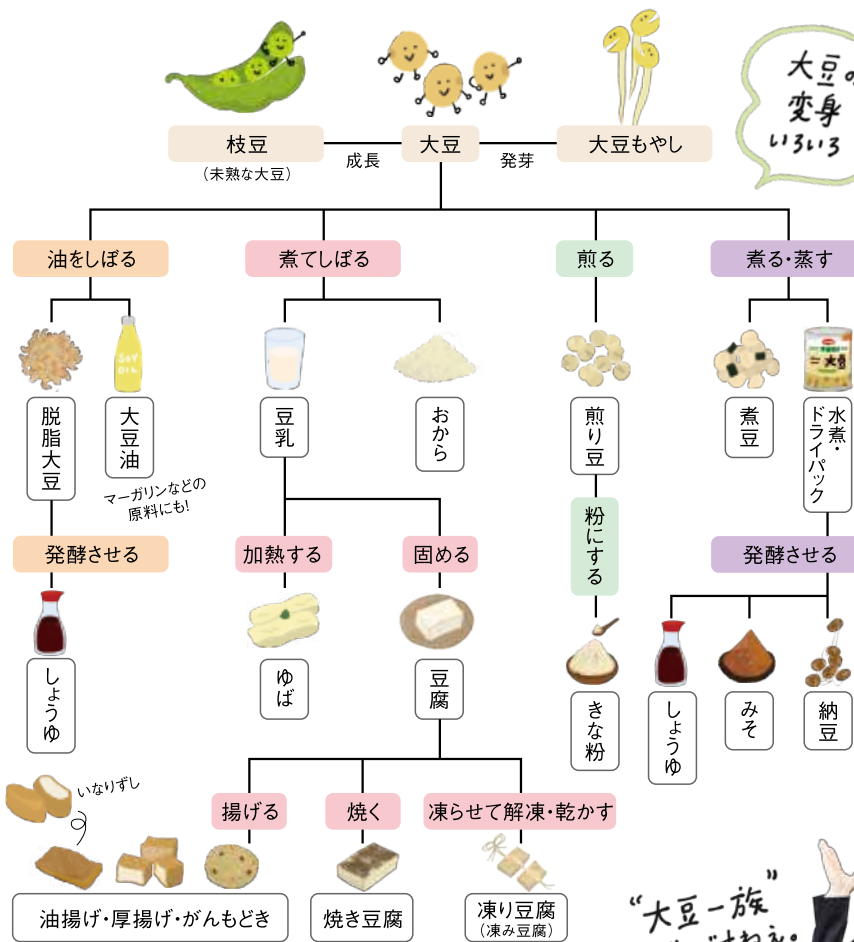
※数値は日本食品標準成分表2015年版(七訂)より

日本人の食生活と 関係の深い大豆 加工食品は多彩

大豆は縄文時代晩期から弥生時代前期に、中国から日本に伝わったと考えられています。国内で広く栽培されるようになったのは鎌倉時代以降のようです。肉を食べる習慣がなかった昔、大豆やその

加工食品は貴重なたんぱく源として大切にされ、日本人の食生活に深く浸透していきました。
煮る、発酵させるなど大豆からつくられる食べものはバリエーションが豊富。たとえば、豆腐になるとたんぱく質の消化吸収率が高くなったり、納豆になるとビタミンB2が増加したりするといわれています。さまざまに加工されているおかげで、日頃から私たちは大豆の栄養をとり入れることができます。

大豆の
変身
いろいろ



“大豆一族”
すごいですねえ。



どんな種類の大豆があるの？

大豆といつてまず思い浮かぶのは黄色い黄大豆ではないでしょうか。ほかには黒大豆や青大豆、赤色や茶色、模様が入った大豆なども存在します。大きさも大粒・中粒・小粒などがあり、主に小粒は納豆、中粒は豆腐やみそ、大粒は煮豆などに使われます。日本各地でさまざまな種類・品種がつくられ、それぞれの特徴を生かして利用されています。ちなみにしょうゆ製品などで目にする「丸大豆」とは、大豆をまるごと使用しているという意味です。

豆王国・北海道大豆の品種は？

大豆の国内総生産量は約24万トンで、北海道ではその約35%を占める約8万4000トンを生産（平成28年産）。十勝地方をはじめ、空知地方、上川地方で盛んに栽培されています。道産大豆の代表は「とよまさり」という銘柄。とよまさりには「ユキホマレ」「とよみづき」など複数の品種があります。大豆は寒さに弱い作物のため、北海道の気候に合った品種開発も

黄大豆



最も一般的な大豆。豆腐、納豆、みそなどは多くが黄大豆からつくられる。

黒大豆



「黒豆」とも呼ばれる大豆。おせち料理の煮豆でおなじみ。黒豆茶などにも。

青大豆



皮が淡い黄緑色から濃い緑色。主にうぐいすきな粉（青きな粉）や豆菓子に。

茶大豆



赤大豆



／ こんな大豆も /



くさかや 草安掛豆

ユキホマレ (銘柄:とよまさり)	とよみづき (銘柄:とよまさり)
現在の道産大豆の主力品種。煮豆、みそ、納豆などに使われている。	特に豆腐づくりに適した平成24年に登場したばかりの新品種。
ユキシズカ (銘柄:ユキシズカ)	スズマル (銘柄:スズマル)
小粒大豆。主に納豆やみそなどに使われている。	北海道の納豆でおなじみの小粒大豆。空知地方で多く栽培されている。
音更大袖 (銘柄:音更大袖振)	ゆきびりか (銘柄:ゆきびりか)
音更(十勝)の地名が付いた大粒大豆。お菓子、煮豆、豆腐などに使われている。	機能性成分のインフラボンを多く含む中粒の新品種。用途は豆乳、みそ、煮豆など。
	いわいくろ (銘柄:光黒)
	大きな粒の黒大豆で主に煮豆に向く。黒大豆の中では道内で最も作付面積が多い。

行われています。道内でどんな品種の大豆がつくられているのか、ほんの一部ですが見てみましょう。

北海道は
作付面積も
生産量も
全国第1位です!





POINT

チーズはお好みのものを組み合わせてもOKです。

POINT

カレー粉を少し
加えてもおいし
くいただけます。

30分できる!
絶品シェフの味

大豆の 手羽モツ煮込み

調理時間 約30分

781
kcal
(1人分)

【材料(2人分)】

手羽先もしくは手羽元	4本	にんにく	2~3片
塩・黒こしょう	適量	ホールトマト缶	300g
薄力粉	適量	CO・OP大豆ドライパック	1缶
砂肝やハツなどお好みのモツ	200g	白ワイン	100ml
玉ねぎ	1個	水	100ml
じゃがいも	2個	オリーブオイル	適量
		イタリアンパセリ	適量

【作り方】

- ①手羽、モツに塩・黒こしょうを振って下味をつけ、薄力粉をまぶす。
- ②オリーブオイルをひいた深めのフライパンで中火で焼く。
- ③一口大に切った野菜と皮をむいたにんにくを加え、焼き色をつける。
- ④白ワインを加え、アルコールを飛ばしたらホールトマトをつぶしながら加える。
- ⑤水を加え、15分ほど煮込み、大豆を入れてさらに5分ほど煮込む。
- ⑥塩で味を調え、お皿に盛り、オリーブオイルをかけ、パセリを飾って完成。



大豆

家庭料理

編集／能戸英里
撮影／石田理恵

デザイン／佐孝優

あ、今日これ 作っちゃおう！

「大豆」をもっと気軽に、
もっと便利に楽しむレシピをご紹介します！

五目豆

■調理時間 約30分 [保存期間 約5日間]

500 kcal
(全量)

材料は全量で500gくらいになれば、
お好みでアレンジしてもOKです！

[材料]

- | | | |
|----------------|-------|------|
| CO-OP大豆ドライパック | 大根 | 80g |
|1缶 (140g) | ごぼう | 100g |
| 干しいたけ | しょうゆ | 大さじ2 |
| にんじん | A みりん | 大さじ2 |
| さつま揚げ | 砂糖 | 小さじ2 |



みんなーっ
おいでーっ!!



栄養士のこたべ子どもごはん研究家

のど えり
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！

※「CO-OP大豆ドライパック」は店舗（一部を除く）や12月第4週、1月第2週の宅配システムドックでお取り扱いしています。

麴納豆

麹菌が死んでしまうので、
調味料は必ず少し冷ましてから
加えてください。



これで
つくります



■ 調理時間 約40分
漬け時間 2~3日 [保存期間 約1週間~10日]

945
kcal
(全量)

【材料(作りやすい分量)】

CO-OP道産旨み濃厚小粒納豆 6P
 米麹・・・・・・・・・・・・・・・・100g
 にんじん・・・・・・・・・・・・40g
 刻み昆布・・・・・・・・・・・・10g
 しょうゆ・・・・・・・・・・・・大さじ3
 本みりん・・・・・・・・・・・・大さじ3

【作り方】

- ① 干しいたけは200mlの水で戻し、1cm角に切る。戻し汁は取っておく。
- ② にんじん、さつま揚げ、大根、ごぼうは1cmのさいの目に切る。
- ③ 鍋に大豆と切った材料、しいたけの戻し汁、Aを入れ、ひたひたになるまで水を入れる。
- ④ 中火にかけ、沸騰したら弱火にして煮込む。
- ⑤ 煮汁が少なくなったら火を止めてふたをし、そのままおいて味を含ませる。
- ⑥ 粗熱がとれたら保存容器に移し、冷蔵庫で保存する。

【作り方】

- ① にんじんは千切り、昆布は水で戻し、水気をしっかりと切っておく。
- ② 小鍋に調味料を入れ、火にかけて沸騰させ、40℃くらいまで冷ます。
- ③ 耐熱ボウルに麹、にんじんを入れ、②を加えて30分ほどおく。
- ④ ③に納豆、昆布を入れてよく混ぜ、保存容器に入れて1時間ほど常温に置き、その後冷蔵庫で2~3日漬けて完成。



ごはん
何杯も
いけちゃうよ!



函館市 松田様

大豆のペペロンチーノ風

オリーブオイルを熱しにんにく、水煮大豆、赤唐辛子を加え、塩で味を調えたらでき上がり。



大豆

読者

編集 / 竹村真子
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!



応募総数
130通!!

読者のみなさんから
寄せられたレシピを紹介します。

次のお題

あさり
を使ったレシピ

あなたのいちおしレシピをP73の宛先までお寄せください。採用された方には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12月20日(水)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 T.T 様

納豆たまごみそ

納豆を包丁でたたいて細かいひきわりにししょうゆを絡める。みそ、酒、砂糖、少量のすりおろししょうがを鍋に入れて火にかけ、溶き卵を加えて混ぜ合わせる。たたいた納豆も加えて混ぜたら完成。ごはんのお供に最高です!

みなさんのレシピ待ってます! (次はあさり)



🎁 読者プレゼント!

札幌市 C.T 様

大豆入りハンバーグ

ハンバーグの肉の量を減らし、代わりに水煮大豆を少し砕いたものを入れて混ぜ合わせる。大豆の苦手な子どももおいしく食べてくれます。

小樽市 鈴木様

ごじる

わが家の呉汁

水煮大豆をつぶし、細かくする。沸騰しただし汁に、みそとすりつぶした大豆をたっぷり入れる。お好みで野菜などを入れてもおいしいですが、わが家は大豆たっぷりの呉汁です。



帯広市 村田様

大豆の甘辛揚げ

水煮大豆に小麦粉をまぶし、フライパンでカリッとするまで揚げ焼きする。砂糖、しょうゆ、酢を合わせたタレに大豆を入れて、和える。



この器はキムラヤスアキさんの作品です。P72でご紹介します。

みなさんのレシピ待ってます！〈次はあさり〉

石狩市 M.T 様

揚げ納豆

納豆を揚げに詰めてグリルでこんがり焼いたらできあがり。

みなさんのレシピ待ってます！〈次はあさり〉



札幌市 小林様

煎り大豆のキャラメリゼ

煎り大豆を乾煎りする。砂糖と少量の水を合わせてフライパンで熱し、沸騰したら煎り大豆を加えて弱火で5分程加熱する。焼き色が付いたらクッキングシートなどに取り出し、飴が固まったら完成。



冷蔵庫で4日は保存OK!

コロコロ歯ごたえが楽しい!
大豆のサラダ

- xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
- [材料 (作りやすい分量)]
689kcal (全量)
ゆで大豆.....150g (P29参照)
きゅうり.....1本
トマト.....中1個
紫玉ねぎ.....1/2個
米酢.....大さじ1
オリーブ油.....大さじ3
A 塩.....小さじ2/3
砂糖.....小さじ1/4
こしょう.....少々

②ボウルに、①の野菜、大豆を入れ、ドレッシングを加えてよく和える。



①きゅうり、トマトは1cm角、紫玉ねぎは粗みじん切る。Aを合わせてよく混ぜドレッシングを作る。



ゆで大豆に挑戦!
(P.29)

教える人 ころれ 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



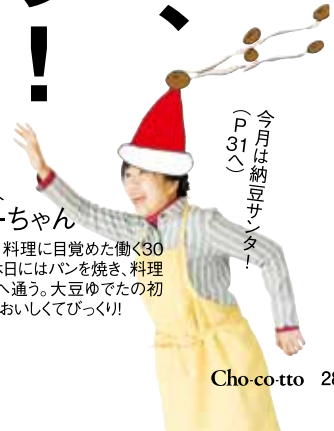
アラサー★

あーちゃん、料理を習う!

大豆 × 30歳

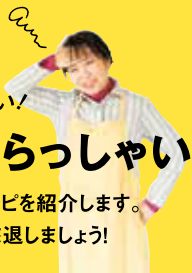
編集 / ころれあいこ
デザイン / 写真 / イラスト / ころれけいすけ

今月は納豆サンタ!
(P.31)



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。大豆ゆでたの初めて。おいしくてびっくり!

あーちゃん★ココ知りたい!



vol.9 風邪ひきさん、いらっしゃい

あ、風邪かなと思った時のおススメレシピを紹介します。
台所にある身近な食材で風邪を撃退しましょう!

のど、痛～

大根はちみつ

- ①大根の皮をむき1cm角に切り、びんなどに入れる。
- ②はちみつをぐるぐるつつかけて、そのまま1～2時間置く。
- ③大根から出てきたエキスをぐっと飲む。



残った大根に、しょうゆを適量加ええると、おいしい漬物に!

なんか、さむ～

即席梅しょうがみそ汁

- ①お椀に、みそ、たたき梅、かつおぶし、刻みネギ、おろししょうがを各適量入れる。
- ②熱湯を注ぎ、みそをよくとかして飲む。



そうめん入れても◎

- ③あくが浮いてきたら一気にすくい火を弱める。



ゆでたてホクホク!
ゆで大豆

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
[材料 (できあがり量約600g)]
450kcal (全量)
大豆……………1袋 (250g)

豆は一度にゆでて
冷蔵or冷凍保存がオススメ!

保存の目安

ゆで汁ごと
保存容器に入れ
冷蔵庫で
2～3日

- ④豆が踊らない程度の火加減で約1～1.5時間、静かにゆでる。



豆が沸騰を出したら水を足して!
時々マシ混ぜるとゆで上がりが一瞬!

- ①大豆は洗って鍋に入れ、たっぷりの水(大豆の体積の4倍)に漬けて、一晩置く。



皮がヒンとはるまで!
8～10時間が目安。

- ⑤1つ食べてみて、ふっくらゆで上がったたら火を止める。



ゆで汁ごと
冷凍して
1カ月

- ②戻し汁は捨てずに、そのまま強めの中火にかける。



火が強すぎると皮がむけるので注意!!

④③に、合びき肉を加えポロポロに炒め、カレー粉を加え香りが出るまでしっかり炒める。



⑤④に、Bを加え、煮立ったら弱火にし、約20～25分、汁気がほとんどなくなるまで煮こむ。



⑥⑤にヨーグルト、ウスターソースを加え、味を調える。器にターメリックライスを盛り、カレーをかけて完成。



女子力で黄金カリのゆで卵、パセリを添える。

①ターメリックライスを作る。炊飯器にといだ米を入れ、2合より少し少ない水加減にし、Aの材料を加えて炊く。



②にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリはみじん切りにする。



③厚手の鍋にバターをとかし、②を中火でよく炒める。



ゆで大豆で人気の豆カレー!

大豆のキーマカレー

【材料 (4～6人分)】 2911kcal(全量)

【ターメリックライス】	バター……………30g
米……………2合	カレー粉……………大さじ2
バター……………10g	ホールトマト缶……………1缶
A 塩……………小さじ2/3	水……………1/2カップ
ターメリック……………小さじ1/2	B 洋風スープの素……………1/2個
【キーマカレー】	塩……………小さじ1・1/2
合いびき肉……………300g	ゆで大豆……………150g (P29参照)
にんにく……………1かけ	ヨーグルト……………1/2カップ
玉ねぎ……………1個 (250g)	ウスターソース……………大さじ1
にんじん……………1/2本 (100g)	ゆで卵(輪切り)、パセリ…各適宜
セロリ……………1/2本	

キーマ(肉)＝ひき肉!



2日目からのこなれた味も◎!

さっぱりなのに大豆のコク 納豆汁

④鍋にだしを入れて火にかけて、煮立ったら、芋から、きのこ類を入れ、5~10分くらい煮る。



⑤④にみそを溶き入れる。



⑥⑤に豆腐、③の納豆を汁でときのぼし、ひと煮立ちしたら器に盛り、長ねぎをのせる。好みで七味唐辛子をかけていただく。



納豆汁は、母の故郷、山形の味。
実家ではお正月に大量に作ります。
母の味に近づけるよう修業中!



- [材料(4人分)]
549kcal(全量)
- 濃い目のだし…6カップ
 - 芋から(乾燥)…10g
 - なめこ…2袋
 - しいたけ…1パック
 - ほりほりの水煮…1袋
 - ラクヨウの水煮…1袋
 - 木綿豆腐…1/2丁
 - 納豆(大粒)…2パック
 - 長ねぎ…1/4本
 - みそ…50~55g
 - 七味唐辛子…適宜

- 水7カップ
- 昆布10g
- 煮干し20g
- かつお節35g

なめこは!
平たけ、エリンギ
しめじなどでも



芋から(ずいま)
里ものを干したその。
酸っぱい味がよく、お米のアロセントに!

年の瀬に集う家族や過ぎし日の糸を手繰りて納豆まぜる あーちゃん

①濃い目のだしをとる。鍋に分量の水、昆布、煮干しを入れ一晩漬け、火にかける。ぐらっときたら火を止め、かつお節を入れ5分置いておす。



②芋からは約10分水につけて戻し、熱湯で約10分ゆで、1cm幅に切る。



豆腐は1cmの厚さ、長ねぎは小口切り

③納豆は、すりばちで粒がなくなるまでよくすりつぶす。



おいしく、ま〜るく、すこやかに。



おいしい蒸し豆
蒸し大豆(100g)

お客様により安心・安全で価値ある

商品をお届けするため、国産大豆の中でも価値の高い北海道産の「特別栽培大豆」を使用しています。栄養成分やうま味が溶け出し、煮まわす水煮ではなく、「蒸す」ことで素材の良さをギュッと凝縮。もっちりした食感と、調理なしですぐ食べられる手軽さも魅力です。

※特別栽培…農林水産省のガイドラインに基づいて、その生産地で通常使用される対象農薬および化学肥料の使用を50%以下に抑えた栽培方法のこと



まるやか煮
ごま昆布(110g)

北海道産昆布を100%使用。

釜の中で調味液だけを循環させて炊き上げる「低温浮かし炊き製法」だから、昆布がつぶれることなく、ふっくらとやわらかく、風味豊かに仕上がります。

コープさっぽろの店舗（一部を除く）でお取り扱いしています。

株式会社 **マルヤナギ小倉屋**



▲「マルヤナギ大豆生産者会」の皆さんと

「土づくり」で、減農薬や減化学肥料栽培に取り組んでおられます。ふかふかの生きた土を育てて、質の良い豆を作ってくださいています。

「土づくり」で、減農薬や減化学肥料栽培に取り組んでおられます。ふかふかの生きた土を育てて、質の良い豆を作ってくださいています。

蒸し大豆の原料にびったりの「トヨムスメ」は、とても栽培が難しく、農家さんは雨不足、日照り、暴風：…などと闘いながら苦労して育ててくださっています。マルヤナギは、よりおいしくて安心できる商品を提供するために、特別栽培(※)をお願いしています。契約農家さんでは、微生物を使った堆肥やミネラル分が多い貝の化石を投入するなど「環境に優しい土づくり」で、減農薬や減化学肥料栽培に取り組んでおられます。ふかふかの生きた土を育てて、質の良い豆を作ってくださいています。

▼碎石を敷き詰めた干場(かんば)。乾燥や管理の良しあしが品質を左右します



生きた土づくりをベースにした豆栽培

共に取組んできた異物混入対策

収穫した昆布をすばやく乾かすため、一本一本丁寧に掛けながら干場(かんば)に並べていく作業は、家族総出の大変な重労働です。それでも、完全に砂やゴミを取り除くことは難しい話。マルヤナギの工場で検査する際に、どんな異物が残っていたかの情報を産地にフィードバックするなど、生産者の皆様と綿密に連絡を取り合っています。今では、昆布由来の異物混入リスクは大幅に低減しています。

産地の皆様と共に守る 人に優しい食品づくり

北海道は、まさに食の宝庫。マルヤナギでは、栄養分とおいしさがいっぱい詰まった北海道産の豆や昆布を、生産者の皆様と協力してより良いものに育てることで、「蒸し豆」や「昆布佃煮」の品質を磨き上げ、全国の食卓にお届けしています。



▲契約栽培の豆畑(北海道美瑛地区パッチワークの丘)

じゃがいものみそそぼろ煮

【材料(4人分)】

じゃがいも…4個(350~400g)
 合いびき肉……………80g
 油……………小さじ2
 水……………150ml
 A [みそ……………大さじ2
 てんさい糖……………大さじ1
 酒……………大さじ1]

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、大きめの一口大に切る。
- ②鍋に油を入れて火にかけ、ひき肉を炒める。ひき肉の色が変わったら、じゃがいもを加えてさらに炒める。
- ③じゃがいものふちが透明になったら水を加え、沸騰したらAを溶き入れ、落しぶたをして10分ほど煮る。
- ④じゃがいもに火が通ったら、落しぶたを外して煮汁を煮詰め、そぼろがトロリとじゃがいもに絡んだら完成。

■調理時間 約25分



みそバター焼きうどん

【材料(1人分)】

ゆでうどん……………1玉
 玉ねぎ……………1/8個
 豚バラスライス・キャベツ…各60g
 にんにくみじん切り……小さじ1/2
 油……………適量
 みそ……………大さじ1
 みりん……………大さじ1/2
 バター……………10g

【作り方】

- ①玉ねぎは皮をむいてスライス、キャベツは一口大、豚バラスライスは2cmくらいの幅に切る。
- ②うどんは熱湯でさっと湯通ししておく。みそとみりんは合わせておく。
- ③フライパンに油とにんにくを入れて火にかけ、香りが立ってきたら玉ねぎ、キャベツ、豚肉を入れて炒める。
- ④豚肉に火が通ったら、うどんを入れてさっと炒め、②で合わせた調味料を入れてさらに炒める。
- ⑤最後にバターを加えて火を止め、全体に絡めて完成。

■調理時間 約20分

 トモエ

福山醸造株式会社 にしお なおき
 旭川味噌工場 西尾 直樹さん



＼シリーズ商品／



こちらのレシピは、**無添加北海道仕込 白つぶ**を使います！

北海道大豆と北海道米を使用した10割麹みその「北海道仕込 白つぶ」。甘みのきいたあっさりとした味わいが、だしの香りを引き立てます。

お問合せ／福山醸造株式会社 ☎0120・120・280 受付時間／月～金9:00～17:00(祝日を除く)

【作り方】

- ①もち米は量ってポウルに入れる。
- ②数回水を取り替えながらとぎ、ザルにあげて水気を切っておく。
- ③ベーコンは短冊切り、ごぼうは3cmくらいの長さに切って縦4つ割りにする。マッシュルームはスライスする。
- ④フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、ベーコン、ごぼう、マッシュルームを炒める。
- ⑤炊飯器に米と水、④と塩を入れ、炊飯。
- ⑥炊き上がったらよく混ぜ、黒こしょうをふって完成。



【材料(4人分)】(1人分)417kcal
 もち米(きたゆきもちまたははくちょうもち) ……………2合
 ごぼう ……………80g
 ベーコン ……………60g
 マッシュルーム ……………60g
 オリーブオイル ……………大さじ1
 にんにく(みじん切り) ……………小さじ1
 水 ……………350ml
 塩 ……………小さじ2/3
 黒こしょう ……………適量



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。北海道の美味しいもち米です。



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 はくちょうもちは12月第3週、第4週の宅配システムドックでご案内いたします。

●12月のもちごはん「ごぼうときのこの洋風おこわ」はコープのデリカコーナーで販売!



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



このマークが目印です

上記商品は「脱酸素剤エージェレス®」を封入し、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。

洋風おこわ

きのこのごぼうと もちごはん

12月の
 もちごはん

冬の寒さでじつくりおいしさを増す根菜。
 シヤキシヤキの食感と
 もちもちのごはんを楽しむおこわ。

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

たらのうま塩オイル焼き

【材料(2人分)】

生たら …………… 2切れ
 塩・こしょう …………… 各少々
 玉ねぎ …………… 50g
 しめじ …………… 30g
 にんじん …………… 40g
 ピーマン …………… 1個
 くせになるうま塩 …………… 大さじ4

【作り方】

- ①たらに塩・こしょうをする。玉ねぎは5mm幅の薄切り、しめじは小房に分け、にんじん、ピーマンは細切りにする。
- ②アルミホイルに、玉ねぎ、たら順にのせていき、残りの野菜はたらの上に乗せて包む。
- ③オーブントースターやフライパンで10～15分ほど焼く。器にのせ、『リケンのノンオイル くせになるうま塩』をかけてできあがり。

■調理時間 約15分



塩だれ豚バラ焼き肉

【材料(2人分)】

豚バラ肉(焼き肉用) …………… 150g
 サンチュ …………… 10枚
 大葉 …………… 4枚
 かいわれ大根 …………… 10g
 くせになるうま塩 …………… 大さじ2

【作り方】

- ①豚肉に『リケンのノンオイル くせになるうま塩』をもみ込んで10分おく。
- ②①をフライパンやグリルでこんがりとしよく焼き、サンチュや大葉など葉野菜とともに器に盛り付け、お好みの野菜を巻いていただく。

■調理時間 約15分

 **理研ビタミン株式会社**

理研ビタミン株式会社 札幌支店
 家庭用食品営業チーム チームリーダー 小川 薫さん



シリーズ商品 /



こちらのレシピは、**リケンのノンオイル
くせになるうま塩**を使います!

………
 にんじんの旨みと黒こしょうで、野菜がもりもり食べられるノンオイルドレッシングです。サラダはもちろん冷奴やお肉にも良く合い、アレコレ使える天才調味料です!

お問合せ/理研ビタミン(株)お客様相談センター ☎0120-831-009 受付時間/月～金9:00～17:30(祝日を除く)

ブルガリアヨーグルトでつくろう!
クリスマスはSchop cake

【材料(23cmのガラスパイ皿1台分)】

明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン ……200g ※水切りしたもの
明治北海道十勝純乳脂45 ……200ml
グラニュー糖 ……大さじ4

市販のスポンジケーキ5号…1個(185g)
いちご、ブルーベリー、
ラズベリーなどお好みのフルーツ…適量
ミント ……適量

【作り方】

- ①スポンジケーキは2cm角に切る。
- ②氷水をあてたボウルに生クリーム、グラニュー糖を入れ、8～9分立てにする。
- ③ボウルに水切りヨーグルト、②を入れて混ぜる。
- ④器にスポンジケーキの半量を敷き、軽くスポンジケーキを押し、ヨーグルトクリームを半量を広げ、フルーツを盛りつける。
- ⑤④に残りのスポンジケーキを重ね、残りのヨーグルトクリームをぬり、冷蔵庫で30分ほど冷し、飾り用フルーツを盛りつけ、ミントを飾る。

※明治ブルガリアヨーグルトLB81そのままおいしい脂肪0プレーンでも代用可能です。

【下準備 水切りヨーグルト】

キッチンペーパーを敷いたザルにプレーンヨーグルトを流し入れ、おきます。重しをのせると短時間で水切りができます。



19日
まで!

買えば買うほどポイントキャンペーン実施中 対象期間/11月22日(水)～12月19日(火)

コープさっぽろ各店舗では期間内に「明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン」、「明治ブルガリアヨーグルトLB81そのままおいしい脂肪0プレーン」をお買い上げいただくと購入数量毎にコープさっぽろ組合員証のポイントを付与するキャンペーン実施中。

2～3個…	10ポイント	8～9個…	80ポイント
4～5個…	30ポイント	10～14個	100ポイント
6～7個…	50ポイント	15個以上	200ポイント



※明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン、明治ブルガリアヨーグルトLB81そのままおいしい脂肪0プレーンは、毎週宅配システムドックでご案内いたします。



減塩レシピ ※1

エビクリスマス!エビチリリリース

■調理時間 約20分

【材料(3人分)】

むきえび……………300g	カゴメトマトケチャップ
酒・片栗粉……………各大さじ1	……………大さじ4
サラダ油……………大さじ1・1/2	ラー油※2……………小さじ1
長ねぎ(みじん切り)……30g	ブロッコリー……………1~2株
おろししょうが・おろしにんにく	パプリカ(黄・赤)……各少々
(チューブ)……………各小さじ1	にんじん……………少々

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、熱湯でサッとゆで上げておく。
- ②パプリカは星型にくり抜いておく。にんじんはピーラーで薄くスライスし、リボン型に成型する。
- ③むきえびに酒・片栗粉を加え、もみ込む。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、火を弱めてねぎ、しょうが、にんにくを入れて香りが立つまで炒める。
- ⑤火を強め、③のむきえびを加え炒める。
- ⑥トマトケチャップ、ラー油を加え、炒め合わせる。
- ⑦お皿にブロッコリーをリース形になるように円形に並べ、中心にエビチリを盛り付ける。
- ⑧星型のパプリカとにんじんリボンを飾って完成!

※1家庭のおかずのカロリーガイド(女子栄養大、2014年)に基づくエビチリと比べて32%減塩!
 ※2お子さまいるご家庭ではラー油の量を控えめにしてください。



カゴメ株式会社 湯之上 航さん
 北海道支店営業二課



＼シリーズ商品／



こちらのレシピは、

カゴメトマトケチャップを使います!

トマト・糖類・お酢・食塩・たまねぎ・香辛料だけでつくられており、着色料、保存料は一切使用していません。エビチリをはじめ様々な中華メニューにもご使用頂けます。是非お試しください!

お問合せ/カゴメ(株)お客様相談センター ☎0120-401-831 受付時間/月~金9:00~17:00(祝日は除く)



サーモンを食べなかった
息子女がモウイサーモンを
食べてから、サーモンが
大好物になりました (H.M)

とろとろサーモンの カルパッチョ

【材料(2人分)】

Mowiサーモン(皮なし)・・・200g
紫玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4個
スプラウト・・・・・・・・・・適量
塩、こしょう・・・・・・・・適量
レモン果汁・・・・・・・・・・大さじ1
オリーブオイル・・・・・・・・大さじ2
レッドペッパー・・・・・・・・適量

【作り方】

- ①サーモンは薄切りにして皿に並べる。紫玉ねぎは薄切りにし、スプラウトは根元を切る。
- ②紫玉ねぎとスプラウトはざっと混ぜてサーモンの中心にのせる。
- ③塩、こしょう、レモン果汁、オリーブ油、レッドペッパーを全体にかけてできあがり。

鮮度とおいさが
1枚のサーモンとは
全然違います！
まずは生でお楽しみ
カルパッチョが
おすすめですよ
(T.K)



Mowi Salmon®

Superior since 1964

Come
back!!



モウイサーモン
あのMowi Salmonが!

コープさっぽろに帰ってきました!!

組合員さんの熱い思いにお応えし、Mowi Salmonが約1年ぶりにコープさっぽろに帰ってきました。

Mowi Salmonは生のままノルウェーから空輸されているので色鮮やかで鮮度が抜群。一番おいしい状態で店頭に並びます。ほどよい脂のりととろけるような食感が特長で北海道のスーパーマーケットではコープさっぽろでしか味わえません。ぜひお楽しみください。

炙りサーモンの クリーミー きのこソース

【材料(4人分)】

Mowiサーモン……………4切
クリームチーズ…54g(3個)
マッシュルーム……………4個
白ワイン……………大さじ1
塩、こしょう……………適量

【作り方】

- ①耐熱ボウルにみじん切りのマッシュルームと白ワインを入れ、電子レンジで1分ほど加熱。
- ②①にクリームチーズを加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。
- ③サーモンを炙り、②をかけたらできあがり。

Point!

少しだけ火を通すことでまた違った味わいを楽しめます。ご自宅ではフライパンで表面を軽く焼いて、中はレアな食べ方がおすすめです。

Point!

脂のったサーモンをオリーブオイルとレモンでいただきます。おもてなしメニューの一品です。

Point!

濃厚クリームソースとサーモンは相性抜群。マッシュルームの香りをおいしさをさらに引き立てます。

クラシック
冬もCLASSICで
もっとしあわせな乾杯を

白菜と鶏肉のクリーム煮

【材料(2人分)】

鶏もも肉 ……1枚	牛乳 ……1と1/4カップ
白菜 ……1/6個	水 ……1カップ
にんじん ……1/3本	酒 ……大さじ3
しめじ ……1/2パック	バター ……10g
玉ねぎ ……1/4個	鶏ガラスープの素 ……大さじ1
塩、黒こしょう ……適量	砂糖 ……小さじ2
サラダ油 ……小さじ1	牛乳・片栗粉 ……各大さじ2と1/2
ごま油 ……小さじ1/2	

【作り方】

- ①白菜、にんじん、玉ねぎは食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分ける。鶏肉は一口大に切って、塩、黒こしょう各少々をふる。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉をこんがりと炒める。
- ③切った野菜を加え、Aを注ぎ入れて煮る。野菜に火が通ってやわらかくなったら塩、黒こしょう各少々、ごま油を加える。片栗粉を牛乳で溶き、混ぜながらとろみをつける。

クリスマス、年末年始、みんなが集まるこのシーズン、
サッポロクラシック6缶パックを手土産に!

※サッポロクラシック350ml 6缶パックは12月第3週の宅配システムドックでご案内いたします。



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



サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

サーモンとモッツアレラチーズの カプレーゼ

【材料(2人分)】

サーモン(刺身用)・・・100g
モッツアレラチーズ・・・1個
レモン・・・・・・・・・・ 1/4個
キューピー Italiante
バジルソース・・・・・・ 大さじ1

【作り方】

- ①サーモンは7mm幅のそぎ切りにする。
- ②モッツアレラチーズは7mm幅の輪切りにする。
- ③器に①と②を盛りつけ、くし形切りにしたレモンを添え、バジルソースをかける。

■ 調理時間 約10分



バジルチキン

【材料(2人分)】

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

【作り方】

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

■ 調理時間 約45分



キューピー株式会社 ひきたけ こうへい
札幌支店 家庭用営業課 久武 幸平さん



こちらのレシピは、

キューピー Italiante バジルソースを使います！

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

お問合せ/キューピー株式会社 札幌支店 TEL 011-615-1323 受付時間/月～金9:00～17:30(祝日は除く)

お菓子の時計台を作ってみよう!

Let's Cook!!

上級編



材料

ムーンライトソフトケーキ
またはガトーショコラ
1個(1箱)



白いダース
13個(2箱)



小枝ミルク
33本(1箱)



チョイス
14枚(1箱)



市販のチョコペン5~6本

ハインフト
40個(4箱)



コツ

作業の合間に冷凍庫で冷やすため、お皿の上ですべての作業を行ってください。各パーツを作るごとに、冷凍庫で5分程冷やして固めると作業がしやすくなります。各パーツをつけるときに、必ずつなぎにチョコペンをご使用ください。

1 土台を作ろう



x4

①ハインフトを写真のように組み立て、それを4セット作る。



②写真のようにセットし、周りにチョイスを貼り付ける。

2 パーツを作ろう



x2

屋根

①ハインフト3個、小枝7本



x2

前面

②チョイスを3枚立ててその上にダースを積み上げる。さらにその上に小枝を3本ずつかぶせる。ドアや窓を付ける。

3 屋根の土台を作ろう

①ハインフトをたてに5本を2列で正方形を作り、半分にしたムーンライトソフトケーキまたはガトーショコラを付ける。



②ダースを写真のように積み上げ、その上に小枝を3本ずつかぶせる。



③①の上に②のをせる。

4 組み立て&最後の仕上げ

①土台の上にチョイスをかぶせる(真ん中のみ3枚重ね)



②それぞれのパーツを写真のように付けて、仕上げに小枝で装飾。



最後の仕上げ

完成!!

コープさっぽろ大賞



代表・坂口邦夫さん(右から3人目)と従業員・研修生のみなさん

株式会社 坂口農産 (富良野市)

「メロンを極めたい」と農法を追求する中で、化学肥料を控えた土づくりに行き着きました。今後もおいしい作物を提供しながら、後継者不足に悩む地域の受け皿となるよう努めます。

受賞理由

おいしく安全な野菜のため徹底的に土づくりに取り組む姿勢が、北海道農業のモデルになると評価。

農業賞	優秀新規就農者賞	えづらファーム(遠軽町)
	特別賞	石田めん羊牧場(足寄町)
		駒谷牧場(様似町)
	奨励賞	クリーマリー農夢(旭川市)
		山本農産(大空町)
		十勝うらほろ高橋農園(浦幌町)
		宇野牧場(天塩町)
杉村農園(網走市)		
山田農場(七飯町)		

漁業賞	コープさっぽろ大賞	厚岸漁業協同組合(厚岸町)
	特別賞	蝦名漁業部(羽幌町)
	奨励賞	川口洋史(北見市)
交流賞	札幌市長賞	チームノースドラゴン(北竜町)
	特別賞	風の村(江別市)
		幌加内高校(幌加内町)
		岩見沢農業高校(岩見沢市)
	奨励賞	ふるさとファーム(札幌市)
		網走川流域農業・漁業連携推進協議会

北海道知事大賞



園主・山口善紀さん(右から4人目)とご家族のみなさん

ハスカップファーム 山口農園 (厚真町)

就農以来「日本一の産地」を目標に、母が育てたハスカップを広めようと生産、苗木販売、加工品製造に取り組んできました。今後も「日本一のハスカップのまち」を守るため努力します。

受賞理由

ハスカップの苗木販売、増殖の許可など日本一の産地づくりに貢献。6次産業化の取り組みも評価。

ヒンネズメモデル賞	優秀賞	ニセコ高橋牧場(ニセコ町)
		白糠酪恵舎(白糠町)
	奨励賞	留萌・まで地域をチェンジする会(留萌市)
北海道漁業賞	奨励賞	しあわせチーズ工房(足寄町)
		寺坂農園(中富良野町)
	優秀賞	多田農園(上富良野町)
		奥尻潜水部会(奥尻町)

第10回

コープさっぽろ農業賞 受賞者が決定しました!

「消費者の目線で優れた第一次産業の生産者を応援する」という日本で初めてのコンセプトで2004年に始まったコープさっぽろ農業賞。記念すべき10回目の今回は78件の生産者よりご応募をいただきました。



お弁当の困ったを
天使大学の学生が解決！



おかず レシピ

悩み別

今月のお悩み

おかずが茶色ばかりで、
なんだか地味…
地味弁卒業したい！

わたしたちが解決！

お弁当が
ぱっとはなやく、
カラフル差し色おかずを
紹介します！



天使大学栄養学科3年
みなみさん



天使大学栄養学科3年
りなさん

※栄養価は1人分です。

編集・撮影 / 能戸英里 デザイン / 玉置彩子



豚肉の野菜くるくるお花巻き

- 【材料(2人分)】
 豚しゃぶしゃぶ肉……………30g
 にんじん……………5g
 大根……………10g
 しそ……………1枚
 塩・こしょう……………各適量
 梅干し……………1個
 酢……………小さじ1
 A はちみつ・ごま油・各小さじ1/2
 しょうゆ……………小さじ1/3

- 【作り方】
 ①にんじん、大根は皮をむいて、ピーラーで薄切りにし、耐熱容器に入れて、500Wのレンジで1分加熱する。
 ②しそは縦半分に切る。
 ③豚肉をゆでて塩・こしょうをし、しそ、にんじん、大根のをせて巻く。
 ④種を取って叩いた梅干しとAの調味料を混ぜてソースをつくり、③にかける。

Point
 梅のソースでさっぱりいただけます。
 ●栄養価 / エネルギー53kcal
 たんぱく質3.1g 脂質3.4g 塩分0.5g

ピーマンの塩昆布和え

- 【材料(2人分)】
 ピーマン……………1/2個
 赤・黄パプリカ……………各1/5個
 塩昆布……………4g
- 【作り方】
 ①ピーマン、パプリカは種を取って、細切りにする。
 ②耐熱容器に入れ、500Wのレンジで2分加熱する。
 ③塩昆布を加えてよく和える。



Point
 塩昆布で和えるだけのお手軽な1品です。
 ●栄養価 / エネルギー10kcal
 たんぱく質0.6g 脂質0.1g
 塩分0.4g

かぼちゃのケチャップ炒め

- 【材料(2人分)】
 かぼちゃ……………50g
 長ねぎ……………4cm分
 しめじ……………小房4つ
 オリーブオイル……………少々
 ケチャップ……………小さじ1
 コンソメ……………少々
- 【作り方】
 ①かぼちゃはわたを取り、一口大に切って、500Wのレンジで3分ほど加熱する。
 ②長ねぎは斜めに切る。
 ③フライパンにオリーブオイルを熱し、①、②、しめじを炒め、調味料で味付けする。



Point
 かぼちゃにケチャップが意外と合いい、しっかり味でごはんが進みます。
 ●栄養価 / エネルギー26kcal
 たんぱく質0.8g 脂質0.6g
 塩分0.3g



産地のあゆみ
しりあゆみ
のびやかなあゆみ

このまちの
おいしい
素材はこれ！

越冬キャベツ

昭和43年に野菜価格が暴落し、畑に放置されたキャベツが翌春雪解けの季節に腐るところが一層おいしくなって発見されたことから、雪中貯蔵野菜の先駆けとして地位を確立。全国に向けて出荷されています！2010年に商標登録。



そのまま千切りで
食べる派です！
(監事)

豚肉とキャベツの
重ね蒸しが好きです！
(部会長)

〈ちょこっと地方創生〉

こっそり教える おいしい和寒町

今年のちょこっとのテーマは「もっと北海道！」
道内の元気な市町村をみんなで盛り上げてゆきましょう。
今月は「和寒越冬キャベツ」で有名な
道北のまち・和寒町にお伺いしました！



こんな
まち

和寒では昼夜の寒暖の差を生かしているような野菜が甘く育ちます。栽培面積日本一のかぼちゃをはじめ雪中で貯蔵された「和寒越冬キャベツ」は商標登録されており、毎年コープのお店、トックでも人気です！

私たちが
作っています！

和寒町野菜組合連合会
キャベツ部会

(右)部会長 おのだ としゆき 小野田 稔幸さん

(左)監事 ふなもと ゆういち 船本 裕一さん

和寒キャベツ部会の会員数は約70人。
すでにブランドを確立している和寒越冬キャベツですが、部会員は全道の市場に売り込みを行ったり、お祭りでキャベツを販売したり、冬も熱くキャベツのPRに取り組んでいます！



コープさっぽろ広報室
北海道フードツーリズム推進G

小向 香 こむかい かおり

ツアー、イベントを通じて
「食の広報」に取り組んでいます☆

かぼちゃと並ぶ、わっさむの宝 今年も甘々くなりますように！

取材に訪れた10月末、キャベツ畑は大忙し。越冬といっても、畑に置きっぱなしにして雪に覆われるのを待つだけではありません。雪が降る前に手作業で根切りを行い、収穫しやすいよう、畝に並べる作業の真っ盛りでした。

和寒町では主に「湖月」「冬駒」「剣の舞」の3種が栽培されています。育苗後7月には畑に植え付け、約90日以降に収穫。最も手間がかかるのが「防除作業」です。やわらかい葉は虫さんの好物。何もしないとすぐに虫食いだらけに！

「農薬が心配かと思いますが、成長段階に応じて決められたお薬を使い、基準を順守して行っています」と小野田さん。キャベツは堅い外葉に守られているので、中葉にお葉がつくことはまずありませんが、安心して召し上がっていただくためにも気を使っています。

昨年は大雨に泣かされましたが、今年は一転干ばつに。「干ばつに不慣れ」というキャベツ。船本さんも「今年はや育ちすぎて裂皮(れつひ)表面が割れる(れ)しそうなぐらいです」と笑顔です。

二面のキャベツ

畑がすっかり雪に埋まったところ、重機を使った収穫はスタート、翌年まで続きます。雪中貯蔵でいっそうおいしくなった越冬キャベツは、コープさっぽろの店舗やトドックでお求めいただけます。現地で食べたいわという行動派のあなたは、次のページへどうぞ！



一つひとつナタや包丁で手作業で根切りしています

博士！越冬キャベツはどうしておいしくなるの？

キャベツは寒くなると凍結を防ぐために体に糖を貯蔵します。越冬キャベツを調べたところ、糖度はあまり変わらないのですが、糖やアミノ酸の量が増えて甘みが増します。ビタミンCも減りませんので、高級な冷蔵庫と比べても雪中のほうがよい状態で保存できるようです。キャベツは芯が一番甘さが強いです。捨てないで薄切りにして食べると良いですよ。



和寒町農業活性化センター
農想塾 所長・農学博士

よこい よしお
横井 義雄さん

特注の鉄鍋でいただく、 あつあつホルモン鍋

とうろ
和寒酒家 冬音

「冬音」のホルモン鍋は、旬にはもちろん甘い越冬キャベツがたっぷり。厚さ5ミリのぶ厚い鉄鍋は、窪田社長が鉄工所に作ってもらったこだわりの特注。熱伝導がとてもよく、点火するとあっという間に肉厚なホルモンの脂と旨味がじゅわ〜としみ出てきます。自家製味噌そのままでも、ラー油をかけても楽しめる和寒で大人気の逸品ですよ。



通年でいただける「ホルモン鍋」(1人前350円)は10月から和寒キャベツ、1月から越冬キャベツを使用。ズにラーメンなんて最高ですよ。

XX

和寒町西町89 TEL 0165-32-6505
営業時間/17:00~0:00(L.O.23:30)
休み/月曜
※お昼の営業は事前予約となります

頼まれたわけじゃないけど、 地元のものを使っちゃう



峠そば 塩狩きのこ

「びっくりかきあげ」(250円)は直径約25センチ!思わず声が出る迫力です。1~3月の間、季節限定で越冬キャベツを使っています。大きいけど油っこくないサクサクの食感です。「誰にも頼まれていないのに、和寒のものを使いたくなるんです」と代表の山口さんはにっこり。地元の生産者さんに敬意をこめて、なんでも大切においしく調理しています。地元のそば粉を、塩狩峠のいいお水で打ったおそばも評判です。

XX

和寒町朝日200 TEL 0165-32-3001
営業時間/11:00~18:30(L.O.18:00) 休み/木曜



1.代表の山口裕子さんは北海道フードマイスター。店内では地元の野菜も販売しています
2.「和寒キャベツのかき揚げとおそばのセット」(980円・小鉢とコーヒーつき)。小鉢のおそばも和寒の野菜が中心です



目印は黄色い外観です

1月~3月ごろまで、和寒では掘りたて越冬キャベツが食べごろです。
足を運んで、甘〜い掘りたてキャベツをどうぞ。

わっさむで越冬キャベツを
おいしく食べられるお店



毎回大人気♪ちょこつとの世界にトリップ!
ちょこつトリップ

和寒町Presents/

さむいけど あったか♥和寒

1度はやりたい! 甘い越冬キャベツ掘り体験と
2度とない! 塚本シェフの和寒スペシャルランチ
そして年に1度のわっさむ極寒フェスティバル!
すべて1点モノのスペシャルな旅をつくりました。
あったかい和寒町のみなさんが、お待ちしております。

雪の下キャベツ
発掘体験!

塚本シェフの
スペシャルランチ!

極寒フェスの
極寒チケットつき!

お楽しみ抽選会
にも参加

地元グルメの
お買い物Time

日 時：2018年2月4日(日)

朝7:30 札幌全日空ホテル出発予定

参加費：9,000円(ランチコース・おみやげつき)

定 員：25名(最少催行人数20名)

お申込み・お問合せ

TEL 011・851・7411

(株)コープトラベル 本本店

月～金10:00～18:00 土10:00～15:00 日曜日

旅行企画・実施(株)コープトラベル 観光庁長官登録旅行業第2019号

元祖越冬キャベツの里 第28回わっさむ極寒フェスティバルに行こう!

開催日:2018年2月4日(日)

開催時刻:10:00～15:00ごろ

開催場所:三笠山ふれあいのもり(研修館「楡」向かい)

冬は最低気温マイナス30度を記録したこともある和寒町。その極寒を楽しんでしまおうというポジティブな祭りが「極寒フェス」です。「決定!極寒カラオケ王」や「千切り越冬キャベツ早食い競争」や「ガリガリ君早食い競争」など思わず笑っちゃうイベントもいっぱい。寒さを笑い飛ばせる猛者の皆さん!お待ちしております!

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

お問合せ/
和寒町観光協会
(TEL 0165-32-2341)

1.有名な「ガリガリ君早食い競争」各組1位の人に賞品が贈られます 2.あなたも参加しませんか?「越冬キャベツ早食い競争」



このツアーだけの特別なお楽しみ!

和寒町親善シェフ(!)の札幌・CapriCapri塚本孝シェフが越冬キャベツやカボチャをふんだんに使ったスペシャルランチを皆さんのためだけに作ります。旬のお野菜がシェフの魔法でどう変身するかお楽しみに!

カプリカプリ
CapriCapri
札幌市中央区南1条東2丁目13

夏にはシェフとマダムが手がける自家菜園の野菜を楽しむことができるイタリアンレストラン。生産者さんの顔が見える素材もいっぱいです。

／ やわらかく煮えました！ ／



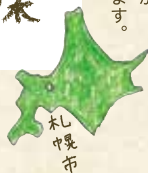
昆布巻き名人を
増やしたい！

地。もっと昆布を食べてほしい、好

やわらかくておいしい昆布巻き
を作れるようになりたい！と、札幌
市で専門店を営む昆布巻き名人桑
折さんを訪ねました。桑折さんは元
サラリーマン。会社の倒産がき
っかけで幼い頃から身近にあ
った昆布を売ろうと決意。しば
らくして昆布巻きも売るとい
に。「最初はおいしくなくてね。
お客さんから圧力鍋を使う方
法を教わったり試行錯誤の末、
現在の昆布巻きが完成。少しず
つファンも増えここまですっ
てきました」。そんな貴重なレ
シピですが、取材中、企業秘密
という言葉は一切なし。「私は
家庭の昆布巻き名人を増やし
たいんです。おいしくできれば
また作る。北海道は昆布の産

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.20

昆布巻き

札幌市

くわおり ひろゆき

桑折 廣幸さん

1950年えりも町生まれ。
昆布漁師の家に育つ。脱
サラしてこんぶ屋を開業
して40年。昆布巻き専門
店を夫婦二人三脚で営む。
昆布巻きの実演、講習会な
ど昆布普及にも取り組む。





段ボールアート作家としてモ活劇カ!
画材は昆布が入っていたダンボール! お店の2階は作品でいっぱいです。温かみのある作風にほっこり。



自著の表紙絵金も描く!



昆布への思いが詰まっています!
2004年、昆布にかけた半生をまとめた「昆布ものがたり」を出版。

巨大な業務用圧力鍋
フランス製。創業当時から40年以上相棒のような存在。一度に100本の昆布巻きを作れます。



圧力鍋を使って、
巻き方にコツが!

いろいろ選べる昆布巻きたち
じゃがいもを昆布で巻いた「びっくり男爵」は、1991年北国らしいアイデア料理コンクールで優秀賞受賞。



子持ちししん

身欠きにしん

魚巻

札幌こんぶ屋
札幌市中央区
南12条西15-2-2
TEL. 011・563・3360
営業時間/9:00~19:00
日曜定休
※お正月用の予約注文は
12月10日まで承ります



きになってほしいから」。昆布に対する熱い思いが伝わってきました。
箸でもすっと切れるほどやわらかく、すっきりした甘さの桑折さんの昆布巻き。秘密は圧力鍋。味付け前後で2回圧力をかけ、やわらかく、しかも短時間で仕上がります。
圧巻なのが巻き方。通常、長方形の昆布の手前に具を横に置きぐるぐる巻きですが、桑折さんは具をたてに置き、みの虫のように3枚ほど重ねて巻きます。形の悪い昆布も使えるし、厚みも均一になります。味付けは、しょうゆ、さらめ、みりんのみ。化学調味料は一切使わないのが信条。評判の昆布巻きは、今まで食べた中で一番! お正月でなくても食べたくなるおいしさ。昆布巻きが苦手な方、今年のおせちは、ぜひ桑折さんの絶品レシピで挑戦してみてください。きっと家族中が好きななりますよ!

作り方

- 3 かんぴょうは塩もみして洗い、水気をきり10分ほど置く。切らずに長いまま使う。



- 4 昆布は1枚を3等分に切る。1枚を縦向きに置き、真ん中に鮭を縦向きに置いて巻く。さらに1~2枚重ねて巻く。

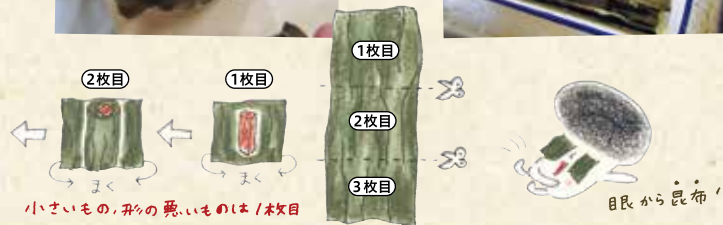


- 1 生鮭は、一度冷凍してから半解凍状態にし、6~7cm長さ、1cm角に切る。



半角凍だと切りやすく巻きやすい!

- 2 昆布を1~2分水に浸し、砂やごみを洗い流す。ザルに上げ10分ほど置く。



廣幸さんの

昆布巻き



木杓米斗 (15~16本分)

- 日高昆布...1袋(200g)
 | ざらめ...300g
 A | しょうゆ...250ml
 | みりん...50ml
 かんぴょう...約30g
 生鮭(ブロック)...約250g



[道具]
 圧力鍋(15本分で6Lサイズ)
 落としぶた

★普通の鍋でも、時間をかければ作れます!
 やわらかくなるまで水煮後、味を入れて中火で煮込む。

こぐれあいこ、
家で早速作る。



圧力鍋を買うところからスタート。初めての圧力鍋、圧がかかったタイミングがよく分からず煮すぎたのか、かんぴょうをきつく巻き過ぎたのか、かんぴょうがちぎれてしまった。ゆるめに巻くのは大事！16本はかなりの量。次は半量でもいいかな。具のバリエーションも増やしたい。味は満点◎！桑折さんと全く同じ味。素晴らしい配合です。圧力鍋に慣れて、上手にかんぴょうが巻ければ次はうまくいきそう。うちのおせちの定番決定！



- 9 ふたをとり、落しぶたをして15分ほどコトコトと煮る。火を止めそのまま約20分置く。



- 10 バットなどに取り出し、時々煮汁をかけながら冷まし、つやつとしたら完成。



冷蔵庫で1週間～10日、
冷凍なら1カ月保存OK。
自然解凍して食べる。



- 7 落しぶたとふたをして強火。圧力がかかったら**中火で5分(※)**。火を止め**放置して自然に**圧力を抜く。



- 8 ⑦にAを加え、落しぶたとふたをして強火。圧力がかかったら**中火で10分(※)**。火を止め**放置して自然に**圧力を抜く。竹串がすっと通ればOK。



※加圧時間は昆布の厚みにより多少変わります

すぐに食べてもいいが
一晩置くともっとおいしい！

七かり落とけた昆布は佃煮に！



- 5 かんぴょうで2カ所を結び、その都度かんぴょうを切る。昆布の両端を切りそろえ、もう一度流水で洗い塩分を落とす。



- 6 圧力鍋に⑤、ひたひたの水を入れる。



2カ所で糸をぶくと
完成後半分に
七かりやすい。



大そうじも地球にやさしく



シャボンちゃん

ナチュラル クリーングのすすめ

重曹やクエン酸などの身近な素材を使ってお掃除する
ナチュラルクリーニングが注目を集めています。

環境にやさしいナチュラルクリーニングを、
この機会に取り入れてみませんか。

ナチュラルクリーニングは、汚れの種類に応じて
洗浄剤を使い分けることで、家の中のいろいろな
場所で使えて、しっかりと汚れを落とします。たとえ
ば便器の黄ばみ汚れにクエン酸を使えば、一生
懸命ゴシゴシなくても「こんなに落ちるんだ!」と
びっくりされるはず。使い方も簡単です。ぜひお試
しください。

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



重曹

換気扇やガスレンジの**油污**
れ・鍋の**コゲ取り**、生ゴミ・玄
関の**消臭**など、さまざまなシーンで活躍し
ます。



お鍋のコゲ落とし

重曹ペースト(水1:重曹3)を
塗り、スポンジでこすり洗い
する
※アルミ製には使用できません



冷蔵庫や玄関、生ゴミの消臭

容器に重曹を入れて玄関や
冷蔵庫の中に置いたり、生ゴ
ミにふりかける



せっけんクレンザー



「石けん」の汚れを浮かせる効果と「研磨剤」の汚れを磨き取る効果で、頑固な汚れもきれいに落とします。キッチン・浴室・洗面所・トイレに!

換気扇フィルター

頑固な汚れの場合はこすり洗いと水洗いを繰り返す



電気ポット・電気ケトル

クエン酸水(水1Lに対してクエン酸20g)を満水まで入れ、沸騰させて1時間放置する。中身を捨てた後、水だけを再び沸かして捨てる



シンク・水回り

クエン酸水(水200mlに対してクエン酸小さじ1)を汚れに吹きかけて拭き取り、その後水洗いする



酸素系漂白剤



過炭酸ナトリウムは水に溶解すると過酸化水素と炭酸ソーダに分解し、これにより漂白効果が現れます。消臭や除菌効果もあります。ツーンとしたニオイもなく、いろいろな場面で使えます。

衣類のしみ抜き

水2Lに酸素系漂白剤10gを溶かし、衣類を15～30分浸した後、すすぐ



お洗濯の部屋干し臭対策にも有効です

※毛、絹、水洗いできないもの等には使用できません

ステンレス水筒

塩素系漂白剤では洗えない内側のステンレス部分に使えます!

水2Lに酸素系漂白剤8gを溶かし、15～30分程度浸したあとすすぐ



※外装やアルミ製には使用できません

塩素系漂白剤との違い

- 色柄モノにも使える
- 嫌なニオイがしない
- 塩素ガス発生のお険がない

※ご使用前に、使用するものの材質や説明書を確認してください



洗たく槽クリーナー 酸素系

洗濯槽の裏側のカビや汚れを洗浄。除菌効果もあり、定期的なお手入れに。便利な使い切りタイプ。

※すべての菌を除菌するわけではありません
※ドラム式洗濯機にはご使用できません



ちょこっとプラスで新たなおいしさ!
『シンプルな材料だけで
焼き上げたバウムクーヘン』
をアレンジ♪

- 薄めにスライスして
アイスクリームをプラス♪



- 生クリームやジャムを
添えてちょっぴり贅沢に♪



そのままはもちろん 軽く温めて風味アップ

電子レンジでチンするとバター風味が引き立ち、生地もしっとり。袋から取り出しラップで包みレンジへ。500Wで10～20秒を目安に、お好みに合わせて(同封の脱酸素剤は温めないように注意)。



愛知県の菓子メーカーの グループ会社が製造

製造元の(株)ル・フレンドは、愛知県にある菓子メーカー「香月堂」のグループ会社。香月堂は1954年創業、バウムクーヘンはじめ焼菓子製造に精通しています。

ライター青田が試食してみました!

しっかりとした甘めの生地は手作りのような食感で、乳化剤を使っていないからこそその素朴な味わい。レンジで温めるとバターの香りが一層濃くなり、ふんわり感も増してGOOD!特にこの寒い季節は“ホットバウムクーヘン”がオススメです。

乳化剤、香料不使用! どこか懐かしい味わい

乳化剤を使っていないため、開発当時、一番の課題となったのが「生地を安定させること」。何度も生地の練りの順序や工程を見直すことで商品化に至りました。香料も使用していません。



直径約13cm! 食べ応え十分!

この商品の担当は

- 商品本部 食品部 バイヤー
まくらば りか
櫻庭 梨香さん



おいしい味を
ぜひ楽しんでください

コープさっぽろ
プライベートブランド

PB商品

今月のイチオシ!

なるほど商品の
シンプルな
材料だけで焼き上げた
バウムクーヘン

1個
398円
(本体価格)
税込430円



「平飼い卵」は コープさっぽろ全店で 販売しております。



「『平飼い卵』を購入したい」という組合員さんからの声を受け、道内の生産者20カ所と連携することで、全道108店舗での販売を実現しました。欧州では、ケージ飼いの卵の販売が禁止されるなど、「アニマルウェルフェア（動物福祉）※」への関心が高まっている中、コープさっぽろでも動物福祉に配慮した取り組みを応援していきたいと思えます。

『平飼い卵』は、鶏舎の平たい地面のうえで、放し飼いの状態で飼われている鶏がうんだ卵のことです。平飼いだとは鶏は地面を自由に動き回ることができます。よく運動することで鶏は健康になり、よい卵をうみます。



*アニマルウェルフェアとは？

欧州発の考え方で、「畜産動物がストレスから自由で、健康的な生活ができる飼育状態にあること」を意味します。飼育状況を把握する上で、①空腹と渇きからの自由、②不快からの自由、③痛みや傷、病気からの自由、④正常な行動を発現する自由、⑤恐怖や苦悩からの自由といった「5つの自由」を指針としています。

「平飼い卵」の 生産者さん

※順不同

札幌地区 永光農園、まーむの里(岩崎農園)、アグリコラ、宮永農園、大加瀬農園、はるか農園 旭川地区 ファーム・レラ、もっさりや、就労支援センター青空
釧路・帯広地区 高橋農園、くさなぎ農園 苫小牧・室蘭地区 はるか農園、たつかーむ、あかねポーターファーム、北の自然塾、こころ自然農園
北見地区 寺田農園、ボカラ農園、杉村農園、平岡農園 函館地区 ついき農園



冬休みの自由研究に!
親子de魚の調理教室



対象
小学3～6年生
とその親

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。親子の料理教室+社会科見学+食事です。冬休みの自由研究に! この機会に親子で魚の3枚おろしに挑戦しませんか?

日時	1月13日(土)・1月20日(土) 10:00～13:10
場所	札幌市中央卸売市場(現地集合・解散)
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
定員	16組 ※親1名につき子ども2名まで ※先着順
持ち物	エプロン、筆記用具、動きやすい服装 ※託児サービスあります(要予約) ※当日おろした魚をお持ち帰りいただけます。 保冷バッグがあると便利です。
応募方法	下記へお問合せください。

お問合せ

コープトラベル TEL 011・851・7411
月～金 10:00～18:00、土 10:00～15:00(祝日は除く)

核兵器廃絶を訴える学習会
開催



対象
組合員
さん

北海道被爆者協会事務局長の北明邦雄氏を講師にお招きし、核兵器廃絶に向けた国内・国外の取り組みと、今年国連で採択された核兵器禁止条約やノーベル平和賞などの意義について講義いただきます。また、北海道在住広島被爆体験者の小野崎浅治さんに、核兵器が実際に使用された悲惨な実体験を語っていただきます。

日時	12月15日(金) 10:30～12:30
場所	宅配中央センター3F 組合員活動委員会 会議室 ※地方主要都市でのTV視聴会場は、HPをご確認ください。
参加費	無料
応募方法	ハガキかFAXかEメールにて下記応募先へ、住所・お名前・電話番号を記入し、「核兵器廃絶を訴える学習会申込」と記入してお申込みください。 応募締切:12月12日(火)

お問合せ

〒060-0009 札幌市中央区北9条西23丁目1-20
コープさっぽろ組合員活動委員会「核兵器廃絶を訴える学習会」係
担当:金子 TEL 011・641・5572 FAX 011・641・5573
メール a.takeda@todock.jp 月～金 10:00～17:00(祝日は除く)

選べるプレゼント
歳末お買いもの
キャンペーン



対象
組合員
さん

コープさっぽろ店舗では12月1日(金)～12月31日(日)のお買い上げ金額5,000円(税込)ごとに1口の抽選となるキャンペーンを実施します。プレミアム賞は石垣島の旅!温泉宿泊券や白老牛ステーキもご用意!詳しくはHP・店頭のお応募用紙をご覧ください。

日時	店舗のお買い上げ金額計算対象期間 12月1日(金)～12月31日(日)
応募方法	①QRコードまたはHPからエントリー画面で応募 ②応募用紙に必要事項を記入し、店頭備え付けの応募箱に投函 応募締切:12月31日(日) ※WEBの場合は23:59まで・店頭応募箱は営業時間内まで

詳しくはこちらへ!



お問合せ

コープさっぽろお問合せ窓口 ☎0120・583・032
月～金 10:00～17:00(祝日・12/29～1/3は除く)

組合員さんの声

村井さんが配達に来た際にいつもいるはずの父が返事をせず、中に入ると倒れけいれんしており、救急車を手にしていたきました。医者からは「脳梗塞でもう少し発見が遅れていたら、大事になっていた」との事です。

♡各種サポートサービスで家計を応援♡

さむ〜い季節は “おうちであったか♡お買い物”

妊婦中〜3歳未満の
お子様をお持ちの方

赤ちゃんサポート

登録すると システム手数料 無料 でお届けいたします。

通常1回につき
税抜200円(税込216円)のところ

65歳以上の方

65サポート

登録すると システム手数料 無料 でお届けいたします。

通常1回につき
税抜200円(税込216円)のところ

おうちであったかお買い物♪宅配システムドックの資料請求をしてみませんか?「お買物が大変な妊婦さん」「小さなお子さまをお持ちのママ」「65歳以上の方」お得なサポートサービスをご存じですか?



詳しくはこちらへ!



ドック資料請求

検索

お問い合わせ

ドック コールセンター ☎0120-502-112
月〜金 9:00〜21:00、土 9:00〜18:00
(日曜・年末年始は除く)

担当者から

配達にお伺いした時に救急車を呼ばせていただきました。当たり前の事をしただけですが元気になられて良かったです。これからもドックの担当として組合員さんのためにできる事をしていきたいと思います。

冬休み

おしごとキッズ参加者募集!!

開催日・会場	お問合せ先
1月5日(金) 新はっさむ店(札幌市手稲区)	011-641-5571
1月10日(水) みどり店(小樽市)	
1月10日(水) エルフィン店(北広島市)	
1月12日(金) 川下店(札幌市白石区)	0138-30-2634
1月5日(金) 山の手店(函館市)	
1月10日(水) ステイ店(苫小牧市)	0144-73-5155
1月10日(水) しがイースト店(登別市)	0143-42-2050
1月10日(水) きよみ店(北見市)	0157-67-6800
1月11日(木) 貝塚店(釧路市)	0154-91-9151
1月11日(木) ベルデ店(帯広市)	0155-33-9587
1月12日(金) 神薬店(旭川市)	0166-54-6209



対象
小学
3〜6年生

コープのお店でおしごと体験をしませんか?本物の制服・作業場・食材を使ってお店の商品づくりや販売のお仕事について学びます!冬休みの自由研究にどうぞ♪

保護者からのアンケートの声

- ・冬休みの一番の思い出が「おしごとキッズ」になりました。
- ・楽しみながら、働くことの大切さや難しさを体験できとても良かったです。
- ・実際に働いている方から直接仕事を教えてもらい、真剣に取り組む姿が嬉しかったです。

参加費 2,000円 定員 各会場20名

会場ごとに開催内容・申込み先が異なります。詳しくはホームページでご確認ください。

応募締切:

12月18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。

応募方法

詳しくはこちらへ!



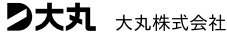
札幌南センター
(札幌市)
村井さん

「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

〒060-0003 札幌市中央区北3条西14丁目2番地 TEL 011-261-5861

大日精工工業株式会社

〒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

石田製本株式会社

〒063-0836 札幌市西区発寒16条14丁目3番31号 TEL 011-661-5670



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

2017年度 イベント報告

報告
第1弾

4/16
SUN

**コープさっぽろ・大塚製薬共同企画
ユメスポキッズ 北京オリンピック日本代表
赤羽有紀子のかけっこ教室**

第1部～第3部に小学1～6年生の合計
107名が参加しました。運動会前のうれ
しいイベント、速く走るコツを学びました!



6/10
SAT

**コープさっぽろ・福山醸造共同企画
第10回 トモエ親子手作りみそ教室**

北海道産大豆をわらかくゆでてつぶしてみそ作りを体験しま
した。各自持ち帰ったみそは、自宅で熟成させて味わいました。

7/8
SAT

**コープさっぽろ・雪印メグミルク共同企画
第6回 アウトドア体験BBQ教室**

オートリゾート滝野で、日本BBQカレッジの権代表からピザや
パイなど乳製品を使ったBBQメニューを学びました。

7/9
SUN

**コープさっぽろ・江崎グリコ共同企画
シドニー五輪メダリスト中村真衣のキッズ水泳教室**



午前の部・午後の部合わせて67名が参
加し、水泳初心者から選手コースに所属
している子まで、中村真衣さんから、それ
ぞれのレベルにあった指導を受けました!

7/22
SAT

**コープさっぽろ杯 第44回日刊スポーツ旗争奪
少年野球春季大会 決勝戦・表彰式**

4/29の開幕から2カ月半、全道
から参加した142チームの頂点が
決定!最優秀選手賞・優秀選手
賞・敢闘賞の選手には副賞として
ドックぬいぐるみも贈られました。



食べる・たいせつフェスティバル
道内8会場31,812名ものご来場を
いただき、ありがとうございました!!



「食べることの大切さ」を体験を通じて学ぶ食育イベ
ント「食べる・たいせつフェスティバル2017」を全道
8会場で開催いたしました。今年は「知って食べると、
もっとおいしい!」をテーマに、地元で活躍される生産
者・企業・行政・学校などの方々に協力いただき、人
気の参加型体験プログラムの実施などを通じ、「食」
や「くらし」「環境」について楽しく学べるイベントとな
りました。また、全道の生協統合10周年記念で「全
道のうまいもの」の販売も行い、子育て世代を中心
とした多くのご家族に楽しんでいただけました。期待
の声にこたえ、さらに充実した楽しいイベントを用意
し、来年も皆さまのお越しをお待ちしております。



はみだしインフォ

真狩村
イメージキャラクター
「ゆり姉さん」



10月号のまちページで紹介した真狩村が12/9、10の2日間、ルーシー店にやって来ます。
今が旬のゆり根、ゆり根商品を販売!ぜひお店に行ってみてね。

コープオリジナルおせち

都◆三段重

第1位
人気おせち
2016

今年も北海道素材を使用した
コープオリジナルおせちができました

全28品目

皆様に支えられ辿り着いた味

時間をかけ

改良を重ねた三段重です

新春を祝う席に

ふさわしいおせちは

あてやかな雰囲気

彩り豊か



限定1,650セット ご自宅配送品

本体 14,980円 (税込16,178円) 早期割引 本体 14,680円 (税込15,854円)

12月23日(土・祝)までご予約承り中 早期割引12月4日(月)まで

61 Cho-co-tto お申込み/コープさっぽろ店舗サービスカウンターの専用申込書にてお申込みください。



CD情報

福原美穂

コープさっぽろ 統合10周年記念CMソング
NEW SINGLE
グレイス

「GRACE」

2017.12.12 tue. RELEASE



価格 1,000円 (カセットテープもあり)

■ジャケットデザインは…

福原美穂さんの友人であり、Kitaca(JR北海道ICカード乗車券)のキャラクターをデザインした、札幌在住の絵本作家・そらさんです。2人の故郷である北海道の景色やそこで生きる人々を想い書き下ろしました。

CDはコープさっぽろ全店にて
予約受付中!

福原美穂ツアー

「Live in Music Vol.8」北海道公演

12月22日(金)

〈札幌cube garden/1日2公演〉

<http://fukuharamiho.com/>

コープさっぽろ統合10周年記念

北海道をひとつに「つなぐ」CM、できました。

～みなさん、もうご覧になりましたか?～

作詞・作曲の福原美穂さん



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。

テーマは「つなぐ」

北海道で、それぞれに運営していた各地区の生協がひとつになり10年を迎えました。この「大きくて豊かなつながり」を伝える記念CMがついに完成、10月からオンエアされています。コンセプトに共感いただき、「北海道の応援歌」を作ってくださったのは北海道出身のシンガー福原美穂さん。

「社会貢献に取り組むこと」「組合員さんとのつながりを大切にすること」は、これからの高齢化社会、買い物難民増加、食品ロス、環境異変、エネルギー問題などさまざまな不安を解消するためのコープさっぽろのミッションです。とても、とても広大な北海道で、コープさっぽろは、これから「ひとつ」「もの」「こと」をつないでいきます。



コーラス録音風景



公募で集まった216名の「道民クワイア」と一緒に作った感動のCMソングです

CMはWEBサイトでもご覧いただけます [コープさっぽろ](#) [検索](#)



私也能する。 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



くもんの先生の説明会って気軽に行っていくもの?説明会って一体何をやっているの?
今回はくもんの先生の説明会について、流れや見どころをご紹介します!

説明会の流れ

※説明会では面接や
テストはありません。

1

まずは

公文式の学習法、
教材についてご説明
のあと、実際の
先生を例にお仕事
内容のご紹介。

2

つぎに

先輩の先生たちの
インタビュー映像を
ご覧いただけます。
先生になったきっかけや、
やりがいなど。

3

そして

くもんの先生を支える
サポート体制や、詳しい
収支の仕組みについて、
わかりやすくお話しします。

4

さいごに

コミュニケーションタイム。
一人ひとりに合わせて相談にのり、
皆さまの疑問や、
質問にお答えします(個別相談)

- (例) ●私にもできるかな?
●収入は実際のどの程度?
●生徒は集まるのかしら?
等々

まずはお気軽に
ご参加ください!
**くもんの先生
説明会
随時開催中!**

くもんの先生 検索



←
スマホの方は
こちらから!

- お時間は 1時間半程度。
- 事前の準備は不要!
まずは話を聞くだけでもOK!
- お子さま連れて
参加できる説明会も。

「安心なくらし」のご提案

この広告は保険の特徴を説明したものです。
詳細は商品パンフレットをご覧ください。

立ちどまらない保険。

MS&AD

三井住友海上

三井住友海上でコープさっぽろ組合員さま向け、おトクな自動車保険制度はじまる!

約 **5%**※
おトク!



©トドック

プロモーションコード：DJT0303

お電話で簡単! 自動車保険のお見積り。

お見積りなら、ご本人さまだけでなく、配偶者さまからのご連絡もOKです!

対象範囲

- ✓ 生活協同組合コープさっぽろの組合員の方。
- ✓ お車の用途車種は自家用8車種・二輪・原付に限ります。

Step 1

下記①②③をお手元にご用意ください。

①

自動車
保険証券

②

車検証

③

運転免許証
主に運転される方

④

組合員番号
8ケタ

Step 2

下記お問い合わせ・お申込み先にお電話をください。

※ご契約の場合は、生活協同組合コープさっぽろの組合員ご本人か配偶者の方からご連絡をお願いします。※集团扱契約の分割保険料は、割増なしで分割払にできませんので、集团扱以外のご契約と比べておトクです。【契約者・被保険者の範囲】コープさっぽろの集团扱の適用範囲は保険契約者がコープさっぽろの組合員で、記名被保険者(ご契約のお車を主に使用される方)および車両保有者が、①コープさっぽろの組合員本人②コープさっぽろの組合員の配偶者③コープさっぽろの組合員またはその配偶者の同居の親族、およびコープさっぽろの組合員またはその配偶者の別居の扶養親族に限ります。上記以外の方がご契約される場合は、保険料および引受け条件が異なります。集团扱の適用条件を満たさなくなった場合、払込方法、保険料が変更となります。【共同募集】カスタマーセンターは代理店と業務の分担を行っており、保険のご案内、手続きについては当カスタマーセンターで行っています。【代理店分担】ご契約は生活協同組合コープさっぽろとコープ協同保険株式会社で分担してお引受けいたします。それぞれでご照会業務などさせていただきます、お客さま情報は共有させていただきます。

〈取扱代理店〉生活協同組合コープさっぽろ
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
TEL 011-671-5585 FAX 011-671-5586
〈引受・取扱保険会社〉三井住友海上火災保険株式会社

お問い合わせ・お申込み先 三井住友海上のカスタマーセンターがサポートします!

カスタマーセンターは代理店との業務の分担を行っており、保険のご案内・手続きについては当カスタマーセンターで行っています。
当社では、集团扱取扱可能な3社のうち、事務精通している三井住友海上のプランをご案内することとしております。

TEL 0120-189-282

受付窓口 / 新規サポートデスク

受付時間 / 月曜日～金曜日 9:00～20:00 土曜日 9:00～17:00

※日曜祝日・年末年始休業 ※平日夕方以降・夜間は混み合うことがあります
キャンペーン期間 2017年10月1日～2018年3月31日 2017.10 / AAD68 / D

【CO・OP共済ニュース】

2017年 コーすけお仕事レポ!

ありがとう

CO・OP共済を広げるため、今年一年もたくさんの活動をしてきたコーすけ。
来年もまた1人でも多くの人を支えられるようがんばります。
これからもどうぞよろしくおしいたします!

食べフェス、
苫小牧会場にて。
たくさんの子もたちが
共済のお仕事を
手伝ってくれました!



札幌ドームにて。
ファイターズ戦
「コープさっぽろDAY」
にも登場しました!

食べる・たいせつ
フェスティバル2017
(札幌会場)参加
たくさんの人と交流しました!



俱知安町の幼稚園の
運動会に
おじゃましました!



コープさっぽろ
ソシア店夏祭りにて。
みんなといっぱい
写真も撮りました!



CO・OP共済
顧客満足度
4年連続第1位



食べフェス、
室蘭会場にて
お仕事キッズたちが
激励するコーすけ。



「コーすけが行く!」

札幌市内の保育園、幼稚園、病院、
療育施設などの団体さまで
クリスマス会や行事など、条件を満たす
場合に限りお伺いできます。
応募多数の場合は抽選となります。
(締切は2018年4月末日)
お問合せはメールのみ
①住所 ②氏名(ふりがな) ③年齢
を明記の上、共済推進室(担当:武石)
s.takeishi@todock.jpまでお願いします。

かぶら 美唄市の
歌舞裸まつりにも参加。
一緒に踊ったよ!



●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!🔍

3日間 出発日/2018年1月11日(木)

コープさっぽろ 新千歳・函館・釧路発着
冬休み子ども・体験旅行

キザニア東京 お仕事体験と 東京ディズニーリゾート® で遊ぼう!

親・祖父母
参加OK!

往復航空機利用、添乗員同行、食事(朝2・昼3・夕2)付き

各空港より添乗員同行で出発

体験できるアクティビティは90種類以上!

子どもたちが憧れのお仕事にチャレンジして、
楽しく社会の仕組みを学ぶことができる「キザニア東京」で
子どもの夢を広げよう! 社会の仕組みを楽しく体験!

参加
ご
旅
行
対
象

- ①小学校3年生～小学校6年生(小学校3年生は保護者同伴)
- ②小学校3年生～小学校6年生の小学生に同行する中学1年生～3年生の兄弟、また同行する親又は祖父母
- ③親又は祖父母が同行する満4歳以上の幼児または児童

◆旅行代金/お1人様4名1室(相部屋又は4名グループ)

空港	小学生	中学生	大人	4歳以上の 未就学児童
新千歳発	75,800円	76,800円	78,800円	74,800円
函館発	79,800円	80,800円	82,800円	78,800円
釧路発	85,800円	86,800円	88,800円	84,800円

- 宿泊ホテル/三井ガーデンホテルプラザ東京ベイ(基本相部屋)
- 1名1室・3名1室追加代金(大人・子ども同額)/2名1室 12,000円追加・3名1室 6,000円追加 ※1名1室はお受けできません。
- 最少催行人数 20名 ご家族での参加の相部屋プランは不可

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

〒003-0021 札幌市白石区茶通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(日曜休)

検索



飛行機パイロット



パン屋さん



ビューティーサロン



エネルギー会社

◆スケジュール

日	内容	食事
1日目	新千歳・函館・釧路空港(午前便)＝羽田空港＝(昼頃)東京ディズニーシーへ＝ホテル到着 夕食はバイキング	朝・昼・夕
2日目	(終日)東京ディズニーランド ※ご家族、またはグループ(編成)で夢と魔法の園、ディズニーランドを楽しみます。	朝・昼・夕
3日目	(朝)キザニア東京お仕事体験＝羽田空港へ＝羽田空港(夕刻発)＝新千歳・函館・釧路空港到着	朝・昼・夕食

新千歳より添乗員同行 新千歳発着

福岡(1泊)・飛鳥Ⅱ(2泊)クルーズの旅 洋上の宝石 日本最高級客船「飛鳥Ⅱ」で航く 1/22出発 優雅なクルーズの旅 4日間

■旅行代金/大人お一人様(2名1室利用)

148,000円～228,000円

◆旅行代金/新千歳空港発着/(2名1部屋利用)※単位:円

	1/22出発	海側	バルコニー	スイート
大人お1人様	148,000円	168,000円	228,000円	
1人部屋追加代金	48,000円	54,000円	128,000円	

1日目	新千歳10:15発 → 福岡13:05着 ニューオータニ博多泊(デラックスホテル)
2日目	博多港 午後乗船/出港 クルーズ→飛鳥Ⅱ泊
3日目	終日クルーズ/優雅な船旅 飛鳥Ⅱ
4日目	横浜港 午前/入港 羽田13:00頃発 →新千歳15:00頃着

※福岡ホテル不要の場合は、旅行代金1万円引き(全個室共通)

- 添乗員/新千歳空港より同行
- 食事/朝食3回・昼食1回・夕食2回
- 宿泊/飛鳥Ⅱ(2泊)、福岡/ニューオータニホテル博多(1泊)
- 港泊税/燃油サーチャージ:不要 ●船内チップ:不要
- 旅券/バスポート:不要
- 服装/夕方以降 1月23日:カジュアル、1月24日:インフォーマル



◆本クルーズ限定特典

- フリードリンク(毎夕食時、アルコール含む)
- 冷蔵庫無料開放
- 往復送迎付(空港⇄港)

●全個室/シャワートイレ付

- コープさっぽろ店内「くらしのひろば」もご利用ください。
- ルーシー店 011-855-2628・ソシア店 011-572-5647
- 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

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

エネcoop

コープの灯油

新規登録 絶賛 受付中!!

コープさっぽろ店舗・宅配ドックにて受付中!

エネcoopはコープさっぽろの
エネルギー会社です

より安心な適正価格で暮らしを応援
便利でおトクな定期配達をご利用ください

※一部地域と離島は配達業務を行っておりませんのでご了承ください。※定期配達の登録は490Lホームタンクまたは200L脚付ハーフトンクが対象になります。

新規登録 価格特典

1シーズン

定期配達期間中
2018年5月末まで
使うほど
おトク!



灯油定期
配達価格から
1ℓあたり

3円引!

定期配達 ご利用でさらに
おトクに!

電力セット割

コープの灯油 お問合せはコチラ!
【月～土】8:30～18:30



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かけになった場合、ご案内されます】

ポイント特典

エネcoop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!!

1年間の
ご利用合計金額を
まとめて
ポイント還元!

定期配達 なんと!

ご注文継続で さらに!

ポイント

2倍!

ポイント

3倍!

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coop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。

●コープのでんき
ドック電力



家計にうれしい
割安プランを多彩に提案!

お問合せ・お申込みは コープのでんきドック電力 お客さまお問合せセンターまで



0120-012-877

受付時間(年末年始を除く)
平日 9:00～20:00
土・日・祝 9:00～18:00

●携帯電話・PHSからもご利用いただけます。●一部のIP電話からはご利用できません。ご利用できない場合は011-330-8517までおかけください。●応対品質向上のため、通話内容は録音させていただいております。

住まいの設備機器

冬の準備 お済みですか?

給湯、暖房、ガス機器から太陽光発電まで!

お問合せはコチラ! 【月～土】8:30～18:30



0120-012-502



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

エネcoop

検索

こども レストラン

KODOMO
RESTAURANT

MENU

手作りみそ

え!?みそって作れるの?



そのまましておく
ふきこぼれるのでちゅうい!

ざいりょう・やく2キロ分	
大豆	500g
米こうじ	500g
しお	250g

前の日に大豆をあらってなべに入れ、1500mlの水を入れてひとぱんおく。



1 おなべをそのまま強火(つよび)にかける。



大豆がふくらんでる!

2 ブクブクと白いアクが出てきたら中火(ちゅうび)にする。



4 ボウルにこうじを入れて、手でぎゅっぎゅっともむ。



どうして??

こうじさんが元気になります!

④にしおをくわえて、手ですりあわせるようにまぜる。



しおは大きじーくらい取り分けておいてください

3 アクをとりながら、そのまま3時間くらいにる。



そんなに!

水が少なくなったら、水を足してください

7 ボウルにのせたザルに上げ、にじるを少し取り分けておく。



ゆびでかんたんにつぶれたらOK!



8 つけもの用のふくろに入れて、手のひらでぎゅっぎゅっとおしつぶす。



あっつい!

あっついのでフキンをつかたり、ぐんてをはめてつぶします

9 豆がしっかりとつぶれたら、⑤をくわえる。



じゅんびOK!

その後… **3か月くらい** たらふたを開けてみます。



白いつつぶがあった!

うま味成分なのでそのままだいじょうぶ。



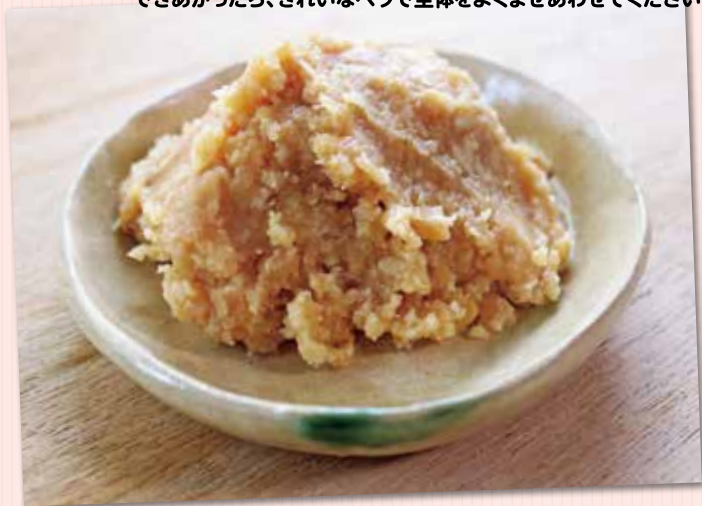
黒いふわふわしたものがあった!

カビです。きれいなスプーンでとりのぞけばOK!



もういちどラップをはりつけて **さらに3か月** おくと完成です。

できあがったら、きれいなヘラで全体をよくまぜあわせてください。



小分けにして
れいぞうこに
入れると◎



こどもレストラン支配人
のこたべ・栄義士
エリック 能戸

13

表面をたいらにして、
ようきのフチをきれいに
にする。

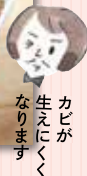


14

取り分けておいたしお
半分をふちにのせ、のこ
りはみその上にパラパ
ラとふる。



どうして??



カビが
生えにくく
なります

15

ラップをはりつけ、ふた
をしてみっぺいし、日の
当たらない場所におく。



10

ふくろの上からしっかりと
まぜる。



11

手でやきゅうのボールく
らいの大きさにまるめる。



12

ほぞんようきのそこに
手のひらでぎゅーっ
とおしつぶしながら、1
こずつつめる。



耳たぶくらいのかたきになるように、
7のにじるをくわえます

ふしぎっち

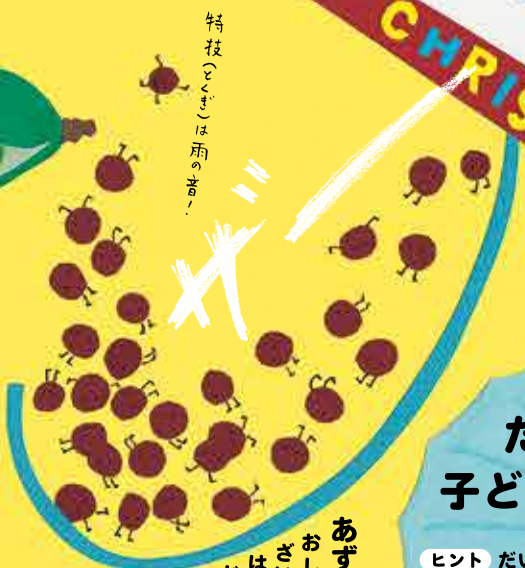
氷立章

とめてくれるな

ふん★はちがわけいすけ
え★こぐれいすけ



特技 (ひく) は雨のせい



わすれものを、おとどけに。

のまは

さがしてみよう★

だいずママの子どもはど〜こだ？

ヒント だいずママの子どもは、だいずママには
にいません。だいずママの子どもは、「さや」
に入っています。「さや」には、こまかい毛
が生えています。おとなのビールの
おつまみに最高です！

※答えは75ページを見てね！

あずき

おしるこやせん
あい、赤飯(せき
はん)などでおな
じみ。あんに加工
され、和がしや
かしパンの材料
になります。

とじ味噌

とらのなうなまきようがあ
ることから「とじ味噌」と
よばれる。煮(に)豆(の)の
王様として知られます。

うずら豆

もやうがうずらの
たまごににこいらま
す。あま(煮)豆(の)
豆や甘納豆(あま
なつとう)に使わ
れます。

雨かな？

きようは
クリスマスパーティー。
だいずママから
たのまれて
わすれものを
とどけにきたよ。

ここにちは



せつめいしよう! そらまめは、さやが空を見上げるように上へ向かってのびることから「空豆(そらまめ)」の名前がついたといわれています。



が2〜4コ入っていて、その豆が熱(じゆく)しきらないうちにゆでて食べます。

さやえんどう

若いさやはまるごと食べられます。中の豆が大きくなつたものがグリーンピースです。

いつもわらってるみたい!、っていわれるの

えだまめ

さやも豆も緑色で、ひとつのさやに1〜3コほど豆が入っています。しおゆですればおつまみに!

えだまめしんじょうしたの? たしかバツグンに入れたはず...

パーティーにはなっとうクッキー!!



かんばんソー!

ひよこまめ

形がひよこにたおしい豆です。日本ではさいばい(さいばい)されません。「ガルバンゾー」ともよばれます。

びんごをあげましたさ。

らっかせい

煎(い)ったり、ゆでたりして食べます。ピーナツバターに加えられることもあります。

せつめいしよう! らっかせいは花がさいた後、地面に向かって柄(え)がのび、土の中でさやができることから落花生(らっかせい)とよばれます。

おひんごあげましたさ

地元の器と、楽しく暮らす

北海道の うつわ時間

和洋どちらの料理にも合うスープ皿各
2,808円(左・3種)、オリジナルの釉薬
の絶妙な色合いにひかれる卵小皿(手
前・右奥)は、写真の小サイズ1,620円
のほか大サイズ2,160円もあり



キムラヤ立ち上げのきっかけとなっ
た鉄釉を使った器、片手4,104円、
両手4,860円。耐熱粘土を使って
いるため、直火での使用もOK

キムラさんの器はP26の
レシピに使用しています

シンプルさにセンスを感じる 何を盛ってもサマになる雑器

ガラスと陶磁器、両方の
異素材の制作経験を持つ
キムラさんは、全国的に見て
も貴重な一人。設備面など
から現在はガラスをお休み
し、陶磁器制作をメインと
していますが「ガラスの技法
が陶磁器作りに生かされた
り、両者に共通する部分も
あります。表現でいうと土
の方が自由度は高いかもし
れません」とキムラさん。

「これまで奥様と、JUNIO(ユニオ)」というユニッ
トを組み、共同で制作を続
けてきましたが、鉄ならではの
力強い黒の釉薬との出会
いをきっかけに今年、自身の
ブランドとして「キムラヤ」を
設立。作品の多くはモノ
トーンですがJUNIOのテ
ィストを残したカラフルな色
皿などもあり、独特なセンス
と個性を感じさせます。
キムラさんが心に留めてい
るのは「使う人の感覚を忘れ
ないこと」。経験を積むほど
謙虚にも、もの作りの原点に立
ち戻り「毎日愛される雑
器を作りたい」と語ります。

作り手の食卓

～こんなふうに使っています～

キムラ家の一枚



スープ皿にはオニオ
ンスープにトマトをの
せて。汁物はもちろん、
肉じゃがなど煮物
も盛りやすいですよ。
お米や野菜は赤井
川村の吉川農園で
よく購入しています。



(余市町)キムラヤ

キムラ ヤサアキさん

2005年茨城県で吹きガラススタジオを立ち
上げ、ガラス制作を手掛けたのち、2011年
に奥様の故郷・余市町に移住。2年後にセラ
ミック(陶磁器)による活動を開始。

■キムラヤ

余市町大川町1-64 TEL0135-22-2001 kimuraya09@gmail.com
(工房移転の可能性があり、お問合せや購入については電話またはメールで)

おしえてください

🎁 今月のプレゼント



1名様

P25
「大豆入りハンバーグ」で
使用の器



5名様

P33福山醸造より
「トモエ商品詰合せ」

- 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「あさり」のレシピを教えてください
- Q3 「あさり」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 七飯町と聞いてイメージする食べ物を教えてください

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：12月20日(水)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 「12月号アンケート係」
- FAX 011・671・5755
- WEB https://sapporo.coop/web/form/form_cho/

編集後記

今月の大豆特集、いかがでしたか?「豆知識」のコーナー、個人的にもすごくためになりました。
大豆って気付かないけど、いろいろな食品に変身しているんですね。まさに「大豆知識」ですね!(さこう)

携帯電話からは
こちらのQR
コードでお送り
いただけます



〈ちょこっとに関するお問合せ〉

TEL 011・671・5770 ※月～金 10:00～17:00

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

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

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

※回答いただいたおすすめレシピについては、ちょこっ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ございます。あらかじめご了承ください。



ごはんとおかずインデックス

今月は
39レシピ!!

大豆・みそ

大豆のニョッキ クワットロフォルマッジョ	18
大豆の手羽モツ煮込み	20
大豆とあさりのアーリオ・オーリオ	21
五目豆	22
麴納豆	23
大豆のペペロンチーノ風	24
大豆入りハンバーグ	25
納豆たまごみそ	25
大豆の甘辛揚げ	26
わが家の呉汁	26
煎り大豆のキャラメリゼ	27
揚げ納豆	27
大豆のサラダ	28
ゆで大豆	29
即席梅しょうがみそ汁	29
大豆のキーマカレー	30

納豆汁	31
じゃがいものみそそばろ煮	33
みそバター焼きうどん	33
手作りみそ	68
薬味みそ	裏表紙
唐辛子みそ	裏表紙

ごはんもの

ごぼうときのこの洋風おこわ	34
---------------	----

スープ

白菜と鶏肉のクリーム煮	40
まるやかミルク鍋	44

デザート

クリスマスはSchop cake	36
お菓子の時計台	42

ぎょかい

たらのうま塩ホイル焼き	35
エビークリスマス!エビチリリリース	37
とろとろサーモンのカルパッチョ	38
炙りサーモンのクリーミーきのこソース	39
サーモンとモッツァレラチーズのカプレーゼ	41
昆布巻き	52

おにく

塩だれ豚バラ焼き肉	35
バジルチキン	41
豚肉の野菜くるくるお花巻き	45

やさい

大根はちみつ	29
ピーマンの塩昆布和え	45
かぼちゃのケチャップ炒め	45

第69号
2017年12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
札幌市西区寒寒11条5丁目10-1
TEL 011-671-5770

企画制作/(株)のこたへ

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((株)のこたへ)

アートディレクション/佐寿優

デザイン/岡崎一恵((株)のこたへ)、(株)アウラ
こくればいすけ、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、こぐれあいこ
森由香、うずらはしちあき、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ーブの登録商標です。

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

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



〈P70のこたへ〉

だいずママの子どもは
「えだまめ」でした。

■2017年12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

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1 カレー南蛮の日 10 100%OFF 100%OFF	2 10 100%OFF
3 みかんの日 10 100%OFF 100%OFF	4	5 100%OFF	6	7 100%OFF	8 100%OFF	9 100%OFF
宅配保存版 ベビー用品カタログ「らくすく」配布						
10 アロエ ヨーグルトの日 10 100%OFF 100%OFF	11	12 明太子の日 100%OFF	13 ビタミンの日	14 100%OFF	15 100%OFF 100%OFF 100%OFF	16 100%OFF
宅配保存版 お酒カタログ「季刊誌」/業務用カタログ「La Cook」/薬・健康食品カタログ配布						
17 100%OFF 100%OFF	18	19 100%OFF	20 ぶりの日	21 100%OFF	22 冬至 100%OFF	23 天皇誕生日 100%OFF
24 100%OFF 100%OFF 100%OFF	25 クリスマス 100%OFF	26 100%OFF	27 100%OFF	28 100%OFF	29 100%OFF	30 100%OFF

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

※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)。

〈お知らせ〉毎月下旬の日曜日に実施している「大感謝祭」セールでの「cloverトドックでのお支払いで5%オフ」のサービスを2017年をもって終了し、2018年より「コープさっぽろ電子マネー-ちょこっとカードでのお支払いで5%オフ」を新たに実施させていただきます。実施日については折込チラシなどでご案内いたします。

コープさっぽろ 検索

薬味みそ

●材料(作りやすい量)

生みそ……………100g
しょうが……………1片(15g)
長ねぎ……………1/3本(30g)
大葉……………3枚
酒・みりん……………各大さじ2

●作り方

- ①しょうが・長ねぎ・大葉をみじん切りにする。酒・みりんは煮きってアルコールを飛ばす。
- ②生みそに、酒・みりんを入れて混ぜ、しょうが・長ねぎ・大葉を加えて混ぜれば完成。



米こうじの香りが生きた「生みそ」がおすすめ



薬味みそを刺身と合わせ「なめろろ」風に味あろのもGOOD!

唐辛子みそ

●材料(作りやすい量)

みそ……………100g
にんにく……………1片(10g)
長ねぎ……………1/3本(30g)
豆板醤・酒・みりん・ごま油……………各大さじ1

●作り方

- ①フライパンに、にんにく(みじん切り)・豆板醤・ごま油を入れてから火を点け、弱火で香りが出るまで炒める。
- ②長ねぎ(みじん切り)→みその順に①に加え、酒・みりんでのばす。
- ③1~2分煮たら完成。



ツラダのほか、火炒め物の味付けにも使えます。



つけみそ2種のスティックサラダ



大人の★生サッポロ生ビール 黒ラベル



材料を入れる順番も大事!



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



黒ラベルで流し炒め、味噌高みそ、香りを付け、唐辛子味噌かなみそ、おつまみ風高みのサラダが完成。みその「塩味」をほかにして

今月は「みそ」だ



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。