

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

加工肉の世界。

1月号

2018 [vol.70]

つなぐ  
COOP  
SAPPORO

★ 乾杯をもっとおいしく。  
SAPPORO



完璧な生ビールを。

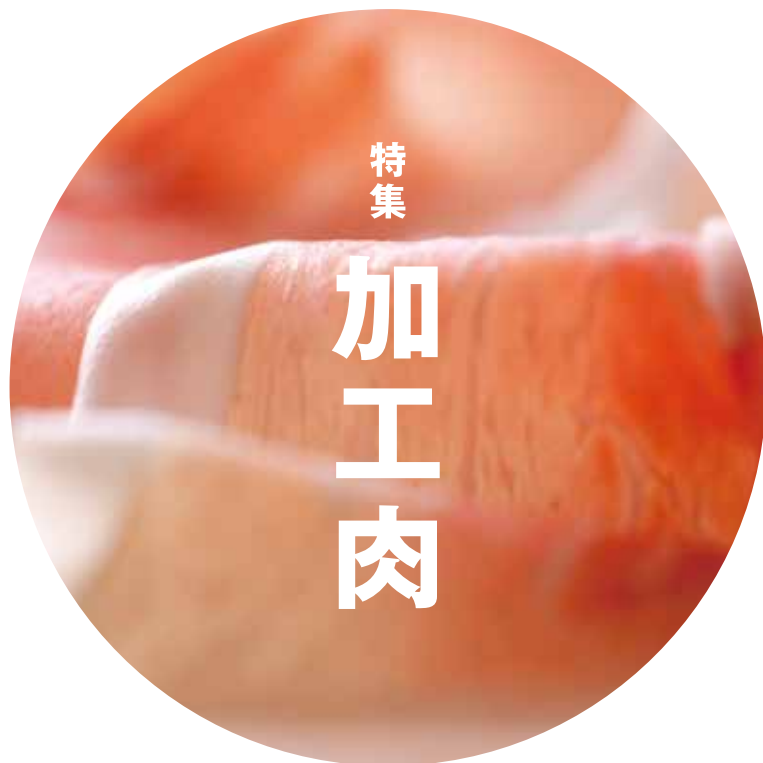
大人の★生。  
サッポロ生ビール  
黒ラベル

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。🌱





特集

# 加工肉

## 目次

04	黒松内町のソーセージ
14	「加工肉通」になっちゃいますか!
18	鳥海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	こぐれあいこのわくわくキッチンランド
36	第10回コープさっぽろ農業表彰式・交流会
45	コープさっぽろPB商品 今月のイチオン!
47	悩み別おかずレシピ
48	こっそり教えるおいしい湧別町
54	スタンプラリー達成報告
56	Cho-co-ttoインフォメーション
59	みなさんからのお便り
60	親子でもりもりWeek
66	こどもレストラン
68	ふしぎっち第V章
70	北海道のうつわ時間
71	アンケート
72	コープさっぽろ大学生育英奨学金
73	新年のご挨拶
74	ごはんとおかずインデックス
75	1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yling/菅原美枝

加工肉 × 生産者

# 黒松内町のソーセージ

取材・文・編集 / 青田美穂 撮影 / 石田理恵 デザイン / 佐孝優



黒松内町



## こだわりのソーセージが 生まれる「ブナ北限の里」

北海道にはハム、ソーセージ、ベーコンなどの加工を手掛ける大小の工場や工房が点在しています。地元の特産品として食肉加工品の製造に力を入れている市町村が多いのは、全道的に原料となる「豚」を中心とした畜産が盛んであることも、理由の一つとして挙げられます。

\* \* \*

今回訪れたのは黒松内町。皆さんは、黒松内町と聞いて何を思い浮かべるでしょうか？町の自慢は国の天然記念物であり、北海道遺産にも認

定されている「日

本最北端のブナ

林<sup>りん</sup>。そしてもう

1つは、町営の

施設・黒松内町

特産物手づくり

加工センタート

ワ・ヴェール<sup>わ</sup>（以下、トワ・ヴェール）が

手掛ける、食肉加工品と乳製品で

す。「見、つながりがないように思える

2つの町の自慢には「黒松内町を活

性化させたい！」という地元の人たち

共通の思いが詰まっています。



トワ・ヴェールの加工室は火曜～土曜の週5日稼働。ガラス越しに製造風景が見学できる

# 町の宝・ブナ林を足掛かりに 地元の人に親しまれる名物を

チーズ、アイスクリーム、食肉加工品の製造を行っているトワ・ヴェールは、黒松内町の小高い丘の上に立っています。オープンは25年前。当時、酪農や畜産など豊かな食材に恵まれながらも、町には名物と呼べる特産品がありませんでした。天然記念物に指定されているブナ林の宣伝により、都市と農村の交流を目的に町外から訪れる人が増え、初めての宿泊施設が完成。「滞在者に地元の幸を味わってほしい」という考えから、基幹産業である酪農と町内で飼育されていた豚を原料にした加工施設トワ・ヴェールが誕生しました。

\* \* \*

とはいえ、食肉加工品を製造するには技術と知識が不可欠です。施設オープンの3年前にチーズ職人を採用し、つながりのあった九州の食肉加工専門店に協力を仰いで、技術指導を受けることからスタート。現在は15種の商品を製造していますが、当初は8種類。品数が増えても、昔ながらのドイツ製法にならった作り方は25年前から変わっていません。

そして、創業からずっと変わらない

理念があります。町外の人だけでなく「地元の人に食べて愛してもらいたい」という思いです。地元の皆さんに「わが町の名物」と太鼓判を押してもらえるよう、味はもちろん原料選びから製造まで、安全・安心にこだわる姿勢を守ってきました。実際に味わってそのおいしさを実感してほしいと、トワ・ヴェールでは毎年2回ほど工場に町民を招いて、試食会も行っています。



できたてのソーセージ。ハリがあり見るからにおいしそう!



5名のスタッフが加工  
に携わり、多い日は  
2500パック前後のソ  
ーセージを製造





## 工程の多くが職人の手作業 安定の品質とおいしさを追求

森町出身の荒木さん。ドイツ滞在時は現地でも認めてもらうために、誰よりも勉強したそう

取材にお邪魔した日は、建物1階にある肉製品加工室で数種のソーセージが製造されていました。特別の中に入れていただき、間近で作業を見せていただくことに。食肉加工部門でチーフを務めるお二人、荒木恵太さんに案内してもらいます。

「2日間ほど寝かせた中の素材を天然の腸に詰める、充填」という作業を朝から行っていて、充填により、皆さんがよく知るソーセージの形に

なります。これからスモークハウスという機械での工程に移ります」。

美しく整然と吊られたソーセージは、機械の中でまず1時間熟成。その後、30分乾燥させ、国産の桜のチップで香りを付けて蒸し上げます。スモークハウス内での工程にかかる時間は、3時間30分〜4時間ほど。その日の湿度や気温で仕上がりが微妙に変わるため、毎回チーフスタッフが判断し、時間を決めるそう。



原料は道産豚の腕肉。小骨や筋などを瞬時に見極め、手際良く整形する

「重要なのは、一番最初の工程となる豚肉の整形ですね。ナイフで小骨や苦みのもととなるリンパ節、変色の原因となる血管などをそぎ落としていくのですが、この作業がきちりできていないと完成したときに味や質の微妙なズレにつながるのです、気が抜けません」（荒木さん）。

荒木さんは道内では希少な、ドイツ国家認定食肉加工マイスターという現地の資格を持っています。農業高校を卒業し、食肉加工の技術を学ぶために単身ドイツへ。2年間の滞在でまず職人の資格を取り、一時帰国の際にトワ・ヴェールに入社。そして再度ドイツへ渡って、さらに上級のマイスター（親方）資格を取得しました。ハム、ベーコンの製造も担当していますが、より工程の多いソーセージの加工は「職人として腕の見せどころ」だと話します。

\* \* \*



数種をブレンドした企業秘密の特製スパイス。肉にすり込み、臭みを抑える



ひき肉に塩などを加えて混ぜ、冷蔵庫で寝かせてから腸詰めする充填作業

# パリッ、ジュワッ、旨いっ！ まずは何も付けずに素材の味を

ソーセージが蒸し上がる時間に合わせて、ワクワクしながらスモークハウスの前で待機。荒木さんが機械の扉を開けると、濃厚なチップの香りが湯気と共に一気に放たれ、早くもビールが飲みたくなってきました。白っぽかった表面が程良く燻いっすされて、食欲をそそる小麦色に変身。近年はソーセージの表皮に人工の腸を使うところも増えていますが、トワ・ヴェールのソーセージは全て、羊や豚など天然の腸を使っています。

「昔からソーセージに使われてきた

天然の腸は、食べたときの歯触りが全然違います。以前に比べて価格も倍近く上がり、手に入りにくくなっているのですが、商品の値段は変えずに天然の腸を使うことにこだわっています」と話すのは、同施設のセンター長・中原弘信なかはろのぶさん。中原さんは7年間、加工に携わる職人として勤務し、6年前から現職へ。1年のうち、3分の1は百貨店の催事などで全国各地を飛び回り、作り手の経験を生かした商品PRを行っています。

「素晴らしい商品がたくさんある中、まだまだ知名度不足を感じることもありますが、魅力を知っていたら食へていただければ、必ず良さが伝わりと自信を持っています」。センター長自ら、作業着姿で売場に立ち、作っている人が伝える安心感をモットーに対面販売。催事のために顔を出してくれるリピーターも増え、黒松内の名物として、認知度アップに手応えを感じているそう。

「天然の腸、生の道産豚肉、昔ながらの作り方が強み。素材本来の味と手作りのおいしさを多くの人に知ってほしいですね」（中原さん）。



「製造を知る人が売る」ことを大事にしている中原さん



大量の湯気から漂う桜チップの豊かな香り。完成したソーセージは冷却した後、手作業で真空パック

ANN  
essor





荒挽きウインナー(右)はご当地ドックで販売。スモーク生ベーコン(左手前)と行者にんにくウインナー(左奥)も人気

# やっぱり産地で味わいたい！ 工場を見学した後は道の駅へ

建物の2階では商品の販売や軽食も提供していますが、残念ながら2月

まで飲食メニューはお休み中。でも、ご安心を。工場から車で20分弱の場所にある道の駅くろまつないトワ・ヴェール・ドゥーでは、同社のソーセージがピザで味わえます。しかも、ここで使っているのはピザのために開発した市販されていないオリジナル。早速、ソーセージがたっぷり載ったピスマルクをオーダー。天然酵母の焼きたて生地は、サクサクふわふわ。凝縮した肉の旨みと町内産のチーズに、とろとろの半熟卵が絡んで、幸せー道の駅の売店も工場とほぼ同じ商品が揃っ

ているので、食べると、買うのが一度に叶います。

\* \* \*

製造の現場を訪れ、お話を聞き納得したことがたくさんありました。例えば、食品添加物について。作ったその場で食べるなら使わずに済むものも、一定の保存性が求められる商品は難しい部分もあります。トワ・ヴェールでは、細菌の増殖を抑える亜硝酸Naを国の使用基準70ppm以下に対して10ppm以下に抑えるなど「本当に必要なものを見極めて、最小限に」を信条としています。

「対面販売の際には、どんな添加物をどういう意図で、どのくらい使っているかを説明しています。お客様に知っていただくことも、作り手の大事な仕事だと思えますので。人の手による工程が多く、限りなく自然の味わいを追求しているのが割安ではないですが、その分、こだわりと心を込めてお届けすることを最も大事にしています」(中原さん)。

●トワ・ヴェールの荒挽きウインナーは2月第2週の宅配システムドックの「ご当地ドック」でお求めいただけます。

道の駅内“ピザドゥ”で味わえるピスマルク1,350円～。ピザは全品お持ち帰り可



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！

# 「加工肉通」になっちゃんいますか！

## ハム、ソーセージ、 ベーコンの主原料は なぜ豚肉が多い？

豚以外の加工肉もありますが、英語でハムが「豚のもも肉」という意味であることからわかるように、市販されている加工肉の多くは豚肉が原料です。

発祥の場所や時代は明らかになっていませんが、中国では今から1000年以上前の10世紀にハムが生まれたとされ、12〜13世紀になるとヨーロッパ全域で農家によるハムソーセージ作りが行われるように。多産で飼育期間が短いため豚は家畜にしやすく、秋になると農家では飼っていた豚を「と畜」し、肉から内臓・血液まで余すところなく加工して冬の重要な保存食にしていたそう。豚肉が用いられるのは加工に適した食材なのはもちろんですが、発祥からの背景も影響しているようです。

## 日本のハムの第1号は？

1872年に長崎県の片岡伊右衛門がアメリカ人から骨付きハムの製法を教わり、工場での本格的なハムの製造に着手したとされています。そして、その翌年には北海道でも養豚業の一環として北海道開拓使庁でハムの試作を始め、6年後の1878年に開かれたパリ万国博覧会にハムを出品しています。  
(※諸説あります)



ハムから約40年後  
ソーセージの製造も  
日本で始まりました。



子どもも大人も  
大好きな味！

生鮮本部 畜産部バイヤー  
奈須野 貴大さん

コープさっぽろの店舗で扱っている加工肉の仕入れを担当。おいしいウインナーやハムなどを求めて、全国を飛び回っています。





## より安心して食べられるウインナーを! ママたちの思いから日本で初めて 誕生したコープの“無添加ウインナー”



コープさっぽろが開発し、1972年5月の発売から現在まで愛され続けている「コープ ママさんウインナー」。「生協の店から赤いウインナーをなくしたい」、「安心して与えられるウインナーがほしい」。そうした主婦の方々の切実な思いからウインナー委員会が結成され、日本初の無添加ウインナーが誕生。発売後は1日で1トンものウインナーが売れるほど反響呼びました。



このほか、

「無塩せきシリーズ」も!

発色剤を使わない「コープの無塩せきシリーズ」も好評。こちらも全国の組合員さんの要望から生まれたコープオリジナル商品です。



## みんなが気になる 食品添加物の役割とは？










加工肉に含まれる結着補強剤や発色剤、保存料といった食品添加物は主に色や風味、保存性を高める目的で使われます。添加物を使わずに製造・流通するためには、より厳重な原料の品質管理や工場の衛生管理を行わなければなりません。また、酸化防止剤や保存料を使わない場合、使っている商品よりも賞味期限は短めになります。

### ■加工肉に使われることの多い食品添加物（一例）

結着補強剤 (リン酸塩など)	肉の結着性、保水性を向上
発色剤 (亜硝酸Naなど)	色調の安定ほか匂いの軽減、細菌増殖を抑制
酸化防止剤 (ビタミンCなど)	酸化や劣化を防ぎ、品質を保つ
保存料	細菌やカビの増殖を抑え、腐敗や酸化を防ぐ
pH調整剤	適切なpHにすることで微生物の増殖を抑え、保存性を高める



# 加工肉の製造法と 主な種類、特徴は？

<h2>ハム</h2> <p>本来は豚のもも肉を骨付きのまま塩漬にし、燻煙または乾燥させてボイルするか蒸したものの。現在は様々な部位が使われる。</p> <p>■主な製造の流れ 整形⇒塩せき(漬け込み)・塩抜き⇒充てん(成形)⇒乾燥・燻煙・加熱⇒冷却</p>	<p><b>ボンレスハム</b></p>  <p>もも肉の骨を抜いて味付けし、左記の方法で製造したもの。</p> <p><b>特徴・食へ方</b></p> <p>脂肪分が少なくあっさりした味わい。サラダやサンドイッチ、冷製パスタなどそのまま食べるのが美味。</p>
	<p><b>ロースハム</b></p>  <p>製造法は同じ。原料にロースの部位を使用。</p> <p><b>特徴・食へ方</b></p> <p>適度に脂を含んでいて柔らかく、塊を厚めに切ってハムステーキやハムカツにするなど調理にも向く。</p>
	<p><b>ショルダーハム</b></p>  <p>製造法は同じ。原料に肩や腕の肉を使用。</p> <p><b>特徴・食へ方</b></p> <p>筋肉が多く脂肪分控えめ。赤身部分が多く肉の味がしっかりしているので炒め物やスープにも。</p>
	<p><b>ラックスハム(生ハム)</b></p>  <p>乾燥・燻煙までは同じで、加熱しないハム。原料はロースなどを使用。</p> <p><b>特徴・食へ方</b></p> <p>加熱していない分、塩分が高め。野菜、フルーツ、塩気の少ないパンやチーズなどの食材と合わせて生で。</p>
	<p><b>ウインナーソーセージ</b></p>  <p>ケーシング(表面の皮)に肉を詰め、左記の方法で製造。羊の腸を使用または太さ20mm未満のもの。</p> <p><b>特徴・食へ方</b></p> <p>小ぶりサイズなので炒めてお弁当のおかずにしたり、カットしてパスタに入れたり幅広く活躍。</p>
<h2>ソーセージ</h2> <p>原料となる肉の種類から太さ、製法も多彩。肉ではなくレバーや魚肉を使ったものも。</p> <p>■主な製造の流れ (ウインナーソーセージの場合) 整形⇒肉ひき⇒調味・混合⇒充てん(腸詰め)⇒乾燥・燻煙・加熱⇒冷却</p>	<p><b>フランクフルトソーセージ</b></p>  <p>製造法は同じ。豚の腸を使用または太さが20mm以上、36mm未満のもの。</p> <p><b>特徴・食へ方</b></p> <p>食べ応えがあるので、表面を焼いてパンに挟んだり、丸ごと包んでロールキャベツの具にも!</p>
	<p><b>ポロニアソーセージ</b></p>  <p>製造法は同じ。牛の腸を使用または太さが36mm以上のものをいう。</p> <p><b>特徴・食へ方</b></p> <p>断面が大きいのでハムのようにスライスして前菜などに。角切りにして好きな野菜と串物にしても◎。</p>
	<p><b>ドライソーセージ(サラミ)</b></p>  <p>肉を粗びきし、豚の脂肪を加えて腸詰めし長期間乾燥・熟成させたもの。燻煙・加熱は行わない。</p> <p><b>特徴・食へ方</b></p> <p>そのまま食べたり、ピザの具によく使われるが、ベーコンと同じ感覚で焼いたり炒め物にも使える。</p>
<h2>ベーコン</h2> <p>豚バラ肉を塩漬し燻煙したもの。肩や腕の肉を使ったものはショルダーベーコン、ロースの部位を使用したものはロースベーコン。</p> <p>■主な製造の流れ 整形⇒塩せき(漬け込み)・塩抜き⇒乾燥・燻煙⇒冷却</p> <p><b>特徴・食へ方</b></p> <p>部位によって脂肪分が異なり、一般的なバラ肉のベーコンはしっかり炒めてカリカリにするると香ばしく美味。</p> 	

こんなにいっぱい!



■ソーセージとウインナーの違い／ソーセージは製造法の大まかな総称で、ウインナーはその中の一つの種類を指します。

## ソーセージ作りを体験しに行こう!

加工体験が楽しめる施設で、ソーセージ作りに挑戦。自分の手で作ったできたてのおいしさは、格別です。



<p>札幌市</p> <p><b>サッポロさとらんど</b></p> <p>札幌市東区丘珠町584-2 TEL 011-787-0223</p> <p>60分1名900円(体験の前日まで予約可)、1名から可、通年実施、第1・3・5土曜の13:00~</p> <p>※参加対象は原則として小学生以上 ※定員になり次第、締め切りの場合有</p>	<p>千歳市</p> <p><b>北海道箱根牧場</b></p> <p>千歳市東丘1201 TEL 0123-21-3066</p> <p>60分1名1,050円(体験の3日以上前までに要予約)、2名以上、通年実施、10:00~15:00、11~3月は火曜休</p> <p>※バター、チーズ、生キャラメル、ソーセージ作りから2種選べる体験プランは1名1,800円</p>
<p>倶知安町</p> <p><b>宿・自然生活体験センター 冒険家族</b></p> <p>倶知安町字比羅夫145-2 TEL 0136-22-3759</p> <p>約90分1名3,375円(ネット予約は5日前まで、それ以降の予約は電話にて要問合せ)、2名以上、通年実施</p> <p>※インターネットからの予約で体験料1名200円引き (<a href="http://www.bouken-kazoku.com/">http://www.bouken-kazoku.com/</a>)</p>	<p>中富良野町</p> <p><b>フラノ自然体験村 カントリーテラス・コロボックル</b></p> <p>中富良野町東1線北5号 TEL 0167-44-2583</p> <p>120分1名3,450円(体験の2日前までに要予約)、2名以上、通年実施、10:00~ / 13:00~ / 15:00~</p> <p>※富良野で育つ「地養豚(じやうとん)」(または道内産豚肉)を使い、腸詰め、燻煙など本格的な工程を体験</p>

※体験は全て事前予約制です。また休業日、対応時間や人数なども施設によって異なりますので、電話でご確認ください。

また、ハムやソーセージは冷凍すると水分が凍って肉の組織が壊れるため、食感や風味が損なわれることも。どうしても食べ切れない場合は小分けにして冷凍し、冷蔵庫で時間をかけて解凍してください。

袋タイプのウインナーはパンパンに膨らんでいることが多いですが、これはあえて膨らませているもの。おいしさと鮮度を保つために窒素が封入されており、袋の中にゆとりがあることで流通時に商品を保護する役割もあります。



# ウインナーの袋が膨らんでいる理由は？ 冷凍してもOK？

# 調理せずにそのまま食べても大丈夫？

生ハムやサラミはもちろん、ハム、ソーセージ、ベーコンもそのまま食べられます。パッケージに「加熱食用製品」の記載があるものは、製造の段階で加熱処理を行っているため、火を通さなくても問題はありません。ただ、肉や脂のうま味は加熱によって引き出されるため、加熱するとよりおいしく味わえます。

ちょっと加熱するとグッとおいしさアップ!



加工肉

とりうみ

シェフ

編集／能戸英里  
撮影／石田理恵

デザイン／佐孝優

# 鳥海シェフなら 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。  
シェフならではのアイデアと技で、  
素材の持ち味を存分に生かした3品をご紹介します。



お家をレストランに！

## シェフレシピにチャレンジ！

### 鳥海 俊介しゅんすけさん

1980年生まれ。飲食歴19年。バーテ  
ンダーから料理の道に入り、2010年に  
「アットホームトリップ」をオープン。同店  
のオーナーシェフとなる。



#### アットホームトリップ

- 住所 札幌市中央区南3条西3 プレイタウンふじいビル5F
- TEL 011・219・1414
- 営業時間 金・土・祝前日 18:00～翌3:00(L.O.翌2:00)  
月～木・日・祝日 18:00～翌2:00(L.O.翌1:00)
- 定休日 不定休







※写真では飾りに  
パセリを振っています。

## ほうれん草とソーセージの お野菜たっぷりキッシュ

■ 調理時間 約60分

312  
kcal  
(1/6量)

[材料(21cmのパイ型1台分)]

ほうれん草……………1束	A	生クリーム……………80ml
玉ねぎMサイズ………3個		パルメザンチーズ ……………大さじ3
ソーセージ……………4本	B	卵……………1個
パプリカ赤……………1個		冷凍パイシート………1枚
にんにく……………2片		薄力粉……………少々
バター……………20g		ミックスチーズ………100g
鶏ガラスープ*………300ml		パルメザンチーズ ……………少々
塩・黒こしょう………各少々		

※鶏ガラスープ(P18と20で使用します)

鶏ガラ1羽分と玉ねぎ2個、ローリエ3枚、水2.5Lを鍋に入れ、水が半分になるまで煮込んでこす。

[作り方]

- ①ほうれん草はざく切り、玉ねぎ、パプリカは千切り、ソーセージは乱切りにする。
- ②みじん切りにしたにんにく、バター、①、鶏ガラスープ、塩・黒こしょうをフライパンに入れ、炒めながら煮る。
- ③Aと②をボウルに入れてよく混ぜる。
- ④パイ型に薄力粉をまぶし、パイシートを型に入れる。
- ⑤④に③を入れ、上にBを散らし、180℃のオーブンで25～28分焼く。

### POINT

パイのふちに溶かしバターをぬると焦げにくくなります。

30分でできる!  
絶品シェフの味

## アミエビとベーコンの ペペロンチーノ

調理時間 約20分

956  
kcal  
(1人分)

### 【材料(1人分)】

ベーコン	60g	鶏ガラスープ	150ml		
アミエビ (小エビ)	30g	パスタ	80g		
オリーブオイル	大さじ3	A	EXバージンオリーブオイル		
にんにく	1片			適量	
鷹の爪 輪切り	1本分			塩・黒こしょう	各適量
アンチョビ	1枚			水菜	適量

### 【作り方】

- ①ベーコンは細切り、にんにく、アンチョビはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにく、鷹の爪を入れて火にかける。
- ③香りが立ってきたら、ベーコン、アミエビ、アンチョビ、鶏ガラスープを加えて、汁気が少し残るまで炒める。
- ④ゆでたパスタを③に加え、Aで味を調べてお皿に盛り、水菜を飾る。



POINT パスタは表示より少しゆで時間を短くしてください。

たったこれだけ!?  
簡単シェフの味

## クリームチーズと アボカドの生ハム包み

調理時間 約10分

94  
kcal  
(1人分)

### [材料(2人分)]

クリームチーズ……約15g×2個  
アボカド……………1/4玉  
ロース生ハム……………3枚

### [作り方]

- ①クリームチーズは縦に6つに切る。
- ②アボカドは縦に3つに切り、長さを半分にする。
- ③①と②を半分にカットした生ハムで巻く。

**POINT** お好みでしょうゆやマヨネーズをつけてもおいしくいただけます。



※写真では飾りにセルフィーユを添えています。





自家製

加工肉

家庭料理

編集 能戸英里  
撮影 石田理恵

デザイン 佐季優

# あ、今日これ 作っちゃおう!

家庭でつくれる  
自家製「加工肉」のレシピをご紹介します!

【材料(6本分)】

豚ひき肉……………250g  
豚ト口肉……………200g  
玉ねぎすりおろし…1/4個分  
んにくすりおろし…小さじ1  
塩……………小さじ2/3  
砂糖……………小さじ1/2  
セージ……………小さじ1/4  
ナツメグ……………少々

point

豚肉は  
しっかり冷やしてから  
こねてください。

## 自家製ソーセージ

182  
kcal  
(1本文)

調理時間 約40分(冷ます時間除く)

【作り方】

- ①豚ト口肉は5mm角に切る。
- ②ボールに材料をすべて入れて、粘りが出るまで練る。
- ③②を6等分に分け、ラップを広げて直径2cm×10cmくらいになるようにのせる。
- ④空気が入らないようにしっかりと巻き、ラップの両端をひねる。
- ⑤同様にしてアルミホイルに包んで巻き、両端をひねる。
- ⑥フライパンにお湯を沸かし、弱火にして⑤を入れ、20分ほどゆでる。
- ⑦完全に冷めるまで置き、アルミとラップをはがして、油をひいたフライパンで焼く。



栄養士のこたべ子とごほん研究家

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!



【作り方】

- ① 豚バラブロックは脂身が上になるようにして巻き、タコ糸でしっかりと縛る。厚みがある場合は半分に分けてから巻く。
- ② フライパンで転がしながら、焼き目をつける。
- ③ 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら②を入れて弱火にし、40分ほど煮込む。
- ④ 鍋に入れたまま冷ました後、脂を取り除き、肉を取り出す。
- ⑤ 糸を切って、食べるときに好みの厚さに切り分ける。お好みに煮汁をかけても。



日高昆布しょうゆで  
うま味アップ!

# 自家製 チャーシュー

調理時間 約60分 [保存期間 5~7日]

301  
kcal  
(1/8量)

【材料(作りやすい分量)】

- 豚バラブロック肉 ……500g  
 日高昆布しょうゆ ……200ml  
 酒 ……100ml  
 砂糖 ……50g  
 A 水 ……500ml  
 しょうが・にんにく\* ……各1片  
 長ねぎの青いところ ……2本分

\*しょうがは薄切り、にんにくは皮をむいてください。

Point

煮汁は保存容器に入れて、  
から揚げの下味や、  
炒飯の味付けなどに使えます。



## 日高昆布しょうゆ塩分カット 1L

丁寧につくられたおしょうゆと、大きな釜でじっくりと煮出してつくるだしを合わせた「日高昆布しょうゆ塩分カット」。そのまま使っても、煮物に使っても、だしのうま味そのままに、おいしさをプラスしてくれます。



PR

トモエ

⑥

ゆでる時は  
70℃~80℃くらいの  
温度で!

⑤

④

空気を  
いれないように  
しっかりと巻く!



帯広市 Y.S様

## パンチエッタ

豚ばら肉(塊)にお肉の3%程の塩と適量のこしょう、ローズマリー、タイムなどお好みのハーブをかけて、キッチンペーパーで包んで冷蔵庫で3日ほどおき、焼いていただく。パスタの具材やパンに挟んでなどいろいろと使えますよ。



加工肉  
×  
読者

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

# わが家の いちおし レシピ!



応募総数  
106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  
**マグロ**  
を使ったレシピ

あなたのいちおしレシピをP71の宛先までお寄せください。採用された方にはコープさっぽろギフトカード500円分をプレゼント!応募締め切りは1月20日(土)必着。

※プレゼントは変更になることもあります。ご了承ください。

札幌市 T.O様

## 生ハムユッケ

生ハムときゅうりを細切りにし、すりおろしにんにく、豆板醤、ごま油で和える。卵黄をのせて、白ごまをかけたらできあがり。ごはんのおかずにも、お酒のつまみにもなりますよ！

みなさんのレシピ待ってます！（次はマグロ）



稚内市 T.N様

## 長いもとベーコンの チーズチヂミ

長いも、ベーコンは千切りに、小ねぎは小口切りにし、卵、片栗粉、中華スープの素、ピザ用チーズを全て混ぜ合わせ、フライパンで両面こんがり焼き色がつくまで焼いたら完成。お好みでポン酢などをつけていただきます。



この器は本田麻亜沙さんの作品です。P70でご紹介します。



札幌市 土谷様

## かぶと生ハムのサラダ

かぶとかぶの葉(あれば)生ハムを食べやすい大きさに切って、塩、こしょう、オリーブオイル、レモン汁をふりかけて和えたらできあがり。



札幌市 村田様

## 野菜とソーセージのオープンオムレツ

じゃがいもはレンジで柔らかくなるまで加熱し、ソーセージ、トマトなど好みの野菜を全て一口大に切る。フライパンで炒め焼き色をつけたら、溶きほぐした卵とチーズを流し入れふたをしてゆっくり蒸し焼きにする。

みなさんのレシピ待ってます！〈次はマグロ〉



函館市 伊藤様

## アメリカンドッグ

ホットケーキミックスに卵、牛乳を加えてもったりとした生地を作り、串に刺したソーセージに絡ませて油で揚げるだけ!子どもも大人も喜ぶおやつです。

みなさんのレシピ待ってます!  
(次はマグロ)



🎁 読者プレゼント!



釧路市 西村様

## ベーコンポテトパイ

スライスした玉ねぎ、小さく切ったじゃがいも、ベーコンをバターで炒め少量の牛乳でじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。チーズを加えてとろみをつけたら、冷凍パイシートにのせてサクッと焼きあげる。



フライパンでお手軽  
ホットサンド

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

[材料 (作りやすい分量)]  
1813kcal (全量)  
食パン(6枚切り)……4枚  
マヨネーズ…大さじ4くらい  
スライスチーズ……4枚  
ロースハム……4枚  
ゆで卵……2個  
バター……20gくらい



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



長男・ハム太郎

アラサー★  
あーちゃん、  
料理を習う！

加工肉

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



腸詰めパンサーイ!!

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。肉好きなのでちろんハムもウインナーも大好き!

あーちゃん★ココ知りたい!

vol.10

## 缶単缶詰料理

師走。何かと忙しくてスーパーにも行けない…。  
そんなときは買い置き缶詰を使ってしれっと手抜き(笑)!

ツナ缶



## ツナ缶の炊き込みごはん

米2合を洗って2合分の水を入れ30分浸水。  
酒大さじ1、しょうゆ大さじ2、ツナ缶小1缶  
(油きる)を加え普通に炊く。炊けたらしょう  
ゆが1かけ(千切り)を混ぜ込んで完成。

コンビーフ

キャベツの  
コンビーフ炒め

フライパンにオリーブオイルを熱し、  
ざく切りのキャベツを炒める。少しく  
たつとしたらコンビーフをちぎって  
所々に置きふたして2、3分。からめ  
るように炒めて完成。

コンクリーム缶



## 中華風コーンスープ

鍋に、コンクリーム缶(小)1缶、缶の3倍量  
の水、鶏がらスープの素小さじ1を入れ温め  
る。水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵1個  
分を回し入れかき玉  
に。塩、こしょう、ごま  
油で味を調え完成!



×3

空いた缶で計量!

缶詰は高いから、  
まんべんなく使おう!やかんの位置をずらすこ  
と

④フライパンを中火であたため、  
バター半量を溶かし③を並べ  
入れる。アルミホイルをかぶ  
せ、水を入れたやかんを乗  
せ、押さえつけながら焼く。



⑤焼き色がついたら裏返し、バ  
ター半量をちぎって端から加  
え、同様にこんがり焼く。



⑥薄く平らになり両面焼けたら  
食べやすく切り、器に盛る。



ウインナー(たて半分)、コンビーフ  
などでモイ作れます!

①食パンは中央に浅く切り込み  
を入れる。ゆで卵は6等分に  
輪切りにする。

1/3  
くまの  
所まで

②食パンを裏返し、全体にマヨ  
ネーズを薄く塗り、チーズ、ハ  
ムを順にのせる。片側にゆで  
卵3枚を並べ、卵の上にマヨ  
ネーズをかける。



③切れ目に沿ってパンを折り、  
手で押さえて落ち着かせる。





③フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ→にんじん、ウインナー→コーン、グリーンピースの順に加えさっと炒める。



①米は洗ってザルにあげ、30分ほど置く。



④炊飯器に、①の米、水360ml(米と同量)、③、Aを加えてざっと混ぜ普通に炊く。



②玉ねぎ、にんじんは8mm角、ウインナーは5mm幅に切り、コーン、グリーンピースは水切る。  
ウインナーは  
ハムやベーコンでもよい。



⑤炊けたらさっくり混ぜ、器に盛り付ける。好みでイタリアンパセリ、ミニトマトを添える。



プチッと弾けるねー



### SPICY'n EASY:) メキシカンライス

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

[材料] (4~6人分) 1808kcal(全量)

米	2合
玉ねぎ	1/2個(100g)
にんじん	1/2本(100g)
あらびきポークウインナー	6本
コーンの缶詰	1缶(100g)
グリーンピースの缶詰	小1缶(約50g)
洋風スープの素(顆粒)	1袋
トマトケチャップ	大さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
ターメリック	あれば小さじ1/2
チリパウダー	あれば少々
サラダ油	少々
イタリアンパセリ、ミニトマト	適宜

入れれば一気にメキシカン!





- ④ ③のフライパンをさっとふき、サラダ油を熱し、①を入れ、両面こんがり焼く。塩、こしょうでしっかりめに味をつける。



油多めでこんがり焼く

- ⑤ ③を戻し入れざっと混ぜ合わせ、器に盛り付ける。



仕上げに酒をかける時は、おろろに！

次の日のおたのしみ♪

残ったジャーマンポテトを溶き卵でとじ、チーズを溶かし、ケチャップをかけて。とろ〜りチーズがたまらない！



- ① 鍋にじゃがいも、塩少々、かぶるくらいの水を入れ、竹串がすっと通るまでゆでる。ざるに上げ、皮をむき6〜7mm幅の輪切りにする。



ジャガイモは皮をむき6〜7mm幅の輪切りにする

- ② ベーコンは1cm幅、玉ねぎはたてうす切りに切る。



- ③ フライパンにサラダ油少々を中火で熱し、ベーコンを炒め、脂が出てきたら玉ねぎを加えしんなりするまで炒め、一度取り出す。



ベーコンのうま味をじっくりと出す！



### ドイツの郷土料理 ジャーマンポテト

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

[材料(4人分)] 905kcal(全量)  
 じゃがいも(メークインがよい)  
 ……………3〜4個(約400g)  
 ベーコン……………80g  
 玉ねぎ……………小1個(150g)  
 サラダ油……………大さじ2  
 塩、こしょう……………各適量

肉料理の付け合わせ、  
ビールのおつまみ、お弁当に！

三男・ベーコン三郎



誤解を恐れず言いたい。風邪には、

# プデチゲ

プデチゲ(韓国語)は部隊チゲ。米軍配給のウインナー・ヤスバムなどと即席めんを鍋で煮込んだのが起源だとか。材料を入れたら煮込むだけ。一度食べたなら病みつき(辛いもの好きなら)

## [材料] 1人分

- 辛ラーメン(※)…1袋
- 水…2~2.1/2カップ
  - みそ…大さじ1
  - コチュジャン…大さじ1/2
  - にんにく・しょうが…各1/2かけ分
- 添付のスープ…1/2袋分
- 添付の乾燥ねぎ…1袋
- 長ねぎ…1/4本
- ウインナー…3本
- 白菜キムチ…100g
- にら…2本
- 白すりごま…適量

# こぐれあいこの わくわく キッチンブランド



家庭料理研究家  
こぐれ あいこ  
夫の好物の辛ラーメン、  
いつも4個パックをまとめ買い。

加工肉

こぐれあいこ

編集/こぐれあいこ 写真/山本雅世  
デザインイラスト/こぐれけいすけ



※しん  
辛ラーメン

韓国産の即席めん。日本のものよりコシが強く、煮込んでも煮崩れしにくいのが特長。添付のスープはお好みで加減してください。

1 鍋に、

- みそ 大さじ1
- コチュジャン 大さじ1/2
- 水 2~2.1/2カップを入れて煮立てる
- にんにく すりおろし 各1/2かけ分
- しょうが 各1/2かけ分
- 添付のスープ 1/2袋
- 添付の乾燥ねぎ 1袋

Aを加えてなじませる。

3 1の鍋に、

- 長ねぎ
- ウインナー
- キムチ 100g

大きければわかる!

を加え1~2分煮込む。

4 鍋の中央に、

- ラーメンをのせ、2~4分好みの硬さに煮る。
- しらぬいときは空けて入れる

ラーメンに火が通ったら、

にらを加えさっと煮て、白すりごまをふりかけ完成。

☆ 大金肉で作って耳マリ分けてもよい。

2

- 長ねぎ → 斜め薄切り
- ウインナー → 斜め薄切り
- にら → 4cm幅に切る



オススメ!  
仕上げにピザ用チーズをのせる。辛味が抑えられコクも出て、こりゃマシタ(おいしい)~!

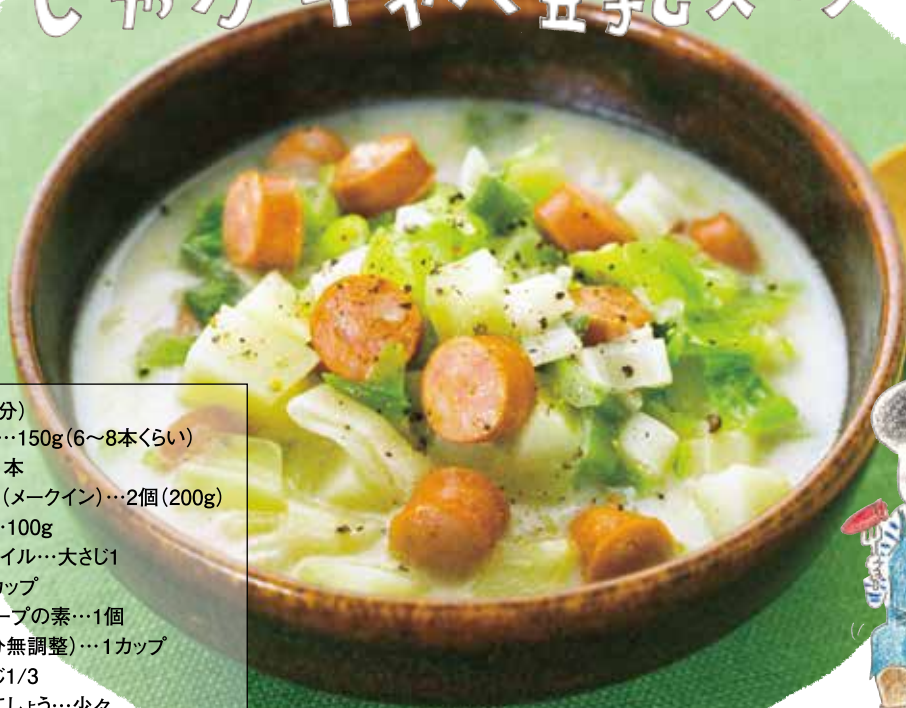




# 簡単!具たくさんスープ!

xx

## じゃががキャベ豆乳スープ



- [材料] (4人分)
- チヨリソー…150g (6~8本くらい)
  - 長ねぎ…1本
  - じゃがいも(メークイン)…2個 (200g)
  - キャベツ…100g
  - オリーブオイル…大さじ1
  - A | ○水…2カップ
  - 洋風スープの素…1個
  - 豆乳(成分無調整)…1カップ
  - 塩…小さじ1/3
  - 粗びき黒こしょう…少々

ドイツ風のスープ。じゃがいも、長ねぎ、キャベツなど、冬野菜がたっぷり入ります。

夏場は、パプリカやズッキーニで作っても◎。



やさしさの中に愛のムチ♡

(豆乳のまろみの中にピリ辛チヨリソー♡)



2

鍋に、

オリーブオイル



大さじ1

を中火で熱し、



チョリソーを

炒める。

油が出てきたら

長ねぎ じゃがいも キャベツ



を順に加えて炒める。



1

チョリソー

1cm幅の輪切り



長ねぎ

5mm幅の小口切り



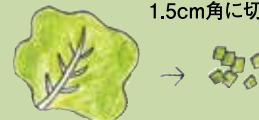
じゃがいも

1cmのさいの目切り  
水にさらす



キャベツ

芯の硬いところを除いて  
1.5cm角に切る。



4

仕上げに

豆乳1カップ  
を加え、



塩 小さじ1/3

粗びき黒こしょう

で味を調え完成。

3

野菜が少ししんなりしたら

水

洋風スープの素

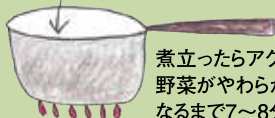


2カップ



1個

を加え、



煮立ったらアクを取り、  
野菜がやわらかく  
なるまで7~8分  
煮込む。



チョリソーを普通のウインナーやベーコンに、  
豆乳を牛乳に替えてもOK!



木杓米斗は  
同じ大きさに  
セカリをるえると  
食べやすい!

## 交流会

表彰式に続き、受賞者と関係者による交流会が開かれました。和やかな雰囲気の中、それぞれの農業・漁業への熱い想いを確認する会となりました。会場では受賞生産者の食材を使った特別料理の数々も登場しました。



乾杯の音頭はコブさっぽろ中島則裕専務



第10回コブさっぽろ農業賞の表彰式・交流会が2017年11月17日、札幌パークホテルで開催されました。表彰式では審査委員長を務めた荒川義人さん（札幌保健医療大学保健医療学部栄養学科教授）が全体講評の中で「現地審

査ではたくさんの方の新たな感動をいただきました。みなさん、ありがとうございます」と感謝の言葉を述べました。会場には過去の受賞生産者、コブさっぽろのお取り引き先、組合員さんなどたくさんの方が詰めかけ、受賞者を祝福しました。



「回を重ねる度にパワーアップしている」と語る荒川義人審査委員長



農業賞・優秀新規就農者賞を受賞したえづらファームはご家族で参加



農業・漁業交流賞札幌市長賞にはチームノースドラゴンが選ばれた



農業賞北海道知事大賞を受賞したハスカップファーム山口農園

# 第10回 コブさっぽろ農業賞

## 表彰式・交流会





実行委員長  
大見 英明(コブさっぽろ理事長)

審査を通じて改めて北海道には素晴らしい生産者がたくさんいらっしゃることを実感しました。農業賞をいかに事業に結びつけるかは私たちのテーマでもあります。「近所やさい」「ぶっこつ野菜」「畑でレストラン」などの取り組みは、農業賞を通じた生産者とのつながりの中から生まれました。これからもこのつながりを生かし、農業賞が北海道農業の新しい価値を発信する賞であり続けるよう、私たちが努めてまいります。

## 農業賞で生まれた つながりを大切に



チームノースドラゴンによるご当地ヒーローショーが行われ、会場は大いに盛り上がりました

漁業賞
コブさっぽろ大賞



厚岸漁業協同組合  
(厚岸町)  
川崎 一好さん

厚岸町の名産品である「カキ」を安定的に供給するために、農業の方々とも手を組んで、山と川と海を守る活動を長年にわたって行ってきました。今後も私たちは自然環境をしっかりとしり守り、みなさんに喜んでいただけるような魚介類を提供いたします。

農業賞
コブさっぽろ大賞



坂口農産  
(富良野市)  
坂口 邦夫さん

私自身もかつては収量を追い求めた時期もありましたが、安全とおいしさの追求がお客様の満足度を高め、めぐりめぐって売上向上につながることをここ数年で知りました。さらにおいしく、さらに安全な野菜をお届けできるよう、もっともっと精進いたします。

農業賞
北海道知事大賞



ハスカップファーム  
山口農園  
(厚真町)  
山口 善紀さん

「厚真町を日本一のハスカップ産地にしたい」と果実生産、苗木販売、加工品製造・販売に励んできました。日本一の産地になれたのは町内の多くの生産者による努力のたまものです。日本一の誇りを胸に、これからもおいしいハスカップを作り続けます。



交流賞・特別賞を受賞した幌加内高校の石川剛佳さんによるそば打ちの実演も行われました





### 【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き、ザルにあけて水気を切っておく。
- ③明太子はグリルなどで焼き目をつける。



- ④炊飯器に米、水と③と高菜、ごま油を入れ、炊飯。
- ⑤炊き上がったらよく混ぜて完成。

レシピ制作／能戸英里

### 【材料(4人分)】(1人分)336kcal

もち米(きたゆきもちまたははくちょうもち)……………2合  
ごま高菜……………40g  
明太子……………40g  
ごま油……………小さじ1  
水……………360ml



※ごま高菜に水気がある場合は水分を切ってからご使用ください。

### 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2月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。

●1月のもちごはんはごま高菜を生姜高菜に変更し、1月3日よりコープのデリカコーナーで販売します！



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



このマークが目印です

上記商品は「脱酸素剤エーゼルス®」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。

# 高菜と明太子の もちごはん

相性抜群の明太子と高菜、  
チャーハンよりも  
お手軽なおこわに变身。

炊飯器で

手軽にカンタン

もちもち  
おかわり  
ごはん!



1月の  
もちごはん



北海道の  
もち米



# happy ♡♡ Valentines DAY



プレミアム  
チョコレートの味わいを、  
もっと身近に。

ゴディバチョコレートリキュール 50ml

人気のゴディバチョコレートリキュールがより芳潤に、よりまろやかにチョコレートクリームリキュールになって新登場。



アイスクリームに濃厚なゴディバリキュールをトッピング。クリーミィで贅沢な大人のデザートをお楽しみいただけます。

ギネスの  
おいしい  
注ぎ方

ドラフトギネス  
330ml  
なめらかでクリーミィ、  
麦芽とローストによる  
苦味と甘味のバランス  
が絶妙なビール。



## Step 1

ギネスを3時間以上冷やす。  
※グラスは冷やさない。



## Step 2

グラスにギネスを注ぐ。



## Step 3

ギネス特有の泡立ち(サージング)が落ち着くまで119.5秒待つ。



## Step 4

クリーミィな泡がグラス上部に落ち着いたら乾杯!



PR ※ドラフトギネス 330mlは2月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。また、一部お取り扱いのない店舗もございます。



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。



# KIRIN

揚げても炒めてもgood!  
毎日使える、香らない万能ごま油。



豆腐の生ハム巻き

【材料(2人分)】 【ドレッシング】  
木綿豆腐 1/2丁 純白ごま油  
オリーブ……8個 ……………大さじ3  
生ハム……8枚 酢 ……………大さじ1  
ケッパー……8粒 塩 ……………小さじ1/3  
バジル…2~3枚 こしょう……少々

【作り方】

- ①豆腐は水気をきって2cm角のさいの目切りに、オリーブは半分に切る。
- ②生ハムで①の豆腐を巻いて器に盛り、オリーブとケッパーを添える。
- ③ボウルに【ドレッシング】の材料をよく混ぜ合わせ、②にかけてバジルを散らす。

- ①冷めてもおいしい!
- ②加熱に強く、油臭が少ない!
- ③酸化しにくい!
- ④セサミンが取れる!

普段使いたいのに、  
ついホントに  
使いたくない!



純白ごま油PET 400g

良質なごまを焙煎せずに搾りました。香りもクセもないクリアなごま油です。

※店舗でお取り扱いのない場合がございます。

ごま油100%のピュアオイル



金印純正ごま油PET 400g

良質なごまを高温で焙煎し搾りました。特有の芳醇な香味が楽しめる褐色のごま油です。

中華だけじゃない!

どんな食材とも相性抜群の焙煎タイプ。



大根と厚切りベーコンの煮物

【材料(4人分)】  
大根(茎つき) ……………1/2本  
ベーコンブロック ……………150g  
純正ごま油 ……………適量  
塩・こしょう ……………適量  
砂糖 ……………ひとつまみ

【作り方】

- ①大根は皮をむき適当な大きさに、ベーコンは大きめの拍子木切りに切り分ける。
- ②鍋に純正ごま油をひいて火にかけ、①の大根を炒める。全体に油がまわったら、ベーコンを加えてひと炒めする。
- ③②にひたひたに水を張り、塩、こしょう、砂糖を加える。一度沸騰したら火を弱め、大根に火が通り少し透明感が出てきたら、大根の茎(あれば葉も)を細かく刻んで加える。
- ④塩、こしょうで味を調えて仕上げる。



## ミモザ風サラダ

[材料(4人分)]

オーマイ  
早ゆでサラダマカロニ100g  
きゅうり(半月切り)……1本  
玉ねぎ(薄切り)……1/4個  
ハム(5mm幅に切る)4枚  
卵……………2個

A  
フレンチ  
ドレッシング(白)  
……………大さじ2  
マヨネーズ大さじ3  
牛乳……………大さじ1  
マスタード 小さじ1  
塩・こしょう…少々

[作り方]

- ①きゅうりは塩をふって水気を切り、玉ねぎは水にさらしておく。卵はゆでて粗いみじん切りにしておく。
- ②マカロニを4分ゆでてお湯を切り、フレンチドレッシング(分量外)で下味をつけ冷ましておく。
- ③ボウルにAを入れ混ぜ合わせ②、きゅうり、水気を切った玉ねぎ、ハム、ゆで卵1個分を加えよくあえる。
- ④残りのゆで卵を彩りよく飾ってできあがり。

■ 調理時間 約15分



## マカロニ入り五目スープ

[材料(4人分)]

オーマイ 早ゆでサラダマカロニ 50g  
オリーブオイル……………小さじ2  
炒り大豆(水煮でも可)……50g  
にんにく……………小1片  
ベーコン……………2枚  
にんじん……………1/2本  
ブロッコリー……………100g  
玉ねぎ……………1/2個  
コンソメスープ……………4カップ  
塩・こしょう……………少々

[作り方]

- ①ベーコンは短冊に切る。にんじん、玉ねぎは1cm角に切り、ブロッコリーは小房に分け、芯の部分は角切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて火にかけ、香りが立ってきたらベーコンを加えて炒め、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリーの芯を加えて炒め合わせる。
- ③②にコンソメスープ、炒り大豆を加え、沸いたらアクを取り除き、約10～15分、弱火で煮る。
- ④熱湯に、塩少量を加えてサラダマカロニを4分ゆで、ゆであがる1分前にブロッコリーを加え、一緒にゆであげる。
- ⑤③のスープにゆでたマカロニ、ブロッコリーを加えて数分煮る。塩・こしょうで味を調える。

■ 調理時間 約30分

**NIPPON**  
日本製粉

日本製粉株式会社  
札幌支店 食品営業チーム

まつもと  
あさひ  
清武さん



\ シリーズ商品 /



こちらのレシピは、  
**オーマイ 早ゆでサラダマカロニ** を使います!

ゆで時間4分の早ゆでタイプのサラダマカロニです。表面に溝がありソースも絡みやすくサラダ以外にも使用できます!シリーズには「オーマイ 早ゆでペンネマカロニ」等様々な形状があります!

お問合せ/日本製粉(株)お客様センター ☎0120-184-157 受付時間/月～金9:00～17:00(祝日、弊社指定休業日は除く)

## ドロップクッキー

## [材料(15個分)]

フルグラ  
 チョコクランチ&バナナ 70g  
 バター……………60g  
 砂糖……………40g  
 卵……………1個  
 A 薄力粉……………100g  
 ベーキングパウダー 小さじ1

## [作り方]

- 調理時間 約30分
- ①ボウルに常温に戻したバターを入れ、泡立て器でよく混ぜる。砂糖、卵の順に加えてさらによく混ぜる。
  - ②①にAをふるって加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
  - ③最後にフルグラを加えゴムベラで全体が均一になるまで混ぜる。
  - ④オーブンシートを敷いた天板に、2本のスプーンを使って③の生地を丸型に落とし、スプーンの背で上から少し押さえて厚さを揃え、170℃のオーブンで15分程焼く。
- ※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。



## フルグラ入りフルーツパフェ

## [材料(2人分)]

フルグラ  
 チョコクランチ&バナナ……100g  
 生クリーム……………100ml  
 いちご、バナナ、パイナップルなど  
 お好みの果物……………適量  
 市販のチョコレートソース…適量

## [作り方]

- 調理時間 約20分
- ①生クリームは八分立てにし、グラスは冷蔵庫で冷やしておく。
  - ②グラスにフルグラ、生クリーム、フルーツなどを好みで盛り付け、チョコレートソースをかける。
- ※果物は市販の缶詰、また生クリームも市販のチューブ型ホイップクリーム等を使用すると簡単に作れます。  
 ※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。

掘りだそう、自然の力。

# Calbee

カルビー株式会社 北海道事業本部  
 北海道支店 営業1課

あだち ひでかず  
 足達 秀和さん



シリーズ商品 /



こちらのレシピは、

### フルグラチョコクランチ&バナナを使います!

……………  
 オーツ麦、ライ麦、玄米などの穀物を丁寧に焼き上げたグラノーラにサクサクのチョコクランチとバナナをトッピング! 子どもから大人までみんなが大好きな味わいをお楽しみください。

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) ※一部店舗で取り扱いのない商品もございます。

※フルグラチョコクランチ&バナナは1月第4週の宅配システムドックでご案内いたします。



## 1日の2/3の野菜が取れちゃう お好み焼

■調理時間 約30分

### 【材料(2人分)】

キャベツ(200g粗みじん切り)	粉チーズ	10g
……………中玉約1/3個	卵	2個
ミックスベジタブル	水	160cc
(コーン、にんじん、グリーンピース)	オリーブオイル	適量
……………200g	北海道限定お好み焼セット	
ほうれん草(1cm幅ざく切り)	……………	2枚分
……………100g		

※お好み焼セットにはお好みソース50g×2袋、お好み焼粉、やまいもパウダー、天かすが同封されています。

### 【作り方】

- ①ほうれん草はラップをし、電子レンジでしんなりするまで加熱(500Wで約30秒)、ミックスベジタブルは解凍しておく。
- ②ボウルに水、やまいもパウダー、お好み焼粉を加え混ぜ、野菜、チーズ、天かす、卵を入れさらに混ぜる。
- ③オリーブオイルをひいたフライパンを中火で熱し②の半分を入れて3分焼く。
- ④ひっくり返してふたをかぶせ5分焼き、再度ひっくり返しふたを外して2分焼く。残り半分も同じく焼く。
- ⑤お皿に盛りお好みソースをかけてできあがり。



オタフクソース株式会社  
札幌営業所

よしむら まなぶ  
吉村 学さん



こちらのレシピは、  
**北海道限定お好み焼セット**を使います!

……………  
北海道限定! 産産小麦が入ったソース付きの2人前お好み焼セットです。

※一部店舗で取り扱いのない場合がございます。

お問合せ/オタフクソース(株)札幌営業所 TEL 011・702・8989





## 讃岐麺一番 カレーうどん

だしとスパイスが絶妙にマッチ。目指したのは、和風だしの効いたそば屋さんのカレーうどん。汁はねしく、食べやすい麺も好評です。



## 讃岐麺一番 肉うどん

甘辛く味付けた牛肉の旨みと甘みが、昆布と煮干しで丁寧にだしをとった深い味わいのつゆによく合います。

※讃岐麺一番 肉うどん、カレーうどんは2月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。また、一部お取り扱いのない店舗がございます。



ほっと一息。

ココロもカラダも  
あったまる。

休日のランチや、  
受験生の夜食にも  
手軽に作れて、  
しっかり食べられるうどん。  
打ちたて、ゆでたての  
一番おいしい状態を急速冷凍、  
こだわりのコシや  
風味をいつでも楽しめます。



お問合せ/テーブルマーク(株) お客様相談センター ☎0120-087-578  
受付時間/月～金9:00～20:00 土9:00～18:00(日祝休み、年末年始は除く)

## 切り餅をおいしく食べるコツ

### おいしく焼く

オーブントースターで色がつき始めるまで焼いたら(4〜5分が目安)、扉を開けずにそのまま2分ほど待機。中までふっくら焼きあがります。

### おいしく煮る

鍋に水と切り餅を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして2分ほど煮れば食べ頃。煮過ぎてしまうと、溶け出してしまうのでご注意ください。

【レンジ調理もOK】

耐熱容器にもちを入れ、ひたる程度に水を入れてもち全体が膨らむまで加熱してください。

※オーブントースター、電子レンジの機種や調理するもちの量によって時間は異なりますのでご調整ください

今日はコレ作り!

### フレッシュ餅サンド(2人分)

#### 【材料】

サトウの北海道切り餅 4個、ロースハム 4枚、プロセスチーズ 2切れ、レタス 1枚

#### 【作り方】

①餅をオーブントースターで焼き、2つに分けるように左右にのぼす。②①にハム、チーズ、レタスをのせて、2つ折りにして完成。



スリットがあるので簡単に折り曲げてサンドできます!

## 「サトウの切り餅」で有名なメーカーが製造

新潟県に本社を持つ「佐藤食品工業株式会社」の北海道工場(岩見沢市)で製造。今では一般的な一切れずつのもちの無菌化包装は、こちらで開発された技術なのだそう!



酸素を吸収し、乾燥を防いでおいしさを長持ちさせる「ながも子フィルム」も採用

## 製法、食べやすさにも独自の工夫が光ります

「つく工程」にはいくつかの製法がありますが、佐藤食品工業株式会社ではコシを生み出す“杵つき製法”で仕上げています。もち米の品種によってつく回数も変えており、表面に入っているスリットはふっくらキレイに焼き上がる上、調理の際にも便利。

## 北海道100とは?

北海道の豊かな環境のもとで生産された原材料を使用し、道内で製造・加工された“道産食品”です。道産食品に対する消費者の方々の信頼確保と道産ブランドの向上、また道産食品の流通拡大を図ることを目的として作られました。

## もち米生産量日本一! 風連町産もち米を使用

道内のみならず、全国的にも「もち米の名産地」として知られている名寄市風連町。柔らかさと粘りの強さが特徴の“はくちょうもち”を100%使用しています。

コープさっぽろ 江別食品工場製造の 新商品。餅入り巾着にもこの切り餅が使われています



この商品の担当は

商品本部 食品部 バイヤー  
やました あつし  
山下 篤史さん



十字の切れ目入りで  
手で簡単に割れます

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!

北海道100の  
サトウの  
北海道切り餅  
1袋600g  
498円





耐熱180℃、耐冷-30℃。冷凍庫からレンジに直行で、時短クッキング

# 中身はそのまま パッケージが変わりました



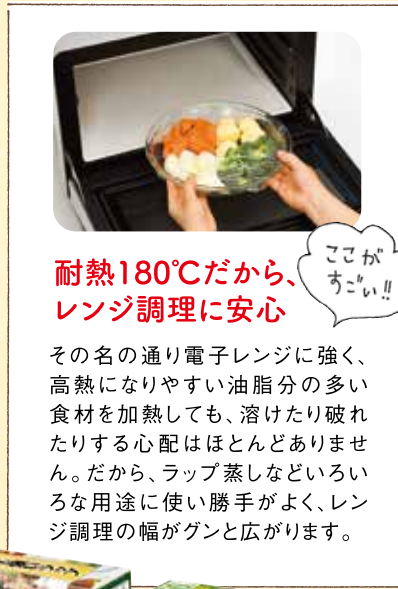
さらに 組合員さんの声をもとに改良し、  
使いはじめがカンタン! 便利になりました

## 組合員さんの声

厚さといい、フィット感  
といい、他のメーカー  
のラップよりズバ抜け  
て使いやすいです。

油はねしそうなおか  
ずや汁物も安心なの  
で、いつもこのラップ  
を買っています。

環境にやさしい  
し、丈夫で使いや  
すいのが気に入  
っています。



耐熱180℃だから、  
レンジ調理に安心

ここが  
すごい!!

その名の通り電子レンジに強く、  
高熱になりやすい油脂分の多い  
食材を加熱しても、溶けたり破れ  
たりする心配はほとんどありませ  
ん。だから、ラップ蒸しなどいろ  
んな用途に使い勝手がよく、レン  
ジ調理の幅がグンと広がります。



CO・OP 電子レンジにも強いラップ  
(30cm×20m、22cm×55m、15cm×50m)



※店舗により、取り扱いのない商品がございます。



お弁当の困ったを  
天使大学の学生が解決!



# おかず レシピ

今月のお悩み

冬はお弁当の中身が  
つめたくなっちゃう…  
パサパサになったり、硬くなったり、  
どうにかした〜い!

わたしたちが解決!

食べてガッカリを解消!  
冷めてもおいしく  
食べられるおかずをご紹介します!!



天使大学栄養学科3年  
さきさん



天使大学栄養学科3年  
ゆいごさん

※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



## まぐろのはさみ焼き

【材料(2人分)】

まぐろ……………80g しょうゆ……………小さじ1/2  
スライスチーズ…1枚 みりん……………小さじ1/2  
長ねぎ……………3cm ごま油……………小さじ1/2  
焼きのり……………1/3枚

【作り方】

- ①まぐろは5mm程度の厚さに切り、縦3cm、横2cm程度の長さ切る。  
※全部で8切れになるようにする。
- ②チーズはまぐろと同じくらい大きさに、ねぎは千切りにする。
- ③まぐろにチーズとねぎをのせ、もう1枚のまぐろで挟む。
- ④のりを4等分にし、②に巻く。
- ⑤ごま油で両面焼き、しょうゆ、みりんを加え、全体に絡めて完成。

### Point

冷めてもおいしく食べられるように少し濃いめの味付けにしました。ごはんが進む一品です。

●栄養価 / エネルギー-89kcal たんぱく質12.1g  
脂質3.5g 塩分0.5g



## 白菜の梅和え

【材料(2人分)】

白菜……………200g ポン酢しょうゆ…小さじ1  
油揚げ……………1/2枚 ごま油……………小さじ1  
梅干し……………1個 白ごま……………小さじ1/2

【作り方】

- ①白菜は細切りにして耐熱容器に入れる。
- ②電子レンジ500Wに1分半から2分かけ、冷水に取り、水気をしぼる。
- ③油揚げは油抜きし、細切りにする。
- ④梅干しは種を除き、包丁でたたいてペースト状にする。
- ⑤白菜、油揚げ、梅干し、ポン酢、ごま油をボウルに入れて和え、盛り付け後、白ごまをかける。

### Point

白菜は水気をしっかり絞ると味がよくなります。ごま油で水分をとじこめ、時間がたってもシャキっとしたおいしさをキープします。

●栄養価 / エネルギー-67kcal たんぱく質2.4g  
脂質4.7g 塩分0.5g

今が旬だよ



このまちの  
おいしい  
素材はこれ！

## 湧別のかき(牡蠣)

サロマ湖は道内屈指のかき産地。オホーツク海に通じる雄大な汽水湖で養殖が行われています。小粒でうまみがギュッとつまっているのが湧別のかきの特徴。旬は冬(11月~1月末)です。つまり…今が一番おいしい時季です！

サロマ湖のかきは、小粒だけど味がぎゅっとつまっていておいしいと評判だよ。なぜ小粒かというと、他の産地はだいたい2年だけど、湧別はほとんど1年で出荷するからさ。それだけ成長も早いし、サロマ湖全体でホタテも含め育てられる資源の量が決まっているからなんだ。若いのかきは味が濃厚で磯臭さが少なくておいしいよ。サロマ湖は浅いし、その年の雨量や養殖の場所によってとれるかきの味も違う。私のところはたまにしょっぱいって言われるぐらい、味が濃いよ。だから味付けはいらぬし、ふかしてそのまま食べるのが一番おいしいと思うなあ。いろんな工程があるけど、一番気をつかうのは水揚げから処理だね。やっぱり安全が一番だからね。湧別のおいしいかき、食べてみて！

きゅっと詰まった海の味、  
何もつけずに食べてみて！



〈ちょこっと地方創生〉

# こっそり教える おいしい湧別町

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。  
今月はオホーツク海に面した  
海も畑もあるまち・湧別町にお伺いしました！



こんな  
まち

2009年に旧上湧別町と湧別町が合併して誕生。上湧別地区はチューリップの里、湧別地区はオホーツク海とサロマ湖が産み出す海の幸の里として知られています。「平成の大合併」で道内のトリを飾ったのも実は湧別です！

私たちが  
育てています！

湧別漁協かき部会会長

斉藤 進さん

現在119名が所属する湧別かき部会の部会長であり、斉藤漁業部の社長。漁師歴は約40年、お父様の代から30年以上かき養殖に取り組んでいる。無口な雪囲気だけど「~だよ」と話してくれる口調がとても優しい、湧別かき養殖のリーダー的存在。



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

私が訪ねてきた  
おいしいまちをご紹介します！

# 湧別かきのふるさと サロマ湖について

サロマ湖は汽水湖。かつては恒常的な開口部がなく、砂によってオホーツク海とつながったり離れたりしていたのですが、昭和時代に工事によって開口部が確保され、かきやホタテの養殖が盛んになりました。漁業法では海面に指定されていますが、全国でも3番目に大きな周囲92kmの湖で、秋にはサンゴ草の群生も見られます。

オホーツク海とサロマ湖を仕切る砂嘴さしの先にある龍宮台展望台からは、海と湖の両方が一望できます。1月下旬にはダイナミックな流水も見られるかも！

## 湧別といえば、こちらもお忘れなく！



かきの里・湧別はチューリップの里としても有名。5月に開催される「かみゆうべつチューリップフェア」では、チューリップ公園に7haもの花畑に200種類ものチューリップが咲き誇り、全道からお花好きが集まります。おみやげに楽しいチューリップ商品もおすすめです。



1.町のマスコット、チューピット・リップちゃんのぬいぐるみ(大1,620円)・キーホルダー(756円)。かわいいです！ 2.チューリップボールペン(324円) 3.チューリップ水ようかん(310円)。カラフルなようかんの中に立体的なチューリップが水中花のように入っています 4.上湧別チューリップ饅頭(620円)。食用チューリップの球根があんに練りこまれています

湧別かきが食べられるお店は、  
次のページからどうぞ！

湧別町商工観光課

増田 裕樹さん

観光担当2年目。お嫁さん候補募集中♡



神秘的なサロマ湖。自然と共存する人々の生活が息づいています





1.「かきづくし御膳」(1,700円)。酢の物、釜飯、天ぷら、焼き物、お汁とすごいボリューム!焼き物はチャンチャン味噌のチーズソースと、天ぷらの添え塩はオホーツク産と随所にこだわっています  
2.「湧別のかきが大好き!」と料理長の村下さん。ご自身もかき酢、蒸しがきと晩酌のおかずに楽しんでいるそうです

湧別のかきが  
食べられます!

## 産地だからできる 夢のかきづくし 御料理 江戸っ子

長年続く料亭を3年前にリニューアル。ランチから懐石まで楽しめる素敵な和のお店です。11月から2月限定で提供しているかきメニューもかきラーメン(1000円)、かき天重(1200円)など豊富でリーズナブル。一番人気は「かきづくし御膳」(1700円)。1人前にサロマ湖産かきを12個から15個も使う豪華さです。ご自身もかきが大好きという料理長の村下さんからできる贅沢なご膳を召し上げ!



1.おまかせコースで出してくれたかきグラタンとミックスフライ(※写真は4人前です)。かきの数にびっくり。フライの衣は時間がたってもサクサク!  
2.マスターの斎藤さん夫妻の気取らないお人柄に、楽しい仲間たちが集まってきました

湧別のかきが  
食べられます!

## 粋な大人は やっぱりおまかせ! 旬彩酒房 山桜

マスターの斎藤さんは実はもともと歯科ラボを経営。「釣りが好きすぎて53歳でこの店を作っちゃったのさ」と笑います。お店には地元漁師たちも集まり、まるで人生を楽しむ仲間の隠れ家のようなです。メニューはなく、予算(3000円から)飲み物別を伝えるとおまかせでコースを作ってくれます。今回「かきが食べたい」とお願いをしてみました。地元のものはもちろん、築地市場とも取引があり、おいしいものを食べて楽しく飲みたい粋な大人に愛されています。

湧別町中湧別中町490 TEL 01586-2-2175 営業時間/11:00~14:00 17:00~22:00  
休み/無休 ※かきメニューは11月~2月の漁期のみ提供です

湧別町中湧別北町183 TEL 01586-2-4177  
営業時間/17:00~22:00(予約制) 休み/月曜・火曜



# 「小樽芸術村」で出会う、輝く芸術たち。

銀行建築などの歴史的建造物に展示された、日本や世界の優れた美術品、工芸品。  
19世紀後半～20世紀を鮮やかに彩ってきた芸術空間の輝きを、ご堪能ください。

**似鳥美術館**  
(旧北海道拓殖銀行小樽支店)

**アールヌーヴォー・アールデコ  
グラスギャラリー**(似鳥美術館 B1)

**ステンドグラス美術館**  
(旧高橋倉庫)

**旧三井銀行小樽支店**



岸田劉生  
黒き土の上に立てる女 [1914年]



『ランプの森』  
1900年パリ万博にオマージュを捧げた展示



チャールズ・イーマー・ケンプ工房  
十字架のキリスト [19世紀末]



プロジェクションマッピング『Shi-ki』  
北海道の四季と万華鏡をテーマにした作品



**小樽芸術村**  
OTARU ART BASE

**【入館料】** 一般 1,500円、学生 1,100円 (ミュージアムショップは入場無料)

\*似鳥美術館、ステンドグラス美術館、旧三井銀行小樽支店 共通の入館チケット。\*中学生以下無料。

**【開館時間】** 11～4月 10:00～16:00 (水曜休 \*祝日の場合はその翌日)、5～10月 9:30～17:00 (無休)

\*入場は閉館 30分前まで。\*企画展の開催・展示替えなどによる、臨時休館や休館日変更の場合あり。

〒047-0031 小樽市色内1丁目3-1 [似鳥美術館] TEL 0134-31-1033

■運営: **エトリ**

コープさっぽろ組合員証のご提示で組合員様ご本人と同伴者1名 **入館料10%割引**



おっ!  
**得**

# ラジエント・ホテル東京ベイ

に泊まる

## 新浦安フリープラン3日間

《旅行代金》新千歳空港発着 / 2~4名様1室 / 基本フライト利用

**2.88~3.88**  
万円

2朝食  
「朝食BOX」  
付きプラン

これは見逃せない!

- 羽田空港→テーマパーク片道リムジンバス付
  - テーマパークやホテル無料シャトルバス乗り放題
  - お子さま特典!! 同行のお子さまは3~4名1室でご利用の場合大人旅行代金の**5,000円引き!**
  - 2名1室利用時のお子さまは大人代金と同額になります。
  - 添い寝プラン 6歳以下(未就学)で寝具が必要ないお子様  
出発日:1/15~2/3 **18,000円**  
2/14~3/13 **20,000円**
- ※1部屋に1名までの対応となります。※別途フライト追加代金がかかります。

1日目:新千歳空港 → (スカイマーク)羽田空港=リムジンバス  
=舞浜エリアへ各自ホテルへ  
2日目:終日フリー  
3日目:ホテルへ各自羽田空港へ → (スカイマーク)新千歳空港



■設定期間:2018年1月15日~2018年3月13日の毎日出発  
※ただし2/4~13の期間の出発を除く ■食事条件:2朝食付  
(ホテルがご用意する軽食弁当「朝食BOX」) ■最少催行人  
員:2名 ■基本代金に含まれるもの:新千歳空港→羽田空港  
間往復航空運賃(基本フライト利用/個人包括旅行券引)運  
賃適用)、宿泊費(2泊)、リムジンバス代(片道:羽田空港→  
ディズニークリゾート) ■添乗員は同行いたしません。

	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日				
1月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A				
2月				A	C	B	A	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23				
3月				A	B	E	F	G	H	I	D	B	D	A	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

お部屋	A	B	C	D	E	F
2~4名様1室	28,800円	29,800円	30,800円	32,800円	36,800円	38,800円

### HOTEL INFORMATION

浦安地区に新たなホテルが誕生!  
テーマパークまではシャトルバスが  
随時(20分間隔)運行。アクセスも抜群!  
【ホテル施設・設備】  
■全館無料Wi-Fi利用可  
■コインランドリー  
■自動販売機コーナー  
▶チェックイン/15:00  
▶チェックアウト/12:00

利用人数	ルームタイプ	広さ	ベッドサイズ
2名	スタンダードツイン	21㎡	ベッド×2 (ハリウッドタイプ)
3名	スタンダードトリプル	21㎡	ベッド×2 (ハリウッドタイプ) +エキストラベッド
4名	ファミリーレジャー4	23㎡	ベッド×2台+2段ベッド

※3名1室はファミリー&レジャー4ルームになる場合があります。  
(指定不可)

■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

**コーポトラベル**

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

☎011-851-7411

http://coop-travel.jp/

月~金10:00~18:00、土10:00~15:00(日曜定休)

☞コーポトラベル

検索

新千歳発着 航空券付

2018年  
3月10日  
出発

春を訪ねてお洒落な町 神戸・横浜へ  
神戸(1泊)・飛鳥II(2泊)クルーズの旅

ラグジュアリー客船

手ぶらで出発  
楽々ゆったりプラン

無料往復  
宅配サービス付  
(ご自宅~船室)

錦織健

スペシャルステージ

飛鳥II全室共通

- シャワートイレ付
- バスタブ付

# 飛鳥II

催行確約

洋上の宝石 日本最高級客船「飛鳥II」で航く  
優雅なクルーズの旅 4日間

■旅行代金 / 大人お1人様(2名1室利用)  
/ 海側F船室利用

■※神戸泊不要の場合

**128,000円** | **118,000円**

詳しいパンフレットを  
ご請求ください



3/10 出発	海側	バルコニーE	スイートC	アスカ スイートA	1 日目
大人 お1人様	128,000円	158,000円	204,000円	268,000円	新千歳11:45発→神戸13:50着 空港着後、各自ホテルへ 神戸市内ホテル宿泊付
1人部屋 追加代金	48,000円	54,000円	128,000円	148,000円	2 日目
●添乗員 / 同行しません ●食事 / 朝食3回・昼食1回・夕食2回 ●宿泊 / 飛鳥II(2泊)、神戸(三宮東急REIホテル又は、同等クラス1泊) ●港泊税 / 燃油サーチャージ: 不要 ●船内チップ: 不要 ●旅券 / パスポート: 不要 ●服装 / タバコ以降3月11日: カジュアル 3月12日: インフォーマル					3 日目
					4 日目
					神戸港 午後乗船 / 出港 クルーズ 飛鳥II泊(朝・夕食付)
					終日クルーズ / 優雅な船旅 飛鳥II泊(朝・昼・夕食付)
					横浜港着後(午前)、各自羽田へ 羽田発(昼) → 新千歳(午後)

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

●コープさっぽろ店内「くらしのひろば」もご利用ください。  
・ルーシー店 011-855-2628 ・ソシア店 011-572-5647 全道  
・函館湯の川店 0138-59-4731 旭川東光店 0166-35-8531 15店舗  
・釧路貝塚店 0154-44-2022 ・北見みわ店 0157-66-1655

# トドックスマイルキャラバン for179 スタンプラリー達成報告



完全制覇  
120名

トドックスマイルキャラバンfor179の達成を記念して始められた、179市町村を回るスタンプラリー。2016年11月1日から2017年10月16日の期間、たくさんの方々に参加していただき、3,248名がプレゼントに応募してくださいました。その中で完全制覇された方は120名！皆さまに北海道の魅力を堪能していただけて嬉しいです。

ご参加・ご応募ありがとうございました。



## トドックスマイルキャラバン for179とは？

北海道民の暮らしや生活を支援したいと考えているコープさっぽろは、全道約32万人に毎週1回ほぼ決まった時間・曜日に商品をお届けする宅配システム「トドック」の配達をしています。そのトドックが2016年10月16日で、10周年を迎えました。そこで北海道と協働し、トドックスマイルキャラバン隊が北海道全179市町村の皆さまに、感謝を込めてお伺いしたツアーが「トドックスマイルキャラバンfor179」。2016年5月10日からスタートし、同年11月15日にゴールしました。



## 私たち、スタンプラリーで179市町村を完全制覇しました!



やまおか あきひさ さゆり  
札幌市 山岡晃久さん 小百合さん

※コメントは小百合さんからいただきました。  
小学生の時、生協のお店で卵のパックを落としちゃったんです。その時にサッと店員さんが来て、新しいのと取り換えてくれました。それ以来、今も私は生協が大好きです。以前におこなわれた109店舗を巡るスタンプラリーも「生協全部を回ってみたい!」って参加したんですよ。今回のスタンプラリーは離島も含めて179カ所! 主人の仕事は転勤があるので、来年度には北海道から離れるかも、やめるからには全部回ろう! と決めて挑戦しました。十勝の広大な自然に見とれたり、道の駅で地元の高校が作ったチーズに舌鼓を打ったり。初めて行く場所もたくさんあって、おかげさまで主人と二人、北海道を満喫できました。トドックのぬいぐるみと完全制覇の認定証嬉しいです。ありがとうございました♪



ちば のぼる

### 音更町 千葉 登さん(70代男性)

ほとんどを1人で回りましたが、時には札幌に住む娘を乗せて、親子2人でドライブすることもありました。その土地ならではの場所、観光地に寄り、食べ歩きや各地の温泉に入るのが楽しかったですね。道中では北海道民の温かさに触れました。見知らぬ人からは「すごい、こんなにスタンプ押したの!？」と声をかけられ、バスの運転手に道を聞いた時はわざわざ降りて道案内をしてくれました。感謝、感謝の旅でした。



### 札幌市 S・Cさん(40代女性)

両親がこのスタンプラリーのことを教えてくれて、親子3人で道内あちこちに行きました。特に印象深かったのが函館方面ですね。松前の綺麗な桜を眺めながら、イカも堪能して、二泊かけてゆっくり回りました。こういう機会がないと北海道中を回るなんてなかなかないですよ。北海道179市町村をすべて巡ったのは今回が初めてです。



第8回  
北海道の森づくり交流会



対象  
森づくりに興味  
のある方

全道をTV会議でつなぎ『風土に合わせたコンモズ的な里山管理～苫東方式の提案にあたって～』をテーマにNPO法人苫東環境コンモズ事務局長 草野健氏にご講演いただきます。午後は組合員さんと森づくり団体が集い交流を深めます。

日時	1月27日(土) 10:00~13:30 ※一部地区で終了時間変更あり
場所	札幌会場(コープさっぽろ発寒本部) / 旭川地区本部 / 函館 山の手店 / 苫小牧地区本部 / 北見地区本部 / 釧路 貝塚店 / 帯広地区本部 / 室蘭地区本部
参加費	300円 ※お弁当・飲み物付
応募方法	HPの応募フォームからお申し込みいただくか、メール・FAX・はがきに「交流会参加希望」①氏名②電話番号③参加会場④団体名(団体参加の場合のみ)を記入し、下記へお申込ください。 <b>応募締切:1月17日(水)必着</b>

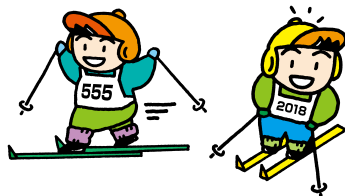
詳しくはこちらへ!



お問合せ

コープさっぽろ基金事務局 札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
TEL 011-671-5651 FAX 011-671-5743  
メール csapmori@todock.jp 月~金 10:00~17:00(祝日除く)

コープさっぽろも応援します!  
2018年HBCラジオ ハウス  
歩くスキー大会参加者募集



対象  
小学1年生以上  
の男女

今年も集まれ!笑顔のゴールを目指そう!歩くスキーは子どもから大人まで楽しめる冬のおすすめスポーツです。初級者5km・中級者10km・上級者15kmの3コースがあり、自分のペースに合わせて楽しく参加できます。

日時	1月21日(日) 10:45開会式(10:30受付締切)
場所	白旗山競技場(大会当日は大谷地バスターミナルより会場まで無料バス運行・所要時間約20分)
参加費	無料(参加者名簿・バッジなどの記念品贈呈)
定員	2,000名
応募方法	コープさっぽろ店舗の専用はがきに必要事項を記入の上、郵送で応募 <b>応募締切:1月10日(水)必着</b> ※応募状況により締切を早めることがあります

お問合せ

〒060-8501 札幌市中央区北1条西5丁目2  
「HBCラジオ ハウス歩くスキー大会事務局」TEL 011-232-5851  
月~金 10:00~17:00(12月29日~1月4日・祝日は除く)

コープさっぽろプレゼンツ  
ふわふわアドベンチャー  
開催



対象  
子ども  
大人

ちびっこの大好きなふわふわが勢ぞろい。コープさっぽろのおしごと体験スタンプラリーやトックのダンスステージなど盛りだくさんのお楽しみがいっぱい。

日時	1月6日(土)~1月8日(月・祝) 10:00~17:00
場所	札幌ドーム 入場無料 ※「ふわふわ」で遊ぶ際はふわふわパスポートまたはポイント券・フリーパスが必要です。 •ふわふわパスポート 前売1,800円、当日券2,100円 キッズコーナー専用フリーパス(3歳以下対象).....500円 •ポイント券1ポイント110円 .....10ポイント1,000円
参加費	詳しくはこちらへ!



お問合せ

ふわふわアドベンチャー事務局 TEL 011-200-7885  
月~金 10:00~17:00(祝日は除く)

動物園に集合!! 動物と森と食で学ぶ

## トドック探検隊



対象  
子ども・親子  
大人

動物園で行われる環境教育プログラムに参加して動物カードを集めて、オリジナル動物図鑑を作ろう!冬ならではの雪を使ったプログラム、動物園の裏側探検など、プログラム多数開催中!最新情報はホームページでチェック!

日時 通年

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、ほか道内各地

参加費 各プログラムにより異なる  
定員 ※トドック探検隊ホームページをご覧ください。  
応募方法



詳しくはこちらへ!



お問合せ

トドック探検隊実行委員会

メール csapmori@todock.jp

## 「3.11」を忘れない!講演会 東日本大震災被災地 復興のために



対象  
組合員  
さん

震災から3月で7年目をむかえる自治体の復興に向けた取り組みや直面する問題について、復興に関わってきた専門家に講演いただけます。また、仮設住宅を訪問した組合員さんより報告いただけます。被災地が元気を取り戻すために私たちができる支援を考えましょう。

日時 2月2日(金) 10:30~12:30 参加費 無料

場所 宅配中央センター3F会議室  
(札幌市中央区北9条西23丁目1番20号)  
※地方地区はTV会議室で視聴可能:詳しくはHPをご覧ください  
メール・FAX:はがきに「3・11を忘れない講演会申込」と明記の上、住所・氏名・電話番号を記入し、下記へお申込ください。

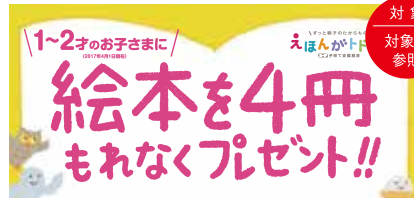
応募方法 応募締切:1月31日(水)

お問合せ

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
コープさっぽろ組合員活動部 3・11を忘れない講演会係り  
TEL 011・671・5698 FAX 011・671・7575  
メール a.takeda@todock.jp 月~金 10:00~17:00(祝日は除く)

絵本を通じて子育てを楽しもう!

## 『えほんがトドック』 申込締切迫る!



対象  
対象欄  
参照

対象のお子さまを持つ組合員さんに4冊の絵本を無償でプレゼント!お申込は1月31日(水) 締切!

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

応募方法 下記のQRコードまたはホームページで検索

えほんがトドック 検索

応募締切:1月31日(水)

詳しくはこちらへ!



1冊目は3月から  
お届け開始!



お問合せ

メール ehon@todock.jp

※コープさっぽろ店舗、宅配、電話でのお申込は受付しておりません。



「ちょこっと」を応援します!

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

**大丸** 大丸株式会社

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

**大日精化工業株式会社**

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

**東洋インキ北海道株式会社**

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

**エイチケイエムホールディング株式会社**

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

**東札幌日通輸送株式会社**

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

**サカタインクス株式会社**

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

**富士フイルム グローバル グラフィック システムズ株式会社**

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

**王子製紙株式会社 北海道営業支社**

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

**国際紙パルプ商事株式会社**

北日本支店 札幌営業部

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

2017年度  
**イベント報告**

報告  
第2弾



**7/23 SUN** 北海道柔道連盟・東洋水産主催・コープさっぽろ後援  
第31回マルちゃん杯北海道少年柔道大会

千歳市スポーツセンター(ダイナックスアリーナ)にて、全道から小学生の部・中学生男子の部・中学生女子の部の合計177チーム985名の選手が参加して行われました。上位入賞チームは全国大会での活躍も期待されます!

**8/3THU・8/4FRI** コープさっぽろ・日清食品共同企画  
第6回 洞爺湖夏の冒険王

小学4年生から6年生までの26人が参加し、カヌーやBBQ、水遊びなど1泊2日の楽しい冒険を体験しました!

**8/4 FRI** コープさっぽろ・マルハニチロ共同企画  
ベリーベリーファーム上田フルーツ狩りツアー

10組20名の親子がブルーベリー狩りやアイコトマト狩りを楽しみました!

**8/19 SAT** STVラジオ主催・ライオン協賛・特別協賛コープさっぽろ  
「コープさっぽろ自然体験教室inノザンホースパーク」

30組100名の家族が、ポニーショーやえさやり体験、切り株フォレストづくりなどを楽しみ、夏休みの思い出になりました

**8/31 THU** コープさっぽろトドックデー  
(ファイターズ応援フェア)

ファイターズの試合に組合員さんをご招待。札幌ドームでは、北海道日本ハムファイターズ対福岡ソフトバンクホークスの試合前に、抽選で選ばれた方に「ダックアウトツアー」「ベースランニング」「キッズスターター」「花束贈呈」などを体験いただきました。また、試合中の「YMCAダンス」ではトドックもダンスを披露し、会場を盛り上げました!



**平和スタディツアー募金と  
平和活動の報告**



今年度の平和募金は2,943,790円となりました。多くの組合員さんの善意に心より感謝申し上げます。寄せられた募金により、14名の中学・高校生を広島や長崎に派遣することができました。派遣された生徒達は、それぞれの地域や学校報告会で多くの友達や組合員さんに平和への思いを伝えました。今後は核兵器廃絶に向けた署名活動をコープのお店と宅配センターで1月15日より取り組みます。ぜひ多くの組合員さんのご協力をお願いします。



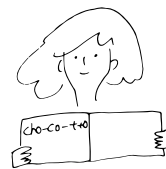
組合員さんの声

会計する客がないのに、笑顔で立つレジの方がいました。そこに並んで会計しました。常に自然な笑顔って本当に素敵ですね。しぶたさんは内面もきっと素敵な方だと感じました。素敵な笑顔をありがとうございました。



Cho-co-tto  
VOICE

# おたより、あれこれ



## 育

児をして「食」というものを初めてじっくりと考えるようになりました。できるだけ安全なもの、それでいておいしいもの…と思うようになりました。体は食べ物からできている！とも考えるようになり、いろいろ知ることが楽しくなりました。これからも、「ちょこっと」を楽しみにしています。いつもありがとうございます。

(札幌市 かぼちゃさん)

## 生

協のマイバッグは、レジですっぽりカゴにおさまり大変重宝しています。ただ使い込んでいくと底が常に開いている状態になり、持ちにくく不便です。そこで、私は面ファスナーを底につけてみました。買い物中カートにかけても持ちやすく邪魔になりません。ぜひみなさんもやってみてください！

M・Hさん  
(札幌市)



## 5

歳の息子とお父さんの誕生日に紫いものロールケーキを作りました。毎年、一緒に誕生日のケーキを作っています。だんだん上手になつて頼もしい戦力です。

(札幌市 ちこさん)



この他にもたくさんのお便りをいただきました。ありがとうございました。ありがとうございます！みなさんも日常のちょっとした出来事、コップさつぽる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 11月号 ベストレシビ 結果発表

総数 125件

1位

P34

かぼちゃプリン



3位

かぼちゃの  
ニョッキ  
〈P25〉

2位

おいなりさん  
〈P68〉

5位

かぼちゃの  
春巻き  
〈P32〉

4位

かぼちゃの  
照り焼き  
〈P23〉



## 開催イベント&スケジュール

### 全トドステ共通イベント

※各トドステでの開催日や予約の必要の有無など、  
詳細はHPをご確認ください。

★ 木のおもちゃ設置  
(イベント期間中)

★ 「えほんがトドック」  
配布絵本の展示



★ お魚製品試食会・お魚レシピ配布  
(全トドステ 1月31日(水) 11:00~12:00)

★ つなぐ"フリマ"  
(全トドステ常設)

お譲りいただいた子ども服、絵本、  
おもちゃを次の方につなぎ、  
トドステ内に木のおもちゃを導入します!

★ 木育マスターさんのイベント開催  
(各トドステ1日)

### 2月3日(土) トドステ札幌中央 特別イベント

※イベントは全て予約が必要です(木育ひろばを除く)。  
詳細はHPをご覧ください。

★ マイ箸づくり 14:00~15:00 参加費:無料  
親子で自分のお箸をつくってみよう!

★ 木育ひろば 参加費:無料  
木の玉プール、スギックモックで、  
北海道産の木にふれよう。

★ 木育マスターによる  
「大人の木育教室〜木育フラワーアレンジメント〜」

1回目/10:30~12:00、2回目/13:30~15:00 参加費:1,500円

お母さん向け、木育×花育コラボイベント。初めてでも大丈夫です!

※使用するお花は変更の  
場合があります



★ 父子の料理教室〜親子でマイ箸づくりと旬の魚を調理〜  
10:15~14:00 参加費:500円

マイ箸づくりとのセットイベント。  
ニシンの着付け、タラの三平汁に挑戦!

詳細・お申込みは  
こちらから!



★ 父親向けバルーンアート教室

1回目/10:30~11:30、2回目/14:00~15:00 参加費:無料

お父さんのために、風船の作品をお持ち帰りができます!

### ※開催トドックステーション 聞いて「トドステ」

札幌中央	札幌市中央区北9条西23丁目1-20	藻田	札幌市清田区平岡2条4丁目1-28	恵広北	登別市木野大連東10丁目6-2
ひやま	厚沢部町美和1229-1	手稲	札幌市手稲区曙2条4丁目1-20	南空知	岩見沢市大和3条9丁目21-2
中野津	中野津町豊30条南1丁目1-3	恵広南	恵広市西4条南36丁目1-17	柳川南	柳川市豊光3条4丁目1-24

北海道の森と海からの宝物を未来へつなごう

親子で

# もりもり Week

親から子どもへ、伝えたいことはたくさんあるけれど、  
自分だけでは与えてあげられない体験があります。

親子でもりもりWeekとは

「木育」「食育」「子育て支援」をテーマに

「1回育て」から「地域で見守り育てる子育て」を目指すイベントです。

ぜひ、親子でトドックステーションに遊びに来てください!

開催期間

2018年

1月29日(月)~2月3日(土)

開催場所:全道9カ所のコープさっぽろ トドックステーション  
共催:北海道、コープさっぽろ



お問合せ/コープ未来の森づくり基金

✉ csapmori@todock.jp

2.17 SAT ▶ 18 SUN

# 大人の 食育ツアー

馬車で行く、  
大沼ワカサギ釣り&  
大沼周辺の  
こだわり農家さん巡り



1泊2日

今年度限定  
モニター価格 **12,000円**  
(食事3回)

※各食事・プログラム代・宿泊費込み。  
※ツアー終了後、アンケートにお答え  
いただきます。

対象 18歳以上の方

詳しくは  
Paard Musée  
ホームページへ



※写真はイメージです。

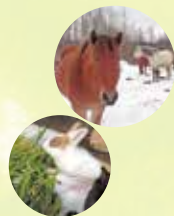
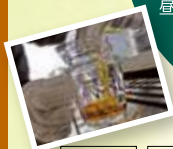
ちょこっトリップ×大沼流山牧場

3.17 SAT  
18 SUN

Special

## とろ〜り メープルシロップ 作り体験

早朝、馬と一緒に森へ。カエデの木から樹液を集め、メープルシロップを作ります。  
昼食は地元の人が通う人気バニヤさんのパンに、できたてのメープルシロップをかけていただきます。



自然のリズムに合わせて、  
動物たちの命に寄り添いながら暮らす

# 牧場暮らし キャンプ

参加者  
募集!

in 七飯町 大沼流山牧場

馬をはじめ、ヤギ、ロバ、うさぎなど、いろいろな動物達が人間とともに暮らす大沼流山牧場Paard Musée。「牧場暮らしキャンプ」は、動物たちのお世話や乗馬体験などを通じて、命の大切さと自然の恵みについて学ぶツアーです。



日程 参加費	週末 キャンプ	1月20日(土)・21日(日)、27日(土)・28日(日) 2月10日(土)〜12日(月・休)、24日(土)・25日(日) 3月10日(土)・11日(日)、17日(土)・18日(日)	今年度限定 モニター価格	1泊2日 <b>10,260円</b> (食事3回) 2泊3日 <b>19,440円</b> (食事6回)
	春休み キャンプ	3月24日(土)〜 29日(木)	今年度限定 モニター価格	5泊 6日 <b>64,800円</b> (食事15回)
時間	13:00現地集合 / 13:30現地解散			
場所	大沼流山牧場 Paard Musée 亀田郡七飯町字東大沼294-1			
対象	どなたでもご参加いただけます。 ※未就学児は保護者同伴でご参加ください。			
※詳細はお問合せください。				



「安心なくらし」のご提案

健康診査なしでご加入いただけます！  
～詳しい内容については取扱代理店へ～

コープの組合員さまだけオトクに加入!!

# 新コープのケガ保険

ぼく“マモルッチ”  
よろしくね!



「新コープのケガ保険」  
マスコットキャラクター マモルッチ

全国の生協組合員の  
団体契約だから  
保険料が割安!

## 団体割引 30%

自転車事故でも安心!  
個人賠償責任

## 最高1億円

示談交渉サービス付(日本国内のみ)

### ケガ(傷害)

天ぷらを料理中にお鍋に  
触れてしまい  
やけどしてしまいました。



### ケガ(傷害)

道で石につまづき、  
ころんで  
ケガをしてしまった。

### 賠償事故

自転車で人に  
ぶつかりケガを  
させてしまった。



すべての  
年齢の方  
ご加入OK!

1日以上ケガの通院または入院で  
傷害一時金をお支払い!

### 傷害一時金プラン

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

入院1日以上で治療給付金

**20,000円** 一律

入院5日以上 入院給付金(部位・症状に応じて)  
**2万円～20万円**

65歳  
未満の方  
ご加入OK!

ケガで入院・通院した際、  
日数に応じて保険金をお支払い!

### 入院日額プラン

月払保険料	<b>1,400円</b> コース*	<b>900円</b> コース*
入院日額 (1,000日限額)	<b>7,500円</b>	<b>5,000円</b>
通院日額 (30日限額)	<b>3,000円</b>	<b>2,000円</b>

●この商品は損害保険であり、共済ではありません。

●この広告は、団体総合生活保険の概要をご紹介します。ご加入にあたっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点等がある場合には、取扱代理店までお問い合わせください。

※2人目からのご加入は、個人賠償責任がセット不要のため、月払保険料が90円安くなります。

資料請求はまずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月～土10～18時)



# 0120-37-2523

◆取扱代理店/生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部・コープ協同保険株式会社 ◆団体保険契約者/日本コープ共済生活協同組合連合会 ◆事務取扱い/生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部  
◆引受保険会社/東京海上日動火災株式会社 ◆非幹事保険会社/共栄火災海上保険株式会社/損害保険ジャパン日本興亜株式会社/三井住友海上火災保険株式会社

17-TC00618 2017年11月作成

# あなたの大切な誰かを守りたい。

皆さま、新年あけましておめでとございます。毎年ご家族全員のくらしの保障をCO・OP共済で！をテーマにおすすりめをしておりますが、2017年は、多くの組合員さんのご加入で共済の輪を広げることができました。誠にありがとうございます。

お子さまの保障「ジュニア20コース」は、引き続き、子ども保障ナンバー1を目指してまいります。

また2017年9月には、65歳から70歳の保障「プラチナ85」の

商品も新登場し、より多くのご健康なシニア世代への保障も充実しました。

本年もさらに多くの組合員さんのお役に立てるよう努力してまいります。

そのほか、共済推進室では組合員参加企画として、昨年はいくらしの見直し講演会で、暮しの手帖社の編集長、澤田康彦さんにご講演いただき、50・60代の組合員さんが多く参加されました。木下晴弘さんの講演会「目からうろこの子育て成功法」は、小中高生のお子さんのお母さんが多く参加されました。ありがとうございます。

このようにCO・OP共済では、組合員さんへ保障分野と賢いくらしのご提案をしております。

2018年も、もっと組合員さんのお声をいただき、ご満足いただける保障を目指してまいります。

あなたの大切な誰かと、あなた自身のために。

CO・OP共済、引き続きの

ご愛顧よろしくお願ひ申し上げます。

コープさっぽろ共済推進室 室長 池川雅子

●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！

# 全身使えるニベアクリーム

## History of NIVEA Creme



1911年、ドイツで生まれたニベア。雪のように白いクリームなので、ラテン語の nix (雪) nivis (雪の) という単語から、「NIVEA」と命名されました。日本では、1968年にドイツのバイヤスドルフ社と花王が合弁会社を設立し、発売開始。今年で50周年を迎えます。



ニベアは**第69回**  
さっぽろ雪まつりに  
参加します。

場所

2/5(月) - 2/12(月・祝)

日時

大通会場

\*ニベア大缶(通常パッケージ)は1月第4週の宅配システムトドックでご案内いたします。





# 家族みんなで



肌にうるおいを与える、スクワラン・  
植物性天然保湿成分ホホバオイル配合。



ニベアクリーム  
50周年  
限定デザイン缶

※一部取り扱いのない店舗もございます

Mr. Eric & Poka's



# こども レストラン



KODOMO  
RESTAURANT

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

## MENU

### へい!らっしゃい! てっかまき

ざいりょう・4本分

- ごはん ……やく340g(1合分)
- す ……大さじ1
- A さとう ……大さじ1/2
- しお ……小さじ1/4
- まぐろ(さく) ……100g
- のり ……2まい



1 ごはんをボウルに入れ、よくまぜたAを回しかけ、まぜあわせる。



2 まぐろはたてに4とう分に切る。



3 のりを2とう分にする。



4 のりをまきすの手前にぴったりとつけておく。



のりはザラザラした  
ほうを表にします

5 のりの上に4とう分にしたりょうのごはんをのせる。



6 のりの上を1cmのこして、ごはんを広げる。



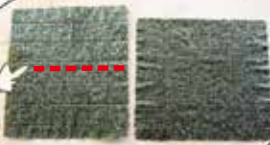
7 まぐろをごはんのまんなかのにせる。



8 まきすとのり、ごはんを両手でかるくもちあげ、



のりは正方形ではないんですね



この向き○

この向き×

手に水をつけるとういじです



# 14

ほうちょうについたごはんをふきんでふき、3つずつに切って完成。

※写真は6等分にしたものを8つつけています



**エリック 能戸**

こどもレストラン支配人のこたべ・栄義士

《まめちしき》

## 鉄火巻きの鉄火って？

鉄火巻きを食べるようになったのは、江戸時代からで、鉄火場\*で好んで食べられていたようです。かけごとをしている人たちが、手をよごさずに気軽に食べられるものはないかと考え、当時一番人気のすしネタだったマグロをのりまきにしたものが、鉄火巻きです。鉄火場で食べられたのり巻きなので「鉄火巻き」と呼ばれたそうです。

\*かけごとをするための場所



# 11

まきすの上から手でおさえ、かたちをととのえる。

キュッ!



まきすをひっぱりながら、キュッとおさえませす



# 12

まきすから外し、のりがかさなったところを下にして、そのまま10分ほどおく。

のりとごはんがなじんで、切りやすくなります



70分



# 9

まぐろを人さしゆび、中ゆびでおさえ、ごはんをつむように、まく。



# 10

まぐろをつつんだら、まきすでかるくおさえ、くるりところがしてさいごまでまく。



# 13

ほうちょうをぬれふきんでぬらし、半分に切る。



ぬれて☑



かきこね





# ふしぎっち

## オト章

とめてくれるな

ふん★はちがわけいすけ  
え★こぐれけいすけ

1頭から何コできる?

のま

ねえねえ  
きみたちの皮は  
何でできてるの？

ヤバ、さきようだい。  
あいかわらず  
今日も  
パリッとしてるね。



次男  
フランクフルト

フタの腸が20ミリ〜36ミリの  
太さの人工腸で作ったもの



長男  
ボロニアンソーセージ

ウシの腸が36ミリより太い  
人工腸で作ったもの



グーテンターク!

ソーセージのことを

腸ちんつめてって いうだろ。

三男  
ウインナーソーセージ

ヒツジの腸が20ミリより細い  
人工腸で作ったもの



せつめいしよう! いまではめずらしくなった天然腸(動物の腸)のソーセージ。食感も味もかくべつです。

※日本での分け方です



もともとソーセージは

ひき肉なんかを動物の腸につめたものなんだ。

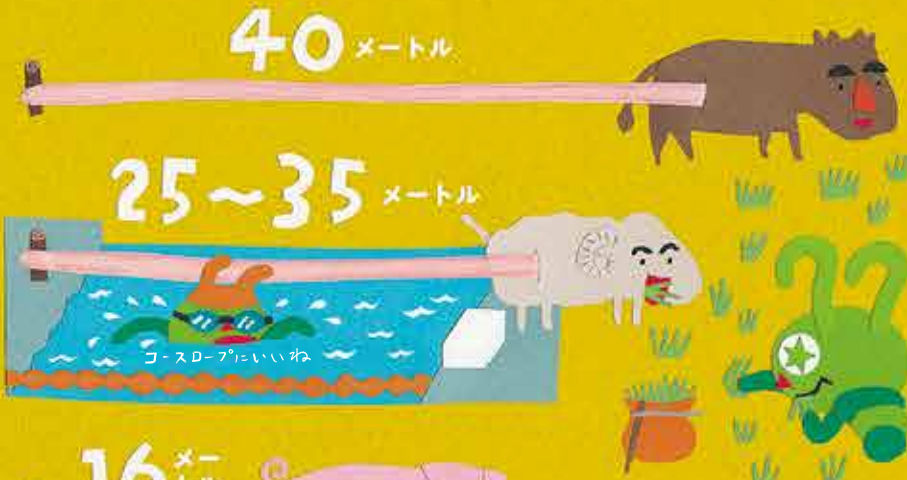
ポロニア兄さんはウシの腸。

フランク兄さんはブタの腸。

そしておれはヒツジの腸。

だから太さがちがうだろ？

ねえねえ  
ちやうってどれくらい  
F長いの？



ソーセージに使うのは  
小腸しょうちようっていうところ。  
ヒツジは 25~35メートル。  
学校のプールぐらいあるんだ。  
ちなみにブタは 16メートル  
ウシは 40メートルもある。  
にんげんは 6メートルぐらい。  
草を食べる動物は  
腸が長いだね。



※腸の長さは一頭一頭ちがいます

せつめいしよう！ 動物の腸(天然腸)を使ったソーセージは形が不ぞろいで曲がっているのが特ちょうです。

# 北海道の うつわ時間

さくらんぼ角皿3,240円～。  
ベースの器とさくらんぼの絵柄を異なる粘土でそれぞれに作り、淡く溶け込ませた本田さんならではの手法

本田さんの器はP25のレシピに使用しています



## 師匠から受け継いだメロン灰 淡い青緑が繊細さを際立たせる

本田さんは道内で数少ない青白磁を手掛ける作家さん。肌が薄く、高温で焼成する磁器の手法に加えて、透明感を放つ独特の青みをまとった仕上げに目が留まります。淡い青緑色を生むのは、北海道のメロンから作られている「メロン灰」です。

「メロンのつるを燃やして灰にし、釉薬に混ぜて調合します。焼くことでガラス化し、メロン灰の成分によりクリアで美しい色に仕上がります」と本田さん。メロン

灰は本田さんが従事した陶芸家の岩井孝道さんが生み出したものです。

本田さんの作品には植物や動物など愛らしいモチーフが施されているものも多く、これらは「筆で描くのではなく、シート状にした色粘土で絵柄ごとのパーツを作り、象嵌と呼ばれるはめ込み手法で、凹凸なく器の表面に馴染ませています」。

見た目はほっこり系、ですが大変な手間暇がかかった装飾に職人技を感じます。

### 作り手の食卓

～こんなふうに使っています～ 本田家の一枚

最近人気が高い新作の、えんどう豆の形の三種皿です。前菜やおつまみを盛り付けるのにちょうど良く、3カ所全てにくぼみがあるので、汁物も入られます。



(札幌市)

ほんだまあさ  
本田麻亜沙さん

札幌市立高等専門学校で工芸を学び、姉の友人の父である長沼町・岩井孝道さんの工房「可窯(かよう)」に勤務。多治見市陶磁器意匠研究所を卒業後、札幌で作陶開始。



薄くて丈夫。透明感のある白が磁器ならではの魅力。ポット8,640円、マグ2,700円

■本田さんの器が買える場所  
陶遊 札幌市中央区南12条西22丁目1-1 TEL011-552-7474  
<http://www.touyuu.net/>(ネット購入も可能)

# おしえてください

## 🎁 今月のプレゼント



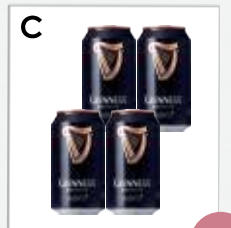
3名様

トワ・ヴェールより  
「トワ・ヴェールセット」



1名様

P27  
「ベーコンポテトパイ」で  
使用の器



5名様

P39  
キリンビールより  
「ドラフトギネス」4缶セット

- Q1 面白かった記事はどれですか？  
その理由も教えてください  
※タイトル名をお書きください
- Q2 おすすめの「マグロ」のレシピを教えてください
- Q3 「マグロ」のココが知りたいという  
素朴な疑問を教えてください
- Q4 今月号のベストレシピを教えてください
- Q5 今後取り上げてほしい食材を教えてください
- Q6 ご意見・ご感想やあなたの  
食のエピソードをお聞かせください  
イラスト・写真もお待ちしております

## 応募方法

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

応募締め切り：1月20日(土) 必着

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

携帯電話から  
はこちらのQR  
コードでお送り  
いただけます



(ちょこっとに関するお問合せ)

TEL 011・671・5770 ※月～金 10:00～17:00

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

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

※アンケートでいただいた文面などは、みなさんからのお便りページなどで掲載させていただくことがありますので、ペンネームをお書き添えください。(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。

## 編集後記

ソーセージを中心にご紹介した生産者特集の「トワ・ヴェール」は、ハム、ベーコンも絶品です。中でも「自分のお土産に」と買って帰った、珍しいヒレハムのおいしさに感動！黒松内に行く際にはぜひチェックを。(青田)



## 勉強にアルバイトに 励んでいます!

コープさっぽろ えべつ店  
畜産アルバイト

岩間 頼央さん

「今春、北海学園大学法学部2部に進学。同時に学費の負担軽減のためアルバイトを探していたところ、母から奨学金制度のあるコープさっぽろのアルバイト募集を勧められ、学業との両立が可能と思い応募しました。現在、畜産部門で1日4時間、週4日勤務。さまざまな世代の先輩や組合員さんの中で働く経験は、社会に出た時にも役に立つと感じています。給付型奨学金なので、返済の不安なく大学生生活をエンジョイしています!」

頑張るぞー



2018年度も募集します!



# コープさっぽろ



僕も応募  
しました!



## 大学生 育英奨学金

コープで働く大学生を応援!

# 4年で100万円

## 返済のいらぬ奨学金

今や大学生の2人に1人が、何らかの「奨学金」を利用(日本学生支援機構調べ)。大学卒業後の奨学金返済に苦労している人が増加しています。こうした大変な時代に生きる学生とそのご家族を支援するために、2017年度よりスタートしたのが「コープさっぽろ大学生育英奨学金」制度です。

返済のいらぬ「給付型」。  
他制度の奨学金と併用もOK!

年額25万円、最長4年間、  
合計100万円を給付!

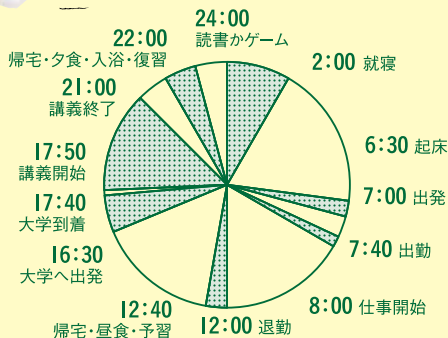
学生本人が組合員  
さんになり、コープ  
さっぽろの店舗や  
工場などで週15~  
19時間アルバイト  
していただきます。

日本国籍を有し、大学生  
(短大、大学院を含む)か進  
学予定。または高等専門学  
校の4・5年生に就学し、世  
帯年収(両親等)が1千万  
円を超えない方が対象です。

コープさっぽろ  
大学生育英奨学金  
とは?

アルバイト  
行ってきます!

### 岩間さんの1日



オフは友人や  
1人でカラオケを  
楽しんでいます!



次回の募集期間など詳細は、ホームページ <https://www.sapporo.coop/corporate/content/?id=16> などでお知らせします。



## 新しい年を迎え、皆様にご挨拶申し上げます。

コープさっぽろは、2017年全道の生協が統合して10周年という節目の年を無事迎えることができました。これもひとえに、皆様のご利用・ご協力の賜物と深く感謝申し上げます。

この10年間で「宅配トドック」は、全道34万6000人の組合員さんにご利用いただけるようになりました。毎週1回ほぼ同じ時間に配達をさせていただげる特性を生かし、地域の見守り活動を実施しております。高齢者見守り協定締結も、2017年度23市町村と締結、161市町村となりました。

さらに、地域の組合員さんが無料で気楽に立ち寄れる憩いの場所「トドックステーション」は2016年の札幌中央センターを皮切りに次々と開設、全道で9カ所となっております。これからも各地のセンターにて順次開設予定です。

店舗事業では、3月に電子マネー機能付き組合員証「ちよつとカード」が誕生。「組合員証」と「クローバートドック」、「電子マネーちよつとカード」を一体型にしたカードによりお得で便利に進化しました。

全道108店舗で、平飼い卵の取り扱いを9月より始めました。既にEU諸国ではアマルウエルフェア（動物福祉）の観点からケージ飼いの卵の販売を禁止している動きがでている中、日本においても同様の考えから「平飼いの卵を購入したい」という組合員さんの要望に因應するため、全店での取り扱いを始めることいたしました。

移動販売車カケルは、現在で全道126市町村を85台で巡回しています。地方を中心に高齢化や過疎化などで増加する買い物難民をサポートするため鮮度の良い食料品や生活必需品をお届けする「移動するお店」として約1000種類の品目を取り扱っています。2017年は、札幌でも本格運行を開始いたしました。

コープ配食サービスには「エソリス」のキャラクターがおります。「全道の生協統合10周年」を記念してキャラクターのネーミングを募集、応募総数9509通、5140種類という沢山のネーミングをいただき、厳正なる審査の結果「クルリン」という名前に決定いたしました。

北海道の優秀な生産者を消費者の視点から応援し表彰するというコンセプトの「コープさっぽろ農業賞」は、第10回目の開催となりました。今回も道内の素晴らしい取り組みをされている生産者の方と出会うことができました。

地域貢献活動として創設した「コープ未来あした」の森づくり基金も2017年で10周年を迎えました。レジ袋辞退者一人につき0.5円を拠出することで北海道の森づくりに取り組んでおり、今年も全道11カ所のコープの森でこれまでに累計で88321本の植樹をしています。

10月には環境教育の拠点として、江別市のサイクル施設「コープさっぽろエコセンター」敷地内に、「トドックエコステーション」を開設いたしました。施設を諸団体に開放することで、幅広い環境教育の実施が可能になることで地域に貢献いたします。

2018年は、さらに皆様のお役に立てるよう感謝の気持ちを込めて、事業と活動を進めて参ります。

本年も、より「層の」支援、お引立てを賜りますよう

お願い申し上げます。皆様のご健康とご多幸をお祈りし、

新年のご挨拶とさせていただきます。

生活協同組合コープさっぽろ理事長 大見英明





# ごはんとおかずインデックス

今月は  
33レシピ!!

## 加工肉

ほうれん草とソーセージの お野菜たっぷりキッシュ …………… 19
アミエビとベーコンのペペロンチーノ … 20
クリームチーズと アボカドの生ハム包み …………… 21
自家製ソーセージ …………… 22
自家製チャーシュー …………… 23
パンチェッタ …………… 24
長いもとベーコンのチーズチヂミ …… 25
生ハムユッケ …………… 25
野菜とソーセージのオープンオムレツ … 26
かぶと生ハムのサラダ …………… 26
ベーコンポテトパイ …………… 27
アメリカンドッグ …………… 27
ホットサンド …………… 28

メキシカンライス …………… 30
ジャーマンポテト …………… 31
プデチゲ …………… 32
じゃがキャベ豆乳スープ …………… 34
大根と厚切りベーコンの煮物 …… 40
豆腐の生ハム巻き …………… 40
ミモザ風サラダ …………… 41
マカロニ入り五目スープ …………… 41
フレッシュ餅サンド …………… 45
おつまみになるごちそうナポリタン・裏表紙

## かんづめ

ツナ缶の炊き込みごはん …………… 29
キャベツのコンビーフ炒め …………… 29
中華風コーンスープ …………… 29

## ごはんもの

高菜と焼き明太子のおこわ …………… 38
てっかまき …………… 66

## やさい

1日の2/3の 野菜が取れちゃうお好み焼 …………… 43
白菜の梅和え …………… 47

## ぎょかい

まぐろのはさみ焼き …………… 47
--------------------

## デザート

ドロップクッキー …………… 42
フルグラ入りフルーツパフェ …………… 42

第70号  
2018年1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  
札幌市西区登寒11条5丁目10-1  
TEL 011-671-5770

企画制作/(株)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((株)のこたべ)

アートディレクション/佐孝優

デザイン/岡崎一恵((株)のこたべ)、(株)アウラ  
こくれけいすけ、野崎亜美

編集/小西由稀、青田美穂、長谷川圭介  
本間千洋、能戸英里、こくれあいこ  
うずらはしちあき、竹村典子、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、西明由希恵

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。

- 宅配ドックに関するお問合せ  
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



## ■2018年1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
31	1 元日 ※らくちん当日便サービスデーはお休みさせていただきます。	2 ※らくちん当日便サービスデーはお休みさせていただきます。	3 三日月曜日 10	4 宅配保存版 業務用カタログ「La Cook」配布	5 小寒・いちご世代の日 10	6 ケーキの日 10
7 七草 10	8 成人の日 10	9 10	10 明太子の日・かんぴょうの日 10	11 鏡開き・壺の日 10	12 10	13 たばこの日 10
14 10	15 いちごの日 10	16 10	17 おむすびの日 10	18 10	19 10	20 大寒・甘酒の日 10
21 冬の土用の丑の日 10	22 カレーの日 10	23 アーモンドの日 10	24 10	25 中華まん・ホットケーキの日 10	26 コラーゲンの日 10	27 10
28 10	29 10	30 10	31 愛菜の日・愛妻家の日 10	1 10	2 10	3 10

ちょこっとカードに 1万円チャージごとにコープ商品プレゼント	冷凍食品 超特価デー	ちょこっとカード 5%OFF	clover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 (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〉ちょこっと12月のカレンダーでご案内させていただいたとおり、毎月下旬の日曜に実施の「大感謝祭」セールでの「cloverドックでのお支払いで5%オフ」のサービスは1月より「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」に変更をさせていただきます。ご理解いただけますようお願い申し上げます。

コープさっぽろ 検索

おつまみになる  
ちちそうナポリタン



お好みで黒ごしょうを!  
味が引き締まって  
さらにビールに合います



今年の新メニューは、  
黒ごしょうをたっぷり入れた  
ちちそうナポリタンが人気です!

黒ラベル Special  
**青**ちゃん食堂  
12月も開店!

ゆで汁を  
切りすきおこしで  
「ゆで汁は調味料」と  
考えるス!

●材料(1人前)

- スパゲティ(1.6mm).....100g
- ベーコン.....2枚(60g)
- ソーセージ.....2本(60g)
- ロースハム.....2枚(60g)
- 玉ねぎ.....1/4個
- ピーマン.....1/2個
- マッシュルーム.....2個
- バター.....10g
- トマトジュース(無塩).....大さじ2
- トマトケチャップ.....大さじ2
- お湯.....1L
- 塩.....10g

A

●作り方

- ①鍋に1Lのお湯を沸かし塩10gを加え(塩分濃度1%)、スパゲティを入れる。最初の1分間はよく混ぜ、その後はなるべくさわらない。
- ②ほどよい大きさに具材(A)を切って、フライパンに入れ、点火していためる。
- ③具材に火が通ったらトマトケチャップ、トマトジュース、バターを入れる。
- ④スパゲティを標準ゆで時間(袋に記載されたゆで時間)の1分前にお湯から揚げて③に加え、全体を軽く混ぜ合わせたら完成。



トマトジュースを加え  
重たすぎず  
甘すぎないソースに



今日は  
「加工肉」  
だよ

麦のうま味と乖やかな後味で  
バランス抜群の黒ラベルが  
ハマソソーセージ、ベーコンの  
うま味を引き立てます!

パスタソースを  
合わせたら  
極力混ぜないで!  
ベタッとなる原因に



大人の★生  
サッポロ生ビール  
黒ラベル

飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。

www.sapporobeer.jp

サッポロビール株式会社

青ちゃん食堂店主 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。