

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

まだら。

2月号

2018 [vol.71]

つなぐ  
COOP  
SAPPORO

ホワイトビールに、  
華やかなコク。



2月20日(火)  
リニューアルしたおいしさで  
**新発売**

Premium  
**YEBISU**  
華みやび



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。♻️

サッポロビール株式会社  
www.sapporobeer.jp



## 目次

- 04 室蘭の船上沖詰たら  
14 「たら通」になっちゃいますか!  
18 佐藤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
- 44 畑の人に、会いに行く。  
45 コープさっぽろPB商品 今月のイチオシ!  
47 悩み別おかずレシピ  
48 中学生のお弁当の日  
52 あつまれ!アニマドール!  
54 移動販売車「おまかせ便カケル」  
56 Cho-co-ttoインフォメーション  
59 コープさっぽろお仕事見学ツアーin江別  
60 ひとさらごはん  
66 こどもレストラン  
68 ふしぎっち第V章  
70 北海道のうつわ時間  
71 アンケート  
72 ごはんとおかずインデックス  
73 2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

# 室蘭の 船上沖詰 たら

たら

むろらん

生産者

取材文編集 長谷川圭介  
撮影 石田理恵 デザイン 佐孝優

北中郡江田町  
若八十一番源丸

室蘭市

# 道内でも指折りの高値が付く 追直漁港の「箱入り」のたら

5隻の漁船の先頭を切って追直漁港に帰ってきた第八十一萬漁丸。氷点下の夜の港も、漁のある日は熱気を帯びる

魚へんに雪と書くように、たらは冬の北海道を代表する魚種です。漁の最盛期は12月〜3月にかけて。北海道全域で揚がりますが特に室蘭のたらは魚価が高いことで知られます。その魅力を探るため、地球岬にほど近い追直漁港を訪ねました。

\* \* \*

漆黒の海原を明るく照らし、本日の獲物をたつぷりと積んだ底引き船が誇らしげに岸壁に近づくと、追直漁港はにわかに活気つきました。陸ではトラックやフォークリフトがせわしなく行き交い、その間を縫っ

て漁協職員や仲買人たちが漁船に近づきます。最初に魚槽からクレーンで吊り上げられたのは大量のすけとうだら。船に横付けされたトラックに網からドドツと積み込まれると、続いて発泡スチロールの魚箱が船から恭しく引き揚げられました。今回の主役「たら(まだら)」はこの箱の中に。室蘭漁協に所属する底引き船は「船上沖詰」と呼ばれる方法で漁獲したたらを出荷します。捕つてすぐ魚体の大きさに分けて氷を敷いた箱に詰め、そのまま陸に揚げて競りにかけるのです。



トラックに「バラ積み」されるすけとうだら。メスの卵巣は「たらこ」の原料として重宝される



魚箱に入った状態で陸に揚げられる「たら」。かれい類やきんきなども同様に箱で荷揚げされた

# 仲買人による静かなる攻防 緊張感みなぎる早朝の競り

朝5時。港に隣接した卸売場にお  
じゃまするとたくさんの魚箱が並ん  
でいました。たらのほか、ぎんぎ、にし

ん、八角、なめたかかれい、宗八かれい、  
生きたマツカワもいます。仲買人た  
ちは魚箱を覗いて品定めしながら買  
う魚のあたりをつけます。その中に  
室蘭機船漁業株式会社の統括部  
長・大西洋一おおにしひろかずさんの姿もありました。

手元のメモをにらみ、ひっきりなしに  
電話をかけて発注量を確認します。  
電話のこちらも向こう側も既に仕事  
のピークタイム。水産の世界はとにか  
く朝が早いのです。

5時半になり、競りが始まりまし  
た。ここでの競りは「下げ競り」方  
式。高値からスタートし、競り人が価  
格を下げていく間に一番早く声を掛  
けた人が落札するという方法です。  
仲買人は狙った魚を100円でも安  
く買おうと価格が下がるのを待ちま  
すが、ほかの人が声を発した時点で  
買い負けるので油断なりません。買  
う意思を示す「ハイッ」という声に力  
がこもります。しかし正直なところ  
テンポがあまりに速すぎて、素人の  
わたしたちには目の前で何が取り引

きされているのかも分からないほど。  
荷さばき場いっぱい魚の競りがたつ  
た15分で終わりました。

ここで競り落とされた「たら」は、  
ぎよれんの配送ルートで札幌を經由  
して24時間以内に江別の生鮮加工  
センターへ運ばれ、そこから各店舗へ  
納められます。室蘭の「船上沖詰」た  
らは、こうして競りの翌日には店頭  
に並んでいるのです。



この日は10人の仲買人が集まった。狙  
った魚を少しでも多く買おうと大西さん  
(中央)も真剣



競り人(左から2番目)のかけ声で進めら  
れる競り。追直漁港では箱単位で値が  
付けられる



氷のベッドの上に敷き詰められ、ピッカピカの状態で競りにかけられる「たら」。まるまると太り、白子(たち)がたくさん入っているオスほど高値で取引される



第八十二萬漁丸の船頭であり、5隻の底引き船を束ねるリーダーの阿部孝行さん。漁師歴は53年。かつては遠洋トロール船で世界中の海を巡った。「低気圧の墓場」と呼ばれるベーリング海での操業経験も。穏やかな人柄の奥に、海の男の強さが見え隠れする



# 底引き網漁の勝負は半年！ 量よりも質を求めた漁業を

「底引き船が前浜で操業できるのは10月～3月。半年で1年分を稼がなくちゃいけないから捕る方も必死です」と話すのは、底引き船4隻を所有する本間漁業株式会社の三代目・本間新吉さん。室蘭機船漁業株式会社はくわしんきふたの社長も兼務しています。

室蘭漁協には本間さんの船のほか  
に漁協自営の1隻を加えた5隻の底引き船が所属しています。漁場は苫小牧沖から恵山沖にかけての海域で、捕る時期や魚種によって漁場を変えます。日帰りのこともあれば、「沖泊まり」といって朝出港して丸一日漁をし、翌日帰港することもあります。

底引き網漁は縦に長い袋状の網をおろして船でひき、海底付近の魚やたこ、貝などを捕る漁法です。多いときには1回で50トンも魚が入ることもあり、そうなると網を引っ張る力で船首が上がって船が立っつこともあるそうです。さぞや生きた心地がしないだろうと想像しますが、5隻を束ねる漁労長の阿部孝行さんあべ たかゆきは笑い飛ばします。「漁師つてのはキャッチングしたものを自分のものにするときには泡を食わないもんだ」。



たらを箱に詰めるのは沖の上での作業。スピーディーかつ丁寧に箱に分けていく



クレーンで船尾から網を引き上げると、中には、たらやすけとうだらがぎっしり!



底引き網漁の勝負は半年間。ときには波の高い日も 写真提供/室蘭機船漁業株式会社。左2点も同



自らも海での豊富な経験を持つ三代目・本間新吉さん(右)と大西洋一さん。「オホーツクでイルカと競争したこともあったな。沖には沖の楽しさがある」と本間さん

引き揚げた網の中には、たらをはじめ、すけとうだらやかれいなど、たくさん魚が入り交じっています。これを漁師たちが素早く魚種ごとに分け、すけとうだらは氷と一緒に魚槽へ。たらやかれい類は重さを量ってサイズごとに氷を敷き詰めた魚箱に丁寧に並べます。これらはすべて手作業。極寒の海の上、揺れる船内での作業であることを考えると、本当に過酷というほかありません。「けれども……」本間社長は言います。「そこまでやってはじめて価値が出る。価値というのは鮮度であり、魚価に直接影響します。魚は鮮度が良いのに越したことはない。それは消費者にとって当たり前

の話でしょ。その当たり前のために最大限の努力を尽くす。それが生産者にとっての当たり前です」。

室蘭漁協で船上沖詰をするようになったのは20年前からだといえます。「近年は資源保護の観点から持続型の漁業をめざした管理型漁業が基本になっています。昔の漁業は『取ってなんぼ』の世界でしたが、漁獲量が限られている今はいかに付加価値をつけられるかが鍵となります。買う側が求める形で魚を陸に届ける。それが差別化につながります」。

室蘭漁協ではさらなる鮮度保持、価値向上のために現在、製氷工場の建設計画を進めています。「これまで氷を製氷業者から買っていました。が、自前で氷を作ることができるようになればコストの削減につながります。また、新しい製氷工場では窒素水の導入を予定しています。酸素を含まない窒素水であれば、魚の酸化を防ぐことができ、これまで以上に高品質の鮮魚を届けることができるんです。そうなれば売り手はコストを抑えながら魚価を維持できる。買い手は他産地に負けない魚を提供できる。消費者にとってはこれまで以上においしい魚が食べられる。まさに『三方良し』なんです」と本間さんは言葉に力を込めます。

# 品質の高さの決め手は 沖と陸との連携プレー！

魚の買い付けを担当する大西さんは「売り手である漁業者と買い手の仲買人の間で、ここまで連携が取れている浜はなかなかないと思う」といいます。実は、そのキーマンとなっているのが本間さんです。生産者である本間漁業株式会社と、買い手の室蘭機船漁業株式会社の両方の代表である本間さんが、双方をつなぐパイプ役となつて、仲買人の要望を魚を取り仕切る船頭に伝え、消費者目線の漁業を実現しているのです。

室蘭漁協の底引き網漁のもう一つの特徴が「共同操業」です。室蘭漁協に所属する5隻は一つのチームとなつて漁を行います。そして「捕ったモノ勝ち」ではなく、5隻全体の水揚げを合計し、それらを均等に配分する「プール制」と呼ばれるシステムを採用しています。これにより、それぞれの船の間に同じ資源を共有する仲間意識が芽生え、量を追い求めるのではなく、質を求める漁への転換を後押ししてきました。また、情報を共有することで精度の高い漁場探索につながり、漁場利用の効率化や漁業経費の削減といったメリットを生んでいます。



今年の漁模様について話す大西洋一さん(右)とコープさつぽろ水産バイヤーの吉村久志さん

コープさつぽろの水産バイヤー・吉村よしむら久志ひさしさんは言います。「室蘭の船上沖詰のたらはとにかく鮮度がいいんです。沖での扱いが丁寧で、魚体のキズもほとんどなく、見た目がキレイ。たらはほかの魚に比べても短時間で軟化しやすく、ものによっては店に着いた時点で内臓が溶けている場合があります。けれども、船上沖詰のたらはそれがいい。当然、白子(たち)にだって影響します。船上沖詰のたらの白子は鮮度が抜群だから自信を持って提供できるんです。たらの身やアラと一緒に、鍋に入れたらもう最高ですよ」。



白子(たち)を使った2品。手前は「たちぼん」、奥は「焼きたち」。昆布と一緒に焼くことで昆布のうま味が増った濃厚でクリーミーな一品



新鮮なたらが手に入る産地ならではの「昆布締め」。三枚におろしたあと、しっかりと塩をして、昆布にはさんで寝かせることでうま味がのる(写真はすべて一例。時季により提供不可)



たら料理の定番「たらちり」。新鮮な肝や白子が手に入ればぜひ一緒に。肝をすりつぶして溶かしても旨い!

料理撮影協力 / ろぼた焼 番屋。ほか2点も同



コープさっぽろしがイースト店では鮮魚を対面販売。「気軽にお声がけください」と水産マネジャーの佐藤暢彦(のぶひこ)さん

# 煮ても焼いても旨い！ 白身魚の万能選手

浜ではどのようなたらを食べているのでしょうか。「たらはどんな料理にしても旨い」と本間さん。「フライ、ムニエル、煮付け。この(卵)を醤油漬けにしてご飯にのせたら何杯でも食べるぞ」。片や大西さんが好きなのは昆布締めにした刺身。「たらそのものは味が淡泊ですが、昆布締めにすることでうま味加わっておいしくなります。ただ、たらは鮮度落ちが早いので、底引き網で取った新鮮なたらじゃなければ生では食べない。産地だからできる贅沢でしょう」。



創業四十余年。元漁師の管さんが営む海鮮料理専門店。ろばた焼 番屋／室蘭市中島町1丁目23-7、TEL0143-46・2440、営業時間17:00～23:00、不定休

吉村バイヤーは言います。「鍋物の印象が強いたらではありますが、実は非常に使い勝手のよい魚です。切り身もいいですが、半身で買えば好きな大きさにカットできるので料理の幅もグッと広がります。調理方法が分からなければ、気軽に売場スタッフに聞いてみてください」。

沖から陸、さらに売場へ。「おいしい魚を届けたい」という思いをつないで届けられる室蘭の船上沖詰たら。この冬、ぜひ召し上がってください。

このシールが  
目印です！



たら

豆知識

取材・文編集／長谷川圭介 写真／石田理恵  
デザイン／佐孝優 イラスト／岡本香織

# 「たら通」に

# なっちゃんいますか！

編集部に届いたアンケートの疑問に

コーブさっほろ  
バイヤーが  
答えます！

## 世界中で 食べられている 魚です

鍋物の定番ともいえる「たら」。

実は日本だけではなく世界中で愛されている魚で、なんとたらの漁業権をめぐる戦争を起こした国もあるほど(タラ戦争)。イギリスのファストフード「フィッシュ&チップス」をはじめ、ムニエル、スープ、シチュー、カレーなど幅広く使われています。日本では鍋料理(たらちり)やじゃっば汁(アラ汁)のほか、乾燥させた棒鱈ぼうたかを使う伝統料理も。フライや野菜あんかけもおいしいですね。たらだけに、鱈腹たかぶく食べたいものです。

たらちり



白身魚の鍋を「ちり鍋」と呼ぶのは、新鮮な魚の切り身を熱湯に入れると「ちりちり」に縮むことから。

フィッシュ&  
チップス



たらのフライにフライドポテトを添えるフィッシュ&チップス。ビールとの相性はバツグン！



切り身は透明感があり、みずみずしいものを選ぶのがポイント。

生鮮本部 水産部 バイヤー  
よしむら ひさし  
吉村 久志さん

水産の仕入れを担当して4年目になります。たらは鮮度落ちが早いので加熱調理が基本！余程新鮮でない限り、生食は控えましょう。



じゃっば汁

「じゃっば」とはアラのこと。野性味あふれる栄養豊富な青森の郷土料理だ。

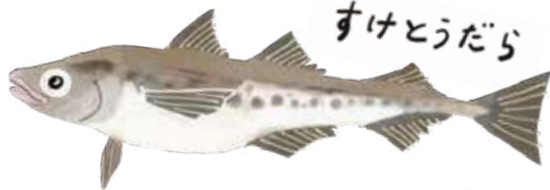


# 知らないうちに 食べている!? たらの仲間たち

たらの仲間といえば「すけとうだら」ら。鮮魚としてはあまりなじみがありませんが、ちくわやかまぼこなどの練り製品に大活躍しています。卵巣はたらこや明太子の原料に(たらこに使うのはまだらの卵ではありません)。もちろん身も食べることができ、みそ汁や鍋物などにするとおいしいですよ。

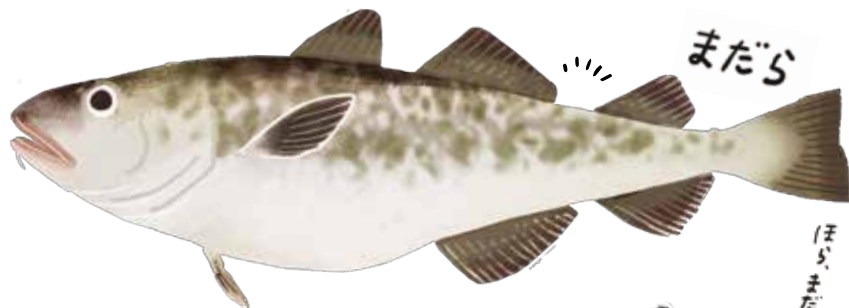
氷下魚と書く「こまい」もたらの仲間です。二夜干しにした氷下魚を焼いて食べれば、お酒のおつまみに最高！生干しの氷下魚を三平汁にして食べる地域もあります。

練り製品の原料としておなじみ。卵はたらこの原料になる。北海道産原料のたらこは希少。



たらこくちびる  
世界ー!!

たらこの名産地・鹿部町では「たらこくちビル世界選手権」なる大会が開催されている!



ほら、まだら模様!

漢字で書くと「鱧」。初雪の頃から捕り始めるため「雪」の字が当てられた。身が雪のように白いことや、腹側が真っ白であるからという説も。

表面にまだら模様があることから『まだら(真鱧)』と呼ぶようになったそうです



地域によってはカンカイと呼ばれるこまい。体長25cmを超える大物は「オオマイ」とも呼ばれる。



# 白子(たち)は ポン酢和えや 天ぷら、みそ汁に

たらはメスよりもオスの方が高値で取引される珍しい魚です。その理由は、白子やたちと呼ばれるオスの精巢にあります。特に産卵期前の12月〜1月の白子は美味。口の中でトロリととろける食感と、濃厚さが魅力です。サツと霜降りにしてポン酢和えにしたり、天ぷらや、みそ汁の具にしたり。鍋に入れてもおいしいですよ。一方でメスの卵はすけそうだらの卵(たらこ)ほど

# 低脂肪で 高タンパクな ヘルシー食材

たらは魚の中でもとりわけ脂肪分が少ない魚です。その割にうま味をしっかりと感じられるのはグルタミン酸などのアミノ酸が豊富に含まれているからであると考えられています。また、タンパク質を多く含む、低脂肪・低カロリーであることから、病院食でも活躍しています。ビタミンB<sub>2</sub>も多く含まれ、貧血予防や生活リズムを正常化する効果が期待できます。



重宝されることはありませんが、つきこんじゃくと一緒に和えにするとおいしいですよ。



ただし人によってはアレルギーを引き起こす場合があるので離乳食として与える際は注意しましょう。



# 虫が心配？ 火を通せば 大丈夫です！

たらをはじめ、さば、さけ、にしん、いか、ほっけなどの魚には、アニサキスという寄生虫が付いている場合があります。魚を生で食べたときに、まれに人間の胃や腸壁に入り込むことがあります。きちんと加熱調理すればアニサキスは死滅するので大丈夫です！

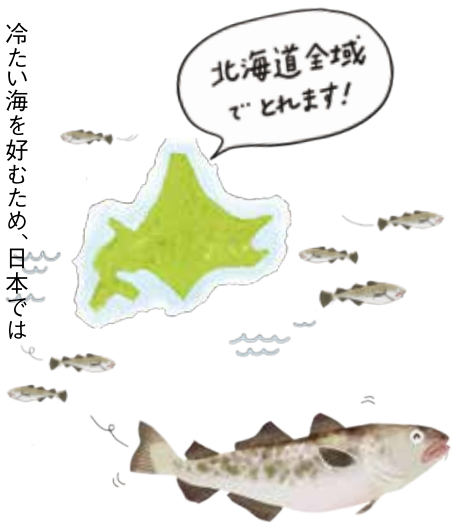
コープさっぽろのお店では切り身などに加工する際、目視によってアニサキスを除去しています。また、

# 最盛期は冬！ 漁獲量は北海道が ナンバーワン！

たらは海底付近に生息し、2〜4℃の水温を好むため、夏の間は海の深いところに、寒くなると比較的浅い沿岸海域に移動します。産卵は1年に1回、12月〜3月にかけて行われます。たらは一般的にさんまのように大きな回遊をしません。中には数百キロも移動する群れもあるそうです。



売場に並んだあとも巡回点検し、品質を厳しくチェックしています。



冷たい海を好むため、日本では北海道周辺に多く分布しています。都道府県別漁獲量では北海道が1位で、国内シェアの8割を占めます。「鱈」の字にもあるように漁が行われるのは冬がメインですが、1年を通して水揚げされます。流通量は少ないものの、実は夏のたらも脂のつっておいしいですよ。

たら

シェフ

さとう

編集 能戸英皇  
撮影 石田理恵

デザイン 佐孝優

# 佐藤シェフなら

## 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！

113 kcal  
(1人分)

## たらと白菜のミルフィーユ

■調理時間 約20分

[材料(4人分)]

|           |      |        |      |
|-----------|------|--------|------|
| たら        | 150g | 無塩バター  | 30g  |
| 白菜        | 150g | ポン酢    | 大さじ2 |
| しょうが      | 10g  | 塩・こしょう | 適量   |
| アーモンドスライス | 10g  |        |      |

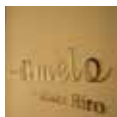
[作り方]

- ①たらの皮を引いて1cmの幅にスライスし、塩・こしょうをする。白菜も1cmの幅に切る。しょうがはせん切りにする。
- ②ココット皿にたらと白菜を交互に重ねて、敷き詰める。
- ③アルミホイルをかぶせ、200℃のオーブンで10分焼く。
- ④鍋にバターとしょうが、アーモンドスライスを入れ弱火にかける。
- ⑤アーモンドに色がついたら、ポン酢を加える。
- ⑥火を消して、木べらなどで混ぜながら鍋をゆすり、乳化※させる。
- ⑦焼きあがった③にバターソースをかける。

※油分と水分をしっかりと混ぜ、分離しないようにした状態。

méli mélo (メリメロ)

- 住所 札幌市中央区南3条西3丁目11 メッセビル2F
- TEL 011-223-5075
- 営業時間  
ランチ/12:00~14:00、ディナー18:00~24:00
- 定休日 毎週月曜



ひろのり  
佐藤 大典さん

札幌、フランスで研鑽を積んで、2013年フランス料理店メリメロをオープン。2015年には、ハリの三ツ星レストラン「アストランス」に研修に行き、翌年、札幌に戻り新しい形のレストランを発信。2017年に「ミシュランガイド北海道」にて一ツ星を獲得。



POINT 工程⑥でソース  
をしっかり乳化さ  
せてください。



たったこれだけ!?

簡単シェフの味

## たらのしゃぶしゃぶ せりとりんごの和え物

調理時間 約15分

106  
kcal  
(1人分)

### 【材料(4人分)】

|     |      |               |          |
|-----|------|---------------|----------|
| たら  | 250g | EXバージンオリーブオイル |          |
| 塩   | 適量   |               | 大さじ1と1/2 |
| せり  | 1束   | 岩塩            | 各適量      |
| りんご | 80g  | オリーブオイル       |          |
| すだち | 4個   | クレソン          |          |

### 【作り方】

- ①たらは皮を引いて薄くスライスし、塩をして10分おく。
- ②たらを80℃の塩水でしゃぶしゃぶにする。
- ③せりはさっとゆで、冷水にとる。根のところはオリーブオイルでソテーする。
- ④ボウルに③と、千切りのりんご、すりおろしたすだちの皮、果汁、EXバージンオリーブオイル、岩塩を入れ、和える。
- ⑤②をお皿に盛り、上に④をかけ、クレソンを飾る。



### POINT

せりが手に入らなければ、三つ葉で代用してください。



[材料(作りやすい分量)]

- たら…150g※(小さめのフィレ約1枚分)  
 水…約500ml(たらがかぶるくらいの量)  
 酒……………大さじ1  
 砂糖……………大さじ2  
 A 本みりん……………大さじ1  
 塩……………ひとつまみ

[作り方]

- ① 鍋に水、酒を入れて火にかけ、沸騰したらたらを入れ、10分ほどゆでる。
- ② 水をはったボウルにたらを入れ、手で骨と皮、血合いの部分を取り除く。
- ③ ふきんや、丈夫なキッチンペーパーでたらを包み、流水にさらしながらもみほぐす。
- ④ ほぐしたたらとAをフライパンに入れる。
- ⑤ 木べらや菜箸を使って、焦げないように弱火で水分を飛ばしながらいる。
- ⑥ フライパンにくっつくようになったら、火を止め、余熱で残りの水分を飛ばす。

※大きな骨は取り除いてから計量してください。



おいなりさんの  
飾りに!

川中町  
の

# たらのでんぶ

自家製

247  
kcal  
(全量)

調理時間 約20分 [保存期間 5~7日]

**Point**  
 着色したい場合は、  
 水に溶いた食紅を少量、  
 工程Aの調味料と一緒に  
 加えてください!

もっと手軽に  
漬けるには?



ラップに酒粕を広げて



たらをのせ



たらの上に酒粕を塗る



ラップでしっかりと包む

バットなどにのせ、冷蔵  
庫に!

そのまま  
冷凍してもOK!






稚内市 T.K様

## つきこんにゃくの子和え

つきこんにゃくはさっとゆでておく。まだらの子は熱湯をかけ、皮に切り込みを入れる。鍋に油を熱し、千切りのしょうが、つきこんにゃくを炒め、まだらの子を加える。酒、みりん、砂糖、しょうゆを加えて煮る。

 この器は小泉満恵さんの作品です。P70でご紹介します。

たら  
×  
読者

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

# わが家の いちおし レシピ!

読者のみなさんから  
寄せられたレシピを紹介します。



応募総数  
107通!!

次のお題  
さくらんぼ  
または卵  
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2月20日(火)必着。

※プレゼントは変更になることもあります。ご了承ください。



みなさんのレシピ待ってます！(次はさくらんぼ・卵)



札幌市 菅原様

## たらのピザ風

たらの切り身に、塩、こしょう、ピザソース、薄切りの玉ねぎ、輪切りにしたピーマン、半分に切ったミニトマト、シュレッドチーズをのせて180度のオーブンで20分ほど焼く。

千歳市 C.K様

## たらのすり身汁

たらは骨と皮を取り除き、塩、酒、みりん、片栗粉と一緒にフードプロセッサーに入れてなめらかになるまで攪拌(かくはん)する。だし汁を沸騰させ、そこへすり身を落とし入れ火が通ったら塩、しょうゆで味を調え完成。





帯広市 村田様

## たらのピカタ クリームソース

たらの切り身に塩、こしょうをし小麦粉をまぶしておく。溶き卵に粉チーズを加えて卵液を作り、たらをくぐらせフライパンで両面しっかり焼く。牛乳と生クリームを合わせたクリームソースをかけていただきます。

標茶町 齋藤様

## たらの アクアパッツア

切り身のたらに塩、こしょうをし、小麦粉を振っておく。フライパンにオリーブオイルを熱し、んにく、たら、あさり、オリーブ、白ワイン、水、ミニトマトを入れふたをして、蒸し焼きにする。パセリを散らして完成。



🎁 読者プレゼント! →

みなさんのレシピ待ってます！  
〈次はさくらんぼ・卵〉

みなさんのレシピ待ってます！〈次はさくらんぼ・卵〉



札幌市 C.I 様

## たらと長いものめんつゆ煮

たらと長いものを一口大に切って、水気を拭いて片栗粉をまぶし油で揚げる。小鍋に水とめんつゆを入れて沸騰させ、たらと長いものを加えとろみがついたらできあがり。

札幌市 板橋様

## たらチリ

ケチャップ、水、酒、しょうゆ、片栗粉を合わせておく。たらは一口大に切る。塩、こしょう、片栗粉をまぶしてフライパンで焼いて取り出す。みじん切りの玉ねぎを炒め、しんなりしたら合わせたチリソースを加える。とろみがついたら、たらを戻し入れる。





あーちゃん★ココ知りたい!

## vol.11 捨てぶきのススメ

揚げ物の汚れなど、さっと拭けて便利な「捨てぶき」。  
我が家では「ぞうきん未満、ペーパータオル以上」の存在。  
着ていた服に、最後の奉公させてあげてください。

**材料** 不要となった服 (Tシャツなど。子ども服のやわらかい素材は◎)、  
手ぬぐい、シーツなど

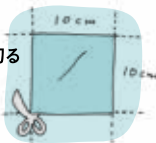
○ 綿、リネンなどやわらかい素材



× タオル  
(染くすがとびちる)



10cm四方に切る



お気に入りのかごなどに入れて  
手に取りやすい  
場所に置く



### こんな時に便利!

- カレーを食べた後のお皿
- 揚げ物をした後のフライパン
- ガス台に飛び散った油
- うっかりこぼしたしょうゆやソース

捨てぶきでさっさとひとふき、そのままポイ。  
洗いが簡単にとペーパータオル不要!



④小鍋に酒を入れ中火にかける。アルコールを飛ばし、しょうゆを加える。



⑤④を大ぶりの湯のみに入れ、かつお節、長ねぎを加え薬味しょうゆを作る。



⑥⑤を①の鍋の真ん中に置き、たら、豆腐を入れ中火にかける(昆布はそのままで)。ゆっくり温め、豆腐がゆらっとしたらアクをとり、水菜を加え完成。



ここに白子(たち)を入れても◎!

①土鍋に水、さっと洗った昆布を入れ30分以上置く。



②たらは骨をとり除き一口大に切る。両面に薄く塩をふり30分以上置く。



③②のたらを熱湯にさっさとぐらせ氷水にとり、軽く洗い水気をよくふきとる。(湯引き)



しょうゆの味、  
このひと手間です。  
生揚げは、あらかじめお湯で洗って、  
水気をよくふきとる。



- ④小麦粉に牛乳を少しずつ加えよく混ぜ合わせドロツとした衣を作る。



これが、小麦半分とまヨPの1せわり!!  
 PF入らず&ひと年間:咸&カリッと  
 1はじがります!

- ⑤たらに④の衣をからめ、パン粉をまんべんなくつける。



黄身と白身を分けることで、  
 まな板が汚れない!

- ⑥180℃の油で、ときどき返しながから3分くらいかけてこんがり揚げ。器に盛りタルタルソースをかける。



- ①たらは骨をしっかりと取り除き、一口大に切る。両面に塩、こしょうをふり、10分以上置き、水気をよくふきとる。



- ②ゆで卵は、白身はみじん切り、黄身はボウルに入れフォークでつぶす。



- ③黄身のボウルに、白身、マヨネーズ、CO・OPきざんだピクルス(水気を軽く絞る)を加え混ぜ、タルタルソースを作る。



おすすめ!



サクサクのサクサク♪  
**たらのフライ  
 タルタルソース**

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

[材料(2人分)]724kcal(全量)  
 生たら……………2~3切れ(約200g)  
 塩・こしょう……………各少々  
 小麦粉・牛乳……………各大さじ2  
 パン粉、揚げ油……………各適量  
 ゆで卵……………1個  
 CO・OPきざんだピクルス…30g  
 マヨネーズ……………大さじ2~3  
 ベビーリーフ、ミニトマト…各適宜

③に、生の玉ねぎのみじん切り(水にさらし、水気を絞る)を追加するとよりおいしいよ



※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます



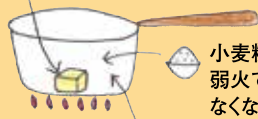


ほうれん草が  
なげれば  
いせの野菜でもOK!



3 厚手の鍋に、

バター50gを溶かし、



小麦粉50gを加え  
弱火で粉っぽさが  
なくなるまで炒める。

塩  
小さじ1/2  
こしょう  
少々



牛乳500mlを  
4回に分けて加え  
その都度よく混ぜ、  
ホワイトソースを作る。

で味つける。

1 たら



骨をとり、3~4つに切り、  
両面に軽く塩、こしょうをふり  
30分以上置く。

水気をふき小麦粉を薄くまぶす。

フライパンに、  
サラダ油少々を熱し、

たらを並べ入れ



両面をさっと焼き付けて  
取り出す。

4

③の鍋に、 ①のたら ②の玉ねぎとほうれん草

を加えてあたため、

グラタン皿に  
入れる。



半分に切った  
ゆで卵をのせ、  
ピザ用チーズを  
全体にちらし

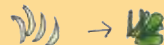
粗挽き黒こしょうをふる。

200°Cのオーブンで15~20分、  
表面がこんがり色づくまで焼く。

2

①のフライパンをさっとふき、

サラダ油少々を熱し、玉ねぎ(薄切り) ほうれん草(ゆでて3cm長さ)



の順に加えて炒め、



塩  
こしょう 各少々で味つけし  
取り出す。

## 食卓で春を先どり!

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

# たらの梅肉蒸し



### [材料(2人分)]

- 生たら…2切れ  
(約200g)
- 塩、酒…各少々
- 梅干し…大1個
- 長ねぎ…1/2本
- しいたけ…2個
- 小松菜…1/4把
- 塩…少々
- 酒…大さじ3
- しょうゆ…小さじ1
- ごま油…大さじ1

煮ても、揚げてても、焼いてもおいしいんですが、蒸し物も最高です。梅干しの風味でさっぱりと！最後にかける熱々のごま油がポイントです。

ナイチでは梅咲く季節…



3 蒸気の上った蒸し器に入れ、  
強火で約10分蒸す。



蒸し上がり  
2分前に  
小松菜をのせる。

電子レンジなら  
ラップをかけて  
600Wで4分ほど!



1



たら

骨をとり、両面に  
塩、酒各少々をふり10分以上置き、  
水気をふきとる。

梅干し



種をとりたく

しいたけ

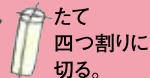


軸をとり  
薄切り

長ねぎ



4cm長さに  
切り



たて  
四つ割りに  
切る。

小松菜



4cm長さに  
切る。

4

蒸し上がったら、

しょうゆ小さじ1を回しかけ、



さらに



フライパンで  
熱々に熱した  
ごま油大さじ1を  
回しかけて完成!



2

耐熱皿に  
たらを並べ



長ねぎ しいたけ



をのせ、

たたき梅を  
所々にちらす。

全体に軽く塩をふり、



酒大さじ3を  
回しかける。



### 【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しょうがは皮をむいて千切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ④油をひいたフライパンで豚肉としょうがを炒め、豚肉の色が変わったらAを加えてさっと炒める。
- ⑤炊飯器にもち米、水、④を汁ごと加えて炊飯する。
- ⑥炊き上がったら、しっかり混ぜて器に盛り、紅しょうがを添えて完成。



レシピ制作/能戸英里

【材料(4人分)】(1人分)489kcal  
 もち米(きたゆきもちまたははくちようもち) ……………2合  
 豚ロース肉しょうが焼き用 ……200g  
 しょうが ……………30g  
 油 ……………小さじ1  
 A [しょうゆ ……………大さじ2  
 みりん ……………大さじ2  
 砂糖 ……………小さじ2  
 水 ……………300ml  
 紅しょうが ……………適量



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

※北海道産 きたゆきもち、風連産 はくちようもちはコープさっぽろ各店でお取り扱っています。

- 2月のもちごはん「豚のしょうが焼きおこわ」はコープのデリカコーナーで販売



もっ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「脱酸素剤エージレス®」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。

# 豚のしょうが焼き おこわ

## 2月のもちごはん

しょうがたっぷり炊き込んで、  
 体の芯からぽかぽかに。

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



## ほたとカリフラワーの ホワイトシチュー

【材料(2人分)】

ほたと貝柱……8個  
玉ねぎ……1/2個  
カリフラワー……1/4株  
ピーツ(缶詰)……適量  
バター……20g

小麦粉……15g  
牛乳……2と1/2カップ  
塩……小さじ1/2  
こしょう……少々  
A[塩……少々  
こしょう……少々

【作り方】

- ①ほたてはAで下味をつけ、カリフラワーは小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にバターの1/2量を中火で熱し、ほたてを入れて表面の色が変わる程度に両面をさっと焼きつけて取り出す。
- ③鍋に残りのバターを入れ、中火で玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。②を鍋に戻し、牛乳、カリフラワーを加えて塩、こしょうで味つけて5分ほど煮る。器に盛り、ピーツは厚さ5ミリに切ってハート型で抜き、シチューにのせる。



### 簡単アレンジメニュー



ゆでたマカロニとシチューを耐熱容器に入れ、ピザ用チーズをかけて焼くだけで、おいしいグラタンの完成!

※マルティーニ ベリーニは3月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。  
店舗でのお取扱いはございません。

玉ねぎと小麦粉を粉っぽさがなくなるまでしっかり炒めるのがコツ

桃の香りはじけるスパークリングカクテル  
マルティーニ ベリーニと楽しむ  
春のパーティーレシピ



マルティーニ ベリーニおいしい飲み方  
たっぷり水を入れたグラスに注ぐだけ。やさしい桃の甘さとフレッシュな香りが楽しめる、本格的なイタリアンスパークリングカクテルの完成です。



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

PR

# 香ばし 炒め野菜の うまみ



冷凍  
日清炒め技 ちゃんぽん 355g

鉄なべを使用し、高温直火で炒めた野菜のうまみが溶け込む濃厚な豚骨白湯スープと、太ストレート麺の相性が抜群なちゃんぽん麺です。

※冷凍 日清炒め技 ちゃんぽんは3月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

# シビれる辛さと 華やかな香り



冷凍  
日清 具多 辣椒担々麺 327g

ねりごまとすりごまをぜいたくに使用した濃厚担々スープに、コシのある麺と食べ応えのある具材を組み合わせた本格的な担々麺です。

花椒入り  
唐辛子  
バック付

レンジで簡単、本格濃厚中華。

## かきとほうれん草のソテー

[材料(2~3人分)]

かき(むき身)……………200g  
 塩・こしょう……………適量  
 薄力粉……………適量  
 ほうれん草……………100g  
 エキストラバージンオリーブオイル ……大さじ2  
 キッコーマンだし贅沢めんみ……………大さじ1  
 黒こしょう……………適量

[作り方]

- ①かきは洗って水気をふきとり、塩・こしょうで下味をつける。ほうれん草は4~5cm長さに切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、薄力粉をまぶしたかきを、表面がカリッとなるように焼く。
- ③かきをフライパンの隅に寄せ、ほうれん草を炒め、かきと合わせ、めんみを加えて炒める。
- ④器に盛り付け、黒こしょうをふる。

■調理時間 約15分



## かもねぎそば

[材料(2人分)]

そば(乾)……………160g  
 合鴨(または鶏もも肉)……………150g  
 A[キッコーマンだし贅沢めんみ……………大さじ1  
 ねぎ……………1本  
 サラダ油……………適量  
 B[キッコーマンだし贅沢めんみ……………80ml  
 水……………560ml  
 七味唐辛子・しょうが……………各適量

[作り方]

- ①合鴨は食べやすい大きさにそぎ切りする。ねぎは4~5cm長さに切る。しょうがはすりおろす。
- ②フライパンに油を熱してねぎを入れ、焼き色がつくまでしっかり焼き、取り出す。
- ③②のフライパンに油を足し、合鴨をさっと焼き、Aを加えて、照り焼きにする。
- ④そばをゆでて器に盛り、②、③のをせ、温めたBのつゆをかける。好みの薬味を添えていただく。

■調理時間 約20~30分

**kikkoman**  
 おいしい記憶をつくりたい。

キッコーマン食品株式会社  
 北海道支社

おおき けんたろう  
 青木 健太郎さん



こちらのレシピは、**キッコーマンいつでも新鮮だし贅沢めんみ**を使います!

こちらの贅沢めんみ、密封ボトルに目が行きがちですが、中身も通常のめんみと違ってご存じでしたか?めんみ愛用者様も、まだ使ったことの無い方も、ぜひ試してみてください!もちろん、北海道限定品です!

※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

お問合せ/キッコーマン(株) お客様相談センター ☎0120・120・358 受付時間/月~金9:00~17:00(祝日は除く)

AGF®  
Blendy®

# CAFÉ LATORY®

カフェラトリー

いつもの朝食が、  
ちょっと贅沢に

濃厚  
ミルクカフェラテ

濃厚  
ビター  
カフェラテ

濃厚キャラメルマキアート

濃厚  
ロイヤルミルクティー

いつでも、ふう。

AGF®

※写真はイメージです。



## 「ブレンディ®カフェラトリー」スティックのフレンチトースト

【材料(2人分)】

お好みの

「ブレンディ®カフェラトリー」

スティック……………1本

卵(溶きほぐす)……………1個

牛乳……………80ml

食パン

(1枚を4等分に切る)……………2枚

バター……………10g

お好みのフルーツ……………適量

はちみつまたは

メープルシロップ……………適量

【作り方】

- ①卵と牛乳をよく混ぜ合わせ、食パンを両面まんべんなく浸す。
- ②①の片面にスティックを1/2本分まんべんなく振りかける。
- ③フライパンにバターを入れて熱し、粉のついた面を下にして②を焼く。残りのスティックを粉のついていない面にまんべんなく振り、焦げないように様子を見ながら焼き色をつける。
- ④③を皿に盛りつけ、お好みのフルーツを添える。好みではちみつをたらす。

※2月第4週の宅配システムドックでご案内いたします。

※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。



## あえるだけ! 本格レストランのスパゲティ

### [材料(3人分)]

アンナマンマトマト&バジル……………1瓶  
 スパゲティ……………240g  
 生ハム……………6枚  
 ベビーリーフミックス……………1パック

### [作り方]

- ①塩(分量外)を加えた熱湯でスパゲティをゆでる。
- ②アンナマンマトマト&バジルを温め、①と和える。
- ③器に盛り付け、ベビーリーフミックス、生ハムを飾り、完成。

■調理時間 約15分



## たらのホイル焼～トマト&バジル風味～

### [材料(4人分)]

トマト……………2個  
 エリンギ……………1パック  
 ブロccoli……………1/2株  
 アンナマンマトマト&バジル……………1瓶  
 生たら……………4切れ  
 あさり(砂出し済、殻つき)……………12個  
 塩・こしょう……………少々

### [作り方]

- ①トマトはくし切り、エリンギ、ブロッコリーは食べやすい大きさにカットする。生たらは軽く塩・こしょうをする。
- ②アルミホイルに1/4量のアンナマンマトマト&バジルを広げ、その上にたらを一切れ、①の野菜とあさり3個を入れてきっちり包む。同様に他の3つも作る。
- ③オーブントースターで、中の具材に火が通るまで焼く。(約20分)

■調理時間 約30分



カゴメ株式会社 もりもと りさ  
 北海道支店 営業二課 **盛本 理紗**さん



こちらのレシピは、**アンナマンマトマト&バジル**を使います!

かけるだけで簡単に、本格的な手作りイタリアンができるバスタソースです。完熟トマトとバジルの豊かな風味を是非お楽しみください!

※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

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)

相性抜群!

# さば味噌煮缶×カレーの 新しいおいしさ

## さば味噌煮缶カレー



調理時間 約10分

[材料(1人分)]

プレミアム熟カレー 水……………130ml

……………1皿分(20g) ご飯……………適量

さば味噌煮缶 ……1缶

にんじん ……1/3本(50g)

いんげん豆 ……3本(10g)

おろししょうが ……小さじ1

宝幸  
さば味噌煮  
(国内産さば使用)



※カレー-ZEPPINは1トレーで2皿分です。2人分調理する場合は、カレールー以外の各材料を2倍にしてください。

[作り方]

- ①にんじんは食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れてふんわりラップをかけ、電子レンジ500Wで3分加熱する。半分に切ったいんげん豆を加えてさらに2〜3分、にんじんがやわらかくなるまで加熱する。
- ②鍋にさば味噌煮缶詰の汁と軽く崩したさばの身、おろししょうが、分量の水、①を加えて火にかける。
- ③沸騰したらいったん火を止め、カレールーを加えて混ぜ溶かす。
- ④再び弱火で煮込み、とろみがついたら火からおろし、ご飯とともに盛り付ける。

1皿分も  
作りやすい!

プレミアム熟カレーの  
らくわけトレー



- ・ちょっと使いや保存にも便利!
- ・お子さま用の作り分けも簡単!



グリコ プレミアム熟カレー  
(甘口・中辛・辛口)



グリコ カレーZEPPIN(絶品)  
(甘口・中辛・辛口)

明日をもっとおいしく

meiji



# meiji THE Chocolate

バレンタインを、ちょっとおしゃれに。

明治ザ・チョコレート 上質な8種の味わい



力強い深み  
コンフォートビター



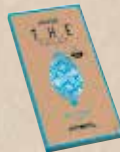
華やかな果実味  
エレガントビター



可憐に香る  
プリリアントミルク



優しく香る  
サニーミルク



軽やかな熟成感  
ビビッドミルク



濃密な深みと旨味  
ベルベットミルク



深遠なる旨味  
抹茶



鮮烈な香り  
フランボワーズ

※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

畑

の人の人に、  
会いに行くと、

第10回農業賞  
北海道知事大賞

ハスカップファーム山口農園(厚真町)

園主 山口 善紀さん



「日本の産地」を  
維持するために。



母が野生のハスカップを畑に移植したのはちょうど40年前。以来、大きくて甘い品種を求めて選抜育種を行い、2009年に「ゆうしげ」 「あつまみらい」を品種登録しました。その後、苗木を町外へ持ち出さないことを条件に町内生産者に苗木を販売し増殖を許可したところ、当時60軒ほどだったハスカップ農家は100軒を数えるまでに増え、厚真町は日本一の栽培面積を誇るハスカップ産地になりました。実は「日本一になること」は就農以来の私の夢。ハスカップのおいしさを一人でも多くの方に知ってもらおうと、ジャムやスイーツの製造販売にも取り組んでいます。ハスカップの表皮をイメージした黒い生地のハスカップクレープは、地元の子どもたちにも大人気なんです。現在はハスカップの自然栽培のほか、高齢で剪定作業が追いつかない農家のためにハスカップの剪定を請け負うチーム体制を整えるなど、「日本一のハスカップ産地」を維持する取り組みを進めています。



まだまだあるよ!

## 黄金そだちスイーツシリーズ

### 黄金そだちどらやき

北海道の契約農家が丹念に育てたエリモショウズを使用し、支笏の伏流水で炊きあげたあんが自慢です。



### 黄金そだちカステラ

きび砂糖を使用し、北海道産小麦でふんわりもっちり口溶けよく仕上げました。



## 北海道素材にこだわる「もりもと」が製造

製造元は千歳市に本社工場があるお菓子メーカーの「もりもと」。北海道の第一次産業を応援したいというコープさっぽろの思いに共感し、職人さんの技術を結集し、何度も試作を行って完成しました。



## 産まれてから3日以内の黄金そだちのたまご使用

卵の鮮度にこだわり、生産元のホクリヨウに特別に協力してもらって採卵してから3日以内の卵を使用しています。「黄金そだちのたまご」は味にクセがなく他の素材の風味を引き立ててくれるんです。



## 黄金そだちとは？

米の消費量減少に伴い稲作を休止する田んぼが増えています。コープさっぽろは北海道の田園風景を次世代に残すため、休耕田で生産した道産飼料米を配合するエサで育った酪農・畜産物を「黄金そだち」の統一ブランドで提供しています。

## 素材の個性が生きるベストバランスを追求

「黄金そだちのたまご」のほかにも、きび砂糖や北海道産バター、北海道産菜の花はちみつなど、素材にとことんこだわりました。それぞれの個性を引き出す調和のとれた配合がおいしさの秘密です。



しっとりとした口溶け

風味がほのかに香る  
菜の花はちみつの

この商品の担当は

商品部 食品部  
デイリーバイヤー  
くどう あさこ  
工藤 麻子さん



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!

マドレーヌ

2017.11月  
新発売!

黄金そだちのたまごを使用



※黄金そだちスイーツシリーズ各商品はコープさっぽろ全店で、また、マドレーヌは2月第3週と3月第2週、どらやきは3月第1週、カステラは2月第4週の宅配システムドックでご案内いたします。



## 友チョコにピッタリ!カップチョコレート

### 生チョコで作るカップチョコ&ハートチョコ

【材料(3.5cmアルミカップ6個・3.5cmハート型12個分)】  
 CO・OPファミリーチョコレート……………1袋(200g)  
 CO・OPデザートホイップ……………100ml  
 生協バター(食塩不使用)……………10g  
 ココアパウダー……………適量  
 トッピング材料(CO・OPミックスナッツ・アラザン) ……適量

#### 【作り方】

- ①ボウルに入れたチョコレートとバターに沸騰したデザートホイップを加え、よく混ぜ乳化させる。
- ②①をアルミカップ(6個)に流し入れる。残りはオープンペーパーを敷いた12cm×15cmのバットに流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③バットに流したチョコレートを湯煎で温めたハート型で抜く。
- ④ココアパウダーを振りかけ、その上にアラザン、ミックスナッツなどをのせてデコレーションする。



### ハートのクランチチョコレート

【材料(3.5cmハート型15個)】  
 CO・OPファミリーチョコレート…10個  
 CO・OPコーンフレーク(プレーン)……………50g  
 アーモンドダイス……………大さじ1

#### 【作り方】

- ①コーンフレークを厚手のビニール袋に入れて、めん棒で細かく砕く。
- ②ボウルに①とアーモンドダイスを入れ、湯煎で溶かしたチョコレートを加えよく混ぜ合わせる。
- ③型に入れ、上からスプーンで押しつめ、冷蔵庫で冷やし固める。



CO・OP  
食塩不使用ミックスナッツ



CO・OP  
ミルクココア+Ca



CO・OP  
ファミリーチョコレート



※CO・OP ファミリーチョコレートは2月第3週と3月第2週、CO・OP 食塩不使用ミックスナッツは2月第3・4週と3月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。  
 ※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!



今月のお悩み

彩りにほうれん草を

入れたいけれど

いつも同じおかずになっちゃう...  
ほうれん草のおかずレシピ教えて!

わたしたちが解決!

おひたしやごま和え  
だけじゃありません!  
おいしいほうれん草の  
レシピ教えます!



天使大学栄養学科3年  
あいりさん



天使大学栄養学科3年  
ななこさん

※レシピの分量は2人分です。栄養価は1人分です。



### ほうれん草入りナゲット

【材料(2人分)】

鶏ひき肉……………100g  
ほうれん草……………1株  
玉ねぎ……………20g  
にんじん……………10g  
A おろししょうが……………小さじ1  
塩……………小さじ1/4  
こしょう……………少々  
卵……………1/2個  
薄力粉……………小さじ1  
油……………小さじ1

【作り方】

- ゆでたほうれん草を1cmの長さに切り、玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。
- 耐熱ボウルに玉ねぎとにんじんを入れ、600Wで1分ほど加熱する。
- 鶏肉とほうれん草、②、Aを混ぜ、ナゲット型に成型する。
- 軽く薄力粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面焼く。

**Point**

ほうれん草が苦手なお子さんもパクパク食べられます。普段のおかずにもひつたりです!

●栄養価 / エネルギー135kcal  
たんぱく質12.5g 脂質7.5g 塩分0.9g



### ほうれん草とえびの中華サラダ

【材料(2人分)】

春雨……………40g  
ほうれん草……………3株  
えび……………6尾  
酒……………小さじ1  
酢……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1/4  
砂糖……………大さじ1/2  
中華顆粒だし……………小さじ1/3  
ごま油……………小さじ1/2  
白ごま……………小さじ1

【作り方】

- ほうれん草はさつとゆで、4cmの長さに切る。
- 春雨は熱湯で約3分ゆでる。えびは酒を加えた熱湯で1分ほどゆでる。
- ボウルにAを合わせ、しっかりと水切りした①と②を加えて和え、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

**Point**

シャキシャキのほうれん草とぷりぷりしたえびがよく合います。

●栄養価 / エネルギー133kcal  
たんぱく質6.4g 脂質2.2g 塩分0.6g



### ほうれん草と鶏肉のごまみそ炒め

【材料(2人分)】

鶏むね肉……………120g  
ほうれん草……………2株  
本しめじ……………1/2パック  
油……………小さじ1/2  
A みそ……………大さじ1/2  
酒……………大さじ1/2  
砂糖……………小さじ1/2  
おろしにんにく……………少々  
すりごま……………小さじ2

【作り方】

- ほうれん草はさつとゆで、4cmの長さに切る。しめじは小房に分ける。鶏肉は一口大に切る。
- 油をひいたフライパンで、鶏肉、しめじを炒める。
- 火が通ったら、水気を切ったほうれん草を加える。
- Aを加えてさらに炒め、最後にすりごまを加えて絡める。

**Point**

ヘルシーなのに満足感があります。ごまの風味がほうれん草の甘みを引き立てます。

●栄養価 / エネルギー118kcal  
たんぱく質15.9g 脂質4.1g 塩分0.6g

# 弁当を作りました!



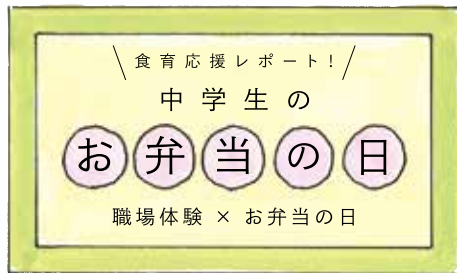
宮下さんのお母さんより

私のためにお弁当を作ってくれたこと、自分1人で最初から最後までお弁当を作ったこと、娘にとってどちらも初めての経験でした。とてもうれしい気持ちになるお弁当を作ってくれてありがとう。また作ってね!



加藤さんのお母さんより

さんびらごぼうの風味が冷めてもおいしかったです! 卵焼き、唐揚げも手作りって良いですね。ごちそうさまでした!



ちよこつと編集部へ札幌市立向陵中学校の2年生が職場体験にやってきました。3回目となる今回は、次世代に食をつなぐをテーマに「わが家のいちおしレシピー」をお弁当に取り入れ、誌面デザインもがんばってもらいました!

オトナの職場だ〜



1日目  
ビジネススマナリーやお弁当作りのレクチャーを受けたあと、レシピーや経費を考えてコープさつぽろへ買い物に。



それが新鮮?



インタビュー

2日目  
早起きをしてお弁当を作ったお弁当事務所のお掃除をしてから編集について学び、お弁当の撮影や誌面制作をしました。



お母さん、いつもありがとう!

# 采女たち、初めてお



金井さんのお母さんより

前夜から下ごしらえをし、当日も早朝から調理をしている様子を見て途中で手伝いたくなるのをグッと我慢、丁寧に作ったおかずは味付けも上手で驚きました。またお弁当を作ってほしいです。



前橋さんのお母さんより

初めてのお弁当作りということで、当日はいつもより早起きしていました。本人もうまくできるか心配しながらも自力でがんばっていました。今後、お弁当を作る機会があれば、また早起きして作ってほしいです。

初めてのお弁当作りと編集の仕事を経験し、職場体験。お弁当作りを通して、家族への感謝の気持ちや「食」について考える良い機会になったのではないのでしょうか。皆さんの未来に「つなぐ」きっかけになるようにしたいです。

編集部スタッフ一同



# お得で手間いらず いいコトいっぱい！

無洗米

「無洗米はおいしくない」そんなイメージも今は昔。実は経済的でもとてもおいしいお米なのです。

## おいしく無駄なく。 無洗米の新常識

### 1 本まじおごころ

肌又カの粘着力だけを  
利用して又カを取り除  
くB G 精米製法を採  
用。「うまみ層」を残し、  
お米本来のおいしさを  
味わえるのです。

※肌又カ：精米しても、米の表  
面に残っている粘着性のある  
ヌカのこと



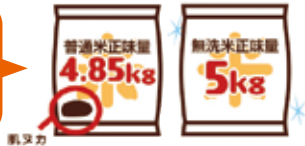
### 2 経済的でムダなし

無洗米は肌又カがあら  
かじめ取られているか  
ら、正味量が多いので  
す。

### 3 水の節約にも

3カップ分のお米をと  
ぐのに、約4・5リット  
ルの水を使っています。  
毎日炊くと無洗米なら  
2リットルペットボトル  
で1年間に約828本  
も節約！

5kgでは  
**150g**  
(1カップ強)  
お得なのです!



## 金芽米の おいしい炊き方

炊飯器付属の  
カップ(180cc)を  
使用する場合

いずれかの方法で、水が多め  
になるよう調節してください。

約1割少なめに計量(カップ9  
分目)または、お米1カップに  
つき水をださじ2~3杯プラス

白米と比べて  
約1割カロリーオフ!

金芽米はふっくらと炊き増える  
ので、少ないお米でいつもの  
量のご飯が炊き上がります。

ご飯100gあたり

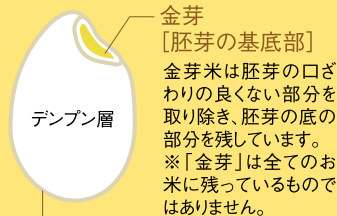
金芽米 144 kcal※1

白米 168 kcal※2

出典

※1 日本食品分析センター

※2 日本食品標準成分表



あこふんそう

亜糊粉層[うまみ層]

ヌカ層と白米の境目にある層。含まれている  
酵素の働きにより、上質な甘みとコクをつ  
くります。

## 「金芽米」 イチオシ無洗米

参加者募集!

## 子ども料理教室

小学生のお子さまを対象に、お米を使用した料理教室を開催します。

講師 能戸 英里 | 栄養士、調理師、北海道フードマイスター。「このたび」で食育活動やレシピ開発を行う3児の母。

日程とメニュー

2/24(土)

①10:30~12:00  
②13:30~15:00

水玉ケーキ寿司 他2品



3/24(土)

①10:30~12:00  
②13:30~15:00

デコおにぎり 他2品



■場 所 / コープキッチンスタジオ ソシア (札幌市南区川沿5条2丁目)

■対 象 / 小学1年生~6年生のお子さま

■募集人数 / 各回16名 [先着順]

■参加費 / 1人 500円

■応募方法 / キッチン受付、お電話、メールにてお申込みください。

おみやげ付き

メール

必要事項①~⑤を明記し、下記アドレスまでお送りください。  
①希望日時 ②お子さまの氏名(フリガナ) ③学年と年齢 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号

[csap7717@todock.jp](mailto:csap7717@todock.jp)

お電話

お申込み・お問合せ / コープキッチンスタジオ ソシア  
TEL 011・578・5250  
受付時間10:00~15:00 ※月~土(祝日を除く)

100  
円引



無洗米  
北いぶきななつぼし  
10kg

50  
円引



無洗米  
北いぶきななつぼし  
5kg

30  
円引



北海道  
こめ油  
600g

こめ油もお買得!お米コーナーで販売中です。

50  
円引



無洗米  
トドック北海道米  
ブレンド 5kg

ブレンド内容:基準外ゆめびりか5割、ふっくらんこ5割

「ナビタン」から  
月2回発券可能な  
クーポンです。

発券期間  
2月20日まで



50  
円引

金芽米  
無洗米ななつぼし  
5kg

無洗米が  
お得に買える!  
ナビタンクーポン配布中

平成29年産から店頭に登場

一般米2kgもご紹介します。



無洗米  
東川ほしのゆめ  
2kg



無洗米  
北いぶきななつぼし  
2kg



無洗米  
東川きたくりん  
2kg

脱酸素剤エージレス®を封入し、お米の酸化を防ぎます。  
未開封の状態なら精米日より3カ月程度品質を保持することが可能です。

脱酸素剤  
エージレス®で  
鮮度をキープ



※宅配でのお取り扱いはありません。

このマークが目印です

目標以上の32箱も収穫！！  
はい、アニマドーレ♪



アニマドーレには、  
農家さん、大学生、様々  
な分野の専門の方などたく  
さんの人が関わっています。いろ  
んな方がいるので普段聞くことが  
できない話が聞けて勉強になりました。コミュニケーションが苦手でも協力しながら農作業をしていると自然と楽しめ、たくさんの人と話  
すことができ良かったです。



## あつまれ！ アニマドーレ！ 火田が私たちに 教えてくれたこと



こんな土まみれの  
玉ねぎ、初めて見たよ！



農家のみなさんが、長い長  
い時間をかけて、心を込めて育  
てくれる野菜。種や苗を植えてから  
収穫するまでを、私たち高校生も少しだけ  
体験させていただきました。その中で、野菜  
たちが食卓に並ぶまでには、私たちの町へと  
運んでくれる人や、それをお店で売ってくれ  
る人たち…。たくさんの方がつなが  
って、協力していることを学びました。

アニマドーレとは、農の新たな伝え手を  
育てるプロジェクトです。開成中等教育  
学校と大通高等学校で単位認定  
された課外授業で、今回は、  
ファームインコース、販売営  
業コース、お弁当開発コー  
ス、広報・PRコースの四つ  
に分かれて活動しました。





このページは  
広報・PRコース  
で作りました！

【市立札幌大通高等学校】石井美由、早川春希、  
宇野桃加、奥村大貴、前田穂乃花、山本祐香  
【市立札幌開成中等教育学校】  
月居桃望、成田茉綾



私たち(僕たち)が  
体験したこと伝えたい！

イタリアにはアニマトーレと呼ばれる「教育者の視点  
で農家と子どもを仲介する人」がいます。アニマトー  
レはこのアニマトーレに北海道の“道”を掛け合わせ  
た造語で、生産者と生活者(学校や子どもたち)をつ  
なぎ、食の大切さを伝える人のことです。

※アニマトーレ(ANIMATORE)＝「元気になる人」という  
意味のイタリア語

お問合せ

011-671-9300 (株)のこたべ

高校生と動画を  
作りました！

アニマトーレ 検索



高校生が  
親子シェア弁当を  
開発中☆

農業体験で私たち  
が見たのは、楽しんで仕事をする農家の人たちの姿でした。畑を眺める農家さんの顔は、自信と誇りに満ち溢れていて、とてもかっこよかったです。これまでは農業について知らないことばかりでしたが、アニマトーレに参加して、自然の中で、自然とともに仕事をするの大変さや楽しさ、面白さを知ることができました。



農作業を体験して、農家の人たちは、自分が作ったものを食べる人たちのことを思い描きながら仕事をしてるんだということを知りました。だから、食べる側の私たちも、作ってくれた人のことを想像して、食事をしたいです。そして、もっと作る人と食べる人の距離が近くなると、いいなと思います。



笑顔でお客さんと話すって、実際にやってみると大変！





買い物に困っている  
方のところへ  
小さな店舗がまるごと  
家の前にやってくる！

## 移動販売車 「おまかせ便 カケル」

都心部・札幌市内でも  
本格運行！！  
今年度1000台体制に  
向けて増殖中。

Coopさつぽろの移動販売車  
「おまかせ便カケル」は、高齢化  
や過疎化で増加する、買い物難  
民をサポートするため、生活必  
需品から鮮度の高い生鮮食料  
品までを専用トラックに積み込  
み販売する「移動するお店」で  
す。決まった曜日・時間に巡回運  
行し、利用者のご自宅の軒先ま  
で出向いて顔見知りの関係も築  
きます。欲しい商品を承って次  
回の運行時にお届けする「御用  
聞き」的存在であり、また地域  
の見守りにも取り組んでいます。

2010年10月よりスタート  
し、現在、全道126市町村で  
87台が運行中。2016年から  
は札幌市内の西宮の沢店を拠  
点として、手稲区・北区・西区の  
一部で試験運行を開始。201  
7年7月には二十四軒店にも拠  
点を拡大し、都市部での運行を  
本格スタートしました。さらに  
12月、函館のいしかわ店で2号  
車が運行を開始し、函館地区は  
全19台と全道最大規模に。今  
後も札幌市南区や厚別区など、  
高齢化率の高い地域を対象に  
運行台数を増やし、2018年  
度中には1000台運行を目指し  
ます。

「地方を中心に広がった移動  
販売事業ですが、都市部の札幌  
でも地域によっては買い物に不



## 移動販売車「おまかせ便カケル」はここがスゴイ!!

### 信頼されている証し お財布を預かって精算

お客様には足が不自由で「お店」までお越しいただけない方もいます。中には担当者にお買い物メモとお財布を預け、代行業を依頼する方も。



### お迎え、お届けも万全！ 安全で楽しいご購入物の補助

販売拠点に到着。お客様のお宅には「毎度さまで〜す!」と玄関までお迎えし、「お店」までご案内。買い物袋もお持ちしてお手伝いします。



### これがトラックの荷台？ 商品は何と約 1000 種類！

商品は荷台の壁一面に設置された特製冷蔵ケースや棚に陳列し、内部はまさに「ミニ店舗」。歳時商品、テレビで紹介された商品も積み込みおすすめします。



### 店内を縦横無尽に駆け巡り 鋭い視線で商品を吟味！

商品は出発当日の朝、店頭から選んで積み込みます。部門担当者からその日のおすすめを聞いたり、自分の目で色ツヤ、見た目吟味してピックアップします。



コープさっぽろ  
移動販売車  
「おまかせ便カケル」  
の運行エリアなど  
詳しい情報は  
こちらへ

<https://www.sapporo.coop/content/?id=27>

きこない店  
移動販売車担当  
成田 圭子さん



先日、担当ルートを運行中、いつもご利用される方が来られないので心配になり、ご自宅の様子を見に行ったら、室内で倒れている姿を発見。すぐに救急車を呼び、大事に至りませんでした。これからも引き続き地域の見守りにも貢献できるよう頑張ります!

便を感じている方は多くいらっしゃいます。その日巡るコース上のお客様さまのお好みを思い浮かべながら、積み込む商品を考えているんですよ」とカケル歴6年目で、現在新人教育を受け持つ細木瑞世さんは話します。「今日、いい鮭が入っていますよ!」いかがですか?」とおすすめする様子は、まるで対面販売の市場。商品を手に取り、買い物するおばあちゃん、おじいちゃんは終始ニコニコして本当に楽しそう。ここにカケルの大きな魅力が詰まっています。



円山動物園 ホッキョクグマ館OPEN記念  
**南極点無補給単独徒歩到達で話題**  
**北極冒険家・荻田泰永さんが来る!**



対象  
 小学生以上  
 親子

札幌市円山動物園のホッキョクグマ館に「北極男」こと荻田さんがやってくる! 親子でGPSを使い、動物園を冒険しよう! 午後のトークショーでは野生のホッキョクグマやオオカミの話がたっぷり聞けます。

|          |  |
|----------|--|
| 日時<br>定員 | <b>3月25日(日) 要申込</b>  |
|          | 親子ワークショップ／11:00～12:00<br>親子10組<br>トークショー／13:00～14:00<br>50名 ※空きがあれば当日参加可<br>事前申込の方へトドックコースタープレゼント! |
| 場所       | 札幌市円山動物園 <small>詳しくはこちらへ!</small>  |
| 参加費      | 無料   |
| 応募方法     | コープさっぽろHPのイベントページからお申込ください。  |
|          | 応募締切:3月17日(土)必着  |



お問合せ

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

**脱原発講演会**



対象  
 組合員  
 さん

福島第一原発の原子力災害を通じて明らかになった原発の危険性、事故対応や廃炉にかかる困難性と莫大な費用、被災した市民の苦しみを札幌学院大学の川原茂雄先生に講演いただき、原発にたよらないエネルギー社会を考えます。

|      |  |
|------|--|
| 日時   | <b>3月2日(金) 10:30～12:00</b>   |
| 場所   | 組合員活動委員会 会議室<br>(札幌市中央区北9条西23丁目1-20)<br>※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。          |
|      | 参加費  |
| 応募方法 | メール・FAX・はがきに「脱原発講演会申込」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。<br><b>応募締切:2月28日(水)必着</b> |

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 脱原発講演会  
 TEL 011-641-5571 FAX 011-641-5573  
 メール a.takeda@todock.jp 月～金 10:00～17:00(祝日は除く)

コープさっぽろ×天使大学 健康企画  
**『カラダに美味しいごはん』**  
**栄養相談と試食会を開催します!**



対象  
 65歳以上  
 の方

健康への働きかけ・生活習慣病予防を図るため、栄養士による栄養のお話やご相談会を開催いたします。また『カラダに美味しいごはん』の試食会も行います。皆さまのご参加をお待ちしています。

|      |  |
|------|--|
| 日時   | <b>2月21日(水)</b><br>10:45～12:00(10:15受付開始)                  |
| 場所   | コープさっぽろ ほんどおり店 コミュニティルーム<br>札幌市白石区本通8丁目南1-1                |
| 参加費  | 無料   |
| 定員   | 16名  |
| 応募方法 | 下記お問合せ、コープさっぽろ配食事業部へお電話でお申込ください。<br><b>応募締切:2月10日(土)必着</b> |

お問合せ

コープさっぽろ 配食事業部 TEL 011-671-5738  
 月～土 10:00～18:00(祝日は除く)



組合員さんの声

赤ちゃんが泣き、ミルクのためポットにお湯をいただきました。声をかけられたので、注意されるのかと思いましたが、椅子をだし「良かったらこちらであげて下さい」と、ミルクを冷やす氷まで用意していただきました。



2017年度  
エコプロジェクト  
協賛商品結果報告



「エコプロジェクト協賛商品」とは、コープさっぽろがすすめている、札幌市円山動物園・旭川市旭山動物園・おびひろ動物園・釧路市動物園の「ホッキョクグマ応援プロジェクト」と植樹活動を行う「コープ未来の森づくり基金」の2つのエコプロジェクトにご賛同いただいたメーカーさまから、ご協賛いただいた商品です。2017年10月～11月の期間限定で、エコ協賛商品1品の売上数量に対して、2円を協賛金として2つのプロジェクトに使わせていただいております。2017年度の結果は次のようになります。

【参加企業数】224社  
【販売数】531個  
【協賛金額】3,220,548円

多くの方々のあたたかいご支援、心より感謝いたします。



家庭でできる国際協力  
書損じハガキ  
回収キャンペーン



対象  
組合員  
さん

コープさっぽろでは「家庭で参加できる国際協力」として、書損じハガキ回収活動に取り組んでいます。回収後は換金し、ユニセフ指定基金「プータン水と衛生プロジェクト」、「北海道ユニセフ協会」の2つの国際協力活動に活用します。※ユニセフ指定基金「プータン水と衛生プロジェクト」の募金額が目標額を超えた場合は、ユニセフ一般募金、緊急募金、その他の指定募金に活用させていただく場合があります。

日時 2月1日(木)～4月30日(月・休)

対象 書損じハガキ、切手、使用済携帯電話、商品券、貴金属類など

応募方法 店舗や宅配ドックで配布している「回収専用封筒」に入れ、店舗サービスカウンターまたは宅配担当者にお渡しください。回収封筒の所定欄へ組合員番号を記載いただくと、封筒1回につき、資源回収ポイントが1ポイント加算されます。

お問合せ

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

お味噌を手づくりしてみませんか?  
なるほど商品『仕込味噌』  
『手造り味噌キット』のご予約受付中!



対象  
組合員  
さん

昨年も大好評だった、なるほど商品『仕込味噌』の予約が始まりました。今年は、手造り味噌キットも予約受付します。お子さまと一緒に味噌造りをお楽しみください!

日時 1月21日(日)～3月31日(土)

場所 コープさっぽろ全店 サービスカウンター

●手造り味噌キット: 煮大豆、米麹、塩のほか、必要な道具をセットにしてご家庭でみその仕込から熟成まで体験いただける商品です。仕込後約3カ月で食べごろに。つくりかた説明書があるので安心! 2.3kg  
●仕込味噌: 工場で原料処理と配合を行ない、ご家庭では発酵・熟成をするだけ! お渡し後約3カ月で食べごろに。道内契約農家のお米「なつぼし」と大豆「ゆきびりか」を使用。2.5kg



商品  
内容



「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

## 株式会社 カネト アキホ

〒061-1274 北広島市大曲工業団地2丁目4番地4 TEL 011-377-2000



## 国際紙パルプ商事株式会社

北日本支店 札幌営業部

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

## 2017年度 イベント報告

報告  
第3弾

9/2 SAT 主催:札幌テレビ放送 協賛:コープさっぽろ エバラ食品工業 「コープさっぽろ・EBARA SMILE BBQ」

札幌ばんけいスキー場にて開催され、抽選で選ばれた19組69名の親子がBBQ上級インストラクターからチムニースターターを使った火おこし作業を教わり、BBQを楽しみました!

9/10 SUN 第33回コープさっぽろ・S&B杯ちびっ子健康マラソン大会

札幌市真駒内セキスイハイムスタジアムに、1,268名の小学生が大集合!ソウル五輪1万メートル代表として活躍したエスピーの遠藤さんをリーダーに、秋空の下みんなで楽しく元気に走りました。



9/23 SAT 日清オイリオ 北海道コンサドーレ札幌ジュニア サッカースクール

札幌ドーム屋外サッカー練習場にて約80組の親子が参加しました。講師は元日本代表選手の吉原宏太さん!練習や試合と吉原さんのトークショーを通して、サッカーが上達する方法を教わりました!終了後は、コンサドーレ札幌の試合を観戦!内容の濃い1日となりました。



11/11 SAT コープさっぽろ・森永グループ共同企画 全道の生協統合10周年記念「よしもと大運動会」

北海道青少年会館コンパス体育館にて小学3~6年生60名が、よしもと芸人のワッキーや大西ライオン、ガリットチュウと玉入れや綱引きなど、よしもと流にアレンジしたいろいろな種目にチャレンジしました!

ご報告した以外にも、各メーカーさんとイベントを実施できました。たくさんのご応募・ご参加ありがとうございました。次年度もお楽しみに!

## 各種募金へのご協力 ありがとうございました!



【ご報告①】  
2017年ユニセフキャンペーンについて  
10/21~12/20の2カ月間、店舗・宅配でユニセフキャンペーンが行われました。12/20現在の募金総額は11,206,773円となりました。

【ご報告②】  
書き損じハガキ回収活動について(8/1~10/31)  
「家庭でできる社会貢献」として取り組まれた書損じハガキ回収活動には、9,648件もの善意が寄せられました。コープ未来の森づくり基金、コープ子育て支援基金、北海道ユニセフ協会の3つの社会貢献活動に活用されます。

【ご報告③】  
コープ年末助け合い募金について  
募金総額は2,575,700円となりました。募金は必要経費を差し引き、コープくらの助け合いの会と(公財)コープさっぽろ社会福祉基金の活動に役立てられます。

募金にご協力いただいた多くの組合員さんに、こころよりお礼申し上げます。

2.16  
Fri

職場を見て、体感して、私たちと働きませんか？

バスで行く！

# コープさっぽろお仕事見学ツアー in 江別

江別市内にあるコープさっぽろ関連のお仕事現場4カ所をまわる、お仕事見学ツアー&説明会を開催いたします！  
職場の雰囲気やお仕事を見学し、その場で質問もできますよ。  
お仕事をお探しの方、お気軽に参加してみませんか？

採用担当の渡邊が解説！  
「江別でコープ」の魅力

魅力ポイント  
その2

魅力ポイント  
その1

前回開催のお仕事見学ツアーの様子



「未経験者も大歓迎！」

お仕事は時間をかけ、親切、丁寧に指導しますので、はじめての方でも大丈夫です!!



「送迎バス」  
勤務地、お住まいのエリアによっては、通勤に送迎バスをご利用いただけます。



魅力ポイント  
その3

コープさっぽろ保育園  
アクリンコ  
「白樺aurinko」



野幌末広町にあるコープさっぽろ事業所内保育園は、従業員さん枠を確保。園庭や畑があり、野外活動を中心とした自然とのふれあい保育を展開しています。



北欧の子育て方法を取り入れた保育を行います。  
(保育対象:6カ月~2歳)

前はシュークリームが  
おみやげでした!!



バスで行く！

コープさっぽろお仕事見学ツアーin江別

日時 2月16日(金)10:00~14:00予定

集合場所 ①野幌駅(北口)10:00集合  
②コープさっぽろ野幌店10:10集合

持ち物  
・筆記用具・上履き(スリッパなど)  
託児利用のお子さまの持ち物  
・お弁当・飲み物・着替え  
・おむつ(おしりふき)・上履き  
※参加される大人の方の昼食はこちらでご用意いたします。

定員 15名

申込方法  
下記HPよりお申込ください。  
URL: <https://www.sapporo.coop/content/?id=1223>  
申込締切:2月14日(水)11:30  
※当日面接も可能です。ご希望の方は写真付き履歴書をご持参ください。詳しくはこちらへ!  
※当日は白樺aurinkoで託児も行います。(対象/1歳~未就学児)



見学場所  
①江別食品工場(江別市西野幌120-6)  
②江別キット工場(江別市東野幌44-1)  
③北海道ロジサービス(江別市東野幌44-1)  
④宅配ドック江別センター(江別市工業町9-7)

募集職種  
食品製造、倉庫内商品仕分け、ドック配達等。  
※給与・勤務時間等は勤務地によって異なりますので当日ご説明いたします。

【お問合せ】  
コープさっぽろ広報採用部 TEL:011・671・2541  
(平日10:00~17:00 担当/わたなべ・まつばら)

## 手羽元と白菜のスープ

### 【材料(2人分)】

手羽元…………… 4本 水……………400ml  
白菜……………100g 酒……………大さじ1  
しいたけ…………… 2枚 塩……………小さじ1/2  
玉ねぎ……………1/4個 塩・黒こしょう… 適量  
にんにく……………1/2片

### 【作り方】

- ①手羽元は骨の両サイドに切れ込みを入れ、流水で洗う。
- ②白菜は1cmの幅に、しいたけ、玉ねぎはスライスする。
- ③鍋に①と水を入れて火にかけ、沸騰し、アクが出たら取り除く。
- ④アクが出なくなったら、酒と皮をむいてつぶしたにんにく、塩を入れる。
- ⑤②を加え、20分ほど弱火で煮込み、塩・黒こしょうで味を調えて完成。



野菜を入れるタイミングで雑穀などを加えると  
ボリュームのある1品に仕上がります。

栄養士 能戸英里の

# ひとさら ごはん

vol.5

ひとさらのスープに

栄養ぎっしり!

このスープさえあれば

ココロもカラダも満たされる

具たくさんスープです。

*Let's make  
side dish soup!*

# 福祉のお仕事探しは 北海道福祉人材センターへ!

## 北海道福祉人材センターとは?

北海道社会福祉協議会が厚生労働大臣の許可を得て運営する無料職業紹介所です。  
(北海道委託事業)

様々な事業を  
実施しています

## 福祉のお仕事を

### 知りたい方へ!

- 福祉の職場や資格を知る

相談事業

- 実際に福祉の現場で働いてみる

職場体験事業

### 学びたい方へ!

- 福祉の職場で活かせる知識・技術を身に付ける

ステップアップ  
講習会

### 働きたい方へ!

- 希望する条件に合う職場を紹介

無料職業紹介事業

- 多くの事業所の説明が聞ける

職場説明会



その他に、離職した介護福祉士等の再就業支援や、就職後の相談等にも応じています。

社会福祉法人 北海道社会福祉協議会  
北海道福祉人材センター

福祉人材無料職業紹介所

<http://www.dosyakyo.or.jp/jinzai/>

TEL.011-272-6662 FAX.011-272-6663

〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目1 かでの2.7 3階

※月曜～金曜 午前9時から午後5時まで(受付は午後4時30分まで)

※土曜・日曜・祝日および年末年始(12月29日～1月3日)はお休みです。

## 全道6ヶ所の 福祉人材バンク

全道6ヶ所にある福祉人材バンクは、福祉人材センターと同様に無料職業紹介や相談事業をはじめ、各種事業を行っています。福祉人材センター・バンクには担当エリアがありますが、まずは、お近くの人材センター・バンクにお気軽にご相談ください。

①函館市社会福祉協議会  
函館市福祉人材バンク  
TEL 0138-23-8546

②旭川市社会福祉協議会  
旭川市福祉人材バンク  
TEL 0166-23-0138

③釧路市社会福祉協議会  
釧路市福祉人材バンク  
TEL 0154-24-1686

④帯広市社会福祉協議会  
帯広市福祉人材バンク  
TEL 0155-27-2525

⑤北見市社会福祉協議会  
北見市福祉人材バンク  
TEL 0157-22-8046

⑥苫小牧市社会福祉協議会  
苫小牧市福祉人材バンク  
TEL 0144-32-7111

「福祉のお仕事」ホームページ  
<http://www.fukushi-work.jp/>



このホームページでは、求人情報の検索・閲覧・求職票の登録・応募が可能です。

「安心なくらし」のご提案

お申込みいただけるどうぶつと年齢 犬・猫 7歳11ヶ月まで

※年齢は保険契約の始期日時点での満年齢です。

現在、一般契約でご契約中の組合員さんは、ご継続時にご相談ください。

アニコム損保のペット保険  
どうぶつ健保  
ふぁみりい

ペット保険  
シェア **No.1**

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

全国すべての動物病院での診療費が対象です。

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

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

約 **10%** 割安\*  
組合員さんは  
**お得!!**

※保険料の分割割増がかからないため。

集团扱契約(年払)は一般契約(年払)に比べて**3%**割安です!!

ずっと元気でいて  
ほしいから



資料請求は  
まずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)



**0120-37-2523**

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

# 0点とっても抱きしめよう。 生まれてくれてありがとう。

昨年10月6日に開催された  
くらしの見直し講演会の報告です。  
木下晴弘さんによる「目からウロコの子育て成功法」。  
募集定員90名に対し、倍のお申し込みをいただきました。  
やる気のない子の心に火を灯し、魂を揺さぶり、導くには…

存在そのものがすばらしい。

「あなたはもし、自分が乗っている飛行機が

墜落しそうなとき、誰に何を残し、伝えますか？」

究極の状況に追い込まれたとき、

人は本質に気づきます。私たちはつい、

子どもにもっと勉強してほしい、

良い学校に行ってほしい、幸せになつてほしいから、

と思いがち。

でも「あなたがいるだけでうれしいー」

「生まれてくれてありがとう」と

子どもの存在そのものを認める、伝える、

それを継続していくこと。

存在承認こそが子どもの幸せへの第一歩なのです。

参加者から  
いただいた  
感想です

成果や行動に対する行動承認ばかりしていたように思いますが存在承認ですね。子どもたちにはそのままの2人が大好きだよと伝えたいと思いました。大好き、生まれてくれてうれしいよとたくさん伝えたいです。

さっそく今日帰ったら、子どもを抱きしめようと思います！怒ってばかりで、子どもの話を聞いていなかった自分を省みる良い機会となり、感謝します。

胸に響く、ステキな宝物をいただいた気持ちになりました。赤ちゃん返りて下の子たちに暴力をふるってしまふ(手をあげたりつねったり)長男をぎゅぎゅう抱きしめて存在承認したいと思えます。早く帰って、しなくちや…。



講師

木下晴弘さんプロフィール

1965年、大阪府生まれ。灘高校など超難関校に多くの生徒を合格させてきた元カリスマ塾講師。学力だけでなく人間力も伸ばす指導は、生徒・保護者からも絶大な支持を得る。現・株式会社アビリティレニング代表取締役。

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ  
コープ共済センター

☎0120-25-9431  
月～土 / 9:00～18:00 (日曜休業)

＜CO・OP共済に加入するには＞出資金をお支払いいただき、お近くのコープさっぽろの組合員になることが必要です。コープさっぽろは、お店や宅配で暮らしに貢献しています。

契約引受団体：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！

旅の魅力いっぱい!!

いそがずのんびり ゆっくり ゆったり

# ゆったり旅

バリアフリーなツアー旅行

ゆっくり歩行の方、車椅子の方、ご同行者様など、ご旅行に参加するすべての皆様が安心して楽しめます。

**安心!**  
**添乗員同行**  
ゆっくり歩行、  
車椅子の方も  
安心参加

- ゆとりの行程で、**ゆっくり歩行の方も安心**
- 滞在時間もたっぷり、休憩も多く取ります
- 車椅子利用の方も参加OK
- 現地では安心の車椅子で乗車できるリフト付バス又はタクシー利用
- ご宿泊はユニバーサルルーム(先着順)利用可能
- 新千歳空港より添乗員同行、食事付き

## ゆったり旅「参加者アンケート」より

ゆったり旅は、今回で2回目の参加になります。前回同様、車いすでの参加でしたので、神社・お寺等の砂利道を押しいただき、介助なしでは旅行に参加できなかったと思います。添乗員さん、タクシーの運転手さんにも親切にしてくださいました。あっという間の4日間でした。楽しい時間をありがとうございました。

「ゆったり旅12月秋の京都満喫古都をめぐる旅4日間」参加車いす利用 ご夫婦で参加、函館市 Y様



下歳→ホノルル 直行便利利用 & 食事観光付!

ゆっくり歩行、杖、安心 憧れの  
車いす利用の方も参加 ハワイ6日間

車いすOK  
添乗員同行!

出発日 2018年4月20日(金)

■2名~3名1室利用 大人お1人様

# 349,800円

(1人部屋 78,000円追加)

## ツアーポイント

### 海外旅行を諦めていませんか?

他の方に迷惑がかかるから…、行程のスピードについていけないから…等の不安から、旅行の参加をためらっていませんか? 杖でゆっくり歩行の方、車いす利用の方でも安心してご参加いただける「ゆったり旅」に、ハワイが初登場。ツアーではユニバーサルルーム(先着順)やリフト付きバスの利用を予定しています。ハワイオアフ島の代表的な観光地をのんびりゆったり巡るので、不安のある方も大丈夫。宿泊は人気のデラックスリゾートホテル「ハイアット」。ハワイの心地よい風を感じに行きませんか?

リフト付バス(一例)

|      |                                    |   |
|------|------------------------------------|---|
| 4/20 | 新千歳発(20:00頃)→日付変更線→ホノルル着/ホノルル市内観光  | ■募集人員/15名様(最少催行人員10名) ■新千歳空港より添乗員同行 ■ハワイアン航空直行便利利用          |
| 4/21 | オアフ島一周観光(ダイヤモンドヘッド、ハナウマ湾、パールハーバー他) |   |
| 4/22 | ホノルルビーチ散策/シーライフパーク                 | ■食事(機内食4回・朝食4回 昼食4回・夕食4回) ■空港税約8,500円、燃油サーチャージ8,000円(変動有)別途 |
| 4/23 | アウトレットにてショッピング/午後自由行動/ディナークルーズ     |   |
| 4/24 | 空港へ/ホノルル発→日付変更線→                   | ■利用ホテル/ハイアットリージェンシーワイキキリゾート&スパ利用(ユニバーサルルーム先着3室あり)           |
| 4/25 | →千歳空港着(17:00頃)                     |   |

■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)

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

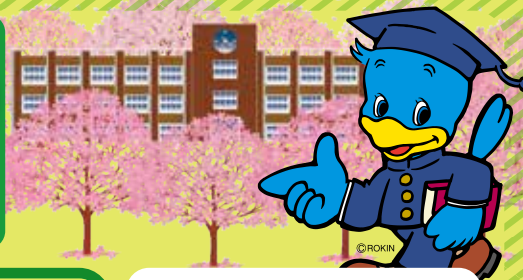
●コープさっぽろ店内「コーポトラベル」もご利用ください。  
・ルーシー店 011-855-2628 ・ソシア店 011-572-5647  
・星置店 011-685-7081 ・にしの店 011-668-3722  
・平岡店 011-885-3541 ・いしかり店 0133-74-3175  
全道15店舗



# コープ教育ローン

キャン  
ペーン

キャンペーン期間 2017年11月1日(水) ▶ 2018年4月30日(月・休)  
お申込受付まで



コープさっぽろ組合員の方、  
もしくはコープさっぽろ組合員の  
配偶者の方で、

ろうきんの教育ローン  
【証書貸付・カード型】を  
お借入いただいた方に!

コープさっぽろ専用電子マネー  
ちょこっとカード

または図書カードを  
抽選でプレゼント!

\*1 「ちょこっとカード(コープさっぽろ組合員証へのポイント付与も可)」、「図書カード」のどちらか1つをお選びいただけます。  
※抽選日以前に完済・解約された場合はキャンペーンの対象外となります。  
※景品の抽選についてはキャンペーン終了後の6月上旬頃に行います。2018年6月下旬頃の賞品発送をもって発表にかえさせていただきます。

ろうきんとコープさっぽろは、同じ協同組合の仲間です。\*協同組合とは、人と人の結びつきによる非営利の協同組織です。

🏠 教育ローン【証書貸付】のお借入で!



お申込金額50万円以上かつ、  
返済年数1年以上の方

抽選で100様に

プレゼント!

🏠 教育ローン【カード型】の新規ご契約で!



抽選で30様に

プレゼント!

【キャンペーン対象】

①～③の全てに該当する方

① コープさっぽろ組合員の方、もしくは  
コープさっぽろ組合員の配偶者の方

※コープさっぽろ組合員の配偶者の方がローンお借入される場合、ろうきんクラブアソシエールへの加入が必要となります。入会金として1,000円をご負担いただけます(年会費は不要です)。  
※コープさっぽろ組合員ではない場合は、ローンご契約日までにコープさっぽろ組合員にご加入していただければ対象となります。

※自営業者の方、会社役員の方は対象となりません。  
※コープさっぽろ組合員の方以外にも、北海道労働金庫に出資加入いただいている生協の組合員の方はキャンペーンの対象となります。詳しくは(ろうきん)へお問合せください。

② キャンペーン期間中に教育ローン【証書貸付・カード型】をお借入いただいた方

※2018年5月31日(木)までにお借入される方が対象となります。

③ キャンペーン期間中にキャンペーン申込書を(ろうきん)にご提出いただいた方

※キャンペーン申込書はローンのお申込時にお渡しいたします。ろうきん窓口もしくはご郵送にてご提出ください。

\*この広告の内容は、2017年11月1日現在のものです。

お問合せはお気軽に  
(ろうきん)店舗、  
またはフリーダイヤルへ

北海道ろうきん  
コールセンター



0120-5-109-26

ご利用時間  
AM9:00～PM5:00  
土・日・祝日、年末年始は  
休業します。

ホームページより  
仮申込ができます

北海道ろうきん

検索



<http://www.rokin-hokkaido.or.jp>



「北海道ろうきん」は、道内で活動するNPO、  
ボランティア団体を応援しています。

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

### えびぶりっぷり! しおやきそば

ざいりょう・2人分

|          |        |
|----------|--------|
| むしちゅうかめん | 2ふくら   |
| あぶら      | 小さじ1   |
| えび       | 10び    |
| さけ       | 小さじ2   |
| しお       | 少々     |
| かたくりこ    | 小さじ2   |
| にら       | 1/2たば  |
| 長ねぎ      | 20g    |
| にんにく     | 1かけ    |
| ごまあぶら    | 大さじ1   |
| しお       | 小さじ2/3 |
| 黒こしょう    | てきりょう  |

7 フライパンに、あぶらを入れて、強火(つよび)であたためる。



8 めんを入れ、さいばしで広げる。

広げたら、しばらくさわらず...



9 パチパチと音がしてきたら、ひっくりかえてはんたいがわもやく。



こうばしいにおい...

4 かさねて、4cmくらいの長さに切る。



5 にんにくはすりおろす。



手でもてないくらい  
小さくなったら、  
みじん切りに!

6 長ねぎはななめにうすくスライスする。



1 えびをボウルに入れ、さけをふりかけ、しおでもみ、かたくりこをまぶす。



2 めんはふくろの上からかくもみほぐしておく。



3 には半分の長さに切る。





13 えびの色が  
わつたらなら  
をくわえる。



14 さつのため、めんをも  
どし入れる。



15 しお、黒こしょうで味を  
ととのえてかんせい!



10 いちど、おさらにとり出しておく。



11 フライパンにごまあぶら、  
にんにく、長ねぎを入れて  
中火であたためる。



12 えびを両面(りょうめん)  
やく。



めんがベチャベチャに  
ならないようにするためです!

えびのぷりっとした歯ごたえがおいしい1品。にらとねぎの香りを楽しめるよう、シンプルな味付けにしました!

ラーメンのめんと焼きそばのめんは何がちがうの?

どちらも中華めんて材料はほとんど同じです。ラーメンのめんは材料をこねた後粉をまぶしてくっつかないようにしています。焼きそばのめんは材料をこねた後、蒸して、めん同士がくっつかないように油をまぶしています。蒸しているの、ラーメンのようなコシはありませんが、もちもちとした食感を楽しめます!

コシ・アムネ!



もちもちネ!



# ふしぎっち

## 氷立章

とめてくれるな

ふん★はせがわけいすけ  
え★ごくれけいすけ

うめよふやせよ のまき

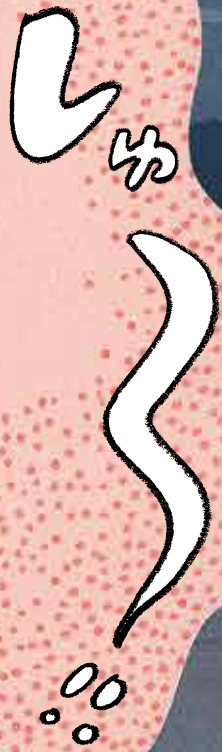
SIG★MAMA

ビッグママのおなかには  
小さな小さなたまごが  
ぎっしり。

180万〜400万コ！  
冬のいちばん寒い日に  
ビッグママはさんげづく。

ほらほら 今日  
朝からムズムズ。  
ママのおなか  
はちきれそう。

ほらきたよ！  
サン、ニ、イチ……。



大きなおなかに  
たまごが何コ  
入っているの？



くらくつめたい 海のそこ  
ゆっくりゆらら 泳ぐのは  
でっぶり太った  
ビッグママ。

せつめいしよう！ おなかの中のたまごの重さは、体全体の重さの20%をこえます。

たんじょう

ぶ

ねえねえ  
たははどれぐらい  
大きくなるの？

ビッグママの子どもは おおく 大食らい。

エビや こさかなが 大こうぶつ。

たらふく食べて 大きく育つ。

1ミリの たまごから ふかして 育って

1年で15センチ、2年で30センチ、

3年で45センチ…。 まだまだ育って

大きなものは 1メートルを こえるのよ。

75  
センチ

30  
センチ

45  
センチ

100  
センチ

2さい

3さい

4さい

1  
ミリ

せつめいしょう！ オス・メスとも2～3年で成魚になり、寿命(じゅみょう)は12年以上といわれています。

しがしやたらめったに  
食べるねえ～

おしゃ

おしゃ

おしゃ

おしゃ

おしゃ

おしゃ

おしゃ

おしゃ



# 北海道の うつわ時間

「黒釉流し紋様」の中鉢  
4,000円(手前)。同じ釉薬  
でも奥の飯椀3,000円は焼  
成方法が異なるため、ペー  
ジュがかった地色に

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx  
小泉さんの器はP24の  
レシピに使用しています  
xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx



## 削ぎ落としていく「美」

### 潔く、凜とした磁器の佇まい

陶芸を始める前から器  
を見るのも、買うのも好き  
だったという小泉さん。仕事  
を辞めてから「自分で作り  
たい」と2年半、陶芸教室  
に通い詰める毎日が続いた  
そう。入口は陶器でしたが、  
次第に磁器ならではの白に  
ひかれるようになり、磁器の  
指導を受けるために先生の  
下へ。数種を試した上で、理  
想的な有田の土に出会い、  
現在は個人で磁器制作を  
手掛けています。

われるだけあり、成形、乾燥  
後も専用のカンナを使って  
思い描く形になるまで削り  
ながら薄さを調整します。  
「磁器を始めたのはキレ  
いなフォルムを作りたいとい  
う思いから。磁器の特性を  
生かした美しい形をもっと  
もっと表現していきたい」と  
小泉さんは話します。

白い器に自由に描いた黒  
のラインは、静のイメージが  
強い磁器に、勢いのある  
「動」の要素を加えた小泉  
さんオリジナルの作風です。

## 作り手の食卓

～こんなふうに使っています～ 小泉家の一枚

遊びのある華やかな器にサラダ菜、豆腐、ミックスナッツを盛り、ごまドレッシングをかけていただきます。料理を盛ったときに、どこか非日常性を感じる器づくりを心がけています。



(札幌市)

こいずみ みつえ  
小泉満恵さん

1997年から陶芸を始め、2002年開業。陶芸の基礎を学んだ後、現在は磁器専門の作り手に。作品についてのお問合せや購入の相談は、HPから(<https://mitsuewebsite.jimdo.com/>)。

お酒を飲まない小泉さん。でも「作るのが楽しい」と話す酒器は、ほとんどが一点物

## おしえてください

### 🎁 今月のプレゼント



3名様

ぎょれんより  
「北海道産  
まだら加工品セット」



1名様

P26「たらのアクア  
パッツア」で使用の器



3名様

P41  
カゴメより  
「カゴメ商品詰合せ」

- 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「卵」「さくらんぼ」のレシピを教えてください
- Q3 「卵」「さくらんぼ」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：2月20日(火)必着

●郵送 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
コープさっぽろ広報室 ちょこっと編集部「2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

生産者特集。1回目は時化で中止。2回目も船がいつ帰るかわからない状況下の取材。とはいえ市場関係者には毎日のこと。港待機で何日も家に帰れず、妻に浮気を疑われたと笑う大西さん。海を愛する男のあるある話でした。(長谷川圭介)



# ごはんとおかずインデックス

今月は  
33レシピ!!

## たら

- たらと白菜のミルフィーユ…………… 18
- たらポテサラ…………… 20
- たらのしゃぶしゃぶ
- セリとりんごの和え物…………… 21
- たらの粕漬け…………… 22
- たらのでんぶ…………… 23
- つきこんにゃくの子和え…………… 24
- たらのすり身汁…………… 25
- たらのピザ風…………… 25
- たらのアクアパッツア…………… 26
- たらのピカタ クリームソース…………… 26
- たらチリ…………… 27
- たらと長いものめんつゆ煮…………… 27
- たらと水菜の湯豆腐…………… 28

- たらのからあげ みぞれあんかけ…………… 30
- たらのフライ タルタルソース…………… 31
- たらとほうれん草のグラタン…………… 32
- たらの梅肉蒸し…………… 34
- たらのホイル焼き〜トマト&バジル風味〜 41
- たらちりみそバター仕立て…………… 裏表紙

## ごはんもの

- 豚のしょうが焼きおこわ…………… 36
- さば味噌煮缶カレー…………… 42

## スープ

- はたとカリフラワーのホワイトシチュー 37
- 手羽元と白菜のスープ…………… 60

## ほうれん草

- かきとほうれん草のソテー…………… 39
- ほうれん草と鶏肉のごまみそ炒め…………… 47
- ほうれん草とえびの中華サラダ…………… 47
- ほうれん草入りナゲット…………… 47

## めん

- かもねぎそば…………… 39
- あえるだけ! 本格レストランのスパゲティ 41
- しおやきそば…………… 66

## デザート

- カフェラトリースティックのフレンチトースト 40
- ハートのクランチチョコレート…………… 46
- 生チョコで作るカップチョコ&ハートチョコ 46



第71号  
2018年2月1日発行(毎月1日発行)  
発行元/コープさっぽろ広報採用部  
ちょこっと編集部  
札幌市西区登美11条5丁目10-1  
TEL 011-671-5770

企画制作/(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)

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、竹村貴子、長谷川美穂  
中田明美、田村裕子、阿部登茂子  
田島健、日當直美、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2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   |
|--------------------------|--------------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------|--------------------------|---|
| 28                       | 29                             | 30                        | 31                      | 1<br>😊 ☺ 10<br>☺    | 2<br>☺ 10                | 3<br>☺ 10<br>節分・大豆の日・<br>のり巻きの日   |
| 4<br>📦 10<br>立春          | 5                              | 6<br>😊<br>海苔の日・<br>抹茶の日   | 7                       | 8<br>😊              | 9<br>☺<br>ふくの日・<br>肉の日   | 10<br>😊 10<br>豚丼の日・<br>ふきのとうの日<br><br>※ちびっこコープデー<br>らくちん便サービスデーは<br>実施いたしません。 |
| 11<br>📦 🍀 10<br>建国記念の日   | 12<br>😊 10<br>振替休日<br>レトルカレーの日 | 13<br>😊                   | 14<br>📦<br>バレンタイン<br>デー | 15<br>😊 10          | 16<br>☺<br>餃子の日・<br>寒天の日 | 17<br>😊 10<br>千切大根・<br>切干大根の日   |
| 宅配保存版 業務用カタログ「La Cook」配布 |                                |                           |                         |                     |                          |   |
| 18<br>📦 10 ☺<br>☺        | 19                             | 20<br>😊 10<br>アレルギー<br>の日 | 21                      | 22<br>😊 10<br>おでんの日 | 23<br>☺ 10               | 24<br>😊 10  |
| 25<br>📦 10 ☺             | 26                             | 27<br>😊                   | 28<br>📦<br>ビスケット<br>の日  | 1                   | 2                        | 3   |



ちょこっとカードに  
1万円チャージごとにコープ商品プレゼント



冷凍食品  
超特価デー



ちょこっとカード  
5%OFF



clover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)。

コープさっぽろ

検索

# NEW VELLFIRE DEBUT!!

圧倒するか、圧倒されるか。



## VELLFIRE

VELLFIRE ZG (3,500cc・7人乗り・4WD)

■車両本体価格(消費税8%込み)

# 5,172,120円

Photo:VELLFIRE ZG(3,500cc・7人乗り)。ボディカラーのパーニンブラッククリスタル&チェーンガラスブレイク(222)(32,400円)はメーカーオプション。  
※1.E-Fourは、機械式4WDとは機構および性能が異なります。様々な走行状態に応じてFF(前輪駆動)走行状態から4WD(4輪駆動)走行状態まで自動的に制御し、安定した操縦性、走行の安定性および燃費の向上に寄与するものです。

車両本体  
価格帯

### VELLFIRE **HYBRID E-Four\***

4,394,520円[HYBRID X(8人乗り)]～  
7,534,080円[HYBRID Executive Lounge Z(7人乗り)]

### VELLFIRE **GASOLINE 3,500cc**

4,978,800円[ZG(7人乗り・2WD)]～  
7,403,400円[Executive Lounge Z(7人乗り・4WD)]

### VELLFIRE **GASOLINE 2,500cc**

3,404,160円[X(8人乗り・2WD)]～  
4,642,920円[Z“Gエディション”(7人乗り・4WD)]

# Toyota Safety Sense 全車標準装備

新たな安全機能を採用し、既存機能の性能も向上。  
さらに幅広いシーンで安全安心なドライビングをサポートする、次世代の予防安全パッケージを全車に標準装備。



## 衝突回避支援パッケージ

衝突の回避や衝突時の被害軽減をサポート。

**プリクラッシュセーフティ** (歩行者[昼夜]自転車運転者[昼]検知機能付衝突回避支援タイプ/ミリ波レーダー+単眼カメラ方式)

先行車との車間距離を保って追従走行。

**レーダークルーズコントロール** (全車速追従機能付)

車線内を走行するためのステアリング操作をアシスト。

**レーントレーシングアシスト**

[車線維持支援機能] [車線逸脱警報機能 / 車線逸脱抑制機能] [ふらつき警報機能]

交通標識の見落としを軽減。

**ロードサインアシスト**

トヨタ  
ブランド  
国内初

2017年  
12月現在

夜間の歩行者の早期発見に貢献。/ 前方車を眩惑することなく視界を確保。

**オートマチックハイビーム**\*2 / **アダプティブハイビームシステム**\*2

■プリクラッシュセーフティは歩行者や自転車運転者に対しては自車が約10~80km/hの速度域で作動し、たとえば、歩行者との速度差が約40km/hの場合には、衝突回避または被害軽減をサポートします。また、車両に対しては自車約100km/h以上で作動。たとえば、停止車両に対しては自車の速度が約80km/hの場合には、衝突回避または被害軽減をサポートします。■道路状況、車両状態、天候状態およびドライバーの操作状態等によっては、作動しない場合があります。詳しくは取扱書をご覧ください。■プリクラッシュセーフティはあくまで運転を支援する機能です。本機能を過信せず、必ずドライバーが責任を持って運転してください。 ■数値はトヨタ自動車(株)測定値。



**ヴェルファイアは「セーフティ・サポートカー-S(ワイド)、セーフティ・サポートカー」です。**

セーフティ・サポートカー-S(ワイド)(サブカー-S(ワイド))、セーフティ・サポートカー(サブカー)は、政府が交通事故防止対策の一環として普及啓発しているものです。自動車メーカーやメーカー間違い時加減抑制装置など安全運転を支援する装置を搭載し、高齢者を含むすべてのドライバーの安全をサポートします。  
\*インテリジェントリアライズセンサー(パーキングサポートブレーキ)装着車。

■安全装備の各機能には速度や対象物、天候等に一定の作動条件があります。道路状況、車両状態、天候状態およびドライバーの操作状態等によっては、作動しない場合があります。詳しくは取扱書、またはWEBをご覧ください。また、販売店スタッフにお問い合わせください。 ■安全運転を支援する装置はあくまで運転補助機能です。本機能を過信せず、必ずドライバーが責任を持って運転してください。

●掲載の内容は平成30年1月現在のものです。●車両本体価格(消費税8%込み)は平成30年1月現在の価格です。●価格は/シク修理キット、タイヤ交換用工具の価格です。●特別な記載がない場合、車両本体価格にはオプション価格が含まれていません。●保険料、税金(除く消費税)、登録料などの諸費用は別途申し添えます。●ボディカラーおよび内装色は撮影、印刷インキの関係で実際の色とは異なって見えることがあります。●自動車リサイクル法の施行により、リサイクル料金が別途必要となります。●掲載車両の本仕様と並びに装備は予告なく変更することがあります。\*2:グレードによって設定が異なります。詳しくは販売店にお問い合わせください。

Photo[内装]ヴェルファイアZG(3,500cc・7人乗り)。内装色はブラック。本革シート(331,560円)はメーカーオプション。オーディオレスカー+ナビ+ベアラーは販売店装着オプション。■写真の計器盤は機能説明のために各ランプを点灯したものです。実際の走行状態を示すものではありません。■室内の写真は機能説明のためにボディの一部を切断したカットモデルです。

# Netz ネットヨタ札幌

本社(〒065-8601) 札幌市東区北25条東1丁目1番38号 ☎011-731-4111(代)  
お客様相談センター/フリーダイヤル0120-001-087 毎週火曜日は全店休業とさせていただきます。  
地図等は、パソコン、スマホからご覧いただけます。 ホームページアドレス <http://www.netz-sapporo.com>(PC・スマホ共通)

週末はお近くのネットヨタ札幌のお店へ！

|         |                                     |         |                                     |
|---------|-------------------------------------|---------|-------------------------------------|
| 中央店     | 札幌市東区北25条東1丁目1番38号 TEL:011-731-9111 | 里塚店     | 札幌市清田区里塚1条2丁目2-1 TEL:011-885-1110   |
| プラザかみさぎ | 札幌市東区東横条6条1丁目3-22 TEL:011-785-6111  | プラザあつへつ | 札幌市厚別区厚別西4条4丁目6-5 TEL:011-801-2121  |
| 篠路店     | 札幌市北区篠路1条5丁目6-1 TEL:011-773-3515    | 花川店     | 石狩市花川南7条4丁目377番地2 TEL:0133-73-8841  |
| プラザつきさむ | 札幌市豊平区福住2条1丁目4-7 TEL:011-851-2181   | 江別店     | 江別市野幌末広町16番地8 TEL:011-382-4585      |
| 葵園店     | 札幌市中央区北4条西17丁目20-2 TEL:011-644-6211 | プラザきたひろ | 北広島市共栄町4丁目12番地3 TEL:011-373-2020    |
| 藻岩店     | 札幌市南区南38条西1丁目7-1 TEL:011-583-5555   | プラザちとせ  | 千歳市朝日町8丁目1206番地108 TEL:0123-23-2126 |
| 西町店     | 札幌市西区西町南1丁目1-30 TEL:011-681-5351    | 恵庭店     | 恵庭市柏木町4丁目1番1号 TEL:0123-32-3411      |
| 発寒店     | 札幌市西区発寒14条3丁目1-5 TEL:011-681-0711   | 小樽店     | 小樽市オトモイ3丁目4-3 TEL:0134-26-2111      |
| 前田店     | 札幌市手稲区前田9条11丁目7-40 TEL:011-688-1211 | 倶知安店    | 虻田郡倶知安町字比羅夫1番地11 TEL:0136-22-1541   |
| 白石店     | 札幌市白石区本通14丁目南4-1 TEL:011-864-8161   | 岩見沢店    | 岩見沢市大和3条9丁目3-1 TEL:0126-22-6111     |
| 東橋店     | 札幌市白石区菊水9条1丁目3-1 TEL:011-813-2121   | 空知店     | 砂川市空知太西6丁目1-1 TEL:0125-53-3431      |
| 上野幌店    | 札幌市厚別区上野幌1条3丁目1-12 TEL:011-895-2611 | 法人営業部   | 札幌市白石区菊水9条1丁目3-1 TEL:011-827-6901   |

(ネットヨタ札幌 東橋店内)

QRコード対応の機種をお持ちの方は下のQRコードからアクセスできます。



LINE@

友だち募集中!

ID: @bssp0699k



Another story



今年の新メニュー「たらちり」の  
 誕生に感謝の気持ちを込めて

黒ラベル Special  
**青**ちゃん食堂  
 12月も開店!

みそには  
 バターが  
 合うんです!

今日は  
 「たら」だ

淡泊なたらちりの鍋も  
 みそ仕立てにすればコクが出て  
 ナンゴバターを加えることで  
 ビールと最高にマッチします!



### たらちり みそバター仕立て



#### ●作り方

- ①鍋に水を入れて昆布、酒、みりん、みそを入れて火にかける
- ②たらはうろこを取り、さっと湯通しする
- ③具材を食べやすい大きさに切って土鍋に入れ、①を適量入れて火にかける
- ④沸騰したらお好みでバターを加えて完成

たらは  
 湯通しで  
 くさみナシ!



湯通しすれば  
 うろこやぬめりが  
 キレイに取れる

#### ●材料(作りやすい量)

- |                            |               |
|----------------------------|---------------|
| たら……………適量                  | 豆腐……………適量     |
| 野菜(白菜・にんじん・水菜・ねぎなど)……………適量 | バター……………適宜    |
| きのこ(しめじ・えのき茸など)……………適量     | 水……………1200ml  |
| ……………適量                    | 酒……………200ml   |
|                            | みりん……………200ml |
|                            | みそ……………240g   |
|                            | 昆布……………適量     |



包丁を立てて  
 尾↓頭へ動かして  
 うろこを取る



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。