

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

3月号

2018 [vol.72]

つなぐ。  
さっぽろ。

つなぐ  
COOP  
SAPPORO

コープさっぽろ  
組合員様限定

コープさっぽろ・サッポロビール共同企画

COOP  
SAPPORO

乾杯をもっとおいしく。  
★ SAPPORO

祝・麦とホップ10周年記念!! 組合員様大感謝祭!

# 10年分のご愛顧感謝キャンペーン



コープさっぽろで対象商品2,000円(税抜)以上を含む5,000円(税抜)以上のお買い上げレシート(複数枚合算可)を専用応募ハガキに貼り必要事項・組合員番号を記入の上、ご応募ください。

北海道(新千歳) ↔ 沖縄(那覇)  
往復航空券(ペア)

抽選で  
3組  
6名様



ご利用期間

2018年6月1日(金)～6月29日(金)

※平日のみとなります。

※賞品は航空券のみとなります。

※発着空港までの往復交通費、空港から宿泊施設間の交通費、その他移動費、食事代などは当選者のご負担となります。

Wチャンス 100名様

はずれた方の中から抽選で  
サッポロ 麦とホップ  
350ml 6缶パック



対象商品

サッポロビール社  
新ジャンル  
全商品



※掲載の商品は対象商品の一例です。  
※一部店舗で対象商品のお取り扱いのない場合がございます。予めご了承ください。

※写真はイメージです。※賞品のデザイン・仕様は変更になる場合があります。

レシート有効期間 2018年3月5日(月)～2018年4月8日(日)

応募締切

2018年4月9日(月)当日消印有効

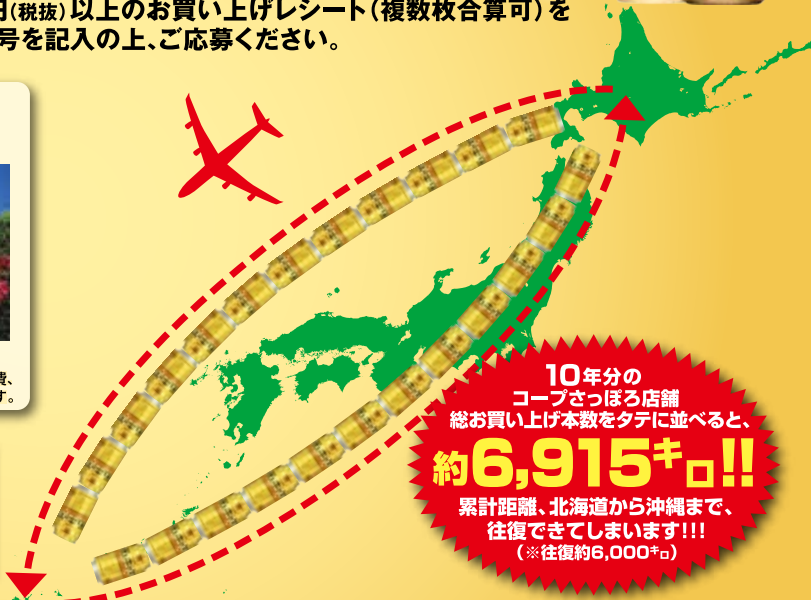
※詳しくは、店頭の専用応募ハガキをご覧ください。



ストップ! 未成年飲酒・飲酒運転。妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう。  
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



10年分の  
コープさっぽろ店舗  
総お買い上げ本数をタテに並べると、  
約6,915キロ!!  
累計距離、北海道から沖縄まで、  
往復できてしまいます!!!  
(※往復約6,000キロ)



## 目次

- 04 江別市・「英」倶楽部 高橋農場の山わさび
- 14 「山わさび通」になっちゃいますか!
- 18 おなかパンパン 江別で1日パンづくし!
- 22 山わさびがスイーツに!?
- 26 あ、今日これ作っちゃお!
- 28 わが家のいちおしレシピ!
- 32 アラサー☆あーちゃん、料理を習う!
  
- 47 悩み別おかずレシピ
- 48 北海道の伝えたい味 伝えたい心
- 52 ひとさらごはん
- 54 畑の人に、会いに行く。
- 55 コープさっぽろPB商品 今月のイチオシ!
- 56 第4回ラブコープ総選挙
- 58 Cho-co-ttoインフォメーション
- 68 こどもレストラン
- 70 ふしぎっち第V章
- 72 北海道のうつわ時間
- 73 アンケート
- 74 ごはんとおかずインデックス
- 75 3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



江別市

山わさび

えへつ

生産者

江別市

英倶楽部

はな

くらぶ

高橋農場の  
山わさび

# いざ！12月下旬、 山わさびの栽培農家さんへ

おろしたての山わさびにしょうゆをかけ、ごはんのせて一口。ツンとくる辛さ、香りがたまりません。

これさえあれば、ごはんが進むという北海道の春の味覚といえ、皆さんの中にも山わさびをあげる方がいるのではないのでしょうか。子どもころを思い返してみると、目の前を十勝川が流れるふるさとでは、堤防に自生していたものを雪解けの時事に採ってきて、大人たちが食べていたように記憶しています。

\* \* \*

山わさびは西洋わさび（ホースラディッシュ）のことをいい、日本の主な産地は北海道。畑で育てられ、ほぼ通年で出回るようになっています。

12月下旬、札幌市の隣・江別市にある英<sup>はな</sup>倶楽部<sup>くらぶ</sup> 高橋農場を訪ねました。積まれたコンテナの中に、ワイルドな風貌の山わさびがどっさり。「ここにあるのは11月に収穫したものです。水分を保つために土つきのまま保管しているんです。畑の雪の下に貯蔵しているものもありますよ」。貯蔵倉庫に案内してくれたのは、代表の高橋<sup>たかはし</sup>英樹<sup>ひであき</sup>さんです。同農場では、11月に

収穫した山わさびを春まで出荷。雪の下で越冬させたものは春に掘り出し、秋まで出荷しているそうです。この山わさび、どう育てられ、そして出荷されているのでしょうか。

栽培を手がけるようになって約20年。高橋農場の畑で育った山わさび



倉庫内は0度～2度に温度管理されている



収穫後の山わさびを土がついた状態で保管

# 強い山わさびのように 前を向いて、踏ん張って

私たちが食べているのは、山わさびの根の部分です。「ひげ状の細い根の部分」を種として畑に植えるのが4月。寒くなる10月中旬ころ、葉に蓄えていた養分が根に戻って一気に太る。夏でも辛みはあるけれど、青臭い。霜が降りるとその青臭さが抜けていきます」（高橋さん）。

収穫は機械で掘り出し、それから人の手で拾っていくそうです。「収穫のあと、とり残した根からもまた成長する。生命力が強いんですよ」。太い根（主根）からのびた細い根の部分は翌年の種にもなるため、カットして、また、病気にかかっていないかを確認。これも冬場の大事な作業です。

\* \* \*

主力といえる作物をつくりたい。働いてくれている人たちを通年雇用できたら。高橋さんが山わさびの栽培を始めたのは平成8年のこと。知人から400本ほどの根を譲ってもらってスタートし、現在は年間約1000トンの山わさびを生産しています。

「作付けの間隔（作付けを空ける年数）が短く、ほとんどダメにしちゃった年もあって。それでもとにかく、

やってきました」。高橋さんは勉強を重ねながら栽培に取り組み、山わさびを主力作物に育てました。「一番は畑に無理をかけないこと。無理すれば量はつくれても、いいものはずくれませんから」。



細い根を長さ10センチ以上に切って種とする



病気がないか1本1本、人の目で確認していく



秋  
草花

「秋に掘って倉庫に入れるまで気は抜けないけれども、山わさびをつくるのは面白い」と高橋英樹さん





# 土を洗い落としてきれいに。 出荷に向けて手際よく

出荷前作業をしているという、貯蔵倉庫の隣にある工場へ。作業は1日おきに1年中、行っているそうです。おじゃましたときは、11月に収穫した山わさびの出荷作業の真っ最中でした。倉庫から土のついた山わさびを出荷する分だけ運び入れ、洗浄から袋詰めまで。品質を保つため、工場内は温度管理されています。

洗いは洗浄機と角材を使って。初めて見る光景に、目が釘付けになりました。洗浄を担当している方に作業のポイントを聞くと「皮がむけると酸化して赤くなるので、できるだけ皮がむけないようにしながら手早くやっています」とのこと。また、くぼみの土が落とさきれないものは、コンプレッサーで土を飛ばします。

「うちの工場では、真水で洗っています。皮に白カビがつかたがるけれど、白カビがついたとしてもタワシを使って洗えば取れますし、食べてもらう中の白いところには何の影響もないんですよ」と高橋さん。

洗浄後は、細かい根を摘む工程へ。人の手によって、次から次へと処理されていきます。



細かい根を摘み取っていく



回転洗浄機で角材も使って土を落とす



「少しウエットなまま出荷します」と高橋さん

工場内に足を踏み入れると土のにおいが





葉のついた頭部をカット。規格ごとに袋詰めして出荷

## みずみずしい秋物のあとは 味が締まった春物を

細かい根の処理後、カット作業、袋詰め作業へ。商品は「えぞ山わさび」の名で出荷しています。私たちが食べるものは、栽培から商品となるまで、手間とたくさんの方の手がかかっているんだということを改めて感じました。

育てた山わさびを使った、瓶詰め商品も展開しています。「マヨネーズソース(ピリ辛)」は、野菜サラダなどに、なめ茸と合わせたものは冷奴にのせるとおいしそうです。

土が落とされてきれいな姿に



瓶詰めには「しょうゆ」「かずのこ」「なめたけ」など6種の味が

英、倶楽部 高橋農場の生の山わさびは、札幌・小樽・江別・岩見沢など39店舗のコープさっぽろのご近所やさいコーナーで、瓶詰め商品は上記39店舗で4月上旬(予定)よりお取り扱いします。また、高橋農場ではお取り寄せにも対応してくれます(生1キロ以上～、瓶詰め2個以上～/お問合せは同農場までFAX 011・384・6856にて)。

秋と春の山わさびがありますが、秋物はみずみずしく、春物は冬の寒さを越すことで味が締まるそうです。「甘みもあるんですよ。糖度でいうと今年(平成29年)のもので15度くらいかな。皮の味が一番味わいがある」。高橋さんがすりおろしてくれた山わさびをいただいてみると、一瞬甘みを感じ、そのあとに爽快な辛さがやってきました。

高橋さんがいつてくれました。「ちよつと畑に行ってみますか?」。

# 雪の下から立派な姿で登場。 春掘り作業は4月初旬に

訪れた12月下旬は銀世界。雪に足を取られながら、ずんずん畑の中を進んでいきます。目星をつけて高橋さんが地中深くスコップを入れて掘り返すと、「おー！」と取材班一同、驚きの声がそろいました。大きな山わさびが姿を見せました。

山わさびの畑は現在2カ所あり、合わせて約11ヘクタールの畑で栽培。今号が発行になるころはまだ土の中ですが、4月初旬、味が締まった山わさびの春掘り作業をスタートするそうです。



掘りたて!見るからに生命力が強そう



「ひとつ掘ってみますか?」と畑に連れてきてくれた高橋さん

山わさびをどんなふうに使っているか、高橋さんに聞くと「しゃぶしゃぶですね。肉で山わさびを巻いてポン酢をつけて。サッパリとしてなんぼでも食べられる。焼き魚もサバみたいな脂の強い魚と一緒に食べますね。貝類の刺身にも合うと思いますよ」と教えてくれました。

\* \*

ゼロから挑戦した山わさび栽培。ここまできた道を振り返り話してくれた高橋さんの「とにかくやってきた」という言葉が心に残りました。

冬を天然の冷蔵庫の  
中で過ごす山わさび



山わさび

豆知識

取材文編集 / うずらはしちあき 写真 / 細野美智恵  
デザイン / 佐孝優 イラスト / 岡本香織

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!

# 「山わさび通」になっちゃんいますか!



原産地:ヨーロッパ  
(ヨーロッパ南東部、フィンランドなど諸説あり) / アブラナ科の多年草



すりおろしますか!!

## ヨーロッパが原産 明治初期に はるばる北海道へ

英語名は「ホースラディッシュ」、西洋料理の世界では「レフォール」。和名は「セイヨウワサビ」で、別名を「ワサビダイコン」。これらはどれも「山わさび」のこと。いろいろな名前と呼ばれますが、北海道に暮らす私たちにとっては、「山わさび」が馴染みのある呼び方ですね。

Horseradish /

### なぜホースラディッシュ?

「ホース」には「強い」や「大きい」などの意味があり、「ラディッシュ」は二十日大根のことですが、その語源のラテン語では「根」の意味をもつそう。ホースラディッシュの名は「強く大きな根」に由来するようです。

生鮮本部 農産部バイヤー

伊東 浩紀さん

山わさびの仕入れを担当して約3年です。店舗では1年中、生の山わさびを取り扱っています。魅力はやはり、あのツンとくる辛さ。焼き鳥にも合いますね。つついお酒も進みます!



この西洋わさび(＝山わさび)は、ヨーロッパ原産の植物。日本では明治の初めにアメリカから香辛料として北海道に導入され、栽培されるようになったといわれています。冷涼な気候を好むことから、北海道は生育に適した土地。気温が28度以上になると生育が抑制されるそうです。

## 北海道の地に 深く根を張った 山わさび

農家さんの畑で大規模に生産されるほか、山わさびは道内各地に自生しています。「春に山から採ってきて食べる」、「わが家の庭にも生えている」という家庭もあるのではないのでしょうか。

山わさびは寒さに強く、繁殖力旺盛。そのため、北海道に入ってきて、かつて栽培されていたものが畑のふちや土手などに野生化していったといわれています。北海道のほか、本州中部以北に分布しているようです。



早春の芽生えのころは切れ込んだ葉が、成長していくと長楕円形の大きな葉に。小さな白い花をたくさん咲かせる。



なんて  
たぐましい!



作物名は「わさびだいこん」で、野菜に分類されます。農林水産省の地域特産野菜生産状況調査のデータによると、全国の収穫量は約2100トン(平成26年産)。そのほぼ100%を北海道が占めています。特にオホーツク地域で栽培が盛んです。

# 生の山わさび 保存方法は？

家庭では山わさびをなかなか1回では使い切れませんよね。使い切れない分は、冷蔵庫で保存するのがおすすめです。乾燥しないようぴっちりとラップで包んで、または、食品保存袋に入れて冷蔵庫へ。切り口が赤くなってきたり、その部分をそぎ落とせば、食べることができます。

冷凍保存する場合も冷蔵保存と同じ要領で。使うときは凍った状態のまますりおろします。解凍するとべちゃつとなってしまう。残ったらとけないうちに、冷蔵庫に戻しましょう。

# どんなふう すりおろす？

山わさびは、使う分だけ皮をむいてすりおろします。おろし金を使い、前後に直線的に力を入れて粗くすりおろすと辛みが際立ちます。もちろん、なめらかにすりおろしても辛いのですが、粗くすつたものより辛みが早く抜けるようです。

山わさびの辛み成分は揮発性のため、おろしてから時間を置くと辛みが飛んでいきます。辛みや風味

を楽しむには、食べる直前にすりおろすといいですよ。



きますねー  
ツツッ！ニ





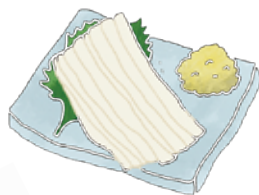
# 食卓の必需品の原料にも

和食に広く用いられる日本の伝統的な香辛料に、「こ存じ」「わさび」があります。西洋わさびと区別するため「本わさび」とも呼ばれます。日本原産の本わさびと西洋わさびは、形や色、香りなどは違いますが、辛みの主成分は同じです。

普段の食卓で使う、市販のチューブ入りのわさび。商品にもよりますが、この加工わさびにも本わさび

# 編集メンバーはこう食べる！

ちょこっとの編集会議の場で編集メンバーからあがった、すりおろした山わさびの、私のおいしい食べ方を紹介します！



イカ刺しの薬味として。

イカの塩辛と混ぜてごはんのお供に。



ほぐしたタラコと混ぜて、ごはんのにせて。



薬味としてギョウザにのせて。



お肉と好相性。  
豚丼や牛ステーキにのせて。

と共に西洋わさびが使われています。パッケージを見ると、原材料名に記載されています。

活躍  
しています!



私は焼き鳥に。



このまちのおいしい素材はこれ！  
江別小麦(パン)  
江別産ハルユタカのパンは香り高くモッチモチ!



# おなか パンパン

〈ちょこっと地方創生〉

## 江別で1日パンづくり!

ちょこつとが「もつと北海道」をテーマに、道内の元気な市町村を応援。今月は札幌のお隣、小麦栽培が盛んで、おいしいパン屋さんが目白押し、江別市にお伺いしました！みんなでお訪れて、おいしく食べて、盛り上げていきましょう。

〈ごんなまち〉

石狩平野の中央に位置し、石狩川が流れる肥沃(ひよく)で平坦な大地に農業が発展。大学をはじめ教育研究機関も充実。産学官連携で多くの特産物を生み出しています。栽培の難しさから、かつて「幻の小麦」と呼ばれたハルユタカがその代表です。





1.店主の澤谷岳彦さんは札幌の有名パン屋さんの元職人、奥さまの聖子さんは元パティシエ。2人のアイデアから生まれた多彩なパンが並んでいます 2.コッペパン単品は80円。週替わりや月替わりを含む約40種類の具材は、20円~100円で提供。焼きそば+80円、つぶあんバター+80円 3.明るく接客してくれるスタッフの佐々木薫織さん(左)と小笠原由美子さん(右)

「JR野幌駅前に昨年1月オープン。「通勤・通学時にさっと買ってもらえる手作りパンは何だろう?と考えると、コッペパンを思い浮かびました」と澤谷さん。朝7時30分から入る。約40種類の具材から好みを選び、コッペパンにはさんでもらって持ち帰りできます。江別ほか道産小麦にこだわったパンは、ひと口食べるとみずみずしくてふんわり食感。地元野菜を使った総菜系からお菓子系まで、毎日食へても飽きることはありません。」

江別市野幌町53-2 TEL 011-389-8883 営業時間/7:30~9:30(小窓でコッペパンのみ販売)、9:30~18:30(店舗販売) 休み/日曜・不定土曜 P/有

朝食用のパン  
ならここ!

40種類もの具材が選べる  
コッペパンを早朝から!  
ほっぺぱん

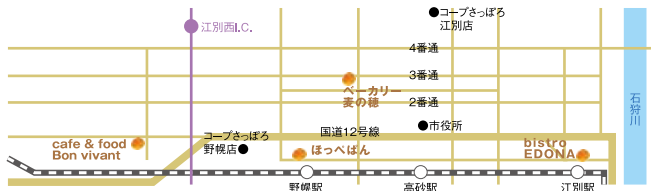


江別市役所「パン課」所属の子育て夫婦

ご主人 広報広聴課 係長 奥さま 教育支援課 長男 長女

川合 正洋さん 彩さん 博人君(4歳) 楓ちゃん(2歳)

私は江別、妻は帯広出身です。共働きなので、認定こども園を利用しています。近所に公園が多く、野幌森林公園など自然が豊か。病児保育を実施している病院など医療機関も充実し、子育てには最適なまちだと思います。実際Uターン家族など移住者が増えていて子育てで家族も多いんです。わが家の朝食は毎日!家から歩いて行ける「ピッコ・ベーカリー」など、住宅街の中においしいパン屋さんが増えていて、パン好きにとってはうれしいですね。



江別のパン  
大好きです!  
大好きです!



1.今回特別に、江別・高橋農場産えぞ山わさびを使った料理を作ってもらいました。江別産ポークのローストは、えぞ山わさびとサワークリームのペーストを焼き目に塗って、爽やかな風味に。1,058円。奥はたまねぎと牛乳、生クリームを煮込み、自家製パンを溶かしたパンのポタージュ 702円 2.古材やレンガを配した温かみのある内装が、とってもおしゃれです 3.佐藤達哉シェフ



ランチならここ!

巻頭特集の高橋農場の  
山わさびを使ったフレンチ  
bistro EDONA  
ビストロ エドナ

ドイツなどで料理の腕を磨き、「ミクニサツポロ」の開業に携わるなど経験豊富なオーナーシェフの佐藤達哉さん。その後、故郷の南幌町で「レストラン南風原」を開店。さらに縁があり2014年に「自分の経験を生かした多彩な料理とワインを、江別に身近に楽しんでもほしい」とオープンしました。夏場は知り合いの地元農家から直接野菜が運ばれるなど、できる限り江別産の食材を使用。本格フレンチから洋食まで、単品、コースどちらも味わえます。



夕食・お土産用のパンならここ!

ご主人が作った小麦で  
奥さまが焼く安全安心なパン  
ベーカリー 麦の穂

1.自社農場産のハルユタカは、江別製粉が取り組む小ロット製粉で自家製小麦粉にしてもらっています。「麦の穂バゲット」280円は100%ハルユタカ。パンの種類によってその他の道産小麦をブレンドしています  
2.具材になる野菜も、シーズンには自社農場産を使用。バターなどもこだわっています。午前中には大方売り切れてしまうこともしばしば

小麦などを生産する徳永農場の5代目、徳永大輔さんと九州出身の真祐美さんは、農業体験ツアーで知り合い結婚。その後、パン好きの真祐美さんは、家族の後押しもあり、自社農場産ハルユタカを使用したパン屋さんを2015年に開きました。「1人で作業しているのでたくさん作れない分、一つひとつ丁寧に焼いています」と真祐美さん。食べた時、香り良く、ふわっと優しい食感が印象的なパンは、大輔さんと真祐美さんの人柄そのものです。

江別市3条6丁目4-1 TEL 011-376-0006 営業時間/11:30~14:00(L.O.13:30)、17:30~22:00(頃(L.O.21:30頃) 休み/日曜・祝日 席数/28 P/なし

江別市錦町47-6 TEL 011-384-5411 営業時間/10:00~16:00(商品がなくなり次第閉店) 休み/日曜・月曜・火曜・祝日(その他不定休あり) P/有

ちょこっとの世界を実体験! 大人気♡ちょこっとリップ \ 江別市Presents /  
 によきによきアスパラ×焼きたてパンをめぐる旅  
**森まゆみさんと行く♪ L♥VE江別**

待望の春アスパラを収穫体験し、絶品パン屋さんめぐり!今回紹介した2軒も!  
 ランチはおしゃれに「ビストロ・エドナ」のフレンチ。旬な江別のお買い物も。  
 パンコーディネーター森まゆみさんにナビをお願いし、江別満喫する1日です。

私がご案内!



“パンと人を繋ぐ”をテーマに  
 パンと共にあるライフスタイルを提案  
 パンコーディネーター 森 まゆみ  
 小麦農家と製粉会社が共存し、  
 市民とパン屋さんが盛り上げる  
 江別市。私も応援します。

私もおすすめ!



江別のおすすめパン屋さん  
 マップ「EBETSU GOBO  
 さん歩」を制作した“パン王  
 子”こと江別市地域おこし  
 協力隊 御坊田 祥平さん

芝木農園で  
アスパラ  
収穫体験!

トンデンファームで  
ハム・ソーセージの  
お買い物

ビストロ・エドナで  
フレンチランチ

まちむら牧場  
ミルクガーデンで  
スイーツ

森まゆみさんと行く!  
パン屋さんめぐりツアー  
(麦の穂・マルリ・ほっぺぱん)

野菜の駅  
ふれあいファーム  
しのつて野菜のお買い物

江別市  
セラミックアート  
センター見学

日 時 : 2018年6月16日(土)

8:20 ANAクラウンプラザホテル札幌 出発予定 / 17:30 札幌駅北口 到着

参加費 : 7,500円 定員 : 25名(最少催行人数18名)

お申込み・お問合せ TEL 011-851-7411

(株)コープトラベル 本店 月~金10:00~18:00、土10:00~15:00 ※日曜休

旅行企画・実施:(株)コープトラベル 観光庁長官登録旅行業第2019号



1.「ダッチベイビーパンケーキ  
 (バナナとキャラメルソース)」  
 単品700円。自家製ソースや  
 トッピングは季節メニューもあ  
 り。ドリンクセット1,000円。プ  
 ラス100円で冬はチャウダー、夏は季節の旬サラダも付  
 きます。江別産ハルユタカ100%の生地は+100円  
 2.笑顔が素敵な森さん。メニューのデザインなどセンス  
 が光り、全道からお客さんが訪れます



スイーツならここ!

ホットと安らぐ心地よさと  
 優しい手作りメニューが評判  
 cafe & food Bon vivant

自然素材を配し、エ  
 スニックテイストがブレ  
 ンドされた居心地のい  
 いカフェ。中東が大好  
 きで、滞在経験もある  
 オーナーの森祐子さん  
 が、酪農学園大学で食  
 品加工学を教えていた  
 お母さんと切り盛りし  
 ています。スキレットに  
 生地を流し込み、オー  
 ブンで焼き上げるドイ  
 ツ流パンケーキやカレ  
 ーなどの煮込み料理、  
 キッチンなどのオーブ  
 ン料理を提供。ドイツ  
 のメーカーから直輸入  
 するハーブティー「サモ  
 ヴア」や果汁100%  
 ジュースなどドリンク  
 もこだわっています。

江別市大麻泉町26-7 TEL 011-386-9292 営業時間 / 10:00~17:00(L.O.16:30)  
 ※ディナーはコース料理のみ3日前までの要予約 休み / 月曜・最終日曜 席 / 28 P / 有

山わさびが  
スイーツに!?

気分はパティシエ!

本格レシピにチャレンジ!

273  
kcal  
(1個分)

## 山わさびと桃のシャルロット

■調理時間 約60分(冷やす時間除く)

[材料(6cmセルクル4個分)]

■ビスキュイ(市販品での代用も可能です)

卵黄……………2個 グラニュー糖……………50g 粉糖……………適量  
卵白……………2個 薄力粉……………50g

[作り方]

- ①オープンシートを天板のサイズに切り、裏側に6cmの円を4つ、幅5cmの平行線を2本書く。
- ②ボウルに卵白を入れて溶きほぐし、グラニュー糖を3回に分けて加えながら、角が立つまでしっかり泡立てる。
- ③卵黄を②のボウルに入れ、泡だて器で軽く混ぜ合わせる。
- ④ふるった薄力粉を③に振り入れ、ゴムベラで切るように混ぜる。
- ⑤絞り袋に丸口金(10mm程度)をつけて、生地を入れ、シートの線と線の間に棒状に絞り出す。円は中心から渦巻き状に絞り出す。
- ⑥生地の上に、茶こしで粉糖を振りかける。
- ⑦180℃に温めたオーブンで14分ほど焼く。うっすら焼き色がついたら焼き上がり。
- ⑧焼き上がったら天板からすぐに外し、網などにのせて冷ます。

■山わさびと白桃のゼリー

CO-OP国産素材白桃缶……………60g 山わさび(すりおろし)……………3g  
グラニュー糖……………3g 板ゼラチン……………1g

[作り方]

- ①板ゼラチンは氷水に入れてふやかしておく。
- ②白桃をミキサーなどでピューレ状にして耐熱容器に入れ、グラニュー糖を加えて混ぜる。
- ③②をレンジで沸騰するまで温め、①のゼラチンを加えて溶かす。
- ④山わさびを加えてよく混ぜ、製氷器などの小さな器に流して冷凍庫で冷やす。

おがわ りよ  
小川 理代さん

野菜ソムリエプロ、ベジスイーツプランナー。HERB&COOKINGROOM KINA講師。野菜を使ったスイーツ「ベジスイーツ」の普及活動を行い、サッポロさとらんどなど、各地で出張講座を開講。レシピ開発、商品開発などの提案も行う。講座の予定などはこちらから。<http://r.goope.jp/kina>





#### ■白桃ムース

卵黄……………1個 生クリーム……………50g  
グラニュー糖……………20g 白桃缶……………100g  
牛乳……………50g 板ゼラチン……………4g

#### [作り方]

- ①板ゼラチンは氷水でふやかしておく。
- ②卵黄とグラニュー糖をボウルに入れ、泡だて器で白っぽくなるまで混ぜる。
- ③鍋に牛乳を入れて沸騰直前まで温め、②に加えてよく混ぜる。
- ④鍋に移し替え、ゴムベラで混ぜながらとろみがつくまで弱火で温める。
- ⑤①を加えて溶かして火からおろし、氷水にあてて急冷する。
- ⑥白桃をミキサーでピューレ状にし、⑤に加えて混ぜ合わせる。
- ⑦7分立てにした生クリームを⑥に加えて混ぜ合わせる。

#### ■仕上げ

ビスキュイ、山わさびと白桃のゼリー、白桃ムース、冷凍ラズベリー、白桃缶、ミント

- ①ビスキュイをカットしてセルクルの内側に巻き、底に円状のビスキュイを敷く。
- ②白桃ムースを1cmほど入れ、冷凍ラズベリーを2個小さく砕いてのせる。
- ③その上に山わさびゼリーを置き、白桃ムースを8分目まで入れて、冷蔵庫で冷やす。
- ④しっかり固まったらセルクルから抜き、スライスした白桃缶、ラズベリー、ミントを飾って完成。  
※お好みでシロップで作ったゼリーをのせてもよい。

30分でできる!  
野菜ソムリエ絶品の味

## 山わさびと メイクインのティラミス風

調理時間 約30分

113  
kcal  
(1つ分)

【材料(カップ4つ分)】

■山わさびのフロマージュクリーム

クリームチーズ…40g 山わさび(すりおろし) 生クリーム…40g  
カスタード\*…40g ……4g グラニュー糖…8g  
メイクイン…40g

【作り方】

- ①クリームチーズは常温で柔らかく戻し、メイクインは蒸してこす。
- ②ボウルにクリームチーズとグラニュー糖を入れ、ゴムベラですり混ぜる。
- ③カスタードを加えてよく練り、さらにメイクイン、山わさびを加えて混ぜ合わせる。
- ④7分立てにした生クリームを加え、ふんわりと混ぜ合わせる。

※カスタード

- ①ボウルにグラニュー糖20gと薄力粉10gを入れて混ぜ、沸騰直前まで温めた牛乳100gを加えて混ぜる。
- ②卵黄1個を加えて混ぜ、600wのレンジで50→30→20→20秒の順に都度混ぜながら加熱し、粗熟を取って冷蔵庫で冷やす。

■仕上げ

山わさびのフロマージュクリーム、ビスキュイ、コーヒーシロップ\*、ココア

【作り方】

- ①適当な大きさに折ったビスキュイにコーヒーシロップをたっぷり染み込ませ、カップの底に重ねて敷く。
- ②山わさびのフロマージュクリームをビスキュイの上に絞り、ココアを振りかける。

※インスタントコーヒー小さじ1強とグラニュー糖小さじ1強を50mlのお湯で溶かしてよく混ぜ、常温まで冷めたラクルーアリュールをお好みで加える。

POINT  
メイクインを使用し  
舌触りよく仕上げます。



たったこれだけ!?  
お手軽スイーツレシピ

## 山わさびの 和風生チョコ

XX

■ 調理時間 約15分(冷やす時間除く)

645  
kcal  
(全量)

[材料(カップ4つ分)]

ホワイトチョコレート……………100g 山わさび(すりおろし)……………8g  
絹豆腐……………35g きなこ……………適量

[作り方]

- ①豆腐は常温で30分ほど水切りをする。
- ②①と山わさびをボウルに入れ、泡だて器で滑らかになるまで混ぜる。
- ③チョコレートを別のボウルに割り入れ、50℃の湯煎にかけてゴムベラで混ぜながら溶かす。
- ④③に②を加えてよく混ぜる。
- ⑤クッキングシートを敷いた型(保存容器などでOK)に流し、冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める。
- ⑥固まったらお好みのサイズに切り分け、きなこをまぶす。

POINT 山わさびの量はお好みに合わせて6~10g程度まで加減してください。



# あ、今日これ 作っちゃおう！

## 山わさびの しょうゆ漬け

自家製

■調理時間 約15分(漬ける時間除く)

【材料】  
山わさび.....150~170g  
しょうゆ.....50ml

124  
kcal  
(全量)

**point**  
すぐに食べない場合は  
小分けにして冷凍してもOK

鼻がツーンとします。  
鼻から思いつき息を  
吸わないように！



- 【作り方】
- ①山わさびは洗って、皮をむく。
  - ②山わさびをすりおろす。
  - ③しょうゆを加えてよく混ぜ、保存容器に入れる。
  - ④半日ほど漬けて完成。



皮をむいた  
状態で100g  
にする



山わさび、  
しょうゆ、  
ごはん

栄養士のこたべ子もごほん研究家  
のど 能戸英里さん

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！



## ツーン! とツナサンド

【材料(1人分)】

食パン……………2枚  
 バター……………10g  
 ツナ缶……………1缶  
 マヨネーズ……………大さじ1  
 山わさびしょうゆ漬け…大さじ1

【作り方】

- ①油を切ったツナ缶、マヨネーズ、山わさびしょうゆ漬けをボウルに入れてよく混ぜる。
- ②食パンにバターを塗り、①をサンドし、食べやすい大きさに切って完成。

663 kcal (1人分)

point  
 山わさびの量は  
 お好みで調整OK!

## 辛うま! たらこクリームパスタ

715 kcal (1人分)

【材料(1人分)】

スパゲッティ……………90g  
 たらこ……………30g  
 生クリーム…大さじ4  
 A 牛乳……………大さじ2  
 バター……………10g  
 山わさびしょうゆ漬け……………大さじ1  
 小ねぎ……………適量

【作り方】

- ①フライパンにほぐしたたらこ、Aを入れておく。
- ②スパゲッティを表示通りにゆでる。
- ③①に②を入れ、弱火にかけながら絡める。
- ④バターが溶けてきたら、山わさびしょうゆ漬けを加えて軽く混ぜて完成。お好みで小口に切った小ねぎをのせていただく。



point  
 クリーミーなココの中に、  
 爽やかな辛みがおいしい!

ごはんに  
 のせるだけじゃない!

## 山わさびのしょうゆ漬けで いろいろアレンジ



## ツーン! な自家製のり佃煮

187 kcal (全量)

【材料(作りやすい分量)】

焼きのり……………5枚  
 水……………200ml  
 しょうゆ……………大さじ2と1/2  
 A みりん……………大さじ1  
 砂糖……………大さじ2  
 山わさびしょうゆ漬け…大さじ2

【作り方】

- ①のりをちぎって小鍋に入れ、水を加えてふやかす。
- ②Aを加えて、水分がなくなるまで弱火で煮詰める。
- ③山わさびしょうゆ漬けを加え、よく混ぜて完成。

point  
 普通のり佃煮より、  
 ごはんがもっと進むかも!?



小樽市 K.M様

## 山わさびディップ

山わさびはすりおろして、クリームチーズ、しょうゆ、焼いた鮭(鮭フレークでも可)とよく混ぜる。野菜スティックにつけたり、パンに塗って食べてね。

山わさび

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!



応募総数  
52通!!

読者のみなさんから  
寄せられたレシピを紹介します。

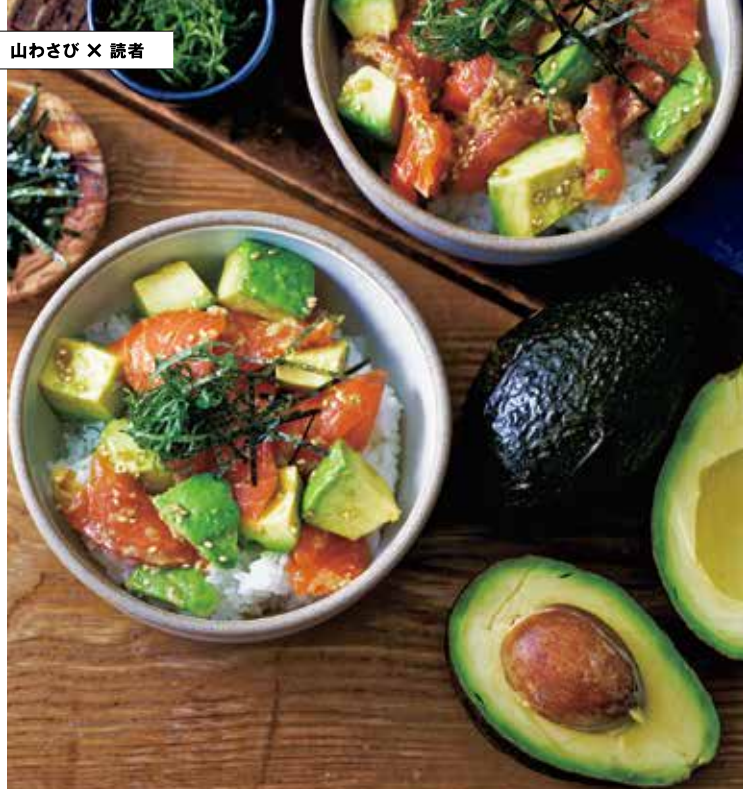
次のお題

羊肉・パプリカ  
を使ったレシピ

あなたのいちおしレシピをP73の宛先までお寄せください。採用された方にはコープさっぽろギフトカード500円分をプレゼント!応募締め切りは3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！  
（次は羊肉・パプリカ）



札幌市 山田様

## サーモンとアボカドの山わさび丼

刺身用のサーモン、アボカドを一口大に切って、すりおろした山わさび、めんつゆ、ごま油、白ごまで和える。ご飯にのせたら完成。のりや青しそをトッピングしてもgood!

旭川市 S.N様

## 山わさび入りザンギ

鶏もも肉を、しょうゆ、お酒、すりおろし玉ねぎ、すりおろし山わさびに漬けて小麦粉、片栗粉をつけカリッと揚げたらできあがり。

🎁 読者プレゼント!



札幌市 N.S 様

## ささみとおかかの山わさび和え

ささみはゆでて一口大にしかつお節としょうゆ、すりおろした山わさびで和えるだけ。のりを散らしてもおいしいよ。



留萌市 W.W様

## 山わさびの卵焼き

卵に白だすとすりおろし、もしくは刻んだ山わさびを入れて焼いたらできあがり。

みなさんのレシピ待ってます！  
〈次は羊肉・パプリカ〉

苫小牧市 川北様

## 山わさびのかき揚げ

山わさびは皮をむいて千切りにする。コーンや人参など好みの野菜と合わせて天ぷら衣をつける。サクッと揚げたら完成。

みなさんのレシピ待ってます！  
（次は羊肉・パプリカ）



札幌市 松田様

## 豚の山わさび焼き

しょうが焼きのしょうがの代わりにすりおろした山わさびを使って。しょうゆ、みりん、すりおろした山わさびを合わせておく。豚肉を焼き、焼き色がついたら合わせたタレを絡めるように炒める。

この器ははらださとみさんの作品  
です。P72でご紹介します。



アラサー★

山わさび  
×  
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

# 料理を習う！ あーちゃん、

肉!



習う人  
あーちゃん  
最近、料理に目覚めた  
働く30歳。ここだけの  
話、撮影用にシャツを毎  
回手作りしてました〜。  
がんばった私!(笑)

## フライパンで超簡単! ローストビーフ 山わさびソース

- xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
- [材料 (4人分)] 1411kcal (全量)
- 牛もも肉 (塊) ..... 500g
  - 塩 ..... 小さじ1
  - 粗びき黒こしょう ..... 少々
  - サラダ油 ..... 1/4カップくらい
  - 白ワイン・水 ..... 各1/4カップ
  - しょうゆ ..... 小さじ2
  - バター ..... 10g
  - 小麦粉 ..... 少々
  - 山わさび (すりおろし) ..... 小さじ1~2
  - クレソン ..... 適宜

あーちゃんは今月で“卒業”です!  
1年間お疲れさま!



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

①牛肉は室温に戻し、塩、粗びき黒こしょうをすりこみ10分ほど置く。





肉好き★あーちゃんに贈る!

## vol.12 肉料理に合う、だけソース

ソースの数だけレシピが増えるといっても過言ではありません。  
基本調味料だけで作れるので、いつの間にか冷蔵庫が  
ソースのびんでいっぱい!なんてこともなく一石二鳥!

### 手作りポン酢 糸の風 ローストビーフに!

しょうゆ 大さじ2    みりん 小さじ2    昆布3cm 角1枚



柚子やレモンの果汁 大さじ1~2

冷蔵庫で3時間置くだけ

### ヨーグルトマヨソース

さあせおな西の味が  
肉にまじり込んで美味しく!



マヨネーズ 大さじ3    プレーンヨーグルト 大さじ1    レモン汁 大さじ1/2

にんにくすりおろし 少々    塩、こしょう 各少々

合わせるだけ

### ブルーベリーソース

肉を焼いた汁    ブルーベリージャム

しょうゆ

軽く煮詰めるだけ

ベリーと肉は相性◎!



- ⑤ 鍋に、焼き汁大さじ1、白ワイン、水を入れ5分ほど煮詰める。しょうゆ、小麦粉をまぶしたバターを加え手早く混ぜる。



- ⑥ 火を止め、山わさびを加えてソース完成。④のたこ糸をはずし薄く切り器に盛り、クレンソ、ソースを添える。



形よくは上げると、省いてでもOK、  
焼き時間は女子みてお減して!

- ② たこ糸で肉を巻く。



- ③ サラダ油を熱し、まず全面に焼き目をつける。弱めの中火にし時々向きを変え、油をかけたがら10~15分かけて焼く。



- ④ 焼けたらアルミホイルで包み、20分ほど置き肉汁を落ち着かせる。



## おまけ/ 山わさび ローストビーフ サンド



生ハム

山わさび入りマヨ

山わさびすりおろし

学生時代  
バイトで作ったリン



このひと手間です！  
 口も身もぎゅっとしまります！

- ②①をボウルに入れ塩をふり、軽く混ぜ、冷蔵庫で10分ほど置く。



- ①ひらめは薄めのそぎ切り、ほたては横3枚にうす切りにする。



- ②山わさびをすりおろす。



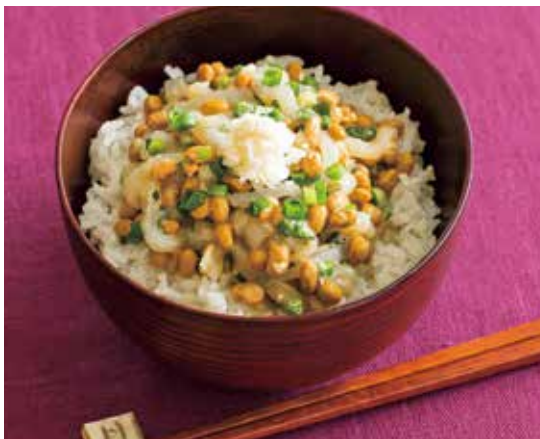
- ①いかは横に2等分に切り、たてに細く切る。



### 山わさびのワイルドな辛みが◎ ひらめとほたての カルパッチョ

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

- [材料(2人分)] 573kcal(全量)  
 ひらめ(真鯛なども可)・・・1さく(約100g)  
 ほたて(刺身用)・・・3～4個  
 塩・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2  
 レモン汁・・・・・・・・大さじ1  
 A オリーブオイル・・・・・・・・大さじ2  
 山わさび(すりおろし)・・・小さじ1くらい  
 ぺピーリーフ・・・1パック(水にさらし水気を切る)  
 粗びき黒こしょう、パルメザンチーズ、  
 山わさび(仕上げ用)



### つーんとねばって箸がとまらない いか納豆山わさび丼

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

- [材料(2人分)] 433kcal(1人分)  
 いか(刺身用)・・・・・・・1杯分(約100g)  
 納豆(小粒)・・・・・・・・・・・2パック  
 山わさび(すりおろし)・・・小さじ1～2  
 しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1くらい  
 小ねぎ(小口切り)・・・・・・・5、6本分  
 あたためご飯・・・・・・・・・・・丼2杯分



# あーちゃん卒業式!

こぐれあいこ  
あーちゃん

【C】1年間の連載が終わって何か変化がありましたか? 【あ】以前より料理するようになりました!撮影後は、必ず習った料理を復習しました。レシピの手順が短くて作りやすかった。作ったことのないものにも挑戦できてよかったです。【C】印象的な料理は? 【あ】いちごジャムかなー。何度か作って人にプレゼントしたら、他のジャムと全然違う、おいしいって喜んでくれてうれしかった。ホットサンドも何度も。やかんで押すと身近な道具で作れるのがいいです。

【C】今年のおせち料理はほとんどあーちゃんが作ったとか。【あ】はい!がんばりました。実家の母も喜んでくれて、黒豆は特に気に入。もちろん母から教わった納豆汁も作りましたよ。ちょこっと(12月号)で紹介したので、レシピがしっかり頭に入っていてよかったです。【C】30歳女子、そしてこれから料理をがんばろうと思っている人に一言お願いします。【あ】お店やレストランのできあがった味ではなく、おふくろの味というか自分の「味」があるのはいいですね。栗きんとんが甘かったら

次は甘さを少しおさえてみようとか、これで決まりじゃなく自分好みにどんどん変えられるから、のびしろがあるんです。私もこれを機会に、もっと料理ががんばりたいです!

【C】料理の腕をぐんぐん上げているあーちゃん、楽しそうに作った料理のことを話す笑顔に、こちらまでうれしくなりました。これからもがんばって!応援しています。



プリンセス  
あーちゃん♡

なんだかんた  
洋食好き



とんかつの  
山わさび  
パンチ!!

④③を器に広げて盛り付け、中央にベビーリーフをのせる。粗びき黒こしょう、パルメザンチーズをふりかけ、山わさびをおろしながらかける。



③②のボウルにAを加え軽く混ぜ、食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておく。



マリネすることで  
口味がなじみます!

④丼にご飯をよそい③をかけ、おろしたての山わさびをのせ完成。

とんかつの  
山わさび  
パンチ!!



③ボウルに、納豆を入れ粘りが出るまでよくかき混ぜてから、①、②、小ねぎ、しょうゆを加えよく混ぜ合わせる。



これだけでも! 酒のあて ♪



コクと深みのある甘さが  
長芋によく合います。



春の食材でつくるおうちごはん

# 「てんさい糖」で やさしく味付け

## 長芋の豚肉巻きコクうま照り焼き

【材料(2人分)】

長芋……………250g  
豚バラスライス……………100g  
片栗粉……………大さじ1  
油……………大さじ2  
A てんさい糖……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1

【作り方】

- ①長芋は5cmくらいの長さの輪切りにし、縦に4等分(大きい場合は6等分)に切る。
- ②豚バラスライスの片面に片栗粉をまぶし①を巻く。
- ③油をひいたフライパンで転がしながら焼く。
- ④キッチンペーパーで余分な油をふき取り、Aのてんさい糖、しょうゆを加えて絡めながら照りがでるまで炒めて完成。

「てんさい糖」は、てん菜(ビート)という作物から作られるお砂糖のこと。じつは、このてん菜、100%北海道産。収穫後、産地で砂糖に加工しています。

使い方は簡単、毎日の料理にいつものお砂糖と同じように加えるだけ。まろやかでコクのある上品な甘さに仕上がります。

さらに、天然のオリゴ糖が含まれている、おなかにもやさしいお砂糖なのです。

そんな魅力たっぷり「てんさい糖」と春の食材を使用した、おうちで簡単に作れるおかずレシピを紹介しましょう。

## 菜の花の マリネ風サラダ

【材料(2人分)】

菜の花	1束(100g)
玉ねぎ	1/4個
塩	少々
生ハム	2枚
ゆで卵	1/2個
<b>A</b>	
てんさい糖	大さじ1
酢	大さじ1
塩	小さじ1/2
EXバージンオリーブオイル	大さじ1

【作り方】

- ①菜の花はゆでて食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄くスライスして水に5分ほどさらして水気を切る。玉ねぎの辛味が強い場合は、軽く塩でもみ10分ほどおいてから、さっと水で流す。
- ②Aを耐熱のボウルに入れ、600Wのレンジで20秒加熱し、よく混ぜててんさい糖を溶かす。
- ③②に菜の花、水気を切った玉ねぎ、生ハムを加えてよく和える。
- ④20分ほど漬けてお皿に盛り、みじん切りにしたゆで卵の白身をのせ、おろし金ですりおろした黄身をふりかけて完成。

てんさい糖を使うことで  
柔らかな酸味とコクのある  
サラダになります。



北海道の  
もち米

## 北海道のもち米は極上米!

北海道もち米の強みはなんといっても長持ちするやわらかさ。おこわやおはぎなどに最適で、全国でも高く評価されています。広大な土地を活かした日本一の生産量、生産団地で栽培される確かな品質、多彩な品種でお赤飯・おこわから切り餅まで全国のニーズに幅広く対応しています。

## なぜお彼岸におはぎを食べるの?

寒さが和らいだ頃、春のお彼岸がやってきます。お彼岸とは春分の日を中日とし前後3日間を合わせた7日間とその期間に執り行われる仏事をいい、昔からおはぎを作ってお供えし、皆でいただく習慣があります。おもちも五穀豊穡、小豆は魔除けに通じることもあり、日本の行事に欠かせないもの。今年のお彼岸にはおはぎを手作りしてみませんか?

### 北海道産 きたゆきもち

やわらかさと粘りが長持ちする「きたゆきもち」は白度が高く、おこわの食味官能試験では、つやと味のよさが評価されている、北海道のおいしいもち米です。



### 風連産 はくちょうもち

20年以上にわたり北海道もち米のブランドを支えてきた「はくちょうもち」。やわらかさが長持ちし、粘り強く、赤飯やおこわ、和菓子に適しています。



このマークが目印です

このマークがついている商品は、「脱酸素剤エージレス®」が入っています。酸化を防いで、常温・未開封の状態では3ヶ月程度品質を保持します。



※北海道産 きたゆきもち1kg、風連産 はくちょうもち1kgはコープさっぽろ全店でお取り扱いしています。  
※風連産 はくちょうもち1kgは3月第3週、第5週の宅配システムドックでご案内いたします。

電子レンジでもっと手軽に!  
モズりおはぎ



### 【材料(12個分)】

もち米……………1合 粒あん…360g(1個 30g)  
塩……………小さじ1/4 水……………180ml

### 【作り方】

※加熱時間は電子レンジ600Wの場合

- ①耐熱容器に洗ったもち米と分量の水を入れて、1時間以上つけておく。
- ②表面を平らにならしてラップをかける。
- ③レンジで5分加熱後、軽く混ぜてもう一度ラップをかけ3分加熱する。
- ④ヘラで全体を混ぜてからラップをしっかりかけて5分蒸らす。
- ⑤塩を加え、全体を混ぜながらすりこぎで米粒が半分残るくらいまでつぶす。
- ⑥⑤を12等分し、ひと口大に丸める。
- ⑦ラップを使って⑥を粒あんで包み、形を整える。

レシピ監修/坂下美樹

\\ オススメ! //  
カンタンおいしいレシピ

# ヨーグルト 赤梅酒

甘酸っぱい味わいの  
赤梅酒と、  
さわやかな酸味のある  
飲むヨーグルトは  
相性バツグンです。

*Yummy's Profile*

## 料理研究家 ヤミー

世界中の料理を3ステップの  
簡単レシピでお届けする料理  
研究家。レシピの簡単さとおも  
しろさから、たちまちネットやテ  
レビで話題に。雑誌やテレビ、  
企業のレシピ開発などで活躍  
の他、著書多数。

見た目もキレイで、  
ちょっとした  
おもてなしにも  
使えます♪



Recipe

【材料(2人分)】  
5種のポリフェノール入り赤梅酒：1  
飲むヨーグルト：1  
ブルーベリー：5 個程度  
(ブルーベリージャムでも代用できます)

### 【作り方】

- ① グラスに氷を入  
れ、赤梅酒を注  
ぎます。
- ② 飲むヨーグルト  
を勢いよく注ぎ  
ます。

*Point*

氷にぶつけないから一点に  
勢いよく注ぐと、  
きれいなマーブルに!

- ③ お好みでブルー  
ベリーを添えて  
完成。

ぶどう

カシス

ブルー

梅

しそ

## 5種のポリフェノール入り赤梅酒

1本あたりポリフェノール350mg入り。  
心地よい渋みがきた、  
甘酸っぱいあざやかな赤色の梅酒です。

※5種のポリフェノール入り赤梅酒は3月4週目の  
宅配システムドックでご案内いたします。

PR



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



## ツーンとうま辛 山わさびコンソメポテト

レシピ制作／能戸英里

■ 調理時間 約25分

### 【材料(4人分)】

じゃがいも……………3～4個  
 油……………大さじ2  
 マギー無添加コンソメ……………1本  
 山わさび……………適量

### 【作り方】

- ①じゃがいもはきれいに洗い、芽を取って竹串がすっと通るまでゆで、皮をむいてくし形に切る。
- ②フライパンに油を熱し、じゃがいもをこんがり焼く。
- ③マギー無添加コンソメを振り入れ、全体に絡め、お皿に盛る。
- ④山わさびをすりおろしながらかけて完成。

## 海老のトマトパスタ

### 【材料(2人分)】

えび(無頭)……………10尾  
 オリーブオイル……………小さじ2  
 にんにく(みじん切り)……………1/2片  
 玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個  
 カットトマト缶詰……………1缶  
 マギー無添加コンソメ……………1本  
 ロングパスタ……………160g  
 塩(パスタ用)……………適量  
 パセリ……………適量

### 【作り方】

- ①えびは殻をむいて背わたを取り除く。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら玉ねぎ、①の順に炒める。えびの色が変わったらトマト缶とマギー無添加コンソメを加えて煮立てる。
- ③パスタはパッケージの表示にしたがってゆで、②に加えて和え、器に盛ってパセリを散らす。

■ 調理時間 約15分



加藤産業株式会社  
 札幌支店 第1ユニット 主任 **渡辺 志郎**さん



＼シリーズ商品／



こちらのレシピは、**マギー無添加コンソメ**を使います！

着色料、香料無添加。脂質ゼロで塩味控えめなので、クセがなく自然な味わいで素材本来のおいしさを引き立たせます。健康を気遣う方にも安心。スープの他に炒め料理や下味付けなど、様々な料理にもおすすめの万能コンソメです。

お問合せ／【マギー 無添加コンソメ】ネスレお客様相談室 ☎0120-00-5916

※マギー無添加コンソメはコープさっぽろ全店でお取り扱いしています。また、3月第3週の宅配システムドックでご案内いたします。



## 豚バラ肉のオードブル風サラダ

### 【材料(4人分)】

豚バラ薄切り肉……………400g  
 サラダ菜……………8枚  
 じゃがいも……………1個  
 トマト……………1個  
 日清ドレッシングダイエット  
 うまかつ和風……………大さじ4

### 【作り方】

- ①じゃがいも、トマトは薄い輪切りにする。
- ②フライパンを熱し一口大に切った豚肉をカリカリになるまで焼く。同時に①のじゃがいもを焼く。
- ③皿にサラダ菜を1枚置き、その上にトマト、じゃがいも、豚肉の順に重ね、日清ドレッシングダイエット うまかつ和風をかける。

■ 調理時間 約20分



## マグロのたたきサラダ仕立て

### 【材料(4人分)】

マグロ(刺身用さく) 約200g  
 塩・ブラックペッパー … 適量  
 日清キャノーラ油 … 大さじ1  
 レタス……………1/4個  
 ベビーリーフ……………1パック  
 青じそ……………4枚  
 トマト……………1/2個  
 日清ドレッシングダイエット  
 うまかつ和風……………大さじ4

### 【作り方】

- ①マグロはさくのまま塩・ブラックペッパーを多めにまぶし、日清キャノーラ油を熱したフライパンで、中火～強火で表面に焦げ目がつく程度にサッと焼き(各面1分程度)、火が通りすぎないようにバットなどにうつす。粗熱が取れたら8mm幅に切る。
  - ②レタスは小さくちぎり、ベビーリーフと一緒に器に盛りつける。
  - ③①のをせ、千切りにした青じそ、1.5cm角に切ったトマトをのせて、食べる直前に日清ドレッシングダイエット うまかつ和風をかける。
- ※お好みですりおろした山わさびをちらしてもおいしくいただけます。

■ 調理時間 約15分

NISSHIN  
**Oillio**

“植物のチカラ”

日清オイリオグループ株式会社  
 北海道支店 ホームユース課 主事



長谷川 重典さん

シリーズ  
 商品



こちらのレシピは、**日清ドレッシングダイエット  
 うまかつ和風**を使います!

使用油分が従来品の1/3。しかもコレステロールゼロ。しょうゆベースでうま味を効かせた「うまかつ和風」です。

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

## 金沢風 ソースかつカレー

調理時間 約30分

## 【材料(2人分)】

豚ひき肉	100g	薄力粉	適量
玉ねぎ	1/3個	溶き卵	1個分
豚ロース肉とんかつ用	2枚	パン粉	適量
キャベツ	100g	サラダ油	適量(揚げ用)
とろける濃いカレー	2かけ	S&Bスパイスソースとんかつ	適量
水	250ml	白飯	適量
インスタントコーヒー	小さじ1		
サラダ油	小さじ2		

## 【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。キャベツは千切りにして水にさらしたあと水けをよくきる。
- ② 鍋にサラダ油を入れて火にかけ、玉ねぎが透き通るまで炒め、豚ひき肉を加えてほぐしながら炒める。
- ③ ②に水を注いで沸いてきたらアクを取り除き、火を弱めて5分ほど煮る。いったん火を止めてカレールウを加えて溶かし混ぜ、再び火につけてとろみが出るまで煮たら、インスタントコーヒーを加えて混ぜる。
- ④ 豚ロース肉は脂と赤身のあいだのスジを切り、薄力粉、溶き卵、パン粉をつけて揚げ油で揚げ、食べやすく包丁を入れる。
- ⑤ 器にキャベツ、とんかつ、白飯を盛り、白飯の上にカレーをかける。とんかつの上にとんかつソースをかける。

こちらのレシピは、とろける濃いカレー中辛を使います！

デミグラスソースと発酵バターで仕上げたコク深い濃厚な味わいが特徴のカレーです。コクが深いのでカツに合います！



SPICE  
S&B  
HER

エスビー食品株式会社  
北海道支店 札幌営業所



食の匠 伊藤 俊太さん  
原保 佑太さん



シリーズ商品 /



## 柿の種バゲット

[材料(4枚分)]

亀田の柿の種  
 …… 大さじ4  
 バゲット(スライス)  
 …… 4枚  
 トマト …… 1/2個  
 アボカド …… 1/2個  
 塩・こしょう …… 適量

[作り方]

- ①スライスしたバゲットにガーリックバターを塗る。
- ②トマト、アボカドをみじん切りにしてバゲットにのせて、塩・こしょうをする。
- ③その上にピザ用のチーズと、砕いた亀田の柿の種をのせ、青のりをふりかけて、オーブンでこんがり焼き目がつくまで(180度で5分ほど)焼く。  
 お好みでイタリアンパセリを飾ってできあがり。

■調理時間 約15分



## 亀田の柿の種鶏唐揚げ

[材料(1人分)]

亀田の柿の種…30g 卵白 ……10g  
 鶏もも肉 ……3切 揚げ油 ……適量  
 塩 ……少々 キャベツ ……30g  
 酒 ……少々 トマト ……15g  
 小麦粉 ……10g

[作り方]

- ①鶏肉に、塩、酒をふりかけ、小麦粉をよくまぶす。
- ②①に卵白を絡め、砕いた柿の種をまぶす。
- ③160度くらいの油で3分くらい揚げる。
- ④皿にキャベツ、トマト、唐揚げを盛り付ける。

■調理時間 約20分



亀田製菓株式会社  
 東日本支店 北海道エリア

こまろん 郷 右近 学さん



\\シリーズ商品/



こちらのレシピは、  
**亀田の柿の種**を使います!

「柿の種で唐揚げ!?!」と驚かれますが、これが実は大好評。他の食材と組み合わせて調理すればいつもの味に新しい食感と味が生まれます!

お問合せ/亀田製菓 お客様相談室 ☎0120・24・8880 受付時間/月~金9:00~17:00(祝日は除く)

おいしさにときめき

# Luna

日本ルナ株式会社



バニラヨーグルト  
福岡あまおう苺

甘く香りのよい「あまおう苺」の果汁を使用。なめらかな舌触りでコクのある味わいと、あまおう苺のジューシーな甘酸っぱさをお楽しみいただけます。



バニラヨーグルト

長時間はっ酵によるクリーミーで豊かなコクがおいしさの秘密。酸味が少なく食べやすいので、お子様やご年配の方にもおすすめです。



おかげさまで  
発売25周年

まるで  
バニラアイスのような  
デザートヨーグルト。



紅茶研究家 磯淵 猛先生と紅茶のおいしさを探求!

# 特別な午後の ティータイム プレゼント!

**A**  
コース

紅茶セミナーご招待

**25組50名様**

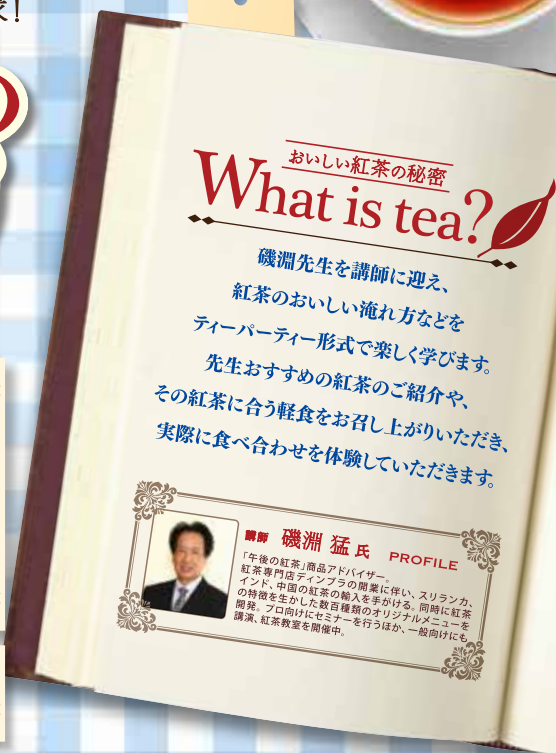
実施日：2018年5月11日(金)

会場：TKPガーデンシティ札幌駅前

時間：13:00～15:00(予定)

**B**  
コース

コープさっぽろ電子マネー **100**名様  
ちよこっとカード1,000円分



対象商品を含む  
**800円(税込)以上**の  
お買い上げレシートでご応募ください!

**対象商品**

**キリンビバレッジ  
全商品**



**あ! スッキリ。紅茶って食事と合うんだ**

※紙パック商品を除く。  
※商品画像は一例です。  
※店舗により、取り扱いのない  
商品がございます。  
のんだあととはリサイクル。

**応募締切 2018年4月2日(月) 当日消印有効** **詳しくは店頭のお募りハガキをご覧ください**

キャンペーンは店頭のみで実施いたします

北海道キリンビバレッジ株式会社 [www.hk-beverage.jp](http://www.hk-beverage.jp)

麻婆豆腐に



水切り  
不要

煮崩れの  
心配なし

みそ汁に



サラダに



グラタンに



※CO・OP国産大豆カット絹とうふは、4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、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。  
※パッケージは変更になる場合がございます。



忙しい日も  
これ1つで

簡単時短

クッキング

組合員さんの声



焼いたり揚げたりい  
ろろな料理に使え  
るので、冷凍庫には  
必ず入ってます。

朝食のみそ汁も、  
包丁やまな板を使  
わず作れるので  
とっても便利!

冷凍食品コーナーでお買い求めください



CO・OP国産大豆カット絹とうふ 360g

お弁当の困ったを  
天使大学の学生が解決!



## から揚げの甘酢あんかけ

【材料(2人分)】

冷凍から揚げ…4個	A	酢……………大さじ1
玉ねぎ……………10g		しょうゆ……………大さじ1
にんじん……………10g		砂糖……………大さじ1
ピーマン……………1/2個		ケチャップ…大さじ1/2
しめじ……………小房4つ		片栗粉……………小さじ1/2

【作り方】

- ①玉ねぎはくし切り、にんじんは短冊切り、ピーマンは細切りにする。
- ②冷凍から揚げを表記通り温める。
- ③フライパンに油を熱し、①、しめじを炒める。
- ④野菜に火が通ったら、から揚げを加え、Aで調味する。
- ⑤片栗粉を水で溶き、④に加えてとろみをつける。

### Point

冷凍から揚げにプラスひと手間ですぐに!  
さっぱりした味付けです。

●栄養価/エネルギー158kcal たんぱく質7.7g  
脂質5.8g 塩分1.5g



## ほくほくポテト焼き

【材料(2人分)】

レンジ用冷凍	マヨネーズ……………大さじ1
フライドポテト……………60g	塩・こしょう……………各適量
ツナ缶……………1/4缶	ピザ用チーズ……………20g
コーン缶……………小さじ2	パセリ……………少々
レタス……………小1枚	

【作り方】

- ①冷凍フライドポテトは表記通り温める。
- ②レタスは細かくちぎり、マヨネーズ、ツナ、コーンと混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ③アルミカップにポテトを入れ、②をのせる。
- ④チーズとパセリをかけ、オーブンで焦げ目がつくまで焼く。

### Point

冷凍ポテトで作れる簡単おしゃれな1品。  
レタスのシャキシャキ感もおいしいです!

●栄養価/エネルギー139kcal たんぱく質5.2g  
脂質8.2g 塩分0.7g

※レシピの分量は2人分です。栄養価は1人分です。

今月のお悩み

朝はとにかくバタバタ…

簡単に作れる

時短レシピ教えて!

わたしたちが解決!

手軽に!簡単に!  
15分で2品できちゃうレシピ  
紹介します!



天使大学栄養学科3年  
さきこさん



天使大学栄養学科3年  
かなさん

ヘルシー&経済的！  
愛され続ける定番惣菜



店に戻ってきました。(笑)体が動く

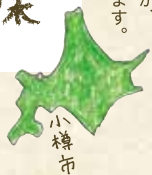
客さんをお家で送ったり、おいしい惣菜があると聞けば2人で食べに行つて研究したり、力を合わせて頑張りました。料理雑誌『dan-chu』に載つたのも嬉しい思い出。昨年店を閉じたけど家にも落ち着かなくて。やっぱり料理が好き！2カ月休んだだけでまた



料理が好き。  
家庭的な味で33年

小樽市で惣菜屋を営む伊藤さんに、おいしいと評判の卵の花を教わりました。「私の料理は母の味。だからうちの惣菜もどれも家庭的な味です。料理は小さい頃から好き。子育ても一段落して、夫の海の仕事を減ってきた頃、『惣菜屋をやつてみたい』と私から言い出した。開店当初からよそでやってないことをやろうと、夫がお客さんを家まで送ったり、お

北海道の  
伝えたい味  
伝えたい心



家庭料理研究家・こぐれあいこが、  
北海道の郷土料理を訪ねて歩きます。

Vol.21  
卵の花

小樽市  
いとう

伊藤 エミコさん

1936年小樽市生まれ。40代後半から市内市場にて夫婦で惣菜屋を営む。昨年9月にいったん店をたたむが、2カ月後再開。料理と働くことが大好きな元気な81歳。







# 伊藤惣菜店の 人気おかずいろいろ

采鳥のから揚げ"  
揚げたてアツアツ!



おでん  
だいこんが一番人気!

かぼ'ち'の甘煮  
切り方がダイナミック!



こ'ぼ'らのきんぴら  
歯ごたえがたまらない!

## 伊藤惣菜店

小樽市花園2-11-1 妙見市場内  
TEL.090・6693・8380  
営業時間/10:00~17:00  
水・木・金曜のみ



昨年9月に閉店した  
思い出深い店舗

はいはいはい  
できましたよ~



重い鍋も平気!

いつものあれある??



お客さんとの会話も  
元気の秘訣!

お姉さん元気?

いらっしゃい



元揚げ物屋さんの  
せっちゃんはとても  
頼りになるパートナー

## しょうゆは後から。 心をこめて作る!

うちは続けたいのよね」。80歳を過ぎ  
てこの元氣。頭が下がります!

甘めでしっとりおいしいエミコ  
さんの卵の花。コツを伺いました。  
「おからは新鮮なもので。味付けは  
最初は薄めに。特にしょうゆは入れ  
過ぎると後で大変なことになるか  
ら味見をしながら少しずつ入れる  
のが大事よ」。そう言いながらもぞ  
らめは袋からどさつ!、しょうゆ、  
酒、みりんもびんからどぼどぼ。手  
と舌が覚えていいるから大さじ小さ  
じはなし!(汗)それでもいつも同じ  
ぶれない味。本当の料理力ってこう  
いうことかと気づかされます。「一番  
大事なのは、心をこめて作ること!  
そうすれば絶対おいしくできます  
よ。ふくれて作ってもおいしくない  
もの」。にっこり笑うエミコさん。料  
理の最大のコツを教わりました!

※写真は2倍量です ｲｲ作ﾘ方

- 1 鍋に多めのサラダ油を熱し、  
にんじん、ごぼうを炒める。



- 2 Aの材料を上から順に加え  
よくなじませる。



ここまでは  
しょうゆは少なめに!

ｲｲｺさんの

# 卵 の 花

おからと卵の花の違い  
「おから」は豆腐を作る際に出る搾りかす。「卵の花」はおからと具材を炒めて味付けしたもの。おからのポロポロした様子が卵の花に似ているからだろう。



## 木オ米斗 (作りやすい分量)

生おから…400~500g(新鮮なもの)

にんじん(千切り)…小1本(100g)

ごぼう(さががき、水さらす)…1/2本(60g) A

ひじき(戻す)…10g(乾燥)

なると巻き(半月切り)…1/2本

長ねぎ(小口切り)…1/2本

ざらめ…大さじ3くらい

みりん・酒…各大さじ2くらい

うま味調味料…少々

かつおだし(顆粒)…小さじ1くらい

しょうゆ…大さじ3~4

お湯…2カップ前後

サラダ油…大さじ2くらい

※伊藤さんは、卵の花を「オカラ」と呼びますが、今回はおからと区別するため「卵の花」としました。

こぐれあいこ、  
家で早速作る。



お豆腐屋さんでおからを入手し挑戦！思ったよりずっと短時間でできることにびっくり。なるとの代わりにちくわを入れたところ、これもマル！しょうゆは最初は控えめを心がけ何度も味をみて味付け。五感が研ぎ澄まされる感覚。レシピを覚えるよりまず味を覚える。職業柄レシピにとらわれすぎていたなど反省です。今までで一番おいしくできました！伊藤さんありがとうございます！



- 7 鍋の底から力強く混ぜ合わせ、パサつくようならお湯で調節。



火加減は中火。  
焦げやすいので気を付けて！

- 8 火を消しねぎを加える。ざっくり混ぜ合わせ完成。



ねぎは火を止めてから！  
青いところも入れる。

※冷蔵庫で3日～1週間保存可、  
小分けして冷凍してもOK。

しょうゆ味はここで決める！

- 5 なるとも加え、味見をし煮汁の味を調える。



- 3 ②に戻したひじきを加えよく炒める。



- 6 おからを入れる。



- 4 ③にお湯(又は水)を入れる。お湯の量はおからの水分により加減する。



よく糸交れているものなら  
お湯は多め。

## お手軽塩豚のポトフ

[材料(2人分)]

豚バラブロック ……200g にんじん……………100g  
塩……………小さじ1 水…………… 600ml  
玉ねぎ ……1/2個 白ワイン……………50ml  
キャベツ…1/6個(200g) ローリエ…………… 1枚  
大根 ……100g 塩・黒こしょう …… 適量

[作り方]

- ①豚バラに塩小さじ1をまぶし、30分ほどおく。
- ②豚肉から出た水気を軽くふき取り、フライパンで全面に焼き目をつけ、2cmの幅に切る。
- ③鍋に②、食べやすい大きさに切った野菜、水、白ワイン、ローリエを入れてアクを取りながら煮る。
- ④30分ほど煮込んだら、塩・黒こしょうで味を調べて完成。



工程①で塩をまぶした後、一晩おくと  
うま味が凝縮して、よりおいしく仕上がります。

栄養士 能戸英里の

## ひとさら ごはん

vol.6

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!*

【セミナー情報】

キレイを  
応援する  
お土産付き!

## 女性ホルモンが 減ったらどうなるの?? 教えて!更年期 第2弾

大好評だった前回は募集定員50名に対し、120名程のお申込みをいただきました。参加できなかった方、ごめんなさい。婦人科医師とメノポーズカウンセラーの佐藤みはるさんを講師に招き、第2弾を開催します。今回も大豆が豊富なお弁当ランチ付き。講師への質問タイムもありますよ!



【日時】

5月20日(日) 11時~14時

【場所】

大塚製薬(株)札幌支店内会議室  
札幌市中央区大通西6-1富士フィルム札幌ビル9F

【人数】

【参加費】

50名(先着順) 1,000円

ランチ &  
お土産付き

【申込方法】

電話011・671・9300(のこたべ)にて  
「更年期セミナーに参加したい」と  
お伝えください。

\*お伝えください。 ※初めてご参加される方を優先させていただきます

【協賛】

大塚製薬株式会社 【主催/のこたべ】

女性が避けて通れない更年期には、つらい症状を我慢している方も多いのでは。さまざまな更年期不調を緩和する成分「エクオール」はご存じですか?これは大豆イソフラボンが腸内細菌によって作り出される成分です。一説では幼少期に大豆食品をよく食べていた人が作れるともいわれていますが、その細菌を持つのは日本人中高年女性の2人に1人。つまり半数が作れません。今はエクオールをサプリメントで摂取できるので、気になる症状がある方は試してみると良いですよ。相談に来られる患者さんでも、「肌の調子が良い」「イライラがおさまった」と喜んでいらっしゃる方も少なくありません。更年期楽しく乗り越えていきましょ。

### 佐藤 みはる 先生

助産師資格を取得後、1981年から大学病院に勤務。産科・婦人科他を経験。2013年3月退職。同年メノポーズ(=更年期)カウンセラーの資格を取得し、女性の健康を支援する事業「ハイジア」を開業。更年期相談に応じるほか、更年期に関する相談や講座・講演、女性の健康についてアドバイスできるウイメンズヘルスアドバイザーの資格認定講座等を実施。



札幌市南区真駒内柏丘5丁目

ハイジア Tel. 080・3262・3426

http://www.miharu-satoh-haijia.com

## つらい更年期症状に 「エクオール」

### あなたは何点?更年期チェック表

症状	症状の程度(点数)				あなたの点数
	強	中	弱	無	
①顔がほてる	10	6	3	0	
②汗をかきやすい	10	6	3	0	
③顔や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
④息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
⑤寝つきが悪い、又は眠りが浅い	14	9	5	0	
⑥怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
⑦くよくよしたり、憂鬱になることがある	7	5	3	0	
⑧頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
⑨疲れやすい	7	4	2	0	
⑩肩こり、頭痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
【強】症状があり、生活に支障が出ることがある。 【中】症状はあるが、生活に支障が出ない程度。 【弱】症状があるかもしれない。	※症状が強くていれば【強】とする。				合計 点

自己採点の評価法	0~25	異常なし
	26~50	バランスの良い食事、適度な運動を
	51~60	更年期・閉経外来を受診すべし
	61~80	長期にわたる計画的な治療が必要
	81~100	各科の精密検査にもとづいた長期の計画的な治療が必要

【注意】このテストで異常がなくても、骨粗しょう症や動脈硬化などが隠れていることがあります。(小山崇夫 麻生武志 簡略更年期指数 SMIより)

畑

の人の人に、  
会いに行くと、

第10回農業賞  
コープさっぽろ大賞

坂口農産(富良野市)

代表 坂口 邦夫さん

経営基盤を強化し  
地域の受け皿に。



私で5代目。現在はメロン、玉ねぎ、米などを栽培しています。後継就農した当初は慣行栽培でしたが、現在は化学肥料で疲弊した土壌環境を生き返らせることに主眼を置いた土づくりを追求しています。また植物が本来持つ栄養成長や生殖成長のエネルギーを最大限に生かすため、肥料を見直し、植物が病気にかかりにくい農地をめざした取り組みを進めています。こうした積み重ねの結果、棚持ち(出荷後の日持ち)がよく、えぐみの少ない農作物の栽培につながりました。

私たちの農地がある富良野市山部地区もほかの地域と同様、高齢化による離農の問題が深刻化しています。少しでも地域の役に立てればと、農地受け入れを積極的に実施してきました。2013年に法人化し、担い手づくりに着手しています。今後もお客さまを第一に考え、おいしい農産物を提供しながら、経営面での足腰を鍛えて「地域の受け皿」となって北海道農業に貢献できるよう努めます。



## 30年以上独自の農法にこだわる 鹿児島県「おりた園」が生産

原料茶葉は30年以上、農薬不使用のお茶づくりにこだわる鹿児島県の「おりた園」産。有機肥料を使い、人の手で除草する畑のこだわりの緑茶を北海道恵庭の水で抽出し、恵庭の工場でもろリングしています。



鹿児島県の茶葉を  
北海道の水で抽出

香り立ちが良く、苦みと渋みが適度に抑えられたほんのり甘い風味が「おりた園」の茶葉の特徴

### 毎週金曜「今日ドキッ!」に コープさっぽろPB商品が登場

月曜から金曜の15:44~19:00に放送されているHBCテレビの人気情報番組「今日ドキッ!」で、コープさっぽろのPB商品が紹介されています(毎週金曜夕方時間帯を予定)。こだわりの詰まった多彩なPB商品の情報を、ぜひチェックしてください。



本格緑茶のまろしさを手軽に

## 指定農園の茶葉100%使用 安心と飲みやすさを追求

農薬を使わずに栽培する指定農園産の原料茶葉を100%使用。一番茶を40%使用したブレンド比率で、原料茶葉の良いところを引き出し「誰でもおいしく飲めるやさしい味わい」に仕上げました。



安全でおいしいこだわり茶葉の魅力が、ボトルの中にギュッと詰まっています

この商品の担当は

- 商品本部 食品部
- バイヤー
- たにひら なつみ
- 谷平 夏海さん



飲みやす  
い

500ml  
95円  
(本体価格88円)

コープさっぽろ

プライベートブランド

PB商品

今月のイチオシ!

なるほど安心商品の  
一番茶ブレンド 農薬不使用  
指定農園 鹿児島県「おりた園」  
茶葉100%使用

まろやか旨味緑茶

なるほど安心商品とは?


「シンプル」と「良質」、そしてできるかぎり「北海道製造」にこだわったコープさっぽろ独自のPB商品「なるほど商品」の中でも、さらに「安心」にとことんこだわり、原料・産地・添加物などしっかり厳選したシリーズ商品です。

※まろやか旨味緑茶はコープさっぽろ全店でお取り扱いしています。また、3月第5週の宅配システムドックでご案内いたします。

# 選挙だよ～!

期間

店舗 3月21日～4月8日  
宅配 4月2日～4月13日  
ネット 3月21日～4月13日

 投票数は右肩上がり!  
2017年度は112,939票!

2015年度からスタートして、投票数は年々増加しています。昨年の2017年度は一昨年よりも票を伸ばし、店舗32,906票、宅配80,033票の合計112,939票でした。今年度はますます盛り上がりを見せるかも!



楽しみだね♪



©トドック

## 第4回ラブコープ 総選挙



 ラブコープとは?

組合員さんが、好きなコープ商品をおすすめするキャンペーンです。コープさっぽろに揃う魅力的な商品や、コープさっぽろがおすすめするのではなく、総選挙で「組合員さん」が選び、イベントや販売促進活動も「組合員さん」が主体となっておすすめします。この取り組みは全国のコープで行われています。





キャンペーン  
キャラクター  
**ラブコ**  
ラブコープのキャン  
ペーンキャラクター。  
キャンペーン中はあち  
こちに登場する10歳の  
女の子です。

# 春のコープさっぽろは、



## プレゼント情報

店舗・宅配それぞれ抽選で  
計1,620名に豪華なプレゼント♡

- ♥コープ商品詰め合わせ  
各500名
- ♥コープギフト券1,000円  
各100名
- ♥旅行券(コープトラベル)  
各10名
- ♥ラブコグッズ 各100名
- ♥トドックグッズ 各100名

※当選は商品の発送をもってかえさせていただきます。  
※プレゼント内容に変更になることがあります。

そのほか北海道の各地区にわかれた、  
お得で楽しいイベントも予定。  
詳細は次号ちょこっとで。お楽しみに！



“きんぴら風ごぼう飯の素”  
3年連続総合首位で  
とうとう殿堂入り！

幅広い世代に愛されている「きんぴら風ごぼう飯の素」。総選挙ではずーっとダントツで1位の座をゆずりませんでした。今年度はとうとう殿堂入りしました。さてさて、今年度の選挙は波乱の予感？あなたはどんな商品を選びますか？



## 投票方法は？

店舗で1回、宅配で1回投票できます。

### 店舗

店舗に用意されて  
いる投票用紙にお  
すすめ商品を記入  
します。

### 宅配

4月第2週または  
第3週に配布のト  
ドック注文用紙に  
おすすめ商品の番  
号を記入します。

### ネット

コープさっぽろ  
ホームページ上の  
特設ページにて店  
舗・宅配それぞれ  
のおすすめ商品に  
投票できます。

※店舗・宅配で投票された場合は、ネットで投票しても無効になります。  
※エントリー商品は店舗・宅配チラシ・ネットで確認してください。

コープさっぽろ組合員活動委員会選考  
2018年度ボランティア活動費  
助成団体募集



対象  
組合員  
さん

コープさっぽろ組合員活動委員会では、平和・子育て支援・福祉他各種のテーマで、地域で自立してボランティア活動を行っているグループの活動費を補助します。

①自主グループ活動助成(年間5千円・毎年)、②ボランティア活動助成(上限5万円・単年度)があります。助成を希望する団体は、募集要項をお申込みください。

定員	①自主グループ助成:制限なし ②ボランティア助成:上限20団体 いずれも審査のうえ助成を決定します。
応募方法	メール・FAX・はがきのいずれかで①「自主グループ助成」または②「ボランティア助成」募集要項希望と明記の上、連絡先・住所・代表者名を記入し、下記へお申込みください。募集要項と申込書を送付しますので、期限内に記入しご返信ください。 <b>応募締切:3月31日(土)必着</b>

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 担当:竹田  
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)

全道各地で開催  
チョコレートの世界へ  
ようこそ!



対象  
大人

カカオの香りを体験。栽培から収穫までのお話や世界のチョコレート事情の学びです。さらにテイティングで自分好みを見つけてみましょう。お土産付のセミナーです。

日程 場所 お問合せ	①4月 3日(火) 岩見沢南文化教室 0126-22-5706
	②4月18日(水) ルーシー文化教室 011-851-8760
	③4月24日(火) きたごろう文化教室 011-875-6151
	④5月18日(金) ヘルデキッチンスタジオ 0155-66-4073
	⑤5月24日(木) ソシアキッチンスタジオ 011-578-5250
	⑥6月29日(火) シーナ文化教室 0166-47-9270
	⑦6月 8日(金) 中央文化教室 011-222-4639
	⑧6月15日(金) 平岡文化教室 011-885-3481
	⑨6月29日(金) きたみ春光文化教室 0157-69-8511
	※ソシアキッチンスタジオのみ月～土10:00～15:00(祝日は除く)
開催時間	①③④⑤⑥⑧ 10:30～12:00 ②⑦ 14:00～15:30 詳しくはこちらへ!
参加費	500円
応募方法	各教室へ電話にてお申込み ※詳しくはHPをご覧ください。



牛乳でおいしく減塩!  
乳和食セミナー



対象  
組合員  
さん

塩分を減らし高血圧予防に役立つ、牛乳を使った新しい和食「乳和食」のセミナーを開催します! 減塩に悩んでいる方、新しい料理方法に興味のある方、ぜひご参加ください! 参加いただいた方全員に、「乳和食」考案者の小山浩子先生著のレシピ本「目からウロコのおいしい減塩 乳和食」をプレゼント♪

日時	3月20日(火) 13:30～15:00
場所	ホテルポールスター札幌 <b>参加費</b> 無料
定員	50名 ※応募多数の場合抽選
応募方法	ハガキまたはFAXで住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、下記へお申込みください。 <b>応募締切:3月12日(月)必着</b> ※当落は3月15日頃ハガキで通知
お申込み	〒065-8501 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「乳和食セミナー」係 TEL 011-671-5698 FAX 011-671-7575
お問合せ	〈セミナーの内容に関するお問合せ〉 北海道乳業協会 TEL 011-251-2561 月～金 10:00～17:00(祝日は除く)

回収古着の売上金の一部を  
ユニセフ「ロヒンギャ難民緊急募金」  
に寄付しました



2015年2月からコープ宅配システムドックによる古着古布の回収サービスを実施しています。昨年からは対象品目に靴とリュックサックも加わり、728トンの回収実績(2016年度)となりました。回収された古着等のうちリユースできるものは、繊維リサイクル会社の(株)キョクサン(鷹栖町)を通じ、カンボジアの現地直営店で安価で販売されています。コープさっぽろからの古着は品質も良く、現地の方々に大変喜ばれているとのこと。この度、世界の子どもたちの支援を目的として、キョクサン社への販売額のうち150万円を、北海道ユニセフ協会を通じて、ユニセフ「ロヒンギャ難民緊急募金」に寄付いたしました。

ミャンマーからポートで国境を超えたロヒンギャ難民たち(バングラデシュ・コックス・バザール)



© UNICEF/UN0119963/Brown

担当者から

やけどをされて困っている組合員さんのお役に立てればと思い、接客をさせていただきました。今後も多くの組合員さんのお役に立てるよう、一人ひとりの声に耳を傾け、親切丁寧な接客を心掛けていきます!

コープさっぽろも応援しました!  
2018年HBCラジオ  
ハウス 歩くスキー大会



1月21日(日)札幌市清田区の白旗山競技場にて「HBCラジオ ハウス 歩くスキー大会」が開催されました。HBCラジオパーソナリティーの桜井宏さんや山根あゆみさんも参加者を応援しながら一緒にコースをめぐるしました。小学生から80代まで幅広い年代の約1,500名が参加しました。ゴール後のシチューやホットミルクを楽しみに歩くスキーを満喫しました!



FPが中立の立場でアドバイス!  
保障の見直し個人相談  
随時受付中!



対象  
組合員  
さん

FP資格を持ったコープさっぽろライフプランアドバイザーが、中立の立場で保険の見直しのアドバイスをいたします。特定の保険商品のお勧めなどは一切ありません。わが家の保障について知りたいこと、なんでも安心してご相談ください。

日時	毎週火・木 10:30~15:00 ※30分から1時間程度 ※祝日は除く
場所	コープさっぽろ本部 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
相談料	1回 1,000円
応募方法	メールまたはお電話でお申込みください。

お問合せ

コープさっぽろ共済推進室 担当: 武石・松田  
TEL 011・671・5827 メール s.takeishi@todock.jp  
月~金 10:00~17:00(祝日は除く)



ほくと店  
(北斗市)  
畑山さん

「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

**株式会社 北海道チャイナワーク**

〒060-0002 札幌市中央区北2条西3丁目1番地 敷島ビル6階 TEL 011-242-3880

**国際紙パルプ商事株式会社**

北日本支店 札幌営業部

〒060-0002 札幌市中央区北2条西2丁目1-5 リージェンツビル TEL 011-241-2291

## 2018年度 コープ育英奨学生(返済不要)募集

**対象** 道内在住のひとり親家庭(または両親がいない方)で2018年4月に道内の高等学校、高等専門学校等に入学する一年生

**奨学金** 月額1万円、3年間給付、返済不要。

**募集予定人数** 46名(内、不登校生若干名を採用)。応募多数の時は選考。

**応募方法** メール・FAX・はがきのいずれかにて、保護者の住所・氏名・電話番号を明記の上、下記へ申請書類をご請求ください。

コープさっぽろ社会福祉基金

でもダウンロードできます。

**申請書類の請求期限:3月30日(金)**

詳しくはこちらへ!



※写真はイメージです。

**お問合せ** 〒063-0831 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 公益財団法人コープさっぽろ社会福祉基金  
TEL 011-671-5719 FAX 011-671-5741  
メール csap.fukushikikin@todock.jp 月・火・木・金 10:00~15:00(祝日は除く)

これまでに2,442名のコープ育英奨学生に2億8896万円を給付!

公益財団法人コープさっぽろ社会福祉基金では、高校進学を支援する育英奨学金の給付を行っています。対象は道内のひとり親家庭(一般募集)と高等支援学校(学校推薦)の高校生で、奨学金は月額1万円(年4回に分け3年間口座振込、返済不要)です。2018年度は68名の採用を予定し、在校生と合わせて奨学生は190名となります。2014年度から不登校生枠も設けました。

学年	ひとり親家庭の生徒	高等支援学校生	合計
採用1年生	46名(未定)	22名	68名
2年生	39名(2名)	22名	61名
3年生	41名(3名)	20名	61名
合計	126名(5名)	64名	190名

( )内は不登校生枠

月1・2回  
程度でOK!



あなたの声がコープさっぽろを動かします。

# WEBアンケートモニター大募集!!

## WEBアンケートモニターって何?

コープさっぽろでは全道の組合員さんからご意見をお聞きし、より満足していただけるお店・宅配を目指して、インターネットでのアンケートを実施しています。

インタビュー調査  
モニター限定イベント

## こんな活動もやっています!



インタビュー形式でご意見をお聞きし、新商品が開発されることも! 商品モニターやイベントも実施!

モニターさん限定の工場見学もあります!

**モニター期間**

2018年3月~2019年2月 (年度終了後は自動継続となります)

**モニター受付**

通年募集

**募集条件**

コープさっぽろ組合員の方

パソコンでのインターネット環境があり、ご自身のパソコンのメールアドレスをお持ちの方

※@hotmail.co.jp、@hotmail.com、@msn.co.jp、@msn.com、@live.jp、@live.comメールはご利用いただけません。 ※スマートフォン・タブレットへの対応はしていません。ご回答はパソコンからのみとなります。

**謝礼**

アンケートにご協力いただくごとに、謝礼ポイントが加算されます(謝礼ポイントは質問数や内容によって異なります)。謝礼ポイントは、2019年3月末頃にエントリー時にご登録の「組合員証」にまとめて付与されます。

**応募方法**

下記専用ページよりお申込みください。

<http://coopmonitor.coop-sapporo.or.jp/?id=63>

コープさっぽろWEBモニター

検索



**お問合せ**

コープさっぽろ お問合せ窓口

☎ 0120・583・032

受付時間/10:00~17:00

※土日祝除く

みんなの声がボクらの知恵をくらう。

webモニ

ネットでも簡単登録できます。



福祉のお仕事

検索

# せっかくの、資格

介護福祉士の資格保有者は  
離職した際、福祉人材センターへの  
届出が努力義務となっています。

介護福祉士等の  
資格をお持ちの  
皆さん！

ご存知ですか？  
あなたを生涯  
支える届出制度



介護福祉士等の  
有資格者を  
生涯サポート！



就職に役立つ  
情報をお届け！



知識・技術の再習得研修や  
職場体験も。



福祉人材センター・バンクが  
きめ細かに対応。

対象資格・研修

介護  
福祉士

介護職員  
初任者研修

介護職員  
実務者研修

旧ホームヘルパー  
養成研修1級・2級課程

旧介護職員  
基礎研修

※介護福祉士以外で上記の資格保有者でも届出ができます。

〈お問い合わせ〉  
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  
<http://www.dosyakyo.or.jp/jinzai/>

〒060-0002  
札幌市中央区北2条西7丁目1番地  
かでの2.7 3階  
TEL:011-272-6662 FAX:011-272-6663



# 私也能する。 はじめるなら、くもんの先生。

子育てしながら

あんしん  
サポート制度



くもんの先生の説明会ってどんなことをやっているの？今回は説明会についてご紹介します！

お時間は1時間半程度。  
(説明会では面接や  
テストはありません)

事前準備は不要！  
まずは話を  
聞くだけでOK！

お子さま連れで  
参加できる  
説明会もあります！

お仕事内容について。  
実際の先生たちの  
インタビュー映像も。



個別相談も可。  
質問、ご相談、  
お気軽にどうぞ。

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

くもんの先生 [検索](#)



説明会の日程確認や  
ご予約はこちらから！

安心して始めていただくための  
サポート制度に  
についてもお話しします！

**サポート 1**  
担当スタッフが先生と一緒に  
教室を作りあげる

**サポート 2**  
充実した研修体制で  
しっかり準備ができる

**サポート 3**  
さらに！教室運営費用の  
援助も充実！

「安心なくらし」のご提案

商品の詳細はパンフレットをご覧ください

お子さまの教育を応援する、頼れる保障

# 教育費用

# サポート 保険



学業費用補償特約および疾病による  
学業費用補償特約付帯こども総合保険

扶養者が亡くなられた場合、お子さまの  
大学卒業までの教育費用を  
お支払いする保険です

※保険期間1年毎の自動更新型。保険料は満年齢や学年により変わります。※この保険は、扶養者に万が一のことがあった場合に保険金をお支払いする掛捨て保険となりますので、学資保険等の様に満期金やお祝い金はありません。また損害保険であり共済ではありません。

コープさっぽろ保険事業部(月～土10～18時)

フリーダイヤル



# 0120-37-2523

## Q

パパが病気で事故で亡くなってしまった場合、  
子どもの教育費用を支える保険は  
学資保険しかないのかしら？

## A ありますよ！

### “教育費用サポート保険”

掛け捨てだからできた安い保険料で  
入学金や授業費を保障します。



月々の保険料にもご注目 基本プラン(一例)

コース	月額保険料	教育費用・進学費用の実費
保育園・幼稚園コース 目安のご年齢3～5歳	810円	最大お受け取り 1,050万円
小学校低学年コース 目安のご年齢6～8歳	1,210円	最大お受け取り 900万円

資料請求はまずお電話で！

◆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／生活協同組合コープさっぽろ

◆引受保険会社／共栄火災海上保険株式会社



〈CO・OP共済ニュース〉

# 第三回ライフプランニング川柳

昨年10月号で募集いたしました、  
第三回 ライフプランニング川柳に  
たくさんのご応募ありがとうございました！  
厳正なる審査の結果、大賞をはじめ  
入賞作品が決定いたしましたので  
ここに発表させていただきます。

## お題「貯める」

温泉ヘア宿泊券(3万円相当)

大賞

もみじの手菓子を見て貯金箱

ペンネーム 匿名希望さん

〔評〕十円玉を貯める可愛らしい手が見えるようですね。(太巻)

Cho-co-ttoカード(1万円相当)

優秀賞

子育ては忍の一字と愛貯める

ペンネーム 受験生の母さん

〔評〕子育ての気持ちを上手くまとめました。(太巻)

Cho-co-ttoカード(5千円相当)

佳作

家族増え窓辺に並ぶ貯金箱

ペンネーム 五百円玉子さん

佳作

貯めなさいくさる知識はないですよ

山下廣勝さん

応募総数  
251通!

選者

理事長 大見 英明  
共済推進室 室長 池川 雅子  
ちよこっと編集長 平島 美紀江  
〔川柳さっぽろ〕編集長 太秦三猿

心温まる  
たくさん川柳、  
ありがとう！  
次回も  
よろしくなのだ~

惜しくも賞にもれてしまった皆さまには参加賞  
をお送りいたします。発送は3月上旬となります。  
今回もすばらしい川柳をたくさんいただき  
ありがとうございました！

賞品・参加賞発送についてのお問合せ  
TEL 011-671-5827(松田・武石) 月~金 10:00~17:00

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ  
コープ共済センター

☎0120-25-9431  
月~土/9:00~18:00(日曜休業)

〈CO・OP共済に加入するには〉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!

# 大自然アラスカクルーズの旅

**大迫力!**

世界遺産 グレーシャーベイ  
轟音と共に崩れ落ちる **氷河の崩落**

新千歳 → 東京 → シアトル → ジュノー スキャグウェイ 世界遺産グレーシャーベイ  
ケチカン ビクトリア → シアトル → 東京 → 新千歳

**9日間**

船上から **オーロラ** のチャンス  
(8/25、9/15 出発限定)

■旅行代金/大人お1人様/2名1室/内側キャビン/4カ月前早割利用時

**4カ月前 早割 1万円 お値引**

**298,000円~318,000円**

■4カ月前早割 適用時、旅行代金

出発日	出発日別	クルーズポイント	内側	海側	バルコニー	ジュニアスイート
6月16日	春	アラスカの生命が一緒に目覚める季節。クジラ最多期となり、ホエールウォッチングでは多くのクジラをご覧いただけます。	298,000	369,000	428,000	476,000
7月7日	初夏	アラスカのすべてが躍動する季節。氷河崩落を最もダイナミックにご覧いただけます。	318,000	379,000	438,000	486,000
8月25日	初秋	アラスカの旅のベストシーズン。爽やかな季節。8月後半~9月は船上でオーロラをご覧いただけるチャンスがあります。	298,000	379,000	429,000	479,000
9月15日	晩秋	今年最後のクルーズ。黄葉が美しい季節。各寄港地での最終バーゲンもお楽しみ。	298,000	376,000	396,000	476,000
○出発保証日	1人部屋 追加代金(全出発日共通)		148,000	224,000	288,000	338,000

■最少乗行人員10名様 ■添乗員/新千歳空港より同行 ■食事/朝食7回・昼食6回・夕食7回(機内食は除く)  
■利用航空 全日空 ■宿泊/ルビー・プリンセス(船中宿泊) 機内泊

●燃料/フォーマルデヒドは2回、他はスマートカシオール●海運会社/鉄国(US)S  
燃油サーチャージ 14,000円(1/11現在)及び国内外空港、海外渡航政府関連運賃(51,000円)は、旅行代金に含まれておりません(別途必用)。上記別途料金は、徴収額、為替レート等により変更となる場合があります。



ホエールウォッチング



ホワイトパス鉄道



エンターテインメント



氷河を眺めるご夫婦

世界遺産  
グレーシャーベイを航くルビー・プリンセス  
●総トン数113,000トン ●乗員定員3,024人  
総千歳発着生体との出会いは自然現象のため、  
ご覧いただける場合もございます。

■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  
**コプトラベル**

〒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 ・平岡店 011-885-3541  
・にしの店 011-668-3722 ・小樽南店 0134-33-9756 ・函館湯の川店 0138-59-4731  
・旭川東光店 0166-35-8531 ・釧路景塚店 0154-44-2022 ・北見みわ店 0157-66-1655

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!



ちょこっとカード 10,000円分  
または 図書カード 10,000円分

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名様に

プレゼント!

## 教育ローン【カード型】の新規ご契約で!



ちょこっとカード 2,000円分  
または 図書カード 2,000円分

抽選で30名様に

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入り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

### これ作ってみたかった! からあげ

ざいりょう・2人分

- とりもにく……………300g
- さけ……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- ☆しょうがすりおろし…小さじ1
- にんにくすりおろし…小さじ1/2
- かたくりこ……………大さじ1
- はくりきこ……………大さじ2
- あぶら……………適量



1 とりにくを6つに切り分ける。



2 ボウルにさけを入れ、とりにくを入れる。



3 5分ほどおいて、☆をくわえ、手でもみこむ。



4 ときどき、おはしでひっくりかえしながら、15分ほどつけこむ。



5 べつのボウルにかたくりこはくりきこを入れ、よくまぜる。



6 とりにくをとりだし、こなを入れたボウルに入れてよくまぜ、ころもをつける。



7 あげものようなおなべにあぶらを入れてあたためる。



8 とりにくのかわで、にくをつつむように、形をとのえる。





エリック能戸  
こどもレストラン支配人  
のこたへ・栄養士

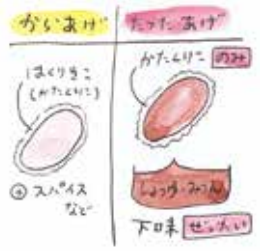


みんな大好きからあげです! にんにく、しょうがを入れてパンチのある味付けにしました。レモンを添えてもよし、マヨネーズをつけてもよし! アツアツをガブッと豪快に食べてください!

(まめちしき)

### からあげと竜田あげの違いって?

からあげとは、肉や魚、野菜などにうすく衣をつけて油であげた料理のこと。使用する衣は、薄力粉、片栗粉などで、衣にスパイスを加えたりする場合もあり、食材に下味をつけることもあります。竜田あげは肉などを、しょうゆ、みりんなどの調味料に漬けて下味をつけてから片栗粉をまぶしてあげた料理で、必ず下味をつけ、片栗粉をつけて調理します。



## 12 3分ほどそのまま...



あぶらに入ればなしだと、かたくなるので、ここでとりにくの中に火をとおします。



とっして3分



## 13 もう1回あぶらで30秒ほどあげて完成!



ころもを少し入れてみて、すぐにうきあがってきたら、とりにくをあぶらに入れる。

## 9



## 10 とりにくがうきあがってきたら、1分ほどあげて、ひっくりかえす



## 11 さらに1分ほどあげて、パットにとりだす。



とめてくれるな

# ふしぎっち

## オト章

ふん★はちがわけいすけ  
え★こぐれけいすけ

はん人をさがせ! のまき

ここはバイキングレストラン。  
しったカブリっちが  
ブンブン おこっているよ。  
「だれだ? からさで おれを  
なかせる やつは!」  
はん人は だれかな?

# からい!



しょうげん

「は、あ肉のさかをなめた時です。  
とっせん自界のおくがツーンとして  
目の二冊がま、白になりました。  
なみだがこまりません。  
あいつめ! こんなであたら  
カブリついでやる!」

←ようびしや①

# からし

カラシナという  
植物のタネから  
作られる。黄色  
くて、鼻にツン  
とくるからさが  
持ちよう。おで  
んにつけたり、  
なっとうにまぜ  
て食べる。



あの日はずっと  
おでんといっしょにいました

↑ちやのびしや②

# とっからし

世界中で使われるこうしんりょう。したが  
ヒリヒリして、体が熱くなり、あせが出る。  
一味やラー油、チリソースの原料になる。



★答えは 75 ページを見てね!

せつめいしよう! 日本原産の本わさびは 1300 年前の飛鳥(あすか)時代から「毒(どく)消し」の薬草として使われていたんだって。

↑ ちんぎしや ↑ ③

# ちんぎしや

スパイスの王さま。口にすれば強いからみとさわやかな香りが広がる。お肉を使った料理をはじめ、西洋料理によく使われる。



よは肉とともいあり  
肉はよともいある

中央アジア ☆

インド ☆



↑ ちんぎしや ↑ ④

# 本わさび

すりおろすと緑色で、鼻にツーンとするからさど、さわやかな香りがある。魚のくさみを消す力があり、おさしみに使われる。



魚より肉と  
よしてござる  
仲(なか)よ

☆日本

☆メキシコなど

# しわさび

すりおろしたものは白く、鼻にツーンとくる強いからみが特ちょう。ローストビーフなどの肉料理といつしよにそえられる。



からきしよほえてねーた……

☆東ヨーロッパ

もそもそ、  
すく見ないで  
食べるほうがわるいよ。  
少しは反せいした？

# うまい!



せつめいしょう! 山わさびのからさは本わさびの1.5倍。空気にふれるとからかなくなるので、おろしてがからみのピークです。

地元の器と、楽しく暮らす

# 北海道の うつわ時間



## 決まった枠にとらわれない 作風多彩なテーブルウェア

はらださんの器はシリーズごとに印象が異なり、一人の手によるものとは思えないほど作風の幅が豊か！

「レースシリーズは、使っている器が華やぐ手元に置いてほしい器がコンセプト。型押し用のレースも自分でイチから編みます。見たことのない器を形にしてみたいという好奇心が、創作の源です。」  
器作りの際には、コンセプトやテーマを先に決め、そこからイメージを膨らませていくことが多いそう。

「例えば、古い教会で使われていたような器」と設定したら、自分なりにそれはどんな器だろう？と想像するところから始めます。映画のシーンからヒントをもらうこともありますね。」

これまで異素材でのオブジェ制作など他のアート作品も手掛けてきましたが、「今年は器に集中したい」と話すはらださん。自由な発想から生み出されるテーブルウェアの世界がさらに広がります。

“架空の外国人女性・ルーが作る器”をテーマにしたルーシリーズは、昨秋から登場の新作



レースシリーズのプレートは3色各5,400円(手前)。型押しレースのアップリケが付いたボウル3,240円(左奥)など、独自の手法が光る

はらださんの器はP31のレシピに使用しています



〈札幌市〉

はらだ さとみさん

服飾系専門学校を卒業後、販売などの仕事を経て陶芸に出会う。教室で基礎を学んでからはぼろ独学で作陶を続け、2012年に自宅に併設の「陶工房さと」を開設、作家活動を始める。

### 作り手の食卓

～こんなふうに使っています～ はらだ家の一枚

4色あるマグカップは、家族でそれぞれ色違いをお揃いで愛用。写真は娘が手作りのガナッシュと一緒に、おやつタイムを楽しんだときのものです。



■器の購入、お問合せはtoukoubou.sato@gmail.comまで。  
7月24日(火)～29日(日)に帯広市の「GALLERY+SAKANミントカフェ」にて個展を予定



# おしえてください

## 🎁 今月のプレゼント



5名様

英(はな)、倶楽部  
高橋農場より  
「えぞ山わさび  
しょうゆ・こんぶ2種セット」



1名様

P29「山わさび入り  
ザンギ」で使用の器



3名様

P39サッポロビールより  
「5種のポリフェノール入り  
赤梅酒」

- 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「羊肉・パプリカ」のレシピを教えてください
- Q3 「羊肉・パプリカ」のココが知りたいという  
素朴な疑問を教えてください
- Q4 今月号のベストレシピを教えてください
- Q5 今後取り上げてほしい食材を教えてください
- Q6 ご意見・ご感想やあなたの  
食のエピソードをお聞かせください  
イラスト・写真もお待ちしています
- Q7 「湧別町」と聞いてイメージする食べ物をお願いします

## 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：3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 「3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あります。あらかじめご了承ください。

## 編集後記

山わさびの可能性を探るべく、千切りの豚肉巻きを試作。結果、辛みも効かないメチャ硬くてイマイチ…。やっぱり山わさびは「おろす」のが一番ですね!(笑)(こぐれあいこ)



# ごはんとおかずインデックス

今月は  
37レシピ!!

## 山わさび

山わさびと桃のシャルロット	22
山わさびとメークインのティラミス風	24
山わさびの和風生チョコ	25
山わさびのしょうゆ漬け	26
辛うま!たらこクリームパスタ	27
ゾーン!な自家製のり佃煮	27
ゾーン!とツナサンド	27
山わさびディップ	28
山わさび入りザンギ	29
サーモンとアボカドの山わさび丼	29
山わさびの卵焼き	30
ささみとおかかの山わさび和え	30
豚の山わさび焼き	31
山わさびのかき揚げ	31
ローストビーフ山わさびソース	32
ひらめとほたてのカルパッチョ	34
いか納豆山わさび丼	34
ゾーンとうま辛 山わさびコンソメポテト	40

油揚げとベーコンのカリカリ焼き	
山わさびしょうゆ	裏表紙

## ごはんもの

手づくりおはぎ	38
金沢風 ソースかつカレー	42

## にく

長芋の豚肉巻きコクうま照り焼き	36
亀田の柿の種鶏唐揚げ	43
から揚げの甘酢あんかけ	47
からあげ	68

## やさい

菜の花のマリネ風サラダ	37
豚バラ肉のオードブル風サラダ	41
マグロのたたきサラダ仕立て	41
ほくほくポテト焼き	47

## スープ

お手軽塩豚のポトフ	52
-----------	----

## めん

海老のトマトパスタ	40
-----------	----

## パン

柿の種バゲット	43
---------	----

## おから

卵の花	50
-----	----

## ソース

手作りポン酢	33
ヨーグルトマヨソース	33
ブルーベリーソース	33

## おさけ

ヨーグルト赤梅酒	39
----------	----

第72号  
2018年3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)

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  
こぐれけいすけ、野崎亜美

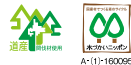
編集/小西由稀、青田美穂、長谷川圭介  
本間千洋、能戸英里、こぐれあいこ  
うずらはしちあき、竹村貴子、長谷川美穂  
中田明美、田村裕子、阿部登茂子  
田島健、日富直美、西明由希恵

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ーブの登録商標です。

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

- 宅配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



(P70のこたべ)  
ようざい⑤の  
「山わさび」でした。

## ■2018年3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
25	26	27	28	1 豚の日 デコボソの日 🍷🍷 🍷	2 🍷 10	3 ひなまつり 🍷 10
4 10 バウムクーヘンの日	5	6 🍷	7 メンチカツの日	8 🍷 さやえんどうの日 さばの日	9 🍷 雑穀の日 酢酸の日	10 10 🍷 砂糖の日 ミントの日
宅配保存版 介護用品カタログ「スマイルケア」配布						
11 🍷 10 SK	12 スイーツの日	13 🍷 サンドイッチデー	14 ホワイトデー	15 🍷 5 オリーブの日	16 🍷 5	17 10
18 10 🍷	19	20 🍷 10	21 10 春分の日 卯の日	22 🍷 世界水の日	23 🍷 10	24 10
宅配保存版 業務用カタログ「La Cook」配布						
25 10 🍷 SK	26	27 🍷	28 三つ葉の日	29 🍷	30 🍷	31 10 🍷
宅配保存版 ペット用品カタログ「ペットdeドック」配布						

※ちびっこコープデーらくちん当日便サービスは実施いたしません。

※ちびっこコープデーらくちん当日便サービスは実施いたしません。

🍷 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	5 ポイント5倍 サービスデー	10 ポイント10倍 サービスデー	🍷 ちょこっとカード 5%OFF
🍷 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)	SK らくちん当日便サービス (60歳以上の方、からだの不自由な方、妊婦の方が対象)	🍷 cloverドック 5%OFF	

※一部対象外の店舗・商品があります。※サービス日程・内容は変更になる場合があります。※店舗・地区によって異なるポイント設定の場合があります。※ちびっこコープデー・シニアコープデーのご利用には事前のご登録(無料)が必要です。※サービス内容の詳細は、店舗サービスカウンターにおたずねいただくか、またはコープさっぽろホームページをご覧ください。※宅配保存版カタログは配布翌週より注文を回収いたします(お届けは注文回収の翌週です)。

〈お知らせ〉毎月実施している「cloverドックでのお支払いで5%オフ」のサービスは18年4月より「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。ご理解いただきますようお願い申し上げます。

コープさっぽろ 検索

油揚げとベーコンの  
カリカリ焼き  
山わさびしょうゆ

ベーコンは弱火で  
カリッと仕上げ！



今年の新メニューは、  
ビールとの組み合わせが  
絶妙なものが盛りだくさん！

黒ラベル Special  
**青**ちゃん食堂  
12月も開店！



目の細かいおろし金で  
山わさびの  
うまみと辛みがアップ

こうすることで  
ベーコンから  
しっかり油が出ます

材料をフライパンに  
のせてから  
点火すべし！

今日は  
「山わさび」だ

今日は、  
青ちゃん食堂の  
ベーコンと油揚げに  
山わさびの鼻に  
あわってビールが  
進みます！

●材料(作りやすい量)

- 油揚げ……………2枚
- ベーコン……………3枚
- 山わさび……………20g
- ねぎ……………適量
- しょうゆ……………適量

●作り方

- ①油揚げとベーコンを食べやすい大きさに切る。ねぎは細かく刻む。
- ②フライパンに油揚げとベーコンを入れてから弱火にかける。
- ③②を皿に移し、ねぎをのせ、山わさびをすりおろしてかけ、最後にしょうゆをかけて完成。



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。