

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

あさり。

4月号

2018 [vol.73]

つなぐ
COOP
SAPPORO

約80%

実は、ノンアルユーザーの約80%は味に不満があるそうです。*

ノンアルを変える。

4月3日(火)
発売

香りで変える。



※左の数字は約80%の調査結果

New
自然な味がする

フルーティーな香り、麦の味わい。
サッポロ 麦のくつろぎ 新登場

3月20日(火)
発売

「今だけ!」
数量限定発売



リキュール(発泡性)のお酒

イタリア産ブラッドオレンジ果汁使用
ナポリンクラシックサワー

ナポリンの起源、サワーになる。

さび
お酒

※当社調べ(実査機関:株式会社クロス・マーケティング)

調査時期:2017年9月/調査対象:3ヶ月に1日以上ノンアルコールビールを1回以上試飲した998人/「不満がある」もしくは「少し不満がある」が回答している。

この製品は満20歳以上の成人の飲用を想定・推奨しています。

のんだあとにはリサイクル。 炭酸飲料

www.sapporobeer.jp サッポロビール株式会社



ストップ! 未成年飲酒・飲酒運転。 サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

これはお酒です。お子様の手の届くところに置かないでください。
「ナポリン」はポッカサッポロフード&ビバレッジ(株)の商標です。

ノンアル
20
歳以上

ちよこつと大事な、あさりの話。

2011年3月11日、甚大な被害をもたらした東日本大震災は、海の環境をも大きく変えました。それまで、厚岸湖にはひしめき合うほどにあさりが密集していましたが、震災後、津波の影響で壊滅状態になったといえます。

異常気象や温暖化、さまざまな理由によりさけやさんなどの記録的な不漁も続いています。残念ながら資源豊かな北海道でも「船を出せば魚が捕れる」という時代ではなくなりました。

自然を前に、人の力は余りにも小さく到底及びません。ですが、あさがいなくなった湖を蘇らせるのは「人の手」でした。

——海のために自分たちができること。

漁業者の間では「海を育てる」という意識が高まっています。ルールを決め、畑と同じように時には海を休ませて「海を育み、魚介を育む」。資源は限りがあるものです。守り、育て、未来へバトンをつないでいかなければなりません。

ただ捕るだけではなく、実はたくさんの人の手を経て、届けられる、北海道生まれのあさり。

何より「安全」にこだわった道産あさりのだけは、格別です。

まずはシンプルに酒蒸し、ですね。



切れてる

「サラダチキン」誕生

鶏むね肉を柔らかく
しっとり蒸しあげてスライスし、
やさしい味付けに仕上げました。

自然解凍OK

使いやすいの
ポイント



350g
入りだから
好きな量を
たっぷり使える



切れているから
まな板・
包丁いらす



ジッパー付き
だから
保存しやすい



切れてるサラダチキン 350g



/サンドイッチに/



/おつまみに/

進化を続ける

「本格炒め炒飯」

焼豚の「味付け」:

「大量」・「量」が進化。

味付けはジューシーに、

カットサイズは10%大きく、

量は従来の1.2倍に。

「コロコロ焼豚の炒飯」が完成しました。



本格炒め炒飯® 450g



株式会社ニチレイフーズ

※切れてるサラダチキンは4月第3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。



特集

あさり

目次

- 03 ちょこっと大事な、あさりの話。
- 06 厚岸の天然あさり
- 16 あさり×平木シェフ
- 20 「あさり通」になっちゃいますか!
- 24 男子大学生、料理を習う!
- 28 あ、今日これ作っちゃお!
- 32 わが家のいちおしレシピ!

- 46 北海道の魚のバック図鑑
- 48 ひろがれ!弁当の日
- 52 高校生チャレンジグルメコンテスト
- 54 コープさっぽろPB商品 今月のイチオシ!
- 55 ラブコープ総選挙
- 56 インフォメーション
- 60 みなさんの声
- 66 北海道のうつわ時間
- 68 こどもレストラン
- 70 しんまいたんてい ふしぎっち
- 72 eco技クッキング
- 73 アンケート
- 74 ごはんとおかずインデックス
- 75 4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

漁師歴45年、厚岸湖
のあさり漁に携わって
30年となる丹羽良明
(たんばよしあき)さん

あさり

生産者

取材・文編集／青田美穂
撮影／石田理恵 デザイン／佐孝俊

厚岸の 天然あさり



第10回コープさっぽろ農業賞
漁業賞 コープさっぽろ大賞

厚岸町を代表する名物といえば、やはり「かき」。「かきえもん」「まるえもん」「弁天かき」など、厚岸育ちのかきは、ブランドかきとして全国的にその名を知られています。かきに比べると、ちよつと地味な存在かもしれませんが、ポストかき」と期待されているのが、厚岸湖で捕れるあさりです。あさは道東方面にいくつかの産地が点在していますが、中でも厚岸は禁漁時期の7〜8月を除いて年中あさりの漁が行われている、道内屈指の産地。加えて驚くのは「100%天然物」という点です。

あさりも例にもれず、全体の漁獲量は年々減少傾向にあり、安定した供給を支えるために各産地では、あさりの養殖技術の研究が進められています。そんな中、不漁と無縁な厚岸の天然あさり。すみ家となる厚岸湖は海の水と川の水が交わり合う汽水湖で、関係者の皆さんが「掘ればあさが出てくる」と話す、豊かな漁場を維持しています。しかし7年前の東日本大震災時は、ほとんどのあさが死滅し、すみ家は一変。大打撃を受けましたが、人と自然、二つの力で復活を果たしました。





砂抜き、洗浄、選別を
経たバック前の厚岸
産あさり。中サイズで
も大ぶりで、粒揃い

高台から望む厚岸湖。川と海、両方の水が流れ込み、豊富な栄養を蓄えているため、良質なあさりが育つ



漁師さん一人ひとりが 「自分の島」を慈しむ

寒い時季もよほど時化しげない限り、毎日朝と昼、船を出すあさり漁師さんたち。その漁法は他の魚介とは全く異なり、冬場は「じょれん」と呼ばれる用具で湖底の砂をかき、春以降は「あさりかぎ」という道具で潮干狩りと同じように手で掘ります。厚岸のあさり漁師の皆さんは各自、家の前に船着き場を持っており、近い漁場なら家から片道10分足らずで到着！本州では見られる光景ですが、北海道では珍しいスタイルです。

「なかなか種がつかないと苦戦している産地が多い中、厚岸湖は年中安定してあさが捕れています。自分は島を3つ(3区画)持っているけど、休漁中の島も船で様子を見に行くよ。島の状態には、常に目も手もかけているね」と話すのは厚岸漁協力キ・アサリ班の班長も務める、ベテラン漁師の丹羽良明さん。島々というのは漁師さんそれぞれが、漁協から漁を行う承認を受けて保有する漁場のこと。厚岸のあさは自分の島以外では、漁をすることができません。それだけに、島に対する漁師さんの思いはひとしおです。



湖に赤い鳥居が浮かぶ弁天島も、あさりの漁場



季節や潮の満ち引きによって漁法が替わるあさり漁

あさりとかきの漁を行う丹羽さん。持っているのは手掘りの際に使う「あさりかぎ」

「まあ、掘りっぱなしということとは、まずないね。休漁中の島も翌年に向けて育ちが良くなるように定期的に砂をまいて手入れしたり、数が少ない島には別の島から貝を移したり。潮の流れで成長度合いも変わるんだけど、あさりは自分で選べないからさ。我々が手伝ってやらない」と丹羽さん。砂の中でじっとしているイメージのあさりですが、漁師さんたちが自分の手で、すみやすい土壌づくりと成長の手助けをしていると聞いて、とても新鮮な感じがしました。



以前は長さ5～7mの大ばさみを使う、伝統のはさみ漁も行われていたそう。町内の海事記念館で現物が見学できる





セリに出されたあさりには生産者名が



あさりの選別と洗浄は丁寧に人の手で

人の願いと期待に応えた 厚岸湖の驚異的な「育む力」

漁協敷地内にある蓄養水槽。オゾン装置による泡の作用で海水を常に滅菌

震災直後は、津波の影響で漁場全体の6割ほどの砂とあさがりが流されたそう。深刻な被害を前に地元関係者の方々は、すぐに動きました。「残ったあさがりが頼みの綱。産卵期を迎える夏の前に子どもが生める環境を整えようと、流された分を補うために皆で砂をまいてね。とにかく対策は早かったよ」(丹羽さん)。2年後に復活の手応えをつかみ、昨年は全盛期同様の漁獲高を記録。復活の一番の理由について地元の人には「厚岸湖の力」を挙げます。異例といえる回復スピード、あさりの高い発生率と着床率。別寒辺牛川、尾幌川の2つの川の水と海の水に恵まれた厚岸湖の底力に、自然の偉大さを感じずにはいられません。

朝と昼、漁師さんが持ち込んだあさは1日2度、市場のセリにかけられた後、漁協のほかトラックに積まれ各水産会社から全国各地へ。市場前にはコープさっぽろ江別生鮮センター行きのトラックの姿もありました。厚岸漁協は敷地内に作業場と加工場を持っており、競り落としたあさは蓄養水槽の海水に数日浸し、砂を抜いてから出荷。コープさっぽろで取り扱う厚岸のあさは、全てこちらの漁協による砂抜き済みのものになります。

水槽の海水にはオゾン滅菌を導入し、季節ごとに微妙に変わる厚岸湖の水温に近い温度調整を行うなど、新鮮なあさがりが元気を持続しやすいように工夫を施しています。

大粒、肉厚の厚岸産 具としての存在感も 抜群

厚岸のあさりの一番の特徴は、その大きさにあります。小、中、大、特大に分けられていますが、殻のセンチ規定などは設けておらず、ベテラン職員の皆さんの目と手の感覚で大きさを4段階に判別しています。最も多い「中サイズ」で約5年物。見なれている「一般的なあさり」と比べると、その大きさの違いは一目瞭然です。厚岸漁協の直売店「エーウロコ」では、産地価格で生のあさりを販売。中でもはまぐりほどの大きさの「特大サイズ」は、ここでしか手に入らないので訪れた際にはぜひチェックを。取材後、道の駅「厚岸味覚ターミナルコンキリエ」内のレストラン



漁協から江別生鮮センターに運ばれ、各店舗へ



漁協のパックあさりには鮮度保持のため滅菌海水を注入

へ向かい、待望のあさりメニューをいただきます！うま味の深い貝のだしと肉厚の身、両方の良さが生かされたあさりのポンゴレスバゲティほか、定食に付くお味噌汁には大ぶりあさが5粒も！調理長の飛澤義之とびさわよしのむねさんが「厚岸のあさはむき身も大きいので、だし用だけでなく食材としておいしく味わってもらえると思います」と、その魅力を教えてくれました。

* *

「手をかけるほど、あさりの成長が違う。だから、島の手入れは欠かせない」という丹羽さんの言葉。それは今まで私が知る漁業の概念ではなく、



道の駅2Fのレストランエスカルで提供しているあさりのボンゴレ1,080円(手前)。人気のあつけし牡蠣ステーキ丼1,500円は、あさりの味噌汁付き

漁協直売店で販売のあさりみそ汁961円。お湯を注ぐだけの簡単調理で、お土産にピッタリ



農業に近い考え方でした。海や湖、川など水のゆりかごも、土と同じように人が努力した分、ちゃんと応えてくれるのだと思ひ知らされました。蘇った^{よみぎえ}厚岸湖には、家業を継ぐ若い年代の漁師たちが増えているといえます。あさりを通じて夢のある、そして未来につながる漁業が、ここ厚岸には根付きつつあるようです。



厚岸漁協であさりを担当している根本俊さん(左)と、直売店の秋元佑太さん

厚岸産のあさらは全道のコープさっぽろ店舗(一部店舗を除く)でお求めいただけます。また、4月第3週と5月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。



ボンゴレ・ロッシン

あさり

平木シエフ

編集／能戸英里
撮影／石田理恵

デザイン／佐孝優

シエフに習う基本の

押しえて**絶品!**シェフの**極め技**

パスタは表示よりも1分ほど早くゆであげます!



先にパスタを盛り付けてから、あさりを盛り付けるときれいに仕上がります!



あさはソースを煮詰める前に取り出します!



お皿に残ったあさりの汁もソースに加えます!



調理時間 約15分

【材料(2人分)】

あさり……………300g	トマトホール缶……………200g
にんにく……………1片	イタリアンパセリ……………適量
鷹の爪……………1本	パスタ……………160g
オリーブオイル……………適量	塩……………適量
白ワイン……………50ml	

【作り方】

- ①鍋につぶしたにんにく、鷹の爪、オリーブオイル大さじ2を入れ、弱火でゆっくり加熱する。
- ②にんにくに色が付き、香りが出てきたら、砂抜きしたあさを加え、白ワインを加えてふたをして蒸す。
- ③あさがすべて開いたら、一度取り出しておく。
- ④鍋に残ったあさりのだし汁を煮詰め、トロツとしてきたらつぶしたホールトマト缶を加えてさらに煮詰める。
- ⑤パセリを加え、取り出したあさを戻す。
- ⑥たっぷりのお湯に塩(お湯1Lに対して10～15g・分量外)を入れ、パスタをゆでる。
- ⑦ゆであがったら、ザルなどで湯切りして、⑤に入れてよく絡める。
- ⑧ソースの量は水とオリーブオイルで調整し、塩で味を調え、お皿に盛り付ける。

今月のシェフ

平木 正人 ● ひらき まさと

東京「ラ・リングア・オチアイ」のシェフを経て、2015年イタリア料理店「グラヴィータ」オープン。アットホームな雰囲気、で幅広い客層に愛されている。



あざりと 魚と春野菜の アクアパッツァ

【材料(2~3人分)】

あざり(砂抜き) ……300g
お好みの魚* ……300~500g
グリーンアスパラ ……1~2本
ホワイトアスパラ ……1~2本
たけのこ水煮 ……1/4個

スナップエンドウ ……4本
ドライマト ……20gほど
オリーブ ……10粒
ケッパー ティースプーン1杯
オリーブオイル ……20g

にんにく ……1片
白ワイン ……大さじ2
水 ……50ml
塩・白こしょう ……適量
イタリアンパセリ ……適量

■ 調理時間 約20分

【作り方】

- ①フライパンにオリーブオイル、つぶしたんにくを入れ、中火にかけて香りを出し、んにくは取り出す。
- ②ウロコ、エラ、内臓を取り除き、身の部分に隠し包丁を入れ、軽く塩・こしょうをした魚を入れて、両面焼く。
- ③あざりと白ワイン、水を加えてふたをして蒸し焼きにする。
- ④アスパラは皮をむき、3～4cmに切る。たけのこは一口サイズに切る。
- ⑤火が通ったら、野菜、オリーブ、ケッパーを加え、野菜に火が入る程度に煮込む。
- ⑥お皿に魚、あざり、野菜を盛り付ける。
- ⑦フライパンに残ったソースに、塩・こしょうで味を調える。塩気が強い場合は少しスープを捨て、水を足す。少し濃度がつくくらい煮詰める。
- ⑧⑥に⑦のソースをかけ、イタリアンパセリを散らす。



※写真の魚はソイです。



編集部へ届いた
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!

「あさり通」になっちゃんいますか!

水から砂の生活へ あさりの一生を ちよこつと勉強!

私たちが口にするまでに、あさりはどうなふうに着つのでしょうか? まずは産卵。北海道以南のエリアでは、あさは春と秋に卵を産みますが、水温が低い北海道での産卵は7月から9月にかけての年に1回。水中で受精する卵の数は1回で150〜600万粒ともいわれます。卵はすぐに幼生(※)となり、水中でプランクトン生活を送った後、稚貝へと育ちます。

殻の大きさが1.5cmほどに着くと、砂での暮らしがスタート。はじめは砂に潜ることはできず、分泌物で砂の上に付着。その後、「足」と呼ばれる器官が発達し、自由に砂の中に潜ることができるようになります。あさが潜るのは外敵から身を守り、潮の流れに体を持っていかれないためです。

諸説ありますが「あさり」が名前の由来とされています。

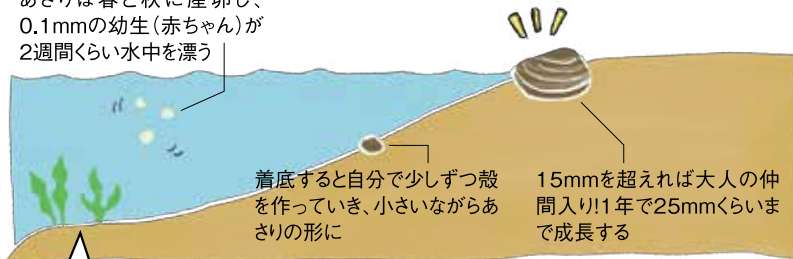
「ドスコイ」



生鮮本部 水産部 バイヤー
よしむら ひさし
吉村 久志さん

道産あさは全体に大きく、道東では特産品に「横網・大関」と名前をつけてサイズ別で市場流通されています。個人的にはあさりのむき身を串に刺して揚げる、絶品「あさりフライ」がおすすめです。

あさは春と秋に産卵し、0.1mmの幼生(赤ちゃん)が2週間くらい水中を漂う



着底すると自分で少しずつ殻を作っていく、小さいながらあさりの形に

15mmを超えれば大人の仲間入り! 1年で25mmくらいまで成長する

産卵について

あさりの産卵は、水温が20℃前後になると行われます。オスとメスが水中で精子と卵子を同時に放出して受精。自然界でのあさりの寿命は7〜8年とされています。

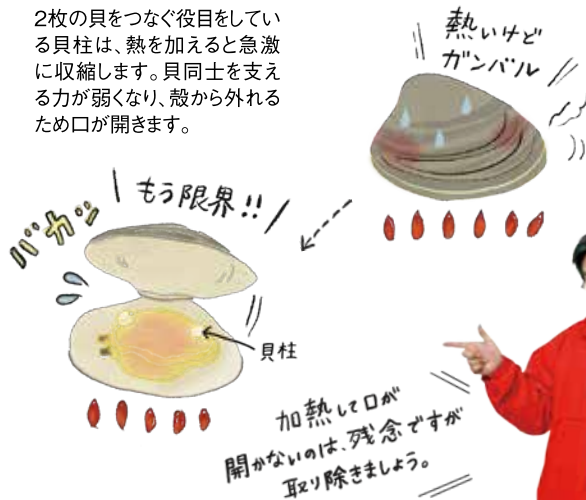
※大人(成体)へ成長する間に成体と異なる形、生活形態をとる幼児期の状態

口が開いているのは 生きている証拠？

2枚貝は「加熱して口が開けば生きていて、閉じたままだと死んでいない」というのが定説ですが、それだけでは生死の判別ができない場合も。生きていても殻の噛み合わせなどで口が開かないこともあり、開いていても生の時点ですでに死んでしまっていることもあり。生そのまま貝同士をゴシゴシと強めに擦り合わせて洗い、口が半開きになったものは死貝の可能性が高いそう。生の殻の状態を見て、傷んでいる貝が交ざっていないかチェックしましょう。

加熱すると 口が開くのはなぜ？

2枚の貝をつなぐ役目をしている貝柱は、熱を加えると急激に収縮します。貝同士を支える力が弱くなり、殻から外れるため口が開きます。



あさりとしじみ、 異なる点と共通点は？

日常的に食卓に登場し、特に味噌汁の具として常に貝の世界でトップの座を競い続けている(?)のが「あさり」と「しじみ」。そこでどんな違いがあるのか、比較してみました。また、異なる点だけでなく共通点も。どちらも疲労回復に働くタウリンや貧血予防に良いとされるビタミンB₁₂など、多彩な栄養分を含んでおり、保存方法もほとんど変わりません。



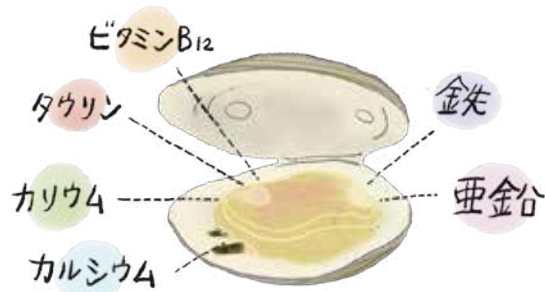
あさり		しじみ
海に近い汽水域(汽水湖)や海中	育つ場所	川(淡水)または海水と淡水がぶつかる汽水域
育つ場所、遺伝により模様や色はさまざま	柄	模様がなく全体が黒または濃い茶色
7~8年ほど	寿命	10年以上
ビタミンB ₁₂ の含有量は貝類で一番	栄養	あさりにはないオルニチンを含む
身が大きいいため、具としても活用	特徴	深いダシが出るため、うま味を活用

しじみにも負けない？ あさりに含まれる栄養

しじみのオルニチンのように、あさりだけの成分というのではありませんが、体に嬉しい栄養を含む優秀な食材であることは変わりません。あさりには貧血の予防に良いとされますが、これは赤血球を作るのに必要なビタミンB₁₂や鉄分を含むため。また亜鉛やカルシウム、マグネシウム、多彩なアミノ酸も。栄養を逃さずいただくには煮汁ごと食べる汁物や鍋、炊き込みご飯などがおすすめです。

あさりの保存法と おいしく食べるコツ

塩水に浸かった状態であれば、冷蔵庫で数日生きるあさり。ですが貝類は全般的にできるだけ早めにご飯を食べた方が無難です。食べ切れない場合は冷凍保存を。しっかりと砂抜きをした後、1時間ほどざるに揚げて塩水を吐き出させます。貝が重ならないようバットなどに並べて冷凍庫に入れ、凍ってから保存袋などに小分けしましょう。冷凍あさは解凍すると口が開きにくくなるので、凍ったまま加熱調理するのがポイントです。



あさりと相性が良い食材

あさりと特に相性が良いのは「トマト」と「きのこ」。味はもちろん、それぞれに含まれる成分が互いの働きを助け合うため、栄養面でも相性マルです。



うま味アップの裏ワザ!

砂抜き後のあさを水から揚げ、乾燥しないように濡らしたキッチンペーパーをかけます。6時間～10時間ほど室温(20℃前後)で置いてから調理すると、うま味のものであるコハク酸が増え、よりおいしく感じるそう。

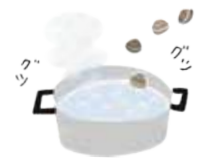
●冷凍保存のポイント

できるだけ急速冷凍がベスト。ポイルして身を取り出し、冷凍することも可能。



●調理の際は

必ず凍ったまま短時間で一気に加熱。煮込みなどはお湯が沸騰してから投入を。



上手な砂抜きの方法は、**P24**をチェック!

厚岸へ潮干狩りに行くぞ！

特集で紹介した厚岸町でも、毎年あさり掘り体験を実施。
また厚岸グルメを丸ごと楽しむ特別ツアーも参加者募集中です。



あさり掘り体験①

厚岸漁協と厚岸観光協会では「町内外の方々に漁業に触れてほしい」と6月の2日間、あさり掘りを行っている。約1.5kg入る容器1杯分をお持ち帰りできる(追加は1杯500円で、最高3杯まで)。

●実施日／6月3日(日)、17日(日) ●会場／厚岸町奔渡7丁目チカラコタン地区 ●集合場所／子野公園駐車場(厚岸町奔渡6丁目9) ●受付時間／実施日の10:00～10:30 ●参加料／中学生以上1,500円、小学生1,000円、幼児無料 ●申込み期日／実施日の3日前まで(先着250名、定員になり次第締め切り) ●申込み開始は5月7日～ ●申込み・お問合せ／厚岸観光協会事務局(厚岸町役場内)TEL 0153-52-3131(内線242)

あさり掘り体験②

道の駅厚岸味覚ターミナルコンキリエが主催しており、3カ月半にわたって楽しめる。約1.5kgのお持ち帰りまたは砂抜きして全国への発送も可能。開催日程や時間、体験の申込みは道の駅HPにて。
<http://www.conchiglie.net/tour/clam/>

●実施日／4月1日～7月15日の不定時(HPで確認を) ●会場／厚岸湖 ●参加料／中学生以上1,500円、小学生1,000円、幼児無料 ●申込み期日／実施日の3日前まで(1日先着50名、定員になり次第締め切り) ●申込み・お問合せ／HPの予約フォームから申込み、予約完了後に確認メールを送信

毎年大人気！

ゴールデンウィークは道東へ行くぞ泊まって楽しむ札幌発のバスプラン

**厚岸産あさり約1.5キロお持ち帰り！
大粒！厚岸湖あさり狩り体験と
厚岸味覚ターミナルコンキリエ2日間**

出発日：2018年4月28日、29日、5月3日
ツアー料金：大人1名4月28日・29日発19,800円、
5月3日発22,800円(2～3名1室)

お申込み・お問合せ TEL 011-851-7411

(株)コーポラベル 月～金10:00～18:00、土10:00～15:00 ※日曜休

旅行企画・実施(株)コーポラベル 観光庁長官登録旅行業第2019号

行程／【1日目】ANAクラウンプラザホテル札幌発(8:20集合／8:30出発)～帯広市内(自由昼食)～釧路フィッシャーマンズワーフMOO(お買い物)～釧路市内着(17:00頃、釧路プリンスホテル泊)【2日目】ホテル発(7:50頃)～厚岸湖あさり狩り体験～厚岸味覚ターミナルコンキリエ(厚岸かきの昼食)～厚岸漁協直売店(お買い物)～札幌駅着(18:30頃)

道東に集まる
しているんですね

道内の産地と 漁期について

厚岸をはじめ、あさりの産地は道東エリアに集中。禁漁期間はどの漁協も同じで、あさりの産卵期にあたる7月中旬から8月にかけて。漁期は産地で異なりますが、禁漁期間を除いて通年で漁を行っているのは厚岸だけです。また期間限定で潮干狩りを実施しているところもあるので、自分の手であさりを掘りに、産地へ出掛けましょう！



※その年の天候状況により変動

あさり × 大学生

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

男子大学生、料理を習う！

今号から、大学2年生のシマコウくんが料理の基本を学びます。
家庭料理研究家こぐれあいこが丁寧に指導します！

わが子のつもりで教えましょ！



教える人
こぐれ あいこ
家庭料理研究家。小樽で料理教室を開催。男子3人の子育て中。



教わる人
しまもり こうた
嶋森 昂太さん
酪農学園大管理栄養士コース2年。秋田県出身。自炊歴1年の料理男子。イタリアンが大好き。得意なスポーツはバドミントン。あだ名は「シマコウ」。

基本をマスター

ジャリツとしない あさりの砂抜き

あさりが「口呼吸」して「きょう菜研明紙」が◎
「周」りもぬれず、「光」もシャットアウト！



3 新聞紙をかぶせて30分～2時間、静かで暗いところにおく。



1 バット又はボウルを用意。



4 流水の下で殻と殻をこすり合わせて洗う。



2 3%の塩水につける。

豆乳が少し出るくらいの量が良い。

水/カップに塩小さじ1が目安！

「砂抜き済み」を買っても、念のためもう一度！あさがいた環境（浅瀬）を考え、静かで暗く、暑くも寒くもない、気持ちのいい環境にしてあげることでよく砂をはきますよ！

白衣は学校指定！

ZZZ





③ 鍋に湯をたっぷりを沸かし、塩(分量外)を入れスパゲッティを少し硬めにゆでる。ゆで上がり30秒前に菜の花を加える。



菜の花がなければ、アスパラ、キャベツ、ブロッコリー、小松菜などでモ!

① あさは砂抜きする。菜の花は根元を1cmほど切り落とし、半分に切る。にんにくは横うす切り、赤唐辛子は半分にちぎり種を出す。

右ページ参照



④ ②にゆで汁をお玉1杯ほど加えよく混ぜ、③のスパゲッティと菜の花を水気をきって加えて和える。塩、黒こしょうで味を調味器に盛る。



② フライパンにAを入れ、弱火にかけ香りを出す。あさり、白ワインを加えふたをして強火で蒸し煮し、口が全部開いたら火を止める。

ハサつくときはゆで汁を
追加しよう!



定番パスタをマスター!

菜の花とあさりのボンゴレ

【材料 (2人分)】523kcal (1人分)

あさり……………200g	白ワイン……………1/4カップ
菜の花……………1/2束(100g)	スパゲティ……………180g
オリーブオイル…大さじ3	塩、黒こしょう……各適量
A にんにく……………1片	
赤唐辛子……………1本	

米おいし



①あざりは砂抜きする。にんにくはつぶし、玉ねぎはみじん切り、パクチーは粗みじん、レモンはくし切りにする。

P24 参照



②フライパン(27cm)にオリーブオイル、にんにくを入れ弱火にかける。香りがたってきたら中火にし、玉ねぎを加えしんなりするまで炒める。



あざりのうま味ぎっしり! あざりのフライパンパエリア

【材料(3~4人分)】1326kcal(全量)

あざり……………300~500g
米……………2合
オリーブオイル…大さじ3
にんにく……………3片
玉ねぎ……………1/2個(100g)

ローリエ……………2枚
洋風スープの素……………1/2個
A (固形の場合は砕く)
塩……………小さじ1/2
白ワイン(又は酒)…1/4カップ

塩・黒こしょう…各適量
パクチー……………適量
レモン……………1/2個分

自炊男子虎の穴!

第一回

なにはなくとともに白飯炊け

ごはんさえ炊ければ何とかなる!
自炊派の最初の一步、「あいこ流」ごはん炊きをマスター!

1 米を量る

炊飯器のカップ(計量カップとは違うので注意!)にお米を入れ、指でずり切って量る。水加減が変わるからここは正確に!



2 米をとぐ

炊飯器の釜にお米を入れ、水を勢いよく注ぎ1回混ぜたらすぐ捨てる。次に手でつかむように10回ほどリズムよく混ぜる。新しい水を注ぎざっと混ぜ、ザルにあげて水を切る。これを2、3回繰り返す。(あいこ流)



夏 30分 冬 1時間

3 すぐに炊かず浸水させる

浸水させたまま半日以上置くのはNG。長くおく場合は、水を切って冷蔵庫へ。

4 炊いたらすぐに混ぜる!

十字に切ってひとかたまりずつつ混ぜるとお米がつぶれずふくら!



ヒキナーを一人前の自炊男子に鍛え上げる料理道場



まじっすかつ!

あいのコツ五・七・五

パエリアや 具が少ないほど

あさりの塩分を考えて 塩は控えめに!



⑤米が完全に汁を吸ってふくらしたら、ふたをしたまま強火にする。パチパチといい音がしてきたら30秒ほどおいて火を止める。



③②に米を洗わずに加え半透明になるまでざっと炒める。Aを加えざっと混ぜ合わせ水2カップを加え平らにする。

はらっと仕上がります!



⑥ふたを取り、塩、黒こしょうで味を調える。パクチーを全体に散らし、レモンを添えて完成。



④③にあさりのをせ、ふたをし強火にする。沸騰してきたら弱火にして約30分加熱する。

パクチーがなければ、パセリでもOK!



缶詰でもおいしくできる!
クラムチャウダー

調理時間 約20分 / 402kcal (約1人分)



あさりも野菜も
たっぷり♪

- [材料(4~5人分)]
- | | | | |
|----------------|------|----------|--------|
| あさり缶 | 1缶 | 水 | 200ml |
| 玉ねぎ、ベーコン、にんじん | | あさり缶の汁 | 大さじ3 |
| キャベツ、きのこ | | 白ワイン | 大さじ4 |
| …………… 合わせて400g | | 牛乳・生クリーム | 各200ml |
| バター | 40g | 塩 | 小さじ1 |
| 薄力粉 | 大さじ1 | 黒こしょう | 適量 |

[下ごしらえ]
・野菜、ベーコンは
角切りにする。

これくらいで
400g



- 鍋にバターを溶かしてAを炒め、薄力粉を加えてさらに炒める。
- 水、あさり缶の汁、白ワインを加え、野菜が軟らかくなるまで5分ほど煮る。
- あさり、牛乳、生クリームを加え、3分ほど弱火で煮込み、塩・黒こしょうで味を調える。

Point

あさり味がお好みの方は、生クリームを入れずに牛乳400mlで作ってください

仕上げに
生クリームを
加えて
仕上げます



- 炊き上がったらあさりを加えてさっと混ぜ、ふたをして5分ほど蒸らす。

[材料(作りやすい分量)]

あさり缶
…2缶(固形量で110g)
しょうが…1片
あさり缶の汁…大さじ1

酒……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2
てんさい糖……………大さじ2
本みりん……………大さじ1



③冷めるまでそのまま置き、味を合ませる。



①鍋にあさり、干切りにしたしょうが、調味料を入れる。



④保存容器に入れて冷蔵庫へ



②中火で汁気がなくなるまで煮る

Point

殻付きあさりで作る場合は、650g～700gのあさりとお酒50mlで酒蒸しにして、殻から外して作ります。



殻付きあさり
650g～700g



殻 =



むき身
100g～120g



作り置きしてあると
いろいろ便利!



保存期間
約1週間

あさりの佃煮

調理時間 約20分(砂抜き時間除く)
81kcal(1人分)

作り置き しちゃお!



給食の人気メニュー

あさり味のサラダに
カリッとしたあさがり
アクセントに!

【材料(4人分)】

あさりの佃煮	50g	A	しょうゆ	小さじ2
薄力粉	小さじ2		てんさい糖	小さじ1
揚げ油	適量		酢	大さじ1
キャベツ	150g		ごま油	小さじ1
にんじん	20g		白ごま	小さじ1
ニラ	40g			

- ①あさりの佃煮に薄力粉をまぶして油で揚げる。
- ②キャベツ、にんじんは千切りにし、ニラは3cmの長さに切ってそれぞれゆでる。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、①、②を加えて和える。

あさりの
カリッとサラダ

調理時間 約30分 / 258kcal(1人分)



あさりとチーズで
うま味の相乗効果!

作り置きで何作る?

和風ピザ

調理時間 約20分
283kcal (1/4切れ分)

【材料(22cmのピザ1枚分)】

市販のピザ生地	1枚
あさりの佃煮	大さじ2~3
しらす干し	大さじ1
小ねぎ	3本
マヨネーズ	適量
ピザ用チーズ	適量

- ①ピザ生地に、あさりの佃煮、しらす、小口に切った小ねぎ、チーズをのせる。
- ②オーブンやトースターでカリッと焼く。





旭川市 S.K 様

あさりの酒蒸しキムチ和え

あさりを鍋に入れ、酒を入れて火にかけたらふたをする。貝が開き酒蒸しができたらキムチを和える。小ねぎを散らして完成。つまみにもおかずにもなる一品です。

読者のみなさんから
寄せられたレシピを紹介します。

わが家の いちおしの レシピ!



あさり
×
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

次のお題

羊肉or
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4月20日(金)必着。

※プレゼントは変更になることもあります。ご了承ください。



札幌市 西村様

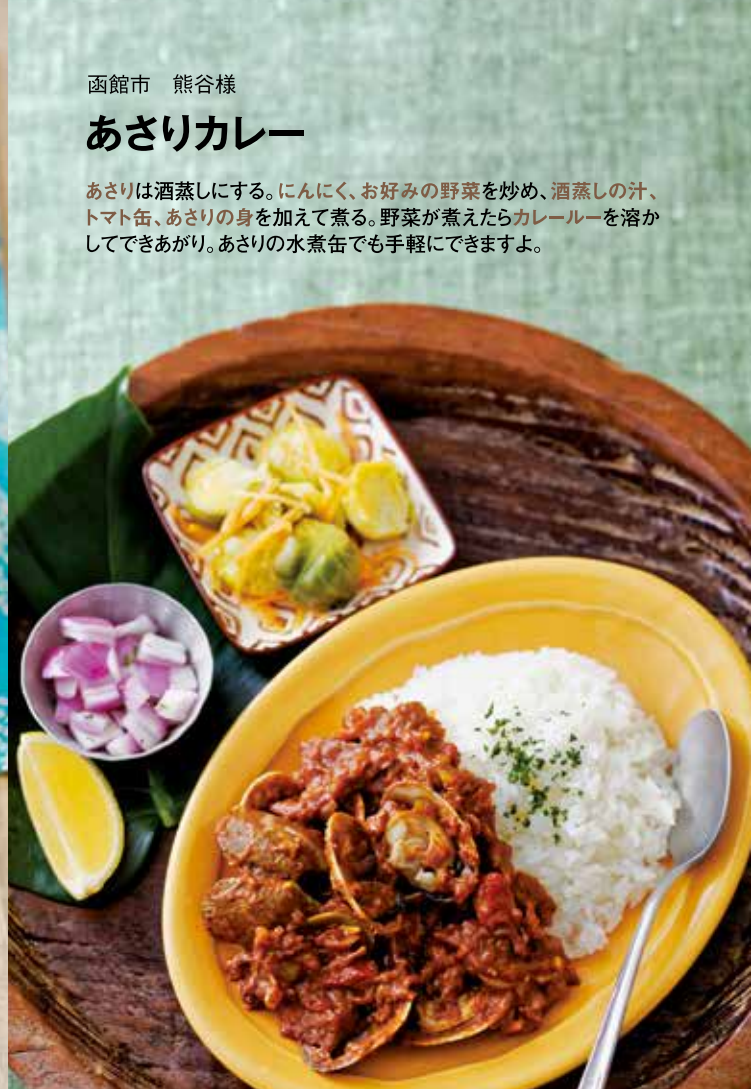
あさりのスンドゥブチゲ

鍋に水、中華スープの素を入れ、沸騰したら豚ばら肉を加える。にんにく、ごま油、コチュジャンを加えて味を調えたら、ニラ、豆腐、砂抜きしたあさりを加えてふたをし、あさりの口が開くまで煮る。

函館市 熊谷様

あさりカレー

あさは酒蒸しにする。にんにく、お好みの野菜を炒め、酒蒸しの汁、トマト缶、あさりの身を加えて煮る。野菜が煮えたらカレールーを溶かしてできあがり。あさりの水煮缶でも手軽にできますよ。



札幌市 Y.T様

あさりの酢みそ和え

砂抜きしたあさりは酒蒸して殻から外し、わけぎ(長ねぎでも可)をゆでて切る。白ごまをすって、砂糖、酢、みそを加え混ぜ合わせる。酢みそとあさり、わけぎを和えたらできあがり。ごまをすり鉢ですってから材料を加えるのが祖母の味です。

🎁 読者プレゼント!



函館市 木村様

あさりのマリネ

フライパンにオリーブオイルとにんにくを熱し、あさりと白ワインを加え、ミニトマトをさっと炒める。あさりの口が開いたらレモン汁、パセリ、オリーブオイルを加えて混ぜ、冷ましておく。

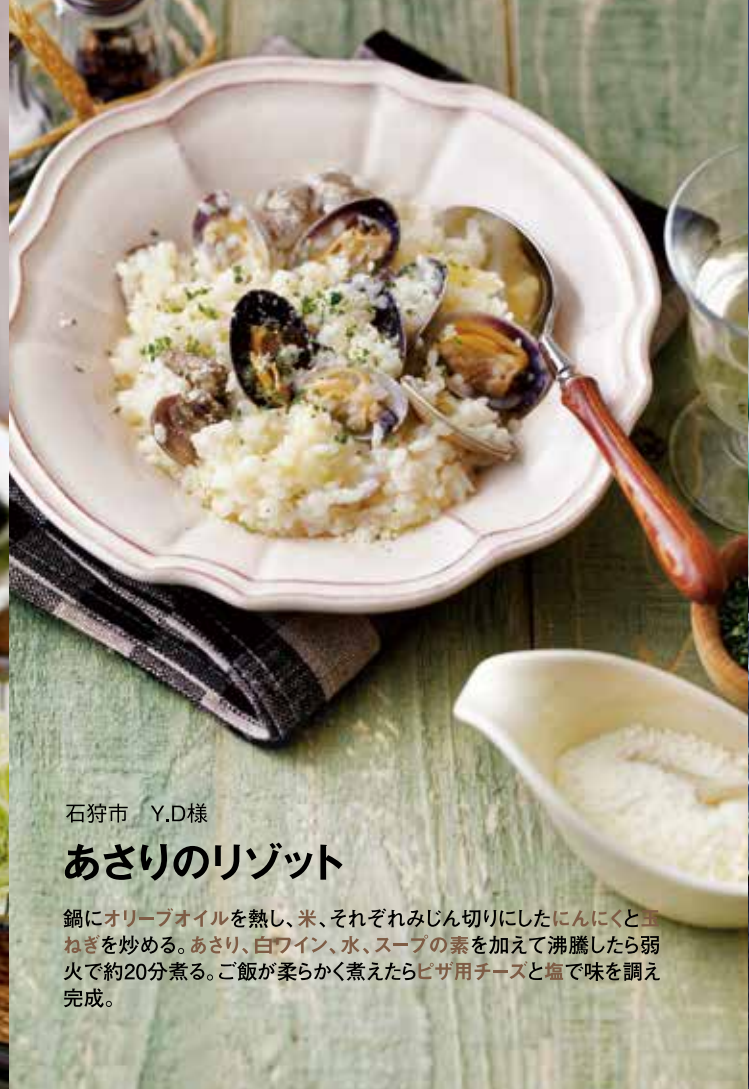
みなさんのレシピ待ってます！(次は羊肉 or パプリカ)

札幌市 T.T様

あさりだしのうどん

鍋に砂抜きしたあさりと水を入れて火にかける。口が開いたらみりん、しょうゆで味を調える。ゆでうどんにあさりのだし汁とあさりをのせていただきます。わかめや長ねぎを添えると美味。

みなさんのレシピ待ってます！(次は羊肉 or パプリカ)



石狩市 Y.D様

あさりのリゾット

鍋にオリーブオイルを熱し、米、それぞれみじん切りにしたにんにくと玉ねぎを炒める。あさり、白ワイン、水、スープの素を加えて沸騰したら弱火で約20分煮る。ご飯が柔らかく煮えたらピザ用チーズと塩で味を調え完成。



営業担当
三輪さんに
聞きました!

火少めでも煮込んででも使うことができる2wayタイプの調味料。ごはんと卵があれば、簡単に本格ごはんメニューを作ることができます!



プッチとごはんズ
博多風とんこつ味

シリーズ商品もチェック!



こころ、はずむ、おいしさ。

Epara

■お問合せ/
お客様相談室
☎0120・8929・70
■受付時間/
月～金9:00～17:00(祝日は除く)

煮込んで★とんこつぞうすい



調理時間 約5分

【材料(1人分)】

プッチとごはんズ
博多風とんこつ味……………1個
水……………200ml(1カップ)
ごはん……………100g
卵……………1個

【作り方】

- 鍋にプッチとごはんズ 博多風とんこつ味と水を入れて火にかけ、煮立ったら、ごはんを加える。
- 溶き卵を回し入れ、ひと煮立ちしたら、できあがり。
※お好みでねぎ、紅しょうがなどを添えてもおいしく召し上がれます。

作ってみました

朝ごはんや夜食にもぴったりな一品。卵とごはんを用意するだけで本格的なぞうすいに変身!手軽に作れる1品でお腹も大満足です!

火少めて★鉄板焼きめし風



調理時間 約5分

【材料(1人分)】

プッチとごはんズ
博多風とんこつ味……………1個
ごはん……………200g
卵……………1個
サラダ油……………大さじ1

【作り方】

- フライパンに油を熱し、溶き卵を入れ、ごはんを加えて炒め合わせる。
- プッチとごはんズ 博多風とんこつ味で味付けて、できあがり。
※お好みでねぎ、焼豚などを入れてもおいしく召し上がれます。

作ってみました

あっという間に、コウまな焼きめしの完成!ベチャッとするかもと心配しましたが、パリりとほぐれる仕上がりになりびっくり!

※プッチとごはんズ 博多風とんこつ味は5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。



営業担当
鈴木さんに
聞きました!

しっかり煮込んだ牛肉・玉ねぎ・トマトの煮とけた旨みと甘み。デミグラスソースのようなコク深く濃厚なソースに仕立てたレストラン品質のカレーです!



ブロックオリティ
ビーフカレー4袋入り(中辛)

シリーズ商品もチェック!



■お問合せ/
ハウス食品(株)札幌支店
TEL 011-222-8831

■受付時間/
月～金9:00～17:00(祝日は除く)

グリル野菜カレー



■調理時間 約10分

[材料(1人分)]

ブロックオリティ ビーフカレー4袋入り中辛 ……………1袋(170g) なす……………適量 ズッキーニ……………適量	パプリカ (赤、黄、オレンジなど) 適量 オリーブオイル……………小さじ1 ごはん……………200g
--	---

[作り方]

- ①ブロックオリティビーフカレーを温める。
- ②野菜は食べやすい大きさに切り、グリルパン(またはフライパン)にオリーブオイルを薄くぬった上で、両面火が通り、焼き色が付くまで焼く。
- ③皿にごはんを盛り、①のカレーをかけ、②の野菜をのせる。

えびフライカレー



■調理時間 約10分

[材料(1人分)]

ブロックオリティビーフカレー4袋入り中辛……………1袋(170g)
えびフライ(フライ済み)……………2本
ごはん……………200g

[作り方]

- ①ブロックオリティビーフカレーを温める。
 - ②皿にごはんを盛り、えびフライをのせ、①のカレーをかける。
- ※お好みでキャベツやタルタルソースなどを添えると、よりおいしく召し上がれます。

作ってみました

ソースが旨みたっぷり濃厚な味あいでおいしかったです。中辛ですが甘みのあるマイルドな辛さでお子様でも食べやすいと思います!

【作り方】

- ①もち米は量ってボウルに入れる。
- ②数回水を取り替えながらとぎ、ザルにあけて水気を切っておく。
- ③小鍋にAと千切りにした小揚げを入れ、10分ほど弱火で煮る。
- ④炊飯器に①と水を目盛りより少し少なめに入れ、②を煮汁ごと入れて炊飯する。



- ⑤炊き上がったらざく切りにした甘酢しょうがと白ごまを加えて混ぜて完成。お好みで細切りにしたしそを飾る。

レシピ制作／能戸英里

【材料(4人分)】(1人分)339kcal

もち米(きたゆきもちまたははくちようもち).....2合
 小揚げ.....2枚
 A { しょうゆ.....小さじ2
 みりん.....大さじ1
 砂糖.....小さじ2
 水.....80ml
 甘酢しょうが.....50g
 白ごま.....小さじ2
 しそ.....少々



もち米はこちら!



1kg

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



1kg

風連産 はくちようもち
 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「はくちようもち」。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。

※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。

※風連産 はくちようもち1kgは4月第4週の宅配システムドックでご案内いたします。



もちもちごはんレシピは、
 ホクレンHPでも掲載中!

北海道米LOVE 検索



このマークが目印です

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・未開封の状態で精米日より3カ月程度品質を保持します。

おこわね

4月の
 もちごはん

ジューシーお揚げとシヤキッと甘酢で、
 ついついお代わりしたくなるおいしさ。

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

はっからジューシーなプルーンと
生ハムの相性抜群!



プルーンと生ハムのフレッシュサラダ

【材料(4人分)】

- サニーレタス……………4枚
- ベビーリーフ袋……………1袋
- グレープフルーツ
(ホワイトまたはルビー) ……1個
- くるみ……………20g
- CO・OP種ぬきプルーン…5個
- 生ハム……………8枚
- オリーブオイル ……大さじ3
- レモン汁……………大さじ1
- A 粒マスタード……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々

【作り方】

- ①サニーレタスは洗って手で食べやすい大きさにちぎり、ベビーリーフは洗って水気を切る。
- ②グレープフルーツは果肉を取り出し、食べやすい大きさに切る。
- ③種ぬきプルーンは4等分に、生ハムは半分に切る。
- ④くるみは弱火でから煎りし(約2分)、冷めたら手で食べやすい大きさに砕く。
- ⑤大きめのボウルに①～③を入れ、よく混ぜ合わせておいたAを加えて全体をふんわり混ぜ合わせる。
- ⑥⑤を皿に盛り、④を全体に散らす。

新生活のスタートは朝食から!

コープのコーンフレークとプルーンを使った、
朝食におすすめの簡単レシピをご紹介します。

バナナシリアルスムージー

下準備をしておけば、
忙しい朝にもピッタリ!



【材料(2人分)】

- CO・OPコーンフレーク(フロスト) ……30g
- CO・OP牛乳……………1カップ
- バナナ(大きめ)……………1本
- 砂糖……………20g
- CO・OPコンデンスミルク……………大さじ1
- ミントの葉……………適宜

【作り方】

- ①バナナは1～2cmの輪切りにし冷凍しておく。
- ②①と牛乳、砂糖、コンデンスミルクを加えてミキサーにかけ、冷凍庫で5分冷やす。
- ③器にコーンフレークを盛り②をかけ、ミントを飾る。



種ぬきプルーン
280g



コーンフレーク
プルーン 200g



コーンフレーク
フロスト 230g



コーンフレーク
チョコ 230g

進化した製法と容器で
さらにおいしくなりました！



1
こだわりの
北海道産生乳*

工場での生乳受入れ時の検査に加え、
研究所でも定期的に検査、分析を
行ったこだわりの生乳だけを使用し
ています。

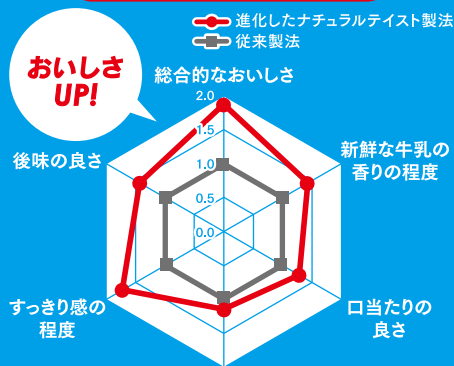
2
進化した製法

新鮮な生乳のおいしさを
追求するため、従来の
殺菌前に加え、工場受入れ後すぐに
生乳に含まれる酸素を追い出し、
さらに風味変化を抑えています。



※北海道地区で販売されている、「明治おいしい牛乳」
125ml×3パックと900mlに限ります。
※商品の需給状況により、北海道以外の工場で製造
された商品が展開される可能性があります。

ナチュラル テイスト製法



従来製法の牛乳を1.0とした場合 当社調べ



その先の、道へ。北海道
Hokkaido. Expanding Horizons.

明治は、北海道における「地域貢献」 を目的に、北海道150年事業に参画 しています。

北海道150年事業とは

北海道が命名されてから150年目となる2018年を節目と捉え、これまで積み重ねてきた歴史を振り返り、道民・企業・団体などが一体となって祝うとともに、次世代に向けた北海道づくりを継承する。また、同時に北海道の新しい価値、誇るべき価値を共有し、国内外に発信することにより、文化や経済など様々な交流を広げていく事業です。

フードバレーとかちとの 取り組み

2017年より、フードバレーとかち推進協議会と包括連携協定を締結し、十勝の産業振興、健康な食生活の実現を目指しています。



北海道meijiカップ協賛

明治グループとしてゴルフ大会「北海道meijiカップ」を2011年より特別協賛しており、今年も8月に開催致します。



POWER! ひとくちの力 ジュニアアスリート夢応援塾 in 十勝

明治はジュニアアスリートを応援するイベントを定期的で開催しています。



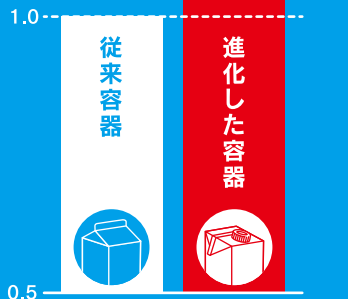
3

進化した容器

進化した容器は、遮光性に優れ、新鮮な牛乳の香りが長持ちします。さらに、開封後もリキップできて、しっかりと保存できます。



新鮮な
牛乳の香り
KEEP!



製造後4日目の風味評価結果
従来容器を1.0とした場合

当社調べ

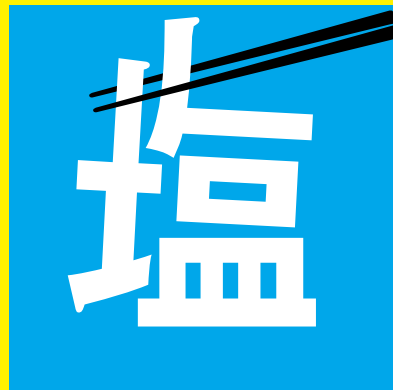
TVCM放映中!



生活習慣サポートヨーグルト!

塩糖脂の食事が多い現代人にトリプルアタックヨーグルト

～好きなものはおいしく食べたいあなたへ～



低塩・糖質40%オフ・脂肪0^{*}のヨーグルト

- トリプルアタック ドリンクヨーグルトとトリプルアタック ヨーグルトは、4月第3週から5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。



トリプルアタック
ヨーグルト



トリプルアタック
ドリンクヨーグルト

NEW! 4/10発売

NEW! 4/3発売

※低塩:ヨーグルトは一般的に低塩です 糖質40%オフ:日本食品標準成分表2015の【脱脂加糖ヨーグルト/ドリンクヨーグルト】に対して 脂肪0:食品表示基準に基づき、「脂肪0」は100g当りの脂肪が0.5g未満の場合に表示可能です

【ドリンク】質問(抜粋):「トリプルアタック」を塩糖脂の食事が多い現代人に紹介したいと思いますか? 回答:回答した管理栄養士106名のうち92%が「とてもそう思う/そう思う」と回答。 調査日:2017年12月
株式会社リンクアンドコミュニケーション調べ 【カップ】質問(抜粋):「トリプルアタック」を塩糖脂の食事が多い現代人に紹介したいと思いますか? 回答:回答した管理栄養士116名のうち93%が「とてもそう思う/そう思う」と回答。 調査日:2018年1月株式会社リンクアンドコミュニケーション調べ

#NoBitterLife ホワイトベルグと 出かけよう



ホワイトベルグ 350ml

オレンジビールとコリアンダーシードが織りなすフルーティーな味わい。苦味が少ないので、ビールが苦手な方にもオススメです。

※本商品はリキュール(発泡性)①の商品です。

ホワイトベルグ350ml×30缶セット
買えるのはトドックだけ!

4月第4週の宅配システムドックでご案内いたします。

みんなで
お得に楽しめる!

トドック限定

オリジナル トートバッグ プレゼント



さらに、4月第4週の宅配システムドックで30缶セットを購入するとオリジナルトートバッグが必ずもらえます!

SNS映え◎レジャーのお弁当に!

プルコギバーガー



【材料(2人分)】

バーガーパンズ………2個	A	焼き肉のたれ(市販品)………大さじ3
牛切り落とし肉………100g		豆板醤………小さじ1/3
えのきだけ………100g		ごま油………大さじ1/2
万能ねぎ………4本		ごま油………小さじ1/4
にんじん………2/3本	B	酢………小さじ1/4
サンチュ………2枚		塩………少々
白すりごま………大さじ1		砂糖………少々
マヨネーズ………大さじ2		

【作り方】

- ① えのきだけは根元を切り落とし、長さを半分に切る。万能ねぎは長さ4cmに、牛肉は食べやすい大きさに切る。ポリ袋に切った材料とAを入れてもみ込み、そのまま5分ほどおく。
- ② にんじんナムルを作る。にんじんは千切りにし、耐熱のボウルに入れてラップをかけ、電子レンジで1分30秒ほど加熱する。Bを加えて味をなじませたら、白すりごまを加えてあえる。
- ③ フライパンを中火で熱し、①を入れる。強火にして全体をほぐしながら2分ほど炒める。
- ④ バーガーパンズをオーブントースターで軽く焼き、横半分にスライスする。断面にマヨネーズを塗り、サンチュ、にんじんナムル、炒めた牛肉と野菜を順にのせてはさむ。



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。

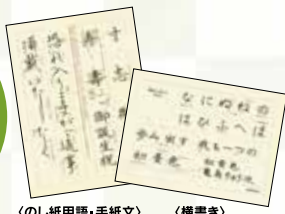


サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

自宅で好きな時間に気軽に習える 大人通信指導

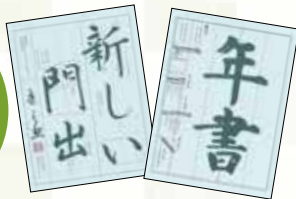
選べる3つのコース

ペン字
コース



〈のし紙用語・手紙文〉 〈横書き〉

総合書道
コース



〈基本の楷書〉 〈基本の点画〉

実用小筆
コース



〈名字・行書〉 〈のし紙用語〉

スクーリング(無料)

【通学部と一緒に】

希望により無料で大通校・札幌駅前校に月1回、曜日は自由に出席できます。

テキスト

【2色刷り実物大手本集】

手本集は字の大きさ・線の太さが一目瞭然。2色刷りで、見やすくきれいな手本です。毎月15日頃郵致致します。

添削

【親切・丁寧な添削指導】

ベテランアドバイザーが分かりやすく添削します。

※添削・月例清書はスマホ・メール・郵送・ファックスが選べます。

月例清書

【書作したらいつでも自由に】

清書を提出することにより「段級」が認定されます。

自分の名前を無料で添削!

スマホで添削!
無料体験!



詳しくはこちら▲



【札幌駅前校】

地下鉄「さっぽろ駅」4番出口直結
中央区北4西3札幌駅前合同ビル5F



【大通校】

三越様向かい
地下鉄「大通駅」10番出口直結
中央区南1条西4丁目13日之出ビル2F

入会金	2,000円を無料 <small>(税込2,160円)</small>
月会費	2,000円 <small>(税込2,160円)</small>
教材費・ 施設費(月)	1,100円 <small>(税込1,188円)</small> <small>※月刊誌・手本集・テキスト等 を含みます。</small>
合計	3,100円 <small>(税込3,348円)</small>

※入会時に2ヶ月分前納願います。

今ならうれしい特典!!

4月27日(金)までにご入会(授業開始)の方

入会金
無料

2,000円
(税込2,160円)

プラス

コース別お道具セット
プレゼント!



プラス

あなたのお名前とご住所のお手本を贈呈
(ラミネート加工)



創立66年の伝統



しょう ほう しゃ
書峰社書道

資料請求・お問合せはこちら!

0120-406-200

(月～金 9:30～18:30 土 9:30～17:00)

ホームページにて詳しい内容や教室の地図がご覧になれます。

スマートフォンからもご覧いただけます。



新しくなった大通校・駅前校で
短期通学コース開講中!

- 手書きにチャレンジ!
- ボールペン字お試し6回コース
- 落ち着いた和風教室で!
- 書道(大筆・小筆)お試し6回コース

9,000円(税込9,720円)

※2ヶ月の内に6回受講

PR

メリットが生まれ変わります!



日本で一番歴史あるヘアケアブランドである“メリット”は誕生から48周年を迎え、生まれ変わります。

2018年4月9日新発売

since 1970

メリットブランド
愛され続けて48年

新技術!

ダストシールド技術で
髪に汚れが
つきにくい!



さらっと軽い気持ちよさが続く!

LIVE BETTER 新・メリット



つなぐ
COOP
SAPPORO

ヘアケア
売上NO.1
ブランドが
大改良!

※コープさっぽろ 宝箱
ヘアケアブランド別
17年1月期～12月期 累計売上金額

北海道の

★まいどおなじみ★ 魚のパック図鑑

ほっけ

【鮭花】



特徴◎北海道周辺のほぼ全域で漁獲され、旬は春と秋の2回。かつては大衆魚の代表格でしたが、近年は漁獲量が激減。魚の花と書くほっけが、高根の花になる日も近い!

新人・イナダくん
は…、はじめまして!水産部に配属されましたイナダです。ドジでノロマな亀ですがよろしくお願いします。



先輩・アユさん
教育係のアユです。よろしく。今日から私があなたの「教官」です。ビシバシいから、そのつもりで。



一夜干しのイメージが強い魚ですが、春のほっけは脂のりがよく、塩焼き、フライ、煮付けなど、幅広く活用できます。三枚おろしにもぜひチャレンジしてみてください。



★ほっけの三枚おろし(大名おろし)★

もったいない!
できるまで特訓よ!



7 二枚おろしの完成。

僕のは中骨に
身がつばい……



4 流水で魚を洗う。内側もしっかりと洗い流す。



1 包丁を立て、尾から頭に向けてうろこを取る。腹も忘れずに。

ひん……



2 頭を落とし、包丁の先で腹の部分に切り込みを入れる。



8 背側を手前に置き、中骨の上に包丁を入れ、同様に切り離す。

包丁が中骨に
ゴクリゴクリを
感じるあなたに
分かるかしらう?



5 腹側を手前に置き、中骨の上に包丁を入れる。



9 三枚おろしの完成。



6 頭から尾へ。中骨の上に沿わせて包丁を入れ、上身を切り離す。



3 内臓を取る。血合いは切り込みを入れ、スプーンでかき出す。

ひろがれ!

弁当の日

vol.1

子どもは栄養とともに

愛情も口に運ぶから。

家庭の食卓を大切に!

20001年に香川県の小学校から始まった「弁当の日」が全国へ広まっています。愛媛県今治市では一人のJA職員の熱意が地域を動かし、シンポジウム開催(2009年)にまで発展しました。JAおちいまばりの松木愛さんに聞きました。

「きっかけは講演会で聞いた講師の言葉でした。『食べ物のありがたさを感じる時代に、食べ物のありがたさを教えることが難しいものはない』。でも、その方法の一つに『弁当の日』があることを知り、まずは我が家から始めようと娘と一緒に台所に立ちました。小学校4年生(当時)の次女は左腕の手首から先を持たずに生まれました。そばで見ていてハラハラしましたが、生きていく上では大切なことなので挑戦させました。危なっかしくも一人で『うさぎりんご』を作りあげた姿に成長を感じたものです。妹の褒められる姿を見て対抗心を燃やしたのか長女も台所に立つようになりました。そ

の後、広報誌で「弁当の日」の連載企画を組んだり、JA内で有志による「弁当の日」にも取り組みました。さまざまなことに挑戦していたとき、冒頭の言葉をいただいた西日本新聞社の佐藤弘さんからのご提案でシンポジウムを開催することになったのです。当時の上司や役員の理解と後押し、実行委員メンバーの協力、「弁当の日」を応援する方々の奔走により、当日は県内外からたくさんの方が来てくださいました。現在、子どもたちは一人暮らしをしています。将来娘たちが家庭を持つたとき、食卓が愛情で満たされ、笑顔あふれるよう、これからも活動を続けたいと思います」(談)



まずは家庭内で「弁当の日」をスタート。写真は次女の愛海さん

コープさっぽろは「北海道弁当の日応援団」として、この取り組みを広めていきます。

おうちで挑戦！
弁当の日

おうちで簡単に作れる
お弁当のレシピを紹介！

お弁当の定番！ 切干大根と高野豆腐の煮物

★材料(作りやすい分量)★

切干大根	20g	水	100ml
高野豆腐	1枚	トモエ日高昆布しょうゆ	大さじ1
にんじん	10g	A 本みりん	大さじ1
ごま油	小さじ1	てんさい糖	小さじ1



★作り方★

- ① 切干大根は水でさっと洗い、たっぷりの水に10分ほどつけて戻す。
- ② 高野豆腐はお湯で10分ほど戻し、手で押し洗いをしながら数回水を取り替えて水気を切る。
- ③ にんじんは千切りにする。
- ④ 鍋にごま油を入れて火にかけ、切干大根、にんじんを炒める。
- ⑤ 油がまわったら、水、A、高野豆腐を加える。
- ⑥ さっと混ぜ、汁気がなくなるまで弱火～中火で煮る。

★POINT★ 高野豆腐がしっかり煮汁を吸ってくれるので汁漏れ防止になります。

洋風アレンジ！ 切干大根の和風ミルク煮

★材料(作りやすい分量)★

切干大根	20g	水	50ml
ベーコン	20g	トモエ日高昆布しょうゆ	小さじ2
にんにく	1/2片	粉チーズ	大さじ1
牛乳	80ml	塩・黒こしょう	適量



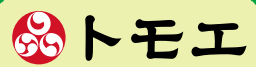
★作り方★

- ① 切干大根は水でさっと洗い、10分ほど水に浸けて戻す。
- ② ベーコンは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にベーコン、にんにくを入れて弱火にかけ、じんわり油が出てきたら切干大根を入れて炒める。
- ④ 水、牛乳を加えて切干大根が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 粉チーズ、昆布しょうゆを加え、塩・黒こしょうで味を調える。

★POINT★ 最後に粉チーズを絡めてコクとうま味をアップ！冷めてもおいしい！

日高昆布しょうゆ塩分カット 1L

丁寧につくられたおしょうゆと、大きな釜でじっくりと煮出してつくられたしを合わせた「日高昆布しょうゆ塩分カット」。高野豆腐にしょうゆのうま味がじんわり染みて、しみじみおいしい定番の一品と、ミルクとチーズのコクとしょうゆのうま味の相性抜群の一品。定番もアレンジもどちらも昆布しょうゆでおいしく作れます！



カップに詰めてから冷蔵庫で保存しておけば、朝は詰めるだけで便利！冷凍も可能ですが、解凍後しっかりと温め、冷ましてからお弁当に詰めてください。



今日から実践！

家庭でできる食中毒予防のポイント

5 食事中



- 食事前に手を洗う
- 盛り付けは清潔な食器を使う
- 料理を長時間室温に放置しない

3 下準備



- 食品にさわる前・さわった後はこまめに手を洗う
- 肉・魚は、生で食べるもの(野菜など)から離す
- 肉・魚を切ったまな板は、洗って水でよくすすいだあと、熱湯をかける

1 食品の購入



- 購入時は消費期限などの表示をチェック
- 肉・魚はそれぞれ分けてビニール袋などに包む
- 買物後は寄り道せずにまっすぐ帰る

6 食べ終わったら



- 残った食品は、手を洗ってから清潔な容器に移し替えて保存する
- その際、早く冷えるように小分けにする
- 食品を温め直すときは十分に加熱する

4 調理



- 作業前・作業中に手を洗う(スマホや料理本をさわった後にも!)
- 食品の加熱は十分に
- 電子レンジは、食品が均一に加熱されるようにする

2 家庭での保存



- 帰ったら食品をすぐに冷蔵庫へ
- 入れるのは庫内全体の7割程度に
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下をキープ

食中毒は夏だけ注意すれば大丈夫？
そんなコトはありません！
冬から春にかけても多くの食中毒が発生しています。
今回は、家庭でできる食中毒予防についてまとめました。

意外と知らない!?



シャボンちゃん



／使ってみました／

いろんな場面で使えるので、家族みんな重宝しています。無香料で調理中も香りを気にせず手を洗えるのがうれしいですね。ボトルもかわいく、手洗いを楽しんでます。



家庭料理研究家
こぐれあいこ



Cho-co-tto編集部
田村 裕子

泡が細かくなめらかでつっぱりません。成分が驚くほどシンプルなので子どもと一緒に使えます。ハンドソープは香りが苦手なものが多いので無香料なのもうれしいです。



ミ〜ン〜ン〜ン
なななな
〜ン〜ンで大活躍！

手洗いせっけん
バブルガード
300ml(泡タイプ)
250ml(つめかえ用)

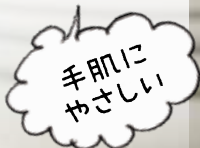
すっきり汚れを落として、洗いがりはしっとり。小さなお子さまからご年配の方まで使いやすい泡タイプです。台所や洗面所に！



シャボン玉石けんの「バブルガード」は昔ながらの釜炊き製法で作る無添加石けんです。天然の保湿成分を含み、手肌にやさしく、洗いがりはしっとり。殺菌剤やアルコール、酸化防止剤、合成界面活性剤を使用せず、

無香料無着色なので調理中や食事前の手洗いにもおすすめです。ワンプッシュできめこまかい泡が出てくるので、忙しい調理の合間にサッと手が洗えます。ご家庭の台所に常備しておきたいハンドソープです。

台所では何度も手洗いするから…
バブルガード
がおすすめです！





出品した「ふらの大地の恵み ムースメロン」。350円で提供しました

コンテストに参加したのは、商業クラブに所属する情報ビジネス科の皆さん。商品開発は初めてでしたが、半年間、一生懸命取り組みました

北海道富良野緑峰高等学校は、2017年10月のチャレンジグルメコンテストに初めて出場しました。参加する生徒は誰も商品開発をしたことがなく、何もわからないゼロからのスタート。まずは農家やワイン工場などを見学して、富良野の特産について知識を深めました。そこから自分たちでスイーツのアイデアを何案も出し、地元飲食店の方々の協力でアイデアが形になって「ふらの大地の恵み ムースメロン」が生まれました。その名の通り、メロンの緑を表現するほうれん草パウダー、スポーツジの牛乳、卵に至るまで、原料はとことん富良野産。特に果肉のメロンは、夏時期よりも栽培するのが難しい「秋メロン」を使用。高級品ですが、規格外などを提供してもらうことで原価を抑えることができました。これからもきちんと売れるよう原価率にもこだわったムースメロンは、地元の洋菓子店で季節限定商品として毎月、店頭に並べられることになっています。



高校生 チャレンジグルメ コンテスト

大賞校紹介

北海道
富良野緑峰高等学校
富良野の秋メロンを
ギョギョツとムースに。

高校生チャレンジグルメ コンテストとは



高校生が開発した オリジナル料理を競います。

地域の生産者さんや料理人さんに協力してもらいながら、高校生がチームを作り、地元食材を生かしてオリジナル料理を開発。過去5回、秋に実施。料理開発を通して地元の特色・食材・食文化・産業等を学び、また原価計算や接客マナー等の社会的体験をしてもらうことを目的としています。

コープさっぽろ賞の商品を 期間限定販売

高校生チャレンジグルメコンテストで入賞した学校の商品を、コープさっぽろの店舗で販売しています。北見北斗高等学校の「HAPPY・DON」は北見管内7店舗と全道の大型店舗で4月15日まで販売予定。



「インスタ映えする彩りの良いスイーツを作りたい」と、ムースメロンは地元の方々に協力をお願い、何度も試作を重ねて作り上げました



ムースメロンの中の果肉は、中山農園さんの秋メロン。栽培が難しく、夏よりも甘味が強いのが特長です。生徒達は農園で、富良野メロンについて詳しく教わりました



当日は120個以上も売れました!「さっき食べたらいしかったから」とリピーターが何人も来てくれたとか

何度も試作!



コンテスト当日に間に合うよう、生徒達は放課後に地元飲食店の厨房や学校の調理室を借りながら、1週間かけて200個(予備含む)250個を作り上げました。初参加で戸惑うことも多く、予想以上の気温上昇に予備の商品が溶けてしまうアクシデントもありましたが、商品レイアウトを変えて一個でも多く冷やすようにするなど工夫をして乗り越えました。そうして審査結果は、見事大賞を受賞!協力してくれた地元の方々に嬉しい報告ができました。地元の良さを知り、多くの方とつながって挑んだコンテストは、高校生活の素晴らしい経験になったようです。

特殊な非加熱殺菌ろ過で 天然のおいしさそのままに

製造は株式会社大雪水資源保全センター。ここでは湧出した水をUFフィルターろ過方式で、加熱殺菌をせずに細菌やウイルスを除去し無菌化。熱による変化がなく、そのままのおいしさをボトリングしています。



株式会社大雪水資源保全センターは、コープさっぽろが東川町と協力して立ち上げた工場

工場は旭岳源水のすぐ近くにあり、ます

なるほど商品に使用の水は 数々の受賞歴を誇っています

同センターで製造している「大雪旭岳源水」は、2016年と2017年にモンドセレクションの最高位である最高金賞を受賞。また、2016年環境省の“平成の名水百選”に選出、日本の名水200選の中から美味しさ部門で3位に入賞しました。なるほど商品の水は、大雪旭岳源水と同じものです。



毎週金曜「今日ドキッ!」に コープさっぽろPB商品が登場

15:44~19:00に放送の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(毎週金曜日16時台の時間帯を予定)。



2000ml
84円
(本体価格78円)

500ml
70円
(本体価格65円)

なるほど商品とは?

「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商品です。一目で「おいしさ・こだわり・産地・便利さ・安心」といった、色々な「なるほど」がわかるパッケージもポイントです。

大自然のフィルターを通り ミネラルを豊富に含む水

水は「上水道のない町」として知られる東川町の大雪山国立公園内「大雪旭岳源水」から採水。大雪山系に降る雪が何年もの月日を経ながら自然のフィルターを通り、ミネラルをたっぷりと含みます。

カルシウム2:マグネシウム1という、生理的に理想とされるミネラルバランス



天然の
おいしさ
をお届け!



この商品の担当は

商品本部 食品部 バイヤー
たにひろ なつみ
谷平 夏海さん

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!

なるほど商品の
大雪旭岳
大自然がろ過した
天然の水

公約



カケル



2018年
ラブコープ
総選挙



1位になった商品は
大奉仕セールを

6月に開催します!



©トドック



クルリン



店舗1位、宅配1位
それぞれ大セール♥

ラブコープ総選挙は 地域別でも盛り上がる!

全道11地区に分かれ、各地区の組合員さんが総選挙エントリー商品から4つの商品を独自にピックアップ。重点的におすすめしていきます。それらのおすすめ商品が上位入賞したら、いいことあるかも…?詳しくは地元の店舗でチェックしてね!
※店舗限定の取り組みです。

	投票方法	投票期間
店舗	3月21日(水)~4月8日(日)	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2日(月)~4月6日(金) 4月9日(月)~4月13日(金)	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	3月21日(水)~4月13日(金)	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。

投票してね



ラブコ

絵本を4冊無償でプレゼント

『えほんがトドック』
4月1日より申込み開始!

毎年大好評の『えほんがトドック』1～2歳のお子さま(平成30年4月1日現在)を持つ組合員さんに、合計4冊(4カ月おき各1冊)の絵本を無償でプレゼント!コープさっぽろは絵本を通じて、子育てを応援しています。



期間対象 4月1日(日)～2019年1月31日(木)
平成27(2015)年4月2日～平成29(2017)年4月1日生まれのお子さまがいる、組合員さん世帯。
※宅配トドックのご利用がなくても、お申込みできます。

お申込み 下記のQRコードまたはホームページで検索
※5月31日(木)までのお申込みで、7月からお届け開始※コープさっぽろ店舗、宅配、電話でのお申込みは受け付けておりません。

えほんがトドック 検索



お問合せ

コープさっぽろ えほんがトドック事務局
メール ehon@todock.jp
※こちらのメールアドレスからはお申込みできません。

いっしょにコープの森へ行きませんか?

2018年度 コープの森植樹祭 参加者募集 第1弾



地区	帯広地区	室蘭地区	苫小牧地区	南空知・石狩B地区
日程	5月20日(日)雨天決行	5月26日(土)雨天決行	5月26日(土)雨天決行	5月19日(土)雨天決行
場所	新得町屈足	洞爺湖町三豊	むかわ町豊城	栗山町桜山
集合	9:00 ベルデ店 9:20 芽室公園 9:55 新得町公民館	(1号車)8:40パセオしらおい店→9:10のぼりべつ東店→9:45だて店(2号車)8:40のぼりべつ桜木店→9:00しがイースト店→9:10東むろらん店→9:30しが驛前店	8:30 パセオ川沿店 8:45 ステイ店 9:30 むかわ庁舎 10:00 開会式 ※詳細はハガキにて案内します。	〈恵庭コース〉9:20JR北広島駅→9:45恵庭道の駅 〈岩見沢コース〉8:50野幌店→9:00えべつ店→9:45岩見沢東→9:55岩見沢南店
内容	植樹	植樹・洞爺湖温泉での食事・入浴(タオル付)、湖畔の散策	植樹・木工体験	植樹・丸太割り・木の枝で小物づくり他
参加費	無料(お弁当なし)	大人1,500円 子ども(小学生以下)1,000円 ※昼食・入浴料込み 3歳未満無料(お弁当なし)	500円(お弁当・お茶つき) 3歳未満無料(お弁当なし)	600円(お弁当つき) 3歳未満無料(お弁当なし)
募集人数	30名	60名	50名	70名
応募方法	※応募多数の場合は抽選となります 住所・参加者全員の氏名・年齢・電話番号・バス乗車希望場所を記入の上、ハガキ・FAXまたはメールで申込み			
申込先	〒080-0028 帯広市西18条南1丁目14-7 栄心ビル 帯広地区委員会 植樹祭係 FAX 0155-34-2659 メール h.nagao@todock.jp	〒050-0083 室蘭市東町1丁目18-6 コープさっぽろ室蘭地区本部 植樹祭係 FAX 0143-43-8221	〒053-0816 苫小牧市日吉町3丁目4-4 コープさっぽろ 苫小牧地区委員会 植樹祭係 FAX 0144-73-5150 メール csap.chiku.tomakomai@todock.jp	〒060-0009 札幌市中央区北9条西23丁目1-20 組合員活動委員会 南空知石狩B地区 FAX 011-641-5573
お問合せ	帯広地区委員会 TEL 0155-33-9587 担当:長尾 平日9:00～16:00	室蘭地区本部 TEL 0143-42-2050 担当:中村 平日9:00～17:00	苫小牧地区委員会 TEL 0144-73-5155 担当:寺島・高藤 平日10:00～17:00	南空知石狩B地区 TEL 011-641-5571 担当:伊保内・斉藤 平日9:30～17:30
締切	5月10日(木)	4月27日(金) ※締切後の申込みは電話にてお問合せください	5月11日(金)	4月27日(金)
参加の可否	5月14日(月)以降にハガキにて案内	5月8日(火)以降にハガキにて案内	5月16日(水)以降にハガキにて案内	5月10日(木)以降にハガキにて案内

主催:コープ未来(あした)の森づくり基金 ※他地区の植樹祭については次号にてご案内します。

目指せ!わが家のファイナンシャルプランナー!

FP入門講座

ちょっとしたお金の知識が日々の暮らしを豊かにします。FP資格を持つコープさっぽろのライフプランアドバイザーが、FP科目のうち実生活に役立つお金の話をします!!



日 時	毎週木曜日(全5回)9:45~11:45
	①6月 7日 ライフプランニング
	②6月14日 社会保険
	③6月21日 年金
	④6月28日 生命保険
	⑤7月 5日 税金
会 場	かでの2・7(札幌市中央区北2西7)
受 講 料	5回3,000円。単発受講の場合は1回600円。いずれもテキスト代込み
定 員	30名程度(先着順)
お申込み	ハガキまたはメールでお申込みください 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 メール n.nogami@todock.jp コープさっぽろ共済推進室 FP入門講座係
締 切	5月21日(月) ※定員になり次第締切

お問合せ

コープさっぽろ共済推進室(担当:松田・武石・野上)
TEL 011-671-5827
月~金10:00~17:00(祝日は除く)

サッポロビール×コープさっぽろ
世界料理学会 in HAKODATE 提唱者

深谷宏治 シェフセミナー

国内外で活躍する料理人が集い、食を語り合う世界料理学会。その提唱者である深谷宏治シェフ(写真)が、札幌で初のイベントを開催します!1部はレストランバス



ク名物の1品を作ります。2部はフードライター深江園子氏とのトークショーです。



日時・場所	5月8日(火) 要予約・先着順
	第1部 料理教室10:00~12:00 コープさっぽろソシア店1階 キッチンスタジオ
	第2部 トークショー15:00~16:00 コープさっぽろルーシー店 イベントスペース
参加費	第1部 3,000円/第2部 1,000円 ※サッポロビールお土産つき
お申込み	電話またはホームページでお申込み

※第7回世界料理学会は、
4月23日(月)24日(火)
函館市芸術ホールで開催!



お問合せ

コープさっぽろ生活文化事業部(担当:柴田)
TEL 011-232-3565
月~土10:00~18:00(祝日は除く)
※詳しくはHPをご覧ください。

文化教室で知る・学ぶ

ヨーグルトのみみつ

世界中で伝統的にヨーグルトは食され健康効果も注目されています。その歴史や栄養・機能・乳酸菌の働きなどを学びます。うれしいお土産付レッスン!



meiji

①4月20日(金)	ソシアキッチンスタジオ	011-578-5250
②5月 7日(月)	新道文化教室	011-788-9340
③5月25日(金)	シーナ文化教室	0166-47-9270
④6月 7日(木)	いしかわキッチンスタジオ	0138-84-8440
⑤6月18日(月)	二十四軒店	011-209-1121
⑥6月29日(金)	平岡文化教室	011-885-3481
⑦7月 3日(火)	岩見沢南文化教室	0126-22-5706
⑧7月18日(水)	きたみ春光文化教室	0157-69-8511
⑨7月19日(木)	ヘルデキッチンスタジオ	0155-66-4073
⑩8月 1日(水)	ルーシー文化教室	011-851-8760
⑪8月21日(火)	きたごう文化教室	011-875-6151

時 間 ①②⑥⑨⑩⑪10:30~
③④⑤⑦⑧14:00~
受 講 料 500円



お問合せ

各教室へ電話・来店・HPにてお申込み・問合せ
月~土10:00~17:00(各教室により休日の場合あり)
※詳しくはHPをご覧ください。

「かずの子の日」企画

親子料理教室を開催!

5月5日のこどもの日が「かずの子の日」に制定されたことにちなんで数の子を使用した、子どもが元気になるレシピを親子で調理します。参加者全員に豪華おみやげ付き。



日 時	4月21日(土) 10:00~13:00ごろ (受付開始9:30~)
会 場	札幌市中央卸売市場内 調理室 (中央区北12条西20丁目2-1)
参加費	無料
対象	小学生とその保護者
定員	24組(2~3名1組)
講師	コープさっぽろ水産部トレーナー
主催	生活協同組合コープさっぽろ
協力	アラスカシーフードマーケティング協会 北海道水産物加工協同組合連合会
応募締切	4月13日(金)
応募方法	お電話でお申込みください

お問合せ
コープさっぽろ 水産部(山田・松本)
TEL 011・671・5621
月~金10:00~17:00(祝日は除く)

消費者トラブルに気をつけて!

こんな時は188番!

「クリックしたら突然登録画面になり高額な料金を請求された!」、「お試しのつもりで申し込んだら、定期購入契約していることになっていた!」このような時には、ご相談ください。



困った時は、
一人で悩まず相談しましょう!

消費者ホットライン

☎ 188

(泣き寝入りはいやや!)

お問合せ
北海道立消費生活センター
TEL 050-7505-0999
月~金9:00~16:30(祝日は除く)

動物園に集合!! 動物と森と食で学ぶ

トドック探検隊

道内の動物園でプログラムに参加して、動物カードを集めて、オリジナル動物図鑑を作ろう! 円山動物園「サンデーガイド」、旭山動物園「開園前一人占め」など、プログラムの最新情報はホームページでチェック!



日 程	通年
会 場	札幌市円山動物園、旭川市旭山動物園、おびひろ動物園、釧路市動物園、ほかに道内各地
詳 細	各プログラムにより異なる ※トドック探検隊ホームページをご覧ください

トドック探検隊

検索



お問合せ
トドック探検隊実行委員会
メール csapmori@todock.jp

「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 011-211-1751

エイチケイエムホールディング株式会社

〒060-0832 札幌市手稲区曙2条4丁目3-27 TEL 011-699-8686

大日精化工業株式会社

〒060-0832 札幌市手稲区曙2条4丁目1-70 TEL 011-682-3101



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

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

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

王子製紙株式会社 北海道営業支社

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



国際紙パルプ商事株式会社

北日本支店 札幌営業部

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

七飯町 道の駅「なないろ・ななえ」に

いももちや がオープンしました!

Cho-co-tto(ちょこっと)の企画制作をしている(株)のこたべが3月23日オープンの七飯町道の駅「なないろ・ななえ」にいももちやをオープンしました。七飯町は西洋式農法発祥の地・男爵いも発祥の地というのはご存じですか?そんな七飯町でぜひ味わってほしい秘伝の「いももち」を提供します。食をつなぐ。地域をつなぐ。次世代につなぐ。そんなお店を目指します。ぜひお立ち寄りください。



場 所 北海道亀田郡七飯町字峠下380-2
営業時間 9:00~18:00 ※休み12月31日~1月3日(予定)



七飯町 道の駅「なないろ・ななえ」

お問合せ

七飯町 道の駅「なないろ・ななえ」
TEL 0138-86-5195
9:00~18:00

ちよここと
12月号について

特集「大豆」について

いつも朝食をとりながら読ませていただいています。何度も読み直し、いろいろな知識がつか

ました。私が一番心を動かされたのは、大豆の特集のお豆腐(国産)を月2丁食べるだけで自給率が違うということ。私は豆腐が食べられませんが、大豆製品を買うように母に頼みました。週1で2袋、大豆製品を買うようになり、体によく、日本を支えるためにも大豆を食べ続けようと思いました。

(札幌市 佐々氏さん)

15歳の方からはがき届きました!

ちよここと
2月号について

特集「たら」について

漁師さんたちの苦労や努力がすごく伝わってきました。体力勝負で大変なお仕事だと思いました。

(帯広市 えりさん)

普段店頭で売られているたらが、空蘭沖どのようにに漁をしているのか写真と誌面からよくわかりました。この誌面を読んでからコップでたらを見かけたら、店頭に並ぶまでのことを思い出し購入します。

(北広島市 笑顔が1番さん)

「お母さん、お父さん、おじいさん、おばあさん」について

こどもが4歳になり、一緒に読めるようになりました。親子でクッキングできるメニューはとも参考になります。

(新ひだか町 ハムさん)

写真が届きました! /



年の差90歳、帰省の際に大好きな曾祖母とパチリ!(東京都 KAZさん)

「アラサー☆あーちゃん、料理を習う!」について

料理初心者の自分とあーちゃんが重なり、29歳と年齢も近く親近感がわきました。魚料理はあまりしたことがないので、これを機にたらのフライを作ってみました。ネットで見るより紙の方が見やすいので嬉しいですよ。

(札幌市 あゆみさん)

ベチャベチャになりがちな「たらのフライ」。改めておいしく作るコツがわかったので、今度作ってみます。「あーちゃん☆ココ知りたい!」に掲載されていた「捨てぶき」も良かったです。ただ捨てていた子ども服の再利用法、なるほど!と思いました。

(旭川市 タツマキさん)

「中学生のお弁当の日」について

お母さんのために前日から買い物や下ごしらえ、当日は早起きしてお弁当作りの記事に感動しました。わが娘も大きくなりました、こんなかわいいお弁当を作ってくれるかなあと期待しています!

(札幌市 あじさいさん)

中学生がパワー全開で母親に手作りするって今どきの子どもを想像するとすごいことと感心しました。きんぴらごぼうを作った方の味見をしてみたい!私にも誰かお弁当を作ってほしいなあ。それにしてもお弁当うらやましますぎる!

(函館市 ルマルコさん)

「あ、今日これ作っちゃお！」
について

「でんぶ」ってたらだっ
たんですね！知りま
せんでした。不自然な
ピンクが苦手です。今更
買ったことなかったで
す。原材料を知らな
かったので、手作りで
きることも知りませ
んでした。今度ひなまつ
りのちらし寿司に作っ
てみます！

(二七〇町 ゆりあさん)



みぞれ鍋
作りました！

おたより、あれこれ

10月号にすいかの汁を飲む犬としておたより
を掲載していただきました。わが家の愛犬工
リーは9月に亡くなりました。最後に口にした
のは、やはりすいか汁でし
た。「そうだしすいか！」と思
いつかせてくれたたちよんごつ
に感謝しています。

(札幌市 すみやんさん)

最近、子どもが朝ごはんを食べてくれないの
で、子どもが喜ぶ朝ごはんのレシピなどを紹介
してほしいです。

(倶知安町 ひといちさや)

ご応募ありがとうございました！

〈2月号〉ベストレシピ

結果発表

総数 185件

1位

豚のしょうが焼きおこわ

P36



2位 たらからあげ みぞれあんかけ P30

3位 たらチリ P27

4位 たらと長いものめんつゆ煮 P27

5位 たらとほうれん草のグラタン P32

担当者から

普段から、自分が買い物の際にされて
嬉しい接客をし、されて嫌な接客はし
ないよう心掛けています。これからは
もっと組合員さんに
「また来たい」と思っ
てもらえるような接
客を努力します。



山の書店(函館市)
石垣さん

組合員さんから

レジの石垣さん、購入しようとした話
め替え用洗剤の口が少しやぶけている
ことに気づき、他の商品に洗剤がつい
てないか確認し、念のためフルーツ
類を交換してくれました。細やかな配
慮にとっても嬉しくなりました。

コープさっぽろに届いた声

この他にもたくさんのお便りをいただきま
した。ありがとうございました！みなさんも
日常のちょっとした出来事、コープさっぽ
ろへの思いなどがありましたら、ぜひアンケ
ートにお書き添えくださいね♪

先日江差のトドックスステーションへ行きました。
清潔感があり、おもちゃもたくさんあるので、
とても楽しい時間を過ごすことができました。
ぜひともわが町にトドックスステーションを作っ
てほしいです！
(倶知安町 ともぎーさん)

北海道に嫁いで以来、食に関して驚くこと
ばかり。夫が出張先から鮭を持って帰ってきて
びっくり！人生で初めて家庭にまるごと鮭が
1尾ある光景を見ました。
(札幌市 やつさんさん)

ホームページより
仮申込ができます

専車ローン

教育ローン

無担保
住宅ローン

みんなみんな

キャンペーン

お取扱い期間
2018年2月1日(木) ▶ 7月8日(日)



みんなみんな
ロウロウキーン♪

今だけ

変動金利
適用金利

年1.7%

【保証料別途】
※金利に上乘せされます。



木村愛里

みんなの夢をかなえます。

とどろき
専車ローン

教育(証書貸付)
ローン

無担保住宅
ローン

教育ローン【カード型】

変動金利
適用金利
年1.70%~年2.60%

基準金利
【保証料別途】
※金利に上乘せされます。

変動金利
適用金利
年1.90%~年2.80%

基準金利
【保証料別途】
※金利に上乘せされます。

詳しくは(ろうきん)までお問合せください

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。)
<http://www.roukin-hokkaido.or.jp>



北海道ろうきん 検索

※この内容は2018年2月1日現在のものです。

保証料 ●北海道労働者信用基金協会保証の場合 年0.7% (教育ローン(証書貸付)については、お客様の収入により保証料が引下げとなる場合があります。)
●日本労働者信用基金協会保証の場合 ろうきん会員の方/年0.7% 一般勤労者の方/年1.2%

※教育ローン【カード型】は、日本労働者信用基金協会保証となります。※適用金利はお取引の状況に応じて異なります。※借入には年収等の諸条件がございますので詳しくは(ろうきん)へお問合せください。※審査の結果、ご希望に添えない場合がございます。予めご了承ください。※店頭に商品概要説明書をご用意しています。また、店頭で返済額の試算を行っています。

全道最大級
15店舗!

(2018年3月現在)

でんわ☎でOK! 親切・やさしい・安心・相談できる
コープトラベル は
みんなの旅の窓口です。

旅行に行きたいけど
近くにお店がないの



とお困りのあなた。コープトラベルではお近くに旅行カウンターがなくても、お電話で宿や旅の相談を承り、パンフレットをお送りすることが出来ます。ほとんどのご予約はお電話でOK。予約成立後は予約書類を無料で郵送し、代金は郵便振替かクレジットカードでお支払いいただけます。コープトラベルのオリジナル商品は、ウェブサイトからのご予約も可能です。



▶「くらしのひろば」には道内の温泉から海外まで様々なパンフレットが並んでいます

JTB、近畿日本ツーリスト、ANA、JALなど各社の旅行も取り扱っています。

どんな旅行があるの？



移動十宿泊のみの得パックプランや添乗員同行の安心旅、コープトラベルオリジナル商品まで幅広く揃っています。パリアフリーツアー「ゆつたり旅」は細やかな気遣いが人気。移動が楽で優雅な船旅を楽しめる豪華客船ダイヤモンドプリンセスや「飛鳥II」でのクルーズ旅行も大人気です!



旅の魅力いっぱい!
ゆつたり旅
いそがずのんびりゆつくりゆつたり

▲「ゆつたり旅」は旅サポーター同行で安心!



意外とリーズナブルなクルーズ旅行
58,000円/6日間からいろいろあります!

LINE@はじめました!

ID:coop-travel-spk (札幌圏)

旭川・苫小牧・函館・北見・釧路はホームページのQRコードからどうぞ!

本拠店(通販のみ)

☎011-851-7411

🔍 コープトラベル さっぽろ 検索

観光庁長官登録旅行業第2019号
JATA正会員 / IATA公認旅客代理店
株式会社コープトラベル
〒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
本拠店 電話受付時間:月~金 10:00~18:00、土 10:00~15:00(日曜休み)

コープトラベル

札幌 道南 道東 道北

「くらしのひろば」でお待ちしています!

下記のコープさっぽろ店舗内で営業しています

ルーシー店 (札幌市白石区) ☎011-855-2628	シーナ店 (旭川市永山) ☎0166-47-9145
ソファ店 (札幌市南区) ☎011-572-5647	東光店 (旭川市豊岡) ☎0166-35-8531
屋敷店 (札幌市手稲区) ☎011-685-7081	道の川店 (苫館市湯川町) ☎0138-59-4731
平岡店 (札幌清田区) ☎011-885-3541	ステイ店 (苫小牧市三光町) ☎0144-36-8888
にしの店 (札幌市西区) ☎011-668-3722	パセオ店 (苫小牧市川治町) ☎0144-73-1141
いしかり店 (石狩市花川) ☎0133-74-3175	みわ店 (北見市中央三輪) ☎0157-66-1655
エルフィン店 (北広島市栄町) ☎011-376-9301	貝塚店 (釧路市貝塚) ☎0154-44-2022
小樽南店 (小樽市入船) ☎0134-33-9756	

営業時間 / 10:00~19:00
休み / 年末年始を除き年中無休

日曜日も営業!!

「くらしのひろば」では、旅が大好きで経験に基づく情報をたくさん持っているスタッフが親身にご相談をお受けします。家族旅行や卒業旅行、還暦や金婚式など大切なお祝い旅行はもちろん、東京ディズニーリゾート、沖縄などご家族皆さんの思い出に残る大切な旅のご相談はお任せください。今しかできない家族旅行は人生の宝もの。お電話でのお問合せも歓迎です。



旅行もコープお買い物のポイントの対象です!



ご相談はお気軽にどうぞ!

「安心なくらし」のご提案

健康診査なしでご加入いただけます！
～詳しい内容については取扱代理店へ～

コープの組合員さまだけオトクに加入!!

新コープのケガ保険

ぼく“マモルッチ”
よろしくね!



「新コープのケガ保険」
マスコットキャラクター マモルッチ

全国の生協組合員の団体契約だから
保険料が割安!

団体割引 **30%**

自転車事故でも安心!
個人賠償責任

最高**1億円**

賠償事故 自転車で人にぶつかりケガを
させてしまった。



ケガ(傷害) 天ぷらを料理中にお鍋に触れてしまいやけどしてしまった。



ケガ(傷害) 道で石につまづき、ころんでケガをしてしまった。



示談交渉サービス付(日本国内のみ)

すべての年齢の方ご加入OK!
1日以上ケガの通院または入院で
傷害一時金をお支払い!

傷害一時金プラン

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

入院1日以上で治療給付金
20,000円 一律

入院5日以上 入院給付金(部位・症状に応じて)
2万円～20万円

65歳未満の方ご加入OK!
ケガで入院・通院した際、
日数に応じて保険金をお支払い!

入院日額プラン

月払保険料	1,400円 コース*	900円 コース*
-------	-----------------------	---------------------

入院日額 (1,000日限度)	7,500円	5,000円
--------------------	---------------	---------------

通院日額 (30日限度)	3,000円	2,000円
-----------------	---------------	---------------

●この商品は損害保険であり、共済ではありません。

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

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

資料請求はまずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月～土10～18時)



0120-37-2523

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

17-TC00618 2018年2月作成

参加費
無料

〈CO・OP共済ニュース〉

くらしの見直し講演会

あなたは子どもに何を遺せますか？

あなたは今、子どもに何を遺せますか？ガンでこの世を去った安武千恵さん(享年33)のご主人でもあり、「はなちゃんのみそ汁」の著者でもある安武信吾さんをお招きし、食や家族の大切さについて講演していただきます。

日時 **6月16日**(土)

開演 10:00 終了 11:30

会場 アスティ45 16階 大研修室1614
(札幌市中央区北4条西5丁目)

定員 200名(申込先着順)

参加費 無料*託児はありません。



講師 西日本新聞社 編集委員 やすたけしんご 安武信吾さん
プロフィール

1963年生まれ。福岡県宮若市出身。1988年、西日本新聞社入社。久留米総局、宗像支局、運動部、出版部、地域づくり事業部などを経て、2015年8月から現職。西日本新聞で連載「はなパパの食べることは生きること」を執筆(2015年9月~2017年3月)。著書に、がん闘病中の妻と幼い娘との暮らしを綴ったノンフィクション「はなちゃんのみそ汁」(文藝春秋)。2016年、俳優の広末涼子さんが主演を務める同名の映画が全国で公開された。

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

①安武信吾さん講演会 ②氏名 ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号 ⑥組合員の場合は「組合員」とご記入ください。(ハガキ1枚につき1名のみ) *店舗・宅配・電話でのお申込みは、受付していません。 **応募締切** 定員になり次第、終了

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

●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!👉

今月の
作りピット

クドウテツトさん〈札幌市〉



1987年札幌生まれ。2008年に札幌市立高等専門学校建築デザイン学科を卒業後、2010年札幌市立大学空間デザインコース卒業。その後、家具や木工の技術を学ぶために2012年東京都立城南職業能力開発センター木工科に進み、2014年秋より札幌にて個人製作を開始。

その木の良さ、個性を
感性と技術で
さらに引き出す

札幌市厚別区の住宅街。木のうつつわ作りを中心とするクドウテツトさんの工房は、祖母の家の車庫を借りて改装したものだ。中には邪魔するとゴツゴツした巨木からプレート用に丸くかたどった材まで、木で溢れていました。パチパチ

地元の作りピットを訪ねて

北海道の うつつわ時間

クドウさんの作品の定番となっているプレートは4種のデザインがあり、いずれも15、18、21、24cmの4サイズ展開。手前は平皿、左奥はリム皿各21cm4,860円





昨年チェーンソーを購入。その前は原木もノコギリで小割りしていたそう!

丸く切り出したプレートの原形。木の種類は問わず、道産木材を使用



木を削る際に使用する「バイト」と呼ばれる専用の刃物

木工旋盤に木を取り付け、刃を沿わせて繊細な曲線を削り出す



細かな木の粉が飛ぶため、作業中は花粉症用のめがね、マスク、手ぬぐいで顔を完全防備



友人たちからのお土産で自然と集まったという、愛用の手ぬぐいコレクション

作り手の食卓

アイスクリーム好きというクドウさん。「写真はエゾヤマザクラの玉縁小鉢です。温かいものも冷たいものも温度が変わりにくいのは木のうつわの魅力です」。



information

道内では苫小牧市の「イコロの森」で作品を販売。また4月末から5月頭にかけて「大丸札幌店」で開催されるイベントに出展予定。お問合せはインスタグラムへ(名前で検索)。

一般的には目の揃った材が好まれますが、クドウさんは「同じ種類の木でも、場所によって全て個性が違う」と、あえて木に入った黒い線や節も生かした仕上げに。クドウさんの手で息を吹き込まれ、生まれ変わった木のうつわはとても軽くラインが伸びやかで、大切に使用したくなる味があります。

と音を立てるのはまきストープ。製作の過程で端材が出ますが「最後まで木の命を無駄にしないように」と木工作家さんの多くはまきストープを愛用しているそう。「木材は材木屋さんで買うほか、知人から譲り受けることも。丸太はチェーンソーを使って自分で小割りにし、電動の帯の帯の作品に合うサイズ、形に切り出してから成形していきます。商品として値段がつかない木材も、自分の手で作品にすることで魅力を引き出せるのが喜びですね」。

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

ごはんにも!パンにも! てりやきチキン

ざいりょう・4人分

とりももにく.....

2まい(500~600gくらい)

しょうゆ.....大さじ2

☆みりん.....大さじ1

さけ.....大さじ1

てんさいとう.....大さじ2



7 キッチンペーパーでとりにくから出たあぶらをふきとる。



4 ☆を合わせて600Wのレンジで20秒ほど温め、しっかりとてんさい糖をとかしてタレをつくる。



1 とりにはかわを上にして、まないたにおき、フォークで、すうかしよさす。



8 3~4分ほどやき、かわ全体にこんがりやき色がついたら、ひっくりかえす。



5 フライパンを中火であたため、とりにくのかかわを下にして入れる。



かわをパリッとやくためにあぶらは入れません!

あぶらわすれます!



9 2~3分やいたら、4のタレをくわえる。



6 時々、フライかえしなどでギュッとおさえて、かわ全体にやき色がつくようにします。



3 半分に切る。





12 食べやすい大きさに切って、フライパンにのこったタレをかけてかんせい!

《まめちしき》

いがいとおくがふかーい てりやき

てりやきに大切なテリとツヤを出すには、みりんがポイント。テリ・ツヤだけではなく、さとうだけでは出せないやさしいあまみもつけてくれますよ。また、おさけはお肉のくさみをけし、うまみをアップさせてくれます!すべての調味料(ちょうみりょう)があわさることで、おいしいてりやきができあがるんですね!



11 タレにしっかりとろみがつき、少なくなったら火を止める。



10 少しとろみがついてきたら、スプーンでタレをかわりかけながら、やく。



さいしょはこまかいあわがブクブク出ますが、



とろみがついてくると、プクプクと大きなあわに!

甘辛く味付けしたお肉は、お弁当のおかずにもぴったり! 照り焼きソースは鶏肉だけでなく、豚肉、お魚にも活用できますよ。

エリック 能戸
こどもレストラン支配人
のこたへ・栄養士





キレイずきはだれ? のまき

きいておくれよ ふしぎっち。
海でキャンプをしたとき
お米をといた しるを
すてたら
白くにこった
水が
いつのまにか
とうめいに
なっていたんだよ。
まほうみたいだろ?



あ!?

それは
ふしぎだね。
だれの
しわざかな?

ハッ
ケ
!

お水をキレイにしたのは キミだね。
さあ、すなの中から 出ておいで。

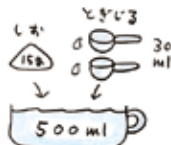
そうよ 水をキレイにしたのは

①せつめいしよう すなの中のあさは、2本のクダを出して水をすったり出したりします。すなの上からは2つのアナだけが見えますが、りょうしはこれを「あさりの目」とよぶそうです。

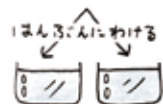
名たんていへのみち

かんさつりよくをきたえるのだ!

1 水 500ml (コップ 2 はい半)
に塩 15g (大さじ 1) を入れて
とかし、お米のとぎじる 30ml
(大さじ 2) をくわえます。



2 とうめいなようきを 2 つよう
いして、①の水をおなじりよう
になるようにわけます。



3 かたほうのようきに、エアポン
プとすなめきしたあさり 5~6
ひきを入れます。



4 水の色がどうなるか、かんさつ
してみましょう。



5 かんさつがおわったら、あさり
をおいしくちょうりしてたべ
ましょう。



せつめいしよう② あさりはふといクダで海水(かिसい)をすいこみ、ろ過(か)したあとに、えいようだけをたべ、よごれはうんちとして出します。ろ過(か)したキレイな水は、ほそいクダから出します。

ゆで鶏を
おいしく食べる
ソースも紹介!

南蛮ソース (2人分)

酢、しょうゆ、砂糖、水を各小さじ2を小鍋に入れて沸騰させ、千切りにしたにんじん20g、玉ねぎ40gを加えて火を止め、しんなりするまでおく。



パセリや香菜を飾っても♪

お皿にソースを盛り、その上に手でほぐしたゆで鶏をのせる。

126kcal(1人分)

ごまみそソース (2人分)

すりごま10g、みそ小さじ1、みりん大さじ1を合わせ、みじん切りにした長ネギ40gを混ぜ合わせる。



お皿にほぐしたゆで鶏をのせて、ソースをかける。

182kcal(1人分)

ゆでムラを防ぎます



1 鶏肉80g×2枚は流水で洗い、水気をふき取る。

3 鍋に水1Lを入れて沸騰させ、②の鶏肉を入れる。

4 そのまま20分おいて完成!



ふたはしたまま!

薄手の鍋はタオレに包んでね!



ここで火を止めてeco!

エコ
eco技
クッキング

おうちでかんたんエコ!

酪農学園大学の管理栄養士コースに通う学生さんから、料理をちょこっとエコにする技や、防災に役立つ食の豆知識を教えてもらいます!

／私たちが紹介します／



大学院2年
フタバ 博子さん
坪内 博子さん



JICA研修員
たかほし 亜希子
高橋 明子さん

ecoポイント

余熱で火を通すので、ガス代節約になり、しっとり柔らかく仕上がります。



ecoな!?ゆで鶏



今月のプレゼント

A



5名様

厚岸漁業協同組合より
「バックあさり」
(220g×3パック)

B



1名様

P34
「あさりの酢みそ和え」
で使用する

C



5名様

P45花王より
「メリット」シャンプー・コン
ディショナーのセット

おしえてください

- 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」or「パプリカ」のレシピを教えてください
- Q3 「羊肉」or「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・ご感想やあなたの家の
「弁当の日」エピソード(P48参照)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
はほろちょう
- Q7 「羽幌町」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：4月20日(金) 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採用部 ちょこっと編集部「4月号アンケート係」
- FAX 011・671・5755
- WEB https://sapporo.coop/web/form/form_cho/

携帯電話から
はこちらのQR
コードでお送り
いただけます



(ちょこ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

実は、Cho-co-ttoは毎年4月に軽〜くりニューアルしています。どこが変わったかわかりますか?リニューアルで参考になっているのは、みなさまからのアンケートです。料理をつくる人を増やすべく、楽しい誌面を心がけていきますので、今後ともよろしくをお願いします。(平島)



ごはんとおかずインデックス

今月は
31レシピ!!

あさり

- ボンゴレ・ロツソ16
- あざりと魚と春野菜のアクアパッツァ ...18
- 菜の花とあざりのボンゴレ.....25
- あざりのフライパンパエリア26
- あざりの炊き込みごはん28
- クラムチャウダー.....29
- あざりの佃煮30
- 和風ピザ31
- あざりのカリッとサラダ31
- あざりの酒蒸しキムチ和え32
- あざりカレー33
- あざりのスンドゥブチゲ33
- あざりのマリネ34
- あざりの酢みそ和え34

- あざりのリゾット.....35
- あざりだしのうどん.....35
- あざりのしょうゆ漬け裏表紙

ごはんもの

- 炒めて★鉄板焼きめし風36
- 煮込んで★とんこつぞうすい36
- えびフライカレー37
- グリル野菜カレー37
- きつねおこわ38

にく

- てりやきチキン68
- ecoな!?ゆで鶏72

パン

- プルコギバーガー43

やさい

- プルーンと生ハムのフレッシュサラダ ...39
- 切干大根と高野豆腐の煮物.....49
- 切干大根の和風ミルク煮.....49

ソース

- 南蛮ソース72
- ごまみそソース.....72

スムージー

- バナナシリアルスムージー.....39

第73号
2018年4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



■2018年4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
1 イースター エイプリル Fool 🌱 10 🐣	2 🌱 10	3 みずの日 いんげん豆の日 🍷 10 🌱	4 あんぱんの日 どらやきの日 🍪 5	5 🍪 5	6 コンピーフの日 春巻きの日 🌱 5	7 🌱 10
宅配保存版 ベビー用品カタログ「らくすく」配布						
8 貝の日 炭酸水の日 🌱 10 🐣 ⚡	9	10 駅弁の日 🍷 5	11	12 パンの記念日 🍪 5	13 水産デー 🌱 10 ⚡	14 オレンジデー 🌱 10
宅配保存版 薬・健康食品カタログ「薬のトドク」/お酒カタログ「季刊誌」配布						
15 もずくの日 🌱 10 🐣 ⚡	16	17 春の土用入り 🍷 5	18 よい歯の日 🍪 5	19 🍪 5	20 ジャムの日 🌱 5	21 🌱 10
宅配保存版 業務用カタログ「La Cook」配布						
22 よい夫婦の日 🌱 10 🐣 ⚡	23 しじみの日 ビールの日 🍷 5	24	25 カレー ラーメンの日 🌱 10	26 よい風呂の日 🍪 10	27 🌱 5	28 シニアの日 🌱 10 🍷
※ちびっこコープデーらくちん当日便は実施いたしません。						
29 昭和の日 羊肉の日 🌱 10	30 振替休日 🍷 5 🐣	1	2	3	4	5
宅配保存版「うちのStyle」配布						

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
 ポイント5倍
サービスデー
 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
 シニアコープデー
(上記対象者 5%OFF・らくちん当日便サービス)
 らくちん当日便サービスデー
(60歳以上の方、からたの不自由な方、妊婦の方が対象)

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

〈お知らせ〉ちょこっと3月号のカレンダーでご案内させていただいたとおり、「clovertドックでのお支払いで5%オフ」のサービスは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

あさりの
しょうゆ漬け



●材料(2~3人前)

- あさり……20個前後
- にんにく……1片
- しょうが……1片
- 長ねぎ……1/3本
- 輪切り唐辛子…適宜
- 酒……大さじ2
- しょうゆ……大さじ2
- 水……大さじ4
- ごま油……大さじ1



おつまみ向けに濃めの味付けだからお好みで調節しよう

今日は「あさり」だよ

作ってすぐよりも冷めてからのほうが味が染みておいしい!

油が「フツフツ」と沸き葉味の香りが出たらあさりを投入しよう

あさりのうま味としょうゆの塩味と

薬味の香りで飲まざる一品！黒ラベルのバランスの取れた苦みがあさりを引き立てます。

●作り方

- ①あさは砂抜きしておく。にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
- ②フタのできる鍋に、ごま油、にんにく、しょうが、輪切り唐辛子を入れて弱火にかける。
- ③香りが出たら、あさりを入れて軽くいため、酒を加えてフタをし、中火で1分蒸す。
- ④水、しょうゆを入れて沸かし、あさりの口が開いたら長ねぎを入れて火を止める。



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。