

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

5月号

2018 [vol.74]

らん、らん、卵。

つなぐ
COOP
SAPPORO

★ 乾杯をもっとおいしく。
SAPPORO

この泡で、
生ビールは
さらにうまくなる。

泡が進化した！
サッポロ生ビール
黒ラベル
Extra Brew
《エクストラブリュー》



旨さ
長持ち
麦芽!!
100%使用

4月24日(火) 発売!

これが、北海道のビール。
サッポロクラシック
夏の爽快

ONLY
北海道!

今年も夏だけの、
特別なクラシック。



5月29日(火) 発売!



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

ちよこつと大事な、卵の話。

今から5年前。東神楽町にある全校児童10人の志比内小学校で、ある食育学習が行われました。

テーマは「オムライスづくり」。地域にある食材を使って、1年間かけて二皿の料理をつくります。

春には町内の農家で田植えを体験し、収穫したお米は自分たちで脱穀・精米しました。トマトケチャップはトマトを苗から育て、収穫して手づくりしました。玉ねぎも自分たちの手で栽培しました。そして卵は、隣町の養鶏農家から有精卵を分けてもらい、動物園から借りたふ卵器でかえしました。産まれたヒナは児童の家で育て、5カ月あまりかけて産卵させることができました。

2月。教師、保護者、協力農家が集まり、子どもたちがつくったオムライスをみんなで食べました。

レストランでオムライスを注文すれば15分で運ばれてくるでしょう。でも、その背景にたくさんの方の手と時間が費やされていることを私たちはつい忘れてしまいがちです。子どもたちは1年間に及ぶ授業を通じて、畑から食卓までの「旅」を体験しました。学習を終えた子どもたちは、給食の「いただきます」のときに丁寧に手を合わせるようになります。食べ残しが減ったといいます。

今日の晩ごはんは、どんな献立ですか？

食べる前につひとつひの食材がどこから、どれだけの人の手を介してたどり着いたのか、ちよこつとだけ「時間の旅」を想像してみてください。

さあ、手を合わせて。「いただきます」





ボリューム
バック登場

若鶏の竜田揚げ 500g

やわらかな若鶏のもも肉を使用した、ほんのりガーリックが香るしょうゆ味の竜田揚げです。保存に便利なユニチャック付き。

フィッシュフライはMSC*の認証を取得しているベーリング海(アメリカ)やオホーツク海(ロシア)の漁業で取られたすけそうだらを使用しています。

*MSC(Marine Stewardship Council:海洋管理協議会)とは、減少傾向にある世界の水産資源の回復を目指し、1997年に設立された国際的な非営利団体(NPO)です。「海のエコラベル」は厳正な環境規格に適合した、持続可能で環境に配慮した漁業による水産物の証です。

忙しい日の強〜い味方!
あつという間に1品完成!!

＼新商品／



袋のまま
レンジOK!

フィッシュフライ 特製タルタルソースのせ 140g

白身魚をサクサクの衣で揚げ、特製タルタルソースをかけました。使いやすい2枚入りです。



MSC-C-51733



※若鶏の竜田揚げ、フィッシュフライ特製タルタルソースのせは6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。



目次

- 03 ちょこっと大事な、卵の話。
- 06 永光農園の平飼い卵
- 16 卵×丸山シェフ
- 20 「卵通」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 北海道の伝えたい味 伝えたい心
- 51 トドックエコステーション
- 52 コープさっぽろ子育て支援
- 54 高校生チャレンジグルメコンテスト
- 55 コープさっぽろPB商品 今月のイチオシ!
- 56 いっしょにトドックダンス179
- 57 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 5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/佐藤芽衣

卵

生産者

取材文／長谷川圭介 撮影／石田理恵
デザイン／佐孝優 編集／長谷川圭介、西明由希恵

永光農園の 平飼い卵



第8回

コープざっぼろ農業賞 特別賞

Cho-co-tto 06

札幌中心部から車で40分。市内とは思えないほどのどかな風景が広がる山あいの有明地区ありあけに永光農園ながみつのおえんがあります。訪れたのは2月の末。周囲はまだ深い雪に覆われていました。断熱用カーテンを開け放った窓から金網越しに鶏舎をのぞくと、毛つやの美

コープさっぽろはアニマルウェルフェアア(※)の世界的な広まりの中、組合員さんの要望に答え、2017年9月より全108店舗で平飼い卵の取り扱いを始めました。平均単価は一般的なケージ飼いの卵の3〜4倍とちよとお高めながら、その価値を認め、買い求める人がじわじわと全道に増えています。札幌地区の店舗に卵を出荷する永光農園を訪ねました。

*

*

しい鶏たちが思い思いに過ごしていました。せわしなく地面をつつくもの、懸命にえさ箱に顔を突っ込むもの、気持ちよさそうに日向ぼっこする鶏もいます。500羽もの鶏がいるのに鶏舎に顔を近づけても嫌な臭いはありません。「ふんが臭わないのは鶏が健康であるのと、地べたをかき回すことで発酵が進み、鶏ふんが堆肥化しているからなんです」と永光さんが教えてくれました。

※アニマルウェルフェア「動物福祉」や「家畜福祉」、あるいは「家畜の快適性に配慮した飼養管理」などと訳されます。EU諸国ではアニマルウェルフェアの観点からケージ飼いの卵の販売を禁止する動きもあります。

平飼い養鶏歴20年の永光洋明ながみつひろあきさん。現在は約3,000羽を飼育する



永光農園で飼育するのは「ボリスブラウン」。産卵性が高く、穏やかで人なつこい性格



ボリスブラウンの卵は褐色。殻が硬いのは、健康な鶏から生まれた生命力の強い卵の証し

おいしい卵は 健康な鶏から。

平飼い養鶏の特徴は、鶏が自由に動き回れることにあります。鶏たちは一日中くちばしで地面をつつき、羽をきれいにするためときどき砂浴びをします。暑い日は風通しのよい場所を求め、寒い日は体を寄せ合う。卵が産みたくなったら狭い産卵箱に隠れて卵を産みます。鶏舎内には二回り体の大きなオスが同居し、交尾をするので9割ぐらいの割合で有精卵になります。このように鶏にとって「あたりまえ」の毎日を過ごすこと。それが、丈夫で健康な鶏が育つ秘けつなのです。

エサに対するこだわりもひとしおです。永光農園ではあらかじめ業者が配合した飼料を使わず、原料を吟味して自家配合しています。「一番の理由はおいしい卵の追求です。それから安全性、鶏の健康。重視しているのはこの3点です」と永光さん。原料の半分を占める「主食」は北海道産小麦。「配合飼料の多くは穀物飼料にアメリカ産トウモロコシを使いますが、ポストハーベスト農薬や遺伝子組み換え原料への不安は拭いきれません。それで道産小麦を使います。小麦にはキサントフィル(色素)が含まれないので、う



毎日400kgのエサを配合して鶏たちと与えている



米ぬか米穀店から仕入れた「生」の米ぬかを使う



洗卵した卵を一つひとつ拭きながら、割れや異常がないか目で確かめてパックに詰める

「うちの卵は黄身が白っぽいんです」。
小麦のほか、米、米ぬか、魚粉、ホタテ貝殻、自家栽培の牧草など原料の約9割は北海道産を使用します。「魚粉は卵の味に直結します。うちは粉末にした海藻も与えますが、ダシと同じように魚のイノシン酸と海藻のグルタミン酸が合わさることで卵にうま味がのると考えています。乳酸菌も与えます。鶏の腸内環境を整えれば卵の質も向上すると思うからです」。
おいしい卵は健康な鶏から。健康の源は食にあり。私たちと同じですね。



採卵した卵は汚れを落とすため、ぬるま湯で洗卵



自給自足型の 農家養鶏に憧れて。

慈しむように卵を抱く
永光さん。1冊の本との
出会いが今の暮らしの
道しるべとなった

永光さんが平飼い養鶏を始めたのは20年前。1冊の本がきっかけでした。

4代続く農家に生まれた永光さんですが、高校時代は農業より「ものづくり」への関心が強く、大学は工業系へ進みます。しかし在学中の95年に阪神淡路大震災とオウム真理教の事件を目の当たりにし、文明社会に対する疑念を抱きました。そのとき父から渡されたのが中島正なかしまただしさんの『自然卵養鶏法』でした。永光さんはそこに「つづられた自然養鶏のあり方と、自給自足で生きる誇り高き農業者の姿に感銘を受けます。卒業後1年間の修業を経た永光さんは父の農地に鶏舎を建て300羽の飼育からスタートしました。

毎朝エサを作つて鶏に与え、卵を集めてお客さまのもとに直接配達する。鶏ふんを肥料に牧草飼料を育て、鶏



産気づいた鶏たちは産卵箱に入って産卵する

に与える。それはまさに中島さんの本に書かれた生き方でした。尻つつきや

発酵床作りの失敗、産卵率の低下など、平飼い養鶏ならではの壁に何度もぶつかりながら、試行錯誤を重ねて課題をクリアしていきました。卵の生産が安定するにつれ、永光さんの卵を求めるファンも増えていきました。それに伴い飼育羽数を拡大し、経営も軌道に乗りました。しかしその頃から永光さんの中に疑問が生まれます。「配達軒数は増えたけれど、1日の大半を配達に費やしている状態でした。これでは卵屋が運送屋か分からない。当時はやり方に限界を感じていました」。



鶏舎に入ると鶏たちが物珍しそうに集まってきた

8年目、迷いの先に見えた光。 自己満足から顧客満足へ。

一人で鶏を管理し配達をすれば休むこともできません。このまま一生鶏の飼育に追われる人生なのか…。悩んでいた永光さんに救いの手を差し伸べたのは配達先のお客さまでした。配達業務を買って出てくれたのです。「中島先生は自家労力、少量生産を推奨しています。だから全部自分一人で完結しなければと思いついていました。でもほかの人が配達したところで商品の質が変わるわけじゃない。それより自分が付加価値を生む作業に専念した方がお客さまのためになるのではないか」。永光さんの中でジレンマが解けた瞬間でした。雇用すればその分生産性を上げる必要がありますま



給餌を機械化したことで省力化につながった



シフォンケーキのほかプリンやエッグタルトを販売

す。そこで洗卵や給餌など卵の質に影響しないと考えられる作業を少しずつ機械化し、平飼い・自家配合飼料などの原点を守りつつ、徐々に経営規模を拡大しました。

6次産業化にも挑みました。「採卵中に割れた卵を生かせないか」。目を付けたのはシフォンケーキでした。「原料は卵、小麦粉、砂糖、油、バターや生クリームを使わないので原価を抑えられます」。両親が敷地内で営むそば店で販売したところ、卵屋さんが作るシフォンケーキは大ヒット。順調に売上を伸ばし、今や国内外の催事に出品するほどの人気です。



だし巻き卵

シエフに習う基本の

卵

丸山シエフ

編集／能呂英里
撮影／石田理恵

デザイン／佐孝優

押さえて**絶品!**シェフの**極め技**

卵の下にも流し込む。このひと手間が、きれいなだし巻きをつくるコツ!



締めすぎるとせっかくのだし汁が出てしまうので、形を整える程度に!



卵の量は、少ないと火が通り過ぎて、固い仕上がりになります。



最初に卵で芯を作ります。ゴムベラをつかってもOK!



調理時間 約20分

【材料(2人分)】

- 卵(L)4個
- 合わせだし※60ml
- ※かつおだし40gにしょうゆ小さじ2、
てんさい糖大さじ1と1/2を合わせる
- 油適量

【作り方】

- ①卵をボウルに割り入れ、菜箸で溶く。
- ②①に合わせだしを加えてよく混ぜる。
- ③熱した卵焼き器に油をひき、1/3量を鍋の向こう側に流し入れる。
- ④すぐに軽くかき混ぜて棒状にし、向こう側に寄せておく。
- ⑤1/3量の卵液を流し、菜箸で棒状の卵の下にも流し込む。
- ⑥流し入れた卵液を箸で軽くほぐす。
- ⑦表面が半熟のうちに、奥から折り込むようにして巻く。
- ⑧最後まで巻き終わったら、熱うちに巻きすです巻いて形を整える。

今月のシェフ

丸山 聡士 ●まるやま さとし

北見市出身。札幌市内のホテルなどで腕を磨き、31歳のときに「日本料理とらや」を開業。



たまみそ アレンジ3種

冷蔵で1か月ほど
日持ちしますので、
作り置きもおすすめです。

【材料(作りやすい分量)】

卵黄(M)……………2個分
西京みそ……………200g
酒……………25g
てんさい糖※……………30g
※上白糖でも可

🕒 調理時間 約5分

【作り方】

- ①材料をすべて鍋に入れて木べらでよく混ぜる。
- ②弱火にかけ、鍋底が焦げないよう、ゆっくり木べらを動かしながら練る。
※ふつふつとみそが飛ぶので火傷に注意!
- ③もったりとしてきて、木べらからゆっくり三角形状に垂れるようになったら完成。

酢みそ和え

【作り方】

たまみそと酢を5:1の割合で混ぜて、ゆでた菜の花やイカ、ワカメなどを和える。

煮物の たまみそ添え

【作り方】

ふろふき大根や
おでん風の煮物に添えても。

みそ焼き

【作り方】

筍や魚介にたまみそを塗って、
グリルで焼く。

卵

豆知識

取材文編集/長谷川圭介 写真/細野美智恵
デザイン/佐孝俊 イラスト/こまけけいすけ

「卵通」に

(たまご)

なっちゃんいますか！

編集部に届いたアンケートの疑問に

コープさっぽろ
バイヤーが
答えます！

まずは卵を 大解剖！

卵黄(らんおう)

黄身と呼ばれる部分です。胚(ヒヨコ)が成長するために必要な栄養分が蓄えられています。卵黄がヒヨコになるわけではありません。

胚(はい)

卵黄をよく見ると直径数ミリの白っぽい点があります。胚と呼ばれる部分で、これが成長してヒヨコになります。

卵殻(らんかく)

殻を作るためにはカルシウムが必要です。このためカキ殻やホタテ貝殻などをエサとして鶏に与えます。

カラザ

卵黄についている白いひも状のものはカラザと呼ばれます。卵黄の位置を一定に保つハンモックのような存在で、卵が回転しても常に胚が上にくるようにしています。食べても問題はありません。

卵白(らんぱく)

卵白は卵黄の周りのぷりっとした「濃厚卵白」と、さらっとした「水溶性卵白」に分かれます。産まれてすぐは濃厚卵白の割合が高く、横から見るとこんもり盛り上がりが見えます。日がたつにつれて濃厚卵白が水溶性卵白に変化していきます。卵白には、カビなどが繁殖し、腐敗しないようにするはたらきがあります。

**血が混ざっていました。
品質に問題はありませんか？**

卵巣または輸卵管の毛細血管が破れて血液が卵黄または卵白内に付着したものです。食用として血の部分を除いて生食しても問題ありませんが、気になるようであれば加熱して食べてください。

生鮮本部 農産部スーパーバイザー
ご近所やさい担当

とみ まこと
富井 真さん

2011年よりご近所やさい担当。平飼卵は2013年札幌地区を皮切りに販売開始しました。新鮮&おいしいがモットーのご近所やさいコーナーで、平飼卵を提供することに喜びを感じています。

卵の殻を割ると
なっちゃんが出てくる！



「平飼い」って どう違うの？

日本では多くの養鶏場がケージ（鳥かご）で鶏を飼育するケージ飼いを採用しています。その最大のメリットは生産効率の高さです。日本

では「物価の優等生」といわれるほど安価な卵ですが、ケージ飼いによる恩恵は大きいでしょう。これに対し平飼いとは平たい地面に放し飼う養鶏法のことです。「鶏卵の表示に関する公正競争規約」では1㎡当たり5羽以下で飼育するという条件が定められています。



ケージ飼い

産みたくなかったら自ら産卵箱に入る	卵を産むときは？	ケージの中で産む
日の当たる場所に自由に移動し、日向ぼっこをする	日向ぼっこは？	ケージに閉じ込められているので日の当たる場所へ移動できない
オスとメスを同居させている場合は交尾をし、有精卵を産む	交尾は？	メスのみがケージの中で飼われ、無精卵を産む
悪い。少量生産	生産効率	良い。大量生産

参考 / 永光農園ホームページ

平飼い卵はコープさっぽろ全店で販売しています

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

※平飼い卵は「ご近所やさいコーナ-」「たまごコーナー」などでお買い求めできます
※数量限定のため、品切れや入荷がない場合もあります。ご了承ください

「有精卵」って どう違うの？

鶏は交尾をしなくても卵を産みます。品種や季節によっても変わりますが、だいたい24〜25時間に1個の卵を産みます。メスだけで産んだ卵（無精卵）は、受精していないので温めてもヒナはかえりません。

平飼いでメスと一緒にオスを飼えば、自然交配をして受精した卵（有精卵）が産まれます。1000羽のメスに対して5羽以上オスがいれば、



有精卵かな？
無精卵かな？

有精卵と表示して販売でき、およそ8割〜9割の確率で有精卵になるといわれています。ちなみに栄養価の上では無精卵と有精卵は特に優劣はありません。

黄身の色が濃い方が 栄養価は高いの？

卵黄の色は鶏が食べるエサによつて変わります。トウモロコシなどの穀物や乾燥アルファルファを与えるると黄色が濃くなります。さらにオレンジ色に近づけるためにパプリカやトウガラシを与える場合もあります。一方で、米を中心としたエサの場合はあまり色がつかず、薄い黄色になります。色の濃い方が栄養価が高いと思われがちですが、栄養価に違いはありません。ちなみに卵の殻の色は品種によつて異なります。白い卵のほかに赤玉と呼ばれる褐色の卵や青みがかった卵もあります。卵の大きさは品種の違いのほか、鶏の年齢によつても左右されます。若い鶏

卵の栄養は？ 1日1個まで というのは本当？

鶏のヒナは、卵に含まれる栄養だけで成長し、ふ化します。さらにふ化後2日ほどはエサを与えなくても体内に残った卵黄を消化して育ちます。それほど卵には豊富に栄養が含まれているのです。それゆ



栄養価ではなく
エサの違いです！



色の違いは品種の違い。白や褐色のほかにも青みがかった卵(アロウカナ)もあります。

ほど卵は小さく、年を取るほど大きくになります。卵の殻が大きくても卵黄の大きさは変わりません。

■卵の栄養

エネルギー	151kcal
たんぱく質	12.3g
カルシウム	51mg
鉄	1.8mg
ビタミンA	338μg
ビタミンB ₂	0.43mg

え完全栄養食品と呼ばれることもあります。かつては卵を食べ過ぎるとコレステロール値が上がるといわれましたが、近年の研究で卵とコレステロール値の因果関係はほとんどないことが分かっています。

※可食部100gあたりの数値(全卵)
(参考/五訂日本食品標準成分表)





白色レグホーン

世界で最も多く飼われている卵用種。年間280~300個の卵を産みます。

世界には200種類以上の鶏がいるといわれます。卵用種、肉用種、その両方を目的とした卵肉兼用種があり、このほか個性的でかわいらしい観賞用の品種や、闘鶏を目的とした軍鶏類などもあります。

鶏の種類について教えてください。

卵は季節に関係なく常温で保存できます。ただし直射日光や高温は避け、風通しの良い冷暗所で保存しましょう。冷蔵保存してある卵を店舗で購入した場合は、温度変化による鮮度の劣化を防ぐため冷蔵庫で保存しましょう。冷蔵庫のドアポケットは開閉時の振動で殻にヒビが入り、そこから雑菌が入る可能性があるのです。そのため、雑菌の混入を防ぐため

どうやって保存したらいいの？



購入したパックのままでも保存します。その際、とがった方を下にしましょう。賞味期限は「安心して生食できる」期間です。期限を過ぎた卵は必ず加熱調理してください。日にちがたった卵を割ったときに卵黄が崩れる場合は、傷んでいる可能性があるので食べるのを控えた方がよいでしょう。

ドアポケットに保存はおすすめしません！



烏骨鶏(ウコッケイ)

江戸時代初期に中国から伝わった品種。皮膚や内臓、骨まで黒色です。

ボリスブラウン

赤玉の王様と呼ばれ、高い産卵性を誇ります。多くの平飼い養鶏場で採用されています。



天草大王

熊本県原産の大型の肉用鶏です。肉質は弾力があり、深いうま味があります。



ゴトウモミジ

国内で幾世代にもわたり選抜交配を繰り返した純国産の実用鶏です。



卵

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

元バドミントン部

男子大学生、料理を習う！

基本をマスター

ゆで卵の作り方

ツルリとむける



3 ゆで上がったすぐに**氷水**につけ、3分以上冷やす。



1 卵は、作る30分前に冷蔵庫から出し**常温**に戻す。



4 丸い方から順に全体にひびを入れ、**水の中**で皮をむく。



2 **熱湯**を沸かし、卵をお玉にのせてそっと入れ、中火で7分(※)ゆでる。

産みだしてから1週間以上たったものがよりむきやすい！



元バスケット部



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。卵は常に1パック以上ストック。冷蔵庫の卵ホルダーでは全然足りません！



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。自炊歴1年の料理男子。あだ名は「シマコウ」。おやつにゆで卵を作って食べるほどゆで卵好き♪

※ゆで時間を変えて好みの固さに！

My Best, 12min♥



八角が入ると
中華風の味わいに！



①小鍋にAを入れ、強火でひと煮立ちさせる。



②厚手の保存袋に卵を入れ、①を熱いまま注ぐ。倒れないよう容器に入れ、常温まで冷まし冷蔵庫に入れる。半日たったら完成。冷蔵庫で3～4日保存OK。



少量の煮汁で
つけられてマル！
味がだて

煮汁がよく回るよう
クリップで止めます！



黄身がとろ～り！ 半熟煮卵

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
[材料 (作りやすい分量)] 346kcal(全量)
とろとろ半熟卵(右ページ参照).....4個

水.....150ml
しょうゆ.....大さじ3
A 酒、砂糖.....各大さじ1
オイスターソース.....小さじ1
八角.....あれば1/2かけ



そのままみに！
ラーメン、ごはん、おがゆにのせて！

返すの 逆手でね



①鶏肉、玉ねぎは1cm角、しめじは石づきをとり3等分に切り、グリーンピースは戻す。



②フライパンにバターを中火で熱し、①を順に炒め、塩、こしょう各少々をふる。ケチャップを加え1分ほど煮詰める。

水を飛ばし、コクを出す!



ボリューム満点! ふわとろオムライス

[材料 (2人分)] 707kcal (1人分)

卵	4個	しめじ	1/2パック	トマトケチャップ(仕上げ用)、パセリ	各適量
ごはん(温かいもの)	300g	グリーンピース(冷凍)	30gくらい	塩、こしょう、牛乳、サラダ油	
鶏もも肉	100g	バター	大さじ1	トマトケチャップ	大さじ4
玉ねぎ	1/2個				

自炊男子虎の穴!

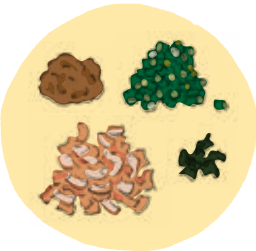
第二回

だしいらずの汁もの

1人分のみそ汁をだしをとって作るのは大変。そんなときは、お湯を注げばできる簡単汁ものを覚えておくと便利です!

即席みそ汁 (1人分)

- みそ……………小さじ2 (12g)
- かつおぶし…大さじ山盛り1くらい
- 乾燥わかめ……………ひとつまみ
- 小ねぎ (小口切り)……………1本分



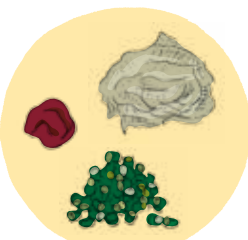
じゃことりのりのすまし汁 (1人分)

- ちりめんじゃこ……………大さじ2
- 焼きのり (小さくちぎる) ……1/2枚分
- しょうゆ、塩……………各適量



梅とろろ汁 (1人分)

- 梅干し……………1個
- とろろ昆布……………ひとつまみ
- 小ねぎ (小口切り) ……1本分
- しょうゆ、塩……………各適量



お湯を注ぐだけ!



ヒギナーを一人前の自炊男子に鍛え上げる料理道場

逆手で持つと楽に返せる!



あいのこツツ五・七・五 フライパン ひっくり



⑤③の1/2量を中央にのせ、フライパンを下から持って(逆手)傾け、卵でごはんを包み込むように寄せながら皿にポンと返す。



③ごはんを加え、塩、こしょう各少々で味を調え手早く炒める。

火のめ過ぎるとごはんが団子になるので注意!



⑥ペーパータオルをかぶせ形を整える。ケチャップをかけパセリを添えて完成。もう1つも同様に作る。



④ボウルに卵2個、牛乳大さじ1、塩少々を入れ溶きほぐす。フライパンに、サラダ油小さじ2を強火で熱し、卵液を入れ大きく混ぜ半熟で火を止める。

直径20cmくらいの小さめが「マル」!

蒸している間に
お湯が沸騰するとすぐ通ります！
弱火でじっくりがポイント！



⑤ 器に鶏肉、しいたけを入れて、④を注ぐ。



① だし汁にしょうゆ、みりん、塩を加えてよく混ぜる。



⑥ 鍋に⑤を並べ、お湯を器の半分くらいまで入れる。



② 卵を別のボウルに割り入れ、溶きほぐす。



⑦ ふたをして蒸す。弱中火で2分→極弱火で8分→火を止めて10分。



③ ②に①を加える。
だし汁は人肌程度に冷ましてから



⑧ 三つ葉を散らす。



④ こす。

カラメルの作り方

小さなフライパンに砂糖と水を入れて火にかけ、茶色く色付いてきたら軽くゆする。ちょうどいい色になったら火を止め、フライパンのふちからお湯を加えてゆるめる。



④ こす。



① 卵を割りほぐし、砂糖を加えてよく混ぜる。



⑤ カップに入れる。



② 牛乳を人肌程度に温める。



⑥ 蒸す。弱中火2分→極弱火6～8分→火を止めて10分蒸らす。



③ ①に②を加えて混ぜる。



[材料(150mlのカップで5個分)]

プリン

卵
… 3個



牛乳
… 400ml



砂糖
… 60g



カラメル

砂糖
… 大さじ4



水
… 大さじ2



お湯
… 大さじ2



Point

蒸し時間短めにする、トトロプリンに!



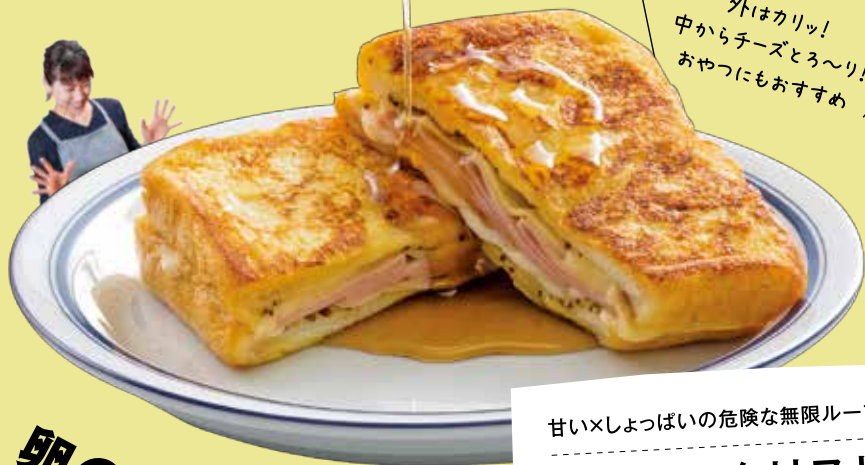
お鍋で
プリンに
挑戦!

調理時間 約30分(冷やす時間除く)
226kcal (1個分)

[材料(1人分)]

卵……………1個 スライスチーズ(溶けるタイプ)
 牛乳……………50ml ……………2枚
 食パン……………2枚 バター……………10g
 粒マスタード……………適量 メープルシロップ……………適量
 ロースハム……………4枚

- ①バットに卵と牛乳を入れ、よく混ぜる。
 - ②食パンに粒マスタードを塗り、半分に折ったハムを並べ、チーズをのせて挟み、半分に切る。
 - ③①に②を入れ、両面浸す。
 - ④フライパンにバターを溶かし、③を弱火でじっくり両面焼く。
 - ⑤お皿に盛り、メープルシロップをかける。
- ※カナダ生まれのサンドイッチ。ハムとチーズを挟んだパンをフレンチトーストのように焼いた料理。



外はカリッ!
 中からチーズとろへり!
 おやつにもおすすめ

甘い×しょっぱいの危険な無限ループ
 モンティクリスト[※]

■調理時間 約20分 / 743kcal(1人分)

卵の定番料理に
 ちょっとひとひねり!

半熟で食べるので
 新鮮な卵でつくってね!



ふわっふわ
 スフレオムレツ

■調理時間 約15分 / 237kcal(1人分)

[材料(1人分)]

卵……………2個 塩・黒こしょう……………適量
 牛乳……………大さじ1 バター……………10g

- ①卵を卵黄と卵白に分け、卵白はメレンゲ状に泡立てる。
- ②卵黄は牛乳、塩・黒こしょうを加えてよく混ぜる。
- ③①に②を加え、メレンゲをつぶさないように合わせる。
- ④温めたフライパンにバターを溶かし、④を流してふたをする。
- ⑤卵のふちが固まったら、半分に折る。



小樽市 M.T様

ゆで卵のピクルス

固ゆで卵を作る。お鍋に酢、白ワイン、塩、砂糖、粒こしょう、ローリエを入れてひと煮立ちさせ、容器にゆで卵、ピクルス液を注ぎ入れる。冷めたら冷蔵庫で冷やしてできあがり。

卵

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
135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

ミニトマト
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5月20日(日)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！(次はミニトマト)



札幌市 本間様

韓国風茶碗蒸し

卵、だし汁、カニ風味かまぼこを合わせて厚手の鍋にかける。かき混ぜながら火にかけてふたをして蒸す。青ねぎや赤とうがらしをふりかけて完成。

札幌市 M.M様

ピザ風トースト

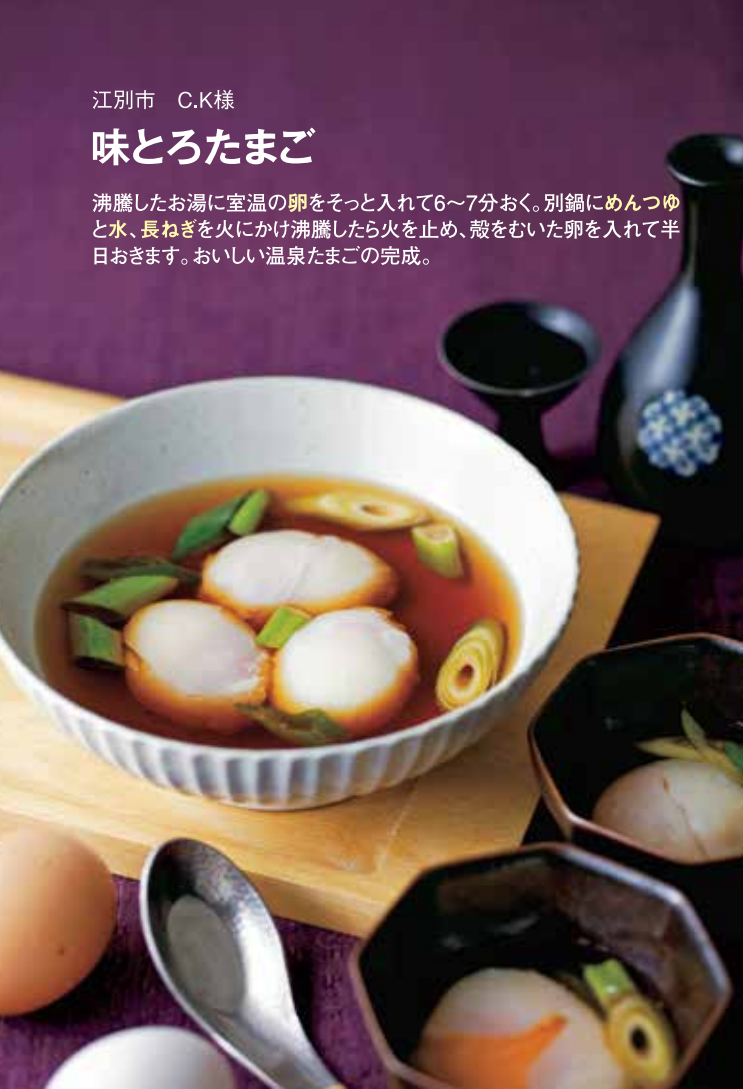
厚切り食パンの中央を軽く押し込み、そこへミートソース、ハム、チーズを重ねて卵を割り入れトースターで焼く。つまようじで黄身を刺しておくと破裂しなくてすよ!



江別市 C.K様

味とろたまご

沸騰したお湯に室温の卵をそっと入れて6~7分おく。別鍋にめんつゆと水、長ねぎを火にかけて沸騰したら火を止め、殻をむいた卵を入れて半日おきます。おいしい温泉たまごの完成。



札幌市 行方様

具たくさんキッシュ

アスパラ、ベーコン、しめじなどお好みの野菜をフライパンで炒める。冷凍パイシートを型に敷いて炒めた野菜を入れ、卵液（卵2個、牛乳100ml、生クリーム100ml、塩、こしょう少々）をかけて溶けるチーズを散らし200度のオーブンで約20分焼く。

みなさんのレシピ待ってます！(次はミニトマト)

札幌市 板橋様

カスタードミルクフィユ

カスタードクリームを作る。小鍋に卵1個、砂糖大さじ3を泡立て器ですり合わせる。薄力粉大さじ2をふるい入れてさらによく混ぜる。牛乳1カップを少しずつ加えて溶きのぼす。冷凍パイシートを焼いて、間にカスタードやフルーツをサンドしたらミルクフィユのできあがり。



みなさんのレシピ待ってます！(次はミニトマト)



札幌市 N.J様

玉ねぎとわかめの卵とじ

だし汁に玉ねぎ、わかめを入れて火にかけ、塩、しょうゆで味付けし溶き卵でとじたらできあがり。玉ねぎの甘みがとても美味。



営業担当
反保さんに
聞きました!

ホテルやレストランに向けて
開発されたカレーソースを
ベースにしたお得な本格欧風
カレーです。牛肉と玉ねぎの
具材入りです。



ホテル・シェフ仕様
特製ビーフカレー中辛
4個パック

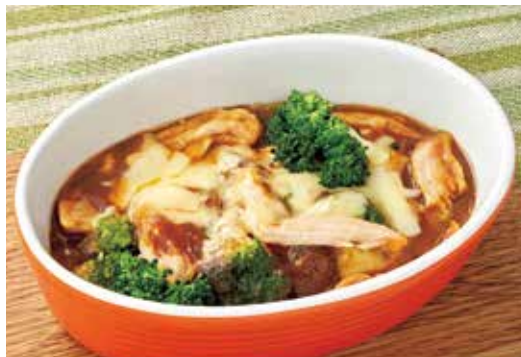
シリーズ商品もチェック!



SPICE
S&B
HER B

■お問合せ/
☎0120-120-671
■受付時間/
月～金9:00～20:00、土9:00～17:00
(祝日、当社休業日は除く)

サラダチキンのカレーグラタン



■調理時間 約10分

【材料(2人分)】

ホテル・シェフ仕様
特製ビーフカレー
中辛(または辛口) ……1袋
サラダチキン(蒸し鶏) ……1袋
ブロッコリー ……1/4個
ピザ用ミックスチーズ ……50g

【作り方】

- ① サラダチキンは手でほぐし、ブロッコリーは小房に分けて電子レンジで加熱する。
- ② 耐熱容器にサラダチキン、ブロッコリーを入れ、ホテル・シェフ仕様 特製ビーフカレーをかける。チーズをのせて、オーブントースターで加熱する。

作ってみました

カレーが本格的な味わいなので、味付けなしでおいしいグラタンができました。忙しい日の短時間レシピにおすすめです!

カツカレー



■調理時間 約5分

【材料(1人分)】

ホテル・シェフ仕様
特製ビーフカレー
中辛(または辛口) ……1袋
カツ …… 適量
ごはん …… 適量

【作り方】

- ① ホテル・シェフ仕様 特製ビーフカレーを温める(温め方は商品の表示に従ってください)。
- ② 皿にご飯を盛りカツをのせ、①をかける。彩りでイタリアンパセリなどお好みのハーブ(分量外)を添える。

作ってみました

まろやかな味わいの中に後からピリッとした辛味もありとってもおいしいです。ちょっと手抜きしたい夕食にもピッタリ!

※ホテル・シェフ仕様特製ビーフカレー中辛はコープさっぽろ全店でお取り扱いしています。また、5月第3週の宅配システムトックでご案内いたします。



営業担当
久武さんに
聞きました!

素材の組み合わせによる、
深いコクと風味豊かな味わい
が楽しめるドレッシングです。
野菜はもちろん、肉や魚など
様々な食材にどうぞ。



テイスティドレッシング
イタリアン

シリーズ商品もチェック!



■お問合せ/
キュービー株式会社 札幌支店
TEL 011-615-1323

■受付時間/
月～金9:00～17:30(祝日は除く)

グリルチキンサラダ



■調理時間 約15分

【材料(4人分)】

エリンギ……………4本	塩・こしょう……………各少々
プチトマト……………8個	サラダ油……………適量
レタス……………2枚	お好みの
鶏もも肉……………1枚	テイスティドレッシング…適量

【作り方】

- ①エリンギは長さ半分の5mm幅に切る。
- ②フライパンに油をひいて熱し、①を焼き、いったん取り出しておく。
- ③鶏もも肉は塩・こしょうをし、同じフライパンで皮目からこんがり焼き、2cm幅に切る。
- ④プチトマトは横半分に切る。レタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤器の中央に③をのせ、まわりに②と④を盛り付け、ドレッシングをかける。

ブーケサラダ



■調理時間 約40分

【材料(4人分)】

リーフレタス……………1株	かいわれ大根……………1パック
プチトマト 黄……………3個	生ハム……………8枚
赤……………2個	スモークサーモン……………6枚
きゅうり……………1・1/2本	お好みの
	テイスティドレッシング…適量

【作り方】

- ①リーフレタスは芯のついたまま冷水にさらし、水気をきる。
 - ②きゅうり1本は長さ半分に切り、さらに縦4等分に切る。きゅうり1/2本は縦4等分に切る。
 - ③かいわれ大根は根元を切り落とす。
 - ④生ハムとスモークサーモンはそれぞれ1枚をラップ状に巻いて、さらにそのまわりにもう1枚ふんわりと巻く。生ハムで4個、スモークサーモンで3個バラの花の形を作る。
 - ⑤②に④とプチトマトをそれぞれピックでさす。
 - ⑥①をラッピングシートで巻き、テープでとめる。
 - ⑦⑥に③と⑤をさし、根元をリボンで結ぶ。
- ※お好みのテイスティドレッシングでお召し上がりください。



お母さんへのプレゼントに。自分へのご褒美に。

真っ赤なガーナのプレミアムシリーズ



ガーナ
〈ココの余韻〉

贅沢なマカダミアナッツペーストとカカオ、ミルクが織りなす三重奏のココを一粒に閉じ込めました。



ガーナマリアージュ
〈いちご〉

甘く熟したいちごの風味と、ガーナチョコのまろやかなミルク感が口いっぱい広がります。



ガーナしっとり
ショコラケーキ

しっとり食感のショコラケーキをガーナミルクで包みました。手につきにくく食べやすいひと口サイズ。



営業担当
西川さんに
聞きました!

2種のオリゴ糖を新たに加え、スーパー大麥も配合し、健康価値がさらにアップしました。5種のフルーツの本物感、素材感が楽しいグラノーラです。



ごろっとグラノーラ
贅沢果実

シリーズ商品もチェック!



日清シスコ株式会社

■お問合せ/
日清シスコ(株)お客様相談室
☎ 0120-937-023
■受付時間/
月～金9:00～17:00(祝日は除く)

グラノーラブラウニー

..... レシピ制作/能戸英里



■ 調理時間 約50分

【材料(18cm×18cmの型1台分)】

板チョコ.....50g×4枚	A	薄力粉.....60g
卵.....2個		ココア.....10g
バター.....80g		ベーキングパウダー
砂糖.....50g	小さじ1/2
		ごろっとグラノーラ.....80g

【作り方】

- ①細かく刻んだチョコレートとバターをボウルに入れ、600Wのレンジで2分加熱し、ゴムベラでよく混ぜる。
- ②Aは合わせてふるっておく。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加えて泡立て器で混ぜ、①を加えてさらによく混ぜる。
- ④③に②を加え、ゴムベラで切るように混ぜ、グラノーラ50gを加えてざっくりと混ぜる。
- ⑤クッキングシートを敷いた型に流して平らにならし、上にグラノーラ30gをのせる。
- ⑥180℃に温めたオーブンで25～30分焼く。

※表面が焦げそうな場合、アルミホイルなどをかぶせて焼いてください。

グラノーラチョコレートバー

..... レシピ制作/能戸英里



■ 調理時間 約15分

【材料(作りやすい分量)】

板チョコ.....50g×2
ごろっとグラノーラ.....50g

【作り方】

- ①細かく刻んだチョコレートをボウルに入れ、600Wのレンジに2分かけ、溶かす。
- ②グラノーラを飾り用に少し取り分けてから①と混ぜ合わせる。
- ③型に流し、飾り用のグラノーラをのせて冷やし固め、型から抜く。

作ってみました

子どもと一緒に作れて、食物繊維、ビタミン、カルシウムもたっぷり!
可愛くラッピングすれば、ちょっとしたギフトにも最適です!

【作り方】

- ①もち米はといで、ザルに上げる。
- ②山菜は食べやすい大きさに切り、さつま揚げは短冊切り、にんじんは千切りにする。



- ③炊飯器に①とA、②を加えて炊飯する。
- ④炊き上がったら、しゃもじで混ぜて完成。

レシピ制作／能戸英里

【材料(4人分)】(1人分)316kcal

もち米(きたゆきもちまたははくちょうもち)	……………2合
お好みの山菜	……………120g程度
さつま揚げ	……………50g
にんじん	……………20g
しょうゆ	……………大さじ1
みりん	……………大さじ1
塩	……………小さじ2/3
だし汁	……………300ml



おこわ

山菜

5月のもちごはん

大好きな山菜の季節。
山菜おこわで春の恵みを食卓へ。

炊飯器で

手軽にカンタン

もちもち
おかわり
ごはん!



もち米はこちら!



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」。コープさっぽろのはくちょうもち1kgは全道屈指のもち米産地である名寄市風連町産地使用しています。

1kg

※北海道産 きたゆきもち、風連産 はくちょうもち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5月第3・5週、6月第2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・未開封の状態でご米日より3カ月程度品質を保持します。

北海道の
もち米



おいしさそのまま！
**ボトルが新しく
 になりました！**



使いやすい3つのポイント



開けやすい!

キャップを大きく、つかみやすくしました。



ふりやすい!

ボトルにくびれと溝をつけ、持ちやすくしました。



液だれしにくい!

ノズルにそり返しをつけ、液だれしにくくしました。

深煎り胡麻ドレッシング
 カロリーハーフ 500ml

深煎り胡麻
 ドレッシング 500ml

野菜たっぷり
 和風ドレッシング 500ml

※深煎り胡麻ドレッシング500mlは、5月第5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。

「脱酸素剤 エージレス」で

いつものお米を長くおいしく

お米は生鮮食品。精米から時間が経過すると、
どんどん鮮度が落ちていきます。

コープさっぽろのお店では
「いつでも新鮮なお米を食べてほしい」という思いから、

「一部商品に「脱酸素剤エージレス」を
封入しています。

Q&A

教えて！
「エージレス」

そもそも
「エージレス」って？

「脱酸素剤エージレス」は袋の中
の酸素を吸収し、酸素が限り
なく少ない状態（脱酸素状態）
をつくることでお米を酸化
から守ります。

どれくらい
効果が続くの？

常温・未開封の状態
で
精米日より

約3カ月程度、

品質を保持
します。

開封後はお米が酸素に触れて
酸化が進むと食味が低下する
ため、お早めにお召し上がり
ください。

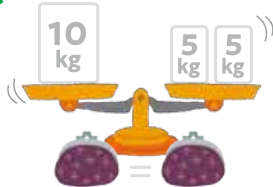


だから
おいしいんです！

「エージレス」のお米活用ガイド

お得なのに鮮度長持ち！

コープさっぽろのお米5kgは10kgの
半額。いつもは10kg買うご家庭も、
5kgを2袋購入すれば最後までおいし
く食べることができます。



災害備蓄用にも！

「エージレス」には、未開封であ
れば虫・カビの発生を抑える効果
があります。もしもの時に備える備
蓄米としてもオススメです。



※3カ月ごとの入れ替えが必要です。

このマークが
目印です

- ・コープ妹背牛ななつぼし5kg
- ・コープ東川無洗米
ほしのゆめ5kg・2kg
- ・コープ東川ななつぼし5kg
- ・コープ東川きたくりん5kg・2kg
- ・コープおほろづき5kg
- ・トドックななつぼし5kg
- ・トドック北海道ブレンド5kg
- ・無洗米トドック北海道ブレンド5kg
- ・コープ北いぶきななつぼし2kg
- ・コープ東川無洗米きたくりん2kg



コープ高度クリーン米ななつぼし5kg

化学肥料使用量50%減(当地比)※窒素成分量、
化学農薬使用回数75%減(当地比)※節減対象
農薬使用回数



コープ東川
ほしのゆめ5kg

大雪山連峰の清流で育
ったほしのゆめ



コープ北いぶき無洗米
ななつぼし5kg・2kg

農薬使用回数30%減、
便利で経済的な無洗米

お店で見つけてね！
エージレスパック®
対象商品



品質保持のため脱酸素剤
エージレスが入っています。
食べられませんが開封後
に取り除いてください。



恵 megumi
ガセリ菌SP株ヨーグルト
ドリンクタイプ

(届出番号A48)



無理なく毎日続けやすい、
すっきり飲みやすい仕立て。

機能的表示食品(届出番号A48)

届出表示:本品にはガセリ菌SP株が含まれます。ガセリ菌SP株には内臓脂肪を減らす機能があることが報告されています。

機能的関与成分:ガセリ菌SP株 本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。また、特定保健用食品とは異なります。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

機能的表示食品(届出番号C229)

届出表示:本品にはガセリ菌SP株(*Lactobacillus gasseri* SBT2055)が含まれます。ガセリ菌SP株には、食事とともに摂取することで、肥満気味の方の内臓脂肪を減らす機能があることが報告されています。

機能的関与成分:ガセリ菌SP株(*Lactobacillus gasseri* SBT2055) 本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。また、特定保健用食品とは異なります。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。



恵 megumi
ガセリ菌SP株ヨーグルト
ベリーミックス

(届出番号C229)

NEW

脂肪ゼロで毎日続けやすい、
すっきりとした風味。

トクホ!

内臓脂肪を減らすのを助ける

成人男女が、
ガセリ菌SP株ヨーグルトを
1日1個、12週間摂取したところ、
内臓脂肪の減少が
確認されました。

特定保健用食品

許可表示:ガセリ菌SP株(*Lactobacillus gasseri* SBT2055)の働きにより、食事とともに召し上がることで脂肪の吸収を抑え、内臓脂肪を減らすのを助けるので、肥満気味の方で内臓脂肪が気になる方の食生活の改善に役立ちます。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。



恵 megumi
ガセリ菌SP株
ヨーグルト



オロナミンティー



スッキリさあやか!

グラスに氷を入れ、オロナミンC(1本)と濃いめの紅茶(240ml)を入れて混ぜ、レモンを浮かべる。

お母さん子どもも

家族みんなで

オロナミンC!



5月13日
- 田中 氏

オロナミンセーキ



「卵」でなつかしい味に!

グラスに卵黄(1個)を溶き、オロナミンC(1本)をゆっくり注ぎ混ぜる。

オロナミンミルク



炭酸がまるやかに。子どもも大好き!

グラスにオロナミンC(1本)と牛乳(120ml)を入れて混ぜる。

オロナミンリアルC



柑橘系でビタミンCもたっぷり!

グラスにオロナミンC(1本)とオレンジジュース(100ml)、レモン汁(10ml)を入れて混ぜる。

大切な人と 味わいたい

「ありがとう」の気持ちを込めた
手料理とザ・プレミアム・モルツ
マスターズドリーム「醸造家の夢」

黒の
美濃焼皿
付き

6/17 SUN
父の日の贈り物に



限定発売
6瓶セット

※6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。

鶏肉と野菜のマリネ オーブン焼き

【材料(4人分)】

鶏もも肉	500g
じゃがいも	2個
ブロッコリー	1/4個
パプリカ	1/4個
マッシュルーム	2個
オリーブオイル	大さじ3
白ワイン	大さじ1
A 塩	小さじ2/3
おろしにんにく	小さじ1
ローズマリー	2枝
塩・黒こしょう	適量

【作り方】

- ①鶏肉は8つに切る。パプリカは一口大、マッシュルームは4等分に切る。
- ②じゃがいもはしっかり洗って一口大に切り、耐熱ボウルに入れてラップをし、600Wのレンジで3分ほど加熱する。
- ③ブロッコリーは小房に分けて、かために下ゆでする。
- ④ボウルにAと①②③を入れてよく混ぜ、20分ほどマリネする。
- ⑤グラタン皿などに並べて入れ200℃のオーブンで焼き、塩・黒こしょうを振って完成。

おっきい豆腐、できあがり！



直径約20センチ!

おしゃべりしながら。
冬場の楽しみ！

作る生活、懂れます！

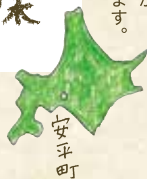
まだ湯気があがるできたての豆

安平町の赤坂さんに手作り豆腐を教わりました。「豆腐作りを始めたのは40年以上前、結婚してから。作るのは秋〜冬、牛の仕事が落ち着いた頃に4、5回ほど。牛屋は気の抜けない仕事で冬でも遠くには行けない。だから近所の牧場の奥さんと集まってみそや豆腐を作るのが冬場の数少ない楽しみでした。豆を煮たり、待ち時間におしゃべりして、お土産に豆腐がついてくる感じですね！」。赤坂さんは笑います。安平町は実は大豆の産地、使うのはすべて自家用に植えた大豆とのこと。自分で作った大豆で、みそや豆腐を



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。

北海道の
伝えたい味
伝えたい心



Vol.22

手作り豆腐

安平町

あかさか

きみえ

赤坂 喜美恵さん

1951年生まれ。留萌市出身。牛が大好きで安平の牧場へ嫁ぐ。男子4人の母。現在は離農し、地元でのNPO法人ココ・カラにて弁当やみそ作りなどマイペースに活動。「牛屋」だったけど実は牛乳が苦手！





呉汁を作ろう!

- ① だし汁 (又は水) 5カップを沸かす。
- ② みそ適量を溶かし入れ、呉1カップくらいを入れる。
- ③ 沸騰直前まで温め (吹きこぼれ注意!)、長ねぎの小口切りを加え完成。

※ 沸き上がる泡はとらなくてOK!

※ 具は長ねぎだけが赤坂さん流。ごぼうや大根、油揚げを入れても!



みそも長年作ってます。
何と米花から手作り!
こうじ



おからのお菓子

所属するNPO法人ココ・カラで調理販売する、きなこねじり、おからクッキー、ごぼうプレッツェル。すべて安平町産大豆のおから入り! 実はココ・カラの豆腐作りはこの「おから」を手に入れるため。本末転倒なんです (笑)

※札幌駅北口どさんこプラザなどで入手可能



豆腐



にがり



豆乳



おから

大豆の七変化



呉

すりつぶす



大豆

温度管理が大事!
にがりは少しずつ。

腐。「まずは塩で食べてみて」と赤坂さん。大豆の甘みとうまみが口いっぱい広がって、湯豆腐ともまた違う極上の味わいでした。

「ポイントは2つ。1つ目は温度管理。材料は大豆、水、にがりと単純ですが、にがりを入れるときの豆乳の温度が2〜3℃違うだけでも固まらない。温度計は必須です。2つ目は、にがり一度に入れないこと。少しずつ入れるとちょうどいい硬さになりますよ」。シンプルだからこそ丁寧さが大事なのです。

豆腐はお店で買うのが当たり前前の時代ですが、豆腐ができる様子を見るのは単純にワクワクして楽しい! 何よりおいしい♪途中でできる呉を使った呉汁も絶品です。ぜひ道産大豆でチャレンジしてみてください!

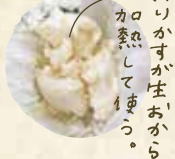
喜美恵さんの

作り方

手作り豆腐



3 鍋にザルをのせ、木綿の布をしき②を流し入れる。ぎゅーっと搾って豆乳とおからに分ける。3回くらいに分けてやる。



搾りかすがはおから。カサして使う。

1 大豆を水に一昼夜(24時間)つけ、ザルに上げる。夏場は半日。

これが「呉」。呉汁用に1カップほど取り置く。作り方はP.47



4 ③を中火にかけ、90℃まで加熱。火を止めふたをし10分置く。



3

2 ミキサーに、戻した大豆1/3量ほどと水適量を入れ3分間攪拌する。残りも同様にし、最終的に水3ℓをすべて入れる。

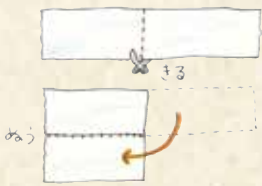
糸色えず木べらで底から混ぜ、おまきこほらないよう注意!

木オ米斗 (豆腐4丁分ほど)
大豆(乾燥)…500g
水…3ℓほど(戻し大豆350gに水1ℓが目安)
にがり…大さじ4くらい



必要な道具

木綿の布(さらしを半分に切り縫ったもの、袋状だとおよい)、ミキサー、温度計、大きい鍋(6ℓ)、ボウル、ザル



こぐれあいこ、
家で早速作る。



小3の長男と挑戦！豆乳をあたためるまでは順調だったのに、にがりを急いで入れ過ぎてカッターチーズのような仕上がりに…。がっかり。気を取り直して次の日、焼き付けてチャンプルーにしてみたらめっちゃウマ！そういえば沖縄の島豆腐にそっくり！カチカチ豆腐になったらそんな救済方法もアリかも（笑）。後日リベンジ。完璧な硬さの豆腐ができました。にがりは“少しずつ”、肝に銘じました。



1回目の“硬い”豆腐

喜美恵さん 豆腐漬け三が日！

1日目 そのまま塩で



2日目 湯豆腐で



3日目 麻婆豆腐、鍋などで！



冷蔵庫に入れ3～4日で
食べきりましょう！



7 布をかぶせ、落としぶた、重石をのせ10分ほど置き、カチッと固まったら完成。



8 水にとり、好みの大きさに切り分ける。



5 温度を計り 85°Cまで冷ます（それ以下なら 85°Cまで加熱）。にがりの1/2量を豆乳を混ぜながら入れる。木べらで豆乳を十字に切り落ち着かせ、ふたをして6分置く。



6 もろもろっと固まればOK！まだなら再び 85°Cまで上げ残りのにがりを入れる。ザルに木綿の布をしき、お玉ですくい入れる。



もろもろ！

春のゆにガーデンへようこそ。



年間パスポート
会員受付中!

5/31(木)まで

大人(6/1以降)
1,500円→ **1,300円**

小学生(通年)→ **500円**

オープン期間中
入園フリー

特典

- 同伴者入園割引(6月~9月)
- レストランやカフェテリア
割引特典付き

5月6日(日)まで
子どもが
王様の日

小学生
入園料無料

さらに小学生
ランチバイキング
通常900円→ **500円**

5月12日(土)13日(日)
お母さんが
女王様の日

お母さん
入園料無料

さらにお母さん
ランチバイキング
通常1,750円→ **1,000円**



※写真はイメージです。

ご当地キャラクターも
大集合!!

ユニ殿・そらち姫をはじめ
ご当地キャラが大集合!!
お気に入りのキャラとの写真撮影や
ふれあいタイムをお楽しみください。



ゆにガーデン

〒069-1218 夕張郡由仁町伏見134-2
TEL 0123-82-2001 FAX 0123-82-2255

ゆにガーデン

検索

5月 営業のご案内
平日/10:00~17:00
土日祝/9:00~17:00
レストラン 平日/11:00~14:30
土日祝/11:00~15:30
※ラストオーダー30分前

ランチバイキングセット(入園料込)
大人 通常1,950円→ **1,750円**
シニア 通常1,450円→ **1,350円**
小学生 通常1,000円→ **900円**
※シニア料金(65歳以上)身分証をご提示ください。
※上記金額は5月31日まで有効です。

入園料
大人 通常620円→ **310円**
シニア 通常420円→ **210円**
小学生 通常300円→ **110円**

PR

園内周回バス無料乗車券
通常100円の
ところ→ **無料**
※2018年6月未まで有効※1枚で4名様まで有効
ゆにガーデン
夕張郡由仁町伏見134-2

「子どもと作る 種から育てる未来の森」 参加者募集

北海道科学大学岡村俊邦名誉教授による特別公開授業です！地球環境を守るうえで自然の森のメカニズムを学び、春の樹木の種子採種や苗のお世話をします。



日 時 6月16日(土)
9:00~12:00
場 所 トドックエコステーション
参加費 無料
定員 10名~40名(先着)
応募方法 郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、メールアドレスを記入し、メール csapmori@todock.jp でお申込みください。



遊びながらリサイクルの
流れが学べる
“エコ・わっか”



エコステーションって どんなところ？

エコステーションは、コープさっぽろエコセンターの敷地内に、昨年10月にオープン。リサイクル・リユースや植樹・育樹・再生可能エネルギーなどコープさっぽろの環境への取り組みを地域の方々や子どもたちに、より広く知ってもらうために誕生した施設です。

リユース・リサイクルの仕組みが隣接のエコセンターでわかります！

全道から回収されたいくつもの資源は「どんなものからどんなものに生まれ変わるのか」、センター内を見学してもらいながら説明します。自分の目で見て環境問

題について興味を持ってもらい、エコステーションでの学びやワークショップでの体験で、リユース・リサイクルの大切さを一緒に考えていきましょう！

見学コースは1時間です！

コープさっぽろの
環境取り組みの紹介
(動画)

⇒ エコセンター
見学

⇒ まとめと
クイズ

■見学のご予約・お問合せ
コープさっぽろ エコセンター・トドックエコステーション(江別市東野幌147-1)
TEL 011-391-1177
受付時間/平日10:00~17:00



エコセンター
かわさき きよつぐ
川崎 清嗣センター長

体験を通して
“エコ”を知る! 考える!
トドック
エコステーション



見学予約受付中!
「エコってなあに?」が
楽しく学べます!

FIRST CHILD BOX



コープさっぽろ
子育て支援

フィンランド発、北海道へ
はじめてママに贈り物！

ファースト
チャイルドボックス
さしあげます。



「ファーストチャイルドボックス」は

フィンランドで実施されている

ベビーケアアイテムやベビー服など、

子育てに欠かせないものを配布する

「母親手当」の取り組みを

北海道で実現したものです。

はじめて出産される方の

不安が少しでもやわらぎますように。

コープさっぽろからの応援の贈り物です。

First
Child Box

コープさっぽろは
子育て支援に取り組んでいます。

コープさっぽろは、北海道で子育てをする皆さまへ、さまざまな支援をしています。絵本の配布や、「トドックステーション」「子育てひろば」というコミュニティスペースの運営、アレルギー講座や、親子向けの楽しいイベントなども実施しています。これらの取り組みを通して、北海道の楽しい子育てを応援していきます。





コープさっぽろ宅配保存版
ベビー用品カタログ「らくすく」
裏表紙撮影におじゃましました!

先輩ママに聞きました!

出産直後は自分の体も回復していなかったのに、痛みに耐えながらの育児でした。こんなボックスがあると便利ですね。洋服も北欧っぽくてかわいい! この子にもらいたかったです。これから出産する友人にこのボックスのことを教えてあげたいです。



きど こまき なのは
木戸 小真姫さん・七乃葉ちゃん(撮影
当時10カ月)親子

撮影/キッズフォトスタジオJAM大通東店



第1子ご出産予定の方と、生まれてくる子どもたちへ

0~8カ月までのお子さまや、お母さんに必要な品がたくさん入っています。

カバーオール(半そで)	2枚	お食事用スタイ	1枚	母乳パッド	1パック
カバーオール(長そで)	4枚	シーツ	1枚	洗濯用無添加せっけん	1本
足つきパンツ	1枚	防水シーツ	1枚	ウェットティッシュ	1本
パンツ	3枚	ベビー用バスタオル	1枚	ボックスティッシュ	5箱
フード付きカバーオール	1枚	ベビーソープ	1個	収納ボックス	
スタイ	1枚	新生児用紙おむつ	1パック	ウレタン	
おくるみ	1枚	おしりナップ	1ケース		

※内容は予告なく変更となる場合がございます。詳しくはホームページをご覧ください。



お申込みは
とってもカンタン!



お申込み・お届け方法



まずは
母子手帳を入手!



お届けします。

宅配トドックをご利用の方は商品と一緒に、利用されていない方はコープさっぽろのスタッフがお届けします。



お申込み完了メールが
きたら、登録完了。

完了メールが届かない場合は下記の
お問合せ先までご連絡ください。



携帯・スマホ、
ホームページから
「申込フォーム」に
アクセス

ホームページはこちらら

ファーストチャイルドボックス

検索



※お届け時期は、お電話にてご確認させていただきます。

※携帯メールの受信設定でドメイン指定/拒否設定をされている場合は、予め@todock.jpからのメールを受信できるように設定してください。

※プロバイダ、携帯電話の機種などにより、登録手続きがうまくいかないことがあります。

その際は下記のお問合せメールアドレスまでご連絡ください。

お問合せ csap.kosodate@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。●店舗・宅配・お電話でのお問合せ、受付は行っておりませんのでご了承ください。

コープさっぽろの各サービスは、組合員の方ならどなたでもご利用いただけます



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

参加チーム大募集

■開催日時・場所

2018年10月7日(日)
10:00~15:00(予定)
帯広アグリアーナ
(音更町字音更西2線9番1号)

■お申込みから当日までの流れ

- 1 応募(企画書の提出)
締切:7月9日(月)
- 2 出場校発表(企画書審査)
7月23日(月)
- 3 チャレンジグルメコンテスト
10月7日(日)
10:00~15:00(予定)

■お問合せ・応募先

高校生チャレンジグルメコンテスト
実行委員会(生活協同組合コープ
さっぽろ 広報採用部)
〒063-8501
札幌市西区発寒11条5丁目10-1
TEL 011・671・2541
(平日10:00~17:00)
メール csap.kouhoustaff@todock.jp

高校生チャレンジグルメ 検索

<http://challcon.sakura.ne.jp/>



大賞を受賞した「ふらの大地の恵みムースメロン」



昨年度は全道18校が応募、予選を突破した10校が本選に挑みました



「第5回高校生チャレンジグルメコンテスト」大賞の北海道富良野緑峰高等学校の皆さん

地元と社会の 学びの機会に

このコンテストは地元の特
色・食材・食文化・産業・マチ
を支える大人の仕事につい
て学ぶ機会です。また、時間・
施設などの制約の中で知恵
を絞り、原価計算・接客マ
ナー・お客様の好みを知る社
会体験の機会にもなります。

今年6回目を迎える「高校生
チャレンジグルメコンテスト」。い
よいよ今年度の参加チームの募集開
始です。高校生の皆さん、地元の
生産者さんや料理人さんに協力
してもらいながら、メニューを考案
して、地域の活性化を目指しま
せんか? お料理が得意な人も、そ
うでない人も、チームでの参加をお
待ちしています!

高校生
チャレンジグルメ
コンテスト
in HOKKAIDO

参加チーム大募集!
地元食材で作る
オリジナル料理





北海道の水も
おいしさのポイント!

自然豊かな大地の水を使い 北海道赤平市の工場で製造

製造しているのは、赤平市に工場を持つテーブルマークグループの株式会社北海道加ト吉。コロッケやラーメン、うどんなどの冷凍食品を専門とし、食の安全管理にこだわりを持って取り組んでいます。

食品安全システムにより、安全性を最大限に確保するなどリスク軽減に努めています

子どもも安心しておいしく 食べられるひと工夫が

やや麺の長さが短く箸で取り分けしやすいのもポイント。つゆはねの心配も少なく、小さな子どもも食べやすい仕上がりになっています。

ベル食品のスープで簡単調理!
「冷やし担々うどん」



札幌二十四軒担々麺スープ1袋に水100mlを入れてよくかき混ぜ、解凍した本品を入れるだけのスピードレシピ。お好みで刻みネギをのせてどうぞ(スープ1袋でうどん3食分)

15:44~19:00に放送のHBCテレビの人気情報番組「今日ドッキリ」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)。



独自の配合による
モチモチ麺♪



この商品の担当は
商品本部 食品部 バイヤー
くどう あまこ
工藤 麻子さん

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、いろいろな「なるほど」がわかるパッケージもポイントです。

お鍋に入れても煮崩れしにくい 本場・讃岐のコシの強さを再現

発売5周年を迎える人気商品。北海道は年間を通して寒い時期が長い「お鍋に使えるよう煮崩れしにくくコシが強い冷凍うどんを!」と開発されました。試行錯誤の末、麺の厚みを増すことでしっかりとしたコシを生み出しています。



コープさっぽろ

プライベートブランド

PB商品

今月のイチオシ!

なるほど商品の
モチモチでコシが強く
のどごしい
讃岐風うどん

5食入り
279円
(本体価格258円)

いっしょに トドックダンス 179



全道179市町村へ

トドックが訪問して
いっしょにダンス♪

2016年にトドック10周年を記念してトドックが全道179市町村を訪問した「トドックスマイル キャラバン for 179」。好評を受けて第2弾「いっしょにトドックダンス179」が2017年7月にスタートしました。今回はトドックが

幼稚園・保育園、小学校などにおじゃまして子どもたちと一緒にトドックダンスを楽しみます。昨年は23市町村を訪問しました。コープさっぽろのホームページで動画を公開しています。地域の特徴を盛り込んだ替え歌も要チェックです！



白老町

〈2017年9月8日〉



白老小鳩保育園のみんなとトドックダンスを楽しみました。白老町といえばアイヌ民族博物館。トドックも、アイヌの人たちの衣裳を身につけて写真撮影させていただきました。2020年に誕生する国立アイヌ民族博物館も今から楽しみです。



小樽市

〈2017年9月11日〉



赤岩保育所のたくさんのお友だちとトドックダンスを踊りました。替え歌部分の「たのしさいっぱいおたる♪」もしっかりと練習してくれていて、とっても上手でした！もちろんトドックも小樽観光をたっぷりと満喫しましたよ。



「いっしょにトドックダンス179」の動画は
コープさっぽろホームページで公開中！ 随時更新しています。

<https://www.sapporo.coop/>

葉いらずの家族になるために!

参加費無料!

葉に頼らない薬剤師による『葉の話』

「わたし」は「わたし」が選んだものでできています。葉とワクチンの本質を専門家から聞いて「情報に流されないわたし」になるためのお話会です。



期 間 4月～9月まで全道のトドックステーションで開催!

会 場 全道のトドックステーション(札幌中央・中標津・清田・手稲・帯広北・帯広南・南空知・旭川南)

参加費 無料

定 員 各10組(南空知のみ8組)

応募要項 詳しくは、HPをご確認ください。

応募締切 開催日前日まで

※ 詳しくは、HPをご覧ください。



お問合せ

トドックステーション(担当:鍋田)
メール csap.tstation@todock.jp
月～金10:00～18:00(祝日は除く)

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2弾



地 区	釧路地区	札幌東地区	北見地区	札幌西地区
日 程	6月3日(日)雨天決行	6月10日(日)雨天決行	6月16日(土)小雨決行	5月26日(土)雨天決行
場 所	白糠町上庶路	当別町道民の森	美幌町古梅	赤井川村富田
集 合	〈1号車〉8:20桜ヶ岡店→8:30春探店→8:40新橋大通店→8:50星が浦店→現地(2号車)8:20中央店→8:30貝塚店→8:40曙店→現地	8:40JR札幌駅北口鐘の広場集合→10:30道民の森・到着→14:30道民の森・出発→17:00札幌駅着・解散※駐車場から植樹場所まで距離がありますので(約500m)しっかりと歩く準備をお願いします。	〈1台目〉7:20遠軽みなみ店→8:20きたみ春光店→9:15びほろ店→10:00現地(2台目)8:20あばしり店→9:15びほろ店→10:00現地	8:15札幌駅北口集合→8:30出発→10:20現地到着→10:30開会式
内 容	植樹・木工体験	植樹・育樹	植樹・バドコール作り体験(別途材料費300円)	植樹・おたるワインギャラリー見学
参 加 費	大人500円 小学生以下300円 (お弁当・お茶つき) 3歳未満無料(お弁当なし)	大人1,000円 小学生以下500円 (お弁当・お茶つき) 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)	大人1,000円(昼食つき) 3歳未満無料(昼食なし)
募 集 人 数	50名	250名(先着順)	40名	40名
応 募 方 法	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 ※応募多数の場合は抽選となります			
申 込 先	〒085-0805 釧路市桜ヶ岡4丁目2-22 コープさっぽろ 釧路地区委員会 植樹係 FAX 0154-91-9158 メール t.yutani@todock.jp	〒063-8501 札幌市西区 発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ基金事務局 FAX 011-671-5743 メール csapmori@todock.jp	〒099-2103 北見市端野町3区197 北見地区本部 植樹係 FAX 0157-56-4344 メール t.miyajima@todock.jp ※件名に「植樹祭申込み」と明記	〒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 札幌西地区 FAX 011-641-5573
お 問 合 せ	釧路地区本部 TEL 0154-91-9151	コープさっぽろ基金事務局 TEL 011-671-5651 担当:長井・河村 平日10:00～17:00	北見地区本部 TEL 011-67-6800 担当:宮島 平日10:00～17:00	札幌西地区 TEL 011-641-5571 担当:櫻木・池竹 平日9:30～17:30
締 切	5月18日(金)必着	5月25日(金)必着	6月1日(金)	5月11日(金)
参加の可否	5月23日(水)前後にハガキにてご案内	5月31日(木)前後にハガキにてご案内	なし	5月16日(水)ごろハガキにてご案内

主催:コープ未来(あした)の森づくり基金

見て!知って!食べて!

子どもおさかな教室

子どもたちにお魚をもっと身近に感じて、好きになってほしい!地引網体験や市場見学、調理体験などに挑戦する3回シリーズの食育イベントです。企画内容や応募の詳細は、コープさっぽろHPでご確認ください。



- 日 時** 6月23日(土)、8月1日(水)
10月27日(土)
9:00~14:30(初回のみ10:00~14:30)
- 会 場** 札幌市内、近郊
- 参加費** 5,000円(3回分)
- 定 員** 30名※小学校3年生以上のお子さま(応募多数の場合、抽選となります)
※お子さまのみの参加です。保護者の方は同行できません。
- 応募方法** コープさっぽろHP、FAX、ハガキにてご応募いただけます。応募要項はHPにてご確認ください。
- 応募締切** 5月25日(金)必着



お問合せ

コープさっぽろ組員活動委員会
TEL 011-641-5571、FAX 011-641-5573
月~金10:00~17:00(祝日は除く)

知って食べると、もっとおいしい!

北海道農業を応援する学習会

安全安心な農作物づくりに取り組む北海道農業について学び、応援しましょう!講師に札幌保健医療大学の荒川義人教授、北海道農政部職員の名をお招きし、北海道農業の「今」と「これから」についてお話いただきます。



- 日 時** 5月25日(金)10:30~12:30
- 会 場** 宅配ドック中央センター3階組員活動委員会会議室
※TV会議室システムで全道へ中継します。詳しくはHPでご確認ください。
- 参加費** 無料
- 応募方法** メール・FAX・ハガキに「北海道農業を応援する学習会」と明記の上、住所・氏名・電話番号・参加会場を記入し、下記へお申込みください。
〒060-0009 札幌市中央区北9条西23丁目1-20 コープさっぽろ組員活動委員会「北海道農業を応援する学習会」係
- 応募締切** 5月22日(火)必着



お問合せ

コープさっぽろ組員活動委員会
TEL 011-641-5571、FAX 011-641-5573
メール i.fujiyama@todock.jp
月~金10:00~17:00(祝日は除く)

地域の社会福祉活動団体を応援!

2018年度 コープ地域福祉助成募集

相互扶助や助け合い、子どもの学習支援、福祉ボランティア、障がい者支援、疾病・障がい等の当事者・家族の自助など、道内で活動する地域福祉団体を対象に、総額600万円の活動費を助成します。



- 期 間** 4月27日(金)~6月4日(月)必着
- 期 細** <団体助成>特定の活動に限定せず団体の運営費等
助成額:1団体上限10万円/助成総額450万円
<活動助成>①申請企画費用、②団体立ち上げ費用
助成額:1件上限30万円/助成総額150万円
- お申込み** メール(csap.fukushikin@todock.jp)・FAX(011-671-5741)・ハガキで財団事務局に申請。「コープさっぽろ社会福祉基金」で検索ホームページからもダウンロードできます。



お問合せ

公益財団法人コープさっぽろ社会福祉基金
〒063-0831 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
TEL 011-671-5719
月・火・木・金10:00~15:00(祝日は除く)

「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

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

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

D ダイアミック株式会社
DIAMIC
札幌支店

〒060-0063 札幌市中央区南3条西10丁目1001-5 福山南3条ビル1階 TEL 011-281-1991

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

DIC グラフィックス株式会社
DIA & Comfort
北海道支店

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条5丁目2-58 TEL 011-682-1711

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

富士フィルム 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 富士フィルム札幌ビル TEL 011-241-9325

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 リージェントビル TEL 011-241-2291

赤ちゃんサポート♡パワーアップ 
宅配システムドック
『赤ちゃんサポート対象年齢延長』

妊娠中～6歳未満のお子様を
お持ちの方

赤ちゃんサポート

登録
すると



システム手数料

通常1回につき
税抜200円(税込216円)のところ

無料! でお届け
いたします。

『宅配システムドック』子育て支援『赤ちゃんサポート』パワーアップしました♪『赤ちゃんサポート対象年齢』～3歳⇒～6歳未満へ拡大!!この機会にぜひ『宅配システムドック』お試ください♪

資料請求はこちらから!



お問合せ

ドックコールセンター
☎0120-502-112
月～金9:00～21:00、土9:00～18:00(日曜は休み)

被災地ヒロシマから学ぶ
平和スタディツアー参加者募集と
募金協力をお願いします

戦争の記憶を世代を超えて継承し、平和について考える機会とするため、中学・高校生を対象にスタディツアー参加者を募集します。一人でも多くの子ども

たちがツアーに参加できるよう店舗の募金箱や宅配注文用紙での募金にご協力をお願いします。



日程 8月4・5・6・7日 [3泊4日]
場所 広島(千歳空港集合・解散)
参加費 お一人さま20,000円
定員 最大14名(中学・高校生)
応募方法 メール・FAX・ハガキに「平和スタディツアー申込み要項希望」と明記の上、住所・氏名・電話番号・年齢・学年を記入し、下記へお申込みください。ツアー内容・応募要項をお届けします。
〒063-8501 札幌市西区寒寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ組合員活動部「平和スタディツアー」係
応募締切 5月20日(日)までに応募要項をお申込みください。

お問合せ

コープさっぽろ組合員活動部
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)

3月号のちよこつちを見て
特集「山わさび」について

主人が辛いものが苦手なので、わが家の食卓には辛い食べ物が並ぶことが少ないです。特集を見て、山わさびが数年ぶりにとっても食べたくなりました！あのツーンがいいんですね。しばらく食べる、3人姉弟の末っ子。



よく食べる、3人姉弟の末っ子。

（札幌市 おやこママさん）
以前帯広に住んでいた際、毎日食べていました。編集メンバーの食べ方が掲載されていたが、「山わさびのみそ漬け」もおいしいですよ。あたたかいごはんには最高に合います！
（札幌市 I・Fさん）

「北海道の伝えたい味
伝えたい心」について

昔ながらの素朴なものや味わい深いものが好きなので、こういう記事を見るとホッと心落ちます。ずっと昔からあるお店や、変わらない味というのは誰もが懐かしみを感じるものですね。そして作り手のこだわりなど、店頭に行くだけではわからないことを細かく取材してくれたおかげで、よりその愛情が伝わります。これからもこのような記事を楽しみにしています。
（帯広市 U・Yさん）

ご応募ありがとうございました！



〈3月号〉ベストレシピ
結果発表

総数 149件

1位

卯の花



P50

2位 山わさびのしょうゆ漬け P26

3位 山わさびの和風生チョコ P25

4位 サーモンとアボカドの山わさび丼 P29

5位 ローストビーフ山わさびソース P32

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てくださいね♪

「おなかパンパン
江別で1日パンづくし」
について

最近、江別に引っ越してきたので、明日にでもすぐ買いに行きたくなっていました。江別は、直売所のおいしさに感動しました。春から再び直売所がはじまるのでワクワクしています。

（江別市 さくしゅうパパさん）



千歳市
キャロットジュースさん

コープさっぽろに届いた声

組合員さんから
土門さんは、スムーズに手話対応ができる、おそらく数少ない担当者さん。大変助けられたことがあります。もし引越しても土門さんを担当にしてほしいくらいです。これからもよろしくお願いします。

担当者から
家族のために勉強していた手話が、組合員さんに喜ばれ大変嬉しく思います。組合員さんに喜んでいただけたことが私の喜びでもあるので、少しでもお役に立てるようにこれからも心掛けていきます。



室蘭センター
（室蘭市）
土門さん

「安心なくらし」のご提案

コープさっぽろはアフラックの
募集代理店です



NEW

生きるための がん保険 Days 1

生協
オリジナル
プラン

ご契約年齢
0歳～満85歳

「入院」も「通院」*も日数無制限で保障

*三大治療(手術、放射線治療、抗がん剤・ホルモン剤治療)のための通院や
所定の通院期間中(365日以内)の通院は日数無制限で保障

NEW

がん治療による外見^{※1}の変化や「がん」の痛みを 和らげるための緩和ケア^{※2}にも備えられます

※1「外見ケア特約」※2「緩和療養特約」を付加した場合 ●特約についてはお問合わせください。

月払保険料例

(Days1生協オリジナルプランひと安心コース)入院給付金日額5,000円
集団取扱 解約払戻金なしタイプ 定額タイプ +抗がん剤・ホルモン剤治療特約(特約給付金額2.5万円)
[保険料払込期間:終身(抗がん剤・ホルモン剤治療特約は10年更新)](2018年4月2日現在)

契約日の満年齢	20歳	30歳	40歳	50歳	60歳
男性	1,055円	1,440円	2,150円	3,410円	5,615円
女性	1,055円	1,470円	2,165円	2,920円	3,730円

(Days1生協オリジナルプランひと安心コース) 入院給付金日額5,000円
[保険期間:終身(抗がん剤・ホルモン剤治療特約は10年更新)]

診断	それぞれ1回限り 一時金として	がんの場合	50万円	上皮内 新生物の 場合	5万円
入院	日数無制限 1日目から 1日につき		5,000円		
通院	所定の治療*1や所定の通院期間中(365日以内)の 通院は日数無制限 1日につき(往診も含む)		5,000円		
手術	一連の手術については 14日間に1回を限度 回数無制限 1回につき		10万円		
放射線 治療	60日に1回を限度 回数無制限 1回につき		10万円		

特約として付加できます

特約給付金額2.5万円 治療を受けた月ごと	
抗がん剤・ ホルモン剤 治療特約	入院 しなくても 5万円 給付倍率2倍
上皮内新生物は 保障の対象外です。	乳がん・前立腺がんの ホルモン剤治療のとき 2.5万円 給付倍率1倍
更新後の保険期間を含め通算 300万円まで	

●集団取扱なので、個別にご加入いただくより保険料が割安です。ただし、脱退された場合は個別料率の保険料に変更になります。●保障の対象となる先進医療は、厚生労働大臣が認める医療技術で、医療技術ごとに適応症(対象となる疾患・症状等)および実施する医療機関が限定されています。また、厚生労働大臣が認める医療技術・適応症・実施する医療機関は随時見直されます。●アフラックの「がん保険」「医療保険」に付加する先進医療の特約は、被保険者お1人につき通算して1特約のみご契約いただけます。●抗がん剤・ホルモン剤治療特約には更新があり、更新後の保険料は更新時の満年齢・保険料率によって決まります。●掲載の契約年齢以外の保険料については募集代理店へお問い合わせください。●商品の詳細は「契約概要」等をご覧ください。

一生
涯
保
障

10
年
満
期
自
動
更
新

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時～18時)



0120-37-2523

- ◆募集代理店/生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501 TEL011-671-5585 FAX011-671-5586
- ◆共同募集代理店/コープ協同保険株式会社
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501 TEL011-668-2251
- ◆引受保険会社/アフラック札幌総合支社
札幌市中央区北1条西6-1-2 アーバンネット札幌ビル5F 〒060-0001 TEL011-221-2641

※資料請求いただいたお客様の個人情報の当代理店における利用目的は、アフラックの各種商品やサービスの案内・提供・維持管理となります。また、上記保険会社の各種商品やサービスの案内等のために、当代理店がその提携先である保険会社の代理店と共同して対応する際には、個人情報当該代理店に提供されることにつきご了承ください。



シャボンちゃん

洗濯槽

クリーニング

どっそり!



気にはなっていないもなかなか手が回らない洗濯槽のクリーニング。
運動会シーズンで洗濯物が増える前に、どっそりお掃除しませんか？

Q. 洗濯槽の掃除はどれぐらいの頻度で行ったらよいのでしょうか？



Answer

洗濯槽の汚れは使用頻度や一度に洗う洗濯物の量でも変わりますが、**1～2カ月に一度の定期的なお掃除**をおすすめします。洗濯槽の汚れは、湿った場所を好むカビなどが原因です。蓄積したカビは洗濯のたびにはがれ落ち、衣類についてしまうことがあります。気温・湿度が高くなる時季は、カビの繁殖力が高まるので特に注意が必要です!カビを防ぐためには定期的なお掃除はもちろん、洗濯機のフタを開けたままにして湿気を逃がしたり、乾燥機能があれば使うなどしてください。

え?
こんなに!?



こんな方は要注意!

- 洗濯槽の洗浄は長い間やっていない
- 洗濯したばかりなのにニオイが気になる
- 洗濯物に見覚えのない黒いカスがつくことがある

お客様相談室
田所さん

この商品をおすすめします!

シャボン玉 洗たく槽クリーナー 500g

酸素系漂白剤を配合した洗濯槽クリーナーです。「塩素系ではない環境にやさしい洗濯槽クリーナーがほしい!」というお客様の声から生まれました。除菌効果もあり、定期的なお手入れにおすすめ。1袋1回で便利な使い切りタイプで、ステンレス槽、プラスチック槽のどちらでもお使いいただけます。



※ドラム式洗濯機にはご使用できません

使ってみました！

塩素系のクリーナーと違って、独特のツーンとしたニオイがしないので、気分良く洗濯槽の掃除ができますよ。

Cho-co-tto編集部
西明 由希恵



丸ごと入れるだけで汚れがどっさり浮いてきました。今まで他のクリーナーも使いましたが驚異の洗浄力です。



Cho-co-tto編集部
中田 明美

シャボン玉石けん
ヒストリー

Vol.1



先代社長・森田光徳はかつて合成洗剤を製造・販売していました。60年代に国鉄(現JR)の依頼で作った無添加石けんを使ってみると、長年の悩みだった湿疹がきれいに治ったのです。湿疹の原因が自社の合成洗剤だと知り、74年に無添加石けんに切り替えました。

ポイント 3

驚異!
カビ除菌率
99.9%

シャボン玉洗たく槽クリーナーは酸素による発泡パワーで、カビの除菌率99.9%を誇ります。(北里環境科学センター調べ※すべての菌を除菌するわけではありません)

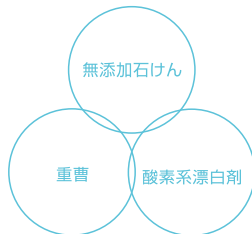
ポイント 2

ツーンとした
ニオイがしない
酸素系

酸素系なので、塩素系のツーンとしたニオイがなく、快適でとても使いやすいんです。合成界面活性剤も不使用。

ポイント 1

どっさり落ちる!
3つのパワーの相乗効果



洗たく槽クリーナーには無添加(*)石けん・重曹・酸素系漂白剤を配合。無添加石けんには「洗濯槽に付いている汚れの吸着力を弱めて落としやすくする力」、重曹は「石けんの効果を持続させる力」、酸素系漂白剤には「発泡作用で汚れを引きはがして浮かび上がらせる力」があり、3つの成分の総合力で汚れを落とします。

※香料・着色料・酸化防止剤・合成界面活性剤不使用



4



そのままの状態から高水位で「標準コース」(洗濯⇒すすぎ⇒脱水)を1サイクル運転します。洗浄後、洗濯槽の中に汚れが残っている場合はさらに1〜2サイクル「標準コース」ですすいでください。

3

3〜4時間



3〜4分間運転して溶かしたあと、3〜4時間放置します。

※長時間(24時間以上)放置すると故障の原因となります※浮いてきた汚れは、ゴミ取りネット等で取り除きます

2



洗たく槽クリーナーを全量入れます。

※洗剤や塩素系漂白剤と併用しないでください※一度開封すると湿気を吸いますので、必ず一度で使い切ってください※粉が舞うことがありますので、ご注意ください

1



電源を入れてから高水位まで給水します。

※ぬるま湯(30〜40℃)を使用すると効果的です※50℃以上の熱湯は使用しないでください※入浴剤を使用した風呂の残り湯は使用しないでください※衣類を入れたまま使用しないでください

使い方はカンタン!

合祀塔

生前予約も
承ります

～新しい供養のかたち～

「協同の苑 合祀塔」は合葬墓です。焼骨を一つ一つ丁寧にさらしの袋に収め、合祀塔の埋葬室に並べ、さらし袋が一杯に並ぶと砂土で埋め、またその上に並べて埋葬していく独自の方法です。

お墓の継承者の有無に関わらず、コープさっぽろの管理において永代にわたる供養と管理が受けられるスタイルのお墓です。

[地下鉄真駒内駅より]

無料送迎バス運行

4月下旬～11月下旬 毎週水曜、土曜、日曜・祝日

真駒内発	10:00	12:00	お盆・お彼岸には特別便も運行いたします。特別便は、 <input type="checkbox"/> 番のりばから8～16時、30分おきに出発します。
霊園発	11:30	13:30	



交通のご案内

お車で市内中心部より
約16km、約30分。
藤野3条2丁目
(札幌方面より)
信号を左折



埋葬手続きを終えると、焼骨の祭祀承継権(お骨を祭祀する権利)は管理者のコープさっぽろに委ねられます。焼骨はコープさっぽろが受取り、さらし袋に収め、後日埋葬いたします。埋葬日の指定はできませんのでご了承ください。
※通常は速やかに埋葬しますが、申込み時に安置期間(3カ月)を希望することも可能です。
※さらし袋は、フリエで購入できます。1袋900円(税込972円)

■利用料

1柱 **50,000**円(税込54,000円)
※管理費が含まれています。

※消費税により価格が変更になる場合がございます。価格は2018年3月現在

🌿 お参りについて 🌿

合祀塔の献花台(参拝スペース)では、
冬季を除きいつでもお参りできます。
毎年8月15日に合同供養祭を行っています。

お問合せ

コープさっぽろフリエ事業部

☎ 011-867-0650

コープさっぽろフリエホールつきさむ(月～日 9:00～18:00)

札幌市豊平区月寒中央通10丁目6-1 FAX 011-867-0651

🔍 ホームページは コープさっぽろ フリエ 検索



初のチャレンジ！ コーすけに変身したい人、集まれ～!!

あなたのお子さまがコーすけになれる！コーすけデビューができるチャンスです！
応募して、実際に変身してくれた方には「コーすけグッズ」をプレゼントいたします♪



ぼくに変身
できるのだ～！
たくさんの応募を
待ってるのだ！



応募資格 小学校5年生～高校3年生まで
(身長145～165cmまでのお子さまに限ります)

応募方法 メールまたはハガキで①～⑦を記入し、
下記宛先までお申込みください。
①保護者の方の氏名②変身を希望されるお子さまの氏名、年齢、身長③変身を希望される会場名、日付④郵便番号⑤住所
⑥電話番号⑦組合員の場合は「組合員」とご記入ください。
※お申込み多数の場合は抽選となります。
当選された方には、のちほどこちらからご連絡差し上げます。

メール s.takeishi@todock.jp (7/20(金)締切)

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「コーすけになりたい人、集まれ～!!」係
(7/20(金)消印有効)

お問合せ コープさっぽろ共済推進室 担当 武石
TEL 011-671-5827 月～金10:00-17:00(祝日は除く)
※ハガキ1枚につき1名さまのみ
※店舗・宅配・お電話でのお申込みは受付していません。

日程・場所

7/27(金)

ファイターズ戦
VSオリックス (札幌ドーム)

8/25(土)

食べる・
たいせつフェスティバル
札幌会場(つどーむ)

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

契約引受団体: **日本コープ共済生活協同組合連合会**

コーすけとCO・OP共済のWEBページはこちら！

コーすけ で検索！

いわから

岩寺かおりさん 〈札幌市〉



札幌大谷短期大学美術科専攻科を卒業し、アート関係の会社に勤めながら23歳のときに陶芸を習い始める。2000年に陶磁器作家として独立し「アトリエ陶有伽(とうか)」を設立。自宅兼工房で陶芸教室も開催している。

お問合せ
<https://atorie-touka.jimdo.com/>へ。

可愛い！けれど、大人っぽい 絶妙なセンスの 磁器にひと目惚れ

その可愛さに、思わず手に取りたくなる小さな箱。岩寺さんはカップやお皿などの食器から、ランプシェードや生花で作るオブジェまで幅広い作品を手掛けています。ろくろも使いますが、特徴的なのが「鑄込み」と呼ばれる手法。作品の形や大きさに合わせて作った石膏型に、陶土、磁器土を

地元の作りビトを訪ねて

北海道の うつわ時間

調味料やお菓子のほか、梅干し、ふりかけなど保存食を入れるのにもちょうどいい絵付けの小箱(サイズにより異なり2,500円前後～)



箱作りの様子を
ちょっと拝見!



卵に似たフォルムの真ん丸な箱や酒器も。半卵型の小鉢は卵を入れるのにピッタリ



専用に調合した磁器土に生花を浸して焼く「花小箱」。使う花は形崩れにくい菊が多いそう



石膏が土の水分を吸収し、15~20分で箱の形に固まる

厚みを整える際に使う道具は友人のクラフト作家さんによるオリジナル。奥のタタラ板は1~10mmまでミリ刻みで揃う



独自の割合でブレンドした土を石膏で作った型に流す



作り手の食卓

いつものおつまみや副菜も、のせるだけでよそいきな雰囲気になる個性的な形のプレート。「アクセサリーや小物入れなど、自由に使っていただけたらと思います」。



information

岩寺さんの作品は「札幌芸術の森」、「北海道立近代美術館」内のミュージアムショップにて販売。また、毎年7月上旬に開催されている「えべつやきもの市」にも出店予定。

ブレンドした土を流し込んで成形します。

「特に今は、箱を作るのが楽しくて。曲線が多い器に比べると、直線の表現は歪みが出やすく難しいのですが、思い通りにヒタッと仕上がるのが嬉しいですね」。

さらに個性を感じさせるのが、土に色を調合して描いているという絵。花や植物など自然をモチーフに、表面だけでなくふたの裏側や箱の中など隠れた場所にもさりげなく描かれており、作り手の遊び心にキュンとさせていただきます。

「生け花の経験もあり花は大好きなので、花との関係をもっと楽しみたいと思っています。作品に花器が多いのもそんな理由からです。箱を含めて用途を問わず、使う方のイメージで楽しんでもらえたら」。毎日の食や暮らしをセンスアップしてくれるうつつわです。

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

おかあさんありがとう!
フルーツ
オープンサンド

ざいりょう・2人分

食パン	2枚
生クリーム	50ml
さとう	小さじ1
レモンかじゅう	てきりょう
オレンジ	1/2こ
キウイフルーツ	1こ
いちご	3こ
ブルーベリー	6つぶ
バナナ	1/2本



6 キウイは上下を少し切り
おとし、かわをむく。



4 いちごは5mmくらいの
わ切りにする。



1 生クリーム、さとうをボウ
ルに入れて、あわだてる。



まわしながら



5 オレンジは上のぶぶんを
少し切りおとし、ほうちよ
うを上下にうごかしなが
らかわをむく。



2 あわだてきで、もちあげ
られるくらいまで、あわだ
てる。



7 オレンジ、キウイは5mm
のわ切りにする。



3 レモンかじゅう小さじ1/2
をくわえて、さらにまぜる。



《まめちしき》

母の日っていつからはじまったの？

1905年5月9日、アメリカにすむ少女アンナ・ジャービスがお母さんの死にそうぐうしたことで、お母さんにかんしゃする日をつくろう!とよびかけたことがはじまりです。やがて、このよびかけがアメリカぜんどに広がり、5月のだいい二日よう日を「母の日」とすることになりました。



母の日のプレゼントはカラフルなフルーツでお花のようなオープンサンドはいかがでしょう??

エリック能戸
こどもレストラン支配人
のこたへ・栄養士



11 はみだしたフルーツといっしょに、食パンの耳を切りおとす。



12 すきなかたちに切ってかんせい!



ほうちようについた
クリームをふきとり
ながら切りまじよう

よく切れるほうちようで
切ったほうがいいですね!

8 バナナは7mmくらいのあつさに切って、かたぬきをする。



9 食パンに③をぬる。



10 その上に切ったフルーツをのせる。

パンからはみだすよりのせれば切ったときにきれいにしあがります。

レモンかじゆうと
ふりかけておく
黒くなりません!





たまごはどこへ？ のまき

きいておくれよふしぎっち。
コヤの中にかくしておいた
たまごがなくなつたんだ。
いったいだれだ？
たまごをぬすんだのは！



それは
ふしぎだね。
なにが
おきたのかな？



たまごはだれもぬすんでないよ。

さあ、出ておいで。かわいいヒナたち。

ピヨピヨピヨピヨ ヒナたちのだいがつしよう。

「ちようだい ちようだい エサ ちようだい

パパみたい ママみたいに大きくなりたい」



①せつめいしよう おやどりがうんだたまごは、きおん 38℃・しつど 60%で「ふらん(はついく)」をはじめ、21日目にヒナがかえります(ふか)。かわいらしいヒナのじきは10日ほどです。

なんどもこのせいにするのには
はみのわらいつせだね。

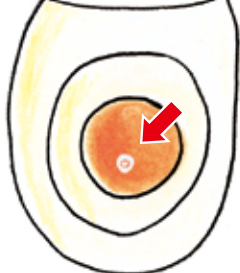
めい 名たんていへのみち

見わけるちからをきたえるのだ!

あたためるとヒナがかえるたまごを「ゆうせいらん」
 あたためてもヒナがかえらないたまごを「むせいらん」
 といいます。たまごをわってしらべてみよう!



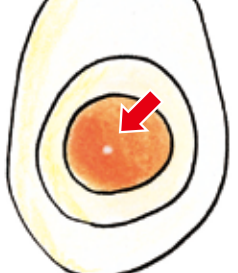
きみの上に3~4ミリの
 白いドーナツのよう
 なわっかをはっけん!



ゆうせいらん



白いぶぶんがモヤッ
 としていてわっかに
 なっていないぞ!



むせいらん

ふかして120日目
 たくさん食べて大きくな
 ります。120日ほどで
 とさかがひてきます



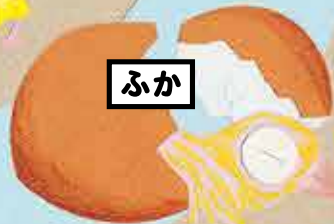
あたためて2日目
 おやがあたためると、
 2日目にしんそうが
 できます

ふかして15日目
 2しゅうかんぐらいする
 と、うぶげの下からおと
 なのはねが生えてきます



あたためて10日目
 ほねやっかんがで
 き、10日目には目や
 くちばしができます

ふかして1日目
 ふかしてすぐは40
 グラムほど。やわ
 らかいうもうにつ
 つまれています



あたためて21日目
 中からヒナがくちば
 してカラをやぶって
 出てきます

せつめいしょう②

メスは、ふかしてから150日ぐらいでたまごをうみはじめます。2年目からはたまごをうむかすがへり、7~8年目でうみおわります。じゅみょうは10~15年です。





ごぼうを入れると
風味が増しますよ♪

「野菜だし」をつかって
ベジスープ2品
ご紹介!

和風ベジスープ (2人分)

【材料(2人分)】

- 野菜だし……………400ml
- にんじん・ごぼう・だいこん…各20g
- A 酒……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………適量

【作り方】野菜だしに、さいの目に切った野菜を加えて煮て、Aで味付けして完成!

※ごぼうは皮つきで使います

JICA研修員
たかはし 明子さん
高橋 明子さん

だしに!?

野菜くずで 「だし」がとれる!?



こ
れ
が

大学院2年
つばき 博子さん
坪内 博子さん

エコ eco技 クッキング

おうちで
カンタンエコ!

酪農学園大学の管理栄養士コースに通う
学生さんから、料理をちょっとエコにする技や、
防災に役立つ食の豆知識を教えてください!

【材料(2人分)】

- 玉ねぎやにんじん、だいこんの皮] 合わせて300g
- キャベツの外葉や芯
- 水……………600ml

変りベジスープ (2人分)

【材料(2人分)】

- 野菜だし……………400ml
- 油揚げ……………10g
- きくらげ(黒)……………3g
- ごま油……………小さじ1
- A しょうゆ……………小さじ2
- 酒……………小さじ1/2
- 塩……………適量
- 白ごま……………適量

【作り方】千切りにした材料をごま油で炒め、野菜だしを加え、火が通ったらAで味付けして完成!

仕上げに
白ごまを振って♪



③アクを取りながら
20~30分ほど煮
出してこす。



②鍋に水と①を入れて
ふたをし、火にかける。



①野菜くずはさっと洗う。



ecoポイント

煮出すことで、だしの中に
野菜の栄養が溶け出します。
栄養満点でeco、さらにおいしい!
一石三鳥の活用術です。



今月のプレゼント

A



5名様

永光農園より
「有精卵」
(10個入り×2パック)

B



5名様

P44大塚製薬より
「オロナミンC」10本

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「ミニトマト」のレシピを教えてください
- Q3 「ミニトマト」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
お弁当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 「由仁町」と聞いてイメージする食べ物^{ゆに}を教えてください

応募方法

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

応募締め切り：5月20日(日)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「5月号アンケート係」

●FAX 011・671・5755

●WEB <https://www.sapporo.coop/content/?id=1355> 変わりました!

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てください。(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

中学だか高校だかの時、弁当にアルミホイルで包まれたゆで卵が1コ付いていたときテンション少し上がりました。でも塩が添付されていないことに気づいたときテンション激落ちしました。塩は大事!(ごめいけいすけ)

2018年4月号P23の歯舞のあさり漁場の位置に間違いがございました。

【誤】歯舞群島付近 正)根室半島先端付近 関係の方々と読者の皆さまにご迷惑をおかけいたしましたこととお詫びで訂正いたします。



ごはんとおかずインデックス

今月は
40レシピ!!

たまご

だし巻き卵	16
たまみそ	18
みそ焼き	19
酢みそ和え	19
煮物のたまみそ添え	19
ゆで卵	24
半熟煮卵	25
ふわとろオムライス	26
茶碗蒸し	28
プリン	30
ふわっふわスフレオムレツ	31
モンティクリスト	31
ゆで卵のピクルス	32
ピザ風トースト	33
韓国風茶碗蒸し	33
具だくさんキッシュ	34
味とろたまご	34
玉ねぎとわかめの卵とじ	35
カスタードミルクフィーユ	35
ニラ卵焼きそば	裏表紙

やさい

ブーケサラダ	37
グリルチキンサラダ	37

ごはんもの

山菜おこわ	40
-------	----

カレー

カツカレー	36
サラダチキンのカレーグラタン	36

しるもの

即席みそ汁	27
じゃことりのすまし汁	27
梅とろろ汁	27
呉汁	47
和風ベジスープ	72
変わりベジスープ	72

にく

鶏肉と野菜のマリネ オープン焼き	45
------------------	----

とうふ

手作り豆腐	48
-------	----

パン

フルーツオープンサンド	68
-------------	----

おやつ

グラノーラチョコレートバー	39
グラノーラブラウニー	39

ドリンク

オロナミンセーキ	44
オロナミントリプルC	44
オロナミンティー	44
オロナミンミルク	44

第74号
2018年5月1日発行(毎月1日発行)
発行元/コープさっぽろ広報採用部
ちょこっと編集部
札幌市西区登美11条5丁目10-1
TEL 011-671-5770

企画制作/(株)のこたべ

印刷/(株)須田製版

発行人/大見英明(コープさっぽろ)

編集人/平島美紀江(株)のこたべ

アートディレクション/佐孝優

デザイン/岡崎一恵(株)のこたべ、(株)アウラ
こくれけいすけ

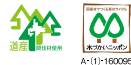
編集/小西由稀、青田美穂、長谷川圭介
本間千洋、能戸英里、こくれあいこ
うずらはしちあき、竹村貴子、長谷川美穂
中田明美、田村裕子、阿部登茂子
田島健、日當直美、西明由希恵、森清史

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5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
29	30	1 ちびっこコープデー シニアコープデー 10	2 八十八夜 緑茶の日 5 10	3 憲法記念日 5 10	4 みどりの日 5	5 こどもの日 10
6 10 コロケの日 ゴムの日	7	8 ゴーヤの日 5	9 アイスクリームの日	10 黒糖の日 5	11 5	12 アセロラの日 10
13 10 母の日 カクテルの日	14 ゴールドデー	15 5 ヨーグルトの日 水分補給の日	16	17 お茶漬けの日 5	18 5	19 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。
20 10 5	21	22 5 たまご料理の日	23	24 伊達巻の日 5	25 5 10	26 10
宅配保存版 業務用カタログ「La Cook」配布						
27 10 5	28 小松菜の日	29 5 10 こんにゃくの日	30 5 5 ごみゼロの日	31 5 10 5	1	2



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



らくちん当日便サービスデー

(上記対象者 5%OFF・らくちん当日便サービス)

※一部対象外の店舗・商品があります。※サービス日程・内容は変更になる場合があります。

※店舗・地区によって異なるポイント設定の場合があります。

※ちびっこコープデー・シニアコープデーのご利用には事前のご登録(無料)が必要です。

※サービス内容の詳細は、店舗サービスカウンターにおたずねいただくか、またはコープさっぽろホームページをご覧ください。

※宅配保存版カタログは配布翌週より注文を回収いたします(お届けは注文回収の翌週です)。

コープさっぽろ

検索

ニラ卵 焼きそば

焼きそばは
濃いめの味付け
ニラ卵と一緒に
食べよう



水は不要!
野菜菜の水分で
蒸し焼きに

③ 麺はすぐにほぐすと
切れてしまうので
具材の上で蒸し焼きに

⑤ 強火で一気!
卵を箸で大きく
かき混ぜるように

●作り方

- ① フライパンにごま油をひいて3~4cmに切ったニラを炒める。
- ② ボウルに卵・塩を入れて混ぜ、①を半量加える(半量はフライパンに残す)。
- ③ ①のフライパンにもやし、豚肉を加えて炒め、蒸し麺をのせ、酒を入れ、フタをする。
- ④ 2分間たったらフタを取り、しょうゆ・オイスターソースを加えて炒め、器に盛る。
- ⑤ フライパンをキッチンペーパーで拭き、油を入れて②を流し入れ、半熟になったら④にのせて完成。

●材料(1人前)

卵……………2個
ニラ……………1/2束
もやし……………1/2袋
豚肉(切り落とし)…100g
蒸し麺……………1玉
酒……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
オイスターソース 大さじ3
ごま油……………大さじ2
塩……………ひとつまみ
油……………大さじ1



今日の特殊素材を使って黒ラベルにぴったりの簡単♪おつまみをご提案!

今日は「卵」

ニラと卵は
五月病を吹き飛ばす
スタミナ満点黄金コンビ!
バランスの取れた黒ラベルの
喉ごしが食欲を刺激します。

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。



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