

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



さくらんぼ、ラブ。

つなぐ

COOP  
SAPPORO

6月号

2018 [vol.75]

6/5(火)発売!

★  
史上初!  
9%の  
新ジャンル!



※当社調べ、日本国内で発売されているビールテイストの「リキユール(発泡性)①」または「その他の醸造酒(発泡性)①」において。

サッポロビール株式会社  
www.sapporobeer.jp



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。♻️

ちよこつと大事な、さくらんぼの話。

北海道のさくらんぼのシーズンが始まります。数あるくだもの中でも、さくらんぼはこの時季だけのお楽しみ、季節とはつきりつながるくだものひとつといえるでしょう。

日本全体で見ると、収穫量の7割以上を山形県が占めています。北海道は同県に次ぐさくらんぼの産地。仁木町や余市町をはじめ、各地でつくられています。地域やその年の天候によっても多少変わることはありますが、おおむね6月下旬〜8月上旬が収穫期となります。

ただ、時季がくればおいしいさくらんぼが実るわけではありません。自然の恵みだけではなく、果樹農家のみなさんのたくさんの手間と技術があつてはじめて、私たちはそのおいしさを味わうことができるのです。

収穫期には、数多くの農園でさくらんぼ狩りが楽しめられます。産地で旬の味覚を自分の手で収穫して味わう。贅沢な食べ方で、おいしさもひとしお。

小さな一粒が、季節のめぐりを教えてくれます。子どもにとって、樹になつている姿を見ることは、旬を知るためにも良い機会となるでしょう。夏の空、太陽、もいで食べるさくらんぼの味。それらがひとつになった体験は、鮮やかな記憶として残ります。

さあ、実りを味わいに、出かけませんか。



香り高い  
濃厚トマトソースの  
おいしさ。



冷凍  
スパ王プレミアム  
海老いかあさりが入った  
海の幸のペスカトーレ

完熟トマトのペーストにガーリックの風味と魚介の旨みをきかせた、濃厚な味わいのペスカトーレです。



レンジひとつで本格パスタ

冷凍生パスタ  
売上No.1ブランド\*の  
味わい。



冷凍  
日清もちっと生パスタ  
牛挽肉とまいたけの  
クリーミーボロネーゼ

じっくりと煮込んだ牛肉と北海道産生クリームで仕上げた、濃厚で旨みのあるクリーミーボロネーゼです。

\*インテージSCi調理冷凍生パスタ市場(2015年1月~2017年6月金額ベース)



○冷凍 日清もちっと生パスタ 牛挽肉とまいたけのクリーミーボロネーゼは7月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。

○上記商品は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、さくらんぼの話。
- 06 さくらんぼ山観光農園のさくらんぼ  
16 主役はさくらんぼ!
- 20 「さくらんぼ通」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!
- 
- 47 えほんでわくわく♪ファミリーライブ!! 2018  
48 北海道の魚のバック図鑑  
50 ひろがれ! 弁当の日  
54 コープさっぽろ保育園 aurinko(アウリンコ)  
55 コープさっぽろPB商品 今月のイチオシ!  
56 インフォメーション  
59 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 6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



さくらんぼ

生産者

取材文編集／うずらはしちあき  
撮影／石田理恵 デザイン／佐孝優

さくらんぼ山

観光農園の

さくらんぼ



その愛くるしい姿、甘酸っぱくさわやかな味わいが魅力的なさくらんぼ。別名、桜桃おうとうとも呼ばれます。

後志管内北部の仁木町にきは、昼夜の気温差が大きい気候を生かして、古くから果樹の栽培が盛んなまち。北海道を代表するさくらんぼの名産地でもあり、現在約150戸の農家さんが栽培を手がけています。

目指すさくらんぼ山観光農園は、まちの南側の見晴らしの良い高台にあります。名前の通り、山がそっくり農園というスケールで、さくらんぼをはじめとする各種くだもの、うめ

やトマトを栽培しています。農園をくだもの狩りの場とし、生産物は各方面へ出荷。さくらんぼ山のさくらんぼは、コープさっぽろの「ご近所やさい」でもあります。

さくらんぼは、6月下旬～8月上旬が収穫期。山野井さんを訪ねたのは昨年7月下旬です。樹々の枝には、弾けそうに膨らんださくらんぼがたくさんぶら下がっていました。

「実をつけてくれるとほっとしますね」。穏やかにそう話す山野井さんは、55年にわたってさくらんぼをつくり続けています。



農業一筋。さくらんぼと向き合う日々を送る山野井英幸（やまのいひでゆき）さん

## 自然の恵みも厳しさも すべて受け止めて。

「ななようこちは南陽、さとうにしきあつちは佐藤錦。紅べに秀峰しゆほうも多いですね。水門すいもんは山の上にもあります」。山野井さんに伺うと、さくらんぼの畑の面積は13ヘクター。15品種、約4000本もの樹が植わっているといえます。

その年のさくらんぼづくりは、1月上旬せんていに開始する剪定から。太陽の光が下部の枝まで届くように、その年も次の年もおいしいさくらんぼをとり続けるために、また、樹の高さを低く保つために、余分な枝を切って樹の形を整えることが重要なのだそう。「昔はほとんど剪定しなかったので、電柱でんちゆうくらい背丈がありましたね。命綱いのづなをつけてさくらんぼをもいでいました」と山野井さん。

開花は5月連休の頃。実をつけるためには同じ品種ではなく、相性の良い違う品種の花粉が必要です。受粉は人工授粉とマメコバチというハチの力も借りて。やがて青い実がなり、赤く色づき、収穫を迎えます。

「何年やっけていても、本当に実をつけてくれるのが一番心配なところですよ。冬が異常に寒く、花芽が凍って花が咲かなくなる。季節外れの雪や冷



近年人気という紅秀峰。果肉が厚く食べ応えがありとても甘い



甘みも果汁もたっぷりの南陽。1本の樹からの収量は少ない





深くしわが刻まれた  
顔に笑みを浮かべて  
さくらんぼの話をして  
くれる山野井さん

たい風で、花粉交配に飛ぶハチが凍えて墜落してしまう。そんな年もありましたからね」。

山野井さんは、気候の変化を感じているといいます。30度を超える日、夜も気温が下がらない日が度々あると、蒸し暑さを嫌うさくらんぼの色づきや味に影響が出るのだとか。そうしたことをすべて受け止めるように語ります。「自然のものでですから、寒い暑いに逆らっても仕方がない。お天道さまに任せて、順応していくしかありません」。



黄色と赤色のまだら模様。パキッとした食感のゴールドキング

佐藤錦。顔が映り込み  
そうなくらいつやつや。  
食べると甘酸っぱい果  
汁があふれ出てきた





ビニール屋根は雨に弱いさくらんぼの傘代わり。反射シートを敷いて下からも光をあてる

# おいしさも安全も どっちも大事に。

ずっと変わらないのは、食べる人に喜んでもらいたいという思いです。畑には米ぬかや大豆かすなどの有機質資材やたい肥を入れ、化学肥料・農薬の使用を極力抑えて栽培。おいしい実がなるには「まず、樹を健康に育てること、そのために土が大切」だと山野井さん。また、「観光農園なので、さくらんぼはお客さまが直接口に入れるものです。病気や害虫の防除をする農薬にしても、非常に神経を使います」と重ねます。

とくに枝に葉が出て、曇りや雨の日が続くと病気が発生しやすく、害虫がつくと葉を食べられてしまうのだとか。「肝心なのは、病害虫の発生を前もって推察(予察)すること。いつ



収穫したさくらんぼは、敷地内の出荷作業場へ運ばれる

も樹を見て、葉が必要かどうかを判断します。病気、虫が出ていなければ使いません。安全性を大事にしながら、味の良いものをつくろうと徹底してやっているんです」。

実が色をつけ、おいしくなる時季は品種ごとに少しずつずれ、また、同じ品種でも実の生育状態は樹によって異なります。山野井さんは、毎朝5時前に畑をまわって色つきや味を確認。さくらんぼ狩りに開放する畑や、出荷用さくらんぼの収穫のタイミングを見極めます。

畑ではスタッフのみなさんが、一つひとつ手で収穫していました。さくらん



実を傷つけないように収穫し、腰に付けた容器に入れていく



一つひとつ色づきや傷の  
チェックをしてより分け、  
パックに詰めていく

ほの柄えの根元には、次の年の花芽がついていきます。その花芽までとってしまわないように、柄を引っ張るのではなく、柄を少し持ち上げてみていくそうです。

\* \* \*

「近所やさいのさくらんぼの出荷作業中という作業場には、畑から運ばれてくるまさに山のようなさくらんぼが。」その時季おいしい品種、樹で熟したおいしい状態のものを、近所やさいとして出荷しています。今日は佐藤錦、南陽、水門ですね（山野井さん）。選果・パック詰めも大勢の方々の手によって行われていました。



道内拠点生鮮・物流センターへ出荷され各店舗へ  
※2017年取材時の価格です。





来園者が楽しめるテーマパークのような農園に育ててきた



明治26年、お祖父さんが四国から入植。山野井さんの挑戦には開拓者精神が受け継がれている気がした

## 二十歳で始めた栽培が 実らせたもの。

園内の山の上で食べた、果実が少しとがった水門はジュシー。向こう側は仁木の町並みと日本海

お祖父さんが切り開いた山野井農園の3代目。200本のさくらんぼの苗木を植えたのは、山野井さん二十歳のとき。「父はりんごをつくっていたんですけど、時代の波に乗ってきいたさくらんぼを私はやりたかった」。山野井さんはさくらんぼであるれる農園を夢見ていました。着手から約10年後の昭和51年、意欲を燃やす人たちによって、仁木町桜桃研究会(現・JA新おたる仁木サクランボ出荷組合)が組織されます。その先頭に山野井さんがいました。当時の栽培面積は、町全体で20ヘクタール。現在の10分の1ほどだったといえます。研究会には多くの農家さんが集ま

りました。「仁木を産地にしよう」と、みんなで取りかかりました。技術的なものは皆無に等しいところからスタートして、安定して収穫できるような栽培技術を上げながら、産地に育ててきたんです」。自身の歩みと重なる町のさくらんぼ栽培の道のりを、山野井さんは教えてくれました。

植えた樹が育ち、栽培面積も広がり、昭和55年、山野井農園から名前を変えてさくらんぼ山観光農園に。

取材中、樹からいまださくらんぼを食べて、幸せな気持ちになりました。山野井さんが栽培に情熱を傾けてきた年月が、おいしい笑顔をたくさん実らせているのだと感じました。









チャツネは豚肉以外に、鶏も肉や鴨肉など、脂身の多いお肉と相性がよいです。



## さくらんぼのチャツネ 豚肉のグリル

■ 調理時間 約40分

[材料(4人分)]

さくらんぼ(種、柄を除く)……………200g  
しょうが……………30g  
にんにく……………10g  
A ホワイトバルサミコ酢……………100g  
塩……………5g  
砂糖……………20g  
豚ロース……………4枚  
塩・こしょう……………適量  
お好みの飾り用のハーブやサラダ……………適量

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

[作り方]

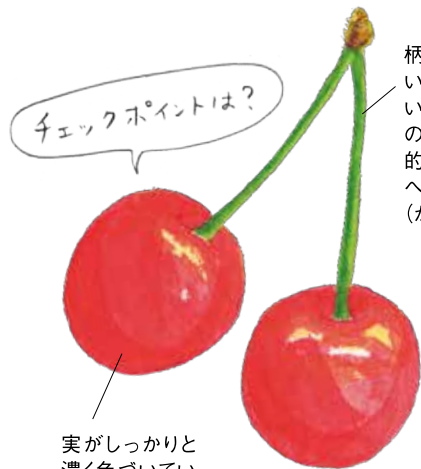
- ①しょうが、にんにくをみじん切りにし、水からゆで、3回ゆでこぼす。
- ②さくらんぼを粗く刻み、①とAを一緒に鍋に入れ、水分がなくなるまで煮詰める。
- ③豚ロースに塩・こしょうをして、グリルパンで香ばしく焼く。
- ④お皿に豚肉を盛り付け、ソースをかけ、ハーブやサラダを添える。

# 「さくらんぼ通」になっちゃいますか！

## おいしい さくらんぼって？ 保存のコツは？

読者のみなさんから寄せられた「さくらんぼのココが知りたい」という質問の中で多かったのが、「さくらんぼのおいしい見分け方」と「保存方法」。まず、選ぶときには「実」だけではなく「柄」の状態もチェックすると良いでしょう。

買ってから少しの間なら、紙で包むなどして涼しい場所に置いておき、食べる前に冷やすのがおすすめです。すぐ食べられない場合は、洗わずに、柄を取らずに、紙で包む、あるいはラップをかけて冷蔵庫へ。ただし、あまり長く入れて冷えすぎると甘みが抜けたり、茶色くなったりしてしまいます。さくらんぼは温度変化や乾燥などに弱いため、おいしく味わうには、なるべく早く食べざるのが一番です。



実がしっかりと濃く色づいて、つやがある。

柄が緑色をしていておれない。ちなみにこの部分、植物学的には果柄(かへい)または果梗(かこう)と呼ぶ。



冷蔵庫の出し入れは避け、食べる分だけ取り出して。

商品本部 農産部バイヤー

坂井 誠次さん

さくらんぼの仕入れを担当して約3年です。多彩な品種の中で私が好きなのは「紅秀峰」と「サミット」です。行ったことのないさくらんぼ狩りに家族サービスで今年こそ！



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！

## さくらんぼとアレルギー

さくらんぼは、りんご、もも、西洋なしなどと同じバラ科のくだもの。シラカバ花粉症をもつ人が、これら

バラ科のくだものを食べたときに、口の中がかゆくなるなどアレルギー反応を起すことがあるようです。花粉に含まれているたんぱく質と、くだものに含まれるたんぱく質がよく似ていることから起すといわれています。

## 種を上手に取る方法って？

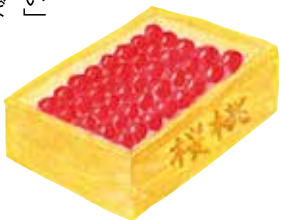
さくらんぼの種取りに活躍してくれる便利アイテムがストローです。方法は、柄を取り、柄を取ったところからストローをさし込んで種を押し出すだけ。丸い形を崩さずに、きれいに種が取れます。小さなお子さまにさくらんぼをあげるときに



も手間いらず。調理するときもスライス。お試しを！

## さくらんぼはなぜお高めなの？

さくらんぼは、お手頃な品種から高価な品種までさまざま。出荷量や粒の大きさだったり、希少種だったり、その品種が高価な理由はいろいろあります。生産者さんが1粒1粒並べて詰めた、並び品といわれる商品などは、価値に見合った価格で取引されています。









「コープさっぽろの『近所やさし』に生産者さんから届くさくらんぼは、比較的安価で品種もいろいろ。おいしいさくらんぼが買えますよ！※店舗によつて生産者、品種は替わります

種取り完了!



■北海道でできる主なさくらんぼ

<p><b>佐藤錦</b> (さとうにしき)</p>  <p>山形県東根(ひがしね)市が発祥地。国内で最も多く栽培されている。甘みと酸味のバランスが良い。</p>	<p><b>紅秀峰</b> (べにしゅうほう)</p>  <p>果肉がしっかりしていて、歯ごたえのある食感も魅力。甘く濃厚な味の大きなさくらんぼ。</p>	<p><b>南陽</b> (なんよう)</p>  <p>大粒で肉質はち密で多汁。甘みがしっかり。北海道では「さくらんぼの王様」とも呼ばれている。</p>
<p><b>ナポレオン</b></p>  <p>開拓使が導入した品種の一つ。黄色に赤色がかかったハート型で、味は濃厚。「佐藤錦」の親にあたる。</p>	<p><b>水門</b> (すいもん)</p>  <p>明治時代、小樽市の水源地区近くで発見。先が少しとがった形で、果肉はやわらかく甘さの中に酸味も。</p>	<p><b>ゴールドキング</b></p>  <p>戦後、仁木町で発見。若干、まだらに色づく。果肉は硬くしまっていて、酸味が少なく甘みが強い。</p>

さくらんぼ



**サミット**

粒がとて大きな紫色のさくらんぼ。果肉は厚く、中まで濃く色づく。カナダで育成された品種。



**月山錦** (がっさんにしき)

糖度がとても高い大粒の黄色いさくらんぼ。全国的にも生産量が少なく希少性が高い。中国から導入された。

# 明治初期に日本へ さくらんぼの横顔

「桜桃」とも呼ばれるさくらんぼは、バラ科サククラ属の果樹「ミザクラ(美桜)」の果実。大きく分けて東洋系とヨーロッパ系とがあり、日本のさくらんぼの品種の多くはヨーロッパ系の「セイヨウミザクラ」甘果桜桃」という種に由来

するようです。伝わったのは明治初期。開拓使によってアメリカから25品種が導入されました。さくらんぼは基本、同じ品種だけでは実をつけないため、違う品種と混ぜて植えられます。交配育成や自然交雑によるものなど、日本でも多種の品種がつくられてきています。ここでは、北海道で栽培されている主な品種を紹介



水門とゴールドキングは  
道産子ですね

# ビックアップ! さくらんぼ狩り情報

北海道の主なさくらんぼの産地は、仁木町、余市町をはじめ、深川市、増毛町、壮瞥町など。さくらんぼ狩りを実施している農園・果樹園もたくさんあります。時季は地域によって異なりますが、おおむね6月下旬～8月上旬。また、食べごろも品種によってそれぞれです。では、ちよこっとビックアップのスポットをご紹介します!

※天候さくらんぼのなり具合により、表記のさくらんぼ狩り時季が前後することがあります



<p>仁木</p> <p><b>さくらんぼ山観光農園</b></p> <p>仁木町南町9丁目138 TEL 0135・32・2285</p> <p>生産者特集掲載(P6)。コープさっぽろ組合員証提示で入園料10%OFF。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●時季6/20～8/上</li> <li>●入園料大人1,300円・小学生1,000円・3歳～小学生未満600円(食べ放題)</li> </ul>	<p>仁木</p> <p><b>峠のふもと紅果園(こうかえん)</b></p> <p>仁木町大江3丁目118 TEL 0135・33・5403</p> <p>「見た目よりも味と安全性」が信条。さくらんぼは約40品種、一緒にベリー摘みもOK。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●時季6/下～8/上</li> <li>●入園料大人1,000円・小学生800円・小学生未満500円(食べ放題)</li> </ul>
<p>余市</p> <p><b>中井観光農園</b></p> <p>余市町登町1383 TEL 0135・22・2565</p> <p>紅さやか・佐藤錦・紅秀峰など10品種を栽培。高台で海が見える景色も素敵。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●時季7/上～7/下(木曜休園)</li> <li>●入園料大人1,080円・小学生870円・幼児無料(食べ放題)</li> </ul>	<p>余市</p> <p><b>山本観光果樹園</b></p> <p>余市町登町1102-5 TEL 0135・23・6251</p> <p>紅ゆたか・佐藤錦・月山錦など約20品種を有機堆肥で栽培。お土産加工品も。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●時季6/下～8/上</li> <li>●入園料大人1,100円・小学生880円・小学生未満大人1名につき1名無料(食べ放題)</li> </ul>
<p>芦別</p> <p><b>大橋さくらんぼ園</b></p> <p>芦別市上芦別町469 TEL 0124・23・0654</p> <p>品種は多種多彩。一般の畑・南陽の畑・月山錦の畑が。化学肥料を一切使わず栽培。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●時季7/3(予定)～8/下</li> <li>●入園料(一般の畑)大人1,500円・小学生1,000円・幼児無料(食べ放題)</li> </ul>	<p>増毛</p> <p><b>ヤマセン仙北果樹園</b></p> <p>増毛町暑寒沢188 TEL 0164・53・1773</p> <p>佐藤錦・水門など。みつと呼ばれる小粒のさくらんぼも。魚かすを中心に完全堆肥で栽培。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●時季7/上～7/下</li> <li>●入園料大人1,000円位・5歳～小学生700円位(食べ放題)</li> </ul>
<p>深川</p> <p><b>はやし果樹園</b></p> <p>深川市音江町内園405 TEL 0164・24・2050</p> <p>ジュンブライド・佐藤錦など10品種を化学肥料・農薬の使用量を極力減らして栽培。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●時季7/上～8/上</li> <li>●入園料大人1,000円・小学生800円・幼児無料(食べ放題)</li> </ul>	<p>壮瞥</p> <p><b>くだもの農家 浜田園</b></p> <p>壮瞥町字滝之町358 TEL 0142・66・2158</p> <p>佐藤錦や水門、大粒品種も。おいしさ・安全を大切に栽培。スイーツ店「菓子部」併設。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●時季7/上～8/上</li> <li>●入園料大人1,080円・小学生880円・3歳以上の幼児680円(食べ放題)</li> </ul>





2日目



⑦熱いうちに煮沸消毒したびんにつめ(9割くらいまで)、逆さにして冷ます。※常温で1~2カ月ほど保存OK。



⑤次の日、残りのグラニュー糖、レモン汁を加え混ぜる。

煮る時間が少ないほどフレッシュな仕上がりに!



⑥強火にかけ、アクを取り、強めの中火で5~10分ちょうどよいとろみになるまで煮る。お茶パックを取り出す。



冷:凍庫で冷やした皿にたらいしてとろみチェック!

ヨーグルトにかけて食うとおいしいわ



コマダン(細かいこと好き男子)→



1日目



③強火にかけ、アクを取り、強めの中火で5分ほど煮る。



①さくらんぼは、洗って柄をとり、手で種をそっととり出す。(手どるとゴロツと仕上がる)種はお茶パックに入れる。



④粗熱をとり、ふたをして一晩置く。(暑い時は冷蔵庫へ)

種と一緒に煮ることでとろみがつきます!



②厚手の鍋に、①、グラニュー糖の半量を入れざっくり混ぜる。

一晩置いて水分と甘みをしっかり引き出します。

STOP!



金周は、面袋に強いホウロウ製、石臼製は、グラニュー糖がオススメ!



いちご、マーマレ、なんでもあり



①ボウルにAを混ぜ合わせ、ぬるま湯を少しずつ加え、手で1つにまとめる。台に出し、なめらかにするまでこねる。



②丸くまとめオイル(分量外)をぬったボウルに戻す。ラップをかけ、あたたかい場所(約30℃)で約1時間発酵させる。

生地が2倍になり、  
指でつけた穴が  
そのままなら発酵完了。



## ピザが極上のスイーツに!! さくらんぼジャムのピザ

【材料(2枚分)】945kcal(1枚分)

強力粉 ……250g	オリーブオイル ……大さじ1	りんご(皮つきのままうす切り) ……1個分
塩 ……小さじ1	ぬるま湯(約40℃) ……150~160ml	クリームチーズ(1cm角) ……70gほど
砂糖 ……小さじ2	打ち粉(強力粉) ……適量	シナモン、ミント ……各適宜
ドライイースト ……小さじ1	さくらんぼのジャム ……140mlのジャム1びん	

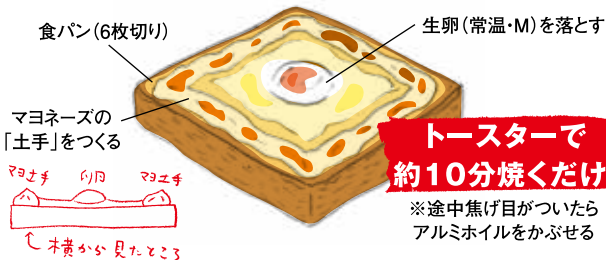
# 自炊男子虎の穴!

第三回

## 朝ごはんたべてる?

朝ごはんは、大事。分かっているけど時間がない!というあなた。包丁もまな板も使わない超簡単朝ごはんをご紹介します。まずはこんな朝ごはんから始めてみては!

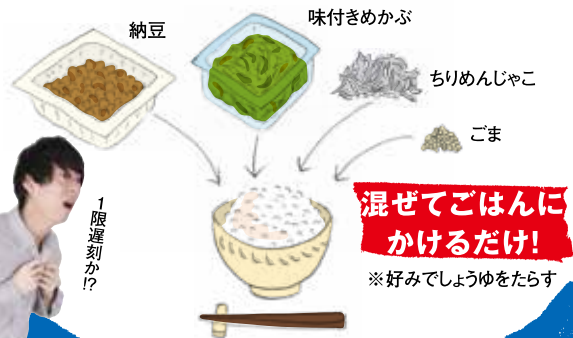
### パン派 目玉焼きトースト



トースターで  
約10分焼くだけ!

※途中焦げ目がついたらアルミホイルをかぶせる

### ごはん派 ねばねば納豆かけごはん



混ぜてごはんにかけるだけ!

※好みでしょうゆをたらす



冷蔵庫にあるジャムで!



あいのこツツ五七五  
のせるジャム



⑤ オープンペーパーを敷いた天板にのせ、ジャムをぬり、りんごをずらしてのせ、220℃のオーブンで15~20分焼く。



③ ②をたたいてガス抜き、2等分して丸める。ラップをかけ15分室温に置く。



⑥ シナモンをかけ、クリームチーズを散らし、シントを飾って完成。



④ 打ち粉をした台にうつし、めん棒で直径約22~23cmの丸形に伸ばす。



酪農学園大学で製造・販売している「健士健民クリームチーズ」を使用しました! 濃厚なミルク感が◎ 130g 432円(税込) ※写真は実物大ではありません。

ピキナーを一人前の自炊男子に鍛え上げる料理道場



焼いた  
パイにのせて  
チェリーパイに

チキンソテーの  
ソースにも

クラッカーに  
のせたり

ヨーグルトに  
かいても



[材料(4~5人分)]



種を取ったさくらんぼ  
…300g



てんさい糖  
…20g



①Aをボウルに入れ、バターを手ですりつぶすようにして混ぜる。



④耐熱容器に③を入れて広げる。



②ところどころ固まりが残り、ポロポロした状態になったらOK!



⑤その上に②のクランブル生地をたっぷりおのせ、200℃のオーブンで25分焼く。



③さくらんぼを別のボウルに入れ、砂糖をまぶす。

角切りにしたバター※  
…60g



薄力粉  
…100g



てんさい糖  
…60g

※切った後は冷蔵庫で冷やしておく。

混ぜて、のせて、焼くだけ!

# さくらんぼのクランブル\*

調理時間 約60分 / 328kcal (1/5量)

※小麦粉、砂糖、バターを混ぜ、ろぼろ状にしたもの。  
りんごやいちごで作ってもおいしい!

クランブル生地が余ったら密閉袋に入れて、冷凍もできます。





サクサクした  
食感がアクセント!

熱々に  
アイスクリームを  
添えてもおいしい!





稚内市 T.K 様

## さくらんぼの串カツ

さくらんぼの種を取り、薄切りの豚肉で包む。  
串に刺し、衣をつけて油で揚げたら完成。

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 レシピ!



応募総数  
38通!!

さくらんぼ

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

**ホツキ**  
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6月20日(水)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！(次はホッキ)



札幌市 R.M様

## さくらんぼのマリネ

さくらんぼの種を取り、はちみつ、レモン汁、白ワインで和えるだけ。

倶知安町 山本様

## さくらんぼアイスクリーム

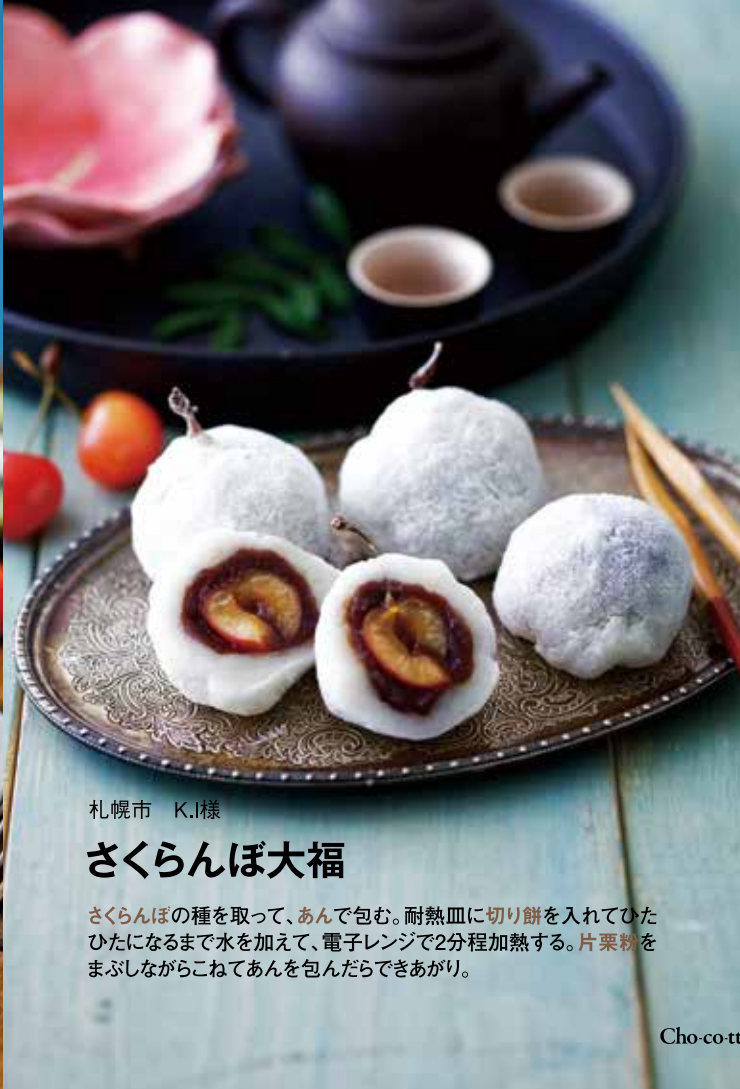
さくらんぼを細かく切ってバナナアイスクリームと混ぜて食べる。  
なるべくすっぱいさくらんぼを選んでいます。甘酸っぱくておいしいよ!



旭川市 西村様

## さくらんぼのサラダ

アボカド、キウイ、さくらんぼは食べやすい大きさに切り、厚切りベーコンを炒める。バルサミコ酢、塩、こしょうでドレッシングを作り全て和える。



札幌市 K.I様

## さくらんぼ大福

さくらんぼの種を取って、あんで包む。耐熱皿に切り餅を入れてひたひたになるまで水を加えて、電子レンジで2分程加熱する。片栗粉をまぶしながらこねてあんを包んだらできあがり。

みなさんのレシピ待ってます！(次はホッキ)

小樽市 M.K様

## さくらんぼと クリームチーズのスコーン

ホットケーキミックス200g、牛乳100ml、バター20gを合わせて手でこねる。6~8等分にした生地にはさくらんぼのジャムと1cm角に切ったクリームチーズをのせてを包む。200度のオーブンで約15分焼いたら完成。

みなさんのレシピ待ってます！(次はホッキ)

🎁 読者プレゼント!



札幌市 A.T様

## さくらんぼのパウンドケーキ

ポウルに有塩バター50g、砂糖30gを入れてよく混ぜ、卵1個、ヨーグルト50ml、ホットケーキミックス150gを加えてさらに混ぜる。オーブンを敷いた型に生地を流し入れ、上から種を取ったさくらんぼを軽く押し入れる。180度のオーブンで約30分焼いて完成。

### 【作り方】

- ①もち米はといで、ザルに上げる。
- ②にんじん、ピーマンは粗めのみじん切りにする。
- ③炊飯器に①、にんじん、ペビーホタテ、Aを入れて炊飯。



- ④炊き上がったらピーマンを加えて5分ほど蒸らし、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)315kcal

もち米(きたゆきもちまたははくちょうもち) ……………	2合
ペビーホタテ ……………	80g
にんじん……………	20g
ピーマン……………	1/2個
カレー粉……………	小さじ2
塩……………	小さじ1
A 砂糖……………	小さじ1/2
バター……………	10g
水……………	320ml



# おこわ カレー 6月の もちごはん

外ごはんにもぴったり。  
食欲そそるカレーおこわは  
気持ちのいいアウトドア日和。  
気軽にカンタン  
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7月第1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、「脱酸素剤エージェレス®」が入っています。  
酸化を防いで、常温・未開封の状態でも精米日より3カ月程度品質を保持します。

北海道の  
もち米

／ 手軽にさっぱり／

# 今日は そうめん にしよう

もうすぐ夏本番。  
暑い日のランチに、そのままでも、  
アレンジしてもおいしい  
「そうめん」はいかがですか？

パッケージが新しくなりました！

削りたての  
かつお節が  
決め手

かつお風味つゆ  
2倍濃縮 500ml

枕崎産のかつお節の風味と本醸造醤油の旨みがバランスよく調和した、まろやかで香り豊かな2倍つゆです。



北海道産小麦使用  
そうめん 500g

小麦は北海道産を使用。100g単位で束になっているので使いやすいもの、食卓にお手軽なそうめんです。



運動会のお弁当にもオススメ!

一口分ずつ丸めてカップに入れ、型抜きした卵焼きやハム、ミニトマト、オクラなど好きな具材をトッピングするだけで、簡単&おしゃれなデリ風そうめんの完成♪肌寒い日はめんつゆをホットにしてもおいしいですよ。





## 豚肉のみそしょうが焼き

【材料(2~3人分)】

北海道産

豚ロースしょうが焼き用…120g  
 よくねた玉葱……………1/4個  
 ピーマン……………1/2個  
 油……………小さじ2

みそ……………大さじ1  
**てんさい糖**……………小さじ2  
 A しょうゆ……………小さじ1  
 酒……………小さじ1  
 おろししょうが……………小さじ1/2

【作り方】

- ①豚肉は3cmくらいの幅に切る。
- ②フライパンに油をひき、  
①を焼く。
- ③色が変わってきたら千切りにした玉ねぎとピーマンを加えて炒める。
- ④混ぜておいたAを加え、炒めながら絡めて完成。

100%北海道産のてん菜(ビート)から生まれた「てんさい糖」は、天然のオリゴ糖が含まれるおなかにもやさしいお砂糖です。6月の北海道は遠足や運動会など、お弁当を作る機会が増える季節。まろやかでコクのある上品な甘さが特徴の「てんさい糖」を使って、子どもはもちろん大人も好きな甘辛味のおかずを一品加えてみませんか？



# 「てんさい糖」で やさしく味付け 子どもも喜ぶ！お弁当のおかず

## じゃがいも ウィンナーの マスタード炒め

【材料(2~3人分)】

よくねたいも(メークイン).....1個  
国産あらびきウィンナー.....2本  
ブロッコリー.....40g  
油.....小さじ2  
A  
粒マスタード.....大さじ1  
てんさい糖.....小さじ2  
白ワイン.....小さじ1  
塩.....少々

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、7mmくらいの厚さの半月切りにする
- ②ブロッコリーは小房に分け、さつとゆでる。
- ③油をひいたフライパンにじゃがいもを並べ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④じゃがいもに火が通ったら、乱切りにしたウィンナーとブロッコリー、混ぜておいたAを加えて炒める。



ホクレン てんさい糖

検索



ショコラ  
フレーバーオイルを  
染みこませた  
口どけと香りを楽しむ  
ビスケット誕生！



ビスコ  
〈焼きショコラ〉小箱  
(5枚×3/パック)

NEW!



不足しがちなカルシウムを  
毎日のおやつで  
手軽に補いましょう!

みんなで食べるならこれ! (各2枚×24パック)

ビスコ大袋  
〈発酵バター仕立て  
アソートパック



ビスコ大袋  
〈アソートパック〉



ちょっとだけ食べたいときに (各5枚入り)



ビスコミニパック



ビスコミニパック いちご



ビスコミニパック  
小麦胚芽入り



ビスコミニパック  
カフェオレ

おなじみの定番サイズ (各5枚×3/パック)



ビスコ小箱



ビスコ  
〈小麦胚芽入り〉小箱



ビスコ  
〈発酵バター〉小箱

※ビスコミニパックカフェオレ (5枚入り×20袋) は6月第4週の宅配システムドックでご案内いたします。  
※商品により一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。※ビスコミニパック各種は、店舗でのお取り扱いはありません。





営業担当  
穴田さんに  
聞きました!

2018年春、ペットボトルに生まれ変わりました! 鰹一番だしを使用した上品な香りとうま味。素材を大切にしたい料理に使える白だしです。



ヤマキ割烹白だし  
500ml

シリーズ商品もチェック!



■お問合せ/  
ヤマキ(株)お客様相談室  
☎0120-552226  
■受付時間/  
月~金9:00~17:00(祝日は除く)

## とろろなめこそば



■調理時間 約10分

【材料(4人分)】

ゆでそば……………4玉  
長いも……………500g  
なめこ……………1パック  
オクラ……………6本

A 割烹白だし…カップ3/4  
冷水……………カップ5・1/4  
おろしわさび……………適宜  
紅たで……………適宜

【作り方】

- ①長いもは皮をむき、酢水につけてからすりおろす。なめこはサッとゆで、ザルにあげる。オクラはゆでて小口切りにする。とろろになめこ、オクラを加えて混ぜる。
- ②そばは熱湯でほぐし、水にとって冷やし、ザルに上げて水気をよくきる。
- ③器に②のそばを盛り、①をたっぷりかけてAを回しかける。お好みでおろしわさび、紅たでを添える。

## キャベツと豚バラの白だしさっと煮



■調理時間 約10分

【材料(2人分)】

キャベツ……………200g  
豚バラ肉……………200g  
貝割れ菜……………適量

A 割烹白だし……………50ml  
水……………350ml

【作り方】

- ①キャベツはざく切りに、豚バラ肉は5cm幅に切る。
- ②フライパンにAを煮立て、①を加えふたをして約4分煮込む。
- ③器に盛り付け、貝割れ菜を飾る。

作ってみました

短時間で緑系のおかずを1品追加できるのはありがたいです。だしの風味がしっかりしていてキャベツの食感や甘みも生きています。(T)

【材料(各3~4枚分)】

### オレンジ色のパンケーキ

明治ブルガリアヨーグルト……………大さじ1  
カゴメ野菜生活100オリジナル……………50ml  
コープさっぽろ道産小麦使用甘さひかえめ  
ホットケーキミックス……………1/2袋(75g)

### 紫色のパンケーキ

明治ブルガリアヨーグルト……………大さじ1  
カゴメ野菜生活100エナジールーツ……………50ml  
コープさっぽろ道産小麦使用甘さひかえめ  
ホットケーキミックス……………1/2袋(75g)

### 黄色のパンケーキ

明治ブルガリアヨーグルト……………大さじ1  
野菜生活100フルーティーサラダ……………50ml  
コープさっぽろ道産小麦使用甘さひかえめ  
ホットケーキミックス……………1/2袋(75g)

#### 【作り方】

- ①材料をすべてボウルに入れてよく混ぜる。
- ②フライパンを温め、弱火で両面焼く。

フッ素樹脂加工の  
フライパンで油は  
使わずに焼くと  
きれいな焼き色に  
なります。



明治ブルガリアヨーグルトと  
カゴメ野菜生活100でつくる

## カラフル野菜のヨーグルトパンケーキ

小さなお子さんの朝食やおやつに。  
手づかみで食べられる簡単カラフルパンケーキなら、  
まとめて作って冷凍しておけるので忙しいママにもおすすめですよ。



明治  
ブルガリアヨーグルト  
LB81 そのままおいしい  
脂肪0プレーン  
400g



明治  
ブルガリアヨーグルト  
LB81プレーン  
400g



カゴメ  
野菜生活100  
オリジナル  
1,000ml



カゴメ  
野菜生活100  
エナジールーツ  
1,000ml



カゴメ  
野菜生活100  
フルーティーサラダ  
1,000ml



営業担当  
栗田さんに  
聞きました!

昆布だしを中心にかつおだしを加え、まるやかでコクのあ  
る味に仕上げました。めん  
類から煮物まで幅広くお使  
いいただけます。



ヤマサ昆布つゆ  
1L

シリーズ商品もチェック!



■お問合せ/  
ヤマサ醤油(株)お客様相談室  
☎0120-803-121  
■受付時間/  
月～金9:00～17:00(祝日は除く)

## アスパラの天ぷらそうめん



調理時間 約25分

【材料(1人分)】

グリーンアスパラガス	…2本	天ぷら粉	…適量
れんこん	…40g	揚げ油	…適量
にんじん	…30g	おろししょうが	…少々
青じそ	…1枚	そうめん	…2把
		ヤマサ昆布つゆ	…25ml
		水	…50～75ml(3～4倍希釈)

【作り方】

- ①アスパラガスは根元のかたい部分の皮をむき、長さを半分に切る。れんこんは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ②天ぷら粉を水で溶き、アスパラ、れんこん、青じそにそれぞれ衣をつけて揚げる。続けて、天ぷら粉ににんじんを入れて混ぜ、2等分して揚げ、かき揚げを作る。
- ③皿に天ぷらを盛りつけ、おろししょうがを添える。
- ④そうめんはゆで、流水で洗ってぬめりを取り、水気をきる。皿に盛りつけ、別の器で3～4倍希釈したヤマサ昆布つゆを添える。

## まぐろとほたての紅白丼



調理時間 約20分

【材料(1人分)】

まぐろ(さしみ用)	…60g	おろししょうが	…5g
ほたて貝柱(さしみ用)	…適量	きざみのり	…適量
練りわさび	…60g(2個)	練りわさび	…適量
青じそ	…1枚	小ねぎ	…適宜
ご飯	…250g	ヤマサ昆布つゆ	…45ml(大さじ3)

【作り方】

- ①まぐろはそぎ切り、ほたて貝柱は厚みを半分のそぎ切りにし、おろししょうがとヤマサ昆布つゆを合わせた中に5～10分程度漬け込む。  
※さしみ用として、切ってあるものを使用してもかまいません。
- ②丼にご飯を盛り、全体にきざみのりをのせ、青じそと①を盛りつけ、練りわさびやお好みで小口切り的小ねぎをちらす。

# 森永乳業の研究力から生まれた1本。

食生活が乱れがちなあなたに。

森永乳業の「トリプルアタック」で、毎日の生活習慣対策を始めましょう。

エン トウ シ

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

糖質40%オフ・脂肪0※の  
生活習慣サポートヨーグルト

ペプチド  
MKP

難消化性  
デキストリン

ミルク  
オリゴ糖

※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。

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



- トリプルアタック ヨーグルトは6月第3週から7月第2週に、  
トリプルアタック ドリンクヨーグルト1本は7月第1週、12本入1ケースは6月第3週から7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。



営業担当  
田口さんに  
聞きました!

国産玄米を100%使って醸造した黒酢に、ブルーベリーとぶどうの果汁を加えて仕上げた、6倍希釈タイプの黒酢飲料です。



ミツカン  
ブルーベリー黒酢

シリーズ商品もチェック!



■お問合せ/  
(株)Mizkan 北海道支店  
TEL 011-208-2223  
■受付時間/  
月~金9:30~17:30(祝日は除く)

## ブルーベリー黒酢の フルーツビネガーウォーター



■調理時間 約5分(漬ける時間除く)

【材料(2人分)】

いちご	10粒	ミツカン ブルーベリー黒酢	60ml
ブルーベリー	20粒	水	300ml
ミント	適宜		

【作り方】

- ①ブルーベリー黒酢を水で希釈し器に入れる。
- ②いちごはヘタを取って半分切る。
- ③②とブルーベリー、お好みでミントを①に入れて、3~4時間冷蔵庫で漬ける。

※漬け終わった果物は好みでお召上がりください。ヨーグルトに入れたり、スムージーにしたいとのおいしい召し上がれます。

※調理後は冷蔵庫で保存し、当日中にお召上がりください。

※金属製のふたの使用は避けてください。

## バナナのサワースムージー



■調理時間 約5分

【材料(2人分)】

牛乳	180ml
バナナ	1本(100g)
ミツカン ブルーベリー黒酢	大さじ3
氷	80g

【作り方】

- ①バナナは皮をむいて一口大に切る、または手で割る。
- ②材料をすべてミキサーに入れ、全体が均一になるまで攪拌(かくはん)する。

作ってみました

お酢特有のツンとした香りはまったくなし!ほどよい甘みととろみがあり、ものすごく喉持ちがよいので朝食代わりにもオススメです。(S)

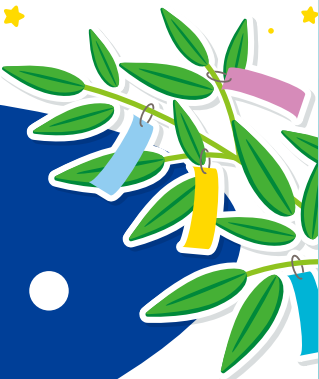
Asahi  
SOFT DRINKS

# 7月7日は カルピスの 誕生日!



99  
周年

「カルピス」470mlは  
コープさっぽろ全店で  
お取り扱いしています。



PR

「フリーザーバッグで簡単!」  
カルピスの  
もみもみシャーベット



- ① 「カルピス」：牛乳 = 1 : 2
- ② フルーツ入れて凍らせる
- ③ もみもみして、召し上がれ!

カラダにピース  
CALPIS

「カルピス」「カラダにピース」はアサヒ飲料(株)の登録商標です。

えほんがトドック プレゼンツ

NHK『おかあさんといっしょ』の  
で、おなじみの  
たにぞうさんが  
やってくる!

かけよう  
パスに  
のって  
ブンパ★  
ポーン!

ほくといっしょに  
ブンパ★ポーン!!

# えほんわくわく♪ ファミリー ライブ!! 2018

一度は耳にしたことのある、ノリノリの曲をギター片手に、  
親子で楽しく歌ったり、踊ったりできるライブです。  
たにぞうさんパワーで赤ちゃんから大人まで、元気になれること  
間違いなしです!ご家族みなさまでぜひお越しください!

	釧路	音更
とき	8/17(金)	8/18(土)
ところ	釧路市生涯学習センター まなぼとろ階舞大ホール	音更町文化センター ふれあいホール
定員 (全席指定)	806席	346席

主催/生活協同組合コープさっぽろ(コープ子育て支援基金)

後援/北海道、北海道私立幼稚園協会、北海道保育協議会

お問合せ/コープさっぽろ基金事務局 TEL 011-671-5651 ※月~金10:00~17:00 E-Mail ehon@todock.jp

撮影会



みんなでノリノリな  
歌とダンス



抽選でサイン入り絵本  
プレゼント!

各会場抽選10名様



サイン会

公演終了後



絵本の  
読み聞かせ



たにぞうさん (谷口 國博)

\*\*\*\*\*  
フリーの創作あそび作家。東京都の保育園に5年間勤務した後、フリーの創作あそび作家になる。NHK Eテレ「ブンパ・ポーン」の作詞・振り付け、動画配信サービスHuluより配信の中もいるローバーZによる、幼児向け知育番組「くーちよきばーていー」番組内楽曲・ダンスのプロデュース及び監修他、多数。

入場料 大人.....1,000円  
子ども(3歳以上小学生まで)・・500円  
抱っこ(2歳以下).....無料

時間 開場13:00 開演13:30  
(公演時間60分)

申込方法 WEB専用フォームより、必要事項を入力の上お申込みください。先着受付順に郵便振替用紙を送付し、ご入金確認後に入場券(全席指定)をお送りいたします。



WEB専用フォーム

くわしくは

定員になり次第  
受付終了!!

## 北海道の

★まいどおなじみ★  
魚のパック図鑑

# するめいか

【鰯烏賊】



特徴◎するめいか漁は渡島半島南部では6月から始まり12月まで行われます。北海道周辺の広い海域で漁獲されますが、近年記録的な不漁が続き、価格も高騰しています。

先輩・アユさん  
イナダくん、三枚おろしは  
できるようになった?おろせ  
ないなんて言ったら、クッそ  
みそにこきおろすわよ。



新人・イナダくん  
き…きょうかん。それ、完全  
にバワハラです。いくら2  
次元の世界でもコンプラ  
イアンス的にどうかと…。



刺身、煮物、フライなど多彩  
な料理に利用される「いか」。  
鮮度抜群のいかが入った  
ら「いかソーめん」もいいです  
ね。今回は「函館切り」と呼ば  
れる切り方を伝授します。



茶色い胴は鮮度良し!!



# ★するめいかの刺身(函館切り)★



7 内側の皮を包丁でそぎ、残った皮はペーパーなどでこそげ取る。



いかの皮は4層になってるんですね。

4 はがれた部分から胴の皮をむく。表皮の下の薄皮も念入りに。

手がすべって  
むけない…(汗)



1 胴と脚がつながったところに指を入れ、はがして引き抜く。



8 エンペラ部分を上にして、縦に細く切る。

これを使いなさい!



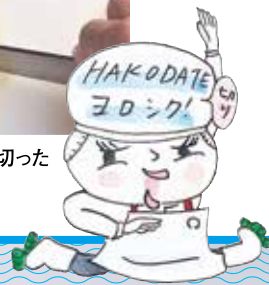
5 続いてエンペラの皮。切り込みを入れると、むきやすい。



2 胴とエンペラの間に親指を入れる。



9 最後に、半分に切ったら完成。



6 縦に切れ目を入れて、胴を開く。



3 エンペラを持って皮ごと引きはがす。

さあ、スッポンポンにしちゃつわよ!

胴に対して「横」に切るのが一般的。でも、函館の市場関係者は「縦」に切る。これにならうた切り方を「コープさほろは「函館切り」と呼んでいます。切り方によって食感が変わるから、ぜひ試してみてください。

ひろがれ!

# 弁当の日

vol.2

将来は弁当男子!  
買物から調理まで

一人でできました!



## コ

ープさっぽろ基金事務局の米澤優香さんは毎日ご主人とご自分のお弁当

を作っています。その姿を見て、小学4年生のたつまくんは普段から積極的に台所に入り、チャーハンを作ったりするそう。今回は初のお弁当づくりにチャレンジしました。献立は「食材を選びながら考えた」という主婦顔負けのコメントも。初めてのお弁当はパパのために。ハンバーグにあしらったのはパパの顔かな?

「調理中も紫玉ねぎを切って『きれいだね』と感動したり、ハムを並べて家の形にしたり、

とにかく楽しそうでした」という米澤さん。「自由な発想で、自分で調理するから気づくこともあるでしょう。これからも本人がやりたいことを見つけて挑戦するのを、あくまで裏方で見守りたいと思います」。



おや  
おや  
おや



鼻歌が飛び出す余裕も

どみがいかな〜?



コープのお店でお買い物

## みんなの「弁当の日」

4歳と6歳の子どもが作った折り紙のお弁当。ほほえましい宝物です。(旭川市 きゃべつさん)

お弁当の日。体調を崩した私に代わって娘が台所に立ちました。インターネットでレシピを検索し、ウインナーを焼いて、ブロッコリーをゆで、フライ返しを使って卵焼きを作りました。「とってもおいしかった」と喜んで帰ってきた姿、頼もしくなったとうれしく感じた一日でした。(帯広市 ごごんたさん)

献立作りから買い出し、調理まで、すべてを子どもだけで行う「弁当の日」。コープさっぽろはこの取り組みを応援しています。

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！

## ひじきのしそふりかけ

### ★材料(作りやすい分量)★

- ひじき(乾燥).....14g
- しそ.....10枚
- トモエ日高昆布しょうゆ.....大さじ1・1/2
- A みりん.....大さじ1
- 砂糖.....小さじ1
- 白ごま.....大さじ1

### ★作り方★

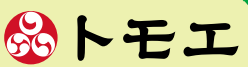
- ① ひじきはさっと洗い、水で戻す。
- ② しそは1cmの長さの千切りにする。
- ③ 小鍋に①と②、Aを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ④ 白ごまを加えて完成。



**POINT!** しっとりした食感のふりかけです。

## 日高昆布しょうゆ塩分カット 1L

丁寧につくられたおしょうゆと、大きな釜でじっくりと煮出してつくられたしそを合わせた「日高昆布しょうゆ塩分カット」。栄養満点のひじきを昆布しょうゆで煮込んで、手作りのふりかけに。そのままごはんにかけて、アレンジしたりと応用のきく1品です。たっぷり作って作り置きも便利です。



### おにぎり



ごはん 120g + ひじきのふりかけ 大さじ1

### たまごやき



たまご 2個 + ひじきのふりかけ 大さじ1

ひじきのふりかけ  
アレンジいろいろ

**POINT!** ポテトサラダに加えたり、ハンバーグに混ぜ込んだりと幅広く活用できます。

# 環境にも家計にも 優しいエネルギー！

電力の小売全面自由化を受けて、  
2016年6月、コープさっぽろの電力会社  
「トドック電力」は、電気の供給を始めました。  
原発ではなく、自然を活用してつくる電気です。  
それは、人と環境、おまけに家計にも優しい。  
すぐれものの電気のお話です。

## 電力自由化で変わった 電気料金と電気の質

**石井** 電力会社を自由に選べるようになりましたが、いかがですか？

**辻岡** どこがいいのか…わからないことだらけのためらっています。

**林** トドック電力に切り替えました。福島第一原発事故やコープさっぽろの組合員活動がきっかけで、電気を変えたいとずっと考えていましたので。

**石井** とところで、電力はなぜ自由化されたのですか。

**尾崎** もともと北海道電力など10社が、発電・送配電・小売を一貫して担い、各エリアで独占的に電気を供給していました。自由化の目的は、競争による電気料金の値下げ。そして、電気の質を変えること。風力や太陽光などの「再生可能エネルギー」を利用して電気をつくる方向へと、世界は進んでいます。

## 永遠に使い続けられる 「再生可能エネルギー」

**尾崎** 電気料金には「再生可能エネルギー発電促進賦課金」が含まれています。再生可能エネルギーとは、風力など資源に限りのないエネルギー



ギーや、バイオマスなど短期間に再生できるエネルギーのこと。これを普及させるための費用をみんなで負担することになりました。

**石井** あつ、明細に「再生可能エネルギー発電促進賦課金」ってありますね！

**尾崎** 負担額は使用量で変わりますが、電気を使う全ての人が支払っています。しかも、毎年単価が上がっています。供給量と賦課金を安定させるためにも、再生可能エネルギーの電気を主体的に使つことが大事ですね。

**石井** 林さんはこの電気を使っているの。

**林** はい、再生可能エネルギーだけでつくれる「FIT電気」にしました。

**尾崎** 風力発電や水力発電は環境にいいとはいえ、風や水の流れが止まると電気はつくれません。トラブルに備えて需要の1.5倍ほどの電気を確保して、FIT電気100%を維持しています。これは全国でも珍しいです。



**コープのFIT電気を担っています。**  
 王子・伊藤忠エネクス電力販売株式会社 代表取締役社長  
 尾崎 信介さん

## 北海道はエネルギーの産地 これからは電気も地産地消

**林** FIT電気に切り替えて、将来の北海道に貢献しているのだと実感しています。北海道は最も再生可能エネルギーに適した土地だと思うので、FIT電気をつくって使って、日本をリードしていきたいですね。

**尾崎** 北海道の風は、日本でもトップクラスです。トドック電力のFIT電気は、根室市昆布盛の風力をメインに、水質の良さで知られる尻別川の水力、森林の間伐材を有効利用する木質バイオマスでつくられています。

**石井** バイオマスで発電できるとは！

**尾崎** チップ状にした間伐材を燃料に、タービンを回して発電しています。森林が健康に育つためには伐採が不可欠で、間伐材は永久的に使える資源といえます。

**林** 育樹しながら電気をつくるという仕組みがすごいですよね。生ゴミや家畜の糞尿でも発電できると聞きました。原発はいらなくありませんね。

**辻岡** 子どもたちにきれいな地球を残したいので、電気のこともしっかりと考えないといけませんね。

**尾崎** 使う人が増えると、再生可能エネルギーがあたりますから。

**石井** 電気も地産地消の時代ですね。



**再生エは北海道がリードしたいですね。**  
 生活協同組合コープさっぽろ 理事 組合員活動委員長  
 林 朋子



**電気も質や産地を気にする時代に！**  
 フリーパーソナリティー  
 石井 雅子さん

## 電気の切り替えはラクラク わが家のお財布はホクホク

**辻岡** 主婦目線だと料金が気になりますが、環境に優しい電気を選びたいです。

**林** 家計にも優しいですよ。毎月の電気料金が減って、灯油と電気のセットで、コープのポイントが1年で何百、何千ポイントと貯まります。

**辻岡** 宅配は利用してないのですが…。

**林** お店でも使えます。500ポイント貯まると、お店のポイント発券機で500円のお買物券が発行されるのです。宅配だとポイントで交換できる商品もありますね。

**辻岡** 切り替えは面倒ではないですか？

**林** 電話や店頭、ホームページで申し込むだけ。工事も北電への連絡も必要なくて、費用も一切かかりません。

**尾崎** 切り替えるときに停電することも全くないですよ。

**辻岡** 簡単そうですね！

**尾崎** 家庭向け電気の切り替え率は、北海道が全国3位です。

**石井** 気楽に電気を変えて、楽しみながら環境も家計も守りたいですね。



©トドック



**子どものためにもFIT電気にします。**  
 コープさっぽろ組合員  
 辻岡 暁子さん

4/1移転OPEN /

札幌市認可 地域型保育事業

aurinko

札幌市東区北18条東18丁目  
1-2食品資材ビル1階  
TEL 011・214・1942

コープさっぽろ  
元町店2階から  
移転しました!



江別市認可 地域型保育事業

白樺aurinko

江別市野幌末広14-2  
TEL 011・391・5511



詳しくはこちらへ!

北欧の子育て、  
保育観をベースに  
保育を行います

五感を大切に  
自己肯定感を  
育む保育

「子ども中心の意識」  
を持っています

なぜ子どもにとって必要か、  
子どもにとってどうであるか。  
何かあったときは  
まずここに  
立ち返ります

野外活動を  
メインに日々を  
過ごします

地域の自然との  
ふれあい保育

対話を  
大事にします

答える、教える、  
与えるのではなく、  
応えて対話をしていく。  
子どもも大人も  
学び育ちあう  
共生の場です

コープさっぽろは、  
ダイバーシティ推進に取り組んでいます。

ダイバーシティとは、直訳すると「多様性」。さまざまな人がイキイキと働き、個性を生かした経営を行う考え方を指します。コープさっぽろでは、性別や障害の有無、国籍を超えて多くの方が活躍しています。特に女性が子育てしながらイキイキと働ける職場づくりをめざし、制度の整備を図っています。そのひとつに、コープさっぽろ保育園aurinkoがあります。今後は、全道に展開していく予定です。

小規模で家庭的な、「北欧プログラム」を取り入れ  
子どもたちの生きる力を育む保育園。  
コープさっぽろで働く方と  
地域の方のお子さまをお預かりしています。

コープさっぽろ  
保育園  
aurinko  
アウリンコ



コープさっぽろ保育園  
アウリンコを  
ご紹介します!



純玄米黒酢の優しい酸味と芳醇な風味

## 黒酢玉ねぎ

### 【使用の道産原料】

北海道産丸大豆しょうゆ、たまねぎ、余市産りんご果汁、利尻産昆布

### 【おいしさのポイント】

リニューアルで純玄米黒酢(国産玄米100%使用)を増量、甘みの原料は濃縮りんご果汁から余市産りんご果汁に変更。



リニューアル!



どんなサラダにも合う万能選手!

## 和風おろし

### 【使用の道産原料】

北海道産丸大豆しょうゆ、だいこん、たまねぎ、にんじん、利尻産昆布

### 【おいしさのポイント】

かつおぶしエキスの旨みとすりごまでコクをプラス。野菜は粒感を残し、しょうゆと野菜の旨みのバランスを大事にしました。

味わい濃厚ながらトマトの酸味で爽やかに

## クリーミー道産トマト

### 【使用の道産原料】

北海道産丸大豆しょうゆ、北海道産チーズ、トマトピューレ(道産トマト使用の加工品)

### 【おいしさのポイント】

トマトピューレの爽やかな酸味と甘み、パルメザンチーズの深いコクにバジル&ブラックペッパーの風味がマッチ。

## 道産原料にこだわって「安全・安心」を追求!

「道産原料にこだわり、他社にない安全・安心なドレッシングを」と2015年に発売が開始され、今年5月に2商品がリニューアル。着色料、たんぱく加水分解物、カラメル色素不使用。可能な限り添加物を除き、昆布エキスではなく「利尻産昆布を煮出して抽出した旨み」を使用するなど、より自然なおいしさを追求しています。健康を意識している方にもおすすめの一品です。

ダブルのごまにチキンエキスを配合

## 胡麻ごま

### 【使用の道産原料】

北海道産丸大豆しょうゆ、余市産りんご果汁、利尻産昆布

### 【おいしさのポイント】

皮つきのねりごまのkokと金ごまのすりごまの風味を引き立てる、チキンエキスのマイルドな旨みを加えてリニューアル。



リニューアル!



この商品の担当は  
商品本部 食品部 バイヤー  
やました あつし  
山下 篤史さん



5月末にリニューアルし、さらにおいしさアップ!

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!

コープさっぽろ  
なるほど安心  
ドレッシング

195ml  
各246円  
(本体価格228円)

※クリーミー  
道産トマト  
のみ300円  
(本体価格278円)

なるほど安心商品とは?

「シンプル」と「良質」、そしてできるかぎり「北海道製造」にこだわったコープさっぽろ独自のPB商品「なるほど商品」の中でも、より「安心」に特化したシリーズです。

なるほど  
安心商品

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)。



コープさっぽろトドックDAY開催記念

## ファイターズ応援フェア

7月27日(金)北海道日本ハムVSオリックス戦をみんなで盛り上げよう!札幌ドームC指定席観戦ペアチケット



トのほか、ダッグアウトツアーやYMCAダンスへの参加権もご用意しました!

**日時** 7月27日(金) 試合開始18:00  
**会場** 札幌ドーム  
**当選発表** 各賞の内訳は、コープさっぽろHP・店頭応募用紙にてご確認ください。尚、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。  
**応募方法** 日本ハムグループおよび協賛メーカーの商品500円(税込)以上を含む、コープさっぽろ各店のお買い上げレシートを応募用紙に貼り、店頭応募箱へ投函  
**応募締切** 6月12日(火) 締切  
 店舗持込分まで



お問合せ

コープさっぽろお問合せ窓口  
 ☎0120-583-032  
 月~金10:00~17:00(祝日は除く)

第24回ユニセフ・札幌

## 「子どもたちに生きるチャンスを」ラブウォーク開催!

7月の大通公園をウォーキングしながら、参加費の一部をユニセフに寄付する「ラブウォーク」を開催します。ユニセフ募金は、世界の子どもの命と健康を守る活動に活用されます。



**日時** 7月1日(日)9:30~12:00  
 ※受付開始9:00  
**場所** 札幌市 大通公園11丁目集合  
**参加費** お一人さま300円  
**定員** 400名※定員になり次第締切  
**応募方法** 電話・FAX・メールのいずれかで、下記お問合せ先までお申込みください。

※詳しくは、北海道ユニセフ協会のホームページをご覧ください。



お問合せ

北海道ユニセフ協会  
 TEL 011-671-5717、FAX 011-671-5758  
 メール info@unicef-hokkaido.jp  
 月・火・木・金10:00~16:00(祝日は除く)

はじまっています! アートギャラリー北海道  
**美術館めぐりの  
 スタンプラリーはいかが?**

美術作品を見ることができ、施設は道内に100と、ちょこっと。その内、70の美術館など



が、4月から「アートギャラリー北海道」としてネットワークをつくり、協働で事業を展開しています。

**日程** 6月23日(土)~2019年2月11日(月・祝)  
**場所** アートギャラリー北海道の連携館

道内美術館のコレクションやその館そのものを広く皆さまに知っていただくため、コレクション紹介の展覧会を他館で開催し、協働でイベントを行うなどの事業を展開しています。また、6月から参加館のうち65館をめぐる、モバイル・スタンプラリーを開始いたします。美術鑑賞を楽しみながら、スマートフォンで、らくらくスタンプをゲット!  
 詳しくは、ホームページをご確認ください。



お問合せ

北海道教育庁文化財・博物館課  
 TEL 011-204-5747、FAX 011-232-1076  
 メール kyoiiku.bunka1@pref.hokkaido.lg.jp  
 月~金9:00~17:00(祝日は除く)



2018年度コープさっぽろ

## 魚と野菜の調理教室

魚食文化を次世代に引き継ぐため、コープさっぽろは魚の調理教室を行っています。この機会に挑戦しませんか?さらに、今年度は野菜の調理もします!



- 日 程** 6月5日(火)西宮の沢店、にしの店  
6月7日(木)いしかり店、とんでん店  
6月26日(火)二十四軒店、西岡店  
7月10日(火)みどり店、小樽南店  
7月24日(火)平岡店、ほんどり店  
※集合時間は各店舗にお問合せください。  
※申込みの店舗へ集合し、札幌市中央卸売市場へバスで移動します。  
(二十四軒店のみ現地集合・解散)
- 会 場** 札幌市中央卸売市場 調理室
- 参加費** 1名につき1,500円  
※当日会場でお支払いください。
- 申込み方法** 各店舗サービスカウンターにて申込み
- ※詳細は、各店舗にございますパンフレットをご覧ください。

お問合せ

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

夏休み

## おしごとキッズ 参加者募集!!

コープさっぽろのお店で実際の制服、作業場、道具を使ってリアルなおしごと体験をしませんか?食べ物の流通の仕組みや、お店の販売のおしごとについて学べるイベントです!一生懸命頑張る子どもたちの姿、いつもは見せない真剣な眼差し。最後はきっと子どもたちの成長を実感できますよ!

**参加費** 2,000円  
**定 員** 小学3~6年生、各会場20名  
**応募締切** 7月9日(月)必着  
※応募多数の場合は抽選。  
当落をハガキまたは封書にてご連絡いたします。



## おしごとキッズ



<保護者からの声>

- 参加してみても仕事とは何か、お金をもらうこととは何かを感じとれたようです。
- 終わった後は成長を感じる良い顔で、自信につながる体験でした。
- あいさつの仕方など丁寧に教えてくれ、とても子どものためになりました。

申込み方法や会場ごとの詳細はホームページでご確認ください!

会 場	日 程	お問合せ先
月寒ひがし店(札幌市豊平区)	7月27日(金)	011・641・5571
二十四軒店(札幌市西区)	8月7日(火)	
倶知安店	7月27日(金)	
びばい店	8月1日(水)	
パセオ川沿店(苫小牧市)	7月31日(火)	0144・73・5155
のぼりべつ桜木店(登別市)	7月27日(金)	0143・42・2050
いしかわ店(函館市)	8月7日(火)	0138・30・2634
ツインハーブ店(旭川市)	7月31日(火)	0166・54・6209
さつない店	7月31日(火)	0155・33・9587
あばしり店	8月1日(水)	0157・67・6800
新橋大通店(釧路市)	7月26日(木)	0154・91・9151

「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**

〒006-0832 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**

〒006-0832 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

**サカイクス株式会社**

〒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



**株式会社 サクマ**

〒060-0051 札幌市中央区南1条東4丁目 TEL 011-231-5633



**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

**ヒバクシャ国際署名に  
ご協力ありがとうございます**

1月15日から取り組んで参りました「ヒバクシャ国際署名」は、多くの組合員さんにご賛同いただき、32万1,885筆もの署名数となりました(4月20日現在)。皆さまのご協力に感謝申し上げます。寄せられた署名は、「ヒバクシャ国際署名を進める北海道民の会」を通じて国連へ届けられ、核兵器廃絶への願いを世界に発信します。2020年の国連への提出まで、また新たに機会を設け、賛同者を広げて参ります。今後とも、ご協力よろしくお願ひいたします。



お問合せ

コープさっぽろ 組合員活動部  
TEL 011-671-5698

保険の悩み、解決します

**ファイナンシャルプランナー  
による保険診断**

ご加入中の保険証券、何でもお持ちください。「保険料が高いので何とかしたい」「更新が近づいているが、他の保険に替えたい」「今入っている保険の内容は、わが家に合っているの?」そんな悩みにファイナンシャルプランナーがアドバイス!



- 日 時** 毎週火・木曜日  
10:30~15:00で1時間程度
- 場 所** コープさっぽろ本部  
(札幌市西区寒寒11条5丁目10-1)
- 相談料** 1回1,000円
- 申込み方法** メールまたはお電話でお申込みください。追ってご連絡差し上げます。
- 申込み締切** 診断希望日の10日前をめぐにお申し込みください。
- その他** 保険診断当日は加入中の保険証券をお持ちください。お持ちいただいた個人情報 は保険診断のみに使用いたしません。



お問合せ

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

## 4月号のちよこつとを見て

4月号は、クラムチャウダーの他にもブルコギ、バーガーや切干大根の煮物やミルク煮、てりやきチキンと試してみたいレシピがたくさんありました。サンドイッチが好きなので、パンにはきめるレシピが多いと嬉しいですね。

(札幌市 くしろっ子さん)

## 「ちよこつと大事な、あさりの話。」について

日々の食事や食材のこと、当たり前にあるものではないことが伝わる1ページでした。

(札幌市 いちかママさん)

## 特集「あさり」について

漁師さんがあさを大切に育てていることや、東日本大震災の影響であさが死滅したこと、そこからの復活などを知ることができました。

(札幌市 ウッコさん)

ちよこつとのファンになつて3年になります。私の年齢(76歳)になつても知らないことがいっぱいあります。今回の特集「あさり」では、漁師さんの魚の様子がわかり、栄養もあるのでたくさん食べようと思えました。これからは感謝していただきます。

(帯広市 K.Wさん)

## 「北海道の魚のバック図鑑」について

ほつけの三枚おろし、あらためて勉強になります。

(中標津町 カンナさん)

ご応募ありがとうございます!

〈4月号〉ベストレシビ

## 結果発表

総数 179件

1位

あさりのフライパンパエリア



P26

2位 あさりの炊き込みごはん P28

3位 ボンゴレ・ロツソ P16

4位 きつねおこわ P38

5位 クラムチャウダー P29

## 質問にお答えします!

ぶるぐさん(旭川市)からの質問  
ちよこつと3月号の37ページの写真ですが、上の方に赤い容器に入ったものがあります。これは何でしょうか?何回見ても何なのか全然わかりません。

こちらは、赤いグラスに入った炭酸水です。



## 「男子大学生、料理を習う」について

あさを殻つきにするといつもジャリツとして不快になるので、むき身ばかりを使用しています。基本を知ることができて勉強になりました。

(恵庭市 J.Aさん)

## 「子どもレストラン」について

たまたま夕飯のおかずをてりやきチキンにしようとして準備していました。ちよこつとレシピを目にしたので、いつもざつくりとした分量で作っていましたが、レシピ通りみりんに注目して作りました。子どもたち喜ぶかな?

(札幌市 りんごかっ子さん)

## コープさつぽろに届いた声

**組合員さんから**  
購入したきゅうりが3本とも赤みがかつていました。すぐ必要だったので電話したら、迅速な対応ですぐ代替品を届けてくれました。電話しづらかったのですが、何かあればすぐお知らせくださいと言われ安心しました。

**担当者から**  
せっかくお買上げいただいたのに、不良な商品で申し訳ございません。今後とも何か不都合がございましたらお気軽にご連絡ください。平岡店を安心してご利用いただけるよう、職員一同頑張ります。

同頑張ります。



平岡店  
(札幌市)  
山本さん

答えてくれたのはこのドクター!

## さっぽろ脊椎外科クリニック

理事長・院長 山田 恵二郎 先生

Keijiro Yamada, M.D

1995年京都府立医科大学卒業。札幌中央病院副院長を経て2015年に開院。日本整形外科学会専門医、日本脊椎脊髄病学会指導医。

休日は、趣味のドライブや、あれこれ食べ歩きをするのが楽しみ!



遠方からの御来院を考え、できるだけ当日に診断結果をお伝えできるようにしています。

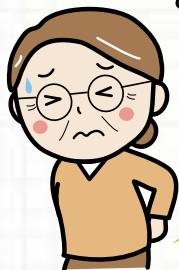


## Answer 1

ツライ腰痛、  
下肢の痛みやしびれで  
お悩みですか?



それは腰部脊柱管狭窄症という病気が原因の症状かもしれません。気になる治療法など、専門医が詳しくお答えします!



年齢を

増すごとに多くなる、

腰部脊柱管狭窄症とは?

腰部脊柱管狭窄症による痛みやしびれは、脊椎を構成する骨や関節、椎間板や靭帯(じんたい)が老化してしまい、脊椎の配列が変化したり、脊柱管という神経の通り道が狭くなる事によっておこります。加齢とともに変化する脊椎の配列は腰痛の原因となり、脊柱管が狭くなると脊柱管の中に入っている下肢に伝わる神経が圧迫され、下肢の痛みやしびれの原因となります。

腰部脊柱管狭窄症には、前屈みになったり座ったりすると痛みやしびれが楽になりまた歩けるようになるという特徴的な症状があり、これを間欠性跛行(はこご)と呼びます。「屋外での歩行は大変でも、スーパーマーケットで買い物カートを押している時は長く歩ける」という話をよく聞きますが、これは腰部脊柱管狭窄症による間欠性跛行の症状であることが多いです。

## 最先端の低侵襲手術で患者さんに優しい医療を目指します。

当院は、首(頸椎)から腰(腰椎)までせばね(脊椎)に起因する疾患を扱っており、この脊椎外科の分野で豊富な経験を積んだ2名の整形外科医(日本整形外科学会専門医、日本脊椎脊髄病学会指導医)が診察、治療にあたります。最新の医療機器を導入し、できるだけ体の負担の少ない手術(低侵襲手術)を行います。



最寄り  
アクセス

地下鉄東豊線「環状通東駅」2番出口より徒歩3分  
〒065-0016  
札幌市東区北16条東16丁目1-13北愛メディカルビル1F  
<http://sapporo-spine.com>

予約専用  
ダイヤル **011-785-4154**  
(8:45~17:00)

診療科

整形外科、放射線科、リハビリテーション科、  
麻酔科(佐藤公一)

診療時間

月曜日~金曜日/9:00~12:30  
※土、日、祝日は休診

- ▶ 当院の外来診療は予約制となっております。まずはお気軽にお問合せください。
- ▶ 初めて受診される方には問診票のダウンロードをおすすめしております。
- ▶ 当院は労災指定医院ではございません。また自動車損害賠償責任保険(自賠責)も取り扱っておりません。仕事上のけが、自動車やバイクでの事故による患者様の診療は受け付けておりませんので、ご理解のほどよろしく申し上げます。

医療法人  
**さっぽろ脊椎外科クリニック**

落ちてくれたのはこのドクター!

### さっぽろ脊椎外科クリニック

理事・副院長 濱田 一範 先生  
Kazunori Hamada, M.D., Ph.D.

1999年札幌医科大学卒業、2007年同大学大学院修了。札幌中央病院診療部長を経て、2015年より現職。日本整形外科学会専門医、日本脊椎脊髄病学会指導医、医学博士。好物の唐揚げと日本酒やワインを頂くのが至福の時間!



的確な診断と最適な治療で最大の満足が得られるよう、お一人おひとりのお手伝いをいたします。

Answer

2

負担の少ない  
先進的な手術で、

短期間で症状の改善が可能に。

腰部脊柱管狭窄症の治療は、まず投薬やリハビリなどの手術以外の治療(保存治療)を選択します。多くの場合は、保存治療で症状の改善が得られます。症状の改善が得られない場合や症状が進行している場合には、手術治療を選択します。手術治療には、脊椎の配列の変化を矯正する方法(固定術)や狭くなった脊柱管を拡大して神経の圧迫を解除する方法(除圧術)があり、病態にあわせて手術方法を選択します。従来は体に大きな負担(侵襲)がかかることが多かった脊椎の手術も、最近では医療器械や技術の進歩により、比較的体への負担が少ない低侵襲手術という方法も確立されて来ており、高齢者に対しても手術が可能なおも少なくありません。腰の痛み、下肢の痛みやしびれが気になる場合は無理を続けず、早めに専門医へ相談してみてください。

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  
轟ローン

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.rokin-hokkaido.or.jp>

北海道ろうきん

検索



※この内容は2018年5月1日現在のものです。

### 保証料

- 北海道勤労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。)
- 日本勤労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、日本勤労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。

# 私もできる。 はじめるなら、くもんの先生。

子育てしながら

あんしん  
サポート制度



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

まずはお気軽に  
ご参加ください

くもんの先生  
説明会  
随時開催中!

くもんの先生 検索



説明会の日程確認や  
ご予約はこちらから!

お時間は1時間半程度。  
(説明会では面接や  
テストはありません)

事前準備は不要!  
まずは話を  
聞くだけでOK!

お子さま連れで  
参加できる  
説明会もあります!

お仕事内容について。  
実際の先生たちの  
インタビュー映像も。



個別相談も可。  
質問、ご相談、  
お気軽にどうぞ。

安心して始めていただくための  
サポート制度に  
ついてもお話します!

#### サポート 1

担当スタッフが先生と一緒に  
教室を作りあげる

#### サポート 2

充実した研修体制で  
しっかり準備ができる

#### サポート 3

さらに!教室運営費用の  
援助も充実!

# 「安心なくらし」のご提案

コープオリジナルの団体保険です。

介護医療保険料控除対象 ※傷害死亡保険金部分を除きます。  
(医療保険基本特約・傷害保険特約・介護一時金支払特約セット団体総合保険)

組合員の声から生まれた  
介護保険

## コープの介護保険

ご契約年齢 満40歳～満69歳の方が新規加入の対象です。

お得な  
団体契約で  
**10%割引**  
保険料が割安です。

もしも所定の介護状態になった場合資金面でお約に立ちます。  
介護一時金を受け取ることができるので安心です!

「コープの介護保険」に  
ご加入ならば…

たとえば、交通事故で  
膝骨折と頸椎捻挫により  
足、手先に障がいが残り  
介護が必要になった場合…

たとえば/  
介護一時金  
500万円コースに加入  
介護一時金  
**500万円**

年齢や原因は関係ないので、本制度で定める所定の  
要介護状態(公的介護保険制度における要介護2から5に相当)となり、  
要介護状態が90日を超えて継続した場合、介護一時金をお支払いします。



コース別保険料

介護一時金

**500万円**  
コース

傷害死亡保険金 **100万円**  
(天災危険補償特約付)

支払対象外日数 / 90日

被保険者満年齢	月額保険料
40～44歳	150円
45～49歳	270円
50～54歳	480円
55～59歳	930円
60～64歳	1,800円
65～69歳	3,030円

(平成30年1月1日始期分)

介護一時金500万円コースに  
夫婦で加入の場合  
妻42歳150円 / 夫45歳270円  
夫婦2人でも月々の保険料が

**合計420円**



●満40歳～満69歳の方が新規加入の対象です。満84歳まで継続可能  
です。(満80歳以上の方は、介護一時金100万円コース・200万円コース・  
300万円コースでの継続となります。)●団体割引10%を適用して  
います。●保険期間は1年です。毎年1月1日更新です。●解約返れい金は  
ありません。●お一人さま1コースの加入となり、複数のコースへの加入は  
できません。●保険料は男女同額です。●年齢とは補償開始日時点の満  
年齢となります。●加入依頼書および告知書の内容により、ご加入をお断  
りする場合や専用コースでご加入いただく場合があります。

**5歳さきまで  
保険料が変わります**

例えば、500万円コースに満59歳  
の時に加入すると月々930円のお  
支払いですが、誕生日を迎え満60  
歳になった翌年1月1日から月々のお  
支払いは1,800円になります。

介護一時金700万円コースもあります

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  
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501 TEL011-671-5585 FAX011-671-5586  
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  
◆引受保険会社 / 損害保険ジャパン日本興亜株式会社 札幌法人営業部 営業第一課  
札幌市中央区北1条西6丁目2 TEL011-281-6144 <http://www.sjnk.co.jp/>

資料請求はまずお電話で!



# 子どもの自転車事故。ドキッ!に、そなえる。



全国の自転車事故(第1当事者)で、警視庁から報告されている件数では、なんと19歳以下の未成年者の自転車事故が全体の約30%\*を占めます。子どもは危険予測が甘く、自転車で行く中も周囲をあまり気にしません。そのため大事故につながることも。ジュニア20コースでケガに備えませんか?

\*警視庁HP 自転車事故分析資料(平成28年中)より



加入できる年齢(発効日時点) / 性別	0歳~満19歳 / 男性・女性	<b>J1000円コース</b>	<b>月掛金 1,000円</b>
保障期間	満20歳の満期日まで		

学校でのこんなケガ通院でも保障 <b>Point 1</b> 跳び箱の授業中にねんざしてしまったの通院も保障。	<b>事故(ケガ)通院</b> (事故日から180日以内1日目から90日分)	<b>日額 2,000円</b>
万が一の入院の時でも日額6,000円の保障 <b>Point 2</b> 風邪が悪化して肺炎になり、入院した時なども保障。	<b>病気入院・事故(ケガ)入院</b> (1日目から360日分)	<b>日額 6,000円</b>

\*実際のお支払いは共済金請求書ご提出後の判断となります。共済金請求書類につきましては、ご契約内容によって異なります。

明日の暮らし、ささえあう

**CO・OP 共済**

乳幼児医療費助成制度で医療費がかからなくてもご請求できる場合があります。\*詳しくは商品パンフレットをご覧ください。  
\*2017年5月現在の基準です。



《たすけあい》に追加で加入できます。

## 「自転車で他人にケガをさせてしまった」等の事故に備え、個人賠償責任保険を追加しませんか?

個人賠償責任保険は、共栄火災海上保険株式会社を引受幹事保険会社とし、コープ共済連を団体保険契約者とする損害保険の団体契約です。

**個人賠償責任保険に加入できます。**

月額保険料 **140円**

保障額 最高 **3億円**

(対象商品:《たすけあい》、《あいぷらす》プラチナ85・ゴールド85・ゴールド80)

詳しい保障内容につきましては、加入申込書付宣伝物・重要事項のご説明をご覧ください。

B1724400E2262-20180208-Z

●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!

承認番号: K-72209-1805

地元の作りビトを訪ねて

# 北海道の うつわ時間

犬のオブジェ7,020円  
～(右)は治彦さん、うつ  
わは英里さんの手によ  
るもの。手間暇のかかる  
さくらんぼ柄のボウル  
4,860円は、オーダーを  
受けての制作販売



今月の  
作りビト

ガラス工房 田沼

たぬま はるひこ えり

田沼治彦さん、英里さん <小樽市>



治彦さんは東京都出身、英里さんは札幌市出身。「富山ガラス造形研究所」で同級生として出会い、卒業後はそれぞれ別の工房で技術を学び、2001年小樽市星野町に工房を設立。17年間にわたり夫婦でガラス制作を行っている。

お問合せ  
TEL0134・62・0086

作風は違いながら

夫婦の息ピツタリ!

二人三脚の共同作業

別々の大学で美術の勉強をしてきた治彦さんと英里さんは「ガラスの街」として全国に知られる富山のガラス学校で出会いました。

「世界各国の人がガラス造形の知識と技術を学んでいて、年齢もバラバラ。とても刺激的でしたね」と話す英里さん。その後、治彦さんは東京の工房、英里さ

右側が治彦さん、左側が英里さんの作ったアクセサリー。作風の違いが楽しい



工房のアイドル“金ちゃん”。4年前に娘さんがずくった金魚が元気に育ち、現在は何と体長21cm!



英里さんはうつわをメインに、バーナーワークによるパーツやアクセサリー作りも手掛ける



治彦さんの得意分野は、オブジェや置物の制作。奥に見える窯も使いやすさを考え、ご自身で手作りしたもの

## 愛用の道具



タネと呼ばれる原料を切るハサミやガラスに息を吹き込む際に使うパフファー(手前右)など、工房には専門的な道具がいっぱい

## 作り手の食卓



英里さんの作ったうつわで食事を楽しむことが多いという田沼家。「手作りしているヨーグルトを入れて朝ごはんのときに食べたり、毎日のように食卓に登場しています」。

## information

お二人の作品は新千歳空港内「小樽硝子工芸館」、小樽市のショップ「ファインクラフト」(小樽市堺町5-39)にて販売。

んは山口県萩市の工房へ就職し、プロの現場で4年間、ガラス制作の腕を磨いてから夫婦での活動をスタートさせました。

田沼さん夫妻の作品は同業者から、何よりガラスの透明度が高く美しい」と評価を受けています。

「原料を溶かす時間は一般に半日ほどなのですが、僕たちは丸一日かけて溶かします。透明度はガラスの最大の魅力なので、やはり気を使いますね」と治彦さん。

それぞれメインとするジャンルや作風は異なりますが、吹きガラス作業の7割は二人三脚じゃないとできないのだそう。きっちりした性格でデテール(細部)にこだわる治彦さんと、物腰柔らかく自由な表現を楽しむ英里さん。同じ素材を使い、力を合わせて生まれる作品ですが、お二人それぞれの個性がしっかりと刻まれています。

休日開店!

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

## 父の日に作ろう! スタミナばつくん! ぶたキムチ うどん

ざいりょう・2人分

- ゆでうどん……………2玉
- ぶたバラ肉……………150g
- キムチ……………200g
- にら……………30g
- ごまあぶら……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- オイスターソース……………小さじ1



6 フライパンにごまあぶらを入れ、中火であたためる。



3 キムチをはかる。

200g



1 ぶた肉は食べやすい大きさに切る。

やいたらいちぢみ



7 ぶた肉を1まいずつ広げながらならべて、りょうめんやく。



4 なべにおゆをわかし、うどんを入れる。



やき肉用のあつめのお肉をつかうと食べやすくなりますよ!



5 ほぐしながら2分ほどゆで、ザルに上げる。



2 にらは3cmの長さに切る。



やけどにちゅうい!



まどうさん、いつもありがとう!



## こども料理教室★参加者募集!

“こどもレストラン”が話題を飛び出してホンモノの料理教室に!  
たのしく作って、おいしく学ぶ、小学生のための料理教室です。

MENU ★サンドイッチ2種  
★たっぷり野菜とベーコンのスープ

とき 6月24日(日)10:30~13:00

ところ コープキッチンスタジオソシア

人数 小学生16名(先着順)

参加費 1人1,000円 講師 エリック能戸

お申込み TEL. 011・671・9300

お問合せ (株)のこたへ 受付10:00~17:00(月~金・祝日除く)



ぶた肉には、つかれをとってくれる  
ビタミンB1、ビタミンCが入っています。  
最後にちがんばるお父さんにお  
いしプレゼントをしませんか?

こどもレストラン支配人  
のこたへ 栄養士

エリック能戸



10 うどんとにらをくわえる。



11 火を止め、全体を  
からめるようにし  
て、まぜあわせ  
たらかんせい!

うどんを入れたら火は止めましょう!  
モチっとしたしよっかんにしあがります!



8 しょうゆとオイスター  
ソースをくわえて、い  
ためる。



先にぶた肉に味を  
つけておくんですね



9 キムチをくわえて、さら  
にいためる。



どこまでもとおいへ のまじ

きららとおくらめ  
ふじきつや。  
となりのこわの  
さくらんぼの  
みが  
なくなつたんだ。  
たべようと  
ねらつてたのに。



みつみちゃん #1 **あり**

あまいみはすきだけ  
たかすきごとととかならぬ

みつみちゃん #2 **とり**

まじかなみ  
まじなみ

おせいせい  
おせいせい

みつみちゃん #3 **かぜ**

じけこつじけこつ  
アリンバイセ……  
あれ〜

せつめいしよう① さくらんぼは、とりに実(み)をたべてもらうことで、タネをとおいへはこびます。タネはかたいカラにまもられ、フンといっしょにそとへでます。

# めい **名たんてい**へのみち

しまんのとくぎをしゅうとく!

さくらんぼのタネをとおくへとばしてみよう!

ロゼ①

タネにみがのこらな  
いようにできるだけ  
きれいにたへよう。



ロゼ②

つつのようにした  
をまるめてしたの  
先(さき)にタネを  
のせよう。



ロゼ③

からだをそらし  
ていきおいを  
つけてからタネ  
をとばせよう。



おは  
い  
は  
45  
と  
お  
な  
な

※ちゅうい※

①

ひん  
むけ  
と  
まね  
を



②

こ  
し  
せ  
と  
まね  
を



③

こ  
し  
せ  
を  
し  
な  
う



やー  
おは  
い  
は  
45  
と  
お  
な  
な



さくらんぼをたべたのは  
とりさん！ きみだね。  
すいかばたけにおちていた  
きみのフンの中なかから  
さくらんぼのタネが  
みつかつたよ。

そうか！  
タネをとおくまで  
ほんごで  
くれたんだね。



おは  
い  
は  
45  
と  
お  
な  
な

ハ  
ッ  
ク  
ー  
ン  
!



せつめいしょう②

とりのほかにも、虫(むし)にくっついてはこんでもらったり、か  
ぜでとばされてタネをとおくへとどけるしよくぶつもあります。

# フライパンパエリアにも #挑戦!



## 【材料(4人分)】

- 無洗米……………300g
- 水……………330ml
- 白ワイン……………60ml
- ターメリック……………少々
- 塩……………小さじ1/5
- コンソメ……………2g

## 【作り方】

お米を水と白ワインに30分浸し、フライパンにターメリック、塩、コンソメと一緒にに入れて「フライパンごはん」と同じようにして炊く。



炊き上がったら、火を通したお好みの具材(魚介など)を載せ、レモンとパセリを飾って完成!



① 無洗米は390mlの水に30分ほど浸す。

② ①をフライパンに入れてふたをし、強火で沸騰させる。



③ 沸騰したら、弱火にして4分。

吹きこぼれに注意!

炊き上がった5じゅもじで混ぜてね!

④ 火を止めて7分蒸らして完成!



おにぎり約5個分です

# フライパンで ごはん!?

## ecoポイント

カセットコントとフライパンでごはんが炊けるので、災害時にも便利です。炊飯器よりも早く炊き上がるので、普通の炊飯にもおすすめ!

# 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!

研究生  
いしい りょういち  
石井 僚一さん

つからは22cmの  
ふた付きフライパンと

300gの  
無洗米と

390mlの  
お水だけ

3年生  
きくち りさ  
菊地 里紗さん

3年生  
ななか  
田中 あみさん







## 今月のプレゼント

A



3 名様

さくらんぼ山観光農園より  
ヘア入園券

※写真はイメージです

B



1 名様

35ページ  
「さくらんぼとクリーム  
チーズのスコーン」で  
使用する器

C



6 名様

45ページ  
Mizkanより  
ミツカン  
ブルーベリー黒酢 1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「ホッキ」のレシピを教えてください
- Q3 「ホッキ」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子どもが作る  
「お弁当の日」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 「真狩村」と聞いてイメージする食べ物をおしえてください  
まっかり

### 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：6月20日(水) 必着

- 郵送 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
コブさっぽろ広報採用部「ちょこっと6月号アンケート係」
- FAX 011・671・5755
- WEB <https://www.sapporo.coop/content/?id=1355>

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

さくらんぼ山観光農園におじゃましたのは昨年7月下旬。その光景に和みました。いただいたさくらんぼソフトクリームもおいしかったです！今年もたくさん赤く実りますように。そう思いながらここを書いています。(うずらはし)



# ごはんとおかずインデックス

今月は  
34レシピ!!

## さくらんぼ

- さくらんぼ? ..... 16
- さくらんぼのサラダとスルメイカのソテー 18
- さくらんぼのチャツネ豚肉のグリル ..... 19
- さくらんぼジャム ..... 24
- さくらんぼジャムのピザ ..... 26
- さくらんぼの赤ワインソース ..... 28
- さくらんぼのクランブル ..... 30
- さくらんぼの串カツ ..... 32
- さくらんぼアイスクリーム ..... 33
- さくらんぼのマリネ ..... 33
- さくらんぼ大福 ..... 34
- さくらんぼのサラダ ..... 34
- さくらんぼのパウンドケーキ ..... 35
- さくらんぼとクリームチーズのスコーン... 35
- さくらんぼの冷製スパゲティ ..... 裏表紙

## ごはんもの

- ねばねば納豆かけごはん ..... 27
- カレーおこわ ..... 36
- まぐろとほたての紅白丼 ..... 43
- フライパンでごはん!? ..... 72
- フライパンパエリア ..... 72

## めん

- とろろなめこそば ..... 41
- アスパラの天ぷらそうめん ..... 43
- ぶたキムチうどん ..... 68

## にく

- 豚肉のみそしょうが焼き ..... 38
- じゃがいもとウインナーのマスタード炒め 39
- キャベツと豚バラの白だしさっと煮 ..... 41

## パン

- 目玉焼きトースト ..... 27

## ふりかけ

- ひじきのしそふりかけ ..... 51

## デザート

- オレンジ色のパンケーキ ..... 42
- 紫色のパンケーキ ..... 42
- 黄色のパンケーキ ..... 42
- カルピスのもみもみシャーベット ..... 46

## ドリンク

- バナナのサワースムージー ..... 45
- ブルーベリー黒酢の
- フルーツビネガーウォーター ..... 45

第75号  
2018年6月1日発行(毎月1日発行)  
発行元/コープさっぽろ広報採用部  
ちょこっと編集部  
札幌市西区登寒11条5丁目10-1  
TEL 011-671-5770

企画制作/(株)のこたべ

印刷/(株)須田製版

発行人/大見英明(コープさっぽろ)

編集人/平島美紀江(株)のこたべ

アートディレクション/佐孝優

デザイン/岡崎一恵(株)のこたべ、(株)アウラ  
こくれけいすけ

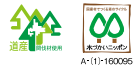
編集/小西由稀、青田美穂、長谷川圭介  
本間千洋、能戸英里、こくれあいこ  
うずらはしちあき、竹村貴子、長谷川美穂  
中田明美、田村裕子、阿部登茂子  
田島健、日富直美、西明由希恵、森清史

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。

- 宅配トドックに関するお問合せ  
トドックコール ☎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6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
27	28	29	30	31	1 麦茶・氷・ガム・ 梅肉エキスの日 🍵 10 🍷	2 オムレツの日 イタリアワインの日 🍷 10
3 10 🍵	4 蒸パンの日	5 🍷	6 ロールケーキの日 梅の日	7 🍷	8 🍵	9 たまごの日 10
10 10 🍷 🍷	11 キャラメルの日 ミルク 梅酒の日	12 🍷 10	13	14 🍷 10	15 しょうがの日 🍵 10 🍷	16 10 🍷 麦とろの日 和菓子の日
宅配保存版 麦・健康食品カタログ「くすりのトドック」配布						※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。
17 10 父の日 さくらんぼの日	18 おにぎりの日 ほたての日	19 🍷	20 ペパー ミントの日	21 🍷 えびフライの日 夏至	22 🍵 かにの日	23 10
24 10 🍷 🍷	25 10 麦の日	26 🍷	27 ちらし 寿司の日	28 🍷 10 パフェの日	29 🍵 佃煮の日	30 10 🍷 うちエコ日 ごはんの日 ※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。



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)

(60歳以上の方、からだの不自由な方、妊婦の方が対象)

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

※店舗・地区によって異なるポイント設定の場合があります。

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

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

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

コープさっぽろ

検索

# さくらんぼの冷製スパゲティ

さっぱり  
サラダ感覚で  
日し上がれ!



粘りが出るので  
うどんのように  
洗うのは厳禁!

② 穀物酢よりも  
りんご酢などの  
果実酢がおすすめ



③ キッチンペーパーで  
おさえるように  
しっかり水気を取る



## ●作り方

- ① 水1000mlを沸かし、塩10g(分量外)を入れてスパゲティを表示時間通りゆでる。
- ② ボウルにりんご酢、油、はちみつ、塩を合わせ、角切りにしたモッツアレラチーズ、きゅうり、さくらんぼを加えて和える。
- ③ スパゲティを水で冷やし、キッチンペーパーで水気をよく拭き取る。
- ④ ③を入れてよく和え、器にベビーリーフとともに盛りつける。

## ●材料(1人前)

- スパゲティ(細め)・・・100g
- さくらんぼ……………10個
- モッツアレラチーズ…50g
- きゅうり……………1/2本
- ベビーリーフ…………適量
- りんご酢……………大さじ2
- 油……………大さじ2
- はちみつ……………大さじ1
- 塩……………小さじ1

黒ラベル  
Special  
青 ちゃん食 堂  
2nd season

今日の味を黒ラベル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「さくらんぼ」

果実の甘みと酢の酸味が  
不思議なほど好相性の  
フルーツ冷製パスタ。  
これがまた  
黒ラベルに合うんです!



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