

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

7

月号

2018 [vol.76]

カラフル  
パブリカ。

つなぐ  
COOP  
SAPPORO

いままでも、これからも。  
北海道と共に。

限定復刻醸造

北海道生ビール

7月3日(火)発売!



ビール

今だけ。  
北海道だけ。

富良野産  
希少ホップ  
「ふらのほのか」  
一部使用



リキユール(発泡性)①

7月10日(火)発売!

※北海道生ビールは7月第4週・8月第2週、麦とホップ薫る富良野は8月第2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。



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、パプリカの話。

「パプリカ」と聞くと、その昔テレビの美食番組で俳優の鹿賀丈史さんが豪快にカブリついていた映像を思い浮かべる方も多いでしょう。

パプリカがオランダから本格輸入されるようになったのは、番組開始と同じ1993年のこと。

当時は百貨店や高級デパートでのみ取り扱われ、まさに美食を象徴する食材でした。

その後、韓国から低価格のパプリカが入るようになり一般家庭の食卓に広まったといわれます。

日本でパプリカの栽培が始まったのも同じ頃。

最初は意欲的な農家が新しい作物としてパプリカの栽培に着手しました。

しかし連作障害を起こしやすいなどの理由から、広まりも頭打ちとなります。

それに取って代わったのが大型温室を利用した施設園芸でした。

1年を通して効率的に野菜を生産する施設園芸は、天候不順に強いはかりでなく、生産性の高さからも次世代型の農業として期待を集めています。

今回生産者特集で取材した株式会社アプレも次世代型農業を模索する企業の一つ。多品目の水耕栽培という世界が驚く技術で注目されています。

美食の象徴から、次世代農業の象徴へ。

パプリカを通して農業の未来を覗いてみませんか。



# 家族・友人・気の合う仲間が集まったら おうち中華とクラシックで乾杯!

キンキンに冷えたビールにピッタリ! レンジで作る簡単シューマイ。  
華やかな見た目でもホームパーティーのおもてなしにも使えます。



## レンジ花シューマイ

### 【作り方】



- ①しいたけ、玉ねぎはみじん切りにして片栗粉をまぶす。むぎえびは背わたを取り、包丁の腹を押し当てて軽くつぶし、粗いみじん切りにする。シューマイの皮は細切りにする。
- ②ボウルにむぎえびとひき肉、塩、こしょうを入れて粘りが出るまで練る。しいたけ、玉ねぎ、Aを加えさらによく混ぜる。
- ③②を6等分にして丸め、シューマイの皮をたっぷりまぶし、形をととのえる。
- ④水で濡らして軽くしぼったペーパータオルを4枚用意する。耐熱皿にそのうち2枚を敷き、ドーナツ状に中心をあけ③を並べる。残りのペーパータオルを1枚ずつ上に重ね、ラップをふんわりとかけて電子レンジ(600W)で4分加熱し、そのまま1分おいて蒸らす。器に盛り、からしをのせる。

### 【材料(2人分)】

豚ひき肉	150g
むぎえび	50g
生しいたけ	1個
玉ねぎ	1/4個
シューマイの皮	20枚
片栗粉	小さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
和からし(練りからし)	少々
A オイスターソース	小さじ1
酒	小さじ1
ごま油	小さじ1

サッポロビール  
公式インスタグラム  
アカウントで  
レシピ動画をチェック!

検索 sapporobeer

QRコードから  
アクセス



PR

サッポロビール株式会社  
www.sapporobeer.jp

手土産に! おもてなしに!

8月第1週のトドックなら、  
さらにお買い得!!

……クラシック6缶パック

※コープさっぽろ全店で取り扱いしています。



飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の飲酒は胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。お酒は楽しく適量で。飲んだあとはリサイクル。





## 目次

- 03 ちょこっと大事な、パプリカの話。
- 06 七飯町・アプレのパプリカ
- 16 パプリカ×川崎シェフ
- 20 「パプリカ通」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!
- 
- 48 北海道の伝えたい味 伝えたい心
- 52 カゴチャでチャチャチャ! ワクワク和寒体験記!
- 56 2018年ラブコープ総選挙
- 58 コープさっぽろ新商品情報
- 59 コープさっぽろPB商品 今月のイチオシ!
- 60 コープさっぽろ魚と野菜の調理教室
- 61 インフォメーション
- 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 7月コープさっぽろカレンダー

表紙デザイン/佐孝優 撮影/阿部雅人 スタyling/菅原美枝



パプリカ

生産者

取材文／長谷川圭介 撮影／細野美智恵  
デザイン／佐孝俊 編集／長谷川圭介 西明由希恵

七飯町・アプレの

# パプリカ



赤や黄、オレンジなど、鮮やかな色合いで食卓に花を添える「パプリカ」。函館や札幌にお住まいのみなさんの中には、コープさっぽろの「近所やさいコーナー」で柿のような形をしたかわいらしいパプリカを目にしたことがある方もいらっしゃるでしょう。このパプリカを生産しているのが、七飯町ななえにある株式会社アプレです。

こまかたけ駒ヶ岳のふもとに立つアプレの野菜工場におじゃましました。こちらではパプリカをはじめ、ホウレンソウや

キュウリなどを水耕栽培で生産しています。中に入ってまず驚いたのがその明るさ。まるで快晴の真つ昼間のようです。よく見ると栽培棚の上部


にLEDが備え付けられています。

「太陽光の波長を再現したLEDです。地中熱で冷やしているから、こんなに近くても作物には影響はないですよ」。こう教えてくれたのは専務取締役の山根基広やまねもとひろさん。ねじり鉢巻きがよく似合う、アプレの生産責任者です。

水耕栽培というとリーフレタスなどの葉物類のイメージがありますが、アプレでは葉物はもちろん、水耕栽培では不可能といわれたナスも育てています。「やろうと思えば稲も根菜類も可能です」と山根さん。その秘密をためらうことなく教えてくれました。



最新技術を詰め込んだアプレの野菜工場ではパプリカを収穫する専務取締役の山根基広さん



アブレで栽培するのは  
セニヨリータという品種  
のミニパプリカ。赤、黄、  
オレンジの3色を生産





パブリカの収穫は農業用の高所作業車に乗って行われる。作業をするのは岩井敏文さん。60歳

# 多様な植物が育つ 雑木林を再現する。

山根さんによれば、水耕栽培は「2つの施設で「品種」が通説。アプレはそれを覆し、多品目を同時栽培しています。しかも与える養液の成分を品種ごとに替えるのではなく、同じ養液（単質養液）で育てるのも画期的。

世界的にも例がなく、見学に訪れた多くの研究者や農業者が驚くといえます。「でも、考えてみてください。雑木林にはいろいろな植物が生えていますよね。誰かが品種ごとに専用の肥料を与えていますか？そんなことはありません。けれども枯れることもなければ、連作障害も起こらない。アプレ方式の発想の原点となつているのが、雑木林なんです」。

多様な生物が生存する雑木林を、土を使わず人工的に再現すること。山根さんは17歳のときからこの研究を始めました。最初は父に導かれて。後に考え方で衝突し、袂たもとを分かつてからは、農作業の傍ら一人で研究を続けました。「恥ずかしくて言いたくないけれど、貧乏で灯油が買えず、家族そろって家の中でスキューアを着て凍えたこともありますよ」と苦笑い。最も大きな壁は、養液を捨て

ずに循環させる技術を確認立すことでした。長年かけてこれを克服。アプレの特徴である「多品目同時栽培」「単質養液」「無農薬」「養液無廃棄」という4つのパズルのピースがピタッとはまりました。

次第に、この技術に価値を見出し、協力を名乗り出る人が増えてきました。現在、株式会社アプレで総務を担当する山本雅生やまもと まさひささんもその一人です。「ひと言でいうと山根に惚れ込んだのです。『農業は変えられる』という自信にね」。こうして多くの人がびとの応援に支えられ、2014年12月に2棟のハウスが完成しました。



取締役の山本雅生さん。「山根の素晴らしい技術に人が集まり、輪ができてここまで来ました。これからですよ」



1972年、七飯町生まれ。45歳。酪農と畜産を営む父の背中を追い、農家になる道を選んだ



敷地面積は2万7000坪。今後はハウスの増設も検討している。背後にそびえるのは駒ヶ岳



ハウスは間口16m、奥行き96m。バスケットボールのコートを縦に4面並べたほどの広さがある



## 見据えるのは 農業の未来。

アプレ方式を参考にしたいと、現在は国内外から多くの研究者や企業、行政が見学に訪れます。特に評価を受けているのが「養液無廃棄」技術です。「水耕栽培の問題点の一つは養液廃棄による環境汚染です。養液は栄養のかたまり。これを捨てるわけですから環境にとって良いはずがありません。水耕栽培の先進地ヨーロッパでは養液廃棄は禁止されています。廃棄せずに巨大な浄化装置を通して養液



パプリカの選果作業。大きさ、色つき、表面のキズなどを、一つひとつ目で確かめて選別する

緑のパプリカはまだ未成熟のもの。下のオレンジのパプリカは完熟したものでまさに食べ頃だ



太陽の光とともに作物の生育に欠かせない農業用LEDは、日亜化学工業との共同開発

を循環させているのです。うちの場合  
はフィルターも何も付けず、温度や水  
流、微生物のバランスを保つことで養  
液を回しています。この施設を稼働  
して以来、一度も養液を捨てていな  
いですよ」。

評価される2つめのポイントは生  
産性の高さです。現在は約30品目を  
通年栽培していますが、ハウス1棟に  
おける面積あたりの販売額は一般  
な土耕栽培と比べておよそ1000  
倍といわれています。

自然エネルギーの活用も大きな  
テーマです。温度や湿度などの室内  
環境を人工的に管理する施設園芸は  
たくさんエネルギーを必要としま  
すが、アプレは温泉熱や地中熱などの自  
然エネルギーで多くをまかなってい  
ます。「持続可能な農業の仕組みを  
めざしているわけですから、化石燃料に  
頼るわけにはいきません」。



葉物野菜の包装作業。長時間の作業でも疲れないう、ヒジ付きのイスに座って行われる

山根さんが見据えるのは「農業の  
未来」です。「日本は少子化ですが、  
世界的に見れば人口増。将来的には  
狭い面積で大量生産ができないと対  
応できません。他国を見れば、水その  
ものが貴重な国がほとんど。うちの  
技術が海外から注目されるのもそん  
な理由があります。技術普及のため  
には農業経験によらず誰でもできる  
ことが大切です。アプレ(Apure)とは  
agri-populationの略。つまり『大衆農  
業』です」。山根さんは今、従事者の  
経験を問わず、温度や日照の管理が  
自動でできるようAIの導入を進め  
ています。「完成まではあと2年」。そ  
う自信をのぞかせます。

## 200年先の 地域のために。

山根さんが研究に打ち込んだ背景には「生まれ育った七飯町に雇用を生み出したい」という思いがありました。「若者が都会へ出なくても働ける場があれば、地元に残って家族を作ることが出来る。水耕栽培は一年通して安定的に仕事があるし、作業環境も暖かい。女性や高齢者、障がい者も活躍できる場がたくさんあります。雇用の多様性がある仕事なんです」。現在、アプレの野菜工場ではおよそ30名が働いています。七飯町をはじめ近隣市町村の方ばかりです。「将来的には要介護の方でも働けるような環境を作りたい」と山根さん。夢はふくらみます。

「うちの野菜は値段が高いと言われる。ですが、化石燃料を一滴も使わ



今年3月にオープンした道の駅「なないろ・ななえ」内に直売コーナーを設置している

ずに通年生産するためにはコストもかかります。そこは未来への投資だと理解してほしい」。山根さんの言葉に熱がこもります。「自然環境を維持し、雇用を生み、100年、200年先も地域が元気であり続ける。そのための農業技術でありたいと願っています」。

\* \* \*

取材中、収穫したばかりのパプリカを試食させてもらいました。前歯で噛むと、パリッという高い音とともに、パプリカのジュースが弾け飛びました。同時に果実のような甘みと、爽やかな酸味、かすかに青々しい香りが広がります。「うまい」。思わず声に出すと、山根さんは「そうだろ」と言わんばかりに腕を組んで目を細めました。



パプリカは3色詰め合わせて販売。パプリカに限らずアプレの野菜はエグみがないことが特長



株式会社アブレは5月にグローバルGAP認証を取得。安全管理の評価を得た農産物であると国際的に認められた

パプリカ

川崎シエフ

編集／能戸英里  
撮影／石田理恵

デザイン／佐孝俊

シエフに習う基本の

# カポナータ





XX

【作り方】

- ①パプリカ、玉ねぎ、ズッキーニは1cm角程度の大きさに切る。
- ②なすはところどころ皮をむき、少し大きめ(6等分程度)の乱切りにして、塩(分量外)をまぶしてしばらく置く。
- ③水分が出てきたら両手で絞る。
- ④少し深めの鍋に、オリーブオイルとつぶしたんにく、バジルの葉を入れて火にかける。
- ⑤香りが出て、んにくが少し色付いてきたら、なすと玉ねぎを加えて軽く炒める。
- ⑥玉ねぎが透き通ってきたら、パプリカ、ズッキーニを加えて全体に油が回るように炒める。
- ⑦Aを加え、つぶしたホールトマト、乾燥オレガノを加えて中弱火で30分ほど煮込む。

XXXXXXXXXX 押さえて**絶品!**シェフの**極め技** XXXXXXXXXX

油が分離し、ツヤが出てきたらできあがり!



工程③で、なすの余分な水分やアクを抜いておきます。



■調理時間 約40分

【材料(作りやすい分量)】

- パプリカ(赤).....2個
- パプリカ(黄).....2個
- なす.....2本
- 玉ねぎ.....1/2個
- ズッキーニ.....1本
- んにく.....1片
- バジルの葉.....4枚程度
- 乾燥オレガノ.....少々
- 砂糖.....大さじ2
- A 塩.....小さじ1
- 酢.....小さじ2
- オリーブオイル.....大さじ3
- ホールトマト缶.....2カップ

※カボナータとは?

カボナータは南イタリアの伝統料理。なすが入り、ワインビネガーや砂糖を加え、甘酸っぱいのが特徴。見た目が似ているラトウイユは南フランスを中心に作られる料理で、トマトやズッキーニ、なすなどの夏野菜をオリーブオイルで炒めて煮込んだもの。

今月のシェフ

川崎 律司さん ●かわさきりつし

元体育教師! 26歳で料理人を目指し単身イタリアで修業。2005年にイタリア料理店をオープン。2011年に「RICCI cucina ITALIANA」に店名を変更。





シェフに習う基本の

# ピクルス

XX

【作り方】

- ①パプリカは細長い三角になるように切り、きゅうりはところどころ皮をむいて乱切り、カリフラワーは小房にカットする。
- ②パプリカ、きゅうりは塩（分量外）をふり、手でなじませ、半日程度おく。
- ③カリフラワーは沸騰したお湯で30秒ほどゆでる。
- ④Aをすべて鍋に入れ、一度沸騰させてしっかりと冷やし、ピクルス液を作る。
- ⑤④に水分を切ったパプリカときゅうり、カリフラワーを加える。
- ⑥密閉容器に入れ、一晩おいて完成。冷蔵庫で10日ほど保存可能。

XXXXXXXXXX 押さえて**絶品!**シェフの**極め技** XXXXXXXXXXXX

ピクルス液を冷ましてから漬  
け込むことで、野菜の色が変  
わらずきれいに仕上がります。



野菜の水分を抜いてから漬  
けると、パリッとした食感に  
仕上がります。



■ 調理時間 1日（漬け込み時間も含む）

【材料（作りやすい分量）】

- パプリカ（赤）……………2個
- パプリカ（黄）……………2個
- カリフラワー……………1/2個
- きゅうり……………2本
- A 米酢……………600ml
- 白ワイン……………300ml
- 塩……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ3
- 水……………300ml
- 粒黒こしょう……………大さじ1
- ローリエ……………2枚
- ホールクローブ……………10粒程度



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!

# 「パプリカ通」になっちゃういますか!

パプリカとピーマンの違いを教えてください。

(小樽市 KKさんほか)

実はパプリカもピーマンも同じナス科トウガラシ属の植物で、明確な違いはありません。ただし日本では大型(100グラム以上)で肉厚なものをパプリカ、小さくて成熟前の緑色の状態で収穫するものをピーマンと呼び分けています。ですから緑色のピーマンを収穫しなければ熟して赤くなり、ピーマン特有の苦みや香りが減って、パプリカと同じように甘みが増してきます。

唐辛子の仲間には辛い唐辛子のほかに、パプリカやピーマンのような「辛みのないふっくらとした形」のグループ、ししとうがらしや万願寺とうがらしのように「辛みのない」(唐辛子のグループがあります)ししとうがらしの中にはまれに辛いものが交じっています。

## 辛い唐辛子

### 唐辛子

ピーマンと同じく、未成熟なものが青唐辛子、完熟したものが赤唐辛子。



### ハバネロ

メキシコ原産のとても辛い唐辛子。スナック菓子にもなっている。



### 鳥唐辛子

沖縄原産。泡盛に漬けた「こーれーぐーす」は沖縄料理の必需品。



## 辛みのない唐辛子

### ミニパプリカ

小さなパプリカ。その甘さからフルーツパプリカと呼ばれるもの。



### ピーマン

成熟する前の若い果実を収穫する。独特な青臭さと苦みが特徴。



### パプリカ

緑色のピーマンと比べると、肉厚でジューシーな食感が持ち味。



生産本部 農産部バイヤー

ヤマモト トシアキ  
山本 利秋さん

暑さなどで食欲減退しがちな夏の始まりですが、カラフルなパプリカや辛味のある唐辛子などで夏バテ知らずの食生活を送っています!

トマピーは、トマトとピーマンの子どもではなく、ミニパプリカの仲間です。



# 全部で

# 何色ありますか？

(札幌市MOさんほか)

赤や黄、オレンジのパブリカのほかに、緑、紫、黒、白、茶の8色があるといわれます。色の違いは含まれるポリフェノールの種類の違いです。料理に使うときは、単色ではなく、いろいろな色のパブリカを組み合わせることで、食卓もいつそう華やかになりますね。

# 色によって栄養価に違いはありますか？

(羽幌町 あっちゃんさんほか)

パブリカやピーマンは、ビタミンC、E、A、カロテン、食物繊維などを豊富に含む野菜です。色によっても栄養価に違いがあり、緑色のピーマンに比べて赤色のパブリカはビタミンCが約2倍、カロテンは約3倍含まれています。さらにオレンジ色のパブリカならビタミンCは約3倍、カロテンは緑ピーマンのおよそ20倍も含まれています。パブリカに含まれているビタミンCは加熱しても壊れにくく、またカロテンは油を



赤いパブリカが最もおいしいといわれています。

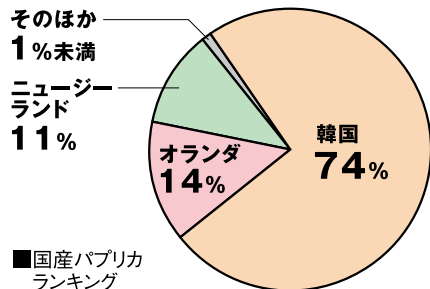
使うと吸収率が高まるので、オリーブ油などの油と一緒に調理すると、おいしく、効率よく栄養を摂取できます。

## 韓国産が

## 多いのはなぜ？

(小樽市 パッパラー小樽さんほか)

パプリカはおよそ9割を輸入に頼っています。輸入先で最も多いのが韓国で、輸入量の7割以上を占めます。かつて輸入先のトップはオランダでしたが、近年韓国がオランダのタネと技術を取り入れて日本向けパプリカの生産を強化し、その結果2000年頃に順位が逆転して輸入量1位になりました。



※2016年  
財務省貿易統計より

■国産パプリカ  
ランキング

第1位	宮城県
第2位	茨城県
第3位	熊本県
ランク外	北海道

※2014年農水省地域特産野菜生産状況調査より

## 甘くておいしい パプリカの見分け方を 教えてください。

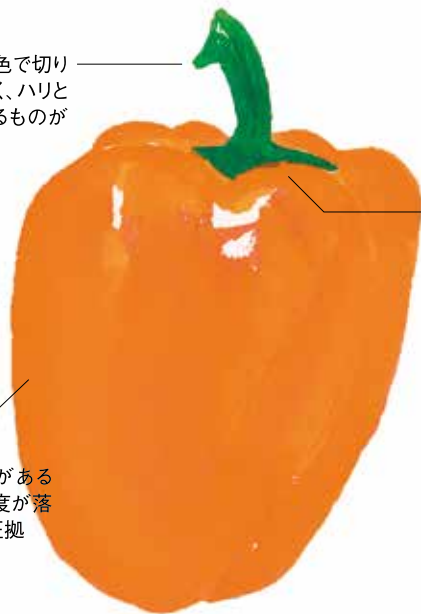
(札幌市南区 知りたがり屋Kさんほか)

肉厚でやわらかく、みずみずしいパプリカを選びましょう。鮮度もおいしいさの決め手。ヘタ(果柄)や皮の様子をチェックしてみましょう。



カットで販売されている場合は肉厚なものを選びましょう

ヘタが緑色で切り口が新しく、ハリとツヤのあるものがGOOD



パプリカはヘタの周りから傷んでくるのでチェックを忘れずに!

おいしいパプリカを見分けるポイント!

皮にしわがあるものは鮮度が落ちている証拠

新鮮なパプリカはサラダ感覚で生で食べたいですね。



ちなみに国内では宮城県、茨城県、熊本県で生産が盛んで、北海道産のパプリカは極めて希少です。

一度に食べきれないことも。  
保存方法を教えてください。

(旭川市 子育て卒業ママさんほか)

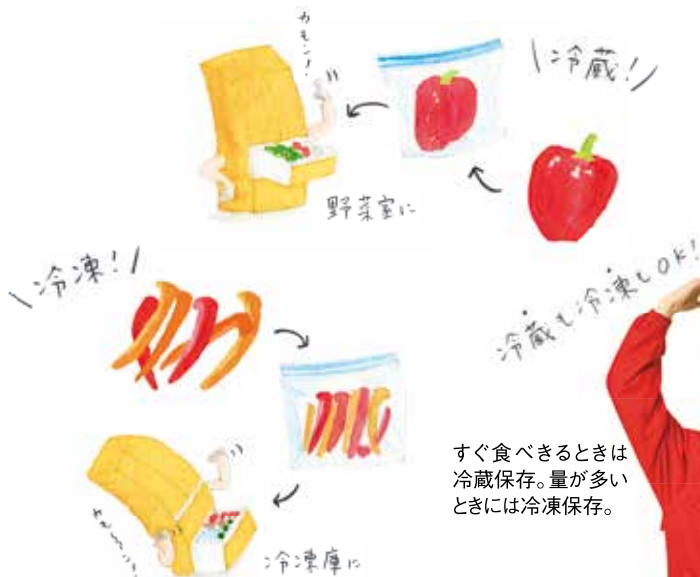
使い切れなかったパプリカはビニール袋やフリーザーバッグに入れて冷蔵庫の野菜室で保存し、1週間ぐらいで食べきりましょう。

パプリカは生のまま冷凍しても比較的よい状態で食べられます。使いやすい大きさに切ってからフリーザーバッグに入れて密封し、冷凍庫に入れます。使うときは凍ったまま調理するか、電子レンジで軽く解凍しましょう。炒め物や煮込み料理、ピクルスやマリネ、ピザのトッピング、火を通さずにそのままサラダの彩りに使うこともできます。

## スパイスのパプリカは 同じもの？

(江別市 女子力高い男子大学生さんほか)

スパイスのパプリカは辛味のない唐辛子で、甘酸っぱさを感じさせる独特の香りと苦みがあります。とくにハンガリーで愛され、パプリカをたっぷり使った牛肉のシチュー「ハンガリアングーラッシュ」はその代表的な料理として有名です。このほか、焼き菓子や煮込み料理の



すぐ食べるときは  
冷蔵保存。量が多い  
ときには冷凍保存。



色づけに使われます。原料は、ハンガリーで品種改良された辛みのないチリペッパーの果実を乾燥させて粉末加工したものです。私たちが普段食用として目にする野菜のパプリカとは品種が異なります。



# 男子大学生、料理を習う！



パプリカ

教わる人  
しまり こうた  
**嶋森 昂太さん**

酪農学園大学管理栄養士コース2年。  
自炊歴1年の料理男子。あだ名は「シマコウ」。パプリカは生のままサラダ派。



教える人  
こぐれ あいこ  
家庭料理研究家。小樽で料理教室主催。男子3人の子育て中。マリネは私の一番好きなパプリカの食べ方です！



これパプリカかな？

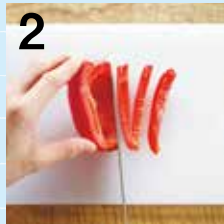
基本をマスター

## パプリカの切り方

ピーマンの切り方とは違う？



1 縦半分に切り、軸の周りをくると切り取り種をとる。白いつたはとってなくてもOK！



2 皮側ではなく、内側から包丁を入れると切りやすい！

### 《パプリカの切り方いろいろ》

#### 角切り

ラタトゥイユ、ピクルス、揚げびたし、酢豚など。ダイヤ型は素揚げして中華料理の彩りに！



#### うす切り

生食向き。サラダなどに。



#### 粗みじん

赤、黄、取り混ぜてキラキラソース！カルパッチョや鶏の南蛮漬けなどに！



#### 細切り

炒め物、パエリアなど。



キラキラソース



みじんやカリをフレンチドレッシングか、い：混ぜるだけ！



フォークを刺して直火、  
火をききながらオーブン・スターで「もよい  
(その場合は丸ごと)」



③1cm幅の細切りにする。



①縦半分に切り、ヘタがついたまま皮目を上にしてグリルで10～15分、表面が黒くなるまで焼く。



④Aを合わせたマリネ液に③を加え、よく和え冷蔵庫で冷やし、器に盛る。(冷蔵庫で1週間保存OK)



②ボウルにとりラップをかけて蒸らし、粗熱がとれたら種をとり皮をむく。

☆生ハム、たこなどを加えても◎!

フランスパンにのせて  
ブルスケッタも オススメ!



## 「焼き」を入れて甘みUP! 2色パプリカのマリネ

XX

【材料 (4人分)】424kcal(全量)

- パプリカ(赤・黄)……………各1個
- 玉ねぎ(みじん切り)……………1/4個分
- パセリ(みじん切り)……………大さじ2
- 白ワインビネガー(又は米酢)……大さじ1
- オリーブオイル……………大さじ3
- 塩……………小さじ2/3
- 黒こしょう……………少々



うまみが  
たれ出るので、  
水にとらない!



ナイスです



①ボウルにAを合わせ、よく混ぜ合わせる。(甘辛だれ)

りんごのすりおろしで肉がわりに！  
Aは焼肉のたれにもなる！



②牛肉(食べやすく切る)をよくもみこみ10分ほどおく。

ビニール手袋を使う  
又は、ポリ袋に入れてもみこむと  
手が汚れない！



## 白飯マスト! プルコギ

[材料 (2~3人分)] 686kcal(全量)

牛肉(切り落とし)・・・150g	にら	1/2把
パプリカ(赤)・・・1/2個	しょうゆ	大さじ3
玉ねぎ(大)・・・1/2個	A 砂糖、酒、ごま油	各大さじ1
しいたけ・・・2枚	にんにく(すりおろし)	大1/2かけ分

A りんご(すりおろし)(※)・・・1/8個分  
 韓国唐辛子(粉)・・・あれば小さじ1/2  
 白ごま・・・小さじ1

※なし又は100%りんごジュース1/4カップでもよい

# 自炊男子虎の穴!


第四回

## 野菜、食べてる?

一人暮らしだと何かと不足しがちな野菜を一回でたっぷり取れるオスメラーメンをご紹介します! 野菜を炒めないのですっぱり&ヘルシーです!

### 煮込みラーメン (1人分)

1 鍋に 鶏がらスープの素大さじ1/2ほど  
塩・こしょう各少々  
水300~400ml  
を入れて沸かす。




*白菜, 小松菜, にんじん, ピーマン, もやし, とうもろこしなど*

2 切った野菜と肉などを入れて煮込む。



*豚バラ薄切り肉、ソーセージ、ハム、かまぼこなど*

3 ゆでた生ラーメン(又は即席麺)を投入。塩・こしょうで味を調えごま油少々を加え完成!



1食分の量の野菜!!



白飯5杯はイケる!



あいのコツ 五・七・五

## ビニールの手袋があると



⑤フライパンを熱し、油をひかずに④を広げ入れ、肉をほぐしながら中火でよく炒める。

*フッ素塗層脂カゴでないと焦げる。油少々をひく!*



③パプリカは種をとり細切り、玉ねぎはたてうす切り、しいたげは5mm幅、にらは5cm長さに切る。



⑥肉の色が変わり野菜がしんなりしたら、にらを加えひと混ぜする。器に盛り白ごまをふる。



④②に、にらを除いた③を加えよく混ぜ合わせる。

☆牛肉の代わりに豚バラ薄切り肉で作ってもよい。



ビギナーを一人前の自炊男子に鍛え上げる料理道場



# フライパン1つで異国の味! ガパオライス\*

■ 調理時間 約20分 / 570kcal(1人分)

[材料(4人分)]

鶏ひき肉  
… 300g

ピーマン  
… 1個  
※1cmの角切り

玉ねぎ  
… 1/2個  
※5mm角の角切り



バジルの葉  
… 10枚



パプリカ(赤)  
… 1個  
※1cmの角切り

にんにく  
… 1片  
※みじん切り



③ 玉ねぎが透き通ってきたら、ひき肉を加えて炒める。



① フライパンに油とにんにく、豆板醤を入れて火にかける。



④ ひき肉に火が通ったら、Aを加えて汁気なくなるまで炒める。



② 香りが立ってきたら、玉ねぎを加えて炒める。

- 豆板醤…………… 小さじ1/2
- 油…………… 大さじ1
- A ナンプラー…………… 大さじ1
- オイスターソース… 大さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1/2
- 目玉焼き…………… 4個
- ごはん…………… 適量

パプリカでいろいろ  
作っちゃおう!



# あ、今日これ 作っちゃおう!

パプリカ

家庭料理

編集 / 能戸英里  
撮影 / 石田理恵  
デザイン / 岡崎恵

栄養士のこたべどもごはん研究家

能戸 英里さん

「このたべ」で食育活動やレシピ開発を行う3児の母です。ちょこっとでは「こどもレストラン」のページも担当しています!

カウ=ごはん、パッ=炒める、ガパオ=ホーリーバジル、ガイ=鶏肉の意味です。



③ パプリカをフライパンの中央に集め、その上に溶き卵をかける。



① フライパンに油を入れて温め、パプリカをさっと炒める。



④ たまごに火が通ってきたら、木べらなどでざっくりと混ぜて完成。



② 軽くしんなりしたらツナを加えて、塩ふたつまみ程度、こしょう適量で味付けする。

【材料(4~5人分)】

パプリカ(オレンジ)  
…250g  
※千切り



ツナ缶  
…1/2缶



たまご  
…1個

塩・こしょう…適量  
油……………大さじ1

カリッと焼いた  
目玉焼きをのせて  
完成!

手早く作れて、  
お弁当おかず  
にもぴったり!

シャキッ!

# パプリカ しりしり

調理時間 15分  
118kcal(1人分)



⑤ ピーマン、パプリカを加えてさっと炒める。



⑥ バジルの葉をちぎって加え、火を止める。

※タイ語では「カウ バッグ バオ ガイ」。



③ホタテに薄力粉をまぶし、多めの油(分量外)をひいたフライパンで両面カリッと焼く。



①Aを鍋に入れて火にかけ、沸騰させる。



④②に③を加え保存容器に移し、30分ほど漬けて完成!



②沸騰したら火を止め、パプリカ、玉ねぎを入れて漬けておく。

A  
白ワイン……………80ml  
白ワインビネガー……………80ml  
オリーブオイル……………大さじ1  
砂糖……………小さじ2  
すりおろしにんにく 小さじ1/2  
塩……………小さじ1/2  
黒こしょう……………適量



ホタテ  
… 200g  
※薄力粉  
適量まぶす

[材料(4~5人分)]

パプリカ(黄・赤)  
…各100g  
※千切り



玉ねぎ  
… 1/2個  
※千切り

# アレンジいろいろ エスカベッシュ\*

調理時間 30分 / 115kcal(1人分)

※揚げた魚介をオイルやビネガーなどを合わせた漬け汁に漬けた料理。

え？スイーツ？

# パプリカ シャーベット

■ 調理時間 30分 (冷凍時間を除く)  
58kcal (1人分)

途中2〜3回取り出し、  
袋の上からもみほぐすと  
滑らかな食感に  
仕上がります

[材料(4人分)]



パプリカ  
… 250g

※皮をむいて1cmの  
角切りにし、冷凍

オレンジジュース…………… 100ml

砂糖…………… 大さじ3

A 粉ゼラチン…………… 小さじ1

水…………… 大さじ1

ふやかしておく



③ 密閉袋に入れ、冷凍庫に入れて固める。



② ミキサーに①とパプリカを入れ、滑らかなるまで回す。



① 鍋にオレンジジュースを入れて温め、砂糖、Aを加えて溶かす。

青臭さが気になる時は  
ヨーグルトをかき混ぜると  
いいですよ

ホタテの他にも、  
鮭やサバ、アジ、  
たらなどでも  
おいしく作れます

旭川市 本間様

## パプリカの塩昆布和え

食べやすい大きさに切ったパプリカをさつとゆでて、塩昆布で和えるだけ。おいしいつまみの完成。



パプリカ

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 いちおしの レシピ!



応募総数  
74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

### 玉ねぎ

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7月20日(金)必着。

※プレゼントは変更になることもあります。ご了承ください。



わが家のいちおしレシピ!は  
動画でも見られます。

コープさっぽろホームページでご覧いただけます。



小樽市 Y.N様

## パプリカピラフ

パプリカはヘタがついたまま縦に切って種を除く。フライパンで玉ねぎとにんにくを炒め、冷やご飯、トマト、バジル、ピザ用チーズ、塩、こしょうを加え炒めて、パプリカの中に詰めてオーブンで焼く。

みなさんのレシピ待ってます！(次は玉ねぎ)



札幌市 M.K様

## パプリカと牛肉のきんぴら

フライパンにごま油を熱し、千切りにしたパプリカ、食べやすい大きさに切った牛肉を炒める。みりん、砂糖、しょうゆで味を調え、白ごまをふりかけ完成。

札幌市 木村様

## パプリカドレッシングのサラダ

パプリカと赤玉ねぎ、レモン、オリーブオイル、塩、こしょうを攪拌（かくはん）したらできあがり。好みのサラダにかけていただきます。赤パプリカでもオレンジでもOK!



札幌市 Y.N様

## 焼きパプリカのツナマリネ

パプリカはグリルで丸ごと焼き、皮をむいて食べやすい大きさに切る。ツナ缶、酢、はちみつ、塩、オリーブオイルを合わせて、パプリカを和える。パセリを散らして完成。

みなさんのレシピ待ってます！（次は玉ねぎ）

札幌市 森様

## パプリカの酢みそ和え

油揚げ、パプリカを食べやすい大きさに切ってグリルでこんがり焼く。  
みそ、砂糖、酢を合わせて和えたらいただきます。

みなさんのレシピ待ってます！〈次は玉ねぎ〉



🎁 読者プレゼント!

苫小牧市 T.O様

## パプリカ冷製スープ

パプリカと玉ねぎをバターで炒めてコンソメスープで煮る。フードプロセッサーで攪拌(かくはん)し、牛乳を加え塩とこしょうで味を調え、生クリームを加えたら冷たく冷やしてできあがり。

# 世界No.1<sup>※1</sup>サーモンメーカーの最高品種 Mowi Salmon<sup>®</sup>の故郷「ノルウェー」へ行こう!

キャンペーン期間 2018.6.21(木) > 8.31(金)

※当日消印有効



SEAFOOD  
FROM  
NORWAY

## Mowi Salmonの 食べて当てよう!

商品券**3,000**円分を  
抽選で**100**名様に



モウイサーモン商品1品以上を含む  
1,000円(税抜)以上のご購入レ  
シートをハガキに貼り付けてご応募  
ください。

※商品券はモウイサーモンを購入了いた  
だいたお店で使えます。  
※下記のマークが目印です。



# Mowi Salmon

Superior since 1964

## Mowi Salmonの クイズに答えて当てよう!

世界No.1\*1サーモンメーカーの最高品種Mowi Salmonの故郷  
「ノルウェー4泊6日間の旅」に抽選で1組2名様をご招待



© Bergen Tourist Board / Girish Chouhan / skitripbergen.com



出発日は、2018年11月1日(木)～2019年2月28日(木)〈ただし繁忙期を除く〉の間で決めていただきます。また、出発は「成田国際空港」か「関西国際空港」のどちらかを選んでいただけます。

〈クイズ〉○の中に入る文字は何でしょうか?

世界No.1\*1サーモンメーカーの  
最高品種と言えば?

○○○サーモン

★Webでもご応募できます

Mowi Salmonキャンペーン

検索



キャンペーンの詳細は専用応募ハガキにてご確認ください。

お問合せ / 「Mowi Salmonの故郷ノルウェーへ行こう!」事務局

TEL 072-648-7111 (キャンペーン期間中の土・日・祝日を除く10:00～17:00まで受付)

【作り方】

- ①もち米はといで、ザルに上げる。
- ②干しいたけは分量の水で戻し、戻し汁を計量カップに入れ、300mlになるように水を足す。
- ③しょうがは千切りにし、豚バラ、にんじん、戻した干しいたけ、たけのこは1cmほどの角切りにし、フライパンでさっと炒める。
- ④炊飯器に②、③、Aを入れて炊飯。
- ⑤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)385kcal
- もち米(きたゆきもちまたははくちょうもち).....2合
  - 豚バラ.....100g
  - にんじん.....20g
  - 干しいたけ.....5g
  - たけのこ水煮.....80g
  - しょうが.....1片
  - 水.....200ml
  - A オイスターソース.....大さじ2
  - しょうゆ.....小さじ2
  - みりん.....小さじ2



# スタミナ！ 中華おこわ

7月の  
もちごはん

暑さに負けない！  
豚肉ともち米の  
スタミナ満点おこわで  
エネルギー補給を。

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を使用しています。

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4週、8月第1・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

co-op

MARINATED

TOMATO

ちょっとした  
おもてなしにも◎

## ミニトマトの黒酢マリネ

### 【作り方】

- ①ミニトマトはへたを取る。
- ②玉ねぎ、黄色パプリカは千切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し①を入れて炒める。
- ④ミニトマトの皮が破れはじめたら②を加えさっと炒めボウルに移す。
- ⑤④に黒酢、塩を加えてよく混ぜる。

### 【材料(2人分)】

ミニトマト……………10個  
玉ねぎ……………1/4個  
黄色パプリカ……………1/8個  
鹿児島黒酢……………大さじ1  
塩……………小さじ1/2  
サラダ油……………小さじ2

コクとうまみたっぷり!

# カラフル夏野菜 × 黒酢レシピ

暑くて食欲がでない…

そんな時にオススメなのが黒酢を使ったレシピ。

まろやかな酸味でマリネやピクルス、

中華料理と幅広く使えるので、

台所に1本あると重宝しますよ。

中華に



ピクルスに



CO-OP鹿児島黒酢500ml

鹿児島県霧島市福山町に江戸時代から伝わる伝統的な黒酢造りの製法「つぼ造り」が生み出す、まろやかでコクのある味わいが特徴です。



# グルメを刺激する 欲深い大人の濃厚イタリアン



青の洞窟 生パスタ 3種チーズの  
ポロネーゼ 1人前 冷凍食品  
じっくり煮込んだ牛肉の旨味、濃厚ソースが絡まる



青の洞窟 生パスタ  
ポルチーニクリーム 1人前 冷凍食品  
きのことシナモンの芳醇な香り、濃厚ソースが絡まる



調理例

製品に関するお問合せ /

日清フーズ(株) お客様相談室 ☎ 0120・244157

「冷凍食品 青の洞窟 生パスタ 3種チーズのポロネーゼ」「冷凍食品 青の洞窟 生パスタ ポルチーニクリーム」は7月第3週の宅配システムト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。

  
青の洞窟





営業担当  
反保さんに  
聞きました!

スパイスが交じった香り高い本格的なカレーです。35種のスパイス&ハーブの絶妙な調和が“黄金の香り”の秘密です!



ゴールデンカレー  
(中辛)

シリーズ商品もチェック!



**S&B**  
HER

■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)

【材料(5人分)】

牛薄切り肉……………200g	オリーブオイル……………大さじ2
玉ねぎ……………1個	水……………800ml
ズッキーニ……………1/2本	S&Bゴールデンカレー 1/2箱
なす……………大1本	バルサミコビネガー……………大さじ1
パプリカ(黄)……………1/2個	白飯……………適量
ミニトマト……………8個	

## 夏野菜と牛薄切り肉のカレー

■調理時間 約30分



【作り方】

- ①牛肉は食べやすい大きさ、玉ねぎは薄切り、ズッキーニとなすは輪切り、パプリカはひと口大、ミニトマトは縦半分に切る。
- ②鍋にオリーブオイル大さじ1を熱し、牛肉と玉ねぎを炒め、水を加え中火で15分ほど煮込む。
- ③いったん火を止め、カレールウを割り入れてよく溶かす。
- ④フライパンに残りのオリーブオイル大さじ1を熱し、ズッキーニ、なす、パプリカ、ミニトマトを強火でさっと炒め、バルサミコビネガーを加えて和える。
- ⑤器に白飯を盛り、③のカレーをかけ、④の野菜をのせて完成。

カルピス®由来の  
乳酸菌科学

# すこやかな毎日に

Asahi  
SOFT DRINKS

## 守る働く乳酸菌®



家族で  
体調管理



毎日続けやすい  
100mlサイズで  
新登場!!

この商品は機能性表示食品ではありません。

## 届く強さの乳酸菌®100

腸内環境の  
改善に役立つ



機能性  
表示食品

●本品には「プレミアガセリ菌CP2305」(L.gasseri CP2305)が含まれます。「プレミアガセリ菌CP2305」(L.gasseri CP2305)には腸内環境の改善に役立つ機能があることが報告されています。●**食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。**●本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。●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。

カラダにピース  
CALPIS

「守る働く乳酸菌100ml」、「届く強さの乳酸菌100ml」は、8月第4週の宅配システムドックでご案内いたします。一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。  
「守る働く乳酸菌」「届く強さの乳酸菌」「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。「プレミアガセリ菌CP2305」はアサヒ飲料(株)の商標です。  
「L-92乳酸菌」はアサヒカルピスウェルネス(株)の商標です。

のんだあとはリサイクル

PR



商品企画担当  
フランチェスカ セラーノさんに  
聞きました!

シンプルな味あいのソース  
なので、パスタソース以外  
の料理にもお使いいただけ  
ます。簡単に本格イタリアン  
メニューが作れます!



バリラ バジルのトマトソース  
400g

シリーズ商品もチェック!



■お問合せ/  
バリラジャパン(株)お客様相談室  
ナビダイヤル 0570-082-877  
■受付時間/  
月～金9:00～17:00(祝日は除く)

## 冷製トマトパスタ



■調理時間 約15分

[材料(2人分)]

バリラ スパゲッティNo.3 (1.4mm).....160g	モzzarellaチーズ.....50g
バリラ バジルのトマトソース .....1/2瓶	バジルの葉.....適宜
プチトマト.....8個	オリーブオイル.....大さじ2
	塩・こしょう.....適宜(調理用)
	塩.....適宜 (パスタをゆでる際に使用)

[作り方]

- ①プチトマトは1個を4つに切り、モzzarellaチーズは8mm角に切る。ボウルに入れ、バリラ バジルのトマトソースと合わせて冷蔵庫で冷やす。
- ②十分な量の沸騰したお湯に塩を加え、バリラ スパゲッティNo.3(1.4mm)を標準ゆで時間より1分長めにゆで、ザルにあげてお湯を切る。冷水で冷まし、水気をしっかりとる。
- ③①にオリーブオイルと②を加えてあえ、味をみて塩・こしょうで調べ、器に盛り付け、バジルの葉をのせて完成。

## 豚バラ肉と夏野菜のトマト煮込み



■調理時間 約25分

[材料(2人分)]

バリラ バジルのトマトソース .....1/2瓶	ズッキーニ.....小1本
豚バラ肉.....200g	にんにく.....大1片
なす.....1本	オリーブオイル.....大さじ2
パプリカ.....1個	塩.....小さじ1/4(煮込み用)
	塩・こしょう 少々(調える用)
	モzzarellaチーズ.....適宜

[作り方]

- ①豚肉は2cm幅に切り、にんにくは薄切りにする。なす、パプリカ、ズッキーニは食べやすく切る。
- ②フライパンをあたため、豚肉を両面こんがり焼いて取り出す。溶け出した余分な脂はキッチンペーパーに吸わせて取り出す。
- ③フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ弱火にかけ、香りが出たらなす、パプリカ、ズッキーニを入れて炒める。なすがやわらかくなってきたら、バリラ バジルのトマトソースを加え、豚肉を戻し入れ、塩を加えて約10分煮込む。
- ④味をみて塩・こしょうで調べ、器に盛り付け、角切りにしたモzzarellaチーズを散らして完成。

# とってても時短 フレンチトースト

夏休みの朝食やおやつに！  
フレンチトースト液の黄金比率だからこそ手早くできる、  
簡単でおいしいフレンチトーストです。



開けやすく、注ぎやすいキャップ付き！  
北海道産生乳を使用。  
明治おいしい牛乳  
900ml

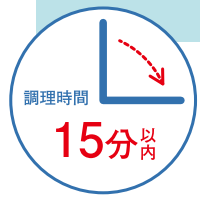


食方で選べる  
5枚切・6枚切・10枚切  
コープさっぽろ  
オリーブオイル食パン  
(6枚切)

- [材料(2人分)]
- 明治おいしい牛乳……………100ml
  - コープさっぽろ
  - オリーブオイル食パン(6枚切)…2枚
  - 卵……………1個
  - 砂糖……………大さじ1
  - バター……………小さじ2
  - お好みで粉糖……………適宜

- [作り方]
- ①バットに砂糖と卵を入れよく混ぜ、「明治おいしい牛乳」を入れ、泡立て器で混ぜる。
  - ②コープさっぽろ オリーブオイル食パンを横半分に切り、①に片面1分30秒、ひっくり返して1分30秒浸す。
  - ③フライパンを温め、バター半分を溶かしたところに②を入れ片面1分30秒、ひっくり返して残りのバターを入れ1分30秒焼く。
  - ④器に盛り、お好みで粉糖をかける。

**POINT** 食パンは横半分に切ることで、縦方向に走る繊維を断ち切り、液がぐんと浸み込みやすくなります。フレンチトースト液の黄金比率ですから、材料の割合は、きっちり守ってくださいね!



明日をもっとおいしく  
**meiji**

※明治おいしい牛乳900mlは7月第4週と8月第2週、コープさっぽろオリーブオイル食パン(6枚切)は毎週、宅配システムト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。

健康を  
考える  
チョコ

高カカオ習慣。  
1日3枚~5枚が目安です!

カカオポリフェノールは、  
体内にとどめておけません

実は、カカオポリフェノールは、1度にたくさん摂取しても排出されてしまいます。  
そのため、必要な分を毎日少しずつ摂り続けることが大切なのです。

健康を考えて、  
毎日コツコツ!

一般的には、1日に200kcal程度の間食が適量(厚生労働省)だといわれていますので、おいしく健康的に食べたい目安は1日3枚から5枚がおすすめです。(約84kcal~約141kcal)

チョコレート効果



カカオ72%(26枚入)



カカオ72%



カカオ86%



カカオ95%

※チョコレート効果カカオ72%とチョコレート効果カカオ86%は、7月第3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。

エージレスの  
お米5kgを買って  
クイズに答えて

コープのお米が  
かわりました!

おいしさ長持ち**3**カ月!!

素敵な賞品を  
当てよう!

# エージレスで おいしさ長持ち キャンペーン

酸化を防いで「精米日」から  
**3**カ月品質保持

エージレス  
パック

品質保持のため脱酸素剤  
エージレスが入っています。  
袋の中をさわらないで密封袋  
に取り替えてください。

脱酸素剤「エージレス」が入っています。

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をつくることでお米を酸化から守ります。常温未開封の状態で精米日から3カ月程度品質を保持します。

**A賞 3名様**



シャープ ヘルシオ 電気無水鍋

**B賞 30名様**



コープさっぽろ電子マネー  
ちょこっとカード **10,000円分**

**C賞 100名様**



コープさっぽろ電子マネー  
ちょこっとカード **3,000円分**

## 応募方法

対象商品に貼付されている本キャンペーンの応募シールを専用応募はがき、または郵便はがきにしっかりと貼り、**①クイズの答え** **②お名前(フリガナを明記)** **③ご住所(郵便番号を明記)** **④電話番号** **⑤ご希望の賞品** **⑥年齢**をご記入の上、下記であらかじめご応募ください。応募はがき1枚につき1口のご応募が可能です。お一人さま何回でもご応募いただけます。お名前は、当選後のご連絡がとれる方をご記入ください。



← 対象商品(11商品)はこのシールが目印!

※脱酸素剤エージレスを封入した5kg商品のみが対象となります。10kgなどその他の商品は対象外となりますのでご注意ください。

- コープ東川ほしのゆめ5kg
- コープおぼろづき5kg
- コープ無洗米東川ほしのゆめ5kg
- コープ高度グリーンななつぼし5kg
- コープ東川ななつぼし5kg
- トドックななつぼし5kg
- コープ東川きたくん5kg
- トドック北海道ブレンド5kg
- コープ妹背牛ななつぼし5kg
- トドック無洗米北海道ブレンド5kg
- コープ無洗米北いぶきななつぼし5kg

※キャンペーン開始前の製造商品には、応募シールが貼付されておりませんので、在庫状況によっては対象商品に応募シールが貼付されていない場合がございます。

Q  
クイズ

脱酸素剤エージレスを封入した  
商品は **○**カ月品質保持!

この○に入る  
数字は  
何でしょう?

あて先

〒065-8791 札幌東郵便局私書箱9号  
『エージレスでおいしさ長持ちキャンペーン』事務局

応募締切

**2018年10月31日(水)** ※当日消印有効  
※キャンペーンの応募券は2018年8月31日の精米年月日まで貼付されます。

抽選  
発表  
賞品発送

- 応募締切後、厳正なる抽選の上、当選を決定いたします。
  - 当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
  - 賞品の発送は2018年11月を予定しております。
- ※諸事情により賞品の発送が遅れる場合がございますので、予めご了承ください。

【ご注意】◎賞品全般について、当選賞品の交換、換金、返品には応じかねますのでご了承ください。また当選の権利は第三者への譲渡はできません。◎ご応募いただいたはがき等はお客様にご返却できませんので、予めご了承ください。◎お客様が応募の際に記入された個人情報(下記の場合)に限り利用させていただきます。①賞品の発送②本件に関するご連絡(賞品をお届けできない場合等の問合せ)

※お客様の個人情報をお客様の同意なく、業務委託以外の第三者に開示・提供することはありません。

●お客様サポート コールセンター **0120-922-592**





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

せたな町



Vol.23

酔いか

せたな町

にしだ たかお

えりこ

西田 孝男さん・恵理子さん

ともにせたな町出身。孝男さんは4代続く漁師、  
妻恵理子さんが主に加工を担当。漁のない時期は、  
いかめしの実演販売などで全国の百貨店を回る  
仲良し夫婦。4人の子と7人の孫がいる。



お正月のごちそう！  
たっぷり仕込む

いかの詰め物といえば「いかめし」  
が有名ですが、いかの足や野菜を詰  
めて甘酢に漬けた「酔いか」も道南  
では定番。せたな町の漁師、  
西田さんご夫婦に作り方を  
教わりました。『酔いか』は  
いかの保存食。浜では昔から  
いかの季節にたっぷり作り、  
お正月に食べてました。手間  
はかかるけど伝統の味を残  
したくて商品化を決意。ゆで  
たいかがピンク色になるこ  
とから『さくらいか』と名付  
けました。お酒のあてにもピ  
ツタリですよ!。と孝男さ  
ん。一方、妻の恵理子さんは  
「酔いかは義母から習った味。  
その後私なりに改良して今  
の味に。苦労するのは皮むき、寒い  
冬は手をお湯につけながら必死!

これから甘酢に漬かりま〜す!



の味に。苦労するのは皮むき、寒い  
冬は手をお湯につけながら必死!





マーレ旭丸

家庭的な味付け、材料はすべて国産！

# こだわりのおいしさいろいろ

## さくらいか

マーレ旭丸で販売する「酢いか」  
全国にファンを持つ人気商品。



## 漁師のいかめし

2018年「北のハイグレード食品S」認定。  
やわらかくておいしい！とリピーター続出。  
いかめしは子どもの頃のおやつだったね！  
(by西田社長)



いかのつぼみ抜き  
いかの足を抜く自作の道具。  
これを使えば身を傷つけず  
あつという間！



いかの「ゆで加減」が  
すべてを決める！

## 漁師のいかそうめん

いかの質の高さが  
実感できる一品。

「じゃがいも」  
足とじゃがいもを  
いかめし味で。



(笑)私は自分の口に入れておいしい  
と思うものしか作れない。味見も  
夫があぎれるほどやる。だからまた  
食べたくなって言われると嬉しいです  
ね」。おいしさの秘訣「ここにあり！  
宝石のように美しい西田さんの  
酢いか、いかはしっかり肉厚ながら  
やわらかく、シャキシャキした生の  
しょうがとにんじんがおいしいアクセ  
ントになって、箸が止まりません。  
「コツはいかのゆで加減。ゆで足り  
ないと皮がむけず、ゆですぎると固  
くなる。ぬるま湯に入れたらやさし  
く混ぜ皮がむけてきたらゆで上が  
り。あとは手で触ってやわらかけれ  
ばOKです。甘酢の配合はお好みに  
変えてください」。これからいかの  
季節。ぜひチャレンジしてみてください  
さい！おいしいですよー！

## 有限会社マーレ旭丸

久遠郡せたな町瀬棚区元浦161-5

TEL 0137・87・3455

営業時間/9:00~17:00 休み/日曜

http://www.asahimaru.com ※ネット販売あり。



西田夫妻の

作り方



3 皮が簡単にむけるようになったら水にとり、丁寧に皮をはぐ。



軍手だと  
皮がむきやすい！



1 足を抜き、足からゴロ(内臓)、目とくちばしを取り除く。



4 胴の中の軟骨などをすべて取り除き、きれいにする。



2 たっぶりのぬるま湯(約50°Cを保つ)にゴロを半量ほど入れ、胴を入れゆっくらかき混ぜる。

ゴロを入れると  
金鍋にいかの皮が  
くっつかない！

百作  
いか



木芽米斗 (作りやすい分量)

真いか(するめいか)…中 10 杯

にんじん…1/2 本

しょうが…1 かけ

醸造酢…300ml

水…200ml

A 上白糖…大さじ 3~4

塩…小さじ 1/2

昆布…1~2 枚



※家庭向けにアレンジされたレシピです。

こぐれあいこ、  
家で早速作る。



いか5杯で挑戦！材料もシンプルだし少量なので、思ったほど手間もかからず完成。軍手だと皮むきが楽ですが水は冷たい(笑)。足先から詰めるのが難関。まず長い2本を入れたあと、残りを押し込めるとうまくいきました。夫大絶賛！お酒飲む人にはいかめしよりこっちかも！中身が抜けてしまうので半解凍で切るのも最後のポイントですよ！



1つずつ保存袋に入れて  
冷凍すると便利！

残ったにんじんやしょうがも  
ここに漬けて食べられる！



8 いかを容器に入れ、Aをひと煮立ちさせ冷ました甘酢を注ぐ。軽く重しをし、冷蔵庫に置き4日ほどで完成。

冷蔵庫で1週間ほどもつ  
冷凍すれば半年保存可



半解凍でセカる。  
→セカリ口がきれい。



7 足を開いてにんじん、しょうがを芯にして足を巻き付け、足の先っぽから胴に入れる。



足先から  
月同に入れていく。



5 足も同じ湯で4分ほどゆで、水にとりザルにあげる。皮はむかない。



6 にんじん、しょうがは、皮をむき千切りにする。



## 和寒ってこんなまち

冬と夏の寒暖差は驚異の70度超！1日の昼夜の気温差も大きく、それらの恩恵で作付面積日本を誇るカボチャや、雪の下でおいしくなる越冬キャベツなどの名物野菜を生み出すのです。JR塩狩駅周辺にある桜の名所「巨千本櫻」

など見どころいっぱい。人々はほっこり温かく、のんびり居心地いいまちです。Facebookページ「わつさむ食と観光の魅力発信」も要チェック。

このまちのおいしい素材はこれ！  
**和寒のカボチャ**



健康な土づくり、化学肥料・化学合成農薬の低減に取り組み、安全・安心なカボチャ栽培を目指しています。栽培品種は「雪化粧」や「くり將軍」などさまざま。また近年は「ハロウィン」イベントの盛り上がりにより、おもちゃカボチャやハロウィンカボチャの引き合いも増加中なのです。

本格茶室でお茶タイム！



9月初～末には収穫少し寝かせると甘みが増すよ！



ランチはカボチャづみ！



三浦綾子ワールド見学！

● 和寒町



トマトジュースの試飲！

# カボチャで チャチャチャ！

## ワクワク和寒体験記！

ちよこつが「もっと北海道」をテーマに、道内の元気な市町村を応援。今月号は旭川市の北、和寒町にお邪魔しました！この秋開催のスペシャルツアーに先がけておいしくてワクワクを体験！みなさんも訪れてみませんか？

## 和寒といえば、 こちらもお忘れなく!

和寒で最近栽培に取り組んでいるのが、「種を食べるカボチャ」[ストライプペポ]。通常のカボチャに比べて大きな種がたくさん入っているそうです。特筆すべきはその栄養価。鉄分、亜鉛がアーモンドの約2倍。タンパク質も豊富で、炭水化物は約半分。これを「わっさむペポナッツ」と名付けて、ローストやペースト、お菓子として販売中。和寒土産としても人気です!



手前左・わっさむペポナッツロースト(30g) 360円、右・わっさむペポナッツペースト 1,200円。後左・ペポたると(6個入り)972円、右・パウンドケーキペポナッツ1本864円

株式会社 和寒シーズ TEL 0165-32-2002

ツアーではここで  
カボチャ収穫体験!

最初に訪れたのは通称「わっさむの丘」。カボチャや小麦などの畑のバッチワークと白樺や松などの林が織りなす、なだらかな丘陵が「美瑛の丘」を彷彿させます。この丘でカボチャ栽培などを行う「ソラナファーム」。4代目の濱田敏史さんと、神奈川県茅ヶ崎市出身で農業改良普及員だった奥様の慶子さんが、ご夫婦でJGAP・オーガニック認定を取得し、安全・安心な農場運営に取り組んでいます。カボチャは特別栽培と一部有機栽培も! 苗植えも収穫も手作業のカボチャ栽培。感謝していただきましょうね。

まずは畑へ

「ライバルは  
美瑛の丘!」  
美しい畑が  
カボチャの故郷



作っています!

私たちが

ソラナファーム  
はまだ としふみ  
濱田 敏史さん  
けいこ  
慶子さん

ソラナファームでは、カボチャや秋まき小麦(きたほなみ)、大豆、越冬キャベツ、コメなどを栽培。「栽培する2種類のカボチャのうち「くり將軍」は甘みが強く、「こぶぎ」はあっさり味が特徴です」と慶子さん。敏史さんと3人のお子さんの大好物は、慶子さん手作りのパリッと揚げたカボチャ団子だそうです。Facebookページ「Solana Farm」やHPもあり、通販も実施



ここで  
お茶タイム

茶室で一服  
気持ちが  
和みます  
片栗庵

1.取材時に活動していた会の1つ、裏千家愛好会の「貴和会」の方に、お茶を点てていただきました。会は約35年続き、現在週1回ペースで活動中。11人のメンバーの中には、90歳以上が2人も!

2.庭園には庭門、水車、四阿(あずまや)、水路、つくばい、水琴窟(すいきんくつ)、鹿威(ししおどし)を備えています



総合スポーツ公園の二画に、趣の異なる建物を発見。日本庭園に囲まれ、本格的な茶室を備えた文化施設です。農家のお母さん方が、お茶の会を熱心に活動してきたことから、町が文化振興のために設置したものです。ツアーでは、お茶タイムとして立ち寄る予定です。

和寒町三笠103  
TEL 0165-32-4470(和寒町体育協会)



1.絶対オーダーしたい「冬音コロッケ」540円。カボチャをメインにジャガイモやサツマイモ、タマネギ、挽肉などを練ったタネは、柔らかくクリーミー。ツアーでも味わえます!

2.古い家具や民具が味わい深い店内。中年以上の方の中には、故郷の家に帰ってきた懐かしさを感じる人もいます!



3.ツアーのランチは、和寒らしさが思う存分堪能できる「わっさむ南瓜懐石」2,700円。全力カボチャを使った料理は、おいしさの新たな発見が目白押し

和寒町西町89 TEL 0165-32-6505  
営業時間/17:00~24:00(L.O.23:00) 休み/月曜 席数/80 P/10台

ランチは  
こちらへ

カボチャづくしの  
ごちそうにうっとり  
和寒田舎酒家  
冬音(とうね)



お昼に訪れた「冬音」。ランチは予約のみの営業です。日本家庭の味のある店内には、優しいお出汁の香りが漂い、みるみる食欲をそそります。和寒町で採れる野菜や山菜、北海道産の選りすぐり食材で作る、上品な味わいで食べごたえある和食や創作料理が味わえます。

# ワクワク和寒♥そのまま体験ツアー 日本一かぼちゃの里・わっさむ スペシャルツアー2018

旬のかぼちゃの魅力をギュッと詰め込んで、  
おもてなしの心で魔法をかけた1日限りの特別なツアーです!

貴重!  
かぼちゃ  
収穫体験!

黄金色の實沢☆  
「わっさむ  
南瓜懐石」

本格茶室片栗庵で  
上品に  
お茶タイム!

ハロウィンに  
ぴったり!  
かぼちゃ  
オブジェ作り

塩狩峠記念館で  
三浦文学  
ワールドを堪能

地元のものが  
いっぱい!!  
和寒マルシェも  
開催!

スキージャンプ王子  
空飛ぶ金城くんが皆さまを  
ご案内します!



皆  
さま  
ま  
ま  
を  
お  
連  
れ  
ま  
す  
!!  
体  
験  
記  
を  
再  
現  
!

出 発 日 : 2018年  
9月15日(土)

8:00 ANAクラウンプラザホテル札幌出発予定

旅行代金 : 8,980円(税込)

定 員 : 35名

(最少催行人数25名)

和寒町地域おこし協力隊  
金城 芳樹さん

お申込み・お問合せ TEL 011-851-7411

(株)コープラベル 本部店 月~金10:00~18:00、土10:00~15:00 ※日曜休

旅行企画・実施:(株)コープラベル 観光庁長官登録旅行業第2019号

体験は  
こちら

## 和寒の農業を 楽しく学ぼう

### 和寒町農業活性化センター 農想塾

農業後継者育成と畑の土壌分析機関として設置された「農想塾」。近くには、町の特産品のトマトジュースや味噌などの製造を手掛け、農家が材料を持ち込んで自家用ジュースなどを作ることもできる「農産加工センター」があります。秋のモニターツアーでは、オブジェ作り体験やトマトジュース試飲を楽しむ予定です。

農想塾 / 和寒町日の出 TEL 0165-32-2010

和寒町産の完熟トマトで作ったジュース「和寒とまと」410円(500ml)。「甘みの強い桃太郎系と、酸味のある昔ながらの品種を使った2種類(それぞれ有塩、無塩あり)があります」と職員の万城目美紀(まんじょうめ みぎ)さん



モニターツアーでは、おもちゃカボチャのオブジェ作りを予定しています

ここで見学!

## 文学ファン必見! 自然溢れる記念館

### 塩狩峠記念館

小説「塩狩峠」の著者・三浦綾子さんにちなみ、JR塩狩駅を見下ろす林の中に設置。建物は著者が旭川で自宅兼雑貨店としていた旧宅を復元。雑貨店の商品や、作家としての歩みを知る資料などが展示されています。



著者の実際の生活が垣間見られる部屋をリアルに再現。パネルや道具類も見ごたえあり

和寒町塩狩543 TEL 0165-32-4088 開館時間 / 4/1~10/31は10:00~16:30、11/1~30は~15:30  
休み / 期間中の月曜(祝日の場合は翌日) 入館料 / 中学生以上200円、小学生100円、未就学児無料 P / 有



店舗50,938票 宅配113,178票

総得票数 **164,116票!**

前年より50,000票以上も票数が伸びて、ますます盛り上がったラブコープ総選挙。  
多くの組合員さんに支持された商品、チェックしてみてください!

2018年  
ラブコープ  
総選挙



組合員さんが選んだ  
好きな商品はこれ  
投票結果発表!

店舗  
2位

**2,368票**

CO-OP  
たまごスープ  
もずくスープ



店舗  
1位

**3,464票**

CO-OP  
ファミリーチョコレート



店舗  
3位

**2,267票**

黄金そだちのたまご



©トドック



	宅配	店舗
4位	<b>5,169票</b> CO・OP たまごスープ 	<b>2,249票</b> CO・OP はごろもシーチキン マイルド 
5位	<b>4,373票</b> CO・OPたこ焼 	<b>2,098票</b> コープさっぽろ カット野菜 各種 
6位	<b>3,871票</b> CO・OP ハト麦入り さわやかブレンド茶 	<b>2,070票</b> 黄金そだちの 別海ソフト 各種 
7位	<b>3,836票</b> コープさっぽろ ちくわ 	<b>2,006票</b> CO・OP コアノンロール 各種 
8位	<b>3,794票</b> CO・OP 銀座梅林の ヒレカツ 	<b>1,990票</b> 北海道100 秋鮭フレーク 
9位	<b>3,503票</b> CO・OP 枝豆がんと 	<b>1,913票</b> CO・OP 骨取りさばの 味噌煮 
10位	<b>3,209票</b> コープさっぽろ 讃岐風うどん 	<b>1,692票</b> コープさっぽろ 牛乳かりんとう 白・黒 

宅配  
1位

10,100票

CO・OP  
あらびき  
ポークウィンナー



宅配  
2位

8,432票

黄金そだちの  
たまご



3年連続 総合1位!  
殿堂入り



CO・OP  
きんぴら風ごぼう飯の素

宅配  
3位

5,905票

CO・OP  
骨取りさばの味噌煮



## 「ご要望をいただきました!」

全道35店舗&宅配トドックで本格導入開始  
グルテンフリー商品

コープさっぽろでは、小麦アレルギーの組合員さんからのご要望にお応えして、小麦を使用しない「グルテンフリー商品」の取り扱いを今まで以上に強化します! 即席商品だけではなく、しょうゆ・ぼん酢・つゆ・お米のパン粉・パンケーキやお好み焼きのミックス粉など、「料理をつくる」ことを意識した品揃えにご注目!

- コープさっぽろ全道35店舗で35品目をコーナー展開中(6月末現在)。
- 7月第3週の宅配システムトドック「うちのスタイル」でご案内(11品目)。



サラダ油や  
バターの代わりに

- コープさっぽろ全店で販売。

※温度により白く固まりますが、品質に影響はありません。



トランス脂肪酸・コレステロールフリー

## 「エクストラバージンココナッツオイル」

862円(本体価格798円)

海外の食品を輸入するコープさっぽろの子会社「コープトレーディング」。フェアトレードチョコレートなど組合員さんも納得のこだわり商品を輸入しています。そのコープトレーディングの新商品として登場したのが、美容と健康に関心のある消費者に話題の「ココナッツオイル」。トーストに塗ったり、アイスクリームにかけたり…。使い方はいろいろ!

あのドリンクがグミになって登場!

## 「リボンナポリン」

127円(本体価格118円)

北海道民にはおなじみのドリンク「リボンナポリン」。1911年より販売開始された炭酸飲料で、現在は北海道限定販売の商品です。そのリボンナポリンとUHA味覚糖がコラボしたご当地グミが誕生しました!4月25日より大好評販売中です。発売後1年間はコープさっぽろ店舗・宅配トドック・サッポロビール直営店舗での限定先行販売なので、見つけたらぜひ、お試しを!

- コープさっぽろ全店で販売。
- 8月第2週の宅配システムトドックでご案内。



リボンナポリン

## コープさっぽろ 新商品情報

大人気の限定商品から  
今、話題の商品まで!  
ニューアイテムご紹介

## つなぎのでんぷんは使わず 味、食感、品質の良さを追求

北海道では煮物など調理して食べることが多いさつま揚げを、あえて「生で食べる」というコンセプトで開発。素材の味を生かすため通常、練り製品に使われるでんぷんは不使用。適度な食感を生み独自の配合にたどり着くまで、試作を重ねました。



他のさつま揚げと異なる、笹かまぼこのような形が特徴

### 名前の通り、 まずは生でそのまま

「最初のひと口は何も付けずに、ぜひさつま揚げそのものおいしさを味わっていただけたら。お刺身感覚でわさびやしょうが醤油、ぼん酢を付けたり、ゆずこしょうをのせて食べるのもオススメです」



叩いた梅肉にかつおぶしを混ぜた「梅かつお添え」。夏のおつまみとしてビールが進みそう！

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商品が紹介されます(毎週金曜日16時台の時間帯を予定)。



## 魚本来の自然な旨みと たまねぎの甘みが隠し味

良質なたらのすり身を原料に、少量のたまねぎで自然な甘さとプリとした食感をプラス。揚げ油にはさっぱりと食べられるキャノーラ油を使用し、5大アレルゲン(卵・小麦・乳・そば・落花生)を排除するなど食物アレルギーにも配慮しています。



大正13年創業の老舗練り製品メーカー(株)堀川の恵庭市・北海道工場で製造



6枚入り  
322円  
(本体価格298円)  
※9/26一変更

この商品の担当は  
商品本部 食品部 バイヤー  
いしやま ひろあき  
石山 大樹さん



「生が一番おいしい!!」に  
こだわったさつま揚げです

### 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。

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  
素材の旨み上品な甘さ  
生で食べるさつま揚げ



## 他にも選べる 3種の特別教室!

### 親子de魚の調理教室

子ども(小学3年生~6年生)を対象とした親子特別プログラムです。

8月3日(金)・2019年1月12日(土)  
・1月19日(土)

■参加費/親子1組1,500円  
※子ども2名の場合は2,000円

### 男の魚調理教室

男性向けの調理教室です。くじら料理を学んでみませんか?

8月24日(金)

■参加費/1,500円

### 郷土の魚調理教室

三平汁や鮭のちゃんちゃん焼きなど北海道の郷土料理を作りませんか?

10月23日(火)・12月4日(火)

■参加費/1,500円

■開催時間/10:00~13:00(予定)

■場所/札幌中央卸売市場  
(現地集合・解散)※駐車場あり

■お申込み/コープトラベル  
TEL 011-851-7411  
※月~金10:00~18:00  
土10:00~15:00(日曜日)

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。  
今年は旬の野菜を使った調理も行います。  
また、レベルや興味に合わせて、選べる3種の特別教室もありますよ!



フード・アクション  
ニッポンアワード2014  
流通部門 優秀賞受賞

先生が調理台を  
回りながら丁寧に  
指導してくれます



■スケジュール 店舗集合・解散/下記の店舗⇄札幌中央卸売市場 往復バス送迎つき!

	開催日	集合店舗	出発時間	集合店舗	出発時間
7月	10日(火)	みどり店	8:50	小樽南店	9:05
	24日(火)	平岡店	8:45	ほんどおり店	9:10
8月	21日(火)	えべつ店	8:35	野幌店	8:55
	28日(火)	星置店	9:15	新はっさむ店	9:35
11月	27日(火)	川下店	8:45	新道店	9:15
2019年 1月	15日(火)	藤野店	8:50	ソシア店	9:10
	22日(火)	ルーシー店	8:55	月寒ひがし店	9:10

■お申込み/出発店舗サービスカウンター受付  
■参加費/1,500円

## コープさっぽろ 魚と野菜の 調理教室



「魚と野菜の調理教室」  
参加者募集!!



※詳しくは店舗配布の  
ミニチラシをご覧ください。

牛乳で  
おいしく減塩!

## 乳和食 セミナー



健康が気になる方、新しい料理方法を学びたい方  
必見!牛乳を使ったおいしい減塩料理「乳和食」に  
ついて、乳和食推進リーダー(北海道栄養士会前  
副会長)の兼平恵子氏に講演いただきます。おい  
しい試食つき。

**日時** 7月27日(金)13:30~15:00  
**会場** ホテルポールスター札幌  
**参加費** 無料  
**定員** 100名

※応募多数の場合抽選  
**応募方法** ハガキまたはFAXに①郵便番号・住所  
②氏名③年齢④電話番号をご記入の  
上お申込みください。

〒063-8501  
札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
コープさっぽろ組員活動部「乳和食  
セミナー」係

**応募締切** 7月17日(火)必着  
※応募多数の場合抽選。当  
落通知を7月20日頃ハガキ  
にてお送りいたします。



お問合せ

申込みに関して / コープさっぽろ組員活動部  
TEL 011-671-5698、FAX 011-671-7575  
セミナーの内容に関して / 北海道乳業協会 TEL 011-251-2561  
月~金10:00~17:00(祝日は除く)

夏休みにコープの  
おしごと体験!

## おしごとキッズ 参加者募集!



全道各地で開催!コープさっぽろのお店で、スー  
パーマーケットのおしごとを体験しませんか?お肉や  
お魚などの食材を加工したり、レジ打ちやマイク放  
送などにチャレンジ! 開催店舗・開催日、体験内容  
などの詳細は、HPでご確認ください。

**日程** 7月26日(木)~8月7日(火)  
※開催店舗により開催日・時間は異なります。  
**会場** 全道のコープさっぽろ11店舗

**参加費** 2,000円  
**定員** 各会場20名(対象:小学3~6年生)  
**応募方法** 開催店舗のポスター、またはコープさ  
っぽろHPでご確認のうえ、実施店舗ごと  
のご案内先までお申込みください。

**応募締切** 開催店舗により異なります。

※詳しくはHPをご覧ください。



お問合せ

コープさっぽろ組員活動部(担当:藤山)  
TEL 011-671-5698  
月~金10:00~17:00(祝日は除く)

はじめてママさん、  
必見!

## 子育てに かかるお金の話



子育てにかかるお金はどれぐらい?教育費はどう準  
備したらいい?そんな子育てにかかるお金の疑問に  
ついてFP(ファイナンシャルプランナー)がわかりや  
すくお話しします。①家計のお話②教育費のお話  
です。気軽に参加してみませんか。

**期間** 7月~10月まで全道のトドックステ  
ーションで開催!

**会場** 全道9か所のトドックステーション(札幌  
中央・ひやま・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名  
**応募要項** 詳しくは、HPをご確認ください。  
**応募期間** 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)

主催/STVラジオ  
後援/ライオン

## コープさっぽろ 自然体験教室



馬とのふれあい体験や自然クラフト体験など、ノーザンホースパークでご家族みんなで自然体験を満喫してみませんか?お昼はおいしいジンギスカンです!詳しくは店頭の応募用紙をご覧ください。※内容が一部変更となる場合がございます。

日 時	8月18日(土)10:30～15:30 ※STV前に8:30集合・16:30頃解散 予定(バスで移動)
場 所	ノーザンホースパーク(苫小牧市美沢114-7)
参加費	無料
定員	30組100名様
応募方法	店頭の専用応募ハガキに必要事項をご記入の上、郵送で応募ください。または、郵便ハガキに①代表者の氏名②郵便番号・住所③年齢④電話番号⑤参加されるご家族全員の氏名をご記入の上、郵送でご応募ください。 〒060-8705札幌市中央区北1条西8丁目STVラジオ コープさっぽろ「自然体験教室 in ノーザンホースパーク」
応募締切	7月31日(火)当日消印有効

お問合せ

STVラジオ「コープさっぽろ自然体験教室 in ノーザンホースパーク」事務局  
TEL 011-272-8345  
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

夏休み企画

## ゲームで楽しく お金の使い方を 学ぼう!



「金銭教育のきっかけになった」と小学生のママに大人気のおこづかいゲーム。オリジナルの楽しいゲームのあとは買い物体験!買った品物はプレゼント。さらにおこづかい帳のお土産も。当日は保護者向け「おこづかいセミナー」も同時開催。

日 時	8月2日(木)10:00～11:30 受付9:30～
場 所	わくわくホリデーホール(札幌市民ホール)札幌市中央区北1条西1丁目「2階第2会議室」
参加費	600円(お子さま1人につき)
定員	小学生20名とその保護者
応募方法	ハガキまたはメールに「おこづかいゲーム」と明記の上、参加されるお子さまのお名前(フリガナ)・学年・保護者様の電話番号を記入し、下記へお申込みください。 〒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係 メール n.nogami@todock.jp
応募締切	7月30日(月)※定員になり次第締切



お問合せ

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

アラスカ  
シーフードフェア

## シーフードを 楽しめるプレゼント が当たる!



天然のおいしさを、アラスカから。  
サステイナブルシーフード

天然でサステイナブルなアラスカシーフードをご紹介します。「アラスカシーフードフェア」を開催します。フェア期間中対象商品をお買い上げの中から抽選で素敵なプレゼントが当たります!

店舗	応募期間	8月1日(水)～8月31日(金)
	対象商品	アラスカシーフードフェアステッカーが貼付された商品
宅配	応募方法	店舗に備え付けの応募ハガキまたは郵便ハガキに、対象商品を含む1,000円(税込)以上のレシートを貼り、①郵便番号・住所②氏名・年齢③電話番号④組合員番号・ご利用店舗名⑤希望コース(A賞・B賞)をご記入の上、郵便にてご応募ください。 A賞:50組100名様 アラスカシーフードの魅力とランチが楽しめる特別イベントへご招待 B賞:20名様 アラスカシーフード詰め合わせ
	応募期間	8月第3週
宅配	対象商品	アラスカシーフードフェアページ掲載商品
	応募方法	自動抽選、抽選で100名様にアラスカシーフード詰め合わせが当たります!

お問合せ

〒063-8501札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
コープさっぽろ水産部「アラスカシーフードフェアキャンペーン」係  
TEL 011-671-5621  
月～金10:00～17:00(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

大日精工工業株式会社

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条4丁目1-70 TEL 011-682-3101

**DIAMIC** **ダイヤミック株式会社**

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

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

**CGI**  
Color & Content

**DICグラフィックス株式会社**

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

**国際紙ナール** 商事株式会社

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

旅をあきらめないで!  
ユニバーサルツアー

安心の  
「ゆったり旅」  
夏～冬発売開始!



ゆとりの行程&リフトつきバス使用。旅サポーターまたは同資格を持った添乗員同行で、車いすの方やゆったり歩行の方も安心して参加できます。宿泊はユニバーサルルーム利用も可能。2017年から延べ約100名の方が参加されています。

- 道内旅行** 8月10日(金)出発  
バリアフリーな乙部温泉で湯ったり&  
歴史の地江差・姥神大神宮渡御祭 2日間
- 国内旅行** 10月27日(土)出発  
ちゅうらさん沖繩本島周遊の旅 4日間  
12月2日(日)出発  
晩秋の京都満喫 古都をめぐる旅 4日間
- 海外旅行** 11月9日(金)出発  
アロハの島で心も元気に!憧れのハワイ  
6日間  
11月25日(日)出発  
行ってみたい!台湾大満喫 4日間

※詳しくはコープトラベルのホームページをご覧くださいか、下記のお電話でパンフレット「ゆったり♥旅新聞」をお気軽にご請求ください。



お問合せ

株式会社コープトラベル  
☎0570-003-050  
(ナビダイヤルで発信エリアの店舗につながります)  
10:00～18:30(年中無休、年末年始を除く)

コープさっぽろ・  
S&B杯

第34回  
ちびっ子健康  
マラソン大会



今年で34回を迎える「ちびっ子健康マラソン大会」は、次代を担う子どもが心身ともに元気で育ってほしいとの願いをこめてスタートした小学生のマラソン大会です。自分のペースで無理なく楽しく走りましょう!  
写真提供: オールスポーツコミュニティ <https://allsports.jp/>

- 日 時** 9月9日(日) ※8:00受付 9:00開会式  
12:30～13:00終了予定
- 場 所** 真駒内セキスイハイムスタジアム  
(札幌市南区真駒内公園3-1)
- 参加費** 無料※公共の交通機関をご利用ください。会場までの交通費は各自ご負担いただきます。
- 定 員** 北海道在住の健康な小学生 男女・先着合計2,000名様
- 応募方法** 詳しくはコープさっぽろホームページをご覧ください。(パソコン・スマホからご応募いただけます)
- 応募締切** 8月13日(月)23:59締切  
※定員になり次第締切



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)

「安心なくらし」のご提案

健康診査なしでご加入いただけます！  
～詳しい内容については取扱代理店へ～

コープの組合員さまだけオトクに加入!!

# 新コープのケガ保険

ぼく“マモルッチ”  
よろしくね!



「新コープのケガ保険」  
マスコットキャラクター マモルッチ

全国の生協組合員の団体契約だから  
**保険料が割安!**

団体割引 **30%**

自転車事故でも安心!  
個人賠償責任

最高**1億円**

賠償事故 自転車で人にぶつかりケガを  
させてしまった。



ケガ(傷害) 天ぷらを料理中にお鍋に触れてしまいやけどしてしまった。



ケガ(傷害) 道で石につまづき、ころんでケガをしてしまった。



示談交渉サービス付(日本国内のみ)

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

傷害一時金プラン

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

入院1日以上で治療給付金  
**20,000円** 一律

入院5日以上 入院給付金(部位・症状に応じて)  
**2万円～20万円**

65歳未満の方ご加入OK!

ケガで入院・通院した際、  
日数に応じて保険金をお支払い!  
入院日額プラン

月払保険料	<b>1,400円</b> コース*	<b>900円</b> コース*
-------	-----------------------	---------------------

入院日額 (1,000日限度)	<b>7,500円</b>	<b>5,000円</b>
--------------------	---------------	---------------

通院日額 (30日限度)	<b>3,000円</b>	<b>2,000円</b>
-----------------	---------------	---------------

●この商品は損害保険であり、共済ではありません。

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

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

資料請求はまずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月～土10～18時)



**0120-37-2523**

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

17-TC00618 2018年2月作成



参加費  
無料

〈CO・OP共済ニュース〉

## くらしの見直し講演会 がんばりすぎずに しれっと認知症介護

認知症の母親を6年間“遠距離介護”する著者、工藤広伸さん。認知症の症状をまるごと受け止めつつ「ムリをせず、ラクをする介護」を、家族ならではの目線でご講演いただきます。誰もが直面し得る認知症介護で、後悔を生まないための秘訣は？

日時 **9月8日(土)** 開演13:30 終了15:00  
会場 アスティ45 16階 大研修室1614  
(札幌市中央区北4条西5丁目)  
定員 200名(申込先着順)

※締切は8月25日。締切日前でも、定員になり次第、お申込み受付は終了いたします。

参加費 無料 ※託児はありません。

申込み方法 メールまたはハガキで、①～⑥を記入し、下記宛先までお申込みください。  
①工藤広伸さん講演会②氏名 ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号 ⑥組合員の場合は「組合員」とご記入ください。(ハガキ1枚につき1名のみ) ※店舗・宅配・電話でのお申込みは、受付していません。

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



講師 介護作家・ブLOGGER 工藤 広伸さん  
プロフィール

1972年、岩手県盛岡市生まれ。東京都在住。岩手県盛岡市に住む祖母と母の面倒を見るため、2013年3月に2度目の介護離職。認知症ライフパートナー2級、認知症介助士、なないろのとびら診療所(岩手県盛岡市)地域医療推進室非常勤。現在も片道5時間弱を年間約20往復ペースでしれっと遠距離介護中。  
ブログ:「40歳からの遠距離介護」<https://40kaigo.net>  
著書:「がんばりすぎずにしれっと認知症介護」(新日本出版社)など

●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

地元の作り手を訪ねて

# 北海道の うっわ時間



ひごの幅や編み方で、力強さや繊細さなど仕上がりの印象が変わる竹細工。奥の鉄鉢盛り籠（直径15cm）は6,480円（価格はサイズや細工で異なる）

今月の  
作り手

やまね ひろみつ  
山根 広充さん〈札幌市〉



北見市生まれ、中学から札幌市にて育つ。大分県別府市にある竹工芸・訓練支援センター（現・竹工芸訓練センター）で2年間、竹細工の技術を習得した後、札幌に戻って独立。2010年から竹細工の制作を手掛けている。

お問合せ  
<https://ohochiku.exblog.jp/>

素材づくりが命！

緻密に編み込まれた  
和の手仕事の美しさ

竹細工の作り手は全国的にも希少で、竹を見るのが少ない北海道では馴染みの薄い工芸品です。会社員時代、山根さんは職人の世界に憧れ、36歳のときに全国で唯一、竹細工が学べる訓練学校へ。

「知識と技術、良質な竹を見極める目も養いました。竹を細く割ってひごから手作りますが、ひ



制作中の鉄鉢盛り籠。均一に揃った目が、技術の高さを物語る。底は網代(あじろ)編み、周りは輪弧(りんご)編み



裏すき銃(せん)という道具に通し厚さを均一に。誤差は0.05mm以内。力の入れ方で切れてしまうこともある繊細な作業

## 愛用の道具

ひごを作る刃物は必需品。左から職人の先輩からいただいたはさみ、切り出し小刀、大中小の竹割包丁、竹専用の“竹ひきのこ”。自ら刃を砥ぎ、常に切れ味良く保つ



愛犬ののこちゃん



気を張る作業が続く中、癒やしの存在はキャバリアの“ののこちゃん”(7歳)。あまりの人懐こさに取材班もメロメロでした



幅、厚さの整ったひごを一本一本、手で編む。編み方は何と200種類もあるそう!

丸竹を包丁で割っていき、作品に合った太さと幅のひごにする。包丁は手前に引くのがセオリーで、見ているだけでヒヤリとする素人には不可能な職人技



## 作り手の食卓



作品を手元に残すことはないそうですが「唯一あるのが花籠で、周りに咲く季節の花を飾ることも。花を買ってきて…ということはないので、ほとんどが野花です(笑)」。

## information

7/10~16は「TO OV cafe(ト・オン・カフェ)」(札幌市中央区南9条西3丁目2-1マジソンハイツ1階)、7/25~8/8は大丸札幌店7F「PRISTINE(プリスティン)」にて展示会&ワークショップを開催。

ご取り3年<sup>※</sup>といわれ、作品の出来の8割は正確で均等な素材づくりで決まります」と山根さん。

竹の種類は全国で600以上ともされていますが使用するのは九州産の3年物真竹のみ。シミや汚れのある竹は省き、指の感覚で編みに適すると判断したものを厳選するため、状態によっては使える竹が半分ほどということも。

「お客様が気づかない微細な部分でも完成度は、材選びから始まっているので、プライドを持って妥協せずにこだわっています」。

7段階もの工程を経て仕上げたひごは、一寸の狂いもなく全て手作業で緻密に編み上げられます。

「別府の竹細工はもともと身近な生活道具。魅力を知ってもらえる場を増やして、北海道で竹細工を広めること、が、技術を継承する自分の使命だと思っています」。

Mr. Eric & Poka's



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

## ひんやりおやつ アイスクリーム

ざいりょう・2人分

たまごの黄身(きみ).....3個

てんさいとう.....大さじ6

ぎゅうにゅう.....150ml

生クリーム.....200ml

たまごは  
しんせんな  
ものを!



生クリームは  
しぼうぶん40%  
くらいのを!

原材料とする食品  
●乳糖成分: 45.0%  
成分を含む(乳化  
多糖類)



6 5をなべにうつし、木べらでかきまぜながら、弱火(よわび)であたためる。



3 あわだてきて白っぽくなるまであわだてる。

おなべのふちに  
あわがついてきたらOK



4 きゅうにゅうをなべに入れ、ふつとうちよくぜんまであたためる。



7 少しとろっとしたら、こす。

火を入れすぎると、  
たまごがかたまって  
しまうのでちゅうい!



8 こおりを入れたボウルの上のせ、ひやす。

ゴムベラでまぜながら、  
つめたくなるまでひやす



5 あわだてきてまぜながら、3に少しずつくわえる。



1 たまごをわり、黄身(きみ)と白身(しろみ)に分け、



2 黄身(きみ)にさとうを入れる。



これだよ

## こども料理教室★参加者募集!

“こどもレストラン”が誌面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 ★タコライス ★ブロッコリーのスープ  
★手作りアイスクリーム

とき 7月21日(土)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

お申込みお問合せ TEL. 011・671・9300

(株)のこたべ 受付 10:00~17:00(月~金・祝日除く)



きざんだチョコレートやくくだいたクッキー  
やジャムをまけてもいいし! グラスに  
コーンフレークやフルーツといっしょにもり  
ければ、おうちでパフェができてきちゃうよ!



11 ようきに入れて、れいとうこへ。

まず、あわだてまで  
まぜます



12 かたまるまで2~3時間  
おきにとりだして、あわ  
だててまぜる。

かたまってきたら  
スプーンなどで  
まぜましょう



9 生クリームをあわだて  
る。

あわだてまで  
もちあげられる  
くらいまでだてて!!



10 8と9をあわせて、しっ  
かりとまぜる。

エリック 能戸  
こどもレストラン支配人  
のこたべ・栄養士



みどりだけ  
クリームいろだね



# ふしぎうち

ぶん★はせがわけいすけ  
え★こくれいすけ

わかいうちは のまき

よ  
し  
は  
ら  
い  
し  
よ



P.P.P.P.P.P.P.P  
K.K.K.K.K.K.K.K



せいけい  
きわく…?

みて！みて！  
パブリカ<sup>エイト</sup>の  
むかしのしゃん。  
みんなみどりだぞ。



ねえきらい。  
パブリカ<sup>エイト</sup>のコンサートへ  
いったよ。みんな  
かわいかったなあ。

せつめいしよう① パブリカのおさない果実(かじつ)はみどりいろ。ただし、白(しろ)パブリカのおさない果実はクリームいろです。



他にもこんな食材が  
おすすめ!



枝豆



たくあん



カマンベール

ふたにアルミホイルを  
しておくと臭いや  
色が移りづらいよ!

焦げてしまうので、  
必ず鉄製の鍋で!



① 中華鍋に燻製用の  
チップを100gほ  
ど入れる。



② 網をのせる。

③ 燻製したい材料を網に  
のせて、ふたをする。



④ 強火で2分燻し、煙が出て  
きたら火を弱めて8分燻す。



スモーク  
チキン

鶏肉は下ゆで  
してから燻製に!



研究生  
石井 僚一さん



3年生  
武佐 あやさん

# 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!

# おうちで燻製!?

## ecoポイント

家庭にある道具で  
簡単に燻製ができちゃいます!  
キャンプなどアウトドアなどでも  
おすすめです。





## 今月のプレゼント

A



5名様

※写真はイメージです

アブレより  
「野菜セット」

B



1名様

35ページ  
「パプリカ冷製スープ」  
で使用する器

C



4名様

4ページ  
サッポロビールより  
「サッポロクラシック」  
6缶パック

## 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「玉ねぎ」のレシピを教えてください
- Q3 「玉ねぎ」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  
「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 「小樽市」と聞いてイメージする食べ物<sup>おたる</sup>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：7月20日(金) 必着

- 郵送 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
コープさっぽろ広報採用部「ちょこっと7月号アンケート係」
- FAX 011・671・5755
- WEB <https://www.sapporo.coop/content/?id=1355>

### 編集後記

株式会社アブレでの取材中、生のピーマンも試食しました。恐る恐る口に入れてビックリ!まったく苦くない。聞けば肥料バランスに秘密があるとか。ピーマン嫌いのお子さんを持つ方、ぜひお試しを。(長谷川圭介)

携帯電話からは  
こちらのQR  
コードでお送り  
いただけます



(ちょこっとに関するお問合せ)

TEL 011・671・5770 ※月～金 10:00～17:00

※プレゼントは抽選の上、当選者へ発送いたします。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

※ご応募いただく個人情報に関しては、プレゼントの抽選および発送にのみ使用させていただきます、その他の目的には使用いたしません。

※アンケートでいただいた文面などは、みなさんからのお便りページなどで掲載させていただくことがありますので、ペンネームをお書き添えください。(ペンネームがない方はイニシャルでの掲載となります)

※回答いただいたおすすめレシピについては、ちょこっとに掲載された場合、ホームページや他媒体でご紹介する可能性がございます。あらかじめご了承ください。



# ごはんとおかずインデックス

今月は  
28レシピ!!

## パブリカ

- カポナータ(ラタトゥイユ) ..... 16
- ピクルス ..... 18
- 2色パブリカのマリネ ..... 25
- ブルコギ ..... 26
- ガバオライス ..... 28
- パブリカしりしり ..... 29
- エスカベッシュ ..... 30
- パブリカチャーベット ..... 31
- パブリカの塩昆布和え ..... 32
- パブリカと牛肉のきんぴら ..... 33
- パブリカピラフ ..... 33
- 焼きパブリカのツナマリネ ..... 34

- パブリカドレッシングのサラダ ..... 34
- パブリカ冷製スープ ..... 35
- パブリカの酢みそ和え ..... 35
- パブリカ酢豚 ..... 裏表紙

## 夏野菜

- ミニトマトの黒酢マリネ ..... 39
- 夏野菜と牛薄切り肉のカレー ..... 41
- 豚バラ肉と夏野菜のトマト煮込み ..... 43

## ごはんもの

- スタミナ! 中華おこわ ..... 38

## 魚介

- 酢いか ..... 50

## にく

- レンジ花シューマイ ..... 4
- スモークチキン ..... 72

## パスタ

- 冷製トマトパスタ ..... 43

## パン

- フレンチトースト ..... 44

## ラーメン

- 煮込みラーメン ..... 27

## おやつ

- アイスクリーム ..... 68

## たまご

- 燻製たまご ..... 72

第76号  
2018年7月1日発行(毎月1日発行)  
発行元/コープさっぽろ広報採用部  
ちょこっと編集部  
札幌市西区登美11条5丁目10-1  
TEL 011-671-5770

企画制作/(株)のこたべ  
印刷/(株)須田製版  
発行人/大見英明(コープさっぽろ)  
編集人/平島美紀江(株)のこたべ  
アートディレクション/佐孝優  
デザイン/岡崎一恵(株)のこたべ、(株)アウラ  
こぐれけいすけ  
編集/小西由稀、青田美穂、長谷川圭介  
本間千洋、能戸英里、こぐれあいこ  
うずらはしちあき、竹村貴子、長谷川美穂  
中田明美、田村裕子、阿部登茂子  
田島健、日當直美、西明由希恵、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7月 コープさっぽろ店舗お買得デー&宅配保存版カタログ配布週カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1 10	2 半夏生・蛸の日 うどんの日 10	3 ソフトクリームの日 七味の日 10	4 梨の日 シーザーサラダの日 10	5 穴子の日 きな粉の日 10	6 10	7 セタ 冷し中華の日 10
8 中国茶の日 10	9 10	10 納豆の日 10	11 10	12 10	13 もつ焼の日 10	14 ゼリーの日 ゼラチンの日 10
15 マンゴーの日 10	16 海の日 10	17 10	18 10	19 10	20 土用の丑の日 10	21 10
宅配保存版 業務用カタログ「La Cook」配布						
22 ナッツの日 10	23 天ぷらの日 10	24 10	25 かき氷の日 10	26 10	27 すいかの日 10	28 菜っ葉の日 10
29 白だしの日 福神漬の日 10	30 梅干の日 10	31 10	1 10	2 10	3 10	4 10
宅配保存版 ベビー用品カタログ「らくすく」/介護用品カタログ「スマイルケア」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。

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 (上記対象者 5%OFF・らくちん当日便サービス)	らくちん当日便サービスデー (60歳以上の方、からだの不自由な方、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

# パプリカ酢豚

パイナップルの  
酵素のチカラで  
豚肉がやらかくなる



## ●材料(2人前)

- 豚肉(角切り).....200g
- パイナップル(生)....100g
- パプリカ(赤・黄) 各1/2個
- ピーマン.....1個
- 玉ねぎ.....1/2個
- にんじん.....1/2本
- たけのこ.....1/2個
- 油.....大さじ2
- しょうゆ  
...大さじ1+下味用大さじ1
- 酒 大さじ1+下味用大さじ1
- みりん.....大さじ1
- りんご酢.....大さじ1
- トマトケチャップ...大さじ1
- 片栗粉.....大さじ3
- 小麦粉.....大さじ1



今日の特集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!



④フライパンの温度を  
下げないよう  
材料は順番に投入!



⑤最初に酒とみりんを  
入れてアルコールを  
飛ばすこと

今月は  
「パプリカ」だよ



シャキッとしたり  
パプリカの歯ごたえと  
カリッとした豚肉を  
黒ラベルでググッと  
押し込む夏の幸せ♪

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。

①パイナップルは  
果肉をつぶして果汁をまぶす



## ●作り方

- ①ボウルに豚肉、パイナップル、酒・しょうゆ(下味用)を入れてもみこみ、30分置く。
- ②にんじん、たけのこを下ゆでし、にんじんがやわらかくなったらお湯を切る。
- ③①に片栗粉と小麦粉を入れて混ぜ、油をひいたフライパンで焼く。
- ④裏返したら、玉ねぎ⇒②のにんじん・たけのこ⇒パプリカ⇒ピーマンの順に加えて炒める。
- ⑤酒⇒みりん⇒りんご酢⇒しょうゆ⇒ケチャップの順に入れて、味がからんだら完成。



大人の★生  
サッポロ生ビール  
黒ラベル

飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。

www.sapporobeer.jp

サッポロビール株式会社