

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

羊肉。

8月号

2018 [vol.77]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO

乾杯をもっとおいしく。
SAPPORO

完璧な生ビールを。

旨さ
長持ち
麦芽!!
一部使用



大人の★生。
サッポロ生ビール
黒ラベル

CLASSIC

これが、
北海道の
ビール。

この地の気候や
食材に合わせて
つくったビールは、
北海道で飲むと
格別にうまい。

17年*
連続売上
アップ!



※2001年から2017年まで、17年連続売上前年比100%超えを達成。(当社調べ)

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、羊の話。

物心がついたときから、羊のお肉が好きでした。子どもの頃は生ラムを口にする機会はなく、羊といえば味付きジンギスカンだと思っていました。

科学的な根拠はわかりませんが、道産子のDNAには確かに、羊肉好きの記憶が刻まれているのではないかと信じています。なぜなら？

小学生。休日に父と母が連れていってくれたのはジンギスカンができる近郊の公園でした。思い出と呼ぶほど大きなものではなく、特別な出来事は何もありません。だけれど、家族みんな、屋外で食べた甘なお肉とタレの染みたまやしやうどんの味は、今でも忘れられません。

中学生。テニス部の春のコート開き作業の後は、必ずコート横で先輩後輩が一緒になって、ジンギスカン鍋を囲むのが地元風習でした。

大学生になり、初めて暮らす札幌の地。人見知りしながら桜の木の下に広がるあの煙の匂いが、自然と同級生との距離を近づけてくれたものです。

それから20年余り。幻だった道産の羊肉は貴重ながらも地元で味わえるお店が増え、ジンギスカンだけだった羊の世界は、フレンチ、イタリアン、専門店：と、どんどん広がっています。

道産子の誰もがきつと、和やかなジンギスカンから始まる羊とのおいしい関係。そして大人になるにつれ「羊のお肉そのものを味わう楽しみ」に気づきます。それは羊の食文化が根付く、他の土地にはない北海道ならではの「幸せな時間」。

大好きな人と一緒に食べるジンギスカンって本当に、おいしいんですよ。





北海道の夏はやっぱり クラシックで乾杯!

さばのスパイシー揚げボール

簡単3ステップの
おつまみと一緒に
どうぞ!

【材料(2人分)】

- さば水煮(缶詰)・・・1缶(200g)
- 玉ねぎ・・・1/4個
- 薄力粉・・・適量
- オリーブ油・・・適量
- レモン(くし形切り)・・・2切れ

- A
- パン粉・・・1/2カップ
 - 卵・・・適量
 - 1個
 - パセリ(みじん切り) 大さじ1
 - カレー粉・・・小さじ1/2
 - 塩・・・小さじ1/4
 - こしょう・・・少々

調理時間 約15分

【作り方】

①さば水煮は汁気を切ってボウルに入れ、フォークなどでしっかりほぐす。



②みじん切りにした玉ねぎとAを①に加えてよく混ぜ合わせ、8等分にして丸め薄力粉をまぶす。



③フライパンにオリーブ油を深さ2cmくらいまで入れ170℃に熱する。②を入れ時々箸がしながらか全体がこんがりするまで揚げ、取り出して油を切る。器に盛り、レモンを添える。



公式インスタでレシピ動画公開中!

🔍 sapporobeer

QRコードからアクセス

こちら北海道限定!

黒ラベルGLAY
函館・緑の島LIVE缶

8月第4週のお酒別チラシ
でご案内いたします。

サッポロクラシックゴールデンカムイ
フレゼントキャンペーン実施中!
詳しくは6缶スリーブ内面に印刷されて
いる応募ハガキをご覧ください。

30缶セットは
ドリック
限定!

クラシックゴールデンカムイ
デザイン缶 350ml×30缶セット

8月第4週の宅配システムドック
でご案内いたします。

PR



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



サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp



特集

羊肉

目次

- 03 ちょこっと大事な、羊の話。
- 06 石田めん羊牧場の羊肉
- 16 羊肉を華麗に変身
- 20 「羊肉通」になっちゃいますか!
- 24 羊大学生、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 北海道の魚のバック図鑑
- 50 ひろがれ! 弁当の日
- 57 食べる・たいせつフェスティバル2018
- 58 くらしのひろば コープトラベル
- 59 コープさっぽろPB商品 今月のイチオシ!
- 60 コープさっぽろ組合員限定 健康診断
- 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 8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



羊肉

生産者

取材文／青田美穂 撮影／石田理恵
デザイン／佐孝優 編集／青田美穂 西明由希恵

石田めん羊牧場の

羊肉



足寄町にめん羊牧場を
開業して17年を数える、
石田直久さんと奥様の
美希さん



第10回コープさっぽろ農業賞
特別賞

広大な丘に、さわさわと爽やかな風が吹き渡っています。石田さんと相棒である2匹のボーダーコーリーが牧草地に姿を見せると、一心に草を食んでいた羊たちが顔を上げ、一列になってこちらに歩いてきました。

足寄町で約600頭の羊を育てている、石田めん羊牧場の開業は、2001年。牧場を営むのは、山口県出身の石田直久さんと滋賀県出身の美希さんご夫妻です。ふたりとも、全くゆかりのなかった足寄の地で羊を飼い始めて17年。現在、4人のお子さんと暮らしています。

「おいしい羊肉を生産するため、難しい品種の改良を自ら行い、地域での『あしおこし隊』の取り組みなどが高く評価され昨年、石田めん羊牧場はコープさっぽろ農業賞の特別賞を受賞。石田さんが育てる羊の肉は今や、道内のみならず全国のレストラン、料理人からオファーがやみません。その理由は、とてもシンプル！ 抜群に味が良いからです。

「本当は、羊飼いのなるうとは思っていないかったです」。そう笑う直久さんの言葉には、羊飼いの苦労と魅力の両方が含まれていました。



直久さんの指示に従って群
れを動かす牧羊犬。羊飼
いをサポートする大事な相棒





最も気を使うのは2～3月の出産期。元気に生まれ育つよう、夜もつきっきりで立ち会う

羊飼いの目はなぜ、
こんなに輝いているのか？

直久さんは帯広畜産大学の出身。
妻・美希さんとは大学の先輩後輩と
いう間柄です。進学後、直久さんは
家畜にまつわる研究を手掛け、自ら
牧場を経営するとは夢にも思わず、
研究者を志していたと言います。

「所属していた研究室で羊を飼育
していて、男手が必要という理由から
大学3年のとき、教授や先輩から半
ば強制的に(笑)、羊飼いのパイオニア
である白糠町の茶路めん羊牧場
に送り出されたんです。そこで初め
て、毛刈りなどを経験しました」。

その後も研究に没頭しましたが、
追い続けていた研究の成果が出たと
きに、誰かに満足してもらえる仕事
がしたいという、これまでとは違う
気持ちに揺り動かされたそう。

「研究はすぐに役立つというもの
ではなくある意味、自分の世界。研
究が一区切りしたことで、人の役に立
つ仕事がしたいと思ったんです」。

大学時代、道内いくつかの羊の牧
場を研究で回っていた際に、当時の
羊飼いの方々と出会い、リアルな暮ら
しぶりを間近に見て現実の厳しさを
知る一方、羊飼いや羊が持つ純粋な



羊舎の掃除は午前と午後の1日2回。羊のふんは春、放牧地にまいて堆肥として活用



牧場の仕事は毎朝5時過ぎから。夏までは朝のエサやりの後、チーズ製造用のミルクを搾乳



十勝産のじゃがいも、長いも、小麦などを混ぜて発酵させた独自のエサで育てる

ポーターコリーのジーン(4歳・左)とグレッグ(5歳・右)。牧羊犬の訓練技術は独学で身に付けたそう



毛刈り技術の高さを競って毎年、池田町で行われる「JAPAN SHEARS」。今年の牧場対抗戦では見事、石田めん羊牧場が優勝!

目に強烈に魅せられました。

「牛や豚などと違い、羊の飼育には国からの補助金が出ませんし、販売先も自分で探さなければなりません。生活は決して楽じゃない。なのに先輩たちは羊の話を始めると、どうしてこんなに?」と思うほど、ものすごく目がキラキラ輝き出すんです。枠組みがない分、縛りがなく自由にやりたいことができるのは羊飼いの特権。僕もこんな目で働いたら幸せだなと」。北海道に新たな羊飼いが生まれた瞬間でした。



1590 INTERNATIONAL

廃業寸前に追い込まれ 真の「足寄人」となる。

2014年には研修のためフランスとスペインへ。海外の羊文化に刺激を受け、乳用種も30頭導入した

使い手のいなかった傾斜の激しい2haの土地と20頭の羊、廃墟だったオンボロ小屋から始まった石田さん夫妻の新婚生活。美希さんのお腹にはそのとき、長女の命が宿っていました。羊飼いだけでは生計が立たず、直久さんは家族と羊を守るためアルバイトに追われる日々。幸い、急傾斜の牧草地でも羊たちは元気に育ち、がむしやら

に働き詰めた3年間で200頭近くまで増えました。大きな壁が待っていたのは、その後。借りていた土地と家を離れざるを得なくなり、直久さんは決断を迫られます。

「200頭もの羊が飼える土地のあてもなく、家族を路頭に迷わせるわけにもいかないし、もう、羊飼いをやめようか」という瀬戸際でした」。

人生最大のピンチに手を差し伸べてくれたのは地元・足寄の皆さん。離れた農家の家屋と羊が放牧できる20haの土地を、快く譲ってくれたのです。「就農当初は、よそから移住してきた少し変わった夫婦だと思われていたかもしれませんが、でも気づかないところで、地域の方々には僕らの3年間の頑張りを見ていてくれて。窮地きんちに手を差し伸べてもらい、本当の意味でこの地に溶け込むことができた」と感じました（直久さん）。

以来、ふたりにとっては第二の故郷、子どもたちには足寄が真の故郷となり、地元じもとの若手農畜産業関係者と結成する。あしおこし隊あしおこしたいに参加。隊の仲間であり、昨年同じく農業賞を受賞したしあわせチーズ工房しあわせチーズこうぼうの職人・本間幸雄まいたちゆきおさんと手を組み、2年前に導入した乳用種・フライスランドの乳を使って国内では珍しい羊のチーズも製造。足寄の食を盛り上げることで、故郷ふるさとに恩返ししています。



石田さんの羊乳ひつじのちゆうにゅうを使う本間さんが作る希少な羊のチーズ。ハードタイプと不定期でリコッタも製造

シェフとの出会いが 教えてくれたこと。

石田めん羊牧場では、サウスダウン種を中心に育てています。「羊肉の王様」と呼ばれるほどの肉質の良さを誇りますが、繁殖能力の低さや小柄な体型など飼育が難しく、急激に数が減ったことからレア・シープ（希少種）に認定されている。羊飼いが泣かせの品種。そのため育てている牧場はほとんどありませんが、石田さん夫妻はおいしさに信念を持ってサウスダウン種にこだわります。牧場の歩みに寄り添い、ふたりの思いに共感するのは札幌市宮の森の老舗フレンチレストラン「ラ・サンテ」の高橋毅シェフです。お店を訪れるお客様は8割近くが、石田さんの羊肉を味わうそう。

「石田さんが育てているサウスダウンという品種は足が短いために子羊が乳を飲むのも大変で、子をたくさん生まない上、本能的に子育てがうまくない。僕が石田さんの羊の肉をずっと使わせてもらっているのは、こうした難しい品種の飼育に挑戦し続けるおふたりに応援したいという気持ちもあります。脂の繊維が緻密ちみっで、とにかく肉が抜群においしいからです」(高橋シェフ)。



牧場で働く小樽出身の高橋達也(たかはしたつや)さん。常に先を走る直久さんの背中を追って、足寄町で羊飼いにすることを決めたそう



帯広で“と畜”した羊の肉は、牧場で部位ごとに分けて直接発送。発送作業や原毛の販売などは美希さんが担当している



乳用のフライスランド種。やせ型で足も顔も長め。出産後の春から夏に搾乳



サウスダウン種。コロんとした体つきでお尻も丸々、顔にびっしり毛が生えている

※羊肉はごくごくまれに一般販売することもある。

お知らせがアップされてすぐ売り切れるそうなので、入手したい方はとにかくHPをこまめにチェック!(<http://www.ishida-sheep-farm.com/>)



お子さんの入学のお祝いには、必ず「ラ・サンテ」で食事を楽しむのが石田家の恒例だそう。高橋シェフが「情熱と信念の羊飼いで」と話す石田さんへ「これからも僕をギャフンと言わせる羊を育ててください」と、親しい間柄が伝わってくるメッセージをくれました



高橋シェフは実習時代から石田さんと縁があり、互いに意見交換しながら長く密な関係を続けています。

「開業まもなく、シェフから連絡がありました。この羊はいつ生まれて、どんなものを食べて育ったのか」と、細かに質問されまして。そこまで食材に気を配るシェフの真摯な姿勢に、羊を育てる生産者としての責任を改めて感じさせられました」（石田さん）。

また高橋シェフも「直接のお付き合いが始まった当初は、僕自身も羊肉の

ことを今ほどわかつてはいませんでした。石田さんと石田さんの羊に出合っただけで「一緒に勉強してきた」という気持ちです」と振り返ります。

「大切に育てた羊がどこへ行き、どんなふうに使われているのか?」。「この羊はどんな人が、どんなふう育てたのか?」。送り出す側と受け取る側が思いを交わしながら、より高い品質へと磨かれた石田さんの羊。一流の羊肉が、ここ北海道で生まれていることを、心から誇りに思います。

羊肉

高橋シエフ

編集 能登英里
撮影 石田理恵

デザイン 佐々優

これぞシエフの技

羊肉を 華麗に変身！

シエフの技で羊肉をあつと驚く料理に変身。
バリエーション豊かな羊肉料理を3品ご紹介！

今月のシエフ

高橋 毅さん ● たかはし だけし

大阪、静岡、札幌、フランスで修業後、札幌軟石の炉を備えた一軒家レストラン、ラ・サンテを開店。



ラムチョップとあざりと夏野菜のタジン

■ 調理時間 約30分

[材料(2人分)]

- ラムチョップ……………4本
- ラム切り落とし肉……………40g
- 〈A〉EXバージンオリーブオイル……………大さじ2
- あざり(砂出し済み)……………8個
- 玉ねぎ……………1/6個
- ピーマン……………1個
- ズッキーニ……………1/4本
- ミニトマト……………6個
- なす……………1/2本
- 〈B〉ピュアオリーブオイル……………大さじ1
- にんにく(つぶす)……………1/2片
- 鷹の爪(種を取る)……………1/2本
- 水……………80ml
- 白ワイン……………30ml
- カレー粉……………小さじ1/4
- ガラムマサラ……………少々
- 塩……………適量
- レモンの皮すりおろし※……………少々
- ミックスハーブ
(バクチー、ミント、小ねぎを粗く刻んだもの)
……………大さじ2
- 〈C〉EXバージンオリーブオイル……………適量

※国産のレモンが望ましい



【作り方】

- ①ラム切り落としは7～8mmに切り、ラムチョップとともに塩適量と、Aをまぶして10分ほどマリネする。
- ②野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにBを入れ、中火でラムチョップを両面焼き、レアの状態を取り出す。
- ④③のフライパンに、にんにくと鷹の爪を加え、ラム切り落としを中火で炒め、ミニトマト以外の野菜を加えてさらに炒める。
- ⑤野菜がしんなりしてきたら、ミニトマト、あさり、水、白ワインを加え、ふたをして蒸す。
- ⑥あさりの口が開いたら、にんにくと鷹の爪を取り出し、カレー粉、ガラムマサラを加え、塩で味を調える。
- ⑦⑥をタジン鍋に移し、ラムチョップを加え、ふたをして中火で2分ほど蒸す。
- ⑧できあがったら、ふたを外しミックスハーブのをせ、レモンの皮のすりおろしをかけ、Cをかけて完成。

タジン鍋がなければ、そのままフライパンで仕上げをしてもよい。土鍋も代用可能です。

羊脂がなければ、ラム肉のパックに入っている脂や、ラムチョップの脂の部分を用いて代用してください。

羊爆弾!!

■ 調理時間 約50分

【材料(2人分)】

生ラムスライス肉	80g	塩・黒こしょう	}	適量
男爵いも	中1個	強力粉		
玉ねぎ(スライス)	15g	溶き卵	}	適量
とうもろこし	1/4本	パン粉		
とうもろこしのひげ	1/4本分	揚げ油	}	適量
バジルの葉	大1枚	マヨネーズ		
ピュアオリーブオイル	大さじ1	牛乳	小さじ1	
羊脂	大さじ1/2	A しょうがおろし汁	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	小ねぎ(小口)	大さじ1/2	
		カレー粉	少々	

【作り方】

- ①じゃがいもは丸ごとゆでて、皮をむき、7~8mmにスライスする。
- ②生ラムは塩適量とオリーブオイル適量(分量外)をかけ、ラップではさみ、肉叩きなどで薄く伸ばす。羊脂は細かく切る。
- ③とうもろこしはひげの先端の黒い部分を切り落とし、内側のきれいな部分だけを180℃の油で揚げる。とうもろこしの実は芯から外しておく。
- ④フライパンに羊脂とオリーブオイルを入れて弱火にかけ、玉ねぎを炒める。しんなりしたら、とうもろこしの実を加えてさらに炒める。
- ⑤程よく色付いたら、一部を飾り用に取り置き、①のじゃがいもを加えて、木べらでつぶしながらさらに炒め、しょうゆ、塩・黒こしょう、刻んだバジルで味を調える。
- ⑥熱いうちに1個60g程度にラップで丸め、粗熱を取る。
- ⑦ラップを外した⑥にラム肉を貼り付け、手でしっかりと押さえる。
- ⑧⑦に強力粉、溶き卵、パン粉の順でつけ、180℃の油で揚げる。
- ⑨お皿に取り置いたとうもろこしを置き、⑧のをせ、その上に揚げたとうもろこしのひげを飾り、よく混ぜたAのソースを横に添えて完成。

羊肉

豆知識

取材・文編集／青田美穂 写真／細野美智恵
デザイン／佐孝優 イラスト／こぐれいすけ

「羊肉通」に

なっちゃんいますか！

編集部に届いたアンケートの疑問に

コープさっぽろ
バイヤーが
答えます！

ジンギスカン以外に どんな料理法がありますか？

(札幌市・ケニーさんほか)

実は今、全国的に羊肉が見直されています。以前は羊といえばジンギスカンばかりでお肉も「この産地の、どの部位かわからない」ということがほとんどでしたが、最近では産地や部位の表示のほか、タン、レバーなどの珍しい内臓肉、ジンギスカン以外の食べ方で羊肉を提供するお店が増えていることなどが、再注目されている理由です。

フレンチやイタリアンなどのレストランほか、中華料理やインド料理にも羊肉はよく使われます。北海道では、ジンギスカンと並び、ラムしゃぶもおなじみですね。道産の羊肉を扱うお店が増えてはいるものの生産量が少ないため、オーストラリアやニュージーランドなど輸入肉に比べると高価。なかなか口に入りにくい貴重品です。



知りたい! 「あの丸い肉」

たくさんの方から届いたのが、冷凍された昔ながらの“丸くスライスされたジンギスカン肉”についての質問。「ロールラム(マトン)」と呼ば

ばれ、羊肉をさばく際に出る様々な部位の切り落としを円柱状に加工したもので、無駄が出ないようにという工夫から生まれたそう。近年の生ラム人気に押され、最近では目にする機会が減りましたが、なぜか無性に食べたくなるあの味は「道産子のソウルミート」といえるかもしれません。



商品本部 ^{はるあき} 春秋 ^{みつお} 光男さん
畜産部バイヤー

札幌出身の私はタレ後付けの生ラムが定番でしたが、道北は味付き、道南は丸い冷凍ラムスライスなど各地域でジンギスカン文化に違いがあることは驚きでした!



ポールドーセット種

オーストラリア原産。白い顔にピンク色の鼻がキュート。通常、羊は秋に交配しますが、繁殖期間が長くて早熟。こちらも食肉に適しています。



サフォーク種

イギリス原産。顔と足が黒いのが特徴的で、大型で肉付きが良く多産型。肉用種として適しており、日本で最もポピュラーな品種です。

世界中で飼育されている羊の数は約10億頭、種類は約3000種ともいわれています。日本では北海道がダントツの生産量を誇り、国産羊肉全体の7割以上が道産品。中でも最も頭数が多く口にされているのはサフォーク種で、羊の産地として名が知られる土別市や焼尻島のほか、道内各地で飼育が行われています。

羊の種類や肉の違いを
教えてください。

(函館市・モツキリどんさんほか)

そもそも「ラム」とか「マトン」って何？

ラム、マトンというのは種類ではなく、羊の年齢によって変わる呼び名(等級)を指します。国ごとに分類の定義は異なりますが、日本では以下が一般的です。ラムは癖が少なく、マトンは力強く個性のある味。ホゲットはマトンとして扱われることもあります。

ラムマトン
マトンマトン



マトン 生後2年以上(7年くらいまで)の大人の羊のお肉。	ホゲット 生後1年から2年の若い羊のお肉。	ラム 生後1年未満の子羊のお肉。
--	---------------------------------	----------------------------

コリデール種

ニュージーランド原産。日本の羊の歴史上、最も多く飼育された品種。



テクセル種

オランダ原産。体が大きく肉質は癖がなく、脂はまろやかな甘み。



サウスダウン種

イギリス原産。「羊肉の王様」と呼ばれるほど、肉質がきめ細やかで柔らか。小柄な上、繁殖が難しいため数が少なく、レア・シーブ(希少種)に認定されています。

フライスランド種

オランダ原産。乳用種として知られますが肉も活用されます。



道内の最大産地は 滝川市ですか？

(恵庭市・お湯島さんほか)

平成27年北海道「畜産振興課調べ」の資料によると、道内で羊の飼養頭数が最も多いのは十勝エリアで2854頭(北海道全体では1万142頭)。北海道は「国内最大の羊の産地」ではありますが、日本の羊肉の自給率は1%にも満たないというのが現状です。

滝川市でも羊を飼育しており、

羊の肉はヘルシーと聞きますが 本当に太りにくいのでしょうか？

(札幌市・ミニオンさんほか)

成分の働きには個人差がありますが、羊肉には体内の脂肪の燃焼を促す「カルニチン」というアミノ酸の一種が多く含まれており、牛や豚と比べてその量は3〜10倍ともされています。一方、コレステロールの含有量は魚と同程度で、コレステロール値を下げ、動脈硬化や血栓の発生を抑える不飽和脂肪酸も豊富。羊肉の脂肪は融点が約44℃と牛や豚よりも高いため、体内に入っても脂肪分が吸収されにくいという特徴も持っています。

有名な松尾ジンギスカンをはじめ、歴史的にも羊と深く関わりがあります。第二次世界大戦中、服や毛布など軍需用品用の羊毛を目的とした羊の生産が盛んになり、滝川市や札幌市月寒に種羊場しゅじやうじやうが開設。羊毛だけでなく羊肉の食べ方など活用法の研究も始まりました。当時、滝川種羊場の場長だった山田喜平氏が昭和6年に発行した本には、羊肉料理・成吉思汗ジンギスカンのレシピが掲載されており、諸説ありますが「味付けジンギスカンのルーツと普及は滝川」という認識が強いようです。



コープさっぽろで手に入る! お家で「ご当地ジンギスカン」

■店舗

札幌地区											
【滝川市】松尾ジンギスカン各400g(マツオ) 味付マトン  松尾ジンギスカン創業の味。クセになるおいしさ		特上ラム  クセが少なく赤身が柔らかな、同店の一番人気!		マトンローズ  赤身と脂身のバランスが良いローズ肉を使用		【札幌市】 ざっぼろやわらか焼肉  ローズジンギスカン 220g(ニチロ畜産) ワイン入りタレに漬け込んだ少し辛い大人の味		【小樽市】 運河焼肉  ローズジンギスカン 220g(共栄食肉) 焼くのはもちろん唐揚げや卵とじなどのアレンジも		【長沼町】 タンネトウ  長沼じんぎすかん 600g(長沼成吉思汗) 昭和27年の創業から受け継ぐ秘伝のタレが味の決め手	
旭川・北見地区					苫小牧・室蘭地区						
【旭川市】 前坂のジンギスカン 700g(前坂精肉店)  地元のみならず市外からも買いに来る人が多い人気店の味		【新十津川町】 大島のラムじんぎすかん 330g(大島精肉店)  地元・道産野菜で手作りする秘伝の醸造ダレが美味		【北見市】 味覚園味付ラム 400g(坂口精肉店)  焼肉専門店の専用生タレを使ったフルーティな仕上がりに		【名寄市】 <small>製造は札幌市</small> なよろ煮込みジンギスカン 746g(ニチロ畜産)  鍋に肉と野菜と一緒に入れて煮込む、これぞ!名寄流		【旭川市】 生協味付けラム 500g(作田畜産)  解凍して売っているので、買ってすぐおいしい!		【平取町】 いざりびじんぎすかん 漁火成吉思汗 850g(菅原商事)  平取町焼肉亭沙流苑(さるえん)による専門店の本格的な味	
帯広地区			函館地区								
【帯広市】らむ亭各400g/800g(らむ亭) ラムジンギスカン  無添加の手作りタレがラム本来の旨みを引き立たせる			【帯広市】 白樺ジンギスカン 490g(白樺)  「白樺」も十勝の有名店。付けダレが別添えなのが特徴			<small>きやうしょう</small> 【木古内町】久上のジンギスカン各400g(久上工藤商店)  味付マトンローズ  木古内町にんにくを使用した秘伝のタレに箸が進む			一本ずつ丁寧に筋切りするためマトンといえども柔らか		



■宅配システムドック ☆は「ご当地ドック」でのお取り扱いです。変更の可能性もございます。

8月第3週 / 「北海道ジンギスカン」、「ラムスライス」、☆「松尾ジンギスカン特上ラム」

8月第4週 / 「味付ラム」、「なよろ煮込みジンギスカン」、☆「味付ラムジンギスカンしょうゆたれ」

8月第5週 / ☆「王様のジンギスカン」、☆「味付マトンローズ」、☆「オーストラリア産味付ラム」、「味付成吉思汗」、「長沼じんぎすかん汗マトン味付」、「ラムジンギスカン」

9月第1週 / ☆「ラムジンギスカン」、「北海道ジンギスカン」、「ラムスライス」、「味付成吉思汗」

9月第2週 / ☆「松尾ジンギスカン味付上マトン」、「長沼じんぎすかん汗マトン味付」、「ラムスライス」、「運河焼肉ローズジンギスカン」

※一部地域、店舗によりお取り扱いがない場合がございます。



⑦ ゆでうどんを少し焼き、ジンタレをかけてほぐし、肉や野菜とからめて食べる。



⑤ 中心にラム肉を広げて焼き、肉を取り囲むように野菜をのせる。



⑥ 焼けた肉と野菜をからめながらジンタレにつけてどんどん食べる。

肉の脂で野菜を食べる感覚！



OH MY...

こ、こんなにやく??
でも焼き目がうまいです!
ヘルシーだしー



③ かぼちゃ、にんじんは薄く切り、レンジ(600W)に約2分かける。こんなにやくは下ゆでし7mm厚に切り、包丁の先でついて切れ目を入れる。



④ ホットプレートを250℃にあたため、牛脂を押し付けるように全体にぬる。

フライパンでも
いいですよ～!



火が通りやすく、
口味が入る様に
下ごしらえ!



① Aを混ぜ合わせ、ジンタレを作る。(できあがり量約250ml)

ねかせなくてOK!



② 玉ねぎは厚めの半月切り、なすは輪切り、キャベツはざく切り、にはら5cmの長さに切る。

もやし、玉ねぎ、キャベツは必須!

その他、生姜もいいも、ヒューマン、
しいたけなど!!

あいにがしに肉を漬けていて
口未付き肉にしてもいいですよ



ごまダレ塩ダレ エンドレス



①肉を冷蔵庫に移し、半解凍にする。

全解凍すると肉をはがしづらい!



②鍋に水6カップと昆布を入れ、できれば30分以上おく。



塩ダレ

ごまダレ

さっぱり!肉やわらか! ラムしゃぶ

[材料 (4人分)] 2227kcal(全量)

ラム肉しゃぶしゃぶ用(冷凍)・・・約500g
 もやし・・・2袋
 玉ねぎ・・・1~2個
 にんじん・・・1/2本
 えのき・・・1袋
 にら・・・1束

しらたき・・・150g
 昆布・・・1枚
 生ラーメン・・・2玉
 練りごま・しょうゆ・・・各大さじ2
 A 酢・・・大さじ1・1/2
 砂糖・・・小さじ2

にんにく(すりおろし)・・・1/2片分
 A 長ねぎ(みじん切り)・・・5cm分
 ラー油・・・小さじ1/2くらい
 ごま油・・・大さじ2
 B 岩塩(または普通の塩)・・・小さじ1/2
 にんにく(すりおろし)・・・1/2片分

自炊男子虎の穴!

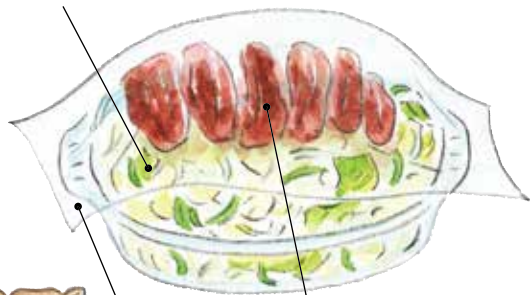
第五回

レンジを上手に使う!

レンジは少量の調理が得意!
肉と野菜をたっぷりとれる簡単レンジ料理をご紹介します!

煮込みレンジスキャン (1人分)

- 1 耐熱皿に、野菜300gを食べやすく切つてのせる。
(もやし、玉ねぎ、キャベツ、ピーマンなど)



こりゃラクダ。



- 2 味付きラム肉(100g~150g)を重ならないようにのせる。

- 3 ラップをかけレンジ(500W)で約6分。

- 4 取り出して混ぜ、更にレンジ(500W)で2~3分。よく混ぜて完成!

野菜から水が出て
煮込み状態!

ヒキナーを一人前の自炊男子に鍛え上げる料理道場

アクはその者程度とる!



肉が石更くなるので、
ゆで過ぎに注意!



- 5 鍋に火をかけ煮立ったら昆布を取り出す。野菜を入れ、火が通ってきたら肉を広げ入れ、好みのタレで食べる。



出た〜シメの炭水化物!
太る〜(でも食べる〜)

- 6 鍋に残ったスープに、生ラーメンをゆでずに加え、火が通ったらごまダレで食べる。



あいこのコツ五・七・五

ラムしゃぶや



- 3 Aを上から順によく混ぜ合わせ、ごまダレを作る。Bをさっと混ぜ、塩ダレを作る。

↑塩ダれには岩塩!
ミネラルがないから肉の口まが引き立つ!



- 4 玉ねぎは厚めの半月切り、にんじんは短冊切り、えのきは石づきを取りほぐし、にはら5cmの長さに切る。しらたきは下ゆでし食べやすく切る。

羊肉

家庭料理

編集／能戸英里
撮影／石田理恵

デザイン／岡崎恵

あ、今日これ 作っちゃおう！



ラム肉で「ストロガノフ風」 フライパンで簡単！

【材料(4人分)】 512kcal(1人分)

調理時間 約20分

ラム切り落とし肉 300g



塩…………… 小さじ1/2
薄力粉…………… 大さじ1

まぶす

玉ねぎ(千切り)…………… 1個
マッシュルーム(スライス)
…………… 4個
バター…………… 20g
白ワイン…………… 大さじ2
粒マスタード…………… 大さじ1
生クリーム…………… 200ml
塩・こしょう…………… 適量
ごはん…………… 適量
パセリ…………… 適量

POINT

サワークリームを、生クリームと粒マスタードで代用してお手軽に！

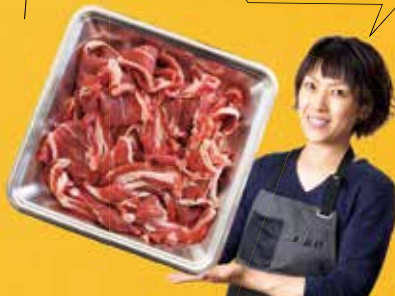
ラム切り落とし肉で
2品作ります

栄養士のこたべ子どもごはん研究家

のど 英里
能戸 英里さん

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

栄養士、調理師、北海道フードマイスター。
「のこたべ」で食育活動やレシピ開発を行う3児の母です。ちょこっとでは「こどもレストラン」のページも担当しています！



【材料(4人分)】 545kcal(1人分) ■調理時間 約30分



ラム切り落とし肉 300g

しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ1
砂糖……………大さじ2
コチュジャン……………小さじ1
すりおろしにんにく……………小さじ1

15分
ほど
漬ける

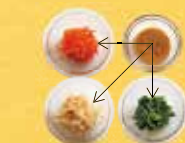


ごま油……………大さじ1
すりおろしにんにく……………小さじ1
塩……………小さじ1/2
白ごま……………大さじ1

A

もやし……………1袋
にんじん(千切り)……………1/2本
ほうれん草(2cmの長さに)……………1把
たまご……………3個
ごはん……………適量

ごはんが進む! /
ラム肉でビビンバ



③ ②をよく混ぜて3等分にしたAでそれぞれ和える。



① ラム肉をフライパンで炒める。



④ たまごを溶いて、油(分量外)をひいたフライパンで炒りたまごにする。



② もやし、にんじん、ほうれん草はそれぞれゆでる。



① フライパンにバターを溶かし、玉ねぎを炒める。



② ラム肉を炒め、色が変わってきたら白ワインを加えて炒める。



③ マッシュルーム、粒マスタードを加えてさらに炒める。



④ 生クリームを加えて軽く煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。

【材料(4人分)】 296kcal(1人分) ■調理時間 約60分



ラム焼き肉用 300g

塩こうじ……………30g 15分
すりおろしんにく…………… ほど
…………… 小さじ1/2 漬ける

ゆでとうもろこし……………1/2本
玉ねぎ……………1/2個
パプリカ(赤)……………1/2個
オリーブオイル……………大さじ1
黒こしょう…………… 適量
イタリアンパセリ…………… 適量

【作り方】

- ①とうもろこし、玉ねぎ、パプリカは食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱容器にラム肉と①を並べ、オリーブオイルを振りかける。
- ③200℃のオーブンで25分ほど焼き、黒こしょうを振り、刻んだイタリアンパセリを散らす。

POINT

塩こうじに漬けることで、お肉が軟らかく仕上がります！

盛り付け

ワンポイント
アドバイス

食材は

大きいものから

順に詰め、

隙間なく

ぎゅぎゅっと

入れるとgood!

塩こうじ漬けラム肉で
オーブン焼き





[材料(4人分)] 574kcal(1人分) ■ 調理時間 約30分



ラム焼き肉用 300g

みそ	大さじ2	
砂糖	大さじ1	15分
酒	大さじ2	ほど
しょうゆ	大さじ1	漬ける
すりおろししょうが	小さじ1	

キャベツ.....100g
 ピーマン.....1個
 油.....適量

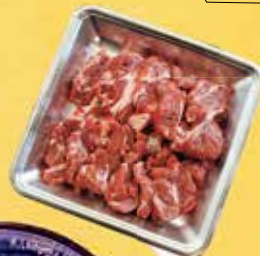
[作り方]

- ①キャベツ、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ②油をひいたフライパンで、ラム肉を炒める。
- ③火が通ったら、キャベツとピーマンを加えて炒め合わせる。

焼肉用のラム肉で
2品作ります

POINT

みそとしょうがで
臭みを減らして、
食べやすく!



みそ漬けラム肉で
回鍋肉風





函館市 松田様

ラムの肉じゃが

鍋に油を熱し千切りのしょうがを炒める。味付きジンギスカンをタレごと加えて肉の色が変わってくるまで炒め、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて煮る。野菜に火が通ったら完成。調味料いらずのお手軽肉じゃがです！

読者のみなさんから
寄せられたレシピを紹介します。

わが家の いちおしの レシピ！



応募総数
99通!!

羊肉
×
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

鶏肉
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8月20日(月)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。



📺 読者プレゼント!

旭川市 見角様

ラム餃子

ラム切り落とし肉を包丁で切って、粗めに挽いておく。みじん切りにしたキャベツ、ニラに塩をして水気を切ったらおろししょうが、酒、しょうゆ、ごま油を混ぜ合わせて餃子の皮で包んで焼く。

札幌市 A.T様

ラムハヤシライス

鍋に油を熱し、ラムの切り落とし肉、玉ねぎ、しめじを炒める。赤ワインを入れて小麦粉を加え粉っぽくなるまで炒める。市販のデミグラスソース、同量の水、ケチャップ、ウスターソース、最後にバターを加えて完成。





札幌市 土谷様

ラム肉オープンサンド

ラム切り落とし肉となす、ズッキーニを塩、こしょう、お好みのハーブで焼き、パンにクリームチーズやレタス、トマトなどと挟んでサンドイッチに！ハーブで焼くと臭みもなくなって美味。



札幌市 T.T様

ラムカツ

冷凍の丸いラム肉を半解凍し、3枚重ねでひとつにし、塩、こしょうで下味をつける。小麦粉、卵、パセリのみじん切り、お好みのハーブを入れたパン粉をつける。油で揚げてできあがり。

みなさんのレシピ待ってます！(次は鶏肉)

みなさんのレシピ待ってます！(次は鶏肉)



稚内市 田中様

焼うどん

味付きジンギスカンをフライパンで焼き、玉ねぎ、にんじん、キャベツを加え炒める。ゆでたうどんの麺と、ジンギスカンのタレを加えて炒めたらできあがり。

札幌市 山田様

ラムざんぎ

味付きのラム肉を何枚か合わせて丸め、片栗粉をまぶし形を作る。カラッと揚げて完成。



サステイナブル・シーフードでつくる

つなぐレシピ。



あすか



ママ

(あすか) ねえ、ママ。サステイナブル・シーフードって知ってる？ (※1)

(ママ) あすかちゃん、難しい言葉を知ってるのね。

(あうん) 学校で習ったの。もし、漁師さんが

好きなだけお魚をとったら、海の生き物たちの

バランスがこわれてしまうんだって。

(さ) そうね。それじゃあ、いつまでも豊かな

海やおいしいお魚を残していくために

できることはどんなことかな？

(あ) なんだろう…。

(さ) アラスカは知ってる？

(あ) 知ってる！地図で見たことがある。

(さ) アラスカは、サステイナブル・シーフードの

お手本のような場所なの。

①お魚をとりすぎないこと

②お魚だけじゃなく、すべての

海の生き物と自然を守ること。

この2つのルールをみんなが

しっかりと守っているのよ。

(あ) どうしてっ…



アラスカちゃん

ALASKA



(3) 厳しいルールを守ることが、自分の子どもや孫の世の中になっても、豊かな海であり続けるたった一つの方法だと知っているから。

(4) そうなんだ。私にも、できることはある?・

(5) あるよ。それはね、「海を守ってとられたお魚」を

選んで買って食べること。(※2)

(6) たったそれだけ?

(7) そう。でもね、そうやって

選ぶことが、サステイナブル・

シーフードを応援すること

につながるのよ。



※1 水産資源の乱獲や違法な漁業、環境破壊により、世界各地で海の自然が脅かされています。環境や社会に配慮して生産された「サステイナブル・シーフード(持続可能な水産物)」の利用が今、世界で注目されています。

※2 アラスカでは「サステイナブルな漁業管理のための国際的な基準」に則り、公正中立で権威ある第三者による確認・認証を受けた「責任ある漁業管理認証」に基づいた漁業を行っています。このマークが、サステイナブルなシーフードの目印です。

ブルなシーフードの目印です。



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

レシピは次ページ!

シーフードでつくるレシピ



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



紅鮭のポテトチーズおやき

【材料(6個分)】

じゃがいも…350g(約3個)	アラスカ産紅鮭(甘塩)
片栗粉……………大さじ2	……………2切れ(約100g)
牛乳……………大さじ2	クリームチーズ……………15g
砂糖……………小さじ1	油……………適量
塩……………ふたつまみ	バター……………10g

鮭とポテト、無敵だよね!



紅鮭×食いしん坊

【作り方】

- ①紅鮭は焼き、皮と骨を取り除いてほぐす。
- ②じゃがいもは洗って皮をむいて一口大に切り、耐熱ボウルに入れ、ラップをかけ600Wのレンジで6分加熱する。
- ③熱いうちにじゃがいもをつぶし、Aを加えてよくねる。
- ④6等分にした③とクリームチーズを一緒に包んで、小判型にする。
- ⑤油をひいたフライパンで両面焼き、仕上げにバターを加えてからめる。



たらこ×アツアツ夫婦



シーン別!

サステイナブル・アラスカ



真鱈のガーリック黒こしょう漬け焼き

【材料(2人分)】

アラスカ産真鱈	………2切れ
ごま油	………小さじ2
すりおろしにんにく	………小さじ1/2
塩	………小さじ1/3
黒こしょう	………多めに
白髪ねぎ	………適量

【作り方】

- ①パットにAを入れてよく混ぜ、真鱈の両面からめる。
- ②30分ほど漬け、中火のフライパンで漬け汁ごと焼く。
- ③両面焼いてお皿に盛り、お好みで白髪ねぎを添える。



ステキ♡



揚げ長芋のエスニックたらこソース



【材料(2人分)】

アラスカ産たらこ	………40g	長芋	………250g
ナンブルー	………小さじ2	揚げ油	………適量
砂糖	………小さじ2/3	香菜	………適量
すりおろしにんにく	………小さじ1/2		

【作り方】

- ①たらこは薄皮を除いておく。
- ②長芋はきれいに洗って水気を拭き、素揚げする。
- ③Aをよく混ぜ、①とからめる。お好みで香菜を添える。



私も食べたーい

真鱈×料理男子

コープさっぽろ アラスカ シーフードフェア

コープさっぽろ各店舗では8月末まで、宅配トドックでは8月第3週に「アラスカシーフードフェア」を開催します。商品ラインナップは真鱈、鮭、銀鮭、筋子、紅鮭・銀鮭などのサケ類、糠にしん、たらこ、明太子など。商品についている「アラスカシーフードフェア」のステッカーが目印です。

プレゼント!



対象商品をお買い上げの方の中から抽選で、サステイナブルなアラスカシーフードが楽しめる素敵なプレゼントが当たります!

◎店舗でのアラスカシーフードフェア

ご希望のコースの賞品が合計で120名様に当たります。

【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



【A賞】



【B賞】

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

応募締切：8月31日(金)

応募方法：店舗に備え付けの応募はがきまたは郵便はがきに、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。

◎宅配トドックでのアラスカシーフードフェア

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。



対象商品：8月第3週アラスカシーフードフェアページ掲載商品

応募方法：自動抽選となります。

応募期間

★コープさっぽろ各店舗 8月1日(水)～31日(金)

★宅配トドック 8月第3週

お申込み・お問合せ：〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
生活協同組合コープさっぽろ「アラスカシーフードフェアキャンペーン係」
TEL 011-671-5621

アラスカシーフードマークティン協会(ASMI)とは

アメリカ連邦政府アラスカ州の補助金と同州漁業加工業者からなる会員の出資金により運営されている非営利団体です。米国を含む世界20以上の国と地域で展開し、日本においても連絡事務所を設置し、アラスカ産シーフードの消費拡大、認知、ブランドイメージ向上につながる活動を行っています。



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



営業担当
田口さんに
聞きました!

国産玄米だけを豊富に使用し、アミノ酸などの旨み成分もたっぷり、まろやかな酸味です。飲みやすく、お料理にも使いやすい黒酢です。



ミツカン
純玄米黒酢

シリーズ商品もチェック!



mizkan
かたで、いかに楽しむもの。

■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)

あさりとトマトの サンラータン

[材料(2人分)]

あさり……………10個
卵……………1個
トマト……………中1個
たまねぎ……………1/4個
そら豆(さやなし)……………10粒
ごま油……………小さじ1
純玄米黒酢……………大さじ2
粗挽き黒こしょう……………適宜
ラー油……………適宜



■調理時間 約15分
(あさりの砂出し時間を除く)

<スープ>

鶏がらスープの素……………小さじ1
酒……………大さじ1
水……………300ml

<水溶き片栗粉>
片栗粉……………大さじ1/2
水……………大さじ1

[作り方]

- ①あさはら殻をこすり合わせて洗い、塩水(分量外)につけて砂出ししておく。
- ②トマトは湯むきしてザク切り、たまねぎは薄切り、そら豆はゆでて薄皮をむく。
- ③鍋にごま油を熱してたまねぎを炒め、透き通ってきたら①と<スープ>を入れて煮立て、あさりの殻が開くまで火を通す。
- ④③にトマトを加え、中火で2～3分煮て、<水溶き片栗粉>を加えてとろみをつけ、溶き卵を流し入れて半熟状になったらそら豆を加えて火を止める。
- ⑤器に盛って、純玄米黒酢を回しかけ、お好みで粗挽き黒こしょうやラー油を加えて、完成。

鶏の黒酢照り焼き



■調理時間 約15分

[材料(2人分)]

鶏もも肉……………大1枚
サラダ油……………適量
レタス……………適量
トマト……………適量

カンタン黒酢……………1/2カップ
または
純玄米黒酢……………大さじ4
砂糖……………大さじ2
A 本みりん……………大さじ2
しょうゆ……………小さじ1

[作り方]

- ①鶏肉は余分な脂肪を取り除き、フォークなどで皮目を刺して穴を開ける。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を皮目から焼き、3分ほど焼いてきつね色になったら裏返し、1分ほど焼く。余分な油をふき取り、カンタン黒酢またはAを加え、沸騰したら中火で5分ほど加熱。その後、2～3回ひっくり返しながら、液にとろみがでてカラメル色になるまで煮詰めてからめる。
- ③②を食べやすい大きさに切って皿に盛り、フライパンに残った汁をかける。お好みで細切りにしたレタス、一口大に切ったトマトを添えて、完成。
※鶏むね肉でもやわらかくおいしく召し上がれます。

スポーツには、 もち食！

もち米は
こちら！

—— スポーツとお餅のイイ関係 ——

スポーツをする人にとって最も重要な栄養素は、エネルギーとなる糖質です。お餅にはその糖質が豊富に含まれているため、ごはんと同じひと口でもより多くの糖質を摂取することができます。またおやつ感覚で手軽に栄養補給できるというメリットも！健康志向の高まりに合わせ、ウォーキングやランニングをはじめスポーツ人口が近年増加傾向にあります。8月26日(日)は札幌中心部を発着点とする大規模な

北海道マラソンも実施され、年々注目を浴びています。朝食やランチ、トレーニング前のエネルギー補給に「もち食」を取り入れもち米パワーでスポーツライフを楽しみましょう。

今年も北海道マラソンで
お餅の配布をします！



スポーツ前の手軽な
エネルギー補給レシピ

ずんだ大福

【材料(4個分)】

- 切りもち.....4枚
- 冷凍えだまめ.....80g(豆のみの分量)
- 砂糖.....〈A〉小さじ4、〈B〉小さじ2
- 牛乳.....小さじ4
- 片栗粉.....少々

【作り方】

- ①ストックバッグにえだまめ、砂糖〈A〉、牛乳を入れ、えだまめをつぶしながら混ぜる。
- ②切りもちを容器に並べてひたひたになるぐらいお湯を入れ、電子レンジで500Wで1分加熱し、水を切ってから砂糖〈B〉を加えて混ぜる。
- ③②を片栗粉の上に落とし、①をつつんで形を整えたらできあがり。

切りもちのかわりに、
炊飯したもち米をついても作れます！



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取り扱っています。

※風連産 はくちょうもち1kgは8月第3・4週、9月第1・2週の宅配システムドックでご案内いたします。

co-op



夏休みのお昼ごはん

濃厚

とろける チーズカレー

レトルトカレーに
簡単ちょい足しアレンジ

耐熱容器にご飯・ビーフカレーを盛り付け、とろけるゴーダシュレッドチーズをのせてオーブントースターでチーズが溶けるまで加熱するだけ。半熟ゆで卵をトッピングしてもおいしいですよ。

組合員さんからのオススメ

ナンにつけても
おいしいよ!



ビーフカレー(甘口・中辛・辛口) 200g
ビーフの旨みがきいたコクのある味わいに仕上げました。
じゃがいも、たまねぎ、にんじん、牛肉の具材入り。

とろけるゴーダ
シュレッドチーズ 330g
ヨーロッパ産のゴーダチーズ100%使用。

※コープさっぽろ各店舗でお取り扱いしています。※ビーフカレー各種は9月第1週の宅配システムドックと、ドックmini うちのstyle 保存版Vol.11でご案内いたします。
※とろけるゴーダシュレッドチーズは8月第3・5週の宅配システムドックでご案内いたします。

焼豚の「味付け」
「大きさ」「量」が進化。
味付けはジュシーに、
カットサイズは10%大きく、
量は従来の1.2倍に。
ゴロゴロ焼豚の炒飯が完成しました。

進化を続ける 「本格炒め炒飯」®



本格炒め炒飯® 450g



「若鶏タツタ」の3つのポイント

- 1 新「粉ふき衣」製法
タツタ揚げらしい
「サクッ」とした食感を再現。
- 2 1個当たりが約**20%大きく!!**
「特から®」でご好評いただいた
大満足の食べ応えへ。
※当社従来品と
比較した際の
平均サイズ **20% UP**
- 3 生しょうがの搾り汁を使用!
タツタ揚げらしい
上品な香りを実現。



NEW

粉ふき衣の若鶏タツタ 300g

食感も、味わいも、食べ応えも進化した

「若鶏タツタ」 が新登場。

※粉ふき衣の若鶏タツタは9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
長谷川さんに
聞きました!

一番搾りのアマニ油を丁寧
に仕上げ、クセがなくさっぱり。
毎日の食卓で手軽にかけて楽
しめ、小さじ1杯で1日分のオ
メガ3が摂取できます。



日清アマニ油 145g
フレッシュキープボトル

シリーズ商品もチェック!



■お問合せ/
日清オイリオグループ(株)
お客様相談窓口
☎0120-016-024

■受付時間/
月～金9:00～17:00(祝日は除く)

カラフル野菜の クイックピクルス



■調理時間 約15分(漬け時間含まず)

[材料(4人分)]

きゅうり……………1本	しょうが(千切り)	
セロリ……………1本	……………1かけ(約10g)	
黄パプリカ……………1/2個	塩……………小さじ1	
紫たまねぎ または たまねぎ	A 酢、水……………各大さじ4	
……………1/3個		砂糖……………大さじ1と1/2
		こしょう……………少々
	日清アマニ油 お好みの量	

[作り方]

- ①きゅうりは3cm長さに切り、縦に4等分する。セロリは長さ3cm、幅1cmに切る。黄パプリカはヘタと種を除き5mm幅に切る。紫たまねぎ(またはたまねぎ)は薄切り、しょうがは千切りにする。全て合わせて塩を振り、20分おく。
- ②①にAを加えて30分ほどおいてなじませる。器に盛り、日清アマニ油をかけていただく。

※冷蔵庫で4日保存可。

豚肉の冷しゃぶ アマニぽん酢しょうゆ



■調理時間 約15分

[材料(4人分)]

豚肉しゃぶしゃぶ用……………200g	A	ぽん酢しょうゆ
もやし……………1袋		……………大さじ2～3
みょうが……………1～2個		日清アマニ油 小さじ2～3
オクラ……………6本		

[作り方]

- ①もやしは耐熱皿に広げて入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で2分半加熱する。ラップを外して冷めたら、紙タオルで水気をふく。
- ②みょうがは縦半分になり、薄切りにして水にさらし、水気をふく。
- ③オクラは塩少々(分量外)を加えた熱湯で約30秒ゆでて冷水にとり、水気をきって小口切りにする。そのお湯で豚肉をゆでる。豚肉を1枚ずつ広げて色が変わるまでゆでて、ざるにとり水気をきる。
- ④器にもやしをしき、③の豚肉を盛る。オクラとみょうがをのせて、混ぜ合わせたAをかけて完成。

幸せだけで、できている。

まじりけのない美味しさを、大切な人と。



おいしさの生命線

アイスクリームの命ともいえる主原料のミルク。世界で愛されるハーゲンダッツのおいしさを日本で提供するために選ばれたのは、北海道根室・釧路地区の牛乳です。



バニラを作るシンプル5

ハーゲンダッツアイスクリーム「バニラ」の原材料はたったの5つ。「クリーム」「脱脂濃縮乳」「砂糖」「卵」「バニラ香料」だけ。乳化剤や安定剤は使いません。



Häagen-Dazs

コープさっぽろ全店で
ポイントキャンペーン実施中

対象期間:2018年8月1日(水)~8月31日(金)

期間中「ハーゲンダッツ ミニカップ」をお買い上げいただくと、購入数に応じてコープさっぽろ組合員証のポイントを付与するキャンペーンを実施しています。

2~3個...10ポイント、4~5個...30ポイント、6~7個...40ポイント、8個以上...50ポイント

※ハーゲンダッツミニカップ バニラはコープさっぽろ全店でお取り扱いしています。



営業担当
足達さんに
聞きました!

カルビーフルグラは、ザクザク食感のグラノーラに甘酸っぱいフルーツをミックスしたシリアルです。食物繊維・鉄分もたっぷり!



カルビー
フルグラ 800g

シリーズ商品もチェック!



握りだそう、自然の力。

Calbee

■お問合せ/
カルビー(株)北海道支店
TEL 011・207・7860

■受付時間/
月～金9:00～16:00(祝日は除く)

フルグラ甘酒



調理時間 約5分

【材料(1人分)】

フルグラ50g
甘酒1カップ

【作り方】

- ①甘酒は電子レンジ(600W)で50秒、または鍋で沸騰直前まで温める。
 - ②器に甘酒、フルグラの順に盛り付けて、完成。
- ※他のフルグラ®シリーズで作ってもおいしく召し上がれます。

作ってみました

温かい甘酒との相性はどうか?と思いましたが、予想以上のおいしさにびっくり!簡単なのに栄養もたっぷり。オススメです!

噛むヨーグルト



調理時間 約5分

【材料(4人分)】

水切りしたヨーグルト150g~180g
フルグラ80g

【作り方】

- ①透明なグラスに水切りしたヨーグルトとフルグラを交互に入れていく。
 - ②最後にフルグラをかわいく盛り付けて完成。
- ※他のフルグラ®シリーズで作ってもおいしく召し上がれます。

作ってみました

水切りヨーグルトのさっぱりとした酸味とフルグラの甘みがよく合います。食べごたえもあるので、朝食にぴったり!のレシピです。

北海道の

★まいどおなじみ★ 魚のパック図鑑

いわし

【鰯】



特徴◎塩焼き、煮付け、つみれなど幅広く活用できます。いわしの脂には高度不飽和脂肪酸のEPAとDHAが多く、成人病の予防や脳の活性化に期待ができます。



先輩・アユさん

イワシくん…ぢやなかった、イナダくん。今日はイワシの開きです。さあ、あんたも心を開いて!

オシカニシタ?



新人・イナダくん

(いくらボクが弱そうだからってイワシにまちがえなくてもいいのに)…いえ、何も言ってません!

日本人になじみが深い魚の代表格といえば「いわし」。この時期は脂たっぷりのいわしが比較的安く手に入ります。今回は、フライに便利な「開き」を伝授します。

手で開く方法、ありまーす

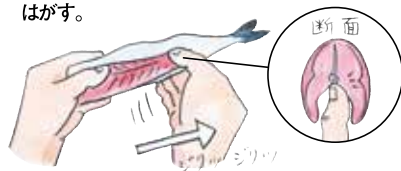
★いわしの(手)開き★



1 うろこを取り、頭を落としたら、お腹を薄く切って内臓を出してよく洗う。



2 キッチンペーパーでよくふき、親指の先で中骨の上をしごくようにジリジリと身をはがす。



3 身を開いて尾のつけ根で中骨を折り、ゆっくりと中骨をはがし取る。



★いわしの開き★



あなた、なかなかいいスジしてるじゃない。



4 包丁が頭側まで来たら、身を開く。



1 包丁を立て、尾から頭に向けてうろこを取り、頭を落とす。



5 2と同様に切れ目を入れたら、頭側から尾へ包丁を引いて切る。



2 内臓を避けてお腹に切れ目を入れる。

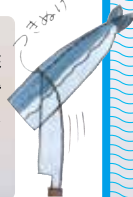


内臓

6 開きの完成。こうすると中骨と一緒に内臓も取れる。

3 中骨の上に包丁を入れたら、尾から頭側へ刃先を動かす。

刃先が背中側に突き抜けないように。



ひろがれ!

弁当の日

vol.3

大学生が自主的に
始めた弁当の日が
3年目に突入!

土

曜日だというのに中の鳥兒童会館は朝から大にぎわい。なぜなら、この日は今年初の「豊平お弁当の日」だから。特設キッチンとなったホールに15名の児童と「先生役」の大学生8名が集まり、たまごやきとおにぎり作りに挑戦しました。

「豊平お弁当の日」は竹下和男たけしたかずおさんの「弁当の日」の取り組みを知った蝦名えびな佑美ゆみさん（札幌大谷大学）が仲間に声を掛け、札幌市豊平若者活動センターの支援を受けて2年前にスタート。以来毎年2〜3回実施しています。「今年は1年かけてお弁当二人前を一人で作れるようになることが目標。料理を作り、みんなで食卓を囲んだ『楽しい』記憶を持ち帰ってほしい」と蝦名さん。参加した小学3年生の女の子は「帰ったらおうちで作るんだ」と声を弾ませました。

みんなの「弁当の日」

3歳の娘は料理するのが楽しいらしく、小さな手で一生懸命作るおにぎりは、かわいさと愛情がいっぱいです。（倶知安町ともきーさん）



私がインフルエンザでダウンしたとき、中2の娘が「簡単に食べられるから」といって、鮭と卵焼きを入れたおにぎりを握ってくれました。（登別市いちごみるくさん）

!!はい、チーズ!!



子どもたちと大学生
みんなで記念撮影

「豊平お弁当の日プロジェクト」の中心メンバー。「運営を通して私たち自身が学ばせてもらっています!」



蝦名さん(えびちゃん)



やったね!
上手にできたねよ

難関の「たまごやき
クルクル」に挑戦!



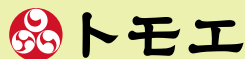
自分たちで作ったたまごやきとおにぎり、大学生が作った豚汁を食べました

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」。この取り組みが北海道で広まることを、コープさっぽろは願っています。



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いるだしを合わせた「日高昆布しょうゆ塩分カット」いつもの照り焼きやきんぴらに昆布のうま味をプラスして、おいしさアップ。



手羽中のごま照り焼き

★材料(2~4人分)★

手羽中……………8本
片栗粉……………大さじ1
油……………適量
トモエ日高昆布しょうゆ…小さじ2
A 砂糖……………小さじ1
みりん……………小さじ2
白ごま……………小さじ1

★作り方★

- ① 手羽中に片栗粉をまぶし、多めの油で揚げ焼きにする。
- ② フライパンにAを入れて火にかけ、沸騰したら①を加えてからめる。
- ③ 白ごまをまぶして完成。



POINT! お弁当にぴったりの甘辛味にたっぷりのごまで香ばしさをプラス!

豚肉のきんぴら

★材料(2~4人分)★

豚切り落とし肉……………80g
ごぼう……………80g
ピーマン……………20g
ごま油……………小さじ2
トモエ日高昆布しょうゆ…小さじ2
A 砂糖……………小さじ1
みりん……………小さじ2

★作り方★

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、ごぼうはさがき、ピーマンは千切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、ごぼうを炒める。
- ③ しんなりしてきたら、豚肉を加えて炒め合わせる。
- ④ ピーマンとAの調味料を加え、汁気がなくなるまで炒めて完成。



POINT! いつものきんぴらに豚肉をプラスしてボリュームアップ!

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!

頭皮と髪をやさしくケア



シャボンちゃん

無添加

紫外線は頭皮にとっても大敵。夏の日差しでダメージを受けた頭皮や髪を、無添加せっけんシャンプーでやさしくケアしませんか？

シャンプー & リンス

私たちシャボン玉石けんは天然油脂を原料に、化学物質は使わず、伝統的な釜炊き製法「ケン化法」で石けんを製造しています。天然の原料を使うからこそ、排水として出た場合も微生物のえさになり、環境に悪影響を与えません。「健康な体ときれいな水を守る」。この原点を大切に、無添加せっけんシャンプー・リンスは誕生しました。

シャボン玉石けん株式会社 竹下 あかねさん



※ケン化法:天然油脂に熱を加えて苛性ソーダ・苛性カリを反応させながら石けんを炊く製法

試してみてください!



こんな方におすすめします

- 敏感肌や乾燥肌で悩んでいる
- 今使っているもののニオイが気になる
- 髪にハリやコシがなくなってきた
- 環境にも配慮したい

※無添加シリーズは、皮ふアレルギーテスト済み／皮ふ刺激テスト済み(すべての方にアレルギーや刺激が起こらないということではありません)

※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

／使ってみました／

細くてコシのない髪質ですが洗髪後いつも通りブローしただけで、ふんわりとボリューム感のある仕上がりになりました。

Cho-co-to編集部
さいみょう ゆきえ



シャンプー後はたしかに髪がキシミますが、専用リンスをつけて軽減され、乾かすとサラサラになりました!



Cho-co-to編集部
おかげさ かずえ

シャボン玉石けん
ヒストリー

Vol.2



合成洗剤の販売を主軸としていたシャボン玉石けんは1974年、人にも環境にもやさしい無添加石けんの製造・販売に全てを切り替えました。当時は環境意識も健康意識も高くなかったため無添加石けんは見向きもされず、売上は1%以下、100人いた従業員もわずか5人に。その後17年もの間、赤字が続くことになったのです。

Vol.3につづく

シャボン玉の無添加せっけんシャンプーは、一度使ったユーザーの

87%が「また使いたい」と答えています。

(シャボン玉石けん株式会社調べ、2016年6月実施、247名回答)

ポイント 4

専用リンスで
さらにサラサラ

弱酸性の専用リンスは、せっけんシャンプーでアルカリ性に傾いた髪を中和し、さらに、ざしみやごわつきの原因である石けんカスを取り除く働きがあります。



ポイント 3

天然
ツバキオイル使用

無添加せっけんシャンプーはカリ石ケン素地の原料にツバキオイルなどの天然油脂を使用しています。ツバキオイルは皮脂に含まれる成分と同じオレイン酸を豊富に含み、古くからヘアケアに使用されてきました。



ポイント 2

泡タイプなので
髪にやさしい

ボトルをプッシュすればシャンプーが「泡」で出てくるので、髪の上で泡立てる必要はありません。使いやすさに加えて、髪への負担をおさえた、髪にやさしいシャンプーです。



ポイント 1

無添加で
頭皮にやさしい

シリコン、合成ポリマー、香料、着色料、酸化防止剤、合成界面活性剤は不使用。敏感肌や乾燥肌、地肌のかゆみなどにお悩みの方、子どもから高齢の方まで家族みんなでお使いいただけます。



また使いたくなる

ひみつ

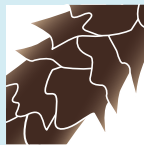


Q. せっけんシャンプーを使うと、髪がキシキシする気がするのですが…

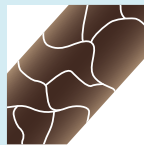
Answer

無添加せっけんシャンプーを使用してキシキシするとしたら、**傷んでいる髪が原因のひとつ**かもしれません。髪がツヤツヤであるかのようにごまかしていたワックス成分が石けんで洗い流され、傷んだ状態が暴かれているのです。ざしみを感じるようであれば、専用リンスをお使いいただくことをおすすめいたします。

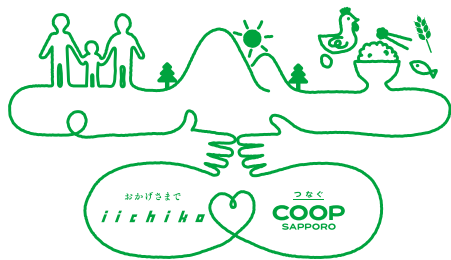
(不健康な髪)



(健康な髪)



※イメージ図



つなぐ思いが、私たちをつないでくれました。

2018年
8月21日(火)
26日(日)

三和酒類×コープさっぽろ合同企画

iichiko message展

～iichikoが紡いできた想い～

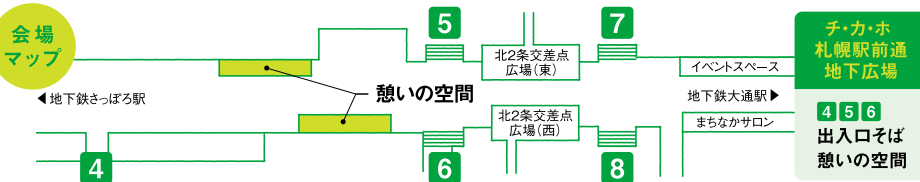


「いいちこ」の広告ポスターは1984年に制作が始まり、今もお生まれ続けています。このポスターは私たち三和酒類株式会社とお客様をつなぐ、大切な役割を担ってきました。400枚を超えるその厚みが、お客様と時間をかけて向き合ってきた証ともいえます。しかし、それらはただ「いいちこ」を宣伝するためのツールではありません。会社の方針と密接に結びつき、私たちの心構えやものづくりへの姿勢を示したものであるのです。今回の「iichiko message展」はそんな私たちの想いを改めてお届けする機会、そして皆様とつながり合う機会です。壮大で美しい風景と、時に厳しくもあたたかい言葉たちが、あなたのご来場をお待ちしています。

場所

チ・カ・ホ
札幌駅前通地下広場

三和酒類お問合せ窓口 0978-32-1431 (代表)
月～金 9:00～17:00 (祝日および8月13日～15日は除く)





コープさっぽろ × iichiko

えがお つながる うまいもの キャンペーン

対象のいいちこ商品を買って応募！一夜限りの特別ディナーご招待をはじめ、北海道と大分県を「うまい」でつなぐ、豪華賞品が当たります。

応募期間

店舗 レシート対象期間 2018年7月18日(水)~9月4日(火)

宅配 購入対象期間 2018年7月第3週~8月第4週

応募締切日 2018年9月4日(火) ※当日消印有効

A賞

20組40名様

ふたつの「うまい」が引き立てあう

北海道の大自然が生んだ食材と、焼酎の本場大分県が生んだ本格焼酎「いいちこ」。緑あふれる空間で、自慢のディナーをご堪能ください。



コープさっぽろ自慢農家の道産食材 & いいちこオリジナルメニュー

Farm to Table TERRA

ファームトゥ
テーブルテラ

ご招待

日時 2018年10月13日(土) 19:00~21:00 (18:30開場)

場所 ホテルマイステイズプレミア札幌パーク1階(北海道札幌市中央区南9条西2丁目2-10)

※会場までの交通費は各自でご負担をお願いします。※当日撮影をする場合があります。

B賞

50名様



地元のうまいに惚れ直す
コープさっぽろ
自慢の食材ギフト4,000円相当

C賞

60名様



本場のうまさに酔いしれる
いいちこスペシャル

※キャンペーン賞品の写真はイメージです。

期間中にコープさっぽろ各店、または宅配カタログにて対象のいいちこ商品をお買い上げいただき、専用応募はがき、またはWEBサイトよりご応募ください。

対象商品 いいちこ全商品(宅配はカタログ掲載商品のみ)

店舗 「いいちこ」を含む2,000円(税込)以上の購入レシートで応募(レシート1枚1口)

応募方法 店舗設置の専用応募はがきに必要事項をご記入ください。 WEB応募はこちら▶

宅配 1回の注文につき「いいちこ」を2点以上購入で応募

応募方法 商品と一緒に届ける専用応募はがきに必要事項をご記入ください。

応募詳細



※詳しくは専用応募はがき、またはWEBサイトをご覧ください。

PR

飲酒は20歳を過ぎてから。お酒はおいしく適量を。妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に影響するおそれがありますので、気をつけましょう。飲酒運転は、絶対にやめましょう。

美容と健康をサポート!



presents

「女性健康セミナー」参加者募集!

毎回大好評!女性ホルモンが減ったらどうなるの?!教えて!更年期第3弾を開催いたします。更年期のさまざまな不調とそれを快適に乗り切るための知識を深めるセミナーです。今回も大豆が豊富なお弁当ランチ付き。毎回恒例、講師への質問タイムもありますよ♪

日時 10月28日(日) 11時~14時

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

人数 50名(先着順) 参加費 1,000円(ランチ&お土産付き)

申込み方法 電話011・671・9300(のこたべ)にて「女性健康セミナーに参加したい」とお伝えください。※初めてご参加される方を優先させていただきます。

主催 株式会社のとたべ 協賛 大塚製薬株式会社



セミナーの様子
(第2回目)



お土産
(第1回目)

※お土産は一例です。内容は毎回替わります。



寺本 瑞絵先生

(札幌医科大学 産婦人科学講座 講師)

平成16年、札幌医科大学 大学院医学研究科修了。函館五稜郭病院、北海道立衛生学院、釧路市立総合病院、札幌医科大学産婦人科勤務を経て、同大学の講師を務める。日本産婦人科学会認定婦人科専門医、指導医、婦人科腫瘍学会認定婦人科腫瘍専門医等の資格を持つ。

第3回目のセミナー講師はこちらのお二人です!

石澤 美樹先生

(フリーインストラクター)

札幌市内フィットネスクラブにて、エアロビクス、ラテンエアロビクス、ZUMBA(ズンバ)、ヨガ、健康体操、BAILA BAILA(バイラ バイラ)のインストラクターとして活動。札幌市内大学の講師でもある。北海道日本ハムファイターズの現役ファイターズガール。



キレイを応援するお土産付き!

「食べる・たいせつフェスティバル」は、
 体験を通して「食べることのたいせつさ」を学べる食育イベントです！
 小さなお子さまから楽しめる、たくさんの体験プログラムが盛りだくさん！
 新鮮野菜など地元のこだわりの名産品も販売！ 家族みんなで楽しめます！！

新鮮野菜
 おいしい
 グルメ!!



人とつながる、食でつなげる。



食べる・たいせつ

フェスティバル2018



食べる・作る・学ぶがいっぱい!

食

の体験
 イベント開催!

全道8会場、総体験プログラム数400の
 大型イベント!!

わくわく
 体験!!



札幌
 8月25日(土)
 10:00~16:00
 スポーツ交流施設 つどーむ
 札幌市東区栄町885-1

室蘭
 9月22日(土)
 10:00~15:00
 日本工学院北海道専門学校
 登別市札内町184-3

釧路
 9月22日(土)
 10:00~15:00
 釧路市観光国際交流センター
 釧路市幸町3丁目3

北見
 9月29日(土)
 10:00~15:00
 サンドーム北見・
 サンライフ北見
 北見市東三輪5丁目1

旭川
 9月29日(土)
 10:00~15:00
 道北アークス大雪アリーナ
 旭川市神楽4条7丁目1-52

帯広
 10月7日(日)
 10:00~15:00
 十勝農協連家畜共進会場
 アグリアリーナ
 音更町字音更西2線9-1

函館
 10月13日(土)
 10:00~15:00
 函館市国際水産・
 海洋総合研究センター
 函館市弁天町20-5

苫小牧
 10月13日(土)
 10:00~15:00
 苫小牧駒澤大学
 苫小牧市錦岡521-293

- 主催 / 生活協同組合コープさっぽろ
- 後援 / 北海道、農林水産省北海道農政事務所
 北海道農業協同組合中央会、ホクレン農業協同組合連合会
 北海道漁業協同組合連合会、日本生活協同組合連合会北海道支所

入場
 無料!!

最新情報は
 ホームページで!



お問合せ

コープさっぽろ組合員活動部
TEL 011・671・5698
 10:00~17:00 (土・日・祝休み)

旅先での移動に不安があるのですが…

リフト付きバスの利用や ゆとりの行程で休憩もたっぷり

ゆっくり歩行の方は「周りについていけるだろうか…」と不安に思うかもしれませんが、ゆったり旅は滞在時間や休憩時間を多くとっています。車いすをご利用の方がご参加される場合は、貸切のリフト付きバスを手配します。



乗り降りの負担が少ない、リフト付きバスで移動も安心!

「ゆったり旅」は他のツアーと何が違うの?

旅サポーター資格を持つ 自社スタッフが一貫サポート

企画しているのは、旅サポーター資格を持っているコープトラベルのスタッフです。全観光・全食事付きで、バリアフリールームも選べるホテルに宿泊。当日も企画したスタッフが添乗員としてツアーに同行し、快適な旅をサポートします!



お体の状況も、事前相談でしっかりうかがいます

どんな旅先が選べますか?

人気の沖縄、京都のほか 直行便で憧れのハワイや台湾も!

国内でもバリアフリー観光の先進地・沖縄や、道幅の狭い京都では車いす対応バス・タクシーを用意。海外はハワイと台湾のツアーがあり、いずれも新千歳発着の直行便です。手続きも添乗員が行うので、初めてでも心配なく満喫できますよ!



乗り継ぎナシでラクラク海外へ。ぜひお気軽にご相談を

「ゆったり旅」に行ってきました! /

病気を発症以来、長く歩くことが困難で旅行は諦めていましたが、車いすOKのツアーを知り参加しました。添乗員さん、ヘルパーさん、皆さんとても親切でとても思い出深い旅行になりました。(K・Kさま)



※イメージ

今後のツアー予定

- 国内 10月27日(土)出発/沖縄4日間
12月 2日(日)出発/京都4日間
- 海外 11月 9日(金)出発/ハワイ6日間
11月25日(日)出発/台湾4日間

■ご相談・詳しいパンフレットのご請求は全道15店舗までどうぞ!
ナビダイヤル 0570-003-050(年中無休、10時~18時30分、発信エリアの店舗につながります)

コープトラベル

旅サポーターとは?

NPO法人高齢者・障がい者の旅をサポートする会(東京)が認定する資格を持つ、旅の同行者(有償ボランティア)。移動、お食事、着替えなどの介助をします。 ※ヘルパー、看護師、派遣ヘルパーではありません。

くらしのひろば コープ トラベル



いそがずのんびりゆつくりゆつたり
ユニバーサルツアー
(バリアフリーツアー)
「ゆつたり旅」の魅力

国内を中心に、今年から海外ツアーも実施しているコープトラベル独自の「ゆつたり旅」。ご高齢の方、お体に障がいを持つ方も気兼ねなく、安心して楽しめるユニバーサル(バリアフリー)ツアーです。



コープトラベル
企画販売部
(旅サポーター)

小向 香さん

旅の始まりから終わりまで「明るく・やさしく・親切なサポート」を心掛けています。

旅S不好子小向さん、何でもお答えします!

札幌市西区の菓子卸売業 株式会社ナシオとのタッグ

(株)ナシオが企画していた道産豆の甘納豆をヒントに開発。甘納豆は糖度の高い蜜を使い常温で自然乾燥させますが、黒豆グラッセは糖度の低い蜜に漬けて黒豆に蜜を含ませ、乾燥機で時間をかけてじっくり乾燥。手間をかけた分、



豆の持つ甘みや風味がしっかり生きた仕上がりに。

製造は小樽市の木村製菓。煮上げた光黒大豆を道産ビートグラニュー糖の蜜に漬けて乾燥



乾燥機にかけると手間でひとの風味が引き立ちます

こんなアレンジは
いかが？



味付けは砂糖のみなのでアレンジの幅はいっぱい。ヨーグルトに浮かべたり、グラノーラなどのシリアル食品に“ちょい足し”してアクセントに♪黒豆プラスで食事のバランスがアップしそう！

15:44~19:00に放送のHBCテレビの人気情報番組「今日ドッキリ」で、コープさっぽろのPB商品が紹介されます(毎週金曜日16時台の時間帯を予定)。



黒豆の中でも甘みが強い 光黒大豆の風味が引き立つ

十勝産の黒大豆「光黒」はツヤツヤとした光沢があり、甘みが強いのでお菓子には最適な素材。黒大豆は食物繊維やポリフェノールなど栄養面でも注目されており、おいしくて体に嬉しいという優れモノ!遺伝子組み換えをしていない光黒大豆と北海道産のビートグラニュー糖のみで製造しています。



この商品の担当は
商品本部 食品部 バイヤー
にいっ なるし
新津 成純さん

北海道100とは？

北海道の豊かな環境のもとで生産された原材料を使用し、道内で製造・加工された“道産食品”です。道産食品に対する消費者の方々の信頼確保と道産ブランドの向上、また道産商品の流通拡大を図ることを目的として作られました。

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!

北海道100の
北海道
黒豆グラッセ

90g
322円
(本体価格298円)

北海道100

コープさっぽろ 組合員限定 健康診断

病院給食で業務提携
札幌禎心会病院が
割引料金で健診実施！



コープフーズの病院給食を提供している札幌禎心会病院

ある日の給食

コープさっぽろ関連子会社「コープフーズ」は、現在1病院・3介護施設・1高齢者住宅で給食を提供

中。食の安全・安心に配慮し、道産食材を基本にした献立、季節の行事食、シェフの本格料理が楽しめる「中華の日」を設けるなど、こだわりの給食が入院・入所者さんの楽しみとなり、たいへん喜ばれています。

さて、健康のためには食事の大切さはもちろんのこと、定期的な健康診断も重要です。病院給食で業務提携をしている札幌禎心会病院では、今回のご縁をきっかけに組合員さん向けに健康診断を特別価格で実施してくれることになりました。この機会にぜひ受診しましょう！

札幌医療法人禎心会

札幌禎心会病院

札幌市東区北33条東1丁目3-1

(ご予約・お問合せ)

TEL 011・712・1131 (平日9:00~15:00)



コープさっぽろ 組合員限定 健康診断

■コープさっぽろ組合員料金(税別)

一般健康診断 通常3,000円・7,000円・8,000円 2,400円・5,600円・6,400円	胃がんドック 通常10,000円 8,000円	大腸がんドック 通常15,000円 12,000円
膵がんドック 通常17,000円 13,600円	乳がんドック 通常4,000円・5,000円・7,000円 3,200円・4,000円・5,600円	子宮がんドック 通常5,000円・3,000円 4,000円・2,400円

電話予約時にコープさっぽろ組合員であること、および組合員番号をお申出の上、当日は受付にて組合員証をご提示ください。



病気の早期発見と予防のため、健康診断やドックを実施し皆様の健康維持をサポートします。ぜひご利用ください！

※2018年9月1日~2019年3月31日の受診が対象です。※ご予約の際、健康保険証の種類と番号が必要になる場合があります。健康保険証をご用意の上、ご連絡ください。※札幌市の「乳がん・子宮頸がん検診無料クーポン」ご利用の方は予約時にお申出ください。※健康診断内容やドックの詳細は、札幌禎心会病院のホームページよりご確認ください。
URL <http://www.teishinkai.jp/thp/health-screening/>

コープさっぽろでも
応援しています

ひまわり
舞台「向日葵の
かっちゃん」



函館市在住の作家 西川司の自伝的小説「向日葵のかっちゃん」は、「大人であることの意味」と「子どもの可能性」を問う、累計5万部突破のロングセラー小説です。昨年東京で初めて舞台化され大好評。今夏、地元函館でも、ついに舞台化決定しました!

日 時 8月23日(木)
昼公演 / 14:00開場、14:30開演
夜公演 / 18:00開場、18:30開演

会 場 函館市芸術ホール
函館市五稜郭町37-8

料 金 3,000円 全席自由 / 前売・当日共通
※前売券が完売の場合、当日券の販売は行いません。
※未就学児の入場・観劇はご遠慮ください。

前 売 り 函館市内 松柏堂各プレイガイド
チケッ 函館市地域交流まちづくりセンター喫
取扱い所 茶コーナー
函館市芸術ホール

お問合せ

函館市地域交流まちづくりセンター(担当:丸藤)
TEL 0138-22-9700
9:00~21:00

おうちでできる
社会貢献

書損じ
ハガキ回収
キャンペーン



コープさっぽろでは、ご家庭で不要になった書損じハガキや携帯電話を回収し、コープ未来の森づくり基金、コープ子育て支援基金、ユニセフ指定募金プータン水と衛生プロジェクトの3つの社会貢献に役立てています。みなさまのご協力をお待ちしています。

期 間 8月1日(水)~10月31日(水)

回収対象

- ・書損じハガキ
- ・使わなくなった携帯電話・スマホ
- ・切手(未使用・使用済み)
- ・ブルーチップ・グリーンスタンプなど
- ※詳細は回収専用封筒またはHPをご覧ください。

ポイント 回収封筒1袋につき1ポイントが加算されます。

回収専用封筒 店舗および宅配ドックで配布しています。



お問合せ

コープさっぽろ基金事務局
TEL 011-671-5651、FAX 011-671-5743
月~金10:00~17:00(祝日は除く)

たのしく学んで
おたからゲット!

夏休み
動物園宝探し



昨年好評だった“夏休み宝探し”を今年も全道4動物園で開催。園内で動物のナゾを解き、お宝をゲットしよう!夏休みの自由研究で使える『科学実験キット』が抽選で当たるかも!?さあ、キミはどの動物のナゾ解きにチャレンジする?

期 間 7月20日(金)~8月30日(木)

場 所 全道4動物園
札幌市円山動物園(札幌市)
旭川市旭山動物園(旭川市)
おびひろ動物園(帯広市)
釧路市動物園(釧路市)

参加費 無料

定員 なし

参加方法 直接、動物園へお越しください。
※当日、保護者の携帯電話を使用します、ご了承ください。園内のポスターに表示されている“ドックLINE@”からQRコードをよみ、動物のナゾをお答えください。その場で正解の確認と抽選ができます。



お問合せ

コープさっぽろドック探検隊実行委員会
TEL 011-671-5651
メール csapmori@todock.jp
月~金10:00~17:00(祝日は除く)



コープさっぽろ
はごろもフーズ
共同企画



シーチキン食堂
特別ランチご招待

札幌グランドホテル当日限定の特別ランチコースに抽選でご招待します。今年は「シーチキン」誕生60周年。シーチキン食堂の特別なランチを味わってみませんか?※アルコール類はご提供できませんので、あらかじめご了承ください。

日時 11月14日(水) 12:00～13:30
場所 札幌グランドホテル
定員 10組20名様
応募方法 コープさっぽろの店舗で、はごろもフーズ製品を1点以上を含む、1,000円(税込)以上お買い上げのレシート(コピー不可・複数枚合算可)を、専用応募ハガキ(切手必要)または郵便ハガキに貼り、①郵便番号②住所③氏名(フリガナ)④年齢⑤電話番号⑥性別を明記の上、ご応募ください。※期間中はお1人様何口でもご応募いただけますが、ハガキ1枚1口とさせていただきます。〒104-8655 日本郵便株式会社 晴美郵便局 私書箱 第231号「はごろもフーズ(株)シーチキン食堂札幌グランドホテル当日限定の特別ランチコースへのご招待キャンペーン コープさっぽろ」係
応募締切 8月31日(金)

お問合せ
キャンペーン事務局
TEL 03-3436-3591
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

コープさっぽろ主催
江崎グリコ協賛
なかむら まい
中村真衣さんの
キッズ水泳教室
ご招待!



シドニー五輪、銀メダリスト中村真衣さんが小学生のために、楽しく、わかりやすく教えてくださいます。泳げない方でも大歓迎!初心者向けの練習から、本格的な指導までレベルにあわせた水泳教室です。嬉しいお土産つき!

日時 10月14日(日) 低学年の部10:00～12:00
高学年の部13:30～15:30
場所 JSSあゆみスイミングスクール札幌
応募方法 コープさっぽろの店舗で、江崎グリコ商品を300円(税込)以上お買い上げのレシートを専用応募ハガキ(切手必要)または郵便ハガキに貼り、必要項目をご記入の上、郵送でご応募ください。郵便ハガキの場合は、店頭で専用応募ハガキをご参照の上、郵送でご応募ください。※期間中はお1人様何口でもご応募いただけますが、ハガキ1枚1口とさせていただきます。〒530-0043日本郵便株式会社 大阪天満橋郵便局留 江崎グリコ(株)「コープさっぽろ中村真衣キッズ水泳教室ご招待キャンペーン」係
A賞:中村真衣キッズ水泳教室
低学年の部40名、高学年の部40名
B賞:グリコ商品詰め合わせ(3,000円相当)50名
応募締切 9月9日(日) ※当日消印有効

お問合せ
グリコ「タイアップ キャンペーン」事務局
TEL 06-4801-8544
月～金10:00～12:00、13:00～17:00
(8/13～8/15・祝日は除く)

文化教室で学ぶ
“腸活”レッスン

「納豆食べて
発酵美人」
腸からキレイに!



北海道はまなす食品は、コープさっぽろの納豆を障がい者と一緒で作っている会社です。社長自ら講師となり、納豆の知識やおいしさを伝授します。限定商品も試食できる、お土産つきレッスンです。

- ①8月28日(火) ソシアキッチンスタジオ 011-578-5250
- ②8月29日(水) 平岡教室 011-885-3481
- ③9月 6日(木) シーナ文化教室 0166-47-9270
- ④9月 7日(金) きたごう教室 011-875-6151
- ⑤9月12日(水) いしかわキッチンスタジオ 0138-84-8440
- ⑥9月14日(金) 中央教室 011-222-4639
- ⑦9月19日(水) ベルデキッチンスタジオ 0155-66-4073
- ⑧10月 2日(火) 岩見沢南教室 0126-22-5706
- ⑨10月12日(金) きたまち春光教室 0157-69-8511

時間 ①③④⑤⑦⑧⑨10:30～
②⑥14:00～
参加費 540円
(⑦⑨は料理教室のため
材料費別途)



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

「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

東札幌日通輸送株式会社

〒003-0808 札幌市白石区菊水8条4丁目2-35 TEL 011-811-5713

サカタインクス株式会社

〒061-3244 石狩市新港南3丁目704番地11 TEL 0133-64-1119

東洋インキ北海道株式会社

〒063-0062 札幌市西区西町南11丁目1-36 TEL 011-661-4425

株式会社須田製版

〒063-8603 札幌市西区二十四軒2条6丁目1番8号 TEL 011-621-1000

王子製紙株式会社 北海道営業支社

〒062-8617 札幌市豊平区豊平6条6丁目5-8 丸彦渡辺建設ビル4階 TEL 011-351-6001

国際紙ナールプ商事株式会社

北日本支店 札幌営業部

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

第53回 通常総代会 終了報告



以下のとおり「第53回通常総代会」を終了しました。

〈開催日時〉
2018年6月8日(金)10:30~13:02

〈開催場所〉
札幌市教育文化会館(大ホール)

〈出席状況〉

総代総数1,184名
本人出席389名
委任出席18名
書面議決による出席数775名
(地区総代会出席者411名含む)
出席者総合計数1,182名

〈議案採決項目〉
第1号議案 2017年度事業報告承認の件
第2号議案 2017年度決算報告及び損失処理
案承認の件
第3号議案 2018年度事業方針・予算決定の件
第4号議案 定款一部変更の件
第5号議案 役員報酬決定の件
第6号議案 役員選任の件
第7号議案 議案決議効力発生の件

第1号議案から第7号議案までの全ての議案が、出席した総代の過半数または3分の2以上の賛成多数をもって可決されました。

あなたの街の
コープトラベル発着

**秋のバスツアー
参加者募集!!**



※写真はイメージです

大変ご好評いただいております、コープトラベルのバスツアーです。今年度から、函館・旭川・釧路発着コースもご用意しました!秋色に彩られる北海道を私たちと楽しくドライブに出かけませんか?

日程 9月~11月
場所 札幌・小樽・石狩・北広島
苫小牧・函館・旭川・北見・釧路
※出発地・出発日・コース内容・旅行代
金など、詳細はお問い合わせください。
定員 コースごとに異なります
締切 各コースとも出発日の8日前まで
※催行決定の場合

※詳しくは、ナビダイヤルまたは各店舗へ電話または
コープトラベルホームページをご覧ください。

LINE@友だち募集中!

札幌圏はこちら▶

※旭川・苫小牧・函館・北見・釧路は
HPのQRコードをご利用ください。



お問
合せ

コープトラベルのナビダイヤル
☎0570-003-050
各店舗の電話番号はHPをご覧ください
ナビダイヤル受付時間10:00~18:30(年中無休、年末年始を除く)

「安心なくらし」のご提案

アニコム損保のペット保険
どうぶつ健保
ふあみりい

アニコム損保のペット保険
どうぶつ健保
ぷち

大切な家族のためのペット保険



新規でご契約の方も
現在一般契約でご契約中の方も

集団扱契約※は一般契約※に比べて

約**10%**割安※2

組合員さんはお得!

※いずれも月払契約 ※2 保険料の分割割増がかからないため

集団扱契約(年払)は一般契約(年払)に比べて**3%**割安です!

現在、一般契約でご契約中の組合員さんは、
ご継続時にご相談ください。

ペット保険
シェア**No.1**

※各社の2017年の契約件数から算出。
(株)富士経済発行「2018年ペット関連市場
マーケティング総覧」調査

お申込みいただけるどうぶつと年齢 **犬・猫 7歳11ヶ月まで**

●年齢は保険契約の始期日時点での満年齢です。 ●原則ご継続は終身OK!

【集団扱の対象となる方】ご契約者の条件は、生活協同組合コープさっぽろ組合員本人の方となります。さらに、記名被保険者となり得る方は、ご契約者もしくはご契約者の配偶者およびその同居の親族とします。ただしご契約者およびご契約者の配偶者が扶養する親族に限り、別居の親族であっても記名被保険者とすることができます。被保険者の詳細につきましては、以下代理店までお問い合わせください。

●商品内容等の詳細につきましては、パンフレット「重要事項説明書」で必ずご確認ください。

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)
フリーダイヤル
0120-37-2523

◆代理店 / 生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部(保険契約の締結の媒介を行います)
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 TEL011-671-5585

コープ協同保険株式会社
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1

◆引受保険会社 / アニコム損害保険株式会社

PR Cho-co-tto 64

募集文章番号:P1805-0072

あなたの大切な誰かを守るために。
CO・OP共済は「ねがい」と「おもい」をカタチにします。

当日、会場後方で販売されていた著書「はなちゃんのみそ汁」25冊もあつという間に完売となりました。



いつも忙しいのを言い訳に、子どもにパンばかり食べさせていました。生きること一番考えなくてはいけないのは「食」でした。ありがとうございました。(札幌市 30代 女性)

毎朝、家族でみそ汁を飲んでいますが、この時間を大切にしていきたいです。購入を迷っていた子ども用包丁を買い、エプロンと三角巾を作っただけようと思いました。(札幌市 30代 女性)



こんなに良い講演会だとは思っていませんでした。涙、涙でした。4歳の息子をもっと心を込めて育て、料理を教えたいです。玄米、みそ汁、納豆を心がけたいです。(札幌市 40代 女性)

食はからだをつくるのだ。 食は命をつくるのだ。

あなたは子どもに何を遺せますか？

6月16日(土)に開催されたくらしの見直し講演会のご報告です。講師の安武信吾さんが「あなたは子どもに何を遺せますか？」をテーマにお話くださいました。妻・千恵さんのがん発病をきっかけに気づいたこと、そして千恵さん亡き後も、安武さんと愛娘のはなさんを支えられた仲間との出会い、食にまつわるエピソード…。ほんの一部ですがご紹介いたします。

講師 安武信吾さん

プロフィール/1963年生まれ。福岡県宮若市出身。1988年、西日本新聞社入社。久留米総局、宗像支局などを経て、2015年8月から現職。著書は、がん闘病中の妻と幼い娘との暮らしを綴った「はなちゃんのみそ汁」(文藝春秋)。2016年、広末涼子さん主演の同名の映画が全国で公開された。



●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!

地元の作り手を訪ねて

特別編

北海道の うつわ時間



第1弾のAタイプ3,888円。大学の名前と中央に室工大のロゴが入ったデザインはCタイプにも引き継がれています



室蘭工業大学のジンギスカン鍋・Cタイプ5,184円。2タイプとも大学生協での販売ほか、地方発送も行っています(送料別)

今月の
作り手

室蘭工業大学 ものづくり基盤センター〈室蘭市〉

「ものづくり基盤センター」は、室工大の学生たちが鋳物(いもの)や溶接といった“ものづくり”の作業を実体験しながら実習できる場。地元の小中高生、企業、市民の皆さんを対象に講演会や体験教室なども実施し、ものづくり技能・技術の伝授を推進する取り組みも行っています。

〈ジンギスカン鍋・クッキーのお問合せ〉

室蘭工業大学生協同組合 パレット バラエティ
TEL0143・44・8755
<http://www.hokkaido.seikyuu.ne.jp/mit/>

鉄てつの町から生まれた

北海道モチーフの
オリジナル「ジン鍋」

今月のうっわは特集素材の、羊肉ひつねにちなんでちよつと変化球。みんな大好き!ジンギスカンジンギスカンのユニークな鍋です。発案したのは室蘭工業大学ものづくり基盤センターでセンター長を務める、清水一しみず道教授。センターの鋳造体験教室で作成した小型のジンギスカン鍋

お土産に！
本物そっくりの

ジンギスカン鍋 クッキー

昨年12月に発売された室工大公認焼き菓子「ジンギスカン鍋クッキー」小324円、中648円、中（お肉付き）980円。天然の食用竹炭を練り込み、黒ごまで重量感を出した生地は、まさに鉄さながらの仕上がり。室工大オリジナル鍋を忠実に再現したクッキーは、室蘭みやげとして喜ばれそう！1日数量限定で小は30個、中は10個程度。こちらも大学生協にて販売中。



鍋の原料となる鉄を溶鉱炉から取鍋（とりべ）、手持ち鍋へと移し、鑄型へ注いで冷却。型から外して表面を研磨加工し完成！



製造元である岩見沢鑄物、木型制作の伸和機型の方と発案者の清水教授（中央）



教授のデザインから起こした木型で、砂を使い鑄型（いがた）を作成



をヒントに「鐵の町・室蘭らしい商品が作れないか」と思い立ち作成に取り掛かったそう。

北海道を模したデザインはインパクト大ですが、実現するためには通常よりも鍋のふちを薄く作り上げなければなりません。教授の持つ技術を生かし、型枠の狭い部分にまで流れ込む鑄鉄（ちゅうてつ）を採用。試行錯誤の上、完成に至りました。

2011年に第1弾のAタイプが発売されるとマスコミを通して話題を呼び、室蘭のみならず道内各地から注文の依頼が殺到。ですが、Aタイプはデザイン性を重視したため、お客様から「焼き面が小さい」という声も。そこで、改良を加えた実用性重視のCタイプも作成。2種を販売しています。

発売から7年がたちますが、年間100枚ペースで売れているという人気ぶり。今は東京に住んでいるけれど、北海道にいた頃に親しんだジンギスカンを食べてみたくなっただけで、「同窓会の記念品として使いたい」など、インターネット販売を通じていろいろな思いを持つ道内外のお客様の手に渡っているよう。鍋の木型の制作は栗山町、鑄造は岩見沢市の会社が手掛けているオーラル北海道産。屋外でのジンパ（ジンギスカンパーティー）といえば、やっぱり鉄の鍋！北海道の短い夏、北海道形のジン鍋を囲みながら、青空の下でジンパを楽しみましょう。

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 やさいもとれる

にくみそそうめん

ざいりょう・2人分

そうめん	100g
ふたひきにく	200g
ながねぎ	5cm
しょうが	1/2かけ
ごまあぶら	小さじ2
なす	1/2本
しいたけ	1まい
ピーマン	1/2こ
みそ	大さじ2
てんさいとう	大さじ1
さけ・みりん	かく大さじ1
しょうゆ	小さじ1

A



おまかせの味ですー



1 ながねぎ、しょうがは
みじん切りにする。



2 なす、しいたけ、ピー
マンは1cm角に切る。



3 フライパンにごまあぶ
ら、ながねぎ、しょうが
を入れて火にかける。



4 いいかおりがしてきたら、
なす、しいたけを
いためる。



5 しんなりしてきたら、
ふたひきにくを入れて
いためる。



6 Aのちょうみりょうと
ピーマンを加えて、さ
らにいためる。



7 おなべにおゆを
わかす。



8 そうめんをおゆの中に
バラバラと入れて、さ
いばしてほくしながら
ゆでる。



しるけが少なくなったら
「にくみそ」完成です!

おゆはたっぷり
1.2リットル
こまごまにわかす



夏はやさいがおいしい!

これを
つるよ!



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

- ★やさいもとれる! にくみそそうめん
- ★ほうれんそうの のりナムル
- ★さわやか! ヨーグルトレモンゼリー

とき 8月17日(金)10:30~13:00

ところ コープさっぼろ二十四軒店 (札幌市西区二十四軒 3条1丁目2-30)

人数 小学生10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 だんわ 011-671-9300 (株) のこたへ 月~金 10~17時 (祝日は除く)
メール nokotabe@gmail.com

※メールでのお申込みの際は、お名前(お子さん、保護者)お子さんの年齢、住所、当日連絡の取れる電話番号をご明記ください。

夏休み開催!

トマヤキの千切りを
スライサーで



11 水気をしっかりと切る。



12 おさらにそうめんを
もり、その上にくみそ
をのせる。



9 ふきこぼれないように
ちゅういしながら、2
分くらいゆでる。



ふきこぼれそうになったら、
火をよわめて!



10 ゆであがったら、ザルに
上げ、水をながしながら、
りょう手であらう。



エリック能戸
こどもレストラン支配人
のこたへ 栄養士

せつめいしよう①

なんどもくりかえしかんで消化(しょうか)することを「はんすう」といいます。ウマやヤギも「はんすう」するどうぶつです。



エッジ(のなか)をめぐるぼうけん

のまき

おくちのなかを

ハイター!!

からいおくれや
らじゅうね。
ロジックね
らじゅうね
ハセハセ
ころんや
なごだぬ...

1

だいの
びせろがた
れぞろい、
せぞろい



「だいのびせろがたれぞろい、せぞろい」
「なごだぬ...」
「からいおくれやらじゅうね。」
「ロジックね。」
「ころんや。」
「ハセハセ。」
「なごだぬ...」
「からいおくれやらじゅうね。」
「ロジックね。」
「ころんや。」
「ハセハセ。」
「なごだぬ...」

2

だいの
ホンの
すた、
かべ



だい4胃^い
いえきて、たへ
ものをこかす



3



だい3胃^い
たへものをすり
ぶしながら、だい
4胃(5)へおち
こす

4

しりりりりりりりりりり
トンネルのうち
がわにあるヒダ
から、えいよう
ぶんをとりこむ

「いぶくろ」が
4つもある!

えいようぶんを
すいとった、た
へものカスが
うんちになる

えんばんけつぎょう
だいちゅうのうごぶ。へ
じがとぐるをまいたま
うなかつち

「ちょう」はぜんちょう30メートル!

「5」のなま

たへものをすり
ぶしながら、だい
4胃(5)へおち
こす

せつめいしよう② くさをたべるどうぶつは、ちょうがとてもながく、ゆっくり
とじかんをかけてえいようぶんをきゅうしゅうします。

発酵なし!!

エコ技 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もらいます!



修士1年生
八田 早那子さん

フライパンで 手作りピザ!

フライパンで
手軽に♪



発酵なしで
ラクテン♪

研究生
石井 僚一さん

仕上げに230℃のオーブンで
3分ほど焼くときれいな
焼き色がかかります

⑥もう一度火をつ
けてチーズが溶
けたら完成!



1枚
998kcal



② 水50mlを少しず
つ加えて練る。



① 薄力粉50gと強力
粉50gを混ぜて、
塩小さじ1、オリ
ブオイル大さじ3を
加える。



④ 18cmのフライパ
ンにあわせて伸ばし、
オリーブオイルを多
めにひいたフライパ
ンで両面焼く。



③ ラップをして
30分置く。



⑤ 火を消して、トッ
ピングのをせ、アルミ
ホイルをかぶせる。

ecoポイント

作り置きのかんぴらで和風ピザ、
ミートソースの残りでボロネーゼピザなど
アレンジは自由自在♪



今月のプレゼント

A



3名様

石田めん羊牧場より
「オリジナル手ぬぐい」

B



1名様

33ページ
「ラム餃子」で使用の器

C



6名様

45ページ
日清オイリオより
「日清アミノ油」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「鶏肉」のレシピを教えてください
- Q3 「鶏肉」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
お子さまの作ったお弁当のエピソードをお聞かせください
イラスト・写真もお待ちしています
- Q7 「和寒町」と聞いてイメージする食べ物をおしえてください
- Q8 ちょこっとバインダーの復活を検討しています
買いたいと思いますか？

応募方法

右上の「おしえてください」Q1～Q7のお答えと、
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：8月20日(月) 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8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。



ごはんとおかずインデックス

今月は
34レシピ!!

羊肉

- ラムチョップとあさりと夏野菜のタジン… 16
- 羊爆弾!! …… 18
- ラム&トマト…… 19
- ジンギスカン …… 24
- ラムしゃぶ…… 26
- 煮込みレンジスカン …… 27
- ラム肉でストロガノフ風 …… 28
- ラム肉でビビンバ…… 29
- オープン焼き…… 30
- 回鍋肉風 …… 31
- ラムの肉じゃが …… 32
- ラムハヤシライス …… 33
- ラム餃子…… 33
- ラムカツ…… 34
- ラム肉オープンサンド …… 34
- ラムざんぎ …… 35
- 焼うどん …… 35

- バターラムカレー …… 裏表紙

さかな

- さばのスパイシー揚げボール …… 4
- 紅鮭のポテトチーズおやき …… 38
- 揚げ長芋のエスニックたらこソース …… 39
- 真鱈のガーリック黒こしょう漬け焼き …… 39

スープ

- あさりとトマトのサンラータン …… 41

やさい

- カラフル野菜のクイックピクルス …… 45

グラノーラ

- 噛むヨーグルト…… 47
- フルグラ甘酒 …… 47

カレー

- とろけるチーズカレー …… 43

めん

- にくみそそうめん …… 68

ピザ

- フライパンで手作りピザ …… 72

おやつ

- ずんだ大福 …… 42

にく

- 鶏の黒酢照り焼き …… 41
- 豚肉の冷しゃぶ
- アマニぼん酢しょうゆ …… 45
- 手羽中のごま照り焼き…… 51
- 豚肉のきんぴら…… 51

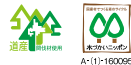
第77号
2018年8月1日発行(毎月1日発行)
発行元/コープさっぽろ広報採用部
ちょこっと編集部
札幌市西区登寒11条5丁目10-1
TEL 011-671-5770

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ーブの登録商標です。

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

- 宅配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8月 コープさっぽろ店舗お買得デー&宅配保存版カタログ配布週カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 土用二の丑 水の日・バインの日	2 カレーうどんの日 ハーブの日	3 はちみつの日 ハモの日	4 暑の日
5	6 ハムの日	7 立秋・オクラの日 七夕・バナナの日	8 ブルーベリーの日 たこの日・白玉の日	9 ハンバーグの日	10 焼鳥の日 はと美の日	11 山の日
12	13 盆迎え火	14	15 盆・刺身の日	16 盆送り火	17 パイナップルの日	18 ピーンの日 米の日
宅配保存版 日用品カタログ「葉健食」配布						
19	20	21	22	23	24 愛酒の日	25
※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。						
26	27	28	29 焼肉の日	30	31 野菜の日	1
宅配保存版「うちのstyle」配布						

- ちょこっとカードに
1万円チャージごとにコープ商品プレゼント
- ポイント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
(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

水を使わない
バターカレーです
鶏肉でもおいしいよ

バターラムカレー



●材料(2人前)

- ラム(厚切り肉)……300g
- 玉ねぎ(うす切り)……2個
- カレー粉………大さじ2
- ヨーグルト………200g
- トマトジュース……200ml
- バター………40g
- 塩………小さじ1
- にんにく(みじん切り)…1片
- しょうが(みじん切り)…1片



今日の味・素材・料理法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「羊肉」だよ

ラム肉のうま味とスパイスの香りがキリッと冷やした黒ラベルの次の一口を誘います。



青ちゃん食堂店主 青山 則靖
フードプロデューサー、「キッチンサポート青」主宰。和洋食の飲食店で15年ほど料理人として働く。現在は飲食店や企業のメニュー開発、料理教室など幅広く活躍。



●作り方

- ①ラム肉をヨーグルトに漬け、カレー粉をまぶしてもみ込み、10分以上置く。
- ②鍋にバター20g、にんにく、しょうがを入れ、香りが出るまでいためる。
- ③②に玉ねぎを加え、しんなりするまでいためる。
- ④①を加えて軽くいため、トマトジュースを入れてふたをし、15分煮る。
- ⑤塩で味を調え、仕上げにバター20gを入れて完成。

① 乳酸菌効果でお肉がやわらかくなります

③ しんなりした50Kあめ色にする必要はありません



④ ふたをしたらかき混ぜないで！煮崩れの原因に



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