

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

。アサアサ

9月号
2018 [vol.78]

無料
毎月1日発行
ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO

エビスで、今日を、もっとめでたく。

★ 乾杯をもっとおいしく。
SAPPORO

9月11日発売

Premium
YEBISU

Day

The day you enjoyed your meal and YEBISU,
with family and friends,
that special day is YEBISU Day.

〈秋冬限定〉
琥珀
エビス



※エビスは10月第2週、琥珀エビスは9月第3週～10月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。 ※琥珀エビスは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。

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

ちよこつと大事な、ミニトマトの話。

サラダのアクセントやお弁当の赤色一品の定番、ミニトマト。日本ではかつて少量生産品でしたが、一口大の食べやすいサイズとそのまま使える手軽さなどから需要が高まり、生産量が増加した野菜です。全国各地で栽培されており、北海道は主産地のひとつとなっています。

そのミニトマトを見ると、一粒でも存在感があり、赤くつややかな小さなからだに凝縮された力強さを感じます。それは生産者の皆さんが、自然とともに一生懸命に育てたミニトマトだからこそ。

みんなで意見を出し合い、作物や環境や食べる人にとってより良いものを選択し、実行していく。そうして育てた農産物の価値を、自分たちの言葉で伝え、届けていく。将来の農業仲間を増やすために、自分たちの取り組みや地域の魅力をどう高めていくか、みんなで可能性を掘り起こす。これまでをつくり支えてきた世代から、これらを引っ張っていく世代へと受け継がれるもの。

特集の取材で向かった地に、小さな農村の未来を元気にしようと頑張る生産者の皆さんがいました。

日々の営みである食べること。その食べものをつくる農業のこと。小さなミニトマト産地で、改めて考えるきっかけをもらいました。



王様のソテーピラフ

シーフードと香り立つバター

ソテー仕上げの贅沢な香りと味わい。
このおいしさはもう、ピラフの王様。



新発売

王様のソテーピラフ
シーフードと香り立つバター 500g

しっかりとソテーして仕上げた本格的なピラフです。具材はエビ、アサリ、玉ねぎ、マッシュルーム、いんげん、赤ピーマン、コーンの7種類。バターと白ワインの芳醇な香りと、海鮮の旨みが広がります。

〈冷凍シーフード系ピラフ比較〉

洋食店シェフ100人が選んだ **No.1**

※2018年6月 ぐるなび調べ

※ぐるなび加盟洋食店(関東圏)のシェフ100名を対象。

※冷凍シーフード系ピラフ3品(王様のソテーピラフ、A社えびピラフ、B社えびピラフ)の比較試食調査を実施。

MARUHA NICHIRO

※王様のソテーピラフ シーフードと香り立つバターは9月第4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。

PR Cho-co-tto 04



特集

ミニトマト

目次

- 03 ちょこっと大事な、ミニトマトの話。
- 06 どさんこ農産センターのミニトマト
- 16 ミニトマト大変身!
- 20 「ミニトマト通」になっちゃいますか!
- 24 男子大学生、料理を習う!
- 28 え?これって家で作れるの?
- 32 わが家のいちおしレシピ!

- 46 北海道の伝えたい味 伝えたい心
- 53 Cho-co-tto表紙パネル展「ちょこっと不思議展」
- 54 ラブコープ総選挙1位商品
- 56 コープさっぽろPB商品 今月のイチオシ!
- 57 インフォメーション
- 60 みなさんの声
- 66 北海道のうつわ時間
- 68 こどもレストラン
- 70 しんまいたんてい ふしぎっち
- 72 eco技クッキング
- 73 アンケート
- 74 ごはんとおかずインデックス
- 75 9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



ミニトマト

生産者

取材文編集／うずらはしちあき
撮影／石田理恵
デザイン／佐孝俊

どさんこ農産センターの

ミニトマト



第6回コープさっぽろ農業賞
コープさっぽろ大賞

ミニトマト生産者の皆さん。
左から二川英司さん・舞さん、
石川隼人さん、二川健司さ
ん、柳澤明さん・智衣さん

山々に囲まれた人口1200人ほどの後志管内・赤井川村。はるか昔の火山活動に由来するカルデラの盆地で、古くから農業が営まれてきました。北海道の中では畑の面積が小規模な産地ながらも、豊富な種類の農産物がつくられています。

赤井川村と同管内・蘭越町の26戸の生産者が集まり、育てたミニトマト、カラーピーマン、ジャガイモなどを集荷・選別して出荷・販売しているのが、有限会社とさんこ農産センターです。向かった赤井川村では、ミニトマト生産農家の方々が私たちの到着

を待っていてくれました。構成員16戸がそれぞれのビニールハウスで栽培を手がけるミニトマトは、同センターの主力品目のひとつ。コープさっぽろでも取り扱っています。

訪れたのは7月下旬。曇り空の日が続いたため、全体的に実が色づくのが遅れたそうですが、ハウスでは緑色のカーテンのように茂った葉から真っ赤なミニトマトが顔をのぞかせていました。生産を開始したのは30年前。世代交代が進む中、食べる人や地域の農業に対する思いのこもったバトンがつなげていました。





甘みだけではなく爽やかな酸味も。どさんこ農産センターのミニトマトは特別栽培農産物



5月上旬と6月上旬の2回に分けて苗を定植し、6月下旬～10月に霜がおりるまで収穫する

ミニトマトを 元気よく、味よく。

生産者の皆さんが手がけるのは、「キャロル10」という品種。農薬の使用回数と化学肥料(窒素成分)の使用量を慣行栽培の半分以下に減らした特別栽培に取り組んでいます。「農薬など資材は全員で決め、それ以外のものは使えません。少しでも環境にやさしく、おいしいものをとるのが基本です」と石川隼人さん。

ミニトマトは通常、1つの畝に2列に苗を植えるそうですが、こちらでは1畝1列で栽培。「一条植えは親たちの代から。ハウスに入れる苗は少ないけれども、どの場所にも同じような糖度の実ができるように、この方法で、太陽の光が一日中まんべんなく当たるようにしています」「(石川さん)。「二川英司さんも」風通しもよく病気がつきにくいので農薬も減らせる。ミニトマトは糖度が高いというだけでなく、酸味とのバランスも大事なので、そういうトマトをめざしています」と話します。

約15年前にUターンした石川さん、二川さん。お二人のような後継者や新規就農者の存在が生産者全体の熱量を高め、ミニトマトを健康に育

てるために学んだ技術を取り入れるなど新たな挑戦もしています。どさんこ農産センターの前代表で二川さんの父・健司さんは、こういいます。「安全・安心というのは、どこまでいっても大きな目標です。若いメンバーが今までの農法にプラスでチャレンジしてくれていることが、収量、食味アツプにつながっています」。

元気でおいしいミニトマトを安定して送り出すために、水管理をはじめこまめな栽培管理は欠かせません。多くの人手も必要です。ハウスでわき芽かきや収穫にいそむ女性陣の姿があるのは変わらない風景です。



一条植えで太陽の光をたっぷり浴びさせ光合成を促す



二川英司さん。「自信をもって出荷できるものをつくりたい。仲間と一緒に盛り上がっていければ」



収穫作業は女性が担う。しっかりと赤く色づくまで待って、一つひとつ手摘みしていく



作業中の石川さん。天気や気温や湿度、生育状態に応じて必要な栄養素を散布して与える



培ってきた 生産と品質の土台。

盆地特有の昼夜の大きな寒暖差が栽培に好条件。糖度の高いミニトマトに育つ

それぞれのハウスで収穫したミニトマトは、共同選果場に集まります。毎年出荷スタート時には、選果に当たるパートスタッフさんを含め、出荷基準を確認し合う。目慣らし^{めな}を実施。選果を共同で行うことで、品質の統一をはかっています。

「選果場に入れるとき、生産者が台帳に使用資材を記入します。誰がどのハウスでどの農薬を使ったかが誰の目にもわかるように、栽培履歴の管



選果場に持ち込まれたミニトマトは、はじめに糖度計で糖度の確認が行われる



どさんこ農産センター法人化前から40年以上にわたり旗を振ってきた二川健司さん

理に25年ほど前から取り組んでい
ます」と石川さん。こうしたつひとつの
地道な積み重ねが、同センターの土台
となっているのです。

* * *

どさんこ農産センターの始まりは、
昭和40年代後半にさかのぼります。
東都生協（東京都）からの産直取引の
要望に因應するため、生産者2戸が行
動を起こしました。二川健司さんはそ
のお一人。「視察で訪れた大分県の農
協と生協との産直活動に感銘を受け
ました。大規模な畑作ができない赤
井川のような小さな村で、農家が生
き延びていく道はこれだと」。

村に畑地かんがい（水供給）施設が
整備されたことを契機に、「経営の安
定につながれば」という思いで、ミニト
マトの生産に取りかかりました。しか
し栽培初年、台風によりハウスが全
壊。試練からのスタートでしたが、健
司さんの世代が道を踏み固めてきた
ことが、あとに続く人を増やすこと
にも結びついています。



一丸となってさまざまなことに取り組んできている。どさんこ農産センターでは共同選果場のほか、大規模な雪氷室貯蔵施設も所有する



キズや規格外のは選果機にのせる前に熟練したパートさんの目ではじかれる

コープさっぽろ組合員さんが赤井
川村を訪れる、産地交流が活発に行
われています。「農業というのは作物
をつくって売るだけではありません。
若い世代の人には、食べてくださる人
たちとのつながりを発展させていって
ほしいですね」(健司さん)。

農業をつなぐことは ふるさとを守ること。

赤井川では村が中心となって就農支援が行われ、現在、農家人口の2割が新規就農者だといいます。どさんこ農産センターは研修生の受け皿のひとつとなり、担い手の育成に力を注いできています。研修後、仲間になった人もいます。「自信をもって子どもに食べさせられるものをつくりたい」と意気込む柳澤明さんやなぎさわあきは就農1年目。見守られ、教わりながらミニトマト栽培に汗を流します。

「息子が自分の背中を見て、『農家つていいな』と思える仕事をしたい」と語る石川さんは、子どもころから農家になると決めていたといいます。「農家をなくしたくない」から、地域の農業を維持できる仕組みをつくりたいのだと石川さん。そして、どさんこ農産センターが「100年続いたとさの姿を見たい」というのが健司さんの願いです。

取材の終わりに「見て行ってください」と、村を一望できるという場所に石川さんが案内してくれました。目の前に横たわる風景を見て、仲間で力を合わせて農業に取り組む皆さんの思いを改めて感じました。



石川農園親子3世代。「ミニトマトはそのまま食べたり煮込みに使ったりしています」



二川農園は英司さんで4代目。「ミニトマトをジュースにして Pasta もおいしいです」



柳澤さんご夫妻。飲料メーカーから農業に転職。2年間の研修を受けて就農した

カルデラ展望所(冷水峠の旧道)から望む赤井川村。後方に羊蹄山が。晴れた日の早朝、雲海に村が沈むことがあるという





カペリーニの代わりに
そうめんで作っても
おいしいです。

ミニトマト

豆知識

取材文編集／うずらはしちあき 写真／細野美智恵
デザイン／佐孝優 イラスト／こぐれいすけ

編集部に届いた
アンケートの疑問に

コブさっほろ
パイヤーが
答えます!

「ミニトマト」に なっちゃんいますか！

ミニトマトはいつから 栽培されていますか？

(千歳市 ベンネームなしさんほか)

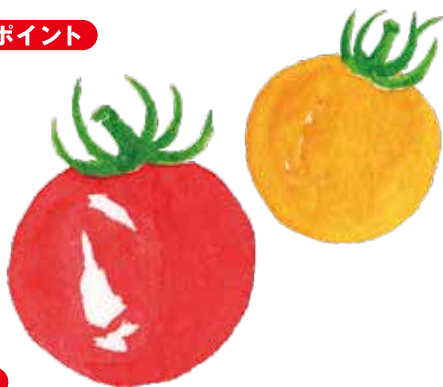
すっかり市民権を得たミニマト。日本では昭和50年ごろに栽培に向けたミニトマトの品種が出始め、広く栽培されるようになったのは50年代後半からです。

味が良く収量性も高い品種の登場により、北海道では昭和61年以降に栽培が盛んになり、各地に産地が形成されていきました。全国^の収穫量はトマト全体の18%に当たる13万7100トン(農林水産省／平成28年産野菜生産出荷統計)。北海道は1万3500トンで、トップの熊本県に次ぐミニトマトの産地です。

ミニトマトは、小さなトマトの総称です。ルーツはトマトと同じ中南米アンデス高地。トマトの野生種は実が小粒で、ミニトマトの方が原種に近いといわれています。

選び方のポイント

ヘタがピンとはっていて緑色。皮にハリとツヤがあるものを選びましょう。



大きさ

トマトは大きさでは、大玉トマト(約150g)、中玉トマト(約50g)、そしてミニトマトに分けられます。ミニトマトは10~20gくらいのもの。

ミニトマトに
なっちゃんいました

北海道産

出荷量の多い時期は6~10月。夏秋期では収穫・出荷量とも全国トップ。仁木町、新ひだか町、余市町、富良野市などが主な産地です。

生産本部 農産部パイヤー

やまもと としあき

山本 利秋さん

仕入れを担当し、ミニトマト産地へ!道内産は11月中旬まで取り扱があります。私は「キャロル10」が好きです!



普通のトマトと 栄養は同じですか？

(帯広市サボ子さんほか)

ミニトマトと大玉トマトの栄養成分は同じです。ビタミンCやビタミンE、体内でビタミンAに変わるβカロテン、カリウムなどが含まれています。違いは栄養価。同じ量で比べると、ほとんどの成分でミニトマトは大玉トマトの栄養価を上回ります。そしてトマトといえば、赤い色のもととなっている色素成分・リコペン。カロテノイドの一種で、強い抗酸化作用があることで注目されています。ミニトマトには、このリコペンも約2倍多く含まれます。

お弁当にヘタをつけたまま入れて 衛生的に大丈夫？

(江別市みんなさんほか)

ミニトマトはヘタの根元に菌が付いていることが多く、また、ここは洗っても菌が残りやすい部分です。家庭でお弁当に使うときは、ヘタを取ったあと流水でよく洗い、清潔なキッチンペーパーでしっかりと水分を拭き取ってから詰めま

■栄養成分の比較(生・100gあたり)

| | トマト | ミニトマト |
|--------------------|--------|--------|
| エネルギー | 19kcal | 29kcal |
| ビタミンC | 15mg | 32mg |
| ビタミンB ₁ | 0.05mg | 0.07mg |
| ビタミンB ₂ | 0.02mg | 0.05mg |
| ビタミンE | 0.9mg | 0.9mg |
| カリウム | 210mg | 290mg |
| β-カロテン | 540μg | 960μg |
| 食物繊維 | 1.0g | 1.4g |

※数値は日本食品標準成分表2015年版(七訂)より。



しょう。夏場だけではなく、季節を問わずヘタを取って入れた方が衛生的で安心です。

上手な保存方法が知りたいです。

(札幌市 Y-i さんほか)

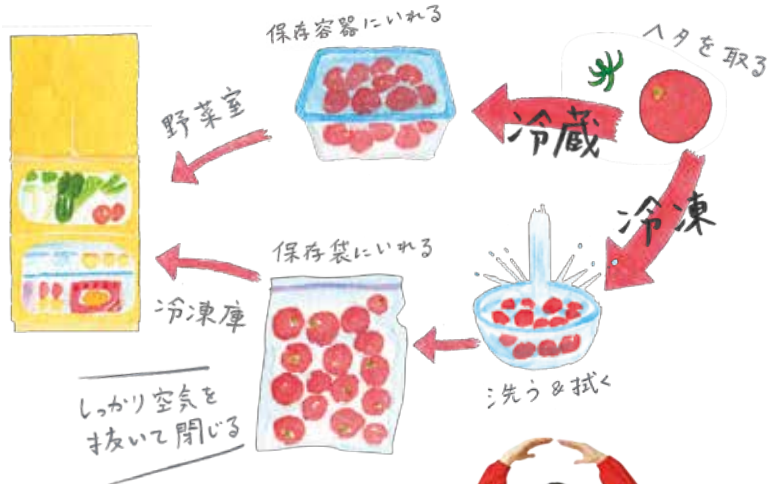
早いうちに食べるのが理想ですが、ミニトマトは少しずつ使うことも多いですよ。ヘタを取って保存容器に入れ冷蔵庫の野菜室で保存すると、ぷるんとハリのある状態が比較的長持ちします。

料理の材料にするなら、生で丸ごと冷凍保存がおすすめです。ヘタを取って洗い、水けを拭いてから冷凍用保存袋に入れて冷凍庫へ。凍ったまま煮込みなどに使うことができます。冷凍保存は1カ月程度を目安としましょう。

皮むきの仕方を知りたいです。

(札幌市 ゆかさんほか)

簡単にできる湯むきの方法を紹介します。ミニトマトのおしりの部分に楊枝を浅く刺し、1カ所だけ小さな穴をあけます。鍋にお湯を沸かし、沸騰したら投入。5秒ほどでお湯から引きあげ、すぐに氷水を張ったボウルに入れて身を引き締めます。これで皮が気持ちよくべろんとむけます。また、冷凍したミ



冷凍ミニトマトをデザート感覚で食べても!



ミニトマトを冷水につけると、これまた簡単にむけます。





イエローミミ

鮮やかなレモンイエロー。糖度が高く、フルーティな味わい。



トマトベリー

愛らしいハート形で果肉はしっかり。甘みと酸味のバランスが良い。



キャロル10

食べやすく高糖度な“ザ・ミニトマト”。北海道で多く栽培されている品種。キャロルシリーズの赤色品種には「キャロル7」「キャロルスター」なども。



トスカーナ バイオレット

赤紫色でアントシアニンも含む。柔らかく、ぶどうのような食感。

バリエーション豊か! 色・形とりどりのミニトマト



オレンジ

甘みが強く、β-カロテンを多く含むのが特徴。品種は「オレンジ千果」「オレンジキャロル」「ピッコラカナリア」などいろいろ。



グリーン

緑色の品種は完熟しても赤くならず、爽やかな酸味が。しま模様をした品種も。サラダやピクルス、焼きトマトなどで。



イエローアイコ

トマト特有の青臭さが控えめ。とても甘く、フルーツ感覚で楽しめる。



アイコ

酸味が少なく、肉厚でゼリー分は少なめ。加熱調理にも向く。



まだまだたくさんのミニトマトがありますよ。

シーエフちか CF千果

赤色が濃い。色・ツヤが良くおいしいミニトマト。





トマトの断面がかわいい♪
ミニトマトのキッシュ

[材料(21cmのタルト型1台分)] 1987kcal(全量)

CO-OP冷凍パイシート…2枚
ミニトマト……………8個
ウインナー……………6本
ズッキーニ……………小1本

卵……………2個
生クリーム……………1/2カップ
塩……………小さじ1/3
ナツメグ・黒こしょう…各少々

Alピザ用チーズ……………50g
バター、サラダ油、塩、こしょう…各少々

ミニトマト

大学生

編集／こぐれあいこ
デザイン写真イラスト／こぐれけいすけ

男子大学生、 料理を習う！



教える人

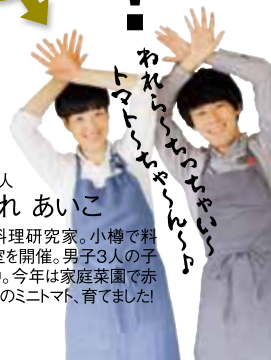
こぐれ あいこ

家庭料理研究家。小樽で料理教室を開催。男子3人の子育て中。今年には家庭菜園で赤と黄色のミニトマト、育てました!

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」。最近オープンレンジ買ったんで、さっそくキッシュ作ります!





⑦200℃のオーブンで35～40分焼く。粗熱をとり切り分ける。

表面が焦げたらアルミホイルをかぶせて！



⑤ボウルにAを入れ、混ぜ合わせる。



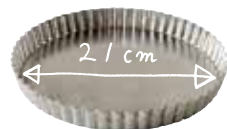
③底全体にフォークで穴をあけ、冷蔵庫に入れておく。

火の通りをよくします！

フィッシュには水の出にくいミニトマトが向いています！



①半解凍したパイシート2枚をはりあわせて1枚にし、型よりひと回り大きく伸ばす。



せんせーおれタルト型持ってないすー

パイを空焼きさせ、印油を入れて焼きます！

それ、「共焼」ですよー！



④ミニトマトは半分にする。ウインナー、ズッキーニは食べやすく切り、油少々で炒め、塩、こしょうをふり、粗熱をとる。



②バターをうすく塗った型に敷き込み、はみ出た部分を切り落とす。

手持ちのグラタン皿でもOK！パイシートなしで！オムレツ風もアリですヨ！



⑥型に⑤を流し入れ、④を均等にのせる。



自炊男子虎の穴!

第六回

缶づめシ!

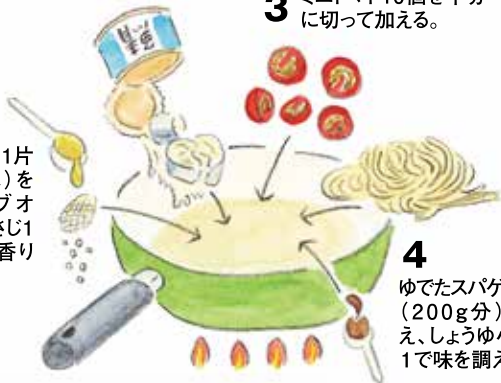
缶詰は、一人暮らしの強い味方。
今回はミニトマトを使ったシマコウ“ヘビロテ”の缶詰料理をご紹介します!

鯖缶とミニトマトの和風パスタ

(2~3人分)

- 2 鯖の水煮缶1缶を汁ごと入れてほぐす。
- 3 ミニトマト10個を半分にして切つて加える。

- 1 にんにく1片(みじん)をオリーブオイル大さじ1で炒め香りを出す。



- 4 ゆでたスパゲッティ(200g分)を加え、しょうゆ小さじ1で味を調える。



青じその干切りをのせるとよりウまいっす!



ビギナーを一人前の自炊男子に鍛え上げる料理道場



ちゅるっ

あいのコツ五・七・五

冷パスタ ゆでる時間は



⑤ゆであがったら流水で冷やし、よく水気をきる。



③ボウルにAを入れ混ぜ合わせる。



⑥③のボウルに、⑤、ミニトマト、かいわれ菜、ベーコンを加えざっくり和える。塩、オリーブオイルで味を調え、器に盛る。

水でしめるので、長めにゆでる! 心がなにか確認!



④たっぷりの湯に塩を入れ、スパゲッティを表示より1~2分長くゆでる。

今回は8分ゆで!





セミドライトマトの / スープ

【材料(4人分)】 121kcal(1人分) ■ 調理時間 20分

セミドライトマト……25個 にんじん……………20g
玉ねぎ……………1/6個 オリーブオイル…大さじ1
ブロックベーコン…50g 塩……………700ml
キャベツ……………80g 塩……………小さじ1
じゃがいも……………100g 黒こしょう……………適量

【作り方】

- ①野菜は1cmの角切りにする。
- ②ベーコンは拍子木切りにする。
- ③鍋にオリーブオイルを入れ、①、②を炒める。
- ④しんなりしてきたら、水、セミドライトマトを入れて煮る。
- ⑤野菜が柔らかくなったなら、塩・黒こしょうで味を調えて完成。



セミドライトマト
をつかって、
アレンジ2品。

【材料(4人分)】 310kcal(1人分) ■ 調理時間 20分

米……………2合 塩……………小さじ2/3
セミドライトマト……20個 オリーブオイル……………適量
とうもろこし……………1/3本 パセリ……………適量

【作り方】

- ①お米はといでザルに上げておく。
- ②とうもろこしは包丁で実をそぐ。
- ③炊飯器に①と目盛りの少し下まで水を入れ、
②とセミドライトマト、塩、オリーブオイルを入れて炊飯し、パセリを散らす。

セミドライトマトで
洋風たれこみごはん





オムレツ

トマトがオイルから出るとカビの原因になるので注意!

POINT 1

冷蔵庫で1カ月ほど保存できます。

POINT 2

冷えるとオイルが固まるので、使う際は常温に戻してから使しましょう!

鶏肉とオイル漬けたトマト、ズッキーニなどをオイル漬けたオイルでソテー。塩・こしょうで味を調えたらできあがり!

セミドライトマトの オリーブオイル 漬け

[材料(作りやすい分量)] 保存期間約1カ月(冷蔵)

| | | | |
|----------|-------|--------|----|
| セミドライトマト | 300g | ローズマリー | 1枝 |
| オリーブオイル | 200ml | バジル | 2枚 |
| にんにく | 2片 | | |



①煮沸消毒した瓶に、潰したにんにく、セミドライトマト、ハーブ類を入れる。



②トマトが隠れるまでオリーブオイルを注ぐ。



③3~4日漬けて完成。

オイル漬けにすれば、長く保存できますよ! 漬けたオイルも活用できて便利♪





トマトとチーズの
トースト

バゲットにオイル漬けのオイルを塗って、トマト、チーズをのせてトーストするだけ! バジルをのせたり、サラミやベーコンをのせたり、アレンジもいろいろ!



トマトとチキンの
ソテー

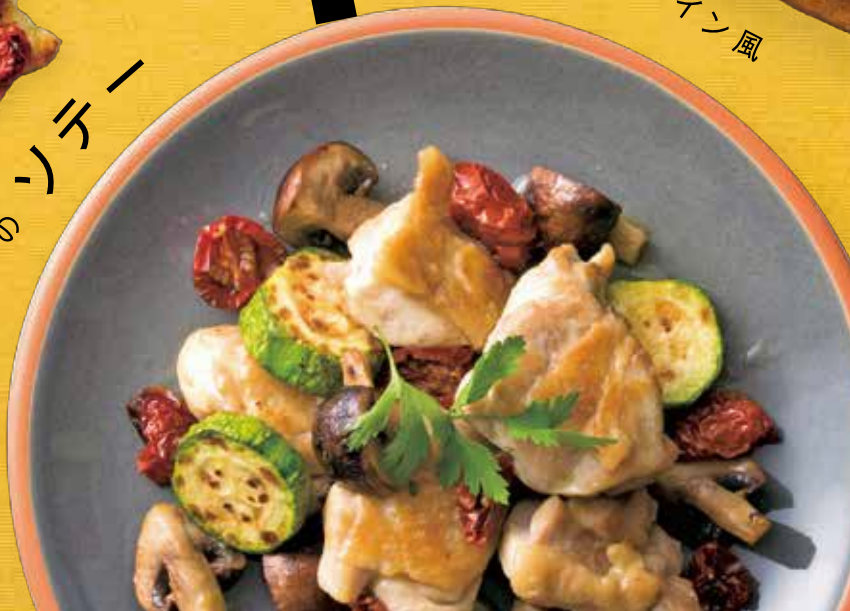
アレンジ3品。

オイル漬けをつかって、

オイル漬けのトマトと、ゆでたブロッコリー、かぼちゃ、チーズなどを入れ、フライパンで焼いてオムレツに!



スペイン風





札幌市 T.K様

ミニトマトとチーズのマフィン

ホットケーキミックス150g、バター40g、砂糖10g、卵1個、トマトジュース100mlを混ぜ合わせ、型に流し、ピザ用チーズ、ミニトマトをのせて170度のオーブンで20分ほど焼いたらできあがり。

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!

194通の応募をいただきました。
ありがとうございます!



ミニトマト

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

納豆

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9月20日(木)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。

みなさんのレシピ待ってます！へ次は納豆

📺 読者プレゼント!

札幌市 大植様

揚げ出し豆腐と揚げトマト

水切りした木綿豆腐と湯むぎしたミニトマトに片栗粉を付け、カラッと揚げる。だし汁としょうゆ、みりんを合わせたつゆと薬味を添えています。

札幌市 板橋様

魚介とミニトマトのアヒージョ

小鍋にたっぷりのオリーブオイル、にんにく、唐辛子、塩を入れて、えびやホタテなどお好みの魚介とミニトマトを入れて火にかける。お酒のおつまみにぴったり!

札幌市 木村様

ミニトマトの煮浸し

白だし、みりんを合わせて冷やしておく。なす、オクラ、ミニトマトをさっとゆで、ミニトマトは湯むきする。ゆでたての野菜をすぐにだし汁に浸しておく。



📺 読者プレゼント!



稚内市 A.T様

さんまとミニトマトの オリーブオイル焼き

さんまは2等分に切って塩、こしょう、小麦粉を振っておく。フライパンにオリーブオイルとにんにくを熱し、さんまの両面を焼く。途中でミニトマトも加えてふたをして蒸し焼きにする。

みなさんのレシピ待ってます！(次は納豆)

江別市 K.K様

カラフルトマトのコンポート

ミニトマトの皮を湯むきする。白ワイン、水、グラニュー糖、レモン汁を鍋に入れてひと煮立ちしたら、トマトを入れて冷やす。

みなさんのレシピ待ってます！〈次は納豆〉



苫小牧市 K.K様

ミニトマトのみそ汁

お鍋にだし汁を入れて火にかけて、沸騰したらへたをとったミニトマトを加え、みそを溶き、豆苗を散らす。

【作り方】

- ①もち米とお米はといでザルに上げ、炊飯器に入れて2合の目盛りまで水と砂糖を加えて炊飯。
- ②炊き上がったら、すりごぎなどで粗く潰し、60gで8個、40gで4個の俵型にする。
- ③よく混ぜたAに60gのもち米を4個まぶす。
- ④よく混ぜたBに60gのもち米を4個まぶす。
- ⑤4等分にしたあずき缶をラップに広げ、40gのもち米をのせてラップで包む。残りの40gのもち米も同様に包む。



レシピ制作／能戸英里

【材料(4人分)】(1人分)433kcal

- もち米(きたゆきもちまたははくちょうもち).....1.5合
 米.....0.5合
 砂糖.....小さじ2
- A
- きなこ.....大さじ1
 - 砂糖.....大さじ1.5
 - 塩.....ふたつまみ
- B
- 黒すりごま.....大さじ1.5
 - 砂糖.....大さじ1
 - 塩.....ふたつまみ
- ゆであずき缶.....200g



..... 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9月第3週、10月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。



もっ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。



9月の
 もちごはん

3色おはぎ

やつぱり手作りが一番!
 秋のお彼岸は簡単レシピで
 3色おはぎを
 作ってみませんか?



炊飯器で

手軽にカンタン

もっちもち
 おかわり
 ごはん!



北海道の
 もち米



ほんのり甘く。ちょっぴりピリ辛。

「おかわり」誘う、 ごちそうごはん。

「もち麦」を使えば、
食物繊維も豊富に!

「きんぴら風ごぼう飯の素」と、お米に混ぜて炊くだけの「もち麦」。一緒に炊き込めば、もっちり食感を楽しみつつ、食物繊維もたっぷり!忙しい、でも家族の健康も気になる!そんなママにぴったりですよ。

水加減、
味加減の心配なし!
いなり飯にも
使えます!



きんぴら風
ごぼう飯の素 230g

国産のごぼうとにんじんを使用。具の存在感とごぼうの風味をしっかりと感じられる炊き込みごはんに仕上がります。

もち麦 800g
(チャックシール付)

冷めてもおいしいもっちりとした食感。お弁当やおにぎりなどにもオススメです。使いたい分だけ使える大容量パック。



ラム香る かぼちゃとキャラメルナッツのケーキ

[材料(24cm×18cmの耐熱バット1枚分)]

かぼちゃ……………200g ラム酒……………大さじ1
常温に戻したバター……………50g ミックスナッツ……………60g
てんさい糖……………70g B [てんさい糖……………40g
卵……………2個 B [水……………大さじ1
A [薄力粉……………100g
ベーキングパウダー……………小さじ1

[作り方]

- ①かぼちゃは600Wのレンジで6分加熱して、皮を少し残して粗くつぶす。
- ②てんさい糖とバターを泡だて器ですり混ぜる。
- ③②にかぼちゃとラム酒を加えて滑らかになるまで混ぜる。
- ④③に卵を溶いて少しずつ加えながら混ぜる。
- ⑤④にあわせてふるったAを加え、ゴムベラでさっくりと混ぜる。
- ⑥Bをフライパンに入れて火にかけ、泡立ってきたらナッツを加えてからめる。
- ⑦クッキングシートを敷いた型に⑤の生地を流し、⑥を全体に広げてのせる。
- ⑧180℃のオーブンで25分焼く。

これを使いました!
カットされているので
下ごしらえも簡単
北海道産 かぼちゃ



ホクレン てんさい糖

検索

編集 / 西明由希恵 レジビスタイリング / 能戸英里
撮影 / 石田理恵 デザイン / 佐孝優

「勝ち飯[®]」とは、頑張っている様々な人の
 目標をかなえるカラダづくり・コンディショニングを、
 三度の食事と補食で実現する栄養プログラムです。
 ご家庭でも部活や仕事で毎日がんばる人たちに
 「勝ち飯[®]」で応援しませんか？

がんばる人の
 チカラになるごはん！
勝ち飯[®]



朝食に

千切りキャベツの スープ野菜

【材料(2人分)】
 キャベツ・・・1/4個 じゃがいも・・・1個
 にんじん・・・1本 ミントマト・・・8個
 玉ねぎ・・・1個 ブロッコリー・・・8房
 ウィンナーソーセージ・・・4本
 A 水・・・800ml
 「味の素KKコンソメ」固形タイプ
 ……3個

【作り方】
 ①キャベツは千切りにする。にんじんは長さ5cm、4～6等分の棒状に切る。玉ねぎはくし形切り、じゃがいもはひと口大に、ソーセージは斜め半分に切る。
 ②鍋に①とAを入れて火にかけ、煮立ったらさらに10分煮る。
 ③ミントマト、ブロッコリーを加えてさらに5分ほど野菜がやわらかくなるまで煮る。

「味の素KKコンソメ」
 固形21個入箱



朝食に

ツナマヨの マフィンピザトースト

【材料(2人分)】
 イングリッシュマフィン・・・2個(100g)
 ピーマン・・・1個(35g)
 ツナ缶・・・40g(油気をきったもの)
 トマトケチャップ・・・小さじ4
 ピザ用チーズ・・・20g
 「ピュアセレクト[®] マヨネーズ」 小さじ2

【作り方】
 ①マフンは横半分に、ピーマンは輪切りにする。
 ②マフィンの切り口の面にトマトケチャップ小さじ1を塗り、ピーマン、ツナ、チーズを等分にのせ、「ピュアセレクト[®] マヨネーズ」小さじ1/2をしぼる。
 ③オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

「ピュアセレクト[®]
 マヨネーズ」400g



「ピュアセレクト[®]
 コクうま[®] 65%カロリーカット」360g

Eat Well, Live Well.

Aji
AJINOMOTO.

家庭で 実践するための 3つのポイント

1 カラダづくりに
欠かせない
肉や魚、
卵、大豆などの
たんぱく質を
しっかりとる

2 カラダを整える
ビタミン・
ミネラル源の
野菜を
たっぷりとる

3 消化・吸収を
助ける
うま味のきいた
汁物を
取り入れる

汁物は、
入れる食材を工夫すれば、
たんぱく質、野菜も
一緒にとることができま
す。
上手に活用しよう！

夕食に

豚バラと大根の 重ね鍋

【材料(4人分)】

- 豚バラ薄切り肉……………400g
- 大根……………1本
- 大根の葉……………1本分
- にんじん……………1本
- 豆苗……………2袋
- A 水……………720ml
- 「鍋キューブ®」鶏だし・うま塩 4個

「鍋キューブ®」各8個入パウチ

・鶏だし・うま塩

NEW

・鯛と帆立の極みだし鍋



【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。大根、にんじんは1cm幅の輪切りにする。
- ② 大根の葉、豆苗は食べやすい長さに切る。
- ③ 鍋に①の豚肉・大根・にんじんを交互に重ねてフチに沿って敷き詰める。Aを加え、火にかけて大根・にんじんがやわらかくなったら中央に②を加え、火が通るまで煮る。

夕食に

極上! 鶏だし水炊き鍋

【材料(4人分)】

- 鶏手羽元……………12本
- 水菜……………1束(200g)
- 長ねぎ……………1本
- しいたけ……………8枚
- 絹ごし豆腐……………1丁(300g)
- A 水……………4と1/2カップ
- 「丸鶏がらスープ」……………大さじ2

「丸鶏がらスープ」
50g袋



【作り方】

- ① 水菜は長さ4cmに切る。ねぎは斜め薄切りにする。しいたけは石づきを取り半分切る。豆腐は8等分に切る。
 - ② 鍋にA、鶏手羽元を入れて強火にかけ、沸騰したらアクを取り中火にする。肉に火が通ったら①を加え、2〜3分煮る。
- ※お好みでポン酢しょうゆ、小ねぎの小口切り、ゆずこしょうを合わせたものをつけてお召上がりください。

10/8は角ハイボールの日

1937年10月8日に誕生して以来、現在も日本で大人気のウイスキー「角瓶」ハイボールがもっとおいしくなるレシピと一緒に伝統の味を楽しんでみませんか？



さんまの梅しそ揚げ

【材料(4人分)】

さんま……………4尾
梅干し(大) ……6つ(種をとってたたいておく)
塩……………小さじ1
青じそ……………8枚
片栗粉……………1カップ分
しょうゆ……………適宜

【作り方】

- ①さんまははらわたを取りよく洗ってからペーパータオルで拭き、梅肉が均等に入るよう横に切りこみを入れてから二つに切る。
- ②さんま1尾に対し塩小さじ1/4の塩をふる。切り込みに梅肉を入れ、青じそで巻いたらつまようじで腹の両面を刺し、梅肉が出てこないようにする。
- ③②に片栗粉をたっぷりつける。揚げ油を中温に熱し弱火で8分ほど揚げる。
- ④③を器に盛り付け梅肉を飾り、お好みで塩、またはしょうゆをかける。

角ハイボールの
おいしい作り方はこちら



※サントリー角瓶は9月第3週～10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、コープさっぽろの全店でお取り扱いしています。

©ストップ! 未成年飲酒・飲酒運転。お酒はなによりも適量です。サントリー酒類(株)



営業担当
三輪さんに
聞きました!

1人で食べたいお手軽鍋から
家族で囲むごちそう鍋までお
まかせ! 作りたい人数に合
わせて「おいしい鍋」を手軽に
作ることができます!



プチッと鍋シリーズ
寄せ鍋

シリーズ商品もチェック!



こちら、はずむ、おいしい。

エバラ

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

お鍋ひとつでさんまごはん



■調理時間 約50分

【材料(4人分)】

| | | | |
|-------------|-----|--------------|-------|
| 米 | 3合 | エバラプチッと鍋 寄せ鍋 | |
| さんま | 2尾 | 小エビ(殻つき) | 2個 |
| しょうが(みじん切り) | 1かけ | 酒 | 大さじ2 |
| 小ねぎ(小口切り) | 適宜 | 水 | 600ml |
| | | サラダ油 | 小さじ1 |

【作り方】

- ①米は洗ってザルにあげておく。
- ②さんまはさっと水洗いしてから半分に切り、塩小さじ1/2(分量外)をふって約10分おき、キッチンペーパーなどで水気を拭き取る。
- ③フライパンに油を熱し、②を表になる側から両面を焼く。
- ④土鍋に①・「プチッと鍋」・酒・水を入れ、しょうがと③をのせ、炊飯する。
- ⑤炊き上がったたらさんまを取り出し、骨と内臓を除き、ごはんに戻し入れて全体をさっくり混ぜて、できあがり。

※お好みで小ねぎを散らしてお召上がりください。

1人分でもできる! マグカップ茶碗蒸し



■調理時間 約15分

【材料(300mlのマグカップ1個分)】

| | | | |
|----------|------------|--------------|--------|
| 鶏ささみ | 1/2本(25g) | エバラプチッと鍋 寄せ鍋 | |
| 小エビ(殻つき) | 2尾 | 水 | 150ml |
| タラ | 1/4切れ(20g) | しょうがのしほり汁 | 小さじ1/2 |
| 卵 | 1個 | 三つ葉(ざく切り) | 2本 |

【作り方】

- ①鶏肉はそぎ切りに、小エビは背ワタを除いて殻をむき、タラは皮と骨を取っておく。
- ②ボウルに卵を溶き、「プチッと鍋」・水・しょうがのしほり汁を加えてよく混ぜる。(茶こしでこすと、なめらかになります)
- ③マグカップに①を入れて②を注ぎ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(200W)で7～10分加熱する。
- ④熱いうちに三つ葉をのせてラップをし、数分蒸らして、できあがり。



営業担当
筈本さんに
聞きました!

指定農園しぼりで鮮度にこだわった、本格的な香りのエクストラバージンオリーブオイルは生使用がオススメ! シリーズ商品の方は加熱調理にもオススメです!



AJINOMOTO
エクストラバージン
オリーブオイル

シリーズ商品もチェック!



おいしいのは 命のエネルギー。
J-オイルミルズ

■お問合せ/
J-オイルミルズお客様相談室
☎0120・211・228
■受付時間/
月~金9:30~17:00
(祝日、弊社指定休業日は除く)

香り野菜とチーズのトマトサラダ



調理時間 約15分

【材料(4人分)】

| | |
|--------------------|------------------|
| トマト……………1個(150g) | スライスアーモンド…大さじ2 |
| モッツアレラチーズ | 塩……………少々 |
| ……………2個(200g) | 粗びきこしょう……………少々 |
| ルッコラ、レタスマックスなど | エクストラバージン |
| ……………120g | オリーブオイル……………大さじ2 |
| 玉ねぎ……………1/2個(100g) | イタリアンパセリ……………適量 |
| | レモン(お好みで) |

【作り方】

- ①トマトは厚さ5ミリのいちょう切りにし、モッツアレラチーズは厚さ5ミリの半月切りにする。ルッコラは長さ4センチに切り、玉ねぎは薄切りにする。スライスアーモンドは、フライパンでから煎りする。
- ②ルッコラ、玉ねぎを混ぜて皿に盛り、トマト、モッツアレラチーズのをせ、スライスアーモンド、イタリアンパセリを飾る。
- ③塩、粗びきこしょう、エクストラバージンオリーブオイルをかけて、完成。

※お好みでレモンをしばってお召し上がりください。

マグロとアボカドの香る二色丼



調理時間 約15分

【材料(2人分)】

| | |
|------------------|----------------|
| マグロ刺身用……………200g | ごはん……………茶碗2杯分 |
| アボカド……………1個 | 白ごま……………少々 |
| ……………大さじ1 | かいわれ菜……………少々 |
| しょうゆ……………大さじ2 | 細ねぎ……………少々 |
| A エクストラバージン | エクストラバージン |
| オリーブオイル……………大さじ1 | オリーブオイル……………適量 |

【作り方】

- ①弱火でアルコール分をとばしたみりんとAをボウルで混ぜタレを作る。そぎ切りにしたマグロを約5分漬ける。
- ②アボカドは縦半分は割り、厚さ5ミリに切る。細ねぎは小口切り、かいわれ菜は2センチに切る。
- ③ごはんを器に盛り、マグロとアボカドを交互に並べ、白ごま、細ねぎ、かいわれ菜のをせ、エクストラバージンオリーブオイルをかけて、完成。



営業担当
久武さんに
聞きました!

オイルソースを入れて素材を炒め、ゆでたパスタとからめるだけでおいしい和風パスタができます。味付けはこれ一本!ぜひ一度お試しください!



パスタを手作りオイルソース
しょうゆ&ペパー

シリーズ商品もチェック!



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

■受付時間/
月~金9:00~17:30(祝日は除く)

きのこたっぷり和風パスタ



■調理時間 約15分

【材料(2人分)】

| | |
|-----------------|-------------------|
| スパゲッティ……………200g | ベーコン……………4枚 |
| ぶなしめじ……………1パック | 小ねぎ……………適量 |
| まいたけ……………1パック | 塩……………適量 |
| えのきだけ……………小1パック | パスタを手作りオイルソース |
| | しょうゆ&ペパー……………大さじ4 |

【作り方】

- ①ぶなしめじは石づきを取り小房に分ける。まいたけも小房に分ける。えのきだけは石づきを取り、長さ半分に切ってほぐす。
- ②ベーコンは1cm幅に切り、スパゲッティは塩を加えた熱湯で、袋の表示より1分短くゆでる。
- ③フライパンにオイルソース大さじ2を入れて火にかけ、ベーコンを炒め、脂が出てきたら①を加えて炒める。
- ④③にゆでたスパゲッティと残りのオイルソースを加えて全体にからめる。器に盛り付け、小口切りにした小ねぎを散らして、完成。

きのこたっぷり火炒め



■調理時間 約10分

【材料(2人分)】

| | |
|----------------|--------------------|
| まいたけ……………1パック | ベーコン(ブロック)……………80g |
| エリンギ……………1本 | サラダ菜……………2枚 |
| ぶなしめじ……………1パック | パスタを手作りオイルソース |
| ミニトマト……………4個 | しょうゆ&ペパー……………大さじ4 |

【作り方】

- ①まいたけは小房に分ける。ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。エリンギは長さ半分に切り、さらに縦半分に切り、薄切りにする。ベーコンは食べやすい大きさに切り、プチトマトは半分に切る。
- ②フライパンにオイルソース大さじ2を入れて火にかけ、最初にベーコンを炒める。火が通ったらきのこ類、ミニトマトの順に炒め、残りのオイルソースを加えてさっと炒める。
- ③器に②を盛り付け、サラダ菜を添えて、完成。



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。



帯広市

北海道の
伝えたい味
伝えたい心

Vol.24

チーズ入りコロツケ

帯広市

ふくしま ゆうか

福島 優香さん

1961年札幌生まれ。
結婚を機に帯広へ。
学習塾を経営し、長
年新聞の料理コラム
を担当するなどライ
ターとしても活躍。
料理コンテストの入
賞経験も多数。趣味
はアイスホッケー。



ホッケーの
仲間と！



いもいっぱい
の帯広。
料理の勉強会25年！



くるくる回してムラなく揚げます



帯広市の福島さんに、家族も大好きだというチーズ入りコロツケを教わりました。「作るのは、新じゃがの秋、いもから芽が出始める春が

多いですね。帯広にお嫁に来てびっくりしたのがいたたく野菜の量！ちよつとも置いといたよつて、10キロとか。自然とじゃがいも料理が多くなるんです。(笑)料理は小さい頃から大好き。料理好きの両親から『手伝わざる者食うべからず！』と育てられ、高校時代は夕食のおかず1品は私が担当。『あるもので作る』訓練になりました。今は、月1回、料理好きの友人と開く料理会が私の元氣とアイデアの源。外国の方もいてメニューは多彩。25年も続いて

冷凍していつでも！

パン粉をつけ平たい容器に入れて冷凍。1時間ほど常温解凍し、普通に揚げます。



愛猫
いくら

ぜひ
さん
が
食
べ
たい
ニャー

料理会の写真ファイル

日付とメニューとともに保存。

9人が持ち回りでレシピと料理を担当。目新しいもの、気になる料理をチョイス。写真撮影にも気合を入れています！



ココを！

ドイツシャーで成型。
コンデンスミルクで

優香さんの コロックスメ活用法



コロックスパ
ミートソースにから
めたスパゲティにの
せる！

コロッヶピ○ザ

市販のピザ生地にチ
ーズ、コロッヶ、豚
丼のタレをたら〜と。
トースターで6分
くらい焼く。



豚丼のタレ

います」と話しながらテキパキとコロッヶを仕込む福島さん。料理上手は一日にしてならず！ですね。

なめらかでクリーミー、かわい
いサイズの福島さんのチーズ入り
コロッヶ、アイデアも満載です。
「チーズを入れたのは、子どもが喜
びそうだから。大きさを揃えるの
と、チーズを中心にすたくてアイ
スクリームのドイツシャーを使う
ことを思いつきました。隠し味は
コンデンスミルク。甘さとココが
加わって後を引くんです。普段は
この3倍作って、1/3食べて残
りは冷凍。忙しいときすっごく助
かります。ピザやパスタにのせて
目先を変えるのもオススメ！」主
婦の知恵がたっぷり詰まった北海
道の母の味。とれたての新じゃが
でぜひお試しを！

作り方



3 形が崩れるほどやわらかくゆで上がったたら、水分を飛ばし火からおろす。



1 ジャガイモは小さめの一口大に切りさっと洗い、**ひたひたの水**からゆで始める。



4 すりこぎでなめらかにつぶし、コンデンスミルクを加える。

コクをプラス!

なければ生クリーム、バターでも。



2 玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油少々で豚ひき肉とともにパラパラに炒める。軽く塩、こしょうで味付けする。

ソースをつけないなら塩はきつめに!

優香さんの

チーズ入りコロッケ



木村米斗 (4人分、小さめ10~12個分)

ジャガイモ...正味 500g

玉ねぎ...中 1/2 個 (80g)

豚ひき肉...100g

コンデンスミルク...大さじ 1 弱

プロセスチーズ(ブロック)

...1cm 角 × 個数分

サラダ油、塩、こしょう...各適量

小麦粉、卵、パン粉、揚げ油...各適量

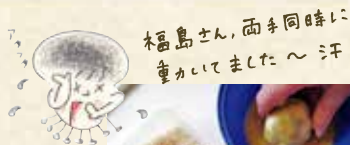
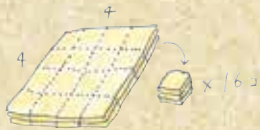
ケチャップ、中濃ソース...各適量



こぐれあいこ、
家で早速作る。



普段は合いびきで作るから、豚ひき肉は新鮮。北海道っぽい！スライスチーズを3枚重ねてブロック状に、「あるもの」で代用。ディッシャーが最高！手も汚れずタネが冷める前に成型できる。いつもより楽に、早く完成しました。コロッケスパがまたおいしい♪家族大絶賛。福島さんの数々のアイデアに脱帽です。定番料理ほど奥深いと実感！

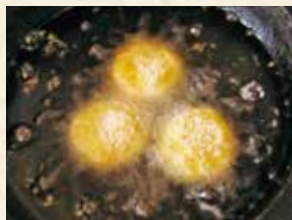


福島さん、両手同時に
重かいてました～汗



9 小麦粉、溶き卵、パン粉をつける。この状態で冷凍OK。(P47 参照)

右手は卵、左手はパン粉しか
さわらない。



10 揚げ油にパン粉を少し入れ、チリっとしたら⑨を入れる。時々かえしながらきつね色に揚げる。器に盛り、ケチャップと中濃ソースを合わせて添える。



7 バットなどに丸く落とす。(10～12個できる) 冷蔵庫に入れしっかり冷やす。(熱いと爆発する。前日作ってもよい)



8 平たい丸型に整える。



5 さらに②を加え、へらなどでよく混ぜ合わせる。



6 ディッシャーに⑤を半分まですくい、チーズを埋め残りを入れる。

なければ
タネをよく冷まし
手で成型！



コープ ナチュラルケアシリーズが生まれ変わりました!

パッケージも中身もリニューアル!さらに、コープ化粧品スキンケアシリーズ初の「つめかえ用」が登場。よりお肌にやさしく、使いやすくなりました。

旧パッケージ



不安定肌にもやさしい使い心地

角質層バリア
サポート成分配合

月見草油

セリン

コメヌカ油

※全て保湿成分

4つの無添加

アルコール

香料

パラベン(防腐剤)

着色料

低刺激タイプ

スティンギングテスト済

※スティンギングテストとは塗布した時の皮膚の刺激(ピリピリ感)を確かめるテストです。全ての方に刺激が起きないというわけではありません。

素肌と同じ
弱酸性

詳しくはホームページで



●2018年3月発売



メイクも落とせる
泡洗顔 150ml



つめかえ用
140ml



うるおい化粧水
170ml



つめかえ用
160ml



うるおい乳液
130ml



つめかえ用
120ml



うるおい集中
美容液 15g



うるおいパック
クリーム 50g



●2018年9月発売

「組合員さんの声」

伸びが良く使いやすいのでとても気に入っています。これをつけた翌朝は鏡を見るのが楽しみです。

問合せ先

日本生協連 化粧品お問い合わせセンター ☎0120-666-127

受付:月曜～金曜9:00～18:00(ただし、第2・第4火曜9:00～17:00) 土曜9:00～16:00(12月31日～1月3日は休業)

※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

私もできる。
はじめるなら、くもんの先生。

子育てしながら

あんしん
サポート制度



いつか働きたい!と思っているママへ。「くもんの先生の説明会」に行ってみませんか?

くもんの先生説明会

まずはお気軽にご参加ください



くもんの先生 検索

◀ 説明会の日程確認やご予約はこちらから!

お時間は
1時間半程度。

説明会では
面接テストは
ありません

お子さま連れで
参加できる
説明会も
あります!





コープさっぽろ 文化鑑賞会

音楽、演劇、伝統芸能など、様々な舞台芸術を
一緒に楽しみませんか？

◎文化鑑賞会とは？

会費を毎月積み立てて、年間約3回の生の舞台を見る会員組織です。
音楽、演劇、伝統芸能などいろいろなジャンルで企画を行い、企画・運営
は会員の手でされています。

◎会員になるには？

コープさっぽろの組合員であれば誰でも会員になることができます。
ご家族を家族会員としてご登録いただくことも可能です。

◎会費について

おひとりさまにつき、1,404円(税込)月額を、ご登録口座より引き落としで
お支払いいただきます。

より詳しくお知りになりたい方は、こちらへ。

コープさっぽろ生活文化事業部内 文化鑑賞会事務局

TEL 011・209・1121 FAX 011・209・1159

受付時間 月～土 10:00～17:00(祝日、文化教室休業日は除く)

見直そう食品ロス!



東海林明子 先生の 使い切りクッキング教室

家族も驚くりメイク料理や食材丸
ごと使ったお料理を、テレビや料
理教室でも大活躍の料理研究
家東海林明子先生と作ります。
ひと工夫で、環境にも体にも優し
いお料理を学びませんか？

◎実施内容

- 1部: 食品ロスを考えるセミナー
- 2部: お料理講習

◎講師

セミナー: 鈴木 昭徳氏
(コープさっぽろ環境・フードバンク部)
料理: 東海林 明子氏

■日時・場所 各回とも、時間は10:00～13:00です。

第1回 10月18日(木) コープさっぽろソシアキッチンスタジオ(札幌)
TEL 011-578-5250

第2回 10月26日(金) コープさっぽろシーナ文化教室(旭川)
TEL 0166-47-9270

第3回 11月16日(金) コープさっぽろいしかわキッチンスタジオ(函館)
TEL 0138-84-8440

■参加費 無料

■定員 各日程20名 ※定員になり次第締め切り

■主催 北海道

■協力 コープさっぽろ生活文化教室

■お問合せ・お申込み

各教室までお電話にてお申込み、
またはコープさっぽろ文化教室HPまで。



中央文化教室 この他、秋の教室、続々開講! 詳しくは→



COOP
SAPPORO

コープさっぽろ広報誌
Cho-co-tto表紙パネル展

ちょこっと 不思議展

9月10日(月)～16日(日)

「不思議」で「アート」な
表紙パネル展を開催！

「ちょこっと」の表紙、今月号は
いかがでしたか？生産者と食卓を
つなぎたい、毎日の食卓を「ちょ
こっと」豊かにしたい…。この冊子
に込めるコープさっぽろの思いを届
けようと、毎月、たくさんの方に手
に取っていただけることを願って制
作しています。

この秋、そんな「ちょこっと」の表
紙が大きなパネルになり、チ・カ・ホ
札幌駅前通地下広場で展示され
ることになりました。アート感を強
く打ち出した2017年5月号
から2018年8月号の表紙展
示とともに、「ちょこっと」がどのよ
うな冊子なのかもご紹介いたしま
す。コープさっぽろは、これからも
「北海道のおいしい」を育てます。



今月号で
78冊目!

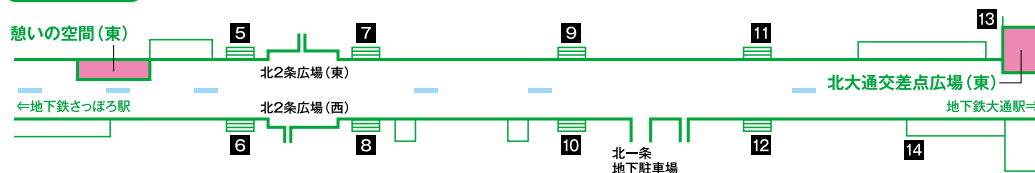
「Cho-co-tto」が現在の冊子スタイルになったのは2012年4月号。ちなみに、こちらが第1号の表紙

左から2017年5月号、2017年7月号、2018年2月号。表紙制作の裏話も紹介します



ちょこっと 不思議展

- 開催期間:9月10日(月)～16日(日) ※設営・撤去のため、時間帯によってご覧いただけない場合がございます。
- 開催場所:チ・カ・ホ 札幌駅前通地下広場北大通交差点広場(東)・憩いの空間(東)



組合員さんの好き♡

母娘で“ファミチョコ”大好き♡

チョコって、私は一度にたくさんは食べられないのですが、ファミチョコは価格もリーズナブルだし、小分けで食べられるから良いですね。11歳になる双子の娘たちは、実はお菓子があまり好きではないのですが、「このチョコは甘すぎない」と喜んで食べます。だから娘のお友達が遊びに来たときも、おやつはこれ。時々アレンジして、パイシートにファミチョコを包んで焼きくファミチョコパイを作ります。簡単でおいしいから、娘たちだけでもよく作りますよ♪

コープさっぽろ組合員活動委員会

北見地区副委員長

ゆき ゆきえ
行 幸恵さん

おすすめアレンジ!

ファミチョコパイ

CO-OP冷凍パイシートを一口大に切って(写真はハートとお花の型で抜きました)、中にファミチョコをイン。周りをフォークの先で押さえて留め、卵液を塗り200℃のオーブンで15分ほど焼くと完成!



店舗
1位

店舗得票50,938票、うち
3,464票獲得!

CO・OP
ファミリーチョコレート



30年以上愛されてきた
ミルクチョコレート

1979年の発売以来、大人から子どもまで幅広い世代に愛されているチョコレート。一口大の手軽さですが、味は本格派。カカオマスにミルク・砂糖・ココアバターなどを加えた生地を、時間をかけて丁寧に練り上げているので、口当たり滑らかに仕上がっています。



©トドック

2018年
ラブコープ
総選挙

1位商品♡

組合員さんに
店舗・宅配1位の
魅力を聞きました♡

3年連続 総合1位で
殿堂入り!



CO-OP

きんびら風ごぼう飯の素

1996年の発売以来、組合員さんの口
コミとリピートで評判に。冷めてもおいしい
のでお弁当やおにぎりにもぴったり♪



〈お知らせ〉

9月上旬^{予定}❤️

ラブコープ総選挙
上位商品キャンペーン!
お楽しみに!!

組合員さんの好き♥

飽きないから「毎来る」登録!

私はもう何年も前からドックで「毎来る」登録(※)をして、あらびきポークウインナーが毎週届くようにしています。味は濃すぎずまろやかで、260g入っているのに値段が手頃というの気に入っています。普段はそのまま炒めて息子のお弁当に入れますが、時々は切って野菜スープに入れていただくことも。ドックでしか取り扱っていないのがもったいないくらい、飽きの来ないおいしさですよ!

※毎来る…登録されている商品・数量を、決まったサイクルでお届けする定期登録システム。

コープさっぽろ組合員活動委員会
帯広地区エリア委員
もり
森 エリ子さん



ドックでしか 食べられないウインナー!

添加物が少ないので、コンタミ(※)が起こらないよう工場では必ずその日一番に製造。桜チップでスモークして香りづけをし、脂が少なくあっさりとした食べられます。塩はミネラル含有量が高い、知床らうす海洋深層水「ラウシップ」。素材の良さが引き立ちます。冷めてもおいしいからお弁当にもおすすめです。



※コンタミ…調理工程で原料とは異なる物質が混入すること



宅配得票113,178票、うち
10,100票獲得!

CO-OP
あらびきポークウインナー

宅配
1位

黄金そだちのたまごは 生臭さがなく後味あっさり

黄金そだちのたまごは道産米を飼料に使わないたまご比べて、オレイン酸の数値が高いという結果が。独特の臭みが少なく、さっぱりした味わいです。

「だっちゃん」
「たご」
「おこし」
「たご」
「だっちゃん」



黄金そだちのだし巻きたまご

卵4個をボウルに溶き、本みりん小さじ2、塩小さじ1/4を加えだし汁80ccを入れて混ぜます。卵焼き用フライパンに油をひき、よく熱してから弱火にし、卵液を少しずつ流し入れながら巻いて完成。

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



安全、安心、衛生面に こだわって飼育・品質管理

農場HACCP(ハサップ)認証を取得している(株)ホクリヨウの指定農場(北広島市、登別市)で生産。パッキング工場は食品安全マネジメントシステム・FSSC22000認証を受けており、高い意識で安全・安心に取り組んでいます。また、生産履歴が追えるトレーサビリティシステムを導入しています。



1個1個、たまごの殻に賞味期限とトレースコードを印字

黄金そだちシリーズの
黄金そだちシリーズの
第一弾として発売以降、
視強い人気を誇ります

6個入り
146円
(本体価格135円)

10個入り
203円
(本体価格188円)

鶏に与える飼料の10%に 道産米を使用したたまご

飼料米の生産で「食料自給率アップ」、生産者と農産地を支える「休耕田の積極活用」、飼料輸送距離を減らすことによる「CO₂排出削減」。3つの目標を掲げる「黄金そだち」第1号として生まれたのが、この商品です。飼料米は、収穫後に使用する防かび剤などポストハーベストの心配もありません。



この商品の担当は
商品本部 食品部 バイヤー
さわみ ひろゆき
澤見 裕之さん

黄金そだちとは?

米の消費量減少に伴い稲作を休止する田んぼが増えています。コープさっぽろは北海道の田園風景を次世代に残すため、休耕田で生産した道産飼料米を配合するエサで育った酪農・畜産物を「黄金そだち」の統一ブランドで提供しています。

コープさっぽろ
プライベートブランド

PB商品

今月のイチオシ!

道産米で育てた
黄金そだちの
たまご

道産米で育てた
黄金そだち
kogane sodachi



北海道の森づくりを
応援しています

あした
未来の森づくり基金
2019年度
助成先募集!



あした
コープ未来の森づくり基金は、北海道の森づくりや木の活用に取り組む団体の活動を支援しています。北海道の森は宝物。北海道に暮らす私たちの手で、宝物を守り、育て、森を元気にする活動を応援します。

募集内容 〈小額助成〉1団体10万円
北海道内で森づくり活動に取り組む団体を支援します。

〈高額助成〉
1団体1案件30万円以上100万円以下
北海道内で森づくり活動を行う団体の活動案件に対しての費用を支援します。

応募方法 募集要項と申請書はホームページからダウンロードして応募ください。

募集締切 9月30日(日)※当日消印有効



お問合せ

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

全道各地で
開催!

2018年
コープDE
トーク



組合員さんと店長や宅配センター長と一緒に参加する懇談会です。事業や取り組みについてのご意見・ご要望をお聞きし、相互の理解を深める場として、全道各地区で開催します。多くの組合員の皆さまのご参加をお待ちしております。

日時 8月22日(水)～11月13日(火)の
期間順次開催します。

場所 コープさっぽろの店舗・宅配センターなど

参加費 無料

応募方法 店舗ポスター・地区ニュース・ホームページに記載された申込み方法をご確認いただくか、下記お問合せ先へご連絡ください。

※詳しくは、ホームページをご確認ください。



お問合せ

コープさっぽろ組合員活動部
TEL 011-671-5698、FAX 011-671-7575
メール a.takeda@todock.jp
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

北海道の森と
海からの宝物を
未来へつなごう

親子でもりもり
Week開催!



親から子どもへ、伝えたいことはたくさんあるけれど、自分だけでは与えてあげられない体験があります。親子でもりもりWeekとは「木育」「食育」「子育て支援」をテーマにしたイベントです。ぜひ、親子で遊びにきてください!

日時 9月～3月まで全道のドックステーションで開催します。日程は、各ドックステーションにより、異なります。

会場 全道7か所のドックステーション
(手稲・帯広北・中標津・旭川南・南空知・札幌中央・清田)

入場 無料

参加費 イベントにより、異なります。
※予約が必要なイベントがあります。

※詳しくは、ホームページをご確認ください。



お問合せ

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)

ふるさとの味を
動画でおしえて!

受け継ぎたい 北海道の食! 動画コンテスト



あなたの好きな北海道ならではの「ふるさとの味」を教えてください!北海道農政事務所では、「受け継ぎたい北海道の食」をテーマに動画コンテストを実施します。写真や手紙の投稿もお待ちしております。

募集テーマ 「受け継ぎたい北海道の食～そのおいしさ、技、食材の魅力～」取り上げた北海道の郷土料理等を食べてみたい、作ってみたい、教えたい、と感じるような動画を募集します。

応募資格 特になし

※応募者が未成年者の場合は保護者の了承が必要です。

動画の仕様 YouTubeにアップロード可能なファイル形態で3分程度を基本とします。

※過去に撮影・編集されたものでも可。

応募方法 応募用紙とともに、メディアを郵送で応募ください。

応募締切 11月30日(金)必着

詳細はQRコードから、もしくは北海道農政事務所ホームページからご確認ください。



お問合せ
農林水産省 北海道農政事務所
生産経営産業部 事業支援課
TEL 011-330-8810、FAX 011-520-3063
月～金9:00～17:00(祝日は除く)

目指せ! わが家の
ファイナンシャル
プランナー

第2回 FP入門講座



大好評につき第2弾!ファイナンシャルプランナーの資格を持つコープさっぽろのライフプランアドバイザーが、FP科目のなかから実生活に役立つお金の知識をお伝えします。

日時 毎週木曜日(全5回)9:45～11:45

- ①11月 1日 ライフプランニング
- ②11月 8日 社会保険
- ③11月15日 年金
- ④11月22日 生命保険
- ⑤11月29日 税金

会場 かでる2・7(札幌市中央区北2西7)

受講料 5回3,000円。単発受講の場合は1回600円。いずれもテキスト代込み

30名程度(先着順)

定員 住所・氏名・電話番号を明記の上、ハガキまたはメールでお申込みください。

応募方法 〒063-8501

札幌市西区発寒11条5丁目10-1
メール n.nogami@todock.jp

応募締切 10月17日(水)※定員になり次第締切



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

老舗インドレストラン
の味から学ぼう!

カレーとナンを 食べて! ご意見 ほしい会



創業38年の歴史を誇るインド料理店サムラートの味を凝縮したカレーと、シェフが1枚ずつ焼き上げた「焼きたてモチモチ」のナンを試食します。おいしいコンセプトやこだわりを聞き、アンケートにご協力ください。お土産つき講座です。

開催日

- ①9月25日(火) 平岡文化教室 011-885-3481
- ②9月28日(金) ヘルデキッチンスタジオ 0155-66-4073
- ③10月4日(木) ルーシー文化教室 011-851-8760
- ④10月5日(金) 二十四軒店 011-232-3565

時間 ①②④10:30～11:45
③14:00～15:15

受講料 540円

定員 各20名(先着順、定員になり次第締切)

※詳しくはHPをご覧ください。



お問合せ
各教室へ電話・来店にてお申込み・お問合せ
月～土10:00～18:00(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

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



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



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

秩父別町
ベルパークちっぷべつ

国内最大級
屋外遊具施設
オープン!



日本一の規模を誇る幅58m、高さ13mの「キュービックコネクション」を備えた施設ができました。1辺が2mのキューブを組み合わせ、人気のジャングルジムやハンモックなど約20種類の遊具が組み込まれた、6層構造の大型コンビネーション遊具です。周辺には、小さなお子さま向けの遊具や健康遊具があり、子どもからお年寄りまで三代代楽しめます。同エリアには、温泉、道の駅、キャンプ場などが徒歩圏内に集約され、雨の日でもおもしろい遊べる屋内遊戯施設「キッズスクエアちっくる」もあります。ぜひ遊びにでかけませんか?

入場料 無料

住所 雨竜郡秩父別町1264-1

TEL 0164-33-2555

開場時間 4月～ 8月 8:00～18:00

9月～10月 9:00～17:00

休業日 毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日休み)

11月～3月



お問合せ

秩父別町 教育委員会

TEL 0164-33-2555

月～金8:30～17:15(祝日は除く)

明るく楽しく
平成最後の年納め

第2回
「大望年会」
参加者募集中!



お1人でも、お友達同士でも、ご夫婦でも参加できる温泉忘年会です。おいしい料理と楽しい宴会で1年の疲れを癒やしませんか? コープトラベルスタッフが感謝の心でおもてなします1泊2日のツアーです。札幌・函館・旭川地区からバスが発します。

| | |
|-------|---|
| 日程 | 12月9日(日) 出発 1泊2日 |
| 場所 | 祝いの宿 登別グランドホテル (登別市登別温泉町) |
| 参加費 | 2名様1室(大人お1人様) 16,000円 ※函館発着+500円、旭川発着+2,000円 ※3~4名様1室利用:お1人様500円引き ※1名1室利用追加代金:+8,000円 |
| 定員 | 160名 |
| 申込み方法 | お近くのコープトラベルの店舗またはナビダイヤル、またはコープトラベルのwebにてお申込みください。 |
| 申込み締切 | 11月18日(日)まで ※定員になり次第、締切 |



お問合せ

株式会社コープトラベル

☎ 0570-003-050(発信エリアの店舗につながります)

メール csap.coop-tabii@todock.jp

ナビダイヤル受付時間 10:00～18:30

ちよこっつ7月号について

初めて拝見しました。料理が苦手なレポーターが少ないので、レシピがたくさんあり、とても参考になりました。材料が少なく簡単に作れるレシピがあると真似しやすくて助かります。

(札幌市 ゆりえさん)

私は湯船に浸かりながら読むのが大好きです。いろいろな料理のヒントをいただきたいです！写真はガバオライスを意識して作ったドライカレーです。



(札幌市 なえさん)

ちよこっつ7月号について

特集「パブリカ」について

普段からよくアプレさんの野菜を購入しているのですが、興味深く読みました。環境問題や地域雇用の創出に対する山根さんの熱意に大変感動し、今後もアプレさんの野菜を買いたくなくなりました。

(札幌市 あきらさん)

「パブリカ通」になっちゃいますかー！について知らないことや知りたいことが全部わかり、パブリカ通になれそうです！色による栄養価の違いや保存方法など、見やすくてかわいいイラストで楽しく読めました。思わず買って食べた気持ちになりました。

(札幌市 ほわさん)

ご応募ありがとうございます！



〈7月号〉ベストレシピ

結果発表

総数 226件

1位

ガバオライス



P28

2位 カボナータ P16

3位 パブリカしりしり P29

4位 スタミナ中華おこわ P38

5位 ピクルス P18

質問にお答えします！

E.Kさん(小樽市)からの質問
ちよこっつ7月号71ページ「名たていへのみち」で、パブリカをほうちようできてみよう。きりかたによってあじがかわるかためてごらん。どっちがあまいかな?の答えはなんですか?

① たてにきるほうがあまい。



「2018年ラブコープ総選挙」について

投票したので結果が気になっていました。自分が選んだものは、すっかり忘れてしまったのですが、楽しい企画でした。たしかにという商品もあれば、知らなかった商品もあり、購入してみたくまりました。

(苫小牧市 さくらさん)

「子どもレストラン」について

黄身と白身の分け方が絵で表されていて、大人は当たり前でも子どもはわからないので、とてもわかりやすいです。また、ひらがなで表記されていて、子どものやる気につながると思います。「夏休みいろいろなアイスを作ってみたいね」と子どもと話しています。

(石狩市 はるたまさん)

コープさっぽろに届いた声

子どもがトドックの大ファンで、先日「トドックのトドックと写真を撮りたい！」と言いつけました。柴田さんは大変忙しい中、嫌な顔ひとつせず「日が反射したらうまく撮れないね」とトドックの位置まで変えてくれました。

組合員さんから

担当者から

日頃から奥さま、お子さまとよくお話しさせていただきます。大変嬉しかったです。このようなお願いがされる担当も目指し、喜んでもらえるよう頑張っています。



中標津センター
(中標津町) 柴田さん

福祉のお仕事専門の無料職業紹介所です

北海道福祉人材センター



人材センターとは!?

◆就職相談

福祉の職場・職種・資格など、福祉の仕事に関する相談を受けております。直接来所（予約不要）またはお電話でお気軽にご相談ください。

◆求人情報の提供

求人情報の閲覧は、福祉人材センターの窓口とインターネットのホームページ「福祉のお仕事」で見ることができます。

◆その他

福祉の職場を体験できる「職場体験事業」や、福祉の職場で生かせる知識や情報を提供する「ステップアップ講習会」、「離職した介護福祉士等の再就職準備金貸付事業」等、福祉の“お仕事探し”から“就職”までのお手伝いをしています。



平成30年度第2回

福祉職場説明会

10月4日(木) 10:30~16:00
(受付時間15:30まで)

会場 **ロイトン札幌** 3F
ロイトンホール
(札幌市中央区北1条西11丁目)

◆◆◆ 説明会内容 ◆◆◆

- ・求職者向けセミナー
就職活動に役立つ
「面接力アップ」セミナー
(11:30~12:30 / 13:30~14:30)
- ・職場個別面談
- ・福祉の仕事相談 ほか

『福祉職場説明会』 とは?

北海道、北海道社会福祉協議会北海道福祉人材センター主催の福祉事業所を対象とした合同説明会です。福祉業界で働きたい方に向けて福祉関係の施設・事業所が参加し、説明を行います。

道内
125法人
参加予定

予約不要

入退場自由

参加無料

履歴書不要

詳しくはホームページをご覧ください

お問
合せ

北海道社会福祉協議会 北海道福祉人材センター TEL.011-272-6662

〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目1番地 かでる2.7 3階 <http://hfjc.jp/>

利用時間 平日(月~金) 午前9時~午後5時(受付は午後4時30分まで)



北海道

そろそろ ストーブ!! 正しく使って くらし安心。



本格シーズン前に
必ずチェック!

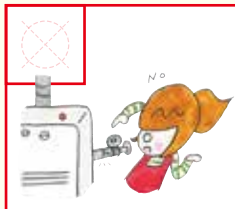

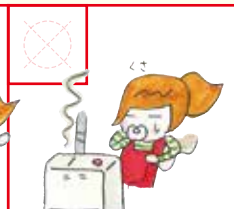

暖房機や給湯機にも
寿命があります。

日中の暑さもひと段落し、朝晩はめっきり過ごしやすくなったこの季節。そろそろストーブの準備を考えているご家庭も多いのではないだろうか。石油暖房機を安全に使うためには使い始めがカンジンです。安全に正しく使うポイントをまとめましたので、シーズン前にぜひチェックしてください(左ページ)。

そして!忘れてはならないのが、FF式石油温風暖房機や石油給湯機、石油ふろがまには『寿命』があるということ。FF式石油温風暖房機は8年、石油給湯機は10年、石油ふろがまは8年(製品により10年の場合もありま)す)を目安に点検・修理・取替えを。購入の際には所有者登録を必ず行い、「法定点検」が受けられるようになっています。

これらは経年劣化のサインです!

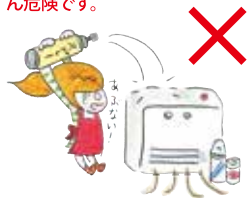
一つでも「×」があれば点検・修理・取替えを

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
|  <p>配管カバーに 亀裂がある</p> |  <p>頻繁にエラーが出る</p> |  <p>煙突(排気筒)が抜け たり汚れたりしている</p> |  <p>変なにおいがする</p> |  <p>変な音ができる</p> |  <p>ちゃんと 火がつかない</p> |
|--|--|--|--|--|--|

石油暖房機を安全に正しく使う8つのポイント

4 スプレー缶には 注意しましょう

ストーブの熱で缶の圧力が上がり、
爆発するおそれがあるのでたいへ
ん危険です。



3 燃えやすいもの そばで使用しない ようにしましょう

カーテンや布団などの燃えやすいも
ののそばでの使用は控えましょう。
ストーブの近くにマッチやライター
を置くのも危険です。



2 衣類などの乾燥は やめましょう

ストーブの上に衣類などを干して乾
燥させないでください。万が一衣類
が落ちた場合に火災の原因になる
おそれがあります。



1 給油の際はまず消火! 給油後はタンクの灯油 漏れを確認しましょう

ストーブの火が完全に消えたこと
を確認してから給油をしてください。
給油後、カートリッジタンクの口金は
確実に締めましょう。



8 不良灯油は使用 しないでください

昨シーズンから持ち越した灯油や
日光の当たる場所で長期保管した
灯油は変質しているおそれがあるの
で使用しないでください。



7 定期的に点検を しましょう

長期間使用している暖房機器は
点検をしてください。給排気筒トッ
プのまわりが雪などでふさがれてい
る場合は取り除いてください。



6 1時間に1~2回 換気をしましょう

換気時間は1回あたり1~2分が目
安です。換気が不十分ですと一酸化
炭素などが発生して中毒になるお
それがあります。



5 農機具等のガソリン・ 混合油を使用しないで ください

火災の原因になりますので、ガソ
リン・混合油は絶対に使用しないで
ください。



「安心なくらし」のご提案

コープさっぽろはアフラックの
募集代理店です



ちゃんと応える 医療保険

EVER

ご契約年齢 **0歳**～満**85歳**

(ちゃんと応える医療保険EVER 基本プラン)

入院給付金日額5,000円／通院給付金日額3,000円(保険期間:終身(総合先進医療特約は10年更新))

| | | | | | |
|-------------|---|--------------|------------------|---------------|--------------|
| 入院 | 5日未満の場合 一律5日分 | 2.5万円 | 5日以上の場合 1日につき | 5,000円 | |
| 手術 | 手術(重大手術を除く) 1回につき | 入院中の 手術 | 5万円 | 外来による 手術 | 2.5万円 |
| | 重大手術 1回につき がん(悪性新生物)に対する開頭・開胸・開腹手術や心臓への開胸術など | | | 20万円 | |
| 放射線 | 入院しなくても 1回につき | 5万円 | | | |
| 先進医療 | 1回につき先進医療にかかる技術料のうち 自己負担した金額と同額 | | | | |
| 通院 | 入院前(60日)も退院後(120日)の間で 最高30日まで(往診も含む) 1日につき | | | 3,000円 | |

終身

10年
満期

終身

「**通院の保障**」をしっかり備えたい!

そんなあなたに…

入院や通院をしっかり保障、
保険料とのバランスも考えた基本プラン。



ちゃんと応える医療保険EVER 月払保険料例
基本プラン 入院給付金日額5,000円／通院給付金日額3,000円

三大疾病保険料払込免除特約なし(保険料払込期間:終身(総合先進医療特約は10年更新))
集団取扱 入院給付金支払限度:60日型 定額タイプ
<総合先進医療特約>の更新後の保険料は更新時の年齢・保険料率によって決まります。

| 契約日の満年齢 | 30歳 | 40歳 | 50歳 |
|---------|--------|--------|--------|
| 男性 | 1,774円 | 2,304円 | 3,440円 |
| 女性 | 1,778円 | 2,095円 | 3,053円 |

(2018年7月現在)

●保障の対象となる先進医療は、厚生労働大臣が認める医療技術で、医療技術ごとに適応症(対象となる疾患・症状等)および実施する医療機関が限定されています。また、厚生労働大臣が認める医療技術・適応症・実施する医療機関は随時見直されます。●アフラックの「がん保険」「医療保険」に付加する先進医療の特約は、被保険者お1人につき通算して1特約のみご契約いただけます。●特約中途加のお取扱いはありません。●掲載の契約年齢以外の保険料については募集代理店へお問い合わせください。●詳しくは「契約概要」等をご覧ください。

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時～18時)



0120-37-2523

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

AF030-2018-5079 7月23日(190723)

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

コーすけと一緒に働いてね!



食べる・たいせつフェスティバル 共済推進室企画



共済スタッフになって、共済おすすめのお仕事をしよう!

全道各地で開催される「食べる・たいせつフェスティバル」。共済ブースでは、子どもたちにお仕事体験をしてもらいます。共済スタッフと同じエプロンとネームをつけて、大人にはパンフレットやポケットティッシュ、子どもにはコーすけのお面を配るお仕事です。体験後は名前入りの「共済スタッフ認定証」を差し上げますよ。皆さん、ぜひ共済ブースへお越しくださいね!



入場無料!

体験時間は
30分程度です

日程 いずれも
10:00~15:00

当日は直接、共済推進室ブース
までお越しください。

釧路 9月22日(土)

釧路市観光国際交流センター
(釧路市幸町3丁目3)

室蘭 9月22日(土)

日本工学院北海道専門学校
(登別市札内町184-3)

旭川 9月29日(土)

道北アークス大雪アリーナ
(旭川市神楽4条7丁目1-52)

北見 9月29日(土)

サンドーム北見・
サンライフ北見
(北見市東三輪5丁目1)

帯広 10月7日(日)

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)

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)

苫小牧駒澤大学
(苫小牧市錦岡521-293)

※幼稚園から小学生の、親と離れて参加できるお子さんが対象です。

●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。

契約受困団体: **日本コープ共済生活協同組合連合会**

コーすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

コーすけ で検索!

今日の
作り手

すみだ ふみお

住田 文生さん〈札幌市〉



札幌市生まれ、武蔵野美術大学工芸工業デザイン学科クラフトデザイン専攻（陶磁コース）卒業後、多摩美術大学陶芸研究生、滋賀県立陶芸の森研修作家修了。（財）草月会陶芸教室助手勤務のち、2003年に埼玉から札幌へ工房を移転。

お問
合せ

〈HP〉

<http://sumida-fumio.sakura.ne.jp/>

〈インスタグラム〉

<https://www.instagram.com/sumidafumio/>

土の表現の面白さから
うつつわ作りを通して
使ってもらおう喜びへ

赤土を成形し、白化粧土を掛けて焼き上げた粉引の技法。繊細なひび模様には、住田さんの表現者としてのルーツとこだわりが詰まっています。大学時代から土をメイン素材に、斬新な発想でオブジェなどを制作してきた住田さん。当時から「一人の手の及ばない土なら

地元の作り手を訪ねて

北海道の うつつわ時間



制作当初から定番となっている粉引シリーズ（中左・耳付鉢3,996円）と、近年力を入れて制作している鉄釉のうつつわ（中右・マグ4,320円）



大学の卒業制作で作った磁器の酒器は、今でも大切にしている思い出の作品

ギターで息抜きよ!

ひょんなことで学生時代の同級生から譲り受け、20年来愛用しているギター。仕事の合間に演奏するのが住田さんのリラックスタイム



手触りと強度の面から、うつわの裏にも手を抜かず、焼く際に小さな粘土玉を置き、窯から出した後に一つ一つ削るという手間暇をかけています



ご自宅の一角に設けている作品棚。まるで小さなギャラリーのよう!



右から粉引、鉛釉(あめゆう)、鉄釉(てつゆう)の作品。「釉薬の仕上げによって触り心地などが異なり、その違いも制作の楽しさの一つですね」

作り手の食卓



奥様に好評という「住田流ひき肉たっぷりミートソース」を粉引のリム鉢に盛って。缶のトマトの酸味を和らげるために砂糖を少量加えるのがポイントだそう。

information

住田さんの作品は「札幌芸術の森」の工芸館内にある常設展示ベストポケットにて、展示・販売。また、HPのネットショップからも購入可能。

「自由」に表現してきた時代を経て思うのは、肩肘を張らず自然とそこにある、みたいなものの方が居心地良く感じるということ。特にうつわに関しては、使ってもらえることが一番嬉しく作り手の原動力になると実感しています」。

粉引のひびは化粧土が薄いと出にくく、厚すぎると使ううちに表面がはがれやすいという繊細さを持ち、そのバランスは経験と技術によって成立する絶妙なライン。

「日常のうつわは造形作品ではないので使いやすさも強度も必要。使っていたく方のことを一番に考えて、土の良さ、陶の魅力を追いつけていけたらと思います」。

Mr. Eric & Poka's

こども
レストラン

KODOMO
RESTAURANT

休日のおひるごはんにぴったり!
お子さん1人で、親子でいっしょに
つくれる簡単レシピ

MENU

魚料理の定番!

さけのムニエル

ざいりょう・4人分

- なまさけ……………4切れ
- しお……………小さじ2/3
- こしょう……………てきりょう
- はくりきこ……………大さじ2
- あぶら……………大さじ2
- バター(やく)……………10g
- バター(ソース)……………30g
- レモン……………1/4切れ
- パセリみじん切り……………小さじ1



7 さけのまわりが白っぽく色がかわってきたら、ひっくりかえす。



4 よぶんなはくりきこを手ではたいておとす。

ムラなくきれいにやくために、はくりきこをつけたらすぐにやく!



1 さけのりょうめにしお、こしょうをふって、5分ほどおく。



8 バター(やく)をくわえ、スプーンであぶらをすくい、さけにかけながらやく。



5 フライパンにあぶらを入れ、さけのかわを下にしてならべる。



2 さけから出た水分をキッチンペーパーでふきとる。

魚のくさみをふきとります。



6 弱火で、じっくりとやく。

さけにはさわらない! みがくずれてしまいます。



3 はくりきこをりょうめにまぶす。



バターはこげやすいのであとから入れます。

バターのおかひもしっかりとこりますね!



レモンバターソースを
かけてさっぱり♪



11 中火にかけ、バターがとけてブクブクとあわだってきたら、レモンをしぼってかわえる。



9 2分ほどやいたら、さけをとります。



12 パセリをくわえ、まぜてかんせい。



10 キッチンペーパーでフライパンのあぶらをふきとり、バター(ソース)を入れる。

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 ★魚料理に挑戦! さけのムニエル
★クラムチャウダー ★オープンサンド

てんさい糖の
お土産付き

とき 9月22日(土)10:30~13:00

ところ ソシアクッキングスタジオ (札幌市南区川治5条2丁目)
コープソシア店1階

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 でんわ 011-671-9300 (株)のこたべ 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)お子さまの年齢、住所、当日連絡の取れる電話番号を明記ください。

ひっくりかえすまでは、なるべくさわらないのがきれいに作るコツ!じんわり、じっくり水分をとばしながらカリッとやくといいですよ。



こどもレストラン支配人
のこたべ・栄義士
エリック能戸

⑥くりかえす



まほうのベッド のまじき

きらびおくれぬ
ふじきうた。
ミニアマのなかの
ドロドロのゼリー
わし、きびうー…
なければ
いらぬ。

ゼリーのなかに
ちいさなタネ、
みつけ！

① たべられる

② ゼリーだけ
すらとって、
タネがのこる

おしましょ。
ゼリーのひみつ。
ゼリーはタネを
ねむらせる まほうの
ゼリーに つつまれて
タネは ねむって めを
どうぶつに たべられ
ゼリーが きえて
だいちに おちて めを

せつめいしよう① トマトやミニトマトのゼリーには発芽（はつが＝めがでること）をおさえる成分（せいぶん）がふくまれています。

あまい たんていへのみち

あまいやつはだれだ?

参考 / 尾嶋好美著「家族で楽しむおもしろ科学実験」

① みずのなかに入たを
とったミニトマトを
入れぬ。

② スプーンですくし
こぼれぬをすくぬ。

③ ミニトマトが
うらまいたら
とります。

④ もつとと
うをいれて
うらまいたら
とります。

⑤ せいの味を
すくぬを
とります。

あ、い、う、をたべくらべてみよう。
どれがいちばんあまいかな?

© 尾嶋好美著「家族で楽しむおもしろ科学実験」
発行元：ポプラ社「あまのこ」編集部



せつめいしよう②

ゼリーには、おいしさのもと「グルタミン酸(さん)」がそれ
いがいのぶぶんの2倍(ばい)くらいあるそうです。

③
④
⑤

⑤
そだつ

④
めがてい

カッ

プッ

ジャンク

ジャンク

ジャンク



乾燥ごぼうと
焼き鳥缶で！
炊き込みごはん



①フライパンに無洗米300g
と水450mlを入れ、30分
ほど浸水させ、「CO・OP
乾燥ごぼう」1袋と焼き鳥
缶1缶、しょうゆ大さじ1を
入れる。



② 強火で加熱
し、沸騰した
ら弱火にして
4分加熱。

③ 火を止めて7分蒸らし、
しゃもじで混ぜて完成!

コープの乾燥野菜で 野菜不足を補う 防災食!

包丁を使わず、
カセットコンロとフライパンで
作れるので災害時におすすめです!



研究生
石井 僚一さん

ecoポイント

日持ちするので、乾燥野菜を防災食として
備蓄しておくとう便利です!

簡単野菜がゆ

温めたレトルトの白が
ゆに「CO・OP九州産
3種の乾燥野菜ミック
ス」を5g入れるだけ!



おうちで
カンタンエコ!

西銘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、
災害時に役立つ食の豆知識を教えてください!

常備しておくとし、
災害時に不足しがちな野菜を
手軽にプラスできます!



修士1年生
八田 早那子さん



今月のプレゼント

A

どさんこ
農産センターより
「野菜・新米セット」

※写真はイメージです



5名様

B

33ページ
「揚げ出し豆腐と
揚げトマト」で
使用する器



1名様

C

34ページ
「ミニトマトの煮浸し」で使用する器



1名様

D

42ページ
サントリーより
「角ハイボール缶」
6缶パック



4名様

おしえてください

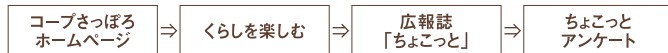
- Q1 面白かった記事はどれですか？
その理由も教えてください
※タイトル名をお書きください
- Q2 おすすめの「納豆」のレシピを教えてください
- Q3 「納豆」のココが知りたいという
素朴な疑問を教えてください
- Q4 今月号のベストレシピを教えてください
- Q5 今後取り上げてほしい食材を教えてください
- Q6 ご意見・ご感想やあなたの家の子どもが作る
「弁当の日」エピソードをお聞かせください
イラスト・写真もお待ちしています
- Q7 「江別市」と聞いてイメージする食べ物^{食べっ}を教えてください

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：9月20日(木) 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9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
42レシピ!!

ミニトマト

| | |
|------------------------|----|
| ミニトマトと桃の冷製パスタ | 16 |
| ミニトマトといわしロールのオープン焼き | 18 |
| ミニトマトとモッツアレラチーズのブルスケッタ | 19 |
| ミニトマトのキッシュ | 24 |
| ミニトマトの冷製パスタ | 26 |
| 鯖缶とミニトマトの和風パスタ | 27 |
| 自家製セミドライトマト | 28 |
| セミドライトマトで洋風たきこみごはん | 29 |
| セミドライトマトのスープ | 29 |
| セミドライトマトのオリーブオイル漬け | 30 |
| スペイン風オムレツ | 30 |
| トマトとチキンのソテー | 31 |
| トマトとチーズのトースト | 31 |
| ミニトマトとチーズのマフィン | 32 |
| 魚介とミニトマトのアヒージョ | 33 |
| 揚げ出し豆腐と揚げトマト | 33 |
| さんまとミニトマトのオリーブオイル焼き | 34 |
| ミニトマトの煮浸し | 34 |
| ミニトマトのみそ汁 | 35 |

| | |
|---------------|-----|
| カラフルトマトのコンポート | 35 |
| 千切りキャベツのスープ野菜 | 40 |
| きのこたっぷり炒め | 45 |
| ミニトマトのクロスティーニ | 裏表紙 |

マフィン

| | |
|-----------------|----|
| ツナマヨのマフィンピザトースト | 40 |
|-----------------|----|

なべ

| | |
|-------------|----|
| 極上! 鶏だし水炊き鍋 | 41 |
| 豚バラと大根の重ね鍋 | 41 |

さかな

| | |
|-----------|----|
| さんまの梅しそ揚げ | 42 |
| さけのムニエル | 68 |

コロッケ

| | |
|-----------|----|
| コロッケスパ | 47 |
| コロッケピザ | 47 |
| チーズ入りコロッケ | 48 |

ごはん

| | |
|---------------------|----|
| お鍋ひとつでさんまごはん | 43 |
| マグロとアボカドの香る二色丼 | 44 |
| 乾燥ごぼうと焼き鳥缶で!炊き込みごはん | 72 |
| 簡単野菜がゆ | 72 |

サラダ

| | |
|-----------------|----|
| 香り野菜とチーズのトマトサラダ | 44 |
|-----------------|----|

めん

| | |
|--------------|----|
| きのこたっぷり和風パスタ | 45 |
|--------------|----|

たまご

| | |
|---------------------|----|
| 1人分でもできる! マグカップ茶碗蒸し | 43 |
| 黄金そだちのだし巻きたまご | 56 |

おやつ

| | |
|------------------------|----|
| 3色おはぎ | 36 |
| 新鮮卵でつくる カタラーナ | 38 |
| ラム香る かぼちゃとキャラメルナッツのケーキ | 39 |

第78号
2018年9月1日発行(毎月1日発行)
発行元/コープさっぽろ広報採用部
ちょこっと編集部
札幌市西区登美11条5丁目10-1
TEL 011-671-5770

企画制作/(株)のこたべ

印刷/(株)須田製版

発行人/大見英明(コープさっぽろ)

編集人/平島美紀江(株)のこたべ

アートディレクション/佐孝優

デザイン/岡崎一恵(株)のこたべ、(株)アウラ
こくれけいすけ

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

校閲/松澤聖子

- 本紙記事・写真の無断転載、複写、加工、使用を禁じます。
- QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

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

- 宅配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9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 |
|---------------------------|--|----------------------|----|---------------------------------|----|---|
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 <small>防災の日 キウイの日</small> |
| 2 <small>牛乳の日</small> | 3 <small>ガミの日</small> | 4 <small>車の日</small> | 5 | 6 <small>黒酢・黒豆 黒豚の日</small> | 7 | 8 |
| 宅配保存版 日用品カタログ「暮らしのトドック」配布 | | | | | | |
| 9 <small>手巻寿司の日</small> | 10 <small>牛タンの日</small> | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 <small>ひじきの日</small> |
| 宅配保存版 業務用カタログ「La Cook」配布 | | | | | | |
| 16 | 17 <small>敬老の日 ※シニアコープ デーらくちん当 日便は実施い たしません。</small> | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 <small>※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。</small> |
| 宅配保存版 日用品カタログ「かいてきトドック」配布 | | | | | | |
| 23 <small>秋分の日</small> | 24 <small>振替休日</small> | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 <small>ふぐの日</small> |



ちょこっとカードに
1万円チャージごとにコープ商品プレゼント



ポイント10倍サービスデー



ちょこっとカード5%OFF



ちびっこコープデー



シニアコープデー



らくちん当日便サービスデー

(上記対象者 5%OFF・らくちん当日便サービス)

(60歳以上の方、からだの自由な方、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

ミニマトの クロスティーニ



ミニマトは
へタが付いたまま。
こうすれば皮が弾けても
中身が離れません



① 材料をフライパンに
入れてから点火!



② 玉ねぎを入れることで
温度が下がりに
にんにくが焦げるのを防ぎます



●作り方

- ① みじん切りにしたにんにく、鷹の爪、オリーブオイルをフライパンに入れて弱火にかける。
- ② にんにくの香りが出てきたら、みじん切りにした玉ねぎを加えて炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ってきたら、ミニマトを入れ、皮が弾ける程度に炒めてツナを加える。
- ④ 全体を混ぜ、しょうゆを入れて火を止める。
- ⑤ お好みでバゲットにのせる。

●材料(3~4人分)

- ミニマト……………20個程度
- ツナ缶……………1缶
- 玉ねぎ……………1/2個
- にんにく……………1片
- 鷹の爪……………1本
- オリーブオイル……大さじ2
- しょうゆ……………小さじ1
- バゲット……………適宜



今日は
「ミニマト」
だよ



加熱することで増す
ミニマトの甘みと
ツナのうま味が
バランスのとれた
黒ラベルで一体に!



青ちゃん食堂店主 青山 則靖

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



大人の★生
サッポロ生ビール
黒ラベル

飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。

www.sapporobeer.jp

サッポロビール株式会社