

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

10月号
2018 [vol.79]

ホツキ。

つなぐ
COOP
SAPPORO

10月16日数量限定発売

特別な
クラシック。

これが、北海道のビール。
サッポロクラシック
富良野 VINTAGE



今年も
富良野から、

※富良野産ホップ使用

STOP! 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、ホッキの話。

じゃがいも、小麦、そば、かぼちゃ。

サケ、タラ、ホタテ、ウニ、昆布。

北海道には、生産量日本一の食材が数多くあります。

市町村単位でも

北見の玉ねぎ、芽室のスイートコーン

枝幸の毛ガニ、根室のサンマ

羽幌の甘エビ、厚真のハスカップなど

数え上げればキリがないほどです。

北海道は自然に恵まれているから――

たしかに、そうかもしれません。

けれども、自然災害や地球環境の変化

食をめぐる世界情勢、国際的な価格変動

さらには後継者不足といった足元の問題もあり

「資源が豊か」というただそれだけで

日本一の産地であり続けられるほど

ものごととはシンプルではありません。

一つひとつの「日本一」の裏側には

生産や流通に携わる関係者の努力と

一人ひとりの強い思いがあります。

日本一には、それなりの理由がある。

ホッキのまち苫小牧にも

17年連続日本一を支える理由がありました。



ほっと一息つきたい時に

ホット甘酒 赤梅酒

【材料(1人分)】

赤梅酒：甘酒 = 1：2強

【作り方】

①お好みの温度に温めた甘酒に、赤梅酒を加え混ぜ合わせる。

※電子レンジで温める場合はマグカップ1杯分につき、600Wで1分を目安にしてください。



5種のポリフェノール入り
赤梅酒

1本あたりポリフェノール350mg入り。心地よい渋みがきいた、甘酸っぱいあざやかな赤色の梅酒です。

※5種のポリフェノール入り赤梅酒は

11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。

赤梅酒と甘酒は
意外に相性バツグン。
とろりとしたやさしい甘さが
やみつきになる、
冬にうれしい
ホットカクテルです。



料理研究家 ヤミー

世界中の料理を3ステップの簡単レシピでお届けする料理研究家。手に入れやすい食材で作るバリエーション豊かな料理が人気。サッポロビールレシピサイトを担当し、雑誌・テレビ等で活躍する他、著書多数。



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



目次

- 03 ちょこっと大事な、ホッキの話。
- 06 苫小牧のホッキ
- 16 ホッキ大変身!
- 20 「ホッキ通」になっちゃいますか!
- 24 北海道の魚のパック図鑑
- 26 男子大学生、料理を習う!
- 30 あ、今日これ作っちゃお!
- 34 わが家のいちおしレシピ!

- 52 ひろがれ! 弁当の日
- 56 コープさっぽろPB商品 今月のイチオシ!
- 57 コープさっぽろ秋のお酒情報
- 58 インフォメーション
- 61 みなさんの声
- 62 コープさっぽろ組合員さん×トドック電力
- 68 eco技クッキング
- 70 高校生を応援! NEXT Cho-co-tto
- 72 こどもレストラン
- 74 しんまいたんてい ふしぎっち
- 76 北海道のうつわ時間
- 79 アンケート
- 80 ごはんとおかずインデックス
- 81 10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



ホッキ

生産者

取材・編集／長谷川圭介
撮影／細野美智恵
デザイン／佐孝優

苫小牧のホッキ



夏ホッキ部会を束ねる堀川隆志部会長。父の背中を追い、この道へ。37年のベテラン漁師

ホッキの産地と聞いて真っ先に思い浮かぶまちといえば苫小牧でしょう。17年連続で市町村別のホッキ水揚げ量日本（2016年）となり、今なお記録を更新中。年間700トン、多い年には800トン余りを漁獲し、2位以下を大きく引き離しています。

ホッキは水深20mよりも浅瀬、特に水深3〜10mあたりの砂地に多く生息する二枚貝です。苫小牧の海岸線は太平洋に面して長く緩やかな弧を描き、おまけにやわらかな砂地であるため、ホッキにとって格好のすみかとなっています。すみやすいということ

は、海の生きものにとって生育に適した環境であるということ。苫小牧産のホッキは黒々と輝く重厚な殻と、大ぶりで厚い身が特長で、市場でも高値で取り引きされます。豊富な水揚げ量を維持する要因は、恵まれた環境のせいばかりではありません。「うちが日本一の産地であり続けられるのは、どこよりも厳しい資源管理のおかげ」と、夏ホッキ部会の堀川隆志ほりがわ たかし部会長は言葉に力を込めます。海の底に隠れたホッキをどのように資源管理するのでしょうか。今回特別に堀川さんの船に同乗させていただきました。





黒光りする殻が苫小牧産ホッキの魅力。殻長(殻の横幅)9cmに育つまでに5~6年かかる



ホッキ漁は深夜から明け方に行われる。午前5時、朝もやの向こうから第十八海進丸が帰ってきた

海と貝を傷つけない 環境にやさしい漁法

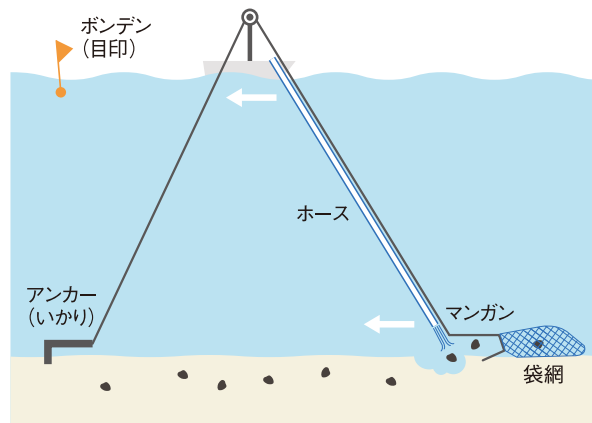
苫小牧のホツキ漁は「噴流式桁曳ふんりゅうしきげたいびき網あみ」で行われます。マンガンと呼ばれる大型の熊手のような漁具にホースを付け、水圧で海底を掘り起こしながら砂に潜るホツキをかき集めて袋ふくろ網あみに取り込みます。船のエンジンを使わず、ワイヤーを巻き取る力でゆっくりとマンガンを引く（下図参照）ので、貝以外の生物が網に交じることとはほとんどありません。マンガンの爪で海底を畑のように耕し、次の世代の稚貝が定着しやすいような環境を整えながらホツキを捕るといって二石二鳥の漁法です。

船の上に引き揚げた袋網には大小さまざまなホツキがずっしりと詰まっています。この中から殻長9cm以上のホツキを選び分け、小さな貝は海に戻します。漁獲した貝はさらに3つの大きさに分けられ、市場で取り引きされます。「一番大きな「大」ともなると殻長は15cmほどもあります。大きなホツキだけを捕るのは単価が高いからという理由もありますが、若い貝を残し、将来にわたって資源量を確保するためでもあります。

苫小牧漁協では年2回の資源量



マンガンと呼ばれる漁具。中央に取り付けられたホースの先端から海水を噴射して海底の砂を掘り起こし、ホツキをかき出して袋網に送る



噴流式桁曳網漁のイメージ図。最初にアンカーをかませて、200m近く船を走らせてからマンガンを海底におろし、ワイヤーを巻き取りながらマンガンを引く



ホッキの詰まった袋網を引き揚げるのは、堀川さんとともに船に乗る亀谷きよみさん

調査をもとに漁獲量の上限を定め、資源の安定に努めています。漁期は産卵期（5～6月）を除く10カ月間ですが、漁期を夏（7～11月）と冬（12～4月）に分けて漁場を振り分けることで1年のうち7カ月漁場を休ませます。「漁獲量、捕る貝の大きさ、操業人数、隻数、漁具・漁法、ポンプの水圧まで細かく取り決め、毎年見直しをしながら規約にまとめて漁業者全員がこれを順守します」と苫小牧漁業協同組合総務部の赤澤一貴^{あかざわ かずき}さんは言います。「苫小牧の漁師にとって、ホッキは誇りだかな」。



水揚げしたばかりのホッキを船上で選別。殻長9cmに満たない若いホッキは、その場ですぐに海へ戻される。資源を枯渇させないためだ



乱獲による資源枯渇の 反省から管理型漁業に

組
同
協
業
漁
小
牧
の
赤
澤
一
貴
さ
ん
。取
材
対
応
か
ら
漁
業
権
管
理
の
仕
事
ま
で
幅
広
く
こ
な
す

苫小牧のホッキ漁は明治時代初期、八戸地方からの入植者により始められました。当初はヤスという大きなフォークのような漁具で貝を刺して捕っていたようです。なお明治22（1889）年に記された「北海道漁業志稿」には「熊手の如きものを以て漁す」とあり、この頃既に現在のマンガンに近い漁具を使用していたことが分かります。その後は需要の高まりにより安定した水揚げが続きま

すが、第二次世界大戦後、食糧不足や主流だったイワシ漁の衰退を受けてホッキの乱獲が行われるようになり、昭和28（1953）年にはついに資源が枯渇状態に陥ってしまいます。

これを機に資源管理の必要性が叫ばれ、昭和30年代にはホッキ漁の禁止区域・禁漁期間の設定、若いホッキ（殻長9cm未満）の保護、種苗の移植が開始されました。また昭和40年代には資源量調査にもとづく漁獲量



殻を開くと、ぶっくりとした肉厚な身が現れた

制限を管内の漁協に先駆けて行うなど、資源維持に努めます。こうした努力が実を結び、平成元（1989）年に657トンを漁獲して水揚げ日本一を達成しました。

自然相手の一次産業ではありませんが、その秩序を乱してしまつては「自然頼み」とはいきません。赤澤さんは言います。「ホッキの発生を人為的にコントロールするのは困難です。でも、それをいかに活用させていただくかという面では人為的にできる部分があります。漁場の環境改善もそうですし、資源の増えすぎを防ぐ過密対策もその二つでしょう。人の手でできることはうまく手をかけながら、将来にわたつて安定的に資源を確保することが、漁業者のくらしの安心につながります」。



堀川さん(右から3人目)をはじめ夏ホッキ部会のみなさん。夏は48人、冬は51人がホッキ漁に従事する

苫小牧漁協には123名の漁業者が加入していますが、そのうちの8割がホッキ漁に従事しています。「5カ月間ホッキ漁で安定的な収入を確保し、残り7カ月間はアキサケの定置網漁やカレイの刺し網漁でプラスαの稼ぎを生み出す。収入の見込みが立つので後継者も育ちます。苫小牧が担い手に恵まれているのはホッキ漁というベースがあるからでしょう」と赤澤さん。「漁師は一人ひとりが経営者だけだな。ホッキみたいにみんなで船を出すときは助け合う。刺し網になればお互いがライバルになって競争する。そういう間柄だ」と堀川さんは笑います。連携と競争の仕組みがしっかりとできている。持続可能な漁業のあり方のヒントがここにありそうです。



苫小牧のホッキを もっと知ってもらうため

「マルトマ食堂」名物ホッキカレー。肉類を一切使わない、野菜の甘みが生きたカレー

平成14(2002)年、苫小牧市はホッキを「市の貝」に認定、さらに平成19(2007)年には「苫小牧産ほっき貝」が地域商標団体登録の認定を受けます。漁師たちの誇りであったホッキは、名実ともに市民が誇る地域ブランドとなりました。ですが、「全国的な知名度はまだまだ」と赤澤さんは嘆きます。「首都圏のイベントで試食してもらったと、外国産との違いに多くの人が目を丸くします。それだけ苫

小牧産ホッキの魅力が十分に伝わっていないということ。逆に地元では値段が高いという敬遠されます。価格の背景にある資源管理の取り組みなど、もっとみなさんに知っていただく必要があると痛感しています。「このため漁協では道内外でのPR事業に力を入れています。最大のイベントは市との連携で秋に開催する「ホッキまつり」です(今年は10月21日開催)。毎年3万人を集客するこのイベントで

※苫小牧のホッキは苫小牧地区の店舗(一部を除く)でお取り扱いいたします。

ホッキ × 生産者



サクツとした衣の中からジューシーなホッキのうま味があふれ出す「ホッキカツ」



ホッキピザやホッキ豆腐、ホッキのアイスクリームなど、ユニークなホッキメニューも



シコシコとした歯ざわりと磯の香りがクセになるおいしい!生ホッキを使う「ホッキ丼」



今や全国から観光客が押し寄せる人気店となった「マルトマ食堂」二代目の三浦未さん

は漁協女性部がホッキごはんや浜鍋などの家庭料理をふるまいます。

食材としてのホッキの魅力を「独特な甘みと、どんな料理にもマッチする懐の深さ」と語るのは人気店「マルトマ食堂」の店長・三浦未さん。『苦小牧』の家庭ではよくホッキをカレーに入れたり、フライにします。おいしく食べる

基本は熱を通しすぎないことです。うちの場合、ホッキカレーならホッキを長時間煮込むのではなく、できあがる直前に入れます。それだけでダシは十分に出るし、ホッキの持ち味であるプリプリの食感も楽しむことができますよ」。新鮮なホッキが手に入ったら、ぜひ一度お試しください。



ホッキのスマーク

■ 調理時間 約20分

[材料(1人分)]

ホッキ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
桜の燻製ウッド※1・・・・・・・・・・3cm角1個

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

[作り方]

①ホッキを殻から外し、下処理をする。
(P25参照)



②ステンレスのボウルを2つ用意し、1つに火をつけた桜の燻製ウッドをのせる※2。



③②のボウルに網をのせ、ホッキをのせる。



④もうひとつのボウルをかぶせ、4～5分燻す。



⑤燻したホッキをバーナーや直火で軽く炙る。

※1 直接火をつけてつかうタイプの燻煙材。
※2 アルミホイルの上に火をつけたウッドをのせるとボウルの焦げ付きを防げます。

ホツキ

吉江シエフ

編集 能戸英里
撮影 石田理恵
デザイン 佐孝優

これぞシエフの技

ホツキ 大変身!

シエフの技でホツキをあつと驚く料理に変身。
ホツキが食卓の主役になる3品をご紹介します!

今月のシエフ

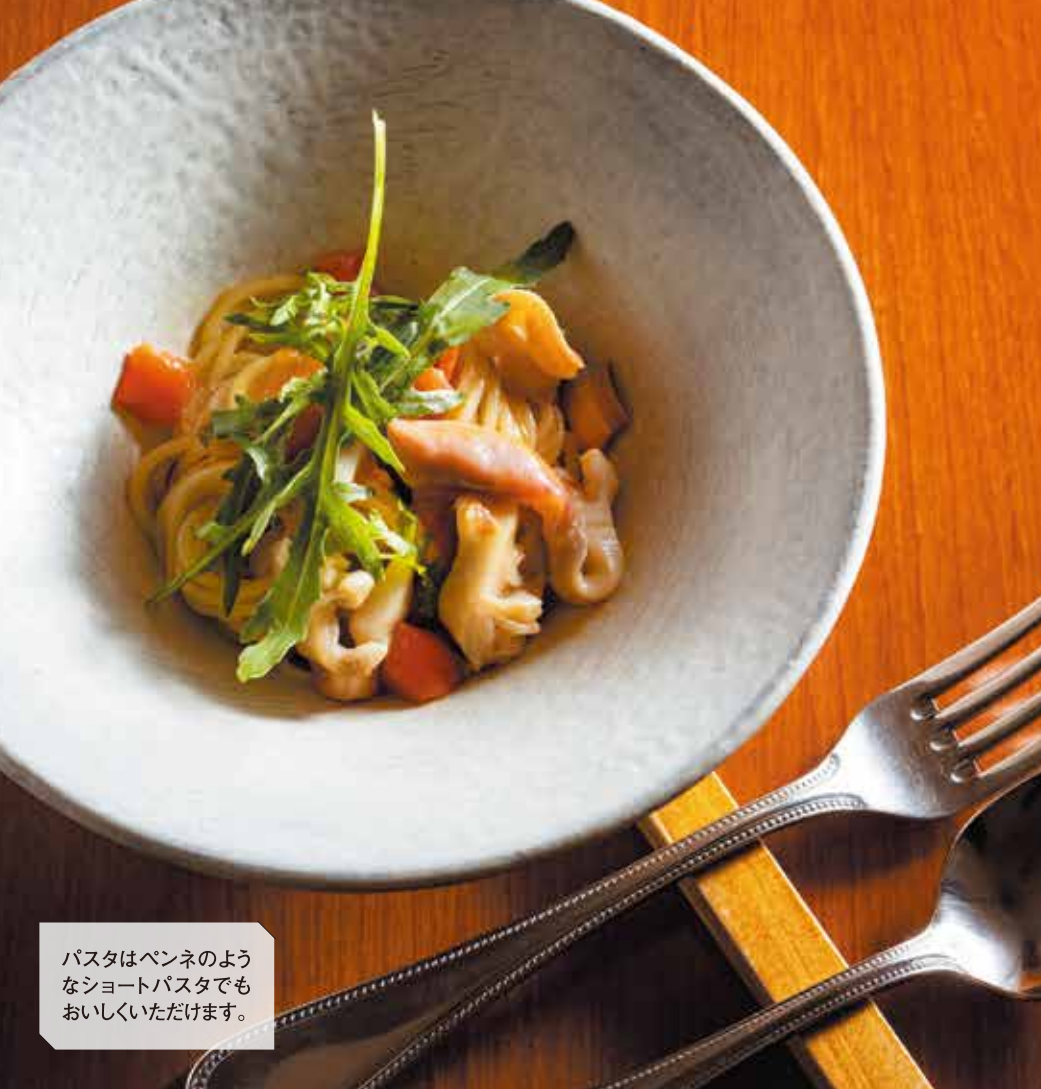
吉江 恵一さん ●よしえ けいいち

道南の上磯町(現北斗市)出身。
「Osteria YOSHIE」は旬の魚介料理がおいしいイタリアン。





工程④でボウルは密閉せず、空気が入るよう少しずらしてください。



パスタはペンネのようなショートパスタでもおいしくいただけます。

フレッシュトマトと ホッキのスパゲッティーニ※

■ 調理時間 約20分

【材料(2人分)】

スパゲッティーニ……………2人分
ホッキ……………2個
フルーツトマト……………2個
にんにくみじん切り……………小さじ1
オリーブオイル……………大さじ4
塩……………適量
オリーブオイル(仕上げ用)……………適量
ルッコラ……………適量

XX

【作り方】

- ①ホッキはさばいて、足肉は5mm幅に切り、ヒモは1cmくらいに細かく切る。
- ②フルーツトマトはバーナーで炙るか、湯むきをして皮をむき、種を取って、角切りにする。
- ③好みのパスタをゆでる。ゆで汁は④で使うので残しておく。
- ④フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りが立ってきたら②を加え、パスタのゆで汁を60ml加えて3分ほど煮込む。
- ⑤ゆであがったパスタを④に加え、塩で味をととのえる。
- ⑥火を止め、仕上げ用のオリーブオイルとホッキを加え余熱でホッキに火を通す。
- ⑦器に盛り、ルッコラをのせる。

※スパゲッティーニより細い1.6mm前後の太さのパスタのこと。



れんこんはごはんに混ぜず、薄切りにして飾りとして使っても。

ホッキとお米のサラダ

■ 調理時間 約30分

【材料(2人分)】

ホッキ	2個
米	50g
塩	小さじ1/2
れんこん角切り	5g程度
炒りごま	少々
ベビーリーフ	適量
エディブルフラワー※(お好みで)	適量
山わさび	適量
A	
オリーブオイル	小さじ1/2
酢	小さじ1
塩	ひとつまみ
砂糖	ふたつまみ

XX

【作り方】

- ① 鍋に2ℓのお湯を沸かし、塩小さじ1/2を入れ、お米を13分ゆでる。
- ② ①をザルに上げ、平たいバットに移して広げ、冷ます。
- ③ ホッキをさばき、直火で軽く炙るか、軽く湯通しする。
- ④ れんこんはさっとゆで、酢水(分量外)に漬けながら冷ます。
- ⑤ Aをボウルに入れて混ぜ、②と④を加えて和える。
- ⑥ ちらし寿司のようなイメージでお米サラダの上にホッキ、ベビーリーフ、ごま、山わさびなどをきれいに盛り付け、お好みでエディブルフラワーを飾る。

※食用の花のこと。

ホッキ

豆知識

取材文編集／長谷川圭介 撮影／石田理恵 細野美智恵
デザイン／佐孝俊 イラスト／こぐけいすけ

「ホッキ通」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！

ホッキはどこまで食べられますか？

(札幌市 ちいさん)

シコシコとした歯ざわりと、うま味をたっぷりと含んだジューシーな味わいが魅力のホッキ。そのおいしさを存分に楽しむなら、新鮮な殻付きのホッキがおすすめです。

ホッキのむき方は意外と簡単！25ページで紹介していますので、ぜひトライしてみてください。その際、ウロと呼ばれる内臓は食べられないので包丁で取り除きましょう。このほか、肉厚な足肉はもちろん、貝柱、ヒモ、水管まで、おいしく食べられます。



殻

三角形に近い卵形で、厚く重い。料理の盛り付けに利用するのがおすすめ。

ヒモ

ヒモと呼ばれる外套膜。食べる際は薄膜(ワタ)と黒い部分を取り除くとよい。

ウロ

足肉の中にあり、胃と腸の役割を担う内臓(中腸腺)。食味が悪い上、貝毒を蓄積しているおそれがある。

足肉

舌のような形をした部分。刺身、すしダネ、フライなど、さまざまな料理に向く。



貝柱

殻を開け閉めする貝柱は左右に2カ所あり、コリコリとした食感が特長。

水管

海水を取り込む水管は砂が付着しやすいので先端を除去して食べるのがおすすめ。

生鮮本部 水産部 バイヤー

吉村 久志さん

ホッキは加熱することで甘みが増します。新米の時期なら「ほっき飯」にして食べるのが最高ですね！

大ぶりで、さわるとすぐに口を閉じる元気なホッキを選びましょう。



ホッキといえど 苦小牧が有名ですが ほかでも捕れますか？

(札幌市ともえさん)

ホッキは茨城県の鹿島灘かしまなだよりも北の海域に生息し、北海道、朝鮮半島の北部、サハリン沿岸などに分布しています。北海道は国内有数のホッキ産地で、北海道南部の日本海側を除き、ほぼ道内全海域で水揚げされています。北海道では資源保護のため、殻長かくちゆう(殻の横幅)が7.5cm以下のホッキを捕ることを禁じます。また、資源量をもとに1年間の漁獲量の上限を設定し、計画的に漁獲・出荷されています。

どんなところに すんでいますか？

(札幌市MOさん)

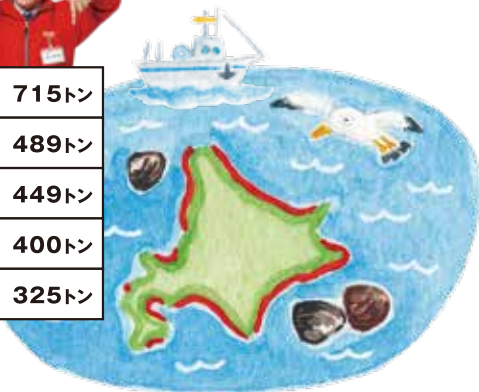
海岸線から水深20mまでの海底がホッキのすみか。砂地を好み、基本的には砂の中で生活しています。潜る深さは殻長の1.5〜2倍ぐらいで、夏は浅く、冬は深く潜ります。砂の中から海中へ水管を伸ばし、海水を吸い込んで呼吸しながら、海水中の植物プランクトンなどを食べます。水温が13〜15℃になると産卵を始めますが、

市町村別ランキングはこれ！

■ホッキ水揚げ量
ランキング(2016年)

第1位	苦小牧市	715トン
第2位	別海町	489トン
第3位	三沢市(青森県)	449トン
第4位	根室市	400トン
第5位	白糠町	325トン

※苦小牧市産業経済部産業振興室
農業水産振興課しらべ



殻が黒い「黒ホッキ」と茶色い「茶ホッキ」がありますが、品種の違いではなく生活環境の違いによるものです。



北海道では5月下旬〜8月中旬前後が産卵期にあたり、この期間を禁漁期にしている地域も多くあります。

栄養満点のイメージですが 栄養成分が知りたいです。

(札幌市ピンクシャーロックさん)

うま味成分のアラニン、グリシンといった遊離アミノ酸を含み、甘みのある奥深い味わいに定評のあるホッキ。成人病予防に良いともいわれますが、これは肝機能や動脈硬化の改善に効果が期待されるタウリンを非常に多く含むため。タウリンは疲労回復効果もあるといわれています。このほか、カルシウムやマグネシウム、鉄分などのミネラルを多く含みます。

熱を加えると エビみたいに 赤くなるのはなぜ？

(函館市 おっかさん)

ホッキといえはあざやかなピンク色の特徴ですが、加熱する前は青みがかった灰色であることは、ご存じですよね。それではなぜ色が変わるのでしょうか。同じように色が変わるエビやカニなどの甲殻類は、体内にあるアスタキサンチンという色素物質が加熱によってタンパク質から離れ、本来の色(赤色)に戻るからだといわれています。ところが

タウリン
2,519mg

疲労の原因となる乳酸の蓄積を抑制する効果が期待される



■ホッキに含まれるアミノ酸:100gあたり

アラニン
1,771mg

アルコール代謝を促進し、肝機能を保護するといわれる

グリシン
1,251mg

血中コレステロール濃度の上昇を抑制するといわれる



ホッキで元気!



マルスダレガイ目
バカガイ科ウバガイ

マルスダレガイ目
バカガイ科ナカウバガイ

ホッキの場合は原因が異なり、加熱によってタンパク質そのものが変性して色が変わると推察されています。どちらにしてもあざやかなピンクと白のコントラストは、なんだからめでたくもあり、食卓を華やかに彩ってくれますね。

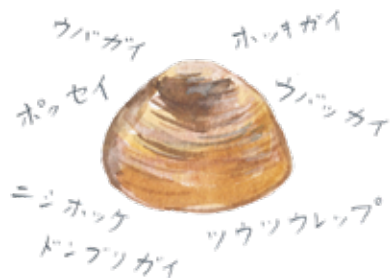
ちなみに

カナダ産などの輸入ホッキは、国産ホッキよりもさらにあざやかなピンク色ですが、これは品種の違いだと考えられています。

名前の由来を 教えてください。

(江別市 まいさん)

標準和名はウバガイ。漢字で書けば「姥貝」。「姥」は年老いた女の字を当てたのは、30年も長生きするからだといわれています。一方で一般的な呼び方である「ホッキ」の由来には諸説あり、アイヌ語の「ホクセイ」が語源という説や、北海道な



どの北の海で捕れる貝であることから「北」に寄った貝＝北寄貝」と名づけられたという説もあります。

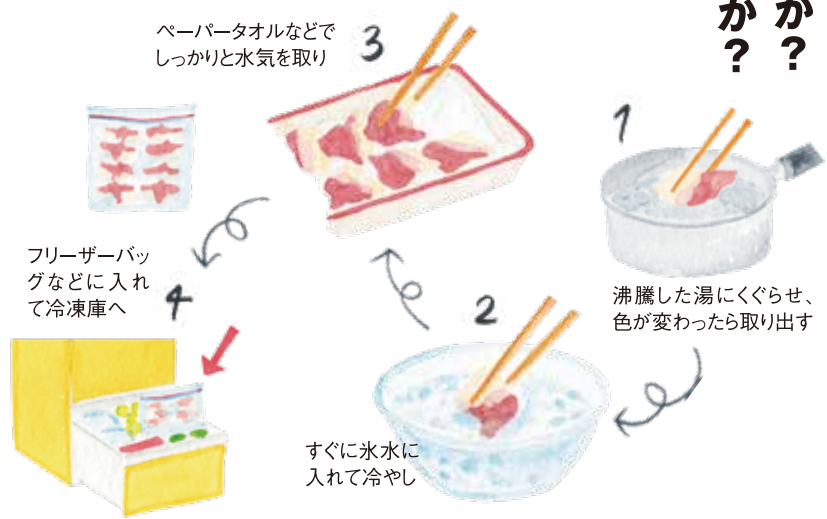
一つの貝なのに、ずいぶんたくさん呼び方があるんだね。



どれぐらいもちますか？ 冷凍保存はできますか？

(登別市 メロンソーダさん)

ホッキは生命力が強く、むき身の場合は冷蔵庫で2〜3日、殻付きなら1週間程度生きています。とはいえ、身がだら〜つとのびている場合には鮮度が落ちているので生食は避け、貝焼きやバター焼きなど、加熱して食べるようにしましょう。冷凍保存する際は、ウロを取り除いてサツと湯通しし、氷水に入れて身を締め、水気を拭き取ってからフリーザーバッグなどに入れて保存しましょう。ホッキは生のまま冷凍すると繊維が壊れ、解凍したときに溶けたような状態になり、食感も風味も損なわれてしまいます。



北海道の

★まいどおなじみ★
魚のパック図鑑

ホツキ

【北寄】

姥・イナダくん
正式名はウバガイ(姥貝)です
ね。二枚貝の「おつぼね
さま」ってとこでしょうか…。



先輩・アユさん
ハン?うんちくぬかして
るのはダレ?ナイフ
でササットかつさばい
てあげましょうか?



北海道ではおなじみの二枚貝「ホツキ」。刺身など鮮度重視の料理に使うには、やっぱり殻付きがおすすです。今回は、殻むきと下処理の基本を伝授します。



特徴◎刺身、すしはもちろん、フライ、バター焼き、酢みそ和え、カレーライスなど幅広く利用できます。シャキシャキとした歯ごたえと独特の甘みが魅力です。



★ホッキの下処理★



7 下処理完成。



お刺身の作り方は
27ページを見てね。

砂抜きは必要?

読者からこんな質問が届いています。「ホッキは、あさりのように砂抜きする必要はありますか?」。アユ先輩、教えてください!



《アユ先輩のお言葉》

あさりと違ってホッキは殻ごと使うことは少ないですよ。殻から身を外し、ウ口を取り除くときに、足肉の中まで砂が入っている場合は包丁でこそげ落として、**しっかり水洗い**すればOK! 殻むき前に砂抜きをする必要はありません。



4 足肉の厚い部分に包丁を入れる。

貝柱を切ったら、
殻が開きました!



1 殻のくぼみにナイフを刺し、細かく動かしながら横に引いて貝柱を切る。

くぼみは左右
どちらかにあります。



5 足肉を開き、透明な吹管とウ口を包丁で取り除く。



2 貝柱の根元4カ所を切り離し、殻を開けて、中から身を引き出す。



6 包丁の先やアゴを使って丁寧にウ口などを除去し、水洗いする。

水管の先は砂がついていることが多いので、
切り取りましょう。



3 足肉とヒモを手で切り離し、ヒモについた黒い筋を取って水管の先を切る。



ホッキ

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！

教わる人

しまもり 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」。ホッキカレーまじうまい！苫小牧に行ってみたくまりました。



ホッキ、よくわからないので不安です！

まかせて！

教える人
こぐれ あいこ
家庭料理研究家。小樽で料理教室開催。男子3人の子育て中。ホッキさばきは三枚おろしよりずっと簡単！貝から出したの刺し身は絶品ですよ〜♪

刺身編 基本！

パックのお刺身を美しく盛り！



1人分
3点盛り！

コツ3 並びはくずさない！



きれいなまま盛りつけられ、触りすぎて鮮度が落ちる心配なし！

コツ4 三角形を意識！



末広がりにするとかっこよく決まる！

コツ1 色濃いめ、平らな丸皿がオススメ！



淡い色はさびしくなりがち。深さがあると盛りにくく、丸いと配置のバランスが取りやすい。

コツ2 奥は高く、手前は低く！



奥にだいたいこんのつまを置き高さを出し、手前にはホタテなど高さのないものを。

嗚呼、美し哉！



足肉さつと



- ①ホッキは下処理し(P25参照)、足肉は縦に細切り、ヒモはぶつ切りし分けておく。



- ②玉ねぎは縦薄切り、じゃがいもは1cmのさいの目の目、にんじんは6mmのいちょう切りに切る。

里芋菜は 小さめに切る!

ホッキのうまみぎっしり!
ホッキカレー

XX

[材料 (4人分)] 740kcal (1人分)

ホッキ(生)……4~5個	水……………3カップ	サラダ油……………大さじ1
玉ねぎ…大1個(300g)	固形カレールー……………120g	バター……………大さじ2
じゃがいも……中2個	A マンゴーチャツネ(又ははちみつ)…20g	あたたかいごはん…大盛り4杯
にんじん………1/3本	インスタントコーヒー……大さじ1/2~1	福神漬け……………適量

自炊男子虎の穴!

第七回

カレー皿の洗い方!

料理には洗い物がつきもの。特にカレーのお皿は注意が必要。
洗い物までスムーズにできるとかっこいいですよ〜!

お皿は重ねない!

皿の底にもカレーが付いてしまい、洗う手間が2倍に!



事前に汚れをふき取る!

ペーパータオルや捨て布などで、ふき取れば手早く洗えて水も汚れない!



最後に洗う!

最初に洗うとスポンジについた汚れが全体に広がってしまいます! コップなどは先に洗おう!



軽い汚れ

重い汚れ

カレーだけでなく、
シゆっこい米玉里全舟袋に
言えることですよ!



あいのコツ五・七・五

ホッキカレー ヒモは煮込んで



⑤Aを加えよく混ぜ、さらに5分ほど煮込む。

チャツネで"深みを"
インスタントコーヒーで"苦みと色を出す!"



③ 鍋に、サラダ油を中火で熱し、玉ねぎをきつね色に炒める。続けてじゃがいも、にんじん、ホッキのヒモ、貝柱も炒める。



⑥ホッキの身をバターでさっと炒め、汁ごと加えひと煮する。ごはんにかけて福神漬けを添える。

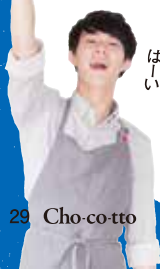


④ 水を加え、煮立ったらアクをとり、具材に火が通るまで約10分煮込む。

ホッキが"
ほんのり赤くなればOK!
火を通しすぎると
舌更くなるので注意!



ヒキナーを一人前の自炊男子に鍛え上げる料理道場



あ、今日これ 作っちゃおう！

[材料(4人分)] 341kcal(1人分)

調理時間 15分(炊飯時間を除く)

米	2合
ホッキ	4個
ごぼう	40g
にんじん	20g
干しいたけ	5g
水	100ml
A	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
干しいたけの戻し汁+水	280ml
貝割れ大根	適量



炊飯器でホッキの炊き込みごはん



③炊飯器にお米を入れ、干しいたけの戻し汁に水を加えて280mlにし、Aの調味料と一緒に炊飯器に入れて、軽くかき混ぜる。



②ホッキは1cmほどの幅に切る。ごぼうはさががき、にんじんはせん切り、干しいたけは100mlの水で戻し、スライスする。



①ホッキをさばく(さばき方はP25を見てね!)。お米はといでザルに上げておく。

ホッキで和ごはん、洋ごはん作ります！

POINT
調味料を入れたらすぐに炊飯しましょう！

まずは、和ごはんから



栄養士のこたべ のと 英里
子どもごはん研究家 能戸 英里さん

XX

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)] 94kcal(1人分)

■ 調理時間 30分

ホッキ	4個	揚げ油	適量
しょうゆ	大さじ1	大根おろし	80g
A 酒	大さじ1	市販の味付けポン酢	適量
おろししょうが	小さじ1/2	小ねぎ	適量
片栗粉	適量		

POINT

工程③ですっかりと漬け汁を切ってから片栗粉をまぶすこと!
水分が残っているとベチャツとした仕上がりになりますよ。

[作り方]

- ①ホッキはさばいて、足肉を開いておく。
大きいものは半分に切る。
- ②Aの調味料をボウルに入れてよく混ぜ、①のホッキを漬ける。
- ③20分ほど漬けたらホッキを取り出し、片栗粉をまぶす。
- ④170℃の油で揚げる。
- ⑤器に盛り、大根おろしを添え、味付けポン酢をかけ、小ねぎを散らす。

ホッキの竜田揚げ おろしポン酢のせ



④②の具をのせ、炊飯。



⑤炊き上がったらしゃもじで混ぜる。
器に盛り、貝割れ大根を飾る。



[材料(4人分)] 367kcal(1人分)

■ 調理時間 20分(炊飯時間を除く)

米……………2合
ホッキ……………4個
玉ねぎ……………1/4個
にんじん……………30g
ピーマン……………1/2個
バター……………30g
白ワイン……………大さじ2
水……………350ml
塩……………小さじ2/3
塩・こしょう……………各適量
パセリみじん切り……………適量



炊飯器で
ホッキの
炊き込みごはん

POINT

お米はとがず、工程③で一緒に炒めてから炊飯するとより本格的な仕上がりに!



⑤ 炊き上がったら、ピーマン、塩・こしょうで味を調えてしゃもじでかき混ぜ、5分ほど蒸らす。器に盛り、お好みでパセリを散らす。



④ お米を炊飯器に入れ、白ワイン、水、塩、③を入れて炊飯。



③ フライパンにバターを入れて火にかけ、ピーマン以外の②を入れてざっと炒める。



② ホッキは1cmの幅に切る。玉ねぎ、にんじん、ピーマンは5mm～7mmの角切りにする。



① ホッキをさばく。お米はといでザルに上げておく。

お次はホッキで洋ごはん!



【材料(4人分)】 249kcal(1人分)

■ 調理時間 30分

ホッキ……………4個
塩・こしょう……………各適量
薄力粉……………大さじ2
溶きたまご……………1個分
パン粉……………30g
揚げ油……………適量
タルタルソース

ゆでたまご……………2個
CO・OPきざんだピクルス…大さじ2
マヨネーズ……………大さじ3
塩・こしょう……………各適量
千切りキャベツ……………適量

【作り方】

- ①ホッキはさばいて、足肉を開いておく。
大きいものは半分に切る。
- ②ホッキに塩を振り、5分ほど置き、ホッキから出た水分をふき取る。
- ③ホッキにこしょうを振って、薄力粉→たまご→パン粉の順でつける。
- ④170℃の油で揚げる。
- ⑤ゆでたまごは黄身と白身に分け、ボウルに黄身を入れフォークでつぶす。
- ⑥白身は包丁で粗いみじん切りにし、⑤のボウルに入れる。
- ⑦⑥にCO・OPきざんだピクルスとマヨネーズ・塩・こしょうを加えて混ぜる。
- ⑧ホッキのフライを器に盛り、千切りキャベツ、タルタルソースを添える。

POINT

工程②のひとつ手間で臭みのないおいしいフライになりますよ!

ホッキのフライ タルタルソース添え

しっかりとした
食感なので
切り分けてから
盛りつけるとgood!

札幌市 M.T様

ホッキ汁

だし汁にホッキの足肉、ホッキのヒモ、それぞれ食べやすい大きさに切った大根、にんじん、揚げ、つきこんにゃくを入れて、火が通ったらみりん、しょうゆで味をととのえる。



ホッキ

読者

編集／竹村真子
撮影／阿部雅人

スタイリング／菅原美枝
デザイン／玉置彩子

わが家の いちおしの レシピ!

読者のみなさんから
寄せられたレシピを紹介します。

111通の応募をいただきました。
ありがとうございます!



次のお題

牡蠣

を使ったレシピ

あなたのいちおしレシピをP79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分をプレゼント!応募締め切りは10月20日(土)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。



旭川市 A.T様

ホッキヒモのかき揚げ

ホッキのヒモはぬめりをしっかり拭いて、食べやすい大きさに切る。好みの野菜と合わせて天ぷら衣をつけて油で揚げる。

北広島市 M.M様

ホッキの甘辛煮

ホッキのヒモは塩でもみ洗いし、臭みをとる。少量のお酒で蒸し煮をし、しょうが、砂糖、しょうゆを加えて味をととのえたらできあがり。ごはんがすすみます！



🎁 読者プレゼント!



札幌市 K.K様

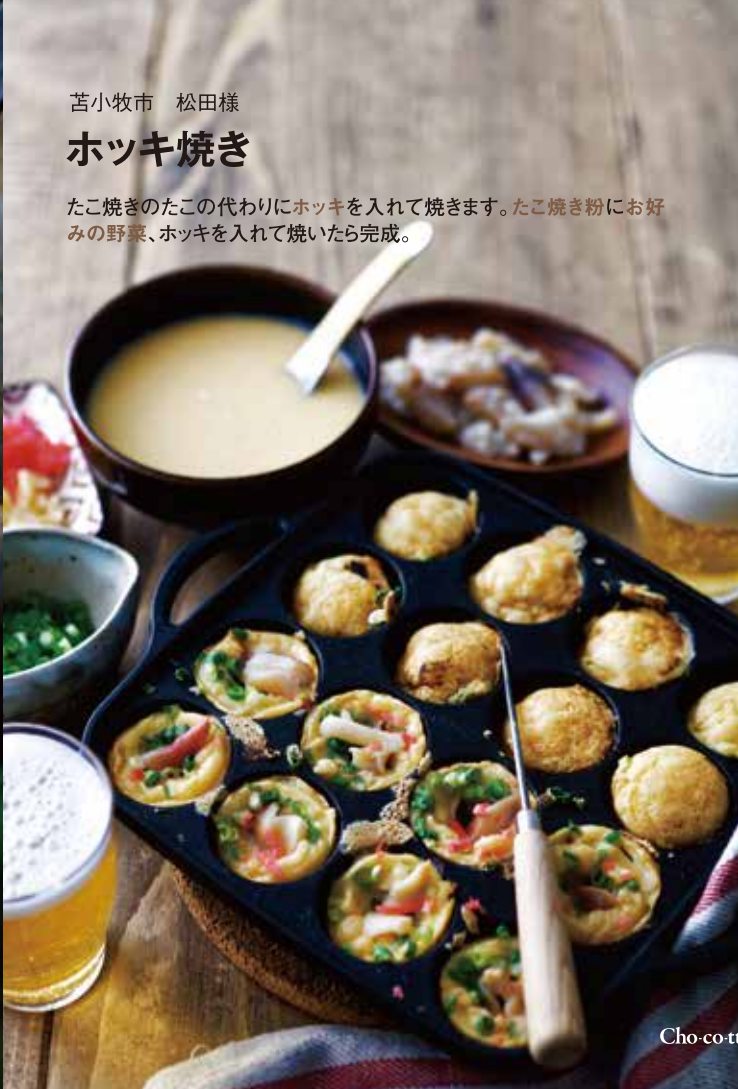
ホッキとブロッコリーの バターしょうゆ焼き

ブロッコリーは一口大にして下ゆです。フライパンにバターを熱し、下処理したホッキとブロッコリーを加え炒め、しょうゆで味をととのえる。ブロッコリーがホッキの旨味を吸ってとってもおいしい一品です！

苫小牧市 松田様

ホッキ焼き

たこ焼きのたこの代わりにホッキを入れて焼きます。たこ焼き粉にお好みの野菜、ホッキを入れて焼いたら完成。



みなさんのレシピ待ってます！(次は牡蠣)



帯広市 伊藤様

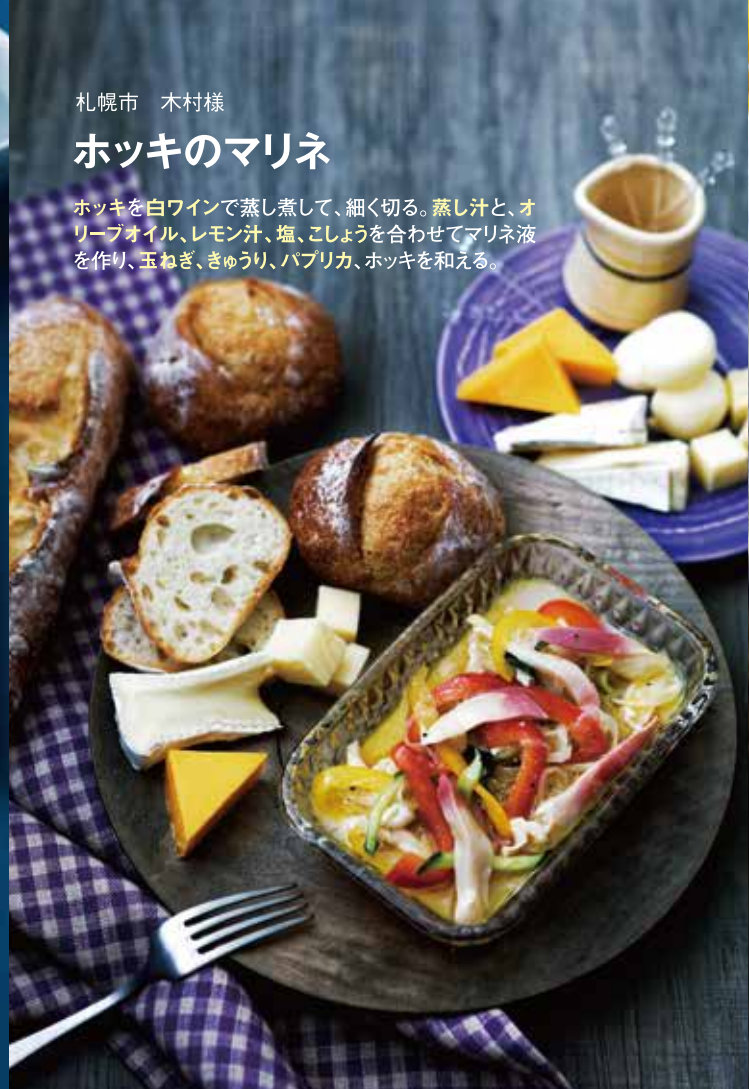
ホッキのみそ漬け焼き

ホッキは下処理をし、切れ目を入れて酒をふりかけておく。みそ、みりん、砂糖とホッキを合わせてもみ込む。10分ほどたってから、油を引いたフライパンで焼いたらできあがり。

札幌市 木村様

ホッキのマリネ

ホッキを白ワインで蒸し煮して、細く切る。蒸し汁と、オリーブオイル、レモン汁、塩、こしょうを合わせてマリネ液を作り、玉ねぎ、きゅうり、パプリカ、ホッキを和える。



【作り方】

- ①もち米はといで、ザルに上げる。
- ②栗の甘露煮は半分に切る。
- ③炊飯器に入れ、②、甘露煮のシロップ、塩、水を入れて炊飯する。



- ④炊き上がったら、しゃもじで混ぜて器に盛り、ごま塩をかけて完成。

レシピ制作／能戸英里

【材料(4人分)】(1人分)410kcal
 もち米(きたゆきもちまたははくちょうもち).....2合
 栗甘露煮(200g).....1瓶
 栗甘露煮のシロップ.....大さじ2
 塩.....ふたつまみ
 水.....270ml
 ごま塩.....適量



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11月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。



このマークが目印です

このマークがついている商品は、「脱酸素剤エージレス®」が入っています。酸化を防いで、常温・未開封の状態でご精米日より3カ月程度品質を保持します。

栗おこわ

10月の
もちごはん

この季節に一度は
 食べておきたい栗おこわ。
 もっちもちごはんと
 ホクホク栗の相性抜群。

炊飯器で

手軽にカンタン

もちもち
おかわり
ごはん!



北海道の
もち米

あつたまる

豆乳コーン クリームスープ

【材料 2人分／調理時間 約15分】

玉ねぎ.....1/2個
カリフラワー.....1/2個
ベーコンスライス.....2枚
オリーブオイル.....大さじ1
CO・OP国産大豆の無調整豆乳と水...各200ml
CO・OPコーンクリーム スープカップ.....2袋
塩・こしょう.....少々

[下準備]

- ・玉ねぎは繊維にそって薄切りにする。
- ・カリフラワーは小房に分け、粗みじん切りにする。
- ・ベーコンスライスは縦半分になり、5mm幅に切る。

【作り方】

- ①小鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、カリフラワー、ベーコンスライスをしんなりするまで炒める。
 - ②①にCO・OP国産大豆の無調整豆乳と水を加え、沸騰したら弱火にし、ふたをして煮る。(約10分)
 - ③②にCO・OPコーンクリームスープ・カップを入れ、約2分煮て、とろみがついたら塩・こしょうで味をととのえる。
- ※1人分あたりのカロリー:374kcal
塩分:2.4g

POINT

カリフラワーの代わりに
ブロッコリーで代用しても
おいしくいただけます!



コーンクリーム 8袋入



コーンの
甘み
とろ〜り

ポタージュ 8袋入



ミルク&
野菜
とけあう

粒入りコーン 8袋入



つぶつぶ
&
クリーミー



国産大豆の
無調整豆乳
1000ml

国産フクユタカ大豆
(遺伝子組換えでない)
を原料に、大豆と
水だけで作った、大豆
固形分9%の無調整
タイプの豆乳です。



Mowi Salmon®

Superior since 1964

Happy Halloween!



サーモンおぼけがおおあばれ!

みんなでつくろう

サーモンスター

サーモンモンスター
=サーモンスター

10月31日はハロウィン。

親子でかわいい「サーモンスター」を作ってみませんか?

モウイサーモンを使ったレシピなら、子どもが喜ぶメニューも簡単。

SNS映えもバッチリですよ。

Mowi Salmon®なら
お手軽パーティーレシピがたくさん!



デコ寿司

サラダ



シチュー



ソテー



サーモンスターの作り方は
ここからチェック!

ハロウィンフィッシュ

検索



Happy
Halloween
Fish!





営業担当
反保さんに
聞きました!

ホテルやレストラン向けに開発されたカレーソースをベースに、ごだありの牛肉、じっくり炒めた玉ねぎと生クリーム入りです。



ホテル・シェフ仕様
特製ビーフカレー
4個パック

シリーズ商品もチェック!



**SPICE
S&B
HERB**

■お問合せ/

☎0120-120-671

■受付時間/

月～金9:00～20:00、土9:00～17:00
(祝日、当社休業日は除く)

【材料(1人分)】

イングリッシュマフィン…1個

S&Bホテル・シェフ仕様

特製ビーフカレー

中辛(または辛口)・大さじ3

ミニトマト……………1個

しめじ……………小さめ4～5本

ゆで卵……………1/4個

ミックスチーズ…お好みの量

S&Bパセリ……………適量

とにかく簡単! 2種のカレーマフィン

■調理時間 約5分(ゆで卵のゆで時間を除く)



【作り方】

①イングリッシュマフィンを半分に切る。

②それぞれにS&Bホテル・シェフ仕様 特製ビーフカレー 中辛(または辛口)を大さじ1と1/2ずつのせ、広げる。片方にはトマトとしめじをのせ、もう片方にはゆで卵をのせる。

③それぞれにミックスチーズをお好みでのせ、トースターでチーズが色づくまで焼く。

④チーズがこんがり焼けてきたら取り出し、お皿に盛り、パセリを振って、完成。

※パセリはお好みでフレッシュハーブに代えてもおいしく召し上がれます。

作ってみました

トマトとしめじ、おいしいです! トースターで焼くことでしめじの旨味とトマトの酸味が予想以上にマッチしました。子どもにはゆで卵のせが好評でした!



森永乳業社員もチャレンジ!
生活習慣改善
からあげやラーメンなどこってりした
食事をとることが多いので、
トリプルアタックを毎日欠かさず
飲んでいきます。

森永乳業北海道株式会社
リテール営業部 アシスタントマネージャー
桂 治さん



トリプルアタック
ヨーグルト

トリプルアタック
ドリンクヨーグルト

エン トウ シ
塩 糖 脂

の食事が多い
現代人に

トリプルアタック ヨーグルト

糖質40%オフ・脂肪0※の
生活習慣サポートヨーグルト

ペプチド
MKP

難消化性
デキストリン

ミルク
オリゴ糖

※糖質40%オフ:日本食品標準成分表2015の【脱脂加糖ヨーグルト/ドリンクヨーグルト】に
対して脂肪0:食品表示基準に基づき、「脂肪0」は100g当りの脂肪が0.5g未満の場合に
表示可能です。

毎日使える! ナビタンクーポン配布中

1個につき10円引き お得なクーポンを使って、生活習慣改善始めてみませんか?
●発券期間:10/20まで毎日

※トリプルアタック ドリンクヨーグルトは10月第3週~11月第2週の宅配システムトックで毎週ご案内いたします。

※商品により一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。



営業担当
栗田さんに
聞きました!

昆布だしを中心に、かつお節、さば節などのうま味をバランスよく配合し、クセがなくまろやかで澄んだ味あいに仕上げました。



ヤマサ昆布つゆ 白だし
500ml

シリーズ商品もチェック!



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

漬物シーズン到来! カンタン浅漬け



■調理時間 約40分

[材料(4人分)]

大根……………100g(1/10本)	みょうが……………40g(2個)
にんじん……50g(中1/4本)	水……………100ml
きゅうり……………1本	ヤマサ 昆布つゆ 白だし……………100ml

[作り方]

- ①大根、にんじんは幅3mm、きゅうりは幅7mm、それぞれ長さ10cmほどのスティック状に切る。みょうがは縦1/4に切る。
- ②ビニール袋に、①と水と昆布つゆ 白だしを入れてもみ混ぜ、空気を抜いて冷蔵庫に入れ、30分程度冷やし漬け込む。
- ③味がしみたら、具材を器に盛りつけ、完成。

※漬け汁は捨てずに一晩漬けてもおいしく召し上がれます。



野菜を切って漬けるだけ!カンタンに1品作れます。さっぱり上品な味付けで、食べやすくておいしかったです。

特集素材で作ってみよう! ホッキめし



■調理時間 約50分

[材料(4人分)]

ホッキ(生)……………5個	小揚げ……………2枚
日本酒……………大さじ4	しょうが……………1～2かけ程度
ヤマサ 昆布つゆ 白だし……………大さじ2	米……………2合
	大葉……………お好み
	白いりごま……………お好み

[作り方]

- ①米は炊く30分前にとぎ、ザルに上げておく。ホッキは殻からはずし開いて内臓を取り、水でよく洗って幅5mm程度に切っておく。小揚げも細切りにする。
- ②しょうがは薄切り4～5枚を千切りにしておく。日本酒・昆布つゆ 白だしを中火で煮立て、①のホッキを加えて火を通す。
- ③煮汁は捨てないようザルにあげ、身と煮汁を分ける。煮汁を少し冷まし、洗った米と煮汁・小揚げ・しょうがを加え、2合の目盛りまで水を加えてひと混ぜし、炊飯する。
- ④ごはんが炊き上がったら③で取り分けたホッキを加え、ふたをして2分ほど蒸らす。全体をさっくりと混ぜ合わせ、器に盛る。お好みで白いりごま、大葉の千切りをのせて、完成。

レンジでできる
簡単おつまみ

ウイナーのカレーディップ

調理時間
約10分



野菜などを
ディップしてもおいしい、
大人向けソース

【材料(1人分)】

The GRAND アルトバイエルン……3本
プレミアム熟カレー……1皿分
水……70ml
わさび、マスタードなどお好みの香辛料
……小さじ1

【作り方】

- ①耐熱容器に水を入れ600Wの電子レンジで2分加熱して取り出し、プレミアム熟カレーを加え混ぜ合わせてルウを溶かした後、再び600Wの電子レンジで30秒加熱する。
- ②①にわさびやマスタードなど、お好みの香辛料を加えてよくかき混ぜたらディップソースの完成。
- ③フライパンを軽く熱し、The GRAND アルトバイエルンを入れ弱火で転がしながら6分程度炒め、盛り付ける。

プレミアム熟カレー
(甘口・中辛・辛口)



1皿からでも作れる!ちょっと使いや
保存に便利な「らくわけカレー」



The GRAND アルトバイエルン
127g

伊藤ハム伝承の製法で72時間以上じっくり
熟成した、コクと余韻を楽しめるウイナー。



※商品により一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。
※パッケージが一部異なる場合がございます。



開発担当
濱田さんに
聞きました!

小樽てんぷらは、たっぷり10枚入りです。魚の旨みもあり、冷めてもおいしくいただけます! 作り置き1品にいかがですか?



小樽てんぷら

他、練り物商品もチェック!



一正蒲鉾株式会社

■お問合せ/
一正蒲鉾株式会社 札幌支店
TEL01134-62-4192
■受付時間/
9:00~17:00(日祝は除く)

小樽てんぷらで和風ラタトゥイユ



■調理時間 約30分

[材料(2人分)]

小樽てんぷら……………2枚
玉ねぎ……………100g(1/2個)
なす……………70g(1本)
トマト……………200g(大1個または小2個)
かぼちゃ……………100g(約1/8個)
オリーブオイル……………小さじ1
酒……………大さじ1
さとう……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ2
塩……………少々

[作り方]

- ①小樽てんぷら、玉ねぎ、なす、トマト、かぼちゃは1cm角ほどの食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎとかぼちゃを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、小樽てんぷら、なす、トマトを加えてさらによく炒める。汁気が出てきたらふたをし、弱火で10分間煮る。
- ③その後、酒、さとう、しょうゆ、塩を加え、汁気がなくなるまで煮詰めたら、完成。

小樽てんぷらの煮びたし



■調理時間 約15分

[材料(4人分)]

小樽てんぷら……………10枚
ちんげん菜……………1束
まいたけ……………100g
にんじん……………1/4本
だし汁……………300ml
酒・みりん……………各大さじ2
しょうゆ……………大さじ1

[作り方]

- ①小樽てんぷらは熱湯をかけ油抜きし、1cm幅に切る。ちんげん菜は根を切り、5cm幅に切る。にんじんは皮をむき、食べやすい大きさに切る。まいたけは食べやすい大きさにほぐし、電子レンジで1分程度加熱する。
- ②鍋にAとにんじんを入れふたをして火にかけ、煮立ってから5分程度煮る。小樽てんぷらとちんげん菜、まいたけを入れ、2~3分程度煮て完成。

おいしいものは
カラダにやさしい。

初代竹本長三郎が搾油業を興して以来、压榨で搾ることにこだわり続けて二百九十余年。愛知県蒲郡市に本社を置く竹本油脂株式会社は、マルホン胡麻油は、安全・安心なごまを選び、化学溶剤は使用せず、昔ながらの圧力をかけて油を搾り取るこだわりの「压榨製法」で仕上げています。



太白胡麻油
300g

ごま特有の色と香りがほとんどなく、サラッとした味わいの万能オイルです。



太香胡麻油
300g

澄んだこはく色と穏やかな香り立ちが特徴。和食やコク出しにおすすめです。



太香胡麻油濃口
300g

濃い褐色と強い香り立ちが特徴。中華・韓国料理や香りつけにおすすめです。



パッケージが「金ラベル」に変わりました！



大正13年の蒲郡工場



搾り一筋

マルホン胡麻油を
使ったおすすめレシピはこちら！



本 胡麻油

■お問合せ/竹本油脂株式会社 東京営業部 TEL 03-3271-4403 太白・太香は登録商標です

※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。また、店舗によりパッケージが異なる場合がございます。



営業担当
加納さんに
聞きました!

鶏と昆布のだしを合わせ、ごまと豆乳で仕上げた、あっさりしていてコクがある、まるやかな味あいのごま豆乳鍋つゆです。



ごま豆乳鍋つゆ
(ストレートタイプ)
750g

シリーズ商品もチェック!



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

鶏の×リ×ロ生姜鍋



■調理時間 約15分

[材料(4人分)]

鶏もも肉……………1/2枚	玉ねぎ……………1/2個
鶏ささみ……………2本	しめじ……………1/2パック
鶏だんご……………6個	しいたけ……………3個
片栗粉……………適量	みつば……………1/2袋
キャベツ……………1/4個	ミツカン 鶏だし生姜鍋つゆ または ごま豆乳鍋つゆ (ストレートタイプ) ……1袋

[作り方]

- ①鶏もも肉、ささみは食べやすい大きさに切る。ささみは片栗粉をはたく。
- ②キャベツは乱切り、しいたけは石づきを取って4等分に切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。玉ねぎは薄切り、みつばは3cmの長さに切る。
- ③鍋に「鶏だし生姜鍋つゆ(ストレートタイプ)」を注いで火にかけ、沸騰させ、①と②を入れ、具材に火を通す。全体に火が通ったら完成。

※「メリメロ」とは、フランス語で“ごちゃ混ぜ”または“盛りだくさん”という意味があります。

ごま豆乳の石狩風鍋



■調理時間 約20分

[材料(4人分)]

生鮭(切り身)……………3切れ	にんじん……………1/2本
じゃがいも……………2個	ミツカン ごま豆乳鍋つゆ (ストレートタイプ) ……1袋
玉ねぎ……………1/2個	ごはん……………茶碗1杯
白菜……………3枚	ピザ用チーズ……………適量
木綿豆腐……………1丁	粗挽き黒こしょう……………適量

[作り方]

- ①生鮭は一口サイズに切る。じゃがいもと玉ねぎは皮をむき、5mm幅の半月切りにする。白菜、豆腐、にんじんは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に「ごま豆乳鍋つゆ(ストレートタイプ)」をよく振ってから入れ、火にかける。沸騰したら①を入れ、全体に火が通ったら完成。
- ③お好みで、残った鍋つゆにごはんを入れて煮立たせ、ピザ用チーズを加える。チーズが溶けたら、粗挽きこしょうを振って、シメはリゾット風に。

明日をもっとおいしく

meiji



明治THE GREEK YOGURT
プレーン (100g)

「無脂肪濃縮ヨーグルト」に
何も加えない「プレーンタイプ」

たんぱく質 10.2g 脂質 0g カロリー 60kcal



明治THE GREEK YOGURT
低糖 (100g)

すっきりとした甘さでおいしく
食べられる「低糖タイプ」

たんぱく質 9.2g 脂質 0g カロリー 55kcal



明治THE GREEK YOGURT
ブルーベリーミックス (100g)

ブルーベリーと、プルーン、ストロベリー、アロ
ニャを組み合わせた「ブルーベリーミックス」

たんぱく質 7.9g 脂質 0g カロリー 67kcal 1食分の鉄分入り



明治THE GREEK YOGURT
ストロベリーミックス (100g)

ストロベリーと、クランベリー、ラズベリー、ア
セロラを組み合わせた「ストロベリーミックス」

たんぱく質 7.9g 脂質 0g カロリー 70kcal 1食分のビタミンC入り



明治THE GREEK YOGURT
キウイ&りんごミックス (100g)

キウイと、りんごマスカットを組み合わせた
「キウイ&りんごミックス」

たんぱく質 7.9g 脂質 0g カロリー 74cal 1食の不足分の食物繊維入り



おいしい、だけじゃない。健康的にカラダづくりができる

“ギリシャヨーグルトの本流”

ヨーグルトで栄養素を摂るとい う世界の習慣、日本にも。

不足しがちなたんぱく質を、おいしく手軽に摂れる

明治THE GREEK YOGURT

「明治THE GREEK YOGURT」は、ギリシャヨーグルトの特徴である、「濃密なおいしさ」にくわえ、たんぱく質を豊富に含む栄養価の高さに注目。

【商品に関するお問い合わせ】 明治 お客様相談センター 0120-598-369 <http://www.meiji.co.jp/>

【明治 THE GREEK YOGURT】は18年10月10日よりコープさっぽろ店舗でお取り扱いをいたします。
※一部商品の取り扱いが無い店舗がございます。



営業担当
西川さんに
聞きました!

メープル仕立てのシリアル生地
に、大きめ果実がごろっと入った
プレミアムグラノーラです。2種
のオリゴ糖を配合し、健康価
値が更にアップ!



ごろっとグラノーラ
メープル仕立ての贅沢果実
500g

シリーズ商品もチェック!



NISSAN 日清シスコ株式会社

■お問合せ/
日清シスコ(株)お客様相談室
☎ 0120-937-023

■受付時間/
月～金9:00～17:00(祝日は除く)

贅沢果実のザックザクピザ



■調理時間 約15分

[材料(2人分)]

ごろっとグラノーラ サワークリーム……………15g
メープル仕立ての贅沢果実 はちみつ……………適量
……………30g オープンシート……………1枚
ピザ生地(17cm)……………1枚
クリームチーズ……………30g

[作り方]

- ①クリームチーズとサワークリームを混ぜてピザ生地に塗り、グラノーラをのせる。
- ②200℃に予熱したオープンで8～10分焼く。
- ③焼きあがったら、はちみつを適量かけて、完成。

作ってみました

ザクザク食感がたまりません。塗ってのせて焼くだけ♪子どものおやつにもピッタリです。牛乳、ヨーグルトいらすと手軽にできちゃいます!

ごろっとグラノーラのチップクッキー



■調理時間 約20分(焼く時間を除く)

[材料(6人分)]

小麦粉……………150g 卵……………1個(溶いておく)
ベーキングパウダー ごろっとグラノーラ
……………小さじ1/3 メープル仕立ての贅沢果実
バター……………70g ………………100g
グラニュー糖……………50g オープンシート……………1枚

[作り方]

- ①小麦粉にベーキングパウダーを入れてふるっておく。
- ②ボウルにバターを入れクリーム状に練る。グラニュー糖を2～3回に分けて加えて混ぜる。同様に、溶き卵も2～3回に分けて加え、さらに良く混ぜ合わせる。
- ③①とグラノーラを②に入れ、あまり練らないように混ぜ合わせる。
- ④天板の上にオープンシートを敷き、スプーンで少しずつつくってのせる。
- ⑤180℃に予熱したオープンで15分くらい焼く。
※バターを白っぽくなるまで練ると、ふんわり仕上がります!

ヘルシーDoの認定商品には
「健康づくりの助けになる成分」が
含まれています
(機能性素材)

ヘルシーDoの正式名は『北海道食品機能性表示制度』。
認定されている106商品のすべてに
“健康づくりの助けになる成分(機能性素材)”が含まれています。
機能性素材には私たちがよく知る、北海道由来のものも多くあるんですよ!



ヨーグルトや豆腐などの日常食材や
ドレッシング、スイーツ、コーヒーなど
おいしく食べて日々の健康に役立つ
「ヘルシーDo」認定の商品がいっぱい!



制度スタート5周年!食の宝庫・北海道が認定する
『ヘルシー^{Do}』で、
おいしく健康プラス!



取り入れることで
日々の健康に役立つ
北海道の食品のことです♪



「ヘルシーDo」
って、なんですか?

体に嬉しい働き
「ヘルシーDo」とは?

私たちが毎日とっている食事。ただ体にエネルギーを補給するだけでなく、食べることで幸せになったり食材や食品の持つ成分からパワーをもらったり、食事は、心も体も健やかにしてくれます。そして日々食べるものが、私たちの体を作ります。せっかくなら、おいしく食べて少しでも体の健康に役立つ食品を口にしたいの。

そこで、知ってほしいのが「ヘルシーDo」。ヘルシーDoは食品に含まれる「健康づくりの助けになる成分(機能性素材)」について、科学的な研究が行われた事実を「北海道が認定する」という自治体が運用する全国初の制度です。ヘルシーDoの認定マークが付いている食品には「食から健康につながる」、様々な機能性素材が含まれています。ぜひ日常の食事に取り入れてみませんか?



106商品も
あるんですね!



ヘルシーDo× クッキングアカデミー

食と健康のプロの方向けの講座を開催します。全3回開催で、第1回目は10/17を予定。井原水産見学とヘルシーDo認定の商品「健康数の子」を使った料理の試食などを行います。詳しくはフード特区機構HPをチェック。

<http://www.h-food.or.jp/>



ヘルシーDoの食品で健康づくりに使われています。

コープさっぽろでも
フジッコ・カスピ海ヨーグルトなど
一部商品を取り扱っています



体への働きは、どんなふう
に確認しているのですか？



ヒトが食べるものなので
「**ヒトの体**」で健康効果を
確認しています！

成分の健康効果を確認する際、試験管の中や動物を使った試験をする場合があります。ですが「ヘルシーDo」の認定はより正確を期すため「人が食べるものだから人が摂取することで健康効果があること」を明らかにする(※)よう義務付けられており、必ず「ヒト介入試験」を行っています。

■ヒト介入試験とは？

身体の状態(血圧・体重・血液など)を数値にして、成分摂取の前後で健康効果を比較する方法です。試験の参加者は一定の基準にのっとって選抜されています。

※ヒト介入試験の結果を論文化して、
厳しい審査基準のある査読付き学術論文誌に掲載される必要があります。



基準を満たした食品だけが、北海道のお墨付き！
を得られます

■このマークが目印



北海道認定

〈認定マーク〉



健康でいられる体づくりの食品

ヘルシーDo

〈ロゴマーク〉

■ヘルシーDoに含まれる

「健康づくりの助けになる成分(機能性素材一例)」



西洋かぼちゃ種子油

北海道産の
西洋かぼちゃの種から搾った油。

ETAS

(酵素処理アスパラガス抽出物)

道産アスパラの
茎の根元から抽出した成分。



乳酸菌HOKKAIDO株

北海道の漬物から発見された
植物性乳酸菌。

ライラック乳酸菌

(有孢子性乳酸菌)

札幌の木・ライラックから採れた乳酸菌。



健康への働きが認められている
「ヘルシーDo」の成分は、
全部でなんと19種も！

ひろがれ!

弁当の日

vol.4

Special!

子

どもが作る「弁当の日」の取り組みが全国に広まっています。その提唱者である竹下和男先生たけしたかずおがコープさっぽろ職員とちよこつと編集部のために講演会を開いてくださいました。「日本の給食」で知られる管理栄養士・佐々木十美ささきとみさんのカレー教室の様様とともにお伝えします。



せんせ、
まわさしにひろげたい〜



カレー、楽しみになりました〜

子育ては、楽しいですか？

私

は全国の学校で講演をしています。そして講演先でいつも同じ質問を

します。「朝、目が覚めました。あなたは家族全員のごはん、みそ汁、おかずが作れますか?」。作れるという子は小学生1%、中学生1%、高校生も1%です。:生物学的にはありえないことです。大人になるにつれて子育てに必要な能力を身につけるはずなのに、日本中の親たちは「掃除しなくていい、ごはんの準備・片付けはしなくていい。勉強しなさい。あなたの将来のために」といって家事から遠ざけます。その結果、大人になっても自分の子どもを育てることを嫌がる親が増えました。育児放棄、児童虐待の原因がこれです。

「弁当の日」

とは…

自分が食べる弁当の、献立作成、買い出し、調理、弁当箱詰め、片付けのすべてを子どもだけで行う食育の取り組みです。親が手伝わないうことで、子どもが本来持っている「生きる力」を育みます。その趣旨に賛同する人びとの手によって「弁当の日」は全国へ広まり、実施校は2000校を数えます。



種の保存のために人間には本来、「子育ては楽しい」という感覚が育つようプログラムされています。脳みその前頭前野ぜんとうぜんやは

「人に喜んでもらう」快感を覚えると、もっと喜んでもらいたいという欲求が芽生え、自分のレベルを上げるよう努力します。これが進化のメカニズムです。

「弁当の日」がもたらすもの

生きる力

達成感

感謝

向上心

自立心

など

り組みが北海道じゅうに広まることを願っています。

〈ミニ・コラム〉

台所がつかないだ家族の絆

「はなちゃんのみそ汁」をご存じでしょうか。5歳のときに母をがんで亡くしたはなちゃん。母の千恵さんは生前、はなちゃんにみそ汁の作り方を教えていました。それは、残された娘が「一人でも生きていけるように」。

実は千恵さんがみそ汁作りを教えるようになったのは「弁当の日」がきっかけだったと、はなちゃんの父・安武信吾さんがブログにつづっています。高校生になったはなちゃんは、今、管理栄養士をめざして勉強中です！



たけした かずお
竹下 和男先生

1949年香川県生まれ。綾川町立滝宮小学校の校長時代に「弁当の日」を始める。2010年定年退職後は精力的に講演活動を展開。講演回数は2200回を超える。

2001年に校長を務めていた小学校で「弁当の日」の取り組みを始めました。このとき私は「100年後の日本を変える」と誓いました。いま目の前で教えている子どもがこの世の中からいなくなっても、その子どもが、孫が、教えたことを守って生きてくれたらいい、と。

「弁当の日」の一期生は30歳になります。彼らの多くは結婚し、子育てをしています。そして自分の子どもを台所に立たせています。こういう現象を起こすことができる、と信じて「弁当の日」を始めました。私からのメッセージは一つです。「子育てが楽しくて仕方がない」という心と体が育つ「弁当の日」を、どうかみなさんの周りで広めてください。

How to 弁当の日

竹下先生は「弁当の日」の約束ごととして次の3つを掲げます。

.....



1 主役は子どもたちです。献立・買い出し・調理・弁当箱詰め、片付けのすべてを子どもだけで行いましょう。親は手伝わないうで！



2 親も先生も、そのでき具合を批評したり、評価したりしないようにしましょう。



3 くりかえし実施しましょう。子どもは「弁当の日」にだけ成長するものではありません。むしろ次回にむけての準備期間に成長するのです。

コープさっぽろは、子どもが作る「弁当の日」の取

日本一おいしい♪ カレー教室

19種類のスパイスを使い、ルーから手作り
する十美さんのカレーは「辛い!けど
旨い!!」と小学生に大人気!コブさっ
ぼろ職員&ちよこっと編集部26名
が十美さんのポークカレー
とルー作りに挑戦し
ました。

佐々木十美さん、1972年から
置戸町立学校給食センターの
栄養士を務めた「給食の母」。定年退職した現在は
置戸町の「食のアドバイザー」として町内での活
動のほか、料理講習や講演で全国を飛び回る。

まずは、にん
にく&しょう
ががみんな
でみじん切り



細くなるまで刻みます

「たらの一粒」
「ごんごん切リ!!」



十美さんお手本

ようやく十美さんの「合格」がもらえました



カレールーが完成!

拍手
喝采!!

ルーを作って
拍手が起こったのは、
たぶん人生で初めて。。

スパイスを加えて
みんなで練ります

薄力粉をふるい
ながら入れます

みじん切りにした
にんにく&しょう
がを油で炒めて



練って、練って、
さらさら練って...



まずはセロリとりんご
を極薄切りにします



3週間寝かせた
ルーを使います



豚肉と野菜を煮込んだ
煮汁でルーを溶かし



鍋に入れて煮込みます



十美さん&竹下先生も一緒に
「いただきます!」



ポークカレー編

しんなりするまで鍋で炒めます



さてさて、
お楽しみの
試食タイム



「どうですか?」



「美味しい!」



今日は2チームに分かれてポークカレーを作
りました。食べ比べると分かりますが、同じ材
料、同じ工程なのに、辛さ、甘さ、しょっぱさな
ど少しずつ違いますね。これが「家庭の味」
です。それが家族にとって「日本一おいしい」
カレーになるのです。(佐々木十美さん)



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のだしを合わせた「日高昆布しょうゆ塩分カット」。魚料理にも昆布のうま味をプラスして、おいしさアップ。

 トモエ

鮭の柚子胡椒 漬け焼き

★材料(2~3人分)★

生鮭……………50g×2~3切れ
トモエ日高昆布しょうゆ…大さじ1
A | みりん……………大さじ1
| 柚子こしょう……………小さじ1
| 柚子(スライス)……………適量

★作り方★

- ① バットにAを入れてよく混ぜる。
- ② ①に鮭を入れ、時々ひっくり返しながらかき混ぜながら15分ほど漬ける。
- ③ 漬けたダレを塗りながらグリルで焼き、柚子を添える。



POINT! 柚子胡椒のピリッとした辛味と昆布しょうゆの風味がおいしい1品です!

鮭のかば焼き

★材料(2~3人分)★

生鮭……………50g×2~3切れ
片栗粉……………小さじ1
油……………適量
トモエ日高昆布しょうゆ…大さじ1
A | みりん……………小さじ2
| 酒……………小さじ1
| てんさい糖……………小さじ1

★作り方★

- ① 鮭に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面焼く。
- ② よく混ぜたAを加え、タレを煮詰めながら全体にからめる。



POINT! うま味の効いたタレでごはんが進む1品!

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!

米と餅のエキスパート 「サトウ食品」が製造

「サトウのごはん」で知られるサトウ食品（佐藤食品工業株式会社）の岩見沢市・北海道工場にて製造。長年培ってきた独自の技術を駆使し、炊きたてのおいしさをそのままパック。pH調整剤、酸味料などは一切使用しない無添加製法で、常温10カ月保存が可能です。



品種は北海道産ななつぼし。品種によって水の量、炊飯温度も細かく調整



おいしく時短のポイント！

チキンライス、チャーハンなど「ごはんを炒めて食べるメニューはレンジアップせずに使う」のがポイントです。パックからそのまま出して炒めると、バラッと仕上がりますよ！雑炊などにするときも、温めずにそのまま使えます。

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



一食一釜・ガス直火炊き だからツヤと香りが違う

「家庭で炊くごはんと同じものを作る」をモットーに、独自の個食釜で一食ずつ炊飯。厚釜をガスで直火炊きすることにより、熱が釜の内部までしっかりと伝わり、お米の甘みと粘りを引き出したつややかで香り高いごはんに仕上がります。



約40分かけてじっくり炊き上げた後、蒸らして余分な水分を飛ばします



手早く便利
おいしー！



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

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、また道産食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
サトウの
北海道ごはん
ななつぼし

5食パック

570円

(本体価格528円)



10月3日新発売! こだわりの日本酒

栗山町のきなうすファームと小林酒造、そしてコープさっぽろが協力!米作りから販売までを行うこだわりの日本酒です。栗山町産の酒造好適米「吟風」を100%使用し、飲めばハハハと笑顔の花咲くお酒を造りました。



純米吟醸
720ml
本体1,480円
(税込1,598円)

コープさっぽろリカーバイヤー 畑 明伸さん

ふっくら旨みを伴った樹液のような甘さを持ち、蜜を含んだ梨の香りが特徴。完熟した果実をかじっているような、口中で豊かに広がる、明るい印象。やや辛口に感じられるワイングラスがぴったりのお酒です。



お酒は20歳になってから適量を適時に。
妊娠中や授乳期の飲酒は胎児・乳児の発育に影響をあたえるおそれがあります。

ホイリゲ北海道2018 田辺由美先生と一緒に北海道ヌボーを楽しむ会

毎年大変好評いただき、今年で8年目となります。今年も田辺先生と一緒においしい料理を楽しみながら道産ワイン新酒ができたことをお祝いしましょう!



日時 / 2018年11月15日(木)
18:00~20:00
場所 / 札幌ビューホテル 大通公園
(札幌市中央区大通西8丁目)

会費 / おひとり様 5,000円 ペア 9,000円
※未成年者の参加・同伴は不可。託児の受付もございません。
定員 / 100名様
※お申込み多数の場合は、先着順(入金順)となります。

田辺由美先生プロフィール

総合ワインコンサルタント。北海道池田町(十勝ワインの産地)出身。1992年「田辺由美のワインスクール」を立ち上げ、多くのソムリエを育て、延べ生徒数は1万人を超えるワイン専門家の一。2013年に女性の視点からワインを審査する“SAKURA” Japan Women's Wine Awardsを立ち上げ、新たな啓蒙活動を始める。2015年、北海道道庁主催「道産ワインブランド力強化事業・ワイン塾」の名誉校長に任命される。



当日使用していただく特製ワイングラスは、ご来場の皆さまへプレゼント



お申込み

コープトラベル本社 TEL 011-851-7411
月~金10:00~18:00 ±10:00~15:00 ※日休
ホームページでもお申込みできます。 [コープトラベル](#) [検索](#)



コープさっぽろ
秋の
お酒情報

今年もおいしいお酒ができました!
ホイリゲ北海道2018
純米吟醸ハハハ(ひやおろし)

フォーラム
参加者募集!

聞いて知って
アニマル
ウェルフェア!



アニマルウェルフェアとは、家畜の習性や行動に配慮し、苦痛を感じさせず健康的に飼育する方法です。アニマルウェルフェア畜産協会代表理事、帯広畜産大学畜産学部准教授の瀬尾哲也先生にご講演いただきます。

日時 10月27日(土) 13:30～15:30
(受付 13:00～)
第1部 講演
第2部 実践者からの報告
第3部 質疑およびフリートーク

会場 かでる2・7 820研修室
札幌市中央区北2条西7丁目

参加費 500円

定員 140名

募方法 電話またはFAXで氏名・連絡先を下記
申込み先にお知らせください。

申込み先 北海道生活協同組合連合会
TEL 011・841・8601
月～金10:00～16:00(祝日は除く)
FAX 011・841・8605

募締切 10月20日(土)

お問合せ NPO法人北海道食の自給ネットワーク
TEL 090・2818・5502
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

ハーゲンダッツで
ハロウィン!

親子で楽しめる
ハロウィン
デザート教室



ハーゲンダッツアイスクリームを使ってハロウィンにぴったりのデザートを作ります。おいしさのヒミツの紹介やクイズもありますよ! 親子でアイスデザート作りを楽しみませんか?

日時 10月21日(日)
①10:00～11:30
②13:00～14:30

会場 コープさっぽろ二十四軒店
コミュニティルーム

参加費 500円
(大人1名4歳以上のお子さま1名のペア)

定員 各8組
※3歳以下のお子さまはご遠慮願います。

募方法 コープさっぽろHPの申込みフォーム、
または電話にてご応募ください。

募締切 定員になり次第締切



お問合せ コープさっぽろ生活文化事業部
TEL 011・232・3565
月～土10:00～17:00(祝日は除く)

介護・認知症
予防体操!

ゆる元体操
指導者養成
講座開催!



安全に実施できるゆる元(=ゆるゆるやれる元気)体操をより多くの方に実践していただけるよう、指導者養成講座を開催します。ゆる元体操は1人でも仲間と一緒に楽しめる体操です。さあ、あなたも運動指導者になって地域のために活躍してみませんか?

日時 毎週月曜日(全8回) 10:00～11:00
①10月15日 ②10月22日 ③10月29日
④11月 5日 ⑤11月12日 ⑥11月19日
⑦11月26日 ⑧12月3日

会場 札幌市中央区北1条東1丁目
カレスサポロビル3階
コープさっぽろ中央文化教室

受講料 全8回5,000円
その他DVD付テキスト1,000円

定員 30名

募方法 下記問合せ先コープさっぽろ中央文化
教室へ電話にて申込み

募締切 定員になり次第締切

お問合せ コープさっぽろ中央文化教室
TEL 011・222・4639
月～土10:00～17:00(祝日は除く)

ホッキョクグマ応援
プロジェクト

あした
未来の森づくり基金
エコ協賛
キャンペーン



キャンペーン期間中に「エコ協賛」マーク付き商品をご購入いただくと、1点につき2円を札幌市円山動物園、おびひろ動物園、釧路市動物園、旭川市旭山動物園と協働する「ホッキョクグマ応援プロジェクト」と、道内各地で森づくりを進める「コープ未来(あした)の森づくり基金」に活用させていただきます。ご協力よろしくお願ひします。

期 間 10月1日(月)～11月30日(金)

対象商品 店舗はプライスカードに、宅配は週刊ドック紙面に協賛商品マークが表示されます。



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(祝日を除く)

冬休み子ども
人気の体験旅行!

キッザニア東京
お仕事体験と
東京ディズニーリゾート®



毎年人気の冬休み旅行です。TDRと職業体験型テーマパークで楽しく遊びながら学ぶ3日間!TDRのパスポート2日分とキッザニア東京の入場料も含まれています。添乗員同行で親子はもちろん、お子さまのお1人参加も大歓迎です!

日 程	1月10日(木)出発 2泊3日
場 所	新千歳空港発着(日本航空または全日空利用) 宿泊:三井ガーデンホテル プラナ東京ベイ(浦安)
参 加 費	お1人様4名様1室 (相部屋または4名様グループ) 小学生75,800円、中学生76,800円 大人78,800円 4歳以上の未就学児童 74,800円 ※2名1室利用追加代金:12,000円 ※3名1室利用追加代金:6,000円
定 員	44名(最少催行人員20名)
応募方法	お近くのコープラベルの店舗またはナビダイヤル、またはコープラベルのwebにて詳細ご確認の上お申込みください。
応募締切	およそ出発日の20日前まで ※定員になり次第締切

お問合せ

株式会社コープラベル
☎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

東日本大震災を
風化させない

東北被災地
見学ツアー
参加者募集



※イメージ

宮城県・岩手県の被災地をめくり、見て・食べて・泊まって・感じることで被災地の復興を応援します。復興商店街や奇跡の一本松、震災遺構荒浜小学校などを見学し、山王山温泉宿泊、巖美溪など東北の自然と触れ合うツアーです。

日 程	11月17日(土)・11月18日(日) 1泊2日
参 加 費	2名1室69,800円 料金に含まれるもの:新千歳空港発着の交通費・宿泊代・食事代(朝1回:昼1回・夜1回)・旅行保険代(新千歳空港までの交通費は含まれません)
定 員	募集40名、最少催行人員20名
応募方法	下記お問合せ(株)コープラベルに電話にてお申込みください。
応募締切	10月19日(金) ※定員になり次第締切

お問合せ

株式会社コープラベル
TEL 011-851-7411、FAX 011-851-7455
メール csap.coop-tabii@todock.jp
月～金 10:00～18:00、土10:00～15:00、日曜休み

「ちょこっと」を応援します!

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

大丸 大丸株式会社

〒060-0003 札幌市中央区北3条西14丁目2番地 TEL 011-211-1751

エイチケイエムホールディング株式会社

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

大日精化工業株式会社

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

東札幌日通輸送株式会社

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

サカ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 リーゼントビル 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、欠席2名

出席者総合計数1,182名

※函館地区・室蘭地区・苫小牧地区・帯広地区・釧路地区・北見地区・旭川地区の総代は、定款第63条に基づき、5月30日より6月7日の期間に地区総代会を開催し、書面をもって第53回通常総代会に出席しています。地区総代会での本人出席数は、総代593名中411名の出席でした。



議案採決結果

議案	賛成	反対	保留	棄権
第1号議案 2017年度事業報告承認の件	1,175	0	5	0
第2号議案 2017年度決算報告及び損失処理案承認の件	1,175	0	5	0
第3号議案 2018年度事業方針・予算決定の件	1,175	1	4	0
第4号議案 定款一部変更の件	1,171	3	6	0
第5号議案 役員報酬決定の件	1,169	1	10	0
第6号議案 役員選任の件	1,174	1	5	0
第7号議案 議案決議効力発生	1,176	0	4	0

※議長2名を除く1,180名の採決

各地区の実出席及び発言件数

地区	日程	総代出席／総代数(実出席率)	オブザーバー参加	総代発言
函館	5月30日(水)	59／107 (55.1%)	組合員 1、職員 35	2名
室蘭	5月31日(木)	32／43 (74.4%)	組合員 3、職員 20	2名
苫小牧	6月1日(金)	57／71 (80.3%)	組合員 3、職員 29	3名
帯広	6月4日(月)	45／55 (81.8%)	組合員14、職員 20	6名
釧路	6月5日(火)	51／73 (69.9%)	組合員 5、職員 28	3名
北見	6月6日(水)	52／64 (81.3%)	組合員24、職員 16	1名
旭川	6月7日(木)	115／180 (63.9%)	組合員 6、職員 35	0名
札幌	6月8日(金)	407／591 (68.9%)	組合員 6、職員109	2名
合計		818／1,184 (69.1%)	組合員62、職員292	19名

ちよろぼろ10月号について

「石田めん羊牧場の羊肉」について

実際にどのようなように育てられているのか知る機会がありませんでしたので、とても勉強になりました。また、石田さんの熱意や思いも知ることができたのは大きかったです。多少高くても安全安心なものを選ぶ消費者がもっと増えればいいなと思います。

(札幌市 イテルさん)

「羊肉通」になっちゃいますかー」について

羊の肉が本当に太りにくいか知りたかったので、それがわかって良かったです。

(旭川市 ぶるぐさん)

「ひろがれ！弁当の日」について

すごくいい取り組みだなと思います。自分で作ったものは嫌いなものでも、おいしく食べられそうな気がします。娘にも1人でお弁当が作れるようになってもらいたいです。

(帯広市 ずんだもちさん)

「しんまいたんていふしぎっつち」について

子どもが真剣に見ていて、読んどってききました。ヒジに興味を持ったようです。

(札幌市 ポンファンさん)

「子どもレストラン」について

レシピを見て、にくみそうめんを週1で作って食べています。栄養があつて、おいしい最高のレシピをありがとうございます。これからも食卓を助けてください！

(函館市 よしさん)

ご応募ありがとうございます！

〈8月号〉ベストレシピ

結果発表

総数 134件

1位

紅鮭のポテトチーズおやき



P38

2位 フライパンで手作りピザ! P72

3位 羊爆弾!! P18

4位 にくみそうめん P68

5位 ラムしゃぶ P26

この他にもたくさんのお便りをいただきました。ありがとうございます!みなさんも日常のちょっとした出来事、コープさっぽろへの思いなどがありましたら、ぜひアンケートにお書き添えくださいね♪

「北海道胆振東部地震 緊急支援募金」のお知らせ

2018年9月6日に発生した北海道胆振地方を震源とした地震は、北海道各地に甚大な被害をもたらしました。コープさっぽろでは、被災された方々を支援するために「北海道胆振東部地震緊急支援募金」に取り組んでいます。お寄せいただいた募金は、北海道生協連を通じて支援金として被災地支援の活動等に活用されます。(募金の配分は北海道生協連に委ねます。)皆さまのご協力をお願いいたします。

- 店舗で募金する場合
取り組み期間／2018年10月20日(土)まで
- 宅配ドックで募金する場合
取り組み期間／2018年10月19日(金)まで

(詳細はこちら)



お問合せ／コープさっぽろ基金事務局
TEL 011-671-5651 受付時間 月～金 10:00～17:00

コープさっぽろに届いた声

組合員さんから

レジにいらした佐藤さんのマイバックへ商品を入れる気がつかが素晴らしかったです。ビンとビンの間に袋物をはさんでくれたり、肉と冷凍物を一緒のビニール袋に入れてくれたり、全部に気がつかがありました。

担当者から

通勤でバスを利用しているので、なるべくビンとビンはぶつかって割れないよう、肉類なども溶けないよう、自分の身になって入れました。今後も組合員さんに喜ばれるように、気配りしたいと思います。



(倶知安店 (倶知安町) 佐藤さん)

コープさっぽろ組合員さん×トドック電力

根室・昆布盛 ウインドファーム 発電所【コープのでんき】 見学ツアーレポート！

7月14日(土)、15日(日)の2日間、
「コープのでんき」(FIT電気メニュー)ご利用の
組合員さんを対象に実施された、
風力発電所見学の様子をお届けします。

私も皆さんと一緒に
学んできましたよー♪



フリーパーソナリティー
石井 雅子さん

再生可能エネルギーで 電気を作る風力発電所へ

参加の組合員さんは、トドック電力の『**FIT電気メニュー**』をご利用の方々。トドック電力・渡邊美彦社長、職員も同行し、総勢40名でトドック電力と提携している発電元の二つ、根室市『昆布盛ウインドファーム発電所』を訪れました。

FIT電気メニューで使用されている『**再生可能エネルギー(再エネ)**』とは比較的短い時間で再生するこ



真下から風車を見学。あいにくの雨模様でしたが、バスと比べてもその大きさに圧倒されます



昆布盛ウインドファーム発電所に到着!ご参加いただいた組合員のみなさん、ありがとうございました



発電所・所長の佐藤優(さとうまさる)さんほか、関係者から電気についてのレクチャー



軽妙なトークで移動の車内を盛り上げたトドック電力のアイドル(職員)・矢口誠さん

昆布盛ウインドファーム発電所とは | 2008年より根室市昆布盛にて操業。高さ65m×5基、85m×1基の風車、全6基が稼働しており、年間平均発電量は約24,000MWh(メガワットアワー)。世帯数に換算すると、年間で約7,000世帯分の電気を発電しています。

石井ちゃん、組合員さん☺と「FIT電気メニュー」を語る!

見学で感じたこと、FIT電気についての思いなどをお聞きました



Q. 見学ツアーに参加して感じたことは?

- ◎お話を聞いて、すぐには成果が出なくても、続けていくことが大事なんだと思いました
- ◎発電の現場を訪れて、微力ながら再エネの普及に自分も貢献できていると実感!
- ◎見て、聞いて、学んで理解できたので、周りの人にFIT電気について伝えやすくなりました

Q. FIT電気メニューの良さは?

- ◎電気そのものは同じでも、再エネを利用したFIT電気という点で使うときの気持ちが変わりますね
- ◎電力自由化で料金面ばかり注目されますが「再エネ由来」という点が一番です
- ◎FIT電気メニューを使う人が増えれば増えるほど、再エネの普及への取り組みが広がっていくところ

Q. FIT電気メニューを選んだのはなぜ?

- ◎食材を産地で選ぶのと同じように、自分の使っている電気の産地も選びたかったのだ
- ◎将来がわからないものに投資するよりも、未来につながる投資が良いと考えました
- ◎原発反対の意思表示として、できることから始めたいと思った
- ◎コープが好きだから、コープがおすすめするなら間違いない!

とができ、資源が枯渇しない、自然から作られるエネルギー源のこと。中でも、トドック電力のFIT電気メニューは、**全国でも珍しい再エネ100%使用という点でも注目されています。**ツアーでは風力発電の仕組みや再エネを使う意義などを学び、組合員さんからは使う側の思いや今後に関する要望などたくさん声をいただきました。



コープのでんきの基本は2種類



ベーシック電気メニュー

電力会社など提携事業者から電気の卸供給を受けており、金額的なメリットが大きいメニューです。

再エネを利用したFIT電気メニュー

資源に限りがない、自然の力をエネルギー源として発電。トドック電力のFIT電気メニュー。は道内3カ所の再エネ発電所と提携し、水力、風力、木質バイオマスで発電した電気を使用している再エネ100%のメニューです。

※FIT電気については、賦課金を通じた国民全体の負担により賄われているものであり、費用負担や二酸化炭素排出係数の取扱いが他の再エネ電源で発電した電気と異なり、全国平均の電気のCO₂排出量を持った電気として扱われます。

様々な意見が出た中、一致していたのはFIT電気を使うことで「自然の力を利用し、エネルギーを未来につなぎたい」という思い。確かに、食べる物に関しては産地やどんなふうに使われているのかを気にするのに、電気についてはあまり意識していなかったなという気づきも。このツアーを機に、私自身も電気に対する意識が高まりました!

トドック電力・渡邊社長(右)、王子・伊藤忠エネクス電力販売株式会社・尾崎信介社長(左)とパチリ



トドック電力のお問合せ・お申込み

☎0120-012-877 受付時間9:00~19:00(日曜~18:00)

コープさっぽろのFIT電気メニュー。は再エネ比率100%!これって全国の生協でもコープさっぽろだけなんだって



体調管理をサポートするコンディショニング栄養食品

ボディメンテ

カラダを守る植物由来の「乳酸菌B240[※]」配合
ゼリータイプと飲みやすいドリンクタイプも新登場。

Fit for...

- ▶ フィットネス通い、スポーツをされている方
- ▶ 受験生などプレッシャー、ストレスを感じている方
- ▶ ハードワークで休みが取りにくい方
- ▶ 体調維持が難しいと感じるご高齢の方



守る & 潤す

- 電解質ですみやかな水分補給をサポート
- 低カロリー(100mlあたり18kcal)
- 飲みやすいグリーンシトラス風味

ボディメンテドリンク 500ml



守る & つくる

- カラダの回復をサポート(BCAA+アルギニン)
- カラダづくりをサポート(ホエイタンパク)
- ヨーグルト風味のゼリータイプ

ボディメンテゼリー 100g

公式サイトはこちら!



コープさっぽろでは10/9(火)より発売開始!

ボディメンテ(ゼリー・ドリンク)は一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

※植物由来の《乳酸菌B240》とは?

タイ北部の伝統食ミヤン(乳酸発酵茶)から発見され、大塚製薬が研究してきた独自の乳酸菌。生体防御機能を高める有効性を確認しております。

ろうきんはATMで地域の元気を応援します

北海道内の社会貢献活動などへの支援の取組み



北海道ろうきんATMで〈北海道ろうきんカード〉をご利用いただくと、お引出し・お預入れ1回につき1円を北海道ろうきんが負担し、「夕張で働く人・生活する人が住みやすい環境へのコンパクトシティ拠点施設整備事業」のために寄付いたします。

※提携金融機関、コンビニATMのご利用は寄付の対象外となります。

実施期間

2018年
4月1日〔日〕

2019年
2月28日〔木〕

●お問合せはお気軽に〈ろうきん〉店舗、またはフリーダイヤルへ

北海道ろうきんコールセンター

0120-5-109-26

ご利用時間
AM9:00~PM5:00
土・日・祝日、年末年始は
休業します。

使える情報満載! 〈北海道ろうきん〉ホームページをご覧ください。

<http://www.rokin-hokkaido.or.jp>

北海道ろうきん

検索

●詳しくは北海道ろうきん店舗までご確認ください。※この内容は、2018年4月1日現在のものです。

「安心なくらし」のご提案

コープさっぽろがおすすめる自動車保険!

お電話いただく前に、次のものをお手元にご用意ください。

- コープさっぽろ組合員番号(8桁)
- お車の車検証
- 免許証
- 現在ご契約の保険証券

無料見積り

集团扱割引&一時払いで
保険料が約

5%お得

コープさっぽろ
組合員さんなら

※集团扱一時払は一般契約一時払に比べて5%割安です。※分割払は、分割割増がないため、一般の契約に比べ約5%割安です。

保険会社をお選びいただけます。
お見積りは、お記保険会社
フリーダイヤルへお願いいたします。

※見積りは満期日の2ヶ月前より保険料が算出できます。※現在の契約内容によって、お引き受けできない場合もございます。



共栄火災

総合自動車保険 集团扱

くるまる

共栄火災カスタマーセンター

受付時間 / 月曜日～金曜日 9:00～20:00
土曜・日曜・祝日 9:00～17:00
(年末年始休)

通話料 無料

0120-331-356

承認番号:B18-0750-20190802



東京海上日動

Total assist

※トータルアシスト自動車保険は「総合自動車保険」のペットネームです。

東京海上日動アシストセンター

受付時間 / 10:00～19:00(年末年始休)

通話料 無料

0120-037-097

募文番号:18-U04060 作成年月:平成30年8月



立ちどまらない保険。
MS&AD

三井住友海上

安心のゴールキーパーでありたい。

GK

クルマの保険

三井住友海上カスタマーセンター

受付時間 / 月曜日～金曜日 9:00～20:00
土曜日 9:00～17:00
(日曜祝日・年末年始休)

通話料 無料

0120-189-282

※平日夕方以降・夜間は混み合うことがあります。
承認番号:201810/d-SD.C

(引受保険会社) ■共栄火災海上保険株式会社 担当課:北海道支店 直轄営業課 〒060-0003 札幌市中央区北3条西2丁目1 TEL011-221-9158
■東京海上日動火災保険株式会社 担当課:札幌支店営業第2課 〒060-8531 札幌市中央区大通西3丁目7番 北洋大通センター TEL011-271-7342
■三井住友海上火災保険株式会社 担当課:札幌支店札幌第二支店 〒060-8631 札幌市中央区北3条西2丁目6 TEL011-213-4900

●【集团扱とは】コープさっぽろが保険会社と保険料集金契約を結び、保険料を集金し、まとめて払い込むため、保険料が割安となる制度です。※集团扱の適用と集团扱特約失効時の取扱い、契約者等の範囲について、詳しくはコープさっぽろまでお問い合わせください。●このご案内は、集团扱自動車保険の概要を説明したものです。ご契約にあたっては【重要事項説明書】を必ずお読みください。詳しくはコープさっぽろまたは保険会社にお問い合わせください。

■**集团扱のご加入範囲** コープさっぽろの集团扱の適用範囲は保険契約者がコープさっぽろの組合員で、記名被保険者(ご契約のお車を主に使用される方)および車両所有者が、①コープさっぽろの組合員本人②コープさっぽろの組合員の配偶者③コープさっぽろ組合員またはその配偶者の同居の親族、およびコープさっぽろの組合員またはその配偶者の別居の扶養親族に限りです。上記以外の方がご契約される場合は、保険料および引受け条件が異なります。また、集团扱の適用条件を満たさなくなった場合、払込方法、保険料が変更となります。

■募集代理店 **生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部 ☎ 0120-37-2523**

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目0-1 (営業時間)月～土曜 10:00～18:00

■共同募集代理店 **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

第四回ライフプランニング川柳

川柳で、 温泉旅行が 当たる!



あなたの思いを
五・七・五にのせて

毎年大好評!
CO・OP共済
ライフプランニング川柳を
今年も大募集いたします!
大賞作品には温泉ペア宿泊券、
入賞作品にはちよこっとカードを
お送りいたします。
たくさんのご応募を
お待ちしております!

テーマ
「わが家の家計」

みなさまの
“家計”の悩み、
裏ワザ、夢などなど...
お待ちしております
あります!



コープさっぽろ共済推進室
室長 池川雅子

応募資格 組合員とその家族 / 1人1作品 / 未発表の作品に限ります。

応募方法 名前・ペンネーム・住所・電話番号・組合員番号・川柳を記入いただき、
ハガキかメールで下記の宛先までお送りください。

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
コープさっぽろ共済推進室 ライフプランニング川柳 係
Eメールアドレス s.takeishi@todock.jp

募集期間 10月1日～11月20日(当日消印有効)

賞品 大賞 ……1名 温泉ペア宿泊券(3万円相当)
優秀賞 ……1名 ちよこっとカード(1万円相当)
佳作 ……2名 ちよこっとカード(5千円相当)

発表 Cho-co-tto 2019年3月号誌上にて発表いたします。

賞品発送 2019年3月上旬

著作権 応募された作品の著作権は、
コープさっぽろ及びコープ共済連に帰属します。
また、応募作品は返却いたしません。

お問合せ先 コープさっぽろ共済推進室
TEL 011-671-5827(担当:野上・武石)
火・木・金 10:00～17:00

●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!



下ゆでなしなのに、
中まで味が
染み込みやすい!

エコ
eco 技
クッキング
余った大根を
冷凍保存でおいしく
活用しちゃおう!



酪農学園大学の管理栄養士コースに通う
学生さんから、料理をちょこ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!

鶏肉と冷凍大根の煮物

【作り方】

- ①鶏もも肉を一口大に切る。
- ②鍋で鶏肉を軽く焼く。
- ③鍋にAを入れる。
- ④冷凍大根を加え、落としづたをし、弱火で15分ほど煮る。
- ⑤器に盛り、適当な長さに切ったみつばを飾る。

【材料(4人分)】

- 鶏もも肉 …………… 1枚
- 冷凍大根(半月) …… 1/2本分
- だし汁 …………… 200ml
- A しょうゆ …………… 20ml
- みりん …………… 20ml
- みつば …………… 適量



冷凍のまま
煮込んでOK!

大根は皮つきのまま、
1cm幅の半月7~11にし、
密閉袋に入れて冷凍。



1年生 藤田 聖夜さん

「私たちが紹介します!」

大学院生 石井 僚一さん

1年生 廣嶋 裕香さん





冷凍大根の浅漬け

【作り方】

- ① 冷凍大根は半解凍にし、半量の塩で塩もみする。
- ② 両手で水分を絞る。
- ③ ボウルに②、冷凍大根の葉、しょうが、残りの塩を加え軽く合わせる。
- ④ ラップをして30分ほど置く。

【材料(4人分)】

- 冷凍大根(いちょう切り)・・・1/4本分
冷凍大根の葉・・・・・・・・・・20g
千切りしょうが・・・・・・・・・・2g
塩・・・・・・・・・・3g

半解凍して
使えます!



大根おろしもそのまま冷凍できますよ!
使うときは自然解凍でOK!



皮つきで5mmの
いちょう切りにし
密閉袋に入れて
冷凍。

大根の葉は
切ってゆでてから冷凍!



冷凍大根の味噌汁

【作り方】

- ① だし汁を鍋に入れ、沸騰させる。
- ② 冷凍大根と冷凍大根の葉を加えてひと煮立ちさせる。
- ③ みそを溶き入れる。

【材料(4人分)】

- 冷凍大根(いちょう切り)・・・1/8本分
冷凍大根の葉・・・・・・・・・・20g
だし汁・・・・・・・・・・600ml
みそ・・・・・・・・・・40g



大根も
大根の葉も冷凍のまま
入れてOK!



高校生を応援!

NEXT Cho-co-tto

ちょこっと

1時間目

岩農食農塾 岩見沢農業高校
(岩見沢市)

今月号からスタートした新企画「NEXT Cho-co-tto」。柔軟な発想を生かした商品開発や大人顔負けの食育活動など次世代を担う高校生たちの食の取り組みをご紹介します。

「先生」は高校生。

座学×農作業×体験による

半年間の食育プログラム

「自分たちが学んだことを、地元の小学生に伝えたい」。こうした思いから2012年にスタートした「岩農食の会」(2015年には講義を取り入れた体験学習型の「岩農食農塾」に生まれ変わり、岩見沢農業高校の食育活動は7年目を迎えます。

実施するのは食品科学科に通う2年生と3年生。小学生と一緒に田んぼに入って田植えを指導したり、加工室ではソーセージ作り

岩農食農塾とは

地元の小学校4年生親子を対象に、原料生産、食品加工・調理、講義など半年以上かけて全10回の食育事業を実施します。



今年度は小学生11名(保護者除く)が参加しています。
◆主な活動／米作り体験(種まき・田植え・稲刈り・はさがけ)、パン・ソーセージ・アイスクリーム作り体験、バス研修、試食会、成果発表会ほか

第10回コープさっぽろ農業賞
「農業・漁業交流賞特別賞」受賞



高校生が小学生向けの食育プログラムを作成し、実践の中で検証を繰り返しながら改善を重ね、継続的に取り組んでいることが高く評価されました。



の手法を見せたり。教壇に立つてパンがふくらむ仕組みを解説するのも高校生。それどころか、当日の段取り、テキストや教材づくりまで自分たちで行います。活動はそれだけにとどまりません。1泊2日のバス研修では学校を飛び出し、農家や牧場で作業体験を実施。宿泊先では小学生と高校生が一緒に自分たちの食事を作ります。

単発のイベントではなく、10回にわたる多彩な学びを通して食や農への理解を深めるのです。

実はこの7年間でプログラムそのものも進化したと担当の松本賢先生は言います。「生徒たちは1年間の活動を振り返り、次年度に引き継ぎます。翌年は前年2年生だった生徒が中心となって活動をリードします。こうして岩農食農塾を毎年バージョンアップさせてきました」。

内容だけではなく、その質も向上させてきました。講義にいたっては「教育実習に来る大学生よりも上手い」と松本先生も舌を巻くほど。「塾の準備は、私が口を出すまでもなく放課後に残って自主的に行っています。何かに向かってがんばる時間は、卒業後、彼女たちにとって絶対に必要な力になるはずです」。岩農食農塾は「塾生」の小学生だけでなく、「先生」となった高校生も成長させる塾なのでした。

「パン作り」に挑戦!

ある日の岩農食農塾



まずはお勉強タイム。講師の藤原菜月さん(3年)は「子どもたちに分かるよう簡単な言葉で説明すること」を心がけています

パンがふくらむ仕組みを理解するため、切り絵を貼って学習します。こうした教材も高校生自身が出し、制作します



いよいよパン作り!生地を切ったり、伸ばしたりして、形を整えています



ソーセージをつまみ食い



「こうやって生地をのばすんですよ。高校生がお手本を見せます

ジャン!
パンが焼き
上がりました



ボクたちが作ったよ!



パン作りの途中、生地が膨らむまでの時間を活用してイネの生育具合を見に行きました



最後はみんなで記念撮影

大人よりも年が近い高校生が教えてくれるので、親しみがあり、学習内容も頭に入っているようです(女の子のお母さん)

私が台所に立つと、手伝いに来るようになりました。台所の距離が近づいたんだと思います(男の子のお父さん)

パンの生地を初めてさわりました。プニプニして楽しかったです(参加した男の子)

いつも家ではできないことが体験できて楽しい!(参加した女の子)

楽しみながら吸収してもらえるように、もっともっと工夫します(岩農食農塾リーダー・山越菜々華さん/3年)





7 ふたにくの色がしっかりかわったら、1のちょうみりょうをくわえる。



8 水をくわえて、かるくかきまぜる。



9 とうふをザルに上げる。



とうふがくずれないようにする
ためです！

4 おなべにおゆをわかし、しおをひとつまみくわえ、3のとうふを入れて2~3分ゆで、そのままおいておく。



5 フライパンに油、しょうが、にんにくを入れて中火にし、かおりが立ってきたら、ねぎを入れていためる。



6 ふたひきにくを入れてさらにいためる。



1 ★のちょうみりょうははかって、小さなボウルに入れ、よくまぜておく。



2 長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。



3 きぬとうふは2cmのサイコロの形に切る。

休日開店!

Mr. Eric & Poka's

こども
レストラン

KODOMO
RESTAURANT

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

MENU

ごはんがすすむ!
マーボーどうふ

ざいりょう・2人分

きぬとうふ……1ちょう (300g)
しお……………ひとつまみ
ふたひきにく……………120g
長ねぎ……………10cm
しょうが……………1かけ
にんにく……………1/2かけ
あぶら……………てきりょう
みそ……………小さじ2
★ てんさいとう……………小さじ1
オイスターソース……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
水……………150ml
かたくりこ……………小さじ2
水(かたくりこ用)……………大さじ1
ごまあぶら……………大さじ1



〜〜〜してね。



これを
つくるよ!

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

★麻婆豆腐 ★五目チャーハン
★杏仁豆腐



お土産
付き!

ホクレン
てんさい糖

とき 10月28日(日)10:30~13:00

ところ コープさっぽろ二十四軒店 (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 てんわ 011-671-9300 (株)のこたべ 月~金 10~17時 (祝日は除く)

お問合せ メール nokotabe@gmail.com

※メールでのお申込みの際は、お名前(お子さま、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。

お父さん、お母さんには
「とうぼんじゃん」や「さんしょう」をプラスして
ピリカラにしてもお
いしいですよ!

エリック 能戸
こどもレストラン支配人
のこたべ・栄養士



12 水でといたかたくりこ
をくわえて火をつけ、と
ろみをつける。



10 9のとうふを
そーっとフライ
パンに入れる。



13 仕上げにごまあぶらを
くわえてかんせい!



11 2~3分、ときどきしず
かにまぜながら、にこん
で火を止める。

とうふがくず
れるので、フラ
イパンをゆらし
ながら、ゆっく
りませることに!





かくれんぼおばあさん

まき

きいておくれよ
ふしぎうち。
みんなで
かくれんぼ
したっけ
ホッキのやつ
いなくなっちゃったんだ。



あー!! すなのなかにか
かくれてる
ホッキさん
みーっけ!

パニック



わたしね
とくいなさです
かくれんぼ。
なんなら
いちねんだって
にねんだって
まっつ
ひきこもつていきます。

わたしら ホッキはね
いきるために
かくれるんです。

てきにたへられないうつり。
なみにながされないうつり。

だから わたしを
そとへ 出して
ください。
もうさがさなうて
ください。

せつめいしよう① ホッキは 10 ねんにいちど「たくえつはっせい」といって、ぼくはつ
てきにふえるとしがあります。つまり、ヘビーラッシュですね。

ホッキのいっしょう

—— 1ミリ

ちがい

0.3ミリくらい
うみのそこにしむ

まだ ふかくもくれないので、かいすいにながされてりくにうちあげられたりヒトデにたべられて ほとんどのホッキがしめ

1さい
0.5~1センチくらい

ようせい

0.1~0.3ミリ
たまごからかえて いっかげつはうみのなかで うかんでくらす

2さい
2~4センチくらい

3さい
3~7センチくらい

たまご

0.07~0.08ミリ
いちどに すうせんまんつぶのたまごを うむ

4さい
4~8センチくらい

りょうしさんがとるのはこれよりおおきなホッキ

5さい
6~10センチくらい

30さい
10センチくらい

の
ながい
たい
かい

ミルがい
160ねん

アイランドがい
500ねん

かき
20ねん

ほたて
10ねん

しじみ
10ねん

あさり
7ねん

せつめいしょう②

ホッキはなつにおおきくなり、ふゆはせいちょうがとまります。そのためカラに年輪(ねんりん)のようなもようができ、ねんれいのめやすくなります。

みつからんたよ。あ……いた。

そのが……

あ……

みつからんたよ。あ……いた。

そのが……

あ……

ホッキ = うばがい
うば = おいばあさん

今月の
作り手

メゴ まきの めぐみ

meگو 牧野 潤さん〈函館市〉



函館市生まれ。陶芸教室に通い、アシスタントを経験後、2006年に独立し自宅兼工房にてプロとして作陶活動を始める。牧野さんの器は北斗市の「LEAVES(リーヴス)」、札幌市「どさんこブラザ」、小樽市「yukimichi」などで販売。

お問い合わせ 〈HP〉<http://meگو.sunnyday.jp/>

作り手のうつわ愛が
使う人にも伝わり
日々欠かせない存在に

牧野さんが陶芸を始めたきっかけは、愛する一人娘への思いから。「生まれた当時は外で働いていて、娘は1歳半から保育園に通っていました。一緒にいる時間を大事にしたいと仕事を辞め、空き時間で教室に通い始めたんです」。

小学生の頃に茶道を習っていたこともあり、抹茶碗に触れた記憶

使いやすい何をのせてもサマになる、フラットなオーバルプレート(手前・楕円形)は2,916円。右奥のリム鉢は定番人気のシリーズ

地元の作り手を訪ねて
北海道の
うつわ時間





北広島市の木作家・平子貴俊さん(cava craft)とのコラボ作品。
異素材が互いの魅力を引き出し、刺激や発見がたくさんあるそう



ろくろでひいたう
つつわは時間をか
けて乾燥。工房
には完成を待つ
うつつわが所狭し
と並びます



オブジェのように壁に
飾られていたトンポ。
制作途中、うつつわの
サイズを揃えるために
測る道具で、牧野さん
の手作り品

「自分が“格好いい”と
思うものが受け入れら
れると嬉しい」と牧野さ
ん。定番だけでなく、毎
年新しい作品にも取り
組んでいます

作り手の食卓



「リム鉢に盛ったイカの酢
みそ和えは、子どもの頃から
大好きな一品。今は自分で
作りますが、やっぱり母が
作ってくれたものが一番で
すね。母の味を思い出して、
毎回うーん…とうなるばかり
です」

牧野さんのうつつわは、P26～の「男子大学生、料理を習う」のホッキのお刺身の盛り付け皿に使われています。併せてご覧ください。

る安心感に満ちています。
族のようにそばに在るとホッとす
が楽しい」と笑顔で話す牧野さん。
作り手の愛が溢れるうつつわは、家

日でも「うつつわが大好きで作るの
受けけることも多いそうですが、全
て一人で行っているため、制作が追
い付かないほど。そんな多忙な毎
が楽しい」と笑顔で話す牧野さん。
作

「陶芸にハマり過ぎては本末転
倒なので(笑)、娘との時間を第一に
作陶を続け、12年前、自宅を建て
るにあたり念願だった窯と工房を
構えることになりました」。
牧野さんのうつつわは使いやすい
だけでなく、気づけば毎日食卓に
登場しているような、使いたくな
る雰囲気があります。実際、レス
トランなど飲食店からオーダーを

からずと陶芸やうつつわに興味を
持っていた牧野さん。趣味として
習い始めましたが、次第に「とにか
く作るのが楽しくて楽しくて仕
方ない」とうつつわ作りに没頭。

ふたつの カンタンお片づけ。



日曜日は
冷蔵庫をお片づけ。

本当は食べられたはずの食材を捨ててしまう食品ロス。
まだ使えるのに家の中にしまい込んでいる不用品。
あなたのおうちの中から生まれる“もったいない”を減らすため、
今日から始めてみませんか。



しまっておくより
月イチ・リユース。



今月のプレゼント

A

苫小牧漁協より
「ホッキ」
3kg

※写真はイメージです



5名様

B

27ページ
「ホッキのお刺身」
で使用の
牧野潤さんの器



1名様

C

35ページ
「ホッキの甘辛煮」
で使用の器



1名様

D

46ページ
竹本油脂より
「マルホン胡麻油」
3本セット



3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「牡蠣」のレシピを教えてください
- Q3 「牡蠣」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 「月形町」と聞いてイメージする食べ物をお教えてください

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：10月20日(土)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10月号アンケート係」
- FAX 011・671・5755
- WEB <https://www.sapporo.coop/content/?id=1355>

コープさっぽろ
ホームページ



くらしを楽しむ



広報誌
「ちょこっと」



ちょこっと
アンケート

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。

応募方法



ごはんとおかずインデックス

今月は
36レシピ!!

ホッキ

- ホッキのスムーク……………16
- フレッシュトマトとホッキのスパゲッティニ 18
- ホッキとお米のサラダ……………19
- ホッキのお刺身……………27
- ホッキカレー……………28
- ホッキの炊き込みごはん……………30
- ホッキの竜田揚げ おろしポン酢のせ…31
- ホッキの炊き込みピラフ……………32
- ホッキのフライ タルタルソース添え…33
- ホッキ汁……………34
- ホッキの甘辛煮……………35
- ホッキヒモのかき揚げ……………35
- ホッキ焼き……………36
- ホッキとブロッコリーのバターしょうゆ焼き 36
- ホッキのマリネ……………37
- ホッキのみそ漬け焼き……………37
- ホッキめし……………43
- ホッキシチュー……………裏用紙

ドリンク

- ホット甘酒赤梅酒……………4

ごはん

- 栗おこわ……………38

スープ

- 豆乳コーンクリームスープ……………39

カレー

- とにかく簡単! 2種のカレーマフィン ……41
- ウインナーのカレーディップ……………44

つけもの

- カンタン浅漬け……………43

かまぼこ

- 小樽てんぷらの煮びたし……………45
- 小樽てんぷらで和風ラタトゥイユ……………45

なべ

- ごま豆乳の石狩風鍋……………47
- 鶏のメリメロ生姜鍋……………47

グラノーラ

- ごろっとグラノーラのチップクッキー……………49
- 贅沢果実のザックザクピザ……………49

さかな

- 鮭の柚子胡椒漬け焼き……………55
- 鮭のかば焼き……………55

だいこん

- 鶏肉と冷凍大根の煮物……………68
- 冷凍大根の味噌汁……………69
- 冷凍大根の浅漬け……………69

とうふ

- マーボーどうふ……………72

第79号
2018年10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ブの登録商標です。

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

- 宅配ドックに関するお問合せ
ドックコール ☎ 0120・502・112
- コープのお店に関するお問合せ
コープさっぽろ店舗本部 011-671・5710
- コープさっぽろへのご意見・ご要望
コープベル ☎ 0120・271・620



■2018年10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
30	1 コーヒーの日 日本酒の日 🍷 10 🍷	2 豆腐の日 🍷 10 🍷	3 🍷 10 🍷	4 イワシの日 🍷	5 レモンの日 🍷	6 10 🍷 ※ちびっこコープデーらくちん当日便は実施いたしません。
宅配保存版 業務用カタログ「La Cook」配布						
7 10	8 10 体育の日 そばの日	9 10 トクホの日 🍷	10 10 まぐろの日 トマトの日	11 10 🍷	12 10 豆乳の日 🍷	13 10 さつまいもの日 豆の日
14 10	15 10 焼うどんの日 🍷 🍷	16 10 🍷	17 10 沖縄そばの日 🍷	18 10 冷凍食品の日 🍷	19 10 いか塩辛の日 🍷	20 10 🍷
宅配保存版 カタログ「ビューティドック」配布						
21 10	22 10 孫の日 🍷	23 10 🍷	24 10 秋の土用丑の日 🍷	25 10 世界バスターデー 🍷	26 10 きしめんの日 柿の日 🍷	27 10
宅配保存版 カタログ「うちのstyle」配布						
28 10	29 10 とらふぐの日 🍷 🍷	30 10 たまごかけごはんの日 🍷	31 10 日本茶の日 ハロウィン	1	2	3

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、からだの自由な方、妊婦の方が対象)

ちょこっとカード5%OFF

※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

ネッツ札幌から

NEW SIENTA DEBUT!

NEWシエンタで、毎日をもっと安全・安心に!

アクティブに自由を楽しむ人の、新たな選択肢。
シエンタに2列シート車も登場!



Photo:Sienta FUNBASE G [ガソリン車]

■車両本体価格(消費税8%込み)2,003,400円

ボディカラーのブラックマイカ(209)×ベージュ(4V6) [2SG] [2列シート車専用]
(54,000円)はメーカーオプション。

「カワイイね」も「カッコイイね」もシエンタにぴったり!
いつもの街乗りも、待ちに待ったお出かけも、シチュエーションを選ばないシエンタ。
いろんな角度で、いろんな気持ちで、「あっ!」と目を惹くデザインです。

3 

FOR FAMILY



Sienta G [ガソリン車 (4WD)] 車両本体価格 (消費税 8%込み) **2,191,320 円**

Photo:Sienta G(ガソリン車)。ボディカラーはエアークローム(5B6)。
内装色はブラック×ブラック。

2 

FOR HOBBY



Sienta FUNBASE X [ガソリン車 (2WD)] 車両本体価格 (消費税 8%込み) **1,799,280 円**

Photo:Sienta FUNBASE X(ガソリン車)。ボディカラーはベージュ(4V6) [2列シート車専用]。
内装色はブラック×ブラック。■FUNBASEは2WDのみの設定となります。

家族の頼れるパートナー、シエンタならエブリデイ安心!

シエンタに採用されている先進の安全技術は、日常生活のさまざまシーンでドライバーをサポート。



踏み間違えてもサポート

インテリジェントクリアランスソナー

【パーキングサポートブレーキ(静止物)】
【G Curoloに標準装備、G、FUNBASE G、X、FUNBASE X にメーカーオプション】
■Toyota Safety Senseとの同時装着が必須となります。

おしゃべりに夢中でペダルを踏み間違えても、ブレーキとアクセルのフォローで、うっかりママも安心。

【作動イメージ図】

1 エンジン/ハイブリッドシステム出力抑制



2 ブレーキ制御



自動ブレーキ!

インテリジェントクリアランスソナーは自動ブレーキまで働くシステムではありませんが、必ず止まることを約束するものではありません。道路状況、車両状態および天候状態等によっては作動しない場合があります。また、衝突の可能性がなくてもシステムが作動する場合もあります。詳しくは取扱書をご覧ください。

Toyota Safety Sense



衝突回避支援パッケージ



ぶつからないをサポート

プリクラッシュセーフティシステム



夜間の見やすさをサポート

オートマチックハイビーム



はみ出さないをサポート

レーンディパーチャーアラート

G Curolo、G、FUNBASE G、G 車いす仕様車に標準装備。X、FUNBASE X、X 車いす仕様車にメーカーオプション。

毎日が快適! 乗り降りのしやすさと便利な機能。

安全装備のほかにも、シエンタは毎日を支える工夫がいっぱい!

後席への荷物の置き忘れを通知

リヤシートリマインダー※1



後席ドアの開閉でシステムが作動。走行後、車両を停車しイグニッションをオフにすると、マルチインフォメーションディスプレイに荷物置き忘れ防止の通知メッセージが表示されます。

【マルチインフォメーションディスプレイ(4.2インチカラーTFT液晶)装着車に標準装備】

スライドドアが閉まりきる前に施錠を予約。

パワースライドドア予約ロック機能

パワースライドドアのクローズ中に、キーロック操作でクローズ後の施錠を予約。スライドドアが開ききるのを待たずに、クルマから離れられます。

パワースライドドア予約ロック機能(キーロック操作)全車標準装備
■写真はイメージです。■G Curolo、G※2、FUNBASE Gに標準装備。
X※2、FUNBASE Xにメーカーオプション。



●掲載の内容は平成30年9月現在のものです。●車両本体価格(消費税8%込み)は平成30年9月現在の価格です。●価格/バンク修理キット、タイヤ交換用工具の価格です。●価格にはオプション価格は含まれていません。●保険料、税金(除く消費税)、登録料などの諸費用は別途申し受けします。●ボディカラーおよび内装色は撮影、印刷インキの関係で実際の色とは異なって見えることがあります。●自動車リサイクル法の施行により、リサイクル料金が別途必要となります。※1、後席ドアの開閉により荷物を積載したと判断します。使用方法によっては、後席に荷物が積載されていても、システムが作動しない場合があります。後席ドアを開いて短時間で再びドアを閉じると、システムが作動しない場合があります。一定時間経過してエンジンON(ハイブリッドシステムON)にした場合、システムが作動しない場合があります。置き忘れ防止の通知メッセージが一度表示された時点でシステムは終了されます。その後、再び後席ドアが開閉されない限り、後席に荷物を積載したままでも、通知メッセージは表示されません。※2、車いす仕様車を含みます。

Netz ネット Toyota 札幌

本社(〒065-8601) 札幌市東区北25条東1丁目1番38号 ☎011-731-4111(代)
お客様相談テレホン/フリーダイヤル0120-001-087 毎週火曜日は全店休業とさせていただきます。
地図等は、パソコン、スマホからご覧いただけます。
ホームページアドレス <http://www.netz-sapporo.com>(PC・スマホ共通)

週末はお近くのネットToyota札幌のお店へ!

中央店	札幌市東区北25条東1丁目1番38号 TEL:011-731-9111	里塚店	札幌市清田区里塚1条2丁目2-1 TEL:011-895-1110
プラザがけ276	札幌市東区東庫来6条1丁目3-22 TEL:011-785-6111	プラザあつた	札幌市厚別区厚別西4条4丁目6-5 TEL:011-801-2121
篠路店	札幌市北区篠路1条5丁目6-1 TEL:011-773-3515	花川店	石狩市花川南7条4丁目377番地2 TEL:0133-73-8841
プラザつきさき	札幌市豊平区福住2条1丁目4-7 TEL:011-851-2181	江別店	江別市野幌末広町16番地8 TEL:011-382-4585
森園店	札幌市中央区北4条西17丁目20-2 TEL:011-644-6211	プラザきたひろ	北広島市共栄町4丁目12番地3 TEL:011-373-2020
藻岩店	札幌市南区南38条西11丁目7-1 TEL:011-583-5550	プラザちとせ	千歳市朝日町8丁目1206番地108 TEL:0123-23-2126
西町店	札幌市西区西町南11丁目1-30 TEL:011-661-5351	恵庭店	恵庭市柏木町4丁目1番1号 TEL:0123-32-3411
発寒店	札幌市西区発寒14条3丁目1-5 TEL:011-661-0711	小樽店	小樽市オタモイ3丁目4-3 TEL:0134-26-2111
前田店	札幌市手稲区前田9条11丁目7-40 TEL:011-698-1211	倶知安店	虻田郡倶知安町字比羅夫1番地11 TEL:0136-22-1541
白石店	札幌市白石区本通14丁目南4-1 TEL:011-864-8161	岩見沢店	岩見沢市大和3条9丁目3-1 TEL:0126-22-6111
東橋店	札幌市白石区菊水9条1丁目3-1 TEL:011-813-2121	空知店	砂川市空知大6条7丁目1-1 TEL:0125-53-3431
上野幌店	札幌市厚別区上野幌1条3丁目1-12 TEL:011-895-2611	法人営業部	札幌市白石区菊水9条1丁目3-1 TEL:011-827-6901

QRコード対応の機種をお持ちの方は下のQRコードからアクセスできます。



LINE@

友だち募集!

ID: @bsp0699k



Another story

ホッキシチュー



ダメにならないよう
牛乳は少しずつ
加えよう!



●材料(2人分)

- ホッキ……………2個
- 玉ねぎ……………中1/2個
- じゃがいも……………中2個
- にんじん……………中1/2本
- ブロッコリー……………中1/4株
- 牛乳……………400ml
- 小麦粉……………20g
- バター……………20g
- 塩……………小さじ1



今日は特選素材を使って黒ラベルにぴったりの
簡単♪おつまみをご提案!

今日は「ホッキ」だよ



実は黒ラベルは
乳製品と相性抜群!
ホッキのうま味が
ギュッと凝縮した
おつまみシチューです。

① ホッキのうま味を
牛乳に移します。
火の通しすぎに注意!



③ 袋の中でシェイク!
玉ねぎの表面全体に
小麦粉をまぶします。

●作り方

- ① 下処理したホッキと牛乳を鍋に入れて火にかけ、ホッキの色が変わったら火を止めて取り出す。
- ② 別の鍋にバターを溶かし、8等分にしたじゃがいもと乱切りにしたにんじんを弱火で炒める。
- ③ くし切りにした玉ねぎと小麦粉を袋に入れてまぶし、②に粉ごと加えて炒める。
- ④ ①の牛乳を3~4回に分けて混ぜながら加える。
- ⑤ じゃがいもが軟らかくなったら、食べやすい大きさに切ったホッキとブロッコリーを入れ、塩で味をととのえて完成。



大人の★生
サッポロ生ビール
黒ラベル

飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。

www.sapporobeer.jp

サッポロビール株式会社

青ちゃん食堂主 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。