

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

アートの大地。

11月号
2018 [vol.80]

つなぐ
COOP
SAPPORO

サッポロビールのコープさっぽろ担当営業もおすすめ!

サッポロチューハイ 99.99〈フォーナイン〉



★乾杯をもっとおいしく。
SAPPORO



クリアグレープフルーツ

NEW!

11月13日 新登場!!

グレープフルーツ味 新発売!
ぜひお試してください!



担当営業おすすめ!



※1
2,000万本
突破!!

クリアドライ レモン 発売中!

クリアドライ・レモンも
絶好調!売ってます!



担当営業おすすめ!

純度 99.99%の高純度ウォッカ使用。*2
研ぎ澄まされたクリアな味わいと、飲み飽きないスムーズな飲み口を実現。



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

スピリッツ(発泡性)① ●一部店舗で取り扱いがない場合がございます。
※1 当社出荷実績に基づく(2018年9月において、250ml×24本換算)
※2 エタノール以外の有機物割合が0.01%未満のウォッカ使用

ちよこつと大事な、玉ねぎの話。

「いただきます」、「ちそうさま」。

口にする命に感謝し、皆さんの食卓で

毎日、繰り返し返されている言葉だと思えます。

では「おいしいね」、「おいしかったよ」

はどうでしょう。

いつもご飯を作ってくれる相手に、

きちんと「おいしい」を伝えていきますか？

今回の特集素材である玉ねぎは

北海道を代表する日常に欠かせない食材で、

全道各地に多数の生産者さんがいることもあり

農法、育て方にも、いろいろな考えがあります。

それだけに、農家の方が時間をかけて育む畑に

お邪魔すると、苦労や喜びを肌で感じます。

「これで良いのか？」と悩んだ分、

「続けてきて良かったー」と光が差す瞬間も。

いつも思うのは、作り手にとって

食べてくれる人たちの「おいしい」の言葉が、

どれだけ嬉しく、励みになるかということです。

毎日のご飯もきつと同じ。食べる人のひと言で

「明日もおいしい料理を作ろぞー!」と、

やる気が湧いてくるものです。

とても何げない「おいしい」という言葉。

ですが、作る人に大きなパワーを注ぐ

一番の魔法の言葉だと思おうのです。



冬季限定

冬だけの、大人の味わい。

贅沢な香りの本格洋酒チョコレート

ストロベリーリキュール

11/6(火)
発売

苺のリキュールにラズベリー果汁を
合わせて大人っぽく仕上げたフルーティーな味わい。



ラズベリー香料使用

洋酒使用 アルコール分2.5% ※お酒が入っていますので、運転時などはご注意ください。

洋酒チョコレート市場 売上1位*



ラムー

みずみずしいラムレーズン
をガナッシュチョコにじ込
めた香り高いチョコレート。



洋酒チョコレート市場 売上2位*



バックス

芳醇な味と香りのコニャックをたっ
ぷり包んだ、一粒タイプのチョコ
レート。 コニャック51%(ブランデー中)



※インテージSRI洋酒チョコレート市場 2016年9月～2018年2月累計 ブランド別

※ストロベリーリキュールは11月第5週、ラムーとバックスは12月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。 ※商品により一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。



特集

玉ねぎ

目次

- 03 ちょこっと大事な、玉ねぎの話。
- 06 美幌町の玉ねぎ
- 16 玉ねぎ×宮越シェフ
- 20 「玉ねぎ通」になっちゃいますか!
- 24 玉ねぎ大学生、料理を習う!
- 28 あ、今日これ作っちゃお!
- 32 わが家のいちおしレシピ!

- 50 北海道の伝えたい味 伝えたい心
- 54 北海道の魚のバック図鑑
- 56 五感を育む場 AURINKOオープン情報
- 57 トドックエコステーション
- 58 コープの配食 幼稚園給食
- 60 宅配システムトドック 日用品アイテム大幅拡大
- 62 コープさっぽろPB商品 今月のイチオン!
- 63 インフォメーション
- 70 eco技クッキング
- 72 高校生を応援!NEXT Cho-co-tto
- 74 こどもレストラン
- 76 しんまいたんてい ふしぎっち
- 78 北海道のうつわ時間
- 81 アンケート
- 82 ごはんとおかずインデックス
- 83 11月コープさっぽろカレンダー

表紙デザイン/佐孝優 撮影/石田理恵



玉ねぎ

生産者

取材・編集／青田美穂
撮影／石田理恵 デザイン／佐孝俊

美幌町の玉ねぎ

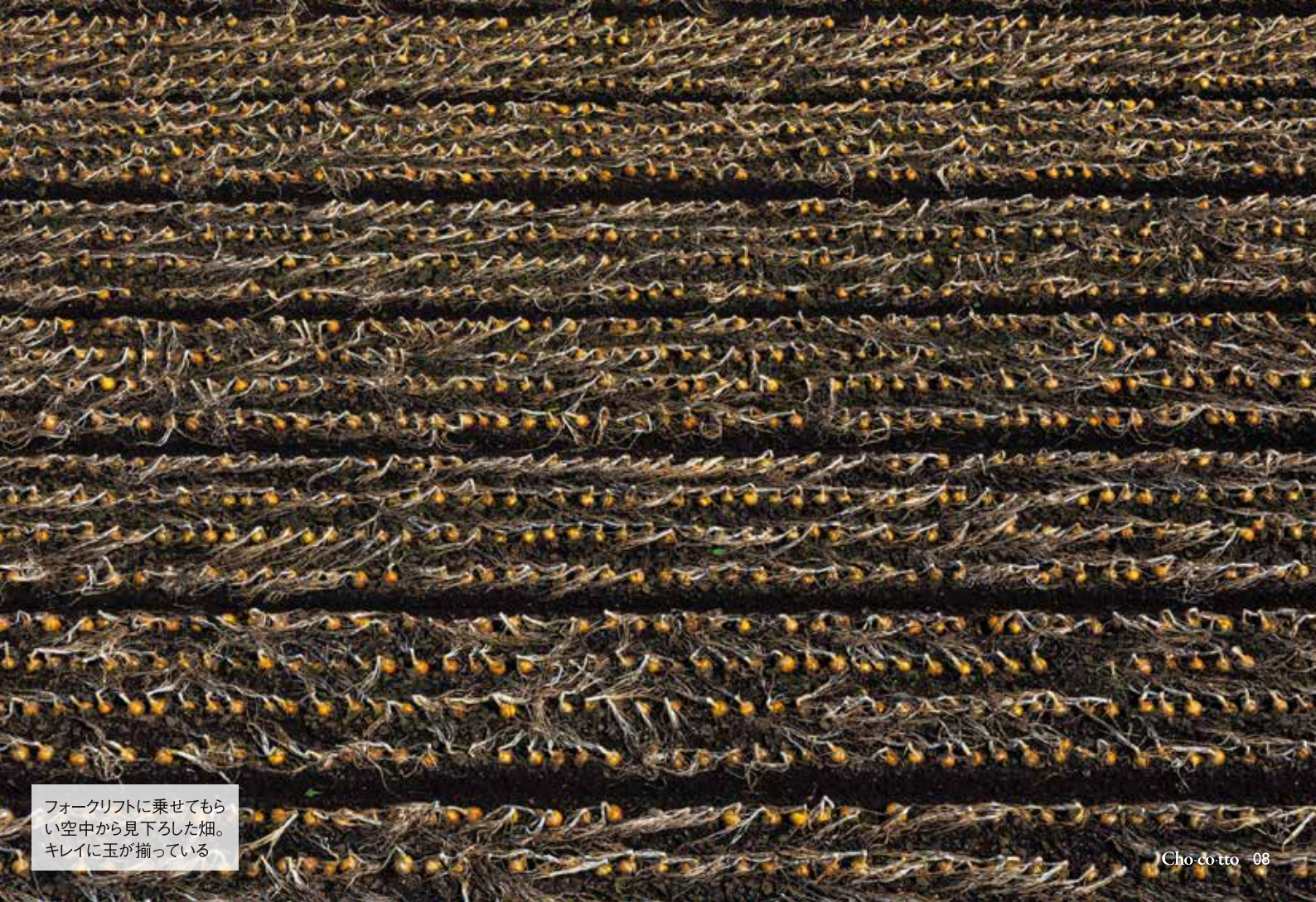


季節を問わず一年中、店頭に並ぶ玉ねぎ。春から秋の玉ねぎは前年の秋に種を蒔き春に収穫された本州産が主体ですが、秋から冬にかけては春蒔き・秋収穫の北海道産玉ねぎが出番となります！玉ねぎの生産量日本一の北海道。作物統計調査2016年度調べによると1位は北見市、2位は訓子府町、3位は富良野市、4位に兵庫県の南あわじ市を挟み、今回ご紹介する美幌町は全国5位の生産量を誇っています。美幌町は小麦、てん菜、ばれいしょの畑作3品目を基幹作物としていますが、玉

ねぎの栽培も古くから行われてきた土地です。収穫真つ只中の多忙を極める9月初旬、作業の合間を縫って迎えてくれたのは、生産者の刈谷武さんと佐久間保さん。共に美幌町の福住地区で生まれ育ち、玉ねぎの栽培を手掛けていますが、ただ同じ作物を作る仲間というだけでなく、ある出合いをきっかけに同じタイミンで同じ農法に変え、信念を持って貫いている、深い絆で結ばれたお二人です。どこまでも高く広がる美しい秋空に包まれて、刈谷さんと佐久間さんの畑を見せていただきました。

「顔がわからないように撮ってよ(笑)」と話す、シャイな刈谷武さん(右)と盟友の佐久間保さん





フォーグリフトに乗せてもら
い空中から見下ろした畑。
キレイに玉が揃っている



佐久間さんは赤玉ねぎも栽培。土を落とすと、つややかで美しい表皮が姿を現した

人と一緒。成長に合わせて
必要な栄養を、必要なだけ

「圧倒されるほど広大で「これぞ北海道！」と思わず叫びたくなる刈谷さんのたまねぎ畑。15haもの大地に収穫を待つ玉ねぎが「コロコロ」と転がっていました。武さんは畑を受け継ぐ3代目で玉ねぎは5品種を栽培。北はやて2号に始まり、バレットベア、オホーツク222、北もみじ2000、イコルと9月末までびっしり収穫が続きます。今年は例年よりもやや遅くお盆前に収穫を開始したようですが、初夏の長雨の影響も少なく質も収量も良好。祖父、父と築いて



夏、天に向かってピンと真っすぐに伸びる玉ねぎの葉。葉先の枯れもなく、青々として元気!

ずしっと重い、刈谷さんの玉ねぎ。手にすると実が詰まっているのがわかる



きた農業スタイルを武さんが変えたのは約15年前。静岡県の、チームやらまいかとの出会いにより、概念が大きく覆くぼされたと話します。

「チームやらまいかは、おいしくて安全、安心な農産物をお客様に届けたいという思いを持って活動している、地元の農家さんのグループです。農業指導で美幌町に来ていただいた際、自分には今までなかった考え方に驚きました」（刈谷さん）。

基本は「雑草は肥料なしになぜあんなに根を張り、抜けないのか？」という疑問から。生きるため、子孫を残すために、植物が栄養を求めて根を張りめぐらせるのは自然界の法則です。満たされ過ぎた環境では、必死に根を張る必要があります。また、作物と肥料の関係を人と食事に置き換えると、成長段階ごとに内容や量が異なることに気づきます。赤ちゃんは母乳やミルクから徐々に離乳食へ。食べ盛りの中高生は肉や炭水化物を多めに。作物も発芽時期、成長初期、中期、花や実を付ける時期で「必要な肥料の内容や量は異なる」というのが、チームやらまいかの考え方。「長く行ってきたやり方を変えるのは覚悟がいりましたが、自然しぜんの掟おきてに逆らわない考えに共感しました」と刈谷さんは話します。



収穫した玉ねぎは粗選（あらせん）後、1300kgのコンテナに入れて2〜3週間風乾する



ハーベスタと呼ばれる機械に乗り、畑の玉ねぎを葉切りしながら機械で拾い上げていく



緑肥をベースに成長を見ながら数種の肥料を使い分け。青い葉が倒れ、枯れるまで畑で乾燥させてから収穫

手探りの不安を払拭させた 作り手が感動した味の違い

チームやらまいかの方からアドバイスをもらいながら、刈谷さんの畑改革が始まりました。苗の時期は大事な「幼児教育」。あえて肥料を抑えて玉ねぎの持つ生命力を最大限に生かし、その後はタイミングを逃さずに適切な内容と量の肥料を与えていきます。見極めのためには今まで以上に生育状況に目を配らなければならず、15年たった今でも苗の時期は苗場にずっと座っていることも。また一度にまとめて肥料を入れれば効率的ですが、手間はかかっても細かにぶんび分肥を行うことで、その時々には最適な栄養を過不足なく補えます。同時に農薬も特別栽培品と同等レベルである慣行栽培の半分ほどに減らしたため、改革後の5〜6年は正直、辛抱の日々が続いたそう。

「家族には心配を掛けたと思えます。でもある年、これは！と手応えを感じました。食べて純粹に玉ねぎがおいしくなっていたんです」。

最初は成長ごとに玉ねぎが何を求めているか、わからなかったという刈谷さん。畑を眺める時間が増えるにつれ、足りないものを感じるができるようになったと言います。

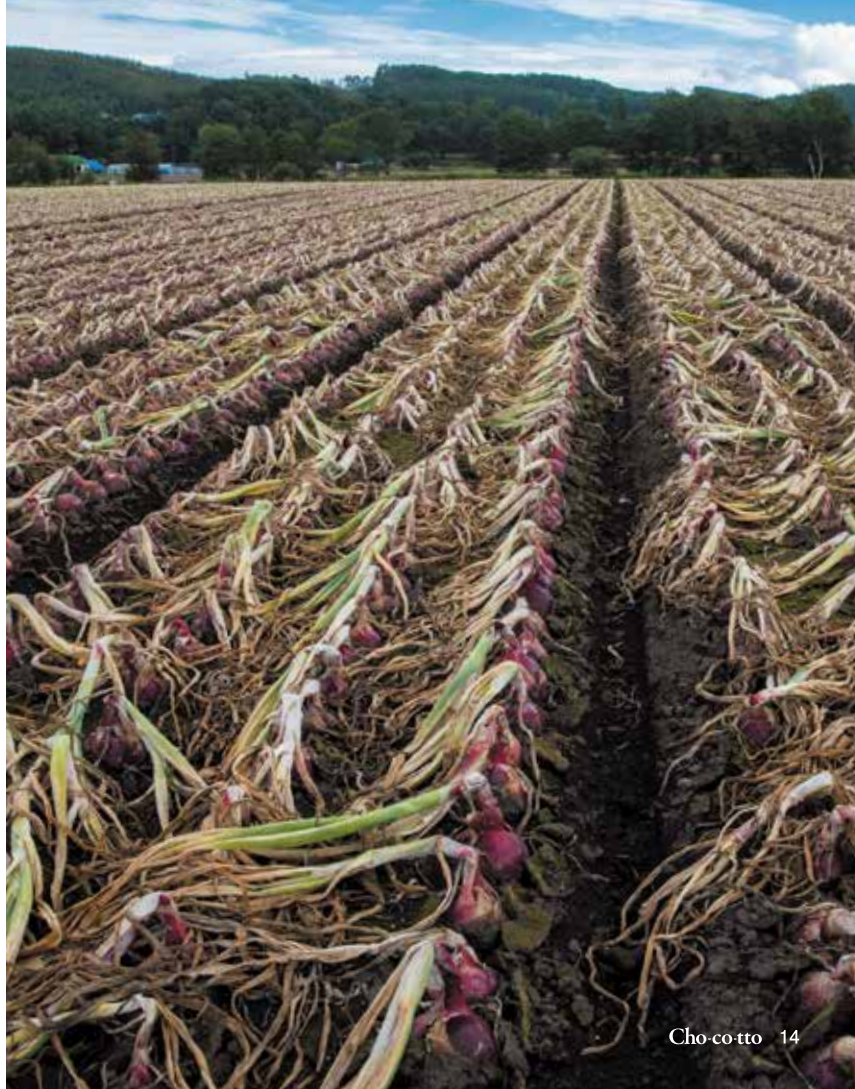
「一番嬉しかったのは、食べ慣れていた家族が味に太鼓判を押してくれたことと、玉ねぎ農家が多い近所の人にも、刈谷さんの玉ねぎはおいしいと言ってくれたこと。おいしいっていう言葉は、やっぱり嬉しいんだよね」。シャイな刈谷さんが、ふと頬をほころばせました。



全体に肉厚で、煮込みなど熱を加える料理に使うと砂糖を入れる必要がないほど甘い

刈谷さんの畑は乾燥が大敵の火山灰。毎年土壌分析を行い、ベストな数値を模索する





親友であり戦友である

互いが大きな心の支えに

近くの佐久間さんの畑は黒土と泥炭。土によって適する肥料も違うため、それぞれ独自で研究

刈谷さんと同じく、チームやらまいかの考えに賛同して農法を切り替えたのが、佐久間さんです。佐久間さんは農家の4代目、玉ねぎは保さんの代から始めた作物です。

「右も左もわからないなりに、初めてだからこそ勉強の意欲が湧きました。刈谷さんと一緒に最初は手探りでしたが、どこかで一歩踏み出すことも

大事なんじゃないかと。美幌町でも若い生産者がいるいろいろな種類の野菜作りに挑戦しています。いくつになっても、チャレンジ精神は必要だと思いますね」(佐久間さん)。

佐久間さんはイエロー系の玉ねぎ5品種に加え、町内でも数少ない生食用の赤玉ねぎ・レッドアイIIの作り手。イエロー系よりも栽培段階から傷

サラダ玉ねぎとして知られる赤玉ねぎ。健康面でも注目され人気が高まっている



みやすいため、いつしか手掛ける生産者は減ってしまったそう。

「農法を変えてから毎年安定して作って出せているので、ある意味、赤玉を守るという使命感に駆られる形で(笑)、作り続けています。刈谷さんは同じ考えに感銘を受け、努力し合って、いいところも悪いところも全部話し合える仲間」と佐久間さんが話せば、刈谷さんは「仲の良い友達であり、一番のライバルです」とお互いを語ってくれました。

コープさっぽろ店頭には、お二人の名前の入った玉ねぎが並びます。現状に満足せず、その先の「より安全、より安心、よりおいしい」を求めた玉ねぎに「食べる人のことを一番に考え



倉庫の選別機でサイズを選別し、作り手が傷みの有無を確認。11月以降は玉ねぎを定温庫に保管し、翌2~3月まで出荷が続く

て作る」という思いと、挑戦を続ける心が込められています。

※刈谷さんと佐久間さんの玉ねぎは、全道のコープさっぽろの店舗でお求めいただけます。



オニオン グラタンスープ

玉ねぎ

宮越シエラ

シエラに習う基本の

編集／能戸英里
撮影／石田理恵

デザイン／佐孝優

押さえて**絶品!** シェフの**極め技**

あめ色は玉ねぎの糖分でつける!



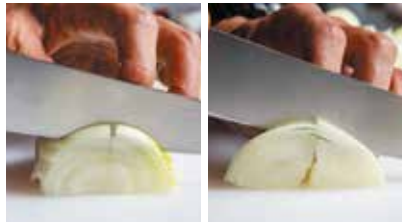
焦げた部分で玉ねぎに色をつけて、炒める! 鍋の縁に玉ねぎを貼り付け、糖分を焦がす!

水分が完全になくなって、持ち上げた時にぼったりと落ちるくらいが完成の目安!



シェフはここまであめ色にします!

切り方は2種で!



食感を残すために、繊維に沿って切る!

水分を出すために、繊維を断ち切る!

塩を振って水分を出しやすく!



調理時間 約60分

[材料(2人分)]

玉ねぎ.....500g	薄くスライスしたバゲット
塩.....3g適量
バター.....75g	グリユエールチーズ
パイオン※.....1L	なければパルミジャーノチーズ
こしょう.....適量適量

[作り方]

- ①玉ねぎは皮をむいて、薄切りにする。
- ②鍋にバターを溶かして、①を入れ、塩をふる。
- ③中火で玉ねぎを炒める。
- ④あめ色になったら、パイオンを加えて、700~800mlくらいまで煮詰める。
- ⑤耐熱の器に流し、軽くオーブンで焼いたパンを上に乗せる。
- ⑥チーズをたっぷりのせ、こしょうを振ってオーブンで焼く。

※だしの意。牛肉や鶏肉、それらの骨と魚や野菜、香辛料などを長時間煮込んで作る。市販のパイオンでも可。

今月のシェフ

宮越 勝さん ●みやこし まさる

札幌市内の名だたるレストランで修業し2016年フレンチをベースにした自由なスタイルのレストラン「Amoir (アモワール)」を開業。



Amoir 札幌市中央区南2条西10丁目1000-15 アオイビル2F
ご予約・お問合せは080-4505-8336まで。

ラグーはパンにのせて
チーズをかけて焼いた
りアレンジもできます。



玉ねぎと豚肉のラグー^{※1} アメリカンドッグスタイル



■ 調理時間 約60分

【材料(約5本分)】

ラグー

玉ねぎ……450g	塩・こしょう……適量	パイオン……150ml
塩……適量	ベーコン……30g	スパイス
バター……30g	くるみ又は	(キャトルエビス ^{※2} 、
にんにく……5g	アーモンド……10g	オールスパイス、
豚ひき肉…150g	赤ワイン……30ml	五香粉など)…適量

ホットケーキミックス	牛乳…大さじ2～3	揚げ油……適量
………150g	スライスチーズ	ケチャップ…適量
卵………1個	………5枚	

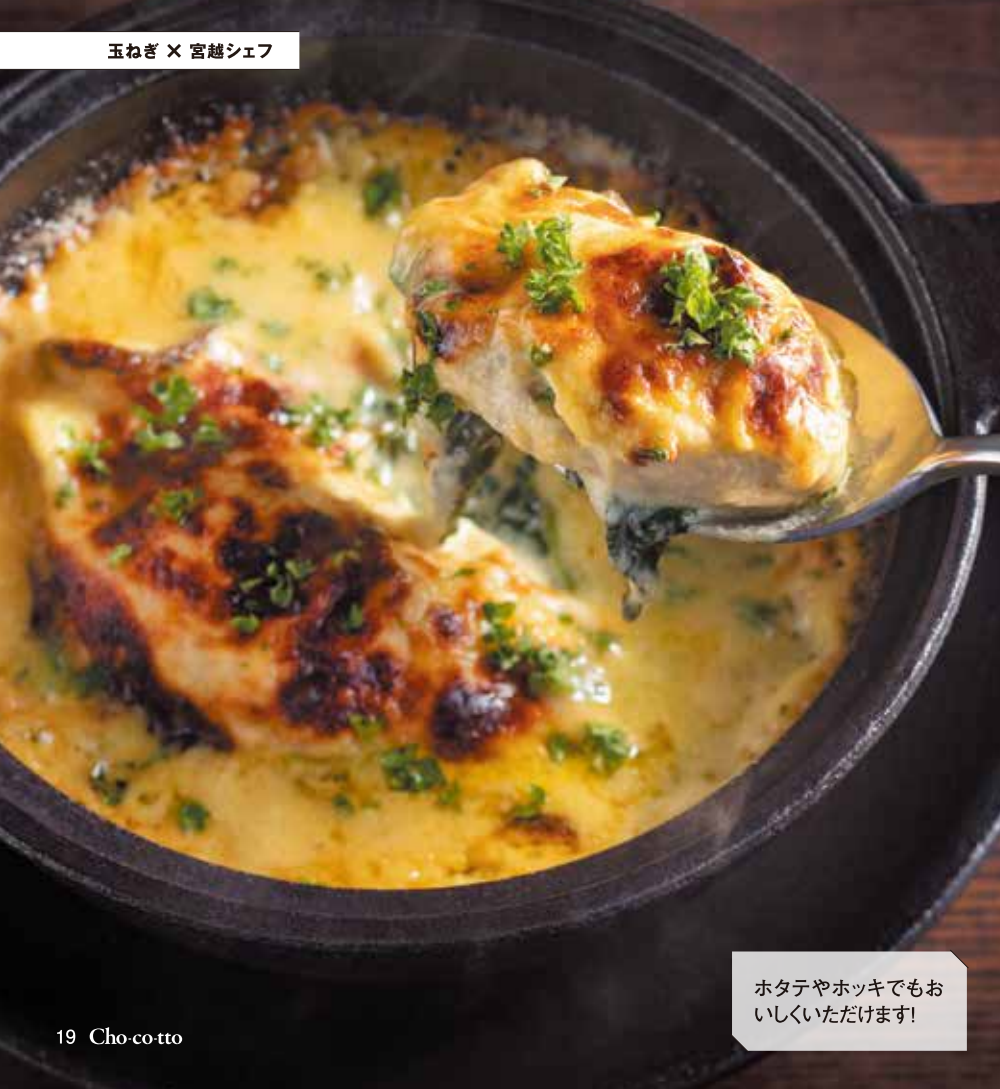
XX

【作り方】

- ①玉ねぎをスライスし、バターを溶かした鍋に入れ、塩を振って炒める。
- ②にんにくのみじん切りを加えて薄茶色になるまで炒める。
- ③塩・こしょうで下味をつけた豚ひき肉と、角切りにしたベーコン、粗みじん切りにしたナッツを加えてさらに炒める。
- ④赤ワイン、パイオンを加えて水分がなくなるまで煮詰め、スパイスを加え、味を調べて冷やす。
- ⑤ラップの上にスライスチーズをのせ、その上に冷やした④を20g程度のせ、棒状になるように巻いて串に刺す。
- ⑥ラップに巻いた状態で冷凍庫で冷やし固める。
- ⑦ホットケーキミックスに卵、牛乳を加えてよく混ぜ、⑥をくぐらせて油で揚げる。
- ⑧お皿に盛って、ケチャップを添える。

※1 煮込み料理の意。レシピのラグーは多めにできあがるので、残りは冷凍庫で2週間ほど保存できます。

※2 ペッパー、ナツメグ、ジンジャー、クローブをミックスしたスパイス。



ホタテやホッキでもおいしくいただけます!

オニオンサバイオンソース*の牡蠣グラタン

■ 調理時間 約30分

[材料(2人分)]

サバイオンソース

玉ねぎ……………150g	パルミジャーノチーズ30g
バター……………30g	卵黄……………1個分
白ワイン……………100ml	生クリーム……………60g
	塩……………2g

牡蠣……………2個	パルミジャーノチーズ
ほうれん草……………1/4把	……………適量
バター……………適量	パセリ……………適量

xx

[作り方]

- ① 薄くスライスした玉ねぎに塩を振って、バターで炒める。玉ねぎに色をつけないよう中弱火で炒める。
- ② ふたをして蒸し煮する。
- ③ 白ワインを加えて水分がなくなるまで煮詰め、卵黄、パルミジャーノチーズ30gと一緒にミキサーにかけて滑らかにする。
- ④ 生クリームを加えて、さらにミキサーにかける。
- ⑤ 油(分量外)をひいたフライパンで牡蠣を軽くソテーする。
- ⑥ ほうれん草は食べやすい長さに切ってバターでソテーする。
- ⑦ グラタン皿に牡蠣とほうれん草を盛り、④のソースをかける。
- ⑧ パルミジャーノチーズを上にかけて、オーブンで焼き目をつけ、パセリを振る。

*卵黄に水、酒などの水分を加えて軽く温めながら泡立てたもの。レンビのソースは多めにできあがります。残りは冷蔵庫で3~4日保存可能です。

玉ねぎ

豆知識

取材文編集／青田美穂 写真／石田理恵
デザイン／佐々優 イラスト／こけけいすけ

「玉ねぎ通」になっちゃんいますか！

たくさん疑問を
ありがとうございます

コープさっぽろ
バイヤーが
答えます！

芽が出てしまっても

食べられますか？

(札幌市ちーさんほか)

編集部が一番多く届いた疑問が、玉ねぎの芽の問題。結論からいうと、芽が出てても食べられます！そして芽も食べられます。じゃがいもの芽と異なり玉ねぎの芽には毒素が含まれていないため、食べても体への影響はありません。ただし、芽は玉の部分の栄養や水分を使って成長するため、玉ねぎ本来の味わいは落ちていきます。

また「切ってみたら中央の芯が変色していた」ということも。黄色や緑色なら食べて問題ありませんが、茶色くなっていたら芯と周辺を取り除きましょう。変色のない部分は食べられます。汁が出ている、カビや異臭、ヌメヌメする、全体が茶色い…などは、残念ながら処分サイン。保存できる食材とはいえ、傷みが進む前に消費を。



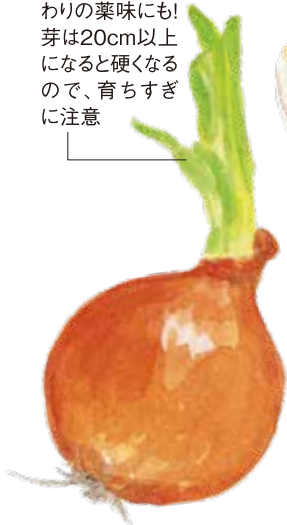
実は芯の部分には栄養が多く含まれており、食感が気にならないければ食べてOK



新鮮本部 本部長
いがらし ゆうご
五十嵐 祐吾さん

どんな料理にも欠かすことができない、万能食材の玉ねぎ。夏から秋に収穫された道産の玉ねぎが、冬まで出回ります。これから寒さが増す季節。煮込みやスープなど、あったかメニューに大活躍！

刻んで長ねぎ代わりの葉味にも！芽は20cm以上になると硬くなるので、育ちすぎに注意



長持ちする 保存法を教えてください！

(札幌市 あきらさんほか)

玉ねぎは、冷蔵庫に入れるよりも常温保存の方が長持ちします。最適な温度は常温よりやや低めの0〜5℃、湿度は50〜70%とされ、保存環境がポイントとなります。他の野菜に比べて湿気に弱いため、風通しが良く、光の当たらない暗い場所を選んで、また、玉ねぎを何個も重ねた状態で置いておくと、重みによって下の玉ねぎが傷みやすくなります。大きさにもよりますが、重ねる場合は2〜3個まで。できれば重ならない状態で、ネットなどに入れて吊るしておくのがベストです。ネット

トがなければ、かごに新聞紙を敷いて並べて保存しましょう。カット後の玉ねぎは、ラップで包み冷蔵庫へ。3〜4日は保存できます。薄切りやみじん切りにしたものはレンジで加熱後、また炒め玉ねぎも冷凍保存が可能。凍ったまま調理できるので便利です。冷凍後は1カ月以内に食べ切りましょう。



切った後は
水にさらす？
さらさない？

切った後は 水にさらす？ さらさない？

(函館市 とろぶる385さんほか)

玉ねぎの主成分はアミノ酸で、切ると硫化アリル(アリシン)という辛み成分が生まれます。アリシンはビタミンB₁と結合するとアリチアミンという成分を作り、疲労回復などに働きます。また玉ねぎ

に多く含まれるケルセチンはポリフェノールの一種。強い抗酸化作用を持ち、油と一緒に摂取すると吸収率が高まるとされています。玉ねぎの栄養素は水溶性成分が多く、辛みを抑えるために水にさらすと同時に栄養も逃げてしまいます。辛みを抜いて栄養を残す方法としては「切った後、5〜10分ほど常温で空気にさらす」のがオススメです。揮発性(揮発性)のアリシンは空气中に飛ぶため、成分を逃さずおいしくいただけます。

常温保存は
2ヶ月を目安に！



※玉ねぎの個体差や個人差により辛みを感じる場合もあるため、刺激が苦手な人はP27のように水にさらすとベター

日本で一番最初に栽培されたのはいつ? ゴンゾ?

(札幌市どららさんほか)

この質問、待ってました! 玉ねぎが日本で初めて栽培された地、それは「札幌」です。140年ほど前となる1880年頃から、全国に先駆け、札幌黄^{さっぽろおう}という品種の栽培が本格的に始まりました。玉ねぎの原産は中央アジアといわれていますが、日本に伝わってきたのは明治時代にアメリカから。春時き栽培用のイエロー・グローブ・ダンバースという品種が、札幌の気候と風土に合うよう改良されて札幌黄^{さっぽろおう}になったとされています。札幌黄は道産玉ねぎのルーツといえる在来種ですが、生産量の減少で一時は「幻の玉ねぎ」と呼ばれていました。

生食向けのレッド系や生産者限定のホワイト系も

「レッドアイ」系統や端野地区で生産している「くれない」、栗山町で生産している「さらさらレッド」は彩りが美しい生食向けの赤玉ねぎ。また北見地方の限られた生産者のみが作っている「真白(ましろ)」は皮も白い珍しい品種です。

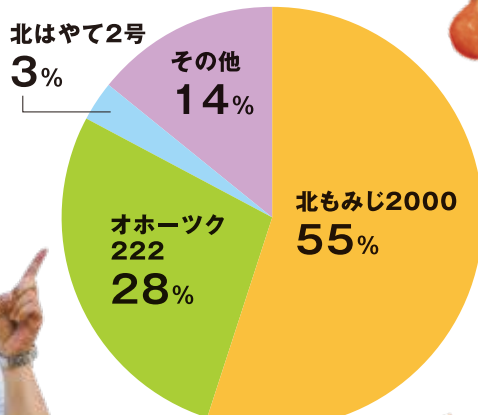


極早生(8月~)からやや晩生(~9月)まで品種の特性を生かし随時収穫

熟期	品種名	球の大きさ	貯蔵性
極早生 (ごくわせ)	北早生(きたわせ)3号	並	—
	北はやて2号	並	—
	パレットベア	やや大	—
早生(わせ)	オホーツク222	やや大	やや良い
中生(なかく)	北もみじ2000	やや大	極めて良い
やや晩生 (おくて)	イコル	大	やや良い
	スーパー北もみじ	やや大	良い
	ベガス	極めて大	並

(※一例)

■北海道の玉ねぎの品種の割合



※平成26年度作付面積(ホクレン調べ)



良い玉ねぎを

選ぶポイントとは？

(北見市 ayamamaさんほか)

まずは手に持ってみて、玉ねぎ全体がずっしりと重く、硬く身の締まったものが良品です。特に切り口の頭の部分とお尻の部分が硬いほど、新鮮だといえます。見た目では、真ん丸な球状に近いものほど質が良いとされ、皮に傷が少なく、表面が乾いていてツヤのあるもの。特に玉ねぎは表面の傷や切り口から

玉ねぎの皮を

何かに利用できると

嬉しいのですが…。

(佐呂間町 まりらんさんほか)

玉ねぎに限らず、野菜の多くは私たちが、普段捨てているところに一番栄養があるとされます。玉ねぎの皮も例にもれず、玉の部分よりも皮の方がケルセチンをはじめとする栄養素が多く含まれています。そのまま食べるのは抵抗がありますが、皮を洗って煮出して飲みます。玉ねぎ茶や、玉ねぎと皮を一緒に煮てスープのベースにするなど、皮の活用方法は栄養面で注目されています。なお、玉ねぎは病害に弱い野



玉

丸に近く表面が乾燥していてツヤがある

頭

きゅっと首が締まっている

お尻

プヨプヨしてなくて硬い

重さ

手にしたときにずっしり重い

傷みやよくなるため、購入する際には見た目もしっかりチェックしましょう。



玉ねぎ茶

洗った玉ねぎの皮(茶色部分)をよく乾燥させ、お茶と同じ要領でお湯を注ぎ、10分ほど煮出します。好みではちみつを加えて。



玉ねぎスープ

水を入れた鍋に、皮と皮をむいた玉ねぎを入れて弱火で5分ほど煮ます。皮を取り出し、コンソメや塩・こしょうで味をととのえて完成。

いつも捨てる皮も工夫次第で体に嬉しいカネ!



菜のため、栽培に農薬を使用するのが一般的。皮も活用する際には、購入する玉ねぎの農法などもチェックしておく心安心ですね。

玉ねぎ大学生、 料理を習う！



もしも
そこのお兄さん……

基本を
マスター
1

玉ねぎの皮のむき方



①玉ねぎを10分ほど水につける。皮の間に水が入り皮がはがれやすくなる。



②根元と反対側のとがった部分を切り、皮を1枚ベロツとむく。



③②をとっかかりにして順番にむいていく。



④皮がついたまま根元を切り落とす。



ワッ

玉ねぎ大学生
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」。ハンバーグ大好物！

基本を
マスター
2

涙が出にくい 玉ねぎのみじん切り

ザクザク適当に切つてから、みじん切りにしていませんか？
涙を出にくくするには、**最初からできるだけ細かく切るのがコツ！**
むやみやたらに切ると繊維を破壊し、
涙の原因である辛味成分が飛び散り目や鼻を刺激します。

辛味成分については
P.76「ふしぎ」で
詳しく！

教える人
こぐれ あいこ
家庭料理研究者。小樽で料理教室を開催。男子3人の子育て中。玉ねぎは、3、4個まとめて皮をむいて常にスタンバイ！



切る向きによって 味わいが変わる!

繊維に沿って切る



【特徴】
シャキシャキとした食感。辛味成分が蒸発しにくいので、辛味が残りやすい。加熱しても繊維が残るので、食感や形を残したい料理に向く。

ポテトサラダ、炒めもの、カレーライス、シチュー、肉じゃがなどの煮込み系。

繊維に直角に切る



【特徴】
やわらかい食感。断面から辛味成分が蒸発し、辛味がやわらかく。繊維を断ち切るので、短時間で火を通したい料理に向く。

オニオンライス、マリネ、ハヤシライス、親子丼、ポタージュなど。



◎ 辛味成分は高温だと蒸発しやすいので、冷蔵庫で冷やすのも効果的。



◎ 繊維を壊さないように、切れ味のよい包丁を使うのも大事。

まだある
涙が出ない
コツ ←



玉ねぎの薄切りは、切る向きによって食感や味が変わります。繊維に沿って切るのか、繊維に直角に切るのか、それぞれの特徴、向く料理をまとめてみました。



④ 左手でしっかりと玉ねぎを持ち、右端からできるだけ細かく切る。



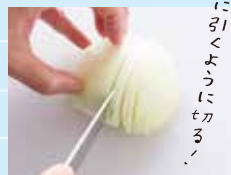
⑤ 最後に残る根元の部分は、再び細かい切り込みを入れ、④と同様に切る。



⑥ さらに細かくしたい場合は、左手で包丁の先端を押さえ、トントンと刻む。



① 縦半分に切る。



② 切り口を下にして置き、根元を切り離さないよう繊維に沿ってできるだけ細かく切り込みを入れる。



③ 包丁をねかせて水平に、下から順に3カ所ほど切り込みを入れる。

刃先は直下ではなく、刃先を前に押し出す感覚で、

刃先を入れたら、手前に引くように切る。

この方法は包が壊れて涙が出やすいので、最小限に

栄養が逃げないので
さらしすぎに注意!!



①玉ねぎは縦半分に切り、繊維に直角にできるだけ薄く切り、水に5分ほどさらす。

辛味成分が蒸発して
辛みが減ります!



②ざるに広げて5~15分ほど置きよく水気をきる。



③②とかいわれ菜を混ぜ合わせトマトの上にこんもりのせる。Aをまわしかけ、かつおぶしをかけて完成。



繊維に直角

ツツツ辛くない!

オニオンライスのごまポン酢

[材料 (2人分)] 180kcal (全量)

玉ねぎ……………中1個	A	ポン酢……………大さじ2
かいわれ菜……1パック		黒すりごま……………大さじ1
トマト(薄切り)……1個		かつおぶし……小1パック(3g)

肉汁を閉じこめます!



④フライパンにサラダ油少々(分量外)を中火で熱し、③を焼き面がこんがりするまで2~3分焼く。

肉に弾力があれば
ヤベを避けて
透明な汁が出てきたらOK!



⑤裏返してふたをし、弱火で5~7分じっくり蒸し焼きし中心まで火を通す。器に盛りつける。



⑥⑤のフライパンに赤ワインを煮立たせ、Bを加えひと煮たちさせたらハンバーグにかける。付け合わせを添え完成。

【作り方】

- ① 玉ねぎは皮をむいて、芽を取り、薄くスライスする。
- ② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒める。
- ③ しんなり、とろりとしてきたらミキサーに牛乳と一緒にに入れて滑らかにする。
- ④ お鍋に移し、塩、生クリームを加え、軽く温める。

【材料(4人分)】 252kcal(1人分)

■ 調理時間 30分

- 玉ねぎ……………2個
 バター……………30g
 塩……………小さじ2/3
 牛乳……………300ml
 生クリーム……………100ml

POINT

ここで、冷蔵庫で30分ほど寝かせると衣がはがれにくくなります!

POINT

玉ねぎは弱火で色がつかないように炒めるときれいなポタージュに仕上がります!

パセリや
 フライドオニオンを
 飾っても♪

玉ねぎのポタージュ



⑨ 最後に⑤のボウルに入れ、しっかりと粉をまぶし、余分な粉を落とす。



⑤ 別のボウルにBを入れてよく混ぜる。



⑩ 170℃の油に、頭のほうを下にして入れ、揚げる。



⑥ 玉ねぎを④のボウルに入れ、卵液を全体に絡める。



⑪ 5～8分ほど揚げて、ひっくり返して裏面も5～8分ほど揚げる。



⑦ ⑤のボウルに入れ、玉ねぎ1枚1枚に粉がつくようにまぶし、余分な粉を落とす。



⑧ もう一度④のボウルに玉ねぎを入れ、卵液を絡める。

ケチャップ&マヨネーズ、
 クリームチーズ&
 ガーリック&レモンの
 ソースでディップ
 してもおいしい!





① 玉ねぎは皮をむいて、芽を取り、みじん切りにする。(みじん切りの方法は24ページを見てね)



② 油を入れた鍋で①を弱火で炒める。



③ しんなりしたら、Aを入れ弱中火で煮込む。



半量くらいまで煮詰めたらOK



④ 粗熱を取って保存瓶に入れる。

【材料(4人分)】 549kcal(全量)

■ 調理時間 30分

玉ねぎ……………400g
 油……………大さじ1/2
 しょうがすりおろし……小さじ1
 しょうゆ……………大さじ5
 酒……………大さじ2
 みりん……………大さじ3
 てんさい糖……………大さじ2
 酢……………大さじ2

A



いろいろ使えて
便利ですよ!

万能! 和風 玉ねぎソース

POINT

冷蔵庫で1週間ほど保存できます。





ハンバーグ
のソースに

ツケのタレに
してもおいしい!



しょうが焼き
のタレにしたり



ちょい足しで
ドレッシングにも!



大さじ2
玉ねぎソース

大さじ1
ごまあぶら

お肉の
漬けダレ
にしたり





由仁町 坂本様

玉ねぎとサバ缶の おつまみサラダ

サバの水煮缶とスライスした玉ねぎを合わせ、塩、こしょう、酢、オリーブオイルで和えたらできあがり。副菜にもおつまみにもなる便利な一品!

玉ねぎ × 読者

編集 / 竹村真子
スタイリング / 及川聖香

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。

187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

ヨーグルト
を使ったレシピ

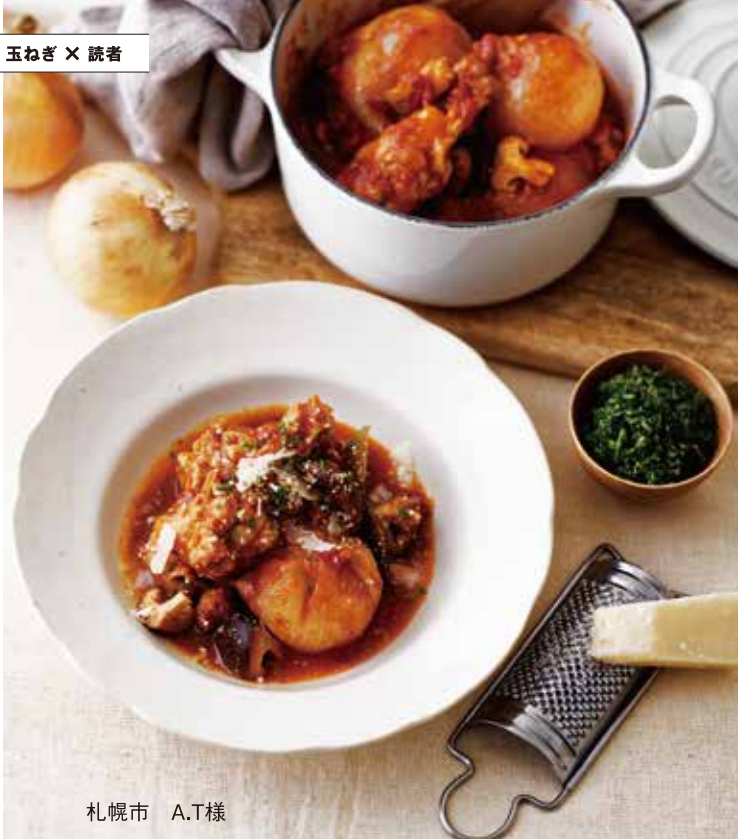
あなたのいちおしレシピをP81の宛先までお寄せください。採用された方にはコープさっぽろギフトカード500円分をプレゼント!応募締め切りは11月20日(火)必着。
※プレゼントは変更になることもあります。ご了承ください。



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！(次はヨーグルト)



札幌市 A.T様

丸ごと玉ねぎとチキンのトマト鍋

玉ねぎは小さめのものを選び、皮をむいて十字に切り目を入れておく。みじん切りにしたにんにくを炒め、玉ねぎ、鶏の手羽元、ホールトマト缶、水、しいたけを入れて、弱火で30分ほど煮込む。塩、こしょうで味をととのえパセリや粉チーズをふりかけていただきます。

江別市 阿部様

酢玉ねぎ

薄くスライスした玉ねぎに、塩、はちみつ、りんご酢を加えてできあがり！
まとめて作って、毎日食べてます！



📺 読者プレゼント!



札幌市 Y.T様

玉ねぎのはさみ焼き

豚ひき肉に塩、こしょう、卵を加えてよく混ぜる。横にスライスした玉ねぎで肉だねを挟み、蒸し焼きにする。



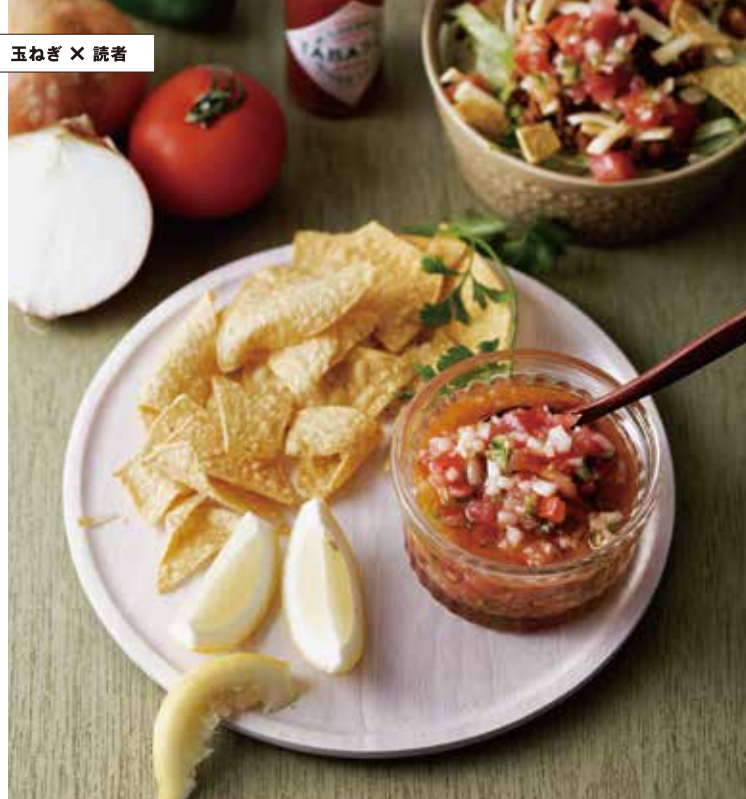
札幌市 M.T様

ポークチャップ

フライパンで豚ロース肉を焼き、スライスした玉ねぎ、マッシュルームを加えてしんなりするまで焼く。ケチャップ、ソース、水、おろしにんにくを加えて煮からめる。

みなさんのレシピ待ってます！(次はヨーグルト)

みなさんのレシピ待ってます！(次はヨーグルト)



稚内市 K.K様

サルサソース

玉ねぎ、トマト、ピーマン、ピクルスをみじん切りにし、塩、オリーブオイル、レモン汁、タバスコを加えて混ぜたら完成。タコライスやハンバーグに添えてもおいしいよ！

旭川市 M.T様

玉ねぎの唐揚げ

玉ねぎを薄切りにして小麦粉、塩をまぶしておく。小麦粉に塩と水を入れてゆるめの衣を作り、玉ねぎに衣をつけて油で揚げる。



栗山町で生まれた 生で食べられる辛みのない玉ねぎ スマイルボールって？



玉ねぎは切って
そのまま食べる、
それが常識になる
日が来るかも。

一般的な玉ねぎは包丁で切った時に
催涙成分が作られるのですが、その成
分は辛みでもありません。スマイルボール
はその催涙成分の生成が抑えられてい
るため辛みが少ない。だから玉ねぎが本
来もつ味わいがいきっており、食味はリン
ゴを思わせるほのかな甘さ。水にさら
さないで健康成分として話題のケセ
ルチンなどの栄養素の流出が少なく、
成分からみても注目の玉ねぎです。

栗山町で
生産されている
生で食べられる
玉ねぎ
スマイルボール。

切っても涙が出ない、水
さらしなして生のまま食
べられる玉ねぎ「スマイ
ルボール」は、冷涼な気候と
多くの作物の栽培に適し
た土壌を有する夕張郡
栗山町で栽培されていま
す。「辛みの少ない」特徴
は遺伝子組み換えではな
く一般的な品種改良を重
ねたもので、ハウス食品グ
ループ本社と栗山町の企
業・植物育種研究所が協
力して開発した新しい玉
ねぎです。



ハウス食品グループ本社 まさむら のりや
新規事業開発部 博士(農学) **正村 典也**さん

日本人と玉ねぎの関係は、カレーを食べるようになつてからと言われています。カレーと関係の深いハウス食品が玉ねぎの研究を始めたのは1990年代から。スマイルボールは約30年にわたる玉ねぎ研究から生まれた玉ねぎです。

抽選でプレゼント!!

応募締切 2018年11月30日(金)

栗山産玉ねぎ
スマイルボール
抽選で100名様に
プレゼント!!

■下記のQRコードを読み取り、アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で100名様に、今回誌面でご紹介した玉ねぎ「スマイルボール」をプレゼントします。



■応募締切は2018年11月30日(金)23:59送信分までとさせていただきます。*ご記入いただきました個人情報には本抽選目的以外で使用致しません。*当選者発表は発送をもってかえさせていただきます。*発送は12月中旬頃を予定しています。*天候などにより、発送の時期などが変更になる場合がございます。*抽選に関するお問合せにはお答え致しかねます。予めご了承ください。



信頼できる
契約農家が
スマイルボールを
栽培。

スマイルボールを栽培しているのは、栗山町の農家16名の方々。2015年のテスト販売に始まり、より多くの方々にスマイルボールをお届けできるよう、ハウス食品グループ本社研究開発本部と共同で新しい品種に適した栽培方法を追求し続けています。



お客様相談センター ☎0120-16-4976

※スマイルボールは、ハウス食品グループ本社(株)と植物育種研究所との協力関係による商品になります。

甘納豆のお赤飯

[材料(4人分)] (1人分)595kcal
 もち米3合
 甘納豆1袋(170g)
 水450ml
 ごま塩適量

[作り方]

- ①もち米は量ってボウルに入れる。
- ②数回水を取り替えながらとぎ、ザルにあげて水を切って炊飯器に入れる。
- ③分量の水を入れ、甘納豆を半量のせて炊飯。
- ④炊き上がったら残りの甘納豆を加えて、よく混ぜ、ごま塩を振って完成。

※甘納豆を半分一緒に炊き込むことでほんのり色がつきますので、着色はしていません。好みによって少量の食紅で色をつけてください。

レシピ制作/能戸英里

小豆のお赤飯

[材料(4人分)] (1人分)595kcal
 もち米3合
 お赤飯用あずき水煮缶1缶(総量230g)
 水煮缶の汁+水450ml
 ごま塩適量

[作り方]

- ①もち米は量ってボウルに入れる。
- ②数回水を取り替えながらとぎ、ザルにあげて水を切って炊飯器に入れる。
- ③あずき水煮缶の汁だけを計量カップに入れ、450mlまで水を足す。
- ④②に③を入れ、あずきをお米の上のせて炊飯。
- ⑤炊き上がったらよく混ぜ、ごま塩を振って完成。

もち米はこちら!



1kg

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
 やわらかさが長持ちし、粘り強く、おこわや赤飯、和菓子にも適しています。炊飯器で炊けるもち米として、一般のご家庭でも広く活用されています。

※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 はくちょうもちは11月第5週の宅配システムドックでご案内いたします。



北海道米LOVE

検索



このマークが目印です

上記商品は「脱酸素剤エーゼルス®」を封入し、品質を長持ちさせています。常温・未開封の状態では、精米日から3カ月程度は品質が保持できます。



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

11月の
 もちごはん

11月23日は
 お赤飯の日!!

嬉しい日や楽しい日は、
 お赤飯を食べて「ハレの気分」に。



チーズを入れてこんがり焼いて、いつもと違った餅巾着♪



焼き餅巾着

【材料 2人分／調理時間 約15分】
 油揚げ……………2枚
 切り餅……………2個
 スライスチーズ……………2枚
 しょうゆ(お好みで)

【作り方】

- ①切り餅は半分に切ってから、さらに厚さを半分に切る。スライスチーズは手で4等分にちぎっておく。
- ②油揚げは半分に切り、袋状にする。切ったお餅とスライスチーズを2枚ずつ交互に重ねて入れる。
- ③油をひかずにフライパンに並べ、ふたをして両面を4～5分ずつ焼く。
- ④焼き色がついてお餅がやわらかくなってきたら、器に盛り付け、お好みでしょうゆをかけて、完成。

※1食あたりのカロリー:289kcal
 塩分:0.9g

※レシピ制作/家庭料理研究家
 奥園壽子

編集部で作ってみました!

弱火で時々様子を見ながらじっくりと焼きました。油揚げがサクッと香ばしくチーズともマッチしました!

POINT

切り餅は、厚さを半分に切ることで火が通りやすくなります。

CO-OP 切り餅 1kg

昔ながらの餅つきを再現した「杵つき製法」で、粘りがありコシの強いなめらかなお餅です。いつでもつきたてのおいしさが楽しめ、食べたい分だけ手軽に食べられる1個包装。



CO-OP スライスチーズ 7枚入

ココのあるチェダーチーズをメインに、マイルドな味わいのゴーダチーズを独自の比率でブレンド。ほどよい厚みと大きさで、さまざまなメニューに使えます。





忙しい日もちょっと贅沢に

食事の支度をする時間がないくらい忙しい日に
手軽に贅沢な気分を味わえる「具を食べるパスタ」



これまでにない
圧倒的な具材量

具の衝撃
各 300g



和風明太バター

NEW



海の幸クリーム

NEW



バジルトマト



ペペロンチーノ

最後の一口まで
麺にからむ具材
をお楽しみいた
だけます。お皿
がいらぬ便利
なトレー入り。

オマイの冷凍食品で毎日をおいしく。

特別な日のおもてなしに

誕生日やクリスマスのパーティーに
初めてでも簡単、きれいにふくらむパイシートで作るホールパイ

発酵バター入りパイシート
2枚入
ホールパイが作りやすい
約18cm×18cm。



オマイ
パイシートの
レシピはこちら

オマイ パイシート レシピ集 検索



※発酵バター入りパイシートは11月第4週、具の衝撃 和風明太バターと海の幸クリームは12月第2週、
バジルトマトとペペロンチーノは11月第5週の宅配システムドックでご案内いたします。

※店舗でのお取り扱いはありません。



営業担当
松本さんに
聞きました!

挽肉とトマトペースト・野菜
のうまみがありなす、味あい
深いミートソースです。パス
タにかけるだけでなく様々
なメニューに活用できます!



オーマイ
ミートソース 240g

シリーズ商品もチェック!



NIPPON
日本製粉

■お問合せ/日本製粉(株)お客様センター
☎0120-184-157
■受付時間/
月~金9:00~17:00
(祝日、弊社指定休業日は除く)

ムサカ*風グラタン



■調理時間 約25分

【材料(4人分)】

オーマイ ミートソース	なす	3本
……………1袋(240g)	塩	少量
オリーブオイル	シュレッドチーズ	40g
……………適量	パセリ(お好みで)	適量
じゃがいも	大2個(約300g)	

【作り方】

- ①じゃがいもは厚さ7~8mmの輪切りにし、フライパンに並べ、水50cc(分量外)を加えてふたをし、弱火で約10分蒸し煮する。
 - ②なすは厚さ5mmほどの斜め切りにし、塩少量を振って置いておく。(焼く直前に水気をふく。)
 - ③フライパンの水気をふいて、オリーブオイルを足し、なすを加えて両面こんがり焼く。
 - ④オーマイ ミートソースを加えて混ぜ合わせ、弱火で温める。
 - ⑤シュレッドチーズをのせ、ふたをして弱火で3分ほど加熱。チーズが溶けたら、お好みでパセリのみじん切りを散らし、完成。
- ※「ムサカ」とは、ギリシャの伝統的な料理のひとつ。挽き肉となすやトマトを重ね、ソースとチーズをかけてオーブンで焼く料理のこと。

牛蒡切り肉のミートソース



■調理時間 約20分

【材料(2人分)】

スパゲティ	200g	玉ねぎ	1/2個
オーマイ ミートソース	……………1袋(240g)	オリーブオイル	……………大さじ2
牛切り落とし肉	……………180g	粉チーズ(お好みで)	……………適量
		イタリアンパセリ(お好みで)	……………適量

【作り方】

- ①フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、粗みじん切りにした玉ねぎを入れてよく炒める。
 - ②炒めた玉ねぎをフライパンの片側に寄せ、牛切り落とし肉を入れてあまり動かさずに焼き目をつけるように全体を焼き、オーマイ ミートソースを加えて弱めの中火で2~3分煮込む。
 - ③たっぷりの湯に塩(分量外)を加えてスパゲティをゆでる。
 - ④②で煮込んだソースにゆで上げたスパゲティを加えて炒め合わせる。
 - ⑤皿に盛り、お好みで粉チーズとイタリアンパセリを散らし、完成。
- ※玉ねぎと牛肉をじっくり炒めることで、さらにうまみが増します。

「和食の日」

日本の食文化を守り次世代に伝えることの大切さについて考えたい日の一日。
そんな「和食の日」にちなんで、料理初心者さんでも簡単に作れるレシピをご紹介します。

つやつや大根のやわらか煮



【材料(4人分)】

- 大根・正味……………1/2本(600g)
- 大根の葉……………1本分(50g)
- 鶏もも肉……………1枚(250g)
- 水……………1カップ
- 酒……………1/2カップ
- しょうゆ……………大さじ3
- A 「パルスイート[®]カロリーゼロ」(液体タイプ)……………大さじ1
- 「ほんだし[®]」……………小さじ2/3
- 水……………大さじ1
- B 「片栗粉」……………小さじ1

【作り方】

- ①大根は2cm幅のいちょう切りにし、鶏肉はひと口大に切る。
- ②大根の葉は5mm幅の小口切りにする。
- ③鍋にAを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら、①を加える。煮立ったら、アクを取り、大根がやわらかくなるまで20分ほど煮る。
- ④②を加え、弱めの中火にし5～10分煮て、Bの水溶き片栗粉を加えて薄くとろみをつける。



みそ汁以外にも
使える!

「ほんだし[®]」
120g箱



お砂糖の
代わりに!

「パルスイート[®]カロリーゼロ」
(液体タイプ)350gボトル

あっさり うま塩レモン鍋



【材料(4人分)】

- 白菜……………1/2株
- 豚バラ薄切り肉……………300g
- 長ねぎ……………1本
- 大根……………1/4本
- レモン……………1個
- 「水……………720ml
- A 「鍋キューブ[®]」鶏だしうま塩……………4個

【作り方】

- ①白菜は1枚ずつはがす。白菜と豚バラ薄切り肉を交互に4回重ね5cm幅に切り、鍋の縁に沿って敷き詰める。これを3～4回繰り返す。鍋全体に敷き詰める。
 - ②長ねぎは長さ4cmに切り、縦に4等分にする。
 - ③大根はすりおろす。レモンは皮をむき、輪切りにする。
 - ④①にAを加えて火にかける。沸騰してきたら②を加え、ふたをして煮る。
 - ⑤食べる直前に③を加え、ひと煮立ちさせる。
- ※鍋のシメには、「鶏だし雑炊」がおすすめです。



おでんやうどんの出汁にも
おすすめ!

「鍋キューブ[®]」
各8個入
鶏だしうま塩／鯛と帆立の極みだし鍋

NEW!

Eat Well, Live Well.

Ajinomoto

もっと手軽に和食を楽しむ!



「Cook Do[®] きょうの大皿[®]」
(合わせ調味料)豚バラ大根用



「クノール[®] ふんわりたまごスープ」
5食入袋



営業担当
笠本さんに
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!



おいしいのは幸せのエネルギー。
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)

ぶりのソテー フレッシュトマトのソース



調理時間 約15分

【材料(2人分)】

ぶり……………2切れ
塩・こしょう……………少々
オリーブオイル……………大さじ1

A トマト……………1個
玉ねぎ……………1/4個
にんにく……………1/2かけ
レモン……………1/2個
塩・こしょう……………少々
オリーブオイル 大さじ2

【作り方】

- ① トマト、玉ねぎは5mm程度の角切りにしてにんにくはすりおろし、レモンはしぼる。Aの材料をボウルに入れてよく混ぜる。
- ② ぶりに塩こしょうをし、フライパンにオリーブオイルを熱して両面焼く。
- ③ 皿に②を盛り、①のソースをかけて、完成。



トマトソースが絶品です!ぶりの相性も良く、手間もかからないので、我が家の定番の1品になりそうです。

たらとソーセージのトマトリゾット



調理時間 約20分

【材料(2~3人分)】

炊いたごはん……………茶碗2杯分
たら……………2切れ
ソーセージ……………2本
玉ねぎ……………1/2個
トマト缶(カットトマト)……………1/2缶

にんにく……………1かけ
オリーブオイル……………大さじ2
白ワイン……………大さじ2
塩……………小さじ1/4
黒こしょう……………少々
イタリアンパセリ(お好みで) 適量

【作り方】

- ① 炊いたごはんはさつと水をくぐらせ、ざるで水気をきっておく。ソーセージは切れ目を入れ、にんにくはみじん切りにしておく。
- ② たらを耐熱容器に入れ、白ワインを加えて電子レンジ(500W)で1分30秒加熱。煮汁は捨てず、身をほぐし、皮と骨を取り除く。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくと玉ねぎが透き通るまで中火で炒める。ソーセージを入れ焼き色がついたら、トマト缶と②の煮汁、塩を加えてひと煮立ちさせる。
- ④ ①のごはんを加え混ぜ、温まるまで加熱し火を止める。②のたらを加え、ふたをして5分蒸らす。ひと混ぜして皿に盛ったら、黒こしょうを振り、お好みでイタリアンパセリのをせ、完成。

素材のおいしさを広げる、 引き立てる、マルホン太白胡麻油。

太白胡麻油は、ごまを生のまま搾ったごまの香りのしないごま油です。ごまのうまみが凝縮された奥深い味わいで素材の持ち味を引き出し、どんなお料理にもお使いいただけます。



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。

太白胡麻油でうまみを出す
ダシいらすの仰天「卵焼き」

- 【材料】
- 卵……………3個
 - 太白胡麻油……………50ml
 - さとう……………大さじ1
 - しょうゆ……………小さじ1



【作り方】

- ①材料をすべてボウルに入れ、箸で卵白を切るように軽く混ぜ合わせる。
- ②卵焼き器を熱し、ぬれぶきんの上に置いて鍋底の温度を均一にする。中火に戻し、太白胡麻油(分量外)をペーパータオルで薄くひく。
- ③①の1/4量を流し入れ、全体にいきわたらせ、火が通ったら手前に巻く。
- ④あいた奥側に太白胡麻油(分量外)をひき、巻いた卵を奥側にすべらせる。あいた手前にも太白胡麻油(分量外)をひき、①の1/4量を流し入れ、同様に焼いて巻く。これを計4回繰り返して、ふっくらつややかな卵焼きが完成。

これもおすすめ!

太白胡麻油は、和食や中華だけではなく、リゾットやケーキを作る時など、バターの代わりにお使いいただけます。さっぱりとした上品な風味が素材の味を引き立たせ、想像以上のおいしさです!

マルホン胡麻油を使った
おすすめレシピはこちら!



純正
ごまラー油
45g

唐辛子を純正胡麻油で煮出したラー油。すっきりとした強い辛味が特徴です。



胡麻油
一番搾り
300g

最初に搾った油だけを使った贅沢で特別なごま油。芳醇な風味が感じられます。



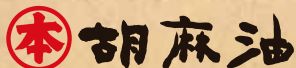
太香
胡麻油
300g

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・韓国料理や香りづけにおすすめです。



マルホン胡麻油は、愛知県蒲郡市の工場で一貫生産をしており、輸入油はまったく使用しておりません。

■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

※パッケージが「金ラベル」に変わりました(一部写真と異なる場合がございます)。また、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。
※太白胡麻油は12月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。



営業担当
中山さんに
聞きました!

北海道産生乳100%の生クリームとナチュラルチーズを使ったクリーミーなシチューです。ぜひ、濃厚なクリームシチューをお楽しみください。



ハウス
北海道シチュー
〈クリーム〉

シリーズ商品もチェック!



■お問合せ/
ハウス食品(株)札幌支店
TEL 011-222-8831
■受付時間/
月～金9:00～17:00(祝日は除く)

カリフラワーとパンのグリル



■調理時間 約30分

【材料(4～5人分)】

ハウス 北海道シチュー	食パン	4～5枚
〈クリーム〉	ミックスチーズ	30g
むきえび	パン粉	適量
カリフラワー	サラダ油	大さじ1/2
ブロッコリー	水	600ml
	牛乳	100ml

【作り方】

- ①えびは背わたを取る。カリフラワー、ブロッコリー、食パンは食べやすい大きさに切る。厚手の鍋にサラダ油を熱し、食パン以外の具材を加えて炒める。
- ②水を加え、沸騰したらアクをとり、カリフラワーとブロッコリーが軟らかくなるまで弱火～中火で約5分煮込む。
- ③いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約5分煮込み、牛乳を入れてさらに約5分煮込む。
- ④器に①の食パンをしきつめ、シチューを盛り、ミックスチーズとパン粉をかける。オーブントースターで焦げ目がつくまで焼き、完成。

ホタテと男爵いものシチュー



■調理時間 約40分

【材料(4～5人分)】

ハウス 北海道シチュー	男爵いも(中)	3個
〈クリーム〉	にんじん	1/2本
ゆでホタテ(蒸しホタテ)	ブロッコリー	1/2株
	バター	大さじ1/2
玉ねぎ(中)	サラダ油	大さじ1
	水	700ml
	牛乳	100ml

【作り方】

- ①男爵いも1個につき約4等分、にんじん、玉ねぎはひとくち大に切る。ブロッコリーはゆでて小房に分け、ホタテはバターで炒めておく。
- ②厚手の鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、にんじんを炒める。水を加え、沸騰したら男爵いもを加えて、具材が軟らかくなるまで弱火～中火で約15分煮込む。
- ③いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約5分煮込む。
- ④牛乳を入れてさらに約5分煮込み、①のホタテ、ブロッコリーを加えてひと煮立ちさせ、完成。

お好みチーズフォンデュ
調理時間 約20分

[材料(4人分)]
<ベース>

- 「雪印北海道100 チーズフォンデュ」……2袋
- 「雪印メグミルク牛乳」180ml
- 白ワイン……100ml
- A [カレー粉]……小さじ1
- B [ピザソース]……大さじ1/2
- C [バジルペースト]……小さじ1
- D [すりごま(白)]……大さじ1
- しょうゆ……小さじ1/2

<具材>

- バゲット……1/2本
- ブロッコリー……1/2株
- じゃがいも……1個
- えび・ウイナーソーセージ……各適量
- うずらの卵(水煮)・ミニトマト……各適量

[作り方]

- ①ブロッコリーは小房に分けてゆでる。えびは殻をむいてワタを取り、熱湯で色が変わるまでさっとゆで、水気を切る。ウイナーソーセージはさっと熱湯に通す。じゃがいもは皮をむいて2cm角に切り、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。バゲットは一口大に切る。ミニトマトはヘタをのぞく。
- ②鍋に白ワインを煮立ててアルコールを飛ばし、牛乳を加え煮立ったらチーズと同封のフォンデュパウダーを入れる。
- ③熱湯にココットを入れ、温まったら②を4等分に分ける。A～Dをそれぞれに加え、よく混ぜる。
- ④お好みの具材をつけていただく。


雪印北海道100 チーズフォンデュ
 220g(内チーズ205g+添付フォンデュパウダー15g)

とろけるスライスのチーズカップ
調理時間 約5分

[材料(4人分)]

- 「とろけるスライス(7枚入り)」……4枚
- お好みのおつまみ(ナッツ・柿の種等)……適宜

[作り方]

- ①オープンペーパーに「とろけるスライス」を1枚のせ、電子レンジ(500W)で1分30秒加熱する。
- ②温かい状態の①をコップなどの底に当ててカップ状に成型する。
- ③②が冷めたら、お好みのおつまみ(ナッツ・柿の種等)を盛り付ける。

POINT/

電子レンジの機種によっては加熱が足りない場合があります。少しずつ加熱時間を追加してください。


とろけるスライス (7枚入り)
スライスチーズ (7枚入り)


ボジョレーパーティーをもっと楽しめ

ワインに合う!
チーズのおつまみ

 毎年、11月の第3木曜日は
 ボジョレーヌボーの解禁日。
 フレッシュなワインを
 さらにおいしくしてくれる
 チーズのおつまみと一緒に、
 ホームパーティーを楽しみましょう!

※「とろけるスライス」、「スライスチーズ」、「ピザソース」はコープさっぽろ全店でお取り扱いしています。 ※「雪印北海道100 チーズフォンデュ」は、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。 ※「とろけるスライス」、「スライスチーズ」は11月第3週、「雪印北海道100 チーズフォンデュ」は11月第4週の宅配システムドックでご案内いたします。



チーズとスイーツの、
おいしい出会い。



2層になっている上層のプリンは、マスカルポーネをベースにカマンベールを加え柔らかな食感に。下層にはクリームチーズをベースに、熟成されたチーズの風味を加えるゴダダをプラスしました。上層と下層の間には、レモンピールを加えたはちみつソース入り。2層のチーズプリンとソースのマリアージュをお楽しみください。

「チーズmeetsスイーツ
4種のチーズブレンド」
110g



※デザインはイメージです。

毎日のあらゆるシーンに「おいしい」を

明日をもっとおいしく



銀座カレー 中辛 180g



ミルクプロテイン
ザバス MILK PROTEIN 脂肪0 430ml
ベリーミックス・グレープフルーツ風味・クリアストロベリー



明治北海道十勝カマンベールチーズ 90g

まろやかなコクと香りの特製二段仕込みブイヨン、じっくり炒めたソテーオニオンと絶妙ブレンドのスパイスを丁寧に仕込んだ、ご飯に合うカレールウです。

ミルクプロテイン(乳たんぱく質)を15g/430ml・200ml、たんぱく質からエネルギー産生を助けるビタミンB6を1本当たり半日分配合。すっきりとした味わいの乳飲料です。

クセが少なく中がとろ〜りやわらかい、まろやかな味わいが特長の、日本人の味覚に合わせて作られたカマンベールチーズです。

CURRY



銀座チキンカレー 180g

銀座ハヤシ 180g



PROTEIN



ザバス MILK PROTEIN 脂肪0 ミルク風味 200ml

ザバス MILK PROTEIN 脂肪0 ココア風味 200ml

ザバス MILK PROTEIN 脂肪0 バニラ風味 200ml

※200mlは常温保存可能



CHEESE



明治北海道十勝カマンベールチーズ 切れてるタイプ 90g

明治北海道十勝カマンベールチーズ ブラックペッパー入り 切れてるタイプ 90g



※明治北海道十勝カマンベールチーズは11月第4週と12月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。
※商品により一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

得 スペシャル沖縄プラン

3日間
4日間

●ご旅行代金(大人お1人様)新千歳空港発着

29,900円~41,800円

旅行代金に含まれるもの
・往復航空機利用・ホテル2泊または3泊(食事なし)・国内線旅客取扱施設使用料940円(新千歳・茨城)も含まれます。

3日	4日	スケジュール	食事
1	1	新千歳空港(9:00) SKY 茨城空港(10:30) 茨城空港(11:05) SKY 那覇空港(14:20) 那覇市内(泊)	朝 昼 夜 × × ×
2	2	終日フリータイム 思い思いの沖縄をお楽しみください。 那覇市内(泊)	朝 昼 夜 × × ×
3	4	各自チェックアウト 那覇空港に集合時間までお集りください。 那覇空港(15:20) SKY 茨城空港(17:50) 茨城空港(18:40) SKY 新千歳空港(20:05)	朝 昼 夜 × × ×

■添乗員・同行いたしません。

※出発の7日前までご予約を承ります。ただし、7日前が土・日曜日にあたる場合は金曜日まで、祝日の場合は前日までご予約を承ります。また、ご希望通りのご予約をお取りできない場合がございます。ご了承ください。

まだある! 沖縄フリープラン(2~3名1室)

※出発日はお問合せください。

- 沖縄ホテル 3日間 29,900円~32,800円
- ノボテル沖縄 3日間 37,800円~39,800円
- ユインホテル南城 4日間(レンタカー付) 49,800円~51,800円
- ホテルグランビュールガーデン沖縄 3日間(レンタカー付) 39,800円



スクラレンタカー オプションプラン

カーナビ付 ETC

CDデッキ搭載

3日間 7,400円
4日間 9,500円

- ※車種の指定はできません。
- ※喫煙車希望の回答は当日になります。
- ※レンタカー基本代金、保険代(対人、対物、車両、人身傷害 補償)、免責額補償制度加入料、消費税が含まれます。
- ※レンタカーは那覇空港店~同店まで利用可能。(空送~営業所無料送迎)
- ※返車時、ガソリン満タン返し。
- ※ホテル駐車場代は別途かかります。

2017年9月オープン

那覇ウエストイン 3日間

[出発日]11/19-26-28, 12/4-6-9-11-13-16-18, 1/9-16-20-22-24-27-29

出発日	12月16日-1月27日出発	左記を除く12月-1月出発	11月出発
3名1室	29,900円	30,800円	31,300円
2名1室	30,900円	31,800円	32,300円

ゆいレール旭橋駅から徒歩約8分※1名1室は2名1室の5,000円追加となります。

国際通りまで徒歩約3分

ホテルアザット那覇 3日間

[出発日]11/4-6-8-11-13-15-18-20-27-29, 12/2-3-4-5-6-9-10-11-12-13-16-17-18-19, 1/8-9-15-16-17-20-21-22-23-24-27-28-29

出発日	12月2日-12月9日出発	左記を除く12月-1月出発	11月出発
3名1室	29,900円	30,800円	31,800円
2名1室	30,900円	31,800円	32,800円

ゆいレール安里駅から徒歩約1分※1名1室は2名1室の4,000円追加となります。

ハイグレードホテルに3連泊

ロワジールホテル那覇(本館) 4日間

[出発日]11/11-18-27, 12/2-5-9-12-16, 1/8-27

出発日	11月27日-12月9日-1月27日出発	左記以外出発
3名1室	37,800円	39,800円
2名1室	39,800円	41,800円

ゆいレール旭橋駅から徒歩約15分※1名1室利用不可。

※お子様(3歳~11歳)も同額となります。
ただし、3歳~未就学児はベッド、食事無し航空機のみ25,000円で承ります。

●お申込み・お問合せ / 株式会社コープトラベル

観光庁長官登録旅行業第2019号
JATA正会員 / IATA公認旅客代理店

本部店(通販のみ)

コープトラベル

☎011-851-7411

☞ コープトラベル さっぽろ

〒003-0021 札幌市白石区栄通18丁目5-35 コープさっぽろルーシー店2階
本部店電話受付時間:月~金10:00~18:00、土10:00~15:00(日曜休み)

「くらしのひろば」でお待ちしています!

下記のコープさっぽろ店舗内で営業しています

営業時間 / 10:00~19:00 休み / 年末年始を除き年中無休

ルーシー店 (札幌市白石区) ☎011-855-2625	シーナ店 (旭川市永山) ☎0166-47-9145	平岡店 (札幌清田区) ☎011-885-3541	ステイ店 (苫小牧市三光町) ☎0144-36-8888	エルフィン店 (北広島市栄町) ☎011-376-9301
ソシア店 (札幌市南区) ☎011-572-5647	東光店 (旭川市豊岡) ☎0166-35-8531	にしの店 (札幌市西区) ☎011-668-3722	ハセオ店 (苫小牧市川泊町) ☎0144-73-1141	小樽南店 (小樽市入船) ☎0134-33-9756
星置店 (札幌市手稲区) ☎011-685-7081	湯の川店 (函館市湯川町) ☎0138-59-4731	いしかり店 (石狩市花川) ☎0133-74-3175	みわ店 (北見市中央三輪) ☎0157-66-1655	貝塚店 (釧路市貝塚) ☎0154-44-2202

日曜日営業!

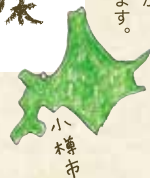
きっちりすぎ間なくつめて!



お正月に合わせて作る 季節の味

北海道の
伝えたい味
伝えたい心

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。



漬け)を開始します。大変だけど、お

とつてもおいしい飯寿司を作る人がいると聞き、小樽市の小笠原さんを訪ねました。「飯寿司を作るようになったのはお嫁に来てから。今は1人で仕込んでますが、当時は親戚一同が大勢集まりそれはそれは大規模な仕込みでした。床にビニールシートを張り、炊き上がったごはんをのせ、調味料も目分量でどんどん入れる！結局おいしくできただけど味を決めるのに時間もかかるし味も安定しない、と10年ほど前から分量をメモ。以来ずいぶんと楽になりました。飯寿司はちょうどお正月に仕上がるのがベスト。40日かかるから逆算すると11月の半ばには仕込み(本

Vol.25 ハタハタの飯寿司

小樽市

おがさわら

あきこ

小笠原 明子さん

1951年小樽市生まれ。町育ちだが小樽の漁港高島へ嫁ぐ。家業を手伝いながら子ども4人を育てる。魚料理が得意。「魚さばきはリズムです！」



下準備

塩鮭の場合、生だしと水抜きのみ、塩漬け、酢漬けは不要です！

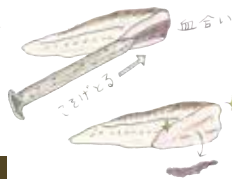
10月半ば頃

ハタハタ（小さめ、オス）の頭、尾、腹を切り取り、ワタと血合いをとり、真っ白になるほど塩をたっぷりまぶして**塩漬け**。（1カ月ほど）

ハタハタの血合いをとる
船くぎ



これがちょうどいいよね〜と小笠原さん。黒い血合いが残ると臭みが出るので面倒でも大事な作業。



11月半ば頃

本漬け2日前

たっぷりの水につけて**生だし**（塩ぬぎ）。朝晩水を替えて丸1日、完全に塩をぬいた後（水がにごらなくなったら）、2〜3時間ほど**酢漬け**（ひたひた）。

本漬け前日

ハタハタを脱水シートにはさんで丸1日、しっかりと**水抜き**する。



で「きあがったらパック詰め！」

この後、包装紙で包んであちこちに配ります。



飯寿司の保管場所

車庫の奥にある薄暗い小部屋、窓をちよとだけ開けてちょうどいい温度を保っています。



塩漬けしつかり！
水切りきつちり！

魚は豊富にあるし、毎年楽しみにしている家族やお友だちも多くて、ついでに「いがんばっちゃうのよね（笑）」。

甘めのこはんと魚がほどよくなじんだ小笠原さんの飯寿司。ポイントは何？「塩漬けと水切りです。塩はハタハタが見えなくなるほど真っ白に。魚の水切りには市販の脱水シート。ざるだけよりきつちり水が切れまです。どちらも雑菌の繁殖を防ぐため。生魚だから「こ」でなまらはんちゃく（手を抜く）すると傷んじやうの」と小笠原さん。私の知る限り、飯寿司は最も手間がかかり気をつかう保存食。だからこそ作れる人は貴重な存在です。麴やごはん、香味野菜に包まれ熟成した飯寿司の味はたまりません。秋にとれる魚を保存しておいしく食べる知恵、次世代に受け継いでいかなくてもいいと思います。

← 次は「ジハ！」

写真は大量に作ったときのものです

作り方



3 桶に、厚手のビニール袋を敷き、底に笹の葉を敷く。



1 ごはんを炊き、粗熱がとれたら、麴、Aを加えて混ぜる。(Aの合わせ酢は半カップほど取り置く)



4 ごはんを1/3量ほど入れ、取り置いた合わせ酢をつけた手でたたくようにならない。



2 しょうが、にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにする。

明子さんの

ハタハタの飯寿司



木杓米斗 (直径 26cm の飯寿司桶 1 つ分)

ハタハタ…正味 2kg ほど(塩鮭なら 2.5kg くらいの 1 尾)

硬めに炊いたごはん…約 5 合分

米麴(乾燥)…100g

A | 米酢…180ml、上白糖…75g

| 酒…100ml、塩…35g

にんじん…100g

しょうが…100g

きゅうり…1/2 本

たっぷりの塩(塩漬け時)、酢(酢漬け時)、

塩少々(本漬け時)



必要な道具

飯寿司用の桶(木製又はプラスチック製)、笹の葉大 6 枚ほど、

厚手のビニール袋(一斗樽用)、脱水シート(水抜き時)

寒い地域で古くから作り継がれてきた冬の保存食。魚はハタハタ、鮭、にしん、ほっけなど。

こぐれあいこ、
家で早速作る。



ハタハタは分量が確保できず、
紅鮭で挑戦。材料確保に手
間取り、結局本漬けはお正月
（笑）。鮭をおろすのが大
変だったけど何とか仕込み
40日後完成！ときどきのお
味は初めてにしては上出来か
な♪重しを順に重くしたり、
とにかく時間と手間のかか
る印象、途中でくじけそう
になったことも（笑）。でも
こんなに達成感のある保存食
も珍しい。誰もが簡単に作れ
ないからこそやる価値アリ！



9 次の週は、缶ビールを毎
日1本ずつのせ、（いきな
り重くすると水があふれ
る）のらなくなったら
10kgの重石を2つほど
のせそのまま置く。本漬け
から約40日で完成。

ひ
っ
く
り
返
し
て



10 食べる1~2日前に、桶を
逆さにして返し、重しを
し水気を切る。桶の直径
より小さいものに返すと
よい。水が流れてもいい
場所です！



7 笹の葉でふたをし、ビニ
ール袋は余分な部分を切り、
パタパタと折り込む。



8 最初の1週間は落しただ
けをし、外の気温と同じ
場所（ベランダ、玄関の
外など）で、日の当たら
ない、カラスや猫に襲撃
されない場所に置く。



5 にんじん、しょうが、き
ゅうりをバラバラっと全
体に広げ入れる。ゆずの
千切り、唐辛子を入れて
も良い。



6 ハタハタ（前ページの
下準備参照）を端からびっ
しりとのせ塩をばらっと
ふる。これを3段くらい繰
り返し、最後はごはん、
野菜になるようにする。



北海道の

★まいどおなじみ★ 魚のパック図鑑

シヤコ

【蝦蛄】



特徴◎シヤコは北海道から九州までの沿岸、水深30m以下の浅い海に生息しています。石狩湾でのシヤコ漁は春(4~6月)と秋(10~12月)に行われます。

新人・イナダくん
シヤコのパンチは、あさりの殻(から)を突き破るほどの威力があるらしいですよ。



先輩・アユさん
強い男ってステキよね。あんたも少しぐらいシヤコを見習ったら?



店頭に秋シヤコが並ぶ季節になりました。秋シヤコは脂ノリがよく、うま味が濃いのが特長です。キッチンばさみ一つあれば、殻むきだってヘッチャラです。

★シャコの殻むき★



7 身がはがれないように指で押さえながら殻を外す。



8 ひっくり返して腹側の殻を外す。



9 身が崩れないよう慎重かつ大胆に殻を外す。



4 胴体の側面にはさみを入れて



5 足のつけ根までしっかり切り離す(反対側も)。



1 シャコの頭を切り落とす。



2 しっぽ(尾節)をV字になるよう斜めに切り落とす。



3 身が見えるぐらいしっかりカットする。

足のつけ根が残っていると、身がくっついてはがれにくいわよ。



切りすぎかな？
と思うぐらい
大胆に切るべし。



アレ？新人、どこへ
行っちゃったのかしら？



センバイ、ボク、
強くなります…



五感を育む場
アウリンコ
AURINKO
オープン情報

あいの里店に10月、
子育てスペース誕生！
親も子どもも深呼吸♪



10月5日、あいの里店2階にオープン

〈利用時間〉月～土 10:00～20:00、日 9:00～20:00

AURINKOイベント

ネウボラの日*

〈週1回〉

〈妊娠期～6歳〉

妊娠期、育児や家庭問題などを保健師に継続的に相談できます。
※ネウボラ/フィンランド語で「アドバイスの場」。

aurinkoたいいけん*

〈月1回〉

〈0～2歳〉

アート、からだあそび、絵本など五感を育むプログラムを体験します。
※北欧の子育て・保育観をベースにしたコープさっぽろ保育園「aurinko」が監修。

子育てひろば

〈毎週月・火・木 10:30～12:00／予約不要〉
〈0～2歳〉

親子の遊び場。絵本の読み聞かせや手遊び、季節のイベントもあり。

おつかい the ファースト

〈月1回・応募者の中から抽選〉
〈3～4歳〉

お店でお買物デビュー。おさまのはじめてのおつかいをサポートします。

おしごと the ファースト

〈月1回・応募者の中から抽選〉
〈5～6歳〉

商品を並べたり、マイク放送をしたり。コープさっぽろの店長になってお仕事体験。

11月21日(水)に
サンタが来るよ!

〈イベントのご予約〉
あいの里店サービスカウンター、または、専用ページよりお申込みください。



〈イベント開催情報〉
あいさとコープ(コープさっぽろあいの里店)のInstagramでもお知らせします。



フィンランドには、妊娠期から就学期までの子どもの発達や家族の心身の健康を、継続的にサポートする場があります。コープさっぽろも子育て支援プログラムの一つとして、新しい子育てスペース「AURINKO(アウリンコ)」を10月、あいの里店にオープンしました。ここは子どもが遊びを通じて思考力や自主性をのびし、五感を豊かに育むための場所です。子どもの年齢にあわせたイベントを定期開催するほか、妊娠中から6歳までの親が、その時々々の悩みを保健師に継続的に相談できる「ネウボラの日」もあります。AURINKOはフィンランド語で「太陽」の意味。陽光を浴びるようにゆったりと過ごせる場所へ、遊びに来てみませんか？

リユース・リサイクルの 仕組みが隣接の エコセンターでわかります!

全道から回収されたいくつもの資源は「どんなものからどんなものに生まれ変わるのか」、センター内を見学してもらいながら説明します。自分の目で見て環境問題について興味を持ってもらい、エコステーションでの学びやワークショップでの体験で、リユース・リサイクルの大切さを一緒に考えていきましょう!

見学コースは1時間です!

コープさっぽろの
環境取り組みの紹介
(動画)



エコセンター見学



まとめとクイズ

見学のご予約・お問合せ
コープさっぽろ
エコセンター・トドックエコステーション
(江別市東野幌147-1)
TEL 011-391-1177
受付時間/平日10:00~17:00



エコステーションって どんなところ?

エコステーションは、コープさっぽろエコセンターの敷地内に、昨年10月にオープン。リサイクル・リユースや植樹・育樹・再生可能エネルギーなどコープさっぽろの環境への取り組みを地域の方々や子どもたちに、より広く知ってもらうために誕生した施設です。

11/10(土)エコセンターお仕事体験、 環境ワークショップを開催いたします!

リサイクルの仕組みなど「環境のなぜ?!!」を学べるコープさっぽろエコステーションで、楽しいイベントを開催いたします。手作りハガキのワークショップや絵

本・おもちゃのフリーマーケット、お仕事体験もできちゃいます!自分の目で見て体験して、リユース・リサイクルの大切さを親子で楽しく学びましょう。

- 日時/11月10日(土)13:00~16:00
- 場所/トドックエコステーション(江別市東野幌147-1)
- 参加費/無料
- 定員/親子50組(先着)
- 申込み方法/電話受付のみ TEL 011-391-1177(平日10:00~17:00)

遊びに
きてください!

今年7月に開催した時はこんな様子でした!



ダンボール工作体験



フォークリフト試乗体験



手作りハガキ体験



エコセンター
かわさき きよつぐ
川崎 清嗣センター長

体験を通して
「エコ」を知る! 考える!
トドック
エコステーション



「エコってなあに?」が
親子で楽しく学べます!



★ごはん付き(別容器でお届け)。
★給食にはカレー・丼・麺類などもあります。
※写真はイメージです。

「コープさっぽろの給食を」 保護者の声でスタート。

2011年秋、「コープさっぽろで作られた、安全な給食を子どもに食べさせたい」との保護者の声が上がリ、いくつかの幼稚園からの要望もあり、配食サービスを準備。2012年に幼稚園給食をスタートさせました。2018年の現在は、全道で73園に給食をお届けしています。

コープの配食 幼稚園給食



全道73園の子どもたち。
お昼ごはんはコープの
給食でいただきますーすー！

コープさっぽろの
幼稚園給食は…

安全・安心

コープさっぽろは添加物について、国の規定より厳しい自主基準を策定。また生産から流通、消費へと履歴をたどれる「トレーサビリティ」を徹底しています。

アレルギー対応

アレルギー対応が必要なお子さまには、アレルギー物質を含まない代用品を用意。必要な場合は専属栄養士が保護者の方に電話で直接確認します。

旬のメニュー

季節に応じて、旬のフルーツが入ります。またイベント時の紅白餅やケーキ、オードブル、ひな祭り、こどもの日などに合わせた食事もご要望に応じます。

宅配事業本部 配食事業部 法人担当マネジャー いづみだ えいじ 泉田 英司さん

「(安全・安心)な食材を扱うコープさっぽろの幼稚園給食なら、保護者の方々にも信頼していただけるから」と、多くの園からお問合せいただきます。ご利用後もたびたび園をお訪ねし、先生方からのご要望や改善点

をお聞きしては工場長や栄養士に報告しています。時々「子どもの好き嫌いが減ってきた」「お友達同士で張り合って食べてます」なんて声をお聞きすると、いやあ、嬉しくてたまらないですね!



クルリン
大好き♪

〈幼稚園インタビュー〉

アレルギー対応に安心

「コープさっぽろの幼稚園給食を、2016年4月から利用しています。利用した理由は、アレルギーの対応がしっかりしていると聞いたからです。当園では今年度は280名の園児をお預かりしていますが、例年10〜15名は、アレルギー対応が必要なお子さんがいます。コープさっぽろの給食にしてからは、今まで一度もアレルギーのミスがなく、助かっています。ほかにも和食を多く取り入れてくれたり、かみ応えがあるようにあえて食材を少し硬めに調理したり、大きめに切ってくれたり、子どもものことを考えた細かな対応もありがたいですね。2年前にあまり量を食べられなかった年少さんも、年長さんになった今年は『おいしい!』ってモリモリ食べているんですよ。」



お話をうかがった方

札幌北幼稚園 給食ご担当
 教諭 立蔵 有香さん



学校法人 北陽学園
 札幌北幼稚園

札幌市北区
 北33条西11丁目3番10号

幼稚園給食のお問合せ・お申込み

コープさっぽろ配食事業部

TEL 011・671・5738

受付時間／月～土10:00～18:00(日曜休)

〈配達エリア〉

札幌市、旭川市、函館市、北斗市、苫小牧市、帯広市、釧路市、小樽市、江別市、岩見沢市、美唄市、滝川市、北広島市、千歳市、恵庭市、室蘭市、登別市

※詳細や上記以外のエリアについてはお問合せください。

お弁当容器のふたの絵柄は、園児が喜ぶ可愛い10種類♪



内側

※トドックの絵柄もあります。

日用品カタログについて

8月より随時発行されている、日用品の保存版カタログ。これら1冊の注文可能期間は約3カ月。期間終了の頃にリニューアルして、また組合員さんのお宅へ届けられます

くすりのトドック
(薬・健康食品など)

暮らしのトドック
(家庭紙・芳香剤・住宅洗剤など)

かいてきトドック
(オーラル品・生理用品・バス用品など)

ビューティトドック
(基礎化粧品・メイク品・ヘアカラーなど)



宅配システムトドック

日用品アイテム 大幅拡大



ドラッグストア級の品揃え！
約8000アイテム
(品番)
の日用品が選べる
保存版カタログ登場！

買物が困難な方も
手軽に買えるように

「トドックのカタログ内に、ドラッグストアがまるごと1店舗OPENする」と言えば、少し想像がつくでしょうか。コープさっぽろは8月に発行された「くすりのトドック」を皮切りに、日用品の保存版カタログを4冊発行しました。1冊あたり約2000アイテムが掲載され、あわせて約8000アイテム。これは約300坪のドラッグストアが保有する品揃えに匹敵します。

北海道でも過疎化による店舗の閉店や高齢化による行動範囲の狭まりで、買物に困っている「買物難民」が増えています。トドックのカタログで取り扱える商品が、日用品拡大によって常時約2万アイテムになったので、今後はトドックを通して、自宅にいながら日常の必需品をますます手軽に買えるようになります。北海道民の生活を支えるコープさっぽろの、本気が見える取り組みです。

日用品拡大の秘密は 道内初導入のロボット！

日用品のカタログが新たに発行されたことにより、倉庫は従来の保管方法では約600坪ものスペースが必要です。それが約3分の1の229坪で保管できるのが、自動倉庫型ピッキングシステム（オートストア）。限られた倉庫スペースを有効活用できると、いま全世界の物流業界で注目を集めています。タッチパネルの簡単操作でロボットが商品を速やかに運び出すため、シンプルでミスの無い仕分けが実現。コブさっぽろが北海道では初めて、またスーパーマーケット業界の物流会社としては国内で初めて導入しました。



店舗や宅配向けに仕分け・発送を行っているロジサービスの江別物流センター。オートストアをフル稼働すれば、一年で最も忙しい年末も十分に対応できる見込みです。ゆくゆくは組合員さんの見学にも対応できるように準備を進めています

オートストアが導入された北海道ロジサービス(株)。コブさっぽろと、総合物流企業(株)エースとの共同出資で2012年に設立した物流会社です



オートストア上部。面積229坪・13,594ピン(コンテナ)に対してロボットを70台導入。これによるオートストアの出庫生産量は、世界的に見ても最大スペックです。連続で約20時間稼働できるロボット(電動台車)はピンを運び続け、充電容量が低下すると自ら充電ステーションへ向かい充電します



旨さのもととなるのは 幻の玉ねぎ“札幌黄”

甘みの強い品種として知られる“札幌黄”の乾燥たまねぎを使用。砂糖や液糖とは異なる、深みのある玉ねぎの甘みが旨みとなり、キムチのおいしい隠し味になっています。札幌黄は日本で初めて本格的に栽培されたルーツ的な品種でもあり、P22で詳しく紹介しています！

幅広い年代に愛される 食べやすいあっさり味に

コープさっぽろの組合員さんの層も考慮して商品化。子育て世代には「子どもと一緒に家族で食べられるもの」、年配層には「くせの少ない優しい味わい」を。この2点をコンセプトに試作を繰り返し、辛過ぎず甘みのある、誰もが食べやすいあっさりした味わいに仕上げました。

豚キムチやチャーハンに！



みんなが大好きな、2大キムチメニュー。絶妙な甘辛の味に子どもたちも食欲アップ！

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)。



道内数カ所の農家から 仕入れる契約栽培の白菜

製造しているのは「北海道で一番売れているキムチ」で知られる、札幌市・北日本フード株式会社の恵庭工場「健信」。白菜は恵庭、伊達、十勝など産地を道内に限定し、同社のキムチや浅漬用として生産者の方々に丁寧に栽培してもらっています。ほぼ毎日入荷するため、鮮度の良い白菜をそのまま加工しています。



270g
354円
(本体価格328円)

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

なるほど商品とは？

「シンプル」と「良質」、そしてできるかぎり「北海道製造」にこだわったコープさっぽろ独自のPB商品です。一目で「おいしさ・こだわり・産地・便利さ・安心」といった、色々な「なるほど」がわかるパッケージもポイントです。

コープさっぽろ

プライベートブランド

PB商品

今月のイチオシ!

なるほど商品の
季節限定
道産白菜と札幌黄玉葱
甘辛キムチ

※道産白菜の収穫期間(6月後半~11月末)の季節限定販売
※原材料事情により早めに終了する場合があります



真冬の旭山動物園
ZOOキャンプ!

オキタヤスナガ
荻田泰永さんと
サバイバル体験!



北極冒険家 荻田泰永さんと、動物たちの命をつなぐ獣医師 坂東園長。お二人の他では聞けない! 貴重な話がたっぷり聞けます。夜は動物園貸切のスペシャルツアー、野外テントかあざらし館に泊まります。真冬の動物園でサバイバル体験しよう!

日程 1月12日(土)~13日(日) 1泊2日
場所 旭川市旭山動物園
対象 親子(お子さま 小学4年~6年生)
最少催行人数5組(応募多数の場合は抽選)
参加費 親子1組 8,000円(保護者+お子さま各1名)
おひとり追加毎 3,000円
※参加費は全額今後動物園で行われる環境教育プログラムで活用させていただきます。
応募方法 下記QRコードかHPからお申込みください。
応募締切 11月30日(金)



お問合せ

株式会社コープトラベル
TEL 011-851-7411
月~金10:00~18:00、土10:00~15:00、日休み

冬休み
お仕事体験

おしごとキッズ
参加者募集!



コープさっぽろのお店で、野菜屋さんやお魚屋さん、店長さんやレジ打ち体験などの職業体験をしてみませんか? どんなお仕事体験ができるかは、開催店舗により異なります。詳細は11月下旬頃よりコープさっぽろHPにて発表します。

日程 1月上旬
場所 コープさっぽろ店舗
※実施店舗等詳細は11月下旬頃よりHPで発表
対象 小学3年~6年生
参加費 2,000円
応募方法 開催店舗のポスター、またはコープさっぽろHPで詳細を確認の上、実施店舗ごとのご案内先までお申込みください。
応募締切 開催店舗により異なります。

おしごとキッズ



お問合せ

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

好評受付中!
みんな元気になるう!

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。年の瀬に温泉で1年の疲れを癒やし、新年を望む1泊2日ツアー。苫小牧地区では毎年約160名が参加。今年は札幌・函館・旭川地区からもバスが出発します!

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-tabi@todock.jp
ナビダイヤル受付時間10:00~18:30

西日本豪雨
緊急支援募金

ご協力
ありがとう
ございました!

西日本豪雨
緊急支援募金

今年7月の豪雨は西日本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、被害に遭われた方々を支援するために7月から緊急支援募金に取り組み、総額52,643,390円もの善意が寄せられました。ご協力いただいた皆様に、心より感謝申し上げます。この募金は日本生活協同組合会を通じて義援金として被災者へ届けられるほか、支援金として被災者支援のために活用されます。



※函館新聞社提供

お問合わせ

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

お近くのお店で
旅行の相談ができる!

コープトラベル
旅行相談会を
各地区で開催します!



旅行カウンターが遠いわ…という組合員さんに朗報です。コープトラベルは11月から釧路・苫小牧・函館地区のコープさっぽろの店舗で旅行相談会を開催いたします。バック旅行、ご宿泊、航空券の手配など、旅行のことならなんでもご相談ください。開催日程、開催店舗につきましてはコープトラベルのホームページでお知らせいたします。広告掲載商品やおススメ商品のパンフレットもご用意しております。ぜひお立ち寄りください。



※イメージ

お問合わせ

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-tabit@todock.jp
ナビダイヤル受付時間10:00～18:30

初心者も安心の
強力サポート!

めざせ合格!
FP3級
対策講座



仕事・就活・家計管理に役立つファイナンシャルプランナー資格。国家資格であるFP3級の合格に向けて、コープのファイナンシャルプランナーが全6科目を基礎から解説いたします。初めての方も安心です。昨年度実績、合格率100%!

日程 2月2日～3月9日の毎週土曜日全6回
10:00～15:00(休憩1時間)

- | | | | |
|--------|-----------|--------|------------|
| ①2月2日 | ライフプランニング | ④2月23日 | タックスプランニング |
| ②2月9日 | リスクと保険 | ⑤3月2日 | 不動産 |
| ③2月16日 | 金融資産 | ⑥3月9日 | 相続・事業承継 |

場所 かでの2・7(札幌市中央区北2西7)
受講料 24,000円(テキスト代含む)※一括でお振込みいただきます。早期申込み割引受講料20,000円(12月2日まで申込みに限る)

定員 20名(先着順)

応募方法 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。

〒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 1月10日(木)※定員になり次第締切



お問合わせ

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

「ちょこっと」を応援します!

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

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

ダイマック株式会社
LTIAMK.
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

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

DIC グラフィックス株式会社
Color & Content
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 パルプ商事株式会社

日本支店 札幌営業部

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

コープさっぽろユニセフ指定募金

ブータン水と衛生プロジェクト

We Support

unicef 



(C) UNICEF Bhutan/2018

コープさっぽろは、2010年よりユニセフ指定募金ブータン「水と衛生プロジェクト」に取り組んでいます。この8年間の送金額は、**95,682,953円**となりました。第Ⅲ期(2019年3月までの)募金のご協力をお願いいたします。

2017年の支援活動の成果

- **2つの学校**に給水施設が設置され**900人以上**が恩恵を受けました。
- **2つの学校**のトイレが修復され**500人以上**が恩恵を受けました。
- **教員58人**が保健の講習を、**学校事務員60人**が設備維持の研修を受けました。
- **学校教育局代表団3名**が、国際的な学習交流に参加しました。
- **全国28校、約3万人の生徒**が衛生啓発イベントに参加しました。

今年度が「ブータン水と衛生プロジェクト」 第Ⅲ期(3年間)の最終年度です

ユニセフ募金方法

〈店舗〉

- ・サービスカウンターにて、現金または500円ポイント券で募金いただけます。

〈宅配〉

- ・現金の場合、一口100円単位で募金できます。
注文欄に申込番号「53597」と「口数」をご記入ください。
- ・ポイントの場合、一口500ポイント単位で募金できます。
注文欄に申込番号「54101」と「口数」をご記入ください。

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

コープの
ポイントで募金
ができるように
なりました!

〈記入例〉
700円の場合

注文欄 (注文番号記入)	注文番号 記入下さい
注文番号	口数
53597	7



がん、脳卒中、心臓病の三大疾病と運動器疾患を中心とした高度急性期医療



社会医療法人 孝仁会

北海道大野記念病院

診療科

脳神経外科/心臓血管外科/消化器外科/整形外科/
頭頸部外科/外科/乳腺外科/循環器内科/
呼吸器内科/消化器内科/糖尿病内科/腎臓内科/
脳神経内科/内科/腫瘍血液内科/婦人科/
泌尿器科/耳鼻咽喉科/麻酔科/放射線治療科/
放射線診断科/病理診断科/リハビリテーション科

専門外来

脊椎脊髄外科/東洋医学診療科

札幌市西区宮の沢2条1丁目16番1号

札幌市営地下鉄「宮の沢」駅から
徒歩約6分(ちえりあまで地下直結)

☎011-665-0020(代)

電話受付時間 平日 8:30~16:30 土曜日 8:30~11:30

●診療時間 ※日・祝は休診

平日 9:00~12:00 / 13:00~17:00 土曜日 9:00~12:00



小宮 裕文 先生

乳腺外科を昨年9月に開設し、早期発見・早期治療がより可能な体制になりました

乳房に関するしこりや痛み、分泌といった様々な症状に対して高度で細やかな診断・治療が可能になりました。

通常の乳がん検診はもちろんですが、がんの早期発見に効果がある「PET/CT検査」と、札幌市内で唯一導入*されている「マンモPET(乳房専用PET)」検査を組み合わせたレディースPET/CTコースを新たに設け、より精度の高い検査を実施しています。乳腺外科の開設により、健診、診察、治療が同一施設で行えるようになったのが最大の魅力です。不安を抱える女性たちに安心感を与え、細やかなニーズに応える体制をしっかりと整えて、みなさんのお越しをお待ちしております。

※2017年9月同院調べ

レディースPET/CTコース

検査費用 98,000円(税別)



女性向け乳がん含む
がん健診

一度の健診で全身と乳房を検査でき、組織の活動や
良性・悪性の識別ができます。

画像の3次元化で
精度UP

日本人女性に多い高濃度乳腺を含め、初期の
小さながんの発見に有用です。

圧迫感の少ない検査

従来のもより身体への負担が少なくなりました。



詳しくはこちら▲

乳がん検診

検査費用

マンモグラフィー(2方向) 6,000円(税別)

マンモグラフィー(1方向) 5,000円(税別)

触診
なし

女性技師
対応

●午前9:00~12:00 ●毎週 月~金曜日 お問合せ/011-665-2266

札幌市の検診に対応しています。札幌市の無料クーポン券ご利用いただけます。

PET/CTドック

脳ドックA

1日ドック

その他、様々な検診を行っております

「安心なくらし」のご提案

健康診査なしでご加入いただけます！
～詳しい内容については取扱代理店へ～

コープの組合員さまだけオトクに加入!!

新コープのケガ保険

ぼく“マモルッチ”
よろしくね!



「新コープのケガ保険」
マスコットキャラクター マモルッチ

全国の生協組合員の団体契約だから
保険料が割安!

団体割引 **30%**

自転車事故でも安心!
個人賠償責任

最高**1億円**

賠償事故 自転車で人にぶつかりケガを
させてしまった。



ケガ(傷害) 天ぷらを料理中にお鍋に触れてしまいやけどしてしまった。



ケガ(傷害) 道で石につまづき、ころんでケガをしてしまった。



示談交渉サービス付(日本国内のみ)

すべての年齢の方ご加入OK!

1日以上ケガの通院または入院で
傷害一時金をお支払い!

傷害一時金プラン

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

入院1日以上で治療給付金
20,000円 一律

入院5日以上 入院給付金(部位・症状に応じて)
2万円～20万円

65歳未満の方ご加入OK!

ケガで入院・通院した際、
日数に応じて保険金をお支払い!

入院日額プラン

月払保険料	1,400円 コース*	900円 コース*
-------	-----------------------	---------------------

入院日額 (1,000日限度)	7,500円	5,000円
--------------------	---------------	---------------

通院日額 (30日限度)	3,000円	2,000円
-----------------	---------------	---------------

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

●この商品は損害保険であり、共済ではありません。
●この広告は、団体総合生活保険の概要をご紹介します。ご加入にあたっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点等がある場合には、取扱代理店までお問い合わせください。

資料請求はまずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月～土10～18時)



フリーダイヤル **0120-37-2523**

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

17-TC00618 2018年2月作成

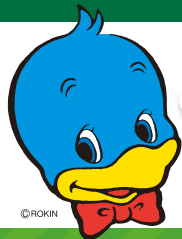
契約・臨時・非常勤・パートではたらく生協組合員様限定

組合員の
メリット

ローン
適用金利 0.4% 引下げ!

教育ローン
適用金利 0.4% 引下げ!

カードローン
コブマイプラ
適用金利 2.0% 引下げ!



コープ 全力応援 pack キャンペーン

キャンペーン期間

2018年

10月1日

2019年

3月31日

お申込受付分まで

●2019年4月30日(火)までにお借入される方が対象となります

【キャンペーン対象】

①～③の全てに該当する方

① 契約・臨時・非常勤・パートではたらく生協組合員*1の方、もしくは生協組合員の配偶者の方

※生協組合員の配偶者の方がローンお借入される場合、「ろうきんクラブアンシエル」への加入が必要となります。入会金として1,000円をご負担いただきます(年会費は不要です)。

※組合員ではない場合は、ローンご契約日までに生協組合員にご加入していただければ対象となります。※自営業者の方、会社役員の方は対象なりません。

② キャンペーン期間中にろうきんローンをお借入いただいた方

※2019年4月30日(火)までにお借入される方が対象となります。

③ キャンペーン期間中にキャンペーン申込書(ろうきん)にご提出いただいた方

※キャンペーン申込書はローンのお申込時にお渡しいたします。ろうきん窓口にご提出ください。

※申込書のご記入により取得した個人情報、ろうきんが景品をお届けすることを目的として利用します。目的外には利用いたしません。

※この広告の内容は、2018年10月1日現在のものです。

契約・臨時・非常勤・パートではたらく生協組合員*1の方、もしくは生協組合員の配偶者の方で、ろうきんのローンをお借入いただいた方に!

コープさっぽろ専用電子マネー
ちよこっとカード または 図書カード*2

もれなく1,500円分
プレゼント!



*1 ろうきん会員の方も下記生協組合に加入している方はキャンペーン対象となります。

生協組合員とは、コープさっぽろ、全労済等、北海道労働金庫に出資加入いただいている北海道生協連傘下の生協の組合員の方を指します。

詳しくは(ろうきん)へお問い合わせください。

*2 「ちよこっとカード(コープさっぽろ組合員証へのポイント付与も可)」、「図書カード」のどちらか1つをお選びいただけます。

※写真はイメージです。

※キャンペーン期間中に完済・解約された場合はキャンペーンの対象外となります。

※景品のお渡しは、2019年6月下旬頃、ご自宅宛に郵送を予定しています。

【その他の留意事項】●借入れは勤務年数、年収等の諸条件がございます。

●審査の結果、ご希望に添えない場合がございます。予めご了承ください。

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。

ホームページより
仮申込ができます

北海道ろうきん

検索

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



「北海道ろうきん」は、道内で活動するNPO、ボランティア団体を応援しています。



CO・OP共済にご加入の組合員の皆さまへ 北海道を震源とする地震での被害について

北海道胆振東部地震により被害を受けられた皆さま、心よりお見舞い申し上げます。CO・OP共済では、今回のような地震の被害において、あらかじめ共済にご加入されていた皆さまへ、共済金やお見舞金がございます。現在も引き続き受け付けておりますので、どうぞ下記までお問合せください。

ケガなどをされた場合

- 《たすけあい》《あいぶらす》
《ずっとあい》《新あいあい》にご加入の方

ケガの通院、入院・手術などが対象になります。

※ご加入の商品によっては上記の保障がない場合もございます。

住宅や家財の損壊があった場合

今回の地震を直接の原因として、住宅や家財の損壊があった場合、被害の程度によって見舞金がございます。

- 《たすけあい》《あいぶらす》《ずっとあい》にご加入の方
居住している住宅および家財の損害額が20万円以上の場合、
異常災害見舞金規程によりお見舞金をお支払いいたします。

全壊・全焼／半壊・半焼／流失 50,000円

一部壊・一部焼・床上浸水 10,000円

※1世帯に1回のお支払いとなります。※全壊・全焼／半壊・半焼／流失／一部壊・一部焼・床上浸水の認定は規程にそって行います。※《たすけあい》の一部のコースにある住宅災害共済金については、地震・津波・噴火による住宅災害は支払対象外となります。

それぞれの商品によって基準が異なりますので、
詳しくは下記までお問合せください。

《たすけあい》《あいぶらす》
《ずっとあい》《新あいあい》にご加入の方

☎0120-448-301

9時～18時(日曜定休日・祝日営業)

CO・OP共済では、北海道胆振東部地震によりお住まいに一定の損害のあった共済加入者の方にお見舞いの気持ちをお伝えし、一刻も早くお見舞金や共済金のご案内をするために被害が大きかった地域の共済加入者のお宅や避難所を訪問しています。



実際に訪問を受けた
共済加入者からの声

1軒1軒、訪問している
なんてすごいですね…

月1,000円しか
払っていないけど、
5万円ももらえて
申し訳ないです。

お互い大変だけど
頑張りましょうね！

実際に訪問した職員の声

お会いできた組合員さんみなさんがびっくりした顔をしていました。喜んでいただけた表情を見て、訪問することができて本当によかったと思いました。

訪問した組合員さんの中には、地震のショックで寝られないなど心的外傷がある方もいました。寄り添う姿勢が大切だと思いました。

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ
コープ共済センター

☎0120-25-9431
月～土 / 9:00～18:00(日曜休業)

〈CO・OP共済に加入するには〉出資金をお支払いいただき、お近くのコープさっぽろの組合員になることが必要です。コープさっぽろは、お店や宅配で暮らしに貢献しています。

契約受困団体: **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!



きのこごはんと鮭のホイル蒸しを同時に作ります!

鮭のホイル蒸し

[材料(2人分)]

- 鮭.....2切れ
- 塩・こしょう.....適量
- 長ねぎ.....60g
- えのき.....50g
- B [みそ.....大さじ1
- [みりん.....大さじ1

きのこごはん

[材料(2~3人分)]

- 米.....2合
- 水.....350ml
- A [和風だしの素...小さじ1
- [しょうゆ・酒...各大さじ1
- しめじ・しいたけ...各50g
- 三つ葉.....適量



まずは1品目の準備!



② しめじは小房に分け、しいたけはスライスする。



① 炊飯器にといだお米2合と水350mlを入れる。

2品同時調理!
炊飯器で
時短! 手軽!
エコ

エコ
eco 技
クッキング

おうちで
カンタンエコ!

酪農学園大学の管理栄養士コースに通う学生さんから、料理をちょ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!



「私たちが紹介します!」

大学院生
いしづき なみや
石井 僚一さん

1年生
ふじた みや
藤田 聖夜さん

1年生
ひろしま ゆうか
廣嶋 裕香さん





③ 炊飯器に②とAを入れる。



つぎに2品目を準備!

鮭以外に、鶏肉、キャベツ、
トマトを包んだ
「チキンのトマト蒸し」も
おすすめ!



⑥ ⑤を③の上ののせ炊飯!
炊きあがったら⑤を取り出し、
ごはんを混ぜて完成!



⑤ ④にBを混ぜたものをのせて、
包む。



④ ホイルを2枚準備し、
塩・こしょうをした鮭1切れずつのせ、
その上に斜め切りにした長ねぎ、
2cmの長さにしたたえのきをのせる。

高校生を応援!

NEXT Cho-co-tto

ちょこっと

2時間目

北海道美幌高等学校・農業科

北海道の未来を担う、道内各地の高校生たちの食の取り組みを紹介する「NEXT Cho-co-tto」。2校目は“豚”をテーマに町を盛り上げる、美幌高校です!



美幌高校の三浦隆雄先生(奥中央)と、自分たちが作ったミニトマトを手にする農業科2年生と3年生の生徒さんたち

「町を笑顔に!」を

原点に設立した合同会社は
高校生も社員なんです

美幌高校には普通科と農業科があり、農業科は野菜や作物、畜産を中心に学ぶ。生産環境科学科と農畜産加工や草花について学習する。地域資源応用科に分かれています。2つの科の生徒たちが交ざって研究班を作り、毎年、班ごとにテーマを決めて食の取り組みを行います。8年前、地元の商工会議所や飲食店などと連携し、食材の生産や商品開発、食育活動などを行う。合同会社びほろ笑顔プロ

昨年の高校生チャレンジグルメ コンテストでコープさっぽろ賞を受賞!

昨年10月の開催で第5回を迎えたこのコンテストは、一次予選を通過した道内各地10校の高校生たちが地元の特産品、食材を生かして開発したオリジナルメニューを作り、来場者が味わって投票。美幌高校の地域資源マテリアル班は参加した18校の中から見事本選に進み、コープさっぽろ賞に輝きました。



本選ではブース内で生徒がメニューを作り、ブース前で生徒が販売!



コープ店舗での販売期間中は生徒も売場に立ち、組合員さんへの試食や対面販売も

ジェクトを設立。生徒たちはこの
合同会社の社員でもあります。

取り組みの軸となっているのが校
内農場で飼育する「美幌豚」。美幌
豚は町内の畑と生徒たちが作る野
菜から出る規格外品を用いて発酵
乾燥飼料を作り、全体の7割を国
産飼料で育てたもの。昨年は自慢
の豚を素材に当時の3年生が考え
た「びほろ豚トマトコッペ」で「高校生
チャレンジグルメコンテスト」に参加。
コップさのびほろ賞を受賞し、商品化
されたパンは道内のコップ104店
舗で販売されました。

今回、取材の場が集まってくれた
のは、そんな先輩たちの背中を追
う2年生と3年生の班。美幌豚の
豚糞とんぷんを活用した栽培研究や家畜
の飼育、生徒自らの野菜販売、子
どもたちの食育教室など、生きた
学びからたくさんの経験と刺激
を得ているよう。現在は12月に校
内で開かれる実績発表大会の最優
秀賞を目指して準備を重ねている
最中とか。今までの班の活動は、厚
いファイルに細かく収められていま
した。「農機メーカーに勤めたい」、
「美幌町で働きたいです」、「酪農經
営を学ぶために大学へ進学」、「農
業高校で実習助手として次世代
を育てたい」など描く将来はさま
ざまですが、みんなの今の目標は？
の質問に「食育を通して美幌町を
元気にしたい!」と、笑顔と頼もし
い答えが返ってきました。

豚糞を野菜作りに
活用しています



土壌微生物活性
に着目し、美幌豚
の豚糞を堆肥化。
豚糞堆肥を使った
土壌で、ジャガイ
モやトマトの栽培
試験を実施してい
ます



町内の保育園児の
食育教室に奮闘!



この場では高校生が園児たちの先生。農
業や牛、豚について説明したり、子ども
の素朴なギモンに答えられずドキドキする場面も



美幌高校産の食材を使って、みんなで一緒に
“びほろ豚トマトコッペ”作り。「いただきます!」

食育を通して
美幌町を元気にするぞー!



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

フライパン1つで
キーマカレー

ざいりょう・2人分

あいびきにく	150g
玉ねぎ	1/2こ
なす	1/3本
にんにく	1/2かけ
あぶら	小さじ2
しお	小さじ1/2
カレーこ	小さじ2
にんじん	40g
トマトかん	50g
ヨーグルト	30g
ちゅうのうソース	小さじ2
マーマレード	小さじ2



玉ねぎが...目に...

1 玉ねぎは1cmの角切りにする。



2 なすは皮つきのまま1cmの角切りにする。



3 にんじんはすりおろす。



なみだの出ない玉ねぎがあるのを知っていますか? (36ページを見て!)



4 フライパンにあぶらとみじん切りにしたにんにくを入れて、中火にかける。



5 いいにおいがしてきたら、玉ねぎ、なすを入れていためる。



6 しおをくわえてさらにいため、玉ねぎがほんのり色づくまでいためる。



しつかりと水分をとばすようにしていただきます。

7 にんじんのすりおろし、トマトかん、カレーこをくわえて、さらにいためる。



8 ヨーグルトをくわえて、かるくまぜる。

よせる



9 7をフライパンのはじによせ、あいびきにくを入れる。



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 ★スマイルボールで作るキーマカレー
★辛くない! オニオンサラダ ★デザート

とき 11月17日(土)10:30~13:00

ところ ソシアクッキングスタジオ (札幌市南区川沿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)のこたへ 月~金 10~17時 (祝日は除く)
メール nokotabe@gmail.com

※メールでのお申込みの際は、お名前(お子さま、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。

お土産付き!

ホクレン
てんさい糖



ハウス
スマイルボール



13 しっかりませたらかん
せい!



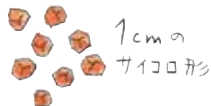
10 強火でおにくにや
き色をつけ、ひっ
くりかえす。

強火でしっかりやいて、
うまみをぎゅっと
中にとじこめます。



11 うらめんにもやき色がついたら、弱火にして全体をませる。

小さいお子さんのいるおうちでは、5センチかほちやを小さく切ったものをくわえると、あま味がましますよ!



こたへ栄養士
エリック能戸
こどもレストラン支配人



12 ちゅうのうソース、マーマレードをくわえる。



おにオン

たまねぎ うすぎり みじんぎり
たまらん ツンツン はなのおく
とまらん ポロポロ めになみだ



ただとみだがでちゃう

まき

ハッケーン!!!

きいておくれよ
ふしぎうち。
どうしてだろ?
なみだが
とまらないんだ。



みてー みてー!
きゆうじよくの
おばちゃんか
たまねぎを
きいてるよー!

せつめいしよう① たまねぎのからみせいぶんは「硫化(りゅうか)アリル」というなまえで、ニンニクやねぎにもふくまれています。

ガツハッハー
なみだがでちゃうそのわけは
たまねぎのなかのからみせいぶん
なみだ たべればからくてたまねぎ
めのかかはこればなみだ

もっとなにして
くれるンだー!

名たんていへのみち

たまねぎをあまくしよう!

【ア】
たまねぎ 1mm

① たまねぎのかわをむき
4つにきりわけよう。



② 4きれのうち3きれを
でんしレンジにのこす。



③ でんしレンジで1ぶんか
ねつけて1きれとりだす。



④ のごりを2ぶんか
ねつけて1きれとりだす。



⑤ たんに2ぶんか
ねつけて1きれとりだす。



あ、い、う、え、をみじんぎりにしてたべくらべてみよう。
どれがいちばんからくて、どれがいちばんあまいかな?

カミたま



だけでもへいきよこれへうら
おいしいカレーをつくるとめ
たまねぎきつたらいためよう
あめいろなるまでいためよう

おんじゆ わんごふごせ
わいのめ しわわし
ねりも なるなる
あまくなる
からみは あまみに
なみだは えがおに
からみ ひんがし
たまねぎのせい
おんじゆ わんごふごせ
おんじゆ わんごふごせ



できなぶり!



24 ページで、なみだ
がでにくいたまねぎ
のきりかたをしよう
かいています。

せつめいしよう② 「硫化(りゅうか)アリル」はねつをくわえると「プロピルメルカ
ブタン」という、さとうの50 ばいあまいぶつつにかかります。

「ア」→いちばんからい 「あ」→いちばんあまい
「う」→いちばんからい 「え」→いちばんあまい

今月の
作り手

びほろがま しおいり みのる
美幌窯 塩入 稔さん〈美幌町〉



美幌町生まれ。高校時代に民芸部で焼き物制作に魅せられ、陶芸家を志す。卒業後、岩見沢市「こぶ志窯」、秋田県「楢岡窯」での経験を経て、1976年に地元・美幌町で築窯。全道展、伝統工芸新作展、日本陶芸展などの入選・受賞歴を持つ。

美幌窯
お問合せ TEL 0152・72・1378 美幌町字田中1203-6
HP <http://mariko.blue.coocan.jp/oho.htm>

築窯から40年以上
深いブルーが特徴の
美しきオホーツク焼

現在では道内で作陶を手掛けている方が多くいますが、焼き物の歴史が短い北海道で40年以上前から自分の窯を持ち、オリジナルの「オホーツク焼」を作り続けている塩入稔さんは、道内陶芸家として先駆ける一人。美幌窯は道東エリアで最も古い窯だそう。

「独立した1976年当時は、北

鮮やかな瑠璃(るり)色と白が美しいオホーツク焼「ルリ釉白掛け」。コーヒーカップ&ソーサー4,000円台～

地元の作り手を訪ねて

北海道の うっわ時間





かつては毎年、中国を旅していたことも。景德鎮(けいとくちん)で見た伝統的な祭りの窯をモチーフにしたランプは白、青ともモダンで素敵!

information

「作品は一つずつ微妙に色合いなど特徴が異なるので、直に手に取って見てほしい」と美幌窯は事前連絡で見学、購入が可能。また道内作家の作品を扱う「ふうど館」(小樽市堺町3-18)でも塩入さんの作品を販売しています。

一度、素焼きした器にルリ釉と白釉(はくゆう)をのせる作業。焼く前には想像できませんが、焼き上がると奥の湯呑みのような濃い色に



全ての作業を一人でやっている塩入さん。「今は日常の器の制作がメイン。ろくろと向き合っているときが一番楽しいです」



左が40年以上前、独立したばかりのときのオホーツク焼。年々、青の発色も鮮やかになっていき、右が現在の作風として定着しています

海道で焼き物を作っている人がほとんどいませんでした。岩見沢市と秋田県の窯で釉薬の知識やろくろの技術を学んだ後、知人が窯の設計図を引いてくれました。故郷の美幌町に戻ってその設計図を基に、野幌のレンガを使って窯を手作りし、独立開業しました」。

独立直後、オホーツク海にほど近い美幌町らしさを作品に生かしたいと生まれたのがオホーツク焼です。オホーツク海をイメージした濃く深いブルー。誕生当初はもう少し淡い色合いだったのですが「海の青さを追い求めていくうちに、どんどん青が濃くなってしまつて(笑)」と塩入さん。パツと見て塩入さんの作品とわかる青一色の器も素敵ですが、3年ほど前からは雪と流水を思わせる、白の表現にも着手しています。

「白が加わることで盛り付ける料理も映えますし、オホーツクならではの美しい冬の情景を器に映し出すことができました」。

塩入さんは30歳を迎える前に大病を患いましたが、手術後の体調が万全でないときにも土に触れるくるをひく時間が何より、生きる力になったと話します。

「昔から変わらず、この泥んこが器になるというのがとても不思議で面白い。体力は年々落ちてきますが、やっぱり土を触っていると元気が湧いてきますね」。

終活フェア

自分らしい最後を迎えるための準備、
始めませんか？
葬儀から相続、お墓など、皆さまの疑問に
フリエのスタッフがご答えします。



11/24 フリエホールしんことに
(土) 10:00~13:00

10:00 人形供養祭 **有料**

申込み受付期間 11/18~11/24 (16:00まで)

※申込みの際は必ず組合員証をご持参ください。
※詳しくはお問合せください。

終活セミナー **要予約 定員30名**

- 10:30 墓じまい 移転(改葬)・建て替え・リフォームについて 大一石材
- 11:00 「お葬儀後に…」相続人は眠れない 相続手続支援センター
- 11:30 「昨今の葬儀事情」フリエ事業部
- 12:00 ホール見学・各種相談

11/18 フリエホールつきさむ
(日) 10:00~14:00

10:00 人形供養祭 **有料**

申込み受付期間 11/11~11/17 (16:00まで)

※申込みの際は必ず組合員証をご持参ください。
※詳しくはお問合せください。

終活セミナー **要予約 定員40名**

- 午前の部
 - 10:30 墓じまい 移転(改葬)・建て替え・リフォームについて 大一石材
 - 11:00 「お葬儀後に…」相続人は眠れない 相続手続支援センター
 - 11:45 フリエのお弁当試食会 **要予約**
通常1,080円のところ 500円(税込)
- 午後の部
 - 12:30 「昨今の葬儀事情」フリエ事業部
 - 13:00 ホール見学・各種相談

入会のご案内

入会・
年会費
無料!!

登録会員&積立会員お申込みの方に
素敵なプレゼント!
同時開催:会葬品わけあり市

相談会のご案内 **要予約**

- 相続相談会
- 協同の苑「合祀塔」相談会

※詳しくはお問合せください。



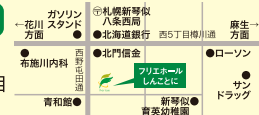
フリエホールつきさむ

〒062-0020
札幌市豊平区
月寒中央通10丁目6-1



フリエホールしんことに

〒001-0907
札幌市北区新琴似7条13丁目
3番10号



終活フェア
お申込みは
こちら!

TEL 011・867・0650

ご葬儀の受付専用フリーダイヤル
【コープさっぽろフリエ葬案内センター】24時間・年中無休

☎ 0120・617・750



今月のプレゼント

A



4名様

※写真はイメージです

刈谷さんと
佐久間さんより
「玉ねぎ」10kg

B



1名様

33ページ
「酢玉ねぎ」で
使用の器

C



10名様

4ページ
ロッセより
「洋酒チョコレート」
3種詰合せ

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「ヨーグルト」のレシピを教えてください
- Q3 「ヨーグルト」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・写真もお待ちしております
- Q7 「佐呂間町」と聞いてイメージする食べ物を教えてください

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：11月20日(火)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11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
34レシピ!!

玉ねぎ

オニオングラタンスープ	16
玉ねぎと豚肉のラグー	
アメリカンドッグスタイル	18
オニオンサバイオンソースの	
牡蠣グラタン	19
基本のハンバーグ	26
オニオンスライスのごまボン酢	27
玉ねぎ丸ごと揚げちゃいました	28
玉ねぎのポタージュ	29
和風玉ねぎソース	30
玉ねぎとサバ缶のおつまみサラダ	32
酢玉ねぎ	33
丸ごと玉ねぎとチキンのトマト鍋	33
ポークチャップ	34
玉ねぎのはさみ焼き	34
玉ねぎの唐揚げ	35

サルサソース	35
牛薄切り肉のミートソース	41
たらとソーセージのトマトリゾット	43
ぶりのソテー フレッシュトマトのソース	43
ホタテと男爵いものシチュー	45
玉ねぎの肉みそ炒め	裏表紙

にもの

つやつや大根のやわらか煮	42
--------------	----

たまご

ダシいらずの仰天「卵焼き」	44
---------------	----

さかな

ハタハタの飯寿司	52
鮭のホイル蒸し	70

ごはんもの

小豆のお赤飯	38
甘納豆のお赤飯	38
きのこごはん	70
キーマカレー	74

もち

焼き餅巾着	39
-------	----

チーズ

ムサカ風グラタン	41
カリフラワーとパンのグリル	45
とろけるスライスのチーズカップ	46
お好みチーズフォンデュ	46

なべ

あっさりうま塩レモン鍋	42
-------------	----

第80号
2018年11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
札幌市西区寒寒11条5丁目10-1
TEL 011-671-5770

企画制作/(株)のこたべ

印刷/(株)須田製版

発行人/大見英明(コープさっぽろ)

編集人/平島美紀江(株)のこたべ

アートディレクション/佐孝優

デザイン/岡崎一恵(株)のこたべ、(株)アウラ
こくれけいすけ

編集/小西由稀、青田美穂、長谷川圭介
本間千洋、能戸英里、こくれあいこ
うずらはしちあき、竹村貴子、長谷川美穂
中田明美、田村裕子、阿部登茂子
田島健、日當直美、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11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
28	29	30	31	1 寿司の日 紅茶の日 🍷 10 🍵	2 🍷 10	3 🍷 10 文化の日
4 🍷 10	5 いいりんごの日 いいたまごの日	6 🍷	7 立冬 鍋の日	8 🍷 いいお肌の日 いい歯の日	9 🍷	10 🍷 10 トイレの日
宅配保存版カタログ「くすりのトドックVol.2」配布						
11 🍷 10 🍷 10	12 もやしの日 鮭の日	13 🍷	14	15 🍷 10 ボジョレー ヌボ一解禁 七五三	16 🍷	17 🍷 10 蓮根の日 ※ちびっこコープデーらくちん当日便は実施いたしません。
18 🍷 10	19 カスピ海 ヨーグルトの日	20 🍷	21 🍷 10 ピザの日 フライド チキンの日	22 🍷 10 いい夫婦の日	23 🍷 10 10 🍷 10 勤労感謝の日 お赤飯の日	24 🍷 10 和食の日 謹節の日
宅配保存版 業務用カタログ「La Cook」配布						
25 🍷 10 🍷 10	26 🍷 10 いい風呂の日	27 🍷	28 🍷 10 フランス パンの日	29 🍷 10 いい肉の日	30 🍷 10 本みりんの日	1
宅配保存版カタログ「暮らしのトドックVol.2」配布						

ちょこっとカードに
1万円チャージごとにコープ商品プレゼント
 ポイント10倍サービスデー
 ちびっこコープデー シニアコープデー
(上記対象者 5%OFF、らくちん当日便サービス)
 らくちん当日便サービスデー
(60歳以上の方、からだの不自由な方、妊婦の方が対象)

※一部対象外の店舗・商品があります。※サービス日程・内容は変更になる場合があります。※店舗・地区によって異なるポイント設定の場合があります。※ちびっこコープデー・シニアコープデーのご利用には事前のご登録(無料)が必要です。※サービス内容の詳細は、店舗サービスカウンターにおたずねいただくか、またはコープさっぽろホームページをご覧ください。※宅配保存版カタログは配布翌週より注文を回収いたします(お届けは注文回収の翌週です)。

〈お知らせ〉歳末繁忙期につき、12月1日2日3日、12月28日は「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」をお休みさせていただきます。ご理解いただきますようお願い申し上げます。

コープさっぽろ 検索

玉ねぎの肉みそ炒め

冷めても
おいしいから
お弁当にも!



●材料(4人分)

- 玉ねぎ……………中2個
- 鶏ひき肉……………200g
- みそ……………大さじ2
- 酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- 油……………大さじ1
- しょうが……………1片



今日の特筆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!



今回は「玉ねぎ」^{だま}



熱を加えて
甘みを増した玉ねぎと
みその風味がマッチ!
これは、もう
黒ラベルの出番です。



② 玉ねぎに油を吸わせて
シャキッとした食感に。



③ 今回は
白粒みそを
使いました。

●作り方

- ① フライパンに油をひいて熱し、鶏ひき肉を炒める。
- ② 鶏ひき肉に火が通ったら、くし切りにした玉ねぎを加え、透き通るまで炒める。
- ③ すりおろしたしょうが⇒酒⇒みりん⇒みその順に入れ、さらに炒めて完成。



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。