

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

まさか？
とさか？

12月号
2018 [vol.81]



つなぐ
COOP
SAPPORO

年末年始は…

サッポロビールで 乾杯!

★ 乾杯をもっとおいしく。
SAPPORO



ストップ! 未成年飲酒・飲酒運転。妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう。
お酒は楽しく適量で。のんだあとはリサイクル。♻️

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

ちよこつと大事な、鶏肉の話。

若鶏（ブロイラー）の加工場は、まさに命が食材へと変わる現場です。養鶏場から運ばれてきた「鶏」がハンガーに吊るされると

次の段階では丸裸の「鶏肉」となり、スピリデーターに加工へと回ります。

現在、日本で食べられる鶏肉の

約9割が、大量生産のブロイラーです。

ただ、ブロイラーという響きには

「何となく良くないイメージ」を

持っている方もいるかもしれません。

味、産地、品質、価格、そして

何よりも大切な食の安全と安心。

今は、消費者が自分の目と価値観で

口にするものを選ぶ時代ですが

見極めて選択する上で

欠かせないのが「知ること」です。

ブロイラーの生産、加工の現場では

日常食材の鶏肉を切らすことがないよう

緻密なスケジュールちみつのつとって

出荷を行いつつ、病気の予防や安全面、

衛生面にも驚くほどの配慮を行っています。

計算上では10回に9回、

私たちが食べているブロイラー。

何となくのイメージに左右されず

まずは「正しく知ること」から。





年末年始のホームパーティーは とろ〜りチーズレシピとクラシックで乾杯!

熱々のとろけるチーズがたまらない!
おもてなしにも使える、冷えたビールによく合う簡単レシピ。

チキンスペアリブのチーズタッカルビ

【材料(4人分)】

- 鶏スペアリブ
(手羽中を関節で半分に切る)
.....300g
にんじん.....1/2本
大根.....100g
サラダ油.....大さじ1
ピザ用チーズ.....150g
サニーレタス.....適量
- 【A】
コチュジャン.....大さじ2
酒.....大さじ2
しょうゆ.....大さじ2
砂糖.....大さじ1
にんにく(すりおろし) 小さじ2
しょうが(すりおろし) 小さじ1

【作り方】

- ①ボウルにAを混ぜ合わせ、スペアリブを加えてもみ込み、15分ほどおく。にんじん、大根はそれぞれ皮をむき、1cm幅の棒状に切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れ全体に広げ、①のスペアリブの汁気をきり、皮を下にして並べる(残った汁はとっておく)。すき間ににんじん、大根も並べ、ふたをして中火にかける。
- ③焦げないように様子を見ながら10分ほど蒸し焼きにし、スペアリブに焼き色がついたら②の残りの汁を加えて水分がほぼなくなるまで炒め合わせる。
- ④チーズソースを作る。耐熱容器にピザ用チーズを入れ、ラップをしないで電子レンジ(600W)で40秒ほど加熱して溶かす。皿の中央にチーズソースを置き、まわりに食べやすい大きさにちぎったサニーレタスを敷き、③をのせる。



帰省の手土産にも!
クラシック6缶パック

12月第3週のトドックは、
年間最安値でご案内します!

お買得

※コープさっぽろ全店でお取り扱いしています。

PR

公式インスタでレシピ動画公開中!



sapporobeer



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



サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp



特集

鶏肉

目次

- 03 ちょこっと大事な、鶏肉の話。
- 06 いぶり鶏
- 16 「鶏肉通」になっちゃいますか!
- 20 鶏肉×松永シェフ
- 24 雄鶏大学生、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!

- 46 ひろがれ! 弁当の日
- 54 ちょこっとカード発行40万枚突破
- 55 コープさっぽろ オリジナルおせち
- 56 コープさっぽろPB商品 今月のイチオシ!
- 57 カイゼンしました
- 58 第6回高校生チャレンジグルメコンテスト
- 60 コープの配食 幼稚園給食
- 62 インフォメーション
- 66 ぼんてけてけ
- 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 12月コープさっぽろカレンダー



鶏肉

生産者

取材文編集／青田美穂
撮影／石田理恵 デザイン／佐孝俊

いぶり鶏



「いぶり鶏」の生産と加工を手掛ける一社、プライフーズ株式会社の伊達工場内



道産鶏の消費拡大、地産地消を目的に、2014年からコープさっぽろがブランド化し、販売している「いぶり鶏」。伊達市・プライフーズ株式会社、厚真町・日本ホワイトファーム株式会社のメーカー2社と、安平町の養鶏場で飼育する鶏に限定し、ビタミンEを含む餌を与え、出荷14日前に抗生物質などの休薬期間を設ける共通の取り組みにより、健康で味の良い鶏を送り出しています。今回は、伊達市に工場を構えて32年となるプライフーズ株式会社にお邪魔し、生産と加工の現場を特別に見せていただきました。

肉用鶏にくようどりのプロイラーは通常、種鶏しゅけいが産んだ卵をふ卵場の保温機で20日ほど温めてふ化させます。各鶏舎へ運ばれたひよこは、50日前後の飼育期間を経て出荷。プライフーズ株式会社では一般的な鶏舎を108棟、コンピュータ制御による最新のシステム鶏舎を16棟所有。まずは、北海道最大規模とされるシステム鶏舎へ足を運びます。ここでは屋外ながら予想以上の厳しいルールと防疫体制びやくえんたいが組まれ、取材班も体温測定と体調チェック後、専用の白衣、帽子、マスク、靴カバーで全身装備。生産エリアに入る前から、緊張が走ります。

無事に産まれたひよこは鶏舎
へ運ばれ、負担の少ない環境
の中、50日後飼育





工場へと出荷された鶏。とさかが色つき始めたばかりで、見た目にも若鶏とわかる

「こころ」といふときに 生かされる「経験と勤」

外気に触れているのは目だけ、という姿で鶏舎に到着。と思った矢先「ここからは関係者以外、立ち入り禁止なんです」と職員の方からストップが。入念な装備や消毒をしても、病気や菌の持ち込みなど万が一のリスクを防ぐという理由から、舎内に入ることはできませんでした。遠くから鶏舎を眺めていると、生産者の永井俊一^{ながい としいち}さんが顔を出してくれました。14年前、道内では前例のないシステム鶏舎を立ち上げ、運営を軌道に乗せたパイオニアです。

「施設の大半はコンピュータで管理されていますが、これだけ大規模な飼育を手掛けるのは初めてで、ベストな環境に辿り着くまでは苦心しましたね。立ち上げにあたり、設備に詳しい外国人専門家の指導でセッティングを行い、私は見回りや緊急時対応などの役割を想定していたのですが、稼働直後は思うような飼育ができない日々が続きました」。

不調の理由も解決法も当時、周りにわかる人は誰もいませんでした。永井さんはそれまで培ってきた養鶏の経験をもとに、鶏舎の風圧を考慮



写真左中ほどの白い建物が工場。その上と右側に広がる青い屋根は全て、伊達工場の契約農場



出荷前に定められている休薬期間は通常一週間に対し、プライフーズでは安全に配慮し倍の14日間

して空調を細かに調整。また、季節で微妙に変わる温度変化を読み、ベストな設定のひと目盛りと3年間、にらみ合いました。

「健康な鶏を育てるのには餌も大事ですが、最も重要なのは居心地の良い環境を作ること。設備やコンピュータの力がなければ、一人でこの規模の農場を運営するのは難しいですが、鶏は生き物ですから。最終的には人間の経験と勤がものをいうのだと痛感しています」。

97%以上という鶏の商品化率(出荷率)の高さで、今年表彰された生産者の永井さん

成鳥に与えている餌。米やトウモロコシなどに、いぶり鶏の特長であるビタミンEを加えている



表彰状
部門賞
フライズ株式会社
永井農場殿
年間成績成績
(ケンブリッジ 6000羽 7120)
あなたが飼育管理されたブロイラーの成績は平成29年度実績審査会において極めて優秀であると認められました
よってその努力と功績を称え表彰いたします
平成30年6月6日
日本チャンキー協会
会長 吉原洋明



3年かけて確立したシステム鶏舎のデータ。小さなマイクロチップに、血のにじむような努力が記録されている



防疫を徹底したシステム
鶏舎は全16棟、1棟
につき1万4200羽を
飼育している



複数の検査で先回りし 小さな危険の芽を摘む

朝6時、各鶏舎を回ってきたトラックが工場へ鶏を運び入れます。早朝から夕方まで加工のラインはフル稼働。毎日平均して3万6000羽もの鶏が加工されます。契約農場はすべて市内にあり、鶏舎は工場のすぐそば。運ばれた鶏はすぐに処理され、鮮度の良い状態で各地へ発送されます。場内には緻密な製造ラインが張られ、機械の担う工程が多いものの、ももの骨抜きや肉に残った小さな骨のチェック、除去などは人の手でしか行えません。

生産の現場では病気の予防、加工の現場では安全面と衛生管理が最重要項目。契約農場での抜き打ち検査、受け入れた鶏の生体検査、処理した内臓の定期検査、加工後はパック前に金属探知機で最終確認。念には念を入れ、幾度もの検査で危険を防ぎ、安全を担保しています。「場内の温度、水温も異常がないか常に目を配っています」と話すのは、全体の品質管理を行っている、製造部・食肉製造室所属の近江千尋さん。トラブル回避の対策から始業前の清掃点検まで、地道ながら欠か



入るまでに徹底した衛生管理を行う工場内。もも、むね、手羽など、部位ごとに分かれているライン

小さな骨も見逃さないよう人によるチェックのほか、X線や金属探知機で製品に異物混入がないかを確認

勤務7年、品質管理を担当する製造部・食肉製造室主任の近江さん。冬は蒸気による凍結など、あらゆるトラブルに目を光らせる

すことができない『プライフーズの安全ゲート』の機能を担っています。

生まれてきた命を 最大限に生かしたい

工場で働くスタッフは、現在220名ほど。解体技術の向上を目指し、年に二度、勉強会も行っている。そこで、スタッフ全員の前で一人ひとりがさばくスピードや肉を無駄にしないかどうかのテストを行い、レベルアップを図っています。工場長を務める関川義之（せいかわよしのむね）さんも20年以上、加工の現場に立ち続けてきた一人です。「ここ伊達市（いだち）は、食肉処理に不可欠な地下水が豊富。また雪が少ないので冬も気候に



こちらはコープさっぽろのデリカで使われている、唐揚げ用鶏肉のチーム。全て手作業でカット

加工した鶏肉はラインの最後で計量を行い、袋詰めされて店舗や宅配の商品として出荷



「いぶり鶏のおいしさをたくさんの人に知って
もらいたい」と関川工場長

左右されにくく、安定した生産と流通が可能です。鶏が生まれ育った場所での加工を行い、出荷できるというのは一番の強み。また、製造ラインで発生する鶏の残さざんからフェザーミール（羽を加工したもの）などを作る工場も敷地内に設けています。鶏の命を最大限生かすとともに廃棄物を極力減らし、自然環境の維持に配慮することも大事な使命と考えています。

こちらの工場だけで月に73万羽が出荷されているそうですが、それでもなお、供給より需要のニーズが上回っているのとか。食卓における、鶏肉人気の高さ、がうかがえます。私自身、ブロイラーに対して全てがオートマチックに、淡々と作業が流れていくものと思っていました。ですが、現場を訪れてみて、常に切らすことができない大量生産の裏側で、携わる方々ができる限りの努力と工夫に尽力されていることを実感しました。

365日、鶏の飼育にあたる永井さんの言葉が頭をよぎります。「心の底からホッとできるのは、全てが出荷され、農場から鶏がいなくなる年間6回だけ」。残りの日々は、1羽でも多く元気な鶏を出荷できるように昼夜問わず、気を張って過ごす毎日と言います。効率化が進んでも、人の存在なくして口に入る食材はありません。肉用として生まれる鶏たちと、育み、届けてくれる方々へ、改めて感謝の気持ちを込めて。



店舗のミートデリカコーナーに並び、いぶり鶏のささみの燻製

真空パックで販売のサラダチキンも人気商品



宅配ドック限定商品の「伊達高原鶏」も、プライフーズ伊達工場製造・加工・出荷されている

「鶏肉通」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！

部位別の特徴と

栄養に違いはありますか？

(三笠市 すみちゃんさんほか)

手羽先、
手羽元、手羽中

適度に脂肪があり、
味にコクがある部位。

【栄養】コラーゲンやエラスチンなどを含む。

きも

肝臓(レバー)と心臓
(ハツ)を指します。

【栄養】鉄、銅などのミネラルが多く、ビタミンAはうなぎの約4倍。糖質、カロリーは少なめ。

ひと目でわかる！
部位大解剖

むね

脂肪分が少なく、味は淡白であっさり。

【栄養】ビタミンの中でも、糖質、脂質、たんぱく質の代謝に不可欠なナイアシンを多く含む。

ささみ

鶏肉の中で最も脂肪分が少ない部位。

【栄養】肉類でもトップクラスの高たんぱく質で、低脂肪の部位。

もも

脂肪分が多く、肉に甘みがあり人気が高い。

【栄養】体調の維持に欠かせないビタミンB₂を含む。ビタミンB群は新陳代謝を高める働きがある。

かわ

もも肉の皮よりもむね肉の皮の方が脂質少なめ。コラーゲンはじめたんぱく質、一価不飽和脂肪酸を含む。

砂肝

鶏の胃袋で、コリコリした独特の歯触り。

【栄養】カロリーが低く、亜鉛や鉄分を含み、血行促進に働くビタミンB₁₂も多く含まれている。

生鮮本部 畜産部バイヤー

こん やすし
今 靖志さん

お肉の中で調理用途が一番豊富なのが鶏肉。オススメの食べ方は一口大にカットして塩こしょうで炒めるだけの簡単焼鳥です。シンプルな味付けで鶏本来の旨みが楽しめますよ。

焼き鳥の神様なわけだ。



地鶏、銘柄鶏、 ブロイラーは 何が違うの？

めいがら

(北広島市プリンさんほか)

2015年、農林水産省にて改正されたJAS規格により、ひな鶏の条件、飼育期間や方法などを満たしたものが「地鶏」と認められています。「銘柄鶏」は「ブロイラー」と比べて、肉質や風味が良くなるよう独自の工夫を施した鶏の総称。北海道の地鶏は現在「新得地鶏」と「小樽地鶏」、銘柄鶏には「中札内田舎どり」「めぐみどり」「桜姫」「知床どり」などがあります。



地鶏

地鶏の基準はひな鶏が在来種由来血液百分率(※)50%以上で、卵がかえってから80日間以上飼育されていること。28日齢以降は「平飼い」を行い、1㎡あたり10羽以下で飼育することがJAS規格で定められています。

※在来種を100%、在来種以外を0%とし、両親の血液百分率を合計して2で割った割合のこと。

銘柄鶏

日本食鳥協会の定義によると銘柄鶏は、地鶏に比べて増体に優れ、一般的なブロイラーの飼育法よりも飼料の内容や期間などに工夫を加えた鶏を指します。

ブロイラー

短期生産を目的とした鶏。成鶏になるまで4~5カ月かかるところ、飼育期間60日以内の早い段階で出荷・加工されるため「若鶏」とも呼ばれています。

鮮度の見分け方と 保存法を教えてください。

(札幌市 おっヒーさんほか)

鮮度の見分けのポイントは、肉にハリと弾力があること。ドリップ(肉から出る赤い汁)が過剰に出ていないかもチェックしましょう。鶏肉は鮮度が落ちやすいため、買ってすぐ消費するのがベスト。冷蔵する場合は、酸化を防ぐために空気が入らないようラップでびつたりと密閉して早めに消費を。また、冷凍の場合は小さくカットして

解凍するときには…



冷蔵庫に
移して自然解凍



または
2~3時間

袋ごと水に
2~3時間つける

ラップで包み、冷凍用密閉袋に入れて保存を。冷凍2週間以内がおいしく食べられる目安です。



保存の目安と工夫が
おいしく長持ち

どうしても臭いが 気になるのですが…

(室蘭市まるまるさんぽか)

「鶏肉は好きだけど、特有の臭いが気になる」という人は結構多いよう。肉全体にお酒を振りかけて、30分以上寝かせると臭いが軽減します。お酒の量が多いほど、寝かせる時間が長いほど、臭いが気になりにくくなります。また肉1枚に対して小さじ1杯の塩を振ってもみ、流水で洗うだけでも風味が変わります。いずれもフォークなどで肉に穴を開けてから行くと、お酒や塩が肉に浸透しやすくなるので、より効果的ですよ。

パサパサする

むね肉やささみ、 柔らかくできる？

(旭川市ぶるぐるさんぽか)

ヘルシー食材として健康面でも注目されるむね肉とささみですが、もも肉を食べ慣れているとパサつきや硬さが気になりますね。お酒を使う臭い消しは、水分を補う作用もあり二石三鳥。そしてテレビなどで話題となっているのが「ブライニング」という調理法です。海水濃度



さっと湯通ししたり、
塩麴に漬けるという
方法も

簡単・下処理で
臭いをカット

ブライニングの方法

むね肉1枚に対し、水100ml、塩5gを用意します。密閉袋または密閉容器に水を入れて塩を溶かし、肉を入れます。ふたをして冷蔵庫で2時間以上寝かせたら、肉を取り出しキッチンペーパーで水気を取り調理するだけ。塩分濃度は5%が基本ですが、3~4%でもOK。塩と同じ分量の砂糖も加えると、柔らかさアップ。

※ささみのすじ取りは、P32のQRコードからチェック!

むね肉やささみは
筋肉を作る
たんぱく質が豊富です

に近い水に漬けることで、加熱してもパサつきにくくジュシーに仕上がります。



美唄市【美唄やきとり・とりめし】

地元の焼き鳥店で作ってくるのは、1本の串に内臓の異なる部位を刺した美唄やきとり。鶏ガラスープで炊くとりめしは、家庭でも食べられている名物料理。

小樽市【半身揚げ】

現在では各所で販売されていますが、北海道で半身揚げといえばやはり小樽！有名店「なると」では定食も味わえます。



黒松内町【親どり】

「車庫焼(車で焼肉)」の文化が根強い黒松内町で、車庫焼に欠かせないという親どり。秘伝のタレがヤマツキに！町内の道の駅でも購入可能です。



旭川市【新子焼き】

旭川市民のソウルフードとなっている、手羽を含む若鶏の半身焼き。戦後に生まれたもので、市内10店ほどで提供。

釧路市【ザンタレ】

釧路はザンギ発祥の地とされ、揚げたてをタレでいただくザンタレが地元の定番。20以上の提供店、専門店があります。



北海道にも
ご当地鶏料理は
ありますか？
(札幌市 ちゃんさんぽか)

北海道の名物鶏料理といえば、やはりザンギですね！他にも各地で鶏を主役にしたご当地グルメがあります。その場で食べるのもよし。またお持ち帰りが可能なメニューも多いので、お土産に買っていくのもよし！

こっそり「焼き鳥通」になっちゃいますか！

焼き鳥屋さんで「この串は何？」と思ったことはありませんか？こっそりここをチェックして、次回は焼き鳥通を気取ってみませんか？

- ねぎま／むね肉またはもも肉をねぎと交互に刺したもの
- セセリ／鶏の首回りの肉
- ボンジリ／鶏の尻の肉(尾部先端の脂肪質)
- ヤゲン／さきみ下にある細三角形の軟骨
- ゲンコソ／鶏のひざ軟骨
- キンカン／メス鶏の未成熟の卵





鶏肉

松永シェフ

編集／平島美紀江・能戸英里
撮影／石田理恵 デザイン／中津歩弓

これぞシェフの技

鶏肉で前菜、 スープ、メイン、 クリスマスチキン

今月のシェフ

松永 和之さん ●まつなが かずゆき

「L'oiseau par Matsunaga (ロワゾー マツナガ)」オーナーシェフ。大阪、東京で修行し、6年間フランスでの研鑽を経て、奥様の実家がある函館で開業。



L'oiseau par Matsunaga 函館市柏木町4-5
ご予約・お問合せはTEL 0138・84・1858まで。



鶏肉に火を通すときは、お湯を沸騰させすぎないように弱火で。



鶏もも肉のロール きのこのソース

■ 調理時間 約40分

【材料(2人分)】

鶏もも肉……………1枚(250g)
塩……………2g
こしょう……………適量
ペビーリーフ(飾り用)……………適量

ソース

しめじ……………1パック
しいたけ……………4個
にんにく……………1/2片
オリーブオイル……………小さじ2
デミグラスソース※……………100g
生クリーム……………40g
鶏もも肉から出た肉汁……………全部
塩・こしょう……………各適量
じゃがいも(小)……………3個

※ハインツの特選がおすすめ

XX

【作り方】

- ①鶏もも肉のロールを作る。鶏もも肉を平らに広げて大きな筋を取り除き、両面に塩・こしょうで下味をつける。
- ②ロール状に丸めてラップで包み、ビニール袋に入れて口を閉じる。
- ③鍋にたっぷりのお湯を沸かし、②を入れ、浮いてこないようにお皿などで重石をして、弱火で25～30分かけ、ゆっくりと火を入れる。
- ④鶏もも肉に火が通ったら取り出し、粗熱が取れたら肉汁がこぼれないよう受け皿の上で袋から出し、ラップをはずす。
お皿に出た肉汁はソースに使用するので取っておく。
- ⑤ソースを作る。フライパンにみじん切りにしたにんにく、オリーブオイルを入れて火にかけ、キツネ色になるまで炒める。
- ⑥⑤に小房に分けたしめじ、半分に切ったしいたけを入れ、強火で軽く焼き色をつける。
- ⑦生クリーム、④の肉汁、デミグラスソースを加え、軽く煮詰めて、塩・こしょうで味を調える。
- ⑧鶏もも肉を半分に切ってお皿に盛り、ソースをかけ、素揚げや粉ふきいもにしたじゃがいもを添える。

鶏むね肉とビーツとキャベツのコンソメスープ

■調理時間 約60分

[材料(2人分)]	ビーツ……1/2個(100g)	セロリ……………25g
鶏むね肉…1枚(300g)	キャベツ…………100g	水……………1500ml
塩……………2~3g	玉ねぎ…1/2個(140g)	固形チキンブイヨン…4個
こしょう…………適量	にんじん…1/2本(100g)	ペペリーフ(飾り用)適量

[作り方]

- ①ビーツの皮をむき、水からゆで、串が通るまで火が通ったら取り出して、1cm角に切る。
- ②別の鍋に分量の水、半分~1/4の大きさに切った玉ねぎ、にんじん、セロリを入れ、火が通ったら取り出して、1cm角に切る。
- ③②の鍋にチキンブイヨンを加えて溶かし、2~3分沸かしたら、塩、こしょうで下味をつけた鶏むね肉をゆっくり鍋の中に入れる。
- ④沸騰直前まで火にかけ、一口大に切ったキャベツを入れてふたをし、火を止めて20~25分蒸らす。
- ⑤鶏むね肉を取り出して、①と②で切った野菜を鍋に戻す。
- ⑥鶏むね肉は1cmくらいの厚さにカットしてお皿に盛り付け、⑤のスープを注ぐ。



鶏むね肉はゆっくりと火を通すことで、しっとり軟らかな仕上がりになります。

鶏ひき肉とじゃがいものグラタン

■調理時間 約60分

[材料(2人分)]	〈グラタン具材(2人分)〉	
〈ベシャメルソース(8人分※)〉	じゃがいも……1個	オリーブオイル……………30g
薄力粉……50g	玉ねぎ……………40g	塩・黒こしょう……………適量
牛乳……………550g	鶏ひき肉……………80g	パルメザンチーズ……………20g
無塩バター…50g	塩……………3~4g	ペペリーフ(飾り用) 適量
	ベーコンブロック…20g	

[作り方]

- ①ベシャメルソースを作る。薄力粉とバターを鍋に入れ、火にかけて炒める。
- ②バターと粉がなじんだら牛乳を加え、泡だて器でしっかりとかき混ぜる。
- ③塩を加え、ひと煮立ちさせて完成。
- ④グラタンの具材を準備する。じゃがいもは水1000mlと塩7gを入れた鍋でゆで、皮をむいて一口大に切る。
- ⑤玉ねぎはスライスする。
- ⑥ベーコンは1cmの角切りにする。
- ⑦鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎ、ベーコンを炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、鶏ひき肉を入れてさらに炒める。
- ⑧鶏ひき肉に火が通ったら、④のじゃがいもを加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑨⑧を耐熱皿に入れ、③のベシャメルソースを75g、チーズをかけて190℃に温めたオーブンで焼き色がつくまで焼く。

※ソースの残りは密閉容器に入れ冷蔵庫で2~3日保存可能。



ベシャメルソースはバターと粉がなじんだら、冷たい牛乳を一気に加え、しっかりと混ぜ合わせてください。

鶏肉

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

教わる雄鶏

しまり こうた

嶋森 昂太さん

酪農学園大学管理栄養士コース2年。秋田県出身。自炊歴1年半の料理男子。あだ名は「シマコウ」。

雄鶏大学生、料理を習う！

教える雌鳥

こぐれ あいこ

家庭料理研究家。小樽で料理教室を開催。男子3人の子育て中。から揚げは何度も試作してたどりついた配合と揚げ方。ぜひお試しを！

基本をマスター

鶏もも肉の上手な下処理

余分な脂肪、さようなら

鶏肉の余分な脂肪は臭みのもと。揚げるとうも汚れます。上手にとれば鶏肉をもっとおいしく食べられますよ。

余分な脂肪？
ジュー、ないす。

場所は3つ！

除去前



1 皮の裏側



包丁でしごくようにとります。皮はうまみなのでとらないように！

除去後



ひも状の白い筋はとらなくても大丈夫！

2 皮と身の間



皮をめくり薄くそぐようにはがとります。

3 黄色っぽい塊



包丁の先でつつくようにとります。キッチンばさみでもOK。軟骨があれば取り除きます。

《1枚を10等分（一口大）の切り方》

くびれで切り、小さい方を4等分、大きい方を6等分するとうまくいく。肉が厚い所は小さく、薄い所は大きめに切ると重さがそろいますよ！



“余分な脂肪をとった”鶏肉でから揚げを作ろう！



③ザルにあげて汁気を切り、片栗粉をたっぷりまぶし、余分な粉をはたく。

べたつかない!



①鶏肉は汁気をふきとり、余分な脂肪を取り除く。10等分に切り、塩・こしょうで下味をつける。

右ページ参照



④170℃の油に、皮目を下にして入れ、皮が色づいたら裏返し4～5分かけて揚げる。最後の1分は強火にして、皮をパリッとさせるのがコツ!

油はフライパンに
2mmほど、



②ボウルに入れ、Aを加えよくもみ込み15分ほど置く。

口まじみむ!



皮目を上にすると、
仕上がりがかたべたつとしない!



カリッとジューシー 鶏のから揚げ

【材料 (2~4人分)】811kcal(全量)

鶏もも肉	1枚 (300g)	しょうが汁	小さじ1
塩・こしょう	各少々	A にんにく(すりおろし)	少々
しょうゆ	大さじ1	片栗粉	適量
A 酒	大さじ1/2	揚げ油	適量
ごま油	小さじ1		





大館の実家では、秋冬の毎週土曜はフツーにきりたんぼっすね。正月は前日の残り餅に餅いれて雑煮。秋田では比内地鶏で作る(ていうかマストだ)けど普通の鶏肉でも大丈夫。本当はせりは必須〜!!!でもまあ百歩譲って三つ葉でもいいっすよ。今回、たんぼを手作りしましたが、いつもは市販品っすね。家によって味や具が違うのがきりたんぼ。里いも入れて、酒、しょうゆだけの味付けがうちの味っすかねー。(シマコウ、きりたんぼ語らせたら長い長い……笑)

鶏ましよう

甘み出る



手作りたんぼ!



①鍋に水、鶏ガラを入れ強火にかける。煮立ったらアクをとり、弱めの中火で約30分、スープをとる。

水から!



②たんぼを作る。ごはんを半つきにし5~8等分する。

1つおにぎり1個分くらい



たんぼを切るからきりたんぼ 秋田のきりたんぼ

【材料 (4~6人分)】2701kcal (全量)

- | | | |
|------------------|--------------------|--------------------|
| あたたかいごはん……2~3合分 | 糸こんにゃく……大1袋(下ゆでする) | 長ねぎ……………2本 |
| 水……………2000ml弱 | 里いも……中5~6個(省いてもよい) | 三つ葉(あればせり)………1束 |
| 鶏ガラ……………1個 | ごぼう……………1/2本(90g) | 酒…お玉1杯(60mlくらい) |
| 鶏もも肉……………300gくらい | まいたけ……………大1パック | しょうゆ……………100~140ml |

自炊男子虎の穴!

第八回

缶づメシ! part.2

大好評の9月号のサバ缶バスタに続き、シマコウ愛用レシピから
焼き鳥缶を使って、どんぶりものを作ります!



焼き鳥缶の親子丼

(1人分)

- 1 フライパンに、水100ml、めんつゆ大さじ1を沸かし、玉ねぎ薄切り(1/4個分)を入れ、クタッとすまで火を通す。
- 2 焼き鳥缶(たれ)1缶を汁ごと入れて温める。



- 3 卵(1個)でとじる。

- 4 ごはんのにせ、もみのりを散らして完成!あれば三つ葉をのせる。



ビギナーを一人前の自炊男子に鍛え上げる料理道場



シマコウのコツ 五・七・五

きりたんぽ ちゃんとスープを

(次点) 長ねぎは 太めに切れば



- ⑤ 鍋にスープを入れ火にかけ、鶏肉を入れアクをとる。次にごぼう、里いも、糸こんにゃく、まいたけの順に加えて煮込み、Aで味付けする。



- ③ 手水をつけ、わりばしに細長くつける。グリルで、軽く焼き目をつけ、熱いうちにはしを抜く。

きりたんぽを入れるので「口未濃い目!

土間にアルミホイルを巻くと
はしがかき焦げない!



- ⑥ たんぽを斜め2~3等分にして軽く煮込み、長ねぎ、三つ葉を加えてさっと煮て器に盛る。

煮すぎ!! 注意!!



- ④ 鶏肉、糸こんにゃく、里いもは食べやすく切り、ごぼうはささがきにし、さっと水にさらす。まいたけは手でちぎり、長ねぎは太めの斜め切り、三つ葉はざく切りにする。

下ゆですると早く煮える。

鶏肉

家庭料理

編集／能戸英里
撮影／石田理恵
デザイン／岡崎恵

あ、今日これ 作っちゃおう！

しつと〜り

やわらか

ゆで鶏



ゆでる前のひと手間と
余熱で火を通すことで、
しつと〜りやわらかなゆで鶏に！

アレンジも
いろいろ



栄養士・のこたべ ^{のとうり} 能戸 英里さん
子どもごはん研究家

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！

30ページの
ねぎ塩ダレを
かけても
おいしいよ



そのまま食べたり



サラダや
和え物にも



スープは
だしとしても
活用できます!



カットして小分けにし、
ラップで包んで
冷凍もできます!

POINT

鶏むね肉は、調理を始める1時間
ほど前に冷蔵庫から出し、常温に
戻しておく

[材料(作りやすい分量)] 585kcal(1枚分)

■ 保存期間 冷蔵で5日

鶏むね肉	塩 …… 小さじ1×2
… 2枚(600g程度)	水 …… 700ml
砂糖 …… 小さじ1×2	酒 …… 100ml



⑦ もう一度沸騰したら弱火にし、
3分ほどゆで、ひっくり返して、
もう3分ゆで、火を止める。



④ 密閉袋に入れて20分
ほどおく。



① 鶏むね肉をまな板にのせ、
フォークで刺して穴をあける。

そのまま5分ほどおく



⑧ ふたをして、そのまま冷
めるまで置く。



⑤ 鍋に水と酒を入れて火
にかけ、沸騰させる。



② バットの上のせ、鶏むね肉1
枚につき、砂糖小さじ1を両
面にまぶし、手で擦り込む。



⑨ 保存容器に移し、スー
プと一緒に冷蔵庫で
保存。



⑥ 鶏肉を袋から取り出
し、鍋の中に入れる。



③ 鶏むね肉1枚につき、
塩小さじ1を両面にま
ぶし、手で擦り込む。



とろーりチーズソース

POINT

バターと薄力粉でルーを作ることで、冷めても固まりにくくなります

[材料(4人分)]
126kcal(1人分)
■調理時間 5分

バター……………30g
薄力粉……………大さじ1
牛乳……………90ml
ピザ用チーズ……………80g
塩……………適量
黒こしょう……………たっぷり

[作り方]

- ①フライパンにバターを溶かし、薄力粉を炒める。
- ②牛乳を加えてしっかりと滑らかになるまでかき混ぜる。
- ③ピザ用チーズを加えて、溶かしながらかき混ぜる。
- ④チーズが溶けたら、塩、黒こしょうで味をととのえる。

いろいろな味を楽しめる、ちよい足しレシピをご紹介します！

マンネリ脱出！ ちよい足しで からあげ 大変身！



POINT

すりおろしたにんにくをちょっと入れるとパンチの効いたタレに！

[材料(4人分)] 63kcal(1人分)
■調理時間 5分

長ねぎ……………80g
ごま油……………大さじ2
A レモン果汁……………小さじ1
塩……………小さじ1/2
黒こしょう……………適量

[作り方]

- ①長ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに①、Aを入れて混ぜる。



作り過ぎたから揚げ、
買い過ぎたから揚げ…
そのままでも
おいしいんだけど…



ねぎ塩ダレ

【作り方】

- ①Aをすべてフライパンに入れて弱火にかける。
- ②フツフツとしてきたら、から揚げ(8個程度)を加えてからめ、白ごまをふる。

【材料(4人分)】

50kcal(1人分)

■ 調理時間 5分

- コチュジャン大さじ1
- はちみつ…大さじ2
- A しょうゆ…大さじ1
- にんにくすりおろし…小さじ1/2
- 白ごま……………適量

POINT

刺激が欲しい方は一味をひと振りしてね

辛うま!

ヤンニョムダレ



カロリーなんて気にしない!

甘×酸×辛の異国のソース

お手軽スイートチリソース



【材料(4人分)】 39kcal(1人分)

■ 調理時間 15分

- 砂糖…大さじ4 ナンプラー
- 水…………大さじ1 ……………大さじ1
- 酢…………大さじ3 鷹の爪輪切り
- ……………小さじ1/3

【作り方】

フライパンにすべての材料を入れ、軽くとろみがつくまで煮立たせる。

POINT

使い切れる量で手軽に作れます!

刻んで混ぜるだけ!





札幌市 宍戸様

手羽元オーブン焼き

しょうゆ、はちみつ、酒、しょうが、にんにくのすりおろしを袋に合わせて手羽元を漬けておく。耐熱容器に手羽元、下ゆでしたじゃがいも、ミニトマトなどお好みの野菜とローズマリーをのせて220度のオーブンで30分ほど焼いてできあがり。

鶏肉

読者

編集／竹村貴子
スタイリング／菅原美枝

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。

116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

毛ガニ
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12月20日(木)必着。
※プレゼントは変更になることもあります。ご了承ください。



わが家のいちおしレシピ!は
動画でも見られます。

コープさっぽろホームページでご覧いただけます。

みなさんのレシピ待ってます！(次は毛ガニ)



小樽市 M.T様

サクサクとり天

鶏ささみ肉の筋を取る。(筋の取り方は32ページQRコードより動画で紹介) ささみ肉はにんにく、しょうがのすりおろし、酒、しょうゆ、塩に10分以上漬け、天ぷら衣にくぐらせ油で揚げる。ふわふわサクサクのとり天完成。

札幌市 A.T様

鶏むね肉のエビマヨ風

一口大のむね肉に、塩、こしょう、小麦粉をまぶす。フライパンを熱しお酒を振って蒸し焼きにする。ポウルにマヨネーズ、ケチャップ、レモン汁を合わせ、焼いたむね肉を和えて完成。お好みで野菜を和えても美味。

📺 読者プレゼント!





北広島市 小野寺様

塩ダレの焼き鳥

袋に塩、こしょう、ごま油、おろしにんにくを入れ一口大の鶏もも肉を加えて下味をつける。串にさして魚焼きグリルで焼いたらできあがり。下味をつけてから焼くととってもおいしいです!



名寄市 K.K様

ねぎ塩つくね

鶏ひき肉に塩、こしょう、卵、片栗粉、みじん切りにした長ねぎを加えてこねる。小判形にしてフライパンで焼いたら完成。おかずにもおつまみにもなる一品ですよ!

みなさんのレシピ待ってます! (次は毛ガニ)

みなさんのレシピ待ってます！(次はモガニ)



札幌市 小林様

しょうがたっぷりわが家の水炊き

鍋に水、昆布、長ねぎの青い部分、鶏肉を入れて火にかける。鶏肉に火が通ってきたら好みの野菜とたっぷりの千切りしょうがを入れて。ポン酢ダレにはおろししょうがを入れると体もポカポカです。

札幌市 藤田様

フライパンでチーズタッカルビ

一口大の鶏もも肉をコチュジャン、しょうゆ、酒、おろしんにんにく、おろししょうがに漬けておく。キャベツ、じゃがいも、玉ねぎなど好みの野菜をごま油で炒め、漬けたお肉と一緒に蒸し焼きにし、火が通ったらたっぷりのとろけるチーズを加えて絡めながらいただきます。



小麦畑と私たちの、 見えないリレーのこと。

「性質も味も特徴があって、そこがいい」。

「産地がはっきりわかるから安心」。

北海道の小麦は生産量日本一で、全国から引っぱりだこ。

そこには北海道の「小麦の仕事人」が関わっています。

育種家がタネを作り、農家が栽培し、工場が粉に挽く。

麺、パン、お菓子をつくる人が使う。

みんな地元の小麦を知り抜いて、大好きで、

時には壁を乗り越えて小麦のリレーをしています。

ゴールはもちろん、私たちの食卓です。

北海道の小麦には、もうひとつ大事な役割があります。

畑に欠かせない「輪作作物(※)」としての役割です。

じゃがいも、ビート、豆、そして小麦も

大切な農地を未来につなぐリレーをしています。

あなたのまちにも、小麦畑がありませんか？

小麦産地で、小麦を誰よりおいしく楽しく食べる。

それは北海道の私たちだけの、豊かな食卓です。

※輪作とは、畑に植える作物を毎年替えて

土を健康に保つ農業技術です。

だから私は北海道小麦

道産小麦使用ホットケーキミックスで デコパンケーキ

【材料(2人分)】

コープさっぽろ道産小麦使用
甘さひかえめホットケーキミックス
……………1袋(150g)
牛乳……………80ml
卵……………1個
生クリーム……………適量
フルーツ……………好きなだけ



【作り方】

- ①ホットケーキミックス、牛乳、卵をボウルに入れてよく混ぜる
- ②フライパンを温め、弱火で両面を焼く
- ③生クリームやお好みのフルーツを飾って完成

顔が見えるから

北海道小麦の魅力のひとつに「産地の近さ」があります。ほんの少し郊外へ足を延ばすだけで一面の小麦畑を見ることができ、地元に製粉所があって、そこでつくられた身近な小麦粉を手に入れることができます。顔が見える小麦製品だなんて、ちょっとぜいたくですよ。



安全・安心だから

夏もカラッとした北海道の気候は小麦の栽培に適していて、その分病害リスクも低くなります。道内産の小麦は毎秋、国の定めた厳しい基準で検査され、北海道内や国内で小麦粉になります。フードマイレージが低く、ポストハーベストの心配もありません。



おいしいから

北海道ではさまざまな小麦を栽培しています。うどんやケーキにぴったりの「きたほなみ」、パンづくりに適した「春よ恋」、パスタに向く「ゆめちから」など、用途に応じて使い分けことができます。香り高く、もちもち感が魅力の北海道小麦は、たくさんの料理人から支持されています。

中力粉 うどん	きたほなみ
強力粉 パン、 中華麺	春よ恋・ハルユタカ・ はるぎらり・ キタノカオリ
超強力粉 パスタ	ゆめちから

道産小麦使用甘さひかえめ ホットケーキミックス



真っ白できめこまやかな道産小麦「きたほなみ」を100%使用。製造も北海道で行われており、地産地消で環境にもやさしい商品です。子どもにも安心なアルミニウムフリーのベーキングパウダーを使用。ふんわり、しっとりとした味わいです。



北海道産みんなの地麦推進協議会

北海道の「北海道産小麦とそれに関わる人」を応援し、食べる人とつなぐPR活動団体です。パン屋さん、お菓子屋さんの「小麦農家と話したい」という声をきっかけに、小麦畑見学を実施。生産者に会い、地域性を生かした技術を勉強してきました。畑と食卓の交流会や小麦の食育を通じ、道産小麦普及をめざします。

みんなの地麦

<http://www.komuginowa.com/>



「てんさい糖」でやさしく味付け

クリスマスもお正月もこれひとつ

簡単おもてなしレシピ

100%北海道産の

てん菜(ビート)から生まれた「てんさい糖」は、

天然のオリゴ糖が含まれる

おなかにもやさしいお砂糖です。

家族や友人同士で

食卓を囲む機会が多くなるこの時季、

華やかなおもてなしレシピも

「てんさい糖」を使えば、美しい色つや、

コクのあるやさしい甘さが簡単に出せますよ。



カンタンなのに豪華に見える!

豚肉のロースト プルーンの赤ワインソース

[材料(4人分)]

豚バラブロック肉…300g すりおろしんにく 赤ワイン……………200ml
塩……………小さじ2/3 ………………小さじ1 **てんさい糖** ……大さじ2
黒こしょう……………適量 種なしドライプルーン
……………8個

[作り方]

- ①豚バラ肉の表面全体に塩、黒こしょう、んにくをまぶしてすり込み、常温で30分ほど寝かせる。
- ②天板にアルミホイルを敷き①のをせ、220℃のオーブンで25分ほど焼いたら、そのアルミホイルで豚肉を包んで、そのまま20分ほど置く。
- ③半分に切ったプルーン、赤ワイン、**てんさい糖**を鍋に入れ、軽くとろみがつくまで煮詰める。
- ④②の豚肉を食べやすい大きさに切り分け、③のソースをかける。

電子レンジでつくる

かぼちゃの茶巾

[作り方]

- ①かぼちゃは皮をむき、2cm角くらいの大きさに切る。
- ②耐熱の容器に入れラップをかけ電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ③熱いうちにつぶし、牛乳、**てんさい糖**、バターを加えて滑らかになるまで混ぜる。
- ④③を4等分にしてラップで茶巾に包み形を整え、水で戻したクコの実を飾る。

※かぼちゃの皮はスライスしてきんぴらにしたり、素揚げしてチップスにしても。

[材料(4人分)]

かぼちゃ
200g(種を取った状態で)
牛乳……………大さじ2
てんさい糖 ……大さじ1
バター……………10g
クコの実……………4個

これを
使いました!
ホクレン
北海道産
かぼちゃ

これを
使いました!
ホクレン
北海道産
豚バラブロック

豚肉のロースト
プルーンの
赤ワインソース

かぼちゃの茶巾



ホクレン てんさい糖

検索

編集 / 西明由希恵 レシピスタイリング / 能戸英里
撮影 / 石田理恵 デザイン / 佐孝優

＼ コトコト煮込むだけ /
体の中からあたたまる
簡単もち米レシピ

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
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。

※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12月第3週、第4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・未開封の状態でも精米日より
3カ月程度品質を保持します。



北海道米LOVE 検索

手羽元と もち米の サムゲタン 参鶏湯風

【材料(2人分)】

もち米……………大さじ3
鶏手羽元……………6本
しょうが・にんにく…各小1片
なつめ……………2個
くこの実……………小さじ1
長ねぎ……………1/2本
水……………2カップ

ごま油……………小さじ1
万能ねぎ……………少々
長ねぎ(白い部分)…10cm
糸唐辛子……………少々
万能ねぎ……………少々
塩・こしょう……………少々

レシピ作成 坂下美樹

お米を
もっと
おいしく

北海道の
もち米

【作り方】

- ①手羽元は塩少々をすりこんでおく。
- ②もち米は洗って、ざるにあげておく。しょうがは薄切り、にんにくは皮をむいてそのまま、長ねぎは5cm長さのぶつ切りにしておく。
- ③鍋に①、②、水、なつめ、くこの実、ごま油を入れて加熱しはじめる。
- ④沸騰したら火力を弱めてコトコト煮込み、器に盛って、白髪ねぎ、糸唐辛子、万能ねぎをあしらう。塩・こしょうで味をととのえる。

ひとくちサイズなので、
おやつやちょっとした手土産にも最適!

簡単かわいい! ミニアップルパイ



[材料 2人分/調理時間]

約15分/6個分]

CO-OPパイシート ……………2枚

CO-OP

シナモン&アップルジャム ……60g

溶き卵 ……………1/2個

[作り方]

① CO-OPパイシートを6等分に切り、CO-OPシナモン&アップルジャムを包む。

② 溶き卵で継ぎ目を合わせ、つや出しのために表面にも溶き卵をぬる。

③ 予熱しておいた200℃のオーブンで約20分ほど焼いて、完成。

POINT!

焼成時間はオーブンの機種によっても若干異なりますので、焼き色を見ながら調整してください。

CO-OP パイシート 4枚入り(300g)

サクッと軽い焼き上がり。砂糖不使用なのでスイーツお菓子はもちろん、キッシュなどのお料理にもお使いいただけます。北海道産の生クリームも入り、さらにココもアップ。必要な量だけ解凍して使えます。



CO-OP シナモン& アップルジャム(145g)

シナモン風味のアップルジャム。パンに塗ったりヨーグルトのトッピングはもちろん、手作りアップルパイなどの製菓材料としても利用できます。国産りんご使用、低糖度(糖度40度)。



編集部で作って
みました!

レシピ名通り、簡単にかわいいアップルパイができました。いろいろなジャムでアレンジも楽しめそうです!



営業担当
久武さんに
聞きました!

国産手摘みバジルの香り豊かなソースです。かけるだけで本格イタリアンの味になります。下のシリーズ商品は少量タイプです!



キューピー
Italiante バジルソース

シリーズ商品もチェック!



kewpie 

■お問合せ/
キューピー株式会社 札幌支店
TEL 011-615-1323
■受付時間/
月～金9:00～17:30(祝日は除く)

バジルチキン



■調理時間 約45分

【材料(2人分)】

鶏むね肉	1枚	玉ねぎ	1個
プチトマト	6個	オリーブオイル	適量
パプリカ(黄)	1個	キューピーItaliante	
		バジルソース	大さじ2

【作り方】

- 鶏むね肉はひと口大の薄いそぎ切りにし、ボウルに入れてバジルソースを加え、約30分漬け込む。
- プチトマトは半分に、パプリカと玉ねぎは幅1cmほどの輪切りにする。フライパンにオリーブオイルをひいて熱し、パプリカと玉ねぎを両面焼いてやわらかくなったら、いったん取り出す。
- フライパンの油を拭き取り、再びオリーブオイルをひいて熱し、①を皮目からこんがり焼き、裏面も弱火で焼く。
- ③に火が通ったらプチトマト、パプリカ、玉ねぎを加えてさっと炒める。器に玉ねぎ、パプリカ、その上に鶏むね肉を盛り付け、プチトマトを彩りよくのせて、完成。

トマトとアボカドのカプレーゼ



■調理時間 約5分

【材料(2人分)】

モzzarellaチーズ		アボカド	1/2個
	1個(150g)	キューピー Italiante	
トマト	1/2個	バジルソース	適量

【作り方】

- モzzarellaチーズ、トマト、アボカドを厚さ8mmの半月切りにする。
- 器に①をそれぞれ交互に盛り付け、キューピー Italiante バジルソースをかけて、完成。

やってみました

バジルソースをかけることで、赤・白・緑のコントラストで食卓が華やかに
なります。クリスマスメニューの前菜におすすめです!



営業担当
小川さんに
聞きました!

にんにくの旨みと黒こしょうで、野菜がもりもり食べられるノンオイルドレッシングです。サラダはもちろん冷奴やお肉にも良く合い、アレコレ使える天オ調調味料です!



リケンのノンオイル
くせになるうま塩

シリーズ商品もチェック!



ハレの日にもおすすめ! うま塩ガーリックチキン



■調理時間 約15分

【材料(2人分)】

鶏もも肉(皮付き)30g
.....1枚
パプリカ(赤・黄) 各25gずつ
まいたけ.....30g
リケンのノンオイル
くせになるうま塩大さじ3
イタリアンパセリ(お好みで)
.....適量

【作り方】

- ①パプリカは縦4等分に切り、まいたけは食べやすい大きさにさく。すべてフライパンで焼き、器に盛る。
- ②鶏もも肉はフライパンで(弱火～中火)皮目から焼き、鶏肉から出た脂はペーパーでふきとる。皮が香ばしくパリパリになったら返し、反対側も焼く。
- ③②にリケンのノンオイル くせになるうま塩を回しかけて焼きからめ、①の器に盛り、お好みでイタリアンパセリを添えて、完成。

※付け合わせはお好みの野菜をお使いください。

うま塩ガーリックフランス



■調理時間 約10分

【材料(2人分)】

フランスパン.....小1/2本
バター.....20g
リケンのノンオイル
くせになるうま塩.....大さじ1
パセリ.....少々

【作り方】

- ①フランスパンは縦に4～6等分に切る。
 - ②常温に戻しやわらかくしておいたバターと、リケンのノンオイル くせになるうま塩、パセリ、すべて混ぜ合わせる。
 - ③フランスパンに②を塗り、オーブントースターでこんがり焼く。
 - ④器に③を盛り付け、完成。
- ※塩味の効いたガーリックフランスを手軽に作れます。

 理研ビタミン株式会社

■お問合せ/
理研ビタミン(株)お客様相談センター
☎ 0120-831-009
■受付時間/
月～金9:00～17:30
(祝日を除く)



いつも頑張る自分へのプレゼントに。

カレ・ド・ショコラ&スパークリングワインで、
“ちょっと贅沢”な時間を。



カレ・ド・ショコラ
〈フレンチミルク〉21枚入

しっかりとしたカカオ感と濃厚なミルク感が特徴の「フレンチミルク」。バランスのとれた味わいがスパークリングワインによく合います。



カレ・ド・ショコラ シリーズ

カレ・ド・ショコラ
〈ベネズエラビター〉
21枚入



カレ・ド・ショコラ
〈マダガスカルホワイト〉
21枚入



カレ・ド・ショコラ
〈カカオ70〉
21枚入



カレ・ド・ショコラ
〈カカオ88〉
18枚入



カレ・ド・ショコラ **NEW**
〈ストロベリー〉
18枚入



カレ・ド・ショコラ **NEW**
〈アーモンド&
ヘーゼルナッツ〉
18枚入



※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。

※カレ・ド・ショコラ〈アーモンド&ヘーゼルナッツ〉は1月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。



営業担当
阿黛さんに
聞きました!

トマトと炒めた玉ねぎ、にんにくをじっくり煮込んだトマトソースです。めんどろな工程を溶ませてあるので、手間も時間も大幅カット!



カゴメ
基本のトマトソース
(295g)

他のパスタソースもチェック!



■お問合せ/
カゴメ(株)お客様相談センター
☎ 0120-401-831
■受付時間/
月～金9:00～17:00(祝日は除く)

彩り野菜と鶏肉のトマト煮



調理時間 約15分

[材料(3~4人分)]

カゴメ 基本のトマトソース (295g).....1缶	パプリカ(赤).....1/4個
鶏もも肉.....1枚	ズッキーニ.....1本
玉ねぎ.....1/2個	塩.....小さじ1/3
パプリカ(黄).....1/4個	こしょう.....少々
	油.....大さじ1

[作り方]

- ①鶏肉はひとくち大に切り、塩・こしょう(分量外)をふる。玉ねぎは2cm角、パプリカは2~3cmの乱切り、ズッキーニは幅1cmの半月切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉を両面炒め、野菜を加えてさっと炒め合わせる。
- ③トマトソースを加え、ふたをして約5分煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。(材料に火が通っているかを確認し、加熱時間を調整してください。)

※お好みで、仕上げにバジルなどのハーブやオリーブ油を回しかけてもおいしく召し上がれます。

※ズッキーニの代わりにナスやピーマンでも、おいしいです。

ブリのトマトパッツァ



調理時間 約20分

[材料(2人分)]

カゴメ 基本のトマトソース (295g).....1缶	エリンギ.....1パック
ブリ.....2切れ	ミニトマト.....6個
パロココリー.....1/2個	塩.....少々
パプリカ(黄).....1/2個	こしょう.....少々
	しょうゆ.....小さじ1
	オリーブ油.....適量
	パセリ.....適量

[作り方]

- ①パロココリーは小房に分け、エリンギ、パプリカは食べやすい大きさに切る。
 - ②フライパンにトマトソースを入れ、①で切った材料とブリ、ミニトマトも並べ、ふたをして蒸し煮にする。(※沸騰したら中火にして10分。)
 - ③しょうゆ、塩、黒こしょうで味を調え、刻んだパセリをちらし、仕上げにオリーブ油を回しかけて、完成。
- ※蒸し煮する際は、材料の様子を見ながら、火加減・時間を調節してください。

ひろがれ！

弁当の日

vol.5

香

川県の小学校で2001年に産声を上げた、子どもが作る「弁当の日」の取り組み。その後、全国に広まり、実施校は2000校を数えます。その一方で北海道ではまだ十分に知られていないのが現状です。今回は、10年以上継続してこの取り組みを続ける旭川市立東明中学校（とうめい）取材しました。



旭川市立東明中学校
生徒数/494名

お弁当を通して 見えるもの

東

明中学校では2005年に「弁当の日」の取り組みをスタートし、今年度で14年目を迎えます。現在は、1年生が年2回、2・3年生は年1回実施し、それぞれ学年ごとに「旬の食材を使った和食（2年生）」や「地産地消（3年生）」など、学習目標に沿ったテーマを設定して実践しています。ただ単に「お弁当を作って楽しかったね」で終わらないよう「総合的な学習の時間」を活用し、キャリア教育の視点を盛り込んだプログラムにしていると黒克彦（くろかつひこ）教頭先生は言います。「本校ではいわゆる職場体験を行いません。その代わりに、農家やパン屋さん、歯科医師、栄養の専門家をお招きし、『食』をテーマにさまざまな講義をしてもらっています」。たとえば歯に関する話から食の大切さを知る、農家さんの言葉から自分たちが住む旭川のことを知るといったように、食は健康や社会について学ぶ「入り口」になっています。



「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。親が手伝わないことで、子どもが本来持っている「生きる力」を育みます。

みが北海道じゅうに広まることを願っています。

コープさっぽろも 「弁当の日」を応援!

東明中学校からほど近いコープさっぽろツインハーブ店では、10月22日・23日の2日間、デリカコーナーやお弁当商材を取り扱う各コーナーに紙のれんをさげたり、特大ポスターを貼って、「弁当の日」を応援しました。両日ともお弁当の材料を探しに来た中学生でにぎわいました。



(写真提供/福岡大学商学部 太宰潮准教授)



／お弁当マジック＼



弁当の日は「親は手伝わない」のルールですが、中にはどう見てもちょっとだけ（ほとんど？）親が手伝ったと分かるお弁当も。「それでもいいんです。朝から親子で一緒に台所に立ち、ふれあう時間を持つことに価値があります」（目黒先生）。

さて、取材班は1年生から3年生までいろいろな教室におじゃましました。印象的だったのは、学年が上がるごとに明らかにお弁当がレベルアップしていること。やはり、継続は力なり！ですね。

コープさっぽろは、子どもが作る「弁当の日」の取り組み

弁当の日

応援レポート!

中川町 お弁当作り教室

二の夏、道北・中川町で町内の小学生を対象にした食

育事業「お弁当作り教室」が実施されました。夏休み中にもかかわらず25人が3日間のプログラムに参加。学年の違う児童が一つのグループになり、献立決め↓買い出し↓調理を行います。「調理中にリーダーの上級生が1年生のサポートをしたり、昨年も教室に参加した子が格段にレベルアップしていたり。みんなの成長ぶりに驚きました」と、毎年この教室を企画・運営する植本さん。実は中川町の小学校は給食がなく、児童・生徒は毎日お弁当を持参しています。この体験を通して調理技術を養うと同時に、お弁当を作ってくれる家族への「感謝の気持ち」を育ててほしいというねらいもあるそうです。

この食育事業は教育委員会と連携し夏休み体験事業の一つとして行っています。栄養バランスを意識した献立作りや役割調整を通して自主性・協調性を磨いてもらえたらと願っています。

中川町役場住民課
幸福推進室(管理栄養士)
うもと みつる
植本満さん



みんなの 「弁当の日」

3歳になって料理に興味を持ち始め、卵を割ったり、混ぜたりして楽しんでいます。先日私と一緒ににおにぎりや卵焼きを作ってお弁当箱に詰め、公園に出かけていきました。(函館市あっけさん)



娘が私の好きなキャラクターのキャラ弁を作ってくれました!(登別市mokaさん)



1日目 献立決め

縦割りのグループに分かれて、栄養バランスや調理時間を考えたお弁当の献立を決めます。必要な食材、調味料、調理器具を確認しました。



「どや、どや」作る声...

2日目 買い出し

計画した献立をもとに町内の商店で食材を買いました。グループごとに調理の流れを確認し、役割を決めました。いよいよ明日は本番です!



えへっ... 次はお肉コーナー

3日目 お弁当作り

エプロンを身につけ調理開始。グループで協力しながら料理を作り、お弁当箱に詰めます。最後はみんなでテーブルを囲み、お弁当を食べました。



いただきます!



つみ食い いいいい?



バスでしゃはへっ!



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」。手軽に昆布のうま味をプラスすることが出来ます。



にんじんの たらこ炒め

★材料(2~4人分)★

にんじん……………80g
ごま油……………小さじ2
コーン……………15g
たらこ……………20g
トモエ日高昆布しょうゆ…小さじ1

★作り方★

- ① にんじんは千切りにして、ごま油でしんなりするまで炒め、昆布しょうゆを加える。
- ② 火を止め、コーン、ほぐしたたらこを加えてさっと混ぜ合わせて完成。



5minutes
5分で
完成!
cookin'

POINT! 昆布しょうゆのうま味を隠し味にして、ごはんの進む1品に。

ほうれん草の チーズおかか和え

★材料(2~4人分)★

ほうれん草……………100g
クリームチーズ……………15g
かつお節……………1g
A | トモエ日高昆布しょうゆ…小さじ1
砂糖……………小さじ1/2

★作り方★

- ① ほうれん草はゆでて水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに1、小さく切ったクリームチーズ、Aを入れ、よく和えて完成。



5minutes
5分で
完成!
cookin'

POINT! チーズと昆布しょうゆは相性抜群!うま味の相乗効果でおいしい1品に。

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!

寒いは楽しい!

「わっ、さむ!」

元祖越冬キャベツの里 第30回わっさむ極寒フェスティバル

「決定!極寒カラオケ王」や「千切り越冬キャベツ早喰い競争」、「ガリガリ若早喰い競争」など強烈なインパクトのイベント。

◎日時/2019年2月3日(日)10:00~15:00ごろ ◎場所/三笠山ふれあいのもり



しおかり キャンドルナイト

小説「塩狩峠」のモデルとなった長野政雄さん。その命日に228のキャンドルをともし美しいイベント。

◎日時/2019年2月28日(木)17:30~18:30 ◎場所/JR塩狩駅の北140m付近



和寒東山スキー場 和寒ICから5分。長期滞在型宿泊施設「わっさむエココテージ」に宿泊してたっぷり遊ぼう。

和寒東山スキー場 (<http://kondoukousan.com/ski/>)
わっさむエココテージ TEL0165・32・3300(和寒町交流施設ひだまり)

「食と観光の情報案内所」NEW OPEN!



12月にJR和寒駅隣の「ひだまり」内にオープン。観光案内や特産品の販売もあり。和寒に来たらまずここへ!

◎営業時間/9:00~17:00
◎休み/月曜(祝日の場合翌日)、12月30日~1月6日

◎和寒町の観光・特産品に関するお問合せ/和寒町産業振興課
TEL 0165・32・2423(平日8:30~17:15)

おもしろイベントからあったかご当地グルメまで

和寒町は、 冬に行く!

わっさむ



「おいしい町」のイメージが強い和寒町。でも、おいしいだけではありません。最低気温マイナス41・2度を記録したこの町は、観光ベストシーズンなのです!

かぼちゃ、越冬キャベツなど、ちよごと読者に「おいしい町」のイメージが強い和寒町。でも、おいしいだけではありません。最低気温マイナス41・2度を記録したこの町は、観光ベストシーズンなのです!

寒いはおいしい!

「わっ、さむ!」

地獄鍋



町内のお店や極寒フェスで食べられる地獄鍋。昔、和寒には屠殺(とさつ)場があり、ホルモン等を入れた鍋を食べていたことから名物に。

和寒のキャベツをたっぷり使用したアツアツのホルモン鍋は地元でも大人気。1月~3月頃は越冬キャベツを使用。(和寒田舎酒家 冬音)



こだわりの漬け込みダレが自慢の「和寒ジンギスカン」

和寒町の完熟トマトで作った「和寒とまとジュース」



カラダにうれしいベポカぼちゃの種の商品「わっさむベポナッツ」



ホルモン鍋



藤井ファームで学び&食べる! 楽しい1日

日帰りで!

ぼらと

冬休み 親子食育体験in茨戸



氷結した茨戸川の上であかさぎ釣り! 自分で釣った魚をその場で天ぷらにさせていただきます。
さらに、「伝統野菜」の収穫体験と食べ比べを通じ、札幌に昔から伝わる野菜のことも学べます。

参加者募集です

参加費

子ども
小学生

500円

大人

1,000円

開催日 全日開催決定!

1月14日(月・祝)・15日(火)・16日(水)・17日(木)・18日(金)

お一人様(子ども/小学生・大人/親または保護者) ※保護者1名に対してお子様複数名の参加も可能です。
※参加費に含まれるものバス代、昼食代、わかさぎ釣り代、収穫体験代

- 集合場所 / JR札幌駅北口 鐘の広場(9:20集合)、地下鉄麻生駅(9:50集合)
- ※ 天候状況により、時間・内容が変更になる場合があります。

スケジュール

- 9:30 札幌駅北口(集合) 送迎バス
- 10:00 地下鉄麻生駅(集合)
- 10:30 親子わかさぎ釣り体験in茨戸川 わかさぎ天ぷら試食
- 12:00 昼食 藤井ファームハウス内で札幌野菜を使ったお弁当
- 13:00 札幌伝統野菜の収穫体験や食べ比べ、野菜のお話
- 14:00 終了 送迎バス
- 14:30 地下鉄麻生駅
- 15:00 札幌駅北口

お昼ごはんは、
いない高島旅館 高島輝彦さん
監修の札幌伝統野菜を使った
スペシャルなお弁当。



藤井ファーム 代表 藤井さんと奥様

札幌市内でも自然豊かな茨戸川のほとりで、今の時代にマッチした都市型観光農業に取り組んでいます。また、低農薬による有機的な生育方法で札幌に伝わる「伝統野菜」の栽培も積極的に行っています。

わかさぎ釣り 平日限定 ちょこっと特別プラン

藤井ファームあかさぎ釣り場に ※予約不可
「ちょこっと」を持参すると
あかさぎ釣りが特別料金で体験できます。

期間 / 2019年1月21日(月)~2月28日(木)の平日
※ 天候により期間が変更になる場合もございます。
ちょこっと特別料金

子ども 1,000円 大人 2,000円

大人 / 中学生以上、子ども / 5歳~小学生(幼児無料)

※ 料金に含まれるもの:わかさぎ釣り代(竿代、エサ代、ハウスレンタル代)

※ 場所:札幌市北区篠路町拓北243-2(中央バスあいの里4条1丁目バス停下車すぐ)

● お申込み・お問合せ / 株式会社コープトラベル

☎ コープトラベルさっぽろ

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

〒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ョン店2階

☎ 011-851-7411

本部店電話受付時間:
月~金 10:00~18:00
土 10:00~15:00(日曜休み)

受け継がれるやさしさ

シャボン玉 浴用シリーズ



シャボンちゃん

シャンプール、リンス、コンディショナー
ボディソープに洗顔フォーム……。
気がつけばバスルームが洗浄剤類で
あふれかえっていませんか？

ひと昔前までは

固形石けんひとつで

頭から足の先まで洗っていました。

家族で石けんを回し合い

泡立て競争をしたり

背中を流し合ったり。

雪のように白い石けんの泡が

家族をやさしく包んでくれました。

効果や香りの違いをうたう商品が

たくさん生み出される一方で

シンプルな成分で肌によさしい

固形石けんが見直されています。

手から手へ、小さなだんらん。

石けんひとつ、

家族もひとつ。

1 お肌に
やさしい

2 キメこまかく
弾力のある
泡立ち

3 さっぱり
洗えるのに
洗いあがり
はしっとり

3つの特長！



／使ってみました／

実は、ここ半年ぐらい「シャボン玉浴用」を愛用中。さっぱりとした洗い上がりだけでなくつっぱらず、無香料なのも気に入っています。

Cho-co-to編集部
長谷川 美穂



ゴシゴシなくてもすっきり洗えて、洗い上がりもしっとり。香りもナチュラルで、家族みんなが使える石けんですね。

Cho-co-to編集部
森 清史



〈香料、着色料、酸化防止剤、合成界面活性剤不使用〉

しっとり

シャボン玉浴用

定番の人気商品。キメこまかく弾力のある泡立ちで、やさしく汚れを落とします。子どもから大人まで家族みんなでお使いいただけます。



さっぱり

純植物性シャボン玉浴用

原料油脂は植物性油脂のみを使用。石けん特有的のにおいが少なく初心者におすすめ。ゆたかな泡立ちで、すべすべとした洗い上がりです。



やさしい

シャボン玉ベビーソープ

ビタミンやミネラルが豊富で保湿性にすぐれたアボカドオイルを石ケン素地の原料に使用。赤ちゃんはもちろん、敏感肌の方にもおすすめです。



しっとりのひみつは釜炊き製法

当社のシャボン玉石けんは「ケン化法」と呼ばれる昔ながらの釜炊き製法で、天然油脂を原料に製造します。一般的な製造方法(中和法)では4~5時間で完成するところ、1週間から10日間をかけてじっくり丁寧に炊きあげ、熟練の釜炊き職人が目で見ただけでなく、音やにおい、味、手ざわりなど五感をフルにはたらかせて石けんの微妙な変化を調整していきます。丹念に時間をかけることで天然の保湿成分が残り、洗い上がりしっとりに仕上がるのです。



おが よしこ
シャボン玉石けん株式会社 岡 善彦さん



シャボン玉石けん ヒストリー

Vol.3



合成洗剤から無添加石けん販売に切り替えたことで会社は17年間赤字が続きました。しかし転機が訪れます。1991年、森田光徳が執筆した書籍「自然流「せっけん」読本」が口コミで広まり、世の中の安全安心に対する意識の高まりと共に、無添加石けんが多くの人に知られるようになったのです。

Vol.4につづく

会場ではシャボン玉石けん製品の販売も行われました



「子どもの心と健康を守る会」代表の国光美佳さんと森田社長によるトークショー

主催／シャボン玉石けん株式会社
特別協賛／生活協同組合コープさっぽろ

札幌で上映会が開催されました！
9月1日、共済ホールを会場に映画「いただきます みそをつくることもたち」上映会 & 「食と健康」トークショーが開催されました。シャボン玉石けん株式会社は毎年、福岡を中心に上映会を実施していますが、北海道で上映会を主催するのは初の試み。森田隼人社長はその意義をこう話します。「近年、安全・安心を求める声が高まる一方で、正しい情報を知る機会はなかなかありません。映画を通して、本当にいいものを発信し、安全安心の輪を広げたいと考えています」。映画で描かれるのは玄米和食中心の保育を続ける高取保育園(福岡市)。子どもたちのかわいらしい姿に、詰めかけた約530名の観客から笑い声もれ、上映後は温かい抱手に包まれました。



森田隼人社長

コープさっぽろ組合員証

ちょこっと
Cho-co-tto

COOP
SAPPORO

組合員番号 12345678-12345

セイキョウ タロウ



After

Before



レジで組合員証と電子マネーカードの2枚を出すのは大変…組合員さんからの多くのご指摘をいただいていた。

Q.「ちょこっとカード」ってなあに？

A.電子マネー機能付きの組合員証です。

店舗サービスカウンター、レジ、ナビタンで事前にチャージ。このカード1枚で組合員証の提示とお支払いができるんです。

組合員さんの声から生まれたんですよ！



便利でおトクPoint!

- レジでスマートにお支払い♪
- 500ポイントたまると「ちょこっとカード」に自動でチャージ(設定解除も可)。
- ポイント・5%OFF特典あり!

かしこく使っちゃいましょう♪



Q.どんな使い方がおトクなの？

A.チャージは金曜日に、まとめ買いは毎月1日がおすすめ。

毎週金曜がおトク

ちょこっとカードに現金で10,000円チャージごとに

コープ商品1個プレゼント!

※ちょこっとカードにチャージした10,000円以上のレシートをサービスカウンターにご持参ください(レシート合算不可)。プレゼント商品は店舗により異なります。

毎月1日がおトク

ちょこっとカードご利用額(税込)より

レジにて5%OFF!

※旧ちょこっとカードの方は組合員証の提示が必要。一部対象外商品あり。ちびっこコープデー5%OFF、シニアコープデー5%OFF、その他割引サービスとの併用不可。

毎日がおトク

ちょこっとカードでのお支払いで

通常時⇒ポイント2倍
ポイント10倍時
⇒ポイント11倍!

私が教えます!

また 喜多 よしかさん

ちょこっとカードのCMでおなじみ。HBCテレビ「今日ドキッ!」の「地味スゴッ!」のコーナーで、コープ博士と一緒にPB商品を紹介中♪



コープさっぽろ
組合員証
ちょこっとカード
発行40万枚突破



かしこい使い方教えます
ちょこっとカードは
便利でおトク!



コープさっぽろ
**オリジナル
 おせち**
 〈店舗限定〉

12月23日(日・祝)までご予約承り中！
 今年も自慢の
 おせちができました！
 「都・三段重」



2017年、人気No.1 /
 皆様に支えられたり着いた
 味、時間をかけて改良を重
 ねた三段重です。新春を祝
 う席にふさわしいおせちは艶
 やかな雰囲気や彩り豊か

お
 品
 書
 き

- 壱の重 / いくら醤油漬け・きんとん・寿栗・豚角煮・数の子・ボイル海老・なます・煮帆立・黒豆
- 式の重 / 伊達巻・紅白かまぼこ・昆布巻・紅鮭味噌焼・牛肉牛蒡巻・笹巻き本膳
 ・煮物(里芋、筍、蓮根、人参、椎茸、蒟蒻、蒟、花魁)
- 参の重 / 鰯菜の花和え・スモークサーモン花・鱧子と昆布煮・ロースベーコン・鮑酒蒸し・酢だこ・青つぶ煮
 ・さつま芋甘露煮・合鴨スモーク

限定 1,300セット 本体 14,980円 **早** 本体 14,680円 ※**早** 早期割引は12月4日(火)までのお申込みとなります。
 〈全25品目〉ご自宅配送品 (税込16,178円) (税込15,854円) ※送料込

お申込み / コープさっぽろ店舗サービスカウンターの専門申込書にてお申込みください。 ©12月30日(日)・31日(月)いずれかご希望日にお届けいたします。

3種のフレーバーの特長が より際立った仕上がりに

コープさっぽろオリジナルコーヒーとして2013年に開発され、販売から5年。多くの組合員さんにご愛飲いただいている商品です。さらに喜んでいただけるよう、また味わったことのない方にもお気に入りにしていただけることをテーマに、リニューアルしました。3種類のフレーバーには、必ずお好みに合うコーヒーがあるはず。簡便式のコーヒーが流行していますが、ひと手間かけてゆっくりコーヒーを味わう時間をお楽しみください。

おいしく味あうポイント

コーヒーマシン、手落とし、どちらの場合も、フィルターに粉を入れたら平らにならしてください。そうすることで抽出ムラがなくなり、いつも安定した同じ味わいが楽しめます。手落としの場合は、お湯を注いでから20秒ほどしっかり蒸らすことを忘れずに。

お気に入りの
一杯で
ひと休み♪



15:44~19:00に放送のHBCテレビの人情情報番組「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)。



オリジナル

飲んだときの口当たりの重厚感を高めて、コクと旨みの強い味わいに

3種
各430円
(本体価格398円)



キリマン

爽やかな酸味とほろ苦さの余韻が楽しめるよう、浅めの焙煎で仕上げました



モカ

モカならではの完熟果実のような甘い風味を強調するため、焙煎度合いをアップ

発売から5年を迎え
さらにおいしく
11月にリニューアル!

なるほど商品の
レギュラーコーヒー

この商品の担当は
商品本部 食品部 バイヤー
たにひら なつみ
谷平 夏海さん



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、いろいろな「なるほど」がわかるパッケージもポイントです。

コープさっぽろ×組合員さん コープさっぽろソシア店に みんなが弾けるピアノ。

好きなときに、誰でも、自由に演奏ができる。そんなピアノが、9月28日コープさっぽろソシア店に誕生しました。組合員さん同士の新たな「つながり」機会になればという願いをこめて設置しました。すでに常連の組合員さんもうらっしゃり、今後の展開が楽しみです。



お子さまでも、
誰でも、弾いて
いただけます。
お気軽にどうぞ



9月30日にはオー
プニング企画とし
て「ピアノで、つな
ぐ」リレーコンサ
ートが行われました



「注文用紙」のカイゼン

声

商品名の下に記載されている金額が薄いピンク色なので、老眼になると見づらいです。

カイゼン

金額部分の文字の色を濃くしました。

価格表記を
濃くしました



声

組合員さんが提出される企画週の注文用紙を間違えてしまう事例があります。週ごとに色を変えれば、回収する配達担当者も気づきやすくなるのでは(組合員さんの声を受けた宅配センターより)。

カイゼン

注文用紙の地色を週ごとに交互に変えるようにしました。

セピア色と
濃いピンクの
注文用紙を
交互に配布



もっとお役に立つコープさっぽろにしていくなために、お気づきの点がございましたら各店舗に備えつけの「声を聞かせてカード」までお寄せください。

カイゼン しました

ご意見ありがとうございました

組合員さんの声を
もとに改善に取り組んだ
事例をご紹介します

第6回 高校生チャレンジ グルメコンテスト in HOKKAIDO



まちづくりは厨房から！
全道の高校生が腕を振るう
創作メニューコンテスト。

10月7日(日)、「第6回高校生チャレンジグルメコンテスト in HOKKAIDO」が開催されました。このコンテストは高校生が自らメニューを考案し、調理して、販売するというもの。単に食味を競うのではなく、地域と連携して一つの料理を作り上げる、そのプロセスを含めて総合的に評価します。高校生が学校を飛び出し、大人たちとの関わりの中で地域の資源を発掘し、料理で発信することを通して、まちの活気づくりにつながっています。

今年、台風の影響で会場が急きょ変更となり、販売を行わない変則開催となりました。アクシデントにもかかわらず、本戦に参加した11校の高校生たちは持てる力を発揮。公開プレゼンテーションでは、集まった人びとを前に各校が料理の魅力や開発秘話を堂々と発表しました。料理の開発を通じて育まれた、高校生たちの地域に対する思いを聞いて涙ぐむ審査員も。審査の結果、チャレンジグルメ大賞には羅臼高校の『らっすーコロッと飯』が選ばれました。

高校生チャレンジグルメ コンテストとは

高校生による創作メニューコンテスト。各地の特色ある「食」を研究・発掘し、校内で完結することなく、地元の人たちと手を携え、料理開発を行います。2013年にスタートし、今年で6回目。今回は北海道各地から14校がエントリーし、レシピ審査を通過した11校が本戦に出場しました。



高校生チャレンジグルメ
コンテスト実行委員会

あらかわ よしひと
会長 荒川 義人さん



近年、食のさまざまな問題が表面化していますが、実は食が乱れ始めるのは高校生ぐらいからだといわれています。その時期に食に関心を持ち、調理や販売を実践することは、参加する高校生本人はもとより、周りの生徒や家族、地域の方にも波及効果があるでしょう。メニュー開発を通じて育まれる地域への誇りや郷土愛は、きっと未来の地域づくりにつながっていくと確信しています。

●主催／高校生チャレンジグルメコンテスト実行委員会

●協賛・協力／生活協同組合コープさっぽろ ほか

最終結果

● チャレンジグルメ大賞(北海道知事賞)

羅臼高校「らうすコロッと飯」

脂ののったニシンと羅臼昆布のダシがさいごはんをギュッと詰め込んでサクッと揚げました。“頭”からかじれば隠れた数の子が現れるなど、楽しい工夫が盛りだくさん!



● チャレンジグルメ準大賞

市立札幌大通高校「さっぽろーる」

札幌の伝統野菜である札幌大球を使った新感覚のロールキャベツ。ソースには札幌黄(玉ねぎ)を使用。「札幌伝統野菜を広めたい」という思いが詰まった一品です。



● コーブさっぽろ賞

標茶高校「鹿肉を食べよう! ベーグルサンド」

エゾシカ肉を使ったベーグルサンド。シカ肉を標茶の牛乳で煮ることで臭みをおさえるなどひと工夫。ベーグル生地にはほうれん草とカボチャを練り込んでいます。

※コーブさっぽろでの販売を予定しています



● 商品企画賞

砂川高校「ボークレープ」
羅臼高校「らうすコロッと飯」

● 味の匠賞

真狩高校「羊蹄モンブラン」

● わがまち発信賞

帯広南商業高校
「秋のコロチャバ」

● プレゼンテーション賞

霧多布高校
「サクッとずしり浜中たっぷり☆ベストマッチ☆春巻き」

詳しくは、高校生チャレンジグルメコンテストのホームページに!

チャレンジグルメ

検索

<http://challcon.sakura.ne.jp/>



プレゼンの練習にも熱が入ります

調理室の中では高校生がでてこ舞い



お楽しみの試食タイム♪



さあ、いよいよ公開プレゼンです



高校生たちによる力作がズラリ



第6回高校生チャレンジグルメコンテストのファイナリストたち。みんなよくがんばりました!

高校生の創作メニューを むかわ町の被災者に!

チャレンジグルメコンテスト当日、高校生が丹精込めて仕上げた創作メニュー約100食を、むかわ町の避難所で暮らす被災者の皆さんにお届けしました。被災者の方からは「ユニークな料理ばかりでワクワクした」といった喜びの声が聞かれました。



いただきます!



給食の容器はカラフルで、おかずを食べると可愛い絵柄が見えてきます。アレルギー対応の子は容器の色を変え、さらにしっかりと記名がされて届くので、配り間違えを防げます

今日の献立

星のコロッケ&皮なしウインナー／ソースやきそば／ささみといんげんのマヨネーズ和え／ひじきと椎茸の煮物／ごはん／オレンジ



給食を食べる準備が整ったら、先生のオルガンにあわせていただきますのお歌を歌います。さあ、お友達と一緒にセーの、「いっただっきまーす!」

コープの配食 幼稚園給食



クルリン

週5回の給食は、
バラエティ豊かなメニューで
いつもワクワク!



お話をうかがった方

つばみ幼稚園
いいづか ひろむき
園長 飯塚 泰久さん

〈幼稚園インタビュー〉
園児の給食をおまかせできます。

「昨年当園は認定こども園になり、園児の人数がぐっと増えて、給食も週5回になりました。そこで以前試食しておいしかったコープさっぽろの給食を、今年度から利用することにしたのです。入園間もない春に、年少の保護者を対象にした試食会を催しました。その時はコープさっぽろの方が給食の安全・安心に対するこだわりなどを説明してくださり、ありがたかったです。毎月のメニューはご飯とおかずの組み合わせだけでなく、麺類やシチュー&パンの日もあ



容器のお片付けは、分別まできちんと自分で。先生に言われなくても、このあとは歯磨きへGO!そしたらホールで遊ぶんだ♪



学校法人 資生学園
つばみ幼稚園

札幌市中央区
南7条西25丁目1番5号



「お星さま!」「わたしウイナー好きなんだよ」。お友達と楽しくお話ししながら、きちんと座って皆上手に食べています。モグモグ、ニコニコ♪



コープさっぽろの幼稚園給食

- 安全・安心 添加物に厳しい自主基準を策定。
- アレルギー対応 アレルギー物質を含まない代用品を用意。
- 旬のメニュー 旬のフルーツを使用。また行事食にも対応します。

〈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(日曜日)

〈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、美幌市、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。

るなどバラエティに富んでいて、子どもたちの楽しみになっています。おかずの彩りや栄養バランスも配慮されていて、良いですね。

当園は現在100名の園児を預かっており、そのうちアレルギー対応が必要な子は5名。うっかりアレルギーの食物を口にすれば大変なことになりますから、慎重に対応しなければなりません。コープさっぽろの栄養士さんが事前にその5名の保護者と個別に面談し、綿密に打ち合わせてくださったので、保護者も我々教員も安心してきました。当園は『皆でおいしく楽しく食べる』ということを大切にしています。それをしっかりと支えてくれる給食ですね。」

買えば買うほど
当選確率アップ!

選べるプレゼント
歳末お買物
キャンペーン



コープさっぽろの店舗では11月21日(水)~12月31日(月)のお買上げ金額5,000円(税込)ごとに1口の抽選となるキャンペーンを実施します。京都旅行や道内温泉宿泊券をご用意。詳しくはHP・店頭の応募用紙をご覧ください。

- 日 程** 店舗のお買上げ金額計算対象期間
11月21日(水)~12月31日(月)
- 応募方法** ①QRコードまたはHPからエントリー画面で応募
②応募用紙に必要事項を記入し、店舗備え付けの応募箱に投函
- 応募締切** 12月31日(月)
※WEB応募の場合は23:59まで・店頭応募箱は営業時間内まで



お問合せ

コープさっぽろお問合せ窓口
☎0120-583-032
月~金10:00~17:00(祝日は除く)

2018年度コープ
福祉講演会

北海道の子どもの
貧困を考える
学習会



北海道大学の上山浩次郎氏を講師に、実態調査を基にした北海道の子どもの貧困について学習します。札幌会場での講演を、TV会議システムを使って全道に中継します。会場の詳細はHPでご確認ください。

- 日 時** 12月14日(金) 10:00~12:00
- 会 場** コープさっぽろ宅配中央センター3F会議室
※地方主要都市でのTV視聴会場は、HPをご確認ください。
- 受講料** 無料
- 申込方法** ハガキ・FAXで「子どもの貧困学習会参加希望」と明記の上、①氏名②郵便番号・住所③電話番号④参加会場を記入し、下記へお申込みください。HPからの申込みもできます。
〒063-8501 札幌市西区寒寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ社会福祉基金「福祉講演会」係
- 申込締切** 12月7日(金)



お問合せ

公益財団法人コープさっぽろ社会福祉基金
TEL 011-671-5719, FAX 011-671-5741
メール csap.fukushikin@todock.jp
月・火・木・金10:00~15:00(祝日は除く)

行くべさ!
あったか沖縄

組合員さんに
感謝の沖縄
キャンペーン実施中!



冬の北海道を抜け出し、あったかい沖縄でのんびりしませんか?コープトラベルではご家族みんなで行くお得な沖縄プランをご用意しました。那覇ステイ、リゾートステイ、添乗員つき周遊ツアーをご用意。リゾートステイには滞在中Sクラスレンタカーつき!

- 日 程** 11月~2019年1月29日(火)出発
- 場 所** 往復の航空券+那覇または沖縄本島のリゾートホテルご宿泊をバック
- 料 金** 【3日間フリープラン】
3名様1室 29,900円~39,800円
2名様1室 30,900円~41,800円
【4日間フリープラン】
3名様1室 37,800円~49,800円
2名様1室 39,800円~51,800円
【添乗員つき周遊プラン4日間】
2~3名様1室 69,800円
※料金は利用ホテル、出発日、利用人数によって異なります。
※詳しくはお近くのコープトラベルの店舗、HPをご確認ください。
- 申込締切** 各コース出発日の20日前
※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-tab@todock.jp
ナビダイヤル受付時間10:00~18:30

絵本を通じて
子育てを楽しもう!

絵本プレゼント
「えほんがトドック」
申込み締切迫る!



コープさっぽろは絵本を通じて、子育てを応援しています。読み聞かせにぴったりの絵本をプレゼント! 対象のお子さまがいらっしゃる組合員さんに合計4冊の絵本を無償でお届け。今年度対象のお子さまのお申込み締切は1月31日(木)です。

対象 平成27(2015)年4月2日~平成29(2017)年4月1日生まれのお子さまがいる組合員さん世帯。
※宅配トドックのご利用がなくても、お申込みできます。

お届け 2019年3月に1冊目をお届け。以降、4か月ごとに1冊、合計4冊の絵本を無償でプレゼントいたします。

申込方法 下記のQRコードまたは、HPの専用申込フォームより申込

申込み締切 1月31日(木)



「ずっと親子のたからもの」
えほんがトドック

子育て支援基金



お問合せ

コープさっぽろ基金事務局
メール ehon@todock.jp
※こちらのメールアドレスからはお申込みできません。
※コープさっぽろ店舗、宅配、電話でのお申込みは受付けておりません。

コープさっぽろ
プレゼント

ふわふわ
アドベンチャー
開催!



ちびっこの大好きなふわふわが勢ぞろい。コープさっぽろのおしごと体験スタンプラリーやトドックのダンスステージなど盛りだくさんのお楽しみがいっぱい。冬休みは家族みんなでふわふわアドベンチャーに出かけよう!

日程 1月4日(金)~1月6日(日)
10:00~17:00

場所 札幌ドーム

参加費 入場無料

※「ふわふわ」で遊ぶ際はふわふわパスポートまたはポイント券・キッズパスが必要です。

●ふわふわパスポート

前売2,300円 当日券2,600円

●キッズコーナー専用キッズパス(2歳以下対象)500円

●ポイント券

1ポイント110円

10ポイント1,000円



トドック ウルリン カケル



お問合せ

ふわふわアドベンチャー事務局
TEL 011-200-7885
月~金10:00~17:00(祝日を除く)

参加者募集!

冬休み
「おしごとキッズ」
でお仕事体験!



レジを打ったり、お魚やお肉をパックしたり、店内アナウンスしたり…。「ホンモノ」の体験を通じて、働くことの楽しさ・大変さを学べます。全道のコープさっぽろのお店で開催!詳しくはHPでご確認ください。

日程 1月上旬~
場所 コープさっぽろ店舗
※実施店舗など詳細はHPでご確認ください。

参加費 2,000円

対象 小学3年~6年生

応募方法 開催店舗のポスター、またはコープさっぽろHPで詳細を確認の上、実施店舗ごとのご案内先までお申込みください。HPからもお申込みいただけます。

応募締切 開催店舗ごとに異なります。

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(祝日を除く)

「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

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

株式会社 サクマ

〒060-0051 札幌市中央区南1条東4丁目 TEL 011-231-5633

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 リーセントビル TEL 011-241-2291

みんなで作る。
みんなでつながる。

**トドックステーション
きたみ春光店
店内にオープン!**



気軽に親子で遊びに来ていただけるコミュニティスペース「トドックステーション」が、初めて店舗内にオープンしました。10月27日のオープニングイベントには145名の方にご来場いただきました。地域の方々が無料で自由に遊べるスペースで、絵本や服、おもちゃのフリーマーケットや、楽しいイベントも開催しています!授乳スペースやおむつ交換台もあるので、小さなお子さまがいるママにも嬉しいですね。店舗営業日の9:00~18:00まで利用可。ぜひ遊びに来てください!



お問合せ

トドックステーション
メール csap.mtodock-station@todock.jp
月~金10:00~18:00(祝日除く)

食べる・たいせつ
フェスティバル2018

**ご来場いただき
ありがとう
ございました!**



「食べることの大切さ」を体験を通じて学ぶコープさっぽろの食育イベント「食べる・たいせつフェスティバル2018」を、全道8会場で開催いたしました。今年は「人とつながる、食でつながる」をテーマに、地元の生産者、企業、学校、行政の方などのご出展、全道8会場36,388名ものご来場をいただき、大盛況のうちに終了することができました。小さなお子さまから楽しく学べる体験イベントをはじめ、地元の新鮮野菜やおいしいグルメの販売で、子育て世代を中心に幅広い世代の方に楽しんでいただけました。また来年もさらに充実した楽しいイベントをご用意して、皆さまのご来場をお待ちしております!



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(祝日を除く)

つなぐ

COOP
SAPPORO

組合員限定

ご優待
サービス

2018年9月始動!!

Web版コンシェルジュ
ご優待NEWS



©トドック

Web版コンシェルジュって??



元々毎月発行されていた組合員さん向け誌面情報誌だった「コンシェルジュ」が2018年9月に「いつもの生活に素敵なくらしのお手伝い。」をコンセプトにWeb版が開設されました。

その内容は、北海道内各所で**組合員カード**を見せるだけで各種ご優待(割引や特典サービス)が受けられるような情報を掲載しており、知らずにいるのもったいない情報ばかりを掲載しています。ご自宅のパソコンからはもちろんスマートフォンからの閲覧もできますので、外出先での「あっ!割引サービスがあった!」なんて思い出した時でもご利用いただけます。



どうやって利用するの??



まずはWeb版コンシェルジュへアクセスしていただき、ご希望の優待サービスがあるかを探してみてください。ご希望のサービスがあったら、みなさんがお持ちの「**コープさっぽろ組合員カード**」を持参し、**お店や施設へ行き、組合員カードをご提示**いただき、利用希望サービスをお伝えただけです。スマホを利用されている方はお気に入り登録や、スマホのホーム画面に**ショートカット**を作っておいていただくことも調べることができるので、とっても便利です。と思います。



例えばどんな優待があるの??



ご優待サービスはカテゴリー毎に分けられていて、季節などによって受けられる優待内容が変動します。例えば**ホテル等の宿泊料金**や、**観光施設の入場料**などが割引されたりする優待。お食事やお買物の際に割引を受けられたりと、組合員の皆さんのくらしのお手伝いができるようサービスを取り揃えております。毎月**月情報**が更新されていきますので、Web版コンシェルジュをスマホのホーム画面に登録しておくのと、組合員カードをもってお出掛けすることを忘れなく。

体験教室1週間無料
入会者にクオカード
1,000円贈呈



カープス

女性だけの30分健康体操教室
「カープス」

仲介手数料・礼金0円
前家賃もサービス!



リノバ賃貸マンション
「テレパレス北郷白石駅前」

お買上げ金額より10%引き
(取扱い全商品対象)



㈲神戸食品株式会社

サザエ十勝大名たい焼
「十勝大名エスタ札幌店」

組合員限定 **割引サービス 拡大中!**

Web版 コンシェルジュ

暮らしに便利な
ホテルや飲食店、
衣料品など情報満載!

スマホから
アクセス

コープさっぽろコンシェルジュ 検索

https://www.coopsapporo-cs.jp

紙版コンシェルジュは、宅配組合員様はトドックで毎月お届け、店舗組合員様は店舗でお受け取り頂けます!

PR

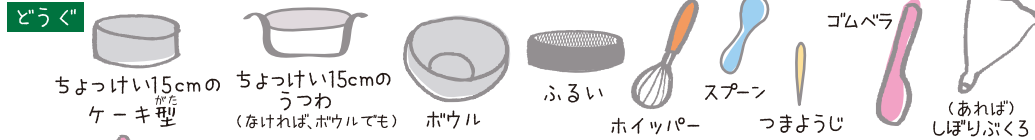
今年のクリスマスケーキは自分で“つくるぞ”!

ズッパイングレーゼ

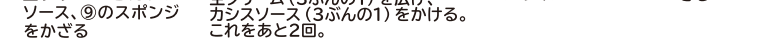
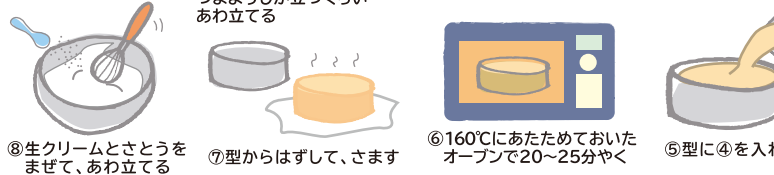
さ〜りよう

- | | | | |
|----------------|-------------------|--|----------------------|
| くスポンジ>15cmの1台分 | オレンジジュース 60~100ml | ハウレット農園のカシスソース
(なければ、すきなジャム) 50~80g | 〈クリーム〉
生クリーム 200g |
| たまご(Mサイズ) 2こ | はくりき粉 55g | クリスマスのかざり、すきなくだものなど | さとう 10~20g |
| てんさい糖 65g | かたくり粉 10g | | |

どうぐ



つくりかた



さあ、いよいよ完成だよ!



イタリアのケーキ
“ズッパイングレーゼ”に
チャレンジしてみようよ

アイヌ語でponは「小さい」、tekeは「手」。子どもたちの小さな手と手で、料理を作ります。

カシスは3年かけてそだてます。とっても小さなついで、きかいをつかわず、一つひとつつんでます。くすりをつかわず、しぜんのかでそだてているよ



おしえてくれる人

大桐 幸介 シェフ

パスティチェリア チッチョパスティッチョ
函館市石川町316-5
TEL 0138-34-7020



カシスをつくっている人

ハヌル・ハウレットさん
北斗市・ハウレット農園



「今年のクリスマスケーキは自分で作るぞ!教室」

日時：2018年12月6日(木)
16:00~18:00

場所：コープさっぽろ いしかわ文化教室
(函館市石川町457-1)

人数：小学生12名(先着順)

参加費：一人1,500円
(きょうだい割引 2人目以降は750円)

先生：おおき ざい こう すけ大桐 幸介シェフ いっしょにつくらう!



お申込み

メール：nokotabe@gmail.com

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。

お問合せ

TEL011・671・9300 ((株)のこたべ月~金10時~17時)



MEMO

おうちの方へ

このスポンジは、オープンのおかげで膨らむ様子を見て、楽しくて嬉しくてまた作ってみたい!と思ってもらえるような配合にしておりますので、作れる方は普段の配合で結構です。クリームも生クリームだけではなく、カスタードクリームをプラスしたり、チョコレートソースをかけてもおいしいです。スポンジの膨らみが悪くてちよっと硬くなっても大丈夫。オレンジジュースを多めにたっぷり浸して、冷蔵庫に少し長めに入れると、しっとりします。ズッパイングレーゼはスポンジにアルケルメスと言う赤いお酒のシロップを染み込ませ、カスタードクリーム、チョコレートソースを層にしたイタリアのデザートです。冷蔵庫に入れてよく冷やし、次の日に食べるのがしっとりしてオススメです。

詳しい作り方は、
ちよこっとフェイスブックで!



こっそり、コツをおしえるね。ざいりょうにかたくり粉を入れるのがコツ! そうすると、スポンジがだまにならず、なめらかになるんだよ。ナイショだよ。

「安心なくらし」のご提案

コープオリジナルの団体保険です。

介護医療保険料控除対象
団体長期障害所得補償保険 **団体契約で15%割引!**

新登場

病気やケガで働けなくなったときに収入をカバー

コープさっぽろの

所得ほししょう保険

ご契約年齢満20歳～満64歳の方が新規加入の対象です。
(継続も64歳までとなります。)

病気で
長期入院したら
収入が減るよ
なあ。

家の
ローンが
払えなく
なるなあ。



生活費は
どうすれば
いいのかしら。

今の保険って
治療費以外に
補償されるの
かしら。

子供の習い事は
どうしよう。

もしもの時にお役に立ちます。

- 3年間にわたって所得をサポート。
- うつ病などの精神障害による休職もカバー。(2年間)
- 一部復職しても継続補償。
- ご加入時、医師の審査は不要。
- 24時間、天災もカバー。

\\ (例) 35歳の場合の月額保険料 /

月額10万円コース

男性 **950**円 女性 **959**円

月額20万円コース

男性 **1,900**円 女性 **1,918**円

●保険料は保険開始日(中途加入日)時点の満年齢によります。●年齢は保険期間の初日現在(中途加入の場合は中途加入日時点)の満年齢とします。●ご契約更新時は更新後の保険始期日時点での満年齢による保険料となります。年齢区分が変更となると保険料が変更となります。●保険期間は1年です。毎年1月1日更新です。●保険料は男女別です。●5歳さまで保険料が変わります。●解約返れい金はありません。●この広告は概要を説明したものです。詳しい内容につきましては、「ご契約のしおり」「重要事項等説明書」をご覧ください。

コープさっぽろ保険事業部(月～土10～18時)



0120-37-2523

資料請求はまずお電話で!

◆取扱代理店/生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501 TEL011-671-5585 FAX011-671-5586
コープ協同保険株式会社
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501
◆引受保険会社/損害保険ジャパン日本興亜株式会社 札幌法人営業部 営業第一課
札幌市中央区北1条西6丁目2 TEL011-281-6144 <http://www.sjnk.co.jp/>

参加費
無料

〈CO・OP共済ニュース〉

くらしの見直し講演会

がんばりすぎずにしれっと認知症介護

北海道胆振東部地震により被害を受けた皆さま、心よりお見舞い申し上げます。
地震により延期しておりました工藤広伸さんの講演会開催が決定いたしました。大変お待たせいたしましたこと、お詫び申し上げます。お迎えする講師は、認知症の母親を6年間「遠距離介護」する、介護作家・ブロガーでもある工藤広伸さん。認知症の症状をまるごと受け止めつつ「ムリをせず、ラクをする介護」を家族ならではの目線でご講演していただきます。

日時 2019年1月13日(日)
開場 13:00 開演 13:30

会場 札幌市民交流プラザ クリエイティブスタジオ
(札幌市中央区北1条西1丁目)

定員 200名(申込先着順)
※締切は1月7日。締切日前でも、定員になり次第、お申込み受付は終了いたします。

参加費 無料 ※託児はありません。

申込み方法 メールまたはハガキで、①～⑥を記入し、下記宛先までお申込みください。①工藤広伸さん講演会 ②氏名 ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号 ⑥組合員の場合は「組合員」とご記入ください。(ハガキ・メール1通につき1名のみ) ※店舗・宅配・電話でのお申込みは、受付していません。メール csap.kurashi.kouen@todock.jp ハガキ 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目0-1 コープさっぽろ共済推進室 講演会係 お問合せ コープさっぽろ共済推進室 担当 野上・武石 TEL 011-671-5827 月・火・木・金 10:00～17:00(祝日は除く)

ご来場された方の中から抽選で5名さまにサイン入り著書をプレゼントいたします。



講師 介護作家・ブロガー 工藤 広伸さん
プロフィール

1972年、岩手県盛岡市生まれ。東京都在住。岩手県盛岡市に住む祖母と母の面倒を見るため、2013年3月に2度目の介護離職。認知症ライフパートナー2級、認知症介助士、なないろのとびら診療所(岩手県盛岡市)地域医療推進室非常勤。現在も片道5時間弱を年間約20往復ペースでしれっと遠距離介護中。

ブログ:「40歳からの遠距離介護」
<https://40kaigo.net>

著書:「がんばりすぎずにしれっと認知症介護」(新日本出版社)など

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ
コープ共済センター

☎0120-25-9431
月～土/9:00～18:00(日曜休業)

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

契約引受団体: **日本コープ共済生活協同組合連合会**

コープすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

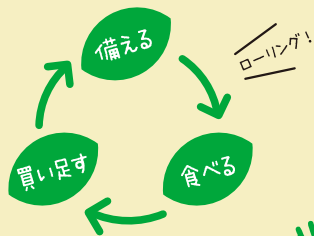
コープすけ

で検索!



ローリングストックとは?

備蓄していた非常食。いつの間にか賞味期限が切れていた…そんなことはありませんか? ローリングストックは、普通の食事の中に非常食を定期的に取り入れ、使った分を買い足しながら、常に一定量の食料を備蓄する方法です。



ローリング!

非常食 → 日常食

サバ水煮缶

サバ水煮缶とトマト缶のスパゲッティ

[材料(4人分)]

- スパゲッティ…320g
- サバ水煮缶…1缶
- トマト缶…1缶
- 油…小さじ2
- にんにく…1片
- 玉ねぎ…1/2個
- 塩…小さじ1/3
- こしょう・オレガノ 各少々
- パセリ…5g



ニハニハお楽しみ

非常食をもおいしく食べ準備する
ストローククッキング!



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ます!

「私たちが紹介します!」

JICA日系研修員
あだちほろ
足立原のみさん

大学院生
いしいりほみち
石井 僚一さん

大学院生
つかぐちともみ
塚口 朋美さん



非常食→日常食

大豆缶

大豆缶のマセドアンサラダ*

【材料(4人分)】

CO・OP大豆ドライパック……1缶
 じゃがいも……………1個
 にんじん……………1/3本
 ピーマン……………1個
 マヨネーズ……………20g
 塩・こしょう……………各適量

【作り方】

- ①じゃがいも、にんじん、ピーマンはさいの目に切り、下ゆでする。
- ②ポウルに①、大豆、調味料を加えて和える。

※ハムやじゃがいもなどをさいの目に切り、マヨネーズで和えた料理



酢飯とも
相性ばつぐん!



非常食→日常食

さんま蒲焼缶

さんま蒲焼缶で 押し寿司

【材料(4人分・18cmのパウンド型1本分)】

さんま蒲焼缶……………2缶
 米……………2合
 酢……………大さじ4
 A 塩……………大さじ1/2
 砂糖……………40g
 大根……………200g
 ししとう……………適量

【作り方】

- ①お米を炊き、Aの調味料を混ぜ、酢飯を作る。
- ②型にラップを敷いて①を入れ、上にさんま蒲焼をのせる。
- ③ラップを折りたたんでふたをし、手で押さえる。
- ④食べやすい大きさに切り分け、大根おろしと素揚げしたししとうを添える。



【作り方】

- ①サバ水煮缶、トマト缶はスプーンなどでつぶす。
- ②みじん切りにした玉ねぎ、にんにくを、油をひいたフライパンで炒め、塩、こしょう・オレガノを加える。
- ③②に①を加えて軽く煮込んで、刻んだパセリを加えて混ぜる。
- ④ゆでたスパゲッティーをお皿に盛り、③のソースをかける。



高校生を応援!

NEXT Cho-co-tto

ちょこっと

3時間目

北海道羅臼高等学校

道内各地の高校生たちによる
食の取り組みを紹介する「NEXT Cho-co-tto」。
3校目はチャレンジグルメコンテストの覇者!羅臼高校です。



「らうす創作料理プロジェクト」の5人のメンバー。週末や授業のあと遅くまで学校に残り、大会当日に向けて準備を重ねてきました

目標は大賞? 違います。
めざすのは、さらに
「その先」でした。

6大会で4度も頂点(大賞)に
立った羅臼高校。毎年メンバーが
入れ替わる中でなぜこれほどの成績
を残せるのでしょうか。…まさか甲
子園の常連校・大阪桐蔭のように
全国から料理上手の中学生をスカ
ウトしているとか? 「そんなはずは
ありません(笑)。メンバーの中には
料理が全くできなかった生徒もい
ます」と顧問の進藤祐香先生。「地
域の方の応援と協力、これが一番
大きいでしょう。今年も漁協の方

失敗は数知れず...



春からみんなで
何度も試作しま
した。

地域の方から調理のアド
バイスをいただきました



なるほど!

三枚おろし!



気がつけば全員、
三枚おろしのエキ
スパートに!

からテーマ素材ニシンのアイデアをいただいたり、生徒が壁にぶつかったときには飲食店連合会の方に調理のアドバイスをいただいたり。手弁当で作ってくださった応援ソングや応援ムービーには感動しました。地域の方の心強い応援と協力があるからこそ生徒たちは自信を持ってコンテストに臨むことができました」。

チャレンジグルメコンテストへの参加を高校生だけでなく、地域の大人たちも楽しんでいる。その様子がビンビン伝わってきます。こうした学校と地域との関係性は数カ月で築くことができるものではありません。6年間の積み重ねがあり、メンバーが入れ替わっても変わらない絆が生まれました。それは高校生にとっても同じ。リーダーの三浦晃慎さんは言います。「羅臼の港では年々漁獲量が減り、まちの元気が失われかけています。僕たち高校生が地域と連携することで、まちの活性化に貢献できたら。それが、僕たちにとつてのチャレンジグルメなんです」。

表彰式で念願のトロフィーを手にした三浦さん。開口一番に飛び出したのは地域の方への感謝の言葉でした。「らうすコロッと飯は僕たちだけの料理じゃありません。『まちのもの』といっています。お世話になった羅臼の皆さんに一刻も早くこの大賞を報告したい！」



試行錯誤の末に完成!



「らうすコロッと飯」

町内イベントに出展し、まちの人の意見を聞きます



本番直前!町長や教育長など30名が参加した試食会

ニシンの消費拡大に貢献したいとレシピも作り、会場で配布しました

ドキドキの公開プレゼンテーション



ドキドキ

町長をはじめお世話になった方に「大賞」の報告をしました



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

アツアツとろーり
チキンマカロニ
グラタン

ざいりょう・2人分

とりももにく	200g
玉ねぎ	1/2こ
バター	30g
はくりきこ	大さじ3
白ワイン	大さじ1
ぎゅうにゅう	300ml
しお	小さじ2/3
マカロニ	50g
ブロッコリー	30g
にんじん	15g
ピザ用チーズ	60g



1 玉ねぎはうすく
スライスする。



2 とりにくは一口大に
切る。



3 おなべにたっぷりのお
ゆをわかし、マカロニを
ふくろの時間どおりにゆ
で、ザルに上げておく。



4 ブロッコリーは小分け
にし、にんじんは型(か
た)でぬいて、それぞれ
ゆでておく。



5 フライパンにバターを
とがす。



6 とりにくと玉ねぎをい
ためる。



7 玉ねぎがとうめい
になったら、はくり
きをふりいれる。



8 はくりきこの、
こなっばさが
なくなるまで、
いためる。



9 白ワインをくわえて、
木べらでまぜる。

のこったにんじんは
スープなどに!



同じフライパンでソースを
つくっていきますよ!



具にはくりきこをからめることで、
ソースがタマになるのをふせます!



これと
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 ★クリスマスにおすすめ! チキンマカロニグラタン
★ミネストローネ ★ヨーグルトのクリスマスデザート

- とき** 12月15日(土)10:30~13:00
- ところ** ソシアクッキングスタジオ (札幌市南区川治5条2丁目) コープソシア店1階
- 人数** 小学生16名(先着順)
- 参加費** 1人1,000円 **講師** エリック能戸
- お申込みお問合せ** てんわ 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!



12 ブロccoli、にんじん、チーズをのせ、オープン(230℃にあたためておく)で15分ほどやいてかんせい!



10 きゅうにゅうを少しくわえ、木べらでなめらかなになるまでまぜる。きゅうにゅうがなくなるまで、くりかえす。



なめらかなソースにするために、きゅうにゅうは少しずつくわえます!

きゅうにゅうを入れたら塩であじをととのえてね!



さむいぎせつにぴったりのアツアツメニュー。マカロニの代わりに、ゆでたじゃがいもやかぼちゃ、とりにくの代わりにえびやほたてで作ってもおいしく作れますよ!



11 ゆでたマカロニをくわえてまぜ、グラタン用のおさらに入れる。



こどもレストラン支配人
のこたへ・栄養士
エリック能戸



トサカのまさか

のまき

きらておくれよふしぎうち。
おいらの ほうしがなくなつたんだ！
まったくトサカにくるよ。(※)

OH NO!



※おしゃくしゃすること。「あたまにくる」ともいう

♂



おおきな
トサカは
おんこの
くまこまひ。

じまこの
トサカを
くまひせば
めんどり

たちまち

フォーリンラブ♥

トサカか？...あ...
おんこの
ほうが
めんどりなんひ
トサカが
おおきんだね。

よくみると
おんこの
ほうが
めんどりなんひ
トサカが
おおきんだね。

♀



ばかね あんたは
いへん なつせ。

せつめいしよう① オスのトサカは、ほかのオスを威嚇(いかく)し、メスをひきよせるやくめがあります。はんしよくになるとホルモンがはたらき、オスのトサカはおおきくなります。

名たんていへのみち

クリスマスこどもでんわそうだんしつ

こちら FSGR ふしぎラジオ。
どくしゃから、こんなおたより
がとどいています。「ニワトリ
のトサカはたべられますか
?!」。しまったカブリっせん
せい、おしえてください!



トリークリスマス! あのですね。おフ
ランスではトサカを「にこみりょうり」
にするそうです。にほんでも「しお
やき」や「くしやき」、「さしみ」にして
たべるちいきもあります。ちなみに
トサカはコラーゲンたっぷり、
けしょうひんの「ヒアルロンさん」
のおおくは、ニワトリのトサカが
げんりょうだそうです。シーユ
ーネクストリヤー!

タンチョウのあかいあたまも
トサカとおなじやくめがあります



トサカは からだに
たまった ねつを
にがすために あるものなの。
あんたの じまんの
トサカで すこしは
あたまを ひやしたら?!

せつめいしょう②

トサカのなかにはたくさんの血(ち)がながれていて、くうきにふれることであたまをひやし、体温(たいおん)を調節(ちようせつ)するといわれています。

今月の
作り手



まえだ いুকこ

前田 育子さん〈白老町〉

白老町生まれ。札幌の陶芸教室に通った後、半年間スペインへ。帰国後、北海道工業試験場野幌分場にて基礎を学び、8カ月にわたる全国焼き物産地巡りを経て2000年白老に工房を構える。

前田さんの作品が購入できるお店

サビタ
[Sabita] (札幌市中央区北1条西28丁目2-35MOMAPlace1F)

イルドーン
[Il dono] (札幌、千歳、北見に店舗あり。https://www.ildono.jp/)

フラタンド
[flatand] (札幌市中央区南1条西27丁目1-1マルヤマクラス2F)

[株式会社青功舎 すいしゃ] (豊浦町字浜町87-1)

贈る人も贈られる人も嬉しい
プレゼントに選びたい
計算された美しさ

つるりとしたシャープな質感で
一見とてもシンプルに見える真っ
白なプレート。手に取り、横から
見ると、断面が幾重もの層になっ
ていることに気づきます。これは
陶芸の手法である、練り上げを
もとに陶土と磁土^{じど}、性質の異な
る原料を薄く重ねて焼いている
前田さん独自の表現です。

磁器と陶器の異なる
魅力を融合させた、
前田さんならではの
手法「層(そう)シリー
ズ」。手前の6.5寸
皿は4320円

地元の作り手を訪ねて

北海道の うっわ時間





こちらは磁器染付の「水平線シリーズ」。あえてにじませたブルーのラインが、白肌にふんわり映える



右ページに写っている棗(なつめ)は、放射線状に練り込んだ土を削り出して形にするそう

カップは層の高さが必要となり、何と40枚重ね!陶土と磁土の層の上は、白い磁土をろくろでひき、持ち手は陶土。パーツごとに素材を替えるこだわりに脱帽



スペインで作った伝統柄の魚の絵付けタイル。地震で割れ、自分の手で修復した思い出の品



作品によってガス、電気、灯油の3種の窯を使い分け。「念願の薪窯も備えるために今、準備中です」と前田さん



信楽の陶土と九州の磁土を貼り合わせた仕込み中の土。側面を削るとミルクレープのような層が

作り手の食卓



「母が作ったかぼちゃとゴーヤを調理しました。今年のかぼちゃは甘く、ハウスですがゴーヤも豊作です! 鮭はおじが釣って来てくれたもの。かぼちゃのお皿は青磁釉です」。

「プレートなどの置き物とうつわの両方を制作していますが、どちらが欠けてもダメで、両立することで良いバランスが取れています。作ることに関しては、とにかく楽しいが原点で、ずっと変わらない部分だと思えますね」。

「プレートの場合は交互に10枚重ねて、ベースを作ります。重ねるときに気泡が入ると仕上がりに影響が出るので、気が抜けません」。土が異なれば、焼いたときの収縮率も異なります。ふたつの土を、特に重ねて用いるのは、手間暇が掛かるだけでなく形にできる技術と経験がなければ成立しません。工房設立前、一人でバイクを運転し、益子焼、信楽焼、備前焼ほか沖縄のやちむん(焼き物)など本州から沖縄まで窯を巡った前田さん。一時は弟子入りすることも考えたそうですが自分らしい表現を求めて北海道に戻り、故郷の白老で独立しました。

はじめるなら、 くもんの先生。

説明会参加にあたり
事前準備は不要!
まずはお話を
聞くだけでもOKです。



まずはお気軽に説明会へ!

くもんの先生 検索



説明会の日程確認やご予約はこちらから! ▶

※お仕事内容や収支の仕組みなどもHPでご案内しております。

説明会会場・日程のご確認は、
ホームページまたはフリーダイヤルで。

KUMON

お電話でのお問合せ・
資料請求・説明会予約



0120-834-414

平日9:30~17:30
(土日祝を除く)

PR Cho-co-tto 80



今月のプレゼント

A



5名様

ブライフーズ株式会社より
「いぶり鶏サラダチキン
(プレーン・ハーブ・ゆずこ
しょう)」各2P(合計6P)

B



1名様

33ページ
「鶏むね肉のエビマヨ風」
で使用する器

C



5名様

45ページ
カゴメより
「カゴメ基本のトマトソー
ス」(1缶)

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「毛ガニ」のレシピを教えてください
- Q3 「毛ガニ」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 「常呂町」と聞いてイメージする食べ物を教えてください

応募方法

右上の「おしえてください」Q1～Q7のお答えと、
①お名前(ふりがな) ②ペンネーム ③年齢 ④電話番号 ⑤住所
⑥メールアドレス ⑦ご希望のプレゼントをご記入の上、下記までご応募ください。

応募締め切り：12月20日(木) 必着

- 郵送 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
コープさっぽろ広報採用部 「ちょこっと12月号アンケート係」
- FAX 011・671・5755
- WEB <https://www.sapporo.coop/content/?id=1355>



携帯電話から
はこちらのQR
コードでお送り
いただけます



(ちょこっとに関するお問合せ)
TEL 011・671・5770 ※月～金 10:00～17:00

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

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

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

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



ごはんとおかずインデックス

今月は
38レシピ!!

鶏肉

- チキンスペアリブのチーズタッカルビ 4
- 鶏もも肉のロール きのこのソース 22
- 鶏むね肉とピーツとキャベツのコンソメスープ 23
- 鶏ひき肉とじゃがいものグラタン 23
- 鶏のから揚げ 25
- 秋田のきりたんぼ 26
- しっと〜りやわらかゆで鶏 28
- 手羽元オープン焼き 32
- 鶏むね肉のエビマヨ風 33
- サクサクとり天 33
- ねぎ塩つくね 34
- 塩ダレの焼き鳥 34
- フライパンでチーズタッカルビ 35
- しょうがたっぷりわが家の水炊き 35
- 手羽元ともち米の参鶏湯風 40
- バジルチキン 42
- うま塩ガーリックチキン 43

- 彩り野菜と鶏肉のトマト煮 45
- チキンマカロニグラタン 74
- 鶏団子鍋 裏表紙

から揚げソース

- とろ〜りチーズソース 30
- ねぎ塩ダレ 30
- ヤンニョムダレ 31
- お手軽スイートチリソース 31

パンケーキ

- デコパンケーキ 37

豚肉

- 豚肉のロースト プルーンの赤ワインソース 39

パン

- うま塩ガーリックフランス 43

やさい

- かぼちゃの茶巾 39
- トマトとアボカドのカプレーゼ 42
- にんじんのたらこ炒め 49
- ほうれん草のチーズおかか和え 49

さかな

- ブリのトマトパッツァ 45

かんづめ

- 焼き鳥缶の親子丼 27
- サバ水煮缶とトマト缶のスパゲッティー 70
- さんま蒲焼缶で押し寿司 71
- 大豆缶のマセドアンサラダ 71

デザート

- ミニアップルパイ 41
- ズッパイングレーゼ 66

第81号
2018年12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
札幌市西区琴寒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
こくけいすけ

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

校閲/松澤聖子

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

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

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



A-C1-100005

■2018年12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
25	26	27	28	29	30	1 防災用品点検の日 カレー消費の日
2 10	3 10 みかんの日	4 🍌	5	6 🍌 10	7 🍌	8 10
宅配保存版カタログ「かいてきトドックVol.2」配布						
9 10 🍌 🍌 🍌	10 🍌 アロエ ヨーグルトの日	11 🍌	12 明太子の日	13 🍌 ビタミンの日	14 🍌 10	15 10
16 10 🍌 🍌 🍌	17	18 🍌	19	20 🍌 10 ぶりの日	21 🍌 10	22 10 🍌 冬至
23 10 🍌 🍌 🍌 10 30 天皇誕生日	24 10 🍌 10 31 振替休日	25 🍌 10 🍌 🍌 クリスマス	26 10	27 🍌 10 🍌 10 ※シニアコープデー-らくちん当日便は実施いたしません。	28 10	29 10

🍌 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	10 ポイント10倍サービスデー	🍌 ちょこっとカード5%OFF
🍌 ちびっこコープデー 🍌 シニアコープデー (上記対象者 5%OFF、らくちん当日便サービス)	🍌 らくちん当日便サービスデー (60歳以上の方、からだの自由な方、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・内容に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」および12月27日「シニアコープデー-らくちん当日便サービス」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

鶏団子鍋



野菜は細かくカット
火が入りやすく
食べやすい

写真は盛りつけ例(材料の分量とは異なります)



●作り方

- ① ボウルに鶏ひき肉と塩を入れて粘りが出るまで練り、卵を加え、つながらずさらさら練る。
- ② 鍋に水(1000ml)を入れて沸かし、①を適量手に取り、ひとさし指と親指の間から絞り出して団子にしながら、沸騰した湯の中に落とす。
- ③ 団子が浮いてきたらアクを取り除き、調味料を加える。
- ④ 白菜・にんじんはせん切り、長ねぎは斜め切り、しいたけは薄切り、豆腐は食べやすい大きさにして、春雨は湯で戻し、鍋に入れて火を通す。

- ① 塩でよく練り、粘りが出たら卵を入れる
- ② 団子状に絞り出したらスプーンで鍋の中へ

●材料(作りやすい量)

鶏ひき肉	500g
塩	小さじ1
卵	1個
白菜	1/4玉
にんじん	1/3本
長ねぎ	1本
しいたけ	8個
豆腐	1丁
春雨	40g
水	1000ml
酒	150ml
みりん	150ml
しょうゆ	150ml



今日の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!

冬といえばコレ!鍋の出番。
キレのあるしょうゆの塩味を
まどつたうま味たっぷり鶏団子を
冷たい黒ラベルで
ググツと流し込む幸せ♪



今日は「鶏」だよ

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



大人の★生
サッポロ生ビール
黒ラベル

飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。

www.sapporobeer.jp

サッポロビール株式会社