

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

ねばって、
ねばって。

1月号

2019 [vol.82]

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



クリアシークワサー

NEW!

1月22日 限定発売

今しか飲めない シークワサー味!
ぜひお試しください!



担当営業 オススメ!



日経トレンディ
2018年 業界別
ヒット商品に
選ばれました!!



クリアドライ・クリアレモン
クリアグレープフルーツ **発売中!**

純度 99.99%の高純度ウォッカ使用。*1
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。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。
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 *1 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
www.sapporobeer.jp

ちよこつと大事な、納豆の話。

普段は記憶の底に沈んでいることが、何かのきっかけで浮かび上がってくる場合があります。今から三十数年前。ふるさと・十勝の小学校の給食で時折出た納豆は、もなかの皮の中に味がついて凍って入っていました。確かめたくまりました。あれは富良野名物の納豆もなかだったのでは！

十勝の学校給食センターに問合せたところ、当時の栄養士さんにあたってくれました。もなかの納豆を献立に入れていたこと、富良野からとっていたよくだということがわかりました。

納豆もなかの名は「ナッビー」（旧名「ナッピー」）。富良野の納豆メーカー・富士食品で昭和37年、産声を上げました。当時、パン食だった学校給食にも納豆をと考案されたものでした。ナッビーは、富良野とその近隣から空知管内、やがて十勝を含め道内各地の給食の一品となっていったのです。

時は流れ富士食品は廃業しましたが、先代である父が生み出したナッビーを柿本薫さんが現在はい地元・今農場の加工所スタッフとして、少量ながらもつくり続けています。

富良野学校給食センターでは「ふるさと食材」としてナッビーを年に二回、富良野市、中富良野町、占冠村の小中学校の給食献立に取り入れているそうです。柿本さんは、子どもさんたちから手紙が届くことが嬉しいのだと教えてくれました。私もあつたかい気持ちになりました。

平成が終わり、新しい時代を迎えます。いろいろなことが移り変わっても、みんなで楽しくおいしく食べた思い出は変わらない宝物です。





ドラフトギネスの パーフェクトな楽しみ方

ドラフトギネス 330ml

極めてクリーミーな泡となめらかな喉ごし、
苦味と甘みの絶妙なバランスが特長の
ビールです。

Step1

**3H
OR MORE**



5°C前後で
3時間以上冷やす。
グラスは冷やさない。

Step2

一気にタブを引いて
注ぎ口を全開にし、
音が止むまで待つ。

OPEN



Step4 注ぎながらグラスを
立てていき、
泡が落ち着くまで
約2分間待つ。

ENJOY



Step3



SLOW

グラスを45度に
傾けてゆっくり
泡立たないように注ぐ。

※商品により一部お取り扱いのない場合がございます。
※ドラフトギネスは2月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。

PR



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



GODIVA

Happy Valentine's Day

自分への甘いご褒美



ラムレーズンアイスに
ゴディバリキュールを
トッピング。クリーミー
で贅沢な味わいが口
の中でとろける大人
のデザートです。



ゴディバ チョコレートリキュール 50ml
香ばしいカカオの香りと、濃厚でまろやかな
味わいのプレミアムチョコレートリキュール。

KIRIN



目次

03	ちよこっと大事な、納豆の話。
06	北海道はまなす食品の納豆
16	「納豆通」になっちゃいますか!
20	納豆×高橋シェフ
24	納豆大学生、料理を習う!
28	え!これ、作ってみよっ!
32	わが家のいちおしレシピ!
44	北海道の伝えたい味 伝えたい心
48	魚の調理教室
51	佐々木十美さん監修 惣菜シリーズ登場
52	コープの配食 震災支援
54	コープさっぽろ 農業賞のつどい
56	コープの配食 幼稚園給食
58	コープさっぽろPB商品 今月のイチオシ!
59	カイゼンしました
60	北海道の市町村情報を発信 今月の179
61	高校生・大学生育英奨学金制度
61	インフォメーション
64	みなさんの声
66	ぼんてけてけ
68	eco技クッキング
70	高校生を応援!NEXT Cho-co-tto
74	こどもレストラン
76	しまいたんてい ふしぎっち
78	北海道のうつわ時間
80	新年のご挨拶
81	アンケート
82	ごはんとおかずインデックス
83	1月コープさっぽろカレンダー

納豆

生産者

取材・文編集 / うすらはしちあき
撮影 / 石田理恵
デザイン / 佐孝俊

北海道

はまなす食品の

納豆



古くから日本の食卓になじみの深い、納豆。ネバネバとした糸引きと、あの独特の香り。改めて考えると、なんとも魅力的な食べ物に思えます。

ご存じのように納豆は、大豆からできる発酵食品です。原料の大豆に目を向けてみると、日本の食品用大豆（油糧用を除く）の自給率は24%（平成28年農林水産省調べ）。国産大豆は貴重な存在といえます。北海道は生産量日本一の大豆産地。道内の納豆製造会社でも道産大豆を使って各種の納豆がつくられています。

今回訪れたのは北海道にある、北海道はまなす食品。納豆の製造

をメインに、食品包装も手がけています。会社の横顔にふれておきましよう。同社は、障がい者の雇用促進と職業自立を支援するため、行政と民間企業が協力して平成17年に設立されました。そして平成17年には、コープさっぽろの特例子会社となりました。健常者スタッフのみならず「パートナーさん」と呼ばれる障がい者の方々が一緒に働いています。

製造する納豆は、自社ブランドとコープさっぽろブランドを合わせ、なんと28種類。その多くに道産大豆おわたちからを使用しています。工場長のおわたちから大下力さんの案内で、いざ製造現場へ。



左から)工場長のおわたちから大下さん、各工程で作業にあたる、早坂さん、松井さん、石川さん

蒸しあがった大豆に納豆菌を
なじませる。大豆煮豆を納豆へ
と変える納豆菌の出番だ



原料となる北海道産の大豆たち。茶豆や黒豆も納豆になる。
砕かれた豆はひきわり大豆



機械だけではなく 人の目と手をかけて

北海道はまなす食品では、北海道の食品衛生管理の認証制度 北海道 HACCP^{ハザッブ}を取得しており、衛生・品質管理の徹底をはかっています。取材班も専用の装備に身をつつま、工場のルールに従って入室します。

大豆、水、納豆菌。納豆はこの3つでつくられます。使用する道産大豆は、大粒品種では「大袖の舞^{おおそで}」や「ユキホマレ」、小粒では「ユキシズカ」や「スズマル」など。納豆づくりに向く品種を厳選しています。

仕込みは大豆洗いから。次は大豆に水を吸わせませす（浸漬^{しんせき}）。水温によって水に浸す時間は変わり、夏は8時間〜12時間、水温が低下する冬は18時間〜30時間以上かかることもあるそう。浸漬後、圧力釜で炊いて（蒸煮^{じょうろ}）、納豆菌をふりかけます。

取材中、ちよつと大豆が蒸しあがりしました。釜のふたが開けられると、蒸気と共に豆の甘い香りが立ち込めます。「大袖の舞は食感がしっかりしています。小粒のユキシズカはふっくら炊けて甘みの強い豆です」と大下工場長。蒸煮の時間・圧力は大豆の品種ごとに異なります。



じょうろを使って手作業で。蒸しあがり直後の甘い香りを放つ煮豆に納豆菌を散布



大袖の舞の煮豆。「CO・OP道産旨み濃厚大粒納豆」になる。一釜で5,000〜6,000食分



浸漬工程。芯まで水を吸わせる。たっぷり吸水した大豆は元の大きさの2倍に膨らむ



納豆菌を散布してムラのないように煮豆になじませたら、釜からホッパーへおろす



大下工場長。「コープさっぽろブランドの納豆は12種類製造しています」

浸漬と蒸煮は納豆の仕上がり左右するという重要な工程。「浸漬が弱いと豆に芯が残り、逆に強いと発酵しすぎる豆になってしまいます。いかにおいしい煮豆をつくるかにかかっているんです」。浸漬時間の調整や吸

水具合の確認、蒸しあがった豆の食味検査などは、人の目と手で行う省くことのできない工程です。

蒸煮ラインで機械操作や作業にあたるのはパートナーさんたちです。大下工場長は、こう話します。「障がい者の方の配置は5年ほど前からです。大型機械の操作で釜も熱く危険な作業ですが、できないからさせないではなく、どうすればできるかを考え、携われる作業を増やしてきました。重要な蒸煮工程も今ではパートナーさんに任せています」。





煮豆は容器に盛り込まれ薄いフィルムもかぶせられる



オールステンレスの発酵室。温度管理しながら発酵させる

発酵工程の主役は パワフルに活動する納豆菌

蒸しあがって納豆菌をまんべんなくまとった煮豆は、盛込機によって容器に盛り込まれていきます。商品によって添付品のタレ・からしも投入されます。容器の中で発酵させるとというのが意外でした。

盛り込み後、金属探知機に通してから発酵室に運びます。大下工場長にうかがうと、納豆菌は暑さにも寒さにも強く、繁殖力はきわめて旺盛とのこと。納豆菌は自身にとって過酷な環境下では、固い殻をかぶった胞子の状態で休眠。炊きあがった大豆に付着し、40℃の環境になると殻をやぶって元気に活動を始めるのだそう。そ

のため、発酵室の室温を38℃〜43℃のあいだで管理。18時間ほどかけて発酵させます。

発酵後は冷蔵庫に移し、通常、丸一日かけて冷却。これにより、納豆菌の活動をストップさせます。冷蔵庫に立ち入らせてもらうと、納豆の香りが漂っていました。

納豆菌は大豆の表面で繁殖し、白くもこもことした膜で豆を覆います。これを「かぶり」と呼ぶそう。おいしい納豆は「豆にふわっと菌がかぶり、きれいな糸を引いて、豆の甘みが感じられること」と大下工場長は教えてくれました。

製品になったように見えるけれど、カップの中身はまだ煮豆。このあと発酵室に入る

おいしい納豆をつくり 多様な人の活躍の場をつくる

発酵を終えて納豆に。発酵過程で大豆のたんぱく質が分解されてネバネバが生まれる



発酵を終えたばかりという納豆の容器を持たせてもらうと、ほんのりとしたあたたかさが伝わってきます。大豆から糸を引く納豆に変わった姿を見て、話をうかがった納豆菌のたくましい営みを感じました。工場では毎日12万食分の納豆を製造しています。品質管理の面から発酵後の粘りや食味の検査も欠かせません。「納豆の製造は大豆を洗って浸漬し、炊いて納豆菌で発酵させる単純な工程ですが、3日もかけて大豆が納豆に生まれ変わ



製品開発も担う渡邊専務。納豆製品は上海やシンガポールなど海外へも出荷している



製造スタートから出荷まで最短で3日かかる



包装ライン。3段積みにするため3バックずつ機械へ

ります。だからこそ、一つひとつの工程・作業を間違いないように丁寧に行うことを大事にしています」と大下工場長。さらに「働く人の安全、食の安全・安心を基本に、おいしい納豆をつくって届けたい」と思いを重ねます。

* *



季節限定の納豆も。土別産茶豆を使った「茶豆納豆」(塩だれ)は新製品

装部門ではパートナーさんたちが、珍味・乾物、豆菓子などを袋詰めして製品化する作業に従事しています。

同社の取り組みについて専務取締役の渡邊浩司わたなべこうじさんにうかがいました。

「当社には、勤務する障がい者の方に仕事を覚えてもらうことや、作業能力の向上を支援するジヨブコーチ(職場適応援助者)が4名在籍しています。社内における生活指導員の増員にも取り組み、障がい者の方が働きやすい職場づくり、活躍の場を広げることと努めてきています。今後も雇用する障がい者をさらに増やしたいと考えています」。

北海道はまなす食品の納豆は、おいしさへの粘り強い思いと、働くみなさんの一生懸命の仕事が繋がってつ

納豆 × 豆知識

取材文編集／うずらはしちあき 写真／細野美智恵
デザイン／佐々優 イラスト／ぐわいけいすけ

「納豆通」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！

納豆の栄養と栄養を 生かす食べ方を 知りたいです。

(室蘭市 ここさんほか)

良質のたんぱく質、ミネラルやビタミン、食物繊維などさまざまな栄養素を蓄えた大豆を原料とする納豆。蒸し煮した大豆を納豆菌によって発酵させることで、プラスされる成分もあります。中でも骨の健康のために大事な働きをするビタミンK(K2)の含有量がグンとアップ。ビタミンKはオリゴブオイルなど油と一緒に摂ることで効率よく吸収できます。

また、納豆菌の活動によって生成される酵素に、血液のめぐりに働きかけるといわれるナットウキナーゼがあります。この成分は熱に弱いのですが、納豆を加熱してもたんにたんぱく質やミネラル、食物繊維などの栄養素はこわれません。



いつ食べる?!

納豆菌は腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整えてくれます。腸の活動は22時から2時の時間帯に活発になるので、夜に納豆を食べるのもおすすめです。

商品本部 食品部バイヤー
いしやま ひろき
石山 大樹さん

長い歴史をもつ伝統食の納豆は、手軽に食べられて健康に嬉しい万能食材だと思います。安価なのも魅力ですね。私は2日に1回は食べています！





長ねぎ+しいたけ
+わかめ



すりごま



野沢菜



キムチ



たくあん



豆板醬



すりおろし
いんにく



長ねぎ+ごま油
+ラー油



オクラ+きゅうり



七刈り干し大根

茨城県の郷土食
「そぼろ納豆」



前日の
おどんのつゆ



自家製醬油麹



ごま油+酢
+一味唐辛子

私もちよび派。
今ハマってるのは
生わさびです。
柚子こしも好き♡



バター



砂糖



ごはんのお供・納豆。ちよびと編集部メンバーへの聞き取りと読者アンケートの中からピックアップした、

食材や調味料など「私の納豆ちよい足し」を紹介します！

(旭川市ペンネームなしさんほか)

納豆に混ぜるとおいしい食材を知りたいです(定番のねぎ・卵の他)。



粒とひきわりは どう違いますか？

(帯広市らんまるさんほか)

粒納豆は丸いそのままの大豆から、ひきわり納豆は大豆をひき割って皮もなくした豆からつくります。細かく割った大豆で仕込む方が発酵にかかる時間が短くなります。こうした違いから見た目だけではなく風味も変わってきます。

加えて、栄養素は同じですがその量に少し違いがあります。国が作った食品成分表から同じ量で比べると、粒納豆はカルシウム・マグネシウムや食物繊維が多め。一方、

納豆って冷凍保存 できるんですか？

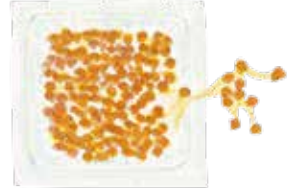
(札幌市エブロン父ちゃんさんほか)

納豆の冷凍保存は可能です。賞味期限内にパックのままフリーザーバッグに入れて冷凍室へ。しっかりと密閉して乾燥を防ぎます。納豆を冷凍しても納豆菌は休眠状態に入るだけで生きています。解凍するときには、朝に食べるなら前日の夜、夜食食べるなら当日の朝に冷凍室から冷蔵庫に移しておくのと良いでしょう。ただ、冷凍でき

どっちも糸引き納豆

粒納豆

ひきわり納豆



ねば〜
ねば〜

皮がなく、
ねとりなめらか。

ひきわり納豆では納豆菌由来のビタミンKをはじめ、ビタミンEなどの割合が高くなります。



解凍は
冷蔵庫で

パックのまま
冷凍用保存袋に
入れて冷凍室へ

るとはいつても、風味や食感の面から早めに食べた方が無難です。

“冷蔵庫でゆっくり解凍”がポイントですね。



[音更町]
醸造醗酵 渡部食品
**十勝
わたなべの納豆
(80g)**



良質な道産とよまさり大豆をやわらかく炊きあげ、優しく手詰め。濃い旨み、香り、糸引きの強さが特徴。

[北広島市]
北海道はまなす食品
**ふっくら北海道
小粒納豆
(40g×3)**



道産ユキシズカのふっくら食感の納豆をかつおだしの甘めのたれで。人気テレビ番組でも紹介された納豆。

[帯広市]
中田園
**くろまめ
(40g×2)**



十勝産の黒豆を使用。雪温熟成という製法で、豆の細胞を凍らせずに甘みとまるやかさを引き出している。



[洞爺湖町]
羊蹄食品まめ屋本店
**大粒なっとう
羊蹄
(45g×3)**



契約栽培のニセコ町産とよまさり大豆の納豆はコクと旨みが自慢。良質な水もある地で納豆製造約60年。

[函館市]
だるま食品本舗
**函館
たまふくら
納豆
(45g×2)**
★



たまふくら大豆は函館近郊産。超大粒な豆自体に甘みが。一品のおかずになる納豆。道産真昆布のたれ付き。

[江別市]
豆蔵
**北海道
小粒納豆
(40g×3)**



その名の通り道産小粒大豆の納豆。小粒ながらもふっくら。豆の風味も感じられる。かつおたれ付き。

[登別市]
道南平塚食品
**北海道の
わら納豆
小粒
(80g)**
★



道産ユキシズカ大豆と道産稲藁から採取・自家培養した納豆菌を使用。藁で包んでつくる優しい風味の納豆。

番外編
手づくりしてみる?!

大豆・納豆菌・トレー(8個)入りの「納豆製造キット」(1,944円)が、北海道はまなす食品に!お取り寄せに対応してくれます(限定20セット)。

●お問合せ:
北海道はまなす食品
TEL 011-373-9311



[富良野市]
加工所イマジ
**ナッピー
(20g×8個)**



地元で長年愛される冷凍納豆。手焼きしたもなかの皮の中に、しょうゆで味付けした納豆が入っている。

[本別町]
やまぐち醗酵食品
**北部納豆
(70g)**



本別産・秋田大豆系の甘みのある豆を使用。鉄釜で炊いた豆を木しゃもじで手詰める昔からの製法を守る。

[室蘭市]
内藤食品工業
**おらが街
(45g×3)**
★



第15回全国納豆鑑評会にて日本一に。道産大粒大豆納豆の味を伝えたい、たれはなし。包装に室蘭地図が。

納豆

高橋シェフ

編集 能戸英里
撮影 石田理恵
デザイン 佐孝優

これぞシェフの技

納豆を 華麗に変身！

シェフの技で納豆をあっと驚く料理に変身させます。
新しい納豆の食べ方にぜひ挑戦してみてください！

今月のシェフ



高橋 毅さん ● たかはし たけし

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

お茶漬け感覚でさっぱりと

納豆とほうじ茶のスープリゾット 揚げたまご添え

■ 調理時間 約15分

[材料(2人分)]

納豆	80g	EXバージンオリーブオイル	大さじ2
炊いたごはん	80g		お好みの道産ハードチーズ
昆布だしまたはチキンブイヨン	200ml		大さじ4
A	ほうじ茶	小さじ2	塩・黒こしょう
	水	大さじ4	たまご
	小ねぎ(小口切り)	大さじ2	揚げ油
			適量

[作り方]

- ①Aを小さな鍋に入れ、煮出して、こす。
- ②チーズをすりおろして、飾り用に少し取り置く。
- ③鍋に①のお茶と昆布だし(またはチキンブイヨン)を入れて沸かし、ごはんを加え、弱火でかき混ぜながら、なじませる。
- ④納豆、小ねぎ、EXバージンオリーブオイルを加え、最後に②ですりおろしたチーズを加え、塩で味をととのえる。
- ⑤たまごは180℃の油で、黄身が半熟になるように揚げる。
- ⑥深めのお皿に④を盛り、⑤のをせ、仕上げに飾り用のチーズと黒こしょうを振る。

納豆は大粒、小粒お好みのものをお使いください。





りんごは混ぜる直前にすりおろすときれいに仕上がります。

意外といける!

納豆とりんごの ポテトサラダ

■ 調理時間 約45分

[材料(2人分)]

大粒納豆……………30g
りんご……………1/4個
男爵いも(大)……………1個
A [しょうゆ……………小さじ1/2
EXバージンオリーブオイル…小さじ1
マヨネーズ……………大さじ1
塩・こしょう……………各適量
セルフィーユ※……………適量

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

[作り方]

- ①男爵いもはひとつまみの塩を入れてお湯でゆでて皮をむき、熱いうちにフォークなどで潰しておく。
- ②りんごは飾り用にマッチ棒状に12本を取り、残りはすりおろし用に残しておく。
- ③納豆をボウルに入れて、Aを加えてよく混ぜ、飾り用に少し取り置く。
- ④①に、すりおろしたりんご、③の納豆、マヨネーズを加えて混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤お皿に盛り付け、飾り用のりんご、納豆、チャービルを飾る。

※セリ科のハーブで別名チャービル。

納豆をデザートのように

納豆とカチョカヴァロ[®]の重ね焼き メープルシロップ風味

■ 調理時間 約10分

[材料(2人分)]

納豆……………40g
しょうゆ……………小さじ1/2
メープルシロップ……………大さじ1と1/2
カチョカヴァロ……………80g程度

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

[作り方]

- ① 納豆は20粒を飾り用にお皿に広げ、2～3時間室温で乾燥させる。
- ② ボウルに納豆、しょうゆ、メープルシロップ大さじ1/2を入れ、よく混ぜて温かいところに置いておく。
- ③ カチョカヴァロは厚めに4枚カットする。
- ④ フライパンを熱し、カチョカヴァロを2枚片面焼いて、焼いた面を下にしてお皿に置く。
- ⑤ その上に②の納豆をのせる。
- ⑥ 残りのカチョカヴァロの片面を焼き、納豆の上に焼いた面を上にしてのせる。
- ⑦ 仕上げに①で乾燥させた納豆を散らし、メープルシロップ大さじ1をかけます。

※「カチョ」はチーズ「カヴァロ」は馬の意。袋に入れ、ひもでぶら下げて熟させる様子が馬の鞍に荷物を下げる様子に似ていることからそう呼ばれている。

カチョカヴァロはしっかり温めたフッ素樹脂加工のフライパンで、油をひかずに焼き、焼き色をつけるのがコツです。



もっと火少め糸内豆を楽しむ!

炒め納豆の レタスカップ

にんにく、しょうが、長ねぎ
(すべてみじん)、豚ひき肉、
納豆を油で炒め、しょうゆで
味付け。レタスの葉にくるん
で食べる。



福島島の友人から習った味!
福島県は糸内豆消費全国1位!



火少めればクセ&ねばりダウン!
だから子どもも食べやすい!



③野菜がくたっとしたら、納豆を
加えさっと炒める。



①玉ねぎ、にんじん、ピーマンは
みじん切りにする。

しいたけ、キャベツなどで"もいいて"すよ!

炒り卵入り 炒め納豆

炒め納豆に炒り卵を
混ぜるだけ。ボリューム
&栄養価アップ!



か、かんだんすぎです...



火少め炒り卵は
別に作って、
合わせる!



④しょうゆ、砂糖で味付けして
完成!

冷蔵庫で1週間ほど保存可



②フライパンにサラダ油を熱し、
豚ひき肉をばらばらに炒める。
①を加えさらに炒める。

鶏鳥ひき肉、合いひき肉でもOK!



あー



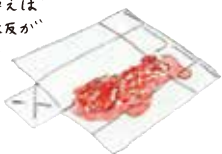
①ボウルにごはんを入れ、添付のたれとサラダ油を加えて混ぜる。

ごはんがほぐれやすい&油を最小限に!



②キムチは刻んで汁気を軽く切り、にらは小口切りにする。

牛乳パック使えば”キムチで”まな板が”汚れません!”



冷蔵庫にあるものでチャチャッと キムチ納豆チャーハン

【材料(2人分)】919kcal(全量)

あたたかいごはん……お茶碗2杯分
サラダ油……………大さじ1
納豆(たれ付き・大粒)………2パック
白菜キムチ……………100g
にら……………1/2束

A | しょうゆ…大さじ1/2
塩、こしょう…各少々
ごま油………ひとたらし
白ごま………大さじ1

自炊男子虎の穴!

第九回

風邪ごはん

一人暮らしの風邪は辛いもの。そんなとき、オススメの超簡単おかゆ。

んにくがゆ

(1~2人分)



長ねぎや小松菜、鶏肉を入れてもいいですね。(栄養士の卵!)

鍋に全部入れ、吹きこぼれないように気をつけながら20~30分弱火でここと煮る。ヘラの先でんにくをつぶし、仕上げにごま油をたら〜とかけて完成!



あいこのコツ五・七・五

大丈夫 肉がなくても 納豆ある



⑤キムチを全体に混ぜ合わせ、にらを加え炒める。



③フッ素樹脂加工のフライパンを熱し、油をひかないで①をパラパラに炒め、納豆を加える。



⑥Aを加えて味付けし、ごま油をたらす。白ごまを加えてざっと混ぜ完成。



④ごはんを端に寄せ、空いた所でキムチを炒め汁気を飛ばす。

このひと手間がいっぱあったは上がりに!



ビギナーを一人前の自炊男子に鍛え上げる料理道場



①長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。



②フライパンにごま油、豆板醤を入れて火にかけて、軽く炒める。



③①を加えて炒める。

これがおすすめ!



納豆汁なし担々麺

よく混ぜて食べてね

[材料(作りやすい分量)] 790kcal(1人分) 調理時間 30分

ひきわり納豆.....	2パック	酒.....	大さじ2	酢.....	大さじ2
豚ひき肉.....	200g	しょうゆ.....	大さじ2	白練りごま.....	大さじ4
長ねぎ.....	1本	A てんさい糖.....	大さじ1	しょうゆ.....	大さじ2
しょうが、にんにく.....	各1片	みそ.....	大さじ1	ごま油.....	大さじ2
豆板醤.....	小さじ2/3	オイスターソース.....	小さじ2	小ねぎ(小口切り).....	適量
ごま油.....	大さじ2	生中華麺.....	4玉	砕いたピーナツ.....	適量



栄養士・のこたべ のこたべ 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!

え!これ、 作ってみよう!

納豆

家庭料理

編集 / 能戸英里
 撮影 / 石田理恵
 デザイン / 岡崎恵



トマト×納豆!?

納豆ピザ トースト

これが
おすすめ!



【作り方】

- ①Aを混ぜ合わせる。
- ②バゲットにオリーブオイルを塗り、①を塗り、納豆をのせ、ピザ用チーズをのせる。
- ③チーズが溶け、軽く焼き目がつくまでトースターやオーブンで焼く。

【材料(4人分)】 206kcal(1人分)

■調理時間 5分

- バゲット……………4切れ
 A トマトケチャップ……………大さじ2
 すりおろしにんにく…小さじ1/2
 しょうゆ……………小さじ1
 オリーブオイル……………小さじ4
 納豆……………1~2パック
 ピザ用チーズ……………適量

POINT

混ぜるだけのお手軽ソースで納豆を洋風アレンジ!



③ 生中華麺を袋の表示通りにゆでる。



④ 香りが立ってきたら、ひき肉を入れて炒める。



⑤ しっかり水気を切って、⑦に入れ、和える。



⑥ Aを加えて汁気がなくなるまで炒める。

お皿に⑨を盛り、⑥をかけ、小ねぎ、ピーナツを散らして完成!



POINT

納豆を加えることで、麺に絡みやすくなります。Bのごま油を半分ラー油に替えるとピリ辛に!



⑧ 納豆を加え、混ぜる。



⑨ ボウルにBを入れ、よく混ぜる。



[材料(4人分)]

475kcal(1人分)

調理時間 40分

合挽肉 …… 300g
塩 …… 小さじ1
ひきわり納豆 …… 2パック
玉ねぎ …… 1/2個
油 …… 適量
パン粉A …… 大さじ4
黒こしょう …… 適量
薄力粉 …… 大さじ1~2
溶き卵 …… 1個分
パン粉B …… 大さじ8~9
揚げ油 …… 適量
千切りキャベツ …… 適量
中濃ソース …… 適量

POINT

納豆を加えることで
コクがアップ!お肉
がバサつかずしっと
り仕上がります。

お好みで千切り
キャベツを添え、
ソースをかけてね

これが
おすすめ!

納豆メンチカツ





③ Aを鍋に入れて沸騰させ、①、②を加えて1～2分ほど煮込んで火を止める。



① 切干大根はさっと洗って水で戻し、食べやすい大きさに切る。細切り昆布も水で戻し、食べやすい大きさに切る。



④ 納豆を加えて混ぜ、そのまま冷めるまで置き、保存容器に入れる。



② にんじんは千切りにする。

[材料(作りやすい分量)]
472kcal(全量)
調理時間 15分
(冷却時間は除く)

切干大根……………40g
納豆……………3パック
細切り昆布……………5g
にんじん……………20g
A しょうゆ……………大さじ2
てんさい糖……………大さじ2
酢……………大さじ1

POINT

冷蔵庫で5日ほど保存可能です。そのまま食べても、ごはんのにせてもおいしい!



⑤ 薄力粉、溶き卵、パン粉Bの順に付ける。



① 玉ねぎをみじん切りにし、油をひいたフライパンで炒め、粗熱を取る。



⑥ 170℃の油で7～8分揚げて油を切る。



② ボウルに合挽肉を入れ、塩を加えてこねる。

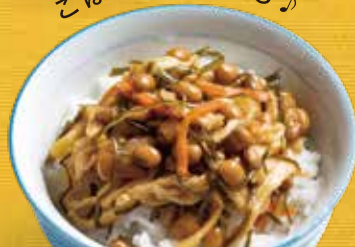


③ ①の玉ねぎ、ひきわり納豆、パン粉A、黒こしょうを加えてよくこねる。

そのまま食べても♪



ごはんのにせても♪



④ 4等分にし、小判形に整える。

これがおすすめ!



納豆と切干大根の松前漬け風



北広島市 I.M様

納豆そば

ひきわり納豆、鯖缶、めんつゆを合わせてつけダレを作る。
ゆでたそばをつけダレにつけていただきます。

読者のみなさんから
寄せられたレシピを紹介します。

わが家の いちおしの レシピ!

208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

レタス
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1月20日(日)必着。
※プレゼントは変更になることがあります。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。

納豆
×
読者

編集／竹村貴子
撮影／阿部雅人
スタイリング／菅原美枝
デザイン／玉置彩子

みなさんのレシピ待ってます！(次はレタス)



倶知安町 T.Y様

豆腐と納豆のディップ

絹豆腐、ひきわり納豆、刻んだねぎ、付属のたれ、みそを混ぜる。
ゆでた野菜につけて食べるとおいしいよ。

札幌市 M.M様

ねばトロみそ汁

納豆、オクラ、なめこをみそ汁に入れた
ねばねばトロトロのおみそ汁、おいしいです!





網走市 小林様

おろし納豆ごはん

納豆に大根おろしとしらすとねぎ、そこへ少量の酢としょうゆを入れてご飯にかける。納豆ご飯のアレンジです。

札幌市 小林様

納豆の天ぷら

冷凍した納豆に衣をつけて揚げるだけ。

一口大に切ったのりで巻いたり、衣に青のりを入れてもおいしい!



みなさんのレシピ待ってます！(次はレタス)

みなさんのレシピ待ってます！(次はレタス)



札幌市 横内様

焼き納豆

納豆にタレと桜えび、片栗粉を入れて混ぜ、フライパンで焼く。

札幌市 Y.N様

納豆餃子

納豆に細かく切ったチーズを混ぜ、白だしやタレで味付けて餃子の皮で包む。水餃子や揚げ餃子にしても美味。



【作り方】

- ①もち米はといでザルに上げる。
- ②粟甘露煮は4等分くらいに切る。
- ③炊飯器に①、黒豆、煮汁と水、塩を入れて炊飯。



- ④炊き上がったら、②の粟甘露煮を加えて混ぜ合わせて完成。

レシピ制作 / 能戸英里

【材料(4人分)】(1人分)350kcal

もち米(きたゆきもちまたははくちょうもち)……………2合
黒豆の煮豆……………80g
黒豆の煮汁……………大さじ2
水……………320ml
塩……………小さじ1/2
粟甘露煮……………40g



黒豆と 栗のおこわ

1月の
もちごはん

おせち定番食材の黒豆と栗で、
いつもよりちょっと豪華な食卓に。

炊飯器で

手軽にカンタン

もちもち
おかわり
ごはん!



……もち米はこちら!



北海道産 きたゆきもち
やわらかさと粘りが長持ちする「きたゆきもち」は白度が高く、おこわの食味官能試験では、つやと味のよさが評価されている、北海道のおいしいもち米です。

1kg



風連産 はくちょうもち
20年以上にわたり北海道もち米のブランドを支えてきた「はくちょうもち」。コープさっぽろのはくちょうもち1kgは全道屈指のもち米産地である名寄市風連町産地使用しています。

1kg

※北海道産 きたゆきもち、風連産 はくちょうもちはコープさっぽろ各店でお取り扱いしています。

※風連産 はくちょうもち1kgは1月第3週・4週、2月第2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

このマークがついている商品は、「脱酸素剤エージレス®」が入っています。

酸化を防いで、常温・未開封の状態でご米日より3カ月程度品質を保持します。

北海道の
もち米

忙しい日も簡単時短！
水も油も使わずに凍ったまま焼くだけ！

皮はパリッ！
お肉はジューシー！



気になる具材は /
国産の肉と野菜

2種類の肉

- ・鶏肉
- ・豚肉

×

4種類の野菜

- ・キャベツ
- ・ニラ
- ・にんにく
- ・しょうが

POINT
フライパンに
のせて
焼くだけ！



CO-OP 水・油いらず
パリッとジューシーな餃子 12個入り

すべて国産の具材にこだわり、皮は強力粉をブレンドしている
ので、もちりとした食感です。フライパンと接する面に、水
と油分を含んだオリジナルのつなぎ液を付けて冷凍している
ので、そのまま焼くだけでパリッと香ばしく仕上がります。





豆腐とかにのサラダ・
わさびドレッシング

[材料(2人分)]

- 絹ごし豆腐 ……1/2丁(150g)
- かに缶 ……30g
- 紫玉ねぎ ……1/8個
- みつば ……12~13本
- ※かに缶はカニカマでも代用可。
- わさびドレッシング
- 純白ごま油 ……大さじ1と1/2
- 練りわさび ……小さじ1/2
- 薄口しょうゆ 小さじ1
- レモン汁 ……小さじ2
- 塩 ……ひとつまみ

[作り方]

- 豆腐はキッチンタオルにのせて水切りし、4等分に切る。かに缶は汁気をきる。紫玉ねぎは薄切りに、みつばは葉を摘む。
- わさびドレッシングを作る。純白ごま油以外の材料をボウルに入れてよく混ぜ合わせ、最後に純白ごま油を加えてよく混ぜ合わせる。器に①を盛り合わせ、②をかける。

揚げても炒めてもgood!
毎日使える、
香らない万能ごま油。



純白ごま油PET
400g

良質なごまを焙煎せずに搾りました。香りもクセもないクリアなごま油です。

※店舗でお取り扱いのない場合がございます。

ごま油100%のピュアオイル



金印純正ごま油PET
400g

良質なごまを高温で焙煎し搾りました。特有の芳醇な香味が楽しめる褐色のごま油です。

中華だけじゃない!
どんな食材とも
相性抜群の焙煎タイプ。



ごま油風味の納豆ごはん

[材料(2人分)]

- 納豆 ……2パック
- 純正ごま油 ……大さじ1
- 塩またはタレ ……小さじ1/2
- ご飯 ……茶碗2杯分
- 青じそ(お好みで) ……適量

[作り方]

- ボウルに納豆、純正ごま油、塩またはタレを入れてよく混ぜ合わせる。
- 器にごはんを盛り、お好みで千切りにした青じそを添え、①をかける。

かどや社員イチオシの
ちょいかけレシピ!

ごまで広がる
おいしい食卓



なめらか自慢ねりごま(黒)
120g



なめらか自慢ねりごま(白)
120g



ごまら一油
45g

おすすめレシピ公開中!





営業担当
鈴木さんに
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
シチューミクス
〈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)

とろ〜リポトフ風シチュー



■調理時間 約60分

【材料(4~5人分)】
ハウス シチューミクス
〈クリーム〉……………1/2箱
フランクフルト……………2本
ベーコン(ブロック)……80g
玉ねぎ……………1個
じゃがいも……………1個
にんじん……………1/2本
かぶ……………1個
セロリ……………1/2本
キャベツ……………1/8個
水……………700ml
牛乳……………150ml
ローリエ……………適量

【作り方】

- ①ベーコンは2~3等分、フランクフルトは長い場合、長さ1/2に切る。
- ②玉ねぎは半分に切る。じゃがいもは皮をむいて、にんじんとかぶは皮つきのまま少し大きめに切る。セロリは筋をとり5等分にし、キャベツはバラバラにならないよう芯を残したままにする。
- ③大きめの鍋に分量の水と①、②、ローリエを入れて火にかけ、沸騰したらあくをとり、野菜がやわらかくなるまで弱火で約30分煮込む。
- ④いったん火を止め、キャベツをとり出してから、シチューミクスを少しずつ入れ、再び弱火でとろみがつくまで時々かき混ぜながら約10分煮込む。牛乳を入れて軽く混ぜてからキャベツを戻し、さらに約5分煮込み、ローリエを取り出し、完成。

とろとろ卵のシチュー親子丼



■調理時間 約20分

【材料(4人分)】
ハウス シチューミクス
しょうゆ……………小さじ1
〈クリーム〉……………1/2箱
サラダ油……………大さじ1
鶏もも肉……………200g
水……………700ml
玉ねぎ……………1個
牛乳……………150ml
卵……………2個
ごはん……………800g
みつば(お好みで)……適量

【作り方】

- ①鶏もも肉はひと口大のそぎ切りにする。玉ねぎは薄切りにし、卵は溶いておく。厚手の鍋にサラダ油を熱し、切った鶏もも肉と玉ねぎを炒める。
- ②水を加えて、沸騰したらあくをとり、弱火~中火で約3~4分煮込む。いったん火を止め、シチューミクスを少しずつ振り入れながら溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約5分煮込み、しょうゆ、牛乳を加えて、さらに約5分煮込む。
- ③強火にし、煮立ったところに①の卵を回し入れて、半熟状になったところで火を止める。
- ④どんぶりにごはんを盛り、上から③のシチューをかけ、お好みでみつばをのせて、完成。

サクッと簡単スイーツ

明治パイシートなら
サクサクのパイがいつでも簡単に!
「友チョコ」にも使える
お手軽レシピをご紹介します。

包んで焼くだけ! ミニチョコパイ



[材料(9個分)]
明治パイシート……1/2パック(1枚)
明治ミルクチョコレート……9片
照り卵(卵黄に少し水を加えておく)
……………適量

[作り方]
①パイシートは9等分の正方形にカットし生地の周りに照り卵を塗る。
②①にミルクチョコレートを1片ずつのせる。
③②を三角形に折り、周りをフォークで押さえ、表面に照り卵を塗る。
④230℃に予熱したオーブンに入れ180℃で約15分焼く。

見た目もかわいい パイタルト

[材料]
明治パイシート……1/2パック(1枚)
ホイップクリーム……………適量
ラズベリー、ブルーベリー……適量
粉砂糖……………適量
照り卵(卵黄に少し水を加えておく)
……………適量



[作り方]
①パイシート1枚をビスケット形の抜き型で2枚抜き、1枚をひと回り小さな抜き型で中心を抜く。
②中心を抜いた生地の端に照り卵を塗り、残りの1枚と生地を合わせる。
③230℃に予熱したオーブンに入れ、200℃で約25分焼く。
④焼きあがったら中心の穴にホイップクリームをしぼり、ベリー類を飾り、粉砂糖をかける。

使ったのはコレ!



明治パイシート
2枚入



明治北海道十勝
純乳脂45
200ml



明治ミルク
チョコレート
50g



Check!
6

／パイシート活用レシピ／

※明治パイシートと明治ミルクチョコレートは1月第5週、
明治北海道十勝純乳脂45は2月第1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。



営業担当
青木さんに
聞きました!

密封ボトルに目が行きがちですが、中身も通常のめんみと違ってご存じでしたか?めんみ愛用者も、そうでない方も、ぜひ!もちろん、北海道限定品です!



キッコーマン
いつでも新鮮
だし贅沢めんみ

シリーズ商品もチェック!



kikkoman
おいしい瞬間をつくりたい。

- お問合せ/
キッコーマン(株) お客様相談センター
☎0120・120・358
- 受付時間/
月~金9:00~17:00(祝日は除く)

だしポークステーキ オニオン添え



■調理時間 約15分

[材料(2人分)]

豚ロース肉(かつ用)……2枚 キッコーマン いつでも新鮮
玉ねぎ……………1/2個 だし贅沢めんみ……大さじ2
サラダ油……………小さじ2 クレソン、ミックスベジタブル
(お好みで)……………適量

[作り方]

- ①豚肉は筋切りし、玉ねぎは薄切りにしておく。フライパンに油を熱し、豚肉を焼き、途中で玉ねぎも加えて炒める。
- ②①に火が通ったら、ミックスベジタブルを炒め、だし贅沢めんみを加え、汁気をとばしながら焼きからめる。
- ③②の豚肉を食べやすい大きさに切って器に盛り、玉ねぎをのせ、フライパンに残った汁をかける。
- ④お好みでクレソン、ミックスベジタブルを添えて、完成。
※味つけはだし贅沢めんみ1本のみ!クレソンはフリルレタスなど他の葉物で代用しても彩りよくおいしく召し上がれます。

ぜいたく 贅沢だし香る いか納豆月見丼



■調理時間 約15分

[材料(2人分)]

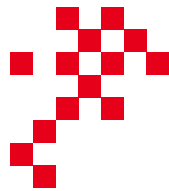
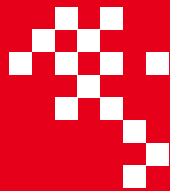
ごはん……………どんぶり2杯分 キッコーマン いつでも新鮮
いか(刺身用)……………150g だし贅沢めんみ……大さじ2
万能ねぎ……………適量 刻みのり……………適量
納豆……………1パック 卵黄……………2個

[作り方]

- ①細切りにしたいかと小口切りにした万能ねぎを合わせて、だし贅沢めんみを加え混ぜ合わせておく。
- ②それぞれのどんぶりにごはんを盛り、刻みのりを敷き、①と納豆を適量のせて中央に1つずつ卵黄のせ、完成。

作ってみました

混ぜるだけで簡単!この食材にだしの効いためんみ、間違いのないおいしさです。栄養たっぷり&ヘルシーでまた食べたくなる一品です!



振りだそう、自然の力。
Calbee

あなたはどっち??

定番の紅 × 糖質オフの白

フルグラ。で2019年も元気にスタート!

シリアルブランド
売上
ナンバーワン!
※1



カルビー
フルグラ。

香ばしく焼き上げた玄米、オーツ麦に自然な甘さのドライフルーツをミックスした定番の一品です。

800g



50g



180g



いちご りんご パパイア レーズン かぼちゃの種

※1 インターネージSRIデータ:シリアル2017年1月~2017年12月売上金額



カルビー
フルグラ。
糖質オフ

おいしく糖質オフ生地に豆乳、トッピングにアーモンドを使用。甘さひかえめながら香ばしく飽きのこない味わいです。

600g



おいしく
なって
リニューアル!



50g



150g



クラッシュアーモンド いちご レーズン かぼちゃの種



営業担当
吉村さんに
聞きました!

お好みソースは、野菜・果実に約20種類の香辛料をブレンド。ドイツのkokのある甘さが特徴でハヤシライス、ハンバーグなどさまざまな料理に使えます!



オタフク
お好みソース
500g

シリーズ商品もチェック!



OTAFUKU
小さな幸せを、地球の幸せに。

■お問合せ/
オタフクソース(株)札幌営業所
TEL 011-702-8989

■受付時間/
月~金9:00~17:30 (祝日は除く)

みんなで作ろう! パーティーお好み焼



■調理時間 約60分

[材料(4人分)]
キャベツ(粗みじん切り)
.....600g(中玉1個)
青ねぎ(小口切り) 20g(4本)
豚バラ肉(ひと口大にカット)
.....160g
卵.....4個
水.....320ml
オタフクお好み焼こだわりセット
(ミックス粉、やまいもパウダー、
天かす天華、青のり)1袋(4人前)
オタフクお好みソース.....適量
トッピング(お好みで)
ミニトマト、アボカド、枝豆、
チーズなど

[作り方]

- ①ボウルに水とやまいもパウダーを入れてよくかき混ぜ、お好み焼ミックス粉を加えてさらに混ぜる。トッピングは食べやすい大きさに切っておく。
- ②①にキャベツ、青ねぎ、天かす天華、卵を入れて、空気を含ませるようにふっくらと混ぜ合わせる。約180℃に熱したホットプレートに流し入れ厚さが2cm程度になるように全体に広げて約3分焼く。
- ③4等分に切れ目を入れて、豚バラ肉をのせてひっくり返し、ふたをして約4分焼く。
- ④ふたを開けてもう一度ひっくり返し、さらに約2分焼く。お好み焼をひと口大に切り、お好みソース、青のりをかけて、お好きなトッピングをかわいくのせて、完成。

卵焼き器で簡単たこ焼! カクタコレシピ



■調理時間 約10分

[材料(1人分)]

たこ焼粉.....40g	オタフクいか天入り
卵.....1個	天かす天華.....10g
水.....160ml	オタフクお好みソース.....適量
タコ(ぶつ切り).....40g	オタフク青のり.....適量
青ねぎ(小口切り).....適量	かつおぶし.....適量
紅しょうが(みじん切り) 適量	

[作り方]

- ①ボウルにたこ焼粉、卵、水を入れて混ぜ、中火で熱した卵焼き器に生地を流す。(卵焼き器の深さ半分ほどが目安)
- ②青ねぎ、天かす、紅しょうがを入れ、タコは手前半分に入れる。約1分半焼き、生地の周りが固まってきたら、フライ返しで奥から手前へ半分に折り返す。
- ③約1分焼いてもう一度ひっくり返す。さらに約2分焼きながら、卵焼き器の角やフライ返し使って形を整える。
- ④ひと口サイズにカットしてお皿に盛り付け、お好みソースと青のり、かつおぶしをかけて、完成。



家庭料理研究家・こぐれあいこが、
北海道の郷土料理を訪ねて歩きます。

北海道の
伝えたい味
伝えたい心



函館市

Vol.26
ごっこ汁

函館市
むろた ひでふみ

室田 秀文さん

1977年函館市生まれ。函館市内の活魚料理店「いか清(せい)」の2代目。高校卒業後上京。7年の修業を経て帰郷、家業を継ぐ。ちゃんとした日本料理を楽しめる居酒屋を目指す3児のパパ。



お願い！魚を見た目で
判断しないで。



コラーゲンたっぷり！いいだし出てます！



函館市で料理店を営む室田さんに、ごっこ汁の作り方を教わりました。すっかり道南の冬の味覚として定着したごっこ汁、昔はちよつと違っていたようです。「昔、ごっこといえ、函館の海側の人たちが食べる魚。我々市内の人はほとんど食べることはなかったですね。グロテスクだし、気持ち悪いって。それがテレビでごっこ汁が紹介されたのをきっかけに、一気に函館全体に広まりました。店では海側出身の職人さんから作り方が受け継がれ、改良を重ね今の味に。冬の人気メニューなんです。もちろん今は僕も食べています！(笑)今日は具だくさんに作ります。この通りでなくても大丈夫

まな板
持ち上げ中!

お腹の吸盤→

手でわしっとつかむ!



5 身と肝をぶつ切りにする。
軟骨も食べられる。
肝からも味が出る。



4 お腹を裂き、卵を取り出す。
肝以外の内臓は捨てる。



6 下ごしらえ完了!

卵入りのメスの方が高値
ですが、身はオスがおい
しい。オスとメスを組み
合わせるとベスト!



いか料理の専門店

活魚料理 いか清本店

函館市本町2-14 TEL 0138・54・1919

営業時間/平日・祝前日17:00~24:00 (L.O.23:30)

日曜・祝日/16:00~23:00 (L.O.22:30) 休み/なし

いか餃子、いかゴロ陶板焼きなど、多彩ないか料理
が楽しめる。日本酒の種類も豊富♪若松町に姉妹店
「いか清大門」もあり



3 吸盤をとる。



1 丸ごと熱湯に入れる。



2 冷水にとり急冷。
剥がれてきた皮をはぐ。

ごっこの
おろし方!

※グロテスクなので閲覧注意!

熱湯でぬめりとる!
生のりマスト!

夫。家にあるものでいいんです!」。
身のプルプル、卵のプチプチ、生
のりの香りがたまらないごっこ汁、
コツを伺いました!「ごっこはとに
かくぬめりがすごいんですよ。最初
に熱湯にくぐらせて冷水でしめま
す。このひと手間で、ぬめりもクセ
もとれて扱いやすくなります。卵も
よく洗い下ゆでし、ぬめりと生臭さ
をとります。最後に入れる生のりは
必須ですね。一気に風味が増すん
ですよ!」なるほど、生のりを入れる
前後で食べ比べると、さわやかな磯
の香りが加わりぐっとおいしく、他
にはない独特の汁物になりました。
さすが職人の味。上品でさっぱりし
た仕上がりです。ごっこ人気で、ス
ーパーでも手に入りやすくなりま
した。寒い冬に体の芯からあったま
るごっこ汁。ぜひお試しを!

写真では倍量を作っています

作り方



3 ②をザルにあげ、流水で洗う。

臭みが消え

スッキリした味あい!



1 材料は食べやすく切り(右の通り)、だいこん、にんじんはさっと下ゆでする。



4 鍋にだし汁を入れ火にかけ、沸いたら酒、ごっこ(身と肝)を入れアクをとる。

昔は昆布だけのだしでした!



2 卵を流水で洗いぬめりをとる。熱湯に入れ10秒程火を通す。

秀文さんの

ご
っ
ご
汁



木杓米斗 (4人前)

だし汁(かつおぶしと昆布)…5~6カップくらい

ごっこの身…身 200g くらい(ぶつ切り、肝も使う)

ごっこの卵…適量

だいこん…150g(いちょう切り)

にんじん…1/2 本(いちょう切り)

ごぼう…1/3 本(ささがき・水にさらす)

じゃがいも(男爵)…1 個(乱切り)

木綿豆腐…1/2 丁(さいの目)

長ねぎ…1/2 本(斜め切り)

生のり…30g くらい

酒…大さじ 1

A | 濃口しょうゆ、薄口しょうゆ…各大さじ 1/2

| みりん…大さじ 1



これあれ、
家で早速作る。



コープのお店でごっこ汁セットと生のりを購入して挑戦。ごっこからだしが出るから味付けは驚くほど薄めでOK。すっきりとしたしょうゆ味、めっちゃウマ！家族も生のり最高！と何度もお代わり。お椀に残った卵にごはんも人気。1パックで家族5人食べきりサイズでした。この時季必ず食べることに決定！



ちゅいとメモ

ごっことは、正式名「ホテイウオ(布袋魚)」。強いぬめりが特徴で脂が多い。吸盤で海底にはりつく深海魚だが冬になると産卵のために浅瀬の岩場が上がってくる。かじかともふぐとも違う独特の魚。一夜干し、から揚げ、バター焼きもおいしい。毎年2月には「恵山ごっこまつり」開催。



「恵山ごっこまつり」



9 豆腐、長ねぎを入れさつと煮る。



10 味をととのえ、仕上げに生のりを入れ、ぐるっと混ぜ完成。生のりは冷凍可。



お椀に残った卵にごはんを入れ、いっしょにかっこむのが“通”の食べ方♪



7 Aで味付けをする。



濃口と薄口両方使うのがコツ！
味見は大事！



8 じゃがいもを入れて少し煮る。ここまでは先に作っておいてOK!



5 ③の卵を入れ、丁寧にアクを取りながら10分ほど煮る。

このアク取りをサボると汁が濁る。



6 だいこん、にんじん、ごぼうを入れて少し煮る。



大学生に「魚食文化」を継承

魚の調理教室



「普段、あまり自分で魚を料理して食べない」「魚をおろしたことがないし、触れたこともない」という若者が増えている中、自分で調理した魚料理のおいしさを知ってほしい！と、大学生を対象にした魚の調理教室が開催されました。当日は札幌中央卸売市場内の調理実習室を会場に、新鮮な生ホッケの二枚おろし・三枚おろしと開き、そして旬の生サナンマの「無血刺身づくり」、さらにノルウェー産の高品質サーモン「モウイサーモン」を使って刺身の切り方を教わりました。おろしたホッケの一部はその場で煮魚や即席一夜干しに調理。イマドキの大学生が挑んだ盛りだくさんな内容の魚調理教室。その様子は……。

講師◎水産部 堀内トレーナー

魚のおろし方は、コツさえちょっと覚えれば、それほど難しいことはありません！北海道は新鮮な魚が身近で手に入りますから、ぜひ皆さんもご自宅で魚調理に挑戦してみてください！



「ホッケの開き」に挑戦！



魚屋さんで売っているのと同じ！

7



キッチンペーパーやふきんなどできれいに水気を取り、ホッケの開きができあがり

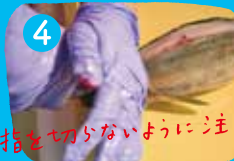
僕の開きの出来栄、いいでしょう！

8



開きが完成！脱水シートに包んで、即席一夜干しにしました

4



指を切らないように注意！

骨が硬い！頭部を切り開く時は、包丁の背に両手を当てて、押し切ります

5



腹が切り離れないように切り進めて開き、内臓やエラを取り除きます

6



流水に当てながら、血合いやゴミを洗い流します。骨の間の血合いはスプーンや歯ブラシでこすると、きれいに取れます

1



まずはウロコを取ります。包丁を斜めに当てて、尾の方から頭に向かってこすり、ウロコをそぎ落とします

2



骨を意識！

頭を右斜め上に置き、頭の下付近の背中側から包丁を入れて、骨ギリギリに沿って尾の方に向かって切り進めます

3



一気に切らないこともOK！

少しずつ奥に切り進めていき、皮一枚残します

ホッケのおろし方☆ここがポイント

- ◎魚は水っぽくなるので、水に付けすぎないこと。ウロコと内臓を洗い流す時の2回くらいに抑える。
- ◎包丁は水平ではなく、斜めに入れるように意識する。





ドイツ、インドネシア、メキシコからの留学生も参加して、盛り上がりました!

「サーモンの刺身」に挑戦!



コツは、魚の筋に対して直角に切ること。食感が良くなるそうです!



刺身のツマの盛り付け方も教わりました。これがなかなかうまくまとまらない...



サーモンの刺身、盛り付け完成!

最後にできあがりを持って記念撮影!



楽しかった〜!

主催者より一言◎

コープさっぽろ水産部 武田勝美部長

大学生限定の調理教室は今回初めての開催でしたが、皆さん楽しそうに過ごしてくれて良かったです。魚を調理したことのない学生ほど、クセがついていない分、上達が早いように感じました。これを機に、魚を食べ親しんでくれたらうれしいですね。またぜひ開催したいと思います。



血が出ないから汚れない!!



「サンマの無血刺身づくり」に挑戦!



身を切り落とし、頭と骨だけの姿に!

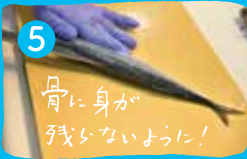
ジャーン!
どうですか?



頑張ったかいあって、おいしそうなお刺身が完成!今晚楽しみ〜!



サンマを裏返し、①〜③と同じように切ります



サンマを裏返し、尾の方の背中側から包丁を入れて、骨ギリギリに沿って中骨まで切ります



尾の方の身を切り離し、包丁で魚本体を押さえながら身を引っ張ると、本体から身がはがれていきます。裏も同様に行います

これは堀内トレーナー流サンマの刺身づくり!



まず、エラの後ろから中骨まで切れ目を入れます



①の切れ目をスタートに、骨を意識しながら腹の排泄口まで切れ目を入れます



尾の方から排泄口まで、骨ギリギリに沿って中骨まで切ります



サンマの刺身づくり★マコガポイント

◎内臓を傷つけないように、包丁の先を優しく動かす。中心の中骨を越えないように意識して切り進める。

そらのレストラン



笑顔も涙もおいしいも
ひとつにとけあい
分かち合う

設楽牧場

大泉 洋 本上まなみ 岡田将生

マキタスポーツ 高橋 努 石崎ひゅーい 眞島秀和

安藤玉恵 庄野 凜 鈴井貴之 (友情出演)

風吹ジュン 小日向文世

監督・脚本：深川栄洋 脚本：土城温美 音楽：平井真美子

主題歌：「君がいるなら」スカート (PONY CANYON)

挿入歌：「Bradford」世武裕子 (PONY CANYON) / 「花束にかえて」スカート (PONY CANYON)

©2018 そらのレストラン 製作委員会

1.25 FRI.
全国ロードショー

北海道・せたなの“海が見える牧場”。
豊かな自然が育む、チーズと仲間の物語。

宅配システムドックで買える
十美さん惣菜シリーズ

素材が持つ本来の旨みを
引き出したお惣菜シリーズです。
種類はこれからも増える予定です。
お楽しみに!



このマークと
パッケージが目印



きんぴらごぼう
75g (税込214円)

ごぼうとにんじんは、あえて皮付きのまま調理し、野菜の風味を生かしました。素材本来のおいしさが楽しめます。



五目ひじき煮
75g (税込214円)

国産の芽ひじき、にんじん、大豆、油揚げ、しいたけを使った具だくさんのひじき煮です。しいたけは十美さんの故郷置戸町産です。



切干大根煮
75g (税込214円)

宮崎産切干大根使用。丸大豆醤油と三年熟成の本みりんのみでシンプルに。隠し味に置戸産干しいたけの戻し汁を加えています。

**素材と調味料にこだわった
飽きのこない自然な味わい**

「給食の母」として、全国的に有名な佐々木十美さん。手間と時間を惜しまず、地元の旬の食材や質の良い調味料で、子どもたちの味覚を育てることを目指した給食を提供してきました。

その十美さんが監修したお惣菜シリーズが完成!宅配システムドック限定で購入が可能になりました。少量の食べきりサイズで、手軽にお試しいただけます。もちろん、素材は可能な限り国産・北海道産を使用。調味料も白扇酒造の「本みりん」、坂本製油の「ごま油」など、昔ながらの製法で、手間を惜しまず丹精込めて作り上げたものにこだわっています。



ささき とみ
佐々木 十美さん

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



「日本一の給食」の
佐々木十美さん監修

**惣菜シリーズ
登場**

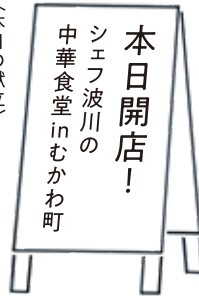


宅配ドックで限定販売!
佐々木十美さんと作った
こだわりの
お惣菜をどうぞ

コープの配食 震災支援



配食・苫小牧工場から
むかわ町の避難所へ！
毎日できたてをお届け



〈本日の献立〉

棒々鶏
蒸し豚肉の甘辛ソース
海老と季節野菜のニンニク風味炒め
麻婆豆腐
五目野菜の卵スープ



「畑でレストラン」でおなじみのキッチンカーも出動！

コープさっぽろ炊き出しチームのみなさん

キッチンカーの中で中華鍋をあおる波川シェフ



料理が完成！色鮮やかな本格中華料理が並びます

避難者のみなさんにできたての熱々の料理を提供しました

波川シェフが一人ひとりに料理を手渡します



「さあ、どうぞ！」社会給食事業部の鈴木さんも参加しました



コープの配食サービスは、10月13日から11月11日までの約1カ月間、むかわ町で最も大きな避難所となっていた道の駅「むかわ四季の館」で食事提供を行いました。平日は朝食と夕食の2回、週末は朝食・昼食・夕食の3回。当初は各100食、以後避難状況に合わせて人数分の食事を配食サービス苫小牧工場で調理し、その都度できたての状態で運びました。避難された方の中には高齢者も多く、コープの専属栄養士が配食サービス・幼稚園給食・病院給食をアレンジし、栄養バランスのとれた献立を心がけました。また、少しでも食のひとときを楽しんでもらいたいと、コープのオリジナルデザートや生寿司も提供しました。

10月28日には、かつて札幌グランドホテルの中華料理長を務め、現在はコープさっぽろで配食サービスや病院給食などのメニュー開発・調理を担当する波川利昭さん^{なみかわりしあき}が駆けつけ、キッチンカーで麻婆豆腐などの本格中華料理を調理し、避難者に振る舞いました。

担当者に聞きました むかわ町支援ウラ話

鈴木 避難所から自衛隊が撤退するのを受け私たちが食事提供を担うことになりました。それまで支援物資でやりくりされていたためや栄養に偏りがありました。私たちは配食事業や病院給食も手掛けているので、これらを組み合わせせて最適な献立を考えました。

菊崎 印象的だったのは、最初の打合せのときに現地避難対策部の萬さんが「これで食事のメドが立った。明日は久しぶりに休める」とおっしゃったこと。避難所を担当する役場職員自身も被災者なんです。避難者を支える方をケアすることも必要だと痛感しました。

鈴木 食事提供開始前に高校生チャレンジグルメコンテストの創作料理を届けたことがありました。真っ先にデザートがなくなるのを見て、皆さんがこういうものを欲しているのだと気づき、週に一度、エクレアやプリンなどを提供することにしました。私たちにできるのは「食で皆さんを元気にすること」。少しでも力になれたとしたら私たちとしてもうれいいですね。



右)コープフーズ株式会社
社会給食事業部 部長

すずき ゆうこ
鈴木 裕子さん

左)コープフーズ株式会社
社会給食事業部
配食工場統括

きくざき なおお
菊崎 直樹さん



コープ配食サービスに
関するお問合せ
☎ 0120-279-949
受付時間/10:00~18:00
(月曜~土曜 ※日曜日はお休みです)

一日も早い復興を 願いながら

私自身は普段通りの生活を送る中で、被災地のためにかかできないかと考えていたときに炊き出しの話聞き、喜んで参加いたしました。炊き出しにおじゃました日は10月下旬。少し寒くなってきたので、ピリッと辛口の麻婆豆腐や、とろみをつけた熱々のスープを提供することにしました。これからもっと寒くなりますが、被災された皆さんが一日も早く普段の生活に戻れるようにと願い、一品一品心を込めてお作りしました。



コープさっぽろ
波川 利昭さん

「安心」してコープで おまかせできました

地震のあと多くの人が『住む不安』『食べる不安』を抱える中、温かい料理を連日食べることができ、みんな喜んでいました。『食べる安心』が得られるというのは本当に大きなことなんです。避難所を運営する私たちにとってありがたかったのは、栄養面や料理内容など、コープさっぽろに安心してすべておまかせできたこと。中華料理の炊き出しは、避難者にとってよいリフレッシュとなり、喜ばしいひとときとなりました。

むかわ町民生生活課 課長
よろず じゅんじろう
萬 純二郎さん



インタビュー

コープさっぽろ 農業賞のつどい



農業賞の受賞生産者を
「つなぐ」ことで
新しい価値を生み出す。

3年に1度行われる「コープさっぽろ農業賞」。審査のない2年間は「農業賞のつどい」を開催し、過去の受賞生産者や審査委員、組合員が一堂に会して交流を深めます。2018年11月16日、今年度の「農業賞のつどい」が開かれ、会場となった札幌パークホテルに全道各地から生産者が集まりました。

「農業賞のつどい」の楽しみの一つが料理。参加生産者の農水産品を使った華やかな料理を囲んで会話も弾みます。「農業賞を契機に新たなチャレンジを始めた、事業を拡大したり、1年に1度お互いの成長を確認し合うことで刺激を受ける、新たな取り組みに発展することもあります。生産者同士をつなぐ、また『食ベフェス』や『畑でレストラン』などの私どもの事業にもつながる。つなぐことで新しい価値が生まれる。そこに農業賞の意義があります」とコープさっぽろ大見英明理事長は語ります。

生産者を代表してスピーチを行ったのは第10回農業賞で北海道知事賞を受賞した山口農園(厚真



農業賞のつどいに先立って行われた農業賞報告会で事例報告する「どさんこ農産センター」石川隼人さん



来賓ご挨拶は北海道農政部食の安全推進監甲谷恵さん。会場には約200名が詰めかけました



天塩町「宇野牧場」の宇野剛司さんは放牧とロボット搾乳のチャレンジについて語ってくれました



ホクレン代表理事専務の板東寛之さんによる乾杯のご発声で農業賞のつどいがスタート



おいしそうな料理を前にすると誰もが嬉しい笑顔に



「厚岸漁業協同組合」特大あざりのワイン蒸し



「白糠酪恵舎」のモッツアレラチーズを使ったユニークなミニバーガー

大学生も厚真町の復興を応援!

2018年10月28日、札幌保健医療大学で「飛躍～あつまの未来を応援しよう!～」をテーマに大学祭「札幌祭」が行われました。震災の影響で一時は開催中止も検討されましたが、コープさっぽろ農業賞の審査委員長を務める同大教授の荒川義人先生と山口農園との縁がきっかけで、厚真町の復興支援イベントとして実施。会場には厚真町支援の募金箱が設置され、チャリティライブ「僕らの街から」のステージや、ハスカップの記念植樹も行われました。



チャリティライブ「僕らの街から」には札幌出身TRIPLANEのメンバーも登場

大学祭実行委員会のみなさん。栄養学科2年の東恒輝さんは「今こそ厚真にスポットを当てる時期。札幌祭を通じてハスカップやお米など、厚真の魅力をもっとPRできたら」と開催の目的を話します



山口さんご夫婦が厚真町から移動販売車で駆けつけ、ハスカップクレープなどを販売しました



ハスカップファーム山口農園の山口さゆりさん



山口善紀さんも参加して行われたハスカップ苗木の記念植樹



「通学のたびに学生たちは厚真の方々に心を寄せることになるでしょう」と稲葉佳江学長

町)の山口善紀さん。北海道胆振東部地震ではハスカップの木500本を失う被害に遭いましたが、被災後積極的に催事やイベントに出店してハスカップ日本一の産地、厚真を発信するなど復興に向けた歩みを進めています。「被災してすぐに行動に移せたのも昨年いただいた農業賞が誇りと自信になって背中を押してくれたから。生産者にプライドや生きがいを与えてくれる農業賞がこれからも続き、来年募集が始まる第11回農業賞で新しい仲間が増えることを楽しみにしています」と話す会場は万雷の拍手に包まれました。

皆さんそろって「ハイ、チーズ!」



挨拶を行った「ハスカップファーム 山口農園」の山口善紀さん



第10回コープさっぽろ大賞を受賞した「坂口農産」の玉ねぎのホイル焼き



「西川農場」のアスパラひつじを使った料理の数々はあっという間になくなりました

コープの配食
幼稚園給食



「もう6年のお付き合い。
保護者の方々に
安心される給食です。」



今日はみんなが大好きなカレー!

今日の献立

ポークカレー／ブルーベリーゼリー
ごはん

「子どもたちにはできるだけ自分で準備してから食べるよう伝えています」(吉見さん)。先生が手を貸したり、お友だち同士で教えあったり。入園1カ月くらいには、とっても上手になっているとか。さあ、みんなで歌って♪いただきますー!



札幌国際大学付属幼稚園

お話を
うかがった方

よしみ からこ
主任 吉見 加奈子さん



〈幼稚園インタビュー〉

幼少期の食は
とても大切なもの。

子どもは大人に比べて、苦みや酸味のある食べ物に苦手です。でも幼少期に口にしたものには記憶し、大人になってからそのおいしさやわかるようになります。それだけ幼少期の食は大切なものです。そうしたことから「給食をもう一度見直そう」と給食の業者さんを調べていた時期に、コープさっぽろの幼稚園給食を知りました。試食をしてみると、和え物や炒め物に入っている野菜の切り方などに手作り感がありました。またアレルギー対応もとても丁寧で

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。



- ★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。

学校法人 札幌国際大学
札幌国際大学付属幼稚園

札幌市清田区
美しが丘3条1丁目2番1号



のこさないよ♪



カレーライスが人気なのは、おいしいこともあるけれど、おかわりがたくさんできるから。中には3回おかわりする子も!

心してくださいますね。

した。そこで2013年度からお世話になり、もう6年のお付き合いです。現在園には十数名、アレルギー対応が必要な園児がいます。中には複数のアレルギーを持つ子もいますが、年度初めにコープさっぽろの栄養士さんとその保護者が直接打ち合わせをすることができ、きちんと対応してもらえるのがあります。以前、ある食品品を扱うお仕事をしている保護者から「給食はどちらのですか?」と聞かれ、「コープさっぽろです」と答えると「じゃあ安心だね」と言われたことがあります。ほかにも多くの保護者の方々が、給食はコープさっぽろだと伝えると安心してくださいますね。

春はもうすぐ♪
旅をあきらめないで!

バリアフリーツアー
「ゆったり旅」に
人気の春旅が登場!



※イメージ

バリアフリーツアー「ゆったり旅」に待望の春企画が登場!人気の沖縄はじめ、東京・ハワイも企画中です。ゆったり歩行、車いすご利用の方にも安心のゆったり行程のツアーです。まずはお気軽に資料請求をどうぞ!

日程 3月～4月
料金 【あったかあ〜沖縄本島周遊4日間】
3月17日(日)出発
2名様1室 159,800円
※詳細はお近くのコープトラベルの店舗、またはHPをご確認ください。
各コース20名(最少催行人数10名)
定員 各コース出発日の20日前まで
申込締切 ※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-tabit@todock.jp
ナビダイヤル受付時間10:00～18:30

原発にたよらない
エネルギー社会を
考える

脱原発講演会



北海道の再生可能エネルギー普及に向けて障害となっていることや課題、今後の北海道の可能性について元北海道電力社員の水島能裕氏にご講演いただきます。胆振東部地震にて発生したブラックアウトの原因にも触れ、災害に強い電力システムを学びます。

日時 2月1日(金) 10:30～12:00
場所 コープさっぽろ宅配中央センター3F会議室
札幌市中央区北9条西23丁目1-20
※地方地区はTV会議室で視聴可能。
詳しくはHPをご覧ください。
参加費 無料
申込方法 メール・FAX・ハガキで「脱原発講演会申込」と明記し、住所・氏名・電話番号をご記入の上、お申込ください。
〒063-8501
札幌市西区発寒11条5丁目10-1
コープさっぽろ組合員活動部
「脱原発講演会」係
申込締切 1月30日(水)

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

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

申込締切 1月31日(木)



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ておりません。

「ちょこっと」を応援します!

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

丸 大丸株式会社

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

エイチケイエムホールディング株式会社

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

大日精化工業株式会社

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

LIAMIC **ダイヤミック株式会社**

札幌支店

〒060-0063 札幌市中央区南3条西10丁目1001-5 福山南3条ビル1階 TEL 011-281-1991

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

CGI
Color & Content

DICグラフィックス株式会社

北海道支店

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条5丁目2-58 TEL 011-682-1711

株式会社須田製版

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

富士フイルム 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 富士フイルム札幌ビル TEL 011-241-9325

国際紙ナール 商事株式会社

北日本支店 札幌営業部

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

北海道胆振東部地震
緊急支援募金

ご協力
ありがとう
ございました!

北海道胆振東部地震
緊急支援募金

9月に発生した北海道胆振東部を震源とした地震は道内各地に大き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9月10日から緊急支援募金に取り組み、総額46,424,440円もの善意が寄せられました。ご協力で心より感謝申し上げます。コープさっぽろをはじめ全国の生協組合員さんから北海道生協連に寄せられた募金は2億円を超え、被災農業生産者や被災地自治体に配分され、復興支援に活用されます。



JA北海道中央会に1億円の目録が贈呈されました

お問合せ

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

道内3カ所で
開催しました!

見直そう
食品ロス!
セミナー報告



北海道農政部食の安全推進局食品政策課主催の「見直そう食品ロス!東海林明子先生の使い切りクッキング教室」をソニアキッチンスタジオ(札幌)・シーナ文化教室(旭川)・いしかわキッチンスタジオ(函館)の3カ所で開催しました。前半はコープさっぽろ環境・フードバンク部鈴木昭徳氏による食品ロスについての講義、後半は料理研究家東海林先生のお料理教室が行われ、合計64名の参加者が食品ロスを減らす取り組みへの理解を深めました。



食品ロスに関する講義を
真剣に聞く参加者



調理実習ではどう実践する
か?を楽しく学びました

お問合せ

コープさっぽろ生活文化事業部
TEL 011-209-1121
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

道産の大豆から生まれる コープPBの醤油と味噌を使用

味付けには、道産大豆から作られる北海道100シリーズの醤油と味噌を使用。あっさりとした仕上がりにっており、いわし本来の旨みが引き立っています。いわしをはじめ青魚は一般的にDHA、EPAなどの不飽和脂肪酸を豊富に含み、おいしくて体に嬉しい食材です。



醤油味を使った
釧路のいわし缶詰のアレンジレシピ
「いわしの混ぜ込みご飯」

【材料】

釧路のいわし醤油味…1缶、米…2合、白だし…大さじ2、ごぼう…1/3本、にんじん…1/2本、大葉…5枚、ごま…適量

【作り方】

米をとき、炊飯器に水と白だしを入れて水の量を2合の目盛りに合わせて。ごぼうは笹がき、にんじんは千切りにし、炊飯器に入れて炊きます。炊き上がったご飯をボウルに移し、煮汁を切ったいわし、刻んだ大葉、ごまを混ぜてできあがり!

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)。



釧路の真いわしにこだわり 新鮮さと品質を吟味して加工

釧路で水揚げされた真いわしを、水揚げごとに原料担当者が鮮度や状態をチェックし、脂ののったものを仕入れ。市場すぐそばの前浜に工場があり、漁獲の2時間後には加工に回るスピーディーさ。また、旬の真いわしにこだわっているため、秋の漁期を待って製造しています。



箸が止まらなくなる
おいしさです!

150g
(固形量100g)
各192円
(本体価格178円)



この商品の担当は
商品本部 食品部 バイヤー
ヤマシタ アツシ
山下 篤史さん

使っている醤油、味噌も
北海道100の商品です



北海道100とは?

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

コープさっぽろ
プライベートブランド

PB商品

今月のイチオシ!

北海道100の
北海道釧路のいわし
〈醤油味・味噌煮〉



新十津川町

しんとつかわ

空知地方の中央に位置する新十津川町。明治22年に奈良県・十津川村で発生した大水害を機に、北海道に集団移住した人たちがつくったまちです。

これが
自慢!



自慢の高品質米。新十津川町は道内でも有数の作付面積を誇る

ドイツのコンテストで金賞を受賞した「ヴルストよしだ」や、添加物を極力控えた「フレーバークントリー」のハム・ソーセージ

町を流れる「徳富川」の伏流水と道産の酒造好適米でつくる日本酒「地酒 金滴」



私が案内
コープさっぽろ
地域政策室
はやし けいこ
林 恵子さん



おすすめイベント

第28回しんとつかわ雪まつり

豪雪地帯・空知のほぼ中央にある新十津川町で、寒く厳しい冬を楽しむと始まったイベントです。メインアトラクションは、10店舗が温かい鍋を販売し、冬鍋大賞を競う「冬鍋大会」と、特大の中華鍋に乗り、氷で作った土俵の上で押相撲をするスリリングな競技「国際中華鍋押相撲選手権」。会場内には、陸上自衛隊滝川駐屯地の協力により製作されたジャンボ滑り台などもあります。



■日時／1月27日(日)10:00~14:00

■場所／新十津川町字中央306-2農村環境改善センター前広場(北中央公園)

■お問合せ／ふるさとまつり実行委員会事務局(新十津川町役場産業振興課内)
TEL 0125-76-2134(平日8:45~17:30)

北海道の
市町村情報を発信

今月の
179

イチナナキュー

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

カイゼン
しました

ご意見ありがとうございます
ございます

介護おむつ用袋の導入

声

- ◎大人用のおむつは色のついた袋に入れてほしいです。
- ◎紙おむつをトドックで配達していただくととき近所の方に知られたくないです。

カイゼン

大人用おむつの需要は伸びており、購入していることを知られたくない!という声はずっとありました。あの大きさはサービス袋としては値段的に厳しく導入していませんでしたが、濃い色の大きな買い物袋を作製。店舗だけの需要と考えていましたが、トドック配達時でも同じようなことが発生していた経緯から、現在は店舗、宅配両方に導入しています。



サービス事業部部长
いしづか のりお
石塚 紀夫さん



大容量の商品でも入る大きさです

もっとお役に立つコープさっぽろにしていくために、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」にてお寄せください。

コープさっぽろは若い世代を応援します!

高校生・大学生育英奨学金制度

コープさっぽろでは、家庭環境や経済的事情で学業に専念できない高校生・大学生を支援するために、返済のいらぬ奨学金の給付を行っています。



©トドック

返済不要!

コープさっぽろで働く大学生を応援!

**コープさっぽろ大学生育英奨学金
4年で100万円を給付します!**

【募集要項】

- 給付額と内容:年額25万円。毎年申請し継続すれば最長4年間、合計100万円を給付。返済不要。他制度の奨学金と併用可能。
- 対象:日本国籍を有し、大学生(短大、大学院を含む)が進学予定、または高等専門学校の4・5年生に就学していて、世帯年収(両親等)が1,000万を超えていない方。
- 条件:コープさっぽろの店舗、工場等の事業所でアルバイトできること。また、学生本人が組合員さんか、加入することが可能であること。週15~19時間アルバイトし、一定期間就労した後に給付します。

2019年度の募集につきましては、コープさっぽろホームページ
<https://www.sapporo.coop/corporate/content/?id=16>
などでお知らせします。

勉強とアルバイトに励んでいます!

どがさわ なおき
しがイースト店 食品アルバイト 堂ヶ澤 直生さん

現在室蘭工業大学4年生。2年生でアルバイトを始め、気さくな上司やパートナーの皆さんばかりで楽しく仕事が続けられました。返済が不要な奨学金制度は、大学生にとって大変助かります。今年度、ぜひ申請したいと思っています。

返済不要!

ひとり親家庭の高校生を応援!

**コープ育英奨学金
2019年度の募集が始まります!**

【募集要項】

- 給付額と内容:月額1万円。年4回に分け、1年生から3年生までの3年間給付。返済不要。
- 対象:道内在住のひとり親家庭(両親がいない方も)、2019年4月に道内の高等学校、高等専門学校等に入学する1年生
- 応募方法:メール・FAX・はがきのいずれかで、保護者の住所・氏名・電話番号を明記の上、下記へ申請書類をご請求ください。
- 申請書類の請求期間:2019年3月1日(金)~31日(日)

コープさっぽろ社会福祉基金

※検索窓でも申請書類がダウンロードできます。詳しくはこちらへ!



コープ育英奨学金への支援をお願いします!
トドックふくじ基金新規サポーター募集

募金は一口100円単位で何口でも毎月引き落としになります。詳しくは、2月18日(月)~22日(金)のトドック商品カタログに同封されるチラシをご覧ください。

●お問合せ

〒063-0831 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
公益財団法人コープさっぽろ社会福祉基金
TEL 011-671-5719(月・火・木・金10:00~15:00 ※祝日は除く) FAX 011-671-5741
メール csap.fukushikikin@todock.jp

あした
 未来の森づくり
 考えてみませんか？

第9回 北海道の 森づくり交流会



全道をTV会議でつなぐ「森林ボランティアによる森林管理の意義と可能性」をテーマに岩手大学農学部 山本信次氏にご講演いただきます。午後は組合員さんと森づくり団体が集い交流を深めます。

日 時 1月26日(土) 10:00~13:30
 ※一部地区で終了時間変更あり
会 場 札幌会場(コープさっぽろ発寒本部)/旭川地区本部/函館 山の手店/苫小牧地区本部/北見地区本部/釧路 貝塚店/帯広北センター/室蘭地区本部
参加費 300円※お弁当・飲み物つき
申込方法 HPの応募フォームからお申込みいただくか、メール・FAX・ハガキに「交流会参加希望」①氏名②電話番号③参加会場④団体名(団体参加の場合のみ)を記入し、下記へお申込ください。
 〒063-8501 札幌市西区
 発寒11条5丁目10-1
 コープさっぽろ基金事務局
 「森づくり交流会」係
申込締切 1月16日(水)必着



お問合せ
 コープさっぽろ基金事務局
 TEL 011-671-5651、FAX 011-671-5743
 メール csapmori@todock.jp
 月~金 10:00~17:00(祝日は除く)

コープさっぽろも
 応援します！

2019年 HBCラジオ ハウス歩くスキー大会



歩くスキーは子どもから大人まで楽しめる冬のおすすめスポーツです。初級者5km・中級者10km・上級者15kmの3コースがあり、自分のペースに合わせて楽しく参加できます。今年も集まれ！笑顔のゴールを目指そう！

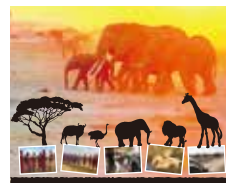
日 時 1月20日(日) 開会式10:45
 受付8:45~10:30
場 所 白旗山競技場(札幌市)
 大会当日は大谷地バスターミナルより会場まで無料バス運行・所要時間約20分
参加費 無料
 (バッジなどの記念品贈呈)
定 員 2,000名
申込方法 下記QRコード、またはコープさっぽろ店舗の専用ハガキに必要事項を記入の上、郵送で申込みください。
申込締切 1月9日(水)必着



お問合せ
 〒060-8501 札幌市中央区北1条西5丁目
 「HBCラジオ ハウス 歩くスキー大会事務局」
 TEL 011-232-5851、FAX 011-232-4403
 月~金 10:00~17:00(12月29日~1月4日・祝日は除く)

トドック探検隊
 冬休み企画

アフリカの今を伝える プンバ!展開催記念 トーク&ライブ



たにぞうさん(NHKおかあさんといっしょ♪楽曲/ダンス制作者)が、2017年アフリカに行き気候変動や環境破壊により動物たちの住める場所が減少していることを目の当たりにしてきました。この事実を広く伝えようと写真展と記念のトーク&ライブを開催します。

【トーク&ライブ】
日 時 1月10日(木) 受付10:30~
 11:00~12:45
場 所 旭山動物園 イベントホール
参加費 無料 ※入園料別途
申込 当日受付 先着30席 ※ちよこっと特別席
出演者 たにぞうさん/フリー創作あそび作家
 あべ 弘士氏/絵本作家「あらしのよるに」他
 坂東 元氏/旭山動物園園長
 汐見 稔幸氏/日本の教育学者。東京大学大学院教育学研究科名誉教授

【写真展】
 全道4園で順次開催
 プンバ!写真展
 1月10日(木)旭山動物園を皮切りにスタート!

詳しくはこちらへ



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



ちよこつと11月号について

「ちよこつと大事な、玉ねぎの話。」について

文章すべてが「そうそうー」と思いました。私自身も玉ねぎ農家ですべての農家さんが考えていることだと思います。「おいしい」は、魔法の言葉であり、また頑張れる言葉でもあります。

(北見市 Y・Oさん)

「美幌町の玉ねぎ」について

表紙の玉ねぎ畑の写真に感動し、成長に合わせる必要な栄養を必要だけ与えるという話になるほどと思いました。わが家の家庭菜園でも真似して実践したいと思います。

(札幌市 やつたさん)

東京から越して北海道の玉ねぎのおいしさに驚き!!農家さんの話やレシピがたくさんあり、興味深い特集でした。

(札幌市 サナエちゃんさん)

「玉ねぎ大学生、料理を習う」について

編集後記で地震のあった翌週に撮影したと見てから読み始めたのですが、明るくわかりやすく伝えていて良かったです。編集後記で食材のありがたみをしみじみ感じているのも、まさにその通りで良かったです。

(苫小牧市 ねこらぶたんさん)

「12月もレストラン」について

毎回、子どもと一緒に作っています。マーボーどろふおいしかったです!今回のキーマカレーも作ってみました。これもレストランをまとめた本が欲しいです!

(釧路市 みいさん)

「北海道のつつわ時間」について

きれいな青い陶器がとても魅力的でした。こんなに鮮やかな青い色が出るものかあととても興味深く拝読しました。コーヒーを飲むときにもカフェで過ごすような気分が味わえるのかなあと思うと素敵です。

(札幌市 ぴよんさん)

「eoco技クッキング」について

私も炊飯器で同時調理しています!邪道なのかな?と思いつつも「便利だから」続けていました。でもこの特集で「私は正しかった!」と立証してもらえたようで嬉しかったです!

(白老町 うしっしーさん)

写真が届きました!



フランスブルターニュ地方の
レンヌのマルシェ玉ねぎ売り場
(函館市 フミケットさん)

ちよこつと作ってみました!

ちよこつと9月号を見て

写真は9月号のレシピを見て作ったセミドライトマトとセミドライトマトのオイル漬けです。家庭菜園のプチトマトもそろそろ収穫が終わるので、また来年も作りたいです。プチトマトが大好きな娘もお気に入りです。

(二七〇町 ゆりあさん)



ミニトマトは好きなので、そのままいただくことが多いのですが、家庭菜園をしている友人

から食べきれないほど
いただきました。
さっそくミニトマト
のキッシュを作ってみ
ました。



「ちょこっと」はバックナンバーをずっと保管し
ています。季節ごとに入れ替えて、毎日の献
立にすぐ使えるようにしています。旬の食材、
新しい野菜のことが自然と身につく、とても助
かっています。

(札幌市 えぞもんがさん)

ちょこっと10月号を見て

ホッキの殻をむくのがなかなかうまくできず、
時間がかかるため、殻つきは敬遠していました。
「北海道の魚のバック図鑑」の下処理を見なが
らなら、うまくできそうので勉強になりました。

(札幌市 マイさん)



コープさっぽろに届いた声

初来店ですが、皆さん笑顔で親切
ですね。松尾ジンギスカンのス
ティックポテトをお土産に買うと、
レジの野崎さん、小分けの袋につけ
てくれ嬉しくなりました。「道の
駅」スタンブラーの旅の道中、いい
思い出になりました。

組合員さんから

日頃から笑顔、親切丁寧な接客を
心掛けてレジ作業をしているところ
をお褒めいただき、とても嬉しく思
います。これからも心掛けを忘れず
に組合員さんに笑
顔で帰っていただけ
るように頑張りたい
と思います。



砂川店(砂川市)
野崎さん

豪華な食材は使っ
ていませんが、成
人した娘がチジミ
を差し入れてくれ
ました。
(札幌市 るるる
さん)



ご応募ありがとうございました!

〈11月号〉ベストレシビ

結果発表

総数 340件

1位

玉ねぎ丸ごと揚げちゃいました



P28

2位 オニオングラタンスープ P16

3位 和風玉ねぎソース P30

4位 玉ねぎのはさみ焼き P34

5位 ハタハタの飯寿司 P52


質問にお答えします!

うさぎこさん(江別市)からの質問
この冊子、どこで手に入りますか?時々郵便受け
に入っています。毎号読みたいと思っているので
すが...



編集長

ちょこっとは毎月1日から
コープさっぽろ店頭または、
宅配システムドックで配布しています。

バレンタインにありがとうを贈ろう 

チョコのセミフレッドとブルーベリーのパフェ

ざいりよう

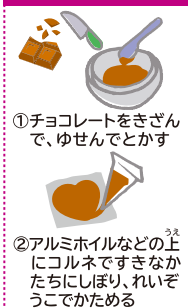
- | | |
|--|--|
| <p><チョコレートソース></p> <p>チョコレート 150g</p> <p>ぎゆうにゆう 120g</p> <p><ホイップクリーム></p> <p>生クリーム 100g</p> <p>さとう 10g</p> <p>すきなクッキーかスナックがし</p> <p>ハウレット農場ブルーベリーとブルーベリージャム
(なければ、すきなくだものやジャム)</p> <p>かざりをつくるチョコレート 50g</p> | <p><チョコのセミフレッド></p> <p>チョコレートソース 60g</p> <p>たまごのきみ M2コ</p> <p>生クリーム 140g</p> <p>さとう 35g</p> <p>水 35g</p> |
|--|--|

どうぐ



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。

つくりかた (チョコレートのかざり)



つくりかた (チョコのセミフレッド)



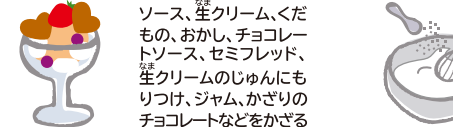
つくりかた (チョコレートソース)



しあげ



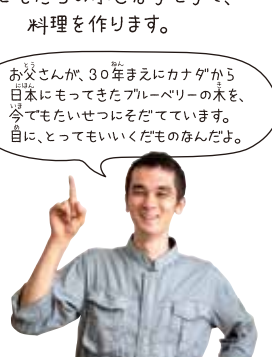
つくりかた (ホイップクリーム)



おしえてくれる人

大桐 幸介 シェフ

パステチェリア チツコバスティチツコ
函館市石川町316-5
TEL 0138-34-7020



ブルーベリーをつくらっている人

ハヌル・ハウレットさん

北斗市・ハウレット農園

「今年のバレンタインは自分で作るぞ! 教室」

日時：2019年1月23日(水) 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) 持ち物：上靴

参加費：一人1,500円(きょうだい割引2人目以降は750円)



いっしょに
つくろう!

先生：大桐 幸介シェフ

■受付開始日/1月1日(火・祝)

※メール返信は7日以降となります。

メール：nokotabe@gmail.com

お名前(おさま、保護者)、おさまの年齢、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/(株)のこたべ TEL011-671-9300
月~金10:00~17:00(1月1日~6日・祝日を除く)

シェフからおうちの方へ

セミフレッドはアイスクリームのようなムースのような、冷たいようでそうでもないようなイタリアのアイスケーキです。形も味もいろいろでイタリアではケーキのような飾り付けで売られたりもしています。生クリームや卵をホイップしてチョコレートやナッツ、フルーツのピューレなどと合わせて冷凍庫で凍らせて作るケーキなので家庭でも手軽に作ることができます。パフェ以外でもお皿に盛り付けソースやフルーツで飾り付けすると、レストランのおしゃれなデザートのようになります。ぜひ、作ってみてください。ブオン アッペティート!

詳しい作り方は、ちょこっとフェイスブックで!





かんたん
豆料理!



ecoレシピ!!
保温調理で
余熱を有効活用!

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ます!

豆料理もお手軽! フェイジョン
(ブラジルの豆料理)

大学院生
いしい ひろみ
石井 僚一さん

私たちが
紹介します!

JICA日系研修員
あだちほろ
足立原 るみさん

大学院生
つかぐち とみみ
塚口 朋美さん



包んで
保温



加熱

保温調理とは?

余熱を利用して料理を仕上げる調理法です。
加熱して沸騰させた鍋を火から下ろし、厚手の
毛布やひざ掛けなどで包んで置いておだけ!
ガスや電気を節約できて、さらに煮崩れや焦げ
付きや、吹きこぼれの心配もありません。

アレンジ!



【材料(4人分)】

豚肉 ……200g 油 ……小さじ2 水 ……200ml
 玉ねぎ ……200g 塩 ……小さじ1/3 牛乳 ……200ml
 にんじん ……100g こしょう ……適量 洋風スープの素 10g
 ジャがいも ……200g

【作り方】

- ①豚肉は角切り、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは乱切りにする。
- ②油をひいた鍋で①を炒め、塩、こしょうをする。
- ③水を加えて沸騰させ、5分ほど弱火で煮込む。
- ④牛乳、洋風スープの素を加えて軽く温め、火から下ろす。
- ⑤鍋を厚手の毛布などでしっかりと包み、30分ほど保温する。

煮崩れなし! ミルクスープ。

【材料(4人分)】

とら豆 ……200g 油 ……小さじ1
 水 ……600ml 塩 ……小さじ1
 にんにく ……2片 ごはん ……適量
 ベーコン ……60g パセリ ……適量
 ウインナー ……100g

【作り方】

- ①とら豆と水を鍋に入れ、一晚浸す。
- ②沸騰させ、15分ほど煮る。
- ③火を止め、鍋を厚手の毛布などで包んで1時間保温する。
- ④別の鍋で、みじん切りにしたにんにく、細切りにしたベーコンと斜め切りにしたウインナーを油で炒める。
- ⑤③を汁ごと④に加え、5分ほど煮込んで、塩で味をととのえる。
- ⑥お皿にごはんを盛り、⑤をかけ、みじん切りのパセリを散らす。



完成!



ecoポイント

保温調理では鍋の温度が
 ゆっくりと冷めていくので、
 じっくりと味が染み込みます。
 他にも、カレーや肉じゃが、
 おでんを作る時にも活用できます!

カレーや肉じゃが、おでん...



高校生を応援!

NEXT Cho-co-tto

ちょこっと

4時間目

市立札幌大通高校

北海道の次世代を担う高校生たちによる
食の取り組みを紹介する「NEXT Cho-co-tto」。
4校目はチャレンジグルメコンテスト準大賞の札幌大通高校です。

「総合実践」と「食文化」の
授業を受講する生徒が
「チームさっぽろ伝統野菜」
を結成し、半年間メニュー開
発に取り組みました

ロールキャベツだけに
大人たちも巻き込んで
札幌伝統野菜を発信!

昨年の秋に行われた第6回高校
生チャレンジグルメコンテスト。準大
賞に選ばれたのは新感覚ロールキャ
ベツ「さっぽろーる」を考案した市
立札幌大通高校でした。

高校生たちがメイン食材に選ん
だのは札幌大球(キャベツ)と札幌
黄(玉ねぎ)。農作業に掛かる負担
や、病気に弱いといった理由から生
産量が減りつつある「札幌伝統野
菜」にスポットを当てました。高校
生たちは札幌伝統野菜について調

なんと!ラジオに
出演。チャレンジ
グルメの取り
組みについて紹
介しました

ドキドキ



まずは札幌伝統
野菜をよく知る
食の専門家にお
話を聞きました



みんなでレシピ案
を持ち寄って検討
を繰り返し、試作
しました

ぎゃー!
衣がはがれた



「日本の玉ねぎ発祥地」札
幌市東区の札幌村郷土記
念館を訪れ、お勉強♪





お話を聞かせてくれたみなさん。左から野呂萌花（のちもえか）さん（2年生）、鈴木菜月（すずきなつき）さん（2年生）、矢野有見子（やのゆみこ）先生、菊池誠（きくちまこと）先生、島田浩汰（しまだこうた）さん（2年生）

べるため札幌村郷土記念館を訪問。そこで聞いたのは、その昔札幌黄を広めるために行商に出た男が、価値を伝えきれずに東京湾に捨てざるをえなかったという悲しい話でした。野呂萌花さんは「いくら良いモノでも価値が伝わらなければ売れない。私たちも『さっぽろーる』の良さをどう伝えるかが大事」だと悟ったといいます。9月には札幌大球と札幌黄の生産畑を見学しました。特に札幌大球の重さにはビックリ！「すべて手作業で収穫すると聞いて、農家さんの大変さが身に染みました」（島田浩汰さん）。

「コンテスト本番のプレゼンでは写真を使って札幌伝統野菜の魅力やその背景を発表した大通高校のみなさん。大会後、札幌市役所の地下食堂で提供されたり、コープさっぽろの配食サービスに組み込まれるなど「札幌伝統野菜を発信する」という目的を達成しました。

実は「準大賞は悔しい」と漏らす野呂さん。「今回はターゲットの設定が曖昧でした。反省を生かして来年こそは大賞をとります！」。



「さっぽろーる」がコープの配食サービスに登場！

12月6日（木）、配食サービスの「木曜プレミアム」メニューとして「さっぽろーる」を200個限定で提供しました。実はコンテスト当日、配食サービスを担当するコープフーズ（株）社会給食事業部の鈴木裕子部長らが「さっぽろーる」を試食してそのおいしさに感動し、すぐに大通高校に話を持ちかけたそう。「札幌の歴史を支えてきた伝統野菜を、高校生が未来に「つなぐ」この料理。「さっぽろーる」の提供を通して、組合員さんに「つなぐ」のも私たちの役目だと思いました」と話します。



コンテスト本番！公開プレゼンでは審査員を前に作品の説明を行います

結果は準大賞！「やり」との反面、その胸中は……

肉厚な札幌大球の食べ応えと、札幌黄を使ったソースの魅力の「さっぽろーる」



うずたかく積み上げられたコンテナ。中はゼ～ンぶ札幌黄です

ジャン



札幌市清田区にある札幌大球の生産者を訪ねました



「さっぽろーる」を揚げる鈴木さん。「能動的に動いた半年間はあっという間でした」



島田さんが持ったのは6kgの札幌大球。実はこれでも小さい方！



重ッ……

「安心な暮らし」のご提案

アニコム損保のペット保険
どうぶつ健保
ふぁみりい

ペット保険
シェア **No.1**

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

お申込みいただけるどうぶつと年齢

犬・猫 7歳11ヶ月まで

- 年齢は保険契約の始期日時点での満年齢です。
- 原則ご継続は終身OK!

ずっと
元気でいて
ほしいから

新規でご契約の方も現在一般契約でご契約中の方も

集団扱契約^{※1}は
一般契約^{※2}に
比べて

約10%割安

組合員さんはお得!

※2

※1 いずれも月払契約 ※2 保険料の分割割増がかからないため

集団扱契約(年払)は一般契約(年払)に比べて**3%割安**です!

現在、一般契約でご契約中の組合員さんは、ご継続時にご相談ください。

ワンちゃん・ネコちゃんのケガ・病気に対し、
保険の対象となる診察費**70%または50%**を
支払限度範囲内でお支払いする保険です。

全国すべての動物病院での診療費が対象です。

※お支払い保険金は、予防費用等お支払対象とならない費用を除いた診療費に支払割合を乗じた額となります。ただし、通院・入院・手術といった診療形態ごとの1日(1回)あたりの支払限度額および限度日数(回数)を上限とします。

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

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

資料請求は
まずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)



0120-37-2523

- ◆代理店 / 生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部(保険契約の締結の媒介を行います)
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 TEL011-671-5585
コープ協同保険株式会社
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
- ◆引受保険会社 / アニコム損害保険株式会社

P1811-0019

PR Cho-co-tto 72

広げたい、届けたい、共済の輪。

新年明けましておめでとうございます。

日頃より、CO・OP共済にご理解賜りまして誠にありがとうございます。新しい年を迎えまして、謹んで新春のお喜びを申し上げます。

さて、2018年を振り返りますと、9月にこれまで経験したことのない大地震が発生しました。北海道胆振東部地震で被害に遭われられた皆さまへは、謹んでお見舞い申し上げます。

コープ共済連と共済推進室の職員は、地震の被害の大きかった厚真町、安平町、むかわ町へうかがい、組合員の皆さまの安否確認と「異常災害見舞金」ご請求手続きを行いました。その後、札幌市清田区の里塚と美しが丘、北広島市の組合員さん宅の訪問もいたしました。また、店舗でもお手続きができるように、特設ブースを設け、全体で715件、1343万円のお支払いをさせていただきました。

また、毎年2回開催しております「くらしの見直し講演会」。6月に開催した「はなちゃんのみそ汁」安武信吾さんの講演には約200名の組合員さんが来場されましたが、9月に開催予定だった「しれつと認知症介護」工藤広伸さんの講演は、地震発生のため延期を余儀なくされました。しかし、1月13日に改めて開催ができる運びとなりましたので、ぜひご来場いただければと存じます。

そして、コープ共済のキャラクター「コーすけ」は、皆さまに愛されて、さまざまなイベントで活躍しております。昨年札幌で開催された、食べたいせつフェスティバルとファイターズグループデーでは「コーすけ」に変身しよう！企画」を実施し、多くのお子さまにご参加いただきました。ありがとうございます。

おかげさまで、CO・OP共済《たすけあい》は今年で35周年を迎えます。今年もこれまで支えてくださいました組合員の皆さまへ感謝の気持ちをお届けしたいと考えております。特に今年はお子さまの保障を充実させ、更にお役に立てますことを願っております。

今後とも皆さまとともにCO・OP共済を広げてまいりたい所存です。今年も1年間、健康で過ごせますようにとお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

コープさっぽろ 共済推進室
室長 池川 雅子



●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

コーすけとCO・OP共済のWEBページはこちら！

コーすけ で検索！

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

なっとうの
クリーミーパスタ

ざいりょう・1人分

スパゲッティ	80g
なっとう	1パック
たまご	1こ
☆こなチーズ	大さじ2
ぎゅうにゅう	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ベーコン	40g
にんにく	1/2かけ
オリーブオイル	小さじ2
黒こしょう	てきりょう
小ねぎ	てきりょう

いっしょにいっしょ



7 いいにおいがしてきたら、ベーコンを入れていためる。



4 小ねぎは5mmのはばに切る。



1 ボウルに☆を入れてよく混ぜる。



8 ベーコンがカリッとなったたら、1のボウルに入れる。

フライパンにのこったオリーブオイルもいっしょにいれるんだ



5 おなべに水1L入れ、おゆをわかしておく。



2 ベーコンは1cmのはばに切る。



9 5のおゆにしお大さじ1/2(ぶんにょうがい)を入れる。



6 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかける。

にんにくをいれてから火をつけるよ



3 にんにくはみじん切りにする。



小ねぎをちらしてね



なつとろをたまごとチーズでちょつとリッチなスパゲッティに。たまごに火がとおりすぎないように、ポウルであげます。卵黄(らんお)う(のみ)でつへるとよりリッチなしあがりになりますよ！

風味濃厚



10 スパゲッティをふくろの時間どおりにゆでる。



ここからスピードしようぶ！

11 ゆであがったら、8のボウルに入れる。



のんびりしていると、たまごに火がとおりすぎちゃいます。



12 ソースをしっかりとからめ、黒こしょうをふってかんせい！

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 ★きのこの和風クリームパスタ *これをゆくのよ！*
★オニオンスープ ★にんじんゼリー



お土産付き！
ホクレン
てんさい糖

とき 1月19日(土)10:30~13:00

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

人数 小学生10名(先着順)

参加費 1人1,000円 講師 エリック能戸

お申込みお問合せ 申込み 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。



エリック能戸の
メニューアドバイザー
のこたへ・栄養士





なっとうのはじまり

のまき

きんごおんれいぶじゅうしゅ。
おんごのわむのへんていが
すんごくをくらんだ。
このまえにまめを
こぼした
せいかな？

にまめがなっとうになっとう。

ねばねば

わらのなかにすみついた
われらなっとうきん。

またのなを
パチルスアンドサブチリス。

わらわらにまめにくっついて
わさわさなかまをふちごころ。

わちやわちや
わっしょいー できたよ
わっしょいー

なっとう わっしょいー
なっとう わっしょいー

わっしょいー
わっしょいー

できたよ
わっしょいー

キタリス!

バリス!

キタリス!

キタリス!
キタリス!

せつめいしよう① なっとうが、どのようにできたのかはたくさんのせつがあります。えとどだいには「なっとうり」がまちをあるき、しょみんのあじとなっていたようです。

めい 名たんていへのみち

ふゆやすみ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んでいます。「がいこくにも、なっとうはありますか?」。しったカブリッチせんせい、おしえてください!



あけまして おめなっとう ございます。なっとうによく似た「だいすはっこうしょくひん」は、がいこくにもあります。ただね、ピローンと「いと」をひくなっとうは、にほんにしかありません。じゅげんせいしょくん! なっとうたべて、ねばーギブアップよ!

もんだい

みぎのだいすはっこうしょくひんと、たべられているくにの「こっき」をせんでおすびなさい。



- | | | |
|--------------|---|--|
| テンペ (インドネシア) | ㊦ | |
| とうち (ちゅうごく) | ㊧ | |
| キネマ (ネパール) | ㊨ | |
| ペーポ (ミヤンマー) | ㊩ | |

11-30-6-0-1-1-E-N (S)

にげたまめ



とおいむかじ。
 みなものよしいえひきいる
 へいしたちがまめをにっていた
 そのときにまめがあらわれ
 あわててにまめをわらにつつんで
 えっさほっさとにげだした。
 あるひわらのなかをみると
 なっとうになっとうになってたね。

たへる??



3 しん

2 ちん

とおいとおい
 とおいむかじ。
 どきでにたまめが
 ゆかにしいたわらにおち
 きがしつらち
 なっとうになっとうたね。

おちたまめ

1 じん

とおいとおいむかじ。
 しんやんたらしが
 うまにあえた
 にまめがのころ
 もつたらないから
 わらにつつんだら
 いっじかなっとうたね。



ちん

2 ちん

3 しん

3 しん



せつめいしよう②

なっとうきんのせいしきななまえは「パチルス・サブチリス・ナットー」。なっとうきんはせいめいりよかつよいことでゆうめいですが、なまえまでつよそうですね。

のこったまめ

今日の
作り手



こむろしずかさん〈北広島市〉

北広島市出身。料理好きが高じて器への興味が高まり、工房兼ギャラリーのお手伝いで経験を積んだ後に独立。2017年12月の個展では自身でオリジナルの物語を考え、内容に沿った数枚の陶板から成る「絵本」も発表。

こむろさんの作品が購入できるお店

ケセランパサラン

「Queseran Pasaran」(札幌市西区二十四軒4条2丁目9-28 栄光ビル2F)

「四畳半雑貨店」(江別市・Instagram yoyojouhan_zakka)

「ギャラリー村岡」(函館市元町2-7)

お問合せ / shikkahchanhk@outlook.com

(Instagram shizukunomori)

オンリーワンの世界観
手にする人の想像力を
膨らませる絵付け

こむろさんの作品は、とにかく手が込んでいて眺めれば眺めるほど驚くばかり。パッと目に入る表側も、ひっくり返して初めてわかる裏側も一つとして同じ絵柄のものではなく、どれを買おうかと悩む嬉しい時間がつい長くなります。

「絵付けは引っかきや化粧土で施したもの。成形した後、生の土

地元の作り手を訪ねて

北海道の うつわ時間

小さく
聖の森シリーズのフ
ラットプレート(中段左)
は3,240円。器の絵付
けは、北海道の自然を
モチーフにしている





空気調整など人の手が掛かる灯油窯を使用。器を置く場所、温度で一つずつ焼き上がりが異なるが「それが魅力でもあります」とこむろさん

白く太い線で描かれた木や雫(しずく)は化粧土による絵付け。似たサイズ、形の器も一つとして同じ絵柄がないところにこだわりを感じる

私の宝物!



日舞の先生にいただいた大正時代の水屋筍筒(みずやたんす)。現代の住まいには大きめですが、貴重な品なので大事に使えます。

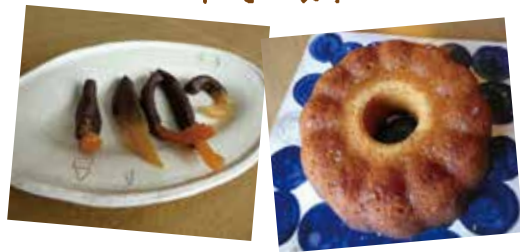


新作のブローチ。色使いではなく、黒の釉薬で立体的な絵付けを施す新たな表現にチャレンジ



8枚前後の陶板に一作の物語を描いた、オリジナルの陶器絵本。壁に飾ったり料理用のプレートとして活用したり、気に入った作品は一枚から購入可

作り手の食卓



「右は母の誕生日にレモンケーキを作ったときの1枚、左は自家製オレンジピールのチョコがけの写真です」

に絵を描いて素焼きし、釉薬で表情を加えてから本焼きします」。友人の結婚祝いに器を作る際、浮かんだアイデアが、雫の森。現在のこむろさんの作品の、中心的なコンセプトとなっています。「何もなかったところに雨の雫が落ちて森ができる...という、当たり前といえは当たり前の話なのですが(笑)、絵付けはそうした北海道の自然をモチーフにしています。2017年に行った個展では、温めていたストーリーを陶板で表現した念願の「陶器絵本」を初めて発表しました。子どものころ、小説家を夢見ていたことがあったんですよね」とこむろさん。

器というフィールドに独自の世界観を映し出す、誰にも真似できない作風。物語性に富んだ絵付けは、手にする人のその日の心持ちによって毎回、違うお話を語りかけてくるような気がします。

日頃よりコープさっぽろの事業と活動に特段のご支援及びご協力をいただき、改めて厚く御礼申し上げます。

昨年9月6日に発生した北海道胆振東部地震により多数の尊い人命が失われ、かつてないブラックアウトとなり、甚大な経済的被害がもたらされました。犠牲となった方々に対し、心より哀悼の意を表させていただきます。

コープさっぽろは、常日頃より「食のインフラ」として北海道で組合員の皆様のお役に立てるようにと考え、事業に取り組んでおります。発生直後、被災地域の店舗では、本部との連絡もままならない中、職員判断により、営業の継続や支援助物資の供出などが行われ、組合員様より大変感謝いただきました。私たちは、買い物に行く事のできない、高齢者の方への配食サービスや移動販売車もご提供していますが、全て6日当日より各々職員が安全を確保しながら食品や弁当などを配達させていただきました。今回の震災により私たちの存在意義を改めて確信すると共に、これからも被災地域の生産者、加工メーカー等の皆様の復興を支援することで、地域全体の復興を応援して参ります。

2018年度現在、コープさっぽろの組合員様は171万人となり宅配ドック利用者は37万人となります。毎週1回ほぼ同じ時間に配達をさせていただける特性を生かし、地域の見守り活動の「高齢者見守り協定締結」も、2018年度173市町村と締結しております。地方を中心に高齢化や過疎化などで増加する買い物難民をサポートする移動販売車カケルは、現在、全道126市町村を85台で巡回しています。

未来の電力のあり方を真摯に考え実行していくために2018年10月、コープさっぽろは、事業で使う電力を100%再生可能エネルギーでまかなうことを約束する「RE100加盟」を北海道で初めて実現いたしました。

子育て支援の取り組みとして第二子をご出産される方へベビー服やおむつなどの日用品がたくさん入った「ファーストチャイルドボックス」をお届けする取り組みを4月より始めました。半年で約4500名を超える方へお届けし大変喜んでいただいております。

また、雇用に関しても進化を遂げております。障がい者雇用率が、子会社及び関連会社を含むグループ全体で5%を超え約420名の障がいのある職員が道内の各店舗、宅配センター、食品製造工場などで働いてくださっております。更に、2017年より開始しました返済の必要のない、「給付型大学生奨学金制度」に続き、新人職員に向けて「奨学金返済支援制度」を導入することとなりました。月々の奨学金負担を軽減し、安心して働ける環境づくりのためにこの制度を2019年度より導入いたします。

2019年は、さらに皆様のお役に立てるよう感謝の気持ちを込めて、事業と活動を進めて参ります。

本年も、より一層のご支援、お引立てを賜りますようお願い申し上げます。皆様の健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。



今月のプレゼント

A



5名様

※写真はイメージです

北海道はまなす食品より
「納豆バラエティセット」

B



1名様

35ページ
「納豆餃子」で
使用の器

C



10名様

42ページ カルビーより
フルグラ[®]とフルグラ[®]糖
質オフ(各50g)とフルグ
ラ[®]ボウルのセット

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「レタス」のレシピを教えてください
- Q3 「レタス」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・写真もお待ちしています
- Q7 「むかわ町」と聞いてイメージする食べ物
を教えてください
- Q8 毛ガニ、タラバガニ、ズワイガニ
の中でどれが好きですか?

応募方法

右上の「おしえてください」Q1～Q8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：1月20日(日)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1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・レシピなどは、「みなさんの声」や「わが家のいちおしレシピ」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ンシヤルでの掲載となります)

※回答いただいたおすすめレシピは、ちょこっとに掲載された場合、ホームページや他媒体でもご紹介する可能性があります。あらかじめご了承ください。



ごはんとおかずインデックス

今月は
37レシピ!!

納豆

納豆とほうじ茶のスープリゾット 揚げたまご添え	20
納豆とりんごのポテトサラダ	22
納豆とカチョカヴァアの重ね焼き	
メープルシロップ風味	23
炒め納豆	24
炒め納豆のレタスカップ	25
炒り卵入り炒め納豆	25
キムチ納豆チャーハン	26
納豆汁なし担々麺	28
納豆ピザトースト	29
納豆メンチカツ	30
納豆と切干大根の松前漬け風	31
納豆そば	32
ねばトロみそ汁	33
豆腐と納豆のディップ	33
納豆の天ぷら	34
おろし納豆ごはん	34

納豆餃子	35
焼き納豆	35
ごま油風味の納豆ごはん	38
贅沢だし香る いか納豆月見丼	41
なっとうのクリーミーパスタ	74
薬味いっぱい揚げ納豆	裏表紙

ごはんもの

にんにくがゆ	27
黒豆と栗のおこわ	36
いわしの混ぜ込みご飯	58

サラダ

豆腐とかにのサラダ・わさびドレッシング	38
---------------------	----

シチュー

とろとろ卵のシチュー親子丼	39
とろ〜りポトフ風シチュー	39

おにく

だしポークステーキ オニオン添え	41
------------------	----

たこやき・おこのみやき

カクたこレシピ	43
パーティーお好み焼	43

しるもの

ごっこ汁	46
ミルクスープ	69

まめ

フェイジョン(ブラジルの豆料理)	68
------------------	----

おやつ

ミニチョコパイ	40
パイタルト	40
チョコのセミフレッドとブルーベリーのバフェ	66

第82号
2019年1月1日発行(毎月1日発行)
発行元/コープさっぽろ広報採用部
ちょこっと編集部
札幌市西区登美11条5丁目10-1
TEL 011-671-5770

企画制作/(株)のこたべ

印刷/(株)須田製版

発行人/大見英明(コープさっぽろ)

編集人/平島美紀江(株)のこたべ

アートディレクション/佐孝優

デザイン/岡崎一恵(株)のこたべ、(株)アウラ
こぐれけいすけ

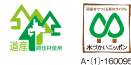
編集/小西由稀、青田美穂、長谷川圭介
本間千洋、能戸英里、こぐれあいこ
うずらはしちあき、竹村貴子、長谷川美穂
中田明美、田村裕子、阿部登茂子
田島健、日當直美、西明由希恵、森清史

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。

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



■2019年1月 コープさっぽろ店舗お買得デー&宅配保存版カタログ配布週カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 元日 10 ※ちびっこコープデーらくちん当日便は実施いたしません。	2 10	3 三日とろる 10	4	5 いちご世日の日
6 ケーキの日 小麦 	7 七草	8	9 風邪の日	10 かんびょうの日 明太子の日 	11 鏡開き 塩の日 	12 ※ちびっこコープデーらくちん当日便は実施いたしません。
宅配保存版 カタログ「ビューティドックVol.2」配布						
13 たばこの日 	14 成人の日 	15 いちごの日 	16	17 おむすびの日 	18	19
20 甘酒の日 大寒 	21	22 カレーの日 	23 アーモンドの日	24	25 ホットケーキの日 中華まんの日 10	26 コラーゲンの日
宅配保存版 業務用品カタログ「La Cook」配布						
27	28 冬の土用 丑の日	29	30	31 愛妻の日 愛菜の日 10	1	2
宅配保存版 カタログ「うちのstyle」配布						

ちょこっとカードに
1万円チャージごとにコープ商品プレゼント

ポイント10倍サービスデー

ちょこっとカード5%OFF

ちびっこコープデー シニアコープデー

らくちん当日便サービスデー

(上記対象者 5%OFF・らくちん当日便サービス)

(60歳以上の方、からだの不自由な方、妊婦の方が対象)

※一部対象外の店舗・商品があります。※サービス日程・内容は変更になる場合があります。

※店舗・地区によって異なるポイント設定の場合があります。

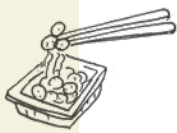
※ちびっこコープデー・シニアコープデーのご利用には事前のご登録(無料)が必要です。

※サービス内容の詳細は、店舗サービスカウンターにおたずねいただくか、またはコープさっぽろホームページをご覧ください。

※宅配保存版カタログは配布翌週より注文を回収いたします(お届けは注文回収の翌週です)。

コープさっぽろ

検索



薬味いっぱい 揚げ納豆



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!

●材料(作りやすい量)

- 納豆(小粒).....2パック
- 小揚げ.....5枚
- 長ねぎ.....1/4本
- 大葉.....4枚
- しょうが.....1かけ
- しょうゆ.....大さじ1
- 練りからし.....適量



小揚げは
湯通ししないことで
カリッと仕上がる!



楊枝で
ロモとのれはう!



- ② 練りからしは
お好みで!
- ③ 市販の絞り袋に
納豆を入れて
小揚げの1/3の
深さまで注入。

●作り方

- ① 長ねぎ・大葉・しょうがをみじん切りにする。
- ② ボウルに納豆と①を入れて、しょうゆ、練りからしを加えて混ぜる。
- ③ 小揚げを半分に切り、開いて②を入れ、口を爪楊枝でとめる。
- ④ オーブントースター(または魚焼きグリル)で焼き目がつくまで焼く。

納豆と油揚げは
大豆つながりの黄金コンビ。
薬味で香りに
メリハリをつければ
ビールとの
相性もバッチリ!



絞袋にも星
をいれよう!



今日は
「納豆」だ



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