

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

かま、
いっしょ。

2月号
2019 [vol.83]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO



乾杯を
もっとおいしく。

SAPPORO

麦と、ホップ。
だけだから、
うまい。

さあ、
北海道のみなさん、
最高の一口目を。

新



※麦とホップ(通年販売品) 史上最高の麦のうまみを実現したことによる。



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。



*麦芽・大麦・大麦スピリッツを使用した麦100%の商品です。

リキュール(発泡性)①

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

ちよこつと大事な、かきの話。

毎日、寒いですね。

こんな季節はやっぱり鍋。

旬のかきなんて、いかがですか。

かきといえば、1日にドラム缶1本分の

海水を飲んで育つそうです。

そのため生育環境の違いが

かきの味を左右するといわれます。

今回、特集の取材中に面白い体験をしました。

産地が違うふたつのかきの食べ比べです。

一つは塩味が強く、あつさりとした味わい。

もう一つはうま味が濃く、磯の香りがふわり。

ふたつのかきが育った海は

たった20kmしか離れていないのに

まるで個性が違います。

「海を食べている」、そう実感しました。

考えてみれば、かきに限らず

ねぎも、白菜も、しらたきも、昆布も

少なからず育った場所の味を

そのうちに宿しているのでしょう。

だとすれば、一つの鍋は箱庭のようなもの。

鍋の中に大地があり

大海原が詰まっています。

ちよつと話は壮大になってしまいました

つまり、わたしたちの食卓は

世界につながっているということ。

今日も、地球にいただきます。





パイナップルと
ホタテの
ピリ辛ミントマリネ

ワンスプーンオードブルとあわせて
春のパーティーを楽しんで。

【材料(2人分)】

| | | | |
|-----------------|----------------|---|------------------|
| ほたて貝柱(刺身用) 100g | スペアミント……………適量 | A | レモン果汁……………小さじ1 |
| パイナップル……………100g | オリーブオイル……………適量 | | 塩……………小さじ1/4 |
| | | | 一味唐辛子……………小さじ1/4 |

【作り方】

- ①パイナップルは食べやすい大きさの薄切りにする。ほたて貝柱は厚みを半分にする。
- ②ボウルにパイナップルを入れAを加えて混ぜ、少ししんなりするまでおく。ほたて貝柱、ちぎったミント、オリーブオイルを加えてあえる。



このマリネは、いかとも好相性。
刺身用のいかを細切りにして
混ぜ合わせましょう。

※マルティニ ベリーニは2月第4週の
宅配システムドックでご案内いたします。
店舗でのお取り扱いはありません。

公式YouTubeで
レシピ動画公開中!



サッポロビール



氷を入れて注ぐだけ!

大きめのウィンググラスに3~4個の氷を入れて注ぐだけ。手軽に本格的なスパークリングカクテルが味わえます。

ひな祭りは桃の
スパークリングカクテル
「マルティニ ベリーニ」で
乾杯!



大人だって楽しみたい!

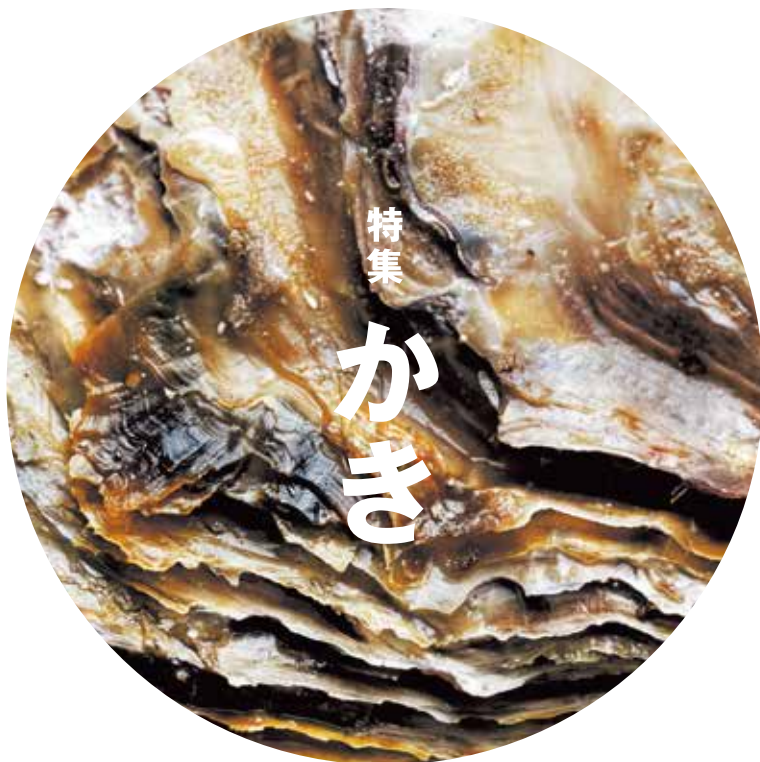
PR



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。



サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp



目次

- 03 ちょこっと大事な、かきの話。
- 06 知内かき
- 16 「かき通」になっちゃいますか!
- 20 北海道の魚のパック図鑑
- 22 かきを華麗に変身!
- 26 かき大学生、料理を習う!
- 30 あ、今日これ作っちゃお!
- 34 わが家のいちおしレシピ!
-
- 48 ひろがれ! 弁当の日
- 54 コープの配食 幼稚園給食
- 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 インフォメーション
- 62 ぼんてけてけ
- 64 アニマドール
- 66 eco技クッキング
- 68 高校生を応援! NEXT Cho-co-tto
- 72 こどもレストラン
- 74 しんまいたんてい ふしぎっち
- 76 北海道のうつわ時間
- 79 アンケート
- 80 ごはんとおかずインデックス
- 81 2月コープさっぽろカレンダー

表紙デザイン/佐孝優 撮影/阿部雅人 スタyling/菅原美枝



1年半かけて育てたかきをクレーンで引き揚げる西山兄弟。水揚げを祝福するように、西の空に虹が架かった

かき

生産者

取材・文編集／長谷川圭介
撮影／石田理恵 デザイン／佐孝優

知内かき



そら、いくぞー。西山さんが目でこちらに合図を送ると、鈍色の海から鈴なりになった無数のかきが現れ、朝日に照らし出されました。

ここは知内町しうちょうの中の川漁港から約1.5kmの沖合。11月下旬の海は手袋をしていても指先がかじかむ寒さです。第58辨天丸べんてんまるの上では西山徹にしやんとくさんと弟の繁雄しげおさんがあうんの呼吸で次々とかきを引き揚げていました。

* * *

西山さんが所属する上磯郡漁協かみいそ知内地区のかき漁は毎年11月中旬に始まり、半年間操業を行います。

「垂下式すいか」あるいは「え縄式」と呼ばれる養殖法で、種がぎがついたホタテの貝殻をロープに挟み込み、さらに1本の幹縄みなわにつないで縄のれんの要領で海に垂らすのです。宮城県石巻いしのまきから仕入れた種がきを知内の海で育てること1年半。この間、ときおり吊したかきに満遍なくエサが与えられるように水深帯を調整し、しっかりと身が充実したのを見計らって海中から引き揚げます。海と畑の違いはあれど、さながら農作物の収穫のようです。出港から1時間半、第58辨天丸が中の川漁港に帰ってきました。



海から市場へかきをを 届ける家族のリレー

帰港後はすぐに荷揚げせず、係留した船の上で選別作業を行います。海中から引き揚げたかきは5〜6個ずつ互いの殻にくっつき、大きな塊になっていますが、これを専用のナタで一つひとつ分離し、大きく形が良いものは殻付き販売用に、殻の形状が複雑なものにはむき身用に振り分けれます。兄弟はカゴをひっくり返したアイスに腰掛け、黙々とナタを振るい、「かきの山」を崩しにかかります。途中で、冷たい雪が降り始めてもお構いなし。この地道な作業が毎日5〜6時間も続くそうです。1個ずつバラバラにするのは選別のほかにも意味があります。次の工程でむき身用のかきの殻を外しますが、それを行うのは西山さんの家族や親族。つまり選別段階でかきを丁寧に分離することで、少しでも後工程の負担を軽くしたいという思いもあるのです。

岸壁に併設された「むき場」と呼ばれる共同加工場におじゃましました。ここでは各漁師のお母さんや奥さんが一列になって殻をむきます。右手に細いかきナイフを持ち、左手でかきを保持して、固く閉ざした殻



「産地の苦労を知ると、商品への思いが変わる」と話すスープさっぽろ水産部の内田聡さん(右)



殻をむけばぶっくりと太ったかき。実際に船上でかきをむいて、成長具合を確かめるそうだ



1本の幹繩に結わえ付けられたたくさんのロープ。ロープ1本で25kg前後のかきが育つ



殻をむくのは漁師の家族の仕事。船の到着を待って作業を開始し、午後3時ぐらいまで行う。屋内とはいえ殻捨て用の穴から寒気が入り込み、寒さが身にこたえる



左から土屋由美子さん、西山烈子さん、西山宏美さん。宏美さんは東京都出身。繁雄さんのUターンを機に仕事を手伝うように。その手元はすっかり手慣れたもの

をこじ開け、デリケートな身を傷つけないように取り出します。もちろんすべて手作業です。むき身用のかきの多くは殻の形もいびつ。それをもの10秒で開けてしまうのだから驚くほかありません。第58辨天丸が取ったかきは、西山さんの母、烈子さん、繁雄さんの妻・宏美さん、いとこの土屋由美子さんの3人でむきます。昨シーズンは4名態勢でしたが、今年には転職のため一人減りました。生産力にあわせて今シーズンは収穫量も減らすと西山さんは言います。かき漁は家族の総力戦。家族のありようをそのまま映す営みなのです。



弟の繁雄さんはかつて料理人を目指して関東で働いていたが、体調を崩したことからUターンして漁師の道に。兄と一緒に船に乗り、14年になる

原料/生かき(生)
採取海域/知内海域
内容量/別途記載
消費期限/別途記載
保存方法/10℃以下で保存して下さい
加工者/上磯郡漁業協同組合 知内冷凍加工場



容 器: PP
フタ材: PP/PET



4 943646 417039

製造 18.11.27
消費期限18.11.30
内容量 100g

しりうち 知内かき

海峡育ち

生食用

産地海水使用

力強い旨味と鮮やかな白身に
海水の塩気で上品な味わいに
お召し上がりください。お刺身に
取りやすいように、お好みの厚さの
味をお試しください。



原料/生かき(生)
採取海域/知内海域
内容量/別途記載
消費期限/別途記載
保存方法/10℃以下で保存して下さい
加工者/上磯郡漁業協同組合 知内冷凍加工場
北海道上磯郡知内町字中の川47.7号



容 器: PP
フタ材: PP/PET



4 943646 417039

製造 18.11.27
消費期限18.11.30
内容量 100g

かきをむいたあとは洗淨を繰り返して殻の破片を取り除き、漁協の加工場で滅菌海水と一緒にパックして出荷



4代目漁師・西山徹さん。漁師歴27年。漁協青年部長時代には全国漁協青年部連絡協議会の会長も務めた

出稼ぎをなくしたいと願う 家族の思いがきっかけに

知内のかき養殖事業は昭和50年代半ばにスタートしました。当時は全国的に「育てる漁業」の開発が進められていましたが、北国の漁師とその家族にとっては特別な思いがありました。冬場に安定収入が得られる仕事を生み出せば出稼ぎに行かなくても済むからです。「親父の頃はベーリング海へ出稼ぎに行った冬もあつた」と西山さんは振り返ります。

わかめや昆布、ホタテの養殖に続いて目を付けたのが、全国で養殖が行われていた「かき」でした。しかし、課題もありました。かきの養殖は潮の流れが穏やかな内海で行うのが一般的です。ところが知内の沖合は潮流の早い津軽海峡。筏を浮かべてかきを吊すという他産地と同じ手法では、筏が簡単に波にさらわれてしまいます。そこで活用したのがホタテの養殖設備でした。かきを吊したはえ縄に浮き玉をつないで浮かべる。こうすれば多少の時化しげでも波で流される心配はありません。その後も幾多の壁にぶつかりながら試行錯誤を繰り返し、全国的にも珍しい「かきの外海そとうみ養殖」を確立していきました。

西山さんの父、大太郎だいたろうもかき養殖に挑んだ一人でした。西山さんはその背中を追いかけ23歳で船に乗ります。実はその直前まで、西山さんは小売の世界を学ぶためコープさっぽろに勤めていました。対面で魚を売った3年間の経験は漁師になったあと生きてくることになります。

2001年、漁協青年部長だった西山さんはまちの仲間まぢのともだちに声をかけ、主力商品のニラとかきを発信するイベントを企画します。「旬の時季が重なるしね。かきの知名度を上げるねらいもありました。裏テーマは『俺らの所得倍増計画』です」と笑う西山さん。これが今も続く「しりうち味な合戦冬の陣カキVSニラまつり」の始まりです。第1回開催は850人を集客。以後回を重ねるごとに客数は膨れあがり、最大で1万人を超えるイベントに成長します。

その後も消費者との懸け橋となるイベントを仕掛けたり、産地見学会や食育事業にも積極的に協力。漁業者の枠を越え消費者交流に努めたのも売場でお客さんと直に接した肌感覚が染みついていくからでしょう。

朝6時、津軽海峡の波間に
浮かぶ第58辨天丸の向こう
から、漁の開始を知らせるよ
うに朝日が昇る



あっさり塩味の知内かき うま味が濃厚な峯朗かき

知内かきはよどみなく流れる海水をたらふく飲んで育つためか、ほんのり塩気を含み、しかも「臭みや雑味が一切ない」と西山さん。「かきが苦手な人でも『ここのかきなら大丈夫』と言って食べてくれる。この味を一度知ったらよその産地に浮気することはありません」と胸を張ります。

西山さんの好物はかきのしゃぶしゃぶ。この時季に取れる知内の一番ニラとかきを昆布ダシにくぐらせ、ポン酢でさっぱりと味わうのがいいと言



「海の宿 矢越」のかき鍋。知内産ニラと一緒に塩味のスープで。火を通しすぎないのがコツ

かきマヨ。かきに片栗粉をまぶして揚げ、マヨネーズ、ケチャップ、砂糖を混ぜたソースをかける



「海の宿 矢越」女将・村上礼子さん。息子さんは5代目漁師としてアワビやウニ漁に従事





上磯郡漁協上磯支所のブランドかき「義朗カキ」。名前は石灰岩を採掘する義朗鉱山に由来する



います。「かきの旬は冬といわれますが、海に雪解け水が流れ込む春の ooki かも栄養をたっぷり蓄えて旨いですよ。みそ汁にすると最高です」。

現役漁師の実家が営む「海の宿矢越」では、浜の母さん手作りのかきの創作料理が味わえます。イチオシは「かきマヨ」。知内かきは生はもちろん、焼いても揚げてもおいしいと女将さんは自信たっぷりです。

* * *

所変わって北斗市上磯漁港。ここでは4年前から「義朗カキ」というブランドかきを生産しています。義朗カキは知内で1年間育てたかきを20km離れた函館湾に運び、4カ月から半年



「しりうち味な陣合カキVSニラまつり」。今年は2/17に開催

上磯支所に隣接する「北斗フィッシュアリー」では義朗カキ(左)と知内かきの食べ比べが好評

かけて育てる、知内かきの兄弟分です。大野川などから流れ込む豊富なミネラル分を蓄え、大型で濃厚な風味のかきに仕上がります。

知内かきも義朗カキも流通は道内のみ。産地が誇るかきを、産地の人の笑顔と風景を思い浮かべながら食べる。これぞ、道民の特権ですね。

※知内かきは全道のコープさっぽろ店舗や、3月第2週の宅配システムドックでお求めいただけます。

かき

豆知識

取材・文編集／長谷川圭介 撮影／石田理恵
デザイン／佐孝優 イラスト／こぐれけいすけ

「かき通」に

なっちゃんいますか！

たくさんの疑問を
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！

かきの中の 黒や緑色の部分は 食べても大丈夫？

(釧路市 Y W さん)

かきは、あさりやはまぐりと同じ二枚貝の仲間です。殻を開けても外套膜びんぎょうまくに覆われているため体の中はよく見えませんが、心臓や口、胃、腸といった器官もちゃんと備えています。ぶつくりとした部分にある黒や緑色のものは、かきのエサであるプランクトンの色なので、食べても問題はありません。ちなみに、かきはあさりやはまぐりと違い、殻が細長かったり、丸かったりときまざりですが、これは住んでいる環境によって変わるんですよ。

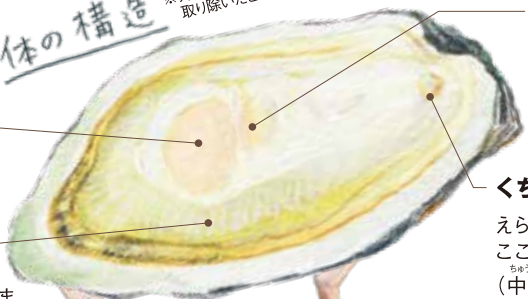
心臓

殻を上手に開くと脈打つのが見えることも。ちなみに、かきの血液は透明です。

くち

えらで取り込んだエサをここから摂取し、胃や腸ちゅうりゅうせん(中腸腺)に送ります。

体の構造 ※外套膜を取り除いたところ



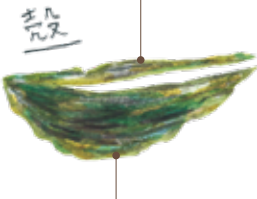
函館地区本部 水産SV
うちだ さとし

内田 聡さん

コープさっぽろ水産部歴15年。現在は函館地区水産部の店舗指導を担当。「栄養満点のかきを、ぜひお召しあがれ！」

から うかく
フタ殻(右殻)

平らな殻。焼くときは身殻(左殻)を下にします。



みから さかく
身殻(左殻)

厚みがあり、中に身が入っています。岩などにくっつき、生涯離れません。

貝柱

殻を開け閉めする貝柱は、かきが持つ唯一の筋肉。あざりと違い貝柱は1本です。

えら

海水中のプランクトンをこし取ります。炭酸カルシウムを分泌し、殻を作ります。

かきは海水と一緒にエサ(プランクトン)を取り込みます。飲み込む海水の量は1日に200~400リットルだそう。



「海のミルク」と呼ばれるほど栄養満点ですよね？

(札幌市 ちっかさん)

はい。かきは鉄分やカリウムなど人間の体に必要なミネラル分、ビタミン類を多く含み、大昔から世界中で愛されてきました。特に、うま味のもとで肝機能の働きを助ける「グリコーゲン」、コレステロール値を下げる効果が期待される「タウリン」が豊富で、中でも、味覚を正常に保ったり、免疫力を向上させる働きがあるといわれる「亜鉛」は、あらゆる食品の中でトップクラスの含有量です。

北海道ではどこで採れますか？

(札幌市 くしろっこさん)

かきは北海道のさまざまな地域で養殖されています。特集で取り上げた知内などを除き、多くは栄養に富んだ河川が流れ込む湾や汽水湖で育てられます。生産量が多いのはサロマ湖や厚岸湖で、網走・釧路両管内を合わせると北海道全体の9割近くを水揚げしています。漁期は場所によって異なり、網

一緒に食べると効果的な食材



トマト

リコピンを多く含むトマトと一緒にとれば、かきの亜鉛との相乗効果で疲労回復や美肌効果に期待大。



ほうれん草

かきに多く含まれるビタミンB₁₂は貧血予防に効果的。鉄分や葉酸(ようさん)を多く含むほうれん草とご一緒に!



レモン

生や焼きがきで食べるときはレモンをお忘れなく。レモンのビタミンCが鉄の吸収率を高めてくれます。



北海道は「6位」です。

走では10月〜翌3月、知内は11月〜翌6月、石狩・後志は4月〜6月、十勝・釧路では1年を通して漁が行われます。

■かき生産量ランキング(2017年)

| 第1位 | 第2位 | 第3位 | 第4位 | 第5位 |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 広島県 | 宮城県 | 岡山県 | 兵庫県 | 岩手県 |

■亜鉛を豊富に含む食品ランキング

| 第1位 | 第2位 | 第3位 | 第4位 | 第5位 |
|---------------|----------|-------------|---------|-----------|
| かき くん製油漬缶詰 | かき 水煮 | 小麦 小麦はいが | かき 生 | かき フライ |
| 25.4 | 18.3 | 15.9 | 14.5 | 11.9 |

成分量(mg / 100gあたり)



世界には何種類のかきがありますか？

(北見市 西村商會さん)

日本で食べられている主なかきは「マガキ」と「イワガキ」の2種類ですが、世界には100種類を超えるかきが生息しています。ちなみに食用として世界の市場で流通しているかきの8割はマガキであり、そのほとんどは日本の品種を交配して養殖しています。実は、かつてヨーロッパやアメリカにいたマガキの仲間が一気に死滅したことがあり、その際、日本のマガキが広まって危機を回避し、世界のかき愛好家の救世主となったのです。

かきの選び方を教えてください。

(幕別町 めぐさん)

むき身の場合は身に傷がなく、ふっくらとしていて光沢があり、粒がそろっているものを選びましょう。貝柱も要チェック。貝柱が半透明なのは新鮮な証拠。鮮度が落ちると乳白色になります。貝柱が大きく、ふっくらしているかきを選ぶようにしましょう。殻付きの場合はプロでも見分けるのが難しいも

マガキ



生命力が強く、繁殖力も高いので世界中で養殖されている。殻の長さは10~20cm

シカメガキ(クマモト)



もとは熊本海域(有明海原産)で採れていたかき。現在は主にアメリカで生産されている

ヨーロッパヒラガキ



古代ローマ人も愛した「ブロン」のブランド名で知られる欧州かき。平たく、丸みを帯びる。

イワガキ

旬は夏で「夏がき」とも呼ばれる。クリーム感たっぷりて食べ応えあり!



オリンピア

アメリカ西海岸に自生するかき。あまりぐらいのサイズで、育つのに時間がかかる



トサカガキ

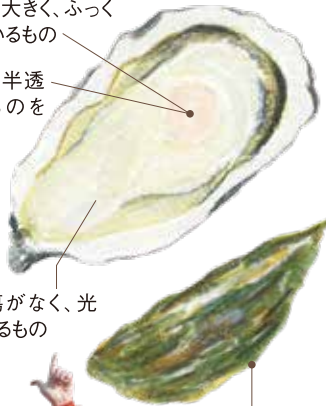
個性的なギザギザの貝殻はインテリアとしても人気!



貝柱が大きく、ふっくらしているもの

貝柱は半透明なものを選ぶ

身に傷がなく、光沢があるもの



殻付きの場合は、身殻の厚いもの

のですが、身殻(左殻)が厚く、カッブのように深くなつたかきを選ぶとしっかり身が詰まっている可能性が高いですよ。

かき選びのポイント



「生食用」と「加熱用」は 何が違いますか？

(遠軽町 クリオネさん)

「生食用」かきとは、保健所が指定したきれいな海域で育ち、水揚げ後、オゾンや紫外線で滅菌した海水のプールで一定時間浄化したもの。これに対して「加熱用」かきとは、水揚げしてすぐに出荷したもので、つまり「生食用」と「加熱

用」の違いは鮮度の差ではありません。「生食用だから新鮮」と考えている人も多いでしょうが、これは勘違いです。とはいえ、いくら鮮度が良いからといって「加熱用」かきは生では絶対に食べないでください。

かきを食べて

「あたる」のはなぜ？ 気をつけることは？

(札幌市 ランディーさん)

「あたる」のが怖くてかきをガマンしている方も多くいらつしやるでしょう。かきで「あたる」つまり食中毒の原因となる毒素は①貝毒、②腸炎ビブリオなどの細菌、③ノロウイルス等のウイルスの3つです。この3つの要因に対する理解を深めることが、食中毒を防ぐ第一歩となります。

かきアレルギーは食中毒とは別です。アレルギーの疑いがある場合は医療機関にご相談ください。

貝毒

貝毒は、海に発生する有害な植物プランクトンを食べた貝に蓄積する毒性物質です。貝毒は、加熱や洗浄では毒性が消えません。それだけに危険ではあります。ですが、市場に流通する貝類はそれぞれの行政の指導のもとで出荷されているので、貝毒による食中毒の危険性は低いでしょう。現在、貝毒による食中毒は、ほとんどが個人的に収穫した貝が原因といわれます。

腸炎ビブリオ

腸炎ビブリオは海中に潜み、夏に大量発生する細菌です。食べてから10～24時間後に腹痛や下痢を発生し、3日間ぐらゐ激痛が続きます。ですが、腸炎ビブリオ菌は真水や冷水、熱に弱く、流水処理や加熱調理によって死滅します。特に夏にかきを食べる場合は、検査済みの商品を選び、手や調理器具をよく洗浄し、清潔な環境で食べることを心がけましょう。

ノロウイルス

冬に起きる食中毒のほとんどの原因がノロウイルスです。感染すると1～2日後から激しい腹痛と下痢におそわれ、脱水症状を発生します。現段階では抗ウイルス薬がなく、自然治癒以外に回復する方法がありません。ノロウイルスを防ぐ方法は「ノロウイルスがない養殖場で育ったかき」を食べること。そして食品取り扱い会社や調理器具などからの二次汚染を防止することです。

原因をきちんと理解して、
食中毒を予防はせ!

元高校球児です。
ショートを守っていました



北海道の

★まいどおなじみ★
魚のパック図鑑

かき

【牡蠣】



特徴◎「海のミルク」といわれるほど栄養豊富なかき。岩などに付着し、一生を過ごします。流通しているものは大半が養殖で、天然ものはほとんどありません。

後輩・イナダくん
バレンタインですね。さっと先輩が好きになって、男らしくて、バリバリ仕事できる人なんだろうなあ。憧れちゃうなあ。教えてください。ほく、かきみたいに口がカタいですから。



先輩・アユさん
なにバカ、言ってるの！あたしの恋人は仕事よ、仕事。さっさとかきむくよ、ほら。



かきがおいしい季節になりました。最近はお殻付きのかきを売場で見える機会も増えましたね。今回は、初めてでも「失敗しない」かきの殻むきを伝授します。



★かきの殻むき★



7 平らな殻を開き

実は、とっても
デリケートなの。



4 殻と殻のすき間が見えるまで、
2~3回折る。

貝柱は口に入
るそうです。



1 軍手、かきナイフ、ペンチを用
意する。テーブルナイフもOK。



8 身を傷つけないようにナイフを
入れて、反対側の貝柱を切る。



5 平らな側が下になるよう
に持ちかえ、殻の内側を沿わせ
るようにナイフを動かして



2 ちょうつがい側をしっかりと
ち、殻の先端をペンチで挟む。



9 殻むき完成。

かきの下処理は
26ページを見てね。



6 平らな側の貝柱を切る。



3 ペンチを下に動かし、殻の先端
を折る。





かきのフリカッセ^{※1} バターライス添え

■ 調理時間 約40分

フリカッセ

[材料(2人分)]

むきがき……………100g
玉ねぎ(みじん切り) ……1/4個分
ベーコンブロック(棒状に切る) ……50g
マッシュルーム^{※2} ……4個
バター……………15g
生クリーム……………100ml
白ワイン……………50ml
粉チーズ……………大さじ1
塩・こしょう……………各適量
パセリ……………お好みで

バターライス

[材料(作りやすい量)]

米……………1カップ
玉ねぎ(みじん切り) ……1/4個分
バター……………20g
ブイヨン^{※3}……………250ml
ローリエ……………1枚

※1 フリカッセ:

クリームソースの煮込み料理。

※2 お好きなきのこでも可。

※3 水、または同量の水にひとつまみの顆粒コンソメでも可。

シェフの技でかきをあつと驚く料理に変身。
バリエーション豊かなかき料理を3品ご紹介！

かきを 華麗に変身！

これぞシェフの技

かき

水戸シェフ

編集 能古英里
撮影 石田理恵
デザイン 佐孝優

今月のシェフ

水戸 陽平さん ●みと ようへい

札幌市出身。「ラ・サラマンドル」のシェフ。フランス産を中心としたワインと飾らないフランス料理を提供。



フリカッセ

【作り方】

- ① 鍋にバターを入れて火にかけ、棒状に切ったベーコンを炒め、玉ねぎ、マッシュルームの順に加えて炒める。
- ② かき、白ワインを加える。
- ③ かきの身の表面に火が入ったら取り出し、半分になるまで煮詰め、生クリームを加えて軽く濃度がつくまでさらに煮詰める。
- ④ かきの身を戻し、粉チーズ、塩・こしょうで味をととのえる。

バターライス

【鋳物製の鍋で作る】

- ① バターで玉ねぎを炒め、しんなりしたら米を洗わずに加え、軽く炒める。
- ② 温めたブイヨン、ローリエを加えて混ぜ、ふたをして180℃のオーブンで15分、オーブンから出して10分ほど蒸らす。

【炊飯器で作る】

- ① フライパンにバターを溶かし、玉ねぎを炒め、しんなりしたら米を洗わずに加え、軽く炒める。
- ② 炊飯器に入れ、温めたブイヨン、ローリエを加えて混ぜ、炊飯。

【仕上げ】

バターライスを盛り、フリカッセを添え、パセリを振る。



かき

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

かき大学生、 料理を習う！

教えるかき
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。両親が広島出身なので、かきは身近な食材。大好きです♪道産のかきは身がしまっていておいしいですね♪



基本を
マスター

おいしさを決めちゃう

かきの下ごしらえ

大根おろしで洗うのが丁寧な方法ですが、塩水で洗っても十分きれいになります！とにかく、やさしく、ポイント！



③塩水を捨て、流水でさっと洗い、ザルにあげる。

かきに直接あてないように！



①ボウルに3%の塩水を作る。

水3カップに塩小さじ1が目安！



④ペーパータオルで、やさしく水気をふく。

ひだの中まで
しっかり！



②やさしく混ぜ、振り洗いで汚れを落とす。

黒いひだの間を！



フリフリ～！

この汚れ、ないわ！





①かきは下処理 (P26参照) し、
ペーパータオルにのせ、さらに
水気を吸わせる。

水気は油はねの
原因に！



②ボウルにAを入れ、泡立て器で
よく混ぜ下衣を作る。

下衣があるとパン粉がよくつく！



さくっ! ふっくら♪ かきフライ

[材料 (2人分)] 602kcal (全量)

| | |
|------------------|--------------------|
| かき (加熱用) ……大粒10個 | 揚げ油 ……適量 |
| A 小麦粉 ……大さじ4 | 中濃ソース、ケチャップ、マスタード |
| 牛乳 ……大さじ4 | ……………各適量 |
| 小麦粉、生パン粉 ……各適量 | キャベツの千切り、レモン ……各適量 |

自炊男子虎の穴!

第十回

炊き込みごはんのコツ!

レシピを見なくても作れるコツを伝授します!

コツ1 味付け

米1合につき、

「塩味」のごはんなら
小さじ1/3



「しょうゆ味」ごはんなら
大さじ1



を目安に味付けすると、ちょうどいい味に!

コツ2 水加減

①洗った米に水ひたひた



②調味料を
入れて



直接口味を入れると
そこだけ濃くなるから
先に水を入れて!

③ラインまで水を足し、
ぐると混ぜ
スイッチオン!



具はこの上に
のせます!

とうきびごはん



枝豆ごはん



どちらも塩味。
酒を少々入れて、
昆布をのせて
炊きます!



ヒキナーを一人前の自炊男子に鍛え上げる料理道場

あいのコツ五・七・五

かきフライ さくっと揚げるにゃ 下衣



④180℃の油で1分半~2分こんがり揚げ、バットにとる。器に盛り、千切りキャベツ、レモン、ソースを添えて完成!

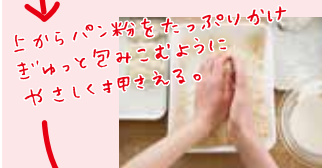
高温 & 短時間で不くら!
揚げ時間は大ききで加減!

上手なパン粉のつけ方



パン粉のバットにぶわっと置く。

③かきに小麦粉→②の衣→生パン粉を順につける。



上からパン粉をたっぷりかけ
まっぴつと包みこむように
やさしく押さえる。



余分なパン粉分をふり落とす。
何倍もひっくり返さない!!



生パン粉で
食べたえいP!



中濃ソース:ケチャップ=3:1
マスタード少々を混ぜた
ソースでいただきます!



※かきフライのソースは、裏表紙の青ちゃん食堂でも3種類ご紹介!そちらもぜひ!



保存期間
冷蔵で5日ほど

【材料(作りやすい分量)】

376kcal / 全量

■ 調理時間 10分

だしを取ったあとのかき 約120g
みそ 60g
てんさい糖 30g
本みりん 大さじ1

POINT

かきを細かいみじん切りにしたり、すりつぶしてから作ることもできます。田楽や焼きおにぎり、魚の漬け焼きにおすすめです。

かきみそ

だしを取ったあとの
かきもムダなく活用！



① フライパンにかきと調味料を入れて、弱火にかける。



② かき混ぜながら煮詰め、ポツたりとろみがつき、ツヤが出てきたら完成。



⑧ ⑦を⑥の鍋に加えて、時々かき混ぜながら煮詰める。



⑤ かきのだし汁を弱火にかけ、煮詰める。



① ボウルに下処理用の塩と水、かきを入れ振り洗いする。



⑨ 5分ほど煮詰めたら完成。冷まして保存容器に入れる。



⑥ 半量くらいになるまで煮詰める。



② むめりが取れたら下処理用の水を捨て、軽く水洗いし、ザルに上げて水気を切る。



⑦ Aの調味料をよく混ぜる。



③ 鍋に②のかきと水200mlを入れて20分ほど中火にかけ、かきのだしを取る。



取り出したかきは次のレシピでつかえます



④ かきを取り出す。



自家製

オイスターソース活用レシピ

上海風 焼きそば※

[材料(2人分)] 687kcal(1人分)

■ 調理時間 15分

焼きそば用麺(太麺がおすすめ!)…300g
 えび……………8尾
 豚バラスライス……………100g
 チンゲン菜……………100g
 ごま油……………大さじ2
 A 自家製オイスターソース……………大さじ3
 てんさい糖……………小さじ2
 しょうゆ……………小さじ2

※太麺で中国しょうゆというちょっと甘めの調味料で味付けされた料理。日本では中国しょうゆの代わりにオイスターソースや砂糖で味付けされたものが多い。

POINT

市販のオイスターソースで作る場合は、オイスターソースとしょうゆの量を少し控えてください。





いつもとちょっと違う味で作り置き♪
ピリ辛なめだけ

保存期間
冷蔵で5～7日

【作り方】

- ① えのきは石づきを取り、2cmの長さに切る。
- ② 鍋にごま油と豆板醤を入れて温める。
- ③ 豆板醤を軽く炒め、えのきを加えてさらに炒める。
- ④ Aの調味料を加え、かき混ぜながら炒める。
- ⑤ 汁気がなくなるまで炒め、白ごまを加える。

【材料(4人分)】 243kcal(全量) ■ 調理時間 5分

| | | | | | | |
|-----|-------|--------|---|----------|-------|--------|
| えのき | …………… | 200g | A | 自家製オイスター | …………… | 大さじ1 |
| ごま油 | …………… | 大さじ1 | | ソース | …………… | 大さじ1 |
| 豆板醤 | …………… | 小さじ1/3 | | しょうゆ | …………… | 大さじ1/2 |
| 白ごま | …………… | 小さじ1 | | てんさい糖 | …………… | 大さじ1 |
| | | | | | | |



⑤ Aの調味料をよく混ぜる。



① チンゲン菜は葉と芯を分け、どちらも2cm角くらいの大きさに切る。



⑥ 豚肉の色が変わってきたら、袋の上からもみほぐした麺を加えて炒める。



② えびは殻をむき、背わたを取る。豚肉は2cmの長さに切る。



⑦ ⑤の調味料を加えて煮詰めながら炒める。



③ フライパンにごま油をひき、えびを両面さっといためて取り出しておく。



⑧ 麺にソースが絡んだら、③のえびとチンゲン菜の葉の部分を加えてさっと炒める。



④ ③のフライパンに豚肉とチンゲン菜の芯の部分を入れて炒める。

冷やっこにのせたり♪



和えものにしたたり♪



深川市 K.K様

かきのベーコン巻き

かきに小麦粉をまぶしベーコンを巻いて、フライパンで焼く。
バルサミコ酢としょうゆで味付けしたらできあがり。



かき

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

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。

318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

笹竹

を使ったレシピ

あなたのいちおしレシピをP79の宛先までお寄せください。
採用された方にはコープさっぽろギフトカード500円分をプレゼント！応募締め切りは2月20日(水)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。

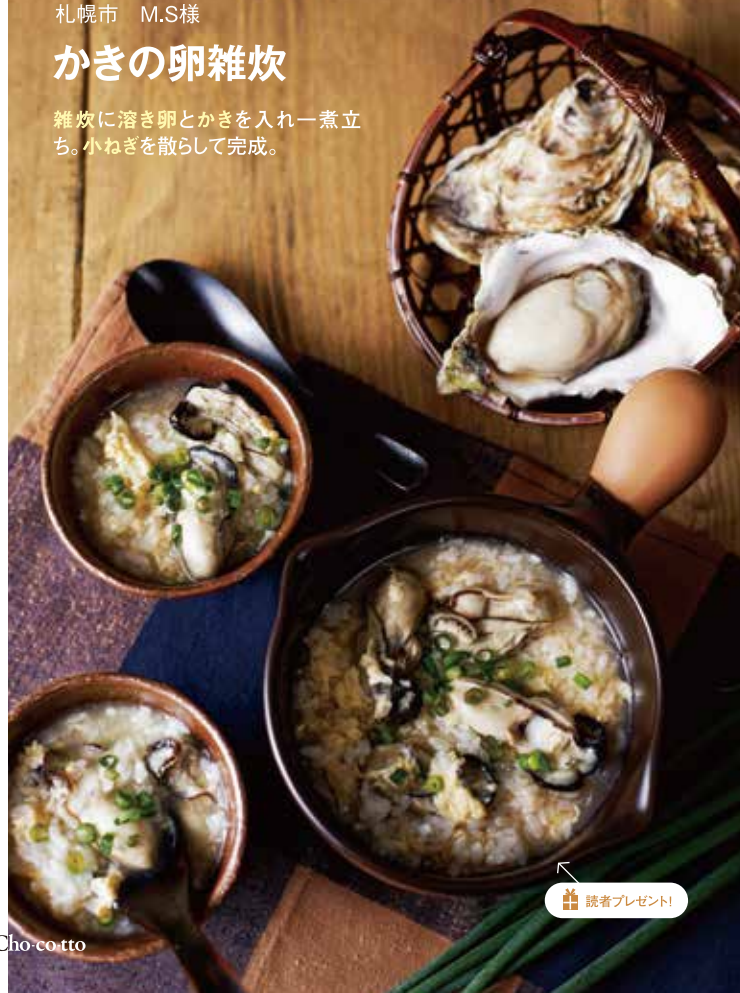
コープさっぽろホームページでご覧いただけます。

札幌市 M.S様

かきの卵雑炊

雑炊に溶き卵とかきを入れ一煮立ち。小ねぎを散らして完成。

みなさんのレシピ待ってます！(次は笹竹)



📺 読者プレゼント!



札幌市 T.T様

かき入り麻婆豆腐

ねぎ、しょうが、にんにくを炒め香りが立ったらかきもサッと炒める。唐辛子、みそ、砂糖、スープ、酒、しょうゆを合わせて加え最後に水切りした豆腐を加えて完成。豪華な麻婆豆腐になりますよ!



🎁 読者プレゼント!

千歳市 S.K様

かきのみそ汁

大根、白菜を食べやすい大きさに切ってだし汁に入れ沸騰させ、ねぎ、豆腐、かきを加えて火が通ったらみそを入れる。

札幌市 T.D様

かきの中華風オムレツ

溶き卵の中に小さめのかきを入れ、塩、こしょうをしたら油を引いたフライパンで両面焼きます。しょうゆやポン酢をかけて、豆板醤を添えて完成。



みなさんのレシピ待ってます！(次は笹竹)



札幌市 E.Y様

かき入りキムチ鍋

白菜、ねぎ、にらなどお好みの材料でキムチ鍋を作り、最後にかきも加える。キムチとかきの相性は抜群です！

札幌市 高橋様

かきときのこのチーズ焼き

かき、ベーコン、きのこを耐熱皿に置いて、バター、トマトソース、ピザ用チーズをかけてオーブントースターで焼く。かきのだしにバゲットを浸して食べてもおいしいよ。



キャベツと にんじんの味噌汁



[材料(2人分)]

キャベツ……………2枚(100g)
にんじん……………4cm(40g)
A [水……………1・1/2カップ
A [「ほんだし」……………小さじ1/3
みそ……………小さじ1/2

- ①キャベツはザク切りにし、にんじんは短冊切りにする。
- ②鍋にA、①を入れて煮る。にんじんがやわらかくなったなら、火を止めてみそを溶き入れる。

じゃがマヨ 青のり



[材料(2人分)]

じゃがいも・小……………2個(200g)
A [「ピュアセレクト マヨネーズ」……………大さじ1
A [「ほんだし」……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1/2
青のり……………小さじ1/2

- ①じゃがいもは皮つきのままよく洗い、小さめの乱切りにする。
- ②耐熱容器に①を入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で4分加熱し、Aを加えて混ぜる。
- ③器に盛り、青のりをかける。

がんばる人の チカラになるごはん 勝ち飯®



合格に向かって、最高のコンディションで臨もう!

トッピング入りで豪華なサラダが簡単に!



Toss Sala®
モッツアレラとトマトの
イタリアンサラダ用



Toss Sala®
チーズ香る
シーザーサラダ用

卵・酢・油の鮮度・品質にとことんこだわりました



ピュアセレクト®
コクうま®
65%カロリーカット 360g



ピュアセレクト®
マヨネーズ
400g

「勝ち飯®」、3つのポイント!

- 1 たんぱく質 カラダづくりに欠かせない肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質をしっかりとる
- 2 野菜 カラダを整えるビタミン・ミネラル源の野菜をたっぷりとる
- 3 汁物 消化・吸収を助けるうま味のきいた汁物を取り入れる

Eat Well, Live Well.

Aji
AJINOMOTO

フィギュアスケート
羽生 結弦 (ANA)

さあ！
最高の状態で本番へ

第2弾

受験生応援 **「勝ち飯」**



香り、コク・味わい、
それぞれに優れた
3種のかつお節を使用した、
“香り高く一番おいしい”和風だしの素。

ほんだし® 450g箱



詳しくは **勝ち飯**

検索 🔍

フライパンで！ 鶏肉のすき煮風



【材料(2人分)】

| | |
|------------|----------|
| 鶏もも肉・から揚げ用 | 200g |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| しめじ | 1/2パック |
| 水菜 | 1束 |
| しょうがのすりおろし | 小さじ1/4 |
| 水 | 1・1/2カップ |
| しょうゆ | 大さじ1・1/2 |
| A 酒 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 「ほんだし®」 | 小さじ1 |

- ① 鶏肉は半分切る。玉ねぎは薄切りにし、しめじは小房に分ける。水菜は5cmの長さに切る。
- ② フライパンを熱し、鶏肉の皮目を下にして入れ、玉ねぎ・しめじ、Aを加えて煮る。
- ③ 肉に火が通ったら、しょうが、水菜を加えてサツと煮る。

お湯を注ぐだけで
汁物がとれる



クノール®
ふんわりたまごスープ
5食入袋

砂糖の代わりに！



パルスイート®
カロリーゼロ
(液体タイプ) 350gボトル

【作り方】

- ①もち米はといでザルに上げる。
- ②牛肉は食べやすい大きさに切り、ごぼうはささがきに、にんじんは少し太めの千切り、しょうがは千切りにする。
- ③フライパンに②を入れ、中火で炒める。油はひかず牛肉から出る油で炒める。
- ④しんなりしてきたらAを加え、ひと煮立ちしたら火を止め、煮汁と具を分ける。
- ⑤炊飯器に①を入れ、④の煮汁に水を足し350mlにして加える。
- ⑥具をのせて炊飯し、炊き上がったら混ぜて完成。



【材料(4人分)】(1人分)352kcal

- もち米(きたゆきもちまたははくちょうもち).....2合
 牛薄切り肉.....100g
 ごぼう.....80g
 にんじん.....20g
 しょうが.....1片
- A
- しょうゆ.....大さじ2
 - みりん.....大さじ1
 - 砂糖.....大さじ1
 - 酒.....大さじ1



レシピ制作 / 能戸英里

..... 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。



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。

※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2月第3・4週、3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・未開封の状態で精米日より3カ月程度品質を保持します。

お牛ごぼろの

2月の
もちごはん

牛肉とごぼうの旨味が
 ギュッと詰まったごちそうおこわ。
 冷めてもおいしいので
 おにぎりやお弁当にもオススメ。

炊飯器で

手軽にカンタン

もちもち
 おかわり
 ごはん!



北海道の
もち米



営業担当
渡辺さんに
聞きました!

着色料、香料無添加、脂質0
で塩味控えめ。健康を気遣う
方にも安心。スープの他に炒め
料理や下味付けにもオススメの
万能コンソメです!



マギー
無添加コンソメ
(18本入り)

シリーズ商品もチェック!



■お問合せ/
ネスレお客様相談室
☎ 0120-00-5916
■受付時間/
年中無休24時間対応

かきの簡単混ぜピラフ



■調理時間 約15分

【材料(4人分)】

ごはん……………400g マギー 無添加コンソメ…2本
かき(むき身・加熱用)…150g 小ねぎ……………適量
しめじ……………1/2パック(50g) オリーブオイル……………適量
塩・こしょう……………適量

【作り方】

- ①かきは下処理をし、しめじは小房に分け、小ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①のかきを入れてサッと炒め、水分が出てきたらしめじ、マギー 無添加コンソメ、塩・こしょうを加えて炒める。
- ③しめじがしんなりしたらかきを取り出し、ごはんを加えて混ぜ合わせる。その後、かきを戻して盛り付け、小ねぎをのせ、完成。

かきの下処理については、P26をご参照ください。

かきのクリームシチュー

レシピ制作/能戸英里



■調理時間 約40分

【材料(4人分)】

かき(むき身・加熱用)…160g バター……………30g
白ワイン……………大さじ2 薄力粉……………大さじ3
玉ねぎ……………1/2個 牛乳……………600ml
じゃがいも……………2個 マギー 無添加コンソメ…1本
にんじん……………60g 生クリーム……………100ml
ほうれん草……………1/2束 塩・こしょう……………適量

【作り方】

- ①玉ねぎは薄くスライス、じゃがいも、にんじんは小さめの乱切り、ほうれん草は長さ2cmに切る。
- ②鍋に下処理済のかきと白ワインを入れふたをして軽く蒸し煮にする。別の鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを炒める。薄力粉を振り入れてさらに炒め、粉っぽさがなくなったら牛乳を加える。
- ③マギー 無添加コンソメ、塩小さじ1/2(分量外)を加え、かき混ぜながらじゃがいもに火が通るまで弱火で煮込む。その後、②のかき(煮汁ごと)とほうれん草を加え2~3分煮込み、生クリームを加え、塩・こしょうで味をととのえて、完成。



多くの人に選ばれています

「恵 ガセリ菌SP株」シリーズ

機能性表示食品
(届出番号A48/A47)

届出表示:本品にはガセリ菌SP株が含まれます。ガセリ菌SP株には内臓脂肪を減らす機能があることが報告されています。

機能性関与成分:ガセリ菌SP株
本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。また、特定保健用食品とは異なります。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

機能性表示食品
(届出番号C229/C353/C438)

届出表示:本品にはガセリ菌SP株(Lactobacillus gasseri SBT2055)が含まれます。ガセリ菌SP株には、食事とともに摂取することで、肥満気味の方の内臓脂肪を減らす機能があることが報告されています。

機能性関与成分:ガセリ菌SP株(Lactobacillus gasseri SBT2055)
本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。また、特定保健用食品とは異なります。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

※ガセリ菌SP株ヨーグルトとガセリ菌SP株ヨーグルト ドリンクタイプは2月第3週から3月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。また、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

ガセリ菌SP株が 内臓脂肪を 減らす

恵 megumi
ガセリ菌SP株ヨーグルト
ドリンクタイプ
(届出番号A48) [アレルギー]乳・大豆



内臓脂肪を 減らすのを 助ける

恵 megumi
ガセリ菌SP株
ヨーグルト
(アレルギー)乳



特定保健用食品

許可表示:ガセリ菌SP株(Lactobacillus gasseri SBT2055)の働きにより、食事とともに召し上がることで脂肪の吸収を抑え、内臓脂肪を減らすのを助けるので、肥満気味の方で内臓脂肪が気になる方の食生活の改善に役立ちます。
食生活は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。



恵 megumi
ガセリ菌SP株ヨーグルト
ドリンクタイプ
ベリーミックス
(届出番号C229)
[アレルギー]乳・大豆



恵 megumi
ガセリ菌SP株ヨーグルト
ドリンクタイプ
マスカット
(届出番号C438)
[アレルギー]乳・大豆

NEW



恵 megumi
ガセリ菌SP株
ヨーグルト
ベリーミックス
(届出番号C353)
[アレルギー]乳・セラチン



恵 megumi
ガセリ菌SP株
ヨーグルト
アロエ
(届出番号A47)
[アレルギー]乳・セラチン



営業担当
阿部さんに
聞きました!

かけるだけで簡単に、本格的に、手作リイタリアンができるパスタソースです。完熟トマトとバジルの豊かな風味をぜひお楽しみください!



カゴメ
アンナマンマ
トマト&バジル

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)

かきとほうれん草のトマトパスタ



🕒 調理時間 約20分

【材料(3人分)】

| | |
|------------------------------|------------------|
| カゴメ アンナマンマ トマト&バジル……………1瓶 | かき(むき身)……………200g |
| スパゲティ……………240g | オリーブオイル……………小さじ1 |
| ほうれん草……………1束 | 塩・こしょう……………少々 |

【作り方】

- ①ほうれん草は長さ3～4cmに切り、かきは洗って水気をきる。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、かきを炒め、色が変わったらほうれん草も加えて炒める。アンナマンマ トマト&バジルを加えてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ③塩(分量外)を加えたたっぷりの熱湯でスパゲティをゆでる。
- ④②に③を加え、和えて、完成。

※ワインにもよく合います!

チキンとモッツァレラチーズの トマトバジルペンネ



🕒 調理時間 約15分

【材料(3人分)】

| | |
|-------------------------------|------------------|
| カゴメ アンナマンマ トマト&バジル……………1瓶 | ペンネ……………200g |
| モッツァレラチーズ (ひとくちタイプ)……………1袋 | 鶏もも肉……………1枚 |
| | 塩・こしょう……………少々 |
| | オリーブオイル……………小さじ1 |
| | バジルの葉(お好みで) 適量 |

【作り方】

- ①塩(分量外)を加えた湯でペンネをゆでる。鶏もも肉は2cm程度の角切りにし、塩・こしょうをふる。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏もも肉を炒める。アンナマンマ トマト&バジルを加え2～3分煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。
- ③②に①を加え、モッツァレラチーズをのせてふたをし、チーズを軽くとかす。お好みでバジルの葉をのせて、完成。

【材料】

ブラックニッカ クリア……………200ml
カレド・ショコラ〈リッチクリーミーミルク〉5～6枚
牛乳……………適量

【作り方】

- ① 漬け込み用ボトルにブラックニッカクリアとカレド・ショコラを入れ、1週間ほど漬け込んだらカレド・ショコラを取り出す。
- ② 漬け込みウイスキー：温めた牛乳＝1：3を目安に、お好みの濃さに調節してお召し上がりください。
- *取り出した後のカレド・ショコラもおいしく召し上がれます。



ブラックニッカ
クリア
700ml



カレド・ショコラ
〈リッチクリーミーミルク〉
18枚入

※ブラックニッカ クリアは宅配システムドック「お酒カタログ」でご案内いたします。また、コープさっぽろ全店でお取り扱いしています。
※カレド・ショコラ〈リッチクリーミーミルク〉は一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

PR

NIKKA WHISKY



甘いショコラの香り漂う漬け込みウイスキーを楽しむ

大人のホットミルク

まだまだ寒いこの季節に。
優しい味わいで
ウイスキー初心者にも飲みやすい
ホットドリンクです。



漬込み酒の お酒づくりと酒税法

ご家庭で漬込み酒をつくる場合、下記を必ずお守りください。

1. 消費者が、自ら消費するために作るものでなければならず、販売してはならない。(法43条11項)
 2. アルコール度数が、20度以上のお酒を使用しなければならない。(令50条14項)
 3. ぶどう、やまぶどうは、果実の酒の原料にはできません。(規則13条3項2号)
 4. 米、麦、あわ、とうもろこし、こうりゃん、きび、ひえ、でんぶんを使用することはできません。(規則13条3項1号)
- 出典：日本蒸留酒酒造組合ホームページ焼酎SQUARE



【お酒】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。ほどよく、楽しく、いいお酒。のんだあとはリサイクル。



すべては、お客さまの「うまい!」のために。
販売者：アサヒビール株式会社

お酒

コープのチョコレートで不動の人気 No.1!

CO-OP ファミリーチョコレートで作るっておきの簡単バレンタインレシピ!

co-op



チンして

まぜて

冷やす

だけ!

簡単♡ザクチョコ

調理時間
10分

【材料(レンジで1回分)】

CO-OP ファミリーチョコレート……………16粒

CO-OP オーツ麦たっぷりフルーツグラノーラ

……………70~80g

CO-OP するっとクッキングシート……………長さ25cmくらい

【作り方】

- ①耐熱皿にクッキングシートを敷き、ファミリーチョコレートをのせる。
- ②ラップをかけずに電子レンジ(500W)で3分20秒ほど(機種によって加減してください)加熱し、スプーンで混ぜて溶かす。
- ③グラノーラを加えて全体をよく混ぜ合わせ、長方形に形をととのえる。
- ④冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。固まったら適当な大きさにカットする。

CO-OP
ファミリーチョコレート
《個包装》
37~38個入り

マイルドなミルク風味にカカオの香りが際立つ、ひとくちサイズのチョコレートです。定番のおやつにはもちろん、職場でのおすそ分けなどにもぴったり!



※こちらのパッケージは冬限定(12月~2月)です。

CO-OP
オーツ麦たっぷり
フルーツグラノーラ
800g

オーツ麦など4種の穀類、3種(レーズン、クランベリー、いちご)のドライフルーツやスライスアーモンドなどの種実類が入ったグラノーラです。



CO-OP
するっとクッキングシート
30cm×5m



お料理がきれいにはがれて形くずれしません。油や水を通しにくいので、天板や皿が汚れず、後片付けが簡単です!

編集部が
作ってみました!

普段、お菓子作りをしない人でも、簡単に食べ応えのあるシリアルチョコバーが作れます! グラノーラを少し多めに入れるとサクッと切りやすく、ザクザク食感も楽しめます!

※CO-OP ファミリーチョコレートは3月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。

※CO-OP オーツ麦たっぷりフルーツグラノーラ、CO-OP するっとクッキングシートは、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

※CO-OP するっとクッキングシートは宅配システムドック「暮らしのドック」でご案内いたします。

1皿分ずつルウが小分けに！
**プレミアム熟カレーの
 らくわけトレー**



- ・ちょっと使いや保存にも便利。
- ・お子さま用の作り分けも簡単。



グリコ プレミアム熟カレー
 (甘口・中辛・辛口)



グリコ カレー-ZEPPIN〈絶品〉
 (甘口・中辛・辛口)

さば缶の次はコレ！

いわし味噌煮缶でつくる お手軽お一人さまカレー

調理時間 約10分

【材料(1人分)】

- プレミアム熟カレー
- またはカレー-ZEPPIN〈絶品〉……………1皿分(20g)
- いわし味噌煮缶詰……………1缶
- にんじん……………1/3本(50g)
- いんげん……………2本(10g)
- 梅干し…1~2粒(10~20g)
- 水……………150ml
- ご飯……………適量(180g)
- 温泉たまご(お好みで)…1個

コレを使いました！

マルハニチロ北日本
 北海道100
 釧路のいわし
 味噌煮



梅干しを入れることで
 さわやかな後味に！
 はちみつ入りの甘い梅干しが
 オススメです。

※カレー-ZEPPINは1トレイで2皿分です。2人分調理する場合は、
 カレールウ以外の各材料を2倍にしてください。

【作り方】

- ①にんじんを食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れてふんわりラップをかけ、電子レンジ500Wで3分加熱する。半分に切ったいんげんを加えてさらに2~3分、にんじんがやわらかくなるまで加熱する。
- ②鍋にいわし味噌煮缶詰の汁と軽く崩したいわしの身、分量の水、①を加えて火にかける。
- ③沸騰したらいったん火を止めカレールウを加えて混ぜ溶かす。
- ④再び弱火で煮込み、お好みでペースト状にした梅干しを適量加える。とろみがついたら火からおろし、ご飯とともに盛り付ける。
- ⑤お好みで温泉たまごを加えて、できあがり！

※プレミアム熟カレーは2月第4週の宅配システムドックでご案内いたします。また、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。

明日をもっとおいしく

meiji

冬期
限定

しあわせをつなぐ、 メルティーキッスの季節到来



メルティーキッспレミアムショコラ

メルティーキッスフルーティー濃いちご

メルティーキッス初摘み濃抹茶

- 雪のようなくちどけで、“しあわせをつなぐ”メルティーキッスがこの冬も登場!
- 見つけてしあわせ! 運が良いと、ハート柄の個包装に出逢えるかも!?

※メルティーキッス3種はコープさっぽろ全店でお取り扱いしています。



やまぐち

ゆうだい

山口 雄大さん

わが家のいちおレシピ!
しょうが焼き

切干大根と高野豆腐の煮物も作ったよ!



しょうが火焼き
弁当!

毎日、働いているお父さんに向けてお弁当を作りました。お弁当を食べると仕事がんばってほしいです。

山口 雄大

父より

お弁当には、しょうが焼き、切干大根と高野豆腐の煮物が入っていました。しょうが焼きのたれを自分で調合したこと、切干大根と高野豆腐の煮物はレシピを見ながら自分で作ったと聞き、親の知らない間に成長していることに驚きました。



たむら

りな

田村 梨奈さん

わが家のいちおレシピ!
ハンバーグ

3~4時間前から、毎日いつも弁当をつくってくれているお母さん、ほおと大変な毎日ありがとう〜...

お母さんに!!

わが家のイチオシ!

ハンバーグ

弁当!

田村 梨奈



わが家のハンバーグにはいつも、ニンジンと、ピーマンが入っています。とても細く切っているので、ピーマンが嫌いでも食べられることが嬉しいです!!

母より

朝早く起きて、心をこめて一生懸命お弁当を作っている姿に感心しました。とてもおいしくいただきました。また作ってほしいなあ♡

コープさっぽろは、子どもが作る「弁当の日」の取り組みが北海道

たいへん
よくでき
ました



切干大根と高野豆腐の煮物は、
更っていたより、時間がたつにつれて
また、切干大根と
高野豆腐は
水につけると
らくんまびやく、
大変だったけど、
おいしく作れて
よかったです。



編集の仕事と弁当の日を体験する、今回の職場体験。はじめてのことばかりで大変だったと思います。お弁当作りを通じて、仕事をしているお父さんを思いやり、いつもお弁当を作ってくれているお母さんの気持ちに気づいたと思います。家族への感謝を忘れず、生きる力を身につけていってくださいね！

編集部スタッフ一同



山口さん

今回の職場体験ではたくさんのご経験をすることができました。名刺交換は、初めてなのでうまくできませんでしたが、いい経験になりました。原稿作成は難しかったけど、楽しかったです。自分の作った原稿がどのように掲載されるか楽しみです。

中学生2日間の感想...

名刺交換の時に一番緊張しました。これを毎日やるのは大変だなと思いました。自分だけで仕事をしているのではなく、常に相手がいることを忘れないことが大切だと思いました。



田村さん

この2日間でたくさん考えたり感じたりすることができました。



石川さん

この2日間で学んだことは、働くときはいろいろ考えることが大切ということです。大人になったら自分も働くときがくるので、とにかく考えて仕事をしたいと思います。

お弁当の定番！ 切干大根と高野豆腐の煮物

山口さん
チョイス!

★材料(作りやすい分量)★

| | | | |
|------|------|-------------|-------|
| 切干大根 | 20g | 水 | 100ml |
| 高野豆腐 | 1枚 | トモエ日高昆布しょうゆ | 大さじ1 |
| にんじん | 10g | A 本みりん | 大さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1 | てんさい糖 | 小さじ1 |

★作り方★

- ① 切干大根は水でさっと洗い、たっぷりの水に10分ほどつけて戻す。
- ② 高野豆腐はお湯で10分ほど戻し、手で押し洗いをしながら数回水を取り替えて水気を切る。
- ③ にんじんは千切りにする。
- ④ 鍋にごま油を入れて火にかけ、切干大根、にんじんを炒める。
- ⑤ 油がまわったら、水、A、高野豆腐を加える。
- ⑥ さっと混ぜ、汁気がなくなるまで弱火～中火で煮る。



POINT! 高野豆腐がしっかり煮汁を吸ってくれるので汁漏れ防止になります。

おいしいみそで作る《減塩》おつまみレシピ

和風タルティーヌ



◎材料(4人分)

- サーモン刺身用.....80g
- モッツアレラチーズ.....50g
- アボカド.....1/4個
- トモエ北海道のおいしい減塩みそ...大さじ1
- A 本みりん.....大さじ1/2
- てんさい糖.....小さじ1/2
- バゲット.....適量
- イタリアンパセリ.....適量

◎作り方

- ①ボウルにAを入れてよく混ぜる。
- ②サーモン、チーズ、アボカドは7~8mmの角切りにする。
- ③②を①に入れてよく和える。
- ④薄くスライスし、カリッと焼いたバゲットの上にのせ、イタリアンパセリを飾る。

point! 塩分を気にせずおいしくつめる1品です。加熱調理をしていないので、みその風味を存分に味わっていただけます。

素材にこだわり、道民の味覚を追求した道民シリーズ



トモエ道民の醤油
日高昆布



トモエ道民の醤油
北海道丸大豆



トモエ道民の味噌
白こし



《北海道限定発売中》



塩分25%カット(当社比)

トモエ北海道のおいしい減塩みそ 650g

北海道

北海道産の大豆・米を100%使用。良質な素材を大切に熟成しました。

おいしい

2種類のみそをブレンドすることで旨みと甘みが調和したしっかりとした味わいに。

安心

無添加で、道民のみなさまに親しみのある「こしみそ」に仕上がりました。

北海道の原料にこだわって
おいしい食卓にもこだわりました

自宅で好きな時間に気軽に習える

書峰社書道の

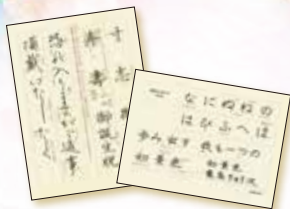
大人通信指導

選べも3つのコース

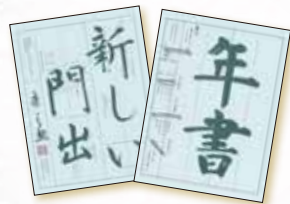
ペン字コース

総合書道コース

実用小筆コース



〈のし紙用語・手紙文〉〈横書き〉



〈基本の楷書〉 〈基本の点画〉



〈名字・行書〉 〈のし紙用語〉

特徴その1

テキスト 月1回

〈2色刷り実物大手本集〉

手本集は字の大きさ・線の太さが一目瞭然。2色刷りで、見やすくきれいな手本です。毎月15日頃郵送致します。

特徴その2

月例清書 月1回

〈書作したらいつでも自由〉

清書を提出することにより「段級」が認定されます。フアックスでの提出も可です。

特徴その3

スクーリング 月1回

〈通学部と一緒に〉

希望により無料で大通校 札幌駅前校に月1回、曜日は自由に出席できます。

特徴その4

添削 月2回(自由添削可)

〈親切・丁寧な添削指導〉

ベテランアドバイザーが分かりやすく添削します。添削方法は、スマホ・メール・郵送・フアックスが選べます。



〈札幌駅前校〉

地下鉄「さっぽろ駅」4番出口直結
中央区北4西3札幌駅前合同ビル5F



〈大通校〉

三越様向かい
地下鉄「大通駅」10番出口直結
中央区南1条西4丁目13日之出ビル2F

スマホで添削!
無料体験!



自分の名前を無料で添削!

▲詳しくはこちら

今ならうれしい特典!!

2月28日(木)までにご入会(授業開始)の方

入会金
無料
2,000円
(税別)

プラス



コース別お道具
セットプレゼント!

プラス



あなたのお名前と
ご住所のお手本を贈呈
(ラミネート加工)

安心の月会費制!! 月会費 **3,100円** (税別)

※月刊誌・手本集・テキスト等を含みます。※入会時に2ヶ月分前納願います。

創立67年の伝統



しょうほうしゃ
書峰社書道

資料請求・お問合せはこちら!

0120-406-200

(月~金 9:30~18:30 土 9:30~17:00)



PR

お弁当箱のふたを開けた瞬間、「おいしそう!」と思ってもらいたい。たくさんのおかずが丁寧に詰められていきます。ごはんは別途ついてきます。園のイベントにも対応し、バイキングの要望に応えることも



作業室内へ入室するには必ず着替え、服のローラー掛け、手洗いをして、エアシャワーを通ります



コープの配食 幼稚園給食



クルリン

アレルギー食はW確認!
子ども達に安全・安心で
おいしい給食を。

ダブル

お話をうかがった方

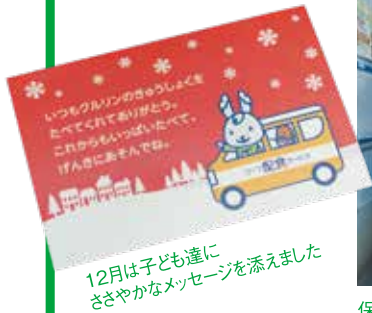


コープフーズ株式会社 札幌工場

工場長 伊藤 敏彦さん

普通食と似せつつ、
似すぎないこだわりも

札幌工場では現在、札幌市内と札幌市近郊26園の給食を作っています。子どもは大人よりも見ただ目で食欲が左右されますから、明るい色のお弁当箱で、メニューもいろどりに気を付けています。給食が丼や麺類の日もあり、その日は配達時間ギリギリに作って、お昼頃でもなるべく60℃〜70℃は保てるよう計算して届けています。温かいものは温かく、少しでもおいしく食べてほしいですから。作っている給食全体のおおよそ1割はアレルギー対応が必要です。アレルギー対応食は間違いが



12月は子ども達に
ささやかなメッセージを添えました



保温性のある発砲箱で各園へお届け



右が普通食メニュー(弁当箱はアレルギー対応用)、左が代替えメニュー。アレルギー対応が必要な子は、たまたま除去食がない日も必ずアレルギー対応のお弁当箱に入れて名札を付け、普通食と分けて届けます。工場でも園でも混乱・混同を防ぐためです



アレルギー対応食を詰めるのは、どんなに数が少ない日も必ず二人以上で

コープフーズ株式会社
(コープさっぽろグループ会社)
札幌工場



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(日曜休)

〈配達エリア〉

札幌市、旭川市、函館市、北斗市、苫小牧市、帯広市、釧路市、小樽市、江別市、岩見沢市、美唄市、滝川市、北広島市、千歳市、恵庭市、室蘭市、登別市
※詳細や上記以外のエリアについてはお問合せください。

無いようにお弁当箱の色も変えて、別室で詰めています。必ず複数名でチェックしながら詰め、そのあと栄養士を含む複数名でさらにダブルチェック。もちろん手間はかかりますが、安全のためにもこの工程は徹底。その上で味や見た目にもこだわります。アレルギー対応の子ども達も楽しく食べられるよう、似せられるメニューはできるだけ似せて、普通食と比べても見劣りさせません。でも似すぎないことも大事。見分けがつかないと危険ですから。現場で先生方が確認した時にも、一目で代替え食とわかるようにしています。安全・安心でおいしい給食を食べて、元気に成長してほしいですね！

ポイント 4

環境保全に貢献

「自然を守ることは水を守ること」と考え、2000mlあたり0.5円を地元・東川町に還元。売上の一部が東川町の自然環境保全に役立てられています。

ポイント 5

数々の受賞歴

ボトリングされている中身は2年連続でモンドセレクション最高金賞を受賞した「大雪旭岳源水」と同じ水。大雪旭岳源水はこのほか、平成の名水百選、日本の名水200選・美味しさ部門3位に入賞。



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



ポイント 3

北海道HACCP

採水後、すぐ近くの株式会社大雪水資源保全センター工場へ運び、特殊な非加熱殺菌の過程で無菌化。この工場は北海道独自の衛生管理基準を満たす「北海道HACCP自主衛生管理認証」を取得しています。



株式会社大雪水資源保全センターは、コープさっぽろが東川町と協力して立ち上げた工場



2000ml
84円
(本体価格78円)

500ml
70円
(本体価格65円)

ポイント「す」ご紹介いたします



この商品の担当は
商品本部
食品部 バイヤー
谷平 夏海さん

ポイント 1

紅茶研究家が注目



国内外で活躍する紅茶研究家・磯淵猛さんが“硬度94”というこの水の硬度に注目し、紅茶の出具合を検証。「ロンドンの水は硬度が180~210と高く、カルシウム分を多く含む硬水で紅茶を淹れると色は濃く、味と香りは弱まり飲みやすくなります。軟水が多い日本の水では珍しく、硬度が94もある中硬水に近い水に出会いました。それがこの天然水です。この水で紅茶を淹れると渋みが緩和され、とてもマイルドな味わいに。紅茶にとってとても魅力的で、紅茶の新しいおいしさが発見できる水だと思います。

※磯淵さんのブログはこちら
(<http://www.dimbula.com/>)



通常の軟水より色が出が良く、ミルクを加えると一層バランスのとれた味わいに

ポイント 2

ミネラルたっぷり

東川町・大雪山国立公園内「大雪旭岳源水」の天然水を使用。何年もかけて大自然のフィルターを通り湧き出す水は、カルシウム2:マグネシウム1という、生理的に理想とされるミネラルバランスです!



採水場所の「大雪旭岳源水」

「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

プライベートブランド

PB商品

今月のイチオシ!

なるほど商品の
大雪旭岳
大自然がろ過した
天然の水

なるほど商品とは?



ポイントでの 募金が可能に

声

ポイントで募金ができるようにしてほ
しいです。

カイゼン

北海道連続台風被害緊急募金から、ポイントでの募金が可能になりました。その後、鳥取県中部地震緊急募金も行い、宅配ではどちらも約4割の組合員さんがポイントで募金してくださいました。一口500Pということもあり、平均募金額は通常の募金(一口100円)よりも高く、多い方では、1人で2万ポイントの募金にご協力いただきました。改めて、ポイントでの新たな使い方に対するニーズの高さを実感しました。

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。

「シッパー(発泡スチロールの箱)」の改善

声

組合員さんに商品配達の際、マンション内に「シッパー(発泡スチロールの箱)のくずが落ちている」とのお声がありました。そのくずを、管理人さんがいつもガムテープで取ってくれているそうです。何か対策が必要では(組合員さんの声を受けた宅配センターより)。

カイゼン

シッパーの発泡倍率をグレードアップし、目のつまった仕様に変更しました。これにより、くずが落ちることなく、保冷性能も向上しています。また、内部を仕切れるように変更して冷蔵・冷凍品の混載を可能とし、箱数を減らして組合員さんへお届けすることにつながりました。ふたの形状も改善して密閉性能を高め、持ち手の破損、強風でふたが飛ぶなどの問題を解消しました。

大幅なカイゼンを実施



密閉性能を向上

発泡性能を改善

仕切り溝を設けて
冷蔵・冷凍品対応に

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

木育・食育がテーマの
イベントウィーク

親子でもりもり
Week開催!



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

日程 トドックステーション札幌中央
2月11日(月・祝)～2月16日(土)
トドックステーション清田
3月4日(月)～3月9日(土)

入場 無料
参加費 イベントにより異なります。

※予約が必要なイベントがあります。
イベント内容 木の玉アール、スギックモック(積み木)、森をイメージしたねころびアートその他、マイ箸づくり(要予約)、宅配商品おためし会、トドックと遊ぼう、牛乳試飲会&紙芝居などイベントが盛りだくさん!

応募方法 ※詳しくは、右記QRコード
またはHPをご確認ください。



お問合せ トドックステーション
メール csap.tsstation@todock.jp
月～金10:00～16:00(祝日は除く)

家庭でできる
国際協力・社会貢献

書損じ
ハガキ回収
キャンペーン



コープさっぽろでは、ご家庭で不要になった書損じハガキや携帯電話などを回収し、ユニセフ活動などの国際協力や森づくり、子育て支援などの社会貢献に役立てています。みなさまのご協力をお待ちしています。

期間 2月1日(金)～4月30日(火)
回収対象 書損じハガキ、使わなくなった携帯電話・スマホ、切手(未使用・使用済み)、ブルーチップ・グリーンスタンプなど。詳細は回収専用封筒またはHPをご覧ください。

回収方法 店舗や宅配トドック(2月上旬)で配布している「回収専用封筒」に入れ、店舗サービスカウンターまたは宅配担当者へお渡しく下さい。回収封筒1袋につき1ポイント加算されます。

支援先 ユニセフ募金、ユニセフ活動/北海道ユニセフ協会活動/コープ未来の森づくり基金/コープ子育て支援基金/コープさっぽろ平和スタディツアー支援/災害時緊急募金活動

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)

トドック探検隊
冬の動物園企画

アフリカの今を伝える
ブンバ!写真展 開催



アフリカでは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ます。その現実を目の当たりにした、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)の写真展を道内各地の動物園で開催します。

日程 ●札幌市円山動物園
1月25日(金)～2月3日(日)
動物科学館ホール

●釧路市動物園
2月8日(金)～2月17日(日)
展示館

●おびひろ動物園
2月22日(金)～3月3日(日)
こども会館

参加費 無料 ※入園料別途



たにぞうさん
「おかあさんといっしょ」で大人気の「ブンバ・ポーン!」作詞・振付

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)



コープさっぽろ 総代選挙のお知らせ

「生協」は組合員さんが出資して設立された組織です。「総代」はその組合員さん一人ひとりの願いを届けるための地域組合員の代表です。2年任期で、選挙によって選ばれます。

2019年の選挙を下記の日程で実施します。

〈候補者の受付期間〉

2月18日(月)～22日(金)

〈当選の広告〉

3月11日(月)

投票を行う7日前までに候補者の氏名、投票の日時・場所・投票の方法を公示します。ただし、候補者が選挙区ごとの定数以内である選挙区は、投票を省略して候補者全員を当選人とします。

※選挙区および定数など詳しくは2月中旬、店舗に公示いたします。

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(祝日は除く)

ホッキョクグマPJ応援
未来の森づくり基金

エコ協賛 キャンペーン 結果報告



対象商品をお買い上げいただくことで、「ホッキョクグマ応援プロジェクト」と「コープ未来の森づくり基金」を応援するエコ協賛キャンペーンにご協力をいただきありがとうございました。2018年度の結果は次のようになりました。

【参加企業数】282社

【対象商品】676品目

【協賛金額】3,650,654円

上記の協賛金は、札幌市円山動物園、旭川市旭山動物園、おびひろ動物園、釧路市動物園の「ホッキョクグマ応援プロジェクト」と「コープ未来の森づくり基金」の活動に使わせていただきます。みなさまのご支援に心より感謝申し上げます。



お問合せ

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

「3.11を忘れない」
講演会

東日本大震災の 教訓から 災害に備える



8年前、東日本大震災で被害に遭われた「南三陸ホテル観洋」から震災語り部をお呼びし、日常の備えや心構え、発災時の教訓などを学びます。また、北海道胆振東部地震被災地に対して、どのような支援に取り組んでいけるのかを考えます。

日時 3月1日(金)10:30～12:00

会場 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をご覧くださいか、下記へお問合せください。

参加費 無料

応募方法 ハガキ・FAX・Eメールで「3・11を忘れない講演会申込」と明記の上、①住所②氏名③電話番号をご記入の上、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

コープさっぽろ組合員活動部
「3・11を忘れない講演会」係

応募締切 2月26日(火)

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)

「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एम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



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

東洋インキ北海道株式会社

〒063-0062 札幌市西区西町南11丁目1-36 TEL 011-661-4425

株式会社須田製版

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

王子製紙株式会社 北海道営業支社

〒062-8617 札幌市豊平区豊平6条6丁目5-8 丸彦渡辺建設ビル4階 TEL 011-351-6001



国際紙ナルプ商事株式会社

北日本支店 札幌営業部

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

コープさっぽろ 子育て支援
第1子ご出産予定のみなさまへ

ファースト チャイルドボックス さしあげます

子育てに欠かせないものを配布するフィンランドの「母親手当」の取り組みを北海道で実現したものです。はじめて出産される方の不安が少しでもやわらぎますように。コープさっぽろからの応援の贈り物です。



まずは
母子手帳を入手!



お申込み・お届け方法



お申込みは
とってもカンタン!

1

携帯・スマホ、
ホームページから
「申込フォーム」に
アクセス



ホームページはこちらから

ファーストチャイルドボックス

検索

2



お申込み完了メールが
きたら、登録完了。

完了メールが届かない場合は下記
のお問合せ先までご連絡ください。

3



お届けします。

宅配ドックをご利用の方は商品と一緒に、
利用されていない方はコープさっぽ
ろのスタッフがお届けします。

- ※お届け時期は、お電話にてご確認させていただきます。
- ※携帯メールの受信設定でドメイン指定 / 拒否設定をされている場合は、予め "@todock.jp" からのメールを受信できるように設定してください。
- ※プロバイダ、携帯電話の機種などにより、登録手続きがうまくいかないことがあります。その際は下記のお問合せメールアドレスまでご連絡ください。

お問合せ csap.kosodate@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。●店舗・宅配・お電話でのお問合せ、受付は行っておりませんのでご了承ください。
～コープさっぽろの各サービスは、組合員の方ならどなたでもご利用いただけます～

Slowfood

Hokkaido nishi

食育じかん

参加者募集中

日程 2019年3月23日(土) 13:30頃~20:30頃

会場 レストラン どうなん^{です} de's^{オクダ} Ocuda^{スピリッツ} Spirits
(道の駅みそぎの郷 きこない内)

北海道上磯郡木古内町本町 338-14

料金 7,800円(税込)

定員 40名(先着順)

内容 ①函館駅から道南いさりび鉄道で木古内へ移動(13:30頃)

生産者による車内販売

※函館~木古内の往復運賃は各自お支払いください。

※直接会場にお越しいただき、②からの参加も可能です。

②食育事例発表(15:30~16:30 予定)

③奥田シェフによるスローフードディナー(17:00~19:00 予定)

④奥田シェフによるスローフード講演会(19:00~20:00 予定)

お申込みメール: nokotabe@gmail.com

件名「食育じかん」、お名前、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(祝日を除く)

奥田 政行シェフ プロフィール

1969年山形県鶴岡市生まれ。東京にてイタリア料理、フランス料理、フランス菓子とイタリアンジェラートを修行後、地元食材で作るイタリア料理の店『アル・ケッチャード』をオープン。2016年には、イタリア・ミラノで開催された野菜料理の国際大会「THE VEGETARIAN CHANCE」に初参加し、世界3位に輝いた。「世界一受けたい授業」にも出演。



今日のぼんごはんは、グラタンだ！ かきグラタン

さいりょう(ふたりぼん)

| | | | |
|--------|-------|---------|--------|
| かき | 6こ | はくりき粉 | 10g |
| たまねぎ | はんぶん | ぎゅうにゅう | 400cc |
| しめじ | はんパック | しお | 3g |
| バター | 60g | こしょう | しょうしょう |
| きょうりき粉 | 20g | ミックスチーズ | 60g |



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。

旅がだいすきで、
せかい21か国を旅してきました。かんたんに作れる
グラタンをおしえるよ



おしえてくれる人

こ とも せい いち
佐藤 誠一さん
くまねこいっしょようほうしやく さとう
熊貓社中 洋食キッチンSato
函館市山の手2-9-22

知内のかきは、あらい波の中で
もぐっているの、とてもさわやかで
おいしいよ。かきはえいよう
たっぷり。たくさん
食べてくださいね



かきをとっている人

にし やき とある
西山 徹さん
(知内町)

「西山さんといっしょ かきグラタン教室」

日時：2019年2月28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)

持ち物：上靴

いっしょに
つくろう!

先生:

佐藤 誠一さん

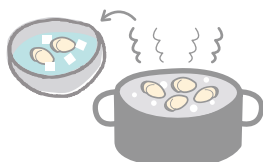
■お申込み

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

(株)のこたべ TEL011-671-9300
月~金 10:00~17:00(祝日を除く)



③かきをふつうしたおゆに
入れ、すぐとりだし、こおり
水にさらし、ペーパーでふき
とる

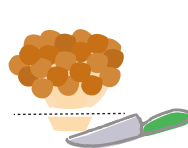


⑥なべにバター10gを入れ、
たまねぎがやわらかくなる
までいためる。そこに、
しめじ、かきの順番でいた
め、かるくしお・こしょう
をする。

⑨よねつで180℃に
あたためたオーブ
ンに15分入れ、
やき上げる



⑩オーブンからとり
出しお皿にのせ、
できあがり!



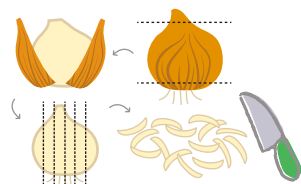
②しめじの下のぶぶん
をきって、バラす



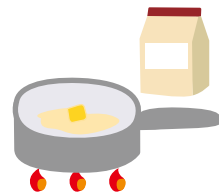
⑤④にぎゅうにゆうを
3かいに分けて、まぜ
合わせる



⑧お皿にバター10gを
ぬり、⑦のソースを
流し込み、かきをまん
中によせる。ミックス
チーズをかける



①たまねぎのかわを
むき、スライス



④ちいさいなべにバター
30gとはくりき粉と
きょうりき粉を入れ、
よわ火でまぜ合わせる



⑦⑥に⑤を入れ、よわ
火でよくかきまぜ、
火をとめて、バター
10gを入れ、しお・
こしょうをする。

コース 02

ファームインコース

農家に1泊2日し、農業と農家の暮らしを体験するコース。本年度は余湖農園(恵庭)と井澤農園(栗山)に分かれて活動を実施。



農家さんっ喜びました、
大変さや身ももって
感じる事ができました。



アニマドローレとは、農の新たな伝え手を育てるプロジェクトです。開成中等教育学校と大通高等学校で単位認定された課外授業で、今年度は藻岩高校の高校生も参加しました。ファームインコース、販売営業コース、レシピ開発コース、広報・PRコースの4つに分かれて活動しました。

プロの方から
教えることができ、
とても良い経験になりました。



コース 03

広報・PRコース

野菜売場のコーディネート学ぶコース。デザイナーや編集者といったプロから効果的なPOPや装飾を学び、実際に作って売場展開を実施。



ただ売るのではなく、
野菜の特徴などを伝えることが
大切だと学びました。

コース 01

販売体験コース

「どうしたらお客様は野菜を買ってくれるのか」を学ぶコース。本年度はコープさっぽろルーシー店にて接客マナーを学び、野菜販売体験も実施。





特別企画

SPECIAL

酪農体験

夏休みの特別コースとして、酪農家への1泊2日ファームイン体験を実施。朝晩の搾乳や牛の世話を通し、酪農の魅力や食の大切さを実感。

※特別協賛 酪農教育ファーム北海道推進委員会
<http://www.dairy.co.jp/edf/>



牛のお世話が楽しく、
命のありがたみ
感じる事ができました。



食べる・たいせつフェスティバル オータムフェストに出店!

集大成として、食べる・たいせつフェスティバル札幌会場とオータムフェストに出店。各コースで学んだことを持ち寄り、自分達でお店を運営。

GOAL!



普段当たり前に食べている
野菜の調理の感謝の気持ち
芽生えよかったです。



コース 04

レシピ開発コース

料理を通して農家や野菜の魅力を伝えるコース。野菜本来のおいしさを引き出す調理について学び、試食販売のためのレシピを開発。



自分達なりに
アニマドローレのこと、
野菜のことを
伝える事ができました。



アニマドローレとは?

イタリアにはアニマトローレと呼ばれる「教育者の視点で農家と子どもを仲介する人」がいます。アニマトローレはこのアニマトローレに北海道の“道”を掛け合わせた造語で、生産者と生活者(学校や子どもたち)をつなぎ、食の大切さを伝える人のことです。

※アニマトローレ(ANIMATORE)=[元気にする人]という意味のイタリア語

お問合せ

011-671-9300 (株)のこたべ
月~金10:00~17:00(祝日を除く)



アニマドローレ 検索



CO・OP国産ごぼうのスープで 簡単牛丼

CO・OP
真っ赤なトマトのスープで
リゾットの

【材料(1人分)】

CO・OP真っ赤なトマトのスープ 1パック
ごはん……………100g
玉ねぎ……………20g
鶏ささみ……………30g
にんじん……………10g
油……………適量
水……………180ml
パセリ……………少々

【作り方】

- ①玉ねぎとにんじんはみじん切り、ささみは一口大にし、油で炒める。
- ②玉ねぎに火が通ったら水を加えて、弱火でさっと煮る。
- ③CO・OP真っ赤なトマトのスープとごはんを加えて、2分ほど煮る。
- ④器に盛ってパセリを飾る。

【材料(2人分)】

| | |
|---------------------------------|----------------|
| CO・OP 国産ごぼうのスープ ……………1パック | 牛肩ローススライス 100g |
| ごはん……………400g | 玉ねぎ……………100g |
| | 油……………適量 |
| | 水……………180ml |
| | しょうゆ……………小さじ1 |

【作り方】

- ①牛肉と玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ②熱したフライパンに油を入れ、①を炒める。
- ③7割ほど火が通ったら、水、CO・OP国産ごぼうのスープ、しょうゆを入れて3分ほど煮る。
- ④器にごはんを盛り、③をのせる。



高校生を応援!

NEXT Cho-co-tto

ちょこっと

5時間目

北海道砂川高等学校

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」。
5校目はチャレンジグルメコンテスト商品企画賞の砂川高校です。



私たちは言いたい。
砂川ってこんなに
おいしいものだらけ!

砂川は「等米やおいしい野菜がとれて、スイーツも有名でご当地グルメ「ポークチャップ」を扱うお店もたくさん。その魅力に砂川高校の有志が気づく、ドラマがありました。きっかけは昨年、家庭科の山本先生と数名の生徒が、役所とさまざまな取り組みをはじめたことから。砂川市役所経済部商工労働観光課と新作スイーツを作って試食会を開いたり、地元のとまと農家を招いて料理講習会を行ったり。空知の

小麦の生地より
難しいっ

上原ポークさんのお肉。私たちが、包丁さばきは苦手です...



クレープ生地は中道ファームさんの米粉を使用

チャレンジグルメコンテストのメニュー考案。1人2案持ち寄り「ポークチャップ」をクレープで包もう!



役所との取り組みのひとつ、とまと農家・奥山農園さん講師の料理講習会。空知食材のおいしさに目覚める!

恩返ししたい!

料理講習にスイーツ開発…。地元の優しさに感動

豊富な食材について知った生徒が「言『学校の周りって、おいしいものいっぱいあるんだね』。そして生徒たちは何でも快く協力してくれる地元の方々」に「恩返ししたい」と言い出しました。では町のおいしいものをPRしようと、コープさっぽろの高校生チャレンジグルメコンテストへの参加を決意。地元の米粉、ポーク、野菜を使った「ポークレープ」を考案しました。試作品は市役所や農家の方々に試食してもらい、何度も改良。「『ここが良くない』と言われても、生徒たちは前向き。アドバイスの真剣さが伝わったからでしょうね」「山本先生」。販売に慣れるようにと、青年会議所の方々はコンテスト前に販売実習までさせてくれました。

そうして迎えたコンテスト。「地元が喜ぶ賞を持ち帰りたい」と元気にPR。結果は初出場で見事に商品企画賞！ポークレープは札幌の飲食店で商品化されるそうです。砂川に帰ってお世話になった方々に受賞の報告をすると、次々SNSにアップしてくださり、とっても喜ばれました。こうしてできた地域の絆をいかし、今も生徒と市役所経済部とでスイーツを考え中。「町と一緒にわくわくする経験をしたい人」と校内で声かけをして、取り組みの仲間を増やしているとか。来年も待っていますよ！



お話を聞かせてくれた山本昌枝(やまもとまさえ)先生

初出場で見事入賞♪やったよー!



ポークレープ。ポーク、米粉、トマト、玉ねぎ、レタス、にんにくも地元産



本選出場決定!



コンテスト当日。クレープを200個、ひたすら作る!

とにかく試食、改良、試食、改良〜!



砂川市役所の皆さん



奥山農園さん



食べ歩きしやすい手持ちサイズ



砂川市長



校長先生



お米農家の中道ファームさんが試食。こしがあり、もっちりした生地になるよう米粉をブレンドしてくれました!

「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

組合員の皆さまの声にお応えして新登場!!

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。)

病気やケガで もしも働けなくなったら

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。

子供の習い事は
どうしよう。



今の保険って
治療費以外に
補償されるの
かしら。

生活費は
どうすれば
いいのかしら。

公的保障だけで
足りるかしら。

病気やケガで働けなくなったときに 3年間に渡って収入をカバー

コープさっぽろの所得ほししょうはここがポイント

- 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)
- 働けなくなってから30日を
経過した時点でお支払い。
入院だけでなく、医師の
指示による自宅療養も補償。
- 一部復職しても継続補償。
- 24時間、天災もカバー。



組合員さんなら、別居・同居に関わらず
お子さまにもかけることができます!!

40～44歳
月額保険料(例)

月額10万円を受け取れるコースの場合

男性 **1,299円** 女性 **1,462円**

●保険料は保険始期日(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歳きざみで保険料が変わります。●解約返れ金はありません。●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、パンフレットをご覧ください。

※この商品は損害保険であり、共済ではありません。

資料請求はまずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月～土10～18時)

フリーダイヤル

0120-37-2523

◆取扱代理店/生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部
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 (公式サイト)https://www.sjnk.co.jp/

〈CO・OP共済ニュース〉

第四回 ライフプランニング川柳

毎年大好評！

昨年10月号で募集いたしました

第四回 ライフプランニング川柳に

たくさんのご応募ありがとうございました！

厳正なる審査の結果、大賞をはじめ

入賞作品が決定いたしましたので

ここに発表させていただきます。

応募総数
217通!

お題「わが家の家計」

大賞

温泉ペア宿泊券(3万円相当)

家計簿は 赤でへそくり ある不思議

ペンネーム きつもちさん

〔評〕へそくりは別会計…う思わずニヤリとさせられます。

優秀賞

Cho-co-ottoカード(1万円相当)

身のたけに 合ったくらしは 母の知恵

藤田 文子さん

〔評〕お母さんの背中から学んだ暮らし方。受け継いでいきたいですね。

佳作

Cho-co-ottoカード(五千円相当)

節約を 笑顔でしてる 妻が好き

ペンネーム 北斗星さん

〔評〕夫婦円満！仲良しの様子が目に浮かびます。

佳作

ビールやめ 家計と身体 引き締める

ペンネーム おるかーさん

〔評〕二石一鳥、すばらしいですね！



心温まるたくさん
の川柳、ありがとう！
次回も
よろしくなだ〜

選者 「川柳さっぽろ」編集長
太秦三猿



理事長 大見 英明
共済推進室 室長 池川 雅子
ちよこっと編集長 平島 美紀江

入選者への賞品発送は3月上旬となります。今回もすばらしい川柳をたくさんいただきありがとうございました！

賞品の発送についてのお問合せ
TEL 011-671-5827(野上・武石)月・火・木 10:00~17:00

※昨年のCho-co-otto10月号で川柳募集の際、「発表は2019年3月号誌上にて」と
予定しておりましたが、皆さまに結果を少しでも早くお伝えしたいため今号での発表とさせていただきます。

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ
コープ共済センター

☎0120-25-9431
月~土/9:00~18:00(日曜休業)

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

契約引受団体: **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!

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

てんさいとうの チョコチップクッキー

ざいりょう・8~10まい分

| | |
|--------|------|
| はくりきこ | 100g |
| バター | 60g |
| てんさいとう | 40g |
| 水 | 小さじ2 |
| チョコチップ | 20g |
| くるみ | 30g |



7 3のはくりきこを6にく
わえる。



4 たいねつのようにて
んさいとうと水を入れ
て、よくまぜる。



1 バターはボウルに入れ、
しょうおんにもどし、
やわらかくしておく。



8 ゴムベラでさっくりと
まぜあわせる。

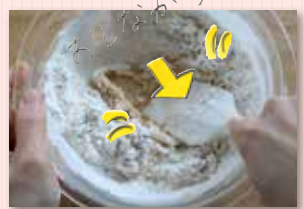


5 600Wのレンジで
40秒かたつし、よ
くまぜてとがす。

20秒でいちどたのませて、
まぜるときれいにとけま
すね。



2 くるみは手
でくたいて
おく。



9 ポロポロしたじょうたい
になってきたら、ゴム
ベラをボウルにおしつ
けるようにしてまぜる。



6 5をさまして、1にく
え、ゴムベラでしっかり
とまぜる。



3 はくりきこはふ
るいや、目のこ
まかいざルでふ
るっておく。





13 180℃にあたためたオープンで15分ほど焼き、そのままさましてください!

10 まとまってきたら、チョコチップと2のくるみをくわえてまとめる。

チョコチップはかねつ用をつかうといいですよ!



11 オープンのでんぱんの上にクッキングシートをしく。

てんさいごうではなく、白さとうで作るばあいは水にとかさす、そのままバターにまぜてだいじょうぶです! パレンティンにぜひどうぞ!



12 8~10こに分け、手でまるめて7mmくらいのおつさにのぼす。

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 ★オムライス ★白菜とベーコンのスープ
★簡単ココアプリン

とき 2月23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 てんわ 011-671-9300 (株)のごたへ 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。

主催 コープさっぽろ 協力 ホクレン農業協同組合連合会

お土産付き!

ホクレン
てんさい糖



こどもレストラン支配人
エリック能戸





かきおのひみつ
のまき

きらておくれやふじぎうす。
どいねりからにらしたて
がきだらしやうのかきおが
ママになつてんだ。



ほらよく
オレのこと
イジメた
かきおだよ

ポイントだ

かきおがたまごを
たーんをころしてやめ。
どーぞーんい。

おひらこは
おこね。
ほらへんたらおね。
そういことはあだし
ママになったの。



2018

きまねんは
パパ。



2017

そのまへは
ママ。



せつめいしよう① かきはかんじて「牡蠣」とかきます。「牡」はオスというみのかんじです。むかのちゅうごくじんは、かきはオスしかいないとおもっていたからだそうです。

名たんていのみち

まふゆのこどもでんわそうだんしつ

こちら FSGR ふしぎラジオ。
こんげつのおたよりはコレ!
「かきは、なんこたまごをう
みますか?」。しったカブリッ



チせんせい、
おしえてくだ
さい!



あのですね。マガキというしゅるいのかきは、
いちどにたまごを200まんごうみます。
いちどのさんらんに、たくさんのちからをつかうので、
うみおえたかきはやせほそって、
なかにははってしまうかきもいるそうです。
……かきお、がんばっていきろよー!!



せつめいしよう②

かきのなかには、オスとメスのりょうほうのとくちょうをもつしゅるいもいます。
みんながよくたべるマガキは、オスになったりメスになったりするなかまです。

おれたち かきは
まえの としに たくさん エサを たべたら メスで
あんまり たべなかつたら オスに なるんだぜ。



あたしたち かきは
あかちゃんを うむ きせつに なるよ
オスに なったり メスに なったり するのよ。



あいつのエサ。
かきたいように もどろたりこぼるし。

おふしぎ
ら
しゅく
がら
めん

まえの まえは
パパで

2016



まえの
まえの
まえも
パパ。

2015



うさか こうじ
芋坂 恒治さん 〈函館市〉



香川県生まれ。栃木県益子町で作陶を始め、1980年に自身の工房「スタジオ・オーバル」を設立。益子町で創作を続けた後、1996年に工房を函館に移設。現在は函館を拠点に、香川県にも塩釉窯（えんゆうがま）を持ち、活動している。5/28～6/3は札幌三越にて個展を開催。

お問合せ 「スタジオ・オーバル」
TEL 0138・22・3816 函館市船見町7-22
<http://studiooval.com>

※自宅兼ギャラリーは事前予約で見学・作品購入可

緻密ちみつに描き込まれた
美しい絵付けの
手仕事に魅せられる

芋坂さんが陶工として歩み始めた地・益子町は、鉄絵や赤絵といった絵付けが特徴的な焼き物産地。ですが、これほど緻密に描き込まれている作品は類がなく、芋坂さんの技術と感性が生むオリジナルです。

「法律を学ぶために故郷の香川から東京の大学に進学したの

地元の作リビトを訪ねて

北海道の うっわ時間

手前右、月と富士山が描かれた三角形のプレートは6,000円。作品は灯油と薪（まき）の併用窯で焼いている



苧坂さんの器は函館で評判の パン屋さんでも手にできます

元町の坂の上に立つ「天然酵母パンtombolo」。自家製天然酵母、道産小麦、塩、水のみで焼き上げるシンプルなパンを求めて、地元の人をはじめ評判を知る観光客も多く訪れます。店内に入ると左半分はパン屋さん、右半分のギャラリーには苧坂さんの器が多数。実はこちら、苧坂さんの長男である淳さんが、ご夫婦で営むお店。パンと器、ジャンルは違いますが親子のものづくりが融合した素敵な空間に、ぜひ足を運んでみてください。



男前な親子の貴重な2ショットに、思わず取材班の心が躍りました(笑)

益子から函館に移住し、自宅兼工房として家族で暮らした建物を改装



■天然酵母パンtombolo(トンボロ)
TEL 0138・27・7780 函館市元町30-6
11:00~17:00 月曜、火曜休(祝日は営業)

ふらりと立ち寄って恒治さんの作品を見て、購入することができます



色絵の経験者から色の作り方を教わり、自ら試すことを繰り返しながら独学で身に付けた絵付けの技術

素焼きした器に下絵を描き、釉薬をかけて焼いた後、上絵付けを施す。色の種類によって時間を置きながら4~5回、上絵付けを行うことも



微妙に太さの異なる筆を使い分け、繊細な線を全て手で描いていく



函館をモチーフにした器。青い海を中心に行き交う船や函館山、立待岬など内側にぐるりと町の風景が描かれ、眺めているだけで飽きない

ですが、たまたま前衛陶芸の先駆けである走泥社オウニシヤの展覧会に足を運び、その自由な表現に心を湧いてから日帰りで行ける益子へよく足を運ぶようになり、ついには古い家を借りて益子と東京を行き来するようになりました。

益子で出会った先輩から「好きにやればいい。いつか一人でやるんだから」と助言され、窯元には入らず専門書を読み込むなどして築いてきた独自の作風。今も自由な表現を大切にしています。

「器は美術品ではないので、使う中での発見性やプライベート感も意識しています。私自身、器を作っているときはもちろん、使っているときも楽しいですね」。

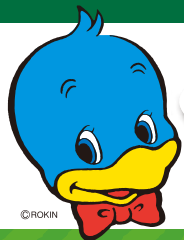
契約・臨時・非常勤・パートではたらく生協組合員様限定

組合員の
メリット

適用金利 **0.4%** 引下げ!

適用金利 **0.4%** 引下げ!

適用金利 **2.0%** 引下げ!



コープ 全力応援 pack キャンペーン

キャンペーン期間

2018年

10月1日

2019年

3月31日

お申込受付分まで

●2019年4月30日(火)までにお借入される方が対象となります

【キャンペーン対象】

①～③の全てに該当する方

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

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

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

② キャンペーン期間中にろうきんローンをお借入いただいた方

※2019年4月30日(火)までにお借入される方が対象となります。

③ キャンペーン期間中にキャンペーン申込書(ろうきん)にご提出いただいた方

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

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

※この広告の内容は、2018年10月1日現在のものです。

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

コープさっぽろ専用電子マネー
ちよこっとカード または 図書カード*2

もれなく**1,500円分**
プレゼント!



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

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

詳しくは(ろうきん)へお問合せください。

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

※写真はイメージです。

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

※景品のお渡しは、2019年6月下旬頃、ご自宅宛に郵送を予定しています。

【その他の留意事項】●借入れは勤務年数、年収等の諸条件がございます。

●審査の結果、ご希望に添えない場合がございます。予めご了承ください。

お問合せはお気軽に
(ろうきん)店舗、
またはフリーダイヤルへ

北海道ろうきん
コールセンター

0120-5-109-26

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

ホームページより
仮申込ができます

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

北海道ろうきん

検索



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





今月のプレゼント

A



5名様

※写真はイメージです

上磯郡漁協より
「知内かきの蒸しがきセット」5個入

B



1名様

35ページ
「かきの卵雑炊」、
36ページ「かきのみそ汁」で使用の器

C



3名様

※未成年の飲酒防止のため、
未成年のお客様のご応募は
受け付けておりません

44ページ
アサヒビールより
「ブラックニッカ クリア」
700ml

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「笹竹」のレシピを教えてください
- Q3 「笹竹」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 「長沼町」と聞いてイメージする食べ物を教えてください
- Q8 普段、スマホを使っていますか？
また、ちよこっとフェイスブックを見たことがありますか？

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：2月20日(水)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 「ちよこっと2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



(ちよ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、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は、ちよ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
40レシピ!!

かき

| | |
|-------------------|----|
| かきのフリカッセ バターライス添え | 22 |
| かきとブルーチーズのグラタン | 24 |
| かきのベニエ | 25 |
| かきめし | 27 |
| かきフライ | 28 |
| 自家製オイスターソース | 30 |
| かきみそ | 31 |
| 上海風焼きそば | 32 |
| ピリ辛なめたけ | 33 |
| かきのベーコン巻き | 34 |
| かき入り麻婆豆腐 | 35 |
| かきの卵雑炊 | 35 |
| かきの中華風オムレツ | 36 |
| かきのみそ汁 | 36 |
| かきときのこのチーズ焼き | 37 |
| かき入りキムチ鍋 | 37 |
| かきのクリームシチュー | 41 |
| かきの簡単混ぜピラフ | 41 |
| かきとほうれん草のトマトパスタ | 43 |
| かきグラタン | 62 |

かきフライのソース

| | |
|------------|-----|
| 海苔わさびソース | 裏表紙 |
| サルサソース | 裏表紙 |
| 高菜のタルタルソース | 裏表紙 |

マリネ

| | |
|----------------------|---|
| パイナップルとホタテのピリ辛ミントマリネ | 4 |
|----------------------|---|

ごはんもの

| | |
|----------------------------|----|
| 牛ごぼうのおこわ | 40 |
| いわし味噌煮缶でつくる お手軽お一人さまカレー | 46 |
| CO・OPたまごスープでチャーハン | 66 |
| CO・OP真っ赤なトマトのスープでリゾット | 67 |
| CO・OP国産ごぼうのスープで簡単牛丼 | 67 |

やさい

| | |
|----------|----|
| じゃがマヨ青のり | 38 |
|----------|----|

しるもの

| | |
|---------------|----|
| キャベツとにんじんの味噌汁 | 38 |
|---------------|----|

ペンネ

| | |
|-----------------------------|----|
| チキンとモッツァレラチーズの トマトバジルペンネ | 43 |
|-----------------------------|----|

ふりかけ

| | |
|------------|----|
| ひじきのしそふりかけ | 50 |
|------------|----|

にもの

| | |
|--------------|----|
| 鶏肉のすき煮風 | 39 |
| 切干大根の和風ミルク煮 | 50 |
| 切干大根と高野豆腐の煮物 | 51 |

パン

| | |
|----------|----|
| 和風タルティーヌ | 52 |
|----------|----|

おやつ

| | |
|-------------------|----|
| 簡単♥ザクチョコ | 45 |
| てんさいとうのチョコチップクッキー | 72 |

おさけ

| | |
|-----------|----|
| 大人のホットミルク | 44 |
|-----------|----|

第83号
2019年2月1日発行(毎月1日発行)
発行元/コープさっぽろ広報採用部
ちょこっと編集部
札幌市西区登美11条5丁目10-1
TEL 011-671-5770

企画制作/(株)のこたべ

印刷/(株)須田製版

発行人/大見英明(コープさっぽろ)

編集人/平島美紀江(株)のこたべ

アートディレクション/佐孝優

デザイン/岡崎一恵(株)のこたべ、(株)アウラ
こくれけいすけ

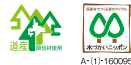
編集/小西由稀、青田美穂、長谷川圭介
本間千洋、能戸英里、こくれあいこ
うずらはしちあき、竹村貴子、長谷川美穂
中田明美、田村裕子、阿部登茂子
田島健、日當直美、西明由希恵、森清史

校閲/松澤聖子

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

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

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



■2019年2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 |
|--|-------------------|-----------------------|----------------|-----------------------|---------------|--|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |
| 3 節分、のり巻の日 大豆の日 🍷 10 | 4 立春 | 5 餃子の日 めかぶの日 😄 | 6 海苔の日 抹茶の日 | 7 😄 | 8 🍷 | 9 ぶくの日 肉の日 🍷 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。 |
| 宅配保存版 医薬品・健康食品カタログ「くすりのドック」/介護用品カタログ「スマイルケア」配布 | | | | | | |
| 10 豚丼の日 ふきのとうの日 🍷 10 🍷 5 | 11 建国記念の日 🍷 10 | 12 レトルト カレーの日 😄 | 13 | 14 バレンタイン デー 😄 | 15 🍷 10 🍷 10 | 16 寒天の日 🍷 10 |
| 17 千切大根の日 切千大根の日 🍷 10 🍷 5 | 18 | 19 😄 10 | 20 アレルギー の日 | 21 😄 10 | 22 おでんの日 🍷 | 23 🍷 10 |
| 宅配保存版 家庭紙・芳香剤・住宅洗剤カタログ「暮らしのドック」配布 | | | | | | |
| 24 🍷 10 🍷 5 | 25 | 26 😄 10 | 27 | 28 ビスケット の日 😄 5 | 1 | 2 |



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5倍
サービスデー



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)

- ※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

NEW PRIUS

あなたに答えを。



燃費はゆるがない。
走りの楽しさや、デザイン性もゆずれない。
あなたに答えを。NEW PRIUS

PRIUS A[※]“ツーリングセレクション” [4WD (E-Four^{※1})]

車両本体価格(消費税8%込み)

3,219,480円

Photo:PRIUS A “ツーリングセレクション”。ボディカラーはブルーメタリック(8X7)。幾何学調ルーフレフィルム(54,000円)はメーカーオプション。
T-Connect SDナビゲーションシステムとリヤクロスストラフィックアラートはセット(355,320円)でメーカーオプション。

※1,E-Fourは、機械式4WDとは機構および性能が異なります。様々な走行状態に応じてFF(前輪駆動)走行状態から4WD(4輪駆動)走行状態まで自動的に制御し、安定した操縦性・走行の安定性および燃費の向上に寄与するものです。

NEW DESIGN EXTERIOR & INTERIOR

エクステリア&インテリア



SAFETY

安全性能

衝突回避支援パッケージ TOYOTA SAFETY SENSE

| | |
|--|--|
| <p>ぶつからないをサポート プリクラッシュ セーフティシステム</p> | <p>はみ出さないをサポート レーンデパーチャー アラート</p> |
| <p>夜間の見やすさをサポート オートママトリビュ ハイビーム</p> | <p>ついていくをサポート。 レーダークルーズ コントロール</p> |

ICS インテリジェントクリアランスソナー

(パーキングサポートブレーキ)

ハイブリッド
システム出力
抑制

ブレーキ
制御

CONNECTED

つながる安心



CAR IS PARTNER

プリウスは、全車にDCM※2(専用通信機)を標準装備したコネクテッドカーです。クルマとトヨタスマートセンターが通信でつながること、24時間ご利用ををサポートします。

■サービスのご利用には、T-Connectの契約が必要です。基本利用料は3年間無料(4年目以降12,000円/年(消費税込))。

Photo:PRIUS A "ツアリングセレクション"。ボディカラーはブルーメタリック(8X7)。幾何学調ルーファフィルム(54,000円)はメーカーオプション。内装色はブラック。アクセサリコンセント(43,200円)、おくだけ充電(12,960円)はメーカーオプション。T-Connect SDナビゲーションシステムとトヨタスマートセンターはセット(85,320円)でメーカーオプション。■画面は八込み合成です。■写真は機能説明のために各ランプを点灯したものです。実際の走行状態を示すものではありません。■写真は機能説明のためにボディの一部を切ったカットモデルです。■Toyota Safety Senseの各機能はあくまで運転補助機能です。各機能を過信せず、必ずドライバーが責任をもち、適切に運転してください。■インテリジェントクリアランスソナーは自動ブレーキまで働くシステムではありません。必ず止まることを約束するものではありません。道路状況、車両状態および天候状態等によっては作動しない場合があります。また、衝突の可能性がなくてもシステムが作動する場合もあります。詳しくは取扱説明書、またはWEBをご覧ください。販売店スタッフまでお問い合わせください。※2.DCM:Data Communication Module。

COLORS

※1.メーカーオプション(32,400円)。※2.メーカーオプション(64,000円)。※3.メーカーオプション(43,200円)。※4.メーカーオプション(76,800円)。※5.メーカーオプション(54,000円)。※6.メーカーオプション(97,200円)。■幾何学調ルーファフィルムはプレミアムカラーリングのオプション。■オートママトリビュは、Sツアリングセレクション。専用メーカーオプション。

| | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--|---|
| <p>スーパー ホワイトII(040)</p> | <p>スティールプラッド メタリック(4X1)</p> | <p>ブルー メタリック(8X7)</p> | <p>ホワイトパールクリスタルシャイン(070)× 幾何学調ルーファフィルム※4</p> | <p>グレーメタリック(1G3)× 幾何学調ルーファフィルム※5</p> |
| <p>グレー メタリック(1G3)</p> | <p>ホワイトパールクリスタルシャイン(070)※1</p> | <p>エモーションナル レッドII(3U5)※2</p> | <p>シルバーメタリック(1F7)× 幾何学調ルーファフィルム※5</p> | <p>ブルーメタリック(8X7)× 幾何学調ルーファフィルム※5</p> |
| <p>シルバー メタリック(1F7)</p> | <p>アクティビティ ブラックマイカ(218)</p> | <p>サーモテトライム グリーン(6W7)※3</p> | <p>スティールプラッドメタリック(4X1)× 幾何学調ルーファフィルム※5</p> | <p>エモーションナルレッドII(3U5)× 幾何学調ルーファフィルム※6</p> |

●掲載の内容は2018年12月現在のものです。●車両本体価格(消費税8%込み)は2018年12月現在の価格です。●価格はバンク修理キット、タイヤ交換用工具付の価格です。●価格にはオプション価格が含まれておりません。●「メーカーオプション」はご注文時に申し受けます。メーカーの工場で装着するため、ご注文後はお受けできませんのでご了承ください。●保険料、税金(除く消費税)、登録料などの諸費用は別途申し受けます。●ボディカラーおよび内装色は撮影、印刷インキの関係で実際の色とは異なって見えることがあります。●自動車リサイクル法の施行により、リサイクル料金が別途必要となります。●掲載車両の本仕様ならびに装備は予告なく変更することがあります。

Netz ネットヨタ札幌

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

週末はお近くのネットヨタ札幌のお店へ！

| | | | |
|----------|-------------------------------------|---------|-------------------------------------|
| 中央店 | 札幌市東区北25条東1丁目1番38号 TEL:011-731-9111 | 里塚店 | 札幌市清田区里塚1条2丁目2-1 TEL:011-895-1110 |
| プラザがき276 | 札幌市東区東庫栄6条1丁目3-22 TEL:011-785-6111 | プラザあつぱ | 札幌市厚別区厚別西4条4丁目6-5 TEL:011-801-2121 |
| 篠路店 | 札幌市北区篠路1条5丁目6-1 TEL:011-773-3515 | 花川店 | 石狩市花川南7条4丁目377番地2 TEL:01-33-73-8841 |
| プラザつぎさき | 札幌市豊平区瑞穂2条1丁目4-7 TEL:011-851-2181 | 江別店 | 江別市野幌末広町16番地8 TEL:011-382-4585 |
| 桑園店 | 札幌市中央区南4条西1丁目20-2 TEL:011-644-6211 | プラザさきむす | 北広島市共栄町4丁目12番地3 TEL:011-373-2020 |
| 藻岩店 | 札幌市南区南38条西1丁目7-1 TEL:011-583-5550 | プラザちとせ | 千歳市朝日町8丁目1206番地108 TEL:0123-23-2126 |
| 西町店 | 札幌市西区西町南1丁目1-30 TEL:011-661-5351 | 恵庭店 | 恵庭市柏木町4丁目1番1号 TEL:0123-32-3411 |
| 発寒店 | 札幌市西区発寒14条3丁目1-5 TEL:011-661-0711 | 小樽店 | 小樽市オタモイ3丁目4-3 TEL:0134-26-2111 |
| 前田店 | 札幌市手稲区前田9条11丁目7-40 TEL:011-688-1211 | 虻田店 | 虻田郡倶知安町比羅夫1番地11 TEL:0136-22-1541 |
| 白石店 | 札幌市白石区本通14丁目南4-1 TEL:011-864-8161 | 岩見沢店 | 岩見沢市大和3条9丁目3-1 TEL:0126-22-6111 |
| 東橋店 | 札幌市白石区菊水9条1丁目3-1 TEL:011-813-2121 | 空知店 | 砂川市空知大和6条7丁目1-1 TEL:0125-53-3431 |
| 上野幌店 | 札幌市厚別区上野幌1条3丁目1-12 TEL:011-895-2611 | 法人営業部 | 札幌市白石区菊水9条1丁目3-1 TEL:011-827-6901 |

QRコード対応の機種をお持ちの方は下のQRコードからアクセスできます。

LINE@ 友だち募集!

ID: @bsp0699k

Another story

かきフライ3種のソース

かきフライのほか
白身魚のフライにも!
ソースそのままでも
おつまみになりますよ。

※かきフライの作り方はP28をご覧ください



高菜のタルタルソース

海苔あさびソース

サルサソース

高菜のタルタルソース

- ゆで卵(1個)と長ねぎ(1/6本)をみじん切りにする。
- ①にマヨネーズ(大さじ2)、CO・OP味付け高菜(大さじ1)を加えて混ぜ合わせる。

サルサソース

- ①トマト(1/4玉)を3mm程度の角切りにする。
- ①のトマト、トマトケチャップ(大さじ1)、無塩トマトジュース(大さじ2)、タバスコ(適量)を混ぜ合わせる。



海苔あさびソース

- ①のり佃煮(大さじ1)、わさび(小さじ1)、しょうゆ(小さじ1)、酢(小さじ1)を混ぜ合わせる。



今日の特選食材を使って黒ラベルにぴったりの簡単なおつまみをご提案!



今日は「かき」だよ



ビールに合うかき料理
...といえばかきフライ!
ビールがグビグビ進む
3種類の変わり種ソースを
伝授します。



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