

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

ヨーグルト。

3月号

2019 [vol.84]

つなぐ  
COOP  
SAPPORO



乾杯を  
もっとおいしく。

※「麦とホップ」ブランド(キャンペーン品を  
除く)における、原麦汁濃度の比較

# 熟成された、 最高のコク。

限定製造

長期熟成  
1.5倍

アルコール  
6%

麦と、ホップ。  
ただだから、うまい。

\* 麦芽・大麦・大麦スピリッツを使用した麦100%の商品です。



クリアなうまさが増える。

# NEW!

99.99%の高純度ウォッカが  
CHU-HIを変える。

サッポロチューハイ

# 99.99

〈フォーナイン〉

## クリア ライム



## 3月5日(火) 発売!

リキョール(発泡性)①



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。

※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

サッポロビール株式会社  
www.sapporobeer.jp

## ちよこつと大事な、農業賞の話。

「BOYS BE AMBITIOUS」。  
少年よ、大志を抱け。

札幌農学校（現北海道大学）初代教頭として北の大地を踏み、北海道開拓の父と呼ばれたクラーク博士が残した有名な言葉です。現在の北海道の酪農と農業の発展は、クラーク博士の情熱が礎いしなとなっています。

数年前から各地で、1次産業に従事する方々の「6次産業化」が進んでいます。

6次産業とは生産物の価値を上げるために生産者自らが食品の加工や流通・販売を手掛ける取り組みのこと。食べる私たちにとっては作り手の顔や商品の背景がより見えやすくなる嬉しい取り組みですが、新たな挑戦には困難とリスクがつきものです。

コープさっぽろは、消費者の立場で真摯まじんに取り組み挑戦を続ける生産者の皆さんを応援しています。その一つの証しが「コープさっぽろ農業賞」です。

課題は山積み、壁は大きく高く立ちはたかり、すべて投げ出してしまいたくなる。どんな人にもどんな職業にも心が折れそうになる日があります。そのとき、大きな支えとなるのが「志こころざし」です。

諦めず、ときに転んでも信じた道を突き進む力。自然を相手に1次産業で発展してきた北海道は、こうした力に支えられてきたのではないのでしょうか。

大きな志ではなく、ささやかな志でも。少年じゃなくても、大人になってからだって。

「ビーアンビシャス」！





5種の素材由来の  
ポリフェノールをプラス  
心地よい渋みがきいた、  
甘酸っぱい鮮やかな赤色の梅酒。

比べて楽しむ2つのおいしさ

New!

5種の  
ポリフェノール入り  
赤梅酒

PR



クエン酸と  
レモンポリフェノール  
梅・レモン・キウイ果汁入りの  
甘くて酸っぱい黄金色の梅酒。

クエン酸と  
レモンポリフェノール入り  
白梅酒

トドック限定! /

5種のポリフェノール入り赤梅酒&クエン酸と  
レモンポリフェノール入り白梅酒 飲み比べセット  
3月第3週の宅配システムトドックで  
ご案内いたします。



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、農業賞の話。
- 06 | ニセコ高橋牧場のむヨーグルト
- 16 | 「ヨーグルト通」になっちゃいますか!
- 20 | ヨーグルトでベジスイーツ!
- 24 | 男子大学生、料理を習う!
- 28 | あ、今日これ作っちゃお!
- 32 | わが家のいちおしレシピ!
- 
- 48 | 北海道の伝えたい味 伝えたい心
- 56 | 2019年度ラブコープ総選挙5周年♥
- 58 | コープの配食 幼稚園給食
- 60 | コープさっぽろPB商品 今月のイチオシ!
- 61 | カイゼンしました
- 62 | 北海道の市町村情報を発信 今月の179
- 62 | WEBアンケートモニター募集
- 63 | インフォメーション
- 68 | ぼんでけてけ
- 70 | eco技クッキング
- 74 | こどもレストラン
- 76 | しんまいたんてい ふしぎっち
- 78 | 北海道のうつわ時間
- 81 | アンケート
- 82 | ごはんとおかずインデックス
- 83 | 3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



ヨーグルト

生産者

取材文編集／青田美穂  
撮影／石田理恵 デザイン／佐孝優

# ニセコ高橋牧場の のむヨーグルト



第10回コープさっぽろ農業賞  
ビジネスモデル賞 優秀賞

ニセコ高橋牧場を  
営む高橋守さん。  
牛舎に姿を見せる  
と牛から熱烈なウ  
エルカム

札幌から日帰り圏内とあって、身近なドライブ先として人気が高いニセコ町。町の名物でもある「ニセコ高橋牧場のむヨーグルト」は17年前に発売され、現在も変わらず愛され続けている同牧場のロングセラー商品です。ミルクタンク型の容器に、可愛い2頭の牛のラベル。目にしたり、味わったりしたことがある方も多いのではないのでしょうか。

牧場の前身は代表・高橋守たかはし まもるさんの祖父が始めた農業。当時は畑作を中心にハツカの栽培や養蚕ようさんなど、広い分野の生産を手掛けていました。父の代で牛の飼育にも力を入れ、守さん

は兄から経営を受け継ぎ代表へ。畑作兼業から酪農専門に絞り、現在は羊蹄山麓の広大な牧場で育成牛を含む250頭を飼育しています。

ニセコ高橋牧場は昨年、コープさっぽろ農業賞のビジネスモデル賞・優秀賞を受賞。「6次産業化」という言葉が生まれるはるか前の1997年にアイスクリームの製造販売を行う「ミルク工房」を設立し、その後も菓子開発やレストラン経営など多角的に事業を拡大。酪農の新たな可能性を広げた功績と、当初の5名から55名へ従業員を増やした地域雇用への貢献も受賞の理由となりました。





ミルク工房側から見える牛舎の風景。この日は残念ながら雲に隠れていたが晴れると左手に羊蹄山が



2016年に搾乳ロボットを2台導入。乳が張ると牛が自分から機械に入り自動搾乳する、牛にも優しいシステム



## 濃厚ながら後味さわやか 二度の金賞に輝いた一品

朝5時頃、敷地内の牧場で搾られたばかりの生乳が、ヨーグルト工房へ運ばれます。生乳はすぐに製造タンクへ注がれ、殺菌と培養を開始。ニセコ高橋牧場では生乳を30分、低温殺菌した後、乳酸菌を加えて4時間培養。のむヨーグルトは、通常のヨーグルトを液状にしたものですが、特殊な構造でヨーグルトを細かくすることでサラサラにしたり、トロっとした食感にしたり調整することができません。こちらでは新鮮なミルクのおいしさを感じてほしいと、とろみを残した飲み応えのある仕上がり。ホルスタインの乳と、より乳タンパクの多いブラウンスイスの乳をブレンドすることで、一口目の印象は濃厚なコクがありながら、後味はすっきりという絶妙なバランスを保っています。

のむヨーグルトは、偶然の出会いで誕生したもの。たまたま観光で訪れた製造機器メーカーの方が牧場のアイスを口にし、感激。「これだけおいしい牛乳があるなら素晴らしいヨーグルトができる」との助言を受け、すぐに機器を導入し製造をスタートさせました。当時作っていたのはアイスだけで



テラスのあるヨーグルト工房。夏はテラスでアイスクリーム作りなどの体験メニューも楽しめる(冬季は室内で実施)



のむヨーグルトの製造タンク内。殺菌、培養(発酵)後、一定時間、回転・停止を繰り返すことで酸度、とろみのととのったヨーグルトが完成



安定剤など添加物は一切使わず  
原料は生乳、液糖、脱脂粉乳、オリゴ糖のみ

「お土産として持ち帰ることができない名物を」と考えていた守さんの思いにもぴったりハマリ、看板商品へと成長。全国各地のヨーグルトがエントリーされるイベントにご当地フードグランプリでも味と質とパッケージの良さが評価され、2014年、2018年ともにご当地ヨーグルトグランプリ・ドリンク部門で金賞を受賞しています。



衛生面に配慮し、完成したのもよーグルトはタンク内から一度も外気に触れることなく、パイプを通じて直接ボトリング

## 困難なときほど チャレンジ精神で

生乳の出荷のみに頼らない牧場経営スタイルはビジネスモデルの成功例だと感じますが、これまでの道のりは山あり谷ありの苦難続きだったと話します。守さんは4人きょうだいの末っ子で、牧場は長兄が継いでいたため家業に関わる気はなかったそう。17

歳るとき、牛の品評会出場の手伝いをした際に兄の牛が優勝し「盾や優勝カップをもらうのを見て、こんな商売なら俺もやりたい」と簡単に考えていたら兄に見透かされて(笑)。何もわからないままバトンを渡されちゃったんだよね」と苦笑いで振り返ります。



今は一家総出で事業を支えており「長男が牧場、次男が洋菓子製造、長女夫妻がショップやレストランなど全体の管理を担当してくれています」



パッケージなどに使われているブランドマークは、運命の牛“キサラギ号”に敬意を表したものと

やるからには日本一の牛を作る！という志のもと、牛づくりに情熱と資金を注いだものの乳価は厳しく、重ねて牛乳の生産調整という死活問題に直面。また牧草に撒いた窒素肥料の影響で、手塩にかけて育てた牛を次々に失うなど「もう牛飼いをやめようか」というところまで経営は追い込まれていきました。多額の借り入れや先行き不安で心が折れそうになる中、風向きを変えたのが「頭の牛」。牧場の口ゴマークのモデルになっているキサラギ号です。品評会で経験を積み、見る目に自信を持っていた守さんは高額ながらこの牛に賭けることに。結果、乳量、繁殖力とまずは抜けた能力を発揮し、1993年には、経済効果全国一位の称号を獲得。窮地を救ったスーパーカウの存在が、挑戦の追い風となりました。



アイスの中でもいちごヨーグルトは根強い人気(左手前)。ショップには作りたての牧場スイーツがずらり

スイーツの開発も手掛けミルク工房の店長を務める長女の裕子さんと、スタッフの皆さん



# 自慢の牛乳を直接届けたい 心躍る牧場テーマパークへ

失敗や苦難を乗り越えても乳価は変わらず「これだけ一生懸命育てた牛の良質な乳を、しっかりと評価してもらいたい」という思いは募るばかり。そこで「自慢の牛乳をお客様に直接届けられないか」と考え、始まったのが加工品の研究です。第二弾のアイス、第二弾のももヨーグルトに続き、シュークリーム、ロールケーキなど次々にオリジナル商品を開発。2016年末にはかねてから念願だったチーズ工房とピザショップも完成し、訪れるたびに新しい魅力に出合えるというワクワク感が、リピーターの心をとらえています。

商品のこだわりは「牧場でなければ作れないものを」。その原点はやはり、おいしい牛乳にあります。特にのももヨーグルトのようにシンプルな商品は、原料となる生乳の質がダイレクトに味に出ます。牧場で飼育している牛の粗飼料せしりょうは、イチから手作りする。この土地の牛に合った作物をこの地域で、自分たちの手で育てて与えています。また、自由に外に出て太陽の光が浴びられる牛舎など、できるだけ牛の意思を尊重し、負荷のかからない環境で健康な牛の乳を安定し



ミルクの良さがダイレクトに伝わるモッツアレラなどのフレッシュチーズから、熟成タイプまで10種ほどを製造販売



「本当はアイスの前にやりたかったんですが、当時は需要が少なくて」と一度は断念したチーズ作りの夢。20年越しにようやく叶えた

※ニセコ高橋牧場のももヨーグルトは、全道のコープさっぽろ店舗（一部店舗を除く）でお求めいただけます。  
また、4月第1週の宅配システムドック「ご当地ドック」でご案内いたします。



て生産しています。

\*

\*

自身の経験をふまえ「農業に携わる若い世代の人には、心配しても何も始まらない。まずは挑戦してほしい」と伝えたいですね。物事がスムーズにいつているときというのは、何も起きない。壁にぶつかってこそ次の一手を考えるし、そこが変わるチャンスだと思っています」と守さん。

酪農の夢が一つの実を結んだ今、「この牧場を基点に、これから地域全体へ食の元気を広げたい」と、新たな志を笑顔で語ってくれました。

「食事がしたい」というお客様の声に応じてレストランに加え、ピザ工房を開設

食べる・買う・体験する。テーマパークのような楽しさが溢れる牧場を目指す



# 「ヨーグルト通」になっちゃいますか！

## ヨーグルトの種類とカロリーを教えてください

(札幌市ひなさんほか)



たくさんのご質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!

様々な菌の作用で人の体の健康に役立つといわれているヨーグルトですが、毎日食べるとなると気になるのがカロリーのこと。牛乳と比べてみると、牛乳はコップ1杯(約200ml)で約135キロカロリー。対して無糖ヨーグルトの場合、同じ量(200g)で約124キロカロリーとヨーグルトの方がやや低め。ヨーグルトを一度に食べる平均的な量は小鉢に二杯程度(100gほど)なので、無糖タイプであればカロリーについて過敏になる必要はありませんが、加糖のヨーグルトはカロリーが高めなので食べ過ぎにご注意を。ヨーグルトに含まれる乳酸菌の働きについては、P18でご紹介します。

### ■ヨーグルトの主な種類

#### プレーンヨーグルト



砂糖のほか添加物などを一切加えず、乳を乳酸菌で発酵させただけのシンプルなヨーグルト。

#### ハードヨーグルト



発酵させてから寒天やゼラチンなどでプリンのように固めたもので、日本初のヨーグルトはこのタイプ。

#### ソフトヨーグルト



発酵して固まったヨーグルトをかき混ぜてなめらかにし、甘味料や果汁・果肉などを加えたもの。

#### ドリンク(のむ)ヨーグルト



組織を細かく砕き、液状にしたヨーグルト。固形状より脂質が少なめだが、加糖タイプが多い。

#### フロースンヨーグルト



ヨーグルトをアイスクリームのように凍らせたもの。凍結していても、乳酸菌は生きています。

商品本部 食品部バイヤー  
もり なおき  
森 直亮さん

バイヤーに着任し4カ月、まだまだ勉強の日々!乳製品を担当する前はあまり口にしていませんでしたが、今は毎日飲んで自分好みのものもヨーグルトを探しているところです。



# 1日にどのくらいのを、いつ食べるのが良いでしょうか？

(釧路市 YF さんほか)

食べる人の体質や目的によって異なり、あくまでも目安となりますが1回に食べる量は100g(小型カップ1個分)、1日の量は100〜300gが適量です。たくさん食べたい方は、朝と夜など分けて摂るようにしましょう。効率の良い食べるタイミングは2つ。①乳酸菌は胃酸に弱いので、胃酸が増える食前より食後がおすすすめ。②腸が活発に動くのは夜のため、寝る前に食べる(就寝の2〜3時間前が理想

ご飯を食べた後に



毎日続けるのが、  
マコヤかのポイント!



# ヨーグルトの発祥はいつ?どこ??

(美幌町 さっちゃんさんほか)

ヨーグルトのルーツである「はっ酵乳」の歴史は古く、数千年前にさかのぼるといわれています。発祥の詳細な時期や場所は明らかになっていませんが、チーズなどと同じく木の桶や革の袋に入れた乳に偶然、乳酸菌が加わりできたものと考えられ、人が牧畜を始めたころからは意識的に作られていたようです。

的)。そして、一度に大量に食べるよりも「毎日続けて常に菌を摂り入れること」が何より大事です。



はっ酵乳は牛以外にヤギ、羊、馬などの乳を原料に世界各国で作られてきましたが「ヨーグルト」の語源は、古代トルコ語とされています。また、今から100年以上前にロシア出身の生物学者・メチニコフリア氏の研究により、ヨーグルトの乳酸菌による健康への働きが科学的に実証されています。



# ヨーグルトの 主な乳酸菌は？

ヨーグルトを作る上で発酵に欠かせないのが乳酸菌や酵母。使われている主な乳酸菌は代表的なビフィズス菌をはじめガセリ菌、ブルガリクス菌、アシドフィルス菌など複数あり、体に有用な働きをする「善玉菌」も含まれています。中でもビフィズス菌は、もともと人の腸内にも存在している善玉菌。腸内の善玉菌の割合を常に20%以上に保つことが、健康維持の重要なポイントとされています。

腸内の菌の  
20%を  
善玉菌に！

# 生きて腸に届く？

種類によって酸に強い、弱いなど特徴が異なり、生きて届く菌もあれば胃酸などの消化液によって届く前に死滅する菌もあります。「生きた菌以外は意味がない」というと実はそうではなく、死滅しても腸内を活性化させる役割を担います。また、善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖も腸内環境を正しく保つ味方。バナナ、りんごなど食物繊維の多いフルーツやオリゴ糖をプラスすることで、菌の働きを手助けしてくれます。



多くの皆さんから寄せられた、菌についてのギモンにお答えします。

# 菌のフツギについて

温めると  
菌はどうなる？



ふいに食べて  
腸内の善玉菌とた接



ダイエット法として、最近注目されているのが「ホットヨーグルト」。冷たいまま食べるよりも乳酸菌の働きが活発になるとい説もあり、ひそかなブームになっています。温めても栄養成分は変わりませんが、気を付けたいのが温度です。適温は人の体温より少し高い40℃前後。一般的に乳酸菌は60℃を超えると死滅してしまうといわれるので、温め過ぎはご法度。また温めると風味が変わりやすいため、早めに食べましょう。



40℃

~~60℃~~

# ヨーグルトの保存法と料理などへのアレンジを教えてください

(札幌市 きゃべつさんほか)

ヨーグルトは温度変化と振動が苦手。冷蔵庫のドアポケットに置くのは避けて、チルド室か奥の方に立てた状態で保存を。開封後はなるべく早く、一週間以内には食べ切りましょう。食べ切れないときは冷凍もOK。ただしプレーンヨーグルトをそのまま冷凍すると水分が分離し、元のなめらかさ

が失われるのでジャムやちみつなどで加糖して冷凍庫へ。肉や魚をヨーグルト調味料(※)に漬けて冷凍しておくのも便利です。

少し多めにジャムを混ぜてフローズンヨーグルトに

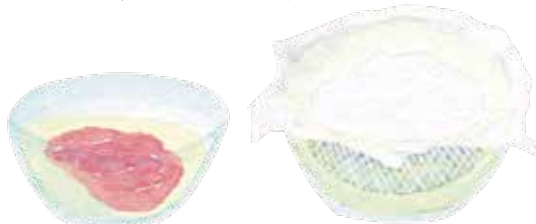


※保存袋にヨーグルトと好みの調味料、肉や魚を入れる(数日冷蔵してから冷凍すると味がなじみます)

## 浮いてくる水はなんですか？

(北見市 たにたんさんほか)

ホエイ(乳清)と呼ばれる水分で、ヨーグルトの固形部分に含まれる水が振動や温度変化などにより浮いてきたもの。ホエイは水溶性たんぱく質やミネラル、ビタミンなどの栄養成分が豊富なので捨てずに食べましょう。水切りヨーグルトなどでホエイが大量に出たときは、料理に活用を。1時間ほどホエイにお肉を浸けておくと、ヨーグルトと同じく乳酸の作用でお肉が柔らかくなりますよ。



水切りヨーグルト(作り方はP28を参照)を作ったらホエイはお肉料理や煮込みに

ませませしても  
そのまま食べてOK!





## プレーンヨーグルトで

# にんじんの ミルクレープ・ ヨーグルトクリーム

■調理時間 約30分(冷やす時間は除く)

[材料(4~8人分)]

255  
kcal  
(1/8量)

### にんじんクレープ (直径15cm×15枚程度)

薄力粉……………100g  
卵……………2個  
グラニュー糖……………15g  
塩……………ひとつまみ  
牛乳……………230ml  
ゆでたにんじん……………80g  
無塩バター……………20g

### ヨーグルトクリーム

生クリーム……………200ml  
プレーンヨーグルト……………80g  
グラニュー糖……………20g  
レモン果汁……………小さじ1

### にんじんオレンジソース

ゆでたにんじん……………60g  
100%オレンジジュース……………40ml  
グラニュー糖……………15g  
レモン果汁……………小さじ1  
オレンジ(果肉)……………100g

ヨーグルト

野菜ソムリエ

編集/能戸英里  
撮影/石田理恵

デザイン/佐孝優

# ヨーグルトで ベジスイーツ!

野菜ソムリエプロが提案する、

ヨーグルトと野菜のコラボレーションレシピ。

意外な食材とヨーグルトの組み合わせに

ぜひチャレンジしてみてください!

小川 理代さん ●おがわりよ

野菜ソムリエプロ、ベジスイーツプランナー。「ベジスイーツ」の普及活動を行い、各地出張講座を開講。レシピ開発、商品開発などの提案も行う。



※講座の予定などはこちらから。 <http://r.goope.jp/kina>

クセが少ないので、にんじんが苦手な方にもおすすめです。

[作り方]

**にんじんクレープ**

- ①ゆでたにんじんと半量の牛乳をミキサーにかけ、ピューレ状にする。
- ②ボウルに、薄力粉、グラニュー糖、塩を入れ、泡だて器で混ぜる。
- ③②に溶き卵の半量と、残りの牛乳を加え、泡だて器でよく混ぜる。
- ④③に①と残りの溶き卵を加えて混ぜ合わせ、溶かしたバターを加えてよく混ぜる。
- ⑤生地をこし、冷蔵庫で1時間以上休ませる(焼く前にもう一度生地を混ぜる)。
- ⑥中火で熱したフライパンに薄く油(分量外)を塗り、お玉で生地を流し、薄く伸ばす。
- ⑦生地が乾いてきたらひっくり返し、火を止めて余熱で焼く。  
※⑥と⑦を繰り返して、生地がなくなるまで焼く。

**ヨーグルトクリーム**

- ①ボウルに生クリームとグラニュー糖を入れ、角がピンと立つまで泡立てる。
- ②ヨーグルトとレモン果汁を加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

**にんじんオレンジソース**

- ①オレンジは包丁で薄皮ごと皮をむき、1cm角に切る。
- ②ゆでたにんじんとオレンジジュース、グラニュー糖を合わせ、ミキサーなどでピューレ状にする。
- ③鍋に①と②を入れて加熱し、軽く煮詰めて水分を飛ばす。

[仕上げ]

- ①クレープ⇒ヨーグルトクリーム⇒クレープの順に重ね、冷蔵庫で2～3時間冷やす。
- ②お好みのサイズに切り分け、にんじんオレンジソースを添え、お好みでローズマリー(分量外)を飾る。









冷めてもおいしい!  
お弁当やピザパンに  
はさんでサンドにしても!

## ヨーグルトで肉やわらかく! タンドリーチキン

【材料(2人分)】783kcal(全量)

- 鶏もも肉……………1枚(300g)
- 塩……………小さじ1/2
- 粗挽き黒こしょう……………少々
- A|カレー粉・ケチャップ…各大さじ1

- にんにく・しょうが(すりおろし)…各1/2片分
- ヨーグルト……………大さじ2
- レモン汁……………大さじ1/2
- オリーブオイル……………大さじ1

涙の目撃録!

# 男子大学生、 料理を習う!

ヨーグルト

大学生

編集／こぐれあいち  
デザイン写真イラスト／こぐれけいすけ

教える人

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。ヨーグルト大好き。毎朝、フルーツ、きなこ、すりごま、はちみつ入れて食べてます!

教わる人

しまり こうた  
嶋森 昂太さん  
酪農学園大学管理栄養士コース2年。自炊歴2年の料理男子。あだ名は「シマコウ」。タンドリーチキン、うまい〜! 胸肉でもできるみたいなんので俺の筋肉メニューに加えます!





もう一品!!

# きゅうりのライタ

- ①きゅうり2本は、皮をしま目にむき7mm幅の輪切りにする。
- ②ヨーグルト1/2カップ、塩小さじ1/3、んにく(すりおろし)1/2片分、レモン汁大さじ1/2、クミンシード小さじ1/2を合わせ、きゅうりと和え、食べる直前まで冷蔵庫で冷やし、チキンに添える。



ライタとは  
野菜などをヨーグルトで和えたインド料理。スパイシーな料理を食べた口を冷やす効果がある。



タンドリーチキンとは  
鶏肉を串に刺し、タンドールという大きな土の窯で焼いたインド料理。ちなみにインドのナンはタンドールの窯にはりつけて焼きます!



- ③②に鶏肉を入れよくもみ込み、口をしばり冷蔵庫で一晩(最低1時間以上)置く。

火炙く1時間前に  
室温に!



- ①鶏肉は、1枚を6等分に切り、塩、粗挽き黒こしょうをすり込む。

火炙くと糸宿せの?大きめに!  
胸肉でもOK!



- ④グリルに、皮目を上にして並べ、強火で焼く。焼き目がついたら裏返し、更に6~7分、焼けたものから取り出し盛り付ける。

焦げやすいので注意!!



- ②ビニール袋にAを入れ、よく混ぜ合わせる。

手が汚れない!  
ガラムマサラやチリヤッパード...  
辛みをフロアしても!



もみもみ...



# さようならシマコウくん! “自炊男子”の未来は明るいぞ!

2月号のかきフライ、感動のうまさ。食べたことなかったから、俺のかき人生始まるって感じです。



頭

6月号のさくらんぼのピザがきっかけでオープン購入。今ほしいのは、グラタン皿。チーズが大好きなんでグラタンを作りたいです!



やっぱり母さんのきりたんぼ(12月号)、最高っ!

技

4月号のあさりのフライパンパエリア、ヘビロテです。朝ごはんに、あさりなしで食べたりしてます。5月号のオムライス、しばらく週一で作ってましたね!

あさりない

7月号のブルコギは、胃袋わしづかみにされました。何度作ったか分からないほど作ってます。

胃



シマコウくん、1年間お疲れさま。

ごはんを美味しくいただきます。きれいに食べる、ます!

私はそこに感動しました。米料理もすぐにマスターしてくれました。大学の受かる確率もがんばって、どんどんレポートリーを増やしてください。

そして20歳のお誕生日(3月1日)おめでとう!

ずっと応援していますヨ!

小本母の母(笑) あいこより

しんやんを卒業した



☆ あいこのコツ 五・七・五

## 二度焼きで カリッと香ばし



⑤一度取り出し混ぜ合わせ、再度160℃のオープンで12~14分こんがり焼く。



③はちみつ、卵白を順に加え、その都度よく混ぜ合わせる。

中にと立端を入れ替えるイメージ!



⑥熱いうちにドライフルーツを混ぜ、天板にのせたまます。



④オープンペーパーを敷いた天板に③をうすく広げ、160℃のオープンで14分焼く。

レーズン、クランベリーなど。市販のドライフルーツミックスがいっぱい!

ゴムベラと手を使って!

乾燥剤を入れた密閉容器で2~3週間保存可





保存期間  
冷凍で5日ほど



⑧ラップをして冷凍庫で固め、温めた包丁でお好みの厚さに切り分ける。



⑦布巾の上に軽く落として、中の空気を抜く。



⑥パウンド型に入れて、ゴムベラで平らにならす。



③生クリームに砂糖を加え、八分立てにする。



⑤グラノーラ、チョコレート、ナッツを加えてゴムベラで混ぜる。



②チョコレート、ナッツを包丁で刻む。



④③に水切りヨーグルトを加えて、混ぜる。



①パウンド型にクッキングシートを敷く。

水切り  
ヨーグルト  
でつくる



## カッサータ<sup>※</sup>

[材料(18×8cmのパウンド型)]  
287kcal(1/8量)

■調理時間 20分

水切りヨーグルト……………200g  
生クリーム……………200ml  
砂糖……………80g  
CO・OPフルーツグラノーラ……100g  
チョコレート……………50g  
お好みのナッツ……………20g

こねすぎず  
かき混ぜる



### POINT

グラノーラの他にもお好みのフルーツやビスケットなどでもおいしく作れます。

※カッサータ:シチリアのアイスデザート。本場ではリコッタチーズに砂糖漬けの果物やナッツ、チョコレートなどを混ぜ合わせて作ります。



⑨レタスをのせる。



⑤B、玉ねぎ、パセリをボウルに入れてよく混ぜて、ソースを作る。



①Aをよく混ぜる。



⑩スライスしたトマトをのせる。



⑥②のさばのヨーグルトを軽くふき取り、オリーブオイルをひいたフライパンで両面焼く。



②3枚におろしたさばにAを塗り、20分ほど漬ける。



⑪さばをのせる。



⑦バゲットを半分に切り、横に切れ込みを入れる。



③玉ねぎはみじん切りにし、水にさらして絞っておく。



⑫⑤のソースを塗る。



⑧バゲットにバターを塗る。



④パセリはみじん切りにする。

【材料(2人分)】 871kcal(1人分)

調理時間 40分(漬け時間含む)

さば.....1尾

水切りヨーグルト.....100g

A 塩.....小さじ1

すりおろしにんにく.....小さじ1/2

玉ねぎ.....1/4個

パセリ.....2g

水切りヨーグルト.....100g

B レモン果汁.....適量

塩.....小さじ1/2

黒こしょう.....適量

オリーブオイル.....適量

バゲット.....20cmくらいの長さ

バター.....20g

レタス・トマト.....各適量

水切り  
ヨーグルト  
でつくる



# サバサンド

ヨーグルトがさばの臭みを取ってくれて、ふっくらジューシーに仕上がります。





### 簡単漬けもの

ビニール袋にホエイ200ml  
に塩小さじ1、砂糖小さじ  
1/2、食べやすい大きさに  
切った野菜を入れて、30分  
ほど漬けて完成!

ホエイも  
無駄なく活用!





美咲市 S.T様

## ポテトサラダ

ポテトサラダの味付けに、マヨネーズとヨーグルトもプラスして。  
さっぱりさわやかなポテトサラダになりますよ!

ヨーグルト

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。

281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

### メロン

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3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。



みなさんのレシピ待ってます！(次はメロン)



札幌市 R.K様

## フローズンヨーグルト

ヨーグルトに砂糖を加えてよく混ぜ、冷凍庫で1時間ほど凍らせる。ブルーベリージャムを垂らし、スプーンでマール状になるように混ぜ、また冷凍庫で1時間ほど凍らせたらできあがり。

函館市 M.O様

## たらのヨーグルトみそ漬け焼き

同量のヨーグルトとみそ、お好みで砂糖を合わせ、切り身のたらを漬けておく。たらについたヨーグルトみそを軽く落とし、フライパンで焼いたら完成。





 読者プレゼント!

函館市 Y.M様

## ヨーグルトで なんちゃってチーズケーキ

ヨーグルト400gを一晩水切りしておく。水を切ったヨーグルト約180gと生クリーム150g、砂糖50g、レモン汁大さじ1を混ぜ合わせ、ゼラチン5gをゼラチン用の水大さじ2でふやかしたものと合わせ、型に流し冷やし固める。クリームチーズは使わなくてもおいしいチーズケーキができます。

苫小牧市 山崎様

## 桃とヨーグルトのスムージー

桃を一口大に切って凍らせ、<sup>かくはん</sup>ほぼ凍ったらミキサーで攪拌する。ヨーグルト、**桃缶**の汁を少量加えてさらに攪拌する。



みなさんのレシピ待ってます！(次はメロン)

エバラ「黄金の味」を使った  
カンタンヨーグルトレシピ



みなさんのレシピ待ってます！(次はメロン)

## 黄金漬け焼きスペアリブ

下ゆでした骨つきスペアリブ(300g)を「黄金の味」(1カップ)とヨーグルト(25g)に約20分間漬け込む。グリルで焼き、火が通ったらできあがり。お好みで「黄金の味」を塗りながら焼いてください。

[黄金の味 中辛] フルーツのさわやかな甘さと香味野菜のコク。  
みんなで楽しめる中辛。



室蘭市 伊勢様

## 豚しゃぶのヨーグルトソース

ヨーグルト60g、ポン酢大さじ2、めんつゆ大さじ1、いりごま大さじ1を合わせて混ぜる。豚しゃぶのタレとして、豚しゃぶサラダにもよく合います！



プレーンの原材料は  
この3つ

脱脂  
濃縮乳

砂糖

クリーム

乳原料のおいしさに  
自信があるからこそそのシンプルなレシピ

# 北海道産乳原料100%\*使用 よつ葉のむヨーグルト

使用する乳原料は100%北海道産。  
自然なおいしさにこだわり、香料は使用していません。  
とろっと濃厚なミルク感をお楽しみください。

\*乳原料に占める割合



よつ葉のむヨーグルト  
プレーン  
450g



よつ葉のむヨーグルト  
プレーン  
250g



よつ葉のむヨーグルト  
ベリーミックス  
250g



よつ葉のむヨーグルト  
りんご  
250g



北海道のおいしさをまっすぐ。  
**よつ葉**

商品のお問合せ  
よつ葉乳業(株) ☎0120-428-841 (平日9:00~17:00)  
<http://www.yotsuba.co.jp/>

イベント情報やお料理のアイデアはここからチェック!

公式Instagram  [yotsuba\\_milkproducts\\_official](https://www.instagram.com/yotsuba_milkproducts_official)





営業担当  
西川さんに  
聞きました!

いちご果汁で味付けしたシリアルに大きめスライスのいちごがたっぷり入ったグラノーラです。甘酸っぱさがヨーグルトともよく合います。



ごろっとグラノーラ  
いちごづくし  
400g

シリーズ商品もチェック!



**NISSAN** 日清シスコ株式会社

■お問合せ/  
日清シスコ(株)お客様相談室  
☎ 0120-937-023  
■受付時間/  
月～金9:00～17:00(祝日は除く)

## グラノーラのトライフル\*



■調理時間 約10分

【材料(6人分)】

ごろっとグラノーラ  
いちごづくし……………200g  
生クリーム……………100ml

A [ヨーグルト……………大さじ2  
グラニュー糖……………大さじ2  
いちご……………適量  
ブルーベリー……………適量  
ミントの葉……………お好みで

【作り方】

- ①生クリームにAを加えて泡立てる。いちごは半分に切る。
  - ②容器にグラノーラを入れ、①といちご、ブルーベリー、お好みでミントの葉を飾り、完成。
- ※生クリームにヨーグルトをプラスすると泡立ちも早く、酸味もよく合います。また、トッピングはお好みのフルーツで代用してもおいしく召し上がれます。
- ※トライフルとは、イギリスのデザートでカスタードやフルーツを器の中で重ねたものです。

## グラノーラチョコレートバー

……………レシピ制作/能戸英里



■調理時間 約15分

【材料(作りやすい分量)】

板チョコ……………50g×2  
ごろっとグラノーラ いちごづくし……………50g

【作り方】

- ①細かく刻んだチョコレートをボウルに入れ、600Wのレンジに2分かけ、溶かす。
- ②グラノーラを飾り用に少し取り分けてから①と混ぜ合わせる。
- ③型に流し、飾り用のグラノーラをのせて冷やし固め、型から抜く。

作ってみました

子どもと一緒に作れて、食物繊維、ビタミン、カルシウムもたっぷり!可愛くラッピングすれば、ちょっとしたギフトにも最適ですよ!



いつもの食事にプラス1品

# 選べる「恵 ガセリ菌SP株」シリーズ

megumi

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/D54)

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株が 内臓脂肪を 減らす

恵 megumi  
ガセリ菌SP株ヨーグルト  
生乳仕立てプレーン

(届出番号D54)  
[アレルギー]乳

砂糖・甘味料不使用  
甘くない生乳仕立て

## 3/5発売



## 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  
(届出番号A48)  
[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  
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



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

※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3月第3週から4月第2週、ガセリ菌SP株ヨーグルト生乳仕立てプレーンは4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、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  
長谷川さんに  
聞きました!

シャキシャキたまねぎの食感に、コクとうま味の黒酢を合わせた具だくさんなドレッシング。カロリーオフもうれしいポイントです!



日清ドレッシングダイエット  
黒酢たまねぎ  
185ml

シリーズ商品もチェック!



■お問合せ/  
日清オイログループ(株)  
お客様相談窓口  
☎0120-016-024

■受付時間/  
月～金9:00～17:00(祝日は除く)

## 鶏と野菜のぎっしり焼き

【材料(4人分)】

鶏もも肉……………大2枚  
塩・黒こしょう……………適量  
ウインナー……………6本  
かぼちゃ……………約150g  
エリンギ……………3本  
パプリカ(赤・黄色) 各1/2個  
じゃがいも……………2個  
ズッキーニ……………1本(約150g)  
日清ドレッシングダイエット  
黒酢たまねぎ ……大さじ6～8  
型に塗るオリーブオイル 適量



■調理時間 約40分

【作り方】

- ①鶏もも肉は4cm角に切り、塩・黒こしょうをまぶす。ウインナーは半分に切る。
  - ②かぼちゃは厚さ約1cmのくし形切り、エリンギは縦4等分、ズッキーニ、パプリカはだいたい1cm幅に切る。じゃがいもはそれぞれふんわりとラップに包み、2つ一緒に電子レンジ600Wで約2～3分間加熱、竹串がやっと通るくらいになったら2～4等分に切る。野菜にも軽く塩(分量外)をふる。
  - ③耐熱容器にオリーブオイルを塗り①・②を並べ、上から日清ドレッシングダイエット 黒酢たまねぎを大さじ3かける。200℃に予熱したオーブンで約30分間焼き色がつくまで焼く。食べる時に残りのドレッシングを追加で上からかけて、完成。
- ※ズッキーニの代わりにお好みの野菜で代用可能。玉ねぎ、なす、ブロッコリーなどもおすすめです。

## タコとアボカドの海藻サラダ



■調理時間 約10分

【材料(4人分)】

海藻ミックス(乾物) ……6g ゆでタコ……………140g  
アボカド……………2個 日清ドレッシングダイエット  
レモン汁……………小さじ2 黒酢たまねぎ ……大さじ3～4

【作り方】

- ①海藻ミックスはたっぷりの水につけて5～10分間戻し、水気をよく絞る。
  - ②アボカドは皮をむいて2cm角に切り、レモン汁をまぶして色止めする。タコは薄くそぎ切りにし、全ての材料を日清ドレッシングダイエット 黒酢たまねぎで和えて、完成。
- ※ゆでタコのほか、ゆでたエビ、サーモン、カツオのたたきなどの魚介でもおいしいです。

# 豆乳グルト

原材料は、100%豆乳。  
植物性乳酸菌+で豆乳力がパワーアップしました。  
コレステロール0%、砂糖・乳成分不使用。



乳・卵・小麦アレルギーの方  
も安心!スイーツ♡

豆乳グルトの  
レアチーズケーキ風

【材料(ホールケーキ18cm型)】

- |                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| 豆乳グルト……………1パック(400g) | 玄米フレーク※……………80g    |
| レモン(国産)……………1個       | 無調整豆乳……………大さじ5     |
| グラニュー糖A……………50g      | 豆乳入りホイップ……………200ml |
| 水……………100ml          | グラニュー糖B……………50g    |
| 板ゼラチン……………6g         | ※乳・卵不使用の物をご使用ください。 |

【下準備】板ゼラチンは冷水(分量外)でふやかしておく。

【作り方】

- ①キッチンペーパーをのせたザルに豆乳グルトを入れ、冷蔵庫で1時間ほど水切りする。
- ②ボウルに細かく砕いた玄米フレーク、無調整豆乳を入れてよく混ぜ合わせ、型にしっかりと敷き詰めて、冷蔵庫で冷やす。
- ③鍋に水とグラニュー糖Aを入れてひと煮立ちさせ、1~2mmの輪切りにし種を取ったレモンを加え、弱火で約10分煮たら、火を止め粗熱をとる。
- ④別の鍋に豆乳入りホイップとグラニュー糖Bを入れて混ぜながら加熱し、沸騰直前で火を止める。
- ⑤④の鍋にふやかしたゼラチンを加えて、溶かす。
- ⑥ボウルに①を入れ、⑤を少しずつ加えながらまぜ合わせ、②に流し入れ、③のレモンを全体にのせ、冷蔵庫で2時間ほど冷やし、型からはずす。



豆乳グルト  
国産大豆の豆乳使用 400g



豆乳グルト  
ブレンタイプ 400g

こんな方にオススメです!

※2週間毎日90gを  
2回ずつ食べ続けた方からの声

- 大豆イソフラボンが豊富だから、美にこだわる女性にぴったり!
- 乳製品が苦手ですか、豆乳グルトは好きになりました!
- 乳アレルギーの子どもも安心して食べられるので、ヨーグルトの代用品として料理やお菓子に使いたい!

豆乳グルトもっと知りたい!  
詳しくはコチラ→







営業担当  
反保さんに  
聞きました!

2019年2月にリニューアルいたしました。じっくり炒めた「炒め玉ねぎ」を追加し、より濃厚な味わいになりました!



S&B  
とろける濃いカレー  
中辛 10皿分(5皿分×2)

シリーズ商品もチェック!



**S&B**  
HER

■お問合せ/  
☎0120・120・671  
■受付時間/  
月～金9:00～20:00、土9:00～17:00  
(祝日、当社休業日は除く)



■調理時間 約30分

【材料(2人分)】

牛切り落とし肉……………100g  
玉ねぎ……………1/3個  
ピザ用ミックスチーズ……………80g  
卵……………2個  
サラダ油……………大さじ1  
白飯……………300g  
S&B とろける濃いカレー……………2片  
水……………250ml  
パセリ……………少々

【作り方】

- ①牛肉は3～4cm程度の大きさに切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れて火にかけ、たまねぎを炒め、透き通ってしんなりしたら牛肉を加えて炒め、水を加える。沸いてきたらアクを取り除いて火を弱め、5分煮る。
- ③いったん火を止め、カレールーを溶かし混ぜ、再び火をつけてとろみがつくまで煮る。
- ④オーブンを180℃に予熱し、耐熱容器に盛った白飯に③をかけ、上にピザ用ミックスチーズをのせる。中央を少しくぼませ卵を割り入れ、オーブンで15～20分加熱。仕上げにパセリをふって、完成。

※門司港焼きカレーとは、福岡県北部の港町・門司港の名物グルメのひとつです。

門司港  
絶品! 焼きカレー  
とろけるチーズの

「てんさい糖」でカンタン料理上手

# 春から始めるお弁当生活

100%北海道産、

遺伝子組み換えのない

「てん菜(ビート)」から生まれた「てんさい糖」は

まろやかな甘さで、お料理に使うだけで

コクやテリを出してくれる優れもの。

毎日手軽に本格的な味のおかずが作れる、

お弁当作り初心者さんの

強い味方になってくれるお砂糖なんです。



天然のオリゴ糖入り

ビタミンEが普通卵の2倍!

これを使いました!  
ホクレン  
育ちざかりの  
たまごなの

## 牛みそしぐれ煮の たまご巻き

【材料(2人分)】

ホクレン	★	てんさい糖	…大さじ1
北海道産牛切り落とし肉		みそ	…大さじ1.5
…100g		酒	…大さじ1
ホクレン		しょうが千切り	…2g
北海道産細切りごぼう	卵	…2個	
…50g	油	…適量	

【作り方】

- ①牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に★の材料を入れて火にかけ、沸騰したら牛肉とごぼうを入れる。
- ③汁気がなくなるまで炒める。
- ④たまごを溶いて、油をひいて温めた卵焼き器に1/3量を流す。
- ⑤片側に③を半量のせ芯にして巻きながら焼く。
- ⑥残りのたまごも1/3ずつ流して、巻きながら焼く。

POINT

牛みそしぐれ煮はそのまごはんにのせたり、おにぎりの具にしても◎

※てんさい糖はコープさっぽろ全店でお取り扱いしています。

## ポテトと豚肉のオイマヨ炒め

### 【材料(2人分)】

ホクレン  
十勝めむろ皮つき  
フライドポテト……6本  
ホクレン  
十勝のすじなしいんげん  
……………3本

豚ローススライス…80g  
★ てんさい糖…小さじ1  
オイスターソース  
……………小さじ2  
マヨネーズ…小さじ1

「家からかきとって味たっぷり！」  
これを  
使いました!  
ホクレン  
北海道産豚ロース  
スライス

### 【作り方】

- ① フライドポテトは皿にのせ、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ② 豚肉、いんげんは食べやすい大きさに切る。
- ③ 豚肉をフライパンに広げて入れ、中火で焼く。
- ④ 豚肉の色が変わったらフライドポテトを加えて、焼き色をつける。
- ⑤ 混ぜ合わせた★を加えて炒め、いんげんを加える。

### POINT

オイスターソースのうま味とてんさい糖のコクのある甘味が味に深みを出してくれます。



ホクレン てんさい糖

検索

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



# 日本初！ 「口内フローラ\*」に働きかける 機能性表示食品のヨーグルト。

毎日の健康と毎日食べたくなる  
おいしさの両立をめざしました。  
ロイテリで、朝の新習慣をはじめよう！

※「口内フローラ」とは

口内に形成される細菌叢(さいきんそう)のこと。健康維持のために、カラダの入口にあたる口内の菌バランスを良好に保つことが大切だといわれています。

**ロイテリ**  
ヨーグルト

北海道新登場！

- ロイテリ菌は、  
口で働く乳酸菌です。
- ロイテリ菌は、  
ヒト由来だからカラダに定着しやすい。
- 生乳を使用し、  
ミルクのkokのある味わいを引き出しました。
- 砂糖は使わず、  
キシリトール\*でやさしい甘さに仕上げました。  
※体質によりおなかゆるくなることがあります。

機能性表示食品 届出番号:C130

届出表示:本品にはロイテリ菌(*L.reuteri*DSM17938株)が含まれます。口腔内フローラを良好にする*L.reuteri*DSM17938株は歯ぐきを丈夫で健康に保つ機能が報告されています。本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。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。

※ロイテリヨーグルトは、4月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。 ※商品により一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。



# カンタン朝ごはん<sup>で</sup>元気な1日を!!

## キャベツたっぷり ハムチーズサンドイッチ

調理時間 約10分

[材料(2個分)]

- 食パン6枚切り(胚芽入り)・・・2枚
- キャベツ・・・・・・・・・・・・130g
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・20g
- 薄切りハム・・・・・・・・・・・・6枚
- スライスチーズ・・・・・・・・1枚
- 粒マスタード・・・・・・・・小さじ1

- A
- 「ピュアセレクト<sup>®</sup> コクま<sup>®</sup>」
  - 65%カロリーカット<sup>®</sup>・・・大さじ2
  - 黒こしょう・・・・・・・・少々



洋食派

〈おすすめの組み合わせ〉



サラダ



コーンスープ

[作り方]

- ①キャベツは千切りにし、玉ねぎは薄切りにする。ボウルに切ったキャベツ・玉ねぎ、Aを入れて混ぜる。
- ②食パン1枚にチーズ、1枚ずつ半分に折ったハム、①の順にのせる。
- ③もう1枚の食パンの片面に粒マスタードを塗り、②のせてはさみ、上から押してなじませ、半分に切る。

## 鶏ときのこの だし炊きご飯

調理時間 約10分

[材料(4人分)]

- 米・・・・・・・・・・・・・・2合
- 鶏もも肉・・・・・・・・1/4枚(60g)
- 油揚げ・・・・・・・・1/2枚
- しめじ・・・・・・・・1パック
- にんじん・・・・・・・・20g
- しょうが・・・・・・・・1/2かけ

- A
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
  - 酒・・・・・・・・大さじ1
  - 「ほんだし<sup>®</sup>」・・・小さじ山盛り2
  - 塩・・・・・・・・少々



和食派

〈おすすめの組み合わせ〉



ひじきの煮物



みそ汁

[作り方]

- ①米は洗って30分以上浸水し(時間外)、ザルに上げて水気をきる。
- ②鶏肉は2cm角に、油揚げは縦半分に切ってから5mm幅に切る。しめじは小房に分け、にんじんは5mm幅の短冊切りにする。しょうがは長さ1cmの千切りにする。
- ③炊飯器に①とAを入れ、2合の目盛りまで水を注ぎ、②のせて普通に炊く(時間外)。

煮物に入れる  
お砂糖の代わりに!



ピュアセレクト<sup>®</sup>  
コクま<sup>®</sup> 65%  
カロリーカット<sup>®</sup>360g



ピュアセレクト<sup>®</sup>  
マヨネーズ  
400g



クノール<sup>®</sup>  
カップスープ  
コーンクリーム(3袋入)



Toss Sala<sup>®</sup>  
モツァレラとトマトの  
イタリアンサラダ用

トッピング  
入りで簡単!  
豪華なサラダ



Toss Sala<sup>®</sup>  
チーズ香る  
シーザーサラダ用



ほんだし<sup>®</sup>  
120g箱



お塩控えめの・  
ほんだし<sup>®</sup>  
100g箱



パルスイート<sup>®</sup>  
カロリーゼロ  
(液体タイプ)  
350gボトル

※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。  
また、「お塩控えめの・ほんだし<sup>®</sup>」は4月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。

期間限定

コープさっぽろ店舗  
デリカコーナーにて

## お赤飯20%増量 キャンペーン

〈期間〉

3月16日(土)～3月21日(木・祝)まで

〈対象商品〉

赤飯・小豆(中)、赤飯・金時(中)  
(北海道産もち米使用)

〈価格〉298円(税込322円)

※万が一品切れの際はご容赦ください。



※写真はイメージです。

もち米はこちら!.....

北海道産 きたゆきもち



1kg

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。北海道の美味しいもち米です。

※北海道産 きたゆきもち、風連産 はくちょうもちを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

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

※風連産 はくちょうもち1kgは3月第3・4週の宅配システムドックでご案内いたします。



このマークが目印です

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



北海道米LOVE 検索

もち米と麴で  
とろりと  
おいしい!

炊飯器におまかせ簡単もち米レシピ

# もち米甘酒

お米を  
もっと  
おいしく

北海道の  
もち米

【材料(出来上がりが量約800g)】

もち米 .....1合  
米麴 .....200g  
水 .....600ml

●ポイント/お砂糖の代わりにヨーグルトに混ぜたり、牛乳とレモンを加えて混ぜ、ラッシー風にしてもおいしくいただけます。

【作り方】

- ①もち米は研いで炊飯器に入れ分量の水を入れて30分ほど浸水し、炊飯。
- ②炊き上がったら、釜を取り出し60℃くらいまで冷ます。
- ③②にほぐした米麴を加えよく混ぜて炊飯器に戻す。
- ④炊飯器の蓋を閉めずに布巾などを被せて保温モードにする。
- ⑤60℃前後の温度を保ちながら、時々かき混ぜ、6時間ほど保温する。
- ⑥とろりと柔らかく、甘味がでて、黄色く色づいたら完成。飲む時にはお好みの濃度に水で薄め、温めてください。



春休み

# パパッと簡単 ランチ&デザート

## CO-OP 北海道 モッツアレラチーズ 100g

北海道産生乳を100%使用でもっちりなめらかな口あたり。そのまま食べてフレッシュな風味を楽しむのももちろん、加熱すると良くのびるので、ピザやパスタにもおすすめ。ミルクの豊かな風味が楽しめます。



## CO-OP 大きな果肉の いちごジャム 365g

ごろごろとしたいちごの果肉感と存在感が味わえるいちごジャムです。また、甘さも控えめ(糖度45度)なので、いちごの爽やかな酸味とすっきりとした甘味が楽しめます。



## CO-OP 大きな果肉の ブルーベリージャム 400g

大粒タイプで煮くずれにくいカルチペイト種のブルーベリーをたっぷり使い、粒を残して仕上げました。大粒のブルーベリーの風味や食感、しっかりした甘さが楽しめます。



もうすぐ春休み。子どもたちが家にいる時間が増えるこの時期は、お昼ごはんをパパッと手軽に済ませたいですね。そんな春休みのランチにもびったりなコープのモッツアレラチーズとジャムを使った簡単レシピをご紹介します。

## 楽早♪モッツアレラたっぷり簡単ナポリタン

調理時間 10分(パスタのゆで時間を除く)

[材料(4人分)]

CO-OP 北海道	ケチャップ……………1/4カップ
モッツアレラチーズ……1パック	スパゲッティ……………320g
ベーコン……………3~4枚	バター(野菜を炒める用) 適量
玉ねぎ……………1/2個	塩・こしょう……………適量
ピーマン……………1個	パセリ(みじん切り)…お好みで
マッシュルーム……………4個	パルメザンチーズ……お好みで
トマトソース(市販品)・2カップ	

[作り方]

- ①ベーコン、野菜類を食べやすい大きさに切る。
- ②バターで①を炒めてケチャップ、トマトソースを加える。
- ③ゆでたスパゲッティとモッツアレラチーズを②で和え、塩・こしょうして味をととのえる。
- ④器に③を盛り、お好みでパセリやパルメザンチーズをふる。

## 子ども大好き! 簡単デザート♪

存在感たっぷりのCO-OP大きな果肉のいちごジャムをヨーグルトにのせるだけ!もちろん、ブルーベリージャムでもおいしくいただけます。



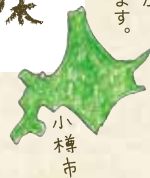
おいしくできたかしら？煮汁をかけて完成！



小樽の浜の母さん、加藤さんにかすべの煮付けを教わりました。かすべは、エイの仲間だそうですが、本州出身の私には、見たことも聞いたこともなかった魚。スーパーですですに切り身になっていてるので、エイからどうやってあの状態になるのがずっと疑問でした。「かすべをおろすのはちよっと大変よ。胴を足で押さえ、ペンチで皮をはぎます。そうやって皮をむくとあの赤い色になるの。その後胴とひれに分け、小さく切り分けます」。と加藤さん。少しかすべのことが分かってきました。皮むきもいつか見てみたい。ちなみに皮付きでも食べられるそうです。煮付けの味は絶品！からあげのコリコリもたまら

「かすべ」＝「エイ」。  
皮をむいて切り身に！

北海道の  
伝えたい味  
伝えたい心



家庭料理研究家・こぐれあいこが、  
北海道の郷土料理を訪ねて歩きます。

Vol.27  
かすべの煮付け

小樽市

かとう あきこ

加藤 明子さん

1940年小樽市祝津生まれ。漁師に嫁いで五十数年。今も後を継いだ長男夫婦を手伝う現役・浜の母さん。ほたてが専門。孫6人、ひ孫7人。趣味は編み物。

海仕事の必需品、  
手袋編みの進化下。

右のセーターも自作！





# かすべ何者??

皮をはぎ、  
月同を取り除くと....

かすべの名前の由来は、  
「かすのような魚、かすっ  
べ」という意味から。

エイの一種。真かすべ(メ  
ガネカスベ)、水かすべ  
が代表的だが、味は  
真かすべが上。



梅干しでさっぱり!

味見しながら  
好みの味に!

コラーゲンが豊富。骨は  
軟骨なので、ほとんど噛  
み砕くことができる。

食べ方は煮付け、からあ  
げ、ぬた、干物、ひれ酒な  
ど。東北地方では、干した  
かすべを戻し煮付けて食  
べる地域もある。

軟骨なので  
簡単に包丁が入ります!



これが、かすべの半身、ひれ一枚分!  
鮮度がいいほど赤い!



たて半分に切り分けます。



ひれの筋に沿ってたてに  
細長く切り分けます。



小分けに切ります。

ない! なかなかわが家の食卓に根付  
かないかすべでしたが、やっとやる  
気になりました。

加藤さんの煮付けは、昆布もしよ  
うがも使いません。それでもさっぱ  
り、クセなく仕上がるのは、煮汁に  
加える梅干しがポイント。「梅干し  
は殺菌効果もあるのよ。煮魚のこ  
つ? 私は配合も時間もいつも適当、  
タイマーも持ってません(笑)。煮汁  
は適当に入れて、煮立ったところで  
味見して食べたい味に近づけるの。  
甘めが好きだったら砂糖は多めと  
か、酸味が強いから砂糖を入れよう  
とか。あえて言うなら水加減は大  
事。魚入れてひたひたね。あんまり  
多いと水っぽくなるから気をつけ  
て。料理は何回もやること。そうす  
れば今度はこうしよう、ああしよ  
うってなるもの。かすべは、から揚げ  
も酢味噌で和えるぬたもおいしい  
わよ。ぜひやってみてください!」。

作り方

明子さんの



3 煮立ったところにかすべを並べ入れ、落としぶたをする。強めの中火で8~10分煮る。



1 かすべは食べやすく切り、さっと洗い水気をふく。

落としぶたの隙から煮汁が沸き上がるほど、強めの火を減!

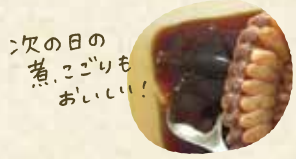


4 煮汁が少なくなり、火が通ったら完成。



女子みてい  
しょうがの薄切りを入れても!

2 深めのフライパンに水、Aを入れ煮立てる。味見し、好みの味にととのえる。



次の日の煮こごりもおいしい!

味見大事!



かすべの煮付け



木杓米斗 (4人前)

かすべ...600gくらい  
水...1.5~2カップ

- A 上白糖...大さじ3~4くらい
- 日本酒...1/4カップくらい
- しょうゆ...1/4~1/3カップくらい
- 梅干し(減塩タイプ)...小3粒ほど



必要な道具

深めのフライパン、落としぶた



肉厚の部分がふっくらしてオススメ!

こぐれあいこ、  
家で早速作る。



自家製梅干を使い挑戦。煮汁の味も味見で調整。梅味がさっぱりしている感じ。と思ったのですが、子どもたちは初めて見る姿に手が伸びず。エイであることを教え、食べ方を指導したところ、「おいしい♪もっと！」(笑)。正体の分からないものに手が伸びないのは子どもも同じ。かすべが当たり前になるように、もっと料理しようと誓いました！



涙の母さんのウラ技！

作り方



少ない粉でもよくつき、洗い物減！

1 かすべは、筋に沿って細長く切る。ポウルに ラップを敷き、から揚げ粉、同量の薄力粉を入れざっと混ぜ、かすべをまぶす。

米粉を混ぜることで、  
ちょうどいい口みに！



2 180℃の油でカラッと揚げる。好みでレモンをしばっていただく。

もう一品！

かすべのから揚げ



木杓米斗 (3~4人前)

かすべ...300g くらい

市販のから揚げ粉、薄力粉...各大さじ2くらい

揚げ油...適量



ひれの先の  
やわらかい部分から  
コリコリして  
おいしい！



# ナビタンクーポンで節約上手 今ならお米がお買い得!

コープさっぽろの組合員さんなら誰でも使えるナビタンクーポン。  
発券方法は簡単!上手に使えば節約の強い味方になってくれますよ。  
今なら店頭ナビタンにて「コープトドックななつぼし」の値引きクーポンを発券中。  
この機会にぜひご利用ください!

緑の端末が  
目印!!



／お店で見つけてね!

## ナビタンクーポンの発券方法

1



組合員証を読み取り、  
「クーポン発券」  
ボタンをタッチします。

2



コープトドック  
ななつぼしの  
クーポンをタッチで  
選び「発券する」  
ボタンをタッチします。

3



発券された  
クーポンを受け取り、  
画面の「終わる」  
ボタンをタッチして  
ください。

4



お買い得  
HAPPY!

お会計の前に対象商品と  
一緒に**クーポン**をご提示ください。

クーポンは組合員証「本証」でのみ発券できます

組合員番号の末尾5桁が「1××××」=本証 「2××××」=家族証



※ナビタンクーポンは組合員証「家族証」では発券できませんので、ご注意ください。  
※新規加入の翌日より発券、ご利用が可能です。

コープさっぽろのお店で  
下記ナビタンクーポン発券中  
全組合員さんが対象です。

発券・ご利用期間 3/20(水)まで

税込価格より

100  
円引

期間中2枚  
(発券は1日1枚)

トドックななつぼし  
10kg



税込価格より

50  
円引

期間中2枚  
(発券は1日1枚)

トドックななつぼし  
(エージレス) 5kg



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・未開封の状態です。精米日より3カ月程度品質を保持します。

※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。

# 塩バター



フランス産  
発酵バター  
たっぷり使用

フランス  
ロレーヌ産  
岩塩  
使用

カントリーマアム  
ロイヤル(塩バター)  
7枚入

カントリーマアム史上初「発酵バター」  
薫る贅沢な味わい。

こだわり素材の組み合わせ  
35周年の進化したおいしさ

3/5(火)発売



北海道十勝産  
白いんげん豆の  
白あん  
使用

オランダ産  
ココア  
使用

カントリーマアム  
ロイヤル(餡シヨコラ)  
7枚入

ホロっとほどける餡とシヨコラの新しい  
おいしさ。

コープさっぽろ  
不二家フェア

不二家のお菓子を買って当てよう  
ミルク型LEDライト プレゼントキャンペーン  
実施期間:2019年3月26日(火)~4月26日(金)



▶▶▶ 詳しくは店頭のポスターをご覧ください!

コープさっぽろでお買い上げの  
不二家菓子商品200円分(税抜)※を含むレシートで応募!  
※対象外商品:7粒ミルクーおよび飲料は除きます。

不二家  
検索  
<http://www.fujiya-peko.co.jp>



ネットでも簡単登録できます。

福祉のお仕事

検索

# せっかくの、資格

介護福祉士の資格保有者は  
離職した際、福祉人材センターへの  
届出が努力義務となっています。

介護福祉士等の  
資格をお持ちの  
皆さん！

ご存じですか？  
あなたを生涯  
支える届出制度



介護福祉士等の  
有資格者を  
生涯サポート！



就職に役立つ  
情報をお届け！



知識・技術の再習得研修や  
職場体験も。



福祉人材センター・バンクが  
きめ細かに対応。

対象資格・研修

介護  
福祉士

介護職員  
初任者研修

介護職員  
実務者研修

旧ホームヘルパー  
養成研修1級・2級課程

旧介護職員  
基礎研修

※介護福祉士以外で上記の資格保有者でも届出ができます。

〈お問合せ〉  
社会福祉法人  
北海道社会福祉協議会

北海道福祉人材センター  
<http://hfjc.jp>

〒060-0002  
札幌市中央区北2条西7丁目1番地  
かでの2.7 3階  
TEL:011-272-6662 FAX:011-272-6663



# CO-OP共済

## 2019 ワールドパラノルディックスキー ワールドカップ札幌大会 開催!



ワールドパラノルディックスキーワールドカップは、札幌市で2回目の開催となる障がい者スキーの国際大会。パラリンピック、世界選手権に次ぐこの国際大会には、世界約10カ国から約80名の選手が集結します。2018年3月のピョンチャンパラリンピックに出場した選手が多数参加。北京に向けて、ますます熱の高まる選手たちのレースを見に行きませんか？

### CO-OP共済2019 ワールドパラノルディックスキー ワールドカップ札幌大会

- 期間：3月13日(水)・14日(木)・16日(土)・17日(日)
- 競技会場：西岡バイアスロン競技場(札幌市豊平区西岡)
- 開催日程：

13日(水)	14日(木)	16日(土)	17日(日)
バイアスロン・ミドル	バイアスロン・スプリント	クロスカントリー・ミドル・フリー	クロスカントリー・ショート・クラシカル
女子立位/視覚 10.0km 女子座位 10.0km 男子立位/視覚 12.5km 男子座位 12.5km	女子立位/視覚 6.0km 女子座位 6.0km 男子立位/視覚 7.5km 男子座位 7.5km	女子立位/視覚 7.5km 女子座位 5.0km 男子立位/視覚 10.0km 男子座位 7.5km パラアスリートと一緒に滑る クロスカントリー・ バイアスロンチャレンジ	女子立位/視覚 2.5km 女子座位 2.5km 男子立位/視覚 5.0km 男子座位 5.0km WPNS年間総合表彰式 (会場：チ・カ・ホ北3条交差点広場)

※競技 10:00~開始/12:00終了予定



©阿部謙一郎

大会オフィシャルホームページ <http://japanteam.jp/wc2019/>



コープさっぽろはCO-OP共済2019 ワールドパラノルディックスキー ワールドカップ札幌大会を支援しています。

期間

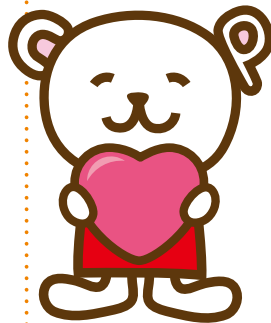
店舗 3月21日(木)～4月14日(日)

宅配 4月 1日(月)～4月 5日(金)  
4月 8日(月)～4月12日(金)

ネット 3月21日(木)～4月14日(日)



期間中に  
投票してね!



©トドック

2019年度  
ラブコープ  
総選挙  
5周年♥

春のコープは総選挙!  
合計1600名に  
プレゼントが当たる♥

店舗で、宅配で  
お気に入り商品に  
投票しちゃおう!

今年で5年目に入りましたラブコープキャンペーン。これは店舗や宅配の職員が商品をおすすめするのではなく、「組合員さんの大好きなコープ商品を、組合員さんが心を込めておすすめする」というキャンペーンです。その最も重要なイベントが、毎年春に開催されるラブコープ総選挙! 期間中、店舗・宅配それぞれ50品のエントリー商品から、あなたの一番好きな商品に投票してください! 抽選で店舗・宅配各800名、合計1600名にプレゼントが当たります。

ラブコープ総選挙の結果をもとに、さらにさまざまな、組合員さんに嬉しいキャンペーンが繰り広げられるかも!? お楽しみに! !

カケル





ネットで…



コープさっぽろホームページ上の  
特設ページで店舗・宅配それぞれに  
投票できます

宅配で…



期間中に配布のドック注文用紙に  
おすすめ商品番号を記入します

お店で…



店舗に用意されている  
投票用紙におすすめ商品を記入します

投票方法

プレゼント

宅配・店舗各800名  
合計 1,600名 に当たる!

- ♥ コープ商品詰め合わせ 各500名
- ♥ コープギフト券1,000円 各100名
- ♥ ラブグッズ 各100名
- ♥ トドックグッズ 各100名

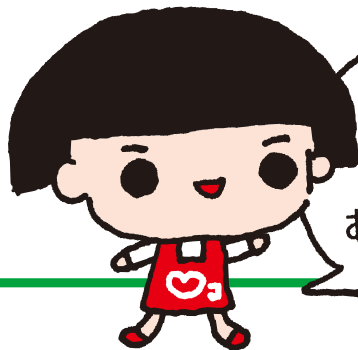
※当選は賞品の発送をもってかえさせていただきます。 ※プレゼント内容は変更になる場合がございます。



クルリン

キャンペーン  
キャラクター  
ラブコ

キャンペーン中あち  
こちに登場する10  
歳の女の子です。



お店と宅配、  
50コずつの中から  
あなたのイチオシに  
投票してね～!



3年連続首位だった  
「きんぴら風  
ごぼう飯の素」は  
殿堂入り!

※総選挙エントリー商品は、  
期間中の店舗・宅配(カタログ)でご確認いただけます。

日直さんがマイクを持って、皆でいただきますのごあいさつ。「自然の恵みとお父さんお母さんに感謝して、いただきます!」



#### 今日の献立

メンチカツ／がんもの煮物／ポテトサラダ／ミニトマト／キャベツのコンソメ炒め／ごはん／豆腐と長ネギの味噌汁／オレンジ



「この時間までに食べ終わろうね」とお約束



「私これ!」容器を選ぶのも楽しい♪

## コープの配食 幼稚園給食



献立のおかずは  
バラエティゆたか♪  
給食で食育しています。

当園の子どもたちは入園から少しずつ食事のマナーを学び、年長では「箸を正しく持つ」(栄養を意識してバランス良く食べる)ことなどに気を付けて食べます。コープさつぽろの給食に切り替えたのは7年前。アレルギーにきちんと対応してくれることはもちろん、汁物を付けられるので、子どもたちにお箸を使っておつゆを飲む経験をさせられるのが魅力でした。

コープさつぽろの給食は子どもが好むメニューばかりでなく、白身魚などいろいろな食材を盛り込んでいるのが良いですね。時には苦手



お話を  
うかがった方

札幌きたの幼稚園  
なかの みわ  
教諭 中野 美和さん

〈幼稚園インタビュー〉  
箸を正しく持つて、  
バランス良く食べる大切さ。

## 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。

容器のふたはかわいい10種類。他にドックの絵柄もあります。



学校法人 北野学園  
札幌きたの幼稚園

札幌市清田区  
北野6条5丁目3番12号



お片付けも自分で。残さず食べて、さあ遊ぼう



ピッカピカ



しあわせ〜



一番に「いただきます」をいってね！

どの子どもお箸の使い方が上手。お椀もきちんと手に持って！

な食材を見て、ため息交じりの子ども。そんな時こそ「これはビタミンCがいっぱい入っているから、風邪をひかなくなるよー」などと話し、クラスの皆で「がんばって〜」と励まします。そうして苦手なものを食べられるようになった子がたくさんいるんですよ。また、給食は火・木の週2回ですが、月・水・金でも、希望すれば給食にできる制度にしています。「小学校入学前に好き嫌いを減らしたい」と、子どもの苦手な食材が使われる日だけ希望する保護者の方もいらつしやいます。

容器もバリエーションが豊富で、子どもたちは思い思いに好きな絵柄を選んでいます。食べ進めると、底にまたかわいい絵柄が現れるから、食べる楽しみにもなっているようですね。残さず食べる食育もバッチリです。

## コープさっぽろ特例子会社 北海道はまなす食品で製造

製造を手掛ける北海道はまなす食品は、納豆製造をメインに手掛けるコープさっぽろの特例子会社です。障がい者雇用の促進と職業自立を支援するために、行政と協力し設立。仕事を通して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に努めています。

「コープさっぽろ」  
「はまなす食品」



ゆでたそばの上に、天かす、細切りきゅうり、プチトマトと一緒にひきわり納豆をオン♪ほど良いネバネバ食感がアクセントになるだけでなく、栄養バランス的にも二重丸!

### ひきわり納豆ならではの魅力は?

粒納豆よりもカリウムやリン、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンE、ビタミンKを多く含みます。皮を取り除き小さく割っているので消化が良く、老若男女問わず食べやすいのも魅力です。

## 道産大豆100%使用 大豆の食感が楽しめる

北海道産大豆を使用。豆を8分割し、大豆の食感が楽しめるように軟らか過ぎない硬さで炊き上げています。ひきわり納豆は割られていることで、粒納豆よりも豆の表面積が多くなり、一部のビタミン・ミネラルが多く摂れると健康面からも昨人気を呼びました。



かつおと昆布の合わせだしのタレが、大豆のおいさを引き立てます



40g×3パック  
121円  
(本体価格112円)

「コープさっぽろ」  
「はまなす食品」



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

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!

コープさっぽろ  
ひきわり納豆

## 黒松内町

くろまつない

黒松内町は後志管内の南端、札幌市と函館市のほぼ中間点に位置しています。豊かな森が育んだ川が流れ、日本一のアユ\*が生息するなど自然あふれる美しいまちです。

※第19回清流めぐり利き鮎会でグランプリ受賞。

これが自慢!



黒松内町出身です!

私が案内人  
コープさっぽろ  
専務理事  
なかじま のりひろ  
中島 則裕さん



ブナの原生北限を代表する森として、国の天然記念物にも指定されている「歌才(うたさい)ブナ林」

トワ・ヴェール(特産物手づくり加工センター)のハム、ベーコン、チーズ、アイス。町内産の牛乳や町内産の豚を使用し、町の加工センターで手作りしています



### 3月のおすすめ情報

## 道の駅 くろまつない トワ・ヴェールII

おいしいものがたくさんあることで知られるこの道の駅ですが、特に町内産のチーズやベーコンを使った「ピザドゥ」のピザが大人気!大型連休や夏季には2時間近く待つこともあります。また施設内にはパン工房もあり、焼きたてのパンを食べることができます。オンシーズン前にぜひ!



■住所 / 黒松内町字白井川8-10

■TEL 0136-71-2222

■営業時間 / 9:00~17:00(4月~10月は18:00まで) ※「ピザドゥ」は10時から

■休館日 / 冬季(11月~3月)第2・第4火曜(祝日の場合は翌日休館)、  
夏季(4月~10月)無休、12/31、1/1 ※「ピザドゥ」は通年火曜休業

<http://www.kuromatsunai.com/kanko/food/michinoeki/>

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

### 「赤ちゃんサポート対象年齢」の改善

声.1 買い物の量が多くないので、サポート期間(3歳未満)終了とともにトックの利用をやめました。

声.2 子どもが歩き始めてからの買い物は、手をつなぎながらで大変な場合が多い。

声.3 お店で子どもと一緒に買い物ができるようになったのでやめたけれど、余分な買い物が増えました。

カイゼン

〈サポートサービス対象〉

**0歳~3歳未満 ⇒ 0歳~6歳未満**

たくさんのお声を受け、家の中でゆっくりとお買い物ができるよう「赤ちゃんサポート」のサポート対象年齢を拡充しました。

### 宅配トックのサービス「赤ちゃんサポート」とは?

妊娠中や0歳~6歳未満のお子さまをお持ちの組合員さんに向けた、システム手数料(宅配1回につきかかる費用。通常1回につき税込216円)無料で商品をお届けするサービスです(同一生計であればお孫さんも対象)。



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

## WEBアンケートモニター募集要項

**モニター期間** 2019年3月～2020年2月  
(年度終了後は自動継続となります)

**モニター受付** 通年募集

**募集条件** コープさっぽろ組合員の方  
パソコンでのインターネット環境があり、ご自身のパソコンのメールアドレスをお持ちの方  
※@hotmail.co.jp、@hotmail.com、@msn.co.jp、@msn.com、@live.jp、@live.comメールはご利用いただけません。  
※スマートフォン・タブレットへの対応はしていません。ご回答はパソコンからのみとなります。

**謝礼** アンケートにご協力いただくごとに、謝礼ポイントが加算されます(謝礼ポイントは質問数や内容によって異なります)。謝礼ポイントは、2020年3月末頃にエントリー時にご登録の「組合員証」にまとめて付与されます。

**応募方法** 下記専用ページよりお申込みください。  
<http://coopmonitor.coop-sapporo.or.jp/?id=63>

コープさっぽろWEBモニター

検索



みんなの声竹ボクの知恵くらぶ。

webモニ

**お問合せ** コープさっぽろ お問合せ窓口  
☎0120・583・032  
受付時間/10:00～17:00 ※土日祝除く

## WEBアンケートモニターって?

コープさっぽろでは、全道の組合員さんからご意見をお聞きし、より満足いただけるサービスを提供することを目指して、インターネットでのアンケートを実施しています。アンケートにご協力いただくと、回数や内容に応じて組合員証に謝礼ポイントが付与されます(詳細は左の募集要項をご確認ください)。コープさっぽろが大好きな皆さま、ぜひ、ご意見を聞かせてください!

### こんな活動もしています! /

モニターさんだけが参加できる限定イベントも開催しています。今年度はビール工場や牛乳工場の見学をしました。



月1・2回  
程度でOK!

# WEB アンケート モニター募集

あなたの声が  
コープさっぽろを  
動かします! /



トドックオフィシャルサイト

「トドックと  
なかまたち」  
ページが  
できました!



トドック、カケル、クルリンの3キャラクターが集まるコミュニケーションの場として、新しくトドックのオフィシャルサイトができました!3キャラクターが出演するイベントやダンス動画など、さまざまな情報をお伝えします。また、毎月抽選で素敵なトドックグッズが当たるスペシャルコンテンツも!ぜひ一度、サイトに遊びにきてください♪



スペシャルコンテンツ  
「トドックみ〜つけた!!」



毎月抽選で  
トドックグッズ  
が当たります!

※写真はイメージです。



「#トドックみ〜つけた」  
で写真をUPすると  
トドックがどんどんマップ  
に増えていく!

お問合せ

コープさっぽろ広報採用部(担当:森)  
TEL 011-671-2541  
メール e.mori@todock.jp  
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

コープさっぽろ組員  
活動委員会選考

2019年度  
ボランティア活動費  
助成団体募集



コープさっぽろ組員活動委員会では、平和・子育て支援・福祉他各種のテーマで、地域で自立してボランティア活動を行っているグループの活動費を補助します。助成を希望する団体は、募集要項をお取り寄せのうえ、お申込みください。

**定員** ①自主グループ助成(年間5千円・毎年):  
制限なし  
②ボランティア助成(上限5万円・単年度):  
上限20団体  
いずれも審査のうえ助成を決定します。

**申込方法** メール・FAX・ハガキのいずれかで①「自主グループ助成」または②「ボランティア助成」募集要項希望と明記の上、連絡先・住所・代表者名を記入し、下記へお申込みください。募集要項と申込書を送付しますので、期限内に記入しご返送ください。

〒063-8501  
札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
**申込締切** コープさっぽろ組員活動部  
4月1日(月)必着

お問合せ

コープさっぽろ組員活動部(担当:竹田)  
TEL 011-671-5698, FAX 011-671-7575  
メール k.nishikawa@todock.jp  
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

ご応募ありがとうございました!

「受け継ぎたい北海道  
の食」動画コンテスト  
表彰式&交流会



農林水産省北海道農政事務所主催の「受け継ぎたい北海道の食」動画コンテストの審査の結果、たくさんのご応募の中から優秀賞に選ばれた方々への表彰と、応募者・関係者との交流会を開催します。詳しくはwebサイトでご確認ください。

**日程** 3月14日(木)表彰式14:00～15:00  
交流会15:00～16:30  
**会場** 北海道大学農学部 大講堂  
**参加費** 表彰式:無料 / 交流会:2,000円(予定)  
**定員** 150名  
**申込方法** webサイトの応募フォームからお申込み

いただくか、FAX・ハガキに必要事項を記入し、下記へお申込みください。  
【必要事項】①氏名②電話番号③参加希望(表彰式のみ、交流会のみ、両方参加のいずれか)④所属(職業・団体名等)  
【申込先】〒064-8518  
札幌市中央区南22条西6丁目2-22北海道農政事務所  
「動画コンテスト」係  
**申込締切** 3月7日(木)まで



詳しくはこちらへ

お問合せ

農林水産省 北海道農政事務所 生産経営産業部 事業支援課  
TEL 011-330-8810, FAX 011-520-3063  
月～金9:00～17:00(祝日は除く)

## 2019年度 高校進学を支援! コープ育英奨学生 (返済不要) 募集



※写真はイメージです。

- 対象** 道内在住のひとり親家庭(または両親がいない方)で2019年4月に道内の高等学校、高等専門学校等に入学する一年生
- 奨学金** 月額1万円、3年間給付、返済不要
- 募集予定人数** 44名(内、不登校生若干名を採用)
- 申込方法** 応募多数の時は選考  
メール・FAX・ハガキのいずれかにて、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。

コープさっぽろ社会福祉基金

検索

からダウンロードもできます。  
申請書類の請求期限:3月31日(日)

詳しくはこちら!



### これまでに2,626名のコープ育英奨学生に3億1158万円を給付!

公益財団法人コープさっぽろ社会福祉基金では、高校進学を支援する育英奨学金の給付を行っています。対象は道内のひとり親家庭(一般募集)と高等支援学校(学校推薦)の高校生で、奨学金は月額1万円(年4回に分け3年間口座振込、返済不要)です。2019年度は68名の採用を予定し、在校生と合わせて奨学生は196名となります。2014年度から不登校生枠も設けました。

学年	ひとり親家庭の生徒	高等支援学校生	合計
採用1年生	44名(未定)	24名	68名
2年生	46名(2名)	21名	67名
3年生	39名(3名)	22名	61名
合計	129名(5名)	67名	196名

( )内は不登校生枠

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、FAX 011・671・5741  
メール csap.fukushikikin@todock.jp 月・火・木・金10:00~15:00(祝日は除く)

コープで働く  
大学生を応援!

4年で100万円  
返済のいらない  
奨学金



生活協同組合コープさっぽろは、コープで働いていただける大学生に学資金支援の一助として「コープさっぽろ大学生育英奨学金」制度を創設し、3年目を迎えました。

- 対象** 大学(短大・大学院を含む)に就学または進学予定の方、または高等専門学校の4・5年生で就学している方。
- 給付金** 年額25万円とし、最長で4年間100万円とします。期間終了後(1年ごと)に、一括給付します。
- 応募方法** コープさっぽろHPより、「大学生育英奨学金エントリーフォーム」から必要な情報を入力してください。
- 応募資格** コープさっぽろHPにてご確認ください。

返済のいらない奨学金

詳しくはこちら!

コープさっぽろ  
大学生 育英奨学金



お問合せ

コープさっぽろ労政部  
TEL 011・671・5638  
月~金10:00~17:00(祝日は除く)



©トドック



「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



東札幌日通輸送株式会社

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

サカタインクス株式会社

〒061-3244 石狩市新港南3丁目704番地11 TEL 0133-64-1119



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 リージェントビル TEL 011-241-2291

コープ年末  
助け合い募金

ご協力  
ありがとう  
ございました

コープ  
年末助け合い  
募金

毎年12月、宅配システムドックで取り組んでいる「コープ年末助け合い募金」には、2,688,400円の善意が寄せられました。募金は必要経費を差し引き、家事支援、子育て支援など行う「コープくらしの助け合いの会」と、ひとり親家庭や障がいのある高等支援学校生への返済不要の奨学金事業を行う(公財)コープさっぽろ社会福祉基金の活動に役立てられます。

募金額		2,688,400円
支出	コープくらしの 助け合いの会	1,397,968円
	(公財)コープさっぽろ 社会福祉基金	752,752円
	募集広報費用充当	537,680円
	支出計	2,688,400円

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)

回収古着の  
売上金の一部を

ユニセフ「ロヒンギャ  
難民緊急募金」  
に寄付しました



2015年2月からスタートした宅配システムドックの古着回収サービスでは、2017年度747トンの古着が回収されました。リユースできる古着は(株)キョクサン(鷹栖町)を通じカンボジアの直営店にて安価で販売され、現地の方々にも大変喜ばれています。この度、世界の子どもたちの支援を目的として、キョクサン社への販売額のうち150万円を北海道ユニセフ協会を通じてユニセフ「ロヒンギャ難民緊急募金」に寄付いたしました。



©UNICEF/UN0213974/Sokol

バングラデシュ・コックスバザールの  
ロヒンギャ難民キャンプの子どもたち

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)

やさしい成分にこだわった



シャボン玉

シャボン玉 こども

せっけんハミガキ



歯みがき粉は

口の中に入れるもの。

だから食品を選ぶのと同じように

歯みがき粉も厳しい目で選んでほしい。

シャボン玉石けんの

「せっけんハミガキ」シリーズは

着色料・防腐剤・

合成界面活性剤ゼロ。

発泡剤にラウリル硫酸 Na などの

合成界面活性剤ではなく

無添加石けん※を使用しています。

口の中で泡立ちすぎないから

しっかりとブラッシングできる歯みがき粉です。

2月にはハハママの声に応え

「こどもせっけんハミガキ」が誕生。

磨いたあとも味覚が変化せず

お口によさしい成分にこだわっています。

子どもに人気の『みかん味』だから

毎日の歯みがきがとくても楽しくなりますよ。

1

泡立ちすぎず、仕上げみがきに最適

2

歯みがき後も味覚が変わりません

3

天然由来の香料(みかん味) 100%

3つの特長



NEW

シャボン玉 こどもせっけんハミガキ

※香料・着色料・酸化防止剤・合成界面活性剤不使用

／使ってみました／

親子で使ってみました!ほんのり香るみかん味のやさしい甘さで後味さっぱり。着色料・酸化防止剤不使用も魅力的です。

Cho-co-tto編集部  
阿部さん親子



適度な泡立ちで仕上げ磨きしやすいですね。いつも歯みがきを面倒くさがる子ですが「コレなら続けられる」と気に入った様子です。

Cho-co-tto編集部  
長谷川さん親子



### ハミガキのポイント

エンピツをもつように。

ハブラシはこまかくうごそう!

上下のまえ歯の内がわ  
まえ歯はけさきでみがく

おく歯の内がわ  
口をすこし開いて歯と歯くきのあいだにハブラシをななめにあてる

おく歯の外がわ  
口を大きくくわさハブラシをあててみがく

上のおく歯の外がわ  
ハブラシをヨコにして歯ならびにあわせてみがく

下のおく歯の外がわ  
口を大きくくわさハブラシをあててみがく

おく歯のいちばんうしろ  
わずれずにハブラシのけさきをあててみがく

下のまえ歯の外がわ  
ハブラシをヨコにして歯ならびにあわせてみがく

デコボコ歯ならび  
歯と歯のあいだにハブラシたてる

### ハミガキの順番

そとがわ→うちがわ→おくばのみぞ

上 (U) 下 (D)

シャボンちゃんのおみそ  
ハミガキうたもみてね!

親子でおさらい!  
歯みがきのきほん

ご存じですか?子どもの仕上げみがきは小学生くらいまで必要だといわれています。子どもは大人と比べて手先が不器用。一生懸命みがいても、みがき残しがあるものですよ。「小学生くらいまで」と聞くと長いように感じますが、子どもの成長はあっという間に「一緒に歯みがきができる貴重な時間を、親子でめいっぱい楽しませませんか。」



シャボン玉石けん  
ヒストリー

Vol.4

1991年に発行した「自然流「せっけん」読本」で、石けんの素晴らしさと合成洗剤との違いを先代・森田光徳が自ら説いたことにより、多くの人に無添加石けんが知られることになりました。折しもこのとき世の中では自然志向が高まり、これも追い風となって17年間続いた赤字は18年目についに黒字に転じたのでした。

Vol.5につづく



薬用  
せっけんハミガキ  
(医薬部外品)

- ◎天然塩が歯ぐきをひきしめ、歯肉炎・歯周炎を予防
- ◎天然由来のスベアミント香料使用
- ※販売名「薬用ハミガキS」



せっけん  
ハミガキ

- ◎ほどよい泡立ちでブラッシングしやすい
- ◎天然由来のペパーミント香料使用

目覚め歯みがき習慣のススメ!

口の中の雑菌は寝ている間にどんどん増えます。朝起きたら、まずは歯みがきを!

一生つきあえる

せっけんハミガキシリーズ

シャボン玉石けんの「せっけんハミガキ」は着色料・防腐剤・合成界面活性剤ゼロ。発泡剤には無添加石けん(※)を使用し、ほどよい泡立ちなのでしっかりブラッシングができます。お口にやさしく、歯みがきをした後も味覚が変化しないので、朝食前にもおすすめです。「せっけんハミガキ」と聞くと「石けんの味がするの?」と思う方もいるかもしれませんが、天然由来の香料料を使用し、歯みがき後はすっきり爽やかです。

# フライパンで やきピロシキ をつくるぞ!

## ざいりょう(8~10こぶん)

### くまじ

ヨーグルト 220cc(30ccの水でとく)=250cc

オイル 大さじ2分の1

白ワインビネガー 大さじ2分の1

さとう 大さじ3

しお 小さじ2分の1

きょうりき粉 375g

ベーキングパウダー 小さじやまもり1

### どろく



まないた

スプーン小3 ゴムペラ



スプーン大1



フライパン

ゴムペラ



のぼし棒



ボウル



ふるい



はかり



ほうちょう包丁



スライサー



かわむき器



## ぐのつくりかた

くぐ  
村上牧場のチーズ  
ほうれん草  
いためたじゃがいもなど



③②にチーズをいれる



②フライパンで①をしおこしょうでいため、ほうれん草をいれる



①じゃがいもは、かわをむき、スライサーでせんぎりに

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。

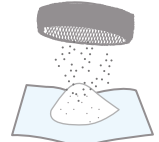
ピロシキはロシアのおにぎりのことだよ。好きな“ぐ”をいれて、好きなあじをつけて、やく。それが“ほこだて やきピロシキ”

とってもだいじに牛をそだてて、牛乳をしぼって、ていねいにチーズをつっています。ひとつひとつが村上家のてづくりです。

## きじのつくりかた



④②に③をいれてこねる



③きょうりき粉とベーキングパウダーをまぜて、ふるう



②ボウルに、ヨーグルト、オイル、白ワインビネガー、さとう、しおをいれ、まぜる



①ざいりょうをはかる



おしえてくれる人  
きたかみ のぶこ  
北見 伸子 さん  
まるたま小屋  
函館市元町2-3



チーズをつくらっている人  
せうかみ けんご  
村上 健吾 さん  
(せたな町)

実は、映画「そらのレストラン」の主人公のモデルです。

← 次のページへ

# 「村上さんといっしょ！ はこだて焼きピロシキ！教室」

日時：2019年3月26日（火）  
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：エプロン、上靴、飲み物

いっしょに  
つくろう！

先生：  
北見 伸子さん



## ■お申込み

メール：nokotabe@gmail.com

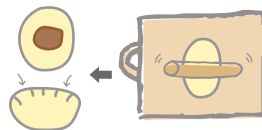
お名前（お子さま、保護者）、お子さまの年齢、住所、  
当日連絡の取れる電話番号を明記ください。

## ■お問合せ

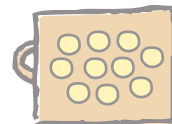
（株）のこたべ TEL011-671-9300  
月～金 10:00～17:00（祝日を除く）



⑦ あぶらをひいたフライパンを  
強火であたため、ピロシキを  
いれ、かるくやき色がついたら  
弱火にして、ふたをして  
かためん5分ずつやく



⑥ ぎじをまるめて、のばし棒  
でのばし、まん中にくを  
のせて、ギョーザみたいに  
まんなかをまず合わせて  
からはじっこをくっつけて  
つつむ



⑤ こねあがったら、  
8～10とうぶん  
する



かんせ〜い！

## MEMO

- ・具はほかにもキャベツ、にんじん、かぼちゃ、ゆで卵、ブロッコリー、肉、魚、果物など大好みです。
- ・キャベツ、にんじん、じゃがいもなどは千切りにしてよく炒めるのがコツ。ブロッコリーやかぼちゃは小さく切ってゆでるかチンをして。
- ・味付けは塩・こしょうのほか、カレー味、はちみつをたらすなど、工夫して楽しんでください。
- ・冷めたら、軽くチンするとホカホカに！おいしく食べられます。



## ポリ袋調理とは？

レストランなどで活用されている「真空調理」を家庭向けにアレンジした調理方法です。袋を使うので洗い物が少なく、真空状態で調理できるので少ない調味料でエコ！

# ポリ袋調理！

お鍋1つで  
2品同時に完成！？

# エコ eco 技 クッキング

おうちで  
かんたんエコ！

酪農学園大学の管理栄養士コースに通う学生さんから、料理をちょこっとエコにする技や、防災に役立つ食の豆知識を教えてもらいます！



鍋にお湯を沸かし、  
中火にして材料が入った袋を入れ、  
20分ほど加熱したら完成！

3年生  
武佐 あやさん



私たちが  
紹介します！

3年生  
井川 友幹さん

3年生  
田中 あみさん

大学院生  
塚口 朋美さん

[材料(1人分)]

豚ローススライス……60g  
白菜 ……………100g

水……………100ml  
中華スープの素……1g  
みりん ………小さじ1  
酒 ……………小さじ2  
しょうがスライス……5g  
こしょう……少々

A

[作り方]

- ①豚肉、白菜は食べやすい大きさに切る。
- ②2枚重ねた耐熱の袋に①とAを入れて袋の上からもみこむ。
- ③空気を抜きながら袋をしっかり閉じる。



1つめの袋  
即席和風ホトト



2つめの袋

白菜と豚肉の  
湯〜煮の汁

[材料(1人分)]

小揚げ……………1枚 きくらげ ……………1枚  
鶏ひき肉 ………30g かぶ ……………1/2個  
干しいたけ ………1枚 にんじん ……………30g

しいたけの戻し汁  
……………200ml  
酒……………10ml  
しょうゆ ……小さじ1

A

[作り方]

- ①干しいたけは200mlの水で戻して、千切りにする。きくらげも千切りにする。
- ②小揚げは袋状にする。
- ③ポウルに鶏ひき肉と①を入れてよく練り、②に詰め、先端を切った爪楊枝で留める。
- ④かぶは皮をむいて縦半分にする。にんじんは花形に抜く。
- ⑤2枚重ねた耐熱の袋に③、④を入れ、Aを加える。
- ⑥空気を抜きながらしっかりと閉じる。



「安心なくらし」のご提案

商品の詳細はパンフレットをご覧ください

お子さまの教育を応援する、頼れる保障

# 教育費用

# サポート 保険



学業費用補償特約および疾病による  
学業費用補償特約付帯こども総合保険

扶養者が亡くなられた場合、お子さまの  
大学卒業までの教育費用を  
お支払いする保険です

※保険期間1年毎の自動更新型。保険料は満年齢や学年により変わります。

※この保険は、扶養者に万が一のことがあった場合に保険金をお支払いする掛捨て保険となりますので、学資保険等の様に満期金やお祝い金はありません。また、損害保険であり共済ではありません。

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

資料請求はまずお電話で!

B18-1743-20191212

## Q

パパが病気や事故で亡くなってしまった場合、  
子どもの教育費用を支える保険は  
学資保険しかないのかしら?



## A

ありますよ!

### “教育費用サポート保険”

掛け捨てだからできた安い保険料で  
入学金や授業費を保障します。

月々の保険料にもご注目 基本プラン(一例)

コース	月額保険料	学資費用・進学費用の実費
<b>保育園・幼稚園コース</b> 目安のご年齢 <b>3～5歳</b>	<b>810円</b>	最大お受け取り <b>1,050万円</b>
<b>小学校低学年コース</b> 目安のご年齢 <b>6～8歳</b>	<b>1,210円</b>	最大お受け取り <b>900万円</b>

◆取扱代理店/生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部  
コープ協同保険株式会社

◆団体保険契約者/生活協同組合コープさっぽろ

◆引受保険会社/共栄火災海上保険株式会社



あなたの大切な誰かを守るために。  
CO・OP共済は「ねがい」と「おもい」をカタチにします。

今日もしれっと、しれっと。

認知症介護は1人で抱え込まず、多くの人に頼ることが大切だそうです。見守りカメラなど介護に使えるグッズも、たくさん紹介してくださいました。「大変な事ももちろんありますが、メディアを取り上げないだけで、実は幸せな介護をしている人は世の中にたくさんいるんですよ」と工藤さんは言います。工藤さんがブログや書籍の締めくぐりにいつも使う言葉「しれっと」の意味は、「何事もなかつたかのように」。

参加者202名!  
アンケートより

静岡に80代の両親がいます。遠距離介護の予習にきました。とても楽しく聞けました。少し気が楽になりました。

ホームヘルパーをしています。毎日何らかのタイプの利用者さんと接するとイラつくこともあります。今日のお話を聞いて、自分の方を変えながら接していきたいと思いました。

いつもブログを読んでいます。今日は直接お話を聞くことができ、とても感動しました。笑顔と元気をたくさんいただきました。

## がんばりすぎずにしれっと認知症介護

遠距離介護の難しさは、確かにいくつもあります。それでも工藤さんが在宅介護を選んだのは、ひとつはお母様が家がいいと望むから。そして以前に、余命わずかだったお父様が在宅医療に切り替えて家に戻つてから、ぐんぐん元気になったからだそうです。お父様は亡くなる2日前まで焼肉を食べ、ビールを飲まれました。現在工藤さんは介護保険サービスを使い、必ず毎日誰かがお母様を訪問するようケアプランを立てています。



## 介護は1人で抱え込んではいけません。

北海道胆振東部地震により延期していた講演会が、1月13日に開かれました。講師の工藤さんは、祖母・父親を介護して看取り、今は母親を遠距離介護して7年目になります。認知症介護をする上で、知っておきたい情報や心構えを、ご自身の経験を交えていくつも教えてくださいました。ほんの一部ですがご紹介いたします。

講師 介護作家・プログラマー  
工藤 広伸さん



### プロフィール

1972年岩手県盛岡市生まれ。東京都在住。盛岡に住む認知症の母親を片道5時間かけ、年間約20往復ペースで遠距離介護中。認知症ライフパートナー2級、認知症助士、なないろのとびら診療所地域医療推進室非常勤。ブログ:「40歳からの遠距離介護」  
<https://40kaigo.net>



2018年  
12月20日発売!

☆取り扱い店・紀伊屋書店  
札幌本店/ジュン堂札幌店/  
文教堂札幌ルーシー店ほか  
「ムリなくできる親の介護」  
(日本実業出版社)

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ  
コープ共済センター

☎0120-25-9431  
月～土/9:00～18:00(日曜休業)

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

契約受困団体: **日本コープ共済生活協同組合連合会**

コープすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

コープすけ  で検索!

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

もっちりパンケーキ

- ざいりょう・2まい分
- はくりきこ ..... 100g
  - ベーキングパウダー ..... 小さじ1
  - しお ..... 少々
  - てんさいとう ..... 小さじ4
  - ヨーグルト ..... 100g
  - たまご ..... 1こ
  - バター ..... 20g
  - 〈シロップ〉
  - てんさいとう ..... 小さじ4
  - 水 ..... 小さじ2



こなはませずきず、  
ザックリと  
まぜてください!

7 あわだてきで、まわりのこなを少しすつまぜっていく。

THE



4 てんさいとう、ヨーグルト、たまごをボウルに入れ、あわだてきでよくまぜる。



1 シロップよの、てんさいとうと水をフライパンに入れる。



8 フライパンを中火(ちゅうび)であたためる。

あぶらは  
いらないですか?\*



5 3のこなのまん中を、少し手でよけて、ドーナツのようなかたちにしておく。



2 弱火(よわび)にかけてとかし、1分ほどかねつしてさます。



フクフクふつと  
させないようにちゅうい!



6 5のまん中に、4を入れる。

ふるいがなければ  
目のこまかいザルでOK



3 はくりきことベーキングパウダー、しおをあわせて、大きめのボウルの上でふるう。



いりません。  
そのほうがきれいな  
やきいろになります!

\*フッ素加工のフライパンの場合。  
鉄製の場合は油をひいてください。  
アロハンシャツを着る必要はありません。







ぶん★はせがわけいすけ  
え★こくれいすけ  
ふえるふえる のまき

あ.



ちうななまき  
たしつれと  
5分!!

ばいりつ1000はい  
スーパーましめがね



にゆうさんきん  
おおきさはアリの  
1000ぶんの1くらゐ

みえてますかあー  
ほくたちのこと  
にひみてもー  
なかがー

きらておくれよ  
ふしぎうちー  
ぎゅうにゅうに  
ヨーグルトを  
ちよつとまぜて  
すつかりわすれて  
ほったらかして  
したら…  
ぎゅうにゅうが  
かたまつて  
せーんぶ  
ヨーグルトに  
なったんだ。



まほうみたい!

① せつめいしよう わたしたちのからだをけんこうにたもつ「にゆうさんきん」。ヨーグルトのほかにも、みそやキムチ、ぬかづけなど、さまざまなたべものにふくまれています。



地元の作り手を訪ねて

# 北海道の うつわ時間



素朴な風合いが魅力の松浦さんの  
うつわ。写真右のお茶碗(2300円  
～)はサイズもいろいろ

今日の  
作り手

まつうら よしひで

松浦 喜英さん 〈七飯町〉

函館生まれ、七飯育ち。自然農法の提唱者として名が知られる故・福岡正信氏の息子さんより、四国で農業を学ぶ。自然との触れ合いから焼き物と出会い、18年前に帰郷。家族とともに自給自足の暮らしを目指しながら、自宅兼工房「峙(ねぐら)」を構えて作陶を行っている。



お問  
合せ

「工房 峙(ねぐら)」  
TEL 090・4874・7902  
七飯町上軍川1055

※自宅内のギャラリーは事前予約で見学・作品購入可

自然とともに生きる

作り手の暮らしぶりや  
人柄をその手に感じる

松浦さんの自宅兼工房がある  
七飯町上軍川かみぐんがわは、大沼国定公園の  
南に広がる山に囲まれた地域。何  
度訪れても迷うほどの奥地で、陶  
器の制作を行っています。

陶芸を始める前、高知県で棚田たな  
を借りて稲作を手掛けていた松浦  
さん。農業も陶芸も、土に触れる  
仕事。また、作った米を知人に送

「函館大沼プリンスホテルショッピングプラザ」などでも作品が購入できます。



5頭のヤギ、奥様、3人の子もと「他給自足」暮らし。作陶も自然に逆らわず、時間に追われず、マイペースなスタイルを貫く



「一番のお気に入り？」の問いに出してきてくれた2つの壺。まき窯でなければ出ない風合いで、できれば手離したくないそう



動物モチーフの可愛い置物も制作。左のわんだフル(犬)850円は中に球が入っていて、振るとコロコロと音がなる仕掛け



敷地内のまき窯で焼く。炭焼きのプロからまきの扱いを学び「火の通る場所次第で仕上がりが変わるのが面白い」と松浦さん

## 作り手の食卓



ご自身で摘んだじゅん菜を愛媛の器に入れて。とれたてはぶるぶるで歯触りが良く絶品! 札幌や函館の名店でも評価が高く、手摘みのため少量しか収穫できない貴重な食材。

「季節ごとに漁に出ると毎年、自然の恵みに支えられていると感じますね。そして、沼の上にしゅん菜の葉っぱが広がっている景色を見て、こういう景色を描いてみたい」と作品のヒントをもらったり。自分の焼き物は、そんな暮らしの中から生まれたものです。「土を固めてまきの火で焼く。シンプルだけど味わいに満ちた器は、松浦さんの生き方そのもの。そして食材と同じく器も、自然からの贈り物なのだ」と実感します。

ると、お米つながりからか、お礼にお茶碗が送られてきたことも。愛媛で焼き物の手ほどきを受けるなど焼き物産地で制作者に関わる機会にも恵まれ、育った町に戻り工房を開くことを決めました。実は松浦さん、陶芸家であるだけでなく、自然豊かな大沼周辺で春はスジエビ漁、夏はじゅん菜摘みといった食材の生産に携わる側でもあります。

木村愛里

みんなみんな  
ロウキョウキョウ

今だけ

変動金利  
適用金利  
年1.7%  
【保証料別途】  
※金利に上乗せされます。

みんなの夢をかなえます。

ホームページより  
お申込みができます

轟ローン 教育ローン 無担保 住宅ローン

みんなみんな  
キャンペーン

お取扱い期間  
2019年 2月1日(金) ▶  
7月7日(日)

とどろき 轟ローン 教育(証書貸付)ローン 無担保住宅ローン

変動金利 適用金利 年1.70%~年2.60% 基準金利 【保証料別途】 ※金利に上乗せされます。

教育ローン【カード型】

変動金利 適用金利 年1.90%~年2.80% 基準金利 【保証料別途】 ※金利に上乗せされます。

保証料 ●北海道勤労者信用基金協会保証の場合 年0.7% (教育ローン(証書貸付)については、お客さまの収入により保証料が引下げとなる場合があります) ●日本労働者信用基金協会保証の場合 ろうきん会員の方/年0.7% 一般勤労者の方/年1.2%

※教育ローン【カード型】は、日本労働者信用基金協会保証となります。※適用金利はお取引の状況に応じて異なります。※借入には年取等の諸条件がございますので詳しくは(ろうきん)へお問合せください。※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。※店頭・ホームページに商品概要説明書をご用意しています。また、店頭で返済額の試算を行っています。

詳しくは(ろうきん)までお問合せください 北海道ろうきんコールセンター 0120-5-109-26 ゴー トーク トウローキーン ご利用時間 AM9:00~PM5:00 (土・日・祝日、年末年始は休業します) 北海道ろうきん 検索 http://www.rokin-hokkaido.or.jp



キャンペーン期間中に  
対象ローン  
とどろき  
轟・教育・無担保住宅)を  
お借入された方全員に、  
ろうきんオリジナル  
木村愛里  
A4サイズクリアファイルと  
付箋2点セットをプレゼント!

※轟(とどろき)・教育・無担保住宅ローンの関連商品をお借入された方も対象となります。詳しくはろうきん窓口までお問い合わせください。  
※画像はイメージですので、実際の商品と異なる場合がございます。

※この内容は2019年2月1日現在のものです。

「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

ニセコ高橋牧場より  
「のむヨーグルト(500ml)  
2本&バームクーヘン」  
のセット

B



1名様

34ページ  
「ヨーグルトでなんちゃってチーズケーキ」で使用  
の器

C



5名様

37ページ  
日清シスコより  
「ごろっとグラノーラ  
いちごづくし」400g

## 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「メロン」のレシピを教えてください
- Q3 「メロン」のココが知りたいという  
素朴な疑問を教えてください。  
お子さまからの質問もお待ちしております  
※お子さまのお名前と年齢をお書きください
- Q4 今月号のベストレシピを教えてください
- Q5 今後取り上げてほしい食材を教えてください
- Q6 ご意見・ご感想をお聞かせください  
イラスト・写真もお待ちしております
- Q7 <sup>たかす</sup>「鷹栖町」と聞いてイメージする食べ物を教えてください

### 応募方法

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

応募締め切り：3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「ちょこっと3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、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  
36 レシピ!!

## ヨーグルト

にんじんのミルクレープ・	
ヨーグルトクリーム	20
ぶるぶるセロリゼリーののむヨーグルト	22
白玉ヨーグルトのいちごパプリカソース	23
タンドリーチキン	24
きゅうりのライタ	25
水切りヨーグルト	28
カッサータ	29
サバサンド	30
簡単漬けもの	31
ポテトサラダ	32
たらのヨーグルトみそ漬け焼き	33
フローズンヨーグルト	33
桃とヨーグルトのスムージー	34
ヨーグルトでなんちゃってチーズケーキ	34
豚しゃぶのヨーグルトソース	35
黄金漬け焼きスペアリブ	35
やきピロシキ	68

もっちりパンケーキ	74
ボークソテー ヨーグルトソース	裏表紙

## おにく

鶏と野菜のぎっしり焼き	39
牛みそしぐれ煮のたまご巻き	42
ポテトと豚肉のオイマヨ炒め	43
白菜と豚肉の蒸し煮	71

## ぎょかい

タコとアボカドの海藻サラダ	39
かすべの煮付け	50
かすべのから揚げ	51

## ごはんもの

門司港風とろ〜りチーズの絶品!	
焼きカレー	41
鶏ときこのこのだし炊きご飯	45

## やさい

即席和風ポトフ	71
---------	----

## パン

キャベツたっぷりハムチーズサンドイッチ	45
---------------------	----

## めん

楽早♪モッツアレラたっぷり簡単ナポリタン	47
----------------------	----

## グラノーラ

自家製グラノーラ	26
グラノーラチョコレートバー	37
グラノーラのトライフル	37

## おやつ

豆乳グルトのレアチーズケーキ風	40
-----------------	----

## のみもの

もち米甘酒	46
-------	----

第84号  
2019年3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3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
24	25	26	27	28	1 豚の日 デコボンの日	2 雛の日 餅の日
3 ひなまつり 🍷 10	4 バウムクーヘンの日 🍩	5 🍩	6	7 メンチカツの日 🍩	8 きやえんどうの日 さばの日 🍷	9 雛の日 餅の日 10 🍩
宅配保存版カタログ「かいてきトックVol.3」配布						
10 砂糖の日 ミンツの日 10 🍩 🍷	11	12 スイーツの日 🍩 10	13 サンドイッチデー	14 ホワイトデー 🍩 10	15 オリーブの日 🍷	16 10
17 10 🍩	18	19 🍩	20 かつおの日	21 春分の日 卵の日 🍩 10	22 世界水の日 🍷	23 10
24 10 🍩 🍷	25	26 🍩 10	27	28 三つ葉の日 🍩	29 🍷	30 10 🍩

※ちびっこコープデーはちん当日便は実施いたしません。

※ちびっこコープデーはちん当日便は実施いたしません。



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)

※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



# ポークソテー ヨーグルトソース



ヨーグルトの酸味のおかげでクリームソースよりもビールに合います!

## ●作り方

- ①筋を切った豚ロース肉をフリーザーバッグに入れ、塩を加え、もみこんで下味をつける。
- ②①にヨーグルトを入れて常温で1時間おく。
- ③表面のヨーグルトを落として全体に小麦粉をまぶし、熱したフライパンで両面焼く。
- ④薄切りにした玉ねぎ、食べやすい大きさに切ったしめじ・マッシュルーム・しいたけをフリーザーバッグに入れて小麦粉をまぶす。
- ⑤③の肉を取り出したフライパンで④を炒め、玉ねぎがしんなりしたら牛乳⇒ヨーグルトの順に入れ、塩を加えてソースをつくる。

## ●材料(2人分)

- 豚ロース肉(厚切り)……2枚
- ヨーグルト(下ごしらえ用)………大さじ4
- ヨーグルト(ソース用)………大さじ6
- 牛乳………大さじ4
- 玉ねぎ………1/2個
- しめじ………1/2株
- マッシュルーム………2個
- しいたけ………2個
- 塩(下ごしらえ用)……2つまみ
- 塩(ソース用)……小さじ1/2
- 小麦粉………適量



意外かもしれませんがヨーグルトの酸味はビールと相性抜群です。ヨーグルトソースですいつもとはひと味違うポークソテーに!



- ②ヨーグルトの乳酸菌が肉をやらかくしくさみを取ります



- ③お肉の表面に焦げ目がついたらOK



- ⑤牛乳を加えることでヨーグルトの分離を防ぎます



今日は「ヨーグルト」だよ

青ちゃん食堂店主 青山 則靖

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



大人の★生  
サッポロ生ビール  
黒ラベル