

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

ハシロ、
毛ガニ。

4月号

2019 [vol.85]

つなぐ
COOP
SAPPORO

CLASSIC



しーっだけ！

『サッポロクラシック』はコープさっぽろ全店・宅配システムドックでお求めいただけます。

CLASSIC



数量限定
4月9日(火)
発売！

今
だけ！
ONLY
北海道！

『サッポロクラシック 2019 春の薫り』は一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。
また、4月第4週の宅配システムドックでご案内いたします。



ストップ！20歳未満飲酒・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。♻️

特集

毛ガニ



「あんとんとこに、カニ、送ったから」。

紋別での取材中。浜訛りのハズむ声が増え振り向くと

白髪の女性がスマホを手にしていました。

おそろくこの時期、毎年こうして

離れて暮らす息子夫婦に毛ガニを送っているのでしょう。

ふるさとの母から

「遅い春の便り」を受け取ったそのひとは

食卓を囲む家族に毛ガニの食べ方を講釈しながら

なつかしい春の景色を、思い出すのかもしれませんが。

「ハレ」と「ケ」という言葉があります。

ケは普段の生活、すなわち日常。

ハレは祭礼や年中行事を行う非日常。

現在は天気の良いことを「晴れ」といいますが

昔は、長雨が続いたあとに天気が回復した

節目の日だけに「晴れ」と呼んだそうです。

長くオホーツクの海を覆った流水が

春の到来とともに北へ去りゆき

水産業に従事する人びとの営みが再開する。

海明けは、オホーツクの人にとっての

「ハレの日」なのでしょう。

待ちわびた春を祝して。

「ハレの日」の食卓に

海明けの毛ガニを。

目次

04	紋別の毛ガニ	20	シェフの一皿	46	北海道のうつわ時間	55	北海道胆振東部地震募金報告	61	畑でレストラン告知
12	教えて!毛ガニのすべて	24	ベトナム女子、料理を習う!	48	こどもレストラン	56	ファーストチャイルドボックス	64	高校生を応援!NEXT Cho-co-tto
16	ふしぎラヂオ♪	28	あ、今日これ作っちゃお!	50	ひろがれ!弁当の日	57	インフォメーション	67	4月コープさっぽろカレンダー・ 今月のプレゼント
18	北海道の魚のバック図鑑	32	わが家のいちおしレシピ!	54	こぐれあいこ的 PBのススメ	60	ちょこっと編集部からのお知らせ		



毛ガニ

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

紋別の毛ガニ



海明けという言葉をご存じでしょうか。海明けとは、冬の間オホーツク海を覆っていた流氷が春の訪れとともに沿岸から離れること。それは水産業を生業とする人びとにとってシーズンの幕開けを意味します。

さて流氷に閉ざされ、人間が漁に出られない間、氷の下は冷たい暗黒の世界かと思いきや、そうではありません。氷の中にすむアイス・アルジー（植物プランクトン）をエサに動物プランクトンや小さな魚が育ち、それを求めてコマイやタラなどの魚類が集まって、海底ではホタテやカニ、タコが生を謳歌します。氷の下は海の生

きものにとつての楽園なのです。

3月下旬。まだ氷が残る沖へ躍り出るのは毛ガニ籠漁の漁船です。紋別漁協では6艘が船団を組み、一致団結して毛ガニを漁獲します。漁期は3月下旬から5月下旬までと、6月下旬から7月下旬までの年2回。

春の漁では脱皮前の「堅ガニ」を、夏の漁では脱皮したばかりで甲羅のやわらかい「若ガニ」を狙います。脱皮前の堅ガニは身が充実し、なにより「みそ」をたっぷりと蓄え、味も価格も一級品。海明けの毛ガニ漁は、収入源という意味でも漁師にとってかけがえのない存在なのです。

オホーツクに春を告げる海明けの毛ガニ。紋別港で水揚げ、加工された正真正銘の紋別産



冷たい海底から加工場へ 息もつかせぬ高速リレー

朝8時。紋別港に予定より2時間も早く毛ガニ漁船が帰ってきました。夜明け前に出港し、前日仕掛けた毛ガニ籠7本のうち1本(250籠)を引き上げたものの、波が高くなり、途中で作業を断念したといいます。シーズン序盤から時化で漁に出られない日が多く、この日は期待を込めての出漁でしたが、「低気圧には勝てない」と第58弘陽丸の船頭・船木英昇さんは苦笑い。「10トン未満の小さな船で沖に出るからな。このしゃっこい(冷たい)海に振り落とされたら命を落としかねない。船員の生活もかかっているけど、安全のためにやめると判断することも大事だ」と船木さん。「命は一つだからな」。この道30年の船頭の言葉が重く響きます。

船上で大中小の3等級に選別された毛ガニは生きたまま陸に揚げられます。港では船からの連絡を受け、市場関係者と毛ガニを買い付ける水産会社がスタンバイ。毛ガニを引き取るとすぐに各々の加工場へと運びます。「とにかく時間との勝負。海の底で育った毛ガニは冷たい風が一番苦手です。風が当たると命の危険を感じ

じてカニは自分で脚をもぐ習性があります。だから船上では荷揚げ直前まで風よけの麻布をかけておくんです。反対に夏の悩みは暑さ。ダンブル(船倉)に氷を敷いて毛ガニを冷やしますよ」と紋別漁協の高橋真仁さんが教えてくれました。

水揚げされたばかりの毛ガニを追いかけ、取材班は紋別港からほど近いマルカイチ水産株式会社の加工場におじゃましました。



右上／漁師・船木英昇さん。毛ガニ漁のほか、季節によりカレイ、ホッケ、さんま漁も営む 左上／第58弘陽丸に掲げられた大漁旗。豊漁はもちろん、海上安全の願いも込められている 左下／紋別漁協の高橋真仁さん。「毛ガニはみそ汁にすると最高ですよ」とはなんともぜいたく



まだ太陽も昇りきらない早朝の紋別港。洋上に浮かぶ漁船の姿がうっすらと見える



シンプルゆえに奥深い 浜ゆでという「料理」

港から運び込まれた毛ガニは間髪入れず海水を張った水槽に放たれます。「すぐにゆでるわけではないんですね」。マルカイチ水産の奥村友貴おくむらともたかさんに質問したところ、これには三つの理由があるそうです。一つは活力を取り戻すため。海水に戻すことで毛ガニは動き回るまで回復します。二つ目は藻などの不純物を吐かせるため。そして三つ目は体内に残ったエサを完全に消化させるため。ゆでる前に一晩水槽に放つことで、カニみその雑味がなくなるといいます。

翌日、いよいよ毛ガニの加工作業が始まります。ボイルするのは活ガニ（生きているカニ）のみ。これを真水で活ジメします。次に輪ゴムで脚を固定し、大きな専用の釜でゆでます。味の決め手となる塩分濃度は企業秘密。その日のカニの大きさによつて、職人さんが塩加減やゆで時間を

微調整するそうです。

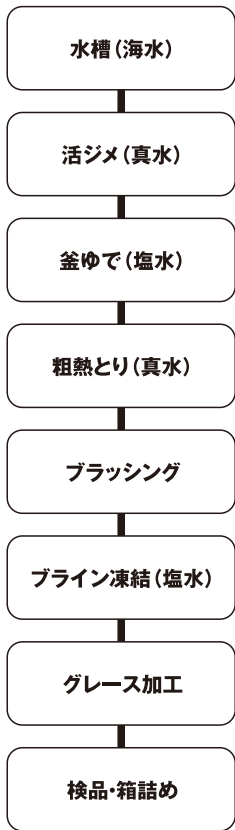
ゆであがった毛ガニは冷水に入れて粗熱を取ります。その後、チルド室へ移し、中の温度（芯温）を0℃に近づけます。「実はここからがうちの毛ガニがひと味違うといわれるポイントなんですよ」と奥村さん。釜ゆでがメイン工程だと思っていたのに、まさかその先に秘けつがあるとは…。

大きな釜で一気に入る。釜の温度を一定に保つことが安定した品質の秘けつ

マルカイチ水産株式会社の奥村友貴さん。営業の立場から商品づくりや情報発信に努める



毛ガニ姿（朝ゆで活蟹）ができるまで



マイナス20℃でも凍らない 魔法の水でコールドスリープ

差別化のポイントは「凍結方法にある」と奥村さん。「一般的に急速冷凍で用いられるエアブラスト凍結は冷却した空気を食品に直接当てて冷凍しますが、マルカイ水産が採用するブライン凍結はマイナス20℃前後に冷却した飽和塩水（ブライン溶液）に毛ガニを漬け込むことで凍らせる方法です。空気よりも熱伝導率が高い液体で冷却するため、短時間で凍らせることができます。「凍結までの時間が長ければ筋繊維が壊れ、解凍



マルカイ水産株式会社のみなさん。後列右から2目目が代表取締役社長の片山裕一さん



マイナス20℃前後の液体に30分間漬け込むことで毛ガニの芯まで凍らせるブライン凍結



凍結させたあと、乾燥を防ぐためグレース（薄い氷の膜）をかけて商品が完成する



濃厚でコクがあり、うま味の詰まった「みそ」が毛ガニの醍醐味。身と一緒に味わうのもオツ

時にドリップが出てしまいます。ブライン凍結なら細胞膜の破壊をおさえ、ゆでたての状態に近いみずみずしい食感が楽しめるんです」と奥村さんはその魅力を語ります。「うちの毛ガニはほかより少し高めかもしれませんが、それでも、こうしたひと手間での品質は変わるし、それが信頼につながると思います」。

流水がもたらす豊富なプラシタンを食べて育った高品質の毛ガニ。素材の力を最大限に引き出す技術。そ

のかげ算で生まれるオホーツク紋別の海明けの毛ガニは、「いまだけ」【こただけ】の味覚です。毛ガニ漁師船木さんは言います。「毛ガニはたしかに高いよな。毛ガニを食べるとなったら、みんな宝物を扱うように食べるわけだけど、その気持ちはオレたち漁師も同じ。春はじまりの毛ガニ漁はオレらにとって特別なものだから」。北国の長い冬を乗り越えて迎える春の喜びを、産地の方々の思いとともに噛みしめてみませんか。

※マルカイチ水産の毛ガニは5月第1・2週(4月第4・5週に配布)の宅配ドックでご案内いたします。

また、5月以降、全道のコープさっぽろ店舗でお求めいただけます(一部店舗を除く)。店舗の水産担当者にご相談ください。

教えて！

毛ガニのすべて

カニの種類と
味の違いを教えてください。

(札幌市 S・k さんほか)

温泉宿で「三大ガニ食べ放題」といえば、タラバガニ、毛ガニ、ズワイガニを指すことが多いですね。北海道でよく食べられるカニの種類と特徴をまとめてみました。

ミソが絶品

脚が短く身が少ない代わりに、毛ガニはミソのおいしさが何よりの魅力。濃厚で甘みがあり、お酒との相性もバツグンです。塩ゆでや焼きガニのほか、刺身、鍋料理などさまざまな料理でその味わいを堪能できます。



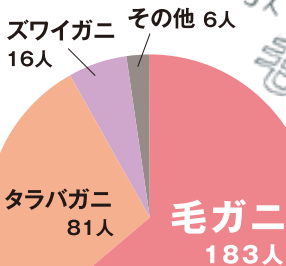
日本中で大人気

北海道でもとれますが、主にとれるのは冬の日本海。ロシア、アラスカ、カナダでも大量にとれ、輸入ものも多く出回ります。ゆでたカニをそのまま食べるのももちろん、寿司や鍋料理などにも大活躍です。



実はカニの仲間じゃない!?

いきなり混乱させてごめんなさい。でも厳密にいうと、タラバガニはカニの仲間ではなくヤドカリに近い種で、エビからカニへ進化する途中段階なのです。脚の数に注目すると、毛ガニやズワイガニの10本に対して、タラバガニは8本。脚の身は食べ応えがあり、蒸してよし、焼いてよし。まさに「King crab(カニの王様)」です。



●Cho-co-tto読者に
聞きました!

毛ガニ・タラバガニ・
ズワイガニ
どれが好きですか?

生鮮本部 水産部

おおた ゆうぞう
太田 雄三さん

店舗の板場OJT教育等
担当。オホーツク出身。
高校時代に海の中を歩
いていたら、歩く毛ガニを
目撃しました



たくさん疑問を
ありがとうございます

コープさっぽろ
バイヤーが
答えます!

タラバガニにうり二つ

姿形はタラバガニそっくりで、かつて偽装事件が起きたことも…。両者はトゲの形状や数の違いなどで見分けることができます。味はタラバガニと遜色なく、食べ応えがあり、タラバガニよりも価格は手ごろです。



鉄砲汁がサイコー

タラバガニの仲間で、長く鋭いトゲをもちます。生きているときは暗く紫がかった褐色ですが、熱を加えると鮮やかな朱色に変わりますが、おススメは鉄砲汁。濃厚なダシが出て、とってもおいしいですよ。



毛ガニにそっくり!?

北海道の太平洋沿岸や東北地方で漁獲されるフリガニは、みそのおいしさも身の甘さも毛ガニそっくり。見分けるには甲羅の形をチェック。毛ガニの甲羅が円い形であるのに対して、フリガニはひし形をしています。

毛ガニの産地と旬が知りたい。

(札幌市 ナイスボディーさんほか)

北海道では1年を通して水揚げがありますが、地域によって漁獲できる時期が異なります。生産者特集で紹介した紋別を含むオホーツク

ク海は春、噴火湾は夏、釧路や根室の沿岸では秋、十勝沿岸では冬に漁獲が行われます。漁獲量は1955年の2万7385トンをピークに減少し、近年は2000トン前後で推移しています。資源保護のため、漁獲できるのは甲長8cm以上のオスのみと決められています。

おいしい毛ガニの見分け方を教えて。

(函館市 竜二さんほか)

ぎつしりと身が詰まり、みそたっぷりのカニをお求めの場合は、脱皮前の堅ガニを選びましょう。甲羅が茶色っぽいのが堅ガニ、ピンク色に近いものは脱皮したばかりの若ガニ

です。とはいえ若ガニも十分においしいし、生産者特集でお話を聞いた紋別漁協のセリ人・高橋さんは「個人的には身の甘い若ガニが好み」といいます。比較的低価格なので自家用にはおすすすめです。



カニみそって 何ですか？

(倶知安町 ガブシヤブさんほか)

カニみそと呼ばれる部分は脳みそではなく、中腸腺という臓器。消化酵素を分泌したり、エネルギーを蓄積する働きがあり、肝臓とも呼ばれます。カニは成長するために脱皮を繰り返しますが、とても体力を消耗し、このとき中腸腺に蓄えられたエネルギーを使うため、脱皮後はカニみそが痩せると考えられています。

冷凍毛ガニを 上手に解凍する 方法が知りたい。

(札幌市 あやさんほか)

冷凍毛ガニは、うま味を損なわないよう冷蔵庫でゆっくりと解凍するのがおすすめです。

電子レンジ厳禁



①解凍時にカニみそが漏れ出てしまわないよう、甲羅を下に、お腹側を上 にします。

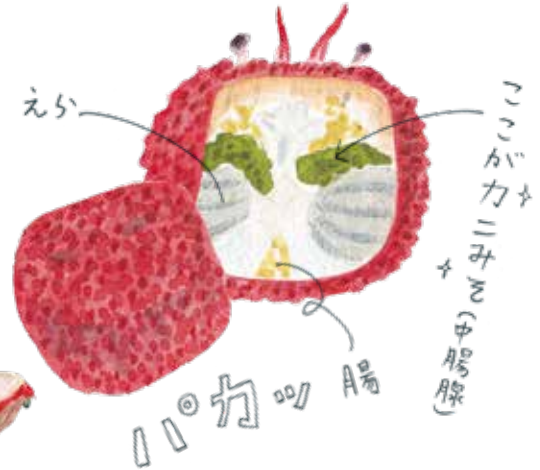
②水分の蒸発を防ぐため、厚手のキッチンペーパーかラップでカニを包みます。



③深めの皿にのせて冷蔵庫へ。

カニが完全に解凍されるまで待ちましょう。大きさにもよりますが、1日半～丸2日かかる場合もあります。

カニみそを食べたあとの甲羅で「甲羅酒」もたまりません



毛ガニは束縛男子!?

毛ガニのオスはとても独占欲が強く、交尾のあと、メスがほかのオスと仲良くならないようセメントのような物質を出して生殖孔に栓をするそうです。ちなみにほかのオスがこれを取り除いて再び交尾することも。カニの世界にも略奪愛があるんですね。毛ガニだけに、ケガにはご注意ください。



メスの脱皮は2〜3年に1度

毛ガニは脱皮を繰り返して大きくなります。子ども(稚ガニ)の頃は2年間で8回脱皮し、グングン成長しますが、その後は1年に1回のペースになります。メスの場合は満4歳頃からさらにペースが遅くなり、脱皮の間隔が2〜3年になります。オスの寿命は約10年、成長の遅いメスは22〜24年ぐらいい生きると考えられています。



「蟹工船」のカニは何ガニ?

北海道にもゆかりが深い小林多喜二が書いたプロレタリア文学の代表作『蟹工船』。オホーツク海で漁を営む蟹工船(カニをとって缶詰に加工する船)が本作の舞台ですが、このときにとっていたのはタラバガニでした。当時はとても過酷な仕事だったんですね。



「さるかに合戦」には続編がある!?

ずるがしこいサルが、カニをだまして柿のタネとおにぎりを交換する「さるかに合戦」。みなさん、おぼえていますよね。芥川龍之介はその後日談を書いています(『猿蟹合戦』)。その内容は、白やハチとともにみごとにサルをやっつけたカニが裁判にかけられ、死刑に処せられるというもの。遺されたカニ家族の悲しい末路、そして最後の1文は衝撃的です。氣になる方はぜひ読んでみてください。



それでは毛ガニ最大のナゾであるアレの秘密に迫るため、ふしぎっちの世界へいってきます!



ふん★はせがわけいすけ
え★こくれけいすけ

F S Q R · F U S H I G I · R A D I O

ふしぎ
ラヂオ

ケガニのケのふしぎ

フシギのおたよりはコレ！



このおたひはフシギラヂオ。
N5-DK
ほんろんじきおたひ。
みんなのふしぎを
こたえていきます。



ケガニはどうして
あんなにけぶかいの？

(たまたまのせいではない)



コープさつぼの
バイヤー おおたが
よこのみなさんに
おこたえします。

ズバリ、てまからかくれるためです。
ケガニはすなおおわれた
うみのネズミへらこいます。

ケガニのかたへてみじからけには

ミウオ

タコ

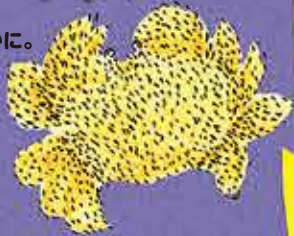
おやすみまえの したたかブーリッチ

こもりうたがわりに きいてくれよ。
よのなかには ケガニの ほかにも
けむくじらの カニが いるんだと。



ケブカガニ

テディベアのように
ぜんしん ながい けに
おおわれた ちいさな かに。
かんとろより みなみの
たいへいように すむ。



イエティクラブ

うでと むねに もじゃもじゃの けが はえた
しろい かに。イーasterとうの ちかくの ふかい
うみの そこに すむ。べつめい「ゆきおとこガニ」。



ちなみに
ケガニは えいごで
horsehair crab
(ホースヘアークラブ)
と います。
「うまの けの カニ」
っていう いみだけど…
にてないよね？



すなが くっつきやす〜
ケガニは いつも すなまみれ
だから
じつじつとら
てんてきの タラヤ
オオカミウオに
みつかりません。
これぞ にんぼう
かくれみの じゅつ
ですね。



北海道の

★まいどおなじみ★
魚のパック図鑑

毛ガニ

【毛蟹】



トレーナー・イナダくん
2年目のイナダです。今日から
ボクが指導します。あの…、すみ
ません。どうぞお手柔らかに。



新人・チカちゃん
イナダさんってゆーんで
すかあ?よろしくお願
いしマース。あたし毛ガ
ニ、だ〜いすきッ!



いくら毛ガニ好きでもやっ
ぱり殻むきは面倒なモノ。
今回は、食べやすく、しか
もカッコよく盛りつけられ
る「コープ流」の包丁の入
れ方を伝授します。



特徴◎北海道周辺のオホーツク海と太
平洋に多く生息。身はタラバガニに比
べて食べ応えはないものの甘みがあっ
て美味。カニみそのおいしさは格別。

★毛ガニのさばき方★



7 胴体を2つに切り分ける。



4 エラを指ではがして取り除く。目や口も取り除く。

エラは食べられません



1 脚のつけ根に包丁を入れて、切り落とす。キッチンばさみを使ってもOK。



8 脚に包丁を入れ、身を取り出しやすくする。



5 ふんどしをはがして取り除く。

タラバガニや花咲ガニは、ふんどしの身がうまいんだよね。



2 ためらうことなく、すべての脚を切り落とす。



9 指で開けるよう、深めに包丁を入れるのがポイント。



6 胴体部分の身が食べやすいよう、真ん中から縦に包丁を入れて



3 カニみそがこぼれないように注意しながら甲羅をはがす。

キャ

あちようさん
るいつち
よこがてるせ



なあに、
このね。
シッ
ッ



毛ガニ × 下國シェフ

編集／能戸英里
撮影／石田理恵

デザイン／岡崎一恵

シェフの皿

北海道で活躍するシェフが

食材の可能性を追求し、

新たな食の楽しみ方を提案します。

プロの技が光る3品でいつもより

ちよつとリッチな食卓に。

カニをどうやったらおもしろく
食べられるかなって考えたら、
この3品になりました。

COTE D'OR フランス料理レストラン コート・ドール

緑あふれる北海道神宮にほど近い閑静な住宅街の隠れ家的レストラン。こだわりの一皿を厳選されたワインとともに味わう。

住 所 札幌市中央区宮ヶ丘1丁目
T E L 011・614・1501
営業時間 ランチ 12:00～14:00(L.O.)
ディナー 18:00～20:30(L.O.)
定休日 毎週月曜日



フランス料理レストラン
コートドール

しもくに のぶ

下國 伸さん

旭川市出身。東京、フランスで
経験を積み、2014年フレンチ
レストラン「W27」のシェフとな
る。2017年1月に「COTE
DOR(コートドール)」の料理
長に就任。



01.

毛ガニのサラダにライムの被り物

■調理時間 約20分(シートを固める時間除く)

【材料(2人分)】

毛ガニのサラダ

毛ガニむき身……………120g

エシャロット……………1/4個

マヨネーズ……………50g

ライムジュース……………4g

塩・黒こしょう……各適量

ライムのシート

水……………100ml

寒天……………2g

板ゼラチン……………1g

ライムの皮……………1個分

塩……………1g

【作り方】

①毛ガニのサラダを作る。Aの材料を全て混ぜ合わせる(エシャロットはみじん切り)。

②ライムのシートを作る。板ゼラチンは氷水で戻す。

③冷たい水に寒天を入れ、混ぜながら火にかけ、沸騰させる。

④火を止めてふたをし、2分蒸らす。

⑤戻した板ゼラチン、ライムの皮のすりおろしを入れ、平らなバットに流し固める。

⑥⑤を正方形にカットし①のサラダの上にのせ完成。



Point

ライムのシートは、寒天を加えることで強度が増し、扱いやすくなります。

Let's try!

自宅で挑戦 シェフの味



03.

焼き毛ガニアボカド

■調理時間 約20分

【材料(2人分)】

- 毛ガニむき身……………120g
- アボカド……………1個
- 塩……………4g
- 黒こしょう……………適量
- EXバージンオリーブオイル……………適量
- パルメザンチーズ……………4g

【作り方】

- ①なるべく堅めのアボカドを皮、種ごと縦1/4にスライスし皮、種を取り除く。
- ②アボカドの種があった場所に毛ガニを押し込むように詰める。
- ③②に塩、黒こしょう、EXバージンオリーブオイル、パルメザンチーズを適量振って、オーブントースターで焼く。

※写真ではアボカドの種をくり抜いたものにEXバージンオイルを入れて添えています。

Point

種ごと切るのが難しい場合、種を取り除いてから切ってください。



02.

毛ガニみそビスケット

■調理時間 約40分

【材料(2人分)】

- カニみそ……………10g
- 卵白……………10g
- 薄力粉……………10g
- 粉糖……………10g
- バター……………10g

【作り方】

- ①バターを室温に戻し、柔らかいクリーム状になるまで練る。オーブンを150度に温めておく。
- ②卵白を溶いて、ふるった粉類とすり合わせる。
- ③かにみそと①を②に加え、すり合わせるように混ぜ、ひとまとめにする。
- ④③の生地を伸ばし、かのにの形を模した型で抜き、オーブンで約5分焼く。

※写真ではお皿に乾燥岩のりを敷いています。

Point

生地はできるだけ薄く伸ばしたほうがサクッとした食感に仕上がります。





ふわふわ卵に、とろ〜り甘酢あん 基本のカニ玉

【材料(4人分)】633kcal(全量)

卵……………4個	水……………1/2カップ	小ねぎ……………1本
毛ガニのむき身…100gくらい	鶏ガラスープの素……………小さじ1/2	ごま油、サラダ油
長ねぎ……………1/2本	酒、砂糖、酢……………各大さじ1	
たけのこ(水煮)……………60g	しょうゆ……………大さじ1/2	
塩……………小さじ1/2	水溶き片栗粉(片栗粉、水各大さじ1)	



ベトナム女子、 料理を習う!

教わる人

テウイ・ヴ・ティさん
ベトナム出身。北海道
大大学院修了。2017
年4月よりコープさっぽ
ろ江別食品工場に勤務。
主に日本語教育を担
当する。日本に来て
8年目。



ベトナムは
ここです。

一席行。た〜りおしませ〜!



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人子育て
中。テウイさん、日
本語がとても上手!!
国際交流、楽しみです。

毛ガニ × ベトナム女子

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

テウイさん、
卵をひっくり返します。



うまくできるかな～

①フライパンの柄を両手でしっかり持ち、左右にゆすりながら、向こう側を下げ卵を奥へ移動



②向こう側を上げ、手前に勢いよく、卵を宙にポーんと浮かすようにしてひっくり返します!



皿をかぶせて返して、戻してもいいですよ!



ひっくり返すコツ



⑤半熟状になったら、中心にかき寄せひっくり返し、器に盛る。



③ボウルに卵を割りほぐし、②と塩を加えさっと混ぜる。



⑥空いたフライパンにAを煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、⑤にかけ、小ねぎをのせる。



④フライパンにサラダ油大さじ3を強火で熱し、②を一度に流し入れ、大きくかき混ぜる。



②フライパンにごま油小さじ1を熱し、小ねぎ以外の①をさっと炒め取り出す。

カニ缶やカニカマでもOK!



①カニは軟骨をとり粗くほぐす。長ねぎは粗みじん、たけのこは長さ2cm、小ねぎは小口に切る。

ふんわり仕上げがっ!

フライパンは
しっかりあたため、
ミヨタめがコツ!



先に貝を火少めて
風味を出す!

はじめまして。
ベトナムから来ました
テウイです！



テウイは、紅茶のtea(ティー)の
発音で呼んでください。



中島みゆきさんの大ファン
です。北海道へ進学を
決めたのも、みゆきさんの
出身地だったことが大き
いです。ライブに行くの
を楽しみに日々仕事に励ん
でます！カラオケの十八番
は「あした」。



中島みゆきさん
Miki Nakajima



これを機に、料理がんばります。
1年間、どうぞよろしくお願ひします。

ベトナム南部
ホーチミン出身。
でも暑いのが苦手。

お寿司大好き！
特にしめ鯖が
大好きです！



江別食品工場の従業員
150人中ベトナム
人実習生は約40人。
実習生が働きやすい
よう、語学の他様々な
面でサポートするのが
私の仕事です。



⑤③を加えてざっと混ぜ、A、塩、
こしょう各少々で味付けする。



③フライパンにごま油小さじ1を
熱し、カニ、長ねぎをさっと炒め
取り出す。



⑥最後にレタスを加えひと混ぜし
て器に盛る。



④フライパンをさっとふき、サラダ
油大さじ2を強火で熱し②の溶
き卵を入れる。半熟のうちにこ
はんを入れパラパラに炒める。

レタスは火が通りやすいので、
最後に入れる！

ごはんを卵で
コーティングすると
パラッと仕上がる！



毛ガニ

家庭料理

編集／能戸英里
撮影／石田理恵

デザイン／岡崎恵

あ、今日これ 作っちゃおう！

栄養士、調理師、北海道フードマイスター。「のこたべ」で食育活動やレシピ開発を行う3児の母です。ちょこっとでは「子どもレストラン」のページも担当しています！



栄養士・のこたべ
子どもごはん研究家
のと 英里
能戸 英里



こんがり

炒めたパン粉を

のせるだけの

簡単コロッケ！

大きなお皿に

ドーンと作れば

パーティメニュー

にもびったり！





揚げない!?

カニクリームコロッケ

フライパンで揚げずにつくるクリームコロッケ。
面倒な成型もなし! 思い立ったらすぐに作れます!



[材料(4人分)] 201kcal(1人分) ■調理時間 30分

毛ガニむき身……………100g 薄力粉……………40g 生クリーム……………50ml 油……………大さじ2
 玉ねぎ……………1/2個 白ワイン……………大さじ1 塩……………小さじ1/2 パセリ・中濃ソース……適量
 バター……………40g 牛乳……………350ml パン粉……………大さじ6

⑦仕上げに生クリームを加え、塩で味を調え、器に盛る。



④火を止めて、牛乳を加える。



①玉ねぎは薄くスライスする。



⑧フライパンに油を熱し、パン粉を炒める。



⑤しっかりと混ぜ合わせたら、火をつけ、かき混ぜながらとろりとするまで加熱する。



②フライパンにバターを溶かし、①を炒める。



⑨全体に茶色く色付いたら、⑦の上のせ、パセリを振る。



⑥カニと、白ワインを加える。



③玉ねぎが透明になったら、薄力粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。





フライパンで!?

カニシューマイ

カニと豚、うま味のコラボレーションで
おいしさ倍増!



- ① 玉ねぎはみじん切りにし、片栗粉をまぶす。
- ② 豚ひき肉をボウルに入れ、塩を加えてねばりが出るまで手でこねる。
- ③ ②にA、毛ガニむき身を加えて混ぜる。
- ④ ①の玉ねぎを加えてさらによく混ぜる。
- ⑤ 20等分にし、シューマイの皮で包む。
- ⑥ フライパンにクッキングシートを敷き、シューマイを並べる。
- ⑦ クッキングシートの下に水を200mlほど注いでふたをし、強火にかける。
- ⑧ 時々水がなくなっていないか確かめながら、15分ほど蒸す。

[材料(4人分)]
145kcal(1人分)
■調理時間 40分

毛ガニむき身……100g
豚ひき肉……250g
塩……小さじ1/4
玉ねぎ……1/4個
片栗粉……大さじ2
オイスターソース……小さじ2
てんさい糖……大さじ1
しょうゆ……小さじ1
ごま油……小さじ1
シューマイの皮……20枚
水……200ml

包む時に皮の側面を指で握るようにして具をくっつけると、皮がはがれにくくなりますよ。



あの味をおうちで!

カニめし

しっとりしたカニのフレークがごはんによく合います。お祝いの1品としてもおすすめ。



- ① 干し椎茸は分量の水で戻し、スライスする。(戻し汁は使用するので取っておく)
- ② 鍋に①の椎茸とBを入れ、弱火で煮る。10分ほど煮たら火を止め、そのまま冷ます。
- ③ フライパンに毛ガニむき身とAの調味料を入れる。
- ④ 弱火で混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤ たまごは油をひいたフライパンで、錦糸たまごにする。
- ⑥ 器にごはんを盛り、⑤のたまごを広げ、④のカニをのせ、①の椎茸と、グリーンピースを飾る。

[材料(4人分)]
290kcal(1人分)
■調理時間 60分

毛ガニむき身……100g
酒……大さじ1
みりん……大さじ2
しょうゆ……小さじ2
干し椎茸……1枚
水……100ml
椎茸の戻し汁 100ml
しょうゆ……大さじ1
てんさい糖……大さじ1
みりん……小さじ1
たまご……1個
油……適量
ごはん……適量
グリーンピース……6粒



シューマイもカニめしも
冷凍で保存できます。
シューマイは蒸して冷ましてから
1個ずつ離して並べて
冷凍しましょう！

苫小牧市 R.O様

毛ガニの押し寿司

カットした牛乳パックに酢飯、お好みできゅうりや錦糸卵を交互に詰めて、毛ガニを上のにのせてしばらくなじませたらできあがり。(右下の動画で詳しい作り方をご覧いただけます)



毛ガニ × 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 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。

32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

とうもろこし
を使ったレシピ

あなたのいちおしレシピをP67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分をプレゼント!応募締め切りは4月20日(土)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。

室蘭市 K.O様

トマトクリームかにスパゲティ

フライパンに、にんにく、オリーブオイルを熱し、みじん切り玉ねぎを加えて炒め、白ワイン、カニ、トマト缶を加えて煮る。生クリームを加え、塩、こしょうで味を調えてゆでたスパゲティに絡めていただきます。

みなさんのレシピ待ってます！(次はどうもろこし)



📺 読者プレゼント!

札幌市 M.K様

カニ入りコーンスープ

コーンスープの素を牛乳で溶いて鍋に入れ、カニの身、白菜、豆腐を食べやすい大きさに切り、鍋に加えて煮る。カニの身と長ねぎを散らして完成。

小樽市 M.T様

毛ガニリゾット

食べ終わった毛ガニの殻と白ワインを火にかけ、米を加えて煮る。食べやすい程度に殻を取り出し、塩、こしょうで味を調え粉チーズをふりかけていただきます。



函館市 松田様

カニ入りだし巻き卵

卵を溶いて、だし汁、しょうゆ、カニの身を入れた贅沢なだし巻き卵。シンプルだけど美味!

みなさんのレシピ待ってます！(次はどうもろこし)

札幌市 A.T様

カニクリームチーズの オープンサンド

クリームチーズに白ワインビネガー、カニの身を入れて混ぜ合わせる。焼いたバゲットに塗って食べるとおいしい!

みなさんのレシピ待ってます! (次はどうもろこし)



札幌市 中村様

毛ガニと野菜のマリネ

カニの身と、さっとゆでたかぶやパプリカなどお好みの野菜を、白ワインビネガー、オリーブオイル、はちみつのマリネ液に和えていただきます。

一正蒲鉾(株)

サラダスティック



減塩40%、たしカニ塩分控えめで、体によさそう。ジュージーでほぐれやすいので調理方法が豊富!ほぐして野菜と和えて簡単サラダや、お弁当の彩りにも便利です。私は、そのままビールのおつまみでいただきます!

たしカニ安い!



(株)スギヨ

スギヨフレッシュふぶきサラダ

ほどよい繊維感があり、みずみずしくジュージーでしっかりとっています。ほぐしやすいので、サラダやちらし寿司などに便利!コブさっぼろの店舗限定商品です。ひそカニスギヨ「大人のカニカマ」もお気に入りです。

※商品によって一部店舗で取り扱いのない場合がございます。



ナカタカニ

今回の特集素材「毛ガニ」いかがでしょうか?
ただ、時季や経済的にも毎日食べられませんよね。
そこで、味や食感をカニに似せたカニカマを
カニカマ大好き、編集部中田が食べ比べてみました。いざ実食!

「カニカマ」食べ比べ!

どれがお気に入りカニ?



(株)堀川

まるかじり極旨太アラスカ

文字通り極太!思わず“まるかじり”したくなる!?1本あたり普通のアラスカの3.7倍以上のボリューム。ジュージーな味わいで、食べ応えがあります!ズワイガニエキス入りの本格派。豪カニてんぷらにしたら、本物と見分けがつかないかも

はるカニうまい!?

(株)紀文食品

マリーン3パック



4本ずつ使いきりパックが3パックなので、使いかたが冷蔵庫でバサバサにならず、使い勝手が抜群!真空包装ではないため、ほぐれやすく、いカニもカニの身のようにふわっとした食感。コラーゲン1000mg配合して美容にもよさそう

もっと応援!
もっと注目!

これ、
道産小麦
使ってます!

「小麦粉を使った料理はちょっと大変」、「小麦の産地はあまり気にしたことがない」そんな方も多いのではないのでしょうか。
自分で料理に使う以外にも道産小麦はいろいろなところで使われていて、手軽に選んで食べることができます。
もっと道産小麦に注目してみませんか? コーブさつぽろでも道産小麦を使った商品をたくさん取り扱っています。
選ぶこと、食べることで道産小麦を応援しましょう!

さんぽろく 三方六に込められた 道産小麦への思い

北海道・開拓時代の薪まきをそのままイメージした、しっとり系バウムクーヘンの「三方六」。よりしっとりとした食感を引き出すために、何年も研究を重ねて開発した十勝産の三方六専用の小麦粉を使用しています。

柳月の工場がある十勝・音更町は、日本一の小麦の産地。「目の前に広がる小麦の粉をお菓子に生かしたい」そんな思いから、柳月の地粉への取り組みが始まりました。十勝産を含む北海道産の小麦粉は粘りが強く、お菓子には不向きといわれてきましたが、品種改良を含めた製粉や製菓の工夫で、十勝産小麦の三方六が実現したのです。

さつぽりとしてコクのある味わいは発売以来50年愛され続ける北海道銘菓です。三方六で道産小麦を味わいませんか?



柳月

さんぽろく

三方六



知ってる?

道産小麦、豆知識

北海道は小麦の生産量全国ナンバーワン! 国産小麦の約6割が北海道産です。北海道の冷涼な気候が小麦の生産に適しているのです。近年、食の安全や地産地消の意識の高まりから国産小麦の需要が急速に増え、北海道小麦が注目を集めています。

もち米はこちら！



1kg

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



1kg

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

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

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

このマークが目印です



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



北海道米LOVE 検索

桜の季節に食べたい和菓子。
道産のもち米を使ってレンジで簡単
手づくりしてみませんか？

北海道の
もち米

お米も
もっと
おいしい

桜餅

【材料(8個分)】

もち米1合
水(食紅少々で色をつける).....170ml
塩水.....少々
練りあん(1個20g)160g
桜の葉の塩漬け8枚



POINT

塩水を使うことで生地
に塩味がつき、あんの
甘さが引き立ちます。

【作り方】

- ①耐熱容器に洗ったもち米と分量の水と食紅少々を入れ1時間ほどつけておく。
- ②全体をヘラで混ぜ合わせ、表面を平らにならしてラップをかける。
- ③電子レンジ600Wで5分加熱後、軽く混ぜ、もう一度ラップをかけて3分加熱する。
- ④ヘラで全体を混ぜてからラップをしっかりかけて5分蒸らす。
- ⑤すりこぎに塩水をつけながら、米粒が半分残るくらいまでつぶす。
- ⑥手に塩水をつけながら⑤を8等分する。
- ⑦8等分にして丸めたあん玉を⑥の生地で包む。
- ⑧塩抜きした桜の葉で巻く。



営業担当
三輪さんに
聞きました!

1人で食べたいお手軽鍋から
家族で囲むごちそう鍋までお
まかせ! 作りたい人数に合
わせて「おいしい鍋」を手軽に
作ることができます!



プチッと鍋シリーズ
寄せ鍋

シリーズ商品もチェック!



こちら、はずむ、おいしい。

エバラ

■お問合せ/
お客様相談室
☎0120・8929・70
■受付時間/
月～金9:00～17:00(祝日は除く)

あさりと菜の花の和風蒸し



■調理時間 約10分(砂抜き時間は除く)

【材料(4人分)】

菜の花……………2束(約400g) 酒……………300ml
あさり(殻付き)……………400g エバラプチッと鍋 寄せ鍋
小ねぎ……………お好みで ……………1個

【作り方】

- ①菜の花は根元を除き半分の長さに切る。あさはり1%の塩水で砂抜きし、ざるにあげておく。
- ②鍋にあさり・酒・プチッと鍋を入れ、ふたをして加熱。あさりの殻が開いてきたら菜の花を加え、やわらかくなるまで熟して、完成。
※お好みで小ねぎを散らしてお召し上がりください。

作ってみました

あさりのうまみとプチッと鍋のだしが菜の花に染み込み、ジュワ〜と口口広がります。ちょうど良い塩加減で、いくらでも食べられる1品です!

たけのこの炊き込みごはん



■調理時間 約10分

【材料(5〜6人分)】

米……………3合 油揚げ……………1/2枚
たけのこ(水煮)……………150g エバラプチッと鍋 寄せ鍋
しめじ……………1/2パック ……………2個
にんじん……………適量 サンショウ(木の芽)
……………お好みで

【作り方】

- ①たけのこは食べやすい大きさに切る。しめじは小房に分け、にんじんは千切り、油揚げは細切りにする。米は洗ってざるにあげておく。
- ②炊飯器にまず、米・プチッと鍋・3合の目盛りまで水を入れてひと混ぜする。その後、具材を広げてのせ、炊飯。
- ③炊き上がったら全体をさっくり混ぜ、お好みでサンショウ(木の芽)を添えて、完成。
※しっかりと味付けがお好みの方は、1合につきプチッと鍋を1個使用してください。

レストランのおいしさを
ご家庭でも。

ブロックオリティ ビーフカレーは、レストランのおいしさと感動をご自宅でも手軽に楽しんでいただくというコンセプトのもと、プロの料理人がつくるレストラン品質を追求したブランドです。

Point 1

ほぐれるまで煮込んだ牛肉、たまねぎ、トマトの旨味と甘み。まるで、デミグラスソースのようなコク深く濃厚な味わいです。

Point 2

具材が煮溶けたソース仕立てだから、アレンジ自在!

アレンジレシピはこちら! ⇒



ブロックオリティ
ビーフカレー 4袋入り
(まるやかブレンド)〈中辛〉〈辛口〉

※商品によっては、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。また、ブロックオリティ ビーフカレー 4袋入り〈中辛〉は4月第3週、味付カレーパウダー パーモントカレー味〈甘口〉は4月第3週と5月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。

“名もなきメニュー”はこれで解決。

水木金…週の後半になると、冷蔵庫に残った食材でなんとなく作る“名もなきメニュー”。しかも、家族を待たせずに早く作りたい、同時進行で複数調理したい。お母さんたちのそんな悩みを解決するためにできた「味付カレーパウダー パーモントカレー味〈甘口〉」。これをおかけるだけで、今すぐ、あるもので、家族みんなが食べられる簡単アレンジメニューに変身します。

忙しい毎日でも、
手軽においしく。

ソテー



ピラフ



NEW

味付カレーパウダー
パーモントカレー味〈甘口〉 56g

これまでカレーパウダー市場になかった、**子ども向け「甘口」のパーモントカレー味**。まるやかな風味と甘さで、食材にもふりかけやすいサラサラの顆粒タイプ。

野菜炒め



アレンジレシピはこちら!

大腸ケアに
「ビフィズス菌トレ」
はじめよう。

ビフィズス菌に
ミルクオリゴ糖をプラス

大腸でビフィズス菌を増やす
ミルクオリゴ糖が
ビフィズス菌の働きをサポートします。

4/2
新発売!

まろやかな口あたり!
すっぱくない!



ビヒダスヨーグルト
ビフィズス菌のちから



ビヒダスドリンクヨーグルト
ビフィズス菌のちから

ビフィズス菌のちから
大腸まで届くビフィズス菌 B B 5 3 6 入り

※ビヒダスドリンクヨーグルト ビフィズス菌のちから12本入り1ケースは、4月第3週、5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。

新鮮な生乳のおいしさそのまま
明治おいしい牛乳



900ml



500ml



125ml×3



コップ1杯で
半日分のカルシウム

明治
おいしいミルク
カルシウム
900ml



脂肪分を抑えながらも、
新鮮な香りと豊かなコクを実現

明治
おいしい
低脂肪乳
900ml

「明治おいしい牛乳」に
新しい仲間が登場

4/2
発売

※明治おいしい低脂肪乳と明治おいしいミルク カルシウムは4月3日(水)よりコープさっぽろの店頭でお取り扱いいたします。
※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。 ※明治おいしい牛乳は4月第4週の宅配システムドックでご案内いたします。

明治おいしいシリーズ
買えば買うほどポイントキャンペーン実施中!

期間中、対象商品をご購入いただくと、購入本数に応じて
コープさっぽろ組合員証のポイントをプレゼントします。

3/20(水)~
4/23(火)
まで

対象商品

明治おいしい牛乳
明治おいしい低脂肪乳
明治おいしいミルクカルシウム
各900ml



2~3本……20ポイント
4~5本……50ポイント
6~7本……100ポイント
8~9本……200ポイント
10本以上……300ポイント

※お会計の際に必ずコープさっぽろ組合員証をご提示ください。
※本証と家族証のご購入本数は合算しカウントします。 ※ポイントは5月下旬に一括で本証に付与します。

明日をもっとおいしく

meiji

株式会社 明治

Kellogg's × HERSHEY'S

ChocoBits

SNSでも
大人気!

New!

リッチな味わいの
ミルククリームが
たっぷり!

カリッと食感が楽しい
ココアクランチ!

〈チョコビッツ〉

カリッと食感×クリームがクセになる!
牛乳をかけても、
そのままおやつとしても楽しめる
シリアルです。

カリッと食感が楽しい
キャラメルクランチ!

まろやかな味わいの
チョコレートクリームが
たっぷり!

カリッと
ミルクィー!

ミルクィー
クリーム

カリッ

とろける
チョコレート

4/8
発売

いま食べたい! コープで見つけた 4月の新作パン

4/1発売の新商品の中から、パン担当バイヤーがおすすめの3品をピックアップ!

コープさっぽろの店頭でチェックしてくださいね。

ロバパン



旨ミルクパン

特濃ミルクを使用したコクのあるミルククリームを生地折り込み、ソボロをトッピングし焼き上げました。

山崎製パン



ザクザクデニッシュ (ホイップ&カスタード)

ザクザク食感のビスケット生地の中に北海道産牛乳を使ったとろ〜りホイップを後入れ。「ザクとろ食感」をお楽しみください。

日糧製パン



プレミアムデニッシュ レーズン

十勝産バター入りクリームを使用した生地、レーズンをたっぷり折り込んで焼き上げたデニッシュ食パンです。

※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。

ザクザクデニッシュ(ホイップ&カスタード)は5月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。

co-op

ふんわりなめらか!



CO-OP たまごスープ 5食入

青森県・岩手県の契約養鶏場で育てた卵を使用。チキンエキスとブイヨンの旨みをベースに、わかめ・かにかま・ネギ入りで、卵がふんわり広がるスープです。



どれも
おいしかったよ!
おすすめだよ!



子どもも食べやすい!



CO-OP 骨取りさばの味噌煮 3切れ

脂のったノルウェー産さばを信州みそベースに煮付けたもの。面倒なひれや小骨まで取りのぞぎ、甘めの味付けなので、お子さまからご年配の方にもおすすめ。湯煎だけですぐに食べられます。



※上記商品、全てコープさっぽろ全店舗でお取り扱いしています。
また、CO-OP たまごスープは4月第4週の宅配システムドックでご案内いたします。

\\ 今年の店舗1位! /



CO-OP ファミリーチョコレート 個包装37~38個入

ミルクの風味が口いっぱい広がる、コープで一番人気のひとくちサイズのチョコレート。おやつに、くつろぎのひとときに、家族みんなで楽しんでいただけます。

第5回 ラブコープ総選挙、 はじまるよ~

毎年ランキング上位に入っているこちらの3品、
今年も候補に入っていますよ。
みなさん、
投票よろしくお願いたします!



ラブコ

ふじよし たいし

藤吉 大志さん 〈七飯町〉

福岡県生まれ。大学4年間を奥様・愛さんの故郷である函館で過ごし、東京に就職。栃木県で陶芸と農業に従事していた師匠と出会い、会社を辞めて焼き物の世界へ。東日本大震災をきっかけに一家で七飯町へ移住し、陶芸家として活動。



藤吉さんの作品が買える場所

「Cafe Classic(カフェクラシック)」
TEL 080・5596・2291
函館市谷地頭町25-20

※「coneru」のオーガニックシロップも販売

今月の
作りビト

まき割りも自分で
使う人にとつての
「唯一無二」を目指す

藤吉さんのつつわのルーツは、栃木県を産地とする益子焼もちまき。どっしりと重みのある質感は益子焼の特徴であり、益子の土から生まれる藤吉さんの作品も、土ものらしい素朴な温もりが感じられます。サラーイマン時代、毎日満員電車で片道1時間30分の通勤を8年間経験し「30歳になるまでに動かな

地元の作りビトを訪ねて

北海道の つつわ時間

キリッと深い黒が新鮮な印象。切皿(奥・3,500円)は、作った壺の破片を皿状にしたユニークな手法





奥様・愛さん、長女の絆ちゃん。美しい駒ヶ岳を毎日望みながら、家族との幸せな時間が流れる



まき火の温度変化や木の灰など“自然の面白さ”を求めて窯を改造。右は自身で割ったカラマツの木



美しいコバルトブルーの中鉢(3,000円)。色合い、作風、発想の幅広さに驚かされる



曲線を出すのに使うのは半分に切った浮き玉!「師匠から“道具は自分で作るもの”と教わりました」

愛さんは手作りの名人!

奥様は自生する野草や無農薬ハーブを仕入れて煮出したオーガニックシロップほかスコーンなどのお菓子を手作りして販売。

「coneru」の名が付けられた優しい味わいの品は、函館市末広町「はこだて工芸舎」や函館市時任「カフェランタール」などで購入できます。



ければ」と強く思ったそう。

「生き方を模索していたときに出会ったのが、栃木県の焼き物の師匠で、ホームステイをさせてもらった時に、自分が小学校時代、焼き物を作りたい」と親戚に話していたことを思い出し、帰る頃には「弟子になると勝手に決めていましたね」。

意を決し奥様に打ち明けたところ「やってみなよ!」と二つ返事。そして恐る恐る弟子を持たない師匠に弟子入りを申し出ると「いいよ」とこれまたあっさりとは快諾され「正直、拍子抜けしました(笑)」。

家族で移り住んだ栃木県に自身の窯を持ちましたが、震災の影響から七飯町への移住を決意。現在は移築したガス窯を改造し、地元のみで焼いています。

「大志の作ったうつわしか使わない」と思ってもらえたらすごく嬉しい。その人にとっての国宝級のうつわを食卓に届けたい、というのが僕のスローガンです」。



6 にんじんはせん切りにする。



4 水でひやしてザルに上げ、水けをしぼる。



1 牛にくは、ほそぎりにする。



7 ふつとうしたおゆで1分ほどゆで、ザルに上げておく。



5 1cmのながさに切る。



2 ビニールぶくろの中にAと1の牛にくを入れてよくもみこむ。

からいのがにがてな人は、コチュジャンを少しへらしてね



8 もやしも、ふつとうしたおゆで30びょうぶで、ザルに上げる。

にんじんともやしは、水っぽくなるので、水でひやしません。



くきから先におゆに入れ、30びょうぶでたらせんぶしずめて30びょうぶ!



3 ほうれんそうは、ふつとうしたおゆでゆでる

★ 休日開店!

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、
つくってかんたん定番レシピ

★

MENU

ビビンバ

ざいりょう・2人分

- 牛きりおとしにく.....90g
- しょうゆ.....小さじ2
- さけ.....小さじ1
- A てんさいとう.....小さじ2
- すりおろしにんにく...小さじ1/3
- コチュジャン.....小さじ1/2
- ほうれんそう.....50g
- もやし.....50g
- にんじん.....20g
- ごまあぶら.....小さじ2
- しお.....3つまみ
- B すりおろしにんにく...小さじ1/3
- 白ごま.....小さじ1
- たまご.....1こ
- あぶら.....てきりょう
- ごはん.....てきりょう





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 ★ビビンバ ★チョレギサラダ
★ベリーのスムージー

とき 4月20日(土)10:30~13:00

ところ ソシアクッキングスタジオ (札幌市南区川沿5条2丁目)
コープソシア店1階

人数 小学生16名(先着順) 講師 エリック能戸

参加費 1,000円

お申込み であんわ 011-671-9300 (株)のこたへ 月~金 10~17時(祝日は除く)
お問合せ 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
のこたへ 栄養士
エリック能戸



12 フライパンを中火であ
たため、あぶらをひき、
2の牛にくをいためる。



13 ごはんをもり、ごはんの
上にほうれんそう、にん
じん、もやし、いりたま
ご、牛にくをのせる。



9 ほうれんそう、にんじん、
もやしはそれぞれボウ
ルに入れる。Bのざい
りょうをまぜ合わせる。



10 Bを3とうぶんして、ほ
うれんそう、にんじん、
もやしにくわえ、あえる。



11 たまごをわりほくし、あ
ぶらをひいたフライパ
ンでいりたまごにする。

きゅうしょくでも人気のビビン
バ! やさいもたっぷりホリユ
ムまんてん! ごはんをじつかりま
せて、食へてくださいね!

ひろがれ!

弁当の日

vol.7

2

2001年に香川県の小学校で産声を上げた、子どもが作る「弁当の日」の取り組み。その後、全国に広まり、実施校は2000校を数えます。その一方で北海道ではまだ十分に知られていないのが現状です。今回は、保護者の声をきっかけに初めて「弁当の日」に取り組んだ東大沼小学校を取材しました。



手軽に始める! 「弁当の日」のすすめ

七

飯町の東大沼小学校では昨年9月の遠足の際に、「弁当の日」

を初めて実践。やさそばパンやサケのおにぎり、卵焼きなど、子どもたちが自分で作ったお弁当を持ち寄りました。

実はこの取り組み、学校主導ではなく保護者からの提案で行われました。

きっかけはコープさっぽろ函館地区本部の外崎義隆たけしろうさんがPTAの懇話会に参加して「弁当の日」を紹介したこと。

保護者からすぐに「やりたい」と声が上がリ、学校側もこれを快諾。わずか3週間で実現しました。そもそも学校行事は年度が始まる前に決まっているため、急に行事を加えることは簡単ではありません。給食をお休みにするにも事前調整が必要です。その点、遠足の昼食であれば給食の変更も気にせず「弁当の日」を実践できます。また、「弁当の日」に取り組むには家庭の理解と

「弁当の日」とは...

自分が食べる弁当の、献立作成、買い物出し、調理、弁当箱詰め、片付けのすべてを子どもだけで行う食育の取り組みです。親が手伝わないことで、子どもが本来持っている「生きる力」を育みます。

自分がついたお弁当を持って...
ハイチーズ!



コープさっぽろのスタッフも
お弁当をつくっておいやりました。

取材の方が...
より多いかも!?



取り組みが全道に広まることを願っています。

『弁当の日』に参加した児童のお母さんより

思い出の サンドイッチ弁当

東大沼小学校 PTA副会長
くさま じゅんこ
草間 純子さん



忙しい毎日の中でいくら心を砕いて食事をつくっても、小学4年生の息子は、味がどうだ、色がニガテ、量が多い…と文句ばかり。手間ひまかけて作られた食材に対する感謝がない!つくってくれた人への感謝なんて毛頭ない!わけです。「弁当の日」の取り組みを知り、「自分でつくってみやがれ!」と普通のうつぶんを胸に秘め(笑)、弁当の日の提案に「ぜひやりましょう!」と賛同しました。さて、そんな気持ちで迎えた「弁当の日」。当日の朝は早起きしてつくり始めたのですが、案の定、大騒ぎしながら悪戦苦闘。手を出したい気持ちをセーブしつつ、徐々にお弁当ができあがっていく様子を見守ると…どこかで見たことがある!それは、幼稚園の頃に私が息子につくったお弁当でした。息子の幼稚園は3年間お弁当で遠足の時だけ特別にサンドイッチにしていたっけ。覚えていてくれたんだなー。「たくさんできたから、お母さんの朝ごはんも」と、誇らしげに差し出す息子。気づかれないよう、涙を拭いての朝食となりました。

お弁当づくりを通してこんな「力」を育んでほしい!

- 食材を作る人、食べる人への思いやり
- 「食べること」を自分でまかなう力
- どうにか生きていけると思える自信

協力が不可欠ですが、東大沼小学校の場合は保護者からの提案だったので、この点もスムーズにコトが進みました。取り組みを振り返り、後藤昌樹校長は「料理をつくることを通して達成感や自立心、共感を育むこの取り組みは心の教育になる」と感触を得た様子。この春にも2回目の「弁当の日」を実践するべく、現在調整を進めているそうです。コープさっぽろの外崎さんは次のように話します。「自ら献立計画を立てて実践するから学びや感動も多い。弁当づくりを通して家族との会話も生まれるでしょう。函館地区本部では引き続き『弁当の日』を応援してまいります」。

ここが POINT!

- ★ 遠足の日の昼食なら、すぐに始められる!
- ★ 保護者からの提案なら学校もやりやすい

当日はたくさんの子どもたち



コープさっぽろは、「弁当の日」の

木村愛里

みんなみんな
ロウロウくん

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

教育ローン【カード型】

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。

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・ホームページに掲載の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

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合せください。
※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。

その手指の痛み、

「年のせい」と我慢しないで。

原因は女性ホルモンの減少かもしれません。

昨年当院の手外科を新たに訪れた患者は700名以上ですが、そのほとんどが更年期世代の女性で、手指の痛み・こわばり・しびれ等を訴えていました。別の整形外科で「年だから諦めなさい」と言われてくる方もいますが、それは違います。エストロゲンという女性ホルモンには腱(けん)を保護し、関節を守る滑膜(かつまく)の腫れを抑える作用があります。これが更年期に減少し、腱や関節が炎症を起こしやすくなるのです。多くの患者が更年期



症状が進行すると関節が変形すること

症状だと言つと驚きますが、リハビリなどの治療に加え、エストロゲンと似た働きをする大豆由来の成分「エクオール」のサプリメントを摂ると「朝起きた時の手のこわばりがなくなってきた」「しびれが軽くなった」などの声がよく聞かれます。

北海道の女性は我慢強いのが、悪化してから来院する方が多いです。放っておくと関節が腫れて変形し、手術が必要になることも。そうなる前にサブリヤリハビリで適切な対処を、と願いますね。



やまだ てつお
山田 哲生 先生
2014年 四谷メディカルキューブ手の外科勤務
2016年 イムス札幌消化器中央総合病院
手外科/形成外科勤務

イムス札幌消化器中央総合病院
札幌市西区八軒2条西1丁目1番1号
TEL.011-611-1391
<http://www.ims.gr.jp/ims-sapporo/>

キレイを応援するお土産付き!

大塚製薬 presents

更年期セミナー 第5弾!

毎回大好評の「教えて!更年期」。その手指の痛み、更年期症状かも? 更年期の不調とそれを快適に乗り切るための知識を深めるセミナーです。講師への質問タイムもあります! 応募締切は5月10日(金)まで。

日時 6月9日(日)11時~14時

場所 大塚製薬(株)札幌支店内会議室
ニュートラシューティカルス事業部
札幌市中央区大通西6-1富士フィルム札幌ビル9F

講師 イムス札幌消化器中央総合病院
手外科 山田 哲生先生/
同院 手専門 作業療法士 塚田 圭亮先生

定員 50名(応募多数の場合は抽選)

※初参加者を優先させていただきます。

参加費 1,000円 大豆豊富なランチ & お土産付き

申込方法 申込みフォームから送信。または①~⑦を記入し、下記宛までおハガキで、①第5回更年期セミナー申込み希望
②氏名・年齢③郵便番号・住所④電話番号⑤何回目のご参加か?
⑥同伴者の有無(有の場合、同伴者氏名3名まで)⑦手・指に関する気になる症状があれば簡単に記入を。※当選発表は5月25日までにハガキの発送をもって代えさせていただきます。*店舗・宅配・お電話ではお申込みできません。【宛先】〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1コープ本部 2F株式会社のこたべ更年期セミナー受付係



お問合せ 株式会社のとこたべ TEL.011-671-9300

(平日のみ10時~17時)

協賛

大塚製薬株式会社
ニュートラシューティカルス事業部

【主催】株式会社のとこたべ

こぐれ あいに的

PB

のススメ

小さくて
お気に
つく
軽い
ピザ生地

見た目は餃子の皮にそっくり、



8枚入り107円(税込)



- ・ピーナツバター
- ・バナナ
- ・チョコソース



- ・ピザソース
- ・ウインナー
- ・ミニトマト
- ・ピザ用チーズ
- ・パセリ



- ・オリーブオイル・塩
- ・コン&木豆
- ・マヨ&米粉チーズ

おやつ系も！
つまみ系も！
バリエーションは
無限大！！

いでも…
こんなにおもしろい商品なのに、
お店でちょっと探さなかった…
うちの近くのCO-OPでは
チーズ売り場の近くで発見！
迷わず探してくださいね！

※この商品は、一部店舗で取り扱いのない場合がございます。
また、4月第3週、5月第2週の安価システムブックでご案内いたします。

作り方

お女子みのトッピングをのせたら
トースターで7〜8分、
土鍋がカリッとするまで火焼ください！

ご協力ありがとうございました。

平成30年
北海道胆振東部地震
募金総額

365,354,407円

被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

北海道生活協同組合連合会は、この度の震災で被害に遭われた方々を支援することを目的に「北海道胆振東部地震緊急支援募金」を全国の生協に呼びかけました。

コープさっぽろを含む113生協・28連合会・4団体・7個人より寄せられた募金の合計は365,354,407円(2019年1月24日現在)です。
全国の生協・連合会等を通じてご協力をいただきました皆さまのあたたかいお気持ちに、改めて深く感謝申し上げます。



生産者支援金の贈呈
(JAグループ北海道)

義援金(各市町村配布分) 243,747,691円

◎義援金(内訳)

厚真町	40,000,000円	北広島市	5,150,000円	札幌市	83,000,000円
安平町	48,000,000円	日高町	7,500,000円	北海道	9,097,691円
むかわ町	46,000,000円	平取町	5,000,000円	(1次分・2次分合算金額)	



厚真町



安平町



むかわ町



北広島市



日高町



平取町

※義援金とは、災害などの被害を受けた被災者を支援するための寄付金のこと。義援金は被災地の自治体に送られ、義援金配分委員会によって寄付金の100%が公平・平等に被災者へ配布されます。※支援金とは、被災地で支援活動するNPO法人やボランティア団体に対して送られる寄付金のこと。なお、災害見舞金は北海道の災害復旧事業等で活用していただきます。

農業生産者支援金 100,000,000円

(JAグループ北海道より被災農業生産者へ)

北海道災害見舞金 10,000,000円

(災害復旧事業等の支援金として北海道へ)

支援金 11,606,716円

(被災活動支援)

◎支援金(内訳)

被災三町(厚真・安平・むかわ)被災者支援活動費	2,606,716円
コープ2018年北海道地震ボランティア応援基金(仮称)	9,000,000円

FIRST CHILD BOX



コープさっぽろ
子育て支援

北欧デザインの服や
必要小物がぎっしり！
全部、さしあげます。

「ファーストチャイルドボックスのこ
とは知人から聞き、母子手帳をも
らってすぐ申込みました。届いたボッ
クスは驚くほど大きく、ベビー用品
がぎっしり。私は出産直前まで体調
が悪く、細かな物を揃えられなかつ
たので助かりました。ベビー服もお
くるみも北欧製ですごくかわいいで
す。産後は揃えるものもわからず、
なにかと不安になりがちでしたが、
そんな中で『とりあえず、ボックスが
あれば大丈夫』と気持ちの面でも
支えられました。」(ゆめみさん)

ゆめみさんと、結仁(ゆいと)くん(4カ
月)。カバーオール、スタイ、おくるみも
ファーストチャイルドボックスから

昨年開始から
6,400世帯へ贈りました。

※2019年2月集計



〈BOX内容〉カバーオール半そで2枚/カバーオール長そで4枚/足つきパンツ
1枚/パンツ3枚/フード付きカバーオール1枚/スタイ1枚/おくるみ1枚/お食
事用スタイ1枚/シーツ1枚/防水シーツ1枚/ベビー用バスタオル1枚/ベビ
ーソープ1個/新生児用紙おむつ1パック/おしりナップ1ケース/母乳パッド1
パック/洗濯用無添加せっけん1本/ウェットティッシュ1本/ボックスティッシュ
5箱/収納ボックス/ウレタン※内容は予告なく変更する場合あり

届いた時、わが子の存在を実感するBOX

フィンランドでは約80年前から育児パッケージを開始。
貧困家庭にも十分な育児用品を与えられ、また妊婦の
医療システム受診を受給の条件としたため、乳児の死
亡率が激減した取り組みです。ここ数年で世界中に
広まり、北海道ではコープさっぽろが導入。肌着や小
物もフィンランド製で嬉しいです。私自身も4年前に母
国で育児パッケージを受け取りましたが、届いた品を見
た瞬間、生まれてくるわが子の存在
を実感できたのを覚えています。子
どもは素晴らしい贈り物。短い子育て
時期をどうぞ楽しんでください。



フィンランド大使館 報道・文化担当参事官
マルクス・コココ氏

第一子出産予定の皆さまへ ファーストチャイルドボックスで子育て支援

携帯・スマホ、ホームページから
「申込フォーム」にアクセス (要母子手帳)

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



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

植樹
10万年
記念

いっしょにコープの森へ行きませんか？

2019年度 コープの森植樹祭

参加者募集
第1弾



地区	南空知・石狩B地区	函館地区	帯広地区	室蘭地区	釧路地区
日程	5月18日(土)雨天決行	5月18日(土)雨天決行	5月19日(日)雨天決行	5月25日(土)雨天決行	6月1日(土)小雨決行
場所	栗山町桜山	上磯郡中町内湯ノ里	新得町屈足	洞爺湖町三豊168-2	白糠町上庶路
集合	(北広島・恵庭方面)9:20JR北広島駅→9:45恵庭道の駅 (えべつ・岩見沢方面)8:50野幌店→9:00えべつ店→9:45岩見沢東店→9:55岩見沢南店	8:40 山の手店集合 9:00 ほくと店集合	9:00 ベルデ店 9:20 芽室公園 9:55 新得町公民館	(1号車)8:40/バセオしらおい店→9:10のぼりべつ東店→9:45だて店(2号車)8:40のぼりべつ桜木店9:00しがイースト店→9:10東もろらん店→9:30しが驛前店	(1号車)8:20桜が岡店→8:30春採店→8:40新橋大通店→8:50星が浦店→現地(2号車)8:20中央店→8:30貝塚店→8:40曙店→現地白糠・音別方面の現地集合
内容	植樹・薪割・小物づくり等の企画	記念植樹・植樹	植樹	植樹・湖畔亭で食事・温泉	植樹・木工体験
参加費	600円(おにぎり・豚汁つき) 3歳未満無料(昼食なし)	300円(弁当代・保険代) 3歳未満無料(弁当なし)	無料(お弁当なし)	大人1,500円 子ども1,000円(弁当・お茶つき) 3歳未満無料(お弁当なし)	大人500円 小学生以下300円(お弁当・お茶つき) 3歳未満無料(お弁当なし)
募集人数	70名	50名	30名	60名	40名
応募多数の場合は抽選となります					
応募方法	住所・参加者全員の氏名・年齢・電話番号・組合員番号・バス乗車希望場所をご記入の上、ハガキ・FAXまたはメールにて申込み				
申込先	〒060-0009 札幌市中央区北9条西23丁目1-20 組合員活動委員会 南空知石狩B地区 FAX 011-641-5573	〒041-0836 函館市山の手2丁目18-15 コープさっぽろ山の手店2F 函館地区委員会植樹祭係 FAX 0138-30-2633	〒080-0028 帯広市西18条南1丁目14-7 栄心ビル 帯広地区委員会植樹祭係 FAX 0155-34-2659 メール h.nagao@todock.jp	〒050-0083 室蘭市東町1丁目18-6 NTT室蘭東町ビル3階 コープさっぽろ室蘭地区本部植樹祭係 FAX 0143-43-8221 メール hinakamura1@todock.jp	〒085-0805 釧路市桜ヶ岡4丁目2-22 FAX 0154-91-9158 メール tyutani@todock.jp
お問合せ	南空知石狩B地区 担当伊保内・池竹 TEL 011-641-5571 平日10:00~17:00	函館地区委員会 TEL 0138-30-2634 平日9:00~16:00	帯広地区委員会 TEL 0155-33-9587 担当:長尾 平日9:00~16:00	室蘭地区委員会 TEL 0143-42-2050 担当:中村 平日9:00~17:00	釧路地区本部 TEL 0154-91-9151
締切	4月26日(金)	4月19日(金)	5月9日(木)	5月8日(水)※締切り後の申込みは電話にてお問合わせください	5月17日(金)必着
参加の可否	5月10日(金)頃 ハガキにて案内	4月26日(金)頃 ご案内	5月10日(金)以降、 ハガキにて案内	5月15日(水)以降、 ハガキにて案内	5月21日(火)前後に ハガキにてご案内

主催:コープ未来(あした)の森づくり基金 ※他地区の植樹祭については次号にてご案内します。

絵本を無償で
4冊プレゼント!



『えほんがトドック』
4月1日より
申込み受付開始!

毎年大好評の『えほんがトドック』1~2歳のお子さま(2019年4月1日現在)がいらっしゃる組合員さんに合計4冊の絵本(4カ月おきに各1冊)を無償でプレゼント!!コープさっぽろは絵本を通じて、子育てを応援しています。

期 間 4月1日(月)~2020年1月31日(金)
対 象 2016年4月2日~2018年4月1日生まれのお子さまがいる、組合員さん世帯。
※宅配トドックのご利用がなくても、お申込みできます。

申込方法 下記のQRコードまたはホームページの専用申込フォームより申込
〈4/1~5/31に申込〉
7月に1冊目お届け
〈6/1~9/30に申込〉
11月に1冊目お届け
〈10/1~2020/1/31に申込〉
2020年3月に1冊目お届け

詳しくはこちらへ



えほんがトドック

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

被爆地ヒロシマ・
ナガサキから学ぶ

**平和スタディツアー
参加者募集と
募金協力をお願い**



戦争の記憶を世代を超えて継承し、平和について考える機会とするために、中・高校生を対象に参加者を募集します。このツアーにかかる費用は、皆さまの募金により賅われています。店舗の募金箱や宅配注文用紙での募金にご協力をお願いします。

日 程 ヒロシマコース:8月4・5・6・7日 3泊4日
ナガサキコース:8月7・8・9・10日 3泊4日
場 所 新千歳空港集合・解散
参加費 お一人さま 20,000円
定 員 最大5名程度(中学・高校生)
応募方法 メール・FAX・ハガキに、「平和スタディツアー申込み要項希望」と明記の上、住所・氏名・電話番号・年齢・学年を記入し、下記へお申込みください。ツアー内容・応募要項をお届けします。
〒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
「平和スタディツアー」係
応募締切 5月10日(金)必着



お問合せ

コープさっぽろ組合員活動部(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)

介護・認知症
予防体操

**ゆる元体操
指導者養成講座
説明会開催!**



好評につき、認知症予防のための「ゆる元体操」の講師養成講座の2回目を5月から開催します。「ゆる元体操」は認知力の維持向上や歩行の際のつまづき防止のための運動を座ったままでもできる高齢者にも安全な体操です。指導者になって老人クラブ・町内会などで活躍してみませんか?

日 時 4月22日(月)10:00～11:30
会 場 札幌市中央区北1条東1丁目
カレスサポロビル3階
コープさっぽろ中央文化教室
受講料 説明会は参加無料。
5月からの養成講座は全8回コースで5,000円
定 員 30名
申込方法 下記お問合せ先コープさっぽろ中央文化教室へ電話にて申込みください。
申込締切 定員になり次第締切

お問合せ

コープさっぽろ中央文化教室
TEL 011-222-4639, FAX 011-209-1159
月～金10:00～21:00, 土10:00～17:30(祝日は除く)

コープさっぽろ主催
「かずの子の日」企画

**数の子フェア
親子料理教室
参加者募集!**



5月5日のこどもの日が「かずの子の日」に制定されたことにちなんで数の子を使用した、子どもが元気になるレシピを親子で調理します。天然でサステイナブルなアラスカ産数の子をお楽しみください。各家庭ごとに豪華なおみやげつきです!

日 時 4月20日(土)
10:00～13:00ごろ(受付開始9:30～)
会 場 札幌市中央卸売市場内 調理室
(札幌市中央区北12条西20丁目2-1)
参加費 無料
持 ち 物 エプロン
定 員 小学生とその保護者16組(2～3名1組)
協 力 アラスカシーフードマーケティング協会
北海道水産物加工協同組合連合会
応募方法 下記お問合せ先へ、お電話でお申込みください。
応募締切 4月13日(土)



お問合せ

コープさっぽろ 水産部(担当:松本・山田)
TEL 011-671-5621
月・火・木・金・土10:00～17:00(祝日は除く)

バイオガスのプラント
の開発・運営

エネコープ 北国の省エネ・ 新エネ大賞優秀賞



株式会社エネコープは北海道経済産業局主催の「北国の省エネ・新エネ大賞優秀賞」を受賞しました。

七飯町のバイオガスプラントにおいて、発電設備やインバーターの設計・開発を行い、平成29年4月から売電事業を開始。家畜糞尿・食品廃棄物から再エネ発電、消化液の肥料としての活用等、地域循環型社会のモデルを構築しました。道内でバイオガスプラント導入計画の中止が相次ぐ中、電力系統へ影響を与えずに接続できる一つのモデルとして、その先進性及び波及性が評価されました。



お問合せ

株式会社エネコープ
TEL 011-776-3183, FAX 011-776-3185
月～金8:30～17:30(祝日は除く)

お近くのお店
から発着!

店長と行く♪ 感謝の バスツアー



毎年大好評の「店長と行く♪感謝のバスツアー」を今年も開催します!組合員さんとお店の店長たちで、お取引先の工場や生産者さんを訪ねたり、旬の観光スポットをめぐる楽しい感謝の旅です。ぜひお申し込みください!

- 日 程** 6月下旬～10月
※店舗により日程が異なります。
場 所 コープさっぽろ各店舗発着(行程などの詳細は4月下旬以降に順次公表させていただきます。店頭ポスター、HPをご覧ください。)
参加費 3,000円
定 員 1台20～40名(先着順・実施店舗により定員が異なります。)
申込方法 実施店舗サービスカウンターにて受付。組合員証をご持参ください。
申込締切 各コース2週間前

お問合せ

実施店舗もしくはコープさっぽろ店舗運営部
TEL 011-671-5710
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

目指せ!
わが家のFP!

くらしに役立つ FP入門講座



ファイナンシャルプランナー資格を持つコープさっぽろのライフプランアドバイザーが、FP科目のうち実生活に役立つお金の知識を伝授します。子育て世代からシニア世代まで、わが家の家計の見直しのきっかけになると毎回大人気の講座です!

- 日 程** 毎週木曜日(全5回)9:45～11:45
①6月 6日 ライフプランニング ④6月27日 生命保険
②6月13日 社会保険 ⑤7月 4日 税金
③6月20日 年金
会 場 札幌市民交流プラザ(札幌市中央区北1西1)
受講料 5回5,000円。テキスト代込み。単発受講はできません。
定 員 30名程度(先着順)
申込方法 ハガキまたはメールでお申し込みください。
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
コープさっぽろ共済推進室
FP入門講座係
メール n.nogami@todock.jp
申込締切 5月13日(月)
※定員になり次第締切



お問合せ

コープさっぽろ共済推進室(担当:野上・武石)
011-671-5827
月・火・木・金10:00～17:00(祝日は除く)

「ちょこっと」を応援します!

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

大丸 大丸株式会社

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

エイチケイエムホールディング株式会社

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

大日精化工業株式会社

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



東札幌日通輸送株式会社

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

サカタインクス株式会社

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

東洋インキ北海道株式会社

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

株式会社須田製版

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

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



国際紙パルプ商事株式会社

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 リーゼンビル TEL 011-241-2291

ラブコープ総選挙受付期間

店舗 3月21日(木・祝)～4月14日(日)

宅配 4月 1日(月)～4月 5日(金)

※ちょこっと3月号で宅配の受付期間に誤りがございました。
ご迷惑をおかけいたしましたことお詫びして訂正いたします。
誤)4月1日(月)～4月5日(金)、4月8日(月)～4月12日(金)
正)4月1日(月)～4月5日(金)

ネット 3月21日(木・祝)～4月14日(日)

今年も始まりました、ラブコープ総選挙。あなたの一番好きな商品に投票をお願いいたします!受付期間は店舗・宅配・ネットによって異なりますので、左の記載をご確認くださいね。

2019年度
ラブコープ総選挙
4月14日まで投票受付中!

アンケートの変更の
お知らせ

アンケートへのご応募は、4月号よりWEBからの応募のみとさせていただきます。ハガキ・FAXでございましたらご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどお願い申し上げます。今月号よりプレゼント内容などは、巻末のカレンダー掲載ページでお知らせいたします。

「どうもろこし」

についての
質問を募集中!

アンケートは
こちらから



応募締め切り
4月20日(土)

ふしぎっちゃん(P16参照)のページでは今月号からお子さまからの質問にお答えいたします。小学生以下のお子さまからの素朴なギモンをアンケートフォームよりお寄せください。掲載された方には、ふしぎっちゃんの原画切り絵(貴重!)をプレゼントいたします。

ふしぎっちゃんの原画プレゼント
お子さまからの
質問大募集!

“北海道”だからできる、ごちそうがここにあります。

畑でレストラン

Hokkaido HATAKE Restaurant

2019年、
あの大人気企画が
帰ってくる!

「コープさっぽろ農業賞」を受賞した生産者さんの畑に、1日限りの「ランチレストラン」を開店。

絶景のロケーションの中で、北海道で活躍する人気シェフが畑の取れたて野菜を使って、スペシャルランチコースをご提供。

北海道農業を支える生産者やシェフの思いを知り、北海道の食の豊かさを感じることができる大人気イベントです。

いよいよ今年、待望の復活!



5/1(水・祝)より予約スタート!

詳細はこちらから!



「安心なくらし」のご提案

健康診査なしでご加入いただけます！
～詳しい内容については取扱代理店へ～

コープの組合員さまだけオトクに加入!!

新コープのケガ保険

ぼく“マモルッチ”
よろしくね!



「新コープのケガ保険」
マスコットキャラクター マモルッチ

全国の生協組合員の団体契約だから
保険料が割安!

団体
割引 **30%**

自転車事故でも安心!
個人賠償責任

最高1億円

賠償
事故

自転車で人にぶつかりケガを
させてしまった。



ケガ
(傷害)

天ぷらを料理中にお鍋に触れてしまい
やけどしてしまった。



ケガ
(傷害)

道で石につまづき、
ころんでケガをしてしまった。

示談交渉サービス付(日本国内のみ)

すべての
年齢の方
ご加入OK!

1日以上ケガの通院または入院で
傷害一時金をお支払い!
傷害一時金プラン

月払保険料
(おひとりあたり) **830円**コース*

入院1日以上で治療給付金

20,000円 一律

入院5日以上入院給付金(部位・症状に応じて)
2万円～20万円

65歳
未満の方
ご加入OK!

ケガで入院・通院した際、
日数に応じて保険金をお支払い!
入院日額プラン

月払保険料	1,400円 コース*	900円 コース*
入院日額 (1,000日限度)	7,500円	5,000円
通院日額 (30日限度)	3,000円	2,000円

※個人賠償責任がないプランは、月払保険料が90円安くなります。

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

資料請求はまずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月～土10～18時)



0120-37-2523

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

18-TC04279 2019年2月作成

おかげさまで

《たすけあい》
ジュニア20コース
子ども向け保障
契約数

No.1
CO・OP共済



★保険商品契約数は『平成30年版 インシュアランス生命保険統計号(個人保険種類別子ども保険契約)』に基づき、共済団体契約数は『共済年鑑 2019年版』に基づいています。

★各保険・共済によって、子ども向け保障商品の加入年齢・満期年齢・保障内容等は異なります。《たすけあい》ジュニア20コースは、加入年齢0歳～満19歳・満20歳満期の商品です。他の保険・共済ではジュニア20コースよりも加入年齢・満期年齢が低い商品があります。



ジュニア20コースは
ママ・パパたちの想いが詰まった保障です。

ジュニア20コースをおすすめする理由!

- ・月々1,000円～の手頃な掛金で充実の保障!
- ・お子さんのケガでの通院や病気で入院を1日目から保障!
- ・賠償責任保障もつけられる!



組合員からの声をご紹介します

ジュニア20コースに加入しています。

ケガ通院1日目から保障されていて、とても助かっています。

病院受診で行き帰りの交通費が高つくこともあるので、助かりました。 新潟県の組合員より

加入できる年齢(発効日時点) / 性別 0歳～満19歳 / 男性・女性 保障期間 満20歳の満期日まで

コース名(月掛金)	手頃	手厚い	持病
	な掛金なら J1000円コース	保障なら J2000円コース	が気になるなら J1900円コース
お支払い内容	告知事項 B	告知事項 B	告知事項 A
〈加入時の告知事項〉	告知事項 B	告知事項 B	告知事項 A
病氣入院・ 事故(ケガ)入院 <small>(1日目から 360日分)</small>	日額 6,000 円	日額 10,000 円	日額 5,000 円
事故(ケガ)通院 <small>(事故日から180日以内 1日目から90日分)</small>	日額 2,000 円	日額 3,000 円	日額 2,000 円
手術 <small>(※共済単独契約に限定 支払対象手術を受けた場合 手術の内容により金額が変わります)</small>	5・10・20 万円	10・20・40 万円	4・8・16 万円

加入条件が
ゆるやか

この他にも保障がついています。詳しい資料やご説明は下記フリーダイヤルへ。

●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!

承認番号: K-73676-1903

高校生を応援!

NEXT Cho-co-tto

ちょこっと

6時間目

北海道標茶高等学校

道内各地の高校生たちによる
食の取り組みを紹介する「NEXT Cho-co-tto」。
6校目はチャレンジグルメコンテストコープさっぽろ賞の標茶高校です。

牛乳ゼミだけに牛柄エプロン
で勝負!コープさっぽろ賞が
モ~嬉しくて♪



牛乳に浸せばあら不思議。
鹿肉の臭みが
消えるのである!

標茶高校の牛乳ゼミは、発足わ
ずか2年目の2018年、コープ
さっぽろ「高校生チャレンジグル
ムコンテスト」に挑戦しました。勝負
の品は、鹿肉を挟んだベーグル。鹿
肉を牛乳に浸すとみるみる牛乳は
赤くなりますが、それが、臭みの
もと。ゼミ生は牛乳に浸さない鹿
肉と食べ比べ、浸した方が各段に
おいしいことで「これだ!」と確信
しました。標茶町役場の方にエソ
シカによる被害が年々増えている

ベーグルを試作。地元のベーカリー「みゅう
みゅう」さんにアドバイスをもらいました



鹿肉を牛乳に
浸して塩コショ
ウ。臭みが消え
る~



255haに及ぶ、高校で
は日本一敷地が広い標
茶高校。農場や牛舎、
湿原まであります



ことも聞き、鹿肉が広く食べられるようになってほしい、という思いもありました。ベーグル生地はカボチャとほうれん草を練り込みカラフルに仕上げ、味付けは大人も子どもも好きな照り焼き風味に。そうして挑んだ初のコンテストではなんと、店舗で商品化が約束される「コープさっぽろ賞」を受賞！「これは夢？」と、ゼミ生たちは信じられないほど嬉しかったそうです。

夢が現実となった1月12日・13日の店舗販売日。鹿肉を取り扱う店舗が限られるため道内4店舗のみでの販売でしたが、二日間ですべて225個を販売。ゼミ生たちはみずから貝塚店に立ち、鹿肉の試食を促してPRしました。「どうやって臭みを消しているの？」と組合員さんたちは興味津々。リーダーの吉田さんは目の前で次々購入される様子に感動し、「人生まだ18年だけど、自分が作ったものがお店に並ぶなんてすごい経験をしました」と振り返ります。後輩たちは「次はもっと良い賞を取りたい！」と意気込んでいるそう。次回

の活躍も期待しています！



お話を聞かせてくれた牛乳ゼミリーダー吉田美咲(よしだみさき)さん。この春卒業して調理関係の仕事へ

GO!

ベーグルにチーズ、レタス、鹿肉を挟んでいきます



いざコンテスト会場へ!

300食を準備。ひたすらサンド、サンド!



ベーグルは焼く前にゆでる工程が大事。独特の食感を作ります



「北海道がたくさんシカさんどベーグル」。カボチャとほうれん草を練り込んだ、生地の色鮮やかさがインパクト大



一番緊張したプレゼン。笑顔で乗り切りコープさっぽろ賞♪



コープさっぽろと商品化の打ち合わせ。生産工程の都合上、ベーグルからパンに変更

貝塚店で店頭販売。地元紙でも告知され、大勢来てくれました♪



貝塚店、ルーシー店、ソシア店、いしかり店に並びました

★ 乾杯を
もっとおいしく。
SAPPORO

鮮度が良いビールの泡は、
より白く美しい

生ビールのおいしさのポイントは「泡」。
従来の製造方法をさらに工夫し、
より白く美しい泡を実現しました。

完璧な生ビールを。

New

大人の★生。
サッポロ生ビール
黒ラベル

旨さ
長持ち
長寿!!



美しい泡へ。

トドック限定
(特別パッケージ)

新しい時代の幕開けに、新しい黒ラベルを

「黒ラベル(350ml)10缶パック+グラス2個セット」4月第4週の宅配システム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

第85号
2019年4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、こくれいすけ

編集/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。

○宅配トドックに関するお問合せ
トドックコール
☎ 0120-502-112

○コープのお店に関するお問合せ
コープさっぽろ店舗本部
011-671-5710

○コープさっぽろへのご意見・ご要望
コープベル
☎ 0120-271-620



■2019年4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
31	1 エイプリルフル 🌱 10 📄	2 🌱 10 🍷	3 みずの日 🌱 10	4 あんぱんの日 5 🍪	5 🌱 5	6 コンビーフの日 10
宅配保存版カタログ「ビューティドック」配布						
7 10 📄	8 貝の日 📄	9 🍷	10 駅弁の日 📄	11 🍪	12 パンの記念日 🌱	13 水産デー 10
宅配保存版カタログ「お酒・飲料カタログ」配布						
14 オレンジデー 10 📄	15 10 📄	16 🍷	17 春の土用入り 📄	18 よい歯の日 🍪	19 🌱	20 ジャムの日 10
21 イースター 10 📄	22 よい夫婦の日 📄	23 しじみの日 🍷	24 📄	25 カレーラーメンの日 🍪 10	26 よい風呂の日 🌱	27 10 🍪 <small>※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。</small>
28 シニアの日 10	29 昭和の日 5	30 🍷 5	1 📄	2 📄	3 📄	4 📄
宅配保存版カタログ「くすりのトドック」配布						

※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)。

🌱 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

5 ポイント5倍
サービスデー

10 ポイント10倍
サービスデー

📄 ちょこっとカード
5%OFF

📄 らくちん当日便
サービスデー
(60歳以上の方、からだの
不自由な方、妊婦の方が対象)

🍪 ちびっこコープデー

📄 シニアコープデー
(上記対象者 5%OFF・
らくちん当日便サービス)

コープさっぽろ 検索

今月のプレゼント

A

33ページ
「カニ入り
コーンスープ」
で使用する器

1
名様

B

サッポロビールより
リニューアルした
「黒ラベル」
6缶パック

12
名様

C

36ページ
「カニカマ4種
食べ比べ」
セット

5
名様

D

37ページ
柳月より
「三方六」1本

3
名様

スマホからはこ
ちらのQRコード
でお送りいた
だけます

アンケートとプレゼントのご応募はこちらから **WEB** ▶ <https://www.sapporo.coop/content/?id=1355> **スマホ** ▶

アンケートへのご応募は、4月号よりWEBからの応募のみとさせていただきます。
ご理解のほどお願い申し上げます。応募締め切りは4月20日(土)です。

黒ラベル Special

青ちゃん★食堂 3rd Season

今日の特集素材を使って
黒ラベルにぴったりの簡単おつまみをご提案!



かにてれと!

～今日は「かに」～

かニの
あんかけ豆腐

●作り方

- ①フライパンにごま油を入れ、みじん切りにしたんにく・しょうがを加えて弱火にかける。
- ②香りが出てきたら、みじん切りにした長ねぎを入れ、酒⇒みりん⇒水⇒塩の順に加える。
- ③2cm角に切った豆腐(水切り不要)、カニを入れて、**弱火**で5分程度煮込む。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

●材料(作りやすい量)

- 毛ガニ(またはカニ缶).....80g
- 豆腐.....1丁(300g)
- 長ねぎ.....1本
- んにく.....1片
- しょうが.....1/2片
- 水.....300ml
- 酒.....大さじ2
- みりん.....大さじ2
- 塩.....小さじ1
- ごま油.....大さじ2
- 水溶き片栗粉
(水大さじ3・片栗粉大さじ3)

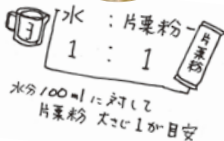


青ちゃん直伝!
ここがポイント



水溶き片栗粉は 混ぜながら!

片栗粉がダマにならないコツは、水溶き片栗粉を入れてから混ぜるのではなく、ヘラで混ぜながら入れること。糸のように細く、少しずつ入れるのもポイントです。



水 100ml に対して
片栗粉 スプーン1杯目安



大人の★生
サッポロ生ビール
黒ラベル



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。



食欲を刺激する
んにく&しょうがの香りと
カニのぜいたくな風味。
味付けはググッと
ビールが進む
塩味に決まり!