

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



5月号
2019 [vol.86]

ブーケかな？

つなぐ
COOP
SAPPORO



SAPPORO

乾杯を
もっとおいしく。

ここに、ニッポンの幸せ。

Premium YEBISU



復刻特製エビス

4月23日発売!

昭和47年
当時の熱処理製法を
再現

復刻特製エビスは5月第3週の宅配システムドックでご案内いたします。
また、一部店舗でお取り扱いがない場合がございます。

復刻特製エビス
現在のエビスの原型となった
昭和47年当時の熱処理製法を再現しました。
熱処理



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。♻️

※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

特集

レタス



外を歩けばそこかしこに春の姿が目にとまります。

北海道にも本格的な春がやってきて、

新しい時代の幕開けで。

いっそう新鮮な気持ちになりますね。

さて、レタスといえばフレッシュ野菜の代表的な存在。

いきいきとした食材をいただく、

からだにも心にも元気がわいてくるように感じます。

「おいしいね」、「おいしいしょ」。

どこでとれたものだとか、

誰がつくったものだとか。

食材の話題もいつもの食卓を楽しくします。

産地で丹精してつくられたレタス。

新鮮なものは新鮮なうちに

おいしくいただく。

そのことがつくり手である農家さんと

食材そのものに対する

感謝をあらわすことにつながるのだということ、

取材を通して再認識しました。

みずみずしい地物のレタスが、

食卓にもさわやかな春を運んでくれます。

まずはサラダがいいですね。

目次

04	むかわ町のレタス	44	北海道の伝えたい味 伝えたい心	59	カイゼンしました
12	あっ!なるほど レタスマるかじり	48	こどもレストラン		北海道の市町村情報を発信 今月の179
16	ふしぎラヂオ♪	54	コープさっぽろ 今月のPB商品	60	インフォメーション
18	シェフの一皿	55	コープの配食 幼稚園給食	62	畑でレストラン
22	ベトナム女子、料理を習う!	56	コラボ弁当 With 文教大学	63	みなさんの声
26	あ、今日これ作っちゃお!	58	電子書籍「Cho-co-tto」5月中旬、誕生。	67	5月コープさっぽろカレンダー・今月のプレゼント
30	わが家のいちおしレシピ!				

レタス

生産者

取材・文・編集／うずらはしちあき
撮影／細野美智恵 デザイン／佐孝優

お か ま つ り ょ う

生産者 岡松諒さん

日本各地の産地を移動しながら、1年を通じて出回るレタス。
いつでも手に入りますが、季節のめぐりとともに
北海道産が出始めるとうれしくなる野菜ではないでしょうか。
春はじめから食卓にレタスを届けてくれる、
道内きっての“春レタス”の産地が胆振管内むかわ町です。
生産者のおひとりである、岡松諒さんのハウスを訪ねました。
一面のレタスの緑色も岡松さんの笑顔もまぶしいほど！



レタス

むかわ町の



暖房なしのハウスで 冬を耐えてじっくり育つ

まちの南部が太平洋に面したむかわ町。稲作、畑作、畜産など多様な農業が営まれ、ビニールハウスを利用した野菜づくりも盛んです。レタスはハウス栽培と露地栽培が行われています。春レタスは冬から春先にハウスで育て、例年3月中旬・下旬から収穫が始まる早出しレタスです。

岡松さんを訪ねたのは4月中旬。収穫真っ盛りで、朝5時から作業しているとのこと。岡松さんは町内で研修を積み、2015年に春レタス・トマト農家として新規就農。10棟のハウスを所有して栽培に励んでいます。1棟に3000株を超えるレタスが育っているという光景は見事。

むかわ町では土地の気候を生かし、寒さ厳しい冬期間のレタス栽培の方法を確立してきました。「雪が少なく、冬の間でも日照量を確認できるので、暖房設備を使わず無加温で栽培しています」と岡松さん。前年11月から段階的に種をまき、苗の定植は12月下旬から。無加温でのレタス栽培は通常の栽培よりも長い、およそ100日を要するそう。「じっくりじっくり育つんです」。



4月中旬午前6時、岡松さんのビニールハウスは朝霧の中にあった。冷え込んだ朝だ(2018年撮影)





毎日割ってみて葉の
巻きや食味などを確
認。ふんわり巻いた
葉の色合いもきれい

空模様を見ながら管理 「おいしくなれ」と一心に

無加温栽培では、レタスの成長段階や天候に合わせたハウス内の温度管理が重要な作業の一つに。「夜温によってはレタスにトンネルをかけて寒さに備えます。寒暖差をうまくつけることで、葉の厚みも増すんです」と岡松さん。特に本葉が増え、結球し始めようとする時期のレタスは、多感なのだそう。「暑さに弱いレタスは、温度が高いときれいに丸くなくなれないので、温度と水の管理に気が抜けないですね」。

レタスは、たい肥を使った土で、主に有機質肥料を入れて育てています。「成長に合わせて、そのとき必要な肥料を必要な量だけ与えることを心がけています。人間の赤ちゃんと大人とで、食べるものも量も違うのと一緒ですね」。教わったり調べたりしたことを、実践してみるのが岡松さ

白い液は
鮮度の証し



切り口がみずみずしく、真っ白で美しい収穫されたばかりのレタス。トラックに積み込んで出荷



収穫と並行して成長中のレタスの管理も。生育状態や気温に応じて水やりで必要な養分を与える



一つひとつレタスの状態を確認しながら収穫していく。しゃがんだり中腰になったり作業が続く

んのスタイル。「みずみずしく、歯ごたえがよく、おいしいレタスを届けたい」から一生懸命です。

鮮度を保つために、収穫は気温が低い早朝から。専用包丁を根元に差し込んで切り取ります。切り口は真っ白で白い液がにじみ出ています。この液はポリフェノールの一種です。外葉を整理したら箱詰めしていきます。その日によって異なりますが、500〜600株のレタスを数時間で、すべてひとりで収穫します。

つくり手として 守りたいものがある

岡松さんは福岡県出身。北海道大学農学部に学び、卒業後は東京へ。会社勤めをしながらも、自身の生きる道を模索していました。「心のどこかに、農業をやってみたいという気持ちがありました」と振り返ります。参加した就農イベントでもかわ町の新規就農支援を知り、その取り組みやシステムに魅力を感じて移住を決意します。時を同じくして、結婚。奥さま・美佳みかさんとともに、大きな一歩を踏み出しました。

自身のハウスで春レタスを育て、初収穫に至ったとき、岡松さんは胸をなでおろしたといいます。美佳さんは農業の道に入ることに当初は反対していたそうですが、「まちの人たちに親切にしてもらってうれしかったですし、収穫できたときは感動しました」と話してくれました。

さまざまな出会いの中から刺激を受け、農業と向き合っている岡松さん。「食」はあたりまえの営みだからこそ「日常に買って食べるものが安全で、おいしいと思える、そういう幸せを守っていきたい」と熱を込めます。そのためにも「早く実力をつけて、安定していいものをつくり続けられる農家になりたいと思っています」とまっすぐに語ります。

むかわ町に根を張って6年目。作業する姿からも、語る言葉からも、レタスに負けないくらい、岡松さんがいきいきとして見えました。

おじいさんが兼業農家だったことから農業を身近に感じていたという。1984年生まれ



岡松さんに 食べかた聞きました!

- しゃぶしゃぶで、ポン酢やごまだれをつけて
- ちぎって生のままキムチの素で和えて
(ポリ袋を使って軽くもみ込む)
- お味噌汁で
(1cm幅に切ったレタスをお椀に入れてから味噌汁を注ぐ)
- ごま油でサッと炒めて(外葉もおいしい!)
などなど…!

わが家ではレタスをこう食べます!



おむかわ町

奥さま・美佳さん、長女・彩葉(あやな)ちゃんと



つねに目をかけながら育てあげたレタス。見た目にも力強さのようなものを感じる

あっ！なるほど レタスマるかじり

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！

おいしいレタスの 選び方を教えて。

(札幌市 たいゆうのこさんほか)

手で持ったときの感覚やおしりの切り口などから、みずみずしく、おいしいレタスであるかどうかを見分けることができます。ポイントをおさえて、おいしいレタスを手に入れましょう！



大きさのわりに軽い



軽いつ ふわつ
葉がふんわりと巻かれていて柔らかく、みずみずしい。

重いつ ずっしり...
葉が詰まりすぎていてかたく、苦みが出ていることが。

切り口が白く
10円玉くらい



結球しないタイプの葉レタス(リーフレタス)は、葉先が色濃く、ハリがあるものが良品。おしりの切り口も確認を。

葉レタスは？

新鮮本部 農産部バイヤー
伊東 浩紀さん

レタスの仕入れを担当して4年です。レタスが好きです。季節を問わずいつでもあって、洗ってちぎればすぐに食べられるのがイイところですね！



長持ちさせる 保存方法を教えて。

(根室市 つぶあんさんほか)

芯の切り口につまようじをさす方法があります。レタスは収穫後も生きています。つまようじを使って成長点の働きを止めることにより、鮮度が長持ちしやすくなります。使うときは外側の葉から。レタスはみずみずしさが持ち味。なるべく早く食べきましょう。

「グイッと奥まで」



これから道産レタスが
どんどん出てきます!

レタスは全国各地でつくられ、季節によって産地が入れ替わります。生産量では長野県、茨城県、群馬県がトップ3、北海道は15,400tで9位と健闘しています(平成29年産野菜生産出荷統計)。石狩、胆振、十勝のまちでたくさんつくられ、「北海道のレタス」でくると3月から10月が出荷時期です。

北海道の主なレタス産地

	作付面積	収穫量
幕別町	56ha	1,639t
江別市	53ha	1,409t
札幌市	47ha	697t
北広島市	47ha	1,286t
むかわ町	39ha	2,257t

数値:北海道農政庁農産振興課調べ
(平成29年度)

一部の店舗では朝取りレタスも並びます。見かけたらぜひどうぞ!



どんなところで つくってるの?

(由仁町 継之助さんほか)

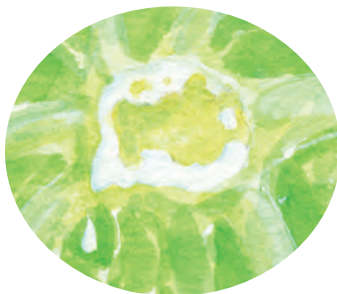
原産は地中海沿岸から西アジアで、古代エジプトが栽培の起源と考えられています。野生種をもとにヨーロッパ諸国で改良が進み、16世紀に玉になるタイプが出現。その後、アメリカに伝わり品種改良され、現在のような結球レタスが成立しました。日本には奈良時代にはすでに中国経由で伝来。その「レタス」は、結球していない「掻きちしゃ」というものでした。



日本では現在、レタスといえば玉レタス。戦後になって本格的に栽培されるようになり、食卓に広く普及しました。

レタスはいつどこで生まれたの？

(上ノ国町 犬人さんほか)



レタスの和名は「ちしゃ」。茎を切ると乳状の液を出すことに由来し、乳を出す草＝乳草(ちちくさ)からきているとされます。

切るとにじんでくる白い液体は何？

(旭川市 ばばさんほか)

白い液はポリフェノールの一種で、ラクチュコピクリンという苦味成分が含まれています。「なぜレタスの切り口や茎が赤くなるのか」といったギモンも寄せられました。それはこの白い液の酸化による変色です。赤くなくても問題なく食べられます。

野菜の進化史の中で
なってきたんだよ。

玉レタスは成分の96%が水分。低カロリーで、ビタミンやミネラル類、食物繊維などをバランスよく含んでいます。国の食品標準成分表で見ると、淡色野菜の玉レタスと比べて、緑黄色野菜の仲間のサニーレタスやサラダ菜は、特にβカロテンが豊富です。



主な栄養成分

- βカロテン
- ビタミンC
- カリウム
- ビタミンE
- カルシウム
- ビタミンK

レタスの栄養について
知りたいです。

(札幌市 やまびーさんほか)

フリルレタス

葉先にフリルのような切れ込みがあり華やか。葉が厚く、シャキシャキの歯ごたえ。サラダ向き。



葉レタス

サンチュ

焼肉を巻いて食べる葉ものとしておなじみ。茎から葉だけをかきとるように収穫される。



葉レタス
(振きちしゃ)

みんなレタスの仲間!

レタスは、結球レタス、結球しない葉レタス、半結球の立ちレタス、葉レタスの4種類に大きく分けられます。それぞれさまざまな品種があります。

ロメインレタス

葉が厚く、しっかりとした歯ごたえ。シーザーサラダ、炒め物やおひたしにも。別名をコスレタス。



立ちレタス



葉レタス



結球レタス

玉レタス

いつものレタス。パリッ、シャキッとした食感を生かして生食のほか、加熱調理にも。

サニーレタス

葉先が赤紫色で葉はやわらか。かすかな苦みがある。巻き物料理やスープなどでも活躍。



茎レタス

ステムレタスとも呼ばれ、若い葉と太い茎を食用とする。茎を細く切って乾燥させたものが山くらげ。

グリーンリーフ

鮮やかな緑色で葉先がカールしている。くせがなく、ほかの食材とも合わせやすい。グリーンカールとも呼ばれる。



葉レタス

サラダ菜

葉の緑色が濃く、照りがある。歯ざわりはしんなり。サンドイッチや肉料理の付け合わせなどに。



結球レタス



それではレタスの知られざる姿をあきらかにするため、ふしぎっちの世界へいってきます!

いろいろなレタスがあって楽しいですね!



ふん★はせがわけいすけ
え★こくれけいすけ

F S G R · F U S H I G I · R A D I O

ふしぎ
ラヂオ

レタスのはなのふしぎ

こんげつのおたよりはコレ！

こちら
ふしぎラヂオ。
ぼく
でいしー
DJふしぎすけ。
みんなの
ふしぎに
こたえてらるよー！



レタスにも「はな」は
さきますか？

(おしほろし ちんじんか・7年5)



コーンさつぼろの バイヤー いとつが
よいこの みなさんにおこたえしましょう！
ズバリ！ レタスにも はなは さきます。
レタスを しゅうかくせず！
そだて つづけると はつほの
まんなかから はなめがつきて
グングン くきがのびていきます。

だんめんす！



やさいのはなめがのびてかたくなることを『とうがたつ』と
いいます。こうなるとおいしいありません。
『さかりをすきかた』この たとえにもつかわれます。



あやしみまへの
したたかぶりっち



ねむいけど クイズの ちかん! このはな なんの やさいの はな?

〇〇ラ



ねむい...
こたえは、
みきした



だい1ちん
きりくちは
5かくけい
たべれば
ネバネバ

だい2ちん

じろくろ まいたろ ちんさな つばき



だい3ちん

くろくろ ほろくろ ながい やせろ
まじりて ながい かまめけい

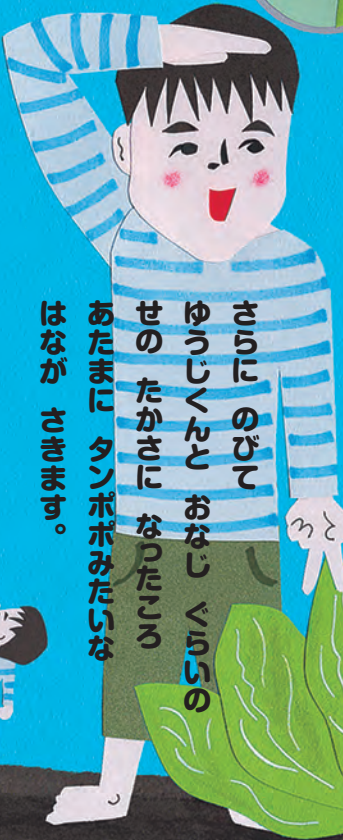


〇ぼ

ZZZ

「ねむいけど クイズの ちかん! このはな なんの やさいの はな?」

「あやしみまへの
したたかぶりっち」



あたまに タンポポみたいなのはながをまます。
せの たかきになつたころ
ゆりくろ おなじくくろ
かぜにのつくとたてをまます。
さくらんぼ
わたげになつて
じろくろ まいたろ ちんさな つばき



レタス

井上シエフ

編集／能戸英里
撮影／石田理恵

デザイン／岡崎恵

シエフの一品

北海道で活躍するシエフが

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。

TAKU円山 タク円山

伝統的で季節感溢れる和食をベースに、独創的で新感覚な日本料理を、木のぬくもり溢れる空間で楽しめる。

住 所 札幌市中央区
北1条西27丁目1-7
T E L 011-615-2929
営業時間 ランチ 11:30～15:00
(L.O.14:00)
ディナー 18:00～23:30
(L.O.22:30)
定休日 水曜日、木曜日ランチ



TAKU円山

いのうえ かな

井上 華那さん

1992年生まれ。江別市出身。
光塩学園調理製菓専門学校卒業後、同校の助手に。2014年よりTAKU円山にて代表・和田勇人氏のもと日々修業に励む。

レタスの青臭さ、みずみずしい食感、
甘さの中にあるほろ苦さ。
レタスのおいしさを存分に
感じることができる3品です。



Let's try!

自宅で挑戦 シェフの味

01.

レタスのすり流し

■調理時間 約20分

【材料(4人分)】

レタス……………1/2玉 カツオのだし汁500ml 飾り用レタス……2枚
玉ねぎ……………1個 塩……………小さじ1.5 塩・こしょう…各適量
豚小間切れ肉 100g 油……………大さじ2

【作り方】

- ①レタスはざく切りにし、玉ねぎは千切りにする。
- ②鍋に油をひき、豚肉、玉ねぎを甘味がでるまで炒めて、塩を加える。
- ③だし汁を加え、沸騰したらレタスを入れて少ししんなりするまで火を入れる。
- ④氷水などで一気に冷まし、ミキサーにかけペースト状にする。
- ⑤食前に温め直し、飾り用のレタスを千切りにし、塩・こしょうで炒めて盛り付ける。

Point

レタスのさわやかな香りが楽しめる1品。レタスの色や香りが飛ばないように、さっと火を通してください。





03.

レタスと笹竹の天ぷら

■ 調理時間 約20分

[材料(2人分)]

レタス……………4枚
笹竹(生か水煮)…2本
カツオのだし汁・300ml
濃口しょうゆ…大さじ1
薄力粉……………50g
水……………75ml
揚げ油……………適量
塩(つけ塩)………適量

[作り方]

- ① 笹竹は縦半分に切り、約3cm幅の斜め切りにする。
- ② 鍋に、笹竹、だし汁、濃口しょうゆを入れて煮詰め、下味をつける。
- ③ レタスは横に3cm幅で切る。
- ④ ②の笹竹にレタスを巻き、爪楊枝でとめる。
- ⑤ 薄力粉を水で溶き、天ぷらの衣を作る。
- ⑥ ④に⑤をつけて、180℃の油で揚げ、食べやすい大きさに切る。

Point

レタスは油と相性がよく、天ぷらにすることで甘味も増します。

02.

レタスと グレープフルーツ のごま酢和え

Point

グレープフルーツの他に、いちごや甘夏、キウイフルーツでもおいしくいただけます。

■ 調理時間 約15分

[材料(4人分)]

レタス……………4枚 ホッキ……………2個 みりん……………大さじ3
グレープフルーツ・1個 濃口しょうゆ…大さじ3 すりごま……………大さじ2
こしょう……………少々

[作り方]

- ① レタスは一口大にちぎる。
- ② グレープフルーツは皮をむき、薄皮をむいて、果肉だけ取り出す。薄皮に残った果肉は、しっかりと搾って取っておく。
- ③ ホッキはフライパンで焼き目をつけて、縦に1cm幅くらいに切る。
- ④ 搾った果汁、濃口しょうゆ、みりん、すりごま、こしょうを合わせる。
- ⑤ 保存容器にレタス、グレープフルーツ、ホッキを入れて、④で和え、半日ほど置く。レタスがしんなりしたら完成。



ベトナム女子、

料理を習う！

レタスどころば〜い！

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。酸っぱくないドレッシングは子どもたちに大人気です！



教わる人

テウイ・ヴ・テイさん
ベトナム出身。北海道大大学院修了。コープさっぽろ江別食品工場で主に日本語教育を担当。今月から毎月1品オススメのベトナム料理を紹介します！

基本を
マスター

水っぽいサラダはイヤ！

レタスの水切り法

野菜の水切りはおいしいサラダの必須条件！！
身近な道具を使ってしつかり水気を切りましょう。

レタスが水を吸って生き返る！

時間は5〜10分



③大きめの布にふんわり包む。



①冷수에放し、パリッとさせる！



④下からたたいてさらに水気を切る。



②ザルに上げ、下からふきんでトントンとたたく。

ふきんに水が吸いとられ、よく水がきれれる。

水抜き器など

②〜④が10秒！

サラダが気楽に

食べられます。



野菜とドレッシング
水と油ですから！



これ使いました！



酸味がやわらか！
すっぱいのが苦手な方やお子さまにオススメです！

「ゲン」です。



「うちがまに日本が一番多いお母さんは「ナゲン」です。ベトナムでは、

ミモザサラダ

ゆで卵を黄身はつぶし、白身はみじん切りにし、半量はドレッシングとともにレタスに混ぜ込み、半量はのせる。

簡単アレンジ！



旨し口味の「少量」でマイルドに！
おろし玉ねぎで全体をまとめます。



①びんにAを入れ、よくふり混ぜる。

冷蔵庫で約1週間保存OK



②大きめのボウルにレタス、ツナ缶を入れ、1を適量かけ、トングなどで少しくタツとするまでよく和える。器に盛りコーンをかける。

ドレッシングは、dressing!
ドレッシングのようにまとわせるのが正解！
かけるだけより
ぜんぜんおいしいですよ！



レタスがモリモリ食べられる！ 酸っぱくないサラダ

【材料(4人分)】545kcal(全量)

水切りしたレタス	1/2個分	A	こしょう	少々
りんご酢	大さじ2		すりおろし玉ねぎ	大さじ2
サラダ油	大さじ2		CO-OPのツナ缶	1缶(軽く汁気を切る)
きび砂糖(他の砂糖も可)	小さじ1~3	A	CO-OPのスイートコーン	1パック
塩	小さじ1/2				

テイさんの ベトナム料理便り



レタスで包むとさっぱりしますね
ごはんのにせるのも好きですー

vol.1

ベトナム風揚げ春巻き

1

ポウルに、Aを混ぜ合わせ
タネを作る。

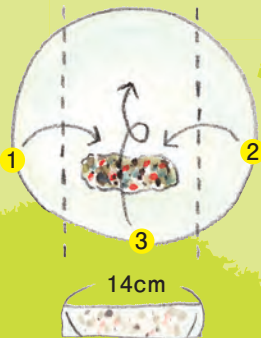
じゃがいも入りで
もちり!



2

ライスペーパーを水にくぐらせて
戻し、タネを巻く。

水に1人分の少し酢を入ると
カリッと揚がる!



3

170℃の油で7~8分こんがり揚げ、
キッチンバサミで3つにカット。

くっつかないよう離して揚げる!



たっぷりのレタスとともに
盛り付け、たれを添える。



【材料(4人分)】1894kcal(全量)

- 豚ひき肉……………150g
 - にんじん……………30g(みじん切り)
 - じゃがいも……………150g(みじん切り)
 - 玉ねぎ……………100g(みじん切り)
 - A きくらげ…15g(戻してみじん切り)
 - 春雨……………25g(戻してみじん切り)
 - 塩、こしょう……………各少々
 - ナンプラー……………大さじ1
 - 溶き卵……………1個分
 - ライスペーパー……………15枚くらい
 - 酢、揚げ油、レタス、きゅうり…各適量
- 【手作りのたれ】
- 水……………1/2カップ
 - 酢・砂糖・ナンプラー……………各大さじ2
 - にんにく、にんじんみじん切り…少々



③フライパンをさっとふき、サラダ油大さじ1、にんにくを弱火で炒めて香りを出し、豚ひき肉をバラバラに炒める。Aを半量加えて下味をつける。



④レタス、トマトを順に加えて炒め、残りのAを加えざっと炒める。卵を戻し、ごま油少々を回し入れ、全体を混ぜ完成。

くっつかないうちに
すぐ食べましょう!





レタス

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！

切った瞬間の感動を

ぜひSNSに！

#わんぱくサンド

#萌え断

#ちょこっと



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



栄養士・のこたべ子どもごはん研究家のと英里
能戸 英里



アップしたくなる?

レタスのわんぱくサンド

写真映えるのに、栄養満点!

たっぷりの具をサンドしてがぶっと食べちゃおう!



【材料(2人分)】 821kcal(1人分) ■調理時間 40分

食パン6枚切り……………4枚	A	レモン果汁……………小さじ2	塩B……………ふたつまみ	きゅうり……………1本
マヨネーズ……………適量		てんさい糖……………小さじ1	ベーコンスライス……………4枚	スライスチーズ……………4枚
にんじん……………100g		こしょう……………適量	卵……………2個	サニーレタス……………100g
塩A……………ふたつまみ		紫キャベツ……………80g	油……………適量	

⑦ 目玉焼きをのせ、ベーコンを少しずつずらしながらのせて、①をのせる。



④ フライパンに油をひいて温め、目玉焼きを2個つくる。



① にんじんは千切りにして、ボウルに入れ、塩Aを加えて塩もみ。しんなりしたら水気を切り、Aの材料を加えてよく和える。



⑧ レタスをのせ、チーズを少しずつずらしながらのせて、パンで挟む。



⑤ きゅうりは縦にスライス、チーズは半分に切る。レタスは洗って水気をしっかり切っておく。



② 紫キャベツは千切りにして、ボウルに入れ、塩Bを加えて塩もみし、しんなりしたら水気を切る。



⑨ ラップを広げて⑧をのせ、手で押さえながらぎゅめに包み、15分ほど休ませたら、ラップごとカットする。



⑥ パンの片面にマヨネーズを塗り、きゅうりを少しずつずらしながらのせ、その上に②をのせる。



③ ベーコンは半分に切り、フライパンで両面焼く。





まるごと1玉使い切り! レタスキムチ

密閉袋で作れるお手軽キムチ。
サラダ感覚で食べられます!



- ①レタスは洗って、手で食べやすい大きさにちぎって、ビニール袋に入れる。
- ②塩を加えて軽くもみ、空気を抜いて密閉し、30分ほど漬ける。
- ③②の水を捨て、水気を手で絞り、密閉袋に入れる。
- ④大根、にんじんは千切りにする。
- ⑤ポウルに④とAを入れ、よく混ぜる。
- ⑥⑤を③の袋に加えて、全体に絡むように混ぜる。
- ⑦空気を抜きながら密閉し、2時間ほど漬ける。

【材料(作りやすい分量)】
177kcal(全量)
■調理時間 40分

レタス1玉(400~450g)
塩……………小さじ2
大根……………80g
にんじん……………20g

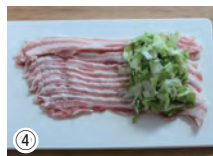
A
りんごすりおろし……………1/4個分
韓国産唐辛子(粉)……………大さじ1
おろしにんにく……………小さじ1/2
おろししょうが……………小さじ1/2
てんさい糖…大さじ1
ナムプラー…大さじ1
ごま油……………大さじ1

冷蔵庫で1~2週間ほど
保存も可能!



ボリューム満点! レタスinとんかつ

お肉と一緒にレタスももりっと食べられるので、
意外とヘルシー!?



- ①豚バラは少しづつずらしながら並べる。
- ②レタスは1cmくらいの幅に切り、ポウルに入れ塩で軽くもむ。
- ③5分程置き、しんなりしたら水気を絞り、片栗粉をまぶす。
- ④①のはじに③のをせる。
- ⑤巻きずしを作るように、巻いていく。
- ⑥形を整え、薄力粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- ⑦油で揚げ、食べやすい大きさに切る。

【材料(4人分)】
469kcal(1/4量)
■調理時間 40分

豚バラスライス…250g
レタス……………200g
塩……………小さじ1/4
片栗粉……………小さじ1
薄力粉……………大さじ2
卵……………1個
パン粉……………大さじ6~8
揚げ油……………適量

大根おろしやポン酢、
お好みのドレッシングを
かけて食べると
おいしい!





キムチはクリームチーズと
サーモンと和えて
簡単おつまみにも！





札幌市 田中様

鶏マヨレタス巻き

鶏むね肉に酒、塩、こしょうで下味をつけておく。ケチャップ、マヨネーズ、練乳を合わせてソースを作り、焼いた鶏肉に和える。鶏マヨとたっぷりのレタスをご飯とのりで巻いていただきます。

読者のみなさんから
寄せられたレシピを紹介します。

わが家の いちおしの レシピ!

227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

さんま
を使ったレシピ

あなたのいちおしレシピをP67のアンケートでお寄せください。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5月20日(月)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。

レタス
×
読者

編集 / 竹村貴子
撮影 / 阿部雅人
スタイリング / 菅原美枝
デザイン / 玉置彩子

みなさんのレシピ待ってます！(次はさんま)



札幌市 J.Y様

レタスと豚ひき肉のシチュー

鍋にバターを溶かし豚ひき肉、お好みの野菜を炒める。小麦粉を加えてしっかり炒めてから水を加えて野菜に火が通るまで煮る。牛乳を加え、たっぷりのレタスを加えて塩、こしょうで味を調えたらできあがり。

北見市 T.U様

レタ酢

水、酢、砂糖、塩を合わせて甘酢を作っておく。レタスは一口大にちぎって電子レンジにかけてしんなりさせ、甘酢を合わせる。箸休めにピッタリです！



📺 読者プレゼント!

札幌市 A.T様

レタスのピリ辛煮浸し

だし汁、しょうゆ、みりん、唐辛子を合わせて火にかけ、厚揚げ豆腐を入れて煮る。一口大にちぎったレタスを加えてさっと煮たらできあがり。



留萌市 N.M様

ガーリックレタスチャーハン

卵を炒めいったん取り出しておく。たっぷりのんにくを炒め豚肉、ご飯を加えて、一口大にちぎったレタス、卵を合わせて炒める。塩、こしょう、しょうゆで味を調えて完成。レタスのシャキシャキがおいしいチャーハンです。

三笠市 H.K様

ロールレタス

ロールキャベツのキャベツの代わりにレタスを使います。小さめに肉団子を作り、さつとゆでてしんなりさせたレタスで巻く。塩味やトマト味のお好みのスープで煮たら完成。キャベツよりもすぐ煮えるので時短!

みなさんのレシピ待ってます! (次はさんま)



🎁 読者プレゼント!



江別市 T.N様

レタスナムル

レタスは食べやすい大きさにちぎって、ごま油と塩昆布と和える。10分ほどおいてレタスがしんなりしたらいただきます。

食材のおいしさを引きだす
これを
使いました!
ホクレン
北海道こめ油

米粉と豆腐のごまマフィン

【材料(6個分)】

A	米粉(製菓用) 100g	絹豆腐……………120g
	すりごま……………20g	ホクレン北海道こめ油
	ベーキングパウダー	……………大さじ3
	……………小さじ1	無調整豆乳……………大さじ5
	てんさい糖……………大さじ3	

【作り方】

- ①ボウルにAの材料を入れ、よく混ぜる。
- ②別のボウルにてんさい糖と絹豆腐を入れ、なめらかになるまで泡だて器で混ぜる。
- ③②に油を入れて乳化※1するまで混ぜ、豆乳を加えてさらによく混ぜる。
- ④③に①を加え、泡だて器でしっかりと混ぜる。
- ⑤マフィン型にグラシンカップ※2を敷き、生地を入れる。
- ⑥170℃に温めたオーブンで10分焼き、160℃に温度を下げてさらに15分焼く。

※1 油と液体がしっかりと混ざり合った状態。

※2 型と生地の上に敷く紙のこと。



「てんさい糖」でやさしい味わいに
卵・乳製品・小麦除去スイーツ
アレルギーなどの理由で
卵・乳製品・小麦が食べられない人も楽しめる、
みんなにやさしいスイーツレシピ。
味を決めるポイントは
100%北海道産の「てん菜(ビート)」から生まれた
「てんさい糖」です。
コクのあるまろやかな甘さが出せる
「てんさい糖」を使えば、
限られた材料で作るスイーツも
本格的な味わいに仕上がりますよ。



天然のオリゴ糖入り



キャロットゼリー

【材料(4人分)】

にんじん……………100g
みかんジュース……………200ml
てんさい糖……………大さじ2
寒天……………2g
レモン果汁……………大さじ1/2

【作り方】

- ①鍋に薄く輪切りにしたにんじんと、かぶるくらいの水を一緒に入れ軟らかくなるまで煮る。
- ②軟らかくなったにんじんを取り出し、みかんジュースと一緒にミキサーに入れ滑らかにする。
- ③鍋に寒天を入れ、②を少しずつ加えて混ぜる。
- ④③に**てんさい糖**を加えて火を付け沸騰させる。
- ⑤レモン果汁を加え型にながす。
- ⑥粗熱をとって、冷蔵庫で冷やし固める。



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

ホクレン てんさい糖

検索



ニッスイ「大きな大きな焼きおにぎり」は今年で発売30周年を迎えます。



大きな大きな焼きおにぎり

たまりしょうゆと濃厚な二段仕込みしょうゆをブレンドした、まろやかでコクのある風味豊かな味わいが特長。食べ応え満点の焼きおにぎりです。



NEW!

ふっくらやさしい味のおにぎりできました

食物繊維の多いもち麦入りのお米を昆布だしで炊き込み、やさしい味の具を合わせた食べやすいサイズのおにぎりです。

食物繊維 1.4g 入り



梅ひじきおにぎり



食物繊維 1.5g 入り



枝豆こんぶおにぎり



※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、大きな大きな焼きおにぎり、梅ひじきおにぎり、枝豆こんぶおにぎりは6月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。



営業担当
反保さんに
聞きました!

ホテルやレストラン向けに開発されたカレーソースをベースに、ごだありの牛肉、じっくり炒めた玉ねぎと生クリーム入りです。



ホテル・シェフ仕様
特製ビーフカレー中辛
4個パック

シリーズ商品もチェック!



■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)



おうちで手軽に
とろっとカレーパン

■調理時間 約15分

【材料(2人分)】

食パン(サンドイッチ用)……………6枚
S&Bホテルシェフ仕様・
特製ビーフカレー中辛
(または辛口)……………大さじ6
A 薄力粉……………大さじ1
水……………大さじ2

【作り方】

- ①めん棒を転がし、パンを少しつぶして扱いやすくする。
- ②Aの材料を混ぜ合わせ、パンの端に塗る。
- ③パンの真ん中にカレーを入れ、中身がはみ出さないよう端を合わせ、合わせた部分をフォークで押しながらしっかり止め、パンの耳を切り落とす。
- ④オーブントースターで(目安:1000wで1～2分)焼き目がつくまで焼く。
※8枚切りの食パンでも作れます。



“ごち”なこだわり

^{ごち!} 1 北海道産丸大豆しょうゆ

北海道産の丸大豆・小麦を使用し自社工場ですっきりと熟成。丸大豆しょうゆならではの旨みとまろやかさ。

^{ごち!} 2 北海道産鮭節の旨み

上品でスッキリとした甘みと旨みが特徴の北海道産鮭節を贅沢に使用。煮出した鮭節だしに昆布とかつおの旨みを加え、更に深い味わいに。

^{ごち!} 3 毎日使いたくなる“甘旨”仕立て

口当たりの良い甘みと深い旨みが重なり合い、かけるだけで納豆も、冷奴も、玉子かけご飯もごちそうに。



料理にかけるだけ、
それだけでごちそうに。
毎日使いたくなる、甘旨しょうゆ。

一秒で、 ごちそう。



他にはない、**コープオリジナル!**



知ってましたか?! コープの中華合わせ調味料



CO-OP
豚肉と野菜の中華風炒り玉子の素
130g(3~4人前)

卵3個と豚肉、冷蔵庫にある野菜で簡単に中華風炒り玉子が作れます。オイスターソースのうま味とごま油の香りが中華風味を引立てます。いつもの野菜炒めをこれでアレンジ!

— 実はこんな商品もあるんです。 —



CO-OP
青椒肉絲の素
100g(3~4人前)

オイスターソースとチキンエキスをバランスよく合わせたチンジャオロースーの素。お肉と野菜をご準備いただき、炒めて混ぜるだけ。手軽に手早く、でも味はしっかり楽しみたいという方にオススメです。

お手頃価格で**本格中華**を楽しめる!

※上記商品は一部店舗によりお取り扱いのない場合がございます。

ピエトロ



さらにおいしく
リニューアル!



Green

ピエトロドレッシング
グリーン 和風しょうゆ

「おいしさ」に「健康」をプラスした健康志向のドレッシングです。

カロリー60%カット*

油分70%カット*

ゼロ
コレステロール0

*ピエトロドレッシング和風しょうゆとの比較

“グリーン”にこめたおいしさのみみつ

国産たまねぎ16%*増量

※従来品との比較
ピエトロこだわりの
国産たまねぎをたっぷり使用。

りんご酢をプラス

米酢にりんご酢をあわせ、
まろやかさと芳醇な香りを加えました。

“特級「超特選」”醤油をプラス

本醸造醤油に、旨み成分の強い
特級「超特選」醤油をブレンドすることで、
濃厚で贅沢な味わいに仕上がりました。



GWに! 母の日に! 簡単ヘルシーレシピ!!

豚肉のレタス巻き

【作り方】

- ①ラップの上に、豚もも肉、その上にレタスを
広げ、手前からくるくる巻く。ラップのまま
包丁でひとくち大に切り、ラップをはずす。
- ②耐熱皿に①を並べ、ドレッシングをかけ、ラ
ップをして電子レンジ500Wで5分30秒~6分
ほど加熱する。
- ③豚もも肉に火が通ったら器に盛りつける。

【材料(2人分)】

ピエトロドレッシンググリーン
和風しょうゆ……………大さじ4
豚もも肉スライス……………260g
レタス……………100g(4~5枚)



お子さまから
年配の方まで
大人気ロングセラー

ピエトロ
ドレッシング
和風しょうゆ

※ピエトロドレッシング和風しょうゆは、コープさっぽろ全店でお取り扱いしています。
ピエトロドレッシンググリーン和風しょうゆは、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
久武さんに
聞きました!

国産手摘みバジルの香り豊かなソースです。かけるだけで本格イタリアンの味に! シリーズ商品は、さくさくしたガーリックとオリーブオイルの風味が楽しめます。



キューピー
Italiante バジルソース

シリーズ商品もチェック!



kewpie 

■お問合せ/
キューピー株式会社 札幌支店
TEL 011-615-1323

■受付時間/
月~金9:00~17:30(祝日は除く)

プチトマトとミニモッツアレラチーズの バジルマヨディップ



調理時間 約5分

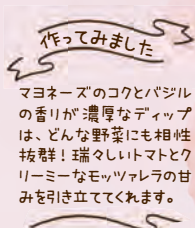
【材料(2人分)】

モッツアレラチーズ…小12個
プチトマト……………12個

A { キューピー Italiante
バジルソース……………大さじ2
キューピー マヨネーズ
……………大さじ2

【作り方】

- ①Aを混ぜ合わせ、バジルマヨソースを作る。
- ②器にプチトマトとモッツアレラチーズを入れ、①を添える。



バジルチキン



調理時間 約15分(鶏肉の漬け時間は除く)

【材料(2人分)】

鶏むね肉……………1枚 オリーブオイル……………適量
プチトマト……………6個 キューピー Italiante
イタリアンパセリ…お好みで バジルソース……………大さじ2

【作り方】

- ①鶏むね肉はひと口大の薄いそぎ切りにし、ボウルに入れてバジルソースを加え、約30分漬け込む。プチトマトはそれぞれ半分に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルをひいて熱し、鶏むね肉を皮目からこんがり焼き、裏面も弱火で焼く。
- ③②に火が通ったら、プチトマトを加えてさっと炒める。
- ④器に③を盛りつけ、お好みでイタリアンパセリを飾る。

スキッとおいしいオロナミンCが
クリーミーでリッチなドリンクに早変わり!
これからの暑い季節に
親子で楽しめそうです!

Cho-co-tto編集部
能戸さん親子



ちょっとしたデザートに♪

どっち作る?!

オロナミンC「ちょい足し」レシピ!

／5月12日の母の日にいっしょに作ろう!／

オレンジジュースを混ぜることで
炭酸が苦手な子どもでも
飲みやすくなります。
オレンジ風味のオロナミンCも
おいしいですよ!

Cho-co-tto編集部
阿部さん親子



オロナミンフロート

グラスに氷とオロナミンC(1本)を注ぎ、丸くくりぬいたアイスをのせる。



オロナミントリプルC

グラスにオロナミンC(1本)とオレンジジュース(100ml)、レモン汁(10ml)を入れて混ぜる。

柑橘系でビタミンCもたっぷり!



2019年度第1回

福祉職場説明会

5月26日(日) 10:30~16:00 (受付時間15:30まで)

会場

札幌ビューホテル 大通公園
地下2階ピアリッジホール (札幌市中央区大通西8丁目)

～福祉・介護の職場体験事業～

参加
無料

福祉のお仕事を 体験してみませんか？

対象 福祉・介護の仕事に関心のある方なら、どなたでも申し込いただけます。

体験内容 利用者の介助や作業の補助、利用者との交流などを体験していただけます。
※内容は体験先によって異なります。

体験先 北海道内の高齢者、障害者、児童分野等の社会福祉施設・事業所です。
※ご希望を伺いながら調整します。

申込受付中!!

お気軽にお問い合わせください。



資格や経験が
ない方もお気軽に
ご来場ください。

説明会内容

- ◆ 求職者向けセミナー・就職活動に役立つ「面接力アップ」セミナー(13:00~14:00)
- ◆ 職場個別面談
- ◆ 参加法人PRタイム
- ◆ 福祉の仕事相談
- ◆ 資格取得・就職相談ほか

道内約60法人
参加予定!

『福祉職場説明会』とは?

北海道、北海道社会福祉協議会北海道福祉人材センター主催の合同説明会です。福祉業界で働きたい方に向けて福祉関係の施設・事業所が参加し、説明を行います。

予約不要

入退場自由

参加無料

履歴書不要

〈お問い合わせ〉

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

〒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



<http://hfjc.jp>





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。



石狩市

北海道の
伝えたい味
伝えたい心

Vol.28

ガレージ焼き鳥

石狩市

たじま とみお

田島 富雄さん

たじま ひろゆき

田島 博幸さん

串
③
兄

火災
③
弟

10歳違いの仲良し兄弟。鶏肉好きの当別町の獣医師の家に育つ。「職業柄、鶏肉を診療先でいただくことも多かったです。」お二人の奥さまも焼き鳥会を陰で支えます！



ガレージは焼き鳥仕様。 代々続く焼き鳥会！

名物美唄焼き鳥を自宅のガレージで楽しんでいるご家族がいると聞き、お邪魔してきました！到着するすでに大勢で串打ちの真っ最中。



串打ちからみんなでワイワイ♪

ここ田島家では、親戚一同が集まって焼き鳥会が恒例です。「きつかけは、昭和30年代頃、鶏好きの両親が美唄で焼き鳥を食べたことから。あまりのおいしさに名店に足繁く通い、作り方も家庭用アレンジ、ガレージも焼き鳥仕様にしてしまっただんです。換気扇を取り付け、煙を外へ流すダクトも手作りして。私たちの代になっても焼き鳥会は続き今はうちのガレージが会場です」と弟の博幸さん。肉を切る人、串打ち、焼き担当それぞれ持ち場がありずっと変わらないそう。



焼き鳥屋 "田島屋" 開店ム



レバー



ハツ



首(せせり)



ふんわり



はさむのは玉ねぎ!
肉は平たく!
魔法の水!!

× 取っ手
× 取っ手
× 取っ手



石少月子



手羽先



ゆたかりとくつびる
店內(ガレッジ)



... and more

串串串串～!

もも肉 7kg、その他の部位も含めると 10kgのお肉完食!



やまとり
さいこ～!

この日は、ご兄弟、それぞれの奥さま、子ども、孫、こぐれ家5人と総勢 18名が集まりました!

みんなで仕込むからよりおいしい。総勢18名の焼き鳥会、本当に楽しかった♪

塩がきりつときいて、ジューシー。何本でも食べられる田島家の焼き鳥。コツは3つ。1つ目は、間に玉ねぎをはさむこと。甘みが出るし、北海道は玉ねぎの産地だからとのこと。2つ目は串打ち。火が通りやすいよう平たく刺す。真ん中は火がよく当たるから大きめに。串が焼け落ちないよう隙間をあけないなどなどコツ満載です。3つ目は、最初にかける魔法の水、正体は日本酒。肉に甘みをつけ、塩がつきやすくするそう。焼き鳥はお店ですら思っていました。こうして家で楽しむのもいいですね。親から子へ、子から孫へ、しっかりと受け継がれている様子を、これぞ郷土料理、伝統食と感じました。

田島家の

作り方



3 玉ねぎは、半分に切り、真ん中まで包丁を入れバラバラにし、2cm角に切る。

北海道では長ねぎでなく玉ねぎが常識!



1 鶏もも肉は、皮をはぎ2cm角のコロコロに切る。



4 竹串に、鶏、玉ねぎ、鶏の順に刺していく。



2 皮は2cm幅、長さ10cmくらいのたて長に切る。



ガレージ焼き鳥

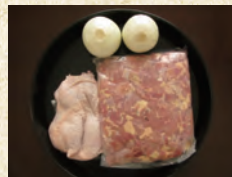
木炭米斗 (5~7人分)

鶏もも肉...2kg (1人 300~400g で計算)

たまねぎ...中2個

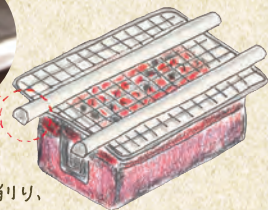
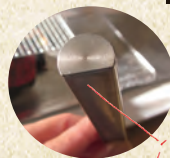
塩、こしょう...各適量

日本酒...適量



必要な道具

竹串いっぱい、炭火、七輪、ステンレスの丸棒、霧吹き



ステンレスの木炭は丸みを削り、糸笸の上で車云がらない工夫。

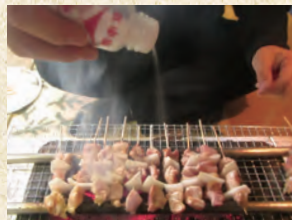
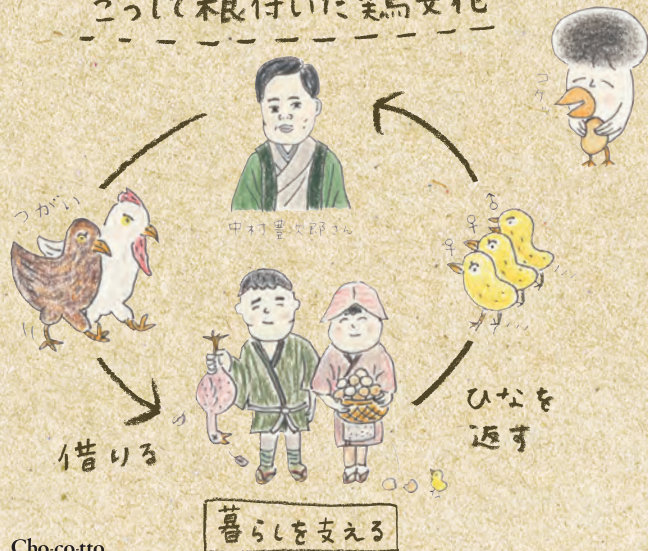


美唄焼き鳥とは!



日本7大焼き鳥の一つ。肉と皮、モツまで一つの串に刺すのが特徴。貴重な鶏を丸ごと食べようという精神の現れだそう。味つけは塩・こしょうが基本。美唄に鶏文化が根付いたのは、明治時代、開拓団のリーダー中村豊次郎さんが、不安定な稲作を補うため鶏を飼うことを提案したことから。卵は現金収入に、そして貴重な栄養源となり人々の暮らしを支えました。昭和30年代頃からは、お店で食べる焼き鳥が炭鉱労働者の間で親しまれ、美唄名物として定着。お祝いやもてなし料理として作られるとりめしも有名。

こうして根付いた鶏文化



7 塩、こしょうし、裏返して酒をふり塩、こしょうする。

塩はしっかりと！
サラサラの塩、
こしょうも普通のもの！



5 鶏皮は、3本くらいをつづら折りに刺す。難易度高。

皮は皮だけで！
火が弱くなったと夏に火強く。
火が強いと脂が落ちて火をロクく！



8 火の強い所と弱い所、焼き場所を替えながら裏返し、両面まんべんなく焼く。玉ねぎの端がちよっと焦げてきたら焼き上がり。熱々をビールで流し込む。



6 七輪に炭火を用意。ステンレスの棒2本を平行に置き焼き鳥を並べ、霧吹きでさっと酒をふりかける。



7 6をボウルにうつす。



4 いちごのヘタをとる。

いじりすぎると
かき混ぜるとよっておいでね!



1 水を入れたボウルに、いちごを入れ、そっとかきまぜる。

よじれや、ミンチ
しかりとりませ



8 5をでんしレンジ600Wで20びょうかけ、とかす。



2 キッチンペーパーをしいたバットに、1のいちごのをせる。

5 たいねつのボウルにゼラチンを入れ、水大さじ2でもどす。



6 ミキサーにヨーグルトとさとう50g、いちごを入れ、なめらかにする。



キッチンペ

3 キッチンペーパーをもう1まいじゅんびし、全体の水気をふきとる。

★ 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

母の日は、
手作りスイーツで



いちごの
ヨーグルトムース

ざいりょう・4人分

- いちご.....1パック (230gくらい)
- ヨーグルト.....200g
- さとう.....50g
- こなゼラチン.....5g
- 水.....大さじ2
- 生クリーム.....100ml
- さとう.....大さじ1
- かざりようのいちごやミントなど



きれいなピンク!

あられやマンニマロを
のせてもかわいいね!

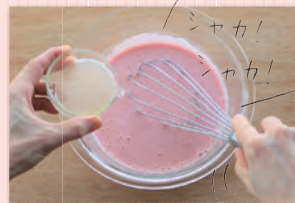
おかせん、
ありがとう。



12 ムースがかたまったら、
ホイップクリームをし
ぼり、いちごなどをか
ざってかんせい!



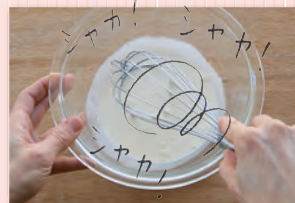
ホイップクリームは
しぼりぶくろに入れましょう



9 8を7に入れ、あわだて
きですばやくませる。



10 9をようきにながし、
れいぞうこでひやしか
ためる。



11 生クリームとさとう大さ
じ1をボウルに入れ、あ
わだてきでかきませ、ホ
イップクリームにする。

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。

★「こめいろゆめたまご」のたまごサンド
★レタスの豆乳スープ
★クリームヨーグルトの手作りいちごソース



お土産付き!

ホクレン
てんさい糖



とき 5月18日(土)10:30~13:00

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

人数 小学生10名(先着順) 講師 エリック能戸 参加費 1,000円

お申込み
お問合せ だんわ 011-671-9300 (株)のこたへ 月~金 10~17時(祝日は除く)
メール nokotabe@gmail.com

※メールでのお申込みの際は、お名前(お父さま、保護者)、お父さまの年齢、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



エリック能戸
のこたへレストラン支配人
のこたへ栄養士

いちごの色がとってもきれいなデ
ザートレシピ。かわいらしくかきり
つけして、母の日にプレゼントにも
おすすめです!



シャボンちゃん

食中毒を防ぐキホン

「食中毒は夏だけのもの」ではありません。

運動会やピクニックなど

お弁当をつくるのが多くなるこれからの季節。

キホンを守って、おびしく楽しいお弁当づくりを！



1 調理前には



- **手をよく洗いましょう。** 食中毒予防のキホン中のキホンです。
- 調理器具、お弁当箱もきれいに洗いましょう。ふたのパッキン部分には要注意。
- 洗った後はふせて自然乾燥するか清潔なふきんで拭きましょ。

2 調理中は



- ハンバーグや唐揚げ、冷凍食品は中心部までよく加熱しましょう。
- 電子レンジを使う際は、途中でかき混ぜ、加熱ムラを防ぎましょう。
- 肉・魚・卵などは、**取り扱う前と後に必ず手指を洗いましょう。**

3 詰めるときは



- 水分が多いと細菌が増える原因に。ごはんやおかずはよく冷ましてからふたをしましょう
- おかずの水気はよく切りましょ
- 作り置きのおかずはできるだけ使わないようにしましょう。

4 食べる前は



- なるべく涼しいところで保管して、早めに食べましょ。
- 暑い時季や長時間持ち歩くときは保冷剤を使いましょ。
- 車の中や日の当たる場所に置くのは厳禁です。

5 食べるときは



- **食べる前にはきれいに手を洗いましょ。**
- お弁当の味やニオイがおかしいときは、食べるのをやめましょ。

おまけ



- お弁当箱にごはんやおかずを詰めるときは、キッチリ、すき間なく詰めれば持ち運ぶときに中身が崩れにくく、食べるときもきれいです。

／使ってみました／

栄養士なので調理機会も多く、手が荒れやすいので触れるものには気を使います。合成界面活性剤不使用なのがうれしいですね。

Cho-co-tto編集部
アルバイトスタッフ
川上 珠実さん



泡で出てくるので使いやすく、洗ったあとのしっとり感も気に入っています。食事前だけでなく、調理中の手洗いにもおすすめです！



Cho-co-tto編集部
アルバイトスタッフ
南 夢乃さん

シャボン玉石けん ヒストリー Vol.5(完結編)

長く続いた赤字経営からようやく黒字に転じたのは無添加石けんに切り替えて18年後。その後もお客さまの声に応え「無添加」にこだわりさまざまな商品を開発しました。2020年には創立110周年を迎えます。これからも「健康な体ときれいな水を守る」をモットーによりよい製品づくりに努めてゆきます。



手洗いせっけん バブルガード

300mL(ボトル本体)
250mL(つめかえ用)



つめかえ用も
あります

※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

こまめな手洗いには

手肌に
やさしい

バブルガード

シャボン玉石けんの「バブルガード」は昔ながらの釜炊き製法でつくる無添加石けんです。天然の保湿成分を含み、手肌にやさしく、洗い上がりしっとり。殺菌剤、アルコール、酸化防止剤、合成界面活性剤を使用せず、無香料・無着色なので調理中や食事前の手洗いにもおすすめです。

ワンプッシュで
きめこまやかな泡



食中毒予防には
手洗いが効果的

正しく手を洗うことで感染症対策の9割は成功しているといっても過言ではありません。手には食中毒の原因となるさまざまな細菌やウイルスが付着しているため、手を洗わずに食品や食器にふれると、手を介して細菌やウイルスが

〈感染症予防に詳しい伊藤重彦先生に聞きました!〉

料理に付いてしまいます。調理の前後、生肉や魚を扱う前後、食事の前など、こまめに手を洗うようにしましょう。手を洗う際は、洗剤と流水による手洗いが効果的です。洗剤を使わない、水のみの手洗いでは細菌やウイルスを十分に落とすことができません。正しい手洗いで感染症を予防しましょう。

KRICT
(北九州地域感染制御チーム)
副理事長 伊藤 重彦先生



卸売市場×女子高生

消費契 すすごるく!

START!

1年生は「野菜ランチ」、2年生は「ブリ、タラ、サケを使う料理」。どちらもおいしくてみんなが作りたくなるレシピを開発し、そして、野菜と魚の消費を拡大せよ!

これが今日のメニュー...



函館市 農林水産部
平沢 浩樹 さん
(水産市場魚食普及対策協議会 / 青果市場活性化対策協議会 事務局長)

1年生

野菜采テーマ!

- 1年生の課題は、
- ①レシピを考える
 - ②原価計算
 - ③買い出し
 - ④調理
 - ⑤コンテストでプレゼン

- 2年生の課題は、
- ①レシピを考える
 - ②買い出し
 - ③調理
 - ④コンテストでプレゼン



2年生

魚テマ!



先生にアドバイスをもらい、2マスすすむ。

全8グループが挑戦!



何度も試作。遅くまで残ってまた試作...



GOAL!

「自分で食材を買って、調理することのできる若者を増やそう!」をスローガンに、函館の卸売市場と大妻高校がタイアップして始まったこのコンテスト。内容も年々レベルアップしているとのこと、自主的に放課後まで残ってメニューの試作を重ねたり、栄養素を調べてPOPに書いたり、頑張りや伝わってきました。「函館には魅力的な食材がたくさんあります。これからの『地元』を盛り上げていってほしい」と北出先生。未来の食を担う生徒さんたちの今後の活躍が楽しみです!

みんな、よくがんばった!

函館大妻高等学校
食物健康科
北出 雅人先生

平成30年度 函館大妻高等学校
料理コンテスト

7班 | ちいぶりばあぐ

優勝!

プリを洋風に仕上げるのが大変でしたが、「魚の臭みがちゃんと取れていておいしい」と審査員の方々からも大好評でした。「昨年の野菜コンテストのときよりも、クオリティが上がったね」と先生にほめられました。来年はいよいよコース料理にチャレンジ。3年間教わったことを全て出し切りたいです!



函館大妻高等学校 食物健康科 (左から)

小中 七海さん、木村 優花さん
小西 遥さん、小野 はるかさん



ちいぶりばあぐ



recipen...

★材料 (5人分)

- プリ...230g
- お酒...適量
- にんにく...1/2片
- 小麦粉...30g
- 玉ねぎ...みじん切り3/4個、スライス1/4個
- バター...適量
- 卵...1/2個
- A 塩・こしょう...適量
- ナツメグ...適量
- クリームチーズ...50g
- しめじ...1袋
- マッシュルーム...3~4個
- 赤ワイン...20ml
- ケチャップ...45ml
- ウスターソース...45ml
- 水...200ml
- B 牛乳...60ml
- パセリ...適宜

★作り方

- ①ハンバーグを作る→プリの骨を抜き、お酒に20分つけ、にんにくと一緒にたたいてミンチ状にする。
- ②小麦粉をフライパンできつね色になるまで炒る(弱火~中火)。みじん切りにした玉ねぎをバターで炒める。
- ③①②とAを練り合わせる。
- ④③を5つに分け形を整え、中にクリームチーズを5gずつ入れて包み、180度のオーブンで10分間焼く。
- ⑤ソースを作る→スライスした玉ねぎ、しめじ、マッシュルームをバターで炒め、Bを入れる。火が通ったら牛乳、残りのクリームチーズを入れてもう一度火を通す。
- ⑥ソースと焼いたハンバーグをあわせて煮込む。お皿に盛り、牛乳(分量外)とお好みでパセリをかけて完成!



えん!?!
うっせでしよ!?!
やったんや!



市場や

製造のこだわり

昭和25年創業、甘納豆だけを製造している小樽の老舗専門メーカー「中ノ目製菓(株)」に製造を依頼。5℃に設定した低温倉庫で保存することで豆の劣化を最低限に抑え、風味を重視して仕上げました。



おまめのこだわり

原料の金時豆は十勝産に限定し、味はもちろん見た目の粒揃えにもこだわっています。大きな釜とレンガのかまどでふっくら炊き上げ、ムラが出ないよう手作業でまんべんなく砂糖をまぶしています。



担当バイヤー
かい しもん
甲斐 史門です!

なるほど商品の
コープの
十勝産金時
甘納豆

コープさっぽろ

今月の

PB
商品

道産子のハレの日は、甘納豆入りのお赤飯♪

「桜赤飯～桜の花の塩漬け入り～」

【材料】

もち米…3カップ、水…炊飯器のもち米水分量、コープの十勝産金時甘納豆…170g(1袋)、食紅…適量、桜の花の塩漬け…20g(水に一度つけて軽く洗った後、水気をふき取っておく)

【作り方】

- ①もち米をとき、水を十分に吸わせのち、炊く水に薄めた食紅を入れ、炊飯器で炊き上げる。
- ②①に金時甘納豆と桜の花の塩漬けを乗せ、ふたをして15分ほど蒸らす。
- ③②を全体に混ぜ、お皿に可愛く、盛りつければできあがり。

北海道のお赤飯は
やっぱり甘納豆じゃなきゃ



1日から新たな元号に変わり、5日は「こどもの日」、12日は「母の日」とお祝い事が多い5月。北海道ならではの「甘納豆入りお赤飯」で、ハレの日の食卓を華やかにまた、蒸しパンに入れるなどお菓子に活用するのもオススメですよ。

170g
235円
(本体価格218円)



なるほど商品とは?

「シンプル」と「良質」、そしてできるかぎり「北海道製造」にこだわったコープさっぽろ独自のPB商品です。一目で「おいしさ・こだわり・産地・便利さ・安心」といった、いろいろな「なるほど」がわかるパッケージもポイントです。



- ★ごはん付き(別容器でお届け)。
- ★給食にはカレー・丼・麺類などもあります。
- ★弁当箱の柄は5月よりリニューアル。
- ※写真はイメージです。



アレルギー対応食は間違いないよう、必ず二人以上で作業してチェック。

コープの配食 幼稚園給食



クルリン

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。

〈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、美瑛市、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。

〈お問合せ・お申込み〉

コープさっぽろ配食事業部

TEL 011・671・5738

受付時間／月～土10:00～18:00(日曜休)

彩りが作業者に伝わるよう献立表はイラスト付。年間で同じおかずの組合せはありません。



は、噛む力を養うためです。
献立を作った後は、アレルギー対応の代替メニューを作成。手間も時間もかかりますが、3月には保護者から「3年間対応ありがとうございました」とメッセージをいただくことも。喜ぶ親子を思うと、栄養士は頑張れるそうです。

献立は子どもが飽きないよう彩りに気を配り、さらに人気のおかずには不人気のおかずを組合せ、子どもが色々食べられる工夫をしています。新入園児のために春頃のカレーの具は小さく切りますが、のちに具を大きくするのは、噛む力を養うためです。

お話を
うかがった
方

コープフーズ株式会社 札幌工場
栄養士 上田 舞さん

アレルギー対応はもちろん
具の大きさや彩りにも配慮。
子どもに嬉しい給食！

コラボ弁当 With 文教大学

女性、学生、シニア向け。
ライフステージにあわせた
お弁当を学生と開発！

4.5.6月と
期間限定で全店販売

北海道文教大学の健康栄養学科には、100名以上の学生有志が集まる「商品開発研究会」があります。企業やメーカーと共に商品開発をして、北海道の地域貢献へ積極的に取り組む組織です。管理栄養士を目指す彼らがこのたび、コープさっぽろと共同で各世代別にお弁当を作りました。研究会からコープさっぽろへプレゼンした13商品の中から、選ばれた3商品が4、5、6月に店頭へ並びます。各お弁当の販売日初日には学生達がルーシー店で店頭販売するので、彼らの熱い思いを直接聞けるチャンスかも(へっぴん弁当は販売終了)。「コープさっぽろの担当者さんとは、容器選びからおかずの吟味まで時間をかけて話し合いました。学生の私達と対等に、正直な意見を交わしてください、とても勉強になりました。おかげでどれも自信作です！」と、学生の皆さん。さあ、あなたはどのお弁当を食へますか？

5月11日~24日販売

まんぷくランチ 498円(税別)

がっつり食べたい学生向けのお弁当。エビフライ、肉、たまごとタンパク質がしっかり摂れて満足感大。まんぷく感が得られるよう、血糖値を緩やかに上げる食材を選んでいるのも特徴です。バッグに入れても横にならない二段の容器も嬉しい。

お弁当を開発した学生の皆さん

〈上段左から〉

やまきた あおい くりびやし みゆう
山北葵さん、栗林未佑さん、
いのまた さやか あきよし りょうた
猪又彩加さん、秋吉涼太さん

〈下段左から〉

はせがわ まゆ やまもと ましえ
長谷川麻矢さん、山本佳恵さん、
なりた りゅうき いわたた はつね
成田有希さん、岩下初音さん

私たちが開発しました！



柔軟な発想から 生まれたお弁当

約1年かけて学生さんや顧問の板垣教授と打ち合わせを行い、やっとお弁当が完成しました。皆さんコンセプトからブレゼンまでとてもしっかりしていて、かつ柔軟な発想に驚きました。打ち合わせでは「こうした方がいい!」など積極的に意見が出て、あれこれ話しながらとても楽しく開発を進めることができました。このお弁当3品は、女性向け、シニア向け、学生向けに不足している栄養を補え、かつおいしく食べられるよう考えられています。5月・6月とまだ順に発売しますのでぜひ食べてみてください。



コープさっぽろ
デリカ部 バイヤー
やまだ ようこ
山田 陽子さん

思いを
込めています!

4月13日~26日販売 ※終了

べっぴん弁当 398円(税別)



女性に!

カロリー、糖質を気にする女性向けのお弁当。白飯には白滝が炊き込まれ、糖質を抑えてカロリーをカット。ハンバーグには豆腐を練り込み、トマトソースでしっとり仕上げ。新食感の里芋サラダでビタミン補給♪



下段は
白飯たっぷり♪



学生に!

6月8日~21日販売

まごわやさしい弁当
398円(税別)

栄養不足になりがちなシニア向けのお弁当。「ま(豆類)」「ご(ゴマ)」「わ(ワカメ)」「や(野菜類)」「さ(魚介類)」「し(椎茸)」「い(芋類)」の食材で、シニアに必要な栄養がしっかりとれる。ごはんの味も二種類で飽きのこない仕上がりに。



シニアに!

スマホでも読めるようになります。

電子書籍「Cho-co-tto」^{ちょこっと}

5月中旬、誕生。

いつも「Cho-co-tto」をご愛読いただき、ありがとうございます。
このたび「Cho-co-tto」は、新たに電子書籍版をスタートさせることになりました。
コープさっぽろ店舗や宅配システムドックで配布している「Cho-co-tto」ですが、
タイミングによっては手に入らなかったということも…。
そんな場合も、WEBで閲覧が可能になります！

毎月、冊子とあわせて電子書籍もかわいがっていただけますよう、
どうぞよろしくお願いたします！



<https://www.sapporo.coop/chocotto>

※2019年5月号からの公開になります。それ以前のバックナンバーの公開は現時点で予定しておりません。

平取町

びらとり

平取町は、道南日高管内の西端、道央圏と道東の中間地点に位置しています。日高山脈を源とした清流「沙流川」沿いに広がる自然豊かなまちです。

北海道の
市町村情報を発信

今月の
179

イチナナキュー

これが
自慢!

岩知志加工クラ
ブで製造・販売。
札幌でも買えます!



＼びらとりトマト／

比較的温暖で、昼夜の寒暖の差があるため、トマトづくりに最適なんです! 生でも、加熱調理しても持ち味發揮!



私が案内人
コープさっぽろ
地域政策室
あさだ りょういち
麻田 亮一さん



＼びらとり和牛／

日高山脈のふもとでのびのびと育まれたお肉はとろけるようにやわらか!

おすすすめイベント

すずらん観賞会

平取町幌尻岳のふもとに広がる「芽生すずらん群生地」。広さは約15ヘクタール(東京ドーム約3.2個分)と野生のすずらん群生地としては日本一を誇ります。現在は保護のため期間限定で一般公開しており、一番の見頃は「すずらん観賞会」の期間。期間中は特産品販売や、土日はびらとり和牛などが食べられるバーベキューコーナーも!



■日時／5月25日(土)～6月2日(日) 10:00～15:00

■場所／平取町芽生(すずらん群生地)

※平取町市街から車で40分。道道845または道道638号線沿い。
公共交通機関なしのため車でお越しください。

■お問合せ／平取町観光協会 TEL:01457-3-7703

■開花情報／平取町公式HP

<http://www.town.biratorihokkaido.jp/kankou/spot/spot1/>

組合員さんの声を もとに改善に取り組んだ 事例をご紹介します

カイゼン しました

ご意見ありがとうございます
ございます

食物アレルギー配慮商品の取り扱い

子どもに食物アレルギーがあります。
アレルギーに対応した商品を取り扱ってほしいです。

カイゼン

コープさっぽろでは現在108店舗中90店舗で卵・乳・小麦・そば・落花生などを使わない食物アレルギー配慮商品を取り扱っています。取り扱い店舗や商品数は今後も拡充していく予定で、食物アレルギーを持つ方がいるご家庭の毎日の食事作りを応援していきます。



アレルギー配慮商品コーナー



詳しくは
こちらから

もっとお役に立つコープさっぽろにしていきたいために、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。

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
- ②6月13日 社会保険
- ③6月20日 年金
- ④6月27日 生命保険
- ⑤7月 4日 税金

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.coop

申込締切 5月13日(月)
※定員になり次第締切



お問合わせ

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)

植樹
10万本
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2弾



地 区	苫小牧地区	旭川地区	札幌	北見地区	札幌西区
日 程	6月1日(土)雨天決行	5月18日(土)雨天決行	6月9日(日)雨天決行	6月15日(土)小雨決行	5月19日(日)雨天決行・荒天中止
場 所	むかわ町豊城地区	鷹栖町	当別町・道民の森	美幌町古梅	赤井川村
集 合	8:30 ハセオ川沿店 8:45 ステイ店 9:30 むかわ庁舎	神楽店 8:30 東光店 8:50 春光店 9:20 13:00終了 最終神楽店着 14:00	8:40JR札幌駅北口鐘の広 場集合→10:30道民の森・ 到着→14:30道民の森・出 発→17:00札幌駅到着・解 散※現地まで距離があります ので、しっかり歩ける準備をお 願いします。	(1号車)7:20遠軽みなみ 場集合→8:20きたみ春光店 →9:15びほろ店→現地 (2号車)8:20あばしり店 →9:15びほろ店→10: 00現地	8:15札幌駅北口鐘の広 場集合→10:20現地到 着→道の駅(昼食)→お たるワインギャラリー→ 15:30札幌駅到着・解散
内 容	植樹・木工クラフト体験	植樹・昼食・散策	植樹・育樹	カラマツ植樹	植樹・ワインギャラリー見学試験
参 加 費	500円(お弁当・お茶つき) 3歳未満無料(お弁当・ バス席なし)	500円(子どもはお弁当 が必要な方のみ)	大人1,000円 子ども500円(弁当・お茶つき) 3歳未満無料(お弁当なし)	500円(お弁当・お茶つき) 3歳未満無料(お弁当なし)	1,000円(道の駅レストラ ンにて昼食) 3歳未満無料(昼食なし)
募集人数	50名	40名	250名	1号車35名/2号車20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、申込みください。				
申込方法	ハガキ・FAX・メール	電話・FAX・メール	ハガキ・FAX・メール	ハガキ・電話・メール	ハガキ・電話・メール
申 込 先	〒053-0816 苫小牧市日吉町3丁目4-4 コープさっぽろ 苫小牧 地区委員会植樹係宛 FAX 0144-73-5150 メール csap.chiku.tomakomai@todock.coop	〒070-0825 旭川市北門町14丁目 2144-129 コープさっぽろ旭川地区 委員会植樹祭係 FAX 0166-52-2391 メール h.kobayashi@todock.coop	〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目 コープさっぽろ基金事務局宛 FAX 011-671-5743 メール csapmori@todock.coop	〒099-2103 北見市端野町三区197 コープさっぽろ北見地区 本部植樹係 FAX 0157-56-4344 メール t.miyajima@todock.coop ※件名に「植樹祭申込み」と明記	〒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 札幌西区地区 FAX 011-641-5573 メール ti.saitou@todock.coop
お問合せ	苫小牧地区委員会 TEL 0144-73-5155 担当:広井 平日10:00~17:00	旭川地区本部 TEL 0166-54-6209 担当:小林 平日10:00~17:00	コープさっぽろ基金事務局 TEL 011-671-5651 担当:吉原 平日10:00~17:00	北見地区本部 TEL 0157-67-6800 担当:日野 平日10:00~17:00	札幌西区地区 TEL 011-641-5571 担当:宮川・斉藤 平日10:00~17:00
締 切	5月20日(月)	5月10日(金)	5月24日(金)必着	5月31日(金)	5月7日(火)
参加ハガキ	5月25日(土)頃 ハガキにてご案内	発送なし	6月3日(月)前後に ハガキにてご案内	発送なし	5月10日(金)頃 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

※4月1日よりメールアドレスがtodock.jpからtodock.coopに変わりました。

「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

DIAMIC **ダイヤミック株式会社**
札幌支店

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

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

CGI **DICグラフィックス株式会社**
北海道支店

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

株式会社須田製版

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

富士フイルム グローバル グラフィック システムズ株式会社

〒060-0042 札幌市中央区大通西6丁目1番地 富士フイルム札幌ビル TEL 011-241-9325

国際紙ナールプ商事株式会社

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

見て! 知って!
食べて!

こども
おさかな教室



子どもたちにお魚をもっと身近に感じて、好きになってほしい!地引き網体験や市場見学、調理体験などに挑戦する3回シリーズの食育イベントです。企画内容や応募の詳細は、コープさっぽろHPでご確認ください。

日時 6月29日(土) 10:00~14:30
7月30日(火) 9:00~15:00
11月16日(土) 9:00~14:30

場所 札幌市内、近郊
参加費 5,000円(3回分)
定員 30名

※小学校3年生以上のお子さま
(応募多数の場合、抽選となります)
応募方法 コープさっぽろHP、FAX、ハガキにてご
応募いただけます。応募要項はHPにて
ご確認ください。

応募締切 5月24日(金) 必着
その他 保護者の方の同伴はできません。
(1回目のみ、開始前に10
分程度企画内容の説明を行いますのでご出席ください。)



お問合せ

コープさっぽろ組合員活動委員会
TEL 011-641-5571、FAX 011-641-5573
月~金 10:00~17:00(祝日は除く)

地域の社会福祉
活動団体を応援!

2019年度
コープ地域福祉
活動助成募集



相互扶助や助け合い、子どもの学習支援、福祉ボランティア、障がい者支援、疾病・障がい等の当事者・家族の自助など、道内で活動する地域福祉団体を対象に、総額600万円の活動費を助成します。

期間 4月26日(金)~6月10日(月) 必着
詳細 (団体助成)
特定の活動に限定せず団体の運営費等
助成額:1団体上限10万円/助成総額
450万円
(活動助成)
①申請企画費用、②団体立ち上げ費用
助成額:1件上限30万円/助成総額
150万円

応募方法 メール・FAX・ハガキにて、下記お問合せ
先まで資料を請求していただき、ご応募く
ださい。「コープさっぽろ社会福祉基金」
で検索し、HPまたはQRコー
ドからも資料をダウンロードで
きます。



お問合せ

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

「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。



畑でレストラン

Hokkaido HATAKE Restaurant

“北海道”だからできる、ごちそうがここに 있습니다。

待望の復活!

いよいよ今年、

抽選申込スタート!

第1弾 5/1(水・祝)~5/12(日)

<p>6.9[日]</p> <p>長沼町</p> <p>押谷ファーム 第9回農業大賞 優秀新規就農者賞</p> <p>堀川秀樹シェフ トラットリア・ピッツェリア・テルツィーナ</p>	<p>6.16[日]</p> <p>札幌市</p> <p>永光農園 第8回農業大賞 農業特別賞</p> <p>村上岳夫シェフ La MELA(ラ・メーラ)</p>	<p>6.23[日]</p> <p>美瑛市</p> <p>西川農場 第9回農業大賞 農業奨励賞</p> <p>中條大輔シェフ OSTERIA PARCO FIERA(オステリア パルコ フィエラ)</p>	<p>6.30[日]</p> <p>千歳市</p> <p>はるか農園 第4回農業大賞 コープさっぽろ会長賞</p> <p>横須賀雅明シェフ MiYa-Vie(ミヤヴィ)</p>	<p>7.7[日]</p> <p>富良野市</p> <p>坂口農産 第10回農業賞 コープさっぽろ大賞</p> <p>齊藤一シェフ osteria il SOLITO(オステリア イルソリト)</p>
<p>7.15[月・祝]</p> <p>中標津町</p> <p>養老牛 山本牧場 第8回農業大賞 コープさっぽろ賞</p> <p>楡金久幸シェフ ANAクラウンプラザホテル釧路</p>	<p>7.20[土]</p> <p>厚真町</p> <p>ハスカップファーム 山口農園 第10回農業大賞 北海道知事賞</p> <p>川崎律司シェフ Ricci cucina ITALIANA(リッチ クッチーナ イタリアーナ)</p>	<p>7.21[日]</p> <p>上富良野町</p> <p>多田農園 第10回農業漁業交流賞 札幌市長賞</p> <p>オ田誠シェフ Valore(ヴァローレ)</p>	<p>7.27[土]</p> <p>森町</p> <p>政田農園 第9回農業大賞 農業奨励賞</p> <p>関川裕哉シェフ climat(クリマ)</p>	<p>8.4[日]</p> <p>恵庭市</p> <p>余湖農園 第1回農業大賞 特別賞</p> <p>大川正人シェフ Le Gentlehomme(ルジャンティオム)</p>

当日の流れ/10:20 集合 ⇒ 10:30 ファームツアー ⇒ 11:30 スペシャルランチ ⇒ 13:30 マルシェ・終了(予定)

●参加費/6,500円 ●定員/各開催40~50名 ※会場・企画により変動いたします。

●お問合せ・お申込み/コープトラベル

電話 TEL 011・851・7411

Web

畑でレストラン

検索



※月~金10:00~18:00、土10:00~15:00

<https://www.sapporo.coop/content/?id=1903>

詳しくはこちらから



ちよこっと3月号のご感想

「わが家のいちおレシピ」について

わが家のいちおレシピに採用され、ちよこっとカードが届きましたーありがとうございます！ツイッターやっています。フオロワーさん80人前後しかしませんが、これからもツイッターで商品おすすめしていきたいと思っていますー！

(函館市 Y・Mさん)



「子どもレストラン」について

実はいつも「子どもレストラン」のページが楽しみです。子ども向けなので、自分にもできるかなあと。ハイカラな料理は不得意なので、3月号のもっちりパンケーキのような素朴なのが気に入っています！

(帯広市 K・Kさん)

「ちよこっと」について

男の僕でも作れそうなおかずのレシピは、ちよこっとから切り抜き、ファイリングしたり、B5

ご応募ありがとうございます！



(3月号)ベストレシピ

結果発表

総数 371件

1位

タンドリーチキン

P24



2位	カッサータ	P29
3位	サバサンド	P30
4位	にんじんのミルクレープ	P20
5位	かすべの煮付け	P50

質問にお答えします！

MIMIさん(恵庭市)からの質問

「ちよこっと」って毎月届くんですか？



編集長

ちよこっとは、宅配システムドックのカタログと一緒に毎月配布されます。その他、全道のコープさっぽろ店舗にも置いてますよ！

〈お詫びと訂正〉

ちよこっと4月号に記載のコープさっぽろのメールアドレスが、都合により急遽変更となりました。ご案内が遅れたこと、転送対応ができない期間が発生しましたため、お申込み・お問合せいただいた皆さまに大変ご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。

旧アドレス ~~~@todock.jp ⇒ 新アドレス ~~~@todock.coop

●4月号 メールでの応募・申込み先・問合せ先の手訂正

- P56 ファーストチャイルドボックスお問合せ csap.kosodate@todock.coop
 P57 えほんがトドックお問合せ ehon@todock.coop
 コープの森植樹祭参加者募集
 帯広地区 h.nagao@todock.coop (応募締切:5月9日)
 室蘭地区 hi.nakamura1@todock.coop (応募締切:5月8日)
 釧路地区 t.yutani@todock.coop (応募締切:5月17日)
 P58 平和スタディツアー参加者募集
k.nishikawa@todock.coop (応募締切:5月10日)
 P59 くらしに役立つFP入門講座 n.nogami@todock.coop (申込締切:5月13日)

に拡大して保存しています！

(旭川市 北門のまっさんさん)

最近の表紙は、バツと見、何かわからないので夫と当てっこをします(笑)。そして1年分たまったら、埼玉の親友の誕生日プレゼントに同封しています。ご両親が北海道出身なのでとても喜ばれています！

(札幌市 すみやんさん)

「安心なくらし」のご提案

コープオリジナルの団体保険です。

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

新登場

組合員の皆さまの声にお応えして新登場!!

コープさっぽろの

所得ほししょう保険

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

病気やケガで もしも働けなくなったら

病気で
長期入院したら
収入が減るよ
なあ。

家の
ローンが
払えなく
なるなあ。

子供の習い事は
どうしよう。

今の保険って
治療費以外に
補償されるの
かしら。

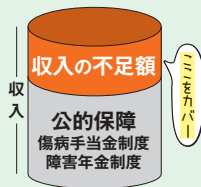
生活費は
どうすれば
いいのかしら。

公的保障
だけで
足りるかしら。

病気やケガで働けなくなったときに 3年間にわたって収入をカバー

コープさっぽろの所得ほししょうがポイント

- 3年間にわたって所得をサポート。
- うつ病などの精神障害による休職もカバー。
(2年間)
- 働けなくなってから30日を
経過した時点でお支払い。
入院だけでなく、医師の
指示による自宅療養も補償。
- 一部復職しても継続補償。
- 24時間、天災もカバー。



組合員さんなら、別居・同居に関わらず
お子さまにもかけることができます!!

40～44歳
月額保険料(例)

月額10万円を受け取れるコースの場合

男性 **1,299円** 女性 **1,462円**

●保険料は保険始期日(中途加入日)時点の満年齢によります。●年齢は保険期間の初日現在(中途加入の場合は中途加入日時点)の満年齢とします。●ご契約更新時は更新後の保険始期日時点での満年齢による保険料となります。年齢区分が変更となると保険料が変更となります。●保険期間は1年です。毎年1月1日更新です。●保険料は男女別です。●5歳きざみで保険料が変わります。●解約返戻金はありません。●この広告は概要を説明したものです。詳しい内容につきましては、パンフレットをご覧ください。

※この商品は損害保険であり、共済ではありません。

資料請求はまずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月～土10～18時)

フリーダイヤル

0120-37-2523

◆取扱代理店/生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501 TEL011-671-5585 FAX011-671-5586

コープ協同保険株式会社
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501

◆引受保険会社/損害保険ジャパン日本興亜株式会社 札幌法人営業部 営業第一課
札幌市中央区北1条西6丁目2 TEL011-281-6144 (公式サイト)<https://www.sjnk.co.jp/>

参加費
無料

〈CO・OP共済ニュース〉

くらしの見直し講演会

投資で失敗しないために知っておきたい 3つのPoint

今回お迎えする講師は、生活設計塾クルー取締役 ファイナンシャル・プランナーの深田晶恵さんです。
新聞・雑誌等でおなじみの深田さんが、投資を始めたいけど
何から勉強したら良いのかわからないあなたに、第1歩の踏み出し方をお伝えします。

日 時 2019年7月11日(木)
開場 18:00 開演 18:30

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

定 員 200名(申込先着順)
※締切は7月4日。締切日前でも、定員になり次第、
お申込み受付は終了いたします。

参加費 無料 ※託児はありません。

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

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



講師
生活設計塾クルー取締役
ファイナンシャル・プランナー
(CFP®)
ふかだ 晶恵さん
深田 晶恵さん



プロフィール／1967年北海道生まれ。外資系電機メーカーのOLから1996年にFPへ転身。わかりやすく、はぎれの良い語り口で、セミナーでは「すぐできるマネープラン」を提案。日経WOMAN、ダイヤモンドオンライン、withなどでマネーコラムも連載中です。近著に「サラリーマンのための手取りが増えるワザ65」「共働き夫婦のためのお金の教科書」「住宅ローンはこうして借りなさい・改訂7版」「30代でそろそろお金を貯めようと思ったら読む本」「図解 老後のお金の安心読本」などがあります。

ファイナンシャル・プランナー
深田晶恵さん
オフィシャルサイトはこちら！



●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！

美しい泡は、うまさの証。

神泡。

泡はなぜビールをおいしくするのか？

泡の役割のひとつは、**香り**。

欧州産のアロマホップ100%を使用した上品で華やかな香り。泡があるからこそ、その香りを存分に堪能していただけるのです。



ふたつめの役割は、**コク**。

コク成分がたっぷり含まれたダイヤモンド麦芽の味わいを、口あたりのいい、やわらかな泡とともに愉しんでみてください。



CO-OP 缶にリニューアル!

ザ・プレミアム・モルツ
ザ・プレミアム・モルツ(香り)エール

※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、ザ・プレミアム・モルツは6月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。



第86号
2019年5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、日富直美
西明由希恵、森清史

校閲/松澤聖子
●本紙記事・写真の無断転載、複写、加工、使用を
禁じます。
●QRコードは株式会社デンソーウェブの登録
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5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
28	29	30	1 新天皇即位・改元 🍀 10 🍵	2 国民の休日 🍷 🍀 10	3 憲法記念日 🍀 10	4 みどりの日 10
5 こどもの日 10 🍵	6 振替休日・立夏 10 🍵	7 🍷	8 ゴーヤの日 10 🍷	9 アイスcreamの日 10 🍷	10 黒糖の日 🍀	11 10
宅配保存版カタログ「暮らしのトドック」配布						
12 母の日 10 🍵 🍀	13 カクテルの日 10 🍷	14 ゴールドデー 🍷	15 ヨーグルトの日 10 🍷	16 🍷	17 お茶漬けの日 🍀	18 10
宅配保存版カタログ「いつもトドック」配布						
19 10 🍵	20	21 🍷	22 たまご料理の日 10 🍷	23 🍷 10	24 伊達巻の日 🍀 10 🍵	25 主婦休みの日 10 🍷 ※ちびっこコープデー らくちん当日便は実 施いたしません。
26 10 🍵 🍀	27 小松菜の日 10 🍷	28 🍷 10	29 ごんにゃくの日 10 🍷	30 ごみゼロの日 10 🍷	31 🍀	1

ちょこっとカードに
1万円チャージごとに
コープ商品プレゼント

10 ポイント10倍
サービスデー

ちょこっとカード
5%OFF

5X らくちん当日便
サービスデー
(60歳以上の方、からの
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)

※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日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

🎁 今月のプレゼント

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">A</div>  P31「レタ酢」・ P33「レタス ナムル」で 使用の器 1 名様	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">B</div>  P40ピエトロより 「ピエトロ ドレッシング 2種セット」 5 名様	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">C</div>  P41キュービーより Italiane バルソースと ガリクソースのセット 5 名様	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">D</div>  P66 サントリより 「ザ・プレミアム・ モルツ」6缶パック 4 名様
--	---	---	--

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



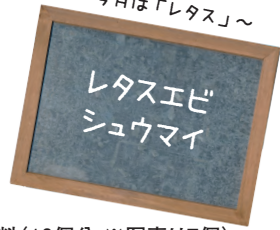
アンケートとプレゼントのご応募はこちらから WEB ▶ <https://www.sapporo.coop/content/?id=1355> スマホ ▶

編集後記

今月の表紙、いかがでしたでしょうか?今回はちょこっと表紙撮影史上初のモデルさんの登場です!
レタスとウエディングドレスの組み合わせ。とても不思議で楽しい撮影でした。詳細はFacebookで!(佐孝)

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5月20日(月)です。

～今日は「レタス」～



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なおつまみをご提案！



●作り方

- ①エビは飾り用に適量取り分け、残ったエビを包丁でたたいてミンチにし、豚ひき肉と塩を入れてよく混ぜる。
- ②みじん切りにした長ねぎを加えてさらに混ぜる。
- ③お湯を沸かし塩(分量外)を入れて、芯を取ったレタスを入れ、はがれた葉を水に取って冷ます。
- ④レタスの水気を拭き取り、②のあんを10等分してレタスで包む。
- ⑤フライパンに2cm程度の水を入れ、アルミ箔を円形にしたものを沈め、皿をのせて④を並べ、フタをして10分蒸す。



青ちゃん直伝！
ここがポイント

キッチンペーパーの芯で成型

使い切ったキッチンペーパーの芯を3cmぐらいにカットした型に、食品用ラップをのせ、レタス→あんの順に入れて押し込みながら形を作りましょう。



大人の★生
サッポロ生ビール
黒ラベル



●材料(10個分 ※写真は7個)

- レタス・1玉(使用するのは5枚分)
- 豚ひき肉……………100g
- エビ……………100g
- 長ねぎ……………1/2本
- 塩……………小さじ1/2

小麦粉の皮の代わりにレタスで包んだ変わりシュウマイです。レタスのシャキシャキ感が黒ラベルの喉ごしとマッチします。

青ちゃん食堂店主 青山 則靖

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

