

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

細竹、
ニヨッキ。

6月号

2019 [vol.87]

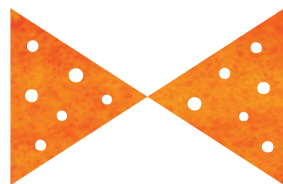
つなぐ
COOP
SAPPORO

大地をわたる
風色サイダー！



New!

rokka Sapporo
北海道



カンパイしょ！

どこまでも、
澄みきった爽やかさ。

**Ribbon
CITRON®**
リボンシトロン®

- 北海道の純水使用
- 北海道産ビート糖使用
- 初摘みレモンの香り



※リボンシトロンは一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。
また、6月第3週の宅配システムドックでご案内いたします。



特集

細竹

目次

- 04 ふしぎっちスペシャル
- 06 あなたの知らない「細竹」のセカイ
- 18 シェフの一皿
- 22 ベトナム女子、料理を習う!
- 24 あ、今日これ作っちゃお!
- 28 わが家のいちおしレシピ!

- 46 こどもレストラン
- 48 こぐれあいこ的 PBのススメ
- 49 えほんでわくわく♪ファミリーライブ!!2019
- 50 畑でレストラン
カイゼンしました
- 51 WEB版「Cho-co-tto」はじめました
北海道の市町村情報を発信 今月の179
- 52 インフォメーション
- 59 6月コープさっぽろカレンダー・今月のプレゼント

表紙デザイン/佐孝優 撮影/阿部雅人 スタyling/菅原美枝

※本誌内の表示価格はすべて税込となります。
※掲載商品は、一部お取り扱いのない店舗もございます。
あらかじめご了承ください。

ふしぎっちスペシャル



ある にちようび! ひるさがり...

ヤア
 しまったカブリっち。
 こんなところで
 なにしてんの?!

おつかい
 たのまれちゃってさ。
 たけのこを
 かいにきましたのよ。

たけのここといったら
 さんかくの
 アレでしょ?

なんもしかないやっだな。
 ほっかいどうで
 たけのこといったら
 コレかコラー。



え!? でもこんななに
 ほそくちや
 かぐやひめが
 かこれ分れないや。

ほんとなんも
 しかないやっだな。
 ほっかいどうの
 かぐやひめはほそくちのよ。
 スレンドーなのシー。

ただでよ、たけのこってことは
「たけ」の「こ」もしてしょ!?

うちのまわりには
たけなんてないよ。(※)

そんなんしるか。

まことおなかをすかせた

パンダがせんぶ たべたんだ。

ほい、パンダは たけがすま、だろ?!

あまやくさま!

しつれいですがー!

パンダは

ほっかいどうには

いません。

いるのはひぐま。

ひぐま。

それからかぐやひめは

たけのこじゃなくて

「たけ」のなかにかくれているんです。

で、なにがいたいのかと...!

ほんしゅうのたけのこと

ほっかいどうでいうたけのこは

べつものなんです。

くわしくしりたいですか?!

オーケー それじゃあ

いっしょに いきましょう。



あなたの知らない

細竹の セカイ

ほそだけ



え？

ホソダケって何？

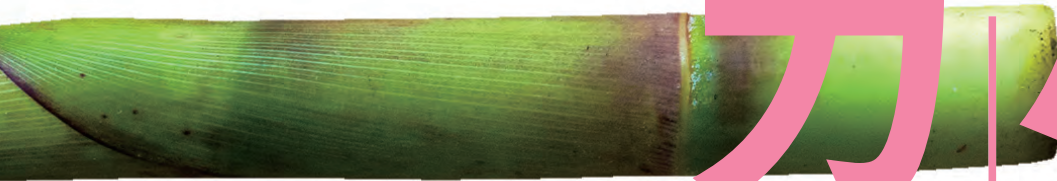
ササダケ

じゃないの？

ヒメダケでしょ？

ネマガリダケと

同じ？



■チシマザサ(千島笹)

イネ科タケ亜科ササ属に分類される大型のササの一種で、食べているのはチシマザサの若芽。…タケノコじゃなくササノコ!!!笹竹と呼ばれるゆえんでもありますね。竹と笹は同じイネ科タケ亜科内ですが、厳密には違う植物。ざっくり分けると、太く大きく成長途中で葉を落とすのが「竹」。竹より細く小さく葉を付けたまま成長するのが「笹」です。

はい、どれも同じ
この細いタケノコのことです

地域などで呼び名は違えど、
北海道で馴染みの深いタケノコといえばこれ!
和名はチシマザサといます。

※ちよこっとは「細竹」で表記します



原寸サイズ



細竹のセカイを
さらに掘り下げます!



Q どうして北海道では 細竹＝タケノコなの？

(札幌市・みゆみゆさんほか)

もうそうちく
孟宗竹が入ってくる前は、
「細竹」が日本タケノコ界の
エースだったらしい!?

もともと日本でタケノコというと、

われらが「細竹」が代表的だったのだ
そう。一説には中国原産の孟宗竹が
入ってきたのは江戸時代とされ、以
降、函館以南の各地に広く分布する
ようになり全国的な人気は奪われま
すが、孟宗竹が採れない北海道では
細竹がエースのまま残りました。その
理由として「竹は地下茎伝いに生育
する植物なので陸続きの青森までで
普及がストップした」や「温暖な地に
育つ孟宗竹は北海道の気候に向かな
かった」など諸説ありますが、昔から
変わらず細竹は北海道のタケノコと
して愛されています。ちなみに北海
道だけでなく、細竹が採れる鳥取県
までの日本海側では「タケノコ＝細
竹」という地域が結構あるんです。



新潟県上越地方と
長野県北信地方では
「さば缶と細竹の味噌汁」が
郷土食!

生産本部 農産部バイヤー
やまもと としあき
山本 利秋さん

細竹LOVE ♥ 山菜はよく天ぷらに
して食べますが、細竹は煮物でいた
だきます。生が出回るのには本当に瞬
間的なので、もし見かけたらぜひ!



本州では
タケノコといえは
孟宗竹が定番です



山菜は旬に食べるのが一番！



道内各地に自生していますが帯道南から道北にかけての日本海側が中心です。収穫できる期間はエリアや条件により異なりますが、山の雪が解けてから7月初旬頃まで。タケノコは成長が速いことで知られ、荒地でも養分を吸い上げて芽を伸ばす生命力の強さから「スタミナ山菜」と呼ばれることも。お通じに嬉しい不溶性（水に溶けにくい）食物繊維や、塩分を体外に排出するカリウムを含みます。ただし消化が遅く、食べ過ぎると胃腸に負担が掛かることもあるのでご注意ください。

Q

旬はいつですか？
栄養はあるの？

(石狩市・S.Kさん、千歳市・みっちーさんほか)

収穫は雪解けから7月の頭くらいまで。食物繊維を含みます



教えて！山のプロ！

日本海側に細竹が多いワケ

「僕は十勝出身ですが、地元では細竹を口にできる機会がほとんどありませんでした。道東は日本海側に比べて雪が少ないので、食用に向くサイズの細竹が育ちにくい環境。細竹は山の積雪量の多い地域ほど、たくさん生えますし、太さも背丈も立派に育ちます。その理由は細竹は外気の影響に左右されやすく、雪が少ないと地下茎がダメージを受けるからです。冬の間、しっかりと雪の布団に覆まれることで地下茎が守られ、翌年の若芽が元気に成長します」。

山の心得

- 「細竹」は自然の贈り物
自然の恵みに感謝し、食べられる量を決めて採る。
- 禁止区域には入らない
所有者、管理者へ届け出など必要な手続きを確認。
- 経験者と一緒には仲間で行動
夢中になり迷子の事例が多発。必ずグループで。
- 携帯GPS機能やラジオを活用
GPSをオン、林道にラジオを置き位置を把握。

細竹
LOVE

皮ごとフライパンで焼くのが好きです 佐藤 佑さん

中札内村出身。「株式会社アルパインガイド ノマド」所属、北海道山岳ガイド協会の事務局長。季節を問わず北海道全域の山岳ガイドとして活躍し、近年は溪流釣りツアーも好評(<http://ag-nomad.jp/>)。



首回り、手足の裾を密閉して「マダニ対策」も万全に！

思った以上に
過酷！と知った
細竹採りの現場

（北のほたるファクトリー（沼田町））

6月も下旬となれば春を越し、初夏の空気さえ感じますが道北の山々は、ようやく雪解けを迎えるシーズンです。一体、どんな方々が細竹を食卓に届けてくれているのか？「採り子さん」のお仕事と加工までを追いかけてみました！

増毛町

沼田町



必需品の熊除け鈴。「深く入らないのが安全の鉄則」、山に精通するプロならではの言葉

6月某日。取材班が増毛町のある林道入り口に到着すると、袋にぎっしり入った細竹と採り子の方々が迎えてくれました。「採り子」とは文字通り、山に入って細竹などを収穫してくるブコの山菜採りの呼び名です。皆さんは沼田町直営の農産加工場、北のほたるファクトリーから依頼を受け、時季になると国や道から許可を得たエリアで缶詰めの原料となる細竹を調達しています。

メンバーはその日によって違うようですが、各々、何十年も地元で山に親しみ、経験を積んできたエキスパートばかり。実は当初、収穫ポイントまで一緒したいと願っていたものの「雪解け水で崩落している場所もあり、登山経験者でも初めて入るのは危険なルート」と聞き、小さな山でさえ息があがるレベルの取材班では、全くお話にならないと断念…。

こないだはなかった 熊の痕跡があったなあ

山菜採りでの熊の被害は深刻。発電機を持参し、サイレンで音を出して万が一に備える



「朝6時頃から山に入って、採るポイントまでは片道1時間くらいかな。目に刺さらないように気を付けながら、2mほどの笹やぶも漕ぎながらね。今日は新しい熊のふんが落ちてたから、最近入ってきたんだわ。」

「熊とは友達」と話す採り子のお一人は、山歩き歴30年。熊に遭遇し車に逃げ込んだ経験もあるそうですが「もちろん全員、対策は入念にするよ。山にお邪魔しているのは人間の方だからね。常にそのことを忘れないようにしなご」と。

仲間から「山を飛び回る」と言われる採り子の飛内富士男(とびないふじお)さん。この日の収量はメンバーNo.1



採れたてのタケノコは、刺身が一番おいしいよ

細竹は成長とともに垂直に伸びていきますが、発芽から若芽の最初は山の斜面と並行するように斜めに生えています。そのため、収穫はずっと地面に這いつくばるような姿勢で細竹を探しながら、1本1本手で採っていく体力勝負！のお仕事です。平均70代という人生の先輩ばかりですが、体力もさることながらお話ぶりや表情がイキイキしているのは、山の恵みに触れているせい？昔から夫婦で山菜を採るのが趣味だったという遠藤さん夫妻は「今でも山を歩くのが楽しくて。山に入ると元気になるんだよね」と笑顔を見せます。



3時間ほどの時間で、5名の細竹収穫量の総計は175kg。昔は多いと倍以上の人数、収穫量だったときも

皆さん、27cmの位置に切り込みを入れた手製のまな板を愛用。味はさほど変わらないが太いほど食感がしっかり



自らの収穫物をそれぞれ車に積み込んで、近くの共同作業場で選別と計量。加工時にバラつきが出ないよう採り子さんが包丁でカットし、27cmの長さに揃えて計量します。

* * *

鮮度が命の細竹、生で味わえる時はほんのわずかです。採り子の皆さんはどのように味わっているのか聞いてみると「やっぱり刺身が一番だね」と満場一致。さ、刺身？ 下処理はせず皮ごと炭火でこんがり焼いて、皮をむき一味マヨネーズを付けて食べるのが地元でいう「タケノコの刺身」だそう。何本かお土産にいただいたので自宅のグリルで試してみたところ、香り

は焼きトウキビのように甘く、シャキッとみずみずしい食感がクセになりそうな季節の味わい。また、薄めにスライスして卵でとじるのもおすすめのこと。

商品として出せる状態の細竹の収穫適期は、たった10日間ほど。この短期間に二年分の加工用細竹を少数で収穫しているため、毎年、缶詰めは売り切れ御免の希少な商品になっているそう。加工場行きトラックに細竹が積みまると、採り子さんたちの本日の業務は終了。私たちは皆さんが苦労して採った細竹が、どんなふうに加工されて食卓に届くか、しっかり見届けたいと思います。

収穫サイズの半分以下
にカットされた贅沢な細
竹。鮮度抜群のため、むぎ
たてはこんなに青々

ピカピカ! ツヤツヤ!
スピードが決め手です





「国産のたけのこは今や貴重品。安全と安心、品質の良さを感じてもらえたら」と門間工場長



自動皮むき機に細竹を当てると面白いようにスルッと皮が取れて、鮮やかな緑色の中身が現れる



増毛から沼田の加工場に運ばれ、すぐ釜ゆで。小さな釜でも200ℓ、収穫期は休み返上で稼働する

いつ届いてもすぐ作業に入れるよ
う、北のほたるファクトリーの加工場
ではスタッフ全員が万全の体制でス
タンバイしていました。「採ってからの
加工スピードによって、仕上りの味



人気のたけのこ水煮4号缶
1,080円(液込み450g)。
店頭販売は沼田町内小売
店のみ

も硬さも全然違うんですよ」と話
す、工場長の門間幸弘もんまゆきひろさん。加工は
湯がき、冷却、皮むき、トリミング(規
定に合わせてカット)までを採ったそ
の日に行います。孟宗竹などに比べ
てほとんどアクはありませんが、より
食べやすさを意識し、カットした細竹
は一晩水にさらしてアク抜きをしま
す。翌朝、水を入れ替え缶に詰めて
殺菌、出荷へ。採り子さんが揃えた長
さで加工されると思っていたところ、
水煮の4号缶は、穂先から8〜10cm
でカット切り落としした根元は一斗缶
用や他の加工缶詰めに使われ、無駄
なく活用しますが、本州で高級品と
される道産細竹の「本当に柔らかい
ところだけ」を厳選した水煮は、なん
とも贅沢…。

細竹は道産子にとって一番身近な
タケノコであり、地元産の安心感も
魅力。ですが、採り子さんも収量も
減少傾向で「近く幻の食材になるの
では…」という心配も。山好き、山菜
好きの方、北海道の食文化を支える
採り子の担い手、募集中ですよ！

■北のほたるファクトリー TEL0164・35・1206 <http://kitanohotaru.shop-pro.jp/>
※今年のお水煮の販売は7月以降を予定(要問合せ)。水煮のほか「みがき山菜」缶にも細竹を使用。

燻煙した竹を編んだあめ色の籠(10,800円)。縁のくくりは1年目の竹



こちらがチシマザサ本来の色。時間と共に緑が抜け、優しい生成りに変化

細竹がそのまま育つとどうなるの？

はい、もちろん 大人の竹になります



「ひご作りと編みは作業にして半々。作るものや形が決まってからそれに合うひごをイチから作ります」

こんどう ゆきお
近藤 幸男さん

興部町出身。伝統工芸に憧れを抱き、京都の竹材店で修業。竹工芸の師匠に手ほどきを受け、大阪にて竹工芸教室を開設。岡山に工房を構えた後、北海道へ戻り、自ら採ったチシマザサで作品を制作している。

大人の竹で工芸品を作る
比布町「北の竹工房」の
近藤さんにお聞きしました。

「竹工芸は一般的にマダケが使われるのですが、岡山にいた頃、隣県の鳥取がチシマザサ(※)の南限と知り、その頃から使い始めて。身近な素材で作ってこそ工芸品と、今は町内に自生する竹で編んでいます。チシマザサはほぼ1年で大人になり、3mもの高さまで伸びると成長がストップ。食用の旬は雪解け〜初夏ですが、竹材は秋以降が収穫シーズンで、毎年

※ここでは和名で表記しています



マダケに比べて極細のチシマザサ。竹割包丁を操り、手際良くひごを作る技術はまるで魔法のよう



布巾着と組み合わせた手提げバッグや、花器など多彩な作品を制作

■北の竹工房

TEL0166-85-3314 比布町基線8号
(<http://ww3.tiki.ne.jp/~kondou/>)

9月中旬〜雪が降る前に自分で調達に行きます。1年目の竹は雪の重みなどによる傷も少なく、表面がきれい。柔らかくしなやかなので主に縁巻きに使います。時がたつほど傷や汚れが目立ってくるので、使うのは2〜3年目まで。1年目とはまた違い、北国の冬を越した2〜3年目の竹は、強く耐久性に優れます。
プラスチックなど便利な素材に押されがちですが、最近ではSDGs(持続可能な開発目標)が注目されていることから、地元の天然素材」と生物の手仕事の価値が見直され、竹工芸に親しむ人が増えてくれると嬉しいですね」。

左は採ったままの竹。皮などを除き、もみ殻でこすって整えた後、乾燥させると右の材になる



1mm単位で幅の違うひごを手作り。100%天然&手仕事に値段以上の価値を実感



9/17~22「近藤幸男竹工芸展」

旭川市宮下通11丁目デザインギャラリー

近藤さんが編んだ作品約50点と、明治から現代までの著名な竹工芸作家の作品約30点を展示。チシマザサで小さな籠を編む体験教室も行われるので、ぜひ自分の手で竹籠を編んでみては？

まだまだ、細竹の「おいしいセカイ」が続きます!



細竹

金子シェフ

編集／能戸英里
撮影／石田理恵

デザイン／岡崎恵

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

ちよつとりツチな食卓に。

畑の中のレストランEKARA エカラ

EKARAはアイヌ語で「～で〇〇を作る」という意味。畑の真ん中にある滞在型のレストランで、四季折々の田園風景を楽しみながら、自社農園の取れたての農園物をふんだんにつかった料理を楽しめます。

住 所 三笠市萱野158-1

T E L 01267-2-5530

営業時間 夏季 11:00～15:30 (LO.14:30)

18:00～20:30 (LO.19:30)

冬季 11:30～15:00 (LO.14:00)

17:00～20:00 (LO.19:00)

定 休 日 夏季 火曜日 / 冬季 月・火曜日



ひと皿でいろいろな食感を
楽しめる3品にしました。

畑の中のレストランEKARA

かねこ ともや

金子 智哉さん

旭川出身。調理学校卒業後、道内
や東京のレストランで経験を積み、
2010年に「BARCOM Sapporo」
へ。2014年に同店のシェフになり、
2019年4月25日に新しくオープン
した三笠の「畑の中のレストラン
EKARA」のシェフに。

01.

細竹とブロッコリーの しそベーゼ炒め

■ 調理時間 約15分

[材料(2人分)]

細竹……………2本
ブロッコリー……………3房
パルミジャーノ・レッジャーノ 少々
オリーブオイル……………適量
くるみ……………適量
塩……………適量

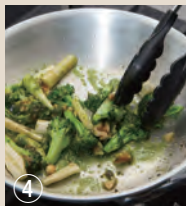
A
青じそ……………10枚
にんにく……………1片
パルミジャーノ・レッジャーノ5g
くるみ……………3粒
オリーブオイル……………大さじ6
塩……………ひとつまみ

[作り方]

- ①「しそベーゼ」を作る。Aの材料をすべてミキサーに入れて、滑らかになるまで攪拌(かくはん)する。すり鉢でも可。
- ②細竹とブロッコリーを食べやすい大きさにカットする。
- ③温めたフライパンにオリーブオイルをひき、②を入れて炒める。
- ④ブロッコリーに火が通ったら、手で軽く潰したくるみと「しそベーゼ」を大スプーン2杯程度加えてさらに炒め、塩で味をととのえる。
- ⑤「しそベーゼ」が全体に絡んだら、お皿に盛り、パルミジャーノ・レッジャーノをかける。



①



④

Point

しそベーゼは冷蔵庫で1週間ほど保存可能。冷製パスタなどにも使えます。

Let's try!

自宅で挑戦 シェフの味





03.

細竹とわかめ、 生ハムのフリット

■ 調理時間 約20分

〔材料(2人分)〕

細竹……………2本
乾燥わかめ…適量
生ハム……………2枚
薄力粉……………25g
炭酸水……………50ml
揚げ油……………適量

〔作り方〕

- ①乾燥わかめは水で戻し、水気を切っておく。
- ②細竹に①を巻き、その上から生ハムを巻く。
- ③フリット生地を作る。
ボウルに薄力粉と炭酸水を入れて混ぜ合わせる。
- ④②を③にくぐらせ、180℃に温めた油でキツネ色になるまで揚げる。

Point

炭酸水で衣をつくることで、サクッとした食感に仕上がります。



02.

細竹とオレンジの チーズサラダ

Point

オレンジ以外にも、柑橘類ならなんでもOKです。

〔材料(2人分)〕

細竹……………3本 さけるチーズ…1本 オリーブオイル・少々
オレンジ……………1個 イタリアンパセリ・2本 塩……………少々

■ 調理時間 約10分

〔作り方〕

- ①オレンジは皮をむいて、薄皮から実を外して、一口大に切る。
- ②細竹も一口大に切る。
- ③さけるチーズは細く裂く。
- ④①、②、③をボウルに入れ、手でちぎったイタリアンパセリとオリーブオイル、塩を加えよく和える。

細竹

ベトナム女子

編集／こぐれあいこ
デザイン／写真イラスト／こぐれあいすけ

ベトナム女子、 料理を習う！

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。毎年、ご近所からふき、細竹などたっぷりいただきます。塩漬にして1年中楽しんでます。感謝。

Cho-co-tto 22

基本を
マスター

道民の必修科目!?

細竹のゆで方

収穫後できるだけ早くゆでるのがコツ！
時間がたつほどアクがまわり、硬くなります。



③水にとり、そいだ断面をとっ
かりかりにして皮をむく。



①先端から下まで斜めにそぐ！
下1~2cmをカット！

包丁がすっと入らない所を切り落とす。



④水に漬け冷蔵庫で保存。

水を毎日替えながら
3~4日中に食べる。



②たっぷりのお湯で5~10分ゆ
でる。

塩、めがは不要！
時間は必ず、魚羊床による。
！本食べてる確認！



長期保存

→濃い塩水につけて
びんづめ。
塩をきまして
使えます！



買ったなら！ もらったら！

ゆでる！！

即！



教わる人

テウイ・ヴ・テイさん

ベトナム出身。北海道大学大学院
修士。2017年4月よりコブさつば
ろ江別食品工場に勤務。主に日本語
教育を担当。たけのこはベトナム
でもよく食べます。お正月に食べる
鶏肉とたけのこのスープが大好き！





③炊飯器に、米、Bを入れ、2合のラインまで水を足し、山菜をのせ普通に炊く。炊けたらさっくり混ぜる。



①米は洗いザルにあげる。干しいたけは戻し(戻し汁も使う)薄切り、細竹、ふきは斜め切りにする。

わらびやうどいでもよい!



②鍋に、しいたけ、細竹、ふき、Aを入れさっといり煮する。

まずは山菜に
下味をつける!



初夏のいきおいを炊き込もう! 山菜ごはん

【材料(4人分)】1205kcal(全量)

米	2合	酒	1/4カップ
*干しいたけ	4枚	干しいたけの戻し汁	大さじ2
*細竹(水煮)	80g	B しょうゆ	小さじ1
*ふき(水煮)	80g(*の合計200gが目安)	塩	小さじ1/3
酒	大さじ1	砂糖	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1		
塩	小さじ1/6		



つづきはコチラで!



もっと糸田竹ケシシロ!
細竹とサバ缶のみそ汁

6/4 web公開予定



今月のベトナム米料理!
ベトナム風生春巻き

6/12 web&Facebook公開予定

細竹

家庭料理

編集／能戸英里
撮影／石田理恵

デザイン／岡崎二恵

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

炒り豆腐

混ぜ込み
五目ちらし

混ぜ込み
五目ごはんの
おにぎり

ごはんの他にも、
いろいろアレンジ
できちゃう
すぐれもの！





あの便利な商品をおうちで! 五目ごはんの素

作っておけば混ぜるだけの便利な1品。



【材料(4人分×2回分)】

183kcal(1回分)

■調理時間 30分

(しいたけの戻し時間除く)

細竹……………80g

干しいたけ……………4枚

水……………200ml

にんじん……………60g

ごぼう……………40g

れんこん……………80g

★しょうゆ……………大さじ3

てんさい糖……………大さじ2

みりん……………大さじ2

塩……………小さじ1/2

アレンジ1

2合分の温かいごはんに、1回分+酢大さじ2を混ぜたら「混ぜ込み五目ちらし」に!



④③に②と、しいたけを加える。



①干しいたけは水200mlで戻して、スライス。戻し汁は水を加えて150mlにしておく。



アレンジ2

木綿豆腐と一緒に炒めてら、炒り豆腐に1卵に混ぜて焼いたら、五目卵焼きに!



⑤汁気がなくなるまで、弱火～中火で15分ほど煮込む。冷まして2等分し保存容器に入れる。



②細竹は斜めに薄くスライス、にんじんは千切り、ごぼうはささがき、れんこんはいちょう切りにする。



⑥2合分の温かいごはんに、1回分混ぜたら「混ぜ込み五目ごはん」に!



③★の調味料、しいたけの戻し汁を鍋に入れる。



未来の忙しい私の
救世主にな～れ★

時短命の
魔法使い
エリーちゃん



五目卵焼き



アレンジレシピ①

チンジャオロース



①牛切り落とし肉は細切りにし、★の調味料をもみ込み、片栗粉をまぶす。



②ピーマン、赤ピーマンは千切りにする。
③フライパンにごま油を入れて温め、①を炒める。
④牛肉の色が変わったら、細竹のメンマ風、②を加えて炒める。

【材料(2人分)】
221kcal(1人分)
■調理時間 10分

細竹のメンマ風…100g
牛切り落とし肉…100g
★酒……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
片栗粉……………小さじ1
ごま油……………小さじ1
ピーマン……………1個
赤ピーマン……………1/4個



お箸が止まらない!

細竹のメンマ風

ラーメンのトッピングに、おつまみに。
バクバクいけちゃう1品!



①細竹は長さを半分にし、縦にスライスする。



②小鍋にごま油、すりおろしにんにくを入れて温め、①を炒める。
③★の調味料を加え、汁気がなくなるまで煮る。粗熱が取れたら保存容器に入れて冷蔵庫で保存。

【材料(4人分)】
204kcal(全量)
■調理時間 20分

細竹……………150g
ごま油……………大さじ1
すりおろしにんにく……………小さじ1/4
しょうゆ……………大さじ1
オイスターソース……………小さじ2
★ てんさい糖…小さじ2
酒……………大さじ1/2
水……………100ml



アレンジレシピ②

きゅうりのピリ辛メンマ風和え



①きゅうりは細切り、ねぎは白髪ねぎにする。
②ボウルにすべての材料を入れてよく和える。

【材料(2人分)】
53kcal(1人分)
■調理時間 10分

細竹のメンマ風…50g
きゅうり……………50g
長ねぎ……………10g
ラー油……………少々





しっかり味の
メンマだから
味付けいらずの
クイックアレンジが
できちゃう！





札幌市 K.K様

細竹のみそ漬け

砂糖とみそを合わせてみそ床を作り、下ゆでした細竹(または水煮)を漬ける。一晩漬けたらおいしいみそ漬けのできあがり!

細竹 × 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。

165通り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

ししやも
を使ったレシピ

あなたのいちおしレシピをP59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6月20日(木)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！〈次はししやも〉

📺 読者プレゼント!

江別市 M.T様

細竹とサバみそ煮

下ゆでした細竹(または水煮)とサバみそ煮缶をつゆごと鍋に入れて煮る。お好みで野菜を加えてもOK!

二セコ町 高橋様

細竹の和風パスタ

にんにく、玉ねぎを炒め、細竹、ツナ缶を加え炒める。ゆでたパスタを加え、めんつゆ、塩、こしょうで味をととのえて刻みのりをのせて完成。



札幌市 M.T様

細竹スティックフライ

下ゆでした細竹(または水煮)に塩で下味をつけ、刻んだ木の芽やバジルをパン粉に混ぜた衣をつけてカラッと揚げる。下味をしっかりつけるとおいしいですよ。

江別市 H.T様

きんぴら細竹

薄切りにした細竹とにんじんをごま油で炒め、みりんとしょうゆで味付けする。柔らかくなったらいりごま、お好みで粉山椒を加えても美味。



みなさんのレシピ待ってます！(次はししやも)

みなさんのレシピ待ってます！(次はししゃも)



釧路市 伊藤様

細竹のキムチ和え

下ゆでした細竹(水煮)とキムチを和えて。
おつまみにもおかずにもなる1品です。

北見市 北村様

豚バラ巻きカレー風味

下ゆでした細竹(水煮)に薄力粉をまぶし、おろしにんにく、豚バラ肉で巻いて、塩、こしょう、カレー粉をふりかけて焼くだけ。



てんさい糖でもっとおいしく

ピクニックのお弁当

100%北海道産の

「てん菜(ビート)」から生まれた「てんさい糖」は、
コクのあるまろやかな甘さが特徴。

子どもも大人も大好きなほんのり甘いおかずも

「てんさい糖」を使うと上品な味に仕上がります。

6月はピクニックを楽しむのに最高の季節。

おいしくて見た目もかわいいお弁当を持って

みんなで出かけませんか？



天然の
オリゴ糖
入り



これを
使いました!
ホクレン
十勝めむろ
ポテトサラダ
ベース

ポテトボール

【材料(4人分)】

ホクレン十勝めむろポテトサラダベース
.....150g×1袋
てんさい糖.....大さじ2
牛乳.....大さじ1
薄力粉.....50g
ベーキングパウダー.....小さじ1/2
揚げ油.....適量
中に入れる具材
(チーズ、ウインナー、たらこ など).....適量

【作り方】

- ①十勝めむろポテトサラダベースは表示の通りに解凍する。
- ②ボウルに①、**てんさい糖**、牛乳を入れゴムベラで混ぜる。
- ③薄力粉とベーキングパウダーを合わせ、②に加えてゴムベラで混ぜる。
- ④③を8等分にし、真ん中に1cm角くらいの大きさに切った具材を包んでまるめる。
- ⑤170℃の油でキツネ色になるまで揚げる。

POINT

ほんのり甘くて、もちもちの食感がおいしい、パクパクつまめる1品。中に入れる具はお好みで。

鶏ごぼうつくねの 中華風甘酢あん

【材料(4人分)】

鶏ひき肉……………250g
ホクレン北海道産細切りごぼう…60g
にんじん……………20g
ホクレン育ちざかりのたまごなの。1個
片栗粉……………大さじ1
油……………小さじ2
★ **てんさい糖**……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1/2
オイスターソース……………大さじ1/2
酢……………大さじ1

【作り方】

- ①北海道産細切りごぼうはざく切りに、にんじんはみじん切りにする。
- ②ボウルに鶏ひき肉、①、たまごを加えて混ぜ、片栗粉を加えてさらに混ぜる。
- ③②を8等分にして形を整え、油をひいたフライパンで両面焼き、★の調味料を加えて絡めながら煮詰める。

POINT

てんさい糖とオイスターソースでコクのある甘酢に。しっかり味で冷めてもおいしい1品。

これを
使いました！
ホクレン
北海道産
細切りごぼう



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

ホクレン てんさい糖

検索

なめらかな生クリームと牛肉のリッチな味わい



冷凍
日清もちっと生パスタ
牛挽肉とまいたけのクリーミーボロネーゼ

じっくりと煮込んだ牛肉と北海道産生クリームで仕上げた濃厚で旨みのあるソースに、まいたけとパセリをトッピングしました。



冷凍生パスタ売上No.1ブランド*

レンジひとつで簡単



本格生パスタ

※インテージSCI調理冷凍生パスタ市場(2015年1月~2018年5月金額ベース)



たらことうにの
濃厚な旨味をたのしむ

冷凍
日清もちっと生パスタ
たらことうにのソース

たらこ練りうにを混ぜ込んだ贅沢なおいしさが口いっぱい広がるソースに、風味豊かなさみのりをトッピングしました。



※冷凍 日清もちっと生パスタ 牛挽肉とまいたけのクリーミーボロネーゼは7月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。 ※商品により一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。



営業担当
栗田さんに
聞きました！

昆布だしを中心にかつおだしを加え、まるやかでコクのあ
る味に仕上げました。めん
類から煮物まで幅広くお使
いいただけます！



ヤマサ昆布つゆ
1L

シリーズ商品もチェック！



■お問合せ/
ヤマサ醤油(株)お客様相談室
☎0120-803-121
■受付時間/
月～金9:00～17:00(祝日は除く)

まな板・包丁いらす！豚のっけ！ サラダ冷やしうどん



■調理時間 約10分

【材料(1人分)】

豚ロース肉(スライス)・・・70g	カット野菜
ヤマサ 昆布つゆ・・・大さじ1	・・・40g(ひとつかみ程度)
しょうが・・・ひとかけ	うどん・・・1玉
サラダ油・・・適量	くつげ汁
	ヤマサ 昆布つゆ・・・大さじ1
	水・・・75ml

【作り方】

- ① 昆布つゆとすりおろしたしょうがを合わせ、豚ロース肉を5分漬け込み、サラダ油をひいて熱したフライパンで焼く。
 - ② ゆで上がったうどんを冷水でしめ、器に盛り、カット野菜と①をのせる。
 - ③ つげ汁を混ぜ合わせ②にかけて、完成。
- ※カット野菜は、コープの「いろいろミックス食卓彩る10品目サラダ」を使用すると便利です！

今月の
特集素材

細竹の炊き込みごはん



■調理時間 約10分(炊飯時間は除く)

【材料(4人分)】

米・・・・・・・・・・・・・・3合	酒・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
細竹・・・・・・・・・・・・・・250g	三つ葉 または 木の芽
鶏もも肉・・・・・・・・・・100g(1枚)	・・・・・・・・・・・・・・お好みで
油揚げ・・・・・・・・・・・・1枚	ヤマサ 昆布つゆ・・・70ml

【作り方】

- ① 細竹は食べやすい大きさに薄切りにし、鶏もも肉は2cm角ほどの角切り、油揚げは湯通したあと、幅3mmくらいに切る。
 - ② 炊飯器にといだ米、酒、昆布つゆを入れる。通常の日盛りまで水を注いで全体を混ぜ、①をのせて炊く。
 - ③ 炊きあがったら全体をさっくり混ぜ、器に盛り、完成。
- ※お好みで三つ葉または木の芽を添えると彩りもきれいです。

もっと応援！
もっと注目！

これ、
道産小麦
使ってます！

vol.2

道産小麦「きたほなみ」との出会い

マルナカは昭和8年、北海道で創業以来、乾麺を一筋に作り続けてきた製麺会社です。

30年ほど前から道産小麦にこだわりの始め、さまざまな品種で試作を重ねてきました。そんな中、品種改良などによる小麦の品質の向上により、乾麺に適した「きたほなみ」に出会うことができました。

「きたほなみ」はうどんの加工適性に優れている外国産小麦（ASW）に負けない品質を、との願いでできた品種で、うどん・ひやむぎ・そうめんに最適です。淡い黄色味でツヤが美しく、ゆでるとさらに鮮やかになり、ほのかな甘みと強いコシ、喉ごしの良さが特長です。

なめらかな口当たりとさっぱりした喉ごしは、これからの暑い季節にもぴったりです。道産小麦「きたほなみ」を100%使用した人気商品「きたほなみシリーズ」を味わってみませんか。



マルナカ
きたほなみシリーズ



「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出来ます。

もっと道産小麦に注目してみませんか？

選ぶこと、食べることで道産小麦を応援しましょう！

知ってる？

“道産小麦”豆知識

安全で安心な国産小麦を使いたいという方が大人気の道産小麦。「安全でおいしい小麦」を安定的に提供できるようさまざまな改良を重ねながら、病害や障害に強く品質・加工適性に優れた品種が作られてきました。さまざまな品種の普及により用途の幅も広がり、バリエーションに富んだ製品が作れるようになりました。



営業担当
穴田さんに
聞きました!

カツオ一番だしを使用した上品な香りとうま味です。素材を大切にしたい料理にも使え、これ1本で味が決まる万能調味料です。



ヤマキ 割烹白だし
500ml

シリーズ商品もチェック!



■お問合せ/
ヤマキ(株)お客様相談室
☎0120-552226

■受付時間/
月～金9:00～17:00(祝日は除く)

とうきびの炊き込みごはん



■調理時間 約10分(炊飯時間は除く)

【材料(4人分)】

米……………2合 とうきび(生)……………1本
ヤマキ 割烹白だし ……50ml バター……………適量

【作り方】

- ①米は洗ってざるに上げ、水気をきる。
- ②とうきびは生のまま3等分に切り、実を芯から切り落とす。
- ③炊飯器に①の米と割烹白だしを入れ、水(分量外)を2合の目盛りまで加えてひと混ぜし、②の実と芯をのせて炊く。
- ④炊きあがったら芯を除いて器に盛り、仕上げにお好みでバターを適量加え、さっくり混ぜる。

※とうきびの芯も一緒に炊き込むことがポイントです!

たけのことお麩のお吸い物



■調理時間 約10分

【材料(4人分)】

たけのこ……………100g
麩(小さめのもの)……16個
絹さや……………4枚

A ヤマキ 割烹白だし 80ml
水……………720ml

【作り方】

- ①鍋に食べやすい大きさに切ったたけのこAを入れ、中～弱火で沸かし、たけのこに火が通ったら、麩を加えて火を止める。
 - ②お椀にそそぎ、ゆでて半分に切った絹さやを添える。
- ※細竹で代用してもおいしく召し上がれます。

作ってみました

白だしだけで味が決まり、とっても簡単!素材の味が伝わる上品な味つけで、絹さやとお麩で彩りもきれい。忙しい夕食時にうれしい一品です。

高めの 血圧

(収縮期血圧)を下げる

食後の 血糖値

の上昇をおだやかにする

食後の 中性脂肪

の上昇をおだやかにする

機能性表示食品

本品にはトリペプチドMKP(メチオニン-リジン-プロリン)と難消化性デキストリン(食物繊維)が含まれます。トリペプチドMKP(メチオニン-リジン-プロリン)には、高めの血圧(収縮期血圧)を下げる機能、難消化性デキストリン(食物繊維)には、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにする機能が報告されています。

- 本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、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。
- 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。

※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。

※トリプルヨーグルト ドリンクタイプ12本入り1ケースは6月第4週と7月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。

おいしい人生、つづく。

森永 トリプルヨーグルト

ヨーグルト
業界初!※
これひとつで3つの機能

※(日本初)血圧、血糖値、中性脂肪の3つの機能性が受理されたヨーグルト(2019年1月森永乳業調べ)

トリプル
ヨーグルト



食事と一緒に1日1個
すっきりした甘みで続けやすい

トリプルヨーグルト
ドリンクタイプ

おすすめポイント品 対象商品

店頭でトリプルヨーグルトシリーズ
1個お買い上げにつき

7ポイントプレゼント

期間:6/18(火)まで

※この商品はポイント対象合計金額から除外されます。



営業担当
加藤内さんに
聞きました!

国産玄米を100%使って醸造した黒酢に、ブルーベリーとぶどうの果汁を加えて仕上げた、6倍希釈タイプの黒酢飲料です。



ミツカン
ブルーベリー黒酢

シリーズ商品もチェック!



mizkan
かたで、いかに、まろやかに。

■お問合せ/
(株)Mizkan 北海道支店
TEL 011・208・2223

■受付時間/
月～金9:30～17:30(祝日は除く)

ブルーベリー黒酢の フルーツビネガーウォーター



■調理時間 約5分(漬ける時間除く)

【材料(2人分)】

いちご……………10粒	ミツカン ブルーベリー黒酢……………60ml
ブルーベリー……………20粒	水……………300ml
ミント……………適宜	

【作り方】

- ①ブルーベリー黒酢を水で希釈器に入れる。
- ②いちごはヘタを取って半分に切る。
- ③②とブルーベリー、お好みでミントを①に入れて、3～4時間冷蔵庫で漬ける。

※漬け終わった果物はお好みでお召上がりください。ヨーグルトに入れたり、スムージーにしていたくださとおいしく召し上がれます。

※調理後は冷蔵庫で保存し、当日中にお召上がりください。

※金属製のふたの使用は避けてください。

バナナのサワースムージー



■調理時間 約5分

【材料(2人分)】

牛乳……………180ml
バナナ……………1本(100g)
ミツカン ブルーベリー黒酢……………大さじ3
氷……………80g

【作り方】

- ①バナナは皮をむいて一口大に切る、または手で割る。
- ②材料をすべてミキサーに入れ、全体が均一になるまで攪拌(かくはん)する。

作ってみました

お酢特有のツンとした香りはまったくなし!ほどよい甘みととろみがあり、ものすごく脂持ちがよいので朝食代わりにもオススメです。

ホンモノは、おいしい。

OHAYO

歯と口の健康週間!

口内フローラを良好に。

砂糖は使わず、
キシリトールで
やさしい甘さ

ミルクの
コクのある味わい



適切な歯みがきはもちろんのこと、
ロイテリ菌でお口の中の菌を
コントロールすれば、
幾つになっても
健やかな毎日を
目指すことが
できます。

ロイテリ菌は、
口内フローラを
健康に保つ菌

6月4日~10日
〈虫歯の日〉

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、7月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。 ※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。



乳酸菌が1億個!

※5枚当たり

さらに、ビタミンB₁、B₂やビタミンD、カルシウム入り。
不足しがちな栄養を手軽に補えます。

●日本人女性のカルシウム摂取量



ビスコ1袋(5枚入り)
= 牛乳コップ1/2杯分の
カルシウム117mg
が入っています!

※(参考)厚生労働省HP(平成27年栄養調査)より

みんなでシェアできる
小分けタイプ



ビスコ大袋(発酵バター仕立て)
アソートパック(2枚×22パック)

おいしさの秘密は
フランス産発酵バター



ビスコ小箱(発酵バター仕立て)
(5枚×3パック)

愛され続けて
80年以上のロングセラー



ビスコ小箱
(5枚×3パック)

小腹が空いた時に
うれしい食べきりパック



ビスコミニパック
カフェオレ(5枚入り)

6月第4週の
宅配システム
トドックで
ご案内

明日をもっとおいしく

meiji

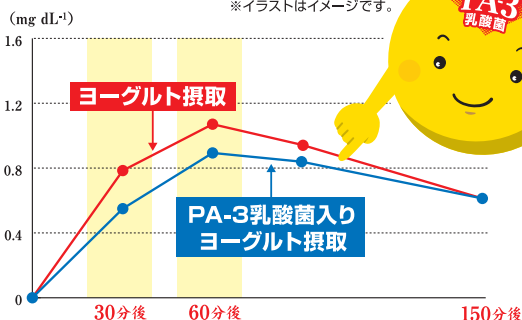
明治プロビオ[®]ヨーグルト

PA-3

PA-3乳酸菌

尿酸値の上昇を抑える PA-3乳酸菌入りヨーグルト

食後の
血清尿酸値
変化量



出典: Gout and Nucleic Acid Metabolism Vol.42 No.1 (2018) 採用論文(1報)中のグラフを使用
 対象: 男性健康人14名 試験方法: 男性被験者を2群に分け、一方の群(PA-3群)にはプリン体(498mg)とPA-3乳酸菌が入ったヨーグルト、もう一方の群(プラセボ群)にはプリン体(498mg)とPA-3乳酸菌が入っていないヨーグルトを同時に摂取。摂取後30分、60分、90分、150分後に血清尿酸値を測定。クロスオーバー試験を実施し、測定開始時からの尿酸値の変化量(上昇量)を2群間で比較。

※5月下旬より順次パッケージ切り替え予定 ※商品により一部店舗でのお取り扱いのない場合がございます。
 ※明治プロビオヨーグルトPA-3ドリンクタイプ(112ml)は宅配システムドック(毎来周)でご案内いたします。

機能性表示食品
になりました。



明治プロビオヨーグルト
PA-3(112g)



明治プロビオヨーグルトPA-3
ドリンクタイプ(112ml)

機能性表示食品 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- 届出表示: 本品にはPA-3乳酸菌が含まれます。PA-3乳酸菌は、食後の尿酸値の上昇を抑制することが報告されています。
- 本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、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。
- 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。

PR

商品に関するお問い合わせ先 株式会社 明治 お客様相談センター ☎0120-598-369 (平日9:00~17:00土、祝日を除く)

株式会社 明治



CO-OP
はちみつレモン
480g

瀬戸内産のレモン果汁&果皮入り。まろやかな甘みのはちみつを使用してやさしく爽やかな甘酸っぱさに仕上げました。片手で開け閉めできる、蜜切れの良いワンタッチキャップ。



強炭酸、
こんな飲み方もイイね!

＋ はちみつレモン

「はちみつレモンサワー」

【作り方】

はちみつレモン大さじ2、リンゴ酢大さじ2をよく混ぜ合わせ、強炭酸水を200ml注ぎ、軽く混ぜてできあがり。

ビールの代わりに
ガツンと
強い炭酸の刺激。



CO-OP 強炭酸水
490ml

強い刺激とスカッと爽快なのごし。でも、ノンシュガー・ノンカロリーなので、お酒を飲むより体にやさしく、お財布にもやさしい炭酸水です。そのまま飲んでもよし、ジュースやお酢、お酒の割り材にもおすすめです!

シュワシュワ感が
強いけど、
後味に苦味などもなく
飲みやすい!

すごく暑い日や
スッキリしたい時に
飲みたい!

他にもこんなドリンクあります!

コストが良し! CO-OPのアイスコーヒー♪



CO-OP
アイスコーヒー
無糖 1000ml



CO-OP
アイスコーヒー
加糖 1000ml

苦味のあるブラジル産100%から、コロンビア産アラビカ種主体のブレンドにリニューアルしました。苦味とクセを抑えて、甘い香りと豊かなココもアップ! すっきり無糖タイプと飲みやすい加糖タイプも。

12 つくる責任
つかう責任



15 陸の豊かさも
守ろう



Happy Elephant
safe and sustainable

ゾウさんが幸せなら、
きっと人も幸せ



ハッピーエレファント
野菜・食器用洗剤
グレープフルーツ



New

ハッピーエレファント
野菜・食器用洗剤
オレンジ&ライム

原料生産地ボルネオ島の環境と人権を守り、持続可能な原料調達から得られた植物原料をもとに、発酵による新技術を加えて生まれたブランドです。ボルネオ生態系の頂点にいるゾウが幸せになれば、それは未来にきれいな環境が残せた証拠。水といきものの未来のために。それが "Happy Elephant" 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。

ハッピーエレファントの売上の1%※が
ボルネオの森のために使われています。

※メーカー出荷額



熱帯雨林と
アブラヤシ農園の共存

命のサイクル

自然の恩恵

森の再生



選ぶ・購入

1%

支援



ボルネオ保全トラスト

いのちをつなぐ
SARAYA

サラヤは、植物原料を使用する企業として、原料生産地
マレーシア・ボルネオ島の環境保全に取り組んでいます。

ハッピーエレファント

検索



“幸せなゾウ”と名付けられた次世代の洗剤

ハッピーエレファント

Happy Elephant

天然由来原料100%

天然洗浄成分ソホロと、ヤシの実由来の植物性洗浄成分で作られた100%天然由来原料のナチュラル洗剤。天然洗浄成分ソホロを配合することで、高い洗浄力を実現。また、すすぎ性も優れており、泡切れが早いので食器洗いの時短と節水にも。



※ソホロとは…

天然酵母が発酵することによって生み出した天然成分。

天然精油100%

グレープフルーツのフレッシュな香りと新発売のオレンジ&ライムの甘ずっぱいさわやかな香り。ナチュラルな香りで、食器洗いを楽しく華やかに。お皿に香りが残りにくいのもうれしい!

手肌にもやさしい

石油系合成界面活性剤をはじめ、合成香料、着色料は無配合。皮ふ刺激テスト済み※で肌にも地球にもやさしい洗剤です。

※すべての方に皮ふ刺激がおきないというわけではありません。



5 かおりが立ってきたら、
長ねぎ、しいたけ、た
けのこをいためる。



6 ひきにくを入れてさら
にいためる。



7 ひきにくに火がとおっ
たら、★と水100mlを
くわえて2~3分にこ
んで、火をとめる。



3 しいたけ、たけのこは
あらめのみじん切りに
する。



4 フライパンにごまあぶら、
にんにく・しょうがを入
れて中火にかける。



1 ★のちようみりょうを
はかって、しっかりと
まぜておく。



2 にんにく・しょうが、長ね
ぎはみじん切りにする。

★ 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

父の日は手作り料理をプレゼント!

ピリから!
ジャージャーめん

ざいりょう・4人分

生ちゅうかめん	4玉
ふたひきにく	300g
にんにく・しょうが	かく5g
長ねぎ	10cm
しいたけ	2まい
たけのこみず	50g
ごまあぶら	大さじ2
てんめんじゃん	大さじ3
とうぼんじゃん	小さじ1/2
おさけ	大さじ3
★ しょうゆ	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
てんさいとう	小さじ2
水	100ml
かたくりこ	大さじ1
水	大さじ1



ネーミング「カゴメ」さん...



11 ひょうじの時間どおりにゆで、ザルに上げ、しっかりと水気を切る。



8 かたくりごを水大さじ1でとき、7にくわえてまぜる。



12 おさらに11をもり、9のソースをかける。



9 もういちど火をつけ、まぜながらとろみをつける。

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。

MENU ★キーマカレー ★フライパンごはん
★カゴメ野菜生活 100 でつくる 2色のヨーグルトドリンク

とき 6月15日(土)10:30~13:00

ところ 元町文化教室 (札幌市東区北21条東16丁目) 2-12 コープさっぽろ元町店

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 できわ 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 カゴメ株式会社

おみやげ付き!

- ・ホクレン てんさい糖
- ・カゴメ 野菜生活 100



こどもレストラン支配人
エリック能戸 のと
のこたへ・栄養士



からすきない、ピリから味で、お父さんのビールに、おつかれの体に、びったりの1品です。



10 なべにたっぷりのおゆをわかし、ちゅうかめんをゆでる。

※写真のめんは2人分です

つなぎのでんぷんを 使ってないから生でおいしいわ

「食」が新提案 /

「さつま揚げ」
サンド

こぐれ あいに的

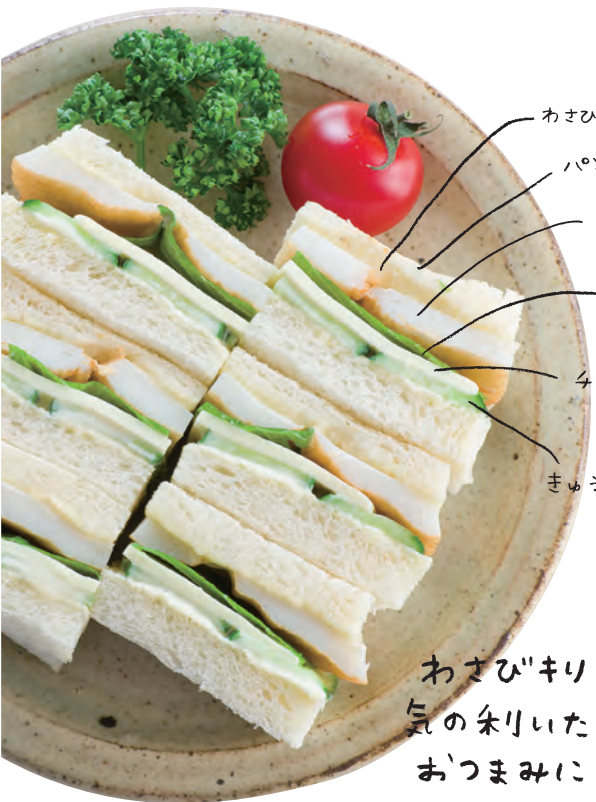
PB

のススメ

生素材の旨み
上品な甘さ
生で食べる
さつま揚げ



5枚入り 322円
(本体価格 298円)

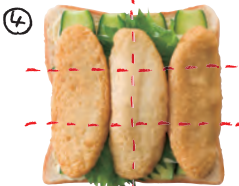


わさびマヨ
パン
さつま揚げ
青いそ
4-ス
きゅうり

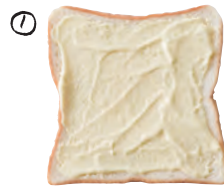
わさびキリッと！
気の利いた
おつまみに！



青いそのせる



「生で食べるさつま揚げ」を
厚みを半分にしてのせ。
もう1枚のパンではさむ。
食べやすくカット！



食パン2枚に
わさびマヨぬる



1枚に、きゅうり、
スライス4-ス
のせる

とにかく、お楽しみしたいに
おいしい！
最後に食べたときの
感じが忘れられません！
ちなみにカロリーも
セシ200以下おいしいですよ！

※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。

NHK「おかあさんといっしょ」の
で、おなじみの
たにぞうさんが
やってくる!

バスに
のって
ブンパ★
ポーン!

でかけよう



©トドック

絵本の
お話を
聞かせ

サトウ食



えほんのわくわく♪
ファミリー
ライブ!!
2019

「ぼくといっしょに
ポーン!!」

みんなが
ノリノリな
歌とダンス

抽選でサイレント
絵本プレゼント

10周年!
えほんが
トドック
コープ子育て支援基金
プレゼント

一度は耳にしたことのある、
ノリノリの曲をギター片手に、親子で
楽しく歌ったり、踊ったりできるライブです。
たにぞうさんパワーで赤ちゃんから大人まで、
元気になれること間違いなしです!
ご家族みなさままでぜひお越しください!

	旭川	函館
とき	8/31(土)	9/15(日)
ところ	星野リゾートOMO7旭川 彩雲の間	フォーポイントバイシェラトン函館 カメラア
定員 (※後援席)	200席	200席

主催 / 生活協同組合コープさっぽろ(コープ子育て支援基金)
後援 / 北海道、北海道私立幼稚園協会、北海道保育協議会、旭川市、函館市教育委員会
お問合せ / コープさっぽろ基金事務局
TEL 011-671-5651 ※月~金10:00~17:00 E-Mail ehon@todock.coop

たにぞうさん (谷口 國博)

フリーの創作あそび作家。東京都の保育園に5年間勤務した後、
フリーの創作あそび作家になる。NHK エテレ「ブンパ・ポーン!」
の作詞・振り付け、動画配信サービスHuluより配信中的のもの
いろいろクローバーZによる、幼児向け知育番組「ぐーちよきばー
てい」番組内楽曲・ダンスのプロデュース及び監修他、多数。

入料 大人.....1,000円
子ども(3歳以上小学生まで)・・500円
抱っこ(2歳以下).....無料

時間 開場13:00 開演13:30
(公演時間60分)

チケット
購入方法 [LINE TICKET]もしくは、「エヌチケ」の下記
いずれかの QR コードより、チケットをご購入
ください。

定員になり次第
受付終了!!

49 Cho-co-tto くわしくは コープさっぽろ

検索

LINE TICKET



https://ticket.line.me/
LINE アプリを立ち上げ → ウォレット → LINE チケットで公演検索。



エヌチケ

URL https://www.ticket.ne.jp/nt/



公演当日会場チケット受け取りで各種手数料無料、チケット代だけで購入。

[ご購入方法に関するお問合せ] チケットインフォメーション TEL 011-622-9999 (平日10:30~18:00)

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

「贈答品対応」の改善

声.1 贈答品の対応してほしいです。

声.2 他人へ贈る物なので、傷つかないようにしてほしいです。

声.3 贈り物として商品を注文したいけれど、
お店みたいに包装はしてくれないのですか？

カイゼン 前

宅配ドックで贈答品の対応がなかった。

カイゼン 後

全ての宅配センターで贈答品対応を実施!
のし掛け、包装にも対応し、手提げ袋もご用意。

※配達担当か、ドックコールセンター(☎0120・502・112)へご連絡ください。

手提げ袋も
ご用意
しています!



もっとお役に立つコープさっぽろにしていけるために、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」、もしくは宅配の配達担当にお寄せください。

畑でレストラン

Hokkaido HATAKE Restaurant

いよいよ今年、
待望の復活!

“北海道”だからできる、ごちそうがここに 있습니다。

抽選申込 第2弾 6/24(月)~7/10(水)

<p>赤井川村</p> <p>8.10[土]</p> <p>どさんこ農産センター 第6回農業大賞 コープさっぽろ賞</p> <p>村井啓人シェフ</p>	<p>訓子府町</p> <p>8.18[日]</p> <p>菅野養蜂場 第8回農業大賞 農業交流賞 札幌市長賞</p> <p>杉木紀之シェフ</p>	<p>天塩町</p> <p>8.25[日]</p> <p>宇野牧場 第10回農業賞 奨励賞</p> <p>村上智章シェフ</p>	<p>帯広市</p> <p>8.31[土]</p> <p>和田農園 第2回農業大賞 北海道知事賞</p> <p>馬淵善範シェフ</p>	<p>足寄町</p> <p>9.1[日]</p> <p>石田めん羊牧場 第10回農業賞 特別賞</p> <p>太田了光シェフ 大谷奈々シェフ</p>
<p>真狩村</p> <p>9.8[日]</p> <p>ごとう農園 第3回農業賞 奨励賞</p> <p>岡田拓馬シェフ 岡田真吾シェフ</p>	<p>千歳市</p> <p>9.15[日]</p> <p>あしたファーム 第7回農業大賞 農業特別賞</p> <p>和田勇人シェフ</p>	<p>新得町</p> <p>9.21[土]</p> <p>宇井農場 第8回農業大賞 農業奨励賞</p> <p>小久保康生シェフ</p>	<p>浦臼町(直行バス有)</p> <p>9.22[日]</p> <p>鶴沼ワイナリー 第4回農業大賞 農業奨励賞</p> <p>漆谷寿昭シェフ</p>	<p>せたな町</p> <p>9.29[日]</p> <p>村上牧場 第7回農業大賞 農業特別賞</p> <p>塚本孝シェフ</p>

- 参加費 / 6,500円(直行バス+4,000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

※月~金10:00~18:00、土10:00~15:00

詳しくは
こちらから



Web

畑でレストラン

検索



長万部町

おしゃまんべ

長万部町は渡島管内の最北端。「かにめし」の町として全国的にも知名度があるこの町は、札幌と函館のほぼ中間に位置し、古くから交通の要衝として栄え、多くの休憩スポットがある憩いの町です。



北海道の
市町村情報を発信

今月の
179

イチナナキュー



＼長万部温泉／

湯量豊富な源泉で、泉質は高張性弱アルカリ高温泉。芯から身体を温め、すべすべの肌になると評判！



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



これが
自慢！

＼かにめし／ 長万部の名物といえはコレ。

駅弁の知名度は全国区で、デパートの物産店でも大人気。町内7店舗でも販売中です！

6
月
の
お
す
ず
め
イ
ベ
ン
ト

2019 おしゃまんべ毛がにまつり

長万部町のメインフェスティバル。この町ならではの「全日本毛がに早食い競争」は道外からの参加者もいる大人気イベントです。他にも「毛がに格安販売」などイベントが盛りだくさん！地元名店による毛がに・特産品の販売、町のキャラクター「まんべくん」との写真撮影会などご家族揃って楽しめます。ぜひ、お越しください！



■日時／6月29日(土)12:00～20:00、6月30日(日)9:30～16:00

■会場／長万部町ふれあい公園(長万部町字長万部30番地3)

※長万部小学校の隣、駐車場350台(無料)

■お問合せ／おしゃまんべ毛がにまつり実行委員会 TEL 01377-2-2270

※内容や時間が変更になる場合がありますのでご了承ください。

電子書籍

「Cho-co-tto」ほか
WEB限定コンテンツや
制作の裏話もお見逃しなく！

WEB版
「Cho-co-tto」
はじめました

5月号よりWEBで公開を始めた電子書籍「Cho-co-tto」ですが、6月から電子書籍以外のコンテンツもスタートします！

もっと、料理を作る人を増やしちゃいます！
WEB版「Cho-co-tto」コンテンツ(予定)

●電子書籍「Cho-co-tto」

2019年5月号からこちらに順次掲載。
検索機能つき。

●ベトナム女子、料理を習う！

冊子には掲載していない内容なので
要チェック！

●ちょこつとの裏側

ちょこつとFacebookに掲載の
編集裏話をここで！

●わが家のいちおしレシピ動画

コープさっぽろWEBサイトに掲載の
動画をここで！



他に「eco技クッキング」や学生寮におじゃまして開発した料理教室のレポートなども掲載予定です！

WEB版は
こちらから



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

夏休みおしごとキッズ
参加者募集!

コープさっぽろ
のお店でリアル
お仕事体験!



〈開催スケジュール〉

平岡店(札幌市)	7月30日(火)	011-641-5571
藤野店(札幌市)	7月30日(火)	
余市店(余市町)	8月2日(金)	
岩見沢東店(岩見沢市)	8月6日(火)	0144-73-5155
ステイ店(苫小牧市)	8月2日(金)	
静内店(新ひだか町)	8月8日(木)	
しが驛前店(室蘭市)	7月30日(火)	0143-42-2050
だて店(伊達市)	8月2日(金)	
バセオしらおい店(白老町)	8月7日(水)	
山の手店(函館市)	7月30日(火)	0138-30-2634
いしかわ店(函館市)	8月9日(金)	
春光店(旭川市)	7月30日(火)	
滝川店(滝川市)	7月31日(水)	0166-54-6209
遠軽みなみ店(遠軽町)	7月31日(水)	
みわ店(北見市)	8月7日(水)	
がしわ店(帯広市)	7月30日(火)	0155-33-9587
さつない店(幕別町)	8月6日(火)	
べつかい店(別海町)	7月25日(木)	
新橋大通店(釧路市)	8月1日(木)	0154-91-9151

参加費 2,000円

定員 小学3~6年生

応募方法 申込方法や詳細はHPにてご確認ください。

応募締切 7月14日(日)



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つのポイント



投資を始めたいけど、何から勉強していいかわからない…。そんなあなたに、テレビや雑誌でおなじみのファイナンシャルプランナー深田晶恵さんが、第一歩の踏み出し方をお教えます!

日時 7月11日(木) 開場18:00 開演18:30
場所 札幌市民交流プラザ 3Fクリエイティブスタジオ 札幌市中央区北1条西1丁目

参加費 無料
定員 200名(先着順)
応募方法

メールまたはハガキに「深田晶恵さん講演会」と明記の上、①~⑤を記入し、お申込みください。①氏名②郵便番号③住所④電話番号⑤組合員の場合は「組合員」※メールまたはハガキ1通につきお一人のお申込みです。

〒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

メール csap.kurashi.kouen@todock.coop

応募締切 7月4日(木)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

TEL 011-671-5827

メール csap.kurashi.kouen@todock.coop

月・火・木・金 10:00~17:00(祝日は除く)

第25回

ユニセフ・札幌

ラブウォーク開催!
「子どもたちに
生きるチャンスを」



6月の大通公園をウォーキングしながら、参加費の一部をユニセフに寄付する「ラブウォーク」を開催します。ユニセフ募金は、世界の子どもたちの命と健康を守る活動に活用されます。

日時 6月30日(日)
10:00~12:00 ※受付開始9:30
場所 集合・スタート 大通公園11丁目
ゴール 市立札幌大通高校

参加費 お一人さま300円
定員 400名
応募方法

電話・FAX・メールのいずれかで、下記お問合せ先まででお申込みください。
※3km・5kmコースのどちらかをお選びください。詳しくは、北海道ユニセフ協会のホームページをご覧ください。

応募締切 6月20日(木)

We Support



お問合せ

北海道ユニセフ協会

TEL 011-671-5717、FAX 011-671-5758

メール info@unicef-hokkaido.jp

月・火・木・金 10:00~16:00(祝日を除く)

「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

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

大日精工工業株式会社

〒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2-5 TEL 011-811-5713

サカティンクス株式会社

〒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

株式会社 サクマ

〒060-0051 札幌市中央区南1条東4丁目 TEL 011-231-5633

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 リージェンビル TEL 011-241-2291

親子でゆったりできる地域のひろば トドックステーション室蘭オープン!

胆振管内初のトドックステーションが室蘭センター内にオープン。ねんね、ハイハイ、よちよち歩きの小さなお子さんでも安心して遊べる空間です。ぜひ遊びに来てください!

利用時間 月～金 10:00～18:00

土 10:00～15:00

場所 登別市大和町2丁目13
コープさっぽろ宅配事業本部
室蘭センター内

利用料 無料
設備等 ペビークエアスペースあり。
駐車場有。



文化教室からの
お知らせ

元町・あけぼの 文化教室オープン& HPリニューアル!

元町 コープさっぽろ元町店2階
文化教室 札幌市東区北21条東16丁目2-12
011-788-9340(しんどう文化教室)

あけぼの コープさっぽろ曙店2階
文化教室 釧路町曙3丁目11-1
0154-37-2921

ホームページ 講座や教室の情報が見やすく、webからの申込みも可能です。



魚の調理教室
参加者募集

魚食文化を次世代に 魚のさばき方を 覚えよう!



6月14日(金)くじら調理教室
10:00札幌市中央卸売市場 1,500円
6月21日(金)魚と野菜の調理教室
9:10西宮の沢店→9:30にしの店 1,500円
6月28日(金)旬の魚調理教室
10:00札幌市中央卸売市場 2,000円
7月5日(金)魚と野菜の調理教室
8:55いかり→9:15とんでん→9:30新琴似南 1,500円

詳細は
こちら



大人のための
社会見学ツアー

宅配トドク センター長と行く バスツアー



日時 7月16日～9月27日まで(全33開催)
※センターにより日程が異なります
場所 発着地・行先はセンターにより異なります。
週刊トドクの折り込みチラシをご覧ください。
参加費 3,000円
応募方法 週刊トドクの折り込みチラシをご確認の上、注文期間内
にお申込みください。チラシ配布週はセンターによって異な
ります。応募多数の場合は自動抽選とさせていただきます。

「安心な暮らし」のご提案

お申込みいただけるどうぶつと年齢
犬・猫 **7歳11ヶ月まで**
●年齢は保険契約の始期日時点での満年齢です。
●原則ご継続は終身OK!

アニコム損保のペット保険
どうぶつ健保
ふあみりい

ペット保険
シェア**No.1**

※各社の2018年の契約件数から算出。
(後)富士経済発行「2019年ペット関連市場
マーケティング総覧」調査

新規でご契約の方も現在一般契約でご契約中の方も

集団扱契約※1は
一般契約※1に
比べて

10 %割安

組合員さんはお得!

※2

※1 いずれも月払契約 ※2 保険料の分割割増がからかないため

集団扱契約(年払)は一般契約(年払)に比べて**3%割安**です!
現在、一般契約でご契約中の組合員さんは、ご継続時にご相談ください。

ずっと元気でいて
ほしいから

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

全国すべての動物病院での
診療費が対象です。

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

元気な時にも使える
サービスが出たよ!

ペット保険
業界**初**※

すごいサービ
スにゃ!

無料



※2018年7月時点
アニコム調べ

のうんちで分かる!
**「腸内フローラ」測定
サービス登場**

※本サービスは「どうぶつ健保ぶち」は対象外です。

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

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

資料請求は
まずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)



0120-37-2523

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

PR Cho-co-tto 54

CO・OP共済ニュース

締め切りは
6月21日まで!

コープさっぽろのライフプランアドバイザー募集!

ライフプランアドバイザー(LPA)は、コープ共済連独自の資格で、
生協の組合員さん一人一人が幸せなライフプランを実現するために、暮らしに関するお金の知識を、
わかりやすく中立的立場でお伝えするのがお仕事です。

コープさっぽろのライフプランアドバイザーは、現在9名おりますが、このたび、新しい仲間を募集いたします!
ぜひ私たちと一緒に働いてみませんか?!

組合員さんのお役に立てて、
自分の視野も広がります!



小学生おこづかいゲーム。
金銭教育企画も毎年開催しています。



食べるたいせつフェスティバル(札幌)共済ブースにて。
子どもたちにもわかりやすくお仕事を説明。



コープ会学習会風景。自分で学んだことを
今度は人にお伝えする講師として。

募集 要項

パート(時給)として毎週火曜日・木曜日の午前10時～午後3時、主にコープさっぽろ本部での勤務。そのほか不定期で、火曜日・木曜日以外にも活動する場合があります。活動前に「AFP資格」※を取得していただくことが条件です。年齢不問。

※AFPとは、日本FP協会認定資格で、認定教育機関で研修を受け、2級FP技能検定に合格すると認定されます。AFP資格取得および更新には自己負担があります。

詳細は応募資料を送付いたします。お気軽にお問い合わせください。

ライフプランアドバイザーの主な活動内容

保障の見直し個人相談
家計診断

食べる・たいせつフェスティバルでの
子ども向けお仕事体験の企画・運営

くらしの見直し講演会の
企画、運営

組合員さん向けセミナー講師、
コープ会学習会講師 等

資料送付のご要望やお問合せ(メールのみ) コープさっぽろ共済推進室担当 武石 s.takeishi@todock.coop

●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!



木村愛里

みんなみんな
ロウロウキーン♪

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
仮申込みができます

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、お客様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

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
<https://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、実物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。

子育て中でも大丈夫！ くもんの先生、という働き方。

教室は週2日、1日5時間程度、
働く場所も選べる「くもんの先生」。
実は子育て中のお母さんこそ多く活躍しているんです。
今回は、小さいお子さんがいる先生の一日のスケジュールをご紹介します！

教室日の先生の1日 S先生の場合 家族構成:夫、長女(6歳)・長男(4歳)

6:30	8:30	9:00	10:30	12:30	13:00	14:00	18:30	19:30
起床	バス停まで 送る 幼稚園の 子どもを 迎え	家事 買い物	教室の 準備	昼食など	教室の 準備	教室開 始	帰宅 お迎え 教室終了！	夕食・ 子ども の世話

※未経験者でも安心して教室を運営できる研修制度、サポート体制があります。詳しくは説明会へ！



まずはお気軽にご参加ください

くもんの先生説明会

説明会の日程確認や
ご予約はこちらから！

くもんの先生

検索

※お子さま連れで参加できる説明会もあります！



定山溪ファームで「さくらんぼ」狩り&BBQを満喫!

夏休み

親子で楽しむ 日帰りバスツアー



●旅行代金 / [大人] **5,900円** [子ども] **4,900円**

※旅行代金に含まれるもの / バス代・昼食代(BBQ)・さくらんぼ狩り代(時間無制限)

●出発日 / 7月20日(土)・27日(土)・31日(水)・8月4日(日)

●集合場所 / JR札幌駅北口 鐘の広場 (8:50集合)



スケジュール	9:00	札幌駅北口(出発)	
	9:45	定山溪ファーム到着	
	10:00	さくらんぼ狩り ※自由行動の時間にもご利用いただけます。	
	11:30	昼食(BBQ)	
	13:00	自由行動 ※ジップラインやツリートレッキングなど各自アトラクション(別途料金)をお楽しみください。	
	15:00	定山溪ファーム出発	
	16:00	頃札幌駅北口	

定山溪ファームについて

広大な敷地にいちご・さくらんぼをはじめ季節に応じた果物の収穫体験ができる畑や日本初のオーチャードガーデン、本格的なツリートレッキングなど施設を揃えた、大人も子どもも楽しめるフルーツテーマパークです。



定山溪ファーム代表取締役社長 伊達 弘恭さん



「あしはコチヲ」



平日限定

ちよこっと特別プラン

平日に限り、定山溪ファーム受付で「ちよこっと」を提示すると下記アトラクションが特別料金(10%引き)でお楽しみいただけます!!

●入園料(大人400円、子ども200円)が別途必要となります。

項目	料金
釣り堀	
竿レンタル・餌(釣り上げた魚は別料金)	60分 1,080円 ⇒ 972円
ツリートレッキング(上級&ジップライン)	1回 1,700円 ⇒ 1,530円
ツリートレッキング(初級&ジップライン)	1回 1,500円 ⇒ 1,350円
ツリートレッキング(初級)	1回 1,200円 ⇒ 1,080円
ジップラインのみ	1回 700円 ⇒ 630円

※果物狩りも割引料金でお楽しみいただけます。

●お申込み・お問合せ / 株式会社コープトラベル

観光庁長官登録旅行業第2019号 JATA正会員 / IATA公認旅客代理店

本店(電話受付のみ)

Q コープトラベル さっぽろ 検索

コープトラベル

〒003-0021
札幌市白石区栄通18丁目5-35
コープさっぽろルーシー店2階

011-851-7411

本店電話受付時間:
月~金 10:00~18:00
土 10:00~15:00(日曜休み)

第87号
2019年6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6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
26	27	28	29	30	31	1 表茶の日 10 ☺ ☺
2 オムレツの日 10 ☺	3 鯉の日 10 ☺	4 蒸しパンの日 ☺	5 チーズケーキの日 ☺	6 梅の日 ☺	7 ☺	8 10
9 たまごの日 10 ☺ ☺	10 ロースビーフの日 ☺	11 梅酒の日 ☺	12 ☺	13 いいみょうがの日 ☺ 10	14 ☺ 10 ☺	15 しょうがの日 10
16 父の日 10	17	18 おにぎりの日 ☺	19	20 ベーキングの日 ☺	21 えびフライの日 ☺	22 夏至 10
23 10 ☺ ☺	24 表の日 ☺	25 ☺ 10 ☺	26	27 ちらし寿司の日 ☺ 10	28 パフェの日 ☺ 10	29 佃煮の日 ☺ 10 <small>※ちびっこのコープデー らくちん当日便は実施 いたしません。</small>

※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)。

☺ 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

☺ 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

A

北のほたる
ファクトリーより
「総菜シリーズ缶詰め」
6種セット ※写真はイメージです
5名様

B

P29
「細竹とサバ
のみそ煮」で
使用する器
1名様

C

P36マルナカより
「きたほなみ
シリーズ」
各2把3種セット
5名様

D

P44
サラヤより
「ハッピーエレファント」
野菜・食器用洗剤
5名様

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 ▶

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



～今日は「細竹」～



エビス Special

青ちゃん★食堂 3rd Season

今日の特集素材を使って
エビスにぴったりの簡単おつまみをご提案!



●作り方

〈バターライス〉

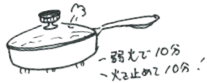
- ①フライパンにバター、みじん切りした玉ねぎ、乱切りした細竹を入れ、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ②米を①に入れて炒め、水・塩を加えて沸騰したら弱火にし、フタをして10分炊き、火を止めて10分蒸らす。
- ③フタを取って強火で1分程度混ぜながら炒める。

〈ソース〉

- ①ビニール袋に薄切りの玉ねぎと斜め切りした細竹を入れて、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにバターを溶かし、①を入れて炒め、赤ワイン・トマトジュースの順に混ぜながら加える。
- ③とろみが出てきたら、Aの調味料を入れる。

〈仕上げ〉

バターライスの上にトンカツをのせ、ソースをかけて完成。



●材料(2人分 ※写真は1人分)

- | | |
|-------------|------------|
| トンカツ……2枚 | 〈ソース〉 |
| 米……………1合 | 細竹(水煮) 2本 |
| バター…………10g | 玉ねぎ…1/2個 |
| 細竹(水煮) 2本 | バター…………10g |
| 玉ねぎ…1/2個 | 小麦粉…………10g |
| 水……………200ml | 赤ワイン 100ml |
| 塩…ひとつまみ | トマトジュース |
| | (無塩)…100ml |
| | トマトケチャップ |
| | ……大さじ1 |
| | 中濃ソース |
| | ……大さじ1 |
| | 塩 小さじ1/2 |
| | こしょう 適量 |



A

米は洗わない!

生のお米にバターを吸わせることで油の膜ができ、炊いたときにお米がくつきません。お米を洗うとバターの吸い込みが悪くなるので水洗い厳禁です。



青ちゃん直伝!
ニギハコポイント



青ちゃん食堂店主 青山 則晴

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。



バターライスにトンカツをのせ
デミグラスソースで味わう
エスカロップは
根室が生んだごちそう洋食!
エビスビールの飲み応えが
贅沢な時間を演出してくれます。