

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



秋  
刃  
魚。

9月号

2019 [vol.90]

つなぐ  
**COOP**  
SAPPORO



乾杯を  
もっとおいしく。



香川 照之



**New!**

# ビールが好き な皆様、 朗報です！

サッポロビールが

満を持してリニューアルした

新ジャンル「麦とホップ」。

私、ビールが大好きで、

今まで色々と飲んできましたが、

まさかここまでビールに近いとは…

一口飲んだ瞬間、わかると思います。

「これは、サッポロビール本気だぞ。」と。

このうまさを、

皆さんもぜひ確かめてください。

# 8.27 新発売！

ビールにもっと近い新ジャンルへ。



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。♻️

リキュール(発泡性)①

サッポロビール株式会社  
www.sapporobeer.jp



## 目次

- |    |                                    |
|----|------------------------------------|
| 04 | 根室のさんま                             |
| 16 | ふしぎラチオ♪                            |
| 20 | シェフの一皿                             |
| 24 | ベトナム女子、料理を習う!                      |
| 28 | あ、今日さんま食べよっかな♪                     |
| 32 | わが家のいちおしレシピ!                       |
| 40 | こどもレストラン                           |
| 50 | コープさっぽろ 今月のPB商品                    |
| 51 | 体験を通して“エコ”を知る!考える!<br>トドックエコステーション |
| 52 | インフォメーション                          |
| 54 | みなさんの声                             |
| 58 | 9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。

昔から「庶民の味」として  
親しまれてきたさんま。

「目黒の秋刀魚<sup>さんま</sup>」という

有名な古典落語にもあるように

焼きたてさんまのおいしさは

一度食べたら殿様だつてとりこになるほど。

炙られてシュープツツと立ち上る煙のにおいは

魚好きのわたしたち日本人を魅了します。

今年も「水揚げ日本二」の根室から旬の便りが届き始めました。

根室のさんまは、

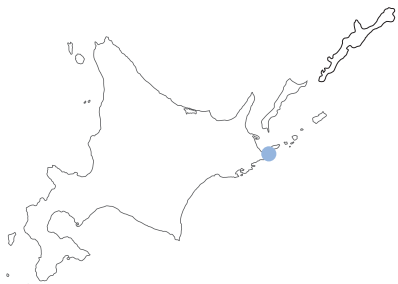
その脂ノリから「とろさんま」の異名をとり

刺身でよし、焼いてよし、

煮ても、揚げてもうまい一級品です。

地元の人はこちら口をそろえます。

さんまは、根室に限る。



# 根室の さんま

取材文／長谷川圭介 撮影／細野美智恵、石田理恵  
デザイン／佐孝優 イラスト／こぐれけいすけ

# 海にいるさんまが減って、 食べられなくなる日が 来ちゃうの？

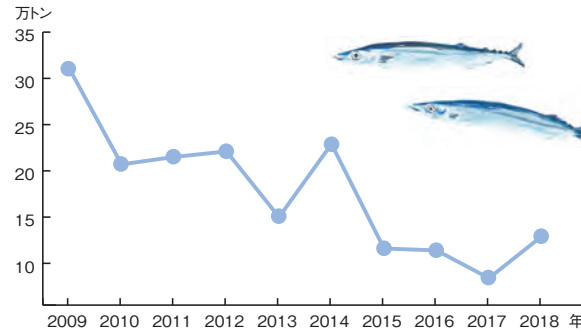
(室蘭市はなさんほか)

ご存じの通り、ここ数年、さんまは深刻な不漁が続いています。2017年の水揚げ量は統計開始以来2番目の低水準に留まりました。昨年は少し回復したものの、今シーズンはどうなるのかと気をもむ水産関係者も少なくありません。

これにはいくつかの理由が考えられます。報道でよく目にするのが「外国船による乱獲」です。近年、北太平洋の公海(※)で台湾や中国などの外国船による先取りが増え、日本近海に來遊するさんまが減っているのではないかと問題視する声が聞かれます。

しかし、原因はそれだけではないでしょう。多くの専門家は「道東沖の海水温の変化も影響している」と指摘します。さんまは低い水温を好みますが、道東沖を南下する時期に猛暑などで海水温が上昇し、さんまが沿岸に近づけなくなっています。「魚にとっての1℃は人間の10℃に当たるといわれます。海のわずかな変化が回遊ルートに大きく影響するんですね」。根室の水産加工会社「カネコメ高岡商店」の

■日本のさんま漁獲量(農林水産省資料より)



過去最高…57.5万トン(1958年)

過去最低…6.3万トン(1969年)

松浦裕一さん(こう話)します。

北西太平洋のさんまの推定資源量は2003年には500万トンほどでしたが、最近では100万トン前後まで減少傾向で推移しています。このため日本は、公海でさんま漁を行う各国に対して、漁船の数や捕る量の上限を設ける国際管理のルールづくりを呼びかけています。明日すぐに食べられなくなることはないでしょうが、これからも資源量維持に向けて国の垣根を越えた漁獲管理を進めると同時に、地球環境の変化を最小限に抑える努力も必要なのかもしれません。

※公海…どの国にも属さず、誰でも自由に行き来したり、魚を取ることができる海のこと。

領海(海岸から12海里=約22km)、排他的経済水域(海岸から200海里=約370km)の外側にあります。

たしかにサケやシシャモのように、子持ちさんまを見かけることはあまりありません。それは、とれる時期と産卵期がずれるからです。さんまが卵を産むのは主に三陸沖よりもさらに南へ移動してから。2ミリぐらいのだ円形の卵を、一度に1500~5500粒産むそうです。さんまの卵にはヒゲのような糸があり、流れ藻や浮遊物に絡みつけるようにして産みます。海水より重いので、浮いているものに産みつけないと、卵が沈んでいってしまうそうです。



それでは  
さんまの産地  
根室へ出発します!

コープさっぽろバイヤー  
生鮮本部 水産部

まつもと くにあき  
松本 邦晃さん

秋の味覚の代表格「さんま」。鮮度の良いさんまは「はらわた」までおいしく、大好物です。

(長沼町・コバちゃんさんほか)

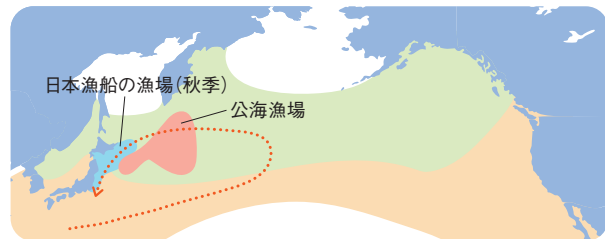
# さんまの卵を あまり見ないのは?

# 秋になるとなぜ おいしくなるの?

(札幌市・MWさんほか)

さんまが秋になるとおいしいのは、産卵や長旅を控えて夏の間にたっぷり栄養を蓄えるからです。

詳しく説明しましょう。私たちが食べるさんまは秋から春にかけて黒潮周辺の海で生まれます。その後、成長しながら太平洋を北上し、初夏には北亜寒帯水域に達します。冷たい親潮の中はエサとなるプランクトンが豊富です。ここでエサをたっぷり食べ、まるまる太ったさんまの群れは、8月あたりから親潮の動きに沿って千島列島の沖合を南下し始めます。さんまの棒受け網漁がスタートするのはまさにこの時期です。その後、さんまは道東沖から三陸へ南下するのに従い、水温の高まりと回遊でエネルギーを消耗し、さらには産卵準備に入ること次第に脂が落ちていきます。



.....> 日本近海を通るさんまの回遊ルート(推測)

産卵場・生育場(冬季) 索餌場(夏季)



最東端のまちよりも

はるか東の海から

日の出とともに

船が帰ってきた。

根室 5:00 a.m.



太陽がうつすらと空を照らし始めた午前5時。花咲港は荷揚げ作業を急ぐ船と、せわしなく行き交う大型トラックで既に活気づいていました。取材班がおじゃましたのは、さんま漁たけなわの10月初旬(2018年)。ここ数年さんまの漁獲量は減少傾向にあるとはいえ、この時期ばかりはてんでこ舞いです。

道東沖のさんま棒受け網漁は8月頭にスタートして11月まで続き、その後はさんまの群れを追って漁船も三陸沖へと南下します。ちなみにこの日の漁場は花咲港から100マイル(約160km)の沖合。片道10時間かけて往復するそうです。

漁が行われるのは太陽が沈む夜の間にだけ。棒受け網漁はさんまが光に集まる習性を利用した漁法で、船の両側に設置した集魚灯でさんまをおびき寄せ、網を引き上げて群れごととらえます。一網打尽とは、まさにこのこと。大型船であれば二度の操業で最大100トンを超えます。1尾平均1300グラム前後としても70〜80万尾を捕る計算になります。さんまの市場価値を決めるのは一に大きさ、二に鮮度。捕った魚は船倉に収められ、氷でがっちりとして冷やして鮮度落ちを防ぐのです。

クレーンから大量のさんまがトラックに移される。朝日浴びて輝いた銀色のさんま。





せり前の重要な仕事は「下見」。日々データを取りながら価格を決定する。「ポイントは大きさ、色、硬さ。新鮮なさんまはビシッと身が硬いんです」



せりは1日5回行われ、多い日は1000トン、価格にして1億円を超える取引がここで行われる

港に併設する漁協倉庫におじゃますると、ピカピカのさんまを満たしたタンクがずらり並んでいました。その間を厳しい目で行き来する人たちがいます。

「この後のせりに備えて下見をしているんです」とカネコメ高岡商店の松浦裕二さん。同じ日、同じ漁場で捕った魚でも、サイズにばらつきがあったり、扱いによっては鮮度に差が出ます。そのためせりの前にさんまの大きさと鮮度を確かめて値決めへの参考にしています。目利きを誤れば数十万、数百万円の損失につながるので気が抜けません。

午前7時。1回目のせりが始まりました。階段状のせり場には50社を超える仲買人が集まっています。さんまは「下げせり」と呼ばれる方法で取引さ

れます。せり人が最初の設定価格から徐々に値段を下げ、仲買人は希望価格まで下がったところで声を発します。

せり人

「190円※、180円…:140円」

仲買人

「ハイッ」

せり人

「140円カネコメ」

取引成立です。少しでも安くせり落としたいが躊躇ちゅうちゆすれば買いそびれる、焦って高値で買えば損をする。互いの気配を感じながら繰り広げられる静かな駆け引き。さながら50社の仲買人によるバトルロワイヤルです。

※1kgあたりの価格



荷揚げされ、せりを待つさんま。タンクの中は鮮度が落ちないように氷水でキンキンに冷やされる

# 「時間」から魚を守る 魚箱の中には技術の結晶

買い付けたさんまは間髪入れず港に隣接した加工場に運び込まれます。ここで1尾ずつ計量・選別してサイズごとに箱詰めして出荷します。

いかに鮮度を保ったまま出荷するか。そこが水産加工会社の腕の見せどころ。加工・流通は時間との戦いです。言葉にすれば単純ですが、止めることのできない時間にどうあらがうというのでしょうか。その一つの手段がさんまと一緒に箱に入れる「氷」にあると松浦さんはいいます。「うちは自社で製氷工場を持ち、氷づくりから手がけています。氷は凍ったらすぐに使うのではなく、製氷後一晩冷やし込んでから使います。こうすることで箱詰め後もなかなか溶けずに長持ちするんですよ」。さらに一緒に入れる海水も殺菌後にマイナス1℃まで冷却したものを使います。0・1℃まで突き詰める温度へのこだわりが品質の差につながるのです。

はるか東の海から浜を経由して大消費地へ。たくさんの人の手を介し、鮮度を守るためのさまざまな技術に守られ、根室のさんまはこうして私たちの食卓に届くのです。



朝せり落としたさんまはその日のうちに箱詰め、出荷し、私たちの食卓へ



さんまと一緒に「無菌海水」と「冷やし氷」を詰めて、魚の鮮度を保持



ほとんどの作業は機械化されているが、虫の除去などは人の目と手が頼り



さんまを1尾ずつ機械に並べて自動選別。大きさ(重さ)ごとに振り分ける

## さんまを使ったご当地グルメ

根室産のさんまを、ミネラル豊富な根室産の  
 榊前(さおまえ)昆布で巻いた「根室さんまロール  
 寿司」。昆布を食べる食習慣を北海道でも普  
 及したいという思いから2006年に開発され、現  
 在も市内飲食店で提供されています。「お食事  
 処 辰政(たつまさ)」では、さんまロール寿司にダ  
 シをかけて「お茶漬け」のようにして楽しむこと  
 ができます。「根室のさんまと昆布は相性バッチリ」  
 と杉谷店主。根室にお出かけの際はぜひ。



根室さんまロール寿司  
 860円

お食事処 辰政  
 根室市梅ヶ枝町1丁目15  
 TEL 0153-23-2366

## さんまの刺身には **しょうが?** **一味?** **こしょう?**

根室の飲食店でさんまの刺身を注文すると、必ずといっていい  
 ほど「一味唐辛子」が一緒に出てきます。一味をたっぷりふりかけ  
 たしょうゆで刺身を食べるのです。試してみると、すっきりとした辛さ  
 がさんまの脂にマッチして新感覚のおいしさ。お酒くたさ〜いちぢ  
 なみに浜中町などではしょうゆにこしょうをふって食べるそう。気にな  
 る方は、お試しあれ。

# 食べる

「さんま、好きですよ。漁の期間中  
 は毎日飽きるほど見ているけど、やっぱり  
 食べたくなるんです。シーズンはじめ  
 のさんまは親潮の中でエサをたらふく  
 食べているから脂ノリがいい。私たちは  
 『餌食いのいいさんま』と呼んでいます。  
 脂がある分、日持ちしないけれど、焼い  
 て食べるなら断然こっちだね。9月半ば  
 を過ぎると餌食いが落ちて体も細く  
 なります。脂は多くありませんが、刺身  
 にするならこっちが旨いですよ」と松  
 浦さん。根室ツ子のさんま愛はダテじゃ  
 ありません。  
 落語「目黒の秋刀魚」で殿様が食べ  
 たさんまが、どこで捕れたものなのかは



株式会社カネコメ高岡商店のみなさん。左  
 から営業の高岡将史(たかおか・まさふみ)さ  
 さん、常務取締役の遠嶋弘生(としま・こう  
 き)さん、営業本部長の松浦裕二さん

知る由もありません。でももし、現代の  
 流通技術を駆使して殿様が根室のさ  
 んまを食べたとしたら、きつこう言う  
 でしょう。  
 「やっぱりさんまは根室に限る」。

教えてくれる人  
栄養生・のこたべ  
子どもごはん研究家  
のこたべ  
能戸 英里



いただきます

コープさっぽろの  
お総菜コーナーで  
販売している(一部の店舗を除く)  
焼き魚(さんま)を使って説明します!



子どもの食べ残しが多くてもつたいない。  
塩焼きの上手な食べ方を教えてください。



**7** 内臓はお好みで。食べない場合は箸で取り除き、  
皿の右奥に寄せます。



**8** 残りの身を食べます。  
小骨も皿の右奥に寄せておきます。



**9** ごちそうさまでした。



**4** 表側の身を食べ終わりました。



**5** 裏返さずに、中骨を外します。  
頭を持ち、中骨の下に箸を入れて沿わせます。



**6** 中骨を外したら皿の奥に寄せ、  
残りの身を食べます。



**1** 頭から尾へ、  
骨に沿って一直線に箸を入れます。



**2** 骨より上半分から食べ始めます。



**3** 小骨を取り除きながら下半分を食べます。

さんまには丈夫で健康な体づくりに必要な栄養素が含まれています。さんまのたんぱく質には必須アミノ酸がすべて含まれ、骨や歯の材料になるカルシウム、鉄分も含まれます。また、さんまの脂肪には、血中中性脂肪を減らしたり、血栓をできにくくするといわれるドコサヘキサエン酸(DHA)やイコサペンタエン酸(IPA)などの脂肪酸が含まれ、動脈硬化やそれに伴う血管疾患の予防効果も期待されます。

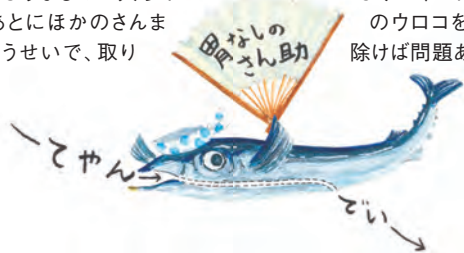
たんぱく質	18.1g
カルシウム	28mg
鉄	1.4mg
葉酸	15μg
DHA	1700mg
IPA	890mg

※可食部100gあたり  
『七訂食品成分表』

(小樽市・はるるさんほか)

# さんまにはどんな栄養があるの？

さんまの内臓は食べても大丈夫。なぜなら、さんまは無胃魚<sup>むいぎょ</sup>といって胃がない魚で、食べたものを数十分で消化してあつというまに排泄するからです。それにさんま漁は夜中に行われますが、夜は何も食べないので、わたしたちが食べるさんまの内臓はほぼカラッポです。ときどきウロコのようなものが入っていますが、これは漁獲されたあとにほかのさんまのウロコを飲み込んでしまうせいで、取り除けば問題ありません。



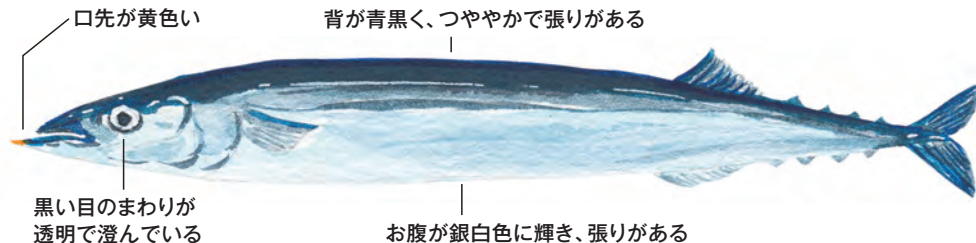
(江別市くみみさんほか)

# 内臓を食べても大丈夫ですか？

## おいしいさんまの見分け方を教えて。

(札幌市・アンバンマンさんほか)

新鮮で脂のつたさんまは、身にパリッとした張りがあり、ずんぐりと太っています。口先が黄色いものは脂のついている証拠です。



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

さんまのとしのふしぎ

こちらふしぎラヂオ。  
ほくDJふしぎうち。  
みんなのふしぎを  
コープのひつじ  
きりちやうどー！



こんげつのふしぎは「コープ」

さんまは なんねん  
いきるの？

(せ) (び) (ち) (と) (し) (が) (れ) (ん) (と) (を) (ん) (ほ) (か)



さんま  
2ねん

かんじは「魚(さかな)」へんじ  
「弱(よわ)い」とかくのに、  
けっこうなか「いきだ」ね

まいわし  
8ねん

さばよんでまんか？  
3(さ) + 8(ば)

まさば  
11ねん



10ねん 9 8 7 6 5 4 3 2

プクプク…  
コープさつほろのバイヤー  
まつもとが おこたえしましやうー！  
ズバリ！ プクッー！  
さんまのじゅみょう(じ)のちのながさは







# おやみまへの しったかぶりっち



おおよそ 2ねん です。  
 うまれて 1ねんで おとなになり  
 たまごが うめるまでの なりまひ。  
 まいわけ(おねと)や  
 まさは(1ねと)と へびくまじ  
 とても みじからいらさるね。  
 ブクワ..  
 ちなみに  
 ニシオンデンザメ とウリサメは  
 400ねん ちかへ 50ねん  
 いわれています。

「おやみまへのしったかぶりっち」は、おとなになるまで、おやみまへのしったかぶりっちを食べておくれよ。

さかなの ねんれいって どうやって しらべるか しつとる?  
 さかなの ねんれいは じせき(あたまの なかにある ほねのようなもの)や  
 うろこを かんさつすると わかるらしいで。  
 じせきや うろこの「ねんりん」の かずが  
 さかなの ねんれい なんやて。

## うろこを かんさつ しよう



「あたまの  
じせき」

1 うろこを  
はがす。



2 へにしようが  
しるに ひたす。



3 いろが ついたら  
むしめがねで みる。



58ページ



ニシオンデンザメ  
400ねん

おとなになるのに  
150ねん(!)かかるとして!

うなぎ  
50ねん

ひらめ  
20ねん

400ねん

50ねん

20ねん

おかず唐揚げカテゴリー

# 売上No.1!!\*



リニューアル

## 特から®

肉は「じゅわ旨っ。®」

衣は「カラッ」と

さらに美味しくなりました!!

\* インターゼンSRI冷凍調理・おかず唐揚げカテゴリー  
2017年11月~2018年10月累計販売金額



株式会社ニチレイフーズ



ベルギー産チョコレートと  
北海道産生クリームとの  
贅沢な味わい。

定番のおいしさ



今川焼 (あずきあん・クリーム)



今川焼 (ベルギーチョコレート)

NEW

※今川焼(ベルギーチョコレート)は9月第4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。

# エバラ 肉鍋 祭り!



エバラプッチと鍋 キムチ鍋  
23g×6個入り

魚介のうま味を効かせたコク深い味わいの  
キムチ鍋。人数に合わせて楽しめます!



鍋をもっとおいしく!

豪快に焼いて

厚切り肉を

## 焼いたら絶品! 厚切り豚ばらキムチ鍋

こころ、はずむ、おいしい。

エバラ

【材料(2人分)】

豚バラブロック肉……………300g  
キャベツ……………1/8個  
長ねぎ……………1本  
えのきだけ……………1/2袋  
にら……………1/2束  
豆腐……………1/2丁  
エバラプッチと鍋 キムチ鍋……………2個  
水……………300ml  
ごま油……………適量

【作り方】

- ①豚肉は繊維にそって1.5cmほどの厚さに切る。
- ②キャベツ、長ねぎ、にら、水切りした豆腐は食べやすい大きさに切る。えのきだけは石づきを切り、ほぐす。
- ③鍋を火にかけ、①の表面を強火で焼きつけ、余分な脂をキッチンペーパーなどで拭き取る。
- ④両面にこんがり焼き色がついたら一度取り出し、食べやすい大きさに切る。
- ⑤鍋にエバラプッチと鍋 キムチ鍋と水を入れて再び火にかけ、キャベツ・長ねぎ・えのきだけ・豆腐を加えて煮込む。その後、④を戻し入れて軽く煮込み、にらを加え、仕上げにごま油をまわしかけ、完成。

※肉を焼く工程があるため、鉄鍋など、耐熱性が高く油料理が可能な鍋をご使用ください。耐熱性の低い鍋をご使用の場合、フライパンで肉を焼いてから、鍋で煮込んでください。

さんま

村上シエフ

編集 能戸安希  
撮影 石田理恵 デザイン 岡崎二恵

# シエフの皿

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。

La MELA ラメーラ

北海道の野菜がふんだんに使われた北イタリアのピエモンテ地方の郷土料理を200種類以上のワインとともに楽しめるイタリアンレストラン。

住 所 札幌市中央区南3条西3丁目 中山シンビル2F

T E L 011-281-2227

営業時間 平日・土・祝・祝前日 17:00～翌2:00 (L.O. 翌1:00)

定 休 日 日曜日・不定月曜日

むらかみ たけお

La MELA 村上 岳夫さん

大学卒業後一般企業に就職したのち、自身の夢であった料理の道へ転身。ソムリエの資格を取得し、2012年La MELA開店。

# Chef's Dish 1

## さんまとじゃがいもの ディル風味

■調理時間 約30分(冷やす時間除く)

[材料(2人分)]

さんま……………2尾	ディル……………2枝
じゃがいも(小)…2個	白ワイン…………60ml
薄力粉・塩・こしょう	レモン・オリーブオイル
……………各適量	……………各適量

[作り方]

- ①さんまは三枚におろし、中骨を取り、塩を振って冷蔵庫に30分ほど置く。
- ②白ワインは小鍋に入れ、1/3量になるまで煮詰めておく。
- ③①のさんまを洗って水気をふき取り、塩・こしょうをして薄力粉をまぶす。
- ④熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、③のさんまの表面に焦げ目がつくように焼き、②の白ワインを加える。
- ⑤じゃがいもは皮をむいて1.5cm角に切り、少しやわらかめに塩ゆでする。
- ⑥ラップの上にさんまを並べ、ディルを敷き詰め、⑤のじゃがいもをのせて棒状に丸める。
- ⑦ラップの端をねじり、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑧レモンを搾り、塩・こしょうで味をととのえ、レモン汁1に対しオリーブオイル2の割合で混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑨⑦を輪切りにしてお皿に盛り付け、⑧のドレッシングをかける。

Point

工程⑥はさんまが熱いうちに、空気が入らないようにしっかりと巻く。



## さんまと長ねぎの サフラン風味スパゲッティ

【材料(2人分)】

さんま	2尾	サフランパウダー	一振り
長ねぎ	1本	ケイパー	少々
にんにく	1片	EXヴァージンオリーブオイル・塩	各適量
鷹の爪	1/2本	スパゲッティ(なるべく太いもの)	160g
白ワイン	30ml		
トマト(小)	1個		

■調理時間 約20分

【作り方】

- ①さんまは三枚におろし、一口大にカットして軽く塩を振っておく。
- ②トマトは湯むきして小さめのざく切りにする。
- ③長ねぎは斜めにスライスする。
- ④フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れて弱火にかけ、色がついたらにんにく、鷹の爪を取り出し、さんまを焼く。
- ⑤軽く色付いたら白ワインを振り、アルコールを飛ばす。
- ⑥②のトマトとサフランと水(50ml程度)、ケイパーを加えて軽く煮詰める。
- ⑦塩を入れてゆでたスパゲッティと③の長ねぎを⑥に加え、適宜ゆで汁を足して、火にかけながら混ぜ合わせる。
- ⑧ソースに少しとろみがついたら火を止め、オリーブオイルをたっぷり加えてよく混ぜる。  
※サフランはホールでも可。その場合は⑥で加える水に浸しておく。

*Point*

工程⑦はオイルとソースが乳化するまでしっかり混ぜる。



# Chef's Dish 3

## さんまのアンコーナ風 グラタン<sup>※</sup>

■ 調理時間 約40分

【材料(2人分)】

さんま	…………… 2尾	フェネルシード
玉ねぎ	…………… 1/4個	…………… ひとつまみ
白ワイン	…………… 20ml	EXヴァージンオリーブ
トマト	…………… 2個	オイル・塩・こしょう
イタリアンパセリ	…………… 1枝	…………… 各適量
パン粉	…………… 少々	

【作り方】

- ①さんまは三枚におろす。トマトは湯むきして小さめのザク切りにする。玉ねぎはスライスする。
- ②フライパンにオリーブオイルと玉ねぎを入れて弱火にかけて炒める。
- ③玉ねぎが色づく前に白ワインを加え、強火にしてアルコールを飛ばす。
- ④トマトを加えて15分ほど弱火で煮る。
- ⑤耐熱皿にオリーブオイルを塗ってさんまを並べ、塩・こしょうと刻んだフェネルシードを振る。
- ⑥④のトマトソースをかけてパン粉を散らし、180℃～200℃のオーブンで20分ほど焼く。
- ⑦焼きあがったら刻んだイタリアンパセリを散らす。

※アドリア海沿岸にある都市。

### Point

さんま以外の魚介でもおいしく作れます。

さんま

ベトナム女子

編集／ぐれあいこ  
デザイン／写真イラスト／ぐれけいすけ

教える人  
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。さんまといえはワタ問題。うちは子どもが食べやすいワタとる派。個人的にはワタ好き。

# ベトナム女子、料理を習う！

秋刀魚

ガッテンデス！



基本をマスター

ちょっとしたコツで極上の味わいに。

## 王道のさんまの塩焼き

### 塩焼きのコツ

- 一切れ目入れて食べやすく！
- 二多めの塩でうまみアップ！
- 三水気をふいて臭みカット！
- 四グリル予熱でくつつかず！



①うろこがあればとる。ほとんどない場合も多いのでさっとなでて確かめる程度でOK!



フライパンでもおいしく!



★魚焼き用ホイル又はオープンペーパーを敷くと、くっつかない! 煙も出ない! 後片付けがラク!

★さんまは半分に切り、火加減は中火でじっくり、蒸気がこもるので、ふたはNG。

グリルがなくても焼けるなんて! さっそくやってみます!



コツ四



⑥グリルは、2~3分予熱してあため、盛り付ける面を上にしてさんまを置く。

先に火炙く俵の方がきれいに火炙けるから

皮が焦にくっつかない! 油をぬるとより効果的!

コツ二



④両面にしっかりめに塩をふり10分ほど置く。(冷蔵庫で半日ほど置いてもOK!塩は少し控えめに)ワタをとった場合は、腹の中にも塩をします。

一尾小さい1/3くらいを目安に! 塩でうまみを引き出します!

コツ三



⑤出てきた水気をしっかりふきとる。もう一度さっと塩をふる(飾り塩)

水気は臭みのもと!

ココ



②ワタをとる場合は、肛門から切れ目を入れ包丁の先から腹を使ってかきだす。ワタを押さえ、身をおこすようにするとよい。

ワタをとるか  
とらないかは  
お好みで!

コツ一



③流水で手早く洗い水気をふき、両面に、背骨に沿って横一文字に切れ目を入れる。

火が通りやすく、食べやすい!

ワタを出すと早く火炙ける!



③ほぐしたさんまを土鍋に戻し、さっくり混ぜる。器に盛り、すだちを添える。



さんまも火気をこむことで、うまみがごはんに染み渡る！



①土鍋に、洗った米、Aを入れ軽く混ぜる。さんまを置き、ふたをして強火にかける。沸騰したら弱火で13分、火を止めて10分蒸らす。



②小ねぎ、みょうが、すだち、白ごまを散らし、食卓に出す。その後、昆布、すだち、さんまを取り出し、さんまの頭と骨を外し粗くほぐす。

ベトナムのお好み焼き  
デスネ♪



生姜口末たっぷり！



-----つづきはコナラで-----

もっと！さんまレシポ！

さんまのしょうが煮

Web!



今月のベトナム料理！  
バインセオ

Facebook!



さんまの塩焼きを使って！



## 秋の味覚を存分に味わおう！ さんまの土鍋ごはん

【材料(4人分)】1000kcal(全量)

さんまの塩焼き	2尾	A	しょうが(みじん切り)	1片分
(ワタをとり、半分に切って焼く)			昆布	5cm長さ1枚
米	2合		小ねぎ(小口切り)	5.6本
水	2カップ		みょうが(小口切り)	1本
A 酒	大さじ2		すだち(輪切り)	1個
塩	小さじ2/3		白ごま	大さじ1

# え？



# さんまに オリーブオイル？!

オリーブオイルソムリエの鉄板、  
さんまにオリーブオイルが合うんです!

## オリーブオイルソムリエが

## おすすめ!

オリーブオイルソムリエ  
(日本オリーブオイルソムリエ協会認定)  
冨塚 哲郎さん



### [材料]

- さんま(いわしやさばでもよい) .....1尾
- 酢 .....大さじ1
- 塩 .....適量
- AJINOMOTO オリーブオイル エクストラバージン ...大さじ2
- にんにく(スライス) .....1片
- 鷹の爪(輪切り) .....1~2片

### [作り方]

- ①さんまは両面に塩をふってしばらく置き、焼き網やグリルで焼く。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れ、にんにくがきつね色になるまで弱火でゆっくり熱し、香りを引き出す。
- ③①を器に盛り、酢をかけてから、②をかける。



編集担当の阿部も作ってみました! /

フルーティなオイルの香りと塩焼きの相性が抜群!おいすぎてびっくり!もう何度も作っちゃいました。北海道の新鮮なさんまなら塩とオリーブオイルだけでもすごくおいしいですよ!



AJINOMOTO  
エクストラバージン  
オリーブオイル

※AJINOMOTOオリーブオイル エクストラバージンはコープさっぽろ全店でお取り扱いしています。  
また、10月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。



# あ、今日さんま 食べよっかな♪

さんま

家庭料理

編集 能戸英里  
撮影 石田理恵 / デザイン イラスト / 岡崎恵



三枚におろしたさんまで  
パツと作れて、  
アレンジいろいろ！

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  
のど えり  
能戸 英里



ねぎと一緒にさっぱりと

## さんまの 油淋鶏風

ユ-リンチー



- ①さんまは2〜3等分にして片栗粉をまぶす。
- ②長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ③多めの油をひいたフライパンで両面焼く。
- ④★の材料を混ぜ合わせる。
- ⑤お皿に切った水菜、さんまを盛り、④をかける。



【材料(4人分)】  
378kcal(1食分)  
■調理時間 20分

さんま三枚おろし 4尾分  
片栗粉 …… 大さじ2  
油 …… 適量  
長ねぎ …… 10cm分  
しょうが …… 1/2片分  
しょうゆ  
★ …… 大さじ1と1/2  
てんさい糖 大さじ2  
酢 …… 大さじ1  
ごま油 …… 小さじ1  
水菜 …… 適量

さんまは多めの油でカリッと揚げ焼きするとおいしい!

カリッ



しその香りでごはんがすすむ!

## さんまの しそみそかば焼き



- ①しそは千切りにする。
- ②★の材料としそを合わせる。
- ③さんま三枚おろしは2〜3等分に切り、片栗粉をまぶす。
- ④フライパンにごま油を入れ、③のさんまを両面焼く。
- ⑤②を加え、全体に絡める。
- ⑥お皿やごはんの上のにせる。



【材料(4人分)】  
452kcal(1食分)  
■調理時間 20分

さんま三枚おろし 4尾分  
片栗粉 …… 大さじ1  
ごま油 …… 大さじ2  
しそ …… 10枚  
みそ …… 大さじ3  
てんさい糖 大さじ2  
みりん …… 大さじ2  
しょうがすりおろし  
…………… 小さじ1  
白ごま …… 小さじ1

美味!!

ごはんにぴったり!





くるっと巻いてパクっと!

## さんまの青のり チーズ巻き



- ①さんまに塩をふる。
- ②さけるチーズを3等分に切る。
- ③さんまにチーズをのせて巻く。
- ④巻き終わりをつまようじで留め、片栗粉をつける。
- ⑤油をひいたフライパンでころがしながら焼き、青のりをまぶす。

【材料(3~4人分)】  
205kcal(1個分)

■調理時間 20分

さんま三枚おろし 3尾分  
塩……………少々  
さけるチーズ …… 2本片栗粉 …… 大さじ1  
油……………適量  
青のり……………小さじ2



ま  
のり  
+  
チ  
ーズ  
+  
さん  
ま  
!!

おいしい!

青のりの香りと  
チーズが  
さんまによく合う!



バジルも合う!

## さんまのジェノベーゼ パン粉焼き



- ①★の材料をミキサーなどでペースト状にする。ミキサーがない場合は包丁で細くなるまで刻む。
- ②オリーブオイルとパン粉を混ぜておく。
- ③耐熱のお皿に2~3等分にしたさんまを並べ、①のソースを塗る。
- ④②のをせ、オーブントースターで10分ほど焼く。

【材料(4人分)】  
414kcal(1食分)

■調理時間 20分

さんま三枚おろし 4尾分  
バジルの葉…20g  
にんにく…1/2片  
オリーブオイル  
……………大さじ2  
粉チーズ…大さじ1  
塩……………小さじ2/3  
★パン粉……………大さじ2  
オリーブオイル 大さじ1



OK!

市販の  
ジェノベーゼソース  
でもOK!





長沼町 R.T様

## さんまサンド

さんまの蒲焼缶を、レタスやお好みの野菜とサンドして。酢漬けのにんじんやキャベツを入れると臭みもなくおいしいよ!



さんま

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。

189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

**キャベツ**  
を使ったレシピ

あなたのいちおしレシピをP58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9月20日(金)。  
※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  
ちよこっとWEBで動画も見られます。



札幌市 A.T様

## さんまの漬け丼

しょうゆ、みりん、酢、おろししょうがのタレに刺身用のさんまを漬けて冷蔵庫で20分ほど冷やす。ご飯にさんまをのせて刻み大葉をかけたらできあがり。

みなさんのレシピ待ってます！(次はキャベツ)

 読者プレゼント!



札幌市 A.H様

## さんまのマリネ

酢、はちみつ、塩、こしょう、オリーブオイルを合わせてマリネ液を作り、刺身用のさんまを漬けて冷蔵庫で10分ほどなじませたら完成。

旭川市 H.O様

## 簡単さんまの エスカベッシュ風

3枚におろしたさんまに塩、こしょう、片栗粉をまぶして油で揚げる。スライス玉ねぎとポン酢をかけていただきます。



函館市 K.Z様

## 焼きさんまの巻きサラダ

塩焼きにしたさんま、千切りにした大根、かいわれ大根などの野菜をレタスで巻いて。梅肉ソースがよく合います!

みなさんのレシピ待ってます! (次はキャベツ)

札幌市 T.K様

## 焼きさんまのちらし寿司

ご飯にすし酢とみじん切りにしたガリ、千切りきゅうりと大葉、白ごまを加えて混ぜ、塩焼きにしたさんまの身をほくして混ぜ合わせる。お手軽ちらし寿司のできあがり。

みなさんのレシピ待ってます！(次はキャベツ)



札幌市 Y.N様

## さんまのさっぱり酢じょうゆ煮

生さんまを筒切りにする。鍋に水、酒、砂糖、しょうゆ、酢、しょうがを入れて火にかけ、煮立ったらさんまを加え落としぶたをして弱火で煮る。みじん切りにしたしょうがと長ねぎをたっぷり加えて完成。

# 開けたらすぐに店の味 こだわり酒場のレモンサワー缶でした!



こだわり①

## 果実まるごと仕込

厳選したレモンをまるごと漬け込み、果実のおいしさを余すことなく封じ込めた浸漬酒で仕上げました。

こだわり②

## 黄金比率ブレンド

複数の原料酒を独自の黄金比率でブレンドすることで、レモンの味わいを引き立てる、お酒のうまみや余韻を実現。

だから、レモンありのまま、しっかりお酒!



こだわり酒場のレモンサワー 6缶パックは10月第2週の  
宅配システムドックでご案内いたします。



こだわり酒場の  
レモンサワーCM動画配信中!



# 10分でできる! 「勝ち飯®」献立から汁物バラエティをご紹介します



朝食に

きのこ  
キャベツの  
とろろみそ汁

【材料(2人分)】

キャベツ……………1枚  
しめじ(ブナピー)……………1/2パック(50g)  
にんじん……………3cm  
みそ……………大さじ1/2  
とろろ昆布……………3g  
A 水……………1・1/2カップ  
「ほんだし®」…小さじ1/3

【作り方】

- ①キャベツは食べやすい大きさに手でちぎり、芯の部分は薄くスライスする。にんじんは短冊切りにし、しめじは小房に分ける。
- ②鍋にA、①を入れて煮る。にんじんがやわらかくなったら、火を止めてみそを溶き入れる。
- ③お椀によそい、とろろ昆布を添えてできあがり。



ほんだし®  
120g箱



お塩控えめの  
ほんだし®  
100g箱



鍋キューブ®  
鶏だし・うま塩  
8個入



NEW 鍋キューブ®  
うま辛キムチ鍋  
8個入



夕食に

電子レンジで  
1人分  
鶏だし・うま塩鍋

【材料(1人分)】

鶏もも肉……………100g  
白菜……………1・1/4枚(125g)  
長ねぎ……………1/4本  
にんじん……………1cm(10g)  
木綿豆腐……………1/8丁  
水……………180ml  
A 「鍋キューブ®」  
鶏だし・うま塩……………1個

【作り方】

- ①鶏肉は2cm角の大きさに切り、白菜は葉と芯に分けて3cm幅のそぎ切りにする。ねぎは斜め薄切りにし、にんじんは薄い半月切りにする。豆腐はひと口大に切る。
- ②耐熱容器にAを入れ、①の鶏肉を広げて加え、さらに白菜の芯・ねぎ・にんじん・豆腐を加え、フタまたはふんわりラップをし電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③いったん容器を取り出し、白菜の葉を加え再び電子レンジで3分加熱する。

※様子を見て、加熱時間は調整してください。

がんばる人の  
チカラになるごはん!

## 勝ち飯®

3つのポイント!

1 たんぱく質  
カラダづくりに欠かせない肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質をしっかりとりとる

2 野菜  
カラダを整えるビタミン・ミネラル源の野菜をたっぷりとる

3 汁物  
消化・吸収を助けるうま味のきいた汁物を取り入れる

「勝ち飯®」を  
もっと詳しく  
知りたい!



Eat Well, Live Well.

Ajinomoto

### 【作り方】

- ①もち米とお米はといでザルに上げ、炊飯器に入れて2合の目盛りまで水と砂糖を加えて炊飯。
- ②炊き上がったら、すりこぎなどで粗く潰し、60gで8個、40gで4個の俵型にする。
- ③よく混ぜたAに60gのもち米を4個まぶす。
- ④よく混ぜたBに60gのもち米を4個まぶす。
- ⑤4等分にしたあずき缶をラップに広げ、40gのもち米をのせてラップで包む。残りの40gのもち米も同様に包む。



レシピ制作／能戸英里

- 【材料(4人分)】(1人分)433kcal  
 もち米(きたゆきもちまたははくちょうもち)……………1.5合  
 米……………0.5合  
 砂糖……………小さじ2
- A きなこ……………大さじ1  
 砂糖……………大さじ1.5  
 塩……………ふたつまみ  
 黒すりごま……………大さじ1.5
- B 砂糖……………大さじ1  
 塩……………ふたつまみ  
 ゆであずき缶……………200g



### もち米はこちら!



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

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である名寄市風連町産を使用しています。

1kg

※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9月第3週～10月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。



もっちもちごはんレシピは、ホクレンHPでも掲載中!

北海道米LOVE 検索



このマークが目印です

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



やっぱり手作りが一番!  
 秋のお彼岸は簡単レシピで  
 3色おはぎを  
 作ってみませんか?

# 3色おはぎ

9月の  
もちごはん

炊飯器で

手軽にカンタン

もっちもち  
おかわり  
ごはん!



北海道の  
もち米

# たった3分 時短! 手間レス! スピード調理! でアルデンテ!

1人前をパッと取りだせて、ゆで時間はわずか3分!  
今回ご紹介するパスタソースも一緒にストックしておけば、休日の簡単ランチにも。



CO-OP 早ゆでスパゲッティ  
100g×5束(太さ1.6mm)

良質のデュラム小麦のセモリナを100%使用し、国内で製造。1人前(100g)ずつ結束してあるので計量する手間も不要、どんなソースにも合わせやすい。



早ゆでのヒミツはこれ!



めんくに切り込みを入れ、断面を三つ葉型にして表面積を広げています。通常のめんよりお湯に接する部分が多いので、早くゆで上がります。ゆでるとめんが外側に膨らみ、3分でアルデンテ食感に。



CO-OP ボロネーゼ  
130g(1人前)

牛肉のうま味、トマトの酸味、野菜の甘みが溶け込む、深いコクのあるパスタソース。



CO-OP クリーミーボロネーゼ  
120g(1人前)

ボロネーゼの牛肉のうま味やブラウンソースのコクを感じながらも、クリーミーで食べやすい生クリーム仕立てのソース。



ソースと一緒に混ぜてもおいしい!

CO-OP 北海道モッツアレラチーズ 100g

北海道産生乳を100%使用。加熱するとよくのびるので、ピザやパスタにもおすすめ。



7 4のコップの水に、  
つめたキャラメルを1つ  
きおとす。



4 コップにつめた  
水を入れておく。



1 バットにッキングシ  
ートをしく。

★ 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

★



5 フライパンに3を入れて  
中火にかける。



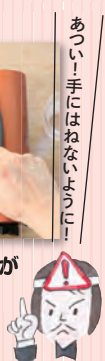
2 グラノーラとくるみ  
はかり、くるみは手か  
るくくたく。



8 火を止めて、2のグラノー  
ラとくるみをくわえる。



6 ゴムベラでまぜなが  
ら、につめる。



3 てんさいとう、バター、  
生クリームをはかる。

MENU

しおキャラメル  
グラノーラバー

- ざいりょう・4人分  
CO・OP  
アーモンドグラノーラ……150g  
CO・OP  
食塩不使用生くるみ……30g  
てんさいとう……60g  
バター……45g  
生クリーム……大さじ3  
しお……少々

おやつ!







えんそくにもってこー!



12 れいそうごでかため、このみの大きさに切り分ける。



9 ゴムベラで全体をしっかりとまぜる。



10 1のバットに入れて広げ、かるくしおをふる。



11 上からクッキングシートをかぶせ、手でおしながらたいらにする。



べんりでおいしいグラノーラをつかった、かんたんスイーツレシピーグラノーラはおこのみのものでアレンジできますよ。



エリック 能戸 のと  
こどもレストラン支配人  
のこたへ 栄養士

## 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。

- ①・フライパンケーキサレ  
・スマイルボールのサラダ  
・フルーツ牛乳かん

- ②・スモアブラウニー  
・キャラメル  
グラノーラパーセ

スイーツに挑戦!

おみやげ付き!

ホクレン  
てんさい糖

ハウス  
スマイルボール

とき ①9月14日(土) 10:30~13:30  
②9月21日(土) 12:30~15:30

ところ ①元町文化教室 ②コープキッチンスタジオソシア

人数 ①②小学生16名 参加費 ①②1,000円 講師 エリック能戸

お申込み だんわ 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](mailto: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、ハウス食品

衣類は第二の皮膚だから



シャボンちゃん

# 肌ケア洗濯ははじめよう



いつもお肌にかけている衣類。

お肌のことを思うなら、衣類を洗う洗濯剤にもこだわりたいですよ。

石けんには柔軟剤を使わなくても

ふんわり肌当たりの良い洗いあがりになるという特徴があります。

「シャボン玉スノール」は

香料・蛍光増白剤・酸化防止剤・合成界面活性剤は不使用です。

衣類は第二の皮膚だから。

あなた自身とご家族のために、洗濯用洗濯剤を見直してみませんか。

「シャボン玉スノール」の洗浄成分は純石けん分のみ。  
無添加石けん\*で“肌ケア洗濯”をはじめよう。

## 専門家の声

### ～肌トラブルと洗浄剤～

厚生労働省によると、国民の約1割がアトピー性皮膚炎と推定されています。その根本には皮膚の乾燥とバリアー機能異常があり、そこへアレルギー反応や、外界からの様々な刺激が加わって生じると考えられています。外界からの刺激として、空気の乾燥や、皮膚に触れる様々な物(衣類や汚れ、化学物質など)があります。洗濯洗浄剤に含まれる微量の添加物が肌着に残留し、悪化因子となる場合もありますので、自分の肌に合う(影響の少ない)洗浄剤を選びましょう。

くみこキッズクリニック(福岡県)  
院長 中村久美子先生



シャボン玉スノール(液体タイプ)は  
日本アトピー協会推薦品です。

日本アトピー協会は、アトピー性皮膚炎およびアレルギー諸疾患に対して、安心と安全、そして快適と向上をめざす人々のあたたかい誠意に基づき組織された団体です。「シャボン玉スノール」は2012年に日本アトピー協会推薦品に選ばれました。



日本アトピー協会  
T1207500A

\*香料・蛍光増白剤・酸化防止剤・合成界面活性剤 無添加

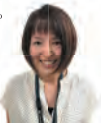
／使ってみました／

柔軟剤なしで使ってみました  
が、柔らかく仕上がりました。  
余計な香りもなく、肌にも  
やさしいのがうれしいです。



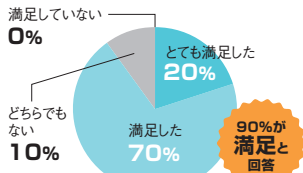
Cho-co-to編集部  
田村 裕子さん

もう数年使用していますが、  
無添加なのにごわつきもな  
く、汚れ落ちもよし!肌の弱  
い娘の衣類にも使えるので  
気に入っています。



Cho-co-to編集部  
阿部 登茂子さん

シャボン玉スノール  
使用満足度調査



※小児科・皮膚科・アレルギー科など4病院のご協力のもと行った調査結果。2011年12月～2012年3月に実施。※N=51(医師から「アトピー性皮膚炎」と診断された患者)

「シャボン玉スノール」の3つのこだわり

ふんわりとした仕上がりで  
柔軟剤いらず

無添加石けんはゴワゴワしそう…。  
そんなイメージを持つ方も多いかも  
しません。でも実は、ふんわりとし  
た仕上がりに。柔軟剤は必要ありませ  
ん。



ベビー服から  
おしゃれ着まで使える

綿・麻・レーヨン・合成繊維にも対  
応し、生成りの衣類から色柄物の  
衣類まで洗えます。普段着、おしゃ  
れ着、ベビー服など、幅広い素材  
や衣類に使えます。



純石けんのみ※の  
無添加石けん

香料・着色料不使用はもちろんの  
こと、合成界面活性剤不使用、加  
えて衣服を白く見せる蛍光増白剤  
も使わずに作りあげた、こだわりの  
無添加石けんです。

※液体タイプは水も含む



書面の  
成分表示を  
ご確認ください



シャボン玉スノール純石けん

151円(本体価格140円)/180g

洗浄力が高く、ガンコな汚れもスッキリ。エリ、  
ソデ、靴下はもちろん、上履き、体操服、ベ  
ビー衣類、スタイ、布  
おむつ、足袋にも使  
えます。



粉石けんスノール

799円(本体価格740円)/1kg

粉石けんタイプのシャボン  
玉スノール。液体タイプよ  
りも洗浄力が高く、コスパも  
良いと根強い人気です。



シャボン玉スノール

1,004円(本体価格930円)/1000mL

液体で便利な、ふっくら  
仕上がるこだわりの無添  
加洗濯石けん。水に溶け  
やすく、石けん初心者に  
もおすすめです。



明日をもっとおいしく

meiji



明治おいしい牛乳  
900ml

新鮮な生乳のおいしさ、そのまま



明治おいしいミルク カルシウム  
900ml

※コップ1杯を200mlとしています。  
※半日分のカルシウム量は、栄養素等表示基準値(2015)に基づいています。

コップ1杯で※半日分のカルシウム



明治おいしい低脂肪乳  
900ml

脂分を抑えながらも、  
新鮮な香りと豊かなコクを実現

えらべる、おいしさ。



福祉のお仕事専門の  
無料職業紹介所です

北海道福祉人材センター

令和元年度  
第2回

# 福祉職場説明会

福祉のお仕事  
で働きたい  
あなたを  
応援します！

日時 **9月29日(日)** 10:30~15:30  
(受付時間15:00まで)

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

## 北海道福祉 人材センターを ですか？

ご存じ

北海道福祉人材センターは、北海道社会福祉協議会が、厚生労働大臣の許可を得て運営する無料職業紹介所です。

福祉職場で働きたい方に対して、就職相談、求人情報の提供、福祉職場とのマッチング等の就職支援を行っています。

福祉の仕事をお考えの方は、直接来所（予約不要）またはお電話でお気軽にご相談ください！

### 説明会内容

- ◆ 求職者向けセミナー-就職活動に役立つ「自己PRを考えよう」セミナー(13:00~14:00)
- ◆ 職場個別面談
- ◆ 参加法人PRタイム(10:45~予定)
- ◆ 福祉の仕事相談
- ◆ 資格取得・就職相談ほか

資格や経験がない方も  
お気軽にご来場  
ください。

道内  
約90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

無料託児あり  
(保育士常駐)

雇用保険  
受給中の方は、  
就職活動実績  
に該当します

〈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 かでる2.7 3階

TEL:011-272-6662 FAX:011-272-6663



<http://hfjc.jp>



# そろそろ ストーブ!! 正しく使って くらし安心。



本格シーズン前に  
必ずチェック!

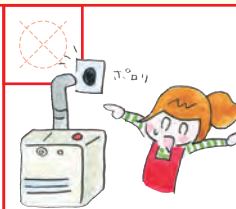

**暖房機や給湯機にも  
寿命があります。**

日中の暑さもひと段落し、朝晩はめっきり過ごしやすくなったこの季節。そろそろストーブの準備を考えているご家庭も多いのではないだろうか。石油暖房機を安全に使うためには使い始めがカンジンです。安全に正しく使うポイントをまとめましたので、シーズン前にぜひチェックしてください(左ページ)。

そして!忘れてはならないのが、FF式石油温風暖房機や石油給湯機、石油ふろがまには『寿命』があるということ。FF式石油温風暖房機は8年、石油給湯機は10年、石油ふろがまは8年(製品により10年の場合もありま)す)を目安に点検・修理・取替えを。購入の際には所有者登録を必ず行い、「法定点検」が受けられるようになっています。

これらは経年劣化のサインです!

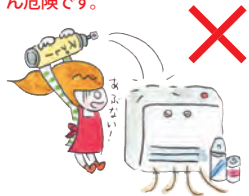
一つでも「×」があれば点検・修理・取替えを

 <p>配管カバーに 亀裂がある</p>	 <p>頻繁にエラーが出る</p>	 <p>煙突(排気筒)が抜け たり汚れたりしている</p>	 <p>変なにおいがする</p>	 <p>変な音ができる</p>	 <p>ちゃんと 火がつかない</p>
--	--	--	--	--	--

# 石油暖房機を安全に正しく使う8つのポイント

## 4 スプレー缶には 注意しましょう

ストーブの熱で缶の圧力が上がり、  
爆発するおそれがあるのでたいへ  
ん危険です。



## 3 燃えやすいもの そばで使用しない ようにしましょう

カーテンや布団などの燃えやすいもの  
のそばでの使用は控えましょう。  
ストーブの近くにマッチやライター  
を置くのも危険です。



## 2 衣類などの乾燥は やめましょう

ストーブの上に衣類などを干して乾  
燥させないでください。万が一衣類  
が落ちた場合に火災の原因になる  
おそれがあります。



## 1 給油の際はまず消火！ 給油後はタンクの灯油 漏れを確認しましょう

ストーブの火が完全に消えたことを  
確認してから給油をしてください。  
給油後、カートリッジタンクの口金は  
確実に締めましょう。



## 8 不良灯油は使用 しないでください

昨シーズンから持ち越した灯油や  
日光の当たる場所で長期保管した  
灯油は変質しているおそれがあるの  
で使用しないでください。



## 7 定期的に点検を しましょう

長期間使用している暖房機器は  
点検をしてください。給排気筒トップ  
のまわりが雪などでふさがれている  
場合は取り除いてください。



## 6 1時間に1~2回 換気をしましょう

換気時間は1回あたり1~2分が目  
安です。換気が不十分ですと一酸化  
炭素などが発生して中毒になるおそ  
れがあります。



## 5 農機具等のガソリン・ 混合油を使用しないで ください

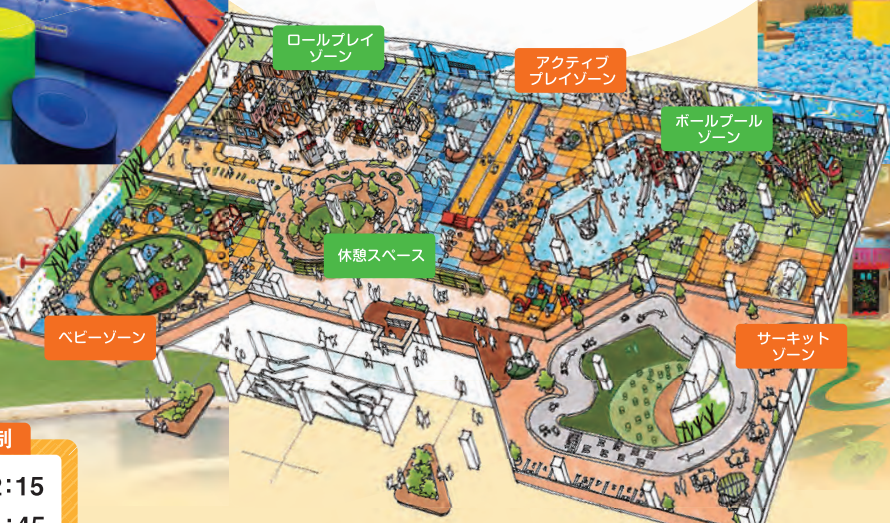
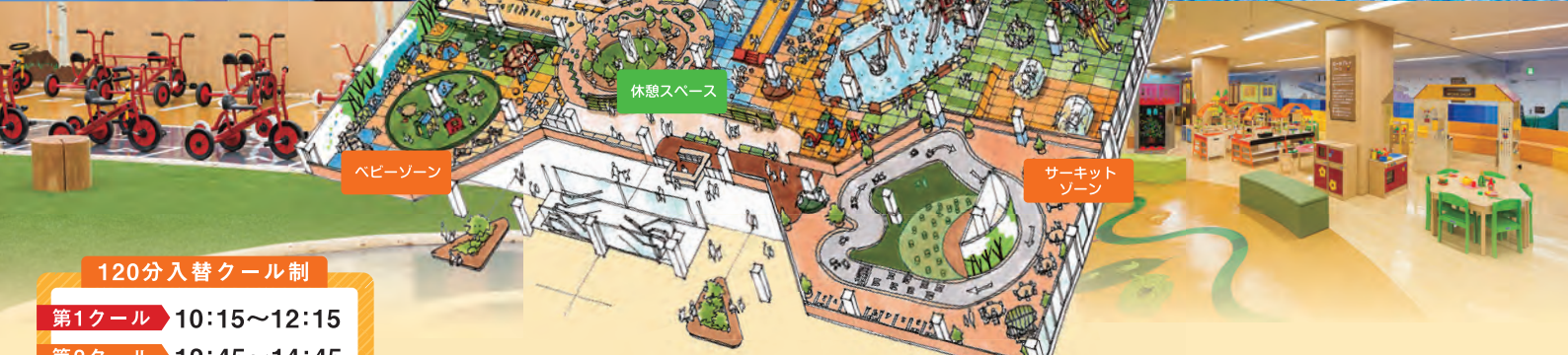
火災の原因になりますので、ガソリ  
ン・混合油は絶対に使用しないでく  
ださい。



一年中遊べる!! 親子で遊べる!! みんなの室内あそび場!!

あそびのくに

# ピッピちとせ



120分入替クール制

第1クール 10:15~12:15

第2クール 12:45~14:45

第3クール 15:15~17:15

利用料金

子ども・保護者ともに1クール  
1名:350円

対象年齢

生後6カ月~小学6年生

あそびのくににピッピちとせ ☎ 0123-21-8605

☑ 千歳市幸町4丁目30 千歳タウンプラザ2F  
 ☑ JR千歳駅から徒歩約8分、または中央バス・千歳相互バス「仲の橋通」停りよりすぐ  
 ☑ あり(提携☑・千歳タウンプラザ利用で3時間無料)

HP



※保護者の方(扶養者または20歳以上の方が)、必ずお子様と一緒にご入場ください。※1クールでは保護者の方1名につき、お子様は3名までとさせていただきます。  
 ※場内は段差や障害物など、バリアフリーに対応していない場所があります。松葉杖や車椅子での入場をご検討されているお客様は、事前にお問合せください。



# 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が多く活躍しているんです。

## こんな方には「くもんの先生」がオススメ!

家族の時間を  
大切にしたい

もっとやりがいを  
感じて働きたい

長く続けられる  
仕事がしたい

### 9月は全道各地で説明会を開催中!

札幌 岩見沢 苫小牧 旭川 北見 函館 釧路 帯広



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!

※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!



## フェアトレードの取り組みについて エキスパートである萱野先生に聞きました!



北星学園大学  
経済学部教授  
萱野 篤篤さん

フェアトレードタウンさっぽろ戦略会議会  
長、フェアトレード北海道代表理事、日  
本フェアトレードフォーラム理事を務め  
る。今年6月、全国5都市目となった札幌  
市のフェアトレードタウン認定にも尽力。

### 「フェアトレードは一番身近な国際協力です」

開発途上国では現在も、10歳に満たない児童たちが働  
かざるを得ない状況です。商品が適正な価格で取引されて児  
童労働が減れば、子どもたちが学校に通える手助けになります。  
日常の買い物の中で「どこで、どんな人が作っているのだろう」と  
“物の向こう側の暮らし”を少し想像してみてください。フェアトレード  
商品を買うことは個人ができる国際協力であり、生産者の経済的自  
立や働く環境改善などにつながります。

### 「人を思い、幸せをつなぐそんな広がり期待します」

私自身、この有機チョコレートが好きで普段から食べていますが、以  
前、フェアトレードを学んだ学生から「お礼に」とプレゼントされたことがあり  
ます。とっても嬉しかったですね。取り組みを知る人が生産者を思い、贈る相  
手を持ってパトンを渡し、そこからフェアトレードの輪が広がっていく。そうした  
“人を思う”という気持ちが、この取り組みを通して“みんなの幸せ”につなぐ  
ていけばと思っています。

コープイタリア ヴィヴィ ヴェルデ  
Vivi Verde

有機チョコレート ビター(カカオ70%)

Vivi Verdeは、  
コープイタリアPB商品の  
『有機(オーガニック)商品』  
ブランド



100g  
322円  
本体価格  
298円

コープさっぽろは  
「フェアトレード」に取り組んでいます

フェアトレードとは、開発途上国の生活や  
環境を考え「適正な価格で取引する貿易の  
仕組み」のこと。この取り組みにより、生産  
者や労働者は安定した収入が得られ、  
消費者も質の良い商品を安定して購  
入することができます。コープさっぽろ  
では現在19品目のフェアトレード認  
定商品を販売しています。

コープさっぽろ

今月の

PB  
商品

コープさっぽろがコープイタリアと協定  
を結んだことをきっかけに、取引を始め  
たいと現地で商談を行った結果「チョコ  
レートであれば可能」と直輸入が決まり  
ました。一般的にチョコレートはカカオマ  
スなどを仕入れて製造されますが、コー  
プイタリアPBのチョコレートは直接、  
フェアトレード生産者からカカオ豆を買  
い付けて製造されます。



商品担当の  
杉田 留美子です!

これが  
国際フェアトレード  
認証ラベル

※コープイタリアVivi Verde 有機チョコレートは9月第3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。



資料室のシンボルオブジェ「エコバッグの木」

■見学のご予約・お問合せ  
 コープさっぽろ エコセンタートドックエコステーション(江別市東野幌147-1)  
 TEL 011-391-1177 受付時間/平日10:00~17:00

江別にあるコープさっぽろエコセンター敷地内に「あすもり資料室」と「エコステの森」がオープンしました!「あすもり資料室」は、コープさっぽろの森を守る取り組みを伝える施設で、絵本をコンセプトに子どもにもわかりやすい展示の工夫がされています。屋外の「エコステの森」では、虫虫マンションや風倒木など、自然を生かしたワクワクする展示も!エコセンターと合わせて見学することで、環境のことをより深く学ぶことができますよ。見学お申込みはエコセンターへ!



400冊の森の本が読める「森のとよしつ」



森の循環と森づくりが学べる大型絵本



生物多様な森ではいろんな生きものに会えるかも?



エコステの森へ続く散策路



体験を通して  
 「エコ」を知る! 考える!  
 トドック  
 エコステーション



トドックエコステーションに  
 「あすもり資料室」と  
 「エコステの森」が  
 オープン!  
 体験  
 遊び  
 学び  
 学び  
 SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS  
 2030年に向けて  
 世界が抱える  
 「17個の持続可能な開発目標」です  
 エコセンター  
 かわかき きよつぐ  
 川崎 清嗣センター長

見直そう！  
食品ロス

## 東海林明子先生 の使い切り クッキング教室



食品ロスを考えるセミナーと食材を無駄なく丸ごと使ったお料理や調理法を、テレビや料理教室でも大活躍の料理研究家東海林明子先生と楽しく作ります。ひと工夫で環境にも体にも優しいお料理を学びませんか？

**日時・会場** 時間は各会場ともに10:00～13:00  
※定員になり次第締切  
■札幌会場9月27日(金)締切9月10日  
札幌エルプラザ4階料理実習室  
■帯広会場10月11日(金)締切9月24日  
コープさっぽろベルデキッチンスタジオ  
■旭川会場11月1日(金)締切10月15日  
コープさっぽろシーナ文化教室  
■函館会場11月15日(金)締切10月29日  
コープさっぽろいしかわキッチンスタジオ  
■釧路会場11月22日(金)  
締切11月5日  
釧路市生涯学習センター  
6階クッキングスタジオ

**参加費** 無料  
**申込方法** 右記QRコードよりお申込みください。

詳細は  
こちら



**お問合せ**  
コープさっぽろ組織本部  
TEL 011-671-6620, FAX 011-671-5752  
メール csap.foodbank@todock.coop  
月～金 10:00～17:00(祝日は除く)

ヒロシマ・ナガサキ  
平和スタディツアー  
報告会

## 平和のつどい 参加者募集



平和スタディツアーに参加した中学生・高校生によるツアー報告会です。平和を考える基調講演や、スタディツアー参加生徒を中心とした平和討論会を行います。若い世代へ、平和の心をつなぐ活動にご参加ください。

**日時** 9月23日(月・祝) 13:00～15:00  
**場所** 札幌エルプラザ 4階研修室  
札幌市北区北8条西3丁目

**参加費** 無料  
**応募方法** メール・FAX・ハガキのいずれかで「平和のつどい参加希望」と明記の上、住所・氏名・電話番号を記入し、下記へお申込みください。  
〒063-8501  
札幌市西区  
発寒11条5丁目10-1  
コープさっぽろ組合員活動部  
「平和のつどい」係

**応募締切** 9月18日(水)必着

詳細は  
こちら



**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.coop  
月～金 10:00～17:00(祝日は除く)

全道各地で  
開催!

## 2019年 コープDEトーク



組合員さんと店長や宅配センター長と一緒に参加する懇談会です。事業や取り組みについてのご意見・ご要望をお聞きし、相互の理解を深める場として、全道各地区で開催します。多くの組合員さんのご参加をお待ちしております。

**日時** 8月21日(水)～11月20日(水)の期間  
順次開催  
**場所** コープさっぽろの店舗・宅配センターなどで開催。各店舗に掲示されるポスターや、宅配で配布される地区ニュース、コープさっぽろのHPをご確認ください。

**参加費** 無料  
**応募方法** 店舗ポスター・地区ニュースに記載された申込み方法をご確認いただくか、下記お問合せ先へご確認ください。

詳細は  
こちら



**お問合せ**  
コープさっぽろ組合員活動部  
TEL 011-671-5698, FAX 011-671-7575  
メール a.takeda@todock.coop  
月～金 10:00～17:00(祝日は除く)

「ちょこっと」を応援します！

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

**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2-35 TEL 011-811-5713



ダイヤミック株式会社

札幌支店

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



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

富士フィルム 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 富士フィルム札幌ビル TEL 011-241-9325



国際紙ナルプ商事株式会社

北日本支店 札幌営業部

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

木質バイオマス&  
太陽光発電

ドック電力主催  
再生可能エネルギー  
発電所ツアー報告



6月25日、7月5日に再エネ発電所ツアーを実施。60名の組合員さんにご参加いただき再エネの大切さを学びました。

**お問合せ** コープのでんきドック電力  
お客さまお問合せセンター  
☎0120-012-877  
月～土 9:00～18:00  
(祝日は除く)

詳細は  
こちら



コープさっぽろの  
取り組み報告

ホッキョクグマ  
応援プロジェクト  
への感謝状



宅配システム「ドック」のイメージキャラクターがシロクマであることちなみ、コープさっぽろは環境活動の一環として、「ホッキョクグマ応援プロジェクト」を進めております。この活動に対して、円山動物園・釧路市・帯広市より感謝状が贈呈されました。

詳細は  
こちら



魚の調理教室  
参加者募集

魚のさばき方を  
覚えよう！



9月20日(金) 旬の魚調理教室  
10:00札幌市中央卸売市場 2,000円  
9月27日(金)くじら調理教室  
10:00札幌市中央卸売市場 1,500円  
10月11日(金)魚と野菜の調理教室  
えべつ店→野幌店→新道店 1,500円  
10月25日(金)旬の魚調理教室  
10:00札幌市中央卸売市場 2,000円

詳細は  
こちら



コープのお店で  
ママ友作ろう！

子育てひろば開催中！  
読み聞かせや季節の  
イベントやっています♪



親子で気軽に参加できる子育てひろばです。おもちゃで五感を刺激したり、お母さん同士のおしゃべりを楽しんだり、季節のイベントや誕生会も開催しています！

詳細は  
こちら



日 時 開催場所によって異なります。詳細はHP開催案内をご覧ください。  
参加費 無料、予約不要

ちよこちゃん7月号について

「メロンにメロン♡」について

産地や品種の「メロン」のものは初めて見ました！スクラップ保存しました！写真は、自分で植えたじゃがいもを収穫した息子とプチトマトを収穫した娘です。「二ガテな野菜もあるけれど、夏野菜は好きなものが多いかな？」  
(二七〇町 ゆりあさん)



「子どもレストラン」について

最近4歳の娘が私の料理している姿に興味があるようで、自分もやりたい！と言ってきます。今回のケークサレは、ウインナーを切ったり、材料を混ぜたり、最後の切る部分だったり、たくさんお手伝いしてもらえそうなのでぜひ作りたいです。1歳の娘にも食べさせられそうなので、さらに嬉しいです。これからもおいしいレシピを楽しみにしています。早く小学生になって、料理教室に参加したいです！  
(札幌市ピロリンコさん)

「ふしぎラヂオ」について

メロンのタネに対する疑問があったので、今回、息子と一緒に勉強して楽しめました！メロン自体が2種類掛け合わせているのも驚きでしたが、遺伝のお話にも意外性がありました。今年は息子とタネを植えてみます！  
(栗山町のんさん)

おたよりあれこれ

メロンのことを良く知ることができました。いつもは「高級だから、特別なとき…」の果物ですが、せつかく身近になったので、購入して家族で楽しみたいと思います！写真は、主人が娘の遠足用に作った初めての(キャラ)お弁当です。なかなか、かわいいと思います。笑。  
(帯広市ともきーさん)



いつもおいしいそうなのばかりですね。小6の娘がちよこちゃんの記事を切り取り、家庭学習ノートに貼って勉強しています。ネタにさせてもらっていますよ。毎回読んだら娘行きです。ありがとうございます！  
(別海町リ工さん)

ご応募ありがとうございました！



〈7月号〉ベストレシピ  
結果発表

総数 363件

1位

お手軽メロンパン



P29

- 2位 カレーおこわ P38
- 3位 メロンクリームソーダ P30
- 4位 赤肉メロンゼリー P26
- 5位 ケーク・サレ P46

編集部が質問にお答えします！

表紙の写真は誰がどのように撮影されているのですか？毎回クオリティーがすごくて気になっています(笑)

表紙担当のアートディレクターが撮影の裏話を電子書籍「ちよこっど」で毎月公開しています！WEBはこちらから！>



生協だからできる安心価格



# コープさっぽろのお葬式「フリエ」

葬儀費用に不安はありませんか？  
フリエは総額費用でご提示します。

## 安心ポイント ①

8つの葬儀プランでご希望に沿った葬儀ができるようお手伝いします。

**真心20万円～真珠180万円** コープさっぽろのポイントが付きます  
(330円(税別)ご利用に対して1ポイント)

※提携葬をご利用の場合は、プラン内容及び特典は異なります。詳しくはお問合せください。

## 安心ポイント ②

もしもの時の備えに! 登録料・年会費無料 **フリエの積立制度**

### いざという時に役立つ積立

- 1** 積立はご家族で お使いいただけます。
- 2** 積立の途中で残額を一括 納付して満期にできます。

万が一の出費に備え、1口**28.8万円**の満期を目標に計画的に行う積立制度です。

**満期特典** 12,000円フリエ負担で30万円を葬儀代に充当

積立月額	1,000円	2,000円	3,000円	4,000円	一括288,000円
回数	288回	144回	96回	72回	1回

無料  
事前相談  
実施中!

### フリエホールつきさむ

小さな家族葬から200名程度の  
一般葬まで対応可能な  
ホールです。

〒062-0020  
札幌市豊平区月寒中央通10丁目6-1



### フリエホールしんことに

ご家族や親しい方々のみで  
お見送りできる1日1組の  
家族葬ホールです。

〒001-0907  
札幌市北区新琴似7条13丁目3-10



### お金の積立だから…

#### 一度に何口まで使えるの？

最大3口まで使えて特典割引も  
多くなります。

#### 積立の途中で使えるの？

満期にならない積立金もかった  
費用に充当できます。

#### 解約したらお金は どうなるの？

全額返金いたします。返金には別途、管理  
手数料500円+税がかかります。

#### 名義やコースの変更は できるの？

組合員のご家族(一親等まで)への名義  
変更、コースをまとめたり、変更もできます。

「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はここがポイント

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



組合員さんなら、別居・同居に関わらず  
お子さまにもかけることができます!!

40～44歳  
月額保険料(例)

月額10万円を受け取れるコースの場合

男性 **1,299**円 女性 **1,462**円

●保険料は保険始期日(中途加入日)時点の満年齢によります。●年齢は保険期間の初日現在(中途加入の場合は中途加入日時点)の満年齢とします。●ご契約更新時は更新後の保険始期日時点での満年齢による保険料となります。年齢区分が変更となると保険料が変更となります。●保険期間は1年です。毎年1月1日更新です。●保険料は男女別です。●5歳きざみで保険料が変わります。●解約返れい金はありません。●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。

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/>

資料請求はまずお電話で!



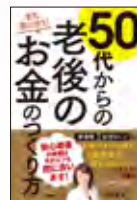
## これは、挑戦する前に知りたい。

「老後のために少しでもお金を増やしておきたい」人のために、講師の深田さんがわかりやすく、投資に挑戦するために必要な基礎知識を教えてくださいました。ほんの一部ですがご紹介いたします。

講師  
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®)  
ふかた あきえ  
深田 晶恵さん



プロフィール/十勝出身。外資系電機メーカー退職後、1996年ファイナンシャルプランナー(FP)の資格を取得。FP会社で実務経験し、1998年独立。現在は(株)生活設計塾クルー取締役。日経WOMAN、ダイヤモンドオンライン、withなどでマネーコラム連載中。近著に「まだ間に合う50代からの老後のお金のづくり方」「サラリーマンのための手取りが増えるワザ65」など。



まだ間に合う！  
50代からの老後の  
お金のづくり方  
(日経BP)

深田さんの  
オフィシャル  
サイトはこちら！



## 〈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



「(一部抜粋・要約) 初めての投資をするとき、金融機関に言われるがまま、いきなり大金を投じて大きく目減りさせてしまう人がとても多いです。効率的に老後資金を作るために資産運用をしたいなら、若いうちに「練習が必要。初心者は少額で、まずは手数料が安い日本株インデックスファンド(※1)から始めましょう。これは日経平均株価と同じ動きをするので、新聞やニュースをチェックするだけで自分の持つファンドの値動きがわかります。大幅な値動きがあるとニュースで取り上げられますから、そこで値動きには世界中の動向が関係することを実感するでしょう。また投資は「買って・持って・売って」がひとつの経験。持つて安心ではないので、売りたいときに売ることも大切です。」

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



そのほか深田さんは、iDeCo(※2)やNISA(※3)のメリット、金融機関との賢い付き合い方、注意が必要な金融商品など、初心者にもわかりやすく話してくださいました。生きていくのに必要な「お金」を、良く上手に付き合うヒントを、参加者は見つけられたのではないでしょう。

※1 日本株式全体に投資する投資信託(ファンド)。 ※2 個人型確定拠出年金。確定拠出年金法に基づいて実施されている私的年金の制度。  
※3 非課税口座内で、毎年一定金額の範囲内で購入した金融商品に税金がかからなくなる制度。



● 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! 🔍

第90号  
2019年9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  
札幌市西区発寒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、こぐれけいすけ  
編集/青田美穂、長谷川圭介、本間千洋  
能戸英里、こぐれあいこ  
竹村貴子、長谷川美穂  
中田明美、田村裕子  
阿部登茂子、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ーブの登録商標です。

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9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
1 防災の日 10 ☺☹ ☺	2 牛乳の日 10 ☺	3 グミの日 ☺10 ☺	4 串の日	5 ☺	6 黒の日・黒豚の日 ☺	7 10
宅配保存版カタログ「暮らしのトドック」配布						
8 10 ☺☹	9 手巻き寿司の日	10 牛タンの日 ☺	11	12 ☺	13 十五夜 ☺☹	14 10
宅配保存版カタログ「お酒・飲料カタログ」配布						
15 10 ☺☹	16 敬老の日 ☺	17 イタリ料理の日 ☺	18 かいわれ大根の日	19 ☺	20 彼岸の入り ☺10	21 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。
22 10 ☺☹	23 秋分の日	24 清掃の日 ☺	25 主婦休みの日 10	26 ☺	27 ☺	28 10 ☺☹ ※ちびっこコープデー らくちん当日便は実施いたしません。
宅配保存版カタログ「ビューティトドック」配布						
29 10 ☺☹	30 ぶくの日	1 くるみの日	2	3	4	5

※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  
(55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)


※シニアコープデーの対象年齢が  
55歳以上に拡大しました

コープさっぽろ 検索

今月のプレゼント

A

カネコメ  
高岡商店から  
「さんま甘酢漬」  
(3パック)



5  
名様

B

P33  
「さんまの  
漬け丼」で  
使用する器



1  
名様


C

P59  
東洋水産より  
「やき弁食べ比べ」  
6種セット



5  
名様

応募締め切りは9月20日(金)です。



アンケートとプレゼントのご応募・ちょこっとWEBはこちらから WEB ▶ <https://www.sapporo.coop/chocotto/> スマホ ▶



編集後記

秋の夜長に映画なんていいですね。さて、さんまにまつわる映画といえは小津安二郎監督「秋刀魚の味」。改めて見ましたが、実はこの映画、最後までさんまが出てきません。じゃあ、なんでタイトルにさんまと付くの?そんなことを考えながらぜひご覧ください。(長谷川圭介)



# 辛辛

味

新しい味  
旨辛キムチ味が発売！  
たまらん、たまらん、やきそば弁当から

旨辛

## Yakisoba Bento

# やきそば弁当

9/2 発売



やきそば弁当



やきそば弁当  
旨塩



やきそば弁当  
ちよい辛



やきそば弁当  
お好みソース味



やきそば弁当  
たらこ味バター風味

～今日は「さんま」～



サッポロクラシック Special

# 青ちゃん★食堂 3rd Season

今日の特集素材を使って  
クラシックにぴったりの簡単♪おつまみをご提案!



## ●作り方

- ①さんまは三枚におろして腹骨を取り、皮をはがして粗く刻む。
- ②粗みじんにしたしょうが・長ねぎ・大葉を入れてさらに刻む。
- ③みそ・酒を加え、ひとまとまりになるまで包丁でたたく。←なめろう完成!
- ④フライパンにごま油をひき、弱火で
- ⑤の両面を焼いたらできあがり。



青ちゃん直伝!  
ここがポイント



## 皮は包丁の背で引く

包丁の刃でしっぽに切れ目を入れて左手で押さえつけたら、包丁をくるりと180度回し、「背」を当てて、包丁を頭側へ動かします。こうすれば薄い皮を切らずにむくことができますよ。



## ●材料(4個分 ※写真は3個)

- さんま……………2尾
- しょうが……………15g
- 長ねぎ……………1/2本
- 大葉……………2枚
- みそ……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- ごま油……………大さじ1



さんまをなめろうにしてフライパンで焼きました。表面に焦げ目をつけることで香ばしさとうまい味がアツプ。爽やかな味わいのクラシックと一緒!



## 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。

