

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

え？
ワタシが
主役？



10月号
2019 [vol.91]

つなぐ
COOP
SAPPORO

10.16 WED いよいよ 発売!

数量
限定



※サッポロクラシック2019富良野VINTAGEは10月第3週～11月第2週の宅配システムドックで
ご案内いたします。また、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

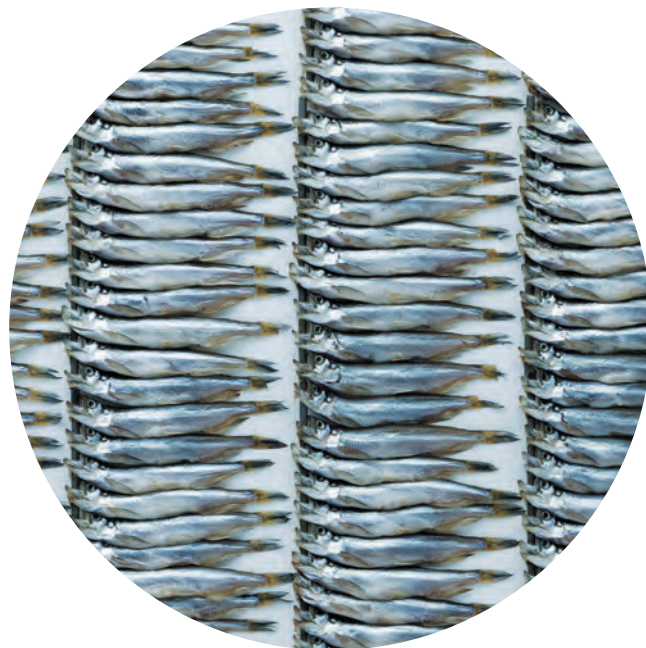
ONLY
北海道!

STOP! 20歳未満飲酒
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。

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

目次

- 04 ししゃも豆知識
08 十勝のししゃも
16 ふしぎラヂオ♪
20 シェフの一皿
24 ベトナム女子、料理を習う！
26 あ、今日これつくっちゃお！
32 わが家のいちおしレシピ！
- 38 北海道の伝えたい味 伝えたい心
48 こどもレストラン
52 こぐれあいこ的PBのススメ
53 第11回コープさっぽろ農業賞
54 インフォメーション
59 10月コープさっぽろカレンダー・
今月のプレゼント



特集 ししゃも

Webでも
「Cho-co-tto」を
ご覧になれます



第91号
2019年10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

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アの登録商標です。

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。

表紙デザイン/佐孝優
撮影/阿部雅人 スタイルング/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。



ししやも

豆知識

取材／文／長谷川圭介 撮影／細野美智恵
デザイン／佐孝優 イラスト／こくれいすけ

オスか、 メスか、

それが問題だ。



たくさんの疑問を
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!

コープさっぽろ
生鮮本部 水産部 バイヤー

新井山 潤哉さん

…ここだけの話、個人的には子持ちのメスが好きです。今年はずいぶん、オスとメスの食べ比べを楽しんでください!

「オスとメスのどちらがおすすですか?」この問いが過去何度私を苦しめたことでしょうか。どう答えるのがバイヤーとしての正しい道なのか。答えた刹那押し寄せるであろう非難の矢に敢然と立ち向かい、「オス」あるいは「メス」と高らかに宣言すべきか。あるいは「どちらもおいしいですよ」と笑顔でお茶を濁すべきか。私はバックヤードに駆け込み、懊惱し、煩悶し、「二者択一」という神が与えた運命に呻吟するのです。

オスとメスの見分け方

オス



産卵期には
体が黒ずむ

尻びれが大きい

メス



産卵期の
卵は体重の1/4

尻びれが小さい



オス派
102

メス派
264

※ちよこっと読者アンケートより
(回答総数:366)

価格でいえばメスに重配が上がります。プチプチと噛むほどに弾ける卵の食感はししやもの醍醐味。それを有するのはメスだけです。しかし、価格は高いのうなずけます。しかし、結局は金か?金でししやもの価値を測るのか。私はその程度の人間だったのか…。

身のおいしさでいえばオスを推す声に背中を押されます。「押し忍! やっぱ、オスの方が味が濃いつ」と元柔道部の知り合いもおすすめてします。

ここで、ちよこっと読者に聞いたアンケートの結果をみましょう。

ニヤンとーそうきましたか。これからは迷うことなく「メス」と答えることにします。多数決は民主主義の原則ですから。

「こらで、ししゃもの恋愛事情についてふれておきましょう。ししゃもはオスメス1尾ずつペアとなつて産卵を行います。オスは産卵のときにメスを逃がさないよう大きな尻びれを相手の体に巻きつけます。いわゆる束縛彼氏です。彼は一生に度の産卵に参加したあと、力尽きて死にます。一方でメスは産卵後も生き続けて別のオスとペアを組みます。1年のうちに数回産卵行動を繰り返し、メスのししゃもは海へ戻ります。そして次の秋に再び産卵に加わるのです。ししゃもの

：しかし、少数派の意見を無視するような社会にはしたくない。マイノリティにやさしい世界でありたい!!

世界は「夫多妻ならぬ**一妻多夫制**なんですね。

「なんだかオスが不憫ふびんになつてきたよ…。私は言いたい！強く言いたい！いがみ合う分断された世界ではなく、互いの違いを認め合う寛容な世界がいい。そう。コープさつぽろではオスもメスも両方販売していますし、一部地域ではオスとメスをセットにした商品も販売しています。オスカメスカ迷ったら、オスもメスも、食べたらいっしょ！」

ししゃもか、カラフトシシャモか、それも問題だ。

ししゃもとよく似た魚に「カラフトシシャモ(カペリン)」があります。居酒屋ではむしろこちを目にする機会の方が多いかもしれませんね。カラフトシシャモは、ししゃもと同じキウリウオ科の仲間ですが、生物学的には別の生きものです。北太平洋北部から北大西洋北部に広く生息し、輸入量は年間約2万トン。近年のししゃも漁獲量は年間1000トン以下なので、**20倍以上**出回っている状況になります。よきに「ニセモノ」と揶揄あざわらされるカラフトシシャモですが、本人に罪はありません。ししゃもとは風味

ししゃもとカラフトシシャモの見分け方

ししゃも



- ◎ウロコが大きい
- ◎口や目が大きい
- ◎脂びれが小さい

カラフトシシャモ

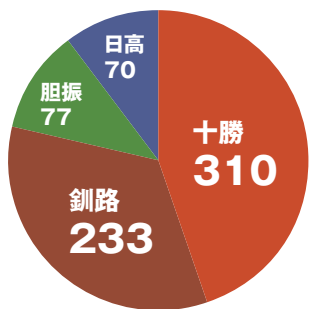


- ◎ウロコがとても小さい
- ◎口や目が小さい
- ◎脂びれが大きい



や食感が違います。カラフトシシャモも脂しつかりでおいしいですよ。

振興局別ししゃも漁獲量 (2017年)



※単位:トン

ししゃもは どこで捕れるの？

(釧路市・はっぴいえんどさんほか)

まず声を大にして言いたいのは、**ししゃもは日本固有の魚**だということ。しかも、**北海道の太平洋岸にしか**生息していません。サケと同じ遼河回遊魚(※)で、10月初旬から11月下旬にかけて産卵のために川に戻ってきたところを漁獲します。ししゃもの産卵が確認されているのは胆振地方の鶴川、日高地方の沙流川、十勝地方の十勝川、釧路地方の茶路川、庶路川、阿寒川、新釧路川、そして厚岸町の別寒辺牛川、尾幌分水など非常に限られています。昔は渡島地方の遊楽部川や長万部川にも上っていました。現在は確認されていません。

※遼河回遊魚(そかいゆうぎょ)とは、サケのように海で成長し、川(淡水)で産卵する魚。

頭も 食べた方がいい？

(札幌市・ほんちゃんさん)

長万部川

遊楽部川

鶴川

沙流川

ちなみにカラフトシシャモは
一生を海で過ごす海水魚です。

一生、海で。

新釧路川

阿寒川

別寒辺牛川

庶路川

尾幌分水

茶路川

十勝川

産卵の時期になると
川に戻ってきます。
河口から10kmぐらい上る
ししゃももいるんですよ。

川に戻る。

**栄養価を
詳しく知りたいです。**

(札幌市・カレンターガルさんほか)

骨ごとバリバリ食べられるししゃも。「カルシウムが多そう」という印象がありますが、まさにその通り。表のデータは頭としっぽを除いた状態なので、まるごと食べればさらにカルシウムが取れちゃいそう。ちなみに「頭から食べると頭が良くなる」「しっぽから食べると足が速くなる」という都市伝説がありますが…、医学的根拠はありません。

名前の由来を教えてください。

(網走市・sheepさんほか)



ししゃもという名前は「柳の葉の魚」を意味するアイヌ語のスス・ハム(またはシユ・シユ・ハモ)が語源となっています。むかわ町にこんな言い伝えがあります。その昔、飢饉で人々が困っていたところ、それを知った天上の国の神が柳の杖を手に地上に舞い降り、魂を入れた柳の葉を川に流しました。すると、柳の葉はみるみる魚になつて、人々は飢えをしのいだそうです。

ししゃも生干し(焼き)

たんぱく質	24.3g
カルシウム	360mg
鉄	1.7mg
亜鉛	2.1mg
ビタミンB12	8.7μg

※日本食品成分表七訂/
可食部100gあたり※頭部及び尾廃棄

ししゃもは漢字で「柳葉魚」と書きま〜す。

ちなみに、むかわ町では今でもししゃも漁の時期になると、「シシャモカムイノミ」と呼ばれる儀式を執り行い、村の守り神、海と川と河口の神々に豊漁を祈ります。儀式のあとは、ししゃもが川に遡上する妨げになったり、霊魚であるししゃもを汚してはならないと、人々は河口に近づけなかつたといわれています。

それでは生産地へ出発！
今回は豊富な水揚げ量を誇る
十勝エリアにおじゃまします。





第5回コープさっぽろ農業賞
漁業奨励賞

十勝の ししやも

キンキのように値が張るわけでもなく
毛ガニのような華やかさもいけれど
100%北海道生まれ、100%近海育ち
北海道固有の魚種である「ししゃも」。
長くこの地で受け継がれてきた
オンリーワンの価値を
生産を通じて伝え、守る人たちがいます。
ししゃもの名産地・十勝へ、いざ。

「重てえから、早く撮ってな」と笑う
第五十七宝龍丸の船頭・岡嶋英樹さん



本物は、 食べたたら 分かる。

ししゃもの季節です。焼きたてのししゃもにかぶりつけば、前歯の奥にチュツと淡い脂が弾け、えもいわれぬ風味が広がります。その語源がアイヌ語にあるように北海道では古くからししゃもを貴重なタンパク源として扱ってきました。現代でも(すつかりカラフトシヤ

モに席巻されているもの)、ししゃもは老若男女に愛され続けています。「本物は、食べたら分かる」と語るのは

大樹漁協ししゃも部会の岡嶋英樹部長。この道39年のベテラン漁師です。

十勝海域のししゃも漁は10月初旬、庶野(えりも町)を皮切りにスタートします。その後、西から東へ、ししゃもの群れを追うように広尾、大樹、大津(浦幌町)の順に解禁します。解禁してすぐ、「はしり」の時期は身にたっぷり脂を蓄えているのが特徴です。漁期後半になるにつれて、産卵に備えメスの卵がはち切れんばかりに充実し(漁業関係者は「ハラが熟す」という)、市場価値がはね上がります。わずか1カ月余りの漁期であっても、捕る時期によつて味も価格も変わるので。

ししゃも漁は陸から肉眼で見えるほどの近場で行われます。「こぎ網」と呼ばれる袋状の網を船で引く張つて海中の獲物を狙いますが、難しいのは網の入れ時。「魚探(魚群探知機)で群れを見つけて網を引くんだけど、どこでも引つ張れるわけじゃない」と岡嶋さん。海底の状態によつては網が引つかかつてしまうため、そこを避けて網を入れる。長年の経験から海域内の「地形」はすべて頭の中にインプットされているそうです。

漁は朝の6時から午後2時まで。港に戻るやいなや選別が始まります。選別作業は岡嶋さんの家族や親族の務め。出荷締め切り時刻の夕方5時までにししゃもを大小2つの等級に振り分け、荷受所に運ばなければなりません。鮮度劣化が早いししゃもですから、ここでの作業が品質を左右します。誰もが押し黙ったまま一心不乱に選り分けていました。



寒空の下、岸壁に据えられたテーブルの上での選別作業。膨大な量のししゃもを1尾ずつ手作業で選り分け。中には元気よく銀色の魚体をくねらせるししゃもも

できることを できるかぎり。

魚箱に積み重ねられ次々と運び出されていくししゃもを目の当たりにするとつい錯覚してしまいますが、ししゃもは際限なく海にいるわけではありません。年間漁獲量は1968年の約4000トンを一ピークに70年以降は減少に転じ、88年には4000トン余り（ピーク時の10分の1）まで激減します。資源減少の主な原因は親魚の乱獲や産卵場の環境悪化。このため胆振・日高エリアでは91年から4年間自主休漁を行いました。また、釧路エリアは早くからふ化事業に取り組んでいます。十勝エリアでは管内3漁協とえりも漁協庶野支所が「十勝管内ししゃも漁業調整協議会」を立ち上げ、資源保護に努めています。活動の一つが十勝川の産卵床調査です。これは、ししゃもがきちんと遡上して産卵できているのかを見極める調査で、11月末の氷が張る時期に漁協や現場職員が川に入って「卵探し」を行います。「十勝川は本来ししゃもが上りやすい川です。ですが護岸工事などで蛇行部分が減れば、卵を産めなくなり、資源が枯渇します。この調査は現状を把握すると同時に、ししゃもを育む自然環境を守る役目もあるのです」と大

大樹漁協の島田隆之さん。かつては十勝管内ししゃも漁業調整協議会の事務局長としてブランド価値向上のために奔走した



樹漁協の島田隆之さんは話します。こうした事業や漁獲量制限などにより資源量は危機的な状況を回避し、現在は年間600〜1000トンで推移しています。

資源保護の一方で、協議会ではししゃも産地としての知名度向上を図り、PR活動にも力を入れています。管内ホテルと連携して「ししゃもフェア」を開催したり、空港や競馬場などの方が集まる場所で販売会を実施したり。こうした取り組みの背景には将来への不安があります。中でも担い手不足は頭の痛い問題です。近年は若手の乗組員が不足し、漁をあきらめる船もあるそう。産地の魅力向上が雇用を促し、ししゃも漁を維持する下支えとなります。



水揚げされたばかりのししゃも。資源保護のため、毎年9月に資源調査を実施し、それに応じて漁獲量の上限を設定して各漁協に割り当てる

安全、安心。 そして安価で。

さて、大樹漁港で水揚げされたししゃものその後を追いかけてみましょう。ししゃもは漁協の直営工場で加工されるほか一部は水産加工会社に買い取られます。帯広市にある能本水産株式会社もその一つ。同社では大樹や広尾、白糠、釧路など各地から年間計15トンのししゃもを仕入れ、一夜干しにして十勝管内のコープさっぽろをはじめとする小売店に卸しています。

能本水産の一夜干しの特徴は「はしりのししゃもはオス・メスを選別しないこと」。先に書いたように漁が始まってまもないししゃもは「ハラが熟していない」ため、メスの卵の食べ応えは最盛期には及ばないものの、身に脂がのり、やわらかな食感が魅力です。そこであえてオス・メスを選別せず、金串に一緒に刺して乾燥をかけます。「オス・メス両方食べられるのもお客さまにとってうれしいですし、何よりメスだけを選別すると売価を上げざるをえず、敷居の高い商品になってしまいます。できるだけのお求めになりやすいよう、うちではオス・メスランダムで刺すスタイルにしています」と能本政弘社長は話します。



原料を丁寧に台車に吊す。このとき、ししゃも同士がくっつかないように細心の注意を払う



ししゃもを金串に刺したら真水で洗浄し、原料に付着していた不純物を洗い流す



塩水で味をつけた原料を1尾ずつ金串に刺す。繁忙期にはこの作業だけで半日かかる



「モットーは安全・安心が第一。加工には保存料などの添加物は使いません」と話す能本政弘さん

北海道の浜だけで捕れるししゃも。
古の時代から受け継がれてきたこの味^{じしゃも}が、私たちの子どもや孫、さらにその先の世代にとっても「ふるさとの味」であり続けるよう、生産者の努力に思いを馳せながら、食べ支え、未来へつないでいきたいものです。

乾燥後は凍結をかけて金串から外し、小売店の規格に応じて(コープさっぽろの場合は10尾ずつ)、刺し直して出荷します。よく見ると、製品に使う串は割り箸のようです。「そうなんです。これも経費削減の一つです。気軽に手にとってもらうため、できる限りのことをしたい。日本全体で魚離れが進んでいます。私たちとしては安全・安心な商品を安価で提供することで、たくさんの方に魚を食べてほしいと願っています」。

* * *



乾燥後に金串から外して10尾ずつ「割り箸」に刺し直す。多くの人の手を介して商品となる



台車ごと乾燥室へ。一夜干しとはいえ乾燥時間は約2時間。ふっくらやわらかな食感を引き出す

※大樹産のししゃもは帯広地区のコープさっぽろ店舗でお求めいただけます。
また、10月第5週の宅配システムドックでご案内いたします。

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

ししゃものふしぎ

マカウ
ふしぎラヂオ。
ぼく
DJふしぎすけ。
みんなの
ふしぎを
コープのひとに
きいちゃうよー。



どーん!

こんげつのふしぎはコープ...

ししゃもはおおきく
なったらなんになるの？

(まじぼろしげんた・4せら)

コープさつぼろのハイヤーにいやまが
おこたえしまじゅうー。ししゃもがおおきくなつて
さけになったりくじりになったりとおおきくと
ゆめがふくらみますよな。
でもみんながた入っているししゃもは
ちいさいけれどおとななんです。
なんでししゃものらじおをみてみますか。

2 はる 4・5がつ

ひつなゆこころ
たまごからかえると
1にぎでうみにおひます。

3 なつ 6がつ

プランクトンを入れて
おおきくなりませ。

0.8センチ

1.5センチ

4 せい 10がつ

7センチ

オスがしいがれを
メスにまきつける!

ししゃもは ししゃもスイスイ



しんたがぶり...





開発担当
辻本さんに
聞きました!

小樽てんぷらは、たっぷり10枚入りです。魚の旨みもあり、冷めてもおいしくいただけます! 作り置きの商品にいかがですか?



小樽てんぷら

他、練り物商品もチェック!



一正蒲鉾株式会社

■お問合せ/
一正蒲鉾株式会社 札幌支店
TEL0134-62-4192
■受付時間/
9:00~17:00(日祝は除く)

小樽てんぷらで和風ラタトゥイユ



■調理時間 約30分

[材料(2人分)]

小樽てんぷら……………2枚	かぼちゃ……………100g(約1/8個)
玉ねぎ……………100g(1/2個)	オリーブオイル……………小さじ1
なす……………70g(1本)	酒……………大さじ1
トマト……………200g(大1個または小2個)	さとう……………小さじ1/2
	しょうゆ……………小さじ2
	塩……………少々

[作り方]

- ①小樽てんぷら、玉ねぎ、なす、トマト、かぼちゃは1cm角ほどの食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎとかぼちゃを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、小樽てんぷら、なす、トマトを加えてさらによく炒める。汁気が出てきたらふたをし、弱火で10分間煮る。
- ③その後、酒、さとう、しょうゆ、塩を加え、汁気がなくなるまで煮詰めたら、完成。

小樽てんぷらの煮びたし



■調理時間 約15分

[材料(4人分)]

小樽てんぷら……………10枚	A	だし汁……………300ml
ちんげん菜……………1束		酒・みりん……………各大さじ2
まいたけ……………100g		しょうゆ……………大さじ1
にんじん……………1/4本		

[作り方]

- ①小樽てんぷらは熱湯をかけ油抜きし、1cm幅に切る。ちんげん菜は根元を切り、5cm幅に切る。にんじんは皮をむき、食べやすい大きさに切る。まいたけは食べやすい大きさにほぐし、電子レンジで1分程度加熱する。
- ②鍋にAとにんじんを入れふたをして火にかけ、煮立ってから5分程度煮る。小樽てんぷらとちんげん菜、まいたけを入れ、2~3分程度煮て完成。

※小樽てんぷらは一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。また、10月第3週・第5週、11月第2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!

鶏だしとオイスターソースのコク深い味わいが特徴。たけのこ・玉ねぎ・人参・白菜・うずら卵・豚肉・きくらげを増量し、さらにおいしくなりました!



S&B
どんぶり党中華丼

シリーズ商品もチェック!



SPICE
S&B
HERB

■お問合せ/
☎0120-120-671
■受付時間/
月～金9:00～17:00
(祝日、弊社指定休業日は除く)

かけるだけでできちゃう手間レス3品! あんかけレシピ

■調理時間 約10分



[材料(1人分)]

ごはん、かた焼きそば、ラーメン(スープ付き)

.....いずれかを1人分
S&Bどんぶり党中華丼.....1袋

[作り方]

- ① 温めたS&Bどんぶり党中華丼を、ごはんか麺などにかけるだけ!
- ※3袋入りなので、ごはん、麺、毎回お好みでお楽しみください。

作ってみました

まさにかけるだけ! 時間のないときやちょっとした夜食などにもぴったりですね。中華だしの効いたあんかけがとってもおいしく、ごはん・麺、どちらにも良く合いました!

じしゃも

中條シエフ

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
いつもよりちよっと
リッチな食卓に。

OSTERIA PARCO FIERA

なかじょう だいすけ

中條 大輔さん

美瑛出身。北イタリアのピエモンテ州で
修業。生産者の思いをお客様に伝えた
いと「オステリアバルコフィエラ」を開店。

OSTERIA PARCO FIERA オステリア パルコ フィエラ

2018年3月にオープン。ピエモンテ州の郷土料理をベースにした料理を
提供。道産小麦の手打ちパスタ、自家製のハムやサラミ、美瑛西川農場
の「アスパラひつじ」、余市北島農場の「北島豚」など食材にもこだわる。

住 所 札幌市手稲区稲穂1条4丁目8-10 ロイヤルコート稲穂1F
T E L 011-838-8498
営業時間 ランチ 11:30~15:00 (L.O.13:00)
ディナー 18:00~22:00 (L.O.21:00)
定 休 日 日曜日・不定休

Chef's Dish 01

ししゃものソテー プッタネスカ風 ※

■ 調理時間 約20分

【材料(2人分)】 トマトソース 大さじ1
ししゃも…8~10尾 ミントマト…5個
オリーブオイル 適量 オリーブ…3~5個
にんにく…1片 ケイパー…5粒
アンチョビフィレ 5g 塩・こしょう…各適量
唐辛子…1/2本 バジリコ…1枚

※びりっとアクセントの効いた素材を使ったパスタのこと。

【作り方】

- ①ししゃもを少量のオリーブオイルをひいたフライパンで焼いて、取り出しておく。
- ②①のフライパンに、みじん切りにしたにんにく、アンチョビ、唐辛子を入れ、アンチョビを潰しながら弱火で炒める。
- ③にんにくがキツネ色になったらトマトソース、1/4に切ったミニトマトと粗く刻んだオリーブとケイパーを入れて少し炒める。
- ④塩・こしょうで味をととのえたら、①のししゃもを戻し入れ、ソースと馴染ませる。
- ⑤お皿に盛り、ちぎったバジリコを添える。

Point

ソースは焼いた野菜に添えたり、パスタと絡めてもおいしいです。

ししゃものスパゲッティ ボスカイオーラ風 ※

【材料(2人分)】 ■ 調理時間 約20分

ししゃも(メス) 8~10尾	お好みのきのこ 100g
スパゲッティ 80g	ツナ缶 1缶
にんにく 2片	オリーブオイル 適量
玉ねぎ 40g	唐辛子 1/2本
塩 適量	白ワイン 30ml
	刻んだパセリ 適量

【作り方】

- ① にんにく、オリーブオイル、唐辛子をフライパンに入れて火にかけて、香りを出す。
- ② カットしたししゃもとほぐしたきのこ、塩を入れ炒める。この時ししゃもを木べらで少し崩す。
- ③ スライスした玉ねぎ、ツナを加え、ツナの水分が飛ぶまで炒める。
- ④ 白ワインを加えてアルコールを飛ばし、少量の水(分量外)を入れて少し煮込む。
- ⑤ ゆでたスパゲッティを加え、ソースと絡め、パセリを振る。

※ 木こり風の意。きのこ、ツナをつかったパスタ。

Point

アンチョビの代わりにししゃもを使用。しっかり炒めることで、うま味が増します。





Point

工程⑥では、ししゃもが崩れないよう、あまり触らず強火でカリッと焼き上げる。

ししゃものハーブオイル煮込み きゅうりのピクルス

■ 調理時間 約30分

【材料(2人分)】

ししゃも(オス).....	8~10尾	きゅうり.....	1本
オリーブオイル.....	適量	白ワインビネガー.....	40ml
にんにく.....	1片	★ すし酢.....	20ml
ローズマリー.....	1本	水.....	20ml
塩.....	適量	じゃがいも.....	1~2個

【作り方】

- ①きゅうりは長さを半分に分ける。
- ②鍋に★の材料を入れて火にかけ、沸騰直前まで温めたら①のきゅうりを加え、冷蔵庫で丸一日漬ける。
- ③別の鍋にししゃもを重ねないように並べ、にんにく、ローズマリー、電子レンジで加熱して一口大に切ったじゃがいもを入れて軽く塩を振る。
- ④③の鍋にオリーブオイルをひたひたになる程度に加える。
- ⑤弱火で10~15分煮る。沸騰させないように注意!
- ⑥ししゃもをフライパンに取り出し、両面をこんがり焼く。
- ⑦お皿にししゃもとじゃがいもを盛る。
- ⑧②のきゅうりを刻み、塩とオリーブオイルで味をととのえて⑦に添える。

Chef's Dish 3

ししやも

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。給食のししやもが好きでした！



基本をマスター

焦げすぎない＆ボロボロにならない

ししやもの焼き方



①フライパンに魚焼きシート又はオープンペーパーをしく。

×アルミホイル！

グリルはこんがり火焚けるが、石炭製しやすくて管理易度高！



②フライパンを中火にかけ、しっかりあたたまってから火気をふいたししやもを置く。

くっつきにくくなる！



③弱めの中火で、まず4分ほど焼き、カリッとしたら裏返す。さらに4分焼き、計8分を目安に焼く。

×強火！

じっくり火焚くと、ふっくら＆しっとり！



ちよすぎないこと！
ちよせは"ちよすほど"身がボロボロに！



ししゃも × ベトナム女子

三由はフライパンに1cmほどでOK!
揚げ焼きの感覚で。



③ たつぷりと衣をつけ、170℃の油でカリッと揚げる。パセリ、レモンを添える。



かんぱ〜いよ
も、アリ。



① ボウルにAを上から順に入れて混ぜ、ビール衣を作る。

炭酸発力のカリッと。
炭酸水でもOK!



② ししゃもの水気をよくふき、粉を薄くまぶす。

もっぴ! ししゃもレシピ!

焼きししゃもアレンジ



今月のベトナム料理!

コムガー (鶏肉の炊き込みごはん)



25 Cho-co-tto



音のり入れて石巻辺風
カレー半分入れてカレー味
も、おいしい。



ビール衣でカリッと!サクッと!
ししゃものフリッター

【材料(作りやすい分量)】336kcal(全量)

ししゃも…1パック(8~10尾)

卵	1/2個分	薄力粉(下衣用)、揚げ油	各適量
A ビール	50ml	パセリ、レモン(くし切り)	各適宜
薄力粉	50g		

アレンジ・01



タンドリー風

124kcal (1本分)

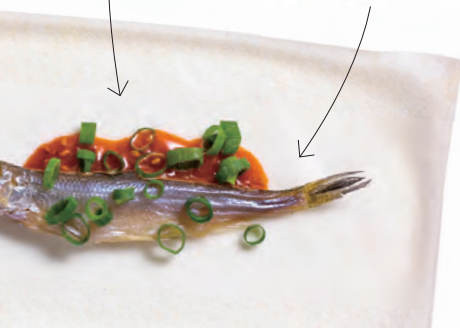


混ぜる

プレーンヨーグルト…大さじ2
 カレー粉……………小さじ1
 トマトケチャップ…大さじ1
 しょうゆ……………小さじ1
 すりおろしにんにく小さじ1/2



小ねぎ…2g
小口切り



春巻きの皮に
 包んでサクッと
 手軽に！
 ししゃも春巻き
 アレンジ三種！

ししゃも 春巻き

【材料(4人分)】

■ 調理時間 20分

ししゃも……………8~10尾
 春巻きの皮……………4~5枚
 薄力粉・水……………各適量
 揚げ油……………適量

【準備】

- ①春巻きの皮は半分に切る。
- ②アレンジ01~03の中からお好みのソースと具を準備する。

ししゃもって
いつも
焼くだけ…



揚げたら
爆発するし…
油ははねるし…

そうだ! 春巻きの皮を
つかえばいいんだ!



栄養士、調理師、北海道フードマイスター。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!

あ、今日これ つくっちゃおう!

ししゃも

家庭料理

編集 / 能戸英里
 撮影 / 石田理恵
 デザイン / 岡崎恵



栄養士
 子どもごはん研究家
 のと えり
 能戸 英里



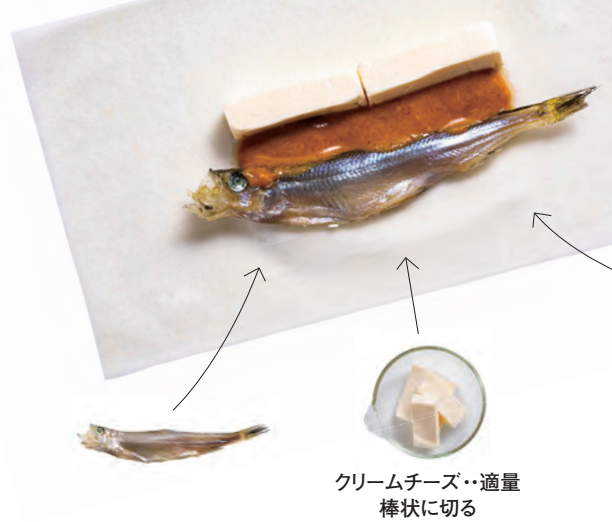
[仕上げ]



① サイドも折り込み、しっかりと巻いて、水で溶いた薄力粉を塗ってとめる。



② フライパンに多めの油を入れて揚げる。



クリームチーズ・適量
棒状に切る

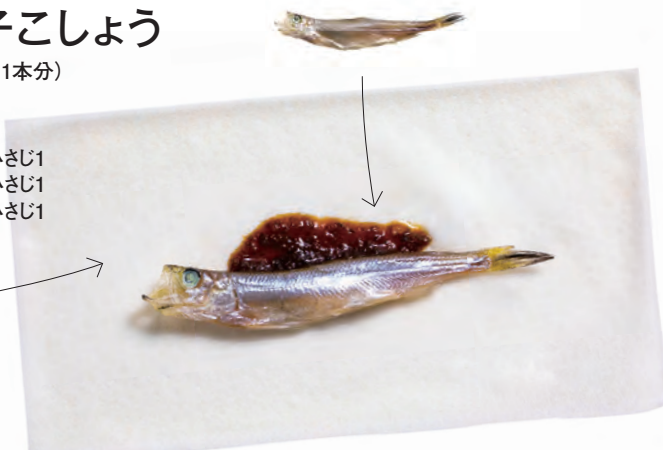
アレンジ・03



柚子こしょう

88kcal (1本分)

混ぜる
柚子こしょう・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1
てんさい糖・・・小さじ1



アレンジ・02



ピリ辛マヨソース

99kcal (1本分)

混ぜる
マヨネーズ……………大さじ1
コチュジャン……………小さじ1
てんさい糖……………小さじ1
すりおろしにんにく 小さじ1/2
白ごま……………小さじ1





ししゃもで保存食

ししゃもの甘露煮

[材料(4人分)]
507kcal(全量)
■調理時間 30分

ししゃも	8~10尾
しょうゆ	大さじ2
てんさい糖	大さじ2
★みりん	大さじ1
酒	大さじ4
白ごま	小さじ2

⑦クッキングシートを敷いたパットにししゃもをのせる。



④落としぶたをして、フツフツと弱い沸騰の状態で煮る。



①クッキングシートなどをしたフライパンで、ししゃもを並べて焼く。※焼き方は24ページを見てね!



⑧白ごまをふる。



⑤時々、落としぶたを取り、スプーンで煮汁をかける。



②焼いたししゃもを取り出し、★の材料をフライパンに入れる。



⑥ある程度煮詰めたら、落としぶたを取り、水分がなくなるまで煮詰める。



③②で取り出したししゃもを並べて入れる。



ししゃもの甘露煮は
食べかたいろいろ!



ししゃも
の
パン
に
の
せ

パン
に
も
の
せ



定番はごはん
にのせて



のり巻き
にしたり!?



たまご
とじたら
ボリューム
アップ



てんさい糖でおいしく

ハロウィン パーティーレシピ

簡単!!

秋のイベントとして定着してきたハロウィン。家族や友人とホームパーティーを楽しんでみたいけど、忙しくて準備に時間はかけられない……。そんな方におすすめしたいのが、

市販品や冷凍食品にひと手間加えるだけの華やかでかわいいパーティーレシピ。

簡単レシピをコクのある

まろやかな味に仕上げる秘密はてんさい糖。

100%北海道産、遺伝子組み換えのない

「てん菜(ビート)」から生まれたお砂糖を使って、

おいしくて楽しいひと時を過ごしてみませんか。



天然の
オリゴ糖
入り

かぼちゃクリームの マフィン

【材料(4~6人分)】

冷凍かぼちゃ……………200g
てんさい糖……………大さじ2
バター……………20g
生クリーム……………大さじ1
市販のマフィン……………4~6個
チョコペン(デコレーション用)
……………お好みで

これを使いました!
ホクレン北海道産かぼちゃ

【作り方】

- ①かぼちゃは表示の通りに解凍し、皮を取り除く。
- ②ボウルに入れて潰し、熱いうちにバター、てんさい糖、生クリームを加えて混ぜる。
- ③搾り袋に入れ、市販のマフィンに搾り、お好みの飾りつけをして完成。

POINT かぼちゃクリームの味の決め手はてんさい糖。濃厚な味わいに仕上がります。

てんさい糖入り 自家製スイートチリソースで ジャワイアン*ポテト

※ジャマイカンとハワイアンを掛け合わせた造語

[材料(2人分)]

- 十勝めむろ皮つきフライポテト
揚げ油……………適量
塩・乾燥パセリ……………各適量
てんさい糖……………大さじ4
★ ナンプラー……………大さじ1
酢……………大さじ3
鷹の爪輪切り……………小さじ1/3
サワークリーム……………適量

これを使いました!

十勝めむろ皮つきフライポテト

[作り方]

- ①フライドポテトは油で揚げ、塩・乾燥パセリを振る。
- ②★の材料を小さな鍋に入れて弱火にかけ、軽くとろみがつくまで加熱する。
- ③お皿に①のポテトを盛り、サワークリームと②のスイートチリソースを添える。

POINT

チリソースはてんさい糖を使うことで市販品よりもぐっと深みが増します。蒸し鶏のタレやエビチリのソースにもgood!



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



札幌市 A.T様

ししゃもの炊き込みご飯

ししゃもはグリルで焼いておく。炊飯器に米、分量のだし汁(または水)、しょうゆ、酒、塩を入れ、焼いたししゃもを加えて炊飯する。炊き上がりにししゃもの頭を除いて、しょうがの千切りをたっぷりかけていただきます。

ししゃも

読者

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

わが家の いちおしの レシピ!

読者のみなさんから
寄せられたレシピを紹介します。

87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

ニシン
を使ったレシピ

あなたのいちおしレシピをP59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10月20日(日)。
※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。

みなさんのレシピ待ってます！(次はニシン)



函館市 M.M様

ししゃものペペロンチーノ

フライパンにオリーブオイル、みじん切りのにんにく、赤唐辛子を加えて熱し、ししゃもを加えて炒める。焼き色がつく前に食べやすい大きさにちぎったレタスを加えて炒め、火が通ったら完成!

江別市 T.O様

ししゃもの カリカリチーズ焼き

ししゃもをフライパンで焼き、焼き色がついたら裏返しチーズをかける。チーズが溶けてカリカリになったらできあがり。簡単にできるおつまみです。



札幌市 Y.M様

ししゃもときのこの ホイルバター焼き

ししゃもとたっぷりのきのこ、バターをアルミホイルで包み、フライパンで焼く。ししゃもに火が通ったら完成。



 読者プレゼント!

札幌市 T.T様

ししゃもの三平汁

だし汁にたっぷりの根菜を入れて煮る。
軽く焼いたししゃもを加えていただきます。

みなさんのレシピ待ってます！(次はニシン)

ミルクプロテイン12.5g
鉄分3.4g(半日分)配合



10/8 発売

ザバス
MILK PROTEIN
STYLE BODY
(200ml)

●ベリー風味 ●マンゴー風味

フルーツの甘さと
酸味のバランスが
とれた味わい



10/1 発売

明治
プロビオヨーグルト
R-1ドリンクタイプ
フルーツミックス
(112ml)

2019
秋の
新商品

はちみつ入りの
自然な甘さ



10/7 発売

明治
ブルガリアヨーグルト
LB81
はちみつ入り
(70g×2)

人工甘味料不使用
砂糖だけの
やさしい甘み



400g 9/30 発売
70g×2 10/7 発売

明治
ブルガリアヨーグルト
LB81
甘みつき
(400g/70g×2)



営業担当
栗田さんに
聞きました!

昆布だしを中心に、かつお節、さば節などのうま味をバランスよく配合し、クセがなくまろやかで澄んだ味あいに仕上げました!



ヤマサ
昆布つゆ 白だし
500ml

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)

ビニール袋でクイックレシピ! もみもみ香味浅漬け



■調理時間 約10分

[材料(2人分)]

きゅうり……………1本	みょうが 20g(1本)	ヤマサ 昆布つゆ
なす……………1本	大葉……………5枚	白だし ……大さじ1
大根……………80g	白いりごま 小さじ1	
しょうが ……5g	水……………大さじ2	

[作り方]

- ①厚み3mm程度で、きゅうりは輪切り、なすは半月切り、大根は皮をむいていちょう切りにする。
- ②しょうが、みょうが、大葉は千切りにする。
- ③ビニール袋に①、②と白いりごま、水と昆布つゆ白だしを入れて10～15分漬け込んだあと、ビニールの外側から手でもみこみ、つけ汁を軽くしぼって器に盛り付ける。

今日の
特集素材

ししゃもの炊き込みごはん



■調理時間 約10分(炊飯時間は除く)

[材料(4人分)]

米……………2合	しめじ……………40g	ヤマサ 昆布つゆ
ししゃも ……5尾	しょうが ……10g	白だし ……大さじ2
にんじん ……30g	酒……………大さじ1	小ねぎ ……適量
れんこん ……40g		

[作り方]

- ①ししゃもは焼いておく。米はといで、30分程浸水させてから、水を切っておく。
- ②にんじん、しょうがは千切り、れんこんは食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを取って小房に分けておく。
- ③釜に米を入れ、酒・昆布つゆ白だしを入れた後、2合の目盛りまで水(分量外)を入れよくかき混ぜる。
- ④③の上に②と焼いたししゃもを順に散らして炊く。炊き上がったら、ししゃもを崩すようにかき混ぜ、器に盛り、小口切りの小ねぎを散らす。

※ヤマサ 昆布つゆ 白だし 500mlは一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。また、10月第5週の宅配システムドックでご案内いたします。



営業担当
松本さんに
聞きました!

ゆで時間が4分の早ゆでタイプ! 表面に溝がありソースも絡みやすく、サラダ以外にも使えます。シリーズ品でいろいろな形・大きさもあります。



オーマイ
早ゆでサラダマカロニ
200g

シリーズ商品もチェック!



■お問合せ/日本製粉(株)お客様センター
☎0120-184-157
■受付時間/
月~金9:00~17:00
(祝日、弊社指定休業日は除く)

サラダマカロニで 冷製ロールキャベツ



■調理時間 約30分

【材料(4個分)】

オーマイ 早ゆでサラダマカロニ	……………70g	カッテージチーズ	……………100g
市販のごまドレッシング 大さじ2		マヨネーズ	……………大さじ2
キャベツ	……………4枚	スモークサーモン	……………8枚
ゆで卵	……………1個	塩・こしょう	……………適量
		イタリアンパセリ	……………お好みで適量

【作り方】

- ①キャベツを3~4分ゆで、ざるにあげて冷ましておく。芯の部分の厚みはそぎ切りにし、粗みじん切りにする。
- ②①の湯に塩(分量外)を少量加えて、マカロニを4分ゆで、冷水につけてしめ、水気をきる。
- ③②にフォークで粗めにつぶしたゆで卵、キャベツの芯、カッテージチーズ、マヨネーズ、塩・こしょうを加えて混ぜ合わせる。①のキャベツにスモークサーモンを2枚のせ、混ぜ合わせた具材を1/4量のをせて巻く。同じ要領で残り3個を作る。
- ④皿に盛り付け、ごまドレッシングをかけ、お好みでイタリアンパセリを添える。

マカロニの巣ごもり卵



■調理時間 約10分

【材料(4人分)】

オーマイ 早ゆでサラダマカロニ	……………100g
オーマイ ミートソース	……………1/2袋(120g)
キャベツ	……………150g
卵	……………4個

【作り方】

- ①鍋に湯を沸かし、塩(分量外)少量を加えてマカロニを4分ゆでる。
- ②キャベツは細切りにし、ざるにのせて①の湯に入れ、さっと湯通しする。
- ③①と②、ミートソースを混ぜ合わせ、耐熱容器にドーナツ型に盛る。
- ④真ん中に卵を割り落とし、竹串で数カ所穴を開けて電子レンジ(600W)で3分30秒~4分ほど加熱する。

プリプリのホッキがたっぷり♪



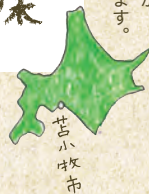
おいしいホッキごはんは母の味。ずっとこの作り方です。作るのは、本州から子どもや孫が来たとき、私が食べたくなったとき、それにさぼりたいときかな(笑)。すごく簡単なのに食べごたえがあるから」と話しながらササッとさばいたホッキのお刺身をいただくとにかく甘い！下処理も手早く、うまみを逃さないコツが満載。さすが本場！ホッキごはんへの期待が高まります。



甘さ実感！
本場で教わる
ホッキごはん♪

おいしいホッキごはんを作れるようになりたい！とホッキの名産地苦小牧を訪れました。教えてくれたのは、港近くの市場でホッキコロッケの専門店を営む三河さん。「私のホッキごはんは母の味。

北海道の
伝えたい味
伝えたい心



Vol.30

ホッキごはん

苦小牧市

みかわ

みきこ

三河 美喜子さん

1946年樺太生まれ。20代で苦小牧へ、苦小牧出身のご主人と結婚。会社勤めの後、15年前からご主人が脱サラして始めたコロッケ屋「元氣ころっけ」を手伝う。子ども2人、孫4人の元氣なばあば。



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。



苦小牧人のホッキおろし

主にご主人敏光さん担当。1日に100キロ以上おろすことも！

煮汁だけで炊く！
香りの強いものは
入れない！

貝割りで
貝柱を切る。



2 カラから
身を取り出す。



3 ひもと身を
分ける。



4 身からムニユーツと
黒いウロを押し出す。



5 厚みを半分に切り、
残りの汚れをとる。



6 流水で洗う。黒いひもは
端を持って持ち上げると
すくっとれる。



水管の穴は
石少が入っているので
4手に急入り！

7 下ごしらえ終了！



黒い戸筋だけ！
取りすぎると
うまみがなくなる！



ホッキのおろし身2種



ゆで
塩少々入れた熱湯で
さっとゆで氷水でしめる。



生
包丁の腹でたたいてやると
ブリッとする！

ホッキのうまみたっぷり、それでいてプリッとやわらかいホッキがたまらない美喜子さんのホッキごはん。コツは2つ。1つ目は、ホッキと一緒に炊き込まないこと。加熱すると身が硬くなるホッキの身は、さつとゆでて最後に混ぜ込むだけ。ゆで汁でごはんを炊くからうまみもしっかりごはんに移ります。2つ目は、具材選び。ホッキの香りを立たせるために干しいたけでなく、あえて生しいたけを使い、香りの強いごぼうは入れません。

「とにかくホッキがおいしくなるように作るとこうなるのさ。ホッキは昔に比べて高くなっただけど、身を刺し身にして、ひもと貝柱でごはんを炊いてもいいのよ。カレーやバター焼きもおいしいわよ♪苦小牧のホッキ、ぜひいっぱい食べてくださいー！」

三河さんは生派、ご主人はポイル派。
苦小牧でも好みが真二つに分かれるそう！



美喜子さんの

ホッキごはん



- 木杓米斗 (5~7人分)
 米…3合
 ホッキ(大)…4個
 (小なら6個)
 生しいたけ…4枚
 にんじん…1本(150g)
 油揚げ…小3枚
 | 酒…80ml
 A | みりん…40ml
 | めんつゆ…60ml



作り方



1 米はといでザルに上げる。
生しいたけは薄切り、にんじんはいちよう切り、油揚げは短冊に切る。

身よりもだしが出る。



2 ホッキは身とひもに分け、ひもと貝柱は小さめに刻む。

しっかり煮るから硬くなってもいいように。

塩で味がしまる！
この状態で凍り身OK!

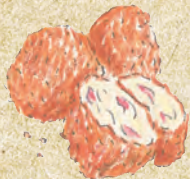


3 湯を沸かし塩適量を入れ、ホッキの身を30秒ほどゆで、氷水でしめる。(ゆで汁も使う!)



4 鍋にゆで汁2カップほど、①の具材、ひもと貝柱、Aを入れ、アクを取りながら7~8分煮る。

元気ころっけの 人気メニュー！



ホッキコロッケ
1個250円
まずは食べたい定番。
一番人気！

ホッキフライ
1本500円
ソースではなく
塩で食べるのが
オススメ！



16年前、
移動販売車から
スタート。
今も現役！

苫小牧でココだけ！
ホッキコロッケの専門店
元気ころっけ

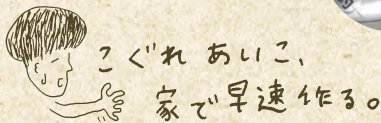
苫小牧市港町2-2-5
海の駅ぷらっとみなと市場内
TEL/090・7058・3480
営業時間/7:00~16:00 休み/水曜



8 ③のホッキの身を大きめに
切って加え、ざっくりと混
ぜる。

7 炊けたら⑤の具材を入れ炊
飯を押しして約2分。水気を
とばし、おこげを作る。

5 煮汁と具材に分け、煮汁を
冷ます。



苫小牧から戻ってすぐに挑戦。1個
100円ほどの小ぶりのホッキ5個で
米3合分。激ウマの仕上がり。子
どもにも人気。「こんなにおいしい
ホッキごはん初めて」と夫。いつ
もホッキと一緒に炊き込んだたかも。
ホッキごはんは煮汁だけで炊く、肝に銘じました！



6 炊飯器に、米、煮汁を入
れ、3合のラインまで水を
足し、普通に炊く。

煮汁だけで炊くのがコツ！
うまみとフワフワを両方できる！

10月20日(日) 苫小牧漁港ホッキまつり 開催!
会場/苫小牧西港漁港区岸壁にて (9:00~14:30)

まずは漬物作り初級編から

白菜のこうじ漬け



【材料】

白菜……………2株 トモエ甘こうじ……………200g
塩……………白菜の重さの3% 赤唐辛子……………3~4本
昆布……………7cm

【作り方】

- ①白菜の根株に包丁で縦1/3くらいまで切り込みを入れ、後は手でさき、洗って切り口を上にして一日干す。
- ②トモエ甘こうじは、手でパラパラにほぐしておき、赤唐辛子は種を抜いて小口切りにする。
- ③昆布はハサミで細切りにする。
- ④容器に白菜、こうじ、赤唐辛子、昆布、塩の順に交互にきっちり重ねて漬け込む。

- 白菜の葉の間にも塩・こうじを入れると早く漬かります。
- 重しは最初水が上がるまで材料の1.5倍の重さにします。その後半分の重さにし、2週間くらいで食べられます。

いきなり漬物はハードルが高いという方に

手作り甘酒



【材料】

トモエ甘こうじ……………200g 水……………300ml
米……………80g

【作り方】

- ①炊飯器に米、水を入れおかゆを炊く。炊き上がったおかゆを60℃~70℃に冷ます。
- ②よくほぐした甘こうじをおかゆに混ぜ合わせる。
- ③炊飯器の中で50℃~60℃に保ち、5~6時間置くと「甘酒の素」が完成。
- ④飲む分だけを水や牛乳などで割り、ひと煮立ちさせてできあがり。

- 「甘酒の素」はそのままヨーグルトに混ぜたり、調味料としてもお使いいただけます。
- 完成した「甘酒の素」は冷凍・冷蔵で保存し、なるべく早くにお召し上がりください。

意外と簡単!?

漬物作り。

いつかは作りたいと思っていた漬物。初めての方も毎年漬けている方も、漬物シーズン到来です。トモエ甘こうじを使って手作り甘酒・漬物を作ってみませんか？



トモエ

昔ながらの味にチャレンジ ジッパー付き保存袋でつくる にしん漬

簡単＆
おいしい



使ったのはコレ！

- 【材料】
- キャベツ(ざく切り)……………1/6個(約200g)
 - 大根(皮をむいて乱切り) 10cm(約200g)
 - にんじん(千切り)……………1/4個(約40g)
 - しょうが(千切り)……………20g
 - 塩A……………13g
 - 身欠にしん……………3枚(約130g)

- 酢水(酢3:水10)……………適量
- トモエ甘こうじ……………60g
- 水……………100ml
- 塩B……………6g
- 赤唐辛子(輪切り)……………小さじ1
- ジッパー付保存袋(大)……………2袋

【作り方】

- ①ジッパー付保存袋にAと塩Aを入れ、少しもみこんで下漬ける。
 - ②①を冷蔵庫に入れ、水を入れた2ℓのペットボトルで重しをして2日間漬け込む。
 - ③②と同時進行で、ジッパー付保存袋に身欠にしんと酢水(酢3:水10)を入れ、2日間冷蔵庫で戻す。
 - ④③と同時進行で、トモエ甘こうじ、水、塩Bを混ぜて漬け込み用の塩こうじを作り、2日間常温で置く。
 - ⑤戻した③のにしんの小骨、腹骨、うろこを取り除き、ひとくち大に切る。
 - ⑥下漬けた②の野菜がこぼれないよう注意しながら、水分のみ全部捨てる。
 - ⑦⑥に赤唐辛子と⑤のにしん、④の塩こうじを入れて全体をなじませる。冷蔵庫で重しをして2日間漬け込んで完成。
- ※冷蔵保存で3日以内にお召し上がりください。



レシピ考案 / 光塩学園調理製菓専門学校[日本料理] 田安 透 教授

ブログがお家で作る
お漬物教えるよ!

福山醸造×北日本フード コラボ企画 漬物教室開催!



■日時:12月7日(土)9:00~12:00(予定) ■場所:札幌市中央卸売市場調理実習室
■応募方法:コープさっぽろでお買い上げの「福山醸造」または「北日本フード」商品を含む500円以上(税込)のレシートを店頭の専用応募ハガキに貼りご応募ください。



キャベツたっぷり
ハムチーズ
サンドイッチ

【材料(2個分)】

- 食パン6枚切り(胚芽入り) 2枚 粒マスタード……………小さじ1
 キャベツ……………130g
 玉ねぎ……………20g A 「ピュアセレクト® コクうま®
 薄切りハム……………6枚 65%カロリーカット」大さじ2
 スライスチーズ……………1枚 黒こしょう……………少々

【作り方】

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



カルボナーラ風
こがしまヨたま
トースト

【材料(2人分)】

- 食パン6枚切り……………2枚 卵……………2個
 ベーコンスライス……………1枚 粉チーズ……………小さじ2
 「ピュアセレクト® マヨネーズ」……………適量 粗びき黒こしょう……………少々

【作り方】

- ①ベーコンは長さを半分に切る。
- ②食パンの縁に沿って土手を作るように「ピュアセレクト マヨネーズ」をしぼり、①のベーコンをのせる。
- ③土手の中央に卵を1個ずつ割り入れ、粉チーズ、粗びき黒こしょうをふり、オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。
 ※焼き加減をみて、さらに卵に火を通したい場合は、焦げないようにアルミホイルをかぶせて加熱してください。
 ※「ピュアセレクト®コクうま®65%カロリーカット」を使ってもおいしく作れます。

10分で
カンタン! 完成!
朝ごはん

元気な1日のスタートに。
食パンにひと手間
加えるだけの、
忙しい朝にぴったりな
朝食レシピ。
寒い日は温かいスープを
プラスして。



- 「クノール®カップスープ」
(3袋入)
 ・コーンクリーム
 ・オニオンコンソメ
 ・栗かぼちゃのポタージュ

- 「ピュアセレクト®コクうま®65%カロリーカット」360g
 「ピュアセレクト®マヨネーズ」400g
 とれて3日以内の国産新鮮たまご「ピュアセレクト
 エッグ」だけを使用しています。詳しくは、「ピュア
 セレクト®おいしいマヨネーズができるまで」で。





営業担当
加納さんに
聞きました!

コクがある味あいなので、お鍋はもちろん、シメはごはんを加えてチーズリゾットにすれば、お子さまでも野菜をおいしくいただけます!



ミツカン
びまで美味しいポトフ鍋スープ

シリーズ商品もチェック!



■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)

これからの季節にぴったり! あったかポトフ鍋



■調理時間 約20分

【材料(4人分)】

スライスチーズ (とけるタイプ).....3枚	たまねぎ.....小1個
鶏もも肉.....1/2枚	にんじん.....2/3本
じゃがいも.....中1個	エリンギ.....2パック
キャベツ.....1/8個	ブロッコリー.....1/2株
ウィンナー.....6本	びまで美味しいポトフ鍋スープ またはミネストローネ鍋スープ1袋

【作り方】

- 鶏もも肉は一口大に、キャベツはザク切り、たまねぎは大きめのくし形切りにする。エリンギは縦4等分、じゃがいも・にんじんは皮をむいて食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分け、ウィンナーは斜め半分に切る。
- 鍋にびまで美味しいポトフ鍋スープ(またはミネストローネ鍋スープ)1袋をよくふってから入れ、火にかける。①の材料を入れ、具材に火を通す。
- 仕上げにお好みでスライスチーズを加える。

お鍋に残ったスープでシメはコレ! チーズリゾット



■調理時間 約10分

【材料(4人分)】

びまで美味しいポトフ鍋 (またはミネストローネ鍋)の 残ったスープ.....適量	ベーコン (あれば厚切りタイプのもの)50g
ごはん.....適量	スライスチーズ(とけるタイプ)1枚
しめじ(あれば) ...1/2パック	イタリアンパセリお好みで適量
粗挽き黒こしょう.....適量	

【作り方】

- ベーコンは食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを取り小房に分ける。
- 鍋に残ったポトフ鍋スープ(ストレート)を加熱し、ごはん①を入れ、あらかた汁けがなくなるまで煮る。
- スライスチーズを加えてざっくり混ぜ、粗挽き黒こしょうをかけ、お好みでイタリアンパセリを飾る。
※野菜は残りものなどお好みでアレンジしてください。
※リゾットはポトフ鍋でもミネストローネ鍋でもおいしくいただけます!

もっと応援！
もっと注目！

これ、
道産小麦
使ってます！

vol.4

「小麦粉を使った料理はちよつと大変」、「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！

道産小麦を100%使用した もちもちとした太麺

マルちゃんでおなじみの東洋水産は、小樽市銭函に北海道工場があり、「やきそば弁当」などの北海道限定商品販売するなど北海道に根差した企業です。道産原料にこだわった新商品の開発にも力を入れていて、そのひとつである「マルちゃん焼そば 極み太麺」は、「こだわり抜いた麺とソースによる、本格的な味わい」の焼そばをご家庭で楽しんでいただくことをコンセプトとしたブランドです。

麺の小麦粉はきたほなみを主とした道産小麦100%で、麺にしたときに色合いが良く弾力があるのが特長です。また、独自の蒸し製法により、食べごたえがありながらもしなやかさのある、もちもちとした食感の太麺に仕上げられています。

プレミアムな道産小麦麺をぜひお楽しみください。



マルちゃん焼そば 極み太麺
濃厚お好みソース味 2人前



マルちゃん焼そば 極み太麺
花椒が香る担担味 2人前

知ってる？

“道産小麦”豆知識

〈北海道小麦の品種〉日本めん用として評価が高く作付けの多い「きたほなみ」に加えて、近年では製パン用に適した品種が増えてきました。

秋まき小麦 きたほなみ(中力粉/日本めん用)、ゆめちから(超強力粉/パン・中華めん用)、キタノカオリ(強力粉/パン・中華めん用)

春まき小麦 春よ恋(強力粉/パン・中華めん用)、はるきらり(強力粉/パン・中華めん用)、ハルユタカ(強力粉/パン・中華めん用)

子どもうれしい、ママうれしい、“家族”がうれしい。



ママ&パパの声から生まれた、安心安全な離乳食と幼児食、ぎらぎらステップシリーズ。

point 1

凍ったままレンジ
(500~600W)で2分!

point 2

個包装だから、
月齢に合わせてカットできる!

point 3

食塩不使用なので、
めんどろな塩抜きは必要なし!

冷凍食品コーナー
にあります!



新発売!

CO-OP
九州産小麦使用 やわらかいミニうどん
80g×6個

細めの麺を、通常の倍くらいかけてゆでてから冷凍しているの、お箸で持ち上げれば切れるほどやわらか。子どもが舌でつぶして食べやすいように仕上げています。

ぎらぎらステップシリーズには、ほかにもこんな商品があります!

CO-OP

5種の国産野菜のミニハンバーグ
(ひじき入り)12個入(240g)



国産の鶏ひき肉と5種の国産野菜(玉ねぎ・かぼちゃ・にんじん・ほうれん草・ごぼう)使用。手づかみもOK。

CO-OP

3種の国産野菜としらすのおかゆ
6個入(180g)



国産の3種の野菜(にんじん・ほうれん草・玉ねぎ)としらすをおかゆで炊いた、ふっくらがゆ。

CO-OP

国産野菜で作ったなめらかキューブ
5種の緑黄色野菜&根菜(6個×2種入)



素材はシンプルに野菜といもと水!おかゆや卵焼きに混ぜたり、レンジ加熱でそのまま食べて大丈夫。

商品一覧は
こちら!





6 はくりきこココアを
ふくろに入れて、ふり
まぜる。



4 べつポウルにたまご
とてんさいとうを入れ、
あわだてきでしっかりと
まぜる。



7 6を5にふるいながらく
わえる。



5 4を3のポウルに、少し
ずつ、まぜながらくわ
える。



8 ゴムベラでまぜる。

ざいりょうをちよくせつ火にかけず、
おゆにつけてとがすことです



1 板チョコレートは2まい
をこまかくきざみ、の
こり1まいは5mmくら
いのがく切りにする。



2 マシュマロに
チョコペンで
おばけのかお
をかく。



3 1でこまかくきざんだチョコ
レートと、バターをポウル
に入れゴムベラでまぜな
がら「ゆせん」でとがす。

Happy Halloween!

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、
つくってかたん定番レシピ

MENU

おばけの ブラウニー



ざいりょう・6人分

板チョコレート	3まい (150g)
バター	50g
たまご	2こ
てんさいとう	50g
はくりきこ	30g
ココア	15g
マシュマロ	6こ
チョコペン	1本



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。

M
E
N
U

★かぼちゃとチキンのカレー

★かぼちゃのスープ

★ハロウィンドリンク

ハロウィンに
ぴったり!



お土産付き!

ホクレン
てんさい糖



とき 10月19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12名(先着順) **講師** エリック能戸 **参加費** 1,000円

お申込み てんわ 011-671-5770

お問合せ ちょこっと編集部 月~金 10~17時(祝日は除く)

主催 コープさっぽろ 協力 ホクレン農業協同組合連合会



12 あらなつがとれたら、
切り分ける。



9 1で5mmかくに切った
チョコレートをくわえ
てまぜる。



10 クッキングシートをし
いたたいねつようきに
ながし、180℃のオー
ブンで30分やく。



11 やきあがったら、2のマシュ
マロのをせ、ゆびでぎゅー
っと上からおし、おぼけの
下のぶぶんを少しとかす。

ハロウィンにおすすめのスイーツ
レシピです!てきたてより、ひとばん
ひやしてから食べたほうがしっとり
おいしくいただけますよ!

ホクのひびひぶぶんを
くっつけてお〜

こどもレストランの
エリック能戸



おいしさと健康

Glico

秋本番

季節の野菜を楽しむ
あったかレシピ



たっぷりきのこのシチュー

【材料(4人分)】

エリンギ・マイタケ	にんじん……………1/4本	クレアおばさんの
ブナシメジ・ブナピー 各50g	じゃがいも……………2個	クリームシチュー……………4皿分
ブロッコリー……………1個	むきえび……………12本	牛乳……………125ml
玉ねぎ……………1個	サラダ油……………少々	水……………400ml

【作り方】

- ①ブナシメジ、ブナピーは石づきを取る。きのこはそれぞれ食べやすい大きさにする。
- ②ブロッコリーは一口大にし下ゆでしておく。
- ③にんじん、じゃがいも、玉ねぎは適当な大きさに切る。
- ④鍋にサラダ油を熱し②と③を炒めてから牛乳と水を加え煮る。
- ⑤④に火を止めて「クレアおばさんのクリームシチュー」ルウを割り入れて溶かし、むきえびと①を入れ、火を通して味をととのえる。



クレアおばさんのクリームシチュー



NEW クレアおばさんの
スイートコーンシチュー



クレアおばさんの
ビーフシチュー



クレアおばさんの
ハッシュドビーフ



奨学金の返済計画の見直しをサポートします!



ろうきん 奨学金借換

固定金利
[保証料込]

年0.70%~2.30%

※適用される金利はお取引の状況に応じて異なります。

基準金利

固定金利タイプ
1.10%

保証料 ※金利に上乗せされます

- ろうきん会員の方:年0.4%
(北海道勤労者信用基金協会保証)
(日本労働者信用基金協会保証)
- 一般勤労者の方:
500万円まで 年0.4%(北海道勤労者信用基金協会保証)
1,000万円まで 年1.2%(日本労働者信用基金協会保証)
※但し、500万円以内であっても日本労働者信用基金協会保証となる場合があります。

※借入には勤続年数・年取等の諸条件がございます。※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。※店頭に商品概要説明書をご用意しています。※店頭で返済額の試算を行なっています。※商品の詳しい内容については、ろうきん窓口へお問合せください。

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

※この広告の内容は、2019年
10月1日現在のものです。



「北海道ろうきん」は、道内で活動するNPO、
ボランティア団体を応援しています。

ひんやり！ もっちり！
 こだわりカステラの
 新しい食べ方



カステラは
 こ凍らせることで
 もっちり感UP！
 おみずきの
 葉食感！

NEW!!

もりもとは、10月で創り業70周年！
 感謝の気持をお菓子にしました。

「黄金そだちのたまご饅頭」

11月1日発売予定！ どうぞお楽しみに！

黄金そだち
 シリーズ史上
 最もたまご感
 アリ！

長崎のご当地アイス

カステラアイス

① カステラを2個用黄い
 1枚にバニラアイス
 をぬる。



② もう1枚でサンド！



③ ラップで
 包んで冷凍！
 セクリ分けて完成！



羊乳豊かなたまご感と
 きびり少糖のやさしい甘さ
 お気に入り！

こぐれ あいに的

PB

のススメ

コープさっぽろ
 ×
 もりもと

黄金そだちの
 印を使用した
 カステラ

11月よりアツクリニューアル



ざらめを剪くことで
 よりしっとり！
 おいしさUP!



第11回

農業賞部門

農業賞 北海道知事賞

..... 1本(賞金100万円)

特別賞 3本(賞金 30万円)

奨励賞 数本(賞金 5万円)

漁業賞部門

漁業賞 コープさっぽろ賞

..... 1本(賞金50万円)

奨励賞 数本(賞金 5万円)

交流賞・ビジネスモデル賞部門

(交流賞)

札幌市長賞 1本(賞金50万円)

生産者部門と非生産者部門の特別賞から1本選定

特別賞 生産者部門・非生産者部門 各2本(賞金30万円)

奨励賞 生産者部門・非生産者部門 各2本(賞金 5万円)

(ビジネスモデル賞)

最優秀賞

..... 1本(賞金30万円)

優秀賞

..... 2本(賞金10万円)

\\ 新部門開設 /

新規就農者賞部門

優秀新規就農者賞

..... 1本(賞金50万円)

優秀賞 1本(賞金10万円)

\\ 新部門開設 /

ご近所野菜生産者賞部門

最優秀賞 1本(賞金30万円)

優秀賞 2本(賞金10万円)

応募方法

規定の応募用紙に必要事項を記入し、資料を添付してください。応募用紙は、コープさっぽろ店頭、関係機関窓口などに置いてあります。応募用紙データ(Excel)はこちらからダウンロードいただけます。

詳細はこちらから

<https://www.sapporo.coop/corporate/content/?id=442>



(応募期間)

2019年10月1日(火)~2020年1月31日(金)

※当日消印有効

コープさっぽろ 農業賞

生産者さんに、エールを贈ります。

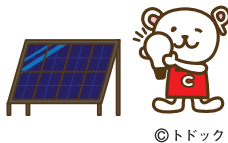
「消費者の目線で優れた第一次産業の生産者を応援する」という日本で初めてのコンセプトで2004年に始まったコープさっぽろ農業賞。当初は毎年開催し、2011年以降は3年に一度の開催となりました。第10回では「北海道農業・漁業貢献賞」「ビジネスモデル賞」を記念開設し、累計1192件の生産者からご応募をいただきました。今回、第11回の開催にあたり新たに「新規就農者賞部門」「ご近所野菜生産者賞部門」を設けました。10月1日、応募受付をスタートいたします。北海道の1次産業を支えるためにも多くの皆さまの応募をお待ちしております。

■主催:コープさっぽろ農業賞実行委員会(北海道、札幌市、ホクレン農業協同組合連合会、北海道漁業協同組合連合会、北海道生活協同組合連合会、生活協同組合コープさっぽろ)

■後援:(社)北海道消費者協会、北海道市長会、北海道町村会、日本政策金融公庫札幌支店、北海道新聞社、朝日新聞北海道支社、毎日新聞北海道支社、読売新聞北海道支社、釧路新聞社、十勝毎日新聞社、苫小牧民報社、函館新聞社、室蘭民報社、日本農業新聞北海道支所、北海道建設新聞社、水産新聞社、HBC、STV、UHB、HTB、TVh、AIR-G エフエム北海道、FMノースウェーブ、FMいるか、FMリバー、FMくしろ、FMWING、FM-JAGA、FMわっぴ〜、ラジオカロスサッポロ、FMおたる、FMアップル、三角山放送局、FMねむる、FMメイプル、FM G'sky、さっぽろ村ラジオ、RadioD FMDラマンシティ、エフエムえる、ラジオふらの、ラジオニセコ

コープのでんき
トドック電力

**卒FIT世帯対象
余剰電力買取
価格のお知らせ**



©トドック

トドック電力は、太陽光発電における固定価格買取制度の買取期間が満了する住宅用太陽光発電設備をお持ちの世帯を対象に、余剰電力買取サービスを開始します。コープさっぽろでは、事業活動で消費する電力を100%再生可能エネルギーで調達することを目標に掲げる「RE100」へ加盟しており、「RE100」達成を見据えた再エネのさらなる活用を進めてまいります。

■買取エリア…北海道内(離島除く)

■買取価格

買取価格	“コープのでんき”をご利用の方	11円/ kWh
	“コープのでんき”+“コープの灯油”または “コープのガス”をセットでご利用の方	13.5円/ kWh
	“コープのでんき”+“コープの灯油”+ “コープのガス”をトリプルでご利用の方	15円/ kWh

お問合せ
コープのでんきトドック電力
お客さまお問合せセンター
☎0120-012-877
月～土9:00～18:00(祝日・年末年始は除く)

ゲノム編集は
表示できるか?

**食の安全委員会
メンバーによる
ゲノム編集学習会**



よくわからないものが食卓に上がることへの不安。それがどういふものなのか、またコープさっぽろとしてどう扱っていくのか。現時点での状況や課題などの基礎知識を学び、今後のゲノム編集技術応用食品に対する考え方を整理するきっかけにしましょう。

日時 11月22日(金) 10:30～12:30
場所 コープさっぽろ宅配中央センター3F会議室
札幌市中央区北9条西23丁目1-20
※地方地区はTV会議で視聴可能。
詳しくはHPをご覧ください。

参加費 無料
応募方法 ハガキ・FAX・メールで「ゲノム編集学習会」と明記の上、①住所②氏名③電話番号をご記入の上、下記へお申込ください。
〒063-8501
札幌市西区寒寒11条5丁目10-1
コープさっぽろ組員活動委員会「ゲノム編集学習会」係
応募締切 11月15日(金)

詳細はこちら



お問合せ
コープさっぽろ組員活動委員会
TEL 011-641-5571, FAX 011-641-5573
メール t.miyajima@todock.coop
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

今年もおいしい
ワインができました!

**2019年
「ホイリゲ北海道」
を祝う会のご案内**



毎年大変ご好評いただき、今年で9年目となります。ワインに合うおいしい料理で、「北海道ヌボー」に乾杯!今年も田辺先生と一緒に道産ワイン新酒ができたことをお祝いしましょう!

日時 11月21日(木) 18:30～20:30
会場 札幌パークホテル
札幌市中央区南10条西3丁目1-1
会費 おひとり様5,000円、ペア9,000円
※未成年者の参加・同伴は不可。託児の受付もございません。
定員 100名
※お申込み多数の場合は、先着順(入金順)となります。
申込方法 下記QRコード、またはHPから
お申込みください。
申込締切 11月7日(木)

詳細はこちら



お問合せ
コープさっぽろ広報採用部
TEL 011-671-2541
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

〒060-0832 札幌市手稲区曙2条4丁目3-27 TEL 011-699-8686

大日精化工業株式会社

〒060-0832 札幌市手稲区曙2条4丁目1-70 TEL 011-682-3101

東札幌日通輸送株式会社

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

サカタインクス株式会社

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

東洋インキ北海道株式会社

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

株式会社須田製版

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

王子製紙株式会社 北海道営業支社

〒062-8617 札幌市豊平区豊平6条6丁目5-8 丸彦渡辺建設ビル4階 TEL 011-351-6001

国際紙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 リージェンツビル TEL 011-241-2291

くらしの見直し講演会

人生100年時代のマネー戦略

「老後に2000万円必要」って本当?多くの家計相談実績を持ち、TVや雑誌等で人気のファイナンシャルプランナー藤川太さんをお呼びし、人生100年時代のマネープランについて考えます。

日時 11月15日(金) 18:30開演
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
応募締切 11月6日(水)
定員になり次第締切



コープさっぽろ
フカポリマガジン

コープさっぽろの 「モノ」「コト」がわかる WEBマガジン



えっ!? コープさっぽろって、そんなこともしてたの? フカポリマガジンは、みなさんの知らないコープさっぽろの「あんなコトこんなコト」をフカポリするウェブマガジン。秘密にしているわけじゃない、あんなコトこんなコトが、秘密になってたかも! そんな理もれたモノ・コトをフカポリマガジン編集部が全道を駆け回ってフカポリします!

詳細はこちら



介護・認知症予防
体操=ゆる元体操

旭川初開催! ゆる元体操 指導者養成講座



ゆる元体操の指導者養成講座を旭川で初めて開催します。ゆる元体操は認知機能の維持向上と筋力向上のための座ったままでできる高齢の方にも安全な体操です。あなたもご自身や周りの人と一緒に元気になるよう指導者になり社会貢献しませんか。

日時 【説明会】10月11日(金) 14:00~15:00
【講座】毎週金曜日 14:00~16:00

①10月18日 ②10月25日
③11月1日 ④11月8日

会場 コープさっぽろシーナ文化教室
旭川市永山3条15丁目1-7

参加費 説明会は参加無料。
講座は4回で5,000円
(別途DVD付テキスト代1,000円)

定員 30名
応募方法 下記お問合せ先シーナ文化教室へお電話でお申込みください。

応募締切 10月16日(水)まで
※定員になり次第締切

お問合せ

コープさっぽろシーナ文化教室
TEL 0166-47-9270、FAX 0166-47-9144
月~金10:00~19:00、土10:00~16:30(祝日は除く)

「安心なくらし」のご提案

アニコム損保のペット保険
どうぶつ健保
ふあみりい

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。
(株)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

約 **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。

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。

わが子の年齢で加入をあきらめていませんか?

新登場!

アニコム損保のペット保険
どうぶつ健保
しにあ

8歳~何歳でも新規加入できる!
「どうぶつ健保しにあ」登場!

いざというときのための入院・手術を補償!
原則 継続は終身OK!

ずっと元気でいて
ほしいから



【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ことができます。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)

フリーダイヤル
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

川柳で、 温泉旅行が 当たる!

テーマ

健康「または」生きがい

※「健康」「生きがい」両方でも良いです。

あなたの思いを
五・七・五にのせて

毎年大好評!

CO・OP共済

ライフプランニング川柳を

今年も大募集いたします!

大賞作品には温泉ペア宿泊券、

入賞作品にはちよこっとカードを

お送りいたします。

たくさんのご応募を

お待ちしております!

皆さまにとっての
「健康」「生きがい」
とは?
たくさんのご応募を
お待ちしております
あります!



コープさっぽろ
共済推進室
室長 池川雅子

応募資格

組合員とその家族 / 1人1作品 / 未発表の作品に限ります。

応募方法

名前・ペンネーム・住所・電話番号・組合員番号・川柳を記入いただき、
ハガキかメールで下記の宛先までお送りください。

〒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 ライフプランニング川柳 係
Eメールアドレス y.kondo@todock.coop

募集期間

10月1日(火)～11月20日(水)(当日消印有効)

賞品

大賞 ……1名 温泉ペア宿泊券(3万円相当)
優秀賞 ……1名 ちよこっとカード(1万円相当)
佳作 ……2名 ちよこっとカード(5千円相当)

発表

Cho-co-tto 2020年3月号誌上にて
発表いたします。

賞品発送

2020年3月上旬

著作権

応募された作品の著作権は、
コープさっぽろ及びコープ共済連に帰属します。
また、応募作品は返却いたしません。

お問合せ先

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

●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

☎0120-50-9431
月～土/9:00～18:00(日曜休業)

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

契約受困団体: **日本コープ共済生活協同組合連合会**

コープすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

コープすけ

で検索!



乾杯を
もっとおいしく。

レモン果汁入り。味わいしつかり。



10/8
発売

濃いめのレモンサワーの素

シチリア産の手摘みレモン果汁を使用した
レモンにこだわったお酒です。

※濃いめのレモンサワーの素は一部店舗でお取り扱い
のない場合がございます。また、11月第1週の宅配シ
ステムドックでご案内いたします。



ギユツ、
と搾った、感じ



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。



サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

プレゼント応募方法

- Q1 面白かった記事とその理由
 Q2 おすすめの「ニシン」のレシピ
 Q3 「ニシン」の素朴な疑問
 Q4 今月号のベストレシピ
 Q5 今後取り上げてほしい食材
 Q6 ご意見・ご感想

Q1～Q6のお答えと、①お名前(ふりがな) ②ペンネーム ③年齢 ④電話番号 ⑤住所 ⑥メールアドレス ⑦ご希望のプレゼントをご記入の上、下記の方法でご応募ください。

応募締切:10月20日(日)必着

● 郵送

〒063-8501
 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
 コープさっぽろ広報採用部
 「ちょこっと10月号アンケート係」

● スマホ



● WEB

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

※プレゼントは抽選の上、当選者へ発送いたします。発表は発送をもって代えさせていただきます。※ご応募いただく個人情報に関しては、プレゼントの抽選および発送にのみ使用させていただきます。※アンケートでいただいた文面・レシピなどは、誌面に掲載させていただくことがありますので、ペンネームをお書き添えください(ペンネームがない方はインシャルでの掲載となります)。※回答いただいたおすすめレシピは、誌面以外にもホームページや他媒体でもご紹介する可能性があります。ご了承ください。

🎁 今月のプレゼント

A

能本水産より
 「ししゃも」
 オス・メス込み
 20尾(10尾×2)



5
名様

B

P34
 「ししゃもの
 三平汁」で
 使用の器



1
名様

C

P46
 東洋水産より
 「マルちゃん焼そば
 極み太麺」2種セット



5
名様

■ 2019年10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
29	30	1 コーヒーの日 ☺️ 10 ☺️	2 ☺️ 10	3 ☺️ 10	4 いわしの日	5 レモンの日 ☺️ 10
6 ☺️ 10	7	8 そばの日 ☺️	9 トクホの日	10 まぐろの日 ☺️	11	12 豆乳の日 ☺️ 10
宅配保存版カタログ「暮らしのドック」配布						
13 ☺️ 10 ☺️	14 豆の日 ☺️	15 体育の日 ☺️ 5 ☺️	16 きのこの日 ☺️ 5 ☺️	17 沖縄そばの日 ☺️	18 冷凍食品の日	19 いか塩辛の日 ☺️ 10
宅配保存版カタログ「かいてきドック」配布						
20 ☺️ 10 ☺️	21 孫の日	22 秋の土用入り	23 国民の祝日 (即位礼正殿の期)	24 ☺️	25 世界バスター	26 柿の日 ☺️ 10 ☺️
※ちびっこクーポン らくちん当日便は 実施いたしません。						
27 ☺️ 10 ☺️	28	29 とらふくの日 ☺️	30 たまごかけ そばの日	31 ハロウィン ☺️ 10	1	2

※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。※ちびっこクーポン・シニアクーポンのご利用には事前のご登録(無料)が必要です。※サービス内容の詳細は、店舗サービスカウンターにおたずねいただくか、またはコープさっぽろホームページをご覧ください。※宅配保存版カタログは配布週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)。

2019年10月1日～12月31日の期間中毎日、チャージ機でのチャージ1万円毎に50ポイントプレゼントされるキャンペーンを実施します。

5 ポイント5倍
サービスデー

10 ポイント10倍
サービスデー

☺️ ちょこっとカード
5%OFF

☺️ 5 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)

☺️ ちびっこクーポン

☺️ シニアクーポン

(上記対象者 5%OFF
55歳以上当日便サービス)

※シニアクーポンの対象年齢
が55歳以上に拡大しました

コープさっぽろ 検索

サッポロクラシックで乾杯!



北海道みらい食堂
THE FUTURE DINING HOKKAIDO

「青ちゃん」こと青山則靖さんが
厨房を飛び出し、北海道の食の
未来を考えます。第2回ゲストは
下川町長・谷一之さんです。

青山 下川町に来るのは2年ぶりです。
前回は「烟でレストラン サッポロビールスヘ
シャル」にシエフとして参加し、下川町の卵、
トマト、うどんなどで料理を作りました。

町長 一の橋地区のしいたけも使ってくれ
たそうですね。このしいたけは町が運営す
る「特用林産物栽培研究所」で生産してい
ます。実は一の橋はいわゆる限界集落でし
たが、ここに木質バイオマスボイラーを設
置したことで、冬もしいたけ栽培ができる
ようになりました。森という町の資源を活
用して食を生み出し、通年雇用を実現した
のです。現在は26名が働いています。

青山 食が地域を支えているんですね。

町長 はい。近年SDGsという言葉が注目
されていますが、私は町民に対して「S(下
川の)D(誰もが)G(元気で)S(幸せにな
る)」ための目標だと伝えています。町民
や企業、町に関係する皆さんが、日常生活
や事業の中でどうSDGsを取り込んでい
けるか、それが誰一人取り残さないとい
うことにつながると思います。ただ、人口
3300人規模のまちには人、物、金、情報
などの経営資源が不足しています。町内の
地域資源と町外の経営資源をつなぐこと
が「住み続けられるまちづくり」に「一歩近
く道ではないかと考えています。

青山 今日ありがとうございます!



これか「しもかわしいたけ」。
肉厚で、軸が太く、
食べ応えアリ!

フードプロデューサー
青山 則靖さん

「クラシックは下川町
の食材にもよく合う
んです!」

コープさっぽろが北海道SDGs推進プラットフォームを設立

北海道でSDGs(持続可能な開発目標)を推進するために、
コープさっぽろが旗振り役となって推進組織を立ち上げました。
下川町やサッポロビールもこの取り組みに賛同しています。

下川町長
谷 一之さん

「私はクラシック
派。飲みやすく
て、気に入って
います」