

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



ぜんぶ、
じゃがいも。

11月号
2019 [vol.92]

つなぐ
COOP
SAPPORO

#黒ラベルを語ろう

プロのスタイリストとヘアメイクアーティストの手によって、変身をとげた黒ラベルLOVERのみなさんに黒ラベルをアツク語っていただきます。

15年飲んでも飽きない わたしの「定番」。

ビールが大好きなマサコさんにとって黒ラベルは「食事の最後までずっと飲んでいられるビール」。
15年前にコレと決めてから、浮気することなく黒ラベル一筋。その愛は尽きることなく「黒ラベルの生まれる場所を訪ねたい」と道内外のサッポロビール工場へ見学に行くほど。もちろん、外食のときも黒ラベルのあるお店を選ぶそう。「いいことがあった日に、好きな人たちと好きな店で好きな黒ラベルを飲むのが、私にとって大事な時間です」。

Before



マサコさん

札幌市在住。ビールがあまりに好きすぎて、この日はビールジョッキのネイルアートで撮影に臨んでくれました。



広告モデルになりませんか？
黒ラベルが大好きなあなたのご応募をお待ちしています。

※20歳未満の方はご応募できません



hair and make up

KANAE NOMURA

friend's 麻生店



飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の飲酒は胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。お酒は楽しく適量で。飲んだあとはリサイクル。

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

目次

- 04 ジャがいも総選挙結果発表！
06 ジャがいも知りたいキーワード
08 脱・定番に込める思い
～帯広市・中藪農園～
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、今日これ作っちゃおう！
32 わが家のいちおしレシピ！
- 40 北海道の伝えたい味 伝えたい心
48 こどもレストラン
54 コープチャイルドボックス
55 食べる・たいせつフェスティバル2019
56 第7回 高校生チャレンジグルメコンテスト
58 えほんがトドック 10周年アニバーサリーライブ♪
59 コープさっぽろ 今月のPB商品
60 インフォメーション
67 11月コープさっぽろカレンダー・今月のプレゼント



特集 ジャがいも

Webでも
「Cho-co-tto」を
ご覧いただけます



第92号
2019年11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
ちょこっと編集室
札幌市西区発寒11条5丁目10-1
TEL 011-671-5770

企画制作/(株)のこたへ

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)のこたへ

アートディレクション/佐孝優

デザイン/佐孝優、岡崎一恵
こぐれけいすけ、(株)アウラ

編集/青田美穂、長谷川圭介
能戸英里、こぐれあいこ
竹村貴子、本間千洋
長谷川美穂、中田明美
田村裕子、阿部登茂子
西明由希恵、日當直美

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。

表紙デザイン/佐孝優
撮影/阿部雅人 スタイル/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。



に立ったのは？

も総選挙 結果発表!

投票にご参加いただいた皆さま、ありがとうございました!

トップ当選はこのいも!

〈74票獲得〉

第1位

インカのめざめ



ま・ぼ・ろ・し・ー・♪

第2位

〈61票獲得〉

キタアカリ

次点はやっぱり男爵でしょう?と思ったら、またもや下剋上。親が男爵系なので味に馴染みがあり、受け入れられている模様。火の通りが早いという調理面での特徴も、大きなメリット!この総選挙では父を追い越し、実力を示しました。



しりとり天下取り!
2位の男爵。

白よりはやや淡い黄色。男爵との見分け方としては、目の部分が赤いところ



- 主な産地…ニセコエリアほか
- 口触り…ほくほく
- 煮くずれ…比較的しやすい
- おすすめの食べ方…さっと炒めたり、マッシュにしてコロッケやサラダに。

第3位

〈51票獲得〉

男爵

言わずと知れたじゃがいもofスタンダード。身近過ぎた可能性がなきにしもあらずですが、不動の人気であることは周知の事実です。男爵いも発祥の地・七飯町で初めて作付けした生みの親・川田龍吉男爵にあやかり名付けられました。



お品物、風格。

新品種と比べると、白め。ごつごつした見た目ながら、中はホクホク!



- 主な産地…道内各地
- 口触り…ほくほく
- 煮くずれ…普通
- おすすめの食べ方…オールマイティ。どんな料理にも使える万能選手。

第4位

〈35票獲得〉

メークイン

イギリス発祥で、日本では初めて道南・厚沢部町で栽培。男爵と並び日本の代表的な品種として広く普及し、表面はすべすべで皮がむきやすく、舌触りがなめらか。強火ではなくじっくりコトコト弱火で煮るのが、煮くずれしないポイント。



粘り強き女王に、力を!

男爵同様、新品種と比べると白め。ひよろつと長細いフォルムがメークイン系の特徴



- 主な産地…道内各地
- 口触り…しっとり
- 煮くずれ…比較的しにくい
- おすすめの食べ方…煮くずれしにくいのでカレー、シチュー、肉じゃがなど煮込み系に。

同数
第5位

〈11票獲得〉とうや/レッドムーン

注目度上昇中の「とうや」と、さつまいものような見た目の「レッドムーン」が同数で5位に。とうやは洞爺エリアはもちろん、全道各地で生産されており、クセのない味わいのため広く受け入れられています。レッドムーンはメークイン系のため、口当たりが良く煮くずれしにくいのが特徴。



味も
かい
いん
で



淡い黄色でやや粘りのある肉質。ごつごつした形も味わいも男爵似

- 主な産地…オホーツク、ニセコ、道南エリアほか
- 口触り…しっとり
- 煮くずれ…比較的しにくい
- おすすめの食べ方…煮物やスープ、シチューやカレーなど



新レビー
色の
現る。



皮の色とは異なり、中は濃い目の黄色。まさにさつまいもよう

- 主な産地…十勝エリアほか
- 口触り…しっとり
- 煮くずれ…比較的しにくい
- おすすめの食べ方…皮の色を生かして、丸ごとフライドポテトやグリルして

第8位

〈3票獲得〉シャドークイーン

キタムラサキの約3倍のアントシアニンを含む、紫色のじゃがいも。まだまだ知名度は低めですが、鮮やかな色は調理しても変わらず、他のじゃがいもにはない一番の個性。ほくほくとしとりのちょうど間くらいの食感で、見た目よりも使いやすく食べやすい品種です。



皮の色もさることながら、断面もインパクト大!お皿に彩りを添える

- 主な産地…十勝エリアほか
- 口触り…しっとり&ほくほく
- 煮くずれ…普通
- おすすめの食べ方…色を生かしてポテトサラダや千切りにしてソテーなど

第7位

〈6票獲得〉キタカマイ

越冬させると甘みとコクが際立ち、他の品種と比べてもきめ細やかな食感が格別!「とうや」とイエローシャークという品種を交配させて誕生したことから、とうやに似た特徴を持っています。どんな料理にも使いやすく、全体のバランスがとれたイケジャガ品種です!



とうやと異なり、中は真っ白。柔らかいのに煮くずれにくい

- 主な産地…ニセコエリアほか
- 口触り…しっとり
- 煮くずれ…比較的しにくい
- おすすめの食べ方…柔らかさを生かしポテトージュなどベーストにしても美味

総計252票のトップ
じゃがい

レディースアワード、ジェントルムーブアワード

9/2〜9/8の一週間、ちよこ公式WEB上で開催した「じゃがいも総選挙」結果発表の場へ、ようこそ!
今回エントリーしたのは、道内で生産されている8品種。いつも食べている定番から味あつたことのない品種まで、個性と特徴を知って、ぜひ味あつてみてください!。



コープさっぽろバイヤー
生鮮本部 農産部
伊東 浩紀さん

編集部でも意外といえば意外だった、希少種「インカのめざめ」が一番人気。意外…というのも、栽培が難しく手のかかる品種で、収穫量が少なく口に入りにくい「幻のいも」と呼ばれているから。魅力は何とんでも糖度の高さ。一般のじゃがいもが5度前後のところ、インカのめざめは6〜8度と甘さ抜群!



だいたい色に近い濃い目の黄色で、やや粘質で煮てよし、焼いてもよし、揚げてよし

- 主な産地…十勝エリアほか
- 口触り…しっとり
- 煮くずれ…比較的しにくい
- おすすめの食べ方…まずは甘みを生かしたシンプルな素揚げや塩煮で

次の総選挙には出馬か!? 「マチルダ」にも注目です!

スウェーデン発祥の小粒のいも「マチルダ」。一般に小粒のものは味が劣るといわれますが、マチルダは小粒でも完熟のおいしさを備えているため、味の良いホールポテトとして加工品などに重宝されています。十勝地方を主産地とし、中でも芽室町で多く生産。丸ごと煮たり、ポテトサラダにもおすすめです!



「凹んでいるのが「目」」



「目から「芽」がでる」

のソラニンの量
につれ、芽や周辺
ら成長するに
合成をしながら
が、芽が出て光
を含みません
に影響を与え
るほどの毒素
を含まません
が、芽が出て光
合成をしながら
ら成長するに
につれ、芽や周辺
のソラニンの量

Keyword 2

目と芽

前述の通り、じゃがいもの芽にはソ
ラニンが含まれています。では、「なぜ
芽に毒があるのでしょうか?」。まず、
じゃがいもには「目」と「芽」がありま
す。目は芽が出る前のくぼみの部分
のこと。芽は、目から出てきます(や
やこしい...)。通常のじゃがいもは、体

Keyword 1

ソラニン

皆さんから寄せられたじゃがいもア
ンケートの中で、多く挙がったキー
ワードが「ソラニン」。ソラニンは天然
毒素の一種で、じゃがいもの成長した
芽や緑色に変色した皮などに含まれ
ます。ソラニンを多く摂取すると、吐
き気や腹痛、頭痛、めまいなど食中
毒の症状が出る場合があります。ソ
ラニンは加熱してもなくならないた
め、じゃがいもの状態を見極めて、危
なそうなものは口にしないのが一番の
予防法。特に芽はどんなに小さくて

じゃがいも 知りたい キーワード

えっ!
そうなの?

も、入念に取り除くことが重要。も
やし大まで育てたことがある方、そ
れ、アウトです!ソラニン発生を防ぐ
保管方法と、食べるときにチェックし
たいポイントは次の通り。

保管のポイント

- いもに光を当てない
(涼しくて通気性が良く真っ暗な場所に保管)
- いもを傷つけない(傷つけるとソラニンが増えやすくなる)

食べるときのポイント

- 芽とその周辺、緑色の皮は広く厚めに取り除く
(芽と緑色の部分だけでなくその周辺もむく)
- 見て明らかに未熟なも、小さいもはたくさん食べない
(皮付きで調理した場合は皮を残す)
- 苦みやえぐみを感じたら食べないこと
(ソラニンの濃度が高いと苦みを感じるため)



芽が出るのは
生命力が強い証しなんです



が増えます。これは芽を動物たちに
食べられないための「じゃがいも自身
の自己防衛」と考えられています。
「芽は悪者」というふうに感じてしま
いますが、裏を返せば芽が出るほど
そのじゃがいもは生命力に溢れてい
るとい証し。芽が目立たないうち
にきっちり取り除けば、いも自体はお
いしい状態で味わえます。

スポンジ化

冷凍保存したカレーを温め直して食べる、「いもがスカスカ、ボンボンしてる」と思った経験があるはず。冷凍すると組織が壊れ、解凍の際に水分が抜けるのがスポンジ化の理由です。長期保存できる野菜なので冷凍は避けたいところですが、どうしても！という場合は、マッシュやポタージュ状態で凍らせると解凍後も気に



多彩な品種を手掛ける帯広の生産者さんをレポートします!



炭水化物

野菜なの？それとも穀物？じゃがいもは野菜ですが、炭水化物の含有量が高めなので「いもを食べると太る？」と思っている方も多いのでは。ですが、煮たり焼いたりして食べる分には、同じ分量の白米やパンと比べて、カロリー低め。気を付けたいのは、揚げ調理です。

水煮したときは100g約70キロカロリーほどのじゃがいもが、フライドポテトになると一気に230キロカロリーを超えと3倍以上にアップ！体重が気になる方は、他の調理法で楽

しむのが良いかもしれません（揚げるにとってもおいしいんですけどね...）。一方、じゃがいもの栄養成分で注目したいのは、ビタミンC。りんごの約5倍も含んでいることから、フランスでは、大地のりんごと呼ばれ、親しまれています。



りんごの約5倍の
ビタミンC

なりません。じゃがいもは保存に最適な環境を作れば、芽が出にくく3年ほども保存が可能だそう。常温なら紙袋やダンボールなど、風を通すものに入れて冷暗所へ。夏は新聞紙にくるみ、野菜室に入ると長持ちしやすくなります。

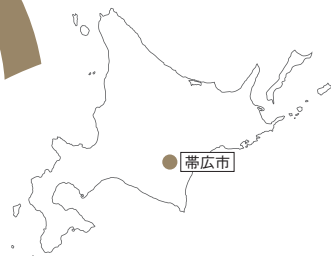
脱・定番

男爵、
メイクイン
だけじゃない

に込める思い


なかやぶ

～帯広市・中藪農園～



取材・文・編集／青田美穂 撮影／石田理恵 デザイン／佐孝優

現在、市場に出回っているじゃがいもの品種は、
1番多いのが“男爵”、2番が“メイクイン”で、
このふたつが圧倒的な割合を占めています。
ですが、帯広市の南に位置する「中藪農園」では
2大定番品種である、男爵もメイクインも作っていません。
なぜでしょう？ そこには、作り手の強い思いがありました。



左の6つは中藪農園で生産している
じゃがいもにゃんだけど、どれが
何の品種か、わかるかにゃー？

①



②



③



個性豊かな中藪農園のじゃがいも。

答え合わせは、次のページで。

④



⑤



⑥



4代目の中藪俊秀(としひで)さん(左)と、
2年前に代表となった5代目の俊彦(とし
ひこ)さん親子。後ろは収穫に使う、海外
製の大型ポテトハーベスター



とうや

①



くせがなく食感なめらか。中藪さんが「男爵に引けを取らない」と期待を寄せる品種 (P5でも紹介)

はるか

②



中藪農園の主力品種。中は美しい白色で、煮くずれしにくく煮物やサラダに向いている

レッドムーン

③



切っても赤?と思いきや、濃い黄色のやや粘りが強い肉質が特徴 (P5でも紹介)

十勝こがね

④



淡い黄金色で大粒。長期貯蔵でき、熟成させるとおいしさがアップ!煮物やフライも美味

ノーザンルビー

⑤



こちらは皮と同じピンク色。加熱しても色が変わらないので、ピンクのポテサラなどはいかが?

ピルカ

⑥



皮がむきやすく表面すべすべ。煮くずれが少なく味も良いので、まず水煮や塩煮でシンプルに



食べ比べていただくと、個性の違いがわかります。ぜひ味わってみてください

品種の異なるじゃがいもが植えられている畑と畑の移動に、その都度、車が必要なほど広大な耕作地を持つ中藪農園。じゃがいもをメインにかぼちゃや大豆、小豆、にんじん、なたねの生産を手掛けています。迎えてくれたのは、4代目の父・俊秀さんと5代目の息子・俊彦さん。農園の始まりは俊秀さんの曾祖父から。富山県より道北・中川町を経て大正6年、この地に入植。自らの手で原野を畑へ開拓したそう。現在、中藪農園では10品種ほどの青果（食用）のじゃがいもを生産・出荷していますが、もともと俊秀さんは30年以上にわたり、種いもを専門に栽培してきました。種いもは、まさにじゃがいもの“種”となる重要な存在で、品種も栽培法も厳密に決められているほか「病気がない種いもを作る」ことが大前提とされ、高い技術が求められる仕事です。やりがいや安定した収入はありませんが、農家としての自立と新たな未来を目指し、15年ほど前、俊秀さんは種いもから食用じゃがいもの栽培への切り替えを決断。その時に、定番の男爵やメークインではなく、北海道の試

験場で作られた北海道生まれの品種”を中心に手掛けることにしました。

「男爵にもメークインにも負けない、優れた新しい品種はたくさんありますよ。今、うちで作っているのは、自分たちで食べて『うまい!』と思ったものばかり。でも知名度が低いこともあって、買ってくれるところがなくて。作ったじゃがいもの売り先を、自分で探さなきゃいけなかったんだよね」（俊秀さん）。

初めて聞く品種、他であまり作っていない品種というのは市場でも重宝されそうに思いますが、じゃがいものような日常食材は特に、消費者もいきなり冒険しよう…とはなりにくいそう。そんな中、中藪さんのじゃがいもは道内ではなく道外から“芽”が出ました。息子の俊彦さんが参加した幕張での食品展示会で、珍しい品種が愛知県のスーパリーの社長の目に留まったので



現代表の中藪俊彦さん



じゃがいもは畑に植える作物を順番に回しながら「輪作」で育てる。かぼちゃも輪作の作物のひとつ



オレンジ色の「あかり」は、スープの原料となりコープさっぽろでも販売。写真左はながちゃんかぼちゃ



9月の「ピルカ」の畑。地上部分がすっかり枯れると、収穫スタートの合図となる

す。「じゃがいもの質は、食べてもらえればわかる」。おいしいじゃがいもが次第に人の縁を結び、中藪農園の評判は着実に広がっていききました。

一方その頃、俊彦さんは大学進学を目指していました。「家業を継ぐつもりはなかったんです」。進学は断念となりましたが、地元と距離を置くために1年間カナダへ。現地の語学学校で諸外国の仲間と出会う中、中東からの友人の言葉に心が動いたそう。

「彼らの故郷では当時、戦争が絶えず食料難の話なども聞きました。食の大切さと『親が農家をやっているならやるべきだ』と説かれ、考えた末、帰ることを決めたんです」。

初代が開拓してから100年余り。5代目となった俊彦さんは「じゃがいもの栽培法は父の代で確立していて、今は大きく崩れることもなく自信を持ってお届けできます。それを守り、育てていけたら」と話します。

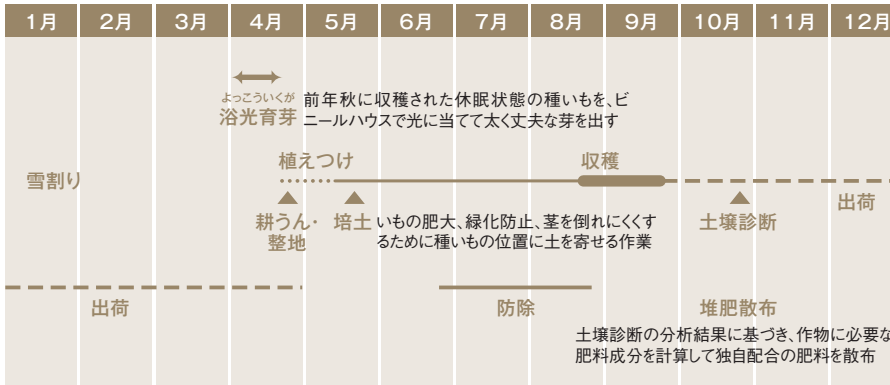
作物の命は「土」。 そのために研究と 調査を惜しまない

おふたりから土の話をお聞きしました。大まかに言えば「いかにバランスの良い土を作るか」ということなのですが「これさえすればOK」という秘策がないのが土づくりの難しさです。中藪農園では化学肥料を最小限に抑え、自作の麦わらで作る有機肥料を中心に使用。毎年、土壌診断を行い、ミネラルバランスが崩れていないか、土壌の酸性度や性質を常にチェックします。また、カリウム、マグネシウム、カルシウムといった養分が適切なバランスで保たれていることが重要。「土を知り、不足している分を適切な段階で補うこと」で安定して味の良い農作物を育てています。



土のバランスが維持されているため、中藪さんのじゃがいもには中心部の空洞がほとんど見られない

■ 中藪農園じゃがいもの1年



土壌の成分、数値や割合など参考書や論文にも目を通し、知識と経験の両面で土作りを行っている

中藪さん親子が男爵とメークインを作らない理由、それは「あまり知られていない優れた品種を知ってほしい」という思いと、自ら売り先を見つけなければならぬ分「純粋に『食べておいしい』と感じるいもを、中藪農園のじゃがいも」として世に送り出せる喜びがある」から。

早生種^{ハッセル}のとうやから始まり、コープさっぽろではピルカ、はるかを、おいしさ厳選野菜^スとして販売。また、レッドムーンなどを含む4種がセットのギフトでも中藪さんのじゃがいもが味わえます。馴染み深い定番の味も良いですが、加えて今年「脱・定番」も味わってみませんか？ 実際に食べ比べてみま

農園の倉庫で出荷を待つ「とうや」。早生種のため、例年11月初旬頃で終了（気候などで変動有）



収穫後は大型トレーラーに乗せて選果場へ。この一部がコープさっぽろに納品されるとのこと



したが、道産子でも「じゃがいもってこんなに奥が深いんだ！」と、それぞれ異なるおいしさにじゃがいもの新たな魅力を実感しました。



※中藪農園のじゃがいもは、全道のコープさっぽろ店舗でお求めいただけます。また、ギフトサイト「これがいんだわ北海道」にて11/29まで受け付けています。



じゃがいもで ねんがじょう

- こちら
- ふしぎラヂオ。
- ほんばん DJふしぎじょう。
- こんげつのおたよりは…



じゃがいもで ねんがじょうは つくれめますか？ (おたるじまるくん・10才5)



スバリ！ つくれます！ じゃがいもを つかえば えんが じょうに まねて やれよう。 ふんがきの なんびんが できるよ。

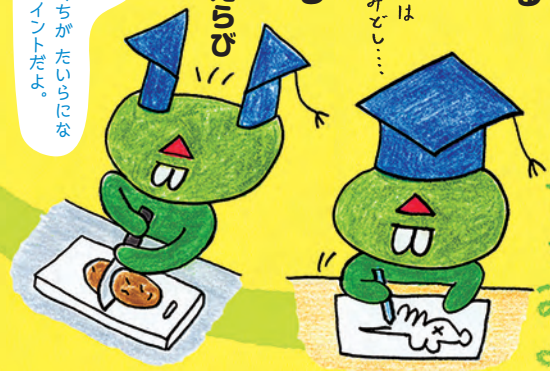
1 デザインをきめる

どんなえにする？
かんたんなえが
おすすめ！

さいねんは
ねずみと…

2 じゃがいもをきる

ちよつちよつ
おおきなのいもをえらび
ほうちようできる。
※すいさいはあんなに
しつぱいでもあんなに



みんなもやってみよう！

《よいするもの》

- じゃがいも(メイクイン)
- ほうちよう(よくきるもの)
- カッターナイフ(デザインカッター)
- すいさい(みずにとける)いろえんぴつ
- すいさいえのく
- ふで(ひらふで)
- はがき(あつがみ)

メイクインは「ほりくち」がなめらかなのでおすすめ。しんじゃがは、みずっぽいのでおすすめできないなあ〜。

よくきるほうちようできりくちがたいにならないうつにきりぬのがせじこののポイントだよ。

あけまして ふしぎっチュウ!



みんなのさくひんを、んしゅうしつにおくってね。
 すきなさくひんは、ホームページでいあひょうします。
 おいしいじゃがいも(🍌) きたるかも!?
 くわしくはページのしたをみてね。



8 しめざ
 さいらペンで
 ひげとくちく
 しつぽをかいて
 ねんがじょうの
 かんせい!

すれなごふん!



3 したえをかへ

すいせいらるえんぴつ(※)で
 かみにしたえを
 かへ。
 ※なければ
 まんねんぴつで。



4 したえをいもにうつす



5 ほる

えのぐをぬる
 ぶぶんをのこして
 よぶんなところを
 けすり取る。

カッターのせきを2ミリぐら
 いせしこんでひかくくように。
 はんたいので、しっかりいも
 をまこうこと!



7 する

えのぐをぬったいもばんを
 かみにおしあてる。
 そしてさつとはなす。

しつぱいあたりまえ! なんか
 いもやってコリスつかも。い
 がいとのおもしろいえになっ
 たりしてたのじよ。



あまたじゃがいもは、
 おいしくたべよう!

11/5(火)発売



カルヴァドス

香り豊かなりんごの蒸留酒“カルヴァドス”を
ミルクチョコレートに閉じ込めました。

りんご香料使用

洋酒使用 アルコール分2.6% ※お酒が入っていますので、運転時などをご遠慮ください。

・・・冬季限定・・・

贅沢な香り広がる
大人のための本格洋酒チョコレート



洋酒チョコレート市場 売上1位*



ラムー

みずみずしいラムレーズン
をガナッシュチョコにとじ込
めた香り高いチョコレート。



洋酒チョコレート市場 売上2位*



バックス

芳醇な味と香りのコニャックをたっ
ぷり包んだ、一粒タイプのチョコ
レート。 コニャック51%(ブランデー中)



※インテージSRI洋酒チョコレート市場 2016年9月～2018年2月累計 ブランド別

※カルヴァドスは11月第4週、ラムーとバックスは12月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。 ※商品により一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

どちらも売上No.1!!

※1 ※2

※1 インテージSRI冷凍調理・おかず唐揚げカテゴリ2017年11月～2018年10月累計販売金額

※2 インテージSRI冷凍調理・炒飯カテゴリ2001年3月～2019年2月累計販売金額



炒飯カテゴリ売上No.1!!

本格炒め 炒飯®



おかず唐揚げカテゴリ売上No.1!!

特から® **リニューアル**

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!!



あなたのイタメ度、占います

本格炒め炒飯、応援キャラクター
イタメくん® on Twitter
@itamekun



イタメくん®

じゃがいも

岡田シェフ

編集／能言栄直
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

リッチな食卓に。

L'ocanda ロカンダ

イタリアンとパティスリーが一つの建物に同居しているスタイルのL'ocanda(ロカンダ)は、2012年12月にオープンしたログハウス風の店。

住 所 虻田郡倶知安町字山田76-12

T E L 0136-55-8625

営業時間 ランチ 11:30~14:00(L.O.)

ディナー 18:00~20:00(L.O.) ※予約がおすすめ

定 休 日 火曜日・第3水曜日

※11月5日~19日まで秋季クローズ

L'ocanda

おかだ たくま

岡田 拓馬さん

倶知安町出身。中部イタリアを中心に田舎のトラットリア、肉屋で働く。現在は家族と一緒に地元でイタリアンと弟 真吾さんのスイーツのお店を営む。

Chef's Dish 1

じゃがいもと鶏むね肉の トンノ ディ カッポーネ ※

■ 調理時間 約40分

[材料(4人分)]	(マリネ用)
じゃがいも ……200g	オリーブオイル …… 適量
塩 ……適量	(ドレッシング用)
鶏むね肉 ……100g	シェリービネガー ……20ml
紫玉ねぎ ……1/4個	オリーブオイル ……60ml
そば茶 ……適量	砂糖 ……3つまみ
	塩 ……ひとつまみ
	黒こしょう ……適量

[作り方]

- ①じゃがいもは適量の塩を入れて皮ごとゆでる。
- ②竹串がすっと通るまでゆでたら、取り出して粗熱を取り、皮をむく。
- ③半分に切って、2mmくらいの薄さに切る。切ったじゃがいもを冷蔵庫で冷やすと食感がよくなります。
- ④鶏むね肉はゆでて冷まして細かく裂き、マリネ用オリーブオイルをかぶるくらい注ぎ、丸一日マリネする。
- ⑤紫玉ねぎはスライスして水にさらす。
- ⑥ドレッシング用の材料を混ぜる。
- ⑦③、④、⑤とそば茶をボウルに入れてドレッシングであえ、黒こしょうでととのえる。

※ゆでた鶏むね肉をオイル漬けにしたもの。

Point

マリネした鶏肉はオリーブオイルに漬けたまま、冷蔵庫で保存可能です。



じゃがいもとパンチェッタの 焼きトルテッロ ※

■ 調理時間 約60分

【材料(4人分)】
(トルテッロの具)

じゃがいも……………500g
パンチェッタ……………50g
粉チーズ……………20g
玉ねぎ……………1個
バター……………適量
塩・こしょう……………適量
(Pasta生地)
中力粉……………250g
塩……………3g
オリーブオイル……………10g
牛乳……………40g
水……………110g
(仕上げ)
粉チーズ……………適量

【作り方】

- ①パンチェッタを細かく切り、フライパンにオリーブオイルを少し入れ、パンチェッタから油が出てくるように、弱火で炒める。
- ②パンチェッタが茶色になって油が出切ったら、出てきた油ごと粗熱を取る。
- ③玉ねぎは薄くスライスして弱火でしなしなになるまでバターで炒め、粗熱を取る。
- ④じゃがいもをゆでて、マッシャーで潰す。
- ⑤②、③、④を合わせて塩・こしょう、粉チーズで味をととのえる。
- ⑥Pasta生地の材料を混ぜ合わせ、7mmくらいの厚さで15×20cmの大きさにのばす。
- ⑦生地を半分に⑤のをせ、残りの生地を折ってかぶせる。
- ⑧7cm四方に包丁の背で軽く押さえしてからカットし、フライパンで5分ほど両面素焼きする。

※中に具材を詰めた
パスタの意。

Point

9月8日の畑でレストランで提供されたメニューです。

じゃがいものスカルペツレ ※

■ 調理時間 約30分(ゆで時間、発酵時間除く)

[材料(4人分)]

じゃがいも……………250g 粉チーズ
薄力粉……………250g (あればパルミジャーノ)25g
ドライイースト……………7g 揚げ油……………適量
水……………25g 塩・黒こしょう……………適量
お好みのチーズ……………適量

[作り方]

- ①じゃがいもは皮をむき、30分ほどゆでる。
- ②水にドライイーストを溶かしておく。
- ③じゃがいもがゆであがったら熱いうちにハンドミキサーでビュレ状にする。
- ④③に薄力粉、粉チーズ、②を入れ、ゴムベラで混ぜ合わせ、常温で1時間、1.5倍にふくらむまで発酵させる。
- ⑤適当な大きさにスプーンで取り、油(180℃)で揚げる。
- ⑥仕上げに塩・黒こしょうをふり、お好みのチーズを散らしていただく。

Point

冷蔵庫でひと晩かけてじっくり発酵させるとよりおいしく仕上がります。

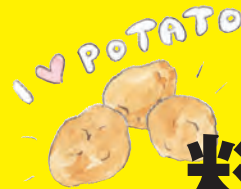
※イタリアモリーゼ州の揚げ菓子。じゃがいも入りの揚げパン。

Chef's Dish 3

水っぽくない!
肉やわらか!
肉じゃが

【材料(4人分)】1347kcal(全量)

じゃがいも…中4個(400g)	豚バラ薄切り肉…200g	A 酒…70ml	絹さや…8本
玉ねぎ…2個(400g)	しらたき…150g	砂糖…大さじ3	
にんじん…1本(100g)	サラダ油…大さじ1	しょうゆ…大さじ4	



ベトナム女子、 料理を習う!

じゃがいも × ベトナム女子

編集／こぐれあいこ
デザイン写真イラスト／こぐれけいすけ

教わる人

テウイ・ヴ・ティさん
ベトナム出身。北海道大学大学院修了。2017年4月よりコープさっぽろ江別食品工場に勤務。主に日本語教育を担当。今、ベトナムではトルネードポテト(フライドポテト)が流行ってます～。

The 日本の味、免許皆伝!



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。じゃがいも大好きな家で育ちました。肉じゃがは晩ごはんの定番メニュー。



⑥ ふたをとり火を強め、ざっくり混ぜて水気を飛ばす。器に盛り付け、絹さやを飾って完成。



④ 上からAをまわしかけ(水は入れない)、ふたをして強火にする。煮立ったら弱火にし、10分ほど煮る。



② 鍋に油を熱し、1/4量の豚肉(味出し用)、じゃがいも、にんじんを入れ、野菜に少し透明感が出るまで炒める。



① じゃがいもはひと口大に切り水にさらす。にんじんは1cm幅の半月切り、玉ねぎは1cm幅のくし切り、豚肉は長さ5cmに切る。絹さやは筋を取り色よくゆで、しらすきは熱湯で5分ほどゆでて食べやすい長さに切る。

少量の水分で蒸し煮するので「金房は厚手で」、ひたひたの部分でできるものを!

もっと! じゃがいもレシピ!

基本のポテトサラダ



Web!

今月のベトナム料理!

厚揚げの肉詰めトマト煮



Facebook!



顔
顔!



⑤ ざっと混ぜしょうゆを加え、ふたをして弱火で15分ほどここと煮る。



③ 玉ねぎ、しらたきを加えてざっと混ぜ、残りの肉をかぶせるようにのせる。

コツ3
味付けは
砂糖→しょうゆの順
1 → 2
よく味がしみこむ!

コツ2
水は不要
(だし汁)
水っぽくならず
味が決まる!

コツ1
肉は炒めない
硬くならずふっくら
やわらかに!

「日本の味」
肉じゃがを
おいしく作る
3つのコツ





あ、今日これ 作っちゃおう！

じゃがいも

家庭料理

編集／能戸英里
撮影／石田理恵
デザイン／岡崎恵

カリカリ
ホクホク
朝ごはんに、
おやつにぴったり



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「こ
どもレストラン」の
ページも担当して
います！



栄養士
子どもごはん研究家
のと 英里
能戸 英里



じゃがいも大量消費!

ハッシュドポテト

[材料(8個分)]
199kcal(1個分)
調理時間 30分

男爵が
おすすめ



じゃがいも(大) 6個(約700g)
塩…………… 小さじ2/3
こしょう…………… 適量
片栗粉…………… 大さじ2
水…………… 大さじ1
油…………… 適量
お好みでケチャップ…… 適量

⑦厚さ1cmほどの小判型にする。小さい一口サイズにしたり、俵型にしたりしてもOK!



④③に①を加えてよく混ぜる。



①じゃがいもは皮をむき、そのうち400g(約4個分)をさいの目切りにする。



⑧フライパンに多めの油をひいて、両面揚げ焼きる。



⑤塩、こしょうを加えてよく混ぜる。



②残りのじゃがいもをラップに包んで、500Wのレンジで2分加熱する。ひっくり返してもう2分加熱する。



⑥片栗粉と水を加えて手でこね、全体をしっかりと混ぜる。



③ボウルに②を入れ、フォークでつぶす。



冷めると少し硬くなるので、作りたてアツアツを食べるのがおすすめ!



インパクト大!

ハッセルバックポテト[※]

メークインが
おすすめ



- ①メークインは皮つきのまましっかり洗う。
- ②メークインに2mm幅くらいの切り込みを入れる。下まで切り落とさないよう、割りばしなどで挟んで切るとよい。
- ③水を入れたボウルに切れ込みを下にして入れ、3分ほど水にさらす。
- ④1個ずつラップに包み、600Wのレンジで1個ずつ4分加熱する。2分ほど加熱したら一度ひっくり返す。
- ⑤ベーコンとチーズは切れ目のサイズに合わせて切る。
- ⑥耐熱容器にメークインを置き、切れ目にベーコンとチーズを交互に挟む。
- ⑦塩・こしょう、オリーブオイルをかけ、230℃のオーブンで20分ほど焼く。

【材料(3~4人分)】

139kcal(1食分)

■調理時間 40分

メークイン(中~大) …… 3個
ベーコン …… 1枚
とろけるスライスチーズ 2枚
塩・こしょう …… 各適量
オリーブオイル …… 大さじ1

中に挟むものは、薄く切ったズッキーニやトマト、ミートソースなどアレンジもできます。

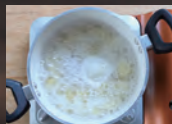


※スウェーデンの料理。アコーディオンポテトとも呼ばれる。

チーズフォンデュのじゃがいも版

アリゴ[※]

キタアカリが
おすすめ



①キタアカリは皮をむき、一口大に切ってゆでる。



②崩れるくらいやわらかくなったら、水分を飛ばしてバターを加え、滑らかになるまでつぶす。



③弱火にして、にんにくのすりおろし、塩を加えて混ぜる。



④小さく切ったモッツアレラチーズ（一口タイプのもので可）を加えて、チーズを溶かしながら混ぜる。



⑤牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、火を止める。

[材料(4人分)]

182kcal(1食分)

■調理時間 20分

キタアカリ……………300g

バター……………20g

にんにくすりおろし・小さじ1

塩……………小さじ1/2

モッツアレラチーズ…100g

牛乳……………100ml

チーズフォンデュの他に、肉や魚のソースにしたり、パンにつけたりとアレンジたくさん!



サクサク作れて、サクサクおいしい! ニップンの冷凍パイシート

初めてでもカンタン!



手作りパイキット アップルパイ

New!



カット不要の丸型パイシートと
りんごフィリングがセットに

解凍して・



成形して・



焼くだけ!



オーブントースター
使用OK!

もっとアレンジ楽しめる!



発酵バター入りパイシート 2枚入



ホールパイもOK!
18cm×18cmの大判パイシート

毎日使えるレシピサイト
NIPPONおいしいレシピ



※手作りパイキット アップルパイと発酵バター入りパイシート 2枚入は12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、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
富塚さんに
聞きました!

お刺身にオリーブオイルと塩
をかけるだけでカルパッチョが
できあがり! フルーティーな
AJINOMOTOオリーブオイ
ルは白身のお刺身とも相性が
バツグンです!



AJINOMOTO
エクストラバージン
オリーブオイル 600g

シリーズ商品もチェック!

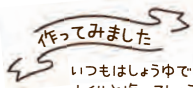


かけるだけ!
オリーブオイルでサーモンのお刺身

■調理時間 約1分

【材料(2人分)】

サーモンのお刺身……………1パック
塩・粗びき黒こしょう……………少々
エクストラバージン オリーブオイル…大さじ1



いつもはしょうゆでいただくお刺身ですが、オリーブ
オイルと塩・こしょうだけでちょっとおしなやかな一皿に!
おもてなしの一品にも喜ばれそうです。

【作り方】

- ①サーモンのお刺身にエクストラバージン オリーブオイルをかけ、塩と粗びき黒こしょうを振りかけ、完成。
※サーモン以外にもイカやタコ、タイなどの白身、マグロなどの赤身のお刺身でもオリーブオイルと塩でおいしくいただけます!
※塩と粗びき黒こしょうの代わりに、お好みでハーブソルトをかけるのもおススメ!
※塩とオリーブオイルに加えてレモン汁や白ワインビネガーを数滴ふりかけてもさっぱりおいしくいただけます!



■お問合せ/
J-オイルミルズお客様相談室
☎0120・211・228
■受付時間/
月～金9:30～17:00
(祝日、弊社指定休業日は除く)



🎁 読者プレゼント!

札幌市 M.Y様

ミキサー要らずの じゃがいもスープ

スライスした玉ねぎをバターでしっかり炒めて、水、薄切りのじゃがいもを加え煮る。柔らかくなったら木べらでつぶし牛乳、塩、スープの素、生クリームを加える。温かなくても冷たくてもおいしいスープのできあがり。

じゃがいも × 読者

編集 / 竹村貴子
撮影 / 阿部雅人
スタイリング / 富原美枝
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。

327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

牛肉
を使ったレシピ

あなたのいちおしレシピをP67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11月20日(水)。
※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
ちょこっとWEBで動画も見られます。

みなさんのレシピ待ってます！(次は牛肉)



札幌市 M.H様

じゃがいもとささみの シャキシャキサラダ

千切りにしたじゃがいもを色が変わるまでゆでる。ゆでて割いたささみとじゃがいも、千切りきゅうりをしょうゆ、砂糖、酢、ごま油で和える。

別海町 M.S様

じゃがバター

お鍋にお湯を沸かし、じゃがいもを丸ごと皮のまま十字に深く切り込みを入れてからお鍋でふかす。たらこバターやマヨしょうゆ、いかの塩辛などトッピングで楽しめます。





北見市 M.S様

ピザ風ポテト

じゃがいもを千切りし、フライパンで焼き色がつくまで焼く。
ピザソースやチーズやお好み野菜をトッピングしてピザ風に。

北見市 T.M様

手作りポテトチップス

じゃがいもを薄くスライスし水気をよく切ってからカラッと揚げ、塩やのり塩を振っていただきます。子どもが大好きポテチも自家製で!



みなさんのレシピ待ってます！(次は牛肉)

みなさんのレシピ待ってます！〈次は牛肉〉



札幌市 A.T様

簡単ポテトグラタン

じゃがいもを薄くスライスする。器にバターとおろしにんにくを塗り、じゃがいもを並べて塩、こしょう、生クリームを加え、チーズをのせてオーブンで焼いたらできあがり！

北見市 K.H様

じゃがいものチヂミ

じゃがいもをすりおろし、刻んだキムチ、小ねぎを加えて混ぜ合わせる。ごま油を熱したフライパンで一口大に焼いたら完成。お好みのタレをつけていただきます！



まるっと、本物。
マルホン





 胡麻油

竹本油脂株式会社

 0120-77-1150

<https://www.gomaabura.jp/>

  マルホン胡麻油

※太白胡麻油・太香胡麻油は食品・菓子保存版カタログ いつでもトドック Vol.3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。

毎日の暮らしの中に「おいしさ」を ~明治の新品~

明日をもっとおいしく



袋のまま
電子レンジ
OK!

男の極旨黒カレー

NEW

たっぷりの炒め玉ねぎをベースに
香り豊かなスパイスをブレンド。
深いコクが特徴の、
クセになるおいしさのカレーです。



明治北海道十勝カンパレルチーズ燻製

NEW

クセが少なく中がとろ〜りやわらかい、
まろやかな味わいが特長の、
日本人の味覚に合わせて作られた
カンパレルチーズです。



〈オリンピック選手期間限定パッケージ〉
明治THE GREEK YOGURT

NEW

脂肪0でヘルシー。
おいしいだけじゃない、
健康的にカラダづくりができる
“高たんぱくヨーグルト”です。



袋のまま
電子レンジ
OK!

NEW

男の絶品旨辛カレー



明治北海道十勝
カンパレルチーズ



明治北海道十勝
カンパレルチーズ
切れるタイプ



明治北海道十勝
カンパレルチーズ
ブラックペッパー入り
切れるタイプ



明治THE GREEK
YOGURT
プレーン



明治THE GREEK
YOGURT
ブルーベリー



明治THE GREEK
YOGURT
ストロベリー

※明治北海道十勝カンパレルチーズ燻製は12月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。
※商品により一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

甘納豆のお赤飯

[材料(4人分)](1人分)595kcal
 もち米3合
 甘納豆1袋(170g)
 水450ml
 ごま塩適量

[作り方]

- ① もち米は量ってボウルに入れる。
- ② 数回水を取り替えながらとぎ、ザルにあけて水を切って炊飯器に入れる。
- ③ 分量の水を入れ、甘納豆を半量のせて炊飯。
- ④ 炊き上がったら残りの甘納豆を加えて、よく混ぜ、ごま塩を振って完成。

※甘納豆を半分一緒に炊き込むことでほんのり色がつきますので、着色はしていません。お好みによって少量の食紅で色をつけてください。

レシピ制作/能戸英里

小豆のお赤飯

[材料(4人分)](1人分)595kcal
 もち米3合
 お赤飯用あずき水煮缶1缶(総量230g)
 水煮缶の汁+水450ml
 ごま塩適量

[作り方]

- ① もち米は量ってボウルに入れる。
- ② 数回水を取り替えながらとぎ、ザルにあけて水を切って炊飯器に入れる。
- ③ あずき水煮缶の汁だけを計量カップに入れ、450mlまで水を足す。
- ④ ②に③を入れ、あずきをお米の上のせて炊飯。
- ⑤ 炊き上がったらよく混ぜ、ごま塩を振って完成。

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
 やわらかさが長持ちし、粘り強く、おこわや赤飯、和菓子にも適しています。炊飯器で炊けるもち米として、一般のご家庭でも広く活用されています。

1kg

※風連産 はくちょうもちは11月第4週、12月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。



もちもちごはんレシビは、
 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

上記商品は「脱酸素剤エーゼルス®」を封入し、品質を長持ちさせています。
 常温・未開封の状態では、精米日から3カ月程度は品質が保持できます。



炊飯器で

手軽にカンタン

もちもち
 おかわり
 ごはん!



北海道の
 もち米

11月の
 もちごはん

11月23日は
 お赤飯の日!!

お赤飯

嬉しい日や楽しい日は、
 お赤飯を食べて「ハレの気分」に。

期間限定おこわ販売!

期間限定おこわがデリカコーナーに登場。
今日はちょっとだけラクしたい、そんな日は黄色と緑のおこわで、
食卓に素敵な彩りを。

11/1 ~ 12/3 限定販売

道産コーンと枝豆のおこわ 190g

本体価格198円(税込214円)

北海道産
もち米
使用

北海道産
コーン
使用

北海道産のもち米と北海道産コーンを使用した「北海道おこわ」。お子さまからご年配の方までみんな大好きな味です!

コープさっぽろ全店で取り扱いいたします。

自宅で簡単! 再現レシピ

再現レシピ/能戸英里

[作り方・4人分]

- ①もち米(2合)をとき、ザルにあけて水を切り炊飯器に入れる。
- ②計量カップにみりん(大さじ1)、白だし(大さじ1)を入れ、300mlまで水を足す。
- ③炊飯器に②とホールコーン(70g)、むき枝豆(40g)、塩(小さじ1/2)を入れ炊飯する。
- ④よく混ぜ、器に盛り付けて完成。

もっちもちの食感と、コーンと枝豆のやさしい味わい。器に盛りつけて食卓に元気な色をプラス。「道産コーンと枝豆のおこわ」は11月1日から12月3日まで販売。



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。



根室市

北海道の
伝えたい味
伝えたい心

Vol.31

マスのはさみ漬け

根室市
ほらおび
腹帯

「エスカロップ」食べた？

留美子さん

日本酒大女子を！

家業も漁師でした！

みなみ

くみこ

南久美子さん

おおつか

まさこ

大塚 雅子さん

根室漁協女性部のみなさま。昆布、鮭、マス、ホツキなどの漁師の奥さま。全員根室出身です！汗だくで仕事に励む働きものの浜の母ちゃん！



「よんか
かわい」

マスの塩だけで漬ける
やみつき漬物。

「おいしくな～あれっ！」



一度食べたたらやみつき！という人も多いマスのはさみ漬け。根室漁協女性部部長の南さんに作り方を教わりました。「とにかくおいしくて、嫁に来てから食べすぎて何度もお腹こわしたものよ(笑)。使うのは塩漬けよりもっと塩がきついドブ漬けのマス。これをさつと洗うだけで漬けるから塩は一切使いません。ドブ漬けは何年でも持つから食べたいときに作れるのよ。ただ、にしん漬けや飯寿司と違って冷凍がきかない。酸っぱくなる前にそれごと食べるんです。お正月には大体なくなつてあとは他の漬物をゆつくり楽しめます」。作るまでの工程も長く、保存もきかないなんて！これは貴重な漬物ですね！

「まるごと根室」とは？

ねむろ水産物普及推進協議会のことです。



根室の豊富な水産資源をもっと生かそうと、市内の関係団体が「丸ごと根室」(オール根室体制) 根室のお魚普及に取り組んでいます。今回の取材は、活動の一環として行われた「浜の母ちゃん! おさかな漬物教室」にお邪魔して作り方を教わりました。



- ★魚料理レシピの動画配信
- ★市内中学校調理実習への出前授業
- ★根室のおさかな料理教室

も、やってま〜す!



www.marugotonemuro.com

はさみ漬けの必須材料

2週間干した大根

干すと、甘くなる! 歯ごたえ良くなる!
毎年ガレージで100本干します。



南さん

腹帯さん



大塚さん



ドブ漬けのマス

どっぷり塩して、重石して水抜いたマスね。
どっぷり塩するからとか、ちょっとドブ臭くなるからとか言われてるね〜。で上がるのに、最低3、4カ月。漁師はみんな持ってるさー。



“子守”しながら

“手当”!?

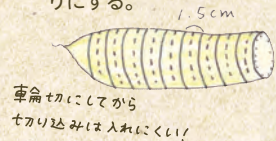
パリツという歯ごたえ、マスのうま味とほんのり甘さがたまらない南さんのはさみ漬け。コツを伺いまして! 「一番大事なものは漬けた後の“子守”です。2日に一度漬け汁をチエック。酸っぱければ汁を捨て調味料を足し、しょっぱければ調節用の中骨を取り除く。味によって“手当”をします。あとは大根を干すタイムング。暑いと「す」が入るし、寒いとしばれる(凍る)。毎年10月中旬くらいから2週間ほど干しますが、いつから干し始めるか、最近では気温が高くなり見極めが難しいですね」。

ごはんのおかずというよりは、お酒のアテ、お茶請けという感じのはさみ漬け。私もすっかりとりこになりました。気温がぐっと下がる11月下旬頃が仕込み時期です。ぜひ挑戦してみてください!

※写真の分量は右レシピの3倍量です。作り方



3 大根は、切り込みを入れながら1.5cm幅くらいの輪切りにする。



1 マスは流水で塩を落とし、うろこも包丁で軽く落とす。



三枚におろし、一口大のそぎ切り(2×3cm)



4 大根の切れ目にマスをはさむ。小さいものなら2枚。



2 にんじん、しょうがは千切り、キャベツは大きめの乱切りにする。Aをよく混ぜ、砂糖をとかしておく。



日本酒はおいしいものが◎!
南さんは本屋の地酒を使用!

根室漁協南さんの

マスのはさみ漬け



- 木杓米斗 (1斗だる1つ分)
 マス(ドブ漬け)…1本
 大根(2週間くらい干したのもの)…3本
 にんじん…小1本
 しょうが…1片
 キャベツ…大1/4個
 鷹の爪(小口切り)…3本くらい
 A | 酒…120ml
 | 上白糖…150~200g
 米麴(乾燥)…130g くらい



必要な道具

1斗だる、落としぶた、重石8~10kg、漬物用ビニール袋(1斗だる用)、





こぐれあいこ、家で早速作る。

ドブ漬けのマスは年の暮れに頂いた新巻鮭で、干し大根は大根の塩漬け(3%)で代用して挑戦！大根 500g、他の配合は全く同じで容器に入れて冷蔵保存。1週間後、恐る恐る食べてみると、めちゃおいしい！干したあのパリッと感はずがにないけど、大根の歯ごたえもあり、甘さもちょうどいい。正月におしること一緒にしたら、家族に大人気！いつかドブ漬けのマス、干し大根を使って作りたい。



7 落としぶたをし、口を軽くゴムでしばり、そのまま一晩おく。

翌日

袋の中に8~10kgくらいの重石をのせ、口をしぼり、涼しい所(0~10℃の間)に10~15日間置く。凍らせないように毛布をかけた後、気温が高いときは保冷剤を当てたりして子守する。10℃以上は傷む危険！

2週間後

食べごろ。下の方が漬かりが早いので、しっかり口を閉じ上下反対にして、下で漬かったものから食べる。



5 たるに、ビニール袋をかまし、まずキャベツをパラッと入れ、4の大根をびっしり並べる。



6 にんじん、しょうが、鷹の爪、米麴をばらばらっとのせ、Aをかける。これを何度か繰り返す、その都度手でぎゅっぎゅと押しなじませる。一番上に中骨をのせる。(味の調節用)



おかげさまで、森永ココアは100周年。

これからも、ほっと安らくおいしさを



ミルクココア 300g

1919年



1920年



1951年



1956年



1970年



1975年



1993年



2002年



2008年



森永ココア100周年スペシャルサイト

歴代パッケージや発売当時の貴重な新聞広告をご覧いただけます。



コープのトマトジュースで 簡単ミネストローネ。

11月から新発売!

CO-OP北海道産ストレートトマトジュースでできる簡単ミネストローネをご紹介します。

トマトは好きだけど、トマトジュースはなぜか苦手…。

でも健康も気になる! そんな方こそ、

たっぷり野菜と一緒においしくいただけます。



寒い日は
ほっこり

新発売!

使ったのはコレ!

CO-OP
北海道産ストレートトマトジュース
食塩無添加 190g

北海道千歳産のトマトを旬の畑で真っ赤に完熟させてから収穫し、搾汁。トマトそのままのおいしさを味わえるように食塩無添加。濃縮工程もないので、味や風味が素材そのものに近く、そのまま飲むのはもちろん、スープなどのお料理にも使えます。

●名称: トマトジュース ●原材料名: トマト(北海道千歳産) ●内容量: 190g ●賞味期限: 缶底の下端に記載 ●保存方法: 直射日光を避け、常温で保存 ●販売者: 日本生活協同組合連合会 〒150-0002 東京都渋谷区渋谷3-29-8

原材料はたったマシンプル。
トマトのみ!



甘みたっぷり
トマトそのままの
おいしさ

【材料(3~4人分)】

CO-OP北海道産ストレートマト
ジュース 食塩無添加……………300g
にんじん……………1/2本
玉ねぎ……………1/2個
キャベツ……………1/4個
黄パプリカ……………1/2個
いんげん……………4本
セロリ……………1/2本
ベーコン……………40g
オリーブオイル……………適量
コンソメ(顆粒)……………12g
水……………300ml
塩・こしょう・パセリ…お好みで少々

【作り方】

- ① 野菜はすべてサイコロ状に切り、ベーコンは短冊切りにする。鍋にオリーブオイルをひいて弱火で炒める。
- ② 軽く材料に火が通ったら、トマトジュースと水を加えて煮込み、沸騰したらコンソメを入れて少し煮詰める。
- ③ 塩、こしょうで味をととのえ、器に盛り付ける。お好みでみじん切りにしたパセリをふるう。

／ みんなのタマネギのイメージって？ \

からーい！
特に生では
食べられない！

切ると
目にしみて涙が
出るのがイヤ！

調理するとき
水にさらすのが
面倒…

そのすべてを解決するのが

栗山町生まれの「スマイルボール」です。

	ふつうタマネギ	新タマネギ	スマイルボール
生食したときのからみ	強い	弱い	ほぼ感じない
生食したときのあまみ	辛みに隠れて感じない	辛みが弱いので少し感じる	辛みがほぼないので感じる
おおよその水分	90%	95%	90%
栄養素(ケルセチン)	基準=1.0 とすると	0.25	1.0

水さらしナシで時短にも！

タマネギは水にさらすと栄養素のケルセチンが流れ出てしまいますが、スマイルボールは辛みが少なく水にさらす必要がないため、栄養成分が守られ、調理の時間も短縮できます！

スマイルボールとは？

栗山町の14軒の契約農家のみが栽培しているタマネギで、ハウス食品グループ本社(株)と栗山町の企業(株)植物育種研究所が協力して開発した「他にはない新しい品種のタマネギ」です。



スマイルボールのお問合せ／お客様相談センター ☎0120・16・4976

※スマイルボールは、ハウス食品グループ本社(株)と(株)植物育種研究所との協力関係による商品になります。



辛くない! 涙が出ない!

子どもたちが笑顔になるタマネギ

スマイルボール

in こどもレストラン



全国で唯一、

栗山町で生産するスマイルボールは「生で食べられる」、「生こそおいしい」タマネギ。

一般的にタマネギが苦手…という子どもたちが多く中、

9月に開かれた料理教室“こどもレストラン”では

このスマイルボールを使ったレシピにトライしました!

スマイルボールで、
タマネギ大好きに
なったよ!



ぜひ「スマイルボール」を
実際に味わってみてください

栗山産タマネギ スマイルボールを 抽選で100名様に プレゼント!!

●応募締切2019年11月30日(土)

下記のQRコードを読み取り、アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で100名様に、今回誌面でご紹介したタマネギ「スマイルボール」をプレゼントします。



タマネギ
甘ーい♪
生でも
全然平気

※応募締切2019年11月30日(土) 23:59送信分までとさせていただきます。※ご記入いただきました個人情報には本抽選目的以外で使用致しません。※当選者発表は発送をもってかえさせていただきます。※発送は12月中旬を予定しています。※天候などにより、発送の時期などが変更になる場合がございます。※抽選に関するお問合せにはお答え致しかねます。予めご了承ください。



「全然目が痛くない」。調理しながら生のタマネギをつまみくしいちやう子も



皮をむいてカットしたスマイルボールをばらして、丸ごと食べられる器づくり



手で持ってそのまま食べられる「スマイルボールカップのサラダ」が完成!



※スマイルボールは、全道のコープさっぽろ店舗でお求めいただけます。また11月第3週～12月第2週、宅配システムドックでご案内いたします。

こどもレストラン開店!

「スマイルボール」を使って、 みんなでサラダ作りに挑戦!

スマイルボールカップのサラダ

【材料(2人分)】

スマイルボール……………1/2個
きゅうり……………1/4本
コーン・赤パプリカ・プロセスチーズ 各10g
マヨネーズ……………大さじ1/2
塩……………少々
こしょう……………適量

【作り方】

- ①スマイルボールを4等分の串切りにし、カップ状に2枚ずつほどにばらす。
- ②残った内側の部分ときゅうり、パプリカ、プロセスチーズを5mm角に切る。
- ③ボウルに②とマヨネーズを入れて和え、塩・こしょうで味を調える。
- ④①に③を盛って完成。



のど エリック 能戸

涙切っても
出ないよ



カップにのせるサラダをまぜませ。味見が多くて盛り付け分が少ないような…?



〜クールダウン〜



6 ザルに上げ、5〜15分ほどおき、水気をよく切る。



3 そのままごます。



1 きゅうりは5mmかくに切る。



4 玉ねぎは5mmくらいのみじん切りにする。



2 こなべに①と★を入れて弱火にかけ、ときどき混ぜながら、3分ほどにる。



7 おなべにおゆをわかす。



5 水を入れたボウルに5分ほどさらす。

スマイルボールなら⑤と⑥はしなくて大丈夫だよ!

そのまま食べてもからくない!

※マネしないでね

★ 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

玉ねぎたっぷり! ホットドッグ

- ざいりょう・4人分
- ホットドッグ用パン……………4本
 - ロングウインナー……………4本
 - きゅうり……………1本
 - す……………大さじ2
 - ★ てんさいとう……………大さじ2
 - しお……………小さじ1/2
 - サラダ用玉ねぎ……………1/2こ
 - ケチャップ……………てきりょう





こども料理教室★参加者募集!

こどもレストランが誌面を飛び出してホンモノの料理教室に!
たのしく作って、おいしく学ぶ、小学生のための料理教室。

- ① てんさい糖でお菓子作り!
・チョコチップクッキー
・モチモチ豆腐ドーナツ
・ミルクココア

- ② ハウススマイルボールで
・ホットドッグ!
・おからのポテトサラダ風
・4種のベリーでシェイク

とき ①11月16日(土) 12:30～15:00
②11月30日(土) 10:30～13:00

ところ ①コープキッチンスタジオソシア ②元町文化教育

人数 ①②小学生12名 参加費 ①②1,000円 講師 エリック能戸

お申込み お問合せ てんわ 011-671-5770
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、ハウス食品



11 ⑥の玉ねぎ(スマイルボールをつかったばあいは④)をたっぷりせる。



たっぷり!!!



12 ケチャップをかける。



たっぷり!!!



8 ふっとうしたら、ウイナーを入れて火を止め、10分ほどあたためる。



9 ウイナーをとりだし、パンにはさむ。



10 ③のきゅうりのピクルスをのせる。



たっぷり!!!

シャキシャキとした玉ねぎがおいしい
ホットドッグ!大人は粒マスタードを
プラスしてもおいしい!

こどもレストラン支配人
エリック能戸のと



お口に入れるものだから

シャボン玉

せっけんハミガキ



シャボン玉石けんの「せっけんハミガキ」は着色料・防腐剤・合成界面活性剤ゼロ。発泡剤にラウリル硫酸ナトリウムなどの合成界面活性剤ではなく無添加石けん(※)を使用しています。歯磨き粉は口の中に入れるもの。だから、食品と同じように、厳しい目で選んでください。

※着色料、酸化防止剤、合成界面活性剤、不使用

おすすめしたい理由.1

味覚が変化しない

お口にやさしく、使用後に味覚が変わりません。石けんの味もなく、歯磨き後はすっきり爽やかです。

おすすめしたい理由.2

ほどよい泡立ち

ほどよい泡立ちで、ブラッシングのじゃまをしません。長時間丁寧に歯磨きできることを考えて作られています。

手術室レベルのクリーンルームで製造されています。(※1)

シャボン玉石けんの「せっけんハミガキ」は防腐剤を使用していません。そのため徹底した衛生管理環境下で製造を行っています。原料混合、充填室のクリーンルームは最高で米国連邦規格のクラス10を誇ります(※2)。クリーンルーム内の空気はHEPAフィルターを通して常に取り込み循環を行っており、目に見えないサイズの菌・チリ・ホコリを除去しています。



ハミガキ製造担当 宮嶋さん



※1 実測値による。一般の手術室と比較。原料混合室、充填室、計量室の清浄度クラス

※2 シャボン玉石けん株式会社調べ。原料混合室、充填室、計量室の清浄度クラス

無料で招待

映画「あまくない砂糖の話」上映会 & 「未来の健康」トークショー

未来の健康を考える映画上映&NGO「GOOD EARTH」代表・藤原ひろのぶさんによるトークショーを開催します。ふるってご応募ください!

●日時:2019年11月23日(土・祝)
13:00~16:00(12:30開場)

●会場:共済ホール
(札幌市中央区北4条西1丁目)

●定員:650名 ●参加費:無料

共催:シャボン玉石けん株式会社、オントナ
特別協賛:コープさっぽろ



●応募方法

申込みはこちらのQRコードから。またはハガキ、FAX。郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記の上、〒060-8620(住所不要)



「あまくない砂糖の話」上映会&『未来の健康』トークショー」係へ。FAX 011-642-7707

※参加希望者が複数の場合は1枚に全員の氏名、年齢、性別を明記してください。

●応募締め切り:11月6日(水)

●イベントに関する問合せ:

オントナ:TEL 011-642-7701

※抽選の上、当選者に当選ハガキを発送いたします。当選者の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、抽選および発送にのみ使用させていただき、その他の目的には使用いたしません。

歯周病予防には

薬用

せっけん

ハミガキ

がおすすめ!

天然塩が歯ぐきをひきしめて歯肉炎・歯周炎を予防し、口臭も防ぎます。



Point.1 / マイルドでやさしい塩味

Point.2 / 天然由来のスペアミントの香りで爽やか

※医薬部外品
※販売名:薬用ハミガキS

☑ 歯肉が赤く腫れている

☑ 歯磨きすると歯ぐきから血が出る

☑ 歯が長くなったように見える

☑ 歯肉が丸みを帯びて膨らんでいる

☑ 歯と歯の間に食べものが詰まる

☑ 歯磨きをすると歯ぐきから膿が出る

あなたはどっち派? せっけんハミガキシリーズ /

みかん味の
こどもせっけんハミガキ

家族で使うなら

せっけん

ハミガキ

がおすすめ!

刺激が少なくお口にやさしい。お子さまからご年配までご利用いただけるハミガキです。



Point.1 / ほどよい泡立ちでブラッシングしやすい

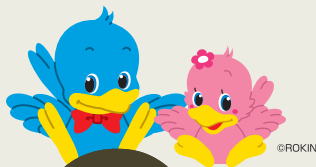
Point.2 / 天然由来のペパーミントでお口スッキリ

シャボンちゃん



あてはまる人は
歯周病かも!?

コープ SDGs



キャンペーン

キャンペーン期間

2019年10月1日*

2020年3月31日*

お申込受付分まで

- 2020年4月30日(木)までにお借入された方が対象となります
- 借入には、勤続年数・年収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。

SDGs
とは



SDGs(持続可能な開発目標)とは、2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された2016年から2030年までの国際目標のことです。

本キャンペーンは17のゴールのうち、「1.貧困をなくそう」「4.質の高い教育をみんなに」の達成に向けた取り組みとなります。

お問い合わせはお気軽に
(ろうきん)店舗、
またはフリーダイヤルへ

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。

ホームページより
仮申込ができます

北海道ろうきん

検索

<https://www.rokin-hokkaido.or.jp>



*この広告の内容は、
2019年10月1日現在の
ものです。

生協組合員*1の方、もしくは生協組合員の配偶者の方で、
期間中、対象のろうきんローンをお借入いただき、
キャンペーン申込書を(ろうきん)にご提出いただいた方に

抽選で合計300名様に (証書貸付200名様 カードローン100名様)

暮らしに役立つ選べる*2プレゼント!

対象
ローン

生協組合員様

- | | |
|-----------|-----------------|
| ①コープマイプラン | ②教育ローン(証書・カード型) |
| ③奨学金借換ローン | ④福祉型教育ローン |

契約・臨時・非常勤・パート等で働く生協組合員様

全力応援pack(利用可能な全ての融資商品)

*取扱商品については、最寄りの(ろうきん)店舗まで
お問い合わせください。

コープさっぽろ専用電子マネー
ちよこっとカード*2
2,000円分



*写真はイメージです。

または

図書カード*2
2,000円分



*写真はイメージです。

- *1 ろうきん会員の方も下記生協組合に加入している方はキャンペーン対象となります。また、ろうきんの「会員」とは、北海道労働金庫に出資加入いただいている団体の構成員の方を指します。
[生協組合員とは、コープさっぽろ、こみん共済coop等、北海道労働金庫に出資加入いただいている北海道生協連傘下の生協の組合員の方を指します。] 詳しくは(ろうきん)へお問い合わせください。
- *2 「ちよこっとカード(コープさっぽろ組合員証へのポイント付与も可)」、「図書カード」のどちらか1つをお選びいただけます。
- *生協組合員の配偶者の方がローンお借入される場合、「ろうきんクラブアシエール」への加入が必要となります。入会金として1,000円をご負担いただけます(年会費は不要です)。
- *キャンペーン期間中に完済・解約された場合はキャンペーンの対象外となります。 ※景品の抽選についてはキャンペーン終了後の7月上旬頃に行います。2020年6月下旬の商品発送をもって発表にかえさせていただきます。

コープ
トーフ
トローキーン



「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。

その関節の痛み、 リウマチ?更年期?

↓ あてはまるものはありますか? 2つ以上
あてはまる場合は受診をおすすめします。

朝にこわばりがある
熱っぽい、微熱がある
腱鞘炎(けんしょうえん)が続く
手足の変形がある
痛みで雪かきができなくなった
ふしづしが痛い
疲れやすくなった
歩くと足の裏が痛い
家事がしづらくなった
血縁者にリウマチの方がいる
手足が腫れぼったい
関節が3カ所以上痛い
皮膚に異変が出てきた
携帯の操作がしづらくなった

これらの症状が1週間以上続けばリウマチの疑いがあります。最初は断続的に続くなど、波があることもあります。



日々、関節の痛みを訴える女性が当院を訪れますが、実はその約8割がリウマチではありません。変形性関節症やリウマチ以外の膠原病、そして何より更年期症状で痛みが出ている場合が多いのです。リウマチは比較的女性に多く、更年期症状は圧倒的に女性が多数。また発症する年代も一致しているためだと思われまます。

更年期症状だった場合、セルフケアのひとつとして「エクオール」という成分を含むサプリメントを紹介しています。エクオールは腸内で女性ホルモン(エストロゲン)と似た働きをして、更年期の不調を緩和することがわかってきました。

リウマチの場合でも、今は良い薬があり、多くの方を「寛解かみかい」という痛みの無い状態まで導けるようになりました。関節の不調が出た際には我慢や自己判断をせず、まずは医師に相談してください。きちんとケアをして晴れやかな日々を取り戻しましょう。

澤向 範文 (さわむかい のりふみ) 先生

98年産業医科大学医学部卒業、07年同大学第一内科学助教、15年同大学第一内科外来医長・学内講師、16年北海道大学内科II特任講師、北海道内科リウマチ科病院リウマチ膠原病センター長、北海道大学病院内科II客員臨床講師、19年より札幌大通リウマチ内科院長

札幌大通リウマチ内科

札幌市中央区南1条西3丁目8 エムズ札幌ビル5階
Tel. 011・280・7777 <https://sorn.jp/>

キレイを
応援する
お土産付き!

[セミナー情報]

大塚製薬 presents

更年期セミナー 第7弾!

毎回大好評の「教えて!更年期」。その関節の痛みはリウマチ?更年期?更年期を快適に乗り切るための知識を深めるセミナーです。講師は澤向範文先生で、質問タイムもありますよ!応募締切は11月22日(金)まで(消印有効)。

日時 12月14日(土)10時~11時30分

場所 かでる2.7 (札幌市中央区北2条西7丁目)
8F 820研修室

人数 100名 (応募多数の場合は抽選)
※初参加者優先

参加費 500円 **お土産付き!**

申込方法 QRコードからお申込みいただくか、①~⑦を記入し、下記宛先までおハガキで。①第7回更年期セミナー申込み希望②氏名・年齢③郵便番号・住所④電話番号⑤何回目のご参加か⑥同伴者の有無(有の場合、氏名。3名まで)⑦「リウマチ」「関節痛」に関するご質問があれば簡単にご記入を。【宛先】〒063-8501 札幌市西区寒夏11条5丁目10-1コープさっぽろ本部Cho-co-tto編集室 更年期セミナー受付係 ※当選発表は12月10日までに当選ハガキの発送をもって代えさせていただきます。*店舗・宅配・お電話でのお申込みはできません。



お問合せ Cho-co-tto編集室
011・671・5770 (平日のみ10~17時)

協賛 大塚製薬株式会社
ニュートラシューティカルズ事業部

[主催/コープさっぽろCho-co-tto編集室]

＼お申込みはとってもカンタン！／

お申込み・お届け方法

～表紙に[第2子]と記入した母子手帳と組合員証を用意～
(第3子以降も同様)

- 1 携帯・スマホ、ホームページから「申込フォーム」にアクセスして送信します。
- 2 お申込み完了メールがきたら、登録完了。
完了メールが届かない場合は下記のお問合せ先までご連絡ください。
- 3 お届けします。
宅配トドックをご利用の方は商品と一緒に、利用されていない方はコープさっぽろのスタッフがお届けします。



※お届け時期は、お電話にてご確認させていただきます。※メールの受信設定でドメイン指定／拒否設定をされている場合は、予め"@todock.coop"からのメールを受信できるように設定ください。※プロバイダ、携帯電話の機種などにより、登録手続きがうまくいかないことがあります。その際は下記のお問合せフォームよりお問合せください。



←お問合せフォームはこちら
<https://www.sapporo.coop/content/?id=2171>

- こちらの「お問合せフォーム」からはお申込みできません。
- 店舗・宅配・お電話でのお問合せ、受付は行っておりませんのでご了承ください。

～コープさっぽろの各サービスは、組合員の方ならどなたでもご利用いただけます～

第2子以降ご出産予定のみなさまへ

コープ チャイルド ボックス



コープさっぽろでは、北海道で第1子をご出産予定のみなさまにお届けしている「ファーストチャイルドボックス」の取り組みをさらに広げ、第2子以降ご出産予定のみなさまに「コープチャイルドボックス」をお贈りします。

0～8カ月までのお子さまや、お母さんに必要な品がたくさん入っています。

ボックス内容／ベビーソープ1個、新生児用紙おむつ1パック、おしりナップ1ケース、母乳パッド1パック、洗濯用無添加せっけん1本、ウェットティッシュ1本、ボックスティッシュ5箱、ガーゼタオル5枚、ベビー綿棒1パック、おむつが臭わない袋15枚、収納ボックス



※内容は予告なく変更となる場合がございます。詳しくはホームページをご覧ください。

第7回
**高校生
 チャレンジグルメ
 コンテスト**
 in HOKKAIDO

コープさっぽろも応援！
 全道の高校生が腕を振るう
 創作メニューコンテスト。

8月24日(土)、「食べる・たいせつ
 フェスティバル」札幌会場で、「第7
 回高校生チャレンジグルメコンテス
 ト in HOKKAIDO」が同時開
 催されました。このコンテストは高
 校生が自らメニューを考案し、調
 理して、販売するというもの。単
 においしさを競うのではなく、地
 元の人や企業と連携しながら二つ
 の商品を作り上げる、そのプロセ
 スを含めて総合的に評価されま
 す。コープさっぽろは第5回から事
 務局を担ってきました。

今年北海道内各地から二次審査を
 通過した10校のブースが並び、来
 場者に自慢の創作メニューを販売
 しました。販売同様に重視される
 のがPRタイム。高校生がステージ
 に立ち、商品の魅力や地域の自慢、
 開発秘話を披露します。「高校生
 が学校を飛び出し、大人たちと関
 わる中で、地域資源の発掘やまち
 の活気づくりにつながる」と実行委
 員会の荒川義人会長は話します。
 一般来場者の投票や審査員による
 合議の結果、今年市立札幌大通
 高校が大賞に輝きました。

「つどーむ」に集まった多くの人が
 高校生の創作メニューを楽しみました



イベントにトラブル
 はつきもの!?北見
 北斗高校

「おいしかったね」。食
 べたお客さんによる
 投票も行われました



高校生チャレンジグルメコンテストに参加した全道10校のみなさん



生産者と直接交流できるのも魅力。地元の旬がそろった販売ブースも大好評(札幌会場)



優秀なプログラムには賞が贈られます。写真は札幌会場の優秀賞「HBCブース」



体験プログラムで楽しく食育。開催を毎年心待ちにする親子も多く、今年は特にベビーカーの親子連れが目立ちました



大人気の「レジ打ち体験」。お仕事体験プログラムも充実しています

こちらは「お肉屋さん」。本物の機械を使って値付けを体験しました



参加型体験プログラムを通して、未来を担う子どもたちに「食べることのたいせつさ」を伝える食育イベント「食べる・たいせつフェスティバル」。12回目の今年は従来の子ども向けプログラムに加え、「親子で学べる」食育プログラムを充実させるなど年々進化を続けています。今年は入場時の混乱を避けるための事前WEB登録抽選による優先入場や、授乳室・おむつ交換所の増設を実施しました。来年もさらに快適に楽しむための工夫を重ね、組合員の方々のご来場をお待ちしています!

ご来場ありがとうございました!

札幌	8/24	スポーツ交流施設 つどいむ
帯広	9/15	アグリアリーナ
室蘭	9/21	日本工学院 北海道専門学校
北見	9/21	サンドーム北見・サンライフ北見
旭川	9/28	道北アークス 大雪アリーナ
釧路	9/28	釧路市 観光国際交流センター
函館	10/12	函館市国際水産・海洋総合研究センター
苫小牧	10/12	苫小牧総合体育館

楽しく学ぶ 食の体験イベント 食べる・たいせつ フェスティバル 2019

今年も全道8会場で開催。
ベビーカーの親子連れで
にぎわいました!

●チャレンジグルメ大賞(北海道知事賞)

市立札幌大通高校

札幌伝統野菜の札幌黄(玉ねぎ)、サッポロミドリ(枝豆)に注目。粒の大きさをホクホク食感を生かした「えだまめ入りエッグコロッケ」です。コープさっぽろルーシー店の店頭で札幌伝統野菜の認知度に関するアンケートを行うなど、マーケティングの手法も評価されました。



さっぽろたまコロッケ (4人分) レシピ大公開!

- ①ゆで卵(10個)をつぶしてみじん切りにする。
- ②みじん切りにした玉ねぎ(300g)を炒め、冷ましておく。
- ③①、②、刻んだハム(10枚)、枝豆(むき・350g)、マヨネーズ(大さじ3)、小麦粉(50g)を加えて、粘りが出るまで混ぜる。
- ④③を丸く成形し、小麦粉⇒バター液(卵+水)⇒パン粉をつけて、170℃の油で色よく揚げる。



●チャレンジグルメ準大賞

千歳高校

「鮭のチーズの
ちゃんちゃん春巻き」



●コープさっぽろ賞

帯広南商業高校

「ころころライス
バーガー」



●ストアオペレーション賞 | 砂川高校「SUNAGAWA大地のチーズケーキRISTA」

●ファン投票賞 | 市立札幌大通高校「さっぽろたまコロッケ」

●味の匠賞

富良野緑峰高校

●わがまち発信賞

「P☆まん ~P☆まんのPIは

●タフスコアレーション賞

トマ☆PのP~!!~」



地域を担う人材がここから

食が乱れ始めるのは、給食が終わる高校生ぐらいからです。この時期に食に関心を持ち、調理や販売を経験することは生涯の糧になるでしょう。ここから地域の食を担う人材が巣立ってくれたらこれに勝る喜びはありません。



実行委員会 会長
あらかわ よしひと
荒川 義人さん

開発プロセスに価値がある

このコンテストの良さは、高校生一人ひとりが商品開発を通して、まちの資源や価値に気づいていくプロセスにあります。今年もまちの方の温かいサポート、地域内の新たな連携が生まれました。実り多き体験談は胸を打つプレゼンでした。



審査委員長
ぼんや りくこ
萬谷 利久子さん

主催/高校生チャレンジグルメコンテスト実行委員会
協賛・協力/コープさっぽろ ほか

千歳高校はアイヌ民族の衣装を着ておもてなし



PRタイムにご当地キャラも駆けつけた平取高校



帯広南商業高校は笑顔の接客が印象的でした



お互いの創作メニューを交換し合う高校生の姿も

えほんがトドック

(10周年) Anniversary
ライブ♪

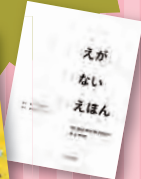
「えほんがトドック」10周年を迎えるにあたり、お父さまと一緒に楽しめるライブにご招待。えほんがトドックを利用していた小学生による読み聞かせ、えほんがトドックゆかりの作家さんの読み聞かせ、そして、スペシャルゲストのピアニカ王子こと大友剛さんもお祝いにかけつけてマジカルコンサートも!絵本を通じて、親子のふれあいをますます深めてもらえますように♪



大友 剛さん

ミュージシャン&マジシャン&翻訳家

人気絵本「ねこのびと」や「えがかないえほん」の翻訳。マジックと音楽と絵本ライブで国内だけでなく海外でも活躍。2013年NHK教育「すくすく子育て」にマジシャンとして準レギュラー出演。



親子
200組
ご招待

とき

2月24日(月・休)

開場13:00/開演13:30

ところ

かでのる2・7 かでのるホール

札幌市中央区北2条西7丁目 道民活動センタービル

応募方法など

詳しくはこちらへ▶▶▶

※内容は変更になる場合がございます。



©トドック

YOMIKIKASE



KIDS

読み聞かせキッズ募集!

当日、ステージで読み聞かせをしてくれる小学生10名募集

YOMIKIKASE



PHOTOS

えほんがトドックフォト募集!

えほんがトドックの絵本で読み聞かせをしている写真募集! 当日、スライドで上映いたします。

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)

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

メール ehon@todock.coop



なるほど商品

ベルギー産の 発酵バターが 華やかに香る クロワッサン

3個入り
162円
本体価格
150円

なるほど商品とは？

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

新商品・クロワッサンが
8月1日に発売されました

皆さん、クロワッサンはお好きでしょうか？私は大好きです！あの何層にも重なった繊細な味わい、そしてたっぷりバターがふわっと香る生地は、他のパンにはないクロワッサンならではの魅力ですね。このたび「なるほど商品」から、こだわりのクロワッサンがデビューしました。味は本格的、なのお値段はとっても手頃！毎日の朝食、ランチ、おやつに、リッチなおいしさをお楽しみください。



発酵バターのkokと香り
パン好きも納得の味わいに

クロワッサンの命であるバターは、ベルギー南部地方のアルデンヌ産・発酵バターを採用。発酵バター10%配合の油脂シートを生地に36層、丁寧に折り込んで焼き上げています。ひと口で広がる、贅沢で華やかなバターの香りとkok。軽くトーストするとさらに香りが立ち、風味も食感もアップします！コープさっぽろの思いと、株式会社ロバパンの技術が凝縮された「自信作」をぜひ毎日の食卓に。



コープさっぽろ独自の
本格クロワッサンを開発

製造は札幌市白石区に工場を構える、創業88年の老舗メーカー・株式会社ロバパン。誕生のきっかけは、コープさっぽろ商品開発担当者がアメリカ、イタリアを視察に訪れた際、現地の大型店舗で袋包装された本格クロワッサンが売られていることを知り、衝撃を受けたため。「コープの売場にもバター感が強く、生地層のしっかりしたクロワッサンを並べたい!」。そんな思いから、商品開発がスタートしました。

コープさっぽろ

今月の

PB

商品



商品担当の
いしやま ひろき
石山 大樹です！

未来に受け継ぐ
北海道の食文化!

第2回 動画コンテスト 2019



北海道の食文化保護・継承を目的に動画コンテストを開催します。これからも食べ続けたい!子どもたちに伝えていきたい!!北海道ならではの食材や料理と、その食にまつわる出来事や思いなどを、3分の動画で発信してみませんか?

テーマ 「受け継ぎたい北海道の食～そのおいしさ、技、食材の魅力～」

応募資格 個人、団体、企業、プロ、アマ、年齢等を問わず応募可能です。ただし応募者が未成年の場合は保護者の了承が必要となります。

動画の仕様 YouTubeにアップロード可能なファイル形態で3分程度の作品をご応募ください。※過去に撮影・編集された動画も応募可能です。

応募方法 応募用紙とともに動画が記録されたメディア(DVD、CD-R等)を郵送願います。

入賞点数 優秀数点、優良10点程度、佳作若干

応募締切 12月2日(月)必着

詳細はこちら



お問合せ
農林水産省 北海道農政事務所
生産経営産業部 事業支援課(担当:蝦名、森定)
TEL 011-330-8810、FAX 011-520-3063
月～金9:00～12:00、13:00～17:00(祝日は除く)

トドック・カケル
クルリンも登場!

キャラクター LINEスタンプ 発売中!



コープさっぽろのキャラクター「トドック」「カケル」「クルリン」がLINEスタンプに登場!ご購入いただいたことによる収益は、**すべてユニセフ指定募金「インドネシア・パプア地域 よむ・かく・うれしい!支援プロジェクト」に寄付します。**

購入方法 下記QRコードからLINEウェブストアのスタンプページへアクセスください!

LINEアプリからは

トドックとなかまたち

金額 全16個/120円(50LINEコイン)

はいっ!



購入はこちら



お問合せ
コープさっぽろ広報採用部
TEL 011-671-2541
メール csap.kouhustaff@todock.coop
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

コープさっぽろ
ユニセフ指定募金

インドネシア・パプア地域 「よむ・かく・うれしい!」 支援プロジェクト



今年度から新たなユニセフ指定募金として「インドネシア・パプア地域よむ・かく・うれしい!支援プロジェクト」がスタートしました。店頭や宅配のほか、**今回からLINEスタンプの購入も募金にご協力をお願いいたします。**

—募金方法—

<店舗>

- サービスカウンターに募金箱が設置されています。
- 現金または500円ポイント券で募金いただけます。

<宅配・現金>

- 一口100円単位で最大99口まで募金できます。注文欄に申込番号「53597」と「口数」をご記入ください。

<宅配・ポイント>

- 一口500ポイント(円)単位で最大99口までお受けできます。注文欄に申込番号「54101」と「口数」をご記入ください。

We Support



インドネシア・パプア地域
**よむ・かく
うれしい!**
支援プロジェクト

お問合せ
コープさっぽろ基金事務局
TEL 011-671-5651、FAX 011-671-5743
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

「トックアプリ」
できました!

カタログを 見ながらスマホ で簡単注文

宅配システムの注文アプリ「トックアプリ」が8/12よりサービスを開始しました。カタログを見ながらスマートフォンで簡単に注文できます。お気に入りの商品の登録もできるので、外出先からでもお気に入りリストからカンタン注文!スマートフォンでの注文なので注文用紙を出し忘れる心配もありません。トックをご利用いただいている組合員さんは、まずはアプリのダウンロードとアプリ会員登録をお願いたします。これからもどんどん便利な機能を追加予定です。ぜひご活用ください。



アプリの
ダウンロード
はコチラ



よくある
質問
はコチラ

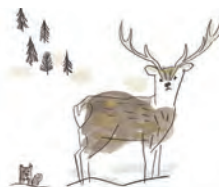


お問
合せ

トックアプリコール ☎0120-502-899
※お電話の際は事前に組合員番号をご準備ください
月～金10:00～17:00

百聞は
一見にしかず?!

北海道博物館 「エゾシカ展」 開催中!



北海道博物館では、10月12日～12月15日までエゾシカ展を開催中です。コープさっぽろはその展示の協力と11月16日(土)の「エゾシカまつり」でエゾシカ料理の試食の企画もいたします。親子でぜひ遊びに来てください。

日 時 10月12日(土)～12月15日(日)
9:30～16:30
場 所 北海道博物館 特別展示室
札幌市厚別区厚別町小野幌53-2
観 覧 料 無料
休 館 日 11月5日(火)と毎週月曜日
(但し、11月4日は開館)
そ の 他 特別イベント「エゾシカまつり」11月16日
(土)10:00～16:30。
コープさっぽろとして、エゾシカ料理の試食をご提供予定。申込み不要。エゾシカ展の開催期間中、他にもさまざまなイベントがあります。

詳細は
こちら



お問
合せ

北海道博物館
札幌市厚別区厚別町小野幌53-2
TEL 011-898-0466(総合案内)
火～日9:30～16:30

初心者も安心の
6回連続講座!

めざせ合格! FP3級 対策講座



仕事・就活・家計管理に役立つファイナンシャルプランナー資格。国家資格であるFP3級の合格に向けて、コープのファイナンシャルプランナーが全6科目を基礎から解説いたします。一緒に始めてみませんか?昨年度実績、合格率90%!

日 時 2020年2月1日～3月7日の毎週土曜日(試験6課目全6回)10時～15時(休憩12時～13時)
①2月1日ライフプランニング・リタイアメントプランニング
②2月8日リスクと保険 ③2月15日金融資産運用
④2月22日タックスプランニング ⑤2月29日不動産運用設計
⑥3月7日相続・事業承継
場 所 札幌市民交流プラザ 札幌市中央区北1条西1丁目
参 加 費 24,000円(テキスト代含む)
※一括でお振り込みいただきます
早期割引受講料20,000円(12月5日迄の申込みに限る)
定 員 20名(先着順)
応募方法 住所・氏名・電話番号を明記の上、ハガキまたはメールでお申込みください。
〒063-8501
札幌市西区発寒11条5丁目10-1
e-Mail:n.nogami@todock.coop
応募締切 1月9日(木)※定員になり次第締切

詳細は
こちら



お問
合せ

コープさっぽろ共済推進室(担当:野上、武石)
TEL 011-671-5827
メール n.nogami@todock.coop
月・火・木・金10:00～17:00(祝日は除く)

「ちょこっと」を応援します!

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

大丸 大丸株式会社

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

エイチケイエムホールディング株式会社

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

DIAMIC **ダイヤミック株式会社**

札幌支店

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

東札幌日通輸送株式会社

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

サカタインクス株式会社

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

DIC **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 リーゼントビル TEL 011-241-2291

ホッキョクグマ
応援プロジェクト

あした
未来の森づくり基金

エコ協賛
キャンペーン



期 間 10月2日(水)～11月26日(火)
対象商品 店舗はプライスカード、宅配は週刊トック紙面に協賛商品マークが表示されます。

キャンペーン期間中に「エコ協賛」マークの付いた商品をご購入いただくと、1点につき2円を「ホッキョクグマ応援プロジェクト」と「コープ未来の森づくり基金」で活用させていただきます。ご協力よろしくお願いします。

詳細は
こちら



SNS
公式アカウント

コープさっぽろ
Twitter
オープン!



2019年7月からコープさっぽろ公式Twitterの運用を開始しました。イベント・キャンペーン・新商品の情報・さやかな日々の出来事などをゆるめにお届け中。Twitterアカウントをお持ちの方はぜひフォローをお願いします!

アカウント名 @coopsapporo_pr
URL https://twitter.com/coopsapporo_pr

フォローは
こちら



子育てひろば
イベント

離乳食の試食も!
はじめてママの
栄養教室



乳幼児期の栄養の取り入れ方のコツや食べムラ・好き嫌いのお悩みを相談しませんか?妊娠中の方も、2人目3人目のお母さんも参加OK!申込み・事前予約不要なので、気軽に参加してね♪

日 時 11月12日(火) 10:00～
場 所 コープさっぽろ さつない店
中川郡幕別町札幌内豊町43-1

参加費 無料

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!



11月22日(金)魚と野菜の調理教室
出発店舗:小樽南店→みどり店→星置店
1,500円
11月29日(金)旬の魚調理教室
10:00札幌市中央卸売市場
現地集合・解散
2,000円

詳細は
こちら



2cmの
スキマに入る!



ウェーブ
フロアワイパー

年末の大掃除はこれ1本で ラクラクキレイ!

ここが
イイ!

あきらめていた
わずか2cmの
スキマまで入り込む



ここが
イイ!

平面から縦のスキマまで
自由自在



ここが
イイ!

シートがムダなく使える
360°全面拭き構造



編集部が
使ってみました

スキマの両面が
キレイになるから
時短掃除に!

すっぴん!



ウェーブ
超保水ウェットシート



ウェーブ
超毛束ドライシート

ウェーブ
シリーズで
家中まるごと
キレイに!



ウェーブ
ハンディワイパー
本体



ウェーブ
ハンディワイパー
超ロングタイプ

「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。

資料請求はまずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月～土10～18時)

フリーダイヤル

0120-37-2523

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

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

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

組合員の皆さんからの声にお応えして

脂質異常症・高脂血症の方、 高血圧・脂肪肝で薬服用中の方、妊娠中の方も CO・OP共済に加入できます！

※ご加入には一定の条件があります。詳しくはお問合せください。

CO・OP共済で
これからは備えるのだ！

CO・OP共済には、脂質異常症や高脂血症の方、高血圧や脂肪肝でお薬を飲んでいる方、妊娠している方も一定の条件※を満たせば加入できる医療保障もあります。詳しい資料や説明をご希望の方は、下記フリーダイヤルにお問合せいただくか、お近くのコープさっぽろ店舗サービスカウンターまたは共済コーナーまでお気軽にお問合せください。

※ご加入には一定の条件があります。お申込みの際には、健康状態についての質問にご回答いただくことが必要です。

脂質異常症・高脂血症の方
高血圧・脂肪肝で
お薬を飲んでいる方

- ・過去5年以内に、「高血圧」や「脂肪肝」「脂質異常症・高脂血症」により入院したことがないこと。
- ・高血圧の場合、過去5年以内に腎臓や心臓の病気により、診察などを受けたことがないこと。 など
- ・申込日以前にかかっていた病気を原因として申込日から1年以内に開始する入院、手術、死亡、重度障害、先進医療の共済金は削減してお支払いします。

妊娠している方

- ・申込日以前の5年間に帝王切開をされた方は、条件付加入制度でお申込みいただけます。
- ・妊娠に関して、健康保険適用の診察や治療、薬の処方等を受けている方は、お申込みいただけません。
- ・正常分娩の場合は、共済金はお支払いできません。

※健康状態についての質問はホームページでもご覧いただけます。詳しくはお問合せください。



明日の暮らし、ささえあふ

CO・OP共済

● 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

コープすけ で検索!

日頃の感謝を込めて
今年も感謝祭を開催します。

フリエホールつきさむ 7周年記念イベント開催!

日時 11月30日(土) 10:00~14:00

フリエホールしんことに 2周年記念イベント開催!

日時 11月19日(火) 10:00~14:00

イベント内容
(両ホール共通)

- つきさむ先着70名様、しんことに先着30名様に「コープ商品詰合せ」プレゼント
- 当日積立会員ご加入の方に「お米5kg」「ちよこっとカード1,000円分」プレゼント

10:00~11:00 「生前整理 喜ばれる手放し方法」

.....整理収納アドバイザー でらしま きょうこ 寺嶋 恭子様

11:10~12:10 「終活のススメ」

.....相続手続支援センター もりい たかし 森井 隆様

12:20~13:00 「備えあれば憂いなし...万が一の準備を」

.....厚労省認定葬祭ディレクター1級 フリエ事業部施行グループ長 ほしはら ともぶ 星原 智信

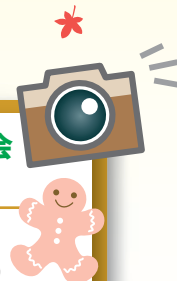
〈各セミナーとも要事前予約(先着30名様)〉

プロのカメラマンによるメモリアル撮影会

10:00~14:00 要事前予約(先着30名様)

人形お焚きあげ

10:00~12:00 当日受付(組合員証をご持参ください)



無料相談会開催!

お墓・葬儀・積立会員・苑・相続個別相談(要予約)
大人気! 会葬品わけあり市 / お花即売会も開催!
(つきさむホールのみ)

フリエホールつきさむ 〒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 〒001-0907札幌市北区新琴似7条13丁目3-10

イベントお問合せ・各種事前予約(コープさっぽろフリエ事業部)

TEL 011・867・0650

ご葬儀の受付専用フリーダイヤル
[コープさっぽろフリエ葬案内センター] 24時間・年中無休

☎ 0120・617・750

パソコン・スマホから

フリエ 検索

PR Cho-co-tto 66

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「牛肉」のレシピ
 Q3 「牛肉」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

● 応募方法

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: 11月20日(水)必着

● 郵送 注) 10月1日より、はがきの郵便料金は63円です。

〒063-8501

札幌市西区発寒11条5丁目10-1

コープさっぽろ広報採用部

「ちょこっと11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ニ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。

A

中藪農園の
ピルカ10kg



10
名様

B

P32
「ミキサー要らずの
じゃがいもスープ」
で使用する器



1
名様

C

P18
ロッセより
「洋酒チョコレート」
3種詰合せ



10
名様

🎁 今月のプレゼント

■ 2019年11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
27	28	29	30	31	1 寿司の日 🍱 10 🍀	2 10 🍀
3 文化の日 10 🍀	4 振替休日 10 🍀	5 いりりんの日 🍷 🍀	6 10 🍀	7 鍋の日 🍲 10 🍀	8 立冬 10 🍀	9 10 🍀
10 トイレの日 10 🍀	11 鮭の日 🍣 🍀	12 12 🍀	13 10 🍀	14 14 🍀	15 七五三 15 🍀	16 自然薯の日 10 🍀
宅配保存版カタログ「いつでもトック」配布						
17 蓮根の日 10 🍀	18 蓮根の日 10 🍀	19 カスビ海 ヨーグルトの日 🍷 🍀	20 19 🍀	20 ピザの日 10 🍀	22 いい夫婦の日 10 🍀	23 勤労感謝の日 10 🍀
24 和食の日 10 🍀	25 和食の日 10 🍀	26 いい風品の日 🍷 🍀	27 27 🍀	28 フランスの日 🍷 🍀	29 いい肉の日 10 🍀	30 本みりんの日 🍷 10 🍀 <small>※ちびっこコープデー 5ちゃん当日便は実施 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。

🍀 ちょこっとカード
チャージデー

10 ポイント10倍
サービスデー

🍱 ちょこっとカード
5%OFF

🍷 らくちん当日便
サービスデー
(55歳以上の方、からの
不自由な方、妊婦の方が対象)

🍷 ちびっこコープデー

🍷 シニアコープデー
(上記対象者 5%OFF
5ちゃん当日便サービス)

※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

お詫びと訂正

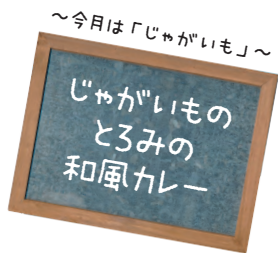
ちょこっと10月号の記事に誤りがございました。ご迷惑をおかけしましたこととお詫びして訂正いたします。
 P20 誤) 美瑛西川農場 正) 美唄西川農場、P44 誤) 「ピュアセレクト®マヨネーズ」400g 正) 「ピュアセレクト®マヨネーズ」400g



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じゃがいも(男爵)をすりおろし、ほかの野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油・カレー粉・豚肉を入れて火にかけて、豚肉の色が変わったらすりおろしたじゃがいも以外の野菜を入れる。
- ③野菜が透き通ってきたら、すりおろしたじゃがいもを加え、酒⇒みりん⇒水の順に混ぜながら入れる。
- ④野菜がやわらかくなったなら、しょうゆ・中濃ソースを入れ、1～2分煮込んで完成。



青ちゃん直伝!
ここがポイント



とろみもうま味

小麦粉や片栗粉ではなく、じゃがいもでとろみをつけます。熱を加えてでんぷんを「アルファ化」することでとろみが出てきますよ。おすすめは男爵ですが、好きな品種でどうぞ。



●材料(4人分 ※写真は1人分)

- じゃがいも(男爵).....4個
- じゃがいも(メークイン).....8個
- 玉ねぎ.....2個
- にんじん.....1本
- 豚切り落とし肉.....400g
- 油.....大さじ3
- カレー粉.....大さじ3
- 水.....600ml
- 酒.....150ml
- みりん.....150ml
- しょうゆ.....100ml
- 中濃ソース.....大さじ2



じゃがいもでとろみをつけた
グルテンフリーのカレーです。
野菜のおいしさが
ストレートに伝わり
爽やかなクラシックが
ほしくなる一皿ですよ。



青ちゃん食堂主 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。