

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと



きこつ、
好きになる。

2月号
2020 [vol.95]

無料
毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO



乾杯を
もっとおいしく。

これが、サッポロの金星。

GOLD STAR

ゴールドスター





黒ラベルの麦芽と
エビスのホップで実現。



※コープさっぽろ全店でお取り扱いしています。
また、2月第3週、3月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。

誕生

本商品はビールではありません。リキュール（発泡性）①の商品です。 ※黒ラベルの麦芽とエビスのホップは一部使用です。

 **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 にしんが来る。
〈石狩湾漁業協同組合〉
- 12 にしん豆知識
- 16 ふしぎラヂオ♪
- 18 ベトナム女子、料理を習う!
- 24 あ、今日これ作っちゃお!
- 28 わが家のいちおしレシピ!
- 38 北海道の伝えたい味 伝えたい心
- 44 ひろがれ! 弁当の日
- 46 こどもレストラン
- 48 こぐれあいこ的PBのススメ
- 49 ちょこっと編集室からのお知らせ
- 50 じゃがいもでねんがじょう
- 52 インフォメーション
- 54 みなさんの声
- 58 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 59 2月コープさっぽろカレンダー



特集 にしん

表紙撮影の
裏話もご紹介!



第95号

2020年2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

印刷/(株)須田製版

発行人/大見英明(コープさっぽろ)

編集人/長谷川美穂(コープさっぽろ)

アートディレクション/佐孝優

デザイン/佐孝優、こぐれあいすけ
岡崎一恵、(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
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 スタイルリング/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。



コープさっぽろは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

取材文編集／長谷川圭介
撮影／石田理恵
デザイン／佐孝優
イラスト／こぐれけいすけ

ヤーレン ソーラン

ソーラン ソーラン

ソーラン ソーラン

ハイハイ

かもめが騒ぐ

にしん来たてて

瀬が光る

銀のうろこぞ

チヨイ

エーエンヤタンサーノ

ヤサ

ドツコイシヨ

ドツコイシヨ

ドツコイシヨ

ハタ

ドツコイシヨ

にしんが 来る。

〈石狩湾漁業協同組合〉



にしん × 生産者

午前9時、にしんを積んだ
船が港に帰ってきました
(2019年2月撮影)





帰ってきた
石狩の浜に

北海道漁業の主役から 幻の魚へ。そして再び

かつて「江戸にもない」と謳うたわれるほど、交易船やヤン衆（出稼ぎ漁師）でにぎわった「にしん場」の春。その繁栄ぶりは日本海沿岸地域に残された網元の邸宅や番屋などの建築、ソーラン節といった文化遺産からもうかがい知ることが出来ます。実際どれほどの規模だったのでしょうか。北海道で史上最高の漁獲量を記録したのは1897年で年間97万トン。現在、北海道で水揚げされる水産物の合計が100万トン前後で推移していることを考えるとその多さに驚きます。冷凍庫などない時代ですから鮮魚で出回るのはわずかで、ほとんどは身欠きにしんや「にしん粕す」と呼ばれる肥料に形を変え、北前船きたまへぶねで全国に送られました。食用のみならず日本の土にも恵みを与えていたのです。また、漁師の働き口としてもにしん場は重要な位置を占めていました。3月～5月にかけて日本海沿岸地域には道内はもとより東北など各地から数万人もの漁師が押し寄せました。にしんは近代北海道における経済発展の礎となっただけでなく、日本各地と北海道を「つなぐ」魚だったのです。

けれどもバブルは永遠に続くわけではありません。20世紀に入り漁獲量は徐々に減少傾向となり、1958年には皆無（ほとんど捕れない状態）となつて北海道沿岸の春にしん大漁時代は終えんを迎えます。「にしんが消えた」原因はなんだつたのでしょうか。乱獲や海洋環境の変化、森林伐採などいくつかの要因が考えられますが、おそらくそれらが複雑にからみあつてのことでしょう。しかし漁業関係者はただ黙つてそれをみていたわけではありません。「育てる漁業」の研究は既に大正時代末期から進められていました。数々の試みの中で道は1996年に「日本海ニシン増大プロジェクト」を立ち上げます。日本海沿岸地域での大規模な稚魚放流に加え、漁業者が実践したのは資源管理の取り組みでした。刺し網の目合（網目の大きさ）を2・0寸（約6センチ）以上に拡大すること、小さく若いにしんを捕り残し、資源の底支えを図つたのです。これらの努力と2001年以降に訪れた天然資源の「ベビーブーム」が相まって、近年は安定的な漁獲量を維持できています。

寒空の下、次々と陸に揚げられるにしん。こうした沖揚げ作業のときに歌つたのがソーラン節だったようです



家族の連携プレーで 丁寧な、一刻も早く

番屋にはこの日、中井さん家族のほかに3人の出面さんが網外作業を行っていました。中には水産業に携わって50年というベテランさんも

今回おじやましたのは石狩湾漁業協同組合厚田本所。この港では約20隻がにしん漁に従事しています。前述の通り、にしん漁は海の中に網を立てて魚を捕獲する「刺し網」で行います。小さな魚は網目をするりと通過し、大きなにしんだけが網目に体が引っかかって、刺さるわけです。これを網ごと引き揚げて陸で網を外し、選別して出荷するというのが一連の流れ。岸壁には番屋（作業場）が立ち並び、船の帰りを待ちます。「来たど」の声で振り

返ると、かもめに引き連れられるようにして1隻の船が見えてきました。第八十八厚福丸。若き親方・中井健太さんの船です。
港に着くやいなや、中井さんにはしんを満載にしたカゴをクレーンで陸に揚げていきます。ほどなく番屋はいっぱいに。入りきらなかったカゴにはシートをかけ、にしんに風が当たるのを防ぎます。船倉のカゴを運び出すと、新しいカゴを補充し、休む間もなく第八十八厚福丸は再び漁場へ。多い日には



4〜5回も出漁するそうです。

さて、番屋を仕切るのは奥さんをはじめ家族の仕事。船と連絡を取り、漁模様に応じて出^せ面^{めん}（お手伝い）さんを手配して出荷作業に備えます。番屋に運び込まれるのは魚が網にかかったままの状態です。これを一尾ずつ手で外して、オス・メスとサイズの選別を行い、魚体を洗い、鮮度保持の水を敷き詰めた発泡スチロールの箱に入れて出荷するのです。漁の最盛期ともなれば1日に5〜6トンの水揚げはざら。仮に1尾300グラムとして、2万尾近くを箱詰め処理する計算になります。毎朝5時頃からスタンバイし、忙しい日は夜9時まで作業が及ぶこと



もあるそう。にしん漁には船に乗る男たちだけでなく、港で働く女性やご年配の方の存在が欠かせません。

市場価値が高いのは数の子を持つメス。魚の重みで卵がつぶれないようお腹を上にして並べます

デリケートなにしんの魚体を傷つけないよう注意を払いながら、スピーディーに網から外します

番屋をマネジメントするのは奥さま渚さんの役目(写真奥)。この日は中学生の長男・飛雄馬さん(手前右)が手伝いに駆けつけました

中井漁業部のみなさん。左から三番
目が厚福丸を率いる中井健太さん、
中央は飛雄馬さん、その隣が渚さ
ん。3月下旬までにしん漁は続きます





石狩湾漁業協同組合業務兼総務係の佐々木渉さん

各番屋で箱詰めされたにしんは、漁を通じて首都圏や札幌などの市場、

あるいは取引先の加工場へ直送されます。コープさっぽろの場合、水揚げ当日の深夜には江別の物流センターに運ばれ、札幌市内なら翌朝には店頭で並びます。「これだけのスピード感をもって販売できるのは産地に近いらこそ」と語るのは石狩湾漁協の佐々木渉さん。「刺身で食べられる新鮮なにしんが手軽に買えるのはやはり北海道ならではありません」。

頭の痛い問題もあります。かつてにしんが大量に捕れた時代とは異なり、現在は魚離れが進み、どれだけ品質の良い魚でも簡単に売れるわけではありません。中井さんは言います。「年齢を問わず、頭をもぐ（魚をおろす）ことをしなくなりしました。理由はわかりません。魚をおろせばゴミが出るし、そもそもおろし方自体がわからないですよ」。そこで中井さんは北海道ぎよれんの委託を受けて小学校で

出前授業を行ったり、個人的な活動として調理教室を実践しています。

「メインは魚の包丁の入れ方。頭の付いた魚を自分でおろすのと、開いてある魚を買ってきて調理するのとではやっぱり違います。塩焼きでも、煮つけでもおろしたての魚のフワツとした食感にはかきません。なんでも便利なものが簡単に手に入る時代ですが、変わらないものの価値もあるんです」。言葉の端々にクールなマスクに隠されたアツい思いが見え隠れします。

中井さんが言うように、丸魚は一度食べたらまっさ目からウロコ。ほかの地域では口にできない生のおいしさを、ぜひ味わってみてください。



中井さんが講師を務める「厚田の漁師さん直伝の魚料理教室」の様子
写真提供／あるるキッチンガーデンくらぶ



※北海道産のにしんは、全道のコープさっぽろ店舗（一部を除く）でお求めいただけます。また漁の状況により入荷がない場合もございます。ご了承ください。

にしん豆知識

取材文編集／長谷川圭介
撮影／石田理恵 細野美智恵
デザイン／佐孝徳
イラスト／こぐれけいすけ
協力／北海道きよれん

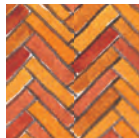
ここからは皆さんから寄せられた
「にしん」に関する疑問に
たくさんお答えしていきますよ！



なんで骨だらけなの？!

(札幌市・みきどんさんほか)

怒りとなる気持ち、わかります。にしんが敬遠される一番の理由は小骨^{ほみんこ}肉間骨という歯ブラシみたいに細くて長い骨が身にいくこんでやっかいですよね。でも、骨にはにしんの体を支え、数の子や白子を守るという大事な役目があります。小骨が気になる唐揚げのレシピをP20で紹介しているので参考してみてください。



織物やタイルのヘリンボーン模様は「にしんの骨」という意味です

たくさん疑問、
ありがとうございます!

コープさっぽろ
生鮮本部 水産部バイヤー
まつもと くにあき
松本 邦晃さん

新鮮にしんの見分け方は?

(上砂川町・ド近眼は大変さんほか)

うるこが
ついているもの



さわったときに
身がかたいもの
(強く押さないで!)

身欠きにしんはどう
やって食べたらいい？

(ニセコ町・ゆりあさんほか)

身欠きにしんには、時間をかけて乾燥・熟成させた「本干し」とやわらかめの「ソフトタイプ(生干し)」があります。「本干し」は米のとぎ汁で戻して焼いたり、煮物にします。P25ではソフトタイプの身欠きにしんを使ったレシピを紹介しています。



あえて買おうとは思わないけど、体に良い成分があれば知りたいです

(札幌市・えりーさんほか)

え、、、えりーさん、そんなこと言わないで!(涙)
にしんは悪性の貧血に有効とされるビタミンB₁₂が豊富!ビタミンB₁₂は葉酸と協力して赤血球中のヘモグロビン生成を助けるはたらきがあります。このほかにもたんぱく質やビタミンD、Eを多く含んでいますよ。

目は赤くなく、澄んでいるもの



えらはくすみのない、鮮やかな赤



私も知りたかったので調べました。にしんは成長が進むに連れて卵の数が増え、1歳で約3万1000粒、2歳で約4万6000粒、3歳以上で約6万6000粒だそうです(※)。どうやって数えたんでしょうね。ちなみに数の子の名は、秋田地方でにしんのことを「かど」と呼び、「かどの子」が変化したといわれています。



数の子の「数」が知りたい

(室蘭市・夏生まれおばさんほか)

にしんが大漁だった時代の浜のようす



魚屋

栈橋

貯蔵(ローカ)

運搬(モッコ)

粕引き

にしんつぶし

生で出荷

にしん粕

にしん油

昔からにしんを食べていたの？

(札幌市ゆうじさんほか)

にしん漁の歴史は古く、アイヌ民族はタモ網を使った原始的な方法でにしんを捕り、サケ同様、「カムイチェブ(神さまの魚)」と呼んで食べていたようです。和人による北海道での初めてのにしん漁は1447年に福島町の白符で行われたといわれています。その後、刺し網漁や定置網漁が普及して漁獲量が格段に増えました。なお、数の子が文献に現れるのは室町時代末期で、戦国大名が精力増強のために食べたとか。一般庶民の手に届くのは江戸時代中期で、この頃から正月のおせち料理には欠かせない存在になっていったようです。

昔は春になると産卵のために浜へ押し寄せることから「春告魚」と呼ばれていました。でも、近年の漁期の中心は冬ですよね。実は昔たくさん捕れていた頃のにしんは「北海道サハリン系」と呼ばれるグループで、4～5月に産卵期を迎えます。これに対して現在石狩や小樽で捕れるのは「石狩湾系」で、2～3月頃浜に近づいて産卵します。さながら「春予告魚」ですね。

なぜ春告魚^{はるひげうま}って呼ばれるの？

(北広島市・プリンさんほか)



「ワープトンネル」
「ワープトンネル」
「ワープトンネル」



海が「群^{くみ}来る」といったそうです。
パイヤー松本、タビります！

群^{くみ}来について教えて

(苫小牧市・みかさんほか)

産卵期を迎えたメスは浅瀬の海藻に卵を産みつけ、オスが放精します。これにより産卵場一帯が白濁する現象を「群来」と呼びます。群来は昭和29(1954)年に余市町～小樽市忍路^{おしのろ}にかけての沿岸で確認されたのを最後に見られなくなりましたが、平成11(1999)年に留萌の海岸で45年ぶりに確認されました。

日本海沿岸の各地に今も残る鯨御殿は、もともと網元の住居兼漁業施設として建てられました。多くは海岸近くに建てられ、米倉や「ローカ」と呼ばれる倉庫、網倉、にしん加工を行う作業場が隣接していました。網元と漁夫の住居が一体となったこの番屋は、漁期の短い間に大量の労働力と設備を投入して、魚を捕り、加工するという北海道特有の漁業形態が生んだ漁場建築です。



身欠にしん



棒ばかり

胴にしん



数の子



にしんごてん
鯨御殿のこととか、
教えてください

(厚真町・もによさんほか)

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

キラキラのふしぎ

こちら
ふしぎラヂオ。
ほくろ^{どしどし}ふしぎうち。
みんなの ふしぎを
コープの ひとに
きいちゃうよー

ほんげつのふしぎなコープ

なんでキラキラ
しているの??

(きたひろしましかなでさん・6さい)

ウロコががいののはだけ?

コープさっぼめの
バイヤー まつもとが
おこたえますよー!
スバリ! キラキラの
しょうたうは
ウロコに ひかりが
あたるからです。
しゃあ なんて
にしんには ウロコが
たくさん
あるのでしょうか?
ひとつめの りゆうは
からだを まもるため
いわの すきまに
はうろこを つまみ





あやみまへの したカブリッチ



ハリセンボンの はり(トゲ)は ウロコが へんかした
ものなんだと。てきに おそわれそうに なると
みずを のんで からだを ふくらませて
ふだんは たおれている
はりを たてるんだって。



ところで ハリセンボンって
いうけど はりは 1000 ほんも
ないらしいぞ。

※「へいきん 353 ほん」という、
かんさつデータがあります。

「ハリさんびやく
ごじゅうさん」だな。



あぶしい!

いわで からだを
きずつけない ためです。
ふたつめの りゆうは
にげるため。
にしんの ウロコは
かんたんに
からだからは がれます。
おおきな さかなに
ねらわれたときに
たくさんの ウロコが
はがれて キラキラ
ひかって それが
てきの めを
あざむくのです。
とても へん
てきていますね。



にしん × ベトナム女子

編集／こぐれあいこ
デザイン／写真イラスト／こぐれあいすけ

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人の母。生にしん、北海道に来て初めて見ましたが、今では大好きな魚に！我が家は刺し身が一番人気。



ベトナム女子、料理を習う！

卵か白子か？どっちが出るかは
なげいてからのお楽しみ！

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月よりコブさっぽろ江別食品工場に勤務。主に日本語教育を担当。バイミー、懐かしい！今もフランスパンはよく食べています。



基本をマスター

レパートリーがどんどん増える！

にしんの三枚おろし

①②③までは新聞紙をしましょー！



①うろこを取る。尾から頭に向かって、刃を直角に当てる。



②胸びれから斜めに包丁を入れる。(中骨まで)



③反対側も同様に包丁を入れ、頭を落とす。



④頭側から包丁を入れ、腹を切り開く。(肛門まで)

※女の子がにしんを1属つけないように！



⑤内臓と白子(または数の子)を取り出す。



⑥浮袋を取り、血合いをしごきとる。流水で手早く洗い水気をふく。

テウイさん

卵 GET!



塩をふった容器にそっと置き、
たっぷりの塩をまぶし
半日ほど冷蔵庫に置く。



石
硬くなる
→

さっと洗い薄皮をとる。
(このまま冷凍可)
食べるときは、塩出し後、
だししょうゆに漬け込み、
かつおぶしをかけて食べる。



あいこ

白子 GET!



塩して少し置き、さっと洗う。
片栗粉をまぶしてからあげに、
みそ汁などにも。



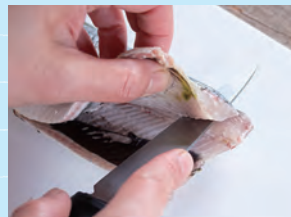
お刺身がオススメ!



北海道ならではの!



⑩裏側も同様に切る。
三枚おろし完了。



⑦頭側から包丁を入れる。



⑪腹骨をすきとる。



⑧中骨の上をはわせるように切る。

フィレを使って

蒲焼



マリネ



南蛮漬け



からあげP20へ!



⑫切り身(フィレ)2枚完成。



⑨二枚おろしの状態。

テイさんの



ベトナム 米料理便り

vol.10

レバーパテのバインミー



1

【レバーパテを作る】
レバーは、筋などをとり小さく切り水洗いし、牛乳に30分以上浸す。

↓ しっかり臭みをとること！

バターを溶かし、にんにく、玉ねぎ、豚ひき肉、レバーを順に炒める。肉の色が変わったら、Aを加え中火で炒め煮する。(汁気を少し残す)



レバーにはしっかり火を通す！

↓
粗熱がとれたらフードプロセッサーにかけ、ペースト状にする。



冷蔵庫で1週間保存可。

↓
大根、にんじん、きゅうりは、甘酢に30分ほど漬け込む。(なます)

↓
フランスパンは厚みに切り込みを入れて開き(全部切らない)、レバーパテを塗り、レタス、ハム、なますを順にのせ、パクチー、チリソースをかけ完成。

バイン(Bánh)は粉でできたもの、ミー(mi)は、麦の意味。フランスパンを使うのは、昔、フランス領だった名残ですヨ！



【材料(4人分)】1433kcal(全量)

- レバー(鶏、豚).....150g
- 豚ひき肉.....70g
- 玉ねぎ(みじん切り).....1/4個分
- にんにく(みじん切り).....1片
- バター.....20g
- A ナンプラー、酒.....各大さじ1
- コンソメ(顆粒).....小さじ1/2
- こしょう.....少々
- 砂糖.....小さじ1
- フランスパン.....15cm×4本
- 薄切りハム.....12枚ほど
- 大根300g・にんじん60g(太めの千切り)
- きゅうり1本(斜め薄切り)
- 甘酢(酢・砂糖、水各大さじ2)
- レタス、パクチー、チリソースなど...各適量

テイさんオススメの食べ方→

ビニール袋に入れ、手でつぶしながらふりつきます！
食べやすい、汁もれなし、味しみるのイコトづくめ！



ハレの日はちょっと豪華に

「手作りちらし寿司」で乾杯!

【材料(4人分)】

米……………2合	きぬさや……………30g	砂糖……………適宜
昆布(5×5cm) ……1枚	卵……………1個	しょうゆ……………適宜
はまぐり……………400g	酒……………大さじ2	酢……………大さじ3
干しいたけ……………3枚	塩……………少々	A 砂糖……………大さじ1
にんじん……………1/3本	サラダ油……………少々	塩……………小さじ1
油揚げ……………1枚	だし汁……………1カップ	
れんこん……………1筋	みりん……………大さじ3	

【作り方】

①米は炊く30分前に洗ってざるに上げ、水気をきる。はまぐりは洗って鍋に入れ、ひたすら水と酒を加えて中火にかける。煮立ったらアクを取り、はまぐりの口が開いてから1～2分したら火を止め取り出す。煮汁をこしておく。米を炊飯器に入れ、はまぐりの煮汁を加える。水をたして2合の目盛りよりやや下に合わせ、昆布を加えて普通に炊く。



②煮ものを作る。干しいたけは水で戻して薄切りにする。にんじんは長さ4cmの細切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、幅5mmに切る。鍋にだし汁、みりん、砂糖小さじ1/2、しょうゆ小さじ1/2を入れて中火にかけ、煮立ったらにんじんを入れて2分ほど煮る。にんじんを取り出し、砂糖大さじ1、しょうゆ小さじ1、干しいたけ、油揚げを鍋に入れ、弱火で煮汁がなくなるまで煮る。卵を溶きほぐして塩を加え、サラダ油を熱したフライパンでごく薄く焼く。粗熱がとれたら細切りにする。れんこんは皮をむいて厚さ5mmの半月切りにし、甘酢(酢大さじ3、砂糖小さじ4、レモン汁小さじ2、塩少々、いずれも分量外)、に15分ほど漬ける。きぬさやは熱湯でゆでて水気を取る。



③Aを混ぜてすし酢を作る。ご飯が炊けたらボウルに入れ、すし酢を加えて混ぜる。②の煮ものを加えて混ぜ、器に盛る。はまぐりの身、錦糸卵、れんこんの甘酢漬け、きぬさやを添える。



GOLD STAR ゴールドスター 350ml

サッポロビールの二大ブランドのこだわり素材使用、「黒ラベル」の旨さ長持ち麦芽と「エビス」のドイツバイエルン産アロマホップを使用した飲み飽きない旨さの新ジャンル。

GOLD STAR ゴールドスター350ml×6缶パックは、2月第3週・3月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。また、コープさっぽろ全店でお取り扱いしています。



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



戻し不要の
ソフト身欠き
にしんで手軽に

にしん

家庭料理

編集／能戸英里
撮影／石田理恵
デザイン／岡崎恵

あ、今日これ 作っちゃおう！

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 えり
能戸 英里



⑥★の調味料を加える。



④②を加えて20分ほど弱火で煮る。



①ソフト身欠きにしんは腹骨を取り除く。



⑦落としぶたをして、20分ほど弱火で煮る。



番茶で下ゆですること
で、臭みや余分な
油が取れ、おいしく
仕上がります。

point



②3等分に切る。



⑧落としぶたを外し、煮汁にとろみがつくまで煮る。



⑤煮汁を捨てる。



③鍋に番茶を入れて沸騰させる。

にしんの定番作り置き

身欠きにしんの甘露煮

[材料(4人分)] 501kcal(全量)

■調理時間 60分

- ソフト身欠きにしん……………3尾
- 番茶※……………300ml
- 酒……………100ml
- ★しょうゆ……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ2

※ほうじ茶やウーロン茶でもOK!



しょうゆは
これが
おすすめ



てんさい糖
でつくと
コクアップ!



⑩生クリームと牛乳を注ぐ。



⑦じゃがいものふちが透明になってきたら、1/3量をグラタン皿に入れて広げる。



④じゃがいもは皮をむいて、千切りにする。



①糠にしんは糠を取って水で洗い、3枚におろして腹骨を取る。



⑧チーズ、パン粉、小さくちぎったバターBを散らして230℃に温めたオーブンで30分ほど焼く。仕上げにパセリや黒こしょうを振る。



⑧糠にしんを半量のせる。



⑥フライパンにバターAを入れて溶かし、玉ねぎを炒める。



②2cmほどの厚さに切る。
※身側から垂直に細く切れ目を入れる(骨切り)とより食べやすくなります。



⑨⑦～⑧を繰り返す。



⑥玉ねぎが透明になったら、じゃがいもを加えて炒める。



③玉ねぎは薄くスライスする。

味付けは
糠にしんの塩気でOK

糠にしんと じゃがいもの グラタン

[材料(4人分)] 492kcal(1人分)

■調理時間 60分

糠にしん	1尾
玉ねぎ	1/2個
じゃがいも	300g
バターA	20g
生クリーム	200ml
牛乳	50ml
バターB	10g
ピザ用チーズ	30g
パン粉	大さじ2
お好みでパセリや黒こしょう	適量

糠にしんのうまみに生クリームのコクをプラス!

point



⑨⑦～⑧を繰り返す。

⑥玉ねぎが透明になったら、じゃがいもを加えて炒める。

③玉ねぎは薄くスライスする。



糖にしんで
洋風レンジに
チャレンジ！

砂川市 N.K様

焼きにしんのサラダ

にしんを塩焼きにして、お好みの葉野菜とライスペーパーで巻いて食べると子どもたちも喜んで食べますよ。



にしん

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。

125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

きゅうり
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2月20日(木)。
※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。

小樽市 K.O様

にしんとなすの重ね揚げ

3枚におろしたにしんに塩、こしょうをふる。輪切りにしたなすでサンドして、衣をつけてカリッと揚げる。

みなさんのレシピ待ってます！(次はきゅうり)



旭川市 K.F様

にしんのキムチ漬け焼き

頭と内臓を取ったにしんをキムチの素で漬けて、グリルで焼く。火が通ったらできあがり。



留萌市 A.H様

糠にしんの三平汁

糠にしんの糠を洗い流しぶつ切りにする。お好みの根菜、長ネギを入れて煮た汁にぶつ切りにしたにしんを加えてさらに煮る。糠にしんの塩味が出るので味見をしながら味をととのえてね。



苫小牧市 M.N様

📺 読者プレゼント!

にしんそば

塩焼きにしんを温かいおそばにのせて完成!
おそばのだしに漬けながら食べるにしんもおいしいですよ。

みなさんのレシピ待ってます! (次はぎゅうり)

遠別町 A.S様

にしんの簡単レモンマリネ

刺身パックのにしんに塩を振り1時間ほど置く。水分を取ってオリーブオイルを浸かるくらい加え、レモンをたっぷり搾り、輪切りのレモンをのせて半日置いたらマリネのできあがり。サラダやおつまみにおすすめです！

みなさんのレシピ待ってます！(次はきゅうり)



札幌市 A.T様

焼き数の子のおかか和え

生の数の子に塩をふって、ゲリルか、ホイルで包んでフライパンで焼く。焼けたらかつお節としょうゆをふりかけてできあがり。おにぎりに入れてもOK！

手間なし! 簡単!

にしんのトマトパツツアパスタ

調理時間 約15分

[材料(3人分)]

パスタ……………240g	しめじ……………1パック	カゴメ基本の
にしん……………3切れ	菜の花……………1/2束	トマトソース………1缶
キャベツ………1/8個	ミニトマト………6個	塩・黒こしょう…少々
		パセリ……………適量

[作り方]

- ①キャベツは食べやすい大きさに切る。しめじは石づきをとり、小房に分ける。ミニトマトはヘタをとり、菜の花は根本の固い部分を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに基本のトマトソースと①にしんを入れる。
- ③ふたをして蒸し煮にする(沸騰したら中火にして10分)。この間にパスタをゆでておく。
- ④最後に、ゆでたパスタと合わせ、塩・黒こしょうで味をととのえ、お好みでパセリを散らす。



あなたの **20分** を短縮!

トマトと炒めた玉ねぎ、にんにくをじっくり煮込み、味付けまですませてあるから

これで

手早く簡単、失敗知らず



おいしいを、簡単に。

カゴメ 基本のトマトソース (295g)

トマトと炒めた玉ねぎ、にんにくをじっくり煮込んだコク深い味わいです。お好きな具材と合わせるだけで、おいしく手早く、トマト料理が仕上がります。



トマトソース活用レシピはこちら!



営業担当
渡辺さんに
聞きました!

フレッシュでフルーティな味わいです。素材の風味を引き立たせ、今回ご紹介のレシピのようにサラダや魚にそのままたっぷりかけてもおいしいです!



ベルトーリ
エキストラバージン
オリーブオイル



今日の
特集素材

にしんの塩麹レモンカルパッチョ

レシピ制作/熊戸英里

調理時間 約5分

【材料(4人分)】

にしん刺身用……………1パック
塩麹……………小さじ1
レモン果汁……………小さじ1

ベルトーリ エキストラバージン
オリーブオイル……………適量
黒こしょう……………適量
ベビーリーフ……………適量
レモン……………適量

【作り方】

- ① 塩麹とレモン果汁を混ぜる。
- ② お皿にベビーリーフを盛り、にしんの刺身とレモンのスライスを並べる。
- ③ ①のソースを添える。
- ④ 食べるときに、オリーブオイルをかけ、黒こしょうをふる。



■お問合せ/
加藤産業株式会社 お客様相談室
TEL 0798・33・7672
■受付時間/
月～金9:00～17:00(祝日は除く)

※ベルトーリ エキストラバージン オリーブオイルは、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。
また、宅配システムドック3月第2週と、保存版カタログ「いつでもドック」でご案内しています。

カレ・ド・ショコラ〈ルビーカカオ〉が期間限定発売。



2020 Limited edition
RUBY CACAO 使用
無着色

Carré de chocolat
カレ・ド・ショコラ

RUBY CACAO

厳選されたルビーカカオが生み出す
鮮やかなルビー色と
フルーティーな味わい

Ruby Cacao

写真はイメージです【ルビーカカオ】

18PIECES MORINAGA

バレンタインにぴったりな特別感。

Ruby Cacao



カレ・ド・ショコラ
〈フレンチミルク〉
21枚入



カレ・ド・ショコラ
〈ベネズエラビター〉
21枚入



カレ・ド・ショコラ
〈マダガスカルホワイト〉
21枚入



カレ・ド・ショコラ〈ルビーカカオ〉18枚入

厳選されたルビーカカオ豆を使用した鮮やかなルビー色と、甘酸っぱい味わいが特徴のチョコレート。甘さを抑えながら、大人のフルーティーさと華やかさを表現しています。自分へのご褒美だけでなく、贈り物にも。

め・はな対策の新習慣！

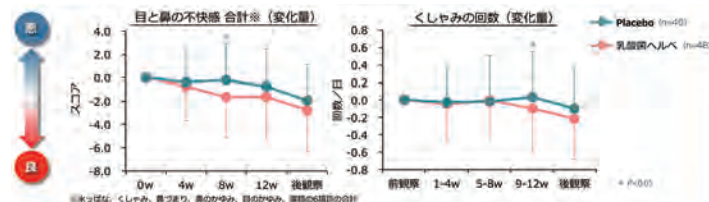
目や鼻の不快感を緩和する「乳酸菌ヘルベヨーグルト」

届出内容(機能性の評価)

ハウスダストやダニによる、目や鼻の不快感が緩和

論文 ヒト試験における効果の証明

※健康者を対象としたヒト試験



乳酸菌ヘルベを含む発酵乳の摂取により、ハウスダストやダニによる目や鼻の不快感が、プラセボ食の摂取と比較して有意に緩和された。

Yamashita, M., et al., FFEJ, 2019, 9(1): 52-77

機能性表示食品
(届出番号E9)

【届出表示】本品には、*L. helveticus* SBT2171 (乳酸菌ヘルベ)が含まれるので、目や鼻の不快感を緩和します。
【機能性関与成分】*L. helveticus* SBT2171 (乳酸菌ヘルベ) / 本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。
また、特定保健用食品とは異なります。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
アレルギー27品目中(乳成分・大豆)

甘さ控えめ
低脂肪タイプ

スッキリとした後味の毎日続けやすい
ドリンクタイプヨーグルトです。

乳酸菌ヘルベヨーグルト
ドリンクタイプ 100g

ドリンクタイプ 100g×12本入



目や鼻の
不快感を
緩和する



乳酸菌
ヘルベ
ヨーグルト

機能性表示食品 (届出番号 E9)

低脂肪 発酵乳 100g

ドリンク

明日をもっとおいしく

meiji

健康を考える人は
高カカオ習慣。

1日3枚から5枚が目安です!



カ	カ	オ	ポ	リ	フ	ェ	ノ	ール	は	、		
											体	内
											に	と
											ど	め
											て	お
											け	ま
											せ	ん

実は、カカオポリフェノールは、1度にたくさん摂取しても 排出されてしまいます。そのため、必要な分を毎日少しずつ摂り続けることが大切なのです。

健	康	を	考	え	て	、				
							毎	日	コ	ツ
									コ	ツ
									!	

一般的には、1日に200kcal程度の間食が適量(厚生労働省)だと言われているので、おいしく健康に食べたい目安は1日3枚から5枚がおすすめです。(約84kcal約141kcal)

し	か	も	、	チ	ョ	コ	レ	ー	ト	効	果	は		
													低	G
													I	食
													品	。

一般的にGI値が低いほど糖質の吸収がおだやかであるといわれています。健康に関心のある方に低GIのチョコレート効果の間食としてとり入れることをおすすめします。

※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。

※箱タイプ(75g)は2月第4週、大袋タイプ(225g)は3月第1週の宅配システムトックでご案内いたします。

もうちでうちなー気分!

※うちなーとは…沖縄方言で沖縄のこと

外は寒いけど、
もうちは沖縄!
✿



今日はオリオン・ドラフトで
カーリー(乾杯)!!

「嘉例(カリ)」とは、沖縄の方言で「おめでたいこと」や「縁起のいいこと」という意味を込めており、沖縄では「乾杯」の言葉として使われます。

Okinawa

わったーうちなー
私たち沖縄
自慢めオリオン・ドラフト
自慢のオリオン・ドラフト
いっぺーまんさんどまー
とってもおいしいですよ~



コープさっぽろ店内で



沖縄フェア開催!

2月6日(木)~9日(日)

オリオン・ドラフトは、沖縄フェア期間中コープさっぽろ全店でお取り扱いしています。
また、3月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。

しばれるほどおいしくなる♪



自家製身欠きにしん♪

北海道の
伝えたい味
伝えたい心



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。

Vol.33 身欠きにしん

小樽市祝津

さの のぶこ

佐野 信子さん

1941年秋田生まれ。21歳で小樽市祝津の漁師に嫁ぐ。今も現役漁師のご主人と二人三脚の浜の母さん。料理上手で知られ、とれた魚で作る干物や燻製は絶品！



まだ雪が残る
2月下旬、小樽
祝津の佐野さん
に身欠きにしん
の作り方を教
わりました。

「昔、にしんが



2月下旬

大漁だった頃は、どんどんとれるにしんを『にしん漬し』^{ぶか}といって納屋に干してから次から次へとさばいて身欠きにしんに加工したそうだよ。私が身欠きにしんを自家用に作るようになったのは、ここ数年またにしんがとれだしてから。今はほとんどが機械で作るみたいだけど自分で作ったらおいしーいっしょ！できたら次の年までとっておいてにしん漬けや昆布巻きに使うの。そのままむしって食べる人も多いんだよ。甘露煮を入

身欠きにしん

浜の食べ方

いろいろ!

ワイルドにそのまま
マヨネーズやみそをつけて



信子さん手作りの干し場

海風が通る最高の場所。網でがっちり囲ってあるので鳥につつかれることもありません。大きなかすべもこんなに小さく。ビーフジャーキーのように食べます!



骨残して干す!
うろこはとる!

2 にしん漬け



3 昆布巻き

れたにしんそばや、煮物が定番と
思っていました。浜ではワイルドな食
方も人気です。
作り方はいろいろあるようですが、
佐野さんは、半身を裂き、身がつなが
った状態でだらくんと伸ばして干す方
法。ポイントは、そいだ中骨を残すこ
と。この中骨があることで身がちぎれ
ず干せるそう。うろこをしつかりとる
のもこだわり。「にしん漬けも昆布巻
きもうることのめんどろでしょ。だか
ら最初からとっちゃうの」。次のこと
も考えて自分なりに改良。すばらしい!



4月上旬

※通常は、丸ごと干してからさばきますが今回は省略しました。 **作り方**



3 腹を肛門まで切り裂き、数の子又は白子を取り出し、浮袋を取る。



1 にしんのうろこをとる。



4 手前を背にして置き、頭の下から包丁を入れ、尾の手前まで上身を切り開く。切り離さないのがポイント！



2 両脇のエラをしっかりと持ち、ぐう〜と内臓ごと引っ張り出す。



エラ

信子さんの

身欠きにしん



木杓米斗 (作りやすい分量)

にしん…12尾

塩…たっぶり

必要な道具

ビニールひも(にしんを縛る用)



ちゅいとメモ

身欠きにしんとは、にしんの干物のこと。「磨きにしん」ではありません！にしん漁で栄えた時代は、まだ冷蔵庫もなく、干物などに加工し、北前船で日本各地に運ばれました。京都のにしんそばが有名なことも納得です。昔ながらのカチカチに乾燥したものを本身欠いい、米の研ぎ汁などで戻して使います。



9 生干しなら1週間くらいでできる。本身欠は半月から1カ月後。カラカラになったら干し上がり。



7 塩水でよく洗う。もう一度塩水を作り今度は10分ほど漬け込む。

傷みにくくなり
下味がつく。

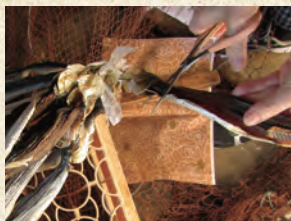


6 4尾一組にし、口の中にひもを通し結ぶ。真ん中のひもを持ち上げ吊るす。

たばねる



5 中骨に沿って1本筋を入れてから、尾近くの中骨の下に包丁を入れ、頭に向かって骨をそぎ取る。



10 ひもから外し、頭、尾、中骨、腹骨をキッチンバサミできれいに切り取り完成。冷凍庫で保存。手作りのため、常温だとカビがつくことがあるため。



8 風通しのいい場所に吊るして干す。



中骨は5cmほどに割す。
全部とると身がちぎれる。



おろし完了！

もっと応援！
もっと注目！

これ、
道産小麦
使ってます！

vol.6

「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！

創業当時の思いそのままに、 地元北海道の素材にこだわりを

昭和5年創業のわかさいも本舗は創業当時から「みんながおいしいものを安心して食べられるように」「地域のみなさんがしあわせになれるように」というシンプルなおもいで道産素材にこだわり商品を作り続けています。

「わかさいも本舗のおいしいまんじゅう」は北海道の豊かな大地で成長した小麦を100%使用。他にはない、もちりとした弾力のある食感が特徴の土産菓子です。しっとりとした手触りと食感は道産小麦ならでは。小豆ももちろん道産にこだわっています。おいしいあんをおいしい皮でつんだ、わかさいも本舗だからこそ作れる「おいしいまんじゅう」です。

地域の食文化に彩りをそえる「ものづくり」に道産食材はかせないものです。道産小麦を使った「わかさいも本舗のおいしいまんじゅう」、ぜひお土産にいかがでしょうか。



わかさいも本舗
わかさいも本舗の
おいしいまんじゅう

知ってる？

“道産小麦”豆知識

米の自給率は100%。対して小麦は12%にとどまり（※農林水産省平成30年度食料需給率表より）、小麦の自給率の引き上げは重要な課題となっています。国内生産の6割を支えている道産小麦。道産小麦の人気は年々高まっており、北海道に住む私たちも道産小麦を使った商品を選ぶこと、食べることで応援していきたいですね。

お母さんに

ハンバーグ弁当

にしお
西尾 あかりさん



前日から準備をして
当日は早く起きて
作りました。けど
時間がかかったけど
成功したので
良かったです。



自分1人でお弁当を
作るの、今回が初めて
なので、ちょっとできるか
が心配でしたが、楽しく、
一生懸命作ることが
できました。
都合に合わせて注意しながら、
配置もきれいにねがって
がんばりました。

母より

娘にとって初めてのお弁当
作りでしたが、ハンバーグが
とてもジューシー！卵焼きも
上手に巻けて大成功でした
ね。とてもおいしいお弁当を
ありがとう。また作ってね。



名刺交換や挨拶の仕方などといったビ
ジネスマナーや、お弁当のレクチャーを受
け、レシビを考えたらいよいよGO！

day 1

ひろがれ！ 弁当の日



早起きしてお弁当を作り職場へ、事務所の
掃除してから編集について学び、お弁当の
撮影と誌面制作をしました。みんな家族に向
けていろいろなことを意識して作りました。



day 2



ちよこっと編集室
職場体験の巻！
私たちが札幌市立向陵中学校2年
生は職場体験でちよこっと編集室
にやってきました。基本のビジネス
マナーや「弁当の日」という企画で
食と編集を学ぶ2日間のプログラ
ムを体験しました。

たいへん
よくできました



緊張した様子ながらも、2日間しっかりと取り組んでくれました。2人分のお弁当作りは大変だったと思いますが、作ってもらった喜びを感じたのではないのでしょうか。今回の体験がみなさんの未来の力に少しでもなってくれると嬉しいです。お疲れさまでした！

編集室スタッフ一同

お父さんに！

とってもおいしい！

オムライス弁当

今回は初めての経験からメニューを考えたお弁当を作った。平日の少ない時間でも美味しく作る工夫がいろいろある。お母さんには感謝の気持ちです。次は大人気なオムライスを作りたいです。



あいこう ともや
愛甲 智也さん



両親より

小学生で野球の少年団に入団してから下手なりに自身の手でお弁当やおにぎりを作り続けてきましたが、今回は献立の決め方や、おかずの色どり、バランスを教えてくださいました。最初のお弁当でした。おかずは、野菜をとることを意識しながらも好みのごま油を使ったり、ボリュームが出るようにオムライスにしたりと工夫されていて、大変おいしくいただきました。

メニュー
・オムライス
・チャーシューの
ごま油いため
・たんぱく質の
ごま油
・揚げたアロココ
リーとマヨネーズ

しょうが焼き 弁当



この弁当は色の組み合わせや栄養のバランスを意識してつくりました。弁当をつくるのはとても楽しかったです。つくるのが難しい料理も何個もあったので大変でした。



さとう けん
佐藤 謙さん

母より

以前から、息子がキッチンに立つ姿は何度も見ていましたが、ここまで料理が上手になっているとは思っていませんでした。今度はぜひ晩ご飯を作ってほしいです。



6 バットに2のパンをならべる。



3 チョコレートをこまかくぎざむ。



1 フランスパンは1cmのあつさに切る。



7 スプーンで5をパンのひょうめん全体にかける。



ふつとうさせちゃダメ!



4 きゅうにゆうをなべに入れて、ふつとうちょくぜんまであたため、火をとめる。



2 天板(てんぱん)にならべ、180℃のオーブンで4分焼き、ひっくりかえして4分やく。



8 パンをひっくりかえす。



5 3のチョコレートを4にくわえて、ゴムペラでまぜながらとがす。



パンのすいぶんをとばしてカリッとさせます。

★ 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

サクッとおいしく
ハッピーバレンタイン!
チョコラスク

- ざいりょう・4人分
- フランスパン.....150g
 - 板チョコレート.....80g
 - きゅうにゆう.....80ml





11 オープンからとりだし、ひっくりかえして、もう20分やく。しっかりさましてかんせい!



9 うらめん全体にも5をかける。



まえもって あたためておく。



10 天板(てんぱん)にクッキングシートをしいてパンをならべ、150℃にあたためたオーブンで20分やく。

パンの中までチョコがしみこんだサクッとおいしいラスクです。焼きたてはやわらかいですが、しっかり冷ますとカリッとした食感(しゅかた)になりますよ!

エリック能戸の
ことばレストラン支配人



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。

2月は
2会場

★ごはんがすすむ! 牛丼
2/8 ★具だくさんみそ汁
(土) ★バレンタインにも!
シリアルチョコ

2/22 ★手作りソースの焼きそば
★キャベツと卵のスープ
(土) ★大豆のキャラメリゼ

お土産付き!

ホクレン
てんさい糖



とき 2/8(土) コープさっぽろ二十四軒店 10:30~13:30
ところ 2/22(土) 元町文化教室 10:30~13:00

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 ちょこっと編集室 でんわ011-671-5770 (平日10:00~17:00)
お問合せ メール csap.chocottohensyu@todock.coop

※メールでのお申込みの際は、お名前(お子さん、保護者)、お子さんの学年、住所、当日連絡の取れる電話番号を明記してください。

主催 コープさっぽろ 協力 ホクレン農業協同組合連合会

マイルドな辛さ！
後味のよいうま味！

ごはんのにのせず
おつまみにしても◎



混ぜてのせるだけ！

キムチまぐろ丼

(1人分)

- ① キムチ 100g 半分にかット
まぐろ 100g 1口大
にんにくすりおろし 少々

しょうゆ 1/2
ごま油 1/2
白ごま 1/2 } 各大さい 1/2

を糸口える。

※ここで茶内豆を
入れてもおいしい！

- ② ごはんのにのり1/2枚を
ちぎってのせ、①をのせる。
小ねぎをちらして完成！

こぐれ あいに的

PB

のススメ

茨城県つくば
山麓産の白菜
手作りキムチ



322円(税込)
(本体価格298円)



PBはプライベートブランドの略。
百貨店やスーパーマーケットなどが
独自で企画、販売するブランド
商品のことでず。

WEBオリジナルコンテンツも公開中! ちょこっとWEBとTwitterで最新情報をチェック

昨年5月よりスタートした「ちょこっとWEB」をご存じですか?電子書籍のほか、冊子には載っていないレシピや、表紙や記事制作の裏話、未公開エピソードなど、ここでしか見られないコンテンツもご紹介しています!

また、ちょこっと編集室ではTwitterも始めました!ちょこっとWEBでの新コンテンツの公開情報や、編集室内のちょっとした出来事、おすすめのレシピなどを発信中。WEBとTwitter、どちらもよろしくお願ひします♪

試してみてください!

ちょこっとWEBで 「お買い物リスト」を送ろう

レシピの掲載されているページには「買い物リストをLINEで送る」「レシピをLINEで送る」機能が!「これ買ってきて」とお願いするときや、気に入ったレシピを自分自身でメモとして送ることもできます。

材料をLINEで送る機能付き



自分のメモとして送る方法

- ① LINEで「グループ作成」から「友だち」を選択せずにグループを作成。
- ② 「買い物リストをLINEで送る」を押し、送付先として選択すればOK!



ちょこっとWEB

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

ちょこっと

検索



ちょこっと編集室 Twitter

https://twitter.com/chocotto_coop

ちょこっと編集室

検索

クアトロ・パロス ギター四重奏コンサート 抽選で5組10名様に招待券をプレゼントいたします!

「コープさっぽろ文化鑑賞会」とは月1,300円(プラス消費税)の会費を積み立てて、音楽、演劇、伝統芸能など、さまざまな舞台芸術を年間約3回観ることができる会です。

今回、ちょこっとをご覧の皆さまの中から抽選で、第74回例会の「クアトロ・パロス ギター四重奏コンサート」の招待券を5組10名様にプレゼントいたします。文化鑑賞会を体験してみませんか?

- 日時:2020年4月15日(水)
昼の部 / 開場14:00、開演14:30
夜の部 / 開場18:00、開演18:30
- 会場:札幌市教育文化会館大ホール
(札幌市中央区北1条西13丁目)
- 主催:コープさっぽろ文化鑑賞会
- 応募方法:下記の宛先まで、お名前、ご住所、電話番号、昼の部・夜の部のご希望を明記してはがきでご応募ください。



若手実力派ギター・カルテット
「クアトロ・パロス」

〒063-8501
札幌市西区発寒11条5丁目0-1
コープさっぽろ広報採用部ちょこっと編集室
「ちょこっと2月号 チケットプレゼント」係

■応募締切:2020年2月28日(金)必着

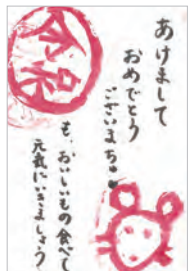
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。※ご応募いただいた個人情報はプレゼントの抽選および発送にのみ使用させていただきます。※座席は2階席となります。

会員募集中!

コープさっぽろ 文化鑑賞会についてのお問合せ
TEL 011・232・3565(平日10:00~17:00)

詳しくは
こちら





りんつさん



ハナさん



あしかさん



ベルさん



かなかなさん



ていらいさん

Cho-co-tto11月号のじゃがいも特集で募集した、じゃがいもで作る「いもぼん」年賀状。な、なんと、こんなにたくさんの素敵な年賀状が！一同、うれしい悲鳴をあげました！

どれも心のこもった素敵な作品で、急ぎよ、誌面でもご紹介させていただくことにいたしました。

ご応募いただいた皆さま、本当にありがとうございました！

札幌市 ののかさん

最優秀賞



ののかさんの作品は、色がいっぱい、形もいっぱい、一番わくわくしました！



ののかさんからのメッセージ☆

じゃがいもで
ねんがじょう



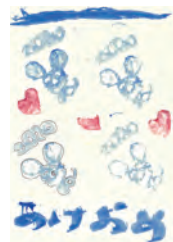
たくさんのご応募
ありがとうございました！
年賀状全作品をご紹介



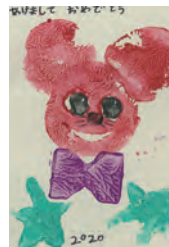
Cho-co-tto11月号「ふしぎラヂオ」



H.Yさん



のつぼさん



Y.Yさん



鶴賀さん



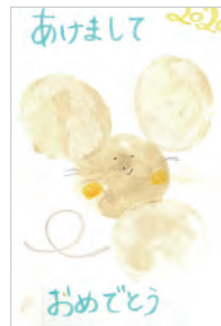
りようさん



猫を飼いたいさん



Y.M.さん



かつこさん



N.Sさん



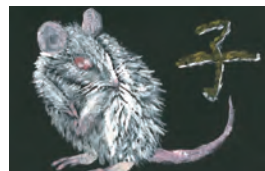
雲形ひじきさん



一さん



グラタンさん



K.Mさん



くすのさん



そうちゃんさん



りおばんさん



あんばんさん

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人目の保護者も参加OK!申込み事前予約不要なので、気軽に参加してね♪

詳細はこちら

日時 2月25日(火) 11:30~12:00
場所 コープさっぽろ新橋大通店(釧路市新橋大通4丁目1-2 2階組合員交流ルーム)
参加費 無料



コープトラベルでお得に旅行しちゃおう!
キャッシュレスで5%還元中

コープトラベルは、キャッシュレス還元事業の5%還元対象店です。大手旅行会社のパック旅行をはじめ、JAL・ANA等の航空券、ホテル・フェリー・レンタカーも5%還元対象です。

キャッシュレスでお支払いの場合、ご利用金額の5%還元。ご利用可能な決済手段はVISA・マスターカード各種・PayPay・LINE Payです。

株式会社コープトラベル

☎ 0570-003-050

お近くの店舗につながります。

ナビダイヤル受付時間10:00~18:00

ホッキョクグマ応援PJ
あした
未来の森づくり基金

エコ協賛
キャンペーン
結果報告



対象商品をお買い上げいただくことで、「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」を応援するエコ協賛キャンペーンにご協力いただきありがとうございました。
2019年度の結果は次のようになりました。

【参加企業数】 176社
【対象商品】 565品目
【協賛金額】 3,078,536円

上記の協賛金は、札幌市円山動物園、旭川市旭山動物園、おびひろ動物園、釧路市動物園の「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」の活動に使わせていただきます。みなさまのご支援に心より感謝申し上げます。

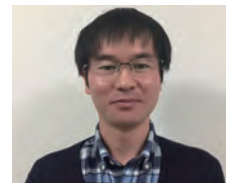


お問合せ

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)

防災学習会

胆振東部地震
から考える
わが家の防災



北海道胆振東部地震から1年。被災地の現状のお話をお聞きし、私たちができることを考えます。また、近年起きているさまざまな自然災害の危険を理解し、日常の備えについて学びます。講師は定森光氏(写真)と北海道防災教育アドバイザー住友静恵氏。

日時 2月28日(金) 10:30~12:00
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
応募方法

無料
ハガキ・FAX・メールのいずれかで「防災学習会」と明記し、①住所②氏名③電話番号④参加会場をご記入の上、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「防災学習会」係
応募締切 2月14日(金)

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 t.miyajima@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

〒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

〒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

ダイアミック株式会社

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

台風19号被害
緊急支援募金

ご協力
ありがとう
ございました!



2019年10月12日に上陸した台風19号は、関東や東北地方を中心に記録的な豪雨災害をもたらしました。コープさっぽろでは、被害に遭われた方々を支援するために10月21日から緊急募金に取り組み、総額21,397,553円もの善意が寄せられました。ご協力に心より感謝申し上げます。

家庭でできる国際協力・社会貢献
書損じハガキ回収キャンペーン

コープさっぽろでは、ご家庭で不要になった書損じハガキや携帯電話などを回収し、ユニセフ活動などの国際協力や森づくり、子育て支援などの社会貢献に役立てます。みなさまのご協力をお待ちしております。

期間 2月1日(土)～4月30日(木)
回収方法 店舗や宅配ドック(2月上旬)で配布している「回収専用封筒」に入れ、店舗サービスカウンターまたは宅配担当者へお渡しください。回収封筒1袋につき1ポイント加算されます。

詳細はこちら



牛乳を使った新しい
乳和食セミナー

骨粗しょう症と
試食つき
乳和食セミナー



日時 3月11日(水) 13:30～15:30

場所 ホテルポールスター札幌
札幌市中央区北4条西6丁目

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。

申込締切 2月29日(土)

詳細は
こちら



コープのでんき
ドック電力

コープのでんきで
生活をおトクに!
ポイントプレゼント!



©トドック

トドック電力にお切替えいただくと、1,000ポイントプレゼント。さらにご紹介いただいたお友達にお申込みいただくと、1名につき1,000ポイントプレゼントします。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

詳細は
こちら



ちよこっと12月号について

「酪農を変えた
い。〜天塩町宇
野牧場の挑戦〜」
について



じっくりじっくり
読ませていただき
ました。牛さんたち
の変化の様子がと
ても興味深いです。
宇野さんに育てられ
た牛さんたちは幸せ
ですね。がんばってく
ださい。「トロケツテ・
ウー」販売してくだ
さい。トドックで次は絶
対注文します！牛乳も飲んでみたいですよ。
(弟子屈町 おおもりさん)

放牧がいいというイメージは元々ありま
したが、改めて牛にとっても良いことばかり
な気がします。高い牛乳はなかなか手が
出ませんでした。その背景を知っていると
買いたい！と思えました。安い牛乳をた
くさん売っているスーパーのものも安心し
て買えたらいいのと思います。宇野牧場
のカフェにも行ってみたいになりました！
(滝川市 ライチさん)

「ハンガリーヨーグルト」

シエフの料理は見た目がとても芸術的で
おいしそうに見えます。お皿等も含めて
盛り付けの参考になるのでおもしろかっ
たです。

(札幌市 Y・Tさん)

「ベトナム女子、料理を習う〜」について

ちよこっとを初めて見ました！ためになる
レシピがたくさんあって、まねしてみよう
と思いました。ベトナム料理は食べに行く
ことはありませんが、自分で作ることはない
のでぜひ挑戦してみよう！と思いました。
(滝川市 りかいさん)

「なんでもレストラン」について

こどもレストランのステンドグラスクッ
キー。ステンドグラス部分がまさかのアメ
で驚いた！しかもこんなにも身近なもの
だとすぐにやろうと思える！！
(函館市 サンタが大好きさん)

「高級食パン新発売」について

スーパーで生食パンが買えるなんて、驚き
でしたーこだわって作っているそうなの
で、高くても買いたいです。しんことに店
となかのしま店だけじゃなく、早くコープ
さっぽろ全店で買えるようになってほしい
です！
(札幌市 くしろっこさん)

パンが大好きな我が家！コープの高級食パ
ンをぜひ買いたいに行こうと思います！
(札幌市 こたとみうまさん)

先日、なかのしま店を訪れた時に高級食
パンを見たのですが、ちよこっと本誌で詳
しく知ることができ、次回は購入したい
と思いました！
(札幌市 あっちゃんさん)



トドックの保存版カタログにも注目 読んでおもしろい特集もスタート!

Topics

実は、トドックの保存版カタログが変わったことにお気づきでしょうか?
この保存版カタログが読んでおもしろいカタログに進化しているんです。
一例をご紹介します!
今後、トドックアプリでも閲覧が可能になる予定です。



食品・菓子カタログ

「いつでもトドック」Vol.3

「酢」の特集や佐々木十美さんに教わる「みりん」のお話も。

2月第3週までご利用できます。2月第4週にvol.4発行予定。



日用品カタログ

「ビューティトドック」Vol.6

まるで、ファッション誌のような表紙にびっくりしてください!

4月第2週までご利用できます。4月第3週にvol.7発行予定。

※保存版カタログをご希望の方は、宅配トドック地域担当者にお申出ください。

ご応募ありがとうございました!



〈12月号〉ベストレシピ

結果発表

総数 337件

1位

自家製コンデンスミルク



2位 鶏もも肉の
さっぱり照り焼



3位 鶏もも肉と
ポテのグラタン



4位 チキンマカロニグラタン

P25

5位 豚のしょうが焼きおこわ

P38

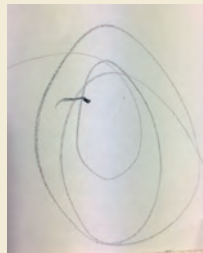


12月号は大好物の牛乳特集でうれしかったです!写真の一番手前は、ホワイトソースをベースにしたマカロニチーズです!
(小樽市 R・Yさん)

おたより あれこれ

(富良野市
ドアノブさん)

ちょこつとは、いつも子どもが寝たあと
ホッと一人で読んでいます。毎日コップで
買い物をするため子どもがアンパンマンよ
りも先にトドックのキャラクターを好き
になりました。お世話になっていきます。1
歳5カ月の娘が初めて描いた絵はトドッ
クでした。絵を添付します!



「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

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からないため

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

*3 引受時の審査によってはお引受できないことがあります。※「どうぶつ健保」対応病院のみでお使いいただける保険です。

8歳~何歳でも新規加入できる!*³

「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 **ご継続は終身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ご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してできます。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

PR Cho-co-tto 56

向き合ってみよう、 自分が100歳になる未来。

日本の平均寿命が1947年から年間0.19歳(女性)、0.17歳(男性)ペースで伸びています。老後資金のために、藤川さんより家計改善のヒントをたくさんいただきました。ご報告を兼ね、一部抜粋してご紹介いたします。

講師

家計の見直し相談センター
代表 CFP®
ふじかわ ふとし
藤川 太さん



プロフィール／慶應義塾大学大学院理工学研究科修了後、自動車会社入社。そのころファイナンシャルプランナー資格を取得し、現在は「家計の見直し相談センター」で個人向け相談サービスを展開。



これで安心!
老後の2000万円を貯める本
監修:藤川 太
(宝島社)

藤川さんの
オフィシャル
サイトはこちら!



〈くらしの見直し講演会〉 人生100年時代のマネー戦略



CO・OP共済が開催し、毎回大好評の〈くらしの見直し講演会〉。11月15日(金)に、札幌市民交流プラザで開催されました。「人生100年時代」をキーワードにした、今回もお金にまつわる大事なお話でした。

今も伸び続けている平均寿命。このままのペースでいくと近い将来、平均寿命は90歳近くになる予測で、100歳を超える人も珍しくなくなります。一方で収入は税金・社会保険料率UPなどにより手取りが減少の一途。このままでは子どもの進学や定年退職後に、破産の危機を迎える人が増えていくことが、統計から予想されます。そこで藤川さんは「家計改善の基本戦略」として①収支を管理する②収支を改善する③資産を運用するという3段階に分けて、私たちが着手



しやすい方法をひも解いてくださいました。「この20年で最も実感すること、働く年数がほとんど伸びていること。定年

が60歳から65歳が当たり前になり、今国会では70歳まで働ける仕組みを作ろうとしています。健康寿命(※1)を延ばす努力も重要になってきますね」と、所々で我々の行く末にドキリとすることも包み隠さない藤川さん。「正直これからは楽じゃないことがいっぱい。でもこの講演で伝えたことを1つ2つでも実行すれば、少しずつ家計は良くなっていきますよ」と締めくくられました。さあ、人生100年時代に今から備えましょう。

※1/健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

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。



●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**

コーすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

コーすけ で検索!🔍

今月のプレゼント

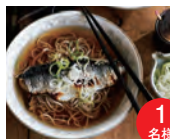
A



10
名様

北海道ぎょれん
北海道産「味付数の子」
100g×3入

B



1
名様

P32「にしんそば」で
使用の器

C



4
名様

P37アサヒビール
「オリオンドラフト」
6缶パック

D



5
名様

P42わかさいも本舗
「わかさいも本舗の
おいしいまんじゅう」

プレゼント応募方法

応募締切:2月20日(木)必着

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

● 応募方法

Q1～Q6の答えと、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。

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2月号アンケート係」

WEB

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

スマホ



※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。

編集後記

三枚おろしや手作り身欠きにしんを担当し、自分がいかににしんが好きなのを再認識しました。刺し身、塩焼き、揚げてもお煮てもおいしい!特に生にしんは本州人にとっては憧れです。ぜひもっとにしんを好きになってください(こぐれあいこ)

今月の recipe index

レシピインデックス

にしんのからあげ おろしポン酢	20
にしんのみそ汁	21
身欠きにしんの甘露煮	25
糠にしんとじゃがいものグラタン	26
焼きにしんのサラダ	28
にしんのキムチ漬け焼き	29
にしんとなすの重ね揚げ	29
にしん	
にしんそば	30
糠にしんの三平汁	30
焼き数の子のおかか和え	31
にしんの簡単レモンマリネ	31
にしんのトマトパツツアパスタ	32
にしんの塩麹レモンカルパッチョ	33
身欠きにしん	40
にしんカリカリチーズ焼き	60

パン

レバーパテのパンインミー 22

ごはん

手作りちらし寿司 23
キムチまぐろ丼 48

おやつ

チョコラスク 46

2020年2月コープさっぽろお買得カレンダー&宅配カタログ配布週カレンダー

●ちよこカ → ちよこっとカード ●らくちん ⇒ らくちん当日便サービスデー
●ちびっこ → ちびっこコープデー ●ゴーゴ → ゴーゴコープデー

日	月	火	水	木	金	土				
26	27	28	29	30	31	1 <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 5px; text-align: center;">冷食 10% OFF</div> <div style="background-color: #ffc000; color: white; padding: 5px; text-align: center;">組合員証 提示で 5% OFF</div> <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;">ポイント 10倍</div> </div>				
2 <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;">ポイント 10倍</div>	夫婦の日	3 <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;">ポイント 10倍</div>	節分・のり巻の日	4 <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">ちびっこ らくちん</div> <div style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 2px;">オムツ 5% OFF</div> <div style="background-color: #ffc000; color: white; padding: 2px;">ちよこカ チャージ デー</div> </div>	立春	5	6 <div style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 5px; text-align: center;">ゴーゴ らくちん</div>	海苔の日・抹茶の日	7	8 <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 5px; text-align: center;">冷食 10% OFF</div> <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;">ポイント 10倍</div> </div>
9 <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> <div style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 2px;">ちよこカ 5% OFF</div> <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">ポイント 10倍</div> <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px;">らく ちん</div> </div>	ふくの日・肉の日	10	11 <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">ちびっこ らくちん</div> <div style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 2px;">46円 均一祭</div> <div style="background-color: #ffc000; color: white; padding: 2px;">ちよこカ チャージ デー</div> </div>	建国記念の日	12 <div style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 5px; text-align: center;">46円 均一祭</div>	レトルトカレーの日	13 <div style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 5px; text-align: center;">ゴーゴ らくちん</div>	バレンタインデー	14 <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;">ポイント 10倍</div>	15 <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 5px; text-align: center;">冷食 10% OFF</div> <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;">ポイント 10倍</div> </div>
宅配保存版カタログ「いつでもトック」配布										
16 <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> <div style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 2px;">ちよこカ 5% OFF</div> <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">ポイント 10倍</div> </div>	寒天の日	17	18 <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">ちびっこ らくちん</div> <div style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 2px;">オムツ 5% OFF</div> <div style="background-color: #ffc000; color: white; padding: 2px;">ちよこカ チャージ デー</div> </div>	切干大根の日	19	20 <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> <div style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 2px;">ゴーゴ らくちん</div> <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">ポイント 10倍</div> <div style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 2px;">医療品 10% OFF</div> </div>	アレルギーの日	21 <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;">ポイント 10倍</div>	22 <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 5px; text-align: center;">冷食 10% OFF</div> <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;">ポイント 10倍</div> </div>	
23 <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> <div style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 2px;">ちよこカ 5% OFF</div> <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">ポイント 10倍</div> <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px;">らく ちん</div> </div>	天皇誕生日	24 <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;">ポイント 10倍</div>	25 <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">ちびっこ らくちん</div> <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">ポイント 10倍</div> <div style="background-color: #ffc000; color: white; padding: 2px;">ちよこカ チャージ デー</div> </div>	26	27 <div style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 5px; text-align: center;">ゴーゴ らくちん</div>	28 <div style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 5px; text-align: center;">ポイント 10倍</div>	29 <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">ちびっこ コープ デー <small>※</small></div> <div style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 2px;">冷食 10% OFF</div> <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">ポイント 10倍</div> </div>			

※らくちん当日便サービスデーは実施いたしません

※一部対象外の店舗・商品があります。※サービス日程・内容に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・ゴーゴ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)。

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!

～今日は「にしん」～

にしん
カリカリ
チーズ×焼き

●作り方

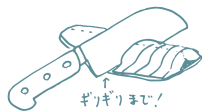
- ①にしんを三枚におろし、腹骨を取り、身に切れ目を入れて(骨切り)、塩こしょうする。
- ②にしん全体に小麦粉(打ち粉用)をまぶし、「卵を牛乳で溶いたもの」にくぐらせ、皮側に「小麦粉をまぶしたグラタンチーズ」をつける。
- ③フライパンにバターを入れて②を皮を下に入れて入れ、火をつける。
- ④弱火でじっくり、チーズがカリカリになるまで焼き、裏返してさらに2分程度焼いたら完成。



青ちゃん直伝!
ここがポイント

骨は抜かずに切る

にしんといえば小骨が気になる方も多いのではないのでしょうか。抜こうとすると大変なので包丁で切ります。身側から1cm間隔で垂直に、皮のギリギリ(1~2mm)までしっかりと包丁を入れるのがポイントです。



●材料(2人分)

- にしん.....2尾
- グラタンチーズ.....100g
- 小麦粉...大さじ1+適量(打ち粉用)
- 卵.....1個
- 牛乳.....大さじ2
- バター.....20g
- 塩.....適量
- こしょう.....適量

にしん×サッポロクラシック。これぞ北海道を代表するゴールデンコンビ。チーズの塩味&カリッと食感がクラシックによく合います。



おみやま のりやす
青ちゃん食堂店主 青山 則靖

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

