

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと



家族で、乾杯。

7月号

2020 [vol.100]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

つなぐ

COOP
SAPPORO



目次

- 04 | 100号を迎えました。
- 06 | “ちょこっと”凝縮プレイバック！
- 11 | あなたの好きな表紙No.1投票！
- 14 | **日本一のその先**
ハスカップファーム山口農園(厚真町)
- 22 | **ハスカップを知る。**
- 26 | **ハスカップを食べる。**
- 32 | **シェフ×ハスカップ**
- 36 | **わが家のハスカップレシピ。**
- 40 | **ふしぎちゃんねる**
- 44 | こどもレストラン
- 49 | ちょこっとメモ
- 54 | 北海道の伝えたい味 伝えたい心
- 62 | おいしいコープさっぽろ(PB編)
- 66 | 組合員さんの「ありがとうの声」紹介
- 67 | インフォメーション
- 68 | ラブコープ総選挙♡
- 69 | 未来のために台所からできること<番外編>
- 72 | 農家の食卓
- 74 | 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 75 | 7月コープさっぽろカレンダー



特集 ハスカップ

表紙撮影の
裏話もご紹介！



第100号
2020年7月1日発行(毎月1日発行)
発行元/コープさっぽろ広報部
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
中田明美、田村裕子
阿部登茂子、日當直美
池真由、對馬千恵

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 スタイルिंग/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。

今月で!

100号を迎えました。

“Cho-co-tto”は広報誌ぴあつとを前身に誕生し*、
現在の形になってちょうど100号目となります。
毎月「皆さんの日々の暮らしを“ちょこっと”豊かにする
お手伝いができたら」と思いを込めて制作していますが
まだまだ知らないことがいっぱいです。

“北海道の食”という素晴らしい宝物を皆さんと一緒に楽しみながら、
200号に向けてより喜んでいただける冊子を目指します。

*広報誌としては「班員通信」、「コープファミリー」、「ぴあつと」に続く4代目。



700

編集長
長谷川 美穂

発行人
大見 英明



デザイナー
玉置 彩子



アートディレクター
佐孝 優



スタイリスト
菅原 美枝



編集・ライター
青田 美穂



編集スタッフ
阿部 登茂子



編集・ライター
長谷川 圭介



カメラマン
阿部 雅人



カメラマン
石田 理恵



校閲
松澤 聖子



カメラマン
細野 美智恵



編集・ライター
本間 千洋



編集
竹村 貴子



デザイナー
こぐれけいすけ



シャコパンチに悶絶...

【2015年11月号／小樽高島漁港のシャコ】



ライター
長谷川圭介

水揚げされたシャコの「網外し」を体験。暴れまわり網にこんがらがったシャコを、専用の道具で外すのですが、もたえる体を押さえないがらの作業は知恵の輪を解くような難易度…。また、シャコは『生物界史上最強説』がささやかれるほど攻撃的で、ゴム手袋越しに受けた「シャコパンチの痛さ」は5年たった今でも昨日のこのようです。



玉ねぎ畑の恐怖体験

【2018年11月号／美幌町の玉ねぎ】



ライター
青田美穂

どこまでも続く玉ねぎ畑を撮影するために「一望できる場所はありませんか?」と聞いたところ、生産者さんから「フォークリフトで持ち上げようか?」と予想外のお返事が…。立つのは全く手すりがない板の上、私は極度の高所恐怖症。考える間もなくむき出しの体は強風の空中へ運ばれ、あまり記憶がありません(笑)。写真は素晴らしい仕上がりとなり、この号の表紙を飾りました!



生産者

特集編

ふしぎつつ

レシビ

表紙

生産者特集とは?

“北海道の食”をテーマに、季節の旬食材、こだわりの加工品、コブさつぼろ農業賞受賞者の取り組みなど、毎月1つの食材に絞って「頑張る作り手」をご紹介します。取材班は畑へ、海へ、山へ、工場へ!現場を見て、聞いて、感じた「作り手の思い」を読者の皆さんにお届けすべく、全道各地を飛び回っています。



“Choco-tto” vol.01は、東川町のたまごを特集



数ある中から取材班が選んだ/
「記憶に残る、この回!」

カメラマン
石田理恵



マンボウ?生きてブリまで!?

【2013年9月号／日高・えりも町の銀葉】

鮭の漁でしたが生まれて初めて水族館以外で“生きてマンボウ”と遭遇!漁師さんが「唐揚げや酢醤油で食べるよ」と、ナタで大きな活マンボウをバサッと解体。袋に入れていたいただきました。帰りに「お土産」と1mほどの活ブリもいただき、生きてたま車に乗せて取材先へ。信号で止まるたび、後部座席でブリがジタバタ…いやバタバタしていました(涙)。



石田's
My
Best
Shot



2018年8月号
「外国を感じる羊の食事風景」(足寄町)

もともと動物が好きで、中でもごはんタイムを見るのが至福。写真を撮っていると北海道は異国のように見えるときがあり、この風景にもグローバルな北海道を感じます。

雨の丘での華麗な手さばき

【2020年1月号／和寒町 雪の下キャベツ】



カメラマン
細野美智恵

秋と冬の収穫、どちらも撮影にお邪魔したのですが、特に、秋の根切り作業が思い出深いですね。丘一面のキャベツ畑は雨が降っており、肌寒い中、限らない数のキャベツを黙々とバサバサと切っていく皆さん。足元がぬかるむ状況で広大な丘を上ったり下りたり、カメラが追い付けないほどのスピードで作業を進める手さばきは、圧巻でした!

細野's
My
Best
Shot



2017年5月号
「わかめ漁師さんと同じ目線で」(礼文町)

撮影用のボートを出していただき、わかめ漁を間近で。背景には礼文島、寄せる波、一人働く漁師さん、そして晴天!揺れる小舟の上で、夢中でシャッターを切りました。

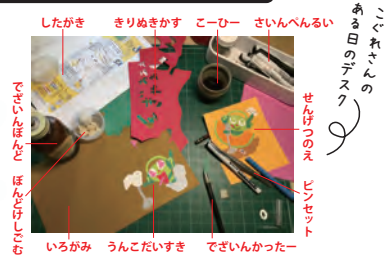


はじめに全体を手描きして、イメージを固めてから仕上げます



パッと見ただけアキモ可愛さが記憶に残る「大道げいにんさん」

制作風景をチラ見せ!



ふしぎっちは、こぐれさんの手による切り絵がベース。独特の世界観は切り絵だからこそ!そうそう、実は「ゴー!ゴー!ふしぎっち!」、「ふしぎっちギガ」、「ふしぎっちクイズ」、「かえてきたふしぎっち」、「ふしぎっちオV章」、「しんまいたんていふしぎっち」、「ふしぎラヂオ」、「ふしぎちゃんねる」(+今ここ)…と、地味〜にリニューアルしてらって、知ってました?

「ふしぎっちの舞台裏」



こぐれ(以下こ)／いつも、まずストーリーが先で、長谷川さんから原稿と資料を受け取った後、手でラフを描き起こします(※左はとうきび回のラフ)。

長谷川(以下長)／画づくりは基本おまかせ。大胆なレイアウトやこぐれワールド全開の暴走もあって(笑)、ラフを見るのは僕も毎回楽しみ。

こ／2019年8月号の「とうきび回(つぶつぶうんちのふしぎ)」はこの号全体の「面白かった記事」の1位に!やっぱり「うんち」は鉄板なんだな(笑)。

長／この回は読者の質問がもとになっていて、読後のアンケートでもさまざまな年代の方から「同じギモンを抱いていた」と感想をいただきました。

こ／印象に残っているのは、2017年3月号の「大道げいにんさん」(同年9月号にも登場)。編集長に画を見せたととき、爽やかな笑顔で「夢に出てきそうですね!」と言われたのは、僕の勲章です!

長／このときはさけるチーズの作り方も載せたのですが、検証のため子どもと一緒に何度も試作したのも良い思い出。

こ／僕はいつも自由に遊ばせてもらっていて、8割方は長谷川さん作だと思っています。これからも「メジャーじゃないけど、気づけば長く続いている…」的な記事にしたいですね(生産者特集に続く長寿企画!)。

長／これからもふしぎっちが、たくさんの方のふしぎを解決しますので、食べ物ギモンをどんどんお寄せください。

Wけいすけ／いつも読んでいただき、本当にありがとうございます!



連載開始から6年、初めて全体人気No.1を獲得した「とうきび回」

ふしぎっち
編

生産者特集

レシピ

表紙

ふしぎっちとは?

2013年4月号でデビューを果たし、根強い人気を誇る連載企画。好奇心旺盛な主人公「ふしぎっち」(幼い青虫という設定でしたが、現在はナズの生きもの)が旅をしながら、毎月テーマ食材のふしぎを解決。「食育」の切り口で子どもたち向けの企画としてスタートしましたが、大人の皆さんからも好評です。



「ホタテマンのまき」とし、泳ぎ方や目の数を紹介したデビュー号

「ぶん」と「え」は Wけいすけが担当!



ライター

デザイナー

長谷川圭介

こぐれけいすけ

にしんのからあげ おろしポン酢

[2020年2月号P20]

●コーナー名 / ベトナム女子、料理を習う!



にしん料理が一番人気とは意外でしたが、それだけにしんが道民に愛されている証拠ですね。コツで紹介した「骨を感じない切り方」は、何度も検証して突き止めたオリジナルの技。まだ試していない方はぜひ!撮影時はベトナム女子・テウイさんが、にしんの刺身をおいしそうにパクパク食べてくれたのが印象的でした。

【材料(2人分)】

生にしん大1尾、A(しょうゆ・酒各大さじ1、しょうが汁1/2片分)、片栗粉・揚げ油各適量、ペーパーーフ、大根おろし、ポン酢各適量

【作り方】

- ①にしんを三枚におろし、1.5cm幅のそぎ切りにする(頭を右、尾を左に置いて切ると骨を感じにくい)。
- ②Aを合わせた中に①を入れて10分〜一晩漬ける。
- ③②のにしんをザルに上げ、汁気を切り、片栗粉をたっぷりとまぶす。
- ④180℃の油でからりと揚げる。ペーパーーフを敷いた皿に盛り付け、大根おろし、ポン酢をかける。

ごぼうとしょうがと鶏肉のおこわ

[2017年2月号P38]

●コーナー名 / 炊飯器で手軽にカンタンもちもちごはん!



道産もち米をもっと味わっていたきたいと「月替わりのもちごはん」を紹介する企画で、毎月季節のおこわレシピを紹介。アンケートのベストレシピで100票を超え、何と100号中No.1の票獲得数という驚きの結果に…。皆さん、ありがとうございます!この企画で、道民は「もち米が好き!」ということを実感しました。

【材料(4人分)】

もち米(はくちょうもち)2合、鶏もも肉120g、ごぼう180g、しょうが15g、A(みそ・みりん各大さじ3)、白いりごま適量、水320ml

【作り方】

- ①もち米を量ってボウルに入れる。
- ②数回水を取り替えながらとぎ、ザルにあげて水気を切って炊飯器に入れ、分量の水を入れる。
- ③鶏肉は一口大に切り、しょうがは千切りにする。
- ④ごぼうはさがぎにし、1〜2分ほど水にさらしてしっかりと水気を切る。
- ⑤フライパンに鶏肉を入れて火にかけ、脂が出てきたらしょうがとごぼうを入れる。
- ⑥ごぼうがしんなりしたらAの調味料を加えてさっと炒める。
- ⑦炊飯器に⑥を入れ、炊飯。
- ⑧炊き上がったら白ごまを加えてよく混ぜ、完成。

レシピ 編

生産者特集

ふしぎっち

表紙

テーマ食材レシピが好評!

一つの食材を中心に、多彩な食べ方を提案しているのが“Cho-co-tto”のレシピの特色。考案、検証を担当するのは能戸英里さん、こぐれあいこさん、竹村貴子さん、名付けて“レシピ3人娘”です。どれもおいしくて「こんな食べ方があったんだ!」と、発見がいっぱい。それぞれの担当コーナーから、アンケートで最も支持を集めた“歴代一番人気レシピ”と、3人が自宅でき作る“マイベストレシピ”をご紹介します。

火花 **バチバチ** の好ライバル!?

ちょこっとが誇るレシピ3人娘



能戸英里

家庭料理からシェフレシピ、また“子どもレストラン”支配人として料理教室も開催するなど、多岐に活躍。

こぐれあいこ

30歳女子、70歳男性、男子大学生、ベトナム女子に楽しく料理をレクチャー。郷土料理の記事もファン多数。



竹村貴子

読者の皆さんからの情報をもとに簡単&おいしいレシピを監修。味見した料理の種類は、編集室屈指!

コーナー別・読者の皆さんが選んだ「歴代一番人気レシピ」

ち 「プロん家の定番!マイベストレシピ」

にしんの 簡単レモンマリネ

遠野町 A.S様

[2020年2月号P31]

●コーナー名/わが家のいちおしレシピ!

礼文島出身・お魚大好きな私のベストレシピはこちら!計量いらず、でもどんな人でも絶対においしくできちゃいます。使うのはにしんに限らず旬の魚でOK。さんまやあじなどアレンジして、何度も作っている品です。



[材料(2人分)]

にしんの刺身1パック(他の刺身でも代用可)、塩・オリーブオイル・レモン適量

[作り方]

①にしんの刺身(切り身)に塩を振り、1時間ほど置く。②キッチンペーパーなどで水分を取り、身が浸かるくらいオリーブオイルをかける。③上から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食べごろに。

編集長・長谷川より

「私たちスタッフ(主婦多め)も、よくCho-co-ttoを見ながらごはんを作っています!試作でおいしかったと聞くと早速家で試したり(笑)。皆さまのアイデア、いつも助かっています。ありがとうございます!」

はちみつで香り高く! 基本のホットケーキ

[2016年6月号P30]

●コーナー名/70歳山田さん、料理を習う!

配合、焼き方、全てにおいて完璧!と思っているレシピ。うちの日曜の朝は必ずホットケーキなので、全レシピで一番作っているんじゃないかな?たまに夫(こくれけいすけさん)や子どもたちも作ってくれますよ!



[材料(約6枚分)]

卵Mサイズ2個、砂糖40g、はちみつ・有塩バター各20g、牛乳約130ml、薄力粉200g、ベーキングパウダー小さじ2

[作り方]

①鍋にバターを入れ、弱火にかけて溶かしバターを作る。②ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、はちみつを加え、泡だて器でよく混ぜる。①を加えてさらに混ぜ、牛乳を加えてさつと混ぜる。③②に薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、泡だて器で手早く混ぜる。④油をひかずフライパンを熱し、ぬれぶきんの上に置き粗熱を取る。⑤弱めの強火で再びフライパンを火にかけ、③を少し高い位置から流し入れる。⑥生地表面に穴が開いてきたら裏返し、さらに1~2分焼く。お好みでバターと、はちみつやメープルシロップ、ジャム、チョコクリームと一緒に。

パリりほぐれる 五目チャーハン

[2017年2月号P50]

●コーナー名/こどもレストラン

オイスターソースでうま味とコクを加えた五目チャーハンは、お店のようなハリと崩れる食感が美味。こどもレストラン料理教室でも人気で、わが家では娘がお休みの日のお昼ごはんによく作ってくれます。



[材料(2人分)]

炊いたごはん300g、卵2個、油小さじ2、焼き豚60g、長ねぎ40g、にんじん10g、ピーマン1/2個、生しいたけ1枚、ごま油大さじ2、A(オイスターソース大さじ1、しょうゆ小さじ1)、塩・こしょう少々

[作り方]

①にんじん、ピーマン、しいたけをみじん切りにし、焼き豚は1cm角に切る。②長ねぎは細かく切る。③卵を割りほぐし、Aは混ぜ合わせておく。④ごはんはお皿に広げて少し冷ましておく。⑤フライパンに油を入れて温め、卵を入れて木べらでかき混ぜたら半熟の状態でお皿に取り出す。⑥同じフライパンにごま油を入れて温め、①と②を炒める。⑦ごはんを入れて木べらでほぐすように炒める。⑧⑤をフライパンに戻して混ぜ、Aを加えてさらに炒め、塩・こしょうで味を調える。

いちご豆腐プリン

札幌市 C.U様

[2017年7月号P24]

●コーナー名/わが家のいちおしレシピ!



読者の皆さんのアイデアを基にしている「わが家のいちおしレシピ!(現在はわが家の〇〇レシピ)」。毎号、いろいろな切り口の料理コーナーが多数あり、魅力的なレシピがたくさんある中で、全掲載レシピ1位になるのは至難の技。「身近なもので簡単に作ろう!」という皆さんのアイデアがあってこそ!です。

[材料(2人分)]

いちご15個前後、絹豆腐2丁、砂糖50g

[作り方]

①いちごを電子レンジで3分加熱する。
②①と絹豆腐、砂糖と一緒にミキサーにかける。
③型に流し、冷蔵庫で冷やしたらできあがり(ゼラチンなしで固まります)。

考案者のC.Uさんより

「自分のようにスーパー主婦ではない、一般人のカンタンレシピが採用されるとは思いも寄らず、掲載を知って家族や実家にもすぐ連絡しました。一番人気に選ばれ、とても光栄です!きっと私より素敵な盛り付けをされている方も多いと思うので、他の方が作った画像を見てみたいですね!」

Q.表紙づくりの楽しさは？

Answer

「使う食材の調達とスタイリングを担当していますが、鮮度が命!なので食材は当日調達。そして撮影は毎回、テストなしのぶっつけ本番!なので、やってみないとわからない面白さが一番の楽しみですね」(菅原)



「写真は基本的に合成を行わない一発撮りなので、1枚の写真の面白さが伝われればいいなと思いつながら撮影しています」(阿部)

Q.どんなふう形にしていけるの？

Answer

「どんな表紙にするか?イメージは僕が作っているのですが、まず食材をじっくり観察することから始めます。よく見てみるといろいろな発見、驚きがあり、それをアイデアの種としてイメージを膨らませる感じでしょうか。すごくくだらないアイデアもたくさん考えます、ダジャレ的なものとか(笑)」(佐孝)

「実際に形にする際は頭の中で想像するのですが、予想通りにいかないことも。例えば2018年7月号では、色違いのパプリカ4種をカットして1つに組み立てたのですが、最初は何でくっつけようかといういろいろ考えていたものの、パプリカの水分だけであっさりくっつき拍子抜け…でした」(菅原)

「撮影に関しては直前まであまり考えすぎないようにして、その場の直感を大事にしています。読者の皆さんに楽しんで見ていただきたいので、自分自身も楽しんで撮影していますね」(阿部)

Q.今までで特に、思い出深い表紙は？

Answer

「2019年6月号の“細竹”は、かなり難しい撮影でした。レンズの周りに細竹を配置して調整するのに、かなり時間がかかりました…」(阿部)



細竹の撮影風景。セットやアングルなどを工夫しながら「より素敵な表紙を」と毎号奮闘しています!

「私は2019年5月号の“レタス”。葉をささっと束ねたらブーケになるだろう、と軽い気持ちで挑みましたが、そう簡単にはまとまらず、そっと束ねてもちぎれたり葉が落ちたり…。形を保って上手に持ってくれたモデルさんに感謝です」(菅原)



「レタスは100号で唯一、モデルさんが登場した回。食材自体はシンプルでしたが、レタスをブーケに見立て、ウエディングドレス姿の女性を入れたことで素敵な仕上がりになったかなと」(佐孝)

表紙編

生産者特集

ふしぎっち

レシピ

表紙も年々変化!

“Cho-co-tto”の顔である表紙。「手に取りやすく、多くの方に興味を持っていただきたい」とリニューアルを重ね、現在は“食をデザインする”をコンセプトに、斬新かつインパクトのある表紙を目指しています。「パッと見、わからなかった!」、「意外性のある発想に感心」など嬉しい声をいただいており、これからも北海道の食材を大切に思いながら、アイデアを駆使し、楽しく驚きのある表紙をお届けしていきます!

撮影班が「ちょこっと」表紙ネタばらし!



アートディレクター
佐孝優

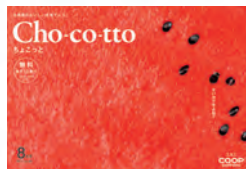
カメラマン
阿部雅人



スタイリスト
菅原美枝



「食材にひと工夫して、食材の良さを生かしながら表現することができると思ったのは、2017年11月号の“かぼちゃ”から。アイデアの時点では、実際にできるかどうか半信半疑でしたが、菅原さんが見事に形にしてくれました。周りの評価も高かったのも、とても印象に残っています」(佐孝)



No. 4

2017年8月号「すいか」



No. 5

2017年9月号「米」



No. 6

2017年10月号「白菜」



No. 7

2017年11月号「かぼちゃ」

エントリー表紙

より「アート」な表紙へ方向転換したのが2017年5月号。以降、お届けしてきた39の表紙です。

「ちょこっとWEB」でも公開!



No. 1

2017年5月号「わかめ」



No. 2

2017年6月号「うに」



No. 3

2017年7月号「ベリー」

コープさっぽろ55周年& Cho-co-tto 100号記念感謝企画

あなたの好きな表紙No.1投票!

今年はコープさっぽろ55周年と創刊100号が重なった“Cho-co-tto”にとって特別な年。ご愛読いただいている皆さまへの感謝の気持ちをこめて表紙No.1投票を開催、100名様にプレゼントを贈ります!

投票結果は9月号で発表予定!!

投票いただいた方の中から抽選で100名様にプレゼント!

非売品 Cho-co-tto オリジナルショッピングバッグ



レジかごにそのまま使えるタイプで、内側はアルミ仕様。柄はNo.28の表紙の...!?

表紙デザインとバッグデザインも担当しました!

〈投票方法〉

- 投票期間 / 7月1日(水)~7月20日(月) ※はがきの場合7月20日(月)必着
- 投票方法 / 好きな表紙の番号と、①お名前 ②年齢 ③電話番号 ④郵便番号・住所 ⑤メールアドレスをご記入の上、下記の方法でご応募ください。

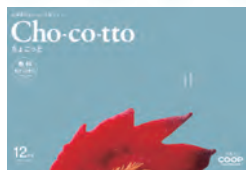
はがき 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
コープさっぽろ広報部「ちょこっと表紙No.1係」

WEB <https://www.sapporo.coop/chocotto/stories/2035.html>

スマホ



※プレゼントは抽選の上、当選者へ送付いたします。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。



No. 20

2018年12月号「鶏肉」



No. 16

2018年8月号「羊肉」



No. 12

2018年4月号「あさり」



No. 8

2017年12月号「大豆」



No. 21

2019年1月号「納豆」



No. 17

2018年9月号「ミニトマト」



No. 13

2018年5月号「卵」



No. 9

2018年1月号「加工肉」



No. 22

2019年2月号「かき」



No. 18

2018年10月号「ホッキ」



No. 14

2018年6月号「さくらんぼ」



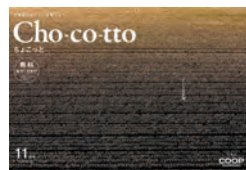
No. 10

2018年2月号「たら」



No. 23

2019年3月号「ヨーグルト」



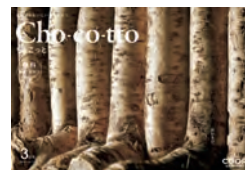
No. 19

2018年11月号「玉ねぎ」



No. 15

2018年7月号「パプリカ」



No. 11

2018年3月号「山わさび」



No. 36

2020年4月号「かぶ」



No. 32

2019年12月号「牛乳」



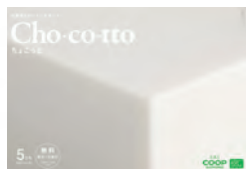
No. 28

2019年8月号「とうもろこし」



No. 24

2019年4月号「モガニ」



No. 37

2020年5月号「豆腐」



No. 33

2020年1月号「キャベツ」



No. 29

2019年9月号「さんま」



No. 25

2019年5月号「レタス」



No. 38

2020年6月号「きゅうり」



No. 34

2020年2月号「にしん」



No. 30

2019年10月号「ししゃも」



No. 26

2019年6月号「細竹」



No. 39

2020年7月号「ハスカップ」



No. 35

2020年3月号「牛肉」



No. 31

2019年11月号「じゃがいも」



No. 27

2019年7月号「メロン」

日本の
その先の



ハスカップファーム山口農園 (厚真町)

北海道ならではの果実、ハスカップ。

その栽培面積日本一を誇るのが

かつての一大群生地・勇払原野に

位置する厚真町です。

厚真町がハスカップ日本一に

なったのは2013年。

その裏には

「おいしいハスカップを届けたい」と願う

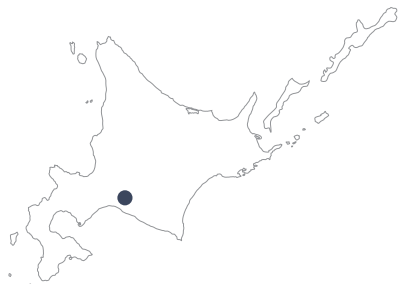
親子2代にわたる努力がありました。

それから7年。

山口さんが「日本一の先」に

見据えていたものが

いま少しずつ、実を結び始めています。



今年もたくさん
実ってますよ。

おいしいハスカップで 厚真町を元気にしたい

厚真町でハスカップ栽培が始まったのは昭和50年代半ばのこと。苫東地区の開発をきっかけにハスカップの保全活動が活発化し、多くの農家が自分の庭や畑に移植しました。山口善紀さんの母・美紀子さんもその一人。両親とともに昭和53（1978）年から3年かけて約3000本を持ち帰り、そのうち1000本を山口農園の敷地に植えました。ところが美紀子さんはハスカップが大嫌い。野生のハスカップとなれば、渋いもの、苦いもの、酸っぱいものが大半で、ごくまれに甘酸っぱい実があるくらいです。「こんなにマズかったらいつか人が離れてしまう。なんとかおいしいものにならないか、そう考え、ある作戦を思いつきます。美紀子さんは当時小学生の山口さんと弟にこう告げました。「苦いハスカップに印をつけておいで。一本見つけたら100円あげる」。印のついた苦い木を抜いていけば、最終的に甘いハスカップだけが残りと考えたのです。善紀さんは振り返ります。「酸っぱい実は震え上がるくらい酸っぱいし、苦いの当たれば舌が痺れて次の実が食べられない

ほど。だんだんイヤになって中学生の夏には『もうやらない』と宣言したんです。そうしたら母は『わかった。じゃあ一本500円！』って（笑）」。

こうした家族の協力もあっておいしい株だけを増やすことに成功した美紀子さんは、やがて農協からおつかいもの用ハスカップの指名が入るほど町内有数の栽培農家になりました。一方で大人になった山口さんは王子製紙森林資源研究所に就職します。「そこに入ったおかげで母がやっていたことが『選抜育種』というすごい技術だと気づきました」。

その後、山口さんは10年続けた仕事を辞め、農業を継ぐことになりました。「そのときに決意しました。日本の製紙会社を辞めたからには日本一のハスカップ農家になろう。そのためまず厚真町を日本一のハスカップ産地にしよう、と」。就農した05年当時、厚真町の栽培面積は美唄市、千歳市に次いで3番目でした。まち全体で優良系統を生産できる態勢をつくれれば生産者も増えるだろうと考えた山口さんは、お母さんと祖父母が育てた2系統の品種登録に



山口農園の5代目・山口善紀さん。子どもの頃はこうして
ハスカップの味見役を命じられました



第10回農業賞受賞当時の一枚。右から3人目が
母・美紀子さん、善紀さんを挟んで妻・さゆりさん



挑み、09年に晴れて「あつまみらい」「ゆうしげ」が国内2番目・3番目の品種として登録されました。個人農家によるこの快挙は話題となり、苗木を分けてほしいという引き合いが数多くありました。そこで山口さんは町内生産者にだけ苗木を提供し、さらに「町外へ持ち出さないこと」を条件に増殖を許可します。これには周囲は大反対！普通なら苗木は売っても繁殖は許可しないもの。美紀子さんさえ「バカなことを」と見放す始末でした。けれども山口さんは「みんなにバカと思われるぐらいがちょうどよかった」と言います。「僕が権利を囲い込んで儲けに走ったら、きっと誰も応援してくれなかったでしょう。それより母のおいしいハスカップを広めることが日本一の産地をつくる近道だと思っただんです」。この思いに込める形で町と農協は苗木購入の助成制度を整備。制度が追い風となって次第にハスカップ生産者が増えていきました。そして就農から9年目にして厚真町は栽培面積日本一を達成。05年に約60軒だった生産者は100軒を超えました。

面積拡大と並行して山口さんが妻さゆりさんとともに力を注いだのが、厚真産ハスカップの魅力発信のた

めの加工販売でした。11年に皮の黒いユニークなクレールを開発、14年には移動販売車「ハスカップカフェ」をオープンします。こうした取り組みが評価され、山口さんは第10回コープさっぽろ農業賞(17年)で大賞に相当する北海道知事賞を受賞しました。しかし翌年の9月6日、胆振地方中東部を震源とする最大震度7の巨大地震が北海道を襲います。

「そのとき僕はたまたま茶の間にいました。茶だんすの扉はすべて開き、ガラスの割れる音が聞こえ、どうすることもできずテーブルにしがみついていました」。夜が明けると見慣れた風景は一変していました。山は崩れ、土砂がハスカップ畑の一部をのみ込んでいました。幸いにも山口さんにも家族にもケガ一つありませんでしたが、この巨大地震により町内の1万本を超えるハスカップが被害に遭い、山口さん自身も植栽本数の1割にあたる500本を失いました。

けれどもいつまでも下を向いていたわけではありません。ライフラインがストップする中、山口さんは発災2週間後に予定されていた札幌の催事の出店準備を始めます。商品製造もままならない状況でしたが、キッチンカー仲間を頼って加工できる場所を借り、製造にこぎつけました。最初

ハスカップの実はとてもデリケート。傷つけないよう、一つひとつ手で摘み取ります



ブルーム（表面の白い粉）が取れないよう、選別作業も慎重かつスピーディーに



収穫作業をする美紀子さん。収穫適期を逃さないよう雨の中でも作業を続けます



北海道胆振東部地震で土砂にのみ込まれたハスカップ畑（2019年7月撮影）。現在は土砂が撤去され、新たに300本を改植しました

は出店に反対していたさゆりさんも、山口さんの諦めない姿に覚悟を決め、出店をバックアップしました。「10人いたら9人はムリと言ったでしょう。でもみんながムリと思うところに光があるんです」。催事の模様はテレビや新聞で報道され、被災地を応援したいというお客さんが詰めかけました。それを機に全国の百貨店から催事の声が掛かるようになります。「僕が日本一を目指したのはまちおこしのため。厚真町を知ってもらうには『日本一』が必要であり、それがハスカップでした。地震で凶らずも厚真町の名は全国に知れ渡りました。でも『震度7のまち』で終わらせたくない。厚真町には日本一のハスカップがあることを知ってもらうチャンスにしたい。そう考え、とにかく動きました。ハスカップ生産者は高齢の方が中心です。復興には長い時間が掛かります。だから希望が必要でした。じゃあ希望って何？それはやっぱり需要なんです。待っているお客さんがいることを生産者みんなに知ってもらうことなんです」。

全国各地の催事のオファーに応えられるよう、昨年山口さんは自前の加工・販売施設「ハスカップカフェラボ」をオープンしました。加工品の生産力を高めて販売力強化を図り、同



今年もハスカップ狩りを7月に開催予定。「3密」を避けて予約制となる予定(満員の場合はご了承ください)

出荷を待つハスカップの苗木。厚真町復興のシンボルです



ハスカップクレープを差し出す山口さゆりさん

移動販売車「ハスカップカフェ(通称ワゴン)」。町内をはじめ道内各地へ繰り出します

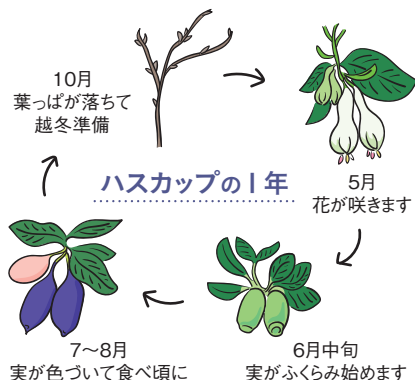


2019年5月に誕生したハスカップカフェラボ(厚真町表町53-6)



時にスタッフの通年雇用も進めました。原料も自社農園でまかないきれないため、町内産ハスカップを仕入れるようにしました。厚真産米100%使用の新商品「ハスカップみたらし」を開発し、現在はハスカップを使った佃煮の開発に取り組んでいます。加工・販売態勢を充実させるために大規模な投資も行いました。

そんな矢先に立ちはだかったのが新型コロナウイルスでした。春に出店を予定していた催事はこの影響で軒並み中止に。営業に出たくても出られず、目の前が真っ暗になりました。それでも「いまできることを、やるしかない」。山口さんは夏に予定していたネットショップを急ぎよ3月に前倒して開設。SNSでも話題となり、順調に売上を伸ばしています。「これまでは対面でしか販売できなかったものが、全国どこへでも距離を超えて厚真のハスカップを届けられるようになりました。切羽詰まって立ち上げたネットショップですが、逆に新しい可能性を広げてくれています」と山口さん。「これまでもいろんなことがあり、そのたびに乗り越えてきました。今回も絶対に乗り越えてみせます」。何度も消滅の危機に瀕しながら生き残ったハスカップのように。力強く、力強く。



そもそもハスカップって何モノ？

正式な植物名は「ケノミ」といって、特に北海道やサハリン、アジア北東部に生育するスイカズラ科の低木です。高さは1mぐらいですが、環境によっては2mに達することもあります。ケノミの変種に「クロミノウグイスカグラ」があり、ふたつはとてもよく似ていて、どちらも(その中間種も含めて)「ハスカップ」と呼ばれています。



※開花等の時期は苫小牧で自生するハスカップを基準にしています

名前は聞いたことがあっても正直よく分からないという方もハスカップの魅力、教えます。

ハスカップを知る。

エキゾチックな名前の響き。そのルーツはアイヌ語にあり。

ハスカップの名前はアイヌ語の「ハシカブ(枝の上にたくさんなるもの)」が語源です。アイヌの方たちにとってもハスカップはなじみ深い果実だったので。また、ハスカップは「ゆのみ」とも呼ばれますが、植物名の「ケノミ」がなまったもの、あるいはアイヌ語の「エヌミタンネ(頭のどがった粒)」が語源といわれています。

ハスカップはこちらでお求めいただけます。

【生ハスカップの実】

コープさっぽろ苫小牧地区各店
※時季により入荷のない場合があります。



【冷凍ハスカップの実】

下記のコープさっぽろ内「三星」にて
川下店・新はっさむ店・新道店・ルーシー店・あいの里店・
こしの店・エルフィン店・いしかり店・バセオ川沿店・バセオ
しらおい店
※在庫状況により取り扱いのない場合があります。お取
り寄せの上、三星店内での受け取りも可能です。



ハスカップに詳しい
苫小牧の小玉さん・後藤さんに
ご協力いただきました。

コープさっぽろ
苫小牧地区農産SV
ながしま やすたか
長島 靖孝さん



気になる栄養効果は？

ハスカップにはポリフェノールをはじめ有機酸、ビタミンCが豊富に含まれています。また最近の研究によって厚真産ハスカップに、誤嚥性肺炎や歯周病の原因となる病原細菌「ジンジバリス菌」(思わず舌を噛みそうな名前…)への抗菌効果があるという研究が学会で報告されました。スーパーフードとして今後ますます注目を浴びそうですね。

「不老長寿の実」は ウソ？ホント？

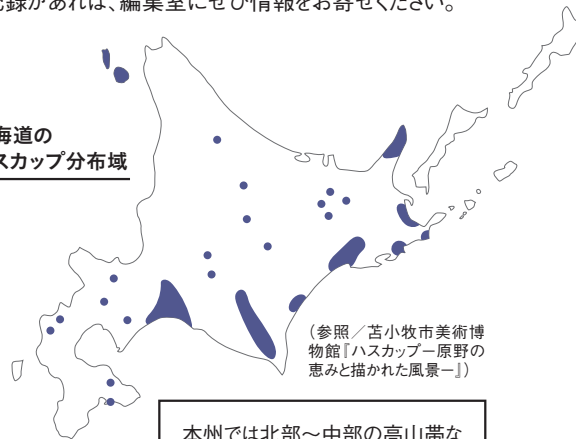
ハスカップを説明する際に必ずといっていいほど出てくる「アイヌの人たちが不老長寿の実として珍重してきた」というエピソード。じつはコレ、とあるお菓子メーカーが本州で商品をPRするために創作したい文句なのだそう。知名度の低いハスカップをなんとか売り出そうという必死の思いが伝わります。とはいえ、研究が進めば「不老長寿」効果があながちウソではないことが科学的に証明されるかも！



勇払原野だけじゃなく 北海道の各地に点在。

ハスカップの自生地は勇払原野のほか千歳周辺や道東の太平洋沿岸に広がる湿原、日高山脈、道央～道南の高山帯に点在しています。しかし自生種のハスカップを地域ぐるみで利用し、食文化が根付いていたのは勇払原野周辺に限られるそう。ほかの地域でも利用していたという記録があれば、編集室にぜひ情報をお寄せください。

北海道の
ハスカップ分布域



(参照／苫小牧市美術博物館「ハスカップ—原野の恵みと描かれた風景—」)

本州では北部～中部の高山帯などの限られた地域に、世界的にはユーラシア大陸から北アメリカ北部の寒冷地域に自生しています。

エピソード.2

最初のお菓子は「ようかん」だった

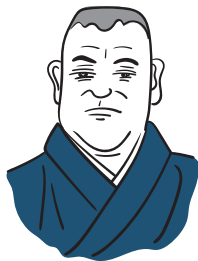
ハスカップといえばお菓子原料のイメージが強いですね。苫小牧周辺でハスカップを加工したお菓子を初めて作ったのは、沼ノ端駅でお弁当やまんじゅうを販売していた「近藤待合」の近藤武雄さん。昭和8年に「ハスカップ羊羹(ようかん)」を商品化しました。白あんにハスカップを練り込んだ、きれいな深紫色のようかんだったそうです。その後、ハスカップの最中(もなか)やあめも開発し、駅で販売しました。



エピソード.3

地元愛が生んだ銘菓「よいとまけ」

「日本一食べづらいお菓子」で有名な三星の「よいとまけ」が誕生したのは昭和28年。「小林三星堂(現在の株式会社三星)」社長・小林正俊さんは幼い頃から慣れ親しんだハスカップを使ってお菓子を作りたいと考えていました。頭をよぎったのは王子製紙の作業現場から聞こえる「よいとまけ」のかけ声。太くて重い丸太を積み降ろす労働者の勇ましい声が原風景に重なり、丸太をモチーフにしたお菓子が生まれました。ロールカステラの外側にハスカップジャムを塗る個性的な商品であるため、発売当初「手がベトベトになる」と苦情が殺到したそうですが、「みんなが汗水たらして持ち上げた丸太です。この苫小牧の象徴です」と訴え、このスタイルを貫きました。



ここからは歴史編。

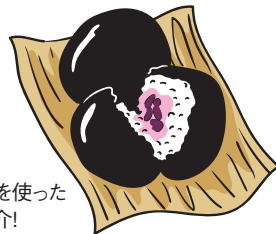
ハスカップにまつわるエピソードを集めました。



エピソード.1

おにぎりにハスカップ

かつて勇払原野では夏になればハスカップがたわわに実り、地元の人たちは山菜のような感覚で収穫を楽しんだそうです。子どもたちにとってもハスカップ狩りは夏のお楽しみの一つで、沼ノ端(苫小牧市)の小学校ではハスカップ休暇まで存在していたといえます。食べ方は「塩漬け」が最もポピュラーで、梅干し代わりにおにぎりの具にしたそう。砂糖が簡単に手に入る時代になってからは「砂糖漬け」が広まりました。



P30-31でハスカップの塩漬けを使った太巻きレシピもご紹介!

エピソード.5

失われる自生地

昭和38年に苫小牧港が開港すると、ハスカップの主な自生地は工業用地としての開発が進みました。その一方で「ハスカップが消えていくのはしのびない」と開発・造成に携わった企業や個人が、造成予定地からのハスカップの移植を行います。また昭和40年代後半の減反政策によって米から別の栽培作物への転換が奨励され、ハスカップにも注目が集まりました。こうした要因がからみあって、勇払原野のハスカップは昭和50年代半ばにかけて大規模な移植が行われ、道内各地で栽培されることとなります。

今では厚真をはじめ、千歳、美唄、上富良野、新得など道内各地で栽培が行われています。

エピソード.6

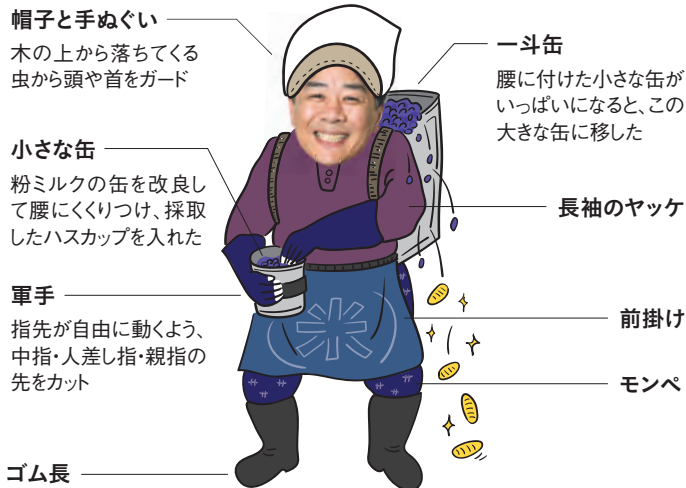
郷土木ハスカップの再生

現在ハスカップの群落はわずかに残るのみとなり、野生のハスカップはたいへん貴重な存在となっています。そこで今回お話を伺った小玉さんや後藤さんのように勇払原野のハスカップを愛する人々が知恵をしばり、自生種の繁殖・生産管理技術の普及や、利用方法の研究、知名度アップに向けた取り組みを通して「郷土木」としてのハスカップを取り戻す運動を官民一体となって行っています。

エピソード.4

「ガンガン部隊」、いざ出陣！

「よいとまけ」のヒットを受けて、三星は原材料を確保するため昭和30年頃からハスカップの買い取りを始めます。原野になっているハスカップが「お金になる」とあって、夏になれば勇払原野に大勢の人が詰めかけました。長袖のヤッケを着て大きな缶を背負い、汗を拭いながら原野へ向かうその姿から「ガンガン部隊」と呼ばれたそうです。主婦やおじいちゃん、おばあちゃんに交じて、「小遣い稼ぎ」に奮闘する小学生もたくさんいました。



ハスカップを食べる。

貴重なハスカップ。いろいろな加工してアレンジしながら長くおいしく楽しみましょう。



栄養士
子どもごはん研究家
のと えり
能戸 英里さん

食育活動やレシピ開発を行う3児の母です。「こどもレストラン」のページも担当しています!

まずはジャムを作ってみる。

調理時間 約50〜80分(冷却時間除く)

1



ハスカップをお鍋に入れ、砂糖を加える。

2



全体に砂糖を混ぜ、30分〜1時間ほど置く。

3



水分が出たら、中火にかける。

4



アクを取りながら15分ほど煮込んで完成。できあがりは少しゆるめですが、冷めるととろみがつきます。



ジャムをおいしく
食べましょう。



ハスカップを食べる。

3



木べらで潰しながら、煮込む。

1



ハスカップは小鍋に入れる。

4



5分ほど煮込んだら、はちみつを加える。

2



弱火にかけ、果汁を出す。



調理時間 約15分

甘いものが
苦手な人へ。

はちみつで
作るよ!



はちみつで作る 甘さ控えめジャム

74kcal(全量)

材料(2~3人分)
ハスカップ……………100g
はちみつ……………大さじ1~2

※酸味が強いので、クリームチーズやヨーグルト、アイスクリームと合わせるとおいしい!

パンパディング

384kcal(1人分)

材料(1人分)

食パン(5枚切り)……………1枚
たまご……………1個
牛乳……………100ml

砂糖……………小さじ2
ハスカップジャム
……………大さじ1~2



たまごと牛乳、砂糖を混ぜ、①にそっと注ぐ。



食パンは一口大に切って、グラタン皿に入れる。



ところどころにジャムをのせ、160℃に温めたオーブンで20分焼く。



シロップをつかって
ドリンクアレンジ!

ハスカップラッシー

牛乳100mlとプレーンヨーグルト100gをよく混ぜ、ハスカップシロップ大さじ3を入れたグラスに注ぐ。

飲よ
くし
よ
ね
ば
て
☆



シロップに してみましょ。

■ 調理時間 約20分(漬け込み時間除く)

2



ハスカップと砂糖を交互に瓶に詰め、密閉する。

ハスカップシロップ

約41kcal(大さじ1)

材料(作りやすい分量)
ハスカップ(冷凍也可)
.....300g
砂糖.....300g

※砂糖はグラニュー糖を使用。氷砂糖や上白糖、てんさい糖でもOKです。

3



時々瓶をゆずって砂糖を溶かしながら1週間ほど漬け込む。漬け込んだハスカップはこしてジャムとして活用できます。

1



漬け込み用の瓶を消毒する。煮沸、アルコール消毒、ホワイトリカーでの消毒など保存瓶に合わせてください。

ハスカップフラペチーノ

グラス1杯分の氷とハスカップシロップ大さじ4、牛乳大さじ4をミキサーにかけてグラスに注ぎ、クリームやジャムをのせる。



ハスカップティー

グラスに氷とハスカップシロップ大さじ3~4を入れ、濃いめのアイ스티ーを注ぐ。



ハスカップ クリームソーダ

グラスに氷とハスカップシロップ大さじ3~4と炭酸水を注ぎ、アイスのをのせる。

© さんくらぶ
あまのこ
の
お
い
し
い
お
い
し



塩漬けから 太巻きまで

調理時間約120分
(ハスカップの漬け込み、炊飯時間除く)



10



広げたごはんの真ん中辺りに具をのせる。

11



手前からしっかりと巻き、10分ほど置いてなじませる。

12



好みの大きさに切り分ける。

7



Bを加えて溶いたたまごで厚焼きたまご2本をつくり、縦に半分に切る。

8



ほうれん草をゆで、しっかりと水気をきっておく。

9



巻きすの上のにりをのせ、炊き上がったごはんの1/4量をのせて広げる。上2cmはごはんをのせずに空けておく。

4



Aの調味料をボウルに入れ、細切りにした牛肉を加えて20分ほど漬ける。

5



④をフライパンで炒める。

6



千切りにしたにんじんを、ごま油をひいたフライパンで炒め、塩で味をととのえ、白ごまをふる。

1



ハスカップに塩を加える。

2



よく混ぜ、一晩おく。

3



といだ米を炊飯器に入れ、ハスカップ塩漬けの汁を加え、2合の目盛まで水を入れ、ハスカップ塩漬けを加えて炊飯。

ハスカップ ごはんで太巻き

710kcal(1本分)

材料(4人分)

- ハスカップ……………80g
- 塩(ハスカップの重量の8%)……………小さじ1
- 米……………2合
- ハスカップ塩漬け……………大さじ2
- ハスカップ塩漬けの汁……………大さじ2
- 牛切り落とし肉……………200g
- A
 - しょうゆ……………大さじ2
 - 砂糖……………大さじ2
 - コチュジャン……………小さじ1/3
- にんじん……………1/3本
- ごま油……………小さじ2
- 塩……………ふたつまみ
- 白ごま……………小さじ1
- たまご……………4個
- B
 - みりん……………大さじ2
 - 塩……………ひとつまみ
- ほうれん草……………100g
- 焼きのり……………4枚





おがわ さとし
小川 智司シェフ

1980年、北海道生まれ。人を喜ばせる仕事をしたいと料理の世界へ。2002年、カノフィーロの前身である『リストランテ・テルツィーナ』に勤務。翌年より料理長を務める。



RISTORANTE
CANOFILO

(リストランテ・カノフィーロ)

2002年、『リストランテ・テルツィーナ』として開業。2017年に現店名に変更。格調高い空間で、上質なお料理と安らぎのサービスが楽しめるお店です。

札幌市中央区南2条西1
丁目 アスカビル2F
TEL 011・242・0808

webは
こちらから



調理時間 約15分

小川シェフ×ハスカップ ジンギスカンのフリット ハスカップとバジルのドレッシング

シェフ×ハスカップ

【材料(4人分)】

味付ジンギスカン……400g(固形280g)
片栗粉……適量
強力粉……適量
揚げ油……適量
ハスカップ(冷凍可)……80g
玉ねぎ……1/2個
バジル……4枚
しょうゆ……大さじ4
砂糖……小さじ1
サラダ油……大さじ2
エクストラバージンオリーブオイル……50ml
彩りでお好みの野菜
(ミニトマト、レタス、カイワレなど)

【作り方】

- ①玉ねぎとバジルは粗みじん切りにする。
- ②ジンギスカンはキッチンペーパーなどで汁気を切り、大きければ一口大にカットする。
- ③鍋にサラダ油を入れて中火にかけ、温まったら玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ④ハスカップを加えて軽く火を通し、しょうゆ、砂糖を加えて火を止める。
- ⑤エクストラバージンオリーブオイル、バジルを加え、混ぜ合わせる。
- ⑥片栗粉と強力粉を同量合わせた衣をジンギスカンに薄く付ける。
- ⑦180℃の油で外側に色がついてくるまで、1～2分揚げる。
- ⑧お皿にお好みの野菜と⑦のジンギスカンを盛り、上から⑤のドレッシングをかける。

POINT

厚真町応援の気持ちを含めて特産のハスカップとあつまジンギスカンを使用しました。ドレッシングはローストビーフや冷しゃぶにも合います。





にった ゆうや
新田 裕也シェフ

新冠町出身。札幌のイタリアンレストラン テルツィーナで学び、その後イタリアへ。ピエモンテ、エミリア ロマーニャ、フリウリの郷土料理を学び帰国。2016年4月にテアトロ ディ マッサのシェフに。



teatro di massa
(テアトロ ディ マッサ)

「郷土料理の再構築」を料理スタイルに、今のイタリア最先端の料理を北海道の素材を中心に表現。前衛的でありながら、しっかりとしたイタリア料理を提供。

札幌市中央区南3条西8
丁目7 大洋ビル2F
TEL 011・252・7953

webは
こちらから



■ 調理時間 約60分

新田シェフ×ハスカップ ハスカップを詰めたニヨッキ

シェフ×ハスカップ

[材料(4~5人分)]

ニョッキ

キタアカリ……………500g
薄力粉……………50g
卵黄……………1個
塩……………3g

ハスカップ(冷凍)……………約80g

仕上げ

シナモン……………2g
グラニュー糖……………10g
パン粉……………10g
バター……………適量
粉チーズ……………適量

[作り方]

- ①キタアカリの皮をむいてゆでる。(30分ほど)
- ②ゆで上がったキタアカリをマッシャーでつぶし、ふるった薄力粉、卵黄、塩を加えてこねる。
- ③適当な大きさに分けたニョッキ生地にはスカップを冷凍のまま入れて包む。小さな餅にあんこを少量包み込むイメージで。
- ④ふつとうしたお湯で、ニョッキをゆでる。
- ⑤ニョッキが浮いてきたら軽くペーパーで水分を切り、パン粉、シナモン、グラニュー糖を混ぜ合わせたものをまぶす。
- ⑥フライパンにバターを入れ、ニョッキに軽い焼き目をつけて完成。お好みで粉チーズを振る。

POINT

ニョッキをこねる時は、こねすぎないように注意してください。





札幌市 A.T様

ハスカップで酢豚風

豚肉、玉ねぎ、ピーマンを炒め、豚肉に火が通ったら、水、トマトケチャップ、砂糖、しょうゆ、ハスカップ、片栗粉を合わせて加える。酢の代わりにハスカップの酸味がおいしい!



読者の皆さんから
寄せられたレシピを紹介します。

わが家の ハスカップ レシピ。

224通の
ご応募をいただきました。
ありがとうございます!

あなたのいちおしレシピをP74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7月20日(月)。

※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。

次のお題 さつまいも を使ったレシピ

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



わが家のレシピは
ちょこっとWEBで動画も見られます。



八雲町 M.M様

ハスカップの塩漬け

洗ってよく水気を切ったハスカップを塩で漬けるだけ。3日ほどたつと食べごろです。梅干し代わりにおにぎりやお茶漬けも美味!

札幌市 T.T様

ハスカップアイスクリーム

バニラアイスクリームに冷凍のハスカップを入れて潰しながらよく混ぜる。簡単にハスカップアイスに変身。



札幌市 K.M様

大根のハスカップ漬け

大根を薄切りにし、塩とハスカップで漬ける。
さっぱりしていてなますよりも爽やかに食べられます。



 読者プレゼント!



札幌市 M.T様

ふわふわレアチーズケーキ

ハスカップとはちみつを合わせてレンジにかけ、ソースを作る。生クリーム(100ml)にグラニュー糖(大さじ3)を入れてホイップし、クリームチーズ(100g)と合わせて滑らかになるまで混ぜ合わせる。ハスカップソースをかけていただきます。

音更町 M.N様

ハスカップのハンバーグソース

玉ねぎのすりおろし、ハスカップ、しょうゆ、赤ワインを合わせてひと煮立ちしたらハスカップを粗く潰して加え、ハンバーグにかけていただきます。



小清水町 K.K様

ハスカップのマフィン

バター(40g)、砂糖(20g)、卵(1個)、牛乳(60ml)、ホットケーキミックス(150g)を混ぜ合わせる。ハスカップを加えてさっくり混ぜ合わせ、180℃のオーブンで20分ほど焼いたら完成。



ふしぎ
ちゃんねる

ぜんかいは
えらいめに
あつたぜ。
まさか きゅうりに
トゲがあつたとは…。



おや？
こんな
ところこ
みたことのない
きの「み」。



2020.5



2020.6



2020.7



2020.8



2020.9



2020.10



2020.11



2020.12




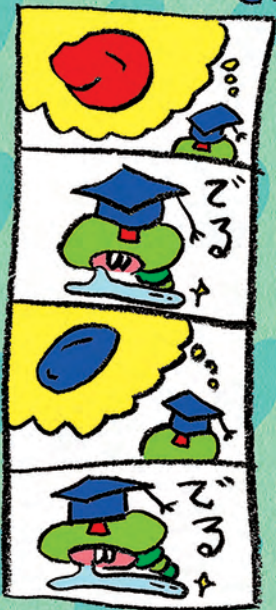
2021.1



2021.2

まいておくれよ。うめぼしってか
んがえただけで「ぼし」がでるだ
ろ？ それはおぼしってうめぼ
しのすっぱさはおぼしってうめぼ
しなんだよ。さっさと「ぼし」が
でるんだ。おいらはハスカッ
プのこぼれかえただけで
「ぼし」がノンストップだよ。

でござるち 



じゆくしたあと



あまみがつよくなるんだ。
すっぱさがへって
ちなみにじゆくすほど
すっぱいみがおおいそつだよ。
とくにしぜんにはえているハスカップには
たくさんふくむからなんだ。
すっぱさのもとになる有機酸を
たくさんふくむからなんだ。

あまみがつよくなるんだ。

じゆくすまえ



ハスカップがすっぱいりゆうは
レモンやうめぼしが
すっぱいのとおなじ。
クエン酸やリンゴ酸など
すっぱさのもとになる有機酸を
たくさんふくむからなんだ。
とくにしぜんにはえているハスカップには
すっぱいみがおおいそつだよ。



ねえねえながいさん。
なんでハスカップはすっぱいの？



リンゴさん

クエンさん

*イラストはイメージです



はっしゅボタン





「日本ワイン」*を飲んで、日本の農業を応援しよう!

*「日本ワイン」は国産ぶどう100%ワインだけに認められる、国税庁認定の公的表示名称です。

...

北海道を中心とした国産のフレッシュなぶどうを、
おたるの冷涼な環境でじっくりと醸造。
今年の夏は地元生ワインをキリッと冷やして
家飲みを楽しみましょう。



おたる 冷やしておいしい生ワイン(ロゼ) 720ml

華やかな黒ぶどうの香りと爽やかな口あたりのロゼワインです。鶏のから揚げ、焼肉、焼き鳥などよく合います。

おたる

おたる 冷やしておいしい生ワイン(白) 720ml

豊かなマスカットのような風味、やさしい果実の甘みの白ワインです。フライドチキン、カンパールチーズやスイーツなどにもよく合います。



●生ワインとは…加熱殺菌を行わず、精密なフィルターで酵母を除去し生詰めした伝統的な製法によるワイン。ぶどう本来の風味が生き生きと感じられます。

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の8月第2週でご案内いたします。

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。ほどよく、楽しく、いいお酒。のんだあとはリサイクル。



もっちりとした食感とやさしい味わいのお赤飯。お盆やお彼岸、ふだんのお食事にもどうぞ。コープさっぽろ全店で通年販売。

ホクレン × コープさっぽろ デリカ部

北海道の味!

金時のお赤飯

販売中!

通年で販売しています

道民のみなさんが大好きな金時のお赤飯、コープさっぽろ全店で販売中です! どんなおかずにもよく合うのでふだんのお食事にも。お赤飯を食べて「ハレの日気分」に♪

赤飯(金時) 220g

本体価格298円(税込322円)

北海道産のもち米を使用したお赤飯。もちもちで昔ながらの味に仕上げた長年人気の定番商品です!



自宅で簡単! 再現レシピ

再現レシピ/能戸英里

[材料]もち米…3合、塩小さじ…1/2(3g)、食紅…少々、甘納豆(金時豆)…170g、ごま塩…少々

[作り方・4人分]①もち米をといでザルにあげて水を切り、炊飯器に入れる。②3合目盛りの少し下まで水を足し、塩と食紅を少々を入れる。③甘納豆(金時豆)を100g一緒に入れて炊飯。④炊きあがったら、残りの甘納豆(金時豆)70gも入れてよく混ぜ、器に盛り付け、ごま塩を振って完成。

※再現レシピはコープさっぽろなるほど商品の甘納豆(内容量170g)を使用。



6 たまねぎがしんなりしたら、水をくわえる。



4 フライパンにバターとにんにくみじん切りを入れ、中火にかけてバターをとかす。



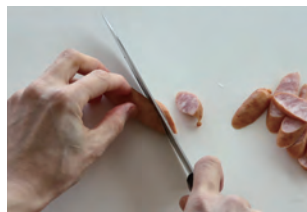
1 たまねぎのかわをむき、スライスする。



7 トマトジュースをくわえる。



にんにくみじん切りはこれがべんり!



2 ウィナーをななめにうすくスライスする。



8 ふつとうしたらスパゲッティを半分において、フライパンに入れて、かるくかきまぜる。



5 たまねぎとウィナーをいためる。



3 ピーマンのたねをとり、ほそ切りにする。



見たまんま作れて簡単!
お子さんひとりで、親子でも。
手軽に作れる定番レシピ

Today's Menu

夏休みのお昼ごはんに
フライパンでトマトパスタ

【ざいりょう・4人分】

- スパゲッティ 90g
- たまねぎ 1/4こ
- ウィナー 2本
- ピーマン 1/2こ
- にんにくみじんぎり 小さじ1/2
- バター 15g
- 水 200ml

CO・OP北海道産ストレート

- トマトジュース 1缶(190g)
- ケチャップ 小さじ2
- ちゅうのうソース 小さじ2
- こしょう・粉チーズ かくてきりよう

これがなければ、しょくえんむてんかのトマトジュースをつかおう





14 こしょうをふる。



13 全体をまぜる。



10 のこり1分になったら、ふたをとって、ピーマンをくわえる。



9 ふたをして、ふくろのゆでじかんより1分ながくにこむ。

Note note
フライパン1つでトマトパスタできちやいます! トマトジュースでパスタを煮込むことで濃厚な仕上がりに。スパゲッティのゆで上がりが硬い場合は、蒸らし時間を長めにするとgood!



子どもレストラン支配人 エリック 能戸



11 火を止め、ふたをしたまま1分ほどむらす。



時々ふたをとってかきまぜてね!



12 ケチャップとちゅうのうソースをくわえる。



ませるときに、ソースがとぶのでちゅうい!

ちゅうのうソース
レシピがたべへん!



粉チーズやパセリをふってもおいしいよ!



まろやか!

ごま豆乳つゆの豚しゃぶそうめん

[材料(2人分)]

- そうめん……………2束
- てんさい糖 ……大さじ2
- みそ……………大さじ3
- 白すりごま ……大さじ2
- ★水……………大さじ2
- しょうゆ…………大さじ1
- ごま油 ……小さじ2
- 無調整豆乳 ……150ml
- 豚しゃぶしゃぶ用肉 ……80g
- オクラ・みょうが ……各適量

[作り方]

- ①そうめんを表示の時間通りにゆでて水で冷やし、水気を切る。
- ②豚しゃぶしゃぶ用肉を、お酒(分量外)を入れたお湯で色が変わるまでゆで、ザルに上げて冷ます。
- ③ゆでたオクラと、みょうがは食べやすい大きさに切る。
- ④★でつゆをつくる。ポウルにてんさい糖とみそ、白すりごまを入れてよく混ぜる。
- ⑤水、しょうゆ、ごま油を加えて混ぜ、豆乳でのばして完成。
- ⑥そうめんを器に盛り、豚しゃぶ、オクラ、みょうがをのせて、つゆをかける。

てんさい糖でアレンジ

冷たい

そうめんレシピ

夏本番! 冷たいそうめんが大活躍の季節。

でも毎回同じ味で飽きちゃう…。

そんな時は、てんさい糖で作る

コクうまーなそうめんアレンジレシピはいかがでしょう?

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

お砂糖でぜひお試しください。



てんさい糖レシピ
WEBでも公開中!



うま辛!

ビビンそうめん

【材料(2人分)】

そうめん……………2束
コチュジャン…小さじ1
* **てんさい糖** ……大さじ2
* 酢……………小さじ2
しょうゆ……………大さじ1
ごま油……………大さじ1
きゅうり……………1/3本
ゆでたまご……………1個
キムチ・糸唐辛子…適量

【作り方】

- ①そうめんを表示の時間通りにゆでて水で冷やし、水気を切っておく。
- ②ボウルに★の材料を入れて、混ぜてタレを作る。
- ③②に①を入れて、タレをしっかり絡める。
- ④③を器に盛り、千切りしたきゅうり、半分にしたゆでたまご、キムチをのせ、糸唐辛子を添える。



てんさい糖はコープざっぼろ全店でお取り扱いしております。
また、8月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。



水も油も使わない

パリッとと ジューシー

CO・OPの羽根つきの餃子

餃子は急いで焼くと皮がやぶけたり、形がくずれたり…。でもこれなら冷凍庫から出してそのまま焼くだけ。「どうしよう! 今日はおかずがない!」なんてときにも、とっても便利な1品です。



CO・OP 水・油いらす パリッとと羽根つきの餃子(12個入)
 国産の鶏肉、豚肉と野菜(キャベツ、にら、にんにく、しょうが)を薄皮で包みました。水も油も使わずに、フライパンでパリッときれいな羽根つき餃子に仕上がります。賞味期限1年。

調理方法

- 1 火をつける前にフライパンに並べる

油は不要
凍ったまま
- 2 ふたをして蒸し焼き

水は不要
中火で約5分30秒
- 3 ふたをとり、羽根全体に焼き色がつくまで焼く

弱～中火で水気がなくなるまで焼き、さらに2～3分焼く

焼き色の目安はこんがりきつね色

CO・OP 水・油いらすパリッとと羽根つきの餃子(12個入)は、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

今月のなかっさん 推しドック



ココがイチ推し♡
乳製品・砂糖・卵黄のみ使用の
さっぱりやさしい味わいです！



森永乳業

MOW(モウ)

370ml

(6個カップ)



国産生クリームを使用し、乳化剤・安定剤は不使用のこだわりバニラアイス。乳業メーカーならではのこだわりが詰まったアイスをドック限定のミニカップで。

週刊ドック

7月第4週のカatalogでご案内。

今月のあべしゅん 推しドック



ココがイチ推し♡
ほのかな酸味としその風味で、
すっきり爽やか〜♪



ピュアフーズとうや

赤しそジュース

ビエンナーレ

500ml



洞爺の恵まれた自然の中で生まれた赤しそを100%使用。赤しそには動脈硬化を予防するポリフェノールが含まれ、さらに食欲を増す香りは夏にぴったりです。

北海道応援ドック

7月第3週のカatalogでご案内。

ちょこっとメモ

2020.7

爽やかな風が駆けぬける、

うれしい季節がやってきました。

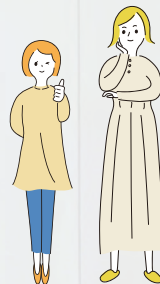
窓を開けて、さあ旬なものでも楽しみましょうか。

コープさっぽろ宅配ドックなら、旬の食材を
かんたん・便利に食べられるアイテムが揃っていますよ。

7月号は夏を乗り切るさっぱりジュースや

おうちごはんが楽しくなるアイデアレシピを

ちょこっと編集室の2人がご紹介します！



新米トド娘

あべしゅん

(ドック初心者)

ステイホーム中は、
おうち料理がマンネリで
ネタ切れに(涙)。
なのでアイデアレシピを
総力取材！

ベテラントド女

なかっさん

(ドック歴12年)

ココ最近、ドックの注文回数
とっても増えています！
家族みんなが喜んでくれる
料理を模索中。


取材/阿部登茂子、中田明美
文・編集/對馬千恵
デザイン/佐孝優
イラスト/こぐれけいすけ

発売から55周年を迎えた
ミツカン「味ぽん」の
皆さんもおなじみですよ
でも今は、
「つけて」「かける」
だけじゃないんです！
ピーナツバターと
「混ぜて」おつまみ風味に
コーラと「煮込んで」
台湾料理にも変身！
これ！本あれば
いろんなメニューに使えて
おうちごはんを楽しめますよ♪



ミツカン
味ぽん® 1L

味ぽん®とコーラで？！ 台湾料理ルーロー飯

新メニューで、
脱マンネリ！


■ 調理時間 約30分



【材料(4人分)】

豚バラ肉(ブロック)	……………400g	A	ミツカン味ぽん®	……………180ml
ゆで卵……………4個			コーラ……………180ml	
フライドオニオン 40g			五香粉 小さじ1/2	
			ごはん	


…大きめの茶碗4杯分
パクチー お好みで適量

【作り方】

- ① 豚肉は1センチ幅の細切りにする。
- ② 鍋に豚肉、フライドオニオン、Aを入れて中火にかけ、沸騰したら、ふたをして15分煮込む。ゆで卵を加えてさらに5～6分煮込む。
- ③ 茶碗にごはんを盛り、②のをせて(ゆで卵は切る)、お好みでパクチー(みじん切り)を添える。
※パクチーの代わりにチンゲンサイや小松菜でも代用OK。

ミツカン 味ぽん® 1Lは一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。
また、8月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。

アスパラと豚肉の ピーナツバター炒め

ごはんにもビールにも
よく合いますよ♪


■ 調理時間 約15分



【材料(2人分)】

豚肉(こま切れ) 200g		A	ミツカン味ぽん®	……………大さじ2
アスパラ……………7～8本			ピーナツバター	
にんにく……………1/2片			(加糖)……………大さじ2	
			オリーブオイル 小さじ1	

【作り方】

- ① アスパラは根元部分の皮を薄むいて長さ4センチの斜め切りにする。Aをよく混ぜ合わせる。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、中火で薄く色がつくまで1分ほど炒め香りを出す。
- ③ 豚肉を入れて炒め、7～8割くらいが白っぽくなったら、アスパラを加えて2分ほど炒め、Aを加えて炒めからめる。

簡単！おうちごはん #1
定番から変わりリダネまで！
ごはんがとまらないおすすめレシピ

このほかの
味ぽんレシピは
こちらから！



日清オリーブのアマニ油は一番搾りを丁寧に仕上げたくせのないさっぱり風味の

小さじ1杯で1日分のオメガ3を含みます♪
DHAやEPAとしても知られるオメガ3は体内でつくられず、食品から摂らないといけない**必須脂肪酸!**
でも、アマニ油は熱に弱いので、**加熱調理はせずに**みそ汁やサラダなど毎日の食卓でかけて楽しんで♪



日清 アマニ油
フレッシュキープボトル
145g

キャロットラペ

さっぱりとした酸味がいい感じ!



レシピ制作/能戸英里

調理時間 約15分



【材料(2~3人分)】

にんじん.....180g
ツナ缶.....1/2缶
クリームチーズ...20g
塩.....2つまみ

A 日清 アマニ油
.....小さじ2
レモン果汁
.....小さじ2
はちみつ...小さじ2
黒こしょう...適量

【作り方】

- ①にんじんは細めの千切りにし、塩をまぶす。
- ②しんなりしたら水気をしぼって、油を切ったツナ缶、小さく切ったクリームチーズと合わせ、Aで和える。



キャロットラペとは、さっぱりとした味わいのフランスの家庭料理サラダのこと♪

簡単!しらす丼

のっけるだけで、味付けいらず!



調理時間 約10分



【材料(1人分)】

白飯.....170g
しらす干し.....25g
ミニトマト.....20g
青ねぎ.....8g
大葉.....1g
刻みのり.....適量
日清 アマニ油.....3g

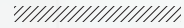
【作り方】

- ①ミニトマトは4等分にカットしてしらすと混ぜ、青ねぎは小口切り、大葉は千切りにする。
- ②丼に白飯⇒刻みのり⇒青ねぎ⇒しらす干しとミニトマト⇒アマニ油⇒大葉の順にバランスよく盛り付ける。

簡単! おうちごはん #2
食卓で、アマニ油をかけて楽しんで♪
体もよろこぶ簡単レシピ

商品情報や
レシピは
こちらから!





いつもの食材で
おうち飲みを楽しむ♪レシピ

「パシユッと
かんばい！」



しっとりゆで鶏の 簡単ごまだれかけ

ごまだれがさっぱりして
おいしい!



調理時間 約20分



[材料(2人分)]

- 鶏もも肉 ……大1枚(約280g)
- きゅうり ……1本
- トマト ……1個
- ねぎ ……10cm
- ねぎの青い部分 1本分
- 塩・こしょう ……少々

- A
- しょうが(すりおろし) ……小さじ1
 - 酒 ……大さじ1
 - 塩 ……小さじ1

〈簡単ごまだれ〉

- ぼん酢(しょうゆ) ……大さじ4
- 白すりごま 大さじ4
- 砂糖 ……大さじ1

[作り方]

- ① 鍋に水6カップとAを入れて強火にかけ、沸騰したら鶏肉、ねぎの青い部分を入れ、弱火で15分ゆでて取り出し、ひと口大に切る。
- ② きゅうりはめん棒などでたたいてひと口大に割りほぐし、ペーパータオルで水気をふきとる。トマトは食べやすい大きさに、ねぎは粗みじんにする。
- ③ ボウルに簡単ごまだれの材料を入れてよく混ぜる。②の野菜と鶏肉も加えサッと混ぜ、塩こしょうで味をととのえ、完成。

ちょこっとポイント #1

鶏肉のゆで汁はスープにしてもおいしいですよ。わかめやかいわれ菜、白いりごまなどを入れ、塩こしょうで味付け。ごま油をたらすとコクと風味もアップ!



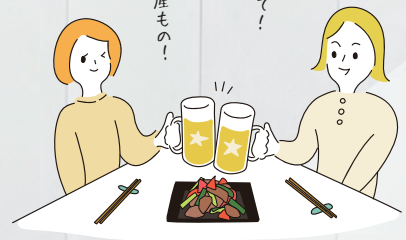
トドックで
上期最安値!
お買得!



サッポロクラシック
350ml 6缶パック

クラシックは北海道のために作られたビールで、道産食材と相性抜群なんだって!

今日のおつまみは野菜もお肉も道産もの! びっぴりですね? カンパイ!



すっきり
飲みやすい!



ちょこっとポイント #2

うまさの秘密に注目!

クラシックは、ドイツ古来の醸造法と、世界の醸造家が認める「ファンアロマホップ」を100%使用。北海道の気候と食材に合うように、作られたビールなんです!

サッポロクラシック350ml 6缶パックは、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。また、7月第5週の宅配システムドックでご案内いたします。

あの！中華スープ誕生！のものがたり

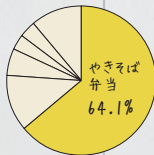
やきそば弁当といえば、中華スープの存在も忘れられません。寒さが厳しい冬の北海道でも親しまれるようにと北海道発売記念の企画として付けられたのが始まり。中華料理店で焼そばにスープが付くことをヒントに誕生しました。戻し湯で作れば余分なお湯を用意する必要がなく、麺やキャベツなどの具材のうま味も加わって一度で二度おいしいのもポイント。北海道の寒さが生んだ、麺とスープの名コンビです。



なるほど
その2

北海道エリアでNO.1ブランド！*

市場データによると、やきそば弁当はなんと北海道エリアのカップ焼そばブランドシェア率でNO.1！64.1%も占めているのです。道民なら一度は食べたことのある、ソウルフード的な存在といえるかも。



圧倒的な
NO.1!

1年間で出荷される麺の長さは、なんと地球約27.3周分、月までの距離の約2.8倍、109万km!

なるほど
その3

祝！45周年。新フレーバーも毎年登場！



旨塩



たらこ味バター風味



ちょい辛



ココ甘ソース

楽しみへ



なるほど
その1

北海道だけで買えるおいしさ♪

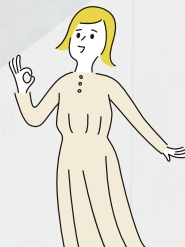
発売当初は本州のみの販売だった「やきそば弁当」。その後北海道での発売時に中華スープを付け、味も甘めにした北海道仕様。道民の心をみごとつかみ、北海道限定の商品として定着しました。

道民の好みに合わせた、特別なレシピなのです



やっぱり定番。なるほど定番！
「やきそば弁当」は今年で45周年。

ぱっと取りたい
ランチタイムの
強い味方！



「やきそば弁当」はたくさんの人に愛され、今年8月で45周年！毎年新フレーバーも登場するので目が離せません。

*インテージSPRIデータ
北海道エリア 全業態 期間:18/10-19/9
カップ焼そば 販売食数ベース ※拡大推計値

東洋水産 やきそば弁当は、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。また、7月第4週の宅配システムドックでご案内いたします。

おいしくな〜れ、おいしくな〜れ♪



に3、4回に分けてたっぷりと作るのは8月頃、畑で青唐辛子がとれたら仕込み開始。ある程度たまるたび



三升

アレンジ自在、
調味料の1つ。

小樽市に住む高橋さんに、三升

漬けの作り方を教わりました。

「私の三升漬けは母の味。何でも手作りする人で、幼い頃から食卓にはいつもお手製の三升漬けがありました。ごはんのせたり納豆に入れたり、本当にごく当たり前に食べていました。だから家を出てからも作るのは自然の流れで。豆腐にのせたり、肉や魚を漬け込んだり、パスタの隠し味にと、少し入れるだけで料理がぐんとおいしくなる。三升漬けは、辛いものとお酒好きが多い我が家にとって

は、なくてはならない調味料の1つなんですよ!」。

作るのは8月頃、畑で青唐

辛子がとれたら仕込み開

始。ある程度たまるたび

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。



小樽市

Vol.35

三升漬け

小樽市

たかはし ゆきえ

高橋 祐紀恵さん

小樽市在住。3男子の母。料理、ガーデニング、かご作りなど暮らしの手仕事得意。辛いものが大好きで冬にはキムチも漬ける。

ちょこっとの大ファン。
なんと第1号(2012年)を
お持ちでした!



アラカルト 高橋家の三升漬け à la carte!

豚肉の三升漬け×焼き

肉に塗ってから焼く
(漬け込み3時間ほど)
しっとり、やわらか〜♪
鶏肉、鮭やたらちの切り身も◎

おまけで...
じゃがバター三升漬けのつけ



いかに三升漬け和え
ただ和えるだけ!

三升漬けの冷奴2種

左:のっけただけ
右:三升漬け&生クリーム

きゅうりとさざみの
三升漬け和え

三升漬け、黒酢、
ごま油を混ぜて和える

三升漬けのクリームパスタ

玉ねぎ、ベーコン、エリンギを炒め、ゆで汁、
三升漬け、生クリームでのばし、パスタを和える



丁寧にかき混ぜる。
麺はよくほぐす。

お友だちや本州に住む息子さんにも送ります。そんな高橋さんですが、最初からうまくはいかなかったそう。「ただ3つの材料を混ぜるだけ、なのに母の味と何かが違う。特に教わったわけじゃないから、自分なりに工夫を続け、やっと最近母の味に近づいたかなと思えるようになりました」。

「麺に向き合う、麺は生きていることを忘れないことかな。具体的には2つ。1つ目は、混ぜ込む前に、手のあたたかさを伝えるように麺をしっかりとみほぐすこと。麺が目を覚ましよく働いてくれます。2つ目は、毎日丁寧に上下をかき混ぜること。麺って空気が好きでしょ、だからたっぷり入れてあげるの。あとはおしくなくれとおまじないをかけることかしら」と笑う高橋さん。麺をさわる高橋さんの手は、まるで麺と対話しているかのよう。やっぱりただ混ぜるだけじゃない、愛情をたっぷりかけること(丁寧な作業)が味を左右するんですね!もうすぐ青唐辛子の季節。作っていた方もそうでない方も、ぜひ丁寧に三升漬けを仕込んでみてください!



祐紀恵さんの

作り方



3 麴を一粒ずつバラバラにもみほぐす。両手ですりすり手のあたたかさを伝えるように。



1 青唐辛子を洗いザルにあげる。



4 ボウルに青唐辛子を入れ、麴、しょうゆを加える。



2 端から小口切りにする。



手が痛くなるのでビニール手袋着用のこと。

三升漬け



木杓米斗 (作りやすい分量)

- 青唐辛子…200g
- 生麴(乾燥でもよい)…200g
- しょうゆ…200g
- (すべて同量)

必要な道具

- 清潔なびん
- 分量ギリギリではないが、少し余裕があるもの



- ビニール手袋、ラップ、金串(竹串)、上にのせるふきん



青唐辛子だけでなくハラペーニョもあてていきます。(辛さに不安なアリ!)



辛いモノ好きです♡



こぐれあいこの
三升漬け観察日記

(記録毎月5月)

1日目
青々している。



3日目
少しかさが減った気がする。



4日目
気泡のようなものが!



10日目
かなりこなれてきた。完成!



2年もの

1年もの

3年もの

作りたて

KING!

年々
熟成
すれば
味UP!



7 ホコリなどが入らないよう
うぶきんをかぶせ、日の
当たらない室温に置く。

1日1回、丁寧^ニに上下を混ぜる。
(糸冢^{イト}についたものもきれいにとる)



5 スプーンでよく混ぜ合
わせる。



8 夏は1週間ほど、冬は
10日ほどで、どろりとし
てこなれてきたら完成。清潔なびんにつめ、
冷蔵庫で保存する。



6 清潔なびんに入れ、ラッ
プを二重にかぶせ、金串
(竹串でもよい)で空気
穴を7、8カ所入れる。

麦
麹
は
生
き
物
で
す、

高めの 血圧

(収縮期血圧)を下げる

食後の 血糖値

の上昇をおだやかにする

食後の 中性脂肪

の上昇をおだやかにする

機能性表示食品

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

●本品は、事業所の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

商品により一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

また、森永トリプルヨーグルト ドリンクタイプ12本入り1ケースは、7月第3・4週、8月第1・2週でご案内いたします。

わたしは、我が家の管理栄養士です。



ヨーグルト
業界初
これひとつで
3つの機能

※(日本初)血圧、血糖値、中性脂肪の3つの機能について表示したヨーグルト2019年1月森永乳業調べ



森永トリプルヨーグルト



森永トリプルヨーグルト
ドリンクタイプ

0
脂肪ゼロ

ひとつでも気になったら、

森永 トリプルヨーグルト

自然解凍ミニパンケーキ



冷凍状態から30分の自然解凍で
もちもちした食感が味わえます。



調理例

製品に関するお問合せ／

日清フーズ(株)お客様相談室 ☎0120-244157

冷凍食品 自然解凍ミニパンケーキは7月第3週の宅配ドックでご案内
いたします。店舗でのお取り扱いはありません。

+10gからはじめよう

しっかり摂ろう、たんぱく質。

あなたのたんぱく質足りていますか？

現代日本の健康問題

子ども 体力の低下



中高年 基礎代謝の低下



女性 ダイエットによる
栄養不足

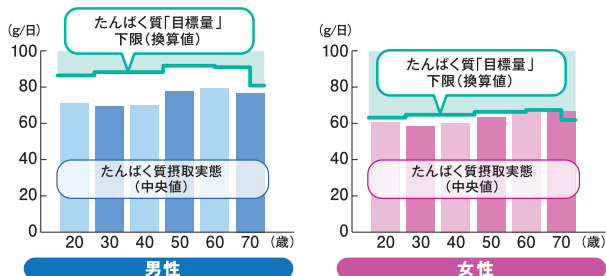


高齢者 動きにくいカラダ



「たんぱく質摂取不足」が様々な年代で、
深刻な健康リスクの因子となります。

たんぱく質の摂取実態と「目標量」との比較



厚生労働省、平成29年国民健康・栄養調査報告 厚生労働省 日本人の食事摂取基準2020年版

20歳以上で、男性は10~13g、女性は2~7g程度、
目標量下限を下回る傾向が見られます。

こんな方は特に要注意！

以前より階段の
上り下りが
辛くなった



朝は忙しいから
パンと
コーヒーだけ

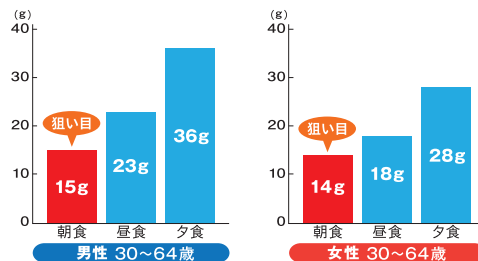


おやつはいつも
スナック菓子



たんぱく質の摂取量は朝が少ない

毎食のたんぱく質摂取実態



出典 Ishikawa K, Geriatr Gerontol Int. 2018; 48:11-18. Il-Young K, Clin Nutr. 37:411-418, 2017 より抜粋

健康なカラダづくりには、朝/昼/夕、バランスよくさらに間食などで
手軽にかしこく、たんぱく質を摂取することが大切です。

まずは1日 +10g から、たんぱく質習慣はじめよう！

明治は日本の低栄養問題への取り組みとして“乳たんぱく質をかしく、おいしく摂取できる”
「明治 TANPACT(タンパクト)」を展開します。

たんぱく質
1日
+10g
からはじめよう!

に最適!

カラダにダイジ。
meiji タンパクト
TANPACT

※商品により、一部店舗での取り扱いのない場合がございます



明治 TANPACT
ミルク/カフェオレ



明治 TANPACT
カフェオレ



明治 TANPACT
ヨーグルト
砂糖不使用/バナナ風味



明治 TANPACT
ヨーグルトデザート
ゼリー



明治 TANPACT
アイスバー
レモンヨーグルト味



明治 TANPACT チーズビスケット
ミルクチョコ味
明治 TANPACT チーズビスケット
※6月2日発売



明治 TANPACT
ミルクチョコレート



明治 TANPACT ベビーチーズ
カルシウム入り/
脂肪分25%カット



明治 TANPACT
牛乳でつくるコンスープ/
牛乳でつくるかぼちゃスープ



明治 TANPACT
えびグラタン2種入り

『明治 TANPACT(タンパクト)』でこまめな乳たんぱく質補給を!



今日の昼食は
時間がないけど冷凍食品で
たんぱく質補給



※食事例

食後のデザートに
ヨーグルト!



仕事をしながら
カフェオレを



昼食

たんぱく質
1日
+10g
からはじめよう!



夕食



今日のおやつせっかく食べるなら
チョコ、アイス、ゼリー



ミルク、カフェオレ、
スープ、チーズを朝食に

朝食



※食事例



時間がない朝は
ヨーグルトで



※食事例

残業時の軽食や
晩酌・夜食に
チーズ



おいしい



《PB編》

黄金そだち

北海道産
別海牛乳
ソフト

新発売!

とことん北海道産に
こだわっています



商品本部 食品部
バイヤー
もりきよふみ 森 清史さん



119円
(税込129円)

道産米で育てた
黄金そだち
kogane sodachi

□の中に広がる
THE・北海道感!

「セ更金そだち」の
別海牛乳
ご紹介するのはこの6
月に新発売となったばかりのソフトクリームです!
ソフトの命といえば、そう、
原料となる牛乳のおいし
さが決め手。使用してい
る、別海牛乳はコープ
さつぽろが取り組んでいる
黄金そだちプロジェクト
の一品で「休耕田を活用
して道産飼料米を生産



のち北は
牛乳なら
牛海で
なそ牛乳
健康が
「黄金そだち」
の別海牛乳



飼料米を発酵
させるひと手
間と、粉碎処
理を行うことで
牛たちの消化
率がアップ

し、この飼料米を食べ
育った牛、豚、鶏の関連商
品を指します。
居心地の良い環境に加
え、牛たちのエサに、発酵
させた道産飼料米を混ぜ
て育てることで、牛の健康
を維持し、良質な牛乳を
安定して生産しています。

シンプルなおいしさで
いくつでも食べられそう



絶妙なブレンドで食べ飽
きない仕上がりに。「こ
れぞ北海道の実力」をお
家でお楽しみいただけま
すよ。
暑い日が続きますが夏
も冬も、子どもからご年
配まで、一年中愛されるソ
フトができました!

※黄金そだち北海道産別海牛乳ソフトはコープさっぽろ全店でお取り扱いしています。
PB=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



ナッツの香ばしさが
アイスと相性抜群!

キャラメルナッツソフト

(2~3人分)

- ① CO-OP ミックスナッツ
1/2袋を空火炒り。



弱めの中火
5分程度

グラニュー糖大さじ1/2をふりかけ、
そのままさらずに加熱。

- ② キャラメル状になったら
ざっと混ぜ、
オーブンペーパーへ



そのまま
食っても
おいしいよ

冷めたら粗みじんに!

①の最後に塩をひとつまみ
加えて塩キャラメル味もgood!

- ③ 室温に5分ほど置いた
別海牛乳ソフトにはりつけて完成!

家庭料理研究家
こぐれあいの旬

PBの食べ方



牛乳LOVEのPB
イチ推しアイスです!





原因菌の繁殖を抑える！
生ゴミ臭の原因菌の繁殖を抑える！



抗菌成分配合で
生ゴミ臭の原因菌の繁殖を抑える！
抗菌剤配合で
キツチンの気になるニオイを消臭！



「貼る」「吊るす」
両用タイプ



使い終わりがわかる
リキッドタイプ



使用前

使用後

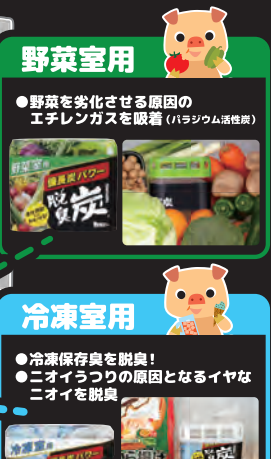


生ゴミに
排水口に



冷蔵庫用

- キムチ臭・ニンニク臭にも効く
- 生もの臭にも効く！



野菜室用

- 野菜を劣化させる原因のエチレンガスを吸着(パラシウム活性炭)



冷凍室用

- 冷凍保存臭を脱臭！
- ニオイのつくりの原因となるイヤなニオイを脱臭



用途によつて
違ふんです！

脱臭炭

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。また宅配システムドックでは保存版カタログ「暮らしのドック」や、ゴミ箱の消臭力と脱臭炭は 8 月第 1 週の別チラシでもご案内いたします。

目的に合わせて上手い使い分け!



キキカット
CLEAR
泡スプレー

まな板・スポンジ
除菌※
消臭
くすみ

まな板・スポンジ
除菌※
消臭
抗菌※

キキカット
あとラク
ミスト



使い方

スポンジで届きにくい場所に



奥・ミゾ・スキマに
スプレー



約1分置いて
流すだけ!

すぐ洗えない時に



食器に
まんべんなく
スプレー

置いている間に
汚れを強力分解





スルッ

あとで洗う時
洗いやすい

※すべての菌に効果があるわけではありません。

※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。※7月第4週に配布の保存版カタログ「暮らしのトピック」でご案内いたします。

 SNSコメント 

ドライバーさんたちへ。このご時世、すごく頑張っています。祝日も休みなし、配達する商品もすごく増えています。感謝の気持ちを届けたいです。

今日トドックの配達がありました。Stay homeが始まってから本当に忙しそう。ドライバーさんいつもありがとうございます。



～組合員さんより～

トドックの皆さまへ、大変な中の業務、本当にありがとうございます。コロナと戦っているのは、医療従事者だけではなく、皆さまもそうだと思います。私たちは買いものへも行けないので、本当に助かっています。これからもよろしく願います。



～センター職員より～

そのようなお言葉をいただき、ますますの励みになります。今は本当に日本、全道が踏ん張り時ですね。みんなで助け合い、乗り切りましょう。私たちは皆さまの生活の支えとなりますのでよろしく願います。(雁来センター・小林センター長)

新型コロナウイルスにより厳しい状況が続くなか、

組合員さんよりたくさんの「ありがとうの声」をいただきました!

Thanks Message



～組合員さんより～

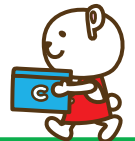
コロナウイルスの流行で大変な今、従業員の皆さまが一丸となって健康管理に気をつけ、営業を続けておられることに、ありがとうございます。終息を1日も早くと願っております。皆さまどうぞ日々お気をつけてお過ごしくださいませ。



～店舗職員より～

激励のお言葉ありがとうございます。従業員一同力を合わせて乗り越えて行きたいと思っております。どうか組合員の皆さまも、元気でお店に来ていただける事を願っております。(ひとみ店・折口店長)

組合員の皆さまには、欠品や配送の遅れ、店舗での混雑等、ご迷惑をおかけしておりますこととお詫び申し上げます。皆さまの温かいご支援に心から感謝いたします。



「ちょこっと」を応援します!

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

丸 大丸株式会社

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

エイチケイエムホールディング株式会社

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

株式会社 エバークリーン

〒053-0055 苫小牧市新明町2丁目4-5 TEL 0144-53-3388

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

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

富士フイルム 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 富士フイルム札幌ビル TEL 011-241-9325

国際紙パルプ商事株式会社

北日本支店 札幌営業部

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

買えば買うほど当選確率アップ!

夏のお買いものキャンペーン

コープさっぽろの店舗で期間中、お買上げ金額5,000円(税込)ごとに1口!抽選で合計300名様にちょこっとカードやぬいぐるみの景品が当たるキャンペーンです!

期 間 7月1日(水)~8月31日(月)

※期間中ならいつでも、1回ご応募すればお買上げ金額を合算して自動的に抽選となります。

応募方法 ①QRコードまたはHPからエントリー画面で応募②応募ハガキに必要事項を記入し、切手を貼ってポストへ投函

[詳細はこちら](#)



応募締切 8月31日(月)

「えほんがトドック」
申込受付中!

絵本を無償で
4冊プレゼント!



対 象 2017年4月2日~2019年4月1日生まれのお子さま、またはお孫さんがいらっしゃる組合員さん世帯。

申込方法 QRコードまたはホームページ「えほんがトドック」の専用申込フォームより申込み

[詳細はこちら](#)



申込締切 2021年1月31日(日)

人生100年時代に
備えるための

FP講座 実践編



年金を受け取る前に知っておきたいこと、働き方による税金や年金・社会保険料の違い、老後を視野に入れた資産運用の知識など、明日からでも役立つ知識が満載です。

日 程 毎週木曜 9:45~11:45
①9月3日 年金 ②9月10日 働き方
③9月17日 資産運用

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 1講座1,000円
(単発受講可・テキスト代込み)

定 員 24名

応募方法 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コープさっぽろ共済推進室FP講座係

メール csap.kyosai.event@todock.coop

応募締切 8月19日(水)

※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 csap.kyosai.event@todock.coop
月~金10:00~17:00(祝日は除く)

総合
1位



CO-OP ラブコ

骨取りさばの味噌煮

14,005票

(店舗3,822票+宅配10,183票)



味もおいしくて、調理も温めるだけと、とても簡単で主婦にとっては大助かりな商品です。(30代)

[店舗] 全店でお取り扱い
[宅配] 隔週でご案内

宅配
1位



CO-OP @ドック

あらびきポークウインナー

23,084票



味も食感も好きで、子ども達も喜んで食べているから。毎回、頼んでいます。(30代)

[宅配] 毎週ご案内

店舗
1位

CO-OP
ファミリーチョコレート/
大人のファミリーチョコレート

6,424票



たくさん入って味もおいしく、カカオが多いものなど種類があって店に行くたびに毎回買うほど好きです。(20代)

[店舗] 全店でお取り扱い
[宅配] 8月第2週にご案内

みんな、
投票ありがとうー!

2020年
ラブコープ
総選挙

組合員さんの
スキツ♥がいっぱい
集まりました〜!

総得票数 223,489票!

前年
+15,712票



クルリン



カケル

未来のために
台所から
できること

番外編

食品ロスを
なくすために！

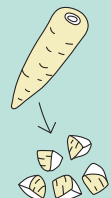
4月号で食品ロス、プラごみ削減のアイデアを募集したところ、予想を上回る313件ものお便りをいただきました。なるほど〜と思うような工夫やアイデアがいっぱいでした。できる限りご紹介します！

2020年4月1日～30日までに編集部へ届いたWEB・メール289件、はがき24通の中から選びました。採用させていただいた方にはエコバッグをお送りします。たくさんのご応募ありがとうございました。

私は「個包装をなるべく選ぼうよ」としています！



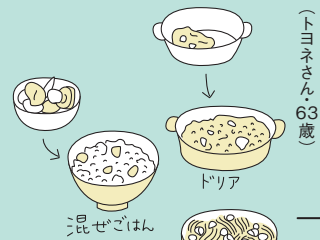
調理にむかずに皮はむかずに調理
大根やじゃがいも、長いものも皮をむかずにそのまま調理するようにしています。
皮には栄養もあるので二石二鳥です。
(Rhyeeさん・55歳)



野菜はセキり分けて冷凍保存
キャベツ、大根、人参などの野菜は、用途に合わせて切り分けて冷凍保存し、使うときはそのまま鍋へ投入。食品ロス、時短のWの得を得ています。
(アケミンさん・51歳)



ギリギリボックス設置！
賞味期限の近いものを入れる箱を冷蔵庫に置いていきます！
(R・Sさん・32歳)



料理で食べきります！
もつたない精神でリメイク料理で食べきることを心がけています。例えば残り少ないシチューは、ごはんを入れてチーズをのせてドリアに。鶏肉の煮物は残った具を細かく切って混ぜごはんにする。麻婆豆腐は春雨を入れるなど。残り野菜でどうやってリメイクするか考えるのも好きです！
(トヨネさん・63歳)

食べきる日を決める
毎週金曜日は買い物に行かず、家にある食材で作ります。意外な組み合わせの料理や味付けが発見できたり、新しいレシピが生まれます。その瞬間が楽しい。
(Yakkoさん・50歳)



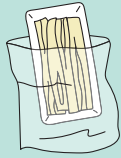
プラごみ削減
のために！

捨てる
小さくして捨てる
お菓子の袋やマヨネーズなどの袋は小さくして捨てます。ゴミを出すのが2週間に1回に削減できます！
(カオリンゴさん・38歳)



一袋に！

使用済みポリ袋を持参！
スーパーで、肉や魚、豆腐などを持ち帰るときに、新しいポリ袋をもらわず済むように、カバンに使用済みポリ袋を入れていきます。
(うらら母さん・28歳)



掃除剤は大抵プラボトルなので、市販洗剤を使わずに重曹やお酢で掃除をしています。詰替え用も紙バックを選びます。
(Yakkoさん・50歳)



つなぐ
COOP
SAPPORO

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

「安心なくらし」のご提案

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。)

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

コープオリジナルの
団体保険です。

団体契約で

15%割引

介護医療保険料控除対象団体長期障害所得補償保険

病気やケガでもしも働けなくなったら



今の保険って
治療費以外に
補償されるのかしら。

病気でも
長期入院したら
収入が減るよなあ。

生活費は
どうすれば
いいのかしら。

家のローンが
払えなく
なるなあ。

公的保障だけで
足りるかしら。

子供の習い事は
どうしよう。

病気やケガで働けなくなったときに 3年間にわたって収入をカバー

コープさっぽろの所得ほししょうはここがポイント

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



組合員さんなら、別居・同居に関わらず
お子さまにもかけることができます!!

40～44歳
月額保険料(例)

月額10万円を受け取れるコースの場合

男性 **1,299円** 女性 **1,462円**

●保険料は保険始期日(中途加入日)時点の満年齢によります。●年齢は保険期間の初日現在(中途加入の場合は中途加入日時点)の満年齢とします。●ご契約更新時は更新後の保険始期日時点での満年齢による保険料となります。年齢区分が変更となると保険料が変更となります。●保険期間は1年です。毎年1月1日更新です。●保険料は男女別です。●5歳きざみで保険料が変わります。●解約返れい金はありません。●この広告は概要を説明したものです。詳しい内容につきましては、パンフレットをご覧ください。

※この商品は損害保険であり、共済ではありません。

コープさっぽろ保険事業部(月～土10～18時)

フリーダイヤル

0120-37-2523

資料請求はまずお電話で!

◆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/損害保険ジャパン株式会社 札幌支店 法人第一支社
札幌市中央区北1条西6丁目2 TEL011-281-6144 (公式ウェブサイト)<https://www.sompo-japan.co.jp/>

CO・OP共済ニュース

お子さまの「コーすけのイラスト」& 「コーすけランチ」コンテスト

どんなイラストと
お料理がくるか、
楽しみにして
いるのだ～!



共済キャラクター「コーすけ」を多くの方々に知ってもらうために、
また、おうちで過ごす時間も家族みんなで助け合いながら楽しんで過ごしてもらうために。
お子さまが描いたコーすけのイラストや、お子さま手作りのコーすけランチの写真を大募集いたします！
キャラ弁でもキャラ弁じゃなくても、コーすけが入っていればどんなお料理でも構いません。
みなさんぜひ、ふるってご応募ください。



こんなコーマけ
でもOK!



- 応募方法** イラスト／絵を描いた郵便ハガキをご郵送いただくか撮影したものをメールでお送りください。
お料理写真／お料理を撮影してメールでお送りください。
名前・ペンネーム・住所・電話番号・組合員番号・がんばったところなど一言コメントを添えて、下記宛先へ
ハガキ宛先：〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目0-1
コープさっぽろ共済推進室 コーすけイラスト・お料理募集 係
メール送り先：csap.kyosai.event@todock.coop
- 対象/応募資格** お子さま（お絵描きやお料理できる年齢から中学校3年生まで）
イラストかお料理のどちらか、1人1作品のみ
- 募集期間** 7月1日（水）～7月31日（金）（当日消印有効）
- 賞品** [イラスト部門]
大賞／1名 温泉ペア宿泊券（3万円相当）
優秀賞／1名 Cho-co-ttoカード（1万円相当）
佳作／2名 Cho-co-ttoカード（5千円相当）
[お料理部門]
大賞／1名 温泉ペア宿泊券（3万円相当）
優秀賞／1名 Cho-co-ttoカード（1万円相当）
佳作／2名 Cho-co-ttoカード（5千円相当）
- 発表** Cho-co-tto 2020年11月号誌上にて発表いたします。
- 賞品発送** 2020年11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～金 10:00～17:00



入賞者に
プレゼント!

●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!👉

農家の食卓

菅野養蜂場
〈訓子府町〉

第8回農業賞
交流賞部門 札幌市長賞

食卓でのぞけば
人生がみえてくる。
北海道の食を支える
農家さんのお昼ごはんに
ちょっとおじゃまします。



100%自家採取のはちみつと、
はちみつのお酒「菩提樹(ぼだいじゅ)のミード」

「食卓ではおなじみの『はちみつ』。でもその背景にある養蜂(ようほう)のことはあまり知られていません。菅野(すがの)富(とみ)二(に)さんは祖父の代から続く養蜂家。冬は越冬と繁殖のため静岡・修善寺(しゆぜんじ)で350箱のハチと暮らし、春から次の冬までは訓子府(くんねの)を拠点にはちみつを採取(さいしゆ)します。自然のメカニズム(めかにずむ)に従(したが)い、ハチに寄り添(よ)って生きる富(とみ)二(に)さんを公私(くわし)にわたって支えるのが奥様(おくさま)の菊枝(きくぎ)さん。富(とみ)二(に)さんとはちみつのおいしさに惚れ込んで東京浅草(あさくさ)からお嫁(よめ)にきました。マイペースな富(とみ)二(に)さんに対してチャキチャキの江戸っ子(えどっこ)の菊枝(きくぎ)さん。対照的(たいしょうてき)な二人ですがハチへの思い

「ハチ屋」の誇り、家族でつなぐ

は同じ。30年前、菊枝(きくぎ)さんは苦労して採取(さいしゆ)したはちみつが買い叩(たた)かれる状況(じょうきょう)に心を痛(いた)め、当時(たぎ)は珍(めづ)しかった個人販売(こじんはんばい)に挑戦(てっせん)。子育て(こどもぶ)の傍(そば)ら飛び込み営業(ひき込みえいぎや)で取引先(とりひきさき)を開拓(かいたく)しました。その後も養蜂(ようほう)と地域のつながり伝えるため地元(じよん)小学校(しょうがっこう)の養蜂(ようほう)学習(がくしゆ)に協力(きやうりき)するなど、ご主人(ごしゆじん)とともに二人三脚(ふたりさんかく)。3年前(さんねん)前に息子(こゝろこ)の裕隆(よつたか)さんが加わり、ネットを活用(かっくわ)した販売(はんばい)に力(ちから)を入れるなど、伝統(でんとう)養蜂(ようほう)を続けながら時代に即(つ)した営(えい)みを模索(もさく)しています。まもなく二年(にねん)で一番忙(いそ)しい菩提樹(ぼだいじゅ)の季節(きせう)。ちなみに菩提樹(ぼだいじゅ)の花言葉(はなごたえ)は「夫婦愛(夫婦あい)」だそうです。



「ハチ屋」3代目の菅野富二さんと履物問屋の家に育った菊枝さん。結婚前は管理栄養士として産業給食に携わっていました



ミニトマトの ハニー漬けカプレーゼ風

ミニトマトは湯むきする。冷ましてから瓶に詰め、輪切りにしたレモン、はちみつ(おすすめはアカシア蜜)を加える。1時間ほど漬け込んだら、レタス、レモン、チーズを添えて盛りつける。

今日の献立

- ◎タラのマリネハチミツ風味(さくら蜜)
- ◎鳥の手羽元とキンカンのハチミツ漬け煮(百果蜜)
- ◎簡単ちらし寿司(アカシア蜜)
- ◎アボカドとエビのハニー和え(タンボボ蜜)
- ◎ミード酒漬けグレープフルーツのシャーベット

蜂場の片隅でひと休み。左から菊枝さん、富二さん、4代目・裕隆さん、裕隆さんの妻・実里さん

Kanno Honey Farm



TEL 0157・47・4397

住所／訓子府町仲町34

営業時間／9:00～18:00(不定休)

ごはんの時間です



仕事が落ち着いた時期は4人でお昼を囲むこともありますが、繁忙期は終日、巣(家)に戻ることなく“働きバチ”に。
「はちみつは砂糖代わりに煮物、サラダ、オープン料理、何にでも使えますよ!」



今月のプレゼント

A

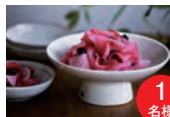


3
名様

ハスカップファーム
山口農園
「冷凍ハスカップ500g・
ハスカップソース
2種詰合せ」

※写真はイメージです

B



1
名様

P38
「大根のハスカップ
漬け」で使用する器

C



5
名様

P42 北海道ワイン
「おたる 冷やして
おいしい生ワイン」
白・ロゼ 2種セット

D



8
名様

P52
サッポロビール
「クラシック 350ml
6缶パック」

今月の recipe index

レシピインデックス

ハスカップジャム	26
パンピング	27
はちみつで作る 甘さ控えめジャム	27
ハスカップシロップ	28
ハスカップラッシー	28
ハスカップクリームソーダ	29
ハスカップティー	29
ハスカップフラベチーノ	29
ハスカップごはんで太巻き	31
ジンギスカンのフリット	
ハスカップとバジルのドレッシング	33
ハスカップを詰めたニョッキ	35
ハスカップで豚豚風	36
ハスカップアイスクリーム	37
ハスカップの塩漬	37
ふわふわレアチーズケーキ	38
大根のハスカップ漬	38
ハスカップのマフィン	39
ハスカップのハンバーグソース	39
<hr/>	
ごぼうとしょうがと鶏肉のおこわ	8
バラリほくれる五目チャーハン	9
赤飯	43
台湾料理ルーロー飯	50
簡単!しらす丼	51
<hr/>	
フライパンでトマトパスタ	44
ごま豆乳つゆの豚しゃぶそうめん	46
ピピンそうめん	47
<hr/>	
にしんのからあげ おろしポン酢	8
にしんの簡単レモンマリネ	9
アスパラと豚肉のピーナッツバター炒め	50
キャロットラペ	51
しっとりゆで鶏の簡単ごまだれがけ	52
三升漬	56
ミニトマトのハニー 漬けカブレゼ風	73
<hr/>	
いちご豆腐プリン	9
基本のホットケーキ	9
キャラメルナッツソフト	63

ハスカップ

ごはん

めん

おかず

デザート

プレゼント応募方法

応募締切:7月20日(月)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「さつまいも」のレシピ Q5 今後取り上げてほしい食材
 Q3 「さつまいも」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の記号をご記入の上、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部「ちょこっと7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

100号にあたり取材にご協力いただいた皆さま、企業の皆さま、そして、読者の皆さまに心よりお礼申し上げます。冊子を作り上げてきた諸先輩の思いもせ、これからも北海道の食をお伝えします(長谷川美穂)

Cho-co-ttoはWEBでも読めます

ちょこっとWEB

検索

2020年7月コープさっぽろお買得カレンダー

●ちよこカ → ちよこカード ●らくちん → らくちん当日便サービスデー
●ちびっこ → ちびっこコプデー ●ゴーゴー → ゴーゴーコプデー

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 半夏生・山開き・海開き 組合員証提示で 5% OFF ポイント 10倍	2 たこの日・うどんの日 ゴーゴー ポイント 10倍 らくちん	3 ソフトクリームの日 七味の日 ポイント 10倍	4 シーザーサラダの日 梨の日 冷食 10% OFF ポイント 10倍
5 穴子の日・きな粉の日 ポイント 10倍	6	7 七夕・冷やし中華の日 46円均一祭 ちびっこ らくちん キッズカード シール2倍 ベビーオムツ 5% OFF ちよこカ チャージデー	8 中国茶の日 46円均一祭	9 ゴーゴー らくちん	10 納豆の日	11 ロコモコ開きの日 冷食 10% OFF ポイント 10倍
12 ちよこカ 5% OFF ポイント 10倍 らくちん	13 もつ焼の日	14 ゼリーの日・ゼラチンの日 ポイント 10倍 ちびっこ らくちん キッズカード シール2倍 ベビーオムツ 5% OFF ちよこカ チャージデー	15 マンゴーの日	16 ゴーゴー らくちん 医薬品 10% OFF	17 道みんの日	18 冷食 10% OFF ポイント 10倍
19 ポイント 10倍	20 ハンバーガーの日	21 土用丑の日 ポイント 10倍 ちびっこ らくちん キッズカード シール2倍 ベビーオムツ 5% OFF ちよこカ チャージデー	22 ナッツの日	23 海の日・天ぷらの日 ゴーゴー ポイント 10倍 らくちん	24 スポーツの日 ポイント 10倍	25 かき氷の日 ちびっこ コプデー 冷食 10% OFF ポイント 10倍 <small>※らくちん当日便サービスデーは実施いたしません</small>
26 ちよこカ 5% OFF ポイント 10倍 らくちん	27 すいかの日	28 菜っ葉の日 ちびっこ らくちん キッズカード シール2倍 ベビーオムツ 5% OFF ちよこカ チャージデー	29 白だしの日・福神漬の日	30 梅干の日 ゴーゴー らくちん	31	1

※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。※ちびっこコプデー・ゴーゴーコ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。

★ 乾杯を
もっとおいしく。
SAPPORO

ONLY
北海道!

35th CLASSIC



北海道の、ひとつひとつの街に。

北海道の、ひとりひとりに、

愛され続けて35周年。

ONLY YOU!

ONLY HOKKAIDO!

19年*
連続売上
アップ!

数量限定
7月7日(火)
発売

35周年記念缶



※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。



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。(♻)

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

※2001年から2019年までの19年連続売上増率比100%発表を達成(当社調べ)