

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

無料

ご自由にお持ち
ください

北の甘みは
こんなにやさしい。



2月号
2013 [vol.11]

発行 コープさっぽろ -co2op



日本生協連は、組合員さまのふだんのくらしを支えるコープ商品づくりを進めています。
寄せられる組合員さまの声を商品の開発や改善に活かしています。

バレンタインは
かわいく贈ろう
おいしく食べよう

デコレーションで
カワイイ
オリジナルに！



お菓子の材料で
自分らしく
おいしく！



CO-OP
ファミリーチョコレート
235g

1979年発売のロングセラー。ミルクチョコならではのマイルドな風味とカカオの香りが際だつ味わいに仕上げた、定番人気のミルクチョコレートです。1粒ずつのキャンディー包みですので、手軽につまめ、また、家族や友達とおいしく分け合って楽しめます。



- 04 コープのお店にGO! 今月の新商品
- 05 和楽食卓
- 07 西野さんのふだんごはん
- 09 ていねいにくらす
- 10 花咲醸酒 hana-sake43°
- 12 北海道の素材を生かす
北海道スイーツ
- 24 おでかめもめも
- 28 Doさんぽ
- 29 農家のおかあさんが考えた
大地のごちそう
- 30 砂糖あれこれ豆知識
- 32 子どもと一緒に楽しむ!!
簡単チョコレート作り
- 34 わが家のいちおしレシピ!

- 44 人と木、森をつなぐ木育
- 48 冬はみんなで楽しむ
カーリング!
- 52 天使大学に聞いてみよう!
- 54 北の大地のまめつこやさい。
- 58 MOGUMOGU給食
- 62 えほんdeごはん

- 64 家計にちょこっとイイ話
- 65 教えて!食の番人
- 66 ちょこっとインフォメーション
- 70 Cho-co-tto VOICE
- 73 コープさっぼろ農業賞の
つどいに潜入!!
- 74 アンケート
- 75 One for all, All for one.



2月の行事

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
					1 1-2-3 ダーナ チョコレートの日、 [12] ヨーグルトの日	2 1-2-3 粧の日、 つばねけの日
3 1-2-3 節分 のり巻きの日、 大豆の日、 乳飴漬の日	4 立春	5 ち	6 海苔の日	7 シ	8	9 ふぶの日、 肉の日
10 月申コブデー ふきのとうの日、 めかよの日、 豚井の日	11 建国記念の日	12 ち レトルト カレーの日	13	14 シ バレンタインデー 巻きずしの日	15	16 寒天の日
17 切り干し 大根の日	18 雨水	19 ち	20	21 シ	22 おでんの日	23
24	25	26 ち	27	28 シ ビスケットの日		

1・2・3...1・2・3コブデー ち...ちびっこコブデー シ...シニアコブデー

今月のレシピインデックス

ちょこっとほっとするスイーツ

簡単ココアムース.....	34
栗羊かん.....	35
きなこ飴.....	36
簡単!失敗しないカボチャムース♪	37
クリームかぼちゃのスイーツぎょうざ	53
ちょこっとー工夫を楽しむスイーツ	
みかんのマーメイド.....	23
簡単チョコクランチ.....	32
トリュフチョコ.....	33
プリンでティラミス.....	35
豆乳黒ごま寒天.....	37
カントリーマアムパフェ.....	40
米粉入りバンケーキ.....	63

ちょこっとがんばって作るスイーツ

にんじんケーキ.....	15
グラタン皿のりんごのパウンドケーキ.....	17
やわらか蜜柑もちのチョコレートソース.....	19
いちごのマリネ バルサミコ酢と柑橘風味.....	21
揚げバナナのデザート.....	36
卵乳製品なしのロールケーキ.....	57
いつものお料理レシピ	
牛肉ときのこの煮物.....	07
ほたてとふわふわ長いものキャベツロール〜ミルク仕立て〜.....	29
よくばりバレンタインシチュー.....	39
野菜たっぷりカレーと十八穀ごはん.....	39
たらのケチャップあんかけ.....	42
うま味たっぷりヘルシーカレー.....	43

ねばねば野菜の酢豚風.....	53
切干大根のカレーマト煮.....	56
白菜のポタージュ.....	56
サーモンチャウダー.....	60
甘酒鍋.....	61
かんたん一品	
みんな大好きポテトサラダ.....	08
青魚の生姜醤油あえ.....	11
たたきいかの昆布ダマ.....	11
完熟トマト&3種のチーズパスタ.....	41
ほたてのトマトポフ.....	41
かきのグラタン簡単ホワイトソース.....	42
おこげ入りほっこり春雨スープ.....	53
まびき昆布サラダ.....	60

コープのお店にGO!

今月の新商品

2013.FEBRUARY NEW!!

コープのPB新発売!

ほかにも茶碗蒸し、さつま揚げ等が新発売予定!

果汁10%＆「とろみ感」UPで美味しい!

「とろみ感」をUPすることで、よりネクターらしい味わいになりました。アルコール度数3%のかわいいお酒です。

サッポロビール(株)
ネクターサワー
・ピーチ
・ミックス
缶350ml
【発売日:2月6日】



食感の良い芽ひじきをお届けします。

栄養豊富な荒波で育った食感の良い韓国産のひじきを国内三重県の工場で選別・加工し、お買い得の価格でご提供いたします。

ヤマナカフーズ(株)
栄養豊富な
荒波そだちの
芽ひじき
18g入り
【発売日:2月1日】



北海道産すりみを100%使用しました。

北海道産すりみを100%使用し北海道の工場で加工しました。歯応え良くプリプリ感のあるすりみです。蜂蜜入りでほんのり甘い味付けです。

一正蒲鉾(株)
北海道産の
すりみ100%
プリプリの
蜂蜜入りちくわ
4本入
【発売日:2月1日】



バリっと感のある有明海産の焼きのりです。

柔らかく口溶けの良い有明海産のりを札幌工場で加工しました。パリッと感ある焼きのりです。

(株)ホッカン
バリうま
有明海産
焼きのり
全形10枚
【発売日:2月1日】



-196℃ストロングゼロから桃フレーバー限定新発売!

桃のみずみずしい甘味と、やわらかな香りが楽しめる、この時期限定の桃のチューハイです。アルコール度数8%のストロングな果実感もお楽しみください。

サントリー酒類(株) /
サントリービア&
スピリッツ(株)
-196℃
ストロングゼロ
<桃ダブル>
缶350ml
【発売日:2月5日】



水を加えて温めるだけ!!

韓国のスープメニュー「ユッケジャン」と「コムタン」を参考にして作った、うま味を効かせたスープごはんシリーズです。

(株)アクリフーズ
ユッケジャン
クッパ
コムタン
クッパ
180g(1人前)
【発売日:2月1日】



サクッとパイのような食感がクセになる!

パン粉を30%配合し、キャラメル蜜をコーティングして焼き上げた、パイのような食感とクロワッサンの香ばしい風味が楽しめるスナックです。

(株)東ハト
パイクロ
シュガーバター味
(70g)
【発売日:2月4日】



チョコ率75%たっぷり楽しめるポッキー!

東日本限定発売。1本あたりのチョコ比率75%でチョコがたっぷり楽しめるポッキーです。ホイップしてなめらかに練り上げた口溶けの良いチョコで包み込みました。

江崎グリコ(株)
ポッキーミディ
ぽってりショコラ
ポッキーミディ
ぽってりイチゴ
12本入り
【発売中】



和楽食卓

食空間&
フードコーディネーター
かねこ ゆみ
金子 由美



2月は… バレンタインデー

日本では好きな人にチョコレートを贈る日として定着しているバレンタインデー。自らの命を犠牲に愛を伝えたバレンタイン司祭に由来し、2月14日は世界的に男女の愛の誓いの日となっています。欧米などでは恋人や夫婦だけでなく家族、友人へカードやアクセサリー、キャンディなどを贈る習慣があるよう。日本でも自分へのご褒美や女士の友情の印としてチョコレートをプレゼントする

ケースが増えており、愛の幅は広がっています。この日は私も異性だけではなく、大切な友人を招く時間を作ります。チョコレートのほかカラフルなスイーツと一緒に大人はロゼシヤパン、子どもたちにはホットチョコレートなどを用意するのもいいですね。優しい色合いのクロスや花をセッティングして食卓に一足早い春を呼び込めば、テーブルを囲む人々の心も一層優しくなりそうです。



バレンタインは優しい色づかいでティータイム

愛に満ちるイメージとして欠かせないのがピンク色。幸福感を与える色であり、癒しの色であり、争いごとを回避して思いやりや優しい気持ちにさせてくれる色です。女性ホルモンの分泌を促し、肌を若返らせる作用もあるとか。甘いスイーツと甘い色で、優しさに包まれる一日にしてみませんか？

話そう、子どもたちのこと



ちよこつと編集部のお母さん2人が話す
子育てのこと、教育費のこと、ちよこつと聞き耳を…

こすぎ 子育てで大変だったことって何？

すずき うちはあまりないんだけど、強いて言うなら3歳の反抗期かなあ。

服着たくないっていう(笑)。

こすぎ うちもあんまりないなあ…山に登

ったりキャンプしたりして、けっ

こうハードだったけど、子どもと

一緒にいる時間っていいよね。で

も大きくなると自分だけの時間を
欲しいようになるんじゃない？

すずき

思春期になると反抗的っていうか、生意気にもなるしねー。イライラするわよ。お弁当づくりも大変！

こすぎ

お金もかかるよね！小学校のころは少しずつ出費が増えてきたなー、っていう程度だったんだけど、中学に入ったとたんすごい出ていくよね。公立でもけっこうかかるの。

すずき

うちも中学のころは塾が大変だったもの。その時その時でやりくりしてきたけどね。

こすぎ

うちの子も来年高校受験だから塾通いははじまるかと思うとね…。公立と私立じゃ費用が3倍違うって言うし、もう公立に行くと頼むしかないかも(笑)。

すずき

うち、来年大学受験なの。入学金とか授業料とか遠くだったら仕送りとか、不安だわー！

こすぎ

何か対策してる？

すずき

してない(笑)。どうなることやら。そうだよな、私も。高校出た後、私立大学に行ったら下宿ってなったらどうしよう。

こすぎ

やっぱりコツコツ教育資金は積み立てておかないとだめなのかな。あと1年でどれだけ貯められるかしら。奨学金とか、お金貸してくれるところを探さなきゃだわ。

こすぎ

大事だよな。お金の相談できるところ！



こすぎさん

アウトドアならおまかせ。
中学2年生の息子さんが一人。

すずきさん

おいしいもの大好き。高校2年生の娘さんが一人。

何でもご相談
ください。
お子さまのこと。



生活応援半^{えん}大作戦 展開中!

- 下宿費用
- 仕送り
- 入学金・受験費用
- 授業料・教材費
- 塾や予備校

ろうきん 教育ローン

お子さまの輝く未来を応援します。

変動金利タイプ 適用金利 年1.70% 保証料別途 ※金利に上乗せされます。

固定金利タイプ

適用金利 年2.60% 保証料別途 ※金利に上乗せされます。

※適用金利は2013年7月5日(金)までにお申込され、2013年9月30日(月)までにお借入される方が対象となります。 ※適用金利はお取引の状況により異なります。 ※保証料は別途ご確認ください。 ※この広告は、2013年2月1日現在のものです。詳しくは北海道ろうきんへお問合せください。

お問合せはお近くの <ろうきん> 店舗、
またはフリーダイヤルへ



0120-5-109-26

●ご利用時間/AM9:00~PM5:00 土・日・祝日・年末年始は休業します。

北海道ろうきんホームページ
<http://www.rokin-hokkaido.or.jp>



●材料(4人分)
牛赤身薄切り肉 200g
生しいたけ 4枚
しめじ 1袋

えのき(小束) 2袋
糸こんにゃく 1袋
しょうが 1片
万能ねぎ 2本

煮汁

だし 1/2カップ
砂糖 大さじ2
酒 大さじ4
みりん 大さじ2
しょうゆ 大さじ2

●作り方

- ①牛肉は3~4cmの長さ、しいたけは軸を取り1cmの幅に切る。しめじとえのきは根元を切り取り小房に分けておく。糸こんにゃくは軽く下ゆでし4~5cmの長さに切り、しょうがは皮をむいて薄切りしておく。
- ②鍋に①の具材と煮汁すべてを加え中火で煮る。アクが出てきたら取り除き弱火にして、途中何度か混ぜながら煮汁がなくなるまで煮込む。
- ③器に盛り、4~5cmの斜め切りにした万能ねぎを上から散らす。

今月の料理
牛肉と
きのこの
煮物

西野さんの
ふだんごはん

家族がホッとするほんわか料理。
いつもの材料でお手軽に作れますよ。

応用の効くベーシックな味。

この冬は、激しい風雪でお買物に出掛けるのもひと苦労、という日が多いですよ。そんな時、献立作りの強い味方になるのが、作り置きできるお惣菜です。

3種類のきのこのこんにゃくにゃくを加えて、ヘルシーに仕上げた今月のおかずは、日常使いの材料で作れ、冷めてもおいしく、お弁当のおかずにも最適。さらに、温泉卵を加えてボリュームをつけると、育ち盛りの男の子も大満足！



にし の よう こ
西野 洋子

農産物加工料理研究家、北海道食育コーディネーター。生産者と協力したレシピ提案など、食を中心とした地域づくりに取り組む。4人の孫のおばあちゃんとして、家庭でできる食育を応援。

みんな大好き ポテトサラダ

忙しい朝や夕食に、手軽に野菜不足を解消！



北海道産
じゃがいも
100%



見た目はフレック状ですが、ふかしたじゃがいもを裏ごしし、そのまま乾燥させたものなのでまさにじゃがいもそのものなんです。



1
ボウルに熱湯を注ぎます



2
袋の中身をボウルに入れてよく混ぜます



3
1分程度で、ほんのりうす味のマッシュポテトが完成



4
お好みの野菜とマヨネーズを加えます



完成

本格ポテトサラダのできあがり！



カルビーポテト

ポテトサラダ
できちゃいます。

1分で“ほくほく”マッシュポテト！
簡単だから、アレンジもいろいろ
できちゃいます

北海道産じゃがいも100%使用だから安全・安心の乾燥マッシュポテトです。簡単便利な使用感とほくほく・なめらかな食感をぜひ一度お試しください！

「ポテトサラダできちゃいます。」は3月1週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。

『ポテサラ』アレンジ
レシピ公開中！

<http://mashedpotato.jp/>



カルビーポテト株式会社
☎0120-804-041
受付時間9:00~17:00
(土・日・祝日を除く)

ていねいにくらす

ウールのお手入れ

冬の間に着たウールの服を自分でお手入れしましょう。

少し手間はかかるけど

毎回、クリーニングに

出さなくても済むので、

エコで家計にも優しいのです。

■伸びたセーターの袖口は



袖口が伸びてしまった時は糸で縫って絞って形を整えます。スチームアイロンのスチームをまんべんなくかけて熱が冷めてから糸を取るともどおりに。

■セーターの毛玉を簡単に取るには



お茶碗を洗うスポンジで簡単に取れます。粗い目の方を一方向に軽く滑らせて毛玉を取ります。

■ウールのセーターの洗い方



① 洗う水の温度に気をつけて。高すぎると縮む原因になってしまいます。適温は30度以下で、水でもOKです。洗剤はドライマークのもの洗える液体の中性洗剤を使いましょう。



② 洗剤を入れて洗濯液を作り、セーターを入れて、押し洗います。すすぎも2回ほど水を変えて押し洗います。



③ 洗った後のセーターは、ただで押すように絞ります。厚手のセーターの場合はバスタオルで挟んで軽く絞ってみて。干す時は広げて形を整えて、乾いたバスタオルの上に広げて干します。

イラスト・文 すすきもち



*参考文献/暮らしの裏ワザ・クロワッサンなど

＊母娘のエピソード「素直にありがとうと言えなくて」

十五年越しの、 ありがとう。

娘が久しぶりに実家へ帰って来たので、
今夜は二人でのんびり、晩酌タイム。

「そういえば出てきたの」と娘は何かを持ってきた。

「高校の吹奏楽で全国大会に行った時、
お母さんが荷物にこっそり入れたやつ。」

それはもう黄色くなった手紙と、手作りのお守りだった。

ああそうだ、この子は兄弟で一番の甘え下手。

あの頃はついぶん反発されて、手を焼いたつけ。

なんとか「がんばれ」って伝えたかったんだよなあ。

でも帰っても「金賞とった」しか言わなかったんだよなあ。

「…あの時はこれのおかげで、あのさ…」

十五年越しのお礼を言い、今日は来たのかしら。

黙ってしまった娘に、気持ちを伝えた。

「持ってきてくれたんだ、ありがとう。」

娘はその途端、ポロポロ泣きだした。

私もポロポロ、泣いてしまった。

なんだか照れくさくなって、私たちはお酒を飲んだ。

「あ、意外とおいしい。」

「でしょ？」

たまには涙の、お酒もいいね。



今月の母娘さん

【母】内海 克美さん

孫たちに囲まれながら、
第2の人生を趣味に仕事に邁進中。
三度の飯よりお酒が大好き！

【娘】河井 とわさん

今までお酒がまったく飲めなかった
一児の母。最近日本酒のおいしさを
知り日々堪能中。



花咲醸酒
hana-sake vol. 3
43°
母娘で一杯

日本酒の飲み方

「日本酒で二日酔いになった。」
「日本酒で散々な目に遭った。」
という経験をした方はわたしだけでは
ではないはず。日本酒ほど料理
を引き立てるお酒はないと思
うのですが、反面アルコール度
数がかかなり高いというも事
実。世界中の醸造酒の中でもこ
れだけの度数は珍しいのです。
そこでオススメなのが、

お水を一緒に飲むこと。

わたしは「命の水」と呼んでいま
す。水を浮かべて飲むのもいい
ですよ。(文責: H)



はなさけ 花咲醸酒

女性の笑顔を醸すお酒、という意
味を込めた「花咲醸酒」。女性と道
産酒を応援するプロジェクトとして、
月替わりで蔵出し道産酒を限定販
売いたします。

今月の花咲醸酒は
千歳鶴と**大雪乃蔵**です
コープさっぽろ全店舗
にてお求めいただけます。

2月1日 1,200本限定販売開始
(大雪乃蔵 600本、千歳鶴 600本)

今月の
hana-sake
②

大雪乃蔵 旭川市

娘「さらーっとして、すーっとして喉に流れていく感じ！
こんなお酒初めてだよ」
母「でしょ？さらさらしていて、お母さん大好きなのよ」
娘「ずっと日本酒は苦手と思っていたけど、
これはワインみたい！」
母「このお酒だったらどんな料理でも合いそうよね」



木村和弘工場長(左)、滝田邦久氏(右)
[合同酒精(株)]



この「おちょこ」で飲みたい
淳工房(旭川)のホグラス。日
本酒を注ぐと、グラスに描かれ
た花がお酒に浮いているよう
に見える。

大雪乃蔵にピッタリの「おつまみ」

たたきいかの昆布ひ

●材料
刺身用いか……………2杯
昆布(20cm程度)……………2枚
お酒……………少々
山葵・生姜・醤油……………適宜



●作り方

- ① いかは皮をむいて切り開き、洗う。
包丁を使って出来るだけ細かくたたき、すり身の手前ほどにする。
- ② 昆布を用意してクッキングペーパーにお酒を染み込ませ、
昆布の表面を拭き上げる。
- ③ ②の上に①を薄く5mm程度に延ばし、昆布ではさむ。
- ④ 一晚冷蔵庫で寝かし、丸く形を整え昆布を細切りにして和える。
お好みで山葵や生姜醤油でいただく。

今月の
hana-sake
①

千歳鶴 札幌市

娘「スルスル飲めるね。ビックリ！」
母「あなたは日本酒初心者なんだから、氷浮かべて飲むといいよ。
わたしは熱燗で飲みたいね」
娘「わたしも熱燗で飲みたい！」
母「あら、すっかり日本酒ファンね(笑)。
口にした瞬間にこくと味の深さやまろやかさ、そしてピリッとする辛さ。
全ての五感を満足させてくれるお酒よね」



5代目杜氏 佐藤 和幸氏[日本清酒(株)]



豆知識
この仕込水は、地下150mから
汲み上げる、豊平川の伏流水。4
月～10月の間は千歳鶴酒ミュー
ジウムで水を汲むこともできます。

千歳鶴にピッタリの「おつまみ」

青魚の生姜醤油あえ

●材料(2人分)
サバ、フクラギ、アジなど
刺身用の新鮮な青魚
生姜
醤油
日本酒

各適量



●作り方

- ① 魚は味がしみこみやすいよう、やや薄めに切る。
- ② 生姜のすりおろしとしぼり汁を醤油に混ぜ、
隠し味に日本酒をほんの少し入れる。
- ③ ①と②をからめてできあがり。
漬け込んで「ツケ」にするとお茶漬けにもよく合います。

北海道の
素材を生かす

北海道 スイーツ

浦河町・菅農園の
いちご(さがほのか)

真狩村・三野農園の
..... ゆり根

余市町・牟人農園の
ラズベリー

写真は、小樽「ル・キャトリエム」(P20)とCho-co-ttoがコラボして誕生したスイーツ、「道産ゆり根といちごの雪あかりムース」です。2月1日(金)から期間・数量限定で販売しますのでお楽しみに!詳しくはP74で。

取材・文・編集 / 石田直樹、小西由稀 レシピ監修 / 金子由美
撮影 / 石田理恵 デザイン / 玉置彩子

北海道で挑戦を続ける生産者を応援する「今月の作る人」。今回はシェフのレシピ「今月の生かす人」と共に、おいしいスイーツの話題を特別版でお届けします。



農産物や魚介類、乳製品と、食材が豊富な北海道。洋菓子に欠かせない素材、小麦粉や卵、砂糖、牛乳、生クリーム、バターなどを、北海道産でまかなうことができますのです。最近ではフルーツの質が向上し、種類も多彩になりました。豆やカボチャ、トマト、トウモロコシ、ゆり根など、野菜のスイーツも多く見かけるようになりました。和菓子の世界でも同様に、もち米、小豆、砂糖といった主力素材がそろいます。

嬉しいことに、地域の食材を

生かし、生産者とのコミュニケーションを大切に作る菓子職人がどんどん増えてきました。これまで磨いてきた技術と感性を、地域の素材に注いで生まれる「北海道スイーツ」。お菓子を通して豊かな北海道の大地を頼張る。何とも幸せな気分になれるではありませんか。



次ページからは、地元産や道産の素材を生かした、ここでの味わえないお菓子作りを目指す5人の菓子職人を紹介します。もちろん、家庭でも手軽にできるお菓子のレシピも教えてもらいました。

今月はバレンタインデー、来月はひな祭りに卒業式と、何かとお祝いの席が多い時季。愛情と温もりを添えた手作りスイーツに挑戦してみませんか。

Toit Rouge

シェフパティシエール

よしだ かおり
吉田 薫さん

PROFILE / 札幌市出身。大阪の辻製菓専門学校を卒業し、大阪、札幌などの個人店に勤め、さまざまな経験を積む。2008年同店オープンに合わせ入社。2011年秋にシェフパティシエールとなる。(吉田さんは写真中央)



畑から生まれた
富良野スイーツは
ほっと和む味わい。

富良野の夕日 320円

クルミと色鮮やかな地元産のにんじんを使用。すっきりしたおいしさの生クリームは、美瑛・富良野近郊の原乳から作られたもの。



工藤次郎さん、和子さん夫妻は、メロンなどを栽培する「ふらの工藤農園」の代表で、同店のオーナーでもあります。「おいしい農産物とケーキを、美しい風景の中で楽しんでほしいです」。

十勝岳連峰を臨む畑の真ん中に建つ「トア ルージュ」。この季節は辺り一面真っ白ですが、お隣やお向かいにはメロン畑。ショーケースに並ぶお菓子には、にんじん、豆、カボチャなど、顔なじみの生産者が作った農産物も使われています。「朝から晩まで畑で作業に精を出す姿を見ているから、素材の良さを素直に表現し、生産者の思いも一緒に届けられたら…」と、吉田さん。素材の味を生かした素朴で親しみやすいケーキは、ほっとするおいしさ。まさに畑から生まれたスイーツです。

富良野スイーツトア ルージュ



住所 / 上富良野町東6線北16号
TEL / 0167-45-1122
営業時間 / 10:30~19:00(土日祝は10:00~18:00)、2月のみいずれも17:00閉店※2/18~21休
定休日 / 火曜(祝日の場合は翌日)
<http://toit-rouge.com>



宅配

くまのドック

2月4週で「フラノビーンズキャラメルケーキ」を販売。



にんじんケーキ

- 材料(10~12個分)
にんじん 200g(中2本)
強力粉 200g
砂糖 180g
サラダ油 180cc
卵 4個
ベーキングパウダー 2g
重曹 2g
塩 ひとつまみ
くるみ 適量

●作り方

- ①ボウルに強力粉、ベーキングパウダー、重曹、塩を入れて混ぜ合わせ、ふるいにかける。にんじんはすりおろしておく。
- ②卵と砂糖を別のボウルに入れてハンドミキサーで泡立て、サラダ油を加えて軽く混ぜる。そこに①のにんじんを入れ、①で混ぜた粉を少しずつ加えながら空気を含ませるようにふんわりと混ぜ合わせる。
- ③②を紙カップ(紙コップでも可)に入れ、くるみをのせ、あらかじめ170℃に熱しておいたオーブンで12~15分焼く。

※焼き時間は、カップの大きさを調整してください。このレシピは、直径6.5cm×高さ5.0cmのサイズで作りました。

パティシエより

オーナーの奥さまがにんじん嫌いの自分のお子さんのために作っていたレシピで、人気商品「富良野の夕日」のベースになりました。材料はムラなく混ぜ合わせるのがコツです。

江別の旬味を使い
季節が香る
多彩なお菓子たち。



gateau de noporo

オーナーシェフ
かほはら こういち
梶原 孝一さん

PROFILE / 江別市出身。東京の個人店で腕を磨き、大手洋菓子ブランドの北海道事業部を経て、1995年に故郷で独立。江別で開催された2002年「全国焼菓子コンペ」でグランプリを受賞。

ゆりねのモンブラン 368円

同店を代表するケーキは、マカロンの上にユリ根のペーストと生クリームを重ねた淡雪のような口どけ。冬～春限定。



北の森の欧風菓子 ガトー・ド・ノポロ



住所 / 江別市東野幌本町
44-19
TEL / 011-381-4609
営業時間 / 10:00~20:00
定休日 / 木曜・第一水曜
<http://noporo.com>



同店では江別の農業生産法人「輝楽里」が生産する米粉や野菜、麦みそを取り入れています。「梶原さんは素材の味を残しつつおいしいお菓子に仕上げるので、作り甲斐があります」と、担当の藤城正興さん。

旬の食材を使い季節を映すケーキ、素材の良さが伝わってくるロールケーキ、色鮮やかなマカロン。多彩なスイーツが並ぶ店内は、笑顔とワクワク感にあふれています。「種類は多くても、原料を見極め、ひとつひとつ丁寧に作る。その繰り返しを大切にしています」と、穏やかに話す梶原シェフ。小麦粉に米粉、平飼卵、果物や野菜など、地元や近隣産の安全安心な食材を17年前から積極的に使っています。シェフに創作の源を伺うと、「生産者との交流や新しい食材との出会いかな」とニコッリ。

{ パティシエより }

卵は冷蔵庫から出しておき、常温に戻してから使いたう。使用するりんごは酸味のあるタイプが合います。

グラタン皿の りんごのパウンドケーキ

●材料(幅13×長さ21×深さ4cmのグラタン皿1台分)
りんご 1個 溶かしバター(無塩) 適量
無塩バター 50g アプリコットジャム
砂糖 60g (お好みのジャムで可) 適量
卵黄 2個分 お好みのナッツ 適量
卵白 2個分
薄力粉 75g
ベーキングパウダー 2g

●作り方

- ①ボウルに無塩バターを入れ1時間程度室温におき、やわらかくしておく。そこに半量の砂糖(30g)を入れて泡立て器で混ぜ、しっかり溶きほぐした卵黄を少しずつ加えながらさらに混ぜ合わせておく。
- ②別のボウルに卵白と残りの砂糖を入れ、泡立て器で泡立つくらいしっかり混ぜる。
- ③①に1/3量の②を加え、ふるっておいだ薄力粉とベーキングパウダーを少しずつ加えながら混ぜる。さらに残りの②をやさしく加えてざっくりと混ぜ合わせる。
- ④グラタン皿に無塩バター(分量外)を塗り、③を流し入れ、皮をむいて芯を取り縦4等分に切ったりんごを切り口を下にして間隔を空けて埋め込む。170℃に熱したオーブンで40分焼く。焼き上がったら表面にハケなどで溶かしバターをたっぷり塗り、さらにジャムを塗ってナッツを振りかけ、余熱が取れたらナイフで切り分ける。

自ら志しこの世界へ。
幸せな時間に寄り添う
もち菓子の魅力を発信。

白谷

店主
なかたに なおやす
中谷 尚泰さん

PROFILE / 兵庫県出身。札幌の大学を経て、和食の料理人に。2011年に同店をオープン。チョコレートや果物を使うなど、「新しいことに挑戦し、もっともち菓子の魅力を発信したい」と話す。



十勝黒豆大福 130円

大きな黒豆は清水町産「いわいくろ」。やわらかなもちに寄り添うほっくりとした食感と香りが印象的。中はこしあん。



餅菓子商 白谷

住所 / 札幌市中央区南3条西17丁目 西17ホッカイビル1階
TEL / 011-633-9550
営業時間 / 10:00~19:00 (売り切れ次第閉店)
定休日 / 月曜
<http://www1.ocn.ne.jp/~shiroya/>



中谷さんが使う風の子もちは、もち米専門産地である八雲町落部地区のもの。「粒が大きく、粘りとコシが自慢です。固くなりにくい特徴もあります」と、八雲町もち米生産部会長の柴田英晴さん。

世襲ではなく自ら志し、もち菓子の世界に入った若き職人・中谷さん。「幼い頃から祖母が作る大福の味も、その手伝いをするのも好きでした」と話すとおり、祝い事や神事に欠かせないもち菓子には、幸せな時間という印象があります。職人として、「少ない食材でいかに表現するのか。そこが奥深く楽しい」と中谷さん。やわらかな大福の生地は、八雲町産のもち米品種「風の子もち」を使用。中に包むあんの小豆は十勝産を使うなど、素材はなるべく選った北海道産をと、心がけています。

{ ご主人より }

みかんの実を包むときは、おもちの中心を厚めにしてのばすと飛び出しにくくなります。粗熱が取れたときがやわらかくて食べ頃ですが、後で食べるときはできあがったらすぐにラップしてください。

みかん

やわらか蜜柑もちの チョコレートソース

●材料(4個分)

切りもち 2個	ぬるま湯 大さじ1
みかんの実 4房	塩 ひとつまみ
みかんの外皮 ひとかけら	チョコレートソース 適量
上白糖 20g	ミントの葉 適量

●作り方

- ①みかんを洗い中の実を4房取り出し薄皮をむく。外皮をひとかけら残し、裏の白い部分をスプーンでそぎ取り、みじん切りにする。
- ②耐熱容器にぬるま湯を入れ、上白糖と塩を加えて溶かし、切りもちを入れしっかりとラップして1,000Wの電子レンジで30秒加熱したら、一度取り出しスプーンで混ぜ、もう一度ラップをしてさらに30秒加熱する。やわらかいうちに①の外皮を加え、スプーンでしっかり練りこむ。
- ③片栗粉(分量外)を手につけて練ったおもちを4等分にし、薄く円形にのばす。その上に薄皮をむいたみかんの実をのせて包み込み、おしりの部分をしっかりと閉じる。
- ④皿にチョコレートソースをしき、その上に③をおしりを下に盛ってミントをあしらう。

産地の思いと素材感を
つくりたての
デザートで魅せる。



Le quatrieme

シェフ
しほしや としあき
漆谷 寿昭さん

PROFILE / 小樽市出身。東京やフランス、札幌のレストランや菓子店で経験を重ね、2009年に独立。店名はフランス語で「4」を表す。実家は老舗アイスクリーム専門店です。漆谷さんは4代目。

カフェ・オ・レ・ショコラ 315円+ドリンク

チョコレートとコーヒーのムース、クレームブリュレのパパロアの3層が織りなす香り豊かな世界。



ル・キャトリエム

住所 / 小樽市色内2-3-1
TEL / 0134-27-7124
営業時間 / 11:00~19:00
(ランチ11:00~15:00)
定休日 / 水曜
<http://www.lq-4.com>



果樹や野菜を栽培する「余市隼人農園」の山本隼人さん。「漆谷さんとはお互いを高め合える関係。自分の果物を使ったケーキをお客さんに喜んでもらえるのを見ると、農家で良かったと思います」。

2階のカフェからは、小樽運河と小樽港を見渡せる素敵なロケーション。ここで楽しめるのは、まるでレストランのつくりたてのデザートのような、料理的な感覚で魅せるスイーツたち。漆谷シェフとそのチームが目指しているのは、食べた時に素材のフレッシュ感がより伝わる表現だといいます。「素材の多くは地元産を使用。果物なら隣の余市町の果樹園に出かけ、産地を見て感じることを大切にしています。その思いをひと皿に紡ぐことを心がけています」。1階のショップではケーキの販売も行っています。



いちごのマリネ バルサミコ酢と柑橘風味

●材料(2人分)

いちご 12個

- A
- ブルーベリー(冷凍でも可) 8粒
 - グラニュー糖 小さじ2
 - 100%オレンジジュース 小さじ2
 - レモン果汁 小さじ1
 - バルサミコ酢 小さじ2

- B
- バルサミコ酢 100cc
 - はちみつ 10g
- C
- 生クリーム 100cc
 - グラニュー糖 10g
 - ミントの葉 適量

●作り方

- ①いちごは水で洗いへたを取り、材料の半分の6個を包丁で細かく刻みボウルに入れる。そこにAを加えていちごソースを作り、さらに残ったいちご(盛りつけを考えて何個か半分に切る)を加えてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で約30分冷やす。
- ②Bを鍋に入れ、半分くらいの量になるまで煮詰める。(とろっとして照りが出るくらい)
- ③氷水にあてたボウルにCを入れ、泡立て器で7分立て(角がおじぎするくらい)に泡立てる。
- ④器に①のいちごを盛り、残ったいちごソースと②をかけてから③とミントの葉を添える。

{ パティシエより }

ほんのり酸味のある味がいちごの甘みを引き立てる、ちょっとおしゃれな演出のデザートです。いちごソースはアイスクリームやヨーグルトにもよく合いますよ。

産地に出かけ自ら収穫。
質の高い農産物を
多彩なスイーツに表現。

株式会社 セイ ウニカ Sei unica
(レ・ディ・ローマ、レ・ディ・ローマ プラス、札幌の森)

代表 ますや なおき
増谷 尚紀さん

PROFILE / 函館市出身。パーティー
ダーから菓子業界へ。2001年に修業の
ため、イタリアに渡ってジェラートと出会
う。帰国後の2006年、会社と「レ・ディ
ローマ」(移動販売)を立ち上げる。



ジャム 680円～

真空減圧濃縮法で低温加
熱したジャムは、素材そのま
まの味。ミルクジャム、りん
ご、ハスカップなど。



増谷さんお気に入りのイチゴ
は、札幌生まれの希少品種
さとほろです。「粒が大きく中
心部まで濃紅色。酸味と甘
味のバランスの良さが特徴
です」と、契約栽培農家「川
瀬農園」の川瀬俊昭さん。



札幌の森

住所 / 札幌市豊平区月寒
東5条6丁目2-14
TEL / 011-598-9997
営業時間 / 11:00～19:00
定休日 / 不定
<http://www.re-di-roma.com>

「うちの商品は素材ありき、です」と話す増谷さん。道産の
農産物、それも品種を吟味して使用。果物ならスタッフと一
緒に産地まで出かけ、熟度を確かめながら自ら収穫する
というこだわりを持っています。そんな力のある素材の味わい
をギュッと凝縮したのが、「レ・ディ・ローマ」と「レ・ディ・ロー
マ プラス」のジェラート。2012年には、素材の表現を広げる
ために「札幌の森」ブランドを立ち上げました。ここではジャ
ムやカタラーナを中心に商品を展開。「農家さんのためにも、
いろんな挑戦をしていきたいと思っています」。





みかんのマーマレード

●材料(できあがり約200g分)

みかん 中玉1個(約170g)	(写真の食べ方)
しょうが 5g	クラッカー 適量
グラニュー糖 50g	クリームチーズ 適量
	黒こしょう 適量

●作り方

- ①みかんを洗い外皮をむいたら幅3mm程度の大きさにきざむ。みかんの実は搾っておく。しょうがは皮をむき、みじん切りにする。
- ②耐熱容器にみかんの外皮、グラニュー糖、しょうがを入れて混ぜ、そこに搾り汁を加えてさらに混ぜる。
- ③500Wの電子レンジで5分加熱してから全体を混ぜる。これをさらに2回繰り返す。
- ④クラッカーの上にクリームチーズとマーマレードをのせ、黒こしょうを振りかける。

パティシエより

電子レンジで食べたいときにすぐ作れる簡単レシピ。しょうがが入っているので、お湯に溶いて飲むと体がぽかぽか温まりますよ。冷蔵庫で1週間くらい保存可能です。

産地へ
行く！

おでかけめもめも

江別市のおいしく楽しい冬のおでかけスポットをご案内。



江別市

札幌市の東隣、石狩平野の中心部に位置し、北海道遺産に選定されたレンガの町としても知られています。農業も盛ん。意外に知られていませんが、石狩川での内水面漁業も行われています。大学や研究機関が多い文教都市という一面も。

<江別市の食材>

江別といえば、小麦。「麦の里えべつ」というキャッチフレーズを持ち、「ハルユタカ」を中心とする日本有数の小麦の産地。また、酪農・畜産も盛んで、乳製品や食肉加工品も人気です。畑作では少量多品目の都市型農業で、多彩な品種の野菜が流通するほか、米や酒米も栽培。のっぽる野菜直売所（5月中旬～11月上旬）では地物野菜の豊富な品揃えが自慢です。漁業ではナツメウナギが特産品。

ちょこっとが
ゆく！

Cho-co-tto

「ちょこっと」取材班が見つけて来た
江別のおすすめスポットをご案内。

江別おでかけマップ

江別は大きく3つのエリアに分かれます。大学や道立図書館がある「大麻」地区、飲食店のほかレンガ工場も多い「野幌」地区、石狩川に近い「高砂・江別」地区。各地区は公共交通機関で巡ることができますが、広域に回るなら車がおすすです。

おすすめモデルコース

1で陶芸や絵付けを体験。レンガの歴史もチェックしよう。2でも初心者OKの陶芸教室があります。

趣きのあるレンガ造りの4では、コーヒーでひと休みもできるよ。

7で人気のキッシュを楽しめるランチでゆったり。麺類の気分なら5で江別小麦麺の料理を。

酪農家チーズを求め、8へ。このほかお土産なら定番の6、あるいは3の売店で加工品・特産品をチェック。

1 江別市セラミック アートセンター

江別のレンガ造りの歴史などを紹介する展示のほか、陶芸体験教室もあるので挑戦してみてください。

江別市西野幌114-5
TEL / 011-385-1004
営業 / 9:30～17:00
(最終入場16:30)
休み / 月曜、祝日の翌日

2 アトリエ陶風の村

ギャラリーでは作品を鑑賞でき、要予約で陶芸体験も。自家農園の野菜料理が自慢のレストラン併設。

江別市元野幌919
TEL / 011-384-1259
営業 / お問い合わせください
休み / 水曜

3 江別河川防災 ステーション

蒸気船「上川丸」や明治時代の街並みを再現したジオラマなどを展示。売店では多彩な特産品を販売。

江別市大川通6
TEL / 011-381-9177
営業 / 9:00～18:30
(売店10:00～16:00)
休み / 月曜(祝日の場合は翌日)

4 江別グレンシャム
アンテナショップ

旧ヒダレンが工場の一部を利用した雰囲気のあるカフェ。江別や姉妹都市の特産品も販売。

江別市東野幌町3-3
TEL / 011-385-6056
営業 / 10:00~20:00
休み / 月曜



5 マキシドルバ
(江別公民館レストラン)

地物食材、特に特注の江別小麦麺の料理がおすすめ。「ホワイトあんかけ焼きそば」がイチ押し!

江別市高砂町6 江別市民会館内
TEL / 011-383-5267
営業 / 11:00~19:00 (LO18:30)
休み / 無休



6 山サ煉化餅本舗

江別名物といえば、まずはコレ。道産のもち米と小豆でつくる甘さ控えめの「煉化もち」。

江別市野幌町8-4
TEL / 011-385-9689
営業 / 9:00~18:00
休み / 月曜



Close up!
詳しくは
次のページ

江別らしいお土産発見!
レンガと同じ製法で焼いた「ミニチュアレンガ」。

「野幌れんが」を使ったサイロ型などのバス待合所が市内に点在。見つけてみよう!

Close up!
詳しくは
次のページ

2月9日~2月10日は「えべつノーフェスティバル」を開催予定

江別産小麦ハルユタカを原料にした「江別小麦ビール」もお土産にオススメ!

おでかけクローズアップ

江別らしい味を楽しめる2軒を紹介します。

Close up!



8 米村牧場チーズ工房ブラッツ

江別市角山555 TEL / 011-384-6288

営業 / 日曜11:00~16:00

※月曜~土曜も事前連絡で販売可。
作業中は電話に出られない場合があります。



1. 2005年に同店を開店した木下淳シェフ。2. キッシュが楽しみなプチランチは、魚または肉料理、スープ、自家製パン、有機栽培コーヒー付き1400円



Close up!



7 レストラン シェ・キノ

江別市見晴台71-2

TEL / 011-381-3589

営業 / 11:30~14:00、17:30~21:00

休み / 日曜

江別の季節感を映す
名物のキッシュをぜひ

住宅街に佇む小さなレストラン「シエ・キノ」。木下淳シェフきのしたあつしが地元食材で紡ぐフレンチは、肩ひじ張らずに寛ぎながら味わえます。なかでもお店を代表するメニュー「季節のキッシュ」は、高さ4・5cmもあるたっぷりサイズ。自家製ベーコン、タマネギ、時季の江別産野菜を自然卵の卵液でまとめ、じっくり火を通して焼きます。この厚みゆえ生まれるふわっとした口どけは、どこか茶碗蒸しを思わせる食感。くどさはなく、サクサクのパイ生地との相性抜群。今の季節はゴボウなど根菜類が登場。冬の江別キッシュは、プチランチの中で楽しめます。

原料乳の質が左右する
熟成の酪農家チーズ

やきもののまち・江別は、農業のまちでもあります。この地で2代続く酪農業の米村常光よねむら つねみつさん、千代子ちよこさん夫妻は、自家産牛乳を使い、チーズづくりをし

1. 熟成チーズ6ヶ月530円、12ヶ月740円、20ヶ月以上850円(各々100gの価格)。三笠・山崎ワイナリーのワインに漬けたチーズも。直売所では試食可
2. 熟成途中のチーズ 3. お話を伺った米村千代子さん 4. チーズづくりは健康な牛乳づくりから



ています。北海道のチーズ工房には珍しく、扱うのは熟成タイプのみ。セミハードのゴーダタイプを6ヵ月以上熟成させたものしか販売しません。

特に熟成タイプの場合、原料乳の質の高さが仕上がりを左右します。「乳質を決めるのは牛のエサの牧草であり、その牧草が育つ土の力が大きく影響するんですよ」と千代子さん。米村牧場では土づくりから力を入れ、完熟堆肥を加えるなどして、ミネラル豊富な牧草を育てています。さらに、チーズをつくる日に最もコンディションが良い牛から搾った乳だけを使うなど、酪農家ならではのこだわりが随所に垣間見えます。

特別に熟成庫を見学させてもらうと、棚にはたくさんのおチーズが！ 1つ1つ表面を乾拭きし、上下を反転させる。毎日この作業を繰り返し、じっくり育てた味わいは、6ヵ月はミルクそのものの味。12ヶ月は独特の旨味と凝縮感がある印象。24ヶ月はさらに深みを増します。

カフェ&直売所は日曜営業ですが、事前連絡があればほかの日もチーズの購入は可能です。

産地交流 食育企画

コープさっぽろとつながりのある道内各地の産地を中心に、
「ふれあい・交流・見学活動」をする、お散歩感覚のツアー

大地のめくみを再発見
Doさんぽ

こどもだけの食育企画 きみも未来の 〈料理の鉄人〉



旬の魚「鱈」(別名春告魚)を学ぼう!

- * 鱈はどこでどうやって獲れるのかな?
- * 鱈の卵はなあに?
- * 見て・触ってみよう
- * 資源保護の大切さを知ろう!



- 日程 / 3月9日(土)
10:30~13:00
- 場所 / コープキッチンスタジオ
(札幌市南区川沿5条2丁目3-10
コープさっぽろSocia〈ソシア〉店内)
- 対象 / 小学4年~中学3年、
最大20名(保護者の見学可)
- 参加費用 / お一人様1,500円

鱈の美味しい料理に チャレンジしよう!

- * 包丁を使って鱈をさばいてみよう
- * 鱈を焼いてみよう

テーマ・旬の魚介類をおいしく食べよう!

第1弾

にしん
鱈

鱈の食べ方とマナーを知ろう!

焼いた鱈や加工した鱈を食べてみよう



味覚実験!

- * 「煮干・かつおぶし・昆布」
3種類の材料でとっただしで
味調べをしよう
- * みる・きく・かぐ・あじわう・さわるの
「五感」をたくさん使って脳を
活性化させ、味覚を育てよう!

お申込方法

ハガキ・FAX・メールに①「コープさっぽろ Doさんぽ 料理の鉄人」申込、②お名前(ふりがな)、③性別、④年齢(学年)、⑤保護者のお名前(ふりがな)、⑥郵便番号・住所、⑦電話番号 を明記の上、お申込ください。

[ハガキの宛先]

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10番1号
コープさっぽろ 組織事業部どさんぼ係

[FAXの宛先] 011・700・5464

[Eメール]

csap.dosanpo@todock.jp

メール件名に「コープさっぽろ Doさんぽ 料理の鉄人申込」と明記し、必要事項を送信してください。



申込用QRコード

お問合せ コープさっぽろ組織事業部 どさんぼ係 TEL 011・671・5698(月~金10:00~15:00)

Doさんぽの開催告知や当日のレポートはここでチェック!

はたらく せいきょうマン! のブログ <http://ameblo.jp/81654/>



料理のポイント

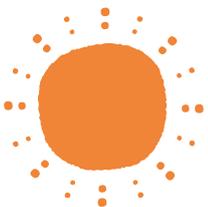
長いものはすりおろしたり、煮たり、焼いたりといろいろな食べ方ができる野菜です。今回はロールキャベツの具にしてみました。スープはコンソメベース、和風醤油味やカボチャスープでもおいしいです。

鍋・木製スプーン / Madu札幌店

●作り方

- ① キャベツはゆでて芯の厚い部分をそぐ。ほたては洗い、貝柱とひもに分け、貝柱を1cm角に切る。長いものは皮をむいてすりおろし、にんじん、小松菜、しいたけはそれぞれみじん切りにしておく。
- ② ポウルに長いものと卵を入れて混ぜ合わせ、にんじん、小松菜、しいたけ、ほたての貝柱、砂糖、塩を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ③ キャベツの上にライスペーパーを重ね8等分した②をのせ、まずライスペーパーで包んだ後、キャベツとともに包み上げる。形が崩れないようにほたてのひもで巻き結ぶ。
※ひもが短いときは、つまようじでとめる。残ったひもは小さく切っておく。
- ④ 鍋にバターをとかし、残ったほたてのひもと米粉を炒め、その他のスープの材料を加えて③を入れ、弱火で10分くらい煮て中に火を通す。
スープと一緒に器に盛りつけ、ゆでたブロッコリーとにんじんを添える。

農家のおかあさんが考えた 大地のごちそう



とれたてのおいしさとその生かし方を知っている
“農家のおかあさん”が考えた、野菜をおいしく食べるとっておきレシピです！

※このコーナーでは、北のめぐみ愛食運動道民会議と北海道農政課が実施する「生産者がつくる愛食料理コンテスト」の受賞レシピから、毎月一品ご紹介いたします。

編集 / 石田直樹 レシピ監修 / 金子由美 スタイルリング / 菅原美枝 撮影 / 阿部雅人 デザイン / pylon graphic

今月のごちそう

ほたてとふわふわ長いもの キャベツロール ～ミルク仕立て～

●材料(4人分)

キャベツ……………8枚	あん	スープ
ライスペーパー……………8枚	長いも……………120g	牛乳……………3カップ
ブロッコリー……………適量	しいたけ……………中1枚	顆粒コンソメ……………小さじ1
にんじん……………適量	小松菜かほうれん草 適量	バター……………適量
	ほたて……………8個	米粉……………大さじ2～3
	にんじん……………小1/4本	塩……………大さじ1弱
	砂糖……………小さじ1	粗びき黒こしょう……………少々
	塩……………小さじ1/2	
	卵……………2個	



教えてくれた人



羽幌町 西山 悦子さん

「ななつぼし」などお米を中心に直売用野菜を栽培。また、地元イタリア料理店にも野菜を使っていたいただき、多品目の野菜作りを楽しんでいます。

砂糖の特徴を知って 料理上手になろう！

一口に砂糖といっても、形や色、風味までさまざま。特に日本は砂糖の種類が多く、用途で使い分けるとお菓子や料理の幅が広がります。その一部をご紹介します。



上白糖

最も一般的な砂糖。しっとりとしたソフトな風味で、どんなものにも合います。

グラニュー糖

上白糖よりも結晶の大きいサラサラした砂糖。くせのない淡白な甘さ。香りを楽しむコーヒーや紅茶、素材の風味を生かすお菓子作りに使われます。

三温糖

甘味が強く、独特の風味があります。煮物や佃煮などに使うと強い甘さとコクが出ます。みそを使った料理にも最適。

中双(ごら)糖

純度が高く、カラメル色素を加えるなど黄褐色の砂糖。まろやかな風味があり、漬物や煮物によく使われます。

粉砂糖

グラニュー糖を粉碎して作る粒子の細かい砂糖。フルーツにふりかけたり、スイーツのデコレーションに最適。

顆粒状糖

多孔質、高純度で固まりにくく、冷たいものにも溶けやすいのが特徴です。

砂糖 あれこれ 知識

知っているようで意外に知らない、砂糖の話。

今日からすぐに役立つ砂糖の豆知識を、
北海道産のビートで砂糖をつくる「にっぽんでんさいせいとう日本甜菜製糖株式会社」に伺いました。



質問に答えてくれた人
日本甜菜製糖株式会社

すずらん印でおなじみ、ビートを原料に作る砂糖を製造・販売。会社の設立は大正8年と長い歴史を持ち、北海道とも縁の深い会社です。

お菓子作りに欠かせない砂糖。 北海道と砂糖の深い関係を知る。



Q 砂糖の原料はなに？

A. 砂糖の主たる原料はサトウキビとビート(甜菜)があります。サトウキビはアジアなど熱帯や亜熱帯地域、国内では沖縄県や鹿児島県などで栽培。ビートはヨーロッパなど比較的冷涼な地域、国内では北海道でのみ栽培。どちらの原料から作る砂糖も、精製して不純物を除去すれば、同じものになります。

Q ビートはどんな作物？

A. ビートはホウレン草の仲間。“砂糖大根”とも呼ばれますが、大根とは別種の植物です。まだ雪の多い初春に種をまき、ビニールハウスで育苗し、雪解けを待って畑に移植。晩秋に収穫されるまで、北海道で最も長く栽培日数がかかる作物のひとつです。

ビート糖は北海道が誇る調味料といえます。根の部分は砂糖の原料になり、糖分を抽出した後の繊維分を乾燥させたものは、牛の餌として利用されます。また、葉の部分は畑にすき込み緑肥として再利用されます。



北海道の畑作主要作物であるビートの畑



広大な面積を持つ製糖工場の様子

Q 砂糖はどんな工程でできるの？

A. ビートからつくるグラニュー糖の場合。

① 搬入～洗浄～裁断

ビートは畑で葉を切り落とし、根部のみを工場に搬入。付着した土砂などを洗い流した後、細長く切断。

② 糖分抽出

温水に浸して糖分を抽出し、非糖分の繊維質を除去。

③ 不純物除去

糖分を抽出した糖液からさらに非糖分、色素、不純物などを取り除く。

④ 糖液を結晶化

きれいな糖液を濃縮後、結晶化する。結晶(砂糖)と糖蜜がまじっているので、遠心分離機にて分離。

⑤ 温風乾燥～冷却～商品化

この状態の砂糖は水分が多いため、温風乾燥をして冷却。ふるいを通して包装。

型に流して色々な形を楽しむ



溶けたチョコレートを型に流し入れ冷蔵庫で冷やす。好みの形にいろいろ変化させて楽しんで。小さなお子さま向きです

簡単チョコクランチ



1

板チョコ 3枚
くるみ・コーンフレークなど 60g
湯せんしたチョコレートに細かく刻んだクルミやコーンフレークなどを入れ、ボウルごと冷蔵庫に入れ少し冷やし、形が作りやすいように少し固める



板チョコを上手に溶かす

3 湯せんにかける



小鍋に湯を沸かし60℃前後になったら火からおろし、チョコレートを入れたボウルの底をつけて温める。ボウルの周りのチョコレートが溶けてきたらゆっくりとゴムベラで混ぜはじめる
※ダメになってしまうので少しチョコレートが溶けはじめるまで待つこと

4 均一に混ぜる



チョコレートに温度の差が出ないように均一に混ぜる。なめらかになったらできあがり

1 刻む



まな板に市販の板チョコをのせ、包丁の背を押えながら体重をかけて細かく刻む

2 ボウルに入れる



湯せんで使う小鍋よりも一回り大きいステンレスのボウルに入れる
※チョコレートに水や湯気が入るとツヤがなくなるため

がんばるぞ！



左・教えてくれた人
センチュリーロイヤルホテル
スカイレストラン
かなこ あつし
調理長 金子 厚さん
右・山田 望乃子ちゃん



金子さんのお料理が楽しめるのは、地上23階から360度のパノラマが眺められる札幌唯一の回転レストラン。北海道の雄大な眺めと、旬の素材を生かした色彩豊かなフレンチを味わって。

〈住所〉
札幌市中央区北5条西5丁目
<http://www.cr-hotel.com>

編集／石田直樹 レシピ監修・スタイリング／金子由美
撮影／石田理恵 デザイン／玉置彩子

子どもと一緒に楽しむ!!
簡単チョコクランチ作り

コーティングする



- 4 残りの板チョコ2枚分を湯せんし、固めたガナッシュをフォークにのせ溶けたチョコレートにくぐらせてコーティングする。再びクッキングシートをしたバットに並べて冷やし固める



- 5 最後にココアパウダーや抹茶パウダーなどをまんべんなくふりかけてできあがり

上手に
できたよ!



ここで生クリームを
使った別メニュー



温めた生クリームに刻んだ板チョコを溶かし入れるとチョコレートフォンデュになります。チョコレート100g、生クリーム100ccが目安です



- 3 丸めやすい固さになったら18~20等分くらいになるようにスプーンなどで分け、手のひらで丸めクッキングペーパーをしたバットに並べ、再び冷蔵庫で冷やし固める

トリュフチョコ

ガナッシュを作る

- 板チョコ 5枚
- 生クリーム 70cc



- 1 鍋に生クリームを入れて沸騰寸前で火からおろす



- 2 3枚分の湯せんしたチョコレートに温めた生クリームを少しずつ加えながらよく混ぜ合わせチョコレートを溶かし、ポウルごと冷蔵庫に入れ、丸めやすい固さになるまで冷やす(固めすぎないように注意)



2

チョコレートが丸めやすいくらいに固まったらスプーンですくい手で丸め、クッキングシートをしたバットなどに並べ、もう一度、冷蔵庫に入れ冷やし固める。こちらも混ぜるだけの簡単チョコレート

できあがり!



チョコレートのみで厚みのある丸いトリュフ型を作ると、固さが強調され食べづらくなることも。ナッツ類などを入れることによって食べやすく風味も増します



函館市 おだぎり
小田桐様

簡単ココアムース

●作り方

マシュマロを熱いココアと混ぜてよく溶かし、器に入れて粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

ミルクパン／ナカタ



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。

[今月のお題]

スイーツ



Sweets

編集／石田直樹 レシピ監修／金子由美 スタyling／菅原美枝
撮影／阿部雅人 デザイン／玉置彩子



わが家のいちおしレシピ！

みなさんのレシピ待ってます！

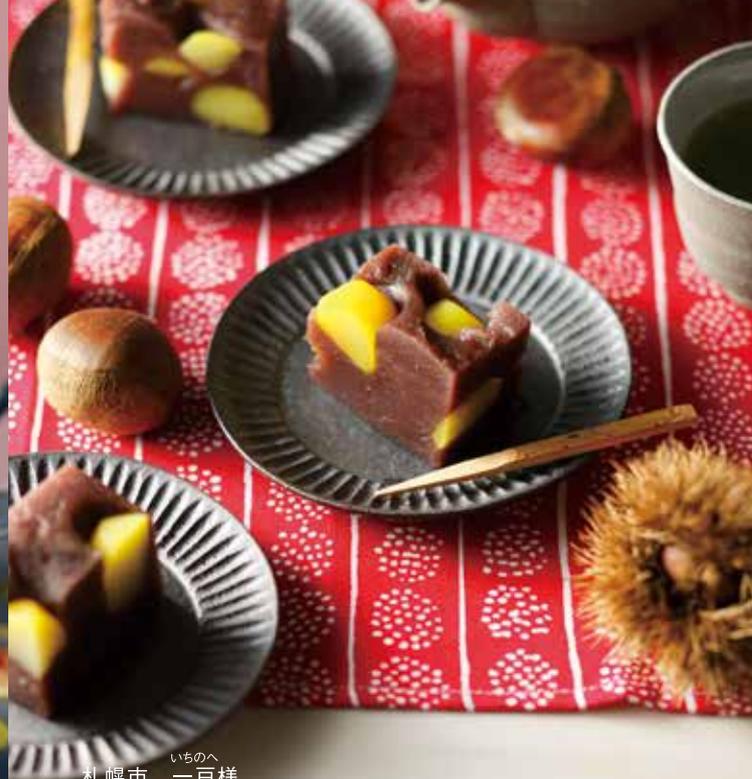
札幌市 くにい 国井様

プリンでティラミス

●作り方

市販のスポンジケーキにコーヒーを染みこませておく。ポウルに市販のプリンとクリームチーズを入れて混ぜ合わせる。器にスポンジを入れ、その上に混ぜ合わせたプリンとチーズをのせて、冷蔵庫で冷やす。冷えたら最後にココアをふりかける。

四角皿、クロス／ Madu札幌店



札幌市 いちのへ 一戸様

栗羊かん

●作り方

びん詰めのを適当な大きさに切り、ケーキ型などの器にしきつめる。あんこに少量の水を加えて混ぜ合わせ、そこに適量の寒天を入れて火にかける。寒天が溶けたら粗熱を取り、器に流して固める。お好みで砂糖を加えても良い。

皿、急須、湯のみ／ Madu札幌店

札幌市 ^{すずき} 鈴木様

揚げバナナのデザート

●作り方

バナナに天ぷらの衣をつけて油で揚げ器に盛り、アイスクリームを添えてチョコレートソースをかける。

オーバル皿、クロス / Madu札幌店



札幌市 ^{しもむら} 下村様

きなこ飴

●作り方

はちみつ50gをレンジで2分ほど温めたら、きなこ30gを加えて練り、お好みの形に成形し、仕上げにきなこをまぶす。

コンボート皿 / Madu札幌店

わが家のいちおしレシピ！
みなさんのレシピ待ってます！

スパイス&ハーブのある暮らしのレシピ
スパイス&ハーブで毎日の暮らしを豊かにしませんか？

簡単！ 失敗しないカボチャムース♪



- 材料(4人分)
かぼちゃ 1/4個
卵 1個
牛乳 200ml
生クリーム 200ml
砂糖 50g
S&Bナツメグ(パウダー)
小さじ1/4
粉ゼラチン
3g(少量のぬるま湯でもどす)
S&Bフレッシュハーブ
スペアミント 適宜

●作り方

- 皮つきのままかぼちゃにラップをして、やわらかくなるまで電子レンジにかけ、皮と種を取り除いて裏ごしします。
- 卵を卵白と卵黄にわけ、卵白はしっかりと泡立てておきます。
- 生クリームは八分立て(先の曲った角が立つくらい)にしておきます。
- 鍋に①を入れ、牛乳を少しずつ加えてのばします。均一になったら砂糖、ナツメグを加え、弱火で火を通します。
- 鍋を火からおろして、ゼラチンを加えて混ぜたら、②の卵黄と卵白、③を加えて全体をすばやく混ぜ合わせます。
- 容器に移して冷蔵庫で冷やし固めます。お好みでスペアミントや細かく切ったかぼちゃ(分量外)を飾ってください。



今月のスパイス&ハーブ ナツメグ(パウダー) NUTMEG

甘く刺激的な香りで、ひき肉料理や乳製品と非常に相性の良いスパイスです。また、加熱すると刺激的な香りが弱まり、甘みが引き立つため、焼き菓子にもよく合います。



南富良野町 Y・K様

豆乳黒ごま寒天

●作り方

鍋に豆乳と黒ねりごま、砂糖、粉寒天を入れ、かき混ぜながら火にかけて溶かし、ほんの少し沸騰させた後、器に入れて冷ます。お好みで白ごまをアクセントにふる。

器、クロス/すべてMadu札幌店



クックパッドユーザーの
人気投票で選ばれたメニューを
中華名菜で商品化しました



読者
プレゼント！
詳しくは
74ページに



item

中華名菜 ねぎ塩肉だんご
2~3人前
クックパッドユーザーの人気投票No.1
に選ばれたアイテム。ジューシー・シャ
キシャキのたけのこ入り肉だんごと特
製中華風ねぎ塩ソースが決め手です。

用意するのは
玉ねぎ
だけ。
もりもり食べよう。

item

中華名菜 白身魚の甘酢あんかけ
2~3人前
クックパッドユーザー人気投票No.2。カ
リッとふくらませ上げた白身魚の天ぷらと、
パイン果汁とリンゴ酢の甘みと酸味が効
いた特製甘酢ソースを玉ねぎとどうぞ。



**みんなで作った
中華名菜！** キャンペーン
実施中！
1,000名様プレゼント！
クックパッド限定 保冷トートバッグ&ミルクパンセット

詳しくは
店頭で！

こちらも
人気！



中華名菜 八宝菜 2~3人前
豚肉、うずら卵、たけのこ、にん
じんなど、バランスの良い食材
がたっぷりヘルシー。白菜か
キャベツがあればすぐできます。



中華名菜 酢豚 2~3人前
豚から揚げ、にんじん、たけの
こ入りです。しょう油と醸造
酢で仕上げた甘酢ソース付き。
玉ねぎがあればすぐできます。

Item



濃いシチュー クリーム 180g
じっくり焙煎したルウに発酵バター、
ミルクパウダー、生クリームの乳製
品の濃厚なコクとうま味が特長です。



濃いシチュー ビーフ 180g
じっくり焙煎したルウにローストオニ
オン、ジュ・ド・ブフと野菜フイヨン、デミ
グラスソースのコクとうま味をどうぞ。

Item



ハビファミカレー(甘口・中辛)
194g
ミルクとはちみつ、果実のまろや
かでクリーミーな味わい。子ども
の成長に必要なカルシウム入り。



穀物充実
十八穀ごはんの素
お徳用
360g(30g×12袋)
厳選した十八穀の調和
にこだわり抜きました。
12袋のお徳用タイプです。

クリーム&ビーフの よくばりバレンタインシチュー

1255kcal(1食) 調理時間 30分

[材料(2人分)]

鶏もも肉・牛肉シチュー用 各150g	さやいんげん 4本	[クリームシチュー]
玉ねぎ・にんじん 各1/2	白飯 500g	S&B濃いシチュー クリーム 2かけ
じゃがいも 1個	サラダ油 大さじ2	水 225ml 牛乳 50ml
S&Bパプリカ(パウダー) 小さじ1		[ビーフシチュー]
S&Bカレー屋さんのかくし味 サフランライスの素 大さじ2		S&B濃いシチュー ビーフ 2かけ 水 250ml

[作り方]

- ①玉ねぎは薄切り、じゃがいもは6~8等分して水にさらし、水気を切ります。にんじんは4cmに切って縦に4~6等分にして角を面取りします。さやいんげんは4cmに切ります。鶏肉は食べやすい大きさに切ります。
- ②①の野菜を半分にし、それぞれ別の鍋でサラダ油で玉ねぎ、鶏肉、牛肉、を表面を焼き付けるように炒め、じゃがいも、にんじんを加えて炒めて水を注ぎます。沸騰したらアクを取り、火を弱めて材料に火が通るまで煮込みます。
- ③火が通ったら、いったん火を止め、それぞれにシチュールウを割り入れ溶かします。再び火をつけ、クリームには牛乳を加え少しとろみがつくまで加熱します。
- ④白飯は半分に分け、温かいうちにパプリカとサフランライスの素をそれぞれ加えて混ぜます。
- ⑤2種類のご飯が半分になるようにハート型に器に盛ります。できたシチューを半分ずつ盛りつけて完成。



野菜たっぷりカレーと十八穀ごはん

563kcal(1食) 調理時間 40分

[材料(5人分)]

かぼちゃ 1/8個	玉ねぎ 1個	S&Bおろしにんにく 小さじ1/2
オクラ 6本	バター 大さじ 2	S&Bおろししょうが 小さじ1/2
にんじん・ズッキーニ 各1/2本	水 700ml	S&Bクミンシード(ホール) 小さじ1/2
パプリカ赤・緑 各1/2個	S&Bハビファミカレー 97g	
なす 2本	十八穀ごはん 200g×5人分	

[作り方]

- ①かぼちゃは薄切りに、オクラはゆでて斜め半分になり、にんじん、パプリカは乱切りに、なす、ズッキーニは1cmの輪切りに、玉ねぎはみじん切りにします。
- ②フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、にんにく、しょうが、クミンシードを弱火でじっくりと炒めます。
- ③②にオクラ以外の野菜を加えて炒め、しんなりとしてきたら水を加えてアクを取り、15分ほど煮込みます。
- ④いったん火を止め、カレールウを割り入れよく溶かし、オクラを加えて5分ほど煮ます。器に十八穀ごはんを盛り、カレーをかけて完成。



※ ハビファミカレー(甘口・中辛)は3月1週の家配システムトドックカタログでご案内いたします。



item



カントリーマアム
バナラ&ココア 22枚入り
 外はサククリ、中はしっとりのソフトタイプ
 クッキーです。温めたり、冷やしたり、お好み
 の食べ方でお楽しみください。



カントリーマアム
クリスピー 13枚入り
 「クリスピーな食感」と「たく
 さん入っているチョコチップ」
 を絶妙なバランスで配合した
 サクサク感をお楽しみください。

お問合せ (株)不二家 お客様サービス室
 ☎ 0120・047・228



こちらも
 おすすめ!



カントリーマアム
バナラアイス 121ml
 砕いたカントリーマアムをバナラアイ
 スに混ぜ込みました。味を再現するた
 めの白あんの隠し味がポイントです。

お問合せ 赤城乳業(株) お客様相談室
 ☎ 0120・571・591

カントリーマアム パフェ

POINT!
 カントリーマアムやアイ
 スの種類を変えたり、ラ
 ム酒やブランデーを加え
 てもおいしい!

[材料(1人分)]

カントリーマアム 2~3枚
 生クリーム 適量
 アイスクリュー 適量

[飾り用]

カントリーマアム 2枚
 (あれば)ミントの葉、
 クルミ 各適量

[作り方]

- ①カントリーマアムは2~3つに割っておく。生クリームは角が
立つまで泡立てる。
- ②割っておいたカントリーマアムの半分をグラスに入れる。
- ③生クリーム、アイスクリューを入れる。
- ④残りのカントリーマアムを入れ、再度アイスクリューを入れる。
- ⑤飾りつけに、生クリームを絞り、飾り用カントリーマアムと
ミントの葉、クルミを添えてできあがり。



こんな食べ方もおすすめ、
乗せスイーツ
 ちょっと手を加えて
 驚くほどおいしいスイーツに!
 カントリーマアムにお好みのチョコまたは
 キャラメルをのせて、レンジに入れて40秒!

40秒 (500W)
 //サクサク
 とろ~り

カントリーマアム
 クリスピー × ソフト
 エクレア

カントリーマアム
 バナラ&ココア × ルック
 アラモード

※ カントリーマアム バナラ&ココア は3月2週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。



地球にやさしい

Del Monteの紙パック

- ①手で簡単に開けられる
- ②たたくで溶かされる
- ③長期保存が可能

Del Monte
 完熟トマト&3種のチーズ
 完熟トマト&香ばしガーリック
 3~4人前/388g

イタリア産トマトをベースにチーズやガーリックなど、素材の風味を大切にしたパスタソースです。

読者プレゼント!
 詳しくは74ページに



Del Monte
 ケチャップ・
 ハーフ 450g

厳選の完熟トマトと3種のピネガーで、しっかりおいしく、しかもカロリー・塩分を半分に抑えました。



Del Monte
 完熟あらごしトマト
 388g 紙パック

真っ赤に完熟したイタリア産トマトをあらごししました。
 ※レンジでは使用しません。



Del Monte
 基本の完熟トマトソース
 295g

完熟トマトとオリーブオイルで炒めた玉ねぎを使ったアレンジ自在のソースです。
 ※レンジでは使用しません。

お問合せ キッコーマン食品北海道支店
 TEL 011・261・1291



完熟トマト & 3種のチーズパスタ

調理時間 15分

【材料(3~4人分)】

- ベーコン(スライス) 4枚
- オリーブ油 大さじ1
- ほうれん草 1/2束(100g)
- デルモンテRISTORANTE ROSSO 完熟トマト&3種のチーズ 1パック
- しめじ 1パック
- スパゲッティ(乾) 240~300g

【作り方】

- ①ベーコンは1.5cm幅に切る。ほうれん草は5cm長さに切る。しめじは小房に分ける。
- ②スパゲッティをたっぷりの湯に塩(分量外)を加えてゆでる。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコン、ほうれん草、しめじを炒める。
- ④③に完熟トマト&3種のチーズパスタソースを加えて軽く煮こみ、②を加えて絡め、器に盛りつける。



ほたてのトマトポトフ

調理時間 40分

【材料(3~4人分)】

- ほたて 4個
- にんじん 1本
- じゃがいも(男爵) 2個
- ブロッコリー 1/2株
- 玉ねぎ 1個
- 黒こしょう 適量
- Del Monte ケチャップ・ハーフ 1/2カップ(100ml)
- 水 3カップ(600ml)
- 固形スープ 1個
- 塩 少々

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、半分に切る。玉ねぎは6等分のくし切りに、にんじんは半分に切り、さらに半分、または4等分のくし切りにする。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ②鍋にAを合わせ、野菜を入れて20分ほど煮る。
- ③ほたてを加え、さらに10分ほど煮る。
- ④仕上げに黒こしょうを振って味を調え、器に盛りつける。

Item



サッポロ 麦とホップ
350ml・500ml

『ビールと間違えるうまさ』でおなじみの麦とホップがリニューアル。麦原料とホップを使用し、長期熟成製法で素材のうまさをしっかり引き出すことで、新ジャンルでありながらよりビールらしさを実現できました。



サッポロ 麦とホップ(黒)
350ml・500ml

麦とホップ同様、協働契約栽培原料を100%使用し、長期熟成製法を採用。本格的な黒ビールをイメージして、力強いコクと苦みを実現した自信作です。

かきのグラタン 簡単ホワイトソース

[材料(2人分)]

■ 調理時間 約40分

■ 356kcal(1人分)

かき 10個	しめじ 1/2パック	パン粉 適量
米粉 適量	玉ねぎ 1/4個	パセリみじん切り 少々
バター 20g	塩、こしょう 少々	牛乳 300ml
ほうれん草 1/2把	とろけるチーズ 適量	A 米粉 大さじ2・2/1
		コンソメ(顆粒) 小さじ1

[作り方]

- ①かきはしっかり洗って水気を取り、米粉をまぶす。ほうれん草は4~5cmに切り、しめじは石突きを取り小房に分ける。玉ねぎは5mmの薄切りにする。
- ②フライパンにバターの半量を入れて中火で熱し、①のかきにさっと火を通して取り出す。
- ③②のフライパンに残りのバターを加え、①のほうれん草、しめじ、玉ねぎを炒め、ポウルになじませたAを加えてとろみがつくまで火にかける。
- ④③に②を戻し入れ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤バター(分量外)を薄く塗ったグラタン皿に④を入れ、とろけるチーズ、パン粉をのせ、210℃に熱したオーブンで15分くらい焼き、仕上げにパセリを散らす。



たらのケチャップあんかけ

[材料(6人分)]

■ 調理時間 約25分

■ 210kcal(1人分)

たら 大2切れ	にんにく 1片	A しょうがしぼり汁 小さじ1
片栗粉 適量	玉ねぎ 1/2個	酒 大さじ1
揚げ油 適量	生しいたけ 4個	ケチャップ、酒 各大さじ1
サラダ油 少々	ピーマン 2個	しょうゆ 大さじ1/2
	片栗粉 小さじ1	B 水 大さじ3
		中華スープの素 小さじ1/2

[作り方]

- ①たらは1口大にそぎ切りし、合わせたAに10分くらい漬け込み、片栗粉をまぶして170℃くらいに熱した揚げ油でからりと揚げる。にんにくはつぶし、玉ねぎとピーマンは色紙切りにする。しいたけは軸を取り食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油を熱してにんにくを炒め、香りが立ったら玉ねぎとしいたけを加えて炒め、玉ねぎが透き通ったらBを加えて一煮立ちさせる。
- ③②に①とピーマンを加えてさっと煮て、大さじ1の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。



※ サッポロ 麦とホップ は2月3・4週の宅配システムトックカタログでご案内いたします。



Item



野菜一日これ一杯 920g

栄養のバランスを配慮してコップ1杯に30品目の野菜350gをぎゅっと濃縮。毎日の健康維持にお役立てください。



トマトジュース
食塩無添加 900g

夏の畑で完熟させた専用トマトが原料の、リコピンをはじめ、トマトの栄養たっぷり&低カロリーのジュースです。

お問合せ カゴメお客様相談センター
☎ 0120-401-831

野菜ジュースde簡単 うま味たっぷり ヘルシーカレー

【材料(4~5人分)】

豚薄切り肉 300g

玉ねぎ 1個

にんじん 1/2本

じゃがいも 1個

水 400ml

野菜一日これ一杯 または

トマトジュース食塩無添加 350ml

カレールー 1/2箱(4~5人分)

ご飯 適宜

【作り方】

- ①野菜、豚肉は食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋に油(分量外)を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら玉ねぎを加えて炒め、にんじん、じゃがいも同様に加えて炒める。
- ③②に水と野菜一日これ一杯またはトマトジュース食塩無添加を加えて約15分煮込み、野菜が柔らかくなったら火を止めてカレールーを加えて混ぜる。再び火にかけ、5~6分煮て完成。ご飯に盛りつけていただく。



NEW!!

野菜生活100
太陽のトマトと果実
930g

真っ赤なトマトと果実のリコピンと
ビタミンがしっかり摂れる太陽の恵
みがくれた野菜生活です!

※レシビでは使用しません。

読者
プレゼント!
詳しくは
74ページに

POINT!
できたてなのに、一晩寝かせたようなこく
とまるやかさ!



おいしく摂る、野菜。食卓の「おいしいを、絶やさないために」、カゴメのラインアップです。



※ トマトジュース食塩無添加(160g×30缶)は2月3週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。



森を守る人・森を生かす人 ちょこっと環境

森CAFEへようこそ!

森カフェは森のなかにある小さなカフェ。
毎月マスターが登場して、森の楽しみ方を教えてください。
何して遊ぶ? 何と出会う? 何を作る? さあ、森へ出かけましょう!

取材・文・編集/小杉生奈子 イラスト/すずきもも デザイン/浅野里葉

日本人と木は昔から仲良い。
だからもっと付き合う機会を!

今月のマスター

KEM工房主宰・木育ファミリー代表

けむりやま やすこ

煙山 泰子さん

■ PROFILE ■

1955年北海道生まれ。1977年北海道教育大学特設美術科(木材工芸)卒業。1978年北海道教育大学教育専攻科修了。1979年KEM工房開設。2005年「木育ファミリー」設立。

■ 木育ファミリー

〒062-0053 北海道札幌市豊平区
月寒東3条19丁目20-11 木育ファミリー
Eメール:family@mokuiku.net
TEL/FAX:011-855-5510 (KEM工房内)



人と木、森をつなぐ木育(もくいく)

たものを手にするのと、じっくりとくるのでしよう」と煙山泰子さん。

「北海道の森はたくさん種類の針葉樹や広葉樹が混じり合う豊かな森。紅葉の時はまるでゴブラン織りを見ているような美しい色彩です。ゴールドに近い黄色や、真紅、茶色、緑など、さまざまな色が混ざりあっている。こうした森の風景や自然の色というものはそこで暮らして来た人の心にいつまでも残り、その人の根っここの部分になると思っています。だからこそ木で作られ



煙山さんの木工作品第1号のフクロウ。
かわいがってふれることで木の作品は時間とともに素敵な色合いになり、いい表情をしてくる。

※コープ未来(あした)の森づくり基金は2012年度木育ファミリーの活動に助成を行いました。

人と木、森をつなぐ

煙山さんが取り組んでいるのが木育の普及活動です。「木育」とは北海道で生まれた言葉。豊かな森林と木材に恵まれた北海道だからこそ、子どもの頃から木を身近に感じ、人と木や森の付き合い方や、つながりを考えられる豊かな心を育ててほしいという思いが込められています。2005年に発足した木育ファミリーは現在会員約80名。林業、木材、建築、木工作家、環境教育、子育て、行政など、さまざまなジャンルの人が集い、人と木、森がつながるための活動を行っています。

樹皮を残したツリー。木の小鳥。ネズミのモビール。シベリア少数民族の精霊をイメージした作品。あえて樹皮などを残すことで、もとの木の姿や枝の広がりなどを空想する楽しさが生まれる。



グリーンウッドワークはもの作りの原点

2012年度コープさっぽろは、木育ファミリーの「グリーンウッドワーク」の活動に対して未来の森づくり基金の助成を行いました。グリーンウッドワークとは、機械を使わずに手工具だけで森から切り出した生木を加工して、家具や道具を作る木工のこと。

森に行って木を切り出すことから始まります。「グリーンウッド」とは生木(なまき)、森から伐採した乾燥していない木のこと。加工しやすくサクサク削れます。



切り出された木を削る作業。木口(年輪の見える面)を上にして台に置き、万力(まんりき)と呼ばれる刃ものを当てて楯(つち)で叩き、木を削ります。



2013年度「コープ未来(あした)の森づくり基金」 助成先が決定しました！

2013年の北海道の森づくりをすすめる助成希望団体を募集させていただきましたところ、多くのご応募をいただきました。審査の結果、高額助成3団体、小額助成12団体に助成を行うことになりました。

◎高額助成

No.	団体名	所在地
1	特定非営利活動法人 苫東環境コモンズ	苫小牧市
2	特定非営利活動法人北海道新エネルギー普及促進協会	札幌市
3	NPO法人 占冠村づくり観光協会	占冠村

◎小額助成

No.	団体名	所在地
1	特定非営利活動法人 えんの森	浜中町
2	札幌市立駒岡小学校 緑の少年団	札幌市
3	NPO法人 ビオトープイタンキ in室蘭	室蘭市
4	どんぐりの森友の会	釧路町
5	NPO法人 トラストサルン釧路	釧路市
6	当別森林ボランティア シラカンパ	当別町
7	河川愛護団体 リバーネット21ながめま	長沼町
8	NPO法人北広島森林ボランティア・メイプル	北広島市
9	北海道林業技士会	札幌市
10	飛生(とびう)アートコミュニティ	白老町
11	里見緑地を守る会どんぐり	北広島市
12	特定非営利活動法人 木材・合板博物館	東京都

電気を使わないので、どこでも使える便利な木工具。その一つに削り馬(けずりうま)があります。木材を挟んで固定し、削るための作業台。馬にまたがるようにして、銚(せん)という道具で木材に必要な厚さまで削ります。



「私たちの暮らしのなかには木から作りだされた家具や道具がたくさんあります。でも、そこから森の中にあつた木の姿を想像できるでしょうか？」



グリーンウッドワークで作られた作品の数々。

(写真 榆山知弘)



加工の工程が見えないので、両者のつながりが見えにくい。暮らしのそばにある森から切り出した木を生かし、みんなで手仕事をする楽しさ。もの作りの原点がそこにあると思います。」



北海道のあしたの森を育てる
コープ未来の森づくり基金

コープさっぽろはレジ袋辞退者一人につき0.5円をコープ未来の森づくり基金に拠出し、北海道の森づくり活動を応援しています。

コープ未来の森づくり基金facebookページ▶ www.facebook.com/coop.asumori



新しいアジエンスは、ツヤが違う。



ツヤは一つだと思いませんか？
黒髪だからこそ際立つ、奥深いツヤ。
その秘密は、「**第二のツヤ**」。

「第一のツヤ」のみの髪



イメージ

髪の表面から生まれるツヤ。

「第一のツヤ」+ **第二のツヤ** のある髪



イメージ

二つのツヤが折り重なることで「奥深いツヤ」となり、
あなたの持って生まれた黒髪を美しくびきたえます。



新
A
S
I
E
N
C
E



しっとりまとまるタイプ

心ほぐす優美な花果実の香り

軽やかにまとまるタイプ

心ほぐす清らかな白花蜜の香り



黒髪研究50年の結晶。「美髪密度テクノロジー」。

内部の密度が高まった髪

あなたの髪一本一本の内部の密度をみっちり高める*ことで、光をしっかり受けとめ、「第二のツヤ」が生まれます。だから、動くたび、しなやかな髪に奥深いツヤが輝きます。

*傷みによる空洞を補修



イメージ

目を見張る美しいツヤと「密度」の奥深い関係とは？

美しい髪から放たれる、美しいツヤ。実は、私たちの目に映るこのツヤが、私たちの目に見えない、髪内部の密度と密接な関係にあることをご存知ですか。たとえば、ダイヤモンドの輝きが特別なのは、内部がしっかりとつまっていて、光を捕らえて離さないから。黒髪ならではの奥深いツヤを引き出すためには、髪内部の密度を高めることが大切なのです。





スウィーピングの強さとスピード、そして集中力が伝わってきます。



15世紀にスコットランドで生まれたカーリング。髪の毛がカーリングするように、投げられたストーンがゆっくり回転することからその名がつけました。約20kgのストーンに回転をかけ、投げ方向をコントロールします。

「カーリングのおもしろさは、ゲームの奥深さにあります。ス

氷上のチェス・カーリング

機会が増えてきました。

金内紀子さん・プロフィール



1946年サハリン生まれ。(社)日本カーリング協会A級公認審判員・(財)日本体育協会公認上級指導員。1982年からカーリングを始め、主婦仲間で結成したチームが北海道選手権で第3位に。現在も選手として活躍しながら、カーリング普及のために指導にあたっている。

おいしく食べるためには
まずカラダから



冬はみんなで楽しむ カーリング！

一般財団法人札幌カーリング協会
強化部部长 金内紀子さん

取材・文・編集/小杉生奈子
撮影/石田理恵
イラスト/北原雛子
デザイン/木村美智子



チーム4real(フォーリアル)のみなさん。安定したフォームの美しさ。

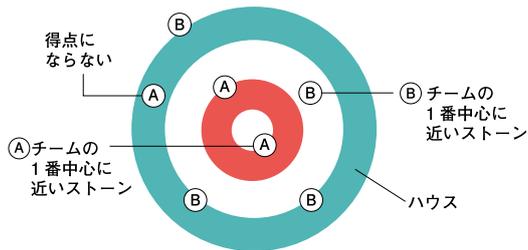


約40m先のハウスとよばれる直径3.66mの円にむかってストーンを投げます。両チーム合計16個のストーンの投球を1エンドとして、1試合は8または10エンド。1試合2時間半もかかります。

トーンを止めたり、ぶつけてはじいたり。回り込むように的に入れるテクニックはビリヤードのようですし、ストーンの色や方向を読みとり、的確な指示を出したり、作戦を組み立てる点はまさに頭脳戦。氷上のチェスとも言われています」と金内紀子さん。

チームプレーを楽しむ

「カーリングは4人で1チーム。相手チームと交互に1人2投ずつ投げていきますが、1人が失敗しても皆で力を合わせて試合を組み立てていく楽しさがあります。ブラシでストーンの顔を掃くスウィーピングは、ストーンの色を保つたり方向

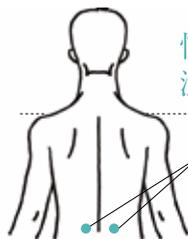


得点はストーンがハウスの中心に近いチームが勝利。相手チームの円の中心が一番近いストーンより内側のストーンがすべて得点になる。1個のストーンにつき1点。
例:円の中心に近いAチームの勝ちとなり、Bチームより内側にある個数が得点になる。Aチーム2点、Bチーム0点。
(どうぎんカーリングスタジアムパンフレットをもとに作成)

をコントロールする技術。作戦を担当する司令塔とスウィーパー間では、ストーンの色や置く位置などを声を出しあって伝えあうコミュニケーションが大事な要素となります」。

ちょこっとケア教えます

今月のツボ



慢性の腰痛は
温めて

腎兪【じんゆ】

腰のくびれの高さで、
背骨から指2本分。

雪かきで腰を傷めることが多い季節です。慢性的な腰痛は、筋肉が凝り固まっている状態といえます。温めてあげることで血流がよくなり、筋肉がほぐれ、回復が早まります。半身浴や足湯などで背中から腰を温めて、ツボを刺激してあげましょう。腰の痛みはお腹の筋肉と関係があるので、仰向けになり、お腹に「の」の字を書くようにマッサージするのも効果的です。

はせべ だいき
長谷部 大貴

【アスリート治療院】

ホームページ

札幌 アスリート治療院 検索

「カーリングを楽しむために個人で用意する特別な道具などはいりません。初心者には指導員がつき、スライダー（滑り加工した靴底）をつけての歩き方、デリバリー（投石）の基本動作、ストーンの握り方や回転のかけ方などを教えます。慣れてくれば、デリバリーのときの体の重心の取り方で下半身が鍛えられ、ブラシで掃くスウィーピングは上半身や肩周りのいい運動にもなります。パークゴルフを楽しんでいる方にはぜひ冬はカーリングをおすすめします。カーリングは子どもから高齢者まで幅広い年齢層が楽しめるスポーツです」。

幅広い年齢層が楽しめる

市内の主なカーリング施設

1のみ通年型。他の施設は冬期間のみ。7は2013年1月より通年型。

1. どうぎんカーリングスタジアム

札幌市豊平区月寒東1条9丁目1-1 TEL 011-853-4572

2. 札幌市美香保体育館

札幌市東区北22条東5丁目 TEL 011-741-1972

*カーリングの一般開放は不定期。要問い合わせ。

3. 妹背牛町カーリングホール

雨竜郡妹背牛町字妹背牛5181-2 TEL 0164-32-9511

4. 空知川スポーツリンクス

空知郡南富良野町字落合 TEL 0167-53-2171
(NPO法人 どんころ野外学校)

5. 稚内市スポーツセンターカーリング場

稚内市ノシャップ2丁目 TEL 0162-22-7213

6. 北海道立サンビラーパーク交流館カーリング場

名寄市日進 147-2 TEL 01654-3-9826

7. 北見市常呂カーリングホール

北見市常呂町字土佐2-1 TEL 0152-54-1099

NEW!



どうぎんカーリングスタジアム

全国初の通年型のカーリング専用施設。

初心者には指導員がついて
基本から教えてくれます。

【開館時間】

午前10時～午後9時

【料金】

・1シート1時間につき

1500円。

・カーリング用具一式

(シューズ、スライダー、ブラシ)

1人1回100円。



わたしもやってみました!

氷の上を歩く感覚にも
すぐに慣れ、
ミニゲーム体験で
すっかりはまりました!

「より安心なくらし」のご提案

組合員の皆さまが健康で
過ごしていただけますように

Vol.11

「緩和ケアは
治療の最初から」

二人に一人が、がんにかかります。
がんを知ることは、
自分と大切な人を守ること。

治療率より大切なこと…

現在、がんの治療率(5年生存率)は、おおそ5割くらいです。治療の進歩にも関わらず、いまだに半数近くの方が命を落としています。しかし、がんで亡くなる患者さんを支える医療が、日本では十分に行われているとはいえません。

これまでの日本のがん治療の現場は、治療率を少しでも高くすることだけに力を注いできました。がん治療の成否は、最初の治療で決まるといえるので、がん治療医は、5年生存率の数字を少しでも高くしようとしのぎを削っています。まさに勝ち負け重視の医療です。しかし、死に直面し、体や心に痛みを抱えている患者さんにごそ、最高の医療が提供されてしかるべきでしょう。そうでないとしたら、現代医療は「医の原点」を見失っていると言わざるをえません。

緩和ケアという考え方…

欧米では治癒できないがんや痛みなどの症状を持つ患者さんの、さまざまな苦しみを和らげることを主眼として、緩和ケアの考え方が確立されています。一方、日本はがん治療の後進国ですが、緩和ケアはさらに遅れているのが実情です。がんの痛みを和らげることは、緩和ケアの一番大事な役割ですが、その主流は、モルヒネあるいは類似の薬物を飲む方法です。モルヒネとその関連薬物であるオピオイド(医薬用麻薬)全体の使用量でいえば、日本は米国のなんと20分の1程度で、世界平均以下です。医薬用の麻薬の使用量は、その国の文化的成熟度に比例すると言われてしますので、大変残念な数字です。

早期発見・早期治療のためにも
がん検診・定期健診をおすすめします。



組合員の皆さまの
「より安心なくらし」のお手伝い
として職員・パートナースタッフが
ご相談に応じます。

【札幌地区】深尾、西山、金田一
【旭川地区】木村、峯名
【北見地区】岡部
【苫小牧地区】稲垣
【釧路地区】中村
【帯広地区】得能、佐藤
【函館地区】石森、福田
※茶色はアフラック専門
のパートナースタッフです。



全道16店舗「くらしのひろば」
でも保険の取扱いをしています。

コープさっぽろは
アフラックの募集代理店です。

保険に関するお問合せ・
資料請求はコープさっぽろ保険事業部



0120-37-2523

※月～土 / 10時～18時(日曜休み)

今月の
献立

しっかり食べて疲労回復 受験を乗り切るレシピ

ごはん1膳(150g)を足すと…

栄養価(1人分) エネルギー/672kcal たんぱく質/24.1g 脂質/16.7g
炭水化物/100.6g 食塩相当量/2.8g



私たちにおまかせ!

にんじん、かぼちゃに多く含まれるカロテンは、のどや鼻などの粘膜を保護する働きがあります。

かぼちゃに含まれるビタミンE、ブロッコリーに含まれるビタミンCには免疫力を高める働きがあります。

献立のポイント?

簡単でおいしく、風邪予防ができる中華料理を考えました～



栄養学科4年
ゆうかさん

栄養学科4年
あいさん

栄養学科4年
ゆうさん

栄養学科4年
いちこさん

豚肉はたんぱく質やビタミンB₁が豊富で、疲労回復効果が期待できます。

栄養を考えておいしく!

天使大学に 聞いてみよう!

栄養学を毎日学ぶ学生に考えてもらった、
体も心もキレイになるレシピです。
あなたの悩みをお寄せください。

編集 / 石田直樹 レシピ監修 / 金子由美 スタイルिंग / 菅原美枝
撮影 / 阿部雅人 デザイン / 玉置彩子

今月の悩み

入学試験を前にした子どもの体調
が心配。元気に受験を乗り越えら
れるメニューを教えてください!

(受験生の母)



コブさっぽろと天使大学は2009年より連携し、
「より安全・安心な食」を目指すプロジェクトを実施中。
コブさっぽろホームページでも公開中

汁物

これ一品で夜食にもOK!
あっさり食べられ体ほかほか

おこげ入りほっこり春雨スープ

●材料(4人分)

ごはん 60g	おろししょうが 小さじ1/2
ブロッコリー 1/2株	顆粒中華だし 素 小さじ2
むきえび(冷凍) 8尾	片栗粉 小さじ2
春雨 15g	ごま油 小さじ1/2
干しいたけ 2個	水 500ml

●作り方

- ①干しいたけは水で戻し、薄切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ②オープンシートにごはんを薄くのぼすように広げてのせ、電子レンジで3分ほど加熱しおこげを作り、ひと口大に割っておく。
- ③鍋に水としいたけの戻し汁合わせて600mlを入れ、沸騰させたら春雨、ブロッコリー、えび、干しいたけを加えて煮る。火が通ったら中華だし、おろししょうが、ごま油を加えてひと煮立ちさせ、同量の水で溶いた片栗粉を回し入れとろみをつける。
- ④③を器に盛りつけて、おこげをのせる。

栄養素 (1人分)

エネルギー / 69kcal たんぱく質 / 4.2g
脂質 / 0.8g 炭水化物 / 11.6g
食塩相当量 / 0.7g

副菜

おやつにもぴったりの
ひと口スイーツ

クリームかぼちゃの スイーツぎょうざ

●材料(4人分)

かぼちゃ 80g	A	牛乳 小さじ1
枝豆 30粒		砂糖 大さじ1
スライスチーズ 1枚		シナモン 少々
ぎょうざの皮 8枚		
油 大さじ3		

●作り方

- ①かぼちゃを2cmほどの角切りにし、耐熱容器に入れて電子レンジで2分ほど加熱する。やわらかくなったら取り出してつぶし、枝豆とAを加えて混ぜ合わせる。
- ②ぎょうざの皮に8等分した①とチーズをのせ、皮の縁に水をつけて包む。
- ③フライパンを熱し油を入れて②をゆックリ弱火で揚げ焼きにする。きつね色になったら油を切り皿に盛る。

栄養素 (1人分)

エネルギー / 119kcal
たんぱく質 / 2.6g 脂質 / 6.4g
炭水化物 / 12.4g
食塩相当量 / 0.1g

主菜

やさしい酸味としょうがの香りで
弱った食欲を取り戻す!

ねばねば野菜の酢豚風

●材料(4人分)

豚ももブロック 200g	A	しょうがのみじん切り 1片分
キャベツ 4枚		ケチャップ 大さじ4
株なめこ 1/4袋		酢 大さじ1
長いも 80g		はちみつ 大さじ1
れんこん 30g		酒 大さじ4
小ねぎ 2本		しょうゆ 大さじ1
片栗粉 大さじ2		こしょう 適量
ごま油 大さじ2		

●作り方

- ①下準備として、れんこんの皮をむき薄切りにし、酢水(分量外)に5分ほどつけてから水切りしておく。キャベツは千切り、株なめこは石づきを切り落してほぐし、長いもは皮をむき1cm角に切る。小ねぎは小口切りにする。豚肉は2cm角に切ったら片栗粉をまぶしておく。ポウルにAを混ぜ合わせておく。
- ②フライパンを熱しごま油を入れ、れんこんを炒める。色づいたら取り出して油を切る。空いたフライパンに豚肉を入れ、中まで火が通ったら、なめこ長いもを加えてさらに炒める。
- ③②にAを加えて、とろみがつくまで加熱したら、皿にキャベツをしき盛りつける。れんこんを添え、小ねぎを散らす。

栄養素 (1人分)

エネルギー / 232kcal たんぱく質 / 13.5g
脂質 / 9.0g 炭水化物 / 20.9g
食塩相当量 / 2.0g

先生!
どうですか?

天使大学
看護栄養学部栄養学科
山口 敦子先生



いろいろなビタミンが摂れるように工夫された献立です。主菜に赤ピーマンと、調味料としてにんにくのみじん切り少々をプラスすると、色合いや味が一層引き締まりますね。

今月の
テーマ

子どもの食物アレルギーって予防できるの？ 発症したらどうすれば良い？ (20代 一児の母)



教えてくれる人

わたなべ かずひこ

渡辺 一彦さん

1977年札幌医科大学卒。勤医協札幌病院勤務。1984年国立小児病院アレルギー科レジデント。2000年に渡辺一彦小児科医院開院。北海道保育園保険協議会会長。日本小児アレルギー学会研究推進委員

【渡辺一彦小児科医院】

札幌市白石区本通1丁目南1-13 TEL 011・865・8688

アレルギーについての基本的なお話をする前に。「予防としてアレルギーになる食品をとことん避けよう」とか「上の子がアレルギーだから、下の子も発症前にアレルギー除去食を」など、食品を過剰に除外することはやめましょう。卵、牛乳、大豆ほか、栄養価に優れた食品を、予防と称して避けすぎるのは発育の妨げになります。また「子どもにアレルギーがあるのは親に責任があるのでは」と悩まれる方もいますが、アレルギーはまだまだ原因が解明されておらず、予防にも治療にも諸説あり、不明点が多いのです。食生活以前にその子の体質に

北の大地で育てる子どもたち。

北の大地の まめっこ やさい。



「過剰な予防」は禁物。

取材・文・編集/本間千洋
アレルギー除去食レシピ/能戸英里
イラスト・おやつレシピ/マット和子
デザイン/木村美智子



2つの
予防ポイント

加熱できない食品は
3歳までは避ける。



たとえば魚介類。イクラやお刺身など火を通さずに食べるものは、アレルギーを引き起こすリスクが高まります。少なくとも3歳頃までは避けた方が良いでしょう。鶏卵も十分に火を通して食べさせてください。ナッツ類も同様に避けた方が無難です。

皮膚から吸収して発症することも。
実はスキンケアが大事。

意外と知られていないのですが、食物アレルギーは口から摂取して発症するばかりではありません。たとえばアトピーで肌が荒れていたり、肌を不潔にしていたらただでジュクジュクしたりしていると、そこからアレルゲンが侵入して発症することもあるのです。子どもの皮膚は日頃から清潔にして、保湿することが大事ですよ。

よるところが大きいですし、発症しても7〜8割は就学前に治ります。発症しても悩まず、慌てず、病院で適切な治療を受けてください。

発症したらきちんと受診。
でも血液検査は過信せずに。

実はアレルギーの血液検査で陽性が出た食品でも、実際は約半数が、食べても問題がない場合があるのです。そのため何が食べられるのかを正しく調べて治療していくには、食物経口負荷試験（※注1）が欠かせません。負荷試験で症状が出た場合は、原因食物の除去を続けます。早く食べられるよう希望する方には、SOTI（※注2）を行うことができます。それにより私が担当した7〜8割の患者は食べられるようになっていきますね。（ショック症状が起こる危険性があるため、食物経口負荷試験、SOTIは絶対に自己判断で行ってはいけません。）アレルギー症状が見られた場合は、それらの治療ができる専門の病院への受診をおすすめします。

※注1 食物経口負荷試験(しょくもつけいこうふかしけん) 実際食物を摂取して、アレルギー症状の出現を観察し、原因食品かどうかを判断する検査。
※注2 SOTI 原因食物を、少量から少しずつ増やして食べていき、アレルギー反応をなくす治療法。



白菜のポタージュ

バターや生クリームなしでも
コクのあるポタージュに仕上がります。

白菜のビタミンCは水溶性なので、
煮込んだ汁ごとミキサーにかけてポタージュにすることで、
栄養を効率良く摂取できます。

- ・白菜 200g
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩、こしょう
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・昆布だし(水300cc、
- ・プレーンコーン
- ・じゃがいも 1個
- ・昆布5センチの長さのもの1枚)
- ・フレーク 適量
- ・パセリ 適量
- ・無調整豆乳 200cc
- ・みそ 大さじ2

- ①白菜は1センチ幅のざく切り、玉ねぎはスライス、じゃがいもは皮をむいて小さめのさいの目切りにします。
- ②お鍋にオリーブオイルを入れ火にかけ、白菜、玉ねぎ、じゃがいもを炒めます。
- ③しんなりしてきたら昆布だしを入れ、じゃがいもが煮崩れるくらいやわらかく煮込みます。
- ④③をミキサーにかけ、お鍋に戻し、みそを溶き入れ豆乳を加えて弱火で温めます。
- ⑤塩、こしょうで味を調えカップに盛り、コーンフレークのをせ、パセリを散らして完成。



切干大根のカレートマト煮

うま味も栄養価もアップした、
切干大根をつかったレシピです。
おいしく食べて丈夫な体作りを
目指しましょう!

- ・切干大根 40g
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・塩 小さじ2/3
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ツナ缶 1缶
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・本しめじ 1/2P
- ・トマト缶 1缶
- ・こしょう 適量
- ・にんにく 1片
- ・カレー粉 大さじ1

- ①切干大根は水で戻して、水気をきって食べやすい大きさに切る。玉ねぎはスライス、しめじは石付きをとって手でほぐす。にんにくはみじん切りに。
- ②鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ火にかけ、香りが立ってきたら、切干大根、玉ねぎ、しめじを入れ炒める。
- ③油をきったツナ缶、トマト缶を加え、全体にとろみがつくまで弱火で煮込む。
- ④カレー粉、塩、砂糖、こしょうを加え、さらに5分程煮込んで完成。

アレルギーがあっても、おいしい毎日。

アレルギー 対応レシピ



卵、小麦、乳、そば、落花生、
エビ、カニ

を除去したレシピです。

※すべてのアレルギーに対応したものではありません。
※材料はすべて4人分
※調理に使用する加工食品は、あらかじめ当該商品の別記様式に記載されているアレルギー情報をご確認ください。

レシピ考案: のこたべ 子どもごはん研究会
能戸英里



渡辺先生より
アレルギー
について
【番外編】

子どもがおやつをつくろう

① 印刷乳製品なしのロールケーキ

POINT 粉類と油は4E 早く混ぜたら早く混ぜる。オリーブオイルは(USオリーブ)を240ml使ったほうがいい。

② 大きなボールに入れ 泡立て器でよく混ぜる。

③ 泡立て器でよく混ぜる。

④ オブロンが溶け残らないように180℃に温めたオーブンで12-15分焼く。

⑤ 焼きあいたら、生地をひっくり返してお好みの厚さを切り、オリーブオイルを塗る。

⑥ オブロンは、レンジでレンジでき、ちりめん紙で包んでおく。

★ 砂糖と水を2:1の割合で、ホットケーキミックスと混ぜる。

★ パウチエッセンス数滴でも可

移動しました マットさんとお友達の焼き菓子店
クスクスオーブンプラスホッパーズ

札幌市中央区南3西26-2-23 もみの木so TEL.011-614-2753
http://www.couscoushoppers.com

アレルギーがなかった国・モンゴル

実は少し前のモンゴルには、アレルギー症状を訴える人がいませんでした(近年は多少発症しているようです)。化学物質がなく、自然と共生し、自然の中に生きていたからでは、という説があります。一つの事実として、私の病院に通院している患者さんで、同じ食品でも農業の使用を極力控え栽培したものを与えるとアレルギー症状が出なかったという方が何名もいます。食品選びはただ値段が安いからではなく、安全・安心の視点で選びたい、そしてそのように努力して安全・安心な食品を提供している農家さん等を、私たちが大切にしていきたいものです。

※アレルギー原因には諸説あります。こちらの内容は原因を断定したものではありません。

子どものアトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎は早ければ生後1カ月頃から現れ、1歳の誕生日前後までの発症が多く見られます。実はその原因の9割は食物アレルギーの関与が考えられ、母乳を通してお母さんが食べた食べ物から、またはミルク、離乳食から発症することがあります。ほとんどは摂取から半日以上かけて症状が出るので「ゆっくり型のアレルギー」と言えます。アトピー性皮膚炎と診断されたらほかのアレルギー疾患にも注意しておき、症状に気付いたら早めに受診する心構えが大切です。



昆布って大きいね*



まひき昆布サタ
昆布はもちろん、
キャベツも函館産です*



MOGU MOGU 給食⑩

函館市立 中島小学校 1年1組

昆布が日本一とれる函館で
行われた「地場産給食の日」
函館産の食材を使った給食を
1年1組の子どもたちと
楽しく味わってきました。

取材・文・写真・イラスト/すずきもも
デザイン/円山オフィス



おいしー♡



パン*
北海道産100%の
小麦粉で焼いた
パンです*

函館地場産給食の日*



しっかり食べてます*



パンとおかずが
よく合います。



おと
牛乳が
み!



サ-モン
チャウダー
おいしい!



子どもたちと話しながら
本川先生も一緒に給食*

自分の体を自分で守れる人間に*

昆布の養殖が盛んな函館市。昆布の成長に合わせ、昆布を間引きます。間引いた昆布はまだ細く柔らかくて味も良く、わかめのように使えます。函館の新しい特産になったこの間引き昆布と函館産の鮭を今回の地場産給食で使用していました。

給食の配膳が終わり、栄養教諭の松川未央先生が、今日の給食の食材の説明をします。鮭は実物大の絵を使い、昆布は長いまま乾燥させた本物を子どもたちに見せながら。目を輝かせて、子どもたちは真剣に面白そうに聞いています。

子どもたち。普段家ではあまり食べない昆布もサラダにすると「おいしい」と人気です。

以前から函館市では、なるべく近郊で穫れた物を優先的に使う給食を心がけています。だしの昆布は南茅部産の天然物を使っています。松川先生は「給食を通して地元食材を味わい、健康の大切さやマナーなどを伝えていきます。給食や食育は子どもたちが大きくなったときに、自身を守る力をつけるお手伝いです」と言います。

給食を通して子どもたちにふるさとの味を伝えることは、同時に地場産業を守り育てることもつながるのです。元氣よく食べる子どもたちの姿に、明るい未来を感じました。

平成24年度 12月 予 定 献 立		函館市立中島小学校	
献立名	おもな材料	献立名	おもな材料
ごはん	米	鶏肉の炒め物	鶏肉、玉ねぎ、豆苗
3 鶏肉の炒め物	鶏肉、玉ねぎ、豆苗	4 コッペパン	小麦粉、卵
5 ニートマト	トマト	7 鯛のしゃぶしゃぶ	鯛、人参、こんにゃく、しいたけ
8 コッペパン	小麦粉、卵	9 いちゆかコシューパツツの炒めもの	いちゆか、コシューパツツ、油
10 鯛のしゃぶしゃぶ	鯛、人参、こんにゃく、しいたけ	11 みかん	みかん
12 いちゆかコシューパツツの炒めもの	いちゆか、コシューパツツ、油	13 ごはん	米
14 みかん	みかん	15 豚肉のかけ豆腐	豚肉、豆腐
16 ごはん	米	17 コウ娘ごぼろ	コウ娘ごぼろ
17 豚肉のかけ豆腐	豚肉、豆腐	18 キウイフルーツ	キウイフルーツ
18 コウ娘ごぼろ	コウ娘ごぼろ	19 魚汁	魚、醤油、白米、豚肉
19 キウイフルーツ	キウイフルーツ	20 茗わめのかのきんぴら	茗わめ、かつお節、油揚げ
20 魚汁	魚、醤油、白米、豚肉	21 白菜おひたし	白菜
21 茗わめのかのきんぴら	茗わめ、かつお節、油揚げ	☆地場産給食の日☆	
22 白菜おひたし	白菜	1 コッペパン	小麦粉、卵
		2 鯛のしゃぶしゃぶ	鯛、人参、こんにゃく、しいたけ
		3 豚肉の炒め物	豚肉、玉ねぎ、豆苗
		4 コッペパン	小麦粉、卵
		5 鯛のしゃぶしゃぶ	鯛、人参、こんにゃく、しいたけ
		6 いちゆかコシューパツツの炒めもの	いちゆか、コシューパツツ、油
		7 コッペパン	小麦粉、卵
		8 鯛のしゃぶしゃぶ	鯛、人参、こんにゃく、しいたけ
		9 いちゆかコシューパツツの炒めもの	いちゆか、コシューパツツ、油
		10 みかん	みかん
		11 ごはん	米
		12 豚肉のかけ豆腐	豚肉、豆腐
		13 コウ娘ごぼろ	コウ娘ごぼろ
		14 キウイフルーツ	キウイフルーツ
		15 魚汁	魚、醤油、白米、豚肉
		16 茗わめのかのきんぴら	茗わめ、かつお節、油揚げ
		17 白菜おひたし	白菜



函館の食材もよく知っています！
給食の説明ポイントや写真なども展示*

まびき昆布サラダ



函館市の特産物「まびき昆布」を使った食べる昆布料理です。

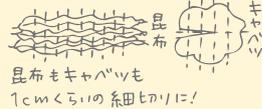
材 料 (4人分)

- ・まびき昆布……………20g
- ・キャベツ……………140g
- ・オリーブ油……………小さじ2
- ・白ワインピネガー…大さじ1
- ・塩……………小さじ1/3
- ・こしょう……………少々

*まびき昆布は函館市内のコープさっぽろに取り扱いがあります。また、昆布が手に入らない時は、塩蔵わかめで代用できます。

作り方

1 昆布は塩を洗い流し、さっとゆで、細切りにしておく。キャベツは1cmくらいの太さに切り、ゆでて冷ましておく。



2 オリーブ油、ピネガー、塩、こしょうをボールに混ぜ合わせておく。



3 1と2を和えてできあがり。



作ってみよう! 給食レシピ*

子どもたちに人気の給食レシピをお家でも作ってみてね!

材 料 (4人分)

- ・ 鮭(皮なし) ……………200g
- ・ じゃがいも……………2個
- ・ にんじん……………1本
- ・ 玉ねぎ……………1個
- ・ パセリ……………少々
- ・ 白ワイン……………小さじ2
- ・ 小麦粉……………大さじ2
- ・ 牛乳……………200cc
- ・ スkimミルク……………大さじ4
- ・ バター……………大さじ1
- ・ 油……………小さじ2
- ・ 生クリーム……………大さじ4
- ・ ローリエ(粉末)……………少々
- ・ 塩……………小さじ1
- ・ こしょう……………少々
- ・ 鶏骨スープ……………600cc
(又はコンソメスープ)

*鶏骨スープの作り方/水1Lで鶏がら1羽、青ネギ2本分、生姜1かけを弱火で数時間煮込んでできあがり。(500ccくらい)

サーモンチャウダー

函館市と姉妹都市のカナダのハリファックス市の家庭料理です。



作り方

1 鮭は2cm角くらいに切り、白ワインと分量外の塩をふる。じゃがいもと玉ねぎは角切り、にんじんはさいの目、パセリはみじん切りに。



2 鍋に油とバターを熱し、玉ねぎを炒め、にんじんとじゃがいもを加えてさらに炒める。



3 小麦粉を振り入れ、牛乳とスープを少しずつ加え、煮立ったら1の鮭を入れて煮る。



4 野菜に火が通ったら、Skimミルク、ローリエを加え、塩、こしょうで味を調える。仕上げに生クリームを加え、パセリをちらす。

函館市立中島小学校

函館市中島町 30-5

TEL 0138・52・1437 FAX 0138・52・1445

募集

ぜひあなたの園や学校のおいしい給食を紹介させてください。 ※取材させていただいた場合には、トドックぬいぐるみをプレゼント! お申込は、下記の①~④をご記入の上、コープさっぽろ マーケティング室 ちよこっと編集部 MOGUMOGU 給食係 FAX 011-671-5755 までお送りください。【記入事項】①園または学校の正式名称 ②ご担当者名 ③ご連絡先(住所、電話番号) ④給食へのこだわりや特徴など。



トドックも一緒に行くよ!

甘酒の 季節です。



冬の公園、お宮の境内、家に帰ってき
たときの一息、身を寄せて暖を取った
あの味。誰もが覚えている、寒さの中
で飲んだ思い出。
冷たい空気にこわばった心と体に、
そんな思い出と温かい飲み物で芯か
らゆるみたい季節。いまも変わらない
あの味と温かさで、寒い今日も心と体
にホッと一息、ほぐれてください。



甘酒 190g



甘酒(しょうが) 190g



甘酒 4袋入り

読者
プレゼント！
詳しくは
74ページに

お問合せ
森永製菓(株)お客様相談室
☎ 0120・560・162

森永甘酒の
こんな
楽しみ方も
いかが？

レシピ監修 東海林 明子先生



甘酒鍋

【材料(2人分)】

森永甘酒 3缶
鶏ひき肉 250g
せんべい 4~5枚
卵 1/2個
豆腐 1丁
しめじ
まいたけ(またはエリンギ) 1パック

しらたき 1個
小ねぎ 1袋
チンゲンサイ 1株
豆乳 1と1/2カップ
A 味噌 大さじ1~2
コチュジャン 小さじ2

【作り方】

- ①鶏ひき肉に砕いたせんべいと卵を加えよく混ぜ、丸めて鶏団子にし、一度さっとゆでておく。
- ②豆腐は角切り、きのこ類は石づきを落として食べやすくほぐし、しらたきはザク切りにする。
- ③小ねぎは4~5cmに切り、チンゲンサイは食べやすく切る。
- ④鍋に甘酒とAを加えて軽く煮立てた中に①~③を入れて火を通す。

取材 / 小杉生奈子
撮影 / 石田理恵
デザイン / 野崎亜美

「3じのお茶にきてください。
ともだちつれてきてください。
けーきをつくってまっています。」

みんなと食べることがおいしさにつながる

1977年初版の絵本です。

レンゲ畑の風景や牛乳缶、アリの運ぶ角砂糖、
そして「ケーキ」も少し懐かしい。

「一つのケーキを作るのに、どんな材料がいるの？」

今はケーキを作るにも冷蔵庫をちょっと探せば材料がひと揃い。

でも、その材料はもともとどこから運ばれてきたの？…

そんなお話をしながらページをめくってください。

お茶会の招待状を受け取ったまりちゃん。

お茶会に向かう道すがら、一人また一人と仲間が増えて

最後はみんなで楽しくお茶会。

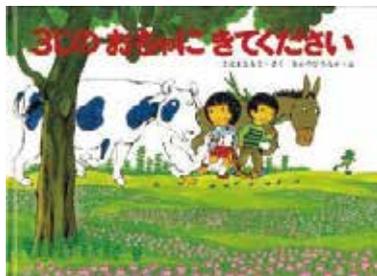
一人じゃなくて、みんなと食べることが、

何よりもおいしさにつながることを知ってほしいですね。



Picture Book of the Month

今月のえほん



3じのお茶にきてください

こだま ともこ著
なかの ひろたか絵
福音館書店

E H O N
DE
GOHAN
えほん
で
ごはん

いっしょに絵本をよんで
いっしょにごはんをつくる。

1つの物語から生まれた
おいしくて、楽しくて、

不思議で、なつかしいごちそう。

絵本屋さんと子どもごはん研究家による
コラボ・レシピです。



ちいさなえほんやひだまり

青田 正徳

あおた まさのり

札幌市手稲区新発寒

3条4丁目3-20

tel・fax 011-695-2120

営業：月・金・土・日・祝日

AM10:00 ~ PM19:00

楽しいえほんが
トドックよ!

ずっと親子のたからもの /
えほんがトドック
子育て支援基金



絵本と子育ての
お話を
しませんか?

えほんde子育て
えほんがトドック



1歳~3歳のお子さまを持つ組合員さんに絵本を無料でお届けするサービスです。

コープの「えほんde子育て」facebook、11月1日オープン!
絵本と子育てについて交流しましょう。

米粉入り パンケーキ

RECIPE

● 米粉入りパンケーキ
(直径8cmほどのパンケーキ4枚分)

● 薄力粉	120g
● 米粉	80g
● 砂糖	40g
● ベーキングパウダー	小さじ2
● 塩	ひとつまみ
● 油	大さじ1
● バニラオイル	2～3滴
● 豆乳	200ml
● 油	適量
● くるみ(飾り)	適量

- ① ビニール袋に薄力粉、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を入れよく振る。
- ② ボウルに移し、油、豆乳、バニラオイルを加えなめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ フライパンに油を入れ、十分に温まったら弱火にして、お玉1杯程度の生地を流す。
- ④ 表面に気泡が出てきたらひっくりかえし、蓋をして2分ほど焼いたら完成。

● パンケーキシロップ(4人分)

● きび砂糖	45g
● 水	大さじ2

- ① 小鍋にきび砂糖、水を入れかき混ぜながら火にかける。
- ② 砂糖が溶けたら完成。

卵、乳製品にアレルギーのあるお子さんにもみんなと一緒におやつを食べてもらいたい。そんな思いから生まれたふっくらもちもちのパンケーキレシピです。



のこたべ
子どもごはん研究家
能戸 英里
のえり

栄養士、調理師、北海道フードマイスターの資格に加え、子どもの食を楽しむ「のこたべ」子どもごはん研究家として、食の大切さを伝えています。

LPAにきました

家計に ちょこっと イ話

その 27

今月の
お題

「教育費の計画」

「1人1000万円」ともいわれる、子どもの教育費。早期教育や習い事に始まって、大学卒業まで、できるだけのことをしてやりたいのは親心ですが……。

教えてくれた人

LPA(ライフプランアドバイザー)
武石 晴子(たけいし せいこ)

今春、上の子が大学進学(あくまで予定)。ライフプランと家計簿、そして家族の協力で、「教育費の山」を楽しく乗り越えたいです!



ポイント1 貯め時はいつ?

「住宅資金」、「教育資金」、「老後資金」を人生の三大資金といいます。以前は、【住宅】→【教育】→【老後】の順に貯めていけばよかったのですが、最近の晩婚化傾向で、この三大資金を同時進行で貯めなければならない家庭も多いようです。教育費に力を入れ過ぎると、気づいた時には老後資金が足りない!ということにも。貯め時は「子どもが義務教育の時」。習い事は厳選しましょう。また、「高校までの教育費は年収の範囲で」。私立中・高へ進学させる場合は、一層早めの準備が必要です。

ポイント2 学資保険の注意点

高校卒業後の教育費の準備として、学資保険を利用する人も多いと思います。気をつけたいポイントは

- 満期金よりも払込保険料総額のほうが多くないか(元本割れしていないか)
- 医療特約や育英年金は必要か(子ども向け共済などに加入しているなら医療特約は不要。また、扶養者に十分な死亡保障があるなら、育英年金が不要な場合も)

保険料を月払いでなく年払いにするなど、少しでも有利に貯める工夫をしましょう。



期間中お店でCO・OP共済に加入していただいた方に

Wでプレゼント!

電子レンジ
にも強い
ミニラップ

+

コーすけ
携帯ストラップ
(クリーナー付き)

or

BOX
ティッシュ
(5個入り)

- 期間:2月28日(木)まで
- 対象商品《たすけあい》、《あいぶらす》、《ずっとあい》終身生命、《ずっとあい》終身医療
- ★CO・OP共済のテレビCM放映中! (2月24日まで)

お問合せ・お申込 コープさっぽろ共済推進室

TEL 011-668-2432

もしくは、お近くのコープさっぽろのサービスカウンター、宅配システムドックの配達員へ!

組合員さんの声

うっかり財布を忘れてレジに入ってしまった私に、井上さんというレジ担当の方が、優しく対応してくださいました。顔から火が出るほど恥ずかしかったので、本当にうれしかったです。ありがとうございます。また利用します!

“安全・安心”の取組をちょこっと聞きました

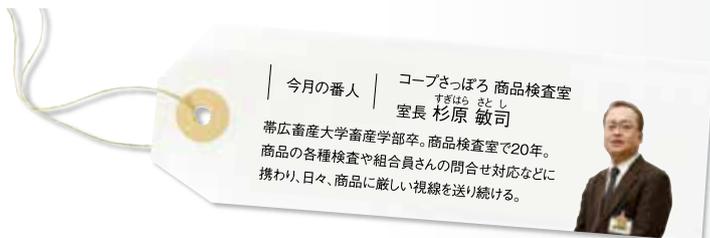


教えて!

食の番人

vol.10

「食品添加物の使用基準は?」「この表示はどういう意味?」
「安全・安心」をお届けするため、日夜キラリと目を光らせる!!
コープさっぽろの見張り役に、気になるギモンをぶつけました。



今月の番人

コープさっぽろ 商品検査室
室長 杉原 敏司

帯広畜産大学畜産学部卒業。商品検査室で20年。
商品の各種検査や組合員さんの問合せ対応などに
携わり、日々、商品に厳しい視線を送り続ける。



流行しているノロウイルスが心配。
家庭での対処法を教えてください!

手洗いの徹底が基本です。家族が感染したら、
「塩素系漂白剤」や「スチームアイロン」で対処。

ノロウイルスは、おう吐や下痢などの症状が治まった後も数日間はウイルスが残り、体から排出を続けます。家族が感染した場合は、吐しゃ物の片づけや、用いたトイレなどからウイルスが広がる恐れがあります。感染の予防には、まず薬用石けんで60秒を目安にツメ先から手首の上までしっかりと手洗いをする。そして吐しゃ物を片付ける時は、塩素系漂白剤やスチームアイロンで消毒しましょう。その際に、感染防止のために使い捨て手袋やマスクを着用しましょう。アルコール消毒は効果がないのでご注意ください。



感染拡大を防ぐために
店舗ではどんな対応をしているの?

各店に処理用セットを設置し、
対応マニュアルも作成しています。

万が一、店内でおう吐された方が出た場合に、速やかに適切に片づけ処理できるように、必要な用具一式をセットしています。また、トイレの巡回、清掃を強化するなど対応の徹底を各店に通知しています。さらに感染、もしくは疑わしい状態の職員は出勤を停止し、回復後も1週間「生食調理作業」を禁止するなど、細かいマニュアルを作成し対応を徹底させて、感染予防と拡大防止に努めています。



「食の番人」に聞いてみたい、食品の安全・安心に関するギモンを、ちょこっと編集部宛てにご応募ください。



3 『MOGUMOGU給食』原画展の巡回展が開催決定

1月に置戸町で開催された本誌『ちょこっと』連載「MOGUMOGU給食」の原画展が、北見市内の図書館を巡回することになりました!イラストレーターのすずきももさんがやさしいタッチで描く、子どもたちの生き生きとした表情や活動の様子のイラスト原画を、ぜひご覧ください。

【日程・場所】 ●2月2日(土)～10日(日)
 『北見市立留辺薬図書館』(北見市留辺薬町仲町97-4)
 ●2月16日(土)～24日(日)
 『北見市立中央図書館』(北見市常盤町2丁目1-67)
 ●3月2日(土)～10日(日)
 『北見市立端野図書館』(北見市端野町二区471-5)
 ●3月15日(金)～17日(日)
 『北見市立常呂図書館』(北見市常呂町字常呂323)
【お問合せ】北見市立留辺薬図書館
 TEL 0157-42-4001(担当/司書・吉田祐美)



2 コープさっぽろ・ニチレイフーズ共同企画「コロッケができるまで体験! キッズツアー」



ニチレイフーズ森工場で、コロッケがどうやって作られているか親子で見学しませんか? 工場では、見学のほかに、コロッケ作り体験や冷凍庫でマイナス18℃の世界を体験します!

【日程】4月4日(木)8:00～17:30 **【場所】**株式会社ニチレイフーズ 森工場 (茅部郡森町字港町34)
【参加費】無料 **【募集人数】**小学生の親子ペア15組・30名様※当日、8:00までにJR札幌駅に集合可能な方
【内容】8:00JR札幌駅(集合)→JR・送迎バスで移動→11:30頃ニチレイフーズ森工場(コロッケ作り体験・工場見学・冷凍庫体験)→送迎バス・JRで移動→17:30JR札幌駅(解散) **【応募方法】**郵便ハガキに、コープさっぽろ各店でお買上げのニチレイフーズの商品バーコードを3枚1口として貼り、①郵便番号、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号をご記入の上、ご応募ください。※厳正な抽選の上、当選通知の発送をもって発表にかえさせていただきます。
【応募期限】2月28日(木)当日消印有効
【応募先・お問合せ】〒060-0052 札幌市中央区南2条東1丁目1-13 南2条ビル4F 株式会社フラクタル内 ニチレイフーズ「キッズツアー」応募係TEL 011-241-6526(平日9:00～17:00、担当/伊藤)



みんなで参加しよう!

cho-co-tto Information

ちょこっとインフォメーション



1 2012年度エコ協賛商品結果報告

店頭やトドックで該当マークが付いた商品を買うと、1品につき2円が動物園や森づくりに役立つという「エコ協賛商品」。昨年11月30日まで続いた2012年度の結果は次のようになりました。

【参加企業数】199社 **【対象品目数】**698品
【販売数】2,680,989個 **【協賛金額】**5,361,996円

植樹活動を行う「コープ未来の森づくり基金」、円山、釧路市、おびひろ動物園のホッキョクグマを支援する「ホッキョクグマ応援プロジェクト」に活用させていただきます。多くの方々からのあたたかいご支援、心より感謝いたします!

ダンボールが必要で久末さんに声を掛けたら、とても気持ち良く「どうぞ」と言っていただきました。娘とも、良かったね、親切な人だね、と暖かい気持ちで持ち帰りました。後日お礼を申し上げたところ、「まだ大きいのが必要でしたらありますよ」と言っていました。本当にありがとうございます。うれしくてペンを取りました。

6 コープさっぽろ 総代選挙のお知らせ

「生協」は、組合員さんが出資してできた組織です。「総代」はその組合員さん一人ひとりの願いを届けるための地域組合員の代表です。2年任期で、選挙によって選ばれます。その2013年の総代選挙を下記の日程で実施します。

【選挙の日程】

- 候補者の受付期間／2月18日(月)～2月22日(金)
- 投票／3月2日(土)・3日(日)
- 当選の公告／3月18日(月)

【選挙方法】投票を行う7日前までに候補者の氏名、投票の日時・場所・投票の方法を公示します。ただし、候補者が選挙区ごとの定数以内である選挙区は、投票を省略して候補者全員を当選人とします。

※選挙区および定数など詳しくは2月中旬に店舗公告いたします。

【お問合せ】組合員活動部

TEL 011-671-5698(平日9:00～18:00)

5 家庭でできる国際協力を!

コープさっぽろは組合員さんが参加できる国際協力として、書損じハガキなどの回収活動に取り組んでいます。【書損じハガキ】、【切手】、【商品券】、【カード】、【貴金属】などを宅配トロック及び店舗で配布している「回収専用封筒」でお送りください(着払)。回収後は換金して、プータンの子どもたちに安全な水と衛生的なトイレを設置するユニセフ指定募金『プータン:水と衛生プロジェクト』やプータンの小学校支援、北海道ユニセフ協会活動の3つの国際協力活動に活用します。ご協力をお願いいたします。

【書損じハガキ回収キャンペーン期間】2月1日(金)～4月30日(火)

ご報告① 『2012年ユニセフキャンペーン』への

ご協力ありがとうございました。

募金の総額は**15,420,705円**となりました。たくさんの方々の善意をお寄せいただきましたことをお礼申し上げます。

ご報告② 『書損じハガキ回収活動』へのご協力ありがとうございました。

2012年8月～10月の回収キャンペーンでは、3,664件、換金額**5,370,378円**もの善意が寄せられました。換金手数料や封筒代、着払い費用などを差し引いて、①プータン:水と衛生プロジェクト、②北海道ユニセフ協会支援、③プータンの小学校支援に使われます。

【コープ年末助け合い募金】にご協力ありがとうございました。

たくさんの方々の善意をお寄せいただきましたことをお礼申し上げます。募金総額は**2,113,400円**となりました。募金は、「コープくらしの助け合いの会」と「(財)コープさっぽろ社会福祉基金」の活動に使われ、地域福祉の向上に役立てられます。



4 覚えていますか? 3・11を、 震災地いわてのことを!

～各会場をTVシステムでつなぎます～

あの『3・11』から今日までの様子を、被災地にある『いわて生活協同組合』から金子成子さんを招き、報道では伝わらない内容を熱く語っていただきます。また、当日は岩手の応援商品の紹介・販売も予定しています。みんなで応援を続けていきましょう!

【日程】2月18日(月) 10:30～12:30

【場所】札幌会場:コープさっぽろ北12条店2F会議室
(札幌市北区北12条西1丁目) TEL 011-700-5461

函館会場:コープさっぽろ山の手店
(函館市山の手2丁目18-15) TEL 0138-55-7411

旭川会場:コープさっぽろ旭川地区本部
(旭川市北門町14丁目2144-129) TEL 0166-52-2378

苫小牧会場:コープさっぽろ苫小牧地区本部
(苫小牧市吉町3丁目4-4) TEL 0144-73-5155

帯広会場:コープさっぽろ帯広地区本部
(帯広市西18条南1丁目2-1) TEL 0155-33-9587

北見会場:コープさっぽろ北見地区本部
(北見市端野町3区197) TEL 0157-67-6800

釧路会場:コープさっぽろ釧路地区本部
(釧路市桜ヶ丘4丁目2-22) TEL 0154-91-9151

【参加費】無料 【募集人数】各会場合わせて200名

【応募方法】参加希望会場にハガキでお申込ください。

【応募期限】2月8日(木)必着 ※参加申込会場から参加の有無を2月14日(木)までにお知らせします。

【お問合せ】各地区会場、組合員活動委員会
TEL 011-700-5460(平日10:00～17:00)

当り前のこととしてしたことがお褒め言葉を頂き嬉しく思い、また恐縮しております。商品だけの満足ではなく、すべてにおいての満足で買物していただけるよう気配りを、コープを好きになっていただけるよう努力をしています。きたいと考えております。



のぼりべつ桜木店
久末さん

8 大雪旭岳の源水を詰め込んだ ボトル飲料水が2月1日より新登場

コープさっぽろは、東川町やJAひがしかわなどと共同で、東川町にボトル飲料水の工場を設立。そこで作られるプライベートブランドのミネラルウォーター「大雪旭岳 大自然がろ過した天然水」を発売します。原料水は、環境省の「平成の水100選」にも選定され、大雪山の自然が作り上げた銘水として知られる「大雪旭岳源水」。この源水が湧き出る東川町は、北海道では唯一、全国的にも珍しい、上水道がなく地下水を生活水として利用しており、そこで育ったお米や野菜の品質は格別。まさに良質な水の賜物です。工場は「大雪旭岳源水」がごんと湧き出す湧水地近くに新設し、パイプを通して直接取水しています。その原料水を通常の加熱殺菌ではなく、「非加熱UF膜ろ過方式」で殺菌。加熱による成分変性がなく、環境にも配慮した方法で製造します。「大雪旭岳 大自然がろ過した天然水」は、全道のコープさっぽろ各店舗では2月1日より発売、宅配ドックでは1月第5週から宅配がスタート。売上の一部は東川町に寄付され、町の自然保護・水資源保全事業にあてられます。「できるだけ手を加えず、源水のおいしさを届けたい」という思いが込められたミネラルウォーターをぜひお試しください！



↑水温が6～7℃と通年一定で、ミネラルが豊富にバランス良く含まれる「大雪旭岳源水」。公園（取水場）もあり、夏場は取水に来る人でにぎわっています。

↓衛生管理も万全な最新鋭の設備で、毎時約6,300本（2Lまたは500ml）を生産することができる工場。



7 新年度に向けて園児募集中！ コープさっぽろ保育園「aurinko」

世界一の教育モデルといわれる北欧・フィンランド型教育を取り入れ、子どもたちの生きる力を育むコープさっぽろ保育園「aurinko（アウリンコ）」。2012年6月の開園以来、たくさんの子どもたちが毎日元気に登園しています。外遊びや食育ワークショップ、創造性を発揮できる木の玩具などで、子どもたちの考える力や生み出す力を養います。また、子どもたちを型にはめることなく、自発性を発揮して物事に取り組めるようになる教育プログラムや、今後は自然との共生力を育むため、山・川・田んぼ・放牧場など「自然」での活動も積極的に行っていきます。新年度に向けてお子さまを預けてみようかな…、社会復帰してみようかな…と思っている方は見学だけでも大歓迎です。入園希望の方はもちろん、検討中の方もどうぞお気軽にお問合せください！

【場所】札幌市東区北21条東16丁目2-12
コープさっぽろ元町店2F

【募集対象】1歳～6歳までのお子さま（0歳児は要相談）

【保育料金】お子さまの年齢によって異なります。詳細はお問合せください。
（例：1歳児・2歳児／月90時間預かり29,500円、月150時間預かり34,000円）

【お問合せ】コープさっぽろ保育園aurinko（アウリンコ）
TEL 011-783-6022（平日 9:00～17:00）



厳しい寒さの北海道の冬は 太陽光発電にとってはメリット!?

当然雪がパネルに積もった状態では発電できませんが、雪さえ落ちてしまえば発電します。パネルの特性上温度が低い程発電効率が上がるのです!

雪の多い冬だから気になる こんな事!

**Q. 積もった
雪の重さ+パネルの重さ。
家には大きな負担に
なるのでは?**

A. パネルの重さは使う種類によっても多少の違いはありますが、一枚あたり15kg前後です。これは、面積あたりの目安としては、雪が7~8cm積もっている状態と同等程度です。北海道の住宅は積雪を考慮して建てられているので、大きな負担になる可能性は低いですが、構造上補強等検討が必要な場合もあります。

Ecotto Webカタログ

家庭のくらしに役立つ情報カタログ
「エコット」の最新号が読めます!

無料見積 太陽光発電・ストーブ・灯油
ボイラー・ガスコンロ

くらしにもっと、コープの安心エネルギー



お問合せ先

☎0120-012-458

エネコープ



スイスロールバニラ

卵をぜいたくに使用した特製の生地で、香り豊かなクリームを包み込んだ、濃厚でふわふわなロールケーキ。



『Cho-co-tto』と同じ名の、
こだわりスイーツ。

コープさっぽろ全店で好評発売中の『Cho-co-tto Cafe(ちょこっとカフェ)』は、山崎製パンと一緒に作ったコープさっぽろ・オリジナルスイーツです。ロールケーキ、シュークリーム、エクレアを中心に、全19種類をラインナップ。本格スイーツの味わいが気軽に楽しめます。※一部店舗により取り扱いが異なります。



たっぷり
ツインシュー
(カスタード
&ホイップ)



エクレア カスタードクリームを配合した独自のホイップクリームをたっぷり注入した、まさに洋菓子店の味。

濃厚で口溶けなめらかなカスタードクリームとホイップクリームの両方が、シュー生地にたっぷり。



12月号・豆特集について

● 毎回、特集を楽しみにしています。「今月の作る人」は生産者さんのご苦労・愛情がとてよよくわかります。そして最後に紹介されている料理レシピは気軽に作れるものが多いですよ。今回も早速「うずら豆のトマト煮」を作りました。うずら豆のふくらした食感がトマトとからまってとても美味しかったです。(上富良野町 こむぎさん)

● うちの子ども(3歳)は豆が大好きで、「ちょこっと」をテーブルの上に出しておくとおまめの勉強する〜」と言って見始めました(笑)。子どもにも食を通して色々なことを学んでいってほしいと思います。(江別市 タルタルさん)

● とても地味な感じのする豆ですが、生産の過程や生産者の方の苦労が見られ、レシピも身近なもので作ってみようと思えました。(北広島市 ゆきおばさん)

◆ 普段はあまり主役にならない豆ですが、これからは皆さんの食卓の定番になると良いですね。

コープさっぽろ・ちょこっとへのお便り

● いつも楽しく読んでいます。コープさっぽろの食材へのこだわりや、おいしいものが紹介されていて役立っています。店舗ではご近所野菜をよく買います。新鮮でおいしいですよ。野菜のおいしい食べ方なども教えてください。(札幌市 サリーちゃんさん)

● いつもコープさっぽろへ買い物に行きます。この12月はお歳暮の品をたくさん買います。これからもずっとよろしくね。(旭川市 ヨーちゃんさん)

● 友達がコープさっぽろに行つて見つけ、私のために持ってきてくれたのが始まりでちょこっとを読み始めました。毎回素敵な内容でいつも幸せな気持ちになります。ちょっとした工夫で毎日の食卓が変わるレシピや食に関する情報が満載なので楽しみです。これからもさらに素敵な誌面に期待しています。(由仁町 クニさん)

◆ たくさんの嬉しいお便りありがとうございます！

くちよこっといい旅・ほっぺが喜ぶレストランへのお便り

● 長沼にあるハーベストはとても気に入っている所なんです。時々食事に行きますが、新鮮な野菜を使つ

「北海道のおいしいを育てよう」を応援します

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

大丸藤井

〒063-8608
札幌市西区登室10条
14丁目1069番地1
☎664-3111

印刷インキ・グラビア製版

北海道大日精化工業(株)

〒006-0811
札幌市手稲区
前田1条10丁目3-17
☎682-3101

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
☎661-4425

紙・包装資材・家庭紙

日藤株式会社

〒060-8721
札幌市中央区
北3条西14丁目2番地
☎210-2100

エイチケイエム紙商事株式会社

〒006-0832
札幌市手稲区
曙2条4丁目3-27
☎699-8686

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
☎811-5713

明文堂印刷株式会社

〒064-0803
札幌市中央区
南3条西23丁目1-22
☎611-0411

株式会社レパネス

〒065-0023
札幌市東区
北23条東21丁目1-1
☎781-7149

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
☎0133-64-1119

●我が家の6人の子どもたちも食

♪素敵なイラストが届きました♪

◆冬道は車の運転も大変ですが、
おいしいお料理を目当てに皆さんも
出かけてみてはいかがでしょう♪

●ハーベストは以前行ったことのある
レストランで、まさに「農園ポテ
トセット」を食べたので、とても懐か
しく読ませていただきました。

た料理がたくさんあってどれもおい
しいですよーニヨッキは好きなので
家でも手作りしますが、これをグ
ラタンにするのっていいかも…。さっ
そく作ってみようと思います。

(北広島市 なおちゃんさん)

(帯広市 ちびさん)



(標茶町
クローバーさん)



◆素敵なイラストありがとうございます
います！皆さんも写真やイラスト、
日常のちょっとした報告など、お便
りお待ちしております！

べ盛り。みんな
で楽しく食
卓を囲むのが
何よりの幸せ
です。

(札幌市
Y・Tさん)

このようなお手紙をいただいて、とても感動しました。読み終わった後は、涙が出そうほど胸が熱くなり何度も読み返しました。この仕事をしていて良かったと心から思います。これからも笑顔で元氣をお届けしたいと思います。



千歳センター
中村さん



コープさっぽろの直営斎場

フリーエホール つきさむ

落ち着いた葬送空間

趣の異なる6つのセレモニーホールには、それぞれリビングやベッドルームなどを備えています。ご家族だけの空間で厨房で作りたての温かいお料理とともに、落ち着いて故人との最期の語らいの時間をお過ごしいただけます。



愛する家族へ、最期のおくりもの。

コープの家族葬

フリーエ

家族だけの空間で、あたたかくおくりたいから



明朗な料金で 安心の7つのプラン

直葬に必要なものを備えた	シンプル 20	20万円 (税込)
葬儀に必要なものを備えた基本プランなら	スタンダード 30	30万円 (税込)
10名程度の家族葬なら	瑠璃 るり 65	65万円 (税込)
30~60名(小ホール)での葬儀なら	珊瑚 さんご 85	85万円 (税込)
	翡翠 ひすい 105	105万円 (税込)
50~100名(中ホール)での葬儀なら	琥珀 こはく 125	125万円 (税込)
	真珠 しんじゆ 165	165万円 (税込)

見学会実施中 フリーエホールの見学会を随時実施しております。ぜひご家族でお越しください。(事前にお問合せください)

ご葬儀の受付専用フリーダイヤル **コープさっぽろフリーエ葬案内センター**

☎ **0120-617-750** ご葬儀の受付24時間 年中無休

葬儀のご相談・フリーエホール見学会ほか、各種お問合せ **フリーエホールつきさむ**

☎ **011-867-0650** 札幌市豊平区月寒中央通10丁目195-6 9時~18時 ※時間外は留守番電話で受付します。

受賞者の声

「コープさっぽろ農業賞」について “農業大賞”受賞の生産者に聞きました!

日々、安全と安心、より良い食材を意識して生産している方々にとって「コープさっぽろ農業賞」はどんな意味合いを持つのでしょうか?過去に“農業大賞”を受賞している生産者さんにお聞きしました。

消費者が
生産者を応援!

2012

第⑧回 農業大賞 コープさっぽろ賞受賞

中標津町 養老牛山本牧場
山本照二さん



第⑧回 農業大賞 北海道知事賞受賞

えりも町 えりも高橋牧場
高橋 祐之さん



第①回 農業大賞 コープさっぽろ会長賞受賞

新篠津村 大塚ファーム
大塚 裕樹さん



2012年12月7日に
コープさっぽろ農業賞受賞者と
生産者が集まり、
フォーラムと交流会が開かれました!



▲これまでに農業賞を受賞した中から、代表して4名の生産者が事例発表を行いました



◀フォーラム後の交流会では出席の生産者が手掛ける食材を使った料理も振る舞われました

コープさっぽろ 農業賞のしごとに潜入!!

ちよこっと編集部が

由 産 地 の 説 明

完全循環型酪農、有機酪農を目指し新規就農して10年目。通年完全放牧と共に、2010年からは配合飼料を使用しない飼育へ。地元の仲間と食を盛り上げる組織を立ち上げ「中標津マルシェ」も開催。

「尊敬する皆さんが選ばれている“農業賞”は憧れでもあり、正直、選ばれるとは思っていませんでした。受賞をきっかけに接点のなかった人と新たな交流が生まれたり、様々な場面で講演の機会をいただいたりと注目される機会が増えました。僕の酪農は独自のやり方なので「多くの人を知ってほしい、伝えたい」という気持ちも強いのですが、農業大賞をいただいたことで伝えられる間口が広がったと思っています。自分の周りやそれ以外の人への影響力も大きいので、改めて身が引き締まる思いです。」

由 産 地 の 説 明

コンブ漁業と短角牛の牧場を営み、子牛は母乳で育てるのをモットーに親子で放牧飼育。堆肥を牧草地に還元する循環型農業を実践する。ファームインも経営し、スロフードや食育活動にも尽力。

「僕は2011年にこの賞をいただきました。受賞後の周りの反応や影響力などを感じて、まさに今、重みを感じています。北海道の食という面で見れば、農業、漁業、どの分野もつながっている一本の川のようなものだと思います。農業賞は今後、3年に一度の開催になりますが、消費者の方々や他の生産者の方々とのつながりからももらえる刺激を、これからも自分の挑戦に役立てていきたいと思っています。自分の周りやそれ以外の人へ、もっとステップアップしていきたいと考えています。」

由 産 地 の 説 明

30種以上の有機農産物を生産・販売し、地域の仲間に呼びかけ、農事組合法人「オーガニック新篠津」を設立。環境農業を目指す取り組みにも力を注ぎ、2001年1月に有機JAS認定を取得。

「記念すべき第1回農業大賞・コープさっぽろ会長賞をいただいたのは、僕が31歳のときでした。それまで農業は実績で評価されることしかなく、受賞によって“取り組みを評価していただいたこと”はとても嬉しく、画期的な賞だと感じました。受賞後は有機野菜の生産をベースに加工や自社店舗での販売も手掛けるようになり、畑でレストランも実現。自分がやりたいと思っていたことがこの賞とコープさっぽろを通して形にできた実感がありますし、同じ有機栽培農家さんの励みになればと思っています。」

コープさっぽろ 農業賞 とは…?

日本で初めて「消費者が志ある北海道の農業生産者を応援する企画」として2004年にスタートし、高橋はるみ知事の協力による“北海道知事賞”をはじめ“コープさっぽろ賞”、“特別賞”、“奨励賞”を設定。「食の安全、安心」に取り組む全道各地の農業・漁業生産者を、毎年表彰してきました。2011年の第8回以降は3年に一度の表彰に変わり、今回は2014年開催予定です。



消費者の私たちができること!

食べて応援!

一番の応援は「食べて支えること」。安全、安心にこだわりの生産している地元・北海道生まれの美味しい食材を選んで、地元で消費しましょう。

HPで応援!

コープさっぽろでは近く、組合員のみなさんが生産者の方々に応援するサイトを開設する予定です。消費者の声を直接、作り手に届けます!

今月の プレゼント

A～Eいずれか一品が当たります
発表は発送をもって替えさせていただきます

A 5
名様
ニッポンハムより
「中華名菜」(P38)
※種類はお任せください。

B
S&B食品より
「ハビファミカレー(甘口)&
ミニレシビ」をセットで(P39)

C 10
名様
キックマンより
「デルモンテ
ケチャップハーフ」(P41)

D 20
名様
カゴメより
「野菜生活
太陽のトマトと果実」(P43)

E 5
名様
森永製菓より
「森永甘酒
オリジナルストラップ」(P61)

※各ページごとにて内容をご確認ください。
プレゼントは生産者・メーカーからの発送となります。

なめらかな口どけと上品な甘さ。

小樽『ル・キャトリエム』と
コラボスイーツ作っちゃいました!

〈期間・数量限定〉

道産ゆり根といちごの“雪あかり”ムース

2月に小樽で開催される「小樽雪あかりの路」をイメージし、雪のキャンドルに見立てたかわいいスイーツです。ゆり根のムースはふしぎ!!!ほんのリレアチーズのような味わい。ぜひ味わってみてください!

2月1日(金)～28日(木)まで、
1日10個限定販売(1個357円)
お求めは、『ル・キャトリエム』(小樽)で。
お問合せ/TEL 0134-27-7124

※ショップ情報はP20をご確認ください。



おしえてください

ちょこっとは、皆さまの声をもとに
編集しています

Q1 今回の「ちょこっとは」、あなたにとって100点満点中、
何点でしたか?

Q2 面白かった記事はどれですか? その理由も教えてください

Q3 面白くなかった記事はどれですか?
その理由も教えてください
(Q2・Q3の回答についてはもくじ[P3]からタイトル名をお書きください)

Q4 ご意見・ご感想をお聞かせください。
イラスト・写真もお待ちしています

応募方法

①お名前(フリガナ) 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(A～E)をご記入の上、下記までご応募ください。

※アンケートでいただいた文面などは、ちょこっとはVOICEなどで掲載させていただくことがありますので、ペンネームをお書き添えください。(ペンネームがない方はインシヤルでの掲載となります)

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
郵送 コープさっぽろマーケティング室 ちょこっとは編集部
「2月号アンケート係」まで

メール csap.chocotto@todock.jp

FAX 011-671-5755

※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。その他の目
的には使用いたしません。

携帯電話から
はこちらのQR
コードでお送り
いただけます



応募締め切り:2月20日(水) 必着

ちょこっとはに関するお問合せ/TEL 011-671-5770(月～金 9:00～17:00)

安全・安心な商品をお届け。 過疎地を走る移動販売車「カケル」



「品揃えに満足してもらうため、毎朝の商品選びは真剣勝負。
移動販売車は『今晚何食べたらいい?』『これ食べな』って、
世間話をしながら、ゆっくり選んでもらえるのが何よりですね。」

夕張清陵店 移動販売車担当
星野 保



あなたが応援するかがり、
社会貢献に走り続けます。

One for all,
All for one.

vol.11

〔買物困難地域支援〕

車乗らなくなったから、
来てくれてありがたいの。

「お父さんはもう86歳だから、運転
するのやめたんです。だから今は週
一回、(移動販売車に)来てもらって
います。生協の人はみんな良い人
ね。星野さんもいつも良くしてくれ
て、ありがたいです。」

(夕張市 諸澤さんご夫妻)



第11号 2013年2月1日発行(毎月1日発行) 発行元/コープさっぽろ ちょこっつ編集部 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 TEL 011-671-5770
制作/LLCのこたべ 印刷/(株)須田製版 発行人/大見英明 編集人/平島美紀江(のこたべ) デザイン/(株)アウラ
編集/河井とわ、榎山知弘、石田直樹、小西由稀、青田美穂、小杉生奈子、すずきもも、安ヶ平さつき、本間千洋、能戸英里 レンビ監修/金子由美 プロモーション/今宮康
今月の食器協力店 ナカタ/札幌市東区北14条東1丁目1-22 TEL 011-721-1331 Madu(マディ)札幌店/札幌市中央区北5条西2丁目 札幌ステラプレイス イースト 2F TEL 011-209-5526

- 掲載商品は、一部お取扱していない店舗もございます。あらかじめご了承ください。
- 本誌記事・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。



A-(1)-080050

★ 乾杯をもっとおいしく。
SAPPORO



New!

2013年、麦とホップは
ますますビールと間違えるほどのうまさへ。

リキュール(発泡性)①

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。



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。のんだあとはリサイクル。①

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

ふるさとのために、何ができるだろう? ★ 北海道はサッポロビール