

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

旨みあふれる、
玉ねぎの季節



10月号
2013 [vol.19]

無料
毎月1日発行
ご自由にお持ち
ください

発行  コープさっぽろ -CO₂OP

玉ねぎ

04 コープのお店にGO!
今月の新商品

05 表紙の器

07 大地のレシピ

08 玉ねぎあれこれ豆知識

10 ふしぎうち!

12 <作る人>生産者インタビュー

北見産・環玉ねぎ

18 生産地で見つけたおいしいもの

22 きほんのみ

26 シェフの隠し技

28 食卓に彩りを添えて、
まじっておごこへ。

食彩レシピ

34 天使大学に聞いてみよう!

42 わが家のいちおしレシピ!

47 goku・goku ノーア

48 親子で話そう!食と環境

51 ちよこっこの贈りもの

52 暮らしての養生レシピ

54 小中学生を見守る親へのヒント

59 ちよこっこの家庭菜園

60 給食食入隊

63 わたしとCOOP共済の心をつなぐ物語

64 ちよこっこのインタビュー

67 組合員さんからのご意見揭示板

68 cho-co-tto VOICE

70 ちよこっこの保存食

73 ごはんとおかずインタビュー

74 アンケート

75 One for all, All for one.



今月の表紙 撮影協力店

ル・ブルコア・パ・・・
札幌市東区
北19条東16丁目4-27
TEL 011-785-5455

表紙の「玉ねぎのローストレシピ」

- ①玉ねぎをアルミホイルで包み、170度のオーブンで20～30分焼く。(串がすっと入るぐらいが目安)
- ②アルミを外し、180度のオーブンで30分ぐらい焼く。

10月の行事

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
		1 1・2・3 創業記念日 ・コーヒーの日 ・日本語の日	2 1・2・3 ・豆腐の日 ・スンドゥップの日	3 1・2・3 ・アイワシの日	4 ・イワシの日	5 ・レモンの日
6	7	8 寒露 ・海ハイボールの日 ・よふかんの日 ・そばの日	9	10 ・寒くまの日 ・冷凍めんの日 ・缶詰の日 ・トマトの日 ・おもちの日	11	12 ・豆乳の日
13	14 体育の日	15 ・きのこの日	16	17 十三夜 ・沖縄そばの日	18 ・冷凍食品の日	19 ・いか塩辛の日
20	21 ・さつまいもの日 ・豆の日	22 ・鱈の日 ・焼うどんの日	23 霜降	24 ・ハロウィン	25	26 秋の土用丑の日 ・柿の日 ・きしめんの日 ・胃汁の日
27	28 ・とらふぐの日	29 ・たまごかけ ごはんの日	30 ・日本茶の日	31 ・日本茶の日		

1・2・3 …1・2・3コープデー 🍌 …ちびっこコープデー 🍌 …シニアコープデー



濃厚なかぼちゃプリンで 至福のひとつときを!

北海道産かぼちゃピューレを使用した本格的な味わいで、とろけるような口どけのかぼちゃプリンが手軽に楽しめます。

雪印メグミルク(株)
とろけるしあわせ
かぼちゃプリン

発売中



甘じょっぱ系 チョコスナック

塩味の効いたサクサク食感ポテトスナックとチョコレートを組み合わせたチョコスナックです。

(株)ブルボン
じゃがチョコ
ミルクチョコ/キャラメル味

発売中

コープのお店にGO! 今月の新商品

今月もコープのお店に
新商品がたくさん登場します!
ぜひ、お店で手にとってみてください!



コープのなるほど商品(PB)新発売!



ひとつひとつ個別に
包装されており、
手軽につまめて
食べやすいチョコです。

ミルクの風味とカカオの香りが口いっ
ぱいに広がる、一口ミルクチョコレート
です。

(株)正栄デリシィ
くちどけがなめらかな
一口ミルクチョコレート
170g

10月1日発売

北海道の珈琲鑑定士が
北海道民の好みに合わせた
コーヒーを作りました。



4カ国のコーヒー豆をブレンドし、熱風
焙煎により、一粒一粒をムラなく均一
に焙煎、コーヒー豆の個性をしっかり
引き出します。

サッポロウエシマコーヒー(株)
コクのある口あたりの
オリジナルブレンド
400g

10月1日発売

炭酸水で割るだけで
本格的なカクテルの
できあがり。



「バカルディ クラシックカクテルズ」ストロベ
リーダイキリは、炭酸水で割るだけで簡単
に本格的なストロベリーダイキリを作れます。

サッポロビール(株)
バカルディ
クラシックカクテルズ
ストロベリーダイキリ

10月2日発売



竹鶴ブランドから新商品発売。

熟成を重ねた上質のモルトだけで仕上げた、香りがよくて飲みやすいピュアマルトウイスキーです。やわらかく甘い香りとなめらかな口当たりが特長です。

製造:ニッカウヰスキー(株)
販売:アサヒビール(株)
竹鶴ピュアマルト
700ml・500ml

発売中



2歳の娘さんを持つママでもある船山さん。「器は口に触れるものなので、着色にも柿渋や草木染めなどなるべく天然素材を用いています」

今月の 表紙の器

“ちょこっと”の表紙を飾る、北海道生まれの器。作り手の顔が見える器で、食卓から心を豊かに。

作り手

（札幌市）
船山 奈月さん
ふなやま なつき

函館生まれ、札幌育ち。北海道教育大学札幌校芸術文化課程美術コース木工研究室を卒業後、24歳で独立。木の器を中心とした木工作家として活動し、現在は自宅の工房で創作を行っています。

時間をかけ、すべて手でその木の魅力を引き出す

一つ一つ異なる木材の表情と持ち味を活かし、彫り出される木の器。船山さんは活躍が期待されている若き女性木工作家です。「私の器はノミや彫刻刀を使って、ひたすら木を彫って作る『割り物』という技法。すべて手仕事なので量産ができません」

に時間もかかりますが、木の個性に合わせて自由に形を生み出せるのが魅力です」。

美術の教員を目指し進んだ大学で木工と出会い、最もシンプルで原始的といえる割り物による器作りに魅せられた船山さん。以来、道産の木材を主な素材とし、木の器のある食卓を描きながら創作を続けています。

「木の器は使いにくいというイメージがありますが、使うほど強くなり艶も増します。たくさん使っていたいただき、木の変化から器が育っていく楽しさを感じてもらえると嬉しいですね」。

価格の目安は大皿1万円～、小皿3,000円前後～。「長く使ってほしい」と無料でお直しに対応し、割れてしまった器は別の形に生まれ変わらせることも



木の器のお手入れ

料理をのせる直前に器を水でサッと濡らし、水気を拭きとって使うとくつきを防げます。使った後はそのつど、しっかり乾燥させるのが大事なポイント。ときどきクミ油や亜麻仁油を表面に塗ってお手入れを。また乾いた布で磨くことで艶が増します。「あまり構えずできる範囲で大丈夫です」（船山さん）。

船山さんの作品が買えるお店

●青玄洞（せいげんどう）／札幌市中央区南2条西24丁目1の10 TEL011・621・8455
※船山さんへのお問合せはHPから（<http://funayamanatsuki.web.fc2.com/>）

プレゼント



写真の「リバーベッドトレイ」(5,775円・ブラックウォルナット製)を1名様にプレゼント（詳細はP74を参照）



1周年。 おかげさまで

コープさっぽろと山崎製パンが、いっしょにつくったスイーツ「Cho-co-tto Cafe(ちょこっとカフェ)」シリーズが発売1周年を迎えました。忙しい毎日に“ちょこっと、だけ幸せなひとときを、そんな願いを込めてつくってきた本格スイーツは、みなさまに愛され、一歳を重ねることができました。これからも、家事の合間に、仕事の休憩中に、子どもたちやお友だちといっしょに、幸せなひとときが過ごせるよう、あなたのそばで美味しくありたいと思います。これからも、よろしくお願いたします。

※一部店舗により商品の取扱いが異なります。
※フルーツロールは10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。



ポカポカ太陽で育てられた

大地のレシビ

とれたてのおいしさとその活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っておきレシビです！

※このコーナーでは、北海道農政部が実施する「生産者がつくる愛食料理コンテスト」の
 受賞レシビ等から、毎月1品ご紹介いたします。



オホーツク産和風チャウダー

材料 4人分

じゃがいも……………2個	ベーコン……………60g	みそ……………大さじ1
かぼちゃ……………1/4個	バター……………大さじ1	塩・こしょう……………適量
玉ねぎ……………1/2個	固形コンソメ……………1個	きざみパセリ……………適量
にんじん……………1/2本	水……………400～500cc	パプリカパウダー……………適量
ほたての稚貝*……………16枚	牛乳……………300cc	

*手に入らなければ、ペビーホタテかほたて貝柱150gでも可

作り方

- ①じゃがいも、かぼちゃ、玉ねぎは1cmの角切りにする。にんじんは5mm幅のいちょう切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にバターとベーコンを入れて弱火にし、ベーコンの脂をじっくり出してから①の野菜を加えて炒める。
- ③軽く炒めたらひたひた程度の水(400～500cc)とコンソメを加えて中火にかける。
- ④アクを取りながら5分ほど煮立てて、材料にはしが通るようになったら牛乳とほたてを加えて弱火にする。
- ⑤ひと煮立ちしたらみそを加え、塩・こしょうで味を調えて火を止める。
- ⑥器に盛り付け、きざみパセリとパプリカパウダーを散らす。



教えてくれた人

おおおくほ まゆみ
 大久保 真由美さん

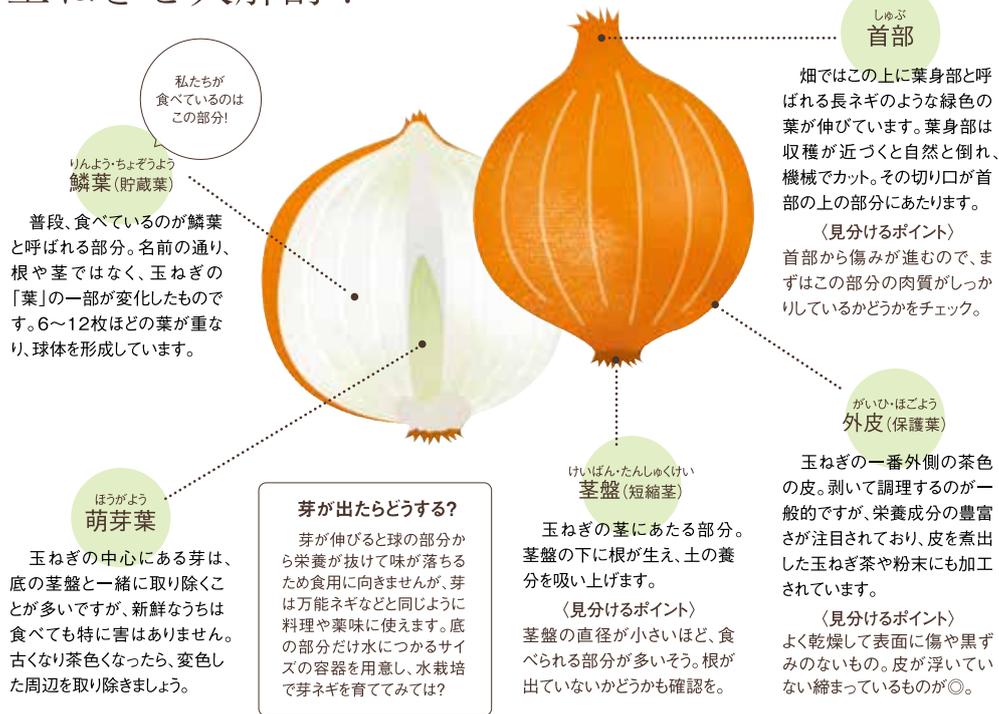
ベーコンのコクとみそのやさしさが
 おいしいチャウダーです。

料理のポイント

他の具材に火が通ってから牛乳とほたてを加えるのがポイントです。



玉ねぎを大解剖！



私たちが
食べているのは
この部分！

りんよう・ちよぞうよう
鱗葉 (貯蔵葉)

普段、食べているのが鱗葉と呼ばれる部分。名前の通り、根や茎ではなく、玉ねぎの「葉」の一部が変化したものです。6～12枚ほどの葉が重なり、球体を形成しています。

ほうがよう
萌芽葉

玉ねぎの中心にある芽は、底の茎盤と一緒に取り除くことが多いですが、新鮮なうちは食べても特に害はありません。古くなり茶色くなったら、変色した周辺を取り除きましょう。

芽が出たらどうする？

芽が伸びると球の部分から栄養が抜けて味が落ちるため食用に向きませんが、芽は万能ネギなどと同じように料理や薬味に使えます。底の部分だけ水につかるサイズの容器を用意し、水栽培で芽ネギを育ててみては？

しゅぶ
首部

畑ではこの上に葉身部と呼ばれる長ネギのような緑色の葉が伸びています。葉身部は収穫が近づくとも自然と倒れ、機械でカット。その切り口が首部の上の部分にあたります。

〈見分けるポイント〉

首部から傷みが進むので、まずはこの部分の肉質がしっかりしているかどうかをチェック。

がいひ・ほごよう
外皮 (保護葉)

玉ねぎの一番外側の茶色の皮。剥いて調理するのが一般的ですが、栄養成分の豊富さが注目されており、皮を煮出した玉ねぎ茶や粉末にも加工されています。

〈見分けるポイント〉

よく乾燥して表面に傷や黒ずみのないもの。皮が浮いていない締まっているものが◎。

けいばん・たんしゅくけい
茎盤 (短縮茎)

玉ねぎの茎にあたる部分。茎盤の下に根が生え、土の養分を吸い上げます。

〈見分けるポイント〉

茎盤の直径が小さいほど、食べられる部分が多いそう。根が出ていないかどうかを確認を。

玉ねぎ
あれこれ
あ知識

私たちがいつも食べている部分は、根？それとも葉？
定番野菜の玉ねぎですが、意外に知らないことがいっぱい！



玉ねぎは通常1～2カ月と、家でも長期保存が可能な野菜です。冷蔵庫の野菜室は湿度が高めなので、風通しの良い場所を選んで、直接日が当たらないように注意しながら常温で保存を。カットした後は切り口をラップで包み、冷蔵庫で保存しましょう。また、玉ねぎをまとめて炒めて、1回分ずつラップで包装し、冷凍保存しておくとう便利。生玉ねぎをミキサーにかけて凍らせた「玉ねぎ氷」も話題です。

玉ねぎの保存法

食べ合わせで作用アップ!

玉ねぎ特有の成分・硫化アリルは体内のビタミンB₁と結合し、吸収を促進する働きがあります。ビタミンB₁が不足すると疲労、食欲不振、不眠、イライラの原因に。豚肉などビタミンB₁を多く含む食材を玉ねぎと一緒に調理することで、効果的に栄養素を体内に取り入れることができます。

道産玉ねぎの主な品種と旬

全国の玉ねぎ生産量の50%以上を占めている道産玉ねぎ。北海道では3月頃に種を蒔き、8月～10月の秋にかけて収穫。乾燥させた後、冷蔵庫で保管され翌春まで順次出荷されます。

黄玉ねぎ 最も多く出回っている玉ねぎ。日持ちを考慮し、収穫後は1カ月ほど皮を乾燥させてから出荷。



北早生(きたわせ)3号 出荷時期:8月
8月に出荷される極早生種で、辛みが少なく生食にも向いている。

オホーツク1号・オホーツク222 出荷時期:9月～12月
秋から冬にかけて出荷される早生種。貯蔵性が高く半年以上の貯蔵が可能。

北もみじ2000・スーパー北もみじ 出荷時期:11月～5月
遅めに収穫される中晩生種。加熱すると強い甘みが生まれ、長持ち&保存にも向く。

札幌黄(さっぽろき) 出荷時期:9月～12月

道産玉ねぎのルーツとされる在来品種で、現在は札幌市東区を中心に生産。数が少なく「幻の玉ねぎ」といわれる。「さつおう」(9月～3月)、「ざらり」(10月～2月)は札幌黄と同系統の改良品種。



サラダオニオン 出荷時期:7月下旬～8月

北海道では夏の短い期間に収穫される期間限定の玉ねぎ。やわらかく辛みが少ないのが特徴。



赤玉ねぎ 出荷時期:
8月下旬～2月

鮮やかな赤がサラダなどの彩り野菜としても活用され、辛みが少ないので生で食べても美味。赤い色素はポリフェノールを多く含んでいる。

〈主な商品名〉
アーリーレッド・さらさらレッド・レッドアイ・レッドワン・くれない



白玉ねぎ 出荷時期:
8月～10月

表面だけでなく中心部分まで白一色。黄玉ねぎに比べて辛みが少なくほんのり甘いので、水にさらさなくてもサラダに使える。

〈主な商品名〉
真白



小玉ねぎ 出荷時期:
8月下旬～2月

直径3cmほどのミニサイズの玉ねぎ。そのままスープや煮込み料理に使えて、高級西洋野菜として重宝されている。

〈主な商品名〉
ペコロス



せんげつは
いくのネックレスを
ゲット!

ゴー! ゴー! ゴー! ふしぎっち!



だい7かい
おにおんコーチ
のまき



ぶん・はせがわけいすけ え・こくれけいすけ

ふしぎ①

たまねぎばたけから
おおきなこえが
きこえてきたよ。

“こんじょうこんじょう
どこんじょう”

お、お、お…

おにおん
コーチだ!

おにおん
コーチだ!

ぬえおにおんコーチ

どーしていつもぬけつて

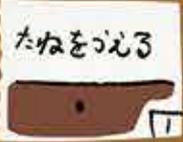
げんきいっはいななの?



たまねぎのたねか
でできるまで

さくおにおんコーチ

1ねんぬ



たまねぎたべれば
つかれふつとぶちからわく。
むかしエジプトのだいくさんは
たまねぎたべてピラミッドをたてたんだ。
こんじょうこんじょうどこんじょう。
たまねぎたべてパワーぜんかい
ゆうひにむかつてはしりだせ!



ふしぎ②

じゃあどうぶつたちも
みんなたべれば
げんきいっぱいだね？

いかーん！いかーん！ふしぎっちゃん。

ひとつとしてはげんきのもとのたまねぎも

いぬやねこにはもうどくだ。

けつえきがだめになって

ひどいとしんで

しまうんだ。

だからぜったい

あげたらだめ！

こんじょうだけじゃ

のりこえられない

かべもあるんだ！

なまめがたはなまめがた。
たまねぎはたまねぎ。
ごんごんごんごんごんごんごん

おめがたは
よこめがたは
せいめがたは

たねかできるまで
2ねんもがが
たよ！



北海道で挑戦を続ける
生産者を応援します

作る人・J.A.きたみち
北見市玉葱振興会 特別栽培部会

挑戦を続ける、
日本一の玉ねぎ産地



めぐる 北見産 環玉ねぎ

北見市

生で食べればシャキッとみずみずしい食感、熱を通すとグツと甘みが強くなる万能野菜・玉ねぎ。他の野菜にはない特有の旨みは、天然の調味料」と呼ばれ、料理を引き立てる隠し味としても欠かせない食材です。

広い大地と豊かな土壌に恵まれている北海道は、生産量全国一を誇る食材がたくさんありますが、玉ねぎもその一つ。全国の玉ねぎ生産量の半分以上を北海道産が占めています。



今回は玉ねぎの一大産地として知られる、北見市にお邪魔しました。管内8エリアの生産物を誇る拠点。ブランド産地の名に恥じない品質の維持や向上はもちろんのこと、生産者と連携し、未来を見据えた取り組みも行っています。玉ねぎ畑を訪れて感じた、生産に携わる方々の思いをレポートします。



生産量日本一への追い風は 栽培に適した気候と環境

北見で玉ねぎの生産が始まったのは、大正時代初めのこと。それから徐々に栽培技術が確立され、機械化の導入で昭和40年代以降、一気に玉ねぎ畑の面積が拡大していきます。現在、J Aきたみらいの玉ねぎ作付面積は4376ヘクタール。全道1万2000ヘクタールに対し、3分の1以上の玉ねぎ畑がきたみらい管内に広がっていることとなります。



一大産地となった背景には、北見盆地特有の気候と環境があります。全国的に見ても日照時間が

長く、昼夜の寒暖差が大きい農作物栽培に最適な気候。また北見地区では一般的な野菜のほか小麦、ビート、豆など、北海道で作ることができるとあらゆる作物が生産されていることから、土地の持つ力の強さもわかります。こうした恵まれた環境を味方に、質も味も良い玉ねぎが大量生産されるようになったのです。

付加価値のアップと 環境に配慮した「環」

主に玉ねぎを担当しているJ Aきたみらいの安藤俊勝さんあんどうとしかつと一緒に、玉ねぎ畑に足を運びました。お話を聞いたのは、北見市玉



右/JAきたみらいの安藤さん(右)と、特別栽培部会・部会長の田中さん(左) 下/“環”の畑には粉碎した間伐材の木炭を混ぜている。土を手ですると、木炭のかけらがあちこちに



葱振興会・特別栽培部会の部長を務める田中知行さん。田中さんはお父さんの畑を受け継ぎ、自身の代から玉ねぎ栽培を始めた農家の2代目です。

特別栽培部会には、15名の生産者さんが部会員として所属。うち9割が「環玉ねぎ」を栽培しているそう。…ところで、環玉ねぎとはどんな玉ねぎなんですか？

「環境に配慮し、間伐材の端材を炭にした木炭を土に混ぜて栽培する玉ねぎのことです。除草剤や肥料の量も一般の玉ねぎの半分と決められており、減農薬によりさらに安全・安心に配慮しているのも特徴です」(田中さん)。



田中さんは「玉ねぎの付加価値を上げたい」と、10年ほど前から個人で減農薬栽培に着手。その後、JAきたみらいとの連携により木炭を土壌に取り入れる環の栽培法への挑戦を決めました。

「農薬を減らすということはまず、植える畑の土そのものに力がないと良い玉ねぎは育ちません。それに加えて、生産者さんそれぞれが求める技術にも高いものが求められると思いますね」と、安藤さんは話します。

同じ思いの仲間が存在が 新しい挑戦への原動力に

どじょうかいりりょう

へいがい

土壌改良による弊害や新たな問題、農薬を減らすことで起こる病気や虫の心配など、農業において、変化すること〃はリスクと背中合わせの関係。「それでも」と、田中さんをはじめ特別栽培部会の皆さんは新たな取り組みに対して意欲的です。

田中さんは「やっぱり生産者同士の結び付きが大きいかな。思いのある人が集まって、より良いもの、より価値の高いものを〃と気持ちをも一つにしているから、自分も頑張ろうと思えます」と語ってくれました。



J Aきたみらいでは傷や汚れのチェックのほか、納品まで生産者が責任を持って質を保つルールを設定。また年に2〜3回、安藤さんと特別栽培部会の全員が会員の畑を見て歩くなど、共有の場も大切にしているそう。

「人の畑を見ることで病気の発見にもつながるでしょうし、情報交換しながらみんなで技術の向上を図っていければ」と安藤さん。取材を通して他のメン

バーの方にもお会いしましたが、共通しているのは皆さんの笑顔が素敵なこと。現状に満足せず「よりおいしく安心な玉ねぎを追求したい」という思いが、充実の笑顔に滲にじんでいました。



上は玉ねぎの根を切る、根切りの作業。収穫後の玉ねぎはコンテナに詰めて畑で乾燥させ、左の定置型タッパーという機械で葉を切り落とし、納品される



こだわりの玉ねぎを
多くの人に食べてほしい

生産者さんの手でJAに運ばれた玉ねぎは、出荷に合わせて選果を行います。2L、L大、L、Mのサイズ選別などは機械化されていますが、ポイントごとのチェックはやはり人の目と手が欠かせません。独自の基準をクリアし箱詰めされた玉ねぎは、当日または翌日には全国各地へと出荷されていきます。



9月から翌5月頃まで出荷される「環玉ねぎ」は、道内ではコープさっぽろでしか購入する

ことができな限定品。間伐材の再利用によるCO₂の削減だけでなく、減農薬によって散布に使われる燃料も減らした、人にも環境にも優しい玉ねぎです。

「生産者さんの努力が詰まっている環玉ねぎを、多くの人に知ってもらって食べてもらいたい。作り手が自ら店舗に立ってPRを行うなど、知名度アップにも力を入れています」(安藤さん)。

農業の未来への挑戦、食べる人の未来への安心、地球の未来への取り組み。「環玉ねぎ」には、関わる人の思いとたくさんの可能性が秘められています。



JAきたみらいの選果場。夏から収穫が始まり、翌春まで出荷が続くので、管理も重要なポイント。玉ねぎは湿度が大敵なため、畑から運び込まれた玉ねぎは38℃に設定された場内の乾燥庫で乾燥し、出荷まで貯蔵庫にて一定温度で保管される

「環玉ねぎ」はコープさっぽろ全店でお求めいただけます。(一部取り扱いのない店舗がございます。ご了承ください。)

今月は
北見市

生産地で見つけた

おいしいもの



青田が
訪問しました！



玉ねぎ、白花豆など北見ブランドの食材をはじめオホーツク海に近いことから新鮮な魚介も魅力の一つ。ご当地グルメの「北見焼き肉」や「オホーツク北見塩やきそば」もぜひ♪



北見に行ったら

玉ねぎ商品をお土産に

北見には玉ねぎを原料にしたアイデア商品がいっぱい！
JR北見駅構内キオスクや、コミュニティプラザ「Parabo」
地産食料品売場などで入手することができます。



玉ねぎと牛すじの
カレー 550円・
おひさまカレー
(甘口・辛口)各315円
／JAきたみらい



なまら
たまねぎだべさ
ドレッシング 470円・
芳醇玉葱醤油 650円
／JAきたみらい



おにおんスパイス
1瓶30g429円・
30g袋入り339円
(オープン価格のため、
販売場所により変動)
／北見ブランドの会



オホーツク
玉ねぎふりかけ
350円
／一の会
(きたみ市商工会)

野菜のおいしさを実感！
ランチは行列覚悟の注目店

地元在住の人に「おいしい野菜
がたくさん食べられるお店があ
りますよ」と教えていただいたの
が、昨年6月に開店した「彩」。和
の料理人でもある宮田裕昭さん
がオーナーを務めるお店です。



オーナーの宮田裕昭さん(右)と、スタッフの坂本美穂さん(中央)、大野泰輔さん(左)。秋以降は地元産玉ねぎ、じゃがいも、にんじんなどが旬



おばんざいは食べ放題

「これまで京料理など様々な料理法を手掛けてきましたが、生産者の方との良い出会いにも恵まれ、改めて、地元&近郊野菜の魅力やストーリーを食べる方に伝えたいと始めました」。

人気のランチは好きなメニューを選ぶと、8品のおばんざいバイキングが付くシステム。朝仕入れた季節野菜で作るおばんざいは1年で約300種類とバリエーション豊富で、お客さんの大半がリピーターなのも納得です。どの品にも「こんな食べ方、料理法があったんだ！」という嬉しい驚きと発見が隠れています。



季節の台所 彩(いろどり)

北見市常盤町4の2の29

TEL 0157-33-1267

営業 / 11:00~15:00 (LO14:00)、

17:00~22:00 (LO21:00)

休み / 月曜



1.カウンターに並ぶ手作りのおばんざいは食べ放題。北見産白玉ねぎ“真白”の和サラダや旬のつぎきポテトサラダなど、どれも食べなくなる品ばかり 2.グリーンと白を基調にした店内には光が注ぎ、コンテナハウスのイメージを覆す、明るく広々とした空間が広がる



まず好きなメニューを選択
(写真は本日のお魚料理)

3種のセイロ蒸しやお魚料理、お肉料理などチョイスメニューも種類が豊富(各950円〜)。ご飯は白米と味ごはんから選択でき、ドリンク1杯付き

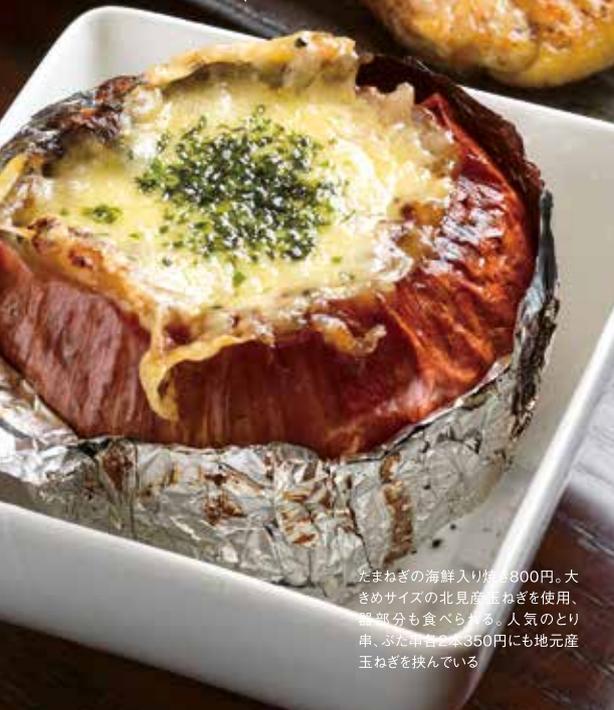
北見玉ねぎを一層おいしく
じっくり煮込んだ甘みに感激

JR北見駅前から繁華街を歩
くこと10分。こちらの看板メ
ニューである「たまねぎの海鮮入
り焼き」は、玉ねぎを器に見立て
たオーブン焼きで、チーズの下
にはトロトロに煮込んだ玉ねぎ
とホタテやカニなどオホーツク
の海の幸が詰まっています。

「常呂に漁師の知り合いが多く
魚介と特産の玉ねぎで名物が作
れないかと、試行錯誤して生まれ
たメニューです」と店主の木下亮一
さん。早速、熱々をひと口。玉ね
ぎの甘みと魚介の旨みが一気に
広がり、最高の組み合わせ！



中はあっさり塩味の餡仕立て。
チーズの香ばしさも絶妙♪



たまねぎの海鮮入り焼 800円。大
きめサイズの北見産玉ねぎを使用、
器部分も食べられる。人気のとり
串、ぶた串を2本350円にも地元産
玉ねぎを挟んでいる



遊食飲 木の家(きのや)
北見市北5条西2丁目5条ビル2階
TEL 0157-22-3011
営業 / 17:30～翌1:00
(LO24:30)
休み / 日曜



1.「料理していても思いますが、北見の玉ねぎは
日本一おいしいと思いますね」と太鼓判を押す、
店主・木下さん。食材はできるだけ地物や道産に
こだわる 2.カウンター、小上がり、テーブル席な
どがあり、一人でも大勢でも楽しめる。お酒の種類
も豊富で、塩焼きそば770円も食べられる



パクパク食べられる素朴なおいしさ。
焼きドーナッツはベルギーワッフル型!



ふわっふわの皮に中身がたっぷり。端野ワッフル各140円。一番人気のカスタードとチョコレート、十勝産小豆のあんの3種類



志賀甘栄堂(しがかんえいどう)
北見市端野町三区2の4
TEL 0157-56-2030
営業/9:00~20:00
休み/火曜(祝日は営業)



1.札幌で和菓子の技を学び、家業を継いだ4代目の裕希さん。「洋菓子は父の直伝。教わったことをベースに、これから自分なりのカラーを出していけたらと思っています」 2.小麦粉や卵、生クリームは道産品を使用。クッキーにはオホーツクの海水100%の塩を用いるなど、商品に合うか吟味しながら管内産の良品を取り入れている



大正7年から続く老舗の
名物&新名物をチェック!

100年近くこの地で愛されている、地元^{しがひろき}に根付く菓子店。現在は4代目の志賀裕希さん^{しがひろき}がお店を守り、店舗併設の工場^{しがひろき}で伝統の和菓子と、時代に合う洋菓子の両方を製造しています。中でも裕希さんのお父さんが約30年前に考案した^{たんの}端野ワッフル^{たんの}は知る人ぞ知る名物です。

「昔ながらのお客様にも、新しい世代のお客様にも喜んでもらえるお菓子作りを」と意欲を燃やす4代目。昨年末に発売された^{たんの}焼きドーナッツ^{たんの}など、新たな名物も生まれています。

きほんのき 玉ねぎ

涙が出ない切り方
教えてください〜!

学ぶん/ハジメ
玉ねぎのために何度
枕を濡らしたことか...

玉ねぎで
血液も髪も(?)
サラサラ〜♪

学ぶん/ユタカ
イクメンとして
もう一度むけたい

やっぱり
ゴーグルする
しかないっしょ!!

学ぶん/テイスケ
玉ねぎのふるさと
札幌市東区に住む



今日はめいっばい
泣かしかやうむかから

教えてくれる人/ヒデコ
栄養士。料理教室
「ほごたんぼぼ」主宰。
玉ねぎ生産日本一・北見市出身。

● まずは玉ねぎの切り方よ!

輪切り



外皮を剥き、繊維に対して
直角に切る

POINT



玉ねぎが転がる場合は
外側を薄く切って「底」を
作ると転がらず安定する

くし形切り



1 外皮を剥き、
縦半分切る



2 繊維に沿って半分に切り、
さらに半分に切る

みじん切り



1 縦半分に切り、根元を奥に
置き、根元を切らないよう
に薄く切り込みを入れる



2 根元を左に向けて置き、
縦に包丁を入れる

玉ねぎを切っても
涙が出ない
ウラ技

玉ねぎを切って涙がこぼれるのは、「硫化アリル」という辛味成分の仕業。塩もみする、水にさらす、レンジで温めることで辛味成分が抜け、涙を抑えられるわ。よく切れる包丁を使うのもポイント。

だけど!「硫化アリル」は疲労回復、血液をサラサラにする、風邪の予防など、体の中でとってもすぐれた効果を発揮するの! 逆に言うと、辛さを感じないと効果は期待できないワケ。家族のために思えば涙もへっちゃらでしょ!

家族愛

ヒデコ
さへん



4 ボウルの水にさらし
(2~3分)、ザルにあげて
水気を切る



シャキッと
させたいときは
氷水に!

5 さらに流水で洗い、
最後に水気をしっかり切る



6 器にこんもりと盛り、
だしじょうゆを回しかけ
削り節をのせて完成



1 繊維に対して直角に
薄く切る



薄いほど
辛味は
抜けるわ

2 塩をふりかけ、2~3分おく



3 しんなりしたら水気を切る



レシピ 1

オニオンだけど
ツンツン辛くないサラダ

【用意するもの(2~3人分)】

玉ねぎ・・・中1個 だしじょうゆ・・・大さじ1
塩・・・小さじ1 削り節・・・小1パック(3g)

辛味成分を
しっかり抜くから、
子どももバクバク
食べられるわよ!



4 水にさらして(2~3分)、
しっかり水気を切る



水に
さらすことで
えぐみが
抜けるわ

1 縦半分にした玉ねぎとスライ
サーを用意(包丁でもOK)



5 ジャガイモは水にさらしておき、
水気を切ってから鍋に入れ、
ひたひたの水を加える



2 玉ねぎを繊維に対して
直角にスライス



ケガに
注意して!

6 いちょう切りにしたにんじん
を入れて火にかける



根菜類は
水から茹でる、
ですね!

3 半分に切る



レシピ 2 オニオン香る☆ 大人のポテトサラダ

【用意するもの (5~6人分)】 玉ねぎ……中1/2個 きゅうり……1/2本 塩……小さじ1弱
じゃがいも……中4~5個 酢……大さじ1 こしょう……適量
にんじん……中1/3本 マヨネーズ……約50g



辛み

ポテサラの味を
左右するのが玉ねぎ。
辛みを残すのが
ポイント!

16 全体になじむよう
混ぜ合わせて完成



13 小さじ1/3の塩(分量外)を
加える



10 混ぜる



7 ジャガイモに火が通ったら余分
な水分を飛ばして火を止める



玉ねぎを切った手で目をこすると
涙が止まらなくなるから注意！
切ったらすぐに手を洗いましょう。
外側の皮には雑菌が付いているから、
外皮を剥いた後は包丁とまな板を必ず洗うこと！
ヒデコからのお願いね。

14 軽く混ぜる



11 小口切りにして塩もみした
きゅうりを加える



8 ジャガイモが熱いうちに酢を
加えてひと混ぜする



15 マヨネーズ、塩、こしょうを
加える



12 混ぜる



混ぜるッ！



9 4の玉ねぎを加える



熱で玉ねぎの
辛さが少し
和らぐわ

技

【玉ねぎ】

● 今回のお題

あめ色玉ねぎを
焦がさず上手に作る

用意するもの

玉ねぎ……………1個
にんにく……………1片
オリーブオイル…少々
バター……………5g

シェフからひとこと

玉ねぎの水分を飛ばして甘みを引き出すのがあめ色玉ねぎです。冷凍して時間短縮する方法もありますが、解凍時に水分と一緒に旨みが出てしまうのであまりお勧めできません。

1 玉ねぎを薄くスライスして
にんにくの皮をむく



隠し技.1

うす〜くスライス

薄さを揃えることで火の通りが均一になり、薄ければ薄いほど時間短縮できる。旨みが抜けないよう繊維に沿って切るのもポイント。

2 鍋を中火で温め、オリーブオイルとバターを入れ、
バターが溶けたらにんにくを加えて香りを出す



3 強火にして玉ねぎを加え、
木べらを使ってかき混ぜる

隠し技.2

火加減は デクレシェンド

最初は強火で一気に水分を飛ばし、しんなりしたら中火、色が変わったら弱火に。火の通りが均一になるようよくかき混ぜるべし。

4 玉ねぎが
しんなりしたら中火にする

5 小さい鍋に移し替え、
弱火でじっくり炒める

隠し技.3

移し替えの術

鍋の焦げつきを防ぐため、あめ色になったら小さな鍋に移し替えるべし。時々水を差しながら木べらでよく混ぜると焦げつきにくい。



Before



これぐらいの「あめ色」になったら完成。加熱前は280gあった玉ねぎ(1個分)が60gになった。

After



教えてくれたのはこの人

札幌グランドホテル
ノーザン テラス ダイナー

調理長 **雲井 徹**さん



函館出身。米国で修業後、95年札幌グランドホテル入社。イタリアで研鑽を積み11年調理長就任。探求心溢れる姿勢でメニュー開発に余念がない。

ノーザン テラス ダイナー

6月OPEN。フレンチ、ビストロ、カフェなどさまざまな表情を持つオールデイダイニング。ディナーは北海道モダンをテーマにドライエイジングの肉料理などを提供。



■住所 札幌市中央区北1条西4丁目
札幌グランドホテル東館1F
■TEL 011-261-3376(食堂予約係)
■営業時間
6:30~L010:30、11:30~L022:30
■定休日 無休

シェフからひとこと

キッシュはあめ色玉ねぎの美味しさをよく引き出せる料理です。本来はタルト生地から作りますが、今回は家庭でも簡単にできるようココットを使って作る方法をご紹介します。



作り方

①ボウルに卵を割り入れ、かき混ぜながら牛乳、生クリームを合わせる



【シェフの小技巧】
濡らした布巾を円状にしてボウルの下に敷くとボウルがずれない

②①を漉し、粉チーズと塩・こしょうを加え、あめ色玉ねぎを箸でほぐしながら入れる



③耐熱ココット(内容量50cc)4個に②を注ぎ入れる



④180℃のオーブンで30分を目安に焼く

あめ色玉ねぎを使った絶品料理 メルバートースト添え

あめ色玉ねぎを使った絶品料理



【用意するもの】

あめ色玉ねぎ……………1個分
牛乳……………100cc
生クリーム……………75cc
卵(M)……………1個
粉チーズ……………30g
塩・こしょう……………適量
メルバートースト
(薄いトースト)……………1枚分

食卓に彩りを添えて、もっとおいしく。

食 彩 レ シ ピ

月替わりで料理研究家が、おうちでもできるカンタンレシピをご紹介します!

編集・スタイリング / 能戸英里 撮影 / 石田理恵 デザイン / 佐孝優



フードスタイリスト
野菜ソムリエ
やぎはし
八木橋 こずえさん

函館を拠点に活動。
コープさっぽろクッキングスクールなどで講師も務める。簡単でおいしいをコンセプトにした料理にファンも多い。料理教室だけではなく、生活の提案、おいしい食の情報発信など多岐にわたる活動を展開している。

● 作り方

① 玉ねぎを2cm強くらいの厚さの輪切りにし、軽く塩(分量外)をしておく。フライパンにオリーブオイル大さじ2をひき、熟して、玉ねぎを中火で透き通るまで両面焼く。



② 玉ねぎを取り出し、1cmの厚さの輪切りにしたトマトの上にのせ、軽く塩こしょう(分量外)をしておく。

③ フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ熟し、豚ひき肉を炒め、★を入れて軽く煮る。



④ ②の上に③のをのせ、ミックスチーズをふりかけてオーブントースターで5分ほど、オーブンで焼く場合は180℃で5~10分、チーズが溶けて軽く焦げ目がつく程度に焼いて完成。



玉ねぎを豪快に食べられる1品。

玉ねぎの洋風田楽

● 材料 6人分

玉ねぎ	大きめ2個
オリーブオイル	大さじ2(玉ねぎ炒め用)
トマト(玉ねぎと同じくらいの大きさのもの)	2個
ミックスチーズ	40g
オリーブオイル	大さじ1(田楽みそ用)
豚ひき肉	80g
デミグラスソース	60g
★みそ	40g
砂糖	15g

Point

玉ねぎの余った部分は、みじん切りにして③のひき肉の前に炒めて田楽みそに入れてもおいしくいただけます。



白ワインによく合う一品

簡単アルザス風 オニオンパイ

●材料 4人分

冷凍パイシート……2枚 生クリーム……50cc
玉ねぎ……2個 卵黄……1個
サラダ油……適量 塩・こしょう……少々
ベーコン……35g ナツメグ……少々
薄力粉……小さじ1と1/2 タイム……少々

●作り方

- ①玉ねぎは薄くスライスし、ベーコンは5mm角に切る。
- ②フライパンを軽く熱し、サラダ油を入れ、ベーコンをよく炒める。
- ③玉ねぎを加え、茶色になるまで炒める。
- ④薄力粉をふり入れ軽く炒め、ポウルに移す。
- ⑤卵黄、生クリームを加え、塩・こしょう、ナツメグで調味する。
- ⑥冷凍パイシートを天板にのせ、その上に⑤のをのせ、タイムを少々振り200℃に温めたオーブンで25分焼く。軽く焦げ目をつけてください。



Point

冷めてもおいしく、お子さんのおやつにも
ぴったりです。

黒酢でさっぱり！
玉ねぎの甘みも引き立つ一品です。

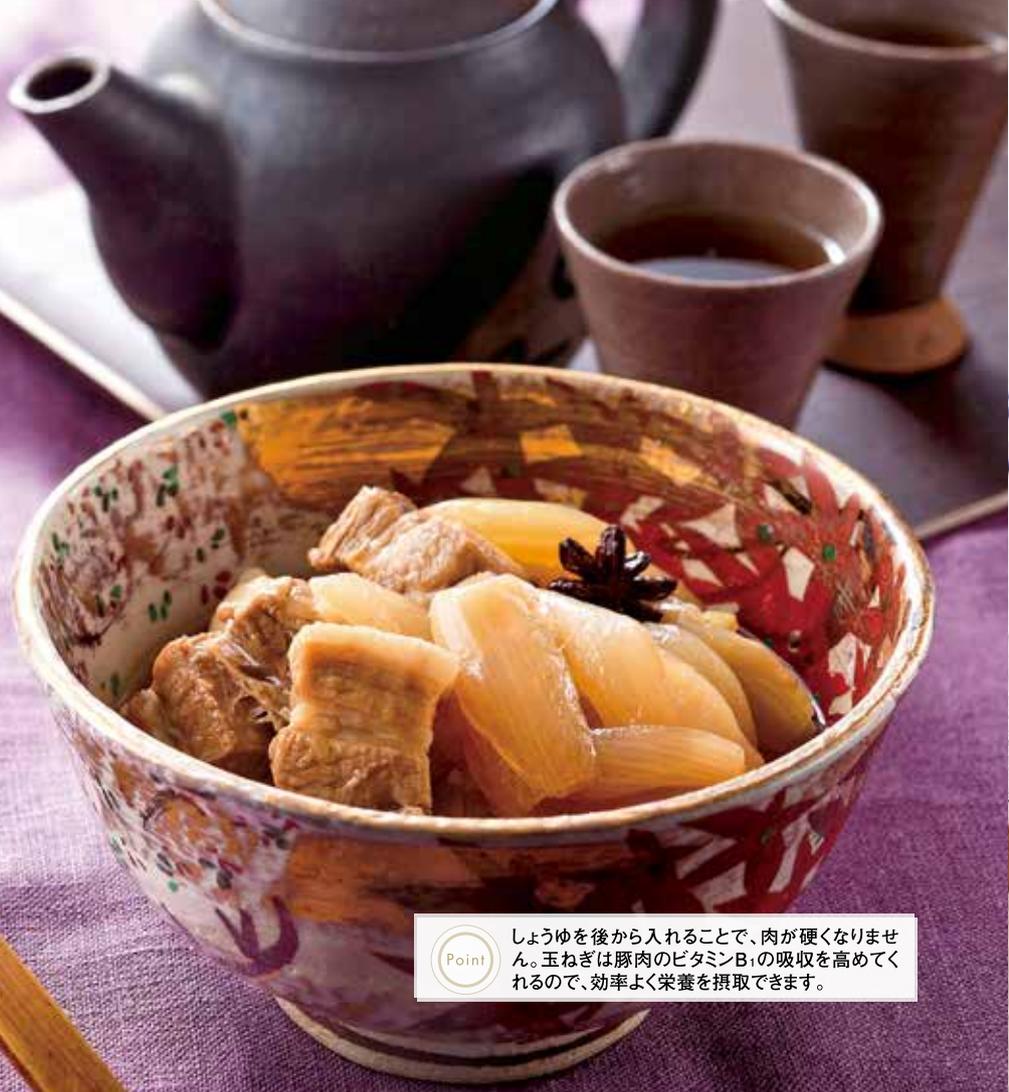
玉ねぎと豚バラの さっぱり黒酢煮

●材料 4人分

豚バラ肉(かたまり)	八角……1個(お好みで)
……………500g	酒……………1/2カップ
玉ねぎ……………2~3個	黒酢……………大さじ1
しょうが……………1かけ	はちみつ……………大さじ1/2
水……………1カップ	しょうゆ……………大さじ2

●作り方

- ①豚肉は厚さ1cmくらいの大きさに切り、さっと茹でて水気をきる。玉ねぎは、お好みの太さのくし形切りにし、しょうがは薄切り。
- ②鍋に①、分量の水、八角(お好みで)、酒、黒酢、はちみつを入れて火にかけて煮立ったらふたをして、弱火で25分くらい煮る。
- ③しょうゆを加え、再びふたをして20分くらい煮る。そのまま、冷まして味をしみ込ませる。



しょうゆを後から入れることで、肉が硬くなりません。玉ねぎは豚肉のビタミンB₁の吸収を高めてくれるので、効率よく栄養を摂取できます。

シャキシャキの食感がおいしい

玉ねぎの 中華風フリット

●材料 4人分

玉ねぎ	2個	水	1カップ
薄力粉	75g	サラダ油	25ml
片栗粉	15g	揚げ油	適量
★コーンスターチ	15g	○カレー塩 / カレー粉	小さじ1/2、塩小さじ2
ベーキングパウダー	3~4g	●しょうゆあん / だし汁	大さじ5、しょうゆ大さじ1と1/2、 片栗粉小さじ2、水小さじ2
塩	少々		

●作り方

- ①玉ねぎは1cm程度の角切りにする。
- ②ボウルに★の材料を入れて混ぜ、水を入れてさっくり混ぜ合わせる。
- ③①とサラダ油を加え、全体がまとまる程度に混ぜ合わせる。
- ④スプーン1杯くらいずつ、185℃の揚げ油に落として、カリッと揚げる。
- ⑤お好みでカレー塩、しょうゆあんをかけていただく。
○カレー塩はすべての材料を混ぜ合わせる。
●しょうゆあんは、だし汁、しょうゆを小鍋に入れ沸騰させ、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。



Point

揚げやすいので注意が必要。苦みが出てしまいます。えびやコーンと一緒に揚げてもおいしくいただけます。



八木橋こずえの

私のお弁当

今月は野菜ソムリエの資格を活かし、
おいしいをたくさんの人に届けたいと情報発信されている
八木橋こずえさんのお弁当をご紹介します。



初めて一緒にお仕事をするスタッフのために作ったお弁当です。おいしいごはんではっとひと息ついてほしい、そんな思いを込めて作りました。

誰かのためにお弁当を作る時は、お昼の時間を楽しく過ごしてもらえるように、できるだけたくさんのおかずを詰め、最後まで飽きずに食べられるように工夫しています。

幸せな気持ちで食事の時間を

終えてほしいので、デザート代わりに甘い煮豆やコンポートを必ず入れるようにしています。

そして大切なのは気持ち。家族と離れて食べるお弁当が寂しくないように、忙しく働く仲間感謝の気持ちが伝わるように、心掛けています。おいしかった？おいしかったよーお弁当は作る人と食べる人との心の会話ができる素敵なツールだと思っています。



お弁当は心で会話ができるツール

ささげの炒め物

きのことコーンの煮込みハンバーグ

人参のサラダ

ウインナーのケチャップ炒め

卵焼き

竹輪ときゅうりのクルクル巻き

きゅうりとミニトマトのマヨネーズ添え

小松菜のおかか和え

黒米入りご飯

桃のコンポート

枝豆の串さし

梅干し いぶりがっこ



今月の献立
 ついつい食べ過ぎちゃう…
 でも大丈夫!
満腹のつけご飯レシピ

栄養価(1人分)
 エネルギー/541kcal
 たんぱく質/22.1g
 脂質/8.2g 炭水化物/92.7g
 食塩相当量/3.2g

私たちにおまかせ!

器/すべてMadu札幌店

献立のポイントは?

野菜やきのこに多く含まれる食物繊維は、余分な脂肪を体外に排出させる作用があるので、積極的に摂りましょう。



栄養学科4年
あやなさん



栄養学科4年
めいさん

健康的な体型を維持するには、1日3食・腹八分目を守り、間食を控えましょう。

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。

編集/河井とわ スタイルング/菅原美枝
 撮影/阿部雅人 デザイン/玉置彩子

今月の悩み
 食欲の秋だけ食べ過ぎは怖い…。健康的な体型をキープする食生活を教えて! (40代主婦)



コープ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。
 コープさっぽろホームページでも公開中

副菜

しっかり野菜でバランス良く♪ じゃがだいこんサラダ

●材料(4人分)

大根……………3cm (ドレッシング)
 じゃがいも…小1個 しょうゆ……大さじ1
 きゅうり……1/2本 砂糖……大さじ1/2
 ミントマト……4個 酢……………大さじ1
 サラダ菜……4枚 ごま油……大さじ1/2
 白すりごま…大さじ1

●作り方

- ①大根、きゅうり、じゃがいもはそれぞれ千切りにする。じゃがいもは水にさらした後、鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて火にかける。沸騰したらざるにとって流水で洗う。
- ②ドレッシングの材料を合わせ、①を加えて和える。
- ③器にサラダ菜を敷き、②を盛り、ミントマトを添える。

栄養価(1人分)

エネルギー/71kcal たんぱく質/1.9g
 脂質/3.7g 炭水化物/8.1g
 食塩相当量/0.7g

デザート

果物の自然な甘さが嬉しい 柚子茶ジュレの フルーツポンチ

●材料(4人分)

柿……………1個
 りんご……1/2個
 巨峰………4粒
 柚子茶……大さじ3
 水……………150ml
 粉ゼラチン……5g
 ミント………適量

●作り方

- ①粉ゼラチンは大さじ1の水でふやかしておく。
- ②耐熱容器に柚子茶と分量の水を入れ、ラップをする。電子レンジで約1分30秒加熱し、①を加えてよく混ぜる。あら熱をとってから冷蔵庫で冷やす。
- ③りんご、柿は皮をむき、いちょう切りにし、巨峰は半分に切る。
- ④②をフォークでくずして、果物と合わせる。器に盛り付け、ミントを飾る。

栄養価(1人分)

エネルギー/71kcal たんぱく質/1.4g
 脂質/0.1g 炭水化物/17.5g
 食塩相当量/0g

主食

ボリューム満点!食べ応えあり!

中華風あんかけご飯

●材料(4人分)

ご飯……………お茶碗4杯分(150g×4人)
 鶏もも肉(皮なし)………1枚
 白菜……………2枚
 にんじん……………1/2本
 干しいたけ……………2枚
 干しきくらげ……………3g
 むきえび(冷凍)………100g
 塩・こしょう……………各少々

サラダ油………大さじ1/2
 塩……………小さじ1/2
 酒……………大さじ2
 中華だし(顆粒)大さじ1
 砂糖……………小さじ2
 (水溶き片栗粉)
 片栗粉……………大さじ2
 水……………大さじ2

●作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうをする。白菜はざく切り、にんじんはいちょう切りにする。干しいたけは3カップの水で戻し、薄切りにする。干しきくらげは水で戻した後、食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、鶏肉とえびを炒める。そこへ野菜ときのかを加えて炒め、干しいたけの戻し汁を加えて煮る。
- ③②にAを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけてから、皿に盛ったご飯の上にかける。

栄養価(1人分)

エネルギー/399kcal たんぱく質/18.8g
 脂質/4.4g 炭水化物/67.1g
 食塩相当量/2.5g

先生!
 どうですか?

食欲の秋はきのこや野菜を多くした献立だと、主食が少なくても満足感が得られますね。生活面では体を動かして、消費エネルギーを高めることも重要ですね。

天使大学
 看護栄養学部栄養学科
 山口 敦子先生





ワンポイント!

油でマリネすると、サケがジュシーでやわらかく仕上がります。オープンシートを敷くと、材料がアルミホイルにくっつきません。

マルホン太白胡麻油で…

サケのジュシーホイル焼き

材料(2人分)

サケ(切り身・2切れ)
玉ねぎ(1/2個:薄切り)
にんじん(1/3本:千切り)
ピーマン(1個:輪切り)
レモン(適量・飾り用)

調味料

太白胡麻油 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ1

作り方

- ① 材料を切り、調味料に10分以上漬ける。
- ② アルミホイルにオープンシートを敷き、材料のをせて包み、フライパンで弱火で10分程度焼く。
- ③ アルミホイルを開けて漬け汁を上からかけ、レモンを飾り完成。

マルホン太香胡麻油 濃口で…

きのこのピラフ風炊き込みご飯

材料(2人分)

米(2合)
鶏もも肉(100g:1cm角)
まいたけ(1/2株:小房)
しめじ(1/2株:小房)
マッシュルーム(4個:薄切り)
しょうが(みじん切り・小さじ1)
長ねぎ(1/2本:みじん切り)
水(400cc)

調味料

太香胡麻油 濃口 大さじ2
しょうゆ 大さじ3

作り方

- ① 材料を切り、厚手の鍋(フライパン・土鍋も可)に太香胡麻油 濃口を引き、鶏肉、きのこ、しょうがを炒める。
- ② しんなりしてきたら、米を洗わずに入れて透き通るまで炒める。
- ③ 水、しょうゆを入れ、ふたをせずに沸騰させ、ふたをして弱火で10分炊く(炊飯器で炊く場合は、沸騰させた後に移し替えてスイッチを入れる)。
- ④ 火を止め、ふたを取らずに10分蒸らし、長ねぎを散らして完成。

ワンポイント!

米を水につけると、炒めた時にアルファ化し鍋にくっついてしまいます。フライパンで炊く場合は水を50cc増やします。



ごま油で
もっとおいしく

フードプロデューサーの青ちゃんこと青山則靖さんが、普段の料理をもっとおいしくするコツを教えます。



Food Producer
Noriyasu Aoyama

青山 則靖
フードプロデューサーとして、飲食店のメニュー開発や料理教室の開催、UHBテレビ出演など活躍中

本胡麻油

竹本油脂株式会社

第一事業部 / 〒443-0036 愛知県蒲郡市浜町11

☎ (0120) 77-1150

マルホン胡麻油

検索

太白・太香は登録商標です

マルホン胡麻油

マルホン胡麻油とは・・・

「おいしいものはカラダにやさしい」をモットーに、初代竹本長三郎が搾油業を興して以来288年。精選された原料とこだわりの压榨製法で仕上げたマルホン胡麻油を、全国の食卓にお届けしています。

太白
胡麻油



ごま油特有の色と香りがほとんどなく、ごまのうま味だけを残しました。素材のおいしさを際立たせます。

太香
胡麻油



ごまをほんのり軽く煎ってから搾った、上品でまろやかな香りのごま油。素材を引き立てる隠し調味料として大活躍。

太香
胡麻油
濃口



ごまをじっくり焙煎してから搾った香り高いごま油。中華料理や韓国料理の香りづけにぴったりです。



マルホン太香胡麻油で・・・

炒め野菜のナムル

材料(2人分)

ほうれんそう
(1/2束・3cmくらい)
にんじん
(1/2本・千切り)
豆もやし(1パック)

調味料(野菜1種類につき)

太香胡麻油 大さじ1
にんにく 1/6片
とうがらし 適量(輪切り)
薄口しょうゆ 小さじ1
白いりごま 小さじ1

ワンポイント!

炒めた直後に急冷することで、野菜の色がきれいになりシャキシャキした食感になります。

作り方

- ① フライパンに太香胡麻油とにんにく、とうがらしを入れて弱火にかける。
- ② 香りが出してきたら野菜を入れて強火で炒め、火が通ったら薄口しょうゆと白いりごまを入れる。
- ③ 野菜を金属製のボウルに移し、底を水につけて冷やして完成。

マルホン太白胡麻油で・・・

かぼちゃシュークリーム

材料(14～16個分、作りやすい分量)

～かぼちゃカスタード～

かぼちゃ(200g・薄切り) 牛乳(200cc)
卵黄(2個) 砂糖(大さじ4)
小麦粉(大さじ1) 太白胡麻油(大さじ2)

～シュー生地～

太白胡麻油(大さじ3)
水(大さじ3)
小麦粉(大さじ6)
卵(約3個)

ワンポイント!

シュー生地作りで卵を加える時、分離しますが気にせず混ぜ続けてください。卵がちょうどよい量になると全体がなじみます。

作り方

～かぼちゃカスタード～

- ① かぼちゃはワタと皮を取って牛乳とともに鍋に入れ、弱火で柔らかくなるまで煮て軽くつぶし、粗を取る。
- ② ボウルに卵黄と砂糖を入れてとろみがつくまで混ぜ、小麦粉を入れてさらに混ぜ、①を少しづつ入れて混ぜる。

- ③ ②を鍋に移し、弱火でかき混ぜながら加熱し、クリーム状になったら火を止め太白胡麻油を入れる。
- ～シュー生地の作り方～

- ① 鍋に水と太白胡麻油を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、ふるった小麦粉を入れて1分程度切るように混ぜ、火を止める。
- ② 卵を3～4回に分けて混ぜながら加える。(固さを見ながら量を調整。へらから垂れる程度まで)
- ③ オープンを210℃に温めておき、②の生地を絞り袋に入れ、天板に直径3cmくらいに絞り出す。
- ④ 霧吹きで水を吹き掛け、オープンで20分焼く。※絶対にオープンを開けない。
- ⑤ 150℃に落としてさらに10分焼く。
- ⑥ シューが冷めたらかぼちゃカスタードを入れて完成。





基本のトマトソース

295g

完熟トマトに、たまねぎ、オリーブオイル、にんにくなどを加え、軽く味付けして煮込みました。下ごしらえの手間が省ける簡単で便利なトマトソースです。煮込み、パスタなど料理のレパートリーが広がります。



アンナマンマ

330g

あらごしトマトの果肉感、トマトの濃い味が活きている、かけるだけでも美味しいパスタソースです。加熱時間の少ない製法で、完熟トマトの風味と鮮やかな色合いを活かしました。外食で味わうような、本格的なパスタをご自宅でもどうぞ。



お問合せ/カゴメ(株)お客様相談センター ☎0120-401-831 受付時間/9:00~17:00

鮭と玉ねぎの トマトスパゲティ

【材料(3人分)】

カゴメアンナマンマ	玉ねぎ……………1/3個
「トマト&バジル」(330g) 1瓶	オリーブ油……………大さじ1
鮭(生食用or加熱用)	スパゲティ……………300g
……………2切れ	バジル……………お好みで
塩・こしょう(鮭下味用)	
……………各少々	

【作り方】

- ① 鮭はひと口大のそぎ切りにし、塩・こしょうをする。玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、鮭を入れて両面を焼いて取り出す。
- ③ ②のフライパンに玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたら「トマト&バジル」と②で取り出した鮭を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ ゆでたスパゲティを加えて全体をあえ、皿に盛り付ける。お好みでバジルを添える。

作って 手軽に本格的なパスタができたのでびっくりバジルも
みました 効いていて、子どもたちも喜んで食べました。



焼きさんまのトマト煮

【材料(4人分)】

さんま……………4匹	しょうゆ……………大さじ1
ほうれん草……………1/2束	水……………1カップ
サラダ油……………大さじ1と1/2	塩・こしょう……………各適量
カゴメ基本の トマトソース(295g) 1缶	

【作り方】

- ① さんまは頭を切り落とし、筒状に3つに切り、塩・こしょうをふる。ほうれん草は5cm幅にカットする。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、ほうれん草を炒めて塩・こしょうをしてお皿に盛り付ける。
- ③ 同じフライパンにそのままサラダ油大さじ1を加えてさんまを並べ、強めの中火で2~3分焦げ目がつくまで焼いて取り出し、余分な油をペーパーなどで拭く。
- ④ ③のフライパンにトマトソース、しょうゆ、水1カップを入れて煮立たせ、③で取り出したさんまを並べて約15分弱火で煮込み、塩・こしょうで味を調べて皿に盛る。

作って さんまを使った洋風メニューが覚えられて良かったです。
みました 缶のソースを使うので、調理も味つけも簡単で大助かり



ヤマサ昆布つゆ

昆布だしを中心に、かつおだしを加え、まるやかでコクのある味に仕上げたお得な3倍濃縮つゆ。めん類のつけ・かけから、煮物など「だし」が決め手のお料理にぴったりです。



ヤマサ昆布つゆ 白だし

昆布だしを中心にかつお節、さば節などのうま味をバランス良く配合し、まるやかで澄んだ味わいに仕上げた上品なうす色の白だしです。うどんや炊き込みご飯、煮物、茶わん蒸しなど幅広くお使いください。



お問合せ/ヤマサ醤油(株)お客様相談室
TEL 03・3668・1819 受付時間/月～金:9:00～17:30(祝祭日を除く)

豚きのこバター丼



CM
放映中!

[材料(1人分)]

- 豚肉(肩ロース) ……150g
- しいたけ ……30g
- ぶなしめじ ……35g
- まいたけ ……35g
- ごはん ……100g
- サラダ油 ……8g
- 有塩バター ……10g
- 昆布つゆ・大さじ1と1/2

[作り方]

- きのこ類は食べやすい大きさに切る。
- フライパンにサラダ油を熱し、①のきのこ、豚肉をこんがり焼く。
- ②に火を強めてバターを加え、ヤマサ昆布つゆを注いで全体からめるように炒める。
- 丼にご飯をよそい、③のをせて出来上がり。

作ってみました

昆布つゆとバターだけの味付けで、とってもおいしいどんぶりが出来たので感動しました。お弁当にも使えそう!

さつまいもとかぼちゃの炊き込みごはん



[材料(4人分)]

- 白米 ……2合
- さつまいも 1/2本(100g)
- かぼちゃ ……1/8個(100g)
- ぎんなん(市販品) ……50g
- 昆布つゆ白だし ……1/4カップ
- 黒ごま ……適量

[作り方]

- さつまいもとかぼちゃは1.5cm角に切り、さつまいもは一度水に浸してアク抜きをする。
- 炊飯器にといた米と「昆布つゆ白だし」を入れ、炊飯器の通常目盛りまで水を注ぎ(分量外)、①とぎんなんを加えて炊く。
- 炊き上がったら全体をさっくりと混ぜ、器に盛り、黒ごまをふる。

作ってみました

手軽でおいしい!普段あまりなじみのないぎんなんも、昆布つゆのおかげで食卓にとり入れることができました。

※昆布つゆ白だし(1L)は10月1週の宅配システムトックカタログでご案内いたします。



祝!発売50周年 パーモントカレー

1963年9月に誕生したパーモントカレーは、今年50周年を迎えました。100%国産のりんごペーストと風味豊かなハチミツ、乳製品などを加えたまるやかでコクのあるカレーが味わえます。

お問合せ/ハウス食品(株)お客様相談センター
☎0120-50-1231 受付時間/月～土9:00～17:30(祝祭日は除く)



北海道スキムミルク

水になじみやすい小さな粒状ですので、お料理、飲みもの、パンづくり等に幅広くお使いいただけます。容器は、保存に便利なジッパー付きで取り出しやすい広口タイプです。原料は北海道産生乳100%です。

お問合せ/雪印メグミルク(株)北海道統括支店
TEL 011-704-2138 受付時間/月～金9:30～17:00(祝祭日は除く)



雪印メグミルク

おいしさとやすらぎを

ハウス食品

いろいろな素材を一度に食べられるカレーは栄養満点!
スキムミルクをプラスすれば、
不足しがちなカルシウムもしっかり補えます。

大根としめじのカレー

【材料(6皿分)】

大根……………400g	サラダ油……………大さじ1	トマトケチャップ ……………大さじ4
しめじ……………1パック	水……………4カップ	
にんじん……………1/2本	固形スープの素…1個	雪印 北海道スキムミルク ……………大さじ4
豚薄切り肉……………250g	ハウス	ぬるま湯……………大さじ4
玉ねぎ……………1個	パーモントカレー 中辛	雪印 粉チーズ マイルド ……………大さじ2
しょうが……………1かけ	……………1箱(119g)	

【作り方】

- ①しょうがと玉ねぎはみじん切り、その他の野菜と豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、みじん切りにしたしょうがと玉ねぎを炒め、しんなりしたら、にんじん、大根、豚肉を加えて炒める。
- ③水、固形スープの素を加えて、大根がやわらかくなるまで煮る。
- ④大根がやわらかくなったら一旦火を止め、カレールウを割り入れ、混ぜ合わせた【A】としめじを加える。再び火をつけてとろみがつくまで軽く煮込んで完成。

作って
みました スキムミルクと粉チーズが入ったことで、とてもマイルドでコク深い味わいでした。
大根に味が染みていてとてもジューシー。



※「1kgパーモントカレー業務用」は10月5週の宅配システムトドックカタログでご案内いたします。



カレドシヨコラ
カカオ70

CACAO

ハイカカオチョコレートにはこのコーヒー

カプチーノ

カカオ本来の味わいが楽しめるハイカカオチョコレートには、ふわふわの泡のカプチーノをつけて食べるのがお洒落! シナモンのちょい足しも相性抜群!

ビターチョコレートの中でもカカオ分60%を超えるチョコレートです。カカオポリフェノールも多く含まれております。

この秋、ちょこっと贅沢な
チョコレート・タイムはいかがですか?

森永製菓 × ロッテ × ちょこっと編集部

秋のひとつき、4つのタイプにわけたチョコレートと
それに合うコーヒーのマリアージュを楽しみませんか?

10月1日は
コーヒーの日
です。

WHITE

カカオ豆の主成分であるココアバターに
ミルク・砂糖などを加えて作るチョコレートのことです。
チョコレート色をしていなくても立派なチョコレートです。

ホワイトチョコレートにはこのコーヒー

ブレンドコーヒー

強いミルク感と甘みのあるホワイト
チョコレートには、苦みと酸味のバ
ランスが良いブレンドコーヒーがお
すすめです。

カレドシヨコラ
マダガスカルホワイト



MILK

ミルク(乳製品)が入ったチョコレートのことです。
濃厚な甘みとクリーミーさ、
舌触りの滑らかさが特徴です。



ガーナ
エクセレント



カレドシヨコラ
フレンチミルク

クランキー
エクセレント



ガーナリップル

ミルクチョコレートにはこのコーヒー

カフェオレ

チョコレートとコーヒーに含まれる
2つのミルク感の相性がGood! コー
ヒー感をより強く感じたい方にはカ
フェラテもおすすめです。

BITTER

ミルク(乳製品)は入らない、
カカオ分40%~60%のチョコレートのことです。
ほろ苦く、大人の味わいです。



カレドシヨコラ
ベネズエラビター



ガーナブラック
エクセレント

ビターチョコレートにはこのコーヒー

エスプレッソ

カカオの香り漂うビターチョコレ
ートには、濃厚な風味でココの強いス
トレートなエスプレッソがおすす
めです。



森永製菓(株) お客様相談室 ☎0120-560-162
営業時間/月~土9:00~17:00(祝祭日、年末年始は除く)



ロッテ お客様相談室 ☎0120-302-300
営業時間/月~金9:00~17:00(祝祭日は除く)



🎁 読者プレゼント!

札幌市 早瀬様

なんちゃってオニオンリング

●作り方

玉ねぎを輪切りにし、塩・こしょうで下味をつけてフライパンで軽く焼く。上からパン粉をまんべんなくまぶし、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

クロス / Madu札幌店 耐熱皿・耐熱小皿 / 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]

玉ねぎ



次のお題は **ごぼうレシピ** or **和牛レシピ** です。

あなたのいちおしレシピを、74ページのあて先までお寄せください。
採用された方には、商品券とドックぬいぐるみをプレゼント!
(プレゼント内容は変更になることがあります。ご了承ください)



わが家のいちおしレシピ！

みなさんのレシピ待ってます！



札幌市 K・M様

玉ねぎの鶏そぼろあんかけ

●作り方

玉ねぎは上下半分に切り、塩・こしょう、コンソメと玉ねぎがかぶるくらいの水を入れ、玉ねぎが柔らかくなるまでコトコトと煮る。別の鍋で鶏ひき肉・パプリカを炒める。同じく塩・こしょう、コンソメと水で調味し、片栗粉でとろみをつけて、そぼろあんを作る。食べる直前にそぼろあんを玉ねぎの上からかける。

器／すべてナカタ

札幌市 村上様

玉ねぎサラダ

●作り方

玉ねぎを薄くスライスして器に盛る。その上からちりめんじゃこ・すりごま・かつおぶしをそれぞれお好みの分量でのせ、エクストラバージンオリーブオイルやポン酢、しょうゆなどを回しかけていただく。

器／ナカタ 調味料入れ／presse





北見市 丹羽様

玉ねぎみそ

●作り方

玉ねぎをみじん切りにし、フライパンであめ色になるまでよく炒める。
砂糖・みりん・酒・しょうゆで調味し、みそを加えてよく混ぜ合わせる。
最後にゆずを粗くおろしたものを加えると香りが立っておいしい。

器 / presse

札幌市 外村様

オニオンにんにくしょうゆ漬け

●作り方

千切りした玉ねぎ一つ分とスライスしたにんにく2、3かけを密閉容器に入れ、しょうゆをひたひたに加えて2～3時間おいて味をなじませる。お好みで鷹の爪を入れてもピリ辛でおいしい!納豆に混ぜたり、ドレッシングの代わりにしたり…と色々に使えます♪

花柄ピッチャー / presse



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？

オニオングラタンカレー



●材料(2人分)

玉ねぎ …………… 2個
S&Bおろしにんにく… 小さじ1/2
フランスパン …………… 4枚(1cm厚さに切る)
水…………… 650cc
コンソメ(顆粒)…………… 小さじ2
S&Bゴールデンカレー …………… 2かけ(使う辛さはお好みで)
ピザ用ミックスチーズ …………… 60g
粉チーズ…………… 小さじ1
S&Bパセリ …………… 少々
サラダ油…………… 大さじ1

●作り方

- ①玉ねぎは半分にとって薄切りにする。フランスパンは、こんがり焼いておく。
- ②鍋にサラダ油とおろしにんにくを入れて火にかけて炒め、香りが出たら玉ねぎを加えて弱火でじっくり焦がさないように炒める。玉ねぎがあめ色になったら、水を注ぎ、顆粒コンソメを加える。沸騰したら、アクを取り除き、一旦火を止めてカレールーを溶かし混ぜる。再び火をつけ、少しとろみがついてきたら耐熱容器に移す。
- ③①のフランスパンを上へのせ、さらにピザ用チーズをのせ、粉チーズをふってオーブントースターで、チーズに軽く焦げ目がつくまで加熱する。仕上げにパセリをふる。



今月のスパイス&ハーブ

パセリ
PARSLEY

鮮やかな緑色で料理の仕上げに彩りをプラスするのに最適です。また、調理中にも使用することで、さわやかな香りをおいしいアクセントになります。シチュー・スープ・パスタ・卵料理など幅広く使えるスパイス&ハーブです。

札幌市 Y・N 様

玉ねぎの豚肉ロール

●作り方

玉ねぎをくし形に切る。大葉・豚スライス肉といっしょにクルクルと巻き、巻き終わりが下になるようにフライパンで焼く。塩・こしょうで味を調えて完成。



あなたのいちおしレシピを、74ページのあて先までお寄せください。
次のお題は、ごぼう or 和牛レシピです。

日本を代表するワイン専門家

田辺由美先生と一緒に 道産ワイン新酒(ホイリゲ北海道)を祝う会

今年も無事、新酒ができたことを一緒にお祝いしましょう。
道産素材を使ったお料理と、できたて白ワインをジョッキで乾杯!

- 日時: 2013年11月21日(木) 18:30~20:30
- 場所: 京王プラザホテル(札幌市中央区北5条西7丁目2-1)
- 会費: おひとり様 3,500円 ●定員: 50組100名様

【応募要項】

郵便はがきまたはFAXに①郵便番号 ②ご住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤ご利用店舗と組合員番号
⑥一緒に参加される方の氏名(ふりがな)と年齢を明記の上、下記宛先までご応募ください。

〒063-8501

札幌市西区発寒11条5丁目10-1 生活協同組合コープさっぽろ 供給企画室
「田辺先生と一緒にホイリゲ北海道を祝う会」係

お問合せ:生活協同組合コープさっぽろ 供給企画室
TEL 011-671-5637 ※月~金10:00~18:00



トです!

さあ、ホイリゲ北海道のスター
ぶどう農家とワイナリーが心を
こめてつくったワインができあがり
ました。道産食材の料理と一緒に
できたてはやほやの新酒をジョッキ
で、いただきますよ。

喜び。

さて、秋から冬にかけて素晴らしいワインや日本酒が生まれるのは、北海道だって同じ。コープさっぽろでは、11月から1月は、ホイリゲ北海道を提唱し、11月は白ワイン、12月は日本酒、1月は赤ワインと、道産新酒をジョッキで楽しむことを提案します。今年の味がどうだと語るより、今年もお酒が無事にできたことをみんなで見守る喜び。

さ、秋から冬にかけて素晴らしいワインや日本酒が生まれるのは、北海道だって同じ。コープさっぽろでは、11月から1月は、ホイリゲ北海道を提唱し、11月は白ワイン、12月は日本酒、1月は赤ワインと、道産新酒をジョッキで楽しむことを提案します。今年の味がどうだと語るより、今年もお酒が無事にできたことをみんなで見守る喜び。



ホイリゲ北海道

道産新酒を、ジョッキで祝おう。

お茶の正しい淹れ方 教えてください。

普段何気なく飲んでいるお茶。

でも、同じ茶葉を使っても

淹れ方ひとつで味わいが変わります。

老舗「お茶の大森園」代表・大森由美子さんに、
正しい煎茶の淹れ方を教えてもらいました。

煎茶をおいしく楽しむポイントのひとつがお湯の「温度」です。「お茶の主な成分はカテキン、カフェイン、テアニンの三つ。温度によってこれらの出方が変わります。温度が低いほど、カテキンやカフェインの渋みが抑えられ、甘みを感じるお茶になりますよ」と大森さん。蒸らし時間は茶葉によりですが「最近人気の深むし煎茶は30秒で十分」とのこと。お茶を注ぐときよく急須を振る方がいますが、これはNG。「雑味が出る原因になります」。そしてお茶は最後の一滴までしっかりと。「愛情を込めて淹れる。これが一番のポイントですよ」。



■教えてくれた人 大森 由美子さん

お茶の大森園三代目。日本茶インストラクター。「日本茶をもっと気楽に」をテーマにさまざまな企画を実施。

【お茶の大森園】創業昭和21年。その年の茶葉の出来や季節に応じて、さまざまな産地・品種の茶葉を厳選。「自然のめぐみ」と「天然の味わい」にこだわった高品質のお茶を提供する。

TEL 011-668-0008
札幌市西区西野3条2丁目3の17

POINT

急須の蓋の穴は注ぎ口側に

STEP 5



均等な濃さになるよう順に注ぎ分け、最後の1滴まで注ぎきる。

STEP 4



②のお湯を急須に注ぎ30秒～1分蒸らす(蒸らし時間は茶葉による)。

STEP 3



急須に茶葉を入れる1人約2～3g。3人分でカレースプーン1杯。

STEP 2



湯のみから湯のみに移し替え、お湯の温度を70～85℃にする。

STEP 1



一度沸騰させたお湯を人数分の湯のみに入れる(8分目)。

煎茶の淹れ方

親子で話そう 食と環境

編集 / 本間千洋 レシピ / 能戸英里 レシピ撮影 / 石田理恵 イラスト / マット和子 デザイン / 佐孝優

今月のテーマ

森がなくなったら・・・



能戸 英里 ●のとえり

のこたべ子どもごはん研究者、栄養士。食育指導に力を入れており、環境についての知識も深めて、食育へ活かそうと考え中。小3の息子と小1の娘はお料理作りが大好き♪



平島 美紀江 ●ひらしま みきえ

Cho-co-tto編集長。NPO法人のこたべ代表。「今さら聞けない質問も、母親代表として聞いちゃう!」と、この会を企画。家庭では小6と3歳の息子を溺愛中。



河野 容久 ●こうの たかひさ

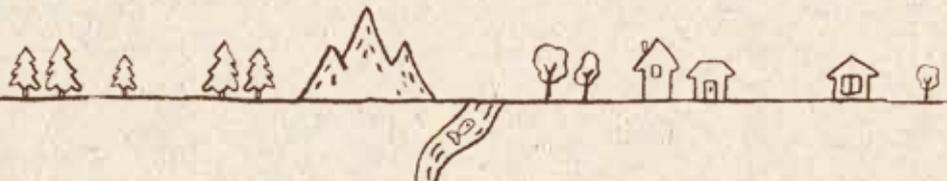
環境プランナー協議会代表、元環境プランニング学会理事兼事務局長、NPO法人のこたべ専務理事。農家の応援もしながら、大学や大学院で環境を教えている。

河野 森がなくなるとどうなるかを、今回は考えてみたいと思います。ある島にあった豊かな森がなくなった時、その島の文明はどうなると思いますか。

能戸 これまでの話だと、「森は海の恋人」として豊かな漁場を作ってくれていて、100年かけて豊かな土を1センチ作ってくれているということでしたね。

平島 **森がなくなると、鳥さんをはじめとする生き物さん達のすみかがなくなるので、人も生きられなくなるんじゃないですか。**

河野 その通りです！環境の世界では有名な、イースター島の話が、まさにその典型ですね。モアイ像でも有名な、チリ沖の南太平洋のこの島は、面積は小豆島よりも少し大きい程度です。豊かな森林に囲まれ、その木材資源をいかして巨石文明を築き、最盛期には人口1万人にもなったそうです。ところが、**巨石文明を進めるため木を**



伐り続け、木を失った大地は土を雨に流され、ついに食糧危機で人口600人まで減ったところですよ。

平島 森がなくなって、人口の90%以上が減ったんですか…。

能戸 森を中心とした自然がなくなると、食料もできなくなり、多くの生き物さん達も生きていけなくなるんですね。

河野 そうなんです。森を中心とした自然を守って、自然の循環を考えて食料や文明を作り上げていければ、自然は復元能力を持つてくれますので、人をはじめとする、あらゆる生き物さん達に豊かな恵みをもたらしてくれそうです。

平島 子どもや孫のためにも、私達は森をはじめとする自然の循環を守っていく必要がありますね。



チリ・イースター島のモアイ像



次号でこの形態は最終回にします。より身近な環境の話に切り替え、進めていきます。

こがね 黄金そだちとは…

北海道内の休耕田で栽培した飼料用米を食べて育った牛や豚や鶏、それらの加工品を商品化したコブさっぽろオリジナル商品です。黄金そだち商品を購入し味わっていただくことで、日本の食料自給率が向上し、豊かな田んぼや里山といった北海道の原風景が守られ、フードマイレージ削減によるCO₂削減に貢献できます。

食料自給率の向上に向けた国産農産物の消費拡大の取り組み「フード・アクション・ニッポンアワード2012」にて大賞を受賞いたしました。

おこっぺ牛乳と じゃがいもの塩麴ポタージュ

おこっぺ牛乳のしっかりとしたコクとじゃがいものほのかな甘みがおいしい、体がほっと温まる1品です。

材料(4人分)

じゃがいも	……4個	水	……2カップ	塩麴	……大さじ2
玉ねぎ	……1/2個	ローリエ	……2枚	塩	……小さじ1/2程度
にんにく	……1/2片	黄金育ちの		こしょう	……適量
エクストラバージン		おこっぺ牛乳		パセリ	……適量
オリーブオイル		……1パック(200ml)			
	……大さじ1				

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき小さめの乱切り、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ火にかける。
- 3 香りが立ってきたらじゃがいも、玉ねぎを入れ炒める。
- 4 玉ねぎが透き通ったら、水、ローリエを入れてふたをし、じゃがいもが煮崩れるまで煮込む。
- 5 ローリエを取り除き、ミキサーにかける。ミキサーがない場合はマッシャーなどでじゃがいもをしっかりと潰す。
- 6 ⑤を鍋に戻して温め、牛乳、塩麴を加えて火を止める。
- 7 塩、こしょうで味を調えて完成。器に盛りお好みでパセリを散らす。

道産米で育てた
黄金そだち
こがね
koganе sodachi

応援レシピ



こがね 黄金そだちのおこっぺ牛乳

ノースブレインファーム(株)

化学肥料や農薬を使わずに生育した牧草と、道産飼料用米が15%配合された飼料を食べて育った牛の牛乳です。ノンホモジナイズ製法、低温殺菌処理されているため牛乳本来の味をしっかりと感じるすることができます。

※一部取扱のない店舗もあります。ご了承ください。



大切な方へ贈って喜ばれる

コープの
じゃがいも・玉葱・南瓜



詳しくは「コープのじゃがいも・玉葱・南瓜」
カタログをご覧ください。

北海道を代表する秋の味覚を
全国にお届けします。ご親戚
やご友人への「お福分け袋」が
1箱に1袋付いています。

* 受付期間
11月30日まで

各店舗サービスカウンター・
トドック(問合せ)コールにお
問合せ・お申込みください。



GIFT FROM CHOCOTTO

ちよこつと からの 贈りもの

手みやげの渡し方

帰省や訪問時など、おみやげを
用意することがありますね。品物
を選ぶ時だけではなく、渡す時に
も、贈る側の気持ちが変われるも
のです。手みやげは玄関先ではな
く、部屋に通されて、きちんと換
拶がすんでから渡ししましょう。ただ
し、早く冷蔵(凍)庫に入れて欲し
いものや大きなものは玄関先で渡
しても大丈夫です。

部屋に通されたら、挨拶をして
手みやげを取り出し、紙袋や風呂
敷をさっとたたみ、相手の方に包
みの正面を向けて渡します。紙袋
は持ち帰るのがマナーです。

「心ばかりのものです」「お口
に合えば嬉しいのですが」または、

どういふ思いで品物を選んだか、
さりげない一言を添えて渡すよう
にしましょう。

和室の場合 畳に正座
し、手みやげは脇に置
き挨拶します。手みや
げを取り出し、紙袋や
風呂敷をたたみます。
手みやげの正面を相
手に向けて、両手で押
し出すように差し出
します。

洋室の場合 挨拶は
立ったまま行います。
手みやげは床などに
置かずに両手で持ち
ます。挨拶のあと、手
みやげの正面を相手
に向けて、両手で差
し出します。





暮らしの養生つづりや占

北海道の自然と向き合い、上手におつきあいをしながら暮らしてきた先人たち。祖父母、父母、子へと、いつまでも大切に伝えていきたい、豊かに健康に生きていくための知恵をお聞きます。

取材・文/小杉生奈子
イラスト・デザイン/こくれけいすけ

インタビューしました

特定非営利活動法人
自立支援センター 歩歩路(ぼぼろ) 工房はまなす
船木こずえさん・猩々(しょうじょう) 桂子さん
工房はまなすでは藍・生藍・玉ねぎ染めを中心に
作品を製作。玉ねぎ染めのコースター・ランチョンマット・
ストールは札幌市の「札幌スタイル」認証商品です。



札幌の風土を生かす玉ねぎの色あい

モノづくりで 自立を

札幌市東区にある障がいの
ある方々の自立支援セン
ター・歩歩路(ぼぼろ)には、身体にハ
ンデイがあってもできるモノづ
くりの仕事場として、手織
りや手染めに取り組む「工
房はまなす」があります。

札幌市東区とえば、玉
ねぎの産地。通所者のお

母さんたちのアイデアから玉
ねぎを利用した染色が採用
され、製品作りが始まりま
した。

自然からいただく 優しい風合い

「自然の素材でこんなに鮮
やかな黄色が出るのは玉ねぎ
染めだけです」と猩々さん。
玉ねぎ染めは媒染液(ばいせんりやく)や煮

玉ねぎ染めに挑戦!

用意するもの：

- 鍋 バケツ 箸（棒） ビニール手袋
- 布 玉ねぎの皮 みょうばん

1 染めるものと同量の玉ねぎの皮を集めます。



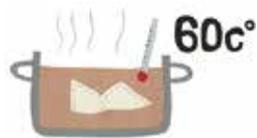
2 鍋に水と1を入れ、沸騰したら弱火で30分ほど煮て染液をつくります。



3 みょうばんを溶かした水に染める布を30分ほど浸します。



4 2の染液を約60度に冷まし、そこに3の布を入れます。



5 箸などで5分間ぐるぐるかき混ぜ、布に色がついたら取り出して絞ります。



7 もう一度染液に布を入れてかき混ぜ、好きな色になったら取り出します。



8 水の中で洗い、色が出なくなったら絞ります。乾いたら完成!



6 空気に5分~10分さらして、色を定着させます。



ワークショップに参加していた親子三代。荻原敏子さん、娘の有紀さん、留萌から来ていた孫の斉藤楓花ちゃん。媒染液を変えて3色に仕上がりました。左から媒染液はみょうばん・銅・鉄。

出す時間や温度、玉ねぎの種類によっても、現われ出る色は違ってきます。「私たちがいつもいただいている食材。そこからこんな色が生

まれてくることを多くのの人に知ってほしいです」と船木さん。いのちをいただくことで生まれてきた色はとても優しい色がします。

大切な「我が家のルール」。

中学生になると塾、習い事、部活など、子どもは急に忙しくなります。親が会えるのは朝と夜の1〜2時間だけ、という日も！ですから家族が集まりやすい時間、たとえば朝ごはんは一緒に食べて「こないだどこ行ったの？」とか「〇〇くん元気だった？」など、何気なくコミュニケーションをはかる時間を大切に。無理矢理聞き出す口調ではなく、基本は見守る姿勢で、さり気なく。また子どもは友達付き合いの中で、やりたいことも増えてきます。「友達の家に泊まりたい」「スマホ欲しい」「ゲーセン



中学に入ると、子どもと接する時間は激減。やりたいことも増えてきて、親は心配が尽きません。小中学生とその保護者をずっと見てきた先生から、メッセージをいただきました。プラス、祖父母の方へも。

取材・文・編集/本間千洋 デザイン/野崎亜美 レシピ/能戸英里

LOVE LETTER 書き手



こはやし やえこ
小林 八重子さん
札幌市内の小中学校で長年にわたり養護教諭を務め、保健室から悩める子ども・保護者を見つめ、支えてきた。現在も日々、命の教育に取り組んでいる。家庭では28歳、26歳、19歳の三人の母親。

行きたい」などなど言い出し、決めゼリフは「皆やってる（持つてるよ）」。ここで大切なのが「我が家のルール」。門限など許可する物事は、家庭の事情や方針で異なるものです。他の家庭のルールに惑わされることなく、ここはきちんと我が家のルールを決めておき、それに基づいて判断しましょう。ルールに反する場合はNOを言いますが、感情的に言い合っても反発されるだけです。犯罪へ巻き込まれる危険や親の心配など「なぜダメなのか」、理由を冷静に伝えてください。「高校生になったらココはOK」など、将来の展望も見せてあげられればいいですね。

親子の信頼関係は 小学生の間に築こう。

前述のように中学生になる
と、コミュニケーションをはか
る難易度は高まります。そこで
助けになるのは、小学生までに
築いた親子の信頼関係です。北
海道の自然の中で、休日に友達
親子とキャンプしたり、おにぎ
りを握って親子でふらりとサイ
クリングしたりと、今のうちに
触れ合ってください。中には仕
事で忙しく、子どもと時間がと
れない方もいますよね。その時
は一緒にお風呂へ入って語り合
う、ソファでお菓子を食べつづ
ちよつとおしゃべり、でもよい
のですよ。大事なのは「何をする
か」よりも、親がその時に「ちゃ
んと向き合って接しているか」
ですからね。

足が遠のく孫に、
祖父母ができること。

中学生は、親でさえ接する時
間が短くなりますから、祖父母
の家へ遊びに行く機会も減りが

ち。寂しいでしょうが、「孫は
今、友達と触れ合い、たくさん
経験を積む時期」ととらえま
しょう。会いたくなったら「顔
見たいな！」と素直にこちらか
ら連絡してみては。ただし「顔
も見せないで…」なんて恨み事
めいた言い方は絶対NG。それ
でも孫が忙しくて会えないよ
うなら、今の祖父母は若いです
から、スカイプ(※)やメールに
チャレンジ! 「部活がんば
れ!」なんて、孫を力いっぱい
応援して、元気付けてあげてく
ださい。

※インターネット回線を利用して、
無料で電話やテレビ電話などができるソフトウェア。



北海道仕込 白つぶ 750g



コープさっぽろ各店舗で
お取扱っています。

いつもの親子丼をおみそでアレンジ。
北海道大豆と北海道米を使用した10
割麹みその「北海道仕込み白つぶ」の
甘みのきいたあっさりとした味わい
が、玉ねぎの甘味や鶏肉のうまみ、卵
のコクとよく合います。
フライパン1つで作れるので、忙しい
朝にもピッタリのメニューです。
おみそで作るやさしい風味の親子丼。
ぜひお試しください。

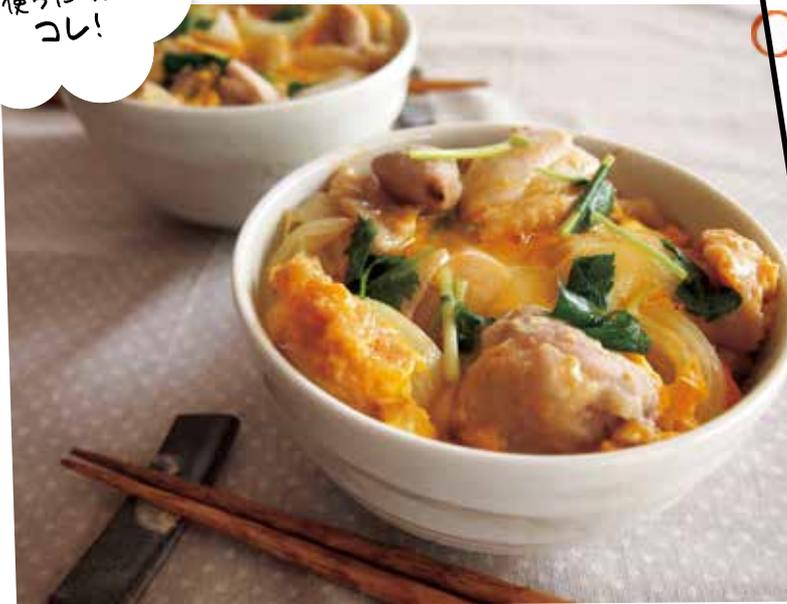
トモエは北海道の
食育を応援しています！



福山醸造株式会社

札幌市東区苗穂町2丁目4番1号
TEL 011-711-8181 FAX 011-711-0280
HP: <http://www.tomoechan.jp/>

使ったのは
コレ！



親子で食べたい
Recipe that you want to eat
レシピ
with kids

レシピ作り手



のこたべ子どもごはん研究家
能戸 英里
のと 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。

● みそ親子丼 (4人分)

鶏もも肉	300g
玉ねぎ	1個
北海道仕込白つぶ	大さじ4
てんさい糖	大さじ1
みりん	大さじ2
だし汁	300cc
(水300cc、約5cmの長さの昆布1枚、 かつお節5gでだしをとる)	
卵	4個
ご飯	適量
三つ葉	適量

- ① 鶏肉は一口大、玉ねぎは1cm程度のくし切りにする。
卵は溶いておく。三つ葉は1cmの長さに切る。
- ② 鍋やフライパンにAを入れ中火にかけ、煮立ったら鶏肉、玉ねぎを入れる。
鶏肉を返しながらかき混ぜながら7～8分ほど煮る。
- ③ 玉ねぎが透き通り、鶏肉に火が通ったら、卵を中心から外側に向かって回しながら
入れる。
- ④ 全体に卵が行き渡るように鍋をゆすって、ふたをする。
- ⑤ 卵が半熟になったら三つ葉を散らして火を止め、1～2分蒸らして完成。
- ⑥ ご飯を器に盛り、⑤をのせていただく。

コブさっぽろ CO.OP
コブトラベル

新千歳 → シンガポール アジア最大級客船(13万8千トン)
豪華客船マリーナ・オブ・ザ・シーズで航く船旅

食事・観光付 新千歳より
 添乗員同行
 新千歳発着

アジアクルーズ 7日間・8日間

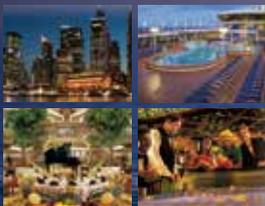
船中4泊・シンガポールホテル1泊

旅行代金/大人1名様(2名1室利用時/内側キャビン)

158,000円~168,000円

シンガポール、クアラルンプール
 プークェット島 (1/6のみ、ランカウイ島)

8日間はプークェット島2停泊



新千歳 → ホノルル **直行便** プライドオブアメリカで航く

食事・観光付 新千歳より
 添乗員同行 新千歳発着

ハワイ4島 周遊クルーズ 10日間

マウイ ハワイ
 カウアイ オアフ 船中7泊

旅行代金/大人1名様(2名1室利用時/内側キャビン)

238,000円~278,000円



■お申込・お問合せ 旅行企画・実施 観光庁長官登録旅行業第1911号
 生活協同組合コブさっぽろ 旅行事業部 **コブトラベル**

☎ **011-851-7411**
 月~金 10:00~18:00、土 10:00~15:00(日曜定休)

旅行にも **ポイント**
コブトラベル取組の全旅行商品に
 (他社提携/1泊、申込期間、日航機、宿泊食付)
 ※お買物ポイントが付きまます。

豪華なクルーズライフを満喫

※タキシードは不要(ドレスコードは1回)

船内は、食べ放題・遊び放題

・フルコースディナー ・24時間無料ルームサービス ・カジノ、ジャグジー ・プール
 ・フィッシュレストラン ・シアタースhow/毎夜 ・フィットネスセンター

■大人1名様旅行代金(2名1室利用時)

	出発日	内側	海側	バルコニー付 キャビン	ジュニアスイート
7日間	12月 8日	158,000円	178,000円	198,000円	248,000円
	1月 6日	168,000円	192,000円	214,000円	264,000円
8日間	1月10日	168,000円	192,000円	214,000円	264,000円
	2月21日	169,000円	195,000円	218,000円	269,000円

早割60 出発の60日前までにお申込、全額ご入金いただく
 と、ご旅行代金から6,000円をお値引き。

燃油サーチャージ(9/1現在23,000円)、空港/港湾諸税は別途。
 ◆最少催行人数/15名 ◆添乗員/新千歳空港より同行 ◆7日間の食事/
 朝5回・昼5回・夕5回(全食事付) ◆8日間の食事/朝6回・昼6回・夕6回
 (全食事付) ◆宿泊(シンガポール1泊)パークロイヤルオンビーチロード

ハワイの自然を満喫 究極のリゾートクルーズ

船内は、食べ放題・遊び放題

・フルコースディナー ・24時間無料ルームサービス ・ヨガ、フランドスレッスン ・プール
 ・8タイプのレストラン ・ハリウッドシアター/毎夜 ・フィットネスセンター

■大人1名様旅行代金(2名1室利用時)

	出発日	内側	海側	バルコニー付 キャビン	ベントハウス
11月	15日	238,000円	278,000円	288,000円	448,000円
	催行保証				
12月	13日	268,000円	308,000円	318,000円	468,000円
1月	24日	278,000円	318,000円	348,000円	508,000円
	2月	14日			

早割60 出発の60日前までにお申込、全額ご入金いただく
 と、ご旅行代金から6,000円をお値引き。

燃油サーチャージ(9/1現在30,000円)、空港/港湾諸税は別途。
 ◆最少催行人数/15名
 ◆添乗員/新千歳空港より同行 ◆食事/朝8回・昼8回・夕7回
 ◆宿泊(ホノルル1泊)/プリンセスカウラニ(クラス)



愛する家族へ、最期のおくりもの。

コープの家族葬

フリエ

いつでも、どんなときも安心 **登録会員・積立コース**

葬儀前に積立満期の場合、1口30万円として代金に充当できます。

1口 **1,000円/月**より 1口満期288,000円にむけ
5種類の安心コースをご用意しました。

==== 満期割引特典のほか、代金の一部割引等もあります。====

他社の制度をやめ「フリエ積立」をご利用する場合の「解約積立金制度」



◎葬儀実施時、上限3万円まで他社解約手数料を補填いたします。

稚内地区にてコープの家族葬(提携葬)開始いたします

詳しくはお問合せください。

コープの家族葬フリエホールつきさむ
明朗な料金で安心のプランは7種類。

ご法要プランも承ります

居心地のよい空間を、
ぜひご家族で体感してください。
※見学は、事前にお問合せください。

200名
まで
詳細
可能

協同の苑・ご相談・積立・ご見学などのお問合せ
【フリエホールつきさむ】

札幌市豊平区月寒中央通10丁目6-1

TEL 011・867・0650

月～日(9:00～18:00)



地下鉄東豊線「月寒中央」駅から徒歩約8分、
国道36号線沿は遠方の方のご来場にも安心の場所です。

コープさっぽろ各店舗で

定期
配達

灯油

キャンペーン

実施中

新定期配達
ご登録の方が
対象です♪

キャンペーン期間

9/23
10/31

★加入特典

サービスいっぱい! 安心もいっぱい!
詳しくはエネコープまで

コープさっぽろ ポイント還元

灯油45¢ サービス

その他にも
特典
いろいろ!

Eco++ デジタルカタログ

原価のくらしに役立つ情報カタログ
「エコット」の最新号がwebで読めます!

無料見積

太陽光発電・ストーブ・灯油
ポイラー・ガスコンロ

くらしに役立つ、コープの安心エネルギー

株式会社
エネコープ

eneco-ap

お問合せ先

0120-012-458

エネコープ

検索

ちょこっと 家庭菜園

5

来年の畑のために

畑のお手入れ 忘れずに!

野菜の収穫が終わった畑。
みなさんはどうしていますか？
来年の実りある収穫のために、
畑のお手入れはかかせませんよ。

アドバイザー
学校法人八柱学園 北海道農業専門学校
野菜科主任
山口猛彦(やまぐち・たけひこ)さん
1974年東京生まれ。青年海外協力隊に参加し
2001年から2年半パラグアイで農業指導後、
現職。おみこし担ぎが趣味。

Point
1

収穫した野菜の残りは すべて取り除こう!

収穫が済んだあとの畑にはいろいろな残りの物がありますね。収穫し忘れた野菜、枯れた野菜の葉、根、茎、雑草…など。それらをすべて取り除きましょう。**残りの物の上で越冬し、来年の感染源となる病害も多くあります。残りは廃棄しましょう。**



Point
2

堆肥をまいて、 作物に適した土作りをしよう!

使い終わった畑の土は、また作物の栽培に適した土にしなければなりません。そのためには堆肥が必要です。堆肥は稲わらや樹皮、家畜のふん尿などを発酵させたもので、土壌中の微生物のエサとなります。それらの活動が活発になることで野菜の栽培に適した土を作ることにつながります。翌年も作物を作るなら、**堆肥を1㎡あたり2~4kg撒き、軽く畑地にまぜこんでおきます。**堆肥は市販されているものなら牛糞堆肥が手ごろで使いやすいでしょう。

給食食べ隊

給食見せて〜!

給食食べ隊のトドックが、

八軒西みどりの保育園に

行ってきました。

みんなが食べている給食を

トドックと一緒にのぞいちゃおう!



お茶

ほっけフライ

みそ汁

スイカ

サイヤインゲンと
鶏肉の炒め煮

ごはん

先生!
園の給食の特徴を
教えてください。

「私たちの園の給食は、基本的に札幌市共通のメニューとなっておりますが、おやつにこだわりがあります。毎月のお誕生会に手作りおやつを出したり、園児の目の前で作る「ごはんの落とし焼き」のようなおやつを出したりしています。子どもたちもとても楽しみにしてくれていますし、ご家庭で実践できるようなレシピの提供も行うこともあります。苦手な野菜も食べられるようになったと保護者の方から言われると、とてもうれしですね。子どもたちに興味を持ってもらえるように、調理室に大きな窓がついていて、中の様子も見られるんですよ。」



栄養士
熊谷 優貴さん



「給食見せて〜」
トドックもみんなと一緒にいただきます。



しっかり持つて、
たくさん食べておな
ご。



スプーンを上手に使って、
パクリ!



残さず食べられたね。
えらい!



食べ終わってかっ、
トドックと一緒に遊んだよ。

曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立 副食	1～2歳児献立	1～5歳児共通献立
15 木	ムリおけごまん	味噌汁(味噌汁・小松菜)、ポークビーンズ スライスウリ野菜・トマト・果物	牛乳 果物	牛乳 果物の実がら
2 金	こゆごまん	味噌汁(牛・長葱)、シーフードかき揚げ 大根おろしのあえ・果物	牛乳 果物	ヨーグルト お餅のクラッカー・かき揚げ
3 土		和風スープパツパティ、じゃが芋の煮め煮 果物	牛乳 果物	牛乳 せんべい
17 土		和風味噌汁(白濁・わか)、豚肉のごま揚げ ひじきの煮物・果物	牛乳 果物	アイスクリーム クラッカー
19 月	ごぼん	豆茶・ドライカレー	牛乳 果物	牛乳 ホットケーキ
20 火	ごぼん	ゆでとうもろこし・トマト・果物	牛乳 果物	牛乳 フルーツポンチ
21 水	パサパサロール	人参ポタージュ、たらこのムニエル ほうれん草と人参の炒め・果物	牛乳 果物	果物のチーズ・ビスケット
22 木	ムリおけごまん	味噌汁(牛・長葱)、なすもつグラタン風 豚肉の醤油あえ・果物	牛乳 果物	牛乳 ゆで枝豆・せんべい
23 金	ごぼん	味噌汁(牛・人参)、ほったけフライ ツリガシと鶏肉の炒め煮・果物	牛乳 果物	牛乳 レーズンパン・果物
24 土		北海道メン・小松菜ツナ和え 果物	牛乳 果物	牛乳 クラッカー
12 月	ごぼん	豆茶・豆野菜のカレー ほうれん草ちくわすめ・果物	牛乳 果物	牛乳 手作りパン
16 火	ごぼん	味噌汁(豚・わか)、マーボー豆腐 ブロッコリー煮し・果物	牛乳 果物	牛乳 せんべい
14 水	ごぼん	味噌汁(牛・長葱・わか)、炒め納豆	牛乳 果物	牛乳 ビスケット
28 水	ごぼん	白濁お返し・果物	牛乳 果物	牛乳 ビスケット
29 木	ごぼん	スープ(豆腐・エビ)、チンジャオロースー 南瓜のグラッセ・果物	牛乳 果物	牛乳 カレーポテト
30 金	ごぼん	味噌汁(牛・わか)、豚肉のごまだれ 香煎サラダ・トマト・果物	牛乳 果物	牛乳 クラッカー
31 土		ちゃんこ風うどん、牛パテとわかの中巻和え 果物	牛乳 果物	牛乳 ビスケット

品名	8月の栄養費		9月の栄養費		10月の栄養費		11月の栄養費		12月の栄養費		1月の栄養費	
	人数	総額	人数	総額	人数	総額	人数	総額	人数	総額	人数	総額
3～5歳児	370	35.7	370	250	2.3	194	0.28	0.33	19	3.1	2.2	
1～2歳児	460	11.4	460	200	2.1	180	0.24	0.26	19	3.8	1.9	
平均値	375	17.1	15.2	288	2.3	224	0.29	0.46	33	3.6	1.5	
1～2歳児	488	17.7	14.3	278	2.2	210	0.26	0.43	35	3.7	1.4	

※炭水化物エネルギー比
3～5歳児(主食のごはん110gで換算) 63.2% 1～2歳児 57.4%

※プロビタミン・カロチノイドを除いたビタミンの平均値(レチノール)
3～5歳児 79mg 1～2歳児 74mg

子ども大好き! 今日のおやつレシピ!



いちごジャムケーキ



●材料(4人分)

- 薄力粉……………120g
- ベーキングパウダー…小さじ1
- 卵……………1個
- スキムミルク……………40g
- 水……………60cc
- いちごジャム…大さじ3と1/2
- バター……………小さじ2

●作り方

- ① 薄力粉、ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ② 卵、水で溶いたスキムミルク、ジャムをよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①と溶かしバターを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ④ ホットプレートやアルミカップに入れて170℃のオーブンで15～20分ほど焼く。

社会福祉法人 夕張みどりの会

八軒西みどりの保育園

〒063-0847 札幌市西区八軒7条西11丁目2番15号
TEL 011-618-2288



「より安心なくらし」のご提案

コープさっぽろは
アフラックの募集代理店です



組合員の皆さまなら **集団取扱料率** で **保険料** が **割安**

ご契約年齢

0歳~満85歳

商品の詳細はパンフレット
(契約概要)をご覧ください



時代に、あなたに、
ちゃんと応える医療保険です。

NEW
ちゃんと応える
医療保険
EVER

フラックスワン

アフラックゲック

短期の入院や、通院にも「ちゃんと応える医療保険」

例えば **45歳男性** の場合
月々保険料は **2,884円**

《ちゃんと応える医療保険EVER》通院ありプラン 定額タイプ 集団取扱
入院給付金日額5,000円 入院給付金支払限度60日型(2013年8月19日現在)

NEW 5日未満の入院でも **一律5日分** をお支払い!

※一定期間内に再入院した場合の入院給付金のお支払いについてはパンフレットをご確認ください。

NEW 入院前の通院も退院後の通院も保障!

■<ちゃんと応える医療保険EVER>通院ありプラン 入院給付金日額5,000円の場合
【保険期間:終身】

病気・ケガ
入院

日帰り入院から
入院5日目まで **NEW 一律5日分 2.5万円**

入院6日目以降
1日につき **5,000円**

病気・ケガ
手術

重大手術を除く手術 1回につき
入院あり 入院なし

5万円 2.5万円 20万円

重大手術 1回につき
がんに対する開頭・開胸・開腹手術や
心臓への開胸術など

病気・ケガ
放射線
治療

入院しなくても 1回につき **5万円**

病気・ケガ
入院前後の
通院

NEW 入院前も退院後も
往診も含む 1日につき **3,000円**

一生
生涯
保障

資料請求はまずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)

0120-37-2523

- ◆募集代理店 / 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 〒063-0831 TEL011-854-6521 FAX011-854-6531
- ◆共同募集代理店 / 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 〒063-0831
- ◆引受保険会社 / アフラック(アメリカンファミリー生命保険会社) 札幌総合支社
札幌市中央区北1条西6-1-2 アーバンネット札幌ビル5F 〒060-0001 TEL011-221-2641

わたしと
CO・OP共済の
心をつなぐ
物語

感謝のつどいレポ2☆
7/19に行われた札幌地区・
小樽山先生の講演会より

65歳を過ぎて初めて
自分が知らなかったことを知りました

僕は貧乏農家の生まれで、終戦当時のあの頃はみんながおなかを空かせていたんです。無理して行かせてもらった苫小牧での高校生活でもお腹がいっぱいになることはほとんどなく、誰彼となく寄宿舎の裏にあった農家へ忍び込んで、畑のカボチャやとうきびを失敬していました。

それから約50年がたった65歳のときです。講演会に出席していた女性に「小樽山さん、高校生のときに苫小牧の寄宿舎にいたでしょう？」と声を掛けられました。訝しがりながらもうなずく僕に彼女は言いました。「あのとき野菜を作っていた農家の娘です。」

「あの頃は寄宿生たちがあんまり野菜を持っていくから、父ちゃんが学校に文句言いに行こうとしたんだ。でも母ちゃんが止めたんだよね。あの子たちだっておなか空かせてるんだ。来年からあの子たちの分も余計に作ってあげればいいじゃないの。」

その時まで僕は、自分がこれまで得た知識や経験はすべて自分の力で引き寄せたと思っていた。でも違うんです。盗むものまで人に作ってもらっていたんです。人から得た善意を受けてどう行動するか。まだまだ自分で考えていかなければなりません。



募集中

スイートな午後を楽しむ1Dayレッスン
アイシングクッキーデコレーション



日時 / 10月26日(土) 13:00~16:00

場所 / コープさっぽろ中央文化教室

受講料 / 1,050円

教材費 / 1,000円

持参品 / おしぼり・エプロン・紙袋

定員 / 10名 電話・FAXでお申込みください。

＜アリスのティーパーティー＞粉砂糖と卵白を使ったアイシングを焼きあがったクッキーにデコレーションします。アイシングの練り方・コロネの基本を学びつつ自由に描きます。今話題のクラフト!クリスマスオーナメントにも応用可能ですよ♪

申込み・お問合せ / コープさっぽろ中央文化教室
札幌市中央区北1条東1丁目明治安田生命札幌北1条東ビル3F
TEL 011・222-4639 ※月～金10:00～17:00(祝祭日は除く)
FAX 011・209-1159

参加者募集

話を聞いて安心!
消費者力アップセミナー

詐欺は振り込み詐欺だけじゃない、いろいろな詐欺	北見 札幌	10月2日(水)10:30~11:45 12月13日(金)10:30~12:00
スマホ・携帯の賢い使い方と危ない使い方	旭川 函館	10月21日(月)10:30~12:00 11月19日(火)11:00~12:00
騙しのテクニックはさらに巧妙に!~しらのひよる悪賢い商法	小樽 釧路	11月18日(月)10:30~12:00 11月21日(木)10:30~12:00
わかりやすい成年後見制度のおはなし	帯広	11月20日(水)10:30~12:00
わかりやすい遺言・相続のおはなし	苫小牧 南空知	11月27日(水)10:30~12:00 12月3日(火)10:30~12:00

日程 / 10月2日(水)~12月13日(金)

場所 / 会場はお問合せください 参加費 / 無料

定員 / 北見30名、札幌80名、旭川30名、函館30名
小樽40名、釧路30名、帯広30名
苫小牧30名、南空知50名

①参加者全員分の氏名(フリガナ)②電話番号をご記入の上、件名を「◯月◯日◯地区講演会申込み」とし、FAX、メールでご応募ください。

昨今、詐欺商法、インターネットでの売買、契約、遺産相続など、とりまく話題に関する知識を前線で対応されている方にお話しいただきます。詳しくは「ホクネット」で検索してください。(尚、この会場で個々の相談事例を承ることはできませんことをご了承ください。)

申込み・お問合せ / 消費者支援ネット北海道(ホクネット)
TEL 011・221-5884
※月～金10:00～16:00(祝祭日は除く)
FAX 011・221-5887 メール hocnet1222@alto.ocn.ne.jp

参加者募集

ごはんを食べたら、地域ができる!?
“具体的事例から学ぶ地域づくりセミナー”



日時 / 10月24日(木) 10:30~12:00

場所 / TPKガーデンシティきょうさいサロン 8階

参加費 / 無料 定員 / 100名

講師はNPO法人「ゆめみ〜る」副理事長 山田 正幸氏、北里学園大学 社会福祉学部教授 杉岡 直人氏です。

①郵便番号・住所②参加者全員分の氏名(フリガナ)・年齢・性別③電話番号をご記入の上、FAX、メール、郵便はがきでご応募ください。参加はがきを郵送します。※応募締切:10月12日(土)当日消印有効

地域食堂「ゆめみ〜る」の山田さんと大学の先生のお話「食を通して地域の人がつどい、地域の支え合いの活動、地産地消、子育て支援、地域のふれあいの場づくり、お年寄りの配食・見守り、地域のネットワークづくり」をテーマに、これから地域の支え合いのあり方を考えます

申込み・お問合せ / 公益財団法人 コープさっぽろ社会福祉基金
〒063-0831 札幌市西区発寒11条5丁目
TEL 011・671-5719 ※10:00～16:00(月・火・木・金)
FAX 011・671-5741 メール csap.fukushikin@todock.jp

＜…………… 組合員さんの声

谷山くんという男性、とっても感じが良く私は大ファンです。レジは早いし何を聞いてもすぐ答えてくれるし、返品や返金も手早
いし。私はオタモイ店の顔だと思います。本部の方にも、もっと見てもらいたいです。

イベント開催

コープさっぽろ特別協賛

高校生チャレンジグルメコンテスト
in HOKKAIDO



日時 / 10月6日(日) 10:00~16:00

場所 / 札幌駅南口イベント広場
(札幌市中央区北5条西4丁目)

参加費 / 入場無料

選抜された10校の高校生がそれぞれの地域の食材を使ったご当地グルメを販売し、グランプリを目指し競い合います。当日販売されるメニューはすべて500円!高校生が作るアイデアメニューを吟味してNO.1レシピに投票しよう。

お問合せ / 高校生チャレンジグルメコンテスト実行委員会
TEL 011-780-5577
※月~金9:00~18:00(祝祭日を除く)
WEBページ <http://www.challenge-gourmet.jp>

イベント開催

第7回
食べるたいせつフェスティバル
2013



日時 / 10月13日(日)~11月10日(日)

場所 / 10/13(日) 十勝農協家畜共進会場 アグリアリーナ
10/19(土) 函館総合卸センター 流通ホール
10/27(日) 釧路市観光国際交流センター
11/ 2(土) サンドーム北見・サンライフ北見
11/10(日) 旭川地場産業振興センター

参加費 / 入場無料

北海道のおいしい「食」を再発見。地元の生産者との交流や、食にかかわる団体、学校、行政などが参加し、楽しみながら「食べるたいせつ」を知って・見て・体験できるイベントが盛りだくさん!たくさんの方のご来場をお待ちしています。

申込み・お問合せ /
コープさっぽろ組合員活動部
TEL 011-671-5698
※月~金10:00~18:00(祝祭日は除く)

募集中

2014年度
「全国家計簿モニター」募集



期間 / 2014年1月~12月

定員 / 20~50代の組合員15名

①郵便番号・住所②氏名(フリガナ)③電話番号④組合員番号をご記入の上、「家計簿モニター申込」とし、郵便はがきでご応募ください。
※応募締切:10月31日(木)当日消印有効
※お申し込んだ方に、詳しい「募集要項」をお送りします。

日本生協連「全国生計費調査」のコープさっぽろモニターを募集します。毎月の生計調査票を返信封筒にて提出していただきます。登録いただくと、「生協の家計簿」をプレゼントします。また、毎月モニターの平均生計費データやモニターさんのお便りを掲載した冊子「くらしのメモリー」をお送りします。

申込み / 〒063-8501札幌市西区発寒11条5丁目
コープさっぽろ組合員活動部「家計簿モニター」係
お問合せ / 組合員活動部 TEL 011-671-5698
※月~金10:00~18:00(祝祭日は除く)



活動報告

「福島の子ども・北海道へ遊びに行こう」ツアー終了

募金にご協力ありがとうございました。



コープさっぽろは、昨年に引き続き「北海道へ遊びに行こう!夏休み大自然北海道ツアー」を企画し、福島県の子ども達50名を北海道に招き、北海道の大自然でカー杯遊び、心身のリフレッシュの場とさせていただきました。

今年のツアーは、コープさっぽろの組合員が中心となり「鹿追・東川コース」「キロロ・札幌コース」を企画し、道内地域団体などの協力を得ながら物づくりや収穫体験を盛り込んだ楽しく学べるプログラムと致しました。

事前の支援募金には、7,885,561円の善意が多く、組合員さまより寄せられました。深く感謝申し上げますと共に無事に終了致しましたことをご報告させていただきます。

お知らせ

コープさっぽろ杯
第40回日刊スポーツ旗争奪
少年野球秋季大会



日程 / 8月7日(水)~10月26日(土)

場所 / 10月26日の
決勝戦・表彰式は「つどーむ」
その他の試合は札幌・江別の球場

コープさっぽろは「日刊スポーツ旗争奪少年野球秋季大会」を応援しています。本大会は、小学5年生以下の選手が中心の新人戦です。道内各地から参加する161チームの頂点を目指し熱戦が繰り広げられています。8/7の開会式後には、元北海道日本ハムファイターズ・ヘッドコーチ白井一幸氏を講師に少年野球教室も開催されました。試合ごとに成長する選手たちの一生懸命なプレーに温かい声援をお願いします。

お問合せ / コープさっぽろ供給企画室
TEL 011-671-5637
※月~金10:00~18:00(祝祭日は除く)

お知らせ

コープさっぽろ なるほど商品
プライベート商品(PB)の
呼び名が変わりました!



コープさっぽろは今年から、独自の商品を開発・発売しています。世間ではこういう商品をプライベート・ブランド(PB)と呼んでいますが、横文字では何だか難しそう。そこで私たちは、コープさっぽろ「なるほど商品」と名付けることにしました。

- おいしさがわかる「なるほど商品」。
- こだわりがわかる「なるほど商品」。
- 産地がわかる「なるほど商品」。
- ベニリさがわかる「なるほど商品」。
- 安心がわかる「なるほど商品」。

色々な「なるほど!」をわかりやすく記しています。コープさっぽろは北海道で生きる人たちに、喜びと誇りを感じていただきたいと考えています。今後も次々と「なるほど商品」を開発しようと計画していますので、どうぞよろしくお願ひします!

組合員さんの声

担当者ニュースにある「来週もはりきって伺います」のコメントは最高で、その通り!いつも元気をもらいます。松本さんのような方が生協にいるなんて表彰状ものです。はりきって届けてくれるので本当に嬉しいです。

組合員さんからのご意見掲示板

コープさっぽろをもっと良くしていくために、組合員さんからいただいた声をコープの改善に取り入れていきます！

ご意見は各店舗の声の掲示板備え付けの「声を聞かせてカード」までお寄せください。

ご近所やささいコーナーの
通路が狭く、
誰か一人見ていたら
通ることができません。
なんとかしてください。

コープさっぽろの取組

この度はご不便をお掛けして申し訳ございません。早速通路幅を広げ、買い物カートが2台すれ違えるようにしました。また、何かお気付きの点がございましたらお知らせください。



苫小牧地区：バセオ川治店 2013年7月20日より実施

組合員さんの
ひとつひとつ、
大切にしていきます。
声

を

身障者用駐車スペースは
空いているから誰でも停めていいのではなく、
必要な人のために
いつでも空けておかなければなりません。
「ひとりほみんなのために みんなはひとりのために」の
生協運動の理念が
より一層ひろがることを
念じています。

コープさっぽろの取組

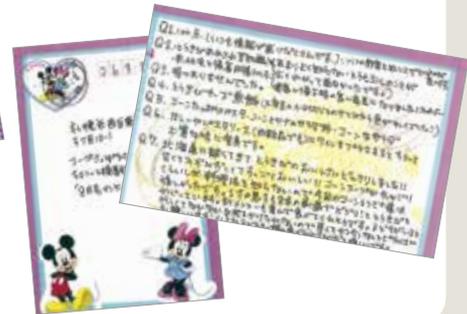
今年、障がい者用駐車スペースマークの塗り直しをしました。明確に、誰にでも認識しやすくなったと思います。今後も、協同の精神を大事にしていきたいと思います。



札幌地区：岩見沢南店 2013年7月20日より実施

cho-co-tto VOICE

今月のcho-co-tto VOICEは特別に皆さんから届いた郵便を大公開しちゃいます！皆さん、いつも手の込んだハガキやイラストをありがとうございます！かわいいシールを貼ってくれたり、カラフルに色付けしてくれたり…と皆さんのちょこっとへの思いを毎月感じています♪これからも皆さんからの郵便、編集部一同楽しみにお待ちしております！！



＜………… 組合員さんの声

羅臼町でドックの配達をしているお兄さんが、カモのひながカラスに突っつかれそうになっていたのを助けているのを目撃しました。そんな心優しい人を見たのは初めてです。ぜひこの担当者をほめてあげてください。

「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 札幌市西区発寒10条 14丁目1069番地1 ☎664-3111
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
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
シール・ステッカー・各種印刷 北海シーリング株式会社	〒063-0831 札幌市西区発寒11条 14丁目1067番地4 ☎665-1271
石田製本株式会社	〒063-0836 札幌市西区発寒 16条14丁目3番31号 ☎661-5670

当時は私の妻が出産間近ということもあり、襲われているカモのひなを見過ごせず、無我夢中でした。まさかその様子を見ていた人がいたとは。どんな状況でも素晴らしい対応ができる担当を目指していきます！



中標津デボ
宮下さん

8月10日
とんきび特集について

●実家が農家なので小さい頃からもぎたての「きみ」(道南では「きみ」と言います。)を夕飯がわりに食べていました。誰か食べてしまわないように、自分の机の中に次の日の分を隠しておくくらい大好きでした。今でも1回に3本くらいは食べられます。みんなにびびくりされますが…。

(苫小牧市 Y・Kさん)

●知っているようで、知らないこともあったとんきびの話に熟読してしまいました。10月に生まれる赤ちゃんもとうきび好きみたいで、私が食べたすとお腹の中で喜び、動き出します。母似だー。

(真狩村 もみじさん)

●とうきび大好き人間ですが、ただただ如であるだけでした。バリエーションを楽しみたいと思います。

(苫小牧市 M.Sさん)

●野菜に季節感がなくなりまして、その中でもとうきびは夏しか食べられない、季節を感じさせるもののひとつですね。毎年、茹でたものを粒にはらして冷凍しています。次の夏分まで1年分を仕込むと、短い夏が終わります。

(札幌市 橘みつるさん)

おたより
待っています



なんでも和食のもと!

① 鍋にかつおぶし以外のすべての材料を入れ、



《材料》
 ○しょうゆ…3カップ
 ○酒…3カップ
 ○みりん…1カップ
 ○昆布…20g
 ○干しいたけ…5個
 ○かつおぶし…40g



煮立ったら弱火にして約10分煮詰め、そのまま冷ます。

② ①が冷めたら万能こしにペーパータオルをひいてこす。



だしがらは手袋ずに
3カップの水をカラ
5分半程度煮だすと
1回分のがけつゆとして
使えます!

③ 容器に入れて保存する。
しょうゆやみりんの空きボトルに入れるとよい。
(出来上がり量約1リットル)



イラストレシビ/こぐれあいこ 写真/山本雅世 デザイン/こぐれけいすけ

めんつゆとして、だしじょうゆとして
いろいろなお料理に使えます。
あざあざだしをとる
時間のないうま、
忙しい朝のお弁当づくりなど
では特に重宝します。
一家に一本!
心強い味方の和食のもと!
ぜひお家にも
ストックしてみてください!



秋も深まる10月は、
我が家で「毎日大活躍」の

万能合わせ調味料「和食のもと」の

ご紹介です。

こぐれあいこ
家庭料理研究家(東京都在住)
和・洋・中・お菓子など、家庭で
再現しやすいレシピを提案。自宅にて、
料理教室「まめまめキッチン」主宰。
夫と3人の息子の5人家族。
ブログ「あいこるまんじゅう」



だしがらで
もう一品!

ふりかけ

- ①
- | | | |
|----------------------|------------------|------------|
| だしがらの
かつおぶしと昆布の半量 | だしがらの
干しいたけ全部 | くらみ
20g |
|----------------------|------------------|------------|



包丁で
細かく切る

3、4cmの
細切り

5mm角に
切る

粗みじんに
切る



を鍋に入れ、

和食のもと



大きじ2をからめ
中火にかけ、
パラパラになるまで
炒りつける。

②
好みで白ごま大さじ1 を加える。

白ごま
和食のもと
Marubeni
No.10

豚の生姜焼き 2人分

豚肉すき焼き肉 4本枚(150g)に、
片栗粉をまぶし両面焼き、

糸口食のもと大さじ2
水大さじ1
おろし生姜少々 } 合わせたものをかけ
手早くからめる。



親子丼 2〜3人分

水 150ml
糸口食のもと 100ml で 煮汁を作り
玉ねぎ、鶏肉の川煮に煮て
卵でとじこめる。
※みりんを少し足すと
甘めの仕上げ!

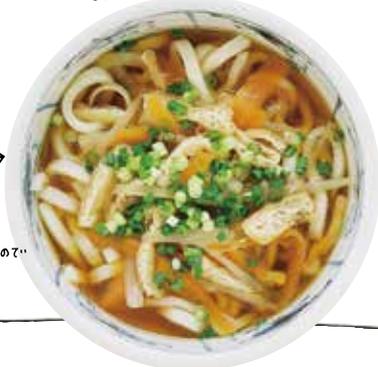


冷蔵庫で
3ヶ月もちます!

日付を
書いておきましょう!

うどん 1人前 = 糸口 50ml

かけつゆとして → 6倍の水でからめる
つけつゆとして → 3〜4倍の水でからめる



こぼろ、にんじん、玉ねぎを
一袋に煮ています。
親子丼や玉ねぎからロマトマトが
入っています!



30周年
ありがとう!!
コアノンは1983年生まれ

芯がないトイレットペーパー コアノンロール

◎組合員さんの声から誕生した人気商品

「捨てるだけの紙芯はもったいない!」という組合員さんの声から生まれたコアノンロール。
2013年に発売 30周年をむかえた CO・OP のロングセラー商品です。



やわらかな
肌ざわり

POINT 1

紙芯を省いて
省資源



紙芯はいずれ捨てる紙。紙芯を省くことで、資源節約に貢献。また、ゴミ捨てるの手間もいりません。

芯発想!

POINT 2

紙幅105mm
省サイズ



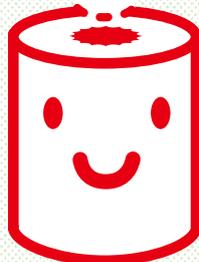
コアノンの紙幅は市販の主流のトイレットペーパーに比べ9mm小さく、コアノン12ロール使うと1ロール分の節約に。

POINT 3

ギュッと長く巻いて
経済的



コアノンはシングルで130m巻き。市販の主流のトイレットペーパー(60m)の倍以上です。



corenon idea!

POINT 4

使っているのは
再生紙



コアノンは再生紙100%。回収した牛乳パックなどの上質な紙原料を使っています。

CORENON SERIES
コアノンの穴のタイプは2タイプ



コアノンロール (細穴タイプ)

細穴タイプのため、専用芯棒が必要です。

ワフワッチコアノン (太穴タイプ)

どの家庭用トイレットペーパーホルダーにもセットできます。

co-op やわらかコアノンロール

玉ねぎだって主役になれるんです

【旬の玉ねぎを食べつくそう】

玉ねぎのロースト 03

あめ色玉ねぎのキッシュ風

メルバートースト添え 27

玉ねぎの洋風田楽 28

簡単アルガス風オニオンパイ 30

玉ねぎと豚バラのさっぱり黒酢煮 31

玉ねぎの中華風フリット 32

鮭と玉ねぎのトマトスパゲティ 38

なんちゃってオニオンリング 42

玉ねぎの鶏そぼろあんかけ 43

オニオンにんにくしょうゆ漬 44

玉ねぎみそ 44

玉ねぎの豚肉ロール 45

オニオングラタンカレー 45

ローストオニオンのマリネ 裏表紙

【やっぱりサラダもおいしいですよ】

オニオンだけど

ツンツン辛くないサラダ 23

オニオン香る☆大人のポテトサラダ 24

玉ねぎサラダ 43

秋をおいしく食べよう！

じゃがいこんサラダ 35

サケのジューシーホイル焼き 36

きのこのピラフ風炊き込みご飯 36

焼きさんまのトマト煮 38

さつまいもとかぼちゃの

炊き込みごはん 39

豚きのことバター丼 39

大根としめじのカレー 40

おこっぺ牛乳とじゃがいもの

塩麹ポターージュ 50

ぱっとできるかも



オホーツク産和風チャウダー 07

中華風あんかけご飯 35

炒め野菜のナムル 37

みそ親子丼 56

デザートにいいね

柚子茶ジュレの

フルーツポンチ 35

かぼちゃシユークリーム 37

いちじくシヤムケーキ 61

今月の保存食

なんでも和食のもと！ 70

ふりかけ 71

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
※もくじ「P3」からタイトル名をお書きください
- 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
※もくじ「P3」からタイトル名をお書きください
- Q4. おすすめの「ごぼう or 和牛」の
レシピを教えてください
- Q5. 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(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(A~C)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ニシャルでの掲載となります)

郵 送

〒063-8501
札幌市西区発寒11条5丁目0-1
コープさっぽろマーケティング室 ちょこっと編集部
「10月号アンケート係」

メー ル

csap.chocotto@todock.jp
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▶▶



F A X

011-671-5755

応募締め切り: 10月20日(日) 必着

ちょこっとに関するお問合せ: TEL 011-671-5770 ※月~金 10:00~17:00

※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。

※9月号P20に誤りがありました。いさみ寿しご主人、荒木穂さんのフリガナ「アラキユタカ」さんとすべき箇所を「アラキミノル」さんと記載しておりました。読者の皆さま・関係者の皆さまにご迷惑をお掛け致しましたことを、お詫びして訂正致します。

今月のプレゼント

A. 環玉ねぎ生産者の皆様より 「玉ねぎの加工品の詰め合わせ」

玉ねぎの加工品の詰め合わせをお届けします。

.....3名様



※写真はイメージです

B. 表紙の食器

札幌市の女性木工作家、船山奈月さん作の木のプレート「リバーベッドトレイ」。

.....1名様



C. 読者レシピの食器



P42で使用したフライパン型の食器。トースターなどからそのまま食卓へ出せる手軽さが便利。

.....1名様

※発表は発送をもって替えさせていただきます。

編集後記

今年の春から「日本酒のおいさを次世代に伝える道産酒応援プロジェクト hana-sake43」を立ち上げ、活動しております。おかげさまで日本酒を飲む機会が増えたのですが、味覚が育っているような気が。日本酒ほどお料理を引き立てるお酒はないと思います。日本酒っていいやつだなあとつくづく思う今日この頃です。

第19号
2013年10月1日発行(毎月1日発行)

発行元/コープさっぽろ ちよこつ編集部
〒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)

アートディレクション/佐孝優(のこたべ)

デザイン/(株)アウラ

編集/河井とわ、笹原明香、小西由稀
青田美穂、小杉生奈子
長谷川圭介、本間千洋、能戸英里
こぐれけいすけ

プロモーション/今宮廉

今月の食器協力店/

- presse(プレッセ)(札幌市中央区南3条西26丁目2-23 木ノSO
TEL 011-215-7981)
- 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」は株式会社アンソニ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-11-080050

あなたが応援するかぎり、社会貢献に走り続けます。

One for all, All for one.

vol.19

〔家庭でできる国際協力〕

心のこもった、書損じ。^{かきそん}

「書損じハガキ回収活動」、おかげ様で大きな輪に広がっています。

2013年2～5月のキャンペーンでは、

1万人の善意が寄せられて、10,883,092円に換金できました。ありがとうございました。

3つの国際協力活動にあてられます。



ブータン「水と衛生プロジェクト」
学校に水道とトイレを設置。



ブータン小学校支援
小学校に勉強教育用品を寄付。



北海道ユニセフ協会活動
道内各地の様々なユニセフ活動を支援。

ただいま、キャンペーン開催中! **10月31日締切**

- 書損じハガキ、切手、商品券、カードなどを、指定の回収専用封筒に入れてお届けください。
- 回収専用封筒は8月第3週トドクカタログに同封、または店舗サービスカウンターにごときます。
- お問合わせ/コープさっぽろ基金事務局 TEL 011-671-5651(月～金10:00～17:00)

コープさっぽろ -CO.OP

「札幌グランドホテル」ノーザンテラスダイナー 雲井 徹調理長直伝
麦とホップに合う簡単おつまみ

ローストオニオンのマリネ (エスカリバーダ)

★作り方(2人分)



①フライパンにオリーブオイル少量とタイム少々、ニンニク1片を入れて中火にかけ、香りが出たらしく形に切った玉ねぎ(1/2個分)を加える。ニンニクは取り出しておく。



②耐熱容器にパプリカ(1/2個)と①の玉ねぎを入れてフライパンの中のオイルを回しかけ、180℃のオーブンで10分間ローストする。



③①のニンニクを刻み、ソース(オリーブオイル大さじ4・赤ワインビネガー大さじ1・ポッカレモン大さじ1・塩・こしょう適量)と混ぜ合わせて②にかけ、冷蔵庫で冷やす。最後に生ハムを添えて盛りつける。



麦とホップ

麦原料とホップを使用した新ジャンル。長期熟成製法によって「ビールと間違えるほどのうまさ」を実現。



ビールは大好きで、仕事の後は毎日飲みます。家で飲むときは新ジャンルが多いですね。「麦とホップ」はコクと香りがとてもビールに近いので、玉ねぎの甘みがよく合います。今回は旬の玉ねぎの甘みを最大限に引き出すようオーブンでローストし、キュッと酸味を聞かせたソースでマリネにしました。生ハムやスモークサーモンを添えればパーティー料理にグレードUPします。

★雲井徹さんの技とお店の紹介はP26～P27へ



麦とホップ<黒>

「麦とホップ」の黒タイプ。本格的な黒ビールが持つ、力強いコクと苦味を新ジャンルで実現した。



麦とホップ<赤>

カラメル麦芽による美しい赤色と、英国のエールを思わせる華やかな香りが特長。9/18より“期間限定”再発売。