

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

きつと「にしん」が、
大好きになります。

4 月号

2014 [vol.25]

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 -co.op

今月の表紙 撮影協力店

TAKU円山

「日本料理をスタイリッシュに楽しむ!」をコンセプトに、北海道産の季節素材を用いて独創的な和食を提案。オーナーの渡邊卓也氏が料理長を務めるパリの系列店「仁」は、フランス・ミシュラン2014年版で一つ星を獲得。



- 住所 札幌市中央区
北1条西27丁目1の7
- TEL 011-615-2929
- 営業時間 12:00~15:00(L014:00)
17:30~23:30(L022:30)
- 定休日 火曜・第1月曜

- 05 表紙の器
- 06 〈作る人〉生産者インタビュー
北海道のにしん
- 12 生産地で見つけたおいしいもの
にしんあれこれ豆知識
- 18 ふしぎっちょ!
- 20 きぼんのき
- 24 シェフの隠し技
- 26 食彩レシピ
- 32 わが家のいちおしレシピ!
- 37 12カ月のハレの日
- 42 酒は人なり
- 44 天徳大学1週間使い切りレシピ!
- 47 12カ月のくらレシピ
- 48 暮らしの養生つくり帖
- 50 絵本でふれ合う親子へのラブレター
- 54 おいしい子育てひろば、はじまります。
- 57 イタリア視察レポート
- 59 ちょこっと家庭菜園
- 60 ちょこっとインフォメーション
- 64 cho-co-tto VOICE
- 66 One for all, All for one.
- 67 組合員さんからのご意見揭示板
- 70 ちょこっと保存食
- 73 アンケート
- 74 ごはんとおかずインデックス
- 75 今月の新商品



今月の食材 にしん

ニシン目ニシン科の回遊魚で、体長は30~35cmほど。冷水域を好み、昔から北海道沿岸を主体に水揚げされています。春から初夏にかけてが旬の時期で、刺身や塩焼き、マリネなど幅広い料理に使えるほか、乾物にした伝統の味・身欠にしんも有名。「北海道が誇る魚・にしん」の知られざる魅力が満載です!



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、テレビ、ラジオ出演など活躍中

マルホン太白胡麻油で… にしんの彩りマリネ



材料(2人分)
にしん……1尾
玉ねぎ……1/2個(スライス)
にんじん……1/3本(千切り)
ピーマン……1個(輪切り)
レモン……飾り用、適宜
塩………大さじ2(にしん塩漬け用)

調味料

太白胡麻油 大さじ3 : 純米酢 大さじ3 : 塩 小さじ1/2

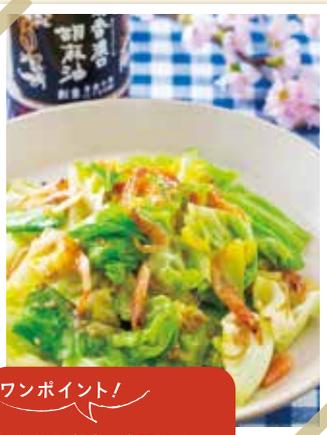
作り方

- ①にしんは三枚におろして腹骨を取り、塩(大さじ2)をまぶして20分間置く。
- ②①を水洗いし、手で表面の皮をむき、一口大に切る。
- ③野菜を切り、フリーザーバッグに調味料と一緒にに入れて柔らかくなるまで揉む。
- ④③に②を入れて2時間漬け込み、皿に盛ってレモンをあしらひ完成。

ワンポイント!

にしんに先に塩をすることで、水分が抜けて味のしみ込みが良くなります。

マルホン太香胡麻油 濃口で… 春キャベツと桜えびのごま油炒め



材料(2人分)
キャベツ………1/4玉(約160g)
桜えび………5g
白いりごま……大さじ1

調味料

太香胡麻油 濃口 大さじ2 : 酒 大さじ2 : 薄口しょうゆ 小さじ1
水 大さじ2 : 片栗粉 小さじ1

作り方

- ①フライパンで桜えびをから煎りする。
- ②①に太香胡麻油 濃口を入れて香りを出し、一口大に切ったキャベツを入れて油をなじませる。
- ③酒、薄口しょうゆを入れてさらに炒める。
- ④水に溶いた片栗粉を鍋肌に直接つけないように入れて全体に混ぜ、白いりごまをまぶして完成。

ワンポイント!

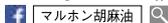
うすめの水溶き片栗粉でコーティングすることで、味がしっからみず。

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
http://www.gomaabura.jp

太白・太香は登録商標です



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289年。精選された原料とこだわりの圧搾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 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。

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

(石狩市)
ちいさなうつわや
「ありすcafé」
飯田 美穂 子 さん

生まれ育った厚田の地に窯を持ち、地元で土で陶器を制作。フリエ兼ギャラリー「ありすcafé」では、実際に使って手触りを感じてほしいと、訪れた人には自身の器を使い飲み物や手作りのお菓子でおもてなししている。

プレゼント



写真の「デザートプレート」(900円)を各1名・2名様にプレゼント(詳細はP73を参照)

自らの手で粘土を掘り
慈しむように生まれる器

眺めながら思わず「何を盛ろうか」と笑顔になってしまふ、素朴で温かい飯田さんの作品。故郷への想いを器に込めたいと年に数度、市内の山で素材となる粘土を自分の手で掘り出します。自然乾燥させた粘土は砕いて粉状にし、丁寧に練り上げると、造形に入る前にもいくつもの工程と時間をか

けています。

「器を使つてくださる方と直接お話ができるので、こちらが勉強になることもいっぱい。地元カフェとのコラボレートでキルト柄や花柄を作品に取り入れてみたり、周りから刺激と創作のパワーをもらうことも多いんですよ」と話します。表紙に使用した優しい紺色のライン入りプレートも、今までなかった作風。今年はより地元で採れる粘土に切り替える予定とか。ゆつくり楽しみながら、一步一步自分らしい器作りを追求している飯田さん。その穏やかな人柄と厚田に流れる時間が、手作りの質感から伝わってきます。

●ちいさなうつわや「ありすcafé」

石狩市厚田区望来93-16 TEL0133-77-2495 12:00～16:00 月曜、火曜、第1・3土曜日曜日休

取材・文・編集/青田美穂 撮影/石田理恵 デザイン/玉置彩子

ちょこっとい関係

地元食材を使った手作りの味が評判のレストラン「カントリーキッチン・アン」(石狩市厚田区厚田24-1、TEL0133-78-2377)では、飯田さんがお店のために作ったオリジナルの器で料理を楽しむことができます。



上/「普段使いのシンプルさと手頃さ」をモットーに、大きなボウルなど高めのもので3,000円台の設定。料理にもドリンクにも広く活躍しそうな、写真の“ぐるぐるカップ&ソーサ”はセットで2,300円
左/8年目を迎える素敵な工房兼ギャラリーは、古民家自分で改装したもの。とっても賢い看板猫のチャゲに会いに来るファンも多いそうです



北海道で挑戦を続ける
生産者を応援します
作る人・石狩湾漁業協同組合

北国の食と経済を
支えてきた伝統の魚

北海道の にしん

石狩市



頬を刺す海風がまだ冷たい港で、太陽の光を浴び、キラキラと輝く銀色の魚体。今年も冬の終わりを告げる、春にしんの季節がやってきました。にしんは冬の長い北国には欠かせない栄養源であり、伝統食の、にしん漬け、をはじめ、道産子にとって親しみ深い特別な魚です。



北海道で本格的なにしん漁が始まったのは江戸時代のこと。以降、明治から昭和20年代にか

けて爆発的に漁獲量を伸ばし、経済に影響を与えるほどの黄金期を迎えます。にしんの群れが大量に押し寄せ、オスの白子で海一面が真っ白になる、群来ぐんらいに、港は活気で溢れました。しかし昭和30年代以降は漁獲量が激減。北海道のにしんは一気に「幻の魚」となります。そうした歴史を経て、少しずつ復活の兆しを見せる現在のにしん漁。取材時に漁期を迎えていた石狩の港を訪れました。

北海道の春にしん漁のピークは3月下旬まで。4月以降は流通数が少なくなっていくため、店頭に並ぶ生にしんはより貴重な春の味となる

家族一体で行う ハードなにしん漁

日本海沿岸では毎年、1月上旬から3月下旬をにしんの漁期と定め、海の中に網を立てて魚を獲る「刺し網漁^{あみりょう}」が行われています。にしんがかかった網は海から引き上げられた後、そのまま船で港へと運ばれます。今回訪れた石狩湾漁業組合厚田本所に所属する船は、20隻ほど。港には船ごとの番屋が立ち並び、舵を取る親方の家族や出面^{でめん}と呼ばれるお手伝いさんたちが、網外しの準備を整えて船からの陸揚げを待っていました。



約1時間と漁場が近いこともあり、魚の状況でその日の動きは大きく変わります。1日4〜5回出漁する日もあれば、全くにしんがかからず打ち止めの日も。網外しの手配など、番屋を仕切るのはお母さんたちの仕事です。船と連絡を取り、毎朝5時頃からスタンバイしますが、大漁の日は深夜まで作業が続くこともあるそう。にしん漁は船に乗る男たちだけでなく、港で働く女手が欠かせないのです。

網にかかったまま番屋に運ばれるにしん。網から外しオス・メスとサイズの選別を行い、魚体をキレイに洗った後、鮮度保持の水を詰めた箱に入れて出荷する

朝一番の魚の状況を見て、にしんが獲れる日は港から1時間ほどの漁場へ1日何度も出漁。今年は例年に比べて魚が少なめだそうだが、この日は大漁に恵まれた





作る人
石狩湾漁業協同組合



上／船の横で仕事をする漁師さんたち。寒風が吹く中、冷水と氷を使う手仕事はまさに身も凍るよう
左／真っ白なお腹と並びが美しいメス。5kg箱に16～17尾が詰められ、1日10トンを超えると大漁

選別も箱詰めもすべてが手作業

番屋には網にかかった状態のしんのコンテナが、大量に積み上げられています。そっと触れただけでも、薄いうろこが剥がれ落ちてしまうほど繊細なしんの魚体。傷つけないように注意を払いながら、鮮度に配慮しスピーディに一尾ずつ網から外します。長時間にわたり、すべてで行う網外し作業は想像以上の重労働！市場価値が高いのは数の子を持つメスの方ですが、見た目には判別がつかないため、優しくお腹に触れて白

子の有無でオスとメスの選別を行います。



この日は風が穏やかで、番屋ではなく船のすぐ横で選別や箱詰めを行う漁師さんの姿も。外で作業を行うことができると、直接海水を引き上げてにしんを洗うことができ、効率も鮮度維持にも良いのだそう。選別後はオスとメスそれぞれ、氷を敷き詰めた発泡スチロールに箱詰め。メスは魚の重みで卵がつぶれないよう、お腹を上にして丁寧に並べます。生でも食べられる新鮮なしんは、その日のうちに市場へと運ばれていきます。



右／10人ほどのグループで手際良く出荷までの作業を進めていた上山さんのグループ。下／「にしんはとにかく時間が勝負。陸揚げしてからスピードと鮮度保持に細心の注意を払っています」と上山さん

にしんに向ける 漁師さんたちの思い

第二十一・昌栄丸しょうえいまるの親方で、漁協の副組合長も務める上山かみやま稔彦しんげんさんは、この地で代々漁師を営む家の4代目にあたります。

「昭和30年代以降、にしんが獲れなくなり、育てる漁業への意識が高くなりました。平成8年に道がプロジェクトを立ち上げ、人工種苗じんこうしゅひょうまうで生産された稚魚の放流が始まってからは、年間500トン前後だったにしん漁が、昨年は石狩湾全体の実績で2500トンまで回復。40年間

心待ちにした、北海道のにしん漁復活の兆しを感じています」。



関係者の努力で徐々に漁が増えているのは喜ばしいことです。が、小骨の多いにしんは消費者に敬遠されがちなのも事実。上山さんのグループは獲るだけでなく食べ方を伝えるために、札幌、小樽を中心にコープさっぽろや大学などで、漁師の料理教室も開催しています。

「水温の低い場所で育つにしんは、体に良い脂をたくさん身に蓄えています。栄養の面だけで





作る人
石狩湾漁業協同組合



右／厚福丸のみなさん。後列右が親方で4児のパパでもある中井健太さん、左・今勝也さん。前列右が中井さんの奥様の渚さん、中央・豊島千秋さん、左・荒生沙香さん。 上／石狩湾漁協厚田本所。4月から朝市も開催され、毎年6月頃まで販売する漁師さん手作りの「塩数の子」が人気だそう

漁師さんの
おすすめにしんレシピ

漁協副会長の上山さんおすすめの食べ方が「にしんの竜田揚げ」。生にしんを三枚におろし、食べやすい大きさに切ったしょうがじょうゆに漬けて冷蔵庫へ。漬け込む時間はお好みですが、一晩置くと味が馴染みます。水気を切り、片栗粉をまぶしてサラダ油で揚げればできあがり。

作ってみました！ 下味を漬けることで特有の匂いが消え、おかずにも酒の肴にもピッタリな一品。ほっくりとした身の食感が絶妙で、いつもはにしんを食べない家族にも「これは美味！」と大好評でした。(ライター・青田)



北海道の繁栄の歴史と共に歩んできた「にしん」。時代を取り巻く環境も変わってきたからこそ、他の地域では口にできない生のおいしさや伝統の味の貴重さを痛感します。にしんの魅力を見直し、食文化を守っていくことが、私たち道産子の使命であるように感じました。



「にしんはやっぱり僕らにとつて特別というか肝になる漁ですね。1年の始まりのにしんが豊漁だと、今年もいい年になるな」と、港も活気づきます。

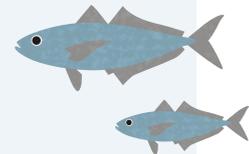
港には若手漁師の姿も目立ちます。厚福丸を率いる中井健太さんは、26歳で独立し5年目を迎えた31歳の若き親方です。「にしんはやっぱり僕らにとつて特別というか肝になる漁ですね。1年の始まりのにしんが豊漁だと、今年もいい年になるな」と、港も活気づきます。

今月は
石狩市



生産地で見つけた

おいしいもの



青田が
訪問しました！



2003年に旧厚田村、旧浜益村と合併し、実はかなり広い範囲にまたがる石狩市。お目当てはやはり海の幸。4月以降はカレイやタコ、そして5〜6月の春シャコも大人気！

【石狩へのアクセス】

JR札幌駅から石狩市浜益地区までは車で約2時間、厚田地区までは車で約1時間20分。厚田地区から花川地区までは車で約1時間。花川地区からJR札幌駅までは車で約30分。

浜益ふるさと市場

あつた港朝市

サーモンファクトリー

いしかり湾漁協朝市

徳光珈琲 石狩店

札幌駅

道央自動車道



驚いたのは品田さんの年齢。何と75歳！朝3時に札幌へ仕入れに向かい、7時には店に戻って仕込み。歯切れの良いトークと笑顔で、常連から学生まで幅広いお客さんを虜にしている

4月から
オープン！

漁協の朝市へ行こう

石狩市内3カ所の漁協では、毎年4月以降になると「朝市」を開催。前浜で獲れたばかりの新鮮魚介が安価で買えるとあって、期間中は朝から多くのお客さんと賑わいます。

朝市データ

- いしかり湾漁協朝市 石狩市石狩湾新港東4丁目
TEL 0133-62-3331 (石狩湾漁協石狩支所)
営業 / 7:00~14:00頃(食材なくなり次第終了、4/1~7月中旬の毎日)
- あつた港朝市 石狩市厚田区厚田7番地4
TEL 0133-78-2006 (石狩湾漁協厚田本所)
営業 / 7:00~14:00頃(店舗により異なる、4/1~10月中旬の毎日)
- 浜益ふるさと市場 石狩市浜益区浜益2番地
TEL 0133-79-3225 (石狩湾漁協浜益支所)
営業 / 7:00~12:00頃(4/20~6/8の毎週日曜)

ネタ、技、量に大感激！
店主の心意気に惚れる店

厚田エリアの評判店として、
必ず名前が挙がるのがこちらのお寿司屋さん。仲買人の免許を



上／創業は昭和38年、今年で51年目を迎える地元へ根付く人気店。店内はカウンターと小さなテーブル席が2つ。夏は行列必至！ 左／最も高い「最特上生寿司」でも2,000円という驚きの価格。豪華ネタ20カンと巻物がセットで、ネタはもちろん、味を追求し毎年ブレンドを変えするという厚田産のシャリのおいしさも格別



かねとも寿司
石狩市厚田区厚田35番地2
TEL 0133-78-2055
営業／11:00～14:00
休み／不定休

持つ店主の品田寛毅しまた ひろきさんは、地元で揚がる魚介のみならず週に何度も札幌中央卸売市場へ足を運び、季節ごとの新鮮ネタを自ら仕入れていきます。基本のメニューは生寿司3種と生ちらし寿しで、何と言っても圧巻なのが20カンの「最特上生寿司」。そのポリリユームに驚かされますがふんわり絶妙な握り加減で、女性でも完食する人が多いよう。

「今日も山形から来てくれたお客さんがまた来るよってね。店をやっていると色んな人と出会えるのが楽しくて、やめられないんだよ」と品田さん。ミシユランガイド北海道でビッググルメを受賞しただけあり、ネタも技も確か！ですが、一番の魅力は「食べる人に喜んでほしい」というご主人の心意気と人柄にあると実感しました。

昔ながらの対面販売で
会話しながらお買い物♪



1. 塩加減なども細かく選べる鮭の切り身は15種類ほど取り揃え、1切から購入可。40年前から根強い人気の麹漬「秋乃鮭さざ浪漬」は1切税込133円 2. 「お刺身数の子」100g1,296円、風味が香ばしく食感も楽しい「鱈数の子親子スモーク」1枚597円、売れ筋の「鮭のルイベ漬」100g474円〜などお土産にピッタリな商品が多数揃う 3. 鮭の白子ざんぎや鱈の蒲焼き風など、常にできてが並ぶ惣菜コーナー。店内にはイトインスペースもあり、お茶やお水の無料サービスも



1. 「僕も石狩で生まれ育ち、ここのお店はもともと祖母の家だったんです。インシカデリバリーで自社だけでなく地元全体が活気づいたら」と話す、代表の徳光康宏(とくみつ やすひろ)さん

あれもこれもと目移り
できたて惣菜もおすすめ

国道231号線沿いの代表的
スポット「サーモンファクト
リー」は、佐藤水産の工場直結
専門店。一番人気の手まり筋子
や創業時からのロングセラー・
秋乃鮭さざ浪漬、希少な石狩産
にしん、数の子の加工品など、
こだわりの一品が購入できます。
鮭ざんぎ、かにしゅうまいと
いった熱々のデリカ、評判のグ
ルメおむすびもその場で作りた
てを提供。3月には2階レスト
ランも全面リニューアルされ、
食の楽しみが一層広がりました。



サーモンファクトリー
石狩市新港東1丁目54
TEL 0120-625-090
営業 / 10:00~17:00(レストラン)
4~12月は11:00~18:30・LO18:00)
休み / 元日(レストランは年末年始)

奥深いコーヒーの世界と
石狩の食の魅力を再発見

札幌に支店を構え、70店舗
もの飲食店に豆を卸している

巻頭特集を実体験!

ちょこっトリップ

人数限定・ゆったり・たのしい・学びの旅

これであなたもいしかり通♥

厚田港朝市と いしかりグルメをめぐる旅

～徳光珈琲・徳光さんのおいしい珈琲教室もあるよ～

浜益村・厚田村も合併し、今やすっかり奥が深くなったまち「いしかり」をもっと好きになる旅です。少しだけ早起きして、人気の厚田港朝市に行きませんか。海の幸を楽しんだあとは、いろいろ石狩グルメめぐり。参加者だけのお楽しみとして、あの徳光珈琲の「おいしい珈琲教室」特別講座も開催しちゃいます♪

日時	2014年5月17日(土) 札幌全日空ホテル 7:30出発予定
参加費	おひとり様 5,980円 (バス・保険料・珈琲教室受講料・昼食込み)
定員	35名(最少催行人員25名)

※定員になり次第締め切りとさせていただきます。
※天候などの理由で朝市が開催されない場合は、立ち寄り先が変更になる可能性があります。あらかじめご了承ください。

生活協同組合コープさっぽろ旅行事業部
コープトラベル
TEL.011-851-7411
(月～金10時～18時、土10時～15時、日曜定休)

お問
合わせ



ブレンドの1番人気「チョコ深」1杯400円(豆販売200g1,080円)。NYタイプの自家製チーズケーキ330円など、コーヒーに合うスイーツも用意



2.焙煎はすべて石狩店で、豆のラインナップも一番多いそう。札幌市内の大通店、円山店ではコーヒーの基礎知識を学び、おいしく淹れる教室も実施している



徳光珈琲 石狩店
石狩市花川南2条3丁目185
TEL 0133-62-8030
営業 / 10:00～18:00
休み / 水曜(祝日の場合は翌日)
<http://tokumitsu-coffee.com/>

「徳光珈琲」の本店は石狩の住宅街にあります。こだわりの生産者から質と鮮度の確かな豆を仕入れ、自家焙煎。持ち味を生かした1杯が味わえます。
「地元で愛され自慢できる商品を作りたいたい」と始めた自身の原点にならない、昨年6月から石狩で生産・セレクトされた良質食材を市内近郊に配達する「イシカリデリバリー」を開始。常に挑戦を続ける徳光珈琲の、新たな試みに注目です。

注目の保存食・身欠にしん

身を干して作る「身欠にしん」は水分が少ない分、生で食べるよりも全体的に栄養価がアップ！時間をかけて乾燥・熟成させた本干しと柔らかめの生干しタイプがあり、いずれも米のとぎ汁で戻して、焼いたり煮物にして食べるのが一般的です。



Q.にしんの栄養価は？

脂質、たんぱく質が多く栄養価の高い魚です。現在、注目が集まっている不飽和脂肪酸のDHAやEPA、カリウム、鉄、ビタミンB12、ビタミンD、Eなど豊富な栄養素を含んでいます。数の子もまた脂質、たんぱく質を多く含む食材です。

Q.鮮度の見分け方は？

にしんは鮮度落ちが早いので、刺身など生で食べる場合はしっかり鮮度チェックを。魚体は柔らかいよりも硬いものが高鮮度。また、にしんのようにうるこの多い魚は時間が経つとうるこが乾燥していくため、全体にみずみずしさのあるものが新鮮な証です。

にしんの 魅力 Q & A

にしんは別名「春告魚あはるつとぎほ」と呼ばれていますが、これは3月～5月にかけて産卵のため北海道沿岸にやってくることに由来しています。栄養価や旬、鮮度の見分け方、保存法まで「知ればもっとにしんが好きになる」、気になるポイントを紹介します。

北海道を代表する魚であり、古くから道産子の生活には欠かせない「にしん」。春を告げる魚を食卓で気軽においしく！

にしん あれこれ豆知識



にしん漬け派？ それとも飯寿司派？

にしんを使った北海道の伝統食と聞いて、パッと頭に浮かぶのは「にしん漬け」ではないでしょうか。家庭ごとに多少の違いはあるもののキャベツ、大根、にんじんに、戻した身欠にしん、米麴と唐辛子を加えて漬け込むのが定番です。そしてもう一つ、道産子の好きなにしん料理といえば「飯寿司」。にしん漬けとは異なり、米麴に炊き上げたご飯を混ぜて漬け込み発酵させます。どちらも北海道の冬には欠かせない保存食。手作りする機会は減っていますが、先人の知恵が詰まった地元の味を受け継いでいきたいですね。



北海道とにしん漁の歴史

その昔、にしんは単なる魚ではなく、北海道の経済発展に大きな影響を与えるほどの存在でした。北海道で本格的にしん漁が始まったのは、江戸時代とされています。明治時代に入るとそれまで松前藩によって制限されていた漁が自由化され、漁獲量は飛躍的に増加。大漁で活気に沸いた大正から昭和にかけての黄金期は、にしん漁が港町の経済を支える基盤となりました。現在も小樽や石狩には繁栄の象徴である「鯨御殿」が残されており、北海道のにしん漁の歴史を伝えています。

Q.保存法は？

長期保存できる加工品としては、にしん漬けに使われる「身欠にしん」や糠漬けた「糠にしん」、米麴に漬け込んだ「切り込み」などが代表的です。生にしんを冷凍保存する場合は、他の魚同様、頭と内臓を取って水洗いし、軽く塩をして冷凍庫へ。酢でしめてマリネにすると、冷蔵でも2～3日は保存できます。



Q.旬の時期は？

回遊魚のため、群れによって産卵場や産卵期は異なりますが、北海道では1月下旬～5月上旬の石狩湾系群と、3月下旬～6月下旬の北海道・サハリン系群が主体のため春が旬とされています。道東では8月～10月頃に脂ののった「夏・秋にしん」も水揚げされます。

せによみよにやべよ
(せんげらほかたくりをゆつ)

ふしぎっち!

だいじゅうから
にしんの
だいじゅうたい
のまき

ぶん・はせがわけいすけ え・こぐれけいすけ

ふしぎ①

ここは うみのなか
めのまえが

みるみる しろくにこつて

あれよ あれよ といううちに

だいじゅうたいに

のみこまれちゃった。

ヤアヤア
どうしてこんなに
いっばいいるの??

ほくたちにしんは

さんらん じきがちかづく

おきから きしにかえるんだ。

もばとよばれる うみのもりに

しらごと たまごを うみつけて

そのとき うみが にごるんだ。

けれども あまりの
だいじゅうたい。
うまれた そのこは
だれのこなのか わからない。
だれのこなのか わからない。

ほくたにっしよだぬ。
ほくただぬのこか
しんなんだ。

だげど
どつしてもばで
たまごを、つむのつ。

いいかい もばは いのちの ゆりかご。
こどもを ねらう てきから まもり
こどもに いきる かてを もたらす。
もばが なければ いきられない。
もばが なければ しんだも おなじ。

やがて
おおきくなった
もばを でて
たびに であるだ。
ながーい ながい
たびに であるだ。

キヤー

たしいやぶが

にしんのあぶさを
「あつたらんぷ
かんたむね
こしんこまのひのちみ。

またまたスズメ
のこ。

4 片側が終わったらひっくり返して反対側のうろこも取る。背や腹もお忘れなく!



新鮮なほど
うろこが多いもの。
おいしく食べるため
にも丁寧に取り
除いてね

1 まな板の上に新聞紙を敷く。まな板の位置は普段よりも少し奥に置くのがポイント



うろこが
散乱するから、
手前側を広めに
確保してね

5 胸びれを手で持ち、胸びれの下から頭側に向かって斜めに包丁を入れる



2 にしんは頭を左、腹を手前にして置く



洗わなくて
いいの!?



この段階では
まだ、にしんを
洗わなくてOK

6 反対側からも包丁を入れて頭を落とす



3 にしんに対して包丁を直角に当て、しっぽ側から頭の方へスライドさせながらうろこを取る



三枚おろし

レツツライ!
これができれば、
さんもラクラク
さばけるように
なるわ!



ヒデコ(教えてくれる人)
栄養士。料理教室
「ぼこたんぼぼ」主宰。
料理は楽しく、
おいしくがモットー。

小骨が多いのが
ニャンとも...

学ぶ人/ケイスケ
好きなにしん料理は
"小骨のない"刺身

にしんって実は
食べたことナイかも

学ぶ人/ユタカ
生まれも育ちも
北海道ナンだけどね

生にしん!
初めて調理します

学ぶ人/ハジメ
かつて身欠にしんに
挑戦するも断念

今日のは「三枚おろし」に挑戦!!

だれにもきけない いまさらきけない

きほんの **き**

にしん

16 三枚おろし、上手にできた?



塩を振っておけば、骨はアラ汁に、白子は汁物の具に使えるわ。

ヒデコのワンポイントアドバイス

- 1 にしんは身が崩れやすいから、よく切れる包丁を使うこと
- 2 鮮度が落ちやすいから、できるだけ身を触らず、頭や尾を持つこと
- 3 調理後はまな板、包丁を洗剤で洗い、石けんで手を洗うこと。食中毒に注意!!



ニハ!

13 中骨に沿って尾まで切り開く。このとき包丁を持つ手と魚を支える手が交差するように



肩の力を抜くよ～。包丁が中骨に当たっている感覚、わかるかな?

14 骨の付いている身の方を、中骨を下に、尾を左に、背を手前に置き、同様に中骨の上に包丁を入れる



15 中骨に沿って尾まで切り開く



10 残った内蔵や血を手早く流水で洗い流す。にしんの表面も流水で洗う



11 ペーパーで水分を拭き取る



お腹に残った水分もしっかり拭き取るのよ

12 新聞紙を取り替えてから、にしんの尾を左に、腹を手前に置き、中骨の上に包丁を入れる



ここで新聞紙をチェンジ!

7 にしんを縦に置き、腹側の切り口から包丁を入れて肛門まで腹を切り開く



8 包丁の刃先で白子(または数の子)や内臓をかき出す



数の子じゃないや。ざんね～ん!

あら。身がおいしいのはオスの方よ

9 血合い(赤黒い部分)をきれいに取り除く



4 フライパンに、砂糖・酒・みりん・しょうゆ・水を入れる



全部同量!
覚えやす〜い♪

5 火にかけ、調味液が沸いたら



6 皮を上にしてにしんを敷き詰め、くっくつと煮る(弱中火)



火加減が
強すぎると身が
崩れる原因!

1 三枚におろした切り身を半分に切る



2 身に残った腹骨(内臓を包んでいるあばら骨)をそぎ取る



3 切り身の準備OK!



にしん(2×4)が
8切れ。
ナンチャッテ

照り照りにしん

【用意するもの】(4人分)

にしん・・・・・・・・・・・・・・・・・・2尾
砂糖、酒、みりん、しょうゆ、水・・・・・・・・・・各大さじ2
飾り(針しょうが・白髪ねぎ・ねぎの青い部分など適量)

にしんの
使い切り献立を
ご紹介!



■今日の献立
照り照りにしん
にしんのアラ汁★
ごはん(ごま・ねぎ)



★にしんのアラ汁
じゃがいも・にんじん・カット
昆布を水から煮る。野菜に
火が通ってからにしんのアラ
と白子を加える。アクを取り、
火を弱めてみそを溶き入れ
完成。



7 外側を切って整えたら



4 先端(紙の中央部)をはさみでチョキン



1 フライパンの大きさに合わせてクッキングペーパーを正方形にカット



クッキングペーパーで簡単♪

落としぶた

8 開いて完成



5 真ん中で2つに折り



2 4つ折にして



6 重なった折り目部分をチョキン



3 対角線で折り、さらに2つに折ったら



7 ペーパーで落としぶたをして



8 全体を照り照りにするため、スプーンで煮汁をかけて



9 煮汁が1/3ぐらいになったら完成。フライ返しなどでそおと取り出して盛りつけよう



レトロ!
カワイイ!



技

【にしん】

番外編

● 今回のお題

浜のかあさん直伝
にしんで作る三平汁



北海道の郷土料理

「三平汁」。

鮭やたらを使う

地域もありますが

今回の主役はにしん。

小樽・祝津の

かあさんに

教えてもらいました。

【用意するもの(4人分)】

糠にしん……………1本	玉ねぎ……………1/2個
じゃがいも……………大1個	昆布……………20cm
だいこん……………1/4本	水……………4カップ
にんじん……………1/2本	塩……………適量

【作り方】

- ①鍋に水と昆布を入れて火にかける。
- ②沸騰したら昆布を取り出し、食べやすい大きさに切ったじゃがいも・だいこん・にんじんを入れる。
- ③糠にしんは糠を水で洗い流し、骨ごと一口大に切って沸騰させた鍋に入れる。
- ④アクを取り、火を止める直前に食べやすい大きさに切った玉ねぎを加える。
- ⑤味を調えて完成。

隠し技.4

塩で決める

味付けは**素材のうま味が感じられるぐらい**がベスト。味が足りなければ塩をちょっと足し、逆に少ししょっぱいと感じたら、水を加えて調節すべし。



隠し技.3

玉ねぎの甘み

甘みを出すため、ねぎの代わりにたまねぎを使う。シャキッとした歯応えが残るよう**煮すぎない**のがポイント。



隠し技.2

幅にしんち(2cm)

糠にしんに含まれる塩味がよく出るよう、にしんは**小さめ(幅2cmくらい)**に切るべし。



隠し技.1

昆布で勝負

にしんのうま味が加わるので、かつお節は使わず昆布のみでOK。昆布は火にかける前に**半日から一晩置く**とだしがよく出る。



教えてくれたのはこの人

浜のかあさん

きの のぶこ かとう あきこ
佐野 信子さん・加藤 明子さん

二人は漁師のおかあさん。信子さんは秋田県出身。結婚を機に21歳で祝津へ。祝津の魚は何でも料理にしてしまう腕の持ち主で、燻製はお手のもの。明子さんは生まれも育ちも祝津ッ子。みんなが笑顔になる料理づくりがモットー。



浜のかあさんからひとこと

三平汁には、すしにしん(糠にしん)を使うの。すしにしんから塩っ気が出るから、調味料はほとんど使いません。お好みでこしょうや南蛮(唐がらし)を加えると、味が締まっておいしいわ。



〈茨木家中出張番屋〉
■住所 小樽市祝津3丁目165
■TEL 0134・26・6160
(NPO法人 おたる祝津たなげ会)
■ホームページ <http://tanage.jp/>

NPO法人
おたる祝津たなげ会

祝津を愛する市民グループ。祝津の歴史や伝統を見つめ直し、祝津のたからものとして利用したり、価値を高めるための活動を行う。不定期で食育イベントも実施。

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



たやす とおる
田安 透さん

札幌市内近郊で料理教室などを
通じ、プロの知識を活かし簡単で
おいしい料理を提案。日本料理専門調理
師、日本料理調理技能士、全国日本調
理技能士会連合会 師範、食育インストラ
クター、日本食糧新聞社北海道支部ふれあ
いクッキング講師、コープクッキングスクール
ソシア店講師。

5 器に盛り付け、くし切りにしたレモン、ブロッコリースプラウトを添える。



3 野菜から水分が出てきたらにしんを加え、水気がなくなるまで炒め、そのまま冷ます。



1 にしんは三枚におろして腹骨を取り、2cm幅に切る。玉ねぎはスライス、にんじんはせん切り、にんじんにくはみじん切りにする。



4 粒マスタード液をすべて合わせて、冷めた③と和える。



2 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ火にかけ、香りが立ったら玉ねぎ、にんじんを入れ炒める。



副菜 おもてなし・パーティー料理

炒めにしんのマリネ粒マスタード仕立て

調理時間 30分

材料 4人分

にしん……………1尾	オリーブオイル 大さじ1
玉ねぎ(大) ……1個	レモン……………適量
にんじん…………15g	ブロッコリースプラウト
にんにく…………1片	……………適量

(粒マスタード液)

粒マスタード…50g	みりん……………小さじ2
サラダ油……大さじ2	しょうゆ……………小さじ2
酢……………小さじ2	砂糖……………小さじ1

Point

にしんは身が崩れやすいので野菜の水分で炒め煮するようにする。

粒マスタード液はサラダドレッシングにも最適です。

★にしんのおろし方はP20～21を参照



汁物 お祝いの献立に

にしんのお吸い物

調理時間 30分

●材料 4人分

にしん……………1/2尾	揚げ油……………適量
切り餅……………4個	だし汁……………500cc
しょうゆ……………適量	しょうゆ……………小さじ1
菜の花……………4本	酒……………大さじ1強
なす……………縦1/2本	塩……………小さじ1/2弱
片栗粉……………適量	☆を全て合わせて火にかける
	粉山椒……………適量

●作り方

①にしんは三枚おろして腹骨を取り、4等分に切って薄く塩(分量外)をふっておく。菜の花はさっと塩茹でし水で冷やしておく。なすは皮をむき4等分に切っておく。

②にしん、なすは片栗粉をまぶし180℃の油で揚げる。



③表面にしょうゆをまぶして焼いた切り餅、にしん、なす、菜の花をお椀に盛り、温めた☆の汁を張り、お好みで粉山椒をふる。



Point 素材を一度揚げることでコクのある1品に仕上がります。

主菜 ふだんのごはん

にしんの鎌倉漬け

調理時間 50分

●材料 4人分

にしん……………1尾 大根おろし……………適量
しょうゆ……………大さじ3 貝割れ大根……………適量
☆ みりん……………大さじ2
酢……………大さじ2
しょうがスライス 少々

●作り方

①にしんは三枚におろして腹骨を取り、身の方に包丁で5mm幅の切れ込みを入れて骨切りし、半分に切る。



②①を☆の漬け汁に30分ほど漬け、グリルで焼く。



③器に②を盛り、大根おろしを手前に盛り、貝割れ大根を添える。

鎌倉漬け

昔、鎌倉で獲れた魚を酒、酢などの調味料に漬けて込んで保存していたことからついた調理法



主菜 お子さんにもおすすめ

にしんおじゃがチーズ

調理時間 40分

●材料 4人分

生干しにしん……………2枚	とろけるスライスチーズ 4枚
じゃがいも……………4~5個(480g)	だし汁……………800cc
にんじん……………85g	しょうゆ……………大さじ4
ごま油……………大さじ1	☆ みりん……………大さじ4
くずきり……………100g	三温糖……………大さじ4
	しょうがスライス 少々
	青のり……………適量

●作り方

- ①にしんは腹骨を取り、4等分に切る。じゃがいも、にんじんは皮をむき乱切りにする。くずきりはお湯で戻しておく。
- ②鍋にごま油を入れ、にしん、じゃがいも、にんじんを炒める。
- ③②に☆を入れ中火～弱火でじゃがいもにゆっくりと火を通す。
- ④くずきりを加えて火が通ったら具材を器に盛り、煮汁を少し多めに入れてチーズをのせ、レンジで加熱しチーズを溶かす。
- ⑤青のりを全体に散らして完成。

Point 煮汁を多めに入れることで、溶けたチーズをしっとりとさせ全体をひとつにまとめます。



2014年4月8日(火)

新発売!

2014 FIFA
ワールドカップ ブラジル
デザイン 350ml 缶

バドワイザーは2014 FIFA ワールドカップの
オフィシャルビールです。



栄養バランスを考えたチカラみなぎるごはん レシピ提供/味の素株式会社

勝ち飯レシピ「牛肉とピーマンのオイスターソース炒め」



■ 調理時間 20分

材料 2人分

牛切り落とし肉……………150g
パプリカ(赤)……………1個
ピーマン……………4個
ゆでたけのこ……………80g(小1本)
片栗粉……………大さじ1
サラダ油……………大さじ1と1/2
丸鶏からスープ……………小さじ1
酒……………大さじ1
オイスターソース……………大さじ2
こしょう……………少々

作り方

- ①パプリカ、ピーマンはタテ半分に切ってヘタと種を取り除き、2cm幅の斜め切りにする。
- ②たけのこは縦半分に切り、さらに縦6等分のくし形に切る。
- ③ボウルに牛肉を入れて片栗粉をふり、手で軽くもむように、全体にまぶしつける。
- ④フライパンにサラダ油大さじ1を入れて強火で熱し、①のパプリカ・ピーマンを入れて炒める。全体に油が回ったら取り出す。
- ⑤フライパンに残りのサラダ油大さじ1/2を入れ中火で熱し、③の牛肉を入れてほくしながら炒める。肉の色が変わったら、②のたけのこを加えてさっと炒め合わせる。
- ⑥全体に油が回ったら丸鶏からスープを加えて混ぜ、酒をふる。オイスターソース、こしょうを加え、手早くからめる。
- ⑦④のパプリカ、ピーマンを戻し入れてさっと混ぜ合わせ、器に盛る。

すっきりとしたのどごしと、
しっかりしたうまさを実現



のどごし(生)

KIRIN

恵庭市 今野様

身欠にしんのみそ和え

●作り方

柔らかさのある身欠にしんを斜めに切り、みそと日本酒を1:2の比率で和え、万能ねぎをのせる。身欠にしんの硬さが気になる場合は事前に日本酒に浸しておく。

小鉢、角皿、クロス/Madu札幌店



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]

にしん



次のお題は **いか** を使ったレシピです。

あなたのいちおしレシピを、73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 加藤様

数の子フライ

●作り方

数の子に小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけて油で揚げる。

数の子は、生・塩漬け・味付けなどなんでもOK。

フォーク、クロス/Madu札幌店



帯広市 坂本様

にしんとかぼちゃのパイ

●作り方

レンジで柔らかくなるまで加熱したかぼちゃに、炒めたみじん切りの玉ねぎと塩・こしょう、コンソメを加えてつぶす。オープン皿に①つぶしたかぼちゃ、②切り身のにしん、③つぶしたかぼちゃを順番に乗せ、魚形に成形したパイ生地でふたをして卵黄を塗り、火が通るまでオーブンで焼く。

旭川市 餌取様

にしんの塩焼き 山わさび風味

●作り方

すりおろしたたっぷりの山わさびにしょうゆを少々かけ、にしんの塩焼きにたっぷり乗せていただく。

おろし皿、正油さし/Madu札幌店



奈井江町 K.T様

にしんのから揚げ

●作り方

にしんは3枚におろし食べやすい大きさに切る。塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。大根おろしと和えてさっぱり味にしたり、野菜をたっぷり入れたあんかけもおいしい。

器 他 / すべて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？

焼きなすとしん昆布巻のあんかけにゆうめん



●材料(4人分)

冷凍焼きなす……………4本
 しんの昆布巻き……………1本
 そうめん……………8束
 万能ねぎ……………2本分(小口切り)
 S&Bサンショウ(パウダー)…適量
 《しょうがあん》
 めんつゆ・水……………適量
 S&Bおろし 生しょうが……………小さじ2
 水溶性片栗粉……………適量

●作り方

- ①冷凍焼きなすは解凍し、にしんの昆布巻きは1.5cmの厚さに切る。そうめんは表示時間通りにゆで、ザルに上げておく。
- ②めんつゆを表示通りに薄めて熱し、ゆでたそうめんを入れて軽く温め、そうめんを器に盛りつけて、焼きなすと昆布巻きを添える。
- ③②のめんつゆを再び温める。おろししょうがを加えて、水溶性片栗粉でとろみをゆるめに調整し、器に汁を張る。
- ④仕上げに万能ねぎとサンショウを散らして完成。

今月のスパイス&ハーブ

お徳用 おろし生しょうが
GINGER

安心してたっぷりご使用いただける、お徳用サイズのおろししょうがです。片手で開閉できるワンタッチキャップ採用し、ボトルの構造を工夫することで、よりしぼりやすくなりました。



函館市 京田様

身欠にしんとフキのつくだ煮

●作り方

身欠にしんは柔らかくしてから食べやすい大きさに切り一度ゆでこぼす。しょうゆ・酒・みりんできしんをしぼらく煮てからフキを入れ、さらに煮汁がほとんどなくなるまで煮る。

器 他 / すべてMadu札禮店



あなたのいちおしレシピを、73ページのあて先までお寄せください。次のお題は、いかを使ったレシピです。

うれしい日には
もち米を

お・赤・飯

回 禾



はくちょうもち

粘りと柔らかさが長持ちし、20年以上親しまれてきた品種。真っ白なお米が力強くはばたき、広く普及されることを願って名づけられました。



きたゆきもち

北海道もち米の主力品種。粘りと柔らかさははくちょうもちと肩を並べ、白度の高さが特徴です。雪のように白く、おいしいもち米であることから名づけられました。

4月

わたしらしく季節を楽しむ

12カ月のハレの日

ハレの日=特別な日に合った暮らしの楽しみ方をご紹介します。

春のお祝い



入園・入学など新しい生活が始まってワクワクする4月。寒い冬も終わって、あちこちで雪解けが始まります。日本では昔からおめでたいハレの日にはお赤飯を食べる習慣があります。赤い色には災いを避ける力があると信じられており、北海道では甘納豆を加えるのが特徴ですね。華やかな春の訪れとともに、食卓でも新生活の始まりをお祝いしましょう。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
		1 🌸 ・熊本甘夏の日 ・あずきの日	2 🌸 1・2・3 ・いんげん豆の日	3 🌸 1・2・3 ・みずの日 ・あんぱんの日 ・どらやきの日 ・米麴の日	4 ・あんぱんの日 ・どらやきの日 ・米麴の日	5 清明
6 ・コンピーフの日	7 ・長の日	8 🌸	9 ・食と野菜 ソムリエの日	10 🌸 ・萩井の日	11	12 ・バレンの記念日
13 ・水産デー	14 ・オレンジデー	15 🌸	16 ・春の土用入り ・なすび記念日	17 🌸 ・春の土用入り ・なすび記念日	18 ・よい歯の日	19 ・食育の日 ・良い きゅうりの日
20 穀雨 ・もずくの日	21	22 🌸	23 ・しじみの日 ・地ビールの日	24 🌸 ・春の土用丑の日	25	26
27 ・まとうきりの日	28 ・市ジュース 発祥記念日 ・ドックワインの日	29 🌸 ・昭和の日 ・羊歯の日	30			
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 🌸		



甘納豆を使った 北海道ならではのご当地赤飯!

レンジで簡単、ふっくらお赤飯

- 材料
- もち米……………1合
- 甘納豆……………適量
- 白ごま・塩……………各少々
- 水……………170cc(食紅少々で色をつける)

- 作り方
- ①耐熱容器に洗ったもち米と分量の水と食紅少々を入れ、1時間ほどつけておく。
- ②表面を平らにならしてラップをかける。
- ③レンジで5分加熱後、軽く混ぜもう一度ラップをかけ3分加熱する。
- ④甘納豆を混ぜてからラップをしっかりとかけて5分蒸らす。白ごま、塩をかける。



レンジ監修:坂下 美術



赤飯2合分の作り方

赤飯2合の場合は、上記〈赤飯1合〉の材料・作り方を基本に〈もち米2合〉〈水300cc〉となります。レンジ加熱7分(1回目)を混ぜラップをかけ、再度7分加熱します。

●ご家庭の電子レンジにあわせて加熱時間を調整ください



北海道産 はくちょうもち



風連産 きたゆきもち

簡単! 子ども大好き! おすすめアレンジレシピ
本格焼おにぎりのチーズ焼き

調理時間 約10分



【材料(1人分)】

本格焼おにぎり…1個、ピザ用チーズ…ひとつまみ(約10g)

【作り方】

- ① 本格焼おにぎりは、所定時間通り、電子レンジで加熱する。
 - ② ①にピザ用チーズをのせ、予熱しておいたオーブントースターで1分半～2分焼いてでき上がり。
- ※お好みでわさびを少々添える

焼成時熱量最大級

※当社比

●こだわりの2段焼成

1.「素焼き」

さっと表面を炙る

2.「本焼き」

十分な熱量でカリッと焼き上げる



新発売

本格焼おにぎり
6個入(480g)



【リニューアル】
焼おにぎり10個

香り

焼き上げた
しょうゆの香ばしさ

ふっくら

カリッ

手作り
感

しょうゆの
自然な染み込み
ふっくら成型

本格的な「焼き」にこだわった
食感の良い大きなおにぎり。
香ばしく焼けたしょうゆの香りが
お米のうま味を引き立てます。

香りを食べる。



お問合せ/(株)ニチレイフーズ お客様相談センター
 ☎ 0120-69-2101 受付時間/月～金9:00～17:00(土日祝は除く)

※本格焼おにぎりはコープさっぽろの店頭にて販売致します。また4月4週の宅配システムドックカタログでもご案内いたします。



カゴメトマトケチャップ

カゴメトマトケチャップは明治の創業以来の伝統を受け継いだ製法で作られています。着色料、保存料は使用していません。「有機トマト使用ケチャップ」は、有機トマト、有機たまねぎを使用し、塩分を30%カット(当社比)しました。



カゴメ野菜生活100

野菜や果実のおいしさで、ココロとカラダの元気を応援する「野菜生活100」。飲み切りやすい新サイズのスマートPETが新登場です。おいしさそのままに野菜は増量。すっきりとキレのある甘さを実現しました。



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

追いケチャナポリタン

🕒 調理時間 約15分

[材料(2人分)]

- カゴメトマトケチャップ
.....大さじ8
- バター.....大さじ1
- 牛乳.....大さじ2
- スパゲッティ.....200g
- お好みの具材
(ソーセージ、玉ねぎ、
ピーマンなど).....適宜



[作り方]

- ①スパゲッティは塩を加えたたっぷりの湯でゆでておき、お好みの具材は薄切りにする。
- ②フライパンにバターを熱して具材を炒め、トマトケチャップの半量を加えて炒め合わせる。
- ③①のスパゲッティを加えて手早く炒め合わせ、残りのトマトケチャップ、牛乳を加えて麺にからめるように炒めて完成。

作ってみました

2回に分けて入れることで旨みや香ばしさがUP。レストランのような味に仕上がって家族大絶賛です!

※野菜生活100は5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。

かんたん野菜生活スムージー

🕒 調理時間 約5分

[材料(2人分)]

- カゴメ野菜生活100
.....200ml
- バナナ.....1本
- 氷.....2かけ



[作り方]

- ①バナナは皮をむいてラップをし、冷凍しておく。
- ②適当な大きさに切った①と氷を軽くミキサーにかけ、冷えた野菜生活100を2~3回に分けて加え、トロリとした状態になったら完成。

作ってみました

いつも朝食を食べない子どもたちにも、これなら朝食がわりに飲んでもらえそう。栄養もバッチリです!

☆お好みで牛乳を入れてもOK!



ガーナミルク・ ガーナホワイト

ガーナミルクは、発売50周年！世界有数のなめらかさを誇る最高品質のおいしさで、食べる人にもいつも素直であたたかく、優しさと元気を提供するチョコレートです。



トッポ

トッポは最後までチョコたっぷり！サクサクのプレッツェルにミルクチョコをたっぷり注ぎ込みました。チョコレートが手につかない、今までにないスティック菓子です。

お口の恋人

LOTTE

お問合せ/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)

ガーナ花束チョコ

調理時間 約40分

【材料(約30本分)】

ガーナミルク……1枚(55g/刻んでおく)	抹茶………小さじ1/4
無塩バター(ガーナミルク用)………4g	トッポ………約30本
ガーナホワイト…3枚(135g/刻んでおく)	〈トッピング用〉
無塩バター(ガーナホワイト用)………9g	ハート型、星形などの砂糖菓子 ……適量
いちごパウダー………小さじ1/2	アラザンやレインボーシュガー………適量

【作り方】

- ①無塩バターはそれぞれ室温に戻してやわらかくしておく。
- ②ガーナミルクとガーナホワイトはそれぞれ別のボウルに入れ、50℃位のお湯で湯せんをし、ゴムべらでゆっくりと混ぜて溶かす。完全に溶けたら①をそれぞれに加えてよく溶かす。
- ③ガーナホワイトは3等分にし、1つはそのまま、残り2つにいちごパウダーと抹茶をそれぞれ加えて混ぜて色をつける。
- ④オープンペーパーなどの耐水性の紙を二等辺三角形に切り、円すい形に丸めてコルネを4つ作る。
- ⑤チョコを④に入れ、先端を切ってチョコレートでオープンペーパーの上に花などを描く(直径3cm位の大きさが目安)。トッポの先をのせ、トッポの先が見えなくなるまでさらにチョコレートを絞る。
- ⑥違う色のチョコレートで模様や文字を描き、アラザンや砂糖菓子などを飾る。冷蔵庫で15～20分冷やし固め、完全に固まったらオープンペーパーからそとはがす。



作って
みました

子どもたちが、お母さんにとってあげたいと言ってきて、親子で一緒に作りました。トッピングやラッピングも楽しくできて、味も大満足。父の日に作っても喜ばれそうですね。

※ガーナミルクチョコレート(箱売り)は5月2週目の宅配システムドックカタログでご案内いたします。



トルティアチップス アボカドクリームチーズ味

女性に人気のあるアボカドとクリームチーズのトルティアチップスです。アボカド本来の香り、味わいを感じられるようにアボカドオイルを使用しました。一口サイズで食べやすく、パッケージもおしゃれ感を感じてもらえるものに仕上げました。



トルティアチップス ほんのりフルーティなトマト味

糖度の高いトマトの人気を受け、トマトのほんのりフルーティな香りと甘さを感じられるように仕上げました。トマト風味のオイルを使用し、チップスのカラーもトマトをイメージしやすいカラーにしました。



※パッケージは掲載商品と一部異なる場合がございます。

お問合せ / (株) 湖池屋 お客様センター ☎0120・941・751 受付時間 / 月～金9:00～17:00(祝祭日は除く)

トルティアとポテトチップスのバジル香る クリームチーズディップ

調理時間 約5分

【材料(4人分)】

- クリームチーズ90g
- バジル
- ブラックペッパー
- トルティアチップス
- アボカドクリームチーズ味
- ほんのりフルーティなトマト味
- コイケヤポテトチップス
- のり塩、うすしお
- リッチコンソメ

各適量



【作り方】

- ①ボウルにクリームチーズ、バジル、ブラックペッパーを入れ、よく混ぜる。
- ②お皿に①のディップソース、トルティア、ポテトチップスを盛り付けて完成。

作ってみました

香りがとってもよく、女子会やお酒のおつまみにも簡単にでて、しかもおしゃれ!トルティアとの相性抜群です!

トルティア de タコライス

調理時間 約15分

【材料(2人分)】

- トルティアチップス
- アボカドクリームチーズ味
- ほんのりフルーティなトマト味
- ごはん200g
- トマト1/2個
- ひき肉50g
- 玉ねぎ1/4個
- スライスチーズ1~2枚
- 塩・こしょう、タバスコ、カレー粉
- オリーブオイル、マヨネーズ

各適量



【作り方】

- ①玉ねぎをみじん切りにして、ひき肉と一緒に塩・こしょう、カレー粉で炒める。
- ②トマトはみじん切りにしてオリーブオイル・タバスコ・塩・こしょうで味付けしておく。
- ③器にごはんを盛り付け、トマト、チーズ、ひき肉の順に盛り付ける。
- ④適度に砕いたトルティアチップス、マヨネーズをかけて完成。

作ってみました

ごはんに材料をどんどん乗っけていくだけで、とても簡単にできました!小分けにすると子どもも食べやすく、パーティーにもピッタリですね。



道産酒応援企画 **酒は人なり**

hanasake MEETS

二世古酒造 × トラットリア／ピッツェリア テルツィーナ

道産酒応援企画「酒は人なり」。今月号からは新シリーズがスタート。
毎月さまざまな道産酒を取り上げ、
それにぴったりの料理をシェフのみなさんにご提案いただきます。
今月はイタリアンです！

取材・文・編集／長谷川圭介 撮影／石田理恵 デザイン／佐々優

色々野菜のカポナータ 生春巻き風

【用意するもの(2〜3人分)】

パプリカ(黄・赤)……各1個
玉ねぎ……………1個
なす……………2本
さつまいも……………1本
ヤーコン……………1本
にんじん……………1本

トマトペースト……………30g
塩……………適量
にんにく……………1/2片
ピュアオリーブオイル……………50cc
ライスペーパー……………6枚

【作り方】

- ①野菜はすべて1cm角に切る。
- ②鍋ににんにく、ピュアオリーブオイルを入れて加熱し、香りが出たらにんにくを取り出す。
- ③②に玉ねぎを入れ、しんなりしたらにんじんを加える。
- ④にんじんが柔らかくなったらほかの野菜を加え、全体的にしんなりしたら、塩・トマトペーストを入れて味を調える。
- ⑤水で戻したライスペーパーで④を包み、形を整える。

シェフのコメント

定番野菜料理のカポナータを、日本酒と同じく「米」からできたライスペーパーで包みました。野菜のうま味、甘み、酸味、多彩な食感を楽しみながら、日本酒を味わってみてください。野菜の個性が引き立ってくるはずです。

シェフ 堀川秀樹さん



トラットリア／ピッツェリア テルツィーナ

- 住所 札幌市中央区北2条東4丁目サッポロファクトリーレンガ館 1F
- TEL 011・221・3314
- 営業時間 11:00〜L014:30、17:00〜L021:00
- 定休日 不定休(サッポロファクトリーの休みに準じる)

今月の道産酒



二世古酒造



花咲醸酒
オリジナルラベル
純米吟醸酒
300ml 594円
(コープさっぽろ限定商品)

羊蹄のふきだし湧水をはじめとする「水」、北海道産の「米」、ニセコの「風土」を武器に、ここでしかできない清酒を醸す孤高の酒蔵。加水調整をしない「原酒」や、熟処理をしていない「活性酒」などを他社にさきがけていち早く販売するなど、不断のチャレンジを続ける。今回は、北海道産「慧星」を100%使用した純米吟醸酒を花咲醸酒オリジナルラベルとして販売。さーらっと飲みやすいタイプ。

EVENT | 02 |

french × sake

フレンチと道産酒のマリアージュ

2014.6.6fri 19:00start

花咲醸酒コラボ企画第2弾が決定!

今回は、「宮の森ミュージアム・ガーデン」田口智也シェフが「小林酒造」の日本酒に合う料理をご提案。

道産酒と美しい料理の数々が北海道の初夏を彩ります。

場所 / 宮の森ミュージアム・ガーデン

(札幌市中央区宮の森2条11丁目2-1)

※地下鉄山公園駅より無料送迎バス運行(18:30発)

会費 / 7,800円、ペア割引15,000円 ※お土産つき

定員 / 50名 ※定員になり次第締め切らせていただきます。

お問合せ / 花咲醸酒の会事務局 hanasake43@gmail.com



写真はイメージです

EVENT | 予告 |

今年もやります! 母の日イベント

北海道神宮の参集殿を会場に、

今年も花咲醸酒イベントを実施。

「BARCOM SAPPORO (バルコ札幌)」塚田宏幸シェフが手がける料理と道産酒をお楽しみいただけます。

詳細は、花咲醸酒 hana-sake43°のホームページをご覧ください。



花咲醸酒 hana-sake43°のホームページ [hanasake43.com] で各蔵元のつくり手のインタビューを掲載しています。

EVENT | 01 |

italian × sake

イタリアンと道産酒のマリアージュ

2014.4.28mon 19:00start

「トラットリア / ビッツェリア テルツィーナ」堀川秀樹シェフが

「二世古酒造」の吟醸酒に合う料理を提案。

ゲストは二世古酒造の水口さん。

イタリアンと道産酒による、

一夜限りのマリアージュをお楽しみあれ。



写真はイメージです

場所 / トラットリア / ビッツェリア テルツィーナ

(札幌市中央区北2条東4丁目サッポロファクトリー レンガ館 1F)

会費 / 7,800円、ペア割引15,000円 ※お土産つき

定員 / 50名 ※定員になり次第締め切らせていただきます。

お問合せ / 花咲醸酒の会事務局 hanasake43@gmail.com

火

tue

牛肉とキャベツの
おかずサラダ



副菜



器・クロス / Madu 札幌店

●材料(4人分)

牛薄切り肉 ……300g	片栗粉 ……大さじ2
キャベツ・赤パプリカ ……各1/4個	サラダ油 ……小さじ1
玉ねぎ ……1/2個	塩 ……ひとつまみ
大葉 ……4枚	しょうゆ・みりん各大さじ2
	A 酢 ……大さじ1/2

●作り方

- ①キャベツは一口大のざく切りにして塩をまぶしてしんなりさせる。パプリカは半分に切って細切りにする。玉ねぎは半分に切って薄切りにし、水にさらす。Aを合わせる。
- ②牛肉は食べやすい大きさに切って片栗粉をまぶす。油を入れたフライパンで炒め、取り出してAに漬ける。
- ③皿に①の野菜と②を盛り付ける。大葉を手でちぎって散らす。

↑栄養
エネルギー / 232kcal たんぱく質 / 17.8g
人養
脂質 / 10.4g 炭水化物 / 15.8g
価
食塩相当量 / 1.6g

月

mon

糠にしんの具だくさん
混ぜご飯



主菜



器・トレイ / Madu 札幌店

●材料(4人分)

ご飯 茶碗4杯分	乾燥ひじき 大さじ2	A しょうゆ ……大さじ1 みりん・砂糖・水 ……各小さじ2
糠にしん ……半身	小揚げ ……1枚	
にんじん ……1/2本	大葉 ……4枚	
れんこん ……100g	サラダ油 ……小さじ1	

●作り方

- ①糠にしんは糠をとって水で洗い、三枚におろす。半身を焼き、骨を取り除きながら身をほくす。
- ②にんじんは細切り、れんこんはいちょう切り、大葉は千切りにする。ひじきはたっぷりの水で戻し、小揚げは縦半分に切ってから細切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、にんじん、れんこん、ひじき、小揚げの順に加えて炒める。Aの調味料を加え、汁けがなくなるまで煮る。
- ④ご飯に①の糠にしんと③の具材を混ぜ込む。茶碗によそい、大葉を散らす。

↑栄養
エネルギー / 300kcal たんぱく質 / 8.3g
人養
脂質 / 6.1g 炭水化物 / 51.5g
価
食塩相当量 / 0.8g

ONE WEEK RECIPES

天使大学
Presents

トドックで家計応援!

1週間使い切り レシピ!



糠にしん 玉ねぎ キャベツ 牛薄切り肉

コープさっぽろの宅配システムトドック。目移りしちゃって「何を買ったらいいのかしら…?」。せっかく注文したのに届く頃には「あ!忘れてた〜!」。なんてことはありませんか?天使大学の学生さんがそんな悩みをスッパリ解決!食材を無駄にしない賢い消費レシピ教えちゃいます!

栄養学科3年のみなさん



かなさん はるかさん めぐみさん あやかさん

Cho-co-tto
掲載中

4月4週のトドックカタログから
このマークを探してね♪

先生！
どうですか？

シンプルな調理法ですが、食材が生かされた新鮮なレシピになりました。糠にしんは塩分が高いので、塩やしんうゆの量を控えてもいいですね。



天使大学
看護栄養学部
栄養学科
山口 敦子先生

金



くるくる玉ねぎおやき

fri



フォーク / Madu 札幌店

●材料(4人分)

玉ねぎ……………1個	サラダ油……………適量
強力粉……………240g	みそ……………大さじ3
お湯……………200cc	A 砂糖……………大さじ2
塩……………ひとつまみ	みりん……………大さじ1

●作り方

- ①強力粉に塩を加えて、お湯を少しずつ入れながら箸で混ぜる。手で捏ねて1つにまとめる。
- ②玉ねぎはみじん切りにして、油を入れたフライパンで炒める。Aの調味料を加えて水っぽさがなくなるまで加熱する。
- ③①の生地を8等分する。麺棒を使って打ち粉をつけながら長方形にのばす。真ん中に8等分した②のをせてたたみ、細長い形にする。
- ④端からくるくと巻き、軽く押さえて形を整える。フライパンに油を入れて、両面を焼く。

↑栄養エネルギー / 328kcal たんぱく質 / 9.2g
人養 脂質 / 5.9g 炭水化物 / 57.3g
価 食塩相当量 / 1.9g

木



イタリアン牛丼

thu



器・クロス / Madu 札幌店

●材料(4人分)

牛薄切り肉……………300g	トマト水煮缶……………1缶
玉ねぎ……………1個	粉チーズ……………小さじ1
オリーブ油……………大さじ1/2	かいわれ大根……………1/4パック
しょうゆ……………大さじ2	みりん……………大さじ1
ご飯……………茶碗4杯分	

●作り方

- ①牛肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし形切りにする。かいわれ大根は根元を切り落とす。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ玉ねぎを炒める。しんなりしたら牛肉を加えて炒め、しょうゆ、みりんを入れて一度煮立て、トマトも加えて煮る。
- ③器にご飯と②を盛る。粉チーズを振り、かいわれ大根を添える。

↑栄養エネルギー / 460kcal たんぱく質 / 22g
人養 脂質 / 9.6g 炭水化物 / 68.3g
価 食塩相当量 / 2.1g

水



キャベツと糠にしんの
ピリ辛炒め

wed



器 / Madu 札幌店

●材料(4人分)

糠にしん……………半身	卵……………2個
キャベツ……………1/4個	ラー油……………小さじ1
れんこん……………100g	ごま油……………大さじ1/2
赤パプリカ……………1/4個	塩・こしょう……………少々

●作り方

- ①糠にしんは糠をとって水で洗う。三枚におろして1cm幅に切る。キャベツはざく切りにしてラップで包み、電子レンジで1分ほど加熱する。れんこんはいちょう切り、パプリカは細切りにし、卵は割りほぐす。
- ②フライパンにごま油を入れて糠にしんを炒め、れんこん、キャベツ、パプリカの順に加えて炒める。
- ③鍋肌に卵を流し入れて炒め合わせる。ラー油と塩・こしょうで味を調え、皿に盛り付ける。

↑栄養エネルギー / 144cal たんぱく質 / 8.4g
人養 脂質 / 8.6g 炭水化物 / 8.3g
価 食塩相当量 / 0.3g

今年も応援!

ろうきん **轟** 教育 **無担保** 住宅ローン

生活応援大作戦

お取扱期間

2014年 2月3日(月)～7月6日(日)

実施期間:2014年2月3日(月)～7月6日(日)

お子さま口座開設 キャンペーン 0歳～対象



今なら、もれなくプレゼント

ろうきんオリジナル
マルチバンクポーチ



対象:キャンペーン期間中に新規でお子さま名義の普通預金・エース預金口座を開設いただいた方。
※既に口座をお持ちの方は対象になりません。※プレゼントは口座開設時にお渡しします。※写真はイメージです。

17%

今だけ年
変動金利
適用金利

[保証料別途]

※金利に上乗せされます。



固定金利タイプもご用意しております。

※適用金利は2014年7月6日(日)までにお申込され、
2014年9月30日(火)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。

適用金利や借入条件等、
詳しくは<ろうきん>までお問合せください。

とどろき Car Loan
車庫ローン

新車購入や車検・修理費用、
他社カーローンの借換もOK!
多彩なローンプランからお選びいただけます。

教育 Kyoiku Loan
教育ローン

幼稚園から大学までの入学金や授業料をはじめ、
教材費や下宿代も対応。
習い事の費用や塾、予備校の費用もOK!

無担保 **住宅ローン**

ご自宅の新築・購入資金や増改築、
バリアフリー対応工事などのリフォーム全般に
かかる費用にお役立ていただけます。

詳しくはお気軽に<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。

ホームページより仮申請ができます。

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

携帯電話はこちらから



※この広告は、2014年3月31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。

4月

わたしらしく季節を楽しむ

12カ月の暮らしレシピ

毎月の季節に合った暮らしを楽しむ
手軽なコツやミニ情報を紹介します。

春のストレス、 ため込まずに 手軽に気分転換を

いよいよ新年度のスタート。環境だけでなく季節の変わり目ということもあり、知らず知らずたまっていくストレスと体調管理にも気を付けたい時期です。日々のストレスを解消するポイントは、忙しくても「自分のための時間を作ること」。短い時間でも毎日ちょっぴり“ゆとりのひととき”を持って、心と体の声を聞きながらこまめにリフレッシュしましょう。

朝 昼 夜 毎日ちょこっと「ストレス」リセット!

朝 = 5~10回、
深く長く「深呼吸」を

深く呼吸することで、自律神経のうちの副交感神経の働きを強め、リラックス効果や体内の血流を促す作用があるとされています。起きたての脳はまだ半分眠っている状態です。カーテンと少し窓を開けて、朝日を浴びながらゆっくり深呼吸を。脳も体もスッキリと目覚め、1日の始まりを気持ち良く迎えられます。



朝のリフレッシュ!

寝ているうちに下がった体温を上げるため、冷たい飲み物ではなく温かい飲み物を。ハチミツを加えたホットミルクなど、体のエネルギーとなる適度な糖分も朝におすすめ。

昼 移動時間もムダにしない
「昼ウォーキング」

忙しい朝はなかなかできない運動。仕事の移動やお買い物など、外出の“ついで”を利用して運動不足を解消&脂肪を燃焼しましょう!ウォーキング1回の目安は20~30分。毎日ではなくても、気が向いたときにひと駅余分に歩いたり、いつもより少し遠回りの道を選ぶくらいの気軽な気持ちが長く続けるポイントです。



昼のリフレッシュ!

デスクワークだと長時間同じ姿勢になりがち。頭や首のマッサージ、簡単なストレッチで体を解放しましょう。お気に入りのハンドクリームなど、香りの活用も気分転換に◎。

夜 「冷えの解消」で
質のいい眠りへ

疲れやストレスを翌日に引きずらないためにも重要な睡眠は、長さだけでなく質が大切です。ぬるめのお湯での入浴や温かな寝間着、寝具の保温など、体を冷やさない工夫が自然な眠りへと誘導し、眠りの質を高めます。就寝前はテレビや携帯、パソコンなどの強い光、カフェインを含む飲み物は避けましょう。



夜のリフレッシュ!

音楽を聴いたり雑誌を見たり、お肌の手入れをしたり…。短時間でも自分の好きな時間を過ごす、日々の充実感は違います。忙しいママも、5分だけでも「夜の自分時間」を。



おじいちゃんから聞く

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



前野紀一(まえの・のりかず)さん
1940年幌延町生まれ
専門:雪氷物理

佐藤教男(さとう・のりお)さん
1927年小樽市生まれ
専門:電気化学

宮台朝直(みやだい・ともなお)さん
1930年横浜市生まれ
専門:磁性物理

サイエンスアイ

石狩市を中心に活動する北海道大学を退官した名誉教授の科学者チーム。2005年発足。サイエンスアイのアイは石狩の頭文字I、科学のEYE(目)、科学を『愛』するの3つの意味がこめられています。

失敗こそが面白い!

科学とは

考えるプロセス

大学や研究機関で長年研究を続けてきた7名の科学者たちが、それぞれの専門分野を生かし、科学の楽しみや奥深さ、大切さを知ってほしいと、月に1回、石狩市民図書館で大人や子どもを対象にした科学実験や科学相談室「サイエンスプラザ石狩」を行っています。

「科学の楽しさとは、考えて解き明かすそのプロセスにあります。ここでは科学に疑問を持った人に対して、自らが考えて解決できるようにアドバイスするのが私たちの役目です」。

台所こそ実験室

「実験とは予測通りにいかないのが普通。失敗こそが面白いんです!」と3人の先生方。



台所から始まる科学…

サイエンスアイおすすめ科学入門書。科学アレルギーなんて言わないで！
自然を探求する尊さが伝わります。

ロウソクの科学

ファラデー著 竹内敬人訳 岩波文庫

電気分解の法則や電磁誘導の発見等数々の法則を発見したイギリスの科学者ファラデー(1791-1867)。彼のロンドン王立研究所のクリスマス連続講演をまとめた本。ファラデーの平易な言葉とウイットに富んだ名講演、一本のロウソクに火をともしことから始まる自然への素朴な探求心が読み物としても楽しめます。



こおり

前野紀一文 斎藤俊行絵
たくさんのふしぎ傑作集 福音館書店
2012年刊

サイエンスアイの前野先生の絵本。家で氷を作ってみよう。なぜ気泡が入るの？なぜ氷は色につかないの？そこから始まり、やがて氷によって起こる海流、地球環境の話へとダイナミックに話が展開していきます。



男子 厨房に入るの図

★サイエンスアイからのお知らせ★

サイエンスアイは来年で活動10周年を迎えます。これまでの活動記録をまとめたいと思っていますので、今まで活動に参加してくれた人やその家族の方、下記までご連絡をお待ちしています。http://www.geocities.jp/science_iii/

「できた・できなかったではなく、なぜ上手くないかないのか、どうしたらいいのか、修復しながら作り上げていく工夫こそが科学なんです」。

理科離れが言われていますが、「とくに台所こそ科学の実験室。ものが燃える、焦げる、錆びるってどういうこと？洗剤はなぜ汚れを落とすの？素材はたくさんあります。日常からつながる科学の不思議にぜひ

お母さんが関心を持つてほしい。それが子どもに伝わるんです」。

絵本でふれ合う 親子への ラブレター



子どもに絵本を読んであげるのは、なぜ？
情操教育？言葉を早く覚えさせるため??
私たちは、絵本を通して親子が心を通わせる。
その貴重なひとときが生まれるため、と考えます。
〈編集部〉

取材・文・編集/本間千洋 デザイン/野崎亜美 レシビ/能戸英里

LOVE LETTER 書き手



こぐれけいすけさん

イラストレーター・デザイナーであり、絵本作家。ちよこっついで人気のページ「ふしぎっつち！」も手掛けている。妻と3人の息子の5人家族。小樽在住。



パパさん。
子どもとふれ合うのに、
絵本はどう？

ぼくが描く絵本には、教育的な意味とか、なーんにもありません(笑)。そういう絵本を否定はしませんが、ぼくは、子どもが読んでゲラゲラ笑う絵本を描きたいのです。ぼく自身、絵本を描く時は子ども(ガキンチョ!)気分です。「たのしい！」って描いてますから。さらに絵本作家らしからぬ発言ですが、「子どもには絵本を読まなきゃダメ」とは、実は思っています。親が子どもと一緒にの目線になって、はしゃいだり遊んだりできるならば、それで良いと思うのです。

も大人、特にパパさんは、毎日大人の世界にどっぷり浸って働いているでしょう？家に帰って、子どものテンションにあわせて接するのが難しい時もありますよね。そんな時、絵本を読むと良いかなあと。すぐに子どもと同じ世界に入れますから。そのパパさん、やってみてください。

私ごとですが、昨年末に東京から小樽へ引っ越してきました。えほんがトドックは良いですね！素晴らしい作品ばかり。妻がすぐ申込み、今から楽しみにしています。さて息子達は多くの絵本以上に読むだろうか？
…うん、読む、だろうな(笑)。

えほんがトドック 読者の声

専門家の選んだ絵本というのが、嬉しいです。



札幌市在住

ためやす くみこ

為安 久美子さん

みずき ゆずる

瑞樹くん(7歳)・弓弦くん(5歳)・

りょうや

涼弥くん(2歳)

2010年9月の初回から申込み、現在までで7冊いただきました。自分で選ぶとどうしても大人目線で「ストーリーや絵がまとまっている」と思う絵本を選びがちなので、絵本専門家のおすすめする絵本が届くのは大変ありがたいです。いただいた絵本を夢中で読む子ども達を見ると「え？こういうのも好きなの!？」と新しい発見があります。えほんがトドックがなければ、これらの絵本には出会えなかったかもしれませんね。絵本を読む時間やタイミングは、子ども達の読む意志を尊重するようにして、特に決めていません。「読んで」と持ってきた時に、おひぎに座ってもらって読むようにしています。

でもぐずっている時にはこちらから「絵本読もうか?」と誘うことも。するとすぐに

好きな絵本を手にしておひぎに座り、落ち着いてくれますね。こうして親子で絵本を開いて楽しく過ごした思い出が、子ども達が大きくなった時なんとなく心に残ってくればいいな、と思っています。

えほんがトドック、4月1日受付開始!
詳しくは60ページをご覧ください。



こぐれさんの 絵本



おならローリー

学研教育出版1,050円



れんけつ
ガッチャン

学研教育出版1,050円

とんねるくん

とんねるパン

とんねるみたいに
パンをくりぬいて
ココアのクリームをつめて
とんねるくんを作ってみよう!



出版社/WAVE出版
定価/本体980円+税

材料(2~3人分)

- フランスパン —— 1/2本(長さ約10~15cm)
- クリームチーズ —— 100g(常温に戻しておく)
- 生クリーム —— 100cc
- 砂糖 —— 大さじ3
- ココアパウダー —— 大さじ3
- チョコペン、スライスチーズなど



くり抜いた中身はバット
つまじやおう。

1

フランスパンの中身をフォークで
くり抜く。手でくり抜いてもOK。

7分立ては澄空器を
持ち上げたときに、
ゆっくり、ぼったりと
落ちるくらいのが目安だよ。

2

生クリームをボウルに入れ、7分立
てにする。

4

②に③を加えてしっかりと混ぜ合わせる。

6

ラップでしっかり包み冷蔵庫で30
分程冷やしてから食べやすい大き
さに切り分けて完成。
お好みでチョコペンやチーズで目
や口をつける。

3

別のボウルにクリームチーズ、砂
糖、ココアパウダーを入れて滑ら
かになるまでよく混ぜる。

絞り袋に入れて
詰めてもOK

5

①に④を隙間なく詰める。



一緒に作ろう
えほんレシピ

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。

全道のコープさっぽろ
店舗で新発売!

いぶり鶏

豊かな自然がある

胆振地方で育った「いぶり鶏」。

ジューシーで

やわらかい肉質に仕上げるために、

ビタミンEを

飼料に加えました。



オススメ「いぶり鶏」レシピ

はちみつジンジャーチキン

【材料(2人分)】

いぶり鶏もも肉……1枚 しょうゆ……大さじ2
はちみつ……大さじ1 しょうが……約20g
料理酒……大さじ1 片栗粉……約大さじ2

【作り方】

- ①ボウルにはちみつ、料理酒、しょうゆ、分量のしょうがのすりおろしを入れ混ぜ合わせ、一口大にカットしたもも肉を入れて混ぜ合わせ、30分漬け込む。
- ②もも肉を取り出し、片栗粉をまぶし、フライパンに油(分量外)を入れ、中火～弱火で肉に焼き目をつける。
- ③焼き目がついたら弱火で蓋をし、蒸し焼きにする。火が通ったら、①の漬け汁を入れ、中火で煮からめて完成。



おいしい子育てひろば はじまります。

2014年5月
毎月第3水曜 開講!

5月から毎月1回、コープさっぽろ西宮の沢店の組合員交流ルームで「おいしい子育てひろば」が始まります。いつもの子育てひろばに「おいしい」と「学び」をプラスした、月替わりの子育てひろばです。

5月と6月は離乳食講座
離乳食の基本を
おいしく学びます!

講師

のとしり
能戸英里

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



5月

- 開催日** 5月14日(水曜日)
- 講座内容** ・離乳食の基本+だしのととり方
・味覚体験
- だしをつかったけんちん汁とごはんの試食付き**
- 体験費** 親子1組1,500円
(講師代、材料代、テキスト代含む)
- 対象** 0~3歳のお子さんを
お持ちの親子

6月

- 開催日** 6月11日(水曜日)
- 講座内容** ・離乳食の基本+調味料の選び方
・みその味比べ
- おみそ汁とごはんの試食付き**
- 体験費** 親子1組1,500円
(講師代、材料代、テキスト代含む)
- 対象** 0~3歳のお子さんを
お持ちの親子

お申し込み方法 開催日の5日前までにお電話にてお申込みください。

- ①参加される講座の日程 ②参加される方すべてのお名前 ③年齢 ※講座の対象年齢はHPなどでご確認ください。
④当日連絡のとれる連絡先 ⑤アレルギーの有・無

※個別のアレルギー対応はできかねる場合がございます。お子さまが食事される場合は保護者さまの判断をお願いいたします。

お申し込み・お問い合わせ NPO法人のこたべ ☎011-671-9300

※月~金10時~17時(祝祭日は除く) ※6月以降の講座についてはのこたべHP、店頭ポスターなどでご確認ください。

場所

コープさっぽろ
西宮の沢店
札幌市手稲区
西宮の沢3条1丁目12-1

畑で子育てひろば

植えて、育てて、とって、つくる。そして最後はパーティー!

食育&自然体験通年プログラム

オムライすけ 班

ケチャップをつくって
たまごをひろって
たうえといねかり。
せっしゃオムライスを
つくるでござる!

オムライすけ



ふとまキング 班

しょうゆをしぼって
はたけのごちそう
ふとまきにつけて
かぶりつくのだ!
ガハハハ!

ふとまキング



ピザの しゃとう 班

ほんじょ〜の!
みんなでまきわりして
いしがまでやくんだ〜リア!
とまとそーすも
つくるんだ〜リア!

ピザの
しゃとう



カレーちゃん 班

たうえといねかりした
あとは、ミラクル
スパイスちょうごうよ!
かれーなカレー、
つくるわよ!

カレーちゃん



ハタケの法則

野菜が苦手な
子どもも畑では
食べる。ほい

日時 9:30札幌駅集合〜16:00頃札幌駅解散

- ①5/28(水) 種まき&田植え
- ②7/9(水) 草取り&棒まきパン
- ③8/27(水) 収穫&まきわりしてピザづくり
- ④10/8(水) 稲刈り&卵拾ってオムライス
- ⑤12/13(土)〜14(日) **パーティー!**

★パーティーではカレーライスや太巻きを作ったり、クリスマスリース作りやもちつきをする予定です!

会場 栗山町ハサンベツ地区畑

札幌駅からの送迎バスあり

参加費 1回あたり大人3,500円
昼食が必要な子ども500円

①〜④
※は別料金

対象 未就学児の子どもとその親20組

※先着順(最少催行10組)

申込み コーポラベル 月〜金10〜18時・土10〜15時・日休

011-851-7411

締切 2014年5月8日(木)

雨天の場合は変更になることもあります。



おいしい
子育て
広場

往復航空機利用 新千歳空港発着

日本をめぐる上質の旅

鬼怒川・草津・湯村温泉 関東の名湯 くつろぎの旅



■草津温泉/草津最大の源泉である湯畑はもうもうと湯煙に霞み、昔ながらの湯もみが見学できる「熱の湯」など、湯の街の情緒が今も漂います。

ポイント

関東を代表する3つの名湯【鬼怒川温泉・草津温泉・湯村温泉】をめぐる4日間。宿泊は、それぞれの温泉地でハイグレードなホテルをご用意。趣の違う湯を存分にお楽しみいただけます。観光も日光東照宮や長野・善光寺、松本城や富士山眺望など内容盛りだくさん。お食事も全9回付き。味覚もお楽しみいただけます。

4日間 出発日/5月21日(水)

■大人1名様旅行代金(2~4名1室)

99,800円

※1名1室は不可となります。 ※子ども同額

	スケジュール	食事
1	新千歳空港(8:00~11:00頃)→羽田空港=日光(世界遺産日光東照宮ご参拝)=(17:30頃)鬼怒川温泉(泊)	× × 夕
2	ホテル(8:30頃)=いはは坂=草薙の滝(日本三名湯の一つに数えられる高さ97mの大瀑布)=戦場ヶ原(車窓)=湯滝(奥日光三名湯の一つ)=吹割の滝(東洋のナイアガラとも呼ばれる国の天然記念物)=浅間酒造(おいしい地酒の試飲とお食事)=(17:30頃)草津温泉(泊)	朝 昼 夕
3	ホテル(8:30頃)=湯釜(標高2,160mの白根山山頂にあるエメラルドグリーン色の火口湖)=長野・善光寺(戒壇めぐり)=松本城(国宝城郭)=諏訪湖(車窓)=(17:30頃)湯村温泉(泊)	朝 昼 夕
4	ホテル(8:30頃)=昇仙峡(日本一の渓谷美を誇る)=河口湖(富士山眺望)=忍野八海(富士山伏流水の湧く池)=羽田空港→新千歳空港(18:00~21:00頃)	朝 昼 ×

行程内青文字は下車観光、赤文字は下車入場観光となります。 ■募集人員/30名 ■最少催行人員/15名
※交通諸事情によりコース・日程・時間(到着時間)が変更となる場合がございます。 ■食事(朝3・昼3・夕3) ■添乗員同行

■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

コープトラベル

コープさっぽろ旅行事業部

〒003-0021 札幌市白石区栄通18丁目5-35 コープさっぽろルーシー店2階

☎011-851-7411 <http://coop-travel.jp/>

月~金10:00~18:00、土10:00~15:00(日曜定休)

☑コープトラベル 検索

往復航空機利用 ホテル3泊朝食付 新千歳空港発着

ゴージャスなホテルで過ごす京都ステイ

ホテル日航プリンス京都に3連泊 ロマンチック京都

4日間 出発日/4月20日(日)・23日(水)
5月7日(水)・11日(日)・18日(日)・26日(月)
6月1日(日)

■大人1名様旅行代金(2~3名1室)

4月
出発 49,800円

5月-6月
出発 46,800円

	スケジュール	食事
1	新千歳空港→関西空港または伊丹空港 各自移動(各自移動) 10:45~14:10頃	× × ×
2	終日フリータイム 京都(泊)	朝 × ×
3	終日フリータイム 京都(泊)	朝 × ×
4	各自空港 関西空港または伊丹空港→新千歳空港 まで集合 11:50~16:10頃	朝 × ×

■最少催行人員/各班5名様 ■募集人員/各班20名様
※1名1室ご利用の場合は不可。 ※子ども(3歳~11歳)も同額となります。予めご了承ください。



■ホテル日航プリンス京都 JR京都駅から地下鉄で2つ目の駅「烏丸線 四条駅」より徒歩3分。祇園や京都の食の台所錦市場へも徒歩圏内の好立地。ホテルグレードも高く、落ち着いた雰囲気と高級感漂う館内。客室やバブルームもゆったりとした造りで、3泊のホテルライフをゆったりと寛げるホテルです。

往復航空機利用 ホテル2泊朝食付 新千歳空港発着

お台場を代表するハイグレードホテル

ホテルグランパシフィック LE DAIBA プレミアムプラン

3日間 出発日/4月20日(日)・21日(月)・28日(月)
5月7日(水)・8日(木)・11日(日)・12日(月)・
18日(日)・21日(水)・25日(日)~29日(月)
6月1日(日)~3日(火)

■大人1名様旅行代金(2~3名1室)

39,800円 ■最少催行人員/各班5名様
■募集人員/各班20名様

※1名1室ご利用の場合は不可。
※子ども(3歳~11歳)も同額となります。予めご了承ください。



■ホテルグランパシフィック LE DAIBA(2泊) チェックイン15:00、チェックアウト12:00。朝食はダイニング&バー「スターロード」の和洋バイキングまたは日本料理「大志満」の和食センターからアクセスできます。アクセスはゆりかもめ駅直結。羽田空港よりエアポートリムジンで約20分、臨海副都心線東京テレポート駅より徒歩約10分です。

	スケジュール	食事
1	新千歳空港→羽田空港 各自移動(各自移動) 8:00~12:00頃(シャトル時間約90分)	× × ×
2	終日フリータイム お台場(泊)	朝 × ×
3	各自チェックアウト。 羽田空港→新千歳空港 集合時間までに空港まで集合	朝 × ×

旅行にもポイントが付きます!

コープトラベル取扱の全旅行商品に
(他社主催/JTB、JTB北海道、日航他、宿泊含む)
お買物ポイントが付きます。

●全道15店舗に開設の、お客様窓口「くらしのひろば」もご利用ください。

コープさっぽろ -CO-OP

「おまつりのときに食べる行事食を交換しよう!」 ～日本とイタリアの子どもたちが互いの伝統食を作る国際交流をしました～

日本



①1日目は、しめ縄づくり教室
②宿題で、おうちの人におせち
レシピをヒアリング③もちよった
レシピを元にごろくを実施。
「イタリアに近づくぞ!」④自分
たちで買い物⑤こんな風に立派
なおせちができました!

この時の動画とレシピを
イタリアに... 

今回で最終回となったイタリア視察レポート。スローフード発祥の地であるイタリア視察を通してわかったことは、言葉は通じなくても理念は通じること。そして、時間をかけて作る伝統料理が失われかけているのは、日本だけじゃないんだということ。だからこそ、いまこ

イタリア



①日本からのメッセージ映像を見るイタリアの子どもたち②日本班の子どもたちは「なます」と「伊達巻」を作りました③イタリアの伝統食「カナッペ」④お餅を食べ「おいしい」「モッツアレラチーズみたいなのに魚の味がする」など驚きの声!⑤最後はみんなで写真撮影

そ自国の文化を見直すときなのかな、と思いました。

伝えたいことが山ほどありうまくいえないので、今回のおせちプログラムに参加した9歳の女の子の感想を紹介します。「わたしが大人になったら日本のおせちを伝えていきたいです」。

コープさっぽろ イタリア視察レポート

2012年7月、
コープさっぽろは食育研究会を立ち上げました。
これまで8回にわたり、スローフード発祥の地
イタリアに調査チームを派遣。
現地の生産者、大学などを訪ねてきました。

●学んだところ

Novacoop(ノバコープ)

ピエモンテ州を拠点とする消費者生活協同組合



環境と顧客の
体調に配慮し、冷蔵ケー
スはすべて扉
が閉まるタイ
プに変更



必要なものを必要な分量だけ購入。売り場には捨扱い手袋があり、消費者が自ら秤で計る

NEW

さんご

珊瑚85 自由葬新登場

(税込85万円)

故人の人柄やスタイル、希望に合った葬儀を執り行いたい…
そんなご家族のご希望の自由葬をフリエがお手伝いいたします。



小ホール「閃光」

「心を伝える」サービスが料金内に入っていて安心



オリジナル会葬礼状
50枚



プロ司会
1名



献花
20本

仏衣・骨箱などがグレードアップ

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*。

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
まで葬儀
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】月～日(9:00～18:00)
札幌市豊平区月寒中央通10丁目6-1

ご葬儀の受付専用フリーダイヤル【コープさっぽろフリエ葬案内センター】

☎ 0120・617・750

ご法要プランも承ります

TEL 011・867・0650

ご葬儀の受付は24時間承ります



愛する家族へ、最期のおくりもの。

コープの家族葬

フリエ

NEW

できたてのお料理を
おいしくグレードアップ

通夜前軽食の
ボリュームがアップしました。



太巻いなり寿司



ロールサンド

オプション料理の
ラインナップも充実しました。



新しい供養のかたち

コープのお墓「協同の苑」

使用権(税別)

上段340,000円

中段320,000円

下段300,000円

年間維持費

1,000円

*納骨後の維持費は
別途必要となります。

今年は4/1より案内可能です ※お電話にてご連絡ください



地下納骨堂(カロート)

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*。
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
まで葬儀
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】月～日(9:00～18:00)
札幌市豊平区月寒中央通10丁目6-1

ご葬儀の受付専用フリーダイヤル【コープさっぽろフリエ葬案内センター】

☎ 0120・617・750

ご法要プランも承ります

TEL 011・867・0650

ご葬儀の受付は24時間承ります



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も安心の場所です。

今春から新しくなったフリエ葬。
もしもの時のため、
事前相談してみませんか？

準備：道具を揃えましょう

□プランター（受け皿も） □土 □じょうろ □支柱 □移植ゴテ

ちょこっと 家庭菜園

11

支柱

1株につき1本。
長さは100～120cm。

ミニトマト栽培専用の
あんどん型支柱と
プランターが
セットになって
売られているものも
ありますよ。



移植ゴテ

園芸用スコップ。
あると何かと便利。

じょうろ



大きめの7ℓのサイズが便利。ペットボトルなどでも十分です。土にやさしく水をかけられるものだったら何でもOKです！

プランター

1株の場合



幅30cm、深さ30cm。
ミニトマト栽培の1株用
プランターなどがあります。

プランターで ミニトマトを 作ろう！④

4月くらいよいよ
ミニトマト作り実践編です。
まずは準備から始めましょう。

2株育てる場合



幅 60～70cm、深さ30cm
程度のを揃えます。

株と株の間を 50cm 離して植えるため、
この程度の大きさが必要です。



土

培養土（野菜用・肥料入り）。1株あたり20ℓ
の土を用意します。2株→40ℓ必要です。



アドバイザー
学校法人八幡学園 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年半バラゴアイで農業指導後、
現職。おみこし担ぎが趣味。

9月
8月
7月
6月
5月

後始末
収穫
肥料のやりかた
支柱立て・わき芽かき
苗選び・定植

今後のスケジュール

受講生募集

メープル専門店「GAGNON」プレゼンツ
ひとさじのメープルマジック
レクチャー



日 時 / 4月26日(土) 13:30~15:00

場 所 / コープさっぽろ中央文化教室

受講料 / 1,500円(税込) ※お土産付

持参品 / 筆記用具

定 員 / 24名

予約方法: 電話で仮予約後、期限までのご入金をもって本予約完了です

カナダの先人から受け継がれる「森からの贈り物」メープルシロップ。メープルシロップの魅力と選び方、和の調味料とコラボする魔法のレシピをオーナー ギャニオン・マークから学べる講座です。カナダの魅力をスクリーンで紹介します。
協賛 / 福山醸造・コープさっぽろ

お申込み・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)

参加募集

メーカーさんと学ぼう!リターンズ
第二弾開催



日 時 / 4月11日(金)、5月9日(金)
5月22日(木) 13:00~14:00他

場 所 / コープさっぽろ中央文化教室

参加費 / 500円(税別)

定 員 / 20名(定員になり次第締切)

※詳細は<http://culture.coop-sapporo.or.jp/central/>をご覧ください

メーカーさんと学ぼうが帰ってきました。4/11(果実酒講座) by 札幌酒造、5/9(冷凍食品がある暮らし) by 味の素冷凍食品、5/22(チーズ講座) by 雪印メグミルク、6月には(菌活講座) by ヤクルト、8月には(スナイス講座) by エスピー食品、9月には(お好み焼き講座) by オタフコソースを開催予定です。

お申込み・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)

受付開始

ずっと親子のたからもの
えほんがトドック4月1日受付開始!



7月お届け

11月お届け

来年3月お届け

期 間 / 4月1日(火)~2015年1月31日(土)

対 象 / 2011年(平成23年)4月2日~2013年(平成25年)4月1日生まれのお子さまのいる組合員さんが対象となります。一度申し込んだ方でも下の子が対象年齢であれば再度お申込みOKです。

親子のふれあいにぴったりの絵本を、1~2歳(2014年4月1日現在)のお子さまをもつ組合員さんに、2年間で6冊もれなくプレゼント5月31日までのお申込みで、7月からのお届け開始となります。

＜わくしはこちら＞ [えほんがトドック](#) 検索



お申込み / [PC]<http://www.coop-sapporo.or.jp/ehon/>
[携帯]<http://www.coop-sapporo.or.jp/ehon/m/>
お問合せ / ehon@todock.jp ※コープさっぽろ店舗、宅配、電話でのお問合せ及びお申込みは受け付けておりません。

参加募集

〈3回シリーズ〉
妹背牛お米たんけん隊
～お米作り体験～



日時／第1回 **5月24日(土)** 第2回 **6月28日(土)**
第3回 **9月20日(土)** 8:20出発～17:30到着予定

参加費／大人7,500円、中学生まで3,000円(3回分)

定員／50名(最少催行人数20名・定員になり次第締切)

申込方法：郵便はがきかFAXで「お米探検隊参加希望」とし、代表者の①郵便番号、住所②電話番号、③参加者全員のお名前(ふりがな)④全員の年齢(学年)をご記入の上、5月15日(木)必着でお申込みください。

※集合場所・ホクレンビル ※お子さまのみの参加はできません。※雨天決行

お馴染みの「コープ妹背牛産なつぼし」生産者さんと一緒に、田植えから草取り、収穫まで体験できる、毎年恒例の3回シリーズ!1回目はコープの田んぼで田植え体験、じゃがいも植え付け体験(3回目に収穫)、お昼はみんなでジンギスカン。3回参加で嬉しい新米プレゼントも!(1家族2kg)

お申込み・お問合せ／コープさっぽろ組員活動委員会(担当 斉藤・金子) 〒001-0012 札幌市北区北12条西1丁目
TEL 011-700-5460 FAX 011-700-5464
※月～金9:30～17:30(祝祭日は除く)

担当者から

この度はお褒めの言葉をいただきまして誠にありがとうございます。このように組員さんから温かいお言葉をかけてもらい、とても嬉しく思います。これからも明るく元気な対応をしていきたいと思います。ありがとうございました。

参加募集

植樹を通じて自然の大切さを学ぼう

コープの森へ一緒に植樹に行きませんか?



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

参加ご希望の方はハガキまたはFAXに「植樹参加希望」とし①組員番号②参加者全員の氏名(ふりがな)年齢・性別③住所④電話番号⑤バス乗車希望場所を明記の上、各地区のお問合せ先へお申込みください。各地区定員40名、応募多数の場合は抽選となります。



■室蘭地区

日程／**5月31日(土)**
※雨天決行

パセオ川沿店⇒白老店⇒のぼりべつ東町店⇒のぼりべつ桜木店⇒しがイスト店⇒東むろらん店⇒だて店
※詳しくはお問合せください

植樹場所／豊浦町桜地区
参加費／300円
(3歳未満無料)

※木工体験あり(要別途料金)
応募締切:5月22日(木)必着

お申込み・お問合せ／苫小牧地区委員会
〒053-0816 苫小牧市日吉町3丁目4-4
TEL 0144-73-5155
FAX 0144-73-5150
※月～金9:30～17:30(祝祭日は除く)

■苫小牧地区

日程／**5月17日(土)**
※雨天決行

白老駅発8:00

植樹場所／むかわ町
豊城地区

参加費／300円
(3歳未満無料)
※木工体験あり(無料)

応募締切:5月15日(木)必着

■函館地区

日程／**5月18日(日)**
※雨天決行

山の手店舗裏駐車場発8:30、
ほくと店舗正面駐車場発9:00

植樹場所／上磯郡知内町
湯ノ里地区

参加費／300円
※弁当付

応募締切:4月25日(金)必着

お申込み・お問合せ／函館地区委員会
〒041-0836 函館市山の手2丁目18-15 コープさっぽろ山の手店2F TEL 0138-30-2634 FAX 0138-30-633
※月～金9:00～17:00(祝祭日は除く)

■南空知・石狩B地区

日程／**5月17日(土)**
※雨天決行

〈恵庭方面〉花ロンド恵庭発9:30、
北広島駅(花ホール側)発9:50
〈岩見沢方面〉岩見沢東店発8:30、
岩見沢南店発8:50、えべつ店発9:30、野幌店発9:40

植樹場所／栗山町
参加費／500円※弁当付
※3歳未満無料(弁当なし)
※午後から農業体験あり

応募締切:5月2日(金)必着

お申込み・お問合せ／南空知・石狩B地区委員会 〒001-0012 札幌市北区北12条西1丁目
TEL 011-700-5460 FAX 011-700-5464
※月～金9:30～17:00(祝祭日は除く)



岩見沢東店
白木さん

活動報告

剣淵町「絵本の里大賞」の授賞式が行なわれました。

2月16日(日)映画『じんじん』で舞台となった剣淵町で、「第23回けんぶち絵本の里大賞」授賞式が開催されました。コープさっぽろでは「えほんがドック」や「読み聞かせキャラバン」の取組を行なっている他、『じんじん』の応援も行ないました。このように「絵本」を通して剣淵町との交流があることから、この度の授賞式に際し、副賞の一部を提供させていただきました。第23回の大賞は「クロコダイルとイルカ」(作/ドリアン助川、絵/あべ弘士)が受賞されました。



絵本の里大賞は「剣淵町絵本の館」に展示された絵本の中から来館した人たちの投票により選んでいます。

活動報告

フィリピン台風緊急募金、イランカラテ募金のご協力ありがとうございました。

■フィリピン台風緊急募金

昨年11月8日に上陸した台風によって、フィリピンでは400万人もの子ども達が被災したと言われております。この支援協力の要請に対して募金活動を実施しました。2013年12月1日～31日の期間に13,356,259円の募金が寄せられ、日本ユニセフ協会へ寄附を致しました。

■イランカラテ支援募金

札幌大学ウレシバクラブが取り組むアイヌ文化の普及啓発を推進する「イランカラテ」キャンペーンの一環として、札幌駅西改札口でのアイヌアート・モニュメント設置支援募金を実施しました。2014年1月1日～2月9日の期間に1,139,349円が寄せられ、札幌大学ウレシバクラブヘイオン北海道様・マックスバリュ北海道様との共同募金として寄付致しました。



多くの組合員さんのご好意に大変感謝しております。ありがとうございました。

参加募集

コープさっぽろ 平和スタディーツアーinナガサキ



日程／8月7日(木)～10日(日)

場 所／長崎市(新千歳空港集合・解散)

参加費／小学生10,000円、中・高生20,000円
※交通費、宿泊費込・昼夕食は自己負担

対 象／小学生(5年生以上)・中学生・高校生で、参加後報告会に出席し報告できる方

定 員／10名程度

平和スタディーツアーは「平和の尊さ」「戦争の恐ろしさ」を考える平和活動です。長崎では平和イベントへの参加や現地の子どもの交流会などが予定されています。お申込み方法など詳しくはコープさっぽろホームページをご覧ください。

<http://www.coop-sapporo.or.jp/>

お申込み・お問合せ／コープさっぽろ組合員活動部
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
TEL 011-671-5698

※月～金10:00～18:00(祝祭日は除く)

さらに
もう一品

ちょこっと編集部が見つけた!

シェフから聞いた、とっておきレシピ!



にしんと数の子のマリネ

- ①にしんを三枚におろし、やや強めに塩を振って20～30分置く(おろし方はP20を参照)。
 - ②①を白ワインビネガーに40分ほど漬ける(ビネガーの量にしんの身が浸る程度、パセリの茎やレモンと一緒に入ると生臭みが和らぐ)。
 - ③水分を軽く拭き取った②と塩抜きした数の子を好みの大きさにそぎ切りし、適量のオリーブオイルで混ぜ合わせて完成。
- ※②を半身のままオイルに浸してラップで包み2～3日冷蔵庫で寝かせると、小骨も柔らかくなってより食べやすい。

教えてくれたお店

ノムラーノ アグラ

その日の素材で作るアラカルトが中心で、シンプルなおいしさ&ボリュームも魅力のイタリアン。女性オーナーシェフ・野村さんの飾らない人柄が伝わる一皿に、常連ファンが多いお店です。



- 住所 札幌市中央区南6条東1丁目2
- TEL 011-533-4147
- 営業時間 カフェ15:00～、ディナー18:00～翌3:00
- 定休日 日曜(不定休有)

予 告

「魚のおろし方教室」開催します!

魚がおろせる主婦って、ちょっとカッコいいかも♪



さばいた魚は
お持ち帰りできます!

日 程 / 4月22日(火)～2015年3月14日(土)午前・午後1回ずつ

札幌地区 40店舗のみ

場 所 / 中央卸売市場(札幌市中央区)

※集合場所は申込受付店舗となります。

参加費 / 1,500円(材料費・往復バス代)

定 員 / 各店舗16名



「もっと魚を食べてほしいもっと魚が好きになって!」コープさっぽろ・札幌中央卸売市場水産協議会・魚食普及委員会が共催し、「魚の調理教室」を開講します!少しハードルは高そうですが、手順を知るだけで意外と簡単におろすことができる生魚。この機会におろし方をマスターしてみませんか?2014年度は札幌地区40店舗でスタート。今後は全道エリア107店舗の取組みを目指します。ご友人やご家族とご一緒にお気軽にご参加ください。

お申込み・お問合せ /

4月1日よりコープさっぽろ店舗サービスカウンターにて受付いたします。詳細は各店舗へお問合せください。

私は宅配の仕事に就き、もう少して1年が経ちます。配達とはとても大変ですが、毎週組合員さんとお会いし、お話をして元気をもらっています。この度は、更に元気が出るお言葉をいただき、大変嬉しく思っています。



雇来センター
小幡さん

2月号
「とり肉」特集について

●孫がわたしの作るから揚げが大好きなのでお誕生日やクリスマスには必ず作ります！ちよこっとに載っていたから揚げのコツを読んで、ますます孫においしいと言ってもらえるから揚げを極めたいです！

(長沼町 のりちゃんさん)

●今までコープの商品だしぎつと安全と思ってお肉を購入していましたが、今回生産者レポを拝見し、詳しく知ることができ、改めて安全安心でおいしいということを確認でき良かったです。

(旭川市 まつちよままさん)

ちよこっとについて

●私の趣味は絵手紙です。「cho-co-to」を手にとった時はまず、絵手紙の参考になるものは載っていないかなと見ます。例えばトマト、とうきび、かぼちゃなど掲載角度やヘタの具合、色などをお手本にさせてもらったりしています。今回の焼き鳥も、実際書く機会(お店では描きにくい)がないので、アレンジして描かせてもらいました。

(札幌市 さとちゃんさん)

●写真もきれいで、主人に作ってあげたい料理がたくさん紹介されていて、キッチンに立つのが楽しくなりそうな「ちよこっと」。旬の食材の紹介もされていて、新米

cho-co-to VOICE

主婦にはありがたいです。
(札幌市 くらまささん)

表紙の器について

●表紙の料理の器に興味津々です！お料理の盛り付けの参考にしています。毎日こんな素敵なお食卓を囲みたいです！

(札幌市 H・Mさん)

●いつも素敵なお器にうっとりしています。以前、表紙になっていた器があまりにも素敵過ぎたのでわが家にもお迎えしたくらいです。

(岩見沢市 ころんさん)

天使大学1週間
使い切りレシピについて

●天使大学1週間使い切りレシピを毎回楽しみにしています。私も卒業生で、後輩の活躍をとて嬉しく思います！

(帯広市 I・Eさん)

ステキな写真・
イラストが居きました

●今年小学3年生になるめいっ子です。いつも遊びに行くたびに、かわいいおかしを作ってくれます。

(北斗市 ももちゃんさん)



組合員さんの声

この一年!福原さんにはたくさんの幸せをもらいました。笑顔とお元気な声!毎回嬉しかったです。また、少々体を崩されお休みした時は、もう会えないのかしらと淋しい気持ちでしたよ。引き続きよろしく願います。

「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
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
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
株式会社 リッド	〒063-0802 札幌市西区二十四軒 2条1丁目1-65番地 ☎612-3100



● 毎月初めにレジヤ袋詰め台で
新号が置かれているのを見て「○
月になったんだなあ〜」と新しい
月、季節を迎えることを楽しみに
しています！写真は今年の春に幼
稚園入園の娘が履いていく上靴
です。デコパージュという薄い紙を
切り張りしてデコレーションする
方法で白いバレエシューズに模様
を付けました！
(函館市 まえあやさん)

● 2才のムス
コが毎日コー
プ店内のト
ドックCMの
イメージソ
ングを唄って
います。店内の
トドックカー
にもいつも喜んで乗ります。
(白老町 べあまさん)

■ この他にもたくさんのお便りをいた
だきました。ありがとうございました！
皆さんも日常のちょっとした出来事、
コップさっぼるへの思いなどがありまし
たら、ぜひアンケートにお書き添えくだ
さいね。





デザートは、そよ風でした。



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.25

〔畑でレストラン®〕



畑から数歩で 究極の地産地消

「畑でレストラン®」は、コープさっぽろ農業賞を受賞した生産者の農園にあらわれます。

安全・安心の食材は、目の前の畑からの採れたて！
北海道で活躍するシェフが訪れて、その日、それらをおいしく味わうために特別メニューを作ります。
広い空と、果てしない緑と、頬をなでる風もおいしい一日。
さあ、北海道をおなかいっぱい召し上がれ。

畑でレストラン®の情報はホームページでも公開！

今年もやります！ 詳細は4月中旬発表

<http://hatake-de-restaurant.com>

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。

ベーカリーコーナーに、
1〜2個用の
小さい袋があると嬉しいです。
トレイや大きな袋だと、
ちょっと不便です。

組合員さんの
ひとつひとつ、
大切にしていきます。
声
を

お肉やお魚の
パックにさわった後、
手がベタベタすることがあります。
お手拭きをどこかに
置いてもらえる
と嬉しいです。

コープさっぽろの取組

袋は大・中・小の3種類を用意しています。ロール型のビニール袋が中と小サイズです。分かりにくいので、中・小の容器にシールを貼るよういたしました。



札幌地区：西宮の沢店

コープさっぽろの取組

さっそく、魚コーナーの横に「お手拭きコーナー」を用意しました。気が付きませんで申し訳ございませんでした。



札幌地区：新道店

「より安心なくらし」のご提案



コープ組合員とそのご家族のための

ケガ保険

年齢制限
健康診査
なし!

※この商品は損害保険であり、共済ではありません。



あんな時、こんな時、
日常の思わぬケガを
幅広く保障! たとえば

- バイクで転倒して骨折
- ウォーキング中にねんざ



●コップで
手を切った

●自転車で転んで
膝を切った

保険料は団体割引**30%**適用!! 入院・通院・治療の手厚い保障!!

日常の思わぬケガ、 賠償事故を幅広く保障します!

要注意!
高額賠償の
自転車事故
多発!



●自転車で他人に
ケガをさせた。

さらにこんな賠償事故でも保障! たとえば



●マンションのお風呂の
水があふれて
階下に損害を
与えた。



●買い物中に誤って
お店の商品を壊した。

賠償責任保障は示談交渉サービス付き!

ご家族全員の保障が
必要な場合

ご夫婦だけの保障が
必要な場合

ご家族おひとりずつの
保障が必要な場合

家族コース

夫婦コース

個人コース

月払保険料
2,800円コース
(4,000円コースもあります)

月払保険料
1,500円コース
(2,500円コースもあります)

月払保険料
900円コース
(1,400円コースもあります)

詳しい保障内容はパンフレット(契約概要)をご参照ください

資料請求はまずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)



0120-37-2523

- ◆取扱代理店 / ●生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部
コープ協同保険株式会社
- ◆団体保険契約者 / 日本コープ共済生活協同組合連合会
- ◆事務取扱い / ●生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部
- ◆引受保険会社 幹事保険会社 / 共栄火災海上保険株式会社

クリーンラインが
キレイを
お届けします。



冬物衣料
クリーニング
セール実施中!

多くても大きくても楽々便利!
宅配
クリーニング
承っております!



ぜひ、お近くの店舗にお問い合わせください

クリーンライン
春のまつり

2014
4/1火 → 4/30水

なにが当たるかお楽しみ!

クリーニングのご利用1,000円毎に
1枚スピードくじにチャレンジ!
その場で、オリジナル福袋が
1,000名様に当たります!!

くらしの輝き 手から手へ
クリーンライン
【くらしに役立つクリーニング情報満載】
<http://cleanline.jp/>

- 札幌** クリーンライン ヤマト
札幌市中央区南3条東3丁目1番地 ☎(011)798-5403
- 札幌** クリーンライン 不二屋
札幌市中央区北1条西25丁目 ☎(011)611-1301
- 札幌** クリーンライン マルタカ
札幌市白石区平和通10丁目北6-5 ☎(011)861-2256
- 札幌** クリーンライン 大室
札幌市中央区大通西6丁目 ☎0120-092-906
- 千歳** クリーンライン 白生舎
千歳市北信濃776-11 ☎0120-25-4374

- 苫小牧** クリーンライン カクサダ
苫小牧市新明町3丁目3-6 ☎0120-445-577
- 旭川** クリーンライン スガイ
旭川市近文町21丁目 ☎0120-399-219
- 小樽** クリーンライン イチカワ
小樽市稲穂2丁目3-10 ☎0120-373-929
- 函館** クリーンライン モリチ
函館市大町3-14 ☎(0138)23-0935
- 北見** クリーンライン 成中
北見市豊地12-12 ☎(0157)36-4321



きぼんのドレッシング

4月はきぼんのドレッシング、シンプルなお材料で作るから野菜本来のおいしさをより感じることでできるドレッシングです。すっきりとした味わいで飽きもこないし、きぼんさえ覚えておけばバリエーションも無限大です。作り方はとても簡単、サラダがもっともっと好きになるドレッシング、ぜひ作ってみてください。



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



《材料》 作りやすい分量

- 白ワインペネガー…大さじ1 ○オリーブ油…大さじ3
- 塩…小さじ2/3 ○粗びき黒こしょう…少々

びんに、

白ワインペネガー



大さじ1

オリーブ油



大さじ3

塩



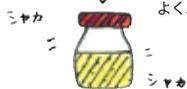
小さじ2/3

粗びき黒こしょう



少々

西洋とミ油が1:3!



すべての材料を入れてよくふって混ぜ合わせる。

きのこサラダが大好きです！



こぐれあいこ

家庭料理研究家(小樽市在住)、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」

きほんの
ドレッシングを
使って!

洋風ちぢしずし

① 炊き立て
ごはんは、



きほんのドレッシング
大さじ2~3をふりかけ
切るように混ぜ、
洋風の酢めしを作る。

②

アボカド



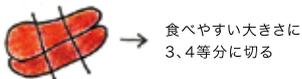
1.5cm角に
切る

菜の花



さっと茹で
3cmの長さに切る

スモーク
サーモン



食べやすい大きさに
3、4等分に切る

貝割れ大根



根元を切りおとす

《材料》 4人分
○炊き立てごはん…2合分
○きほんのドレッシング(酢めし用)
…大さじ2~3
○アボカド…1個
○菜の花…1/2束
○スモークサーモン…5、6枚
○きほんのドレッシング(和える用)
…大さじ2
○いくら…適量
○貝割れ大根…1/2パック

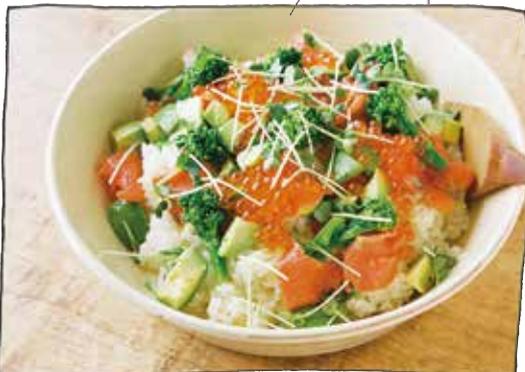


をボールに入れ、
きほんのドレッシング
大さじ2を加え、ざっと和える

ナリタマシイ
お味のしらべへ。

③

盛り付ける。
器に①のご飯を盛り付け、
上からアボカド、菜の花、
サーモンを彩りよくのせ、
仕上げにいくらをのせ、
貝割れ大根を散らして完成!



白ワイン酢

バルサミコ酢

+ はちみつ少し
+ にんにくすりおろし

冷蔵庫で約2週間もちます!

きほんのドレッシング



+ にんにく
+ 玉ねぎ
+ パセリ

+ アレンジ

にんにく、玉ねぎ、パセリ、
アンチョビ、オリーブなどのみじん切り、
粒マスタード、ヨーグルト、はちみつなどを
加える。



👉 酢と油の種類を変えたら

白ワイン酢 → 米酢、バルサミコ酢、
レモン汁など
オリーブ油 → サラダ油など

お好みの味を見つけてみてください!

来月は
牛肉のしぐれ煮
の予定です。



ちょこっとバックナンバー12冊セット販売のご案内

2013年4月号～2014年3月号の12冊と保存用バインダーをセットにして販売します。

お申込み方法

①お名前(ふりがな) ②電話番号 ③住所 ④メールアドレスをご記入の上、下記までお申込みください。

ハガキ

〒063-0831

札幌市西区発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ本部2F
NPO法人のこたべ

「ちょこっとバックナンバー係」

メール

nokotabe@gmail.com

FAX

011・351・2343



1セット **4,440**円(税・送料込)



2013年4月号
「ほたて」



2013年5月号
「山菜」



2013年6月号
「ピーマン」



2013年7月号
「にんじん」



2013年8月号
「とうきび」



2013年9月号
「鮭」



2013年10月号
「玉ねぎ」



2013年11月号
「ワインとかき」



2013年12月号
「かぼちゃ」



2014年1月号
「牛肉とごぼう」



2014年2月号
「とり肉」



2014年3月号
「じゃがいも」

コープさっぽろ店舗では**毎月1日発行** 店舗によってはすぐになくなってしまいますので早めにご来店ください。「宅配システムドック」にご加入いただくと、毎月確実にお届けいたします。

バックナンバーの1冊単位での販売はいたしませんのでご了承ください。

ちょこっと保存用バインダーを1冊700円(税別)にて宅配システムドックで販売予定です!

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
「いか」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・写真もお待ちしております

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10-1
コープさっぽろマーケティング部 ちょこっと編集部
「4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 ▶▶



FAX

011-671-5755

応募締め切り: 4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。

2月号P55に記載されたお問合せ先メールアドレスは誤りでした。ご関係の方々と読者の皆さまにご迷惑をお掛け致しましたことを、お詫び申し上げます。

今月のプレゼント

A. 北海道ぎょんやり 北海道産「味付数の子」 100g×3入

北海道産にしんからとれた、おいしい数の子をお届けいたします。北海道産数の子特有の心地よいパリパリとした食感をお楽しみください。
……………10名様



B. 表紙の食器

にしん産地としても有名な石狩市厚田にある「ありすcafé」の飯田美穂子さん作・デザートプレートを各1名に。……………2名様



C. 読者レシピの食器

11月号読者レシピ内「かきグラタン」で使用したSTUDIO Mの土鍋。小ぶりサイズなのでお一人様用にどうぞ。直火・オーブン・電子レンジ対応です(IH調理器でのご使用はできません)。
……………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

正直に言います。わたし、にしんが嫌いでした。理由は小骨。しかし、今月の特集はにしん。最初は憂鬱だったのですが、調べたり、食べたりしている間に、すっかりにしんファンに。にしんの刺身が食べられるなんて北海道ならではですね～(H)

第25号
2014年4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
こぐれいすけ、野崎亜美

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
こぐれいすけ、安田三千代
千田文恵

プロモーション/今宮廉

今月の食器協力店/
○Madu(マデュ)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ーブの登録商標です。

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。



ごはんとおかずindex

にしん

にしんの彩りマリネ	04
照り照りにしん	22
にしんで作る三平汁	24
炒めにしんのマリネ 粒マスタード仕立て	26
にしんのお吸い物	28
にしんの鎌倉漬け	29
にしんおじゃがチーズ	30
身欠にしんのみそ和え	32
にしんとかぼちゃのパイ	33
数の子フライ	33
にしんのから揚げ	34
にしんの塩焼き 山わさび風味	34
身欠にしんとフキのつくど煮	35
焼きなすとにしん昆布巻のあんかけにゆめん	35
糠にしんの具だくさん混ぜご飯	44
キャベツと糠にしんのピリ辛炒め	45
にしんと数の子のマリネ	63
身欠にしんと菜の花、ミニトマトのショートパスタ 裏表紙	

野菜

春キャベツと桜えびのごま油炒め	04
色々野菜のカポナータ 生春巻き風	42

お肉

牛肉とピーマンのオイスターソース炒め	31
牛肉とキャベツのおかずサラダ	44
はちみつジンジャーチキン	53

ごはん

レンジで簡単、ふっくらお赤飯	37
本格焼おにぎりのチーズ焼き	38
トルティア de タコライス	41
イタリアン牛丼	45
洋風ちらしずし	71

その他

かんたん野菜生活スムージー	39
追いケチャナポリタン	39
ガーナ花東チヨコ	40
クリームチーズディップ	41
くるくる玉ねぎおやき	45
とんねるパン	52
きほんのドレッシング	70

コープのお店にGO! 今月の新商品



**コーラの
ビアカクテル!**
コーラの爽快な味わいと、ビール類ならではののどごしが同時に楽しめます。更にレモン果汁を0.1%使用し、すっきりとした後味を実現しました。期間限定発売です。

アサヒビール(株)
アサヒ
コーラ&モルト 350ml
4月15日発売



**『和食がおいしくなるビール』
できました。**
ゆっくり味わって心地よく愉しむ、和食に合う生ビールです。うまみがあるのにすっきりした味わい、繊細でやさしい口当たりが特徴の和膳を是非お楽しみください。

サントリー酒類(株) / サントリービア&スピリッツ(株)
和膳
350ml+500ml
4月8日発売



**カリカリ新食感がクセになる
新フレーバー**
程よく苦味をきかせたキャラメルアイスクリームに、カリカリ食感のキャラメルチップを混ぜ合わせました。豊かなコクと香りの新しいキャラメル味をお楽しみください。

ハーゲンダッツジャパン(株)
ミニカップ
キャラメルクラッシュ
4月7日発売



**まるでチーズケーキのような
濃密な食べ応え**
カマンベールの味わいを生かした、ワンランク上の本格的な蒸しプリンです

雪印メグミルク(株)
蒸して仕上げた
ガトー・カマン
発売中

**4月1日より消費税5%から8%へ変更。
価格表示が本体価格(税抜価格)・税込価格の併記に変わります。**
コープさっぽろでは、4月1日より実施される消費税率変更に伴い、価格表示方法を変更させていただきます。

店舗POP、チラシ、カード、新鮮ラベル(例)

コープのおすすめ
コープさっぽろ
コープのなめらかミルクチョコ
170g
本体価格
税込価格 **214円** 1コ
198円

宅配システムドック
(2014年4月第1週から)

カット
84粒 3/2週
やわらかキャベツ
(愛知産)
1/2カット(350g) 本体 **162円** (税込175円)

組合員さんのご理解を賜りますよう、どうぞ宜しくお願いいたします。



**1食分ずつ作れる
スティックタイプの本格プリンの素**
京都宇治総本家「辻利」がこだわって作った抹茶プリンと、香港のお茶専門店「英記茶荘」が監修したマンゴープリン。本格プリンがポットの湯だけで簡単に作れます。

片岡物産(株)
辻利 宇治抹茶プリンの素 4本入り
英記茶荘 マンゴープリンの素 4本入り
4月16日発売

「トラットリア／ピッツェリア テルツォーナ」シェフ 堀川 秀樹さん直伝
新ジャンル「麦とホップ」に合う簡単おつまみ

身欠にしんと 菜の花、ミニトマトのショートパスタ

★作り方(2人分)



①身欠にしん(ソフトタイプ1尾)は頭と腹骨を除き、皮を下にロースターで焼く。焼いている間に1%の塩を入れたお湯でショートパスタ(100g)を茹でる。



②オリーブオイル(15cc)、アンチョビ(5g)を熱し、火を止めて白ワイン(15cc)を加える。一口大に切った①のにしんと茹でた菜の花(1/2パック)、ミニトマト(4個)を炒め、パスタのゆで汁で味を調える。



③茹で上がったショートパスタを②に入れてよく絡めたら完成!

身欠にしんといえば日本独自の食材のようですが、実はイタリアの市場でも見かけたことがあります。今回は身欠にしんの塩味と野菜のうま味だけで味わうパスタを作ってみました。ショートパスタなので冷めても楽しめます。ポッカレモンをかけてサラダ感覚で味わうのもいいですね。「麦とホップ The gold」はコクがしっかりしているのでクセのあるニンニに負けず、うまく調和します。

★堀川秀樹さんのお店の紹介はP42へ



麦とホップ The gold

深いコクを生むリッチゴールド麦芽とゴールデンアロマホップを新たに採用。生まれたのはThe goldと呼ぶにふさわしい、麦とホップだけでつくった輝くコク。ぜひ一度、おためしください。



ポッカレモン

保存料無添加・レモン果汁100%。生レモンを「切る」「搾る」手間がいらず手軽。飲用のみならず和洋イタリアン等幅広く活用できます。