

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

トマト定番。
トマトをアレンジ。

9月号
2015 [vol.42]

無料
毎月1日発行
ご自由にお持ちください



つなぐ
COOP
SAPPORO

8月31日
新発売

北海道産ハスカップの
芳醇な香りとほどよい酸味



北海道産
ハスカップエキス使用
北海道産ビート糖使用

kokka sapporo
北海道

COOP コープさっぽろ
SAPPORO

乾杯をもっとおいしく。
SAPPORO 共同企画

北海道の森を元気にしよう!

コープさっぽろとサッポロビールでは、道内の森林を保全する活動を応援しています。ひとつひとつの木を見つめて守る活動が、大きな森を守ることにつながります。思いやりの1杯で、森を緑でいっぱいに。



9月10日
発売
コープさっぽろ限定 黒ラベル&クラシック

北海道の森に乾杯!缶

数量
限定



サッポロ生ビール黒ラベル
350ml・500ml



サッポロクラシック
350ml・500ml

コープさっぽろ
限定缶を飲んで、
北海道の森を元気に!

限定缶1本につき1円が
北海道内の森林保全に
活用されます。



ワインご購入1本につき10円が北海道内の森林保全に活用されます。
「北海道の森に乾杯!」キャンペーンシール付きワインも発売中!

有機酸で
おいしさアップ
たっぷりサイズの赤ワイン
「北海道の森に乾杯!」
キャンペーンシール付き
1.8リットル

有機酸で
おいしさアップ
たっぷりサイズの白ワイン
「北海道の森に乾杯!」
キャンペーンシール付き
1.8リットル

数量限定のため、なくなり次第終了とさせていただきます。



飲酒は20歳にならから。飲酒運転は法律で禁止されています。
妊娠中や授乳期の飲酒は胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。
お酒は楽しめ適量で。のんだあとはリサイクル。

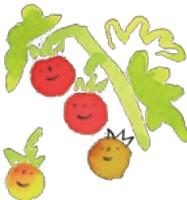


トマト

秋には収穫もシーズン終盤を迎える、北海道産のトマト。生食もいいけれど、少し涼しくなる秋は色々なアレンジでトマトのうま味と栄養を、おいしく料理に取り入れて。

Contents

04	トマトあれこれ豆知識	52	ラブコープ総選挙
08	生産者インタビュー 大塚ふあーむの 有機ミニトマト	57	コープさっぽろ50周年
14	生産地で見つけた、おいしいもの。	58	ちょこっとインフォメーション
18	きほんのき	66	北海道の伝えたい味、伝えたい心
22	きほんのき おつまみ編	70	あさごはんマイスターへのみち
24	シェフの隠し技	72	表紙の器
26	料理人の食卓	73	アンケート
30	わが家のいちおしレシピ!	74	ごはんとおかずインデックス
34	パートナーのいちおしレシピ!	75	畑でレストラン
38	ぼくらのスポモチ!		
48	ふしぎっちギガ		



コープさっぽろからのお知らせ

コープさっぽろのお店では、毎月1日・2日・3日に組合員カード提示でポイント10倍の「1(ワン)・2(ツー)・3(スリー)コープデー」、毎週火曜日は「ちびっこコープデー」、毎週木曜日は「シニアコープデー」を開催致しております。詳しくは店頭またはホームページへ。



今月の表紙 撮影協力店

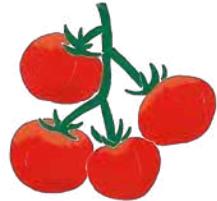
W27 (ダブリューニュージュナナ)

フレンチをベースとし、季節食材による1コース(3,780円)のみを完全予約制で提供。下国シェフの豊かな発想と表現力が織り成す一皿一皿には、嬉しい驚きと発見が。

お店の情報はP26へ

食材のプロ!
コードさっぽろのバイヤーがお届けする

トマト あれこれ豆知識



トマトの品種あれこれ

世界に8,000種類以上あるといわれるトマト。日本では農林水産省に登録されているだけでも、品種は200種類以上を数えます。

北海道で多く栽培されている品種は、大玉トマトでは「桃太郎」。全体の7~8割のシェアを誇るといわれています。また、最近では道南を中心に夏秋品種の「麗夏」、「りんか409」も増えています。

ミニトマトと呼ばれる中玉は、「シンディースイート」を見

かける機会が多くなっています。さまざまな品種が流通しているミニトマトは、「キャロル」、卵型の「アイコ」を作る生産者が多いようです。

さらに最近では、加熱することでさらに味が良くなる調理用の品種、例えば「サンマルツァーノ」種や「シシリアンルージュ」も増えてきました。いろいろな品種をサラダで頬張り、調理して味わい、食べ比べてみてください!

麗夏
れいか



甘味と酸味はもちろん、うま味がしっかりと感じられる品種。ゼリー部分が少なく、完熟しても果肉がしっかりしているのも魅力。

桃太郎



日本で一番作られ、大玉トマト界をリードする品種。桃太郎系は20品種以上あるが、総称して桃太郎として流通。高糖度と酸味、うま味のバランスが良く、完熟しても硬く崩れにくい肉質が特徴。

今年の春から農産部のバイヤーを担当。積極的に产地に出かけるように心がけています。そこでうかがった生産者さんの思いを、組合員のみなさんにお届けできるようにがんばります!

農産部バイヤー
いとう ひろき
伊東 浩紀さん



カラフルトマトも要チェック

食卓も華やぎますね!



赤いばかりがトマトではありません。黄色やオレンジのほか、紫や黒、熟しても緑のままのトマトやしま模様の品種まで登場。最近では直径1cm程度のマイクロトマトを見かける機会も増え、食卓を楽しく彩ってくれます。緑やしま模様のトマトは酸味が強く、締まった果肉の品種が多いので、色を生かすなら漬物やピクルス、よりおいしく味わうなら焼きトマトなど加熱調理がおすすめです。



シリアルージュ

中玉～ミニサイズの調理用品種。果肉に含まれる水分が少ないので、調理時間が短くてOK。加熱するごとでうま味が開花。



小さな体にうま味を凝縮させ、甘味と酸味のバランスに優れた人気品種。生でも加熱しても力を發揮するタイプ。

アイコ



高糖度を誇り、生産者からの信頼の厚いキヤロルシリーズ。赤いキヤロル10やキヤロル7ではなく、オレンジや黄色の品種もある。



キヤロル

「コープさっぽろでは、年間約20種類のトマトを扱っています！」



シンディースイート

酸味とうま味が濃い品種。生食はもちろん、トマトソースにするところのおいしさが倍増！

おいしいトマトの見分け方は？



まずはヘタを見てください

大玉、中玉、ミニトマトに関わらず、まずはヘタをチェックしてください。緑色が濃く、ピンとしておれていらないものが新鮮な証といわれています。また、皮に張りとツヤがあって色が均一であるもの、さらに重量感のあるものを選ぶようにしてください。大玉トマトの場合、お尻(ヘタとは反対の部分)に星マーク=放射状に白っぽい筋がはっきり出ているものが、甘いトマトだといわれています。

トマトのうま味の話



実は昆布と同じです



真っ赤に熟するに従い、「グルタミン酸」が増加するといわれるトマト。グルタミン酸は昆布に含まれるうま味物質です。大玉トマトをフードプロセッサーにかけてピューレ状にし、さらしなどで時間をかけ濾すと、透明な「トマト水」=トマトだしができます(残った部分はカレーなどに使えます)。トマト水は昆布代わりの調味料として和洋食に利用でき、かつおだしに足せば、さっぱりしたみそ汁になります。

※27ページでもトマト水のレシピを紹介しています。

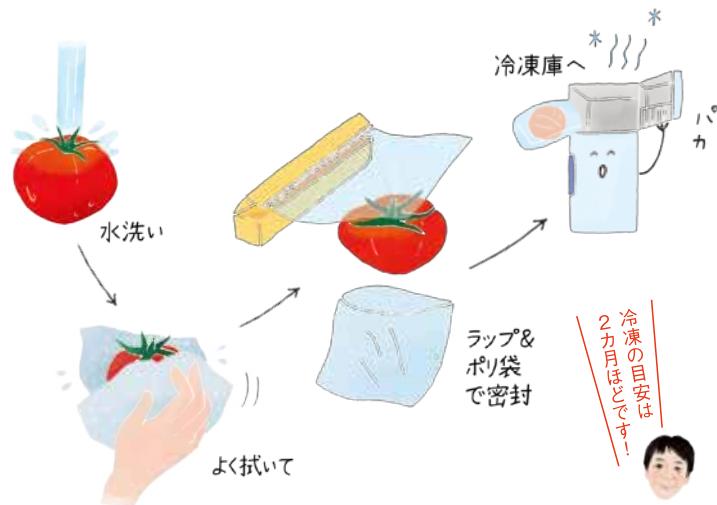
トマトの保存法は？



丸ごと冷凍もできますよ

赤く熟したトマトはポリ袋などに入れ、冷蔵庫で保存してください。ポイントはヘタの部分を下にし、トマト同士がくっつかないようにすること。触れている面積が大きいと、いたみが早くなるからです。また、まだ青さが残るトマトは、赤く追熟するまで常温に置いてから冷蔵庫へ。

冷凍保存も可能です。1個丸ごとラップで密封し、さらにポリ袋などに入れて冷凍庫へ。完熟した大玉なら、水で洗うだけで皮がするりむけるので、解凍せずにソースや煮込みなど加熱調理に使って便利です。



5種類のトマトを収穫

谷観光農場の収穫体験



予約不要でミニトマト4種類と桃太郎の収穫を体験でき、その場で食べることもOK。プラス料金でとうきびやじゅがいも、かぼちゃ、果物などの収穫体験もできます。また、持ち帰りは別途料金が必要。場内のふれあいファームレストランでは野菜料理を楽しめます。

体験料／おとな500円、こども300円、2歳以下は無料
期間／トマトは9月下旬まで
体験日／期間中10:00～16:00、休みは要確認
お問合せ／谷観光農場（北斗市向野144-5）
TEL 0138-77-6843、FAX 0138-77-1422

選果場の見学もできる！

J.A.びえい収穫体験



こちらの収穫体験は、体験料が少々お高めですが、2品目の野菜を収穫体験＆持ち帰りができる、普段は見ることのできないトマトの選果場まで見学できるという中身の濃いプログラム。トマトの収穫は9月上旬ごろまでの予定ですが、とうきびやじゅがいもの収穫は9月末まで楽しめます。

体験料／3歳以上、1人3,500円 ※1週間前までに要予約
期間／9月末まで実施（トマトは9月上旬ごろまで）
体験日／体験者の希望日に合わせ調整
JAびえい営農部（美瑛町中町2丁目6番32号）
TEL 080-1891-3285、FAX 0166-92-2977
<http://www.ja-bieei.or.jp/>（メールフォームからも予約可）



コープでも一年を通して人気が高いトマトの豆知識、楽しんでいただけましたか？次のページでは、農業賞を受賞した「大塚ふあーむ」の有機栽培のミニトマトをご紹介します。

体験料と持ち帰り料込み！

サッポロさとらんどの収穫体験



手ごろな料金で収穫体験できるのがうれしい、サッポロさとらんど。約10種類のミニトマトを収穫できます。体験料は1カップ単位の料金なので、採ったその場で食べることはできません。予約は不要ですが、終了時期が未定なため、電話で確認してから来園を。

体験料／1カップ250円
期間／ミニトマトは9月中旬まで（事前に確認を）
体験日／期間中は毎日11:00～15:00、雨天中止
お問合せ／サッポロさとらんど（札幌市東区丘珠町584-2）
TEL 011-787-0223、FAX 011-787-0947

体験してお金がもらえる？！

調理用トマトの収穫体験



余湖農園の収穫体験はとてもユニーク。生産者の収穫のお手伝いをして貰金をもらえるという内容に。事前にどんなトマトを収穫するのかレクチャーを受けた後、露地栽培の調理用トマトを収穫。1ケース（20kg）収穫することに、農園が決めた金額を現金で受け取ることができます。金額はその日で異なりますが、1ケース315円前後が目安。収穫したトマトは格安で購入することもできます。

期間／9月下旬まで実施 ※要予約
体験日／都合の良い日時に来園を
お問合せ／余湖農園（恵庭市穂美栄323）
TEL 0123-37-2774、FAX 0123-37-2779

9月でもトマトの収穫体験ができるところは？



天候や生育状況により体験できる日、期間が変更になる場合もあるため、事前にお問い合わせ、予約をしてお出かけください。

※この情報は8月4日現在のものです。

ミニトマ食用放題！

大塚ふあーむ農業体験



今回特集でも紹介している有機ミニトマトの食べ放題ができる、大塚ふあーむの農業体験。所要時間は約2時間。生産者から農業の話を聞くことができ、トマトを含む野菜の収穫体験ができ、有機栽培野菜のおみやげ付きお得な体験プランになっています。

体験料／1グループ（5名まで）3,500円
期間／10月中旬まで実施 ※1週間前までに要予約
体験日／体験者の希望日、9:00～12:00または13:00～17:00のいずれか
大塚ふあーむ（新篠津村第36線南42番地）
TEL-FAX 0126-57-2573
※HPの農業体験のメールフォームから申し込んでください。
<http://otsukafarm.com/>



取材文・編集／小西由稀 撮影／細野美智恵 デザイン／佐季優

大塚ふあーむの 有機ミニトマト

今月の作る人 ● 北海道で挑戦を続ける生産者を応援します。



大塚ふあーむ
大塚 裕樹さん

農産部バイヤー
伊東 浩紀さん



コープさっぽろ会長賞 受賞

札幌から車で約1時間。石狩平野の中心にある新篠津村に大塚裕樹さん、早苗さんご夫妻を訪ねました。

二人が経営する「大塚ふあーむ」は、いち早く少量多品目の有機野菜の栽培に挑戦。その野菜で加工品をつくり、販売も行っています。

記念すべき「第1回「コーポさっぽろ農業賞」」の「コーポさっぽろ会長賞（現、「コーポさっぽろ賞」）を受賞するほか、昨年は「第43回日本農業賞」の個別經營の部で大賞に輝くなど、全国でもその取り組みが注目されている生産者です。



建設中の第二加工場から見た農場。手前がトマトのハウス



ミニトマトを中心にして30品目を栽培。プリンやスープなどの加工品も人気。「畑でレストラン」の発案者である

有機栽培への転換は農薬アレルギーの発症

大塚家が新篠津に入植し、100余年。現在42歳で同園4代目の裕樹さんは、学生時代から「農業経営者になる！」と心に決めていたといいます。

北海道立農業試験場に勤めながら農業技術を学んだ後、20歳で就農。最初に栽培したのがミニトマトでした。

「初年度は農薬や化学肥料を使つた栽培でしたが、私が農薬アレルギーを発症。これがきっかけで、2年目から無農薬栽培に切り替え、さらに無化学肥料で育てる有機栽培にも取り組み始めました」と大塚さん。

23歳の時には、当時まだ珍しかった有機農家のグループ「オーガニック新篠津」を設立。統一ブランドにより有機野菜の普及に努めるほか、日々栽培技術の向上に力を注いきました。



小さな試みを積み重ね 育まれる有機野菜

大塚ふあーむの原点でもあるミニトマトは、27棟のビニールハウスで7種類を栽培。よく見ると、鉢なりに実をつけたトマトの株は斜めに植えられています。この植え方も、白い農業資材を敷いて地温の上昇を抑えるのも、トマトが地中深くまでしっかりと根を張るために。

「土の養分をしっかりと吸収できるので、夏の暑さに耐え、秋まで収穫できる樹に育ちます。また、水は週に1回だけ、地下152mから汲み上げた地下水を与えます。あえて厳しい条件

件下に置くのは、ミニトマト本来のおいしさを引き出すためです」。

その言葉どおり、大塚ふあーむのトマトを頬張ると、糖度とうま味がしつかりと感じられます。



樹の根元をよく見ると、斜めに植えられているのがわかる。
力を蓄えた土の栄養をしっかりと吸い上げる

右／ハウスの南側に植えたスペアミント。

害虫はミントの香りが苦手

下／ミニトマトの隣に植えたバジル。コンパニオンプランツの生育状況も、水分量などハウス内の環境を把握する手がかりになるのだそう



さかいでミニトマトの隣にはバジルやコウシノツアイ(空心菜)など、相性の良い共生植物「コンパニオンプランツ」を混植。ハウス内の環境をトマトだけで单一化させないことで、病害虫の発生を防ぐ役割があるそうです。また、夏は南風にのって害虫が増えるため、ハウスの南側にはスペアミントを植え、忌避効果を狙っています。

さかいでミニトマトの隣にはバジルやコウシノツアイ(空心菜)など、相性の良い共生植物「コンパニオンプランツ」を混植。ハウス内の環境をトマトだけで单一化させないことで、病害虫の発生を防ぐ役割があるそうです。また、夏は南風にのって害虫が増えるため、ハウスの南側にはスペアミントを植え、忌避効果を狙っています。



地下深くから汲み上げた汚染されていない地下水は木酢(もくさく)液やEM菌(微生物資材)などを加え、作物に与える

獨学で有機栽培、自然農法を勉強し、約20年かけて手探りで体得してきた小さな経験の積み重ねが、大塚ふあーむの土台になっているのです。

どのハウスも入り口に品種名や定植日、株数を記し、日々の栽培管理を記録したノートを置いて、スタッフ間で情報を共有。また、収穫に使う台車はハウスごとに用意し、置き場所も徹底しています。「台車ひとつ、ノートひとつ」といこだわるのは省力化のため。うちのハウスは75mと長いので、台車を探していくは収穫に時間がかかります。有機栽培は薬に頼らない分、手作業が多く仕事量も増える。効率化を図らないといきかない農法です」。

ハウスの入り口には圃場(ほじょう)番号のほか、品種名やその特徴などわかりやすい表記を徹底



順風満帆に見える同園ですが、台風や記録的な豪雪でハウスが倒壊したり、火災でハウスとミニトマトの苗が焼失するという困難に見舞われた年

100年から200年へ
魅力ある農業を次世代へ

もありました。その度に気持ちを奮い立たせたのは、「次の世代へと農業經營を繋ぎたい」という想い。

「先代や先々代は、洪水で何度も畑を流されながらも危機を乗り越え、この土地を守つてくれました。農業は誰かがやらねばならないもの。新

たる大塚ふあーむの有機ミニトマトは9月下旬まで、えべつ店、野幌店、きたごう店で、5品種をバイキング形式でお取り扱いしています。



トマトの実を覆うくらい葉が多いのも、狙いがあってのこと。「葉が光合成をして得た養分が実際に蓄積するため、ワサワサと茂らせています」と、大塚さん

アイコや千果(ちか)、トマトベリーなど7種類のミニトマト、1種類の大玉トマトを栽培し、遠くは沖縄まで出荷。コーポさっぽろでは、主にラブリーさくらという甘みが強く皮が柔らかい品種を扱っている

大塚早苗さんに聞いた
「カラフルトマトのサラダ」



●材料(2人前)

ミニトマト200g程度、ドレッシング(ハチミツ小さじ1・1/2、オリーブオイル大さじ1・1/2、レモン汁小さじ2、ハーブソルト少々)、バジルの葉2~3枚

●作り方

- ①ミニトマトを半分に切る。
- ②ドレッシングの材料を混ぜ合わせておく。
- ③食べる直前に①と②を合わせ、バジルの葉を手でちぎって入れ、さっと和える。

オリーブオイルやレモン汁の量を増やし、ゆでて氷水にとった細めの麺と和えると冷製パスタに。



次ページからの新篠津で見つけたおいしい情報と「ちょこっトリップ」をぜひチェックしてください。



早苗さんは加工品の開発や販売部門を担当。「トマトのおかげで夏バテ知らずです」

たな100年に向け、3人の息子たちやその次の代へと農業経営のバトンを渡し、安全で安心できる有機野菜を届ける生産責任を果たしていきた
いと思っています」。

そのためにも、将来性を感じながら働くことができる魅力ある農場づくりを目指す裕樹さん、早苗さんご夫妻。有機栽培は小規模なイメージがありますが、オーガニックの大規模化と安定供給を目標に掲げ、その農産物を使ったペットフードなど新たな加工品づくりの構想も温めています。「顔の見える生産者」から「取り組みの見える生産者」へ。北海道農業の可能性を感じさせる大塚ふあーむの熱い挑戦に、今後も目が離せません。

生産地で見つけた、おいしいもの。
今回訪れたのは

新篠津村

札幌にいちばん近い村・新篠津村。見渡す限りの空と田畠が広がっています。明治時代に篠津村（現：江別市）から分村となつたため「新篠津」の名がつきました。石狩川が生み出した厳しい自然との闘いを経て、今では穏やかで肥沃な田園地帯になりました。温かくなつかしい時間が流れる小さな村に、誌上でトリップ！



朝採れ野菜がどっさり 新篠津村の宝物が 大集合のマルシェへGO!

3年前にオープン以来大人気。村内の特産品のほか、約60軒の農家が毎朝採れたて野菜を持ち込んでいます。目立つのが有機栽培の野菜やカラフルなお花のコーナーです。新篠津村は道内でも早くから有機栽培に取り組んできました。アルストロメリアなど花卉の生産も盛んで、豪華な花束を安く買うことができます。スイスチャードやアイスプランツ、オカワカメなど農家の努力を感じる新顔野菜もいっぱい！農業のパワーを感じる楽しい直売所です。

▲農家のお母さんはとっても働き者。早朝から収穫作業をして朝採れ野菜を直売所に運びます。写真は手塚和子さん、佐々木陽子さん、高橋真知子さん。



新篠津村はこんな村

人口3,297人
(2015年5月末現在)

札幌から約50分

石狩振興局管内唯一の村

冬は特別豪雪地帯

冬はわかさぎ釣りも大人気

トドックは江別センターからお届け



コープさっぽろ広報室
北海道フードツーリズムG
小向 香 ●こむかい かおり



こんなにあった! ひそかに熱い新篠津グルメ

新しのつのどぶろく
(ランタンの会
500ml 1,030円税込)

新篠津は「どぶろく特区」に指定され、どぶろくの製造販売が許可されています。新篠津産のお米を使った辛口のどぶろくです。



**しんしのつ村
三上農場玉ねぎドレッシング**
(カントリーライフしんしのつ
615円税込)

とろりと甘い玉ねぎの果肉がどっさり入った贅沢なドレッシング。



有機野菜の元気スープ
(大塚ふあーむ 648円税込)

あえて一切の味を付けていない有機野菜のスープ。離乳食としても重宝されています。



こだわりとまとのジュースピューレ
(北村農園 2,100円税込)

地中海原産の真っ赤なトマト「シリアルルージュ」を厳選し、手間ひまかけて作られたプレミアムな濃厚トマトジュース。

**新篠津村開村120周年プレミアム
純米原酒「大法螺」プレミアム**
(高砂酒造 1,560円税込)

村内産酒造好適米で作った人気純米酒「大法螺(おおばら)」の貴重なプレミアムバージョン。原酒らしくキレがあって力強い味わいです。



▲直売所では9月26日(土)に新米まつりが開催され、新米販売が開始される予定です。



◆色々なトマトはもちろん、おしゃれな変わり野菜もいっぱい。スイスチャード、オカワカメ、ステッキオ、アイスプラントなどが店頭に並んでいます。



直売所

しんしのつ産直市場

住所 / 新篠津村第45線北2番地
(道の駅しんしのつ隣り)
TEL 0126-35-4020
営業時間 / 9:00~17:00
販売期間 / 5月1日~11月上旬
休み / なし



元・白菜農家が 家族で造る やさしい味の 無添加キムチ



元・白菜農家の佐藤さん一家が営むお店。ご主人の勇さんは子どもの頃からお父様が作る手造りキムチが大好きで、そのうち奥様の美知代さんと何度も本場・韓国の田舎まで通って研究し、ついに15年前に開店しました。無添加ながら洗練された味の手造りキムチは村民の口コミから火がつき、今や本州でも販売されています。息子さん夫婦も加わり、美知代さんは「次の世代に手造りの良さを伝えてゆきたい」と張り切っています。



▶店主の佐藤悌治さんと奥様の愛子さん。実は「造り家」の佐藤勇さんとはご兄弟で、店名は七人兄弟にちなみ名付けられたそうです。

店主の佐藤さんはもともと村役場にお勤めでしたが、そば打ちの趣味が高じて札幌の有名店で修業し、11年前にお店をオープン。看板メニューの「鴨せいろ」は弟子屈産の貴重な摩周そばとフランス産の鴨を使っています。調味料は厳選、鰹節はだしをとる直前に削ります。つゆはひと口含めば「おいしい!」と笑顔になるお味です。一度来たお客様を裏切らぬように、手間をたっぷりかけ、開店当時から味を一切変えていないそうです。

そば好きさんに
食べてほしい!
丁寧に作られた
絶品鴨せいろ

そば



▲右前から佐藤勇さん、美知代さん、息子義浩さん、円さん。直売所では円さん手作りのカントリーバナナケーキも人気です。



◀唐辛子は韓国産の最高級品。にんにく・はちみつなどは国産の高級品。手造りで1つ1つ丁寧に仕込まれます。



▲直売所・道の駅でキムチ4種、漬物2種を販売しています。一番人気は白菜キムチ「炎の華」(310g・500円税込)



手打そば家七福

住所 / 新篠津村第46線北14番地
TEL 0126-57-2900
営業時間 / 11:00~15:30
(そばがなくなり次第営業終了)
休み / 水曜(祝日の場合は営業、翌日休み)

造り家

住所 / 新篠津村第35線北32番地
TEL 0126-58-3532
営業時間 / 9:00~17:00
休み / 水曜
※しんのつ産直市場でも販売しています

漬物



巻頭特集の世界を実体験♪
ちょこっとトリップ



秋のほっこりディトリップ 石狩管内唯一の村☆新篠津 ～小さな村の大きな幸せ♡～

新篠津村は小さな村ですが、挑戦を続ける素晴らしい農業者や良質なお湯を誇る温泉など、キラリと光る宝物がいっぱい。有機農業の素晴らしい畑で収穫体験し、焼き立てパン食べ放題のおいしいランチとぽっかぽかの温泉で、ほっこり秋の1日を過ごしませんか。

日 程 2015年**10月3日(土)**

札幌全日空ホテル9:00出発予定

参加費 **6,280円(おみやげつき)**

定 員 **35名(最少催行人数25名)**

※奇数でのお申込みの場合相席をお願いすることがあります。



寄
り
立
ち
定

☆大塚ふあーむ(農園見学・収穫体験) ☆風の村 パン・野菜レストラン
食祭(人気のファームレストランでランチ) ☆たっぷの湯(ゆったりご入浴)
☆しんしのつ産直市場(お買い物) ☆造り家(お買い物)

お申込み・お問合せ
コープトラベル(コープさっぽろ旅行事業部)本部店

TEL 011・851・7411

月～金10:00～18:00、土10:00～15:00、日曜休

お近くの「くらしのひろば」やwebでもどうぞ!



海水のような強塩泉で、しかも源泉かけ流し。夏はキャンプ、冬はワカサギ釣りでにぎわいます。併設のレストラン「もみの木」では地元野菜をふんだんに活用しています。人気の「まるごとトマトスープカレー」は甘い「アイコ」と酸味のある「しゅぼう」を料理長の小岩靖志さんがブレンドし、缶詰にして保存した生ジュースを使ったこだわりの一皿です。農業の村らしくサラダやライスも地元産。宿泊者には収穫体験プランも提供しています。



▲道の駅に併設されていて、夏は手ぶらキャンプも大人気。新しい温泉井戸も掘削中!

温泉

しんしのつ温泉たっぷの湯

住所 / 新篠津村第45線北2番地 TEL 0126-58-3166

宿泊 / 8,000円～

日帰り入浴 / 10:00～23:00

定休日 / 毎月第3月曜日(祝日・振替え休日は翌日)

※7、8、9月は無休で営業

入浴料金(入湯税・消費税込み) / 大人500円(中学生以上)、子ども250円(3歳児から小学6年生)

野菜もお米も
新篠津生まれ!
夏も冬も人気の
源泉かけ流しの湯



◆泉質はナトリウム-塩化物強温泉。体を温める力が強く、湯ざめしないと評判です。

▼手間をかけて作ったトマトジュースをたっぷり使った「まるごとトマトスープカレー」(870円税込)は子どもでも食べられるマイルドな味です。



トマト

きほんのき

だれにもきけない いまさらきけない

半月切り

ヘタを取ったトマトを
縦半分に切り



2 切断面を下にして固定し、
同じ幅で切る



完成! サラダに
おすすめ



輪切りよりも皮の部分が少ない
ので、やわらかくて食べやすいわ

輪切り

ヘタを取ったトマトをまな板に置き、
ペティナイフを入れ、切っ先をまな板
につけてナイフを引くようにして切る



2 同様に同じ幅で切る



完成! サラダや
カブレーゼに



トマトのみずみずしさ、やわらかな
食感を生かした切り方よ

ヘタの取り方

洗ったトマトを手のひらにおさ
め、ペティナイフの切っ先をヘタの脇から中心に向けて刺す



深さは1cmぐらい。けがに注意
して!力を入れすぎたらダメよ

2 ペティナイフは固定したまま、
円を描くようにトマトを動かす



今月の
テーマ

用途に合わせて
切り方を変えよう

まずはトマトの
切り方から!

はーい!



湯むき

4 皮がめくれてたら、お玉で取り出し



ヘタを取り、反対側に十文字の切り込みを浅く入れる



切り込みが深いと途中で身が割れちゃうわ

5 すぐに冷水に浸す



鍋に湯を沸かし、トマトをお玉にのせて静かに入れる



お湯はね注意!

6 めくれた部分から皮をむく



熟したトマトほど
むきやすいわ

角切り

輪切りにしたトマトを重ねて積み、均等な幅で切る



2 トマトを90°回転してさらに切ってサイの目にする



完成! 炒め物やソースにおすすめ



小さく切ることで
火が通りやすくなるわ

くし型切り

ヘタを取ったトマトを縦半分に切って立て、ヘタ側から垂直にナイフを入れる



2 同じようにさらに半分にする



完成! サラダや料理の
付け合わせに



皮面積が広いので崩れにくく、食感
しっかり。付け合わせにも便利よ

4 裏ごし器(なければ写真のようにザル)を使ってトマトを裏ごしする



木べらを手前に引くように押しつぶそう。大変な作業だけどガンバって!

5 ザルの裏側に付いたトマトも丁寧に取る



湯むきしたトマトを厚めの輪切りにする



湯むきの方法は前ページ(P19)に

2 スプーンで種を取り除く



種を取り除くことで舌ざわりがよくなる

6 鷹の爪、黒こしょう、クローブ、セージをペーパーで包む



3 角切りにする



この段階でトマトを味見してトマト自体の甘さをチェック。このあと入れる砂糖のさじ加減の参考に!



自家製ケチャップ



【用意するもの】(できあがりの目安:保存瓶700ml×1本)

完熟トマト	1kg	塩	小さじ
すりおろし玉ねぎ	大さじ3	ローリエ	2枚
にんにく	少々	お好みのスパイス	
砂糖	大さじ2~3	(一例)鷹の爪1/3本、黒こしょう8粒、	
酢	大さじ2	クローブ3本、セージ3枚、シナモン適量	
		※できれば入れたいスパイス	

4 できたてのケチャップ⑪を熱いうちに瓶のぎりぎりまで詰める



5 ふたをしっかりと再び鍋に入れて約10分間煮沸する



6 鍋から瓶を取り出し、最後にもう一度ふたをぎゅっとして完成



ふたの中心が凹み、完全に脱気されれば、常温で1年ぐらいい保存できるわ

1 大きめの鍋に瓶がかぶるぐらいの水を張り、瓶とふたを入れて加熱する



2 10分ほど煮沸したら瓶とふたを取り出す



3 清潔なふきんの上に置き、自然乾燥させる



保存は煮沸した容器物に!

10 火にかけ、沸いたら火加減を調整して、とろみがつくまでくつづく煮込む



11 とろみが出たらシナモン、酢を加えてひと混ぜし、さらに煮詰める



12 味を調整、ベーバーに包んだスパイスとローリエを取り出して完成



7 裏ごしあしたペースト状のトマト⑤を鍋に静かに移す



8 すりおろした玉ねぎ・にんにく、砂糖、塩を加え



9 ひと混ぜしてからベーバーに包んだスパイス⑥とローリエをのせる



きほんの おつまみ編

湯むきトマトで作る きほんのサラダ

タワートマト (らっきょうドレッシング)

【用意するもの】(2人分)

湯むきトマト 1~2個
大葉 1~2枚

④	らっきょう(みじん切り) 大さじ2
Ⓐ	しらす干し 大さじ1
	オリーブ油 大さじ2
	酢(またはバルサミコ酢) 大さじ1

湯むきしたトマトは口あたり抜群! トマトは甘みの強いフルーツトマトや完熟トマトがおすすめ!

2 大葉を水洗いし、
くるくる丸めてから
千切りにする



3 材料Ⓐを混ぜ合わせて
らっきょうドレッシングを作る



名水百選仕込み
北海道産



キリン 一番搾り
生ビール

うまさにこだわると、一
番搾り製法になる。環
境省認定の名水百選
「ナイベツ川湧水」を
源流に持つ内別川の
水を使用し北海道千
歳工場でつくる、北
海道産の生ビールです。

4 ドレッシングをはさみながら
トマトを重ね、最後にドレッシ
ングと大葉を飾る



トマトは少しづつ
ずらして積むと、盛り
付けに動きが出るわ



らっきょうの酸味と
しらす干しの塩味が
調味料代わりになっ
て次の一口を誘う
わ。夏の名残の暑
い日に、一番搾りを
片手にさっぱりと!!

トップ! 未成年者飲酒・飲酒運転。
※キリン一番搾り生ビール350mlは、
宅配システムドックでご案内いたします。



こだわらない人も
こだわる人も
しつかりおいしい。



国産完熟トマトの自然な味わい

日本のトマトケチャップ 500g

- 国産トマトで作ったトマトピューレのフレッシュな風味
- 契約農家で栽培されたトマトを1本あたり約14個使用

みんなの
声

トマトの自然な味がしっかりそのまま生きています。国産のトマトを使用している安心感があります！



確かな品質お求めやすく

トマトケチャップ 500g

- 完熟トマトのうま味を生かした飽きのこないマイルドな味わい
- トマトの風味を大切に、甘みと酸味をバランスよく仕上げました。

みんなの
声

安くておいしいので、料理の味つけに沢山使っています。まろやかな甘酸っぱさが子どもたちのお気に入りです。



パスタにもピザにも大活躍のトマトソース。
フレッシュトマトで加熱せずに作る技を教えてもらいました。

[用意するもの(150ml)]

トマト……………2個
オリーブ油
(エクストラヴァージン)…10ml
塩……………2g
バジル……………2枚
にんにく……………2片

[作り方]

- ①トマトを湯むきする
► WAZA! 1 / WAZA! 2
- ②①をカットしミキサーにかけ、途中でオリーブ油と塩を加え、乳化させる
► WAZA! 3
- ③②を漉し、つぶしたにんにくとバジルを加えて香りを移す
► WAZA! 4

身近な生食用トマトで作るトマトソースです。調理用に比べてフルーティーでフレッシュな味に仕上がる所以、暑さが残る季節にはぴったりでしょう。冷たいパスタのほかにも、にんにくベースの温かいパスタに使うのもおすすめです。

**WAZA
2 濾しやすくなるひと手間
湯むき**

湯むきをすれば後でソースを漉すときにラクになる。ヘタを取つゆで、冷水でよく冷まして皮をむくこと。ゆすぎるとトマトの身が崩れるので注意。



Fresh!



**WAZA
1**

程よい酸味が暑い日にぴったり
フレッシュトマト

一般的なトマトソースは調理用トマトを使うが、生食用のトマトを使えばフレッシュであっさりとした味に。トマトは酸味と甘味のバランスが良く味の濃いフルーツトマトがおすすめ。

シェフの隠し技

WAZA!

【トマト】

今月のシェフ

「HASSO(ハッソウ)」「azzurro(アズーロ)」

代表 高尾 僕将さん

旭川市出身。2014年より支笏湖「LAKESIDE VILLA翠明閣」のエグゼクティブシェフを務める。2015年冬には札幌・円山に「TOMOYUKI TAKAO」をオープン予定。



フレッシュトマトのカペリーニ サラダ仕立て夏の香り

[作り方]

- ①ボウルに、フレッシュトマトソース 100ml・黒オリーブ13g・オリーブ油（エクストラヴァージン）5ml・塩適量・酢2mlを入れて混ぜ合わせる
- ②カペリーニをゆでて冷水で冷やし、水分を切って①に加えてよく混ぜ、皿に盛る
- ③別のボウルに、細切りにしたにんじん1/3本・きゅうり1/3本・塩ゆでした枝豆適量を入れ、酢3ml・オリーブ油（エクストラヴァージン）3ml・塩適量で味を調えて、②の上に飾る



作って
みよう!



高尾さんのお店



azzurro

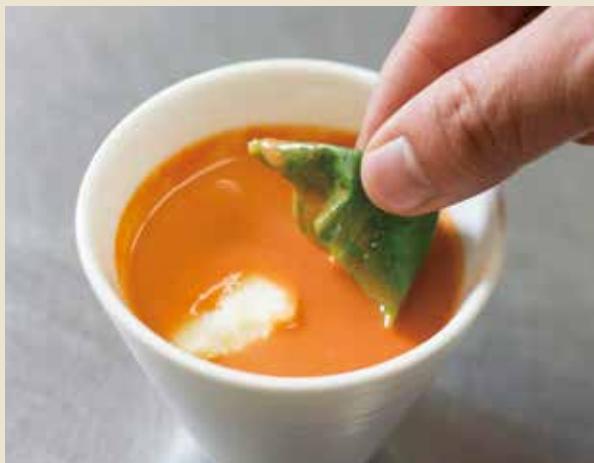
支笏湖温泉「翠明閣」にあるイタリアンレストラン。支笏湖の絶景を眺めながら道産食材を使った料理が楽しめる。宿泊はもちろん、ランチのみの利用も可。

■住所 千歳市支笏湖温泉

■TEL 0123-25-2131

■営業時間 11:30~LO14:00、
カフェ14:00~16:00

■定休日 無



WAZA 3 しっかり乳化
ミキサーにかけながら

トマトをミキサーにかけながら、少しづつオリーブ油を加える。こうすることでトマト(水分)と油がよく混ざり(=乳化)、クリーミーな味わいになる。

WAZA 4 香りを移す
にんにく&バジルの隠し技

漉した後のトマトソースに、にんにくとバジルを入れて30分以上寝かし香りを移す。使うときはにんにくとバジルを取り出す。

料理人の食卓

「畠でレストラン」の人気料理人が
あなたの食卓を1食まるごとプロデュース！

編集／能戸英里

スタイリング／菅原美枝

撮影／阿部雅人

デザイン／

玉置彩子



カップ&ソーサー／ナカタ

下国さんの
お店



W27(ダブリューニジュウナナ)

北海道四季折々の食材を中心にこだわったメニューは、北海道を表現した1コースのみ。五感で楽しめる工夫を凝らした料理を気軽に楽しめるレストラン。
1日24人限定完全予約制。

- 住所 札幌市中央区南3条西3丁目もりにビル5F
- TEL 011-272-5332
- 営業時間 火～日 17:30～23:30(コース最終予約20:30)
- 定休日 月・第3日曜日

今月の
料理人

W27 しもくに のぶ 下国 伸さん

1986年生まれ。旭川市出身。勝又登氏率いる箱根の「AUBERGE AU MIRADO(オーミラード)」、六本木の三ツ星レストラン「PIERRE GAGNAIRE(ピエール・ガニエール)」、フランスの二ツ星レストラン「la cachette(ラ・カシエット)」で経験を積み、2014年カジュアルフレンチレストラン「W27」のシェフとなる。



スープ

トマトをつかって驚きの一品

カブレーゼスープスタイル



4 2をガラスのスープ皿に盛り、モツツアレラチーズを散らす。



2 滑らかになったら、キッチンペーパーをひいたザルで、ゆっくりと濾す。約30分ほどで透明なトマトのスープが完成。



5 小さめのバジルの葉を飾り、オリーブオイルにかけて完成。



3 モツツアレラチーズを1cmの角切りにし、塩、黒こしょうで味付けする。

◎ 調理時間 40分

[材料(4人分)]

トマト(中)…4個(600~700g程度)
白ワインビネガー……………15ml
塩……………8g
モツツアレラチーズ ……1個(150g)
塩、黒こしょう、バジルの葉
オリーブオイル……………各適量

トマト味の透明なスープに食卓が賑わう一品。おもてなしにもぴったりです。



トマト、白ワインビネガー、塩をミキサーにかける。

朝食にもおすすめ

メイン

メークインのパンケーキ風

◎調理時間 20分

[材料(4人分)]

◎パンケーキ	◎オリーブクリーム
メークイン.....4個	生クリーム150ml
玉ねぎ1/2個	黒オリーブ.....4個
にんにく1/2片	白ワインビネガー10ml
ベーキングパウダー.....4g	塩、黒こしょう、
オリーブオイル、塩、	セルフィーユ...各適量
黒こしょう、バター...各適量	

[作り方]

- ①メークイン、玉ねぎ、にんにくをすりおろす。
- ②ベーキングパウダーを加えよく混ぜ、塩、黒こしょうで味付けする。
- ③オリーブオイルを熱したフライパンで、丸くなるように両面焼く。
- ④完全に火が通ったら、バターを入れて香りをつける。
- ⑤生クリームに塩、黒こしょう、細かく刻んだ黒オリーブを入れて8分立てにする。仕上げに白ワインビネガーを加えて混ぜる。
- ⑥パンケーキの上にオリーブクリームをのせ、セルフィーユを飾って完成。



③

⑤

パーティーメニューにもおすすめ

ズッキーニの アメリカンドッグ

副菜

○調理時間 30分

[材料(4人分)]

卵	1個	ズッキーニ	2本
薄力粉	75g	塩、薄力粉、揚げ油	
ベーキングパウダー	4g	マスタード、ケチャップ	
グラニュー糖	12g	各適量	
牛乳	25ml		

[作り方]

- ①アメリカンドッグ生地を作る。卵、薄力粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖を泡立て器で粘りが出るまでよく混ぜる。
- ②牛乳を入れよく混ぜたら冷蔵庫で20分ほど休ませる。
- ③ズッキーニは4cm大に切り、串に刺す。
- ④③に塩、薄力粉をまぶして②の生地にくぐらせて、140～150℃の油で揚げる。
- ⑤きれいなきつね色になったら、キッチンペーパーをひいた揚げ網にのせて油を切り、ケチャップ、マスタードをつけていただく。



POINT

ズッキーニ以外の材料でもおいしくいただけます。



函館市 R.M 様

ミニドライトマト

ミニトマトはへたをとって縦半分にカットし、スプーンで中の種を取り除く。切った面を上にしてザルに並べて丸1日～2日間(途中返しながら)天日干しにする。

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。

応募総数89通!!

今月の
お題

トマト



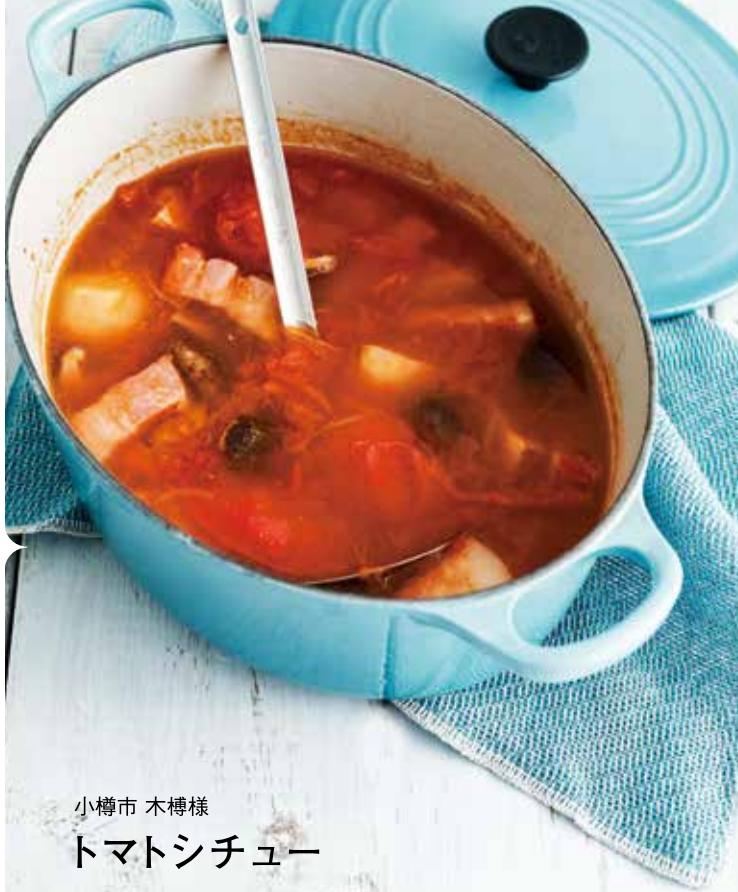
レシピ
募集中!!

あなたのいちおしレシピをP73の宛先までお寄せください。
採用された方にはトドックぬいぐるみをプレゼント!
※プレゼントは変更になることもあります。ご了承ください。

●次のお題●

ゆり根を使ったレシピ





小樽市 木樽様

トマトシチュー

大きめの鍋に一口大に切ったベーコンとじゃがいもを入れて炒め、水とスープの素を加えて煮る。しいたけ、トマト（水煮缶も可）をつぶしながら加えて更に煮こみ、塩・こしょうで味を調えて完成。

北広島市 I.M 様

はちみつトマト

はちみつ、砂糖、レモンを合わせてつけ汁を作る。湯むきしたトマトまたはミニトマトをつけ汁に一晩漬ける。





札幌市 竹山様

ガスパチヨ

トマト、きゅうり、ピーマン、玉ねぎ、にんにくをミキサーやブレンダーなどで攪拌する。そこへオリーブオイル、レモン汁、塩を加えて更に混ぜ、なめらかになったら、みじん切りのきゅうりや角切りトマトを浮かべる。

旭川市 細川様

フローズントマト

トマトは食べやすい大きさにカットして、冷凍庫で凍らせ、途中でスプーンでくずしながら、シャーベット状にする。お好みで砂糖、シロップをかけていただけ。針しょうがを添えるとスパイシーでおいしい。



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?



6つのスパイスで作る☆ 豚バラ肉ときのこのカレー

【作り方】

- ①豚肉は1cmの厚さに切り、おろしにんにくの半分量をまぶし手でもみ込み、オールスパイスとコショーを振る。
 - ②玉ねぎは繊維に沿ってせん切りにし、まいたけとしめじは小房に分け、マッシュルームは4つ割りに切る。
 - ③フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、①を入れて両面を焼く。続いて残りのおろしにんにくと玉ねぎを加えて炒め、玉ねぎが透き通ってきたらAを加えて炒め、水と顆粒コンソメを加える。沸いてきたらアツを取り除き中火にして15分煮る。
 - ④③にまいたけ、マッシュルーム、しめじとトマトケチャップ、スパイスソース、砂糖を加えて5分ほど煮込み、塩で味を調整する。
 - ⑤皿に白飯を盛り、④をかける。
- | |
|------------------------|
| 今月のスパイス&ハーブ |
| オールスパイス (パウダー) |
- クッキー、ケーキ、カレー、ハンバーグなどに最適な、甘くわやかな香りをお楽しみください。スパイスの鮮度をしっかりと保ち、しかも突起があつて開けやすいスクリュー式のキャップを使用しています。



旭川市 佐藤様

トマトの天ぷら

トマトを厚めの輪切りまたはくし切りにする。切った断面にお好みでスライスチーズ、ハム、大葉などをくっつけて、天ぷら粉をまぶして油で揚げる。





ツインハーブ店
小木さとみさん

トマトの肉詰め

トマトはヘタを切り落とし、中身をくりぬいて水・コンソメ・塩・こしょうなどと合わせて煮詰め、ソースを作る。ハンバーグのタネを作り、トマトへ詰めたら片栗粉をまぶして、肉の断面をこんがりと焼き、ソースと絡めて完成。

使ったのはコレ! /



ツインハーブ店
武田裕美さん

トマトゼリー

袋の記載に沿った分量のコープアガーとお好みの量の砂糖を粉のまま混ぜ合わせ、さらに水を加えて火にかけながらしつかりととかす。トマトジュースを加えよく混ぜたら器に入れて冷やす。

使ったのはコレ! /





月刊誌「一個人」2014年12月号 極旨ワインランプリ
1,000円以下のニューワールド赤・白部門で、第3位!

誰かにすすめたくなる 極旨チリワイン アルパカ

驚くほどの果実味とまろやかな味わいを実現した“チリの実力派”ワイン
サンタ・ヘレナ・アルパカ・カルメネール

赤／ミディアムボディ 750ml チリ セントラル・ヴァレー

チリを代表する品種のぶどう「カルメネール」を使った、
ほのかにスパイシーで豊かな果実味が特徴の
チリらしい個性が光るワインです。ぜひお試しください！



アルパカワインに合う
おつまみレシピはこちら！

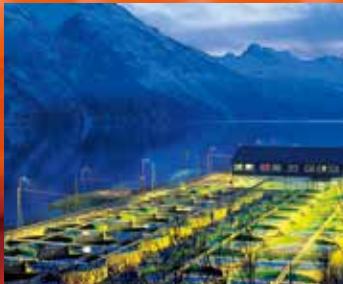
アサヒビール



※サンタ・ヘレナ・アルパカ・カルメネールは10月2週の宅配システムトドックでご案内いたします。



〔果実酒〕飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。ほどよく、楽しく、いいお酒。のんだあとはリサイクル すべては、お客様の「うまい!」のために。販売者:アサヒビール株式会社



ノルウェーから、
とれたてサーモンを
「生」のまま食卓へ

私たち日本人が大好きな寿司や刺し身。その中でもサーモンはお年寄りから子どもまで、人気の魚です。これまで食卓に上る輸入養殖サーモンの多くはチリ産でしたが、近年「Mowi^{モウイ}」というノルウェー産養殖サーモンの消費が伸びています。

「Mowi^{モウイ}サーモン」はノルウェーの冷たく澄んだ海で50年かけて大切に育てられた、最高品種の特別なサーモンです。オリジナルに配合された飼料を食べて育ったMowi^{モウイ}サーモンは、上質な脂がのり、身色も鮮やかで、まさに日本人好みの味わい。一度も冷凍されることなく、「生」のまま日本に空輸され、市場を通さず直接コープのお店に並びます。



Mowi Salmon[®]
Superior since 1964

Mowiサーモンはコープさっぽろ各店舗 鮮魚コーナーにてお取り扱いしています。



＼作ってみました！／

クリームチーズとサーモンの相性がばっちりで、玉ねぎが入っているので、さっぱりいただきました。冷凍されていない生サーモンはなかなか食べられませんが、ものすごくなめらかな舌触りでおいしかったです！

MOW-i サーモンを手早く、
さらにおいしくするレシピ！

MOW-i サーモンと クリームチーズディップ

▶作り方

クリームチーズ40g・玉ねぎ(みじん切り)1/8個分・おろしにんにく少々・すし酢大さじ1・粗挽き黒こしょう適量をなめらかになるまで混ぜ合わせる。

マリンハーベスト社が提供するノルウェー産「MOW-i サーモン」は、北海道のスーパー・マーケットではコープさっぽろのみの取扱です。これまでにない力強い味わいのサーモンを、ぜひご家庭で味わってみてください。



ぼくらの スポもち!

スポーツにはもち食!

今日は「スポーツプラザib(アイビー)」の
ジュニアスイミングスクールに
お邪魔しました。

スポーツを応援!
北海道の
もち米

取材・文／青田美穂 編集／千田文恵
撮影／川尻亮一 デザイン／佐孝優

未来の指導者も育成 水を楽しむ水泳教室

号令を合図に準備運動を始めたのは、まだあどけない小学1年生から3年生の子どもたち。このスクールは専門学校が運営しており、プロの講師だけでなく学生も、先生として指導にあたっています。そのため先生と子どもの距離が近く、常に和気あいあいとした雰囲気。

「個性に合わせた伝え方などを教える難しさを学びつつ、指導してできなかつたことができるようになると自分のことのよう嬉しくて」と話すのは、講師を務める北海道体育大学校2年の築館成美さん。このクラスは背泳ぎの習得までを目標としています。がレベルを問わず、みんな笑顔で水を楽しむ様子が印象的！ 全身運動の水泳は持久力、体力アップを目的に通う子も多く、体作りに関心が高い見学中のママからこんな声がありました。

ママからこんな声がありました。

Q 「水泳は下校後、夕方からの練習なのですが、その間に何をどのくらい食べさせてよいのか悩みます。いつもおにぎりなので、子どもが飽きず、手早く作れるメニューを知りたいです」

A すぐ食べられる手軽な大福がおすすめです。おやつ

“スポもち”とは、スポーツをする子どもたちの体作りとパワーチャージに、手軽なおもちを取り入れよう！ という新たな食の提案です。



北海道のもち米で
目指せ未来の
アスリート



北海道産 はくちょうもち



風連産 きたゆきもち

ホクレン

今月のスポモチテーマ

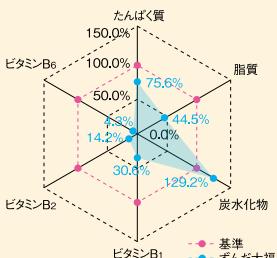
練習前の手軽なエネルギー補給レシピ <ずんだ大福>



■ 調理時間 約15分

1食
175
kcal

たんぱく質 4.9g
脂質 2.1g
炭水化物 33.4g
ビタミンB1 0.08mg
ビタミンB2 0.04mg
ビタミンB6 0.04mg



[材料(4個分)]

切りもち 4枚
冷凍えだまめ 80g(豆のみの分量)
砂糖 <A> 小さじ4、 小さじ2
牛乳 小さじ4
片栗粉 少々

[作り方]

- ①ストックバッグにえだまめ、砂糖<A>、牛乳を入れ、えだまめをつぶしながら混ぜる。
- ②切りもちを容器に並べてひたひたになるぐらいお湯を入れ、電子レンジで500Wで1分加熱し、水を切ってから砂糖を加えて混ぜる。
- ③②を片栗粉の上に落とし、①をつつんで形を整えたらできあがり。



感覚で子どもも食べやすく、あんや具のアレンジも楽しめます。おもちは冷凍して作りおきできるので忙しいママにピッタリ。(小松)

えだまめのビタミンB1がもち米の糖質をエネルギーに変え、牛乳で筋肉を動かすためのカルシウムも補給。練習1時間以上前に食べるのがGOOD。

管理栄養士 小松 信隆さん

こまつのぶたか
コンサドーレ札幌・管理栄養士、北海道体育大学・スポーツ栄養学非常勤講師ほか、食とスポーツをテーマに幅広く活躍。



簡単ブルーベリージャム

■調理時間 約15分

[材料]

ブルーベリー(冷凍)…100g
グラニュー糖…30g



[作り方]

- ①深さのある耐熱容器にブルーベリーとグラニュー糖を入れる。
- ②ラップをせずに、電子レンジで7~8分加熱する。
※お使いの電子レンジによってW数をご調節ください。
- ③全体をよくかき混ぜて、あら熱を取り、冷やす。ヨーグルトなどにトッピングしてお召し上がりください。
※冷蔵庫に保管し、早めにお召し上がりください。

作ってみました

果実の粒感がしっかりと残っていて、味の濃いブルーベリーです。忙しい朝でも簡単にできるので、絶対にまた作ります!

さけ缶とほうれん草のキッシュ

■調理時間 約40分

[材料(6人分)]

さけ缶……………1缶
ほうれん草カット
(冷凍)……………200g A 生クリーム 50ml
栗かぼちゃ(冷凍)
……………200g 牛乳…150ml
玉ねぎ……………1/2個 塩・こしょう 少々
とけるチーズ…80g
塩・こしょう・サラダ油
……………各適量



[作り方]

- ①さけ缶は汁気を切ってほぐしておく。玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎとほうれん草を炒める。そこへさけ缶を加えて軽く塩・こしょうをふる。
- ③かぼちゃは解凍し、ボウルにAを合わせておく。
- ④耐熱容器に②と③のかぼちゃを入れてAを流し入れ、とけるチーズをかけて180℃のオーブンで30分ほど焼いて完成。

ブルーベリー・ 3種のベリーミックス

よく熟れた果実を急速凍結しました。ヨーグルトやアイスのトッピングにもお使いいただけるほか、凍ったままでおいしくいただけます。



北海道産ほうれん草・ 栗かぼちゃ

下処理済みの便利な北海道産カットほうれん草と栗かぼちゃです。これたての「旬」の味を、いつでもお楽しみいただけます。



秋の味覚を楽しもう!



MARUHA NICHIRO

★秋の消費者キャンペーンにて料理教室の募集をいたします。

お問合せ／マルハニチロお客様相談室 0120-040-826 受付時間／月～金9:00～17:00(土日祝、弊社指定休業日は除く)

※3種のベリーミックスは9月4週の宅配システムドックでご案内いたします。

Cho-co-tto 40

鶏だし・うま塩鍋

■ 調理時間 約15分

[材料(4人分)]

鶏もも肉	200g
鶏団子	8個
白菜	1/4株
長ねぎ	1本
しめじ	1パック
にんじん	1/3本
木綿豆腐	1/2丁
水	720ml
鍋キューブ	
鶏だし・うま塩	4個



[作り方]

- ①鍋に水と鍋キューブを入れ、火にかける。
- ②食べやすく切った肉や野菜類を、火の通りにくい材料から順に入れて煮込む。
- ③材料に火が通ったら完成。

作ってみました

道具を切って鍋キューブで煮込むだけの手軽さ!一人鍋もすぐに作れるし、雑炊にアレンジもできる!色々味が楽しめるのも嬉しいですね。

鍋キューブ

しょうゆ・塩などの調味料と、肉や魚介・野菜のおだしがギュッと詰まったキューブ状の鍋の素です。ポンッと入れるだけで、簡単・手軽においしい鍋つゆが作れます。



味の素KKコンソメ 固形タイプ

じっくりと煮込んだ牛肉と香味野菜のコクがギュッとついた洋風スープの素です。好みの肉や野菜と一緒に煮るだけで、スープや煮込み料理などが一層おいしくなります。



ミネストローネ

■ 調理時間 約20分

[材料(4人分)]

じゃがいも	1個	塩・こしょう	少々
にんじん	1/2本	AJINOMOTO	
玉ねぎ	1/2個	オリーブオイル	
キャベツ	2枚	大さじ1	
にんにくの みじん切り		パセリのみじん切り	
みじん切り・大さじ1		適量	
ホールトマト缶 200g		「水」900ml	
		味の素KK コンソメ 固形タイプ	3個



作ってみました

トマトに負けない
しっかりとしたコンソメの風味がたま
りません。なくなる
と不安になる、わ
が家の常備品で
す(笑)。

秋の味覚を楽しもう!

Eat Well, Live Well.
AJINOMOTO.

★この商品は北海道クノール訓子府工場で製造しています。

鶏じゃが

■ 調理時間 約15分

[材料(2人分)]

鶏もも肉 ……150g
じゃがいも ……2個
しめじ ……1パック
玉ねぎ ……1/2個
にんじん ……1本
絹さや ……8枚
ごま油 ……大さじ1

A

キッコーマン
本つゆ香り白だし
……………50ml
キッコーマン
特選丸大豆
しょうゆ…大さじ1
マンジョウ
芳醇本みりん
……………大さじ2
水 ……300ml

[作り方]

- ①フライパンにごま油を熱し、ひと口大に切った鶏肉を皮目から、中火で焼く。野菜類は食べやすい大きさに切る。
- ②鶏肉に焼き色がついたらじゃがいも、しめじ、玉ねぎ、にんじんを加えて炒め合わせ、全体にしつかりと絡める。
- ③Aを加え、落としふたをして中火で8分ほど煮る。絹さやを加え、煮汁が少なくなる位まで煮る。
- ④全体に火が通ったら、器に盛りつける。



作ってみました

白だしの風味がすごい!控えめな色味ですが、味はしっかりといて、まるで料亭の味です。香りだけで、もうおいしそうでした(笑)。

本つゆ
本つゆ香り白だしを使ったレシピ掲載中!

詳しくはこちから



本つゆ香り白だし

だし原料国産100%で節を削った
その日にだしを取る本格製法。
かつお節エキス不使用なので、飲み
ほしたくなるような自然な風味です。
一般的なだしに比べて塩分が7%
とかなり低いのもポイントです(通常
9~13%)。



旨み豊かな昆布しょうゆ

北海道産の真昆布と日高昆布
を使用した、旨み豊かな贅沢だ
し使用。
昆布だしの上品な風味で、パスタ
や鍋としても使えます。空気に触
れない密封ボトルだから、開けた
ての新鮮な色や風味が長持ち!

たらこときのこのスープパスタ

■ 調理時間 約10分

[材料(2人分)]

スパゲッティ……………120g
にんにく……………1片
オリーブオイル ……大さじ1
玉ねぎ ……1/3個
お好みのきのこ類 ……適量
塩・黒こしょう…………少々
たらこ……………20g
万能ねぎ・刻みのり…………適量
キッコーマン 旨み豊かな
A 昆布しょうゆ…大さじ2
水 ……200ml



[作り方]

- ①スパゲッティは、表示より2分ほど短い時間でゆでてザルに上げる。
- ②フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて香りが出るまで弱火で炒め、玉ねぎ、きのこ類を加えてさらに炒める。Aを加えて軽く煮る。
- ③②に①を加えて味をなじませ、塩・黒こしょうで味を調え、器に盛る。
- ④③にたらこをのせ、万能ねぎ・刻みのりを散らして完成。

秋の味覚を楽しもう!

キッコーマンの
和食お助け隊

kikkoman
おいしい記憶をつくりたい。

アーモンドプレミオのスイートポテト

■ 調理時間 約50分

[材料(5個)]

アーモンドプレミオ	11粒	[仕上げ]
さつまいも	240g	スライスアーモンド 少々
砂糖	30g	生クリーム 50ml
生クリーム	30ml	砂糖 小さじ1
卵黄	1個	

[作り方]

- ①スライスアーモンドは170℃のオーブンで約8分焼き、アーモンドプレミオ6粒は細かく刻む。アルミカップにバター(分量外)をぬっておく。
- ②皮をむいたさつまいもをやわらかくなるまでゆで、ザルにあける。
- ③ボウルに②と砂糖を入れ、ゴムべらでつぶしながら混ぜる。
- ④③に刻んだアーモンドプレミオと生クリーム、卵黄の順に加え、その都度ゴムべらでよく混ぜる。
- ⑤アルミカップに④を入れて、アーモンドプレミオを1粒ずつ埋め込み、表面をならしたら、160℃のオーブンで約30分焼く。
- ⑥砂糖を加えて泡立てた生クリームを上面にぬり、スライスアーモンドをトッピングして完成。



作って
みました

チョコレート味のスイートポテトは初めて食べました。色々な食感と風味の違うアーモンドが味わえ、アーモンド好きにはたまりません!

秋の味覚を楽しもう!

アーモンドプレミオ

芯までしっかりと火を通して表面にキャンディコートをしたアーモンドをコクのあるミルクチョコレートで包みました。こだわりの大粒フライドアーモンドです。



マカダミアプレミオ

香ばしくローストし、うっすらと塩をかけたマカダミアを華やかな風味と酸味が特徴のミルクチョコレートで包みました。ほんのりとした塩味でナツツの旨みが引き立ちます。



おいしさと健康
Glico

完熟栗かぼちゃのクリーミーシチュー

■ 調理時間 約40分

[材料(4皿分)]

完熟栗かぼちゃの	かぼちゃ	150g
クリーミーシチュー	サラダ油	大さじ1
鶏もも肉	水	500ml
玉ねぎ	牛乳	100ml
にんじん			1/2本

[作り方]

- ①鶏肉、玉ねぎ、にんじんを一口大に切る。
- ②かぼちゃは種を取り、耐熱皿にのせ、ふんわりラップをして電子レンジ600Wで約2分半加熱して柔らかくし、一口大に切る。
- ③厚手のなべにサラダ油大さじ1を熱し、①を焦がさないように炒める。
- ④水を加え、材料が柔らかくなるまで弱火～中火で約15分煮込む。
- ⑤いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで煮込み、かぼちゃと牛乳を入れてさらに5分ほど煮込んで完成。



作って
みました

かぼちゃの甘みとホクホク感がしっかり味わえ、とってもおいしいシチューでした。野菜もたっぷり摂れてカラダにも嬉しいです!

完熟栗かぼちゃの クリーミーシチュー

完熟栗かぼちゃ(赤皮栗かぼちゃ100%)と乳製品のコクが特徴の濃厚な味わい。10種類の緑黄色野菜をブレンドした、味わい深いおいしさです。



完熟トマトの クリーミーシチュー

真っ赤に熟した完熟トマトと乳製品のコクが特徴の濃厚な味わい。野菜がとけ込んだ新しいおいしさのシチューが楽しめます。



お問合せ／ハウス食品(株)札幌支店 TEL 011・222・8831 受付時間／月～金9:30～17:00

※完熟栗かぼちゃのクリーミーシチューは10月1週の宅配システムドックでご案内いたします。

House

筑前煮

■ 調理時間 約30分

[材料(2人分)]

鶏もも肉	1枚
にんじん	1/2本
れんこん	100g
ごぼう	1/2本
干しいたけ	2枚
こんにゃく	1/2枚
エバララブチッピ鍋 すき焼	2個
水	300ml
サラダ油	少々



[作り方]

- 干しいたけは水で戻しておく。鶏肉と野菜類は食べやすい大きさに切る。
- 鍋に油を熱して鶏肉を炒め、その他の具材を加えて炒め合わせる。
- 水とブチッピ鍋すき焼を加え、煮汁がなくなるまで煮る。

作ってみました

和食の定番があつあつ間にでき、しかも間違いないおいしさでした。やさしい味でちょうどいい!と家族にほめられました。

きのこの炊き込みごはん

■ 調理時間 約45分

[材料(4人分)]

米	3合
しめじ	1パック
まいたけ	1パック
生しいたけ	2個
油揚げ	1枚
エバララブチッピ鍋 寄せ鍋	2個
小ねぎ	適宜



作ってみました

子どもたちが大好きな炊き込み飯がブチッピ鍋のおかげで億劫がらずに作れました。きのこのうまみも出て、味わい深い一品に!

ブチッピ鍋シリーズ

1人前のつゆが6個入った「エバララブチッピ鍋」シリーズは、食べたい分量の鍋が手軽においしく作れる鍋の素です。液体タイプなので、鍋に限らず様々な料理の味付けにご使用いただけます。ブチッピ鍋のアレンジメニューはエバラ食品のHPで公開中です。



お問合せ／お客様相談室 ☎0120-892-970 受付時間／月～金9:00～17:00(祝祭日を除く)

秋の味覚を楽しもう！

こころ、はずむ、おいしさ。

エバラ

超バニラなアフォガード

■ 調理時間 約5分

[材料(4人分)]

エッセルスーパーカップ
超バニラ 2個
エスプレッソ
(または濃い目に入れた
インスタントコーヒー) 大さじ4
ミルクチョコレート 適量



[作り方]

- ①超バニラをスプーンでいい、丸く整えて器に盛る。
- ②エスプレッソを熱いうちに注ぎ、ピーラーなどで細かく削ったチョコをトッピングする。

作ってみました

そのまま食べても
おいしいバニラアイスが、ひと手間加
えるだけで、カフェ
で味わうような豪
華スイーツになりました!

エッセル
スーパーカップ
超バニラ



ミルク
チョコレート



ブルガリア
ヨーグルト
LB81ブレーン



濃厚な味わいとシャープな
ギレのあるおいしさを滑らか
な舌触りで楽しめるバニラアイスの定番です。

カカオの芳醇な香りとミルクの豊かなコクがほどよく調和した永遠のピュアチョコレートです。

約40年のロングセラー。LB81乳酸菌が腸で働き、おなかの調子を良好に保ちます。

銀座カリー



ドミグラスソースをベースにした英國風カリー。炊きたてのご飯によくからむ、豊潤でなめらかなルウです。

北海道
十勝
カマンベール



香りと後味がよく、日本人の好みに合ったカセの少ないカマンベールチーズです。

明日をもっとおいしく
meiji

お問い合わせ／(株)明治 お客様相談センター 9:00～17:00(土日祝・年末年始を除く) ☎0120-041-082(チョコレート・カレー) ☎0120-598-369(アイス・ヨーグルト・チーズ)

※銀座カリーと北海道十勝カマンベールは9月4週の宅配システムドックでご案内いたします。

焼きカレー

■ 調理時間 約15分

[材料(4人分)]

ブルガリアヨーグルト
LB81ブレーン 80g
銀座カリー 1箱
白飯 茶碗4杯分
卵黄 4個
北海道十勝カマンベール 1箱



作り方

- ①鍋に袋から出した銀座カリーのルウを入れ、攪拌したブレーンヨーグルトを加えて味をなじませる。
- ②耐熱容器に白飯を盛って①をかけ、中央にくぼみをつくり、卵黄をのせる。
- ③まわりに十勝カマンベールをちぎってのせ、200℃のオーブンでチーズに焼き色が付くまで焼く。

作ってみました

ひと手間加えるだ
けで、濃厚で豪華な
焼きカレーに変
身しました。チー
ズは香ばしく、卵
黄はとろ~りとし
て美味!

iichiko

ハレの日に、いいちこを。

華やかな香りで軽い口当たりの本格麦焼酎。

その味わいは日本のみならず、世界各国で愛されるロングセラー商品。

「いいちこ」は大分県の方言で、「いい(よい)ですよ」を表します。

Cho-co-lto × いいちこ共同企画

コーポさっぽろ50周年おめでとう!



いっしょに
100まで。

読者アンケートに答えて、

いいちこと大分県特産品“かぼす”を当てよう!
「ハレの日に、いいちこを」キャンペーン

コーポさっぽろ50周年を記念して、「いいちこ」の三和酒類が、
いいちこ、今が旬の大分県特産品“かぼす”が50名様に当たるキャンペーンを実施いたします!
「いいちこ」を飲んでみたいと思っていた初めての方も、往年の「いいちこ」ファンの方も、ぜひご応募ください!

詳しくはアンケートP73をご覧ください。



＼NEW／

いいちこ長期熟成貯蔵酒 720ml (20%)

特長の異なるふたつの樽で熟成の時を重ねた長期貯蔵の本格焼酎です。

甘く華やかな香り、コクのある深い味わいは、様々な飲み方でお食事と一緒にお楽しみいただけます。

※長期貯蔵と表示出来るのは“3年以上貯蔵した焼酎が総量の50%以上含まれていること”と定義されています。

商品についてのお問合せ／三和酒類株式会社 TEL 0978-32-1431(代)

※9:00～17:00 土日祝日及び夏季・年末年始の休業日を除く

飲酒は20歳をすぎてから。お酒はおいしく適量を。妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に影響するおそれがありますので、気をつけましょう。飲酒運転は絶対にやめましょう。



＼ 焼き魚や肉料理など素材の味わいを引き立てる
“いいちこ・かぼすサワー”で乾杯! /



[作り方]

グラスにクラッシュアイスを入れ、いいちこ(45ml)にかぼす4分の1個のしづり汁と炭酸(200ml)を入れて軽く混ぜ、グラスにくし切りやスライスしたかぼすを添えてできあがり。さっぱり爽やかな“かぼすサワー”をご賞味ください!



ふしぎっち

ギガ

だい6かい

トマトちゃんのひみつ のまき

ぶんぶんバチに
つれられて
やつて来たのは
トマトばたけ。



ふしぎ！

ふしぎだ ふしぎだ トマトちゃん。
どうして お花が うつむいてるの？

はすか
しがり屋さん？



まア ふしぎっち よく氣づいたね。

トマトの花が 下をむくのは

花ふんを めしへに つけるため。

トマトの花が 風でゆれる
おしべの花ふんが 落つこちて

めしへの先に くつついで
トマトの実ができるのよ。

でもね。風がふかない ハウスの中は
ぶんぶんバチが 風がわり。
トマトの花を ハチがゆらして 花粉を
めしへに ふりかけるのよ。

トマトの原産地は南アメリカのアンデス高地。この辺り
はほとんど虫がないため、風が吹いて揺れるだけで受
粉する仕組み（風媒花）になったと考え
られています。日本ではハウス栽培が主
流のため、ハチを使ったり、機械で風を
起こして受粉をお手伝いしています。



身体が喜ぶヘルシーロコモコ

Healthy Locomoco

ミルクでおいしく 健康生活

牛乳は人間が生きていこう上で欠かせない「炭水化物」「タンパク質」「脂質」「ビタミン」「ミネラル」の五大栄養素をバランスよく含む天然の健康食品。さらにさまざまな効果効能が期待できます。

日々の健康づくりに毎日の食事に上手に活用しましょう!

vol.01

熱中症
予防

【材料】(4人分)

〈ミルクライス〉

お米	3合
牛乳	1カップ
豚ひき肉	200g
塩・こしょう	少々
玉ねぎ	1/2個
豆(大豆水煮か枝豆)	120g
乾燥ひじき	大さじ1
かぼちゃ	100g
パン粉	大さじ4
牛乳	大さじ4
卵(SまたはM)	1個
木綿豆腐	1/2丁
小麦粉	適量

〈タレ〉

めんつゆ	1/2カップ
水	1/2カップ
砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1
片栗粉	大さじ1

【作り方】

1.お米を研いで30分浸水させ、ザルに上げておく。炊飯器にお米と牛乳を入れ、3合の目盛りまで水を足し、炊飯する。

2.肉と塩をボウルに入れてこねる。みじん切りにした玉ねぎと粗みじん切りにした豆、水で戻しておいたひじき、つぶして冷ましておいた茹でかぼちゃ、パン粉、牛乳、卵をボウルに入れよく混ぜる。こしょうも加え4等分しておく。

3.しっかり水切りした豆腐を4等分し、表面に小麦粉をまぶして(2)のタネの中に包む。平たく成形し空気を抜きフライパンに並べてから油(分量外)を少し入れ両面焼き、取り出してください。

4.(3)のフライパンを拭かずしてタレの材料をすべて混ぜて入れ、弱めの中火にかけてろみがつくまで煮る。

5.トッピングの卵をマグカップのような形の耐熱容器に1個ずつ割り、水をそれぞれ大さじ3ずつ入れて電子レンジで15~20秒加熱する(爆発しないように様子を見ながら)。水気を切り、温泉卵のできあがり。

6.炊き上がったミルクライスを器に盛り、焼けたハンバーグと(4)のタレ、千切りレタス、角切りトマト、温泉卵、マヨネーズをかけ、いただく。

milk POINT!

熱中症の予防のポイントは「血液」。熱を取り除くのも汗を出すのも、血液が行っているので血液を増やすことが大切です。牛乳にはアルブミンというたんぱく質の成分が含まれており、これは血管内に水分を引き込み、血液を増やす働きと、栄養や余分な熱や水分を運搬する役目を持っています。アルブミンは肉や豆や卵などのたんぱく質にも含まれていますが、特に肉には体温の調整機能を高める働きをもつ脂肪や鉄分など、他の栄養成分も含まれているので、牛乳と一緒に摂ることで更に効果が増し、おすすめです。

熱中症が気になる夏は、水分と塩分、そしてアルブミンを意識して摂ることはもちろん、たんぱく質以外にも炭水化物、脂肪、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂ることを意識して料理を作りましょう。

また、夏バテすると真っ先に失われるのがカルシウム。カルシウムが足りなくなるとイライラしやすくなったりするので、ミルクライスを使ったこのメニューでカルシウムも上手においしく摂って夏を乗り切りましょう!



profile

cho-co-tto編集長

平島 美紀江

本誌編集長に加え、「のこたべ」の発行やイベントなどを通して幅広く“食育”を発信する。2児の母でもあり、今年からチームMiLKママとしても活躍中。



毎日の牛乳で肌も髪もしっとりツヤツヤ！



MiLKママでねっと。

生活習慣病予防や、美肌効果が期待できるレシピも公開中！

まだまだ知られていないミルクのいろんな効果効能がぎゅぎゅーっとつまつめたサイトです！

本誌編集長やソチオリンピックカーリング女子日本代表 小笠原歩さんら、7名のチームMiLKママ考案の飲むミルクレシピやコラムなどミルクの情報満載！ぜひチェックを！

ミルクのチカラやチームMiLKママをもっと詳しく知りたい人は、

MiLKママでねっと。

検索



私たちチームMiLKママが
ミルクのパワーをご紹介します！

何かと忙しくて、なかなか肌や髪の手入れに手が回らない…。そんなときにも牛乳がおすすめです。牛乳には良質なタンパク質とビタミンAが含まれていて、その2つは肌と髪にうるおいを与え、新陈代謝を活発にして皮膚のターンオーバーを促してくれます。肌が期待できる効果が期待できます。それに牛乳に含まれているビタミンB₂には皮脂の分泌をコントロールしてくれる機能があり、飲むだけで肌の乾燥や、脂っぽくなるのを防いでくれるんです。最近多い大人二キビに悩んでいる人にもうつつけの飲み物なんですよ。手頃に始められる美肌・美髪づくり。今日から牛乳で始めませんか？



レシピ考案者 マタニティフードアドバイザー
熊谷しのぶ

栄養士の立場からカフェの企画運営、料理教室などを通して子育てママを支援。自らの妊娠・出産の経験をフルに生かしながら、牛乳が持っているミルクパワーをPRするチームMiLKママの一員として活躍しています。

店舗第3位に選ばれた

「コープのバナナ」977票

店舗



バナナっておいしいよね!でも、他にもたくさんの商品があるのにどうして3位に選ばれたのかな?

コープのバナナはフィリピンで作られているものなんだけれど、栽培する園地を限定して、殺虫剤も除草剤も使ってないんだ。



普通のバナナは違うの?

虫による傷などを防ぐために、殺虫剤を使っているバナナが多いんだよ。あと、除草剤を使わないと雑草を除去するのに人手も時間もかかるよね。



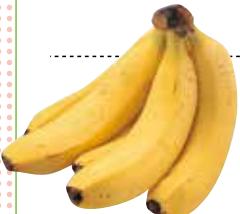
広い園内に生える雑草を取り除くのって、大変そう…。

組合員さんの要望に応えるために、使わずに済む農薬は制限して栽培しているんだよ。



バナナが3位?と思ったけど、そんなヒミツがあったんだー。

発売から23年も組合員さんに愛されている、コープのロングセラー商品なんだよ。



「コープのバナナ」の人気のヒミツ! それは
不要な農薬は使わず、園地限定で栽培する
【安全へのこだわり】



©トドック



いっしょに
100まで。

ラブコープ総選挙 店舗・宅配 上位商品の 人気の ヒミツ

総選挙で上位に選ばれた
コープのオリジナル商品には、
「おいしい」だけじゃない人気の理由があるみたい。
「意外と知られていないヒミツを
ラブコが聞いてきたよ♪



キッコ
ラブコ



宅配トドック第2位に選ばれた

「あらびきポークウインナー」1,498票

宅配
トドック

最近は価格の面から、腸の代わりに牛や豚のコラーゲンを人工的に加工した皮も増えているんだよね。でも、この商品は本物の羊の腸を使っているから食感が違うんだ。



ちょっと太めで、ボリュームも満点だね。



宅配トドックでは、トドック限定のウインナーが第2位だったね。



保存料は使わず、発色剤も国が定める基準の3分の1以下に抑えて、安心・安全にも配慮しているよ。



トドックでしか買えない商品だから人気が高いのかな？



ウインナーは普段からよく食べるから、安心なものがいいよね。



ラブコが生まれるずっと前から、あるんだね！



この「あらびきポークウインナー」もね、15年以上に渡って組合員さんに愛され続けてきた商品なんだ。



十勝の清水町で製造していて、取扱いはコープさっぽろだけ。だから北海道でしか買えないウインナーなんだよ。



そうなんだー、そんなに長く愛されているのはどうして？



やっぱり“手頃な値段なのにおいしい”のが一番の理由かな。豚肉のみを使ったお肉のうま味と、パリッとした食感が人気で、組合員さんからは「他社と食べ比べると味が違うので、やっぱりこのウインナーに戻ります」という声もいただいているよ。



わー、本当にお肉がジューシーで皮がパリパリ！



ラブコも知らないことがいっぱいだったなー♪
人気のヒミツを知って食べると
さらにおいしく
きっともっとコープの商品が
大好きになるよ！



車ほしぃ! か

とどろき
轟ローンで、かないとしました。

車とどろき 轟ローン カーローン



新車・中古車・
二輪車の
購入に
車検・修理費用に
他社
カーローンの
借換もOK



●お借入には年収等の諸条件がございます。詳しくは〈ろうきん〉までお問い合わせください。 ●審査の結果ご希望に添えない場合がございます。予めご了承ください。 ●店頭に商品概要説明書をご用意しております。

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

北海道ろうきんコールセンター
トゥーク トゥローキン
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
轟ローンの
仮申込ができます。

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



※この内容は、2015年8月1日現在のものです。

「安心なくらし」のご提案

copeの 介護保険



『公的介護保険』だけで大丈夫…? 他人事と思ってはいけない!! 介護の備え

copeの
介護保険

現金で
お支払い

コースにより500万円または700万円を一時金としてお受けいただけるので、介護にかかるさまざまな出費に備えることができます。

簡単な
加入条件

医師の診査は不要です。
簡単な健康告知のみでご加入手続きが可能です。

年齢による条件の違いや、原因に関係なく所定の介護状態になった場合には、介護一時金をお受取りいただけます。

*加入依頼書および告知書の内容により、お引き受けできない場合や専用コースでお引き受けする場合があります。

コース別保険料

介護一時金
500万円コース

傷害死亡保険金100万円(天災危険補償特約付)

被保険者年齢	月額保険料	被保険者年齢	月額保険料
40~44歳	150円	55~59歳	930円
45~49歳	270円	60~64歳	1,800円
50~54歳	480円	65~69歳	3,030円

*保険料は男女同額です。(年齢とは補償開始日時点の満年齢になります) *700万円コースもあります。

保険料は年齢5歳刻みで変わりますのでご注意ください。

- 満40~満69歳までの方が新規加入の対象です。(満79歳まで継続可能ですが) ●保険期間は1年です。毎年1月1日更新です。
- 解約返戻金はありません。●団体割引10%を適用しています。

資料請求はまずお電話で!

copeさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)

フリーダイヤル
0120-37-2523

介護医療保険料控除対象 ※傷害死亡保険金部分を除く。
(医療保険基本特約・傷害保険特約・介護一時金支払特約セット団体総合保険)



◆取扱代理店 / 生活協同組合copeさっぽろ保険事業部
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 TEL011-671-5585 FAX011-671-5586

cope協同保険株式会社
札幌市西区芽室11条5丁目10-1 TEL03-8501

◆引受保険会社 / 株式会社損害保険ジャパン 札幌法人営業部 営業第一課
札幌市中央区北1条西6丁目2 TEL011-281-6144 http://www.sompo-japan.co.jp

copeさっぽろ copeの灯油 定期配達



2015年度
新企画

灯油の定期配達ご利用で
copeさっぽろのポイントUP!!

「3年以上」の
継続利用の方には
P ポイント 3倍!!

うれしい新特典
スタート

2015年3月21日ご利用分から!

灯油の準備は
早めが
オトク!!

灯油定期配達
登録キャンペーン
copeさっぽろ店舗で
始まります!

新規登録の方、
3年末満のご家庭も
ポイント
2倍!

※ポイント2倍、3倍は灯油のご利用代
金のみ対象 ※2016年3月20日時点で
定期配達ご利用の方が対象

キャンペーン期間

2015 9/21月
→ 10/31土

※定期配達登録は490㍑ホームタンクまたは200
㍑脚付ハーフタンクが対象。※一部地域と離島は
配達業務をしていませんのでご了承ください。

暮らしにもっと、copeの安心エネルギー

株式会社
エネコープ
enecoop.jp

お問合せ・お申込み・ご相談は、エネコープまでお気軽にご連絡ください！

copeの灯油
お問合せはコチラ！

フリーダイヤル

0120-012-458

灯油価格ご案内
フリーダイヤル

[copeの灯油登録されている電話番号でおかけになった場合、ご案内されます]

0120-104-117

<http://www.enecoop.jp/> | エネコープ

検索

[エネコープはcopeさっぽろの
エネルギー会社です]

受付時間

月～土 8:30～18:30



トドックセンターまつり 開催!

私たちを考えました。いつもトドックをご利用いただいている組合員さんへ、何か「ありがとう」の気持ちを伝える方法はないだろうか…?という訳で、全道各5ヵ所のセンターでお祭りしちゃいます。お近くで開催しているセンターへお気軽に越しください!)

祭りだ!
祭りだ~!

クッショイ!
クッショイ!



トドックニヤキイイイイ!!

日程	時間	場所
9/5(土)	13~15時	稚内センターまつり 稚内市朝日6丁目1477-24
9/19(土)	13~15時	オホーツクセンターまつり 紋別郡興部町宇興部130-1,129-1
9/26(土)	13~15時	富良野センターまつり 富良野市花園町3番68号工業団地内
10/3(土)	13~15時	八雲センターまつり 二海郡八雲町内浦町240番地15
10/10(土)	13~15時	小樽センターまつり 小樽市港町1番2号

(各センター敷地内
にて開催!
倉庫および駐車場)

内容

ラブコープ総選挙エントリー商品や
トドックで扱いのある地元商品などの

試食

《子ども向け》

宅配トドックお仕事体験

など

詳しいイベント内容は、各センターそれぞれが知恵を絞っていますのでちょこっとずつ違います。お楽しみに♪

トドックコール
(お問い合わせ)

0120-502-112 携帯電話からは
0570-052-112

受付
時間

月~金曜日 午前9時~午後9時
土曜日 午前9時~午後6時
日曜日 お休み

お電話の際は事前に組合員コードをご準備いただけるよう、ご協力をお願いいたします。又、電話番号をお確かめの上、おかげ間違いのないようご注意下さい。【混雑時のお願い】お電話を受け取りましたあと、「混み合っていますので少々待ちください」とご案内しております。混雑時には5~10分程度かかる場合がございますが、順番におつなぎしますので、そのままお待ち頂くよう、ご協力をお願いいたします。

つなぐ
COOP
SAPPORO

参加者募集

**コープさっぽろ50周年
食を楽しむ企画**



コープさっぽろ50周年を記念して、各キッチンスタジオでは食のイベントが盛りだくさん。おいしく、楽しく学びましょう。
参加費、日時は各キッチンスタジオにお問い合わせください。

日 程／**9月～12月**（※各イベントにより異なります）

場 所／いしかわキッチンスタジオ 函館市石川町457-1
ベルデキッチンスタジオ 帯広市西17条南4丁目8-6
ソシアキッチンスタジオ 札幌市南区川沿5条2丁目3-10
※お酒試飲の講座は未成年者及び車運転での参加は不可

イベント開催に関しては、各キッチンスタジオHPをご覧ください。
いしかわ（函館）<http://culture.coop-sapporo.or.jp/ishikawa/>
ベルデ（帯広）<http://culture.coop-sapporo.or.jp/berde/>
ソシア（札幌）<http://www.coop-de-cooking.jp/>

お申込み・お問合せ／いしかわキッチンスタジオ 0138-84-8440
ベルデキッチンスタジオ 0155-66-4073
ソシアキッチンスタジオ（クッキングスクール） 011-578-5250

組合員さんの声

先日苦情がありサービスカウンターに立寄りましたが、その時対応した浪江さんの対応がとても良く、私も怒っていたことを忘れてしまいました。浪江さんの申し訳ないという気持ちが伝わってきました。やっぱりこれからもコープを利用しますね。

参加者募集

蔵が語る。あなたが選ぶ。
花咲醸酒 hana-sake43° お月見の宴



毎年キャンセル待ち続出！道産酒13種類飲み比べ&飲み方が選ぶはなけ大賞も決定。各蔵元の話を聞いて、自分がおいしい次世代に伝えたい！と思うお酒を選びます。

日 時／**9月25日(金)19:00～21:00**

場 所／東京ドームホテル 札幌 1F中国料理綠花
受講料／おひとり様5,500円、ペアチケット10,000円
※参加資格／20歳以上 ※事前お振込みをお願いいたします
定 員／50名

応募方法／件名を「月見酒」とし、参加者全員の氏名・年齢・当日の緊急連絡先を記載したメールでお申込みください。
応募締切／先着順。定員になり次第締め切らせていただきます

お申込み・お問合せ／花咲醸酒の会事務局
メール：hanasake43@gmail.com TEL 011-671-9300
月～金 10:00～17:00(土日祝は除く)

参加者募集

ほろ酔い時間をナビゲート
創成川夕暮れ散歩塾
～道産酒万歳！！



お酒がテーマの講座、今月は道産酒です。「メイドインホッカイドウは凄い！」をテーマに酒匠である鎌田氏による、一生使えるマリアージュ法やお酒の基礎知識を学びます。会場は道産にこだわったバーかま田にて行います。

日 時／**9月17日(木)15:00～16:30**

場 所／道産酒バーかま田
札幌市中央区南4条西4丁目MYプラザビル8階
受講料／1名 2,000円（90分レッスン）
※事前入金・振込み可
定 員／25名（男性同伴可）※未成年者及び車運転での参加は不可
応募方法／電話予約
応募締切／仮予約後、9月12日（土）までのご入金をもってご予約完了
※電話でお問合せください。詳細はHP参照
<http://culture.coop-sapporo.or.jp/central/>

お申込み・お問合せ／コープさっぽろ中央文化教室
TEL 011-222-4639
月～土 9:00～18:00(日祝は除く)

参加者募集

「第1回育樹祭」参加者募集 コープの森へ育樹にいこう！



撮影 小寺 卓矢

未来(あした)の子どもたちへ「つなぐ」森づくりとして「育樹祭」を開催いたします。これまでに植樹をしてきた木に会いにいき、苗の周りの育樹作業「くさとりコンテスト」を行います。午後は「森の探検」で、森を楽しみ学びます!

日 程／10月3日(土)※雨天休行

場 所／道民の森(当別町)

参加費／おとな 1,000円 こども 500円(3才~小学生)

※3才未満無料(バス座席必要な場合は有料)

定員／250名(募集人数に達した時点で受付終了)

応募方法/先着順 申込方法/「育樹祭参加」と明記の上、参加者全員の①住所、②氏名(ふりがな)、③年齢、④電話番号、⑤組合員番号を記入し、メール、FAXまたは、ハガキでお申ください。持ち物:飲み物、軍手、雨具、敷物、※3才未満のお子さまは昼食持参 ※バスが到着する第2駐車場から育樹場所まで距離(500m)がありますので、しっかり歩く準備をしてください。

お申込み／メール:cspamori@todock.jp FAX 011-671-5743

ハガキ 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ基金事務局

お問合せ／TEL 011-671-5651 月～金 10:00～17:00

担当者から

参加者募集

大人も子どももおじいちゃんもおばあちゃんも トモエみそイベント参加者募集



コープさっぽろ×福山醸造×父ちゃんのこたべのコラボイベント。トモエみそで有名な福山醸造の方が、みそ作り初体験の方にもわかるようにやさしく教えてくれます。道産大豆、道産麹を使って、無添加!天然!自分だけのみそをつくりましょう。

日 時／10月6日(火)14:00～15:30

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番1号)

受講料／500円

定 員／親子6組 定員になり次第締め切らせていただきます

(おひとりでの参加も大歓迎)

お申込み・お問合せ／LLCのこたべ

TEL 011-671-9300

月～金 10:00～17:00(土日祝は除く)

参加者募集

コープさっぽろ50周年 胡麻油「健康パワー」学習会



今話題の糖質制限食「ロカボ」や食用油、胡麻油のもつ健康パワーなどマルホン胡麻油・竹本油脂の管理栄養士が簡単な調理を交えて教えます。詳細はコープさっぽろHPをご確認いただくか、お問合せください。

日 時／札幌会場 9月16日(水)10:30～12:30

釧路会場 9月18日(金)10:30～12:30

場 所／札幌：トドック札幌中央センター3階

釧路：トドック釧路センター2階

参加費／無料 お土産付き 定員／30名

応募方法／「胡麻油学習会参加」と明記の上、①希望の会場②郵便番号・住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥組合員番号を明記の上、ハガキまたはFAXにてご応募ください。※応募多数の際は抽選、結果はハガキでお知らせします。応募締切／9月7日(月)必着

お申込み・お問合せ／コープさっぽろ組合員活動委員会

〒060-0009 札幌市中央区北9条西23丁目1-20

TEL：札幌 011-641-5571、釧路 0154-91-9151

FAX 011-641-5573 月～金 10:00～17:00(土日祝は除く)



ハセオ川沿店
(札幌市)
浪江さん

お知らせ

「平和のつどい」開催

戦後70年が経過し、改めて平和を願い考える「平和のつどい」を開催します。パネル展や道内戦争体験者を描いたDVD上映、ヒロシマでの被爆体験、講演会を予定しています。ご都合に合わせて開催時間中入退場自由。

日時：9月23日(水)
10:30～15:00(12:00～13:00 休憩)
参加費：無料
場所：札幌エルプラザ 3Fホール



お問合せ／コープさっぽろ 組合員活動部
TEL 011・671-5698
月～金 9:30～18:00(土日祝は除く)

組合員さんの声

注文用紙を出し忘れた時、木村さんが必ず確認の電話をくれるので助かります。また、その際には「本日お届けした商品の状態はいかがですか?」など、気遣いの言葉をかけていただき、親切で丁寧な対応をしてくれるので、安心して頼めます。

参加者募集

コープさっぽろ・雪印メグミルク共同企画
親子体験型イベント
「円山動物園バックヤードツアー」



「雪印メグミルクフェア」では親子体験型イベントの参加者を募集中!普段は入ることができない円山動物園のバックヤードツアーを体験しませんか。食育セミナー(ミルクのおはなし)、動物のエサを保管している飼料庫の見学も予定しています。

日 時 / **10月24日(土)**
10:00～12:30(受付開始9:30)

場 所 / 札幌市円山動物園 ※雨天決行

参加費／無料

※雪印メグミルク商品どれでも2品以上を含むお買い物
合計1,000円以上のコープさっぽろのレシートで応募

定 員 / 20組・40名様 ※1家族2名様以内

応募方法:専用応募ハガキ、または郵便ハガキ※詳細は専用応募ハ

ガキ又はコープさっぽろHP参照

応募締切:9月30日(水)当日消印有効

お申込み・お問合せ／雪印メグミルク(株)北海道統括支店内 生活協同組合コープさっぽろ・雪印メグミルク「雪印メグミルクフェア」係
TEL 011・704-2138 月～金 9:00～17:00(土日祝は除く)

参加者募集

コープさっぽろ・日清オイリオグループ共同企画
ジュニアサッカースクール



福西コーチと走ろう!サッカー元日本代表 福西崇史さんが、きみのプレイをコーチング!イベント後半は親子で福西コーチのトークショーをお楽しみください。

日 時 / **10月12日(月・祝)13:00～16:30**

場 所 / 旭川大雪アリーナ(旭川市神楽4条7丁目)

※現地集合・現地解散

参加費／無料

定 員 / 親子100組・200名様 ※小学4～6年生の男女

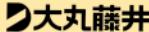
応募方法:郵便ハガキにて申込み※詳細は店頭ポスターまたはコープさっぽろHP参照

応募締切:9月20日(日)当日消印有効

お申込み・お問合せ／ジュニアサッカースクール事務局
TEL 03-6830-1180
月～金 10:00～17:00(土日祝は除く)

「ちょこっと」を応援します!

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨



〒063-8608 札幌市西区発寒10条14丁目1069番地1 TEL 011-664-3111

大日精化工業株式会社

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条4丁目1-70 TEL 011-682-3101

東洋インキ北海道株式会社

〒063-0062 札幌市西区西町南11丁目1-36 TEL 011-661-4425

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 TEL 011-210-2100

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 TEL 011-699-8666



東札幌日通輸送株式会社

〒003-0808 札幌市白石区菊水8条4丁目2-35 TEL 011-811-5713

サカタインクス株式会社

〒061-3244 石狩市新港南3丁目704番地11 TEL 0133-64-1119

株式会社レパネス

〒065-0023 札幌市東区北23条東21丁目1-1 TEL 011-781-7149

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
TEL 011-661-5670

お知らせ

円山動物園の秋祭りで
「コープ探検隊入団試験」
「肉ソン大統領カフェ」開催!

来たれ挑戦者!今年のシルバーウィークはコープさっぽろが円山動物園でイベントを開催。君は園内でのミッションをいくつクリアできるかな?何か宝物がもらえるかも!お子様からカップル、年配の方まで挑戦をお待ちしております。コープさっぽろの公式フェイスブックページで人気の「肉ソン大統領カフェ」も同時開催!9月19日(土)~23日(水)まで肉ソン大統領が腕をふるいます。肉ソン大統領と記念撮影をどうぞ!

日程:コープ探検隊入団試験
9月19日(土)10:00~17:00(予定)
肉ソン大統領カフェ
9月19日(土)~9月23日(水)10:00~17:00(予定)
※雨天決行。但し、「コープ探検隊入団試験」は延期あり
参加費:コープ探検隊入団試験は無料
場所:円山動物園



お問い合わせ/コープさっぽろ 経営企画室
TEL 011-671-6620 月~金 9:00~17:00

お知らせ

「コープDEトーク」開催

お店の店長や宅配ドックのセンター長と一緒に参加する懇談の席で、事業や取り組みについてのご意見・ご要望をお聞きし、相互の理解を深める場として、全道各地区で「コープDEトーク」を開催します。多くの組合員の皆さまのご参加をお待ちしております。

日程:11月20日(金)まで順次開催

参加費:無料

場所:コープさっぽろの店舗・宅配センターなどで開催(各店舗に開催場所を掲示します。)



お問い合わせ/コープさっぽろ 組合員活動部
TEL 011-671-5698
月~金 9:30~18:00(土日祝は除く)



雁来センター
(札幌市)
木村さん

・助け合いの会 その他の活動内容・

「コープくらしの助け合いの会」は、家事支援、子育て支援など、「少しの手助けで自立できる」そんな暮らしを支えあう組合員同士の相互扶助の組織です。

家事一般

掃除・洗濯・
食事作り・
買物ほか



子育て支援・ 産前産後支援

託児・
保育園の送迎・
産前産後の
お世話



通院・外出介助

買物・院内介助・
薬の受け取り・
高齢者の
軽易な世話



訪問理容・美容

ご自宅で散髪・
パーマなど



ミディワーカ サービス

草取り・家庭菜園の
手伝い・荷物整理・
ガラス拭きなど



空いた時間にあなたもやってみませんか?

援助会員

助け合いの会の活動を行う、
有償のボランティアです。
(登録制・資格不問)

賛助会員

援助・利用はしないけれど、
資金面で会を応援して
くださる方です。

●詳しくは各地区的事務局までお問合せください。

コープくらしの助け合いの会事務局
(札幌地区)TEL 011・671・5718
月火木金 10:00～16:30

(岩見沢地区)TEL 0126・25・8678
月火木金 10:30～16:00

(小樽地区)TEL 0134・24・3921
月火木金 10:00～16:00

(苫小牧地区)TEL 0144・73・6033
月火木金 10:00～16:00

(釧路地区)TEL 0154・91・9223
月火木金 10:30～16:00

(帯広地区)TEL 0155・33・9572
月火木水 10:30～16:00

宅配
トドック

リーディングサービス 「声」のカタログ作ってます!

コープくらしの助け合いの会では、目の不自由な組合員さんへ、「週刊トドック」から760品目の商品内容を録音したCDを、毎週お届けするサービスです。視覚障がいで買物にお困りの組合員さんにも、宅配トドックを利用してほしいという強い思いから始まりました。



●原稿作りから商品を読み上げる録音、76枚のCDにダビングをするまでの膨大な作業を4名のスタッフでおこなっています。



おいかわさちこ
及川 幸子さん

さむかわともこ
寒川 朝子さん

もりやままちこ
森山 真千子さん

わたなべみづえ
渡辺 光江さん



利用者の声 /

とても聞きやすい声で、細かい内容まで説明していただいているので助かります。見えなくても商品が思い浮かびます！いつもありがとうございます。

妊娠中の方も ご加入しやすく!

高血圧・脂肪肝の方も ご加入しやすく!

2015年9月より妊娠中の方も
一定の条件を満たせば、妊娠週数にかかわらず、
CO・OP共済の生命や医療の保障に
ご加入いただけます。

*ご加入には一定の条件があります。

- お申し込みの際には、健康状態についての質問に回答いただくことが必要です。
- 申込日以前の5年間に帝王切開をされた方は、条件付加入制度でお申し込みいただけます。
 - 妊娠に関して、健康保険適用の診察や治療、薬の処方等を受けている方は、
お申し込みいただけません。
 - 正常分娩の場合は、共済金はお支払いできません。
- *健康状態についての質問はコープ共済連のホームページでもご覧いただけます。



2015年9月より高血圧・脂肪肝で通院、投薬中の方も一定の条件を満たせば、
CO・OP共済の生命や医療の保障に
ご加入いただけます。

*ご加入には一定の条件があります。

- 健康状態によってはお申し込みいただけない場合があります。お申し込みの際には、
健康状態についての質問に回答いただくことが必要です。
 - 申込日以前にかかっていた病気を原因として申込日から1年以内に開始する
入院、手術、死亡、重度障害共済金は削減してお支払いします。
- *健康状態についての質問はコープ共済連のホームページでもご覧いただけます。

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は
コープさっぽろ ☎ **0120-25-9431**
 コープ共済センター 月～土／9:00～18:00(日曜休業)

<CO・OP共済に加入するには>出資金をお支払いいただき、お近くのコープさっぽろの組
合員になることが必要です。コープさっぽろは、お店や宅配でくらしに貢献しています。
 契約引受団体:日本コープ共済生活協同組合連合会

あなたは、私の尊い人。

お坊さんも呼ばなくてよい。

戒名も不要。

本当に親しい身内だけで、静かに見送ってほしい。

生前、父が言っていたこと。

親戚はみんな半信半疑。

最期のお別れなのに、それでいいの?と

でも

最期のお別れだからこそ、

父の気持ちを汲んであげたい。

そう思つてコープの家族葬で
自由葬プランを選択した。

葬儀が終わつた時、

出席者みんなが納得してくれた。

こんな良いお葬式は初めて、と。

人の目にはわがままと映つていたかもしれない。

通り一遍のお葬式にした方が良かったのかもしれない。

でも、やっぱり父の最期の言葉を聞いてあげて良かった。

肩の力が抜けた私の手に、一粒、二粒。

やつと、涙がこぼれ落ちた。



*実際にフリエのお葬式で自由葬プランを選択した方の文書をもとに構成しています。

葬儀の
ご準備は

「フリエ積立」

葬儀には、一度に大きな出費が伴います。

「フリエ積立」は一口1,000円から、

満期28万8千円に向けて5種類のコースをご用意しております。
葬儀時30万円として、施行代金に充当できます。

フリエ秋の終活フェア 9/12(土)・13(日) 10:00~15:00

12日

- 相続遺言個別無料相談会 A10:00~11:00 B11:15~12:15 C12:30~13:30
- 肖像写真撮影会 10:00~14:00
- *要予約

13日

- 終活セミナー 10:00~12:00
- 「葬儀と供養にまつわるお金の話」
- 「エンディングノートの書き方・使い方」
- 納棺実演 12:30~13:00



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

TEL 011・867・0650

札幌市豊平区月寒中央通10丁目6-1 ●国道36号線沿い ●地下鉄東豊線「月寒中央」駅から徒歩約8分 ●中央バス「月寒中央通10丁目停留所」下車

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】 24時間・年中無休 ☎ 0120・617・750



2015年10月→2016年3月 新千歳空港発着 道内空港発着可



がついた

今話題！セブ島英語留学プラン

- その1 初心者でも安心のマンツーマンレッスン
- その2 安・近・短！低コストで良質な本格英語が習得可能！
- その3 マンツーマン・小グループ等充実のレッスン内容
- その4 うれしい日本人スタッフ常勤(24時間日本語緊急対応可)
- その5 学校は治安も安全なエリアに立地
- その6 学校の食事は定評のある日本食をご用意(IDEA校)



滞在先選択可能(ホテルor寮)熟年層も安心の日本語学学校留学

マンツーマン熟年英会話inセブ 8日間～28日間



日本人留学率 85%

安心の日本食

日本人スタッフ常勤

添乗員同行(往路のみ)
設定日有り

ホテル・ショッピング
モール徒歩約3分



TOEIC平均スコア900点以上を
誇る講師スタッフ

出発日
9月27日/10月4・11・18・25日
11月1・8・15・22・29日/12月6・13・20日
2016年1月10・17・24・31日
2月7・14・21・28日/3月6・13・20日
●は添乗員同行日(往路のみ)新千歳空港から
IDEA校までご案内

日 稲	キャンバス寮 (2人部屋)	キャンバス寮 相部屋 (1人部屋)	ホテル (相部屋不可) 2人部屋	ホテル 1人部屋
8日間	208,000円	228,000円	228,000円	254,000円
14日間	260,000円	295,000円	295,000円	348,000円
21日間	298,000円	344,000円	344,000円	410,000円
28日間	318,000円	368,000円	368,000円	444,000円

◆燃油サーチャージ6,000円及び国内/海外空港諸税(新千歳・仁川)3,270円(6/10現在)

さむい北海道を飛び出して
常夏リゾートでLet's English!

冬休み親子体験留学



inセブ8日間

出発日 2016年1月3日(日)

旅行代金 大人・小人同額

288,000円

※燃油サーチャージ・空港諸税は別途
必要です。

お部屋(寮)はご家族で1部屋



詳しくは資料をお申込みください！

1日の授業スケジュール

マンツーマンレッスン(1対1)
50分×4コマ
グループレッスン
(1対4~6)50分×1コマ
(1対6~8)50分×1コマ

毎月11日は

いい旅・旅行説明会

開催日 9月11日(金) 10月11日(日)
11月11日(水)

時 間 13:30～14:30 英会話留学inセブ
会 場 札幌グランドホテル
本館3階「涼風」の間
コーヒーラベルお電話にて、ご予約ください。

■お申込・お問合せ／旅行企画・実施 鶴光府長官登録旅行業第1911号
〒003-0021 札幌市白石区栄通18丁目5-35 コープさっぽろルーザ店2階

旅行も●ボーナスが付きます！(お買物ボーナスに加算)

●コープトラベル ☎ 011・851・7411

コープさっぽろ旅行事業部 月～金10:00～18:00、土10:00～15:00(日曜定休)

<http://coop-travel.jp/>

コープトラベル 検索



家庭料理研究家・こぐれあいこが、
北海道の郷土料理を訪ねて歩きます。

北海道の 伝えたい味 伝えたい心

小樽・祝津

Vol.5
いかめし

小樽市
さの のぶこ
佐野信子さん

1941年秋田県生まれ。
小樽市祝津の漁師に嫁いで
53年。朝は2時起き。今も
現役漁師のご主人を浜で
支えます。時間ができたら
畑仕事を楽しむ日々。
煮魚は甘めが好み。



食べたくなつたら
たっぷり作ります！

「昔はいか漁もやつてたんだけど
ね、とれなくなつてやめたの。でも
いかめしは好きだから毎年作る
よ。」と話すのは小樽の漁港、祝津
の浜の母さん信子さん。

「いつ作るかって、そりやく
一番は自分が食べたくなつ
た時だね。リクエストもあ
るけど、やっぱり自分がそ
んな気分になつた時。」と



甘じょっぱい
おふくろの味！

杯、大きい鍋でたっぷり作った方
がおいしいでしょ。孫やひ孫も楽

2回の下ゆでが ポイント！

しみにしているし、残つたら冷凍しておけばチンしていつでも食べられるしね。」

破裂した！いかが固い、「ごはんが生煮え、などなかなかうまくいかない」という声が多い、いかめし。

信子さんのいかめしは、「ごはんはふつくらやわらか、いかははしで切れるほど柔らかい。コツは2回の下ゆでにありました！」



信子さんの家の前の浜辺。訪れた日は昆布漁が始まる直前。
もうすぐここに、昆布がびっしり干されます。



自慢の畑にて。網にかかったヒトデなど
海仕事の廃物も畑の肥やしに。
どの野菜もとっても元気に育っていました！

1回目は、足をとつたいかをさつとゆでる。口がぱっくり開きお米を詰めやすく、すでに身が縮んでいるのでお米を入れ過ぎる心配がない。2回目は、米を詰めたいかを水から下ゆで。「まずは水でご飯をふつくらと炊くのよ。調味料はその後」と信子さん。12杯のいかが手際よくあつという間にふつくり美味しそうないかめしになりました！簡単で失敗しにくい最高のレシピです！今まで手間がかかる、難しそうと作らなかつた方もぜひいかめし作りに挑戦してみてください！



レシピは次のページ！



作り方

③ 目の下からワタを落とし、とんび(口)もとる。足は長い2本の先を切り落とし長さをそろえる。足と胴の中を洗う。



④ ③の足と胴を熱湯で30秒位さっとゆで、ざるに上げる。身がしまればOK。



① もち米は洗って、しょうゆ少々を入れた水に1時間ほど漬け、ざるに上げる。(下味と色づけのため)



② いかの足をぬく。



ちいとい
メモ

元祖いかめしは、1941年、函館本線森駅で誕生。駅弁業者が、当時貴重だったお米をいかにつめて売り出した所、腹持ちもよくおいしいと評判に！その後、北海道全体に広まりました。現在も全国の駅弁大会で大人気！本州出身の私もいかめしの存在は小さな頃からよく知っていた憧れの食べ物でした！

いきさん

い
か
め
し



木挽米斗 (作りやすい分量)

小いか…12杯(※)

もち米…2合位

昆布…10cm 角3、4枚

砂糖

A | しょうゆ

みりん…各大さじ7~8

しょうゆ…少々(お米の下味用)

昆布モー系者にいなだきます！



※7月頃出回る小さめのするめいかが
いかめし向きですが、大きいかが
5、6杯でもおいしく作れます！

こぐれあいこ、
家で早速作る。



取材の翌日、いか 8 杯で挑戦！下ゆで途中にいきなり吹きこぼれそうに！大きな鍋に移したら落ち着きました。鍋は大きめがおススメ！味付けは甘めですが、いかめしにはばっちり合います。調理時間も 10 分が 4 回とシンプル、調味料の配合も覚えやすいのが嬉しい♪今までで一番ふくらおいしくできました！いかめし好きの実家の母にも早速教えます！



しょうゆ、みりん、砂糖
が 同量のたれ

万能の配合で、ほっけやかれいなど煮魚は全部これで味付け。多めに作っておくと便利。一度煮立ててから冷蔵保存。砂糖を酒に変えると甘さ控えめの配合に。

⑨ 最後はふたをとり、強火で 10 分煮て火を止める。



⑩ 味見してごはんがふくらしていれば OK。ふたをして中火で 10 分蒸らす。



ジッパー付き保存袋などに入れて冷凍すれば、いつでも食べられる。レンジに 5 ~ 6 分かけて解凍する。

昆布は味だしと焦げ防止

昆布 脚 腿

⑦ 鍋に、昆布、足、脚の順に入れ、かぶる位の水を入れ、ふたをして強火にかけ、沸騰したらそのまま 10 分煮る。



⑧ A の調味料を加え、ふたをして中火で 10 分煮る。



⑤ 脚の中のいかの軟骨をとり、もち米をティースプーンなどで 8 ~ 9 割位まで詰める。



⑥ ようじでとめる。



自分でつくれるかんたんあさごはんをおぼえて「あさごはんマイスター」をめざそう！

7 ピーマンのあたまを少し切ってから半分に切り、手でたねをとって水であらう。



4 なすをくるりと手前にまわして、ななめにほうちょうを当てて…



1 なすはあらって、へたをとる。



8 ななめに包丁を当てて、3つくらいに切る。



5 切る。



2 なすにななめにほうちょうを当てて…



9 ぶた肉は2cmくらいのながさに切る。



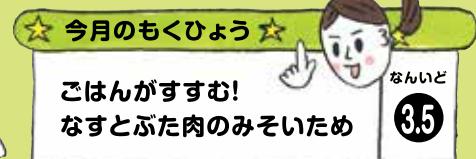
6 切ったなすは水を入れたボウルに入れておく。



3 切る。



お肉を切ったら手とまないた、ほうちょうをよくあらう！





「なすとぶた肉のみそいため」にはコレ!

北海道みそ

500g

トモエ北海道みそは北海道の契約農家で栽培された大豆「ゆきびりか」・米「ななつぼし」を100%使い、旭川の工場で作られたおみそです。

コープさっぽろ各店舗でお取扱いしております。

トモエ
福山醸造株式会社



みそいための定番といえばこれ!おみそのコクとうま味
がじゅわ~っとしみこんだなすと豚肉をごはんにのせてモリモリ食べちゃいましょう!これならピーマン嫌いなお子さんも食べられるかも!?

のこたへ 子どもごはん研究家・栄養士 能戸英里

できたかな?

上手にできたらシールを貼ったりお母さんのサインをもらおう!

13 なすの色がかわって、少ししんなりしたらピーマンを入れる。

14 ピーマンに少し火がといたら、⑩のちゅうみりょうを入れる。

15 ちゅうみりょうが全体にからむように、いためてかんせい!



ちゅうみりょうが
はねるので
弱火(ねわび)
にしてから
入れてもOK

10 小さなボウルにちゅうみりょうをはって、よくませておく。

11 フライパンに油を入れて中火(ちゅうひ)にかけ、あたたまつたらふた肉を入れていためる。



12 ふた肉の色がかわったら、なすを入れてさらにいためる。



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。

〈留寿都村〉
かちまなぶ
加地 学さん

札幌市出身。インドを旅し帰国後、物作りに目覚める。札幌の陶芸教室での半弟子入り生活を経て、全国を巡って出会った和歌山の作家・森岡成好(もりおかしげよ)氏に師事。2001年、留寿都村に築窯。

「焼き物」の原点を心に 自然の力強さを引き出す

加地さんの名刺に記されている「焼き物屋」という肩書き。土を成形し焼く。縄文時代に生まれた焼き物の原点を大切に思う証しです。「20代のとき、インドから帰国したら電車に乗っている日本人がみんな疲れた顔をしていて。生命力に満ちたインドと大きなギャップを感じ、その瞬間、好きなことをして生きていこう。」と心に決めました。溢れる創作欲に導かれるまま、母が通っていた陶芸教室へ。そして技術を高めるために出了旅でのある作品との出会いが現在の礎となっています。

「師匠」の手による南蛮焼締の「コーヒーカップを見て、電流が走りましたね。その足で工房を訪れ、飛び込みで弟子入りさせてもらつたんです」。和歌山で3年半修行した後、北海道に戻り土地探しに2年。工房を構えてから新、石炭、灯油の3つの窯を自分で作り上げ、創作環境が整うまでに8年もの歳月が流れました。

「遅咲きですが、やりたいことに没頭できる今が本当に楽しいですし、幸せですね」。周りに流されず自らを信じて貫く生き方。その力強さが作品の隅々に宿っている気がします。



上段右側に並ぶのが“南蛮焼締(なんばんやきしめ)”。釉薬を使わず、土の質感と薪窯の中に降る灰が生む自然の表情を生かした手法。薪割りももちろん自身の手で。下段の小鉢などは露天掘りの石炭の窯で焼く“粉引き(こひき)”。土はすべて北海道のもの

土と向き合い、土を生かした作品を追求する加地さん。「独立から創作まで時間がかかったので“幻の作家”と言われたときもありました(笑)」と振り返りますが、現在は作品の持つ本質的な魅力への評価が高く、道外での作品展開催などの誘いも多い



プレゼント

写真の「八角平皿」(8,640円)を1名様にプレゼント(詳細はP73を参照)

自宅兼ギャラリー

留寿都村字登165番地 TEL0136-46-3390 ※事前に電話連絡すると確実

取材・文・編集／青田美穂 撮影／石田理恵 デザイン／玉置彩子

Cho-co-tto 72

おしえてください

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があれば、その理由といっしょに教えてください
※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「ゆり根」のレシピ教えてください

Q5.

今月号のベストレシピを教えてください

Q6.

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をご記入の上、下記までご応募ください。

応募締め切り：9月20日(日)必着

●郵送

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1

コープさっぽろ広報室 ちょこっと編集部

「9月号アンケート係」

●FAX

011・671・5755

●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▶



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。

※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)

お詫び

7月号P14の地図の一部に誤りがありました。「手塩町」とありますが、正しくは「天塩町」の誤りでした。読者の皆さまにご迷惑をお掛け致しましたことを、お詫びして訂正致します。

今月のプレゼント

A. ミニトマト…2kg

特集で紹介した大塚ふぁーむ産。天候などにより発送が遅れる場合があります。ご了承ください。

..... 3名様



B. いいちこ&かぼす

P47で紹介した三和酒類株より、いいちこ900ml&かぼす2kgをセットで。発送は2個口となります。

..... 50名様



C. 表紙の食器

留寿都村の加地学さん作
「八角平皿」 1名様



D. 読者レシピの食器

読者レシピ内「ちみつトマト」で
使用した食器 1名様



ごはんとおかずインデックス

第42号
2015年9月1日発行(毎月1日発行)
発行元／コーブさっぽろちょうこっと編集部
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／LLCのこたべ、(株)アウラ
こぐれけいすけ、野崎亜美
編集／河井とわ、小西由稀、青田美穂
長谷川圭介、本間千洋、能戸英里
こぐれあいこ、千田文恵
竹村貴子、小向香
プロモーション／今宮廉

- 掲載商品は、一部お取扱い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。
- 本紙記事・写真の無断転載、複写、加工、使用を禁じます。
- 「QRコード」は株式会社デンソーウエ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。

- コーブさっぽろへのご意見・ご要望
コーブベル ☎ 0120・271・620
- 宅配ドックに関するお問合せ
ドックコール ☎ 0120・502・112
- コーブのお店に関するお問合せ
コーブさっぽろ店舗本部 011・671・5710



A-10-080050

トマト

カラフルトマトのサラダ	13
自家製ケチャップ	20
湯むきトマトで作るきほんのサラダ	22
トマトソース	24
フレッシュトマトのカベリーニ サラダ仕立て夏の香り	25
カプレーゼスープスタイル	27
ミニドライトマト	30
はちみつトマト	31
トマチシチュー	31
フローズントマト	32
ガスバチョ	32
トマトの天ぶら	33
トマトゼリー	34
トマトの肉詰め	34
ミネストローネ	41
ホッキ貝となす、きのこのトマトソーススパゲッティーニ・裏表紙	



おにく

鶏だし・うま塩鍋	41
鶏じやが	42
筑前煮	45



さかな

Mow!サーモンのクリームチーズディップ	37
----------------------	----



店舗インデックス

しんしのつ産直市場 新篠津村第45線北2番地	15
造り家 新篠津村第35線北32番地	16
手打そば家七福 新篠津村第46線北14番地	16
今月の食器協力店	
ナカタ 札幌市東区北14条東1丁目1-22 TEL 011・721・1331	
しんしのつ温泉たっぷの湯 新篠津村第45線北2番地	17
azzurro(レイクサイドヴィラ翠明閣内) 千歳市支笏湖温泉	25
W27 札幌市中央区南3条西3丁目1ビル5F	26

やさい

メークインのパンケーキ風	28
ズッキーニのアメリカンドック	29
さけ缶とほうれん草のキッシュ	40
たらこときのこのスープパスタ	42
完熟栗かぼちゃのクリーミーシチュー	44
なすとぶた肉のみそいため	70



ごはんもの

豚バラ肉ときのこのカレー	33
きのこの炊き込みごはん	45
焼きカレー	46
ヘルシーロコモコ	50
いかめし	68



おやつ

ずんだ大福	39
簡単ブルーベリージャム	40
アーモンドプレミオのスイートポテト	43
超バニラなアフォガード	46



おさけ

いいちこ・かぼすサワー	47
-------------	----



採れたての野菜、生産者の想い、シェフの技。

『北海道、だからできる、ごちそうがここにあります。』



畑でレストラン®

コーパさっぽろ農業賞受賞生産者の畑に、1日限りの「ランチレストラン」が開店。

絶景のロケーションの中で、人気シェフが採れたて野菜を使って、スペシャルなランチコースをご提供。

北海道農業を支える生産者やシェフとの交流を楽しみながら、畑で過ごす贅沢な1日をお楽しみください。

※「レストラン」はイベントのイメージを表しています。

今年も
OPEN!



参加費／お一人様 **5,000円** (税込) 全席指定・
おみやげつき 詳しくはWEBで

お申込み方法

電話 コープトラベル
本部店

TEL 011・851・7411

月～金10:00～18:00、土10:00～15:00

Web コープトラベル <http://coop-travel.jp>

ご注意

参加費のご入金をもって本予約成立とします。開催日の2週間前までに入金が確認できない場合、キャンセルとみなし、仮予約は無効となります。

お問合せ

コープトラベル「コーパさっぽろ農業賞を応援する会」事務局

TEL 011・851・7411

月～金10:00～18:00、土10:00～15:00

畑でレストラン

詳しくは「畑でレストラン」ホームページ、Facebookページをご覧ください



あの「ハハ」が、
まわるく
いざ、酔いましょう。



9月24日(木)コーパさっぽろ限定発売!

いざよい
十六夜ハハハ 純米酒

コーパさっぽろ職員が田植え、稲刈りした道産米を使った純米酒です。

1,500本
限定



hana-sake 43°

「HASSO」「azzurro」代表高尾僚将さん直伝
「サッポロ生ビール黒ラベル」に合う簡単おつまみ

ホッキ貝となす、きのこのトマトソーススパゲッティーニ

作り方

①フライパンにんにく(みじん切り5g)、鷹の爪(少々)、アンチョビ(1g)を入れてから弱火にかけ、にんにくがきつね色になる手前でしいたけ(20g)、マイタケ(30g)を加える。



②トマトソース(190ml)を入れて軽く煮詰め、素焼きしたなす(適量)、オレガノ(2g)を加え、スパゲッティーニがゆであがる直前にホッキ貝(1/2個)を加える。



③ゆであがったスパゲッティーニ(乾燥時80g)を入れて、ルッコラ(適量)、エキストラバージンオリーブオイルを加え、全体をよく混ぜて乳化させる。



改良を重ねいつの時代もビールのスタンダードを築き上げてきた黒ラベル。どんな料理とも抜群の相性を発揮しますが、特に北海道の素材との取り合わせは最高です。トマトの酸味が黒ラベルの苦みとマッチしてビールが進むはずですよ。

★高尾さんのお店の紹介はP25へ



サッポロ生ビール 黒ラベル それは北海道からはじめました。

黒ラベルのルーツは北海道で1958年に発売された「サッポロ瓶生(びんなま)ビール」です。生ビールが珍しい時代に、暖房が普及した北海道で冬でもおいしく飲める幻のビールとして大人気になりました。全国発売されたときのコピーは「北海道で好評の、あの生、新登場」。素材と製法にこだわり、クリーミーな泡、麦のうまみと爽やかな後味に磨きをかけ続けて57年目、ついに「理想の生」が完成しました。

