

北海道のおいしいを育てよう。

# Cho-co-tto

ちょこっと

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち  
ください

新緑の宝石  
ホワイトアスパラ

5月号

2016 [vol.50]



つなぐ  
COOP  
SAPPORO

# 比べてください。 北海道だけの2つのコク。

麦とホップ  
史上最大の  
麦芽量



今だけ、  
ここだけ！

北海道産大麦麦芽  
富良野産ホップ  
使用



北海道  
限定！

さあ、コクの頂点へ。  
麦とホップ  
The gold

※2 麦とホップ The gold 通年販売商品における  
原麦汁エキス濃度の比較において。

飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の飲酒は胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。お酒は楽しく適量で。のんだあとはリサイクル。  ※1 麦とホップ The gold 通年販売商品において。  リキユール(発泡性)  [www.sapporobeer.jp](http://www.sapporobeer.jp) サッポロビール株式会社



特集

# アスパラ ホワイト パイラト

調味料  
34

70歳  
30

読者  
26

シェフ  
22

豆知識  
18

美深町  
13

生産者  
04



# 美深の ホワイト アスパラ

ホワイトアスパラ

生産者

取材・文編集／小西由稀  
撮影／石田理恵 デザイン／佐孝優



ビニールハウスなど  
を利用した施設栽  
培で育てた、真っ白  
なホワイトアスパラ

## 新緑の季節を告げる野菜 暗闇が育てる白いアスパラ

口の中に広がるみずみずしい甘さ、そして、ほんのり感じるほろ苦さ。ホワイトアスパラの料理は、新緑の季節にだけ出会えるご馳走です。

最近でこそ、店頭で見かける機会が増えた青果用のホワイトアスパラですが、少し前までは缶詰加工が主流でした。レストランを中心に青果用のおいしさが広がり、またビニールハウスを使った新たな栽培技術が生まれ、生産者が増えたことにより、この味わいが身近な存在になりました。そのハウス栽培の現場を、道北の美深町で取材しました。

\* \* \*

グリーンアスパラとホワイトアスパラ、栽培方法の違いはあれど、どち

らも次々と伸びるアスパラガスの若芽を収穫します。グリーンは太陽の光をたっぷり浴びて育ったもの、ホワイトは光を一切当てずに育てたものを指します。

ホワイトアスパラの一般的な栽培では、畑の土を高く盛って太陽の光を遮断。穂先が少しでも土から出て光に当たると変色するため、収穫は時間との闘い。専用の道具を土に突き刺し、見えないアスパラを掘り起こすという熟練の技は機械化できないため、生産者の高齢化や離農が心配されてきました。そこで誕生したのが、土の中と同じ暗闇をビニールハウスなど施設を利用し再現した栽培技術です。



# 土中と同じ環境で省力化 ホワイトアスパラ栽培が復活

美深町は名寄市の北に位置し、遠別町と並ぶ稲作の北限地でもあります。

この一帯でも30年ほど前までホワイトアスパラの土耕栽培どこうをしていましたが、時代とともにグリーンアスパラ栽培へと転換。8年前からハウスによる施設栽培を導入し、ホワイトアスパラ栽培が復活しました。その一軒もりもと やすよし、森元康好さん、眞理まりさん夫妻の畑を案内してもらいました。

ホワイトアスパラの畑は、ハウスに設置した高さ2mほどの大型トンネルの中にあります。トンネルとは、トンネル状に畑を覆う資材のこと。ホワイトアスパラの場合、光を約99%遮断するフィルムで覆います。こうすることで、倍土ばいど(土を盛ること)しなくても、土中と同じ環境をつくることができます。

早速、トンネル内に潜入すると、自分の指先さえ見えない暗さ。そして暑い！まるで、漆黒の闇に包まれたサウナのようなようです。

収穫を担当する眞理さんが帽子に装着したLEDライトをつけると、暗闇の中に真っ白なホワイトアスパラ

がぼんやり見えてきました。



ビニールハウスの中に見えるかまぼこ状のものが大型トンネル。遮光フィルムで覆い光を完全シャットアウト



気密性が高く水分が蒸発しないトンネル内部。午後になり気温と湿度が上昇すると、天井にはびっしり結露が



LEDライトだけでは暗すぎるため、撮影用のストロボをつけて撮った内部の写真。普段、いかに暗い中で作業をしているのかがよくわかる



森元さん夫妻はホワイトアスパラのほか、メロンやかぼちゃ、きぬさやなどを栽培している

## 土づくりと株の養生で より質の高いアスパラを

温度があれば、どんどん芽を出すホワイトアスパラ。トンネル1本につき30分かけ、毎日4本分のトンネルを往復して収穫します。「まだ5月とはいえ、日の出とともにハウス内の気温が一気に上がるので、早朝のうちに収穫を済ませます。ほかの作業と重なるので、そこが大変かな」と、眞理さん。

6月に入り収穫期間を終えると、外側のハウスを残し、トンネルを撤去。今度は太陽の光をたっぷり与えながら、株の養生に入ります。朝鮮

人参を連想させるたくましいアスパラの根は、土の栄養をたっぷり吸い上げエネルギーを蓄えるため、「畑の豚」という異名を持つほど。「3年間発酵熟成させた堆肥を加えて土に力をつけてやるなど、来年のための土づくりは欠かせません」と、康好さんは説明します。

無培土や収穫時の省力化を図ることができるとは、施設栽培ですが、それ以外は土を高く盛る栽培方法と同じ。アスパラは多年草ゆえに、株にも土にも手厚いケアが必要なのです。



# ほうじゅん 芳醇な甘味とみずみずしさは ハウス遮光栽培ならではの

収穫したホワイトアスパラは、JA北はるかの選果場に集められ、重量別に選別。その後、変色や傷みがないか念入りに品質を確認します。

「グリーンアスパラは機械でチェックできますが、ホワイトアスパラは人の目が頼り。丁寧に扱わなければ傷になりやすいので、ベテランのパートさ



隣のレーンではグリーンアスパラの選果も。機械を使いシステムティックに作業



JA北はるかでは16軒がホワイトアスパラを出荷。4月上旬～6月中旬が収穫時期



ホワイトアスパラは穂先を上にするなど、品質保持を心がけて発送

んが担当しています」(JA北はるか丸山寿幸さん<sup>まるやまとしゆき</sup>)。厳しい選果を経て、箱詰めされたホワイトアスパラは、道内外へと旅立ちます。

ホワイトアスパラといえは、ほろ苦さが苦手という方もいますが、土耕栽培のものと比べ、不思議と苦味をほとんど感じないのが施設栽培の特徴です。加えて、ハウスとトンネルで土を被覆するため、このエリアは特に昼夜の寒暖差が大きく、甘みの強いアスパラに育つと評判です。

今を逃すと、来年までお預けの新緑の季節だけの味わい、家族で一緒に楽しんでみませんか？あるいは、大切な方へのギフトにいかがでしょう。この後のページでは、簡単でおいしい森元さん宅のレシピをご紹介します。

美深町のホワイトアスパラは  
コープのギフトでも  
ご購入いただけます。

お申込みは5月1日(日)～5月31日(火)まで

※発送開始日は5月上旬頃より。収穫状況により変更になる場合もあります。

詳しくはwebで [これがいんだわ北海道](#) [検索](#)

# いろんな食べ方を知ると もっとおいしい楽しい

その昔は、食べ方がわからず、缶詰に加工して輸出していたというホワイトアスパラ。当時の人にも教えてあげたい簡単でおいしい森元家のレシピを教わりました。ぜひ参考にしてください。

## 一番のおすすめ！ ホワイトアスパラの天ぷら

●材料／ホワイトアスパラ適宜(1人1〜2本、太めのサイズがおすすめ)、天ぷら粉・水・揚げ油・塩それぞれ適量  
●作り方／①ホワイトアスパラの硬い部分は落とし、1センチくらいの厚さ



に斜め切りにする。②天ぷら粉を水で溶き、衣をつくる。油は170〜180度に熱しておく。③①を②の衣につけ、からつと色よく揚げる。④皿に盛り付ける。ほくほくジューシーなので、塩で食べるのがおすすめ。

白&緑のアスパラを斜め切りし、炒めて塩こしょうで味付けした「グリーン&ホワイトアスパラ炒め」は、色のコントラストがきれいです。

また、「ホワイトアスパラのグリル焼き」は、アスパラとベーコンをアルミホイルに包んでグリルで焼きます。串が簡単に刺されば食べごろです。ベーコンの味が出るので、調味料不要。素材そのものの味を堪能できます。

アスパラはよくピクルスにしますが、「浅漬け」もおすすめです。ピーラーで皮をむいてから、食べやすい長さにそろえ、袋に入れて塩もみし、一晚冷蔵庫で寝かせると完成です。市販の浅漬けの素を使ってもOK。

面倒な調理や味つけも不要なホワイトアスパラ料理。旬のこの時季にお試しください。

ホワイトアスパラ

まち

取材文編集／小向香 撮影／松浦靖宏  
デザイン／佐季優 イラスト／佐々木小世里

# 美深町

学生時代、魚を研究していた  
地域おこし協力隊の鈴木さん。  
この仕事がしたくて、  
美深にやってきました。  
4月には、夢がかなって職員に。  
これからも、チヨウザメに夢中です。

美深チヨウザメ館  
鈴木 渉太さん  
(29)

「ちょうぞめの薄造り」  
(1,000円税込)。こ  
りこりとした食感と深  
いうま味が楽しめる



# 大事に育てたチヨウザメだから、 地元でおいしくいただきます

## びふか温泉

「レストランつつじ」では、旧  
恩根内おんねない小学校のプールで地下水  
を使って養殖した貴重なチヨウ  
ザメ料理をいただけます。

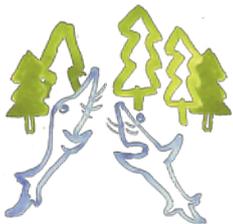
その身はフグのように弾力が  
あり、さっぱりとした白身。みなまて南雅二  
料理長は「山に囲まれた町で地  
場産の鮮魚をお出しできるのは  
すごくうれいです」と笑顔で  
話します。輸入品では味わえな  
い、フレッシュキャビアも提供。タ



私が  
レポート  
します

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

ルタルソースとの相性が抜群の  
「ちょうぞめバーガー」(400円  
税込)やハム、ひれ酒など、大切  
に育てたチヨウザメをおいしく  
食べていただくため、調理法の  
研究を意欲的に続けています。



## 温泉もなかなかです

びふか温泉のお風呂は、無味・無臭の冷鉱泉（低張性弱アルカリ性冷鉱泉）。湧出温度が低いため温めていますが、お肌がつつるつるになると評判です。お風呂上がりには、町内の松山農場で搾った羊乳で作った「羊乳プリン」（300円税込）をどうぞ！



日帰り入浴 / 10:00～21:00  
入浴料 / 大人(中学生以上)400円  
4歳～小学生200円 3歳以下無料



チョウザメの身と鶏むね肉を合わせたパテのフライを挟んだ「チョウザメバーガー」（400円税込）。オリジナルのタルタルソースとよく合います

### びふか温泉

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

美深町紋穂内139番地 TEL 01656-2-2900  
宿泊 / 6,300円(税込・1室2名)～

「ステーキセット」（150g1,800円税込）。美深町内・羽田野牧場で抗生物質を使わず育てられたびふか牛が手ごろな価格で楽しめます



古市明文支配人と南雅二料理長。「チョウザメが食べられる宿泊プランもありますので、のんびりお泊まりがおすすめです」



「スクランブルキャビア」（750円税込）。輸入品では味わえないフレッシュな卵感が楽しめます



# ラーメン数千種類。 まだ増える可能性もあります

## 井上食堂

1.Cタイプ豚骨こってり味ショウガ風味ラード入り(620円税込)。具が別になっているのは、ラーメンが冷めないようにとの気遣い  
2.店主の井上富夫さんと5Lのソフトクリーム。この大きさに注目



壁に貼られたスープや麺、油の種類を組み合わせることができるラーメンの種類は8000種類を超えているといえます。「数えてないけど、まだまだ増える可能性もあるよ」と店主の井上さんはなんだか楽しそう。夏はソフトクリームが大人気。SS(80円税込)〜5L(810円税込)までサイズに合わせてコーンをすべて替える、地元の名物店です。

美深町大通北3-3 TEL 01656・2・1031  
営業時間/10:00~22:00 休み/不定



# サメみたいだけど、お魚。 かわいい古代魚とふれ合う

## 美深チヨウザメ館

チヨウザメは外見がサメに似ているだけで、古代魚です。美深のチヨウザメは33年前にロシアから受精卵が贈られ、町内の三日月湖に放流され、平成9年にこの施設で飼育が始まりました。チヨウザメ館では現在5種類約500匹が飼育されています。チヨウザメは歯がないので水槽に手を入れると軽くやさしく噛んでくれますよ。



1.チヨウザメは3~4年で60センチ~70センチの成魚となります 2.餌やりもできます 3.チヨウザメのうろこを使ったストラップ作り体験もできます(1,000円)

美深町紋穂内びふかアイランド内 TEL 01656・2・2595 入館無料  
営業時間/9:00~17:00 休み/月曜  
体験のお問合せは美深町観光協会(TEL 01656・9・2470)まで





# 「ホワイトアスパラ通」になっちゃんいますか！

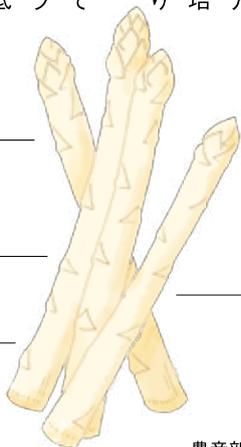
コープさっぽろ  
バイヤーが  
教えちゃう！

## 色や栄養価、保存法 グリーンアスパラ との違いは？

アスパラはユリ科の多年生草本です。グリーンアスパラとホワイトアスパラは品種の違いではなく、栽培方法の違いで色や味わいが異なります（詳細はP5を参照）。

ホワイトアスパラは日光を当てずに育てるため、グリーンアスパラと比べると残念ながら栄養価は低く、ビタミンCがわずかに含まれている程度。食物繊維は豊富です。

色に関係なく、アスパラは鮮度が命。購入したらすぐに食べるのが一番です。保存する場合は、冷蔵庫に穂先を上にし、立てて入れてください。



太く真っ白でツヤのあるものが良品  
ひび割れや変色、傷があるものは避けましょう。

みずみずしい甘さの中にほんのり苦味あり

皮はグリーンよりも厚い

季節の  
おいしい風物詩！

露地栽培は  
5月中旬～6月下旬、  
ハウス栽培は  
4月上旬～6月中旬に流通

食感はグリーンより  
やわらかい

まつい まさひろ  
農産部バイヤー 松井 正広さん

実は北海道のホワイトアスパラ栽培は歴史が長く、全国に誇れる春野菜の1つ。今では生産者が少なくなり、とても希少な春の味わいになっています。コープさっぽろでは、産地とコンタクトを密に取りながら、鮮度の良いおいしいホワイトアスパラをお届けできるよう取り組んでいます！



# 大正時代から栽培?! ホワイトアスパラの 名産地・北海道

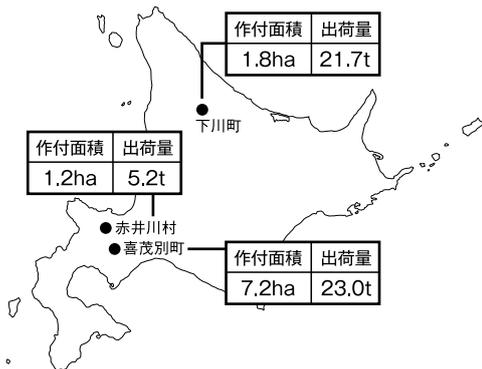
日本で初めてアスパラの本格栽培に成功したのは大正11年、岩内町でのことでした。このアスパラとは、ホワイトアスパラのこと。今こそグリーンアスパラが主流ですが、昭和30年代まではホワイトの作付面積が多く、栽培の歴史も古いのです。昭和40年代には青果市場でグリーンアスパラの受け入れが始まり、徐々にグリーンの作付面積が拡大していきました。

ホワイトアスパラの作付面積は少ないため、都道府県別の数字は

## 缶詰の印象が強い ホワイトアスパラ。 なぜ缶詰加工に？

物流が発達していなかった大正時代、戦前、鮮度低下が早いアスパラは、缶詰に加工し流通させるのが便利だったからです。北海道で製造されたホワイトアスパラ缶は海外に輸出され、高い評価を得ていたそうです。また、当時の食事情にホワイトアスパラがなじま

■道内出荷量トップ3



出ていませんが、北海道の調べでは、全道の作付面積は平成24年は38.5ヘクタール、平成26年は18.1ヘクタールと、わずかに2年で半分に激減。手間暇がかかるホワイトアスパラは、年々希少な味わいになりつつあります。



なかつたことも、青果用として長く流通しなかつた一因かもしれません。

ちなみに、グリーンアスパラ缶も一時期、作られていましたが、缶詰にすると色が悪くなるため、売れ行きが悪く製造中止になったそうです。



海外で  
高い評価

# 露地栽培は こんなふうに行います



ホワイトアスパラの栽培方法には、今回特集した「施設栽培」と、昔ながらの「露地栽培」があります。露地の畑は毎春、株の上には人のひざの高さまで培土。その中でホワイトアスパラは成長します。土から少しでも頭を出すと、穂先が白から紫、緑へと変色してしまいます。そのため、小高い畝にできたかすかな割れ目⇨収穫サインをいち早く見つけ、柄の長い専用の道具を刺し、地中から掘り

出すのは熟練の技が必要です。収穫後は畝を崩し、日光に当てます。露地は今でも主流の栽培方法ですが、管理も収穫も手間暇を要します。

# そもそもなぜ 白く育てる ようになったの？



こしたところ、偶然に見つけたのがホワイトアスパラだった…という説が有力です。

グリーンアスパラは紀元前の古代ローマ時代から栽培されていたという記録がありますが、なぜ白いアスパラは生まれたのでしょうか。話は16世紀のイタリアまで遡ります。とある村で飢饉が起り、飢えをしのぐため、収穫し残したじゃがいもを探そと土を掘り起

白いアスパラが甘くておいしかったことから、またたく間にヨーロッパ全土へ。希代の美食家ルイ14世はホワイトアスパラを「春の宝石」と称え、ベルサイユ宮殿内に畑をつくるほど、好んでいたようです。



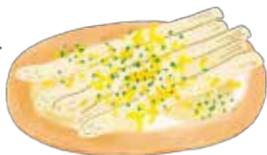
道産の露地ホワイトアスパラは  
全国の高級レストランで  
珍重されています!!



## ヨーロッパの家庭料理は 超シンプル!

ゆでたホワイトアスパラに何かをかければできあがり。  
バターなど乳製品、卵と相性よし。  
スモークサーモンや生ハムを添えてもGood!

みじん切りにした  
ゆで卵を盛り付け  
溶かした有塩  
バターをかける。



オリーブ油・塩で  
味を調え、  
米粉チーズを  
かければOK!

ゆでて冷やしたホワイトアスパラに  
スモークサーモンをのせ。

ビネガーソース  
(フレンチドレッシング)  
をかけただけ!



カンタン!

また、家庭でもホワイトアスパラ料理はよく登場します。ピーラーや縦長の鍋など、ホワイトアスパラ専用の調理道具がそろっている家

庭も多いようです。このように、ホワイトアスパラは冬の長いヨーロッパに春を告げる野菜として、深く愛されています。

専用鍋



## こんなにスゴイ! ヨーロッパでの ホワイトアスパラ愛

日本の「桜前线」のように、ヨーロッパでは「ホワイトアスパラ前线」があり、毎年報道でも取り上げられる関心事。前線は4月にスペインから始まり、フランス、ベルギー、オランダ、ドイツへと北上します。店頭にはホワイトアスパラが並ぶと飲食店で楽しむほか、産地へ食べに行くのも、この時季定番の楽しみとなっているようです。



# オレなら こう作る！

スペシャルな1品からお手軽まかないレシピまで。  
シエフならではのアイデアと技で、  
素材の持ち味を存分に生かした3品をご紹介します。

## ホワイトアスパラのゆで上げ ムースリヌソース ホタテ貝添え

XX

※ムースリヌ / 泡立てたクリームをつかって作るの意

■調理時間 約40分

### [材料(4人分)]

ホワイトアスパラ3L……12本  
ホタテ……………大4個  
オリーブオイル ……大さじ1  
無塩バター…………大さじ1/2  
塩・黒こしょう……各適量  
強力粉……………大さじ1  
カレー粉……………少々  
ディール……………適量

### ムースリヌソース

エシャロットみじん切り 15g  
フレンチベルモット※ 50ml  
A 白ワイン……………15ml  
白ワインビネガー…10ml  
塩……………ひとつまみ  
B 卵黄……………1個分  
水……………小さじ1/2  
無塩バター……………8g  
レモン汁……………5ml  
塩・白こしょう……各適量

※フレンチベルモット /  
白ワインに香草やスパイスで風味を  
つけたプレーバードワイン



昨年3月に移転し、札幌軟石の薪の炉を新設。

### ラ・サンテ

■住所 札幌市中央区北3条西27丁目2-16 ■TEL 011-612-9003  
■営業時間 ランチ土日祝のみ12:00~15:00(L.O.13:30)  
ディナー18:00~22:30(L.O.21:00)  
■定休日 毎週水曜日、第2木曜日、第3木曜日

たかほし たけし

### 高橋 毅さん

大阪、静岡、札幌、フランスで修業後、1994年にラ・サンテ開業。今年で22年目を迎える。フランス時代に覚えたホワイトアスパラのおいしさをいろいろな調理方法で表現。道産の露地物ホワイトアスパラが旬を迎える頃には全国各地からお客様が来てくれます。



【ゆで上げホワイトアスパラ／作り方】

- ① ホワイトアスパラは右記の通りにゆで、ラップやアルミホイルをかけて保温しておく。

【ムースリヌソース／作り方】

- ① 鍋にAの材料を入れて、弱火で5～6分煮出す。  
② 目の細かいザルでこし、ゴムベラでエキスを絞り出す。20mlの量が目安。量が多い場合はさらに煮詰め、少ない場合は水を足す。  
③ ボウルにBを入れ、②を加える。  
④ ボウルがつかるくらいの鍋に60℃のお湯を用意して温度を保ち、③を湯煎しながら泡だて器で空気を抱き込むようなイメージでかき混ぜる。  
⑤ ボウルの底が熱くなったら湯煎から外し、とろりと濃度がつくまでかき混ぜる。  
⑥ ⑤に湯煎で溶かしたバター、レモン汁を加え、塩・白こしょうで味を調え保温しておく。

【仕上げ／作り方】

- ① 水気をとったホタテに塩を振り、カレー粉を少々混ぜた強力粉をまぶす。  
② オリーブオイルで両面に焼き色をつけ、バターで香りをつける。  
③ 皿にアスパラを盛り、ソースをかけてホタテを添え、黒こしょうを振り、ディールを散らして完成。

POINT

レストランでは数人で同時進行でアスパラとソースを調理し、熱々をお出しします。家庭ではお子さんにソースの泡立てを手伝ってもらうと、より早く調理でき、レストランの味に近づきます。

オレならこうゆでる!

xx

- ① アスパラが横に入るサイズの鍋に2Lの水を入れる。  
② アスパラを水洗いし、根元の硬い部分を2～3mm切り落とす。  
③ ピーラーで皮や筋が残らないように穂先から2～3cm下をむく。アスパラを回しながら2周ほどむき、根元の1/3はさらにもう1周むく。  
④ アスパラの皮の1/3量を①の鍋に入れて中火にかけ、沸騰したら岩塩を36g加えて蓋をし、弱火にしてアクを取りながら2～3分煮出す。  
⑤ ザルなどで皮を取り、アスパラの皮に残ったエキスをお湯の中にしっかりと絞り出す。  
⑥ ③のアスパラは均一にゆで上げるよう、太さ別に糸で束ねる。  
⑦ 網でアスパラを立て、鍋に根元だけ入れて、1分ほどそのままゆでる。  
⑧ 網をはずし、アスパラを静かに横にして鍋に入れ、4～5分ゆでる。

POINT

ゆで上がりの目安はアスパラの下から1/3の部分に竹串を刺して、やや手ごたえが残る程度です。産地、種類、太さでゆで時間が違います。露地物は施設栽培のものよりゆで時間を長くします。



## ホワイトアスパラの スープ

XX

■ 調理時間 約40分

### 【材料(4人分)】

ホワイトアスパラ	飾り
……………3束(約450g)	生クリーム……………20ml
チキンブイヨン……………200ml	小口切りにした万能ねぎ
生クリーム(乳脂肪42%)	……………大さじ1
……………20ml	塩・黒こしょう……………各適量

### 【作り方】

- ①アスパラはP23の記載通りにゆで、2cmの長さに切る。4本分の穂先は飾り用に取り分け、冷やしておく。
- ②鍋に①とチキンブイヨン、塩をひとつまみ入れて沸騰させ、沸騰したら弱火でふたをして10分ほど煮込む。
- ③アスパラが柔らかくなったら粗熱を取り、繊維がなくなるまでしっかりミキサーにかける。
- ④③を目の細かいザルでこし、ボウルに入れて氷水をあてて冷やす。
- ⑤④に生クリームを加えてよく混ぜ、塩で味を調える。
- ⑥冷やしたスープボウルにスープを盛り、泡立てた飾り用の生クリーム、万能ねぎ、穂先を飾り、黒こしょうを振って完成。



#### POINT

口当たりが滑らかなスープになるよう、ミキサーはしっかり回すことが大切です。使用するアスパラは折れていたり、形が不揃いでも大丈夫です。



POINT 余分な粉ははけて落とすと焼き上がりがきれいになります。また、強火で焼くと焦げてしまうので、弱火でじっくりと焼くのがコツです。

## ホワイトアスパラのムニエル ベーコン添え

XX

■ 調理時間 約15分

### 【材料(4人分)】

ホワイトアスパラ3L	無塩バター	………大さじ1	
………3束(450g)	しょうゆ	………大さじ1/2	
強力粉	………適量	塩・黒こしょう	………各適量
ベーコン(厚めのスライス)	………適量	イタリアンパセリ	………適量
………80g			
オリーブオイル	………大さじ3		

### 【作り方】

- ①アスパラは洗って皮をむき、水分を拭き取って、横半分に切る。ベーコンは2cmの幅に切る。強力粉は振っておく。
- ②①のアスパラに強力粉をまぶし、余分な粉をはけて落としておく。
- ③フライパンにオリーブオイルと②を並べ、弱火でじっくり全体に焼き色を付ける。
- ④余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、ベーコンを加えて弱火で焼きながらアスパラにベーコンの脂を絡める。
- ⑤ベーコンが程よい色になったらバターとしょうゆを加えて全体に絡め、塩・黒こしょうを振る。お皿に盛って、イタリアンパセリを散らして完成。



オレの♡まかない♡はこれ！

# 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  
199通!!



次のお題

**そば**  
を使ったレシピ

あなたの一おしレシピをP70の宛先までお寄せください。採用された方にはちよこっとカード(コープさっぽろ商品券)500円分をプレゼント!応募締め切りは5月20日(金)必着。  
※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。

📺 読者プレゼント!

札幌市 M.Y 様

## ホワイトアスパラの 握り寿し

ゆでたホワイトアスパラとお好みの刺身を組み合わせ、握り寿しにしていたく。

みなさんのレシピ待ってます！  
〈次はそば〉



札幌市 中瀬様

## かぼちゃとアスパラのみそ汁

ホワイトアスパラは皮をむき輪切りに、かぼちゃは種とわたを取りひと口大に切っておく。だし汁にかぼちゃとアスパラを入れ煮立たせる。かぼちゃが柔らかくなったら火を弱めてみそを溶き入れる。

網走市 T.S 様

## きんぴらアスパラ

グリーンアスパラとホワイトアスパラは皮をむき5cm長さの細切りにする。フライパンに油を熱しアスパラを炒め、砂糖としょうゆで味付けし、小口切りにした赤唐辛子を加え炒める。





札幌市 Y.N 様

## ホワイトアスパラと 2種のディップ

みそ×ヨーグルト…みそにヨーグルトを混ぜ合わせて完成。  
タルタルソース風…マヨネーズにらっきょう、もしくはたまねぎのみじん切りを混ぜ合わせる。  
お好みで2種のディップをゆでたホワイトアスパラに付けていただく。

釧路市 島田様

## ホワイトアスパラの肉巻き バジルソース和え

バジルとくるみ、粉チーズ、にんにく、オリーブオイルを合わせて攪拌し、バジルソースを作る(市販のもので良い)。硬めにゆでたホワイトアスパラを肉で巻き、閉じ目を下にして火が通るように転がしながら焼く。お肉に火が通ったらバジルソースを加えて絡める。



みなさんのレシピ待ってます！  
〈次はそば〉

わが家の  
いちおし “スパイス” レシピ!



札幌市 松田様

## シナモンレーズンバター

バター(マーガリンも可)は常温で柔らかくしておく。レーズン、はちみつ、シナモンを加えて混ぜ合わせたら完成。トーストや、パンケーキにのせたり、冷やし固めてクッキーにサンドしてもおいしい!

今月のスパイス&ハーブ

S&B シナモン(パウダー)

甘い独特の風味が特徴のスパイスです。アップルパイ、焼リンゴ、ドーナツ、クッキーなどのお菓子類はもちろんのこと、中華風の煮物の風味付けなどにもよく合います。片手でボンと開けられる、便利で簡単なワンタッチ式のキャップを使用しています。



あなたのいちおし“スパイス”レシピをP70のあて先までお寄せください。採用された方にはS&Bスパイスプレゼント!

次のお題は「カレー粉」を使ったレシピです

札幌市 畑瀬様

## ホワイトアスパラの ピンクピクルス

酢、水、白ワイン、イチゴジャム、塩、粒こしょうを鍋に入れひと煮立ちさせる。ジャムが溶けたら熱いうちに、お好みの長さに切ったアスパラを加える。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。



# 70歳山田さん、料理を習う！

男性も料理ができるとかっこいい！家族もハッピー＆体にいい！  
料理初心者の山田さんが、家庭で作れる基本の料理にチャレンジ！  
家庭料理研究家：こぐれあいこが丁寧に指導します♪



## ホワイトアスパラの ミモザ風

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

【材料(2人分)】

- ホワイトアスパラ……………約6本
- 塩(ゆでる用)……………少々
- 固ゆで卵……………1個  
(作り方はP32、33参照)
- オリーブオイル、塩……………各適量
- パセリ(みじん切り)……………少々

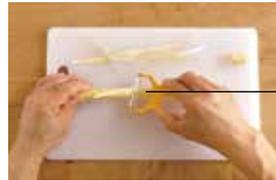


刻んだゆで卵をのせたサラダのことを  
ミモザの花に見立ててミモザサラダといいます！

②フライパンなど1本丸ごと入る鍋  
に、①、かぶるくらいの水、塩  
少々、むいた皮、根元も入れて  
強火にかける。



①根元1cm位を切り落とし、ピー  
ラーで穂先の下から全部、皮を  
むく。



しっかりむく。

ヤマダ さん  
山田 哲さん

小樽市在住。月1回パン教室に通う元気な70歳。料理は全  
くの初心者でしたが、退職後、料理を始め試行錯誤の日々。  
ホワイトアスパラを食べる習慣はなかったので楽しみです！



小さいうど?

料理を始める前に  
知っておきたい基礎知識!

山田さんはココが知りたい!

vol.2

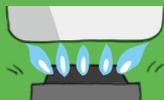
# 火加減のコツを覚えよう!

ずっと同じ火加減では、料理はおいしくできません。

大事なのは、炎だけではなく、鍋の中も見ること。

煮崩れそうなら弱火に、沸騰させたいなら強火に。

鍋の中も見て火加減しましょう!



**強火** 炎が鍋底全体にあたる。

- ・中華料理全般(野菜炒め、チャーハン)
- ・水を沸かす
- ・ハンバーグに焼き目をつけるとき



**中火** 炎の先が鍋底に軽くあたる。

- ・ひと煮立ちした後、ゆっくり火を入れるとき(肉じゃがなど)。
- ・あく取り(強火だとあくが散る)。



**弱火** 炎の先が鍋底にあたらぬ。

- ・ハンバーグを中まで火を通すとき
- ・カレーやシチューなど、長時間ことごと煮込むとき
- ・にんにく、しょうがを炒めて香りを出すとき



**とろろ火** 弱火よりさらに弱い火。やっとな火がついている状態。

- ・おかゆ、煮豆などを長時間煮込むとき
- ・カレーの保温

一番多く使われる火加減です!

ゆで卵とマヨネーズを和えて、こんもりのせるのもオススメ!



⑥ 半分に切り、1本に見えるように器に盛り付ける。



⑦ オリーブオイル、塩を全体にかける。



⑧ ⑤のゆで卵、パセリのみじん切りをかけて完成!



③ 沸騰してから1~2分で火を止める。さわってまだ芯がある位でちょうどいい。



④ そのまま冷ます。

苦味がとれて  
まるやかな味に!



⑤ ゆで卵の下ごしらえをする。黄身は容器に入れてつぶし、白身は包丁で細かく刻む。



④ゆで上がったらずくに鍋ごと流水をかけ、急冷する。



① 鍋に、卵、かぶるくらいの水を入れる。



② 強火にかける。



⑤ 熱いうちに殻に細かいひびを入れるときれいにむける。



⑥ 水の中で殻をむくとむきやすい。



新鮮な卵ほどむきにいです!



③ 煮立ったら中火にし、タイマーを12分にセットする。



# ゆで卵をマスターしよう!

ミモザサラダに使ったゆで卵。簡単そうですが、意外とコツがいっぱいです! サラダに、おでんに、サンドイッチに! 上手に作れるようになって、レパートリーを増やしましょう!

## これさえあれば! 基本のゆで卵

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx  
[材料] (3個分)  
卵.....3個  
水.....適量



半熟だったり、殻がくっついてうまくむけなかったり、いつも苦戦しています..

山田さん、さっそくいただきます!

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

# オレもやるもんだランチ

ホワイトアスパラの  
ミモザ風

レモン水

春キャベツと  
ベーコンのスープ

トマトとツナの Pasta

調理メモ

## トマトとツナの Pasta (2人分)

鍋に、オリーブオイル大さじ1を熱し、にんにく1かけ・玉ねぎ1/2個(各みじん切り)を炒め、トマト缶・ツナ缶各1缶を加えトマトをつぶしながら約5分煮る。塩小さじ2/3、こしょう少々を加え、マカロニ150g(ゆでる)と和える。

## 春キャベツとベーコンのスープ (2~3人分)

ホワイトアスパラのゆで汁3カップに、キャベツの葉1枚(千切り)、ベーコン2枚(千切り)、コンソメ1/2個を入れ5分ほど煮込み、塩・こしょう各少々で味を調える。

P31のゆで汁を有効活用!



# もっと美しいゆで卵に!



ひびが入らないようにしたい!  
常温に戻してからゆでましょう。冷蔵庫から出したてだと、温度差でひびが入りやすくなります。



黄身を真ん中にしたい!  
煮立つまで、さいばしでゆっくり回転がしましょう。

煮立ってから  
12分



固ゆで

煮立ってから  
7分



半熟

煮立ってから  
5分



やわらかめの半熟

半熟卵を  
作りたい!  
ゆで時間を変えてお好みのゆで加減に。

# きほんのさしすせそ

# 酢

- |       |
|-------|
| ①主な原料 |
| ②特徴   |
| ③使い方  |

OH!  
香りもapple!!



## りんご酢

- |                   |
|-------------------|
| ①りんごを使用           |
| ②フルーティーで軽めの味わい    |
| ③サラダ、マリネ、サワードリンクに |

## 穀物酢

- |                       |
|-----------------------|
| ①小麦、米、コーンなど2種類以上の穀物使用 |
| ②すっきりとした味わい。比較的価格も手頃  |
| ③酢の物、合わせ酢、マリネなど幅広い用途に |



うちの  
台所にも  
ありまーす!

## 黒酢

- |                                   |
|-----------------------------------|
| ①米や大麦を使用                          |
| ②麹菌のはたらきで熟成とともにこはく色に。酸味のカドがなくまろやか |
| ③炒め物やスイーツ、いろいろなもので割って飲むのもGOOD     |



基本は  
米酢などと  
使い方は同じ。  
しょうゆ代わりに  
納豆にかけるのも  
オススメ!



ホワイトアスパラ × 酢

## ホワイトアスパラのピクルス

### 【作り方】

- ① ホワイトアスパラ(適量)は洗って根元の硬い部分と、根元側のはかまを取り除き、瓶に収まるよう切りそろえる。
- ② 鍋に酢250ml、砂糖70g、塩小さじ1/2、赤唐辛子1本、ブラックペッパー5〜6粒、ディル適量(なくてもOK)を入れて火にかけ、沸いたら火からおろして冷ます。
- ③ ①を熱湯にくぐらせ、熱いうちに瓶に入れる。
- ④ ホワイトアスパラがかぶるぐらいまで②を注いでふたをし、冷蔵庫へ。
- ⑤ 3〜4日目が食べ頃。

米酢やりんご酢がお酢(す)すめ!

ホワイトアスパラのほかに、ごぼうや玉ねぎ、セロリ、大豆など、お好みの野菜をピクルスにしてみよう!

## ワインビネガー

- |   |
|---|
| ① ぶどう果実から作られる                                       |
| ② 華やかな味わい。<br>ワインと同じく、赤と白がある                        |
| ③ 白/ドレッシング、<br>パスタ、マリネなど<br>赤/ドレッシング、<br>肉・魚料理のソースに |



ケホッ!  
ワインかと思ったら  
酢だったあ〜

## 米酢

- |                          |
|--------------------------|
| ① 1000mlのうち<br>米を40g以上使用 |
| ② コクがあり、まろやかな味わい         |
| ③ 寿司飯や和食全般に              |

お米だけで  
作る純米酢は、  
豊かなコクが  
特徴



### ヒデコの豆知識

お酒同様、酢は最古の調味料。油っこい料理をさっぱりと仕上げたり、煮込み料理にコクとまろやかさをプラスしたり。素材の色を保つ色止め効果も。カルシウムの吸収をよくするはたらきもあるのよ。



# 青森県むつ湾産 ボイルベビーホタテ

株式会社エスティハチカンがお届けする3つのこだわり

一、豊かな海ですくすくと。  
むつ湾のホタテ

青森県のむつ湾は、八甲田山系の雪解け水が流れ込みミネラルなど栄養素が豊富です。その海でうま味を蓄えすくすくと育ったホタテを旬である春から夏場に水揚げ。やわらかさと甘さが自慢のホタテです。

二、安全でおいしいホタテは  
温度から

水揚げしてから工場までの輸送中はもちろん、ボイルから製品ができるまでの徹底した温度・衛生管理でホタテのうま味を逃しません。安全でおいしいホタテをお届けしたい、エスティのこだわりです。

三、プリプリの  
おいしさをお届け!

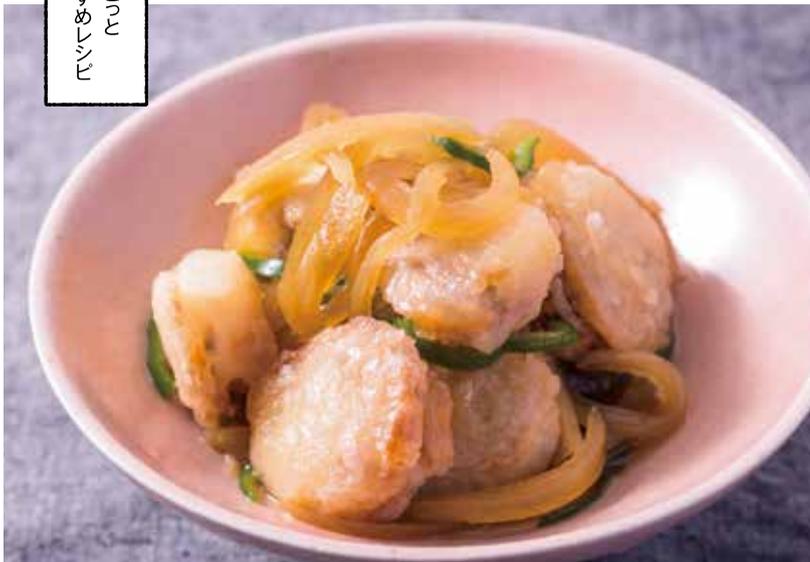
一年を通してプリツとした食感やおいしさをお届けするため、急速冷凍方法を用いています。旬の時期には、水揚げから一度も凍結\*することなくお店にお届け。濃厚な旨さと格別な旬の味を一年中お楽しみいただけます。

ちよこつと編集部、美食!  
「今まで食べていたベビーホタテは  
なんだったの?」というくらい  
味がとにかく濃くて深い!  
人におすすめしたくなる  
おいしさです!

むつ湾

青森県

\*漁が始まる4月から7月の旬の時期は一度も凍結せずにチルドで出荷しています。(一部地域を除きます)



## 晩ごはんやおつまみにおすすめ ボーイホの南蛮漬け

●調理時間 45分

[材料(4人分)]

ボイルホタテ……150g  
片栗粉……………大さじ1  
油……………適量  
玉ねぎ……………1/2個  
ピーマン……………1/2個  
酢……………大さじ3  
砂糖……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ2  
水……………大さじ2

[作り方]

- ①玉ねぎ、ピーマンはせん切りにして、少量の油で炒める。
- ②ボイルホタテに片栗粉をまぶして、多めの油で焼く。
- ③水と調味料を鍋に入れて沸かしてパットに移す。
- ④①と②を③に30分ほど漬けて完成。

おつまみ  
にも!



辛子マヨネーズ  
だけじゃ勿体無い!  
カンタン!  
ボーイホレシピ!

レシピ  
ちょこっと料理研究家  
能戸 英里

即売会のご案内

6/3・4・5

(金) (土) (日)



株式会社エスティハチカン

コープさっぽろLUCY店、にしの店にて

この頁でご紹介したプリップリの青森県むつ湾産ボイルベビーホタテの即売会を行います! ぜひこの機会にご来店ください。

※くわしくは各店へお問い合わせください。



エスディさんに聞きました! おすすめの食べ方!

お子さまからご年配の方まで幅広い人気のボーイホはそのまま食べてうま味を味わうのはもちろん、炊き込みごはんやシーフードカレー、パスタ、冷やし中華の海鮮具など和洋中、様々な料理に活用できます!

炊飯器で

手軽にカンカン

もちもち  
ごはん!



5月の  
もちごはん

# 桜おこわ

待ちわびた春がやってきました。

梅も桜も一気に咲きほこるこの季節。

お花見にも、おもてなしにもぴったりの

華やか「桜おこわ」をご紹介します。

あえて着色せず、

桜の花びらの自然な色合いで、

やさしい仕上がりにしました。

炊飯器で手軽に作れるので、

人が集まるこの季節、

ぜひお弁当にどうぞ。

ふたをあけた途端、

みんなの笑顔が

咲きほこること間違いなし！

北海道の  
もち米

今月の  
もちもち米!

北海道産 きたゆきもち



1kg

北海道の涼やかな気候に  
適応するよう品種改良  
された、やわらかさと粘り  
が長持ちする品種です。  
雪のように白く、おいしい  
もち米になることを願っ  
て名づけられました。

風連産 はくちょうもち



1kg

もちもちごはんレシピは、  
ホクレンHPで掲載中!

北海道米LOVE 検索



⑥まるく握って飾り用の桜の花をのせたり、桜の葉で包んで完成。



レシピ制作/能戸英里

②①のもち米と分量の水、さっと洗った桜の葉を炊飯器に入れ、すぐに炊飯する。



浸漬なし、早炊きだと更にお米の粒感がしゃかりします。

③桜の花の塩漬けは、塩をさっと流し、水に5分ほど漬ける。

④③の軸を取り除き、花びらをざく切りにしておく。

⑤もち米が炊きあがったら、桜の葉を取り除き、④を加え、混ぜる。



底からさっくりと!

今回は全部もち米で!



【材料(4人分)】  
もち米(きたゆきもち).....2合  
水.....360ml  
桜の花塩漬け.....30g  
桜の葉.....1枚  
飾り用  
桜の花塩漬け.....適量  
桜の葉.....適量

【作り方】

①ザルにもち米を量って入れ、水を入れたボウルでとぐ。数回水を取り替えたらずルにあげ、水を切っておく。

とぐときに力を入れすぎると、お米が割れ、炊きあがりかベチャベチャになるので注意!



やさしくといでねー!

なるほど、  
北海道の  
もち米

Q どうして炊飯器でおこわが炊けるの?

北海道のもち米は、水分量を一定に含む安定した品種なので、うるち米と同様に炊飯器で炊くことができます。今回はお米の粒感がしゃかりしたレシピですが、お米の硬さについては浸漬時間30分~2時間と、水加減で好みの調整をしてくださいね!



## オロナミングルト

オロナミンC…1本 ヨーグルト…150ml

【作り方】

グラスにオロナミンCとヨーグルトを入れて混ぜる

子ども  
喜ぶ!



## オロナミンセーキ

オロナミンC…1本 卵黄…1個

【作り方】

グラスに卵黄を溶き、オロナミンCをゆっくり注ぎ混ぜる

なつかしい  
味!?



## オロナミンビア

オロナミンC…1本 ビール…240ml

【作り方】

グラスにオロナミンCとビールを注ぎ混ぜる

パパ、ママ、  
パワー  
アップ!



# 家族みんなで

ひと手間加えていつもと違う

# オロナミンC!

オロナミンCを楽しもう!



オロナミン豆知識

## 道産子はオロナミン LOVE!

元気ハツラツ!でおなじみのオロナミンC、実は釧路の水と道産ビートを使用し、釧路工場で製造されているんです。しかも!全国的にみても、1人当たりのオロナミンC年間飲用本数は関西地区4.8本、東京地区4.2本、九州地区3.2本に対し、北海道地区は6.5本!実は北海道にとっても縁が深いドリンクなのです。 ※2015年度のメーカー出荷データと国勢調査人口より独自に算出



## オロナミンC ロイヤルポリス

オロナミンC ROYALPOLISは、ローヤルゼリー、プロポリス、ハチミツを含み、また、レモン約11個分のビタミンCやビタミンB1、B2、B6、アミノ酸を加えた高い栄養を摂ることができる炭酸入り栄養飲料です。より健康増進・活力のベースアップを求める方におすすめです。



製品に関するお問合せ/大塚製薬株式会社 お客様相談室 0120-550-708 受付時間/9:00~17:00(土日祝、休業日を除く)

オロナミンCは6月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。

## カツカレー

調理時間 約5分

### 【材料(4人分)】

ホテル・シェフ仕様  
特製ビーフカレー中辛  
(または辛口) ……1袋  
カツ ……適量  
ごはん ……適量



### 【作り方】

- ①ホテル・シェフ仕様 特製ビーフカレーを温める(温め方は商品の表示に従ってください)。
- ②皿にごはんを盛りカツをのせ、①をかける。彩りでイタリアンパセリなど好みのハーブ(分量外)を添える。

### 作ってみました

家では作れないような本格カレーでした。角切りの牛肉もしっかり味わえ大満足。自宅でホテルランチができちゃいます!

### ホテル・シェフ仕様 特製ビーフカレー4個パック(中辛・辛口)

プロ向けの本格的な味わいをお手頃価格でご家庭にお届けします。ホテルで味わうようなカレーソース、やわらか角切り牛肉と玉ねぎを使用した本格欧風カレーです。包装資材よりも味わいに徹底的にこだわった特別仕様。ストックにも便利な4個パックが登場です。



## カレーの付け合わせに!アスパラとパプリカのマリネ

調理時間 約20分

### 【材料(2人分)】

グリーンアスパラガス ……6本  
パプリカ(赤) ……1/2本  
S&Bおろしにんにく ……小さじ1/4  
オリーブオイル ……大さじ3  
MAILLE 白ワインビネガー ……大さじ1  
塩 ……小さじ1/2  
S&Bブラックペッパー(あらびき) ……小さじ1/2  
S&Bローレル(パウダー) ……少々  
S&Bフレッシュハーブ デイル ……1枝



### 【作り方】

- ①アスパラは、かたい部分を切り落とし、下1/4を皮むき器で薄く皮をむきます。ガクは下部のかたいものだけ切り取り、半分の長さに切ります。パプリカは1cm幅に切り、半分の長さに切ります。
- ②フライパンにオリーブオイルとおろしにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら、アスパラを炒め、続いてパプリカを加えて炒め、塩を加えます。火からおろし、オリーブオイルごとバットに移します。
- ③②に白ワインビネガー、ブラックペッパー(あらびき)、ローレルパウダーを加えて野菜にかきまぜるように混ぜ、デイルの葉をちぎって加えます。そのまま冷ましてから器に盛ります。



# おいしい健康習慣、はじめよう。

「中性脂肪」を下げる働きのあるEPA+DHAをご存じですか？  
1日当たりのEPA+DHAの推奨量は900mg※ですが、  
日本人の平均摂取量は450mgといわれています。  
不足分を1食のご飯から効率よく摂取して健康維持を目指しましょう！

※日本人を対象にした観察研究JPHC研究より

おかずがちよっと足りない時、小腹が空いた時など中間食にもおすすめ。



海鮮中華丼の具  
お茶碗サイズ 3食(240g)  
えび・いか・ほたて・野菜など5種類  
の具材が入った海鮮中華丼  
の具です。



海鮮カレー丼の具  
お茶碗サイズ 3食(240g)  
えび・いか・ほたて海鮮3種に、  
和風だしをきかせた海鮮カレー  
丼の具です。

1パックに  
EPA・DHAを  
450mg配合

ごはん一膳に  
ぴったりサイズが  
3食入り

電子レンジで  
カンタン調理

こちらも  
おすすめ!



## 子どものおやつに手軽なランチに 大きな大きな焼きおにぎりのライスバーガー

【材料(2人分)】  
大きな大きな焼きおにぎり……2個  
ニッスイNOWハンバーガー……2cm  
レタス……1枚  
マヨネーズ……小さじ2

①「大きな大きな焼きおにぎり」は電子レンジ(600W)で約1分間あたたため、半解凍状態で厚さを半分に切り、さらに電子レンジで1分間あたためます。②ニッスイNOWハンバーガーは約1cm厚さに切り、フライパンで両面をこんがり焼きます。レタスは半分にもぎります。③①の間にマヨネーズ・ニッスイNOWハンバーガー・レタスをはさみます。



大きな大きな  
焼きおにぎり  
1個80g 6個入り

たまりしょうゆ・濃厚な二段仕込みしょうゆをブレンドした、まるやかでコクのあるしょうゆの風味豊かな焼きおにぎりです。

※ニッスイ大きな大きな焼きおにぎり、海鮮中華丼の具、海鮮カレー丼の具は6月2週の宅配システムドックでご案内いたします。  
※ニッスイ大きな大きな焼きおにぎりは一部店舗で取扱いがございます。

## ブーケサラダ

■調理時間 約40分

### 【材料(4人分)】

リーフレタス……………1株  
プチトマト 黄……………3個  
赤……………2個  
きゅうり……………1・1/2本  
貝割大根……………1パック  
生ハム……………8枚  
スモークサーモン……………6枚



### 【作り方】

- ①リーフレタスは芯のついたまま冷水にさらし、水気をきる。
- ②きゅうり1本は長さ半分に切り、さらに縦4等分に切る。
- ③貝割大根は根元を切り落とす。
- ④生ハムとスモークサーモンはそれぞれ2枚をラップ状に巻いて、生ハムで4個、スモークサーモンで3個バラの花の形を作る。
- ⑤②に④とプチトマトをそれぞれピックですす。
- ⑥①をラッピングシートで円すい状に巻き、テープでとめる。
- ⑦⑥に③と⑤をさし、根元をリボンで結ぶ。



## ビーフシチュー

■調理時間 約70分

### 【材料(4人分)】

牛肉(シチュー用) 300g バター……………適量  
玉ねぎ……………1個 水……………300ml  
にんじん……………1本 キューピー  
じゃがいも……………2個 ドミグラスソース  
赤ワイン……………50ml ……………1缶(245g)  
トマトケチャップ 大さじ4 塩……………少々  
固形スープの素 ……1個 しょうゆ……………少々  
サラダ油……………適量



### 【作り方】

- ①牛肉はひと口大に切り、塩・しょうゆをする。
- ②フライパンに油をひいて熱して、①を焼く。焼き色がついたら鍋にうつす。
- ③玉ねぎはくし形切りにする。にんじんは皮をむきひと口大に切る。
- ④フライパンにバターを熱し、③を炒める。
- ⑤②に赤ワインとケチャップを加え、煮立ったら、④、ドミグラスソース、水、固形スープの素を加え時々まぜながら煮込む。
- ⑥じゃがいもは皮をむいて乱切りにし、水にさらして水気をきり、⑤に加え、やわらかくなるまで煮込む。

キューピー  
深煎りごまドレッシング  
150ml, 260ml, 380ml

深く煎ったすりたてごまの風味をとじ込めて、香り豊かに仕上げました。豚肉や温野菜によく合います。



キューピー  
ハーフ  
210g, 300g, 400g

しっかりとした「卵のコク」が味わえます。まずは野菜のディップで、お楽しみください。



キューピー  
ドミグラスソース

バターでじっくり炒めたブラウンルーに、フォン・ド・ヴォーを加え、赤ワインで風味豊かに仕上げました。



キューピー  
ホホワイトソース

バターを使って本格的に仕上げたホホワイトルーに、牛乳をたっぷり加えた濃厚でなめらかなホホワイトソースです。



キューピー 

お問合せ/キューピー株式会社 札幌支店 TEL 011・615・1323 受付時間/9:00~17:30(土日祝は除く)

## ロッテ風エクレア

■調理時間 約60分

### [材料(4人分)]

#### シュー生地

卵……………1～1.5個  
 バター……………25g  
 小麦粉……………35g  
 水……………60ml

#### クリーム2種

生クリーム(動物性)……200ml  
 ガーナミルク……………1/2枚  
 塩キャラメル……………5粒

#### デコレーション

ガーナホワイト……………1枚  
 ガーナミルク……………1枚  
 コアラのマーチ……………4個  
 カプッチョドラえもん(チョコ)  
 ………………6粒  
 カプッチョディズニー  
 (ストロベリー)……………6粒



レシピ開発協力/(株)アトリエじゅうろく 沢 亜紀

### [シュー生地の作り方]

- ①鍋に水とバターを入れて沸騰させ、火を止めて小麦粉を加える。粉っぽさがなくなり、ひとつにまとまったら、再び弱火にかけ、鍋底に白っぽく膜ができるまで木ベラで混ぜる。
- ②①をボールに移し、木ベラで混ぜながら、割りほぐした卵を少しずつ加え、生地をすくって落としたときに木ベラに三角の形で垂れる状態になるまで混ぜていく。
- ③②を絞り袋に入れて、オープンシートを敷いた天板に15cmくらいの長さに絞り、220℃のオーブンで20～25分焼く。冷ましてから高さを半分に切っておく。

### [クリームの作り方]

- ④生クリームを100mlずつに分け、1つは湯せんで溶かしたガーナミルク、もう1つは電子レンジ(600Wで5秒程度)で溶かした塩キャラメルを混ぜて少し固めに泡立て、2種類のクリームを作る。
- ⑤④を絞り袋に入れて半分に切ったシュー皮の間に絞る。

### [仕上げ]

- ⑥ガーナミルククリームにはテンパリングしたガーナホワイトとカプッチョドラえもん(チョコ)、塩キャラメルクリームにはテンパリングしたガーナミルクとカプッチョディズニー(ストロベリー)で仕上げ、コアラのマーチを飾る。

※テンパリングとはチョコレートを溶かして再度固めるときにする温度調整。

#### ガーナミルク・ ガーナホワイト

なめらかな口どけが楽しめるガーナブランドのミルクチョコとホワイトチョコ。



#### コアラのマーチ (チョコ)

サクサクとした軽い食感が楽しめるビスケットにチョコを封入した商品です。



#### 塩キャラメル

こだわりの岩塩と焦がしキャラメルの味わいが楽しめる商品です。



お口の恋人

**LOTTE**

# これ、どうにかできませんか？

あのレシピでちょっとだけ使ったあれ…まだ残っていませんか？  
冷蔵庫の奥で忘れられるその前に、おいしくつかってあげましょう！

ちょこっと3月号(2016年)P22

「シェフの隠し技WAZA!  
ニラたっぷりぎょうざ」  
で使った

オイスター  
ソース



＼ こちらの材料をプラス /



鶏もも肉

意外と使い道がわからないオイスターソース。  
から揚げの下味に使うとコクとうま味がアップします！



＼ オイスターソースでイメチェン！ /

## 中華風から揚げ

[材料(4人分)]

鶏もも肉 ……………500g  
A オイスターソース……………大さじ2  
しょうゆ……………小さじ1  
しょうが すりおろし……………小さじ1  
にんにく すりおろし ……小さじ1/2  
片栗粉 ……………大さじ2  
薄力粉 ……………大さじ2  
油 ……………適量

[作り方]

- ①鶏肉は一口大(500gで約12個分できず)に切る。
- ②ビニール袋にAと①を入れてよくもみ、30分ほど漬け込む。
- ③ボウルに片栗粉と薄力粉を合わせておく。
- ④②の鶏肉を1個ずつ取り出し、③をまぶす。
- ⑤180℃の油で、時々鶏肉をひっくりかえしながら揚げて完成。



# こども レストラン

KODOMO  
RESTAURANT

当店は休日のおひるごはんにぴったりな  
料理をお出しするレストランです。

MENU

コウま!

## やきうどん

～ガーリックみそバターで～

ざいりょう・1人分

ゆでうどん……………1玉

玉ねぎ……………1/8個

ぶたパラスライス…60g

キャベツ……………60g

にんにく……………1/4片

あぶら……………小さじ2

みそ……………大さじ1

みりん……………大さじ1

バター……………15g



7 小さなボウルにみそとみりんを入れて、よくまぜておく。



8 フライパンにあぶらとにんにくを入れて、中火にかける。



にんにくは火をつける前に入れますよ

4 にんにくは皮をむいて、みじん切りにする。



5 おなべにおゆをわかす。



6 ザルにうどんを入れて、⑤のおゆをかけてさいばしでほぐしておく。



1 玉ねぎは、皮をむいてせん切りにする。



2 ぶたパラスライスは2センチの長さ切る。



3 キャベツはあらって、一口大に切る。



おゆに気をつけて！  
うどんをほぐしておく  
いためやすいですよ



あちち！

どうぞめしあがれ

bon-appetit

"GMB"  
BRAVO!



Garlic  
Miso  
Butter!



やきうどんにはコレ!

 トモエ

### 道民の味噌

北海道米・大豆を100%使用し、大雪山系の伏流水で丁寧に作られたお味噌です。米麹のほどよい甘さが焼きうどんにコクとうま味をプラスしてくれます。無添加なのもうれしい!「道民の味噌」でぜひ作ってみてください。



新発売

コープ各店舗にてお取り扱いしております。

コープさっぽろ・梅田産直共同企業  
トモエ親子手作りみそ教室  
詳しくは55ページ!

ぱぱっと作れる焼きうどん  
はお昼ごはんにぴったり!  
うどんにみそとバター  
がしっかり絡んで、野  
菜ももりもり食べら  
れる1品です。



能可英恵

153センチメートル、体重48キログラム、血液型A型、結婚歴なし、専業主婦、料理好き、読書好き、旅行好き、動物好き、趣味は読書、旅行、料理、趣味は読書、旅行、料理、趣味は読書、旅行、料理

12 いためながら、しっかりとからめる。



9 にんにくのかおりがしてきたら、玉ねぎ、ぶたにく、キャベツを入れていためる。



13 火を止めて、バターをくわえる。



10 ぶたにくの色がかわったら、うどんを入れる。



14 バターが全体からんだら完成。



11 ⑩にて⑦をくわえる。



PICK UP!

1

コープさっぽろの  
なるほど商品

素材の旨み

上品な甘さ

生で食べる

さつま揚げ



# ラブコープ キャンペーン

PICK UP!

♡ 店舗編 ♡

ラブコープ総選挙ではたく  
さんの投票ありがとう♡選  
挙結果が出る前に、エント  
リー商品をちょこっと紹介!

POINT

隠し味の玉ねぎで  
ほんのり甘いから子どもにも。

魚肉の風味がしっかり残っています。玉ねぎを隠し味に  
使い、ほんのり優しい甘さに仕上げていますので子ども  
食べやすいです。なたね油で揚げているので後味にし  
つこさがなく、生でどんどん食べられますよ。



PICK UP!

3

コープさっぽろの  
なるほど商品

# 香る焙焼 ソフトな パン粉



家庭料理に  
ぴったり  
な  
おねい!

焙焼式製法



電極式製法



※電気抵抗で蒸し上げたパン。  
歯ごたえがありお弁当の  
具などに向いています。



オーブンで香ばしく焼き上げている。

パン粉のパンの焼き方は焙焼式製法を採用。オーブン(直火熱)で、香ばしくふくら焼きあげたパンを使用します。特に揚げたては衣がサクッと軽くソフトな口あたりに。家庭で使うにはぴったりの一品です。

PICK UP!

2

co-op

# 広島の レモン果汁 100% 150ml

広島  
産  
レモン  
果汁  
100%



国産レモンだけを  
使う贅沢。

広島県瀬戸内の島で採れたレモン果汁を、そのままギュッと搾りました。ストレート果汁なので自然の風味が残っています。レモネードやレモンスカッシュに、またはから揚げやフライにかけてもGOOD♪



2006年  
トドックダンスが  
デビュー!



トドックのテレビCM第一号「デビュー編」の放映は2006年10月。トドックダンスはパパイヤ鈴木さんの振り付けです。



# トドック10周年!

2016年、コープさっぽろの  
宅配システム「トドック」は10周年を迎えます。  
2006年のトドック誕生以来  
地域の皆さまに愛されるよう  
多くの活動をしています。  
今回はトドックダンスをご紹介します!



2006年  
トドック誕生  
トドックは北海道出身のシロクマさん。  
今年で10歳です!



トドックダンスは「つながる★やくだつプロジェクト」というダンスを通じて皆さんとコミュニケーションするプロジェクトとして、全国各地の幼稚園・保育園で展開してきました。これからもたくさんの人々とのふれあいを楽しみにしているトドックです!

## CM出演してくださる幼稚園・保育園大募集!

今年10周年のトドックと一緒に「トドックダンス」踊りませんか?

撮影記念DVDプレゼント!

- ①施設名②担当者氏名③住所④電話番号を明記の上、以下までお申込みください。
- (申込み先) FAX 011-671-5755 MAIL csap.kouhoustaff@todock.jp
- (お問合せ) トドックコール 0120-502-112
- (携帯から) 0570-052-112 月～金 9:00～18:00 ※「トドックダンスCMの件」とお伝えください。

●踊って楽しい!「トドックダンス」はこちらから。

©トドック

# エキストラバージン オリーブオイル

×  
豆腐

×  
塩

こんな食べ方あったんだ!?

スペイン産のオリーブの果実を  
そのまま搾ったオリーブオイル

オリーブそのままの風味を  
いかしながら、クセのない味わいに

／ その他、パンに、マリネにソテーに! ／

今が旬!  
レシビ



いろいろ野菜のアヒージョ



アスパラとにんじんのしょうが炒め

くせのない風味だから、  
オリーブオイル初心者にも。

## CO・OP エキストラバージン オリーブオイル

CO・OPの「エキストラバージン  
オリーブオイル」はバランスのと  
れたクセのない風味でどんな料  
理にも使いやすく、揚げ物や炒  
め物にタップリと使っていただ  
けます。料理の仕上げ時にそ  
のまま生でふりかけていただい  
てもおいしく召し上がれます。



# さげます

料金

# つけます

ポイント

# あんしん

そのまま

3つのやくそくを致します！



トドック電力  
木暮 明大さん

コープさつぽろは  
でんきの  
みらいに  
立候補します。

衆院選は4年に1回  
参院選は3年に1回  
でんきは毎日投票日



# 年間8,124円<sup>(税込)</sup>お得!!

12,247円/月<sup>(税込)</sup>

ベーシック電気・灯油セット割

お得!!

12,924円/月<sup>(税込)</sup>

北海道電力従量料金B

差額イメージ(一例)  
40A契約・1カ月の  
使用電力量が  
400kWhの場合

※上記試算はコープさっぽろの灯油定期配達をご契約のお客さまの場合です

■お問合せ・お申込み先

## ●コープのでんき● トドック電力

☎0120・012・877

<http://todock.co.jp/>

### 家計応援! キャンペーン

5/31  
まで!

5月31日までに「コープのでんき」に申込みいただいた方の名から抽選で5名に旅行券10万円ほかに、コープさっぽろ専用電子マネー「ちよこっとカード」(5,000円分)を100名にプレゼント。詳しくはトドック電力のホームページに。

本当に  
電気料金が  
安くなるの？

はい！本当です。

従来の電気料金より、  
料金は確実に下がります。  
たとえば、40A契約で  
1カ月の使用電力量が  
400kWhの場合、年  
間8124円お得です！

どんな  
お得があるの？

コープ  
共通ポイントが  
付きます！

コープさっぽろの店舗や  
宅配トドックでご利用いた  
だけのコープ共通ポイント  
が、電気をご使用いただく  
だけで貯まります。

これまでのように  
安心して  
使えるの？

ご安心ください！  
電気の本質は  
変わりません。

電力をお届けする電力  
網はこれまでの電力会社  
と変わらないので、停電が  
起こりやすくなる心配は  
ありません。電圧などの電  
気の本質に関しても、これま  
でとまったく同じように安  
心してお使いいただけます。

### FI-T電気って何？

再エネを利用した  
電力メニューです。

コープのでんきにはお得な「ベーシック電気メニュー」と「FI-T電気メニュー」の2種類があります。FI-T電気メニューは、水力発電・木質バイオマス・風力発電などの再生可能エネルギーで発電されたFI-T電気を60%使用(2016年度計画値)する電力メニューです。

### 参加者募集

ほろ酔い時間をナビゲート  
**夕暮れ散歩塾 VOL. 2**  
～今宮廉が語る北海道のお酒と食～



meet lounge

大好評で終了した「夕暮れ散歩塾」第2弾。こだわりのお酒講座です。「畑でレストラン」プロデューサー、「オトン」執筆中の今宮氏が“北海道のお酒と食”をたっぷり語ります。おいしいお酒とアミューズとスタイリッシュなラウンジも魅力です。嬉しいお土産付き。

日時／**5月24日(火)** 15:30～17:00  
場所／クロスホテル2階 ミートラウンジ  
札幌市中央区北2西2-23

受講料／3,000円  
講師／今宮廉  
定員／16名 ※定員になり次第締切

応募方法：お電話で仮予約後、5月17日(火)までご入金ください。お振込希望の方は別途お問合せください。  
詳細はコープさっぽろ文化教室HP掲載

お申込み・お問合せ／コープさっぽろ生活文化事業部 担当 柴田  
TEL 011-232-3565  
月～土 10:00～17:00(日祝は除く)

### 参加者募集

コープさっぽろ×天使大学 健康企画  
**『カラダに美味しいごはん』**  
栄養相談と試食会を開催します！



健康への働きかけ・生活習慣病予防を図るため、栄養士による栄養のお話や相談会を開催いたします。また『カラダに美味しいごはん』の試食会も行います。皆様のご参加をお待ちしています。

日時／**5月16日(月)**  
10:45～12:00(10:15受付開始)  
場所／コープさっぽろ 西宮の沢店 サークル室  
札幌市手稲区西宮の沢3-1-12-1

参加費／無料 ※お申込み締切 5月12日(木)  
定員／15名 (65歳以上の方)

お申込み・お問合せ／コープさっぽろ 社会給食部  
TEL 011-671-5738  
月～金 10:00～18:00(土日祝は除く)

### 参加者募集

メーカーさんと学ぼう！  
**缶つま洋食レストラン**



国分北海道

今話題のプレミアム缶詰を使って、ちょっとおしゃれなメニューの提案。保存食としてだけでなく、ハレの日用のちょっとリッチに楽しむ活用方法などもご紹介。60分レッスン(お土産付)

日時／**①5月18日(水)** 10:30～/13:30～  
**②6月2日(木)** 10:30～/18:30～  
場所／**①**パナソニックリビングショールーム  
**②**平岡文化教室

参加費／540円 講師／北海道国分株式会社  
定員／20名

応募方法：お電話で仮予約後文化教室フロントで前月末までにお支払ください。応募締切：定員になり次第締切

お申込み・お問合せ／**①**中央文化教室 011-222-4639  
**②**平岡文化教室 011-885-3481  
月～土 10:00～17:00(日祝は除く)4/29～5/5休業

## 参加者募集

コープさっぽろ「魚の調理教室」  
1,500円ではじめての3枚おろし  
ランチ付き!



コープさっぽろ、札幌市中央卸売市場水産協議会が共催し「魚の調理教室」を開催します。お近くの店舗から中央卸売市場まで往復バス送迎あり、市場の見学、調理実習とお食事会、さらにはお土産付きで1,500円!ご友人やご家族とご一緒にご参加ください。

日程／**5月19日(木)**西岡店、美園店  
**5月24日(火)**エルフィン店、平岡店  
**5月26日(木)**西宮の沢店、にしの店  
※6月以降の詳細は各店舗サービスカウンターにて

会場／札幌市中央卸売市場 調理室  
※集合場所は申込受付店舗となります。

参加費／1名につき1,500円(税込)  
※当日会場でお支払いください。

定員／2店舗あわせて32名まで(先着順)

お申込み・お問合せ／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。

担当者から

お褒めの言葉をいただき大変嬉しく励みになりました。雪の日も雨の日も、地域の皆さまに必要なコープさっぽろとして一層の支持をいただけるように、従業員一同気遣い気配りを忘れずに努めて参ります。

## 参加者募集

コープさっぽろ・福山醸造共同企画  
第9回 トモエ親子手作り味噌教室



親子で楽し「みそ作り」を体験しませんか?当日作ったお味噌はご家庭に持ち帰り、秋にはご賞味いただけます!いろいろな種類の味噌で作ったお味噌汁の試食もあります。

日程／**6月11日(土)13時～16時予定**  
場所／札幌エルプラザ4階料理実習室  
受講料／無料 ※会場までの交通費は各自でご負担いただきます  
定員／小学生の親子18組・合計36名様  
(保護者1名につきお子様2名まで可)

応募方法: 郵便はがきに対象商品(トモエ商品全商品)を含む、コープさっぽろの500円以上(税込)のレシートを貼り、①郵便番号、②住所、③親子それぞれの氏名(ふりがな)と年齢、④電話番号、⑤組合員番号、⑥ご利用店名、をご記入の上、事務局宛でご応募ください。(対象レシート期間は4月21日～5月20日) 厳正な抽選の上、当選通知の発送をもって発表にかえさせていただきます。  
応募締切: 2016年5月20日(金)当日消印有効

お申込み・お問合せ／〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ 営業企画グループ「親子手作りみそ教室」係  
TEL 011-671-5637 ※月～金 10:00～17:00(土日祝は除く)

## 参加者募集

地域の社会福祉活動を応援!  
2016年度  
コープ地域福祉活動助成募集



相互扶助や助け合い、子どもの学習支援、福祉ボランティア、障がい者支援、疾病・障がい等の当事者・家族の自助など、道内で活動する地域福祉団体を対象に総額600万円の活動費を助成します。

期間／**4月28日(木)～6月6日(月)**  
募集／①団体助成～使途: 特定の活動に限定せず団体の運営費等／助成額: 1団体上限10万円／助成総額510万円  
②活動助成～使途: 申請企画費用に限定／助成額: 1件上限30万円／助成総額90万円

応募方法: 応募書類の申請方法はがき、FAX、Eメールで財団事務局に申請、「コープさっぽろ社会福祉基金」で検索、ホームページからもダウンロードできます。

お申込み・お問合せ／公益財団法人 コープさっぽろ社会福祉基金  
〒063-0831 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 TEL 011-671-5719 FAX 011-671-5741 月・火・木・金 10:00～15:00  
Email csap.fukushikikin@todock.jp



ねむろ店  
(根室市)  
佐々木さん

## お知らせ

### 被爆地ヒロシマ・ナガサキから学ぶ 平和スタディツアー参加者募集と 募金協力をお願いします

戦争の記憶を世代を超えて継承し平和について考え広める機会とするために、被爆地広島(8月4日～7日)・長崎(8月7日～10日)の平和式典に参加する中学生・高校生の平和大使を募集します。現地学び、感じた思いを各地区で報告し、平和への思いを多くの人に伝えます。また、6月よりコープのお店に設置される募金箱にて、7月にはトック宅配チラシにて平和スタディツアー募金の取り組みを行います。一人でも多く子どもたちが参加できるように募金へのご協力をお願いします。



定員:学校推薦者と合わせて14名

【応募方法】①参加動機、広島・長崎で学びたいことをまとめた作文(400字詰原稿用紙1枚以上)②氏名(ふりがな)③生年月日④年齢⑤学校名⑥学年⑦郵便番号⑧住所⑨電話番号⑩希望コース(広島・長崎どちらでも可)を明記し、下記応募先へはがきかFAXかEメールでお送りください。

応募締切:5月20日(金)消印有効

お問合せ・応募先:組員活動部(担当/竹田)  
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
TEL 011-671-5698 FAX 011-671-5743  
メール a.takeda@todock.jp  
月～金 10:00～17:00(土日は除く)

## お知らせ

### コープさっぽろ50周年記念出版 「畑でレストラン レシピブック」 好評発売中!

コープさっぽろの人気企画「畑でレストラン」のレシピブックが好評発売中です。218ページの豪華本に2015年のイベントに参加した道内人気シェフ21人の78レシピを掲載。北海道農業を支える生産者やシェフとの交流、料理を楽しむ様子をライブ感いっぱい収録しています。部数限定ですのでお早めにお求めください。道内大型書店またはオンライン通販Amazon(アマゾン)にて取り扱っています。コープさっぽろの店舗サービスカウンターでもお取り寄せ対応が可能です。

「畑でレストラン」(本体1,800円+税)  
ISBN 978-4-9907546-1-7



お問合せ/コープさっぽろ広報室  
TEL 011-671-2541  
月～金 10:00～17:00(土日は除く)

## お知らせ

大好評のファミリーライブを今年もやります!  
えほんがトックプレゼント!

### ピアノ王子 大友剛さんと 絵本でわくわく♪ファミリーライブ!!

毎回満員御礼となるファミリーライブ。今年は大友剛さん(絵本「ねこのピート」翻訳、ミュージシャン&マジシャン)の絵本と音楽とマジックを楽しむライブを道内4会



場で実施します!小さなお子さまから楽しめますので、ぜひ家族みなさままでお越しください!

サイン会、絵本プレゼント抽選会やトック撮影会もありますよ!

日程/7月23日(土)函館、8月9日(火)釧路、8月10日(水)帯広、8月11日(祝・木)旭川 入場料/大人1,000円、子ども(3歳以上小学生まで)500円、抱っこ無料(2歳以下)

※詳細はHPで確認ください。

メール、FAX、はがきで「わくわくライブ」と明記の上、①お名前②ご住所③電話番号④会場⑤購入枚数:大人枚数/子ども(年齢)枚数/だっこ(年齢)人数をご記入の上お申込み。※5/16(月)申込み開始。先着順。

お申込み/メール:ehon@todock.jp FAX:  
011-671-5743 はがき:〒063-8501札幌市西区  
発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ基金事務局  
お問合せ/011-671-5651

「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

**大丸藤井**

〒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 011-699-8686



**東札幌日通運輸株式会社**

〒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1-1TEL 011-781-7149

**株式会社 札幌コマーシャルフォト**

〒064-0951 札幌市中央区宮の森1条11丁目2 宮の森スタジオ3F  
TEL 011-612-4050

今回組合員さんからいただいた声は、何げない班内での会話から気づいたことでした。特別な事をしたつもりはないですが、喜んでくれて自分も嬉しいです。これからも気づける担当者でありたいと思います。

お知らせ

食べものに、  
もったいないを、もういちど

本来食べられるものが廃棄される「食品ロス」。「食べられるのに、なぜ捨てるの?もったいない」と消費者の声も多い。商品賞味期限「3分の1ルール」という食品業界の商慣習で、食品の製造日から賞味期限までを3分割し、「納入期限は、製造日から3分の1の時点まで」、「販売期限は、賞味期限の3分の2の時点まで」を限度とするルールがあり、出荷期限切れについては返品や廃棄に回るのが実態です。コープさっぽろでは、4月より「菓子・加工食品」において、出荷基準を賞味期限「2分の1ルール」に改定。店舗販売期限については「3分の1ルール」から「10分の1ルール」に改定します。賞味期限の緩和ではなく、商品の鮮度・日付管理についてはさらに強化して行われます。

■商品賞味期限が「6カ月」の場合



お知らせ

被災地支援  
「福島の子ども・北海道へ遊びに行こう！」  
募金協力をお願い

コープさっぽろでは東日本大震災の翌年より被災地支援の取り組みとして、福島の子どもたちを北海道に呼び、自然とのふれあいを通してリフレッシュをはかるツアーを企画し、合計8回・270名以上の福島の子どもたちに参加いただきました。震災より5年が経過しましたが、福島の原子力災害の引き起こした問題はまだまだ収束をみず、被災地の困難は続いています。福島の子どもたちを励ますために「福島の子ども・北海道へ遊びに行こう!」募金に皆様のご協力をお願いします。

1. 募金の用途  
福島の子どもたちの北海道への交通費、北海道での宿泊費、北海道での保養にかかる費用
  2. 募金のお申込み方法  
5月20日(金)まではコープのお店の募金箱にて承ります。宅配トックでは6月配布の注文用紙にて受付の予定です。
- お問合せ先:コープさっぽろ 組合員活動部  
TEL 011-671-5698 FAX 011-671-5743  
月～金 10:00～17:00(土日は除く)



札幌西センター店  
(札幌市)  
小山さん

3月号の  
ちよまつとほついで

北海道の伝えたい味、  
伝えたい心について

大好きなおはぎを作ってくれる  
知り合いのおばさんが亡くなる  
り、手作りおはぎを4〜5年く  
らい食べていないので懐かしく  
なり作ってみよう！という気にな  
りました。

（網走郡大空町ユミちゃんさん）

生産者インタビューについて

ニラ大好き！家庭菜園でも作っ  
ていますが栽培方法も知らずに  
作っていました。勉強になりま  
した。

（札幌市畑のバセリさん）

いつも購入している「北の華」  
の生産者や品質について勉強で  
きました。これからも安心して  
購入していきます。  
（中標津町カンナさん）

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す！皆さんも  
日常のちょっとした出来事、コップさっぼ  
ろ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てくださいね。

お便り  
待ってます



ご応募ありがとうございました！

Cho-co-tto  
3月号



ベストレシビ

結果発表

総数  
95件

1位

焼きニラしゅうまい



2位 ニラの玉子とじ

P18

3位 おはぎ

P68

4位 ニラ玉甘酢あん

P20

5位 ぎょうざ

P22

いよいよ  
5月1日(日)より  
発売開始!

# ●コープのスマホ● トドックスマホ



©トドック

3 トドックスマホ  
つの安心

とにかく安い!

月々の料金を  
節約できて家計も安心

自分に合ったプランが選べる!

少量プランから選択できて安心  
いらぬオプションは不要

電話・店頭サポート!

初めてのスマホでも  
電話サポートで安心

※店頭サポートは、札幌市内の1店舗からスタート予定。

## トドックスマホのメリット

電話番号はそのまま!

今までご使用の電話番号を変更しないで使えます!  
MNP(モバイル・ナンバー・ポータビリティ)対応

docomoの端末ならそのまま!

docomoのスマホならそのまま使用できます!  
SIMロックを解除した他社スマホも、そのまま利用可能

スマホ端末も  
バリュー機種をご用意!

お求めやすい2万円台から!  
国内メーカーや格安スマホ、高性能版も選択できる

## 料金体系

スマホ用  
通話機能付きプラン

※税抜価格

1GB	2,000円
2GB	2,050円
3GB	2,100円
5GB	2,700円
7GB	3,100円

全プラン・  
操作に関する  
電話サポート  
付き!



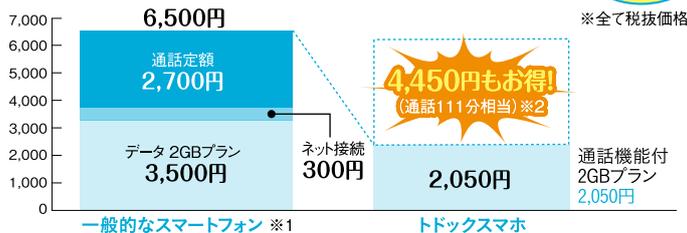
©トドック

通話料:20円/30秒

※料金体系はサービス開始時に変更  
となる可能性があります。

## 一般的なスマートフォンとの料金の比較

データ容量  
2GBの場合



※1)NTTドコモでカケホーダイプラン(スマホ)+SPモード+データSパック(2GB)をご利用年数5年未満のお客さまが2年間の定額契約ありのプランで利用した場合、auでカケホ(電話カケ放題プランV)+データ定額2(2GB)+LTENETを2年間の定額契約ありのプランで利用した場合、SoftBankでスマ放題+データ定額パック・小容量(2GB)+S!ベーシックパックを2年間の定額契約ありのプランで利用した場合の、それぞれの合計金額。  
※2)通話料は、20円/30秒で計算しています。

トドックスマホについてのお問合せ先はこちら!

フリー  
ダイヤル



0120-343-502

受付時間 10:00~19:00

COOP  
SAPPORO

室蘭地区	釧路地区	札幌地区	地区
洞爺湖町(洞爺湖町三豊)	白糠町(白糠町上庶路)	道民の森(当別道民の森)	行先
5月21日(土)※雨天決行	5月29日(日)※雨天決行	6月4日(土)※雨天決行	日程
(1号車)8:40バセオしらおい店⇒9:10のぼりべつ東店⇒高速登別東IC⇒だて店9:45⇒洞爺湖町植樹地到着10:15(2号車)8:40のぼりべつ桜木店⇒9:00イースト店⇒9:15東むららん店⇒9:30しが驛前店⇒高速室蘭IC⇒洞爺湖町植樹地到着10:15※植樹祭後に洞爺湖温泉で昼食をとります。洞爺出発14:30	(1号車)桜ヶ岡店8:20⇒春採店8:25⇒新橋大通店8:40⇒星が浦店8:50(2号車)中央店8:20⇒貝塚店8:30⇒囃店8:40当日、多少の変更があります。確定ははがきにて案内します。	8:40 JR札幌駅北口 鐘の広場集合 10:30 道民の森・到着 14:30 道民の森・出発 16:00 札幌駅着・解散 ※駐車場から植樹場所まで距離がありますので(約500m)しっかり歩く準備をしてください。	集合
植樹、洞爺湖畔散策、温泉入浴	植樹、苗植え体験	植樹、森の探検、散策	内容
大人1,500円 子ども1,000円(3歳以上小学生以下) 昼食付(3歳未満無料・昼食なし)	500円 弁当付(3歳未満無料・弁当付)	大人1,000円 子ども500円(3歳以上小学生) 弁当付(3歳未満無料・弁当なし)	参加費
60名 応募多数の場合は抽選となります	60名 応募多数の場合は抽選となります	200名 応募多数の場合は抽選となります	人員募集
はがき、FAX	はがき、FAX	はがき、FAX、Eメール	方法募集
郵便番号・住所・氏名・植樹当日の年齢・組合員番号・バス乗車希望場所	郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・組合員番号・バス乗車希望場所をご記入	郵便番号・住所・氏名・植樹当日の年齢・組合員番号・電話番号	要項募集
コープさっぽろ室蘭地区委員会(担当:寺西・毛利) はがき/〒050-0083室蘭市東町3丁目10-21 洞爺湖町植樹係 TEL 0143-47-3326 FAX 0143-47-3326 月～金 10:00～17:00(土日祝は除く)	コープさっぽろ釧路地区委員会(担当:湯谷) はがき/〒085-0805 釧路市桜ヶ岡4丁目2-22 植樹係 TEL 0154-91-9151 FAX 0154-91-9158 月～金 9:00～17:00(土日祝は除く)	コープ基金事務局(担当:河村) はがき/〒063-8501札幌市西区寒暑11条5丁目 コープさっぽろ基金事務局 宛 TEL 011-671-5651 FAX 011-671-5743 Eメール csapmori@todock.jp 月～金 10:00～17:00(土日祝は除く)	応募先お問合せ先
4月22日(金)必着	5月18日(水)必着	5月20日(金)必着	締切募集
4月26日(火)頃にはがきで案内	5月21日(土)頃にはがきで案内	5月25日(水)頃にはがきで案内	整理券発行

親子で  
楽しもう!

〔2016年度コープの森植樹祭〕  
 いっしょに植樹に行きませんか?  
 組合員の皆さまがレジ袋を辞退すると、1回あたり0.5円が  
 基金として積み立てられ、植樹や育樹に使われます。



老若男女問わずの森づくり  
一緒にしませんか?



北見地区	帯広地区	札幌西地区	苫小牧地区
美幌町(美幌町古梅地区)	新得町(新得町屈足)	喜茂別町	むかわ町(むかわ町豊城地区)
6月18日(土) ※雨天中止	5月22日(日) ※雨天決行	6月19日(日) ※雨天決行	5月21日(土) ※雨天決行
(1号車) 遠軽みなみ店7:30→きたみ春光店8:30→びほろ店 集合9:00 出発9:15 (2号車) あはしり店8:20→びほろ店9:15	9:00 帯広地区本部 9:20 芽室公園 9:40 清水中央公民館 9:55 新得福祉センターなごみ	8:30 JR札幌駅北口鐘の広場出発 9:00 ソシア店出発	8:40 バセオ川沿店 8:45 ステイ店 9:30 むかわ庁舎 10:00 開会式 詳細ははがきにて案内します。
植樹、美幌博物館で森の万華鏡作り	植樹	植樹	植樹、木工体験
700円(弁当・お茶・材料費) 3歳未満弁当なし無料	無料	1,000円 昼食付(3歳未満無料・昼食なし)	500円 弁当付(3歳未満無料・弁当なし)
40名 応募多数の場合は抽選となります	30名 応募多数の場合は抽選となります	45名 応募多数の場合は抽選となります	40名 応募多数の場合は抽選となります
電話、はがき、Eメール	はがき、FAX	はがき、FAX	はがき・FAX・Eメール
郵便番号・住所・氏名・植樹当日の年齢・電話番号・組合員番号・バス乗車希望場所(同伴者も含めて、全て記載ください。)	郵便番号・住所・氏名・植樹当日の年齢・電話番号・組合員番号・バス乗車希望場所をご記入	郵便番号・住所・氏名・植樹当日の年齢・電話番号・組合員番号・バス乗車希望場所をご記入	郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・組合員番号・バス乗車希望場所をご記入
コープさっぽろ北見地区本部(担当:宮島) はがき/〒099-2103 北見市端野町三区 197 北見地区本部 植樹係 TEL 0157-67-6800 FAX 0157-56-4344 Eメールt.miyajima@todock.jp (Eメール件名「植樹祭申込」) 月～金 10:00～17:00(土日祝は除く)	コープさっぽろ帯広地区委員会(担当:長尾) はがき/〒080-0028 帯広市西18条南1丁目4番地 帯広地区本部 植樹祭係 TEL 0155-33-9587 FAX 0155-34-2659 月～金 9:00～16:00(土日祝は除く)	コープさっぽろ札幌西地区(担当:池竹) はがき/〒060-0009 札幌市中央区北9条西23丁目1番20号 組合員活動委員会 札幌西地区 植樹祭係宛 TEL 011-641-5571 FAX 011-700-5464 月～金 9:30～17:30(土日祝は除く)	コープさっぽろ苫小牧地区委員会(担当:いずみだ) はがき/〒053-0816 苫小牧市日吉町3丁目4-4 苫小牧地区委員会 植樹係宛 TEL 0144-73-5155 FAX 0144-73-5150 Eメール: csap.chiku.tomakomai@todock.jp 月～金 9:30～17:30(土日祝は除く)
6月3日(金) 必着	5月11日(水) 必着	5月29日(日) 必着	4月23日(土) 必着
なし	5月16日(月)以降にはがきで案内	6月5日(日)頃にはがきで案内	4月30日(土)頃にはがきで案内



2月号ササキとで募集した

# 「恋するコーすけとほんわかデート」イラストコンテスト結果発表!

札幌円山動物園で  
白くまと  
赤クマコーすけの  
コラボが  
実現するかも?!

えらぶのが  
大変だったのだ~!!



**大賞**

賞品  
コーすけとデート+  
Cho-co-tto カード  
5千円相当



**優秀賞**

賞品  
Cho-co-tto カード  
2千円相当



**佳作**  
3点

賞品  
Cho-co-tto カード  
千円相当



回転寿司で  
おじいちゃん  
おはあちゃん  
の誕生日デート  
P.N サユキさん

岩見沢バラ園で  
コーすけと  
手つなぎデート  
P.N めいちゃんさん



コーすけと孫と  
さっぽろテレビ塔  
デート  
P.N TAM TAMさん



その他借しくも賞にもれてしまった  
参加者の皆さまにはコーすけお名前シールを  
プレゼントいたします。  
賞品の発送は5月上旬を予定しております。  
たくさんのご応募、ありがとうございました!  
お問い合わせ コープさっぽろ共済推進室  
011-668-2432(月~金 10:00~18:00)

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

〈CO・OP共済に加入するには〉出資金をお支払いいただき、  
お近くのコープさっぽろの組合員になることが必要です。  
コープさっぽろは、お店や宅配で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**  
コーすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!  
🔍 コーすけ で検索!

「安心なくらし」のご提案

コープさっぽろはアフラックの  
募集代理店です

Aflac × COOP SAPPORO

組合員の皆さまなら**集団取扱料率**で**保険料**が割安

# がんの治療に幅広く対応したがん保険

がんの治療に  
幅広く対応した  
がん保険。

新**生きるための  
がん保険** Days



ご契約年齢 **0歳**～**満85歳**

がんを経験された方へ  
生きるための  
がん保険  
寄りそうDays

**新登場**  
がんを経験された方  
のためのがん保険

ご契約年齢 **満20歳**～**満85歳**

ポイント  
**1**

「入院」も「通院」も  
**日数無制限**※で保障します

※三大治療（手術・放射線治療・抗がん剤治療）のための通院はもちろん、  
アフラックなら退院後365日以内の通院は日数無制限で保障。

ポイント  
**2**

「手術」「放射線」「抗がん剤」の  
治療を保障します

※抗がん剤治療特約を付加した場合。

ポイント  
**3**

診断給付金複数回支払特約で  
再発・長期治療のリスクに備えられます

例えば

新Days生協オリジナルプラン  
ひと安心コース

月払保険料例  
入院給付金日額5,000円 定額タイプ 集団取扱 月払  
解約払戻金なしタイプ+抗がん剤治療特約(特約給付金額2.5万円)  
〔保険料払込期間:終身(抗がん剤治療特約は10年更新)〕

**50歳女性** の場合月々保険料は **2,970円**

※(抗がん剤治療特約)の更新後の保険料は更新時の年齢・保険料率によって決まります。(2016年3月現在)

商品の詳細は「契約概要」等をご覧ください。

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

- ◆募集代理店/生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部  
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501 TEL011-671-5585 FAX011-671-5586
- ◆共同募集代理店/コープ協同保険株式会社  
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501 TEL011-668-2251
- ◆引受保険会社/アフラック(アメリカンファミリー生命保険会社)札幌総合支社  
札幌市中央区北1条西6-1-2 アーバンネット札幌ビル5F 〒060-0001 TEL011-221-2641

※資料請求いただいたお客様の個人情報の当代理店における利用目的は、アフラックの各種商品やサービスの案内・提供・維持管理となります。また、上記保険会社の各種商品やサービスの案内等のために、当代理店がその提携先である保険会社の代理店と共同して対応する際には、個人情報当該代理店に提供されることにつきご了承ください。

ワンランク上の豪華客船 **プリンセスクルーズ**で航く

**アラスカ・クルーズ** **アラスカの魅力いっぱい!** **寄港観光付き!**

生命が躍動する夏のアラスカを満喫!ホエールウォッチング観光付

**世界遺産** **グレイシャー・ベイ 9日間**  
**氷河とアラスカの大自然**

(船中7泊)

出発日 2016年6月11日(土)/7月9日(土)

**268,000円~308,000円**

■旅行代金 大人お一人様/2名様一室/内側キャビン利用  
※単位:円※( )内は一人部屋追加料金

**6/11 278,000円(170,000)** **7/9 308,000円(180,000)**

- 最少催行人員/10名様 ■添乗員/新千歳空港より同行
- 食事/朝食7回・昼食6回・夕食7回(機内食は除く)■利用航空/大韓航空
- 宿泊/クワン・プリンセス(船中7泊) ●服装/フォーマルナイトは2回、他はスマートカジュアル
- 船内通貨/US\$



**秋のアラスカを満喫!** **フェアバンクス オーロラ観測2回付**

アラスカ鉄道展望列車乗車

**オーロラ&氷河と** **12日間**  
**アラスカの大自然**

(船中7泊 デナリ1泊  
フェアバンクス2泊)

出発日 2016年8月27日(土)  
※出発確定日  
9月10日(土) **468,000円**

■旅行代金 大人お一人様/2名様一室/内側キャビン利用

- 最少催行人員 10名様 ■添乗員/新千歳空港より同行
- 食事/朝食9回・昼食9回・夕食10回(機内食は除く)■利用航空/大韓航空
- 宿泊/スター・プリンセス(船中7泊) デナリ/デナリ・プリンセス・ウィルダネス・ロッジ(1泊)、フェアバンクス・プリンセス・バーサイド・ロッジは同等クラス(2泊)、機内(1泊)
- 服装/フォーマルナイトは2回、他はスマートカジュアル ●船内通貨/US\$



■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

**コーポトラベル**  
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

北海道新幹線開業記念!

**初夏の鎌倉たっぷり満喫と**  
**浅草・柴又下町散策3日間**

花の寺 長谷川寺であじさい観賞

■出発日 6月7日(火)  
■旅行代金(大人お一人様)2名様一室  
※1名様1室不可、こども同額

**99,800円**

スケジュール(青文字=下車観光 赤文字=下車入場観光)

- 1日目 札幌駅 特急 新函館北斗駅 北海道新幹線・東北新幹線 東京駅 横浜(泊)
- 2日目 ホテル(8:30頃)=鶴岡八幡宮(鎌倉のシンボル)=高徳院(鎌倉の大仏として名高い国宝)=建長寺(臨濟宗建長寺派総本山)=長谷寺(花の寺と呼ばれ6月はあじさいの名所)=横浜赤レンガ倉庫(お洒落な横浜でショッピング)=夕食は横浜中華街で各自(20:00頃)東京(泊)
- 3日目 ホテル(8:30頃)=浅草 浅草寺・仲見世(東京都内最古の寺院)=柴又(柴又帝釈天・お買物)=築地(今年 移転の築地で自由昼食)=羽田空港 → 新千歳空港(18:30~20:00)

貸切バス=飛行機 → /新幹線・JR

上記日程は、現地の交通事情によりやむを得ず変更となる場合がございます。 ■添乗員:同行します ■食事回数:朝2・昼1 ■募集人員:25名様 ■最少催行人員:15名様 集合時間と場所:JR札幌駅北口鐘の広場 / 8:00頃



おすすめポイント

- 北海道新幹線開業記念ツアー!新函館北斗駅から東京駅まで、北海道新幹線、東北新幹線を満喫!
- 宿泊ホテルは日本を代表するホテル帝国ホテル東京とスタイリッシュな横浜ベイホテル東急に宿泊。あじさいの長谷寺や鶴岡八幡宮など鎌倉の人気スポット観光と浅草の浅草寺や柴又など東京の下町ものんびりめぐる3日間。

北海道新幹線開業記念!

人気のリゾートホテル **新緑の北東北満喫**  
**松島・平泉・奥入瀬めぐり4日間**

■出発日 6月12日(日)

■旅行代金大人お一人様(2名1室利用)

※1名様1室は不可、こども同額

**99,000円**

スケジュール(青文字=下車観光 赤文字=入場観光)

- 1日目 札幌駅北口(16:00)=苫小牧港(19:00発)~~~(船中泊)
- 2日目 ~~~=仙台港(10:00)=坂神社(見学)=日本三景・松島(見学&昼食)=中尊寺(世界文化遺産)=常宿温泉(泊)
- 3日目 ホテル(9:00頃)=発着峠展望台(十和田湖、八甲田連峰眺望)=十和田湖(遊覧船乗船)=奥入瀬渓流(新緑の奥入瀬散策)=奥入瀬(泊)
- 4日目 ホテル(8:00頃)=なぶたの家フリスセ(大型なぶたを展示)=青森観光物産館アズパム(買物)=新青森駅 新幹線 新函館北斗駅 特急列車 札幌駅

貸切バス=船=新幹線・JR

上記日程は、現地の交通事情によりやむを得ず変更となる場合がございます。 ■添乗員:同行します ■食事回数:朝2・昼3・夕2 ■募集人員:25名様 ■最少催行人員:15名様 集合時間と場所:JR札幌駅北口鐘の広場 / 16:00 解散時間と場所:JR札幌駅17:00~22:00

奥入瀬渓流



平泉・中尊寺

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/JT&JR北海道、日旅他、宿泊含む)お買物がポイント付きます。

●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。

**COOP コープさっぽろ**  
SAPPORO

# コープのペット葬はじめました!

自然公園・800坪のドッグランも併設した  
 見晴らしのよい石狩の本格的ペット霊園のご紹介提携葬です。  
 大切な家族の旅立ちを真心こめてお手伝いいたします。

## コープのお墓 「協同の苑」 その

### 中段・下段ご案内中

墓じまいに関するご相談も承ります。

お墓をお探しの方、地方からの改葬をお考えの方、ぜひ一度コープの協同の苑(藤野聖山園内)に見学いらしてください。(事前電話予約)



※協同の苑は「納骨堂」ではありません。

- 犬・猫・小動物の火葬
- 納骨壇の使用
- 規格墓所・自由墓所の販売
- 天使の里より20キロ以内の  
 石狩・札幌地域無料引き取り実施  
おやふる  
 場所／バットメモリアルパーク天使の里  
 (石狩市生振)  
 料金・詳細はフリエにお問合せください。



ご利用額に応じ  
 組合員様に  
 「ちょこっとカード」を  
 進呈致します。



## フリエ春の 終活セミナー開催!

### 5月28日(土)・29日(日) 両日開催!

- ホール見学 10:00~15:00
- 「葬儀」[協同の苑] 無料相談会
- 入棺体験
- 相続個別無料相談会 A10:00~ B11:15~ C12:30~(要予約)
- 会葬品処分市

### 28日(土)のみのイベント

- 「あへあへ体操教室」11:00~12:00 定員40名(要予約)

### 29日(日)のみのイベント

- 終活セミナー 10:00~12:00 定員40名(要予約)  
 \*セミナー終了後に通夜食試食会を行います!
- 第1部 ライフプランアドバイザー 佐藤 典子氏  
 「シニア世代を楽しむために~いきいきとしたシニアを過ごすためのヒント~」
- 第2部 コープさっぽろフリエ事業部長 佐々木 幹夫  
 「葬儀も自分で選ぶ時代」



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





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



江利市

おばあちゃんのを

目指して！



最高！つきたてのおもち！



Vol.9  
よもぎもち



江別市  
のりくに

ゆき

範國 有紀さん

1973年名寄市生まれ。料理研究家、フードコーディネーター、栄養士。ごはんソムリエの資格を持つほどごはんが大好き！趣味は和服でおでかけ、おもちつき。自身の結婚式でもおもちつきました！

範國さんのよもぎもちは、おばあちゃんのを。「実家では、よもぎの季節や法事、お正月には、祖母がよもぎもちを作ってくれました。それがとってもおいしくて、今までにこれ以上の味には出会えてないですね！（笑）直接習うことはなかったけど目指すのはいつも祖母の味！味の記憶をたどって作り続け、最近、ようやく、おばあちゃんのを味だ！っと思えることも増えました。」範國さんの故郷、名寄市は、日本一のもち米の産地。おもち好きに育ったのも納得です！できあがったよもぎもちにはほ

っぺたが落ちるほどのおいしさ！しつかり味が受け継がれているな



範圍さんの著書、  
「やっぱりごはんでしょ！」(北海道新聞社)  
ごはんの魅力を存分に伝える1冊です！

## 火炙きよもぎもち

範圍さんが一番好きな食べ方。  
ちょっと硬くなったよもぎもちを、  
フライパンで両面じっくり焼くと  
外はカリッ、あんは熱々の極上の味に！  
器は、祖母から譲り受けたもの。



よもぎ'祭りです!'

## 《よもぎの下処理法》

- 1 やわらかい新芽だけをとってくる。  
(山など水のきれいな所のよもぎは香りがよい)



下の硬い葉はあくが  
強いので使わない。

- 2 熱湯でさっとゆで、水にさらし、  
水気を絞り刻む。
- 3 フードプロセッサー又はすりこぎで  
なめらかなペースト状にする。

すぐ使わないものは  
50gくらいずつラップ  
に包み冷凍しておく  
と1年中使えて便利！



50gずつ

塩、重曹を入れる  
と、あくがとれるが、  
よもぎの香りも抜ける  
ので注意。



## よもぎ'ミルクプリン

いちご、あん、ホイップした生クリームを添えて。  
よもぎの新しい食べ方！

## 段取りよく！ 前日から

と感じました。  
少し大きめで食べ応えがある範圍さんのよもぎもち、コツは、「段取り」とのこと。「おもちはつきあがってしまうと待ってくれません。つきあがった時に、丸めたあんこが準備されていることが大事です！おもちが乾かないうちにすばやくあんこを詰めましょう！できればあんこは、前日に作っておくのがおすすめです。煮上がったあんこが落ち着くのに時間がかかりますから。」と範圍さん。よもぎもち作りは前日から始まっているのですね。つきたてのおもちを食べられるのが手作りの醍醐味。段取りよく準備できれば、材料も作り方もとてもシンプルです。5月はよもぎの季節。香り豊かなよもぎもちを作ってみませんか？



最初に1個量って  
目安にするとよい

- 3 あんこを丸める。1個約40g  
を20個丸める。



- 4 つきあがったら片栗粉をしい  
たバットにあける。



## 作り方

- 1 もち米は洗い、水に一晩浸して  
おく。ザルにあげ、30分ほど  
おきよく水切りをする。



- 2 もちつき機に、分量の水①、よ  
もぎをセットし蒸す(約30分)。  
蒸し上がったら軽く混ぜてか  
らつく(約10分)。



※メーカーによって作り方は変わります。

有紀さんの

## よもぎもち



もち米汁 (作りやすい分量・約20個分)

もち

もち米…1kg

よもぎ(ゆでて刻んだもの)…100g

片栗粉…適量



あんこ (できあがり約900g)

小豆…300g

きび砂糖…300g(※)

塩…ひとつまみ

※上白糖、グラニュー糖などお好みのものでよい。

よもぎもち



よもぎパウンドケーキ

よもぎシフォン



もちつき機が便利!

一度に、0.5～1升のおもちをつくことができ  
ます。おもち好きには必須のアイテム。  
みそを作るときの大豆つぶしもできる!



もちつき機能付きのホーム  
ベーカリーでも作れます。



前日で作っておくのがおすすめ!

## あんこの作り方 & コツ



- 鍋に水洗いした小豆、ひたひたの水を入れ火にかける。沸騰したらゆで汁を捨てる。
- 小豆を再び鍋に戻し、3倍量ほどの水を加え加熱する。煮立ったら弱めの中火にし、あくを取りながら40分～1時間ほど煮る。(途中煮汁が少なくなったら随時水を足す)
- 小豆がやわらかく煮えたら、砂糖を2回に分けて加え、強めの中火で焦がさないように混ぜながら手早く煮詰める。水分がとび、ぼてっとしたら、塩を加え混ぜる。(冷めると少し硬くなるので、水分をとばし過ぎないように注意!)
- バットなどに移し、粗熱をとり余分な水分をとばす。

### 深い鍋!



鍋は深さのあるものを! あんこが飛び跳ねても安心だし、水分がとぶのも早い。

### 3重チェック!



小豆の煮上がりは、硬そうな豆を選んで2、3個チェックするとよい。

### 軍手着用!



煮詰める時、あんこが跳ねるので軍手をはめてやるとよい。

### 石少米唐2回単戾!



砂糖は2回に分けて加えるとふっくらやわらかに煮える。

7 ひだをよせながら閉じる。



5 熱いうちに、ぬらした手でちぎって20個ほどに等分する。



8 丸く形を整え片栗粉を表面にまぶして完成!



6 軽く丸め、平たく伸ばし(真ん中を厚くする)、真ん中にあんこを置く。



こぐれあいこ、家で早速作る。



自宅のホームベーカリー(1斤用)、もち米3合で挑戦。少し硬い所もできたけど9個の美味しいよもぎもちが完成。こんなに簡単とはびっくり! 次の日は焼きよもぎもちに。めっちゃウマ! もちつき機ほしい〜! 調子に乗ってパウンド、シフォンも。洋菓子なのに和菓子を食べてる気分になれるおいしさよもぎバンザイ!

# おしえてください

## Q1 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

※タイトル名をお書きください

## Q2 おすすめの「そば」のレシピ、 または「カレー粉」のレシピを教えてください

## Q3 「そば」のココが知りたい という素朴な疑問を教えてください

## Q4 今月号のベストレシピを 教えてください

## Q5 十勝エリアで、こんなおいしいものがあるという情報を、 字数200字くらいで教えてください

## Q6 ちょこっとに対するご意見・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: 5月20日(金) 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「5月号アンケート係」

●FAX 011-671-5755

●WEB [https://www.coop-sapporo.or.jp/web/form\\_cho/](https://www.coop-sapporo.or.jp/web/form_cho/)

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

※プレゼントは抽選の上、当選者へ発送いたします。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。  
※ご応募いただく個人情報に関しては、プレゼントの抽選および発送にのみ使用させていただきます。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、Cho-co-tto 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)

※回答いただいたおすすめレシピについては、ちょこっとに掲載された場合、ホームページや他媒体でご紹介  
する可能性がございます。あらかじめご了承ください。

## 編集後記

4月号より、ちょこっとリニューアルしている  
のお気づきでしたか? すっきり読みやす  
く、特集素材にもっと興味を持っていただ  
けるよう心掛けました。新しいページも  
できていますので、これからも「ちょこっ  
と」を隔々までよろしく願いますー(ユ)

## 今月のプレゼント

### A JA北はるか 「ホワイトアスパラ」1kg



写真はイメージです。

3  
名様

### B 読者レシピの器

読者レシピ内「ホワイトアスパラの  
握り寿し」で使用した食器



1  
名様

### C 食のプロジェクト

「知産志食しりべし」より  
オリジナルトートバック



20  
名様

# ふしぎうちやえ



ホワイトアスパラの「かず」のクイズだよ！  
まはせがわかいすけ 絵・こづれけいすけ



ホワイトアスパラの「ヨツギ」

はい  
う？

ホワイトアスパラのかず①

## 3

①  
いちにんまえ



まんじゅう  
← にちぼう  
きみて  
おいたね

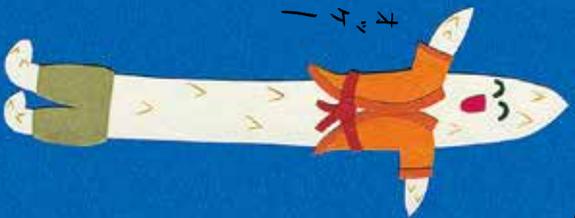


かえらんぼ  
しようす。

ホワイトアスパラのかず②

## 4

②  
あさ一番、早いのは？



オツケ！



# しりとりにコーナー

によいぼう



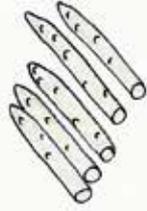
うじきつ〇し



しんごうがいなほ



ホワイトアスパラ



## こたえ①

### 大人になる年

アスパラは、植えてもすぐに  
はしゅうかくとできません。2  
年間じっくりと育てて、3年  
目になって初めて「大人」と  
みとめられ、しゅうかくでき  
るようになります。



の  
にょい  
にょい  
ぼうり

## こたえ②

### しゅうかくする時こく

土の中で育てるホワイトア  
スパラは太陽が苦手。だから  
農家さんは朝4時ごろから  
しゅうかくを始めます。早起  
きはつらいけど、まっ白なア  
スパラをとどけるためです。



こく

しゅうかくの時は、  
ヘッドライトを点けて作業します

※畑の土をもり上げて育てる「露地栽培  
(あじさいばい)」の場合です。しゅうかく  
開始時こくは農家によって異なります

第50号  
2016年5月1日発行(毎月1日発行)  
発行元/コープさっぽろちょこっと編集部  
札幌市西区発寒11条5丁目1-1  
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/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、長谷川美穂  
中田明美、田村裕子  
プロモーション/今宮廉

●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。  
●本紙記事・写真の無断転載、複写、加工、使用を禁じます。  
●「QRコード」は株式会社デンソーウェ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。

- 宅配トドックに関するお問合せ  
トドックコール ☎0120・502・112
- コープのお店に関するお問合せ  
コープさっぽろ店舗本部 011・671・5710
- コープさっぽろへのご意見・ご要望  
コープベル ☎0120・271・620



## ごはんとおかず インデックス

### ホワイトアスパラ

ホワイトアスパラの天ぷら	12
ホワイトアスパラのゆで上げ ムースリノソース ホタテ貝添え	22
ホワイトアスパラのスープ	24
ホワイトアスパラのムニエル ベーコン添え	25
ホワイトアスパラの握り寿し	26
きんぴらアスパラ	27
かぼちゃとアスパラのみそ汁	27
ホワイトアスパラの肉巻き バジルソース和え	28
ホワイトアスパラと2種のディップ	28
ホワイトアスパラのピンクピクルス	29
ホワイトアスパラのミモザ風	30
ホワイトアスパラのピクルス	35
ホワイトアスパラのベニエ	裏表紙

### ぎょかい

ポイホの南蛮漬け	37
----------	----

### にく・たまご

基本のゆで卵	32
ビーフシチュー	43
中華風から揚げ	45

### やさい

春キャベツとベーコンのスープ	33
カレーの付け合わせに!アスパラとパプリカのマリネ	41
ブーケサラダ	43

### ごはんもの

桜おこわ	38
カツカレー	41
大きな大きな焼きおにぎりのライスバーガー	42

### うどん・パスタ

トマトとツナのバスタ	33
コクラま!やきうどん〜ガーリックみそバターで〜	46

### ドリンク

オロナシングルト	40
オロナミンセーキ	40
オロナミンピア	40

### デザート

シナモンレーズンバター	29
ロッテ風エクレア	44
よもぎもち	68

### 店舗で「ちょこっとバインダー」のお取り寄せが可能です

「ちょこっと」が1年分キレイにファイリングできる、便利な「ちょこっとバインダー」のお取り寄せ販売を店舗サービスカウンターにて行っています。数量限定ですのでご希望の方はお早めどうぞ。



本体700円  
(税別)

コープから待望の新ブランド

# 年齢肌に応える、 贅沢スキンケア。

難しいテクニクも、面倒なステップも、  
高額な費用も、不要。  
肌も気持ちも花のように艶やかに。

コープ新エイジングケア※ブランド「花艶」  
はなつや  
※エイジングケアとは年齢に応じたお肌のお手入れの事です。



## ハリ肌で同世代に差をつける

3種のコラーゲンが着実にハリ肌にアプローチ

### 保護するコラーゲン

※水溶性コラーゲン

### うるおすコラーゲン

※サクシノイルアテロコラーゲン

### 浸透するコラーゲン

※加水分解コラーゲン

肌にハリと弾力をあたえ艶やかな肌に

プラセンタ  
エキス\*

加水分解  
酵母エキス\*

ハルミチン酸  
レチノール\*

ローヤルゼリー  
エキス\*

\*うるおい成分

## 欲しいのはすっきりとしたフェイスライン

花艶クリームでクイックマッサージ

顔全体にクリームをうすくのばしてから行ってください。

①基本の手の形をつくります。



②人差し指は鼻のわき、親指をあごの下におきます。人差し指を目の下に沿わせ親指はフェイスラインに沿わせ耳の下まで引き上げます。



コープ花艶  
ローション(150ml)

柔肌化粧水 角質肥厚、黄くすみ、乾燥をケアする柔軟化粧水。肌を柔らかくふっくらと整えます。



コープ花艶  
クリーム(80g)

美容液・乳液・クリーム・パック・マッサージ効果のある多機能栄養クリーム。



コープ花艶  
マルチカバーBB(30g)

紫外線・シミ・ソバカス・くすみをカバーするマルチカバーBBクリーム。

### 組合員さんの声

- 化粧水がしっとりでクリームはのびが良く、何種類も使わなくて手軽! (60代)
- においがないのがとても良いです。価格も手ごろでよしい! (70代)
- リーズナブルな価格なのに高品質 (40代)



コープの店頭でぜひお手にとってお試しください。 ※一部店舗でお取扱いのない場合がございます。

商品に関するお問い合わせは、日本生活協同組合連合会組合員サービスセンター TEL 0120-999-345へご連絡ください。

コープさっぽろ大人気企画! 今年もOPEN!

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 있습니다。

# 畑でレストラン

Hokkaido  
HATAKE  
Restaurant

「コープさっぽろ農業賞」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。

5月2日(月) 予約スタート

開催期間 / 6月5日[日]~10月16日[日] [全21回]

参加費 / お一人様5,000円(税込) 全席指定・おみやげつき

お申込み方法

電話 コープトラベル本部 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週間前までに入金を確認出来ない場合、キャンセルとみなし、仮予約は無効となります。

6月の開催 ※7~10月はホームページをご覧ください。

6.5[日]	恵庭市	6.12[日]	長沼町	6.19[日]	足寄町	6.26[日]	美幌市
余湖農園		押谷農園		鳥羽農場		西川農場	
第1回農業大賞 特別賞 佐藤陽介シェフ SIO(シオ)		第9回農業大賞 優秀新規就農者賞 下國伸シェフ W27(ダブルニュージュウナナ)		第9回農業大賞 特別賞 石井登シェフ 中国菜家 季瑞香 パスツアー札幌発 プラス7,000円		第9回農業大賞 奨励賞 井藤史晃シェフ Ippocampo(イッポカンポ)	

お問合せ / コープトラベル「コープ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

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

畑でレストラン 



ダブリュー・ジェフウナ

しもなくに のぶ

[W27]シェフ 下園 伸さん直伝

「サッポロ生ビール黒ラベル」に合う簡単おつまみ

## ホワイトアスパラの ベニエ

作り方(2人分)

- ① ホワイトアスパラ(4本)は根元の硬い部分を切り落として皮をむき、塩と小麦粉(各適量)をまぶす。
- ② ポウルに卵黄(1個分)、小麦粉(50g)、ビール(60ml)を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 卵白(1個分)をよくかき混ぜ、②に加えてさらに混ぜる。
- ④ ①のホワイトアスパラを③にくぐらせてから150℃の油で揚げる。

ベニエはフランス料理の揚げ物のこと。衣にビールを加えることでふっくら軽く仕上がります。ビール風味が加わり黒ラベルとの相性は言うまでもありません。塩、マヨネーズ、チーズ、はちみつなど好みの味でお召上がりください。

★ W27 ★

- 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 17:30~23:30  
(コース最終予約20:30)
- 定休日 月曜、第3日曜

サッポロ生ビール 黒ラベル それは北海道からはじまりました。-----

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58年目、ついに「理想の生」が完成しました。

