

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと



道産ワインで
至福の一杯を

11月号
2016 [vol.56]

つなぐ
COOP
SAPPORO

＼レモン+牛乳で簡単♪／ pokka sapporo 北海道

自家製チーズを楽しもう!

カッテージチーズ

カッテージチーズとは?

凝乳(カード)のことを指していて、牛乳から脂肪分だけを取り除いた「脱脂乳」というものから作られる。後味がとてもさっぱりしていて、かつ水分が少ないチーズです。

【材料(作りやすい分量)

牛乳 600ml
ポッカレモン100 大さじ3

【作り方

- ①耐熱性ボウルに牛乳を入れて電子レンジ(500W)で約6分温める。(目安の温度は、60℃)
- ②①にポッカレモン100を入れ、軽く混ぜる。
- ③しばらく置いて、透明な汁と白いかたまりに分離したら、ざるをセットしたボウルにペーパータオルを敷き、②を入れてこす。
※約10分こしてできあがります。



アレンジレシピ紹介

カッテージチーズとスモークサーモンのベーグルサンド

レモンレシピ
<http://psfb.jp/lemon100/>



乾杯をもっとおいしく。
★ SAPPORO

限定醸造
贅沢で
まろやかなコク。



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。

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp



特集

ワイン

70歳
44

えほん
40

シェフ
26

豆知識
22

生産者
04

この特集でご紹介するワインのお取扱いは下記のマークをご確認ください。 ※一部取扱いのない店舗がある場合もございますのでご了承ください。

店舗

全道店舗

全道のコープさっぽろ各店舗でお取扱いしています。

地区限定

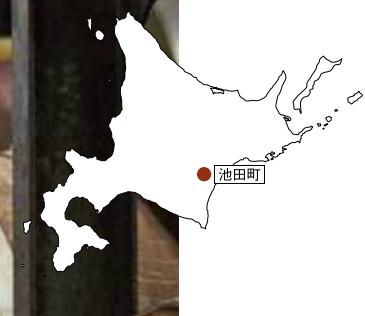
地区限定店舗でお取扱いしています。

宅配

カタログ

11月第3週のお酒カタログ(季刊誌第6号)でお取扱いしています。

100年を見つめる 先駆者の挑戦



地震と一度の冷害による 苦境をチャンスへ変える

日本で初めて、自治体が手掛けるワイン、として生まれた、池田町の十勝ワイン。今年で誕生から53年を迎えた、道産ワインの先駆けとして全国にその名が知られています。

池田町のワイン造りは、自然災害による町の財政悪化という苦境から始まりました。64年前に起きた十勝沖地震、そして翌年から2年続いた冷害による凶作。町の一一番の支えである農業は大きな打撃を受け、池田町は赤字再建団体に指定されることに。苦境からの脱出と新たな農業振興の切り札として選んだのが、ワイン醸造用ぶどうの栽培でした。

*

そのころ、十勝では果樹の栽培はほとんど行われておらず、安定した品質と収量のぶどうを生産するのは不可能だと考えられていました。本来、ぶどうは温暖な気候で育てられる植物で、マイナス15℃以下になる地域では越冬が困難。加えて、春の訪れが遅い



1963年の製造免許取得から1974年の池田ワイン城完成まで使われていた、事務所兼醸造所。現在は地下にオールドビンテージが眠る

十勝は、ぶどうが育つために必要な積算温度が極端に足りないからです。しかし当時の町長・丸谷金保さんは、町に自生する山ぶどうに着目。「秋には山ぶどうがたわわに実る。冬の厳しい池田でもぶどう栽培ができるはず」。その強い信念のもと、ぶどう栽培による農業所得の向上を目指し、挑戦がスタートしました。

池田町ブドウ・ブドウ酒研究所・所長の安井美裕さん。フレンチオーク樽が並ぶ池田ワイン城の地下熟成室にて

十勝の過酷な冬に負けない栽培方法と品種の試行錯誤

池田町が果実酒試験製造免許を取得した1963年の翌年、町内に自生する山ぶどうで製造した十勝ワイン第一号「十勝アイヌ山葡萄酒」が国際ワインコンクールで銅賞を受賞。幸先の良い滑り出しに思われましたが、その後、大きな壁が立ちはだかります。30年前に醸造技術者として採用され、管理、販売など広く十勝ワインに関わってきた「池田町ブドウ・ブドウ酒研究所」の現所長である安井美裕さんにお聞きしました。

「一番苦労したのはやはり、醸造用ぶどうの栽培方法の確立と品種の選抜です。最初に本州から40品種・500本の苗木を導入しましたが、厳しい寒さによる凍害でほとんどが枯れてしましました。豪雪地帯では積雪による保温効果で木が守られるのですが、雪が少ない池田町は越冬も難しい。そこで冬に木を土中に埋め、春に排土するという作業を毎年行つてい栽培を断念する生産者さんもいました」(安井さん)。

* * *

不可能を可能に。光をもたらした

のは「慌てず、焦らず、諦めず」の精神で、技術者たちが地道に行つてきた品種改良です。すでに池田町では、成長が早いフランスのセイベル種を5シズンかけて改良した独自品種「清見種」を開発していました。清見種を含むワイン用品種と寒さに強い山ぶどうを掛け合わせ、2万1000種以上を交配。30年近くかけてやつと、清見種を母に、山ぶどうを父に持つ新品種「清舞」と「山幸」が誕生します。

いずれも耐寒性に優れ、土中に埋めなくても越冬が可能に。農業振興に向けた「町のワイン造り」の基盤となりました。



清舞と山幸は2年かけて、自分たちの手で苗木から育成

2004年にできた新工場は1日約15,000本の瓶詰め能力を持つ





特別に見せてもらったオールド
ビンテージの貯蔵庫。1970～
1999年までのワインが保管さ
れており、まさに十勝ワインの
歴史そのもの

「わが町のみんなが応援団に

十勝ワインの魅力は、山ぶどう由來の酸を生かした熟成にあります。「強い酸味を和らげ、うま味に落ち着かせるには熟成が重要」と安井さん。収穫から販売まで3～4年と時間がかかりますが、十勝ワインに欠かせない工程です。また地元で多く飲まれているのも特徴的。町内の中学生が毎年、授業の一環としてぶどうの収穫を行い、成人式には自ら収穫したぶどうで造られたワインが贈られるなど、町民の誰もが、「わが町の自豪感」として誇りに思っています。

「設立時の“十勝ワイン”は百年の大計」という先人たちの壮大な挑戦は、折り返しを迎えたばかりです」（安井さん）。町を挙げた100年計画に向け、バトンが受け継がれています。



池田ワイン城では熟成室や工場の様子などが見学でき、無料と有料の試飲コーナーも

池田町ブドウ・ブドウ酒研究所（池田ワイン城）
住所／池田町清見83 TEL 015・572・2467
営業時間／9:00～17:00 休み／年末年始



トカップ・プラス
十勝ワインを代表するデイリーワイン「トカップ」。清見種の程良いコクにツバイゲルトレーベ種の爽やかなタンニンをプラスしたこちらは、コープさっぽろでしか手に入らない限定品。

全道店舗 カタログ



セイオロサム
モリオマスカット種、パッカス種を主に数種のブドウから製造。華やかな果実香と北国特有の豊かな酸味がストレートに表現されたエレガントな辛口。赤もあり。

地区限定 カタログ



**やまち
山幸**

清見種と山ぶどうの交配から生まれた耐寒性品種。父親である山ぶどうの野性味が際立ち、飲み口はやや重め。肉、チーズなど濃厚な食材にも負けない個性的な赤ワイン。

全道店舗 カタログ



**きよみ
清見**

選抜育成された醸造用の独自品種「清見種」で1973年から製造されている赤ワイン。香りが高く爽快な酸味と軽やかさに豊かさを持ち併せる。肉料理や煮込みにぴったり。

全道店舗 カタログ

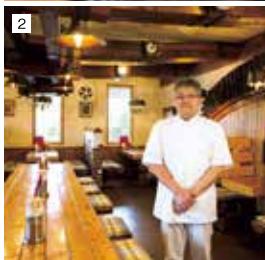
池田町

先駆者はこちらにも！ 100年以上続く2大名物

レストランよねぐら

池田駅前にあり、「バナナ饅頭」でお馴染みの店。駅弁の立ち売り業から始まり、池田ワイン城完成に合わせてレストランをオープン。十勝ワインと相性抜群の希少な「いけだ牛」のステーキなど、地元素材を使った洋食を中心にお供しています。創業から111年、守り続けるのが「親子弁当」(648円税込)。ご飯に炒り卵と

甘辛の鶏肉をのせた素朴な味が地元で愛されています。駅弁として生まれましたが、現在は店内で味わうか、箱入りのお持ち帰りのみ。通情報をもう一つ。名物のバナナ饅頭は店内で食べることもでき、午前中は焼きたてが味わえるとか！（しかも牛乳付き）。しつとり生地のお土産も美味ですが、パリッふわっの焼きたては、ぜひ一度口にしたい幻の味です。



1.町内一貫飼育のいけだ牛サーロインステーキ200g3,996円～(税込・サラダ付き)。赤身のおいしさを実感!十勝ワインはグラス324円(税込・トカッピ赤・白)ほかレギュラーとハーフボトルで各種提供 2.老舗の4代目として「味を変えないこと」を大切にする米倉寛之(よねぐらひろゆき)さん 3.親子弁当パッケージ変遷。初代(左)の価格は30銭。バナナ饅頭も誕生100年以上の銘菓



xx

池田町大通1丁目27 TEL 015-572-2032

営業時間／9:00～20:00(L.O.19:30) 休み／木曜

若き醸造家が造る 希望のひとつしずく



奥尻町

震災復興後の雇用対策として スタートしたワイン造り



塩味を感じるワイン。奥尻ワインを表現する際によく用いられるフレーズです。ミネラルを含んだ土壌や潮風

がぶどうに独特の風味を与えるといわれ、それが奥尻ワインの唯一無二の個性となっています。しかし裏を返せば、潮風は塩害を招く要因にも。日本唯一の離島ワインはそのリスクと隣り合わせの環境で造られています。

*

の雇用創出、漁業のみに頼ってきた奥尻に新しい産業を興すという二つのねらいがありました。

海老原建設がワイン専用種の栽培に本格的に乗り出すのは2年後のこと。その頃、社長の甥にあたる菅川仁

さんは札幌の大学に通っていました。奥尻で生まれ、高校まで島で過ごし、ほかのクラスメートと同様、都会に憧れて島を出ました。将来は札幌で観

光の仕事に就こう。そう漠然と考えていましたが、叔父のひと言がそれを打ち碎きます。「おまえにはやることがある」。並々ならぬ迫力に気圧され、島に帰ることを受け入れました。

奥尻町のワイン造りは十勝ワインと同じく災害からの復興がきっかけでスタートしました。1993年に発生した北海道南西沖地震は死者・行方不明者198名をはじめ、道路寸断、崖崩れなど島に甚大な被害をもたらします。その復旧・復興事業にあつたのが島内の建設会社「海老原建設」でした。同社の海老原孝社長は事業で得た利益を島の未来のために還元したいと願い、1999年に山ぶどうの栽培を始めます。背景には復興に従事した島民や高齢者のため



奥尻ワイナリーの工場は島の西側。
高台から日本海を見下ろす

フレンチオークの熟成樽で寝かせたワインの状態をチェックする菅川仁さん

手探りで培つた醸造技術 奥尻らしい個性に磨きを

大学卒業後、海老原建設に入社した菅川さんは25歳でワイナリー準備室長に抜てきされます。とはいっても醸造に関する知識はゼロ。島の誰もワインの造り方を知りません。そこから菅川さんの猛勉強が始まりました。海外から文献を取り寄せて醸造技術を学び、酒税法の勉強のため函館税務署に何度も通いました。得た知識を忘れないよう自分でマニュアルを作成し、新しい情報をどんどんPCに打ち込んでいきました。そして1年半が経つ頃にはひと通りワインを造つて出荷する知識を得るまでになりました。

* * *

2008年10月、奥尻ワイナリーが稼働します。「何が正解か分からず、ただ必死でした」と振り返る菅川さん。なんとか造りあげたワインは「塩っぽさ」が評価され、話題となりました。しかし本人は「正直、おいしいのかどうかも分からず造っていた」と打ち明けます。翌年からは試行錯誤の連続でした。多くの作り手や飲み手に会つて話を聞き、仮説を立て、新しい醸造法を試し、そのたびにデータベースを更新しました。明確に変化が表れたのは5



工場内に並ぶ醸造用タンク。奥尻ワイナリーでは自社農園産ぶどうのみを使用



菅川さんは1982年生まれ。“ワイン小僧”的一人として北海道のワイン業界を牽引する



ぶどう畠の総面積は約30ha。山や
防風林により潮風をできるだけ遮
断した農場で栽培し、塩害を防ぐ

使命感に突き動かされて 奥尻ブランド確立に挑む



ワイナリー見学も可能(要事前予約)。直売所併設し、限定銘柄も取り扱う

奥尻ワイナリー

住所／奥尻町湯浜300番地
TEL 01397・3・1414 営業時間／9:30～17:00
休み／日曜(4月下旬～10月下旬は不定休)

奥尻町の人口減少率は全国でも群を抜いています。かつて8000人近くいた島民も現在は2800人に。特に働き盛りの若い世代が少ないと言川さんは言います。「ほんどの人が十代でいったん島を離れます。僕のように何らかの理由で戻つてくる人はわずか。僕がワインを造り続けるのは醸造家としての探究心よりも、これを使命と感じるから。諦めたうそれで終わり。失いたくないんです。自分が生まれた島だから」。

奥尻ワインが評価されれば、奥尻の名前が全國に知れ渡る。それを求めて島に来る人が増えれば、波及効果で雇用が生まれます。菅川さんが醸すワインの一滴は、島の未来をつなぐ希望のひとつしづくなのです。



セイベル
13053

淡い赤紫色。やわらかな渋みと酸が印象的なライトタイプ。飲みやすく、一緒に食べる料理を選ばない、どんなシーンにもマッチする一本。



ピノ・ノワール

淡く明るいルビー色。ベリー系のチャーミングな甘い香り。軽く心地よい酸と繊細なタンニン。口あたりやわらかでバランスの良いミディアムボディ。



メルロー

時間が経過するにつれて立ち上がるハーブ、若草のアロマ。ベリー系の味わいの奥にミントの香りが潜む。なめらかな味のミディアムボディ。



シャルドネ

淡い金色が美しく、熟したトロピカルフルーツやジャスミンティーの香りが特徴。キリッとした印象の辛口で、すっきりとした味わいが人気。

地区限定

カタログ

地区限定

奥尻町

浜言葉も耳に心地いい おばんざい居酒屋

大衆酒場 海音



カウンターに所狭しと並ぶ大皿料理の数々。メニュー表はなく、

店主の佐藤恵子さんがその日の食材と気分で内容を決めます。取材した日はご近所さんからおそらく分けでもらったタラで、写真の大皿を作ってくれました。「9割は地元のお客さん。飽きずに来てもうつには日替わりがいいですよ。営業前に仕込めるから少

ない人数で回せるしね」。

佐藤さんは奥尻町生まれ。十代で島を飛び出し、函館や東京を転々としましたが、24歳のときに戻ってきました。「都会の水が合わなくて(笑)。回出ると恋しくなるのさ。何もない島だけだね」。何もないところが魚も野菜も米もお酒も奥尻の恵み。素顔の奥尻でもてなしてくれます。

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

奥尻町奥尻754 TEL01397-2・2588
営業時間／17:00～L.O.21:00 休み／日曜



1.タラを使った奥尻ラタトゥイユ。タラはもちろん、ナスもズッキーニもトマトも奥尻産を使用。奥尻ワインのシャルドネと一緒に(奥尻ワインは事前予約が確実) 2.水産加工業を営む傍ら「海音」を切り盛りする佐藤恵子さん。奥尻島出身の元プロ野球選手・佐藤義則さんは恵子さんの叔父にあたる 3.大皿料理が日替わりで7～8種類登場。平均単価は2,000～3,000円とお手頃



取材・文・編集／森由香
撮影／細野美智恵
デザイン／佐季優

情熱を注ぐ 農家のワイン

第9回「さっぽろ農業賞」交流賞部門 札幌市長賞 受賞



上富良野で三代続く農家が、 ピノ・ノワールと出合う



「毎年苦労は多い
が、造りあけるプロ
セスが楽しい」と語
る多田繁夫さん

富良野岳を望む上富良野町で、1915年にわたり農業を営む多田農園。その名前から、「にんじんジュー

ス」を思い出す方も多いでしょう。三代目の多田繁夫さんは、約20年前にタマネギからにんじんへ中心作物を転換。農薬を抑えた独自の栽培方法でにんじんを育て、ジュースやピクルスに加工、6次化の先駆者としても知られる農家です。

* * *

多田さんが、10年前から情熱をもって続いているのがワイン用ぶどうの栽培です。空知のワイナリーからの提案で、赤ワインの高級品種ピノ・ノワールの苗木を700本植えたのが始まり。

「知識も自信もなく、ゼロからのスタート。農家の経験を駆使し、初めて収穫できた時の喜びが大きく、同時にワイン造りの魅力に引き込まれました。栽培を始めて間もなく、フランス

富良野岳の天然水を汲み上げ飲用水に利用。地層の豊かさを実感できる



100%農園産を造りたい 最北のワイナリー誕生

多田農園は全体で6ヘクタールと大きな農園ではありませんが、園内にファームカフェ、プチベンション、ワインショップなどをつくり、農村の暮らしや交流の場を提供しています。ぶどう栽培を始めてからは、毎年「ワインまつり」を開催。多くの人がぶどう畑を訪れ、ワインと食を楽しむ様子を見て、農園内で醸造まで手がけるワイナリーの開業を決意したそうです。

とはいっても個人の農家がワイナリーをつくるには、資金、技術、醸造量…と課題は山積み。時間をかけてひとつひとつクリアしながら、いよいよ今年の秋、日本最北のワイナリーが開業します。

「にんじんジュースを作った時、小さな農家が大手メーカーに対抗するには、原料のにんじんが決め手になると思いました。ワイン造りも同じ。多田ワイナリーのワインは、原料のぶどうと野生酵母にこだわっていきたい」。

野生酵母とは、ぶどうの果皮についている酵母と空気中の酵母を生かした醸造法。その土地ならではの個性的なワインが味わえます。

上富良野の気候、土壌、そして酵母から造られる農家ワイン。最北のワインから届く甘さが楽しみです。



多田ワイナリーに生まれ変わる倉庫。屋根にある独特的の換気口はタマネギ倉庫の名残り



新たに植えた苗木。ワイン用ぶどうの収穫まで、ここから3年の歳月がかかる

十勝岳連峰を望む多田農園
のぶどう畠。最北のワイナリー
のワイン造りが始まる



夏の日差しも、冬の風雪も 凝縮されたぶどうをワインに

北海道を旅行中だというアメリカ人のワイナリー・オーナーが多田農園に立ち寄り、ピノ・ノワールで造ったワインを試飲。何度も「GOOD」と頷きながら、「こんなに寒い場所でピノ・ノワールができるのか」と驚かれたそうです。

現在、多田農園で栽培中のワイン用ぶどうは、ピノ・ノワール、シャルドネ、メルロー、バッカスの4種類。2015年産ぶどうは空知のワインナーで醸造され、それぞれに果実味豊かな特徴的なワインに仕上げられています。

また多田農園では、『ワインの樹』のオーナーになる「ワイン畑の会」の会員を募集中。会費はぶどうを育てるために使われ、会員には毎年ワインが

プレゼントされます。オーナーになつてぶどうの成長を見守ると、ワインの出来がますます楽しみになりそうです。



ワイン造りのきっかけとなったピノ・ノワールは、栽培の難しい品種としても有名

2015年度産
シャルドネ

柑橘や白い花の香りを持ち、甘味と酸味が調和したオイリーな口あたり。豊かなボリュームを感じられる辛口の白ワイン。

地区限定

2015年度産
ピノ・ノワール

ベリーやスパイスの香りを持ち、甘味、酸味、ボディが軽やかに調和。なめらかな口あたりの後に、果実の風味が広がる赤ワイン。

地区限定



「イタリアの村にあるバルのイメージ」で手づくりしたという小さなワインショップ

多田農園ワインショップ

上富良野町東9線北18号 TEL 0167-45-5935
営業時間／9:00～17:00(来店前にご連絡ください)



お皿に広がる田園風景を、 ワインとともに眺めたい

カントリーキッチンシットココ

東中公園の中にある「カントリーキッチン シットココ」。お店の前には湧き水を貯めた池があり、まわりはのどかな田園風景が広がっています。多田農園を含めた近隣の農家が、旬の野菜や果実を食材として提供。時には、「珍しい野菜ができるから使って」と持ってきてくれるそうです。

す。メニューは、ひとつのお皿に上富良野の風景や生産者の思いをのせた「かみふらのプレート」を多彩に提供。秋冬の季節メニューでは、赤ワインに漬けた「ボウ」を生かした「ゴボウのパスタ」が登場予定。農村に流れるゆっくりした時間とともにをお楽しみください。



1.「大地の恵みBUTA-DON」は、前菜・デザート・コーヒーまたは紅茶付き(1,300円税込)。十勝岳連峰をイメージしたごはんに上富良野ポークをのせ、まわりを旬の野菜で彩る目にもおいしいプレートです

2.「上富良野の野菜は甘みがちがいます」とスタッフの掘りつ子さん



上富良野町東7線北18号 TEL 0167-45-6627
営業時間／11:00～16:00(L.O.15:30) 休み／火曜

「ワイン通」になっちゃいますか！

知つておいしい 北海道のワイン 最新事情

どんどん増えている
北海道のワイナリー



今日あなたも
北海道ワイン通!!



ワインスクール主宰
たなべ ゆみ
田辺 由美さん

左の地図を見てください。現在、北海道には30以上のワイナリーがあり、最もワイナリーの多い山梨県に続き、長野県と並ぶ数を誇ります。このほとんどは、2000年以降にオープンしたワイナリー。北海道にワイナリーが増えている理由は、温暖化もあり、ぶどう栽培の北限がだんだん移動していること。そして、寒さや雪にも新しい品種の改良が行われていることが挙げられます。

北海道のワインが面白いのは、若い世代の造り手が増えていること

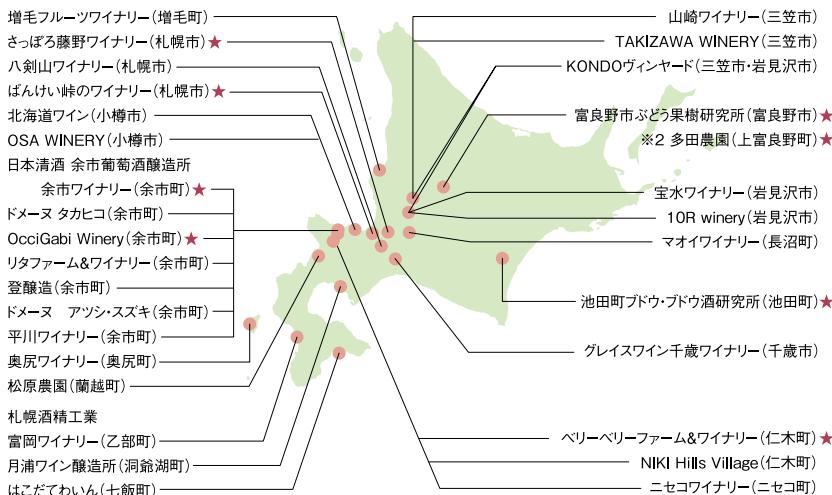
北海道のワインが面白いのは、若い世代の造り手が増えていること

50年前に生まれた十勝ワインから再興され、以降道内ワイナリーの数は増え続けています。

池田町出身。アメリカでワインを学び、1992年から「田辺由美的WINE SCHOOL」を主宰、今年で25年を迎える。「北海道ワインアカデミー」(北海道庁主催)の名誉校長を務める。自身のワイン造りの挑戦を綴った「～十勝の宝石～由美ちゃん、ワインを造るの?」などの著書のほか、コンサルタント、講演活動も多数。

訪ねてみよう ワインツーリズム

ワインの味わいは、ぶどうの品種とテロワール^{※1}によりますが、醸造する人によつても大きく異なります。シェフごとに料理の味が異なるのと同じで、同じ品種から作られたワインでも甘口／辛口のか、樽の味わいが感じられたり、ワインのボディを決めるタンニンが強かつたりと、さまざまです。造り手を知るには、そのワインを飲むこと。そして生産者のスピリッツを知ることです。そこでオススメしたいのが産地を訪ねてワインを知り、地場の食事を合わせてワイナリーの環境を楽しむ「ワインツーリズム」です。ワイナリーによつては試飲ができるところやレストランを併設しているところもあります。



産地でワインと食事を楽しもう!

★さっぽろ藤野ワイナリー／札幌市南区藤野670-1 TEL 011-593-8700
※近くに直営の「カフェ&レストラン Vigny(ヴィニュ)」あり
(札幌市南区藤野670-1・エルクの森パークゴルフ場内 TEL 011-591-5676 営業時間／11:00～17:00、土曜・日曜、祝日は～20:00 休み／水曜、年末年始(4～10月は無休)※季節により変動あり)

★ばんけい岬のワイナリー／
札幌市中央区盤渓201-4 TEL 011-618-0522
※週末のみテラスカフェ営業(営業時間／土曜・日曜・祝日10:00～16:00 休み／平日(ワイナリーは水曜、木曜)※グループの場合は要予約)

★日本清酒 余市葡萄酒醸造所 余市ワイナリー／
余市町黒川町1318 TEL 0135-23-2184
※レストラン・カフェ&ベーカリーあり(レストランTEL 0135-23-2205 営業時間／11:30～16:00(ランチL.O.14:30、以降ビザーリングのみ)、カフェ&ベーカリーTEL 0135-22-3375 営業時間／10:00～16:00(7～8月は～17:00)、休み／6～10月は無休、11～12月は火曜、1～4月は火曜、水曜 ※変動の場合あり。HPをご確認ください)

★OcciGabi Winery／余市町山田町635 TEL 0135-48-6163
※レストランあり(営業時間／ランチ11:00～17:00(L.O.15:30)、ディナー17:00～20:00(L.O.18:30) 休み／第13木曜 ※ディナーは前日までの予約制、ランチも予約が確実。小学生未満は入場不可)

★ペリーべりーファーム＆ワイナリー／
仁木町東町13丁目49 TEL 0135-32-3020
※レストランあり(TEL 0135-48-5510 営業時間／11:00～21:00(L.O.20:00) 休み／不定休)

★富良野市ぶどう果樹研究所／富良野市清水山 TEL 0167-22-3242
※近くに「ふらのワインハウス」あり(富良野市清水山 TEL 0167-23-4155 営業時間／11:00～21:00(フードL.O.20:00) 休み／年末年始)

★多田農園(上富良野町)／P16～20参照
※予約制ファームカフェあり(5～9月営業、冬季休業)

★池田町ブドウ・ブドウ酒研究所(池田町)／P4～8参照
※レストランあり(TEL 015-572-3033 営業時間11:00～17:00(L.O.16:30) 休み／不定休)

※予約が必要な場合もあります。事前にご確認ください。

日本一のワインぶどう産地 北海道で造られている品種

「どれも品種の特徴と
北海道らしい
フレッシュな風味が
よく出ています

ぶどうから造られるワインのおいしさの一つは、酸がもたらすフレッシュな味わい。例えば、チリやオーストラリアなどは気温が高く、人工的に酸を加えないとフレッシュワインにはなりません。北海道の気候や土壤は、ワイン用ぶどうの栽培に向いています。道産ワインの酸味は、自然が育むナチュラルなもので、白ワインの爽やかさと赤の熟成したおいしさは、北海道ならではの気候の恩恵です。

北海道は全国で最もワインぶどうの生産量が多い日本の産地です。栽培されている品種の特徴から、好みの味を見つけてください。

失敗しない ワインの選び方

「ワインは選ぶのが難しい！」と、選ぶのが億劫になってしまいませんか？

そんなときは、ボトル裏のラベルをチックー多くのワインには「甘口」「辛口」、「重い」「軽い」が書かれており、重さ、軽さは味の渋みや厚みを表しています。表示を参考に自分の好きなタイプのワインを探してみましょう。実は世界中のほとんどの

ワインは「料理に合わせやすいように」と辛口で造られています。また、価格はある程度、おいしさのバロメーターになりますが、普段飲むワインは1000～2000円を丁安に色々と試してみるのも楽しいですよ。



「サクラアワード」の受賞ワインは選ぶ目印

「サクラアワード」とは、ワイン業界で活躍する日本の女性が選んだワインです。日本の食事、日本人の味覚に合ったワインが選ばれているので、ワイン選びに困ったときは、コーナーさっぽろ店内にも設置されている、「サクラアワード」のコーナーに行ってみましょう。必ず満足できる、おいしいワインが手に入ります。



■北海道で栽培されているワインぶどうの主な品種

白	ナイアガラ(アメリカ系)	熟すと特有の高い香りを放つ、白色系の食用ぶどう。
	デラウェア(アメリカ系)	薄紫色の小粒の間に、甘みとまろやかな酸味を持つ食用ぶどう。
赤	ケルナー(ドイツ系)	青りんごやスカットを思わせる豊かな香りと爽やかな酸味が特徴。
	ミュラー・トゥルガウ(ドイツ系)	ドイツで最も作付面積が多く、さっぱりとした飲み口。
	シャルドネ(フランス系)	育てる土地のテロワールが反映されやすい、世界的に知られる代表品種。
	ソーヴィニヨン・ブラン(フランス系)	草のような個性的な香りとキレの良い酸味が特徴。
赤	キャンベルアーリー(アメリカ系)	粒が大きく酸味はやや高め。黒色系の食用ぶどう。
	ツバイゲルトレーベ(オーストリア系)	濃い色と上品な香り、渋みのバランスが取れた主力品種。
	ドルンフェルダー(ドイツ系)	重厚な深い赤色で、フルーティーな味わい。
	ピノ・ノワール(フランス系)	ベリー系の香りと軽やかな酸味で、ワイン初心者も親しみやすい。
	メルロー(フランス系)	力強さもありつつ、酸味が穏やかで、なめらかな口当たりのボルドー系品種。

*北海道生まれの品種「清見」、「山幸」についてはP4～8参照

保存法と 開栓後の日持ちは？

ワインは、ビールや日本酒と同じ醸造酒ですので、変質を防ぐために、開栓した後はなるべく空気に触れないようになります。飲み残した場合は、しっかりと栓をして冷蔵庫に立てた状態で保管してください。「週間ほどはおいしくいただけます。一度にたくさん飲まない方は、スクリューキャップのワインを選ぶと便利ですね。

おいしく飲むには！

白ワインは…

白ワインはフレッシュな果物と同じ感覚で、冷やして飲むのがオススメ。特に甘口の白ワインやシャンパン、スパークリングワインなどは低温で飲むとよりおいしく感じられます。

赤ワインは…

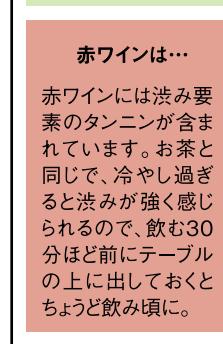
赤ワインには渋み要素のタンニンが含まれています。お茶と同じで、冷やし過ぎると渋みが強く感じられるので、飲む30分ほど前にテーブルの上に出しておくとちょうど飲み頃に。

赤ワインは 体にいいの？

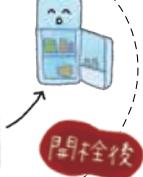
「フランス人は赤ワインを日常的に飲むので心臓病がない」と言っています。そうです！毎日グラス2～3杯のワインを飲み続けると、体に良い働きがあることは医学でも証明されています。特に、皮や種も一緒に醸して造る赤ワインには、血液をキレイにするポリフェノールなどの嬉しい成分が含まれています。そして何より、ワインは嗜好品です。おいしかった大切なことが一番の健康の秘訣です。

加熱すると成分はどうなる？

赤ワインの代表的な成分であるポリフェノールは、加熱調理をしても変化したり損なわれたりすることはほとんどないそう。お酒を飲むのが苦手な人もソースや料理の隠し味に赤ワインを活用して、嬉しい成分をおいしく摂り入れましょう。



飲み残いは
立てて
冷蔵庫に



開栓後

温度変化・振動の
少ない場所に保管する



ワインは横に寝かせる

直射日光を避ける



開栓前



いいい　のばる
石井 登さん

根室市生まれ、足寄町育ち。中国料理一筋で30余年。北海道洞爺湖サミットのシェフチームで活躍。今秋「中国菜家季瓈香」を閉め、新たなステージに向け、準備中。

Chinese



ひらき　まさと
平木 正人さん

根室市出身。2015年11月に現在のお店をオープン。今も昔も現地で親しまれているイタリア料理を気負わずに提供。

Gravita(グラヴィータ)
札幌市中央区北1条西10丁目ダイヤパレス北1条1F
TEL 011・207-7789

Italian

オレのおつまみ

ワイン × シェフ

取材文／小西由稀
撮影／石田理恵
編集／能戸英里
デザイン／佐孝俊

3人のシェフが
北海道のワインを試飲。
それぞれに合う簡単、
でも本格的な料理を
考えてくれました。
美味しい12品をご紹介。

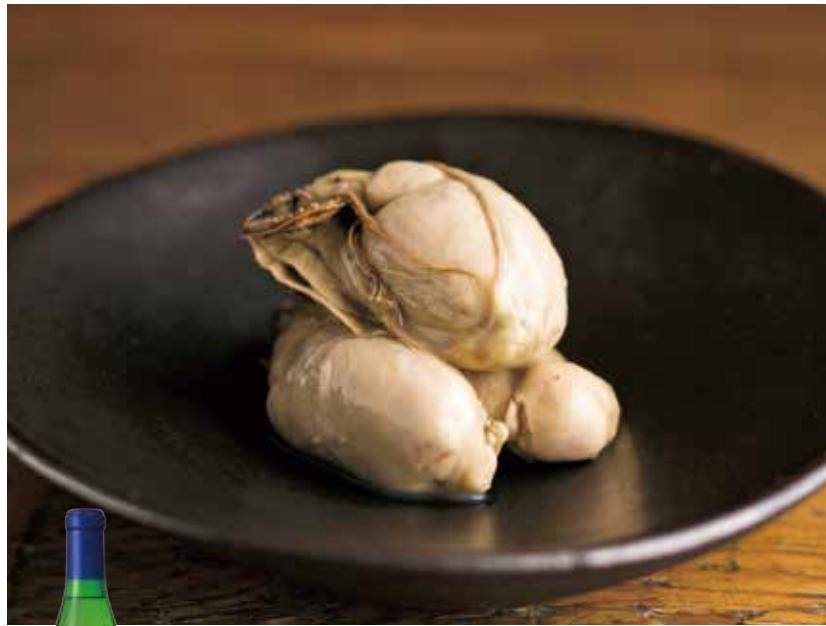


わだ　はやと
和田 勇人さん

奥尻町出身。北海道独特的季節感を旬の食材で表現。人柄を表す繊細かつ穏やかな日本料理が好評。

TAKU円山
札幌市中央区北1条西27丁目1-7
TEL 011・615-2929

Japanese



北海道ケルナー

北海道で収穫されたドイツ原産の品種・ケルナーを主体に醸造しています。柑橘類の爽やかさと、適度なボリューム感を備えた辛口の白ワインです。

全道店舗 カタログ

北海道ワイン

小樽市で1974年に創業。自社農園「鶴沼ワイナリー」や道内約350軒もの契約栽培農家が丹精して育てたぶどうで、多彩なワインを生産。

北海道ケルナー



和田勇人シェフ
Japanese

かきの酒煮

xx

■ 調理時間 約10分(冷ます時間も含まず) 82kcal(1人分)

[材料(2人分)]

むきかき……………200g
日本酒……………適量

[作り方]

- ①かきを水洗いし、ざるで水気をしっかりと切る。
- ②鍋に①を入れ、日本酒をひたひたまで加える。強火で沸騰させ、3分ほど煮て、冷まして完成。※保存は煮汁ごと保存容器に入れ、冷蔵庫へ。

おすすめのワケ!

北海道ケルナーはしっかりしたミネラル感があるので、かきのミネラルにもぴったりです。かきは酒煮にしてから天ぷらなどに調理すると、身の縮みが少なく、独特の香りが和らぎます。





余市ワイン 白

ケルナーやミュラートウルガウ、デラウェアといった品種を用い、新鮮な果実の風味とスッキリした口当たりを楽しめるブレンドワインです。

全道店舗 カタログ

余市ワイン

余市のぶどうを余市で仕込み、余市に根づいたワイン造りを心がけて40余年。余市ならではの“地ワイン”にこだわっています。

余市ワイン 白



和田勇人シェフ
Japanese

余市産ぶどうと ホタテのみぞれ和え

xx

■ 調理時間 約15分(冷ます時間も含まず) 140kcal(1人分)

[材料(2人分)]

ぶどう	6粒	〈甘酢〉
ホタテ貝柱	2個	水
大根	1/4本	酢
		みりん
		上白糖

[作り方]

- ①甘酢を作る。鍋に材料を合わせて沸かす。
- ②ぶどうは湯むきする。ホタテは表面がきつね色になるよう フライパンで焼き、四等分に切る。
- ③大根をおろして水気を切り、冷めた①と合わせ、②を和えて完成。

おすすめのワケ!

爽やかな酸味があるので、あえて余市のぶどうと甘酢の甘酸っぱいニュアンスを合わせてみました。ぶどうは大粒のものであれば、種類は何でも構いません。





カノンズ・ナイアガラドライ

ナイアガラならではの華やかなぶどうの香りが広がる白ワイン。軽い酸味と滑らかな飲み口、すっきりした味わいは魚料理や野菜料理にぴったりです。

地区限定

八剣山ワイナリー

北海道百名山「八剣山」の麓で醸造。地元産果実を地元の風土で加工する研究に熱心で、ワインのほかシードルやジャムも生産。

カノンズ・
ナイアガラドライ和田勇人シェフ
Japaneseトマトとほうれん草のお浸し
まいたけの天ぷら

xx

■調理時間 約15分(漬ける時間を含まず) 107kcal(1人分)

[材料(2人分)]

ミニトマト	2個	揚げ油	適量
ほうれん草	1/2束	合わせだし	
まいたけ	100g	かつお・昆布だし	200ml
あおさのり	大さじ1	みりん	20ml
天ぷらの衣		薄口醤油	20ml
(たまご、水、小麦粉各適量)			

[作り方]

- ①トマトは湯むきにし、ほうれん草はゆでておく。
- ②合わせだしの材料を一度沸かして冷まし、①を半日漬す。
- ③天ぷらの衣にあおさのりを加え、まいたけを天ぷらにする。
②を器に盛り、揚げたての天ぷらをあしらい完成。

おすすめのワケ!

少し甘めのワインなので、トマトやだしの旨み、あおさのりのミネラル感と相性が良いと思います。お浸しが天つゆ代わりになる一品です。





樽生白ワイン

仁木町のポートランド種を一房一房、丁寧に選果。酵母の力だけで低温発酵させ、ボルドーの橡木樽で熟成させました。樽の香りと北海道の魚介類がよく合います。

ばんけい岬のワイナリー

地域にワイン文化を育てたいと2001年、札幌・盤渓岬の中腹に開設。酵母だけで低温醸造し、酸化防止剤を使わないのが特色です。

樽生白ワイン



和田勇人シェフ
Japanese

漬けまぐろときゅうりのパン粉漬け

xx

■ 調理時間 約10分(漬ける時間を含まず) 291kcal(1人分)

[材料(2人分)]

まぐろ…100g	〈パン粉漬け調味料〉	〈漬けだれ〉
きゅうり…100g	塩……………2g	日本酒…100ml
	上白糖…………7g	みりん…100ml
	パン粉…………4g	濃口醤油…100ml

[作り方]

〈パン粉漬け〉

①半分の長さに切ったきゅうりを袋に入れ、調味料を加えてもみ合わせ、冷蔵庫へ。2日ほどで漬かる。

〈漬けまぐろ〉

①漬けだれの材料を沸かし、冷ましておく。

②まぐろを熱湯にくぐらせ、氷水に落とし水気をしっかり切り、①に半日ほど漬ける。

〈仕上げ〉

①各々漬けあがったら、食べやすい大きさに切って器に盛る。

おすすめのワケ!

きゅうりのさっぱり感を加えることで、まぐろとフルーティーな白とのバランスが良くなると思います。漬けまぐろは柵ではなく、食べやすく切ったものだと漬け時間は10分程度でOK。





ハスカップスイート

アルコール分を抑えた甘酸っぱくフルーティーな味わい。甘口なので食前酒のほか、ホットワインとしても楽しめます。

千歳ワイナリー

1988年の創業時はハスカップでワインを作り始め、現在は余市の契約農家で栽培されたぶどうで造る「北ワイン」シリーズなども生産。

ハスカップスイート



平木正人シェフ
Italian

魚介のふわサクなフリット

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

■調理時間 約10分 368kcal(1人分)

[材料(2人分)]

たこ足	30g	〈特製の衣〉
むきえび	2尾	卵白 30g(約1個分)
ホタテ貝柱	2個	水 30ml
いか小1/2ハイ(下処理済み)		サラダ油 30ml
塩	適量	ベーキングパウダー 8g
付け合わせ(レモン適量)		薄力粉 40g
		揚げ油 適量

[作り方]

- 魚介はそれぞれ食べやすいサイズに切って、水気を拭いておく。
- 特製の衣を作る。ボウルに薄力粉とベーキングパウダーを入れ、卵白、油、水を合わせたものを混ぜながら加えていく。
- 魚介類に軽く小麦粉(分量外)をまぶし、余分な粉は落とす。②をたっぷりつけ、160℃くらいの油で揚げる。塩を軽くふり盛り付ける。

おすすめのワケ!

甘いフルーツワインなので、ふっくらサクサクに仕上がるフリットの食感を合わせてみました。衣は使用する直前に作ると、目指す食感に仕上がります。





RICCA雪の系譜 シャルドネ

自社農園で収穫したシャルドネ品種を100%使用。柑橘や青りんごなどの香りを持ち、ほど良いボリューム感・酸味・軽快な苦味が心地よく、余韻にはミネラルを感じる。

地区限定

宝水ワイナリー

厳しい自然に耐え抜いた果実を摘み、寒さの中で丹念に醸造する。この土地だからこそ醸し出せる味わいをワイン造りに生かすワイナリー。

**RICCA雪の系譜
シャルドネ**



平木正人シェフ
Italian

アサリとキノコのカルトッチョ*

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

■調理時間 約15分 134kcal(1人分)

[材料(1人分)]

エリンギ	1本	白ワイン
しいたけ	30g10ml(日本酒でも可)
まいたけ	30g	A オリーブオイル10ml
活アサリ	5個(砂抜き済み)	すりおろしにんにく...少々
いか小1/2ハイ	(下処理済み)	/パセリ.....少々
ミニトマト	2個	ミニトマト.....少々

[作り方]

- ①きのこ各種はあまり小さくならないようにカットし、フライパンで素焼きする。
- ②ホイルを50~60cm用意する。片側に①とアサリ、輪切りにしたいか、ミニトマト、Aをのせる。
- ③もう片側のホイルを②にかぶせ、三辺を3回ずつしっかり折り込んで包む。
- ④③をフライパンにのせて中火で5分ほど加熱。アルミホイルが膨らんできたら火を止めて完成。

おすすめのワケ!

レモンを感じさせる酸味とフレッシュな飲み口のワインなので、魚介類とぴったり。食べる時にホイルを破れば香りごと楽しめます。きのこは魚介の味が入りやすいよう素焼きするのがポイントです。



*カルトッチョ／ホイルなどで包んで蒸し焼きする料理



北海道100 ドルンフェルダー 赤

北海道で収穫されたドルンフェルダー種ぶどうを100%使用。濃厚な色調と黒果実を思わせる果実の香りが、リッチな余韻へと導くフルボディの赤ワイン。

地区限定 カタログ

はこだてわいん

日本人の味覚に合う「日本のワイン」を目指すワイナリー。余市や道南産のぶどうを用い、日々の暮らしに寄り添うワインを生産。

北海道100
ドルンフェルダー 赤



平木正人シェフ
Italian

鶏むね肉のハム

xx

■ 調理時間 約90分 149kcal(1人分)

[材料(2~3人分)]

鶏むね肉1枚	にんにく適量
塩、黒こしょう	各適量	白ワイン小さじ2
ドライハーブ		オリーブオイル小さじ2
(バジル・オレガノ・ローズマリーなど)		マスタード好みで
		適量

[作り方]

- ①鶏むね肉の皮を取り除き、全体に強めに塩をする。片面にだけにんにく、黒コショウ、ドライハーブの順にすり込む。ラップをして20分~30分ほど、室温でなじませる。
- ②耐熱皿にクッキングシートを敷いて、ラップをはずした①をのせる。白ワインとオリーブオイルをかけてアルミホイルをかぶせ、120℃のオーブンで60分ほど加熱して完成(鶏肉の大きさなどによって加熱時間は調整を)。好みで、マスタードを添えてどうぞ。

おすすめのワケ!

ボディがしっかりしたワインなので、スパイスをきかせた鶏肉とも相性抜群です。鶏肉は低温でゆっくり加熱することで、柔らかくしっとり仕上がりります。サラダのトッピングにも。





富岡ワイン赤

セイベル種を主体とした北海道産ぶどう100%使用の赤ワイン。フルーティーでイキイキとした酸味が印象的。軽い味わいなので、料理を選びません。

地区限定 カタログ

※商品横のマークの見方はP3をご覧ください。 ※「富岡ワイン赤」はコープさっぽろ函館地区限定の取扱いです。

富岡ワイン赤



平木正人シェフ
Italian

道産野菜のカボナータ^{*}のグラタン

xx

■調理時間 約20分 107kcal(1人分)

[材料(2人分)]

たまねぎ	1/4個	にんにく	1片
セロリ	1/2本	オリーブオイル	適量
なす	1本	とろけるチーズ	適量
パプリカ	1/2個	塩	適量
マッシュルーム	2個	白コショウ	適量
トマト中玉	2個(トマト缶可)		

[作り方]

- 鍋にオリーブオイルとつぶしたにんにくを入れ、火にかけ香りを出す。そこに、トマト以外の野菜を1.5cm角にカットして加え、弱火で炒める。
- 野菜がしんなりしてきたら、湯むきしたトマトをつぶしながら加え、さらに少し炒めてから塩、こしょうで味を調える。
- ココットなど耐熱容器に②を入れ、上からとろけるチーズをたっぷりかけ、オーブントースターで表面が色づくまで焼く。

おすすめのワケ!

ライトな飲み口なので、野菜の甘さと乳製品のコクをプラスしたこの料理とバランスが良いと思います。野菜を弱火で調理することで、甘みをぐっと引き出すのがポイントです。



*カボナータ／野菜の煮込み



ナイヤガラ
ナチュラルスパークリング

アカシアなど花を思わせる甘い香りに、柑橘系の酸味とほろ苦さがやわらかい泡とともに広がります。天然酵母の力で発酵させた辛口スパークリングワイン。

さっぽろ藤野ワイナリー

自社農園と道内の契約農家で収穫されるぶどうを生かし、無濾過など自然に寄り添うワイン造りを目指す札幌のワイナリー。

ナイヤガラ
ナチュラルスパークリング

石井登シェフ
Chinese

ホタテ貝の前菜ザーサイソース

xx

■ 調理時間 約15分 161kcal(1人分)

[材料(2人分)]

ホタテ貝柱	3個	長ねぎみじん切り	…30g
サラダ油	少々	しょうがみじん切り	…15g
「塩、こしょう	少々	ザーサイみじん切り	…30g
A 卵白	1個分	醤油	…小さじ1
片栗粉	小さじ5	酢	…小さじ2
ごま油	小さじ1/2	ごま油	…小さじ1
		塩	…少々
		彩り野菜(ビーツ、セルフィューム)	…適量

[作り方]

- ①ホタテ貝柱を軽く水洗いし、水気を取り、混ぜ合わせたAを表面にまとわせる。
- ②鍋に湯をわかし、①をさっとくぐらせ、氷水にとってから水気をとる。
- ③ボウルにBを入れ、熱したサラダ油をかけて香りを出す。粗熱が取れたら、Cを加えて混ぜる。
- ④②のホタテを半分にスライスして皿に盛り付け、上から③をかけ、彩り野菜を添える。

おすすめのワケ! ナイヤガラの味わいが爽やかなので、ホタテのうま味、発酵系漬物と香味野菜を合わせてみました。薬膳をベースに考え、腸内環境を整える食材の組み合わせも意識しました。





ひぐま ほんしゃく
熊の晩酌

ふらのワイン独自に交配選抜した品種・
ふらの2号とツバイゲルトレーベ種を使用。
酸がやや強めで野趣たっぷり、スパイ
シーな味わいが印象的な赤ワイン。

[カタログ](#)

ふらのワイン

技術を積み重ね栽培した、完熟&良質な富良野産ぶどうを100%使用。
手ごろなラインから熟成向きのふくよかなボディまで多彩。

熊の晩酌



石井登シェフ
Chinese

炙り〆さば山椒ソース

xx

■調理時間 約5時間15分(〆さばを作った場合) 554kcal(1人分)

[材料(2~3人分)]

〈〆さば〉	〈山椒ソース〉
(市販品でも可)	花椒***1大さじ5 醬油.....150ml
〆さば.....1/2尾	しょうが.....1片 香酢**275ml
粗塩、酢 ..各適量	長ねぎ.....30g 砂糖.....50g
	紹興酒200ml
	彩り野菜(白髪ねぎ、貝割れだいこん)....適量

[作り方]

〈〆さば〉

- ①〆さばにまんべんなく粗塩をし、冷蔵庫で2時間置く。
- ②①の塩を水洗いで落とす。全体的に酢をふり、冷蔵庫でさらに3時間置く。

〈山椒ソース〉

- ①花椒、しょうが、長ねぎを細かく切り、紹興酒と調味料を加えて混ぜる。

〈仕上げ〉

- ①〆さばに串を刺し、直火で皮目を炙る。
- ②串を抜き、一口大に切って皿に盛り、ソースをかけ、彩り野菜を飾って完成。

おすすめのワケ! 山ぶどう系のスパイシーな味わいと香りのいい山椒ソースを合わせました。〆さばの皮目をしっかり炙ることで香ばしさと脂の旨味も出るので、魚でも赤ワインと好相性です。



*1 花椒／中国山椒 *2 香酢／もち米を原料にしたアミノ酸豊富な中国の酢



月浦ドルンフェルダー

自社農園産ドルンフェルダー種100%使用。美しいルビー色をした赤ワイン。樽を使用せず、軽快でありながら、コクも楽しめるタイプです。

月浦ワイン醸造所

顔のラベルが印象的な洞爺湖町のワイナリー。「畑から“ワイン”を造る」感覚で、自社農園産ぶどうの魅力を最大限引き出し表現。

月浦ドルンフェルダー



石井登シェフ
Chinese

かぼちゃとカシューナッツのクリーミー

xx

■ 調理時間 約20分 323kcal(1人分)

[材料(2人分)]

かぼちゃ	200g	練りごま(白)	大さじ2
カシューナッツ	30g	酢	大さじ1.5
アボカドオイル*	少々	A アボカドオイル*	大さじ1
塩、こしょう	各少々	醤油	大さじ1
		三温糖	小さじ1
		トッピング(かぼちゃの種)	適量

[作り方]

- ①かぼちゃは種とワタを取り除き、皮をランダムにむき、食べやすい大きさに薄切りする。
- ②鍋を熱し、カシューナッツを乾煎りし、取り出して粗くくだく。
- ③鍋にアボカドオイルを熱し、①を香ばしく焼く。
- ④ボウルでAを混ぜ、②と③を加えて和える。塩、こしょうで味を調整、皿に盛り付けてトッピングを飾る。

おすすめのワケ!

酸がしっかりしたワインなので、あえて対極にあるクリーミーさや甘さと合わせました。薬膳的には美肌や臓器を整える食材をたっぷり使っているので、女性にぴったりな酒肴です。



*アボカドオイル／アボカドの果肉から抽出した油。ない場合はえごま油などでも代用可。



菜根莊キャンベル



石井登シェフ
Chinese

ポークと根菜の黒酢

xx

■ 調理時間 約20分 385kcal(1人分)

[材料(2人分)]

豚ロース	150g	揚げ油	適量
ごぼう	25g	香酢	大さじ2
れんこん	25g	米酢	大さじ1
塩、こしょう	各適量	砂糖	大さじ2
紹興酒	少々	たまり醤油	大さじ1 (濃口醤油でも可)
たまご	1個	水	大さじ2
片栗粉	大さじ3	赤パプリカ	好みで

[作り方]

- 豚肉を一口大に切り、塩、こしょう、紹興酒で下味をつける。
- ごぼう、れんこんを水に軽くさらし、水気をとって、一口大に切る。
- 鍋に油を入れ、170℃くらいに熱しておく。溶きたまごと片栗粉を混ぜ合わせた衣に、①をつけて揚げる。さらに②を素揚げする。
- 鍋にAをすべて入れて加熱。とろみが出てきたら、③を加えてソースと絡める。好みで赤パプリカをトッピング。

おすすめのワケ! フルーティーで若々しい印象なので、黒酢ベースのはっきりした味わいと豊かな香りが良く合うと思います。根菜のシャキシャキした食感も良いアクセントになります。



菜根莊キャンベル



酸味と甘みがソフトで、果実味がしっかりと残っているのが特徴。ミディアムボディなので和食、洋食、中華など幅広い料理に合います。

地区限定

マオイワイナリー

2006年設立。ご夫婦ふたりで営む小規模ワイナリー。ぶどう園では山ぶどうやキャンベル・アーリー、山ソーヴィニヨンなどを栽培。

今年もおいしいワインができました。

A Happy New Wine!

ホイリゲ北海道2016



11/17
木

田辺由美先生と一緒に道産ワイン新酒「ホイリゲ北海道」を祝う会
美味しい、楽しく、ワインを学びましょう。

おいしいワインに合うお料理で、北海道スキーに乾杯!

毎年大好評を頂き、昨年5周年を迎えた「田辺由美先生とホイリゲ北海道をお祝いする会」6年目の今年は、装いも新たに「美味しい、楽しく、ワインを学びましょう。」をテーマに開催致します。田辺由美先生による充実したワインセミナーを中心に、知識を深めて頂きながら、食とワインをお楽しみ頂きます。ちょっとセレブなひとときをお過ごしください。

田辺由美先生プロフィール

総合ワインコンサルタント、北海道池田町(十勝ワインの産地)出身。「田辺由美のワインスクール」を立ち上げ、多くのソムリエを育てている日本を代表するワイン専門家の一人です。長年のワイン普及活動の功績が認められ、2010年フランス共和国よりフランス共和国農事功労章を授与されました。また「ワインと合う料理」のセレクションを手掛け、北海道食のサポーターとして、北海道産品の普及活動も行っています。

○日時 2016年11月17日(木) 18:30~20:30

○場所 札幌パークホテル 1F テラスルーム (札幌市中央区南10条西3丁目1番1号)

○会費 おひとり様 5,000円 ペア9,000円(入金をもって予約完了)

※未成年者の参加・同伴は不可、託児の受付もございません。

○定員 100名様 ※応募者多数の場合は抽選となります。

《お申込み》

ユーブトラベル〈コープさっぽろ旅行事業部〉

TEL 011・851・7411

(月~金10時~18時・土10時~15時・日休)

2016年コープのボジョレーヌバー&北海道スキーは、
各店舗サービスカウンターでお申込みください

かえって きた! しづぎっち

ふん・はせがわけいすけ え・こぐれけいすけ

しつたカブリつちに
さそわれて
やつてきたのは
ぶどう畑。
だけどもあれれ?
いつも食べる
ぶどうより
ちつちやいね。

ねえ、
しつてる?

「これは
赤ちゃん
ぶどうだぜ。
うれると
でつかくなるんだぜ」

ぼくらはおとな♪
おとのな
ぶどう♪
ワインをつくるための
ぶどう♪

グーリープサウンズ

しつて3?

「食べると
よっぽうがやさしいだ。」

ぼくらは かんじゅく♪
かんじゅく ぶどう♪
ひとつちぎって
めしあがれ♪

あ
いま
いし
ーい!

「そ
うそ
う。
ぎっし
んう
ソド
でまた
また
オリ
ンピック
をや
るんだ！」

来月へつづく！

はさまれ子のは
こあんたよ

カブリ2

食べてもよわない

ワインは、ぶどうをはっこさせることでできます。だからそのまま食べてもよいません。ちなみにワイン用ぶどうは生食用ぶどうにくらべて、実が小さく、皮があつく、中にはタネがあります。ですが酸度（さんど）も高いのであまずっぱく感じます。

カブリ1

ワイン用ぶどう

ワイン用のぶどうは、そのまま食べる生食用ぶどうにくらべて、実が小さく、皮があつく、中にはタネがあります。

今月の
カブリ

こ
れ
か
ホ
ント！



炊飯器で

手軽にカンタン

もちごはん!



11月23日は
お赤飯の日!!

11月の
ごはん
もち

小豆・甘納豆

お七夕の ごはん

日本人のお祝いごとに欠かせないお赤飯は、
その昔神様に捧げるお供え物の風習に由来する食べ物だったそう。
現代では手軽にいつでも楽しめる人気のおこわ、お赤飯。
甘納豆派も、小豆派も、ちょっとうれしいことがあった一日をお赤飯でほっこり幸せに彩りませんか?

北海道の
もち米

【お赤飯】小豆バージョン



【お赤飯】甘納豆バージョン

[材料(4人分)]
もち米(はくちょうもち) ……3合
甘納豆……………1袋(170g)
水……………450ml
ごま塩……………適量



[作り方]
①もち米は量ってボウルに入れる。



甘納豆を半分一緒に炊き込むことでほんのり色がつきますので、着色はしていません。好みで少量の食紅で色をつけてくださいね。



(1人分)542kcal

②数回水を取り替えながらとぎ、ザルにあけて水を切って炊飯器に入れる。



③あずき水煮缶の汁を計量カップに入れ、450mlまで水を足し、炊飯器に入れる。



④あずきをお米の上にのせて炊飯。

⑤炊き上がったら混ぜ、ごま塩を振って完成。

(1人分)541kcal

[作り方]
①もち米は量ってボウルに入れる。

②数回水を取り替えながらとぎ、ザルにあけて水を切って炊飯器に入れる。

③分量の水を入れ、甘納豆を半量のせて炊飯。

④炊き上がったら残りの甘納豆を加えて、よく混ぜ、ごま塩を振って完成。

レシピ制作／能戸英里

年がら年中
ごはん!
ごはん!

CM放送!



むすべあ



稲刈 ハシゾー



もちもちのモッティ



ステイミィ

11月23日はお赤飯の日!
北海道米LOVEのCMでは
かわいいキャラクター達も
お赤飯をPR中
要チェック♥

北海道米LOVEのキャラクターは
この後も続々登場します。お楽しみに!



今月の
もちもち米!
北海道産 はくちょうもち



北海道産はくちょうもち
は、12月第1週の宅配シ
ステムトックでご案内いた
します。

— イベントのお知らせ —

炊飯器でカンタン! お赤飯&おこわ教室

もち米1kgのみやげつき!

日時 11月20日(日)
10:30~12:00

参加料 500円

定員 20名

※定員になり次第締切

会場 コープさっぽろ
ルーセー文化教室

お申込み

011・851・8760
10:00~18:00(日・祝休み)

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

ホクレン

料理を習う！ 70歳山田さん、

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、ワインを使った料理にチャレンジ！
家庭料理研究家ごぐれあいが丁寧にご指導します♪



赤ワインでこっくりおいしい♪ 基本のミートソース

[材料(4人分)] 668kcal(1人分)

合いびき肉	300g	ホールトマト缶	1缶
にんにく	1かけ	トマトペースト	大さじ2
玉ねぎ	大1個	水	1/2カップ
にんじん	1/2本	洋風スープの素	1個
セロリ	1/2本	塩	小さじ1・1/2
マッシュルーム	1パック	こしょう	少々
赤ワイン	1/2カップ	ローリエ	1枚
スパゲッティ(※)	320g～400g	ナツメグ	少々
オリーブオイル	大さじ3	バルメザンチーズ、	
バター	大さじ1	パセリ(みじん切り)	各適量

※ミートソースには太めのスパゲッティ(1.7～1.9mmくらい)がおススメ！



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。ミートソースはずつと作ってみたかった料理です♪

山田 哲さん

山田さんはココが知りたい!

料理を始める前に
知っておきたい基礎知識!

vol.8 洗い物のコツ

料理をすると必ず出る洗い物。“後片付け”までが料理です!

コツをつかんで洗い物名人になりましょう。

さあ、大物から!

①洗う順番を考える!

- 汚れの軽い食器 → 汚れのひどい食器
- 壊れやすい食器 → 頑丈な食器
- 大きいモノ → 小さいモノ



②油のついた食器は重ねない!

- 食器の裏側まで油で汚れます。
- 先にふき取るのがオススメ!



③ごはん茶碗はつけておく!

- こびりついたご飯は落ちにくいので、
あらかじめ水か湯につけておきましょう!



④麺類のゆで汁も活用!

- パスタやうどんのゆで汁は、油を落としてくれます。汚れたフライパン、食器にさっとかけましょう!



洗い物のやり方は人それぞれ。
たくさん洗って、自分なりのやり方を見つけましょう!

パスタのゆで汁は、洗い物に再利用!

- ④肉を取り出したフライパンに、赤ワインを加えて煮立て、②の鍋に加え炒める。



- ⑤さらにAを加え、時々かき混ぜながら30分～1時間、弱火で煮込む。



- ⑥ほどよく煮詰またら、バターを加え混ぜる。スパゲッティをゆで、皿に盛りミートソースをかけ、パルメザンチーズ、パセリをかける。



ミートソースは、冷蔵で1週間、
冷凍で1カ月保たれます!

- ①にんにく、玉ねぎはみじん切り、にんじん、マッシュルーム、セロリは5mm角に切る。



- ②厚手の鍋に、オリーブオイル大さじ2を熱し、①の野菜を、にんにく→その他の順に加えよく炒める。



少し色づくまで
しうかり炒めて!

- ③フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、ひき肉を両面強火で焼き付け、②の鍋に加え炒める。



ほぐさず焼き付けて
うまみを開じ込める!

②鍋に、Aを入れ中火にかけ、沸騰したらふたをし弱火で3~4分煮詰める。



①きのこ類はそれぞれ食べやすく切る。



きのこは他にマッシュルーム、えのきなどでもOK!

②沸騰しない程度にあたため、グラニュー糖がとけたらグラスにそそぎ、オレンジの輪切りを半分に切り、浮かべる。



①小鍋にAの材料を入れ、さっと混ぜ合わせ弱火にかける。



グローブ? 確か納戸にあったかな~



ワインのお供に! きのこのマリネ

A	[材料] (4人分) 85kcal(1人分)
	きのこ(しいたけ、しめじ、エリンギなど) 300g
	白ワイン 1/4カップ
	オリーブ油 大さじ2
	レモン汁 大さじ1
	にんにく 1かけ(つぶす)
	黒粒こしょう 3~4粒
	塩 小さじ1/2
	パセリ(みじん切り) 適量



秋の夜長に! ホットワイン

A	[材料] (1杯分) 150kcal(1杯分)
	赤ワイン 150ml
	グラニュー糖 大さじ1
	クローブ 1~2本
	シナモンスティック 1本
	オレンジ 輪切り1枚



山田さん、さっそくいただきます!

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

ワインでワインに乾杯!



ペンネのミートソース

ホットワイン

きのこのマリネ

アレンジ MEMO

**ペンネの
ミートソース(4~6人分)**

ペンネ250gをゆで、基本のミートソース(全量)の入った鍋に直接入れよくからめて器に盛りつけます。パルメザンチーズ、パセリを散らして完成!

“ペンネ”は、ショートパスタの一種。ロングパスタより取り分けやすく、のびにくいので、お弁当やパーティー料理にぴったり!



ま
ハ
ム
や
た
こ
を
入
れ
て
も
お
い
い

- ④保存容器に入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。器に盛り、パセリをかける。



- ③②にきのこを加え、中火で1分ほど煮たら火を止める。



火を通しすぎるのがコツ!

ハーフタの ゆで方のコツ ヘアリッヒといしく! ~

□お湯はたっぷり!

2人分のパスタ(200g)=湯3㍑は必要!

□塩は、湯1㍑=塩小さじ2を目安に入れる!

塩は下味&歯ごたえをよくします。

□パスタを入れたら、かき混ぜる。

パスタ同士がくっつくのを防ぎます!

□タイマーは、1分前にセット!

早めにチェックして、ゆで過ぎを防止!



パパと子どもの親子料理教室

パパがさばさば鯖さばいて、
鯖サンドをつくる「パパサバ」



パパがさばさば鯖をさばき、「鯖サンド」を作ります。

鯖サンドと野菜スープの2品作って、さらに包丁の研ぎ方ワンポイントレッスンつき。子どもも大人も一緒に楽しめましょう。

日時 11月27日(日)10:00～13:00

場所 札幌エルプラザ 料理実習室

札幌市北区北8条西3丁目

講師 のこたべ料理研究家 能戸英里

参加費 親子1組 1,500円

定員 親子15組(先着順)

持ち物 エプロン、タオル、飲みもの、
あれば三角巾、上靴

お問合せ・お申込み LLCのこたべ

TEL 011-671-9300

(月～金 10:00～17:00)

お申込み締切 11月18日(金)



今月の旬

鮭 TARA

半身を買ってみよう

タラは脂質が少なくヘルシー。たっぷり食べられて様々なお料理にアレンジしやすい半身がおすすめです。半身が店頭がない場合はお店の方に声をかけてみてくださいね。

のこたべ料理研究家 能戸 英里

タラで作ってみよう



タラでのんぶで三色丼

[材料(4人分)]

タラ……………300g
(大きな骨を除いた分量)

砂糖……………大さじ4

みりん……………大さじ2

酒……………大さじ1

塩……………ひとつまみ
炒り卵、絹さやなど

お好みの具……………適量

ごはん……………適量

[作り方]

①タラは腹骨があれば取り除き、鍋に入れてかぶるくらいの水を入れ、火にかける。

②タラに火が通ったらザルに上げ、骨と皮を取り除く。

③フライパンに②を入れ、弱火にかける。

④木べらや菜箸で身を細かくパラパラになるように炒る。

⑤砂糖、みりん、酒を加えて水気がなくなるまで炒り、塩を加え完成。

※②で骨と皮を取り除いた後、布巾などに包んで流水でもみ洗いして、身をほぐすと炒り時間が短縮でき、よりきれいな仕上がりになります。

色づけたい場合は、少量の食紅を水に溶いて
調味料を入れるタイミングで加えてください。



「北海道もつと食べようお魚協議会」では今秋、道産魚介類の消費拡大に向け「今日はお魚!」をキヤツチフレーズに様々なキャンペーンを開催しています。今月はタラを使つたおすすめレシピをご紹介。半身を買ってお得に旬をいただきましょう。



野菜を
撮るなら
お鍋!

タラとおもちの鍋

[材料(4人分)]

白菜1/4個
タラ(切り身)4切れ
長ねぎ2本
もち4個
水菜1/2袋
しいたけ4個
にんじん少々
地鶏塩ちゃんこ鍋つゆストレート1袋

[作り方]

- ①白菜、水菜は食べやすい大きさに、長ねぎは斜め切りにする。にんじんは花形に切る。
- ②もちは好みで両面に焼き目をつける。タラは一口大に切る。
- ③鍋に「地鶏塩ちゃんこ鍋つゆストレート」をよくふって入れ、煮立たせる。
- ④①②しいたけを入れて、煮えたものからいただいく。



こなべっち
地鶏塩ちゃんこ
鍋つゆ



地鶏塩ちゃんこ
鍋つゆ
ストレート

地鶏・帆立・昆布・椎茸の4つのだしを合わせた、あっさりとしてコクがある、地鶏塩ちゃんこ鍋つゆです。1人前ずつ包装されており、人数に合わせて調節できる小袋タイプの「こなべっち」も便利です。

ブリの塩ちゃんこ鍋 旬のブリを使ってこんなお鍋も!

[材料(4人分)]

ブリ2切れ
白菜150g
長ねぎ1本
絹ごし豆腐100g
はるさめ60g
しいたけ2個
大根おろし1カップ
ゆず(果皮)20g
地鶏塩ちゃんこ 鍋つゆストレート1袋

[作り方]

- ①白菜は一口大に、長ねぎは斜め切りにし、しいたけは石づきを取って4等分に、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②ブリは熱湯をかけて霜降りし、水でサッと洗う。はるさめはもどす。
- ③鍋に材料を盛り、中央に大根おろしをのせ、刻んだゆずを散らす。
- ④「地鶏塩ちゃんこ鍋つゆストレート」を注ぎ、火にかける。



mizkan
やがて、いのちに変わるもの。

あなたはどっち!?

タラで
和風



マンジョウ
国産米
こだわり仕込み
料理の清酒
いつでも新鮮
デルモンテ
エキストラ
バージン
オリーブオイル



いつでも新鮮
しづくたて
生しょうゆ
いつでも新鮮
旨味豊かな
贅沢白だし

kikkoman
おいしい記憶をつくりたい。

白菜とタラのとろみ汁



[材料(3~4人分)]

白菜……………1/8個
水菜……………1/3束
ねぎ……………1/2本
生タラ(切り身)…2切れ
ゆず(皮)……………1/4個分
一味唐辛子…………少々
水溶き片栗粉…大さじ1
いつでも新鮮
A [旨み豊かな贅沢
白だし……………100ml
水……………700ml]

[作り方]

- ①タラはさっと湯にくぐらせ霜降りして、骨、皮をとり、手で粗くほぐす。
- ②鍋にAを煮立たせ、白菜、水菜、ねぎを入れて煮る。
- ③水溶き片栗粉でとろみをつけ、①を加えさっと煮る。
- ④器に盛り、ゆずの皮と一味をちらす。

タラと白菜の アクアパッツア



[材料(2人分)]

生タラ(切り身)…2切れ
あさり(殻付き)…200g
白菜……………200g
プチトマト……………100g
A [マンジョウ国産米
こだわり仕込み料理の
清酒……………100ml
水……………100ml]
いつでも新鮮
しづくたて生しょうゆ
……………大さじ1
デルモンテ エキストラ
バージンオリーブオイル
……………大さじ1
黒こしょう…………少々

[作り方]

- ①フライパンに、タラを並べ、あさり、白菜、プチトマトをちらす。Aを回し入れ、ふたをして沸騰するまで強火で加熱し、中火にして、あさりの口が開くまで加熱する。
- ②具材に火が通ったら、火を弱めてふたをとり、生しょうゆとオリーブオイルを回し入れる。
- ③お好みで黒こしょうをふっていただく。

タラで
洋風

タラの チャウダー

[作り方]

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ② 厚手のなべにサラダ油を熱し、1cm角に切ったベーコン・野菜を焦がさないようにいためる。
- ③ 水・牛乳を加え、中火でかき混ぜながら加熱する。
- ④ 沸騰したら一口大に切ったタラを入れて、弱火で約2分～3分煮込む。
- ⑤ いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火で約5分煮込む。
- ⑥ ①のブロッコリーを加えて、ひと煮立ちさせる。
好みでパセリをふりかける。



[材料(4皿)]

北海道チャウダー	パプリカ(赤).....1/4個
〈クラムチャウダー用〉.....1/2箱	ブロッコリー.....1/4株
生タラ.....1切れ	サラダ油.....大さじ1
玉ねぎ.....小1/2個	水.....100ml
ベーコン.....40g	牛乳.....400ml
じゃがいも.....小1個	GABANパセリ.....適量

いつものチャウダーに、旬の旨みをぎゅっと詰め込んで、もっとおいしいチャウダーできました。「北海道チャウダー」の濃厚な味わいはビールとの相性もバツグン。ぜひお召し上がりください。

北海道チャウダー

ベーコン・野菜を炒めて、あさりとルウと一緒に煮込むだけ、魚介の風味が豊かでコクとうまみのあるクリーミーなチャウダーが作れます。



GABANパセリ
料理の仕上げに、彩りと香りをつけます。



キリン一番搾り
麦のうまみとホップ・酵母の醸し出す豊かな香りが調和した、雑味のない澄みきったうまさを実現した麦芽100%のビールです。



House × KIRIN

網目のホールアップルパイ

■ 調理時間 約90分



[材料(パイ皿15cm1台分)]

発酵バター入りパイシート 2枚

【アップルフィリング】

りんご 大2個

砂糖 60g

バター 15g

レモン汁 小さじ2

シナモン 適宜

【卵液】

卵黄 1個分

水 少量

塩 適量

アプリコットジャム 適量

[作り方]

- ①りんごの皮と芯をとり、厚さ1cmのいちょう切りにする。鍋にりんご、砂糖、レモン汁を入れ、水気がなくなるぐらいまで中火で約10分～15分煮る。火からおろし、バター(好みでシナモン少々)を混ぜて冷ます。
- ②卵液を作り、アプリコットジャムをうらごしておく。
- ③解凍したオーマイパイシート1枚をパイ皿に敷き、①をのせる。
- ④残りのパイシートも解凍して縦長に約1cm幅にカットする(合計14～16本できるうち、3本は縁に、残りはりんごの上に格子状にのせて使用する)。
- ⑤③のパイ皿に④の生地を格子状になるようにのせて縁を切り落とし、卵液を塗る。
- ⑥残りの生地を縁にのせて卵液を塗り、200℃のオーブンで焼き、焼き色がついてきたら180℃に落として、全体で30分～40分焼く。
- ⑦アプリコットジャムを全体に塗る。

オーマイ お弁当たらこスパゲッティ



香ばしい焼きたらこに昆布・かつおだしとほんのり醤油をきかせた、冷めてもおいしい、たらこソーススパゲッティ。便利な紙カップ入り。

オーマイ 発酵バター入りパイシート 2枚入 オーマイ パイシート 4枚入

北海道産の小麦と生クリームを使用し、ふっくらと軽い食感の便利なパイシート。香ばしく焼き上がる発酵バター入りと、1枚ずつの小包装が便利な4枚入。2枚入りは18cm×18cmの正方形。4枚入は17cm×10.5cmの長方形です。



NIPPN
日本製粉

※店舗によりお取扱いのない場合もございます。

※オーマイ 発酵バター入りパイシート 2枚入は12月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。

ミートソース焼きパスタ

■ 調理時間 約20分

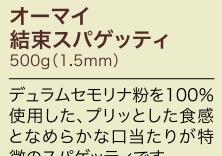
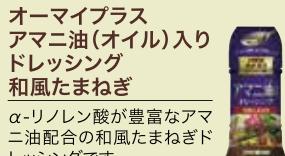
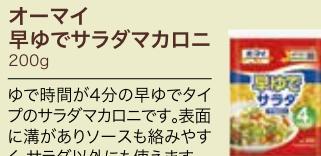
[材料(2人分)]

オーマイ
スパゲッティ1.5mm……160g
オーマイ
ミートソース ……1袋(240g)
オリーブオイル…………適量
なす……………1本
ピーマン……………1個
スライスチーズ
(溶けるタイプ)……………2枚



[作り方]

- ①なす、ピーマンは輪切りにし、オリーブオイルで軽くソテーする。
- ②たっぷりの湯に塩(分量外)を入れてスパゲッティを5分ゆで、ゆで上がりにオリーブオイルを少量かけて和え、2つに分けて耐熱容器に盛る。
- ③温めたミートソースをそれぞれにかけ、①を半量ずつとスライスチーズをのせてトースター(又は200度のオーブン)でチーズが溶けるまで焼く。



アマニ油ドレッシングのローストビーフマカロニサラダ

■ 調理時間 約10分

[材料(4人分)]

オーマイ
早ゆでサラダマカロニ………80g
オーマイプラス アマニ油入り
ドレッシング 和風たまねぎ 大さじ4
トマト……………1個
ほうれん草……………100g
玉ねぎ……………1/2個
ローストビーフ……………100g
クレソン……………1束
塩……………適宜



[作り方]

- ①たっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を適量加えてサラダマカロニを4分ゆで、ザルにあげて水でさっとしめ、水気をよく切る。
- ②トマトは乱切りにし、ほうれん草はざく切り、玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、水気をよく切る。
- ③皿に①、②を盛り合わせ、ローストビーフ、ざく切りにしたクレソンをトッピングし、アマニ油ドレッシングをまわしかける。

サーモンとレーズンのサワークリームサンド

■ 調理時間 約10分

[材料(1個分)]

ネオバターロール
(またはネオレーズン
バターロール) 1個
スマーカーサーモン 小2枚
サワークリーム
(クリームチーズでも代用可)
..... 10g程度
ピクルス 小1本
レーズン 5粒程度



[作り方]

- ①ピクルスは細かく刻んで水気を切り、サワークリームに混ぜる。
- ②縦に切れ目を入れたネオバターロールに、①とスマーカー サーモンをはさみ、レーズンを飾り完成。
※ネオレーズンバターロールで作る際は材料のレーズンがなくともおいしくお召し上がりいただけます。

作ってみました

サーモンとピクルス
なのであつりとした味わいで。ピク
ルスが苦手なお子
さまなどは、ピクル
ス無しでもおいしい
ですよ♪

本仕込食パン(4枚、5枚、6枚、8枚)

日本人好みのもっちりとした食感を引き出した
め、本仕込は町のパン屋さんと同じストレート製
法で作りました。この製法により、保水性が高くな
り、しっとりもっちりするとともに小麦の甘みと豊
かな香りを生み出しています。

●秋の本仕込キャンペーン開催中!



ネオバターロール
(レーズンバターロール、
黒糖ロール)

忙しい朝に、そのままで
おいしいマーガリン入
りのバターロールです。



ロバパン

お問い合わせ／株式会社ロバパン ☎ 0120・5・6868・5

アボカドおかかチーズ

■ 調理時間 約15分

[材料(1個分)]

本仕込食パン6枚入り 1枚
アボカド(小さめ) 1個
マヨネーズ 大さじ2
かつお節 5g
ピザ用チーズ 20g
ブラックペッパー 適宜
ハーブソルト 適宜



作ってみました

アボカドとチーズと
本仕込のもっちり
とした食感で、これ
1枚でも十分な満
足感です。ビタミン
もたっぷりで美容
効果もありそう!

[作り方]

- ①アボカドを1cm以下の角切りにしてマヨネーズ、かつお
節、ブラックペッパー、ハーブソルトと和える。
- ②本仕込食パンに①をのせ、上からピザ用チーズをか
ける。
- ③トースターでこんがり焼けたら完成。

豚肉ときのこのカレー

■調理時間 約40分

[材料(6人分)]

印度カレー(中辛).....	1/2箱	にんじん.....	中1/2本
豚肉(肩ロース).....	250g	じゃがいも.....	中1個
エリンギ.....	1パック	オリーブ油.....	大さじ2
ぶなしめじ.....	1パック	水.....	850ml
しいたけ.....	3枚	塩.....	少々
		ハウスコショウ.....	少々

[作り方]

- ①豚肩ロース肉はひと口大に切り、塩・コショウで下味をつける。エリンギは縦4等分、4cm長さに切る。しめじといいわけは石づきを取り、小房に分け、しいたけは3~4等分にスライスする。にんじん、じゃがいもはひと口大に切る。
- ②厚手の鍋にオリーブ油大さじ1を熱し、①の豚肉を炒め、焼き色がついたらいったん取り出す。残りのオリーブ油大さじ1を熱し、①のきのこの類を炒める。続いてにんじん、じゃがいもを加えてさらに炒め、豚肉を戻し入れる。
- ③分量の水を加え、沸騰したらあくを取り、弱火~中火で材料が柔らかくなるまで約10分煮込む。いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。
- ④好みでカレーにガラムマサラをふりかける。



作って
みました

きのこの香りと旨みがたっぷり入った、ひと味違ったカレーが出来上がりました。最後にガラムマサラを一振りするだけでスパイスの香りもグンと引き立ちます!

印度カレー (中辛、辛口)

数多くの厳選したスパイスをブレンドし、チキンの旨みなどを加えたスパイシーな香り高いカレーです。



GABAN ガラムマサラ

カレーの仕上げやスパイシーな料理に、インド風の香りと辛さを。インド風チキンカレー、チキンソテーなどに。



からだに大切な
必須脂肪酸^{※1}の
「オメガ3」と「オメガ6」^{※2}を
バランスよく含んだ
ヘルシーなオイルです。

NEW!

「AJINOMOTO
ヘルシー オメガバランス[®]
1000g エコボトル



全ての人へ

カラダを愛する

AJINOMOTOオリーブオイルエクストラバージンは12月第2週の宅配ドックでご案内いたします。 Cho-co-tto 56

指定農園しづらで
鮮度にこだわった、
本格的な香りの
エクストラバージン
オリーブオイルです。

新鮮! 「AJINOMOTO
エクストラバージン
オリーブオイル」
600g エコボトル



パンや
カルバッショなど、
そのまま味わって
いただくのも
おすすめです。



オイル11gでオメガ3、オメガ6がともに「栄養素等表示基準値^{※3}」の35%を摂ることができます。

※1 必須脂肪酸とは、生体の維持に必要不可欠な機能を持っています。体内では作ることできず、食物から摂取なければならない栄養素です。
※2 オメガ3脂肪酸：α-リノレン酸(主に植物油)、DHA・EPA(主に魚油) (n-3系脂肪酸)
オメガ6脂肪酸：リノール酸(主に植物油)、アラキドン酸(主に魚油) (n-6系脂肪酸)

※3 栄養素等表示基準値(食品表示法)

国民の健康の維持増進等を図るために示されている性別及び年齢階級別の栄養成分の摂取量の基準値と性及び年齢階級(18歳以上に限る)ごとの人口により加重平均した値

栄養機能食品
(n-3系脂肪酸)

n-3系脂肪酸は、皮膚の健康維持を助ける栄養素です。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

お問い合わせ／J-オイルミルズお客様相談室 ☎ 0120-211-228

受付時間／月～金9:30～17:00(祝・弊社指定休業日は除く)

おいしい♪は 幸せのエネルギー。

J J-オイルミルズ

明日をもっとおいしく
meiji

ベリーベリー ジャーパフエ

[材料(2人分)]

ミルクチョコ	1/2枚
フルーツグラノーラ	20g
イチゴジャム	50g
生クリーム(2層分)	70g
スポンジケーキ	20g
ラズベリージャム	30g
イチゴ	適量
ブルーベリー	適量
ミント	適量

[作り方]

- ①生クリームを1パックに対して砂糖15gで泡立てる。
- ②ミルクチョコ、スポンジケーキを食べやすい大きさにカットする。
- ③瓶に材料の上から順に重ね入れ、生クリームの上にイチゴ、ブルーベリー、ミントを飾る。

明治(株)商品のお問合せ／

冷凍ビザ ☎0120-370-369

デイリーリッチ ☎0120-041-082

十勝純乳脂45 ☎0120-598-369

Let's have
Home Party!!



おうちパーティーしよう。
簡単なのに華やか。見ためもおいしさも欲張った
おうちパーティーにぴったり。

北海道十勝純乳脂45
200ml

生乳本来の自然な甘さとやさしいコクが味わえる「ミルクの深み濃縮製法」です。



デイリーリッチ
ラタトゥイユ風完熟トマト煮ソース 280g
粒マスタード香る
クリーム煮ソース 280g



お肉等の食材と煮込むだけで、本格的な味わいをご家庭で楽しめます。

焼きあがりが待ちどおしい
十勝産チーズの
マルゲリータ 147g
十勝産チーズの
クロワッフルマッジ
128g



本格的な食感と香ばしさが
楽しめる焼いて仕上げる新
シリーズ。





ゼリー
誕生！

水分補給の新しいカタチ

ポカリスエットから36年ぶりに
「たべる」ポカリスエットゼリーが登場！
「素早く吸収」「長く潤す」という機能はそのままに、
水分補給の新しいカタチです。

- ① たべて水分補給。
- ② 後味スッキリ。
- ③ 小腹も満たせる。
- ④ すぐれた携帯性。



スポーツやお風呂あがりに
ポカリスエット 500ml



渴いたカラダをやさしく潤す
イオンウォーター 500ml

ポカリスエットゼリー 180g

お口の恋人

LOTTE

からだもおいしい
SWEETS DAYS

乳酸菌ショコラ

なぜ
生きた乳酸菌が
100倍とどくの？^{*1}
^{*2}

*1 乳酸菌原料をチョコで包む・包まない比較

*2 試験管内人工胃液試験にて、乳酸菌原料と比較で
1時間から2時間後生存数が100倍以上

NEW!



乳酸菌ショコラ ピターチョコレート



乳酸菌ショコラ
ミルクチョコレート



乳酸菌ショコラ
アーモンドチョコレート



乳酸菌ショコラ
アーモンドチョコレートピターチョコレート

A

熱や胃酸に弱い乳酸菌を
チョコが守ってくれるから。



公式サイトはこちら



クセがないのに、コク味しっかり。
ヨーロッパ産のゴーダチーズ100%。

とろけるゴーダ シュレッドチーズ 400g

日本人好みのチーズを料理に使
いやすい大きさにカット、加熱す
るととろけるので、トーストやピ
ザ、グラタン、オムレツ、チーズ焼
きなどに手軽に使えます。



今夜は
あつあつチーズで
とろ~りとろける
焼きチーズカレー
はいかが?

A 豚肉と野菜の 赤ワインみそ煮

食べやすい大きさに切った豚肉薄切り80g、千切りにした玉ねぎ1/4個、乱切りにしたピーマン1個、赤パプリカ1/6個を油で炒め、赤ワイン大さじ2にみそ小さじ1、砂糖小さじ1を加えて炒めながら煮る。汁気がなくなったら塩、こしょうで味を調える。



〈1人分〉
エネルギー270kcal
たんぱく質14.0g
脂質12.4g 塩分1.3g
※レシピは2人分です。
※ごはん、黒コマは栄養価に含まれません。

B かぼちゃの ハニーマスタードサラダ

かぼちゃ1/8個の皮をむいてゆで、粗くつぶし、レーズン12g、マヨネーズ大さじ1/2、粒マスタード大さじ1/2、はちみつ小さじ1を混ぜる。



C 小松菜と エリンギのツナ炒め

4cmの長さに切った小松菜3株と短冊切りのエリンギ1/4パックを油で炒め、ツナ缶1/4缶汁ごと加え、味付けポン酢小さじ2、こしょうで味付けする。

天使の おべんと

月替わりでテーマに沿ったお弁当を
天使大学の学生が提案します

今月のテーマ

風邪に負けない！
野菜たっぷり
栄養満点！おべんと

風邪予防に効く、多種のビタミンと
亜鉛をたっぷり含む食材で
「煮る・ゆでる・炒める」の料理をそろえました！

わたしたちが考えました！



栄養学科3年
まりこさん



栄養学科3年
ももこさん



栄養学科3年
みゆきさん



栄養学科3年
はるかさん



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
料理をお出しだするレストランです。

MENU

ごはんがすすむ! ぶたどん

玉ねぎのあま~いスープをそえて

さいりょう・2人分 ぶんりょうちゅううい!
今月は2人分だよ!

お米	さくなかけ
ぶたロース肉しょうがやき用	5まい
おさけ	大さじ1
あぶら	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
おさけ	大さじ1
☆みりん	大さじ1
てんさいとう	小さじ2
はちみつ	大さじ1
グリンピース	12つぶ
玉ねぎ	1/2個
オリーブオイル	大さじ1
ローリエ	1まい
しお	小さじ1/2
黒こしょう	ときりょう

7 おなべにオリーブオイルを入れて火にかけ、玉ねぎをほんのり茶色になるまでいためる。



こげそうになつたら、ほんの少し水を足すといいでですよ!

8 水400ml、ローリエ、しおを加えて弱火でコトコトにこむ。



ぶたどんを作る前にもう1品!

9 玉ねぎがトロリとしたら、しお・黒こしょうで味をととのえて完成。



4 ぶた肉をバットにならべ、おさけをふりかけておく。



5 ☆の調味料をはかって、ボウルに入れてよくまぜ、ぶたどんのタレをつくっておく。



6 玉ねぎは皮をむいて、うすい千切りにする。



ここから

1 お米をはかって水を入れ、20分ほどおいてすいはんする。



むせんまじからラクラク!

2 ぶた肉はまな板の上に1まいづつ広げて、半分に切る。



3 赤身とあぶらの間に「すじ」があるので、ほうちょうの先で切れこみを入れて「すじ切り」する。



すじを切らないとやいたときに
お肉が丸まってしまうのです。

どうぞめしゃあがれ
bon-appetit



ぶたどんにはこれ！

JA北いぶき
ななつぼし 無洗米

JA北いぶきとは、空知北部の妹
青牛町・沼田町・秩父別町からなるJAです。安全・安心なお米作
りを目指し、農薬の使用を減らす
取り組みをしています。今回のお
米は、北海道の慣行栽培と比べ
農薬の使用を3割削減して生産
したななつぼしを簡単・便利・経
済的な無洗米にした商品です。

JA北いぶき
ななつぼし 無洗米

JA北いぶきとは、空知北部の妹
青牛町・沼田町・秩父別町からなるJAです。安全・安心なお米作
りを目指し、農薬の使用を減らす
取り組みをしています。今回のお
米は、北海道の慣行栽培と比べ
農薬の使用を3割削減して生産
したななつぼしを簡単・便利・経
済的な無洗米にした商品です。

コープさっぽろ各店舗にてお取り扱いしております。



「ぱちゅぱちゅ」はご飯家柴葉士
のいたべちゃんの愛称

能戸 英里

ここからは
スピードしようぶ!
のんびりしていると
ぶた肉がかたく
なっちゃいますよ



13 5の「ぶたどんのタレ」を入れ
て、タレをからめながら両面
やく。



14 タレがトロリとしてたら火
を止める。



15 ごはんをもり、ぶた肉をのせ、
のこったタレをかけて、グリ
ンピースをかざって完成。



10 フライパンに油を
入れて中火であた
ためる。



つきは、ぶたどんを作ろう！

11 ぶた肉を1まいづつならべ
てやく。



12 しっかりやき色がついたら
ひっくりかえす。



おいしく、ムダなく。 無洗米の新常識！

「無洗米はおいしい!」「栄養が削られてる」
そんなイメージも今は昔。実は無洗米は、経済的でとってもおいしいんです。
無洗米にまつわる素朴なギモンにホクレンパールライスがお答えします。

Q 無洗米は本当に おいしいの?

はい、本当においしいです

おうちでといた精白米は水を使うので肌ヌカ※が残りやすく、「うまい層」が失われがちに。「一упさつぱろで取り扱っているホクレンの無洗米(うるち米)は肌ヌカの粘着力だけを利

用してヌカを取り除くBG精米製法を採用しているので、「うまい層」を残し、お米本来のおいしさを味わえるのです。

※肌ヌカ：精米しても、米の表面に残っている粘着性のあるヌカのこと



その他にも

水の節約にも
無洗米は肌ヌカがあらかじめ取られているから、正味量が多いんです。

経済的でムダなし
無洗米正味量 5kg

普通米正味量 4.85kg
5kgでは 150g (1カップ分)
お得なのです!



3カップ分のお米をとぐのに、約4・5リットルの水を使っています。毎日炊くと無洗米なら2リットルペットボトルで1年間に約828本も節約！

Q 栄養はどうなの?

きちんと残っています

水を使わないBG精米製法なので、水溶性ビタミンがきちんと残っています。ビタミンB1やナイアシンは、といだお米と比べると約2倍も多い！



	単位	BG無洗米	手洗いしたお米
たんぱく質	g/100g	5.1	4.9
脂質	g/100g	1	1
灰分	g/100g	0.2	0.2
炭水化物	g/100g	79.6	77.8
ビタミンB1	mg/100g	0.05	0.03
ナイアシン	mg/100g	0.44	0.24

(財)日本食品分析センター H13.7.17

ホクレンの
無洗米を
もっとおいしく
炊くポイント

肌ヌカが取れている分、1カップに入れるお米の量が多くなるので、お米1カップ当たり大きさ1~2杯の水をプラスするといつもの無洗米がもっとおいしくなりますよ！

COOPは「たまひよ」赤ちゃんグッズ大賞・食材宅配サービス部門で1位を受賞しました!

*たまひよ赤ちゃんグッズ大賞とは、たまごクラブ・ひよこクラブ2016年3月号掲載のランクイン結果です。【調査方法】Web調査【対象者】全国の生後0ヵ月～1才6ヶ月のお子様を持つたまひよ会員約2000人

「ちょこっと」も毎月必ず入手できます!



コープさっぽろ宅配システム「トドック」で冬の買物は自宅で楽々!

宅配トドックをはじめたい!

“お得”や“サービス”も、更に充実。この機会にお試しください!

システム手数料

216円

無料

赤ちゃんサポート

妊娠中～3歳未満の
お子さまをお持ちの
組合員さん

65サポート

65歳以上の
組合員さん

システム手数料

216円

半額108円

子育てサポート

3歳～15歳未満のお子さま
をお持ちの組合員さん

新規ご加入で
嬉しい特典!!

- ご加入後4週間は 10%割引※
- 5～8週まで ポイント10倍

※翌週配達以外の商品
及び一部商品は割引対
象外となります。



トドックグッズ
プレゼント!



システム手数料(通常216円)
4回無料

更にたまたま
ポイントはお
店でもトドック
でも使えます!

1年以内にご利用されていた方は対象外となります



もっと知りたい、
カタログを見てみたい、など
お気軽に
コチラへ!

ご加入のお申込み、お問合せはお電話・インターネットで!

平日(月～土)10～18時は **0120・307・919**
つながりにくい場合、平日9～21時(土曜は18時まで) **0120・502・112**

インターネット <http://www.etodok.jp> または

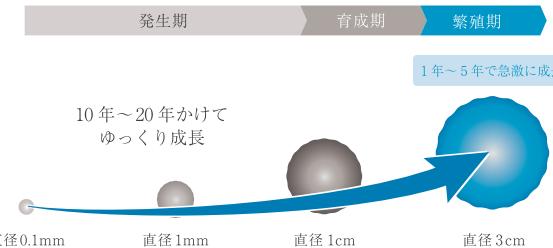
スマホからは
こちら



PET/CTで がんの 早期発見を。

がん細胞の 成長過程

がん細胞が発生してから活発に成長するようになるまでは、10年～20年の期間がかかるといわれています。しかし、がん細胞は15ミリを超えると急速に増殖をはじめ転移の危険性も高くなるためがんをいかに小さなうちに見つけるか？が重要になります。



現在は日本人の3人に1人が「がん」で亡くなる時代
日本人死亡総数:129万428人

3人に1人が『がん』で死ぬ時代

がん 約37万人
その他 約92万人

日本人の死亡原因
厚生労働省平成27年人口動態統計より

順位	原因	人数
1位	がん	370,131人
2位	心疾患	195,933人
3位	肺炎	120,846人
4位	脳血管疾患	111,875人

コストではなく ベストな検査方法を

保険診療や公政策として行われるがん検診では、低コストで広く効果を出すことに重点を置いています。一方、当院のがん検診では、コストよりも身体への負担の軽減と早期発見の効果の観点からデaignされています。一般的な検査では、受診者様にとって心理的・肉体的に負担の大きい検査が組み込まれていることがあります。ですが、そのような検査を最初から全員に行うのは大きな問題だと思っています。当院では基本的に負担の少ない検査を行い、必要に応じて専門の医療機関へ紹介して精密検査を受けていただこうとしています。当院では基本的に画像診断装置を用いるためコストが高い方法ですが、精度が高く、身体に優しいうえ、トータルで検査にかかる時間が短く、きわめて能率的にデザインされています。

P E T 検査 の メリット

メリット1

一度で、ほぼ全身の
がん検査が可能
約30分で頸部から骨盤部までの
重要臓器を一度に検査できます。

メリット2

副作用がない
FDG[※]はもともと血液中に存在するブドウ糖の類似体なのでアレルギーなどの副作用はありません。

メリット3

苦痛が少ないので
静脈内にFDG[※]を注射して、身体全体に分布するのを1時間ほど安静にして待つだけで検査できます。

※FDGとは、多くの「がん」は正常細胞の3倍以上のブドウ糖を消費する性質があります。そのため、ブドウ糖に似た検査薬(FDG)を注射しPET/CT撮影することで、「がん」の病巣に多くのFDGが集まり、身体の外から「がん」の病巣が検出できます。

コープさっぽろ組合員様《特別ご優待価格》

《ご優待期間》
11/1(火)~12/28(水)

PETがん検診 PET/CTを使用し、“がん”を調べるコース

先着30名様

検査時間	検査内容	検査で診る疾患
2.5 時間	PET/CT 腫瘍マーカー6種	がん

定価98,000円(税別)

→ 特別ご優待価格 **55,000** 円(税別)

1回限りPETがん検診をトライアル価格にてご受診いただけます。以前にPET単独コースを含む他のPETコースを受けたことがある方も対象となります。

PETベーシックコース スピーディーに“がん”を調べるPET人間ドック

先着15名様

検査時間	検査内容	検査で診る疾患
3 時間	PET/CT 腫瘍マーカー7種 胃がんリスク 肝がんリスク エコー CT 採血	がん 生活習慣病

定価129,000円(税別)

→ 特別ご優待価格 **112,640** 円(税別)

様々なオプション検査を追加できるコースです。

PETエグゼクティブコース “がん”と“脳”を同時に調べる特別コース

先着15名様

検査時間	検査内容	検査で診る疾患
5.5 時間	PET/CT 腫瘍マーカー7種 胃がんリスク 肝がんリスク エコー CT 基本検査 採血 脳MRI 骨盤MRI	がん 生活習慣病 脳疾患

定価190,000円(税別)

→ 特別ご優待価格 **167,200** 円(税別)

脳検査抜きのコース140,800円(税別)もご用意しております。

お申込み
お問合せ

0120・151・866

月~土 8:30~17:30
※第一週を除く土曜日は8:30~12:30

完全予約制 お申込時に「コープさっぽろ組合員」の旨をお伝えください

※各種割引との併用や
JALカード利用2倍割引適用外です。



LSI 札幌クリニック
医療法人 新産健会

〒065-0013 札幌市東区北13条東1丁目2番50号
地下鉄東豊線「北13条東」駅から徒歩30秒
駐車場50台 www.lsi-sapporo.jp

がんを調べる PET/CT

LSI札幌クリニック



LSI札幌クリニックでは
PET/CTを中心に
様々な検査を戦略的に組み合わせ
「がん」の早期発見を目指します。

参加者募集

冬休みおしごとキッズ 参加者募集！



コーポさっぽろのお店で、専用のユニフォームを着てお仕事体験ができるイベントです！実際に使っている道具や食材を使って、野菜屋さんやお魚屋さん、レジ打ちや店長などの職業体験をしてみませんか？

日 時／1月上旬

場 所／コーポさっぽろ店舗
※開催店舗はちょこっと12月号・およびHPにて発表

参加費／2,000円
定 員／小学3～6年生 各会場20名

応募方法／ちょこっと12月号及び11月下旬頃コーポさっぽろHPで発表
※お仕事体験の内容は、開催店舗により異なります。詳しくはちょこっと12月号、もしくはHPにて発表いたします。

お問合せ／コーポさっぽろ組合員活動部
TEL 011-671-5698(担当:藤山)
月～金 10:00～17:00(祝日は除く)

組合員さんの声

トドック祭り、楽しく参加させていただきました。小1と3歳の孫はお仕事体験が楽しかったようで、帰りの車の中で大はしゃぎでした。「ご利用ありがとうございます」など普段使わない言葉遊びで楽しんでいました。ありがとうございます。

参加者募集

KIRINプレミアム オトナ女子の隠れ家レッスンVol・5 ちょっと贅沢なコト・マナビ



パーティーシーンの多い季節にぴったりな学びの参加者募集です。テーブルフラワーコーデやスマートフォンを使ったフォトレッスンなど、果実俱楽部のフルーツと午後の紅茶のマリージュをお楽しみいただけます。

日 時／12月3日(土)14:00～16:00

講 師／フラワーデザイナー 櫻井清隆
プロカメラマン 田上亞紗子

場 所／果実俱楽部818
札幌市中央区南3条西2丁目KT3条ビル2階

受講料／3,500円
定 員／20名

応募方法／お電話で仮予約後、お支払いをもって予約完了。
応募締切：定員になり次第締切。お支払い期日：11月26日(土)

お申込み・お問合せ／コーポさっぽろ生活文化事業部
TEL 011-232-3565
月～土 10:00～18:00(祝日は除く)

参加者募集

コーポさっぽろ×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ご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／11月28日(月)

10:45～12:00(10:15受付開始)

場 所／コーポさっぽろ 星置店(2階)多目的室
札幌市手稲区星置1-3-2-2

受講料／無料 *お申込み締切 11月21日(月)
定 員／18名(65歳以上の方)

お申込み・お問合せ／コーポさっぽろ 社会給食部

TEL 011-671-5738

月～土 10:00～18:00(祝日は除く)

お知らせ

12月ご利用分まで基本料金無料!
トドックスマホ期間限定キャンペーン

スマートフォンをお安くご利用いただける「トドックスマホ」では、とってもお得なキャンペーンを実施中です。期間中にトドックスマホをご契約いただくと、12月ご利用分までの基本料金が無料になります。

データ通信専用プランは0円~、データ通信専用プラン(SMS機能付)は150円~、音声通話プランは700円~ご利用いただけます!※その他オプション料金や通話料、ユニークサービス料は別途発生します。

詳細はトドックスマホホームページやトドックスマホお問合せセンターへお気軽にご相談ください。

キャンペーン期間:10月1日~12月31日にご契約・開通完了の方
応募方法:申込方法①店頭(トドックスマホショップ、コープさっぽろルーザー店)②トドックスマホホームページ③郵送

最大3ヵ月

基本料金無料

キャンペーン実施中

●コープのスマホ
トドックスマホ

お問合せ:トドックスマホお問合せセンター
TEL 0120-343-502 HP <http://todock-sp.jp/>
営業時間 10:00~19:00(年中無休)

参加者募集

北海道労働者共済生活協同組合主催
火災共済事業開始60周年記念事業
冬季体験型防災イベント ぼうさいタウン



冬の避難所生活っていったい?その時何ができるんだろう?
いつ起きたかわからない災害に備え、模擬体験をとおして、知識・心構えと備品の準備を!!多くの体験型コンテンツのほか、お子さまのための「トドック(コープさっぽろ)」「ピットくん(全労済)」などキャラクターとの記念撮影コーナーもあります。

日 時 / **11月23日(水・祝)**
場 所 / 札幌コンベンションセンター
札幌市白石区東札幌6条1丁目1-1
参加費 / 無料
定 員 / 300名

応募方法:お電話にてお申込みください
応募締切:定員になり次第締切

お申込み・お問合せ / 全労済 北海道本部 内
「冬季体験型防災イベント ぼうさいタウン」係
TEL 011-821-6031
月~金 10:00~17:00(祝日は除く)

参加者募集

トドックスマホショップ コープさっぽろルーザー店
はじめてのスマホ教室(予約制)



これからスマートフォンのご利用をご検討中で「スマホの操作が分からず不安」という方向けに、電話やメールなどの基本操作を中心としたスマホ教室を開催しております。お気軽にご電話ください。

日 時 / **11月3日(木・祝)、11月9日(水)、
11月20日(日)15:00~(60分間)**

場 所 / トドックスマホショップ店内
札幌市白石区栄通18丁目5-35
コープさっぽろルーザー店別館2階

参加費 / 無料
定 員 / 各回5名

応募方法:ご予約はトドックスマホお問合せセンターにお電話ください。
応募締切:定員になり次第締切

お申込み・お問合せ / トドックスマホお問合せセンター
TEL 0120-343-502
営業時間 10:00~19:00(年中無休)



八雲センター
(八雲町)
長尾さん

2016年度イベント報告

さまざまな企業との協賛企画に、たくさんのご応募・ご参加ありがとうございます。来年も企画していきますので、お楽しみに!

4/16(土)コープさっぽろ・
沖縄物産企業連合共同企画
諸見里さんの手作りシーサー教室

今年で10回目の開催、沖縄の赤瓦・漆喰を使い、子供から大人までシーサー作りを楽しみました。

5/8(日)コープさっぽろ・大塚製薬共同企画
ユメスピキッズ
北京オリンピック日本代表
井村久美子のかけっこ教室

第一部～第三部に小学1～6年生の合計120名が参加し速く走るコツを教わりました。



5/14(土)コープさっぽろ・
キリンビール共同企画

キリンビール北海道千歳工場
シークリケット体験ツアー

通常の工場見学ではガラス越しに見るだけの「醸造室」に入れていただき社員にボップを投入!皆で作った「北海道づくり一番搾り」は7/5に発売され、貴重な体験ができました。

6/11(土)コープさっぽろ・
福山醸造共同企画

第9回 トモ工親子手作り味噌教室
やわらかくゆでた大豆をつぶしてお味噌作りを体験しました。持ち帰ったお味噌は9～10月が食べごろ。

7/9(土) コープさっぽろ・
雪印メグミルク共同企画

第5回 アウトドア体験BBQ教室
オートリゾート滝野で、日本BBQカレッジの榎代表からスモーキーチーズなど乳製品を使ったBBQメニューを学びました。

7/17(日) コープさっぽろ・
江崎グリコ・グリコ乳業共同企画
シドニー五輪メダリスト中村真衣の
キッズ水泳教室

午前の部・午後の部合わせて80名が参加し、水泳初心者から選手コースに所属している子まで、中村真衣さんから、それぞれのレベルにあった指導を受けました!



7/24(日)北海道柔道連盟・東洋水産主催・
コープさっぽろ後援

第30回マルちゃん杯
北海道少年柔道大会

北見市の北海道立北見体育センターにて、全道から小学生の部・中学生男子の部・中学生女子の部の合計150チーム809名の選手が参加して行われました。上位入賞チームは全国大会での活躍も期待されます!



7/25(月)コープさっぽろ・カルビー・
岩塚製薬共同企画

第13回 夏休み絵日記の旅

岩塚製薬の工場を見学後、北黄金貝塚の見学、カルビーの契約農家さんで芋掘り体験も!夏休みの絵日記に楽しい1ページが増えたイベントでした。

7/28(木)コープさっぽろ・明治共同企画

明治十勝工場見学＆
牧場探撲体験ツアー

20組40名の親子が明治十勝工場を見学し、チーズのおいしさのヒミツを学びました!

報告

「福島の子ども達・
北海道へ遊びに行こう!
夏休み大自然北海道ツアー」報告

今年も福島の被災地の子ども達35名を8月7日～11日の日程で石狩市と栗山町に招き、北海道の大自然を満喫していただきました。実施にあたり多くの関係自治体やお取引生産者様のご協力をいただき、川遊び・農作物の収穫体験など楽しく遊び学べるメニューを体験し、心身のリフレッシュをしていただけたようです。この企画は組合員さんの募金により実施されており、震災の記憶の風化が懸念されているなか、4,575,628円(8/20現在)の募金が寄せられております。ご協力いただいた多くの組合員さんの善意に感謝申し上げます。



組合員さんの声

以前、レジの加藤さんに、左手が不自由なので1万円で払ったときのお釣りの札を「たたんで返してほしい」と言ったら、覚えていてくれていてたたんで返してくれました。とても嬉しかったです。

「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 大丸株式会社

〒060-8721 札幌市中央区北3条西14丁目2番地 TEL 011-211-1751

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

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

通 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

株式会社 北海道チャイナワーカー

〒060-0002 札幌市中央区北2条西3丁目1番地 敷島ビル6階
TEL 011-242-3880

担当者から

ブータン 水と衛生プロジェクト

コープさっぽろは、2010年よりユニセフ指定募金
ブータン「水と衛生プロジェクト」に取り組んでまい
りました。この取組へみなさまから6年間で
71,389,045円の募金が寄せられました。

みなさまからの募金で改善されたたこと

2011年7月～2016年6月

- 58校の小学校へ安全な水道と衛生的なトイレを設置しました。
- 22,481人の子どもが改善された施設を使用できるようになりました。
- 周辺の約20,000人の人々がこのプロジェクトで健康と衛生状態が改善されました。(～2015年6月現在)
- 322名の保健教員が研修を受け子どもたちを支えています。
- 248名の用務員、県職員が研修を受け子どもたちの衛生環境維持に努めています。きれいな水で手を洗うという衛生習慣にも変化がでています。

第Ⅲ期(2016～2018年)の募金へご協力をお願ひいたします。

ユニセフ募金方法

- ①店舗：店舗サービスカウンターにユニセフ募金箱が設置されています。
ポイントからの募金方法：ナビタンで発行された500円ポイント券も募金として受け付けています。募金箱へポイント券を入れていただくと500円の募金として受け付けさせていただきます。
- ②宅配：募金は一口100円単位で、トドック注文用紙で受け付けています。
注文用紙の「4桁以上の注文欄」に注文番号「53597」と口数をご記入ください。募金は、商品代金と一緒に口座から引き落としになります。

■お問い合わせ コープさっぽろ基金事務局
TEL 011-671-5651(月～金 10:00～17:00)



〈記入例〉700円の場合
左ツメで
ご記入ください

きれいな水で
手をあらうこと
私たちに新しい
習慣ができた



コープの
ポイントで募金
ができるよう
になりました!



いいかわ店
(石狩市)
加藤さん



3日間

出発日／2017年1月12日(木)

コープさっぽろ



冬休み子ども・体験旅行

キッザニア東京

親・祖父母
参加OK!お仕事体験と
東京ディズニーリゾート®
で遊ぼう!

往復航空機利用、添乗員同行、食事(朝2・昼3・夕2)付き

新千歳空港より添乗員同行で出発

体験できるアクティビティは90種類以上!

子どもたちが憧れのお仕事にチャレンジして、
楽しく社会の仕組みを学ぶことができる「キッザニア東京」で
子どもの夢を広げよう! 社会の仕組みを楽しく原体験!

参加
ご
旅
行
対
象

- ①小学校3年生～小学校6年生(小学校3年生は保護者同伴)
- ②小学校3年生～小学校6年生の小学生に同行する中学1年生～3年生の兄弟姉妹、または同行する親又は祖父母
- ③親又は祖父母が同行する満4歳以上の幼児または児童

◆旅行代金／お一人様4名1室(相部屋又は4名グループ)

空港	小学生	中学生	大人	4歳以上の未就学児童
新千歳発	74,800円	75,800円	77,800円	73,800円

●宿泊ホテル／三井ガーデンホテルプラザ東京ベイ(基本相部屋)

●2名1室・3名1室追加代金(大人・子ども同額)／2名1室 12,000円追加、3名1室 6,000円追加

※1名1室はお受けできません。

■お申込・お問合せ／旅行企画・実施 観光庁長官登録旅行業第1911号

コープトラベル

コープさっぽろ旅行事業部

〒003-0021 札幌市白石区栄通18丁目5-35 コープさっぽろルーレー店2階
011-851-7411 http://coop-travel.jp/
 月～金10:00～18:00、土10:00～15:00(日曜定休)

 カープトラベル 検索
子ども・
親子体験ツアーエ

マレーシア

冬休みボルネオまなび旅

- 環境について学びながらわくわくジャングル探検!
- 現地の子どもたちと英語で交流!
- 見たことのない昆虫や植物に遭遇できるかも!

出発日 2017年1月9日(月・祝)

ご旅行代金

【小学生・中学生】 148,000円 【大人】 163,000円

※燃油サーチャージ込・国内空港施設使用料及び現地空港諸税は別途必要となります。

ボルネオ
まなび旅
ポイント

赤道直下のマレーシアのボルネオで、地球環境について学び、大自然の迫力を体験しませんか? ゾウの森を再生するるために植樹をしたり、ボートで野生動物を探したり、夜の森を歩くナイトウォークなどを体験し、宿泊もジャングルのロッジで1泊します。大自然の中で、地球の未来を考える6日間です。

現地ガイド
小菅 千絵

NZカンタベリー大学
物科学部、北海道大学環境科学院修了。2012年からバトブティ村にて環境教育のプロジェクトなど多くの活動に取り組み、2016年2月よりコープさっぽろ経営企画室に所属。

【旅行参加条件】

- 小学校4年生～中学生のお子様のみの場合は2～4名同室
- 上記・児童学生に同行する親または祖父母が高校生以上のみ

宿泊施設

- 1-3・4泊目 コタキナバルマリーナコトリート又は同等クラス
- 2泊目 バトブティ村 森林キャンプ(ロッジ)



ミカム湖のほとりに建つシンプルなロッジ・ジャングルの音を聞きながら眠る特別な夜です。

1 新千歳空港より乗り継ぎ便でコタキナバルへ
日 目 (コタキナバル泊)2 国立大学サバ大学でボルネオの紹介 飛行機でバトブティ村へ
日 目 (森林キャンプロッジ宿泊)3 朝のバードウォッチング・リバーカルーズ ゾウの森再生プロジェクト
日 目 (植樹)・オウラタンリハビリセンター見学 飛行機でコタキナバルへ
(コタキナバル泊)4 コタキナバル市内で地元の子どもたちと英語で交流 動物園見学
日 目 (バタフライパークで昆虫観察) (コタキナバル泊)5 マスク島で熱帶魚と一緒に海遊び・ショッピングモールでお買物
日 目 コタキナバルより空路日本へ(乗り継ぎ便) (機内泊)

6 新千歳空港到着

■最少催行人員10名 ■添乗員・新千歳空港より同行

■食事(朝4、昼3、夕5)

旅行にもポイントが付きます!

カープトラベル取扱の全旅行商品に
(他社手配) / JR、南海、道、日鉄、宿泊含む)
お買物ポイントが付きます。

●全道15店舗に開設の、
お客様窓口「くらしのひろば」もご利用ください。

COOP SAPPORO コープさっぽろ

コープの灯油 定期配達

新規登録 絶賛受付中!

コープさっぽろ店舗・宅配にて受付中!

※一部地域と離島は配達業務を行っておりませんのでご了承ください。
※定期配達の登録は490㍑ホームタンクまたは200㍑脚付ハーフタンクが対象になります。

特典を受けられる期間

11.1火▶12.20火

灯油定期配達ご利用でコープ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

2016年3月21日ご利用分から!

3倍!! 2倍!
《続けるほど
おトク》
新規登録の方、
3年未満のご家庭も
Pポイント

※ポイント2倍、3倍は灯油のご利用代金のみ対象。※2017年3月20日時点で定期配達ご利用の方が対象。

灯油定期配達新規登録 価格特典

定期配達期間中

2016年9月1日～2017年5月末

灯油定期配達価格から

1㍑あたり 1シーズン

使うほど
おトク

3円引!!!
《使うほど
おトク》

エネコープ

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！

コープの灯油
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

0120-104-117

[コープ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]

[エネコープはコープさっぽろの
エネルギー会社です]

受付時間

月～土 8:30～18:30

<http://www.enecoop.jp/>

コープの灯油

検索



心をこめて
折り鶴を
折りました。



ちょっと企画
コーすけ
キャラ弁の発表



CO・OP
共済のあゆみ
DVD上映

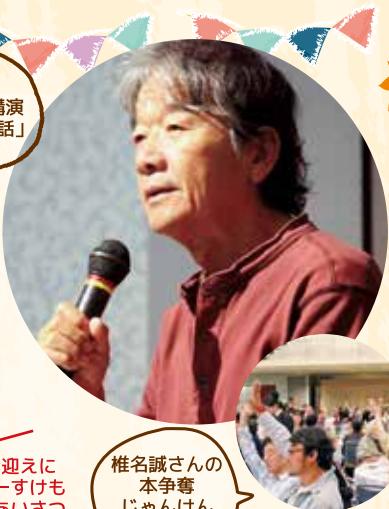
CO・OP共済 感謝のつどい 2016レポート!

長年コープ共済に加入し
支えていただいた方々に感謝の意味をこめて、
9月に「感謝のつどいを」を
札幌市内のホテルで開催いたしました。

東北震災での異常災害見舞金活動報告も含む
「コープ共済のあゆみ」DVD上映では、涙ぐむ方も。
その他にも、共済金請求書類と一緒にお送りする折り鶴を、
参加者の皆さんに折っていただいたり、
共済短冊を書いていただいたりと、保障の大切さはもちろん、
人ととのやさしい繋がりが「たすけあい共済」の意義であることを、
改めて共感していただけた会となりました。
コープ共済は、これからも様々な企画や会を通じて、
「たすけあう心」を共有できる保障をつくっていきたいと考えています。
あなたの一步が、誰かの一歩と繋がりますように。



お迎えに
コーすけも
ごあいさつ



椎名誠さんの
本争奪
じゃんけん
大会！



中央文化教室
川柳講師
太泰三猿先生も
登場！

太泰先生に聞く
川柳ポイント3つ!
1.楽しく
2.ほっこり
3.読んだあと光景が
目に浮かぶように

あつたら
いいな
共済短冊

●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、お店や宅配で暮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
コープさっぽろ
コープ共済のWEBページは[こちら](#)!
コープで検索!

「安心なくらし」のご提案

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。

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

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)

フリーダイヤル

0120-37-2523

AF030-2016-0139 9月8日(170308)

コープさっぽろはアフラックの
募集代理店です

Aflac × COOP
SAPPORO

がんの治療に幅広く対応したがん保険

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9月現在)

商品の詳細は「契約概要」等をご覧ください。

◆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 ノーベルビルF TEL060-0001 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、個人情報が当代理店に提供されることにつきご了承ください。



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



Vol.12
切り漬け

遠軽町
つじもと のりこ
辻本 宜子さん

1956年遠軽町生まれ。栄養士、雑穀マイスター、乾物マエストロ。地元に伝わる豆料理の講習会を開くなど精力的に活動。毎年のように漬物コンテストに登場するほど漬物が好き！



お茶飲み会で「伝承」!
にしんの入らない
にしん漬け

「売ってるものは必ず作れる！」
という祖母直伝の精神で、グリーン
カレーやみりんも手作りするとい
う辻本さんに、一押しの漬け物を教
わりました！

「この辺りは、集まつてお



茶を飲む習慣があつて、それ
ぞれ自慢の漬け物をお茶う
けに持ち寄るの。飯寿司、た
くあん、にしん漬けなど、お
いしかったら作り方を教わ
って、だんだんレパートリー
が増えたのよ。今日紹介する
切り漬けは、20代後半頃、工
事現場の賄いを担当してい
た方から教わりました。いわ
ゆるにしん漬けのようなも
のだけど、にしんが入らない

毎年恒例の仕込み風景！

たつぱり、短時間でできて、にしん
は高くつくから入れられない、そん

少しのにんにく！

ビニール袋で

下漬け！

たつぱり、短時間でできて、にしん
は高くつくから入れられない、そん
な条件の中この漬け物が生まれた
のね。家族にも人気で、かれこれ30
年以上作ってます！」

あつさり、でも後をひく辻本さん



三升漬け

青唐辛子、こうじ、しょうゆを同量ずつ
合わせ、冷蔵庫で2週間～1か月寝か
せて完成！お刺身につけたり、ごはん、
お酒のお供に欠かせない！



宜子さんの自家製あれこれ



黒大豆のみそ

味噌は黒大豆で手作り！
左から2年もの！3年もの！

ほおずきのジャム グスベリーのジャム

ジャムはたっぷり作ってビンごと
冷凍庫へ。食用ほおずきのジャム
はなぜかバニラの味。絶品です！



次回の下漬け用にと無駄もないわ
よ！」と辻本さん。何度も作る中で
生まれた工夫がいっぱいです。外気
が冷えてきたら漬け物シーズン
到来。ぜひ材料を準備してチャレ
ンジしてみてください！

作り方

- 1 大根は皮をむき小さめの乱切りにする。



- 2 キャベツは、洗って大きく手でちぎり、硬い軸は包丁で薄切りにする。



- 3 大根、キャベツをそれぞれビニール袋に入れ、重さを量り3%の塩を加える。口をしめ、たたくようによくもみこみ塙を回す。



大根は少し水が
出るまでじっくりと！

宣子さんの 七切り漬け

材料 (作りやすい分量・1斗だる1個分)

大根…大1本(2.8kg)

キャベツ…大1個(3kg)(※)

にんじん…100g

しょうが…1かけ

にんにく…小1かけ

乾燥麹…200g

赤唐辛子…1～2本

粗塙…キャベツの重量の3%、大根の重量の3%

※オホーツクでは、一号甘蘭(かんらん)と呼ばれる、重さ3kg以上ある巨大キャベツを使用します。

大根、キャベツは、
半日ほど“ますと
さらにおいしい！”



キャベツとにんじんの差に注目！



用意する道具

1斗だる…1個(パケツでもよい)

落としづた…1枚

重石(5kg)…1個

(2ℓのペットボトル2本でもよい)

漬物用ビニール袋(1斗だる用)…3枚

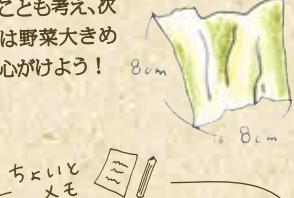


ワンシーズンに2回漬けるのがおススメ。1回目はすぐに食べる用。2回目はお正月以降まで食べる用。2週間ほど漬け時期をずらすことできょうどいい漬かり具合のものを長く楽しめます。

こぐれあいこ
家で早速作る。



取材後すぐに、人生初の一斗だるを購入し挑戦！道具、材料さえそろえば思いの外簡単。10日ほどで完成。クセがなく、魚入り漬け物が苦手な人も食べやすそう。ただキャベツを小さくちぎりすぎて食べにくい。脱水して小さくなることも考え、次回は野菜大きめを心がけよう！



ちいとい
えも

オホーツク周辺では、野菜を切って漬けた漬物を、「切り漬け」と呼びます。にじんが入ると「にじんの切り漬け」。各家庭により作り方は様々で、塩鮭、ほたてのミミ、干したらが入ることも。シーズンになると「お宅の切り漬け何入れる？」という会話が飛び交うそう！



9 落しぶたをのせ、重しをする。



10 下漬けに使ったビニール袋をきれいに洗ってふき、かぶせる。寒いところ(5~6°Cくらい)におき、1週間~10日で食べごろに。



もう一枚の下漬け用ビニール袋は、次回の下漬け用にとっておく。

漬ける時機

しっかり冷えた11月上旬頃～。目安は、屋の気温が15°C以下。早めに材料を準備してその時を待つ。あったかいとすっかく(酸っぱく)なるので注意。

十分寒くなっていないときは、たる、落し蓋、重石、ビニール袋すべてに35度以上のホワイトリカーをかけて殺菌。極寒になれば不要。

7 最後にキャベツでふたをする。大根やキャベツから出た汁も入れる。



8 空気をぬくように押さえながらぎゅっと口をしばる。



4 にんじん、しょうがは、皮をむいて千切り、にんにくはみじん切り、赤唐辛子は種をとり小口切りにする。



5 麺は、ひたひたのぬるま湯に10分ほど漬けて戻す。



6 1斗だるに、ビニール袋をしきこみ、キャベツ→大根→にんじん、麺、赤唐辛子、しょうが、にんにくの順に、5回くらいに分けぎゅぎゅっとつめていく。



コープさっぽろ組合員のみなさまへ

新しい
カードローンが
できました!



藤岡みなみ

新登場!!

パソコン・スマホお申込専用

ろうきんカードローン

コープマイプラン

ネット申込み限定!!

来店不要

専業主婦の方も
お申込みOK!

収入証明書の
ご提出不要



コープさっぽろマイプランキャンペーン!

[キャンペーン期間] 2016.10/30 ~ 2017.3/31 金

今ならもれなく! 「ちょこっとカード1,500円分」プレゼント!!

キャンペーン期間中にろうきんホームページよりカードローン「コープマイプラン」をお申込み、ご契約していただいた方全員に、コープさっぽろ店舗で使えるコープさっぽろ専用電子マネー「ちょこっとカード1,500円分」をプレゼント。

お申込
対象者
コープさっぽろ組合員の方

お申込み手続は
かんたん
3STEP!

STEP 1
ろうきんホームページより
「コープマイプラン」をお申込み

お申込み専用ホー
ムページへアクセス
し、「お申込みは
こちら」をクリック。
申込画面へお進み
ください。



STEP 2
審査結果のご通知

後日、審査結果が
通知されます。
ご契約に必要な
「契約書」等をご
自宅宛に郵送させ
ていただきます。



STEP 3
ご契約の手続き

必要事項をご記入いただき、署名・捺印のうえ、必要書類等を返信用封筒に入れ、ポストに投函ください。



約3週間程度で
「コープマイプランカード」
がご自宅へ届きます。

「ちょこっとカード」は
ご契約となった翌月末
にご自宅へ届きます。



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
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)

コープマイプランカードは
ホームページより
お申込みができます。

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 検索



*この広告の内容は、2016年10月3日現在のものです。

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「チーズ」のレシピ、または
「バジル」のレシピを教えてください

Q3 「チーズ」のココが知りたい
という素朴な疑問を教えてください

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: 11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 「11月号アンケート係」

●FAX 011・671・5755

●WEB https://sapporo.coop/web/form/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



編集後記 夏はビールで秋はワイン派の私は、辛口の白ワインを冷やして、クリームチーズにレーズンを混ぜてクラッカーにのせて食べるのがお気に入り。でもでも、大るんですよ。。体調も気にしつつ、おいしい北海道の秋をいっぱい飲んで食べるぞー!(千)

〈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、皆さんからのお便りページ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。(ペニ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。

くもくじ

100年を見つめる先駆者の挑戦	4
若き醸造家が造る希望のひしょく	10
情熱を注ぐ農家のワイン	16
「ワイン通」になっちゃいますか!	22
オレのおつまみ	26
ホイリゲ北海道2016	39
かえってきた!ふしぎっち	40
炊飯器で手軽にカンタンもっちもちごはん!	42
70歳山田さん、料理を習う!	44
今日はお魚!	48
天使のおべんと	61
こどもレストラン	62
ちょこっとインフォメーション	68
北海道の伝えたい味 伝えたい心	76
アンケート	81
ごはんとおかげインデックス	82
コープさっぽろ店舗用お買得カレンダー	83

今月のプレゼント



A 北海道のワイン
2本セット
(何が届くかはお楽しみ♪)

5
名様

B トドックぬいぐるみ

1
名様

今月の食器協力店(P42)

ナカタ

住所 札幌市東区北14条東1丁目1-22
TEL 011・721・1331

2017年春、組合員証と
ちょこっとカードが
ひとつになります!

新カードおえかき コンテスト

コープさっぽろの組合員証と電子
マネー「ちょこっとカード」がひとつに
なって登場します。新カードのデザ
インを大募集中です♪

応募期限

2016年11月10日(木)

応募方法

店頭に設置の専用応募用紙または
A4用紙にイラストと必要事項を記入
し、店頭設置の応募箱が郵送にてお
申込みください(宅配で配布の専門応
募用紙をお持ちの方は配達員へ手渡
しもOK)。Web申込みも可能です。詳
細は専用応募用紙かコープさっぽろ
HPをご覧ください。

●カードのイラストは採用アイデアをも
とに、デザインさせていただきます。

●カードのなまえは登録商標を確認し
た上で採用させていただきます。

●ご応募に年齢制限はありません。

URL [https://sapporo.coop/web/
form/chococa/](https://sapporo.coop/web/form/chococa/)

ちょこかおなまえ応募

検索

ワインに合う一品

カッテージチーズ	2
かきの酒煮	27
余市産ぶどうとホタテのみぞれ和え	28
トマトとほうれん草のお浸し	
まいたけの天ぷら	29
漬けまぐろときゅうりのパン粉漬け	30
魚介のふわサクなフリット	31
アサリとキノコのカルトッチョ	32
鶏むね肉のハム	33
道産野菜のカボナータのグラタン	34
ホタテ貝の前菜ザーサイソース	35
炙りばば山椒ソース	36
かぼちゃとカシューナッツのクリーミー	37
ポークと根菜の黒酢	38
きのこのマリネ	46
アマニ油ドレッシングの	
ローストビーフマカロニサラダ	53
ミートソース焼きパスタ	53

ワインを使った一品

基本のミートソース	44
ベンネのミートソース	47
ホットワイン	46
豚肉と野菜の赤ワインみそ煮	61
道産もち豚の赤ワイン煮と	
ゴロッと野菜	裏表紙

お知らせ

日本タウン誌・フリーペーパー大賞2016に「ちょこっと」が初エントリー。皆さん応援よろしくお願ひいたします!
■投票締切 11月13日(日) ■投票サイトURL <https://www.sapporo.coop/content/?id=339>



ごはんとおかず
インデックス

おさかな

タラのんでんぶで三色丼	48
タラとおもちの鍋	49
ブリの塩ちゃんこ鍋	49
タラと白菜のアクアパッツァ	50
白菜とタラのとろみ汁	50
タラのチャウダー	51

やさい

かぼちゃのハニーマスターdサラダ	61
小松菜とエリンギのツナ炒め	61
切り漬け	78

ごはんもの

お赤飯 小豆バージョン	43
お赤飯 グナ豆バージョン	43
豚肉ときのこのカレー	55
ぶたどん	62

パン

アボカドおかかチーズ	54
サーモンとレーズンの サワークリームサンド	54

おやつ

網目のホールアップルパイ	52
ベリーベリージャーパフェ	57



発行元／コーパさっぽろ広報室

ちょこっと編集部
札幌市西区発寒11条5丁目10-1
TEL 011-671-5770

企画制作／LLCのこたべ

印 刷／(株)須田製版

発行人／大見英明(コーパさっぽろ)

ディレクター／小向香(コーパさっぽろ)

編集人／平島美紀江(LLCのこたべ)

アートディレクション／佐孝優(LLC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、能井英里、こぐれあいこ
森由香、千田文恵、竹村貴子
長谷川美穂、中田明美、木村裕子
石原美幸、阿部登茂子

校 閲／松澤聖子

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

○コーパのお店に関するお問合せ

コーパさっぽろ店舗本部 011-671-5710

○コーパさっぽろへのご意見・ご要望

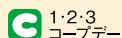
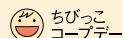
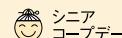
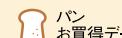
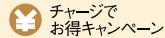
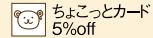
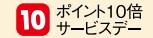
コーパベル ☎ 0120-271-620



A-11-080050

■2016年11月 コープさっぽろ店舗用お買得カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
	1 寿司の日 10	2 10	3 文化の日 10	4	5 いいいんご・いいいたまごの日 10	6 いいいんご・いいいたまごの日 10
7 鍋の日 	8 いい歯の日 	9	10 トイレの日 	11 鮭の日	12 10	13 10
14	15 七五三 	16 自然薯の日 	17 ポジヨレー ヌボー解禁 10	18 カスピ海 ヨーグルトの日 	19 10	20 ピザ・ 家族の日 10
21 フライド チキンの日 	22 いい夫婦の日 	23 勤労感謝の日 	24 和食の日 10	25	26 松葉ガニの日 10	27 10
28 フランス パンの日 	29 いい肉の日 	30 本みりんの日 				

1・2・3
コーパデーちびっこ
コーパデーシニア
コーパデーパン
お買得デー冷凍食品
超特価デーチャージで
お得キャンペー5%off
ちょこっとカードcloverトック
5%offポイント10倍
サービスデー

※一部対象外の店舗・商品があります。※サービス日程・内容は変更になる場合があります。※店舗・地区によって異なるポイント設定の場合があります。

※サービス内容の詳細は、店舗サービスカウンターにおたずねいただくか、またはコーパさっぽろホームページをご覧ください。

コーパさっぽろ

検索

「れや 札幌すきの店」料理長・海老子 和明さん直伝
「サッポロ生ビール黒ラベル」に合う簡単おつまみ

道産もち豚の赤ワイン煮とゴロッと野菜

作り方(2人分)

- ①豚バラブロック(160g)を半分に切り、フライパンで表面をよく焼いて水(900ml)からゆでる。
- ②肉がやわらかくなったら、一口大にカットしたじゃがいも(中1/2個)と調味料(酒大さじ2、しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1、砂糖小さじ2、赤ワイン100ml)を加えて1時間煮込む。
- ③器に盛り、素揚げしたヤングコーン、パプリカなどお好みの野菜を飾って完成。



北海道産の豚肉とじゃがいも(写真は「インカのめざめ」使用)を、赤ワインで煮込みました。北海道が誇るビール「黒ラベル」との相性は言うまでもありません。お好みで素揚げした野菜を加えることで彩りも華やかになります。

紅れや 札幌すきの店

■札幌市中央区南4条西2丁目11-7
TOMORUビル8F
■TEL 011-207-6244
■営業時間 17:00~翌4:00(L.O.3:00)
※日曜・祝日~24:00(L.O.23:00)
■定休日 無



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58年目、ついに「理想の生」が完成しました。

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。

ふるさとのために、何ができるだろう? www.sapporobeer.jp サッポロビール株式会社

