

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

ベリー
デリシヤス！

7 月号

2017 [vol.64]

つなぐ
COOP
SAPPORO

全道の
生協統合

10th
ANNIVERSARY

コープさっぽろ全道統合10周年記念!

北海道の森に海に乾杯!

コープさっぽろ限定缶を飲んで、
北海道の森や海を元気に!

限定缶1本につき1円が
北海道内の森林保全に
活用されます。



7月4日(火)
発売

コープさっぽろ限定 麦とホップ The gold & サッポロドラフトワン
「北海道の森に海に乾杯!」缶

数量
限定

麦とホップ
The gold
350ml・500ml



サッポロ
ドラフトワン
350ml・500ml



ワインご購入1本につき10円が
北海道内の森林保全に
活用されます。



ポリフェノールで
おいしさアップ
たっぷりサイズの
赤ワイン
1.8リットル



有機酸で
おいしさアップ
たっぷりサイズの
白ワイン
1.8リットル



ポリフェノールで
おいしさアップ
たっぷりサイズの
濃い赤ワイン
1.8リットル



購入いただいた分の寄付金は、
道有林及び
道内15市町村の
町有林に
貢献しています。

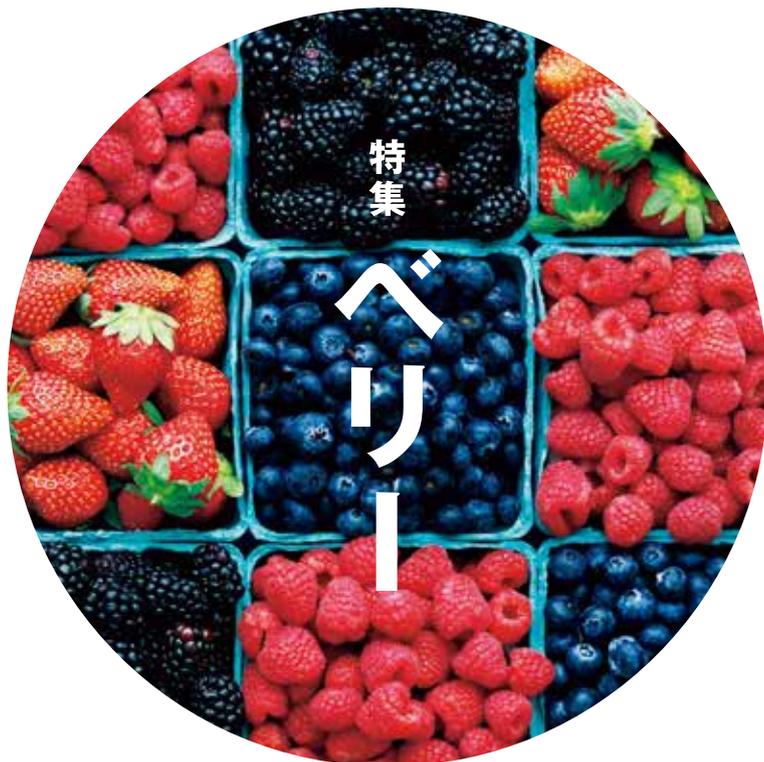
道央
●石狩市 ●浦河町

道南
●函館市

道北
●南富良野町 ●下川町

道東
●標津町 ●中標津町
●紋別市 ●士幌町
●広尾町 ●士幌町
●津別町 ●滝の上町
●足寄町 ●美幌町





目次

- 04 長沼・麻田農園のブルーベリー
- 14 「ベリー通」になっちゃいますか!
- 18 オレならこう作る!
- 22 あ、今日これ作っちゃお!
- 24 わが家のいちおしレシピ!
- 28 アラサー☆あーちゃん、料理を習う!
- 32 こぐれあいこのわくわくキッチンランド
-
- 36 畑の人に、会いに行く。
- 48 ひとさらごはん
- 49 天使のおべんと
- 52 トドック探検隊
- 54 2017年ラブコープ総選挙結果発表!
- 56 Cho-co-ttoインフォメーション
- 59 みなさんからのお便り
- 66 こどもレストラン
- 68 ふしぎっち第V章
- 70 北海道のうつわ時間
- 71 アンケート
- 72 ごはんとおかずインデックス
- 73 7月コープさっぽろカレンダー

表紙撮影/阿部雅人 スタイリング/菅原美枝

ベリー × 生産者

長沼・麻田農園の ブルーベリー

取材・文／小西由稀 編集／小向香 撮影／石田理恵 デザイン／佐孝優



● 長沼町

ベリー農園で過ごす 美しい癒やしの時間

豊かな田園風景が広がる長沼町。この町で小果樹を栽培し、観光農園としても人気の高い「麻田農園」を昨年の夏、訪ねました。

小果樹とは、食用になる果実をつける低木の総称。麻田信二さん、陽子さん夫妻は、小果樹の中でもブルーベリーを主体としたベリー類を、有機栽培しています。

おふたりが長沼町に農地を求めたのは今から20年前。麻田さんがまだ40代の頃でした。最初の10年間は準備に費やし、本格的に就農して10年がたちました。セカンドライフで農業への挑戦を決めたのには、麻田さんの強い思いがありました。

* * *

麻田家の自宅とブルーベリー畑を結ぶ農地は、レッドカーラントやラズベリー、ブラックベリーなどが実を結び、まるでイングリッシュガーデンのような美しさ。「雑誌で見るような素敵な光景ですねー」と取材班一同、胸がときめきました。

「足を運んでくれた人が、写真を撮りたくなるような農園にしたいと整備してきたので、そういう感想はうれ



自分たちのペースで農業に従事する麻田さん夫妻



収穫時季には多くの人が摘みに来るブルーベリー

しいですね」と、ベリーを摘む手を止め、ふたりは顔を見合わせます。

1haもある麻田農園のブルーベリーの畑。2013年には有機JAS認証も受けた

農業を通じ社会貢献を 第二の人生にかける思い

麻田さんは網走市出身。東京で会社員を経験した後、北海道庁に勤務。農政関係の部署を長く歩んできました。仕事で農政に携わる中、産業としてはもちろん、土や作物にふれることで癒やしの機会を消費者に与えてくれるなど、農業が持つ多面的な機能と重要性を実感。「退職後は農業を」といつ思いが膨らんだといいます。

早期退職を見越し、農地探しを始めましたが、働き盛りの忙しい年代。道庁では農政課長から部長、副知事と重要なポストに就き、すぐに仕事を辞めることはできませんでした。そのため、まずは陽子さんが農業者になり、土地を取得。10年間は札幌から通いながら、ベリーの苗木を植えるなど、少しずつ農地を拓いていきました。

58歳の時に道庁を退任。住まいを長沼に移し、念願の農業に専念する

ことに。ここまで農業への思いを募らせたのは、「農業を通じて社会の発展に貢献したい」という気持ちからだ」と、麻田さんは語ります。

「小さな形でも農業は成り立つものです。農園で過ごす時間を通して人の心を育てられたら、そして農業や農村を維持することが、これからの社会の安定に欠かせないということを少しでも広めていけたら、そう考えています」。



信二さんに賛同し、農ライフを楽しむ妻の陽子さん。自家用に野菜の有機栽培も





有機&完熟ブルーベリーを 畑で頬張るおいしさ！

ブルーベリーの畑に案内してもらいました。木立を抜けると視界がパツと開け、青空の下、10種類約2000本が並び、すがすがしい光景が広がっていました。

作物に北方系のベリー類を選んだのは、樹高が低く虫害が少ないため、高齢になってからも農作業がしやすいこと。さらに、道庁時代から取り組んできた有機農業を実践しやすい作物であることも、大きな理由だったといえます。化学肥料を使わないので、木の成長はゆるやかだったようですが、時間をかけてじつくりと生育。毎年、発酵鶏糞や米ぬかなど有機肥料を与え、地力を蓄えているので、土もふかふかです。

近づいてみると、枝にはたくさんの実が！ブルーベリーの実は一斉に熟すのではなく、一房の中でも数個ずつ順々に色づいていきます。グリーン色から濃いピンク色、そしておなじみの濃い青紫色へと(品種によって途中の色合いは若干異なります)、とてもきれいなグラデーションです。収穫時は完熟しているかどうか、ブルーベリーを一粒ずつ確認しながら行

うため、機械化はできない根気のいる作業が続きます。

大粒の完熟ブルーベリーを試食させてもらうと、ぱんと張った実から溢れる甘味と爽やかな酸味がすーつと広がります。みずみずしいおいしさがたまりません。この時季にしか出会えない、青い宝石です。

麻田農園ではブルーベリーの摘み取り体験を行っています。毎年何kgも買っていくおなじみさん、ファミリー客、お店で使うというお菓子屋さんなど、さまざまな人が訪れるのだそう。そんな来園者との交流を、麻田さん夫妻は楽しみにしています。



ブルーベリーの 摘み取り体験

麻田農園では、7月下旬から8月中旬(期間はその年で若干変動あり)まで、ブルーベリーの摘み取り体験ができます。※必ず事前連絡の上、ご来園ください。

- 長沼町東4線北13
- TEL 0123-89-2806
- 入園料／中学生以上500円、小学生以下300円
- ベリーの持ち帰りは1kg1,300円(容器要持参)

順に色づくグラデーションの美しさが見られるのも、農園ならではの。緑の中、癒やされる時間

北海道の食の可能性を広げる ベリーで食卓を豊かに楽しく

摘み取ったブルーベリー類は、主に長沼町内の直売所「野菜畑※」で販売。生のブルーベリー、それも有機栽培のものは珍しいため、朝納品しても午前中には完売になる人気です。

麻田さん夫妻は、ベリーの加工品づくりに取り組んでいます。今春完成した「ながめまブルーベリードレッシング」は、野菜をおいしく食べるために作られた、自園のブルーベリーたっぷりのドレッシング。ブルーベリーのほんのりとした甘味や風味を楽しめ、酸味は穏やか。野菜はもちろん、肉料理にもよく合います。ビタミンEを含む国産米油を使用したヘルシー志向のドレッシングで、これまでにないタイプです。

今後は、ブルーベリーと北海道産砂糖を使ったヨーグルト用ソースが8月に製造開始予定で、エゾシカなど肉料理に適したカシスソースの試作も進めているそうです。

「ベリーは北海道の食文化、食生活を豊かにしてくれる。スイーツで使うだけではなく、いろんな使い方を提案していきたいと思っています」。

※「野菜畑」は「リストランテ・クレス」の駐車場に設けられた直売所。



取材したこの日は、ブルーベリーとラズベリーを直売所の店頭と並べていた麻田さん



クッキーに似た生地とベリーを焼いた陽子さんお手製の「ベリーのクランブル」



甘酸っぱさが夏のおやつにぴったりな「ラズベリーたっぷりのパバロア」



ブルーベリーを全体量の20%も使用した贅沢な「ながぬまブルーベリードレッシング」

7月第3週の宅配システムドック(ご当地ドック)でご案内します。





7月と10月に収穫できる二季なりのラズベリー



リキュールなどでおなじみのカシスは、アントシアニンたっぷり



小粒なレッドカーラントは、ちょっとした飾り付けにもぴったりなベリー

「畑でCafe」をスタート ちょっとと「ラボ」!

コープさつぽろでは、「コープさつぽろ農業賞」受賞生産者のもとで、北海道の豊かな食と農を楽しむ「畑でレストラン」を開催していますが、6年目の今年は新企画「畑でCafe」を始めます。

畑に1日だけの素敵なカフェが出現。取れたて素材を使ったプレートのレストラン、スイーツ、ドリンクを味わいながら、生産者やシェフ、バリスタのお話も聞ける「畑でレストラン」の入門編です。

記念すべき1回目の「畑でCafe」は、麻田農園でベリーを楽しんでいただきます。ゲストに「スタンダードカフェラボ(旧スタンダードカフェ)」のバリスタ、大磯悟さんをお招きします。

観光農園を通じ、都市住民に農的暮らしの良さを発信している麻田さん

大磯バリスタはラテアートの世界チャピオン。美しい農園で、有機栽培のベリーを用いたランチ&スイーツと大磯バリスタのラテアートの世界をお楽しみください。

すでに満席となっておりますが、特別に10席だけちよこつと読者枠をご用意。お申込み、お待ちしています!(売り切れの際はご容赦ください)。

畑でレストラン

× Cho-co-tto

～畑でCafe～

- 日時 / 2017年7月23日(日)
11:30~13:00予定
- 場所 / 麻田農園
(長沼町東4線北13)
※現地集合・現地解散
- 参加料 / 3,000円

申込先 / コープラベル
TEL 011・851・7411

ベリー

豆知識

取材文編集／小西由稀 写真／石田理恵
デザイン／佐孝優 イラスト／岡本香織

「ベリー通」になっちゃんいますか！

編集部に届いたアンケートの疑問に

コープさっぽろ
バイヤーが
答えます！

そもそもベリーって何？ 北海道の気候は ベリーにぴったり！

ベリー（berry）とは、食用になる多肉質で果汁の多い少果実の総称とされています。○○ベリーの〇と聞くと同種のように思いますが、分類学的には無縁な別物の場合が多いようです。

ベリーは冷涼な気候を好む品種が多く、北海道ではさまざまなベリーが栽培されています。北海道で栽培されている代表的なベリーは、左ページの通りです。

北海道での収穫時期は、ベリーによって多少異なりますが、初夏から盛夏にかけて。まさに今が旬です。

なお、コープさっぽろの店頭では、7月初旬に北海道産ブルーベリーを販売予定です。詳しくはお問合せください。



今が旬なんです!!



商品本部 農産部バイヤー
坂井 誠次さん

好きなベリーは、ブルーベリーとグースベリー。ヨーグルトやスムージー、杏仁豆腐に入れたり、パンケーキに添えたりして、子どもと一緒に食べて楽しんでいます。

ここをチェック！ ベリー類の選び方

ベリー類は味の個性差が大きく、見分け方が難しいのですが、基本的には色が鮮やかでハリがあり、形の整ったものを選ぶと良いでしょう。また、傷みやすいたため、パックに入っている場合は底を見て、汁たれやカビがはえていないかをチェックしてみてください。



ブラックベリー

(バラ科キイチゴ属)

ラズベリーの仲間。ラズベリーは赤い実だが、ブラックベリーは熟しても黒い。ジャムなどに加工するほか、デザートのトッピングにも。



アロニア

(バラ科アロニア族)

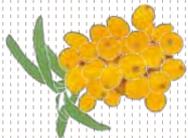
日本では北海道で生産。ナナカマドに似た赤や黒の実をつける。健康食材として人気を集めるが、酸味が強くジャムなどの加工向き。



グースベリー

(ユキノシタ科スグリ属)

北海道では「グスベリ」と呼ばれている。緑色や赤色などがあり、熟すると酸味が抜けて生食可。未熟果は酸味を生かして塩漬けも。

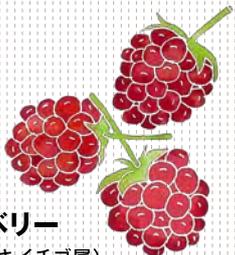


シーベリー

(グミ科ヒッコファエ属)

中国やモンゴルに自生し、日本では少量だが北海道で生産されている。ビタミンA・C・Eを含むが、かなり酸味や渋みが強く加工向き。

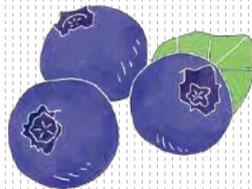
北海道で栽培されている代表的なベリー



ラズベリー

(バラ科キイチゴ属)

和名は「木いちご」、フランス名は「フランボワーズ」。チョコレートや肉料理との相性が良い。果汁+ビールのピアカクテルもさわやか。



ブルーベリー

(ツツジ科スノキ属)

北海道では寒冷地向きのハイブッシュ系が多く、酸味は比較的穏やか。ジャムは醤油やバルサミコ酢と合わせ、肉料理のソースにも。



いちご

(バラ科オランダイチゴ属)

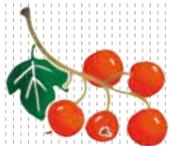
北海道は、夏～秋に収穫される「夏秋どりいちご」の作付け面積が日本一。その主力品種のひとつが北海道生まれの「けんたろう」。



ハスカップ

(スイカズラ科スイカズラ属)

北海道に自生する植物。アイヌ民族はこの実を「不老長寿の実」と大切にしてきた。酸味を生かして塩漬けにすると、梅干しのように!



カーランツ

(ユキノシタ科スグリ属)

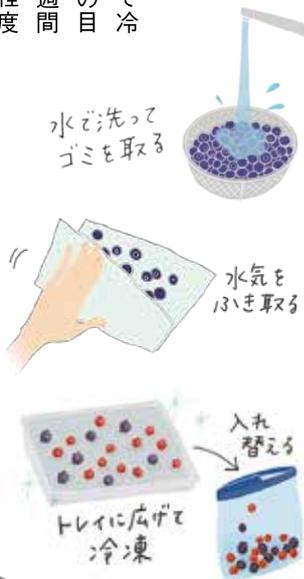
和名は「フサスグリ」。黒い実は「カシス」、赤い実は「カリンズ」とも呼ばれている。料理の飾りつけのほか、カシスはリキュールも人気。



冷凍保存と 解凍時のコツ

生のベリーを新鮮な状態で冷蔵保存をした場合、日持ちの目安としては、ブルーベリーで1週間程度、ラズベリーは3〜4日程度といわれています。フレッシュなベリーが出回る時期は短いので、食べられない、あるいは使いきれないようなら、保存袋などに入れて冷凍するのがおすすめです。

冷凍保存の際、いくつかポイントがあります。①水で洗ってゴミなどを取り除いておく。②水気を十分にふき取ること。水気を含んだまま冷凍すると、粒同士がくっつく原因に。③ラズベリーやブラックベリーなど形が複雑なベリーは、粒同士が重ならないようにトレイ



などに広げて冷凍。凍ってから保存袋などに入れ替えて冷凍保存すると使いやすいでしょう。

ベリー類を解凍すると、どうしても水分が多く出るため、キッチンペーパーやタオルなどを敷いた上にのせ、冷蔵庫または室温で自然解凍します。完全に溶けるとふにやっとなるため、半解凍で使うのがおすすめです。用途によっては、新鮮な状態で裏ごししたものを小分けにして冷凍するのが良いでしょう。

そのほか、ジャム(P28)、シロップ(P22)など
にすると日持ちがするのでおすすめです。

加工すると栄養価は どうなるの？

日本食品標準成分表を基に、ブルーベリーの生とジャムの成分を比較してみました。ジャムは加糖している分、エネルギーは上がります。ビタミンCと葉酸の数値が下がるほかは、加熱しても成分はほとんど変わらないことがわかります(一部、数値が上がっている成

■ブルーベリーの生と
ジャムの成分比較

	生	ジャム
エネルギー	49kcal	181kcal
カリウム	70mg	75mg
鉄	0.2mg	0.3mg
カルシウム	8mg	8mg
ビタミンE	2.3mg	3.1mg
葉酸	12μg	3μg
ビタミンC	9mg	3mg
食物繊維総量	3.3g	4.3g

分も)。夏にしか出回らないフレッシュなベリー、生や加工をしてたっぷり楽しんでください。

※「日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2016年」より。可食部100gあたり。

アレルギーと ベリーの関係

シラカバ花粉症やバラ科の果物アレルギーがある人は、いちご、ラズベリー、ブラックベリーなどは避けた方が良いでしょう。また、花粉症を患っている人がブルーベリーを食べることで、体が「花粉が侵入してきた」と勘違いして反応を起こす場合がまれにあるようなので、注意が必要です。

ベリーの果汁が服に！ さてどうする？

ベリー類のシミは、時間の経過とともに変質しやすいので、すぐに処置が鉄則です。まずは台所用中性洗剤を試してみてください。落としたい部分に直接塗り、シミの下にタオルを敷いて、ブラシなどでたたきます。タオルに色素を移し取ったら、ぬるま湯でつまみ洗いを。まだ残っていたら、同じこ



とを繰り返してください。その後は、普通に洗濯をしてください。

これでも取れないようなら、酸素系の液体漂白剤の出番。漂白剤を使う前に、色落ちテストは必ずしてください。

今月の気になる 読者アンケートより



今回の読者アンケートの中で多かった疑問質問が、「ブルーベリーと目の関係」です。ブルーベリーは「アントシアニン」という成分が豊富なことで有名です。アントシアニンの抗酸化作用により、疲労回復が期待できるといわれていますが、健康への

有効性、特に視力改善に良いかについては、現段階で医学的データが十分ではないという見解が主流です。ですが、ブルーベリーのおいしさとともに、ブルーベリーと目の関係は民間療法として広く親しまれています。



POINT
パスタは水で洗わず氷を入れたボウルの中で冷やしてください。

冷凍ミックスベリーで! 飲みきりサイズ!

ベリー酒



■ 調理時間 約20分 (漬け込み時間除く) 227kcal(100ml)

【材料(できあがり約300ml)】

CO・OP4種のベリーミックス 100g ホワイトリカー35度……250ml
氷砂糖……………100g

【作り方】

- ①煮沸消毒した瓶にベリーミックス、氷砂糖、ホワイトリカーを入れてふたをする。
- ②時々ゆすって、底に沈んだ糖分をなじませる。
- ③1週間ほど漬けたら飲めるようになりますが、20日以上
の長い期間漬ける場合はベリーを取り出し、冷蔵庫
で保存する。

※漬け込み用の保存瓶は500mlのサイズのものをお使いください。※果実酒はご家族以外に振るまうことは禁止されています。※漬け込みに使用するお酒は必ずアルコール度数20度以上のものをお使いください。



マフィンや
スコーンに入れても
GOOD!

こした後の いちごはどうするの？

110℃のオープンで30分。
ひっくり返してもう30分で、
セミドライいちごに。

セミドライ いちご



そのまま食べても
おいしいよ!

かき氷



シロップ大3+炭酸150ml
で割ってね

牛乳で割ると
いちごミルクになるよ

ソーダ割り



シロップ1：水1.5
で割って、
ゼラチンで固めるだけ

いちごゼリー



【作り方】

- ①いちごはヘタを取り、洗って水気を切る。
- ②いちごの水気をキッチンペーパーでふき取り、重さを量る。
- ③いちごと同じ重さの砂糖を量る。
- ④煮沸(しゃぶつ)消毒した漬け込み用の保存瓶にいちご、砂糖、いちご、砂糖の順で入れ、最後に砂糖になるようにして詰める。
- ⑤毎日砂糖が溶けるようにゆすって、砂糖が溶けるまで1週間ほど漬ける。
- ⑥砂糖が溶けたらレモン果汁を加え、キッチンペーパーを敷いたザルでこす。
- ⑦煮沸消毒した保存瓶に詰めて完成。保存は冷暗所で。

※常温で保存したい場合は、シロップを一度沸騰させてから瓶に詰めてください。

ベリー × 読者

編集 / 竹村貴子
撮影 / 阿部雅人
スタイリング / 菅原美枝
デザイン / 玉置彩子

わが家の いちおし レシピ!



応募総数
128通!!

読者のみなさんから
寄せられたレシピを紹介します。

札幌市 C.U 様

いちご豆腐プリン

いちご15個くらいを電子レンジで3分加熱し、絹豆腐2丁と砂糖50gと一緒にミキサーにかけ、型に流し冷蔵庫で冷やす。ゼラチンを使わずにいちごプリンができちゃいます!

次のお題

かぼちゃ
を使ったレシピ

あなたのいちおしレシピをP71の宛先までお寄せください。採用された方にはコープさっぽろギフトカード500円分をプレゼント!応募締め切りは7月20日(木)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。

みなさんのレシピ待ってます！
（次はかぼちゃ）



石狩市 鈴木様

ベリーとチーズの包み揚げ

ブルーベリーのジャム（お好みでいちごジャム）と
チーズを餃子の皮で包み、油で揚げたら完成。

札幌市 A.T様

鶏肉のいちごジャム煮

鶏もも肉を一口大に切って両面こんがり焼き、いちごジャム、水、にんにく、しょうが、赤ワイン、塩を加えて煮込む。お肉が柔らかくなり、しょうゆで味を調えたら完成です。



札幌市 久保様

モッツアレラチーズと ベリーのスラダ

ベビーリーフやお好みの野菜に大きめに切ったモッツアレラチーズとフレッシュベリーを盛りつけて、お好みのドレッシングで。オリーブオイルと塩、こしょうのみでも十分おいしいですよ。



足寄町 M.T 様

ブルーベリースムージー

冷凍ブルーベリー、バナナ、ヨーグルト、はちみつ、それぞれ適量をミキサーにかけたら完成。

みなさんのレシピ待ってます！
へ次はかぼちゃへ

網走市 佐藤様

いちごあんクリームロールサンド

サンドイッチ用のパンにこしあんとホイップした生クリームをぬり、その上にいちごを並べてロールケーキの要領でクルクル巻いて完成。ラップで包み落ち着かせると切りやすくなります。



みなさんのレシピ待ってます！
（次はかぼちゃ）



札幌市 T.I 様

和風いちごミルク

市販のあんこを適量の牛乳で溶き、白玉、いちごを浮かべると和風いちごミルクのできあがり。



ジャムの王様!
いちごジャム

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

【材料(作りやすい分量)】
1369kcal(全量)
いちご…2パック(約600g)
グラニュー糖………300g
レモン汁………大さじ1

水分をしっかりと出す

②①を鍋に入れ、砂糖を加えざっと混ぜ合わせ、2~3時間(できれば一晩)置く。



①いちごは、洗ってヘタを取り2~4つ割りにする。



ジャム作りのポイント!

- ♥ 鍋は酸に強いホウロウ又はステンレス製
- ♥ 色よく仕上がるグラニュー糖がオススメ
- ♥ 砂糖は果物の1/2量が基本

教える人
こぐれ あいこ
家庭料理研究家。小樽市在住。家庭で再現しやすいレシピを提案。料理教室「まめまめキッチン」主宰。



習う人
あーちゃん

最近、料理に目覚めた働く30歳。休日にはパンを焼き、料理教室へ通う。ベリー大好き♪



あーちゃん、
料理を習う!

アラサー★

ベリー
30歳

編集／こぐれあいこ
デザイン写真／イラスト／こぐれけいすけ

ちゃん

あーちゃん★ココ知りたい!

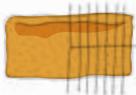
vol.4 冷凍保存のコツ

一度に使いきれない食材は、冷凍保存が便利。
冷凍に向く食材、冷凍方法を覚えましょう!



油揚げ

油抜き(湯をかけ水気をふく)後、刻んで冷凍。凍ったまま汁もの、煮物などに。



納豆

パックから取り出したままの状態で、ラップに包んで冷凍。自然解凍し使う。



豆腐

パックのまま冷凍。自然解凍し、水気を絞り炒り豆腐などに。



あさり、しじみ

砂抜き後冷凍。凍ったまま汁もの、パスタなどに。



きのこ

使いやすい大きさに切り、冷凍。凍ったまま汁物、炒め物などに。



トマト

ヘタをとり、保存袋に入れ手でつぶし、平らにして冷凍。トマトソース、スープなどに。



卵白

ラップを敷いた容器に卵白を入れ、茶巾に絞り輪ゴムでしばり冷凍。自然解凍しフライの衣、お菓子、えびの下ごしらえ、スープなどに。



長持ちする

びんづめ 3ステップ



Step 1 煮沸消毒

鍋に、びん、たつぷりの水を入れ強火。沸騰後約10分で取り出し自然乾燥。(ふたは20秒)



Step 2 びんづめ

ジャムをつめ(9割くらいまで)、軽くふたをする。



びんの系最に
つけないよう注意!

Step 3 脱気

鍋にびんを並べ、口の下まで水を入れ強火。沸騰後弱火で約15分。ふたをきつくしめ直し冷ます。



※常温で約1年保存OK!

③②を強火にかける。



④アクが出てきたら丁寧にとり、強めの中火で約10分、大きく混ぜながら煮る。



弱火で「コトコトはNG!」
色落ちし、香りがとぶ。

冷凍庫で「冷めた
皿にたらし、
とろみを取る!」

⑤④にレモン汁を加え、適度なとろみがついたら熱いうちにびんにつめる。



ここにバナナ1本
入れてもおいしい!



②①をステンレスの容器に流し入れ、
2~3時間冷凍庫で冷やし固める。



①ミキサーにAの材料をすべて入
れ、なめらかになるまでよく攪拌
(かくはん)する。



←使いましたか

②溶きほぐした卵を少しずつ加えそ
の都度よくすり混ぜる。さらに、A
を合わせてふるったもの、牛乳を
1/3量ずつ交互に加え、その都
度ゴムベラでさっくり混ぜる。



①ボウルにバターを入れ、泡だて
器でマヨネーズ状になるまで混
ぜる。きび砂糖を加え、さらに白
っぽくなるまですり混ぜる。



このお手軽さ、待ってました!

冷凍ベリーの 混ぜるだけジェラート

xx

[材料(作りやすい分量)]493kcal(全量)
冷凍ベリー
(4種のベリーミックス)…1袋(200g)
A はちみつ……………60g
プレーンヨーグルト……………100g
牛乳……………1カップ
ミント……………あれば少々



ところで先生、「きび砂糖」ってなんですか?



甘酸っぱさにキュー♡

ブルーベリーマフィン

xx

[材料(直径7cm高さ4cmのプリン型
9~10個分)]218kcal(1個分)
無塩バター(室温に戻す)……………100g
きび砂糖……………100g
卵……………2個
A 薄力粉……………200g
ベーキングパウダー……………小さじ2
ブルーベリー(生)……………約100g
牛乳……………100ml

※冷凍ブルーベリーでもよい。



のっけバリエ!

あーちゃん★今日のうちデザート!



いちごのアイスクリーム

バナナアイスにいちごジャムをかける。



ロシアンティー

紅茶に適量入れて混ぜながら飲む。



いちごのパンナコッタ

パンナコッタを作り、いちごジャムをのせる。



いちごと クリームチーズの ブルスケッタ

うすく切ったフランスパンをカリッと焼き、クリームチーズ、いちごジャムをのせる。



④器に盛り付け、あればミントを飾る。



③途中何度かスプーンで全体を混ぜ空気を入れる。



④型紙を敷いたプリン型に流し入れ、170℃のオーブンで約25分焼く。



③②にブルーベリーを加え混ぜる。



パンナコッタの作り方

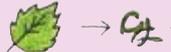
小鍋に、牛乳1・1/2カップ、生クリーム1/2カップ、グラニュー糖40gを合わせ中火にかける。砂糖が溶けたら、火を止め、粉ゼラチン7g(水大さじ3でふやかす)を加え溶かす。氷水で冷やし、とろみがついたらグラスに入れ冷やし固める。



7/10/16

自然な甘みがおいしい少量糖です。
なければ1割の少量糖でもOK!



3 青じそ 千切り
 → 水にさらしザルにあげる。

4 ごはんが炊けたら白ごまを加えて
 さっくり混ぜ、器に盛り付け 青じそを散らす。

★ オススメの食べ方 ★

うるち米でいつもの水加減で炊いてもよい。青じそを混ぜ込んでおにぎりにしても!



1 ハスカップの塩漬けを作る。

ハスカップ 塩 ホワイトリカー
 酢
 300g 24g 各大さじ1 (15ml)



Aをびんに入れ、ざっと混ぜ2、3日置く。
 ↓
 水があがったら完成。
 冷蔵庫で保存する。
 1か月以上おくときは冷凍庫へ。



実はそのまま梅干しのように食べる。おにぎりの具にしても◎!

2 炊飯器に、

洗ったもち米 水 ハスカップの塩漬けの汁
 実
 2合分 350ml 各小さじ2



を入れ、ざっと混ぜ普通に炊く。

ほんのり透ける赤色にキュン♪

いちご大福



【材料】8個分

○いちご(中)…8粒

○粒あん…200g

○白玉粉…100g

○水…160ml

○上白糖…100g

○打ち粉(片栗粉)…適量

えっ！これ手作り？
と、驚かれること間違いなし！
電子レンジを使った簡単いちご大福！



あこがれだった
あの和スイーツが
こんなにつぱい♡

苺、桃、キウイで作って
フルーツ大福の



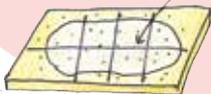
3 ②にラップを軽くかけ、電子レンジ600Wに1分かけ、取り出し、ぬらした木べらで混ぜる。



これを透明感のあるもち状になるまで3、4回繰り返す。

打ち粉(片栗粉)をふったまな板にのせ、

上からも打ち粉をふり、手早く8等分に切り分ける。



4 包む。



左手にぎゅうひを1つのせ、丸めてから平たくつぶす。



あん玉を、いちごが出ている方を下にして置き、



上下をひっくり返し、ぎゅうひを伸ばすように包み、下で閉じる。

打ち粉をまぶし、閉じ口を下にしておく。



コツ①
打ち粉はたっぷり!

コツ②
切り分けたら
素早く包む!

1 あん玉を作る。

粒あん



1個=25g

8等分して丸める。

いちご



洗って水気をふき、ヘタをとる。

あん玉を左手にのせ、

右手で平たくつぶし、

いちごの先を上にしてのせ、



左手であんを回しながらいちごをあんでくるむ。いちごの先は少し出しておく。

水が出るので「包丁」ではなく「手でむき取り取る。」

2 ぎゅうひを作る。

耐熱ボウルに、白玉粉100gを入れ、



水160mlを少しずつ入れ、手でしっかり溶き混ぜる。

さらに



上白糖100gも加え、よく混ぜる。





コブさっほろ
農業賞

十勝うらほろ高橋農園

日本最大(現在5.2ha)の栽培面積を誇るラズベリー生産者。2001年に新規就農。当初野菜も栽培していたが年々栽培面積を増やしついに念願のラズベリー専業農家に。加工販売会社としてマイルビー(株)も設立。採れた果実をジャムやプリン、ピューレ、お茶など様々な加工して販売している。

コブさっほろ農業賞

・第9回農業賞(2014年) 奨励賞

畑で
会いま
しょう!



十勝うらほろ高橋農園(浦幌町)代表
たかはし とおる
高橋 徹さん

畑

の人に、
会いに
行く。

Vol.4

地味なラズベリーに、 自分の姿を重ねて。

僕たちはもう5年ぐらい道の駅で、ラズベリー製品の対面販売をしています。プリン箱は余った発泡スチロール箱に、ラズベリーの垣根用のひもを結んだ手作り。僕たちは農家で、プロのお菓子屋さんではないですから、このほうが思いが伝えやすいなと思っています。

昨年から釧路・帯広地区のコブさっほろの店頭でも「ラズベリーライプ」としてときどき対面販売を行っています。たくさんの人とお話して、高橋農園を知ってもらえたらうれしいです。

僕は釧路出身ですが、ラズベリーを栽培したいという夢を持ち、浦幌で就農しました。今でこそ日本一の栽培面積ですが、当初ラズベリーの木はたった2株でした。

ラズベリーとの出会いは、新社会人時代にさかのぼります。学校を出て東京の大企業に就職しましたが、僕はのんびりしていたので「トコ」というあだなをつけられ、上司から毎日さんさんバカとか辞めろと怒られ、自信をなくす日々でした。早々に地方転勤になり、同期とも疎遠になり、自分の良さを出せない毎日でした。

仕事は営業でしたから、休憩は客先回りの車の中。そんなとき島田(静岡県)の「バラの丘公園」で休憩していたとき、ものすごく地味なバラを見つけたんです。

花も地味で小さいし、ひよろひよろしてるし、華やかさが無い。これってバラ? と思って見たら、同じバラ科のラズベリーだったんです。

「こんなに地味だけど、実はすごくお

いいんだよな」・・・いいところもあるのにそれを全くアピールできていない自分に重なり、ラズベリーがいとおしくなりました。それがラズベリーとの衝撃の出会いです。

今はあの頃より自分らしく生きられるよつになりました。それでも苦労はあり、何があってもあきらめられないのは、あの頃から自分とラズベリーは一心同体で、ここでやめたら自分も終わりだよ！と思うからです。ただ単に就農を会社をやめる口実にしただけでしたらとくに農業はやめていたと思います。

ラズベリー生産者を、減らしたくない。

しかし、ラズベリー生産者はどんどん減っています。僕は2013年に製品の加工販売を手がける会社としてマイルビー(株)を設立しました。目的は、安定した国産ラズベリー農家を増やすためです。ラズベリーは生の果実の流通が難しい上に単収量も少なく、それだけで生計を立てるのが難しい作物です。だから僕は早くマイルビーを成立させ、自分の農園だけでなく全道からラズベリーを買い取り、加工して売る流れを作りたいです。ゆくゆくは全国のラズベリー生産者の組合を作り、皆で支えあい、生産者の減少を防ぎたいのです。

最初取り組み始めたころ、ラズベリーに対する思いは、自分だけの世界でした。でも今はいろんな人、いろんな会社、いろんな地域の人を巻き込み、ラズベリーを文化としてもっと日本に根付かせたいと思っています。

今年始めて「畑でレストラン」を開催しますが、いろいろなお料理に使っていただき、ラズベリーの魅力を知っていただく機会になればと今から楽しみにしています！

※高橋さんの詳しいインタビューは、「コブさっぽろウェブサイト」畑でレストラン「コーナー」に掲載予定です。

■道の駅うらほろでは、ジャム、ラズベリーリーフティー、クッキー、チョコ、ピューレなどさまざまなラズベリー加工品を販売。コブさっぽろの「近所やさい」でも一部地区で製品を販売中 ■「ら・ぶりん」(240円)。ラズベリーをふんだんに使った贅沢ソースのプリンです



おかげさまで
畑でレストラン
2017は
すべて完売
いたしました!

開催レポートを
お楽しみに!!

4種のベリーミックスとパイシートで
手軽に作っちゃおう!

VERY BERRY PIE

ベリーベリーパイ



CO-OP パイシート

さまざまなパイ料理が手軽につくれる、冷凍のパイシート。香りと風味にこだわり、生地に発酵バターを配合。さらに、北海道産の生クリームも使用しました。生クリームのコクと、風味豊かな味わいが楽しめます。



CO-OP 4種のベリーミックス

ブルーベリー、ストロベリー、ブラックベリー、ラズベリーと、ベリー4種類を味わいや彩りにこだわり、バランスよくミックスした冷凍フルーツです。果実の自然な甘みと酸味が楽しめます。



【材料(15cmパイ型 1台分)】

CO-OP 4種のベリーミックス……200g
CO-OP パイシート……4枚
砂糖……大さじ3
レモン汁……大さじ1
コーンスターチ……大さじ2
卵黄……1個
バター……適量

【作り方】

- ① 鍋に凍ったままのベリーミックス、砂糖、レモン汁を入れ、弱火で焦がさないように少し煮詰める。
- ② コーンスターチを加えとろみをつけ、さましておく。
- ③ パイシートを解凍し、オーブンを180℃に予熱する。パイ型にバターを塗る。
- ④ パイシートを二枚重ねて伸ばしたものを2枚作る。そのうち1枚をパ

イ型に敷き、フォークで穴をあける。

- ⑤ ④の型に②を流し入れ、その上に残った④のパイ生地をかぶせる。十字に切れ目を入れ、抜き型で飾り窓を開ける。はみ出したパイ生地を切り取り、縁飾りに使う。
- ⑥ 卵黄を少量の水で溶き、ハケでパイ生地の表面に塗る。
- ⑦ オーブンで20～30分、焼き色が付くまで焼いてできあがり。

※CO-OP4種のベリーミックスは7月第3週の宅配システムドックでご案内いたします。
一部店舗ではお取扱いのない場合もございます。

北海道米の最高峰「ゆめぴりか」 その「ゆめぴりか」がグラノーラになりました。

ホットスムージーで
体の中から温め、
夏バテ知らずの
朝食に。

ホットグラノーラ スムージー

【材料(1人分)】

にんじん……………80g
りんご……………1/4個
ヨーグルト……………100ml
牛乳……………50ml
お好みではちみつ……………適量
ゆめぴりかの乾燥玄米入り
グラノーラ……………適量

【作り方】

- ① にんじんはしっかり洗って皮ごと、りんごは皮と芯を取って、適当な大きさに切る。
- ② ミキサーに①とヨーグルト、牛乳を入れて滑らかになるまでまわす。
- ③ お鍋に移し温める。
- ④ ③をお皿に盛り、ゆめぴりかの乾燥玄米入りグラノーラをのせ、お好みではちみつをかけていただく。

冷たく
冷やしても
おいしく
いただけます!

ゆめぴりかの乾燥玄米入り グラノーラ 230g

甘さ控えめで食べやすく、
シンプルでありながら深みのある味わい。



※精米のゆめぴりかと同じ「ゆめぴりか認定マーク」が目印

「ゆめぴりか」と同じ独自の品質基準をクリアしたゆめぴりか*の玄米を、独自の製法でそのまま食べられるよう加工した「ゆめぴりかの乾燥玄米」を使用しています。

もち米はこちら！



1kg

風連産 はくちょうもち
やわらかさが長持ちし、粘り強く、
おこわや赤飯、和菓子にも適し
ています。炊飯器で炊けるもち米
として、一般のご家庭でも広く活
用されています。



1kg

北海道産 きたゆきもち
やわらかさと粘りが長持ちする
「きたゆきもち」は白度が高く、お
こわの食味官能試験では、つや
と味のよさが評価されている。北
海道の美味しいもち米です。

このマークが
目印です



上記商品は「脱酸素剤エージレ
ス®」を封入し、品質を長持ちさ
せています。常温、未開封の状態
では、精米日から3か月程度は品
質が保持できます。

毎月読者のみなさまよりいただいたアンケート集計より、
最も人気の高かったおこわレシピをもう一度ご紹介します！

2016年
Cho-co-tto 8月号
ベストレシピ
第1位

読者が
選んだ

おこわ ベスト レシピ

とうきびおこわ

【材料(4人分)】

もち米……………2合
とうきび……………1本(200g前後)
塩……………小さじ2/3
水……………350ml

【作り方】

- ①もち米は量ってボウルに入れて、とぐ。
- ②数回水を取り替えたらずルにあげ、水を切っておく。
- ③とうきびを半分に切り、包丁で実を削ぐ。
- ④炊飯器に②のもち米と分量の水、③のとうきび、とうきびの芯を1/2本分、塩を入れて炊飯。
- ⑤炊き上がったたら、芯を取り除き、よく混ぜて完成。

ごぼうとしょうがと 鶏肉のおこわ

【材料(4人分)】

もち米……………2合
鶏もも肉……………120g
ごぼう……………180g
しょうが……………15g
A[みそ……大さじ3
みりん……大さじ3
白いりごま……適量
水……………320ml]

【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、ザルにあげて水気を切って炊飯器に入れ、分量の水を入れる。
- ③鶏肉は一口大に切り、しょうがは千切りにする。
- ④ごぼうはさがぎにし、1～2分ほど水にさらし、しっかりと水気を切る。
- ⑤フライパンに鶏肉を入れて火にかけ、脂が出てきたらしょうがとごぼうを入れて炒める。
- ⑥ごぼうがしんなりしたらAの調味料を加えてさつと炒める。
- ⑦炊飯器に⑥を入れ、炊飯。
- ⑧炊き上がったたら白ごまを加えてよく混ぜ、完成。

2017年
Cho-co-tto 2月号
ベストレシピ
第1位

炊飯器で
手軽にカンカン
もちもち
ごはん!

期間限定 7月のもちごはん「ごぼうとしょうがと鶏肉のおこわ」はコープのデリカコーナーで販売!



もちもちごはんレシピは、
ホクレンHPでも掲載中!

北海道米LOVE 検索

編集/竹村貴子 スタイルング/菅原美枝 撮影/阿部雅人
デザイン/玉置彩子 レシピ制作/能戸英里

にんにく塩とバジルの鶏ハム

調理時間 約30分

【材料(4人分)】

鶏肉(むね)……………1枚(200g)
砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ1
ハウス にんにく塩……………少々
GABAN®バジル
……………小さじ1/3~1/2



【作り方】

- ①鶏肉は皮を取り、厚さが均等になるように包丁で切り開く。砂糖、塩の順に両面にすりこむ。ラップで包み、密封容器に入れて冷蔵庫で一晩おく。
- ②①の鶏肉をさっと洗い流し、水けをキッチンペーパーでふき取る。皮目でない方に、にんにく塩とバジルを振りかける。
- ③②を皮目が外側になるように、はしから巻き、ラップで包んで両端をしっかり輪ゴムなどで閉じる。沸騰した湯で7~8分ゆでて火を止め、ふたをしたまま冷めるまでそのままおく。

※調理時間には冷蔵庫に肉をねかせておく時間とゆでた後の冷ます時間は含まれない。
※一晩おいた鶏肉を洗う際には、まわりの食材や食器への水の飛び散りにご注意ください。

にんにく塩

にんにく、塩、ペパー、調味料等がブレンドされているので、いろいろな料理にサッと振りかけるだけで上品なにんにくの風味を楽しめます。



GABAN®バジル (ホール)

「香り」を主とした品質にこだわった原料です。お客様さまの使用実態に合わせた使い勝手の良いピンジキャップを採用しております。トマト、魚介、とり肉、ピーマン、豆など様々な素材とよく合います。



青菜と豚肉の炒めもの にんにく風味

調理時間 約15分

【材料(2人分)】

小松菜……………200g
豚肉(バラ・薄切り)……………80g
にんじん……………20g
ハウス にんにく塩
……………小さじ2/3
サラダ油……………小さじ2



【作り方】

- ①小松菜は3~4cmの長さになるように切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。にんじんは細切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんじん、豚肉、小松菜の茎を炒める。さらに小松菜の葉を加えて炒め、最後ににんにく塩を加えて混ぜる。

作ってみました

味付けは「ハウス にんにく塩」をササッと振りかけるだけで! 簡単なおいしい炒め物ができました。にんにく風味で夏にピッタリです!

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



巻き巻き焼き肉

[材料(4人分)]

牛カルビ肉(焼き肉用) ……	300~400g
サンチュ ……	適量
豆もやし ……	1袋(200g)
ほうれん草 ……	1わ
大根 ……	1/2本
ごま油 ……	大さじ2
塩 ……	適量
A 玉ねぎ(すりおろし) ……	1個
にんにく(すりおろし) ……	1かけ
しょうが(すりおろし) ……	1/2かけ
白いりごま ……	大さじ1
しょうゆ、コチュジャン、みりん 各	大さじ1
ごま油、酒 ……	各大さじ2
白菜キムチ ……	適量
にんにく ……	1~2かけ
青唐辛子 ……	1~2本
コチュジャン ……	適量

[作り方]

- ①焼き肉のたれを作る。フライパンにAを混ぜて中火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止め、冷ましておく。
- ②2種類のナムルを作る。豆もやし、ほうれん草はそれぞれ熱湯でゆでて、ほうれん草は食べやすい大きさに切り、それぞれごま油大さじ1、塩少々で和える。大根は長さ4~5cmのせん切りにし、塩少々をふってもみ、しんなりしたら水気をしっかり絞る。



北海道の夏に、
クラシック。

帰省時の
手土産に、
6本パックが
おすすめ。



- ③サンチュと薬味を用意する。白菜キムチは食べやすい大きさに、にんにくは薄切り、青唐辛子は小口切りにし、それぞれ小皿にのせ、コチュジャンも添える。ホットプレートを温め牛肉を焼き、たれをからめる。サンチュにのせてナムルや塩もみ大根、好みの薬味のをせ、巻いて食べる。

POINT!!



温かいご飯にコチュジャンやマヨネーズをかけて巻くと、のり巻き風焼き肉に!

サッポロビールクラシック6缶パックは7月第3週~8月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。



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。飲んだあとはリサイクル。



サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

まぐろアボカドの漬け丼

■ 調理時間 約10分

【材料(2人分)】

ご飯……………丼2杯分(400g)
 まぐろ(赤身)……………150g
 アボカド……………1個
 キッコーマンいつでも新鮮
 だし贅沢めんみ…大さじ3
 青じそ(大葉)……………2枚
 白ごま……………適量
 万能ねぎ(小口切り)…適量



【作り方】

- ①まぐろとアボカドは1.5cm角に切り、めんみに漬けて5分ほど置く。
- ②丼にご飯を盛り、①のまぐろ、アボカドを並べる。大葉を添えて、白ごま、万能ねぎをちらす。

作ってみました

漬け時間が短いのに、本格的な漬け丼ができていきます。ダシの風味がきいていて、薄味なのにしっかりした味わいです。

めんみdeあえ麺

■ 調理時間 約15分

【材料(2人分)】

うどん(冷凍)……………1本
 (細麺タイプ) きゅうり……………2本
 ………………2玉(400g) オクラ……………2本
 キッコーマン プチトマト……………4個
 ………………みょうが……………1個
 ………………キッコーマン
 めんみ(A)…大さじ2 キッコーマン
 なす……………1本 めんみ(B)…小さじ2
 塩……………少々



【下準備】

- ・なすは小口切りにし、塩もみし、水洗いしてしっかりとしぼる。
- ・きゅうりは薄切りにし、オクラは塩で板ずりし、1cm幅の小口に切る。
- ・プチトマトは4等分に切り、みょうがは小口切りにする。

【作り方】

- ①うどんはゆでて冷水にとり、ザルにあげて水気を切り、ボウルに入れる。めんみ(A)を加えて和え、器に盛る。
- ②別のボウルになす、きゅうり、オクラ、プチトマト、みょうがを入れ、めんみ(B)を加え、全体をしっかりと混ぜる。
- ③①に②をのせる。



キッコーマン いつでも新鮮 だし贅沢めんみ (450ml)

濃縮4倍(つけかけに最適)

贅沢なだしの風味

無添加でまるやかな味

だしの風味と香りの劣化を防ぐ密封容器

キッコーマン めんみ (360ml、1.8L)

食べ方

濃縮5倍(調理に最適)

風味

しょうゆとコクの香り

味

シャープな味わい

その他

1961年発売のロングセラー商品



kikkoman
 おいしい記憶をつくりたい

お問合せ/キッコーマン(株) お客様相談センター ☎0120・120・358 受付時間/月～金9:00～17:00(祝日は除く)

濃厚トマトのラタトゥイユ

調理時間 約15分

【材料(4人分)】

カゴメ濃厚あらごしトマト295g
 ……………1缶
 玉ねぎ……………1個
 黄パプリカ……………1個
 ズッキーニ……………1本
 なす……………2本
 にんにく……………1片
 オリーブ油……………大さじ2
 塩……………少々
 こしょう……………少々



【作り方】

- ①玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ、なすは2cm程度の角切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油大さじ1と軽くつぶしたにんにくを入れ、弱火にかける。にんにくが色づいたら、玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニの順に炒める。
- ③オリーブ油大さじ1を足し、なすを加えて炒め、塩、こしょうをする。
- ④濃厚あらごしトマト、水(1/2カップ程度)を加え軽く煮て、塩、こしょうで味を調える。

イカとピーマンのジュージュー焼き

調理時間 約20分

【材料(4人分)】

イカ……………2はい
 A しょうが汁……………1片分
 カゴメマトケチャップ…大さじ4
 しょうゆ……………大さじ1・1/2
 にんにく(おろし)…1片分
 こしょう……………少々
 ごま油……………大さじ1
 玉ねぎ……………1個
 ピーマン……………2個
 サラダ油……………大さじ1・1/2



【作り方】

- ①イカはわたと足を取り、皮をむく。胴は1cmの輪切りにし、足は3〜4つに切る。
- ②玉ねぎは2つに切って1cm幅の半月に切る。ピーマンは2つに切り、へたと種を取り1cm幅に切る。
- ③Aを混ぜ合わせ、①、②をつけ込み10分以上おく。
- ④フライパンにサラダ油を熱して③を入れ、中火で焼く。(2回くらいに分けて焼くとよい。)

濃厚あらごしトマト

厳選した南欧産トマトだけを使った、酸味が少なく甘みが強い濃厚あらごしトマトです。トマトの濃さ・糖度が約2倍※なので、いつもの料理が格別な美味しさになります。※カゴメホールトマト缶(イタリア産)、ダイストマト缶(イタリア産)との比較



基本のトマトソース

トマトと炒めた玉ねぎ、にんにくをじっくり煮込んだコク深いトマトソースです。お好きな具材と合わせるだけで手早くトマト料理が仕上がります。



カゴメマトケチャップ(500g)

真っ赤に熟したトマトだけを使用し、明治創業以来の伝統製法で作ったトマトケチャップです。着色料、保存料は使用しておりません。



お問合せ/カゴメ(株)お客様相談センター ☎0120・401・831 受付時間/月~金9:00~17:00(祝日は除く)

※基本のトマトソースは7月第4週、カゴメマトケチャップは8月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。一部店舗で取扱いのない場合がございます。 Cho-co-tto 44

夏野菜のゴールデンカレー

調理時間 約30分

【材料(5人分)】

牛肉……………200g オクラ……………5本
玉ねぎ・じゃがいも サラダ油
……………各中1個 …… 大さじ1と1/2
にんじん…中1/2本 水……………750ml
なす……………1本 S&Bゴールデンカレー
パプリカ(赤・黄) …………… 1/2箱
……………各1/4個 白飯……………適量



【作り方】

- ①牛肉、パプリカは食べやすい大きさに切り、玉ねぎは繊維にそって1cm幅に、じゃがいも、にんじん、なすは乱切り、オクラはヘタを取って下ゆでをする。
- ②鍋にサラダ油大さじ1を入れ、なす、パプリカを炒めて取り出し、大さじ1/2の油を追加。牛肉を加えて表面に焼き色がつくまで炒め、続いて玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを加えて炒め、水を注ぐ。
- ③沸騰後アクを取り弱火にし、ふたを少し開けた状態で20分煮込んでいったん火を止めカレールーを入れる。②のなすとパプリカも加え再び火をつけ、とろみがつくまで時々かき混ぜながら煮込み、器に白飯と①のオクラとともに盛り付けて、完成。

ゴールデンカレー (中辛)

35種のスパイス&ハーブの絶妙な調和。香り立ちにこだわり、焙煎したスパイス(カルダモン、クミン、コリアンダー等)とハーブペースト(ローレル、サボリー等)を使用。豊かな風味が口の中に広がる香り高いカレーです。



ゴールデンカレー (パリ辛)

3つのスパイス感「辛さ」「旨さ」「香り」に特化した激辛系カレー。辛いだけじゃない!「辛くて旨い」スパイシーで香り高い春夏期間限定のゴールデンカレーです。



北海道スープカレー

調理時間 約40分

【材料(4人分)】

鶏もも肉……………250g サラダ油…大さじ1
玉ねぎ……………1個 水……………900ml
じゃがいも……………2個 S&Bゴールデンカレー
にんじん……………1本 …………… 1/2箱
ヤングコーン…10本 白飯……………適量
グリーンアスパラガス
……………5本



【作り方】

- ①鶏もも肉は大きめのひと口大、玉ねぎは根元をつけたままくし切り、じゃがいもは大きめの乱切りにする。にんじんはお好みの大きさに切り、グリーンアスパラガスは2〜3等分の斜め切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れて熱し、玉ねぎを透き通るまで炒め、鶏肉を加えて炒め、続いてにんじん、じゃがいもを加えて油がまわる程度に炒める。
- ③水を加え、アクを取りながら中火で15〜20分煮込む。
- ④ヤングコーンとグリーンアスパラガスを入れて2分ほど煮込み、いったん火を止めルーを割り入れてよく溶かし、再び弱火で煮込んだら、完成。
※お好みで白飯と一緒に召し上がってください。

グルメを刺激する 欲深い大人の濃厚イタリアン



青の洞窟 ポロネーゼ 1人前 冷凍食品
濃厚な味わいの本格イタリアン



青の洞窟 ラザニア・エミリアーナ 1人前 冷凍食品
じっくり煮込んだポロネーゼソースと香ばしいチーズの豊かな味わい



調理例

製品に関するお問合せ /
日清フーズ(株) お客様相談室 ☎0120・244157

「冷凍食品 青の洞窟 ポロネーゼ」「冷凍食品 青の洞窟 ラザニア・エミリアーナ」は7月第3週の宅配システムドックでご案内いたします。
※一部店舗では取扱いのない場合がございます。


青の洞窟

明日をもっとおいしく

meiji

健康を考えるチョコ。

カカオ豆を見直し、
 苦味と酸味のバランスを整えました。
 知っていましたか？
 ポリフェノールは
 体にとどめておけないことを。
 美と健康を考えた
 チョコレート効果で、
 毎日食べる“チョコ習慣”を
 お愉しみてください。



チョコレート効果
 カカオ72% BOX
 1枚でポリフェノール
 127mg

カカオ分72%の本格
 ビターチョコレートで
 す。カカオの華やかな
 香りとコク、そして上質
 な苦みが特徴です。

高カカオチョコレート市場売上 No.1

※インテージSRI 高カカオチョコレート市場2013年11月～2016年10月累計 ブランド別販売金額



チョコレート効果カカオ95% BOX
 1枚でポリフェノール174mg

美と健康を考えたカカオ分95%の
 本格ビターチョコレートです。



チョコレート効果カカオ86% BOX
 1枚でポリフェノール147mg

カカオの力強い香りとコク、上質な
 苦み、ほのかな甘さが特徴です。



チョコレート効果 72%
 粗くだきカカオ豆

粗くだいたカカオ豆を合わせました。
 サクサク食感と自然な甘みを楽しめます。



チョコレート効果 72%
 素焼きクラッシュアーモンド

香ばしい素焼きクラッシュ
 アーモンドを合わせました。



チョコレート効果カカオ72%
 26枚入 BOX

1枚でポリフェノール127mg
 一口サイズで食べやすい
 個包装、26枚入です。

鶏肉となすのカレースープ

【材料(2~3人分)】

鶏もも肉……………150g
なす、ピーマンなど旬の夏野菜
……………約300g
バター……………20g
にんにく・しょうが …… 各1/2片
カレー粉……………大さじ1
水……………150ml
ローリエ……………1枚
ココナツミルク……………200ml
ナンプラー……………小さじ1
塩……………小さじ1/2

【作り方】

- ①鶏肉、野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③鍋にバターと②を入れて火にかけ、香りが立ってきたら①を炒める。
- ④カレー粉を加えてさっと炒め、水、ローリエを加えて煮込む。
- ⑤鶏肉に火が通ったら、ナンプラー、塩、ココナツミルクを加えてさっと煮て完成。

栄養士 能戸英里の

ひとさら
ごはん

vol.1

新連載

ひとさらのスープに

栄養ぎっしり!

このスープさえあれば

ココロもカラダも満たされる

具たくさんスープです。

温かいスープとカレーのスパイスで、冷房で冷えた体を温め、夏バテを予防しましょう!

Let's make
side dish soup!

※秋はかぼちゃやきのこ、冬はじゃがいもや越冬キャベツなど季節によってアレンジしてください。

レシピ・編集・スタイリング/能戸英里 撮影/石田理恵 デザイン/岡崎一恵 Cho-co-tto 48



A そうめんチャンプルー

解凍したシーフードミックス60gを油をひいたフライパンで炒め、表示通りにゆでたそうめん50gを加える。カレー粉小さじ1/2、しょうゆ小さじ1を入れ、塩・こしょうで味を調える。盛り付け後、小口に切った小ねぎ少々を飾る。



C パプリカとトマトのピクルス

1.5cm角に切った黄色のパプリカ50gを耐熱ボウルに入れ、酢大さじ1/2、レモン汁大さじ1/2、砂糖小さじ1、塩少々を加えて600Wのレンジで1分加熱し、半分に切ったミニトマト4個を加えて、さらに30秒レンジにかけ、そのまま冷ます。

B オクラのしょうが和え

ゆでて斜め薄切りにしたオクラ6本と、小房に分けてゆでたしめじ1/2パックをしょうゆ小さじ1、みりん小さじ1、おろししょうがチューブ1cm分、細かくちぎった焼きのり1/3枚で和える。

D 牛肉のさっぱり梅煮

ささがきにしたごぼう20gをごま油で炒め、種を取って軽く刻んだ梅干し1個、水50ml、酒小さじ1、みりん小さじ1、しょうゆ小さじ1.5を加える。沸騰したらざく切りにした牛肉スライス80gを加えて15分ほど弱火で煮る。

〈1人分〉
エネルギー616kcal
たんぱく質23.9g
脂質9.8g 塩分2.5g
※レシピは2人分です。
※ごはん200gの
栄養価も含みます。

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

夏バテ解消 おべんと

夏バテ気味のお父さんにさっぱりだけど
ごはんが進むおかずを考えました。
お弁当を食べて夏を乗り切ってね!

私たちが考えました!



栄養学科4年
ゆりさん



栄養学科4年
かなさん

今年は国産で決まり！
7月25日と8月6日

鰻

土用の丑の日、 うなぎで元気！

1人前の半分で
1日分のビタミンA

うなぎは多くの栄養素を含む優秀な食べ物。

中でもビタミンAは蒲焼50gで、

一日の食事摂取基準が摂取できるほど(※)。

目の健康や皮膚・粘膜の強化、免疫力アップと、

夏バテ予防にはぴったり。

今年はやっぱり国産うなぎで

体に元気をプレゼントしませんか？

三重県産うなぎ

丸天まるてん淡水魚

うなぎづくりのプロ 桑鰻会

静岡県にある老舗鰻加工屋「丸天淡

水魚」。そのうなぎは、地下水が豊富な

三重県の本曾三川付近の生産者グルー

プ「桑鰻会」が大切に育て上げたもので

す。生きたま

ま一尾ずつ手

作業で丁寧

かつ素早く

さばきます。



うなぎはさばくのが難しく、一人前になるには“裂き8年”といわれるほど

九州産うなぎ

大森おほのもり淡水の 鰻まんなら楽

生産者と手を取り合っ

宮崎県の大森淡水グループが手がけ

る「鰻楽」ブランドでは、鹿児島県と宮

崎県の養鰻生産者約40軒と提携。生産

者とともに、高品質と安全性を目指し

て、勉強会も開催。徹底したうなぎの環

境づくりをしています。

うなぎは原材料からこだわった配合

飼料で、8カ月〜1年かけて育成しま

す。なかには、グアバ葉などハーブを飼料

※うなぎの蒲焼50g(一人前の約半分)あたりのビタミンA含有量は750 μ gRAE。18歳以上の男性の推奨量
800~900 μ gRAE/日、18歳以上の女性の推奨量650~700 μ gRAE/日。

うなぎ蒲焼直売店

丸天

丸天淡水魚

うなぎを専門に扱う会社。
静岡県内にうなぎ蒲焼店
を直営している。

TEL 054・641・4005
9:30～16:00
(土日祝日を除く)

白焼きの後、身をふっくらと蒸し上げ
ます。その後、タレをつけては焼き…と
いう工程を3回繰り返し、じっくり焼き
上げます。おいしさの秘密は焼き工程で
の遠赤外線効果。表面は香ばしく身は
ふっくらと
ろっと仕上げ
るのが、職人
の腕の見せ
所！



うなぎの味わいを生かすた
め、タレは甘すぎない仕上
がりに



パリッと焼けた皮目は香
ばしく、このままでもおい
しそう

白焼きで味を凝縮

タレを付けずに焼く「白焼き」の工程
が実は重要！皮と身の間の余分な脂と
水分をぱりっと焼き上げることで鰻の
味わいを凝縮させます。

※丸天淡水魚の蒲焼はコープさっぽろ各店舗（一部店舗を除く）でお求めいただけます。



大森淡水の「鰻楽」

養殖から卸、蒲焼の製造・
販売、食事処の運営まで、
一貫して展開する大森淡水
のうなぎブランド「鰻楽」。

TEL 0120-037-116
9:00～17:00(日曜祝日を除く)



品質チェックや
試食を重ね、製
造する蒲焼。味
の要のタレは甘
すぎず、さっぱり
した味わいに仕
上げている



良い原料を生かすため、焼きの技術
とタレの味わいにもこだわります。タレ
はしょうゆなど原材料から厳選。焼成
段階ごとに3種類の
タレを4回に分けて
浸け焼き。一尾二尾丁寧
に、職人がじっくりふっ
くら仕上げます。

タレに浸け4度焼き



高品質と安全性を目指し、養鰻場はコン
ピューターで管理。生産者を集め、勉強会
も行う

に加える場合も。独特の臭みを抑え、脂
がほどよくのつたうなぎに育てます。



動物と森と食で学ぶ！動物園で環境を楽しく学ぼう！

開催期間 / ~2018年3月31(土)まで

トドック探検隊では、道内4動物園・コープさっぽろ・ほか団体・企業が主催する環境教育プログラムを紹介しています。

さあ、探検に出発だ！めざせ、お宝ゲット！

① Webでプログラムを探そう

② そのままWebからカンタン申込み

③ プログラムに参加する

オリジナル動物図鑑フォルダをゲット！

④ もっとプログラムに参加する

動物カードゲット！他にもお宝がもらえるよ！

全22種類！



プレゼント詳細
応募はこちら

ママにもうれしい！1回目の参加で
抽選で電子マネーを
1万円分プレゼント！



2回目の参加では、
おいしいもの詰合せ
「ちよこっとBOX」をママに
プレゼント！



こんな探検したよ～！



5月3日(水・祝)

トドックや食べ物の写真をべたべた貼って、飛び出すエコ絵本を作ったよ！



5月14日(日)

どんぐりプロジェクト春ver.去年植えたどんぐりから、小さな芽が出ていたよ！



5月20日(土)・21日(日)

アースデイ in 円山動物園。Qooからの挑戦！動物クイズ大会。意外と難しい！

全道4動物園対象プログラムはこちら！

札幌市円山動物園

週末開催！ 森の散歩タイム

毎週土日、1日2回
(10:30~13:30~)

「動物園の森」を探検に行こう！昆虫、草花、水辺の生き物…なにが水辺の生き物か、季節しだい、運しだい♪
主催:札幌市円山動物園



旭川市旭山動物園

北極VS熱帯 動物ワイルドトーク！

7月23日(日)

北極冒険家の萩田さんと、旭山動物園の坂東園長の特別授業！北極からポルネオまで、野生の動物たちの話を聞いてみよう！
主催:旭川市旭山動物園、株式会社コープラベル



おびひろ動物園

8月26日(土)・27日(日)・
9月10日(日)

トークカフェ

エゾリスのこと、もっと知りたい！野生のエゾリスとのつきあい方は？？お話を聞いて、自分で考えて、フォトブックを作っちゃおう！



※3日間で完結するプログラムです。主催:おびひろ動物園

釧路市動物園

8月11日(金)

夏休み工作室 からくりペンギン舎 をつくろう！

かあいく動くと、自分だけの「からくりペンギン舎」を作ってみよう！動物園で、本物のペンギンも見てみてね！
主催:釧路市動物園



たくさん参加して、自分だけのオリジナル動物図鑑を作ろう！

〈お問合せ先〉

トドック探検隊実行委員会
csapmori@todock.jp

他にも
まだまだ
あるよ！

プログラム詳細
かんたん申込みは
こちらから



えほんがトドック
プレゼント



たにぞうさん
(谷口 留博)

フリーの創作あそび作家。東京都の保育園に5年間勤務した後、フリーの創作あそび作家になる。NHK Eテレ「ブンバ・ポーン」の作詞・振り付け、動画配信サービスHuluより配信の中のもいろうろーぱーZによる、幼児向け知育番組「くーちよきばーてい」番組内楽曲・ダンスのプロデュース及び監修他、多数。

金やるたいせつ
フェスティバルと
同日開催!

	苫小牧	室蘭	札幌	北見
とき	9/23(土・祝)	10/22(日)	11/5(日)	11/26(日)
ところ	苫小牧駒澤大学 大講堂	室蘭市市民会館	サンピアザ劇場	北見芸術文化ホール 中ホール
定員 (全席指定)	608席	511席	245席	420席

たにぞうさんといっしょに
ブンバ・ポーン!

えほんで
わくわく

NHK「おかあさんといっしょ」の
でかけよう バスに
のって ブンバ・
ポーン! でおなじみ!

定員になり次第受付終了!!

ファミリーライブ!! 2017

一度は耳にしたことのある、ノリノリの曲をギター片手に、親子で楽しく歌ったり、踊ったりできるライブです。
たにぞうさんパワーで赤ちゃんから大人まで、元気になれること間違いなしです!
ご家族みなさままでぜひお越しください!

みんなでノリノリな
歌とダンス

抽選でサイン入り絵本
プレゼント!
各会場抽選10名様



トドック撮影会



絵本の読み聞かせ



サイン会
公演終了後



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(2歳以下).....無料

時間

開場 10:00 (北見会場は 13:00)
開演 10:30 (北見会場は 13:30)
(公演時間60分)

申込
方法

WEB専用フォームより、必要
事項を入力の上お申込み
ください。先着受付順に郵便
振替用紙を送付し、
ご入金確認後に入場
券(全席指定)をお送り
いたします。



WEB専用フォーム

主催/生活協同組合コープさっぽろ(コープ子育て支援基金・共済推進室) 後援/北海道、札幌市、北海道私立幼稚園協会、北海道保育協議会
協賛/日本コープ共済生活協同組合連合会、アサヒ飲料株式会社北海道支社札幌北北海道統括支店、株式会社子どもクラブ、株式会社小学館集英社プロダクション
ネスレ日本株式会社、福山顔造株式会社、北海道労働金庫、株式会社ホッカン、株式会社明治、ロッテ商事株式会社
お問合せ/コープさっぽろ基金事務局 TEL 011-671-5651 ※月~金10:00~17:00 E-Mail ehon@todock.jp

<わくは

えほんがトドック

検索

店舗32,906票 宅配80,033票

939票!

すごい!
ありがとう!



2017年 ラブコープ
総選挙
結果発表!

3月21日～4月9日にかけて行われたラブコープ総選挙。今年は前年の倍以上も票数が伸びました! 9月には旭川/帯広/北見/釧路/札幌/苫小牧/函館/室蘭の8地区ごとに「ご当地ベストテン」も発表予定。あなたの地元ランキングはどうかしら? 乞うご期待!

昨年3位→2位浮上!

総合
2位

CO-OP
あらびきポーク
ウイナー

6,221票!



組合員さんの声

発色剤、保存料などがあまり入っていないので安心して食べています。味も良く気に入っています。食感パリッも良いです。

3年連続1位!

総合
1位

14,815票!

CO-OP
きんぴら風
ごぼう飯の素



組合員さんの声

ダシがきいて、ママが思いのほか多量に入っています。次の日の朝やお弁当にも最適!

組合員さんの声

毎週利用している商品です。たまごかけごはんがおすすめです。たまごの味が一般のたまごとは全く違う! と感じます。

産産飼料用米を混ぜたえさを使用!



総合
3位

黄金そだちの
たまご

4,745票!

取材・編集・文/本間千洋 デザイン/野崎亜美



©トドック

店舗 & 宅配 総合TOP10

1位	14,815票	CO・OPきんぴら風ごぼう飯の素
2位	6,221票	CO・OPあらびきポークウィンナー
3位	4,745票	黄金そだちのたまご
4位	4,567票	CO・OP骨取りさばの味噌煮
5位	3,424票	CO・OPファミリーチョコレート
6位	3,416票	コープさっぽろオリーブオイル食パン
7位	3,209票	コープさっぽろシンプルまっしろコープのティッシュ
8位	3,135票	CO・OPはごろもシーチキンマイルド
9位	2,713票	CO・OPたこ焼
10位	2,669票	CO・OPまんまるねぎとろ丼



総投票数は…

112,

宅配

宅配 TOP10

1位	10,812票	CO・OPきんぴら風ごぼう飯の素
2位	6,221票	CO・OPあらびきポークウィンナー
3位	3,712票	黄金そだちのたまご
4位	3,628票	CO・OP骨取りさばの味噌煮
5位	3,209票	コープさっぽろシンプルまっしろコープのティッシュ
6位	2,713票	CO・OPたこ焼
7位	2,669票	CO・OPまんまるねぎとろ丼
8位	2,383票	CO・OPたまごスープ
9位	2,215票	CO・OP銀座梅林のヒレカツ
10位	2,205票	CO・OP枝豆がんと



店舗 TOP10

1位	4,003票	CO・OPきんぴら風ごぼう飯の素
2位	2,145票	CO・OPファミリーチョコレート
3位	1,615票	コープさっぽろオリーブオイル食パン
4位	1,477票	CO・OPたまごスープもずくスープ
5位	1,463票	北海道100秋鮭フレーク
6位	1,357票	CO・OPはごろもシーチキンマイルド
7位	1,106票	コープさっぽろかりんとう各種
8位	1,078票	CO・OPコアノンロール各種
9位	1,068票	CO・OPカップスープ各種
10位	1,033票	黄金そだちのたまご



店舗

小学生のみんな! / 夏休み企画

「おこづかいゲーム」で楽しく お金の使い方を学ぼう!



参加者
募集

「金銭教育のきっかけになった」とママにも人気のおこづかいゲーム。同伴のママパパ向け「おこづかいセミナー(無料)」同時開催。お買いもの体験や、おこづかいちょうのプレゼントもあります。

日時 8月2日(水) 10:00~11:30

場所 コープさっぽろ中央文化教室
(札幌市中央区北1条東1丁目
カレスサッポロビル 3F)

参加費 600円

定員 小学生16名

応募方法 中央文化教室までお電話でお申込みください。
7月31日(月) ※定員になり次第締切

お申込み・お問合せ

コープさっぽろ中央文化教室 TEL 011・222・4639
う~金 10:00~21:00 土 10:00~18:00

夏休み

おしごとキッズ 参加者募集!



参加者
募集

全道11店舗で開催! コープさっぽろのお店で、スーパーマーケットのおしごと体験をしませんか? 本物の制服を着て、お肉や魚などの食材を加工して売り場に並べたり、レジ打ちやマイク放送などにチャレンジ! 開催店舗や開催日などの詳細は、HPや開催店舗のポスターでご確認ください。

日程 7月26日(水)~8月8日(火)

※開催店舗により開催日・時間は異なります。

参加費 2,000円 ※開催店舗により異なる場合あり。

定員 各会場20名(対象:小学3~6年生)

応募方法 開催店舗のポスター、またはコープさっぽろHPでご確認のうえ、実施店舗ごとの案内先までお申込みください。

7月10日(月) 必着



お申込み・お問合せ

開催店舗のポスター、またはコープさっぽろHPでご確認のうえ、実施店舗ごとの案内先までご連絡・お申込みください。

トドックススマホショップ コープさっぽろルーシー店

はじめての スマホ教室(予約制)



参加者
募集

「スマホデビューをしてみたい!でもちゃんと使いこなせるか不安・・・」と迷っている方、トドックススマホの「はじめてのスマホ教室」におまかせください!実際にスマホを使って、電話やメールなどの基本操作から、「地図を見よう」「乗換案内で調べてみよう」「趣味のページを見よう」など便利な活用例までいろいろ体験ができます。とても役立つ内容で好評をいただいています。ぜひお気軽にお電話ください!

日時 7月8日(土)、7月18日(火)、7月28日(金)
15:00~16:30(90分間)

場所 トドックス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シー店 新館2F)

参加費 無料 **定員** 各回10名(年齢問わず)

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

お申込み・お問合せ

トドックススマホお問合せセンター ☎0120・343・502
10:00~19:00(年中無休)

組合員さんの声

熊谷さんはいつも明るく嫌な顔をしません。火事のもらい火で落ち込んでいる時、まだお若いのに励ましていただきました。私も配達時間が遅くならないよう、正確に早く発注するよう心掛けます。頑張れ、くまちゃん。

コープさっぽろ杯

第44回日刊スポーツ旗争奪 少年野球春季大会



報告

コープさっぽろは「日刊スポーツ旗争奪少年野球春季大会」を応援しています。道内各地から142チームが参加し、7/22の決勝戦を目指して熱戦が繰り広げられています。4/29の開会式後には、元横浜DeNAベイスターズ投手の三浦大輔氏を講師に少年野球教室も開催されました。試合ごとに成長する選手たちの一生懸命なプレーに温かいご声援をお願いいたします。

期 間 4月29日(土・祝)~7月22日(土)

場 所 7月22日(土)の決勝戦・表彰式は「つどーむ」(予定)、その他の試合は札幌市内各球場

応募方法 大会開催中のため募集は無し

お問合せ

コープさっぽろマーケティング部営業企画グループ
TEL 011-671-5637
月~金 10:00~17:00(祝日は除く)

コープさっぽろ・S&B杯

第33回ちびっ子 健康マラソン大会



参加者
募集

写真提供:オールスポーツコミュニティ <http://allsports.jp/>

今年で33回目を迎える「ちびっ子健康マラソン大会」は、次代を担う子どもが心身ともに元気で育ってほしいとの願いをこめてスタートした小学生のマラソン大会です。自分のペースで無理なく楽しく走りましょう!

日 時 9月10日(日) ※8:00受付 9:00開会式
12:30~13:00終了予定

場 所 真駒内セキスイハイムスタジアム
(札幌市南区真駒内公園3-1)

参加費 無料 公共の交通機関をご利用ください/
集合場所までの交通費は各自負担いただきます
定 員 北海道在住の健康な小学生 男女・先着
合計2,000名様

応募方法 詳しくはコープさっぽろホームページをご覧ください
(パソコン・スマホからご応募いただけます)

8月14日(月)23:59締切

※定員になり次第締切



お申込み・お問合せ

コープさっぽろお問合せ窓口 ☎0120-583-032
月~金 10:00~17:00(祝日は除く)

主催/STVラジオ 後援/ライオン

コープさっぽろ 自然体験教室 in ノーザンホースパーク



参加者
募集

馬とのふれあい体験や自然クラフト体験など、ノーザンホースパークでご家族みんなで楽しく自然体験を満喫してみませんか?お昼はおいしいジンギスカンです!詳しくは店頭の応募用紙をご覧ください。※内容が一部変更となる場合もございます

日 時 8月19日(土) 10:30~15:30

※STV前に8:30集合・16:30頃解散予定
(バスで移動)

場 所 ノーザンホースパーク(苫小牧市美沢114-7)

参加費 無料 **定 員** 30組100名様

応募方法 店頭の専用応募はがき、または郵便はがきに必要事項を記入の上、郵送で応募

7月31日(月)当日消印有効

※定員になり次第締切

お申込み・お問合せ

STVラジオ「コープさっぽろ自然体験教室in
ノーザンホースパーク」事務局
TEL 011-272-8345 月~金 10:00~17:00(祝日は除く)



「ちょこっと」を応援します!

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

大丸 大丸株式会社

〒060-0003 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

エイチケイエムホールディング株式会社

〒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

富士フィルム グローバル グラフィック システムズ株式会社

〒060-0042 札幌市中央区大通西6丁目1番地 富士フィルム札幌ビル TEL 011-241-9325

王子製紙株式会社 北海道営業支社

〒060-0004 札幌市中央区北4条西5丁目1-3 日本生命北門館ビル4階 TEL 011-261-2421

国際紙パルプ商事株式会社

北日本支店 札幌営業部

〒060-0002 札幌市中央区北2条西2丁目1-5 リーゼントビル TEL 011-241-2291

組合員さんの声

小包を送る時、佐藤さんは入れ物をダンボールに替えて、魚を1匹ずつにするよう魚屋さんに頼むなど、至れり尽くせりでした。佐藤さんは前のお店の時から知っていますが本当に良い方です。カウンターの方は良い方ばかりです。

アラスカシーフードフェア

**アラスカシーフードが楽しめる
プレゼントが当たる!**

コープさっぽろ各店舗では8月いっぱい、宅配 **お知らせ**
トドックでは8月第3週で、天然でサスティナブル
なアラスカシーフードをご紹介する「アラスカシーフード
フェア」を開催します。対象商品をお買上げの方の中
から抽選で、アラスカシーフードが楽しめる素敵なプレ
ゼントが当たります。

応募 期間 | コープさっぽろ各店舗 / 8月1日~8月31日
| 宅配トドック / 8月第3週

☆店舗でのアラスカシーフードフェア

ご希望のコースの賞品が抽選で合計120名様に当たります!
【A賞】50組100名様・・・アラスカシーフードの魅力とランチ
が楽しめる特別イベントへご招待
【B賞】20名様・・・アラスカシーフード詰め合わせ
対象商品: アラスカシーフードフェアステッカーが貼付された商品
応募期間: 8月1日~8月31日 応募締切: 8月31日
応募方法: 店舗に備え付けの応募はがきまたは郵便はがき
に、対象商品を含む1,000円(税込)以上のレシートを貼り
①郵便番号、住所②氏名、年齢③電話番号④組合員番
号、ご利用店舗名⑤希望コース(A賞・B賞)をご記入の上、
郵便にてご応募ください。

☆宅配トドックでのアラスカシーフードフェア

抽選で100名様にアラスカシーフード詰め合わせが当たります!
対象商品: 8月第3週アラスカシーフード
フェアページ掲載商品
応募方法: 自動抽選となります。



天然の美味しさを、アラスカから。

ご応募・お問合せ

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
生活協同組合コープさっぽろ水産部「アラスカシーフードフェアキャンペーン」係
TEL 011-671-5621 月~土 10:00~18:00(水日は除く)

トドックスマホ

**「あんしん」オプションが
好評です!**



コープのスマホ「トドックスマホ」は月額1,580円~と
大手通信会社に比べ非常に安価な月額で利用が
できます。しかも、安いだけでなく、基本的な操作の
ご案内ができる電話サポートやウイルス対策、修理
代金の補助サポートなど「あんしん」オプションサー
ビスも充実しています。詳しい内容は、トドックスマホ
ホームページ、トドックスマホお問合せセンター、トド
ックスマホショップ店頭でご確認ください。トドックスマ
ホショップでは携帯料金の診断(節約ご相談)も
承っています。

お問合せ

トドックスマホお問合せセンター
☎ 0120-343-502 10:00~19:00(年中無休)
トドックスマホショップ店頭(ルーシー店)
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 新館2F

Cho-co-tto
VOICE

おたより、あれこれ



息

子のお食い初めをしました。生涯、食に困ることなく、すくすく育てたいと親心ながら思いました。

離乳食が始ま

るのでおいし

と感じてもら

えるよう、一つ

ひとつの食材

を丁寧に調理

したいです。写

真は、おいしい初

めのときのも

です。

(札幌市

かりさん)



私

の米寿のお祝いに、娘二人からトされました。5月号のプレゼントに掲載されていたので不思議なご縁と思ひ初めて応募しました。

(札幌市M・Kさん)

25

年ぶりにトドックに入会しました。ちよつとの誌面が充実していてびっくりしました。うれしいびっくりです！ 楽しみな日が増えました。

(札幌市K・Kさん)

素敵なイラスト
ありがとうございます
ございました！



(江別市 イチゴ大好きさん)

この他にもたくさんのお便りをいただきました。ありがとうございました！ みなさんも日常のちょっとした出来事、コープさっぽ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くださいね♪

おたより
待ってます



ご応募ありがとうございました！

Cho-co-tto 5月号 ベストレシビ 結果発表

総数 154件

1位

P62

いもだんご



3位

わかめの
ジェノベーゼ風
冷製パスタ
(P18)

2位

わかめの
ふりかけ
(P22)

5位

ふきと油揚げの
おこわ
(P32)

4位

わかめと
豚肉のサラダ
(P28)



40代以降 女性特有の変化が気になる方に

エクオールが、あなたの健康と美をサポート。



40代以降の女性が感じる、ココロとカラダの変化。しかし、そんな変化を感じながらも我慢をしてしまう女性は多いようです。ココロとカラダのバランスがとりづらくなる時期、それが「ゆらぎ期」です。ゆらぎ期の女性をサポートする成分として注目されているのが、大豆イソフラボンが腸内細菌と出会ってつくられる成分「エクオール」。女性の健康と美のパワーの源です。そこで、大塚製薬はエクオールを直接摂れる「エクエル」を開発しました。



大豆を乳酸菌で発酵させて作った、
大塚製薬の
エクオールを試してみませんか？

エクオール
10mg
(4粒あたり)

エクエル EQUELLE

通常購入の場合
4,320円

便利でお得な
定期お届け便

特別
価格 **4,104円** (税込)
通常価格から216円OFF!

●成分1粒(0.66g)あたり: エネルギー2.86kcal、タンパク質0~0.3g、脂質0~0.2g、炭水化物0.375g、ナトリウム0~2mg、S-エクオール2.5mg、大豆イソフラボン(アグリコンとして)1.6mg ●原材料: 大豆胚芽発酵物、ぶどう糖、セルロース、HPMC、着色料(酸化チタン、カラメル)、タルク、ステアリン酸Ca
※香料・保存料は使用していません。

112粒(1日4粒目安28日分)
※健康食品です。
※大豆アレルギーのある方は
ご注意ください。

「エクエル」はコチラからご購入頂けます。

オオツカ・プラスワンで購入

お電話で

インターネットで

0120-004-890

オオツカ・プラスワン[エクエル専用窓口]
(通話料無料/9時~20時受付 年中無休 ※1月1日~3日は除く)

エクエル 検索
<http://op1.info/eq>



●送料無料。●ご購入商品のお届けは、ご注文受付後2~4日後。●お支払方法: お振込(コンビニ・郵便局・銀行)は、商品に同封されている請求書の発行日から14日以内に、代金引換、クレジットカードもお選び頂けます。●返品・交換は、商品到着後8日以内に、お客様事由による返品は、商品未開封の場合に限りお受けします。なお、返品の際の送料はお客様のご負担となります。●個人情報について: お客様から頂いた情報は弊社が慎重に管理いたします。また、ご提供頂いた情報は商品や資料の発送、各種ご連絡等の通信、各種サービスの提供を目的として使用させて頂きます。

医療機関・調剤薬局で購入

取り扱い施設・店舗はこちらからご確認ください。

エクエル 店舗 検索

<http://www.otsuka.co.jp/eq/shop/>



※医療機関によっては医師との面談が必要場合があります。※医療機関・店舗によっては欠品している場合がございますので、その旨ご了承ください。

<CO・OP 共済ニュース>

7月10日からいよいよスタート。大人も子どもも、知的ワクワクの夏!

展示企画「椎名誠 旅する文学館」—北海道2017

建物を持たない、インターネット上の
文学館「椎名誠 旅する文学館」。

作家・椎名誠さんの著作、旅やキャンプ、写真、映画など
さまざまな活動をまとめています。

この「椎名誠 旅する文学館」の展示企画を
全道の4トドックステーションで2週間ずつ開催します。
全国のCO・OP共済でも初の試みを、
コープさっぽろ共済推進室のメンバーが盛り上げます。
この夏、知的好奇心を満たす時間を過ごしませんか?



椎名 誠さん



展示企画「椎名誠 旅する文学館」—北海道2017・清田

7月10日(月)~7月21日(金)10:00~18:00 ※土日は閉館
トドックステーション 清田(札幌市清田区平岡2条4丁目1-28)

展示企画「椎名誠 旅する文学館」—北海道2017・中央

7月10日(月)~7月21日(金)10:00~18:00 ※土日は閉館
トドックステーション 札幌中央(札幌市中央区北9条西25丁目1-20)

展示企画「椎名誠 旅する文学館」—北海道2017・ひやま

7月31日(月)~8月11日(金・祝)10:00~18:00 ※土日は閉館
トドックステーション ひやま(厚沢部町宇美和1229-1)

展示企画「椎名誠 旅する文学館」—北海道2017・中標津

7月31日(月)~8月11日(金・祝)10:00~18:00 ※土日は閉館
トドックステーション 中標津(中標津町東30条南1丁目1-3)

*入場無料

*展示予定内容:年表、全著作、直筆原稿、ガリ版冊子、日記、旅ノート、
海外で購入したお土産、木工作品他、会場によりイベントを予定。

●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共済に参加するには>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。

隊員募集中! シーナマコト本読書隊

シーナファンに嬉しいお知らせです!今回、展示
企画をしている「椎名誠 旅する文学館」が、椎名誠
さんが書いた本の読書会も開催予定!まずは下記
のHP内フォームより隊員登録をして、開催希望場
所・日時、あなたの大好きなシーナ本などをお知ら
せください。投票によって開催場所・日時・作品が
決定します。

*隊員登録は無料。読書会ほか各イベントには
参加費が必要です。

*読書会には椎名誠さんご本人は参加しません
(ご本人が参加する隊員限定イベント開催予
定あり)。

椎名誠 旅する文学館HP 応募フォーム

[http://www.shiina-tabi-bungakukan.com/
bungakukan/dokushotai](http://www.shiina-tabi-bungakukan.com/bungakukan/dokushotai)

🔍 シーナ 読書隊 🔍



※お問合せ

コープさっぽろ共済推進室

TEL:011・668・2432

(月~金 10:00~18:00)

契約引受団体:日本コープ共済生活協同組合連合会

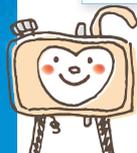
コープすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

コープすけ

で検索!🔍

コープの灯油

定期
配達
定期
配達



灯油との
セット割引で
コープのでんきがおトクに!

定期配達ご利用の方、電力セット割あります。

キャンペーン期間

2017年 8/31 木 まで

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

新規登録キャンペーン



価格特典 定期配達期間中 2018年5月末まで

9・10月は合計

本キャンペーンでご加入の方は
9・10月に給油いただくと
さらに **3円引!!**

1シーズン

使うほど
おトク!

灯油定期
配達価格から
1ℓあたり

3円引! **6円おトク!**

ポイント特典 エネコープの取扱い全アイテム対象

宅配ドックでも
コープのお店でも 使える! ポイントが貯まる!!

なんと!
定期
配達

ポイント

2倍!

さらに!
3年
以上
ご継続
で

ポイント

3倍!

1年間のご利用合計金額を
まとめてポイント還元! ポイントの獲得期間&今年度のポイント集計対象期間
2017年3月21日~2018年3月20日まで ●ポイント加算日:2018年3月末

- ご利用代金330円(税別)につき1ポイント還元となります。
- エネコープ取扱商品(LPガス・暖房設備・太陽光発電システムなど)全てが対象です。

※組合員証本証のポイントに加算されます。※2018年3月20日時点で定期配達ご利用の方が対象です。
※ポイント2・3倍は灯油ご利用代金のみ対象です。

さらに

キャンペーン期間中に
ハガキ又は電話で
定期配達ご登録の方に

**ボックスティッシュ
20箱(5箱×4パック)
プレゼント!!**

その他、電力・太陽光発電
プロパンガス・機器販売の
取扱いもごございます。

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!



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/>

エネコープ

検索

コープトラベル30周年大謝企画
(コープさっぽろ旅行センター開設30周年)

往復 航空券付
新千歳→神戸

舞鶴港一発着
クルーズ

イタリアロマンの船旅へ 無料送迎バス(神戸空港→舞鶴港)/添乗員同行

コスタクルーズ ネオ・ロマンチカで航く

新千歳→福岡/舞鶴/金沢/境港/釜山/福岡/舞鶴→新千歳

クルーズの旅 6日間

出発日 8月 28 9月 2・7・12・24・29

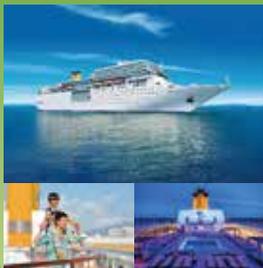
道内各地空港参加可

(函館/旭川/帯広/釧路/女満別)※追加代金要/お問合せください

■内側クラシック利用
(大人お2名様 合計旅行代金)

売切ご免

2人で12万円から



主な寄港地観光

金沢自由散策

日本三景・天橋立

出雲大社 OP

足立美術館 OP

水木しげるロード

ポイント

- 1 全行程(クルーズ)食事付
- 2 本場イタリアン満喫
- 3 航空券(新千歳⇄神戸)付
- 4 らくらく有料宅記サービス(自宅⇄船室)



■旅行代金(全出発日共通) / 新千歳空港発着大人お1人様(2人部屋)
※3-4名1室、2名1室と同料金

	内側		海側	
	クラシック	プレミアム	クラシック	プレミアム
大人	60,000円	65,000円	70,000円	80,000円
1人部屋追加代金	30,000円	32,000円	33,000円	35,000円

■最少催行人員 / 15名
■船中(5泊)

■添乗員 / 新千歳空港より同行

■朝食 / 船内全食事付

(朝5 / 昼4 / 夕5)

<旅行代金に含まれない費用>

●港湾税(18,000円)・

船内チップUS\$67.5
(約7,800円) ※各1名あたり

紅葉のいろは坂と 3日間 世界遺産日光東照宮

南東北の紅葉の名所をめぐる旅

出発日 10月15日(日)・23日(月)

■ご旅行代金(大人お1名様)

4名 1室 59,800円 3名 1室 63,800円 2名 1室 65,800円 1名 1室 81,800円

ポイント

東北の人気の紅葉名所をめぐる3日間。風情のある宿場町“大内宿”、コントラストの美しい紅葉“五色沼”、世界遺産の“日光東照宮”など、秋の東北・日光路をゆったりめぐります。

行程 1日目 新千歳空港(8:55発)→茨城空港(10:20)＝東北道＝いわきからミュウ昼食◎＝真壁梯五色沼(紅葉の名所)◎＝(17:30頃)猪苗代温泉(泊) (朝×昼×夕) 2日目 ホテル(8:30)＝鶴ヶ城公園(名城)◎＝飯盛山(白虎隊自刃の地)◎＝大内宿(紅葉の名所×昼食各自)＝塔のへつり(岩塔が連なる景勝地)◎＝(17:00頃)鬼怒川温泉(泊) (朝○昼×夕○) 3日目 ホテル(8:20頃)＝いろは坂×車窓◎＝日光東照宮参拝(世界遺産)◎＝聲梯ドライブイン日光(お買物×昼食各自)◎＝茨城空港(17:25)→新千歳空港(18:50) (朝○昼×夕×)

■募集40名(最少催行人員25名) ■添乗員同行 ■食事 朝2 / 昼1 / 夕2



平成の大改修を終えた
世界遺産 日光東照宮

別府・湯布院・高千穂 九州くつろぎの旅 4日間

出発日 9月24日(日)10月16日(月)

■ご旅行代金
(大人お1名様)
2～3名1室

79,800円

※1名1室は97,800円

ポイント

九州の人気観光地をゆったりめぐる4日間。別府温泉での宿泊や街歩きで人気の“由布院”、国の名勝・天然記念物の“高千穂峡”、日本三大名城“熊本城”など盛りだくさんの4日間。

行程 1日目 新千歳空港(11:00)→福岡空港(13:35)＝日田 豆田町散策(天領の面影を残す町並み)◎＝(17:30頃)別府温泉(泊) (朝×昼×夕) 2日目 ホテル(9:00頃)＝別府地獄めぐり◎＝由布院・金鱗湖散策(人気の街並み)◎＝九重夢大吊橋(日本一の人道専用吊橋)◎＝阿蘇・大観峰(阿蘇エリア屈指の絶景)◎＝(17:00頃)内牧温泉(泊) (朝○昼×夕○) 3日目 ホテル(8:30頃)＝天岩戸神社(天照大神を祀る)◎＝高千穂峡(天孫降臨の地)◎＝通潤橋(アーチ型水路橋)◎＝熊本城(日本三名城)◎＝(18:00頃)熊本市内(泊) (朝○昼×夕×) 4日目 ホテル(8:00頃)＝山鹿市散策(歴史ある建造物)◎＝八千代座(築100年を超える芝居小屋)◎＝はなねと総本家(昼食・お買物)◎＝福岡空港(14:15)→新千歳空港(16:30) (朝○昼×夕×)

神々が降り立った
神話の郷 高千穂峡

■募集40名(最少催行人員20名) ■添乗員同行 ■食事 朝3 / 昼3 / 夕2

■お申込・お問合せ / 旅行企画・実施
観光庁長官登録旅行業第2019号

コープトラベル

63 Cho-co-tto

〒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)

COOP
SAPOOR
組合員さん
のための
旅行情報
組合員さん
になって
ご利用ください。

●コープさっぽろ店内「くらしのひろば」もご利用ください。
ルーシー店 011-855-2628・小樽南店 0134-33-9756
函館湯の川店 0138-59-4731・旭川東光店 0166-35-8531
・釧路貝塚店 0154-44-2022・北見みわ店 0157-66-1655

全道
15店舗

「安心なくらし」のご提案

健康診査なしでご加入いただけます！
～詳しい内容については取扱代理店へ～



コープの組合員さまだけオトクに加入!!

新コープのケガ保険

全国の生協組合員の
団体契約だから
**保険料が
割安!**

団体割引
30%

**自転車事故
でも安心!**

個人賠償責任

最高1億円

示談交渉サービス付(日本国内のみ)

すべての
年齢の方
ご加入OK!

1日以上ケガの通院または入院で
傷害一時金をお支払い!

傷害一時金プラン

月払保険料
(おひとりあたり) **830円コース**※
☆2人目からは740円となります。

入院1日以上で治療給付金

20,000円 一律

入院5日以上入院給付金(部位・症状に応じて)

2万円～20万円

65歳
未満の方
ご加入OK!

ケガで入院・通院した際、
日数に応じて保険金をお支払い!

入院日額プラン

月払保険料	1,400円 コース※	900円 コース※
入院日額 (1,000日限度)	7,500円	5,000円
通院日額 (30日限度)	3,000円	2,000円

※2人目からのご加入は、個人賠償責任がセット不要のため、月払保険料が90円安くなります。



もしかして……
息子が海水浴中に
ケガをしたら……

もしかして……
キャンプのBBQ中に
ケガをしたら……



もしかして……
お姉ちゃんが自転車
でケガをしたら……

●この商品は損害保険であり、共済ではありません。

●この広告は、団体総合生活保険の概要をご紹介します。ご加入にあたっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点等がある場合には、取扱代理店までお問い合わせください。

資料請求はまずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月～土10～18時)



0120-37-2523

◆取扱代理店/生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部・コープ協同保険株式会社 ◆団体保険契約者/日本コープ共済生活協同組合連合会 ◆事務取扱い/生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部
◆引受保険会社/東京海上日動火災株式会社 ◆非幹事保険会社/共栄火災海上保険株式会社/損害保険ジャパン日本興亜株式会社/三井住友海上火災保険株式会社

16-T18619 2017年5月作成

コープ全道統合10周年 ポイント還元キャンペーン

対象メーカーの
お米

10kg 5kg を買って
ポイントを当てよう!

各賞の重さ分の
レシートをあつ
めて応募
ください。



キャンペーン期間: 2017年6月1日(木)～8月31日(木)まで

応募期間: 2017年9月20日(木)まで ※当日消印有効

30kg賞

100名さま

10,000ポイント

20kg賞

200名さま

3,000
ポイント

10kg賞

300名さま

1,000
ポイント

対象商品は下記
メーカーのお米 **10kg商品・5kg商品**

※10kg・5kg以外は対象外です。

応募方法

キャンペーン期間中にコープさっぽろ各店で、対象商品のお米(10kg、5kg)をお買い上げいただいたレシートを専用応募はがき(切手が必要)所、または郵便はがきにテープなどでしっかりと貼り付け、必要事項:郵便番号、ご住所、電話番号、お名前、フリガナ、ご応募される賞(30kg賞・20kg賞・10kg賞)、組合員番号を明記の上、下記あて先までご応募ください。対象商品のレシートの合計が30kg、20kg、10kg(合算可)毎に1口ご応募いただけます。お一人さま何口でもご応募いただけますが、はがき1枚につき1口のご応募とさせていただきます。

[あて先]〒063-8691 札幌西郵便局 私書箱第28号 「コープさっぽろ コープ全道統合10周年 ポイント還元キャンペーン」係

注意事項

- 10kg・5kg以外のお米を購入したレシートではご応募できません。
- コピーしたレシートでの応募は無効となります。
- 1枚のレシートを複数の応募には使用できません。お米を一度にたくさんご購入される場合は、ご注意ください。[例:一度に10kgを4袋(40kg)購入した場合、30kg賞にしか応募できません。] ※別会計でご購入いただくことで30kg賞と10kg賞に応募することが可能です。
- お買上日、対象商品が確認できない場合、ご当選が無効になる場合があります。
- クレジットカードの利用情報等、お買上以外の情報は切り取ってお貼りください。
- ご応募いただいた応募用紙、レシートはご返却できません。
- 記入漏れや記入内容に不備がある場合、ご当選を無効とさせていただきます。
- 宅配ドロッグでのご購入ではご応募いただけません。

応募締切

2017年9月20日(水)当日消印有効
※レシートは2017年6月1日～8月31日のご購入分が対象となります。

抽選・発表

応募締切り後、厳正な抽選の上、ご当選者さまを決定いたします。
当選の発表は当選はがきの発送をもってかえさせていただきます。

※応募はがきによりお預かりしたお客様の個人情報は、当キャンペーン以外の目的で使用することはありません。

お問合せ先

生活協同組合コープさっぽろ クーポンお問合せ窓口
☎ 0120-583-032 受付/平日 午前10時～午後5時(土日祝を除く)

こども レストラン

KODOMO
RESTAURANT

休日のおひるごはんにぴったり!
お子さん1人で、親子でいっしょに
つくれる簡単レシピ

MENU

ひんやり ひやしちゅうか

ざいりょう・2人分

とりむねにく..... 120g
おさげ..... 大さじ3
しょうがうずぎり..... 2まい
長ねぎの青いところ... 10cm

たまご..... 2こ
きゅうり..... 1本
トマト..... 1こ
生ちゅうかめん..... 2玉

しょうゆ..... 大さじ3
す..... 大さじ2
さとう..... 大さじ2
むしどりのしる..... 大さじ3
ごまあぶら..... 小さじ1
○むしどり △タレ

7 ゆであがったら、水でひやして、からをむく。



からは水の中でむくといいんです

8 5mmくらいのあつさに、糸をつけて切る。



たまごがすべるので、ぬらしたキッチンペーパーの上で切るといいですよ

糸で切ると切り口がきれいになります。



4 おはしてひっくりかえて、もういちどラップをして600Wで1分かねつする。



5 ラップをしたまま、さます。



6 たまごは、ゆでたまごにする。



水からゆでて、ふつとうしたら12分です



1 とりむねにくはフォークでさして、数力所あなをあげる。



肉がやわらかくなります

2 たいねつのボウルに入れて、おさげをまぶし、しょうが、ねぎをのせてラップをかける。



3 レンジに入れ、600Wで2分かねつ。



15

おさらに、めん、ゆでたまご、
トマト、きゅうり、むしどりを
きれいにならべる。



タレをかけてめしあがれ



夏にぴったりの1品! 具は、ハムや薄焼き卵、もやし、かいわれ、くらげなど好きなものでアレンジできます。星形に切り抜いたハムやチーズを飾れば、七夕メニューにもなりますよ!



エリック 能戸

のこたべ子ともこはん 研究家・栄養士
こどもレストラン 支配人



12

ボウルに△のざいりょうを
まぜてタレをつくる。



13

おなべにたっぷりのおゆをわ
かし、ちゅうかめんをゆでる。



ゆでじかんはふくろをチェック!



14

ゆであがったら、ザルに上げ、
水をながしながらあらう。



9

トマトははんぶんに切り、
スライスする。



10

きゅうりはななめにうすく
切り、せん切りにする。



11

⑤のねぎとしょうがをとりの
ぞき、むしどりを手でこま
かくさく。



ボウルにのこったしるは
タレにつかいますよ。

とめてくれるな

ふしぎっち

オV章

ふん★はせがわけいすけ
え★こぐれけいすけ

つぶつぶの正体

のみま

いちご畑は 実りの きせつ。
あっちも こっちも
真っ赤な いちごが
たわわに うれる。
あ、アイドルの たまご
ペリ子ちゃん！

ねえねえ
きみのつぶつぶ
なあに？

リサちゃん

ちっちゃいつぶつぶは いちごの かじつ 果実。
一つひとつの つぶの中には
一つひとつ タネがあつて
一つひとつ 新しい
いちごになるの。

すとり
須登呂ペリ子



※イメージです。

赤い実は つぶの ふとん。
たくさんのは つぶは
ひとつの ふとんに
包まれて 一つひとつ
新しいいちごの
ゆめを見るの。

せつめいしよう！ ふだんわたしたちが食べている実の部分は、花床(かしょう)といって花の台が成長したもので、果実を育てるクッションの役目をします。

つぶつぶも 2007



157
158
159

←50

150 ↓

↑
200

↑
100

めしべ
おしべ

めしべ
200本

きんがのこぶつぶ
らんがのこぶつぶ

めしべの数は
およそ2000本。
だから
つぶつぶの数も
およそ2000。
ほんとかどうか
数えてみない？

つぶつぶの数は
花の中の
めしべと同じ。
めしべ一つひとつに
かぶん
花粉がついて
つぶ
果実になる。

せつめいしよう！ いちごもタネを植えれば育ちますが、親と同じ性質(せいしつ)にはなりません。一般的にはランナーという茎(くき)を発生させ新しい株(かぶ)を作ります。

地元の器と、楽しく暮らす

北海道の うつわ時間



モダンにもレトロにもしっくり

不変の可愛らしさを放つガラス

「作品の優しい雰囲気と

可愛い屋号から女性の手に
よるものと思いきや、作り手
は30代の男気溢れる1児
のパパ。村山さんは20代の頃
「40代になったときにやりた
いことを全力でやっている自
分でいたい」と創作の道を
求めて北海道へ。複数のガラ
ス工房で経験を積み、技術
と作風を手に入れました。

「工芸品でも土産品でも
なく、普段から使ってほし
い。その思いから重ねやすさ
や洗いやすさなど、使い勝

手も意識しています」。

作品がどんな反応で受け
入れられるかを直接感じた
いと対面販売を重視し、現
在は自身が参加できるイベ
ント出品が中心。徐々に魅
力が広まり、今年は東北や
名古屋など道外でのアピー
ルの機会も増えてきたそう。
「毎年個展では新作も
出します。シリーズで揃え
てくださる方が多いので、今
年はまだラインアップにない

足付きガラスを仲間入りさ
せたいと考えています」。

作り手の食卓

～こんな風に使っています～

村山家の一枚



今回はちょっと変化球で、村山さんのご自宅の食卓を照らしていたお手製のランプシェードに注目！予算に合わせてデザインや形のオーダーも受けているそうです。



〈江別市〉
そら豆ガラス商店

むらやま たかふみ
村山 敬史さん

仙台出身、ガラス作家を目指し22歳で北海道へ。小樽市ケースプロビング、北広島市ニールン・ベツガラス美術研究所、江別市ガラス工芸館を経て、2012年より活動開始。



色ガラスと手で細く削った線で、お花をモチーフに描いたHanaガラス3種2,000円。色の部分はクリアではなくあえて不透明に仕上げている。落ち着きのある色合いが女性の心をくすぐります

ベリーと一緒にアイスやヨーグルトを盛るのにピッタリな泡ポウル2,200円(奥/高台付き3,200円)。味わいのある古い家具が好きという村山さんらしく、作品もちょっぴり懐かしい素朴な魅力に溢れています

取材・文・編集 / 青田美穂
撮影 / 石田理恵 デザイン / 玉置彩子

■村山さんの出店情報

7月8日(土)、9日(日)は「えべつやきもの市」、7月28日(金)～30日(日)は「小樽がらす市」に参加。また来年のオープンを目指し、江別市上江別に自身の作品を扱うショップ&カフェを自らの手で着工。作品情報や近況、お問合せはインスタグラム(そら豆ガラス商店)へ。

おしえてください

🎁 今月のプレゼント



10名様

麻田農園より
「ながぬまブルーベリー
ドレッシング」1本



1名様

P25「ベリーとチーズの
包み揚げ」で使用の
器とフォーク



6名様

P39ホクレンより
「ゆめぴりかの乾炊玄米入り
グラノーラ230g」2袋

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「かぼちゃ」のレシピを教えてください

Q3 「かぼちゃ」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 今後取り上げてほしい食材を教えてください

Q6 ご意見・ご感想やあなたの食のエピソードを
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：7月20日(木) 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 「7月号アンケート係」
(ご確認ください)6月1日より、はがきの郵便料金が52円から62円に
値上げしています。はがきでお送りいただく場合、ご注意ください。

●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



(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、みな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あります。あらかじめご了承ください。

編集後記

特集でご紹介した麻田農園は、昨年夏に取材。長沼町はいいですね。緑豊かな環境に癒やされました。直売所には麻田さんのベリーのほか、おいしそうな新鮮野菜が並んでいました。夏の農村ドライブ、オススメですよ!(小西)



ごはんとおかずインデックス

ベリー

フルーツマトの冷製スパゲッティ	
いちごとマカダミアナッツの粉雪添え	18
ハスカップを詰めたポルベッタ	
チーズソース	20
牛肉のタリアータ ブルーベリーソース	
山わさび添え	21
いちごのシロップ	22
かき氷	23
ソーダ割り	23
いちごゼリー	23
ベリー酒	23
いちご豆腐プリン	24
鶏肉のいちごジャム煮	25
ベリーとチーズの包み揚げ	25

やさい

濃厚トマトのラタトゥイユ	44
オクラのしょうが和え	49
パプリカとトマトのピクルス	49
切干大根の中華煮	74
ブロッコリーのマリネサラダ	74

ブルーベリースムージー	26
モッツアレラチーズとベリーのサラダ	26
和風いちごミルク	27
いちごあんクリームロールサンド	27
いちごジャム	28
冷凍ベリーの混ぜるだけジェラート	30
ブルーベリーマフィン	30
いちごとクリームチーズのブルスケッタ	31
ロシアンティ	31
いちごのアイスクリーム	31
いちごのパンナコッタ	31
ハスカップおこわ	32
いちご大福	34
ブルーベリーソースのポークソテー 裏表紙	

さかな

イカとピーマンのジュージュ焼き	44
揚げさばの甘酢炒め	74

グラノーラ

ホットグラノーラ スムージー	39
----------------	----

ごはんもの・めん

ごぼうとしょうがと鶏肉のおこわ	40
とうきびおこわ	40
めんみdeあえ麺	43
まぐろアボカドの漬け丼	43
夏野菜のゴールデンカレー	45
そうめんチャンプルー	49
ひんやりひやしちゅうか	66

にく

青菜と豚肉の炒め物 にんにく風味	41
にんにく塩とバジルの鶏ハム	41
巻き巻き焼き肉	42
牛肉のさっぱり梅煮	49

スープ

北海道スープカレー	45
鶏肉となすのカレースープ	48

デザート

VERY BERRY PIE	38
----------------	----

第64号
2017年7月1日発行(毎月1日発行)
発行元/コープさっぽろ広報室
ちょこっと編集部
札幌市西区登美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(コープさっぽろ)
ディレクター/小向香(コープさっぽろ)
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(佐孝優、岡崎一恵)、
(株)アウラ、こくれけいすけ、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、こくれあいこ
森由香、竹村貴子、長谷川美穂、中田明美、
田村裕子、阿部登茂子、田島健、日富直美
校閲/松澤聖子

- 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。

- 宅配ドックに関するお問合せ
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



■2017年7月 コープさっぽろ店舗お買得デー&宅配保存版カタログ配布週カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	1 👤 10 🐾	2 半夏生・鯖の日・ うどんの日 👤 📦 10
3 ソフトクリームの日・ 七味の日 👤 10	4 梨の日・ シーザー サラダの日 👤	5 六子の日・ きな粉の日	6 🐾	7 セタ・乾麺の日 👤	8 中国茶の日 10	9 くじらの日 📦 🍀 10 👤
10 納豆の日	11 🐾	12	13 もつ煮の日 🐾 10	14 ゼリーの日・ ゼラチンの日 👤	15 マンゴーの日 10 🐾	16 📦 10 👤
17 海の日 10	18 🐾 10	19	20 ハンバーガー の日 🐾	21 👤	22 ナッツの日 10	23 天ぷらの日 📦 🍀 10 👤
宅配保存版 業務用カタログ「La Cook」配布						
24 31	25 土用丑の日・ かき氷の日 🐾 10	26	27 すいかの日 🐾	28 葉っぱの日・ プレスラム フライデー 👤	29 白だしの日・ 福神漬の日 10	30 梅干の日 📦 10 🐾

ちょこっとカードに現金で
1万円チャージごとにコープ商品プレゼント
 冷凍食品
超特価デー
 ちょこっとカード
5%OFF
 cloverドック
5%OFF
 ポイント10倍
サービスデー

ちびっこコープデー シニアコープデー
(上記対象者 5%OFF; らくちん当日便サービス)
 らくちん当日便サービスデー
(60歳以上の方、からだの不自由な方、妊婦の方が対象)

※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。
※ちびっこコープデー・シニアコープデーのご利用には事前のご登録(無料)が必要です。
※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、またはコープさっぽろホームページをご覧ください。
※宅配保存版カタログは配布翌週より注文を回収いたします(お届けは注文回収の翌週です)。

コープさっぽろ 検索

学力アップPOINT

栄養もうま味もぎゅっと凝縮された切干大根。カルシウムが豊富なのでイライラ防止にぴったりです。

いつもの切干大根煮を中華風にアレンジ



②切干大根の中華煮

[材料(4人分)]

- 切干大根……………40g
- 豚ひき肉……………80g
- ピーマン……………40g
- ごま油……………大さじ2
- にんにく……………1片
- しょうが……………ひとかけ
- オイスターソース…大さじ1
- A しょうゆ……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1

[作り方]

- ①切干大根は水で戻し、食べやすい大きさに切る。ピーマンは種を取り千切りにする。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②鍋にごま油、にんにく、しょうがを入れて火にかける。
- ③香りが立ってきたら豚肉を炒め、色が変わったら切干大根を入れて炒める。
- ④ひたひたの水、Aを入れて煮込み、水気がなくなったらピーマンを加えてさつと煮込んで完成。

ここでお手伝い!



ポイント ピーマンはプランターでも育てやすい野菜です。

このお弁当が食べられるイベントについては左記をご覧ください!



大根菜とじゃこのかつおごはん

6月号の75ページで“おにぎり”としてご紹介しました!

青魚のDHAで記憶力アップ!



学力アップPOINT
甘酢でさばの臭みを気にせずいただけます。

①揚げさばの甘酢炒め

[材料(4人分)]

- さば半身……………3枚
- れんこん……………50g
- しょうがすりおろし……………小さじ1/2
- 赤ピーマン……………40g
- A 酒……………小さじ2
- 玉ねぎ……………40g
- 片栗粉……………大さじ1
- 油……………適量
- 揚げ油……………適量
- B しょうゆ……………大さじ2
- 酢……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1

[作り方]

- ①さばは3枚におろし、一口大に切る。
- ②Aをまぶし、片栗粉をつけて揚げる。
- ③れんこんは5mmくらいのいちよう切り、赤ピーマン、玉ねぎは2cm角に切り、油で炒める。
- ④Bを小鍋に入れて軽く煮詰める。
- ⑤③に②を入れ、④を合わせて火にかけてながら絡めて完成。

ここでお手伝い!

セキスイハイム
×
Cho-co-tto

育てて
食べて
賢く育つ!

第3回

一緒に育てて一緒に作ろう

陰山先生と能戸先生の
子どもを賢く育てるレシピ



×



レシピ案
能戸英里
栄養士のこたべ
子どもごはん研究家
旬を大事にしつつ、手軽に作れる家庭料理を提案。3児の母。

陰山英男
読み・書き・計算、早寝・早起き・朝ご飯を二本柱に基礎学力向上を図る陰山メソッドを提唱。百ます計算で有名。

「子どもが伸びる学習環境」のノウハウをぎゅっと凝縮した、北海道だけの住まい



Domin Style セキスイハイム × 陰山先生 × 学研 × Cho-co-tto

住まいの工夫
(リビング学習・
子育ての場づくり)

暮らしのしかけ
(学研の学習
コンテンツ)

かげやまモデルとは



かげやまモデルとは

セキスイハイムの住性能に、陰山メソッド教育ノウハウをプラス。「家で学ぶ」環境づくりとして、右記の3つのポイントを軸に、子どもたちの生活習慣を整える知恵と工夫が盛り込まれた住まいです。

生活習慣を
支える
しかけ

家族
コミュニケーション
の演出

どこでも
学習できる
場所づくり

住まいのなるほど工場祭

同時
開催

陰山先生による食育講演
子どもごはん研究家の能戸先生による
「子ども向け料理教室」

今回ご紹介したお弁当が昼食になります!

日時 7月23日(日) **参加無料**
受付開始10:00~ **ご予約制**
見学開始10:30~
(終了予定15:45)

場所 セキスイハイム岩見沢工場
岩見沢市東町2条5丁目246

※先着順限定300食(大人・子ども含む)
※昼食は幕の内弁当に変更も可能です

お問合せ

北海道セキスイハイム株式会社 企画部
☎0120-369-816

北海道セキスイハイム 工場祭 🔍



セキスイハイム®

暮らしの中で「家庭科」を学ぶ。
家づくりから食育を考える。

「家庭科」は生きる力を育む大切な教科です。食材の準備、下ごしらえ、後片付けなど、実際に調理をすることで、頭の中で段取りを考えたり、丁寧に作業するスキルを身につけることができます。住まいでも、親子で調理が楽しめるキッチン、炊事の様子を日常的に見られる空間などがあれば、自然と調理への興味が培われます。そんな私のアイデアとセキスイハイムがコラボした子どもを賢く育てる「かげやまモデルドリーミンスタイル」が誕生しました。



③ブロッコリーの マリネサラダ

【材料(4人分)】

ブロッコリー……………180g
にんじん……………40g
オリーブオイル…大さじ1
粒マスタード…大さじ1
酢……………大さじ1
てんさい糖……………小さじ2
塩……………適量

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分けてゆでる。にんじんは千切りにしてゆでる。
- ②ボウルにAの調味料を合わせ、しっかり水気を切った①を加えて和える。

お弁当の彩り
アップにびっ
たりの1品

ここでお手伝い!



学カアップPOINT
ビタミンCやカロテン豊富な組み合わせで風邪に負けない体を作りましょう!



黒ラベル Special 青ちゃん食堂

12月も開店!

今年の新メニューは、
黒ラベルの「青」のイメージで、
新鮮な豚肉を使った、
絶品な「ブルーベリーソース」を開発！

調味料を入れる
順番も大事!
強火でアルゴールを
飛ばそう

的確に
筋を切る!

今月は
「ベリー」だよ

和の調味料で親しみやすい
ソースは仕上げました。
ブルーベリーの酸味が豚肉にマッチ。
黒ラベルで流し込めば最高です!

ブルーベリーソースの ポークソテー

豚肉は
じっくり弱火で
カリッと
仕上がるよ

●材料(1人分)

- 豚ロース肉 ……1枚(200g程度)
- ブルーベリー ……50g
- 砂糖 ……大さじ1
- 酒 ……大さじ2
- みりん ……大さじ2
- しょうゆ ……大さじ1
- 塩 ……少々
- 黒こしょう ……少々
- 油 ……小さじ1
- 小麦粉(打ち粉) 適量

●作り方

- ①ブルーベリーに砂糖をまぶして5分程置く。
- ②豚ロース肉の筋を切り、塩・黒こしょうをして小麦粉をまぶす。
- ③フライパンに油をひき、②を弱火で3~4分焼く。裏返して①を加え、さらに2分程焼く。
- ④豚肉を皿に取り出し、フライパンに酒→みりん→しょうゆの順に加えて煮詰め(強火)、仕上げに黒こしょうを入れ、豚肉にかけて完成。



ベリーに肉のうま味を
吸わせるのがポイント

砂糖を
水で溶かして
砂糖を
水で溶かして
砂糖を
水で溶かして



大人の★生
サッポロ生ビール
黒ラベル

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。

www.sapporobeer.jp

サッポロビール株式会社

青ちゃん食堂店主 青山 則靖
フードプロデューサー、「キッチンサポート青」主宰。和洋食の飲食店で
15年ほど料理人として働く。現在は飲食店や企業のメニュー開発、
料理教室など幅広く活躍。