



北海道のおいしいを育てよう。

# Cho-co-tto

ちょこっと

白菜の季節。

10月号  
2017 [vol.67]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち  
ください

つなぐ  
**COOP**  
SAPPORO

10月17日(火)  
発売!

\*富良野産ホップ使用



ありがとう。

富良野から、

今年も

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なあとはリサイクル。



## 目次



特集

# 白菜

- |    |                 |
|----|-----------------|
| 04 | 長沼町の白菜          |
| 14 | 「白菜通」になっちゃいますか! |
| 18 | 高橋シェフならこう作る!    |
| 22 | あ、今日これ作っちゃお!    |
| 24 | わが家のいちおしレシピ!    |

- |    |                          |
|----|--------------------------|
| 36 | 第10回コープさっぽろ農業賞、もうすぐ発表です! |
| 37 | コープさっぽろPB商品 今月のイチオシ!     |
| 47 | ひとさらごはん                  |
| 49 | 悩み別おかずレシピ                |
| 50 | 北海道の伝えたい味 伝えたい心          |
| 54 | ホイリゲ北海道2017              |
| 55 | ハハハ                      |
| 56 | 『トドックエコストーション』がオープン!     |
| 58 | Cho-co-ttoインフォメーション      |
| 62 | みなさんからのお便り               |
| 68 | こどもレストラン                 |
| 70 | ふしぎっち第V章                 |
| 72 | 北海道のうつわ時間                |
| 73 | アンケート                    |
| 74 | ごはんとおかずインデックス            |
| 75 | 10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  
-----

白菜  
ながぬま

# 長沼町の白菜

取材文・編集／森由香 編集／小向香 撮影／細野美智恵 デザイン／佐李優



長沼町

# 畑で育つ姿を知りたくて、 マオイの丘の農場へ

白菜の旬といえば？ 鍋料理に欠かせない野菜なので、『冬』のイメージが強いかもしれません。でも、どんな食材とも相性がよく、和食、中華、洋食と幅広く活躍する白菜は、年間を通して需要があり、特に最近はキムチ用に国産白菜のニーズが高まっているそうです。

涼しい気候を好む野菜なので、本州ではあまり栽培できない時季、つまり初夏から秋にかけては北海道産の白菜が市場に多く出回ります。今

号が出る頃はちょうど出荷の最盛期ですが、あの大きな白菜が畑にいる姿は知らない方も多いのではないか。ということで、道内トップクラスの产地、長沼町の白菜畑を訪ねました。

\* \* \*

石狩平野のほぼ中央に位置する長沼町。広大な面積の7割を田、畑、牧場が占める農業のまちです。町の東側には標高290mの馬追丘陵があり、ゆるやかな曲線を描く実りの風景を見ることができます。

今回、お訪ねした四釜農場は、馬追丘陵に70ヘクタールもの農地を持



ち、水稻、小麦、大豆、スイートコーン、ジャガイモ、タマネギ、ダイコン、カボチャなど多彩な農作物を栽培しています。お目当ての白菜畑の面積はなんと12ヘクタール（札幌ドーム2.5個分）！ 大きな葉で大地をおおい、太陽に向かって頭を突き出している白菜。その姿が列をなして、きれいな緑の丘をつくっていました。

水はけがよく、土壤が豊かな馬追丘陵。その畑で大きく、美しく育った四釜農場の白菜

# だから、機械は使えません

緑の丘で迎えてくれたのは、四釜農場の三代目、四釜慎一郎さん（38歳）。まず、白菜の収穫方法について教えてもらいました。

「白菜の頭を手で押すと、適度な弾力と締まった感じから良品が分かれます。ただ、あまり時間をかけられないで、確認と収穫は同時進行ですね」。

どんどん進む作業を見ると、白菜の頭を押さえ、良いものはそのままグッと傾け、根元を専用の包丁で切り離し、外葉を落として箱の中へ。1個につき10秒もかからないスピードです。一見、簡単に切っているようですが、根元を深く上手に切らないと、葉がバラバラと落ちて、商品価値が無くなってしまいます。

白菜の重さは3kg前後、10kgから12kg入る箱に手早く詰めていきます。出荷がピークの時は、1日に千箱くらい出荷するそうです。

「こんな重量級の野菜で、機械で収穫できないのは白菜くらい。葉も球も柔らかいので機械だと傷ついてしまうんです。たぶんこの先も収穫はずっと手作業でしょうね」との言



白菜の重さは赤ちゃんとほぼ同じ。大切に抱えて箱に詰めていく



刃がカーブしている専用包丁で、根元を傷つけずに芯だけをカット

葉に驚くばかり。

取材に伺った9月はじめは、最も収穫に手のかかる時季なのだと。この時季の白菜は真夏が成長期になるため、暑さから弱ってしまうものが、あり、良品の見極めが特に難しいそ

取りごろは白菜の  
頭を押さえて確認。  
プロの手はすぐに  
良品を判断する





# 作付順にきれいに並ぶ リレー栽培で出荷します

四釜農場では、6月下旬～11月中旬まで白菜を出荷しますが、このよう長く出荷するには緻密な栽培計画が必要です。白菜は種をまいてから収穫まで70日～90日ほどかかります。栽培時期に合わせて種の品種を替え、どの種をいつまいて、どのタイミングで収穫するか、パソコンで細かくシミュレーションをして栽培計画を練ります。

「計画通りにはいかないのが農業で、日々の観察と気象チェックは欠かせません。変化を読む力を身につけて、変化に気づいたらすぐ対処する。どんな状況でも、求められた時期に安定出荷するのが農家の仕事だと思うので」。

アブラナ科の白菜は、虫に食われやすい野菜のため、病害虫を予防するための「防除」が毎年の課題です。特に、白菜が成長して中の葉が立ち上がる「結球」の時期に虫が入つてしまふと、駆除が難しくなるので特に気を使うそうです。ここでもやはり日々の観察と素早い対処がポイントになります。

また、病気の予防策として「輪作」

も行っています。毎年、畑の場所を変えることで、病害虫の発生を抑え、土壤の力を維持します。四釜農場の輪作は、白菜→ジャガイモ→カボチャ→小麦。来年はまたちがう丘の畑で、緑の葉が大きく、元気に育つことでしょう。



途切れることなく出荷ができるよう、作付をずらして栽培される白菜



中の葉が立ち上がる「結球」が始まると、どんどん白菜の形になっていく

「白菜は気難しい野菜。収穫まで気が抜けないけれど、そこが面白い」と四釜慎一郎さん

# 成長をしつかり見守る 家族の連携プレー



畝間を除草する吉泰さん。白菜が大きくなると除草も手作業になる



箱に詰めた白菜を長沼農協に運ぶ宣秋さん。  
この日は300箱を出荷

5年前、お祖父さんが農事組合法人として立ち上げた四釜農場。つまり、農家を組織化して、家族みんなが従業員となって働くスタイルを取っています。この日も、白菜畑でそれぞれの役割をしつかり務める、四釜ファミリーの見事な連携プレーを見ることができました。

奥さんの千恵子さんとお母さんの月美さんは収穫作業、お父さんの吉泰さんは除草作業、そして、弟の宣秋さんは出荷作業という具合です。さらに、この日は収穫の達人である志賀信子さんの姿も。広大な面積で、多品目の農作物を手掛けられるのも、ベテランのパートさんの支えがあるからと四釜さんは言います。

千恵子さんは、白菜の「育苗」も担当しています。農業には「苗半作」という言葉があります。「丈夫でよい苗を作れば、よい実りが半分できたのと同じ」という意味。それほど、育苗は重要な仕事です。

「約1ヶ月、毎日水をやりながら、葉の生育を観察します。葉の色が変わるものだけでも、肥料が足りないのか、温度が低いのか、何かを訴えているはずなので、気が抜けないです」千恵子さん。

その小さな苗を畑に移し、大切に育て、無事に出荷するまでをみんなで役割分担。大きな葉に守られて育つ白菜が、四釜ファミリーの手でもしっかりと守られていることが分かりました。

左から、四釜家の月美さん、  
慎一郎さん、千恵子さん、  
パートの志賀信子さん





# 大きくなる季節に向かって 大きさも甘みもアップ

長沼町の道の駅「マオイの丘公園」。多くの人が集まる人気の直売所としても有名ですが、馬追丘陵にある四釜農場からは車で5分ほどの距離。四釜さんは10年以上前から、朝どり野菜やお米をこの直売所で



四釜農場の朝どり白菜は、「幌内蔬菜集団」の店舗で販売中



多くの人にぎわう、道の駅「マオイの丘公園」の農産物直売所

販売しています。もちろん、白菜も人気商品のひとつ。

「直売所の白菜は、半分に割った方がもっと売れるとは思うのですが、鮮度が落ちるのでカットはしません。白菜は寒くなるほど甘みが増すのです」と、四釜さんが収穫した白菜を見ると、切り口から水滴が。まさに、みずみずしい朝どりのおいしさが伝わってきます。

ちなみに、四釜家ではどのような白菜料理を?

「よく作るのは中華丼です。子どもたちが好きで、白菜以外にもうちの野菜がいろいろ使えるので」と答える千恵子さんに、「そうそう。野菜がいっぱい食べられるから、僕も中華丼が好きですよ」と慎一郎さん。さすが、ここでも連携プレーがお見事です。

\*

\*

白菜は、太陽に向かつて立ち上がる、生命力に満ちた野菜。その成長を助ける、たくさんの手があることを知りました。大きな空の下から届く、大きな実り。この秋は、ぜひみなさんも手に取ってみてください。

水分を多く含むヘルシー野菜。収穫したばかりの白菜は、切り口から水滴がにじみます

# 「白菜通」に なっちゃいますか！



## 黒い斑点は何？

「ゴマ症」と呼ばれる白菜の生理反応です。細胞が栄養を摂り過ぎた時に生じるもので、味や鮮度に問題はありません。

まついまさひろ  
農産部バイヤー 松井正広さん

私のおすすめは「ミルフィーユ鍋」です。白菜と豚肉を交互に重ねて、鍋いっぱいに敷き詰めます。白菜の水分がうま味に変わり、箸が止まらぬおいしさです。

編集部に届いた  
アンケートの疑問に  
コーベさっぽろ  
バイヤーが  
答えます！

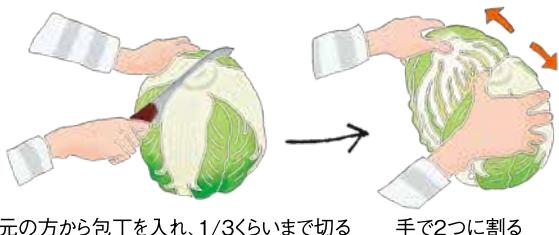
白菜の重さは、ひとつ玉2・5kgから3kgほど。抱えてみると、大きさも重さも、ちょうど生まれたばかりの赤ちゃんと同じくらい。このサ

イズは、日本で栽培されている野菜の中ではトップクラスです。一見、「淡白」なイメージですが、根元を切り離しても生き続ける、

## 白菜がスッポリ入る保存袋の作り方



## 白菜を2つに分けたい時は？



**畑と同じように  
丸ごと立てる  
と長持ちします**

大きな葉に守られて育った白菜は、丸ごと立てて保存すると長持ちします。新聞などで全体をくるみ涼しいところに置くと3週間ほど保存できます。

カットした白菜は根元に切り目を入れ、乾燥を防ぐためラップできっちり包みます。冷蔵庫の野菜庫に入れる時は、できれば立てた状態で。入らない場合は、カット面を下に向けて保存しましょう。

冷凍する時は、硬めにゆでて水気をしぼり、ラップに包んでから冷凍保存袋に。小分けしておくと、すぐにつけて便利です。



生命力にあふれた野菜です。カットした白菜の真ん中が盛り上がりしているのは、成長点がまだ伸びよ

うとしているから。収穫後も長持ちするので、寒い季節の栄養補給に活躍しています。

# 成長点のある 中心にいくほど 甘みがアップ！

畑の白菜は、外側の大きな葉が光合成をして葉の数をどんどん増やしていきます。葉の数を確保できたら、成長点を中心にして葉が立ち上がり、これを「結球」といいます。外側の葉が、内側の葉を包みこんで日光を遮るので、中の葉が白い「白菜」ができるわけです。

部位によって、甘みや柔らかさが異なるのも白菜の特徴なので、葉に合わせて使い分けるのもおすすめです。

## 内側

ほどよい歯ごたえがあり、甘みが増す。お鍋や炒め物に

## 中心部

甘みが強い、白菜の成長点。サラダや漬け物に



## 旨味成分たっぷり 栄養バランスの 良さも自慢です



グルタミン酸が  
豊富なので  
鍋料理に  
欠かせません！



白菜は、大根、豆腐とともに「養生三宝」と呼ばれ、冬の精進料理には欠かせない野菜。昆布などに含まれる旨味成分の「グルタミン酸」が豊富なので、煮込みなどのいいだしが出ます。鍋料理に必ず登場するのも納得ですね。

ビタミンC、カリウム、食物繊維がバランスよく含まれているのも特におすすめです。

# このおいしさを味わえるのは東アジアだけ？

白菜の故郷は中国で、英語名はチャイニーズ・キャベツ。キャベツは世界中に広まりましたが、白菜は中國、朝鮮半島、日本などでの生産が中心。韓国のキムチや中華料理など、白菜をおいしく味わえるのは東アジアの特権のようです。

中国から日本に渡ったのは明治8年。栽培が難しく、なかなか定着しなかったそうで、20年後の日清戦争の頃、白菜を知った兵士たちが

「日本に戻ってからも食べたい」と普及していくのです。

白菜という名の通り、芯から葉まで白いものが主流でしたが、近ごろは、見た目もキレイと、中心が黄色やオレンジのものが人気を集めています。



## 夏から秋は 北海道産の 白菜出番です！

白菜の旬は「冬」と思っている方が多いかもしれません、北海道産の旬は7月～10月。もともと涼

な気候を好む野菜なので、夏から秋にかけての生産量は北海道産のシェアが伸びています。

作付面積、収穫量の全国1位は

長野県。平成28年産は、北海道が群馬県を抑えて第2位になりました。この秋は、北海道産の白菜を丸

■白菜ランキング(夏秋野菜)

		作付面積	収穫量
第1位	長野県	1,790ha	155,900t
第2位	北海道	290ha	10,600t
第3位	群馬県	202ha	9,660t

※農林水産省／平成28年産作況調査(野菜)より



夏秋野菜部門では、  
北海道産の白菜が  
第2位に！

ごとを使って、いろいろなお料理にチャレンジしてみませんか？

# 高橋シェフなら こう作る！

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

## お家をレストランに！ シェフレシピにチャレンジ！

### たけし 高橋 賀さん

大阪、静岡、札幌、フランスで修業後、  
1994年にラ・サンテ開店。2015年に  
移転し一軒家のレストランになり、札幌軟石の薪の炉を新設。北海道の  
気候、風土に根ざしたシンプルで健康的なおいしさを常に目指している。



## 白菜のステーキ シェリービネガーのバターソース

xx

■調理時間 約40分

[材料(2人分)]

白菜	…1/4(1/8カットを2つ)	オリーブオイル	…大さじ2
「チキンブイヨン	…100ml	バター	…35g
コニャック※1	…20ml	塩・黒こしょう	…各適量
ポートワイン白※1	…30ml	タイム	…適量
ドライベルモット※1	…50ml		
シェリービネガー※1	…30ml		
砂糖	…5g		

※1 コニャックはウイスキーで代用できます。ポートワイン、ベルモットは白ワインで代用できます。その場合は砂糖を10gに。シェリービネガーは酢で代用できます。その場合は分量を50mlに増やしてください。

### La Santé (ラ・サンテ)

■住所 札幌市中央区北3条西27丁目2-16

■TEL 011-612-9003

■営業時間 ランチ(土日祝のみ)12:00~15:00(L.O.13:30)  
ディナー 18:00~22:30(L.O.21:00)

■定休日 毎週水曜、第2・第3木曜

※不定期で臨時休業する場合があります



[作り方]

- ①白菜は洗って水気を取り、36g(分量外)の塩を入れた2Lのお湯で10分ほどゆでる。
- ②鍋に白菜とA、塩をひとつまみ入れて中火で沸騰させ、弱火にしてふたをし、ゆっくりと白菜に味を染み込ませる。
- ③2~3回ひっくり返しながら10分ほど加熱し、ふたをはずして中火にし、煮汁をスプーンでかけながら煮含める。
- ④煮汁がなくなったら白菜を取り出す。白菜から出た煮汁は鍋に戻し、40mlくらいになるまで煮詰める。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、白菜を焼く。
- ⑥水分が飛んで焼き色がついたら弱火にしてバター15gを加え、さらに焼き、焼き色がついた面を上にしてお皿に盛る。
- ⑦④の煮汁を沸かして弱火にし、バター20gを加えてゆっくりと乳化<sup>※2</sup>させる。
- ⑧塩で味を調えて白菜にかけ、仕上げに黒こしょうを振り、タイムを飾る。

※2 油分と水分をしっかり混ぜ、分離しないようにした状態。

POINT

白菜は煮崩れないように芯をつけてそのままカットしてください。また、テフロンのフライパンを使うときれいな焼き色ができます。



POINT

ビーツの合わせ酢は冷凍できます。そのままサラダのトッピングなどにも活用できます。



30分でできる!  
絶品シェフの味

## 白菜とビーツの フレンチ風ロール寿司

■調理時間 約30分

288  
kcal  
(1人分)

[材料(2人分)]

白菜 大き目の葉	ビーツの合わせ酢
.....3~4枚(約300g)	ビーツ(中) <sup>※2</sup> .....1/2個(約80g)
硬めに炊いたごはん.....約160g	白ワインビネガー.....50ml
EXバージンオリーブオイル	A 砂糖.....18g
.....大さじ1/2	塩.....5g
ホタテ貝柱.....2個	
セルフィーユ <sup>※1</sup> .....適量	

[作り方]

- ①白菜は洗い、根本の厚みのある部分を切り落とす。
- ②18g(分量外)の塩を入れた1Lのお湯でやわらかくゆで、氷水で冷やし水気を切っておく。
- ③ホタテは縦に割いておく。Aはしっかりと混ぜ合わせておく。
- ④ビーツの合わせ酢を作る。ビーツはよく洗って皮をむき、5mm角に切る。
- ⑤皮と水100mlを鍋に入れて弱火で5分ほど煮出して皮を取り出し、ビーツを加え軟らかくなるまで10分ほど煮る。水がなくなったら少しづつ足して煮る。
- ⑥余分な水分を飛ばし、Aを加えて一煮立ちさせ、冷まして完成。
- ⑦ボウルにごはん、ビーツの合わせ酢1/4量、ホタテ、オリーブオイルを加えて混ぜる。飾り用としてビーツを少し取り分けておく。
- ⑧ラップの上に白菜を互い違いに広げ、⑦を手前にのせてしっかりと巻く。
- ⑨ラップを外して、両サイドを切り落とし、2cmの幅に切って盛り付ける。
- ⑩⑦で取り置きしたビーツとセルフィーユを飾って完成。お好みでしょうやマヨネーズをつけても。

※1 別名チャービル。手に入らない場合は別のハーブをお使いください。

※2 生のビーツが手に入らなければ缶詰をお使いください。トマトペーストや梅しそでも代用できますが、その場合は合わせ酢の分量を調整してください。



P20の工程①で切り  
POINT 落とした厚い根本の  
部分を利用できます。

## たつたこれだけ!?

簡単シェフの味

### 白菜の シーザーサラダ

■調理時間 約10分

308  
kcal  
(1人分)

#### [材料(2人分)]

白菜	150g	マヨネーズ	40g
フランスパン薄切り	2枚	粉チーズ	16g
EXバージンオリーブオイル		白ワインビネガー	10ml
.....	大さじ2	黒こしょう	適量
にんにく薄切り	6枚	イタリアンパセリ	適量

#### [作り方]

- ①白菜は洗って、1cm幅に切る。根本の厚い部分は斜めに薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルと食べやすい大きさに切ったパンを入れ、弱火でじっくり焼き色をつける。
- ③焼き色がついたらにんにくを加え、香りが立ってきたら火を止め、残ったオリーブオイルをボウルに移しておく。
- ④③のボウルにマヨネーズ、粉チーズ(少し飾り用に残す)、ビネガー、黒こしょうを加えて混ぜ、白菜を加えてよく和えてお皿に盛る。
- ⑤③のパンとにんにく、残しておいた粉チーズをかけ、イタリアンパセリを飾る。



# あ、今日これ作っちゃお！

「白菜」をもっと気軽に、  
もっと便利に楽しむレシピをこ紹介！

3日でできる!  
食べきり

## 白菜漬け

■調理時間 30分(干す時間、漬け時間は除く)  
■保存期間 約1週間

93  
kcal  
(全量)



つ  
く  
り  
ま  
す  
密  
閉  
袋  
で

### [材料]

白菜 ..... 1/4株(約600g) 昆布 ..... 5g  
塩 ..... 白菜の重量の3% 鷹の爪 ..... 1本

### [作り方]

- ①白菜はきれいに洗い、切り口を上にしてザルの上に置き、半日ほど室内で陰干しする。
- ②白菜の重さを量り、重量の3%の塩を準備する。
- ③白菜の葉を1枚ずつ持ち上げながら、芯の部分に塩を振りかけ手でなじませる。
- ④密閉袋に入れ、残りの塩を加えて袋の上からもみ、全体になじませる。
- ⑤細切りにした昆布、鷹の爪を入れ、空気を抜きながら袋を閉じる。
- ⑥バットにのせ、もう1枚バットを重ね、その上に重石(1kg程度)をのせる。
- ⑦冷暗所に置き、2日ほど漬けて完成。漬かった後は、冷蔵庫で保存。

*point*  
重石がなければ、水を入れた  
500mlのペットボトル2本で  
代用してください!



栄養士・のこたべ子どもごはん研究家

のと  
えり  
能戸 英里さん

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

栄養士、調理師、北海道フードマイスター。「のこたべ」で食育活動やレシピ開発を行なう3児の母です。ちょっとでは「こどもレストラン」のページも担当しています!





小樽市 M.T 様

## すき焼き風 白菜のジンギスカン鍋

お鍋に味付きジンギスカンをたれごと入れて火にかけ、白菜、長ねぎなどお好みの野菜とうどんを入れて煮込む。生卵をつけてすき焼き風に食べると美味!

# わが家のいちおしレシピ!

読者のみなさんから  
寄せられたレシピを紹介します。



応募総数  
220通!!

次のお題  
たら  
を使ったレシピ

あなたのいちおしレシピをP73の宛先までお寄せください。採用された方にはコーポ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10月20日(金)必着。  
※プレゼントは変更になることもあります。ご了承ください。

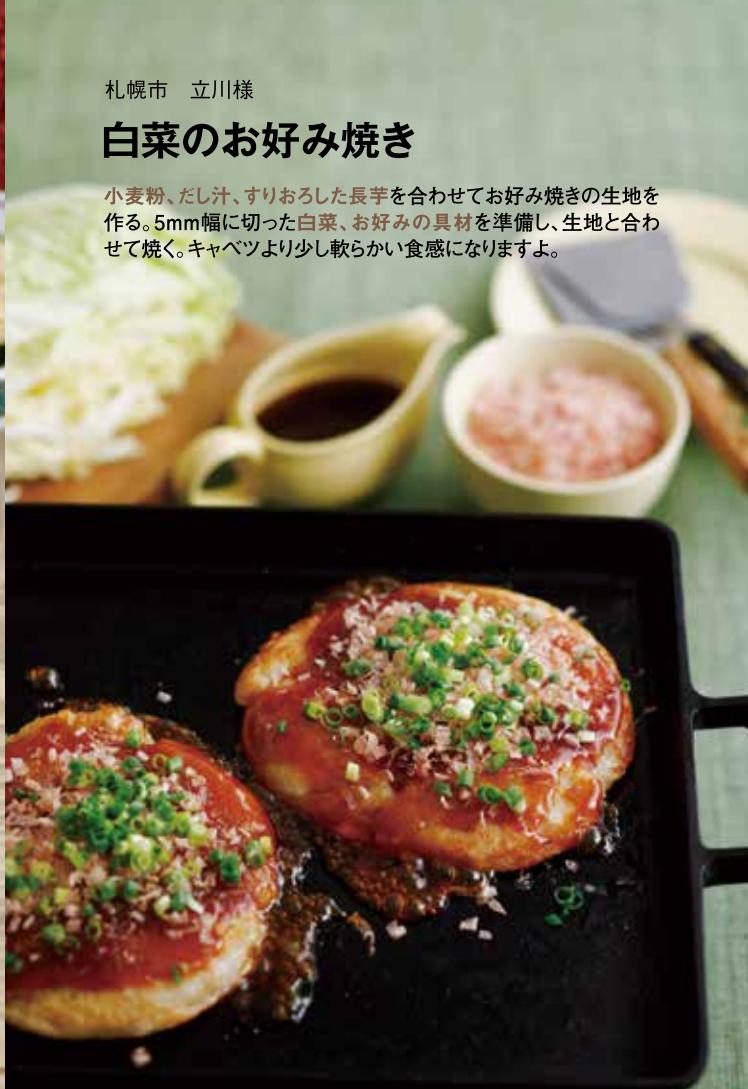
みんなのレシピ待ってます！（次はたら）



札幌市 小林様

## 白菜と豚肉の麻婆丼

砂糖、しょうゆ、豆板醤を合わせてお酒で溶いておく。みじん切りにした玉ねぎ、しょうが、にんにくをフライパンで炒め、豚ひき肉、白菜を加え炒める。合わせた調味料を加えて炒め、とろみをついたら完成。豆腐を加えてもおいしいよ。



札幌市 立川様

## 白菜のお好み焼き

小麦粉、だし汁、すりおろした長芋を合わせてお好み焼きの生地を作る。5mm幅に切った白菜、お好みの具材を準備し、生地と合わせて焼く。キャベツより少し軟らかい食感になりますよ。

札幌市 池田様

## 巻かないロール白菜

肉だね(豚ひき肉、玉ねぎ、卵、パン粉、牛乳、塩、こしょうを合わせたもの)を作り丸めておく。鍋に白菜を何枚かしいて、その上に肉だねをのせ、ふたをするように白菜を被せる。スープを加えて煮込む。



函館市 松田様

## 白菜と韓国 のりのナムル

白菜は食べやすい大きさに切り、塩、こしょう、韓国 のり、ごま油を加えて和える。

みなさんのレシピ待ってます！（次はたら）

稚内市 田中様

## 白菜の即席キムチ風

塩、しょうゆ、酢、豆板醤、ナンプラー、コチュジャン、すりおろししょうが、すりおろしにんにく、白ごまを袋に入れて、2cm幅に切った白菜を加えてしばらく漬けておいたら完成。

みなさんのレシピ待ってます！〈次はたら〉



札幌市 宮戸様

## さんまの白菜キムチ煮

筒切りにしたさんま、酒、水、砂糖を入れて煮る。沸騰したらしょうゆ、白菜キムチを加えて煮付ける。

白菜  
×  
30歳

編集／こぐれあいこ  
デザイン／イシスト／こぐれけいすけ

# あーちゃん、料理を習う！

アラサー★

## アツッ！バリッ！ハフッ！ジュウッ！ 基本の餃子

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

[材料] (24個分) 891kcal(全量)  
豚ひき肉……………100～150g  
白菜……………300g  
長ねぎ……………1/2本  
にら……………1/2把  
|しょうが(すりおろし)……………1/2片分  
鶏がらスープの素……………小さじ1/2  
A |しょうゆ・酒・ごま油……………各大さじ1  
|こしょう……………少々  
餃子の皮(市販)……………20～24枚  
サラダ油……………大さじ1  
|しょうゆ・酢・ラー油……………各適量



②塩(分量外・小さじ1)をまぶし10分ほど置き、よく水気を絞る。



①白菜は細かくみじん切りにする。



みじん切りの方法は左ページ！

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。餃子1回に20個食べます！



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。餃子1回に30個食べます！

あーちゃん★ココ知りたい!

## vol.7 みじん切りのコツ

白菜、長ねぎなど、餃子作りに欠かせないみじん切り。

コツをつかんで、手早く切りましょう!

# 白菜

### ③向きを変えて 端からみじん切り



### ★長さのある包丁を使う!

刃渡りが長い方が、  
一気にみじん切りができる。

★よく切れる包丁で!

切れないのでみじん切りも時間がかかる。特に長ねぎは×!

## 長ねぎ

### ①たてに細かく切れ目

## ②向きを変えて 端からみじん切り



※次回は玉ねぎ編

断面拡大!

油の中を  
油がせきように入れる  
飯子同士くっつかない

⑥フライパンにサラダ油を強火で熱し、⑤を並べ入れる。



⑦ 焼き色がついたら水約1/2カップを入れふたをし、弱めの中火で約6分蒸し焼きにする。



⑧ふたを開け、強火にして一気に水気を飛ばす。カリッと焼かたら皿に盛り、しょうゆ、酢、ラー油を添える。



③長ねぎ、にらもみじん切りにする。



④ボウルにひき肉を入れ、Aを加えよく混ぜ合わせた後、白菜、長ねぎ、にらも加えて混ぜる。



肉に味つけした後里芋を入れる!

⑤あんを包む。まずボウルの中でおおまかに分けておくとあんがきっちりなくなる。



④②の鍋に白菜の芯の部分を入れ火にかける。沸騰したら、豚肉、鶏肉、ごま油大さじ2を入れる。



⑤再び沸騰したらアクを取り、白菜の葉の部分を入れ、ふたをして、弱火で約40分煮る。



⑥白菜がくたくたになりやわらかく煮えたら春雨を入れ、食べる直前にもう一度ごま油大さじ1をかけ完成。お椀に入れた汁に塩を溶かし具を入れてください。



ゆずこしょう、一口味をカロみてモ◎

①干しいたけをたっぷりの水に一晩つけてゆっくり戻す。



②戻し汁に水を足し7カップにして鍋に入れ、3mm幅の薄切りにしたしいたけを入れる。



干しいたけのうまみで“だし”いらず!

③白菜はざく切り、豚肉は5～6cm幅、鶏肉は一口大に切る。春雨は戻し、長ければ食べやすく切る。



ちらりと使って便利↓

## 白菜1/2ドカンと消費! 白菜たっぷり中華鍋

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

[材料(4人分)] 2256kcal(全量)

干しいたけ	.....	25g
干しいたけの戻し汁(水を足して)	.....	7カップ
白菜	.....	中1/2株(約1kg)
豚バラ薄切り肉	.....	250g
鶏もも肉	.....	1枚(250g)
ごま油	.....	大さじ2+大さじ1
春雨	.....	80g
塩、ゆずこしょう、一味など	.....	各適量
ごはん、卵、塩、ポン酢(雑炊用)	.....	各適宜

YEAH!  
ZOUSUVA!



④くるみはローストし粗く碎く。  
レーズンはぬるま湯にさっとつけ水気をふく。



⑤Aを合わせてドレッシングを作る。



⑥ボウルに白菜、りんご、くるみ、レーズンを入れ、ドレッシングでよく和え盛り付ける。



①白菜はたてに長さを4cmに切った後、端から薄く千切りにする。



で“きよだけ薄くせかうと口当たりが”よい。

②①を水にさらしシャキッとした  
らザルに上げよく水気を切る。



③りんごはくし形に切り、芯をとり皮ごといちょう切りにする。  
塩水(分量外)に5分ほどつけ水気を切る。



### 白菜シャキッ! りんごシャキッ! 白菜とりんごのサラダ

【材料(4人分)】 714kcal(全量)  
 白菜……………200g  
 りんご……………1/2個  
 くるみ……………30g  
 レーズン……………大さじ2  
 |白ワインビネガー(又は酢)…大さじ1  
 オリーブオイル……………大さじ3  
 A 塩……………小さじ2/3  
 粗挽き黒こしょう……………少々  
 粒マスタード……………小さじ1~2





真狩村  
イメージキャラクター  
「ゆり姉さん」



このまちの  
おいしい  
素材はこれ！

## ゆり根

真狩村は生産量が日本一！ 料理や製菓用の高級食材として珍重されている。ゆりの根（鱗茎）の部分であり、植え付けてから収穫まで数年かかる。上品な甘さが特徴。栄養価が高く、良質なでんぶんや食物繊維を多く含む。

長船さんのゆり根は、道の駅でほぼ通年購入できます。（サイズにもよりますが3～4玉500円～）

しょくせいの  
ゆりねのスイートコロッケ

JAよろてい ゆり根青年部副部長 おさふね ひろし  
道の駅野菜出荷部長 長船 寛さん(36)

笑顔がすてきな、開拓農家の5代目。お父さんの代からもう40年以上ゆり根を作っている。他には長いも、じゃがいも、大根なども生産している。



ゆり根を召  
し上がって  
くださいね。



わたくしが  
作っていまさ

〈ちょこっと地方創生〉

# こっそり教える おいしい真狩村

まつかり

今年のちょこっとのテーマは「もっと北海道！」

道内の元気な市町村をみんなで盛り上げてゆきましょう。

今月は羊蹄山のふもとの水とゆり根のまち、真狩村にお伺いしました！

こんな  
まち

羊蹄山の南に位置する、農業が基幹産業の村。ゆり根、じゃがいもなどおいしい野菜の名産地。湧き水や温泉などお水にも恵まれている。



●スードレ(ゆり根)  
(648円)

真狩村産のゆり根をとろろのピューレにして贅沢に使用。ほんのりした甘みがどんな野菜にも合います。(道の駅真狩フラワーセンターワークセンターなどで購入可能)



●ゆりねのスイートコロッケ  
(1,296円)

真狩村産のゆり根を100%使用。揚げるだけで甘~いゆり根コロッケが自家でも楽しめます。(道の駅真狩フラワーセンターで購入可能)



コープさっぽろ広報室  
北海道フードソーリズム推進G

小向 香 ●こむかいかおり

ツアー、イベントを通じて「食の広報」に取り組んでいます☆

## 羊蹄山のお水で 磨かれたお豆腐

湧水の里  
わきみず



1.1番人気「すごいとうふ」と2番人気「名水絹豆腐」(372円)。「試食して、お口に合ったものをどうぞ!」とスタッフの浅井さん

2.土日ともなると行列ができる人気のお店です

敷地内に湧き出す羊蹄山のおいしい水をふんだんに使っているお豆腐屋さん。一番人気は、1日600丁も売れる「すごいとうふ」(410円)。大豆を粉砕して作ったところの豆乳を使っていて、豆の味がまるごと感じられます。真狩高校コラボの濃厚な「二芽惚れ名水豆腐ブリュ」(420円)も人気。ちょうどプレミアムな商品を選ぶ楽しみがいっぱいです。

## やさしさいっぱいの 農家レストラン Pomme(ポム)

とてもおしゃれなのに、なんだかくつろぐ。それも、お店を経営しているのはすぐそばの佐伯農園です。元気な佐伯さんは、冬、農家の母さんが近所でゆっくりでかかる場所を作ったかったんだ!」と作りたかったんだ!」とオーブン。野菜はほとんど佐伯農園のものを使っています。シェフの伊東亜紀子さんが作る料理は、野菜の持ち味を生かしたやさしい味。ちょっとトリッ普でも味わえます。



1.手前から「ゆり根と魚介のグラタン」「ゆり根のボタージュ(400円)」「ゆり根のラザニア」「じゃがいもパン(200円)」(ラザニア、グラタンは季節のメニューですので、訪問前にお問合せください。) 2.羊蹄山やゆり根の畑が見下ろせる丘の上のレストラン 3.佐伯さんと伊東さん。レストラン用の野菜も栽培しています

丘の上のレストラン Pomme(ポム)

真狩村豊川108-6 TEL 0136-55-5955 休み／夏)火曜、冬)月曜・火曜 営業時間／【ランチ】夏)11:00～15:00、冬)11:30～14:30【ディナー】夏)18:00～20:00、冬)18:00～20:00 ※ゆり根は季節のメニューなので、事前にお問合せをお願いします。

露天風呂から、  
どーん！と羊蹄山  
まっかり温泉



さすが水のまち、もちろん源泉かけ流し。露天風呂からは晴れた日、目の前に羊蹄山が望めます。併設の「ユリ園」にて、「テラジ」に泊まる、温泉も無料で利用できますし、食事処「まきば」ではゆり根「ロウヅケ定食」など、家庭的な食事も楽しめます。ゆったりとした時が流れれる、村の癒やしスポット。

1. ゆり根コロッケ定食(980円)。ほんのりとした甘さがソースに合います

2.露天風呂から、この光景が見られた方はラッキーです!



道の駅 真狩フラワーセンター  
真狩に来たら、  
まずはここ！



1.オススメなどスタッフに気軽に聞いてくださいね！ 2.かわいいと評判のゆり姉さんのグッズも揃っています

3. ゆり根かきあげ丼  
(1,380円) はすっかり有名に!

4.もなかやまんじゅう、  
カステラなどゆり根ス  
イーツの詰め合わせ  
(946円)



真狩の情報や味覚が揃うスポット。様々なゆり根商品や村のキャラクター「ゆり姉さん」グッズ、直売の野菜やお花。村出身の有名人・細川たかしコーナーもはずせません。食堂「山びこの」のゆり根かきあげ丼も人気。つら長居しちゃう、楽しい道の駅です。

真狩村光8-3 TEL 0136-48-2007  
営業時間／9:00～18:00(4月下旬～10月31日)、9:30～16:30(11月1日～4月下旬)  
定休日／年末年始(12月31日～1月3日)

真狩村緑岡174-3 TEL 0136-45-2717 営業時間／10:00～22:00(4～9月)、11:00～21:00(10～3月)※まきば 11:30～14:30、17:00～19:30 入館料／大人(中学生以上)500円、小人(4歳から小学生まで)200円、3歳以下無料 休み／月曜(月曜が祝日の場合はその翌日)

## おひさしぶりね! ちょこットリップ

真狩村Presents / まっしゅらふと  
水とゆり根の

## 秋ものがたり♥

毎回大好評のちょこットリップ。今回は羊蹄山に抱かれた真狩村をみんなで探検しましょう♪「水とゆり根」をテーマに真狩村のご協力をいただき、この日だけのスペシャルなまっかり体験をお届けします!

湧水の里と  
道の駅でお買い物

佐伯農園さんで  
プチ農業体験

丘の上のレストラン  
Pommeの  
特製ゆり根ランチ

真狩高校生と  
野菜スイーツを作ろう&  
スペシャルティータイム

日 時：2017年11月3日(金・祝)  
朝7:30 札幌全日空ホテル出発予定

参加費：7,800円(おみやげつき)  
定 員：35名(最少催行人数25名)

### お申込み・お問合せ

TEL 011・851・7411

(株)コープトラベル 本部店  
月～金10:00～18:00 土10:00～15:00 日曜休

旅行主催:(株)コープトラベル 観光庁長官登録旅行業第2019号

# 応援したい! パティシエの卵が作る 野菜たっぷりスイーツ

真狩高校 高校生カフェ

「La mikka」

製菓部の2年生と3年生たち。多くは村外からここを選んで進学したそうです



村立の真狩高校は全校生徒約80名、農芸科学科の小さな高校ですが、「有機農業コース」と「野菜製菓コース」の2つを2014年に設置しました。野菜製菓コースは、在学中に製菓衛生師(いわゆるパティシエ)の資格も取れちゃうすごい仕組み。特色ある教育にひかれ、全道からも生徒が集まっています。生徒たちは製菓のみならず、野菜栽培も学びます。目指すのは「素材のわかるパティシエ」。2015年からはおよそ月に1～2回のペースで、道の駅内でカフェを運営。自分たちで作った野菜でスイーツを作つて提供しています。

生徒が持ち回りで店長を務め、メニュー企画から運営まで担当していま



トマトシフォン(300円)、かぼちゃフィナンシェ(150円)、ショーキーリーム(150円)。どれも、生徒が作った野菜を贅沢に素材として利用しています

11月3日の「ちょこットリップ」では生徒たちと一緒に楽しいスイーツ作り体験＆カフェタイムも楽しめます。JOIN US!

す。学校で作った野菜を贅沢に使ったスイーツは、高校生の感性を生かし、見た目もかわいく、しかもリーズナブル。売り切れてしまうこともあるので、開催日を確認のうえ、早い時間の訪問がオススメです。

11月3日の「ちょこットリップ」では生徒たちと一緒に楽しいスイーツ作り体験＆カフェタイムも楽しめます。JOIN US!

真狩村光8-3 道の駅真狩フラワーセンター内

お問合せ／真狩高校 TEL 0136-45-2357 営業時間／11:00～売り切れ次第終了

2017年のオープン日は今後、10/28(土)、11/17(金)、12/9(土)、12/15(金)を予定しています。



# 第10回 コープさっぽろ農業賞、もうすぐ発表です!

## 第10回 農業賞現地審査の様子

素晴らしい生産者の熱い想いに触れ、  
北海道の農漁業の可能性を改めて実感しました!

第1回  
～第5回  
まで

### 第1回 現地審査 7月12日・13日



道北方面をじっくり2日かけて回りました。

チームノースドラゴン(北竜町)／宇野牧場(天塩町)／留萌・麦で地域をエンジンする会(小平町)／蝦名漁業部(羽幌町)／幌加内高校(幌加内町)

### 第2回 現地審査 7月26日・27日



農作業真っ盛りに対応ありがとうございました!

クリーマリー農夢(旭川市)／えづらファーム(遠軽町)／寺坂農園(中富良野町)／坂口農産(富良野市)／ハスカップファーム山口農園(厚真町)

### 第3回 現地審査 8月2日・3日



涼しかったですか、想いは実に熱かったです

網走川流域農業・漁業連携推進協議会(網走市)／川口洋史さん(北見市)／杉村農園(網走市)／山本農産(大空町)

### 第4回 現地審査 8月22日・23日



道東・十勝のパワーを感じた2日間でした

厚岸漁業協同組合(厚岸町)／白糠酪恵金(白糠町)／しあわせチーズ工房(足寄町)／石田めん羊牧場(足寄町)／十勝うらはる高橋農園(浦幌町)

### 第5回 現地審査 9月7日



審査団の前に完全放牧牛たちが登場!

駒谷牧場(様似町)

コープさっぽろは2004年より、消費者の目線を大切にした農業賞「コープさっぽろ農業賞」を主催しています。これまでに100件以上の優秀な生産者とつながり、第8回からは3年に1回の実施となりました。書類による一次審査のほか、有識者・消費者代表などで構成される審査団により、すべての候補者(北海道漁業・農業貢献賞を除く)に対して現地審査を実施し、受賞が決定します。記念すべき第10回は11月17日に表彰式が行われる予定。結果はコープさっぽろのウェブサイト、農業賞のFacebookページなどで発表します。発表を楽しみにお待ちください。

## 第10回 コープさっぽろ 農業賞の概要

- ▼ 農業賞／北海道知事賞・コープさっぽろ賞 特別賞・奨励賞
- ▼ 漁業賞／大賞・奨励賞
- ▼ 交流賞／札幌市長賞・特別賞・奨励賞
- ▼ ビジネスマッチング賞
- ▼ 北海道農業・漁業貢献賞(第10回記念開催)

今夜は  
コレ作ろ!

マヨネーズのコクで  
えびの味が引き立つ!

## はんぺん入りえびカツ



■調理時間 約25分

### [材料(2人分)]

くちどけなめらか	薄力粉、溶き卵、
ふわふわはんぺん	パン粉、サラダ油
……………1枚	……………適量
むきえび……………100g	「マヨネーズ」
酒……………小さじ1	……………大さじ1
塩……………少々	A 片栗粉 ……大さじ1
玉ねぎ……………1/4個	しょうゆ ……小さじ1
	こしょう ……少々

### [作り方]

- ①はんぺんは袋の上から手でつぶし、えびは背わたを取り、細かく切って酒と塩を振り5分ほど置く。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに①、Aを入れて手でよく混ぜ、4等分の小判型に形を整え、薄力粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- ③フライパンに5mmほどの深さになるようサラダ油を注ぎ、中温で熱して②を並べ入れ揚げ焼きにする。両面がきつね色になったらバットにとって油を切り、器に盛る。

## はんぺんの命! こだわりの食感!

とことんこだわったのは名前通りの食感。白身魚に卵白、やまいもを加え、細やかな気泡を含ませてからゆで上げます。ふわっ、の後に魚のうま味が溶けていく絶妙な食感!

### 安全・安心を 追求した 品質管理

きっちり

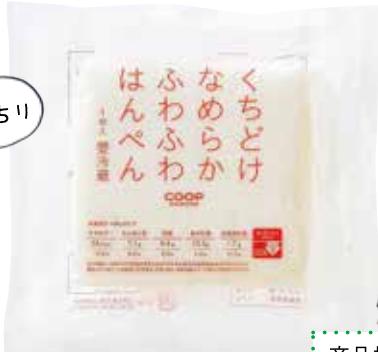
はんぺんを製造しているのは、株式会社紀文食品の恵庭工場。衛生面を含めた食品安全管理の国際規格ISO22000を取得した工場で、徹底した品質管理のもと製造されています。



なるほど商品とは?

「シンプル」と「良質」、できるかぎり「北海道製造」にこだわったコープさっぽろ独自の商品。“おいしさ・こだわり・産地・便利さ・安心”など、いろいろな“なるほど”がわかるパッケージもポイントです。

ふわ  
ふわ



自慢の  
はんぺんを  
紹介!



商品担当バイヤー  
おかざき しんじ  
岡崎晋治さん

## 高たんぱく、低脂質 生で食べてもおいしい

どんな料理にも使って、お子さまからご高齢の方まで幅広くおすすめです。加熱済みなのでそのまま食べられ、ドレッシングやマヨネーズとも相性◎。サラダにのせるのもオススメ!

サラダに  
プラス

コープさっぽろ  
プライベートブランド

PB 商品

今月のイチオシ!

なるほど商品の  
くちどけなめらか  
ふわふわはんぺん



新商品

スーパー極上キムチ赤 270g  
スーパー極上キムチより甘みを抑え、唐辛子の辛みと海鮮の旨みが効いたスー  
パー極上キムチシリーズの新商品。

スーパー  
極上

KFG 北日本フード



スーパー極上キムチ 100g、320g

国産野菜を使用し、海鮮エキスと3種類の唐辛子をブレンドした、辛さの中に旨みがあるキムチです。10月～11月中旬まで、お得に30g増量中!



食欲そそる、  
キムチ鍋。



※スーパー極上キムチは10月第4週、11月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。

[PR] Cho-co-tto 38

もち米はこちら！



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。

風連産はくちょうもちは11月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。



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ます。北海道のおいしいもち米です。



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ヶ月程度は品質が保持できます。

2016年  
Cho-co-tto 7月号  
ベストレシピ  
第1位

## ホタテごはん

[材料(4人分)]

もち米 ..... 1合  
米 ..... 1合  
ホタテ缶 ..... 1缶(65g)  
塩昆布 ..... 15g  
ホタテ缶の汁+水 ..... 350ml  
しそ、のり ..... お好みで

[作り方]

- ①もち米と米は量ってボウルに入れ、とぐ。
- ②数回水を取り替えたらザルにあけ、水を切っておく。
- ③ホタテ缶を開け、汁を計量カップに移して、350mlまで水を足す。
- ④炊飯器に②とホタテ缶の身、③の水を入れて炊飯。
- ⑤炊き上がったら、塩昆布を加えてよく混ぜて完成。

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！

読者が  
選んだ

## おこわ ベスト レシピ

炊飯器で  
もっちもち  
ごはん！

2016年  
Cho-co-tto 6月号  
ベストレシピ  
第1位

## 豚ひき肉の中華おこわ

[材料(4人分)]

もち米 ..... 2合  
豚ひき肉 ..... 100g  
干しいたけ ..... 8g(約3枚)  
水 ..... 200ml  
しょうが ..... 1片

A オイスターソース ..... 大さじ2  
A ソース ..... 小さじ2  
A みりん ..... 小さじ2  
A 小ねぎ ..... 3本

[作り方]

- ①干しいたけは分量の水で戻し、戻し汁は計量カップに入れ、350mlになるように水を足しておく。
- ②ザルにもち米を量って入れ、水を入れたボウルでとぐ。
- ③干しいたけはみじん切りに、しょうがは皮をむいて千切りにし、小ねぎは小口切りにする。
- ④フライパンでひき肉、干しいたけ、しょうがを炒める。油はひかず豚肉から出る油で炒める。
- ⑤キッチンペーパーでフライパンの油をふき取り、Aの調味料を加えて、汁気が少し残るくらいまで炒める。
- ⑥炊飯器にもち米と①の水、⑤を汁ごと加えて炊飯。
- ⑦炊き上がったら小ねぎを加え、混ぜて完成。



## ハンバーグカレー

■ 調理時間 約5分

[材料(1人分)]

ホテル・シェフ仕様 特製ビーフカレー  
中辛(または甘口・辛口) ..... 1袋  
ハンバーグ ..... 適量  
ごはん ..... 適量

[作り方]

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

**SPICE  
&  
HERB**

エスピー食品株式会社  
北海道支店 札幌営業所 たんぽ  
反保 佑太さん ゆうた



こちらのレシピは、**ホテル・シェフ仕様  
特製ビーフカレー(中辛)**を使います!

甘口・辛口も  
ございます!

ホテルで味わうような本格欧風カレーです。包装資材よりも味わいに徹底的にこだわった特別仕様の4個パック。是非、一度ご賞味ください。

※ホテル・シェフ仕様 特製ビーフカレー 4個パック 甘口・中辛・辛口は10月第4週の宅配システムドックでご案内いたします。

## 小樽てんぷらのきんぴら

[材料(4人分)]

小樽てんぷら ..... 10枚  
にんじん ..... 2/3本  
こんにゃく ..... 1/2枚  
ごぼう ..... 1/2本  
いんげん ..... 適量  
酒・しょうゆ・砂糖 各大さじ2  
ごま油 ..... 大さじ1  
白ごま ..... 適量

[作り方]

- ①小樽てんぷらは熱湯をかけて油ぬきをし、短冊切りにする。ごぼうは細切りにして水にさらしあくを抜く。いんげんはゆでておく。こんにゃくはさっとゆでてあくを抜き、短冊切りにする。にんじんは細切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんじん、ごぼうを炒める。軽く炒めたら小樽てんぷら、こんにゃく、いんげんを加えてさらに炒める。
- ③酒・しょうゆ・砂糖で味付けをし、水分がなくなるまで炒めお皿に盛り、白ごまをふる。

■ 調理時間 約20分



## 小樽てんぷらの煮びたし

[材料(4人分)]

小樽てんぷら ..... 10枚  
ちんげん菜 ..... 1束  
まいたけ ..... 100g  
にんじん ..... 1/4本  
A だし汁 ..... 300ml  
A 酒・みりん ..... 各大さじ2  
しょうゆ ..... 大さじ1

[作り方]

- ①小樽てんぷらは熱湯をかけ油抜きし、1cm幅に切る。ちんげん菜は根を切り、5cm幅に切る。にんじんは皮をむき、食べやすい大きさに切る。まいたけは食べやすい大きさにほぐし、電子レンジで1分程度加熱する。
- ②鍋にAとにんじんを入れたをして火にかけ、煮立ってから5分程度煮る。小樽てんぷらとちんげん菜、まいたけを入れ、2~3分程度煮る。

■ 調理時間 約15分



一正蒲鉾株式会社

一正蒲鉾株式会社 ほりかわ みさき  
札幌支店 札幌営業所 堀川 美沙季さん



こちらのレシピは、  
**小樽てんぷら**を使います!

魚の旨みがおいしい、冷めてもおいしいので作り置きの一品にも。

お問合せ／一正蒲鉾株式会社 札幌支店 TEL0134-62-4192 受付時間／9:00~17:00(日祝は除く)

## 蒸し器いらずで簡単！茶わん蒸し

### [材料(4人分)]

卵……………(Lサイズ)2個  
「ヤマサ昆布つゆ白だし」…大さじ2

A 水……………240ml  
栗甘露煮シロップ 小さじ2※  
栗(甘露煮)……………4個

かまぼこ……………4枚  
しいたけ……………1枚  
むきえび……………4尾  
三つ葉……………少々

### [作り方]

- ①ボウルに溶いた卵とAを加えてかき混ぜ、こし器でこす。
  - ②栗とかまぼこは半分に切り、しいたけは薄切りにする。
  - ③器にえびと②を4等分に分けて入れ、①を注ぎ入れる。
  - ④鍋に2~3cm程水をはり、沸騰したら③を並べる。弱火にし、ふたをして10分加熱、その後火を消したまま10分程度余熱で温める。三つ葉を飾る。
- ※栗甘露煮シロップは好みで量を調整してください。

■ 調理時間 約25分



## さつまいもとかぼちゃの炊き込みご飯

### [材料(4人分)]

米……………2合  
かぼちゃ……………100g  
さつまいも…100g(1/2本)  
ぎんなん(缶詰)…50g(20粒)  
ヤマサ昆布つゆ白だし…50ml  
黒ごま……………適量

### [作り方]

- ①かぼちゃとさつまいもは1.5cm角に切り、さつまいもは一度水にくぐらせる。
- ②炊飯器にといだ米と「ヤマサ昆布つゆ白だし」50mlを入れ、通常の目盛りまで水を注ぎ、①とぎんなんを加えて炊く。
- ③炊き上がったら全体をさっくりと混ぜ、器に盛り、黒ごまをふる。

■ 調理時間 約10分(炊き込み時間は除く)



ヤマサ醤油株式会社  
営業本部 札幌支店 主任 栗田 瞬さん



こちらのレシピは、**ヤマサ昆布つゆ白だし**を使います!

上品なうす色と昆布だしのまろやかで澄んだ味わいで、うどんのかけつけ、煮ものなど、色をいかしたいお料理に幅広く使えます。人気の茶わん蒸しもヤマサ昆布つゆ白だしで簡単おいしく味が決まります!

お問合せ／ヤマサ醤油(株)お客様相談室 ☎0120-803-121 受付時間／月～金9:00～17:00(祝日は除く)

※ヤマサ昆布つゆ白だし1Lは11月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。



**mizkan**  
やがて、いのちに変わるもの。

株式会社Mizkan たぐち ひろき  
北海道支店 営業課 田口 博暉さん



## ごま豆乳の石狩風鍋

調理時間 約20分

### [材料(4人分)]

生鮭(切り身).....	3切れ	ミツカン こなべっち
じゃがいも .....	2個	ごま豆乳鍋つゆ …小袋4袋
玉ねぎ .....	1/2個	ご飯……………茶碗1杯
白菜 .....	3枚	※ ピザ用チーズ……適量
木綿豆腐 .....	1丁	粗挽き黒こしょう……適量
にんじん .....	1/2本	

### [作り方]

①鮭は一口サイズに切る。じゃがいもと玉ねぎは皮をむき、5mm幅の半月切りにする。白菜、豆腐、にんじんは食べやすい大きさに切る。

②鍋に「こなべっちごま豆乳鍋つゆ」小袋4つと水800mlを入れ、火にかける。沸騰したら①を入れる。全体に火が通ったらいただく。

※お好みで残った鍋つゆにご飯を入れて煮立たせ、ピザ用チーズを加える。チーズが溶けたら、粗挽き黒こしょうをふる。

こちらのレシピは、  
**こなべっちごま豆乳鍋つゆ**を使います！

1人前ずつ包装されているので、人数に合わせて使える鍋つゆです。鶏と昆布のだしを合わせ、ごまと豆乳で仕上げた、あっさりしていてコクがある、おいしさを濃縮したスープたっぷりのごま豆乳鍋つゆです。

# 生きた乳酸菌T001を持ち歩く 新しい乳酸菌ライフを。

乳酸菌ショコラ  
4つの  
ポイント



乳酸菌ショコラ



乳酸菌ショコラ ビター

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 ビター

乳酸菌ショコラポーラー

**Point 01.** 生きた乳酸菌T001が摂れる。



**Point 02.** チョコレートだから、乳酸菌と不足しがちな  
食物繊維が一緒に摂れちゃう！

※板チョコタイプはカカオ由来の食物繊維が、アーモンドチョコレートはカカオとアーモンド由来の食物繊維が摂れます。

**Point 03.** いつでもどこでも時間・場所を選ばずに  
食べやすい。



**Point 04.** 常温で保存が可能。



※板チョコタイプは常温で12ヶ月間、アーモンドチョコレートは常温で9ヶ月間保存することができます。

※乳酸菌ショコラは10月第4週  
の宅配システムドックでご案内  
いたします。

店舗により一部、商品のお取扱いのない場合がございます。また、店頭にある商品は、掲載商品画像と異なるパッケージの場合がございます。ご了承ください。

# ブラックニッカで おいしい漬込み酒を作ろう



漬込み目安  
5~6日



## ブラックニッカ リッチブレンド ×りんご



【材料】

ブラックニッカ  
リッチブレンド…300ml  
りんご…1個  
砂糖…50g～100g

POINT りんごは色が変わってしまうため  
切った直すぐに漬込みましょう

**漬込み酒:炭酸水=1:3 のハイボールがおすすめ! お好みで水割りでもどうぞ。**

またブラックニッカ クリア、リッチブレンド、ディープブレンドそれぞれとのフルーツとの組合せでもおいしくいただけます。

## 漬込み酒の お酒づくりと酒税法

ご家庭で漬込み酒をつくる場合、下記を必ずお守りください。

- 消費者が、自ら消費するために作るものでなければならず、販売してはならない。(法43条11項)
- アルコール度数が、20度以上のお酒を使用しなければならない。(令50条14項)
- ぶどう、やまとぶどうは、果実の酒の原料にはできません。(規則13条3項2号)
- 米、麦、あわ、とうもろこし、こうりゃん、きび、ひえ、でんぶんを使用することはできません。(規則13条3項1号)

\*ブラックニッカ クリア4Lは10月第4週、11月第1週、11月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。



【お酒】飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。ほどよく、楽しく、いいお酒。のんだあとはリサイクル。

NIKKA WHISKY



## ブラックニッカ クリア ×オレンジ



【材料】

ブラックニッカ クリア…300ml  
オレンジ…2個  
砂糖…50g  
レモンスライス…1個分

漬込み目安  
3日

POINT オレンジは皮をむき白いわたをとり輪切りに。

漬込み目安  
3~6時間

## ブラックニッカ ディープブレンド ×アールグレイ



【材料】

ブラックニッカ ディープブレンド…360ml  
アールグレイ…10g(4パック)  
ガムシロップ…60g(6個)

POINT ティーパックは、  
漬込み以上に漬けないと  
溶くなってしまいます。



すべては、お客さまの「うまい!」のために。  
販売者:アサヒビール株式会社



着色料・人工甘味料不使用

\*ダノンビオ信州百萬味を除く

からだに、  
おいしさに、  
大事な物だけ。



※写真はイメージです

生きて腸まで届くダノンビオ独自の高生存ビフィズス菌BE80を使用。

果実や素材選びからとことんこだわり、着色料や人工甘味料を使わない素材本来の

おいしさを引き出したフルーツヨーグルトをお楽しみください。

※ダノンビオ(コープさっぽろ専用品)旬摘みブルーベリー+完熟ストロベリー6Pは10月第4週の宅配システムトドックでご案内いたします。



## 肉団子と野菜の担々スープ

[材料(2人分)]

豚ひき肉	100g	野菜*	200g
塩	小さじ1/3	しいたけの戻し汁	150ml
A 「すりおろししょうが」	小さじ1/3	水	250ml
長ねぎみじん切り	5cm分	「オイスターソース」	大さじ1/2
干しいたけ	5g	練りごま	大さじ1
水	150ml	みそ	小さじ4
片栗粉	小さじ2	砂糖	小さじ1/2

[作り方]

- 干しいたけは水で戻してみじん切りにする。しいたけの戻し汁は残しておく。
- ひき肉に塩を加えて練り、①、A、片栗粉を加えてさらに練り、6個に丸める。
- 野菜は食べやすい大きさに切る。
- 鍋にしいたけの戻し汁、水、③を入れて火にかけ、野菜に火が通ったらBを加える。
- ②の肉団子を④に加え、火が通ったら完成。好みで白髪ねぎを添え、ラー油を垂らす。

栄養士 能戸英里の

ひとさら  
ごはん  
vol.4

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  
コロコロもカラダも満たされる  
具だくさんスープです。

Let's make  
side dish soup!

春雨やフォーなどを加えると、より  
ボリュームのあるスープになります。

濃厚な白ごまの  
香りとコク  
くせになる、  
ピリ辛の担々麺  
できました。



CO-OP コープヌードル  
白ごま担々麺 77g(めん60g)

CO-OPの即席めんでも人気NO.1のコープヌードルシリーズに今秋より仲間入り。白ごまの風味が濃厚な、乳白色の担々スープ。辛すぎずまろやかで後をひくおいしさです。

※一部店舗でお取扱いのない場合がございます



お弁当の困ったを天使大学の学生が解決！

悩み別

# おかず レシピ

今月のお悩み



朝はとにかく時間がない…

簡単にてくれる

時短レシピを教えて！

わたしも解決！

15分でパパッと  
2品つくれるおかずを  
紹介します！

今日は特別編！

天使大学栄養学科教授  
山部秀子先生

餃子の皮で簡単！

## かぼちゃパイ

[材料(2人分)]

かぼちゃ……………50g  
塩・こしょう…………各少々  
とろけるチーズ…………1枚  
餃子の皮……………4枚  
焼き用油……………小さじ2

### Point

電子レンジを使えば、かぼちゃも手早く調理できます。味付けをかえると、おかずにもデザートにもなりますよ。

●栄養価 エネルギー123kcal  
たんぱく質3.7g  
脂質6.3g 塩分0.4g

## さんまの卵巻き

[材料(2人分)]

さんまのかば焼き缶 1/4缶  
卵……………2個  
白だし(市販品)…小さじ1  
しょうゆ…………小さじ2/3  
油……………適量

### Point

調理済みの缶詰を使うので、あっという間にできあがります！

●栄養価 エネルギー82kcal  
たんぱく質 6.2g  
脂質5.6g 塩分0.6g

缶詰で時短！



場の賄い作りを10年。少ない予算現



アイヌ語でポネは骨、オハウは汁物

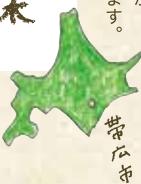


## 舌で覚えた 伝統の味

アイヌ民族の伝統料理ポネオハウを教わりに、帯広市に住む木村さんを訪ねました。

「私は、9歳で母を亡くしたから親から習った料理はないの。初めてポネオハウを食べたのは30歳前頃、アイヌの仲間が集まる親睦会で。いや~おいしくないって見よう見まねで作るよう。家族みんな大好きで、人がたくさん集まると作つてわいわい食べるのよ。作るのは主に寒い冬。ストーブにかけておけばできるから。母を亡くしてから、生活は大変だった。学校にもほとんど行かず妹や弟の世話、水汲み、薪運びの毎日。煮炊きはストーブ1台!若い頃は作業現

# 北海道の 伝えたい味



Vol.19  
**ポネオハウ**  
(アイヌ料理)

帯広市  
きむら

## 木村 マサエさん

1949年池田町高島生まれ。両親とともにアイヌ民族。1990年アイヌ子弟育成のため「とかちエテケカンパの会」設立。世界先住民族の会参加、アイヌ伝統料理講師など、アイヌ文化の伝承、保存活動を行う。2015年アイヌ文化奨励賞受賞。



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。



## しばれいその いもだんご 「ムニニモシト」を教わりました！

しばれて一溶けてを繰り返し、発酵したじゃがいもで作る、寒冷地ならではの保存食。使うのは主に畑に残ったくずイモ。自然の恵みをムダにしないアイヌの知恵。

ムニニモ=しばれイモ、シト=団子



そばがきのような食感。  
独特の風味が「クセ」になりそう！

- ① 春先、しばれたイモを水につけ、何度も洗い不純物を取り除いた後、布でこし、取り出したでんぶんを乾燥させる。この状態で何年でも持つ。
- ② ①を水につけやわらかく戻す。
- ③ よく混ぜてさらしさでこして絞り、水分を抜く。
- ④ 粘りが出るまで棒で突き成型し、多めの油でゆっくり焼く。みたらし、バターじょうゆなどで。



ばいいのよ。大事なのは食べる人の気持ちを考えること』。と木村さん。ぽかぽかとあつたかいポネオハウは、一緒に食べた人誰もが仲良くなる、そんな味がしました。

## じっくりとった 豚骨スープ 味付けは塩のみ！



愛猫のクンネ  
(アイヌ語で黒)とユキ

の中工夫してね。誰だってこれだけやれば（料理）でぎるようになるさー！それに私は料理をするのも食べるのも好きなの！」木村さんは明るく笑います。

野菜と豚骨のうまみが口いっぱいにひろがる木村さんのポネオハウ。「コツは、豚骨をじっくり時間をかけて煮込ること。アクも丁寧にとると澄んだスープがとれます。しつかりだしが出るから味付けは塩のみ。化学調味料も使いません。野菜

の切り方は、決まりはない。大根がやわらかければ大きく切るし、硬ければうすく切る。素材を見て決めればいい



3 にんじんは、たて半分に切ってから斜め切りにして入れる。



4 ごぼうは、薄く斜め切りにし水にさらした後入れる。



果報は煮て待て!  
作り方

1 大きな鍋にさっと洗った豚骨、水を入れ、強火にかける。沸騰したら弱火にし、こまめにアクを取り約4時間煮込みスープをとる。ふたはせず、ときどき水を足す。



2 豚骨についた肉が離れるくらい煮たら、火の通りにくいものから順に入れる。まず大根を厚めのいちょう切りにして入れる。



マサトさんの

## ホネオハウ



材料 (10人分)

豚骨(あばら骨がよい)…2kgくらい

水…たっぷり

大根…大1/2本

にんじん…2本

ごぼう…4本

じゃがいも(マークイン)…5個

長ねぎ…大1本

塩…大きじ1くくらい

うどん(乾麺)…1袋

七味唐辛子…好みで少々

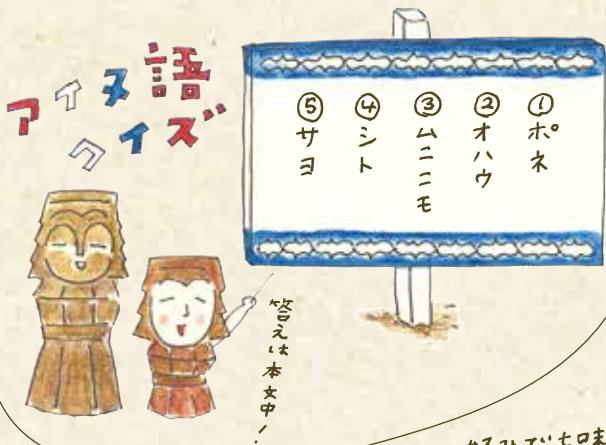
口見しながわらじめろ





## ちいといメモ

アイヌ料理では、肉・魚・山菜・木の実など、身边にある自然の恵みを、必要な分だけ採取して調理します。厳しい冬を乗り切るため、独特な保存法・調理法が発達しました（P51のムニニモシトはその一例）。味付けは基本的に塩のみ（現代では変わりつつある）。代表的な料理は、鮭や鹿などを使った汁物（オハウ）、お粥（サヨ）、野草の煮物やあえ物（ラタシケプ）、干し肉や干し魚など。三平汁や石狩鍋も「オハウ」の流れを汲むなど、現在の北海道料理のルーツといえます。



女子みて!! 七ロ本をかけて!  
骨をしゃぶりながら  
いただくのがお決まり。



食後にいただきました…

## シケレベ茶

キハダの実（シケレベ）を干したものをお煎じて飲むアイヌ伝統のお茶。ほろ苦さっぱり味。

- 7 塩で味付けをし、しばらく煮る。



- 5 じゃがいもは、皮をむき1cm幅に切り、入れる。



- 8 うどんに火が通ったら長ねぎの小口切りを入れて完成。



- 6 野菜に火が通ったら、乾麺のうどんをゆでずにそのまま入れる。





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。

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2017

2017.11.16 thu

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、北海道ヌボーに乾杯!

7年目の今年は、第1部のセミナーと第2部のパーティーに分け、より充実した内容で開催いたします。

○時間／〈第1部〉17:00～18:20

・セミナー 田辺由美先生「北海道ワインについて」

パネラー



北海道ワイン株式会社  
代表取締役社長  
嵐村公宏様



池田町ブドウ・ブドウ酒  
研究所 所長  
安井美裕様

〈第2部〉18:30～20:00

・パーティー 「田辺由美先生と北海道ヌボーを楽しむ会」

○場所／札幌パークホテル(札幌市中央区南10条西3丁目1番1号)

〈第1部〉3F パールルーム 〈第2部〉1F テラスルーム

○会費／〈第1部のみ〉おひとり様 1,000円 〈第2部のみ〉 ペア 9,000円

〈第2部のみ〉おひとり様 5,000円 〈第1部・第2部〉 ペア 10,000円

※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／〈第1部〉100名 〈第2部〉130名※お申込み多数の場合は、先着順(入金順)となります。

お申込み コープトラベル TEL 011・851・7411

月～金10:00～18:00  
土10:00～15:00  
※日休

ホイリゲ(Heuriger)とはワインの新酒、そしてそれを売るワイン酒場のこと。オーストリア東部で発祥した言葉です。コープさっぽろでは北海道のワイン消費拡大の一環として、毎年11月に「ホイリゲ北海道」と銘打ち、売り場で道産ワインコーナーを拡大展開しています。今年も北海道のワイン新酒ができたことをお祝いしましょう!

2017年コープの  
ボジョレースパー&北海道ヌボーは、  
各店舗サービスカウンターで  
お申込みください



花咲釀酒  
hana-sake 43°

お酒は20歳になつてから適量を適時に。  
妊娠中や授乳期の飲酒は胎児・乳児の発育に影響を  
あたえるおそれがあります。

北海道のお米農家と酒蔵とコ  
ンセプトで、力と笑顔の花咲くお酒を造りました。  
女性好みのすっきりとしたフル  
ーティーな味わいで日本酒だけどワ  
イシングラスが似合います。



〈720ml〉  
1,598円(税込)

ユーブさっぽろ はた あきのぶ  
リカーバイヤー 畑 明伸さん



北海道の水田と、日本伝統の酒造りを未来へつなげたいという願いを込めて企画しました。今回の「ハハハ」は初めての「ひやおろし」です。白ワインは好きだけど日本酒はあまり飲んだことがないという方におすすめです。母と娘で楽しめるお酒をコンセプトにしています。秋の夜長にぜひ。

小林酒造 こばやし せいじ  
専務取締役 小林 精志さん

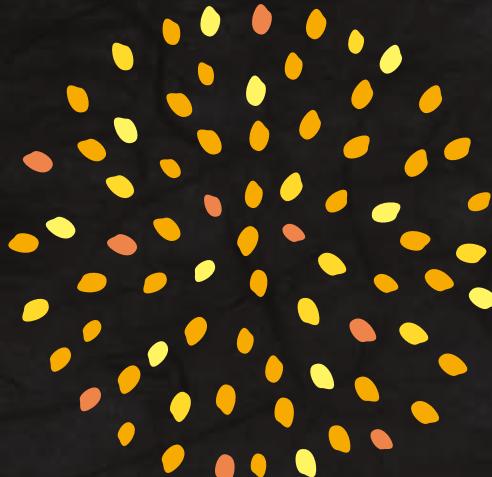


黄金色の稻に吹き抜ける涼風によって、さんざめく錦秋の風景がこのお酒には溶け込んでいます。ふくらうま味を伴った樹液のような甘さ、蜜を含んだ梨の香りが特長。寄せ豆腐に天然塩を振って。乾煎りしたナツツをカクテルグラスに盛りつけて。秋風と虫の音をもう一つの肴にどうぞ。

きなうすファーム しのだ まさる  
代表取締役 篠田 勝さん



「ハハハ」に使用している酒造好適米「吟風」は、安全・安心をめざし、農薬や化学肥料の使用を慣行栽培(一般栽培)の50%以下におさえた特別栽培で生産しています。杜氏の技によって生まれた「ハハハ」を、多くの方々に楽しんでもらえることが、私ども生産者の大きな喜びです。



ハハハ

純米吟醸

ひやおろし

こだわりの日本酒

10月1日新発売!

2 トラックの回収資源が  
エコセンターに集まる

# 10.1日、コープさっぽろ エコセンターに 『トドックエコストーション』がオープン!

回収した資源を再利用するために処理を行う江別市「コープさっぽろ エコセンター」に、  
エコの取り組みやリサイクルのことを身近に知って楽しく学べる新しい施設ができました。



3 資源ごとにセンターで仕分け  
や処理を行い専門業者へ

4 再生紙や燃料など、新しい  
資源として生まれ変わる

\*イラストはイメージです

「エコストーションは皆で環境を考える基地」  
エコセンターの敷地内に完成した『トドックエコストーション』は、エコセンターの業務内容や役割、コープさっぽろが行っている環境への取り組みを組合員の皆さんに幅広く知つてもらいたいと生まれた施設です。実は建物の外壁も、組合員の皆さん協力を得て一緒に作り上げたもの。エコストーションはコープさっぽろが推進する環境と地球を守るためにできることを、皆で考えて学べるエコ基地を目指しています。

ステーション内には巨大オブジェ“エコ・わっか”が設置され、体験しながらリサイクルの流れが学べるほか、エコや環境にまつわるワークショップなども定期的に開催予定です。これまでも希望があればエコセンターで見学の受け入れを行つてきましたが、同センター長の川崎清嗣さんは「エコストーションのオープンをきっかけに、ぜひたくさんの子どもたちに足を運んでもらい、一緒にリサイクルや環境について学んでいただけます」と話します。そして「エコって何だろう? エコについて考えたり、リサイクル参加への後押しになる場所に育てていきたいですね」(川崎さん)。



Cho-co-tto 56

# 見学予約受付中！

## エコセンターってこんなところ

皆さんのご家庭やコープさっぽろ店舗、事業所から回収した資源を集め、再利用のために圧縮したり、容積を減らす処理を行っています。エコセンターは予約制で見学できるので、資源がどのように流れを経て再生へつながるかをぜひ見に来てください。

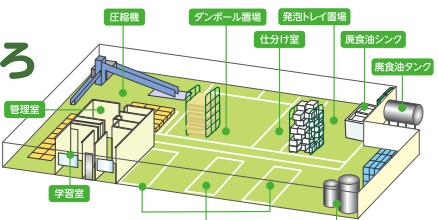
### 集めている資源と回収後の流れ (2016年度実績)

資源	2016年度の回収量	エコセンター	こんなものに生まれ変わる！
ダンボール	17,602トン	→ 圧縮 →	専門業者にて「再生紙（トイレットペーパー、ダンボールなど）」に
新聞紙	1,000トン		
週刊ドック・チラシ	11,041トン		
紙パック	283トン		
内袋	116トン	→ 圧縮 →	専門業者にて「再生プラスチック」に
結束用バンド	44トン		
発泡スチロール	236トン	→ 減容処理 →	専門業者にて「再生プラスチック」に <span style="color: red;">トドック車両で使用</span>
発泡トレイ	152トン		
天ぷら油（廃食油）	849トン	→	専門業者にて「バイオディーゼル燃料」に
アルミ缶	58トン	→	専門業者にて「再生アルミ、鉄筋などの建材」に
スチール缶	24トン		
ペットボトル	66トン	→	専門業者にて「繊維製品、透明シート」に
古着・靴・古布	728トン	→	専門業者にて「古着としてリユース、工業用ウエス」に
店舗で		一時保管	



57 Cho-co-tto

コープさっぽろ エコセンター・トドックエコステーション  
TEL.011・391・1177 受付時間／平日 10:00～17:00



エコステーション内に  
遊んで学べる  
“エコ・わっか”誕生

1 トドックトラックが資源に  
見立たれた木のポールを積ん  
でエコセンターへ出発！

コープさっぽろ  
エコセンター  
センター長  
川崎 清嗣さん



店舗、宅配トドックと  
ともに廃食油 500ml  
1本につき 3 ポイント、  
トドックはその他の  
資源も量に関わらず  
1回1ポイントが付き  
ます。参加することで  
皆が嬉しいエコへの取  
り組み、ご協力ください。

巨大木製オブジェ“エコ・わっか”  
をつくったおじさんたち



「エコ・わっか」はとにかく大きめ！テカすぎてふしぎっちはめっちゃ！でも、楽しすぎでエコの勉強、忘れないでね！

～北海道とコープが考える食の大切さ～  
**もったいない!を考える  
おいしいセミナー**



対象  
大人

家族も驚くりマイク料理や食材まるごと使ったお料理を、テレビやお料理教室で活躍する料理研究家東海林明子先生と作ります。また、ひと工夫で、環境にも体にもやさしくできる事を学びましょう。

**日時** 10月13日(金)、11月6日(月)、16日(木)  
10:00~13:00

**場所** コープさっぽろソシア店内キッチンスタジオ  
札幌市南区川沿5条2丁目3-10

**参加費** 無料 **定員** 各日程20名

**応募方法** コープさっぽろHP内 トドック  
探検隊 プログラム 入力  
フォームに記入、または、下記の電話へご予約ください。  
**※定員になり次第締切**



料理研究家  
東海林明子先生

お問合せ

コープさっぽろ生活文化事業部  
TEL 011・232・3565  
月～金 10:00～18:00(祝日は除く)

組合員さんの声

腹痛で具合が悪く、車を路肩に止めて車内で苦しんでいたところを、トドックのドライバーさんが気づいて救急搬送を依頼してくれました。他にも大変お世話になりお礼を伝えたい。

消費者庁共催 食の学習会  
**安全な食品ってなんだろう?**



対象  
組合員さん

農林水産省など行政から講師をお招きし、安全な食生活を送るために必要なお話をお聞きします。また、食品の加熱により発生する「アクリルアミド」の健康影響と家庭でできることについても学習します。

**日時** 10月13日(金)  
10:30~12:30

**場所** 宅配トドック中央センター3階会議室  
※TV会議システムを利用し、全道各地区に発信します。詳しくはHPや店頭ポスターをご確認ください。

**参加費** 無料

ハガキまたはFAXで①氏名②郵便番号・住所③電話番号を明記しお申込みください。  
**応募締切:10月6日(金)**

お申込み・お問合せ

〒060-0009 札幌市中央区北9条西23丁目1-20  
コープさっぽろ組合員活動委員会「食の学習会」宛  
担当:林・藤山  
TEL 011・641・5571 FAX 011・641・5573  
月～金 10:00～17:00(祝日は除く)

第5回

**高校生チャレンジグルメ  
コンテスト**



対象  
大人・  
子ども

高校生チャレンジグルメコンテストが今年も開催されます。全道各地の高校からたくさんのエントリーがありました。高校生が地元食材を生かしたオリジナル料理を競うこのコンテスト、地域の生産者さんや料理人に協力してもらひながら作った自慢の料理です。今年は「食べる・たいせつフェスティバルin帯広」と同時開催!ぜひご家族みなさんに高校生の創作メニューをご賞味ください。

**日時** 10月8日(日)  
10:00~15:00

**場所** 帯広アグリアリーナ  
(河東郡音更町字音更西  
2線9-1 ホクレン家畜市場  
用地内)

**参加費** 入場無料  
※お料理には代金がかかります。

詳しくは  
こちらへ



お問合せ

コープさっぽろ広報室 TEL 011・671・2541  
月～金 10:00～17:00(祝日は除く)

みんながつながる地域のひろば。

## トドックスステーション 手稻・帯広南・北オープン!



※写真はトドックスステーション手稻

子どもを自由に遊ばせながら、大人はゆったりおしゃべりしたり、定期的に開催しているイベントにも参加できるトドックスステーションは、宅配トドック配送センター内に設置された、無料で利用できる地域のひろばです。9月2日に手稻、9月9日帯広南・北にオープンいたしました!授乳室あり◎飲食OK!雨の日も便利♪ぜひ遊びにいらしてくださいね(\*^▽^\*)

手 稲／ 札幌市手稻区曙2条4丁目  
1-20 手稻センター2F

場 所 帯 広 南／ 帯広市西4条南36丁目1-17  
帯 広 北／ 河東郡音更町木野大通  
東10丁目6-2



詳しくは  
こちらへ!

お問合せ

csap.tstation@todock.jp  
オープン 月～金 10:00～18:00(土曜開放あり)

担当者から

私の配達地域は高齢者が多く、普段から「親切」を忘れずに心掛けていることが感謝されることとなりました。これからも組合員さんや地域の方々のお役に立つよう頑張ります。

みんながつながる地域のひろば。

## エコ協賛商品ご購入で、抽選でプレゼントが当たる! エコ協賛キャンペーん



対象  
組合員  
さん

「エコ協賛商品」マーク付商品ご購入で、1品につき2円を札幌市円山動物園、おひる動物園、釧路市動物園、旭川市旭山動物園のホッキョクグマを支援する「ホッキョクグマ応援プロジェクト」と、植樹活動を行う「コープ未来(あした)の森づくり基金」に活用させていただきます。

- ・ホッキョクグマ賞 動物園10組(1組3名以内)  
道内4園の中から行きたい動物園のバッケヤードツアーア
- ・未来の森づくり賞 10名様

オケクラフトお皿(18cm)とスプーンのセット

日 時 10月1日(日)～11月30日(木)

期間中コープさっぽろで、「エコ協賛」対象商品1点以上を含む500円(税込)以上お買い上げのレシートで応募。レシート合算不可。お1人様何口でも応募できますが1レシートにつき1口のご応募となります。

お問合せ

コープさっぽろ問合せ窓口 ☎ 0120・583・032  
月～金 9:00～17:00(祝日は除く)



冬休み子ども親子体験ツアー

## 大自然と文化交流の ボルネオまなび旅6日間



対象  
子ども  
親子

ゾウ、オランウータン、ワニ…ユニークな動植物が生きるボルネオの森。大自然と人々の文化、私たちの生活との繋がりを体感しに行こう!リバーカルーズで見るホタルの群れ、闇夜の昆虫探しに大興奮!

日 時 1月6日(土)～1月11日(木)

場 所 マレーシア サバ州

定 員 25名

参加費  
応募方法  
コープトラベルの店舗またはウェブサイトにてご確認ください。  
**応募締切:12月10日(日)**

お問合せ

株式会社コープトラベル 担当:中島  
TEL 011・851・7411 FAX 011・851・7455  
メール csap.coop-tabi@todock.jp  
月～金 10:00～18:00、土10:00～15:00(祝日は除く)



南空知センター  
(岩見沢市)  
中川さん

「ちょこっと」を応援します!

株式会社須田製版

〒063-8603 札幌市西区二十四軒2条6丁目1番8号 TEL 011-621-1000

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

**ワ大丸** 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 011-261-5861

大日精化工業株式会社

〒006-0832 札幌市手稲区疋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 札幌市手稲区疋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

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 リージェントビル TEL 011-241-2291

ご報告

## 「九州大雨災害緊急募金」 ご協力ありがとうございます!



7月5日からの九州北部地方における大雨は、地域に甚大な被害をもたらしました。コープさっぽろでは、被害に遭われた方々を支援するために7月18日から緊急支援募金を呼び掛けてきましたが、8月20日時点で2013万4260円もの善意が寄せられました。ご協力いただいた皆様に、心より感謝申し上げます。この募金は日本生活協同組合連合会を通じて義援金として被災者へ届けられるほか、支援金として被災者支援のために活用されます。

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(祝日は除く)

配食キャラクター「エゾリス」の名前が決定。

名前は「**クルリン**」です!  
よろしくお願ひします。



2010年から始まった配食サービスのキャラクター「エゾリス」ですが、実は名前がなかったのです…このたび「全道の生協統合10周年」を記念してキャラクターの名前を募集したところ総数9,509通という多くの応募をいただき、厳正なる審査の結果、名前が決定いたしました。皆さまからいただいたたくさんの想いにこたえられるよう、今後も見守りと食事のお届けを広げていきます。

お問合せ

コープさっぽろ配食事業部

TEL 011-671-5738 FAX 011-668-2418

月～土 10:00～18:00

フリーリアシリーズで  
ワンランク上のスキンケア  
フェイスクリアで古い角質を柔らかく浮か  
せて取り除き、後に使う化粧水(モイスト  
アップローション)の浸透力がアップし、  
保湿効果も高まります。



ちょこっと読者さまへ  
**プレゼント!!** 50名さま

フリーリア「フェイスクリア+コットン」30ml+  
14枚をちょこっと読者50名さまへプレゼント!  
この機会にぜひお試しください。

〈プレゼント品〉フリーリア「フェイスクリア  
+コットン」30ml+14枚

〈応募締切〉2017年10月31日(火)まで  
にはがきに①郵便番号、住所②氏名、年  
齢③電話番号

「ちょこっと10月号プレゼント希望」とご  
記入の上、郵送にてご応募ください。

〈ご応募先〉〒141-0031

東京都品川区西五反田2丁目19-3

五反田第一生命ビル4階

株式会社ナリス化粧品 コープ事業部  
東日本営業部 ちょこっとプレゼント係



高濃度  
バラエキス配合。\*



ふきとり化粧水

CO・OP フリーリア  
フェイスクリア 180ml

洗顔後サッパリとふき  
つるつる透明感アップ!

使い方の  
動画はこちら /



化粧水  
CO・OP  
フリーリア  
モイストアップ  
ローション  
150ml



乳液  
CO・OP  
フリーリア  
モイストアップ  
ミルク  
85g



メイク落とし  
CO・OP  
フリーリア  
クレンジング  
オイル  
155ml



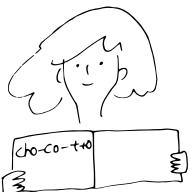
洗顔  
CO・OP  
フリーリア  
ダブル  
クレンジング  
120g

フリーリア誕生のきっかけは、  
組合員さんの声でした。

「植物由来成分の化粧品を使いたい」そんな組合員さん  
の声に応え、コープオリジナル化粧品として誕生。コープら  
しく「産地の見える化粧品」にこだわって宮城県にフリーリ  
ア専用バラ農園を作り、そこで大切に育てたバラから、肌  
を美しく保つバラエキスを抽出しています。さらに、深紅の  
バラを追加し「高濃度バラエキス」に進化、肌本来の姿  
「美底力」をアップするスキンケアにリニューアルしました。

Cho-co-tto  
VOICE

# 8月号の ちよこつとを見て



## 特集 当麻町の すいかについて

でんすけすいかは、なぜ高価なのか  
疑問でしたが、その理由がよくわ  
かりました。どんな作物も、本当に  
手間暇がかかるているんだなあー  
と、農家さんたちに頭が下がる思  
いです。

(美瑛町 プリソさん)

我が家の老犬(17歳)が腎不全で  
体調を崩し、毎日点滴のみでまつ  
たく食欲がありませんでした。そ  
こへ8月号の「ちよこつと」すいか  
:確かに腎臓に良いハズ!すいかを  
買つてきてしぼったものを出すと、  
久しぶりに水以外のものを「クゴ  
ク口にしまし  
た。本当に嬉  
しかったです。

(札幌市  
すみやんさん)



## 北海道の伝えたい味 伝えたい心について

す。おいしいすいかがもつとお手頃  
になれば嬉しいですが、生産者の  
方の労力を思うとそんなワガママ  
は言えませんね。

(足寄町 娘2人のあちゃんさん)

## わが家のいちおし レシピ!について

「生すいかのかき氷」にびっくりし  
ました。すいかは大好きですがこ  
んな食べ方があるなんて!簡単  
でおいしくてすごいと思いまし  
た。また、すいかをおかずにするな  
んて考えたことがなかったので  
「すいかとツナの和え物」や「すい  
かと長芋のコロコロサラダ」にびつ  
くりしました。

夫婦2人暮らしの時、食べ切れな  
かつたすいか1玉が、今は娘2人が  
増え、あつという間にみんなのお腹  
の中に入っすぐに行くたび「すい  
か食べたいねえ」と言いながら我  
慢、我慢…祖父母宅に帰省の際、  
真ん丸のすいかに大喜びの娘達で

(札幌市たけよこさん)

紅しょうがをビニール袋に入れようとしたら取り損ね、ガタンと音がしました。橋本さんという方が「大丈夫ですか?」とすぐ近寄  
り、ビニール袋に紅しょうがを入れてくださったのです。その優しさ、気づかいに心打たれました。

組合員さんの声

Cho-co-tto  
VOICE

# おたより、あれこれ

**子** どもの頃は食べることが好きではありませんでした。食事の時間も嫌いでした。ひとり暮らしを始めた頃から、食べることは生きることって嫌いなものも食べるようになりました。すると、おいしいものがたくさんあることに気づきました。今は食べることが大好きです。誰かと一緒にともっとおいしくな!

(札幌市 たまさん)

**小** さい頃に昼ご飯としてよく食べた、ふかしたじゃがいもは、シーフードだけどたまに食べたくなります。いつも男爵よりメークインを取りうとして、弟とけんかになります。もうすっかり道外の暮らしが長くなりましたが、この前、札幌の実家に帰省して、じやがいもを食べてふと思いつきました。

(東京都 まあやんさん)

**か** ばちゃんで葉っぱの傘を手に机嫌です。かばちゃんの茎はトゲがあるのでさみの刃をスライドさせると子どもも安心してます。

(二セロ町 ゆりあさん)



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とした出来事、コープさつぽるへの思いなどがありましたら、ぜひアンケートにお書き添えくださいね♪



担当者から

この度は私のとった行動に感謝をいただき、恐縮しているところです。今回のお言葉をさらなる糧として、今後とも組合員さんに喜んでいただく接客を肝に銘じ、努力をしてまいります。



4条通店  
(旭川市)  
橋本さん

# 「安心なくらし」のご提案

**コープさっぽろおすすめ!!**  
**生協とアフラックがつくった**  
**現在のがん治療に対応した**  
**がん保険!!**



## 生協オリジナルプラン

月払保険料例(新Days生協オリジナルプラン ひと安心コース)

入約給付金日額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)](2017年8月現在)

※(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。※上記保険料に(がん先進医療特約)の保険料は含まれておません。(がん先進医療特約)

(保険料払込期間:10年更新)の保険料は男女問わず年齢に関係なく一律77円です。※(がん先進医療特約)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。

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時~18時)

フリーダイヤル

0120-37-2523

AF030-2017-5014 8月21日(180221)

コープさっぽろはアフラックの  
募集代理店です

Aflac

COOP  
SAPPORO

ご契約年齢 0歳~満85歳

[NewDays生協オリジナルプラン ひと安心コース] 入院給付金日額5,000円  
 [保険期間:終身(抗がん剤治療特約+がん先進医療特約は10年更新)]

診断	それぞれ1回限り一時金として がんの場合 <b>50万円</b> 上皮内新生物の場合 <b>5万円</b>
入院	1日目から日数無制限 1日につき <b>5,000円</b>
通院	<p>①三大治療*のための通院は日数無制限 ★三大治療とは、手術、放射線治療、抗がん剤治療のことをいいます。</p> <p>②退院後365日以内の通院なら日数無制限 1日につき(往診も含む) <b>5,000円</b></p>
手術・放射線治療	入院しなくとも 1回につき <b>10万円</b>
<p><b>特約給付金額2.5万円</b></p> <p>入院しなくても 抗がん剤治療を受けた月ごとに 5万円 給付倍率2倍</p> <p>更新後の保険期間を含め通算 <b>300万円まで</b></p>	
抗がん剤治療特約	<p>保険期間:10年更新 上皮内新生物は対象外</p> <p>がん先進医療給付金</p> <p>1回につき 先進医療にかかる 技術料のうち自己負担額と同額 更新後の保険期間を含め 通算2,000万円まで</p> <p>がん先進医療一時金</p> <p>1年間に1回 左記「がん先進医療給付金」が 支払われる先進医療を受けたとき 15万円</p>
がん先進医療特約	<p>保険期間:10年更新 上皮内新生物は対象外</p>

50歳女性 の場合月々保険料は **2,970円**

●保障の対象となる先進医療は、厚生労働大臣が認める医療技術で、医療技術ごとに適応症(対象となる疾患・症状等)および実施する医療機関が限定されています。また、厚生労働大臣が認める医療技術・適応症・実施する医療機関は随時見直されます。

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 / アフラック札幌総合支社

札幌市中央区北1条西6-1-2 アーバンネット札幌ビル5F 〒060-0001 TEL011-221-2641

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

一生涯保障

10年満期  
自動更新

## 応募資格

組合員とその家族 / 1人1作品 / 未発表の作品に限ります

## 応募方法

名前・ペンネーム・住所・電話番号・組合員番号・川柳を記入いただき、はがきかメールで下記の宛先までお送りください。

住所 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
コーポさっぽろ共済推進室 ライフプランニング川柳 係  
Eメールアドレス s.takeishi@todock.jp

## 募集期間

10月1日～11月20日（当日消印有効）

## 賞品

大賞……1名 温泉ペア宿泊券（3万円相当）  
優秀賞……1名 Cho-co-ttoカード（1万円相当）  
佳作……2名 Cho-co-ttoカード（5千円相当）  
参加賞……応募者全員 コーすけキャラクターばんそうこう

## 発表

Cho-co-tto2018年3月号誌上にて発表いたします。

## 賞品発送

2018年3月上旬

## 著作権

応募された作品の著作権は、コーポさっぽろ及びコーポ共済連に帰属します。また応募作品は返却いたしません

## 問合せ先

コーポさっぽろ共済推進室  
TEL 011-671-5827（担当:松田・武石）  
月～金 10:00～17:00

コーポさっぽろ  
共済推進室室長  
池川雅子

みなさまの  
“貯める”技を  
お待ちしております！



●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は  
コーポさっぽろ  
コーポ共済センター 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、  
お近くのコーポさっぽろの組合員になることが必要です。  
コーポさっぽろは、お店や宅配で暮らしに貢献しています。



温泉旅行が  
当たる！

第三回ライフ  
プランニング川柳

毎年大好評のCO・OP共済  
ライフプランニング川柳を  
今年も大募集します！

大賞には温泉ペア宿泊券、  
応募者全員に参加賞もお送りいたします。  
たくさんのご応募を  
お待ちしております！

テーマ  
「貯める」

あなたの思いを  
五・七・五にのせて、

契約引受団体: 日本コーポ共済生活協同組合連合会  
コーすけとCO・OP共済のWEBページは[こちら](#)！  
コーすけ で検索！

日本三景 天橋立の絶景を望む天橋立ホテルに泊まる

## 「いにしえの舞台」秋の京都探訪 小浜国宝巡りと比叡山延暦寺を訪ねる旅 4日間

出発日 11月30日(木)

■ご旅行代金

新千歳空港着2~3名 1室利用  
大人お1人様

# 138,000円

\*1名様1室はお受けできません。



比叡山延暦寺

### ポイント!

紅葉の真っ盛り。ベストシーズンの関西の中でもとりわけ秋が美しい日本の文化施設をセレクトしました。利用ホテルは京都都市内の大浴場付シティホテルと日本三景“天橋立”を一望できる人気の温泉リゾートホテルにご宿泊。お食事も精進料理など充実の内容です。

■募集人員:22名(最少催行人員:12名)  
■食事(朝3・昼3・夕1) ■添乗員同行

1 新千歳空港(午前中)関西又は伊丹空港=日本三景天橋立(日本海宮津湾の絶景)⑩=(17:30頃)天橋立(泊)

2 ホテル(8:00頃)=小浜国宝めぐり【明通寺】(日本古寺名刹)・神宮寺(東大寺二月堂への「お水送り」が有名な名刹)⑩=三方五湖(若狭湾国定公園を代表する景勝地)⑩=世界遺産 比叡山延暦寺(1200年の歴史を今に伝える根本中堂)⑩=(18:00頃)京都市内(泊)

3 ホテル(8:30頃)=銀閣寺(東山文化の神髄を今に伝る)⑩=哲学之道(疎水沿いの紅葉散策)⑩=東福寺(京都五山のひとつで通天橋の紅葉は有名)⑩=鉄鉢(てっぱく)料理の昼食=嵐山・嵯峨野(竹林と紅葉の名刹を散策)⑩=(17:00頃)京都市内(泊)

4 ホテル(8:30頃)=永觀堂(紅葉で有名な京都有数の古刹)⑩=関西空港又は伊丹空港=新千歳空港(16:00~21:00)

行程内青文字は下車観光、赤文字は下車入場観光となります。

■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

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

コープトラベル 検索

## 高級食材“あわび”2個付! いわない高島旅館で食す日本海 絶品海の幸づくし 日帰り

出発日 10月21日(土)  
11月11日(土)・18(土)

■ご旅行代金  
(大人お1人様) **10,800円**



### ■おすすめポイント

高級食材あわびを七輪焼きやお刺身でお召し上がりいただけます。また、コリコリとした歯ごたえのヒラメも絶品です

■最少催行人員:20名 ■募集人員:45名 ■食事:昼1回 ■添乗員同行

行程 札幌全日空ホテル(8:20集合/8:30出発)=北海道ワイン(試飲とお買物)⑩=岩内・高島旅館(日本海の幸づくしの昼食)⑩=いわない温泉おかげなし(日本海を望む温泉でのんびり入浴)⑩=仁木のこ王国(きのこ製品のお買物)⑩=余市・柿崎商店(海産物のお買物)⑩=小樽=JR札幌駅北口(18:00~18:30頃)  
※タオル・バスタオルは現地にて無料貸出いたします。

## 厚岸・池田・浜中の味覚が大集合! “道東うまいもんDEナイト”2日間

出発日 11月3日(金・祝)・4日(土)

■ご旅行代金  
(大人お1人様)  
2~3名1室 **1室 18,800円**



### ■おすすめポイント!

“道東うまいもんDEナイト”。池田町の「ワインまつり」、厚岸町の「厚岸牡蠣まつり」、浜中の「浜中うまいもん市」が厚岸に大集合。バスツアー参加者のみの限定企画ですのでお早めにご予約ください。

■宿泊銚路プリンスホテル1泊■食事(朝1・昼1・夕1) ■添乗員同行(バスガイドは同乗しません)  
■最少催行人員20名 ■募集人員45名

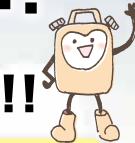
行程 1日目 札幌全日空ホテル(8:10集合/8:20出発)=池田町ワイン城⑩(昼食は人気のよねくらのステーキ弁当)=釧路イッシャーマンズワームOO(お買物)⑩=厚岸味覚ターミナル・コンシリエ“道東うまいもんDEナイト”で道東の味覚を満喫⑩=釧路市内(泊)(19:30~20:00頃)  
2日目 ホテル(9:00頃)=道の駅 しらぬか恋窓(お買物)=帯広市内自由昼食⑩=柳月スイートピアガーデン(お買物)=札幌駅北口(18:00~18:30頃)

●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

# エネコープ

[エネコープはコープさっぽろの  
エネルギー会社です]

# 灯油から、電気、プロパン、住まいの設備機器まで。 暮らしの基本は、エネコープにお任せください！



## コープの灯油

### 宅配トドックでも、コープのお店でも使えるポイントが貯まる！

新規登録  
価格特典  
1シーズン

定期配達期間中  
2018年5月末まで

使うほど  
おトク！

# 3円引!

灯油定期  
配達価格から  
1㍑あたり

定期配達 ご利用でさらに  
おトクに！

## 電力セット割

コープの灯油お問合せはコチラ！【月～土】8:30～18:30

フリーダイヤル

0120-012-458

灯油価格ご案内フリーダイヤル

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】

●コープのでんき●  
**トドック電力**



家計にうれしい  
割安プランを多彩に提案！

お問合せ・お申込みは コープのでんき トドック電力 お客さま お問合せセンターまで

0120-012-877

受付時間(年末年始を除く)

平 日 9:00～20:00

土・日・祝 9:00～18:00

●携帯電話・PHSからもご利用いただけます。●一部のIP電話からはご利用できません。ご利用できない場合は011-330-8517までおかけください。●応対品質向上のため、通話内容は録音させていただいております。

ポイント  
特典

エネコープの取扱い全アイテム対象

宅配トドックでもコープのお店でも

使える！ポイントが貯まる!!

定期配達 なんと！  
ポイント

3年ご継続で さらに！  
ポイント

# 2倍！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(税込)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。

設備機器のご購入も  
ポイントの対象です！  
※上記灯油の特典は対象外です

## 住まいの設備機器

### 給湯、暖房、ガス機器から太陽光発電まで！

お問合せはコチラ！【月～土】8:30～18:30

フリーダイヤル

0120-012-502



<http://www.enecoop.jp/> エネコープ

検索

Mr. Eric &amp; Poka's

# 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

## しゅんの味! さんまの かばやきどん

ざいりょう・2人分

さんま	2尾
はぐりきこ	大さじ1
あぶら	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
おさけ	大さじ1
てんさいとう	大さじ1/2
白ごま	てきりょう
ごはん	すきなだけ

4 頭を左におき、おびれの  
ほうから、ほうちようを  
よこにして、ほねの上に  
のせるようにして切る。



3まいおろし、かんせい!



6 おなかのほねをそぐよ  
うにして切り落とす。



2まいおろし、かんせい!

7 半分に切って、はくりき  
こをまぶす。



5 ほねのついてるほうも  
④と同じように切りすす  
めて、「3まいおろし」に  
する。



1 さんまは、頭を右にし  
ておき、ほうちようをな  
なめにおいて、頭を切  
りおとす。



まないたの上にしんぶんしをしくと  
魚の二オイがうつりません!

2 お尻からほうちようを  
入れておなかをひらく。



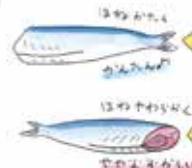


ごはんにのせて、  
フライパンにのこった  
タレもかけよう!



こどもレストラン支配人  
のこたべ・栄養士  
**エリック 能戸**

上がります!



はじめのうちは、「中骨に沿って包丁を切り進める」工程が難しく感じます。頭のほうから包丁を入れると、あばらの部分がやわらかいので、切っているうちに身がつぶれてしまいがちです。慣れるまでは尾びれから包丁を入れると中骨も見つけやすくきれいに仕上げります!

**11** しっかりとやき色がついたら、ひっくりかえす。



**12** 2分ほどやいたら弱火(よわび)にして、⑧をくわえる。



**13** 中火(ちゅうび)にして、りょうめんにタレをからめ、ごまをふってかんせい。



**8** ☆のちょうみりょうをはかつてボウルに入れ、あわせておく。



**9** フライパンにあぶらを入れて中火(ちゅうび)にかける。



**10** フライパンがあたたまつたら、さんまのかわを下にしてならべる。





せつめいしよう! 葉が重なり合ってまるまる野菜を「結球(けつきゅう)野菜」と呼びます。キャベツやレタスも結球野菜のなかまです。

はくさいも  
さいしょは ただの葉っぱ。  
だんだん 外がわの葉っぱが  
大きくなると 内がわの葉っぱが  
ぎゅうっと おされて 立ち上がり  
それでも ズンズン 中から 葉が出て  
立つたまま 葉が まかさるので ごわす。

→=おす力 →ニのびる力



どうやって  
ぐるぐる  
まうまうの?  
ひからびないよう まるまつて  
あかちゃん葉っぱが  
カラカラになるのを 守つたと  
いわれているで ごわす。



せつめいしよう! 結球(けっきゅう)のとちゅうで外がわの葉を切ると、結球がバラけてしまします。外がわの葉が成長のかなめです。

地元の器と、楽しく暮らす

# 北海道の うつわ時間

誌面で紹介の器が購入できます!

写真の「土鍋」を購入希望の方は下記メールアドレス宛に、件名「10月号・器購入希望」とし、名前・電話番号をご記入の上、お問合せください。

メールアドレス nokotabe@gmail.com

受付締切: 2017年11月20日(月)

お問合せ:(株)のこたべ TEL011-671-9300  
(平日10:00~17:00)



土鍋15,000円前後(サイズやデザインで異なる)。鳥やシロクマなどをモチーフにした取っ手部分は、可愛いだけではなくつかみやすさにもこだわりが。鍋類は冬に向けて制作数を増やすそう。淡いブルーの小鉢は1,600円



前手はカップ、タンブラー、ピッチャなどがある「雲のシリーズ」(写真は雲マグ1,800円)。柄杓(ひしゃく)で白い化粧土をかけて、雲の自然な曲線を表現。右奥の片手鍋は6,000~7,000円。土鍋同様、直火で使えます

取材・文/編集/青田美穂  
デザイン/玉置彩子

Cho-co-tto 72

## 穂やかな作り手の人柄と 土の素朴な質感が伝わる陶器

白菜といえば、鍋です!

これから食卓の登場回数が  
増える土鍋は、買い替える  
機会が少ないからこそお気  
に入りを見つけたいもの。南北  
の住宅街に工房を構える

神尾優佳さんは、子育てと  
作陶を両立する陶芸家。京都  
都の白土、江別野幌産粘  
土を混ぜた赤土、加熱に強  
い土鍋用の3種を使って器  
や鍋小物も作っています。

「専門学校でいろいろな  
工芸に触れましたが、陶芸  
を選んだのは一番うまくで

きなかったから笑)。3年間  
学んだ多治見は美濃焼、織  
部焼、瀬戸焼など焼き物の  
伝統が長く、現役作家の先  
生から技術を教わるなど陶  
芸漬けの毎日でしたね」。

癪やしの空気をまとう  
器のポイントは曲線へのこだ  
わり。鮮やかな色でも尖った  
印象を与えない理由は、優  
しいラインにあるよう。

「デザインはシンプルに、  
持ったとき軽すぎず重すぎ  
ない、陶器らしい土の質感を  
大事にしています」。

### 作り手の食卓



～こんなふうに使っています～ 神尾家の一枚



右の写真にも映っているボウル、我が家ではサラダやスープにも使います。無農薬の新タマネギを圧力鍋で丸ごと煮込み、庭でとれるハーブを添えました。



〈札幌市〉

神尾優佳さん

札幌市出身。札幌市立高等専門学校を卒業後、焼き物の产地・岐阜県多治見市で3年間、陶芸の専門技術を学ぶ。陶芸教室講師を経て、現在は自宅兼工房にて制作活動中。

■神尾さんの作品が貰える場所  
ambient shop(アンビエントショップ) 札幌市清田区平岡公園東1丁目11-8 TEL011-886-1772  
giorni(ジョルニ) 札幌市中央区南8条西23丁目2-5 TEL011-200-9229

# おしえてください

## 🎁 今月のプレゼント

A



5名様

P38北日本フードより  
「スーパー極上キムチ赤 270g&  
スーパー極上キムチ 320gのセット」

B



5名様

P44ロッテ商事より  
「乳酸菌ショコラ詰合せ」  
※写真はイメージです。

### 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：10月20日(金)必着

- 郵送 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
コープさっぽろ広報室 ちょこっと編集部 「10月号アンケート係」
- FAX 011・671・5755
- WEB [https://sapporo.coop/web/form/form\\_cho/](https://sapporo.coop/web/form/form_cho/)

編集後記 白菜は鍋にしかつかえない…なんて思っていませんか?ちょこっとレシピでは生で食べたり、焼いて食べたり、漬物にしたり、煮込んでみたり。実はいろいろつかえる万能野菜なんですよ!(のど)

●お詫びと補足／2017年8月号P38のレシピに補足がございます。「アラスカ産紅鮭のフライパングリルローズマリー風味」の材料【アラスカ産紅鮭】は塩漬けのものをご使用ください。ご関係の方々と読者の皆さまにご迷惑をおかけいたしましたことをお詫びして補足いたします。

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「たら」のレシピを教えてください

Q3 「たら」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

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。



# ごはんとおかず インデックス

## 白菜

白菜のステーキ	
シェリービネガーのバターソース	18
白菜とビーツのフレンチ風ロール寿司	20
白菜のシーザーサラダ	21
白菜漬け	22
白菜と高野豆腐の卵とじ	23
すき焼き風 白菜のジンギスカン鍋	24
白菜のお好み焼き	25
白菜と豚肉の麻婆丼	25
白菜と韓国のりのナムル	26
巻かないロール白菜	26
さんまの白菜キムチ煮	27
白菜の即席キムチ風	27
基本の餃子	28
白菜たっぷり中華鍋	30
白菜とりんごのサラダ	31

白菜ザワークラウト ..... 裏表紙

白菜ザワークラウトの煮込み ..... 裏表紙

## やさい

かぼちゃパイ	49
ムニニモシト(しばれイモのいもだんご)	51

## ねりもの

はんぺん入りえびカツ	37
小樽てんぷらのきんぴら	41
小樽てんぷらの煮びたし	41

## おさけ

ブラックニッカ クリア×オレンジ	45
ブラックニッカ ディープブレンド×	
アールグレイ	45
ブラックニッカ リッチブレンド×りんご	45

## ごはんもの

豚ひき肉の中華おこわ	39
ホタテごはん	39
ハンバーグカレー	40
さつまいもとかぼちゃの炊き込みご飯	42
さんまのかばやきどん	68

## たまご

蒸し器いらずで簡単! 茶わん蒸し	42
さんまの卵巻き	49

## 鍋

ごま豆乳の石狩風鍋	43
-----------	----

## スープ

肉団子と野菜の坦々スープ	47
ポネオハウ(アイヌ料理)	52

第67号

2017年10月1日發行(每月1日發行)

発行元／コープさっぽろ広報室

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

企画制作／(株)のこたべ

印 刷／(株)須田製版

発行人／太尾英明(コープさっぽろ)

ティルクター／小向季（コープさちこ）

編集人／平良美紀江（株）のまち）

三一堂山集卷之二

デザイン／岡崎一恵((株)のこたべ)、(株)アウラ  
こぐれけいすけ、野崎亜美

編集／小西由稀、青田美穂、長谷川圭介  
本間千洋、能戸英里、こぐれあいこ  
森由香、うずらはしちあき、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、日當直美

校 間／松澤聖子

●本紙記事・写真の無断転載、複写、加工、使用を

●「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

#### ○ヨープのお店に関するお問合せ

コードさっぽろ店舗本部 011・671・5710

#### ○コープさっぽろへのご意見・ご要望

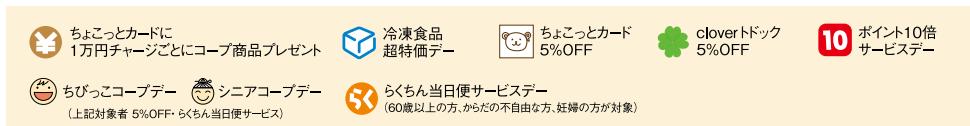
コープベル 0130-371-620



•(1)•16078

■2017年10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

日	月	火	水	木	金	土
1 コーヒーの日・ 日本酒の日    	2 豆腐の日  	3	4 十五夜・ イワシの日  	5 レモンの日 	6 	7 
宅配保存版 業務用カタログ「La Cook」配布						
8 そばの日  	9 体育の日・ トクホの日 	10 	11 まぐろの日・ トマトの日	12 	13 豆乳の日   	14 焼うどんの日 
15 きのこの日・ 孫の日    	16	17 沖縄そば の日 	18 冷凍食品 の日	19 	20 	21 
宅配保存版 業務用カタログ「La Cook」配布						
22    	23	24 	25 世界 バスターダー <sup>®</sup> 	26 柿の日・ きしめんの日 	27 	28 
29 秋の土用丑の日・ とらふぐの日  	30 たまごかけ ごはんの日 	31 ハロウィン・ 日本茶の日 	1	2	3	4



※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。

※ちびっこヨーブルー・シニアヨーブル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、またはコーポさっぽろホームページをご覧ください。

※字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

## 白菜ザワークラウト

### ●材料(作りやすい量)

白菜……………1/8玉(200g)  
白ワイン……………大さじ3  
酢……………大さじ3  
粒マスタード……………大さじ1  
塩……………小さじ1/2

### ●作り方

- 白菜の繊維を断ち切るように千切りにして、しんなりするまでフライパンでから煎りする。
- 白ワインを入れて煮詰め、酢を入れてさらに煮詰めて、塩・粒マスタードを加えて火を止め、冷めたら完成。

## 白菜ザワークラウトの煮込み

### ●材料(作りやすい量)

白菜ザワークラウト 上記全量  
ソーセージ……………4本  
ベーコン……………100g  
水……………400ml  
塩……………小さじ1  
こしょう……………適宜

### ●作り方

- 鍋にソーセージ、ベーコン、水を入れて火にかける。
- 沸騰したら弱火にして白菜ザワークラウトを加え、塩・こしょうで味を調えて完成。



白菜ザワークラウトの煮込み  
(シュークリーム風)



お好みで  
玉ねぎやじゃがいもを  
入れてもOK!



大人の★生。  
サッポロ生ビール  
**黒ラベル**



から煎りすることで  
白菜の水分が抜けて  
味が入りやすくなる

黒ラベル  
サッポロ

月の特集素材  
の提供  
パートナー

月も開店!

**青山ちゃん**  
食堂  
Special

今月は  
「白菜」よ

白菜が余ったたらキャベツの代わりに  
ソーセージやベーコンがあれば  
舞踏のおつまみに大変身!

ザワークラウトは  
本来発酵食品ですが  
酢や粒マスタードで  
簡単にできます。

白菜のシャキシャキ感が  
ポイントです。  
あだやかな酸味が  
ビールの苦みにマッチ!



青山ちゃん食堂店主 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。