

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

無料

ご自由にお持ち
ください

さあ、11月。
ホイリゲ北海道です

11月号

2012 [vol.8]

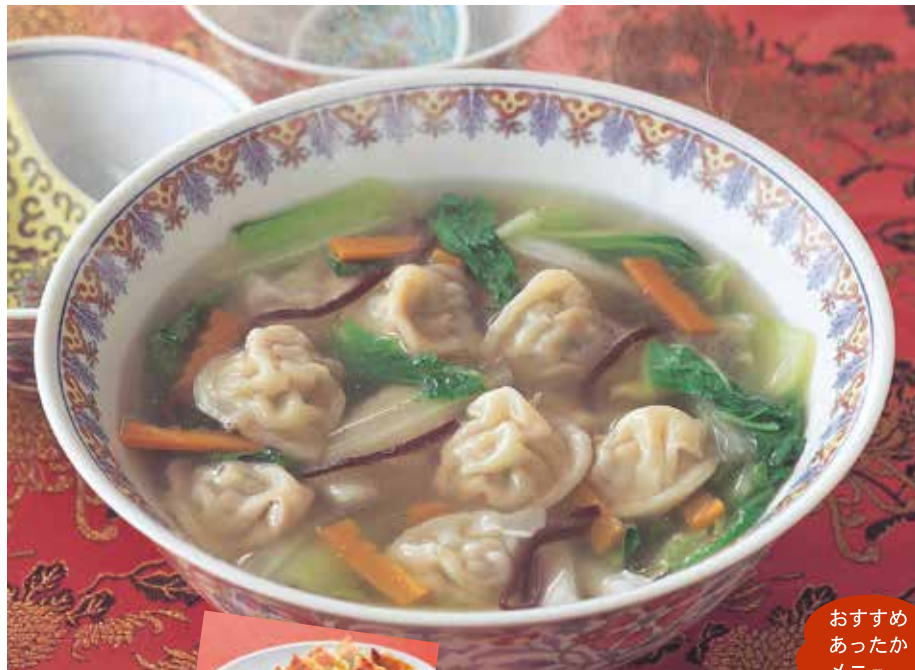
発行 コープさっぽろ -co₂op[®]



協同組合がよりよい
社会を築きます



日本生協連は、組合員さまのふだんのくらしを支えるコープ商品づくりを進めています。
寄せられる組合員さまの声を商品の開発や改善に活かしています。



おすすめ
あったか
メニュー



焼き餃子も
おすすめ!

熱したフライパンに油を引き、
冷凍のまま水餃子を並べる。焼き色がついたらお湯
(10個で70mlくらい)を入れ、フタをする。水分が無
くなり、水餃子の底がきつね色になったら完成。

中華風水餃子～野菜入り

- ①チンゲン菜(1束)を一口大に、白菜(1～2枚)ときくらげ(6g、水で戻す)は細切りに、にんじん(30g)を短冊切りにする。
- ②鍋に水5カップ、添付のたれを2袋入れて火にかけ、煮立ったら凍ったままの水ぎょうざと①を入れて煮、塩こしょうで味を調える。

※材料は4人分です。

寒い日には水餃子であったかメニューはいかがですか？
素材にこだわった自慢の一品。
コープ「お肉がおいしい水餃子」は、
強力粉のもちもちの皮。
国産の豚うで肉、契約栽培のこだわりニラ、

あつたか 水餃子の日。



CO-OP
お肉がおいしい水餃子(スープ付き)
20個(340g)入り

Cho-co-tto

ちょこっと

11

月号 2012 [vol.8]

今月の食材

ワインとチーズ



11月の行事

日	月	火	水	木	金	土
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 1・2・3 毎朝の日、 紅茶の日、 本格焼酎の日、 野沢菜の日	2 1・2・3 文化の日	3 1・2・3 いいおからの日、 調味料の日、 サトウウチの日
4	5 いいりんごの日	6	7 ち 立冬 織の日、 あられの日、 煎餅の日	8 いい肉の日	9	10
11 鮭の日、鮭の日、 チーズの日、 ポッキー& フランスの皿、 かまぼこの日	12	13 ち	14	15 シ ボジョレー、 スポーツ解禁日、 昆布の日、 かまぼこの日	16 自然薯の日	17 れんこんの日
18 聖紀念の日、 カスド産 ヨーグルトの日	19	20 ち どやの日、 いいかんぶつの日	21 ち アサ作りキウイの日、 カキアイの日	22 シ 小倉 いい夫婦の日	23 シ 勤労感謝の日、 生糰の日、 珍味の日、 お赤飯の日、 小ねぎの日	24 餅節の日
25	26 いいヴァレンの日、 いい風呂の日	27 ち	28	29 シ いい肉の日	30 本みりんの日	

1・2・3…1・2・3コープデー ち…ちびっこコープデー シ…シニアコープデー

04 コープのお店にGO! 今月の新商品

05 和楽食卓

07 西野さんのふだんごはん

08 ホイリゲ北海道

10 〈作る人〉生産者インタビュー
北海道ワイン

16 Doさんば

17 農家のおかあさんが考えた 大地のごちそう

18 〈生かす人〉シェフのレシピ
Osteria YOSHIE

24 〈生かす人〉バーテンダーのレシピ
BAR MADURO

26 ワインあれこれ豆知識

28 チーズあれこれ豆知識

30 赤ワインの活用術

32 わが家のいちおしレシピ!

42 のんびりのほほんな宿
農家民宿ひるねの里

44 ほっぺが喜ぶレストラン
いぐれっく5.3

46 冬こそチャンス!
ダイエットの方法教えます

50 天使の食卓

52 北の大地のまめっこやさい。

56 MOGUMOGU給食

60 えほんdeごはん



62 家計にちょこっとイイ話

63 教えて! 食の番人

64 ちょこっとインフォメーション

68 Cho-co-tto VOICE

70 組合員さんからのご意見掲示板

72 Cho-co-ttoからのお知らせ

75 One for all, All for one.

今月のレシピインデックス

- ドライソーセージブーケ 6
- カラフルポテト 17
- 鮮魚と梨のカルパッチョ 19
- 鱈の白子のサルタート りんごのソース 20
- カリフラワーフリット 32
- クリームチーズのねぎ風味 33
- すり身とチーズの包み揚げ 33
- アンチョビドレッシング和えポテトフライ 34
- 笹かまぼこのにんにくバターチーズ焼き 35
- スモークサーモンのカルパッチョ 37

- バクッと♪ひとくちピザキューブ 38
- ツヴィーヴェル クーヘン 41
- 彩りサラダ 51
- かぼちゃとりんごのポターージュ 51
- 白菜のしらす和え 58
- 佃煮昆布 61
- ふんわり肉団子のスープ 61
- カルバスのベーシックピザ 6
- 鮭のみぞれ汁 7
- ぎのことゆり根のグラタン ラルド添え 21
- 鮭の燻製とウイキョウのペンネ ディルの香り 22
- 生ハムと黒ごしょうのトレネット 23
- 塩たらのビルビル 34

- 深い味わいミートソースパゲッティ 35
- 旦那も唸ったポロニーヤ地方のポロネーゼ♡ 37
- ヘルシーソースカツ丼 39
- スペニッシュオムレツ 43
- 柔らかかちキンのアラゴン風味マスタードソース 45
- 鮭のちゃんちゃん焼き風みそグラタン 50
- 炊き込みご飯 58
- 昆布チップス 36
- 簡単!小倉&マーガリンロール 38
- フォンデュとチーズでパーティーを 40
- ベーキングミックス 55
- 北海道セイベルのインフュージョン 25
- おたる 特選ナイヤガラモヒート 25
- 北海道ミユラー・トルガウのバルフェ 25

03 Cho-co-tto ● ちょこっと一品 ● メインの一品 ● デザート ● ドリンク

希少な手作り麦芽を使用。
今だけの限定醸造。

ビール大国のチェコで100年以上
受け継がれてきた希少な“手作り麦
芽”を使用した、芳醇なうまみを楽し
める味わいです。

サッポロビール(株)
SAPPORO
百年麦芽
350ml・500ml
【発売日:11月7日】



たまりません!
このシャキシャキ感!

南国タイで収穫されたちょっと大き
めのヤングコーンを塩茹でして缶詰
にしました。サラダやシチュー、中華
料理や天ぷらなど、さまざまなお料
理にどうぞ!

加藤産業(株)
カンピー
ヤングコーン
410g 【発売中】



冬しか会えない、
やさしいみかん。

温州みかんの甘味を引き出し、ほろ
よいならでの寒い季節に心が和
むようなやさしい味わいを実現しま
した。アルコール度数3%・微炭酸の
冬限定チューハイです。

サントリー酒類(株) /
サントリービア&
スピリッツ(株)
ほろよい
冬みかん
350ml
【発売日:11月6日】



お米と小麦のガリッと
美味しい新食感!

ガリガリとした少し堅めの食感と口ど
けの良さの両立に成功しました。あつ
さりとした和風の味付けで、素材の
美味しさが生きています。

㈱おやつカンパニー
食感研究家
ガリッチのりしお味
食感研究家
ガリッチ香ばし
しょうゆ味
65g 【発売中】



冬の特別な
フレーバードティー

アップルとジンジャーから抽出した、甘
くスパイシーな香りが華やかなディン
ブラ茶葉からふんわりとひろがります。
「アップル」にまつわるストーリーで、デ
イズニーの人気キャラクターである
「白雪姫」をあしらいました。

キリンビバレッジ(株)
午後の紅茶
ヨーロピアン
スタイル
Winter Special
アップル&ジンジャー
500mlペット
【発売日:11月6日】



おなじみの牛乳が赤⇒
緑へ大変身!!

発売43年を迎えた“よつ葉牛乳”が
装い新たに新登場!十勝の大自然
で育まれた、良質な生乳のみを使用
した成分無調整牛乳です。“特選”
の味をご賞味ください!

よつ葉乳業(株)
特選よつ葉牛乳
1000ml
【発売中】



コープのお店にGO!
今月の
新商品

2012.
NOVEMBER ★

NEW!!

和楽食卓

食空間 &
フールドコーデイナーター
かねこ ゆみ
金子由美



11月は…

初冬の夜を 道産ワイン&グラスで楽しむ

冬の食卓は暖色系のコーディネートでぬくもり感を出し、今月のテーマであるワインと大人時間を作ってみてはいかがでしょうか。

私は常々、食材、料理、器が相まって、1つのおいしさが完成すると思っています。実用性だけではなく、手に持ったときの愛着が生まれる器。会話が弾み、情緒豊かになれる器、そんな

器が食卓の人々を笑顔にします。まずは自分がホッとする色合い、柄、形を選ぶのが器を楽しむ第一歩。

北海道にも窯やガラス工房が多くあり、デザインや雰囲気も個性豊かで美しい作品がたくさんあります。手にするたび作り手の気持ちが伝わってくるよう。今回は道産ワインにピッタリな2つのグラスを紹介します。

小樽産ワインに合わせたい、小樽生まれの北一硝子の“スインググラス”。テーブルに置くとゆらゆら揺れる丸いフォルムのグラスは、手なじみが良く気取らずワインが楽しめます。少しずつ形やひび割れの模様が違うのも、手作りの証。デキャンタも揃えれば、食卓がぐっと華やかになります。

■北一硝子 三号館
小樽市堺町7-26 0134-33-1993
(代表/受付8:45~18:00)



旭川市・淳工房の“木グラス”は「気の合う仲間と楽しくお酒を交わす週末のひととき」をイメージして作られたフリースタイル酒器。木が醸し出す優しさと凛としたガラスが一体となったデザインは、大切な人との大切な時間にピッタリです。

■淳工房
旭川市旭岡2丁目8-1
0166-53-8512

十勝 生まれ

最適環境だから
作れるおいしさ

澄んだ空気と清らかな水。
これらは高品質のドライソー
セージや生ハムを作るために
不可欠な要素です。

長い間親しまれている「カ
ルパス」をはじめ、プリマハム
のドライソーセージや生ハム
は、自然の恵み豊かな北海道
の工場ですべて生産されてい
ます。それは、上質な商品を皆
さまにお届けしたいという思
いから。

北海道の十勝は生ハムで有
名なイタリアのバルマヤスベ
インのピレネーとほぼ同じ緯
度に位置し、ドライソーセー
ジなどの乾燥商品に最適の自
然条件です。プリマハムはそ
んな「最適環境」の十勝にこだ
わりを持って、品質の高い商
品を作り続けています。

おいしさ、よれあい
100%カルパス

読者
プレゼント！
詳しくは
74ページに



北海道
十勝ドライ 3個束
75g×3
カルパスと並ぶロング
セラー。鶏肉主体で少し
あっさりした味わいが
人気です。



北海道
十勝カルパス 3個束
100g×3
ロングセラーのドライソ
ーセージ。海藻を原料に、
むかずにそのまま食べら
れる皮を採用しました。

カルパス
&
ドライ
de
カンタン
おつまみ



ワインと
楽しむ

カルパスのベーシックピザ

【材料(2人分)】
カルパス 6枚
ピーマン 1/2個
トマト 1/2個

ピザシート 2枚
ピザソース 50g
ミックスチーズ 80g

【作り方】

- ①カルパスは5mmの厚さで斜め切り、ピーマンは種を除去して輪切り、トマトは種を除去して5mm角に切る。
- ②ピザシートにピザソースを広げ、トマトをちらす。ミックスチーズ、ピーマン、カルパスの順にのせ、240℃のオーブンで5～6分焼く。



ドライソーセージブーケ

【材料】

ドライソーセージ 1本
パプリカなど好きな野菜 適宜
グリーンリーフ・レタスなど 適宜

【作り方】

- ①ドライソーセージは縦に6等分に、パプリカなどの野菜はスティック状に切る。
- ②グラスにレタスやグリーンリーフなどを敷き詰める。
- ③ドライソーセージと切った野菜を挿す。





今月の料理 鮭の みぞれ汁

西野さんの ふだんごはん

家族がホッとするほんわか料理。
いつもの材料でお手軽に作れますよ。

旬の魚は、演出にも季節感を。四方を海に囲まれた北海道では、四季折々、旬の魚が身近に手に入ります。これからの季節は何と言っても秋鮭。和洋中どんな料理にも合う重宝な魚なので、ぜひ北海道産を食べましょうね。

今回は初冬を意識し、大根おろしをみぞれ雪に見立てました。調理法で季節感を演出するのも食卓を楽しく彩ります。なめこのとろみが加わることで、低塩分でもおいしくいただけることでしょう。



にしの ようこ
西野 洋子

農産物加工料理研究家、北海道食育コーディネーター。生産者と協力したレシピ提案など、食を中心とした地域づくりに取り組む。4人の孫のおばあちゃんとして、家庭でできる食育を応援。

●材料(4人分)

甘塩鮭の切り身 3切れ
大根 1/2本(約400g)
なめこ 1袋
だし汁 1カップ
塩 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1
万能ねぎ 少々

●作り方

- ①大根の皮をむき、すりおろしておく。鮭は皮と骨を取り除き、1切れを4等分にしザルの上に並べ、さっと熱湯をまわしかけて臭みを取る。
- ②鍋にだし汁を入れ火にかけて煮立ったら鮭となめこを入れる。
- ③鮭に火が通ったら大根おろしを汁ごと加え、塩としょうゆで味を調え火を止める。器に盛り、小口切りした万能ねぎを散らす。

おうちでホイリゲ北海道

11月15日コープさっぽろで発売される
「2012 北海道白ヌポー」と北海道産素材を買って、
家でホイリゲ北海道を楽しんではいかがでしょうか？

おすすめ北海道産素材

ニチロ北海道100
ポークソーセージ 300g



北海道の原料にこだわって、
北海道で製造・加工した「北海道100%」の
こだわりぬいた商品です。



11月は『ホイリゲ北海道』

ホイリゲとはオーストリア🇦🇹で見られる、
作り酒屋が自家製ワイン🍷を売る
酒場のことです。

ソーセージ🍖やハム🍖、チーズ🧀などの
ちよっとしたお料理とともに、

ジヨッキ型🍷のグラスで
白ワイン🍷を楽しむのが

一般的なホイリゲスタイルと言われています。

北海道は良質なワイン専用ぶどう🍇の産地で、
そのほとんどは、

ワイナリーの直営農園の生産となっています。

手頃な価格🌟からこだわりの高級品🌟まで、
個性豊かな「北海道のワイン」は

今、大きな注目を集めています。

北海道の爽りの秋🍂を祝い、
「ホイリゲ北海道」で乾杯しましょう！

「ホイリゲ北海道」の 3つのポイント



ワインは
北海道
白ヌポーで！

北海道が誇る
ソーセージやチーズ
などの北海道産食材を
一緒に楽しむ！

11月の第3木曜日
ボジョレーヌポーと
同時解禁！

おそとでホイリゲ北海道

Cho-co-tto × Restaurant

ホイリゲ北海道セットを楽しめるお店

ホイリゲ北海道セットとは

Heurige Setzen

北海道ヌボー(赤or白)と、北海道産素材を使った料理のセットです。

各シェフがそのヌボーに合った料理をセレクト。
この時期だけのマリアージュをお楽しみください。

※各飲食店によって内容、提供期間は異なります。直接お店にお問い合わせください。

Bistrot poele(ビストロ ポワル)

札幌市中央区南4条西3丁目 第二グリーンビル2F
TEL.011-530-0311

Sagra(さくら)

札幌市中央区南1条西8丁目20-1
ライオンズM5大通公園 小穴ビル1F
TEL.011-219-4649

osteria YOSHIE

札幌市中央区南1条東3丁目 大成ビル1F
TEL.011-231-2778

センチュリーロイヤルホテル スカイレストランロンド

札幌市中央区北5条西5丁目
TEL.011-221-3008

BARCOM Sapporo(バルコ サッポロ)

札幌市中央区北2条西2丁目15 STV北2条ビル1F南側
TEL.011-211-1954

L'Orange(オレンジ)

帯広市西3条南9丁目2番地
TEL.0155-67-7878

道産ピツエリア アザリア

札幌市中央区南1条西7丁目 後藤会館1F
TEL.011-300-9492

Descò(デスコ)

札幌市中央区南4条西6丁目 はれ晴れビル2F
TEL.011-219-8823

BAR MADERO(バー マデューロ)

札幌市中央区南4条西2丁目 セントラルS4ビル7F
TEL.011-211-4467

スペインバルダイニング トーティラ フラット

札幌市中央区北6条西4丁目 ハセオB1F
TEL.011-213-5515

小樽バイン

小樽市色内1-8-6
TEL.0134-24-2800

欧風亭

千歳市美々新千歳空港内 国内線ターミナルビル3F
TEL.0123-25-8251



イベントでホイリゲ北海道



日本を代表するワイン専門家

田辺由美先生と一緒に 北海道ヌボーを祝う会



北海道ヌボー解禁日に道産素材を使ったお料理とともに
おいしい北海道白ヌボーを中心に楽しめます。

●田辺由美先生プロフィール

北海道池田町出身。「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、北海道産のサポーターとして、北海道産品の普及活動を行っています。

●日時: 2012年11月15日(木) 11:00~13:00(受付10:30~)

●場所: 京王プラザホテル札幌 B1階 PRAZA HALL

(札幌市中央区北5条西7丁目2-1)

●会費: お1人様 2,500円

※当日会場にて受付いたします

●人数: 50組100名様

※2名ペアでのお申込みとなります。

■応募要項

郵便はがきまたはFAXに①郵便番号・ご住所 ②氏名(ふりがな)
③電話番号④年齢⑤ご利用店舗と組合員番号
⑥ご一緒に参加される方の氏名(ふりがな)と年齢を明記のうえ、
下記までご応募ください。

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
生活協同組合 コープさっぽろ供給企画室
「田辺由美先生と一緒に北海道ヌボーを祝う会」係

■応募期間/2012年11月5日(月)必着

※お1人様何口でもご応募できますが、ハガキ1通につき、1口のご応募とさせていただきます。※厳選な抽選の上、ご当選通知の発送をもって発表にさせていただきます。※当選通知は、11月10日頃までに発送いたします。※未成年者の参加・同伴は不可です。託児の受付もできません。※ご記入いただいたお客様の個人情報は、当企画に関わる目的のみ使用し、他の目的には使用いたしません。

■お問合せ先/

供給企画室 TEL.011-671-5637(土日除く10:00~18:00) FAX.011-671-5755



香り高い新酒はぶどう畑から

北海道ワイン

Cho-co-tto
今月の
作る人

北海道で挑戦を続ける
生産者を応援します
作る人・北海道ワイン株式会社

2012
新酒・
デラウェア

小樽市

新酒のぶどうを栽培する余市町の生産者・黒川さんご夫妻と、自ら畑を訪れ、ぶどう栽培のサポートに尽力する北海道ワイン営農部・小林千洋さん(左)

取材・文・編集/青田美穂
撮影/石田理恵
デザイン/玉置彩子

Cho-co-tto 10



11月といえばフランスのボジョレー地方で作られる赤ワインのヌボー（新酒）解禁で知られる通り、お酒をたしなむ人にとって心躍る月です。ボジョレーヌボーのイメージから新酒の解禁というと派手なイメージが伴いますが、本来は「その年のどのような出来をチェックする」という目的から始まったもの。



原料となるぶどうの作り手、醸造を手掛ける技術者。そして新酒を心待ちにする飲み手が一体となり、自然の恵みに感謝しながら今年の出来栄えを楽しむのが、ヌボーの醍醐味だいごみです。今回は毎年、道産ぶどうのヌボーを発売している小樽市の「北海道ワイン株式会社」（以下・北海道ワイン）を訪れ、2012年の新作ヌボーを支えるぶどうの生産者や、ワイン造りに携わる方々の思いに触れてきました。

食べておいしいぶどうは
驚くほどに香りが高い

北海道ワインでは現在、浦臼町鶴沼にある自社農園のほか、全道300もの農家と契約しワインの原料となるぶどうを仕入れていきます。契約農家の7〜8割を占めているのが、小樽市に隣接する余市町。余市町はぶどうのみならず、全国屈指のフールツ産地として有名です。

おいしいワイン造りのためには当然、おいしいぶどうが欠かせません。ぶどうの品質維持と向上のため、日々、生産者の畑に足を運び栽培指導にあたっているのが、北海道ワイン営農部の小林千洋ちひろさん。小林さんの案内で11月15日に発売の新酒に使われている、余市町・黒川農園のぶどう畑にお邪魔しました。

迎えてくれたのは、黒川英人ひでとさんと一かずえ枝さんご夫妻。高台に広がる畑で、現在9種のぶどうとさくらんぼ、プルーンなどを栽培しています。黒川さんが農家を始めたのは今から18年前。自動車整備の仕事に就いていた英人さんにとって、農家への転身は60歳を過ぎてからの新たな挑戦でした。この地で農家を営

んでいた人から畑を譲り受けたものの、当初は右も左もわからないことだらけだったそう。

「仁木の農家の人に教えてもらったりね。だけど、やってみたいことにはわからないから。今でも素人みたいなもんだよ」と、英人さんは日に焼けた顔を緩ませます。黒川農園のぶどうは新酒に使うデラウェアをはじめ、どれも生食用。枝で熟したぶどうを一粒、口に含むと、もぎたての香りとジューシーな甘味が広がります。この香りと甘さは、ちよつと感動的です。



「何も特別なことはしていないのよ」と一かずえ枝さんは言いますが、黒川農園のモットーはまさにそこにあります。自分たち、近所の人、子どもや孫が安心して口にできる果実作り。使う農薬は最小限で、一般に植えて3年で出荷が可能となるぶどうも



ぶどう出荷用のスタンプ。黒川農園で栽培しているのは、こちらの9種



黒川農園では土の栄養に魚かすを使用している。気温の上昇とともに、どんどん枝葉を伸ばすぶどうの木。ツルが1本伸びるとぶどう一房分ほどの栄養が奪われるため、畑を回りこまめに不要な枝の剪定を行う



左／気温の高い日が続いた今年は、数年に一度の「ぶどうの当たり年」。収穫直前の取材時はハリのある果実が鈴なりになっていた 上／新酒に使うデラウェアの実の糖度を測定。出荷基準は16度以上だが、黒川さんのデラウェアはなんと21度!「今年の新酒がととても楽しみ」と、小林さんも驚きの笑顔を見せた

「よりおいしいものを」と5年以上経過した枝の実しか出荷しません。「何坪あるかわからない」と話す広大な畑は、傾斜がきつく不要な枝やツル、葉を落とすだけでも気が遠くなりそうな作業です。6月に実を付けてから、毎日枝の状態に目を配り続けて約3カ月。たわわに実ったぶどうは9月中旬、一房一房、すべて手作業で収穫されます。



世界の産地からも 注目される北海道の実力

黒川農園からの帰り道、同じく北海道ワインの契約農家で、ワイン専用のぶどうを栽培している藤本農園の畑に立ち寄りました。「柵作り」と呼ばれる黒川さんの畑と異なり、藤本さんの畑は「垣根方式」と呼ばれる栽培法。苗木の足元を見ると、地面に対し木が極端に斜めに植えられていることに気づきます。これは雪の重さで苗木が折れないようにあみ出された、北海道独自の工夫。こうした試行錯誤が実り、北海道は今やワインぶどうの一大産地として、道外はもとより海外からも注目されるほどの規模とレベルに成長しています。

ぶどうの味と個性を 生かしたワイン造り

収穫されたぶどうが工場に運ばれると、いよいよ新酒の仕込みが始まります。通常は熟成に必要な期間を含め、最低でも製造に4カ月以上かかりますが、新酒の場合は別。ぶどうのフレッシュ感を残すため熟成は短く、2カ月弱でお披露目されます。

北海道ワインの技術のベースには、北海道と気候がよく似たドイツの手法が取り入れられています。ドイツワインと北海道ワインの商品の共通点であり、一番の魅力と言えるのが「香りの良さ」。その秘密は搾る前と、ろ過の工程にあります。ぶどうの香りは皮と実の間に凝縮されているため、白ワイン造りではつぶしたぶどうをすぐには搾らず、12〜18時間、皮ごと寝かせて香りを十分引き出します。また取り出した香りを損なわないよう加熱殺菌は行わず、クロスフローと呼ばれる精密なる過装置を通して「生のワイン」をそのまま瓶に詰めています。



醸造責任者である製造部の河西由喜さんは、ワイン造りへの



「味わいやすくフルーティな
微発泡の白に仕上がりました」と北海道ワイン・シニア
アサムリエ・阿部眞久まことさん
も新酒の出来に太鼓判

右上／多い日は100トン以上の
ぶどうが運ばれ、仕込みの秋は
工場が最も活気に溢れる時期
右下／熟成中のワインの色や
香りを自らの五感でチェックする
製造部の河西さん。ワイン造り
は実際にその年のぶどうを手にし、
ぶどうに合った最適な酵母を選
ぶところから始まる
左／高さ約7mの巨大な20キ
ロℓ発酵タンク。豊富な地下水を
外側にかけ流すことで、タンク内
を常時低温維持し、発酵に最適
な状態を保っている



北海道ワイン株式会社
小樽市朝里川温泉1丁目130番地
0134-34-2187(ワインギャラリー)
営業時間／9:00～17:00
※工場見学も実施。
開催時間などの詳細はHPにて
<http://www.hokkaidowine.com/>

思いをこう話してくれました。
「良いワイン、おいしいワイン
を造るために、この10年ほどい
ろいろなことを試してきました。
でも辿り着いたのは、生産者さ
んから預かったぶどうを、いか
にそのまま醸造できるか」とい
うこと。いいぶどうがあるわけ
ですから、その味と個性を生か
したままお届けしたいというの
が、率直な思いですね」。
ぶどう栽培に力を注ぐ生産者
たちの期待を背負いながら、ワ
インの醸造に携わる方々は、一
様に「完成したワインが飲む人
に受け入れられ、農家の皆さん
に喜んでもらえることが一番の
喜び」と口を揃えます。
さあ、今年も新酒の時期がやっ
てきました。たくさんの方の思
いが、ギュッと詰まった今年の
『北海道ヌボー』、あなたは誰と
楽しめますか？

ギフトで人気の寒風秋鮭を見学して 浦河の美味しいものを 食べに行こう！

「北海道の天然秋鮭を見直そう」という考えのもと、昔ながらの山漬け加工、寒風干しで昨年開発された「えりも産寒風秋鮭」。浜で選別されたオスは工場に運ばれ、エラやヒレ、内臓などを取り除いた後、たっぷりと塩をまぶし山のように積み上げ重石がのせられます。これが「山漬け」。山漬けにした鮭は冷凍保存し、気温が下がって「干し時」が来たら塩抜きをして、頭を上につるし干します。



- 日程／11月23日(金・祝)
- 参加費／お一人様6,480円
- 定員／30名(最少催行人数20名)
- 行程／札幌駅北口8:30出発→「うらかわ優駿ビレッジAERU」で浦河産ツブと日高昆布の釜めし(昼食)→坪物産(えりも産寒風秋鮭の製造過程見学)→船越谷水産(浦河町名物かまぼこ)、浦河町内海産物直売所にてお買物→道の駅「サラブレッドロード新冠」→札幌駅北口18:45頃到着予定

電話でのお申込・お問合せ

旅行企画／実施:観光庁長官登録旅行業第1911号
生活協同組合コープさっぽろ旅行事業部 コープトラベル
TEL 011-851-7411(※月～金10:00～18:00・土10:00～15:00 日曜定休)

トドックやコープ産直でおなじみ！ 胆振・日高の おいしいもの巡り



「フォーレ白老」でしいたけ狩り、お昼はコープ産直びらとり和牛のすきやき、苫小牧の海の駅「ぶらっとみなと市場」で海の幸のお買物を楽しめます。

- 日程／12月8日(土)
- 参加費／6,800円
- 定員／24名(最少催行人数20名)
- 行程／札幌駅北口8:00出発→道の駅「ぶらっとみなと市場」(お買物)→「びらとり温泉」でびらとり牛のすきやきコースセット(昼食)→道の駅「ウトナイ湖」→フォーレ白老(しいたけ狩り・選果場見学)→美沢PA(休憩)→札幌駅北口18:00頃到着予定

Eメールでのお申込

csap.dosanpo@todock.jp

「【ツアー/イベント名】申込」と明記し、住所&TEL・参加者全員の氏名・全員の年齢(お子さまは学年も)を送信してください。

申込用
QRコード





器すべて／ナカタ

●作り方

- ① 枝豆とスイートコーンはゆでておく（冷凍の場合は解凍しておく）。
 鮭は塩をふり、蒸して身をほくしておく。かぶは皮をむき、さいの目に切る。
 3種類のじゃがいもは皮をむき一口大に切ったら、別々にゆでる。昆布とかつお節でだしを作る。
- ② ゆで上がったじゃがいもは、それぞれ別のボウルでつぶしてでんぶんを20gずつ混ぜる。
 そこに男爵いもには鮭、ノーザンルビーにはスイートコーン、インカのめざめには刻んだ枝豆を混ぜ込み、
 4個ずつに分けてまるめて団子にし、分量外のでんぶんを団子にまぶして油で揚げる。
- ③ だし汁に切ったかぶを入れてやわらかく煮てからAで味をつけ、
 そこに②の団子を加えて煮立たせ、おろししょうがを加え、味を調える。
- ④ 器に水菜をしき、3種類の団子を1つつづ入れその周りにかぶと汁を加える。

料理のポイント

カラフルなじゃがいもと、鮭や枝豆など十勝の豊かな食材を合わせて、色と味の幅を広げました。しょうがとかぶの風味で温まりますよ！

農家のおかあさんが考えた

大地のごちそう



とれたてのおいしさとその生かし方を知っている
 “農家のおかあさん”が考えた、野菜をおいしく食べるとっておきレシピです！

※このコーナーでは、北のめぐみ愛食運動道民会議と北海道農政部が実施する
 「生産者がつくる愛食料理コンテスト」の受賞レシピから、毎月一品ご紹介いたします。

編集／石田直樹 レシピ監修・スタイリング／金子由美 撮影／石田理恵 デザイン／pylon graphic

今月のごちそう

ホッカホカだね カラフルポテト

●材料(4人分)

じゃがいも	ノーザンルビー 100g	鮭……………1切れ	昆布茶……………
	男爵いも……………100g	白かぶ……………2個	付属スプーン2
	インカのめざめ 100g	おろししょうが 1片分	しょうゆ……………大さじ1
	でんぶん……………60g	揚げ油……………適量	酒……………大さじ1
	水菜……………適量	水……………600cc	塩……………少々
	枝豆……………30g	昆布……………10g	
	スイートコーン……………30g	かつお節……………15g	

教えてくれた人たち





Osteria YOSHIE

住所 札幌市中央区南1条東3丁目 大成ビル1F
TEL 011・231・2778

営業時間 11:30～L.O.13:30 18:00～L.O.21:30

定休日 日曜 ※月金はランチ休

メニュー ランチコース1,800円・2,800円 ※1日限定10食

ディナーコース(シェフおまかせ)3,800円～

「ちょこっと見たよ」で、ディナーコース5,000円をご利用の方に
グラスワイン(赤or白)を1人1杯サービス

食材の味を生かしつつ
食材の力だけに頼らず。
しっかりと記憶に残る
味わい深きイタリアン。

あのシェフの味を家庭で再現。
今日はおうちがレストラン

Cho-co-tto

Chef's Recipes

生かす人
オステリア ヨシエ
Osteria YOSHIE
オーナーシェフ
よし え けい い ち
吉江 恵一

漁師の家庭に生まれ、新鮮な海の幸と自家農園で作った健康的な野菜に囲まれて育った吉江恵一シェフ。「故郷を離れてはじめてそのぜいたくさに気がついた」と言い、何よりも食材とその作り手に敬意を払い料理と向き合います。素材の味を引き出し、さらにその組み合わせや味つけの妙で味わいを深めたシェフの料理は、ワインとの相性もピッタリ。初冬の夕べ、家庭でその味を再現してみませんか。

PROFILE / 北斗市(旧上磯町)生まれ。函館の調理師学校を卒業後、札幌グランドホテルの料飲・レストランで洋食を学び、函館や札幌の飲食店で腕を磨く。2007年に「Osteria YOSHIE」オープン。今年8月20日に移転リニューアル。

シェフから「ワインに合う料理」についてひと言／ワインに合うものでまず思い浮かぶのは、生ハムやチーズ、オリーブなど。今回のレシピにも使っています。家庭でも簡単においしく作れるよう、バターを使って調理するなど工夫しました。

鮮魚と梨のカルパッチョ

調理時間10分

●材料(2人分)

刺身用白身魚 70g

梨 60g

オリーブオイル 大さじ1

レモン汁 小さじ1

ハーブ

(セルフィーユ・ディル・

セルパチコなど) 適量

塩 適量

ピンクペッパー 少々

●作り方

①白身魚の両面にまんべんなく、さっと塩をふる。梨をざく切りにし、皿の上に並べ塩をした白身魚を上のにせる。

②レモン汁とオリーブオイルをボウルに入れて白っぽくなるまでホイッパー(泡立て器)で混ぜ、ソースを作る。

③①の上にソースを回しかけハーブを彩りよく盛り、ピンクペッパーを散らす。



たら 鱈の白子のサルタート りんごのソース

調理時間20分

●材料(2人分)

鱈の白子 120g

りんごのペースト 大さじ2

魚のブイヨン

(チキンブイヨンでもよい) 50cc

バター 6g

小麦粉 少々

レモンの皮 少々

オリーブオイル 適量

イタリアンパセリ 少々

塩 適量

りんごのペースト

●作りやすい分量

りんご(中) 1個 白ワイン 50cc

- ①りんごの皮と種を取り、スライスして小鍋に入れワインを入れて火にかけ、ふたをする。ワインが沸いてきたらふたをとって10分煮る。
- ②水分がなくなってきたら、粗熱をとり、ミキサーでペースト状にする。

●作り方

- ①りんごのペースト大さじ2を鍋に入れ、ブイヨンを加えて火にかける。沸騰したらバターを入れ火を止めソースを作る。
- ②白子は汚れを落して塩をふり小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブオイルをひいて火にかけ、白子を中火で火が通るまで焼く。
- ③①のソースを皿に敷き流し②のをせて、きざんだイタリアンパセリを散らし、おろし器ですったレモンの皮をふりかける。

※サルタート:イタリア語でフライパンなどを使って油で炒めること。フランス語のソテ、日本のソテーと同意。



きのこことゆり根のグラタン ラルド添え

調理時間10分

●材料(2人分)

マッシュルーム 6個
しいたけ(大) 2個
エリンギ 2本
ゆり根 1/2個
タレージョチーズ 50g
(カマンベールチーズでもよい)
バター 15g
オリーブオイル 少々
塩・黒こしょう 適量
ラルド(生ハムでもよい) 6枚

※ラルド:豚の背脂を塩やスパイスで漬けて熟成させたもの。
※タレージョチーズ:北イタリア・ロンバルディア州で作られているウォッシュチーズ。

●作り方

- ①きのこは柄を取りざく切りにし、ゆり根はほぐして水洗いしてから水気を切る。フライパンにバターとオリーブオイルを入れて火にかけて温まったらきのこことゆり根を炒める。
- ②グラタン皿などの耐熱容器に①を並べ軽く塩をふり、タレージョチーズをかぶせて180℃で3分焼く。
- ③②にラルドをかぶせ、仕上げに黒こしょうを軽くふる。

鮭の燻製とウイキョウのペンネ ディルの香り

調理時間15分

●材料(2人分)

ペンネパスタ 160g ウイキョウ 20g(なくてもよい。ない場合はディル適量だけでも可)
スモークサーモン 80g にんにくのみじん切り 6g
トマトソース 120cc オリーブオイル 大さじ2

●作り方

- ①スモークサーモンは食べやすい大きさに切る。鍋にたっぷりの湯を沸かし、ペンネをゆでる。
- ②ゆでている間に、フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ弱火で炒め、にんにくの香りが出てきたら、粗みじん切りにしたウイキョウとスモークサーモンを入れ、パスタのゆで汁大さじ2とトマトソースを加え軽く煮込む。
- ③ペンネが好みの硬さにゆで上がったら、②に加え中火でソースを絡めて、仕上げに分量外のオリーブオイル少々を加えて器に盛り、ディルをのせる。



生ハムと黒こしょうの トレネツテ

調理時間15分

●材料(2人分)

トレネツテ(スパゲティでもよい) 160g

生ハム(スライス) 60g

にんにく(みじん切りにしたもの) 6g

オリーブオイル 大さじ2

バター 40g

黒こしょう 小さじ1/4

パルミジャーノチーズ(粉チーズ) 適量

塩 適量

●作り方

- ①トレネツテを好みの硬さにゆでる。ゆでている間に、フライパンににんにくとオリーブオイルを入れ弱火にかけ、にんにくの香りを出しパスタのゆで汁大さじ2を加える。
- ②そこに、ゆで上がったトレネツテを加え火を止めて塩・黒こしょうで味を調えてバターと分量外のオリーブオイル少々を加えてよく絡ませる。
- ③②を器に盛り食べやすい大きさに切った生ハムのスライスをのせ、好みの量のパルミジャーノをふりかける。

※トレネツテ:イタリア・リグーリア州の
やや平たいロングパスタ。





あのシェフの味を家庭で再現。
今日はおうちがレストラン

Cho-co-tto Bartender's Recipes

生かす人
バー マデュロ
BAR MADURO
代表・バーテンダー
しらの ひろし
白野 大志

ワインが苦手な人も
ぜひ試してほしい、
今までにない発想の
ワインレシピピ。

道産素材を取り入れた自家製のピューレやジュレ、ハーブやスパイス、フルーツを漬け込んだ酒などを材料にして作る多彩なオリジナルカクテル、その名も“飲むエステカクテル”を楽しませる白野大志代表。今回は『北海道ワイン』の白ワインを使ったカクテルと、アルコールを飛ばした赤ワイン製ハーブドリンク、そして白ワインの氷菓で作るデザートを教えてくださいました。いつもと違ったワインの楽しみ方を覚えてみませんか。

PROFILE / 札幌市出身。オーセントホテル小樽・メインバーのバーテンダーを皮切りに、キャプテン、アシスタントマネージャーに就任。その後、札幌でバーのオープンに携わり、2010年「BAR MADURO」オープン。国内外のカクテルコンクールの受賞歴多数。H.B.A認定シニアバーテンダー、P.B.O認定バーテンダー。

バーテンダーから“道産ワイン”について一言／今回は、ホテル・バー時代から身近な存在だった道産ワインを使ったレシピを紹介。基本的に「加える」「煮る」「冷やす」「混ぜる」レシピなので、簡単に作れると思います。

BAR MADURO

住所 札幌市中央区南4条西2丁目 セントラルS4ビル7F
TEL 011・211・4467 営業時間 17:00～翌2:00
定休日 無休
メニュー テーブルチャージ700円、-10℃のグラスシャンパン
1,200円～、ビール800円～、カクテル800円～
「ちょこっと見たよ」で、ドライフルーツ盛りを一皿サーブス



北海道ミューラー・ トウルガウのパルフェ

●材料(2人分)

北海道ミューラー・トウルガウ(白) 150ml

ハチミツ 60ml

フレッシュレモンジュース

(レモン果汁でも可) 30ml

冷凍木いちご 20粒

バニラアイス 160g

バラエッセンス

(バラシロップやオイルでも可)

5ml

ローズマリー 2本

●作り方

①ワイン、ハチミツ(40ml)、レモンジュース、ローズマリーを容器に入れて一晩冷凍する。固まったら、スプーンで混ぜてグラニテ(※)を作る。

②アイスとバラエッセンスをミキサーに入れて回し(回らなければ少し生クリームを入れても良い)なめらかな状態にする。

③木いちごをグラスに入れ残りのハチミツをかける。②をその上から注ぎ、①を盛りつけてローズマリーを飾り、完成。

※フランスのシャーベット状の氷菓。

アルコールの苦手な人や子どもは、白ワインを白ぶどうジュースにかえて楽しんで!

※ハチミツの量は好みで調整。

北海道セイベルのインフュージョン

アルコール低めです!

●材料(2人分)

北海道セイベル(赤) 100ml

セージ 2枚

レモンスライス 3枚

ハチミツ 20ml

オレンジスライス 3枚

茶葉(アールグレイ)

ミネラルウォーター 100ml

30~50g

スペアミントリーフ 6片

シナモンスティック 1本

●作り方

①鍋にワインを入れ沸騰させてアルコールを飛ばす。

②①にミネラルウォーターを入れて沸騰させ、茶葉を入れて濃いめに煮出す。

③ティーポットにレモン、オレンジ、ミント、セージ、シナモンを入れ、②を注ぎ香味を抽出する(3~5分)。グラスに注ぎハチミツで好みの甘さにする。

おたる 特撰ナイヤガラモヒート

●材料(2人分)

おたる 特撰ナイヤガラ(白) 40ml

フレッシュライムジュース(レモン果汁でも可) 15ml

サトウキビシロップ(三温糖や上白糖可) 10ml

スペアミントリーフ 8片

ソーダ 15ml

●作り方

①サトウキビシロップをグラスに入れて、ミントも入れソーダを注ぎ、スプーンの背でミントをつぶし、ソーダの泡のかたとともに香りを抽出する。ワインとフレッシュライムジュースを加えてから、クラッシュアイスを入れ、よくかき混ぜて完成。

ワインの保存法



注意したいのは「振動」と「光」の2点。持ち運びなどのささいな振動でも、ボトル内のワインの味は微妙に変化するため、購入してすぐではなく、静かな場所に1日置いて翌日以降に味わうのがベスト。長期間の保存は、直射日光や蛍光灯の下を避けて15℃前後の涼しい場所で。飲み残した場合は、コルクが入るところまで栓をし、1週間を目安に飲み切って。赤ワインはボトルの中に入った空気で味がまろやかになり、次に飲むときに違った味わいが楽しめます。

ご存じの通り、ワインの種類は大きく分けて赤・白・ロゼの3種類。白ワインは緑黄色ぶどう、ロゼワインと赤ワインは黒色ぶどうが主原料です。色の違いはぶどうの品種のみならず、果汁を絞る「搾汁(さくじゅう)」の工程が大きく関わっています。一般的に白とロゼはプレス機で皮ごとぶどうをつぶし、果汁のみを取り出しますが、赤は皮ごとつぶしたぶどうに酵母を加えて「前発酵」させ、数日間かけて色出しを行います。赤ワインのあの美しい赤い色は、黒色ぶどうの皮から出る色素によるものです。



ワインの種類をおさらい

ワイン大好き！という人も、あまり親しみがないという人も
楽しみ方のひと工夫で、地元のワインをもっと身近に！

ワイ
ン
あ
れ
こ
れ
豆
知
識



楽しみ方にひと工夫！

普段、あまりワインに親しみがないという人も、工夫次第でおいしく楽しむことができます。最も手軽なのがワインのソーダ割り。甘口のワインを炭酸水で割るだけで、飲みやすく口当たりも爽やかです。また、旬のフルーツと砂糖を加えて赤ワインに一晩漬け込み、サングリア(※)を楽しむのもいいですね。そして、これから冬にかけてはホットワインがおすすめ。北海道ワイン・シニアソムリエ阿部さんのおすすめは、フルーティな口ゼまたは赤ワインと紅

茶を1対3の割合でブレンドし、お好みでハチミツをプラス。ワインを鍋で温めれば度数も軽くなり、体の芯からポカポカになります。

※サングリアとは…果実を加えた赤ワインをソーダやオレンジジュースで割って味わう、スペイン由来の飲み物



ワイン初心者も飲みやすい甘口から、食事に合うキリッとした辛口まで味わいも多彩なワイン。では甘口と辛口はどのように味を調整するのでしょうか？ワインはぶどう果汁に酵母を加えてアルコール発酵させます。酵母はぶどうに含まれる糖분을栄養に発酵を続けますが、途中で発酵を止めて糖分を残したものが甘口ワインに。糖分がなくなるまで、完全に発酵させたものが辛口ワインになります。

甘口、辛口はどう決まる？

う
れ
し
い
成
分

よく「赤ワインは体にいい」と言われますが、これは黒ぶどうの皮や種に含まれる“ポリフェノール”の作用によるもの。赤ワインの色素に存在するポリフェノールには、動脈硬化などの原因となる血液中の悪玉コレステロールの酸化を抑える働きがあるとされています。また、白ワインは食中毒病原菌の殺菌作用に優れていると言われていています。カキや刺身など生ものに白ワインを合わせることは、理にかなった組み合わせなのです。

ナチュラルチーズとは？

北海道はチーズの原料となる新鮮な牛乳の一大産地。道内には酪農家や職人が地元の牛乳で手作りする、ナチュラルチーズ工房が多数あります。ナチュラルチーズとは熱を加えずに製造したものを指し、チーズの中で乳酸菌や酵素が生きているため時間とともに熟

成が進み、味に変化が生まれます。対してプロセスチーズは、1種類または数種類のナチュラルチーズを加熱して溶かして固めたもの。加工の段階で乳酸菌や酵素の働きがストップするため、味が変化しにくく保存性に優れています。



ワインといえば、チーズが欠かせません。酪農王国・北海道にはおいしいチーズがいっぱい。

チー
ズ
あ
れ
こ
れ
豆
知
識



チーズの食べ頃は？

食べ頃はチーズのタイプによって変わります。モッツァレラなどのフレッシュタイプは鮮度が命のため、購入してすぐ食べ切るのがベスト。カマンベールなどの白カビタイプは製造直後は中心部がやや硬く、3～4週間かけて完熟します。セミハードやハードタイプは一定期間の熟成を経て店頭に並ぶので、すぐ食べられます。



チーズの栄養価は？

チーズには牛乳の栄養素が凝縮されています。特に注目したいのが筋肉や細胞、血液などを作る重要な栄養素の「たんぱく質」。牛乳は9割近くが水分で、たんぱく質は3～4%程度。チーズは水分が少ない分、たんぱく質は全体の20%以上を占めています。チーズはこのほか、不足しがちなカルシウムやビタミン、ミネラルを含む優れた発酵食品です。ただし、たんぱく質同様、脂肪も20%以上と高めなので、食べ過ぎにはご注意ください。



保存の注意点は？

チーズの大敵は乾燥と高温。食べ切れないときはチーズの切り口に空気が触れないよう、ラップでぴったり包んで野菜室で保存を。カマンベールなど切り口がやわらかいチーズは、中身が流れ出ないようにアルミ箔などで切り口を押さえてからラップで包みましょう。保存の際、密閉容器にキャベツやレタスの葉と一緒にしておくと比較的長持ちします。風味や食感が損なわれるため、冷凍保存には適しません。

赤ワインの 活用術



教えてくれた人
センチュリーロイヤルホテル
(札幌市中央区北5条西5丁目)
スカイレストランロンド
調理長 金子 厚さん

金子さんのお料理が楽しめるのは、地上23階から360度のパノラマが眺められる札幌唯一の回転レストラン。北海道の雄大な眺めと、旬の素材を生かした色彩豊かなフレンチを味わって。



編集／石田直樹 レシピ監修・スタイリング／金子由美
撮影／石田理恵 デザイン／玉置彩子

赤ワインソース

赤ワインが残ってしまったときや
お肉料理のときなど、
赤ワインでソースを作ってみましょう



- 材料
 - 赤ワイン 250cc
 - エシャロット(玉ねぎでもよい) 80g
 - タイム 3~4本
 - フンドボー 250cc
 - 水溶き片栗粉 大さじ1
 - バター 40g
 - 塩・こしょう 適量
- ※味にコクを出したい場合は、固形のビーフコンソメ1個、砂糖大さじ1を加える。



4 1/2くらの量まで煮詰める



1 エシャロットをみじん切りにする



5 フンドボーを加えてさらに弱火で3~4分煮詰める



2 鍋にバター20gを入れ弱火で溶かし、エシャロットを加えて色が変わらないように炒める



6 別の鍋にシノワ(先のとがったこし器)などでこす



3 2に赤ワインとタイムを加える



4 密閉できる容器にマリネ液と野菜を入れる。余熱が取れたら冷蔵庫で寝かせる



5 一晩漬け込むと食べられるが、2日以上漬け込むとさらにおいしくなる

このほか、ワインにピネガーやオイルなどを合わせてドレッシングを作るなど、飲むだけでなくいろいろなお料理に使って楽しんでください。今回のレシピは余った赤ワインで十分ですが、ポートワイン(※)を使うと、さらに甘みとコクが出ます。



1 野菜をお好みの形、大きさに切る



2 鍋にマリネ液の材料を入れ、火にかけてアルコール分を飛ばしさらに煮詰める



3 2に固い野菜から順番に入れ、歯ごたえを残す程度に火が入ったら火を止める。きゅうりなどは火を入れなくてもよい

※発酵途中のワインにブランデーを加え、樽熟成させたポルトガル特産のお酒。

赤ワインピクルス

いつもの野菜を
ほんのり赤いピクルスで
大人の味に



●材料

(マリネ液)
赤ワイン 300cc
水 100cc
酢 200cc
はちみつ 大さじ2
砂糖 大さじ1
ローリエ 1枚
シナモンスティック 1本
塩 小さじ1
黒粒こしょう 小さじ1

(お好みの野菜)
カリフラワー
れんこん
玉ねぎ
ごぼう
きゅうり
など



7 6の鍋を火にかけ、塩・こしょうで味を調え、バター20gを加える。ここでコクが足りない場合は、コンソメと砂糖を加える



8 最後に水溶性片栗粉を加え混ぜ合わせ、とろみをつける

完成



札幌市 ^{かねこ} 金子様

カリフラワーフリット

●作り方

- ①カリフラワー、パプリカを食べやすい大きさに切り、油で素揚げする。
- ②玉ねぎ、アンチョビ、オリーブをみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し②を炒め①を加えて塩・こしょうで味を調える。

ボウル・皿 / ナカタ



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。

[今月のお題]

ワインに合う一品



次のお題は、
スイーツ
レシピです。

あなたのいちおしレシピを、74ページのあて先までお寄せください。
採用された方には、商品券とトドックぬいぐるみをプレゼント！
(プレゼント内容は変更になることがあります。ご了承ください)



わが家のいちおしレシピ！

みなさんのレシピ待ってます！

札幌市 ^{いとう}伊藤様

すり身とチーズの包み揚げ

●作り方

- ①チーズは5mm角に切る。白身魚のすり身に薄味程度にみそを加えて練る。
- ②大判の餃子の皮に茶さじ1杯分程度のすり身とチーズ3個くらいのせ皮を2つ折りにし水をつけて端をとめる。
- ③170°Cくらいの油で薄く色づくまで揚げる。



札幌市 ^{えぶち}江淵様

クリームチーズのねぎ風味

●作り方

クリームチーズに細かく切ったネギをのせ、好みの量のしょうゆをかける。

皿・カップ・醤油さし／ナカタ

たけなか
千葉県 武仲様

塩たらのピルピル

●作り方

オリーブオイルを鍋の底から5mmくらいのところまで注ぐ。約10個ほどを半分にしたマッシュルームと塩たらの切り身2切れ、塩・黒こしょう少々、鷹の爪2本、んにく1片を鍋に入れ、ふたをして5分程度中火で火を入れる。途中、塩たらがくっつかないように鍋を時々ふる。

※ピルピル：たらやえびをガーリックオリーブオイルで煮るスペイン料理。熱したオイルが“ピルピル”と音を立ててはじけるところから付いた名前。

ペッパーミル / ナカタ



かどう
札幌市 加藤様

アンチョビドレッシング和え ポテトフライ

●作り方

食べやすい大きさに角切りにしたじゃがいもを油で素揚げし、細かく切ったアンチョビをフレンチドレッシングに加えたものに混ぜ合わせる。

グラス / ナカタ

わが家のいちおしレシピ！
みなさんのレシピ待ってます！

スパイス&ハーブのある暮らしのレシピ
スパイス&ハーブで毎日の暮らしを豊かにしませんか？

深い味わいミートソーススパゲッティ



●作り方

- ①にんじん、玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切り、セロリはスジを除いてみじん切りにします。
- ②鍋にオリーブオイル、にんにく、しょうがを入れて弱火で加熱します。香りが立ったら、挽き肉を加えてぼろぼろになるまで中火で炒めます。にんじん、玉ねぎ、セロリを加え、野菜がしんなりするまでさらに炒めます。
- ③Aを加えてひと煮立ちしたら弱火にして15分煮込みます。
- ④スパゲッティは塩、オリーブオイル(分量外)各少々入れた熱湯でアルデンテに茹でます。
- ⑤皿に④を盛り、③をかけます。お好みでイタリアンパセリを添えます。

●材料(4人分)

スパゲッティ 240g(1.6mm)
合いびき肉 200g
にんじん 1/4本
玉ねぎ 1/2個
セロリ 1本
にんにく 1かけ
しょうが 1かけ
オリーブオイル 小さじ2
塩 適量

A トマトの水煮缶 1缶
(400g)
赤ワイン 大さじ2
トマトケチャップ 大さじ2
ハチミツ 大さじ1
S&Bシナモン(パウダー) 小さじ1/4
S&Bマジックソルト 小さじ2

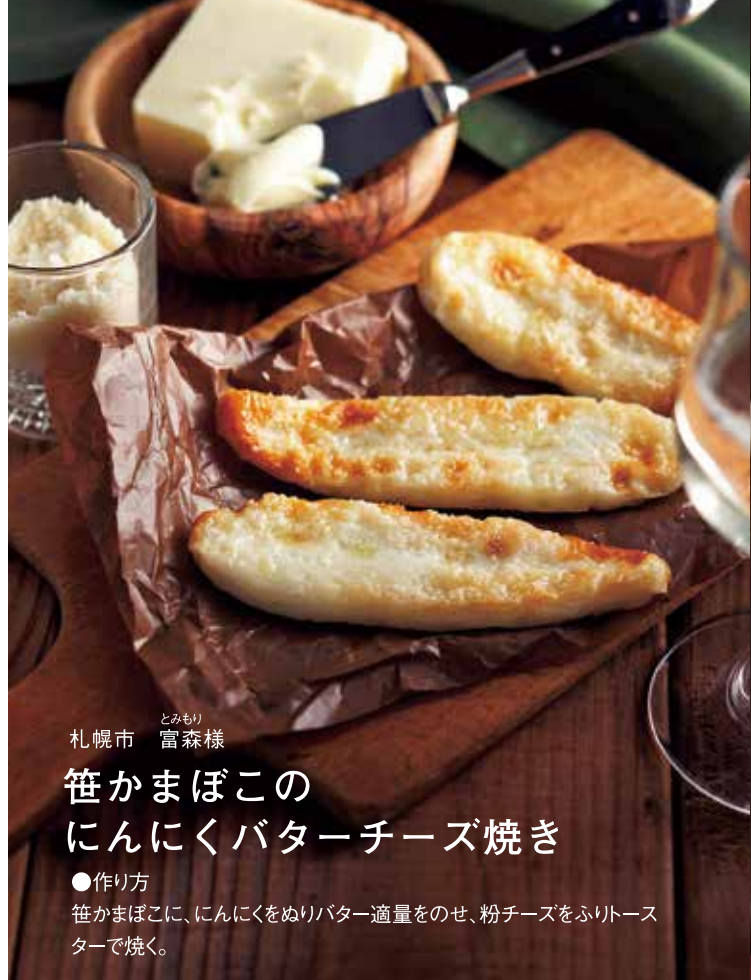


今月のスパイス&ハーブ

シナモン

CINNAMON

さわやかな風味と、まろやかな甘い風味が特徴のスパイスです。アップルパイ、ドーナツ、クッキー、スイートポテトなどのお菓子類はもちろんのこと、中華風の煮物の風味付けにもよく合います。



どみり
札幌市 富森様

笹かまぼこの にんにくバターチーズ焼き

●作り方

笹かまぼこに、にんにくをぬりバター適量をのせ、粉チーズをふりトースターで焼く。



あなたのいちおしレシピを、74ページのあて先までお寄せください。
次のお題は、スイーツレシピです。



食べよう！こんぶ

昆布の生産量の約9割は北海道。それに対し、消費量は多くありません。「もっと昆布を食べてほしい！」

そこで、昆布のプロでもある漁師の高橋さんに

おいしい食べ方を聞いてきました。高橋さんが子ども頃、

おかあさんが作ってくれたというおやつレシピです。



昆布漁師
高橋 祐之さん

えりも町で親の代から続く、昆布漁と日本短角牛牧場を経営。宿泊も可能なレストラン「守人(まぶりっと)」を併設。地元の子どもたちを受け入れたり、郷土食を守る活動も。「このレシピは、子どもたちにおやつとして食べてほしいね～」と笑顔で語る高橋さん

昆布チップス



昆布が苦手な子どもでもバクバク食べられるよ。

昆布には食物繊維やカルシウム等のミネラル分が多くが含まれています。昆布をまるごと食べることで、これらの豊富な栄養をとることができますよ。

11月15日は「昆布の日」。今月の「えほん de ごはん」(60P)の昆布レシピも見てくださいね。
(このたべどもごはん研究家 能戸 英里)

【材料 (3~4人分)】
昆布 10g (10センチの長さのもの3本)
砂糖 小さじ1
サラダ油 適量



いち 昆布を食べやすい大きさに切る。かたく絞った布巾で拭いて、湿らせてから切るとうまく切れる。



に 160℃くらいの温度で揚げる。昆布の表面がふくらんできたら、引き上げる。



さん 砂糖をまぶして、召し上がれ。





読者
プレゼント!
詳しくは
74ページに

i t e m

CO・OP
エキストラ
バージン
オリーブオイル
400g



スペイン産オリーブ
の実をそのまま搾っ
たオリーブ油です。
フルーティさが特徴
のオヒブランカ種を
中心に、日本人の繊
細な味覚に合わせて
ブレンドしました。

i t e m



CO・OP
イタリアスパゲッティ
1kg

イタリアの生協連と提携して直輸入
した、イタリアの組合員が愛するパ
スタです。デュラム小麦のセモリナ(粗
びき粉)を使用し、イタリアの向上で
一貫生産しています。スープ・オイル
系のソースとよく合う1.4mmの太さ
です。

商品に関するお問合せ
組合員サービスセンター
☎ 0120・999・345

スモークサーモンのカルパッチョ

【材料(4人分)】

ピーマン(赤・緑)、黄パプリカ、玉ねぎ、プリーツレタス 各少々
スモークサーモン 90g 塩・こしょう、CO・OP純米酢 各少々
CO・OPレモン果汁100% 大さじ1 A CO・OPエキストラバージン
オリーブオイル 大さじ1

【作り方】

- ①ピーマンとパプリカは細切りにして熱湯でさっとゆで、玉ねぎは薄切りにする。
- ②器にサーモンを並べてレモン果汁をかけ、①のをせてプリーツレタスを添える。
- ③Aを混ぜあわせたものを②にかけていただく。



旦那も唸った ボローニャ地方のボロネーゼ♡

【材料(3~4人分)】

CO・OPイタリアスパゲッティ 300g オリーブ油 大さじ3
ベーコン・牛ひき肉 各200g 赤ワイン 100cc
玉ねぎ 1/2個 塩(あれば粗塩) 小さじ1・1/2
セロリの茎 太いもの1本 トマトソース
にんじん 1/4個 (またはトマトピューレ) 1缶
パルメザンチーズ たっぶり

【作り方】

- ①ベーコンは細切り、野菜はすべてみじん切りにする。スパゲッティは塩(分量外)を加えた湯でゆでる。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、ベーコンをじっくり炒める。野菜を加えてじっくり炒め、牛ひき肉を加えてさらに炒める。
- ③②に塩・赤ワインも加え、アルコールが飛んだらトマトソースを加えてふたをし、ごく弱火で30分煮込む。
- ④水分が1/3くらいに煮詰まったらできあがり。
- ⑤ゆでたスパゲッティにかけ、パルメザンチーズをたっぷり振る。

※ CO・OPイタリアスパゲッティ は11月4週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。

papikunさんのレシピ



毎日の料理を楽しみに
COOKPAD
<http://cookpad.com>





item



本仕込 3・4・5・6・8枚切り

小麦本来の味を追求し、炊きたてのご飯のような「もっちり」とした食感に仕上げました。トーストすると、さらにおいしく召し上がれます。



本仕込レーズン

3枚切り

しっとりもっちりとしたレーズン入りの食パンです。

※レンジでは使用しません。



ネオロールシリーズ 6コ入り

ネオロールは中にマーガリンを入れた簡単&便利に食べられるロールパンシリーズです。そのままでもおいしくいただけますが、15秒ほど温めるとマーガリンがとろ〜りと溶け出し、さらにおいしく召し上がれます。

お問合せ (株)ロバパン

☎ 0120・568・685

パクッと♪ ひとくちピザキューブ

🍴 204kcal(1枚)

🕒 調理時間 10分

[材料(1個分)]

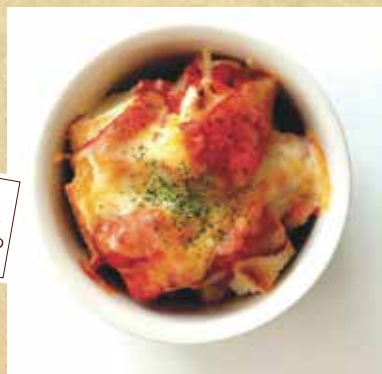
本仕込(6枚切り) 1枚
ピザソース 大さじ1

シュレッドチーズ 7g
乾燥パセリ 適宜

POINT
ミニサイズのかわいいひとくちサイズピザパンです。のせて焼くだけなので簡単です!

[作り方]

- ①本仕込食パンをサイコロ状になるように12等分します。
- ②ココット皿に盛りつけ、ピザソース、シュレッドチーズを全体にかけます。
- ③チーズに焦げ目がつくまでトースターで焼きます。
- ④乾燥パセリをのせて完成です。



簡単! 小倉&マーガリンロール

🍴 182kcal(1個)

🕒 調理時間 1分

[材料(1個分)]

ネオバターロール 1個 つぶあん 10g

POINT
切り込みを入れてはさむだけ!マーガリン入りならではの簡単おやつです。とってもおいしいですよ!

[作り方]

- ①ネオバターロールに切り込みを入れます。
- ②つぶあんをサンドして完成!



ミッフィー

もらってごきげん

プレゼント

応募券を送ると抽選で
合計2250名様にミッフィーグッズをプレゼント!
詳しくは店頭はがきか商品で!



10点コース
50名様

ミッフィー
おそうじロボット
ルンバ



5点コース
200名様

ミッフィー
スタイリッシュ
トースター



Wチャンス賞
2000名様

ミッフィー
かわいい
エプロン

読者
プレゼント!
詳しくは
74ページに



マンナンヒカリ
525g(75g×7本)

おいしさそのまま! 白米に混ぜて炊くだけで、普通のご飯に比べてカロリー-33%カット! ※1
食物繊維は玄米ご飯の約2倍! ※2

- ※1 1合炊きあがりの場合
(お米1合+マンナンヒカリ75g)
※2 「日本食品標準成分表2010」
水稲めし・精白米および玄米より計算

お問合せ 大塚食品(株)札幌支店
TEL 011・271・1226

ヘルシー ソースカツ丼

POINT
ヒレ肉をたいてヘルシーなとんかつに。簡単オリジナルソースで野菜と一緒に食べられるのが魅力!



【材料(2人分)】

貝割れ菜 10g	小麦粉 適宜
キャベツ(千切り) 40g	A 卵(溶き卵) 適宜
にんじん(千切り) 10g	パン粉 適宜
豚ヒレ肉ブロック 2本(160g)	とんかつソース 大さじ1強
塩 ふたつまみ強	ケチャップ 大さじ1・1/3
こしょう 少々	B マヨネーズ 大さじ1/2
揚げ油 適宜	湯 60ml
マンナンご飯 400g	コンソメ顆粒 1g

【作り方】

- 貝割れ菜は3cmの長さに切って、キャベツ、にんじんと混ぜ合わせる。
- Bを鍋に入れて混ぜ合わせて加熱する。1/3量になるまで煮詰める。
- 豚肉は断面を上にして置き、上からたいてロース肉のような形にする。両面に塩、こしょうをして、Aの小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ③を180℃の揚げ油で色よく揚げ、食べやすい大きさに切る。
- 器にご飯をよそい、①をのせ、②のソースを半量かける。
- ⑥⑤に④のとんかつをのせて、残りの②をかけて完成。

よくあるカツ丼
約893kcal
と比べて
-433kcal

エネルギー	たんぱく質	23.5g
460 kcal	脂質	11.0g
	食物繊維	7.7g
	食塩相当量	1.7g

こちらも
よろしく!
**100kcal
マイサイズ**

「今までの食事は量もカロリーもちょっと多い」と感じる方へ「ちょうどいい」がひと目でわかる「マイサイズ」。カレー、ハヤシソース、丼の素、すべての商品が100Kcalです。



カレー欧風 150g



ハヤシ 150g



親子丼 150g



中華丼 150g

※ マンナンヒカリ は11月2週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。

明日をもっとおいしく

meiji

l i e m



ミルクチョコレート 55g
ホワイトチョコレート 40g

カカオの芳醇な香りとミルクの豊かなコクが
ほどよく調和した永遠のピュアチョコレート(ミ
ルクチョコレート)、厳選ミルクとバニラで仕上
げた上質な味わいと濃厚感が楽しめるスタン
ダードな味のホワイトチョコレートです。



北海道
十勝カマンベール
100g

日本人の好みに合った、ク
セがなく苦味の少ないカマ
ンベールなので幅広い年代
の方に楽しんでいただけます。



ポーノチーズ

◆十勝モッツアレラ
4本入り 40g
クセがなくほのかに甘いミ
ルキーな風味と弾力のある
食感のモッツアレラです。



◆十勝チェダー
4本入り 40g

「うまみ乳酸菌熟成」技術に
より、うま味は濃厚で苦味
が少ないチェダーチーズです。



プレーンクラッカー
28枚

フランス産バターを使用し、
風味豊かなおいしいクラッ
カーに仕上げています。

お問合せ 明治 ☎0120-041-082 (お菓子)
☎0120-370-369 (チーズ)
☎0120-598-369 (ヨーグルト)

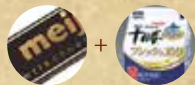
フォンデュと チーズで パーティーを

◆チョコレートフォンデュ

[チョコレートソースの基本的な作り方]

- ①チョコレートを細かく割ってボウルに入れます。
- ②ひとまわり大きなボウルや鍋に40～50℃のお湯を入れ、その上にチョコを入れたボウルを重ねてヘラでゆっくりかき混ぜながら溶かします。

[ソースのバリエーション]



まろやかな味わい
デイリーソース



さっぱりおいしい
ホワイトソース

[つけるもの]



- ①明治のお菓子で楽しくパーティー。
- ②果物フォンデュでちょっとリッチに。
- ③「チョコベジ」で野菜嫌いを克服!



◆チーズdeオードブル

[材料] (分量はお好みで)

北海道十勝カマンベール
プレーンクラッカー

ポーノチーズ
そのほか、お好みの具材

[作り方]

- ①カマンベールチーズは8等分に、ポーノチーズは半分切る。
- ②プレーンクラッカーの上にのせ、さらにサーモン、生ハム、はちみつ&くるみなどのお好みの具材をのせて完成。

※ 北海道十勝カマンベール、ポーノチーズ 十勝モッツアレラ は
11月3週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。



item



デラウエア白 微発泡・ヌボー 750ml

2012年収穫の余市産ブドウで仕込む微発泡のヌボー。熱を加えない生詰めワインならではの、フレッシュ&フルーティな味わいをお楽しみください。



読者
プレゼント!
詳しくは
74ページに

SUNTORY



ジョルジュ・デュブッフ ボジョレーヌーヴォー 2012 750ml/375ml

フレッシュで生き生きとした味わいが愉しめます。今年のラベルはジョルジュ・デュブッフのシンボルマークである花をモチーフに、降り注ぐ太陽を思わせる金をあしらいました。



ジョルジュ・デュブッフ ボジョレー・ ヴィラージュヌーヴォー 2012 750ml/375ml

ボジョレー地区でも特に良質のぶどうが採れる北部38村がボジョレーヴィラージュ。フルーティで凝縮した深みと、華やかでありながら繊細な香りと味わいのワインが生まれます。

ツヴィーベル クーヘン (玉ねぎのクーヘン)

[材料(6号・18cm、およそ6人分)]

A(具)

- ベーコン 75g
- 玉ねぎ 300g
- クリームチーズ 40g
- 全卵 1個
- 生クリーム(48%・濃いもの)
またはサワークリーム 100g
- クミン、ホワイトペッパー、
塩、レモン果汁 各少々

POINT
生地づくりが大変な場合は既成のパイシートで代用できます!



B(生地)

- 強力粉 100g
- バター(発酵バター) 20g
- 牛乳 50g
- ドライイースト 5g
- 塩、砂糖 各少々

[作り方]

A(具)

- ①ベーコンを適度な大きさに切り、炒める。
- ②①に玉ねぎを加えて炒める。
- ③クリームチーズを湯せんして柔らかくし、全卵と生クリーム、クミン、ホワイトペッパー、塩、レモン果汁を加えて②と混ぜ合わせる。

B(生地)

- ①強力粉にバターと牛乳、塩、砂糖を入れて練り、イーストを入れて発酵させる。
- ②生地の空気を抜いてパイ皿にふちをつけて型を作る。
- ③Aの具を流してオープン(下火175℃、上火160℃)で30~40分焼いて完成。

レシピ監修

小樽菓子工房 トーイズスウィート
オーナーシェフ 神野 修平

10年間のヨーロッパ修行を経て札幌京王プラザホテルフランス料理長を務める。昭和62年フランス料理店「トーイズ」、平成2年フランス菓子店「トーイズスウィート」を開業。小樽生まれ。

※ こちらの商品の解禁日は11月15日、ご予約のお申込は11/5までとなります。

いぐれっく 5.3 レシピ 野菜たっぷり

柔らかチキンのタラゴン風味 マスタードソース



◆作り方

- 1、トマトは厚めの輪切りにし、塩、こしょう、ガーリックパウダー、バジルを少々ふっておく。なすとズッキーニも輪切りにし塩、こしょう、ガーリックパウダーをふっておく。ピーマンは半分に切って種をとっておく。鶏むね肉は、皮をはいだ裏側を表にして、観音開きにナイフを入れる。(肉の厚さを均一にする) 肉の大きさは、好みで調整して塩、こしょうし、小麦粉をまぶす。
- 2、温めたフライパンにサラダ油をひき、鶏肉の表側を下にして入れ焼き色がついたら、反対側も焼き、火を通す。
- 3、別のフライパンにオリーブオイルを入れ、トマト・なす・ズッキーニ・ピーマンを並べて入れたら、色づく程度に両面焼き色をつける。
- 4、肉に火が通ったら皿に盛り、そのフライパンにバター、粒マスタード、タラゴンを入れ、バターが透明にならないように混ぜながらなじませ、ソースを作る。そのソースを肉にかけ、焼き上がった野菜をのせる。飾り用の野菜があればのせて完成。

- * 鶏むね肉は、片面を焼いているときに、端の方が白くなってきたら裏返して、焼きすぎに注意する。
- * 野菜はその季節にあるもので (きのこやキャベツでもなんでも OK)
- * タラゴンは香りづけなどに使われるハーブの一種です。

◆材料 (2人分)

- ・鶏むね肉……………2枚
- ・トマト……………小2個または中1個
- ・ズッキーニ……………1/2本
- ・なす……………1個
- ・ピーマン……………2個
- ・バジル(ドライ)……………適量
- ・小麦粉……………少々
- ・塩、こしょう……………適宜
- ・サラダ油……………適宜
- ・オリーブオイル……………大さじ1
- ・バター……………大さじ1
- ・粒マスタード……………大さじ1くらい
- ・タラゴン(ドライ)小さじ1/2弱
- ・ガーリックパウダー……………適宜
- 飾り用の野菜
- ・紫にんじん、生食用のかぼちゃ (なくても良い)



いぐれっく 5.3

小樽市富岡 1-15-4
TEL/FAX 0134-23-9891

- 営業時間
- 平日ランチ 11:00~15:00
- ディナー 17:30~21:00
- 日・祝日ランチ 11:30~15:00
- ディナー 17:30~21:00

- 定休日/月曜日
- 料金の目安
- 平日ランチ 997円~
- ディナー単品 1,000円~
- コース 2,625円~
- <http://www1.odn.ne.jp/y-5-3>

見える生産者から旬の野菜を
仕入れています」
幅広い年齢層のお客さまの
ための豊富なメニューと、野
菜がたっぷりのポリユーム
いっぱいのお食事は、とつても
おいしくて大満足なのです。



冬こそチャンス！ ダイエットの 方法教えます

アスリート治療院 院長

たけはな さとし
竹花 智さん

取材・文・編集/小杉生奈子
撮影/石田理恵
イラスト/北原幾子
デザイン/ 木村美智子

健康的にやせよう！

食べ物がおいしい、寒くなるので体を動かすのが面倒…油断すると太る季節到来です。そこでダイエット！でも大切なのは「見た目スリムより『健康的にやせる』という意識をもつこと」とアスリート治療院の竹花智さん。

『お腹が減った！』 という感覚を

「健康的にやせるためには、特定の食物だけしか食べない、食事をしないなど、食物だけで抑えるダイエットは絶対にダメ。ホルモンバランスや精神面にも悪影響、体を壊してしまいます。食事は大事。ポイントは一日のうちで『お腹が減った』と思う時間を作り、そこでバランスよくきちんと食べること。自分の適正な食分量や回数を見直すことです」。

運動はサボり ながらも続けよう！

「食物だけでは脂肪が筋肉になり代謝がよくなることはありません。脂肪を燃焼させる筋肉を作るための運動が必要です。3日やって1日休む程度のペースでかまいません。紹介するエクササイズを続けることで眠っていた筋肉をきちんと動かす。この継続こそが体全体を次第に引き締めていく、健康的なダイエットにつながるのです」。

竹花 智さん・プロフィール



1963年札幌生まれ。スキージャンプ選手として活躍、引退後はトレーナーをめざし鍼灸専門学校で学び、開業。全日本スキージャンプチームやソルトトレック五輪、世界選手権女子ジャンプチームなどでトレーナーを務める。アスリートから一般の人まで、各人にあわせた健康管理や治療、トレーニングの指導にあたっている。

3

ブッシュアップ



1.両手・両膝を肩幅くらいに広げて床につけます。背中がまっすぐになるように気をつけます。

☆腰をそらしたり、背中を丸めないように!

☆つねにお腹をへこませるイメージで!



2.体を前に押し出す感じで、腕を曲げ、胸を床すれすれまで近づけます。

【目標】10回1セット

2

ダイアゴナルバック エクステンション



1.両手・両膝を肩幅に広げて床につけます。その時、肩と手、股関節と膝が垂直になるように気をつけます。



2.右手と左足、左手と右足というように、交互に左右対角の手と足を同時に水平に上げ、指先・足先をしっかり伸ばしてから3秒静止します。

☆背中をそらしたり、腕を上げすぎないように!

【目標】左右5回ずつ2セット

1

フロントハンド スクワット



☆椅子の高さは、座った時に膝の角度がちょうど直角になるよう調節しましょう。

☆座る時にドン!と椅子にお尻を乗せないように。

1.腕をまっすぐ伸ばして立ちます。
2.膝の位置を変えずに背筋を伸ばしたまま、椅子にゆっくり座ります。

【目標】10回2セット

大きな筋肉を使い、基礎代謝をあげるエクササイズです。
1↓4までを1サイクルとして1日に2回を目安に!

※体調にあわせて無理なく行ってください。痛みや違和感が出た場合は控えてください。

代謝をあげる4つのエクササイズ

ちょこっとケア教えます

今月のツボ



不快な便秘に…

神門【しんもん】

手首の関節で小指よりの端にあるツボ。

頭痛や全身の倦怠感^{けんたい}、食欲不振、気分のイライラまで引き起こす便秘。慢性のものは腸の機能低下だけではなく、精神的なストレスや運動不足が原因である場合も。神門はリラックスや心の落ち着きに関わるツボです。積極的に体を動かして体調を整え、食生活を見直すことも大切です。便秘の養生食では小豆を入れて炊くご飯や、季節の根菜料理が体を温めてくれるのでおすすめです。



は せ べ だい き
長谷部 大貴
【アスリート治療院】

ホームページ
札幌 アスリート治療院 検索



ちょこっとセミナー

代謝をあげて ダイエットエクササイズ ～理想の身体～

- 日時:11月18日・25日(日曜日)
9時15分集合・9時半スタート
- 場所:アスリート治療院
- 参加費(税込):
1回のみ3,000円・2回5,000円
- 定員:10名
- 締め切り:11月14日(水曜日)
- お申込方法:お名前・年齢・
連絡先をご記入のうえ、
FAXまたはハガキで下記まで。

アスリート治療院
札幌市中央区南1条西26丁目
ホワイトハウス円山1階
TEL 011-614-8123
FAX 011-614-8134

トレーニングは適当にやっていると、全く効果がありません。筋肉への正しい効かせ方や、個人のレベルにあわせたトレーニングの方法をお伝えします。正しく覚えることが、確実に結果につながります!

いっしょに
がんばろう!

4

腹筋



1.バスタオルを床に敷き、その上に膝を立てて乗り、タオルの角を持ちます。

☆反動をつけて上体を起こしたり、首に力を入れないように!



2.タオルの端を持ったまま、みぞおちとおへそを近づけるように上体を起こします。

【目標】10回2セット

「より安心なくらし」のご提案

組合員の皆さまが健康で
過ごしていただけますように

vol.08

「日本の常識＝ 世界の非常識」

二人に一人が、がんにかかります。
がんを知ることは、
自分と大切な人を守ること。

がんの放射線治療には次のような特長があります。

- 臓器の機能や美容を保つことができる
 - 手術や抗がん剤との組み合わせでよりよい治療結果が得られる
 - がん治療の中でいちばん副作用が少ない
 - 早期がんで緩和ケアにまで幅広く使われる
 - がん治療の中でいちばん経済的
- しかし、日本では放射線治療があまり実施されていません。2005年に新たに放射線治療を受けた患者さんは約17万人で、全体の25%程度にとどまります。

一方、米国では66%、ドイツでは60%の患

者さんが放射線治療を受けています。「がんの半分は放射線治療」というのが世界の常識です。

子宮頸がんは、日本ではほとんどの患者さんが手術で治しますが、海外では放射線治療が主流です。日本のがんの常識は「世界の非常識」といえます。

これまで日本のがんが、例外的に手術向きの胃がんに代表されていたこと、患者さんが若く手術を受けられたこと、それによって「がん治療＝手術」という図式が定着していたことが背景にあります。また、告知がされなかったことも遠因となっているかも知れません。

早期発見・早期治療のためにもがん検診・定期健診をおすすめします。

保険に関するお問合せ・
資料請求はコープさっぽろ保険事業部



0120-37-2523

※月～土 / 10時～18時(日曜休み)

コープさっぽろは
アフラックの募集代理店です。



組合員の皆さまの
「より安心なくらし」のお手伝い
として職員・パートナースタッフが
ご相談に応じます。

【札幌地区】深尾、西山、丸茂、金田一
【旭川地区】木村
【北見地区】岡部
【苫小牧地区】稲垣
【釧路地区】中村
【帯広地区】得能、佐藤
【函館地区】石森、福田
※茶色はアフラック専門
のパートナースタッフです。



全道16店舗「くらしのひろば」
でも保険の取扱いをしています。

今月の
テーマ

バランスGOOD!
グルタン定食

ごはん1膳(150g)を足すと…
栄養価(1人分)
エネルギー/664kcal 炭水化物/99.3g
たんぱく質/33.1g 食塩相当量/3g
脂質/13.6g

天使の食卓

コープさっぽろと天使大学は2009年より連携し、
「より安全・安心な食」を目指すプロジェクトを実施中。
この3品は学生が栄養バランスとおいしさを考えて立てた献立です。

主菜

魚のちゅんちゅん焼き風 みそグラタン

●材料(4人分)

鮭(切り身) 4切れ	ピザ用チーズ 40g
白菜 大2枚	マヨネーズ 適量
玉ねぎ 中1個	A みそ 大さじ2 砂糖 大さじ1 酒 大さじ2
しいたけ 4個	
にんじん 中1/2本	
小ねぎ 4本	
酒 小さじ2	

●作り方

- ① 鮭に酒をふっておく。白菜は3cmくらいに切り、玉ねぎ、しいたけは薄切りにする。にんじんは3cmほどの短冊切りにする。
- ② 耐熱皿に①の野菜を入れ、その上に鮭を置き、混ぜ合わせたAをかける。器にアルミホイルをかぶせ180℃のオーブンで15分ほど焼く。
- ③ オーブンから取り出し、アルミホイルをはずし、チーズとマヨネーズを全体にかけて、オーブンに戻す。さらに5分ほど加熱し、こんがり焼きめをつける。仕上げに小ねぎを散らす。

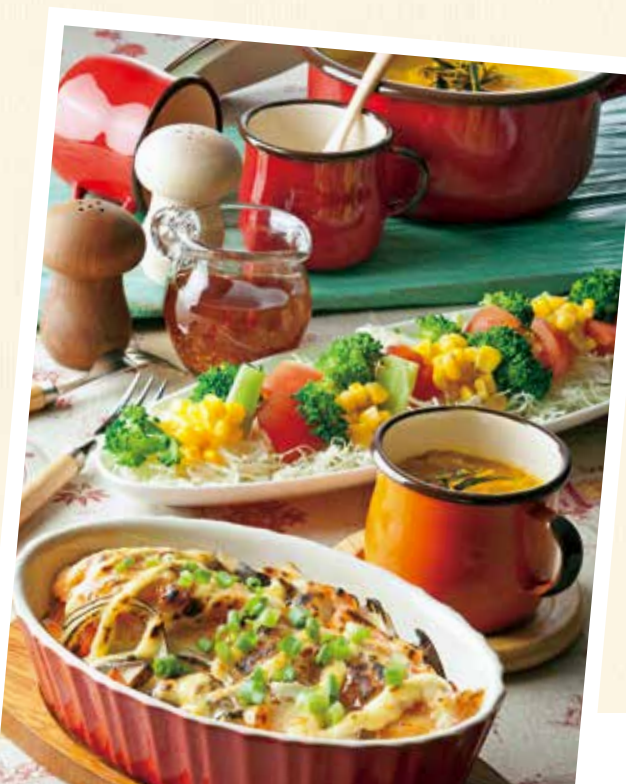


栄養価(1人分)
エネルギー/229kcal
たんぱく質/22.6g
脂質/8.7g
炭水化物/12.5g
食塩相当量/1.6g

鮭に含まれるアスタキサンチンには抗酸化作用があります。活性酸素を除去し、免疫力を強化させる効果が期待できます。



栄養学科 3年
ともえ





コブさっぼろホームページでも公開中

栄養素(1人分)
エネルギー / 123kcal
たんぱく質 / 3.8g
脂質 / 4.0g
炭水化物 / 18.4g
食塩相当量 / 0.7g



かぼちゃは、末梢血管を広げて血行を促進し、冷え性や肩こりの解消に役立つと言われるビタミンEを多く含みます。



栄養学科 3年
やすえ

汁物

かぼちちとりんごのポターージュ

●材料(4人分)

かぼちゃ 1/4個
りんご 1/2個
玉ねぎ 1/4個
バター 小さじ1
牛乳 1.5カップ
固形コンソメ 1個
水 1.5カップ

●作り方

- ①かぼちゃは1cmの厚さに切り、3分ほど電子レンジで加熱する。飾り用に皮の一部を取って小さく切っておき、加熱したかぼちゃをつぶしておく。玉ねぎはみじん切り、りんごは半分をすりおろし、半分を薄切りにする。
- ②温めた鍋にバターを入れ玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、水とコンソメを入れて5分ほど煮て、かぼちゃと牛乳、りんごを加え混ぜ合わせる。
- ③沸騰直前まで温め、器に盛る。仕上げに飾り用のかぼちゃの皮を添える。

副菜

彩りサウダ

栄養素(1人分)
エネルギー / 60kcal
たんぱく質 / 2.9g
脂質 / 0.4g
炭水化物 / 12.7g
食塩相当量 / 0.7g



●材料(4人分)

キャベツ 1/8個
ブロッコリー 1房
トマト 1個
コーン(缶詰) 80g

A 酢 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ2
おろししょうが 小さじ1/2
こしょう 少々

●作り方

- ①キャベツは千切りにする。ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむき短冊切りにしてゆでる。トマトはくし切りにして横に半分に切る。コーンは水切りしておく。
- ②キャベツ、トマト、ブロッコリーを器に盛りつけ、コーンを彩りよく盛りつける。Aを混ぜ合わせてまわしかける。

キャベツには、別名キャベジンとも言われるビタミンUを含んでいます。これは胃炎や潰瘍の回復に効果が期待できます。



栄養学科 3年
さあや

今月の
テーマ

家事と育児に追われる毎日…
効率良くできる方法はないですか？
(0歳児の母)

教えてくれる人

「コープくらしの助け合いの会」援助会員の皆さん



(左から)中村さん、斉田さん、宮さん、中川さん、今井さん、安田さん

コープくらしの助け合いの会とは

1986年に誕生。「年をとる、病気、また出産などで家事が思うようにできなくなったとき、少しの手助けで自立できる」そんな暮らしを支え合う、組合員同士の相互扶助の組織。
※詳しくは54ページ。

「完ぺき」じゃなくて
いいんですよ。

まずは「家事も育児も完ぺきにやらなきゃ」と自分を追い詰めないで。赤ちゃんの時期はあつという間で、大変なものも一時期。その時期はいろんな人に助けてもらい、育児を優先させて、家事が多少ダメでも片目をつむりましょう。というのも、お母さんが完ぺきにやろうとバタバタしていると、疲れてうっかりミスをしたり、子どもから目を離しがちになったりして危険。乳児の死亡原因一位である「事故」にもつながりかねないのです。せっかく子どもがかわいいい盛りですから、笑いかけ、その上で、いくつか効率UPのアドバイスをしますね。

北の大地で育てる子どもたち。

北の大地の
まめっこ
やさい。



Help!



取材・文・編集/本間千洋
イラスト・レシビ/マツ和子 デザイン/木村美智子



料理

まとめて3日分作る！

一品ずつ作るより、大鍋にまとめて作り置きを。

〈ポトフ〉味付けする前に取り分けて離乳食。

別鍋に移して翌日はカレー。

〈カレー〉冷凍してドリアやカレーうどん。

〈シチュー〉冷凍してドリア。

薄めて味付けすればスープに。

☆離乳食は単独で作るより、大人の食事から取り分けて。みそ汁の上澄みや、味付け前の野菜をつぶしたり。今はレトルトの離乳食もおいしいから、たまには利用しても良いですね。



洗濯

乳児期の服はカゴに。

赤ちゃんは一日に何度も着替えて、洗濯も大変。いちいちタンスにしまわず、かわいいカゴに入れちゃいましょう。畳み方は「四つ折り」。肌着やズボンもパタンパタン、ポイ。同じくらい大きさに畳むのがコツですよ。



番外編

お手伝いチャレンジ！

子どもが大きくなってきたら、多少手間がかっても、家事をどんどんチャレンジさせて。失敗も経験です。茶碗洗いでお茶碗を割れば「お茶碗は割れるんだ」という大事な経験を積みます。いもの皮むきや、小学生ならアイロンがけも！将来、手伝ってくれて助かりますよ！

掃除

古い布をティッシュBOXに！

古いシーツやタオルを、ティッシュくらいの大きさに切ってティッシュBOXへ。汚れがちな場所に置いておきましょう。子どもの食べこぼし、洗面所の汚れ。家事の合間にササッと拭けてポイ。気持ちもスッキリです。



私も作ってみました！大きなシーツを切ったら3箱分くらいできました。簡単ですね～。洗面所で大活躍です♪(担当:本間)

家事も育児も、ちょこっと手伝ってほしいとき。思い出してください。

コープくらしの助け合いの会

活動の内容

【家事一般】

掃除/洗濯/食事作り/買物ほか

【子育て支援・産前産後支援】

託児/保育園の送迎/
産前産後のお世話

【通院・外出介助】

買物/院内介助/薬の受け取り/
高齢者の軽易な世話

【訪問理容・美容】 ※札幌のみ

ご自宅で散髪・パーマなど

【ミディワークサービス】

草取り/家庭菜園手伝い/
荷物整理/ガラス拭き/除雪ほか

【リーディングサービス】

視覚障がい者で買物にお困りの方へ
「声の商品案内」を録音してお届け

お問合せ事務局

〈札幌地区〉コープさっぽろ本部2階

011-671-5718、10:00～16:30(月火木金)

〈小樽地区〉みどり店2階

0134-24-3921、10:30～16:00(月火木金)

〈苫小牧地区〉苫小牧地区本部内

0144-73-6033、10:30～16:00(月火木金)

〈帯広地区〉帯広地区本部内

0155-33-9572、10:30～16:00(月火水木)

〈岩見沢地区〉岩見沢南店2階

0126-25-8678、10:30～16:00(月火木金)

〈千歳地区〉パセオすみよし店2階

0123-40-2508、10:30～16:00(月火木金)

〈釧路地区〉桜ヶ岡店内

0154-91-9223、10:30～16:00(月火水木金)

募集

【援助会員】 助け合いの会の活動を行う、有償のボランティアです。
(登録制・資格不問)

【賛助会員】 援助・利用はしないけれど、資金面で会を応援してください。

詳しくはお問合せください。

【援助時間】 10:00～17:00(日・祝除く) ※時間外についてはご相談を。

【利用料金】 年会費1000円、登録料500円(初回のみ)
援助1回につき1時間800円。援助会員への交通費別(実費)。

※訪問理容・美容、ミディワークサービスは別料金。

※地区によって料金が異なる場合あり。詳しくは直接お問合せください。

子育てに関する悩みの多くは、先輩ママが答えを持っています。周りにいなければ、児童館や保健センターもあります。一人で悩まず、相談してみてください。また子育ては心身が疲労しますから、自分のリフレッシュも大事に。時には子どもを夫やお姑さんにお願いで、少しの時間でもカラオケやコンサートと、好きなことをしましょう！

手伝ってくれた人には心から「ありがとう」と言えば良いのです。たまに子育てで意見の合わない人もいるでしょうが、そんなときは右から左へ聞き流す図太さを(笑)。周囲に預け先がなければどうぞ、「助け合いの会」をご利用ください。ストレスをためないことこそが、子どもに一番「効率良く」愛情を注げるワザですよ。

人を頼るのが、心のためないうわさ。





読者の声

「家事効率アップのワザ」

子どもとおやつをつくらう

⑦ パーキングミックス その1

POINT
 子どもといっしょにふって混ぜてストックしておきましょう。いろんなお菓子ができちゃいますよ。



基本のミックス
 全粒粉(薄め) 1カップ* (約120g)
 パーキングパウダー 小さじ1
 砂糖 小さじ2、塩 小さじ1/4

シワがちな鉄製に入れ
 ふって混ぜる。すぐ使わない
 ときは空気をぬいて口をしっかりと
 しめておく。常温保存OK。



パンケーキ



マフィン

- ① 基本のミックスと卵1コ、牛乳2/3カップ(160ml)をよく混ぜる。
- ② フライパンで火立ってはちみつがジャリをかけたとうぞ。

- ① 基本のミックス2倍に砂糖大さじ4を加え、よく混ぜる。
- ② ホウロで卵1コ、牛乳1/2カップ(120ml)、植物油大さじ4を混ぜ①を加えさっくり混ぜる。お好みでレーズンやナッツをのこせる。
- ③ 型に入れ180℃に温めたオーブンで約20分焼く。

☺ *1カップは USサイズで240ml使っています。マリアン(1カップ)とバニラ(1/2カップ)など代用できるものを見つけておくと便利です。全粒粉がおすすめですが、手に入らなければ薄粉で作ってみてください。

マツさんとお友達の焼き菓子店
 クスクスオーブンプラスホッパーズ

札幌市中央区南2西23-2-1 TEL.011-614-2753
www.couscoushoppers.com

- ゆで野菜を子どもが食べやすいサイズに切って、ジップアップの袋へ平らに入れて冷凍。使いたいときに使いたいだけパキッと割って料理に使ってます!。(20代)
- おんぶが良いと思います!赤ちゃんと喜び機嫌が良くなり、気持ち良く寝てくれることも。台所仕事などの家事がはかどります。(30代)
- 現在2歳半の子どもがいて、実践していること。その1/買物はトドック利用+週に一回一人までまとめ買い。その2/洗濯は夫も手伝ってくれる時間帯(わが家は夜)。その3/日中はとにかく出掛ける。公園、児童会館など(家が散らからない、気分転換になる)(30代)
- 息子が小さい頃、掃除機をかけるときにフローリングワイパーを持たせて「ママの後ろからついてきてね!」と言っていました。そうすると邪魔になりません。(40代)
- お気に入りの音楽を聞きながら、頑張る。(40代)
- 「お母さんより上手!」と褒めて助けを求めると、手伝ってくれますよ!(50代)
- 簡単に作れるおやつ。ココアを作り、冷ましてから製氷器に入れて冷凍すれば小さなアイスがたくさんできます。牛乳と砂糖だけのミルク味も作って、ガラス皿に並べると子どもが寄ってきますよ。(50代)
- ご飯は多めに炊く。急に食事を作る時間がなくなっても、ご飯さえあれば何とかできるので。(30代)



見えて見えて
全部飲んでいるよ!!



ハニハニ、
ニハニ、



おにい
から揚げ
もぐもぐ



園長の
かわはらめぐみ
河原慶子先生

身も心も元気な
みんなは大事だよ!!
エスエス!!



上手にはしを使います!



ハンギンさんのみんな
うぶと緊張!!



1歳児クラスの子と私たち
給食の前に野菜スティックを
食べるよ!今日はセロリ!



ポテトサラダ

じゃがいも
にんじん
まゆろ
コーン
ツナ

白菜の
しらす
和え
白菜
水菜
しめじ
しいたけ

お茶

鶏肉の
から揚げ

炊き込み
ご飯

たんじんと油揚げ

かまぼこ昆布だし
すまし汁
大根
ほうれん草
まいたけ

MOGU
MOGU
給食⑧



風の子保育園 ハンギン組 3歳児 クラス

「今日のご飯はなあに?」
元気いっぱい
子どもたちが食べる
野菜もりもりの給食



食べ終わったら
自らの食器を
片付けます。



「うん、うん、
たべたよ!!」

取材・文・写真・イラスト/すずきもも
デザイン/円山オフィス

共感しあいながら 食べる給食

どろんこ遊びやリズム運動を
楽しむ元気な声が聞こえる、風
の子保育園。約68名の子どもが
毎日過ごしています。

「開園当時から、食べる意欲は
生きる意欲と、小さいときから
自ら意欲的に食べるということ
を意識しています」と話す園長
の河原先生。おいしく給食を食
べるためにも午前中、体を動か
してたくさん遊ぶのです。まさ
しく元気な風の子たちです。

独自の献立を使った給食は、
旬の野菜をふんだんに使い、お
かずが3品、お汁とご飯が基本

日	曜日	主食	汁物	副菜	おやつ
1	土	冷しスーパースライス ほろろ ツツメ 人参 味噌 きんぴら 煮物		大根のなまほろ煮(大根 人参 鶏肉 いんげん) おかかかき(モヤシ カラシマン ほうれん草) スライソウ野菜(さやうり 人参)	牛乳 ソフトクリーム 昆布
3	月	きのこ ごぼろ	かき揚げ かき揚げ かき揚げ	たらの水が味噌汁(味噌 だし) おでん(大根 人参 ちくちく ぶどう ささぎ) ごぼうと元(さやうり ほうろく 葱 エノキ ささぎ)	牛乳 かりかり餅 人参
4	火	ごはん	かき揚げ かき揚げ かき揚げ	ピロシキ(ひき肉 モヤシ 人参 ほうれん草 干しいたけ) さやうり(さやうり 人参 セロリ いんげん) なま味噌汁(大根 タマゴ いが わがめ)	牛乳 ソフトクリーム 昆布
5	水	炊きたけ ごはん	かき揚げ かき揚げ かき揚げ	鶏肉のから揚げ ポトフサラダ(じゃが芋 人参 さやうり コーン) しらすと元(白菜 しめじ 水菜)	牛乳 豆芋ちろ 小魚
6	木	ごはん	かき揚げ かき揚げ かき揚げ	火のけい豆(煎り豆 人参 玉ねぎ 鶏肉 ニラ) 大根のなまほろ煮(大根 人参 玉ねぎ ほうろく 鶏肉) 中華和元(モヤシ さやうり さやうり ほうろく)	牛乳 きのこソフト 昆布
7	金	お餅 ごはん	かき揚げ かき揚げ かき揚げ	豆腐ナゲット(豆腐 鶏肉 玉ねぎ 干しいたけ) 豆の煮物(豆 鶏肉 ニんにく ささぎ) 生果和元(プロローパー さやうり ナバナ 人参)	牛乳 かぼちゃ 大豆
8	土	かしわうどん 鶏肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 かわ 煮物		さつま芋煎餅(さつま芋 鶏肉) ツナ和元(白菜 エノキ 人参 タマゴ) スライソウ野菜(プロローパー 大根)	牛乳 黒ココロ 昆布
19	日	かき揚げ かき揚げ かき揚げ		ごぼう味噌汁(ごぼう 人参 ちくちく コーン) じゃが芋煮(じゃが芋 人参 ちくちく コーン) 鶏肉の物(モヤシ さやうり ほうろく 人参 カラシマン)	牛乳 蒸しパン さやうり
24	月	ごはん			

です。4歳以上の子どもたちは、
食べる量を考えながら、自分で
配膳します。3歳までの子ども
たちは、一品ずつ順番に食べる
ようにしています。それは好き
なものだけ先に食べてしまわず、
また、おかずがごちゃごちゃに
ならないように、しっかりと1品
ずつ味わうためだそうです。楽
しくおしゃべりしながら、みん
なで食べる給食は、苦手なおか
ずも自分も食べてみようという子
どもたちの意識も少しずつ変わっ
ていくそうです。

栄養士の今泉先生は「子ども
たちの安全と元気な体を作るこ
と、そして何よりも喜んでもら
えて、おいしかったよ」という
声を聞くのがうれしい」と言い
ます。今日も外遊びから帰って
きた子どもたちが、給食室に「今
日のご飯はなあに?」と聞きに
行くのでしょうか。



炊き込みご飯



作り方

1 水で戻した干しいたけ、にんじん、小揚げは粗みじん切りにしておく。



2 米と麦をどぎ、通常の水加減に。



* 風の子保育園では少し柔らかめに炊くので、水の分量を米に対して1.6倍に加減しています。

材料 (4人分)

- ・米……………2合
- ・押し麦……………大さじ1
- ・にんじん……………30g
- ・小揚げ……………1/2枚
- ・干しいたけ……………2枚
- ・塩……………小さじ1/2
- ・しょうゆ……………小さじ1

社会福祉法人 風の子会 風の子保育園

札幌市北区百合が原4丁目8-31

TEL 011-774-0484 FAX 011-774-0485

作ってみよう! 給食レシピ*

子どもたちに人気の給食レシピをお家でも作ってみてね♪

白菜のしらす和え

作り方

1 白菜、水菜はゆでて、冷まして水気をきり2~3cmに切っておく。しめじはほくして、ゆでて冷ましておく。



2 ボウルに1としらす、しょうゆを入れて和える。

材料 (4人分)

- ・白菜……………250g
- ・しめじ……………30g
- ・水菜……………50g
- ・しらす……………6g
- ・しょうゆ……………小さじ1



募集

ぜひあなたの園や学校のおいしい給食を紹介させてください。 ※取材させていただいた場合には、トドックぬいぐるみをプレゼント!
お申込は、下記の①~④をご記入の上、コープさっぽろ マーケティング室 ちょこっと編集部 MOGUMOGU 給食係 FAX 011-671-5755
までお送りください。【記入事項】①園または学校の正式名称 ②ご担当者名 ③ご連絡先(住所、電話番号) ④給食へのこだわりや特徴など。



障がいがあったって、立派に生きるチカラがある。

NPO法人 障がい児の積極的な活動を支援する会 にわとりクラブ

NPO法人にわとりクラブは、外に出る機会の少ない障がい児にさまざまな体験してもらおう1泊のキャンプ、“いけませ夏フェス”を行う団体で、北海道ろうきんは助成金を通じて応援しています。障がいがあったって色んなことができる！生きていくチカラがある！ということ、障がいのある子ども自身だけでなく、親御さんや地域・社会に知ってほしいと続けてきて、今年で14回目。今では、以前は支援されていた子どもがボランティアとして参加するようになってきました。

「私自身、もともと積極的な性格ではありませんが、“いけませ”に参加するようになって、今ではどうしたらできるのか、と前向きに考えるようになりました。それと同じで、障がいがあるからとあきらめるのではなく、どうしたら乗り越えられるかをともに考えてくれる実行委員やボランティアも増えてきています」と話すのは事務局長の澤田さん。誰もが生きるために助けが必要です。そのことを忘れず、お互いが成長し、みんなが支え合い、障がいのある人、ない人が共に混ざって生きていける(いけませ)優しい社会を目指して、少しずつ理解の輪を広げています。

ホームページ: <http://homepage3.nifty.com/ikemaze-niwatoriclub/>

「いけませ」は
屋外・屋内で
いろんなお楽しみ！



2012年は、なんと
1200人が参加！



皆さまの「ろうきん」のご利用が、北海道の未来を作る市民団体の支援につながっています。



2012
ろうきん
ウィンター
キャンペーン

11/1(木)~12/28(金)

CHANCE 1
150
名様

1万円以上の定期預金
または財形貯蓄預入で
当たる！

体幹からしっかり
ストレッチで
体のゆがみ解消！
ストレッチポール
ハーフカットEX



CHANCE 2
500
名様

「総合口座保有」+
「新規お取引※」で
当たる！

今話題！
ちょっとの時間で
しっかりストレッチ
ジェリーチューブ



※新規お取引：給与または年金振り込み指定・公共料金自動指定・財形貯蓄(新規または増額)・各種ローン・定期(こえん)預金・インターネットモバイルバンキング・投資信託・国債・ローン換換返済・家族(配偶者・子)口座の作成 のいずれか

お問合せはお近くの <ろうきん> 店舗、
またはフリーダイヤルへ

0120-5-109-26

●ご利用時間/AM9:00~PM5:00 土・日・祝日・年末年始は休業します。

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

ホームページより仮申込ができます。

ムダなく
おいしく！

えほん ご de ごはん

●今月のテーマ「昆布」

いっしょに絵本を読んで、
いっしょにごはんをつくる。
食育フリーマガジン「のこたべ」の
子どもごはん研究家
能戸英里さんによる
絵本レシピです。



のこたべ
子どもごはん研究家
の と えり
能戸 英里

栄養士、調理師、北海道
フードマイスターの資
格に加え、子どもの食を
楽しくする「子どもごは
ん研究家」として、食の
大切さを伝えています。

絵本紹介 / 石原恵美
デザイン・撮影 / 北原幾子

今月の
おすすめ
えほん！



しんじゅ
作・絵 / 真珠 まりこ
出版社 / 講談社

大人気「もったいないばあさん」の
知恵袋的絵本！
これで秋冬を楽しく過ごせそう。

「もったいないことしてないかい？」と問いかげられたら
胸をはって「はい！」と言えますか？
残念ながら私は、「気持ちはあるが…」と言葉を濁してしまう人間です。
そんな私も親子で楽しくエコできるのならば、ぜひやりたい！
このような気持ちを、さまざまなアイデアで満たしてくれるのがこの絵本。
とにかく具体例満載！普段の生活でできることがいっぱいなので
ちょっとした知恵袋辞典みたいな感じです。
子どもに人気の絵本キャラクター「もったいないばあさん」が
出てくるので、そういった意味でも楽しめますよ。
今回のレシピは昆布の再利用。
お！このレシピ、もったいないばあさんが見たら
喜んでくれそうではないですか？

えほんサークル
オーナー「えみママ」です。
日々、絵本のことや
子育てのことを
話しています。



楽しいえほんが
トドックよ！

ずっと親子のたからもの /
えほんがトドック
子育て支援基金



1歳～3歳のお子さまを持つ組合員さまに絵本を無料でお届けするサービスです。

えほんの
お話を
しませんか？



『えほんがトドック』の公式サークル。絵本について交流しましょう！

だしをとった後の昆布で 佃煮昆布

材料

だしから昆布 50g 砂糖 大さじ1
水 200cc 酢 小さじ1
しょうゆ 大さじ2 かつお節 3g
みりん 大さじ1

作り方

- ① だしから昆布は2センチの長さの小切りに。
- ② 小鍋に昆布、水、調味料を入れ、弱火にかける。
- ③ 時々かき混ぜながら、水気がなくなるまで煮る。
- ④ 手で細かくほぐしたかつお節を加えて、よく混ぜて完成。

お手伝い
しようね!



佃煮昆布が入った ふんわり肉団子のスープ

材料(4人分)

鶏ひき肉 200g 白菜 200g
木綿豆腐 300g 本しめじ 1パック
佃煮昆布 30g 昆布だし 1200cc
生しいたけ 1枚 鶏がらスープの素 大さじ2
長ねぎ 15g 塩・こしょう 少々
塩 2つまみ
片栗粉 大さじ1

作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで重しをし、しっかり水切りする。生しいたけ、長ねぎはみじん切りに。
- ② 鶏ひき肉、木綿豆腐、生しいたけ、長ねぎ、佃煮昆布、塩を入れてよくこねる。
- ③ 片栗粉を加えさらによく混ぜる。
- ④ お鍋に昆布だし、鶏がらスープの素、一口大に切った白菜、小房に分けたしめじを入れて火にかける。
- ⑤ 沸騰したら、16等分にした③を手で丸めながら入れる。
- ⑥ 肉団子に火が通ったら、塩、こしょうで味を調べて完成。

😊 子どもがお手伝いできるポイントです!

お手伝い
しようね!



11月15日は昆布の日。
昆布を無駄なくおいしく
食べられるレシピです。

ワンポイント 昆布の豆知識

昆布にはカルシウムや鉄などのミネラルや食物繊維が豊富に含まれています。コレステロールの排出を促進したり、血圧を下げる効果など、お子さんの成長や健康維持にうれしい栄養がたっぷり!

LPAにきました

家計に ちょこっと イイ話

その24

今月の
お題

もしもの時の相続
「相続はお金持ちだけの問題?」

うちは財産なんてないし…、兄弟仲がいいから…、
相続争いなんて無縁とっていませんか? そんな油断は大敵!
「相続」を「争族」にしないためのポイントとは……

ポイント1

プラスの遺産とマイナスの
遺産をはっきりさせておく

相続税が発生する相続は全体で見れば約4%です。でも、相続で起こる問題に、遺産の金額は関係ありません。

遺産はプラスのものだけとは限りません。マイナスの遺産、つまり借金もあるのです。借金があることを知らず、単純に相続してしまえば、借金を抱えてしまうかもしれません。

ポイント2

遺言書を書く

遺言書には、「自筆証書遺言」と「公正証書遺言」があります。「自筆証書遺言」はそのすべてが遺言者の自筆によるなど、法的に効力のある遺言とするためにはいくつかの要件を満たす必要があります。「公正証書遺言」は遺言者が遺言の内容を公証人に伝え、それに基づいて公証人が作成するものです。作成に費用がかかりますが、「自筆証書遺言」よりも確実です。

相続は亡くなることで起こる問題ですが、生きているうちに準備することが肝心です。

教えてくれた人

LPA(ライフプランアドバイザー)
にしんら ともゆき
西村 友志

健康診断で、まさかの高血圧が発覚。自らの保障の見直しをすることになりました。何かある前に見直せばもっと選択肢が多かったのにと、身をもって実感中です。



CO・OP共済《たすけあい》
女性コースがパワーアップ!

たとえば
L2000円コースの場合…
病気・ケガでの入院日額が

3,000円→5,000円に!

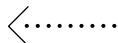
(女性特定病気入院は5,000円→
3,000円となり、総額は変わりません)すぐ
にご加入の方も自動的に適用となります。

お問合せ・お申込 コープさっぽろ共済推進室

TEL 011-668-2432

もしくは、お近くのコープさっぽろのサービス
カウンター、宅配システムドックの配達員へ!

コープけ



組合員さんの声

レジの工藤由美さんにとっても親切にいただきました。赤ちゃんを抱っこしているため買物も一苦労なのですが、工藤さんはすべて袋に入れてくれました。本当にありがたかったです。

“安全・安心”の取組をちょこっと聞きました



教えて!

食の番人

Vol.7

「食品添加物の使用基準は?」「この表示はどういう意味?」
「安全・安心」をお届けするため、日夜キラリと目を光らせる!!
コープさっぽろの見張り役に、気になるギモンをぶつけました。



加工食品に使われる原料の産地表示には、
どんな基準があるのかしら?

JAS法で義務付けられている「原料原産地表示」に加え、
コープさっぽろでは独自の基準で表示商品を追加しています!

加工食品に使われている原料の原産地表示は、農林水産省が定める「JAS法」という法律で義務付けられています。表示が必要な食品は、「干す」「ゆでる」「あぶる」「カットしてミックスしたもの」など、生鮮に近い加工食品について22食品群を定めています。これらは原材料によって品質に差が出やすい加工食品であり、“○○産アジの開き”のように、加工地が原料原産地かがわからない表示を規制するなどの目的のためです。さらにコープさっぽろでは、組合員さんの要望に応え、独自に基準を設けて表示する商品の幅を広げています。

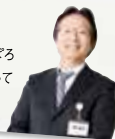


「食の番人」に聞いてみたい、食品の安全・安心に関するギモンを、
ちょこっと編集部宛てにご応募ください。

今月の番人

デュアルカナム(株)札幌センター
エキスパートマネジャー
よしむら ただよし
吉村 唯善

生活協同組合道央市民生協、生活協同組合コープさっぽろ
を経てデュアルカナム(株)へ。食品表示のチェックに携わって
約10年。現場のトップとして表示ミス、違反に目を光らせる。



使われている原材料は
すべて表示されているの?

表示義務があるのは、
対象品目の「主な原材料」のみです。

「主な原材料」とは、対象品目の原材料に占める重量(水や塩蔵品の食塩を除く)の割合が50%以上のものをいいます。また、主な原材料が国産の場合は「国産であること」を表示し、さらに都道府県名や水域名などが表示できる細かな規定があります。主な原材料が輸入品の場合は「原産国名」を表示します。なおこの「原料原産地表示」は国内で製造した加工食品が対象で、輸入品には「原産国名表示」という別の基準があります。

私たちは商品カルテとパッケージなどで表示チェックを行っています。お買物するときの商品選択に、「原料原産地表示」をお役立てください。



イベント開催
のお知らせ

2 2012年の開催は、
残すところ札幌&旭川地区のみ!



9月23日からこれまで6地区で
開催された「食べる・たいせつ
フェスティバル2012」。残すは
札幌と旭川の2地区のみ。おい
しい食はもちろん、環境、子育て
などに関するお買物・体験コ
ーナー、ステージイベントなど、
地区ごとの特色ある催しがあります。ご家族、お友だちと
お誘いあわせの上、ぜひご来場ください。



【札幌地区】

【日程】11月3日(土・祝) 【会場】札幌市スポーツ交流施設ユニ
ティドーム つどむ(札幌市東区栄町885-1)

【内容】「生産者応援!こだわりを聞いて、わたしのおいしいを見つ
けよう!」「手巻き寿司体験」など食のゾーン、「エネコープ太陽光ソ
ーラーカー作り!」「フリーマーケット」など環境ゾーン、「科学実験体
験!」「オーガニックDEベビーフード」など子育てゾーン、「ゆるキャラ
写真撮影会」などステージイベント ほか 【お問合せ】札幌地
区実行委員会事務局 TEL 011・700・5460

【旭川地区】

【日程】11月11日(日)

【会場】旭川地場産業振興センター(旭川市神楽4条6丁目)

【内容】「物販オークション」「お楽しみ抽選会」「ビンゴゲーム」
「食育クイズラリー」「子どもレジ体験」 ほか 【お問合せ】旭川
地区実行委員会事務局 TEL 0166・52・2378

参加イベント
募集

1 北海道白ヌボーと道産食材料理を堪能!
田辺由美先生と一緒に
北海道ヌボーを祝う会

道産白ワインの新酒「北海道白ヌボー」と道産食材
を使った料理を味わい、「北海道の豊かな秋の味覚
を祝おう!」というおいしいパーティーの参加者を募集
中。コープさっぽろが提唱する、「北海道の良質な白
ワインを秋の味覚とともに、ジョッキ型グラスで楽し
む「ホイリゲ北海道」」にちなんだイベントです。池田
町出身のワインコンサルタント・田辺由美先生と一
緒に、北海道の秋に乾杯しましょう!

【日程】11月15日(木) 11:00~13:00

【場所】京王プラザホテル札幌B1 プラザホール(札幌市
中央区北5条西7丁目2-1) 【会費】1名2,500円

【募集人数】50組100名(2名ペアでお申込ください)

※未成年者の参加・同伴不可。託児なし。

【募集期間】11月5日(月) 必着※応募多数の場合は抽
選。当選通知を11月10日頃までに発送します。

【応募方法】右記参照 【お問合せ】コープさっぽろ供給
企画室 TEL 011・671・5637(平日10:00~18:00)



昨年道産ワインとおい
しい料理をたっぷり堪能し、
盛り上がりました!

田辺由美先生
/ 「田辺由美
のワインス
クール」を
立ち上げた
日本を代表
するワイン
の専門家。
チーズや食
に関する造
詣も深く、
ワインコン
サルタント
として活躍
中。北海道
池田町出身



みんなで参加しよう!

cho-co-tto Information

ちょこっとインフォメーション



1のお申込はP8~9を参照!

「田辺由美先生と一緒に北海道ヌボーを
祝う会」の参加者募集案内は、8~9ページ
をご覧ください。

組合員さんの声

青果の高橋みずぎさんととても優しくしていただきました。困っていた私に声をかけくださり、「桃を仏壇に供えたい」と言いましたらラップしてくれ、値段のシールも付けず、手渡ししてくれました。お遣い物と知っての心遣い、とてもうれしかったです。また来たいと思えました。

お新
知番
ら組
せの

5 コープさっぽろが提供する AIR-G'の新番組がスタートしました!

10月7日(日)からAIR-G'FM北海道の新番組、「コープさっぽろプレゼンツ「スマートライフ」～あの人の話が聞きたい～」がスタートしました。「スマートライフ」とは、自分らしく賢く生きること。笑顔を忘れず優しい気持ちを持ち続け、持続可能な暮らし方、生き方を考えるきっかけになるような番組です。環境や子育て、食、地域貢献などをテーマに、毎回、さまざまなジャンルで活躍されているオピニオンリーダーにインタビュー。また番組内では、コープさっぽろが主催するイベントや講演会、セミナーなども紹介しています。放送は、毎週日曜朝7:30～7:55。パーソナリティーは、AIR-G'アナウンサー・千葉ひろみさんが務めます。日曜朝のお目覚めに、ぜひお聞きください!

【番組名】コープさっぽろプレゼンツ「スマートライフ」～あの人の話が聞きたい～
【放送日】毎週日曜日午前7:30～7:55
【11月の出演者予定】11月4日:宮本太郎氏(北海道大学法学研究院教授)、11月11日:荒川義人氏(天使大学教授)、11月18日:國分裕正氏(街制作室代表取締役)、11月25日:田辺由美氏(ワインコンサルタント)※予定は変更となる場合があります。



パーソナリティーの千葉ひろみアナウンサー

の編
お集
知部
らか
せら

6 トドックご利用の皆さまへ! 「ちょこっと12月号」配布週変更のお知らせ

トドックをご利用いただいている組合員の皆さまに、毎月、週刊トドックなどのカタログと一緒にお届けしている「ちょこっと」。12月号は、12月10日(月)～14日(金)(1月第1週)のお届けに変更させていただきます。毎号楽しみにしていただいている皆さまには、通常より1週間遅れてまいりますことをお許しください。これからも、「ちょこっと」をよろしく願います!

【お問合せ】コープさっぽろマーケティング室 ちょこっと編集部
TEL 011-671-5770

お知
らせ

4 コープの移動販売 「おまかせ便」の マスコットキャラクターに すてきな名前がつけました!

お店が近くにないなど、お買物が困難となった方々に、食料品や日用品をお届けしているコープさっぽろの移動販売「おまかせ便」。現在、12エリア・31店舗の拠点からそれぞれ約1,000アイテムの商品を積み込んだ48台のトラックが「移動スーパー」としてかけ回っています。この移動販売車の側面に描かれた北海道犬のマスコットキャラクターをご存知ですか? また名前がついていなかったのが皆さまに一般公募したところ、たくさんの方からご応募いただきました。それらの中からこの度、深川市の小学4年生が考案した「カケル」に決定! 名前の通り、これからもお買物に困った方々のサポートに、道内を駆け巡ります! たくさんのご応募、ありがとうございました!



10月4日には「カケル」の記者発表を行いました



文化
教室
開講

3 この秋、 帯広・ベルデ店に 文化教室が開講しました!

帯広市にある「コープさっぽろベルデ店」の店舗横別棟に、10月から「コープさっぽろベルデ文化教室」が開講しました。多彩なジャンル・内容の講座を用意し、きれいな託児ルームを併設。同じ建物内でお子さまを預け、お母さんは習い事でリフレッシュ! 受講料金・託児ルーム利用料金とも魅力的で、どなたでもご利用しやすい文化教室です。キッチンスタジオも完備した充実施設なので、ぜひ地域の皆さまのたくさんの受講をお待ちしています。体験・見学受付中!

【場所】帯広市西17条南4丁目8-6 コープさっぽろベルデ店横 【受講料】入会金無料。受講料は講座によります。月次現金払い。3カ月分まとめ前納で5%割引。
【お問合せ・お申込】コープさっぽろベルデ文化教室 TEL 0155-66-4072 (平日10:00～17:00)
コープさっぽろ文化教室ホームページ
<http://culture.coop-sapporo.or.jp/>
帯広ベルデ文化教室スタッフブログ
<http://belde-bunka.blogspot.jp/>



2012 イベント報告

6/24
(日)

コープさっぽろ・ハウス食品共同企画
第1回 私の夏カレー
レシピコンテスト

最優秀賞「野菜たっぷりご飯風カレー」と
優秀賞「豚肉と長芋のインポルティニカ
レー」は、コープさっぽろ店頭でレシピ紹介。



7/14
(土)



コープさっぽろ・雪印メグミルク共同企画
アウトドア体験BBQ教室

オートリゾート滝野で、日本BBQカレッジの
樽代表からスモークチーズなど乳製品を
使ったBBQメニューを学びました。

7/27(金)
~30(月)

コープさっぽろ後援・ネスレ日本協賛
ミロ札幌招待 第24回 コープさっぽろ杯
サッカースポーツ少年団大会

道内外から32チームが参加し、本州チーム
のホームステイで選手同士の交流も実現。
(優勝)札幌トレセンU12-A(準優勝)コン
サドレ札幌アカデミー(第3位)藤枝トレ
セン(静岡県)〈敢闘賞〉函館シーガルズ



7/27
(金)

コープさっぽろ・キッコーマン共同企画
第7回 工場見学&しょうゆしぼりを体験しよう!

キッコーマンの工場でしょうゆ搾り体験や「利きしょうゆ」にチャレ
ンジ。岩塚製菓の工場でおせんべいの製造工程も見学。

さまざまな企業との共同企画に、
たくさんのご応募・ご参加ありがとうございました。

7/27
(金)

コープさっぽろ・カルビー・岩塚製菓共同企画
第9回 夏休み絵日記の旅

岩塚製菓とカルビーの工場を見学し、おせんべいの試食も。いも掘
りも体験し、最後に「お菓子マスター」の認定書が贈られました。

7/28
(土)

コープさっぽろ・ロッテ共同企画
第4回 手作りガム教室

キシリトールを使ったオリジナルのガム作りを通じ、歯の大切さやか
むことの大切さを学びました。

8/2(木)
~3(金)

コープさっぽろ・日清食品共同企画
第2回 洞爺湖・夏の冒険王

洞爺湖「財田キャンプ場」で1泊2日のキャンプ。カヌー体験や、薪
割り・火おこし・BBQなどを仲間と一緒に楽しみました。

8/3
(金)

コープさっぽろ・明治共同企画
明治十勝工場見学&
牧場搾乳体験ツアー

芽室町のチーズ工場を見学後、原料の生
乳を作っている牧場へ。大きな牛にビックリ
しながら搾乳体験&赤ちゃん牛に授乳体験!



8/4
(土)

コープさっぽろ・ロッテ共同企画
夏休み限定! コアラのマーチ手作り教室



「コアラのマーチ博士」が用意し
た大きなビスケットや「メロンク
リームソーダ味」のチョコでオリ
ジナルのコアラのマーチ作り!

8/7
(火)

コープさっぽろ・ハウス食品共同企画
夏休み親子クッキングスクール

料理研究家の東海林 明子先生とスー
プカレーを楽しむ作って食べ、スライスマ
スターによるスライスのミニ講座も実施!



8/25
(土)

コープさっぽろ・ライオン共同企画
STVラジオ「コープさっぽろ
自然体験教室 in ハイジ牧場」

長沼町のハイジ牧場で生キャラメル&バ
ター作り、ミニトマト収穫&搾乳&動物のえ
さやり体験を家族で楽しみました。



9/2
(日)



コープさっぽろ・日清オイリオ共同企画
第2回 ジュニアサッカースクール

旭川市の大雪アリーナで、元日本代表・
城影二さんがわかりやすくコーチ・トー
クヨーや握手会、サイン色紙のプレゼントも!

9/15
(土)

コープさっぽろ・森永製菓・森永乳業共同企画
第10回 キョロちゃんとお遊ぼう!
くだもの狩りツアー

全9コースが壮瞥町、増毛町、幕別町の
果樹園にそれぞれ分かれ、キョロちゃん
と一緒にくだもの狩りを楽しみました!



9/22
(土)

コープさっぽろ・キリンビレッジ共同企画
第3回 地域のプロと交流する
農園体験バスツアー

千歳市の「松浦農場」で野菜の収穫体験。
昼食は野菜ソムリエ栗田さんと収穫した
野菜でスープカレーを作って味わいました。



組合員さんの声

購入したリンゴ、切ると中が赤くなっていました。お店に持って行きましたが、木全宏輔さんの真摯な対応と、心のこもった態度に、コープさっぽろを利用して良かったと、すがすがしい気分の一日になりました。今後、この若者がより素敵なお店に成長されていくことを、楽しみに期待しています。

2012夏★ 社会活動報告

コープさっぽろの社会貢献・平和活動は皆さまから寄せいただく心からの善意で支えられています。この度はご協力いただき大変ありがとうございました。引き続き善意をお寄せいただけますようお願いいたします。

福島の子ども保養プロジェクト「北海道へ遊びに行こうツアー」で110名の子どもを受け入れました。

7月22日から4泊5日で計4回(滝川市・砂川・北海道子どもの国、東川町)、小学校3～6年生110名の福島の子どもたちの受け入れ企画を実施しました。参加した子どもたちからは「また、来たい!」「まだ帰りたくなかった!」と、ご両親からは「まだ外遊びの制限や自由に遊ばせてあげられない心配が続く中で大変ありがたい」と感謝の声が寄せられました。

↓「思いつき外遊びができて、気持ちいい!」



↓手作りの流しそうめんに大歓声!



↑子どもたちも大人たちも笑顔いっぱい!

↑北海道に上陸した福島の
お友だち。
→東川町の皆さんが温かく迎えてくれました。



受け入れボランティア39名(学生17名と組員15名、医療生協看護師3名、北海道ユニセフ協会4名)と東川農協の職員の方さまにご協力いただきました。

●福島の子ども保養プロジェクトに寄せられた募金:13,006,046円

→今回の企画実施の費用として、12,338,046円を活用させていただきました。「継続的に実施を」と希望する現地の声から、2013年春休みに向けての受け入れ企画を検討しています。

「平和の尊さ」「命の大切さ」「戦争の恐ろしさ」を考える 平和活動を2012年も全道各地で実施しました。

■地域の戦跡めぐりを
行いました
(北見地区・小樽地区)

■平和パネル展を
開催しました
(6～8月/道内各地区
21カ所の店舗など)



見るだけでなく参加を集い、多くの参加者で平和の願いを共感することができました。

■ヒロシマ・ナガサキ祈念式典へ代表を派遣
(8月/ヒロシマへ3名・ナガサキへ12名の組員さん)

ヒロシマ、そしてナガサキの被ばく地に立ち、平和への尊さを実感。これまでに知られていない原爆被害を知りました。



全道各地より寄せられた祈りの込められた折鶴は、派遣メンバーによってナガサキとヒロシマの平和公園内に飾りかけられました。



■地区別に派遣代表者報告会を開催しました(全道12カ所)

小中学生の派遣代表者も、現地で抱いた感想をしっかりと発表。報告会参加者とともに写真やDVDを見て、当時の悲惨な状況を共有しました。



当時の食事(すいとん)の試食も行われ、平和な社会の大切さを参加された皆さまとともに感じることができました。



●3月から始めた今年の平和活動募金に寄せられた募金:2,909,351円

→お預かりした募金は以下の活動に活用させていただきます。

- *ヒロシマ式典代表派遣者費用 339,220円(旅費・宿泊費・会場参加費他)
- *ナガサキ式典代表派遣者費用 1,348,670円(旅費・宿泊費・会場参加費他)
- *広報宣伝費用 680,000円(チラシ製作・折込料金)
- *新規パネル購入費用 316,000円(ナガサキ・ヒロシマ・福島放射能被害パネル)
- *平和学習会開催費用 225,461円(戦争体験者による放射能学習会を予定)

今後は戦争被害者による放射能学習会の開催を予定しております。ぜひご参加ください。また来年度につきましてもナガサキ祈念式典への代表派遣を計画していますので、引き続きご支援ご協力のほどよろしくお願いいたします。





9月号さんま特集について

●今年はさんまが不漁かも…とのニュースで大好きなさんまが食べられないかもと心配していましたが、いつものように生協で安くおいしいさんまが買えてホッ。そんなさんま漁の漁師さんの姿を心強く思いました。(北広島市 ゆきおばさん)

漁師さん、さんまの大きさを、さんま漁の季節さんの大きさを、思いながら食べていました。新鮮に、あつさんま、大甲に、美味しいいただきます。



(釧路市 糠サンマさん)

●今年はさんまを何回か食べていますが、昨年とれた冷凍ものばかりなので、今年のおさんまを食べてみようかなあと思いました。特に地元・釧路のさんまは本場においしくて、秋の食事の定番です。

(釧路市 にっぽんの歌さん)

◆釧路方面の方から多くのおはがき、本当にありがとうございます。

和楽食卓について

●十五夜は自分自身が結構楽しみをしていて、改めて勉強になったというか、「秋」だなと思う二つです。

(豊浦町 MASAさん)

●平安時代(貴族が政治の中心)〜江戸時代(武士が政権を握った)に世が変化するにつれ「十五夜」の催事が一般大衆(庶民)に広がっていき、農民が虐げられていても「願いと感謝」の心を伝えてきてくれたことがわかりました。

(旭川市 旭川のまっちゃん)

◆日本の季節の行事、大切に守っていきたいですね。

●天気の良い日に支笏湖で撮影した『湖面に反射する山』



(苫小牧市 のんちゃんま)



ぬくもりいっぱい キャンペーン

コープの灯油 継続利用の
組合員様に抽選で

**JCB商品券を
プレゼント!**

継続利用で
お得が
いっぱい

JCB商品券
¥2,000



自動抽選
です!

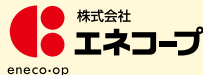
- ご利用対象期間** 2012年10月1日～2013年5月31日まで
- 抽選対象者** 灯油定期配達ご利用の方
- 賞品** JCB商品券2,000円分を5,000名様
- 当選発表** 厳正な抽選の上、商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。商品券は6月下旬頃発送させていただきます。

Ecotto Webカタログ

家庭のくらしに役立つ情報カタログ
「エコット」の最新号が読めます!

無料見積 太陽光発電・ストーブ・灯油
ボイラー・ガスコンロ

くらしにもっと、コープの安心エネルギー



お問合せ先

0120-012-458

エネコープ

「北海道のおいしいを育てよう」を応援します

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

大丸藤井

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

印刷インキ・グラビア製版
北海道大日精化工業(株)

〒006-0811
札幌市手稲区
前田1条10丁目3-17
☎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
☎661-4425

紙・包装資材・家庭紙
日藤株式会社

〒060-8721
札幌市中央区
北3条西14丁目2番地
☎210-2100

エイチケイエム紙商事株式会社

〒006-0832
札幌市手稲区
曙2条4丁目3-27
☎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
☎811-5713

株式会社レパネス

〒065-0023
札幌市東区
北23条東21丁目1-1
☎781-7149

明文堂印刷株式会社

〒064-0803
札幌市中央区
南3条西23丁目1-22
☎611-0411

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
☎0133-64-1119

当たり前のことを、当たり前にしたただけだったのに、お電話いただいた時は、びっくりしました。命にかかわる子どもを自分が抱っこしていたとは…背筋がゾッとしました。助けることができ、とても嬉しかったです。ホントに良かったです。今後も地域に愛される宅配ドックを目指し、「コープの好きな人を増やす!」を忘れずに頑張ります。



苫小牧センター
橋さん

組合員さんからの

ご意見掲示板

コープさっぽろをもっと
良くしていくために、
組合員さんからいただいた声を
コープの改善に取り入れています!

ちょこっとの
キャラクターです。
よろしくね!



買物帰りの座りたいときや、買物の整理など、
出入口付近に長椅子があったらいいですね。



コープさっぽろの取組

いつもご利用ありがとうございます。
早速、椅子とテーブルをご用意いたしました。今
後、2セット・3セットと増やして
いく予定です。ごゆっくり
お休みくださいませ。
(函館地区:きこない店/
9月より実施)



純水の1回の利
用数を決めてほ
しい。他店の様
に「お1人様1回

に2つまで」と、はっきり書いた方がいいの
では?

コープさっぽろの取組

純水の1度の給水ボトル個数を2本とし、
「純水ご利用に際してのお願い」を掲示
いたしました。組合員の皆さまのご協力をお願
いいたします。

(釧路地区:中央店/9月より実施)



コープの家族葬

フリーエホール つきさむ

コープさっぽろ直営の斎場がいよいよ

11月20日(火)オープン!

家族葬を中心に6ホール、安置室兼ホール3室を備えた「新感覚斎場」。

故人から家族への最期の贈り物を、

心からのおもてなしと明朗な料金体系でやさしく包みます。

- 6ホールすべてオリジナルデザインの祭壇、葬儀スタイルを選択できます!
- 6ホールすべてに控え室(和室・リビング・会食室)がある、落ち着いたスペース!
- お料理はすべて厨房で作る温かいお食事を提供!
- LED照明・ガスヒートポンプ空調で環境配慮型斎場!



内見会の お知らせ

オープンに先立ち、内見会を行います。

ご自由に入場できますので、この機会にぜひご覧ください。

11/17(土)・18(日)
10:00~17:00

11/19(月)
13:00~17:00



フリーエホールつきさむ
札幌市豊平区月寒中央通10丁目

ご葬儀の受付専用フリーダイヤル コープさっぽろフリーエ葬案内センター

☎ **0120-617-750**

ご葬儀の受付
24時間 年中無休

葬儀のご相談・積立コース・協同の苑など各種お問合せ

☎ **011-671-5912**

コープさっぽろフリーエ事業部

日曜を除く9時~18時
※時間外は留守番電話で受付します。

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 FAX 011-671-5730



←………… 組合員さんの声

担当の中川未知さんはとても思いやりのある明るい方で、毎週会うのを楽しみにしています。お勧めされたプレスサーモのおかげで暖かく冬を過ごせましたし、食品の購入に迷っていた時もヒントをくれたり、とても助かっています。重労働なのにいつも笑顔で来てくださるのでトドックのおかげで楽しい生活をしています。

協同で購入
しなければ
ないないよね？



戸別配達
(1回210円)もあるし、
子育てサポート、
シニアサポートは
配達料が半額だよ

まだまだ
わからないことが
いっぱい



お店とは
違う商品が
あるの？



トドックでしか
買えないものが
たくさん！



必要な時だけで
いいんだよ

でもトドックって、
毎週頼まなきゃ
いけないんでしょ？

まずはコープさっぽろの
組合員になってね。
出資金5,000円が必要なんだけど、
退会したら出資金も戻るし、
1,000円ずつの5回払いもOKだよ。
すでに組合員の人は
所定の手続きで
利用出来るよ。

始めるには
どうしたら
いいの？

＼ まずは説明を聞いてみてください /
今なら「ちょこっと見たよ」でカタログ請求すると
もれなくステキなプレゼントが!!

平日(月～土) 9～18時 0120-307-919 (携帯電話からは0570-037919)

18～21時 0120-502-112 (携帯電話からは0570-052112)



口下手でなかなか上手にお伝えすることができないのですが、いつも「うん、うん。」と笑顔で聞いてくださいます。このような言葉をいただき、とてもうれしく思います。一人でも多く気持ち良く利用していただけるよう、頑張りたいと思います。

担当者から



札幌南センター
中川さん

今月のプレゼント

A～Dいずれか一品が当たります 発表は発送をもって替えさせていただきます



10名様

北海道ワインより

「デラウエア 白 微発泡・ヌボー」

北酒販より、今月のく作る人>で紹介した北海道ワインの「デラウエア 微発泡・ヌボー」をプレゼントします。農家が心をこめて育てたぶどうを大切に醸造した今年の新酒をお楽しみ下さい。

※写真はイメージです。

※B～Fにつきましては、各ページごとにて内容をご確認ください。

F 今月の表紙の食器 1名様

アラビア パラティッシ (フィンランド)
フィンランド語で「楽園」という意味を持つparatiisiは、カラーバージョンもありますが、モノクロバージョンは国内でも高い人気のあるものです。シンプルな形ですので、日本の食卓はもちろん表紙のようなコーディネートでも絵になり、実用性のある食器です。



B
北一硝子より
「スインググラス」(P5)

1名様

C
プリマハムより
「十勝カルパス」3本束 (P6)

10名様

D
CO-OPより
「CO-OPエキストラ
バージンオリーブオイル」
「CO-OPイタリア
スパゲッティ」をセットで (P37)

10名様

E
大塚食品より
「マンナンヒカリ」(P39)

10名様

おしえてください ちょこっとは、皆さまの声をもとに編集しています

- Q1 / 今回の「ちょこっとは」、あなたにとって100点満点中、何点でしたか?
Q2 / 面白かった記事はどれですか? その理由も教えてください
Q3 / 面白くなかった記事はどれですか? その理由も教えてください
(Q2・Q3の回答についてはもくじ[P3]からタイトル名をお書きください)
Q4 / おすすめのスイーツのレシピを教えてください
Q5 / ご意見・ご感想をお聞かせください。イラスト・写真もお待ちしています

応募方法

- ①お名前(フリガナ) 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(A～F)をご記入の上、下記までご応募ください。

※アンケートでいただいた文面などは、ちょこっとはVOICEなどで掲載させていただくことがありますので、ペンネームをお書き添えください。(ペンネームがない方はイニシャルでの掲載となります)

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
郵送 コープさっぽろマーケティング室 ちょこっとは編集部
「11月号アンケート係」まで

メール csap.chocotto@todock.jp

FAX 011-671-5755

※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。

応募締め切り:11月20日(火)

ちょこっとはに関するお問合せ TEL 011-671-5770(月～金 9:00～17:00)

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





店頭やトドックでこのマークの商品をかうと、 動物園をちょっと応援できます。

「コープ未来の森づくり基金」にも使わせていただきます。

1品につき2円をプロジェクトに役立てます。

【期間】～11月30日まで

あなたが応援するかぎり、
社会貢献に走り続けます。

One for all, All for one.

vol.8
[エコプロジェクト]

クマの生態を
知らせる看板を
立てました。
札幌市円山動物園



動物を観察
しやすいように、
道を整備しました。
おびひろ動物園



上野から、ホッキョク
グマのお嬢さんを
連れて来ました。
釧路市動物園



※ご紹介しているのは用途の一部です。他にもさまざまな動物園維持に役立てていただいております。



第8号 2012年11月1日発行(毎月1日発行) 発行元/コープさっぽろ ちょこっと編集部 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 TEL 011-671-5770
制作/LLCのこたべ 印刷/(株)須田製版 発行人/大見英明 編集人/平島美紀江(のこたべ) アートディレクション/玉置彩子(アウラ) デザイン/(株)アウラ
編集/河井とわ、檜山知弘、石田直樹、小西由穂、青田美穂、小杉生奈子、すずきもも、安ヶ平さつき、本間千洋、能戸英里 レンビ監修/金子由美 プロモーション/今宮廉
今月の食器協力店 ナカタ/札幌市東区北14条東1丁目1-22 TEL 011-721-1331

- 掲載商品は、一部お取り扱いしていない店舗もございます。あらかじめご了承ください。
- 本誌記事・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。



A-11-080050

11月5日新発売

POKKA 



北風の季節に やさしくるおす

さわやか
金柑エキス

まろやか
はちみつ

温か
しょうが
エキス

はちみつ金柑しょうがエキス入り



リボンちゃんも大好き! すっきりシュワツと 白いソーダ



寒さに
負けるな!

11月5日
新発売

見てお〜

テレビで
リボンちゃんに
負けるな!

毎週水曜日本あさ7時30分から
テレビ東京系にて、リボンちゃん
ショートアニメ好評放送中!

サッポロ飲料株式会社

「北海道のすばらしさを伝えたい」との
思いで考えた旬のハーブや果物のカクテル
は、「ほかでは飲めない」と道外のパーテ
ンダー仲間から大評判。「サッポロクラシッ
ク富良野VINTAGE」も、今しか味わえ
ないビールなんです。"北海道だけの
ぜいたく"を、また仲間自慢します。



お待たせしました
今だけのクラシック。
サッポロクラシック2012
富良野VINTAGE 10/23発売
今年の夏に収穫されたばかりの富良
野産ホップを生そのまま使用。華やかな
香りと麦芽100%のうま味、北海道ら
しい爽快感をお楽しみください。

※シェフのレシピとお店紹介は
本誌P24から!

BAR MADURO
代表パートナー
白野大志さん

道外の仲間がうらやむ 北海道だけのぜいたく



白野さんおすすめ「サッポロクラシックのおとも」
グレープフルーツのカンパリ漬け

●作り方 / 白い皮まできれいにむき果肉を取り出したグレープ
フルーツをバットや保存容器に並べ、砂糖をふってなじませ、カンパ
リをひたひたにかけてローズマリーで香りをつける。冷蔵庫で3時
間くらい冷やせば完成。

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。

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp