

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

今年もあなたに
おもちを焼こう。



1 月号

2013 [vol.10]

発行 コープさっぽろ -co.op



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。

フリーズ
ドライ
だから

おいしさそのまま

あったかスープ

お湯を注げばすぐできる！
素材を生かしたフリーズドライ製法の
おいしいスープで体もぼかぼかです。

たまご雑炊



たまご
うどん



CO-OP 国産ごぼうの和風スープ 5袋入り

国産の風味と食感の良いごぼうを使用し、油揚げ、しいたけ、ねぎ、ごまなど具たくさんに仕上げました。フリーズドライ製法でシャキシャキのごぼうが主役の、うま味豊かな和風スープです。

／ ランチの
おともに！



CO-OP たまごスープ 5袋入り

契約養鶏場から届く新鮮たまごだけを使用して、フリーズドライ製法でふんわりと仕上げた“つくりたて”食感のたまごスープです。あっさりチキンブイヨンでどんな料理にもぴったりです。

※ CO-OP国産ごぼうの和風スープ は1月2週、CO-OPたまごスープ は、10袋入りを1月2週、5袋入りを1月4週の宅配システムドックカタログでご案内の予定です。

Cho-co-tto

ちょこっと

1 月号 2013 [vol.10]

今月の食材

おもち



12



24



34

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 花咲醸酒 hana-sake43°

11 ていねいにくらす

12 〈作る人〉生産者インタビュー
風連町のおもち

18 おでかけめもめも
と
22 Doさんぽ

23 農家のおかあさんが考えた
大地のごちそう

24 〈生かす人〉シェフのレシピ
おばんざい とらや

30 おもちあれこれ豆知識

32 おもちを作ってみよう

34 わが家のいちおしレシピ!

42 森を育てて生かす間伐

46 要チェック! 温泉の正しい入り方

50 天使大学に聞いてみよう!

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

73 アンケート

74 新年のごあいさつ

75 One for all, All for one.

1月の行事

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
		1 1・2・3 元日	2 1・2・3	3 1・2・3 三日とろろ	4	5 小寒 いちご世代の日
6 ケーキの日	7 七草	8 ち	9 風邪の日	10 明太子の日 かんぴょうの日 ひまわりの日	11	12
13	14 成人の日	15 15 小正月 いちごの日	16 ち	17 17 土用入り おむすびの日	18	19
20 大寒	21	22 22 土用の丑の日 カーネーションの日	23 ち アーモンドの日	24	25 25 中華まんの日 ホットケーキの日	26 コラーゲンの日
27	28	29 ち	30	31 31 愛菜の日		

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

自然豊かな北海道に相応しい
クリーンなエネルギーです。

北海道こそ 太陽光発電!

年間予測発電量

札幌

4,252kWh

年間予測発電量

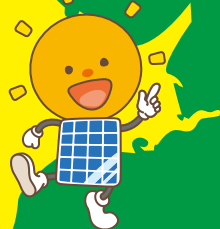
東京

4,048kWh

厳しい寒さの冬は
太陽光発電に
とってはメリット?

当然雪がパネルに積もった状態では発電
できませんが、雪さえ落ちてしまえば発電し
ます。パネルの特性上温度が低い程発電効
率が上がるのです! 実際、瞬間最大発電量は
1・2月に記録されることが多いのです。

北海道は
日本でもトップクラスの
発電量だよ!



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
ポイラー・ガスコンロ



株式会社
エネコープ

eneco-op

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

検索

2つの味わい!

2つの食感!

香り豊かないちごプリンとおなじみの
ブッチンプリンの2つの味わいが楽
しめる、1カップで2度おいしいスイー
ツ風ブッチンプリンです。

グリコ乳業㈱

ブッチンプリン
いちごミックス

170g

【発売中】



お子さまのおやつに!!
食べきりのぱりんこ!

大人気のおせんべい「ぱりんこ」が
甘じょっぱい味になりました! 食べや
すい一口サイズでお子さまのおやつ
に、ピッタリ!!

三幸製菓㈱

ちいさなぱりんこ

70g

【発売中】



北海道産大根使用、
厚切り皮付きの新食感!

道産大根を厚切りにカット、歯ごたえ
のある食感いつもの切り干し大根
とはひと味違います。水で戻すだけ
で漬物・煮物・サラダなど簡単にご
利用できます。

シュレン国分㈱

北海道産皮付き
切り干し大根

60g

【発売中】



コープのお店にGO!
今月の
新商品

2013.
JANUARY ★

NEW!!

和楽食卓

食空間 &
フードコーディネーター
かねこ ゆみ
金子由美



1月は…

もうひとつの

「女性をねぎらう」お正月

女正月（おんなしよ
うがつ）と呼ばれて
いる日があるのをご存
じですか？1月1日元
旦を「大正月」、1月
15日を「小正月」と言
い、小正月は年末年始
を忙しく過ごした女性
をねぎらう日でもある
ことから、こう呼ばれ
るようになりました。

から小豆粥を食べるな
ど、郷土色豊かなしき
りも古くから残って
います。女子会が盛ん
な昨今ですが、この日
は心を許せる女友だち
を招いて、家族と過ご
す日常とはひと味違う
おもてなしの演出を。
女性ならではの新年へ
の願いや夢などを語
り、華のある食卓で互
いをねぎらう時間もオ
ツなものですよ。



赤い色をふんだんに取り入れ、吉祥文様の器を用いた、女性で囲む「女正月」の食卓のしつらえ。小豆を使った料理をいただき、お祝いと厄払いを。小豆はぜんざいなどを用意すると、甘いもの好きの女性に喜ばれますね。

慶事の器

吉祥文様（きつしょうもんよう）やおめでたい形の器で祝いの席を華やかに



小豆

栄養面に優れるだけでなく、豆の赤い色が邪気払いの意味を持つ



赤

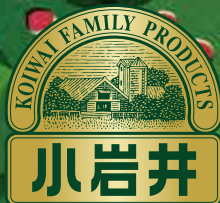
強さ、情熱、活力の色。昔から魔除けの効果を持つといわれる



ひろがれ、
笑顔のひとしずく。



NEW



小岩井 純水果汁

JUNSUUKAJU.com





今月の料理
えびと
ブロッコリーの
クリーム煮

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。

「食べる牛乳」のススメ。

多種多様な飲料が出回り、牛乳の消費は下降気味。バターやヨーグルト、チーズ、アイスクリームなどの加工品を食べる機会は増えても、まだまだカルシウム摂取量を高める必要があるでしょう。

カルシウムは骨や歯を作るだけでなく、血液中で脳や神経の情報伝達やホルモン分泌をコントロールすると言われています。料理にも大いに活用し、「食べる牛乳」として体に取り入れましょう。



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)
えび 10～12尾
ブロッコリー 1株
しめじ 1パック

- A { 牛乳 1・1/2カップ
コンソメ(顆粒) 小さじ1
塩 小さじ2/3
酒 大さじ1
砂糖 小さじ1/2

- 片栗粉 大さじ1
(倍量の水で溶いておく)
サラダ油 大さじ1
塩 少々

●作り方

- ①えびは背ワタを抜いて殻をむき、2つに切る。しめじは石づきを取りばらしておく。
- ②ブロッコリーは小房に分け、塩を加えた熱湯で固めにゆでたら、ざるにあげ水気を切る。
- ③鍋に油を熱して、えびを炒め色が変わったら、ブロッコリーとしめじを加えて軽く炒める。Aを加えひと煮たちさせたら、片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

＊母娘のエピソード「素直にありがとうと言えなくて」

お母さん、

二十年間

育ててくれて

ありがとう。

成人の日の夜、娘が友達と遊びにも行かず
しおらしく家にいるもんだから。

私はお気に入り日本酒を出して
娘と初めての晩酌を交わそうとしていた。

「お母さん、二十年間育ててくれてありがとう」。

突然の言葉と、まだ飲んでいないのに
耳まで真っ赤な娘をみて、一瞬胸が詰まった。
ここは私もきちんと応えるべき、だよ。

「こちらこそ、育てさせてくれてありがとう。
とっても楽しかったよ」。

本当だよ。今だっけはら、こんなに幸せ。
オンナ手一つで育てた、自慢の娘だよ。

それから一緒に、乾杯した。

「あ、意外とおいしいね」。

「でしょ?」

何もなかったように、もういつものやりとり。
いや、いつもより少しおしゃべりだった、かな。



はなさけ
花咲醸酒

女性の笑顔を
醸すお酒

という意味を込めた

「花咲醸酒」。

女性と道産酒を

応援する。

プロジェクトとして、

月替わりで

蔵出し道産酒を

限定販売致します。

hana-sake 43°

【今月の花咲醸酒】

北の誉酒造と小林酒造です。

コープさっぽろ全店舗にて販売致しております。



今月のおちょこさん



「花咲醸酒 北の誉」を
イメージして、
おちょこを
作ってみました。

吹き硝子体験ができる工房です。スタッフが丁寧に教えてくれるので、初めての方でもOK。自分でイメージしたデザインのグラス・ジョッキ・サラダボウル・ランプなどを選ぶことができます。

創造硝子工房 studio J-45

住所：小樽市朝里川温泉2-692-24

電話番号：0134-54-5004

営業時間：10:00～20:00(吹き硝子体験～17:00) 定休日：不定休

透明感があって、スッキリとした口当たり。



花咲醸酒 hana-sake^{vol.2} 43°

母娘で一杯

今月の母娘さん

【母】堤 秀子

栄養士。料理教室「ほこたんほほ」主宰。食育&クッキングインストラクターとして、北海道のオイシイを手軽なレシピで広めている。

【娘】堤 桃子

学生。看護師の勉強中



今月のおつまみさん

ほたてと長いものオイスターソース炒め



●材料(2人分)

ほたて貝柱…2個	おろしにんにく……………少々
長いもの…100g	酒……………小1
茄子……………半分	オイスターソース……………小1/2～小1
生しいたけ…2枚	しょう油、てんさい糖……………各少々
サラダ油…………小1	※飾り～貝割れ大根、ミニトマト…各適量

●作り方

- ①材料は、1cmくらいの角切りにする。
- ②調味料4種をあわせておく。
- ③フライパンに、油とにんにくを入れて加熱し、香りが出たら①を加え、中火で手早く炒める。
- ④表面に焦げ色がついたら②を一度に加え、味を全体に絡める。
- ⑤器に盛って、貝割れとトマトを添えてできあがり。

今月のhana-sakeさん

ありがとうございます。
蔵でしか飲めない
自信作です！

全店舗で
1,200本
限定!!



北の誉酒造(小樽市)

母「後味がすっきりしておいしい！」
娘「日本酒は苦手だったけど、これならべたべたしたいやらしい感じがないね」
母「なに、その表現!?(笑)」
娘「なんていうか、透明感があって、スッキリしているね」
母「そうでしょ～。このお酒にはパンチのある味のおつまみが合いそう！ももこ、一緒に作るわよ」

今月の花咲醸酒は **北の誉酒造** と **小林酒造** です。コープさっぽろ全店舗にてお求めいただけます。

健康と楽しむビール。

残りのビールで作るおいしいドレッシングを
サラダでちょこっと健康に楽しめます。



ゆで卵とグリーンサラダの 健康ビールドレッシング

[材料(2人分)]

ゆで卵 1個
レタス 60g
クレソン 適宜
キュウリ 1/2本
エンダイブ 20g

ドレッシング

ビール 大さじ2
生クリーム 大さじ2
オリーブオイル 大さじ1
レモン汁 大さじ1/2
砂糖 少々
塩・こしょう 適宜

[作り方]

- ①ドレッシングの材料をボウルに入れ、よく混ぜる。
- ②ゆで卵と食べやすい大きさにカットした野菜を皿に盛りつけ、
①をかけていただく。

おいしく楽しむ、世界No.1。

世界No.1
アメリカンウイスキーの
ジャック ダニエルを
手軽においしく
お楽しみください。

「ジャック・ダニエル」は
2013年1月より
アサヒビール(株)からの
販売となります。



JACK COLA

ジャック コーラ

水を入れたグラスにジャック ダニエル1、
コーラ4の割合で注ぎ、軽く混ぜる。



JACK SODA

ジャック ソーダ

水を入れたグラスにジャック ダニエル1、
炭酸水4の割合で注ぎ、軽く混ぜる。



JACK GINGER

ジャック ジンジャー

水を入れたグラスにジャック ダニエル1、
ジンジャーエール4の割合で注ぎ、軽く混ぜる。

アサヒ オフ
350ml・500ml



プリン体85%オフ
(※)、糖質70%オ
フ(※)、2つのオフ
を実現した新シャ
ンルです。麦芽由
来の自然な味わい
とすっきりとキレ
のいい後味を実現
しました。

※発泡酒をベースとした当社「リキュール(発泡性)①」比

ジャック ダニエル
ブラック
700ml

「テネシーウイスキ
ー」としてバーボン
とは別格にランク
される。アメリカを
代表するプレミア
ムウイスキーです。
バニラ、キャラ
メルなどのよい
香り、ま
ろやかでバ
ランスのと
れた味わい
が特長です。



お問合せ
アサヒビールお客様相談室
☎ 0120・011・121

※ アサヒ オフ 350ml は1月毎週宅配システムドックカタログでご案内いたします。

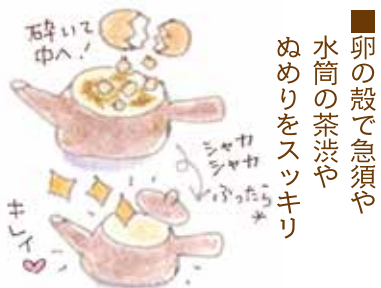
ていねいにくらします

イラスト・文 すすぎもも

食材の捨てる部分で 安全・安心なお掃除

いつもキッチンにありそうな食材の捨てる部分が掃除で役立ちます。キッチン用品や部屋の掃除にも磨きがかかりますね。

覚えておくととっても便利。無駄がなく、節約もできて、環境にも良いので、ぜひ試してみてくださいね。



卵の殻を2～3個分、砕いて急須に入れます。半分まで水を入れてふたをして、シャカシャカ振るだけで、茶渋やぬめりがとれます。



小麦粉でシンクを 磨いてみて

余った小麦粉は捨てないで、クレンザーのかわりに。シンクを磨くと汚れや油分がきれいにとれます。

お米のとぎ汁で フローリングが ピカピカ



お米のとぎ汁でこまめな拭き掃除をするとフローリングがピカピカに。米ぬかに含まれる油分にはツヤを出すワックス効果があるのです。

みかんの 煮出し汁で 畳を清潔に



干したみかんの皮4個分をちぎって、400mlの水と一緒に鍋に入れる。15分ほど煮て、冷めたら皮を取り除き、スプレー容器などに入れる。量に吹きかけて、布で空ぶき。汚れと匂いがとれますよ。

リンゴの皮で鍋の 焦げや黒ずみ落とし



焦げた鍋にリンゴ一個分の皮と水を8分目まで入れ、沸騰させます。火を止めて中身を捨て、クレンザーで磨くと焦げが落ちやすくなります。リンゴの酸が焦げなどを分解。



*参考文献／暮らしの裏ワザ知得メモなど

もち米生産量全道一
名寄市風連町から全国へ



第二回奨励賞受賞

風連町の おもち



北海道で挑戦を続ける
生産者を応援します
作る人・株式会社もち米の里
ふつれん特産館



人気コンビニエンスストアのおでんダネや、日本生まれのファストフード全国チェーン「モスバーガー」の冬季限定「玄米餅のおしるこ」。誰もが知っているお店の商品に、北海道北部に位置する名寄市の小さな町・風連町のおもちが使われていることをご存じでしょうか？



道産米は今でこそ味、質ともに高く評価されるようになりましたが、積算温度（作物が生育に要する熱量）を満たしにくい北海道の環境から、長く不遇の時代を過ごしてきました。特に北部に位置する稲作地域は「質の高いうるち米の生産には限界がある」という声もあり、減反政策の対象に。名寄市風連町が全国に知られるもち米産地に成長した背景には、北限の米農家の皆さんの決断と挑戦、そして米の作り手としての揺るぎない自負が隠されていました。

うるち米からもち米へ 生き残りをかけた決断

国道40号線を北上していくと左手に現れる「道の駅もち米の里☆なよろ」。オープン後の2008年から順調に客足を伸ばし、今では年間40万人が訪れる道内屈指の人気の道の駅となっています。一番のウリは名寄市風連町産のもち米を加工した「おもち」。道の駅隣接の工場で製造される大福や切りもちを求めて、たくさんの方が立ち寄ります。

工場を経営する「株式会社もち米の里 ふうれん特産館」は今から25年前の平成元年、風連町のもち米農家が集まり立ち上げた会社です。自身も現役のもち米農家で、代表取締役を務める堀江英一さんに設立のいきさつをお聞きしました。



「僕の家も含め、もともと風連町でもうるち米をメインに作っていました。自信を持って生産にあたっていましたがなかなか評価が上がらず、かねての減反政策で決断を迫られたのが70年代のことです」（堀江さん）。先祖代々、受け継がれてきた水田を何とか守りたい。けれど

このままでは未来がない。選択肢として浮かんでは「もち米一本に切り替える」という道。当時の米農家はどこも、自宅用に少量のもち米の苗を植えていました。もち米はうるち米ほどの収量は期待できなくても、穂が短く倒れにくいいため、安定して収穫できるメリットがありま



現在は5戸の農家で会社を経営。「生産者であること」を一番に掲げ、長きにわたり苦労と喜びも共に味わってきた



2006年名寄市と合併、作付面積2323ha、年間収穫量約20万俵(2011年度)の一大もち米産地に。うち6割は風連町で生産



設立当初の工場兼店舗。創業から5年間は無報酬、利益はすべて設備投資に回すという厳しい条件での船出だった



「もち米の里 ふうれん特産館」代表を務める堀江英一さん。今ももち米を作りながら全道、全国を飛び回る日々

す。また、もち米はうるち米と異なり、おもちなどに加工して食べるのがほとんど。成熟前のもち米でもおもちにするとやわらかく仕上がるという、積算温度の足りなさを逆手に取って勝算を見込んだ賭けでした。

逆風の中で選んだ もち米産地としての出発

しかし当然のことながら、もち米への全面切り替えには反発が大きかったと振り返ります。

「それまで土づくりや堆肥にこだわり、自信を持ってうるち米を栽培してきたわけですから。すべての水田をもち米に切り替えたら、普段食べる米はよそか

ら買わなければいけません。小さな頃から自分の家の米を食べてきた農家にとっては、気持ちの面でもすぐに首を縦に振れなかったと思います」（堀江さん）。



うるち米との交配を避け、純度の高いもち米を生産するためには、みんなが足並みを揃える必要があります。話し合いの末、20戸の農家の賛同が得られ81年にもち米農家の生産組合を結成。89年には冬の出稼ぎからの脱却と地元の働き口の創出、そして自分たちが生産するもち米の素晴らしさを知ってもらうため、7戸の農家による加工会社の設立へ乗り出しました。



おもちをつく時間は切りもち3分に対し、大福は10分。長く、回数を多くつくことでソフト大福の一番の魅力であるやわらかさを生む

100℃の蒸気で約25分、セイロで蒸し上げる「はくちょうもち」の一等米。ふっくら蒸し上げたもち米は、すぐもちつき機へ

試行錯誤を重ね 全国区の産地へと成長

もち米作りのプロとはいえ、加工に関しては素人同然。決して派手ではないおもちを全面に売り出すことや、当時の風連町の知名度の低さから批判的な意見も痛いほど耳にしました。

「自分たちの作っているもち米を信じていることが、唯一の道しるべでした」と堀江さん。農作業の多忙な中、もち米を知ってもらうため各地へ出向き、ある交流会で待っていたのが、モスバーガー前会長との出会いでした。同社と協力し、何度も試作を重ねて完成した〃玄米餅のおしるこ〃の大ヒットが、風連町を全国的な「もち米の里」に押し上げるきっかけとなりました。



今では一大もち米産地として風連町の名が定着。〃生産者が自分で作ったもち米を、自分の手で消費者に届ける〃という大きな夢を形にした堀江さんは、次の時代と世代を見えています。

「北海道の農業はこれからもっと面白く、良くなっていくと思うんです。産地だからこそできるグリーンツーリズムだと



特別にできたてのソフト大福を試食。どこまでも伸びるしなやかなおもちは口に入れるととろけるようなおいしさ



完成したソフト大福は専用の冷凍庫で急速冷凍。一気に冷凍することでつきたての風味とやわらかさを閉じ込める



白あんを包んだかわいいピンクの大福が次々と完成。多いときは1日で1万個以上を売り上げるという大ヒット商品



^{たくよし}
製造課長の山田卓良さん
も元もち米農家。「おもちによって風連の名が広く知られたことは本当にうれしく思っています」

農薬の使用を抑えたもち米の栽培や、生産者が加工を手掛け、消費者に届ける努力が認められ、2005年にコープさっぽろ農業賞の奨励賞を受賞。小さなおもちの中に、風連町のもち米農家の皆さんの夢とこれまでの歩みがギュッと詰まっています。



か、大きな可能性を肌で感じます。そうした農業の魅力を引き継いでいくこと。そしてこの事業によって、地元若手の人々が働ける場が少しでも広がれば。やっぱりこの土地が好きですから、今以上に活気溢れる町になってほしいと思っています」(堀江さん)。

地元情報はここでキャッチ!

道の駅「もち米の里☆なよろ」

生産者ページで紹介した名寄市風連町産のもち米やおもちを販売。館内にはもう一つの地元の名産である、そばを挽く設備もあり、レストランで打ちたてのそばが味わえます。また地元農家が生産している季節の野菜も、手頃な価格で購入できます。

名寄市風連町西町334-1 TEL01655-7-8686
営業 / 9:00~18:00 休み / 元日

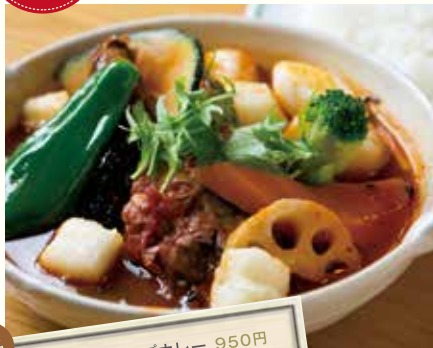


魅力

その1.

産地でしか食べられないおもちメニュー

道の駅のレストラン「風の寄り道」には、おもちを取り入れたオリジナルメニューがいろいろ。食べればおもちレシビの幅も広がりそう。



数量限定
チキン野菜スープカレー 950円



「おもちメニューが充実!」

地元野菜とはちょうもちのおもちのコラボレーション。食べ進むうちに、一口大のコロコロ揚げもちがスパイシーなスープのうま味を吸い込んで、一層美味!



おもちを素揚げしてカレーうどんやそばのトッピングにして食べても合いますよ!

料理長
伊藤 正博さん

産地へ
行こう!

おでかけめもめも

全道一のもち米産地・名寄市の食の魅力レポート。



名寄市

2006年に風連町と合併したことで、もち米生産量全道一の産地に。多彩な野菜のほか、ひまわり油の生産にも力を入れている。夏と冬の寒暖差は何と約60℃!

<名寄産の食材>

たまねぎ、にんじん、かぼちゃといった常用野菜から珍しい西洋野菜、メロン、スイカ、ハスカップなどのフルーツ、豆、そばまで、全道でも屈指の栽培種類の多さを誇ります。また隣町の士別市は羊肉の産地として有名で、一帯は隠れた食材の宝庫。

<食の取組>

「産地地消」を掲げ、市内に道の駅内を含む数カ所の農産物直売所を設置(冬季は休業)。また「食育」の推進のための市民委員会を立ち上げているほか、市内の小中学校では、給食に地元のもち米をはじめ名寄産食材を積極的に取り入れています。

ちょこつが
めく!

Cho-co-tto

魅力

その2.

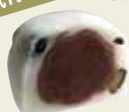
道の駅売店の売り上げNo.1! 人気の“ソフト大福”食べ比べ

道の駅売店のお土産で一番人気なのが“ソフト大福”。
バラエティに富んだ18種から気になる6種を食べ比べ!



人気No.1

ソフト大福 各126円



定番人気

●塩豆

弾力のある北海道産の黒大豆と程よい塩気が後を引くおいしさ。売店で一位、二位を争う人気。



摘みたての香り♪

●よもぎ

かじると摘みたてのよもぎの香りが口いっぱい。によもぎは主に中川町で採れたものを使用。



女性に人気!

●かぼちゃ

おもちにも喜茂別町産かぼちゃが練り込まれ、ほっくり甘いあんとのWかぼちゃで幸せ。

人気No.2



金時にまめ 500g 300円
リーズナブルでオトクな道産煮豆パック。

人気No.3



クッキーシュー 126円
特産館で毎日焼くできたシュークリーム。



大福なのにフルーティー

●ハスカップ

美明市産ハスカップを使った、甘酸っぱいあんが意外や意外、おもちにマッチ。後味爽やか。



見た目もメロン!

●メロン

富良野産メロンを使い、オレンジのあんで赤肉を表現。見た目も香りもまさにメロン!です。



話のネタに

●キムチ

ご飯とキムチの相性を考えるとおもちはアリと思われませんが、キムチあんがかなり斬新!?

こちらも人気



●いちご大福 各180円
ミルク、赤、白こし、よもぎの4種あり、いちごおもちが絶妙の相性♪



キュービーストラップ 550円

ここでしか買えない限定品のソフト大福キュービーもぜひ



煮込みジンギスカン定食 850円

名寄市民に親しまれている「なよろ煮込みジンギスカン」はご当地グルメとしても話題。甘めのジンギスカンとおもちが相性抜群です。

なよろ煮込みジンギスカンとは?

1948年に名寄で生まれた「煮込みジンギスカン」がルーツ。多彩な具材と羊肉を煮込む独自のご当地グルメ。2012年7月から市内ホテルや飲食店で提供中。



生産者のおすすめ!

「つきたてにきなこを付けて食べる昔ながらの味が好きだね」ともち米生産者でもある堀江さん。おすすめ食べ方は、シンプルな塩味が焼きもちの香ばしさを引き立てる“塩仕立ての雑煮”。道の駅レストランでもこの冬から新メニューとして提供するそうです。



お雑煮はシンプルな塩仕立てで!

(株)もち米の里
ふうれん特産館
代表 堀江 英一さん

売店主任
岡本 由美さん

作る人と食べる人をつなぐ 田畑の中の農園レストラン

野菜、果物、米、豆…、採れないものはない！というほど充実している名寄産の食材。地元の生産者さんと協力し、「名寄食材」の魅力を発信するレストランを訪れました。

北海道フードマイスターの資格も持つ古屋敏浩さん。「地域の食の大切さ」について講演なども行っている



産地の「つなぐ人」
食工房おると
店主・古屋敏浩さん

生産者さんの思いを 料理と会話で伝える場

田畑が広がる名寄市の日進地区。食工房おるとは古屋さんの実家の水田を宅地にして建てた、農園レストランです。古屋さんは札幌や富良野、十勝などのホテルで腕を磨き、2003年に帰郷。「故郷の豊かな食材を知ってもらい、食べる喜びを感じてもらえるお店を作りたい」との強い思いから、食材は自家製をはじめ地

元産と近郊産が中心。店内の黒板には、食材ごとに作り手の名前が記されています。

厨房をのぞくと冬瓜やピーン（ナス科の野菜）など、珍しい野菜がズラリ。「すべて名寄産で、これらは埼玉から新規就農した斉藤農園のもの。畑で預かった思いを、お客さまに伝えるのが僕の役目」と古屋さん。夏は店の一角で料理に使う食材の販売も。食後にお客さんと会話を交わし、調理法も伝えています。

おるとの“もち米メニュー”

材料を鍋に入れ火にかけること5分。とろみが出たら粗熱を取り、冷蔵庫で冷やすと…



●ゆきわらべ 280円
もち米の風味と粘り、ミルクのコクが広がるもっちり食感の冷たいスイーツ。他にはないおいしさです。



●名寄産もちのワッフル (モッフル) 350円
もち米「風の子もち」を地元菓子店でのもちにし、焼き上げた一品。



●春巻きセット 920円
もち米を詰めた春巻きをカレーソースでいただく新作メニュー。



1.「ORTOスペシャルランチ」920円。名寄食材を30品目ほど使う8種類プレート(手前)やボークシチューなどボリューム満点ですべて手作り 2.パンやお米、自家製の野菜など、その日にお店で出すメニューの食材の作り手が一目瞭然



また、市内では食べられるお店が少ない名寄産のもち米も、アイデア溢れる一品で提供。もち米粉に牛乳、片栗粉、砂糖を入れて練り上げたスイーツ、ゆきわらべなど、今までにないもち米メニューと出合えます。人足が絶えない田畑の中のレストランには、故郷の食材の魅力と作り手の思いを伝える「つなぐ人」の存在がありました。



農園レストラン 食工房おると
名寄市日進1084-2
TEL:01654・3・0722
営業 / 11:00~15:00
17:00~20:30(LO20:00)
休み / 木曜

名寄食材の旬めもめも

昼夜の寒暖差が作物の甘さを引き出し、冷涼な気候が病害虫の発生を抑える「クリーン農業」に適した名寄。地元で採れる主な作物と旬をおさらい!

生の食材のみならず地場産の加工品も。名寄の農家のお母さんたちが手掛ける、ハネもののにんじんを使ったピクルス「サンピラー娘」もその一つで“おると”のメニューでも使用



齊藤農園産のながちゃん南瓜(上)、ペビーノ(中)、紫大根(下)。他にも黒トマトなど北海道では珍しい野菜を積極的に栽培しているそう



食材	月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
グリーンアスパラガス(ハウス)													
グリーンアスパラガス(露地)													
いちご													
ピーマン													
長ねぎ													
トマト													
メロン													
スイカ													
だいこん(秋)													
スイートコーン													
かぼちゃ													
にんじん													
じゃがいも													
たまねぎ													
ゆり根													

※その年の天候により旬の時期は変動します。

- 日程
2月23日(土)～24日(日)
- 参加費
2～3名1室 お一人様16,800円
(食事:夕・朝2食付)
※1名1室の場合は3,000円増し
- 定員
限定20名(最少催行人数18名)
※定員になり次第、締切とさせていただきます。
- 行程
1日目/札幌駅北口8:00出発→道の駅望羊中山→道の駅とよら→森町 海鮮問屋海商→函館カール・レイモン レイモンハウス元町店(軽食)→道の駅しりうち→知内温泉ユートピア和楽園(夕食:宿泊)
2日目/宿で朝食→知内町スポーツセンター・知内町中央公民館(カキvsニラまつり会場で自由行動・自由昼食)→はこだてわいん直営店 葡萄館本店(試飲ティasting)→札幌駅北口19:30着予定



『カキvsニラまつり』は、津軽海峡の早い海流で育ったブリブリの「知内カキ」と、寒さに負けず元気に育ったニラ、北の華」の両方を堪能できるぜいたくな祭典です。知内町をあげて行う一大イベントは活気にあふれて寒さも吹き飛びます。
カキかニラか勝負はいかに!? おいしい料理が食べられるお祭りに行つて楽しみましょう!

- 今年も行きます! 知内・カキニラまつり
北海道最古の温泉に泊まつておいしいもの三昧!!
- 『しりうち 味な合戦冬の陣』に参戦しよう!
- 今年このツアーはここがポイント!
- ①1日目は『函館カール・レイモンレイモンハウス元町店』、2日目は『はこだてわいん葡萄館本店』に立ち寄ります。
 - ②夕食は知内の食材を堪能する特別メニュー。
 - ③宿泊は北海道最古の温泉! 知内の歴史ある温泉「ユートピア和楽園」。早めにお宿に到着して2つの泉質の温泉を楽しみましょう。
 - ④地元の人から聞いたお祭り攻略法も教えちゃいます。
- お祭りでは、カキはバラ売り・箱売り・むき身と必ずすべて格安で鮮度バツグン! 地方発送もできます。外では炭火で焼きカキも食べられますよ!



函館カール・レイモンレイモンハウス 元町店



はこだてわいん葡萄館本店

1泊2日の旅



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)

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

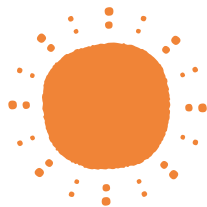
Doさんぽの開催告知や当日のレポートはここでチェック!

はたらく せいきょうまん!のブログ <http://ameblo.jp/81654/>



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、北のめく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、毎月一品をご紹介します。

編集／石田直樹 レシピ監修／金子由美 スタイルリング／菅原美枝 撮影／阿部雅人 デザイン／pylon graphic

今月のごちそう

いもピザ

料理のポイント

ちょっと残ったじゃがいもや玉ねぎ、冷蔵庫の中の余った食材などを使って作れる、簡単便利レシピです。

ソースパン／ナカタ
かご／Madu札幌店

●材料(4人分)

じゃがいも……………中2個	黒大豆水煮……………少々	塩・こしょう……………少々
玉ねぎ……………1個	マヨネーズ……………適量	ハーブ (ピザに合うものをお好みで) ……………少々
トマトジュース…150g	溶けるチーズ……………適量	
コーン缶……………少々	オリーブオイル……………適量	

●作り方

- ① じゃがいもは皮をむき1.5cmくらいの角切りにして、塩ゆでをしておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして、フライパンでオリーブオイルを温め、しんなりするまで炒めたら、トマトジュースを加えて30分くらい煮詰め水分をとばす。仕上げに塩・こしょうで味を調え、ハーブで風味をつける。
- ③ アルミホイルに①を平らにしき、②をのせ、コーン、黒大豆水煮を飾り、マヨネーズをかけてチーズをのせたら、オーブントースターで焦げめがつくまで焼く。

教えてくれた
人たち



地域の花壇の花植えなど、地域に貢献する活動を行うとともに、定期的に集まり、情報交換や懇親を深めています。

美唄市 「JAびばい女性部 茶志内3支部」の皆さん



おばんざい とらや

住所 札幌市中央区大通西25丁目1-31 そば処八天庵2F
TEL 011-622-2622
営業時間 11:30~14:30、18:00~23:00 ※日曜は昼のみ営業
定休日 月曜
メニュー お昼の定食840円～、夜の単価1,300円～

ふつくら温かい
おもちの創作料理で
心と体に栄養を。

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

おばんざい とらや

店主・おかみ

まるやま ゆみこ
丸山 由美子さん

ひとりでもほっと気持ちがなごむ食事がしたい……。素朴で温かいおかずと炊きたてのごはん、おみそ汁に丸山由美子さんの笑顔がそんな願いをかなえてくれます。地元北見などから届く旬の野菜がふんだんに使われた料理は、どれもやさしい味わい。看板メニューの「野菜の揚げびたし」はぜひ味わってほしい一品です。今月号は丸山さんの手ほどきで、おもちやもち米を使った家庭料理をご紹介します。

PROFILE / 北見市生まれ。調理師専門学校を卒業し東京で外食関係に就職。その後、地元北見で喫茶店店主、調理師として病院勤務を経て、7年前に同店を開業。第さんは「日本料理とらや」の店主。

おかみから「もち」についてひと言 / もちレシピは、余りものを生かせるので重宝しますね。多めに作っても冷凍保存ができるので便利です。もち米レシピは、うるち米とは違った食感と独特の甘味を味わってください。

磯辺かきもち

●材料

余ったおもち(鏡もちや切りもちなど) 適量
揚げ油 適量

塩 適量
青のり 適量

●作り方

- ①おもちは2mmくらいの厚さでできるだけ薄く、ひと口サイズに切り、風通しのいい場所で2週間くらい乾燥させる。
- ②鍋に揚げ油を入れ火にかけ、低めの温度(150℃くらい)から①を入れ、ふくらんで色づいてきたらバットに上げて油を切り、お好みで塩と青のりをふって味をつける。

{ おかみより }

お正月のお供えもちが余ったときの活用法。油から上げる直前に強火にすると、カラッと揚がります。

もちぎょうざ

●材料(4人分)

切りもち 8個

ぎょうざの具

ひき肉 100g

キャベツ 60g

玉ねぎ 90g

塩 少々

ごま油 小さじ1

オイスターソース 小さじ1

A しょうゆ 小さじ2

塩 小さじ1/3

こしょう 少々

油 適量

リーフレタス 8枚

●作り方

①キャベツと玉ねぎはみじん切りにしてボウルに入れ、塩を少々ふり水気をしっかり切る。そこにひき肉とAを加えてよく練っておく。

②耐熱皿にラップをしき、表面をぬらしたおもちをのせ、やわらかくなるまで電子レンジにかける。

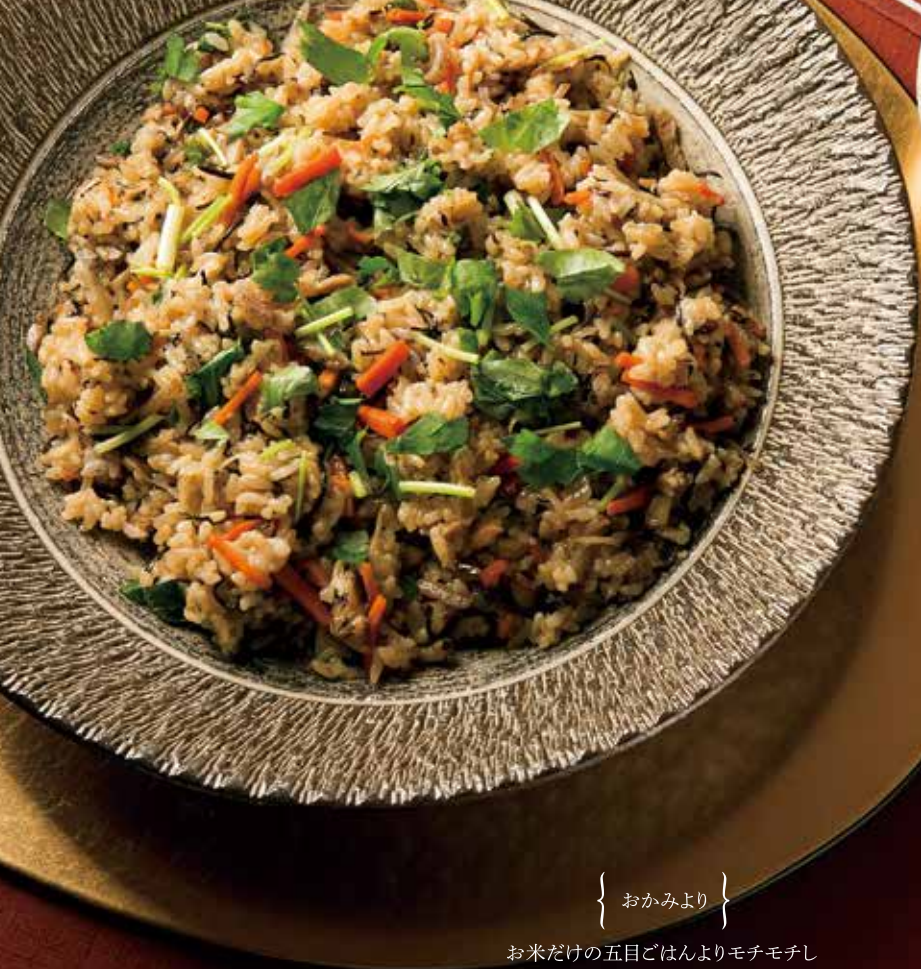
③②の中央に8等分した①のをのせ、半分に折って包んでふちをしっかりとめる。

④フライパンを熱して油を引き③を焼く。中まで火が通ったら、リーフレタスに包んで器に盛る。

おかみより

手持ちで食べられるように1個ずつ紙に包んで、夜食としていかが?冷めてもレンジで復活。作り置きして冷凍保存もOK!





もち米入り五目ごはん

●材料(4人分)

もち米 1合
うるち米(※) 2合
鶏肉 100g
しょうゆ 小さじ1
干しいたけ 10g
干しひじき 5g
にんじん 100g

ごぼう 50g
こんにゃく 100g
小揚げ 1枚
薄口しょうゆ 大さじ3
A みりん 大さじ1
酒 大さじ1
だし汁 480cc
三つ葉 1/2束

●作り方

- ①もち米とうるち米を合わせてとぎ、2時間以上水に浸しておく。
鶏肉はスライスして、しょうゆで下味をつけておく。
- ②干しいたけと干しひじきは水で戻し、ごぼうはささがき、にんじん、こんにゃく、小揚げは厚さ3mm・長さ3cmくらいの短冊切り、三つ葉は長さ1cmくらいに切っておく。
- ③炊飯器にしっかり水切りした①と②③、Aを入れて炊き上げる。
- ④炊き上がったら10分くらい蒸らしてから三つ葉を混ぜ込み、器に盛る。

{ おかみより }

お米だけの五目ごはんよりモチモチしていて、おこわより軽く食べられる、いとおとりの炊き込みごはんです。

もち米鶏がゆ

●材料(4人分)

もち米 1合
水 1080cc
手羽元 3本
にんにく 1片
塩麴 大さじ2
黒こしょう 適量
白すりゴマ 適量
むぎ枝豆 適量

●作り方

- ①ビニール袋に手羽元、塩麴、すりおろしたにんにくを入れ、よくもんで半日くらい漬け込む。もち米は洗い、水に2時間以上つけてざるにあげておく。
- ②圧力鍋に、①のもち米と手羽元、水を入れて火にかける。圧力がかかってきたら弱火にして10分炊き、その後火を止めて15分蒸す。
- ③器に盛り、黒こしょうと白すりゴマをふり、むぎ枝豆をあしらう。

{ おかみより }

塩麴で下味をつけた手羽元がいいアクセントに。体調がすぐれないときにあっさり食べられて栄養いっぱい!

{ おかみより }

主食にもおかずにもなる
“一石二鳥”レシピ。長ねぎ
の食感と味がポイントで
す。酒のおつまみにも合
います。

もちトンロール

●材料(4人分)

切りもち 2個
豚肩ロース薄切り 8枚
長ねぎ 1本
A

しょうゆ	各 大さじ2
酒	
さとう	

小麦粉 適量
油 大さじ1

●作り方

- ①切りもちを長さ4cm、太さ8mm角程度に切る。長ねぎはもちの長さに揃えて太めの千切りにする。Aは合わせておく。
- ②まな板の上に豚肩ロースを広げ、8等分にした①の長ねぎをしき、その上に8等分にした①のおもちをのせて巻き、俵おにぎりを作るようにしっかり形を整えたら、小麦粉を軽くまぶす。
- ③フライパンを熱し油を引き、②の表面をしっかり焼いたらフライパンにふたをし、2分くらい蒸し焼きにして中に火を通す。ふたをとりAを回し入れ、汁が煮立ってきたら転がすようにかからめ味をつけ、器に盛る。



冷凍保存した おもちの解凍は？

冷凍したおもちを食べるとき、自然解凍は少し時間がかかります。つきたてのようなやわらかい状態で食べるなら、冷凍した切りもちを水にくぐらせ小皿に並べてレンジでチン。おもちの大きさにもよりますが、1～2分で芯までやわらかくなります（条件によって加熱時間は異なるので、必ず様子を見ながら加熱を）。焼いて食べるときは冷凍のままオーブンで焼くこともできますが、レンジで30秒ほど半解凍してから焼くと時間が短縮できます。



おもちを一度に食べ切れないときは、風味や食感をできるだけ損なわないよう上手に保存しましょう。のしもちは食べやすい大きさに切って、一つずつラップに包みます。2～3日で食べる際は冷蔵庫へ。長期保存の際は、同じく小分けにして冷凍庫へ。おもち屋さんで購入した際もやわらかいうちに冷凍するのが、つきたての風味と食感を保つポイントです。市販の切りもちを冷凍するなら、小分け袋のままフリーザーバッグに入れて。数カ月は保存可能ですができるだけ早めに食べ切りましょう。

おもちの保存法は？

おもち
あれこれ
豆知識

私たち日本人が大好きな「おもち」。お正月に限らず、普段からおいしく味わいましょう。



子どもの頃、近所に新しい家が建ち始めると楽しみだったのが「もちまき」です。これは「散餅銭(さんぺいせん)の儀」という、災いを祓(はら)う儀式になっただけのもの。家は富の象徴と考えられ、地域での生活を円滑に行うためにおもちや小銭をまいて「富を分け合う」という意味合いもあったようです。ちなみに和歌山県は上棟式(建前)だけでなく、人が集まる場所でいつでもどこでももちまきを行うため「もちまきの聖地」と呼ばれているのだとか。最近では見かけなくなりましたが、和歌山県以外でもぜひ復活してほしい風習ですね。

「日本にある
もちまきの
聖地」



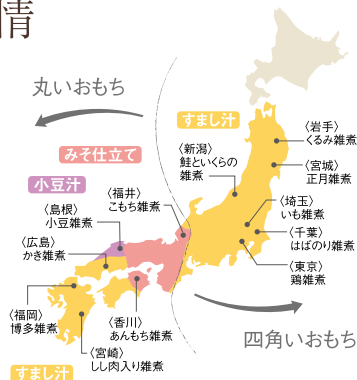
もち米と普通の お米の違い

毎日の食事で食べているお米=うるち米に比べて、知らないことが多いもち米。うるち米はでんぷん成分である「アミロース」と「アミロペクチン」の2種で構成されていますが、もち米はほぼアミロペクチンのみ。このアミロペクチンが、もち米特有の粘りのもとになっています。またもち米にも品種があり特集で紹介した「はくちょうもち」は、20年以上にわたる道産もち米の定番品種。このほか「きたゆきもち」、「風の子もち」、「しろくまもち」も北海道で生産されています。

興味津々！ご当地お雑煮事情

日本各地でお雑煮の味や使う食材に違いがあることはご存じの方も多はず。土地ごとに、また家庭ごとに細かな違いはありますが、汁に関しては「すまし汁」、「みそ仕立て」、「小豆汁」の大きく3種に分けられるようです。あんこ入りのおもちをみそ仕立てでいただく香川県の「あんもち雑煮」や、同じみそ仕立ての雑煮に黒砂糖を2つおせる福井県の「こもち雑煮」などが変わり種。北海道と沖縄は食文化の違いにより昔は雑煮自体がなく、沖縄では今も雑煮になじみが薄いそうです。

参考 全国餅工業協同組合ホームページ





おもちを 作って みよう

きねでつく
おもちの作り方
(今回は1升の量のもち米を用意)



1 お好みの量のもち米を前の晩からといで、たっぷりの水で浸しておき、米を蒸し始める約1時間前には米を水切りしておく



2 蒸し器に米を入れる。このとき、米の中央を少しへこませると火の通りが良くなる



3 蒸し器にたっぷりの水を入れ、強火で蒸す。1升の場合は50～60分。少ない場合は時間を短くするなど、米の量で加減する



4 うすにお湯をはり、きねはその中にさらしておく。ただし、うすの種類によって水をはってはいけないものがあるので確認してから使用する



5 時間がたったら、1度米をつまんで味見をする。芯がなくなっていたら蒸し終わり



6 うすの水を捨てて、軽くふいたら蒸し器の米を移す



7 もち米全体を丁寧につぶしながら念入りにこねる
※きねにもちがつかないように水で時々ぬらす



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
かねこ あつし
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





できあがったもち手は、手に水をつけて好みの大きさに分けたら、片栗粉をつけておく



きな粉などをつけるときは、1度もちをぬるま湯にくぐらせると、きな粉がからみやすくなる

もち米を蒸しあげてついたおもち手は、香り・味ともにとでもおいしくなります。また、炊飯器やミキサー、レンジを使うと手軽にできたてのおいしさが味わえるので、日頃からおもちを作る楽しさが広がります。いろいろ楽しんでみてください



2 細かいつぶつぶが残るようであれば、1度こす



3 耐熱容器にかくはんした米を入れ、ラップをしたら、レンジで1~2分熱を加える



4 1度取り出し木ベラで混ぜ合わせ、もう1度ラップをしたら、レンジで2分程度熱を加えてできあがり

炊飯器とすりこ木で作るおもち



もち米3合をとぎ、1時間以上水に浸し、ザルにあげ水気を切り、360ccの水を入れ炊飯器で炊きあげる。炊きあがったら、耐熱ボウルなどに移し、すりこ木などの棒で米をつぶしていく。目安は10~15分程度。つぶつぶ感がなくなったらできあがり

ミキサーと電子レンジで作るおもち



1 一晩水につけたもち米をザルにあげ水気を切り、ミキサーにもち米1合と水90ccを入れてかくはんさせる



8 この上がついたら手に水をたっぷりつけ、もち全体を1度引っくり返す



9 きねでつく。合い手はまんべんなく、もちがつきあがるように手に水をつけ、もちを引っくり返しを繰り返す



10 つぶがなくなりなめらかになったらできあがり

留萌市 ^{おもち}尾元様

おもちのホワイトソース

●作り方

牛乳を鍋で沸騰させ、1cm角くらいに切ったおもちとバターを入れて煮詰め、好みで塩・こしょうをふる。それをグラタンやドリアにのせてお好みでとけるチーズなどをのせて焼く。

ガラスミルクパン / Madu札幌店



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]

おもち・もち米 Rice cakes



次のお題は **いちご** レシピです。

あなたのいちおしレシピを、73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！

くしぎま
札幌市 櫛引様

オニオングラタンもち

●作り方

オニオンスープの中に焼いたおもちととけるチーズを入れオープンで焼く。

鍋・耐熱皿 / Madu札幌店



いしぐろ
札幌市 石黒様

肉とキムチののり巻き

●作り方

焼いたおもちにゆでた豚肉とキムチをのせて、のりを巻いて器に盛る。

皿 / Madu札幌店 角小皿・ふた付器 / ナカタ

岩見沢市 O様

おもちのひき肉あん

●作り方

ひき肉をしょうゆとみりん、砂糖で味つけし、水溶き片栗粉でとろみをつけて、焼いたおもちにかける。お好みで、ねぎとしょうがを添える。

角皿・酒器／ナカタ



なかの
ニセコ町 中野様

お好みもち焼き

●作り方

オーブンペーパーに5mmくらいの厚さにスライスした切りもちを数枚おき、キャベツの千切り、小さく切った豚バラ肉（軽く火を通しておく）、ピザ用チーズ、紅しょうがをのせてオーブントースターで焼く。焼けたら器に盛り、お好み焼きソースをかけ、お好みでねぎや青のり、かつお節やごまなどをトッピングする。

※おもちの上の具材が多いと火が通りにくいので注意

小皿／Madu札幌店

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？

シナモンシュガーときな粉の 揚げもち風デザート



●材料(2人分)

切りもち 1個

- A [バター 20g
サラダ油 大さじ2
- B [S&Bシナモンシュガー
小さじ1/2
きな粉 大さじ1/2
バニラアイス 適宜
黒蜜 適宜

●作り方

- ①切りもちを横半分に切り、さらに三角形になるように対角線に4等分に切ります。
- ②フライパンにAを入れ、温まったら①を入れます。
- ③もちがふくらんできたら、裏返して両面を焼き、Bを振りかけます。
- ④皿にバニラアイスを盛り、③をまわりに散らすように盛りつけて、黒蜜をかけます。



今月のスパイス&ハーブ シナモンシュガー CINNAMON SUGAR

シナモンパウダーと砂糖をバランスよくミックスした人気のシーズニングスパイスです。トーストやクッキーに加えてお楽しみください。アイスクリームなどにもどうぞ。



札幌市 ^{あべ}阿部様

みそもち

●作り方

みそ汁を濃めに作り、砂糖(お好みの甘さ)を加え焼いたおもちを入れる。千切りしたシソを最後にあしらう。



あなたのいちおしレシピを、73ページのあて先までお寄せください。
次のお題は、いちごレシピです。

北日本フード誌

Item

読者
プレゼント！
詳しくは
73ページに



スーパー極上キムチ
330g、220g、100g

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
にうま味がある、今、北海道で一番売
れているキムチです。



スーパー極上キムチ 中辛
330g、100g

スーパー極上キムチでは物足りない
という方に！辛み成分カプサイシン
約1.5倍の中辛キムチです。お料理にも
最適の絶妙の辛さです。

お問合せ 北日本フード(株)
TEL 011・613・8141



「keiko」さんちの キムチ鍋

みそと豆乳を使った簡単だしが家族に好評です。
キムチを炒めるのがおいしさアップのポイント。

キムチの食べ方といえば“白いご飯と一緒に”が王道。
でも、キムチの風味を取り入れて、いつもの料理を上手に一
工夫。「なるほど、その手があったか」そんなレシピをご提案
します。皆さんも、ご飯にのせるだけじゃない、キムチの食
べ方を楽しんでみませんか？

【材料】

生鮭、塩、こしょう、シメジ、玉ねぎ、ニラ、ごま油、
にんにく(すりおろす)、スーパー極上キムチ、酒、みそ、豆乳

【作り方】

- ①生鮭は食べやすく切って、塩、こしょうをする。シメジは石づき
を除いてほぐす。玉ねぎは1cm幅のくし形に切る。ニラは5cm
の長さに切る。
- ②鍋にごま油を熱して、にんにくとキムチをさっと炒める。
- ③香りが立ったら水と酒を加えて煮立て、生鮭とシメジ、玉ねぎ
を加えて煮る。
- ④鍋の汁を少し取り、みそを溶かしてから鍋に混ぜ、豆乳を加え
て再び煮立ったら、ニラを入れてできあがり。

みんなの
感想

「豚肉を入れないキムチ鍋ってどんなもの
だろう？」と思ったのですが、あっさ
りしていて優しい味のキムチ鍋でした。
豆乳を使っているので辛みもマイルド
になり、だしもゴクゴク飲めてしまいま
す。生鮭のキムチ鍋って北海道らしくて
いいですね。しめのうどんおいしい！



※ スーパー極上キムチ 330g は2月1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



お好みソース 500g

たっぷりの野菜・果実に約20種類の香辛料をブレンド。こだわり原料「デーツ」の、こくのある甘さが特徴のまろやかなソースです。



お好み焼こだわりセット
2人前×2セット

ミックス粉・天かす天華・やまいもパウダー・青のり粉が一袋に入ったこだわりの材料セットです。お好み焼を簡単・手軽においしくお作りいただけます。

お問合せ
オタフクソース(株)札幌営業所
TEL 011-702-8989

読者
プレゼント!
詳しくは
73ページに

越冬キャベツで もちとチーズの お好み焼

[材料(2人分)]

生地 | ミックス粉 100g 水 160cc
材料 | やまいもパウダー 2.5g

※オタフクお好み焼こだわりセット4人前使用の場合。

越冬キャベツ(みじん切り) 300g スライスチーズ 2枚
青ねぎ(小口切り) 10g 豚ばら肉 80g
オタフク天かす天華 20g オタフクお好みソース 120g
卵 2個 オタフク青のり粉 0.3g
もち 1枚

※オタフク天かす天華とオタフク青のり粉はオタフクお好み焼こだわりセットに同封されています。

[作り方]

- ①ボウルに水を入れ、やまいもパウダーを入れてよく混ぜ、ミックス粉1袋を入れて混ぜる。
- ②①にキャベツ、青ねぎ、天かす天華、卵を入れ、空気を含ませるように混ぜる。
- ③200℃のホットプレートの上に②の2/3を2cmの厚さに、二等分で丸く広げる。
- ④もち、チーズをのせ、残りの生地をかけ、約3分焼き、豚肉をのせる。
- ⑤ホットプレートの温度を240℃に上げ、生地をひっくり返してふたをし、約5分焼く。
- ⑥再び生地をひっくり返し、約2分焼く。
- ⑦オタフクお好みソースを塗り、青のり粉をかける。お好みでマヨネーズ、かつお節などをかけていただく。

越冬キャベツを
おすすめする理由
雪で貯蔵中に精度が高まる
越冬キャベツは、お好み
焼にぴったりです!



これだけでおいしくなる
お好み焼 5つのコツ

1. キャベツはたっぷり使う 1枚750g
2. 生地づくりは「やまいもパウダー」の水溶きから
3. 一枚分ずつ、空気を含ませるように混ぜる
4. うら返したら必ず「フタ」をする
5. へうで押さえるのは禁物!

※ オタフクお好みソース 1150g・お好み焼こだわりセット 4人前 は1月1週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。

握りだそう、自然の力。

Calbee

i t e m

読者
プレゼント!
詳しくは
73ページに



フルグラ 380g



フルグラ 800g

フルーツグラノーラといえばカルビーフルグラ。複数の穀物を香ばしく焼き上げ、ほどよい甘さのドライフルーツをミックスした本格シリアル。食物繊維や鉄分がたっぷり、8種類のビタミンが1日に必要量の1/3※摂れます。

※栄養素等表示基準値を1とした場合の割合。

お問合せ

カルビー(株)お客様相談室

☎ 0120・55・8570

受付時間: 祝日を除く 月~土 9:00~17:00

お食事プディング

[材料(2皿分)]

卵 1個

フルグラ 50g

牛乳 100ml

お好みでメープルシロップ

[作り方]

- ①卵と牛乳を混ぜたあと、それぞれのココット皿に注ぎます。
- ②一皿あたり、フルグラ15~20g程度をそれぞれに分けて入れます。
→残りのフルグラは最後にトッピングとして使用します。
- ③電子レンジ(500W)で約3分程度加熱します。
→電子レンジによって加熱度合いが違うため、水分がなくなった頃合いで出してください。
- ④電子レンジから出したら残りのフルグラをかけ、お好みでメープルシロップをかけてお召し上がりください。



クリスピーフレンチオムレツ

[材料(2人分)]

卵 1個

フルグラ 100g

牛乳 100ml

バター 適量

※お好みでメープルシロップ、シナモンシュガー

[作り方]

- ①卵と牛乳を混ぜ、その中にフルグラをすべて加える。
- ②フライパンを熱し、バターを溶かして①を入れ、中火~弱火で様子を見ながら表裏をこんがり焼き上げる。
- ③お好みでメープルシロップやシナモンシュガーをかけてお召し上がりください。

POINT

- フレンチトーストのように、一定時間漬け込む必要はありません。すぐに焼いて大丈夫です。
- フルグラの甘味があるために、液に砂糖などを入れる必要はありません。



※ お徳用フルグラ 800g は2月1週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。

読者
 プレゼント!
 詳しくは
 73ページに



**蔵王高原農園
 フルーツソース**
 (ストロベリー・ブルーベリー)
 400g
 果肉を使って香り
 と風味豊かに仕上げた
 フルーツソース。ヨー
 グルトやパンケーキ
 のトッピングにお使
 ください。

楽園果実 みかん 425g

温州みかんのシロ
 ップ漬けです。シロ
 ップごとゼリーや、そ
 のまま凍らせてどうぞ。



白桃 425g
 白桃の2つ割りライ
 ットシロップ漬けです。
 デザートやケーキに
 添えて。

カンピー 黄桃 410g

食感の良い黄桃を
 使用。スポンジケー
 キに良く合います。



マンゴースライス 425g
 シロップごとミキ
 サーにかけてトロ
 ビカルジュース
 やスムージーを
 どうぞ。

パインアップル 565g
 タイ育ちのジュー
 シーなパインア
 プルをスライス
 しました。

お問合せ
 【フルーツソース】和歌山産業(株)
 TEL 0237・47・0441
 【フルーツ缶各種】加藤産業オリジナル商品部
 TEL 0798・33・7671

ホイップヨーグルトの フルーツソースがけ

【材料(4人分)】

プレーンヨーグルト 300g レモン果汁 小さじ1
 砂糖 大さじ1 **フルーツソース 適量**
 生クリーム 100ml **好みのフルーツ缶 適量**

【作り方】

- ①ボウルにざるをのせてペーパータオルをしき、ヨーグルトをのせ、2時間ほど冷蔵庫で水切りする。
- ②生クリームに砂糖を加え、7分立てにする。
- ③ヨーグルト、ホイップした生クリーム、レモン果汁を混ぜ、冷蔵庫でよく冷やす。
- ④お皿に盛りつけ、カットした**フルーツ缶**を添え、**フルーツソース**をかけて完成。



白桃ババロア フルーツジュレのせ

A 白桃ババロア

【材料(4人分)】

楽園果実 白桃 1缶 ゼラチン 10g 水 大さじ2
 缶詰シロップ 100ml 豆乳 200ml 砂糖 20g
 レモン果汁 小さじ1

【作り方】

- ①ゼラチンを分量の水でふやかし、缶詰のシロップは100ml残して**白桃**をミキサーにかける。
- ②小鍋にシロップ、砂糖、豆乳を入れて弱火にかけ、ふやかしたゼラチンを入れ溶かす。
- ③ゼラチンが溶けたら火を止め、ミキサーにかけた**白桃**、レモン果汁を加えよく混ぜる。
- ④グラスの7分目まで入れて冷やし、固める。

B フルーツジュレ

【材料(4人分)】

カンピー パインアップル、マンゴー、黄桃缶、
楽園果実 みかん 合わせて300g ゼラチン 5g
 水 大さじ1 サイダー 300ml レモン果汁 大さじ1

【作り方】

- ①**フルーツ缶**は一口大に切り、ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
- ②サイダー50mlを小鍋に入れて弱火にかけ、ふやかしたゼラチンを入れて溶かす。
- ③ゼラチンが溶けたら火を止め、残りのサイダーをゆっくり加える。
- ④**フルーツ**、レモン果汁を加え、ゆっくり泡立たないように混ぜ、ボウルに移して冷やし固める。
- ⑤固まったらスプーンでクラッシュし、Aのババロアにのせて完成。

※ カンピーパインアップル3号缶、蔵王高原農園フルーツソース(ブルーベリー) は
 1月4週の宅配システムトドックカタログでご案内いたします。

レシピ制作 能戸 英里



森を守る人・森を生かす人 ちょこっと環境

森CAFEへようこそ!

森カフェは森のなかにある小さなカフェ。
毎月マスターが登場して、森の楽しみ方を教えてください。
何して遊ぶ? 何と出会う? 何を作る? さあ、森へ出かけましょう!

取材・文・編集/小杉生奈子 撮影/石田理恵 デザイン/浅野里菜

健康な森は
訪れる人間も
健康にしてくれます!



今月のマスター

NPO法人ウヨロ環境トラスト 理事

はまだ みつる

濱田 満さん

■ PROFILE ■

1936年北斗市生まれ。道職員として林務部に勤務。道内各地で林業普及の指導にたずさわり、退職後も、プロの視点を生かし、2001年NPO法人ウヨロ環境トラスト設立当初から森づくりの活動に取り組んでいる。

■NPO 法人ウヨロ環境トラスト

<http://www.shiraoi.org/trust/>

森を育てて生かす間伐(かんばつ)

「人工林は途中で放棄せず、最後まで人が手を入れていかないといけないんです」と濱田満さん。

北海道白老町ウヨロ川中流部には、50年ほど前に植えられたカラマツの人工林が広がっています。しかし何十年も手入れがされずに放置されている状態でした。この森を再生させ、周辺の里山の景観を保全しようと2001年NPO法人ウヨロ環境トラストが設立されました。

荒れた森とは…

いったん人が手を入れた森を放置しておく、ツルが生い茂り、倒木や枯れ木が増え、ほかの木々も成長が妨げられ、やせ細った木しか育ちません。

「せっかく資源を活用しようと植えた木なのに木材に価値がなくなってしまうだけでなく、林の中に光は差し込まず、暗くて下草も生えず、土壌が豊かに育たない。

※人工林…木材利用のために人が植林して育てる森

コープ未来(あした)の森づくり基金は、2009年度NPO法人ウヨロ環境トラストに助成を行いました。

すると雨水をためて水質を浄化したり、土壌の流失を防ぐその土地の力さえも弱まってしまいうので「す」。



人が手入れをせず、放置した森。枯れた木や倒木、やせ細った木が多く、笹やぶは人の行く手を阻む。大きな木もつるに巻かれて育ちにくい。光が届かない暗い森。

間伐が森を育てる

「木は木材としての価値を作るために、まっすぐ太く成長させなければなりません。そのためには、森の中に光が入り、木が枝葉を広げられるように適度な空間が必要です。木と木の間を適切な幅に保

つために、一部の木々を伐採するのが間伐です」。

「放置された林の所有者を探しだしては連絡をとり、同意を得られた林の手入れを行いました。木々の状態を一本一本確認して、育てる木、伐採する木を決める。間伐した木や倒木を運び出す。木の成長にあわせて枝打ちをする。下草を刈る。そんな作業を繰り返し20年経つとこんな光が差し込む気持ちのいい森になるのです」。

22ヘクタールの森は「トラストの森」と名付けられています。

ホオ、ハリギリ、コシアブラ、アオダモ、ヤマモミジ…。背の低い広葉樹がカラマツの合間に見える。紅葉が美しく、木々がバランスよく育っている。広葉樹を育てることは、カラマツの後生枝を抑制し、いい木材を育てることにもつながる。



※後生枝…枝打ちをした後、再度出てくる枝

木々が等間隔に並び、枝を伸ばす。太陽の光が入り込んで明るく、林床には植物が育つ。森の中に心地よい空間がある。大人も子どもも森の中でキャンプを楽しむことができる。

お知らせ

第3回 北海道の森づくり交流会

北海道の森づくりが持続的に発展するためには、森づくり団体と市民がともに参加する活動をすすめていくことが大切です。「市民が参加する森づくり」について一緒に考えてみませんか？

開催日時

2013年1月26日(土)
13:00～16:00 参加費無料

会場

コープさっぽろ北12条店/旭川南センター/
山の手店/苫小牧地区本部/北見地区本部/
星が浦店/帯広地区本部

プログラム

第1部 札幌より全道TV会議

・基調講演

～森づくりへの参加のデザインの事例と実践(仮)

講師 京都学園大学 中川重年 教授

・道民の森Fゾーン森づくりワークショップ報告

・森とのふれあい活動、助成団体発表

・助成贈呈式

第2部 各地区会場にて交流

詳しくは65ページの
ちよこっとインフォメーションをご覧ください。



講師：京都学園大学
中川重年 教授

1946年広島市生まれ。
京都学園大学バイオ環境
学部バイオ環境デザイン
学科教授。広葉樹の森林・
樹木を中心とした環境デ
ザイン、利用が専門。

ログハウス



ツリーテラス



森で切りだされた間伐材を有効に使うことも森の管理や活用につながります。「2010年から間伐材を活用したログハウスの建設にも取り組んでいます。森から集材した倒木や間伐材を整理し、利用できるものは建築材やまきなどに使います」。

間伐材でログハウス

フットパスで景観を楽しむ

「トラストの森の活動で、時間をはかるけれど、じっくり森が育つところが見える。楽しくてたまらないんです。健康な森はそこを訪れる人も健康にします」。

濱田さんたちの森づくりは、今、森周辺のウヨロ川や牧場、丘陵地など豊かな自然環境を保存し、整備するフットパス作りにも広がりを見せています。



手入れした森の道はふかふかで歩いても気持ちがいい。



北海道のあしたの森を育てる
コープ未来の森づくり基金

コープさっぽろはレジ袋辞退者一人につき0.5円をコープ未来の森づくり基金に拠出し、北海道の森づくり活動を応援しています。

コープ未来の森づくり基金facebookページ▶ www.facebook.com/coop.asumori



コブさっぽろ -co.op
コブトラベル

新千歳 ⇨ シンガポール
豪華客船レジェンド・オブ・ザ・シーズで航く

食事・観光付 新千歳より
添乗員同行
新千歳発着

日本人コーディネーター乗船

カジュアルに船旅を満喫
タキシード不要

クルーズの旅 7日間

船中4泊
シンガポールホテル1泊

2013年 2月24日・3月24日・3月31日

☐ 催行決定日



シンガポール
クアラルンプール/マレーシア
プーケット島/タイ

※寄港地観光OP(クアラルンプール、プーケット)
※シンガポール1日観光付

クルーズ客室お薦めグレードアップ

大人お1人様2名様1室

◆バスタ付ジュニアスイート
(海側バルコニー)

199,800円



◆スーベリア/デラックス 海側バルコニー
(シャワー付)

179,800円



早割60 出発の60日前までにお申込、全額ご入金
頂くと、ご旅行代金から6,000円をお値引き。

燃油サーチャージ(12/1現在 24,000円)、空港滞港諸税は別途
必要です。

- ◆最小催行人数/15名
- ◆添乗員/新千歳空港より同行
- ◆食事/朝5、昼5、夕5
- ◆宿泊(シンガポール1泊)/パークロイヤルホテルクラス

旅行代金/大人お1人様2名様1室
内側キャビン(窓なし/シャワー付)

144,800円

海側キャビン(シャワー付)

164,800円



船内は食べ放題・遊び放題

プール・ミニゴルフ・フィットネスセンター・カジノ・
シアターショー(ミュージカル、マジック)等々

添乗員
同行

直行便ハワイ2島めぐり 6日間

ハワイ島/オアフ島

満喫ハワイのポイント

1. 安心の添乗員同行
2. 食事・観光付
3. 雄大な自然 ハワイ島 2泊
4. ワイキキの中心、シェラトン
プリンセスカイウラニホテル 2泊

2月8-24日 198,000円

3月17日 212,000円

燃油サーチャージ(12/1現在30,000円)、空港諸税は別途必要です。
◆最小催行人数/15名 ◆添乗員/新千歳空港より同行
◆食事/朝4、昼3、夕2 ◆利用航空会社/ハワイアン航空
◆宿泊/ハワイ島(2泊)キングカメハメハスコーヒアホテル
ワイキキ(2泊)シェラトンプリンセスカイウラニホテル



旅行企画・実施

コブさっぽろ -co.op
コブトラベル

お申込・お問合せ

〒003-0021 札幌市白石区栄通18丁目5-35
コブさっぽろルルーシー店2階

TEL 011-851-7411

※月～金曜日/10時～18時
土曜日 /10時～15時(日曜休み)



要チエツク!

温泉の正しい入り方

北海道大学大学院教授

大塚吉則さん
おつかのり

取材・文・編集/小杉生奈子
イラスト/北原幾子
デザイン/木村美智子

これから北海道は厳冬期を迎えます。それだけに、温泉で温まりたいと思う人も多いでしょう。しかし、意外と知らない温泉の正しい入り方とその効果。温泉医学の専門である大塚吉則さんにお話を伺いました。

温泉の泉質と効能、禁忌

湯治という言葉があるように温泉は心身を癒やす効果があるとされてきました。「温泉水にはカルシウムイオンなど化学成分が多く含まれます。こうした成分が皮膚から吸収されて効能をもたらします。医学的に治療効果のある温泉水のことを療養泉といい、その泉質や効能が温泉の『温泉分析表』に掲示されているので、自分の体質や症状を照らし合わせてみるのもいいでしょう。入浴や飲用を控えたほうがよい病気や症状を示した『禁

大塚吉則さん・プロフィール



1955年旭川生まれ。
医師・医学博士。1979年北海道大学医学部卒業。コーネル医科大学留学後、北海道大学附属病院登別分院および温泉治療研究施設に勤務し、温泉医学の研究を開始。自然環境を利用した温泉気候療法や中高齢者の健康づくりを行う。

忌症』も掲示されています。ふだんは体に効果をもたらす温泉も、病気や体調によって順応できなかつたり、過剰に反応する場合もありますので、医師の指示に従いましょう」。

主な療養泉の 効果

ナトリウム塩化物泉（食塩泉）

皮膚表面からの熱放射が妨げられて保温効果が高い。

二酸化炭素泉（炭酸泉）

皮膚の血管を拡張し、血圧を下げ、末梢循環障害や高血圧に効果がある。

硫黄泉（硫化水素泉）

末梢血管を広げ、冷え症、末梢循環障害によい。

体へのさまざまな刺激と リラククス効果

「また、温泉で体が温まったり、浮くことで筋肉の緊張がやわらいでリラックスしたり、森林や海辺などの温泉地の環境も体や心に快適さを与えてくれます。こうした総合的な体への刺激が、ストレスを軽減したり、けがや病後の治癒力、健康増進を図ることになるのです」。



要チェック

温泉の入り方

いつも入り慣れている温泉。でも、その入浴の仕方は大丈夫でしょうか？ 命にかかわる事故も起こりやすいことを肝に銘じてください。

熱いお湯に
とっぴりつかると
は×！

「42度の高温に入る
と血圧の値が一気に上
がり、脈拍の数も30
拍増加します。高血
圧や心臓病の方はと
ても危険。首までつ
かる全身浴は、さら
に心臓に水圧の影響
が大きくかかります。
温泉は39度前後の
ぬるま湯につかるの
がおすすめです。温
熱作用で皮膚などの

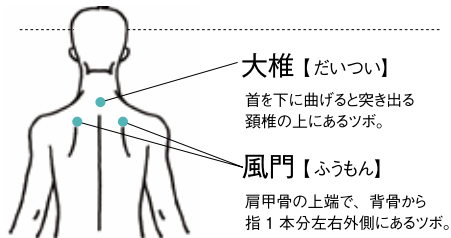
血管が拡張し、上
昇した血圧が時間の
経過とともに下がり、
適度のスポーツを行
うのと同じ降圧作用
があります。みぞお
ちのあたりまでお湯
につかる半身浴や浴
槽のふちを枕にして
下半身をゆったり伸
ばす寝浴もおすすめ
です」。



ちょこっとケア教えます

今月のツボ

かぜの予防は背中から



東洋医学ではかぜは風邪（ふうじゃ）と呼ばれるものが背中（風門）から入りこみ、喉の痛みや鼻水、発熱など、さまざまな症状を引き起こすと考えられてきました。大椎は発熱・悪寒・喉の症状、自律神経を整えるなどの効果があります。大切なのは背中を温めること。寒い日、外出時にツボの位置にカイロを貼る、お風呂で熱めのシャワーを背中にあてるなども効果的です。



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](#)

お酒は酔いから さめてから

「お酒や入浴によって血管が拡張し、血液の循環が良くなります。しかし血液が皮膚の表面に大量に集まり、脳の血液が不足することで脳貧血を起こしやすくな

ります。お酒を飲んだら酔いがさめるのを待ちましょう。泥酔は入浴禁止です！食後もゆっくり休んでから入りましょう。」



朝風呂は危険！

「温泉に泊まった翌朝、朝風呂を浴びる向かうことはありませんか。朝は寝ている間に汗をかき、血液が濃くなり、血圧の変動や不整脈な

どが起こりやすい状態。もし朝風呂に入るなら十分に水分をとって、散歩などの軽い運動の後にしましょう。もちろん、湯船に入るときはかけ湯を忘れずに。」



「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.10

放射線治療は、
ハイテク医療の代名詞

放射線治療の方法には、多く使われるのが体の外から放射線をかける「外部放射線治療」です。そのほかに放射性同位元素（アイソトープ）を密閉して使う「小線源放射線治療」は子宮頸がんや舌がんを切らずに治す主役ですし、密閉せずに体内に投与する「内用放射線治療」は甲状腺がんに使われます。

最も頻度が高い外部放射線治療は、ほとんどの場合「ライナック」を使って行われます。ライナックは直線加速器の意味で、電子を光速近くまで加速し、それを金属に衝突させて発するX線を使う装置ですが、電子そのものを利用することもあります。X線は光（電磁

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。

波)の一種で、体の奥にあるがんの治療に有効です。電子線は皮膚がんなど、体表面にあるがんにも用いられます。最近では重粒子線や陽子線も用いられていますが、これらも外部放射線治療に属します。

一回の治療時間は約1分。「放射線で焼く」といわれていますが、実際、身体の温度は2000分の1℃ほどしか上がらないので何も感じません。ライナックの治療の場合、数回から5～7週間通うことになります。放射線治療医の指示に従って、休まず治療を継続することが大事で、多くの治療は外来通院が可能です。

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、金田一
 - 【旭川地区】木村、峠名
 - 【北見地区】岡部
 - 【苫小牧地区】福垣
 - 【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。



丸皿・カップ / Madu札幌店

今月の献立
 おいしくて栄養も摂取
 健康ダイエット
 レシピ

ごはん1膳(150g)を足すと…
 栄養価(1人分)
 エネルギー / 572kcal
 たんぱく質 / 30.0g 脂質 / 13.9g
 炭水化物 / 81.1g
 食塩相当量 / 3.0g

私たちにおまかせ!

献立のポイントは?

主菜のたらは、良質なたんぱく質が豊富で低脂肪。ソースには豆腐を使ってホワイトソースのようなコクとなめらかさを出し、カレー粉やにんにくの風味を効かせて食べごたえのある味に。

栄養学科3年 あいさん



きのこのサラダには、ダイエットの味方となる食物繊維が豊富です。

栄養学科3年 けいさん

栄養を考えておいしく!
 天使大学に
 聞いてみよう!

栄養学を毎日学ぶ学生に考えてもらった、
 体も心もキレイになるレシピです。
 あなたの悩みをお寄せください。

編集 / 石田直樹 レシピ監修 / 金子由美 スタイリング / 菅原美枝
 撮影 / 阿部雅人 デザイン / 玉置彩子

今月の悩み
 クリスマスにお正月と食べ過ぎて太ってしまいました。ダイエットに適している、けれど栄養もしっかり摂れるそんなメニューを知りたいです。
 (40代 パート主婦)



コブ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。
 コブさっぽろホームページでも公開中

汁物 ふんわり卵がほっとする
やさしい味のスープ

玉ねぎかき玉スープ

●材料(4人分)

玉ねぎ 1/2個(100g) 塩・こしょう 少々
卵 2個 水 3カップ
コンソメ(顆粒) 小さじ2 乾燥パセリ 少々

●作り方

- ①玉ねぎは薄切り、卵は割ってよく溶いておく。
- ②鍋に水と玉ねぎを入れ煮込み、コンソメと塩・こしょうで味を調え、溶いた卵を流し入れ、さっと火を通す。
- ③器に盛り、パセリを散らす。

栄養素 (1人分)	エネルギー / 56kcal
	たんぱく質 / 3.9g 脂質 / 3g 炭水化物 / 3g 食塩 / 0.9g

副菜 さっぱりとした味つけに
粒マスタードがアクセント

きのこのねぎソースサラダ

●材料(4人分)

しめじ 1パック
エリンギ 2本
マッシュルーム 7個
長ねぎ 8センチ
サラダ菜 4枚

A

しょうゆ 大さじ1・1/2
酢 大さじ1・1/2
砂糖 大さじ1
みりん 小さじ2
粒マスタード 小さじ1
オリーブオイル 小さじ1

●作り方

- ①しめじは根元を取って小房に分ける。エリンギは食べやすい大きさに、マッシュルームは半分
に切る。すべてを耐熱容器に入れてラップをし、
電子レンジで3分ほど加熱する。
- ②長ねぎはみじん切りにし、Aと合わせて、①と和
える。
- ③器に盛り、サラダ菜を添える。

栄養素 (1人分)	エネルギー / 50kcal
	たんぱく質 / 2.8g 脂質 / 1.7g 炭水化物 / 8.7g 食塩 / 1.1g

主菜 摂取カロリー控えて
味わいたっぷり

たらのソテー 豆腐ソース

●材料(4人分)

たら 4切れ
小松菜 1束
コーン缶 80g
赤パプリカ 1/4個
絹ごし豆腐 1丁(280g)
小麦粉 少々

オリーブオイル 小さじ4
塩・こしょう 少々

A

牛乳 200ml
小麦粉 大さじ1
コンソメ(顆粒) 小さじ2
カレー粉 小さじ1/3
おろしにんにく 小さじ1/2

●作り方

- ①たらに塩・こしょうをし、小麦粉をまぶしておく。小松菜は
3cmの長さに切る。パプリカは細く切る。
- ②フライパンに小さじ2のオリーブオイルを入れ熱し、たら
を焼く。こんがり焼けたらバットなどに取り出しておく。フ
ライパンに残りのオリーブオイルを足して熱し、小松菜
とコーンを炒める。
- ③ボウルなどに絹ごし豆腐を入れ、泡だて器で混ぜAを
加える。
- ④鍋に③を入れて混ぜながら加熱しソースを作る。とろみ
がつけいたらソースを皿に平らに盛りつけ、小松菜とコー
ン、たらのソテーを盛りつけ、パプリカを添える。

栄養素 (1人分)	エネルギー / 214kcal
	たんぱく質 / 19.5g 脂質 / 8.7g 炭水化物 / 13.7g 食塩 / 1.0g

先生!
どうですか?

天使大学
看護栄養学部栄養学科
山部 秀子先生



バランスの取れた良い献立です。
あえて言えばたんぱく質の全量がやや多めですの
で、スープの卵は使わなくていいかも。主菜の小松菜
を少し使って玉ねぎと合わせてみては?

今月の
テーマ

冬は家にこもりがち。親子でストレスが…。
子どもとの室内遊びを教えて！
(30代 二児の母)



教えてくれる人

コープさっぽろ保育園
アウリンコ
aurinkoの皆さん



コープさっぽろ元町店内に、2012年6月にOPENしたばかりの保育園。理想の教育モデルと名高い北欧・フィンランド型教育で、子どもたちの生きる力を育む。
☆現在園児募集中!(満2歳以上)

子どものことを考えると、せっかくながら雪が積もる北海道です。だから、たくさん外遊びをさせてあげたいですね。外で遊ぶと子どものストレスはなくなるし、疲れてよくお昼寝するので親は一息つきます。でも悪天候や子どもの体調不良など、冬は室内で過ごすさなげばならないことも多いです。そんなときは親子でイライラすることも。そこで身近なものを使って、室内でも楽しく過ごせる方法をお伝えします。

室内で過ごすことが
増える冬。



取材・文・編集/本間千洋
イラスト/レシビ/マット和子
デザイン/木村美智子

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。

お片付け劇場

お片付けはーいドン!



しぼるの?



サンド
バック!



ホスホスッ

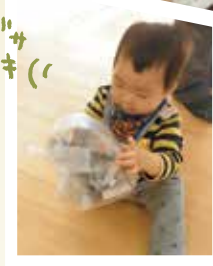


あ～
楽しかった!



★ワクワク★

みて!



がががが
たスキ!

袋に入れば
お口に
入らない!

紙フラッキー!



キヤー♪



★キラキラ★



なが〜く
ビリビリ!

大活躍の 新聞紙

ほこりが飛ばないから、片付けも意外と楽しくピリピリするだけでストレス解消になり、幅広い年齢の子が遊べます。指先を使うので発達にもつながりますが、あれこれ言うより、夢中で遊ぶ子どもたちを見ていただきましょう(笑)。



番外編

家事のお手伝い

子どもはお手伝いさせると、張り切る！
布であちこちふくのは、よちよち歩きの
赤ちゃんだってできちゃう♪できたらい
っぱいほめてあげましょう♪♪
小学生にもなれば、アイロンがけにも挑
戦！熱いことを教えて、ハンカチから。

0歳児でもお手伝い!
大人のまねっこ大好き!



子どもと1対1で家の中に
こもるのは、正直しんどいと
感じる時もあるでしょう。
煮詰まりそうだなと思ったら、
屋内施設の児童館や子育て広
場などに連れて行ってはどう
でしょう？子どもは楽しく遊
んでくれますよ。「自分が親だ
から、全部相手してあげな
きゃ」なんて、頑張りすぎな
いでくださいね。完べきな育
児はありません！肩の力を抜
いて、室内にこもりがちな冬
も、子どもと楽しく過ごして
ください。(アウリンコ一同)

最後に。

室内雪遊び

下にビニールシートを敷い
て、手袋をはめて準備。洗面
器やバケツに雪を入れて、プ
チ雪遊び♪

手袋

ブルーシートの
ようなもの

洗面器かバケツ





子どもとおやつをつくろう

④ パーキングミルクスその③ ホカホカ蒸しパン

POINT

またまた登場パーキングミルクス! ②でコロする
ので、いろいろな蒸しパンが作れます。甘さは控えめ
なので、お好みで少量糖をはちみつなどで足してくださいね。

基本のパーキングミルクス
全粉量(薄力) 1カップ(約120g)
パーキングパウダー 1/2杯
砂糖 少量 ②、塩 少々 ④



蒸しパン
180℃ 10分

① 基本のミルクスに
1/2杯のパーキングミルクス(約180ml)を
加え、砂糖がなくなるまで混ぜる。



② お好みのものを加えて混ぜ、
蒸しパン型に入れる。

* 塩は控えめにし、お好みで
* 数回レンジで加熱して、
* カマンベールチーズは、
* 砂糖は、

③ 蒸しパン型を蒸し器に入れ、
180℃で約10分蒸す。



④ 1カップ(USサイズ)は240ml、2/3カップなどで用できるものを採ってください。

移転しました

マツさんとお友達の焼き菓子店
クスクスオープンプラスホッパーズ

札幌市中央区南3西26-2-23 もみの木so TEL.011-614-2753
<http://www.couscoushoppers.com>

読者から 子どもと室内遊び

- 少しかためのマットレスを山形にたてて、上を登ったりトンネルになった部分をくぐったり、息子が小さいときに親子で楽しく遊びました。(50代 女性)
- わが家の子どもは4歳ですが、最近お絵かき遊びをしています。単純な遊びですが、人物が描けるようになったりと、得るものは大きいです。(40代 女性)
- 「お届けものです～」と、作りのしっかりした箱に子どもを入れてカーベットを移動。0歳児とやっています。家族が何人かいるとその箱をみんなで回して「お父さんに郵便です～」とかやっています。(30代 女性)
- 500mlのペットボトルボウリング。ボールは大小やわらかいもの何でもOK! 歩き始めから小学生まで楽しめます。(40代 女性)
- 自分のズボンのおしりに、リボンやひもをつけて尻尾にすると、もうじき1歳になる息子は私がおしりを振るたびに喜びます。歩くだけであやすことになるので楽ですよ。(30代 女性)
- 2歳向け遊びはリアルおままごと。お米をとがせてみる、盛り付けをやらせてみる。(30代 女性)



ひつじ組の4歳児は先生が配ってくれたお皿を
白紙で運ぶそうです。

デザートのリムニ (早生ふじ)



子どもたちの種々名も



鮭のムニエル

塩加減かきても9.00d*



ホノテサラダ ムカゴニ入り



手作りパン

主食は3歳以上は家庭で用意します。



野菜スープ



もみじ台南保育園 ひつじ組

4歳児クラス

目いっぱい遊んだあとの給食が待ち遠しい子どもたち
いただきますをしたらばくばく、
いいお顔で食べる子どもたちです

取材・文・写真・イラスト / すずきもみぢデザイン / 円山オフィス



きれいな給食室。白い包も漂います。



ムニエルが「ぷっ!」元よく食べます。



はしを上手に絡みきれいに残さず。



サラダもぐもぐ食べちゃった!



とっもおいしいよー!



いただきます!! みんな一緒に食べても合わせ。

平成24年度		11月 献立表		(へんごん・ひつじ・こりら)	
月	火	水	木	金	土
11月の献立			1日	2日	3日
<ul style="list-style-type: none"> ・製(焼き飯・焼き魚) ・揚げ ・らんご(とろ・生乳生じ・ジャコゴールド) ・キウイフルーツ 			<ul style="list-style-type: none"> カニナリ豆腐 スティック野菜トマト 味噌汁(味噌・トマト) 果物 牛乳 パウンドケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> 新めいこエール ボタトサラダ 野菜スープ(トマト・ブロッコリー) 果物 味噌汁 チーズ 	文化の日
5日	6日	7日	8日	9日	10日
ブタじゃが	ピロシキ	さば味噌焼き	味噌ラーメン	たらこのかしら焼	保寿発表会
ほうりん早のり和え	高級のさめ巻	大根のからめ和え	フライドポテト	ブロッコリー生揚げ和え	
味噌汁(キウイ・トマト)	野菜スープ(コーン・豆腐)	きんぴら(ゆめぎし・人参)	果物	クリームシチュー	
果物	果物	果物	果物	果物	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト	
ソフトクリーム	大根じゃら甘酢	コーンクリームポテト	スイートポテト	ポテトカレー	
12日	13日	14日	15日	16日	17日
チキンカレー	お弁当日	ほうりん早のり和え	カニナリ豆腐	新めいこエール	味噌ラーメン
中飯コーンお和え		ほうりん早のり和え	スティック野菜トマト	ボタトサラダ	大根のからめ和え
コンシメスープ(キウイ・トマト)		汁	味噌汁(味噌・トマト)	野菜スープ(トマト・ブロッコリー) <td>果物</td>	果物
果物		果物	果物	果物	果物
牛乳		牛乳	牛乳	味噌汁 <td>チーズ</td>	チーズ
牛乳		牛乳	牛乳	パウンドケーキ <td>チーズ</td>	チーズ
18日	19日	20日	21日	22日	23日
ブタじゃが	ピロシキ	豚肉のごま揚げ	ゆめぎし		かしわうどん
ほうりん早のり和え	高級のさめ巻	さき大根のからめトマト	ちやしのナムル		キャベツと人参のブタ和え
味噌汁(キウイ・トマト)	野菜スープ(コーン・豆腐)	味噌汁(味噌・トマト)	味噌汁(味噌・トマト)		
果物	果物	果物	果物		

「おいしいはまかせな
にんもちを去月む。」

近隣にある公園や森で探検して、毎日元気に遊ぶ、もみじ台南保育園の子どもたち。園長の三浦由美子先生は、食べることは体を作ることと、食を大事にした丁寧な保育を行っています。

給食に使う調味料はすべて無添加の物を使い、献立によって塩の種類も変えるほど。また、年齢や季節で味付けを変えたり、食材にも細かな配慮をしています。

年長さんになると「園長先生のお料理教室」が開催されます。食材をテーマにした絵本を利用して知識を学び、本物を用意し体験します。

春には孟宗竹のたけのこを使い、その絵本を読み、触って、見て、おいを嗅ぎ、皮をむいたり、五感を使って体験します。最後は調理したたけのこをみんなで試食。あつという間に食べてしまいました。「みんなでおいしいものを食べることは、幸せという気持ちを育むのです。子どもたちにおいしい記憶をたくさん経験させてあげたい」と三浦先生は話します。

給食を食べるテーブルには小さな一輪挿し。三浦先生は「食べる環境も含めて、おいしいにつながるのだと思います。子どもたちも保育士も毎日過ごす場所だから、心地よくしておきたいのです」と言います。

園舎に一步入ったときに感じたふんわりとした雰囲気。その理由がよくわかりました。



食材をテーマにした絵本！
連載した「園長先生のお料理教室」は
子どもたちにも保護者にも人気！



ポテトサラダ マカロニ入り



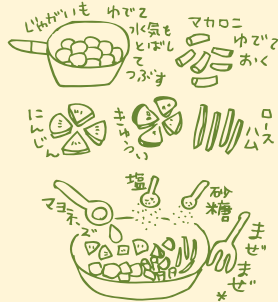
作り方

- 1 ジャガイモは皮をむいて、適当な大きさに切りゆでて熱いうちにつぶしておく。にんじんはいちょう切りにして、ゆでておく。マカロニもゆでておく。きゅうりはいちょう切りに、ロースハムは千切りにして湯通ししておく。
- 2 1の材料が冷めたら、ボウルに入れマヨネーズと塩、砂糖を入れて和える。
*砂糖はお好みで、加減してください。

ポテトとマカロニの食感も楽しい

材料 (4人分)

- ・じゃがいも……200g (2個)
- ・にんじん……40g
- ・きゅうり……30g
- ・ロースハム……30g (2枚)
- ・マカロニ……20g
- ・マヨネーズ……大さじ2
- ・塩……小さじ1/4
- ・砂糖……少々



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♪

野菜の風味がいっぱい

材料 (4人分)

- ・チンゲン菜……100g
 - ・塩わかめ……15g
 - ・コンソメ……10g (5gのスティック2本)
 - ・塩……小さじ1/3
- 〈野菜だし〉
- ・キャベツ……30g
 - ・にんじん……60g
 - ・玉ねぎ……60g
 - ・水……900cc

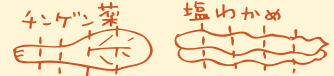
野菜スープ



- 2 チンゲン菜は長さ2センチ程度の太めの千切りにする。塩わかめは塩を水で洗い流し、食べやすい大きさに切る。

作り方

- 1 野菜だしを作る。鍋にだし用のキャベツ、にんじん、玉ねぎを入れて煮出す。だしが出たら野菜は取り除く。



- 3 1の鍋に2を入れて煮る。コンソメと塩で調味する。



社会福祉法人 もみじ台南保育園

札幌市厚別区もみじ台南6丁目11-1
TEL 011-897-7311 FAX 011-897-5007

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。

1月はECCジュニアの 無料体験レッスンに行こう!

無料体験

楽しく通える、しっかり身につく、おうちの近くのECC

英語・英会話コース



保護者の声

習い始めたきっかけは体験レッスン。とても楽しそう
で「やってみたい!」と子ども自身が言ったからです。最
最近では、レッスンで習った英単語が日常会話でポン
ン出てくるんです。(Aちゃん/5歳)

幼児 クラス

(2・3歳児/4・5歳児)

幼児の生活は遊びがメイン。ECCジュニアでは、「遊び」の中で身近な英語にたくさん触れ、自然と英語が身につくように導きます。また、幼児が大好きな知育を通して、心と知能を育み、学ぶ土台をつくれます。

※中学生対象の英会話コースもございます。

小学生 クラス

(小1~3/小4~6)

英語の4技能「聞く・話す・読む・書く」がバランスよく身につく教材とカリキュラムで「実際に使える英語力」の基礎を養成。コミュニケーションの基礎を養い、中学英語へのスムーズな橋渡しを目指します。



保護者の声

“楽しんで学ぶ”という習い事の新しいスタイルに感動
しました。楽しく英語を学ぶには、幼児~小学生から始
めるのが良いと思います。娘は「将来は英語の先生に
なりたい!」と言っています。(Nちゃん/小学2年生)

無料体験レッスンキャンペーン

参加者全員に! オリジナルクリアファイル&ノートプレゼント!

さらに1月中の参加で! 専用サイトにアクセスしてゲームに挑戦! 当たりがすぐ分かる♪ オリジナル下じきプレゼント!



※ECCジュニア・BS教室のみの特典です。※色・デザインは実際と多少異なる場合があります。※在庫切れの際はご容赦ください。※専用サイトは2013年1月5日(土)から2月15日(金)までご利用いただけます。



ECCジュニア

ECCジュニア 札幌センター(受付/平日10:00~18:00)

札幌市中央区北5条西5-2-12 住友生命札幌ビル6F

資料請求/無料体験レッスン/入学に関するお問合せは



「ちょこっとを見た」とお電話ください。
0120-415-144 (無料)

ご自宅で子どもたちに英語を教える「ホームティーチャー」も同時募集中!

生徒
募集中!

春の入学キャンペーン!
4/20まで

昆布しょうゆ de 和風もちグラタン

材料(4人分)

切りもち 8切れ	サラダ油 小さじ2
玉ねぎ 1/2個	豆乳 250cc
とりもも肉 300g	トモエ日高昆布しょうゆ 大さじ2
生しいたけ 3枚	みりん 大さじ1
小ねぎ 10g	ビザ用チーズ 適量

作り方

- ① 切りもちは1切れを3等分にして焼いておく。
- ② 玉ねぎはスライス、とりもも肉は一口大、しいたけは石づきを取りスライス、小ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、玉ねぎ、とりもも肉、しいたけを炒める。
- ④ 豆乳、しょうゆ、みりんを加えて弱火で少しとろみがつくまで煮込む。
- ⑤ 切りもちを耐熱容器に並べ、上に④のソースをかけ、小ねぎを散らし、チーズをのせて250度に温めたオーブンで10分ほど焼いて完成。

昆布しょうゆ de 大根おろしのスープ

材料(4人分)

大根 300g	トモエ日高昆布しょうゆ 大さじ2
水 800cc	塩 小さじ1
かつお節 20g	焼きのり 2枚
	片栗粉 小さじ1

作り方

- ① 鍋に水を入れ、かつお節でだしをとり、しょうゆ、塩で味付けする。
- ② 大根は皮をむいてすりおろし、軽く水気をきる。
- ③ 鍋に大根おろしを入れて、ひと煮立ちさせる。
- ④ 片栗粉で軽くとろみをつけ、ちぎった焼きのりを加えて完成。

※下線は子どもがお手伝いできるポイントです。



今日の
おすすめ
えほん!

作・絵／かがくいひろし
出版社／講談社

「おもちのきもち」を告白します! 超人気作家、かがくいひろしの シュールで笑える絵本。

きなこもち、あべかわもち、おしるこにお雑煮…。

こたつに入ってヌクヌクしながら、おいしいおもちを食べる。

日本人の幸せですよー。

ところで、「おもち」はどう思っているのでしょうか?

この絵本は、「みんなっ! 食べてくれてありがとう〜!」

なんて寛大な気持ちを持っていない、かがみもち君が出てきます。

そりゃそうだ。きねにつかれて痛かろう、ちぎられて痛かろう…。

そんなつらいことから逃げ出したい! かがみもち君の大脱走に注目です!

この脱走シーンは子ども笑いますよ。結末もお楽しみに!

ところで、かがみもち君、今回のお料理になった「きもち」はいかがでしょうか?

えほんde子育て
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。



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
絵本レビューです。



のこたべ
子どもごはん研究家
のと 英里
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
大切さを伝えていきます。

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。

絵本と子育ての
お話を
しませんか?



コープの「えほんde子育て」facebookオープン! 絵本と子育てについて交流しましょう。

絵本紹介／石原恵美 撮影／石田理恵 デザイン／北原幾子

トモエ 日高昆布しょうゆ 塩分カット1L

北海道ではおなじみの「トモエ日高昆布しょうゆ」は、札幌市苗穂にある大正時代に建てられたレンガ蔵で造られています。レンガ蔵で発酵・熟成されたしょうゆに、日高昆布を大きな釜でゆでだしをブレンドし、しょうゆと昆布のうま味と風味が楽しめるおしょうゆです。

コープさっぽろ各店舗でお取扱っています。



トモエは北海道の
食育を応援しています!



福山醸造株式会社

札幌市東区苗穂町2丁目4番1号

TEL.011-711-8181 FAX.011-711-0280

ホームページ: <http://www.tomoechan.jp>

寒い季節にぴったりの
体の中から温まるレシピです。
親子で一緒においしく、ポカポカになろう。

ワンポイント もちの豆知識

おもちは消化のよい食材です。
大根おろしと一緒に食べると
さらに消化が促進されます。

LPAにきました

家計に ちょこっと イイ話

その 26

今月の
お題

確定申告で 税金は戻す!

東日本大震災復興増税や消費税アップが決定されました。
そんな負担増の中、確定申告をすることで
払い過ぎた税金が戻ってくるかもしれません。

教えてくれた人

LPA(ライフプランアドバイザー)
わた まゆみ
和 田 真 弓

LPAになって9年になります。今は、自分自身のセカンドライフプランを作成中です。その最初の課題として、家のリフォームに取り組んでいます。



ポイント1

こんな方は所得税が 戻ってくる場合があります

1年間の所得に応じた税額を税務署に申し出ることを確定申告といいます。毎年、2月16日～3月15日に住所地の税務署で行います。給与所得者は、ほとんどの場合、勤務先での「年末調整」で清算され、自分で確定申告の必要はありません。しかし、次のような場合は、確定申告をすることで、支払った所得税が戻ってくる場合があります。

- マイホームをローンで購入し、初めての住宅取得控除を受けられる方
- 多額の医療費を支払った方
- 災害や盗難などで損害を受けた方
- 退職などで、会社で年末調整が受けられない方
- パートやアルバイトで年収103万円以下、所得税が給与から徴収されている方

ポイント2

還付を受けるには 確定申告が必要です

申告すると、所得税だけではなく、翌年の住民税も安くなります。最近では、インターネットを利用して書類を作成でき、郵送での申告も可能になりました。還付の申告は、翌年1月から受け付け、過去にさかのぼって5年間申告可能です。心当たりのある方は、申告されてはいかががでしょうか。申告は、お住まいの現住所を所轄する税務署になります。相談コーナーもありますので利用しましょう。

■国税庁ホームページ「所得税確定申告情報」
<http://www.nta.go.jp/tetsuzuki/shinkoku/shotoku/kakutei.htm>

共済金の請求忘れは ありませんか？



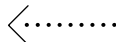
- バレーボールの練習中につき指をした。
- 天ぶらの油がはねて、手にやけどした。
- 庭でハチ(毒虫)に指を刺された。などなど。

こんなことがあれば、すぐにご相談・ご請求を!

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!



組合員さんの声

夕方のレジで佐藤菜さんが、持参したセルフバッグに「お入れますね」と言って、商品を入れてくれました。その心遣いがとてもうれしかったです。彼女がいると心が癒やされます。私も過去にチェッカーの経験があるので、大変さがわかります。遅くまでお疲れさまです、頑張ってください。

“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.9

「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。



コープさっぽろが行っている「食育活動」って、例えばどんなものがあるの?

楽しみながら食物の不思議がわかる、実験形式のイベントを開催しました!



コープさっぽろでは、毎年『食べる・たいせつフェスティバル』を通じて、食育活動を展開しています。『コープの好きな人をふやす!』というスローガンのもと、品質管理室では「子ども科学実験教室」を開催。テーマは野菜の色を調べる実験。赤キャベツと赤パプリカのしぼり汁にそれぞれ重曹溶液を落とすと、赤キャベツは青く変色し、赤パプリカは変色しない様子を体験してもらい、「野菜の種類によって色の成分は異なる」ことを説明しました。「実は赤キャベツの色素は、お菓子のハイチュウの着色料に使用されているんですよ!」と教えると、子どもたちは興味津々でした。



「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

コープさっぽろ 商品検査室
理化学担当マネジャー
たばた としあき
田端 俊章

商品検査室で理化学検査に従事し、食品中の残留農薬や放射性物質、残留動物用医薬品、食品添加物などを厳しくチェック。また、子ども向けの科学実験イベントも行っている。



目指せ、未来の博士! って感じね!

参加してくれた子どもたちは、科学者気分を満喫しました!

子どもたちは白衣を着て実験し、科学者気分にとっぴりひたってもらいました。白衣を着た子どもの記念撮影コーナーを設けたのも大好評。保護者の方も楽しそうに写真を撮り、子どもとの思い出を作って帰られました。



「子ども科学実験教室」は札幌、苫小牧、函館、帯広、釧路、旭川の『食べフェス』で開催。のべ1,000名の子どもが参加しました。今後も食育活動に取り組んでいきます!



文化イベント
参加募集

2 コープさっぽろ・沖縄物産企業連合共同企画 第7回「諸見里(もろみざと)さんの 手作りシーサー教室」

沖縄の伝統文化を手作り体験してみませんか? 沖縄恩納村の「ぎやらりー ゆしびん」にて陶芸作品を販売したり、手作り体験を行っているシーサー職人の諸見里剛さんを講師に迎え、沖縄の伝統的な赤瓦や漆喰を使ってシーサーを手作りします。

【日程】2月16日(土)午前の部:10:30~12:30、午後の部:14:00~16:00※受付は各回開催時間の15分前(各回20名様) **【場所】**コープさっぽろルーシー店 2F会議室(札幌市白石区栄通18丁目5-35) **【参加費】**お1人様500円(材料費) **【応募方法】**①代表者の郵便番号・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・ご利用店名・組合員番号②参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢③希望の部(午前の部・午後の部・どちらでも良い)を郵便ハガキにご記入の上、ご応募ください。1グループ4名様まで(お1人様も可)※小学生以下の場合は保護者同伴※厳正な抽選の上、当選通知の発送をもって発表にさせていただきます。 **【応募期間】**1月31日(木)消印有効 **【お問合せ・応募先】**〒063-8501札幌市西区発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ供給企画室「諸見里さんの手作りシーサー教室」係TEL 011・671・5637(平日9:30~18:00)



「どんなシーサーにしようか」



諸見里さんの力強いシーサーたち

健康イベント
参加募集

1 コープさっぽろも応援します 2013年HBCラジオ ハウス食品 歩くスキー大会 参加者募集

歩くスキーは子どもから大人まで楽しめる冬のおすすめスポーツです。初心者5km・中級者10km・上級者15kmのコース別です。大会の特別ゲストは、萩原次晴さんです!一緒に歩くスキーを楽しみましょう!

【日程】1月20日(日)
【場所】白旗山競技場(札幌市)
【参加費】無料(参加者名簿、バッジなど記念品贈呈)
【内容】9:30~受付(白旗山競技場)、10:45~開会式、11:00~コース別にスタート
【応募方法】コープさっぽろ店頭専用応募ハガキに必要事項をご記入の上、郵送にてご応募ください。
【応募期限】1月10日(木)必着
【お問合せ】HBCラジオ ハウス食品
歩くスキー大会事務局
TEL 011・232・5851

萩原 次晴さんと
いっしょに歩こう!



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



MOGUMOGU給食原画展& 佐々木十美さんとすずきももの「食」の話をしよう

『ちょこっと』本誌連載、「MOGUMOGU給食」の原画展が開催されます。また、そのイラストと文の作者・すずきもさんと、置戸町学校給食センターの元管理栄養士・佐々木十美さんのトークイベントもお楽しみに。どちらも入場無料。

原画展 / **【日程】**1月17日(木)~31日(木)
【場所】置戸町生涯学習情報センター
「食」の話をしよう / **【日程】**1月24日(木)14:00~
【場所】置戸町中央公民館
【お問合せ】置戸町中央公民館 TEL 0157・52・3075
(担当/森田)

組合員さんの声

大隅店長さんに、重い荷物やカートのお手伝いをしていただいたと、母がとても感謝していました。他店に比べ店員さんの対応が良く、気持ち良く買物させていただいています。店長さんの教育方針の良さですね。

イ
平
和
ン
活
ト
動

5 放射線被害を考える 平和のパネル展

福島第一原発事故から2年近くが経過しても、放射線被害の実態は明らかにされていません。今こそヒロシマ・ナガサキの経験を学び、核兵器や原発の危険性について考えてみませんか。

【日程】1月17日(木) 10:00~17:00

【場所】「チ・カ・ホ」札幌駅前通地下歩行空間
「憩いの空間(北3条)」

【参加費】無料 【内容】【ヒロシマ・ナガサキ被爆パネル展示】【福島震災パネル展示】【平和のDVD放映】【原爆・核兵器へのメッセージボード設置】【平和の絵本コーナー】【パネルシアター(お昼前後に実施)】

【お問合せ】組合委員活動部 TEL 011-671-5698



イ
環
境
ン
活
ト
動

4 『第3回 北海道の 森づくり交流会』を開催します



北海道の森づくりが持続的に発展するためには、市民が参加する森づくり活動をすすめることが大切です。今回の交流会では、市民が参加するための仕掛けづくりなどを考えます。

中川重年氏を招いた基調講演、『コープ未来の森づくり基金』による「Fの森ワークショップ活動」報告、助成団体の森づくり活動の報告、助成贈呈式などで組合員さんと森づくり団体の交流を深めます。

【日程】1月26日(土) 13:00~16:00

【場所】コープさっぽろ北12条店/旭川南センター/山の手店/苫小牧地区本部/北見地区本部/星が浦店/帯広地区本部 【参加費】無料

【内容】第1部:全道TV会議(講師:京都学園大学教授 中川重年氏)ほか/第2部:各地区ごとの交流

【応募方法】参加ご希望の方は、「北海道の森づくり交流会参加希望」と記載し、下記の内容をハガキ、FAX、Eメールにてご応募ください。

- ①参加者全員の氏名(ふりがな)
- ②代表者の電話番号③参加会場
- ④団体名(団体での参加の場合のみ)

【応募先】〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
コープさっぽろ内 基金事務局 宛 FAX 011-671-5743
Eメール csap.k.asumori@todock.jp

【お問合せ】コープさっぽろ基金事務局
TEL 011-671-5651(平日10:00~18:00)



食
の
イ
ン
フ
ォ
ー
ム
ト
動

3 「つながって・広げて・応援しよう!」 ～有機農業フォーラム～ ＝全道7地区TVシステムにより開催＝

北海道の有機農業はどのように進んでいると思いますか? 各地域の生産者さんから生の声を聞いて、有機野菜のこと、とことん知っちゃおう! 酪農学園大学・麻田信二理事長の講演もあります。

【日程】1月31日(木) 10:00~13:00

【場所】札幌会場:コープさっぽろ北12条店2F会議室(札幌市北区北12条西1丁目)TEL 011-700-5461 ※託児あり(300円) 函館会場:コープさっぽろ山の手店(函館市山の手2丁目18-15)TEL 0138-55-7411 ※託児あり(200円) 旭川会場:コープさっぽろ旭川地区本部(旭川市北門町14丁目2144-129)TEL 0166-52-2378 ※託児なし

苫小牧会場:コープさっぽろ苫小牧地区本部(苫小牧市日吉町3丁目4-4)TEL 0144-73-5155 ※託児なし
帯広会場:コープさっぽろ帯広地区本部第1会議室(帯広市西18条南1丁目4-1)TEL 0155-33-9587 ※託児あり(200円・定員10名) 北見会場:コープさっぽろ北見地区本部(北見市端野町3区197)TEL 0157-67-6800

※託児なし 釧路会場:コープさっぽろ釧路地区本部(釧路市桜ヶ丘4丁目2-22)TEL 0154-91-9151 ※託児なし

【参加費】無料

【募集人数】各会場合わせて200名

【応募方法】参加希望会場にハガキでお申込ください。

【応募期限】1月16日(水)必着 ※参加申込会場から当選の有無を1月25日までにお知らせします。

【お問合せ】各地区会場、組合員活動委員会
TEL 011-700-5460(平日10:00~17:00)

感謝の言葉を頂き、大変ありがたく思います。浦河地区では、コープ以外にお買物ができるお店がほとんどなく組合員さんの期待度は高いので、親切丁寧でフレンドリー、気楽にお声掛けいただけるよう心掛け、商品でも喜んでいただけるように 職員一同よりいっそう努力していきます。



7 今までにない新感覚の斎場
『フリエホールつきさむ』がオープン



家族や親しい親族だけで執り行う「家族葬」に適した、コープさっぽろ直営の斎場が11月20日にオープンしました。まず驚くのは、豪華で洗練された空間。既存概念にとらわれない斬新なデザインは、人気レストランなどを数多く手がけてきたデザイン会社が担当しました。一番の特長はホール内厨房で作られる食事で、元ホテル料理長が作りたてを提供します。この施設と内容で葬儀プランは、20万円の直葬コース、10人未満のミニホールを使う30万円のコースから165万円まで7プランを用意。65万円以上のプランには食事、会葬品、納棺費用など通常別途になる料金がすべて含まれるという、わかりやすさも魅力です。見学は随時受付中なので、ぜひ一度たずねてみてください。

【名称】フリエホールつきさむ

【場所】札幌市豊平区

月寒中央通10丁目195-6

【お問合せ】コープさっぽろフリエ事業部

TEL 011・867・0650(9:00～18:00)

会葬者を出迎えるフロントやゆったりとくつろげるラウンジは、まるでホテルロビーのよう



「花」や「雪」、「燈光」などと名付けられた大中小ホールは、それぞれ名前に合わせたトータルイメージでデザイン。それぞれにリビングや和室、ベッドルーム、バスルーム、導師控え室まで備わっており、ホール内でゆったりと過ごすことが可能です。夕食は通夜の後、作りたてを提供

6 『ペットボトル回収機』で、再資源化・ゴミ減量化へ
楽しくゴミを減らしてポイントを貯めよう!

コープさっぽろの一部店舗に11月から『ペットボトル回収機』が設置されました。機械に飲み終わったペットボトルを投入すると、内部で細かく砕いて回収してくれます。サービスカウンターでレインボー21カードかトドックカードを提示するともらえるポイントカードで操作します。さっそく編集部が試してきました!

【設置店舗】あいの里店、いしかり店、ソニア店、西岡店、藤野店、新道店、ルーシー店、西宮の沢店、新はっさむ店、星置店(12月7日現在)

1本につき花びらや葉が印字され、5本で四つ葉のクローバーが1つ完成。100個集めると回収機設置店舗で100円相当のサービスが受けられます



試してきました!

STEP 1



ポイントカードを「カード挿入口」へ入れます

STEP 2



ペットボトルのキャップとラベルを外して「ラベル投入口」へ

STEP 3



緑のランプが点灯したら、ペットボトルを1本ずつゆっくり入れます。「ココゴォ〜!」と砕かれる音がして楽しい! 入れ終わったら「終了ボタン」を押すと、ポイントカードが出てきます。とってもカンタン!

こんなに細かく
なりました!





愛する家族へ、最期のおくりもの。

コープの家族葬

フリエ

もっと充実した組合員サービスのための
コープさっぽろの直営斎場

フリエホール つきさむ



最期の時を大切な家族と **落ち着いた葬送空間**



故人の人格や希望に合った葬儀のために趣の異なる6つのセレモニーホールをご用意し、すべてのホールには、ご家族が集うリビングやベッドルームなどを備えています。厨房で作りたての温かいお料理とともに、ご家族だけの空間で落ち着いた故人との最期の語り合いの時間をお過ごしいただけます。

明朗な料金で **安心の7つのプラン**

直葬に必要なものを備えた	シンプル 20	20万円 (税込)
葬儀に必要なものを備えた基本プランなら	スタンダード 30	30万円 (税込)
10名程度の家族葬なら	瑠璃 るり 65	65万円 (税込)
30~60名(小ホール)での葬儀なら	珊瑚 さんご 85	85万円 (税込)
	翡翠 ひすい 105	105万円 (税込)
50~100名(中ホール)での葬儀なら	琥珀 こはく 125	125万円 (税込)
	真珠 しんじゆ 165	165万円 (税込)

札幌以外の地区も安心の フリエ提携葬

札幌地区以外、下記の地域では今まで通り地域の葬儀社による「フリエ提携葬」をご利用いただけます。詳細はお問合せください。

恵庭市、千歳市、岩見沢市、苫小牧市、室蘭市、登別市、伊達市、旭川市、砂川市、滝川市、帯広市、中標津町、標津町、別海町、根室市

オススメします！
フリエ葬のための

フリエ積立

葬儀は、一度に大きな出費が伴います。いざというときに備え、口座からの引き落としで1口満期まで行う積立制度です。コープさっぽろ組合員であればどなたでもご利用できます。

他社の制度をやめ、「フリエ積立」をご利用する場合、「解約積立金制度」がございます。詳しくはお問合せください。

1口満期 288,000円
特典 300,000円の基本料金に充当

積立金額	回数	積立金額	回数
1,000円コース	288回	3,000円コース	96回
2,000円コース	144回	4,000円コース	72回
3,000円コース	96回	一括払いコース	1回

ご葬儀の受付専用フリーダイヤル **コープさっぽろフリエ葬案内センター**
☎ **0120-617-750** 各葬儀の受付24時間 年中無休

葬儀のご相談・積立コース・フリエホールなど各種お問合せ **フリエホールつきさむ**
札幌市豊平区月寒中央通10丁目195-6
9時~18時 ※時間外は留守番電話で受付します。
☎ **011-867-0650**



11月号ワイン特集に ついて

- ボジョレヌーボーとワインがもてはやされる中、今住んでいるすぐ近くで、手をかけ心をかけてぶどうを作り、美味しいワインを作ってくれていることを紹介してくれて嬉しく読めました。(小樽市 Fさん)
- いつも思うことですが、生産者のモノに対する愛情がよくわかり、こんな愛情たっぷりのモノをいただけると私は幸せ者です！
(中標津町 たてよこさん)
- 私は辛口の白ワインと重めの赤ワインが大好き！国産のブチブライスのワインを主に飲んでいますが、国産ワインも飲んでみようと思っていました。次回、コープのお店に行ったらぜひ買ってみようと思えます。(厚岸町 紅花娘さん)
- ◆生産者の愛情がギュッとつまったワイン。皆さんにも幸せが届きますように！

すちょこつと健康へのお便り



- 冬は活動量が減って体重が増えやすくなるので、気をつけたいです。代謝をあげるのが気に入りました。努力して体操したいです。
(札幌市 Sさん)
- 寒くなると外にも出たくなくなるので運動不足になりますし、私はおもちが大好きなのでとんどん太ってしまいます。ダイエツト企画は大変良かったです！
(札幌市 みろさん)
- ◆すちょこつとはこれからも、皆さんの健康づくりを応援します！

北の大地のまめつこ やさしい。へのお便り

- まさに今子ども3人の育児の真只中！「完璧じゃなくいい」の二言に救われます。(札幌市 Aさん)
- 2人の息子の育児と家事に追われ、イライラしてしまうことが多々あります。「家事も育児も完璧じゃなくていい」。この言葉は気持ちも軽くしてくれました。
(北斗市 子ざるのママさん)
- 新米ママにはありがたいベージュだつた！肩の荷がおります！
(根室市 あずきさん)
- ◆おたよりを読んで、こちらもホッと嬉しくなりました。

すちょこつとイイ出来事

- 帯広にコープさっぽろベルデ文化教室がオープンしました。さっそく

「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
幌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

恵庭ビジネス有限会社

〒061-1364
恵庭市
下島松773-6
☎0123-36-4388

石田製本株式会社


〒063-0836
札幌市西区発寒
16条14丁目3番31号
☎661-5670

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

「コープ会」主催の、十勝でとれた小麦(小麦粉ゆめちから)を使ったピザ作りに挑戦しました。地産地消の最たる取組に納得です。ピザもおいしく出来て大満足。さっそく、孫を呼んで1kgの小麦粉ゆめちからでピザを作りました。悪戦苦闘しましたが、なんとか「美味しい、おいしい」と喜ばれました。「おじいちゃんのパザ最高!」その日からお(帯)広市 泊はいろさん

◆ステキなお話ありがとうございます。これからも文化教室ではさまざまな講座を開講します。どうぞお楽しみに!




「素敵な写真・イラストが届きました!」

●我が家の一員めい君です。茶系の写真に目が写らないの…。
(余市町 Nさん)



「札幌市 たけよこさん」

◆素敵な写真やイラストありがとうございます! 皆さんも写真やイラスト、日常のちょっとした報告など、お便りお待ちしております!



今回このようなお言葉をいただき、嬉しく思います。組合員さんとの応対では、自分の身体が大きいので威圧的にならないよう目線を合わせて会話することを心がけています。これからも組合員さんにできるだけ近づく応対を目指します。

旭川北センター
杉村さん



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。
組をまとめました。

ちょこっとの
キャラクターです。
よろしくね!



「毎来る」の登録内容を変更した場合、
いつから変更されるのかわからない。

コープさっぽろの取組

「毎来る」の登録内容を変更した場合、内容
と反映日を、eトドックお買物ページに表示され
るように改善しました。

(トドック本部／2012年10月より実施)

※「毎来る(まいくる)」は、一度登録した商品がお好みの
サイクルで定期的に届く便利なシステムです。



eトドック注文画面が文字のみで
画像がなく、どんな商品なのか
わからないので不便です。

コープさっぽろの 取組

ご要望を頂いておりましたeトドックお買
物ページに、商品画像が表示されるよう
に改善致しました。また、商品の詳細情
報や電子カルテも表示致します。

(トドック本部／2012年10月より実施)



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、組合員さんは2012年後半のご意見と、それに対する取組



No.01
出入り口とカート収納側のマットに段差が生じてカートが引っ掛かり、困っています。

コープさっぽろの取組

ご不便をお掛けして申し訳ございません。早速、補修を行い、改善いたしました。また何かありましたら、お知らせください。
(札幌地区:新はっさむ店 / 2012年10月より実施)



No.02
女性用トイレも男の子が使えるように、踏み台があると助かります。

コープさっぽろの取組

早速手配し、8月26日にお子さま用の踏み台を設置致しました。大変参考になるアドバイス、ありがとうございました。
(札幌地区:西宮の沢店 / 2012年8月より実施)



お褒めのお言葉を頂き、内心ビックリしています。日頃私が心掛けているのは、相手の立場に立って組合員さんがどうしてほしいのか、気にしながら対応することです。何年も同じ方を担当していると、なれなれしい態度になっていないか気になります。今後は初心に戻って対応していきます。

担当者から



北空知センター
中野さん



忙しいときに
助かる一品

肉とキムチののり巻き	35
オニオングラタンもち	35
みそもち	37
キムチ鍋	38
越冬キャベツで もちとチーズのお好み焼	39
玉ねぎかき玉スープ	51
野菜スープ	58



休日のちょこっと
ぜいたくレシピ

ほたてと長いものオイスターソース炒め	09
ゆで卵とグリーンサラダの健康ビールドレッシング	10
もちぎょうざ	26
もち米入り五目ご飯	27
もち米鶏がゆ	28
もちトンロール	29
昆布しょうゆde和風もちグラタン	60

※レシピの分類については、編集部のご独断と偏見によるものです。
個人差がありますことをご了承ください。



ちょこっと一工夫を
楽しむ一品

えびとブロッコリーのクリーム煮	07
いもピザ	23
おもちのホワイトソース	34
お好みもち焼き	36
おもちのひき肉あん	36
お食事プディング	40
たらのソテー 豆腐ソース	51
きのこのねぎソースサラダ	51
ポテトサラダマカロニ入り	58
昆布しょうゆde大根おろしのスープ	60



おやつ
の
レシピ

磯辺かきもち	25
シナモンシュガーときな粉の揚げもち風デザート	37
クリスピーフレンチオムレツ	40
ホイップヨーグルトのフルーツソースがけ	41
白桃ババロア フルーツジュレのせ	41
ベーキングミックス その3 ホカホカ蒸しパン	55

今月の プレゼント

A～F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

A 5
名様



(株)もち米の里
ふうれん特産館より
「ソフト大福 12個入り」

今月の(作る人)で紹介した(株)もち米の里ふうれん特産館の「ソフト大福」を12個セットでプレゼントします。名寄市風連町のもち米農家の皆さんが丹精込めて育てたもち米で作る、やわらかなおもちと多彩な味をお楽しみください(商品は冷凍にて発送)。

※写真はイメージです。

B 5
名様

北日本フードより「スーパー極上キムチ 330g、
スーパー極上キムチ中辛 330g」をセットで(P38)

C 10
名様

オタフクソースより「らっきょう酢 500ml」(P39)
※ご紹介の商品ではありません

D 10
名様

カルビーより「フルグラ 380g」(P40)

E 5
名様

加藤産業より
「フルーツソース いちご・ブルーベリー」をセットで(P41)

※B～E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。
プレゼントは生産者・メーカーからの発送となります。

今月の表紙の食器

アラビア 24th トウオキオ(フィンランド)

まるで和食器のようなシンプルで深い藍色の落ち着きのあるデザインは、和食との相性も抜群です。TUOKIOは「つかの間の時」という意味です。わずかな時間でも大切な人と、温かく楽しい時間を過ごすのにぴったりです。

F 1
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」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 おすすめのいちご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
「1月号アンケート係」まで

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

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:1月20日(日) 必着

「ちょこっとはに関する
お問合せ」 TEL 011-671-5770
(月～金 9:00～17:00、2012年12月29日～2013年1月3日を除く)

新しい年を迎え、皆様にご挨拶申し上げます。

高齢化、経済への不安の中、コープさっぽろは原点に帰り、生協だからできることに取り組んでまいりました。有機農産物の拡大、飼料米で育てた『黄金そだち』シリーズ、北海道の食をおいしくする「ちよこ」と、「畑でレストラン」、クッキングスクールの開設、スローフード発祥の地であるイタリア視察研修、家族葬で温かい食を提供できるフリエ葬オーブンなど。また、良品でありながら低価格を実現したオリジナル商品開発にもチャレンジしてまいりました。

2013年は、さらに北海道の食をおいしくするため、事業を進化させ、北海道フードツーリズムや食育教育を本格的に具現化していきたいと思えます。また、今後さらに進むと予想される過疎化と高齢者買い物難民、安否確認問題に対し、移動販売や配食事業は、食の素材提供から食そのものを提供するよう強化し続けたいと思えます。店舗は組合員の皆様のニーズを受け止めながら改善を進めていきます。宅配『トドック』ではより鮮度の高い野菜を提供できるよう物流改革に着手していきます。

北海道に貢献すること――

コープさっぽろは、さらに組合員の皆様の声を真正面から受け止めます。そして、北海道で持続可能な循環型経済を推進し、エネルギーと食料の自給率を高めてまいります。

最後に、本年も変わらぬご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。皆様のご健康とご多幸を心より祈念して、私の新年の挨拶とさせていただきます。

生活協同組合コープさっぽろ 理事長

大見 英明



冬だけ じゃない 節電宣言。

全店で照明LED化。電力約60%※削減!

※従来の蛍光灯ランプと比較しての想定。



コープさっぽろでは、
店舗の電力消費量および
CO2排出量の
削減に向けて、
この冬から全店の
冷ケース照明をLEDに
切り替えます。



夏の節電も、ご協力ありがとうございました。

一部の照明を
消灯しました

空調の温度を
調整しました

一部の冷却温度を
10℃に設定しました



第10号 2013年1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0-1 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、檀山知弘、石田直樹、小西由稀、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/今宮康
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 Madu(マディ)札幌店/札幌市中央区北5条西2丁目 札幌ステラプレイス イースト 2F TEL 011-209-5526

●掲載商品は、一部お取扱していない店舗もございます。あらかじめご了承ください。

●本誌記事・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。

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.10

[店舗照明のLED化]

コープさっぽろ自己紹介

vol.6

[7つのお約束]その2

いつも組合員さんの「声」を大切に、
組合員さんの願いを
実現していくことをお約束します。

コープさっぽろが求められている大切な役割は、
組合員さんのくらしを支えること。その組合員さん
の声を耳を傾けていなかったため、経営が危
うくなったという過去があります。もう一度「声」を
届けてもらいたい。そのため店舗にご意見カード
を設置し、電話の窓口も開きました。表示の
ウオッチャー活動などを通して、取組をチェク
していただいています。そして寄せられる声にはひ
とつひとつ、ついでにねいに応えています。

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(1)-08050

Happy New Year!

応募締切
迫る!

HOKKAIDO FULL COURSE

コープさっぽろ&サッポログループ共同企画

“北海道フルコース”キャンペーン

2013年1月15日(火)消印有効



PÂTISSERIE JEUNESSE

Owner Pâtissier,
Kazuya Wakayama

oggi

cucina italiana Tomoyuki Takao

Owner Chef,
Tomoyuki Takao

terzina
DAL
1998

Trattoria/Pizzeria

Owner Chef,
Hideki Horikawa



TAKU

Northern Food Design

Owner Chef,
Takuya Watanabe



中国菜家 季璃香 Kirica

Owner Chef,
Noboru Ishii

MİYANOMORI
MUSEUM
GARDEN

- Special Guest -
Grand Chef, Tomoya Taguchi

サッポロビール、サッポロ飲料、ポッカの商品を1,500円以上購入し、ご応募いただいた方の中から抽選で20組40名様を、『北海道フルコース』へご招待！その他、豪華賞品をプレゼントします。
コープさっぽろ全店に設置の専用応募ハガキで、ふるってご応募ください。



FOOD ARTIST OF HOKKAIDO
HOKKAIDO FULL COURSE
THE ART OF WINTER

一日限りの北海道という名のフルコース。

北海道を活動拠点に、和・洋・中それぞれのジャンルで活躍中の著名シェフたちが、旬の北海道食材で作る最高の料理を、フルコースで味わえる夢のようなディナーです。

●開催日時：2013年2月21日(木)19:00～ ●会場：宮の森ミュージアム・ガーデン
facebook <http://www.facebook.com/hokkaidofullcourse>

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 サッポロ飲料株式会社 www.sapporo-inryo.jp ポッカ コーポレーション www.pokka.co.jp