

北海道のおいしいを育てよう。

# Cho-co-tto

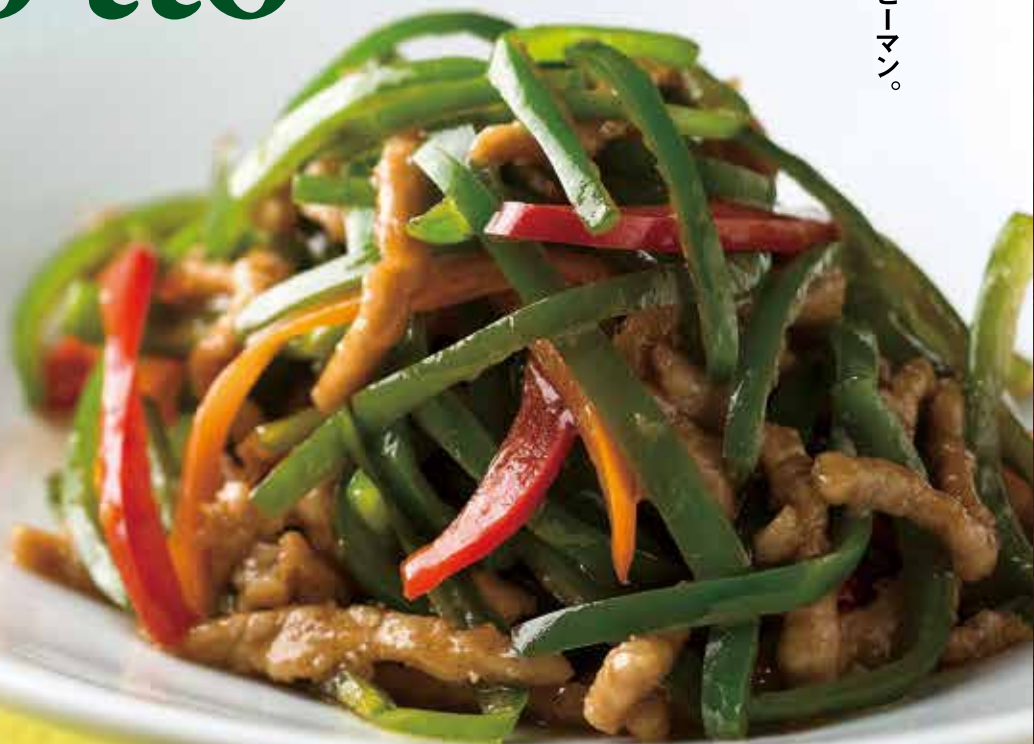
ちょこっと

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち  
ください

シャキッとポーマン。



6月号  
2013 [vol.15]

発行 コープさっぽろ -co<sub>2</sub>op<sup>®</sup>

# Dewar's® “White Label”®

プロのバーテンダー

# 人気No.1

ちょっと贅沢なスコッチハイボール



(日本バーテンダー協会コンペ上位入賞者 100 名への聞き取り調査。シングルモルトを除く。)

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。お酒は楽しく適量で。のんだあとはリサイクル。①  
妊娠中や授乳期の飲酒は胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。www.sapporobeer.jp ワッポロビール株式会社

rokka Sapporo

# 芳醇な香りはじける 夕張の初夏の美味しさ



Ribbon®

# 夕張メロンソーダ

*Ribbon Premium*



夕張市農協  
協力商品

# ピーマンマン

- 04 コープのお店にGO!  
今月の新商品
- 05 表紙の器
- 06 ピーマンあれこれ豆知識
- 08 ふしぎのちー
- 10 <作る人>生産者インタビュー  
有機栽培。ピーマン
- 16 生産地で見つけたおいしいもの
- 20 きぼんのき
- 24 シェフの隠し技
- 26 食卓に彩りを添えて、  
もっとおいしく。
- 40 食彩レシピ
- 32 天使大学に聞いてみよう!
- 40 わが家のいちおしレシピ!
- 45 畑でレストラン
- 46 親子で話そう!食と環境
- 50 暮らしの養生つり帖
- 52 ババへ贈ろう!ラブレッセージ
- 57 フードツーリズム
- 59 ちよごごごからの贈りもの
- 60 突撃おべんやっくポーター



12



25



42



48

- 63 ちよごごと家庭菜園
- 64 ちよごごとインフォメーション
- 67 わたしとCOOP共済の心をつなぐ物語
- 68 Cho-co-tto VOICE
- 70 ちよごごと保存食
- 72 イタリア視察
- 73 ごはんとおかずインデックス
- 74 アンケート
- 75 One for all, All for one.

## 6月の行事

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
						1 1・2・3 ・牛乳の日 ・麦茶の日
2 1・2・3 ・オムレツの日 ・甘露煮の日	3 1・2・3	4 ☺ ・歯の衛生週間 (6/10まで) ・蒸しパンの日	5 ☺ ・芒種 ・環境の日	6 ☺ ・梅の日 ・ロール ケーキの日	7	8
9 ・たまごの日	10 ・無添加の日 ・緑豆の日	11 ☺ ・梅酒の日	12	13 ☺	14	15 ・生姜の日
16 父の日 ・麦とろの日 ・和菓子の日 ・さくらんぼの日	17	18 ☺ ・おにぎりの日 ・ホタテの日	19	20 ☺ ・ペパー ミントの日	21 夏至 ・冷蔵庫の日	22 ・かにの日
23 / 30	24	25 ☺	26	27 ☺ ・ちらし 寿司の日	28 ・パフェの日	29 ・佃煮の日

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

# Cho-co-tto

ちよこっと

6月号 2013[vol.15]



### ギフトだけの特別限定醸造の スーパードライ

厳選素材と特別な醸造法を採用した、ギフトだけの限定醸造。スーパードライのプレミアムビールです。

アサヒビール(株)  
ドライプレミアム  
ギフトセット

6月発売予定



### スイーツ仕立ての 甘いカフェラテ

アラビカ種コーヒー豆を使用したティラミス  
を連想させるドルチェ感覚のコーヒー。マス  
カルポーネのさわやかな酸味&ココアと  
コーヒーのほろ苦さが楽しめます。

森永乳業(株)  
カフェラッテ  
ティラミスラテ 240ml

発売中



### ちょっと贅沢、 お酒のお伴のドリス!

ビールの季節にぴったりのスナックが新発売。  
サラミの旨みとペッパーのスパイシーさ  
が効いた逸品。ビール好きにはたまらない  
味わいをお楽しみください。

ジャパンフリトレー(株)  
ドリス・グルメ  
ペッパーサラミ味 80g

発売中

コープのお店にGO!  
今月の  
新商品



## 予告 ちょこっとアイディア募集中

今後『ちょこっと』は、  
読者のみなさまの意見を生かした新商品開発に取り組んでいきたいと考えています。  
あなたのアイディアが新商品になるかも!? ぜひアイディアをお聞かせください。

### 第一弾は 道産酒(日本酒)の新商品開発です。

本誌で掲載していた「道産酒の応援プロジェクト hana-sake43®」のオリジナル商品です。  
自分の好きな味やパッケージデザインなど、こんな日本酒があったらいいなどと思う  
アイディアを募集します。

#### 【アイディアの送り方】

件名を「ちょこっとはなさけアイディア」とし、  
郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、メールアドレス、好きな日本酒の銘柄を  
ご記入の上、[hanasake43@gmail.com](mailto:hanasake43@gmail.com) までお送りください。

締切:6月30日必着



## コープのプライベート・ブランド新発売!



### 北海道産 甘さ爽快サイダー

十勝産グラニュー糖を100%使用した道産  
素材のサイダーです。

サッポロウエシマコーヒー(株)

北海道産  
天然水のサイダー 500ml

6月発売予定



### シャキシャキした食感の野沢菜を お楽しみください

低温で漬け込み、更に低塩度で漬け込ん  
で、野沢菜の旨味を引き出しました。

南信漬物(株)

食感よし  
旨味よし野沢菜 300g

6月発売予定

## 今月の 表紙の器

毎月“ちょこっと”の表紙を飾る、  
北海道生まれの器。  
作り手の素顔や、自身の器への  
思いをお届けします。

作り手

五十輪窯  
五輪窯  
ごりんがま  
五十地  
裕之さん  
ひろゆき

斜里町出身。仙台での大  
学在学中に骨董の李朝白  
磁に魅せられ、卒業後、佐  
賀県・有田で10年間修業。  
余市町に工房を構えて、今  
年27年目を迎えました。



プレゼント

写真の「青白磁丸紋皿」(6,000  
円)と「小鉢」(3,000円)をセッ  
トで1名様にプレゼント  
(詳細はP74を参照)

つるりとした白に淡くまどつた青が、優しい印象を醸し出す青白磁の器。作り手である五十地さんの工房は、砂浜と海が広がる絶景の中に立っています。

「大自然に抱かれていてるような環境からは、やはり刺激をもら

### いつでも気軽に使えて 長く愛されるものを

いますね。波をモチーフにした作品が多いのも、ここで創作しているからだと思います」。

磁器産地として名高い有田でろくろの技を磨き、北海道では数少ない青白磁の器を中心に制作。美しいだけでなく丈夫なのも磁器の特徴で、電子レンジや食器洗浄機も使用可能だそうです。

「パツと見の良さではなく、長く愛されるシンプルなお美しさを目指しています」と話す五十地さん。クールさと柔らかさを併せ持つ青白磁は、とにかく料理映えが抜群！料理を美しく見せる器との出会いに、献立を考える時間も楽しくなりそうです。

磁器のほか、信楽から取り寄せた土で粘土を作り、手製の薪窯で陶器も制作。焼き締めのピッチャー各8,000円(手前)、花の押印が可愛い青白磁の菓子鉢1万2,000円(左奥)

### 〈器ひとロメモ〉

陶器と磁器の大きな違いは原料。陶器は山から掘り出す土(粘土)、磁器は石が主成分です。磁器の方が陶器よりも高い温度で焼成されるため、一般的に強度が高いと言われます。また上記で紹介の「焼き締め」とは、釉薬をかけずに焼く陶器のことで、土の質感や薪の火が生む偶然の表情を生かした手法です。

五十地さんの作品が  
買える場所

●五輪窯 工房・ギャラリー 余市町栄町28の25 TEL0135-22-6758(来訪時は事前に連絡を)

※札幌市中央区南12条西22丁目1の1「陶遊(とうゆう)」TEL011-552-7474でも販売(休み/火曜、<http://www.touyuu.net/>)

ピーマン  
あれこれ  
豆知識



これから旬を迎えるピーマン。鮮度の見分け方や  
家庭での栽培のコツを知って、旬のおいしさを楽しみましょう！

ピーマンの選び方&保存法

表面にツヤがあり、全体に色ムラのないものがおいしいピーマンの条件。また、重みがあるものは水分をたくさん含んでいて新鮮な証です。鮮度の良いものはヘタの切り口が鮮やかな緑色で、時間とともに茶色く変化するため、ヘタの色も選ぶ際の目安に。冷蔵保存の目安は1週間ほど。また、7~8℃以下の低温状態に長時間置くと果実のハリが失われるのでご注意ください。種とワタから傷んでいくため、保存の際は中を取り除いて冷蔵庫へ。



種とワタ、  
捨てるのは正解？



「種やワタが特有の苦みのもと」と言われるように、ピーマンの種とワタは取り除いて調理するのが一般的。ところが、栄養面で見ると果実の部分よりも種やワタには優れた働きがあるようです。ピーマンはトウガラシの仲間、種やワタには体を温める成分のカプサイシンや、血流を促進するとされるピラジンなどが含まれているそう。ヘタを取り除けば、種とワタは食べることができます。しっかり火を通せば食味も香ばしく、栄養を逃さない上、捨てる部分も減って一石三鳥です。



ピーマンは自宅の庭やベランダでも栽培でき、比較的育てやすい野菜です。種から育てることもできますが、初心者には苗から始めるのが無難です（6月初旬までが苗の植え付け時期）。プランターで育てる場合はできるだけ日当たりの良い場所に置き、水やりは1日1回ペースで。水のやり過ぎは根が腐る原因になるため厳禁。畑で栽培する際も、植えてから1週間は水やりを控えると根が強くなるそう。苗の横の通路に刈った草または堆肥を敷き詰めると、雨の日も苗に泥はねせず病気の予防になります。

## 家庭菜園で育てるコツ

## 簡単&キレイな種のとおり方

下処理の際、バラバラと種が飛び散って面倒…という経験はありませんか？スピーディかつキレイに取り除けるアイデアをご紹介します。まず、ヘタを指で内側に押し込んで中に落とし、種を抜く方法。刃物を使わないので、子どもたちも楽しみながらお手伝いできます。またピーマンの頭の部分を切り落とし、果実と種のつながっている箇所を切り込みを入れ、中央部分を回して引き抜くとワタごとキレイに取れます。どちらも果実を切らずに取り除けるので、肉詰めなど丸ごと使うときにオススメです。



指で押し込む方法はヘタが硬いと少し力がいりますが、知っておくとバーベキューなど屋外での調理時にも便利



ヘタを切り落として中央を回転させる方法は、種とワタがスルッと取り出せて、仕上がりがキレイ!

せんけつは  
まけのくつ  
がっ!

# ゴー! ゴー! ゴー! ふしぎっち! ぽん

だい3かい  
ピーマンぼうや  
のまき



ぶん・はせがわけいすけ え・こぐれけいすけ

## ふしぎ①

ニガイもんね...  
ぬえニガクなり  
ピーマンなのっ!

ただって。

きらわれ

みんなに

あつたよ。

ピーマンぼうやに

きようはないてる

ほくふしぎっち。

おんこまのぼん

ほくさいわんもん  
なんだ...



6かっけい



5かっけい



アマイ!

ピーマンみんなおいしいなかまさ。  
だけどこっそりおしえてあげる。

ピーマンのぼうし(へた)には

5かっけいと6かっけいがある

6かっけいのぼうが





あまくてにがくないんだ。  
えいようつぱいもらって  
そだったからなんだよ。



## ふしぎ②

あかやきいろの  
ピーマンも  
なかまたちの？

ピーマンナシヨウ入ようこそ！  
そうよみどりはこどもものしるし。

おおきくなると

あかやきいろにかわるの。

あたしたちキレイ？ありがと。

おなじおおきさのレモンより

ピタリッがおおく

はいってるのよ。

ピーマンをたべると

あたしたちみたいに

キレイになれるわ。



4 かがみ  
3 ユニジュース

ふしなまがまになつ  
ふしなまがまになつ

Cho-co-tto  
今月の生産地・  
当麻町

北海道で挑戦を続ける  
生産者を応援します  
作る人・ぼちぼち舎  
田中秀樹さん 久美子さん

露地ならではの  
力強い味わい



第三回特別賞受賞(グループ'84)

ぼちぼち舎

# 有機栽培ピーマン

当麻町



作る人  
田中秀樹さん・久美子さん

北海道に初夏の風が吹き始める爽やかなシーズンの到来。ですが、北海道の北部に位置する当麻町の山間は、毎年、市街地よりも季節がちよっぴり遅れてやってくる。6月を迎えてなお、霜が降りる年もあり、特に露地栽培を行う生産者の方々にとっては、まだまだ気の抜けない時期が続きます。



今回ご紹介するのは、大雪山を間近に望む当麻町緑郷<sup>ろくごう</sup>で有機農業を営む田中秀樹さんと久美子さんご夫妻のストーリー。2ヘクタールの広大な畑をふたりに管理しており、30種類ほどの野菜のすべてが有機JAS栽培の認定を受けています。自家製のボカシ肥料を使った土と、自然の力によって育つ有機栽培の元気な野菜たち。これから旬を迎えるピーマンを中心に、おいしい有機野菜が生まれる田中さんの畑にお邪魔して来ました。

農薬や化学肥料を使用せず、天然の有機物で肥料を手作りし作物を育てる有機農業。広大な畑に生い茂る雑草を取るのも大変な手作業だが、就農して24年、変わらぬスタイルを貫く

右／田中さんご夫妻と飼い猫のアオちゃん。飼っている3匹の猫にも重要な任務があるそう。「野ネズミによる被害が多く、苗を200本ほど食べられてしまった年も…。今は猫が目光らせているので、だいぶ被害が減りました」  
左／“ぼちぼち舎”の屋号は「のんびりぼちぼちやっていたけら」と秀樹さんが独立当時に付けたもの。「実際に農家を始めてみたら、なかなかぼちぼち…とは行かないですね」と笑う



7月に収穫が始まる  
田中さんの露地ピーマン

ピーマンは一般にハウス栽培が中心で、北海道産は6月から旬を迎えます。田中さんのピーマンは露地栽培のため、ハウス栽培に比べて収穫スタートが遅め。天候によって生育状況が左右され、例年、出荷が始まるのは7月中旬頃です。収穫の期間が短いため生産量も限られますが、太陽の光を浴び自然の風に吹かれて育つ露地ピーマンは、香りと味の濃さが魅力です。

田中さんは旭川近郊の有機栽培農家で結成する「グループ84」の一人。コープさっぽろとの契約栽培も手掛けており、グループとして2006年にコープさっぽろ農業賞・特別賞を受賞。年一回、組合員さんがメンバーの畑を訪れて、農作業や収穫の体験を行うなど消費者との交流の場も設けています。

初めての北海道に魅せられ  
脱サラの後、有機農家へ

大阪に生まれ、会社勤めをしていたご主人の秀樹さん。仕事を辞めると決め、憧れていた北



作者人  
田中秀樹さん、久美子さん



右／ピーマンほか野菜はすべて、肥料を混ぜた土で種から苗を育てている。芽が出やすいよう、土を温めて種を蒔くなど細かに気配り 左／納屋に並ぶ自家製ボカシ肥料の袋。以前に飼っていた鶏が、好んでこの肥料を食べていたとか。天然素材には、動物も自然と引き寄せられるよう

海道を旅したのが農家転身への大きなきっかけとなりました。

「全道各地を一人で旅して、大阪へ帰る前に何か北海道らしいことを」と情報誌で見つけた江丹別の農家でアルバイトをすることにしました」（秀樹さん）。

バイト先では上富良野町の有機農家の働き口も紹介され、1カ月間、住み込みでお手伝いへ。

「サラリーマンをしていたら一生出会うことがないような色々な経歴の人が働いていて、毎日が新鮮で楽しかったですね」と、当手を振り返ります。

初めて北海道の地を踏んでから2年後の1990年春。離農



した当麻町の農家の畑と家を譲り受け、単身で有機農家としての一歩を踏み出します。とはいえ、経験も知識もないまま飛び込んだ上、悪天候も重なり、最初の3年は苦戦が続きました。



「まず土を変えるところからですが、いきなり有機にすると言っても虫がすごくて芽は出ないし、一歩どころか半歩も前に進みませんでした（苦笑）。当分はアルバイトに頼る暮らしでしたね」と秀樹さん。通りかかった近所の農家さんが心配し「そんなやり方じゃダメだ」と指導してくれることも。畑の排水を工夫したり、ミニトマトなどのハウスを増やすことで徐々に収穫が安定し、またこの頃、心強い相棒となる久美子さんと出会い結婚。痩せていた土地が、ゆっくと豊かになっていく手応えを感じ始めました。



6月に入って高さ30cmほどに成長した苗を畑に植え替える。「あきの」という緑ピーマンの代表品種を生産し、収穫期間は7月中旬～10月末。赤と黄のパプリカも栽培しており、7月末～同様に10月末まで出荷される

## 有機野菜を特別ではなく「普通の野菜」にしたい

田中さんの畑の栄養分となっているのが、自家製のボカシ肥料。当麻町産の米ぬかや羽幌産の魚かすなど、原料も道産素材を主体とし、約1週間かけて手作りしています。収穫を終えた秋に肥料を混ぜた土を作り、ひと冬寝かせて、土に力を蓄えさせます。そうして生まれる地力の強い土が、甘くて瑞々しい野菜を生む源になっているのです。



「有機栽培で大変なことは何ですか?」。そんな質問に返ってきたのは「有機しかやったことがないから、わからないなあ」というご夫妻の笑顔。自然豊かと言われる北海道ですが、田中さんの畑の周りにはまさに手つかずの環境! 「作業中に視線を感じて振り向



作る人  
田中秀樹さん・久美子さん

田中家定番の「ピーマンとキクラゲの炒め物」。フライパンにごま油、サラダ油を1対1で入れ、ザク切りにしたピーマンと生キクラゲ(乾燥でも可)をサッと炒める。味付けはオイスターソース3に対し醤油1、コショウ少々。好みの量のかつお節をかければ、ピーマンがいくらでも食べられちゃう魔法の一品が完成!「ピーマンをさっと茹でて塩昆布と和えても美味」と久美子さん



15 Cho-co-tto



傾斜のきつい広大な畑で、雑草や虫と戦いながら、ようやく収穫を迎えるピーマン。種の状態から4か月以上という月日とご夫妻の手間暇を考えると、味わいもひとしお



「毎日3食、全て有機野菜に変えるのは難しいかもしれませんが、1食でも1品でも食べてもらえれば味の違いがわかってもらえると嬉しいです。有機野菜だから、と大げさに構えず、一般の家庭で普通においしい野菜を安心して食べてもらいたいというのが、僕たちの願いですね」と秀樹さん。

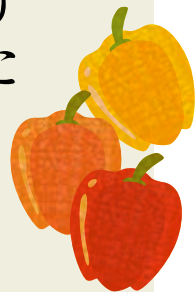
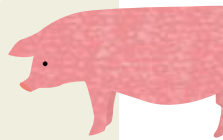
厳しくも優しい自然の中にさらされて育つ有機栽培の露地ピーマンは、菌応えがしっかりとっていて力強さと個性があります。甘やかし過ぎず、必要なときに手助けをする。子育てにも似た田中さんの野菜作りは、安全、安心、おいしいだけでなく、食や暮らしのあり方をさりげなく私たちに教えてくれるような気がします。

ぼちぼち舎 田中さんのピーマンは、旭川地区と札幌地区の一部の店舗でお求めいただけます。一部、取り扱いのない店舗もございます。ご了承ください。

今月は  
当麻町

生産地で見つけた

おいしいもの



青田が  
訪問しました!



当麻町はでんすけすいかや良質なお米の産地として有名ですが、その他多彩な野菜が作られています。各自農家さんが家の前で直売を行ったり、JR当麻駅内でも購入できます♪

畑の「今」にこだわる  
季節限定の一皿が好評

田中さんの野菜が味わえると聞いて訪ねたのは、駅近くのお洒落な一軒。「食べることに飲むことが大好き」というオーナーの高谷大<sup>たかやだいじ</sup>二さんが、学生時代から住み慣れた当麻町に開いたお店です。開店当初から貫くのは、納得できる味と食材にこだわる<sup>こと</sup>。

「田中さんや町内の野村農園から有機野菜を仕入れています。有機という以前に、食べておいしい<sup>い</sup>のが一番の魅力」と高谷さん。通年メニューに加え好評なのが、季節限定の一皿です。6月中旬からのアスパラに始まり、夏野菜、秋のカボチャ…と移り変わる旬



2  
1.7年前のオープン時から、通年の看板メニューとして根強い人気の「ロコモコ」850円。ハンバーグは飼料にこだわって育てる、当麻産旭山ポークを100%使用した手作りの味。2.バーカウンターを併設した店内。日中は自然光が入る明るい雰囲気、夜は表情が変わりお酒と共に楽しめる一品料理も用意







3.オーナーの高谷大二さん。バーテンダーとしての経験が長く、日本バーテンダー協会旭川支部の支部長も務める。お酒の知識と技術を生かして、ディナータイムは本格的なカクテルも提供している。4.6月以降、次々と当麻産の旬野菜が出回るシーズンに。当麻自慢のお米、富良野産たまねぎをはじめ、道産小麦の生パスタ・ルルロンなど道産品から自身が納得した食材を厳選



**カフェ&ダイニングバー BROWN**

当麻町4条南3丁目6の22

TEL 0166・84・5593

営業 / 11:00~15:00、18:00~翌1:00

休み / 月曜

左◀7月~9月中旬頃まで提供の「太陽の Pasta」(昼980円、夜1,200円)。ぼちぼち舎・田中さんのピーマン、パプリカをはじめ高谷さんと同じ年の地元の生産者・野村農園産のトマトなど有機野菜をふんだんに使用

を追いかけ、その時期に収穫中の野菜のみを使用。当麻の旬が一目瞭然です。7月には田中さんの有機ピーマンなどを使った太陽の Pastaがおいしくて たっぷり浴びて育つおいしくて 元氣な旬野菜、ぜひご堪能あれ！



上▲チーズとハムを包んだ生地の上にマヨネーズと炒めた道産たまねぎ、チーズを重ねて焼いた「たまねぎパン」(1本580円、ハーフ290円、6分の1カット115円)。ずっしりボリューム満点でワインとも相性抜群!

右▶川崎さんご夫妻がご自宅に併設する小さなスペースで営むお店。名物の生クリームあんぱんが評判を呼び、忙しかった現在も「地元で地道に長く愛されるお店が目標です」と、初心を忘れない奥様の千晶さん

右▶人気の「食パン十勝小豆」(1本1,410円、ハーフ705円、3枚282円)。他のパンより水分を多く含んだ生地は、皮がパリッと香ばしく、中は感動的なほどしっとり。ほんのり甘いたっぷりの道産小豆がたまらない



## 大人も思わず心躍る 住宅街のパン屋さん

道路脇で遊ぶ地元の子どものた  
ちの笑い声を耳に、住宅街を歩  
いていくと、評判のパン屋さん  
に辿り着きました。川崎さんご  
夫妻が二人三脚で手作りしてい  
るパンは、地元を中心にクチコ  
ミで人気が広がり、旭山動物園  
内のレストランや上野ファーム  
など近郊の人気スポットでも提  
供されている評判の味です。

生地は道産小麦を中心とし、  
野菜など使用食材も地元&道産  
品を意識。「特にバターや生ク  
リームは北海道産でなければ出  
せないおいしさがありません」と  
奥様の川崎千晶さん。小さなス  
ペースに所狭しと並ぶ色とりど  
りの可愛いパンは、つい「あれも  
これも」と手が伸びてしまうワク  
ワクするラインナップです。



自家製パンとケーキのお店  
KawasaKi

当麻町3条西3丁目1の27  
TEL 0166-84-2902  
営業 / 10:00~18:00  
(パン焼き上がりは11:00頃)  
休み / 日曜、月曜、祝日



上▲桑田実さん(右)と、息子さんと養生農園4代目の康晴さん。「ソーセージやハムはむかわ町の信頼できる工房に加工をお願いし、完全無添加で製造しています」

右▶「量より質を」と頭数を増やさず、養生農園では一般的な飼育期間よりも長く放牧で豚を飼育。冬の厳しい寒さを乗り越え、自然の中で育つ豚は肉だけでなく脂身も美味

右▶自家製三升漬をのせた「大人の味のホットドッグ」430円。放牧で育つ豚の肉本来の味を生かしたソーセージは、無添加で作っているオリジナルのもの。ピリッと効いた三升漬の辛みが、クセのないソーセージによく合う



### 養生農園ショップ

当麻町中央3区

TEL 0166-84-2151

営業 / 10:00~17:00

休み / 期間中無休

(10月中旬~4月下旬は冬季休業)

田園風景に溶け込むログ風の建物。こちらは有機栽培米をはじめ無農薬野菜、放牧豚も生産している農園直営のショップです。3代目の桑田実<sup>くめた</sup>さんは「食べるものが健康な体を作る」をモットーに、自然に逆らわない農業や養豚を実践。まとめ買いしていく人も多いという豚肉100%の手作りハンバーグは、ナイフを入れた途端に肉汁が溢れ出すほどのジューシーさ。良質な豚の脂身はくどさがなく、後味の爽やかさに驚きます。

屋外には焼肉スペースもあり、これから夏にかけて絶好のシーズン。こだわりの豚肉やソーセージなどの食べ放題(1人1300円・要予約)が、青空の下で楽しめます。

自家農園産放牧豚など  
心身が喜ぶ食材を提供



## 昆布

<用意するもの>  
昆布…1枚  
水…400cc



調理しやすいよう  
昆布を5cmぐらい  
にカット。



洗わないんですか？

洗うと表面に付いたうま味  
成分が取れちゃうの。もし  
汚れが気になるならペー  
パーで軽く拭いてね。



表面積を増やすため、  
はさみで切れ目を入れる。



切れ目は縦に入れるんですね。

繊維に対して横に切った方がだし  
は取れるけど、バラバラになるの。



水に浸し半日  
から一晩置く。

どんなに時間がなくても、  
30分以上は置いてね。

ふたをしないで、弱火で加熱する。  
時間をかけてじっくり煮出すの  
がポイント。



沸騰してきた！



沸騰直前に昆布を取り出  
すのが「一番だし」。でもヒ  
デコレシビはこのままもう  
ちょっと煮出すわよ。

お湯の表面がゆらゆらと動く状  
態で2〜3分加熱したら昆布を  
取り出す。だしを取ったあとの  
昆布は佃煮にするとおいしい。

## 和風 だし

### 遺伝子揺さぶられる和風だし♪

洋風のだしに比べると手間がかからず、比較的短時間で取れるのよ。  
それぞれに個性があるから、しっかりとコツを押さえて！



肉詰めは肉の方  
だけ食べます。

学ぶ人/ケイスケ  
これまでピーマンを  
避けて生きてきた。



ピーマンの  
肉詰めにはニガイ  
思い出が…。

学ぶ人/ユタカ  
愛娘のためにピーマン  
の肉詰めを作るが失敗。



Oh! だし、  
待ってました！

学ぶ人/ハジメ  
厨房には立つが  
料理に自信ナシ。

だれにもきけない  
いまさらきけない

# きほんのき

# だし& ピーマン

編集文/長谷川圭介 レシピ/堤秀子  
撮影/デザイナー/佐々木

それはまず  
だしを  
だしまさす



教えてくれる人/ヒデコ  
栄養士。料理教室「ぼこたんぼぼ」主宰。  
料理は楽しく、おいしくがモットー。

## 煮干し

<用意するもの>  
煮干し…5~6尾  
水…400cc



煮干しの頭と内臓を取り除く。



えぐみが出るからですか？

そうよ。わかってるじゃない！



煮干しを  
水に半日から  
一晩浸す。

時間がないときは30分、  
昆布だしと同じよ。



ふたをしなくて、  
弱火で加熱する。

これも昆布だしと同じね。



10分ほど静かに沸騰させ、  
煮干しを取り出す。

煮干しだしは  
味の個性が強いから、  
力のある食材と合わせても  
ひけをとらないわ。  
煮干しだしでカップ  
ラーメンを作ると  
おいしいわよ。

## 昆布& かつお

<用意するもの>  
昆布…1枚  
かつお節…ひとつかみ  
水…500cc



昆布は半日から一晩  
水に浸して弱火にかける。

ここまでは昆布だ  
しの手順と同じ。  
最後に漉すから  
水は少し多めに。



沸騰したら差し水をして  
かつお節を入れる。

昆布は取り出さないんですか？

上品なだしを取るならここで昆  
布を取り出します。でも、とこ  
んだしを取るのがヒデコ流よ。



再び沸騰したら火を止めて、その  
ままかつお節が鍋の底に沈むまで  
静かに待つ(20~30分)。かつお節  
が鍋の底に沈んだらボウル、ザル、  
厚手のペーパーを重ねて漉す。

かつおだし同様、鍋肌を触  
れるぐらいになったら漉して  
いいわよ。



## かつお

<用意するもの>  
かつお節…ひとつかみ  
水…500cc



水を火にかけ、沸騰したら  
差し水(50cc)をする。

どうして差し水をするんですか？

沸騰したお湯にかつお節を  
入れるより、少し温度を下  
げた方がうま味がよく出るの。  
こ、ポイントよ！



ひとつかみ分のかつお節をすく  
鍋に入れる。



表面がゆらゆら  
動くまで沸いた  
ら火を止める。

そのままかつお  
節が鍋の底に  
沈むまで待つ。

どのぐらい待ちますか？

20~30分かな。素手で鍋肌を  
触れるぐらいになったらOKよ。

ボウル、ザル、厚手のペーパーを  
重ねて漉す。



ここで取れるのが最高のだし。  
でもまだまだだしが取れるわ。

さらにだしが出るよう、  
手で押して絞出す。  
だしを取ったあとのかつお節も  
おいしいから佃煮にして食べよう。

4 3のピーマンに  
2をびっちりきっちり詰める。



肉に空気が入っていたり、隙間があると、焼いている途中でひび割れたり、はがれてきちゃうわ。

5 フライパンにサラダ油を熱し、  
肉の面から焼く(弱~中火)。



肉の面から焼くのはなぜ？

肉にしっかり火を通すためよ。できるだけ大きめのピーマンから先に焼くようにするといわ。

6 肉に焼き色が付いたらひっくり返す。ピーマンに焼き色が付いたら蓋をして火を通す。



肉の真ん中まで火を通すのよ。ときどき中を割ってチェックしてね。

1 ピーマンは洗って縦半分に切り、  
指でヘタと種を取り除く。



2 ポウロンに、ひき肉、卵、玉ねぎ、パン粉、牛乳、塩、こしょうを入れて手で混ぜる。



牛乳を入れるときはパン粉に浸すようにね。粘りが出るまでよく混ぜるのよ。白っぽくなればOK。

3 ピーマンの内側に茶こしなどを使って片栗粉をまんべんなくまぶす。



そっか〜。片栗粉をつければはがれないだ。

片栗粉をまぶすのは、肉がはがれ落ちないようにするためよ。

# レシピ 1

## ピーマンの肉詰め だしあんまみれ

だしを  
使って

<用意するもの(3~4人分)>  
ピーマン4~6個(大きさによる)、片栗粉小さじ2、合いびき肉200g(割合はお好みで)、卵(M)1個、玉ねぎみじん切り1/2個、パン粉大さじ3、牛乳(豆乳・水でも可)大さじ2、塩・こしょう少々、だし調味料250cc(※)、白髪ねぎ少々、鷹の爪少々、サラダ油適量



## いろいろ使える♪ だし調味料(※)

今回はせっかくだしを取ったから、だしを使ったピーマン料理を紹介するわね。ふたつの料理に使っているだし調味料の作り方はこちら。揚げ出し豆腐など、めんつゆ感覚でいろいろな料理に使ってみてね。



砂糖!

酒!



みりん!

しょうゆ!



<用意するもの>  
だし400cc(今回は昆布かつおだし)、しょうゆ40cc(濃口醤油・薄口醤油各20cc)、みりん大さじ3、酒大さじ2、砂糖大さじ1  
<作り方>だしに砂糖、酒、みりん、しょうゆを加えて完成。

だし調味料の色を薄く仕上げたいときは、薄口醤油の比率を上げるといいわ。ただし、薄口醤油は濃口醤油に比べて塩分濃度が高いので、量は控えめにね。



- 3 フライパンに油を熱し、  
2を炒める。



- 4 ピーマンの表面に油がなじんで  
"つやびか"になったら塩を少々振る。



塩を加えるのは料理の味を引き締めるのと、ピーマンの緑色を鮮やかにする色止め効果のためよ。

- 5 火を止め、温めておいただし調味料をピーマンがひたひたになるくらいまで加える。



やっぱりだし調味料は温めるんですね。

素材のうま味を閉じ込めるためよ。  
だし調味料を入れたら30分おいて  
だしの味を染み込ませてね。  
器に盛り付けてごまをかけたら完成よ。

- 1 ピーマンは洗って縦半分になり、  
指でヘタと種を取り除く。



さっきもそうだけど、  
どうして指でやるんです？

包丁で切ったら、ヘタの周りが  
使えなくてモッタйнаイッしょ！  
指でヘタだけを取るのよ。

- 2 ピーマンは繊維に沿って縦に  
細く(幅2~3mm)切る。



縦に切ることですッキリとした食感に  
なるのよ。

## レシピ 2

### 細切りピーマンの だしまみれ

手軽な  
一品

<用意するもの(2人分)>  
ピーマン2~3個、サラダ油小さじ2、  
塩少々、だし調味料250cc(※)、  
白いりごま少々

- 7 肉に火が通ったら、温めておいただし調味料を6に加え、蓋をして2~3分煮込む。



だし調味料は冷たいとダメですか？

温めだし調味料を使うのは肉詰め  
ピーマンの味を損なわないため。  
うま味を閉じ込め、だしの味も加わり、  
おいしさがアップするの。

- 8 ピーマンを取り出し水溶き片栗粉(片栗粉  
大さじ1・水大さじ1強)でとろみをつける。



弱火にして、片栗粉はダマに  
ならないように少しずつ混ぜるのよ。

- 9 ピーマンの肉詰めを器に盛り、だしあんを  
かけ、白髪ねぎと鷹の爪を飾って完成。





シェフからひとこと

チンジャオロースー(豚肉とビーマンの細切り炒め)は、ビーマンを主役にした中国料理の代表的なメニューです。店では材料を油通しして一気に仕上げますが、今回はご家庭のキッチンで上手に仕上げるコツをお伝えします。

シェフの隠し

# 技

【ビーマン】

● 今回のお題

ビーマンの細切り炒めを  
シャキッと仕上げる



教えてくれたのはこの人

中国菜家 季璃香

おいしいのぼる  
オーナーシェフ 石井 登さん



足寄町出身。ホテルモントレエーデルホフ副総料理長、ザ・ウィンザーホテル洞爺リゾート&スパ カローダイヤモンド料理長を経て2010年同店オープン。

中国菜家 季璃香 (kirica)

中国料理の伝統的な技法と陰陽五行の考え方に基づき、北海道の気候風土や素材を組み合わせた中国料理を提案。ディナーコースは3,800円～。ランチのあんかけ焼きそばも人気。



■住所 札幌市中央区大通西3丁目7  
大通ビッセ4階  
■TEL 011-219-2180  
■営業時間 11:00～15:00(L014:30)、  
17:30～22:00(L021:30)  
■定休日 不定  
(原則日曜日、大通ビッセ休館日)

## ピーマンを器に見立て 高級中華の萌葉を作る

切り方を変えて  
もう一品



### ピーマンの“器”の作り方

①ピーマンはヘタ部分を切り落とし、種とわたを取り出してから、色が変わる程度にサッと茹でる。



②冷やしておいたタレ(香醋(中国の黒酢)150cc、酢100cc、酒10cc、はちみつ40cc、醤油40cc、塩少々、みじん切りの長ねぎ・しょうが各少々、ゴマ油少々)の中に①を熱いまま入れて、一昼夜冷蔵庫で冷やしておく。



### シェフからひとこと

中国の黒酢「香醋(こうず)」を使ったチャイナ風マリネです。写真はピーマンの中にクラゲの冷菜を詰めましたが、ほたてや甘エビなどの刺身をわさび醤油とオリーブオイルで和えて中に詰めてもいいですね。ピーマンのマリネは3日ぐらい保存できます。細切りにしてサラダに使ってもおいしいですよ。

### 隠し技.1 縦切りの法則

ピーマンも肉も繊維に沿って縦に切ることでシャキッとした歯応えになる。それぞれ同じ幅に仕上げるのが食感のバランスをよくするポイント。加熱すると縮む肉はピーマンよりもやや幅広く切るべし。



### 隠し技.2 別炒め

肉を炒め、色が変わったら取り出し、残った油でピーマンを炒める。ピーマンと肉は別々に炒めることでフライパンの温度を下げずに高温で加熱できる。ピーマンは火を入れすぎないのがポイント!

食卓に彩りを添えて、  
もっとおいしく。


# 食 彩 レ シ ピ

月替わりで料理研究家が、おうちでもできるカンタンレシピをご紹介します！



シニア野菜ソムリエ  
きっかわ まさこ  
吉川 雅子さん

2011年シニア野菜ソムリエを取得。  
食育提案型店「夢カフェまーくる」オーナー。  
料理教室や食のワークショップを開催している。  
野菜や果物を使った商品開発、ホテルや飲食店への食に関するアドバイスなども行う。

今月の食彩レシピを一緒に作りませんか？…………… このマークのレシピが目印です。  
札幌・帯広・函館で「ちょこっと食べる会」料理教室を開催します。日時・お問合せ・お申込はP74の各教室へ

編集・スタイリング / 能戸英里 撮影 / 石田理恵 デザイン / 佐孝優

## ● 作り方

- ①ピーマンやパプリカは縦半分に切り、ヘタと種を取り除く。  
玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、  
玉ねぎと油を切ったツナを加えて炒め、塩、こしょうをふる。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、牛乳と生クリームを加え、  
塩ひとつまみとこしょうを少々加える。
- ④天板や耐熱容器にピーマンやパプリカを並べておき、②を等分に入れる。③を注ぎ、チーズをのせる。



- ⑤180℃に熱したオーブンで15分程度、表面に焼き色がつき、  
ピーマンやパプリカがやわらかくなるまで焼く。

お弁当・おつまみに

 札幌・帯広・函館

## ピーマンのキッシュ風

### ● 材料 4人分

ピーマン……………6個(パプリカの場合は4個)  
ツナ缶(小)……………2缶  
玉ねぎ……………1/2個  
サラダ油……………小さじ2  
卵……………2個  
牛乳……………100cc  
生クリーム……………200cc  
ピザ用チーズ……………大さじ8(60g)  
塩、こしょう……………各少々

#### Point

ピーマンを器にしているキッシュなので、そのままが  
ぶりと食べられます。ツナ缶をベーコンやスモーク  
サーモン、スモークチキンなどに代えても。焼く時  
に、アルミホイルを小さく丸めてピーマンの下に置  
くと安定します。



箸休めや常備菜の1品に



# ピーマンの ピリ辛炒め

## ●材料 4人分

ピーマン、パプリカ  
…合わせて300g程度  
赤唐辛子……1～2本  
市販のザーサイ…100g  
長ねぎ……1/2本  
しょうが……1片

A  
酒……………小さじ4  
酢、しょうゆ、砂糖  
……………各小さじ2  
塩、こしょう…各少々  
サラダ油……大さじ2  
水溶き片栗粉…適量  
ごま油……………少々

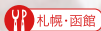
## ●作り方

- ①ピーマン、パプリカは縦半分にして、種とヘタを取り除き、横に細く切る。
- ②赤唐辛子は種を抜いて小口切りにする。長ねぎは斜め薄切り、しょうがとザーサイは千切りにする。
- ③フライパンにサラダ油と唐辛子を入れて熱し、中火で焦がさないように炒め、香りと辛みを引き出す。
- ④続いてねぎ、しょうがを炒め、香りが出たら、①とザーサイを加えてしんなりとするまで強火で炒める。
- ⑤④にAを入れ、水分を飛ばして味をからめるようにして強火で炒める。汁けが少し残るくらいのところまで、水溶き片栗粉を加えてまとめ、仕上げにごま油を入れて香りをつける。



3日間くらい冷蔵庫で保存可能。  
ピーマンは横に切るとしんなりして食べやすくなります。  
赤ピーマンがあるとより彩りがよくなります。

サラダ感覚で食べられる



# パプリカの 塩麹マリネ

## ● 材料 4人分

パプリカ	赤・黄各1個
玉ねぎ	1/2個
塩麹	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2
レモン汁	大さじ2
はちみつ	小さじ2
飾り用ミント	50g

## ● 作り方

- ① 玉ねぎは薄く切って水にさらし、水けをしぼる。
- ② パプリカは種とヘタを取り除き、湯むきかオーブントースターなどで皮を除き、千切りにする。
- ③ ボウルにAを入れて合わせ、①と②を入れて混ぜる。
- ④ 器に盛り、ミントを飾る。



ピーマンは皮を取り除くと柔らかく甘さも増します。  
パプリカは加熱しても色がきれいなので、  
好きな色で作ってください。

ピーマン嫌いのお子さんに



## パプリカスムージー

### ●材料 2人分

パプリカ(オレンジ色).....	2個
砂糖.....	大さじ4
ヨーグルト.....	大さじ4
牛乳.....	400cc
お好みではちみつ.....	適量

### ●作り方

- ①パプリカは4つに切り、種とヘタを取って湯むきする。
- ②①に砂糖をふって1時間程度そのままにしておく。  
出てきた水分とともに冷凍する。
- ③②とヨーグルト、牛乳を入れてなめらかになるまで  
ミキサーやジューサーにかける。

※甘味が足りない時はお好みではちみつを加えて調整してください。



Point

マンゴーカラーのオレンジ色のパプリカを使い、必ず湯むきで皮をむいてください。スムージーは苦手野菜を克服するのにぴったりな料理です。



## お弁当も大切な1食です

豆サラダ

サバの味噌煮

ごぼうのおかずかりんとう

唐揚げの玉ねぎあん

小松菜とシラスの中華和え

ポテトサラダ

にんじんサラダ

ねぎ入り卵焼き

味いちばん紫ダイコンの  
甘酢漬け

ごま昆布佃煮

ミニトマト

レタス

ごはん

## 夢カフェまーくるの お弁当

# 私のお弁当

シニア野菜ソムリエの資格をお持ちの吉川雅子さん。  
今月のお弁当は、吉川さん主宰の

食育提案型店「夢カフェまーくる」で受注販売されているお弁当です。



お弁当は1日3食の食事の中の大切な1食。栄養のバランスを最優先でメニューを考えます。ただバランスが良いだけではなく、おいしそうです！食べたい！と思ってもらいたいのので、彩り豊かな野菜をたっぷり使い、色々な味付けで最後までおいしく

残さず食べてもらえるように工夫して作ります。野菜が好きな方、ヘルシー志向の方、好き嫌いを克服したい方はもちろん、ジュニアアスリートフードマイスターの資格も持っているので、スポーツをしている人にぜひ食べてもらいたいです。

\*夢カフェまーくるでは予約のみでお弁当を販売致しております。前日営業時間内までにお電話またはご来店ご予約を。写真は800円のお弁当。

夢カフェまーくる 住所/札幌市中央区南1条西6丁目21-1 センチュリーヒルズ1F 電話番号/TEL 011-219-4255 営業時間/10:00~18:00



今月の献立  
 美しい素肌に!  
**ビタミン豊富な  
 美肌レシピ**  
 栄養価(1人分)  
 エネルギー/611kcal  
 たんぱく質/22.1g 脂質/16.6g  
 炭水化物/94.7g  
 食塩相当量/2.5g

器・カトラリー/すべてMadu札幌店

**私たちにおまかせ!**

献立のポイント?

アボカドとアーモンドはビタミンEを多く含みます。ビタミンEは抗酸化力が強く、肌の老化を防ぐのに役立ちます。

パプリカは肌のハリや美白効果があると言われていてビタミンCが豊富です。またメロンとバナナには食物繊維が多く、美肌の大敵である便秘の予防にぴったりです。

しじみに多く含まれるオルニチンやアルギニンなどのアミノ酸は成長ホルモンの分泌を促します。成長ホルモンが増えると皮膚の新陳代謝が活発になります。



栄養学科4年 はるなさん  
 栄養学科4年 ゆうかさん  
 栄養学科4年 ゆかさん

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。

編集/石田直樹 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**  
 薄着になって肌の露出が増えてくるので、美肌作りにおすすめのメニューが知りたいです。  
 (40代独身女性)



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



先生!  
どうですか?

ビタミンの豊富な野菜類や  
食物繊維たっぷりの果物をしっかり摂って、  
食事だけでなく日頃の肌の肌のお手入れにも気を配りましょう。  
紫外線対策もお忘れなく!



天使大学  
看護栄養学部栄養学科  
山部 秀子先生

## 汁物

### 初夏の味をあっさりと味わう しじみの洋風スープ

#### ●材料(4人分)

しじみ……………120g  
ぶなしめじ……………1/2袋  
アスパラ……………2本  
パプリカ(赤)……………1/2個  
顆粒コンソメ……………小さじ3  
水……………4カップ(800cc)  
にんにく……………1/2かけ  
オリーブ油……………大さじ1/2  
塩・黒こしょう……………少々

#### ●作り方

- ①しじみは水に漬けて砂出しをする。使う前にしっかりとこすり洗いをする。
- ②アスパラは食べやすい大きさに斜め薄切りに、しめじは根元を切ってほぐしておく。パプリカは細切りに、にんにくはみじん切りにする。
- ③鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、火にかける。香りが出たらアスパラ、しめじ、パプリカも炒める。
- ④③に水・コンソメ、しじみを加えて煮る。
- ⑤しじみが口をあけたら、塩・黒こしょうで味を調える。

栄養価  
(1人分)

エネルギー/32kcal たんぱく質/1.3g  
脂質/1.8g 炭水化物/3.5g  
食塩相当量/1.2g

## デザート

### 食物繊維で便秘改善! メロンバナナシャーベット

#### ●材料(4人分)

メロン……………小1個(400g)  
バナナ……………2本(200g)  
ヨーグルト……………100g

#### ●作り方

- ①バナナとメロンは2cm角に切る。
- ②バナナとヨーグルトをミキサーにかけてペースト状にする。メロンも加えて、果肉の食感が残る程度に3回ほど回す。
- ③容器に移し、冷凍庫に入れて凍らせる。
- ④スプーンですくって、器に盛り付ける。

栄養価  
(1人分)

エネルギー/101kcal たんぱく質/2.6g  
脂質/1g 炭水化物/22.8g  
食塩相当量/0g

## 主菜

カロリー少なめでも  
食べ応えあり!

### 豚しゃぶ肉の タコライス風サラダご飯

#### ●材料(4人分)

ご飯……………お茶碗4杯分  
(約150g×4杯分)  
豚しゃぶ肉……………200g  
カッテージチーズ……………50g  
アボカド……………1個  
玉ねぎ……………1/2個  
トマト……………中1個  
レタス……………4枚

アーモンド……………8粒  
オリーブ油……………小さじ1  
ケチャップ……………大さじ2と1/2  
しょうゆ……………大さじ1  
みりん……………大さじ1  
カレー粉……………小さじ2  
おろししょうが……………小さじ1  
塩・こしょう……………少々

#### ●作り方

- ①レタスは2cm幅に、トマトとアボカドは1cm角に切る。玉ねぎは薄切りにする。アーモンドは細かく刻む。豚しゃぶ肉は軽く塩・こしょうをする。
- ②Aの調味料を合わせる。
- ③フライパンにオリーブ油を入れて温め、玉ねぎを炒める。しんなりしたら豚しゃぶ肉を加える。火が通ったら②を加えて炒め合わせる。
- ④皿にご飯を盛りレタスを敷いて、③、トマト、アボカドをのせる。カッテージチーズとアーモンドを散らす。

栄養価  
(1人分)

エネルギー/478kcal たんぱく質/18.2g  
脂質/13.8g 炭水化物/68.4g  
食塩相当量/1.4g



### 黄金そだちのたまご

10個入り

「食料自給率UP! 休耕田の積極活用! CO<sub>2</sub>排出削減!」を目標に、コープさっぽろと連携した道内の米生産地で収穫した「お米」をエサの原料に使用。

「お米」をエサの原料として利用することで、リノール酸が減りオレイン酸が増え、さわやかな味わいに仕上がっています。

お問合せ/株式会社ホクリヨウ  
TEL 011-812-1131

#### 調理時間 20分

#### 【材料(2人分)】

玉ねぎ	1/2個	バジルの葉	2枚
セロリ(筋を取ったもの)		黄金そだちのたまご	2個
	1/2本	塩(味つけ用)	小さじ1
にんにく	1/2片	エキストラバージンオイル	適量
ピュアオリーブオイル	30cc		
行者にんにく	2本	パルミジャーノチーズ	適量
トマトホール缶	1缶	または粉チーズ	適量
水	360cc	塩・こしょう(仕上げ用)	適量

#### 【作り方】

- ①鍋にピュアオリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れて弱火にかけ、にんにくがきつね色になったら玉ねぎとセロリのスライスと1cm幅にカットした行者にんにくを入れ、塩小さじ1を加えて強火でソテーし、オイルがはねてきたら火を弱めて蒸し煮状態にする。
- ②玉ねぎがしんなりしてきたら、種を取り除いたホールトマトをちぎりながら加え、全体に火が入ってきたところで水を入れる。沸騰してきたらバジルの葉を細かくちぎって加え、野菜が水分と馴染んだら塩・こしょうで味を調える。
- ③小鍋に一人前を取り、火にかけて沸騰してきたら、黄金そだちのたまご1個を落とし、白身が固まるまで加熱する
- ④お好みでパルミジャーノチーズまたは粉チーズ、エキストラバージンオイルをかける

#### ワンポイント

①では、野菜のうま味を引き出すため、弱火で炒めてください

## アクアコッタ ～野菜と落とし卵のスープ～



※黄金そだちのたまご(ホクリヨウ)は宅配システムドックカタログに毎号レギュラーでご案内しております。但し、宅配函館・苫小牧地区については取扱いがございません。



### ヤマサ昆布つゆ

昆布だしを中心に、かつおだしを加え、まるやかでコクのある味に仕上げたお得な3倍濃縮つゆ。めん類のつけ・かけから、煮物など「だし」が決め手のお料理にぴったりです。

お問合せ/ヤマサ醤油(株)お客様相談室  
TEL 03・3668・1819

### 昆布つゆメニューレシビコンテスト

昆布つゆで「パパに食べてほしい料理」を大募集!応募者全員に「しょうゆマジック」レシピ本をプレゼント。優秀者には「イッタラ社プレート2枚セット」プレゼント。最優秀レシピは10月号のちよこっとに掲載の他、レシピメニューポップをコープさっぽろ各店で配布されます。

専用ページアドレス ▶ <http://www.yamasa.com/shokubunka/papa/coop>



詳しくは  
こちらから  
専用ページへ  
アクセス・・・▶



## とろろとオクラの ぶっかけそうめん



#### 【材料(1人分)】

そうめん……2束(100g)  
山芋……60g  
オクラ……3本  
卵黄……1個  
きざみ海苔……お好みで  
昆布つゆ……30cc  
水……60cc

#### 【作り方】

- ①山芋はすりおろし、オクラはサッと茹でて小口切りにする。
- ②そうめんは指定時間通りに茹でて冷水に取り、しっかり水気を切る。
- ③器にそうめんを盛り、山芋とオクラをあわせてかけ、卵黄をのせる。
- ④水で割った昆布つゆをかけ、きざみ海苔を散らす。

ワン  
ポイント

「だしが決めて!」のメニューは昆布つゆにおまかせ。  
炒めものや煮物にも美味しくお使いいただけます。

## 青ねぎと豚肉の 焼きうどん



#### 【材料(1人分)】

ゆでうどん…1袋(180g)  
しょうが ……5g  
豚バラ肉 ……70g  
青ねぎ ……100g  
サラダ油 ……15cc  
昆布つゆ(味付け用)  
……………大さじ1  
昆布つゆ(仕上げ用)  
……………大さじ1/2  
塩 ……適量  
黒こしょう ……適量

#### 【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに、青ねぎは斜め5~6cmにカットしておく。しょうがは皮付きのまま千切りにしておく。
- ②フライパンに、油としょうがを入れて、弱火でじっくり炒める。
- ③しょうががしんなりしたら、中~弱火にして豚肉を加え軽く塩と黒こしょうをふる。
- ④豚肉に火が通ったら、青ねぎを入れ(仕上げ用に少し残しておく)軽く炒め、水でほぐしたうどんをのせて、味付け用の昆布つゆを入れて炒める。
- ⑤うどんがもっちりしてきたら、残りの青ねぎを入れ、仕上げ用の昆布つゆを入れて軽く合わせたらできあがり。



### 絹びきウインナー

“絹びき”特有のきめ細かく、なめらかな食感を引き出した、あっさりした中にもコクのあるウインナーです。



### 絹びきフランク

なめらかな食感の“絹びき”仕上げのフランクです。フランクの太さが絹びきの食感をより引き立たせます。



「絹びき」はプリマハム(株)の登録商標です。

お問合せ/プリマハム(株)お客様相談室  
☎ 0120・486・086  
受付時間/9:00~17:00(日・祝祭日を除く)

## ウインナーとキャベツのレモン蒸し煮

#### [材料(2人分)]

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 絹びきウインナー……………1袋   | レモン(輪切り)……………1/3個分 |
| キャベツ(一口カット) 1/4個  | オリーブ油……………少々       |
| 玉ねぎ(薄切り)……………1/4個 | イタリアンパセリ……………適量    |
| A 顆粒コンソメの素…小さじ2   |                    |
| 水……………100cc       |                    |
| 塩、粗挽き黒こしょう…各少々    |                    |

#### [作り方]

- ①耐熱ボウルにAを入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱し、さっくりと混ぜ、絹びきウインナー、レモンをのせてラップをし、さらに1分半ほど加熱する。
- ②①にオリーブ油を加えてさっくりと混ぜ、器に盛り、イタリアンパセリを散らす。

#### ワンポイント

「絹びき」は、レンジで簡単に加熱調理ができます。あっさりとした味で、冷めてもおいしいウインナーです。



※絹びきウインナーは6月4週の宅配システムトックカタログでご案内いたします。



**ネスカフェエクセラ  
ポーション無糖**

9個入  
水や牛乳と混ぜるだけ。  
カフェオレでもブラック  
でもしっかりしたコー  
ヒー感を楽しめます。



**ネスカフェエクセラ  
ボトルコーヒー無糖**

900ml  
すっきりした後味が特長  
のアイスコーヒーです。



**キットカットミニ**

15枚入  
ミルクチョコレート  
とウエハースが絶妙  
なコンビネーション。  
サクサクした食感も  
特長です。



お問い合わせ/ネスレ日本(株)お客様相談室  
☎ 0120-00-5916

## フローズンカフェ



**【材料(1人分)】**

エクセラ  
ポーション無糖……………1個  
(またはエクセラ  
ボトルコーヒー無糖 適量)  
牛乳……………100cc  
砂糖……………10g(お好みで)

**【作り方】**

- ①耐熱カップに牛乳を入れて冷凍します。
- ②①を200W(弱)の電子レンジで約1分加熱し、シャーベット状になるまでかき混ぜます。
- ③砂糖を加えて混ぜ、ポーションまたはボトルコーヒーをかけます。

※ネスカフェエクセラボトルコーヒー無糖は7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。

## ココアスムージー with キットカット



**【材料(1人分)】**

ココア……………大さじ2  
牛乳……………20cc  
バニラアイスクリーム  
……………100g  
キットカット……………1枚

**【作り方】**

- ①耐熱容器にココアと牛乳を入れて混ぜ合わせ、600Wの電子レンジで30秒加熱しよく練り混ぜます。
- ②バニラアイスクリームをグラスに入れて、①をかけ、砕いたキットカットと一緒にひと混ぜします。



### マリー

24枚

小麦粉の香ばしさとミルクの味わいを大切に焼き上げた、やさしいおいしさのマリーです。



### ミルクキャラメル袋

102g

乳原料に国産ミルクを100%使用したこだわりの品質。伝統の味、ミルクキャラメルの個包装タイプです。



1913年6月10日にミルクキャラメルは発売され、それに由らし6月10日はミルクキャラメルの日となりました。そして今年はずいに発売から100周年を迎える記念の年になります。



### チョイス

16枚

バター風味をそのままに焼き上げた香り豊かなチョイスです。



### ムーンライト

16枚

卵とバターの味わいを豊かに焼き上げたムーンライト。サククリとした歯ざわりと軽い口溶けが特長です。

## いちご牛乳キャラメルフォンデュ

お問合せ/森永製菓(株)お客様相談室  
☎ 0120-560-162

### 【材料】

森永ミルクキャラメル……………約60g	森永マリービスケット……………適量
いちごジャム……………150g	森永チョイス……………適量
	いちご・バナナ・りんご……………適量
A [牛乳……………500cc	オレンジ・キウイなど……………適量
コーンスターチ……………大さじ4	お好みのフルーツ・白玉等……………適量

### 【作り方】

- ①キャラメルは5mmの角切り、お好みのフルーツは食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋にAを入れてよく混ぜ溶かし、弱～中火でゴムベラで絶えず混ぜながら加熱する。沸騰しとろみがついたら、いちごジャムを加え均一に混ぜ、キャラメルを加えさっと混ぜる。
- ③皿に森永マリービスケット・チョイス・お好みのフルーツ・白玉などを盛り、②を付けていただく。

ファンポイント

いちごは生いちごを使用しても、色がかわいいフォンデュになります。



※ムーンライトは6月1週、ミルクキャラメル袋は6月2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。



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。

ブラジル産アラビカ種100%

# 豆の良さを、 焙煎で極めました。

ブラジルの農園で収穫されたフェアトレード認証の  
 ブラジル産アラビカ種のコーヒー豆だけを使用。  
 豆がもつ香味を際立たせるため、炭火による焙煎にこだわりました。  
 豆のkokと苦みをじっくりと引き出し、  
 炭火独特の香ばしい風味と深みのある味わいに上げています。  
 使いやすいコーヒーバッグだから、  
 いつでも手軽に本格コーヒーが楽しめます。



お湯をそそぐだけで、  
 1杯から本格コーヒーが  
 楽しめます。

## フェアトレードってなに？



発展途上国の農産物や雑貨などを、適正な価格(単に市場価格  
 で買い付けるのではなく、農家の生活が成り立つように考慮した  
 「フェア(公正)」な価格)で継続的に輸入・消費する取り組みです。

国際フェアトレード認証ラベルは、この製品が国際フェアトレード基準に従い認証を受けて  
 いることを保証するものです。この製品を購入することは、開発途上国の生産者や労働者の  
 労働条件と生活状況の改善および環境保全の促進につながります。

特定非営利活動法人フェアトレード・ラベル・ジャパン <http://www.fairtrade-jp.org/>

## コーヒーバッグでは初登場！ 炭焼焙煎のレギュラーコーヒー

CO-OP  
 〈フェアトレード〉コーヒーバッグ炭焼珈琲

お問合せ / 日本生協連 組合員サービスセンター  
 ☎ 0120・999・345

※6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。



## CO-OPはフェアトレードに取り組みます

世界の人々が安心して平和に暮らせるように—そんな願いから、CO-OPはフェアトレードの取り組みをスタートしました。  
 お買い上げいただくことが、産地の生産環境や生活環境の向上につながります。コーヒー1杯からの国際支援を始めてみませんか。

札幌市 Y・Y様

## ピーマンおにぎり

### ●作り方

ピーマンのヘタと種を除いて好みの大きさに切り、梅肉やみそで和え、おにぎりの具にする。

※お酒のつまみやちょっとした常備菜としても。

ガラス容器・クロス／presse トレー／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 ]

## ピーマン



次のお題は **鮭** を使ったレシピです。

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！

北広島市 M・T様

## ピーマンのスペインオムレツ

### ●作り方

ピーマン・ウィンナー・玉ねぎなど好みの材料を細かく切り、割りほぐした卵といっしょに混ぜ合わせる。コンソメや塩・こしょうで調味し、フライパンで火が通るまで焼く。



札幌市 川脇様

## ピーマンペースト

### ●作り方

ピーマンはヘタと種を除き、玉ねぎといっしょに細かくきざみ、ミキサーでなめらかにする。お好みで塩・こしょうなどで味付けする。

※ピザソースやトーストに使ったり、チャーハンなどの下味にも。

ガラス容器・クロス／presse 皿／madu札幌店



帯広市 山中様

## ピーマンとチーズの ベーコン巻き

### ●作り方

ピーマンのヘタと種を除き縦半分に切り、軽くレンジで加熱してしんなりさせてから、スティック状に切ったチーズをのせる。ベーコンでしっかり巻いて端を爪楊枝などで止め、フライパンで焼く。

ワイヤーバスケット / madu札幌店

釧路市 高橋様

## ピーマンのチキンライス詰め

### ●作り方

ピーマンにラップをしてレンジで約1分加熱し(500W)、ヘタと種を除いておく。ピーマンの中に小麦粉を少量まぶし、別に作ったチキンライスを中に詰めて、上からとろけるチーズをかぶせる。トースターやフライパンでピーマンに火が通るまで焼く。

器 / 私の部屋



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？

## 冷めてもおいしい ピーマンの肉詰め カレー風味



- 材料(2人分)  
ピーマン 4個  
豚ひき肉 150g  
れんこん 50g  
しいたけ 2枚  
小麦粉 適宜  
サラダ油 大さじ1
- A [ 酒 小さじ1  
塩 小さじ1/2  
S&B カレーパウダー 小さじ1/2
- B [ 水 大さじ2  
醤油 小さじ2  
砂糖 小さじ1  
S&B カレーパウダー 小さじ1/3

### ●作り方

- ①ピーマンはヘタの部分指で押して穴を開け、ヘタと種を取り除き縦半分に切ります。れんこんは皮をむいて粗みじん切り、しいたけは石づきを取ってみじん切りにします。
- ②ボウルに豚ひき肉とAを入れてねばりが出るくらいまで混ぜたら、れんこんとしいたけを加えて混ぜます。
- ③ピーマンの内側に小麦粉を振り、余分な粉は軽くはらい、②を詰めます。さらに、詰めた肉の上に小麦粉を薄く振ります。
- ④フライパンにサラダ油を入れて軽く温め、③の肉の面から入れて焼きつけます。火を弱めてじっくりと焼き、肉に焼き色がついたら裏返します。フライパンを動かしながらピーマンを焼き、再び裏返してBを加え、火を強めて水分をとばすようにフライパンを動かしながら味をからめます。

今月のスパイス  
&ハーブ

カレーパウダー  
CURRY POWDER

厳選されたスパイスをバランスよくブレンドしたS & Bならではのカレー粉です。完成された豊かな香りをお楽しみください。カレーは勿論、ピラフや野菜炒めなどに幅広くお使いください。



中札内村 Y・M 様

## ツナピーキムチ

### ●作り方

ヘタと種を除いて薄くスライスしたピーマンに、水気を切ったツナ缶、少量の砂糖とおろしにんにくを混ぜ合わせ、キムチを加える。

器 / 私の部屋 ガラス容器 / presse クロス・おろし金 / madu札幌店



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、鮭レシピです。



総計  
100  
名様に  
当たる!

# 夏休み! 思い出づくり プレゼント!

コープ  
さっぽろ  
賞

15組  
30名様

小学生とその  
保護者1組2名

ご招待日: 2013年8月11日(日)

- 8:30 ...札幌駅集合
- 8:40 ...北海道コカ・コーラボトリング(株)へ(バスで移動)
- 9:20 ...北海道コカ・コーラボトリング(株)着
- 9:30 ...ボトルアート教室
- 11:00 ...工場見学
- 11:45 ...札幌ドームへ(バスで移動)
- 12:00 ...札幌ドーム着
- 13:00 ...試合開始

※集合場所までの交通費等の個人的な費用は当選者の自己負担となり  
ますのでご了承ください。

ボトルアート体験

いろはす

リサイクル・アート  
プロジェクト



コープ・コーラ  
工場見学



野球観戦

北海道日本ハム  
ファイターズ VS 千葉ロッテ  
マリーンズ  
会場: 札幌ドーム



※席種は選べません。  
© Hokkaido Nippon-Ham Fighters

コープ・コーラ  
賞

40名様

コープ・コーラ  
マイクロファイバー  
スポーツタオル



サイズ: 約H33×W86cm

いろはす  
賞

30名様

お好きないろはす 555ml  
1ケース (24本)



コープ(税込)  
合計1,000円(税込)以上のレシートで応募しよう!

レシート有効期間▶2013年5月21日(火)~6月27日(木)

応募締切▶2013年6月28日(金) 当日消印有効

対象製品

コープ・コーラ社  
全製品



※店舗によって取り扱い製品は異なります。ご了承ください。※製品画像は一例です。

詳しくは店頭の特典応募ハガキをご覧ください。【お問い合わせ先】キャンペーン事務局 TEL.0120-331-085 受付時間 10:00~18:00(土・日・祝日を除く)

今年もおいしくオープン!

『コープさっぽろ農業賞を応援する会』の例会として開催される食のイベント、それが『畑でレストラン』です。

# 畑でレストラン®

畑で見よう、味わおう!おいしい北海道農業

参加者募集!!



開催日一覧

6.16日

札幌市

北海道に根差した本格中国料理と平飼いの精卵の出会い

永光農園

×  
中国菜家 季璃香  
石井 登シェフ

6.23日

新篠津村

自由な発想で美味を追求するシェフが有機野菜を料理

大塚ふぁーむ

×  
ピストロホテル  
早賀 大吾シェフ

6.30日

東川町

自然卵「大雪なたまご」がフレンチでさらに美味しく

ファーム・レラ

×  
旭川グランドホテル・シャンドール  
武田 学 調理長

7.21日

千歳市

超人気イタリアンシェフと循環型有機農業のコラボ

はるか農園

×  
オステリアYOSHIE  
吉江 恵一シェフ

7.28日

長沼町

フレンチ惣菜が人気のシェフにとっての有機野菜とは

メノビレッジ長沼

×  
デイズキッチン創  
笠原 大介シェフ

7.31水

由仁町

信望厚きフレンチの雄が由仁の畑で大活躍の予感

ふれあい体験農園 みたむら

×  
ラ・サンテ  
高橋 毅シェフ

8.4日

新篠津村

老舗ホテルの伝統の味が有機野菜の畑で一層輝く

大塚ふぁーむ

×  
札幌パークホテル  
土谷 則夫 洋食副調理長

●今後の開催予定地/恵庭・余湖農園、札幌市・八剣山ワイナリー、真狩村・ごとう農園、三笠市・鈴木農園など

■ 大人 おひとり様 (ランチ) **4,200** 円 (税込)

■ 定員: **25**名 ※定員になり次第、締め切らせて頂きます。  
■ 申込締切日: 開催日の1週間前

❗ 現地集合・現地解散となります。一部バスツアーもごさいます。

◎ 詳しくはホームページでご確認ください ▶ [hatake-de-restaurant.com](http://hatake-de-restaurant.com)

◎ フェイスブックもやってます

お申し込み・お問い合わせ

コープさっぽろ旅行事業部コープトラベル  
「コープさっぽろ農業賞を応援する会」事務局

# 011-851-7411

月曜～金曜日 / 10時～18時  
土曜日 / 10時～15時  
日曜日 / 休み

※ 詳しい旅行条件と個人情報のお取り扱いを説明した「旅行条件書」をお渡しいたします。

# 親子で話そう 食と環境

編集 / 本間千洋 レシピ / 能戸英里 撮影 / 石田理恵 イラスト / マト和子 デザイン / 佐孝優

今月のテーマ

## 豊かな土と海は どこから？

能戸 英里 ●のと えり

のこたべ子どもごはん研究家、栄養士。食育指導に力を入れており、環境についての知識も深めて、食育へ活かそうと考え中。小3の息子と小1の娘はお料理作りが大好き♪



平島 美紀江 ●ひらしま みきえ

Cho-co-tto編集長。NPO法人のこたべ代表。「今さら聞けない質問も、母親代表として聞いちゃう!」と、この会を企画。家庭では小6と2歳の息子を溺愛中。



河野 容久 ●こうの たかひさ

環境プランナー協議会代表、元環境プランニング学会理事兼事務局長、NPO法人のこたべ専務理事。農家の応援もしながら、大学や大学院で環境を教えている。



平島 豊かな土や海は、どのようにしてできるのですか？

河野 これらはすべて、「森」から始まります。豊かな森があり、そこに雨や雪が降る。そうすると、森の落ち葉や生き物さん達が100年の時をかけて1センチの土を作ってくれます。そこで豊かな土が生まれ、その滋養分が川にそそぎこみ、海に流れて豊かな海が育まれます。「森は海の恋人」という有名な言葉がありますが、実際に漁師さんにも、豊かな漁場を育むために、森の手入れや植林を行う方もおられるんですよ。

能戸 それって「自然循環」というものですよ。人の体もそうですが、そういうめぐりぐりという循環って、基本なんですね。

河野 そうなんですーこの「自然循環」という、豊かな森から豊かな土が、そこから豊かな川や海が育まれるというめぐりぐりが重要なんです。コープさっぽろ農業賞という生産者さん向け



の賞がありますが、この表彰は、このような自然循環を大事にされている生産者さんを大いに応援しているものなんです。

平島 そうなんです。そういう志（こころざし）をもつて農業や漁業を行っている生産者さんの生産物を、もっと応援していけるといいですね！

河野 このような志ある生産者さんは、この自然循環を守っていくため、自然界には存在しない農薬や化学肥料を極力使わない、または全く使わない取り組みをされています。農業で農薬や化学肥料を使われないご苦労は、想像をはるかに超えて大変なことですので、この取り組みには、本当に心動かされます。

能戸 支持する消費者が増えれば、このような生産者さんを支えることができますね。まあ単純に、そういう作物はおいしいですよ（笑）。



【農業賞応援サイト】  
<http://www.kankyo-info.net/nogyosyo/>



森は100年かけて  
1cmの土を作ってくれるんですね。

## こがね 黄金そだちとは…

北海道内の休耕田で栽培した飼料用米を食べて育った牛や豚や鶏、それらの加工品を商品化したコブさっぼろオリジナル商品です。黄金そだち商品を購入し味わっていただくことで、日本の食料自給率が向上し、豊かな田んぼや里山といった北海道の原風景が守れ、フードマイレージ削減によるCO<sub>2</sub>削減に貢献できます。

食料自給率の向上に向けた国産農産物の消費拡大の取り組み「フード・アクション・ニッポンアワード2012」にて大賞を受賞いたしました。

黄金そだちのおこっぺヨーグルトをつかって

## ヨーグルトと トマトのカプレーゼ風

おこっぺヨーグルトの濃厚でコクのある味わいが  
トマトのさわやかな酸味とよく合います。

### 材料(4人分)

黄金そだちのおこっぺヨーグルト無糖……………250g  
トマト……………2個  
エクストラヴァージンオリーブオイル……………大さじ1  
塩……………適量  
黒こしょう……………適量  
フレッシュバジル……………適量

### 作り方

- 1 ボウルにザルをのせキッチンペーパーをしき、ヨーグルトを入れて半日ほど水切りをする。
- 2 トマトはヘタを取り、縦にスライスする。
- 3 お皿にトマト、ヨーグルトを盛り、バジルをのせる。
- 4 オリーブオイルをかけ、塩、黒こしょうをふって完成。

道産米で育てた  
黄金そだち  
こがね  
kogane sodachi

応援レシピ



こがね

## 黄金そだちのおこっぺヨーグルト ノースブレインファーム(株)

化学肥料や農薬を使わずに生育した牧草と、道産飼料用米を約15%配合した飼料を食べて育つ牛の「黄金そだちのおこっぺ牛乳」を使用しています。濃厚でクリーミーな味わい。後味は爽やかで食べやすく、飽きのこないヨーグルトです。

※一部取扱いのない店舗もあります。ご了承ください。





7月15日まで

ちょこっと特別宿泊プラン

## 朝里クラッセホテルで 〈美容と健康〉を ちょこっと体験プラン

健身コンシェルジュによる体内年齢測定。話題の乳酸菌配合スペシャルスキンケアセットで外からキレイに。体の中からキレイになる、ちょこっと特製レシピの美容健康ジュースをお試しください(1杯付き)。夕食は朝里川マクロビ御膳をレストランでお楽しみください。



健康を考え「バランス」を大切にした「朝里川マクロビ御膳」をご堪能ください。

※写真はイメージです

通常14,600円のところ

1泊2食 **10,000円**

(入湯税150円別途・休前日UPなし)

札幌からの無料送迎バスも  
ご利用いただけます(予約制)。

お申込・お問合せ先

「ちょこっとプラン」について、  
とご連絡ください

朝里クラッセホテル

〒047-0154

小樽市朝里川温泉2丁目676

TEL 0134-52-3800



## 血管も体もイキイキ これだけ若返りストレッチ

01

### お尻(大臀筋)のストレッチ

写真のように足を組み、  
肘で膝を押しながら上体をひねり、  
ゆっくりとした呼吸で30秒間キープします。  
左右行ってください。



02

### もも裏面(ハムSTRING)の ストレッチ

仰向けになり、  
膝裏を両手で抱えるようにして腹に近づけ、  
ゆっくりとした呼吸で30秒間キープします。  
左右行ってください。



### ふくらはぎ(カーフ)の ストレッチ

後ろ足の膝を伸ばしカかと床につけ  
前足膝をゆっくりと曲げ、  
ゆっくりとした呼吸で  
30秒間キープします。  
つま先はまっすぐがポイント。  
左右行ってください。



03

### 弦巻 信弥 ●つるまき しんや

1985年以来、首都圏で、医師、大学教員、栄養士とともに、一般の方やプロのアスリート3万人以上の体をサポート。現在は、(株)アンピックス総合企画室ウェルネスプランナーとして商品企画開発を行うほか、朝里クラッセホテルでは、ホテルの利用者を対象とする運動・栄養・休養相談を担当。「健康を提案するホテル」の健身コンシェルジュとして「元気回復プラン」を提供し続けている。

※怪我をしているとき、体が冷え切っているときはストレッチは避け、持病のある方は、医師に相談してから行いましょう。  
※リラックスして必要以上に無理な負担をかけないようにしましょう。気持ち良いところまでのぼすのがポイントです。

こうとうか  
抗糖化

## 若返り ストレッチ

朝里クラッセホテルの  
「健身コンシェルジュ」が教えます。  
体の筋肉がコラーゲンの膜でおおわれていることはご存知でしょうか。運動不足や糖質の過剰摂取がつづくと、コラーゲンが「糖化(とうか)」し、筋肉だけではなく、皮膚や血管、骨など全身の老化を加速する原因となります。ここでは、「コラーゲンの糖化を防いで体を若返らせるための簡単なストレッチをご紹介します。」

土地ですから開拓は大変なものでした。多くの人たちが試行錯誤を重ね、何もないところ

「知床は砂利と湿地の多い土地です。ここは戦前・戦後と続く開拓の歴史が刻まれた土地でもあるのです。」

# 生きるという知恵と力を 何ごも作りました

若い頃、海辺でトドを獲ったときの話、畑を耕していてジバチの巣に当たって刺された話、

## 元気の秘訣

「知床の斜里で開拓農家だった高橋さん。今は世界自然遺産として知られている知床ですが、ここは戦前・戦後と続く開拓の歴史が刻まれた土地でもあるのです。」



インタビューしました

高橋清治(たかはし・せいじ)さん

1919年斜里生まれ。  
好奇心旺盛で、とつても物知り。  
動物のこと、畑のこと、知床の暮らしの中から得た、  
知恵と技術は実に豊かです。

## 暮らしの養生つづりや占

おじいちゃんから聞く

果が土の中たかひ  
ジ(土)バチ

3

北海道の自然と向き合い、上手におつきあいをしながら暮らしてきた先人たち。祖父母、父母、子へと、いつまでも大切に伝えていきたい、豊かに健康に生きていくための知恵をお聞きます。

取材・文/小杉生奈子  
イラスト・デザイン/こくれけいすけ

# フキは **マウシテ** 使います

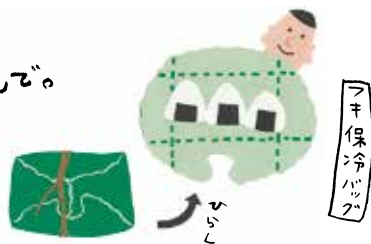


大きなフキは傘がわり。

雨が降ってきたら、大きなフキを  
採って。傘にもなります。

おにぎりにはフキの葉で包んで。

昔は冷蔵庫もないからね。フキや  
ゴボウの葉で包むと腐りにくい  
ですよ。お弁当にして持って行  
きました。



フキの葉っぱはで水汲み。

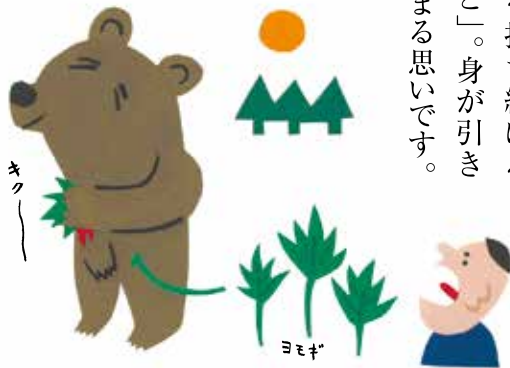
フキの葉っぱを裏返して、両はし  
をきゅつと持てば器のようにも  
なります。川の水を汲むことも  
できますよ。

葉の裏側を内側に

クマの巣穴に入った時の話など、  
お話は尽きることなく、暮らし  
のなかで育まれてきた自然に  
対する知識の豊かさに驚かさ  
れます。「手負いのクマと出会っ  
たことがあったんです。クマは  
ヨモギを自分の傷口にあてがっ  
ていました。ヨモギは血止めに  
使う草。クマもかしこいと思  
いました」。

今もお元気な高橋さん。そ  
の秘訣は「朝コップ一杯の水で顔

を洗い、口をすすぐ。その気持  
ちを持ち続ける  
こと」。身が引き  
締まる思いです。



♥ カードを贈ろう。



シールをペタリ。

白い紙を何枚か用意して、  
出来の良い一枚を  
色画用紙・カードに貼れば、  
失敗しても大丈夫。



6月16日は父の日。  
子どもからのカード&  
メダルで、クッキーで  
パパのハートをいやしちゃおう。

取材・文・編集 / 本間千洋  
デザイン・イラスト / 野崎亜美  
レシビ / 能戸英里

子どもが出来ないところはママが作って。まだ字が書けない子も、シールを貼ったり、  
クレヨンでグニャグニャ描いたり。赤ちゃんなら、写真を貼ってはどうぞ？  
パパに「ありがとう」が伝われば、いいのです♪

## ♡ メダルを贈ろう。



カドを裏へ折る。



対角線に沿って、8カ所を谷折りに。



全てのカドを同じく折る。



中心の線にあわせて両側を折る。



四隅を同じく折る。



⑦で折った箇所を袋を開き、折る。



④で折ったカドの袋を開き、四角く折る。



もう一方の両側も折る。



ホチキスなどでリボンをつけ、真ん中にシールや折り紙を貼れば完成！



8カ所全てを同じく折る。



全てのカドを同じく折る。



②で折ったカドを開き、船を作るように折る。

● 似顔絵クッキー  
(約8cmの顔2枚分)

材料

プレーン生地

★薄力粉 ————— 100g  
砂糖 ————— 30g  
油 ————— 大さじ3

ココア生地(茶色)

★(薄力粉 ————— 50g  
純ココア ———— 小さじ1と½  
砂糖 ————— 15g  
油 ————— 大さじ2

パブリカ生地(赤)

★(薄力粉 ————— 50g  
パブリカパウダー※ — 小さじ1  
砂糖 ————— 15g  
油 ————— 大さじ2

- ①それぞれ砂糖と油をすり混ぜ、★を加え、手で混ぜ合わせる。生地が固い場合は水を少しずつ加えて、しっとりまとまる程度の固さにする。
- ②プレーン生地で顔を作り、ココア生地、パブリカ生地で髪、目、口などを作る。焼き上がった時にとれてしまわないように、生地同士はしっかりと指で押さえる。
- ③170℃に温めたオーブンで20分ほど焼き、冷まして完成。

※パブリカパウダーはスーパーのスパイスコーナーで購入できます。

Recipe point!

クッキー生地は厚めのビニール袋の中で作るとお子さんでも手を汚さずに作ることができますよ。

♡ クッキーで作った似顔絵を贈ろう。

撮影 / 石田理恵



バター、卵を使わない  
やさしい甘さの  
クッキーです。  
ココアと  
パブリカパウダーで  
色づけるので、  
お子さんにも安心です。

レシピ作り手

のこたべ  
子どもごはん研究家  
能戸 英里  
のとえり



栄養士、調理師、北海道フードマイスターの資格に加え、子どもの食を楽しむ「のこたべ子どもごはん研究家」として、食の大切さを伝えています。

「より安心なくらし」のご提案

コープさっぽろは  
アフラックの募集代理店です



組合員の皆さまなら **集団取扱料率**で保険料が割安

現在の**がん治療**に対応した  
保障を**一生**備えましょう!!

ご契約年齢  
**0歳~満80歳**

《がん保険Days》ベースプラン入院給付金日額5,000円コース【保険期間:終身】(※がん先進医療特約は10年更新)

診断 それぞれ1回限り 一時金として がんの場合 **50万円** 上皮内新生物の場合 **5万円**

入院 日数無制限 1日目から1日につき **5,000円**

通院 三大治療\*の通院は日数無制限 1日につき **5,000円**  
(往診も含む)  
\*三大治療とは、手術、放射線治療、抗がん剤治療のことをいいます。

一生保障

がん先進医療一時金 がん先進医療一時金 1年間に1回まで 左記給付金が支払われる先進医療を受けたとき **15万円**

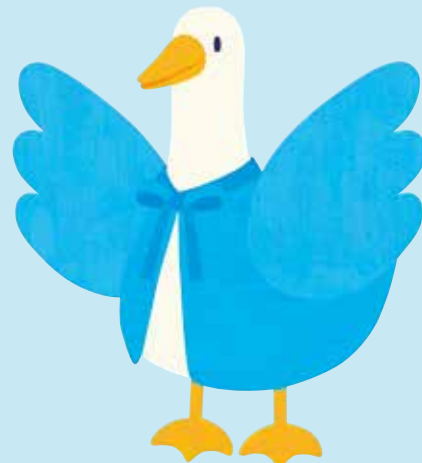
10年満期 (自動更新)

例えば **60歳女性 2,135円+** がん先進医療特約の保険料 **77円** (がん保険Days) ベースプラン入院給付金日額5,000円定額タイプ・がん先進医療特約 集団取扱 保険料払込期間:終身 (がん先進医療特約の保険料払込期間:10年) (2013年4月現在)

月々の保険料は集団取扱料率なので、個別にご加入いただくより割安です。

●ただし、脱退された場合は個別料率の保険料に変更になります。

\*《がん先進医療特約》の更新現在の保険料は、更新日現在の被保険者の満年齢・保険料率によって決まります。\*保障の対象となる先進医療は、厚生労働大臣が認める医療技術で、医療技術ごとに適応症(対象となる疾患・症状等)および実施する医療機関が限定されています。また、厚生労働大臣が認める医療技術・適応症・実施する医療機関は随時見直されます。●アフラックの「がん保険」に付加する先進医療の特約は、被保険者お1人につき通算して1特約のみご契約いただけます。



青いダック

生きるための  
がん保険 Days

詳しくはパンフレット(契約概要)をご覧ください

資料のご請求  
お問い合わせ先

コープさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)

フリーダイヤル



**0120-37-2523**

- ◆募集代理店 / ●生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部  
札幌市白石区栄通18丁目5-35 〒0003-0021 TEL011-854-6521 FAX011-854-6531
- ◆共同募集代理店 / コープ協同保険株式会社  
札幌市西区榮寒11条5丁目10-1 〒063-0831
- ◆引受保険会社 / アフラック(アメリカンファミリー生命保険会社)札幌総合支社  
札幌市中央区北1条西6-1-2 アーバンネット札幌ビル5F 〒060-0001 TEL011-221-2641

この機会に「ろうきん」を利用してみませんか？



## ろうきんは働く人の夢を応援します！

ろうきんでは、個人の預金（譲渡性預金を除く）が約86%、融資先は約97%が個人です。設立以来、営利を目的としない福祉金融機関として、はたらく人からお預かりしたお金を、はたらく人の生活を豊かにするために運用しています。融資を有利な金利で提供できるのはこのためです。



### みんなの夏を応援キャンペーン

今だけのチャンス！ 素敵なプレゼントが当たる！

期間/2013.6.3~2013.7.31

給与振込口座指定または年金振込口座指定で  
ろうきんオリジナルクオカード



1万円以上の定期預金またはエース預金でチャンス！

抽選で

抽選で50名様に、  
ご家庭で簡単にカフェ気分を楽しめる  
ネスカフェドールチェグスト  
ジェニオ プレミアムをプレゼント！



もれなく

# 500円分をプレゼント！

ろうきんは便利でお得なサービスが充実しています！

ろうきんのカードは、フルキャッシュバック！

どこでも使えて **手数料 実質 0円**

夜間や休日でもATMのお引出し手数料が全て戻ります

ひとつの口座をふたりで使用

## Wネームサービス

ろうきん普通預金口座なら2枚目のキャッシュカードが作れます。

スマートフォンで入出金が確認できる

## [無通帳型] 普通預金

通帳を発行しないお手軽・便利な普通預金です。

詳しくはお気軽に(ろうきん)店舗【全道36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>

携帯電話は  
こちらから



※この広告は、2013年6月1日現在のものです。詳しくは北海道ろうきんへお問合せください。



コープさっぽろの



# ちょっとお出かけ! 北海道フードツーリズム 参加者募集

コープさっぽろらしい、楽しくておいしくてためになる『食』の旅情報を毎月お届けします。

組合員さんにお知らせ!

旅行のご利用も  
ポイント対象となりました

※ご予約の際は組合員証をお手元にご用意ください

## Doさんぽ

大森のめくみくを再発見

### 美しい十勝・学びと癒しの1日♪ よつば乳業工場見学と 広〜い十勝千年の森

美しい初夏の十勝に行きましょ! 十勝千年の森・ランランファームの自然を散策し、地元素材を活かしたランチビュッフェをどうぞ。よつば乳業・十勝主管工場「おいしさまっすぐ館」をじっくり見学のあとは、よつ葉の牛乳を使ったスイーツもお買い物ができますよ。



- 日 程 / 6月28日(金) ●参加費 / 6,580円
- 定 員 / 40名(最少催行人数25名)

※定員になり次第締切させていただきます。

行程 / 札幌全日空ホテル7:30出発→十勝千年の森(自由散策・昼食)→よつば乳業十勝主管工場(見学)→柳月スイートピアガーデン(見学・お買い物)→JR札幌駅北口19:30到着予定

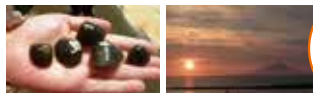
「Doさんぽ(どさんぽ)」はコープさっぽろとつながりのある道内各地の産地を中心に「ふれあい・交流・見学活動」をする、お散歩感覚のツアーです

### 北の漁業を訪ねる「さかな旅」vol.1 「北るもい漁協天塩支所」 今が旬! 天塩の天然しじみと 道北紀行・美肌の湯



名物  
てしお  
chu-chu  
プリン1個  
プレゼント!

ドックで販売している天塩の天然しじみは、稀少な海の幸として珍重されています。しじみのふるさと・天塩町を訪ねる旅は、他にもお楽しみがいっぱい。夜は「美肌の湯」が自慢の日本海が一望できる温泉で、漁師さんオススメの海の幸をいただきます。小さなしじみのようにお楽しみがぎゅっと詰まった旅に参加しませんか?



夕食には  
ヒラメの刺身  
丸ごと1匹  
つけちゃいます!

- 日 程 / 6月21日(金)~6月22日(土) [1泊2日]
- 参加費 / 16,800円 ●定 員 / 30名(最少催行人数20名)

※定員になり次第締切させていただきます。

行程 /  
[1日目]札幌全日空ホテル7:30出発→士別・羊と雲の丘(散策・昼食)→道の駅おといねっぷ(休憩)→天塩川歴史資料館など(見学)→天塩温泉夕映(宿泊)  
[2日目]天塩温泉夕映→北るもい漁協天塩支所(見学・お買い物)→おひら鱈番屋(見学・自由昼食)→国稀酒造(見学・お買い物)→JR札幌駅北口19:00着予定

アルパカがいる小さなやさしい町

### 映画「じんじん」ワールドをめぐる旅

みんなで 絵本の里・いなぶち  
行こうよ!

5月18日から公開中の心がじんじんする映画「じんじん」(主演・大地康雄)ワールドをめぐる旅です。映画の舞台となった道北の町・剣淵町を訪れ、絵本の館など映画のロケ地をめぐり、読み聞かせも聞けます。参加者には剣淵町の野菜セットをおみやげにプレゼント! 今こそ行きたい、やさしい気持ちになれる旅です。

剣淵自慢の  
野菜セットを  
おみやげにプレゼント!



- 日 程 / 7月6日(土)
- 参加費 / 5,880円
- 定 員 / 40名  
(最少催行人数25名)

※定員になり次第締切させていただきます。 剣淵生まれの「銀ちゃん」

行程 / 札幌全日空ホテル8:30出発→VIVAアルパカ牧場(見学)→レークサイド桜園(昼食・散策)→剣淵絵本の館(見学)→剣淵町内ロケ地めぐり・地元グルメのお買い物→道の駅・絵本の里けいんぶち(お買い物)→JR札幌駅北口19:00着予定

★Doさんぽの開催告知や当日のレポートはこちらでチェック!  
はたらくせいぎょうマン!のブログ

<http://ameblo.jp/81654/>

お申込  
合わせ

お電話

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

メール

[csap.coop-tab@todock.jp](mailto:csap.coop-tab@todock.jp)

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)

WEB

<http://coop-travel.jp/>

コープトラベル

検索

web予約もできます!

このほかにも

楽しいツアーがいっぱい!

詳しい情報はwebでどうぞ!

全寄港地  
 観光付

全行程  
 添乗員同行

新千歳 ⇨ ローマ

新千歳空港発着

函館 / 旭川 / 帯広 / 釧路  
 女満別着可

船内食へ放題・遊び放題  
 (ルームサービスも無料)

優雅なディナー  
 & 充実のクルーズライフ

揺れません

超大型客船 ナビゲータ・オブ  
 138,000トン ザ・シーズ で航く豪華な船旅

# 秋のベストシーズン 憧れのエーゲ海 地中海クルーズ

ローマ・シチリア島・アテネ・エフェソス・クレタ島を巡る



カジノ

組合員さんに朗報!  
 旅行も  
 ポイント対象と  
 なりました!!



新千歳空港 発着  
 添乗員同行

10日間(船中7泊)

出発日/9月7日・10月5日

旅行代金 / 大人おひとり様・2名1室利用

早割80

ご出発80日前申込/入金で  
 8,000円お値引

組合員割引

レインボーカードご提示で  
 2,000円お値引

荷物宅配サービス付

自宅 → 新千歳空港

328,000円 ~ 458,000円

■ 出発日 / 旅行代金 (大人おひとり様・2名1室利用)

出発日	内側(窓なし)	海側(窓付)	海側バルコニー	ジュニアスイート
9月7日(土)	348,000円	378,000円	408,000円	458,000円
10月5日(土)	328,000円	358,000円	388,000円	448,000円

■ 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

☎(011)  
**コープトラベル 851・7411**

(月~金10:00~18:00、土10:00~15:00、日曜定休)



燃油サーチャージは37,000円(3/1現在)及び国内外空港/港湾諸税は別途必要です。  
 ■ 宿泊 / 船中7泊、機内2泊 ■ 最少催行人数 / 10名 ■ 航空会社 / キヤセイ・パシフィック航空  
 ■ 添乗員 / 新千歳より同行 ■ 食事 / 朝7回、昼7回、夕7回

コープのうなぎ



詳しくは「コープのうなぎ」カタログをご覧ください。

夏の土用にうなぎを食べると夏バテしないといわれています。今年は7月22日が土用の丑の日。ふくらと焼き上げたうなぎをぜひご予約下さい。

**\*受付期間：7月13日まで**  
各店舗サービスカウンターにお問合せ・お申込みください。

ちょこっと  
からの  
贈りもの

お礼の手紙を書きましょう

お祝いやお中元、お歳暮などを頂いた時、お礼の手紙やはがきを出して、こちらの気持ちを伝えましょう。最近は電話やメールで済ませてしまうことが多いのですが、あらたまった場合や目上の方にはお礼状を出すほうが丁寧です。基本的な手紙文のスタイルを知っていれば、礼を失することはありません。

手紙はまず、季節のあいさつから始めます。次に品物が届いたことを伝え、お礼や感想を述べましょう。文末は、相手への健康を気づかう言葉で結びます。

頂き物を受けとったら、できるだけ早くお礼状を出すことを心

がけましょう。そのためには、いつもすぐに出せるように、お礼状用のはがきやレターセット、切手などを用意しておくといいでしょ。



給食食べ隊：番外編

# 突撃おべんとうレポート

えほんがトドック よみきかせキャラバンといっしょ

今月の給食食べ隊は、えほんがトドックよみきかせキャラバンと一緒に、

**なかのしま幼稚園**に行ってきました。



なかのしま幼稚園のみんなから  
歌と踊りをトドックにプレゼント



とっても挨拶が上手なお友だち。  
「今日はありがとうございました。」



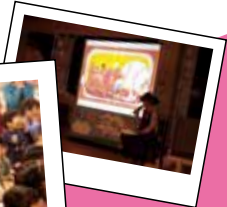
トドックえほんプレゼント!



トドックと一緒にドレミの歌を歌います



みんな真剣に聞いています



## えほんがトドック よみきかせキャラバンとは?

コープさっぽろでは、保育園や幼稚園などの施設団体にお伺いし、絵本の読み聞かせやトドックとの体操などで、子どもたちに「絵本の楽しさ」を知ってもらう活動を行っています。

「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

受付中

2年間で6冊の絵本を  
もれなく無料でプレゼント!

コープさっぽろでは、小さなお子さまのいる子育て世帯を対象に、無償で絵本をお届けする「えほんがトドック」を実施しています。「えほんがトドック」が「ずっと親子のたからもの」を合言葉に贈る絵本を、ご家庭で読み聞かせしていただくことで、「家庭での親子のふれあい」や「大切にしたい価値観の継承」のきっかけ作りとなることを願っています。

お申込・詳しい内容はホームページで! [えほんがトドック](#) [検索](#)

その日もキャラ弁も弁当の日。  
みんなのお弁当もらぶらぶらとぎゅもじだ。



みんな愛情いっぱい  
ですね!



## 園長先生、お弁当づくりのコツってありますか？

「最近キャラ弁が流行っているようですが、うちの園は少ないかもしれないですね。お弁当づくりで大事なはそのときの子どものカラダや生活を考えて作ること。朝忙しい時間にお弁当を作るのは大変かもしれないけど、この時期しかできない特権なんじゃないかな。そうそう、それから子どもは親の見ていないところでちゃんと成長してますよ。」(園長 芝木 捷子)

学校法人聖徳学園 なかのしま幼稚園

札幌市豊平区中の島2条2丁目5-20 TEL 011・821・7414

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、  
絵本と子育てについて交流しましょう。



愛する家族へ、最期のおくりもの。

# コープの家族葬

フリエ

いつでも、どんなときも安心 **登録会員・積立コース**

葬儀前に積立満期の場合、1口30万円として代金に充当できます。

1口 **1,000円/月**より 1口満期288,000円にむけ  
5種類の安心コースをご用意しました。

==== 満期割引特典のほか、代金の一部割引等もあります。====

他社の制度をやめ「フリエ積立」をご利用する場合の「解約積立金制度」



◎葬儀実施時、上限3万円まで他社解約手数料を補填いたします。

コープの家族葬フリエホールつきさむ  
明朗な料金で安心のプランは7種類\*。

ご法要プランも承ります

居心地のよい空間を、  
ぜひご家族で体感してください。

150名  
まで葬儀  
可能

※見学は、事前にお問合せください。

協同の苑・ご相談・積立・ご見学などのお問合せ  
[フリエホールつきさむ]

札幌市豊平区月寒中央通10丁目6-1

TEL 011・867・0650

月～日(9:00～18:00)



地下鉄東豊線「月寒中央」駅から徒歩約8分、  
国道36号線沿は遠方の方のご来場にも安心の場所です。

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

ご葬儀の受付は24時間承ります

Q お得な設置の  
タイミングは?  
もう少し待てば安くなる?

A 太陽光発電システムは10年前後で  
工事代金の回収ができるとはいえ安値  
な物ではありません。しかし、環境問題などの観  
点からも急速な普及を目指しているため現在  
は国や各自治体の補助金・電力会社による  
高額買取制度などにより強力にバックアップを  
されている状態です。これらの制度は普及や価  
格低下にともない縮小していきますので補助  
金等の制度が充実している今、検討されるには  
良い時期であると言えるのではないのでしょうか。



導入後は、省エネモニターで電気の使用量がわかり  
家族みんなの節電意識向上にも一役買います。

知  
り  
た  
インフラオ!

エネコープが「ズバリ!」お答え

その3

地球のためわが家のため  
太陽光発電



Eco++ デジタルカタログ

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webで読めます!

無料見積 太陽光発電・ストーブ・灯油  
ポイラー・ガスコンロ

くらしにもっと、コープの安心エネルギー  
株式会社  
エネコープ  
eneco-op

お問合せ先

☎ 0120-012-458

エネコープ

検索

# ちょこっと 家庭菜園

1

お料理にもすぐ使える

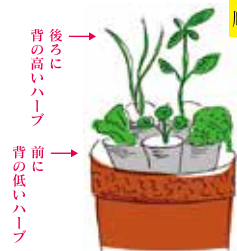
## ハーブの寄せ植え

ハーブは花を楽しみ、香りを楽しみ、お茶にも料理にも使える美味しい素材。庭がなくてもベランダのプランターで簡単に栽培できます。何種類か苗を寄せ植えをして育てながら、毎日のお料理にも使ってみませんか？

寄せ植えの手順

1

鉢（直径30センチ）に苗をポットごと置き、高さや色等のバランスを見る。



2

鉢底に石を入れ、鉢の深さの2割ほどまで入れる。ネットに石を入れると再利用しやすく便利。



3

培養土（ハーブ用、花・野菜用）を少し入れる。



4

大きな苗から順に植え、土の上のラインを揃える。



5

全部植えたら箸などですき間に土をつめる。水やりの時に土や水があふれないように空間をとる。



※植えて2〜3日は半日陰で慣らしましょう。

### ハーブを選ぶ

北海道の風土にあうのは耐寒性の多年草のハーブ。そのまま外に出しておいても越冬して来年も楽しめます（タイム・チャイブ・レモンバーム・オレガノ）。一年のうちには発芽・開花して種を残すと枯れる一年草ではリーフレタス類や、花のかわいいナスタチウムがおすすめ。秋口までサラダなどで楽しめます。

### 苗を選ぶ

苗は茎が太くて、丈は小さくてもがっしりとしたものを選びましょう。

### 寄せ植えのポイント

6月〜7月が植えどきです。鉢（直径30センチ）に5種類くらい、苗は詰め込みすぎないようにしましょう。日当たりのよい外で育て、土が乾いたら水をたっぷり。受け皿を使う場合は根腐れ防止のため水を溜めないこと。

enjoy herbal life!



## 参加者募集

コープさっぽろ・ハウス食品共同企画

### 第2回『私の夏カレー』 レシピコンテスト



日時／決勝大会**7月7日(日)**  
**10:30-14:30予定**

場所／ソシア店キッチンスタジオ  
(札幌市南区川沿5条2丁目3-10)

参加費／無料 ※応募締切:6月16日(日)必着

審査／応募用紙による書類選考にて5名様を選出し、  
決勝進出による実技試食審査

家族が好きなカレーや暑い夏に食べたいカレー、アイディアメニューをお待ちしております。決勝大会に進んだレシピはコープさっぽろ全道の店舗にて紹介いたします。また、上位2名の方には商品券を進呈、レシピを応募された全員に店舗でご利用いただけるクーポンプレゼントのご案内をメールで差上げます。

申込み／店頭サービスカウンター専用応募用紙または下記のWebからご応募ください。https://coop-event.jp/entry-d/  
お問合せ／ハウス食品株式会社札幌支店  
TEL 011・222・8831 ※10:00-17:00(土・日・祝日は除く)

## 参加者募集

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 バーベキュー教室



日時／**7月20日(土) 11:00-15:00**

※受付開始10:30 ※現地集合現地解散 ※雨天決行

場所／オートリゾート滝野(滝野すずらん丘緑公園内)  
※集合場所までの交通費は各自ご負担いただけます。

参加費／無料 ※雪印メグミルク商品どれでも2品以上を含む  
コープさっぽろのレシートを添付して応募

定員／12組48名様(1家族4名様以内)

※応募締切:6月30日(日)当日消印有効

乳製品を使ったバーベキューを楽しんでみませんか?家族で楽しく作っておいしく食べよう!これからのキャンプシーズンに役立つアウトドア体験イベントです。詳しくは店頭の専用応募用紙をご覧ください。  
(協力:日本BBQカレッジ)

申込み・お問合せ／雪印メグミルク株式会社北海道統括支店内「雪印メグミルクフェア」係  
TEL 011・704・2138 ※9:00~17:00(土・日・祝日は除く)

## 参加者募集

コープさっぽろ・王子ネピア共同企画

### 親子でオリジナルティッシュづくり& 工場見学バスツアー



日時／**8月7日(水) 8:30-16:00**

場所／王子ネピア苫小牧工場  
※集合場所までの交通費は各自ご負担いただけます。

参加費／無料

※ネピア製品いずれかを含むコープさっぽろのレシートを  
郵便はがきに添付して応募

定員／小学生の親子ペア15組・30名様

※応募締切:6月20日(木)当日消印有効

「世界にひとつだけのティッシュペーパー」をつくらう!  
夏休みに親子で、「オリジナルティッシュづくり」とティッシュ工場を見学してみませんか?札幌駅集合・解散。オリジナルティッシュづくりを体験、普段使っているティッシュペーパーが作られている様子を工場見学します。

申込み／コープさっぽろ供給企画室「ネピア工場見学」事務局  
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
お問合せ／エコチル事務局  
TEL 011・200・5671 ※9:00~15:00(土・日・祝日は除く)



## 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きます！

タクシーを待つ時に、  
立って待つのは疲れます。  
玄関から外が見える所に、  
椅子を置いてください。

### コープさっぽろの取組

座って安心してお待ちいただけると、ご負担も減り大変良いと思います。私たちが気付かないことをお教えいただき、ありがとうございます。早速、入口内の外が見える所に椅子を設置いたしました。



設置しました！

札幌地区：とんでん店 2013年3月より実施

## 募集中

### 2013年度「地域福祉助成」



期 間／6月30日(日)まで

※ハガキ・FAX・Eメールにて資料を申請し、  
期間内に必要な書類を添えて事務局へ提出

区分	助成内容	助成額	募集件数	助成総額
① 団体助成	団体の運営に助成	1件に 上限10万円	40団体	290万円
② 活動助成	先駆的活動に助成	1件に 上限30万円	2～3団体	60万円

※助成額については申請額より減額される場合があります。

(財)コープさっぽろ社会福祉基金は、地域で活動する社会福祉団体などへの助成を行っています。北海道内で概ね1年以上活動する団体に対し、団体の運営に助成するコース、先駆的な活動に助成するコースがあります。詳しくは資料を請求し、ご確認ください。

申込み・お問合せ／コープさっぽろ社会福祉基金  
〒063-0831 札幌市西区発寒11条5丁目10+1  
TEL 011・671・5719(月・火・木・金の午前10時30分～午後3時)  
FAX 011・671・5741 Eメール csap.fukushukikin@todock.jp

## 参加者募集

学びの環 2013年キッズレポーター  
「北の恵みを伝えよう!!」

畜産体験ツアー「誕生そして食べ物へ」



日 時／6月22日(土) 8:45-17:00

集合場所／8:30までに札幌駅北口「鐘の広場」

場 所／日本ホワイトファーム  
養鶏農場・食品工場(厚真町)

参加費／2,500円(体験料、バス代、昼食代、保険料)  
※申込みはハガキ又はFAXにて申し込み

定 員／小学生30名 ※6月15日(土)必着  
※申し込み多数の際は抽選。

ニワトリの誕生から、ふ卵場、養鶏農場から食品工場までの見学を通して食肉になるまでの過程を学び、食べ物になるニワトリ・命の恵みに感謝し「いただきます」の言葉の意味をしっかりと感じていきましょう。その感動を1日の体験レポートを作りながらまとめていきます。

申込み・お問合せ／組合員活動委員会 クック隊  
〒001-0012 札幌市北区北12条西1丁目コープさっぽろ北12条店2F  
TEL 011・700・5461(平日10:00～17:00)  
FAX 011・700・5464(担当浜野・藤山)



## 実施店舗と日時(予定)

実施店舗	畑のおしごと	お店のおしごと	お申込み先
平岡店 (札幌市清田区)	7月30日(火) 9:00~12:00	7月30日(火) 14:00~17:00	コープさっぽろ組合員活動委員会 札幌市北区北12条西1丁目 TEL 011-700-5460 FAX 011-700-5464
岩見沢南店 (岩見沢市)	8月1日(木) 9:00~12:00	8月1日(木) 14:00~17:00	
西岡店 (札幌市南区)	8月6日(火) 9:00~12:00	8月6日(火) 14:00~17:00	
小樽南店 (小樽市)	7月31日(水) 9:00~12:00	7月31日(水) 14:00~17:00	
パセオ川沿店 (苫小牧市)	8月5日(月) 8:00~12:00	8月5日(月) 14:00~17:00	コープさっぽろ苫小牧地区組合員活動委員会 苫小牧市日吉町3丁目4-4 TEL 0144-73-5155 FAX 0144-73-5150
だて店 (伊達市)	7月31日(水) 9:00~12:00	7月31日(水) 14:00~17:00	
星が浦店 (釧路市)	8月9日(金) 9:00~12:00	8月9日(金) 14:00~17:00	コープさっぽろ釧路地区組合員活動委員会 釧路市桜ヶ岡4丁目2-22 TEL 0154-91-9151 FAX 0154-91-9158
遠軽みなみ店 (遠軽町)	7月31日(水) 9:00~12:00	7月31日(水) 14:00~17:00	コープさっぽろ北見地区組合員活動委員会 北見市端野町3区197 TEL 0157-67-6800 FAX 0157-67-6177
ベルテ店 (帯広市)	7月29日(月) 15:30~17:30	7月30日(火) 14:00~17:00	コープさっぽろ帯広地区組合員活動委員会 帯広市西18条南1丁目4-1 TEL 0155-33-9587 FAX 0155-34-2659
春光店 (旭川市)	7月31日(水) 15:30~17:30	7月30日(火) 14:00~17:00	コープさっぽろ旭川地区組合員活動委員会 旭川市北門町14-2144-129 TEL 0166-54-6209 FAX 0166-52-2391
いしかわ店 (函館市)	<b>野菜のお勉強</b> 7月30日(火) 13:00~14:00	7月30日(火) 14:00~17:00	コープさっぽろ函館地区組合員活動委員会 函館市山の手2丁目18-15 TEL 0138-30-2634 FAX 0138-30-2633

集合場所は各店舗により異なります。両コースの間の送迎はバス移動となる予定です。

畑のおしごと体験または生産者による勉強会に  
コープさっぽろのお店でおしごと体験!!  
「おしごとキッズ」では、コープさっぽろのお店で  
実際のおしごとを体験し、食べ物の流通する仕組みや  
お店の販売などを学びます。

## 畑のおしごとコース

- [体験] 農産物の収穫体験
- [体験] 商品出荷体験
- [学習] 色々な野菜のお勉強



## お店のおしごとコース

- A: 「くだものやさん」「おとうふやさん」
- B: 「おにくやさん」「サービス」
- C: 「おさかなやさん」「おかしやさん」
- D: 「おそうざいやさん」「店長」

「農産物の収穫体験や学習」と「お店でのおしごと体験」を行う企画を各地区で実施します。  
内容や料金は地区により異なりますので店頭ポスターなどでご確認ください。

参加費/「畑のおしごとコース」2,000円  
「お店のおしごとコース」2,000円

2つのコース全て参加の場合は  
参加費が3,500円となります

定員/小学3年~6年生、各会場20名

※応募多数の場合は抽選。当選者には7月20日頃までにご連絡をいたします。  
※7月12日(金)必着

応募方法/①企画名称・店名(おしごとキッズ・○○店) ②参加者のお名前・ふりがな・年齢・学年・性別・服装サイズ ③保護者の名前・参観の有無 ④住所・電話番号 ⑤参加希望コース(畑のおしごとコース・お店のおしごとコースA・B・C・D) ①~⑤を明記の上、ハガキ・FAX・お電話のいずれかで、希望会場の申込み先までご応募ください。  
※申込み宛先は、各申込み先の「おしごとキッズ係」宛と明記してください。

# 夏休み おしごとキッズ 参加者募集

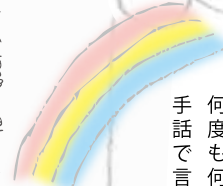


…………… 組合員さんの声

副店長の若松さんは私もども年寄りにも親切で人当たりもいい。先日町内会の集まりで生協の話題が出て「あの人はいい人だな」と意見が一致した。いま買物から帰った家内から、また若松さんの話を聞かされたので電話した。

# わたしと CO・OP共済の 心をつなぐ 物語

「わたしも加入できた」と  
喜んで涙を流してくれたTさん。  
何度も何度も『ありがとう』と  
手話で言ってくれました。



店舗で働いていたとき、清掃の担当をしているTさんという警備の方がいました。  
彼女は生まれた時から耳が聞こえず、会話は手話で行います。  
あるとき、猛烈な勢いでサービスカウンターへ何かを訴えてきました。

こちらが理解できるか出来ないかは全く無視して喋りスपीドで手話を使います。

自分も手話ができればTさんの伝えたいことがわかるのに……との歯がやい思いから、店舗で仲間を募って手話サークルを結成し、Tさんに講師になってもらうことになりました。

その後、店舗から共済部へ異動になって、Tさんから共済加入の説明をしてほしいと言われました。

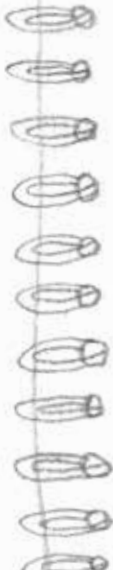
わたしは入れるのだろうか？ととても不安げな顔をしていたTさんに、健康告知事項に該当しなければ加入できることも真剣にお伝えし、症状もお聞ましてけると加入条件がゆるやかなコースには問題もな加入いただけるとわかりました。

わたしも加入できましたと喜んで涙を流してくれました。何度も何度も『ありがとう』と手話で言ってくれました。

760万人のたすけあいの輪を支えらる。

CO・OPの共済は1984年の誕生から今年で24年になりました。

CO・OPの共済は組合員さんと共に歩み、成長を続ける仲間です。



## CO・OP共済営業オープニングスタッフ募集

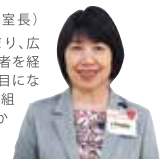
未経験者大歓迎！安心の事前研修完備で未経験の方も安心です！

【業務内容】CO・OP共済営業業務(組合員さんの対応) 【勤務先】札幌、小樽、江別、若見沢の各センター  
【資格】自家用車使用できる方(ガソリン代別途支給)、【時間】19:00~20:00の8時間勤務、休憩1時間の变形労働時間制  
【応募】まずはお気軽にお電話ください！ TEL 011-671-5827(担当/佐野)  
＜受付/月～金9:00～18:00＞ 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ 共済推進室  
「女性が楽しく活躍できる職場です！」



## 池川 雅子 (共済推進室長)

共済の推進業務からはじまり、広報・宣伝担当、LPA推進責任者を経て現職となり、今年で15年目になります。たすけあいの心は組合員さんの『ありがとう』から学びました。



担当者から

なぜかご年配の方から声をかけていただく機会が多く、その際心掛けていることは、ご年配の方は知識も豊富なので「人生の先輩」と思い接しております。今後も思いやりの気持ちを大事に組合員さんに接していきます。



きたみ春光店  
若松さん



～4月号

ほたて特集について～

●ほたてが食べたくまりました！

我が家は幼い子どもたちを含め、北海道の海の恵みが大好きです。地産地消や育った土地の特色ある素材の味を知って欲しく(道外出身の主人にも)、コープのおいしい魚介を中心に、日々積極的に食卓に取り入れています。ほたてはトドックの猿払産をよく食べますが、野付産もおいしそうでしたー調理のコツやレシピなど非常に参考になりました！(札幌市 ぼぼたんさん)

●ほたての豆知識がいっぱい、とても読み応えがありました。特にほたてに表と裏があり、どちらからヘラを入れたらよいのかわからなかったのが参考になりました。こんなに色々詳しく分かりやすかったのが即実行できますーほたては大好きなのでコープで毎週買います。

(札幌市 ビンちゃんさん)

●北海道に来て日が浅いので、実はほたての殻を開いたことがなく、

開いてもらったものどここまで食べられるのか分からなかったことがあるので、参考になりました。イラストや写真つきでわかりやすかったです。次は自分で開くぞ!!(笑)

(札幌市 あーちゃんさん)

◆殻付きほたては、北海道ならではの新鮮で贅沢な食べ方ですよ。

～4月号

ママとおばあちゃんに

送るラブレターについて～

●大変参考になり、興味深く読みました。近々お嫁さんのお産のお手伝いに行きます。しつかり新米ママのフオーをしたいと思います。

(室蘭市 K・Tさん)

●この記事を読んで、産後の休養の大切さを学びました。3年前、出産したときは里帰りせず、親に来てもらうこともせずに母子2人で生活しました。もっと誰かに助けてもらえば良かったーと今更後悔しています。(札幌市 ガブリエルさん)

●私も4カ月になる子供の母ですが出産前から約2カ月間、母に来てもらい上の子の世話や家事をしてもらいました。やはり育て方や考え方が違ったりしましたが、遠い香川県から仕事を休んで来てくれた母には感謝がいっぱいです。秋には子供を連れて帰省したいと思います。(日高町 ぼるぼるさん)

◆親子であっても育った時代や環境によって考え方が違うもの。

「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

北海道大日精化工業(株)

〒060-0811  
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

**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

**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

(有)岳総合製本所 札幌工場

〒063-0801  
札幌市西区二十四軒  
1条6丁目12番11号  
☎642-3616

～ちよこつとこつこつて～  
相手を思いやる心を忘れずに、新しい命を育てていきたいですね。

●毎月季節折々の料理は我が家にとって家庭円満の宝です！目先の変わった料理を食卓に並べると決まると、「ちよこつと料理かい？」と言われる…。笑顔で満足そうに平らげてくれて、作った私も幸せになります！(小樽市 おっきいママさん)  
◆ちよこつとはこれからも皆さんに「おいしい食卓」を提案していきます！  
●4月1日、毎年近郊の遊水地(石狩川)周辺には多数の白鳥が飛来します。遊びなのか、求愛なのか分からない白鳥を撮影しました。



(滝川市 くりつぷさん)



◆このほかにもたくさんのお便りや写真をいただきました。ありがとうございます！  
うございませす！皆さんも写真やイラスト、日常のちよつとした報告など、お便りお待ちしております！

おたより  
待ってま  
はん



組合員さんからお声を掛けていただいたりお手紙をいただくと、本当に感激します。この仕事を始めて間もない私を支えてくれているのは組合員さんです。これからも組合員さんの目線に立って、配慮ある配達を心掛けます。



手稲センター  
加藤さん

# ックスピクルス

①

鍋に湯を沸かし、

きゅうり  
2本



長さを半分に切り、  
たて4つ割りにする。

パプリカ(赤・黄)  
各1個

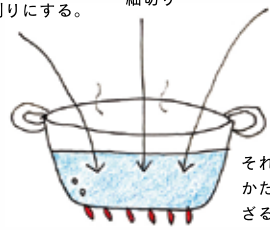


1.5cm幅の  
細切り

カリフラワー  
1/2株



小房に分ける。



それぞれ約1分  
かために茹でて  
ざるに上げ、  
完全に冷ます。

②

ピクルス液を作る。

ホーローかステンレスの鍋にAをすべて入れ、  
強火にかけ煮立ったら火を止め完全に冷ます。

ペパーコーン



カリ  
フラワー



パプリカ



きゅうり



《材料》

- 1リットルのびん1本分
- きゅうり…2本
- パプリカ(赤・黄)…各1個
- カリフラワー…1/2株

《ピクルス液》

- 米酢…1カップ
- 水…1カップ
- 塩…小さじ2
- グラニュー糖…大さじ5

かならず!

- 赤唐辛子…1本
- にんにく…1かけ(つぶす)
- ローリエ…1枚

で"きれは"

- 黒粒こしょう…12粒
- クローブ…2個
- ディル…少々

あれば

A

簡単なピクルス作りを  
マスターしよう!



今回のテーマは「ミックスピクルス」  
ひんに漬かっているピクルスは  
見ためもかわいいし、  
何といってもたくさんとれた野菜を  
おいしく保存するこができます。  
保存食の代表選手です。  
野菜をナニと茹でて、  
好みの味のピクルス液に漬けるだけ、  
何も難しいことはありません。  
きゅうりなど夏の野菜か  
たくさんとれる季節の前に



イラストレシビ/こくれあいこ 写真/山本雅世 デザイン/こくれけいすけ



こくれあいこ  
家庭料理研究家(東京都在住)  
和・洋・中・お菓子など、家庭で  
再現しやすいレシピを提案。  
自宅にて、料理教室  
「まめまめキッチン」主宰。  
ブログ「あいころまんじゅう」

きゅうりの  
ピクルスを  
1袋で!

# タルタルソース



《材料》

- きゅうりのピクルス…30g
- ゆで卵…1個
- 玉ねぎ…1/4個
- マヨネーズ…大さじ3~4

水にさらしてから  
よく水けを  
しぼる

- |                  |             |           |                 |
|------------------|-------------|-----------|-----------------|
| きゅうりのピクルス<br>30g | 玉ねぎ<br>1/4個 | ゆで卵<br>1個 | マヨネーズ<br>大さじ3~4 |
|------------------|-------------|-----------|-----------------|



みじん切り



ボウルにすべて入れ、  
よく混ぜ合わせる。  
塩、こしょう(分量外)で  
味を調える。



材料はすべて冷凍です。



冷蔵庫で約2ヶ月もちます!

他にもこんな野菜で!



だいこん



セロリ



かぶ



にんじん

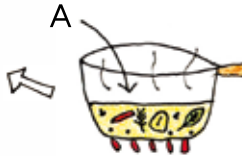


れんこん



小玉ねぎ

- ③ 清潔なびんに①の野菜を入れ、  
上から②を注ぎふたをする。  
翌日から食べられます。



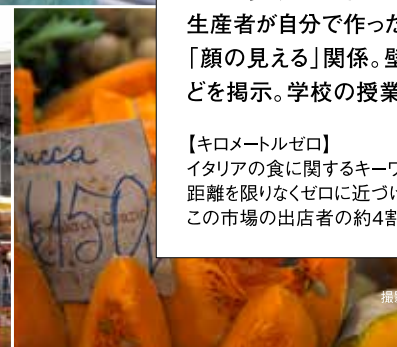
A



イタリア視察  
 人をよくする  
 ひとたち  
 —トリノ公設市場—

トリノ公設市場は、イタリア北部ピエモンテ州トリノ中心部に位置するヨーロッパ最大の公設市場。写真は人気生産者の1人ジャンニさん。外がまだ暗いうちから収穫し、出店。営業時間は7:00~13:00くらい。

生産者が直接販売する市場（メルカート）は、常連さんも多く、買い物客との会話で活気に溢れている。生産者が自分で作ったものを直接販売できる、まさに「顔の見える」関係。壁には旬カレンダーや生産地などを掲示。学校の授業の場になることも多い。



【キロメートルゼロ】  
 イタリアの食に関するキーワードの1つ。生産地から消費者への距離を限りなくゼロに近づけるという意味。  
 この市場の出店者の約4割が20km圏内に住んでいる。



## みくんなピーマン

### 【主役はピーマン】

- ピーマンの肉詰めだしあんまみれ 22
- 細切りピーマンのだしまみれ 23
- ピーマンを器に見立て  
高級中華の前菜を作る 25
- ピーマンのキッシュ風 26
- ピーマンのスペインオムレツ 41
- ピーマンのチキンライス詰め 42
- 冷めてもおおいし  
ピーマンの肉詰めカレー風味 43
- ピーマンステーキ 裏表紙

### 【もう一品つくるなら】

- ピーマンのピリ辛炒め 28
- パプリカの塩麹マリネ 29
- ピーマンとチーズのベーコン巻き 42
- ツナピーキムチ 43
- 【え!?これもピーマン?】  
パプリカスムージー 30
- ピーマンおにぎり 40
- ピーマンペースト 41

## ぱつとできるかも

- 豚しゃぶ肉の  
タコライス風サラダご飯 33
- しじみの洋風スープ 33



## 基本のだしを知る

- 昆布だし 20
- かつおだし 21
- 昆布&かつおだし 21
- 煮干しだし 21

## デザートにいいね

- ヨーグルトとトマトの  
カプレーゼ風 48
- ウインナーとキャベツの  
レモン蒸し煮 36
- メロンバナナシャーベット  
ココアスムージー 33
- ミニキットカット  
フローズンカフェ 37
- いちご牛乳キャラメルフォンデュ  
似顔絵クッキー 54
- アクアコッタ  
〜野菜と落とし卵のスープ〜  
青ねぎと豚肉の焼ぎうどん 35
- とろろとオクラの  
ぶっかけそうめん 35

## 便利な保存食

- ミックススピケルズ 70
- タルタルソース 71

# 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  
※もくじ「P3」からタイトル名をお書きください

## 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  
※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  
「鮭」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・写真もお待ちしております

## 応募方法

- ①お名前(ふりがな) ②ペンネーム ③年齢 ④電話番号 ⑤住所
- ⑥メールアドレス ⑦ご希望のプレゼント(A・B)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)

**郵送** 〒063-8501  
札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
コープさっぽろマーケティング室 ちょこっとは編集部  
「6月号アンケート係」

**メール** csap.chocotto@todock.jp

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



**FAX** 011-671-5755

## 応募締め切り: 6月20日(木) 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  
※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。

## 編集後記

料理を作るようになって3カ月。ピーマン肉詰め  
をはじめて作ったとき、焼きピーマンとハンバー  
グができるというミラクルがおきました。1品作  
るところが2品できてラッキー！って前向きに考  
えても、やっぱりくやしい。今回の「きほんのき」  
はペンジのきっかけになりそうです。(ユタカ)

### 「ちょこっとは食べる会」 料理教室の お問合せ

今月の食彩レシピ  
(P26～P30)を  
一緒に作りませんか？

コープクッキングスクール 札幌ソシア店

**開催日時**  
6/11(火) 11:00～13:00

札幌市南区川沿5条2丁目3-10  
TEL 011-578-5250

帯広ベルテ文化教室

**開催日時**  
6/15(土) 10:00～12:00  
6/18(火) 19:00～21:00

帯広市西17条南4丁目8-6  
TEL 0155-66-4073

函館いしかわ文化教室

**開催日時**  
6/20(木) ①10:30～12:30  
②19:00～21:00

函館市石川町163 石川中央ジョギングタウン内  
TEL 0138-84-8440

今月のプレゼント

**A. ぼちぼち舎より  
「季節の有機野菜のセット」**

今月のく作る人>で紹介した田  
中さんご夫妻が作る、ピーマンは  
か有機野菜の詰め合わせをお届け  
します。……………3名様



※写真はイメージです

---

**B. 表紙の食器**

余市町・五輪寮の五十地  
裕之さんによる「青白磁丸  
紋皿」と「小鉢」をセットで  
プレゼント。  
……………1名様



※発表は発送をもって替えさせていただきます。

第15号  
2013年6月1日発行(毎月1日発行)

発行元/コープさっぽろ ちよこつ編集部  
〒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/佐孝優(のこたべ)

デザイン/(株)アウラ

編集/河井とわ、笹原明香、小西由稀  
青田美穂、小杉生奈子  
長谷川圭介、本間千洋、能戸英里  
こぐれけいすけ、石田直樹

プロモーション/今宮廉

今月の食器協力店/

- 私の部屋 札幌店(札幌市中央区大通西3丁目 地下街オーロラタウン TEL 011-218-2878)
- 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)
- presse[プレスセ](札幌市中央区南3条西26丁目2-23 もみの木SO TEL 011-215-7981)

●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」は株式会社ダ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

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.15

「ホッキョクグマ応援プロジェクト」

### 旭山動物園とも一緒に ホッキョクグマを応援!

北海道の動物園と一緒に

コープさっぽろが取り組んできた「ホッキョクグマ応援プロジェクト」。

2013年4月27日、旭川市旭山動物園とも協定を結びました。

園内の「ほっきょくぐま館」前には

環境メッセージを記した応援ボード、さらにトドックベンチもお目見え。

絶滅危惧種であるホッキョクグマへ会いに行き、

そこで地球環境について考えるきっかけになればいいな、と思います。



トドックベンチは4カ所。  
探してね。

札幌市円山動物園、おびひろ動物園、釧路市動物園、旭川市旭山動物園の4園と  
これからもホッキョクグマを応援していきます。

コープさっぽろ -CO.OP

「中国菜家 季璃香」石井登シェフ直伝  
エビスビールに合う簡単おつまみ

## ピーマンステーキ

★作り方(2人分)



①ピーマンは上と下をそれぞれ切り落とし1枚に開いて種とわたを取り除き、焼き色が付くまでフライパンで両面を焼く。



②ピーマンを取り出し、その鍋でオイスターソース大さじ1、バター大さじ1、砕いたナッツ適量を炒め、香りが出てきたら火を止めてピーマンにかける。



シルクエビス

麦芽100%エビスビールの製法をベースに、小麦麦芽を配合することで絹のようになめらかな味わいを表現。上品で軽やかなエビス、シルクエビスです。



エビス  
プレミアムブラック

備長炭で炭焼きされたプレミアムロースト麦芽がもたらす、上質で芳醇なロースト香。香りの頂点を求めてたどり着いた、麦芽100%本格黒ビール。



エビスビールは僕にとっても別格。「特別な日のビール」というイメージがあります。麦芽100%ならではの香ばしさと濃厚な味で、ワインでいえば熟成が進んだボルドーの赤という感じ。何にでも合うようなビールじゃない。だからピーマン自体の香りや甘さを生かしながら、北海道のバターとナッツを合わせて濃厚な味わいに仕上げました。「父の日」にいかがですか。

★石井登シェフの技とお店の紹介はP24～P25へ

