

北海道のおいしいを育てよう。

# Cho-co-tto

ちょこっと

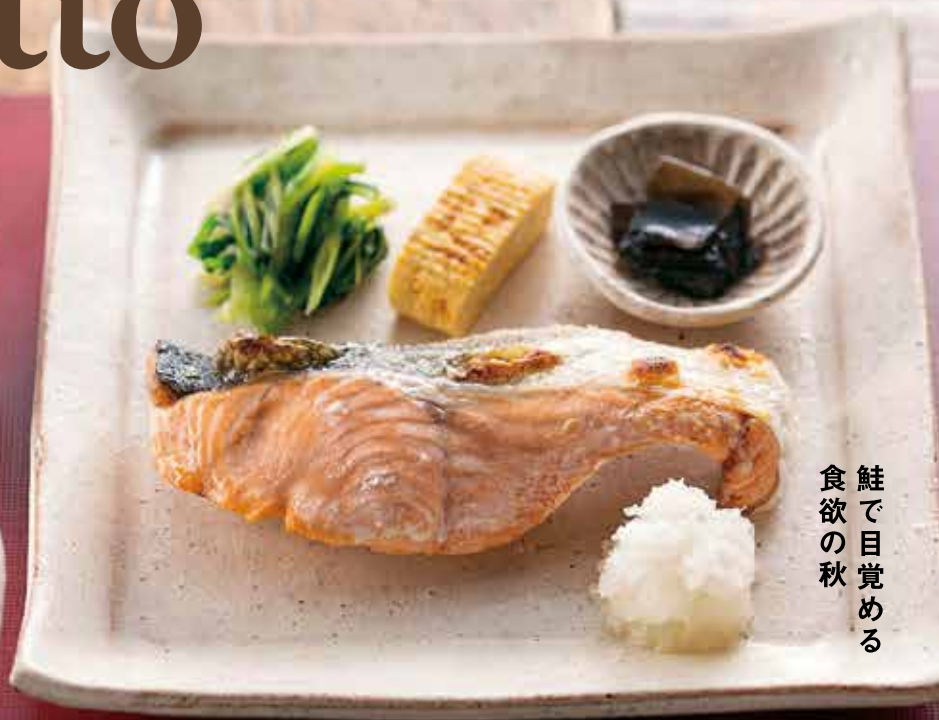
無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち  
ください

9月号

2013 [vol.18]



鮭で目覚める  
食欲の秋

★ 乾杯をもっとおいしく。  
SAPPORO



ビールと間違えるほどのうまさ。



本商品はビールではありません。リキュール(発泡性)①の商品です。 リキュール(発泡性)①



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

[www.sapporobeer.jp](http://www.sapporobeer.jp) サッポロビール株式会社

ふるさとのために、何ができるだろう? ★ 北海道はサッポロビール

rokka Sapporo

9/16発売



レモン2個分の果実感

レイトレモン

Sparkling

レイトレモンスパークリング



# 鮭

- 04 コープのお店にGO!  
今月の新商品
- 05 表紙の器
- 07 大地のレシピ
- 08 鮭あれこれ豆知識
- 10 ふしぎうちー
- 12 へ作る人生産者インタビュー  
日高・えりも町の  
銀聖
- 18 生産地で見つけたおいしいもの
- 22 きほんのき
- 26 シュフの隠し技
- 28 食卓に彩りを添えて、  
さっとおごじへ。
- 34 大使大学に聞いてみよう!
- 43 goku.goku ノー
- 44 わが家のいぢおじてレシピ!
- 48 親子で話そう食と環境
- 52 暮らしの養生つり帖
- 54 おでと遊びに悩めるママへのラブレター
- 58 畑でグミクマハン



## 9月の行事

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1 1・2・3 ・防災の日 ・キウイの日 ・ママ茶の日	2 1・2・3	3 1・2・3 ・ドラえもん誕生日 ・グミの日	4 ・串の日 ・くじらの日	5 ☺️	6 ・黒の日 ・生クリームの日	7 白露
8	9 重陽の節句 ・手巻きの日 ・栗きんとんの日 ・ロールケーキの日	10 ☺️ ・牛タンの日	11	12 ☺️	13	14
15 ・大阪寿司の日 ・ひじきの日 ・石狩鍋記念日	16 敬老の日	17 ☺️ ・イタリア料理の日 ・いなりの日	18 ・かいわれ 大根の日	19 ☺️ 中秋の名月	20 秋の彼岸入り	21
22	23 秋分の日	24 ☺️	25	26 ☺️ 彼岸明け	27	28
29 ・ぶぐの日 ・洋菓子の日	30 ・くみの日					

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



今月の表紙 撮影協力店

maruyama 榎  
札幌市中央区南5条西24丁目  
3-17 第17藤栄ビル1F  
TEL 011-206-1132

- 59 ちよこっと家庭菜園
- 64 ちよこっとインフォメーション
- 67 組合員さんからのご意見揭示板
- 68 cho-co-tto VOICE
- 70 ちよこっと保存食
- 73 ごはんとおかずインテンクスの
- 74 アンケート
- 75 One for all, All for one.

# Cho-co-tto

ちよこっと

9 月号 2013[vol.18]



**冷やして!振って!  
新食感!ジュレのお酒!**

とろとした口当たりと果実の甘さが心地好い、新感覚のお酒にマスクットが登場。自分で振って、くずして味わう、驚きを楽しめます。アルコール分5%。

宝酒造(株)  
ジュレのお酒 果莉那  
マスクット150ml

9月3日発売



**ふんわり  
バナナクリームケーキ**

バナナ風味のクリームをたっぷりとやわらかなケーキで包み込んだフルーティーなケーキです。

(株)ブルボン  
バナナのオムレット

9月3日発売



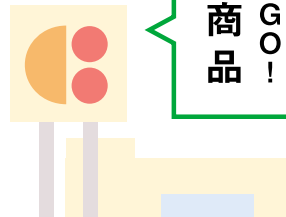
**ブリップリのえびを感じる  
リッチな食べ応え**

バナメイえびをふんだんに使用したえびのパテに特製のタルタルソースを乗せたマルハニチロオリジナルの2層式フライです。口の中で広がるえびのごろごろ感が特徴です。

(株)マルハニチロ食品  
タルタルソースinえびカツ

9月1日発売

コープのお店にGO!  
**今月の新商品**



**コープの  
プライベート・ブランド新発売!**



**北海道のお水に合う、  
弱火仕立ての煎茶を  
厳選しました。**

静岡県産やぶきた品種茶葉100%を使った甘みがあり、後味すっきりなお茶です。

(株)土倉  
静岡県産後味すっきり  
やぶきた緑茶 200g

9月1日発売



**深いコクと香りの  
カフェインレス コーヒー**

コーヒー鑑定士がブレンドし、深いコクを実現したカフェインレスコーヒーが新登場!ミルクとの相性がよくカフェオレにも最適。

片岡物産(株)  
モンカフェ ドリップコーヒー  
カフェインレス コーヒー

9月発売予定



**ほろよいから  
カシスオレンジ味新登場!**

ほろよいから新フレーバー『カシスとオレンジ』新登場!カシスの甘酸っぱさとオレンジのさっぱりさがマッチしたフルーティでさわやかな味わいのチューハイです!

サントリー酒類(株) / サントリービア&スピリッツ(株)  
ほろよい<カシスとオレンジ>  
350ml

9月3日発売



**生ミルクがついに  
常温タイプで商品化!**

ミルクの中に生ミルクを閉じ込めました。北海道産生クリームたっぷりの濃厚な味わいと、やわらかな半熟食感が楽しめるプレミアムタイプのミルクです。

(株)不二家  
生ミルク一袋

9月3日発売

## 今月の 表紙の器

“ちょこっと”の表紙を飾る、  
北海道生まれの器。  
作り手の顔が見える器で、  
食卓から心を豊かに。

作り手

（札幌市）  
atelier ma-do  
ayumada  
山田 雅子 さん  
マコ

札幌市出身。北海道立工業試験場陶芸科で1年間研修後、陶芸家・山田祥子氏に師事。2006年に独立し、2010年現在地に工房を移転。9/11～23まで帯広市・北海道ホテルにて個展を開催中です。

プレゼント



写真の「四角皿」（3,150円）、「しのご飯椀」（2,205円）、「しのご鉢口」（1,365円）&豆々皿（630円）を各1名、計3名様にプレゼント（詳細はP74を参照）

料理を盛ったときに  
「食べたくなる」器を

江別の土から自分で粘土を精製し、自然に囲まれた工房で創作を行う山田雅子さん。山田さんの器はオール北海道ロケで話題になった、映画しあわせのパンの劇中でも使われています。

「北海道で生まれ育ったので、使う土もやはり北海道にこだわりたいという思いがあります」。

整えられた市販の粘土では生み出せない、手作り粘土ならではの

の素朴な雰囲気。ほっこりした質感と、暮らしに溶け込むナチュラルさが一番の魅力です。OL時代、後に師匠となる先生から陶芸の奥深さを学びプロの道へ。普段から料理を作るのも食べるのも大好き！と話す山田さん。使う人の視線を忘れません。

「作った料理を器に盛り付けて自分でおいしいそう！と思えたら合格（笑）。毎日でも使いたくなる、そんな器をお届けできたらと思っています」。

←蓋付きマグカップ3,150円（右）、小皿1,575円（左下）など、器の表面を1本ずつ丁寧に削った「しのご」の技法が代表的。コーヒーカップ2,310円（左）は、土そのものの色を活かした作品

●atelier ma-do（アトリエ マ・ドゥ）  
札幌市南区真駒内165の254 TEL011・206-9137  
（工房を訪れる際には事前に連絡を）





# ごま油でもっとおいしく

フードプロデューサーの青ちゃんこと青山則靖さんが、普段の料理をもっとおいしくするコツを教えます。



Food Producer  
Noriyasu Aoyama

青山 則靖  
フードプロデューサーとして、飲食店のメニュー開発や料理教室の開催、UHBテレビ出演など活躍中

## マルホン太香胡麻油 濃口で… ゆで鶏と豆腐のサラダ



材料(2人分)

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 鶏むね肉(1枚)        | 豆腐(1丁)         |
| A 長ねぎ(青い部分・1本分) | サラダ用野菜(適量)     |
| しょうが(適量)        | 長ねぎ(白い部分・1/3本) |
| 水(500cc)        | 鷹の爪(適量)        |
| 料理酒(50cc)       | B にんにく(1/2片)   |
|                 | しょうが(適量)       |

調味料

- |      |      |      |          |
|------|------|------|----------|
|      |      |      |          |
| しょうゆ | みりん  | 酢    | 太香胡麻油 濃口 |
| 大さじ1 | 大さじ1 | 大さじ1 | 大さじ1     |

作り方

- 鍋にAを入れ、洗った鶏むね肉を入れてから火をつける。
- あくを取りながら弱火で20分ゆで、ゆで汁ごと冷ます。
- 別の鍋に胡麻油を入れ、Bを入れ弱火にかける。
- 香りが出てきたら残りの調味料を入れて火を止める。
- ゆで鶏を一口大にちぎり、野菜と豆腐を盛り付け、④をかけて完成。

## マルホン太白胡麻油 濃口で… さっぱり油そば



材料(2人分)

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| 豚もも肉(300g)      | 生ラーメン(2玉)     |
| しょうゆ(500cc)     | B 長ねぎ(適量:きざむ) |
| A 長ねぎ(青い部分・1本分) | 万能ねぎ(適量:きざむ)  |
| にんにく(1片)        | 白りごま(適量)      |
| しょうが(適量)        |               |

調味料

- |       |          |      |       |
|-------|----------|------|-------|
|       |          |      |       |
| 太白胡麻油 | 太香胡麻油 濃口 | 酢    | 焼豚の煮汁 |
| 大さじ1  | 大さじ1     | 大さじ1 | 大さじ1  |

作り方

- 焼豚を作る。豚もも肉をたこ糸でしばり、油(分量外)を引いたフライパンで表面を焼く。
  - 鍋にしょうゆを入れ、①とAを入れ30分煮て、煮汁から取り出し冷ます。
  - 丼に調味料をすべて合わせ、ゆでたらーめんを入れて混ぜる。
  - 刻んだ焼豚、Bをお好みでのせて完成。
- ※焼豚の煮汁は保存できるので、野菜炒めやチャーハンなどの味付けに利用しましょう。

ワンポイント!

鶏肉は水からゆでるとやわらかく仕上がります。ゆで汁につけて冷ますとバサバサになりません。

ワンポイント!

ラーメンは湯を切りすぎないのがコツ。熱成めんがおすすめです。

# 本胡麻油

竹本油脂株式会社

第一事業部/〒443-0036 愛知県蒲郡市浜町11

0120-141-550

マルホン胡麻油 検索

太白・太香は登録商標です

マルホン胡麻油

マルホン胡麻油とは…

創業享保10年(1725年)の竹本油脂が搾る「◎太白胡麻油」は、ごま油特有の香りや味がなくほろ無色透明で、これまでのイメージを覆す一品です。焙煎しない生のごまを使い圧搾製法と呼ばれる製造法で作っており、油を搾り取るための化学溶剤は一切使っておりません。



太白胡麻油

ごま油特有の色と香りがほとんどなく、ごまのうま味だけを残しました。素材のおいさを際立たせます。



太香胡麻油 濃口

ごまをじっくり焙煎してから搾った香り高いごま油。中華料理や韓国料理の香りづけにぴったりです。

太香胡麻油 300g・450g

2013モンドセレクション金賞W受賞サックスキャンペーン  
マルホン胡麻油300g・3本セット 毎月1,000名、3,000名様にプレゼント!

- ◎キャンペーン期間:2013年7月1日(月)~9月30日(月)
- ◎対象賞品:太白胡麻油・太香胡麻油・太香胡麻油 濃口(各450g・300g) 純生ごま油ゴールド(400g・200g)・セサミンキングオイル(600g)
- ◎お問い合わせ先:キャンペーン事務局

☎0120-141-550(受付 10:00~17:00 ※土日祝日除く)

※応募方法・宛先は、対象商品についての応募要項をご覧ください。





ポカポカ太陽で育てられた

# 大地のレシビ

とれたてのおいしさとその活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っておきレシビです！

※このコーナーでは、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  
受賞レシビ等から、毎月1品ご紹介いたします。

## 郷のごぼう寿し

材料 5~6人分

米……………4合	ごぼう……………150g	B	しょうゆ……………大さじ2
酢……………70cc	牛肩切り落とし肉 180g		みりん……………大さじ2
A	塩……………小さじ1	砂糖……………大さじ2	
砂糖……………20g	にんじん……………80g		
	しょうが……………60g		
	サラダ油……………大さじ1		

**飾り** さやえんどう、錦糸卵、紅しょうがなど……………適量  
※他にも青しそやのり、さやいんげんなどお好みで

教えてくれた人

北海道女性農業者倶楽部マンマのネットワーク

くぐり さだこ  
丸栗 貞子さん

食物繊維や、不足しがちな栄養の  
バランスを考えたおいしいレシビです。



### 作り方

- ①ごぼうはさがきにし、酢水(分量外)につけてアクを抜く。
- ②しょうが、にんじんは皮をむき、千切りにする。牛肉は粗めの千切りにする。
- ③フライパンに油を入れ、しょうがの千切りを炒める。香りがしてきたら、牛肉をほぐすように炒め、肉全体に火が通ったら、水切りしたごぼうを入れ、ふたをする。
- ④ごぼうがしんなりしてきたら、にんじんを加え混ぜ、Bの調味料を数回に分けて加え、味を調える。
- ⑤炊き上がったご飯をAの調味料で酢飯にし、④の具が熱いうちに手早く混ぜ合わせる。
- ⑥器に盛り付け、お好みの具で飾り付けをして完成。

### 料理のポイント

ごぼうを蒸し煮することで、食材の味・風味を壊すことなく、短時間で食材が仕上がります。

## 鮭の買い物プロフィール

漁期が始まった秋鮭。今が旬の秋鮭を買う時に役立つあれこれをチェック!

### 選び方

生鮭は身と皮をチェック。身は透明感があり、締まって弾力があるもの、皮は銀色がきれいなものを選ぶのがおすすめです。一尾丸ごと買う場合は皮の色に加え、おなかの身が厚いものを選んでください。

### 保存法

生鮭はキッチンペーパーなどで包んでからラップをし、冷蔵庫保存が基本。軽く塩をして水分を抜いてから保存するのがおすすめです。2~3日で使い切るようにしましょう。

### 冷凍

水分をふいてから、一切れずつ空気に触れないようラップに包んでください。保存期間は2~3週間が目安です。

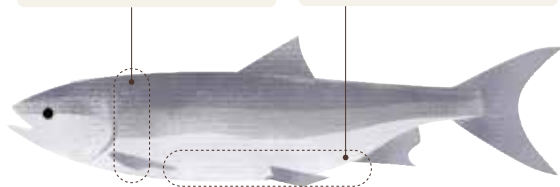
### 切り身の部位解説

#### ●カマ

エラの下の部分。脂のりが良く、1匹から2つしか取れません。

#### ●ハラス

内臓を囲むおなか、胸ビレの辺り。カマ同様、1匹から2つしか取れません。脂が最ものっている部分。



← おなか側

尾側 →



#### ●身

片側の先端が細く(薄く)なった切り身はおなか側なので、脂がほどよくのっています。一方、半月型の切り身は尾に近く、さっぱりした味わいです。

## 鮭 あれこれ 豆知識

知っているようで意外に知らない、身近な魚「鮭」。今日からすぐに役立つ、鮭の豆知識をご紹介します。





良質なたんぱく質が豊富な鮭には、疲労感を和らげるのに有効なビタミンB<sub>1</sub>、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、脂質の中にはEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)を多く含んでいます。また、サーモンピンクの色素には抗酸化力が強いアスタキサンチン、皮にはコラーゲンがあり、お肌にもうれしい食材です。

## 鮭の 栄養は？

## 焼き鮭に出る 白い成分は？

鮭を焼くと、表面に白い固まりが浮き出ることがあります。これは鮭に含まれる水溶性のたんぱく質が凝固したものです。加熱されて水分と一緒に染み出したたんぱく質が、卵の白身のように固まったものなので、害はありません。



## 秋鮭 = シロザケ



鮭にはさまざまな種類がありますが、北海道で最も多く漁があり、私たちが日頃から親しんでいるのは、サケ科サケ属の「シロザケ」です。天然魚である秋鮭はもちろん、産卵まで間がある未成熟な鮭児(けいじ)、初夏に獲れるトキシラズも、同じシロザケです。

サケ科サケ属の間には、カラフトマス、ベニザケ、サクラマス、ニジマスなどがあります。

また、日本に流通するニジマスの改良種・トラウトサーモン、アトランティックサーモン、ギンザケは、ほとんどが養殖鮭です。

# ゴー! ゴー! ゴー! ふしぎっち!



おんけつは かみシヤンとダント!



ぶん・はせがわけいすけ え・こぐれけいすけ

## ふしぎ①

からだかセックなの?

あたしきれい? ありがとう!

けどもただけどふしぎっち。

ほんとはあたししろいおさかな。

おおきな

うみを

たびする

あいだに

エビやカニを

たкусん

たべたらこんなに

ピンクになったのよ。

これからあたしのうまれた

からへるよ。

ほくふしぎっち。  
うみのちかくを  
あるいていたら  
サケのぎょうれつに  
であつたよ。  
けつごんしきが  
あるんだつて。



サケのおよめさん

きんごだねー!

ごもどーして

こいさあまのうた

かいてとく



サーモン?  
○○モン

## ふしぎ②

ねえどーしてこうなった  
かみがわかるの？

それはねかわのにおい  
をおぼえているから。

いぬよりすごい  
あたしのはなで  
うまれたかわを  
みつけるの。

これからあたしは  
けっこんし

たまごをうんで  
しぬでしょう。



♂サケ

だけでもただど  
ふしぎっち。  
つきにうまれる  
こどもたちが  
あたらしい  
たびをはじめ  
でしょう。



酒

おまがらじ

たのしみ。

おまがらじの  
おまがらじの  
おまがらじの  
おまがらじの  
おまがらじの

たのしみ。

基準と品質管理を徹底  
網元が選ぶブランド銀毛鮭

Cho-co-tto  
今月の  
作る人

北海道で挑戦を続ける  
生産者を応援します

作る人・日高定置漁業者組合  
「銀毛」プロジェクト委員会  
佐藤勝さん



第四回コープさっぽろ会長賞受賞

# 日高・えりも町の銀毛鮭

えりも町

取材・文・編集/小西由稀 撮影/石田理恵 デザイン/玉置彩子

Cho-co-tto 12

8月下旬から9月初旬にかけて、北海道の多くの浜では秋鮭の定置網漁が始まります。秋味、とも呼ばれ、古くから北海道の秋を代表する味覚です。今回は秋鮭の中でも、日高沖で漁獲されるブランド鮭「銀聖」に注目。その魅力を知るため、えりも町を訪ねました。



午前5時。街路灯の明かりが海面に映るまだ薄暗い中、佐藤勝さんは沖へと向かいます。襟裳岬の沖は、暖流と寒流がぶつかる潮目と呼ばれる海域。さらに日高山脈を源とする川が多く注ぐため、良質のプラントンが豊富。北海道有数の好漁場として知られています。

佐藤さんが狙うのは、銀鱗輝く美しい鮭、銀聖。毎シーズン、水揚げの1割ほどこしか獲れない希少なブランド鮭です。

右／青色の背から真珠色の腹にかけ、美しい輝きを放っている。一般の秋鮭に比べると、顔が小さくやさしい表情をしているのが日高産の特徴 左／佐藤さんの漁船は「第二十七明神丸」。4ヶ所に敷設した定置網を回り、網を揚げる



右・中央／定置網の網おこし作業は、多くの人手を必要とする。その作業は大迫力！  
上／日高定置漁業者組合は、日高管内で定置網漁業を営む42の業者が組織する組合。銀聖を取り扱う業者を指定登録。現在は22社が登録。商品に番号入りのキャラクターシールを貼り付け、出荷業者が責任を持って製品管理する体制を確立



## 銀毛鮭の王様・銀聖 漁師が育んだブランド

鮭は産卵時期が近づくと、体の色が銀から赤や茶などの婚姻色へと変化します。浜では銀色の鮭を「銀毛<sup>ぎんげ</sup>」、変色した鮭を「ブナ毛<sup>ぐなげ</sup>」と呼び分け、銀毛は姿も味わいも高く評価されています。そんな日高沖で獲れる銀毛の中から、3・5kgを超える最上級の鮭だけに与えられる称号が、銀聖。日高定置漁業者組合が2000年に定めた規格です。大ぶりな分、脂のりも良く、美しいサーモンピンクの色も特徴。この銀聖ブランドの生みの親が、佐藤さんなのです。



「昔、このエリアの鮭は全道一浜値が高い鮭でした。20数年前、増殖事業で水揚量が増え、海外からも輸入物が入り、日本中に鮭が余った時期があつたんです。浜値は暴落。漁師である我々が直接、鮭の価値を伝える必要がある。そういう思い始めたんです」。

その第一歩として、知名度アップのため、日高産銀毛鮭の愛称を全国から公募。約1万4000通ものの中から選ばれたのが銀聖でした。さらに品質を管理するため、



作る人  
佐藤勝さん

加工品を含め銀聖一尾一尾に、業者名と通し番号入りの組合認定シールを貼り、トレーサビリティを徹底しました。

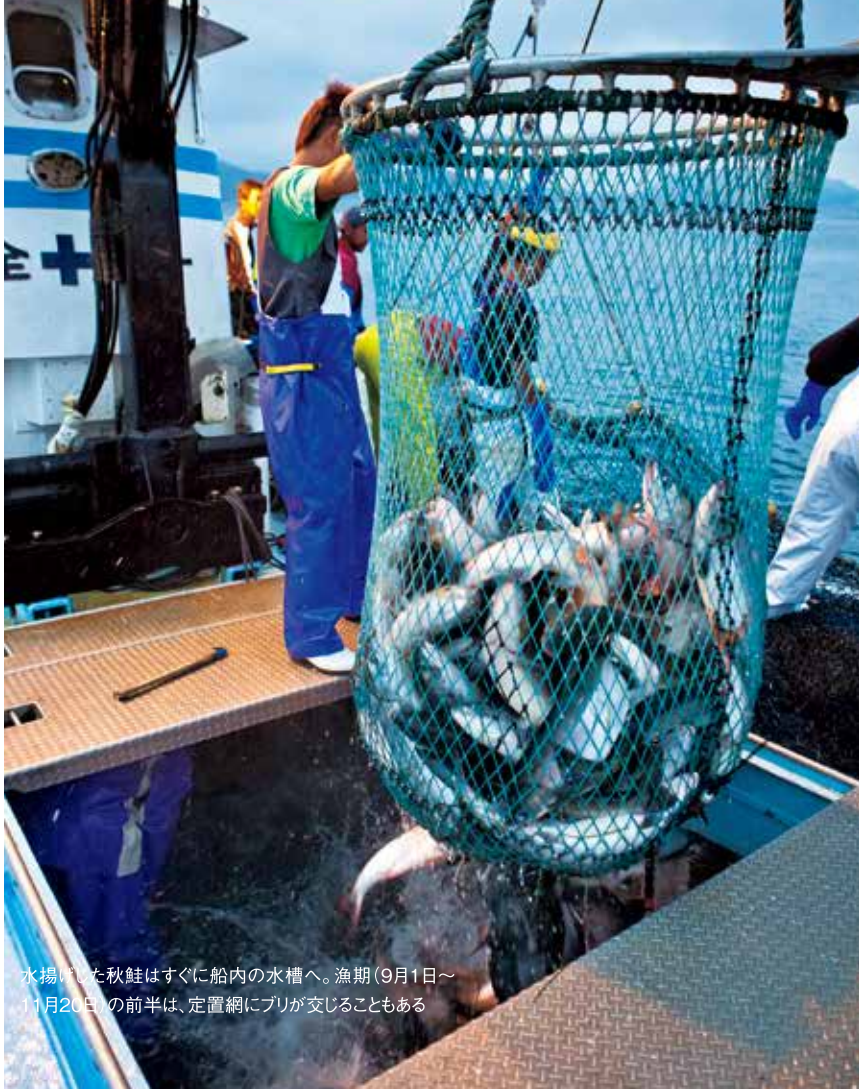


また、佐藤さんをはじめ、漁業者自らが展示即売会やイベントに参加。銀聖の魅力について語り、鮭鍋をふるまい、食べ方の提案をし続けてきました。

「食をつくること、食を守ることは生産者の使命。獲って市場に出して終わりではなく、地道なことだけど伝える努力は大切なんですよ」。

柔軟な発想と行動力で13年。銀聖の名は道内はもちろん、全国にも広がりつつあります。

佐藤さんは(有)菱栄協栄水産の代表。日高定置漁業者組合の銀聖プロジェクト委員会の委員長、日高管内さけます増殖事業協会の副会長も務める。食づくり伝承名人でもある



水揚げした秋鮭はすぐに船内の水槽へ。漁期(9月1日～11月20日)の前半は、定置網にブリが交じることもある

## 銀聖を通じて再発見 北海道の天然秋鮭の魅力

秋鮭は定置網で漁獲されます。定置網を簡単に説明すると、巨大な箱状の網を海の中に敷設<sup>ふせつ</sup>し、生きたまま漁獲する漁法。魚体を傷めることなく漁獲した鮭を、海水シャワーベットの張った船内の水槽に入れ、鮮度を保って帰港します。そして、たくさん獲

れた鮭の中から、網元のこだわりで吟味したものを銀聖として出荷、あるいは塩蔵で熟成させた山漬けなどの加工品にします。

「銀聖を高級魚にしたい訳ではないんです。鮭は手頃な大衆魚じゃなくちゃ。名前を付けたのは、日高だけではなく、北海道の天然銀毛鮭のおいしさに目を向けてほしかったから」と、佐藤さんは笑顔で語ります。





右・左／帰港するとすぐに選別作業に入る。えりも漁業協同組合の市場では水揚げした鮭の色や大きさなどによって、銀毛、Aブナ、Bブナ、Cブナなど、細かく選別している

#### 佐藤さんおすすめの銀聖の食べ方

- ① 銀聖の切り身全体に塩をしっかりとふる。
- ② 軽めの重しをして30分ほど置く。この時、吸水シートを敷いておくことより良い。
- ③ 水洗いをして、しっかり水気を取る。余分な水分が臭みと一緒に抜け、身も締まる。グリルで焼き鮭に。皮目だけ少しこんがり焼くとおいしい。

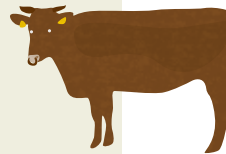
銀聖はコープ冬ギフトでご購入いただけます。

その言葉には、こんな思いがあります。海水温の上昇など環境の変化で、北海道の鮭の回帰率に影響が出ているというのです。各産地ではふ化や稚魚放流、川の環境整備など、生命力の強い鮭を育てることに力を注いでいます。自分の産地が良ければいいという発想ではなく、北海道全体で取り組んでいかなければならないこと。人と自然が支え合い、広い視野で見つめる漁業があることを知りました。

壮絶な旅に耐え抜くため、体いっぱいエネルギーを蓄え、生まれた川へと回帰する北海道の鮭。今年の秋は、銀聖を通じて、天然銀毛鮭の魅力を改めて味わいたいものです。

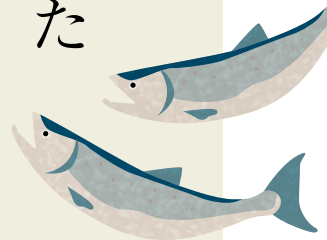


今月は  
えりも町



生産地で見つけた

おいしいもの



えりも町での楽しみは、銀聖をはじめとする海の幸!漁師さんが育てる短角牛にも出会いました。襟裳岬にある「風の館」ではアザラシ観察や風体験もできます。

小西が  
訪問しました!



短角牛を満喫できる  
ファームレストラン

一年中、強い海風が吹きつける襟裳岬。目指す「短角王国 高橋牧場」はこの岬のすぐ近く、日高山脈と太平洋を望む高台にあります。広い牧草地には、茶色い毛と愛らしい瞳、短く切り揃えた角が特徴の「えりも短角牛」が自然放牧されています。

「起伏の激しい牧草地を移動し、潮風が運ぶミネラルを含む牧草で育つ短角牛は、上質な赤身が自慢。噛み締めるほどおいしい牛肉です」と、牧場主の高橋祐之さんたかはし ひろゆきは笑顔で説明します。

短角牛の料理は、ファームインまふりんとと直売所を兼ねた「守人」で、ス



2. 短角牛とツブをしょうゆダレで味つけた「牛ツブ丼セット」1,080円は、えりもの海と大地の幸を欲張ることができる。米は隣町の様似町「小田農場」産のほしのゆめを使用 2.ファームレストラン、直売所、ファームインでもある「守人」。宿泊料金は1泊2食付き8,400円、小学生以下は7,350円





3.短角牛は日本の固有品種。寒さに強く放牧に適する短角牛は、昆布漁師の安定収入のため、えりも町が半農半漁を推奨してきた歴史が背景にある 4.牧場主の高橋さんも、夏場は昆布漁のため海に出る。短角牛は漁業者の暮らしを支えてきた大切な風土の産物。兼業漁家の中で唯一、短角牛の一貫生産に取り組んでいる。毎月短角牛が宅配される「短角王国の会」は、3,000円と4,000円の2コース



**短角王国 高橋牧場**

えりも町えりも岬406-1

TEL 01466-3-1129

守人と短々の営業 / 9:00~17:00

休み / 月曜・火曜

左 / 短々の短角牛焼肉2,000円コース  
(写真は2人前)。カルビ、サガリ、ハツ、野菜、ご飯がセットになるほか、ホルモンまたはハンバーグを選ぶことができる。味つけは塩こしょうのみ。肉本来のおいしさを楽しむ

テーキや井で楽しむことができます。シンプルに味わうなら、別棟の焼肉小屋「短々」もおすすめです。えりもの風土と高橋さんの愛情が育むえりも短角牛。ぜひご堪能ください！

1.「銀聖の刺身」800円、「銀聖の握り」は1貫250円。一般的に秋鮭は脂が少ないといわれるが、銀聖は上品な脂があっしっとりしている 2.いさみ寿し40年の暖簾を守る二代目のご主人、荒木穰さん 3.約10品の魚介類がびっしりのった「並ちらし」2,000円。贅沢なネタを楽しめる「特上鮭」は3,200円。お昼の営業時間はお得な「ランチセット」1,000円も用意している



## 漁師が鼻<sup>ひな</sup>尻にする店で 銀聖の実力を味わう

えりも漁港から歩いてすぐ、漁師など浜の関係者が通う寿司店です。日高沖で揚がる銀聖は、ほとんどが新巻や山漬けに加工されるため、地元の飲食店でお目にかかる機会はそう多くありませんが、えりもの旬を握る「いさみ寿し」では、漁期は銀聖を刺身や寿司で提供。それも佐藤勝さんが漁獲し、船上で活締<sup>かつし</sup>めした銀聖を仕入れています。

「身がしっとりして、適度な締まりもあって食感がいい。天然の秋鮭なので安心しておすすめできます」と、二代目のご主人、あらかきゆたか荒木穰さん。秋は銀聖のイクラ、真ツブ、マツカワガレイ、黒ゾイなどもおすすめ。握りや刺身でえりもの秋をたっぷり楽しんでください。



いさみ寿し  
えりも町本町86の3  
TEL 01466・2・3141  
営業 / 11:30~13:30、  
16:30~23:00  
休み / 不定(事前にご確認ください)

# ちょこっトリップ



新シリーズ「ちょこっトリップ」は、「ちょこっと」の巻頭特集を実体験する旅です。実際に行き、見て、学んで、味わうことで、週末が何倍も楽しくなりますよ。



## シャケナベイベー!

秋のえりもで極上銀毛鮭・銀聖と高橋牧場の短角牛をめぐる旅  
～えりもの秋はなんでもある秋です～

秋のえりもはうまいものづくし。極上銀毛鮭「銀聖」を見て知ったあとは、地元の人気寿司店で秋の味覚を味わいます。えりもと言えば、高橋牧場の短角牛も外せませんね。

日時 10月19日(土)

参加費 6,580円

定員 40名(最少催行人員25名)

※店員になり次第締め切りとさせていただきます。



お問  
い合  
わせ

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時～18時、土10時～15時、日曜定休)



上/人気の加工品はお弁当や夕食の一品に活躍してくれそう。「鮭カマ三五八漬け」450円、凍ったまま揚げられる「鮭フライ」280円、「たこザンギ」600円  
左/300g以上もある大きな真ツツを待つ、えりも漁業協同組合の金子武彦さん。「荒天で漁のない日もあるので、鮮魚をご希望の場合は事前にお電話ください。取り置きもしています」

えりもの海の幸を  
おみやげに

昨年2月に開店した「えりも漁業協同組合直売所」。鮮魚から加工品まで、前浜の美味を中心に幅広く取り揃えています。秋鮭の漁期の週末には、銀聖のイクラしようゆ漬けも用意。銀色に輝く美しい魚体の銀聖は豪快に1匹で販売。旅の余韻と一緒に食卓で銀聖料理を満喫してませんか。



えりも漁業協同組合直売所

えりも町本町650の1  
TEL 01466-2-3939  
営業/9:00～17:00  
休み/火曜、年末年始

だれにもきけな  
ごまならきけな

# きほんのき

# 鮭



どれを買ったら  
いいでしょ!?  
学ぶ人/ユタカ  
鮭の塩焼きは大好き。  
でも朝食はバン派



甘口?  
中辛?  
学ぶ人/ハジメ  
いまち違いの  
分からない男



待ちに待った鮭  
腕がふるわ〜

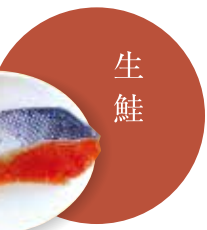
教えてくれる人/ヒデコ  
栄養士。料理教室  
「ぼこたんぼぼ」主宰。  
料理は楽しく、おいしくがモットー。

この問題は  
サケで通れません  
学ぶ人/ケイスケ  
どちらかというと  
酒の方が好きかも

## ● 生鮭 / 塩鮭 (甘口・中辛)

それぞれに合う料理は?

鮭を買ったら寄り道厳禁!  
すぐに調理しない場合は  
冷蔵庫へ!



### 生鮭

「塩焼き」「しょうゆ漬け」「フライ」  
「バター焼き」など幅広い用途に。



### 甘口

塩鮭

塩加減は控えめ。「塩焼き」のほか  
「バター焼き」「ホイル焼き」にもOK。



### 中辛

塩鮭

塩加減強め。焼いてほくして  
「おにぎり」「お茶漬け」「チャーハン」に。

どうして皮が下ですか？



皮面は焦げやすいからよ。



生鮭の場合は？

生鮭は流水で洗って水気を取ったら、全体にかかると高い位置から塩を振って焼いてね。



4 皮面を下にして中～強火で焼く



5 表面が乾いて焦げ目がついたら(10分が目安)ひっくり返す。火力をやや弱めて3～4分焼く



6 皮にこんがり焼き色がついたらOK



1 流水で軽く洗う(塩辛い場合はよく洗ってね)



2 ペーパーで水気を取る



3 グリル皿に水を入れる



# レシピ 1

## 鮭の塩焼き

【用意するもの(2人分)】

塩鮭切り身(甘口または中辛)2切れ

あしらい(大根おろし適量、焼いたしとう4本)

大根おろしや大葉を添えると、見た目はもちろん栄養効果もえ～よ～



## 4 野菜をのせる



## 1 流水で軽く洗う



## 5 Aを混ぜ合わせて 4にかける



## 2 ペーパーで水気を取る



## 6 アルミホイルの手前の端と 奥の端を、鮭の真上で合 わせる



ピタッ

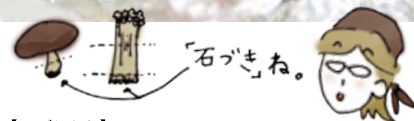
## 3 鮭は皮面を下にしてアルミホ イルの中央に



# レシピ 2 秋満載 ヨーグルtomisoたれかけ

【用意するもの(2人分)】

- |           |          |  |                          |
|-----------|----------|--|--------------------------|
| ・生鮭切り身2切れ | ・舞茸 40g  | ・A(プレーンヨーグ<br>ルト大さじ2、みそ大<br>さじ1、酒大さじ1) | ・水200cc                  |
| ・生しいたけ 2枚 | ・長ねぎ 40g |  | ・アルミホイル<br>(25cm×30cm)2枚 |
| ・えのき茸 40g | ・ピーマン小1個 |  |                          |



【下ごしらえ】

生しいたけは石づきを切り落とす。えのき茸は石づきを切り落とし食べやすい長さに切る。舞茸は食べやすい大きさに手で裂く。長ねぎは斜め切りにする。ピーマンは縦半分になり、ヘタと種を取って1cm幅に切る。





16 完成！おいしそ〜。



13 沸騰したら火を弱め、くらくら沸騰させつつ最低10分加熱する(フタを取るとこんな感じ)



10 フライパンに水200ccを注ぐ



7 合わせた部分を2〜3回折る



破らないようにそっとね...

14 やけどに注意して!



11 ホイルで包んだ鮭を重ねらないように並べる。



両端から水が入らないように!

8 両端を2〜3回巻き、両端を上に向ける



こうすると汁がこぼれない!

鮭に触れた手で、あちこち触っちゃダメダメよ。必ず石鹸で手を洗い、きちんと手を拭きましょう。



15 中まで火は通ってる?



12 フタをして強火で加熱する



9 こんな感じ



いくららのしょうゆ漬け  
プロの作り方を教えて

秋にいくららのしょうゆ漬けを作る

ご家庭は多いでしょう。

それぞれのご家庭で

タレには違いがあると思いますが、

私の場合は「煮きりしょうゆ」を使います。

ご家庭で簡単にできますので「一度お試しください」。

黄金比は  
つり!

**4 : 1 : 0.5**

しょうゆ

酒

みりん

隠し技.1 煮きり

タレに火をかけることで角が取れ、味がまろやかになる。いくらのほか、マグロのつけなどにも使えるので余った煮きりしょうゆは冷蔵庫で保存しよう。



2 いくらと冷ました①を合わせ、常温で1時間置き、冷蔵庫に移して2時間で完成。

隠し技.2 常湿 1時間

タレにつけたらすぐに冷蔵庫へ入れずに、常温でしっかりいくらにタレを吸わせること。15分に一度、全体を静かにかき混ぜると味が均一になる。



【用意するもの】  
いくら(ほぐしてざるにあげておく)…適量

1 鍋にAを入れて強火にかけ、10秒ほど煮立てて火を止める。



教えてくれたのはこの人

板前料理 酒房しんせん

店主 越後 茂樹さん



静内町生まれ。料理人歴は43年。全道津々浦々をめくり山海の幸に精通。自ら漁をすれば山菜も採り、食材探しに余念がない。「酒房しんせん」3代目店主。



創業58年。道内各地に旬の食材を求め、素材に合わせた調理法で提供する。料理はおまかせコースが基本。道内はもとより道外にもファンが多い。要予約。

■住所 札幌市中央区南6条西3丁目  
秋水ビル1F  
■TEL 011-512-3721  
■営業時間 17:30~23:00(L22:00)  
■定休日 日曜・祝日



料理長からひとこと

この調理法は30年ほど前に、北海道の港町に住むおばあちゃんから教えてもらいました。豆腐はいくらと相性が良く、長ねぎはいくらの生臭さを消してくれます。いくらの半熟卵という出会ったことのない神秘的な食感をぜひお楽しみください。

生 いくらを使ってもう一品

## 半熟いくらのおみそしる

【用意するもの】

いくら(ほくしてざるにあげておく)  
……………適量  
豆腐……………適量  
長ねぎ……………適量  
みそ汁……………人数分



作り方

みそ汁を温め、豆腐と長ねぎを入れる。具材に火が通ったらいくらを流し入れ、すぐに火を止めてお椀に盛り、完成。

隠し技 余熱で加熱

いくらが火が通りすぎてしまったら台無し!食べるときにベストな状態になるよう、いくらを入れたらすぐに火を止める。食卓に運ぶ頃にいくらが半熟状態になる。



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!

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

北海道フードマイスター  
クッキング講師

まむら みつえ  
木村 光江(みーやん)さん

北海道フードマイスター、雑穀エキスパー  
ト、デコ巻きずしマイスターなどの資格を持  
つ。デコ巻きずし協会北海道支部代表。  
2012年春より、食と農を楽しむ市民団体「ある  
るキッチンガーデンくらぶ」を主宰し食育・農  
業体験などの啓発活動を行う。http://rkgc.jp/



おやつに、おつまみに

## 鮭フレーク入り いももち

### ●材料 1~2人分

鮭フレーク 大さじ1 ピーマン小 1/4個  
じゃがいも……1個 マヨネーズ 大さじ1  
片栗粉……大さじ1 油……適量  
塩……少々

### ●作り方

- ①皮付きのじゃがいもをよく洗う。
- ②じゃがいもを半分に切り、耐熱容器に濡らしたキッチンペーパーを置いて、じゃがいもをのせ、ラップをふんわりかけ、600Wで約5分レンジにかける。
- ③火傷に注意しながら、じゃがいもをボウルに移し、上からひとまわり小さなボウルで押し潰し、皮を取り除く。
- ④潰したじゃがいもに片栗粉、塩を加えてよくこねる。
- ⑤小さなみじん切りにしたピーマン、鮭フレーク、マヨネーズを加え混ぜる。
- ⑥丸く形を整えて油をひいたフライパンで両面焼く。



フライパンひとつで

## 自家製「鮭フレーク」

### ●材料(200mlの保存瓶 約1瓶分)

甘塩鮭切り身 ……2切れ みりん……………大さじ1  
白炒りごま ……大さじ1 塩  
酒……………大さじ1 ……適宜(塩加減をみて)

### ●作り方

- ①塩鮭をフライパンで焦がさないように弱中火で蒸し焼きにする。
- ②焼けたら一旦火を止めて熱いうちに皮と骨を取り除き、小さめの泡立て器やフォークで細かくほぐす。
- ③弱中火にかけ、酒・みりん・白ごまを加え、焦がさないように水分がなくなるまでほぐしながら炒める。  
※生鮭の場合は塩加減を調整する。
- ④冷めてから保存容器にいれる。



### Point

冷蔵庫で保存し3日くらいで食べきる。生鮭を使う場合は塩と酒をふりラップをかけてレンジで加熱し②からスタートして塩で味を調える。



手軽なごちそうレシピ

## サーモンの柚子こしょう漬けで 手まりにぎり

### ●材料 2人分

刺身用サーモン 60g	A	しょうゆ……………小さじ1
大葉……………3枚		酢……………小さじ1
みょうが……………1個		柚子こしょう……………小さじ1/2
ごはん……………120g程度		エクストラバージン
白炒りごま……………小さじ1		オリーブオイル  小さじ1/2

### ●作り方

- ①ボウルにAを入れて混ぜる。
- ②刺身用サーモンを薄く切る。切り落としの場合は食べやすい大きさに切る。
- ③①に②を加え混ぜ、冷蔵庫で約10分おく。
- ④みょうがを細切りにする。大葉は縦半分に切る。
- ⑤ごはんにごまを混ぜ6等分(約20g目安一口サイズ)にし、ラップを使って丸める。
- ⑥大葉に丸めたごはんのをせ、その上にサーモンの柚子こしょう漬け、みょうがのをせる。



Point

サーモンは刺身用の切り落としでも代用できます。みょうがを小ネギに替えたり、大葉を千切りにして上のにのせてもOK。

おつまみ、お弁当のおかずにおすすめ

## 鮭の焼きザンギ

### ●材料 2～3人分

A	生鮭…2切れ(約200g)	B	片栗粉…大さじ3
	めんつゆ…大さじ2		ごま油…大さじ1
	酒…大さじ1		ごま油…適量
	みりん…小さじ1		白炒りごま…適量
	すりおろしにんにく…少々		

### ●作り方

- ①生鮭を一口サイズに切る。
- ②ボウルにAと①の鮭を入れて、冷蔵庫で約30分ほど漬け込む。
- ③②のボウルにBを入れて混ぜる(衣はザンギの衣のようにとろりとします)。
- ④魚焼きグリルにアルミホイルをひき、ごま油を塗って③を並べ、ごまをふりかける。
- ⑤火加減に注意しながら中火で両面焼いて完成。



Point

意外と早く火が通りますので、焦がさないように火加減に注意しながら焼いてください。

おもてなしにぴったり

## サーモンの トマトココット

### ●材料 2人分

生鮭…1切れ(65g程度)	とろけるチーズ…大さじ2
トマト大……………1個	パン粉……………小さじ1
ズッキーニ	ハーブソルト……………適量
……小1/5本(3cm程度)	オリーブオイル……………適量
うずらの卵……………2個	黒こしょう……………適量
	バジル……………適量

### ●作り方

- ①トマトを横半分に切り、種の部分をスプーンでくり抜く。ズッキーニはいちょう切りに。
- ②生鮭を食べやすい大きさに切り、ハーブソルトとこしょうをふりかけておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、鮭とズッキーニを焼く。
- ④①のトマトに③を入れ、うずらの卵を割り入れ、とろけるチーズとパン粉をのせて250℃に温めたオーブンで10分ほど焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤仕上げにバジルをのせ、お好みでオリーブオイル、黒こしょうをかけていただきます。



くり抜いたトマトの中身は細かく切ってオリーブオイル、ハーブソルト、こしょうと混ぜドレッシングにしても。



## お弁当はわくわくする「玉手箱」

石狩産イコロ卵の小松菜入りたまご焼き	石狩の花ハマナスと鮭のデコ巻きずし
カラフルピーマンとベーコンのケチャップ炒め	たこウイナナー
石狩産ブランドミニトマト「いしかりDE CHU!!」	ちくわきゅうり
木村農園りんご	花にんじん
小松菜のお浸し	鮭ザンギ
	ピリ辛きゅうり漬



木村 光江の  
(みーやん)

# 私のお弁当

恵まれた食の宝庫である石狩の魅力を  
楽しく発信したい！そんな思いが溢れる  
「地産」を存分に「活用」したお弁当です。

地産地消をテーマに、楽しく「つくる」、おしゃべりしながらの「しゃべる」、楽しく「食べる」という気持ち【るるる】の3文字に表現した「るるる」石狩弁当」です。

地元のおいしい魅力を広めながら、地域の絆を大切にしたいと、「地域食堂きずな」にて「地産活用」弁当」の予約販売もしています。学生時代に母に作ってもらった愛情いっぱいのお弁当を、わくわく

しながら開けた思い出があるので、お弁当を作る時には、お客様の喜ぶ顔をイメージし、彩りやバリエーション豊かな味付けになるように気をつけて作っています。

私にとってお弁当は、自称「勝手に石狩親善大使みーやん（非公式）」（笑）として食の宝庫である石狩のおいしい魅力をたくさんの方に楽しく伝えることができる、わくわくする「玉手箱」です。





今月の献立  
秋の味覚で…  
美肌・美髪レシピ

エネルギー / 626kcal  
たんぱく質 / 32.5g  
脂質 / 21.3g  
炭水化物 / 77.6g  
食塩相当量 / 2.2g

私たちにおまかせ!

献立のポイントは?

きのこには美肌に欠かせないビタミンB<sub>2</sub>やB<sub>6</sub>、ナイアシンが多く含まれます。食物繊維も多いので余分な脂肪を体外に排出させるのにも役立ちます。



栄養学科4年  
ゆかりさん



栄養学科4年  
のぞみさん



栄養学科4年  
なつきさん

肌や髪を構成する材料となるたんぱく質をしっかり摂りましょう。鮭は良質なたんぱく質が多く、抗酸化作用の高いアスタキサンチンも含まれています。

ブロッコリーに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの合成を助け、しみやそばかすの抑制が期待できます。

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 / 河井とわ スタイルング / 菅原美枝  
撮影 / 阿部雅人 デザイン / 玉置彩子

今月の悩み

夏の疲れや紫外線で肌や髪がぼろぼろ…。美肌や美髪に効果のある食事はありますか? (20代・共働きママ)



コブさっぼろと天使大学は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。  
コブさっぼろホームページでも公開中

## 副菜

きのこの芳醇な香りを楽しんで  
3種きのこのレンジ蒸し

栄養価(1人分)

エネルギー/51kcal たんぱく質/3g  
脂質/3.5g 炭水化物/5.2g  
食塩相当量/0.4g

### ●材料(4人分)

しいたけ……………4枚  
ぶなしめじ・まいたけ…各1パック  
トマト……………中1個  
ブロッコリー……………1/4株  
マヨネーズ……………小さじ4  
顆粒コンソメ……………小さじ1

### ●作り方

- ①しいたけは石づきを切って薄切りにする。ぶなしめじとまいたけは根元を切って、食べやすい大きさに手で裂く。ブロッコリーは小房に切り、ラップで包んで電子レンジで約1分加熱する。トマトはくし形切りにしてから3等分にする。
- ②耐熱容器に①を入れる。コンソメを振り、マヨネーズをかける。ラップをして、電子レンジで1分程加熱する。

## デザート

生クリームでちょっとリッチに  
2層のぶどうゼリー

栄養価(1人分)

エネルギー/121kcal たんぱく質/3g  
脂質/5.5g 炭水化物/16.1g  
食塩相当量/0.1g

### ●材料(4人分)

粉ゼラチン……………7g  
水……………大さじ2  
牛乳……………50ml  
A 生クリーム……………50ml  
砂糖……………20g  
100%ぶどうジュース…150ml  
巨峰……………8粒

### ●作り方

- ①ゼラチンを分量の水でふやかす。
- ②鍋にAを入れ、沸騰直前まで温める。①を加えて混ぜ、ゼラチンが溶けたらぶどうジュースを入れる。
- ③②が温かいうちに容器に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ④巨峰を皮のまま半分に切り、③の上に飾る。

## 主食

鮭とバジルで彩りも良く

## サーモンとアボカドのスパゲティ

### ●材料(4人分)

スパゲティ……………300g  
生鮭切り身……………4切れ  
塩・こしょう……………各少々  
小麦粉……………大さじ1  
オリーブオイル……………小さじ2  
にんにく……………1かけ  
バジル……………適量  
アボカド……………1個  
牛乳……………大さじ3  
レモン果汁……………小さじ2  
A 塩……………小さじ1/3  
黒こしょう……………少々  
バジル(乾燥)……………少々

### ●作り方

- ①アボカドは皮をむいて種を除き、ビニール袋に入れて麺棒などで粗めに潰して、Aを混ぜ合わせたソースに加える。にんにくはみじん切りにする。
- ②鮭は一口大に切り、塩・こしょうをして、小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブオイル小さじ1を入れて、鮭を焼き、取り出しておく。
- ③スパゲティをゆでる。フライパンにオリーブオイル小さじ1とにんにくを入れて炒める。スパゲティを加えて、さっと炒め火を止める。
- ④皿にスパゲティを盛りつけ、鮭をのせる。①のソースをかけ、バジルを添える。

栄養価  
(1人分)

エネルギー/454kcal たんぱく質/26.5g  
脂質/12.3g 炭水化物/56.3g  
食塩相当量/1.7g

先生!  
どうですか?

肌や髪に良いと言われるたんぱく質やビタミンですが、一度にたくさん摂っても効果はありません。少しずつでも毎日摂るのが基本です。ストレスも溜めないで。

天使大学  
看護栄養学部栄養学科  
山部 秀子先生



# コープさっぽろバイヤーおすすめ! チョコっとお菓子はいかがですか?



## イチオシ

### チョコパイカプチーン 発売中

カプチーンクリームとミルクソースをソフトケーキでサンドし、まるやかなチョコレイトでコーティングしたイタリアのカプチーンが味わえる今だけの期間限定のチョコパイです。

## ココがおすすめ!

ふわふわケーキとたっぷりのチョコレイトコーティングの特別なチョコパイ。ほろ苦クリームとミルクソースのバランスが絶妙です。

宅配バイヤー小野寺



### チョコパイ 発売中

チョコパイは2013年30周年を迎え、ケーキがふわっとしっとり、チョコもおいしくなりました。甘すぎず、食べ飽きない、幅広い年代で楽しめるおいしさです。

### ガーナマリアージュ(苺)

9月3日発売

ガーナミルクチョコ50周年の記念商品! くちどけなめらかなガーナミルクと、甘酸っぱい苺チョコが1本で楽しめる贅沢な組み合わせです。ガーナ50年の歴史で、初めてのフルーツフレーバー。今だけの味わいです。



### ガーナマリアージュ(抹茶)

9月3日発売

ガーナミルクチョコ50周年の記念商品! くちどけなめらかなガーナミルクと、京都産宇治抹茶チョコが1本で楽しめる贅沢な組み合わせです。持ち運びにも便利なスティックタイプです。

お口の恋人

**LOTTE**

お問合せ/ロッテ お客様相談室 ☎0120-302-300  
営業時間/月~金9:00~17:00(祝祭日は除く)

※チョコパイは9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。



### 和栗ケーキ

発売中

## イチオシ

和栗を使ったクリームをしっとりケーキでサンドし、ミルクチョコレイトでコーティングした半生の「和栗ケーキ」と、和栗クリームをさっくりとした食感の生地で包んで焼き上げた「和栗のクッキー」をご賞味ください。



### 和栗クッキー

発売中

## ココがおすすめ!

「和栗ケーキ」は栗の風味がすごい! チョコとの相性も良く、季節感あるリッチな味わいです。「和栗クッキー」は、サクサクのクッキーになめらかなクリームがたっぷりです。

店舗バイヤー高橋



### 生ラムネ グレープソーダ

9月10日発売

人気のグレープ味をソーダ風に仕上げた、しゅんわり口どけ食感が特徴の生ラムネです。



### 小枝 はじける白ぶどう

発売中

爽やかな白ぶどうの味わいを楽しむ小枝。パチパチはじけるスパークリングチップ入りの新食感です。

### ドン小枝

9月10日発売

小枝12本分のBIGサイズ。ビスケットとパフの食感がザクザク心地よく、アーモンドのココのある味わいがクセになります。



お問合せ/森永製菓(株) お客様相談室 ☎0120-560-162  
営業時間/月~土9:00~17:00(祝祭日、年末年始は除く)



### ホロホローネシヨコラ

発売中

薄皮クッキーの中にチョコをぎゅっ閉じこめる技術を使用。濃厚で口どけのよいチョコレートと、ホロホロと繊細に崩れるクッキーで包んだチョコとクッキーが重なりあいながらとろける、ぜいたくな一品。

### ガルボミニまるやかマロン箱

9月10日発売

不思議食感が人気のガルボミニに、秋の味覚を味わう季節限定の新味が登場！栗の香りがふわっと漂う、まるやかなマロン味のチョコをコーティングしています。



## イチオシ

### 蜜きなこチョコレートBOX

9月10日発売

とろ〜りとろけ出す黒蜜を香ばしいきなこチョコレートで包みました。香り立ちの良い黒蜜がお口の中に広がり、和菓子のような、上品で繊細な味わいが楽しめます。

### ココがおすすすめ！

きな粉の風味がバツグンで、まるで上質な和菓子を食べているよう。とろりとした黒蜜が絶妙な味わいです！



宅配バイヤー小野寺

### ホロホローネドルチェ とろける蜜漬け林檎

発売中

ひと口で楽しめる上質なデザートのようなホロホローネドルチェに、新味が登場！蜜漬けた角切りんごを、チョコに練り込み、シナモンをまぶして香り立つクッキーが、サクサク・ホロホロと崩れます。

# meiji

お問合せ/(株)明治 お客様相談センター ☎0120-041-082  
営業時間/月～金9:00～17:00(祝祭日は除く)

※蜜きなこチョコレートBOXは9月3週の宅配システムドックカタログでご案内いたします。



## イチオシ

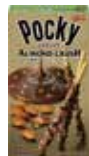
### ポッキー大人のミルク味

9月3日発売

チョコレートをより高温で練り上げることで、濃厚なミルクの風味がより感じられるおいしさに！減圧混合製法とイーストを組み合わせることで、パリッとサクッと口どけがよいスティックに。パイのような食感が楽しめます。

### ココがおすすすめ！

サクサク感いっぱいのパイ風スティックと、濃厚なミルクチョコレートでとても食べごたえがあります。ゆったりと味わいたい贅沢なポッキーです。店舗バイヤー高橋



「Share Happiness! 分かち合っていていいね!」私たちは、ポッキーを通して、幸せを分かち合って欲しいと考えています。1966年の発売以来、進化し続けるポッキーチョコレート。お好きな味を再発見してください。

### ポッキー×ライン 限定スタンププレゼントキャンペーン



スマートフォンからキャンペーンページにアクセス! キャンペーンページでパッケージの天面の内側に印字してあるシリアルコード14桁を入力すると「ポッキーオリジナルLINE」のデビルスタンプ、がもれなくダウンロードできます。(全8種類)

# Glico

お問合せ/  
江崎グリコ(株)ポッキー×ライン限定スタンププレゼント事務局 ☎0120-560-162  
営業時間/月～金10:00～18:00(祝祭日は除く、11月30日(土)まで閉局)  
※11月30日以降は江崎グリコ(株)お客様センター  
営業時間/月～金9:00～18:30(祝祭日は除く)

※ポッキー大人のミルク味は9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。



### よつ葉純生クリーム

200ml

保存料や安定剤を一切使用せず、クリーム本来の風味を大切にしています。

お問合せ / よつ葉乳業(株) お客様サービスセンター

☎ 0120-428-841

受付時間 / 9:00~12:00, 13:00~17:00(土日祝日を除く)



### よつ葉北海道十勝牛乳

1000ml

生乳の生産地十勝で殺菌・パックした、成分無調整牛乳です。

製造者 / よつ葉乳業(株)

お問合せ / コープベル

☎ 0120-271-620

受付時間 / 10:00~17:00(日曜日を除く)

北海道のおいしさを、まっすぐ。



## 冷凍途中でかき混ぜなくてOK! 濃厚なバニラアイス

#### [材料(8人分)]

よつ葉北海道十勝牛乳  
.....100ml  
スキムミルク.....大さじ2  
バニラエッセンス...適量  
グラニュー糖.....65g  
卵黄.....2個  
よつ葉純生クリーム  
.....200ml



出典：一般社団法人Jミルク ミルクレジャー

#### [作り方]

- ① 鍋に牛乳、スキムミルクを入れ、木べらでかき混ぜながら弱火にかける。よく混ぜたら鍋を火からおろし冷ます。
- ② ボウルにグラニュー糖、卵黄、バニラエッセンスを入れ、白っぽくなるまで泡立てる。冷ました①を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ 氷水に当てて冷やしたボウルに生クリームを入れ、7分立てにする。②を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③を金属の容器に移し、冷凍庫で冷やし固める。

#### 作ってみました

アイスクリームメーカーがなくても、自宅で簡単に本格的なアイスが作れるなんて感激! 今度、子どもと一緒に作ります。

#### [材料(2人分)]

A

だし汁.....200ml  
よつ葉北海道十勝牛乳  
.....100ml  
こぶ茶.....小さじ1  
塩鮭.....小1切れ  
オクラ.....2本  
あさつき.....1/2本  
大葉.....2枚  
すりごま.....大さじ1  
みそ.....大さじ1  
クリームチーズ.....20g  
ご飯.....300g



出典：一般社団法人Jミルク ミルクレジャー

#### [作り方]

- ① Aの材料を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。塩鮭は焼いて身をほぐし、オクラは塩ゆでして薄切りに、あさつきと大葉はみじん切りにする。
- ② すりごま、みそ、クリームチーズを混ぜてアルミホイルの上に薄くのばし、オーブントースターで焦げ目がつく程度に焼き、すり鉢またはボウルに入れてほぐした後、冷やしておいたAを加えてのばす。
- ③ 器にご飯を盛りつけ、ほぐした塩鮭のをせる。刻んだ大葉とあさつき、オクラをのせて②を注ぐ。

#### 作ってみました

牛乳にだし汁?こぶ茶?と思いました。だしと薬味が香る、涼やかで本格的なお味でおいしかったです。

※よつ葉北海道十勝牛乳は宅配システムドックカタログで毎週ご案内しております。



### キムチ鍋スープ

790g

コチュジャンのkok深い旨みに唐辛子や豆板醤のピリツとした辛さが食欲をそそる鍋スープです。にんにくとごま油で風味豊かに仕上げました。



### 味噌キムチ鍋スープ

750g

米味噌・豆味噌・もろみ味噌とコチュジャンをブレンドした、深みのあるマイルドな辛さの鍋スープです。にんにくとごま油で風味豊かに仕上げました。



お問合せ/ダイショーお客様相談窓口

☎ 0120-092-860 受付時間/9:00~17:00(1月1日を除く)

## キムチ鍋スープを使って 知床どりのタットリタン

[材料(3~4人分)]

黄金そだちの知床どり もも肉	長ねぎ	……………1本
……………1枚(約200g)	にんじん	……………1本
黄金そだちの知床どり 手羽元	塩・こしょう	……………適量
……………6本(約330g)	ごま油	……………大さじ1
じゃがいも	ダイショー キムチ鍋スープ	……………1袋
……………3個		
玉ねぎ	……………2個	

[作り方]

- ① 黄金そだちの知床どりのもも肉は一口大に切り、手羽元は骨にそって切り込みを入れ、塩・こしょうをする。じゃがいも・にんじんは乱切り、玉ねぎはくし切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、もも肉、手羽元に焼き色がつくまで焼き、そこによく振ったキムチ鍋スープを入れる。
- ③ 煮立ったらじゃがいも・玉ねぎ・にんじんを加え、火が通るまで煮込み、最後に長ねぎをちらして完成。

ワンポイント

味噌キムチ鍋スープでもお作りいただけます。鍋の後は、麺・ご飯等を入れてもおいしく召し上がれます。

作ってみました

材料を煮込むだけの手軽さがうれしい!kokのあるピリ辛味で、シメのうどんまでおいしくいただきました。



※キムチ鍋スープは9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。



## キッコーマン株式会社

キッコーマンは、千葉県野田市が発祥ですが、北海道千歳に工場を持つ道内企業でもあります。  
1917年の会社設立以来、時代や文化に合った豊かな食生活を提案しています。

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



## ホクト株式会社

北海道のホクトのきのこは、高度な栽培技術と管理体制が整った苫小牧のきのこセンターがふるさと。きのこの“おいしい。”と“ヘルシー。”を余すことなく全道の食卓へお届けします。



お問合せ/ホクト(株) 苫小牧販売課 0144-57-0011  
受付時間/月～金9:00～17:00(昼12:00～13:00、祝祭日は除く)



しょうゆやきのこが主役!キッコーマンとホクトは「菌活」をおすすめします!

詳しくは  検索

## 秋鮭ときのこの炊き込みご飯

### 【材料(4人分)】

生鮭切り身……………2切れ	A	キッコーマン
ホクト プナシメジ…1パック		真昆布しょうゆ 大さじ4
ホクト エリンギ…1パック		マジョウ
米……………3合		芳醇本みりん…大さじ4
		三つ葉、白ごま…適宜

### 【作り方】

- ① 鮭は皮と骨を取り除き、さっと熱湯をかける。お米は研いでザルにあけておく。
- ② プナシメジは小房に分け、エリンギは5cmの長さの拍子木切りにする。
- ③ 炊飯器に米とAを入れ、3合の目盛まで水を加え、軽く混ぜ合わせる。鮭ときのこをのせて炊く。
- ④ 炊き上がったらく混ぜ合わせて器に盛り、お好みで三つ葉やごまを散らす。

作って 昆布しょうゆときのこのうま味を感じられる上品な味わい  
みました でした。炊飯器に入れるだけの手軽さもうれしい!



## ごろごろきのこのしょうゆソテー

### 【材料(2～3人分)】

ホクト エリンギ……………1パック
ホクト マイタケ……………1パック
ホクト プナピー……………1パック
サラダ油……………大さじ2
キッコーマン真昆布しょうゆ 大さじ1と1/2

### 【作り方】

- ① エリンギは縦4等分に切り、マイタケ、プナピーは小房に分ける。
- ② フライパンに油を熱し、きのこを炒める。
- ③ ②に焼き目がつき、しんなりしたらしょうゆを加えてさっと炒め合わせ、器に盛りつける。

作って きのことうま味の相性が抜群!きのこの香りや  
みました 食感を楽しめます。あと一品ほしい時にぴったりですね。

※真昆布しょうゆは9月3週の宅配システムドックカタログでご案内いたします(めんみ1Lもご購入いただけます)。  
※プナシメジ・白プナシメジ(プナピー)・エリンギ・マイタケは、9月1週～9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。





### S&B お徳用チューブ

ご家庭で安心してたっぷり使っていただける大容量で、しかも安価な価格設定でお得なチューブ入り香辛料シリーズです。パッケージも、持ちやすく安定感があるマヨネーズボトル形態で、片手で開けやすいワンタッチキャップを採用。さらにお客様の安全・安心意識の高まりに応え、無着色にこだわりました。



## お手軽!カップちらし寿司

### 【材料(2人分)】

白飯	400g	帆立貝柱	2個(刺身用)	
A	酢	大さじ2	まぐろ	4切れ(刺身用)
	塩	小さじ1/2	サーモン	4切れ(刺身用)
	砂糖	小さじ1	アボカド	1/4個
	S&Bおろししょうが	小さじ1/3	レモン	2枚(輪切り)
B	S&Bおろしわさび	大さじ1	飾りつけ	
	マヨネーズ	大さじ6	青じそ、チャービル、ディルなど	
			お好みで	

### 【作り方】

- ① 温かい白飯にAを加えて混ぜ、冷ます。Bを混ぜ合わせ、1:3に分け、量の多い方は絞り出し用にビニール袋に入れて角に集めておく。残りはボウルに入れておく。
- ② 刺身用の材料のうち、それぞれ半量を1cm角に切る。アボカドも半量を1cm角に切り、レモンの輪切り1枚分の絞り汁をかける。これらすべてを①のボウルに移したBと混ぜ合わせる。
- ③ 盛りつけ用のカップにすし飯と②、その他の材料を彩りよく盛りつける。①のビニール袋に入れたBの袋の角を切って絞り出し、デコレーションする。あれば青じそ、チャービル、ディルなどで飾る。

ワンポイント

わさびの量は  
お好みで加減  
してください。

### 作ってみました

彩りがとってもキレイで子どもに好評でしたわさび+マヨネーズは想像よりマイルド。子どもが食べやすいよう、わさびを加減して作ってみました。





## 2段熟カレー中辛

香味焙煎スパイスの豊かな香りが味わえる中辛好きのためのカレールウです。



## クレアおばさんのシチュー(クリーム)

丸鶏のまるやかなコクにこだわったパイロンをベースに、乳製品でクリーミーに仕上げました。



## カレー ZEPPIN! 中辛

熱もいけど、たまにはZEPPIN! コクのペーストを香りのルウの中に閉じ込めた、こだわりの2層タイプのカレールウです。特別なお肉でどうぞ。

# Glico

お問合せ/江崎グリコ(株)お客様センター  
☎ 0120-917-111 受付時間/月～金9:00～18:30(祝祭日除く)

## 鮭とかぶのシチュー

### 【材料(4人分)】

クレアおばさんのシチュー(クリーム)

……………1/2箱  
生鮭(切り身)……………4切れ  
かぶ……………中2個  
玉ねぎ……………中1個(200g)  
塩・こしょう……………少々  
小麦粉……………大さじ1/2  
水……………400cc  
牛乳……………125cc  
バター……………大さじ1  
サラダ油……………大さじ1



### 【作り方】

- ①生鮭は、一口大に切って塩・こしょうをし、表面にうすく小麦粉をつけておく。かぶは、葉を根元を少し残して切り落とし、皮をむいて、くし型に切る。
- ②フライパンにバター大さじ1を熱し、生鮭を両面焼き、皿などに取り出しておく。
- ③厚手の鍋にサラダ油を熱し、薄切りにした玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ④水を加え、沸騰したらアクを取り、かぶを加えてから中火で約10分程煮込む。
- ⑤いったん火を止めてからルウを割り入れて混ぜ、再び弱火でとろみがつくまで煮込み、②の鮭、牛乳を入れて、さらにとろみがつくまで軽く煮込んで仕上げる。

## グリコ×ホクトのきのこタイアップレシピ きのこづくしカレー

### 【材料(4人分)】

2段熟カレー……………1/2箱  
ホクト プナシメジ 1/2パック  
生しいたけ……………4枚  
ホクト マイタケ……………1パック  
牛薄切り肉……………150g  
にんにく……………1片  
赤ピーマン……………1/4個  
オリーブオイル……………大さじ2  
(作り方②と③で大さじ1ずつ使用)  
赤ワイン……………50cc  
オイスターソース 大さじ1  
水……………450cc



### 【作り方】

- ①プナシメジ、マイタケは小房にわけ、生しいたけは1/4に切り、赤ピーマンは細切りにする。牛肉は4cmに切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイル大さじ1とにんにくを入れ、きのこ類を強火でしっかり炒め、オイスターソースをふりかけてなじませたらいったん皿などに取り出す。
- ③鍋に残りのオリーブオイル大さじ1を足し、牛肉と赤ピーマンを強火でしっかり炒め、赤ワインをふりかけて弱火で3分煮込み、水を加え沸騰したら火を止める。
- ④ルウを割り入れて混ぜ、再び弱火で煮込み、適当なとろみがついたらカレーの完成。
- ⑤皿にご飯を盛り、④をかけ、②を飾る。

※2段熟カレーは、9月1週、クレアおばさんのシチュー(クリーム)は10月1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。

## ワインを楽しむ

田辺由美先生と行く  
余市ワインバスツアー

日程 / 2013年9月23日(月・祝)  
参加費 / 7,900円  
定員 / 40名(最少催行人数25名)

日本を代表するワイン専門家田辺由美先生  
([田辺由美ワインスクール]主宰)と一緒に、ぶどう畑と余市ワイン工場を見学し、ワインを飲みながらランチ。ニッカウキスキー工場、北海道ワインでの試飲もある、バスならではのツアー。

申込み・お問合せ / コープトラベル  
TEL 011-851-7411  
※月～金10:00～18:00、土10:00～15:00



## 日本酒を楽しむ

10の蔵元が北海道神宮に集結!  
蔵が語る。あなたが選ぶ。  
花咲醸酒 hana-sake43° お月見の宴  
～きき酒チャンピオン大会予選・決勝同時開催～

日程 / 2013年9月19日(木) 18:30～20:30 ※9月19日は中秋の名月です  
場所 / 北海道神宮 参集殿 参加費 / おひとり様5,000円、ペアチケット9,000円  
※参加資格 / 20歳以上 定員 / 80名(先着)

日本酒に合うおつまみや道産チーズと日本酒のマリアージュを楽しみながら、蔵元の話を聞きながら、大事な人にオススメしたいお酒を選ぶ楽しい「お月見の宴」です。

■きき酒チャンピオン大会  
予選 18:00～18:30  
(参加者募集中・見学自由)  
決勝 20:30～21:00  
(優勝者は東京開催の全国大会にご招待)

申込み・お問合せ / 花咲醸酒の会事務局(NPO法人のこたべん)  
メール hanasake43@gmail.com  
TEL 011-671-9300(担当ササハラ) ※月～金10:00～17:00(祝祭日を除く)



秋に楽しむ道産酒  
食べて。見て。買って。もちろん飲んで。道産酒を楽しむイベントやツアーで  
実りの秋を満喫しませんか。

## 日本酒を楽しむ

シークレット企画! hana-sake43°の会  
会員限定スペシャル  
日本酒合宿 in 栗山町

日程 / 2013年11月3日(日)～4日(月・祝)

会員限定の特別な日本酒合宿開催決定!北海道産酒BAR かま田 酒匠&北海道ソムリエ鎌田 孝さんのご指導のもと「日本酒ナビゲーター」にれたり、あの蔵に特別潜入したり、栗山町のおいしいものを食べて呑んで、楽しむ2日間。これを機に会員になろう!

お問合せ / 花咲醸酒の会事務局(NPO法人のこたべん)  
メール hanasake43@gmail.com  
TEL 011-671-9300(担当ササハラ)  
※月～金10:00～17:00(祝祭日を除く)

P62に栗山町の素敵な宿泊施設のご案内あります!

## 日本酒を楽しむ

蔵元遠足 vol.4  
秋のニセコと温泉、  
そしてニセコ酒蔵

日程 / 2013年10月12日(土)  
参加費 / 6,580円  
定員 / 40名(最少催行人数25名)

牧場タカラでチーズを買って、チーズと日本酒のマリアージュを堪能。温泉入って、ニセコの食材を使ったランチ。その後、ニセコ酒蔵で蔵見学&試飲。さらに北の誉にも寄って帰るバスツアー。

申込み・お問合せ / コープトラベル  
TEL 011-851-7411  
※月～金10:00～18:00、土10:00～15:00



## 親子で楽しむ

子どもの食育、大人も食育  
ごはん和日本酒のお米の  
稲刈り&たまご拾いにねぎ収穫

日程 / 2013年9月29日(日)  
参加費 / 大人3,900円、子ども1,000円、乳児500円  
定員 / 40名(最少催行人数25名)

「作物の成長をそっと見守り、本当に必要なときにだけ手を差し伸べる」必要以上の農薬や化学肥料は使わず育った栗山町きなうすファームの田んぼで稲刈り!たまご拾いにねぎの収穫、大人もうれしい小林酒造の立ち寄り。親子で楽しいツアー。

申込み・お問合せ / コープトラベル  
TEL 011-851-7411  
※月～金10:00～18:00、土10:00～15:00



詳しくはホームページへ  
<http://hanasake43.com>



札幌市 名畑様

## 鮭いなり

### ●作り方

鮭は焼いて骨と皮を取り除き、身をほぐしておく。酢飯にほぐした鮭と白ごま、お好みで大葉などを混ぜ、いなり用の小揚げに詰める。口を上にして詰めると中のピンク色が見えてキレイ!いつもと違ったおいしいなりに!

器・箸 / 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 ]

## 鮭



次のお題は**かぼちゃ**または**日本酒**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)



👤 読者プレゼント!

苫小牧市 佐藤様

## 鮭と豆乳のクリームパスタ

### ●作り方

鮭は焼いて骨と皮を取り除き、身をほぐしておく。玉ねぎ・しめじなどお好みの野菜をフライパンで炒め、そこに茹でておいたスパゲティと鮭を入れる。材料がひたひたになるくらいまで豆乳を入れ、塩・こしょう、コンソメ少々で味を調える。お好みで最後にしょうゆをかける  
と和風テイストにも!

白糠町 大井様

## 鮭皮茶漬け

### ●作り方

焼き鮭を食べて残った皮をグリルで焦げ目がつくくらいパリパリに焼く。ご飯の上に焼いた皮、三つ葉少々をのせ、だし汁を回しかけてわさびを添える。皮に少し身が残ってるくらいがおいしい!

茶碗・小皿・急須 / Madu札幌店





北見市 児玉様

## 鮭ハンバーグ

### ●作り方

生鮭ブロックの骨と皮を取り除き、フードプロセッサーもしくはたたいてミンチ状にする。そこへ牛乳・卵・パン粉と玉ねぎのみじん切りを加え、塩・こしょうで味付けする。俵型に成形し、フライパンで火が通るまで焼く。お好みでパセリを散らす。

器・ピックフォーク / ナカタ

札幌市 酒出様

## 鮭のみそチーズ焼き

### ●作り方

キャベツ、ピーマン、きのこなどお好みの野菜をフライパンで炒め、その上から生鮭をのせてふたをし、火が通るまで蒸し焼きにする。みそ・砂糖・しょうゆ・みりん・酒・水で田楽みそを作り、鮭の上から塗りつけて、さらに上からピザ用チーズをのせる。チーズがとろけてきたら食べ頃!



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？

## 鮭のクリームパスタ ～ローズマリーの香り～



### ●材料(2人分)

鮭(生食用or加熱用) 2切れ  
しめじ 1房  
スパゲティ 200g(結束タイプは2束)  
バター(マーガリンでも可) 10g  
しょうゆ 小さじ1  
A S&B ローズマリー(ホール)  
大きじ1  
塩・こしょう 各少々  
酒 大きじ1  
B 生クリーム 100ml  
牛乳 100ml  
コンソメキューブ 1個

### ●作り方

- ①鮭を一口大に切り、Aをすりこんでおく。
- ②熱したフライパンにバターを入れ、①としめじを火が通るまで炒める。そこにBを全て加え、少しだけとろみがつくまで煮詰めて置いておく。
- ③スパゲティを袋の表記より1分短く茹で、茹で上がった②のフライパンに入れて弱火でソースに絡める。火を止め、しょうゆを回しかければ完成。



今月のスパイス&ハーブ

ローズマリー  
ROSEMARY

甘い芳香とさわやかな苦さが特徴的なハーブ。肉料理にはもちろん、魚やポトトを使用した料理にもよく使われるので、幅広い洋風メニューにぴったりのハーブです。

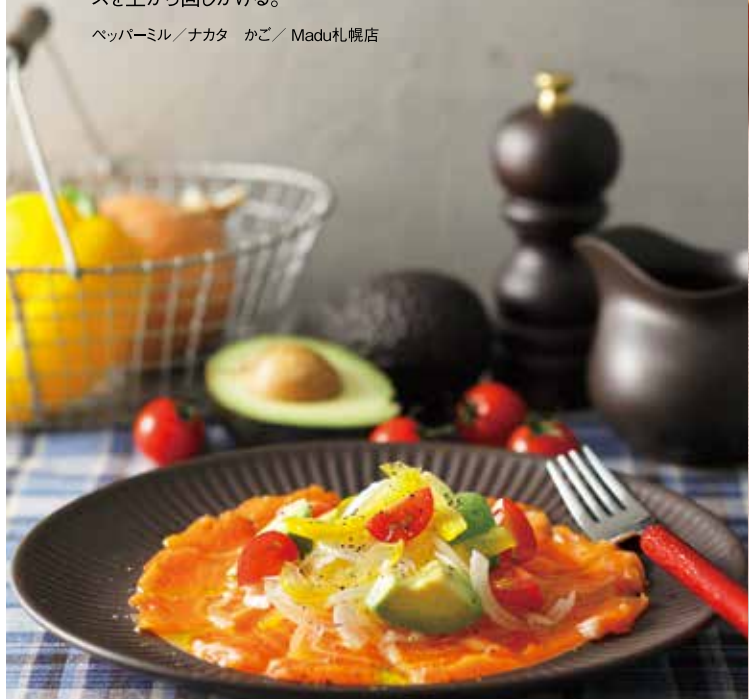
福岡市 安部様

## 鮭のカルパッチョ

### ●作り方

刺身用の鮭、玉ねぎのスライス、アボカド、ミニトマト、パプリカなどをお皿に美しく盛り付け、オリーブオイル、塩・こしょう、酢などを混ぜたソースを上から回しかける。

ペッパーミル/ナカタ かご/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、かぼちゃレシピor日本酒レシピです。

# 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

もったいない。

能戸 英里 ●のとえり

のこたべ子どもごはん研究者、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て聞いちゃう!」と、この会を企画。家庭では小6と3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 先日、日本は世界で「食物を輸入してまで捨てる国」だと言われていると聞きました。いったいどういうことでしょうか？

河野 日本人には耳が痛い話ですね。まず日本で一年に消費される食物は約9000万トン。そして食べずに廃棄されているのが約1800万トン。日本は食物の約6割を輸入していますので、**輸入しながら約2割の食物を捨てている**ことになりました。そのうち家庭で廃棄されているのは約1000万トンもあるんですよ。

能戸 1000万トン！膨大過ぎて見当もつかない量ですね…。

河野 さらに衝撃なのですが、世界が食糧難の国々に支援している食糧は、年間約390万トン。日本**の家庭で廃棄されている量は、世界の食糧支援量をはるかにしのぐのです。**

平島 え…！その事実を、私たちは真剣に受け止めなければいけませんね。安いからと大量に食材を



買い、冷蔵庫の奥に入れ、買ったことさえ忘れてしまう。賞味期限が切れたからと、確かめもせず捨てる。多くの方が、そんな経験に覚えがあるのではないのでしょうか。

河野  
そうですね。私たちが食材の適量を知り、食べ残しを半分まで減らすことができれば、途上国の約2600万人が日本人と同等の食生活を送ることができると言われています。

能戸  
一人ひとりにとっては少しの量でも、集まれば膨大ですね。まずは買い過ぎ、作り過ぎに気をつけなきゃ。「買った食物は自分のもの」ではなく、「**私たちは地球から食物をいただいている**」ということを、忘れてはいけませんね。

平島  
うん。子どもに「残さず食べなさい」も良いけれど、まずは自分たちの行いに気をつけなければ、「食物を輸入してまで捨てる国・日本」は解消できないですね。食物を大事に扱う姿、子どもたちに見せていきたいです。

河野  
食物は地球の恵みであり、生産者の方々がお心を込めて作ってくれているものですからね。



●NGOアリーナ寄付サイト  
<http://www.ngo-arena.org/index.html>



日本の家庭で廃棄される食物の量は、世界の食糧支援量をはるかにしのぎます。

## 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ープさっぽ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られ、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。

## 別海アイスの 大学かぼちゃ添え

別海アイスのさっぱりとした味わいと、かぼちゃのほっくりとした甘さがよく合います。揚げずに作る大学かぼちゃで、手軽なおもてなしのデザートにぴったりです。

### 材料(4人分)

黄金そだちの別海アイス	油	……………	小さじ2
……………お好みの量	てんさい糖	……………	大さじ2
かぼちゃ(種がついた状態で)	酢	……………	小さじ1
……………450g(約1/4個)	塩	……………	ひとつまみ

### 作り方

- 1 かぼちゃは種をとり、所々皮を落として1cm幅のくし切りに。
- 2 フライパンに油、てんさい糖、酢、塩を入れて混ぜ弱火にかける。
- 3 てんさい糖が溶け始めたら、かぼちゃを並べて入れ、時々菜箸で返しながら、弱火でじっくり火を通す。
- 4 かぼちゃに火が通ったら中火にして、焼き目をつける。
- 5 かぼちゃを器に盛り付け、アイスをのせ完成。

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 黄金そだちの別海アイス

(株)べつかい乳業興社

「黄金そだちの別海牛乳」を主原料としたアイスクリームです。保存料や安定剤などの添加物は一切使用せずに作られているので、ミルクの風味をしっかりと感じることができ、食べた後味がすっきりしているのが特長です。

※一部取扱いのない店舗もあります。ご了承ください。



この機会に「ろうきん」を利用してみませんか？



# 労金法施行 60周年記念キャンペーン

募集期間 2013年8月16日(金)～11月13日(水) **60営業日**

ろうきんで **W** うれしい!

**その1**  
60ヶ月(5年)もの  
定期預金が店頭表示金利に **プラス 年0.1%**

■募集総額/60億円 ■対象者/個人のお客様 ■期間/60ヶ月(5年) ■預入金額/1万円以上  
■預入単位/1円単位 ■金利/「スーパー定期/スーパー定期300/大口定期」の5年もの店頭表示金利+年0.1%

【その他】●初回満期日(自動継続)以降は店頭表示金利となります(上乗せ利率は適用となりません) ●ATMでのお預け入れはできません。 ●この定期預金は元本保証の商品です。また、預金保険制度の対象です。 ●既存の当庫定期預金からの振替をご遠慮願います。 ●金利は税引前であり、お利息については、復興特別所得税が付加され、20.315%の税金がかかります。 ●マル優のお取り扱いができます。 ●店頭に商品概要説明書をご用意しております。

**その2** 抽選で60名様  
北海道米30kg(平成25年度産新米ふっくりんこ\*)が当たる  
**ビンゴdeプレゼント**

右記のビンゴ1列につき、1回の抽選チャンス! 1ろうきんに行って、キャンペーンチラシをGETして該当する項目を○で囲み、ご応募ください。

■抽選方法/応募券を提出された方を対象に、北海道労働金庫にて厳正なる抽選を行います。

■当選者発表/ご自宅へのプレゼントの発送をもって、発表にかえさせていただきます。

※プレゼントの発送は12月中旬を予定しています。

※本キャンペーン定期預金(1万円以上、5年もの)のお申込が必須条件となります。

※抽選は11月下旬を予定しています。 ※抽選日前に定期預金をご解約された場合は当選無効となります。

※商品は収獲状況により変更になる場合がございます。

労金法とは…

戦後まもない昭和20年代初頭、勤労者は信用力が弱いという理由から、利用できる金融機関を持つことができませんでした。このような中、労働組合・生活協同組合等が中核となり、連帯・相互扶助の精神の下に1951年5月19日、全国で3番目に「北海道勤労信用組合」が創立されました。しかし、当時、「労働金庫」の名称は公に認められていたものではありませんでしたが、全国各地の労金設立運動の盛り上がりとともに、1953年8月17日に「労働金庫法」が公布され、1954年5月1日、「北海道労働金庫」へ名称変更しました。

B I N G O		
ろうきんの 一般財形または エース預金 をご利用	ろうきん ローン をご利用	ろうきんの 総合口座 をご利用
ろうきんの 財形貯蓄 (年金・住宅) をご利用	ろうきんの ファンタ	ろうきんの キャッシュカード・ ローンカード をご利用
<b>本キャンペーン をご応募</b>	8/25の BS JAPANの 労金記念番組を 見た*	給与または 年金振込口座 をろうきんに指定

\*番組タイトル「不況と戦う金融最前線～働く人を支える「ろうきん」とは?～」

※各商品新規でのお申し込み分も対象となります。

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



北海道的魚海道!

6

おじいちゃんから聞く

## 暮らしの養生つづりや占

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

インタビューしました

佐々木昂(ささき・たかし)さん

1926年富良野生まれ。

1953年に札幌で魚屋を始める。

現在「鮮魚万両」(札幌市北区)の看板おじいちゃん。

お店に行くと魚のおいしい調理の仕方、

食べ方を教えてください。

# 人生、「習うより慣れろ」です

魚の  
おいしい時期を知って

「鮮魚万両」のお店に今日も立つ87歳の佐々木昂さん。昔は春の運動会の頃はサクラムス、北海道神宮のお祭りの頃は時鮭というように、誰もがどの季節にどの魚がおいしいのか知っていた。行事に合わせて旬の魚を買いに来てご馳走を作る。今は

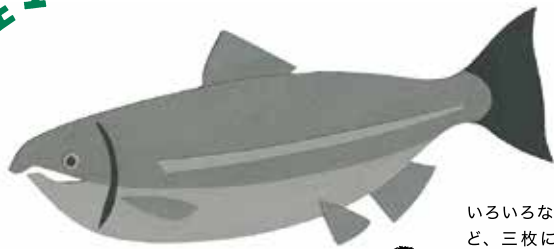
簡単だからって、お刺身や切り身ですませちゃう人が多いけど、もっと魚を食べて欲しい。そのためには、いろんな種類の魚と出会って、おいしい時期や食べ方を知る機会がないとね。それを教えるのが魚屋の使命だよ」。

あえて  
教えない

そんな佐々木さんも魚屋

佐々木さんのお店で出会った

お魚たち



魚王

いろいろな食べ方があるけれど、三枚におおして、適当な大きさに切って塩を振って焼くのが一番おいしい!

八角



ちょっとつかつい感じだけど、白身を刺身に。塩焼や汁物にも。

キンキ



鮮やかな赤色。柔らかい肉と脂肪がたっぷり。煮付け、干物、刺身など。最近は漁獲量が減って高価に。

ソイ



お刺身や塩焼、汁物や唐揚げにも最適。

ホッキ貝



北海道のホッキ貝は柔らかくておいしい! カレーやホッキご飯、刺身など。

を始めることになった頃は、魚について詳しく知らず、何でも覚えようと一人で努力しました。「市場に行つて魚をおろすのが上手い人を見つけて、その人のやり方を覚え、家に帰つてきて何度も試したよ」。「人生、習うより慣れろ。何でも教えたならダメ。人の姿を見て、自分で覚えないと身に付かない」。息子さんもそうして技を覚えて魚屋を継ぎ、

娘さんも干物屋さんに。「干物の味は私を超えたよ」と嬉しそうな佐々木さん。一つの技が確実に次の世代に受け継がれています。



# おそと遊びに Love letter to the 悩めるママへの mother suffering from ラブレター outside play



乳幼児のおそと遊び、  
億劫なのは、ママのせい？

答えはNO。原因は、昔と比べて住宅や住宅周辺、公園などの環境が激変しているから。親や個人ではどうにもならないほど、子どもが遊ぶには厳しい環境になっていきます。たとえば「近くに大きな道路がある」というだけで、車や見知らぬ人に不安を抱くもの。子どもに「そっち行っちゃダメ」「手を放すな」とお小言も増えがち。また時代のせいかな、今の親は常に周囲の評価にさらされていると感じるようです。疲れちゃいますよね。

コツは「ちょっと出てみる」。

気楽に外へ出かけるポイント  
は、イベントにしないことです。  
「さあ遊ばせよう！」なんて、道

「乳幼児の外遊びって、どうすればいい？  
一緒に出かけるのが本当は億劫(おっくう)。  
そんな風に思う私は、ひどい親？」いいえ。  
今回は外遊びの達人に、お話を伺いました。

取材・文・編集/本間千洋 デザイン/野崎亜美 レシピ/能戸英里

## LOVE LETTER 書き手

やこう けいこ  
矢郷 恵子さん

地域を元気にするまちづくり  
プランナー。80年代に東京都世  
田谷区で羽根木プレーパーク  
や自主保育のネットワークづく  
りを行い、公園を活用した乳幼  
児期の外遊び活動の普及啓蒙  
活動などを全国で展開。



具たっぷりで、離れた大きな公  
園へ行く必要はありません。子  
どもは大人が思っている以上  
に、チマチマした遊びが好きで

す。近所の小さい公園や原っぱ  
で充分。庭があるお宅は、ぜひ  
庭で遊ばせてください。目が届  
いてちょうど良いですよ。

子どもに口は、出し過ぎないで。

昔と今の子どもの一番大きな  
違いは「常に大人の目がある  
こと」なのです。環境が変わっ  
ているゆえの、親子共にせつな  
い問題です。実は大人は、子ど  
もの遊び相手には向いていま  
せん。大人はどうしても遊びよ



●プレーパークの様子

●プレーパークの様子



りしつけてしま  
うからです。た  
とえば「片付け  
ないなら遊ばせ  
ないよ」。子ども  
はその場にある  
何かで適当に遊  
び、飽きたら次  
が当たり前。気になるなら親が  
そっと片付けてあげる位で、そ  
の時は遊ばせて、片付けのしつ  
けは他の機会にやりましょう。  
また「危ない！」と禁止しすぎて  
はいませんか？子どもにも防衛  
本能があるので、できないこと  
にはさほど手を出しません。命  
の危険があること以外はなるべく  
見守りましょう。そして「遊び  
なさい」とけしかけないこと。大  
人達が思う以上に、子どもの遊  
びに形はありません。もしお友  
達が遊んでいるのをじーっと見  
ていたとしても、それはその子  
にとっての遊びなのです。お友  
達の遊び方を見て、あとで真似  
るかもしれませんよ。

ママ同士、仲良くなりどき。

子どもが小さい時は、ママがお  
友達を作る絶好のチャンススト  
でも無理してうわべだけ付き合  
うようなママ友はいりませんよ。

人付き合いが苦手でも、気の合  
いそうなママが一、二人いれば  
十分。そこからつながってまた  
友達ができたりします。ママ同  
士が仲良くなると、子ども同士  
も勝手に遊びはじめるもの。時  
には皆で外へ出て、敷物を広げ  
てランチはどうですか？親子二  
人で食べるよりずっと楽しいで  
すよ。子育てで心がグシャッとす  
る時、そんなことも含めて、話し  
たり笑ったりできる仲間を持て  
る時期は今です。お互いに本性が  
出てくると、親しみは増えるかな  
(笑)。周りにいなければ、地域に  
ある子育て支援の広場へどんど  
ん出かけてみてください。ママの  
社会性も磨かれていくはずですよ。

## プレーパーク in 円山公園

太陽の下で走り回ったり、水や土で遊んだり…。  
遊びを見守るプレーリーダーと一緒に  
野外を楽しもう！

開催日 ※雨天順延。詳しくはブログを確認

9月9日(月)、9月23日(祝)、10月28日(月)

場所:札幌市中央区円山公園(自由広場周辺)

時間:10~12時(出入り自由。乳幼児は保護者同伴で)

参加費:無料・事前申込:不要

持ち物、服装:汚れ、濡れてもよい服装。着替え。水筒。帽子。

問合せ先:さっぽろ冒険遊びの会

メール:sapporobouken@gmail.com

ブログ:<http://ameblo.jp/sapporobouken/>

# 北海道 丸大豆しょうゆ 1L

コープさっぽろ各店舗で  
お取扱っています。



使ったのは  
これ!

北海道産大豆・小麦を100%使用し、丸大豆製法でじっくり発酵・熟成した「北海道丸大豆しょうゆ」のまろやかな風味が特徴のおしょうゆで作る甘辛味のおいなりさん。じゅわっとおいしい煮汁とごはんの相性抜群です。北海道100認証商品なので、小さなお子様のいるご家庭でも安心して使っていただけるおしょうゆです。

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  
HP : <http://www.tomoechan.jp/>



おそとで食べたい  
Lunch recipes that you  
お弁当レシピ  
want to eat outside

### レシピ作り手



のこたべどもごはん研究家  
**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「のこたべどもごはん研究家」として、食の大切さを伝えています。

### ● ちいさな ロールいなり (8個分)

- 小揚げ ————— 2枚
- 北海道  
丸大豆しょうゆ — 大さじ1
- A てんさい糖 ——— 大さじ1/2
- みりん ————— 大さじ1
- 昆布だし ————— 80cc  
(水 80cc、約3cmの長さの昆布1枚)
- ごはん ————— 160g

- ①小揚げは熱湯をかけ油抜きをし、下記図(★)のように切る。切った部分はおみそ汁などにお使いください。
- ②小鍋にAと①の小揚げを広げて入れ、落し蓋をして15分ほど弱中火で煮る。火を止めて、そのまま冷ます。
- ③ごはんは8等分にし、ラップなどで俵型に握っておく。
- ④軽く汁気をしぼった小揚げにごはんをのせて巻き、ピックで留めて完成。





# この秋、星野リゾートトナムで 本気のハロウィンパーティーはいかが？

2013年  
10月  
スタート  
予定

## イベント内容

- ★勇者になってオバケを倒そう  
「ハロウィンアドベンチャー」
- ★オバケが乗ってる？！  
「ハロウィンゴンドラ」
- ★夢の中でも、「Trick or Treat？」  
「ハロウィンスペシャルルーム」

※イベント内容は予告なく変更になる可能性があります。  
予めご了承ください。

宿泊は、  
ホテル  
「ザ・タワー」で！

星野リゾート トナムはこの秋、ハロウィンイベントをスタート！  
ハロウィン仮装コンテストや期間限定のスペシャルルームも登場します。なかでも  
注目は「ハロウィンアドベンチャー」。子どもたちが主役となってゴーストたちに  
立ち向かうドキドキワクワクの体験型のプログラムなので夢中になれること  
間違いなし！この秋は家族で忘れられないハロウィンをお過ごしください。

**トナム**  
Hashino Resort

星野リゾート トナム ☎0167-58-1111

住所：勇払郡占冠村字中トナム / アクセス：道東自動車道 札幌⇄トナム100分

HP <http://www.snowtomamu.jp>

詳しくは、 **星野リゾートトナム** で検索！

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

『コープさっぽろ農業賞』の受賞者にメールを送るとともに、北海道の新たな食文化の創造を目指して、コープさっぽろがはじめました。料理をするのは、産地や食材にこだわる人気店のシェフたち。畑から採れたばかりの野菜を中心に創作料理を味わうことができるほか、生産者による農園案内や会場によっては新鮮野菜の直売も行います。

開催日一覧

9.1日  
真狩村

ごとう農園  
×  
フレンチレストラン バンケット  
若杉 泰平シェフ

9.8日  
三笠市

鈴木農園  
×  
かんばんにゅ  
五十嵐 光シェフ

9.15日  
恵庭市

余湖農園  
×  
テスコ 小淵 真樹シェフ

9.22日  
浦臼町

鶴沼ワイナリー  
×  
ビストロボワル  
早賀 大吾シェフ

10.6日  
新篠津村

大塚ふぁーむ  
×  
TAKUY山  
和田 勇人シェフ



◎ 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  
月曜～金曜日/10時～18時 土曜日/10時～15時  
日曜日/休み  
**011-851-7411**

※ 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。

新規定期配達  
ご登録の方

定期  
配達

# コープさっぽろ 各店舗で 灯油 キャンペーン

サービス  
いっぱい!

【キャンペーン期間】

9/23~10/31

安心も  
いっぱい!

加入特典

灯油45ℓ  
サービス

コープさっぽろ  
ポイント還元

その他にも「特典」いろいろ!

詳しくはエネコープまで

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



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

# 3 本貯蔵

① いもをひろげ、本貯蔵のために  
しっかり選別します。

※緑色のものや腐っているものを、  
惜しみなく完全に取り除きます。

② ダンボールに詰めかえ、  
冬場0度以下にならない  
暗いところに春まで貯蔵します。



ポイッ

× 芽付き



## ※注意してください!

じゃがいもの発芽部分には有毒成分であるアルカロイド  
が含まれています。また、じゃがいもは光に当たると表面  
が緑色になり、アルカロイドも表皮の近くに作られます。  
食べると中毒を起こしますので、芽はしっかり取り除き、  
緑色に変色したものは選別の時に必ず取り除きましょう。

# 2 仮貯蔵

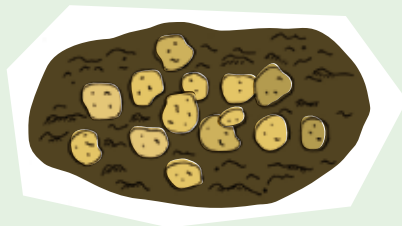
コンテナに入れ、光の入らない  
暗くて風通しのよい場所に  
2週間程度、仮貯蔵します。

# 1 収穫

① 9月頃、じゃがいもの葉が黄色く枯れてきます。  
肥料の量が適正で病気などなければ、  
地上部の葉や茎が枯れ上がってから収穫します。



② 天気の良い日に掘り上げたら、1~2時間  
畑において表面を乾かしてから集めます。  
※腐ったもの、日光にあたって緑色になったものは集めないこと。



# ちよこっと 家庭菜園

# 4

ホクホクおいしく

## じゃがいもは 貯蔵でおいしく!

じゃがいもは貯蔵することで、  
デンプンが糖に変わり、風味と甘みが増し、  
ホクホクとおいしくなります。  
ですから、おいしくするためには、  
貯蔵がとっても大事!  
収穫から貯蔵までの  
ポイントをおさえましょう。

# じゃがいも・いろいろ

## キタアカリ

芽が赤く、肉色は黄。ビタミンCたっぷり。  
ホクホクした甘みが人気。  
煮くずれしやすいので  
ポテトサラダや  
粉ふきにも。



## 男爵

丸い形で、芽が深くくぼみ、  
肉色は白。明治期に日本に導入された  
歴史ある野菜の品種です。  
粉ふきいも、ポテトロquette、  
肉じゃがなど、幅広く使われます。

## メークイン

細長い形で芽が浅く、肉色は白。  
煮崩れしにくいので、  
カレー、シチューなどの  
煮込み料理に最適。



これから1年間、  
ちよこっと家庭菜園の心強い  
アドバイザーとして登場!

アドバイザー  
学校法人八紘学園 北海道農業専門学校  
野菜科主任  
山口猛彦(やまぐち たけひこ)さん  
1974年東京生まれ。青年海外協隊として  
2001年から2年半バングラデシュで農業指導後、  
現職。おみこし担ぎが趣味。



ゆったりとした語らいの時間

# フリエホールのご法要プラン

■2タイプの祭壇一式プランが選べいただけます。※各宗旨・宗派共

祭壇 A	祭壇 B
・仏具一式・供物(菓子・果物)・親族控室 ・仏花三対・お席料・僧侶控室	・仏具一式・供物(菓子・果物)・親族控室 ・仏花二対・お席料・僧侶控室
組合員 価格 (一式) <b>63,000円</b> (税込)	組合員 価格 (一式) <b>42,000円</b> (税込)
登録会員・積立会員はさらに割引が受けられます!	

## ■4つのご会食プラン

**蓮華 れんげ**

お一人様(税込)  
**12,600円**

フリードリンク  
2時間付

煮物はお肉・お魚のどちらか  
1品をお選びいただけます。



**百合 ゆり**

お一人様(税込)  
**10,500円**

フリードリンク  
2時間付

焼物はお肉・お魚のどちらか  
1品をお選びいただけます。



**撫子 なでしこ**

お一人様(税込)  
**8,400円**

フリードリンク  
2時間付



**楓 かえで**

お一人様(税込)  
**6,300円**

※ドリンクなし



**オプション** ・ご案内状(筆耕可) ・折詰め ・御霊供膳 ・席礼 ・宛名付筆耕料  
・供物 ・送迎バス ・お引物 ・供花 ・集合写真



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** 受付時間 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。



愛する家族へ、最期のおくりもの。

# コープの家族葬

フリエ

安心・充実の  
コープの家族葬〈フリエ〉

**3つの特長** 毎日見学できます

- 1 安全なコープさっぽろの食材を使用した、元ホテル料理長が作る温かい食事
- 2 ゆっくりお休みいただけるスペースを、趣の違う6ホールに併設
- 3 20万～165万円の明瞭な料金プランと、もしもの時に備える独自の葬儀積立サービス「フリエ積立」

新しい供養のかたち  
コープのお墓

現地  
ご案内します

「協同の苑」販売中!

新設カロート330個増床



コープのお墓「協同の苑」は札幌市南区藤野の藤野聖山園にある共同墓地です。地下納骨室(カロート)に納められたお骨は、やがて合祀塔に移され埋葬されます。

使用権(税込)

下段**315,000円**より

年間  
維持費 **1,000円**

※納骨後の維持費は別途必要となります。

「より安心なくらし」のご提案

更新型

生きるため、治すための

# コープの 団体がん保険

コープの団体がん保険(更新型)は、がん保険(1年契約用)の愛称です。



月々の保険料にもご注目\*  
基本プラン(男女同額)  
保障期間1年ごとの自動更新(5歳刻み保険料)

20~24歳 **210円**  
の場合月額保険料は

30~34歳 **470円**  
の場合月額保険料は

40~44歳 **990円**  
の場合月額保険料は

- 1 コープの団体保険なら  
団体契約だから保険料が**20%割安**です
- 2 診断保険金は**回数制限がありません**
- 3 入院保険金は**日数制限がありません**
- 4 上皮内がんも**100%のお支払い**
- 5 保障開始までの**待機期間がありません**

\*この保険は更新型で、5歳刻みで保険料が変更になりますのでご了承ください。

診断

がんと診断確定されたとき、  
入院の有無にかかわらず  
**回数でも一時金として**

**100万円**

保障内容  
(一部抜粋)

入院

がんて入院されたとき、  
入院1日目から  
**回数でも**

**10,000円**

手術

がんて手術を受けられたとき、  
手術の種類に応じて  
**回数でも**

**10・20・40万円**

通院

がんて継続して20日以上入院された場合で、  
入院前または退院後に通院されたとき  
**1日につき**

**5,000円**

商品の詳細はパンフレット(契約概要)をご覧ください

※この商品は損害保険であり、共済ではありません。

資料請求はまずはお電話で!  
パンフレットをご郵送いたします!!

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**

- ◆取扱代理店 / 生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部  
コープ協同保険株式会社
- ◆団体保険契約者 / 日本コープ共済生活協同組合連合会
- ◆事務取扱い / 生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部
- ◆引受保険会社 幹事保険会社 / 共栄火災海上保険株式会社

いつも予約でいっぱい!

# 「雨煙別小学校 コカ・コーラ環境ハウス」は これからが狙い目!

秋冬に子どもたちとどこに行こうか迷っている方必見!

「雨煙別小学校 コカ・コーラ環境ハウス」は、  
廃校になった雨煙別小学校を再生してできた、  
栗山町の自然を満喫できる宿泊型体験施設です。  
スポーツ少年団や子ども会、  
クラブ活動のレクリエーションなどで活用すれば、  
子どもたちはわくわく!懐かしの設備に、  
大人はほっこりする!こと間違いなしです。  
大人気の施設ですので、今すぐお問い合わせを...



歴史を感じる  
びかびかの木  
の廊下です!

## 懐かしい雰囲気 の施設・設備



旧音楽室。セミナー  
ルームとしても使え  
ます。



栗山の木材で  
作られた、広々  
2段ベッド!

### ■利用料金(1泊食事なし)

幼児945円、小・中学生2,310円  
高校生以上2,625円

※和室利用+525円(1人毎)

※最低宿泊人数10名様以上。ただし、当該料金の支払、  
他団体との宿泊合計人数が10名様以上になる場合には  
10名以下での利用が可能となる場合あり。



「雨煙別小学校 コカ・コーラ環境ハウス」は、  
栗山町と財団法人コカ・コーラ教育・環境財団が協力し、  
栗山町の廃校を再生してできた施設です。

申込み・お問合せ / NPO法人 雨煙別学校  
TEL 0123-72-1696

※9:00~18:00(毎週火曜休館、12月~3月は17:00閉館)  
〒069-1503 夕張郡栗山町字雨煙別1-4



アクセスマップはこちら

<http://uenbetsu.jp/access/>

## 秋冬に楽しめるおすすめプログラム ※対応時期や料金等詳細は、NPO法人 雨煙別学校にお問い合わせください。

### 窯からつくるピザづくり



ピザ生地もこねて、栗山町の食材をのせたピザを、自分たちでつくったピザ釜で焼き上げます。1,050円

### スノーシュー探検



冬は、夏に入っていけない森の奥へも行くことができます。運が良ければ、エゾリスなどの動物に出会うかも!? 840円

### 冬の水辺の生きものしらべ



雪が積もった川を掘って、冬の栗山町の川の生きもの様子を覗いてみましょう。840円 ※20人/1回まで

### 炭焼き体験・花炭づくり



炭焼きについて学んだ後、木の実や野菜、花などを使った花炭づくりを体験します。840円

### 悪天候でも安心な屋内プログラム



栗山町の森林の間伐材や葉っぱを使う様々なプログラムが充実。キャンドルづくりやそば打ちも体験できます。735円～

### かまくら・イグルーづくり



積雪地ならではの雪遊び。イグルーは雪のブロックを積み重ねて作っていきます。中に入ると意外に暖かい! 各840円

### ナイトハイク



五感を使って生きものの気配を感じ取ろう! 普段歩く機会のない夜の森や林を歩きます。735円

### 落ち葉で焼き芋



童謡「たき火」を実際に体験! 街中のくらしでは体験できなかった「秋」ならではのプログラムです。1,050円



参加者募集

協賛 ぎょれん

親子で浜の母さん料理教室



日 時 / 10月12日(土) 10:30~13:00

場 所 / 札幌エルプラザ4F 料理実習室  
(札幌市北区北8条西3丁目)

参加費 / おひとり様500円 ※当日ご持参ください。

定 員 / 親子15組30名様(小学生以上)  
※5名まで託児あり(1歳以上就学前まで1人300円)  
※応募締切:9月20日(金)必着。応募多数の場合抽選

毎年人気の浜の母さんの料理教室。今年は北見地区女性部のみなさんの豪快な料理と爽快なトークを親子で楽しみながら、海の恵みをいただきます。郵便はがき・FAXで「浜の母さん料理教室希望」と明記の上、①郵便番号・住所②氏名(フリガナ)③年齢・学年④性別⑤電話番号を書いてお申込みください。

申込み・お問合せ / コープさっぽろ組員活動委員会札幌東地区  
(担当 うちのさわ、斉藤)〒001-0012 札幌市北区北12条西1丁目  
TEL 011・700・5460 ※10:00~17:30(土日祝日を除く)  
FAX 011・700・5464

参加者募集

コープさっぽろ・雪印メグミルク共同企画

親子体験型イベント  
「円山動物園バックヤードツアー」



日 時 / 10月27日(日) 10:30~12:00

受付開始10:00~、現地集合、現地解散  
※詳しくは専用応募ハガキをご覧ください

場 所 / 札幌市円山動物園

参加費 / 無料

定 員 / 親子ペア20組40名様  
※応募締切:9月30日(月)当日消印有効

「雪印メグミルクフェア」では、円山動物園のバックヤードツアーの参加者を募集しています。普段はできない体験をさせませんか。雪印メグミルク商品どれでも2品以上を含むお買い物合計1,000円以上のコープさっぽろのレシートを、専用応募ハガキに貼ってお申込みください。(郵便はがき可)。

申込み・お問合せ / 「生活協同組合コープさっぽろ 雪印メグミルクフェア」係 〒065-0043 札幌市東区苗穂町6丁目1番1号  
雪印メグミルク(株)北海道統括支店内  
TEL 011・704・2138 ※9:00~17:00(土日祝日を除く)

参加者募集

コープさっぽろ・日清オイログループ共同企画

ジュニアサッカースクール



日 時 / 10月5日(土) 13:00~16:30

現地集合、現地解散

場 所 / 旭川大雪アリーナ(旭川市神楽4条7丁目)

参加費 / 無料

定 員 / 小学4~6年生の親子100組200名様  
※応募締切:9月13日(金)当日消印有効

名波コーチと走ろう!サッカー元日本代表 名波さんがきみのプレイをコーチング。イベント後半は親子で名波コーチのトークショーをお楽しみください。参加は郵便はがきにてお申込みください。内容ならびに応募の詳細は、店頭ポスターおよびコープさっぽろホームページにてご確認ください。

お問合せ /  
ジュニアサッカースクール事務局  
TEL 03・3545・0282  
※10:00~17:00(土日祝日を除く)

組員さんの声

レジの渡部さんが、最初から最後まで笑顔で対応してくれた。私は小学生ですが、大人にも子どもにも笑顔で接客するのは良いことだと思います。ありがとうございます。



参加者募集

親子で掘って掘ってクッキング!

さくらんどでサツマイモ・落花生の収穫・クッキング!



日時 / 10月5日(土) 10:00~14:00

さくらんど交流館(第6駐車場近く)集合

場所 / サッポロさくらんど

参加費 / おひとり様1,500円

定員 / 小中学生の親子15組30名様

※応募締切:9月18日(水)必着

秋の味覚サツマイモ・落花生を親子で掘って・調べて・美味しく簡単クッキング!収穫した作物はお持ち帰りいただけます。

①郵便番号・住所②参加者全員分の氏名(フリガナ)・年齢・性別③電話番号をご記入の上、FAX、メール、郵便はがきでご応募ください。

申込み・お問合せ / コープさっぽろ組員活動委員会 クック隊  
〒001-0012 札幌市北区北12条西1丁目  
TEL 011・700・5460 ※10:00~17:00(土日祝日を除く)  
FAX 011・700・5464 メール csap.cooktai@todock.jp

参加者募集

秋の「コープdeトーク」



日時 / 9月21日(土)~10月31日(木)

場所 / 宅配センター・店舗で開催予定

(各会場によって、開催場所等々が異なります)

参加費 / 無料

※定員・日時・会場等の詳細は店頭ポスター又は宅配ニュースにてご確認ください。

全道各地域にて「秋のコープdeトーク」が開催されます。店長や宅配センター長と一緒に参加する懇談の席で、事業や取組みについてのご意見・ご要望をお聞きし相互理解を深める場です。多くの組合員の皆さまのご参加をお待ちしています。

お問合せ / コープさっぽろ組員活動部  
TEL 011・671・5698 ※9:30~18:00(土日祝日を除く)

参加者募集

コープ産直  
伊達高原鶏の産地工場見学



日時 / 9月27日(金)

札幌駅北口8:20集合、17:00到着予定

場所 / 伊達市内

参加費 / おひとり様2,500円

※バス代、昼食代含む。 ※当日ご持参ください。

定員 / 40名

※大人のみの企画です。

※応募締切:9月13日(金)必着。応募者多数の場合抽選

コープさっぽろの産直鶏を学んでみませんか?安全安心なお肉は恵まれた環境と厳選された飼料が大切です。年に1度の工場見学に参加してみましよう郵便はがき・FAXで「伊達高原鶏の産地見学希望」と明記の上、①郵便番号・住所②氏名(フリガナ)③年齢④性別⑤電話番号を書いてお申込みください。

申込み・お問合せ / コープさっぽろ組員活動委員会札幌東地区  
(担当 金子・斉藤)〒001-0012 札幌市北区北12条西1丁目  
TEL 011・700・5460 ※10:00~17:30(土日祝日を除く)  
FAX 011・700・5464



参加者募集

コープさっぽろ文化教室

美活レッスン

～TEAM BIKATSUが美へエスコート～



日 時 / 9月26日(木)  
10月10日(木) 全4回  
10月24日(木) 13:30～15:00  
11月 7日(木)

場 所 / コープさっぽろ中央文化教室

参加費 / 6,300円(4回分一括)、1,890円(各1回)

※教材費300円(各回)

定 員 / 20名

自宅できるセルフ美ケアのための4回コース(自分に似合う眉を知る美眉レッスン・腸内美人になれるデトックスジュース講座・耳ツボ&モデルウォーキングで代謝美人に・TEAM BIKATSUによるトータルビューティー総仕上げ)です。最終回にはまとめレッスンもあるので安心です。電話、FAXでお申込ください。

申込み・お問合せ / コープさっぽろ 中央文化教室  
札幌市中央区北1条東1丁目明治安田生命札幌北1条東ビル3F  
TEL 011・222・4639 ※10:00～17:00(土日祝日を除く)  
FAX 011・209・1159

参加者募集

講師は経験豊富なFPです!  
FP入門講座



日 時 / 11月 5日(火) 社会保険  
11月12日(火) 公的年金  
11月19日(火) 生命保険  
11月26日(火) 税金 9:45～11:45

場 所 / かでる2・7 札幌市中央区北2条西7丁目)

参加費 / 2,000円(道民カレッジ連携講座)

定 員 / 先着20名

※応募締切:10月21日(月)

今、注目の資格ファイナンシャルプランナー(FP)。その試験範囲はとても広くて複雑です。試験科目の中からいくつかの科目をピックアップし、実生活に役立つ部分を集中的に学ぶ全4回の入門講座で、1回のみ受講も可能です。受講者には「ほけん診断」や「家計診断」を無料で受けられる特典付き!

申込み・お問合せ /  
コープさっぽろ 共済推進室  
TEL 011・668・2432 ※10:00～18:00(日祝日を除く)  
FAX 011・669・8351

参加者募集

憲法学習会  
「ケンボウ・けんぽう・日本国憲法」



日 時 / 10月1日(火)

場 所 / コープさっぽろ 北12条店 2階

(TVネットワークシステム会場あり)

※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

参加費 / 無料

定 員 / 100名 ※応募締切:9月27日(金)

(FAX・郵便はがきでお申込みください)

なぜ憲法ってあるんだろう。どんな役目をしているんだろう。なぜ時々「改憲」って声が上がってるんだろう。知っている人も知りたいと思っている人も今更聞けないでいる人も学習会に参加してみませんか? 講師:阪口 正二郎(さかぐちしゅうじろう)氏、一橋大学大学院法学研究科・教授

申込み・お問合せ / コープさっぽろ 組合員活動委員会「憲法学習会」係(担当 田中) 〒001-0012 札幌市北区北12条西1丁目  
TEL 011・700・5461 ※10:00～16:00(土日祝日を除く)  
FAX 011・700・5464

組合員さんの声

3歳の息子はもりちゃんに「こんには」を言う練習をし、トックの食品を「もりちゃんのくれた〇〇はおいしいねー!」と食べます! 0歳の娘も初めてバイバイできたのはもりちゃん!もりちゃんの来る日が楽しみ。

## 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！

ご意見は各店舗の声の掲示板備え付けの「声を聞かせてカード」までお寄せください。

カウンターの方に  
転居手続きなどいろいろ  
聞きました。  
大変ていねいに  
対応していただきましたか、  
立ちっぱなしでちょっと疲れました。

### コープさっぽろの取組

このたびの店舗改装でカウンター受付にイス席を設けました。様々なお手続きに多少お時間がかかっても安心かと思えます。これからも満足していただけるお店づくりに努めて参ります。



釧路地区：貝塚店 2013年7月14日より実施

組合員さんの  
ひとつひとつ、  
大切にしていきます。  
声  
を

ルーペ付きのカート、  
とてもいいと思います。

### コープさっぽろの取組

感謝のお気持ちありがとうございます。私自身も文字が見えにくくなり、苦勞する時があります。ルーペ付きの車を今後ともご利用していただけると嬉しく思います。



旭川地区：るもい店 2013年6月1日より実施



7月号

にんじん特集について

● にんじんのパワー!! 栄養・色様なレシピに感動!

(函館市 浜のあきちゃん)

● T P P が話題になってから、農畜産物の生産者の方を少しでも応援したいと道産品を手を取っています。これからも生産者さんを取ってたくさん紹介して欲しいです!

(札幌市 ハッピーさん)

働く親への  
ラブレターについて

● 山根さんはラジオでも活躍され、知っています。ご両親への感謝の気持ちに溢れたラブレター、胸が熱くなりました!

(札幌市 バッチリ感謝さん)

● うーん。どこかで聞いた名前と思ったら、昼食の時間にラジオから聞こえるあゆみちゃんでした。泣いたり、笑ったりいつも楽しませてくれます。ちょこっとに掲載されるなんて感激です。お顔も初めて拝見しました。主人に今話している人がこの人だよと言うと、ニヤッ。子どもは親の後ろ姿を見て育つと言いますが本当ですね。倶知安の農家でプロとして働く御両親の姿が目には浮かびます。親の愛って偉大だ! いくつになっても子供に尊敬される親であり

## cho-co-tto VOICE

たいものです。

(札幌市 ふしぎっち大好きさん)

● 読みながら、2年前に他界した母親のことを思い出していました。母は調理関係の仕事をしていたので、ありがたいことに私も小さいころから料理が大好きです。いろいろ教わったつもりですが、未だにあくこれどうやるんだらう?? お母さんに聞いておけば良かったな。なんて思うことが沢山あります。もっと一緒に料理をしたかったな。山根さんの「子どもは必ず親心に気付き始める日が来る。でもその日はきっと大人になってから」。これ、ほんとにそうですね(笑)

(札幌市 Keiさん)

ふしぎっちについて

● 2歳8か月の息子とふしぎっちーでにんじんのお勉強ができました! かわいいイラストで大喜び!! その日からモリモリにんじんを食べてくれて母(私)も大喜びです!! (我が家にも、ぎらいなものがあるふしぎなぼうし)がきたのかも)


(札幌市 コロさん)

食彩レシピについて

● 辻本さんのレシピが大好きで

伊藤さんは大変感じの良い方。新人さんと思いますが、質問して分からなくても、必ず「私では分かりかねるので、センターに戻ってお電話します」と言って連絡をくれます。笑顔も良く、とても気分良く商品を受け取っております。

「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 <b>大丸藤井</b>	〒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)	〒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 <b>日藤株式会社</b>	〒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
 <b>東札幌日通輸送株式会社</b>	〒003-0808 札幌市白石区 菊水8条4丁目2-35 ☎811-5713
<b>サカタインクス株式会社</b>	〒061-3244 石狩市新港 南3丁目704番地11 ☎0133-64-1119
<b>明文堂印刷株式会社</b>	〒064-0803 札幌市中央区 南3条西23丁目1-22 ☎611-0411
株式会社 カネト <b>アキホ</b>	〒061-1274 北広島市大曲工業団地 2丁目4番地4 ☎377-2000

●毎号楽しみにしています。月初めは何も買う予定はないのに、本欲しさに店へ行き、ついつい余計なものを買ってしまいます(お

●コープの情報満載で、いつも買い物する私たちにとって、まさになくてはならない本です！これからも楽しい嬉しいコープの情報をよろしくお願いします！  
(室蘭市 さちえさん)

コープさっぽろ&  
ちょこっとについて

す。ちょこっとで辻本さんのお話やレシジを見るたび、なるべく家族には手作りのおいしいご飯を！と良い刺激を受けます。  
(網走市 あやまさん)

菓子・アイス・ゼリー・プリン・ヨーグルト。  
(札幌市 だんだんさん)

●この春 高校生になった娘も愛読のちょこっとです。「これ食べたい！」から「これ、作っておいだよ。」に変化してほしいと願う母でした。  
(札幌市 りつかさん)

■他にもたくさんのお便りをいただきました。ありがとうございます！皆さんも日常のちょこっとした出来事、コープさっぽろへの思いなどがありましたら、ぜひアンケートにお書き添えくださいな。



見た目の印象はかなり重要だと思うので、笑顔での明るい対応をいつも心掛けています。まだまだ分からないこともたくさんあるので、もっと知識をつけて、組合員さんの期待に応えることができるよう頑張ります。



雁来センター  
伊藤さん

# いかの塩辛

やりにかはワタが小さいので×

## 《材料》

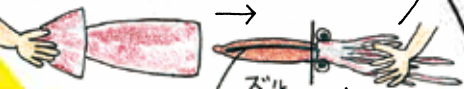
- するめいか…1ばい
- 天然塩…適量
- 赤唐辛子…1本(あれば)

ゲソは口当たりが爽いので1本もない。お好みでサラダに入れて焼くわけにする

ぐれあいの  
“ちょと”  
大衆存食 6  
いかの塩辛 編

イラストレシビ/ぐれあいこ 写真/山本雅世 テザイン/ぐれけいすけ

① いかは胴から足をワタごとそ〜とひきぬく。



ズル  
ズル〜  
墨袋

ワタを切り離す。  
(墨袋はつけたままでOK。  
破らないように注意!!)



秋の夜長に  
冷えた日本酒と  
一緒にどうぞ。

太鼓判のレビューを  
ご紹介します。  
絶対女に生臭くならない

作り方も兎ったより  
ずっと簡単です。

オキはいかと塩だけ！  
作り方も兎ったより

今が作りどきですよ。

いかの身も厚くなり  
おいしくなるので

夏も冬なりに近づくと

秋の風を感じる  
9月のテーマは  
いかの塩辛です。

## ぐれあいこ

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「まめまキッチン」主宰。  
ブログ「あいころまじゅう」



# いかの塩辛

## パスタ



- 《材料》 2人分  
 ○スパゲティ…160g  
 ○キャベツの葉…3、4枚  
 ○にんにく…1かけ  
 ○いかの塩辛…30g(混ぜ込み用)、  
 適量(仕上げ用)  
 ○オリーブ油…大さじ2(炒め用)、  
 大さじ1(仕上げ用)  
 ○塩、こしょう

①  
 スパゲティ 160g  
 塩を入れた たっぶりの湯で茹でる。  
 3.4cm角に切ったキャベツを茹で上がり1分前に加える。

②  
 フライパンに、  
 オリーブ油 大さじ2  
 にんにく 1かけ  
 みじん切り  
 を入れ、弱火にかける。  
 さっと炒める。  
 さらにパスタの茹で汁 1/2カップも 加え中火にする。  
 ①を加え、オリーブ油大さじ1をまわしかけ、ざっと和える。

塩、こしょうで味を調え器に盛る。  
 仕上げに好みの量の  
 いかの塩辛をのせて完成!

ここでゆでたじゃがいもを  
 ココロにカット  
 カロメイト  
 ボリュームもUP!  
 おいしい!

東国は  
 和食のせむぎそばです。

④  
 次の日、②③を冷蔵庫から出し  
 ワタの塩をさっと洗い流し水気をふき  
 袋を破ってはしてそぎとりボールに入れる。  
 冷庫庫で1週間待ちます!  
 ③の身 赤唐辛子の小口切り  
 も入れて混ぜ合わせて完成!  
 すぐに食べられるが、2、3日おくと味がなじんでおいしくなる。

③  
 鯛とエンペラは、  
 洗ってよく水気をふき皮をむく。  
 さらにふまてこするとよい  
 開いてからよこ三等分に切り、細切りにする。  
 細切りに  
 ボールに入れて塩少々を入れ手でもむ。  
 泡が出てくるので水洗いする。  
 塩  
 3、4回くり返す。(臭みがとれる)  
 ラップ  
 ボール  
 小さめのザルに上げて、同じサイズのボールで受けて、ラップをかける。冷蔵庫で一晩おく。

②  
 密閉容器にペーパータオルをしき、その上に塩をふりかけワタをのせる。その上から更に塩をたっぷりふる。  
 ふうたをして冷蔵庫で一晩おく。  
 ペーパータオル



生姜のせん切りを  
 3茶匙ほど  
 さらはかり  
 たがらぬます!

新発売

アタック液体タイプ史上

# 史上最強の洗浄力

スピード  
コース\*  
におすすめ



\*洗たく時間が短いコース

お使いいただいた方から、うれしいお声が届いています!



忙しい朝、洗たくする人



専業主婦

洗濯時間  
**30分** 短縮

100分→70分  
(2回まわす)

1回あたり約15分も時短できるから、  
子供の送り出しまでの時間が  
スムーズになりました。  
汚れも落ちるし、  
これからはスピードコースで  
お洗たくしていきたいです。

夜、帰宅後に洗たくする人



フルタイム 子なし主婦

洗濯時間  
**15分** 短縮

50分→35分  
(1回まわす)

平日の夜に、洗たくの「終わり待ち」  
で寝られないこともあったけれど、  
あっという間に終わってストレスが  
なくなりました。  
ニオイもちゃんと落ちるし、  
もうスピードコースお洗たくで充分です。

週末まとめて洗たくする人



フルタイム 子あり主婦

洗濯時間  
**60分** 短縮

200分→140分  
(4回まわす)

仕事の休みに4-5回まとめて  
洗たくします。せっかくの休日さ  
半日つぶしていたけれど、  
早く出かけられるようになりました。  
スピードコースで子供の食パンこぼしも  
キレイの落ちてビックリ!

※つめかえ用もあります



焼くだけじゃない“鮭”

【いろんなレシピがあるんです】

秋満載 ヨーグルトみそたれかけ 24

半熟いくらのおみそしる 27

自家製「鮭フレーク」 28

鮭フレーク入りいももち 28

サーモンの柚子こしょう漬けで手まりにぎり 30

鮭の焼きザンギ 31

サーモンのトマト「ロソット」 32

秋鮭ときのこの炊き込みご飯 40

鮭とかぶのシチュー 42

鮭いなり 44

鮭のみそチーズ焼き 46

鮭ハンバーグ 46

秋鮭のカーリー焼き 裏表紙

【パスタとの相性もいいですよ！】

サーモンとアボカドのスパゲティ 35

鮭と豆乳のクリームパスタ 45

鮭のクリームパスタ  
〜ローズマリーの香り〜 47

【定番レシピをおいしくつくる】

鮭の塩焼き 23

いくらしょうゆ漬け 26

鮭皮茶漬け 45

鮭のカルパッチョ 47

きのこのおいしく食べよう

3種類のきのこのレンジ蒸し 35

しょうゆきのこの  
しょうゆンター 40

きのこのつづくしカレー 42

ぱっとできるかも

郷のごぼう寿し 07

ミルク冷や汁 38

キムチ鍋スープを使って

知床どりのタツトリタン 39

お手軽！カップちらし寿司 41

ちいさなロールいなり 56

デザートにいいね

2層のぶどうゼリー 35

濃厚なバナナアイス 38

別海アイスの

大学かぼちゃ添え 50

今月の保存食

いかの塩辛 70

いかの塩辛パスタ 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. 今回の「ちょこっと」で作ったレシピはどれですか？
- Q5. 今回の「ちょこっと」で作ってみたいレシピはどれですか？
- Q6. おすすめの「かぼちゃ・日本酒」のレシピを教えてください
- Q7. 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(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～E)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 ちょこっと編集部  
「9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: 9月20日(金)必着

ちょこっとに関するお問合せ: TEL 011-671-5770 ※月～金 10:00～17:00

※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。

### 今月のプレゼント

#### A. 日高定置漁業者組合より 「銀聖プロジェクトからの贈り物」

銀聖プロジェクトが自信を持ってお届けする日高の海の幸の詰め合わせです。

.....3名様

※写真はイメージです



#### 表紙の食器

札幌市「atelier ma-do」山田雅子さんの食器



C. 四角皿 1名様



B. しぎ飯椀  
1名様



D. しぎ猪口&豆々皿  
1名様

#### E. 読者レシピの食器

P41で使用したシックな緑の丸皿を1名様にも。ぽってりとした柔らかいフォルムが和みます。

.....1名様



※発表は発送をもって替えさせていただきます。

## 編集後記

そろそろ夏の疲れが出てくる季節。太陽の日差しをたくさん浴びたお肌を気にする方も多いのでは?美肌には抗酸化成分豊富な今月の素材「鮭」がぴったり! 鮭の身だけではなくコラーゲンたっぷりの皮も残さず食べると、より効果的。パリッと焼いておいしくきれいになりますよ!(O)

第18号  
2013年9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

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、一部お取扱いしていない店舗もございます。あらかじめご了承ください。  
●本誌記事・写真の無断転載、複写、加工、使用を禁じます。  
●[QRコード]は株式会社デンソーウェブの登録商標です。

間伐で未来につなぐ北の森  
この用紙は原材料の一部に  
北海道の間伐材を使用しています。



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.18

「富良野自然塾で植樹と自然を体験」

## コープさっぽろは富良野自然塾での 植樹と環境教育に取り組んで7年目です。

とき 2013年9月21日(土) ※雨天決行

集合場所 JR札幌駅北口鐘の広場(AM8:15集合)

人数 45名

参加費 大人3,000円 小中高生1,500円

※昼食含む ※未就学のお子さまはご参加いただけません。

申込方法 ハガキ・FAX又はメールで「富良野自然塾」と明記の上、  
参加者全員分の①氏名②郵便番号③住所④電話番号  
⑤FAX番号⑥年齢 を記入してお申込みください。  
※お申込みの際にいただいた個人情報、  
生協からの資料の発送やご連絡のみに限り使用いたします。

申込先 ハガキ 〒063-8501札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
コープさっぽろ基金事務局

FAX 011-671-5743

E-mail csap.k.asumori@todock.jp

応募締切 9月8日(日)消印有効

※応募者多数の場合は抽選。  
当選者には9月11日(水)頃、案内ハガキを発送します。

お問合せ コープさっぽろ基金事務局  
TEL 011-671-5651 担当/稲垣・井上



●当日は倉本氏のお話もあります(予定)。

倉本 聡

### ■環境教育プログラム



「裸足の道」二人一組で、一人は目隠し。



「石の地球」インストラクターから、地球のお話。



「地球の道」146億年の歴史を歩く。



「ゴルフ場を森に還す植樹」

コープさっぽろ -CO.OP

「板前料理 酒房しんせん」<sup>そりど しげき</sup>越後茂樹料理長直伝  
麦とホップに合う簡単おつまみ

## 秋鮭のカーリー焼き

### ★作り方(3人分)



①5mm幅にスライスした鮭250gの両面に、衣(小麦粉大さじ3・カレー粉大さじ1と1/2)をつける。



②フライパンに油を入れて鮭の両面を焼き、茹でたいんげん(2〜3個)を加えて塩で味を調え、最後に酒(適量)をふって完成。



### 麦とホップ

麦原料とホップを使用した新ジャンル。長期熟成製法によって「ビールと間違えるほどのうまさ」を実現。



お店では長年サッポロビールをお出ししています。僕も生粋のビール党で、ビールを年中飲んでいますが、「麦とホップ」は品が良く、鮮やかな飲み口で、まさにビールと間違えるほどのおいしさでした。今回は「麦とホップ」に相性ピッタリな北海道の秋の味覚、道産の天然秋鮭をカレー風味をきかせてカリッと焼きました。そのまま食べてもいいし、お好みでポッカレモンをかければキリッと味が引き締まります。

★越後茂樹さんの技とお店の紹介はP26〜P27へ



### 麦とホップ<黒>

「麦とホップ」の黒タイプ。本格的な黒ビールが持つ、力強いコクと苦味を新ジャンルで実現した。



### 麦とホップ<赤>

カラメル麦芽による美しい赤色と、英国のエールを思わせる華やかな香りが特長。9/18より再発売決定!