

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

12月号
2013 [vol.21]

心ほっこり、
ほくほくかぼちゃ

発行  コープさっぽろ -CO.OP

“北海道フルコース”キャンペーン



**サッポロビールの
全商品対象**

対象商品1,500円(税込)以上の購入が記載されている「コプさっぽろ」のレシート(複数枚合算可)で

計190名様に抽選で当たる!

〈応募締切〉
2014年
1月19日(日)
消印有効

A
コース

HOKKAIDO FULL COURSE
story of passion

一日限りの北海道という
名のフルコース。〈20組40名様〉

北海道を活動拠点に、和・洋・中それぞれのジャンルで活躍中の著名シェフたちが、旬の北海道食材で作る最高の料理を、フルコースで味わえる特別なディナーです。
「HOKKAIDO FULL COURSE」は、北海道の食文化価値向上を目的とし、アジアを代表する食の宝庫である北海道の食材を使用し、その食材を使いこなすことに長けている、北海道を代表する多ジャンルの著名シェフ達が、テーマ性を盛り込みジャンルを超えた渾身の一品を、フルコースというひとつの流れで表現する食のイベントを中心としたブランド構築プロジェクトです。

- 日時：2014年3月19日(水) 19:00～ ※一般のお客様は、19:30からの開演となります。
- 会場：宮の森ミュージアム・ガーデン(札幌市中央区宮の森2条11-2-1) ※会場までの交通費はお客様のご負担となります。
- URL：www.facebook.com/hokkaidofullcourse

B
コース

北海道工場
できたて
クラシック

製造後1週間以内にお届け
(350ml×24缶入)
(50名様)



C
コース

コプ東川
ほしのゆめ
10kg

第4回コプ
さっぽろ農業賞
農業特別賞受賞
(50名様)



D
コース

コプさっぽろ
で使える
JCBギフト券

3,000名分
(50名様)



対象商品 サッポロビール製品の全商品が対象です。

※一部店舗で対象商品のお取り扱いのない場合がございます。予めご了承ください。

応募方法

対象商品1,500円(税込)以上でご応募できます。

※お一人様何回でもご応募いただけます。

応募締切

2014年1月19日(日) 当日消印有効

※詳しくは店頭での専用応募ハガキをご覧ください。



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。飲んだあとはリサイクル。

かぼちや

04 コープのお店にGO!
今月の新商品

05 表紙の器

07 大地のレンビ

08 酒は人なり

10 かぼちやあれこれ豆知識

12 ふしぎっちょ!

14 <作る人>生産者インタビュー

北海道産

りょうおもいかぼちや

20 生産地で見つけたおいしいもの

24 きほんのき

28 シェフの隠し技

30 食卓に彩りを添えて、

まじっておごり。

食彩レシピ

36 天使大学1週間使い切りレシピ

44 わが家のいちおしレシピ!

48 暮らしての養生1つ1つり帖

50 子どもとサンタを迎える

大人へのラブレター

53 産後のQ&A

55 ちょよこつからの贈りもの

57 ちょよこつと家庭菜園

58 給食食入隊

75 One for all, All for one.

74 アンケート

73 コープさっぽろ農業賞レポート

72 ごはんとおかずインテックス

70 ちょよこつと保存食

66 Cho-co-tto VOICE

62 ちょよこつとインフォメーション

61 わたしとCOOP共済の心をつなぐ物語

60 組合員さんからのご意見掲示板



今月の表紙 撮影協力店

農家の息子

札幌市中央区
南2条西23丁目1の23
TEL 011-788-4563

表紙のレシピ

坊ちゃんかぼちやのグラタン

- 坊ちゃんかぼちやを水張った耐熱の器に置き、ラップして丸ごと電子レンジで加熱(1回5分×6回が目安、何度かに分けて加熱すると甘みが増す)。
- フタになる部分を横に切り、中の種とわたを取り出す。
- 中にホワイトソースを入れて好みの茹で野菜、ソーセージ、チーズをのせ、上から粉チーズをかけ、オーブンで焼き目を付ける。

■お店でも食べられます
表紙のメニュー「坊ちゃんかぼちやのグラタン」は、12月初旬頃まで5,000円コースの一品として提供(飲み放題付き)。かぼちやの仕入れ状況により提供できない場合もあるので、事前に電話で確認を。

12月の行事

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1 1・2・3 ・カレー南蛮の日 ・下仁田ねぎの日 ・防災用品点検の日	2 1・2・3	3 1・2・3 ・みかんの日 ・ひっつみの日	4	5	6	7 大雪 ・クリスマスツリーの日
8	9	10 ・アロエヨーグルトの日	11	12	13 正月事始め ・ビタミンの日	14
15	16	17 ・アロエヨーグルトの日	18	19	20	21 ・アリの日
22 冬至 ・かぼちやの日	23 天皇誕生日	24 クリスマスイブ ・クリスマス	25	26	27	28
29	30 晦日	31 大晦日				

見守りトドック
はじまります!!

遠くで暮らす
あなたの大切な家族に、
あなたが注文した
トドックの商品をお届けします。
なかなか里帰りか
できないあなたも、
見守りトドックがあれば安心!



道内どこへでもお届け!

自宅以外にお届け!

配達担当者が見守ります!



コープって いいね

☎ 0120・502・112

携帯電話からは 0570・052・112



コープさっぽろ 限定発売の麦とホップ

限定缶1本につき1円が北海道の森林保全に活用されます。北海道の森を元気にしたい、そう
した思いでコープさっぽろとサッポロビールで
企画したキャンペーン缶です。数量限定発売。

サッポロビール(株)
麦とホップ
北海道の森に乾杯缶

発売中



さっくりもっちり 手伸ばし生地

ミルクィでフレッシュ感のある厳選したモ
ツァレラチーズと、旨みのきいたアンチョ
ビ入りトマトソースを組み合わせたマル
ゲリータです。

(株) アクリフーズ
ピッツアマルゲリータ
1枚入り

12月1日発売



冬にしか出会えない口溶けが 美味しい!

すっきりとした甘さで口溶けの良い低融
点チョコレートを使用した味わいを楽し
めるナッツチョコレートです。大粒サイ
ズのノンパレル種アーモンドを使用。

江崎グリコ(株)
冬のくちどけ
アーモンドプレミオ

12月10日発売

コープのお店にGO! 今月の新商品

今月もコープのお店に
新商品がたくさん登場します!
ぜひ、お店で手にとってみてください!



莓フレーバーの 冬限定ストロングゼロ新発売!

いちごの甘酸っぱさと華やかな香りが楽
しめる冬限定チューハイです。アルコー
ル度数8%のストロングな果実感をお楽
しみ下さい!

サントリー酒類(株) / サントリービア&スピリッツ(株)
-196℃ストロングゼロ
<莓ダブル> 350ml

発売中

ちょこっといい関係

自家焙煎珈琲カフェ“板東珈琲”（札幌市中央区大通西11丁目4の190・橋本ビル1F、TEL011・251・3355）では、高橋さんがカフェ用に作ったオリジナルのカップ&ソーサーを使用。高橋さんの器に触れておいしい1杯を。作品販売も行っており、ここでしか入手できないオリジナルを購入することができます。



上/カップ2,625円、ソーサー2,100円（左）と新作のフタ付きピッチャー8,925円（右）。レトロとモダン、素朴と洗練。相反する魅力を兼ね備える高橋さんの作品たち
左/「以前はさまざまな色の器を作っていました。この赤に出会ったとき、他の色とは違うピンとくる感覚がありました」と高橋さん。以来この3〜4年は、赤にしほって器を作り続けている



つくくりとした深い赤と優しいフォルムにとさめく
札幌の陶芸家・高橋里美さんが作る器のほとんどは、赤を基調としたもの。可愛さの中にも大人っぽさがあり、個性的なのに毎日使っても飽きがないのが魅力です。伝統色で辰砂しんしゃと呼ばれるの赤い色は、美しく発色させるのが難しいことから、財をつぶすと

言われるほどとか。「たぶん困難なことに挑戦するのが好きな性格なんです。失敗から学んで自分で研究するのが楽しい」と笑う高橋さん。色の素となるのは銅の釉薬ゆうやく。普通に焼くと緑色になりますが、高温の窯の中にさらにバーナーで火を入れ酸欠状態にする。還元かんげんという手法によって、深みのある赤に変化するのだそう。「作り始めた当初に比べ、安定してキレイな赤が出せるようになってきたかなと思います。毎日使うものなので扱いやすく自然な質感を意識しながら、作家としてはより完成度の高い作品を目指していきたいですね」。

●工房 札幌市北区北19条西5丁目2の7 TEL090・7518・2446（不在の場合があるので事前に電話連絡を）

取材・文・編集/青田美穂 撮影/石田理恵 デザイン/玉置彩子

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）
高橋 里美 さん
たかはし さとみ

南竜町生まれ、札幌育ち。1998年から札幌「琴似自然窯」で器作りを学び、2001年に市内カフェギャラリーにて初個展を開催。民家を改装した自宅兼工房には展示スペースがあり、直接購入することも可能。

プレゼント



写真の「プレート」（5,250円）を1名様にプレゼント（詳細はP74を参照）



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

マルホン太白胡麻油で… ごま衣のフライドチキン



ワンポイント!

手羽元を開くひと手間で、少ない油で早く揚がります。漬け汁ごと粉と混ぜると、焦げにくく、肉汁が逃げてなくなります。

材料(2人分)

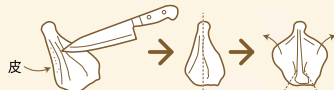
鶏手羽元(8本)、小麦粉(大さじ3)
片栗粉(大さじ3)、白いりごま(適量)
太白胡麻油(揚げ油用・適量)

調味料



作り方

①鶏手羽元は、皮の反対側に骨に沿って切り込みを入れ、左右に開く(軟骨の両側も)。(※図)



- ①を調味料に10分以上漬け、汁ごと片栗粉→小麦粉の順に混ぜる。
- ②フライパンに太白胡麻油を1cmほど入れて180℃に熱し、②に白いりごまをまぶして、皮を下にして色づくまで揚げて完成。

マルホン太香胡麻油 濃口で… カキのごま油アヒージョ



ワンポイント!

カキは一度湯通しすれば、その後の調理でも縮みにくくなります。沸騰したお湯に同量の水を入れて温度調整すれば簡単です。

材料(2人分)

カキ(6個)
エビ(6尾・殻をむいて背わたを取る)
マッシュルーム(6個)
長ねぎ(1/4本・みじん切り)
鷹の爪(1本)

調味料



作り方

- ①カキとエビは、50℃前後のお湯で軽く湯通しする。
- ②フライパンに太香胡麻油 濃口、にんにく、鷹の爪を入れて熱し、にんにくが色づいてきたら火を止めて長ねぎを入れ、油の温度を下げる。
- ③②に①とマッシュルームを入れて再び火をつけ、塩で味付けし、弱火で時々ひっくり返しながら煮る。エビが赤くなったら完成。

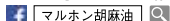
本胡麻油

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) 77-1150 <http://www.gomaabura.jp>

太白・太香は登録商標です



マルホン胡麻油とは…

「おいしいものはカラダにやさしい」をモットーに、初代竹本長三郎が搾油業を興して以来288年。精選された原料とこだわりの压榨製法で仕上げたマルホン胡麻油を、全国の食卓にお届けしています。



太白胡麻油

ごま油特有の色と香りがほとんどなく、ごまのうま味だけが残りました。素材のおいしさを際立たせます。



太香胡麻油

ごまをほんのり軽く煎ってから搾った、上品でまろやかな香りのごま油。素材を立立てる隠し調味料として大活躍。



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。



ポカポカ太陽で育てられた

大地のレシピ

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ピです！

※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
受賞レシピ等から、毎月1品ご紹介いたします。



白滝じゃがのサーモンパイ

材料 4人分

じゃがいも……………2個	バター……………20g	ピザ用チーズ……………40g
生鮭……………2切れ	薄力粉……………大さじ1と1/2	溶き卵(つや出し用)……………適量
冷凍パイシート……………2枚	牛乳……………200cc	
玉ねぎ……………1/2個	塩・こしょう……………適量	

【白滝じゃが】

白滝じゃがは遠軽町白滝で生産されるじゃがいもです。白滝は標高が450mもあり、その標高による昼夜の寒暖差が、美味しいじゃがいもを作り出すのです。

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき約1cm角のサイコロ状に切って耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで約3分加熱する。生鮭は焼いて身をほぐしておく。
- ②熱したフライパンにバターを溶かし、薄切りにした玉ねぎを入れよく炒めたら、薄力粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ③②のフライパンに牛乳を少しずつ加え、とろみが出るまでよく混ぜたら、塩・こしょうで味を調え、じゃがいもと鮭を加えて混ぜる。
- ④約15分間常温に置き、柔らかくしたパイシート2枚を、それぞれ約15×30cmの大きさに伸ばし、1枚をクッキングシートをひいた鉄板に置く。
- ⑤③を魚の形になるようにのせピザ用チーズをのせる。上からもう1枚のパイシートを重ね、手でしっかりと押さえ、魚の形にする。
- ⑥魚のまわりの余ったパイシートをナイフで切り取り、魚の縁をフォークで押さえる。切り取った部分で魚のヒレや目などを作って貼り付ける。
- ⑦つや出し用の溶き卵を刷毛で塗り、220℃に温めたオーブンで約15分焼く。

料理のポイント

ちょっとよそ行きのご馳走レシピですが、意外と簡単に作れます。パイの成形は自由に！
ちょっとぐらい変な形になっても大丈夫です。お子さまと一緒に作るのも楽しいですよ。



教えてくれた人

えつら ようこ
江面 陽子さん

体長約30cmのお魚の形のパイ！
じゃがいもと鮭のグラタンが
おいしいあったかレシピです。



酒は人なり

ある人が言いました。
酒には杜氏の人柄が表れる、と。

おだやかな酒があります。
きりっと端正な酒があります。
おおらかな酒、荒々しい酒。
クセがあるけど憎めない酒、
何でもないけどまた飲みたくなる酒。

酒は人を映す鏡です。
個性豊かな道産酒を醸す
つくり手たちを訪ねます。



はなさけ
花咲醸酒2014
12月11日(水)
発売決定!

二世古酒造
小林酒造

北海道の「人」が、北海道の「米」を原料に、北海道の「水」で醸す。各蔵自慢の道産酒を「花咲醸酒 hana-sake43°」オリジナルラベルで限定発売。2月の本格デビューを前に、小林酒造と二世古酒造から300ml瓶・各1200本限定で12月11日に先行発売いたします。コブさっぱり店頭でお買求めください!1本500円(税込)。

南 しゅうじ 修司

小林酒造(栗山町)

20歳でこの世界に飛び込み28年。
製造畑一筋ですが今もって「酒造りは
知れば知るほど奥が深い」と南杜氏は
言います。最近では積極的に飲み手と
会う機会を求めて直接意見を聞き、
そのたびに「期待を裏切れない」と気
持ちは新たにするそう。息抜きは趣

味のカメラ。この夏は頭(かしら)と一
緒にホタルを撮りに行くという少年の
ような「面も」「理想は、特徴のないお
酒」です。印象は薄くても飲み終えた
とき欠点がない。そんなお酒を造り続
けたい」と南杜氏。人当たりの良い柔
和な笑顔が印象的でした。

明治11(1878)年創業。「米本来の味や香りを生か
しきるため」活性炭による脱色・脱臭工程を徹底。
やや色味のある「稲穂色」のお酒が特徴。

小林酒造
栗山町錦3丁目109 TEL 0123-72-1001

飲み手の声が一番の刺激



水口

みずぐち
きよし

清

二世古酒造(倶知安町)

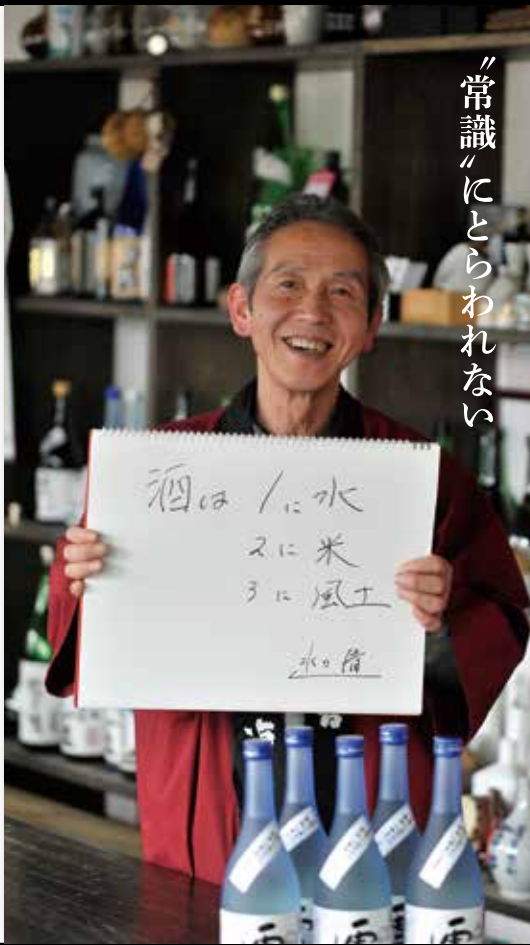
昭和47年、水口家が蔵を受け継いだ当時、水口専務は21歳。「素人同然」の状態から杜氏に教えを請い、以来40年以上酒造りや販売に携わってきました。加水調整をしない全ての「原酒」での出荷、酵母菌が生きた「活性酒」の販売、「道産酒造好適米(初

雪・吟風・彗星)や「黒米」「ゆめぴりか」での酒造りなど「私にとつてのあたりまえ」を貫くことで数々の常識を覆してきました。「大手のマネではなく、小さな蔵だからできること」をモットーに、甥の涉さんとともに道産米の純米酒造りにも力を入れています。

大正5(1916)年創業。羊蹄のふきだし湧水をはじめとした「水」と、共和町や今金町の「米」にこだわり、豪雪地帯二世コの「風土」を武器に酒造りを行う。

二世古酒造
倶知安町旭47 TEL 0136-22-1040

「常識」にとられない



花咲醸酒ツアーvol.5 メリクリ★トックリ

花咲醸酒 hana-sake43*の会 × 札幌芸術の森 畑のはる

今年もとっくりセーターの季節がやってきました。道内各地の蔵元ではまもなく新酒の完成を告げる「酒林(さかばやし)」が下がる頃。そこで!やります、2013年最後の花咲醸酒ツアー。小林酒造(栗山町)専務による熟爛講座をはじめ、マイとっくり作りや新酒試飲会など内容もりだくさん!申込みはお早め!

【日 時】2013年12月15日(日) 10:00~15:00

【集合場所】札幌全日空ホテル(現地会流もOK)
※飲酒運転は法律で禁じられています。

【開催場所】札幌芸術の森 ごちそうキッチン畑のはる
(札幌南区芸術の森2丁目75 芸術の森センター2F)

【参加費】5,500円
※参加費には消費税、とっくり&おちよこ絵付け体験、ランチビュッフェ、新酒試飲チケット2杯分、送迎バス料金が含まれています。

【定員】30名[残席わずか]
※定員になり次第締め切らせていただきます。

【プログラム】

- 小林酒造 小林精志専務が語る「熟爛講座」
～新酒から古酒まで。日本酒タイムマシーン&トラベラー～
- とっくりセーター着てとっくり&おちよこの絵付け体験
- 今年も無事新酒ができたことを祝いましょう!

【お申込み・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 ※日曜定休



みんなの
笑顔を醸し出すお酒。
という意味を込めた
「花咲醸酒」は日本酒の
おいしさを次世代に伝える
道産酒造応援プロジェクトです。

【へた】

畑を這うように伸びるツルとつながっているのが、へたの部分。へたに白い筋が入り、コルクのように乾燥していると収穫の合図だそう。収穫直後はへたの部分も水分を含んでいますが、出荷前に乾燥期間を設けることで貯蔵性を高めています。

〈見分けるポイント〉

へたの切り口がしっかり乾いて固いコルク状になっているもの。へたの周りがへこんでいるのが良品。

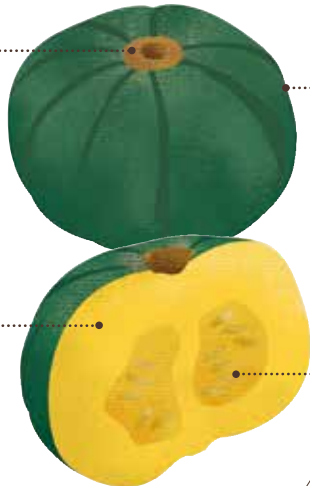
【果肉】

果肉の色はβ-カロテンの色素によるもの。β-カロテンは体内でビタミンAに変化し、抵抗力アップや風邪の予防にも働きます。このほかビタミンEやビタミンC、食物繊維なども含まれています。熟成が進むと黄色が濃くなり、赤みを帯びたオレンジ色になると食べ頃のサイン。

〈見分けるポイント〉

まず手に持ってずっしりと重いのが◎。カットされたものを買う際は、オレンジ色の濃さと果肉の厚みをチェックして肉厚なものを選んで。

かぼちゃを 大解剖!



【皮】

調理の際に「皮が硬くて切るのが大変」という声もありますが、皮の硬いかぼちゃほどおいしいぞ!特に皮や皮に近い果肉の部分にはβ-カロテンなどの栄養素が多く含まれているので、表面を水洗いしてできるだけ皮ごと食べるのがオススメ。

〈見分けるポイント〉

皮の色が濃く、触れたときに硬いもの。一部がオレンジ色になっているのは、日が当たらなかった部分。この色は中の果肉の色と同じなので、オレンジ色の皮の部分も参考に。

【種・わた】

捨ててしまうことが多いかぼちゃの種とわたですが、種はビタミンやミネラルが豊富で古くから生薬としても使われてきました。また、わたの部分には果肉の約5倍のβ-カロテンが含まれるとされています。食べ方をひと工夫して、かぼちゃの栄養を丸ごと取り入れましょう。

〈見分けるポイント〉

カットの状態なら種が大きく、粒がふっくらしているものを。わたはびっしりと詰まっていたり、乾燥していないものが新鮮な証です。

種とわた、 どう食べる？

種の調理は電子レンジが便利。種を洗い水気を拭きとってから皿に並べて電子レンジへ(分量や機器により時間は変動しますが1〜2分が目安)。その後、フライパンで炒ると香ばしく仕上がりますが、レンジの加熱時間を長めにすればそのまま食べることができます。わたは果肉と一緒に煮付けたり、牛乳で煮込んでスープにすると違和感なくおいしく食べられます。

濃厚な甘みがあり、スイーツ素材にも向いている「かぼちゃ」。
おいしいかぼちゃをよりおいしく食べて、寒さを乗り切りましょう。

かぼちゃ
あれこれ
あ知識
豆



かぼちゃは地域ごとに作られている品種もあり、数え切れないほど種類がいっぱい。中でも注目されているのがちょっと変わった品種。黄色いかぼちゃ・コリンキーはシャキシャキとした食感で、サラダやピクルスなど皮ごと生で食べられるのが特徴です。また金糸瓜(そうめんかぼちゃ)やズッキーニはペポかぼちゃの一種。これらは北海道でも栽培する農家が増えています。

あ の 野 菜 も ？ か ぼ ち ゃ の 仲 間

「冬至にかぼちゃ」はなぜ？

一年で最もお昼が短い冬至。毎年日が変わり、冬至から小寒の前日(2013年冬至12月22日～2014年小寒1月5日)までを冬至と呼ぶこともあるようです。冬至にかぼちゃを食べる理由は諸説ありますが、緑黄色野菜の少ない冬に栄養豊富なかぼちゃを食べることで風邪や病気を防ぐという先人の知恵からきてるとされています。

かぼちゃの主な品種

かぼちゃは大きく分類すると「日本かぼちゃ」、「西洋かぼちゃ」、「ペポかぼちゃ」の3種類。日本で食べられているのは、ホクホクして甘みのある「西洋かぼちゃ」が一般的です。

黒皮栗かぼちゃ

最も多く流通しているポピュラーな西洋かぼちゃ。道産の旬は8月～12月頃。

<主な品種>

りょうおもい(ブランド名)
えびす(写真)
みやこ
味平
くりゆたか
メルヘン など



赤皮栗かぼちゃ

オレンジ色の皮が特徴で、金沢が産地として有名。「北の紅」は道産の新品種。

<主な品種>

赤ずきん(写真)、北の紅、打木赤皮甘栗かぼちゃなど



白皮栗かぼちゃ

皮が白く果実は大抵だい色。貯蔵性に優れ、糖度が高く加熱するとホクホクに。

<主な品種>

雪化粧(写真)、伯爵、夢味など



青皮栗かぼちゃ

皮は白みがかった緑で、関東中心の流通のため「東京かぼちゃ」とも呼ばれている。

<主な品種>

芳香青皮栗かぼちゃ(写真)、近成芳香Gなど



日本かぼちゃ

生産数が少なく希少。「菊座」が代表的で西洋かぼちゃよりも果肉の水分が多め。

<主な品種>

平安小菊(写真)、菊座、黒皮、ちりめんなど



ミニかぼちゃ

手の平サイズのかぼちゃで小玉ながらも味が良い。黒皮のほか赤皮、白皮の品種も。

<主な品種>

坊ちゃんかぼちゃ(写真)、プッチーニなど



写真協力/タイキ種苗(えびす、芳香青皮栗かぼちゃ、平安小菊)、サカタのタネ(赤ずきん、雪化粧)、みかど協和(坊ちゃんかぼちゃ)

せんがうは 3カラメルをゲット!

ふしぎっち!

ふしぎ①

ゴー!
ゴー!
ゴー!

だい9がい
かぼちやしちよう
のまき

ぶん・はせがわけいすけ
え・こぐれけいすけ

おおきな まちの
まんなかで
おおきな あたまの
かぼちやしちように
あったよ。”わしが

やさいかぶしぎがいしやしちよう
かぼちやしちようである!!

ビル

サトウ(株)

さいぼろドーム



たいば

ダンプ



おのれがふしぎをばかすてんがふしぎ
ふしぎのふしぎをばかすてんがふしぎ
ふしぎのふしぎをばかすてんがふしぎ

ねえ
かぼちやしちよう
どーしてそんなまじ
あたまがまじきの?

そこらの かぼちやとは
わけがちがう。わしは

かぼちやの なかの かぼちや

アトラティックジャイアント!!

うまくそだてれば おすもうさんぐらいの

ふしぎ②

ねえねえ

かぼちやのかめは

どーしてカタイの？

わしの あたまが

カタイって!?

まあよい ふしぎっち

おしえてやろう。

おもさになるぞ。せかいには 1 トンちかい
かぼちやもあると しんぶん で よんだぞ。
ふしぎっちも しんぶん を よむといぞ!

どずい



カタイ

ピュ

コン

かぼちやの
ふるさとは
アメリカたいりく。
さばくや ねったいの
かこくな ばしよで
からだを ひっしに まもるため
かわが かく なったんじや。
わしの あたまが カタイのも
しやいんと かぞくを まもる ためなんじや。

かぼちやのかめは
どーしてカタイの？
ねえねえ
かぼちやのかめは
どーしてカタイの？

りょうほう!

北海道で挑戦を続ける
生産者を応援します

作る人 ● ホクレン農業協同組合連合会
伊達市クマザワ農園

作る人と
食べる人との
幸せな関係



北海道産 りょうおもいかぼちゃ



「北海道のかぼちゃの旬」と聞いて、どの季節を思い浮かべますか？ハロウィンが行われる10月を含め、やはり秋の味覚というイメージが強いのではないのでしょうか。一般的な北海道産のかぼちゃは8月頃から収穫が始まり、11月でほぼ出荷が終わります。日本では古くから12月の冬至にかぼちゃを食べる風習があります。11月以降、冬に出回るかぼちゃは九州産や関東産、そして輸入かぼちゃが主流となっているのが現状です。



「かぼちゃの生産量日本一を誇る北海道で、冬にもおいしい地元のかぼちゃを届けたい」。今回ご紹介するのはそんな思いから生まれた、真冬に旬を迎える道産かぼちゃのお話です。生産者の作りたいという気持ちと消費者の食べたいという気持ちが見えるよう、願いを込めて名付けられた「りようおもいかぼちゃ」。おいしい道産かぼちゃがなくなくなる季節に誕生した一つのかぼちゃには、たくさんの方の情熱が注がれていました。



“りようおもいかぼちゃ”生産農家の一軒、伊達市・クマザワ農園の熊澤哲朗さん(左)と太一さん親子。収穫が始まったばかりの9月中旬にかぼちゃ畑を訪れた



コンベアから直接コンテナに積み込んだかぼちゃは、トラクターで敷地内のビニールハウスへと運ばれる



クマザワ農園では今季から、収穫したかぼちゃを傷つけないようコンベアで運ぶオリジナルのマシンを導入



土が見えないほど茂った葉の中からかぼちゃを探し、一瞬で状態を見極めて一つ一つ手で収穫する

道内全域の産地で 腕利きの農家が生産

かぼちゃの生産量No.1の和寒町など、産地としては道北が有名ですが、りょうおもいかぼちゃを含めてかぼちゃの生産は道内の全域で行われています。取材にお邪魔したのは、伊達市で100年以上にわたり農業を営んでいる「クマザワ農園」。3代目の熊澤哲朗^{くまざわてつろう}さんは市場に出回る前の試験栽培時から、りょうおもいかぼちゃに関わってきました。



りょうおもいかぼちゃは、ホクレン農業協同組合連合会（以下・ホクレン）が主体となって、あまほぐ^{あまほぐ}という品種をブランド化したもの。11月〜1月の真冬に食べられるだけでなく「高品質かぼちゃ」をコンセプトとし、全道各地の技術と経験に長けた生産者に栽培を依頼。中でも熊澤さんは、質の高いかぼちゃの生産者として知られる、北海道でもトップクラスのかぼちゃ作り名人^{にんじん}です。

収穫から乾燥まで 細心の注意を払う

畑に足を運ぶと、どこにかぼちゃがあるのかわからないほど



一面は葉で覆われています。

「二個一個の収穫時期の見極めは、とても大事にしている部分。良いかぼちゃが育っても早熟や過熟で採ったものはおいしくない。ちょうどどのタイミングが重要なんです」（哲朗さん）。

目安となるのはへたの部分。ひびが入り、しま模様がハッキリしてきたら収穫のサイン…と哲朗さんは言いますが、生育状況が異なるかぼちゃの中から、この状態の広大な畑で適期を見定めるのは至難の技。手作業でなければ収穫できないのも納得です。



次に案内されたビニールハウスには、丁寧な収穫されたりようおもいかぼちゃがびつしり並んでいました。その景色は壮観！

「天候を見てハウスを開け閉めし、温度と湿度を管理しながら2週間ほど乾燥させます。後の貯蔵性にも大きく影響するので、しっかり乾燥させるのがポイントになります」と哲朗さん。通常は自然乾燥が多い中、クマザワ農園では風圧の強い乾燥機を取り入れ、土壌からの水分で乾燥が妨げられないように工夫するなど、隅々まで手間暇をかけています。



左／乾燥を行うハウスでは水分からかぼちゃを守り、しっかり乾燥させる工夫が。ビニールの上に凹凸のある資材を置き、かぼちゃが直接土に触れないように配慮
下／ゴーゴーと迫力の音を立てて風を送る巨大な乾燥機は、本来、麦を乾燥させるためのもの。熊澤さんはかぼちゃの乾燥の重要度を考えて、独自に導入している





「おいしさ」の追求は
「好き」という思いから

哲朗さんのそばで作業を行うのは、息子さんと4代目の太一さん。22歳から10年間、畑を手伝いながら経験を積み、今年1月にクマザワ農園代表となりました。

「父はたぶん、寝ても覚めてもりょうおもいかぼちゃのことを考えているんじゃないですかね(笑)。新しいものを受け入れ、挑戦を続ける姿勢は見習いたいと思っています」(太一さん)。
哲朗さんはりょうおもいかぼちゃの生産を、自身のライフワークとしてとらえているよう。

「りょうおもいかぼちゃは他の

哲朗さんは農業に携わり47年。「結局、この仕事が好きなんだね」と話す表情から農作物に傾ける情熱を感じた



品種に比べて収量が少ないですし、手もかかる。だけどやっぱり作る以上は、おいしいものを届けたいんですよ。りょうおもいかぼちゃの生産に携わって7年になりますが、まだまだ課題というか伸びしろのある食材だと思っています。だから作るのが楽しいし、もつと味も質も高めていけたらという気持ちでいます」(哲朗さん)。

失敗を教訓としながら
少しずつ成就した「両想い」

全道の生産農家で収穫された
りょうおもいかぼちゃは、ホクレ
ンのセンターに運ばれます。そこ
では出発点である「冬にもおおい
し道産のかぼちゃを」の思いに基
づき、最良の体制で貯蔵。ブラン
ド化の仕掛け人であるホクレン
の木村昭夫あきおさんに聞きました。

「りょうおもいかぼちゃの開発
に取り組んで9年。当初は前例が
なく長期流通できる貯蔵ノウハ
ウもなかったので、貯蔵中に大半
を腐らせてしまうような失敗も

経験しましたが、研究を重ねてコ
ンセプトにかなうかぼちゃを提供
できるようになりました」。



端境期はまぎきに味わえる希少性に加
え、冬のかぼちゃのイメージを覆くさ
すホクホク感と甘み。現在道内70
戸の農家で生産しています。が、
ニーズに追い付かない状況とか。

「収量の拡大は今後の課題です
が、こだわりの作り手によるこだ
わりの品質は大切に守っていきた
い。コープさっぽろ組合員さんの
ウェブアンケートでも約8割が
『おいしい』と評価してください、
そうした声を作り手にとって一番
の励みになります」と木村さん。
冬至の季節に地元・北海道のお
いしいかぼちゃが味わえる幸せ。
みんなの思いを結んだかぼちゃ
が、冬の食卓を温かく彩ります。



上／ホクレン石狩パッケージセンターの貯蔵庫。温度調整や換気を工夫し、11月～翌年1月までの長期流通を実現
下／園芸開発チーム課長の木村さん。“よくねたいも”の商品化にも関わり、その経験を「りょうおもいかぼちゃ」に生かしている

りょうおもいかぼちゃは、コープさっぽろ全店舗でお求めいただけます。

生産地で見つけた

おいしいもの



青田が
訪問しました！



「北海道農業発祥の地」とされる伊達市。70品目以上の野菜が作られているほか噴火湾のほたて、ホエー豚の黄金豚（こがねとん）、乳製品、キノコ類など地元食材が多彩です。

安心食材で手作りする品はとにかく「食べておいしい！」

城下町を再現した伊達市役所通り商店街にある小さなパン屋さんには、お年寄りや子どもを連れたママなど地元の幅広い層が訪れます。お店を営むのは佐藤淳^{さとうじゅん}さん、典子^{のりこ}さんご夫妻。典子さんの急性アトピー性皮膚炎発症をきっかけに、札幌から伊達に移住して7年目を迎えます。

「原因を調べると食の影響が大きいとわかり、妻も安心して食べられる食材を全国から厳選して使っています」（淳さん）。

その日の朝に夫婦二人三脚でパンを作り、スイーツは淳さん



上 / 25年間、札幌でパンとスイーツのお店を営んできた佐藤さんご夫妻。伊達に移住後は300坪の畑を借り、念願の無農薬自家栽培に着手。「収穫した食材は商品にも使っています。家で食べる野菜は買ったことがないですね」と笑顔
左 / 大粒イチゴを道産生クリームと手作り黒豆ココアの生地で巻いた、ボリューム満点の新作・イチゴロール260円。夏から秋は応援の思いを込めて、震災により東北から伊達に移り住んだ方々が栽培するイチゴを使用しているそう





サトウキビから作られた希少な古式原糖や無殺菌の伊達産原卵ほか、実際に試して良いものだけを使用。手作りの餡や黒豆ココア、自家製ジャムなど使用の食材は販売も行っている

が担当。無添加のパンとケーキをいただく、食材それぞれの持ち味が広がり幸せな気分。背景を知らずに買っても素直に「おいしい」と思える手作りの品々。そこに込められた愛情を舌で感じるができます。



シュガーハウス

伊達市鹿島町20の22
TEL 0142-25-8020
営業 / 10:30~18:00 (土曜は14:00頃まで)
休み / 日曜、祝日、年末年始、GW

左 / かぼちゃパンほか自家製酵母で焼く無添加パンが評判。自家製かぼちゃパイは1カット220円(ホール2分の1サイズ1,260円)。パンとスイーツ約50種を毎日手作り





1.

1. 畳の小上がり、テーブル席、カウンター席があり店内は靴を脱いで寛げるスタイル 2. 料理の世界に入って47年の菅原さん。メニューごとに丁寧に作るダシなど、基本に忠実にできたてを提供するのが信条。接客は奥様が担当



3.



2.

1. 昔ながらの平天1枚80円(手前)。平天を小さく丸めた「まる」や具入りの「ねぎなんばん」、「チーズ」、「たまねぎ」、「ごぼう」は真空パック売りが基本で1袋250円
2. だてのかまぼこを受け継いだ若き工場長の清野さん(中央)と、勤務歴7年の堀内清枝さん(右)、9年の岡崎みやこさん(左) 3. タラのすり身に砂糖、塩、でんぶんなどを加え石臼で練り上げたかまぼこに、隠し味として富良野産オニオンパウダーをミックス。直営店では平天のみ真空パックせず揚げたてを販売。10時頃が狙い目!



お持ち帰りしてフライパンで
さっと炙るのも香ばしく美味!

1.

むっちりむち食感にハマる！
ひと味違う幻のかまぼこ

こちらは道の駅でも販売しているだてのんぶらの工場直営店。工場長の清野威一郎せいいの いちろうさんは、伊達に長年伝わる名物を復活させた立役者です。「前工場長が辞めてから誰も作り方がわからなくて。僕は一時期、工場で働いていたので、記憶を頼りに技術を磨き、引き継ぐ形になりました」。直営店の魅力は揚げたてが買えること！熱々のかまぼこは、ヤミツキになる味です。



だてのんぶら

伊達市錦町128 TEL 0142-22-5410

営業 / 9:00~16:00 休み / 日曜

築120年以上の空間で
打ちたての十割そばを

巻頭特集を実体験!

ちょこっトリップ

人数限定・ゆったり・たのしい・学びの旅

道内唯一・藍染め体験と「風土」の隠れ家ランチ
バスで探検!地元グルメ 帰りは手ぶらで雪見風呂

北の湘南・だてめぐり

～人も気候もあつたかい
ゆったり暮らせる人気まち～

こもりがちな冬も「ちょこっ」と体験しませんか?
伊達市「黎明観」で珍しい藍染めを体験したあとは、築120年の古民家「里の茶屋 風土」で地元素材を使った体にやさしいランチ。もちろんちょこっ掲載の地元グルメめぐりもはずしません。お帰りは山深い北湯沢温泉・名水亭(伊達市大滝区)の広～い雪見風呂でぽっかぽか。心も体もぬくもる1日です。

日時 2014年1月18日(土)

参加費 おひとり様 6,580円

定員 30名(最少催行人員20名)

※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

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)

お問
合わせ



穴子の天ぶらが丸ごと1本のる
穴子とえびの天丼1,370円も人気♪



2.

3.伊達産かぼちゃなど季節野菜の天ぶら、手巻寿司、十割そばがセットの華御膳1,580円。上川産大雪そば粉使用の手打ちそばは、打ちたてにこだわり量が限られるため、午前中で売り切れる日も



里の茶屋 風土

伊達市西関内町316の1 TEL 0142-25-4698
営業/11:00～14:30、17:00～20:00(L019:30)
休み/木曜

道道519号線を洞爺湖方面へ進んだ丘に、隠れ家を発見!明治30年代築、当時の伊達村長宅を改装した店内には、立派な梁や柱がそのまま残されています。「伊達には良い食材がいっぱい。自然のもの、地元のものゝを意識してお出ししています」と店主の菅原壽志さん。その日に打つ評判の十割そばを堪能しながら、歴史ある空間で時を忘れてみては。

3 反対側のヘタを避けながら、包丁を下まで入れる



4 かぼちゃを180°回転して反対側からも同じように切り込みを入れる



5 両側から切り込みを入れたら、垂直にして繋がついている部分をカットすると…



6 パカッ! おみごと!!



まるごと かぼちゃの 切り方.1

まずは半分に
切るわよ!



1 ヘタを下に、
おしり(底)を上にする



2 刃先を立てて中央部に包丁
を入れる。このとき硬い芯の
部分は避けるようにする



しっかり
力が入るよう、
包丁は短めに
持って

かぼちゃが切れないなんて…
ヘタ! 根性たき直すわよ!



皮も硬いし
切りづらiss。

学ぶ人/ユタカ
思い出の味は
母が作るかぼちゃ団子

切るのが怖くて
料理できまへん!

学ぶ人/ケイスケ
そのため買うのは
カットかぼちゃばかり

はて。どうやって
食べたものか…

学ぶ人/ハジメ
かぼちゃは好きだが
煮付け以外知らない



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

きほんのき かぼちや

だれにもきけなご
ごまならきけなご

今回は裏ごしするので
全部皮を取り除いたけど、
料理によっては皮を残す
場合もあるわ。

おまけ
皮の
むき方

横にして安定させてから
薄く皮を切る



NG!

慣れないうちは手で持って
切るのはキケン!

2 スッキリ! おみごと!!
(3回目)



8 スッキリ!!



9 断面を下にして
ヘタを切る



10 反対側の硬い芯も切る



11 使う大きさに切る



4 ヘタを避けるようにして、
下まで包丁を入れると…



5 パカッ!
おみごと!! (2回目)



6 実とわたの間にスプーンを
入れて



7 種とわたをかき出す



種を取るのは
1/2の状態
でもOK

続き

かぼちゃの
切り方.2

種とわたを
取ってみよう



1 半分にしたかぼちゃの断面
を下にして置き、しっかりと
安定させる



指さし
確認!

このとき
ヘタの位置を
覚えておいてね

2 包丁の真ん中を
かぼちゃに当てて



3 体重をのせるイメージで切
る。包丁の背にタオルを当
てると手のひらが痛くない



3 かぼちゃが1/3～半分隠れる
ぐらい水を入れる



イーン
です!



こんなに
水が少なくて
イーン
ですか?

4 ふたをして強火で煮る



5 沸騰したら火を弱め柔らかく
なるまで茹でる。最後はふた
を取って水気を飛ばす



スプーンで
切れるぐらいに
になったらOK

まずは
裏ごし!

1 皮を除いたかぼちゃを
小さくカット



2 切ったかぼちゃを
鍋に入れる



パーティーにぴったり! /
裏ごしかぼちゃ
deペースト

【用意するもの(作りやすい量)】

かぼちゃ……………200g(正味)
牛乳……………大さじ2〜3(お好みで)
マヨネーズ……………大さじ2
砂糖……………ふたつまみ
塩……………ひとつまみ
こしょう……………適量



バゲットなどと
一緒にドーズ!

バゲットなどにそのまま塗って食べられるペーストはパ
ーティーシーンに大活躍!きちんと裏ごしすることで、舌ざわり
がなめらかになるわよ。子どもたちも大喜びまちがいなし!!

8 しっかり混ぜたら



砂糖 4



3 マヨネーズ



5 塩



6 しょうを
入れて



7 全体を
しっかり...



裏ごしが
できたら
味付けね!

1 裏ごししたかぼちゃに



2 牛乳



6 茹でたかぼちゃを少しずつ
裏ごし器にのせる



かぼちゃが
熱いうちに
裏ごししよう!

7 かぼちゃの手前にヘラを
当てて裏ごしする



裏ごし器が
なければ
ザルでもOK



9 完成!盛りつけるときに再度
こしょうをかけるとグツと
味が引き締まる



裏ごししたかぼちゃを
ナツメグやシナモンで
味付ければワインに合う
大人の味に大変身!

【MEMO】

かぼちゃ..... 200g
牛乳..... 大さじ2~3
ナツメグ・小さじ1/2~1
シナモン..... 少々
砂糖・塩... 各ひとつまみ
こしょう..... 適量

ズネキ



技

【かぼちゃ】

● 今回のお題

煮くずれしない
かぼちゃの煮つけ

かぼちゃ料理の

定番といえは煮つけ。

ちよつとした加減で

かぼちゃの形がくずれ

煮汁も濁ってしまうもの。

煮くずれさせずに

美しく仕上げる

ポイントを

プロに教えて

いただきました。



【用意するもの(2人分)】

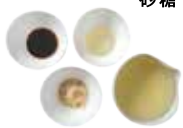
かぼちゃ……………300g
 ダシ……………160cc
 濃口しょうゆ……………20cc
 みりん……………20cc
 砂糖……………大さじ1弱

味つけの極意

8:1:1

ダシ しょうゆ みりん

+0.1
砂糖



【作り方】

- ① かぼちゃを一口大にカットし、一部を残して皮をむき、面取りをする。(皮はむかなくてもOK)。
- ② ①のかぼちゃを素揚げする。
- ③ 鍋に②とダシを入れて火に掛け、沸いてきたら弱火にして10分ほど煮る。
- ④ 砂糖・みりん・しょうゆを加えて、かぼちゃの状態を見ながら味が煮含まれるまで煮る(目安は7~10分)。
- ⑤ 鍋を火から下ろし、常温で冷ます。

教えてくれたのはこの人

TAKU円山

料理長 **和田 勇人**さん



奥尻町出身。20歳で料理の世界に飛び込み、ホテルや和食店で修業を積む。2010年よりTAKU円山。料理を通して北海道の食を世界に発信することを願う。



「日本料理をスタイリッシュに楽しむ!」をコンセプトに、季節を映す和食の技法をベースにしながら、北海道産の素材を用いて、独創的で新しい感覚の日本料理を提案する。

- 住所 札幌市中央区
北1条西27丁目1の7
- TEL 011-615-2929
- 営業時間 12:00~15:00(L014:00)、
17:30~23:30(L022:30)
- 定休日 火曜・第1月曜

隠し技.3 ひびを見逃すな!

せっかく面取りをしても、火加減で失敗すればすべてが水の泡!鍋は一度沸いたら火を弱め、ゆらゆらじっくり熱を通す。皮と身の間に“ひび”を見つけたら火を止めるサイン。これ以上煮ると形が崩れるので、あとは余熱で味がしみこむのを待つべし。



料理長からひとこと

かぼちゃは品種や熟成の度合いによってくずれやすさが変わります。秋冬は水分を多く含むので比較的くずれにくいですが、年を越したかぼちゃは甘みが強い分、煮くずれしやすくなります。盛りつけるときはお皿の中央に、少量を立体的に盛ると美しく仕上がります。

隠し技.1 面取りを省かない!

面倒でついつい省略してしまいがちな面取り。しかし、これが**煮くずれを防ぐ最大のポイント!**包丁の刃の下部を使って角を取るべし。



隠し技.2 瞬間素揚げの術

かぼちゃを煮る前に、170~180℃に熱したサラダ油で10秒ほど揚げる。かぼちゃが油でコーティングされて、うま味とコクが増すのだ。



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

野菜ソムリエ
コープクッキングスクール講師

やまぐち いくよ
山口 生世さん

2011年に野菜ソムリエの資格を取得。コープクッキングスクールの講師をしながら、運営スタッフも務める。野菜の知識を学びながら、素材の味を活かした簡単に作れる料理を中心としたレッスンをしている。

かぼちゃのピューレを使って

にんじんの かぼちゃ和え

●作り方

- ① にんじんの皮をむいて3等分に切り、細めの千切りにする。
- ② ①に塩をまぶして軽くもんで約15分おく。
- ③ ボウルに☆の材料を入れよく混ぜる。
- ④ ②をしっかりと絞り、③のボウルに入れ、ミックスビーンズを加えてよく和える。

Point

にんじんはできるだけ細く千切りにして、しっかりと絞ると臭みがなくなります。にんじんの苦手な方にもおすすめです。

●材料 作りやすい分量

にんじん……………中1本
 塩……………少々
 ミックスビーンズ……………40g
 かぼちゃのピューレ…30g
 ヨーグルト……………大さじ1
 すりごま(白)……………大さじ1
 ☆ しょうゆ……………小さじ1/2
 みそ……………小さじ1/2
 こしょう……………少々
 オリーブオイル…小さじ1



アレンジいろいろ

かぼちゃのピューレ

●材料

かぼちゃ…適量 水……………適量

●作り方

- ① かぼちゃは種とわたを取り、皮を削ぎ落とし、一口大に切ってさっと洗う。
- ② かぼちゃを耐熱皿に重ならないように並べ、ラップをして電子レンジで5分ほど加熱し、竹串がすっと通るようになったらボウルに移して熱いうちに潰す。
- ③ 鍋に②を入れ弱火にかけ、少しずつ水を加えながら木べらで混ぜてなめらかにする。
- ④ 好みの固さになったらできあがり。



※密閉袋に入れ、冷蔵庫で2日、冷凍庫で1か月ほど保存可能。
 ※かぼちゃは時期、品種によって水分量が異なります。水を少しずつ加えながら固さを調整してください。



かぼちゃのピューレを使って
おつまみやお弁当に

かぼちゃの棒ぎょうざ

●材料 8枚分

かぼちゃのピューレ100g	塩昆布……………2g
はんぺん……………60g	すりおろししょうが…少々
プロセスチーズ…1cm分	ぎょうざの皮(大判) 8枚
長ねぎ……………5cm	ごま油……………大さじ1
大葉……………4枚	水……………30cc

●作り方

- ①はんぺんは厚さを半分にしてみじん切り、チーズは5mmの厚さに切り、縦長に4等分する。長ねぎは縦半分に切って千切り、大葉は縦半分に切る。塩昆布はみじん切りにする。
- ②ボウルにかぼちゃのピューレ、はんぺん、塩昆布、しょうがを入れてしっかりこねる。
- ③ぎょうざの皮の手前半分に②のをせて、その上に大葉、チーズ、長ねぎの順番にのせ、ぎょうざの皮の上半分の縁に水をつけるくると巻いてしっかりとめる。
- ④フライパンにごま油を入れ中火にし、③を並べる。
- ⑤焦げ目がついたら水を回し入れ、蓋をして弱火で4分、火を止めてそのまま1分おく。



やわらかすぎる時はパン粉を少し加えて。冷めても十分おいしくいただけます。

忙しい時の朝ごはんに

パンプキントースト

●材料 食パン1枚分

食パン	1枚
かぼちゃ(種・ワタ除く)	70g
スライスハム	1/2枚
とろけるスライスチーズ	1枚
マヨネーズ	小さじ1弱
粒マスタード	小さじ1弱
牛乳	大さじ1

●作り方

- ①かぼちゃは一口大に切って、耐熱皿に入れラップをして3~5分加熱する。竹串がすっと通るようになったらフォークで粗めに潰す。
- ②①から20gを取り分け、マヨネーズ、粒マスタード、牛乳を混ぜる。
- ③パンの上にチーズをのせ、①を全体にのせ、さらに②を全体にのせて4等分に切ったハムをのせる。
- ④オーブントースターで3~5分焼く。



Point

粒マスタードを加えることでコクが出ます。辛みも少ないのでお子さんにもおすすめです。

1品で栄養満点!

野菜たっぷり! かぼちゃスープ

●材料 2〜3人分

かぼちゃ 大根……50g オリーブオイル
(種・ワタ除く) にんじん…30g ……大さじ1
………180g しいたけ…1枚 塩……少々
スライスハム2枚 ミニトマト…8個 こしょう…少々
玉ねぎ…1/2個 大豆(水煮)30g 水…200cc〜

●作り方

- ①ミニトマトはヘタを取り、冷凍庫に入れて凍らせる。
- ②かぼちゃは皮つきのまま1cmくらいの角切りにする。
ハム、玉ねぎ、大根、にんじん、しいたけは5mmくらいの角切りにする。凍らせたミニトマトは冷凍庫から出してすぐ水の中に入れて皮をむき、半分に切る。
- ③鍋にオリーブオイルを入れ中火にし、玉ねぎを炒めて油がなじんだら、かぼちゃ、ミニトマト以外の野菜とハムを入れて2〜3分炒める。
- ④かぼちゃとミニトマトを加えさらに炒め、ミニトマトが崩れて形がなくなったら水(大さじ5)を入れる。沸騰したら蓋をして弱火で10〜15分蒸し煮する。
- ⑤かぼちゃの形がある程度なくなるまで潰しながらよく混ぜる。お好みの濃度になるように水を足す。
- ⑥塩、こしょうで味を調え、大豆を加えてさらに2〜3分煮て完成。



Point

材料をさつと炒めて蒸し煮すると野菜が甘くなります。水を多くするとさらさらとしたスープ、少なくするとポタージュのようにになるのでお好みに合わせて作ってみてください。

野菜ソムリエ が作る

私のお弁当

野菜ソムリエの資格を活かして
コープッキングスクールの講師をされている
山口さんのお弁当をご紹介します。



小学校5年生の息子に作ったお弁当です。

お弁当は外で食べることが多いのでこぼさず、お箸がなくてもパクパク食べられるようにしたり、お弁当から汁がこぼれてしまわないように注意して作っています。

お弁当を開けたときに、にっこり笑顔になってほしいので、おかずをクルクルと巻いたり、ピククに刺したり、ちよっとしたひと手間を加えて見た目を華やかにしています。

それから、お弁当を食べてお腹だけではなく、元気もいっぱいになってほしいので、大好きなヒーマンは必ず入れています。

お弁当作りのコツは、赤・黄色・緑と彩りを考えること。そうすると、自然にたくさん野菜が入り、おいしそうに見えます。苦手な野菜でも見た目を変えてお弁当に入れてあげると、パクツと食べてくれたりもしますよ。



お弁当でおなかいっぱい、元気いっぱい

おにぎり
・梅&ごま
・のりの佃煮&チーズ
ヒーマンのおかか炒め
ちくわオクラ

ひまわりウインナー
揚げないフライドポテト
きゅうりとハムのくるくる巻き
のり入り卵焼き

枝豆
トマト&チーズ

火

tue



エリンギと長いもの肉巻き
～玉ねぎ・りんごソース～



●材料(4人分)

豚肉……………180g 水菜……………1株
エリンギ……………1パック 白いりごま……………小さじ1/2
長いもの……………100g A[しょうゆ・酒・みりん
玉ねぎ……………1/4個 ………………各大さじ2
りんご……………1/4個

●作り方

- ①エリンギと長いものは同じくらいの長さで、細切りにする。水菜は食べやすい長さに切る。
- ②りんごと玉ねぎをすりおろして、Aと合わせておく。
- ③豚肉でエリンギと長いものを巻き、フライパンで焼く。②を加えて煮絡めたら皿に盛って、水菜を飾り、いりごまを散らす。

↑栄養
人
価
価 エネルギー/254kcal たんぱく質/10g
脂質/16.2g 炭水化物/16.6g
食塩相当量/1.4g

月

mon



鮭と長いもの
ふわとろバーグ



●材料(4人分)

鮭切り身……………2切れ リーフレタス……………4枚
長いもの……………120g 塩・こしょう……………少々
はんぺん……………1枚 A[マヨネーズ……………大さじ1
しそ……………8枚 A[みそ……………小さじ2
まいたけ……………1/2袋 ………………少々
ミニトマト……………8個 サラダ油……………小さじ2

●作り方

- ①鮭は骨と皮を取り除き、包丁でたたく。長いものは角切りにし、はんぺんは手で小さくちぎる。
- ②①とAを混ぜて4等分にして丸め、両面にしそを貼り付ける。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、中火で両面を焼く。まいたけはざっと炒めて塩、こしょうで味を調えたら皿に盛り付け、レタスとミニトマトを添える。

↑栄養
人
価
価 エネルギー/150kcal たんぱく質/12.9g
脂質/6.3g 炭水化物/10.8g
食塩相当量/1.1g

ONE WEEK RECIPES

天使大学
Presents

トドックで家計応援!

1週間使い切り レシピ!



鮭 かぼちゃ 長いもの 豚肉きのこ

コープさっぽろの宅配システムトドック。目取りしちゃって「何を買ったらいいのかしら…?」。せっかく注文したのに届く頃には「あ!忘れてた〜!」。なんてことはありませんか?天使大学の学生さんがそんな悩みをスッパリ解決!食材を無駄にしない賢い消費レシピ教えちゃいます!



栄養学科4年
あきえさん



栄養学科4年
みさきさん



栄養学科4年
しょうこさん

Cho-co-tto
掲載中

1月1週のトドックカタログから
このマークを探してね♪

先生！
どうですか？

食材が同じでも違う料理になるのが楽しいですね。豚汁や甘みを炒めは豚肉と鮭を交換してもいいですね。かぼちゃは、コロッケや片栗粉をまぜて団子にするのと汁物にも合います。団子は冷凍もできて便利です。



天徳大学
看護栄養学部
栄養学科
山口 敦子先生

金

fri



長いもとツナの梅和え



●材料(4人分)

長いも……200g
ツナ……1缶
しそ……4枚

A { はちみつ梅干……2個
しょうゆ……大さじ1
白いりごま……小さじ1

●作り方

- ①ツナは水気を切っておく。長いもとしそは千切りにし、梅干しはたねを取って包丁でたたく。
- ②①をAと和えて、器に盛る。

栄養価

エネルギー/103kcal たんぱく質/5.3g
脂質/5.4g 炭水化物/8.8g
食塩相当量/1.2g

木

thu



具だくさん豚汁



●材料(4人分)

豚肉……100g
玉ねぎ……1/2個
にんじん……1/2本
じゃがいも……1個
大根……2cm
まいたけ……1/2袋

みそ……大さじ2
酒……大さじ1
だし汁……600ml
すりおろししょうが
サラダ油……小さじ1

●作り方

- ①豚肉と野菜は食べやすい大きさに切り、まいたけは手でほぐす。鍋にサラダ油を入れて、豚肉、野菜、まいたけを炒め、だし汁を加える。
- ②具材が煮えたら、酒を加え、みそを溶き入れる。しょうがを加え、器に盛り付ける。

栄養価

エネルギー/124kcal たんぱく質/8.4g
脂質/4.4g 炭水化物/12.2g
食塩相当量/1.3g

水

wed



鮭とかぼちゃの
甘みそ炒め



●材料(4人分)

かぼちゃ……1/4個
しめじ……1パック
玉ねぎ……1/2個
鮭切り身……2切れ
バター……10g

小ねぎ……2本
みそ……大さじ3
だし汁……大さじ2
砂糖・酒……小さじ2
一味唐辛子……少々

●作り方

- ①鮭は骨を取り除き、皮ごと4~5等分する。かぼちゃは一口大に切ってラップで包み、電子レンジで1分加熱する。しめじは石づきを切ってほぐす。玉ねぎは薄切りに、小ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにバターを入れて加熱し、鮭と玉ねぎを炒める。しめじとかぼちゃ、Aを加えて炒め、皿に盛りつけて小ねぎを散らす。

栄養価

エネルギー/229kcal たんぱく質/13.9g
脂質/5g 炭水化物/32.5g
食塩相当量/1.8g



おうちの
ホット
プレートで
手軽に!

チーズフォンデュ

【材料(3~4人分)】
雪印北海道100 チーズフォンデュ…1袋
牛乳(または白ワイン) ……100ml
フランスパン、その他好みの具材

- 【作り方】
- ①フォンデュ鍋かホットプレートにチーズとフォンデュパウダーを入れ、チーズにパウダーが絡まるようによく混ぜる。
 - ②①に牛乳を入れ弱火でなめらかになるまでよく混ぜる。白ワインの場合は別の鍋で沸騰させ、アルコール分を飛ばしてから加える。
 - ③パンやお好みの具材をつけていただく。

おいしいクリスマス

心もカラダも温まる
クリスマスにしませんか?



雪印北海道100
チーズフォンデュ
220g

北海道の酪農とチーズ作りの歴史と共に歩んできた雪印が北海道にこだわって作りました。日本人の味覚にあったコク深い味わいのチーズフォンデュです。

ミルクレープケーキ

【材料(20cm1個分)】

小麦粉 ……75g	メグミルクフレッシュ
グラニュー糖 35g	B 北海道産生クリーム 400ml
A 塩 ……ひとつまみ	グラニュー糖 ……28g
卵 ……2個	具材・飾り用の
牛乳 ……250cc	フルーツ・アラザンなどお好みで

【作り方】

- ①ふるった小麦粉をボウルに入れ、Aを混ぜ合わせて生地を作る。
- ②フライパンに①を流し入れ、両面を色よく焼く。同じように10枚程度焼く。
- ③Bをボウルに入れ、7分立てくらいに泡立てる。
- ④お皿の上に②を1枚のせ、③を薄くぬっていちごやジャムなど好みの具材をのせ、その上にクレープを重ねる。これを繰り返す、最後に上からラップをかけてドーム型に形を整える。
- ⑤全体にクリームをぬり、上からフルーツやアラザンなどを飾り付けて完成。

★レシピ提供・作製：PATISSERIE JEUNESSE 若山一哉 オーナーパティシエ

メグミルクフレッシュ
北海道産生クリーム



北海道産生クリームを100%使用した乳脂肪分45%のホイップクリームです。乳脂肪ならではの豊かなコクと風味が楽しめます。



雪印北海道100 カマンベール×GABAN



お好みの大きさに切ったカマンベールの上から、お好きなGABANをふりかけるだけ！(色んなスパイスの組み合わせで、簡単に大人のチーズを楽しんで。)



GABAN あらびきガーリック

「香り」を主とした高品質にこだわった原料を使用しており香り高い風味が特徴です。



GABAN バジル

鮮やかな緑色と、ほんのり香る格調高い風味が特徴。高品質なバジルをご家庭でもぜひ！



GABAN あらびきブラックペパー

加熱しても風味が飛びにくく、プロが愛用する逸品です。



雪印北海道100 カマンベールチーズ 100g

北海道にこだわって北海道の生乳を100%使用して作り上げました。北海道の大地が育てたカマンベールチーズです。



北海道シチュー クリーム

北海道産生乳100%の生クリームとナチュラルチーズをそのままルウに練り込みました。「北海道」素材で作ったシチューです。

2014.1/25
シチューレシビ
コンテスト開催！
応募締切は12/23！
詳細は店頭専用応募用紙を
ご覧ください。

ほくほくかぼちゃと 寒玉キャベツのシチュー

【材料(5皿分)】

ハウス 北海道シチュー ＜クリーム＞190g・・・1/2箱(95g)	キャベツ(寒玉)・・・大4枚(200g)
鶏肉(もも)・・・・・・・・・・250g	GABAN ローリエ＜ホール＞ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1枚
かぼちゃ・・・・・・・・・・1/4個(250g)	サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
玉ねぎ・・・・・・・・・・中1個(200g)	水・・・・・・・・・・750ml(3・3/4カップ)
にんじん・・・・・・・・・・中1/2本(100g)	牛乳・・・・・・・・・・150ml(3/4カップ)

【作り方】

- ①鶏肉、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃは一口大、キャベツはざく切りにする。
- ②厚手のなべにサラダ油を熱し、①の鶏肉、玉ねぎ、にんじんを加えていためる。
- ③水とローリエを加え、沸騰したらあくを取り、弱火～中火で約10分煮込み、①のかぼちゃ、キャベツを加えて、さらに約5分煮込む。
- ④いったん火を止めて、ルウを割り入れながら溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。
- ⑤牛乳を入れてさらに約5分煮込み、ローリエを取り出して完成。



お問合せ/雪印メグミルク北海道統括支店 TEL 011-704-2138 受付時間/月～金9:00～17:00(土日祝日を除く)
ハウス食品(株)札幌支店 TEL 011-222-8831 受付時間/月～金10:00～17:00



予約でいっぱいのお店シリーズ

いつも予約でいっぱいのイタリアンとして人気の東京・銀座「ラ・ベットラ」オーナーシェフ、落合務シェフの自信作を手軽にご家庭でお楽しみいただけます。

SPICE
S&B
HERB

ペンネのボロネーゼ

[材料(1人分)]

予約でいっぱいのお店のボロネーゼ…1箱
 水……………50ml
 赤ワイン……………50ml
 ペンネ……………1人分
 お好みに仕上げにパセリ、ナツメグ、チリパウダーなど

[作り方]

- ① 鍋にボロネーゼソース、水、赤ワインを入れて5分ほど弱火で煮込む。
ペンネは固めに茹でておく。
- ② ①の鍋にペンネを加えてソースとなじませたら、器に盛り、箱に添付のトッピングチーズを振って完成。

作って 赤ワインを加えて煮込む一時間で、グンと奥深い味わいになりました。今度か
 みました らワインが残ったら絶対やります!コクが出ておいしかった!





すりおろしオニオンドレッシング

380ml

たまねぎをすりおろし、ねぎごと炒めたにんにくで味わい深く仕上げました。



シーザーサラダドレッシング

380ml

チーズのkokとうま味に黒こしょうを加え、味わい深く仕上げました。

ゆでたパスタにそのままあえるだけ！ あえるパスタソース

カルボナーラソース

卵黄とチーズのkokをいかし、ブラックペッパーでアクセントをつけた、濃厚なカルボナーラソースです。

カニのトマトクリームソース

カニの風味とトマトの酸味をいかした、クリーミーなトマトクリームソースです。



お問合せ/キュービー株式会社札幌支店
TEL 011-615-1323 受付時間/9:00~17:30(土日祝日は除く)

ミルフィーユ風サラダ

調理時間 15分

[材料(2人分)]

- 白菜……………1/6株
- 豚ばら肉(薄切り)……………100g
- ミニトマト(飾り用)……………3個
- 塩・こしょう……………少々
- すりおろしオニオンドレッシング……………適量



[作り方]

- ①白菜は芯を取らずによく洗って水気をきり、豚ばら肉は半分長さ切る。
- ②①の白菜の間に切った豚ばら肉を交互に重ね、塩・こしょうをふる。
- ③器に乾いたクッキングペーパーを敷いて②をのせ、ぬらして軽くしぼったクッキングペーパーを上からかけて、レンジ(500W)で約8分加熱する。
- ④③のクッキングペーパーを全て取り除いた後、再度皿に盛りつけて、ミニトマトを飾り、ドレッシングをかける。

作ってみました

ドレッシングのkokがサラダにピッタリで、ものすごくおいしいサラダになりました。お鍋でよく見る組み合わせがサラダになるなんてビックリ!

クリスマスツリーサラダ

調理時間 15分

[材料(2人分)]

- ブロッコリー……………1株
- じゃがいも……………2個
- パプリカ(赤・黄)……………各1/4個
- 塩・こしょう……………少々
- キュービーマヨネーズ……………適量
- シーザーサラダドレッシング……………適量



[作り方]

- ①じゃがいもは洗った後ぬれたまま、乾いたクッキングペーパーで包み、さらにラップでふんわり包んで、レンジ(500W)で約6分30秒加熱し、皮をむいてフォークなどでつぶす。
- ②①の全体をマヨネーズと塩・こしょうで和え、ポテトサラダを作り、器に円すい型に盛りつける。
- ③ブロッコリーは小房に分けて茹で、パプリカは星型で型抜きする。
- ④②に③を飾りつけ、ドレッシングにつけていただく。

作ってみました

とにかくかわいくて、普段ブロッコリーを食べない子どもも大喜びで食べました!クリスマスパーティーにぴったりですね。



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)

12月12日は
ダースの日

ダース20th
Anniversary



ダースの味わいが楽しめる新商品も多数発売!ダースの魅力全開です!



極上の口どけ! 生チョコ

【材料(2人分)】

ダース(ミルク)……2箱(90g)
生クリーム……………48g
森永純ココア……………適量

【作り方】

- ①ボウルにダースを入れ湯せんでとかず(チョコの温度目安は50℃)。
- ②生クリームを温める(温度目安は50℃)。
- ③①に②を入れ、空気が入らないようにゴムベラでよく混ぜる。混ぜにくいときは湯せんしながら混ぜるとよい。
- ④底が浅めの容器を用意し、アルミホイルやクッキングペーパーを容器に敷いて③を流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。固める時間の目安は1時間。
- ⑤④を適当な大きさに切り純ココアをまぶしてできあがり。お湯で温めた包丁を使うときれいに切れる。包丁の水気をふき取るのを忘れずに!



作ってみました

自分で生チョコが作れるなんてこれに食べたい時にすぐに作れます☆甘すぎないのに濃厚な口当たりで感激しました!

配ってかわいい♪ チョコバナナペースト

【材料(1ピン分)】

ダース(ミルク)(ビター) 各1箱
バナナ……………小1本(90g)
グラニュー糖 大さじ2強(14g)

【作り方】

- ①ダース一粒を包丁で四等分に切り、バナナは8mm角に切る。ピンは熱湯に入れて沸騰消毒し、清潔な布巾に伏せて自然乾燥させておく。
 - ②小さなフライパンにバナナとグラニュー糖を入れて中火にかける。焦げないように木べらでかき混ぜ、バナナが半分ペースト状になってきたら牛乳を加える。
 - ③牛乳がふつふつと沸いてきたら、火を止めてダースを入れる。よくかき混ぜて溶かしたら、熱いうちにピンに入れてフタをする。
- ☆「森永マリービスケット」など好みの具材にかけてお召し上がりください



作ってみました

冷蔵庫で冷やすと固めのクリームになるので、ホットケーキなど幅広い用途で使えそうです。子どもはもちろん大人にも大人気でした!



理想の相手を
探しませんか

15年のキャリアを持つマリッジカウンセラーと
プロのブライダルコンサルタントがタッグを組んで北海道の婚活を応援!

北海道 婚シェルジュClub

お
問
合
せ



NPO法人札幌アフィニ・マリー

http://www.afinimary.com
E-mail sapporo@afinimary.com

TEL 090・2053・3850



結婚相談・ウェディングプロデュース
Hana Bridal

Hana Bridal(ハナ・ブライダル)

http://hana-bridal.com/
E-mail hase_kazuyo@yahoo.co.jp

TEL 011・643・0005

※説明会日程以外でも、随時ご相談承ります。メール・お電話でお問合せください。

独身の子どもを持つ親御さん向け

適齢期を迎えるお子様を持つ親御様の仲介婚活をサポートします!

婚親プラン

入会金 31,500円

月会費 3,150円

適齢期を迎えても結婚に関心がなかったり、なかなか積極的になれないご子息・ご令嬢をお持ちの親御様へ向けて、「親御様から始める婚活」をご提案いたします。

■親御様向け無料相談会(完全予約制)

場所 / Hana Bridal(札幌市中央区北3条西11丁目第5加森ビル2F)

12/11(水)13:00～、15:00～ 12/21(土)10:00～、12:00～
1/ 9(木)13:00～、15:00～ 1/18(土)10:00～、12:00～



婚活をしているご本人向け

婚活パーティやイベントには参加しているけど、なかなか結婚相手に出会えない…それは、その婚活スタイルがあなたに合っていないのかもしれない。「結婚相談所」というスタイルを試してみませんか?

お試しプラン

13,000円(期間:1ヶ月間)

特典1 期間内のお相手選び・検索し放題

特典4 お試し会員様用のお写真撮影

特典2 お見合い無料チケット

特典5 セミナー割引チケット

特典3 期間内のカウンセリング料は無料

■ご本人様向け無料相談会(完全予約制)

場所 / Hana Bridal
(札幌市中央区北3条西11丁目第5加森ビル2F)

12/ 7(土)10:00～、12:00～、14:00～
12/14(土)10:00～、12:00～、14:00～
12/21(土)14:00～
1/11(土)10:00～、12:00～、14:00～
1/18(土)14:00～





函館市 K・M 様

かぼちゃパイ

●作り方

かぼちゃはゆでて、お好みでバターや砂糖を加えてつぶす。つぶしたかぼちゃをパイシートで包み、オーブンで焼き色がつくくらいまで焼いてできあがり。

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]

かぼちゃ



次のお題は **じゃがいも** 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！



江別市 S・K 様

かぼちゃのんにくオイル焼き

●作り方

フライパンにオリーブオイルを入れて、にんにくスライスをきつね色になるまで焼いて取り出しておく。薄めに切ったかぼちゃを同じフライパンで蒸し焼きにして、火が通ったらお皿に盛り、取り出しておいたにんにくとパセリなどを散らして完成。

函館市 池田様

かぼちゃとひき肉の甘辛いため

●作り方

みじん切りにしたしょうが・にんにく・長ねぎのみじん切りを香りが出る程度に炒め、そこへひき肉と玉ねぎのみじん切りを加えてさらに炒める。砂糖、しょうゆ・酒・豆板醤で濃い目に味付けしたら、最後にレンジで火を通したかぼちゃを加えてさっとあえる。

ランチオンマット / Madu札幌店





江別市 三浦様

かぼちゃのとろーりチーズ

●作り方

できるだけ薄く切ったかぼちゃをフライパンにしきつめ、弱火で火を通しておく。とろけるチーズを全体にのせ、ふたをしてチーズがとろーりとするまで蒸し焼きにして完成！

フライパン / Madu札幌店

札幌市 まき様

揚げかぼちゃ

●作り方

薄めに切って蒸したかぼちゃにホットケーキの生地をつけて揚げる。ホットケーキの生地で作るかぼちゃの天ぷらに！

器・マット / Madu札幌店

🎁 読者プレゼント!



わが家のいちおしレシピ！
みなさんのレシピ待ってます！

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

シナモン風味のカボチャサンド



●材料(2人分)

冷凍かぼちゃ	350g
ラムレーズン	35g
塩	少々
食パン	4枚
バター	適量
きび砂糖	30g
A バター	20g
S&Bシナモン(パウダー)	
	小さじ1/4

●作り方

- ①冷凍かぼちゃはやわらかくなるまでレンジで加熱(600Wで約5分)し、皮を取り除いて、フォークの背で軽く潰す。
- ②①にAを加えてレンジで加熱(600Wで約2分)する。フォークの背でかぼちゃを潰しながらなじませ、ラムレーズンと塩を加えてさらに加熱(600Wで約1分)する。
- ③トーストした食パンにバターを軽く塗り、②をサンドして、食べやすい大きさに切る。



今月のスパイス&ハーブ

シナモン

CINNAMON

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

札幌市 Y・K様

かぼちゃサラダ

●作り方

かぼちゃはゆでて柔らかくし、皮を除いて潰しておく。クリームチーズ・レーズンを加え、マヨネーズ・塩・こしょうで味を調えてできあがり。パンに挟んでサンドイッチの具材にしてもおいしい♪



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、じゃがいもを使ったレシピです。

野草に
助けられた

山菜料理の店グランマ*は、
元気なおばあさんたちが運
営するレストラン。代表の赤
崎さんがお店の名物・野草
茶を出してくださいました。
どくだみ、よもぎなどの山
野草を白老の野山で摘みと
り、ブレンドした手作りのお
茶。温かくて甘くてほっと

する美味しさです。
「12歳の頃、事故で大やけど
を負ったの。そのとき、祖母
が一晚、野草で手当てをして
くれた。そのおかげですっか
り治ったんです。以来、私は
野草には人を治したり元氣
にする力があるって信じてい
るの」。昔から食べられてき
たもの、伝えられてきたこ
とを大切に作るグランマの心
です。

*ちょこっと5月号（2013年）のおいしいものページ（P18）でも紹介しています。

一人より、みんなで何かやろう！



インタビューしました

赤崎 壽子（あかざき・としこ）さん

高齢者コミュニティビジネス団体・麻の会
山菜料理の店 グランマ 代表
1933年北九州市生まれ。38歳の時に北海道・白老へ。
75歳で白老の資源を活用した
コミュニティビジネスを立ち上げる。

おばあちゃんから聞く

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

赤崎さんの ノブドウの 焼酎漬け

ノブドウはウマブドウともよばれるツル性植物。日本各地の山野に生えます。果実は球状で、秋に白や青、紫などに熟します。食用にはなりません。この実を35度の焼酎に漬けておきます。虫に刺されて腫れたり、かゆい時、ぶつけて青アザができた時、歯の痛みや口内炎などに、液を塗ったり、実を取り出し、潰して患部につけて使います。



グランマの
山野草茶には、
自然の千カラが
11種類類!



待っているだけ
ではダメ

赤崎さんは50歳から65歳まで毎月山歩きを続けました。「続けていると体の感覚も自然と変わってくる。今も元気でいられるのはこのおかげです」。グランマで働くおばあさんたちの平均年齢は71・5歳。「皆一人ひとり、得意なものがある。一人じゃできないことも、みんな

なでいると力が発揮できるんです。私はその人が持っている『何か』を見つけて、引き出してあげるのが仕事。そして『何かやろう！』って始めるの。何事も待っているだけではダメなのよ」。

子どもと

Love letter to the adults who greet

サンタを迎える

Santa Claus with children

大人へのラブレター



子どもとサンタを待つということ。

およそ3歳頃からでしょうか。

子どもはサンタクロースのイメージを想像に描けるようになります。一晩で世界中をかけ巡り、良い子にプレゼントをくれるサンタ。クリスマスは子ども達にとって最高のイベントです。でもちよつと待って。サンタの存在は本当に、子どもだけがワクワクするものでしょうか？

今の世の中は、科学的に証明できるものや目に見えるものだけが絶対という風潮が強いですよね。多くの人は大人になるにしたい、そんな風潮にのみ込まれ、

もうすぐクリスマス。

サンタクロースがやってきますね！

「サンタは目に見えない世界に生きる、

もっとも素晴らしいものの1つ」という青田さんは、サンタを「心の永久世界遺産」だと言います。

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



あおた まさのり
青田 正徳さん

「優れた絵本は全体の二割に満たない」という青田さんは、絵本専門店「ちいさなえほんやひだまり」の店長。えほんの講演会では全道を巡る。えほんがトドック選考委員。

〈ちいさなえほんやひだまり〉
住宅街にある一軒家のお店。中に入る
と約2500冊の厳選絵本がぎっしり！
札幌市手稲区新発寒3条4丁目3-20
(セイコーマート裏)
011-695-2120
月・金・土・日・祝日営業。10-19時

子どもの頃に持っていたはずの

「目には見えない、想像で描いた

世界で遊ぶ」という心の豊かさ

を失っていくのです。そんな大

人こそサンタが必要だと、私

は思います。ぜひ年に一度、子ど

もと同じ世界に浸ってサンタを

待ち望んでください。「サンタつ

てどんな人？」「いつやってくる

の？」「私は良い子だったか

な？」そんな子どもの問いに、あ

なたはどう答えますか？時には

返答するのではなく、問いを笑

顔で受けとめて「さて、どうだろ

うねえ？」と一緒に考えても良

いですね。あなたも昔は子ども

でしたから、その役割はきつと

できるはずですよ。

絵本をめくって
サンタを思い描こう。

そうは言っても、現実で凝り固まった大人の頭をほぐすのは至難のわざ。そんな時、頭をほぐすのにぴったりなのが、絵本です。ぜひ子どもと一緒にサンタの絵本を読みながら、あれこれと語り合ってください。子どもは大きくなって、大人と一緒にあなたかな思い出を、心のどこかに宿すはずです。そして大人は、心の底に置き忘れていた輝く何かを、子どものおかげで取り戻していくでしょう。

コープさっぽろ子育てひろば クリスマス会のお知らせ



「子育てひろば」は子どもと息づける場所。無料で出入り自由です。さらに下記会場ではクリスマス会を開催！会場ごとにメニューは異なりますので、何をするかは当日のお楽しみ♪

きよみ店	12月 3日(火)
あばしり店	12月 3日(火)
遠軽みなみ店	12月 3日(火)
山の手店	12月 10日(火)
新橋大通店	12月 10日(火)
パセオ川沿店	12月 11日(水)
いしがわ店★	12月 17日(火)
旭川地区本部★	12月 17日(火)
みどり店	12月 17日(火)
がしわ店	12月 17日(火)
さつない店	12月 17日(火)
曙店	12月 17日(火)
えべつ店	12月 17日(火)
川下店	12月 17日(火)
平岡店	12月 18日(水)
ルーシー店	12月 19日(木)
岩見沢東店	12月 19日(木)
ステイ店	12月 19日(木)
のぼりべつ桜木店	12月 19日(木)
新道店	12月 20日(金)
忠和店	12月 20日(金)
恵み野店	12月 24日(火)
ヘルデ(文化教室)	12月 24日(火)

※時間は10:30～12:00まで。★の会場は10:00～11:30

青田さんおすすめ！ サンタのえほん



よるくま クリスマスのまえのよる

作・酒井駒子 白泉社
2歳半頃からどうぞ。いいこでいた自信がないほくと、とだちのよるくまとお話。



ぐりとぐらのおきやくさま

作・中川李枝子/絵・山脇百合子
福音館書店
読んであげるなら3歳から。読み継がれて約50年。不朽の名作です。おとずれたお客様はさあ誰でしょう？



サンタクロースと小人たち

作・マウリクンナス/
訳・いながきみはる
信成社
サンタの暮らしぶりを詳しく知るには一番おすすめ！の1冊。4歳頃からです



サンタクロースって 1人ではいられない でしょうか？

訳・中村妙子 信成社
今から116年前、アメリカで実際にあったお話。8歳の少女の質問に、ある新聞社が愛情を込めて返事を出しました。小学校の高学年や、少し日常に疲れた大人へ。



トモエ 日高昆布だし 彩り 500ml



コープさっぽろ各店舗でお取扱っています。

日高昆布を一晩冷水にじっくりと浸し、釜茹でして作られているので、昆布のうま味をしっかりと感じる事ができます。昆布と鶏肉のうま味の相乗効果でジューシーな和風フライドチキンに仕上がります。

いつもとちょっと違うクリスマスメニューにサンタさんもびっくりするかもしれませんよ？

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/>

イベントのお知らせ

コープさっぽろ・福山醸造・のこたべ
共同企画

「マイしょうゆ作りと料理教室で
昆布を体感！」

詳しくは62ページをご覧ください。

使ったのはコレ！



サンタさんもびっくり
Christmas recipe
クリスマスレシピ

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。

● 日高昆布だしで 和風フライドチキン(4人分)

鶏もも肉 ————— 300g
トモエ
日高昆布だし彩り — 大さじ3
酒 ————— 小さじ2
塩 ————— ひとつまみ
片栗粉 ————— 大さじ1
米粉 ————— 大さじ3
揚げ油 ————— 適量

作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、ボウルに入れる。
- ②①に昆布だし、酒、塩を入れてよく揉み込み、冷蔵庫で30分ほどおく。
- ③別のボウルに片栗粉と米粉を入れ、合わせておく。
- ④②の鶏肉に③をまぶして、180℃に熱した油で揚げて完成。

Point

衣に米粉を使うことで外はカリカリ、中はジューシーなフライドチキンに。米粉は油の吸収率が低いので冷めてもカリカリとした食感が続きます。



肩コリにも効く！ 体の血行を良くする体操

母乳は血液です。血のめぐりが良くなれば、母乳は出やすくなります。赤ちゃんのお世話は前かがみになって肩もコリがち。時々意識してコリをほぐしましょう。



1
両手をぐーっと上にのばす



2
なるべく手が後ろにいくように、ゆっくりと下ろす



3
手が下まで下りた瞬間に、肩をキュッととすくませて、ストンとおとす



4
前かがみだった姿勢も改善。何度か繰り返して。



体を温め、母乳の出を良くする食材を食べましょう。

雑穀、米、根菜、白身魚、芋類、鶏肉、豆類、豆製品、ひじき、海藻などを、食事の中でうまく取り入れて。昔ながらの和食なら、ごはんにお味噌汁、煮物などで無理なく取り入れることができます。



産後の

Q & A
postpartum

母乳の出を良くするには？

産後のママから最も多く寄せられる質問です。どうしても母乳の出が悪い時は、お近くの産婦人科や助産院で、助産師に相談しましょう。

答えてくれた人



たかむろのりこ
高室 典子さん
北海道助産師会会長。助産院エイク・ボ院長。家庭では四姉妹の母。「その人らしいお産や産後の育児」を応援し、多岐にわたる活動中。

産後のカラダに おいしい本

北海道各地の産婦人科・助産院へ
2013年12月
配布予定！

の献立が本になります！

産後のカラダに おいしいごはん

助産師と栄養士が考えた

- カラダを温め、母乳の出を良くする食材を使用。
 - これからの献立の参考になる、栄養士のコメント付きメニュー。
 - コープさっぽろが厳選して審査した調味料&原料。
 - ご自宅までお届けして、1カ月 8,376円。
- ※週3日の場合(12日計算)
・1食698円・週5日の場合…1カ月 13,960円(20日計算)

お申込み・お問合せ コープさっぽろ配食サービス ☎ 0120-279-949
受付時間 10:00~18:00(月~土) 日曜休

【配達エリア】札幌市およびその近郊。一部お届けできないエリアもございますのでお問合せください。
【申込方法】コープさっぽろの組合員さんなら誰でも利用できます。ギフトの場合は贈る側が組合員であればOKです。お申込み単位は基本1カ月~(週3~5日)。
【配達日時】配達日は月~金曜日。配達時間は13:30~18:00の間にお届けします。※時間指定はできません。ご不在の場合は保冷ボックスにてお届けします。

「より安心な暮らし」のご提案

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

新登場! 生きるため、治すための

更新型

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。

組合員専用
コープ組合員の皆さまと
そのご家族のための
がん保険



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 310円 の場合月額保険料は	30~34歳 600円 の場合月額保険料は	40~44歳 1,200円 の場合月額保険料は
---	---------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------

NEW **がん先進医療特約が付きました!**

がん先進医療保険金

500万円 限度

がん先進医療一時金

5万円

NEW **日帰り入院の前・後の通院も
保険金をお支払いします!**



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
何回でも 一時金として

100万円

保障内容
(一部抜粋)

入院

がんで入院されたとき、
入院1日目から
何日でも 1日につき

10,000円

手術

がんで手術を受けられたとき、
手術の種類に応じて
何回でも 1回につき

10・20・40万円

通院

がんで継続して入院された場合で、
入院前または退院後に通院されたとき
NEW 1日につき

5,000円

*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。

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 / ●生活協同組合コープさっぽろ
- ◆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

コープのおせち



詳しくは「コープのおせち」カタログをご覧ください。

新春を祝う席にふさわしい素材選びから、味付け、盛り付けにまでこだわり、丹精込めてお作りいたしました。カタログ掲載価で全道へお届けします。
※道外・離島はお届けできません

※受付期間：12月23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。

GIFT FROM CHOCOTTO

ちよこっと
からの
贈りもの

おせち料理のいわれ

おせち料理の「せち」とは、季節の変わり目にあたる節目のこと。平安時代、節日に宮中で行われた行事に由来し、この日に神様へ供える料理をおせち料理と言いました。今では、二番盛大に行われるお正月の料理だけをさして「おせち料理」と呼んでいます。

お正月は歳神様をお迎えして新しい一年を祈ります。歳神様のいる三が日は煙の出る煮炊きを慎むため、おせち料理は暮れのうちに作ります。大晦日に神棚にお供えし、年が明けて、神様からのおさがりものとして皆で頂きます。

おせち料理には、二年間の豊作や家族の安泰、子孫繁栄など、さ

さまざまな願いが込められています。長寿のシンボルえび、子孫繁盛の数の子や昆布巻、豊作を祈る田作りなど、縁起の良い食材が用いられ、「めでたいことを重ねる」と願いを込めて重箱に詰めるのです。





コープさっぽろの直営斎場
フリエホール つきさむ

落ち着いたの葬送空間——


趣の異なる6つのセレモニーホールには、それぞれリビングや会食室・浴室などを備えています。ご家族だけの空間で厨房で作られる温かいお料理とともに、落ち着いた故人との最期の語らいの時間をお過ごしいただけます。

みなさまに支えられ、オープン1周年を迎えることができました。
 ありがとうございます。



札幌以外の地区でも安心の
コープの提携葬、

下記の地域ではフリエ提携葬をご利用いただけます。

恵庭市	千歳市	苫小牧市	室蘭市	登別市	伊達市
函館市	旭川市	砂川市	滝川市	帯広市	釧路市
中標津町	標津町	別海町	根室市	稚内市	



明朗な料金で **安心の7プラン**

直葬に必要なものを備えた	シンプル 20	20万円(税込)
葬儀に必要なものを備えた基本プラン	スタンダード 30	30万円(税込)
5~10名程度の家族装	瑠璃 るり 65	65万円(税込)
30程度(小ホール)の葬儀	珊瑚 さんご 85	85万円(税込)
	翡翠 ひすい 105	105万円(税込)
70名程度(中ホール)の葬儀	琥珀 こはく 125	125万円(税込)
	真珠 しんじゆ 165	165万円(税込)

※大ホールは200名まで対応可能

見学会実施中

フリエホールの見学会を随時実施しております。ぜひご家族でお越しください。(事前にご予約ください)

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 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。
 フリエホールつきさむは、新千歳空港をご利用の方もご来場しやすい安心の場所です。



Point

3

保存のしかた

冷蔵庫や車庫中ではなく、10度程度の室内(暖房をつけない部屋)に置いておくのがおすすめです。

冷蔵庫



車庫



暖房をつけない部屋



僕の部屋
暖房ないけど
かぼちゃある

Point

1

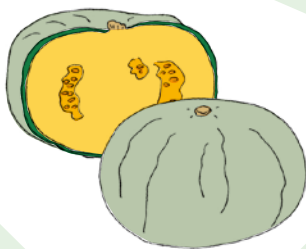
かぼちゃが おいしくなる理由

かぼちゃは収穫後、でんぷん質が糖質に変わり、甘みが増していきます。かぼちゃは品種によって、収穫後すぐにおいしく食べられるものと、数か月保存することで甘みを引き出して食べるものがあります。

Point
2

保存に適したかぼちゃ

皮が白い品種の白皮系のかぼちゃなどは長期保存がきくものがあり、冬至の頃に一番甘みが増し、食べ頃になります。



ちょこっと 家庭菜園

7

冬至においしく

かぼちゃの保存

かぼちゃは貯蔵に優れた頼もしい食材です。

作物の不足しがちな冬に、食物繊維やビタミンも豊富なかぼちゃをおいしくいただくために、保存のコツを教えてくださいました!



アドバイザー

学校法人八柱学園 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。青年海外協力隊に参加し
2001年から2年半パラグアイで農業指導後、
現職。おみこし担ぎが趣味。

給食食べ隊

給食見せま〜!

えほんがトドック

よみきかせキャラバンと一緒に

幌南学園幼稚園に行ってきました。

みんなが食べている給食を

トドックと一緒にのぞいちゃおう!



お茶

わかめごはん



ポークウィンナーのソテー

道産大豆の
ひじき煮

厚焼き卵

ぶどう

プチ星のコロッケ

ナポリタン



阿部 徹 園長

園長先生!
園の給食や食育について
教えてください。

「当園の給食は、道産や
国内産の素材にこだわる
札幌市内の業者さんに委
託して作ってもらっていま
す。子どもにとって、おいし
く、楽しく、みんなで食べる
ということはとても大切な
こと。お誕生会では、年少
さん、年中さん、年長さん
をまぜた「シャッフル給食」
という場をもうけて、給食
を通じて子どもたちが多
様な関係性を作れるよう
にしています。毎年年度後
半には、料理やおやつなど
を子どもたちが自ら作って
食べる「クッキング」という
取り組みをしています。子
どもたちも楽しみにしてい
ますし、家庭で料理の手伝
いをするようになったなど
の声を聞けるとうれいす
ね。」



最後にトドックと記念撮影。
みんなどうもありがとう。



トドックから絵本がプレゼン
トされました。



「ドレミのうた」を歌ったよ。
「ドはドーナツのド〜」。



読みきかせが始まると、みん
なほどんどん絵本の世界へ。



「よみきかせキャラバン」の
はじまりはじまり〜!

🍌🍌🍌🍌🍌 10月メニュー 🍌🍌🍌🍌🍌

🍌	3日(木)	4日(金)	
	トリコゾラチーハン むしのぬるまじろ かんぽろ子・とまざり お・クシューマ	こはなほきごはん おはなまのこ おはなまのこ おはなまのこ おはなまのこ おはなまのこ	
🍌	7日(月)	10日(木)	11日(金)
	パワール・牛乳 まなこパン・おはなま まなこパン・おはなま おはなま・おはなま	きつねうどん 豆・グレット	青豆ごはん おはなまのこ おはなまのこ おはなまのこ おはなまのこ おはなまのこ
🍌	17日(木)		🍌
	ハヤシライス オレンジゼリー		
🍌	21日(月)	24日(木)	25日(金)
	豆パスタ・牛乳 おはなまのこ おはなまのこ おはなまのこ	正・お・う・めん お・魚・デザート	わかめごはん おはなまのこ おはなまのこ おはなまのこ おはなまのこ おはなまのこ
🍌	28日(月)	31日(木)	🍌
	まこわりハン・牛乳 おはなまのこ おはなまのこ おはなまのこ	ふりかけごはん 月飯・お 青りんごゼリー	

※毎月曜日→お泊りお楽しみおはなまランチマツ
 ※毎月金曜日→お楽しみおはなまランチマツ
 ※コップと歯ブラシは、午後保育の日は毎日持たせて下さい
 ※デザートが出る日にはスプーンは必ず持たせて下さい
 ※お泊りの日はすべりにくい靴ですと食べやすいです。

🍌



子ども大好き! 今日の給食レシピ!

道産大豆の ひじき煮

●材料(4~5人分)

- 北海道産大豆水煮 …………… 150g
- だし汁(かつお) …………… 100cc
- 芽ひじき(乾燥) 25g …………… 100cc
- なると…………… 40g
- しょうゆ…………… 20g
- 鶏ひき肉…………… 50g
- 砂糖…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ2
- みりん…………… 大さじ1
- 酒…………… 大さじ1

●作り方

- ①ひじきは水に戻し、ザルにあげ水切りする。なると、にんじんはせん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、にんじん、ひき肉を炒めてしんなりしたら、水を切った大豆、ひじきを入れ、だし汁と調味料を加えて汁気を飛ばすように煮詰めていく。
- ③なるとを加えて、さらに煮詰め、汁気がなくなったら火を止めて味を含ませる。



学校法人 幌南学園幼稚園

〒062-0021 札幌市豊平区月寒西1条3丁目1-16 TEL 011-851-6373

1つと親子のたからもの /

えほんがトドック

☑️子育て支援委員会

1~2歳のお子さまがいる組合員世帯へ2年間て6冊の絵本をプレゼントしています。お申込は「えほんがトドック」ホームページまで

📄

よみきかせキャラバン

☑️子育て支援委員会

えほんがトドック

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。



わかめごはん、だいすき! 見事に吃完了ました。



みんなで食べるおいしいね。パクパク食べています。



ごはんはコロッケをのせて、「いっぱい食べるぞー!」



給食の前のごあいさつ。「いただきます!」[めしあがれ!]

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。

トイレが狭いので
買った荷物をもって
入れません。
それに臭い！
キレイにしてください！

組合員さんの
ひとつひとつ、
大切にしていきます。
声を

カタログが透明な袋に
入れられて届くけれども、
年寄りにとっては
非常に取り出しにくく
ストレスが溜まってしまう。
何かもう少し
工夫をして欲しいです。

コープさっぽろの取組

6月下旬にトイレを改修しました。狭く利用しにくかった車イスの方、小さなお子さま連れや年配の方に配慮したトイレになりました。いつも気持ちよくご利用できるように維持してまいります。

札幌地区：北広島店



改修しました!



コープさっぽろの取組

今年から自動梱包機が導入され、カタログや注文用紙をまとめて袋に入れてお届けしています。9月からは袋の素材を少し柔らかくに変え、さらに開きやすく取り出しやすくしました。

宅配ドック



開きやすく
しました

わたしと
CO・OP共済の
ちこっと
III話



丁寧に心を込めて

コープさっぽろ共済推進室 コールセンターをご紹介します！

平成25年7月に開業し、契約内容の確認や重要書類の送付などを行っている共済推進室コールセンター。今月は、平日9時から20時まで組合員さんの様々なご質問にお答えしているオペレーターのひとり、北岡 真理子さんにお話を伺いました！



Q 電話をかける際に心がけていることはありますか？

A 何よりもまず、丁寧に心を込めてお話をすることを心がけています。まだ不慣れな点が多いせいか、組合員さんから予想外の質問などがあると、焦りで早口になってしまいます。まずは落ち着いて、相手の話をよく聞き取るように努力しています。



Q 具体的にどんなことに気を付けていますか？

A 話の途中で聞き返されることがあり、自分の声が高めで聞き取りにくいのでは…と感じています。なるべく落ち着いたトーンで話すよう、日々気を付けています。



参加者募集

コープさっぽろ・福山醸造・のこたべ共同企画
**マイしょうゆ作りと料理教室で
 昆布を体感!**



日 時 / **1月10日(金) 10:30~14:00**

場 所 / コープクッキングスクール
 (コープさっぽろソシア店内)

参加費 / 1組1,500円(1人増ごとに500円UP)

持参品 / エプロン、上履き、お手拭きタオル

定 員 / 親子12組(先着順) ※お子様は5歳以上限定

2013年12月25日(水)16:00までに電話連絡 ※定員になり次第締切

7月に開催された「えりもで昆布を親子で体感!」キャンプとの連動企画。昆布を五感で体験するイベント第二弾は、もろみを搾ってマイしょうゆや昆布しょうゆを作り、ちょこっと1月号のレシピを実際に親子で作ります。しょうゆのなりたちや、おいしい昆布しょうゆの秘密がわかる料理教室です。

申込み・お問合せ / NPO法人のこたべ

TEL 011-671-9300 ※月~金10:00~17:00(祝祭日は除く)

※受付は電話のみ

※のこたべHPにも詳細あり <http://nokotabe.com>

参加者募集

オトナ女子の隠れ家レッスン presents

Excellent!

at MORIHIKO Plantation

協賛: *Glico*



日 時 / **12月7日(土)[要予約]**

18:30開場 19:00開演

場 所 / Plantation プランテーション
 (札幌市白石区菊水8条2-1-27
 菊水駅4番出口より徒歩10分)

受講料 / 3,700円(1ドリンク・焼き菓子付) ※当日現地払い

定 員 / 先着50名限定

今をときめくトップの吉田つぶら・魂に響く二胡奏者福本ゆめ・華を操るフラワーデザイナー櫻井清隆の豪華コラボライブを、自分へのご褒美にいかがでしょう。隠れ家的な森彦プランテーションは珈琲の香り漂うオトナの空間。濃厚ミルクチョコとパイ食感の「ポッキー大人のミルク」もプレゼント! 男性参加OK

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

※月~金10:00~17:00(祝祭日は除く)

キャンペーン

歳末プレミアム企画わくわくセレクトプレゼント!

**野口観光温泉ペア宿泊券が
 全店で合計100組200名様に当る!!**



期 間 / **12月1日(日)~12月31日(火)**

応募方法 / 期間中にコープさっぽろでお買上げのレシート5,000円(税込)を1口(複数レシート可)とし、専用応募はがき、または郵便はがきに貼り、必要事項を記入の上、ご郵送ください。

応募締切: 2014年1月6日(月)当日消印有効

※厳正なる抽選の上、宿泊券の発送をもって発表にかえさせていただきます。宿泊券の発送は2月中旬~下旬を予定しております。

※詳しくは、店頭配布の専用応募用紙をご覧ください。

A賞は「望楼NOGUCHI登別」・「望楼NOGUCHI函館」のいずれか合計20組40名様、B賞は「ザ レイクビューTOYA乃の風リゾート」を20組40名様、C賞は「啄木亭」・「湖畔亭」・「石水亭」・「名水亭」・「第二名水亭」・「朝陽亭」・「朝陽リゾートホテル」の中から1箇所を60組120名様、全店で合計200名様にプレゼント!

お問合せ /

コープさっぽろ供給企画室

TEL 011-671-5637

※月~金10:00~18:00(祝祭日は除く)

＜…………… 組合員さんの声

優しく良いレジの人が2人います。病気がちで気がめいっていてもこの2人のレジを通ったら癒されます。他のスーパーでこんなに感じの良い人を見たことがありません。近所の人と私と同じことを言っています。

活動報告

「高校生チャレンジグルメコンテスト」を応援しました!



10月6日(日)札幌駅南口イベント会場で「高校生チャレンジグルメコンテスト」が行われました。高校生が地域の食と文化・生産者の思いや食材について学び、食材に新たな発想を加えた創作料理を考案するコンテストです。コープさっぽろ賞は北海道美幌高等学校の「オホーツクがぎゅっ☆タコライス」に決まりました。たくさんのご来場ありがとうございました。



担当者から

上野／お褒めの言葉大変嬉しく思っています。これからも組合員さんに喜んでいただけるよう取り組みます。
元住／組合員さんの立場に立った対応を心掛けながら取り組んできました。これからも喜んでいただけるよう頑張ります。

受付中

ユニセフ募金受付中!

ユニセフキャンペーン “ブータン水と衛生プロジェクト”



期間／12月20日(金)まで

募金方法／店舗サービスカウンターの募金箱
宅配トドックの注文用紙または
インターネットでのご注文

※注文用紙に注文番号「53597」と口数をご記入ください。
募金は1口100円単位でお受けします。
※ユニセフキャンペーンは12月20日までですが、ユニセフ募金は通年、店舗・宅配で、いつでも受付しています。

コープさっぽろは、ブータンの小学校に安全な水道と衛生的なトイレを設置し、衛生習慣を普及させる「ブータン水と衛生プロジェクト」をすすめています。どうぞ、ユニセフ指定募金“ブータン水と衛生プロジェクト”にご協力お願いいたします。

お問合せ／
コープさっぽろ基金事務局
TEL 011・671・5651
※月～金10:00～17:00(祝祭日を除く)

参加者募集

NPO教育支援協会北海道 地域子ども教室プログラム

放課後てらこや

協力：コープさっぽろ／北海道教育委員会
後援：札幌市教育委員会 協賛：旺文社



日時／月3回(火曜日)

16:15～17:45 各90分間

場所／コープさっぽろ新道店文化教室内

受講料／1カ月3,000円 ※保険料、一部教材費含む

定員／20名(対象は小学2～4年生)

まずは無料体験にお申込みください!
※指導ボランティアの方も同時募集します!

子どもたちの自ら学ぶ力を育成するために、学習活動や地域活動、体験活動などを通して、学ぶ楽しさとつながる大切さ、そして考える力を育みます。お友達同士でお誘いあわせのうえご参加ください。内容および応募の詳細は店頭ポスターや応募要項、協会ホームページをご覧ください!

申込み・お問合せ／NPO教育支援協会北海道 札幌事務局
TEL 011・251・5411 ※月～金9:00～17:30(祝祭日は除く)
メール npo_super_info@beige.plala.or.jp
http://kyoikushien-h.com/htsapporo



実施店舗と日時(開催時間は予定となっております。詳しくは店頭ポスターなどでご確認ください)

実施店舗	日時	お問合せ・お申込み先(FAX)
恵み野店 (恵庭市)	1月8日(水) 13:00~17:00	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
新琴似南店 (札幌市北区)	1月8日(水) 13:00~17:00	
月寒ひがし店 (札幌市豊平区)	1月14日(火) 13:00~17:00	
余市店 (余市町)	1月14日(火) 13:00~17:00	
さつない店 (幕別町)	1月7日(火) 13:00~17:00	
忠和店 (旭川市)	1月7日(火) 14:00~16:30	
ステイ店 (苫小牧市)	1月8日(水) 13:00~16:00	
いしかわ店 (函館市)	1月9日(木) 13:00~17:00	
中央店 (釧路市)	1月14日(火) 13:30~16:30	
みわ店 (北見市)	1月15日(水) 13:00~16:30	

冬休み おしごとキッズ 参加者募集

「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、食べ物流通する仕組みや、食材について学びます。



ミニ学習会+

お店のおしごとコース (4つのコースから選んでください)

※希望が集中した場合、希望通りにならない場合があります

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

「ちょっと専門的な食材の学習」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。
詳しくは店頭ポスターなどでご確認ください。

参加費 / 2,000円

定員 / 小学3~6年生、各会場20名(みわ店のみ定員15名)

応募締切: 12月13日(金)必着 ※応募多数の場合は抽選。当選者には12月20日頃にご連絡いたします。

応募方法 /

①企画名称(おしごとキッズ・〇〇店) ②参加者のお名前・ふりがな・年齢・学年・性別・服のサイズ(cm) 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(お店体験コースA・B・C・D)の第一希望・第二希望明記のうえ、ハガキ・FAX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。

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

コープさっぽろ・明治共同企画
明治工場見学&
牧場搾乳体験ツアー

最先端のチーズ工場を見学し、チーズのことを学んだ後は、牧場で搾乳体験!生まれたばかりの子牛にミルクをあげることもできました!
8/2(金)

コープさっぽろ・ロッテ共同企画
手作りガム教室

親子でオリジナルのガム作りを体験、ガムを噛む効果も楽しく学びました!
8/4(日)

コープさっぽろ・ハウス食品共同企画
夏休み親子クッキングスクール

カレーパウダーとトマト缶、ヨーグルトで作るカレーは絶品!スパイスマスターの講義も楽しみました。
8/6(火)

コープさっぽろ杯
第40回 日刊スポーツ旗争奪
少年野球秋季大会



「つどむ」で開会式を行い、元日本ハムファイターズコーチの白井一幸さんの野球教室が行われました。5年生中心の新人戦で161チームが参加して全道一を目指しました。

8/7(水)~10/26(土)

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

王子ネピア苫小牧工場を見学したあと、オリジナルティッシュづくりを体験。自分が作ったティッシュの箱が実際のラインに流れてくると、世界でたった1セットのオリジナルティッシュができました!
8/7(水)



コープさっぽろ・
ココ・コーラ共同企画
夏休み!
思い出作りプレゼント

ボトルアート体験の後は、工場見学と札幌ドームでの野球観戦を楽しみました。ラベルとキャップを外したペットボトルをバリバリっとしぼって組み合わせると、キリンやゾウができあがり!
8/11(日)



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

長沼町のハイジ牧場にて、生キャラメル&バター作り、搾乳体験、動物のえさやり体験を家族で楽しみました。
8/24(土)



コープさっぽろ・
森永グループ共同企画
第11回 キョロちゃんと遊ぼう!!
くだもの狩りツアー

札幌・函館・苫小牧&室蘭・旭川・釧路・帯広・北見の7コースで合計75組・300名がキョロちゃんと一緒に秋の味覚を味わいました!
9/14(土)



コープさっぽろ・
キリンビレージ共同企画
親子で一緒に学んで体験しよう
キリンビレージ
農園体験ツアー

江別市内の農園をめぐる、今が食べごろのおいしい野菜の収穫体験を行いました!昼食は江別産の野菜がたっぷり使われたメニューが揃いました!

9/7(土)

コープさっぽろ・
エスピー食品共同企画
第29回
コープさっぽろ・S&B杯
ちびっ子健康マラソン大会

爽やかな秋空の下、小学1~6年生の合計1,767名の選手たちが元気に楽しく走りました!

9/22(日)



コープさっぽろ・宝酒造共同企画
お酒のチカラ実感クッキング

JRタワーホテル「丹頂」の田安シェフを講師に迎え、本みりんのみりん風調味料の違いや料理酒の特長を学びました。

9/20(金)

コープさっぽろ・日清オイリオ共同企画
第3回
ジュニアサッカースクール

旭川大雪アリーナにてサッカー元日本代表の名波さんをスペシャルコーチに迎え、小学4~6年生の約100名がサッカーの基本を教わりました。

10/5(土)



(二七〇町 ゆりあさん)



(旭川市 いちののさん)

小3の息子が夏休みの工作に作った「大観覧車」です。コープ牛乳15本を使った力作に本人も大満足!!トドックの顔がたくさんついていてかわいいう〜ちゃんと回ります〜す



いよいよ今年も残すところあとわずかになりましたね。皆さんにとつて、今年はどうな一年でしたか?今年もちよこつとをご愛読いただきありがとうございます!!来年もご意見や写真・イラストなど、皆さんからのお便りを編集部一同お待ちしております!

cho-co-tto VOICE

(北見市 トドックとお散歩さん)



(札幌市 壮郎のママさん)



…………… 組合員さんの声

先日は主人が木から落ちて倒れていた際に、携帯電話から救急車の手配をしていただくなど、お忙しい中大変ありがとうございました。お近くに来た際にはぜひお立ち寄りください。

「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)

〒006-0811
札幌市手稲区
前田1条10丁目3-17
☎682-3101

東洋インキ北海道株式会社

〒063-0062
札幌市西区
西町南11丁目1-36
☎661-4425

紙・包装資材・家庭紙

日藤株式会社

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

エイチケイエム紙商事株式会社

〒006-0832
札幌市手稲区
曙2条4丁目3-27
☎699-8686



東札幌日通輸送株式会社

〒003-0808
札幌市白石区
菊水8条4丁目2-35
☎811-5713

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

有限会社桜井製本

〒063-0861
札幌市西区八軒1条
東1丁目9番25号
☎631-0788



●4ヶ月の息子にふしぎっちのページを見せたら「もっとよく見せて!!」と言わんばかりの食いつきようで、ちよこつをつかんで離しませんでした。(札幌市 N・Mさん)

(むかわ町 ぷい子さん)



●うちの子は食事の際に野菜の効能などを色々聞いてきます。教えながら食べていると「玉ねぎをたべるとどうなるの?」と聞いてきたので「血がサラサラになるんだよ」というとすっかり覚えて幼稚園で言いふらしているようです。娘にちゃんと教えられるように勉強するのに、ちよこつとはとても参考になっています。(江別市 JOEさん)

■この他にもたくさんのお便りをいただきました。ありがとございました! 皆さんも日常のちよこつとした出来事、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。

おたより
待っています



上質の旅

往復航空機利用 **ホテル2泊** **食事(朝2)付** **新千歳空港発着**

募集人員30名
最少催行人員8名

日本を代表するハイグレードホテル2連泊

帝国ホテル東京 プレミアムステイ フリープラン



伝統と格調の帝国ホテル東京
(ロビー)

3日間 出発日/1月19(日)・21(火)・26(日)・28(火)・30(木)

2月2(日)・4(火)・6(木)・9(日)・11(火)・16(日)・18(火)・23(日)・25(火)・27(木)

■大人1名様旅行代金
(2〜3名1室)同額

39,800円



1	新千歳空港→羽田空港(8:00〜12:00頃の出発) 各自ご移動 帝国ホテル(泊)
2	終日フリータイム 思い思いの東京をお楽しみください。 帝国ホテル(泊)
3	各自様チェックアウト 羽田空港→新千歳空港(16:30〜20:30頃までの出発)

帝国ホテル朝食のご案内 朝食も超一流の3か所から選択可。
・パークサイドダイナー(洋食セット)・なた万(和食セット)
・インベリアルバイキングサール(和洋ビュッフェ)

※お子様(3〜11才)は同額。ただし3歳〜未就学児はベット、食事無し航空機のみで24,000円で承れます。※1名1室は25,000円追加※3名1室はリクエスト対応になります。お取りできない場合がございます。※写真はイメージです。

上質の旅

往復航空機利用 **食事(朝3・昼2・夕2)付** **1〜3日目貸切バス**

新千歳空港より添乗員同行 募集人員20名
最少催行人員10名

あったか沖縄本島の見所を網羅!

沖縄本島 美ら島日和 琉球神話の奇岩怪石“大石林山”を歩く

美ら海水族館や首里城など沖縄の人気の観光地と
沖縄本島北部の国頭村の「パースポット」大石林山”
を散策や沖縄本島屈指の透明度を誇る、伊計島の
グラスボート乗船体験と本島の魅力を網羅します。
宿泊ホテル・1泊目「恩納村リゾナーパークホテル
谷茶ベイ」、2泊目「国頭村JALプライベートリゾートオ
クマ」、3泊目「那覇市内沖縄ナハナホテル&SPA」

4日間 出発日/2月27日(木)

■大人1名様旅行代金(2〜4名1室)同額

新千歳・
函館空港発着 **84,000円**

女満別空港
発着 **94,000円**



沖縄美ら海水族館



首里城 正殿

※お子様(3〜11才)は同額。 ※幼児(0〜2才)バス座席のみとして一律500円となります。※1名様1室は上記代金の15,000円追加にてお受けいたします。 ※函館・女満別発着は1日目那覇空港から3日目ホテルまで添乗員が同行します。

■お申込・お問合せ/旅行企画・実施 観光庁長官登録旅行業第1911号

コープトラベル

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

☎011-851-7411 <http://coop-travel.jp/>

月〜金10:00〜18:00、土10:00〜15:00(日曜定休)

☞コープトラベル 検索

コープさっぽろ旅行事業部

新千歳→マイアミ 函館・旭川・帯広・釧路・女満別発着も追加代金不要

世界最大(22万トン) 豪華客船アリュール・オブ・ザ・シーズで航く

マヤ遺跡観光と常夏の国 **食事・観光付** **新千歳より添乗員同行** **新千歳発着**

カリブ海クルーズ 11日間

ハイチ/ラバディ/ジャマイカ/ファルマス・メキシコ/コスメル・米国/マイアミ

出発日/3月22日、4月19日、5月17日 大人1名様(内側キャビン2名様1室利用)

328,000円

興奮&感動

世界最大客船
こそこの豪華な
クルーズと施設

船内は食べ放題・遊び放題

※タキシードは不要(ジャケット+ネクタイでOK)

・フルコースディナー ・ビュッフェレストラン ・24時間無料ルームサービス
・シアターショー/毎夜 ・カジノ、ジャグジー ・フィットネスセンター ・プール

■大人1名様旅行代金(2名1室利用時) □出発日/催行間近

出発日	内側	海側	バルコニー付 キャビン	ジュニアスイート
3月22日	328,000円	378,000円	398,000円	488,000円
4月19日				
5月17日				

燃油サーチャージ(10/1現在48,000円)、空港/港湾諸税は別途。

◆最少催行人員10名 ◆添乗員/新千歳空港より同行
◆食事/朝食8回・昼食8回・夕食7回
◆宿泊(船中7泊)、マイアミ2泊(マリオネットホテル又は同等クラスホテル)

早割90

ご出発90日前までにお申込み、全額ご入金いただく、ご旅行代金から9,000円お値引いたします。

旅行にもポイントが付きます!

コープトラベル取扱の全旅行商品に
(他社主催/ITB、JTB北海道、日旅他、宿泊含む)
お買物ポイントが付きます。

●全道15店舗に開設の、
お客様窓口「くらしのひろば」もご利用ください。

コープさっぽろ -CO-OP

あなたのお風呂場、困ったはどれ？

皮脂・湯アカ
・水アカ汚れ・石けんカス

泡の力でこすらず落とす



浴室のこもったニオイ

消臭効果！



黒カビ

防カビ効果！



ピンク汚れ

除菌効果！



おそうじテクニック
詳しくは

クリスマスクリーニング

検索

※一部店舗で取り扱いのない商品もございます。

フルーツケーキ

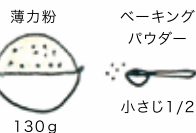
《材料》 18cm×8cm×6cmのパウンド型1本分
 ○無塩バター…120g(室温に戻す)
 ○きび砂糖…100g(上白糖などでもOK)
 ○卵…2個
 ○バニラオイル…少々

A ○薄力粉…130g
 ○ベーキングパウダー…小さじ1/2
 ○ミンスミート…110g ←作り方は左ページを参照
 (市販のミックスドライフルーツでもOK)
 ○ドレンチェリー…赤・緑各5粒(4つに切る)

B ○あんずジャム…大さじ2
 ○ラム酒…大さじ1

②

①のボウルに、



①

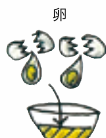
ボウルに、
 無塩バター
 120gを入れ、



そこへ、



白っぽくなるまで
 すり混ぜる



溶きほぐしたものを
 少しずつすり混ぜる



更に、



を加え軽く混ぜる。



イラストレシビ/こぐれあいこ 写真/山本雅世 デザイン/こぐれけいすけ







こぐれあいこ

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「まめまめキッチン」主宰。夫と3人の息子の5人家族。ブログ「あいこるまんじゅう」

ミンスミート

牛脂が入ったイギリスのドライフルーツの洋酒漬け。
牛脂が入ることによってコクのある仕上がりに。
ミンス (mince) は肉などを細かく切り刻むこと、
ミート (meat) は肉、の意味。

- ①
- 牛脂  } 5ミリ角に切りそるえる
 - 干しあんず  }
 - オレンジピール  }
 - りんご(紅玉)  } 皮をむき、芯をとって5ミリ角に切る。

②
ボウルに材料をすべて入れよく混ぜ合わせ、
密閉できる容器に入れる。



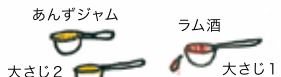
↓
びっちりふたをして、ときどき混ぜながら
2週間ほど置いて出来上がり。



求目は
煮豚の子定です。
なぐった5つ子定にて
長期保存が可能です。

- 《材料》
○牛脂…50g
 (肉屋で分けてもらえる)
○レーズン…300g
○干しあんず…30g
○オレンジピール…40g
○スライスアーモンド…30g
○りんご(紅玉)…1/2個
○上白糖…120g
○シナモンパウダー…7g
○ラム酒…1/4カップ

④
焼けたらすぐに型からはずし、



イヤが出て
しっぺります!

Bを合わせたものを
ケーキの表面に
たっぷりぬり、冷ます。



↓
冷めたらラップや
アルミホイルで
しっかりと包む。
2、3日後から食べごろ。

③
型紙をしいた型に②を流し入れ、



表面を平らに
ならし、上から
トントンと落として
空気をぬく。

↓
180℃のオーブンで45～50分焼く。
竹串をさして何もついてこなければOK



冷まして2週間もちます!

新規に定期配達をご登録で、うれしい特典!

定期配達 新規登録 キャンペーン

キャンペーン期間

2013年
12/31火
まで

※一部地域と商品は配達業務をしていませんのでご了承ください。
※定期配達のご登録は490名ホームタンクまたは200名提携パートナーが対象になります。

灯油合計 **30ℓ**
プレゼント

初回から2回目給油まで1回につき
15ℓサービス!(15ℓ×2回)

※最低1シーズンのご利用が対象です。

コープさっぽろのP
ポイント還元

※ポイントは、エネコプ全商品・サービス1年分のご利用金額を合算の上、3月25日にお店のポイントに加算されます。
※灯油定期配達サービスはポイント対象です。業務用・法人用は対象外となります。

3つの安心サポート付

灯油の
盗難保険付

ご自宅の灯油がホームタンクから盗まれた場合の補償サービスです。組合員さんのご負担はありません。

※保険が適用にならない場合があります。

ホームタンク
無料点検

無料でホームタンクを点検し、タンク内のサビや水の発生を調べてトラブルを未然に防ぎます。

※毎年春先に行います。※一部実施していない地域があります。

タンク洗浄
10%割引

サビや水で汚れているタンク内の洗浄を割引サービスで承ります。

※洗浄実施時期は6月から9月の間です。※一部実施していない地域があります。

定期配達で廃油利用の方が対象です。

お問合せ先

☎0120-012-458

くらしにこころ、コープの安心エネルギー

株式会社
エネコプ

aneco-op

エネコプ

検索

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
ボイラー・ガスコンロ

かぼちゃのいろいろなレシピ

- 坊ちゃんかぼちゃのグラタン 03
- 裏ごしかぼちゃ de ベースト 26
- 煮くずれしないかぼちゃの煮つけ 28
- かぼちゃのビュレ 30
- にんじんのかぼちゃ和え 30
- かぼちゃの棒きょうざ 32
- パンキントーリスト 33
- 野菜たっぷりーかぼちゃスープ 34
- 鮭とかぼちゃの甘みそ炒め 37
- ほくほくかぼちゃと 寒玉キャベツのシチュー 39
- かぼちゃパイ 44
- かぼちゃとひき肉の甘辛いため 45
- かぼちゃのんにくオイル焼き 45
- 揚げかぼちゃ 46
- かぼちゃのとりーリチーズ 46
- かぼちゃサラダ 47
- シナモン風味のカボチャサンド 47

クリスマスにいいね

- ごま油のフライドチキン 06
- 白滝じゃがのサーモンパイ 07
- チーズフォンデュ 38
- ペンネのポロネーゼ 40
- クリスマスツリーサラダ 41
- ミルフィーユ風サラダ 41
- 日高昆布だしで和風フライドチキン 52
- クリスマスのデザートにいいね
- ミルクレープケーキ 38
- 配ってかわいいうちヨバナペースト 42
- 極上のロゼット生チョコ 42
- フルーツケーキ 70
- ミニスミート 71
- パッとできるかも
- カキのごま油アヒージョ 06
- 鮭と長いものふわとろバケ 36
- エリンギと長いもの肉巻き 36
- 玉ねぎりんごソース 36
- 具だくさん豚汁 37
- 長いもとツナの梅和え 37
- 道産大豆のひじき煮 59



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

コープさっぽろ農業賞、再び始動!

12月1日より第9回農業賞募集開始

コープさっぽろ農業賞は新しいステージへ!

『消費者の目線で、優れた生産者を応援する』という日本初のコンセプトを掲げ、2004年にスタートしたコープさっぽろ農業賞。第8回を区切りとして、以後は3年に一度の開催となりました。第8回までの間、農・漁業合わせて900件以上の応募があり、志の高い生産者

にエールを送る、という目的に向かって前進してきました。そして、第9回コープさっぽろ農業賞が、いよいよ始動です。

農業大賞は賞金100万円。今回から、新規就農者賞も新設され、さらに6次産業化や後継者育成などに取り組んでいる生産者も表彰します。また、

交流部門では、食育イベントや地域起こしイベントを実施したり、ファームインやファームレストランの運営などのチャレンジにもスポットを当てます。応募期間は12月1日から来年2月28日まで。自薦他薦は問いません。たくさんのご応募、お待ちしております。

第9回「コープさっぽろ」農業賞【募集概要】

応募期間：2013年12月1日～2014年2月28日(当日消印有効)

①農業賞部門

表彰：大賞北海道知事賞(1本・賞金100万円)、大賞コープさっぽろ賞(1本・賞金100万円)、優秀新規就農者賞(1本・賞金50万円)、特別賞(2本・賞金30万円)、奨励賞(数本・賞金5万円)

Point

新規就農者賞は概ね就農15年以内の生産者を対象としています。特別賞は、6次産業や後継者育成、新規技術開発などに取り組んでいる生産者を表彰することとします。

応募資格：北海道に在住する、農業を営む農業者個人、企業及び団体で、情報開示できる栽培、飼育履歴および内容を備えていること。

②漁業賞部門

大賞コープさっぽろ賞(1本・賞金50万円)、奨励賞(数本・賞金5万円)

応募資格：北海道に在住する、漁業を営む漁業者個人、企業及び団体で、環境を守り、水産資源の持続的利用を考えた漁業を営んでいること。

※①、②とも自薦他薦、コープさっぽろとの取引の有無は不問。過去に大賞、特別賞を受賞した生産者は除く

③交流賞

札幌市長賞(1本・賞金50万円)、特別賞(3本・賞金30万円)、奨励賞(数本・賞金5万円)

Point

食育イベントや地域起こしイベントの実施、体験学習、ファームインやファームレストランの運営などを実施している方や生産者を表彰することとします。

応募資格：北海道の第一次産業をベースに、生産者と消費者を結び、相互の理解を深めるための取り組みを継続している個人・団体。

※自薦他薦、コープさっぽろとの取引の有無は不問

詳しくは、コープさっぽろの店頭のパスター、もしくはホームページをご確認ください

応募方法のご案内

応募用紙に必要事項を記入し、資料を添付してください。応募用紙は、コープさっぽろ店頭、関係機関窓口などに置いてあります。

また、以下ホームページからダウンロードすることもできます。詳しい応募方法は応募用紙をご確認ください。

コープさっぽろ農業賞 <http://brand.coop-sapporo.or.jp/brand/nougyo-sho/>

コープさっぽろ農業賞「食べる・たいせつ北海道」 <http://taberutaisetsu-hokkaido.com/>

FBページもあります! <http://www.facebook.com/nougyosyo/>

コープさっぽろ農業賞

検索



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「じゃがいも」の
レシピを教えてください
- Q5. あなたの好きな食材を
教えてください
- Q6. 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～C)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
「12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: 12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. ホクレン農業協同組合連合会より 「りょうおもいギフトBOX(1玉入)」

今月の<作人>で紹介した、冬に旬を迎える北海道産の「りょうおもいかぼちゃ」。寝かせることで生まれる甘みと、かぼちゃならではのホクホク感が楽しめる逸品です。
.....5名様



B. 表紙の食器



深みのある赤が美しい、
札幌市の陶芸家・高橋里美さんによるプレート。
.....1名様

C. 読者レシピの食器

読者レシピ内「揚げかぼちゃ」で使用した食器を2個セットで、使い勝手の良いサイズで、普段使いにもおもてなしにもぴったり。
.....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

突然ですが、皆さんが一番好きな食べものは?ウチの息子なら多分カレー。母親ならきつとビール(笑)。じゃあ私は…というところ、かぼちゃも好きだし牡蠣も好き。けどお肉も外せない!というわけで皆さんの好きなものも聞いてみたくなりました。あなたのイチバンが次月の表紙を飾るかも!(と)

第21号
2013年12月1日発行(毎月1日発行)

発行元/コープさっぽろ ちよこっと編集部
〒063-8501
札幌市西区発寒11条5丁目10-1
TEL 011-671-5770

制作/LLCのこたべ

印刷/(株)須田製版

発行人/大見英明

編集人/平島美紀江(のこたべ)

アートディレクション/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/今宮廉

今月の食器協力店/

○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。



A-(1)-080050

あなたに応援するかぎり、社会貢献に走り続けます。

One for all, All for one.

vol.21

〔森林保全活動〕

麦とホップを飲んで、 北海道の森を元気にしよう!

コープさっぽろ -CO.OP・★ SAPPORO 共同企画



活用されます。

1円が道内の森林保全に

1本お買い上げいただく

麦とホップ「北海道の森に乾杯!」缶を

コープさっぽろ限定の

詳しくはコチラ http://www.sapporobeer.jp/area/hokkaido/products/coop_mugitohop/index.html

コープ森に乾杯

検索

数量限定



コープさっぽろ限定
「北海道の森に乾杯!」(数量限定缶)

コープさっぽろ -CO.OP

コープさっぽろ
限定

北海道の森を元気にしよう!

北海道の森に乾杯!缶

数量
限定

コープさっぽろの
麦とホップ
を飲んで

限定缶1本お買い上げ頂くと

1円が道内の森林保全に

活用されます。



ビールと間違えるほどのうまさ!

麦とホップ
シリーズ発売中!

※北海道の森に乾杯缶は、麦とホップのみが対象となります。



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」を実現しました。



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、力強いコクと苦みを新ジャンルで実現しました。



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徴。12月までの“期間限定”再発売。



麦とホップ
〈贅沢初摘み〉

本場チエコ産のファインアロマホップを空輸。香り高く清冽な苦みが際立つこの季節だけの麦とホップ。数量限定発売中。



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。飲んだあとはリサイクル。

