

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

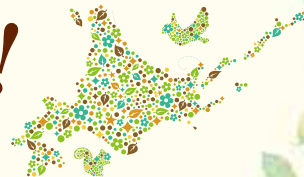
大根、みずみずしく。

9月号

2014 [vol.30]

発行 コープさっぽろ -co,op®

北海道の森を元気にしよう!



コープさっぽろとサッポロビールでは、道内の森林を保全する活動を応援しています。

ひとつひとつの木を見つめて守る活動が、大きな森を守ることにつながります。

思いやりの1杯で、森を緑でいっぱい。

9月10日
発売

コープさっぽろ限定 黒ラベル&クラシック

「北海道の森に乾杯!」缶

数量
限定



サッポロ生ビール黒ラベル

350ml・500ml

コープさっぽろ限定缶を飲んで、
北海道の森を元気に!

限定缶1本につき1円が
北海道内の森林保全に
活用されます。



サッポロクラシック

350ml・500ml

「北海道の森に乾杯!」
キャンペーンシール付きワインも発売中!

ワインご購入1本につき10円が
北海道内の森林保全に活用されます。

ポリフェノールで
おいしさアップ
たっぷりサイズの赤ワイン
「北海道の森に乾杯!」
キャンペーンシール付き
1.8リットル



有機酸で
おいしさアップ
たっぷりサイズの白ワイン
「北海道の森に乾杯!」
キャンペーンシール付き
1.8リットル



数量限定のため、なくなり次第終了とさせていただきます。

今月の表紙 撮影協力店

日本料理とらや

まるやま さとし

店主・丸山聡さんが自ら育てる季節野菜ほか、春夏秋冬の旬食材で構成される上質な会席コースが評判(昼2,160円～、夜4,860円～)。ふろふき大根も希望に合わせて提供可。予約時にお問合せを。



- 住所 札幌市中央区大通西28丁目4-14
 - TEL 011-611-7688
 - 営業時間 12:00～14:30(入店13:00まで)、18:00～22:00(入店20:00まで)
 - 定休日 月曜
- <http://toraya-sapporo.p1.bindsite.jp/>

レシピ名横の下記アイコンは、
ちよこつと編集部「おすすめ大根部位」です。



上部がおすすめ!



下部がおすすめ!

- 05 表紙の器
- 06 (作る人へ)生産者インタビュー
あしたファームの大根
- 12 生産地で見つけたおいしいもの
大根あれこれ豆知識
- 18 ふしぎっち!
きほんのき
- 20 シェフの隠し技
食彩レシピ
- 24 わが家のいちおしレシピ!
酒は人なり
- 36 12カ月のハレの日
- 37 天使大学1週間使い切りレシピ!
- 44 12カ月のくらしレシピ
- 47 暮らしの養生つくり帖
- 48 離乳食にとまごう親へのレシピター
- 50 おいしい食育
給食の時間です。
- 56 ちよこつと家庭菜園
- 59 ちよこつとインフォメーション
- 60 75 今月の新商品
- 63 One for all, All for one.
- 64 cho-co-tto VOICE
- 68 ちよこつと保存食
- 70 アンケート
- 73 ごはんとおかずインデックス
- 74

今月の食材

大根

秋の気配が漂う9月、煮物に欠かせない大根の出番です!
現在、主流となっている大根は頭の部分が青い「青首系」。
みずみずしくて甘みがあり、ビタミンCやジアスターゼなど
栄養にも優れています。道内では夏～秋が収穫のピーク。
部位ごとに適した料理法を知って、旬の大根をさらにおいしく。

Cho-co-tto 9月号 2014[Vol.30]
ちよこつと





「さくらシート」は 札幌スタイル認証製品

札幌スタイルは「札幌らしさ」を基準に審査する認証製品ブランドです。札幌の暮らしを、もっとステキに楽しみたい。そんな市民ひとりひとりの気持ちから生まれた製品が揃っています。

www.sapporostyle.jp



[芝生仕様]

[北海道仕様]



■ご購入は…札幌スタイルショップ
住所 札幌市中央区北5条西2丁目
JRタワーイースト6F 展望室エントランス
営業時間 10:00~20:00(無休)



山内ビニール加工株式会社
www.yvp.co.jp

住所 札幌市西区琴似1条3丁目1-5
TEL 011-641-2939

■お問合せ(販売)…
(有)ワードエム TEL 011-789-8880

■さくらシートデザイン…(株)佐藤デザイン室



[さくらシート]で検索

芝生を持ち歩こう。

美しい風景、おいしい空気。

外で過ごすのが気持ちよい季節になりました。

ゆつくり景色を眺めたり、

家族でランチを楽しんだりするのに

欠かせないのがレジャーシート。

「さくらシート」は、

美しい風景を大切にしたいという

思いからつくられたレジャーシートです。

風景から色を集めたので、

芝生のうえや、土のうえに敷いても

自然に調和します。

大切にしたい、その風景。

あなたがいるその場所も、

あなた自身も風景だから。

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

（留寿都村）
深草窯
いまむら
今村 史朗さん

京都に生まれ京都府立陶工専
修校を卒業後、三重県伊賀焼
の窯元にて修行を重ねる。焼き
物の歴史が深い京都市伏見区
深草にて「深草窯」を開窯し、
1991年留寿都村に移住。以来、
北海道で作陶を続けている。

プレゼント



写真の「灰釉中鉢」(3,024円)を1名
様にプレゼント(詳細4P73を参照)

職人技が生み出す
引き立てる器

ぐるりと畑に囲まれ、遠くには
駒ヶ岳などの山々、目の前には
羊蹄山を望む雄大なロケーション。
故郷の京都を離れて、自然
豊かなこの地に今村さんが工房
を構えたのは、23年前のこと。

「私自身、20代の頃からいつか
北海道で暮らしたいと憧れを
持っていました。娘のアトピー
性皮膚炎発症をきっかけに移住

を決意。知人の紹介で留寿都村
と縁があり、この風景にすつかり
惚れ込んでしまいました」。

京都も、修行を積んだ三重も
焼き物の盛んな地。今村さんは
本場で鍛えた腕を生かし、料理
や花など主役を引き立てる器を
意識し、創作を行っています。

「私は芸術家ではなく職人。土
を扱う技術を磨き続けるために、
常に土に触ってろくろを回すこ
とを大切に考えています」。

ベテランの域であるにも関わ
らず、職人としての技にこだわ
り、研鑽を積んでいる今村さん。
器の佇まいが美しいのはもち
ろん、用途にピッタリと合った
使い心地の良さに驚きます。



多彩な作風の中でも特徴的なのが、写真
手前のピアマグ(小1,944円～)ほか薄
手の焼き締め器。薄いほど仕上げが難
しく、ろくろ技術の高さがうかがえます。薬
をかけない焼き締めは通気性が良く、ビール
の泡を壊さず味をまろやかにする利点も



土は慣れ親しんだ京都・深草の土を主体とし、地元小麦
の殻を燃やした小麦灰や、自宅の薪ストーブの灰から作
るビーロ袖など、独自の釉薬も取り入れている今村さ
ん。周辺の景観を生かし「今後は一般の方向けに陶芸
教室と自作の窯で焼く手作りピザの体験なども行えたら」
と、穏やかな笑顔で夢を語ってくれました

●深草窯
留寿都村豊岡251-6 TEL0136-46-3715
※工房兼ギャラリーにて作品の購入可
(予約制のため、事前に電話連絡を)

ちょこっと
いい関係

“今月の表紙”の撮影協力店「日本料理とらや」(お店の情報はP3参照)では、提供している料
理の一部に深草窯の器を使用。今村さんの作品が、繊細な季節の会席料理を引き立てます。

土と太陽のパワーが
凝縮した味わいと重量感

あしだファームの 大根

千歳市

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・株式会社あしだファーム



第7回コ-プさっぽろ農業賞
農業特別賞受賞



煮ても良し、焼いても炒めてもおいしく、生でもまた活躍する。昔も今も、日本の食卓と切り離すことができない野菜・大根が、今月の主役です。



訪ねたのは千歳市釜加^{かまか}。札幌中心部から車で1時間もかからない距離ですが、周囲にはさまざまな畑が広がります。目指す株式会社あしだファーム（以下、あしだファーム）の大根畑は、このエリアに飛び地で点在します。「少しずつ規模を拡大し、今では大根だけで8・5haを栽培しています」と、代表の蘆田裕^{あしたゆう}

介^{すけ}さん。

そのほかに作付けしているのは、ミニ大根、カブ類、にんじんと根菜ばかり。「なぜか根菜に惹かれるんですね。抜いてみなければ、実際の出来がわからない作物だからこそ、工夫のし甲斐がある。そこに興味が向くのかもですね」と、笑顔で答えます。

平成13年に就農した蘆田裕介さん。あしだファームでは10年以上同じ畑で大根を栽培しているが、これまで連作障害は出たことがない。「人間と一緒に、大根も弱っているところから病気にかかる。大根が健康的に成長できるよう、土壌成分のバランスに気を付け、多様性のある土づくりを目指しています」と蘆田さん



大手企業も認める
味と品質の高さ

見渡す限りの緑の絨毯が、収穫を待つ大根畑です。「ちよつと抜いてみましょうか」と、蘆田さんが茎を引き上げると、すると真っ白な大根が土から顔を出します。

その大根を持たせてもらうと、見た目以上の重量感。そして茎や葉の裏には小さなトゲが無数にあり、素手で持つと痛いほどの鋭さです。「店頭では外葉がないので気づかないかもしれませんが

んが、このトゲは虫を寄せ付けない働きをしているんです」。また、光合成を行って栄養をつくる葉の状態は、大根の生育状況を確認する上でも、大切なバロメーターになるといいます。



大根は、種をまいてから約60日間で収穫の時期を迎えます。あしだファームでは、春々お盆すぎまでの間、週2回順次種まきを続け、6月中旬〜11月上旬まで長期に渡り、収穫できる体制を取っています。



葉は光合成を行い、根に栄養を蓄える重要な働きをする。土中の大根の状態を見ることができないため、葉の状態からさまざまな情報を得る。葉の裏側にトゲがあるのは、アブラナ科の作物の特徴で、新鮮な証拠(写真/左下)。洗ったり、調理過程で取れることが多い



青首大根の種(写真/右)。種は2粒ずつまき、ある程度育った段階で成長が遅いもの、早すぎるものを間引き、平均的な大きさのものを残すのだそう



いずれも、化学肥料はほとんど使用せず、農薬も慣行基準の半分以下に抑えた特別栽培です。毎年、収穫後に土壌分析し、土の栄養バランスを検証。多い要素、足りない要素を調整し、畑のメンテナンスを欠かしません。地方向上に努めた畑で栽培されるあしたファームの大根は、味の良さや身が詰まった重量感、栽培の安全面から、コップさっぽろでの取り扱いはもちろん、道内のハンバーグレストラン「びっくりドンキー」全店のメニューにも使われているそうです。



蘆田さんが研究している葉面散布剤。納豆菌、ヨーグルトなどを発酵させたもので、酒粕のような香りがする

一連の作業を通して、蘆田さんがもつとも気を遣うのは、「畑を起こすタイミング」だと思います。「種まきをする前に随時畑を起こし、肥料を与えるのですが、畑の水分量で大根の形が左右されてしまうので、その見極めが大切になります」。

蘆田さんは畑の様子を陶芸に例えます。陶器をつくる土はたっぷり水を含み変幻自在ですが、土が乾くと固くなり、つくり直しができません。「それと同じで、雨が降って十分に乾いていない畑を起こして種をまくと、成長過程で土がガチガチになり、大根がきれいな形に育たず、凸凹でこぼこして商品にならないんです。長雨がが続くと、注文に間に合うかヤキモキしますが、そこはひたすら我慢、我慢です」。





機械で収穫する際、根元の茎を残して葉はカットする。大根を洗浄機で水洗いすると真っ白な肌が見れる。この作業は1本ずつ機械に通して行う



研究熱心な勉強家 その姿勢が高評価に

蘆田さんは兵庫県出身の42歳。大学時代にバブルがはじけ、就職氷河期に突入。「自分は将来何をしたいのか真剣に考え、最後に残ったのが、農業という選択肢でした」。

卒業後、恵庭の「余湖農園」で農業研修に入り、6年間経験を積んで、平成13年に新規就農の夢を叶えました。





洗浄した大根は選果して重量を計測。箱詰めにして出荷する。あしだファームの大根の糖度は4度。「糖度5度にするのが目標。甘いだけではなく、身が詰まった大根を作っていきたい」と蘆田さん。大根の繁忙期だけではなく、通年スタッフを雇用できるように、菌床しいたけの栽培もしている。「菌床は炭素が豊富。これを土づくりに生かせないか、研究をしています」



就農から6年目には「新規就農優良農業経営者（主催／公益財団法人北海道農業公社）」として、最優秀賞を受賞。さらに、「第7回コープさっぽろ農業賞 農業特別賞」も受賞しました。

その背景には、おいしさと安心安全を両立する栽培の実践はもちろん、研究熱心な取り組みも高く評価されています。

蘆田さんは、江戸時代から続く大根の名産地・神奈川県三浦市に出かけ、現地の勉強会にも参加します。

「何百年という歴史がある産地ですから、その技術や経験に学ぶところは大きい。北海道で同じことはできない場合もありますが、これまで常識だと思っていたことを客観的な目で見たり、考えたりするヒントをもらっています」。



蘆田家の大根料理の定番はいかど大根の煮つけ。「これからの季節はおでんもいいですね」と、蘆田さん。一緒に鍋に入る素材の旨味をしっかりと受け止める大根のおいしさを、頬張ってみませんか。

あしだファームの大根は、札幌市内のコープさっぽろの大型店で求めいただけます。
また、宅配システムドックでは10月初旬まで同園のミニ大根を取扱予定です。いずれも入荷がない日もあります。ご了承ください。

今月は
千歳

生産地で見つけた

おいしいもの



小西が
訪問しました！



千歳は中心部を離れると、豊かな田園風景が広がる農業のまちでもあります。今回は生産者が直営するお店へご案内。素材から料理まで、その想いをたっぷり味わってください。



1.

生地も野菜もおいしい！
農村の石窯焼きピッツァ

「農村でゆっくり過ごしてほしい」と、15年前にオープン。敷地内の農園で採れた野菜や果物を使った手づくりアイスクリームと料理を楽しむファームレストランです。





1.ドレッシングをかけた自家農園のサラダ、生ハムなど盛りだくさんの「ピッツァインサラータ」は、Lサイズ1,780円。トマトソースやニンニクの風味がきいた「ロッサ」とモッツアレラチーズをのせた「ピアンカ」の2種類を用意。2.カラフルな絵が描かれた石窯が印象的。店内からは緑豊かな景観を楽しめるほか、テラス席も用意。3.アイスクリームは季節で異なり約15種類を用意。自社農園産カボチャと千歳らしいハスカップのダブルで370円。4.小栗さんはピッツァのほか、パスタやカレーなど幅広いメニューで腕をふるう。小栗家は元々酪農と畑作を営んでいる生産者。イチゴ狩りなどの観光農園も行っている



アイスクリーム&レストラン 花茶

千歳市泉郷479 TEL 0123-29-2888
 営業/アイスクリーム10:00~19:00、
 レストラン11:00~16:00(ピッツァの持ち帰り~18:00)
 休み/火曜(9月14日・15日ピッツァのみ休み、
 冬期間は営業時間・休み変更あり、夏期無休)

たくさんあるメニューの中
 もオススメは、イタリア・イス
 キア島の有名店で修業したとい
 うナポリピッツァ。「現地よりも軽
 い仕上がりになるよう、生地の
 配合やこね方に工夫しています」
 と、オーナーシェフの小栗龍夫おぐり たつお
 さん。石窯で焼いたピッツァは
 縁の立ち上がりが香ばしく、生
 地はモチリとして軽やか。今
 の季節は、葉野菜たっぷりです。
 サラダ感覚で楽しめる「ピッツァイ
 ンサラータ」がイチ押しです。



1.そば処の代表を務める岩本治子さん(右から2人目)とスタッフのみなさん。つなぎに使う小麦も自分たちで栽培。直売所から仕入れて揚げる「野菜の天ぷら」200円も気になる一品 2.直売所とそば処は2001年のオープン。直売所には野菜に米、豆類、卵など、多彩な種類が並ぶので、買い物楽しい



1.天然酵母から抽出したアスタキサンチン入りの卵を使った「たまご生カステラ」は500円 2.「麦飯石卵」は320円、自家配合飼料を与えた「はぐみ卵」は260円。卵のつめ放題企画も



ひよこのクッキーが愛らしい「ひよこプリン」は1個190円。茶褐色の殻は麦飯石の黄身が、白い殻は白身が各々ベース。黄身の濃厚な味わいがポイントの「たまごカタラーナ」は、1個216円

元気な卵たっぷり使用 養鶏家の卵スイーツ

JR長都駅から近い「ファーム・ヌーボー」は、養鶏家が直営するこだわり卵の専門店。卵の殻を器にしたかわいらしい「ひよこプリン」、3月に発売されたばかりの「たまごカタラーナ」、独特の食感がクセになる「たまご生カステラ」など、自慢の卵スイーツが楽しげにショーケースを飾ります。漢方薬石である麦飯石を鶏の飼料に配合した「麦飯石卵」など、自社の高機能卵も販売しています。



ファーム・ヌーボー
千歳市長都駅前4-8-4
TEL 0123-27-6202
営業 / 11:30~17:30
休み / 日曜、月3回ほど不定休あり

そばとつゆの旨味を満喫 農家のお蕎麦屋さん

10軒ほどの農家が共同経営する直売所「ふれあいファーム

巻頭特集を実体験!

ちよこっトリップ

人数限定・ゆったり・たのしい・学びの旅

ご近所トリップ☆

千歳・あしだファームと 地元で見つけたおいしいもの

巻頭特集で取り上げたあしだファームで大根やしいたけの見学と収穫体験。そのあとは「生産地でみつけたおいしいもの」を訪ねる気軽なご近所トリップです。

日時 2014年10月3日(金)

参加費 おひとり様 6,980円(おみやげ付き)

田辺由美先生と行く! 余市ワイナリー

ちよこっトリップ
特別編

昨年大好評の企画、今年もやります!日本を代表するワイン専門家・田辺由美先生と余市のぶどう畑・日本清酒余市ワイナリーを訪ねます。昼食ももちろんワインつきです♪
※ツアーの見どころはP75をチェック!

日時 2014年10月18日(土)

参加費 おひとり様 7,980円(おみやげ付き)

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、日曜日定休)

お問
い合
わせ



3. 原木しいたけをそのまま使った「しいたけそば」は780円。途中で薬味にワサビを入れるのがおすすめの食べ方。自家製の漬物も良いお味



千歳年そば処 いずみ

千歳市泉郷707-1

TEL 0123-29-2177

営業 / 11:00~17:00

休み / 火曜

(祝日は営業、12月~4月末まで休業)

いずみ」の奥に、手打ちそばが評判の「千年そば処いずみ」があります。甘味と香りに優れたポタ種と雑味のないキタワセ種を自ら栽培、製粉してブレンド。本来の風味を堪能できるそばを打っています。この時期のおすすめは「しいたけそば」。井を縁取るように原木しいたけを使用。昆布やかつお節、干しいたけのだしが利いたつゆに、一層豊かな香りをプラス。最後まで飲み干したい味わいです。

大根あれこれ 豆知識

多彩な料理に活躍する食卓の味方・大根。
今日からすぐに役立つ情報をお届けします。



大根の買い物プロフィール

茎や葉が根の水分や養分を奪うので、切り分けて保存がポイント。さらに乾燥を防ぐため、切り口をラップや湿らせた新聞紙などで包み、冷蔵庫の野菜室で立てて保存してください。

大根は生のまま冷凍保存が可能です。ただし、サラダには向きません。使いやすい形に切って保存し、調理する時は凍ったまま使います。冷凍すると細胞膜が壊れ、味がしみみやよくなるというメリットも。



大根は本来冬野菜ですが、現在では通年栽培されています。一般的に春や夏は辛みが強く、秋冬大根は甘みが増すといわれています。北海道産は夏～秋が収穫時期。地元産のみずみずしい大根をたっぷり楽しんでください。

保存方法

時期

栄養

大根からはビタミンCをたっぷり摂ることができます。皮の部分は中心部よりさらにビタミンCが豊富。また、皮にはビタミンPも含んでいます。大根の葉は優秀な緑黄色野菜。ビタミンC、ビタミンA、カルシウムを含有しています。皮も葉も捨てずに調理すると、さらに多くの栄養を取り入れられます。

選び方

色が白くハリがあるもの、ひげ根の毛穴が浅く少なく、表面がなめらかなもの、さらに持った時に重たい方を選んでください。葉付きの場合は、葉が青々としておれていないものが新鮮な証です。

かわわれ

かわわれだいこんは、その名の通り、だいこんの種子を発芽させた新芽を食用にするスプラウト食材。かわわれ(貝割れ)の名前は、双葉が開いた姿が貝が開いた(割れた)様子に似ていることから名づけられたといわれています。スッキリとした辛みが特徴で、カロテン、ビタミンC、ミネラルなどの栄養素を多く含んでいます。

大根役者とジアスターゼ

演技が上手ではない役者を「大根役者」といいますが、大根はどんな食べ方をしても食あたりがない、つまり“当たりがない”役者という説が有力です。

当たりがないのは、大根に含まれる「ジアスターゼ」という消化酵素のおかげ。でんぷんなどを分解して胃腸の働きを助け、消化を助ける働きが期待できるといわれています。実際、ジアスターゼは消化不良改善の胃腸薬にも配合されています。

大根のジアスターゼを生かし、生だこを大根おろしで20～30分もみ込むと、または大根おろしをたっぷり加えた煮汁で炊くと柔らかくなります。



店頭には並ぶ大根はなぜ首が青い？

江戸時代の書物「享保元文諸国産物帳」に、“品種数がかつとも多い野菜は大根”との記述がある通り、聖護院大根、桜島大根など大根には地方色豊かな品種がありますが、現在市場流通の9割以上を占めるのが「青首だいこん」。地中に浅く根を張り、成長とともに根の上部が土の上に出てくるので日光を浴び、首部が淡緑色になることが、品種名の由来です。

米のとぎ汁が白いのは、精米で取りきれなかった糠によるものです。この糠のでんぷん質が大根のアクやえぐみの成分を吸着し、味をまろやかにするといわれています。アクは変色の原因にもなるので、大根を白くゆで上げる効果もあります。さらに、大根の細胞膜が加熱により壊れるため、味が入りやすくなります。とぎ汁がない場合は、米粒を入れてもよいでしょう。

大根を米のとぎ汁で
下ゆでするのはなぜ？



ゴー!
ゴー!
ゴー!

ふしぎっち!



だい18かい
ほらふきだいこん
のまき



ぶん・せがわけいすけ え・こぐれけいすけ

「おいらは せかいいち
ビッグになるんだぜ」
つちの なかから
ほらふきだいこんの
おでました。

ふしぎ①

ねえ どうして
ほらばかり
ふいてるの?

さしみの つまとか やいた さかなの
どーせ おいらは わきやく ばかり。
ほらでも ふかなきや つまらない。
ただどね おいらの なかまの さくらじまだいこんは
ほんとに せかいいち でっかいだいこん なんだぜ。

となりとか

あめくびだいこん
にほんいちがずがおおい。

ラデュッシュ
ヨーロッパ生まれの
ちいさなだいこん。

どうして
なんたぬー

ほとはみでんの
だいこんすまだよ



ふしぎ②

ふたまただにこんって
かわつてらあ
きみのなかまたなの？

かわつてるなんてしつれいせんばん！

ふたまただいこんはみんなのマドンナ、

せかいいちのびじよさ。

ねがのびるときにこいしに

ぶつかりふたまたになつたんだ。

こんらいまだにこん
せかいいちのおまきくてもい。

フンナ

ふたまただいこん
あおくびだいこんのなかま。
だいこんは、ひっこめくまで
かたがわからないのだ。

あなかが、またら
たへぬ。

つがれが
ぶつとぶ
たへん。

ふたまただいこんは
こいしだま。
ほら
なかがぬのいかんがくれば
いしかしたらしめ
あはれませ。

だれにもきけない いまさらきけない

きほんのき 大根



大根おろしのきほん

場所によって味が違うわ。
大根おろしで
味比べをしてみよう！



大根おろしは好きんだけど学ぶ人/ハジメどの部位をおろしても「辛く」なるのが悩み



大根おろしは辛いに限る！
学ぶ人/ケイスケ
大根おろしでお酒が飲める



だーい好き！
だーい・こん

学ぶ人/ユタカ
好きな大根料理は「おでん」

ヒデコ(教えてくれる)
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。

1 まずは葉の部分切り落とす



葉っぱは捨てずにみそ汁の具や付け合わせに！

2 皮をむきやすい長さに切る



皮をむかずにおろす方法もあるわ

3 左手(左利きの場合は右手)で大根をしっかり持ち、包丁の柄に近い部分を大根にあてる



4 右手の親指を皮の上にあて、包丁をわずかに上下に動かしながら皮をむく



途中で切れてもOK！
何度もチャレンジしてコツをつかんで

5 皮むき完了！



皮は捨てずに一晩干して、炒め物などに使おう

6 おろし金に対して大根の繊維が垂直になるように置き、大根とおろし金を手で支える



繊維を断ち切るようにおろすことで、水っぽくならず、なめらかに仕上がるわ

こんな料理に
・大根おろし
・サラダ など



7 円を描くように大根をおろす



食べ比べてみよう!

こんな料理に
・ふろふき大根
・おでん
・煮物 など



8 大根が小さくおろしにくかったら、安全ホルダーなどで固定しておろす



こんな料理に
・みそ汁の具
・漬物 など



Point
大根を急いでおろすと辛みが強く、ゆっくりおろすとまろやかな味になるのよ



● 大根おろしのアレンジ



用意するもの
大根おろし150g、なめこ1袋(100g)、
かいわれ7~8本、焼のり少々、酢・か
つおだし各大さじ1、しょうゆ小さじ2



2 器に大根おろし、なめこ(熱湯を回しかけ水気を切る)、かいわれ、焼のりを盛りつける



3 酢、かつおだし、しょうゆを混ぜ合わせる



4 合わせ調味料【3】をかけて完成。よく混ぜ合わせて食べよう



用意するもの
大根おろし150g、焼油揚げ(魚焼きグリルなどでこんがり焼く)小1枚分、青ねぎ適量、
しょうゆ小さじ1/2、一味唐辛子(お好みで)



2 大根おろしにしょうゆをかける



3 青ねぎ(飾り用に少し残しておく)、油揚げを加えて和える



4 器に盛り、青ねぎを添え、お好みで一味唐辛子をのせて完成



用意するもの
大根おろし150g、ツナ缶小1缶、三ツ葉7~8本、ポン酢大さじ1



2 大根おろしにポン酢をかける



3 ツナ缶、三ツ葉(食べやすい長さに切り、熱湯をかけて水気を切る)を加えて、よく混ぜ合わせる



4 器に盛りつけて完成



4 大根の穴に
鷹の爪を詰める



5 おろし金で
大根をおろす



6 器に盛りつけて完成



1 鷹の爪(2本)は両端をはさみ
などで切ってタネを取り出す



タネが残って
食感がよくない
からよ

2 鷹の爪が太い場合は
縦に細く切る



3 菜箸などで大根に
穴を開ける



もみじおろしの作り方



まじおろし

お汁も



おろし汁は
捨てずに、焼き鮭
や削り節を加えて
まるごと食べよう!



シェフの隠し技

WAZA!

【大根】

今月のシェフ

手打うどん 寺屋

てらい よしろう

店主 寺井 嘉朗さん

香川県出身。大学卒業後、東京の料亭や香川のうどん店での修業を経て02年に札幌で開業。北の大地に讃岐のうどん文化が根を張ることを願う。

讃岐うどんの
お供はおでん。
「しみしみ大根おでん」の
コツを僕が教えます。



たつぷりと

だしを含んだ

大根のおでん。

おいしいですね。

今回は、大根に

だしを吸わせる技を

教えますよ。

【用意するもの(作りやすい量)】

大根……………1/2本
大さじ1
塩……………小さじ1
A 昆布かつおだし…1000cc
塩……………3g
砂糖……………5g
薄口しょうゆ……………45cc

【作り方】

- ①大根を2〜3cm幅に切り、皮をむく ▶ WAZA! 1
- ②面取りをして、隠し包丁を入れる ▶ WAZA! 2
- ③鍋にかぶるぐらいの水を張り、米と塩を入れ、②を入れて下茹でする ▶ WAZA! 3
- ④竹串がすっと入るぐらいまで茹でたら、湯を捨て、冷水でさます
- ⑤Aの調味料を合わせて鍋に入れ、大根を入れて弱火で30分煮る。火を止めてそのまま3〜4時間置き、食べるときは再び温めて器に盛りつける。▶ WAZA! 4

WAZA! 4



さまざまに染みこむ

大根をだし調味料に入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして30分煮込む。火を止めて、そのまま放置。温度が下がるときに大根に味が染みこむ。

WAZA! 3



しっかり下茹で

大根は水から下茹で。米のとぎ汁が基本だが、なければ米を入れてもOK。塩を入れると大根の組織が壊れ味が染みこみやすくなる。茹でたら冷水でさましアクを抜く。

WAZA! 2



十文字に隠し包丁

短時間で火が入るよう、十文字または格子状に隠し包丁を入れる。包丁の刃先を使って5~6mmぐらいの深さに切る。盛りつけるときは切り込み部分を下側に。

WAZA! 1



皮は厚切り

大根は皮のそばに縦に繊維が入っていて、加熱してもその部分だけ筋っぽくなるため、厚めに皮をむく。目安は5mmぐらい。むいた皮はきんぴらなどに。



寺井さんのお店

手打うどん 寺屋

本場・讃岐で修業し、札幌ではいち早く讃岐うどん専門店として開業。おすすめは、麺のコシが堪能できる冷製のうどん。讃岐のスタイルにならない、讃岐おでんも提供。大根のおでんは10月~2月の期間限定。

■住所 札幌市西区山の手3条6丁目1-10
 ■TEL 011-622-4828
 ■営業時間 11:00~15:00、
 18:00~21:00(L020:30)
 ※土日祝 11:00~17:00
 ■定休日 月曜・第3火曜

シェフからひとこと

ポイントは生から茹でずに下茹ですることです。竹串がすっと入るまでしっかりと茹でましょう。だしは、うちではうどんのだしを使っています。おでんダネに讃岐では定番の牛すじを入れると、味にグッと深みが増しておいしいですよ。

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



たかむら けんじ
高村 亨 さん

ストック料理研究家 / 体験型食育講師
1級フードアナリスト、たしんムリエ、アクティ
ブ野菜ソムリエなど食に特化した資格を多
数保有し、地域の特産やだしを活かしたスト
ックレシピの提案や食材を五感で感じながら食べ
比べる体験型食育講座の開催など食の分野で
幅広く活動。



4 ①を火にかけ、沸騰したら②を入れ、再沸騰直前で手で揉んだかつお節を入れ、弱火にして1分ほどおく。



3 ねぎはみじん切り、パプリカは縦に細く切り、チンゲン菜はさつお茹でておく。



2 大根は皮をむき、ピーラーで繊維に添って1~2cm幅にスライスする。



1 干しいたけは手で砕いて石づきを取り、さっと洗って分量の水を入れた鍋に10分ほど浸す。



7 全体に味がなじむまで煮込む。器に盛り、チンゲン菜を添えて完成。



6 フライパンにごま油を入れ、ひき肉がほぐれるまでしっかり炒め、ねぎ、Bを入れ、さらに炒める。パプリカを入れてさつ炒め、⑤の鍋に移す。



5 その後中火で大根が透明になるまで煮て、Aを入れて味を調える。

主菜 ごまの風味と辛さが食欲を誘う

担々だいこん

調理時間 約50分

材料 4人分

大根……………1/3本	豚ひき肉……………300g
干しいたけ……………5g	長ねぎ……………1/2本
水……………1000cc	パプリカ(赤) 1/3個
かつお節(花かつお)	ごま油……………大さじ1
……………10g	チンゲン菜……………4枚
A 酢……………大さじ1	B 酒……………大さじ3
練りごま 大さじ3	しょうゆ……………小さじ1
ごま油……………小さじ1	みそ……………大さじ1
ラー油 大さじ1/2	こしょう……………少々

Point

干しいたけは事前にゆっくり冷蔵庫で戻すとよりうま味成分が出て、料理の味が引き立ちます。



副菜 生地も大根の一口ピッツァ

ジャーマン大根 ピッツァ

調理時間 約30分

材料 4人分

大根	1/3本	塩・こしょう	適量
玉ねぎ	1個	チーズ(ピザ用)	適量
ベーコン	5枚	乾燥バジル	適量
オリーブオイル	大さじ1		

作り方

①大根の皮をむき、生地用の大根を3mm幅×8枚切り、皿に並べて電子レンジ(500W)で約3分加熱し、余分な水分を拭き取る。



②残り的大根は3cmほどの拍子木切りにし、玉ねぎとベーコンは、大根の幅と長さに合わせて切る。

③フライパンにオリーブオイルを入れ、ベーコン、玉ねぎ、②の大根の順に炒め、大根が透明になったら、塩・こしょうで味を調え、ジャーマン大根を作る。

④③にチーズをのせて火を止め、余熱でチーズを溶かす。

⑤①の生地用の大根に④の具材と、乾燥バジルをのせて完成。



Point ジャーマン大根は、ピザトーストやグラタンの具材にもピッタリです。

主菜 同じ素材で違う食感を楽しめる

みぞれ大根ステーキ

■ 調理時間 約50分

● 材料 4人分

大根……………	1/2本	A	しょうゆ みりん ……各50cc 酒
かつお節(花かつお)10g			
だし昆布……………	5g		
水……………	1000cc		

● 作り方

①だし昆布を細く切り、分量の水を入れた鍋に10分ほど浸す。

②大根ステーキ用に3cm幅×4個分を切り分け、皮をむいて面取りし両面に格子状に切れ目を入れる。



③残りの大根は、皮をむいてすりおろす。

④①を火にかけ、沸騰直前にかつお節を入れて火を止め、1分程待ち昆布とかつお節を取り出して粗みじん切りにする。

⑤④のだし汁に②を入れ、中火で竹串がスッと通るまで煮てから、フライパンで両面に焼き色を付ける。

⑥別鍋にAを入れて沸騰させ、③と粗みじん切りにした昆布とかつお節を入れてひと煮立ちさせる。

⑦焼き色をつけた大根を⑥に入れてサッと煮て、皿に盛り付け、⑥のソースをかけて完成。



副菜 箸休めにピッタリ

大根の和!!ピクルス

調理時間 約20分(漬け込む時間は除く)

材料 4人分

大根……………	1/3本	鷹の爪……………	1本
きゅうり……………	1本	酢……………	200cc
ミニトマト……………	12個	砂糖……………	大さじ4
だし昆布……………	5g	A 塩……………	小さじ1/2
水……………	200cc	粒黒こしょう	小さじ2
しょうが……………	1片	ローリエ……………	1枚

作り方

①だし昆布は細く切り、分量の水を入れた鍋に10分程浸す。

②しょうがは皮をむいて千切りにし、鷹の爪は中の種を取り除いて輪切りにする。

③皮をむいた大根、きゅうりは2mm幅の輪切りに、ミニトマトはヘタを取って半分に切る。



④①にAと②を入れて沸騰させ、火を止めて冷ます。

⑤冷めた④に③を入れて冷蔵庫で3時間ほど漬けて完成。



Point 1日冷蔵庫で寝かせると昆布のだしでまろやかな味わいになります。薄く輪切りにすることで、繊維の断面が大きくなり味がしみ込みやすくなります。

GREEN DA・KA・RA

14種類の天然素材だけ

素材由来のミネラルやアミノ酸、クエン酸などを含んだ体にやさしい水分補給飲料なので、安心して飲みいただけます。



グレープフルーツ



レモン



甘夏



文旦



シークワサー



ゆず



アロエ



食塩



海藻



トマト



さとうきび



黒ごま



果糖



はちみつ

だ・から

お母さんも
安心!!

だ・から

すっきりした
飲み飽きない
おいしさ!

だ・から

スポーツ時の
水分・ミネラル
補給に!

だ・から

子どもから
大人まで!



※素材のイラストはイメージです。

GREEN DA-KA-RAは、10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。

札幌市 石川様

大根ギョーザ

●作り方

大根は千切りにし塩少々をふっておく。ひき肉に水気を固く絞った大根、こしょう、ごま油、片栗粉を入れてよく混ぜ、ギョーザの皮で包んで、熱したフライパンで焼く。

小皿/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]

大根

応募総数
116通!!



次のお題は **長いも** を使ったレシピです。

あなたのいちおしレシピを、73ページのあて先までお寄せください。
採用された方には、商品券とトドックぬいぐるみをプレゼント!
(プレゼント内容は変更になることがあります。ご了承ください)



わが家のいちおしレシピ！

みなさんのレシピ待ってます！

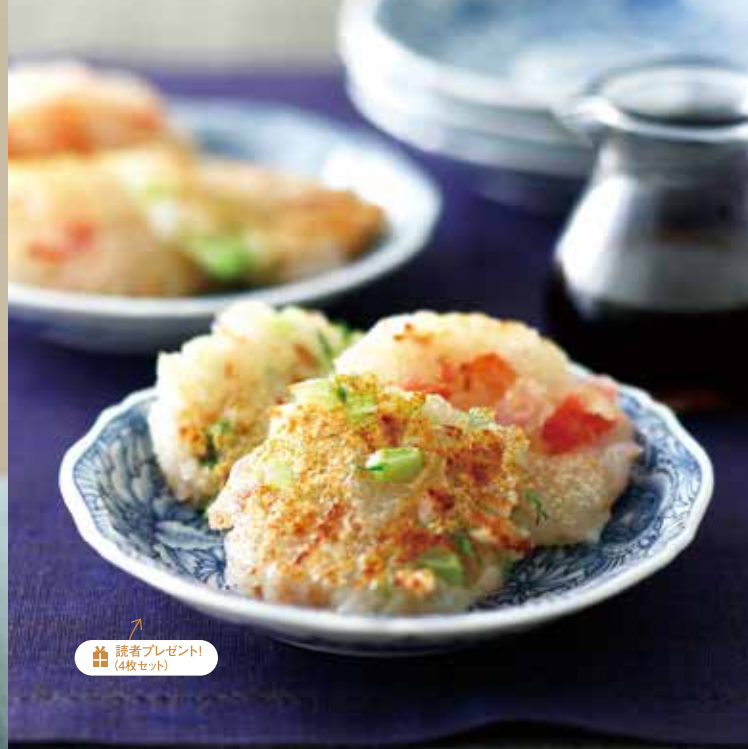
札幌市 M.K 様


大根フライ

●作り方

大根は厚さ5mm程度の半月切りにして、小麦粉・溶き卵・パン粉をつけて油で揚げる。ケチャップとソースを混ぜたソースでいただく。

クロス/Madu札幌店



 読者プレゼント!
(4枚セット)

札幌市 成田様

大根もち

●作り方

大根おろしの水気を切って片栗粉を加え、熱したフライパンで薄く焼いて、砂糖じょうゆでいただく。ベーコンとごま、ツナと青菜などの具材を混ぜて焼き、ポン酢で食べてもおいしい。

ガラスピッチャー/Madu札幌店

函館市 上林様

簡単大根めし

●作り方

大根をサイコロ状に切り、ごま油を熱したフライパンで水分が飛ぶまで炒め、塩・こしょうで味付けをする。ごはんにごぼまと一緒に混ぜ込んで完成。カレーとの相性バッチリ!

かご/Madu札幌店



恵庭市 T.M様

大根のつぶし炒め

●作り方

3cm程度の輪切りにした大根を茹でて水切りし、めん棒などで粗くつぶす。熱したフライパンで食べやすい大きさに切ったベーコンと大根を炒め、しょうゆと洋からしを加える。大根から出る水分が飛び、味が染み込むくらいまで炒めて完成。

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？

大根のスूपカレー



●材料(2人分)

大根	150g
玉ねぎ	1/2個
鶏ひき肉	50g
サラダ油	大さじ1
塩	少々
S&Bコショウ	少々
水	400ml
コンソメ(固形)	1個
S&Bカレー粉	大さじ1
S&Bローレル(ホール)	1枚
砂糖	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1
万能ねぎ	2本

●作り方

- ①大根は皮をむいて、1cm角の拍子木切りにし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れ、玉ねぎを少し色づく程度まで炒め、鶏ひき肉を加えてほぐしながら炒め、塩、コショウを加える。
- ③②にカレー粉を入れて炒め、水を注ぐ。切れ目を入れたローレルを鍋に入れ、コンソメを砕きながら加える。
- ④③に①の大根を加えて沸騰したら、アクを取り除いて火を弱め、大根がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤砂糖、しょうゆを加えて味を調え、器に盛りつけたら、小口切りにした万能ねぎを散らして完成。

今月のスパイス&ハーブ

赤缶カレー粉
CURRY POWDER



香辛料の風味を損なわないように、伝統的な枠と白で仕上げたカレー粉です。厳選されたスパイスが醸し出す素晴らしい香りのハーモニーをお楽しみください。



伊達市 A.I 様

おろし大根煮

●作り方

食べやすい大きさに切った豚ばらスライス肉を色が変わるまで鍋で炒め、たっぷりの大根おろしと、食べやすい大きさに切ったきのこやにんじん、塩少々を加えて煮る。野菜に火が通ったら酒・みりん・しょうゆで味付けし、ひと煮立ちしたらできあがり。



あなたのいちおしレシピを、73ページのあて先までお寄せください。次のお題は、長いもを使ったレシピです。

EVENT

Italian × sake

イタリアンと道産酒のマリアージュ

2014.10.7 Tue 19:00 start

北海道の恵みに感謝し、
自らも大地を耕す塚本シェフが、
北の誉のお酒にヒントを得て創る
料理の数々。



前回のマリアージュイベント

場所 / Capri Capri
会費 / 7,800円、ペア割引15,000円
※お土産つき
定員 / 20名

※定員になり次第

締め切らせていただきます。

お申込み / 件名を「10.7イタリアン」として、
代表者氏名・年齢・参加人数・当日連絡
できる電話番号を明記の上、

hanasake43@gmail.com

までメールにてお申込みください。



花咲醸酒 hana-sake43の
ホームページ
hanasake43.comでは
さまざまなイベントの情報を
発信しています。



爽やかな
吟醸香と軽快で
優しい味わい

花咲醸酒
オリジナルラベル
純米吟醸酒
300ml 599円(税込)

コープさっぽろ
限定商品

ほまれ 北の誉酒造 (小樽市)

明治34年創業。小樽の
歴史を見届けてきた老舗
酒蔵。北海道の米と天狗
山の伏流水で醸す酒は、
香りだけでなく、しっかり味
のバランスが取れた飲み
やすさが魅力。

大根と豚肉のラビオリ

【用意するもの(4人分)】

大根	1/4本	餃子の皮	28枚
豚肉かたまり(もも)	150g	バター	100g
香味野菜		酒	50cc
(玉ねぎ・にんじん・セロリ)		カイワレ大根	適量
	適量	パルメザンチーズ	適量
		米	1/2合
		塩・こしょう	適量

【作り方】

- ①大根は皮をむき下茹でして焼き、粗みじん切りにする。
- ②鍋に酒と水(分量外)を1:1で入れ、豚肉、スライスした香味野菜を加え、豚肉がホロツとなるまで茹でる。
- ③豚肉をほぐし、①と混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- ④③を餃子の皮で包み、塩を加えたお湯で1分茹でる。
- ⑤フライパンを熱しバターと酒を加え④を混ぜ、馴染んだら皿に盛り、カイワレとパルメザンチーズをかける。
- ⑥豚肉の煮汁で米を40分茹で、ミキサーにかけて添える。



シェフのコメント

北の誉酒造の花咲醸酒はさらっとして、どんな料理にも合いますね。今回は大根と豚肉のラビオリを作りました。ソースは白ワインを使うところを日本酒に。お米のピュレを添えることでより日本酒にマッチします。

シェフ 塚本 孝さん



カプリ カプリ
Capri Capri

- 住所 札幌市中央区南1条東2丁目13 ■TEL 011-222-5656
- 営業時間 ランチ(土日祝のみ)12:00~15:00(L013:30)、ディナー17:30~23:00(L022:00)※日祝~22:00(L021:00)
- 定休日 水曜、第2火曜



わたしらしく季節を楽しむ

12カ月のハレの日

ハレの日=特別な日に合った暮らしの楽しみ方をご紹介します。

お月見団子

9月はお月見。定番の白くて丸いお団子のほか、芋名月ともいわれるように芋など秋の収穫物をお供えし、その実りや毎日の健康に感謝していただくものといわれています。今年は練乳入りの甘いお団子を家族の健康を祈りながら作ってみませんか。手作りのお団子を食べながら愛でる満月。そろそろ秋の始まりですね。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	1 1・2・3 ・防災の日 ・クワイの日 ・マテオの日	2 1・2・3 ・グミの日 ・ドラえもん誕生日	3 1・2・3 ・グミの日 ・ドラえもん誕生日	4 🍷	5	6 ・黒の日 ・生クリームの日
7	8 白露 中秋の名月	9 🍷 重箱の餅句 ・手巻寿司の日 ・ロールケーキの日	10 ・牛タンの日	11 🍷	12	13
14	15 敬老の日 大塚寿司の日 かしの日 石狩納記念日	16 🍷	17 イタリア料理の日 いなりの日	18 🍷 かいわれ大根の日	19 ・すばんの日	20 彼岸の入り
21	22	23 🍷 秋分の日	24	25 🍷	26 彼岸明け	27
28	29	30 🍷 ・洋菓子の日 ・くるみの日				

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

ミルクともち米のマリアージュ! 北海道新名物



もち米deミルクもち

ほんのりと甘く
ミルクの風味が広がる
北海道ならではの一品。

●材料(8個分)

もち米.....1合
牛乳.....180cc
砂糖.....30g
塩.....小さじ1/3
練乳.....40g
打粉.....適量

●作り方

- ①耐熱容器に洗ったもち米1合と牛乳を入れ1時間以上浸水する。
- ②浸水した①をミキサーにかけ液状にする。金ザルなどでこす。
- ③②にラップをかけて電子レンジ600Wで約4分加熱し、一度混ぜ込んで、さらに約4分加熱し、よく混ぜる。
- ④③に砂糖、塩を混ぜて練乳を加えてこねる。
- ⑤④を打粉をしたバットに上げ、二等分して棒状に伸ばす。
- ⑥⑤に打粉をし、ラップを敷いた巻きすで締めて、成形する。
- ⑦冷蔵庫で粗熱をとり、お好みのサイズに切り分けできあがり。



北海道産 はくちょうもち 風連産 きたゆきもち

レシピ制作 / 酪農学園大学 筒井静子 料理研究家 坂下美樹



本つゆ

だし原料国産100%・節を削ったその日にだしを取り、つゆにする本格製法。厳選したかつお・宗田かつお・うるめ・いわしの4種の節と真昆布を合わせて、味を極めただしを使用しています。



本つゆ香り白だし

だし原料国産100%。節を削ったその日にだしを取り、つゆにする本格製法。かつお節エキスを使用していないので、飲みほしたくなるような自然な風味です。一般的な白だしに比べて塩分が7%とかなり低いのもポイントです(通常9~13%)。

本つゆと本つゆ香り白だしを使ったレシピ掲載中!

詳しくはこちらから



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)

鮭とまいたけのごまバター焼き

調理時間 約15分

[材料(2人分)]

- 生鮭.....2切れ
- まいたけ.....1パック
- 白すりごま.....大さじ1
- バター.....10g
- 小麦粉.....少々
- サラダ油.....大さじ1
- 大根おろし.....適量
- レモン.....1/4個
- ☆本つゆ.....大さじ2
- 水.....大さじ4



[作り方]

- ①まいたけは手でほぐし、鮭に小麦粉をまぶしておく。
- ②フライパンに油を入れ、①を両面中火でこんがり焼く。
- ③余分な油をふいて、☆、バター、白すりごまを加え、煮からめる。
- ④器に盛り、お好みで大根おろしとレモンを添える。

作ってみました

本つゆでまるやかな味わいのバター焼きになりました。添えたまいたけもしっかりと味がついて香りもよく、バターを入れることでコクもアップして、食べ応えも十分でした!

さんまとれんこんの炊き込みごはん

調理時間 約60分

[材料(2人分)]

- さんま.....1尾
- れんこん.....100g
- 三つ葉.....3本
- 白ごま.....小さじ2
- 米.....2合(といで浸水させたもの)
- 塩.....少々
- ☆水.....320cc
- 本つゆ香り白だし.....40cc



[作り方]

- ①さんまは塩焼きにしてほぐしておく。れんこんは皮をむいて約1cm角に切り、軽く水に浸す(約5分)。
- ②炊飯器に米、れんこん、☆を入れて軽くかき混ぜ、炊飯する。
- ③炊き上がったら、炊飯器の中にさんまを入れ、軽く混ぜて味をなじませる。
- ④約1cmの長さで切った三つ葉と白ごまを散らして完成。

作ってみました

だしの風味がほんのりして、やさしい味です。焼き魚の香ばしさ、れんこんのホクホク感がごはんにピッタリで、食卓からも秋を感じられそうです。塩分が控えめなのも嬉しい配慮ですね。



とろけるシチュー
クリーム

压力鍋でトロトロとろけるまで煮込んだ国産野菜の旨み溢れるシチューです。7種の国産野菜に压力を加えて煮溶かせたパイヨンの濃厚な旨み特徴。畜肉系エキスも国産豚・鶏を使用。<植物油脂使用><牛肉関連原材料不使用>



濃いシチュー
クリーム

乳脂肪分の高い(45%乳脂肪分)北海道産純生クリームを使用した濃厚なコクと旨み特徴。真空濃密製法でさらに濃厚なクリーム感・ミルク感を感じられる味わいにリフレッシュしました。



シチューをおいしく食べた後は…

残りシチューでリメイク! クリームコロッケ

調理時間 約30分

【材料(2人分)】

シチュー(残り) ……………	1と1/2カップ	薄力粉……………	大さじ2
じゃがいも ……………	1個	卵……………	1個
S&Bナツメグ(パウダー) ……	小さじ1/2	パン粉……………	1カップ
片栗粉……………	大さじ1	サラダ油……………	適量

【作り方】

- ①じゃがいもは洗って濡れたままラップに包み、600Wの電子レンジで約4分半加熱する。熱いうちに皮をむいてつぶしておく。
- ②シチューの具材が大きい場合は1cm角くらいに切り、じゃがいもは粗くつぶし、ナツメグを加えて混ぜる。
- ③鍋に①と②を入れて温めながら混ぜ合わせ、薄力粉の半量と片栗粉を加えて弱火で粘りが出てまとまってくるまで混ぜる。まとまったらバットなどに取り出して冷ましておく。
- ④③を6等分して形を整えたら、残りの薄力粉、卵、パン粉の順につけ、170℃のサラダ油できつね色になるまで揚げる。

作って
みました

作るの難しいと思っていたクリームコロッケが失敗なく、とても簡単にできて感激しました。ナツメグも効いて、リメイクとは思えないおいしさ。クリームコロッケ作りたさにシチューを多めに作ろうと思いました!



※とろけるシチュークリームは10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。



プチッと鍋シリーズ

1プチッと1人前のポーションタイプだから、1人前の「一人鍋」から6人前の「団らん鍋」まで、食べたい分量の鍋が手軽に作れます。また、液体ならではの使い勝手の良さで、鍋に限らず様々なメニューでご使用可能です。お母さんのお手軽ランチや帰宅の遅いお父さんの夜食、食べ盛りの子どものためのプラス1品など、シーンに合わせて手軽にお使いいただけます。

お問合せ/お客様相談室 ☎0120-892-970
受付時間/月～金9:00～17:00(祝祭日を除く)

こころ、はずむ、おいしさ。

エバラ

鶏うまだしのふろふき大根

調理時間 約30分

【材料(1人分)】

鶏手羽先……………1本(50g)
大根……………100g
しめじ……………10g
オクラ……………1本
根しょうが(すりおろし)…3g
エバラ プチッと鍋 寄せ鍋
……………1個
水……………150ml



【作り方】

- ①大根は皮をむいて米のとぎ汁など(分量外)で下ゆでし、軟らかくしておく。オクラは塩ざりし(分量外)、下ゆでて、氷水にとって色止めをする。
- ②鶏手羽先は裏側に切れ目を入れ、骨ばなれをよくしておく。
- ③「プチッと鍋寄せ鍋」1個と分量の水を鍋に入れ、手羽先と大根を味がなじむまで煮る。
- ④大根に味が染みたら、オクラとしめじを加え、味がなじむまで煮込む。
- ⑤できたら器に盛りつけ、根しょうがを添える。

作ってみました

味が決まらなくて、困ってしまうこともある煮物がおいしく簡単にできました。鍋以外にも使えてとても便利です。

揚げなすのぶっかけうどん

調理時間 約15分

【材料(1人分)】

なす(1/2に切り、飾り切りをする)
……………1本
大根おろし……………20g
桜エビ……………10g
鰹節……………5g
うどん……………1玉
エバラ プチッと鍋 塩鍋 1個
水……………150ml



【作り方】

- ①なすは、サラダ油(分量外)で素揚げし、うどんをお好みの固さに茹で、冷水に浸し水気を切る。
- ②器に①と残りの材料を盛り付ける。
- ③「プチッと鍋塩鍋」1個を分量の冷水で希釈し、②にかけていただく。

作ってみました

めんつゆでなく、鍋つゆがおいしいおだしになることに感激!海鮮のだしが効いたスープと、揚げなす・大根おろしのバランスが良いですね。

※プチッと鍋 寄せ鍋、キムチ鍋は9月4週の宅配システムトドックカタログでご案内いたします。



北海道シチュー クリーム・コーンクリーム

北海道産生乳100%使用の生クリームとナチュラルチーズをルウに練り込んだ、クリーミーなルウタイプのクリームシチューと、北海道のもぎたてコーンと北海道産生乳100%使用の生クリームで作った、クリーミーなルウタイプのシチューです。



GABAN ローリエ・パセリ

【ローリエ】煮込み料理やオープン料理に、肉の臭みを消して香りをつけます。カレー、シチュー、ポトフなどに最適です。
【パセリ】料理の仕上げに、彩りと香りをつけます。シチュー、ブレンオムレツ、パスタなどにどうぞ。



お問合せ／ハウス食品(株)札幌支店
TEL 011-222-8831 受付時間/月～金10:00～17:00

シーフードロールキャベツのシチュー

■調理時間 約40分

【材料(4人分)】

北海道シチュークリーム	1/2箱	スパゲッティ	適量
生鮭	3～4切れ	水	500ml
キャベツ	8枚	牛乳	200ml
ミックスチーズ	80g	サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/4	トマト(角切り)	1/4個
ハウス コショウ	少々	GABAN ローリエ・パセリ	適宜

【作り方】

- ①キャベツをラップで包み、600Wの電子レンジで約4分加熱し、ラップを外して粗熱をとる。
- ②鮭は皮つきのまま2cm程度に切り、塩・コショウを振る。
- ③キャベツを広げて②とチーズをのせて包み、適当な長さに折ったスパゲッティで留める。同じものを8個作る。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③の巻き終わりを下にして並べて加熱する。上下を色よく焼いたら水を注ぎ10分ほど煮込む。
- ⑤いったん火を止めてルウを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで煮込み、牛乳を加える。お好みでローリエを加えてもよい。
- ⑥皿に⑤を盛りつけ、トマトの角切りをのせてお好みでパセリを振って完成。



※北海道シチュークリームは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。



ラシュクーレ

食べやすい薄さにスライスしたサクサク軽い歯ざわりのラスクにホワイトチョコレートにコーティングしました。こんがりと焼きあげたラスク生地と、クリーミーなホワイトチョコレートのやさしい味わいをお楽しみください。



チョコあ〜んぱん

ひとくちサイズのかわいいパン生地にソフトなチョコレートをたっぷり充填したスナック感覚で食べていただけるオリジナルプチパンです。

お問合せ/(株)ブルボンお客様相談センター ☎0120-28-5605
受付時間/月～金9:00～17:00

ちょっと贅沢に… あずきとバナナのホワイトラスク

調理時間 約5分

【材料(1人分)】

- ラシュクーレ……………1枚
- バナナの輪切り……………2枚
- ゆであずき……………大さじ1/2



【作り方】

- ①バナナを5mmの輪切りにし、2枚用意する。
- ②ラシュクーレの上にゆであずきを乗せ、全体に広げる。
- ③ゆであずきの上にバナナを乗せて、完成。

作ってみました

チョコレートラスク・あずき・バナナの組み合わせは初めてでしたが、チョコレートとあずきの甘さを、サクサクのラスクとバナナがしっかり受け止めて、上品な、でもどこか懐かしい一品でした。おもてなしにも使えそうです!

お手軽♪ パンとフルーツでひとくちチョコフォンデュ

調理時間 約10分

【材料(2人分)】

- 板チョコレート(市販)100g
- 牛乳……………大さじ4
- 〈つけるもの〉……………各適量
- チョコあ〜んぱん、
- パン・バナナ・みかんなどの
- 果物やお好みの具材で
- お楽しみください



【作り方】

- ①牛乳に細かく刻んだチョコレートをに入れて混ぜ、電子レンジ500Wで約40秒加熱する。
- ②スプーンなどで、全体がなめらかになるまでかき混ぜて、チョコソースの完成。(チョコレートが溶けきれていない場合は、電子レンジで10秒ずつ様子を見ながら加熱してください。)
- ③チョコあ〜んぱんとお好みの具材を食べやすい大きさにカットして、お皿に盛りつけ、チョコソースをつけていただく。

作ってみました

チョコ好きにはたまらないレシピ!チョコレート入りのチョコあ〜んぱんに、さらにチョコレートソースをたっぷり…。パン生地なので腹持ちもよく、おやつにピッタリですね。

※ラシュクーレは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。



お問合せ/
北海道はまなす食品(株) ☎0120・124・710

詳しくは h-hamanasu.jp へ



美味しさの約束。



ナッツ/ドライフルーツ



切り干し大根/雑穀



菓子



珍味/乾物

「はまなす食品」を ご存知ですか？

「北海道はまなす食品株式会社」は北広島市にある納豆製造と珍味・豆菓子・ドライフルーツなどの包装事業を行う、障がい者雇用促進法に基づくコープさっぽろの特例子会社です。コープさっぽろ店舗や宅配システムドックで販売しているコープブランドの納豆も、はまなす食品が心を込めて製造しています。

はまなす食品はコープさっぽろで新しい納豆を発売しました。その名も「ザ・北海道納豆」。北海道にこだわり、原料の大豆は十勝産の「ゆきしずか」、タレは羅臼と標津の「鮭節」をブレンドし旨みたっぷり、葉味には「鮭節」がそのまま入った高級納豆です。発売当初から新聞に取り上げられるなど話題を呼び、納豆好きのお客様から高い評価をいただいています。

はまなす食品のテーマは「美味しさの約束」。そして、「障がい者訓練・雇用北海道一」を目指し、これからも消費者の皆様のニーズに応える製品の製造・開発をしていきます。何卒「はまなす食品」のお買い上げをいただきますようお願いいたします。

北海道はまなす食品(株) 社員一同



ザ・北海道納豆

※コープさっぽろの店舗でご購入いただけます

火

tue

大根きんぴら



副菜



取皿、クロス/Madu札幌店

●材料(4人分)

大根……………1/5本
 にんじん……………1/3本
 サラダ油…大さじ1
 ごま油……………大さじ1
 白ごま……………適量

A 一味唐辛子……………適量
 しょうゆ・酒…各大さじ2
 砂糖……………大さじ1

●作り方

- ①大根とにんじんを皮付きのまま5cmの千切りにし、サラダ油を入れたフライパンで炒める。
- ②①に火が通ったらAを入れてさらに炒める。水分がなくなったら火を止めて、ごま油を加えてからめる。
- ③器に盛り、ごまを振って完成。

↑栄養価 エネルギー/86kcal たんぱく質/1.3g
 脂質/5.4g 炭水化物/6.7g
 食塩相当量/1.3g

月

mon

大根とひき肉のはさみ揚げ



主菜



楕円木皿/Madu札幌店

●材料(4人分)

大根……………1/3本
 豚ひき肉……………180g
 玉ねぎ……………1/3個
 めんつゆ(三倍) 大さじ1/2

梅干し……………2個
 卵……………1個
 小麦粉・パン粉・揚げ油…各適量

●作り方

- ①大根を3mmの厚さの輪切りにして、600Wのレンジで約3分加熱し、粗熱をとる。梅干しは種を取って包丁で叩く。
- ②ひき肉にめんつゆ、みじん切りにした玉ねぎ、梅干しを加え、まとまるまでよく混ぜて8等分にする。
- ③大根2枚で②を挟んで小麦粉を薄くまぶす。溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、油できつね色になるまで揚げる。

↑栄養価 エネルギー/311kcal たんぱく質/11.7g
 脂質/23.8g 炭水化物/10.3g
 食塩相当量/0.5g

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!

大根



豚ひき肉



じゃがいも

コープさっぽろの宅配システムトドック。目移りしちゃって「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
ゆかりさん栄養学科4年
りかこさんCho-co-tto
掲載中9月3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？

秋大根は甘みがあってやわらかいので煮物にも向き
ます。また、今回のレシピはグラタンを除くと、大根とじゃ
がいもをチェンジしてもおいしくいただけますのでぜひ
使い回してみてください。



天徳大学
看護栄養学部
栄養学科
山部 秀子先生

金

fri



じゃがいものカレー炒め



副菜

器、クロス/Madu札幌店

●材料(4人分)

じゃがいも……中4個
玉ねぎ……1/4個
ベーコン……2枚
サラダ油……大さじ1
乾燥パセリ……適量

A [カレー粉・しょうゆ
……各小さじ1
ケチャップ……大さじ1
水……大さじ2

●作り方

- ①じゃがいもを一口大に切り、600Wのレンジで約4分加熱する。玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンに油を入れて玉ねぎとベーコンを炒める。玉ねぎに火が通ったら、じゃがいもを加えさらに炒める。
- ③②にAを混ぜたものを加え、混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、パセリをかける。

栄養
成分

エネルギー/156kcal たんぱく質/3.3g
脂質/7.1g 炭水化物/20.1g
食塩相当量/0.5g

木

thu



焼き大根の
そばろあんかけ



副菜

器、クロス/Madu札幌店

●材料(4人分)

大根……1/3本
しょうゆ……大さじ1
ごま油……大さじ1
大根の葉……20g
片栗粉・水各小さじ2

A [豚ひき肉……100g
みそ・みりん 各大さじ1
おろししょうが 小さじ1
水……大さじ1

●作り方

- ①大根を1cmの厚さの輪切りにして皮をむき、十字に切れ込みを入れる。600Wのレンジで約4分加熱する。大根の葉は小口切りにする。
- ②鍋にAを入れ、火にかける。ひき肉に火が通ったら、大根の葉を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ごま油を熱したフライパンに大根を入れ、軽く焦げ目がつく程度に両面に焼いたら、しょうゆを回し入れて火を止める。
- ④器に大根と②を盛り付ける。

栄養
成分

エネルギー/107kcal たんぱく質/6g
脂質/5.1g 炭水化物/8g
食塩相当量/1.2g

水

wed



マッシュポテトグラタン



主菜

●材料(4人分)

じゃがいも……中5個
牛乳……1カップ
バター……10g

A [砂糖……大さじ1/2
ビザ用チーズ……40g
豚ひき肉……200g
しょうゆ・酒・砂糖
……各大さじ2

●作り方

- ①バターを耐熱皿に塗り、残ったバターはとっておく。
- ②じゃがいもは皮をむいて、一口大に切って茹で、フォークなどで粗めに潰す。鍋に戻し、弱火で温めながら残りのバターと砂糖を入れ、牛乳を少しずつ加えよく混ぜる。
- ③フライパンにAを入れて加熱し、そばろ状になるまで炒める。
- ④耐熱皿に②、③の順に入れ、チーズをのせる。200度のオーブンで約5分、焦げ目がつくまで焼く。

栄養
成分

エネルギー/329kcal たんぱく質/16.1g
脂質/14.3g 炭水化物/31.4g
食塩相当量/1.7g

キュキュット史上

新 キュキュット が 最高の仕上がり

を実現します!

しなくなった

1 かつてない 高洗浄力!

新しくなった 3つのポイント

2 すすぎが早く、 節水できてエコ!

※当社従来品比、実態調査に基づく当社評価(詳しくはwebへ)



※ 3段階の油污れを塗ったお皿です



3 クリア除菌なら! 着色汚れも落ちる!

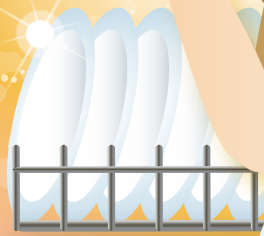


1・2・3

新キュキュット



本体各 240ml 詰替各 385ml





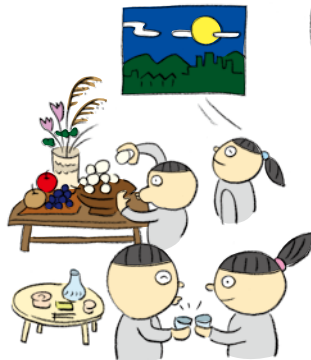
わたしらしく季節を楽しむ

12カ月のくらしレシピ

毎月の季節に合った暮らしを楽しむ
手軽なコツやミニ情報を紹介します。

“実りの秋”到来! 9月8日「十五夜」は みんなでお月見を

「十五夜」は、旧暦の8月15日の夜に行うお月見行事。“中秋の名月”とも呼ばれ、ちょうど秋の真ん中の日を指します。今年の十五夜は9月8日で翌9日が満月となるため、秋晴れの夜空に丸く美しいお月様が浮かぶはず。十五夜には月を愛でるだけでなく、秋に収穫を迎える作物の“収穫祭”の意味もあります。実りの大地に感謝し、年に一度の十五夜を楽しみましょう。



それぞれお家に合った「月見台」を作ろう

お月見は月が眺められれば、どこで行ってもOK。家の中で一番キレイに月が見える場所にテーブルを置き「月見台」としてお供えなどを飾りましょう。十五夜は特別に、夕食も月見台の近くにセッティングを。いつもより少し部屋の照明を落として、月の光の下で食事とお酒を味わいながら会話を楽しむ秋の夜長は一興です。



お月見の夜は何をする？

伝統行事は古くからの習わしを守りつつも暮らしに取り入れて「楽しむ」ことが一番！
堅く考えず思い思いの十五夜を過ごしませんか？



秋の実とすすきを現代流にアレンジ♪

十五夜のお供え飾りといえばお団子と、魔除けの力があるとされる「すすき」。飾り方は特に決まり事がないので、オリジナルのアレンジを楽しむのもGOOD。すすきと他のドライフラワーを組み合わせるとリースを作ったり、花材として市販されている姫りんごなど“実もの”とすすきの飾りで、収穫に感謝を表わすのも素敵♪

※月見団子についてはP37で紹介しています

札幌市環境教育リーダーとして、学校や市民の環境学習会でのアドバイザーを務めています
が、昆虫、植物、野鳥など

「札幌の山の手は子ども頃の遊び場。琴似発寒川で泳ぎを覚え、三角山では木の上に小屋を作って遊んでいました」と皆川さん。

やりたいことは
全部チャレンジ！

自然と出会う・人と出会う

自然に対する知識の豊かさのみならず、楽しい話ぶりにも定評があります。

「教員退職後、やりたいことはとにかく全部やろうとスカイダイビングにスキューバダイビング、シークヤックやロッククライミングなどに挑戦してきました」。チャレンジ精神も皆川さんの魅力です。

大人がもって
自然の中へ



インタビューしました

札幌市環境教育リーダー
皆川國男(みながわ・くにお)さん

1937年生まれ。元教員。
「子どもたちがもっと身近な自然を楽しめるように」と平成14年に手稲アウトドアクラブを設立。代表を務める。

暮らしの養生つづりや占

おじいちゃんから聞く

18

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



草花や虫などの
名前を覚えることより、
とにかく遊ぶべし!

まずは、子どもは自然の中に入ること、自然に
ふれて感じることで、そして楽しく過ごすことです。
興味を持っては、それが何というものか、子ども
は自分で調べ始めるようになるものです。



雨の日でも吹雪でも
出かけてみる。その時にしか
見れないものがある!

手稲アウトドアクラブでは月に1回の活動が決まって
いて、その日はどんな天候でも実施。悪天候のときで
なければ見られないものだってあるはずですから。

いろいろな人と接しながら
協力しあえる力を!

今の子どもたちに必要なのはコミュニケーション
力。自分の親や学校の先生以外の大人と接する機
会をたくさんもたせること。自然の中でこそ、お互
い助け合うことが必要。お互い学びあう、かわり
あって、協力しあえる関係を。



「今の子どもたちは自然と接
する機会が本当に少ない。まず
親が自然のなかへ子どもを連れ
て行く術を知らないですから」。
皆川さんが代表を務める「手稲
アウトドアクラブ」では手稲山
周辺をフィールドに親子で山や沢
を登り、季節の山の恵みをいた
だき、存分に自然を楽しみます。
ここでは親が積極的に世話役
として活動にかかわるのも特
色。「自然はいつまでも興味を



日々は挑戦!?

「駆り立ててくれます。大人だっ
て面白いものを見つけたらとこ
とん知りたくなりますよね」。

離乳食にとまどう親へのラブレター



離乳食って何のため？

「離乳食では、幅広い種類の食材を食べさせなきゃ」と、毎日の食事に頭を悩ませているという話をよく聞きます。でもそれは、育児に奮闘中の親にとって大変な作業ですよ。そもそも離乳食をあげる目的は、何でしょう？一つは「素材本来の味を覚えてもらうこと」。それはわざわざ食材を用意しなくても、大人が食べる食事からの取り分けで充分。調理も凝る必要はないのです。そしてもう一つは「噛み、飲みこみ、消化吸収するようになること」で、さらに「食事をする習慣を身につけていくこと」です。つまり、数多くの料理を食べさせることが、重要ではありません。

そろそろ離乳食…と思いつつ、「どんな献立にすればいいんだろう」と、とまどっていませんか？子どもごはん研究家の能戸さんが、離乳食の基本的な考え方をお知らせします♪

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

のこたべ
子どもごはん研究家
能戸英里さん

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きます。



大人の食生活を見直そう。

離乳食はわざわざ個別に作らなくても、大人の食事から、味付け前に取り分ければいいのです。気を付けるのは離乳食の中身よりも、むしろ大人側の食生活。つまり自分達の食事を、赤ちゃんも食べられる内容にしていくことが大事なのです。食事が加工食品や揚げ物ばかりでは取り分けは難しいですよ。赤ちゃんのために食事内容を見直すことで、自然と大人も健康に配慮した食生活へと変わっていきます。そうして家族皆が健康的に暮らせるきっかけになればと願います。離乳食を進めながら、家族でニコニコ食卓を囲む楽しさを伝えられるといいですね。



はせほん&たけほん マジカルコンサート 2014

はせほん&たけほん



日時 **10月13日**(月・祝)
開場13:00～開演13:30～(90分)

会場 **かでの2.7**
大ホール(定員520名)
札幌市中央区北2条西7丁目

出演 **長谷川義史**
(絵本作家)

大友剛
(マジシャン、ピアノ王子)

入場料 大人2000円(中学生以上)
こども500円(3歳～小学生)
だっこ 無料(2歳以下)

申込方法

FAX、ハガキ、メールで「マジカルコンサート」と明記の上(1)お名前(2)ご住所(3)電話番号(4)購入枚数大人 枚/こども 枚(年齢)/だっこ人(年齢)を記入しお申し込みください。※先着順

申込先

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目
コープさっぽろ基金事務局

FAX 011-671-5743
メール ehon@todock.jp

のこたべ提案

離乳食4つの基本



その3 旬の食材を選ぼう。



- 夏野菜は体の熱を下げてくれるなど、旬の食材は季節にあった働きをしてくれます。赤ちゃんだけでなく、家族の体調を気遣うなら、まずは「旬」を意識してみましょう。
- 旬の食材は栄養価が高く、味も良く、値段も手頃の三拍子です♪



その1 大人の食事から取り分ける。

- 味付けをする前に、取り分けましょう。
 - 月齢にあわせて、固さや大きさを調整します。食材をさらに柔らかく煮込んだり、すりつぶすなどしてください。
 - 大人の食事を、和食中心に見直してみましょう。おみそ汁や煮物料理など、和食からは取り分けやすいです。
- ◀ おみそ汁からの取り分け方は次ページへ。



その4 味付けは8カ月～。



- 8カ月～1歳頃からは、素材にだしを加えてみましょう。逆にそれまでの時期は、素材の味だけでOK。1歳頃からはほんの少し調味料もプラス。
- 最初のだしは、まろやかな昆布がおすすめ。たんぱく質が摂取できるようになったら、煮干しやカツオだしも加えると味に深みができます。
- だしの香りは食欲増進の効果有り。嫌いな食べ物も、ちょっとだしを加えると食べるかも…?

◀ だしの取り方は次ページへ。

※開始時期、完了時期、離乳食の固さなどについては、保健センター等での指導を目安に、赤ちゃんの様子を見ながら進めてください。



その2 ごはんを炊こう。



- ごはんは体内でゆっくりと分解・吸収されます。体への負担が少ない上、腹持ちも良いので、離乳食にもぴったり♪
- 脳のエネルギー源はぶどう糖。ごはんのデンプンは体内でぶどう糖になります。
- 主食をごはんにすると、食事内容も自然と和食にしやすいです。
- 月齢にあわせて固さを調整します。初期は10倍粥くらいから始めてみましょう。

トモエ 北海道みそ 500g

コープさっぽろ各店舗で
お取扱っています。

トモエ北海道みそは雨竜町契約農家で栽培された大豆「ゆきびりか」と米「なつぼし」を100%使い、旭川の工場で作られたおみそです。お子さんの離乳食には、安心して食べさせてあげられるおいしいおみそを使って、正しい味覚を育ててあげたいですね。

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>



使ったのは
これ！



おみそ汁から
取り分け離乳食

● 材料(大人2人+子ども分)

大根	80g	水	500cc
じゃがいも	1個	昆布	10cm×1枚
トモエ北海道みそ	大さじ1	かつお節	6g(軽くひとつかみ分)
水	500cc		
昆布	10cm×1枚		

9カ月頃から

初期



● 作り方

- 〈だしを取る〉①鍋に水と昆布を入れ20分ほど浸す。
②弱～中火にかけてゆっくりと温度を上げ、鍋の縁に泡が出てきたら昆布を取り出す。
③火を強めてかつお節を入れ、10秒ほどで火を止めてザルなどでこす。
※昆布だしのみでだしを取る場合は③の工程は省く。
- 〈具材を煮る〉④好みの大きさに切った具材を鍋に入れ柔らかくなるまで煮る。
- 〈取り分け〉⑤具材とだしを離乳食用に少し取り出し、さらに煮こんでトロトロにしたり、細かく刻んだりして、お子さんの食べられる固さや大きさにする。
- 〈味付け～完成〉⑥鍋にみそを溶き入れ完成。1歳以降のお子さんには薄めたおみそ汁を飲ませてあげてもOK。

コープさっぽろ 西宮の沢店 おいしい子育てひろば 参加者募集!

毎月第2水曜日コープさっぽろ西宮の沢店にて
「おいしい」と「学び」をプラスした、
月替わりの子育てひろばを開催中です。

10月

9月

《未就学児のための》 はじめて クッキング

棒寒天とりんごで、簡単ひんやりおやつを作ってみよう!
「料理って楽しくておいしい!」を体験しませんか?

開催日 9月17日(水)

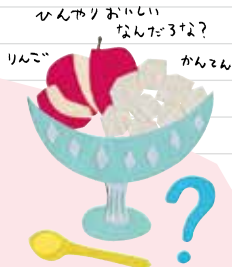
時間 10:30~12:00頃

体験費 親子1組1,500円

持ち物 エプロン、タオル、飲み物

対象 未就学児のお子さんとその親

講師 のこたべ子どもごはん研究家・栄養士 能戸英里



《現役助産師さんによる》

かんたん! ベビーマッサージ講座

タッチケアってどんなこと?
赤ちゃんが大きくなってでもできるの?
スキンシップの大切さを教えてもらおう!



開催日 10月15日(水)

時間 10:30~13:00頃

体験費 1人1,500円

持ち物 バスタオル、飲み物 ママは動きやすいパンツスタイルがおすすめです。

対象 妊婦さん、0~1歳のお子さんとその親

講師 札幌feeling子育ての会・助産師 やのねえりこ

お申込み方法《開催日の5日前までにお電話にてお申込みください。》

1. 参加される講座の日程
2. 参加される方すべてのお名前
3. 年齢 ※講座の対象年齢はHPなどでご確認ください。
4. 当日連絡のとれる連絡先
5. アレルギーの有無 ※個別のアレルギー対応はできない場合がございます。
お子さまが食事される場合は保護者様の判断をお願いいたします。

お申込み・お問合せ先

LLCのこたべ TEL 011・671・9300
月~金10:00~17:00(土日祝は除く)



アウリンコで1日体験入園&子育てひろば

軽食付き!

のこたべ栄養士による「離乳食のきほん+調味料の選び方」

9月25日(木)
10:00~13:00

料金/親子1組1,500円 定員/6組
場所/保育園アウリンコ(札幌市東区北21条東16丁目2-12コープさっぽろ元町店2階)

食べる・たいせつ
フェスティバル2014に行って!

トドックダンスを おどっちゃおう!

ステージでは
トドックと
楽しいゲームも!



会場では
CM体験も
できちゃうかも!



今年も“食べフェス”にトドックがやってくる!
トドックダンスでおなかをへらして、
各ブースをまわってみよう!

職業体験も
できるよ!



トドックダンスを見てみてね!

トドックダンス

検索

わたしたちも
ステージで
ダンス出演!

※9/27 札幌会場のみ



CM出演中!

食べる・たいせつ フェスティバル2014

～北海道の食材をおいしく食べよう

苫小牧、釧路、札幌、帯広、函館、北見、旭川の7都市で開催致します。見て・体験できるイベントが盛りだくさん! 沢山のご来場をお待ちしています! 日時や会場は8月号66ページ、もしくはコープさっぽろHPをご覧ください。

お口の恋人

LOTTE の新商品 続々発売!

ZERO

砂糖や乳糖などの糖類をまったく含んでいないにもかかわらず、チョコレート本来のまろやかな口どけを味わえます。カラダの健康を気づかう人たちもストレスを感じることなく、チョコレートが提供するワクワク感や喜びを味わうことができる、ロッテ独自の技術が集結したチョコレートです!



NEW ZERO ビター

9月2日発売

NEW ショコラキャラメル

大人の女性が自分へのご褒美として楽しむプチ贅沢なキャラメル。ビターなチョコレートベースのキャラメルにアーモンドブラリネを加え、上品で大人の味わいが広がります。ちょっと小腹がすいた時に、一粒で充実した大人のおやつ時間を提供します。



塩キャラメル

こだわりの岩塩を使った大人の塩味キャラメル!



NEW

9月16日発売

ショコランタン・ダブルベリー

キャンディ・焼き菓子・チョコレートが絶妙にマッチしたお菓子屋さんのフロランタンをイメージした、チョコレート菓子。フロランタンと相性の良い、クランベリーとストロベリーの酸味のある組み合わせが新登場です。

Point

甘酸っぱいベリーの風味が広がる、秋にぴったりのチョコレート菓子です。自信を持って、おすすめします!
店舗バイヤー 高橋



ショコランタン・チョコレート

箱を二つに折って、分けて食べられる!

給食の時間です。

園児の

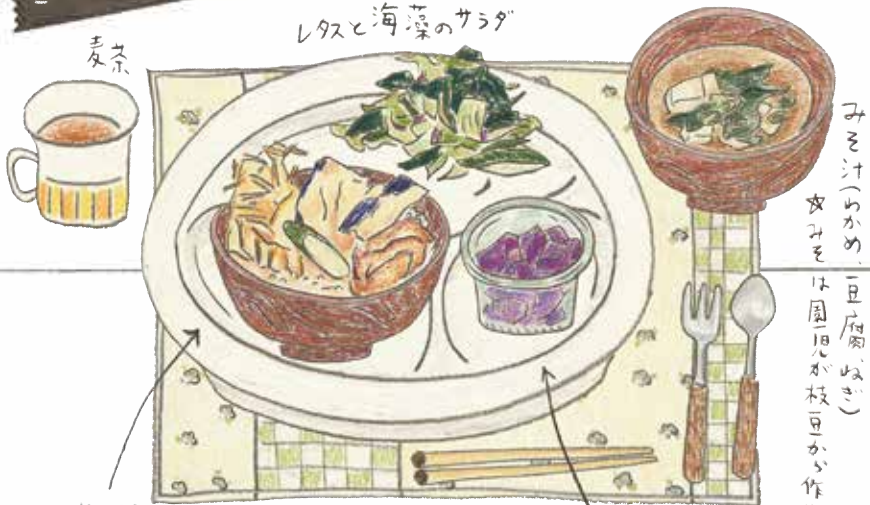
お母さんが作る 愛情給食

小樽市内にあるローズ幼稚園は、明治30年創立の歴史ある幼稚園です。お弁当が基本ですが、週に1回、水曜日だけは特別。園児のお母さんたちによる「手作りランチ隊」が作る給食を食べます。ランチ隊をとりまとめるのは調理師免許を持つ幼稚園職員の吉岡さん。一緒に献立も考え作っています。事前に告知はしますが、特に強制するわけでもなく、毎回15〜20人位のお料理好きのお母さん方が集まります。台所で一緒に作り、

子どもたちが大好きな給食の献立を拝見！その特徴やおいしく作る工夫、「食」への思いなどを、こぐれあいこがレポートします。人気メニューのレシピも大公開！

vol.5 小樽市・ローズ幼稚園

こんだて 拝見！



レタスと海藻のサラダ

みそ汁

みそ汁(らめ、大豆、鶏、ねぎ)
☆みそは園児が枝豆から作ります。

天丼(鶏肉、なす、アスパラガス、かぼちゃ、かまゆげ)

☆夏は園の畑の野菜を使います。

ふじどうゼリー

運んで、一緒に食べることを通して、知らなかった料理のレシピを学んだり、子育ての悩みを相談

したり、友だちができたなり、よき交わりの場になっていくようです。」
道外出身のお母さんか

お話を聞きました！

幼稚園職員
よしおかだいまく
吉岡大策さん
愛称だいちゃん。幼稚園事務、バスの運転手、保育補助まで何でもこなす人気者。“僕もローズ出身です！”



つくってみよう！ ⑤

天井

卵、小麦粉アレルギーの子ども安心。
米粉と長芋で作る
衣はサクサク!



【材料・4人分】

- 鶏もも肉……………120g
- 酒、しょうゆ……………各小さじ1/2
- 片栗粉……………適量
- なす、アスパラガス、かぼちゃ……………適量
- 玉ねぎ、にんじん、ごぼう……………適量
- 米粉……………100g
- A 長芋(すりおろす)……………100g
- 塩……………ひとつまみ
- 水……………1/2カップ強
- 揚げ油、天つゆ(※)、ごはん……………適量

- 鶏肉は3cm角位に切り、酒、しょうゆで下味をつけ片栗粉をまぶして揚げる。
- なすは4cm長さのくし型切り、アスパラガスは斜め薄切り、かぼちゃは3cm長さの薄切り、玉ねぎは薄切り、にんじん、ごぼうは細いせん切りにする。
- なす、アスパラガスは素揚げする。
- Aを合わせて衣を作り、玉ねぎ、にんじん、ごぼうを入れたボウルに適量加え、かき揚げにする。残った衣でかぼちゃを揚げる。
- どんぶりにごはんをよそい、揚げ物をのせ、天つゆをかける。

※天つゆ(めんつゆ大さじ2、水大さじ4、砂糖小さじ1の割合で作る。)

7月の手作りランチのお知らせ

6月26日

コース幼稚園

メニュー(予定)

2日 天井・漬物・デザート・汁物

9日 流しソーメン・ミニおにぎり・シュウマイ・かき氷
★滑るので割り箸をご用意ください。
★カレーソースも用意します。
白い服は控えた方がいいかも

23日 冷やし中華・揚げ春巻き・フルーツポンチ

今回も手作りランチ隊を募集します。(9時30分~13時くらい)
作りは苦手だけど洗い物ならという方も大歓迎!下記用紙を提出してください!>



お誕生会のおやつ
おいしいボール!!
茹でたさつまいも、粒あん、白ごまを合わせて
ひとロライスに丸めました。



学校法人小樽シオン学園
コース幼稚園
小樽市富岡1丁目8番2号
TEL 0134-22-1406



らは「ホットケのフライは驚きでした。本州では干物しかないですから。今ではうちでもよく作ります。」との声も聞かれました。
台所からは天井の野菜を揚げるいい匂いが! 「園児たちが外から帰ってきたときに、あくおいしそうな匂い!と思えるのつていいですよね。」と吉岡さん。家庭的なあなたたかい雰囲気を感じられる給食。いつもよりよく食べる、食べられるようになった子が多いのもの、そんな愛情をしっかりと受け止めているからなんですね!

暮らしを応援! **教育** Kyoiku Loan
 〈ろうきん〉の **ローン**



お取扱期間 / 2014年10月5日(日)まで

ろうきんの教育ローンは、
 お子様の輝く未来を
 しっかりサポートします!

例えば…



入学金



習い事の費用



塾、予備校の費用



受験費用



授業料、教材費



下宿代



留学費用 など

変動
金利

年 **1.90** %

[保証料別途]

固定
金利

年 **2.60** %

[保証料別途]

幼稚園から大学院までの教育にかかる費用全般にご利用いただけます!

※金利はお取引の状況に応じて異なります。詳しくは〈北海道ろうきん〉までお問い合わせください。※2014年10月5日(日)までにお申込みされ、2014年12月30日(火)までにお借入される方に限ります。



ご自宅の新築・購入資金や増改築、
 バリアフリー対応工事などの
 リフォーム全般にかかる費用にお役立ていただけます。



新車購入や車検・修理費用、
 他社カーローンの借換もOK!
 多彩なローンプランからお選びいただけます。

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



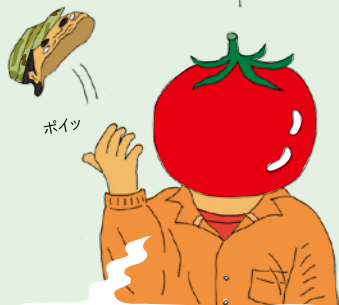
※この広告は2014年8月22日現在のものです。



さようなら～

飼猫
「レタス」

何を隠そう山口先生は、遠く離れたトマト星から「地球にもっとトマトを増やそう」という使命を帯びてやってきたトマト星人だったのだ。



ポイッ

みなさん、昨年9月号からちょこっと家庭菜園での連載が始まりました。ミニトマトの栽培を通して、野菜作りの基本をマスターしたはずですが、もう、ワタシがなくても大丈夫!ワタシはトマト星に帰ります…

収穫後のプランターは？

1. すみやかに片づけよう!

ミニトマトの収穫が終わったら、すみやかに茎や根などを取り除き廃棄しましょう。プランターはそのままベランダの隅に片づけておきましょう。



2. 来年も野菜作りに挑戦しよう!

プランターの土は捨てないで、来年も野菜作りに挑戦しましょう。春になったら、作る野菜にあった肥料を土に施してから、植え付けましょう。

3. 同じ野菜は作らない!

ただし、来年はトマトと同じナス科以外の野菜を作ること。同じ野菜を作り続けると、その野菜にかりやすい病原菌が増えたり、虫がつきやすくなり、生育に障害を与えてしまいます。



かぶ

えんどうまめ

レタス

4. プランターの土は勝手に捨てては×

使わなくなったプランターの土を処分したい人は、庭があればそこに捨てられますが、マンションなど庭のない所では困りますね。しかし、勝手に河川敷や道路に捨ててはいけません!自治体によって、可燃ゴミだったり不燃ゴミだったりしますので、問い合わせで確かめてください。

ちょこっと 家庭菜園

16

プランターで ミニトマトを 作ろう!・最終回

いよいよ最終回。
収穫後のお手入れ教えます。
ワタシの正体も告白します。



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年半バグアイで農業指導後、
現職。おみこし担ぎが趣味。

参加者募集

トドックと一緒に遊ぼう！
えほんわくわくキャラバン
in 円山動物園



日時 / 9月7日(日) 11:00~

場所 / 円山動物園 正門近くの「動物園センター」内

※事前の申込は不要です。
※えほんわくわくキャラバンへの参加は無料ですが、
動物園入園料が必要です。

全道各地で開催している幼児向けイベント「えほんわくわくキャラバン」。今回は円山動物園で開催されます！絵本、手遊びやダンスで楽しむ30分のプログラムです。トドックも登場！お楽しみ抽選会も実施！ぜひ、親子で動物園に遊びに来てね！

お問合せ / コープさっぽろ子育て支援室
TEL 011-671-5651

※月～金 10:00～17:00 (土日祝を除く)

参加者募集

「魚の調理教室」まだまだ開講中！
1,500円deはじめての3枚おろし！



日程 / 9月2日(火) 午前: とんでん店 午後: 新琴似南店
12日(金) 午前: 琴似24軒店 午後: 俱知安店
19日(金) 午前: きたごう店 午後: 夕張清陵店
27日(土) 午前: 新はっさむ店 午後: 元町店

場所 / 札幌中央卸売市場 調理実習室
※集合場所は申込受付店舗となります。

参加費 / 1,500円 ※当日会場での支払い
定員 / 各店舗16名 (午前・午後1回ずつ)

ただいま日本の食文化を守る取り組みとして、中央卸売市場を会場に、プロに習う「魚の調理教室」を実施中！おろした魚はその場でおいしく調理していただきます。残った魚は持ち帰りできますよ！嬉しいバス送迎+市場見学+お土産付き！お友達を誘ってご参加ください！

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ店舗サービスカウンターにて受付いたします。詳細は各店舗へお問合せください。

参加者募集

「コープDEトーク」開催！



日程 / 11月19日(水)まで順次開催

場所 / コープさっぽろ店舗・宅配センターなどで開催
(各会場によって、開催場所等が異なります)

参加費 / 無料

※定員・日時・会場等の詳細は、店頭ポスターまたは
宅配ニュースでご確認ください。

お店の店長や宅配トドックのセンター長と一緒に参加する懇談の席で、事業や取り組みについてのご意見・ご要望をお聞きし、相互の理解を深める場として、全道各地で「コープDEトーク」を開催します。多くの組合員の皆さまのご参加をお待ちしております。

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ組合員活動部
TEL 011-671-5698

※月～金 9:30～18:00 (土日祝を除く)

参加者募集

オリーブオイルに恋しチャオ♡ Vol.2

オリーブオイルの魅力と 活用術を知る3回コース

講師:オリーブオイルソムリエ 土上明子



日 時 / ①9月25日(木) 13:30~15:00
②10月23日(木) 13:30~15:00
③11月26日(水) 13:30~15:00

場 所 / コープさっぽろ中央文化教室

※③のみ別会場:パナソニックリビングショールーム 札幌市北区北9条西2-1

受講料 / 2,100円/1回、一括5,800円/3回

教材費 / ①800円 ②1,000円 ③1,900円

定 員 / 20名

①基礎:美味しいオリーブオイルを選ぶ方法②テイスティング:
数種類をテイスティング!自分好みを見つけます③お食事:料理
方法をレッスン。プレート料理を試食し美味しさを実感。③のみ
別会場です。9/11(木)11:00~13:00 きたごう文化教室オー
プニング記念開催決定!詳細はwebにて。

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ中央文化教室
TEL 011-222-4639

※月~金10:00~17:00(土日祝を除く)

参加者募集

子どもが大きくなったらいつか働きたいと 思っている人のためのセミナー

札幌市男女共同参画センター・コープさっぽろ・
のこたべ共催企画



日 時 / **9月24日(水) 10:00~12:00**

※9:30受付開始

場 所 / 札幌エルプラザ 4F 研修室5

参加費 / 1講座1,200円

定 員 / 15名~20名

子育て女性の為の再就職支援セミナーを7月から開催してい
ます。3回目となる9月講師は、コープさっぽろ専務理事、中島
則裕が、「企業からの視点~採用したいと思えるヒトの共通
点」をお話します。自分にとってのワーク&ライフバランスを考
える力が育ちます! 嬉しいケーキドリンクつき!

お申込み・お問合せ / NPO法人のこたべ
TEL 011-671-9300 Eメール nokotabe@gmail.com

※月~金10:00~17:00(土日祝を除く)

参加者募集

富良野自然塾で 植樹と自然を体験しよう!



日 程 / **9月20日(土)** ※雨天決行

※集合場所:JR札幌駅北口隣の広場8:15集合、17:10解散

参加費 / 大人3,000円、小中学生1,500円

※昼食含む ※未就学のお子様はご参加できません。

定 員 / 45名

※応募締切:9月6日(土) ※当選者には9月10日頃案内ハガキを発送しま
す。※応募方法:①FAX・郵便はがき・メールで「富良野申込」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⑤FAX⑥年齢を記入
してお申し込みください。

富良野自然塾で植樹と体感型環境教育を体験してみませ
んか。「北の国から」の脚本家・富良野自然塾塾長の倉本
聡さんのお話もあります。環境教育プログラム(①裸足の道
20分、②石の地球20分、③地球の道50分、④植樹30
分)を体験します。

お申込み / FAX 011-671-5743、郵便はがき 〒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、Eメール

csap.k.asumori@todock.jp お問合せ / TEL 011-671-5651
※月~金10:00~17:00(土日祝を除く) HP [「モリゾク」](#)で検索



お知らせ

北海道×コープさっぽろ×サッポロビール共同企画
環境貢献キャンペーン
「北海道の森を元気にしよう！」

コープさっぽろ限定缶「生ビール黒ラベル 北海道の森に乾杯!缶」「クラシック 北海道の森に乾杯!缶」を購入いただくと1缶につき1円分、キャンペーン対象ワイン「ポリフェノールでおいしさアップ たっぷりサイズの赤ワイン」「有機酸でおいしさアップ たっぷりサイズの白ワイン」を購入いただくと1本につき10円分を、北海道内の森林保全活動に役立てます。さらに、売上げの一部は「コープ未来の森づくり基金」に寄付され、未来(あした)の森を育てる活動にも貢献するキャンペーン商品です。



9月10日(水)発売 ※なくなり次第終了

コープさっぽろ店頭販売もしくは、
宅配トドックにてお買い求めください。

お申込み・お問合せ/
詳しくは「コープ森に乾杯」で検索

お知らせ

全道の幼稚園・保育園に
トドックが行くよ!
トドックダンスでCM出演しよう!

コープさっぽろのキャラクター、トドックが全道の幼稚園・保育園に遊びに行きますよ!楽しくトドックダンスと一緒に踊ってCMに出演してくださる施設を募集中!出演の施設には撮影記念DVDをプレゼント!



応募締切/**9月30日(火)**

定員/先着順

お申込み/コープさっぽろ宅配企画部
FAX 011-671-5930 Eメール ehon@todock.jp
お問合せ/トドックコール
TEL 0120-502-112
(携帯からはコチラ:0570-052-112)
月~金9:00~21:00、土 9:00~18:00(日祝は除く)

参加者募集

秋の鶴沼ワイナリーと
吉川食品見学会



日 時/**9月30日(火)8:00~17:00**

場 所/鶴沼ワイナリー(浦白町)、吉川食品(砂川市)

参加費/3,000円 ※昼食・お土産付き

定 員/大人30名

※応募締切:9月12日(金)
※応募者多数の時は抽選になります。
9月20日頃ハガキで当選者に連絡します。

晩秋の一日、自分好みのワインを探しに鶴沼ワイナリーでワイン作りのこだわりとぶどう畑の見学を!北海道100「どさんこ大福」でおなじみの吉川食品さんでおももの製造過程見学と買い物を楽しみませんか?昼食は「ルヴィスタ」でイタリアンをいただきます。※参加は郵便はがきかFAXにてお申込みください。

お申込み・お問合せ/〒001-0012 札幌市北区北12条西1丁目
コープさっぽろ組合員活動委員会(担当:山本)
TEL 011-700-5460 FAX 011-700-5464
※月~金10:00~17:00(土日祝を除く)



▲2013年は美幌高校がコープさっぽろ賞を受賞



▶2014年2月に美幌高校の「オホーツクがぎゅっ☆タコライス」が全道70店舗で販売されました

あなたが応援するかがり、社会貢献に走り続けます。

One for all, All for one.

vol.29

〔地産地消・高校生応援〕

地元食材から創り出す 高校生発信「わが町グルメ」。

コープさっぽろは2013年からスタートした「高校生チャレンジグルメコンテスト」に協賛しています。地域食材を使っのメニュー開発は、地産地消ならびに地域の活性化へとつながります。また高校生は、次代を担う社会の宝。彼らの頑張りを応援することは、私たちの未来の希望を応援することです。さあ、今年はどんな作品を創り出してくれるでしょうか…？



食べに行こう!

高校生チャレンジグルメコンテスト

日時／9月20日(土)12:00～18:00

会場／創成川公園狸二条広場(札幌市中央区南3東1)

事前審査で選ばれた作品を、販売を通して一般来場者が審査。「コープさっぽろ賞」を受賞した作品は後日、コープさっぽろ店舗で販売予定です。

※昨年の会場風景



「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
TEL 011-664-3111**大日精化工業(株)**〒006-0811
札幌市手稲区
前田1条10丁目3-17
TEL 011-682-3101**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
TEL 011-661-4425

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
TEL 011-210-2100**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
TEL 011-699-8686**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
TEL 011-811-5713**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
TEL 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
TEL 011-611-0411株式会社 カネト **アキホ**〒061-1274
北広島市大曲工業団地
2丁目4番地4
TEL 011-377-2000今月の作る人
「函館のするめいか」について

● 漁師さんの大変さを知っているつもりで、全く知らなかったです。スーパーで高いと文句を言って買うのを止めていましたが、高いのは当たり前だと知りました。燃料費も高くなり命がけのお仕事です。これからは食卓に運んでくれる漁師さんに感謝していただきます。

(伊達市 L・Mさん)

表紙の器について

● こぶ志窯をなつかしく思い出しました。若かった頃お花の個展の発表で、先代の花器を使わせていただきました。今でも大事にもっています。

(札幌市 みよちゃん)

cho-co-tto VOICE

この他にもたくさんのお便りをいただきました。ありがとうございました!

ちょこっと
家庭菜園について

● 以前、ミニトマト講習会で、支柱立てについて支柱側の紐を2重に巻くのではなく、1巻の交差結びを習いました。時間が経つと結びが緩くなったり、紐が取れそうになつたりするので、何かよい方法はないかと色々調べていましたら「ちょこっと」に載っていたので、絵のようにやりました。紐が安定しミニトマトの茎の負担が無く、これからのミニトマトの成長がとでも楽しみです。どうもありがとうございました。

(函館市 柴ワンスさん)

● 今年から家庭菜園を始めました。まずはトマトとレタスを……。ちよこっと家庭菜園は、タイムリーにトマトネターになりました。

(妹背牛町 N・Wさん)

今年もおいしく
パワーアップして
オープン!

畑でレストラン

畑で見よう、味わおう!おいしい北海道農業

参加者
募集!!



後期の残席はお問い合わせください

昨年はSOLD OUT続出のコープさっぽろの食のイベント「畑でレストラン」は今年も開催中!

開催期間 **6.15日 - 10.19日 全23回開催**

参加費 **お一人様 5,000円(税込)** 全席指定・おみやげつき

当日の流れ **10:30 農園ツアー START ▶ 11:30 ランチ START ▶ 13:30 終了予定**



お申し込み方法

後期(9~10月)の抽選は終了しました。
残席についてはお電話でお問い合わせ下さい。

1 電話(コープトラベル)
TEL.011-851-7411

2 コープトラベルホームページから
<http://coop-travel.jp/>

会員優先予約

「畑でレストラン」ホームページから「コープさっぽろ農業賞を応援する会」にご登録いただいた方は、優先枠で受付、抽選を行います。

畑で学ぼう! / キッズ in 畑でレストラン

親子で、農業について、楽しく美味しく学びます。
収穫体験、作業体験、料理体験などもりだくさん。
(現地集合・現地解散の農業体験プログラムです。
シェフによるコース料理ではありません)

定員 **20組** 参加費 **親子で 4,980円**
(40名以上で催行します)

次回は

10.18土

開催場所: 新篠津
大塚ファーム

小学生のお子様と保護者、2人
1組でお申し込みください。3
人以上参加希望の場合は申込
み時にご相談ください。

◎ 9.7(日) in 真狩 **SOLD OUT**

ごとう農園 第3回農業大賞 奨励賞
× 笠原大介シェフ Day's Kitchen 創 -sou-

◎ 9.14(日)-15(月祝) in 十勝 **SOLD OUT**

スペシャル開催!
十勝スペシャル〜畑でレストラン×道産ワイン〜
9/14 芽室・大野ファーム×十勝千年の森 キサラ×田辺由美先生
(※札幌発バスツアーのみの実施 9,000円)
9/15 帯広・和田農園×オレンジ 渡辺雄二シェフ

◎ 9.21(日) in 千歳 **SOLD OUT**

あしだ農園 第7回農業大賞 特別賞
× 和田勇人シェフ TAKU 岡山

◎ 9.23(火祝) in 由仁 **SOLD OUT**

ふれあい体験農園みたむら
第5回農業大賞 特別賞
× 堀川秀樹シェフ
トラットリアピッツェリアアテルツィーナ

◎ 9.28(日) in 恵庭 **SOLD OUT**

余湖農園 第1回農業大賞 特別賞
× 早賀大吾シェフ Bistrot poele(ポワル)

◎ 10.5(日) in 札幌 **SOLD OUT**

永光農園 第8回農業大賞 特別賞
× 土谷規夫洋食副料理長
札幌パークホテル

◎ 10.12(日)-13(月祝) in 道南 **SOLD OUT**

スペシャル開催!
道南スペシャル〜畑でレストラン×道産チーズ〜
10/12 七飯・ついき農園×ルクリマ 関川裕哉シェフ×石川尚美先生
10/13 北斗・しみず農園×リヴィエール 佐々木シェフ×石川尚美先生

◎ 10.19(日) in 新篠津 **SOLD OUT**

大塚ファーム
第1回農業大賞 コープさっぽろ会長賞
× 石井登シェフ 中国菜家 季瑛香

詳しくは「畑でレストラン」ホームページ、Facebookページをごらんください。

お申し込み・お問い合わせ

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

011-851-7411

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

コープさっぽろ

中央文化教室 2014年秋期 受講生募集中!

札幌初企画!

メープルシロップと
オリーブオイルの共演
キャニオン・マーク・土上明子
初コラボレーション

1回
コース

清酒女子のための美と健康のSaketセミナー

もっと気軽に美味しく♪
日本酒を楽しむ会

2回
コース

～国産酒造に聞く日本酒の優れたパワー～

【基本編】11/14[金]13:00
食事を美味しくする日本酒の選び方。
ラベルを読み解き、ブラインド試飲で好みを
知る。

【応用編】1/23[金]13:00
旬を楽しむ日本酒学。
日本酒とチーズ、フルーツなど
意外なマリナーージュを楽しむ。



講師/国産酒造株式会社
受講料/540円(1回)お土産付き

いつもの食卓にひとさじのマジック!
「メープルシロップとオリーブオイルの魅力」な
るほどトーク
それぞれのテイस्टینگ&食材にあわせてご
試食♪



日時/10/10[金]13:00～14:30
講師/キャニオン・マーク、土上明子
受講料/2,800円

～日本舞踊から誕生～
優雅に踊るけんこう体操

10/2
コース

身体機能を高める!
NewStyleエクササイズ バレトン

10/3
コース

体験レッスン 9/18[木]13:30 500円
日時/第1・3[木]13:30～14:30
受講料/2,376円(月2回)

体験レッスン 9/19[金]14:50 500円
日時/第1・3[金]14:50～15:50
受講料/3,240円(月2回)

～また会いたい人になる～
好感度UPセミナー・秋

2回
コース

～友人・ママ友にすぐ使える～
人に好かれる「ききかた」スキル

3回
コース

日時/[木]10:30～12:00
9/25ファッション編、10/9メイク編
受講料/4,320円(2回) 教材費300円

日時/10/2、10/16、10/23
[木]10:30～12:00
受講料/6,156円(3回)

鐘と野つるを編む



各2回
コース

パッチワークで作る
ティディア



3回
コース

日時/[木]10:00～12:00
10/9～XmasツリーのキャンディBOX
11/13～和風モダンしめ飾り
受講料/2,700円(2回) 教材費実費

日時/9/24、10/8、10/22
[木]10:00～12:00
受講料/2,700円(3回) 教材費1,000円

パリの旅

～パリの最新情報と
旅行フランス語～

4回
コース

パリの街並みの魅力を紹介します。パリジャン、
パリジュエヌの習慣もお伝えします。お気に召し
ましたら毎日の生活に取り入れてくださいな。

日時/9/29、10/6、10/20、10/27[月]
18:30～19:30
講師/フランスワラベイ
受講料/7,560円(4回)

TOEIC
スコアアップクラス

10/1
～

目指すはTOEIC200点UP!
読む・聞く・書く・話すの全ての技能の向上を
バランス良く回ります。

体験
レッスン 9/17[水]19:30 540円

日時/[水]19:30～20:40
講師/ディーン・ハンフロン
受講料/7,560円(月4回)

ジュニア 英語で学ぼう!
WEBページ講座

10/2
～

ホームページ作成には、たくさん英単語が
出てきます。英語を学びながら自分のホーム
ページと一緒に作りましょう。

体験
レッスン 9/25[木]16:00 500円

日時/第1・3[木]16:00～17:30
講師/ニコラボタリ
受講料/5,400円(月2回) 教材費1,000円



※写真はイメージです。

ようこそオペラの世界へ

～笑い、涙、愛に満ちたオペラ「ラ・ボエーム」の魅力～

クリスマスのパリが舞台の青春ラブストーリー、ブッチーニ「ラ・ボエーム」
トークライブとコンサートで、その魅力に迫ります。

2回コース

①札幌オペラ界の名コンビによるオペラトーク&ミニライブ

11/8(土)	10:30	中央文化教室	TEL 011-222-4639	各 予 約 は 各 開 催 教 室 へ
11/28(金)	10:30	ルーシー文化教室	TEL 011-851-8760	
11/28(金)	15:00	平岡文化教室	TEL 011-885-3481	
12/1(月)	10:30	新はっさむ文化教室	TEL 011-684-8215	
12/1(月)	14:00	いしかり文化教室	TEL 0133-74-3541	

②オペラ「ラ・ボエーム」とXmasソングいっぱいのコンサート

「バリトン・今野博之のお気軽!お手軽♪クリスマスコンサート」
12/12(金)または20(土) 19:00開演 会場/時計台ホール(札幌市中央区北1西2)

講師/



今野博之
(バリトン)



安田哲平
(テノール)



今野野る美
(ピアノ)

受講料/1,800円(②のチケット代/税込)
定員/各教室20名様

お問合せ・お申込み 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 カレスサポロビル3F)

TEL 011・222・4639

営業時間/
月～金10:00～21:00、土10:00～18:00

札幌、石狩、岩見沢、旭川、函館、北見、帯広など全道15教室開講中!

詳しくはホームページへ! コープさっぽろ文化教室 検索



愛する家族へ、最期のおくりもの。

コープの家族葬

フリエ

北海道の提携葬リスト

8月1日より全道の「コープの家族葬」 提携葬プランを一新します！

シンプル20万円～真珠165万円の7プラン(式場料が別途必要です)。

NEW お近くの提携葬で、よりご利用しやすいプラン内容になる様、見直しました。

NEW もしもの時の備えに、フリエ積立でもご利用いただけます。

NEW 葬儀社ごとに、「一般会員」「登録会員」
「積立てコース会員」それぞれの特典が受けられます。

NEW 八雲地区、「フリエの提携葬」新規展開！

お申込み、お問合せはコープの家族葬フリーダイヤルまで！

札幌市、江別市、北広島市、石狩市、小樽市、岩見沢市では直営葬がとり行えます。
詳しくは、お電話にてご相談ください。

※地域・提携葬儀社は都度変化することがございます。ご容赦ください。

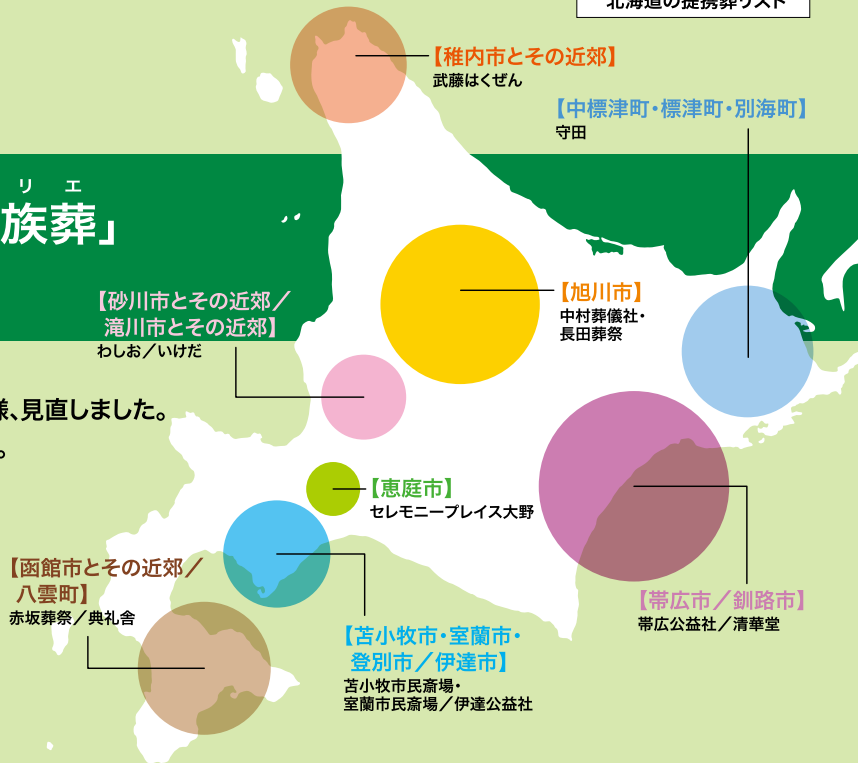
ご葬儀の受付専用フリーダイヤル[コープさっぽろフリエ葬案内センター]

☎ 0120・617・750 0120-617-750 0120-617-750
ご葬儀の受付は24時間承ります

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 月～日(9:00～18:00)

TEL 011・867・0650 011-867-0650 011-867-0650
ご法要プランも承ります



コープの家族葬フリエホールつきさむ
明朗な料金で安心のプランは7種類。

居心地のよい空間を、
ぜひご家族で体感してください。
※見学は、事前にお問合せください。

200名
まで葬儀
可能



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も安心の場所です。

「より安心な暮らし」のご提案

コープさっぽろは
アフラックの募集代理店です



組合員の皆さまなら **集団取扱料率**で**保険料**が**割安**

ご契約年齢

0歳～**満85歳**

商品の詳細は
契約概要等をご覧ください

短期の入院や、通院にも 「ちゃんと応える医療保険」



例えば **45歳男性** の場合
月々保険料は **2,884円**

〈ちゃんと応える医療保険EVER〉通院ありプラン 定額タイプ 集団取扱
入院給付金日額5,000円 入院給付金支払限度60日型(2014年6月現在)

NEW 5日未満の入院でも **一律5日分**をお支払い!

※一定期間内に再入院した場合の入院給付金のお支払いについてはパンフレットまたは契約概要をご確認ください。

NEW **入院前**の通院も**退院後**の通院も**保障!**

■〈ちゃんと応える医療保険EVER〉通院ありプラン 入院給付金日額5,000円の場合 [保険期間:終身]

病気・ケガ
入院

日帰り入院から
入院5日目まで **NEW** **一律5日分 2.5万円**

入院6日目以降
1日につき **5,000円**

病気・ケガ
手術

重大手術を除く手術 1回につき
入院あり **5万円** 入院なし **2.5万円**

重大手術 1回につき
がんに対する開頭・開胸・開腹手術や
心臓への開胸術など **20万円**

病気・ケガ
放射線
治療

入院しなくても 1回につき **5万円**

病気・ケガ
入院前後の
通院

NEW **入院前**も**退院後**も
往診も含む 1日につき **3,000円**

一生
涯
保
障

資料請求は
まずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月～土10～18時)

0120-37-2523

- ◆募集代理店 / 生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501 TEL011-671-5585 FAX011-671-5586
- ◆共同募集代理店 / コープ協同保険株式会社
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501 TEL011-668-2251
- ◆引受保険会社 / アフラック(アメリカンファミリー生命保険会社)札幌総合支社
札幌市中央区北1条西6-1-2 アーバンネット札幌ビル5F 〒060-0001 TEL011-221-2641

AF030-2014-0086 6月26日(150626)

※資料請求いただいたお客様の個人情報の当代理店における利用目的は、アフラックの各種商品やサービスの案内・提供・維持管理となります。また、上記保険会社の各種商品やサービスの案内等のために、当社がその提携先である保険会社の代理店と共同して対応する際には、個人情報当該代理店に提供されることにご了承ください。

コープさっぽろ店舗

コープの灯油
定期配達

新規登録キャンペーン

2014 9/22月▶10/31金

※定期配達登録は490ℓホームタンクまたは200ℓ脚付ハーフタンクが対象になります。※一部地域と離島は配達業務をしていませんのでご了承ください。

特典①

新規で

定期配達ご登録で

灯油
合計

50ℓ

プレゼント!

10月から翌年2月までの間、
1回につき10ℓサービス!(10ℓ×5回)

※最低1シーズンのご利用が対象です。

特典②

定期配達を

ご利用の方

コープさっぽろの
ポイントが

P 2倍!!

※灯油ご利用代金のみポイント2倍対象。
※2015年3月20日の時点で定期配達ご登録の方。
※ポイントは、1年分(2014年3月21日～2015年3月20日)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。

特典③

10/1(水)～31(金)に
給油いただくと

お得なチャンス

10月特別割引 3円引

通常価格から1ℓあたり

※新規もしくは継続して定期配達を利用している方が対象です。

定期配達なら電話注文より2円安いで10月は合計5円お得!!

特典④

充実3つの安心サポート

※新規もしくは継続して定期配達を利用している方が対象です。

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。

ホームタンク洗浄
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。
通常 5,443円(税込)

4,898円(税込)
※洗浄実施時期は6月～9月の間です。
※一部実施していない地域があります。

くらしにもっと、コープの安心エネルギー



お問い合わせ・ご相談は 0120-012-458

(月～土 8:30～18:30) エネコープはコープさっぽろのエネルギー会社です

http://www.enecoop.jp/ エネコープ 検索

Web
カタログ



家庭のくらしに役立つ情報カタログ
「エコット」の最新号がWebで読めます!

資料請求・無料見積

太陽光発電・ストーブ・灯油ボイラー・
ガスコンロなど

100%ホリ感。が糸色女少!

セカリ干し大根

《材料》

○大根…好きなだけ

《用意する道具》

○大きなざる(梅干し用など)

干物ネットを使うと、下からも風が入るので乾燥が早く、虫や鳥の害を防ぎ、風にも飛ばされないので便利です!

①

大根



皮つきのまま、厚さ5ミリの輪切りにする。



更に、5ミリ幅に切り棒状にする。



太いほど、早くの日に時間がかかり、カビやすい!
細いのは糸田の方が、成るが早いので、すよ!

②

晴天が続く日を見計らって、ざるに大根を重ならないように並べ、風通しのいい場所で天日干しする。朝から干して夕方には室内に取り込む。



2、3日毎日干し、しっかりと乾燥したら完成です!



※少し浮かして風通しをよくするとよい。



こぐれあいこ

家庭料理研究家(小樽市在住)。
和・洋・中・お菓子など、
家庭で再現しやすいレシピを提案。
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」

こぐれあいこの
“ちょこっと”

下果 存 食

じゅうほう

18

セカリ干し大根 糸編

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

大根は干すことで、
ごまみ、甘味がUPし、
歯ごたえもよくなります。
またカルシウム、鉄分、
食物繊維などの栄養も
凝縮されます。
ただ、セカって干すだけ、
みるみるうちに小さくなって
楽しいですよ!
さあ天気予報を確認して
自家製セカリ干し大根を
作ってみましょう!

① 切り干し大根



もみ洗いで、かぶる位の水に約20分つけて戻し、水気を絞って食べやすい長さに切る。

長くつけると歯ごたえが良くなりうまみもたくさん入るので注意!!



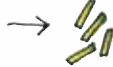
にんじん



3、4cm長さのせん切り



油揚げ

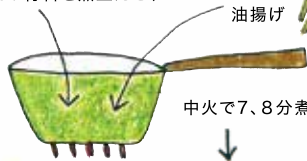


油抜きをして、横半分にしてから細切り

②

鍋に、

Aの材料を煮立たせ、



中火で7、8分煮る。

煮汁が少なくなったら火を止めてそのまま冷まして味を含ませる。

冷蔵庫で4、5日もちます!

①の切り干し大根

にんじん

油揚げ

を加え、



大根1本分



2日後



こんなに小さくなりました!



③

《保存の仕方》

ジッパー付き保存袋に入れて、手作りは乾燥が不十分なこともあるので念のため冷蔵庫、又は冷凍庫で保存する。

保存状態がよければ半年もちます。

切り干し大根の煮もの

おふくろの味!



《材料》4人分

- 切り干し大根…40g
- にんじん…1/2本
- 油揚げ…1枚
- だし汁…1カップ
- うす口しょうゆ…大さじ2
- 酒、砂糖、みりん…各大さじ1



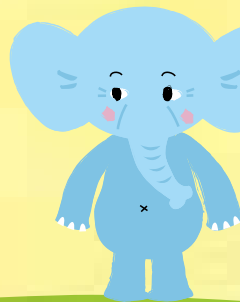
CO-OP共済

子育て世代のパパママ必読!

CO-OP共済はくらしの中で困ったことが起きたときに、みんなでささえあい、たすけあうことを目的としています。子育て真っ最中の、ぞうのパパとママが、コーすけに何か相談しているようですよ。

私たち、子どもにも
出費が多い時期だから、
できれば家計に
やさしい掛金で、
入院、手術、ケガなど
しっかりした保障を
探しているんだけど、
CO-OP共済に
いいコースはあるかな？

くわしくは、
お店やトドックの
担当者に相談して
ほしいのだから！



CO-OP共済
で検索!

CO・OP共済について
相談したい時は

● お店で!

● 宅配で!

● お電話で!

コープさっぽろ
コープ共済センター

☎ 0120-25-9431

月～土/9:00～18:00
(日曜休業)

もうすぐ
締切!

コーすけと一緒に! スマイルフォト大募集!

生協職員のコーすけは、CO-OP共済を広める為に、全道の共済コーナーやイベントに出動中! コーすけを見つけたら、お子様や家族みんなと一緒に写真を撮って共済推進室までお送りください! あなたの写真が「ちょこっと」共済ページに載っちゃうかも?! 採用された方にはコーすけグッズをプレゼント! とっておきのスマイルフォト、お待ちしております!

①住所 ②氏名(ふりがな) ③ペンネーム ④年齢を明記の上、メールもしくは郵送にて、下記までご応募ください。

郵送 〒063-8501 札幌市西区琴寒11条5丁目10-1
コープさっぽろ共済推進室「コーすけと一緒に! 写真コーナー」係

メール csap8126@todock.jp 募集締切 9月16日(火)

※お送りいただいた作品のご返却はできませんので予めご了承ください。また、ご応募いただく個人情報に関しては、プレゼント抽選および発送にのみ使用するものとし、その他の目的には使用いたしません。



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「長いも」のレシピ
を教えてください
- Q5. ご意見・ご感想をお聞かせください。
イラスト・写真もお待ちしております

応募方法

- ①お名前(ふりがな) ②ペンネーム ③年齢 ④電話番号 ⑤住所
⑥メールアドレス ⑦ご希望のプレゼント(A～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部 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(土)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. あしだファームより 「大根」3本セット

今月の〈作る人〉で紹介したあしだファームより、採れたての大根をお一人様3本セットでお届けいたします。

.....5名様



※写真はイメージです

B. 表紙の食器

やや深みがあり、煮物などの汁ものを盛り付けるのにもピッタリな、留寿都村・深草窯(ふかくさがま)の今村史朗さん作の「灰釉中鉢」をプレゼント。

.....1名様



C. 読者レシピの食器



読者レシピ内「大根もち」で使用した小皿を4枚1セットでプレゼント。セットなのでおもてなしや取り分け時などにも重宝しそうです。

.....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

みなさんの好きな「おでんの具」はなんですか?はんぺんも捨てがたいですが、私はなんといっても「大根」です!大根は、メインにもなれば、薬味としてお料理をおいしくしてくれたり本当に助かる存在。今月号のレシピ、どれにチャレンジしようか、楽しく迷っています。(S)

第30号
2014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
こぐれいすけ、野崎亜美

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
こぐれあいこ、安田三千代
戸田佳菜、千田文恵

プロモーション/今宮廉

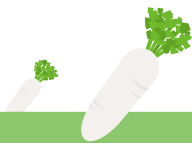
今月の食器協力店/
○Madu(マデュ)札幌店(札幌市中央区北5条
西2丁目 札幌ステラプレイス イースト2F
TEL 011-209-5526)

- 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。



ART1-080050



大根

大根おろしアレンジ(なめこ・油揚げ・ツナ缶).....	22
もみじおろし.....	23
しみしみ大根おでん.....	24
坦々だいこん.....	26
ジャーマン大根ピッツァ.....	28
みぞれ大根ステーキ.....	29
大根の和!!ピクルス.....	30
大根ギョーザ.....	32
大根もち.....	33
大根フライ.....	33
大根のつぶし炒め.....	34
簡単大根めし.....	34
おろし大根煮.....	35
大根のスープカレー.....	35
大根と豚肉のラビオリ.....	36
鶏うまだしのふろふき大根.....	40
大根とひき肉のはさみ揚げ.....	44
大根きんぴら.....	44
焼き大根のそぼろあんかけ.....	45

ごはんとおかずindex

切り干し大根.....	70
切り干し大根の煮もの.....	71
大根のステーキと砂肝のハーブ風味.....	裏表紙

野菜

揚げなすのぶっかけうどん.....	40
シーフードロールキャベツのシチュー.....	41
マッシュポテトグラタン.....	45
じゃがいものカレー炒め.....	45

ごはん

さんまとれんこんの炊き込みごはん.....	38
天丼.....	57

その他

もち米deミルクもち.....	37
鮭とまいたけのごまバター焼き.....	38
残りシチューでメイククリームコロッケ.....	39
パンとフルーツでひとくちチョコフォンデュ.....	42
あずきとバナナのホワイトラスク.....	42
おみそ汁から取り分け離乳食.....	52



「ちよこっと編集部」のFacebookページを開設しました!

取材ウラ話や、料理、暮らしに役立つ情報を配信していきます。「ちよこっと編集部」で検索して「いいね!」をポチッとしてください。

予告

～今年もこの季節がやってきました♪～

10月18日(土) 田辺由美先生と行く 余市ワイナリーバスツアー

ツアーのお楽しみをちょこっとご紹介します。

- 盛りだくさんの内容で、お酒も思う存分楽しめる!安心のバスツアー
- 「マッサン」で注目のニッカウヰスキー北海道工場余市蒸溜所の見学
- 今回しか体験できない特別なワイナリー体験、ぶどう畑見学
- 余市のおいしいものめぐりもたっぷり
- 自然たっぷり平飼いたまごも買っちゃいます!

※開催日、料金はP15をご参照ください



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



ほろよいから 〈グレフルソルティ〉新発売!

グレープフルーツとひとつまみの塩で、すっきり爽やかな味わいのチューハイに仕上がりました。大人気「ほろよい」の新定番グレフルソルティをぜひお楽しみください。

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〈グレフルソルティ〉
350ml、500ml **9月2日発売**



秋限定! こだわりのおいしさが新登場!

京菓자에使用される、煎りを深めて香ばしく仕上げた京きなこを使用したきなこアイスに、生乳を主原料としたミルクアイスを合わせた、秋限定のおいしさです。

江崎グリコ(株)
牧場しほり きなこ&ミルク

発売中

コープのお店にGO!
今月の新商品

コープのなるほど商品 (PB)

おいしい別海牛乳で さっぱり チョコレート味



黄金そだちの別海牛乳を使用したソフトクリームにチョコレート味が新登場。北海道産の砂糖を使って、牛乳本来の風味を損なわないよう低温殺菌で製造しています。

※黄金そだちの別海ソフトはアイスマルクです。

さくら食品(株)
黄金そだちの別海牛乳
別海チョコソフト

発売中

おいしい別海牛乳が たっぷりの コーヒー味



北海道産飼料用米を食べた牛からとれる別海の生乳を使用しているアイスクリームです。食料自給率向上とCO₂削減をめざす黄金そだちシリーズの商品です

※黄金そだちの別海アイスはアイスクリームです。

(株)べつかい乳業興社
黄金そだちの別海牛乳
別海アイス コーヒー

発売中



2つの氷結スパークリングが 同時発売!

好評の氷結スパークリングシリーズから、ラ・フランスとピーチシリーズが登場!期間限定の味わいをお楽しみください。

キリンビールマーケティング(株)

キリン 氷結®
ピーチスパークリング
ラ・フランススパークリング

9月2日発売

「Capri Capri」シェフ塚本 孝さん直伝
新ジャンル「麦とホップ The gold」に合う簡単おつまみ

大根のステーキと砂肝のハーブ風味

※写真は1人分

★作り方(4人分)

①砂肝(300g)は皮をむき、塩(ふたつまみ)・こしょう・砂糖(各ひとつまみ)・すりおろしにんにく(1片)・ローリエ(1枚)・唐辛子(1本)に30分漬け込む。

②大根を2~3cmの厚さに切り、皮をむいて隠し包丁を深めに入れ、米のとぎ汁(なければ水に米を入れる)にオリブオイルを垂らして下茹でする。



③大根の表面に小麦粉をまぶし、フライパンに油を引いて中強火で焼き、塩・こしょうで味を調える。①の砂肝もフライパンで炒めてハーブを添えて盛りつける。



東京出身ですが僕は大的サッポロビール党。「麦とホップ The gold」は麦芽感が強くてコクがあり、おいしいですね。フランス料理にフォアグラをのせた大根のステーキがありますが、今回は同じ内臓でも砂肝にしました。砂肝のコリコリ感、大根のほっこり感がポイントです。砂肝の代わりに鶏レバーを使っても旨いですよ。



★塚本孝さんのお店の紹介はP36へ



麦とホップ The gold

深いコクを生むリッチゴールド麦芽とゴールデンアロマホップを新たに採用。生まれたのはThe goldと呼ぶにふさわしい、麦とホップだけで作った輝くコク。ぜひ一度、お試しください。



麦とホップ 赤

麦とホップThe gold同様、協働契約栽培原料を100%使用し長期熟成製法を採用。カラメル麦芽による美しい赤色と、華やかな香りが特徴です。

9月17日
期間限定
発売