

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと



アスパラの緑、
初夏を告げる。

5月号

2015 [vol.38]

無料
毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください



発行 コープさっぽろ -co,op

特別な黒ラベルを 北海道への 感謝を込めて。 今年もぜひ!

北海道で愛されて育った、感謝を込めて。原材料で北海道産農産物を
使用することにこだわりました。爽やかな香りと軽快な味わいを、ぜひ。

★ 北海道に、黒ラベルあり。

サッポロ生ビール黒ラベル

The 北海道

北海道限定

北海道産(オホーツク産・富良野産)大麦麦芽
/ 富良野産ホップ使用

旨さ
長持ち
麦芽!!
一併使用



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

www.sapporobeer.jp サッポロビール株式会社

ふるさとのために、何ができるだろう? ★ 北海道はサッポロビール

アスパラ

太くみずみずしく、シャキシャキした歯応えと濃厚な甘み。
鮮やかなグリーンも目を楽しく、食欲をそそります。
旬の短い採れたてアスパラ、この季節にたっぷりどうぞ♪

Contents

04 アスパラあれこれ豆知識

巻頭特集

08 生産者インタビュー

押谷農園の グリーンアスパラ

14 生産地で見つけた、おいしいもの。

18 きほんのき

24 シェフの隠し技

26 料理人の食卓

30 わが家のいちおしレシピ!

34 パートナーのいちおしレシピ!

38 ぼくらのスポもち!

42 ふしぎっちギガ

47 くらしレシピ

48 ちょこっと健康ラボ!

50 ラブコープキャンペーン

56 いっしょに植樹に行きませんか?

58 ちょこっとインフォメーション

61 コープさっぽろ50周年

62 今月の魚

66 北海道の伝えたい味、伝えたい心

68 ちょこっと保存食

70 あさごはんマイスターへのみち

72 表紙の器

73 アンケート

74 ごはんとおかずインデックス

75 畑でレストラン

Cho-co-tto 5月号

ちょこっと

表紙のレシピ

アスパラとトマトの シンプルなパスタ



- ①アスパラは斜め切り、ミニトマトは1/4にカットし、たっぷりの水に塩を加えた鍋でパスタを茹でる。
- ②〈茹で上がり2分30秒前〉熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、アスパラを強火で炒めたらひとつまみ強の塩を加える。
- ③〈茹で上がり1分20秒前〉②に白ワインを加えてアルコールを飛ばし、ミニトマトを入れたら中火に落とし、茹で汁を加えトマトをつぶす。
- ④③にパスタを入れてしっかり混ぜた後、エキストラバージンオイルを加えてさらに混ぜる。
- ⑤お皿に盛り付け、チーズと、お好みでグリルしたアスパラを飾って完成。

今月の表紙 撮影協力店

BARCOM Sapporo

バルコ 札幌

道産の魅力的な食材やワインが気軽に楽しめるバル。
収穫シーズンは、今回の特集で紹介した「押谷農園」の
アスパラもメニューにラインアップされます。

お店の情報はP26へ

食材のプロ！

コープさっぽろのバイヤーがお届けする

アスパラ

あれこれ豆知識

アスパラの種類あれこれ

紫アスパラ

全体が紫色で、アントシアニンの発現が強いアスパラです。ただし、加熱すると緑色になるため、サラダなど生食がオススメです。



ホワイトアスパラ

太陽に当てるグリーンアスパラに対し、土を高く盛ったり、ハウスに遮光フィルムを貼ったりするなどして、太陽の光が当たらないよう白く育てたものです。

グリーンアスパラ

春アスパラ

最盛期の春に収穫されるアスパラで、早春はハウス栽培、5月に入ると露地栽培が増えてきます。

夏アスパラ

立茎栽培（P10参照）により、夏～初秋に採れるアスパラです。

冬アスパラ

ハウス内を加温することで冬期間に栽培する、冬採りのアスパラです。

新鮮なアスパラの見分け方

チェックするポイントは次の3つです。

1 全体に緑色が濃く、太さが均一なものを選びましょう。

2 穂先はピンとしていて、穂がしっかりしまっているものがおすすめです。

3 切り口が新鮮で、変色していない、薄いクリーム色のものの方がいいでしょう。



薄いクリーム色

コープさっぽろの青果部門に携わって20年。産地とコンタクトを密に取りながら、鮮度の良いおいしいアスパラを自信を持ってお届けできるよう、頑張っています!!

まつい まさひろ
農産部バイヤー 松井 正広さん



上部と下部、 どちらが好き？

アスパラは穂先と根元では味が異なります。穂先は柔らかい食感が好まれますが、ルチンが多いせいか、ほろ苦さを感じる場合もあるようです。甘さを優先するなら、根元に近い下部がオススメです。味の違いを食べ比べてみてはいかがでしょうか。



こんな商品もありますよ！



贈りものに北海道のおいしいアスパラはいかがでしょう。サイズや量を選べるギフトのほか、こだわりの産地限定アスパラもご用意しています。



グリーンアスパラ1L(500g×2袋)

※ギフトのみのお取扱いです。承り期間は4月1日～6月9日までです。
詳細は店舗サービスカウンター、またはトドックドライバーにおたずねください。

栄養価を知ろう

アスパラは古くから疲労回復効果の高い食材として知られています。これは、ビタミンB₁のほか、栄養ドリンクにも使われる「アスパラギン酸」が多く含まれているからです。アスパラギン酸はアミノ酸の一種で、アスパラから発見されたことからこの名前がつけました。学校や職場など、環境が変化し疲れやすい春にオススメの食材です。

また、緑黄色野菜のグリーンアスパラはカロテン、ルチン、ビタミンB₂、C、葉酸やカリウム、鉄なども含まれています。

一方、光を当てずに栽培するホワイトアスパラは特有の成分として、サポニンが豊富です。

アスパラで羊もおいしく！

「第9回コープさっぽろ農業賞・奨励賞」を受賞した美唄市の西川農場。ここでは、羊のエサにアスパラの根元の部分を与える、その名も“アスパラひつじ”を育てています。輸入羊肉と比較すると、甘みやうま味が強いという科学的な分析結果が出ているのだそう。アスパラは、羊をおいしくさせるパワーも秘めているようです。



上手な保存方法

アスパラは鮮度が命。購入したらすぐに食べるのが一番です。保存する場合は、冷蔵庫に立てて入れてください。横にすると穂先を上に向けてようと曲がってきてエネルギーを消費するため、鮮度が落ちてしまいます。

また、水分が飛びやすいので、水を湿らせてキッチンペーパーなどで根元を包むように巻いてポリ袋に入れると、シャキッとしたまま保存できます。この場合でも、保存は4、5日が目安です。



名前の由来

アスパラの学名は、「*Asparagus officinalis* L. (アスパラガス・オフィシナリス)」といいます。アスパラガスは“たくさん分かれる”というギリシャ語が語源で新芽という意味。オフィシナリスは“薬用になる”というラテン語からきたものです。

日本名は「オランダキジカクシ(阿蘭陀雉隠)」といい、江戸時代に食用ではなく、観賞用植物としてオランダより伝わりました。アスパラが成長すると松葉のような細かい枝が生い茂るため、キジの隠れ場に例えてそう呼ばれていたそうです。

岩内が日本のアスパラ発祥地?!

日本でアスパラが食べられるようになったのは明治以降。それも輸入された高価なホワイトアスパラの缶詰がわずかに出回る程度でした。

そのホワイトアスパラに着目し、日本で初めて栽培に成功したのが、岩内町出身の農学博士・下田喜久三でした。何度も品種改良を重ね、北海道の気候風土に合うアスパラの品種を育成。大規模な畑をつくり、周辺の農家にも栽培を奨励し、大正13年には岩内町に「日本アスパラガス株式会社」を創設しました。缶詰の生産を開始し、海外に輸出して高い評価を得ていたそうです。

現在はグリーンアスパラが主流となりましたが、北海道がアスパラの栽培面積日本一を誇るのには、下田博士の尽力があったからこそ。岩内町には「日本のアスパラガス発祥の地」の碑が建っています。



網走市	中富良野町	愛別町	美瑛市	北広島市
大曲湖畔園地	カントリーテラス コロポックル	成田農園	うちやま農園	ホクレン食と農のふれあいファーム くるるの杜
網走市字三眺25番	中富良野町東1線北5号	愛別町字中央1121-1	美瑛市茶志内町3区	北広島市大曲377-1
完全予約制	2人以上・完全予約制	完全予約制	4人以上・完全予約制	予約制・人数限定
アスパラ収穫体験1人300円、持ち帰りは100g100円。 網走市内に宿泊の場合、宿泊先からの予約で体験無料に。 今年6月初旬から下旬までの予定。 http://www.abakanko.jp/	アスパラ刈り&バター手作り体験(収穫したアスパラを手作りしたバターで炒めて食べることができる)は1人2,370円。 今年5月中旬から6月中旬までの予定。 http://furano-koropo.com	アスパラ収穫体験(1束分のお土産付き)おとな1,000円、子ども500円。 期間はお問合せください。	入園料1人1,000円 持ち帰り料金・BBQ料金は別途。 今年5月下旬からの予定。 http://uchiyamanouen.com	「アスパラを収穫して畑で食べよう」体験は5月16日・17日の各日10時開始。体験料は1口(3名まで)1,100円。 HPから申込書をダウンロードし、FAXで申込を。 詳細はHPをご確認ください。 http://www.hokuren-kururu.jp/
お問合せ先 TEL 0152・44・5849 (網走市観光協会)	お問合せ先 TEL 0167・44・2583	お問合せ先 TEL 090-6879-3270 FAX 01658-3-4343	お問合せ先 TEL 090-9083-5098 contact@uchiyamanouen.com	お問合せ先 TEL 011-377-8700

アスパラ狩りに行こう

アスパラ畑で家族そろって収穫体験をしませんか?刈りたてのアスパラは、根元から汁がしたたるほどみずみずしく、感動的です。天候や生育状況により体験できる日、期間が異なるため、事前にお問合せ、予約をしてお出かけください。



北海道の自慢食材、アスパラのあれこれを楽しんでいただけでしたか?
次のページでは、農業賞を受賞した押谷農園をご紹介します。



北海道宝島トラベル

番外編

札幌発の旅と遊びを提案する「宝島トラベル」では、札幌近郊でできるアスパラの収穫体験プログラムを用意しています。

コースNo. 2696
札幌近郊で春の遠足♪
アスパラ狩り体験と畑で味見

4月15日頃～6月20日頃 / 現地集合
プランおとな3,500円、子ども3,000円 / 3日前までに要予約

コースNo. 3055
本物の農家で、汁が滴る夏のアスパラ狩りと畑で味見

7月1日頃～8月20日頃を予定 / 現地集合プランおとな3,500円～、子ども3,000円～ / 3日前までに要予約

問合せ先

TEL 011-252-2111 (北海道体験.com)
<http://h-takarajima.com>



押谷農園
押谷 行彦さん



● 長沼町

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。

押谷農園の グリーンアスパラ

取材文／小西田稀 編集／森川理香 撮影／細野美智恵 デザイン／佐孝俊 写真提供／押谷農園

北の大地に新緑の季節を告げる
グリーンアスパラ。店頭で地物のアス
パラを見かけると心が弾みます。

今回訪ねたアスパラの生産者は、
「第9回コップさつぽろ農業賞・優秀
新規就農者賞」を受賞した長沼町

「押谷農園」の押谷行彦さん。おしたに ゆきひろ 押谷

さんのアスパラは根元まで柔らか
く、それでいてシャキッとした食感。
甘味だけではない、バランスのとれた
ジューシーなおいしさが魅力です。
「近所やさい」コーナーで取り扱
いのある店舗でも人気が高く、リピー
ターの多い春の旬味です。

本格的な農作業を控えた3月、
就農のきっかけやアスパラづくりへの
思いなどを伺いました。



押谷農園の押谷さんと松井正広バイヤー。



優秀新規就農者賞 受賞

生きることは食べること
震災の経験が農の道へ

言葉に関西弁が交じる押谷さんは、兵庫県出身。19年前、大手の食品流通企業を退職し、農業を志し北海道に移住しました。きっかけは、阪神淡路大震災での経験でした。

「あの時は被災地に食べものが届きませんでした。札束があつたとしても何の価値もなく、生きていくためには水やご飯といった現物の方が大切だと、思い知らされました」。

大きく価値観が変わつた押谷さんは、自ら食べものをつくらうと思ひ立ち、農業関連の学科がある北海道の短期大学に入学。農の世界の人脈を積極的につくりながら、農業の基礎を学びました。

短大卒業後、農業法人で2年間研修生として働き、農業は食べる人に感動を届けられる仕事だと実感したそうです。その間、妻の志都香しずかさんと出会い、結婚。札幌にも新千歳空港にも近い長沼町で、就農しました。

日々の試行錯誤を数値化データを解析して技術へ

押谷農園では、ゴールデンウィーク頃からハウス栽培の、5月下旬頃か



ら露地栽培の収穫がそれぞれ始まります。また、「立茎栽培※」という方法を用い、9月半ばまで収穫が続きます。

多年草であるアスパラは、毎年種を蒔いて栽培する訳ではありません。一般的なには10年以上にわたり、一度植えた株を管理しながら、次々と芽吹く若い芽を収穫していきます。そのため、ほかの作物よりも土の養分を多く必要とし、「肥料食い」との異名を持つほどです。押谷さんはその株から30年間、採らうと考えてい

※立茎栽培／春アスパラ収穫終了後、1株当たり数本の茎を育て(立茎)、その脇から出てくる芽(夏アスパラ)を収穫する栽培方法のこと。



ます。

専門性の高い作物ゆえ、就農から7、8年は、思うようなアスパラがでない時期があったそうです。経験がない分、土づくりから株の管理の仕方、肥料の内容、施肥の時期、水の量まで、日々の試行錯誤を細かく記録。冬期間にデータ化し、土の健康診断にあたる「土壌診断」の結果と照らし合わせながら、分析と検証、実証を積み重ねてきました。そして、独自の栽培方法を実践するうちに、アスパラは太く健康的に育ち、味わいをコントロールできるようなったといえます。

ギフト需要の多い押谷農園のアスパラは、太いサイズが多いのが特徴。「500円玉くらいの直径のアスパラもあります」と押谷さん。しかも、太いの柔らかく、大味ではないのも人気の秘密です



立茎栽培にするとアスパラの芽も写真のような高さまで伸び、黄緑やクリーム色をした釣鐘型の小さな花をつける



声なき声を感じ取る
センスとプロ意識の高さ

そんな押谷さんが常に心がけているのは、「アスパラの声に耳を傾けること」。畑を歩き、見て触って、時にはかじって、アスパラがこうして欲

しいと語りかけるメッセージを逃さず感じ取り、的確に対応すること
で、アスパラは素直においしくなると
いいます。

「例えば、元気がなさそうに見えた
とき、肥料を与えるのか、疲れていて
養分を吸っていないと判断するの

押谷さんご夫妻にデータを見せてもらう松井バイヤー。「肥料をたくさんやったからといって量が採れる訳でも、高い肥料にしたからおいしくなる訳でもありません」

甘味だけではなく、苦味や旨味がお互いを邪魔せず、かつそれぞれを感じられる食べ飽きしない味わいを目指している





生産者さんに聞きました!

志都香さんイチオシの 食べ方は「レース揚げ」

シンプルな塩炒めは、アスパラの持ち味がよくわかるオススメの食べ方ですが、「旨みを凝縮する揚げ物もぜひ試してほしい調理法です」と、志都香さん。「レース揚げ」とは、ベーキングパウダーを加えることで、衣がレースのような揚げ物のこと。今回は米粉を使った作り方を教えていただきました。

・米粉2/3に対し、片栗粉は1/3の分量、ベーキングパウダーは少々用意。すべての粉をボールに入れ、少し

ずつ水を加えながら混ぜて衣を作る。ゆっくり落ちるくらいの濃度が理想的。

・アスパラに米粉で打ち粉をして、衣にくぐらせ、中温(170℃)の油で揚げる。余熱で火が通るので、衣がカラッとなったらOKです。塩をさっと振ってできあがり。

米粉は小麦粉に比べて薄衣になるので、油の吸収率が少なくヘルシーな上、冷めてもサクサクした食感を楽しめます。



次は長沼町のおいしいお店をご紹介します!
コープさっぽろフードツーリズムの小向さん、お願いします!



で、対応が違ってきます。スタミナをつけた方が良いのか、休息が必要なのか。人間の体調管理と同じです」。

例年、春先は不安定な天候が続き、「農産物を仕入れる立場上、不安の多い季節でもある」と話す松井バイヤーに対し、押谷さんはこう答えます。

「農業という^{わか}生業を営む以上、出来ばえの良し悪しを天候のせいにしたくないんです。天候を見越して、

作物にいかにかストレスを感じさせずに育てるかが技術ですし、おいしさにつながると思っています」。

高いプロ意識がひしひしと伝わってきます。さらに笑顔でこう続けます。「アスパラの味わいを通して、農業の魅力を届けられたら嬉しいです」。

震災以降、命を支える食の在り方を見つめてきた押谷さん。その思いもまた感じられる産地訪問でした。



長沼町

生産地で見つけた、おいしいもの。
今回訪れたのは

長沼町は札幌中心部から車で

約1時間。馬追丘陵を一望できるおしゃやかな田園カフェやレストランも多く、ドライブにぴったり。おみやげに昔ながらのお菓子や地元のワイン、ジンギスカンはいかがですか。

長沼町のとれたて野菜をおなかいっぱい食べちゃおう！



メインディッシュ「季節の野菜とベーコン・トマトソースの Pasta」と、ビュッフェからセレクトした野菜料理とパン。メインは、Pasta料理や肉料理などのメニューから選べます。敷地内で栽培しているハーブで煎れたお茶も好評。



コープさっぽろ広報室
北海道フードリズムG
小向 香 ●こむかい かおり

「畑でレストラン」担当。ときどき添乗員にも変身します。各地の美味しいもの探しが大好き!北海道をこよなく愛する関西人です。

私がレポートします♪





立ち寄りポイント

どれがお好み？ 長沼三大ジンギスカン



長沼町内では「かねひろジンギスカン」「佐藤精肉店」「長沼成吉思汗」の3軒が味を競っています。この3つの味を一度に楽しめるのが、ながぬま温泉別棟物産館の「3種食べくらベセット」(1,300円税込)。温泉は、贅沢な源泉かけ流しで、北海道でも屈指の湧出量を誇る弱アルカリ性泉。日帰り大人600円、小人300円(共に税込)。食事後に再入浴もできます。

ながぬま温泉別棟物産館

住所 / 長沼町東6線北4番地 TEL 0123-88-2408
営業時間 / 11:00~20:00(L019:30)
※冬期は平日のみ営業11:00~17:00(L016:30)
休み / 1月1日、12月31日

開店以来
ずっと人気
「クリームブリュレ」
ひと口でお口の中が
パラダイス♪



ビュッフェのテーブルには、季節の野菜料理が常時10品以上、甘さ控えめのデザートは5品ほどが並びます。

イタリヤン

レストランテ クレス 長沼店

住所 / 長沼町東3線北10番
TEL 0123-82-5500
営業時間 / 11:00~16:30(L015:30)
※冬期変更あり
休み / 5~10月 無(11~4月 水曜・年末)

地産地消を目指すお店として2003年にオープン。メニューはメイン料理が選べる野菜ビュッフェ(10歳以上1,600円税込)のみ。ずらりと並ぶ野菜は冬でもほとんど地元・長沼産!数軒の契約農家が栽培に奮闘しています。どの野菜も大きく切っているのは、見た目の個性も楽しんでほしいから。大きな葉っぱ、ごろんとした切り方に「野菜を食べた〜」という幸せに満たされます。地元の安心野菜がゆっくり好きなかだけ食べられるお店、意外とないですよ。今や長沼のレジェンドです。

※4~9歳は600円(3歳以下は無料ですがメインはつきません)。

木の穏やかな雰囲気が漂う店内。時間無制限なのがうれしい。



右から長澤店長、金子さん、高橋さん、門崎さん、高田さん。





自然農法に取り
組む町内の農家・
池田さんのかぼち
ゃで作る「かぼち
ゃのパイ」(330円
税込)は驚くほど
純粹な甘さが自慢
です。



冷めてもおいしい不思議なコー
ヒーと手作りケーキが好評。札幌
で長年カフェを営んできたマス
ターが焙煎するコーヒー豆は近
郊に宅配もOK。夕暮れ時の窓か
ら広がる馬追丘陵はまさに絶景。
だから営業時間は日没までとい
う心配りが優しいお店です。



武山敬二マスターとケーキ作りを担当す
る中藤公子さん。毎日十数種のケーキを
丁寧に手作りしています。

カフェ

コーヒーこうぼう 珈琲考房

住所 / 長沼町字加賀団地
TEL 0123-88-0820
営業時間 / 11:00~日没ごろ(10月~2月は17:00まで)
休み / 水曜
※コーヒー豆の宅配は長沼町内と札幌、恵庭、千歳限定です。

長沼だから味わえる
馬追丘陵の絶景と
研究肌のマスターが
極めたコーヒー

ついりピート! 畑の真ん中で食べる 羊と牛肉の まん丸ハンバーグ

地元野菜を生かしたランチセッ
トの一番人気は「鉄血長沼ハ
ンバーグ」。ラムと牛肉の合び
き肉を使ったジューシーなおに
ぎり型ハンバーグです。独自の
配合でラムが苦手な人も「こ
れは食べられる」とりピートされ
るそうです。苦手な方も一度
チャレンジしてみてくださいは？



地元の野菜を目にも楽しく盛ったプレートに野
菜ジュースとデザートドリンクがついた「田園
ランチセット 鉄血長沼ハンバーグ」(1,750円
税込)。



洋食

さとびより 田園レストラン 里日和

住所 / 長沼町東7線南3号
TEL 0123-82-5257
営業時間 / 4月~10月 11:00~16:00(L015:00)
11月~3月 11:30~15:00(L014:00)
休み / 月曜(祝日の場合は翌日)



「天気の良い日は樽前山まで見え
ますよ」と笑顔が素敵なお二階堂智
美さん。



巻頭特集の世界を実体験♪
ちょこっトリップ



野菜三昧☆ながぬま日和

押谷さんのアスパラ農園見学&
野菜たっぷりクレスのビュッフェ

長沼町をじっくり味わうバストリップ。農業賞受賞・押谷さんの農園見学、クレスのビュッフェなど、楽しさいっぱい、実のある1日をあなたと一緒に。

日程 2015年6月20日(土)

札幌全日空ホテル8:30出発予定



参加費 6,980円(おみやげつき)

定員 35名(最少催行人数25名)

※奇数でのお申込みの場合相席をお願いすることがあります。

お申し込み
確定

☆押谷農園(農園&フットバス見学)
☆レストラン クレス(ゆっくりビュッフェランチ90分!)
☆マオイワイナリー(お買物) ☆高橋菓子舗など(お買物)

お申込み・お問合せ

コープトラベル(コープさっぽろ旅行事業部)本部店

TEL 011・851・7411

月～金10時～18時、土10時～15時、日曜日

お近くの「くらしのひろば」やwebでもどうぞ!

Take outにぴったり♪



高橋菓子舗

80年作り継がれてきた
職人技の銘菓

茶道の「ふくさ」をイメージして作った「茶ぼくさ」が人気(1個95円税込)。町内産の小豆を使い、1日かけて作るつぶあんを手焼きの生地で作ります。



高橋光雄さんと
奥さまの永子さん、
スタッフの野村峰子さん。

住所 / 長沼町銀座北1丁目2-18

TEL 0123-88-2362

営業時間 / 月～土 8:30～18:30、日 8:30～12:00

休み / なし

「菜根荘」と名づけられた夫婦で営む小さなワイナリー。山ブドウを交配した「山ソービニオン」を中心にワインづくりに取り組んでいます。

住所 / 長沼町字加賀団地
TEL 0123-88-3704
営業時間 / 4月～10月 10:00～17:00
11月～12月 10:00～16:00
休み / 月～金(祝日を除く)



上品で深い香りが味わえる
「山ソービニオン」720ml 3,316円(税込)

山ブドウが生み出す
長沼らしいワイン
マオイワイナリー



ご紹介したお店に
いっしょに
行きましょう!

走り・旬の アスパラ

今月のテーマ

収穫時期や太さで
茹で方を変えよう

アスパラ

きほんのき

だれにもきけないしままさらきけない

今月はアスパラを
おいしく茹でる
きほんのき

はい!!

ケイスケ
(学ぶ人)

ユタカ
(学ぶ人)

ハジメ
(学ぶ人)

ヒデコ
(教えてくれる人)

7 お湯を沸かして



4 ほかのアスパラも同じぐらいの長さで切りそろえる



まずはさっと流水でアスパラを洗う



8 沸騰したら塩(小さじ1)を加え



5 はかまを包丁で取り除く



親指をはかまに当てて削ぐように取るのよ

2 布巾やペーパーで水分を拭き取る



9 まず根元部分をお湯につけてから(目安20秒)



どうして根元から?

熱が通りにくいからよ

6 根元から1/3辺りまでピーラーを使って皮をむく



まな板の上でアスパラを回しながらむくといいわ

3 根元の硬い部分を手で折る



硬くて抵抗を感じるの、分かるかしら?

名残の
アスパラ

7 アスパラ全体を湯に沈め、2～3分茹でる(茹で時間は目安)



名残のアスパラは水分が少なめで繊維質だから、少し長めに茹でて

8 お湯から引き上げたらすぐに冷水にくぐらせる



9 冷水から取り出しペーパーで水分を拭き取る



4 皮是水にさらして、ほかの料理に使う(→P22へ)



5 お湯を沸かし、沸騰したら塩(小さじ1)を加えて



6 まず根元部分をお湯につけてから(目安20秒)



1 アスパラを洗って水分を拭き取り、根元の硬い部分を切る



ここまでは「走り・旬」のアスパラと同じですね



2 根元から2/3辺りまでピーラーを使って皮をむく



名残のアスパラは皮が硬いから、上の方まで皮をむくのよ

3 皮むき完了



10 アスパラ全体を湯に沈め、40～50秒茹でる(茹で時間は目安)



食感を残して仕上げ、旬の香りと味を存分に楽しもう!

11 お湯から引き上げたらずくに冷水にくぐらせ、ペーパーなどで水気を拭き取る



余熱で熱が入りすぎるのを防ぐのよ



こんなにやり方も皮と一緒に茹でると、色味や香りがよくなる



4 お湯を捨てて



1 鍋にお湯を沸かし



5 冷水をかけて すぐに冷やす



2 沸騰したら火を止めて、 静かに卵を入れる

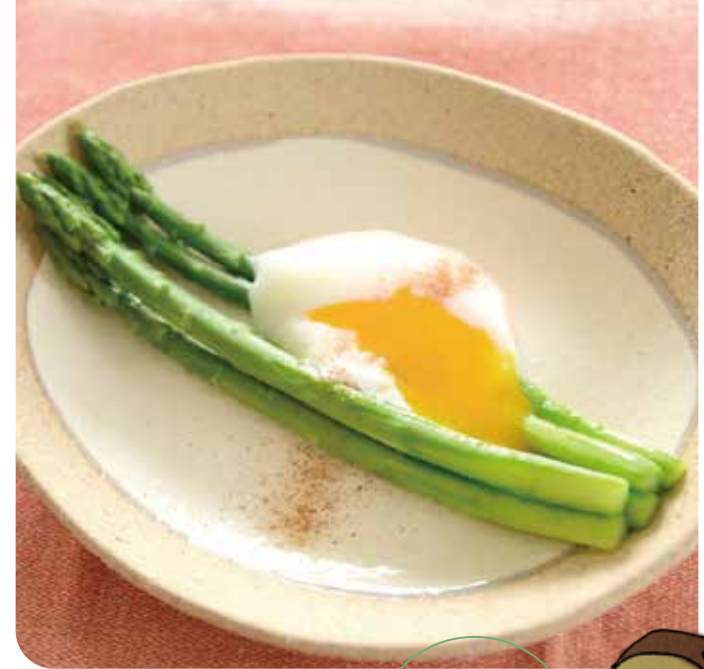


6 殻を割り、茹でたアスパラに 添えて、仕上げにパプリカ粉 末を振りかけて完成



お好みで、だししょうゆ
を添えてどうぞ

3 フタをして 10分間置く



き
ほ
ん
の
き
ア
ス
パ
ラ

● recipe.1

茹でアスパラの 温玉オン

走り・旬の
アスパラを
使って

【用意するもの】(2人分)

茹でたアスパラ …………… 適量
(L~LL/4~6本、S~M/10本)

卵 …………… 適量
パプリカ粉末 …… 適量



4 フライパンに【3】を400cc入れて火にかけ、沸騰したら塩としょうゆで味を調え、耐熱容器に入れて冷ます



1 昆布を水(分量外)に30分～半日浸し、加熱して沸騰直前で引き上げる



5 茹でたアスパラを【4】に浸し、2～3時間置く



半日～ひと晩置くと、和だしがアスパラの繊維の奥まで浸透してジューシーに仕上がるわ

6 食べやすい大きさに切り分けて器に盛り、和だしを張って、削り節を添えて完成



2 かつお節をひとつかみ加え、再び沸騰し始めたら消火する



3 かつお節が洗んだら、ペーパーなどで漉す



● recipe.2

和だしの ひたひた

名残の
アスパラを
使って

【用意するもの】(2人分)

茹でたアスパラ……適量(150g前後)
昆布……………1枚
かつお節……………ひとつかみ

塩……………小さじ1/3～1/2
しょうゆ……………小さじ1
削り節(飾り用)……………適量



名水百選仕込み
北海道産



麒麟 一番搾り
生ビール

うまさにこだわると、一番搾り製法になる。環境省認定の名水百選「ナイベツ川湧水」を源流に持つ内別川の水を使用し北海道千歳工場で作る、北海道産の生ビールです。

えびの味わいとパンチのきいたにんにくの香り。妻のうまみを丁寧に引き出した「一番搾り」と相性ピッタリ!



4 フライパンに材料①を入れて点火し、アスパラとむきえびを加え、塩・こしょう・しょうゆ・バターで味を調える



バターは火を消してから加えるのがポイント

1 アスパラははかまを取り除き、ピーラーで薄く長く削ぐように切って水にさらす



手でしっかりとアスパラを固定して切るように

2 フライパンにサラダ油(分量外)を入れ、アスパラの外皮をカリカリに揚げる



3 下味をつけたむきえびに片栗粉をまぶす。ベーコンは5mm幅に切る。にんにくは薄切りにする



アスパラの ペペロンチーノ 素揚げ皮のつけ

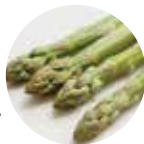
【用意するもの】(2~3人分)

アスパラ	200g
むきえび(酒小さじ・塩少々・オイスターソース 小さじ1/2で下味をつける)	100g
片栗粉	小さじ1
① ベーコン薄切り	1枚
にんにく	2片
鷹の爪	適量
サラダ油	大さじ2~3
塩・こしょう・しょうゆ・バター	各適量

そのままでは繊維が口の中に残ってしまうアスパラの皮も、素揚げすることで香ばしくなり、ビールと相性バツグン♪

きほんのき
おつまみ編

アスパラを皮まで
使い切るきほん技



ストップ! 未成年者飲酒・飲酒運転。

※麒麟一番搾り生ビール350mlは、
宅配システムドックカタログでご案内いたします。



おいしい 糖質^{※1}ゼロ、プリン体^{※2}ゼロ、カロリー^{※3}オフ できました。

糖質0・プリン体0・カロリーオフながら、
爽快なのごとしとすっきりとしたおいしさを実現した

「キリン のどごし オールライト」。

3つの機能がそろった、気兼ねなく飲める「のどごし」です。
一日をがんばるあなたへ、すっきりとしたクリアなうまさ。
カラダの未来を大切にする、かつてないやさしい思いやりを。



※1 100ml当たり糖質0.5g未満のものに表示可能(栄養表示基準による)

※2 100ml当たりプリン体0.5mg未満のものをプリン体0と表示

※3 100ml当たり20kcal以下のもに表示可能(栄養表示基準による)

のどごしオールライト

リキュール(発泡性)①

ストップ! 未成年者飲酒・飲酒運転。

お問合せ/キリンビールお客様相談室 ☎0120・111・560 受付時間/9:00~17:00(土日祝日除く)

※キリンのどごしオールライト350mlは5月3週と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。

シェフの隠し技

WAZA!

【アスパラ】

今月のシェフ

Q(キュウ)

ただの ともり
店長 只野 知紀さん

神奈川県生まれ、札幌育ち。調理人歴は焼きとり店を中心にキャリア15年。「一串入魂」をモットーに一本ずつ手打ちする、創作性の高い串モノに定評あり。

いつもの料理がお店の味に。
アスパラ巻きのアレンジ技を教えます。



アスパラ料理の定番
アスパラ○○巻き。
今回は
ちよつと
おしゃれな
アスパラ巻きを
伝授して
もらいました。

【用意するもの(2人分)】

アスパラ……………2本
生ハム……………大2枚
大葉……………2枚
プロセスチーズ……………2枚
春巻きの皮……………1枚
レモン(飾り用)……………適量

【作り方】

- ①アスパラは下処理をしてレンジで加熱する ▶ WAZA! 1
- ②生ハムを広げ、縦半分に切った大葉、①をのせて巻く ▶ WAZA! 2
- ③春巻きの皮を対角線で半分に切る
- ④プロセスチーズを対角線で半分に切る
- ⑤③の上に④と②をのせて巻く ▶ WAZA! 3
- ⑥180℃の油で揚げる ▶ WAZA! 4
- ⑦食べやすい大きさに切り、レモンを添えて完成



揚げ油の量を控えたい場合はフライパンに多めの油を入れて揚げ焼きしてもOKです。その場合は皮の合わせ面を先に火を通すと、皮がはがれにくくなります。これからの季節、小さくカットしてお弁当に入れてもイデです。

只野さんが腕をふるうお店



Q(キュー)

新得地鶏や中札内産の鶏、十勝池田牛、ドライエイジングの肉を使った串モノを提供。店名は九州料理のキューにちなむ。昼(11~15時)のラーメンも旨い。

- 住所 札幌市中央区北1条西2丁目
- 1の3 りんどビルB1F
- TEL 011・212-1499
- 営業時間 17:00~23:30
- 定休日 日曜



WAZA 3 美しく仕上げるWAZA 穂先出し

春巻ききの皮で巻くときは写真のように穂先を出すと、盛り付けたときにアスパラの緑色が映える。皮の合わせ目は水溶き片栗粉(分量外)を塗って固定するとよい。

WAZA 4 きつね色が目安 揚げすぎ注意

生ハムやチーズに熱が入りすぎないよう、春巻ききの皮に揚げ色が付いたらできあがり。



WAZA 1 加熱ムラを防ぐ レンジ加熱で 下ごしらえ

生ハムやチーズに熱が通り過ぎるのを防ぐため、あらかじめアスパラに軽く熱を入れる。ラップを掛けてレンジ(500W)で40秒が目安。



40秒

WAZA 2 長さをそろえるWAZA 生ハムのトルネード巻き

生ハムはアスパラに対して斜めに置き、写真のように上下を穂先下と根元の高さに合わせる。アスパラを回転させて生ハムを巻き付ける。



料理人の食卓

「畑でレストラン」の人気料理人が
あなたの食卓を1食まるごとプロデュース！



特集素材アスパラをつかって

メイン

アスパラベーコンのリゾット

お弁当の定番「アスパラベーコン」をメインディッシュに！

金子さん
のお店



BARCOM Sapporo (バルコ 札幌)

手軽なタパスから充実のコースまで、北海道の魅力的な食材を使った料理と、約100種のワインをはじめとする多彩な飲み物が気軽に楽しめます。

- 住所 札幌市中央区北2条西2丁目 STV北2条ビル1F(南側)
- TEL 011・211・1954
- 営業時間 木・金・土・祝前日 16:00~24:00(L023:30)
月・火・水 16:00~23:00(L022:30)
- 定休日 日祝休 ※GWは営業。詳細はHPをご覧ください。
※2015年4月より、営業時間・定休日が上記に変更となりました。
<http://barcom.jp/>
[facebookページ https://www.facebook.com/barcomsapporo](https://www.facebook.com/barcomsapporo)

今月の
料理人

BARCOM Sapporo

かねこ ともや
金子 智哉さん

1983年北海道旭川生まれ。調理学校卒業後、オープンにあわせ「ザウインザーホテル洞爺」へ。その後、室蘭のフレンチレストラン「Menon」や東京のレストランで経験を積み、2010年からワインと食を通して地域を愉しむBAR「BARCOM Sapporo」へ。2014年から同店のシェフとして腕をふるう。





7 ①の残りのアスパラとベーコンを食べやすい大きさに切り、オリーブオイル(分量外)で炒める。



8 塩とバター10gを加えてさらに炒めて、アスパラベーコンを作る。



9 ⑥をお皿に盛り、⑧、温泉卵の順に盛り付け、お好みでチーズをかけて完成。



4 温めた野菜ブイオンを米が浸くらいい加えて、中弱火で煮る。



5 焦げないように水分がなくなったら都度ブイオンを加え、ブイオンが全体に行きわたるようひと混ぜする。混ぜすぎると粘りができるので注意。



6 味見をして、米が炊きあがっていたら(約20分ほどで炊きあがります)バター10gとチーズを加え、よく混ぜる。



1 アスパラは軸を落として下半分を5mm角に切る。玉ねぎも5mm角のみじん切りにする。



2 鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎ、①で5mm角に切ったアスパラの順に炒め、塩ひとつまみを加える。



3 米を加えてオイルと馴染むようによく混ぜ、白ワインを加えて煮詰める。

🕒 調理時間 約30分
(ブイオンを作る時間は除く)

[材料(2人分)]

米……………150g
アスパラ……………3本
ベーコン……………2枚
玉ねぎ……………1/6個
オリーブオイル……………大さじ2
白ワイン……………大さじ2
野菜のブイオン※1……………適量
バター……………20g
パルミジャーノチーズ※2……………適量
塩……………適量
温泉卵……………2個
※2 パルメザンチーズで代用可

※1 野菜のブイオン

- 鍋に水1Lと野菜くず※3 100g程度、塩ひとつまみを入れて火にかける。
- 沸騰後弱火にし20分ほど加熱し、必要であればアクをとって完成。

※3 玉ねぎ、にんじん、セロリなどの皮、アスパラの軸など。



POINT

リゾットは薄味、アスパラベーコンはしっかりと味付けすることで、味のメリハリができ、素材が引き立ちます。



メイン
に合う

スープ

春の食材をつかったやさしいスープ

魚介とかぶの冷製スープ

🕒 調理時間 15分(冷やす時間は除く)

【材料(2人分)】

かぶ(スープ用)……200g	ウニ……………適量
バター……………20g	エクストラバージン
低脂肪牛乳 ……150ml	オリーブオイル……適量
塩 ……………ひとつまみ	飾り用ハーブ
ホタテ ……………2個	(シブレット、セルフィユなど)
かぶ(飾り用)……1/2個	……………適量

【作り方】

- ① かぶは皮をむき、1cm角に切る。
- ② 鍋にバターを溶かし、①を入れて弱火でやさしく炒める。
- ③ かぶに火が通ったら、牛乳、塩を加えて蓋をし、弱火で5分煮込む。
- ④ ③をミキサーで滑らかにして、冷やしておく。
- ⑤ フライパンを温め、ホタテの表面だけを焦がすように焼く。ホタテの中心は生の状態に。皮をむいて輪切りにしたかぶ1/2個もフライパンで焼く。
- ⑥ 器にかぶ、軽く塩をふったホタテとウニを盛り付け、スープを注ぐ。オリーブオイルとハーブを飾って完成。



POINT

ホタテやウニの代わりに、あさりやホッキなどでもおいしくいただけます。

オレンジとみその意外な組み合わせ

甘えびと菜の花のサラダ オレンジみそ

メイン
に合う

サラダ

🕒 調理時間 約10分

[材料(2人分)]

刺身用甘えび…12匹
菜の花
……………2本(約60g)
塩……………少々

◎ソース

オレンジ果汁
……………80ml(約2個分)
A 西京白みそ ……小さじ1
レモン果汁 ……小さじ1
オレンジの皮 ……適量
パルミジャーノチーズ…適宣

[作り方]

- ① 鍋にお湯を沸かして塩を加え、菜の花の食感が残るように固めに茹でる。
- ② 茹で上がったら冷水にさらし、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- ③ 甘えびの殻をはずす。
- ④ オレンジ果汁を鍋で1/10量(約8g)になるまで煮詰める。色が濃くなり、とろみがつけばOK。
- ⑤ ④とAを混ぜ合わせてソースをつくる。
- ⑥ 菜の花と甘えびをソースで和えて盛り付けて完成。お好みでチーズをかけても。





苫小牧市 C.S 様

アスパラとサクラエビのかき揚げ

アスパラは斜めうす切りにして、乾燥サクラエビと一緒に天ぷら粉をつけて油で揚げる。昆布塩で食べると美味。

オーバル皿/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。

応募総数169通!!

今月の
お題

アスパラ



次のお題

昆布

を使ったレシピ

●レシピ募集中!!

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。



旭川市 T.K 様

アスパラマフィン

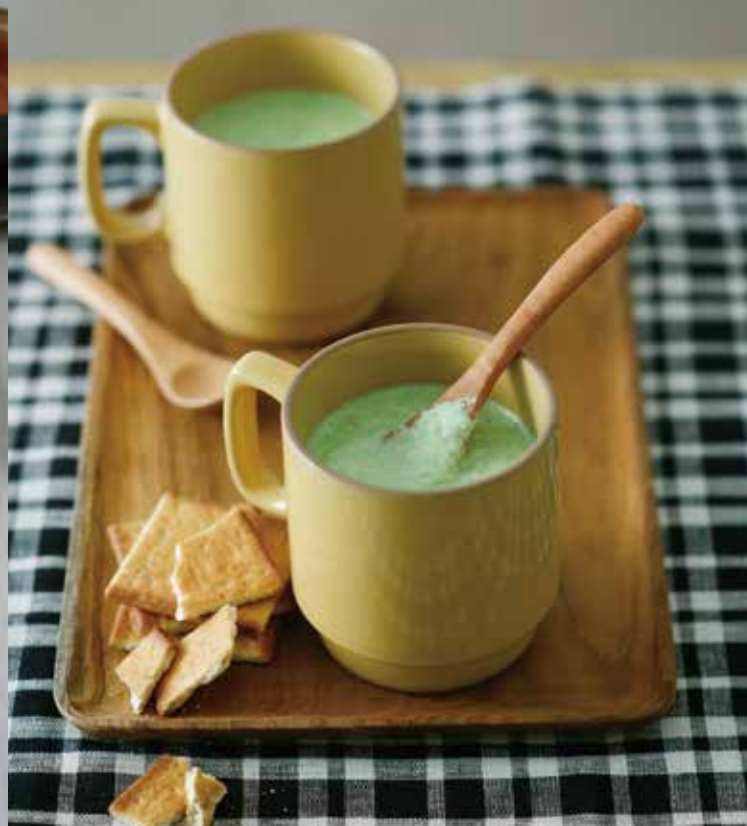
ホットケーキミックスで生地を作り、そこにゆでてみじん切りにしたアスパラと約1cm角にしたプロセスチーズを加えて混ぜる。マフィン型に流し入れて上から粉チーズを適量振りかけて、オーブンで焼いたら完成。

フラワーベース/Madu札幌店

札幌市 T.T 様

アスパラポタージュ

鍋にバター、薄切りの玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたら適当な大きさに切ったアスパラを加えて炒める。火が通ったら牛乳といっしょにミキサーに入れ、なめらかにする。再び鍋に戻し、コンソメを加えて軽く火にかけて味をなじませる。





北見市 S.K 様

アスパラ混ぜごはん

ベーコンとアスパラは生のまま、約5mmの長さに切っておく。ご飯が炊き上がったらすぐに、ベーコン、アスパラ、コーン、バター、塩・こしょうを炊飯器に入れてご飯と一緒に蒸らし、具材が程よく柔らかくなったら完成。

札幌市 I.U 様

アスパラアイスクリーム

アスパラは柔らかくゆでて、牛乳と合わせてなめらかになるまでミキサーにかける。練乳とはちみつを加え、途中で何度か空気を含ませるようにかき混ぜて、冷凍庫で冷やし固める。

ティーボット/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! (次は昆布)

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？

豚バラ肉とアスパラの
マジックソルト串焼き

【材料(2人分)】

豚バラ肉……………100g
アスパラ……………2本
S&Bマジックソルト
……………適宜(小さじ1程度)
レモン……………1/2個

【作り方】

- ①豚肉は、端からくるくと巻いて幅半分、アスパラは固めにゆでて3cmの長さに切る。
- ②豚肉とアスパラを交互に竹串に刺し、マジックソルトを振りかける。
- ③竹串の持ち手にアルミホイルを巻き、オーブントースターかグリルで焼き、レモンを添えて完成。

今月のスパイス&ハーブ

マジックソルト

北米大陸で数億年かけて形成された岩塩を溶解採鉱して作り上げた味わい深い塩と、色鮮やかなマトパウダー、香り高いハーブをバランスよくブレンドしました。サラダ、肉料理など幅広いメニューにどうぞ。

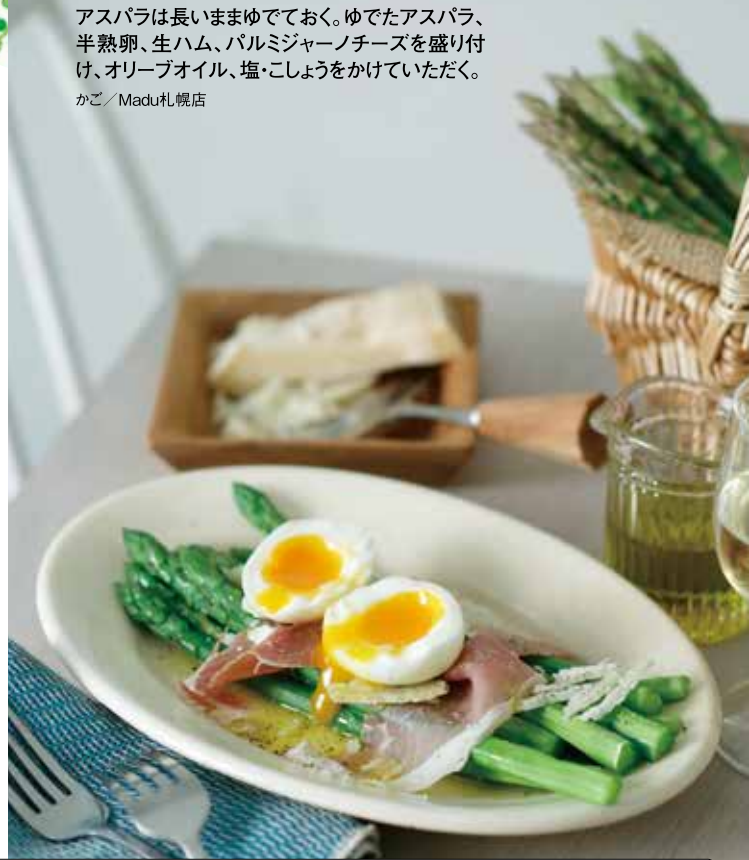


札幌市 Y.U 様

アスパラと半熟卵のサラダ

アスパラは長いままゆでておく。ゆでたアスパラ、半熟卵、生ハム、パルミジャーノチーズを盛り付け、オリーブオイル、塩・こしょうをかけていただく。

かご/Madu札幌店





アスパラの ごまみそ和え

アスパラは色よくゆでて、約3cmの斜め切りにする。白みそ、練りごま、だし汁、砂糖、しょうゆを合わせアスパラを加えて和える。器に盛って白ごまをふる。

小鉢 / Madu札幌店

使ったのはコレ！ /



CO-OP いりごま 白



アスパラとコーンの コロコロコロッケ

ゆでたじゃがいもを熱いうちにつぶし、ゆでて小さく切ったアスパラとコーンを加えてタネを作る。塩・こしょうで味付けしたら、小麦粉・卵・パン粉の順に付けて、揚げる。

使ったのはコレ！ /



CO-OP
スイートコーン
ドライパック

Cho-co-tto 34

シーナ店
石垣 友紀さん



シーナ店
遠藤 由香さん



コープさっぽろ×カゴメ共同企画

気持ちを届けよう!

オムライスで **オムシター** キャンペーン!

母の日やいつもの毎日に、大切な家族へ「だいすき」や「ありがとう」の感謝の気持ちを届けよう!



カゴメトマトケチャップを買って、オムシターを写真に撮って応募すると

JCBギフト券5,000円分が抽選で10名様に当たる!

■応募期間 / 2015年4月21日(火)～5月18日(月) ※当日消印有効

■キャンペーン対象商品

カゴメトマトケチャップ各種

(180g、300g、500g、800g、ミニ、有機トマト使用、カロリーハーフ、プレミアム)

■景品

A賞: オムシターコース…JCB商品券5,000円分 10名様

B賞: 通常コース……野菜生活ギフト(地産全消費実めぐり)YK-30 10名様

Wチャンス賞……野菜生活ギフト(地産全消費実めぐり)YK-KH 80名様

■応募方法

店頭に応募はがき、または郵便はがきに、コープさっぽろで買い物した対象商品を含む500円以上のレシートを貼り、郵便番号、住所、氏名、電話番号、お買い上げ店名、希望コース(A賞またはB賞)をご記入の上、A賞ご希望の場合はオムシターの写真を添付の上、ご応募ください。はがき1枚につき、1口までのご応募となります。

〒060-8799 日本郵便株式会社 札幌中央郵便局留

「コープさっぽろ オムライスでオムシターキャンペーン」係 行



カゴメ
トマトケチャップ
500g



カゴメ
有機トマト使用
ケチャップ
300g



カゴメ
トマトケチャップ
プレミアム
260g



カゴメトマトケチャップは明治の創業以来の伝統を受け継いだ製法で、トマト・糖類・お酢・食塩・たまねぎ・香辛料だけで作られています。着色料、保存料は使用していません。カゴメが選んだケチャップ用のトマトは、夏の畑で真っ赤に完熟させてから使用しています。

有機野菜のおいしさを活かして、塩分を30%カットした、おだやかな味わいのケチャップ。カラダの健康に気遣い、安心を求める人のためのケチャップです。

甘さ、香り、食感、おいしさの全てにこだわったトマトを厳選し、トマトのおいしさを引き出す調味料にもこだわりました。まるでトマトそのものような贅沢な味わいです。

■キャンペーンに関するお問合せ / ☎0800-919-5087 受付時間 / 10:00～17:00(土日祝除く) ■商品に関するお問合せ / カゴメ(株)お客様相談センター ☎0120-401-831 受付時間 / 9:00～17:00

※詳しくは店頭に応募はがきをご覧ください。

ビーフシチュー

■調理時間 約70分

【材料(4人分)】

牛肉(シチュー用) 300g バター……………適量
玉ねぎ……………1個 水……………300ml
にんじん……………1本 キューピー
じゃがいも……………2個 ドミグラスソース
赤ワイン……………50ml ……………1缶(245g)
トマトケチャップ 大さじ4 塩……………少々
固形スープの素 ……1個 こしょう……………少々
サラダ油……………適量



【作り方】

- ①牛肉はひと口大に切り、塩・こしょうをする。
- ②フライパンに油を入れて熱し、①を焼く。焼き色がついたら鍋にうつす。
- ③玉ねぎはくし形切りにする。にんじんは皮をむきひと口大に切る。
- ④フライパンにバターを熱し、③を炒める。
- ⑤②に赤ワインとケチャップを加え、煮立ったら、④、ドミグラスソース、水、固形スープの素を加え時々まぜながら煮込む。
- ⑥じゃがいもは皮をむいて乱切りにし、水にさらして水気をきり、⑤に加え、やわらかくなるまで煮込む。

カルボナーラ

■調理時間 約20分

【材料(4人分)】

じゃがいも……………2個
鶏むね肉……………1/2枚
ゆで卵……………1個
粉チーズ……………大さじ1
パセリ……………適量
塩……………少々
こしょう……………少々
キューピー カルボナーラ
……………1/2缶(120g)



【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、皮をむき厚さ1cmの輪切りにする。
- ②鶏むね肉はひと口大のそぎ切りにし、塩・こしょうをする。
- ③耐熱器に①と②を交互に並べ、カルボナーラをかける。
- ④③に輪切りにしたゆで卵をのせ、粉チーズをふる。
- ⑤④をオーブントースターで焼き、みじん切りにしたパセリを散らす。

「母の日」におすすめ!

ドミグラスソース



バターでじっくり炒めたブラウンルーに、フォン・ド・ヴォーを加え、赤ワインで風味豊かに仕上げました。

ホワイトソース



バターを使って本格的に仕上げたホワイトルーに、牛乳をたっぷり加えた濃厚でなめらかなホワイトソースです。

カルボナーラ



生クリームのコクにチーズと卵の風味が引き立つ、クリーミーで濃厚なカルボナーラソースです。当社独自製法により、口当たりよくなめらかに仕上げました。

ミートソース

フォン・ド・ヴォー仕立て



キューピー自慢のドミグラスソースとフォン・ド・ヴォーを加えてじっくり煮込んだ、肉のうま味が引き立つ濃厚なミートソースです。

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

※ドミグラスソースは6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。



目玉焼きカレー

調理時間 約5分

[材料(1人分)]

ホテル・シェフ仕様 特製ビーフカレー 中辛……………1パック
目玉焼き……………1つ
ごはん……………適量

[作り方]

- ①ホテル・シェフ仕様 特製ビーフカレーを温める(温め方は商品の表示に従ってください)。
- ②皿にご飯をよそい、目玉焼きをのせ、①をかけてできあがり。



作ってみました 温めるだけの簡単メニューも、目玉焼きをのせて豪華さアップ!レトルトとは思えない本格的な味わいで見た目もお腹も大満足です!

ホテル・シェフ仕様 特製ビーフカレー(中辛・辛口)

やわらか角切り牛肉と玉ねぎを使用した、ホテルで味わうような本格欧風カレーです。ストックにも便利な4個パックで登場です。



ホテル・シェフ仕様 特製ビーフハヤシ

プロ向けの本格的で濃厚なデミグラスソースとバターで仕上げたこだわりの本格ハヤシライスソース。包装資材よりも味わいに徹底的にこだわった特別仕様です。



「母の日」におすすめ!

SPICE
S&B
HERB



“スポもち”とは、スポーツをする子どもたちの体作りとパワーチャージに、
手軽なおもちを取り入れよう！という新たな食の提案です。

ぼくらの スポもち!

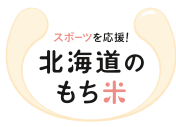
スポーツにはもち食!

...

今回は元プロサッカー選手に学ぶ
「曾田ジュニアスキルアップスクール」に
お邪魔しました。

エネルギーの補給は
タイミングが大事!

スポーツをする子どものサ
ポート面で、運動に見合った内
容や量、成長を支える栄養バラ
ンスなど、食の悩みを持つ親は
多いもの。長くプロとして活躍
した曾田雄志（おぐら）さんによると「僕
自身がそうだったように、一番は
何でも楽しく食べること。ス
ポーツの視点では、食べるタイ
ミングが重要です」とのこと。
曾田さんは効率の良いエネル
ギー摂取のポイントとして、運
動4時間前と運動後30分以内
に、たんぱく質中心のメニューを
口にするよう推奨しています。
小学3年生の男の子を持つマ
マは「練習や試合におにぎりを
持たせませんが、お米の2割はも
ち米にしています」とスポもち
を実践中！少量で即エネルギー
となり、手軽に食
べられるおもちは
運動量の多いサッ
カー少年の元気
を支えます。



朝食やランチ、練習前の「エネルギー補給」に!

もち入り豆乳パンケーキ

1食
600
kcal

たんぱく質 21g
脂質 15g
炭水化物 95g
ビタミンB1 0.33mg
ビタミンB2 0.40mg
ビタミンBe 0.16mg

POINT

メープルシロップやはちみつをかけたり、粒マスタードを添えると大人の味に。パンケーキは冷凍可能なので作り置きしてレンジでチン!も便利。



北海道のもち米で
目指せ未来の
アスリート



北海道産 はくちようもち



風連産 きたゆきもち

【材料(2人分・4枚)】

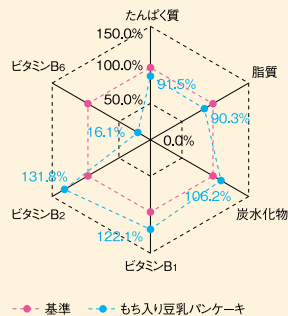
- ホットケーキミックス…200g
- 切りもち…75g(約1枚半)
- 豆乳……………100ml
- 水……………50ml
- 卵……………2個
- シュルダーベーコン…2枚
- ペビーリーフ…………20g
- ミニトマト…………4個
- サラダ油…………適量

【作り方】

- ①切りもちを一口大に切り耐熱容器に入れ、豆乳、水を加えて電子レンジ(500w)で2分30秒加熱する。
- ②①を取り出し残った粒をなめらかにつぶして粗熱を取り、ホットケーキミックス、卵を入れてかき混ぜる。
- ③フライパンでシュルダーベーコンを焼き、少量の豆乳(分量外)でのばした卵でスクランブルエッグを作る。
- ④フライパンに少量の油を引き、②を高い位置から落とし、両面きつね色になるまで焼く。
- ⑤④をお皿にのせ、シュルダーベーコン、スクランブルエッグ、ペビーリーフ、ミニトマトを添えて完成。

管理栄養士が考える 「エネルギー補給」のもちレシピ

アスリート対応のレシピは脂質を抑えるのが基本なので、牛乳ではなく豆乳を使用。エネルギー補給に必要な炭水化物、ビタミンB₁、B₂が一度に摂れ、もちは消化がいいのでスポーツ前にもオススメ。普段、もちを食べ慣れていない子どももパンケーキにすると、喜んで食べてくれますよ。



管理栄養士
小松 信隆さん
こまつ のぶたか
コンサドーレ札幌・管理栄養士、北海道体育大学校・スポーツ栄養学非常勤講師ほか、食とスポーツをテーマに幅広く活躍。

【作り方】

■プリンを素を作る

①ゼラチンは各製品の表示に従い、水でふやかしておく。

〈ミルクプリン〉

②半量の牛乳と砂糖を鍋に入れて、よく混ぜながら弱火で加熱する。

③鍋のふちに小さく泡が立ってきたら火を止め、ふやかしておいたゼラチンを加え、よく混ぜながら溶かす。

〈ガーナプリン〉

②ガーナは細かく刻み、半量の牛乳と鍋に入れ、よく混ぜながら弱火で加熱し溶かす。

③素材が完全に溶けたら火を止め、ふやかしておいたゼラチンを加え、よく混ぜながら溶かす。

〈塩キャラメルプリン〉

②鍋に細かく刻んだ塩キャラメルと牛乳を入れ、沸騰しない程度の中火にかけながら、塩キャラメルが溶けきるまでゆっくりかき混ぜる。

④残りの牛乳(ガーナ・ミルクプリンのみ)と生クリームを加え、粗熱がとれるまで冷ます。

■容器に入れて固める

①ミルクプリンの液を器の下1/4くらいまで注ぎ、冷蔵庫で30分ほど、上の表面が「ふるん」となるまで冷やし固める。

②次にガーナプリンの液を容器の半分くらいまで静かに注ぎ入れて同様に冷蔵庫で冷やし固める。

③この作業をもう一度くりかえして、4段のボーダー柄にする。1番上のプリン液を注ぎ入れたら、全体がしっかりと固まるまで2時間ほど冷やす。※塩キャラメル×ミルクプリンを作る際も同様に作ってください。

④プリンの上にホイップした生クリームを絞り、ガーナプリンの上にチョココ、塩キャラメルプリンの上にトッポを飾ってできあがり。

ガーナ&塩キャラメルのボーダープリン

■調理時間 約180分

【材料(ガーナミルク×ミルクプリン、塩キャラメル×ミルクプリン各2個分)】

ミルクプリン部分	ガーナプリン部分	塩キャラメルプリン部分
牛乳……………500ml	牛乳……………200ml	牛乳……………200ml
生クリーム…100ml	生クリーム…100ml	生クリーム…100ml
砂糖……………60g	ガーナミルク…1.5枚	塩キャラメル…8個
ゼラチン…………10g	ゼラチン…………5g	ゼラチン…………5g
水……………40ml	水……………20ml	水……………20ml

飾り付け

生クリーム……適量 チョココ……適量 トッポ……適量



ガーナミルク



芳醇なカカオ感とココのあるミルク感。なめらかでまるやかな味わいが楽しめるミルクチョコレート。

塩キャラメル



高級スイーツの味わい! コク深い甘さの塩キャラメル新登場。

トッポ



サクサクのプレッツェルに最後までチョコたっぷり! プレッツェルのサクサク感がアップ。

チョココ



サクリ軽い食感の薄焼きクッキーとまるやかなチョコのバランスよいおいしさ。チョコのカカオ感アップ!

お口の恋人

LOTTE

地鶏の鶏めし茶漬け

■ 調理時間 約3分

[材料(1人分)]

にぎっ太 まつたけ入り 地鶏の鶏めし……………1個
お湯またはお茶……………80ml
塩……………ひとつまみ

[作り方]

- ①調理したおにぎりを器に移し、お湯またはお茶を入れる。
 - ②お好みで塩をふり、かき混ぜていただく。
- ※同様の作り方で「にぎっ太 あなごめし」でも、「あなごめし茶漬け」としてお召し上がりいただけます。



作ってみました まつたけが香るなんともぜいたくなお茶漬け!ちょっとした軽食や夜食にしてもパッチリなお手軽感も魅力ですね。

にぎっ太
まつたけ入り
地鶏の鶏めし



香り高いまつたけと炙り焼きにした地鶏(阿波尾鶏のむね肉)の2つの豪華具材が織りなす贅沢な味わいです。奥深いコクとうま味が口いっぱい広がります。

にぎっ太
あなごめし



香ばしい焼あなごと甘く味付けしたいいたけをふっくらごはんに混ぜ込んだ贅沢な味わいです。本格的な味わいながらもどこか懐かしく滋味深い一品です。

 日清食品冷凍株式会社

お問合せ/日清食品冷凍(株) 札幌営業所 TEL 011・737・8650 受付時間/月～金9:00～17:00(祝日は除く)

ふしぎいち



ぶん
はせがわけいすけ
え
こぐれけいすけ
Cho-co-tto 42

だい2かい
てんまつ
とどけ!
アスパラジャー
のまき



ぼく ふしぎっち。
ひろーい はたけを
あるいていたら
ぼくらのヒーロー
アスパラジャーが
せいれつしてたよ。

ふしぎ①

ふしぎだ ふしぎだ
きみたちのせいくらべ
どれくらい
おおきくなるの？

あさも ニョキニョキ
ひるも ニョキニョキ
おてんとうさまのひかりをあびて
ぐんぐん ニョキニョキ。
いちにちに 10センチ
のびることも あるんだ。
やがて モシャモシャ
はっぱみたいなの
えだをのぼして
1メートルをこえる
やぶになるんだ。

ん!
アスパラジャー!



2ごう(ずのう) 3ごう(おみどい) 4ごう(おとめ) 5ごう(お4ごん)



ふしぎジャー!

アスパラは、野菜には珍しく多年草の植物です。株の寿命は約10年といわれています。オスとメスの株があり(雌雄異株)、雌株は収量性が高いので、多くの場合、雌株が栽培されています。雌株は花の後に直径7〜8ミリほどの丸い果実が付き、秋には赤く色づきます。



い〜い



おめをたにおひなせ
またけいねんし
あえるんだね



ねげんさだね

それから つりがね みたいなの
ちいさな はなが さくんだ。
つりがねって わかるかい?
おてらの かねの ことだよ。
そして ふゆになつたら
かれて カラカラ。
ねっこ だけになつて
はるを まつんだ。

ふしぎ②

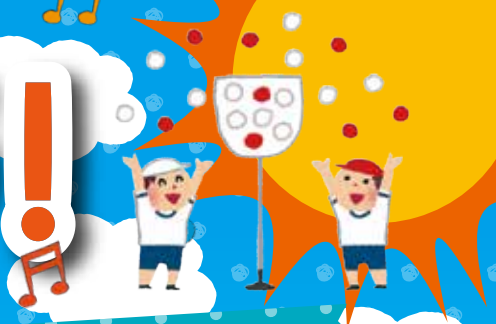
ふしぎだ ふしぎだ
それから それから?



たいたに やきゅうの バットぐら

タ !!

運動会を楽しもう!



運動会 **中** の汗・ベタつきに



ビオレさらさらパウダーシート
汗のベタつき・ニオイも
すっきり!

詳しい情報は
こちら



日焼け止めを
塗る前の使用も
おすすめ!

ビオレさらさらUV
(左) アクアリッチウォーター-エッセンス
(右) パーフェクトスプレー
素肌でいるより気持ちいいUV



詳しい情報は
こちら



強力 紫外線をカット!
SPF50+/PA++++

運動会 **前** のお洗濯では



フレアフレグランス

香りセンサーの働きで
汗・動きを感じ
香りがわきたちます。

詳しい情報は
こちら



抗菌・防臭効果で
嫌なニオイも防ぎます



快適に
ちよっぴり節約も
考えながら

みんなて運重

運動会 **後** の食器洗いでは

キュキュット

濃密泡で頑固な汚れも

パツ!っと落ちる

すすぎも早いから節水にも♪



詳しい情報は
こちら



水筒の茶渋汚れには
クリア除菌



運動会 **後** のお洗たくでは

アタックNeo抗菌EX Wパワー



詳しい情報は
こちら



抗菌・漂白剤配合で

洗うたびにニオイ菌を99%※

抑えます。部屋干しにもオススメ!

すすぎ1回で節電も♪

※日々のお洗たくの中で、すべてのニオイ菌を抑えるわけではありません。

ワイドハイターEXパワー

洗剤だけでは落ちない、

汚れ・ニオイの元まで

ディープクレンジング

詳しい情報は
こちら



色柄物に安心な

酸素系漂白剤



あま 未来を育てる! 食育! 体育! アスリート EAT キャンペーン

Coca-Cola®

畑でスポーツ!? 育てて、穫って、調理して。
たくさん運動したから、おなかいっぱいいただきます!

コカ・コーラ社製品を買って、応募しよう!

実施期間:2015年4月20日(月)~5月21日(木)

応募締切:2015年5月21日(木) 当日消印有効

大自然の中、畑に植えて育てた野菜を、自分で収穫して調理するまでを体験し、
親子で楽しみながら、子ども達に「食べる」の大切さと、「スポーツ」の楽しさを感じてもらうイベントにご招待!

うちの子、どんなスポーツに
向いているのかしら?

アスリートによる
スポーツ適正チェック
つき!

日程/①6月20日(土)

スポーツ適正チェック① & 畑で苗植え

全2回
の体験

15組30名様

6歳~9歳のお子さまと
その保護者が対象

②8月1日(土)

スポーツ適正チェック② & 畑で収穫・調理体験

参加費/無料 場所/栗山町 雨煙別小学校

バスで行くから安心だよ!

9:00札幌駅北口出発、16:00雨煙別出発(予定)



(スポーツ適正チェック監修)

A-bank北海道
代表理事

曾田 雄志さん

コンサドーレ札幌で9年間
選手を務めた「ミスターコン
サドーレ」



スポーツ適正チェック
「A-bank Check」って?
エーバンクチェック

一流アスリートが子ども達の素質をチェックし、
どの分野のスポーツに向いているのか
一人ひとりにアドバイスしてくれます!

【お問合せ】コープトラベル TEL011・851・7411 (平日10:00~18:00)

主催/コープトラベル 共催/コープさっぽろ、北海道コカ・コーラボトリング株式会社 協力/A-bank北海道、のこたへ

コカ・コーラ社対象製品300円(税込)以上を含む合計600円(税込)以上のレシートで応募しよう!

対象製品/コカ・コーラ社410~555ml PET製品

詳しくはP59またはコープさっぽろ店頭ポスターや専用応募はがきをご覧ください。

※製品画像は一例です。※店舗によって取り扱いのない製品がございます。





くらしナビ
今月のお題

汚れ物の悩み、おさらば!

運動会や外遊びもコワくない 泥汚れを落とすお洗濯のコツ

各地で運動会が開かれたり、子どもは外遊びや部活動、大人もアウトドアなどお出かけが楽しくなるシーズンです。ただ、アクティビティに動いたときほど厄介なのが衣服や靴、靴下などの泥汚れ。「洗っても落ちない」、「後を考えるとうんざり…」そんな悩みもちょっとしたコツで解消。いつもキレイな状態をキープしていれば、屋外での時間がさらに楽しくなりますよ!

泥汚れを落とす3ステップ

ステップ 1

洗う前にまずは 乾かすべし!

泥汚れは水に溶け出しにくいので、そのまま洗濯機に入れて洗ってもなかなか落ちません。洗う前に外干してしっかり乾燥させてから、泥や砂をブラシではらい落して洗うと、汚れが落ちやすくなります。

使い古した歯ブラシなどで
乾いた泥を落としましょう



ステップ 2

時間に解決して もらうべし!

汚れを落とすのに最も効果的なのは、やっぱり「浸け置き」。40℃弱のぬるま湯に適量の洗剤、漂白剤を溶かして洗濯物を浸しておきましょう。浸け置き時間は汚れ具合にもよりますが、15～30分を目安に。

特に汚れがひどい箇所は、
洗剤を塗り込んでから浸け置きを



ステップ 3

最後は“手”を 使うべし!

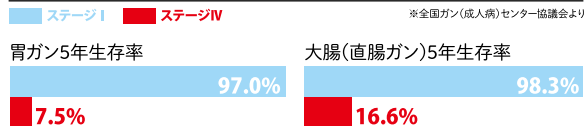
よっぽどじゃなければ、ステップ2から洗濯機直行!でも大丈夫。ですが、強敵な汚れは洗濯機に入れる前に念のため「手もみ洗い」をしましょう。ガンコな汚れがキレイに落ちると、気分も晴れ晴れ♪



色んな方向から、生地を
傷めないよう優しく手もみ

ガンは早期発見が大切!

ガンは進行に応じて「ステージⅠからⅣ」に分類されます。ステージが低い、すなわちガンが早期である程、治療後の生存率が高くなり、また再発も少なくなります。



Monthly Dr.

LSI 札幌クリニック
杉江 比呂記先生

Dr. Hiroki Sugie

医療法人新産健会理事長。【専門・資格】放射線専門医、人間ドック検診専門医、検診マンモグラフィー読影認定医師、PET核医学認定医、日本医師会認定産業医。休日は家族皆で、時々生協へ買物に行くとか。



ちょこっと
健康ラボ!

file.1

今から取り組む! さよならガン

ガンは「予防」する時代

現在、ガンの原因は遺伝よりも、バイ菌や生活習慣に起因していることが多いと考えられています(※1)。たとえば胃ガンの原因となるピロリ菌を親からもらっていたり、腸に負担をかける食生活を受け継いで代々大腸ガンを患ったり。ですから①ガンの原因となる菌の除去②食生活の改善、③運動習慣をつけることで、ガンの予防になるのです。でも②③は生活にクセを付けるのが難しいですね。簡単に始められる「ガン予防まずはここから」をやってみましょう!!

※1乳ガンなど遺伝的要素が大きい部位もあります。

受けなきや損! 自治体や健保の ガン検診

ガンは早期発見が重要です。各地方自治体や健康保険組合のガン検診は受けていますか? 格安で胃や腸子宮などを調べてくれますから、絶対に対に受けるべきです。でも実際は検

ここから① 菌の除去

胃ガンリスクを圧倒的に減らすのが、ピロリ菌の除菌。簡単な検査で発見でき、飲み薬で除去できます。

このほかB型・C型肝炎ウイルスの除去は、肝ガンリスクを下げます。

ガン予防
まずは
ここから
←

ここから② 食事をレコーディング

脂肪分の取り過ぎは大腸ガンを、貧血は下咽頭ガンを誘発します。またビタミン豊富な野菜を食べて、胃ガンを防ぎたいですね。理想の食事は「主食・主菜・副菜」のある日本食。携帯カメラで毎食を撮り、記録してみましょう。食生活を意識するようになりますよ。

※本格的な食習慣の改善には、栄養士からの指導を受けることをおすすめします。

全身
ガン
検査

コープさっぽろ組合員さま

PET検査 ご優待キャンペーン

キャンペーン期間／2015年5月1日(金)～6月30日(火)

対象／コープさっぽろ組合員さまおよびご同伴の方

お申込み時に「コープさっぽろ組合員」の旨をお伝えください。

PET単独コース

一般価格 ~~85,000円~~

ご優待
料金 **50,000円**

PETエグゼクティブコース

一般価格 ~~180,000円~~

ご優待
料金 **156,600円**

※価格はすべて税別価格となります。

人間ドックやPET検査、ガンの免疫細胞療法を行うLSI
札幌クリニック。ガンの早期発見に有効なPET検査を
含む人間ドックで皆様の生活をサポートします。

最寄り
アクセス

地下鉄東豊線「北13条東」駅徒歩約30秒
〒065-0013 札幌市東区北13条東1丁目2番50号
TEL 0120-151-866
http://www.lsi-sapporo.jp

駐車場50台完備

診療時間

◎月～金・第1土曜 9:00～17:00
◎休診日 日曜・祝日・その他土曜

完全予約制



医療法人 新産健会
LSI 札幌クリニック



PET検査は検査薬の
注射以外なんの痛みも
ありません。

全身のガンを 一度に調べられる 「PET検査」

診の存在を知らず、受け損ねている
方が多いのが現状。ネットで調べる
また各地方自治体や健康保険組合に
問合せて検査内容を確認しましょう。

各地方自治体や健康保険組合の
検診が、ガンを見つけるための「部
位別」であるのに対し、「全身」を
調べてガンを見つけるのがPET
検査です。PET検査は、特に肺、大
腸、すい臓、悪性リンパ腫などの早
期発見を得意としています。生活習
慣の見直しと定期的なPET検査
の受診で、これからも元気な暮ら
しを続けてください。

あなたの知りたい健康情報を募集します！
P73のアンケートページをご覧ください。

③ ここから 早歩き3分!×5回

運動で基礎代謝を上げると、糖尿病や肥満を防いで大腸ガン
予防につながります。でも運動習慣のない人は無理せず、1日
に3分ほどの早歩きを5回位から。たとえば通勤時など、歩く機
会を早歩きにすればOK。また車を使う人は、目的地から離れた
駐車場に停めて、少しでも歩く習慣をつけると良いでしょう。

“RECORDING”



△ その他、タバコは喉頭ガン・食道ガン、お酒の飲み過ぎは食道ガンを誘発します。

好きだから伝えたいコープ商品

ラブコープキャンペーン

～もっと好きになってほしくて～



いっしょに100まで。

今年で50年を迎えたコープさっぽろでは、これを機に組合員のみさんに改めてコープ商品のたくさんのいいところをお伝えし、もっと好きになってもらうため「ラブコープキャンペーン」を実施します。「ちょこっと」でも、キャンペーン情報やみなさんの「好き」をお伝えしていきます。今月は、コープ商品のあれこれをご紹介します。

私が
答えます！



東北生まれの10歳で、ラブコープのキャンペーンガールよ。
私が日本生活協同組合連合会の北海道支所支所長の白井正明しろい まさあきさんにインタビューするね。
「コープ商品」のいろんなことを聞いちゃうぞ！

co-op



ラブコープ
キャンペーン
キャラクター

組合員さんの声や願って？



組合員さんたちはコープが大好きだから、もっとよくなってほしくて言ってくれるんだよ。だから、そういう大切な意見をコープでは「お申し出」って呼んでいるんだ。

なんで商品をつくったの？



昔はね、子どもたちが安全に安心して食べられる商品が少なかったんだ。組合員さんたちからも「育ちざかりの子のために、こんな商品はないの」とか「こういう商品があったらいいのに」という声が届いてね。でも、そんな声に応えられる商品が無くてね。無いなら作ってしまおうと思ったんだ。コープの商品は、組合員さんの声や願いから誕生してるんだよ。

全国のコープのお店には たくさんの「コープ商品」が並んでいるけど、 ほかのスーパーにはないの？



コープ商品は、大手スーパーのいわゆるPB（プライベートブランド）商品なんだ。コープが組合員さんの声を聞いて独自で作ったものだからね。ほかのスーパーで買うことはできないよ。コープ商品は、プライベートブランドの先駆けと言えるね。



なるほどー



集めた声はどうしているの？



大事な声をそのままにはしないよ。
商品を開発する際も組合員さんの立場になって毎日考えているんだけど、年齢の違いや地域性から思いもしない声を聞くことがあるんだ。
商品を改良したり、新開発したりするときは、そんな声を参考にしているんだよ。



そんなに
たくさん
の声を
集めている
なんて
すごい。

どのくらい届いているの？



東京の本部に2014年は約59,000件、1日平均すると約200件の声が届いているよ。それだけ組合員さんはコープのことを気にかけてくれているんだね。お申し出の多くは、電話やハガキ、メールなどで直接届くんだけれど、待っているだけじゃなくてね、いろいろな声を聞くために定期的にインターネットを通じてアンケートもとっているんだよ。

声を聞いて改善した商品はこれ！

- 声 ビンが大きいので、しっかりつかんで開けられませんか。
- 声 固くてふたが開けられません。

改善しました



ふた全体をしっかりとつかめるように、ふたの直径を小さくしました。また、ふたの下に指を入れて固定できるようにビンのデザインを改良しました。



改善前

改善後

CO-OP ブルーベリージャム
350g



組合員さんの声を、昔も今も大切にしているんだね。

声をきっかけに誕生した商品はこれ！

- 声 大豆が体に良いのはわかるけど、料理にはなかなか使いづらいのが悩みです。
- 声 もっと気軽に大豆の栄養をとりたい。

誕生しました



CO-OP そのまま使える! 大豆フレーク
110g

国産大豆をまるごとフレークにしました。スープやサラダにふりかければOKです。パン粉の代わりにフライの衣にしても、おいしくいただけます。チャックシールつきなので保存にも便利です。



CO・OP 野菜たっぷり和風ドレッシング

全国の生協で1日に1万本購入されている人気No.1ドレッシングです。老舗しょうゆメーカーのごだわり生しょうゆに、生玉ねぎ・生にんにくをはじめとした野菜をたっぷり入れているのが人気のヒミツ。



食べたいなー

飽きずに何年も食べています。野菜、ワカメ、マカロニとどんなサラダにも合います。

野菜がたっぷり入っているので、お肉のつけ汁にも使ってます。

アジの南蛮漬けにも利用しています。



たくさんの声が集まってるね!

CO・OP たまごスープ

お湯を注ぐと広がるかき玉のフワフワ感は、新鮮な鶏卵を使うからこそ。開発時に試作を重ねた、自慢の食感です。



ご飯の上のにせ、お湯と一緒に唐辛子をかけてクッパとして食べました。

お湯を注ぐだけなのにたまごがふんわりしています。

細めのうどんをプラスすれば、簡単たまごうどんスープのできあがりです。

山登り等に持っていくのに最適です。

CO・OP 大豆ドライパック

水煮のように水を加えないため、“ドライ”と呼んでいます。素材本来の風味・食感が楽しめるのがドライパックの魅力です。



使い勝手がよく缶を開けたとたんに豆の風味がします。手軽に食べられて、マヨネーズとあえるとおいしい。

豆を戻す時間が省けるので時間短縮になるし、ほっくりとしておいしい。ひじき煮、豆煮、サラダにと何にでも使えるので我が家の常備です。

道産なのがうれしい。



骨がないので子どもが喜んで食べました。

1切れずつパックされているので少しおかずが足りないなと思うときに、必要な分だけ利用しています。

甘めな味つけがご飯にもよく合います。

家族に高齢者がいるのですが、骨取りなので安心して食べてもらえます。

CO・OP 骨取りさばの味噌煮

「魚を食べたいけれども骨を取るのが面倒」「子どもにも魚を食べさせたい」という組合員さんの声から開発。信州白味噌旨めのタレには、さばのうま味がしみ出ています。



CO・OP ミックスキャロット

にんじん嫌いな子どもに何とかして食べさせたいという親の願いに応えて1979年に開発をスタート。果汁50%と国産にんじん50%を配合の甘さ控えめでさっぱりとした飲み口です。

ご飯を炊く際に一緒に入れて、子ども用のキャロットライスをつくっています。

おやつのときに必ず飲んでいました。

孫にも安心して飲ませています。

飲みきりサイズなのが気に入っています。



CO・OP 応援食クッキー ココア 12本入

1996年の誕生以来、サクッとした食感と鉄分、カルシウムなど不足しがちな栄養素を手軽にとれることで高い支持を得ているロングセラー商品です。クッキーとして味にもこだわり、ココアがあって濃厚なココア味に仕上げました。



少量で必要な栄養素がとれて便利でおいしい!

子どもがサッカーの試合時にちよつと食べるのに便利です。

子どもに
食べてほしい

という声から
生まれた商品だよ





国産原料使用 広島のレモン果汁 **100%** (ストレート果汁)



搾ったままのストレートタイプ。
広島県産レモンの旬を逃さず閉じこめました。



日本一のレモン生産地、広島県(瀬戸内島部)で栽培されたレモンを12~5月頃に搾汁しています。
ストレート果汁なので、レモンの自然な風味が生きています。
料理や飲み物、ドレッシングなど、幅広く便利に使えます。



お料理に!
焼き魚、揚げ物や焼き肉などにかけると、素材の味が引き立ちます。



ドリンクに!
レモン果汁(大さじ一杯)に砂糖またははちみつを加え、水や炭酸で割ると国産レモンの風味豊かなさっぱりドリンクに。



みんなの
あっ
これこれ!
品質!

広島が日本一のレモンの産地ということを知りました。
旦那が風邪をひいたのでさっそくレモン果汁100%+はちみつ+お湯でホットレモネードを作ってみました! 甘酸っぱくてさっぱりするし、ホットなので体もぽかぽか。簡単に**ビタミン**もとれて食欲がなくても飲めるので良かったです。
もっと料理やお菓子にも使っていきたいと思います。
レントママさん



150ml

※お店によりお取り扱いのない場合もございます。 ※広島県のレモン果汁100%は5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。

コープの隠れたヒット商品!

エイジングケア*に バラの贅沢スキンケア



国内の専用バラ園で大切に育てられたバラの力を借りて、
年齢に負けない美しい肌を目指す化粧品です。

※エイジングケアとは年齢に応じた化粧品によるお手入れのことです。

組合員さん
の声

ふきとり化粧水を使ったことがなかったの
ですが、とても気持ちよく、ずっと続けようと思
います。(40代/フェイスクリア)

オレンジの粒が肌に吸い込まれる感じで、べたつきもなく
とても使やすく、今後も使いたいと思います。(40代/
モイストアップミルク)



CO-OP フリーリア
ダブルクレンジング
100g



CO-OP フリーリア
フェイスクリア
180ml



CO-OP フリーリア
モイストアップローション
150ml



CO-OP フリーリア
モイストアップミルク
85g



CO-OP フリーリア
コンセントレートクリーム
35g



CO-OP フリーリア
UVプロテクター
30g

自然派
化粧品で
エイジングケアを
したい方

こんな方におすすめ

肌の
ハリやうるおい、
弾力が
気になる方

バラを
使用した
スキンケアに
興味がある方



スペシャルケア
UV対策
にはこちら!

コープさっぽろ創立50周年企画

CO・OPフリーリアバラ園見学会 ご招待キャンペーン

【クイズに答えて当たる!】

宮城県登米市にあるフリーリアの里(ローズガーデン)見学&松島観光ツアーに抽選でペア5組10名様ご招待!

クイズ

下の○の中に文字を入れてください。

宮城県登米市の専用バラ園で栽培されたバラを使用した

CO・OP フリー  ア化粧品



名湯鳴子温泉ホテル宿泊

ご招待日:2015年7月8日(水)~9日(木) **1泊2日**

新千歳空港→仙台空港→バラ園→鳴子ホテル→松島方面観光→仙台空港→新千歳空港

Wチャンス CO・OPフリーリア フェイスクリア7日間実感セット
見学会にはずれた方の中から抽選で50名様にプレゼント!!

■応募方法/CO・OPさっぽろ店頭専用はがきまたは郵便はがきにクイズの答え、住所、氏名、電話番号、ご職業、生年月日をご記入の上、切手を貼ってご応募ください。お一人様何口でも応募できますが、はがき一枚につき一口とさせていただきます。

■応募宛先/〒553-0001 大阪市福島区海老江5丁目1番6号 株式会社ナリス化粧品コープ事業部「コープさっぽろ創立50周年企画 CO・OPフリーリアバラ園見学会ご招待キャンペーン」係行

■応募締切/2015年5月31日(日)※当日消印有効

■当選発表/クイズに正解された方の中から厳正なる抽選の上、ご通知致します。

※フリーリア フェイスクリア7日間実感セットご当選50名様には発送をもって替えさせていただきます。





「2015年度コープの森植樹祭」
 いっしょに植樹に行きませんか？

組合員の皆さまがレジ袋を辞退すると、1回あたり0.5円が基金として積み立てられ、植樹や育樹に使われます。



第7回コープの森植樹祭
 (2014年6月道民の森)

室蘭地区	釧路地区	札幌地区	地区
洞爺湖町(洞爺湖町三豊)	白糠町(白糠町上庶路)	当別町(道民の森)	行先
5月23日(土) ※雨天決行	5月31日(日) ※雨天決行	6月7日(日) ※雨天決行	日程
【1号車】バセオしらいお店8:40⇒のぼりべつ東店9:10⇒高速登別東IC⇒だて店9:50【2号車】のぼりべつ桜木店8:20⇒イースト店8:40⇒東むららん店8:50⇒しが駅前店9:05⇒高速室蘭IC ※植樹祭後に洞爺湖温泉で昼食をとりまします。洞爺出発14:30	【1号車】桜ヶ岡店8:20⇒春採店8:25⇒新橋大通店8:40⇒星が浦店8:50 【2号車】中央店8:20⇒貝塚店8:30⇒曙店8:40 ※当日、多少の変更があります。確定ははがきにて案内します。	8:40JR札幌駅北口 鐘の広場集合⇒10:30道民の森着 14:30道民の森発⇒16:00札幌駅着・解散 ※駐車場から植樹場所まで距離がありますので(約500m)しっかり歩く準備をしてください。	集合
植樹、洞爺湖畔自由散策、洞爺温泉入浴	植樹、自然散策、木工体験	植樹、自然散策、ネイチャーゲーム	内容
大人1,500円 こども1,000円(3歳~小学生) 昼食付 3歳未満無料	300円 弁当付(3歳未満無料・弁当なし)	大人800円 こども500円(3歳~小学生) 弁当付 3歳未満無料	参加費
60名 応募多数の場合は抽選となります	50名 応募多数の場合は抽選となります	250名 応募多数の場合は抽選となります	人員募集
はがきまたはFAX	はがきまたはFAX	はがき、FAXまたはEメール	方法募集
住所・氏名・植樹当日の年齢・組合員番号・バス乗車希望場所をご記入ください。	住所、氏名、年齢、電話番号、組合員番号をご記入ください。	住所・氏名・年齢・電話番号・組合員番号をご記入ください。	要項募集
コープさっぽろ室蘭地区委員会 (担当:寺西・毛利) はがき 〒050-0083室蘭市東町3丁目10-21 洞爺湖町 植樹係 宛 TEL 0143-47-3326 FAX 0143-47-3326 月~金 9:00~16:00	コープさっぽろ釧路地区委員会(担当:湯谷) はがき 〒085-0805釧路市桜ヶ岡4丁目2-22 植樹係 宛 TEL 0154-91-9151 FAX 0154-91-9158 月~金 9:00~17:00	コープ基金事務局(担当:稲垣・河村) はがき 〒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 宛 TEL 011-671-5651 FAX 011-671-5743 Email:csap.k.asumori@todock.jp 月~金 10:00~17:00	応募先お問合せ先
5月8日(金) 必着	5月18日(月) 必着	5月22日(金) 必着	締切応募
5月12日(火)頃にはがきで案内	5月24日(日)頃にはがきで案内	5月下旬にはがきで案内	整理券発行

親子で
 楽しもう!



北海道のあしたの森を育てる

コープ 未来の森づくり基金

北見地区	帯広地区	札幌西地区	旭川地区
美幌町古梅地区(美幌町)	新得町(新得町屈足)	喜茂別町	鷹栖町
6月20日(土)※雨天中止	5月24日(日)※雨天決行	6月13日(土)※雨天決行	6月20日(土)※雨天決行
【1号車】遠軽みなみ店7:30⇒きたみ春光店8:30⇒びほる店9:30 【2号車】あばしり店8:20⇒びほる店9:15	帯広地区本部9:00⇒芽室公園9:20⇒清水町文化センター9:40⇒新得福祉センターなごみ9:55	8:30JR札幌駅北口鐘の広場出発	8:30神楽店発 9:00春光店発 詳しくはお問い合わせください
美幌町の木質バイオマス施設見学	植樹、原木しいたけ狩り※費用は自費となります	植樹と八剣ファイナリー	植樹・自然散策
無料 (3歳以下座席使用可)	300円 弁当付(3歳未満無料)	1,000円 弁当付(3歳未満無料)	500円 弁当付(3歳未満無料)
40名 応募多数の場合は抽選となります	30名 応募多数の場合は抽選となります	45名 応募多数の場合は抽選となります	40名 応募多数の場合は抽選となります
はがきまたはEメール	はがきまたはFAX	はがきまたはFAX	はがき、TEL、FAX、Eメール
住所、氏名、年齢、電話番号、組員番号、バス乗車希望場所をご記入ください。	住所、氏名、年齢、電話番号、組員番号、バス乗車希望場所をご記入ください。	住所・氏名・植樹当日の年齢・電話番号・組員番号をご記入ください。	住所・氏名・年齢・電話番号・組員番号・バス乗車希望場所をご記入ください。
コープさっぽろ北見地区本部(担当:宮島) はがき 〒099-2103北見市端野町3区197 北見地区本部 植樹係 宛 TEL 0157-67-6800 FAX 0157-56-4344 Email t.miyajima@todock.jp 月～金 9:00～16:00	コープさっぽろ帯広地区委員会(担当:長尾) はがき 〒080-0028帯広市西18条南1丁目4番地-1帯広地区本部 植樹係 宛 TEL 0155-33-9587 FAX 0155-34-2659 月～金 9:00～16:00	コープさっぽろ札幌西地区(担当:柴田) はがき 〒001-0012札幌市北区北12条西1丁目 組員活動委員会札幌西地区 植樹係 宛 TEL 011-700-5460 FAX 011-700-5464 月～金 9:30～17:30	コープさっぽろ旭川地区委員会(担当:富居) はがき 〒070-0825旭川市北門町14-2144-129 旭川地区委員会 植樹係 宛 TEL 0166-54-6209 FAX 0166-52-2391 Email y.tomii@todock.jp 月～金 10:00～17:00
6月5日(金)必着	5月15日(金)必着	5月31日(日)必着	6月5日(金)必着
なし	5月19日(火)前後にはがきで案内	6月5日(金)頃にはがきで案内	6月12日(金)頃にはがきで案内

参加者募集

コープさっぽろ・福山醸造共同企画
第8回 トモエ親子手作りみそ教室



親子で楽しく「みそ作り」を体験しませんか?当日作ったおみそはご家庭に持ち帰り、秋にはご賞味いただけます!色々な種類のみそで作ったおみそ汁の試食もあります。

対象レシート期間:4月21日(火)~5月20日(水) 応募締切:5月20日(水)当日消印有効

日程 / **6月13日(土)**

場所 / 札幌エルプラザ4階料理実習室

受講料 / 無料 ※会場までの交通費は各自でご負担いただきます

定員 / 小学生の親子18組・合計36名様
(保護者1名につきお子様2名まで可)

応募方法: 郵便はがきに対象商品(トモエ商品全商品)を含む、コープさっぽろの500円以上(税込)のレシートを貼り、①郵便番号、②住所、③親子それぞれの氏名(ふりがな)と年齢、④電話番号、⑤組合員番号、⑥ご利用店名、をご記入の上、事務局宛てご応募ください。

お申込み・お問合せ / 〒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 営業企画グループ「トモエ親子手作りみそ教室」事務局
TEL 011-671-5637 ※月~金 10:00~18:00(土日除く)

募集

平和を願う憲法学習講演会



二度と戦争を起こさない誓いのもとに制定された日本国憲法を、いま政府が改変し関連法案を準備しようとしています。このような動きが再び戦争を起こすことにつながらないかなど、の疑問について、弁護士の講師に解説いただけます。

日程 / **5月15日(金)**

場所 / コープさっぽろ北12条店2階

参加費 / 無料

※詳しくはホームページまたはコープさっぽろ各主要店舗の掲示ポスターをご覧ください。

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

募集

2015年度コープ地域福祉助成の募集



障がい者支援や福祉ボランティア、相互扶助・助け合い、疾病・障がい等の当事者・家族等の自助など、道内で活動する地域福祉団体を対象に総額440万円の活動費を助成します。

期間 / **5月1日(金)~6月9日(火)**

募集 / ①団体助成金 / 使途: 団体の運営費など

助成額: 1団体上限10万円

②活動助成金 / 使途: 申請企画案件、

助成: 1件上限30万円

申込方法: はがき、FAX、Eメールで募集要項と助成申請書を下記に請求。ホームページからもダウンロードできます。
※ホームページは、「コープさっぽろ社会福祉基金」で検索

お申込み・お問合せ / 公益財団法人 コープさっぽろ社会福祉基金
〒063-0831 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 TEL 011-671-5719 FAX 011-671-5741 月・火・木・金 10:00~15:00
Email csap.fukushikikin@todock.jp

＜…………… 組合員さんの声

配達に来てくれた時、呼びかけてくれたおかげで一命を取り留めた感じでした。作田さんの必死の呼びかけに感謝しています。今日、1週間ぶりにお会いできて嬉しく思います。これからもよろしく願いいたします。

お知らせ

えほんわくわくキャラバン申込開始!

えほんわくわくキャラバンは、絵本やダンスを通してトドックと一緒に楽しむ30分プログラムです。幼児の集まる施設なら全道どこでも伺います。絵本やダンスCDもプレゼント!日程は先着順につきお早めにお申込ください。

問合せ先:コープさっぽろ広報室
TEL 011・671・2541
月~金 10:00~17:00(土日祝は除く)
以下のサイトより応募申込書をダウンロード、FAXにてお申込み
http://www.coop-sapporo.or.jp/ehon/ehon_en_tty.php



ご協力をお願い

コープさっぽろ平和スタディツアー募金

コープさっぽろでは毎年、次世代へ戦争や原爆の恐ろしさ・悲惨さを語り継ぐべく、被爆地ヒロシマ・ナガサキの平和スタディツアーを実施しております。被爆地ヒロシマ・ナガサキを訪問し、被爆体験を聞き、そこで感じた学んだことを報告会にて発表いただき、平和のたいせつさをみなさんにお伝えします。「コープさっぽろ平和スタディツアー募金」にご協力をお願いします。

1. 募金の用途
平和スタディツアー代表派遣者のヒロシマ・ナガサキへの交通費・宿泊費、ツアーに係る費用
 2. 募金お申込み方法
5月21日(木)~9月20日(日)までコープのお店の募金箱にて承ります。宅配トドックでは7月の注文用紙にて受付の予定です。
- 問合せ先:コープさっぽろ 組員活動部
TEL 011・671・5698
月~金 10:00~18:00(土日祝は除く)



参加者募集

「未来を育てる!食育!体育!アスEAT」キャンペーン



畑に植えて育てた野菜を、自分で収穫して調理するまでを体験します。プロアスリートによる「スポーツ適性チェック」も。たくさんカラダを動かして、モリモリ食べましょう。
応募締切:2015年5月21日(木)当日消印有効

日程 / **6月20日(土)、8月1日(土)**
場所 / 雨煙別小学校(夕張郡栗山町字雨煙別)
参加費 / 無料 定員 / 15組30名様
(6歳~9歳頃までのお子様とその保護者)

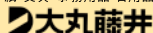
応募方法: 店頭のお募りがきに、コープさっぽろで買ったコカ・コーラ社商品300円を含む600円以上のレシートを貼り①郵便番号、②住所、③氏名・性別・お子様の年齢④電話番号、⑤お買い上げ店名をご記入の上、ご応募ください。はがき1枚につき、1口までのご応募となります。詳しくは店頭のお募りがきをご覧ください。

お申込み・お問合せ / 〒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 コープトラベル「未来を育てる!食育!体育!アスEAT」キャンペーン事務局
TEL 011-851-7411 ※月~金 10:00~18:00(土日除く)



「ちょこっと」を応援します！

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨



〒063-8608 札幌市西区発寒10条14丁目1069番地1 TEL 011-664-3111

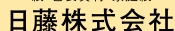
大日精工工業株式会社

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条4丁目1-70 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



〒060-8721 札幌市中央区北3条南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

株式会社レパネス

〒065-0023 札幌市東区北23条東21丁目1-1 TEL 011-781-7149

株式会社 札幌コマースフォト

〒064-0951 札幌市中央区宮の森1条11丁目2 宮の森スタジオ3F
TEL 011-612-4050

お知らせ

ポイントを使ってお得にゲット♪

クーポンさっぽろ店舗・宅配・灯油・旅行などでためたポイントをお得に商品と交換できるサービスが始まりました！ポイントと交換できる指定商品は店頭のパスター・ミニチラシでご確認ください。さらに4月からは店舗と宅配のポイントがひとつになって、もっと便利でお得になりました！ためたポイントは、500ポイントで500円分としてお買い物にご利用、500ポイントごとにちょこっとカードにチャージ、指定商品と交換、など使い方もいろいろ！ためたポイントはお買い物レシートまたは店頭の「ナビタン」で確認いただけます！

**ポイント割引券を発売して
対象商品と交換できます!!**

約1週間～2週間後

ポイント割引券1枚で、店舗でのお買物時に500円としてもご利用いただけます。

お知らせ

ちびっこクーポンデー対象者が拡大！

毎週火曜日開催の「ちびっこクーポンデー」が中学3年生までのお子様を持つご家庭まで対象を拡大いたしました！小学6年生までちびっこクーポンデーをご利用いただいていた中学2年生・中学3年生のお子様を持つご家庭は登録不要で5%OFF券がナビタンより発券できます。もちろん新規登録も受付中！ご登録には「組合員証」「お客様の健康保険証」「保護者の方のお名前・住所がわかるもの」の3点をご用意ください。詳しくは店頭またはサービスカウンターまでお尋ねください。毎週火曜日は「ちびっこクーポンデー」でお得にお買い物♪



あなたの
話にまさる
贈り物は
ありません。

組合員さんから、
「コープさっぽろの思い出」を大募集!

応募期間: 2015年4月1日～5月31日

(郵送による応募の場合は、当日消印有効です。)



おかげさまで、コープさっぽろ50周年。

コープさっぽろは、今年で50歳になりました。

そこで、組合員の皆さまへひとつだけお願いがあります。

お店やトドックなど、コープさっぽろで体験された

いろいろな物語やエピソードを教えてくださいませんか。

それらを、「思い出の小箱」という1冊の本にしようと考えました。

これからのコープさっぽろの宝石箱になると思います。

人生を変えたような出来ごとはもちろん、ささいな事でもかまいません。

どうぞふるってご応募ください。よろしくお願いたします。

応募方法

コープさっぽろのエピソードや物語を400字程度の文章で募集します。便箋、官製はがき、テキストデータなど様式は問いません。①思い出の物語やエピソード②住所③電話番号④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥13ケタの組合員番号⑦プレゼント受取方法(コープさっぽろご希望店舗または宅配システムトドック)以上をご記入の上、郵便、WebまたはFAXのいずれかの方法でご応募ください。

応募先

○郵便：〒063-8555 札幌西郵便局 私書箱第28号 コープさっぽろ 思い出の小箱係
○Web応募フォーム：<http://www.coopomoido.club.hokkaido.jp>
○FAX：011-643-1701

応募特典

ご応募いただきました方の中から抽選で500名様に1000円相当のコープ商品をプレゼントいたします。プレゼントは当選通知をはがきでお知らせの後、応募時に記載頂いた「プレゼント受取希望方法(コープさっぽろご希望店舗または宅配システムトドック)」で指定された方法でお受け取り頂けます。

エピソードのお取り扱い

ご応募いただいたエピソードの一部は「50周年記念冊子 思い出の小箱」に掲載させていただきます。あらかじめご了承ください。

お問い合わせ先

広報室 011-671-2541

<個人情報のお取り扱い> 当キャンペーンにより取得いたしました個人情報は、当キャンペーンに関するお問合せ、抽選、商品発送等の目的のみに利用致します。なお、この利用目的の達成に必要な範囲において、当キャンペーンに関する業務の委託先に個人情報を預託することがございます。

 コープさっぽろ -CO₂OP[®]



いっしょに
100まで。



ひっくり返すのは1回だけ！何度も返すと身が固くなるんですよ。

3 フライパンにオリーブ油（大さじ1）、バター（大さじ1）を温め、強火でこんがり焼く。裏返して、弱火で中まで火を通す。



出てきた水分はくさみの原因。しっかり取ることでくさみが抑えられます。ハイ。

2 両面に塩・こしょうをきつめに振って約15分置き、出てきた水分を拭き取って小麦粉を薄くまぶす。



1 ホッケ（1尾）を3枚におろして皮をはぎ、半分に切る。

今月の魚

ホッケ



北海道産のホッケは大きくて、とにかく脂のりがイイんですよ。煮付けやフライ、つみれ汁にしても美味しいよね。昔は大衆魚の代表だったけど、どんどん漁獲量が減り、今ではすっかり高級魚です。



うまみ伝道師
うまだまさん

今月のンまーい！

ふっくらンまーい！ ホッケのムニエル

コープさっぽろ「魚の調理教室」
驚きの **1500円** de
はじめての3枚おろし

3枚おろしはこちらで！

◎5月の開催日

19日(火)	21日(木)	26日(火)	28日(木)
ルーシー店	星置店	小樽南店	西岡店
月寒ひがし店	新はっさむ店	ていね店	中の島店

◎申込/サービスカウンターにて ◎定員/32名（先着順）

◎参加費/1,500円 おみやげ付



ムニエルにレモンは欠かせませんねえ〜。



4

皿に盛り、レモン、粉ふきいも、ゆでアスパラを添えて完成。

沖縄旅行

バリアフリーな旅

コープさっぽろは誰もが楽しめる、やさしい旅行を目指しています。



- ご高齢**
自分たちだけで旅行に行くのが心配な方
- 車イス**
車イスや福祉車両の手配が心配な方
- 介助**
歩行や入浴の介助が心配な方
- 高齢のご両親を旅行に連れていきたいが自分たちだけでは心配

おじいちゃんおばあちゃん、介護が必要な方をしっかりサポートします

- 1 プラン/日数を選ぶ**
 (ANAスカイホリデー/JALパック)
飛行機(直行便/東京経由)、時間を選ぶ
ホテル(那覇市内、リゾート地)を選ぶ
- 2 介護・支援プランを選ぶ**
観光ケアサポーター(旅行同行・食事介助・移乗)
入浴介助 看護師派遣
- 3 レンタル用品を選ぶ**
車イス シャワーチェア シャワーキャリー
介護スプーン 筆談機 感知検知器
- 4 福祉レンタカー/タクシーを選ぶ**

旅行代金の計算例

沖縄デラックスホテル3日間

【例】(5/6~7/16発 料金共通)
 千歳発スカイホリデー 那覇チョイスプラン
 (ロフジールホテル那覇利用 朝食付)

- 基本旅行代金 **43,000円** / 1名様
 2名1室利用 / 往復直行便利用
 基本旅行代金は利用ホテル、航空便(直行便/経由便)により異なります。
- ※希望する介護、支援プランを追加(有料)
- 車イス **3,300円** シャワーチェア **2,000円**
[2泊3日] [2泊3日]
- 後部座席リフトタイプ(スロータイプ) **36,000円**
ハイエース[2泊3日]

※旅行基本プラン料金が、20万未満の場合は「バリアフリーOP」料金の10%を予約手配料金として、申し受けます。

※料金は消費税込み

スイス 8日間

大自然満喫&3大名峰の旅

アイガー、モンブラン、マッターホルン

398,000円~488,000円

灯油サーチャージ含む

スイスの素敵な村や町を訪ねます。

美しい古都を散策観光~ベルン、ルツェルン
 ヨーロッパアルプス三大名峰の郷へ~ツェルマット、グリンデルワルト、シャモニー
 素敵な小さな村を訪ねます~グリユエール、トロシュナー、アンデルマツ

出発日	旅行代金
6/25 出発保証日	398,000円
7/23, 8/3, 9/2	418,000円
8/10	488,000円

- ◆ビジネスクラス追加料金 28万円
- ◆プレミアムエコノミー席追加料金 12万円
- ◆1人部屋追加料金 98,000円

旅行説明会開催!

5月11日旅行説明会
 (札幌グランドホテル)

13:30~14:30 熟年英会話inセブ
 14:45~16:00 海外旅行(スイス)&クルーズ
 ※お問い合わせください。



■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
 〒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
旅行にもポイントが付きます! コープアルプス取扱の全旅行商品に(他社主催/JT、JR北海道、日旅他、福泊含む)お買物ポイントが付きます。

コープトラベル ☎011-851-7411 <http://coop-travel.jp/>
 コープさっぽろ旅行事業部 月~金10:00~18:00、土10:00~15:00(日曜定休)

「より安心なくらし」のご提案

コープさっぽろは
アフラックの募集代理店です



組合員の皆さまなら **集団取扱料率**で**保険料**が**割安**

生協がアフラックとつুক্তた
組合員の皆様のためのがん保険



生協オリジナルプラン

例えば **30歳男性** の場合月々保険料は 例え **40歳女性** の場合月々保険料は

1,737円 **2,697円**

〈新Days生協オリジナルプランひと安心コース〉+〈抗がん剤治療特約 特約給付金額2.5万円〉
+〈診断給付金複数回支払特約 特約診断給付金額50万円〉+〈がん先進医療特約〉
入院給付金額5,000円 保険料払込期間:終身(抗がん剤治療特約・がん先進医療特約は10年)
定額タイプ 集団取扱 解約払戻金なしタイプ 2015年2月現在

※〈抗がん剤治療特約〉〈がん先進医療特約〉の更新後の保険料は更新時の年齢・保険料率によって決まります※上記の契約年齢以外の保険料については募集代理店へお問い合わせください。※保障の対象となる先進医療は、厚生労働大臣が認める医療技術で、医療技術ごとに適応症(対象となる疾患・症状等)および実施する医療機関が限定されています。また、厚生労働大臣が認める医療技術・適応症・実施する医療機関は随時見直されます。※「がん保険」に「医療保険」に付加する先進医療の特約は、被保険者お1人につき通算して1特約のみご契約いただけます。

ご契約年齢
**0歳~
満85歳**

〈新Days生協オリジナルプランひと安心コース〉 入院給付金日額5,000円の場合 詳しくは「契約概要」等を
〈保険期間:終身(抗がん剤治療特約・がん先進医療特約は10年更新)〉 **ご覧ください**

診断	一時金として/ それぞれ1回限り	がんの場合 50万円	上皮内新生物の場合 5万円
入院	1日から 日数無制限 1日につき	5,000円	
通院	① 三大治療*のための通院は日数無制限 ② 退院後365日以内の通院なら日数無制限	1日につき 5,000円	
手術	一連の手術については 14日間に1回 回数無制限 1回につき	10万円	
放射線治療	60日間に1回 回数無制限 1回につき	10万円	

+ 抗がん剤治療特約
抗がん剤治療
給付金

入院
しなくても

特約給付金額2.5万円
治療を受けた月ごと
5万円
給付倍率2倍

乳がん・前立腺がんの
ホルモン療法するとき
治療を受けた
月ごと **2.5万円**
給付倍率1倍

更新後の
保険期間を
含め通算
300万円
まで

+ 診断給付金
複数回支払特約
特約診断給付金

特約診断給付金額50万円の範囲
2年に1回を限度 回数無制限/それぞれ1回につき

がんの場合 **50万円** 上皮内新生物の場合 **5万円**

特約中途追加の
お取扱いは
ありません。

+ がん先進
医療特約

〈がん先進医療給付金〉
1回につき
先進医療にかかる技術料のうち
自己負担した金額と同額
更新後の保険期間を含め
通算**2,000万円**まで

〈がん先進医療一時金〉
1年間に1回
左記「がん先進医療給付金」が
支払われる先進医療を
受けたとき
15万円

*上皮内新生物は保障対象外

一生
涯保
障

10年
満期
自動
更新

一生
涯保
障

10年
満期
自動
更新

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

AF030-2015-0023 3月11日(160311) ※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、当代理店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つきご了承ください。

<CO・OP 共済ニュース>

コーすけキャラ弁コンテスト 結果発表!



室蘭市 ももこさん
ピクニックに行コーすけ弁当



札幌市 まようこさん
コーすけワクワク! おこさまべんとう!

一口サイズで食べやすい
野菜のおかず、
細工が細かいコープの看板、
コーすけの可愛らしさに
スタッフ一同脱帽。
お見事です!

見た目の可愛らしさ、
そして野菜や果物の
ビタミンCたっぷりな
栄養満点のお弁当が彩りよく
目をひきました!

たくさんの
応募、
ありがとう
なのだ~!

受賞されたお二人には
コーすけお知らせボード
をプレゼント!

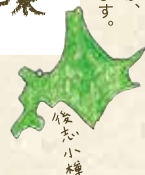


ご参加いただいた皆様全員にCO・OPミックスキャロット(コーすけバージョン)とコーすけグッズを送付させていただきます。お問合せ 共済推進室 Tel 011・668・2432



家庭料理研究家・こぐれあいこが、
北海道の郷土料理を訪ねて歩きます。

北海道の
伝えたい味
伝えたい心



Vol.2

べこもち



小樽市
みずの
水野 律子さん

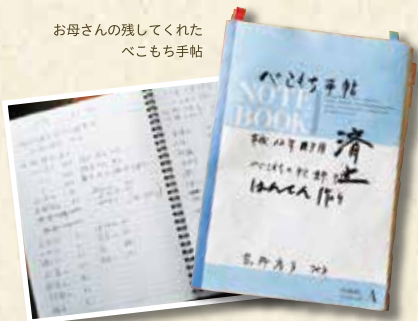
1947年仁木町生まれ、結婚後
小樽へ、23年前から、自宅にて
雑貨・洋服などを展示販売す
るギャラリーを営む。

母の交友関係の 橋渡しみたいなものね。

水野さんのべこもちは、4年前に亡くなった母の味。「おいしいってそれは評判でね。母はべこもちを作っては、親戚や近所の人から宅配便の人、看護師さん、旅先にも携帯してお世話になった人には、はい！どうぞって渡してたの。1回に100〜150個作ってたわね。」そんなお母さんが残してくれたのが「べこもち手帖」と記されたノート。

届け先の名前とその数、その日の出来具合など、べこもちの記録を軸に、お天気や体調のことまで日々のあれこれが一緒に書き込まれています。

「べこもち
母の交友関係
の橋渡し、名
刺代わりみた
いなものだっ
たのね。それ



お母さんの残してくれた
べこもち手帖

にしてもべこもちと生活がこんなに密着していたなんて驚きよね。」と水野さんは懐かしそうにページをめくりまします。

水野さんのべこもちは、お米屋さんでお米を粉に引いてもらうところから始まります。割合はもち米10にうるち米7。一番の特徴は、黒砂糖とよもぎの2色のうずまき模様。「もともとべこもち名人だった祖母のべこもちは、白一色の木の葉型だったの。それを母が作りやすくアレンジしたみたい。少しずつ変化しながら代々受け継がれてきたのね。もつと作って私の味にしていかなくちやね。」と笑う水野さん。

お米の粉、よもぎ、笹の葉など身近なものを上手に使い、作り継いできたべこもち、先人たちの知恵を大切にしていきたいなと感じました。



ご自宅には、
素敵な雑貨がいっぱい！

変化しながら代々
受け継がれてきたのよ。

こぐれあいこ、
家で早速作る。



スーパーで手に入る粉状の白玉粉と上新粉で挑戦！計量は大変ですが、切った時のうずまき模様にはやっぱり感動。出来立ては柔らかく、子ども達にも人気。固くなったのを焼くのもまた美味しい。かしわもちで育った私ですが、道産子のわが子（男子3人）はべこもちで育てたいです！

これ
使いました。



ちゅい
と
メモ



北海道の端午の節句は、べこもちで祝うのが一般的。むちっとした食感と素朴な甘さが特徴。東北の一部でも食べられているが、木の葉型は北海道限定。名の由来は、牛の柄に似ている説、切り分ける前の形が牛の背に似ている説など諸説あり。



律子さんの

べ
こ
も
ち



《材料》 黒砂糖 15個 + よもぎ 15個、計 30個分

A 白玉粉(粉状)…350g 白玉粉はもち米、上新粉はうるち米の粉。
上新粉…250g これを 10:7 の割合で合わせるのよ。

○白 A…400g 水…200ml ざらめ…100g 白砂糖…100g 塩…少々	○黒 A…100g 水…50~70ml 黒砂糖…50g(刻んでおく) 塩…少々	○よもぎ A…100g 水…50ml ざらめ…50g 塩…少々 よもぎ…20g位
---	---	---

※砂糖、水の量は A の半量が基本。 ※よもぎは春に湯がいて冷凍したものをを使う。

《必要な道具》 ○蒸し器 ○笹の葉 ○冷ますザル

① Aの粉を合わせてふるう。白、黒、よもぎの分量に分け、別々に生地を作る。鍋に水、砂糖、塩を入れ火にかけ砂糖をとかす。熱いうちにAを入れたボールに少しずつ加え、さいばしで混ぜる。粗熱がとれたら手でまとめる。固ければ湯(分量外)を加え、耳たぶくらいのかたさにする。よもぎはここで加える。



② 白は4等分し、黒、よもぎはそのまま、直径約12cmの円形にのばす。白2枚の間に、黒又はよもぎをはさみ、端から巻き込み長さ20cmほどの棒状にする。ラップで包み冷蔵庫で15分ほど冷やす。



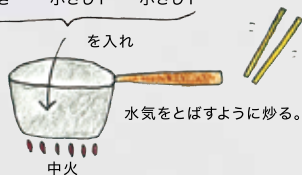
③ ②を端から1.3cm幅に切り、形を整え、カットした笹の葉にのせる。蒸気のたった蒸し器に入れ約10分蒸す。透明感が出て粉っぽさがなくなればOK。ザルにとり冷ましてツヤを出し完成！



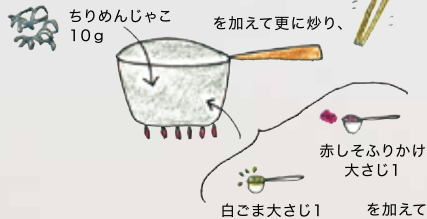
ポリ袋に入れて冷凍しておけば1年位はおいしいわよ。
自然解凍してオーブントースターで焼くといいわね♪

しそじゃこひじき

- ① 鍋に 戻したひじき、しょうゆ 小さじ1、みりん 小さじ1 を入れ
- 【材料】
 ○ひじき…7g(乾燥)
 ○しょうゆ・みりん…各小さじ1
 ○ちりめんじゃこ…10g
 ○赤しそふりかけ (市販又は手作り)…大さじ1
 ○白ごま…大さじ1



- ② ひじきがばらしたら



を加えて、ざっと混ぜ合わせて完成!



冷蔵保存は
食料2週間
もできます。

ふりかけ茶屋へ
ようこそ〜！



こぐれあいこ

家庭料理研究家(小樽市在住)ジヤンルを同名で、家庭で再現できるレシピを提案、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「あじこるまんじゅう」

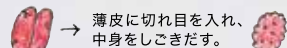


イラストレシビ/こぐれあいこ 写真/山本雅世 デザイン/こぐれけいすけ

今月のテーマは 自家製ふりかけ。
 ひじきもこうしてふりかけにすると
 ぐっと食味がよくなります。
 だしをとった後のかつおぶしも
 ひと手間です派なふりかけに！
 たらこにじんばは、色もきれいで、
 たらこだけで食べるより
 塩分もおさえられます。
 これからの季節、ふりかけを
 混ぜこんだおにぎりをもって
 運動会や行楽に
 出かけるのもいいですね。

たらのこにんじん

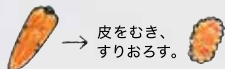
① たらこ1腹



薄皮に切れ目を入れ、
中身をしごきだす。



にんじん



皮をむき、
すりおろす。

《材料》

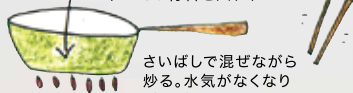
- たらこ…1腹
- にんじん…小1本(150g)
- 酒…大さじ1
- 砂糖…小さじ1
- 薄口しょうゆ…小さじ1/2

② フッ素樹脂加工のフライパンに、



たらこ にんじん 酒 砂糖 薄口しょうゆ
大さじ1 小さじ1 小さじ1/2

すべての材料を入れ、



さいばしで混ぜながら
炒る。水気がなくなり
ポロポロになったら完成!

冷蔵庫で
約1週間
もちます。



☆のりや火薬きこ
混ぜこんでもおいしい!
(のり2コ
たらこにんじん大さじ34枚)



おかか

① だしをとった後のかつおぶし

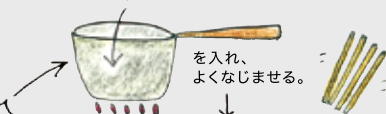


軽く
水気を絞る 包丁で
細かく刻む

《材料》

- だしをとった後のかつおぶし…20~30g
- しょうゆ・みりん…各小さじ1~2
- 塩…小さじ1/3弱
- 白ごま…大さじ1
- 刻んだのり…1/4枚分

② 鍋に ①のかつおぶし しょうゆ みりん
小さじ1~2 小さじ1~2



を入れ、
よくなじませる。

弱火にかけ、はし3、4本で混ぜながら
カラカラになるまで炒る。

③ 塩 白ごま 刻んだのり
小さじ1/3弱 大さじ1 1/4枚分

を加えて、
ざっと混ぜ合わせて完成!



冷蔵庫で
約2週間
もちます。

あさごはん マイスター

子どものためのごはんレッスン

へのみち

7 ポウルの上にキッチンペーパーをひいたザルをのせる。



4 おなべのふちにプツプツと小さなあわがたくさんついてきたら、こんぶをとりだす。



ブクブクとふつとる前にとりだすよ。

1 水をはかっておなべに入れる。



8 ザルの中にだしをそそぎ、こす。



5 強火(つよび)にして、かつおぶしを入れる。



2 こんぶを入れて20分おく。



☆ 今月のもくひょう ☆

だしをとって、おみそしるを作ろう！

まいスター えりちゃん

なんいど **2**

これで「だし」のかんせい！

6 ふつとらしたら火をけて2分くらいそのままおく。



3 中火(ちゅうび)にかける。



- ☆ ざいりょう ☆
- | | | | | | |
|----------------------|--------------|------------|------------|--------------------------|-------------|
| こんぶ
10cm長さ
1まい | かつおぶし
10g | 水
800ml | みそ
大さじ3 | きぬとうふ
1丁(ちょう)
300g | ながねぎ
5cm |
|----------------------|--------------|------------|------------|--------------------------|-------------|
-

こんぶ、ふくらんでる！

★ ★ ★
マイスターの
おみそしる
 ★ ★ ★



「おみそしる」にはコレ！

北海道仕込み
白つぶ 750g

北海道大豆と北海道米を使用した10割麹みその「北海道仕込み白つぶ」甘みのきいたあっさりとした味わいが、だしの香りを引き立てます。

コープさっぽろ各店舗でお取扱いです。



イベントの
お知らせ

コープさっぽろ・福山醸造共同企画

トモエ親子手作りみそ教室

※詳しくはP58をご覧ください。

ごはんには、やっぱりだしの効いたおみそ汁が
 ぴったり!ごはんに不足している栄養分をおみそ
 汁が補ってくれるので相性ぴったりの
 組み合わせです。

のこたべ 子どもごはん研究家・栄養士 **能戸英里**



できたかな？

上手にできたらシール
 を貼ったりお母さんの
 サインをもらおう!

12 だしがふつとうしたら、
 とうふを入れる。



9 おなべにもどして、
 弱火(よわび)にかける。



13 火を止めて、みそを
 とかしながら入れる。



10 みそしるのざいりょうを
 切る。とうふは2cm×2cm
 くらいの大きさに切る。



14 ねぎを入れて、
 かんせい!



11 ねぎは5mmくらいの
 あつさの小口切り(こく
 ちぎり)にする。





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。

(北見市) うつわ陶陶音

作り手

いたみ ゆうこ
伊丹 裕子 さん

埼玉県出身。日本大学芸術学部を卒業後、東京の陶芸講師養成塾で知識と技術を習得し、工房にて4年ほど陶芸講師を務める。結婚を機に北海道へと移住し、現在は北見の自宅兼工房で活動中。

主張し過ぎないスモーキーカラーが素敵!マグ、スープカップなどカップ類は2,000円台～。新作のカップ&ソーサは3,888円(中央)。表紙の「コドモプレート」はヘリを起こし、小さな子どももこぼしにくく掴みやすいお皿を生まれた作品

心と淡いカラーと 使い勝手の良さが魅力

旭川中心部にあるセレクトショップ&カフェ「SUNUSU」。店内には海外のワインテージ食器と共に、伊丹裕子さんの作品が並びます。白い器も作っていますが、特徴的なのはグリーンやブルーなど、色のある器。厚みを残した素朴なフォルムと相まって、使い始めから長く愛用してきたような味わいを醸しています。「釉薬を作るときに参考にした本が、たまたま外国のもので、自分ではあまり意識していませんが、北欧雑貨好きのお客様から、これは北欧の色だね」と言われたこともあります。日常では4歳の娘さんを育てるママ。お子さんが生まれてから、器作りの視点も少し変化したそう。「子どもがこぼしにくい形だったり、時間がないとき、どんな料理にも使えるオールマイティな器など、前以上に日々の使い勝手の良さを考えるようになりました」。気がつけば毎日使っている、それが作り手として一番嬉しい言葉。一色の中に微妙な濃淡があり、色々な表情が楽しめる伊丹さんの器は、使いやすいだけでなく、心をほっこりさせる嬉しい作用も兼ね備えています。

これまで拠点としていた旭川から、3月に北見へ移転。「なかなか時間が作れずスローペースですが“いつでもいいよ”と待っていてくれるお客様も。新たに作陶の環境が整う予定なので、今までよりも力を入れていけたら」と伊丹さん



プレゼント

写真の「コドモプレート薄緑色」(2,916円)と「スープカップ青藍色」を各1名様にプレゼント(詳細はP73を参照)

■伊丹さんの器が買える&使えるお店

SUNUSU(スヌス) 旭川市7条通8丁目 左2号 TEL0166-27-7000 11:00~20:00 不定休

1階はヨーロッパヴィンテージ雑貨中心のショップ。こちらで器が購入できます。今回撮影協力を頂いた2階のカフェでは伊丹さん作のマグカップでドリンクを楽しむことができます。

おしえて
ください

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「昆布」のレシピを
教えてください

Q5.

今月号のベストレシピを
教えてください

Q6.

お医者さんに聞いてみたい質問・
悩みがあれば教えてください
(受診科は問いません)

Q7.

ご意見・ご感想をお聞かせください。
イラスト・写真もお待ちしています

応募方法

①お名前(ふりがな) ②ペンネーム ③年齢 ④電話番号 ⑤住所
⑥メールアドレス ⑦ご希望のプレゼントをご記入の上、下記までご応募ください。

応募締め切り: 5月20日(水) 必着

●郵送

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
コープさっぽろ広報室 ちょこっと編集部

●FAX

011・671・5755

「5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 ▶



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。

※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)

編集後記

今月から始まった健康ラボいかがでしたか?「空腹が一番のごちそう」と言いますが、食べるものが明日のカラダを作り、健康なカラダがご飯をおいしくさせる。当たり前のことに気付かされた取材でした。「旬の素材をおいしくいただく」ために、私も春からちょこっと意識改革をしていきます!(C)

今
月
の
プ
レ
ゼ
ン
ト

A. アスパラ1kg

特集で紹介した押谷農
園産。天候などにより発
送が遅れる場合があり
ます。ご了承ください。

…………… 5名様



B・C 表紙の食器

伊丹裕子さん作
「コドモプレート薄緑色」
と「スープカップ青藍色」

…………… 各1名様



D. 読者レシピの食器

読者レシピ内「アスパラ
アイスクリーム」で使用し
たボウル(小)3個セット

…………… 1名様



第38号
2015年5月1日発行(毎月1日発行)

発行元/コープさっぽろちょこっと編集部
〒063-8501
札幌市西区發寒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
こくれけいすけ、野崎亜美

編集/河井とわ、小西由稀
青田美穂、長谷川圭介
本間千洋、能戸英里
こくれあいこ、安田三千代
戸田佳菜、千田文恵
竹村貴子、森川理香、小向香

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丁目札幌ステラブレイス
イースト2F TEL 011-209-5526)

- 掲載商品は、一部お取扱していない店舗もございます。あらかじめご了承ください。
- 本誌記事・写真の無断転載、複写、加工、使用を禁じます。
- 「QRコード」は株式会社デンソーウェアの登録商標です。
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。



ごはんとかかず インデックス

アスパラ



アスパラのレース揚げ	13
茹でアスパラの温玉オン	20
和だしのひたひた	21
アスパラのベベロンチーノ 素揚げ皮のつけ	22
アスパラ巻き	24
アスパラベーコンのリゾット	26
アスパラとサクラエビのかき揚げ	30
アスパラポタージュ	31
アスパラマフィン	31
アスパラアイスクリーム	32
アスパラ混ぜごはん	32
アスパラと半熟卵のサラダ	33
豚バラ肉とアスパラのマジックソルト串焼き	33
アスパラとコーンのコロコロクロquette	34
アスパラのごまみそ和え	34
アスパラのポイル、香草パン粉とイクラ、レモン、サラダ	裏表紙

野菜



甘えびと菜の花のサラダ オレンジみそ	29
--------------------	----

お肉



カルボナーラグラタン	36
ビーフシチュー	36

お魚



魚介とかぶの冷製スープ	28
ホッケのムニエル	62

ごはん



目玉焼きカレー	37
地鶏の鶏めし茶漬け	41

お菓子



もち入り豆乳バンケーキ	39
ガーナ&塩キャラメルのパウダープリン	40
べこもち	67

その他



自家製ふりかけ	68
(しそじゃこひじき・おかか・たらこにんじん) おみそしる	70

店舗インデックス

リストランテ クレス 長沼町東3線北10番	15
ながめお温泉別棟物産館 長沼町東6線北4番地	15
田園レストラン 里日和 長沼町東7線南3号	16
珈琲工房 長沼町字加賀団地	16
高橋菓子舗 長沼町銀座北1丁目2-18	17
マオイワナリー 長沼町字加賀団地	17
Q 札幌市中央区北1条西2丁目1-3 りんどうビルB1F	25
BARCOM Sapporo 札幌市中央区北2条西2丁目15 STV北2条ビル1F南側	26
w27 札幌市中央区南3条西3丁目もりにビル5F	裏表紙

採れたての野菜、生産者の想い、シェフの技。

北海道、だからできる、ごちそうがここにあります。



畑でレストラン®

畑で見よう、味わおう！おいしい北海道農業

今年も
OPEN!

Coopさっぽろ農業賞受賞生産者の畑に、

1日限りの「ランチレストラン」が開店。絶景のロケーションの中で、

人気シェフが採れたて野菜を使って、スペシャルなランチコースをご提供。

北海道農業を支える生産者やシェフとの交流を楽しみながら、

畑で過ごす贅沢な1日をお楽しみください。

※「レストラン」はイベントのイメージを表しています。



参加費／お一人様 **5,000円** (税込)

5月1日(金) 受付スタート!

全席指定・おみやげつき

お申込み方法

電話 コープトラベル本部 TEL 011・851・7411 月～金10:00～18:00 土10:00～15:00

Web コープトラベル <http://coop-travel.jp>

ご注意

参加費のご入金をもって本予約成立とします。

開催日の2週間前までに入金が確認出来ない場合、キャンセルとみなし、仮予約は無効となります。

お問合せ

Coopトラベル「Coopさっぽろ農業賞を応援する会」事務局

TEL 011・851・7411 月～金10:00～18:00、土10:00～15:00

畑でレストラン



詳しくは「畑でレストラン」ホームページ、Facebookページをご覧ください



6～8月の開催

※9～10月はホームページをご覧ください。

新篠津村

6.7 [日]

大塚ファーム ×
トラッドリア ピッツェリア テルツィーナ
堀川秀樹シェフ

当別町

7.26 [日]

ファームひなたんぼ ×
RICCI (リッチ)
川崎律司シェフ

石狩市

6.14 [日]

1.5 FARM ×
Osteria YOSHIE (ヨシエ)
吉江恵一シェフ

安平町

8.2 [日]

内藤あんがす牧場 ×
banquet (バンケット)
若杉幸平シェフ

長沼町

6.21 [日]

押谷農園 ×
BARCOM Sapporo (バルコ札幌)
塚田宏幸シェフ

札幌市

8.11 [火]

永光農園 ×
Capri Capri (カプリ カプリ)
塚本孝シェフ

美唄市

6.28 [日]

西川農場 ×
SIO (シオ)
佐藤陽介シェフ

三笠市

8.16 [日]

鈴木農園 ×
中国厨房 GEN (ケン)
神照高シェフ

杜町

7.5 [日]

農場たつかーむ ×
Day's kitchen 創・sou-
笠原大介シェフ

浦臼町

8.23 [日]

鶴沼ワイナリー ×
サザールバル
廣田勝彦シェフ

余市町

7.12 [日]

滝下農園 ×
TAKU 円山
和田勇人シェフ

森町

8.30 [日]

政田農園 ×
ルックリマ函館
関川裕哉シェフ

恵庭市

7.20 [月・祝]

余湖農園 ×
meli melo (メリメロ)
佐藤大典シェフ



ダブルニュージュウナナ しもくに の 生

「w27」シェフ下国 伸さん直伝
「サッポロ生ビール黒ラベル」に合う簡単おつまみ

アスパラのポイル 香草パン粉とイクラ、 レモン、サラダ

作り方



①アスパラ(2本)は、はかまを取って根元部分の皮をむき、塩を入れた湯で2分茹でて氷水にくぐらせる。



②オリーブ油(大さじ2)、んにく(小さじ1/2)を熱し、乾燥パン粉(大さじ3)、粉チーズ(大さじ1)、パセリ(小さじ1)を加えてきつね色になるまで炒る。

③皿に②を敷き、①のをせ、すりおろしたレモンの皮、イクラ、サラダ(ラディッシュなど)を添えて完成。

黒ラベルはコクとうまみのバランスに優れ、どんな料理にも合わせやすいのが魅力。今回は旬のアスパラに炒ったパン粉を添えました。パン粉にチーズを合わせることで塩味が加わり、スナック菓子感覚で楽しめます。



★w27(ダブルニュージュウナナ)
札幌市中央区南3条西3丁目もりにビル5F
TEL 011-272-5332



RENEWAL サッポロ生ビール黒ラベル それは北海道からはじまりました。-----

黒ラベルのルーツは北海道で1958年に発売された「サッポロ壺生(びんなま)ビール」です。生ビールが珍しい時代に、暖房が普及した北海道で冬でもおいしく飲める幻のビールとして大人気になりました。全国発売されたときのコピーは「北海道で好評の、あの生、新登場」。素材と製法にこだわり、クリーミーな泡、麦のうまみと爽やかな後味に磨きをかけ続けて57年目、ついに「理想の生」が完成しました。

