

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

甘く、とろける、南蛮えび。

4月号

2016 [vol.49]

つなぐ  
COOP  
SAPPORO



★ 乾杯をもっとおいしく。  
**SAPPORO**



喉ごしのうまさにも、  
みがきをかけた。  
エクストラブリュー  
限定醸造！

旨さ  
長持ち  
麦芽!!  
100%使用

完璧な生ビールを。  
サッポロ生ビール  
**黒ラベル**  
Extra Brew  
《エクストラブリュー》

4月12日(火) 限定発売



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

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

ONLY  
北海道!

春だけの、  
特別なクラシック。



これが、北海道のビール。  
サッポロクラシック  
春の薫り

3月29日(火) 限定発売

www.sapporobeer.jp サッポロビール株式会社



特集

# 南蛮えび

調味料  
34

70歳  
30

読者  
26

シェフ  
22

豆知識  
18

羽幌町  
13

生産者  
04



# 羽幌の 南蛮えび

南蛮えび

生産者

取材・文編集／青田美穂  
撮影／石田理恵 デザイン／佐孝俊



# 「はぼろの甘えび日本一！」 全国最多の水揚げを誇る町

夜の  
深  
い  
羽  
幌  
港  
に  
戻  
っ  
て  
き  
た  
大  
型  
船  
。風  
雪  
の  
中  
、船  
上  
か  
ら  
の  
荷  
揚  
げ  
作  
業  
が  
進  
む



新鮮な南蛮えび(甘えび)を求めて訪れたのは、海面に氷が張るほど冷え込んだ1月半ば。立っているだけで手足がかじかむ夜23時過ぎ、闇に包まれた港に100トン級の大型船が戻ってきました。とれたての鮮度を保つため、帰港してすぐ漁師さんたちが船の水槽から生きた状態で陸に上げ、隣接の市場へと運びます。羽幌町は全国の自治体で最も多い、年間800トンもの南蛮えび漁獲量を誇り「はぼろの甘えび日本一!」をキャッチフレーズに、ご当地メニューの提供や商品開発などえびによる町おこしも行っています。

\* \* \*

日本でとれる南蛮えびの約7割が北海道産。禁漁となる2月を除き

えびかに籠漁は二年を通して行われていますが、時化しげが多い12月と1月は小型船では海に出ることができません。そんな中、冬場に大型船を出し、漁を行っているのは全道でも羽幌町のみ。過酷な冬の操業を支えているのは、羽幌町の基幹産業であるえび籠漁に情熱を注ぎ、危険と背中合わせの中でも「日本一の水揚げを守る」という漁師さんたちの心意気です。



# とってすぐに専用水槽へ 「鮮度」に絶対の自信あり

3月から11月までは、20トンクラス  
の複数の小型船で漁を行うため朝夜  
問わず港も市場も活気に溢れます  
が、この時期、羽幌港には限られた船  
の戻りを待つ関係者が少数いるのみ。

道外では底引き網による漁も行わ  
れていますが、北海道で一般的なえび  
籠漁はスケソウダラやニシンを餌に  
した専用の籠を漁場に仕掛けて引き  
上げるため、えびの体を傷つけること  
なく水揚げできます。とったえびはす  
ぐに船上でオス・メス、サイズ別に選別  
し、活魚水槽で荷揚げ直前まで生き  
た状態で保管。全ての船に海水滅菌  
装置を搭載しており、水槽に電気分

解とフィルター過をかけて冷却した  
海水を注いで、鮮度の維持に細心の  
注意を払っています。港に到着してか  
らも時間との勝負。船での作業を無  
駄にしないよう、スピーディーに計量  
され、発泡スチロールの山が築かれて  
いきます。生きている南蛮えびは、殻  
越しに味噌や卵が透けて見えるほ  
ど！刺激に弱く繊細な扱いが求めら  
れますが、抜群の状態に漁師さんた  
ちの仕事へのこだわりを感じました。

上／船底の水槽  
室で生かしておい  
た南蛮えびはその  
まま市場へ  
下／極力、えびの  
体に触れないよう  
手早く計量し梱包







第八十八長隆丸  
の今船長。3代目だ  
が「家業じゃなくて  
も漁師になった。  
そのくらい天職だと  
思う」と笑う



# 他産地にはない強み 「日本二」のプライド

羽幌町だけで行われている冬の南蛮えび漁。深夜0時過ぎ、漁から戻ってきたばかりの第八十八長隆丸（ちやうりゅうまる）の船長・今力（いみちから）さんにお話を聞きました。

「冬の海？それはもう夏と比べものにならないね。海は荒れるし、風の強い日は籠の引き上げ作業も大変。昔は海に落ちた仲間を助けたこともあったり、命がけだよ。漁場までの片道6時間くらいで、船の外側だけじゃなく船内も凍ってきて皆で氷を落とすんだけど、その作業だけでも1時間以上はかかるなあ。体力も気力も、いっぱいいっぱいだよ。」

想像以上の過酷さですが、こうして今さんとお話できる時間もごくわずか。なぜなら1時間後、船はまた漁場へと向かうからです。

「冬は時化（しけ）やすくて何日も休漁になることもあるから、出られる日は



発泡スチロールの中の氷は凹凸の少ない平らなものを使用。全体にえびをならしやすく体を傷付けないための工夫

出るよ。1週間に5回往復する日もあるね、5連チャンさ(笑)」と今さんは笑顔を見せます。命がけでも冬の漁を行う一番の理由は、他産地の水揚げがない時期に供給できること。また、一年を通して羽幌町の南蛮えびを安定流通させることで、ブランド産地として名実共に「日本二」をアピールする大きな強みとなるからです。



右／仕掛けを揚げると籠の中に生きた南蛮えびが 左／南蛮えびの入った発泡スチロールは朝の出荷まで、真冬も冷房の効いたスペースで保管し鮮度を保つ

# ルビー色に透き通る コープの「朝どり南蛮えび」

コープさっぽろでは、生産者の方々が守る鮮度へのこだわりをそのままお届けしたいと、6年以上前から「朝どり南蛮えび」を販売しています。通常のルートは選別の翌朝に競り落として運送されるため、購入できるのは早くてもその日の午後以降。コープさっぽろでは特別に、水曜、金曜、日曜の週3日、深夜に選別された南蛮えびをすぐにトラックでセンターへ配送し、朝どりのものをいち早く店頭へ。新鮮さの証である透明感と真つ赤な体、プリプリの食感に甘みを備えた南蛮えびをお届けしています。北るもい漁業協同組合本所の専務理事を務める蝦名修ひな おさむさんは、羽幌町自慢の南蛮えびの美味しさについてこう話します。



本所の蝦名修専務理事。北るもい漁協は天塩、初山別、羽幌、苫前の4つの漁協で構成されている

「南蛮えびの漁場はむかわ町武蔵堆と呼ばれる道北海域で一番大きく、最高の漁場です。豊富なプランクトンから栄養を蓄え、荒波にもまれた南蛮えびは道外でも高級品として評価をいただいています。ぜひ地元・北海道の皆さんにもっと知って味わっていただきたい。毎年6月には恒例のはぼろ甘エビまつりも開催していますし、食べてそのおいしさを知っていただき、日本の羽幌町の南蛮えびを一緒に盛り上げてもらいたいですね」。

朝どり南蛮えび担当の内田バイヤー(左)。早朝の市場を訪れ近況をリサーチ



羽幌町の冷凍南蛮えびは  
コープのギフトでも  
ご購入いただけます。

お申込みは4月1日(金)～4月23日(土)まで  
※発送開始日は4月4日(月)です。漁の状況により変更になる場合があります。  
詳しくはwebで [これがいんだわ北海道](#)

# 未来へ向けて広がる 無限大の活用法

漁協ではこれまで市場に流通しなかつた小さなサイズの南蛮えびも活用し、新たな活路として商品開発に力を入れています。えびの殻を粉末にした「えび粉」を練り込んだ道産小麦の Pasta や、風味豊かなドレッシング、新商品のせんべいなど積極的に商品化に着手。南蛮えびのうま味を最大限に生かし、次世代、後継者へつなぐ漁業を目指しています。

3月から本格的に漁のシーズンに入り、厳しい冬を乗り切った羽幌町の



漁師さんたちも「幕開けの春」を迎えています。私たちの口に入るまで、最大限の努力で鮮度を保つピカピカの南蛮えび。産直の新鮮さを手軽に味わうことができるのは、北海道に住む人だけの特権です。ぜひコープさっぽろの「朝どり南蛮えび」で、最高の贅沢を堪能してください。

## 生産者さんのおすすめレシピ

### 「甘えびとたこのすまし汁」



●材料(4人分)／南蛮えび30尾、煮だこ足1/4本、はんぺん4枚、片栗粉80g、ねぎ1/2本、昆布適量、だしの素・塩・しょう油少々

●作り方／①鍋に適量の水と昆布を入れてだしを取る。②えびは頭を外して殻をむいて身を粗めに切り、煮だこは細かく切る。③はんぺんを手でつぶし、②と片栗粉を入れて混ぜ、一口大に丸める。④①を沸騰させ、③と外したえびの頭を入れて煮る。⑤だしの素、塩、しょう油で味を調え、小口切りのねぎを入れてできあがり。

### 「プリプリえびはんぺん」



●材料(4人分)／南蛮えび30尾、たこ足1/2本、はんぺん4枚、片栗粉大さじ2、塩・水・油少々

●作り方／①殻をむいたえびの身と、たこ足は食感が残る程度に刻む。②はんぺんを固まりがなくなるよう手でもみ、ボウルに移す。③①に塩、片栗粉を加えて②に入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。④丸めて平たく成形し、油を引いたフライパンで片面を焼く。⑤焼き色が付いたら裏返し、水を入れてふたをし蒸し焼きに。両面がこんがり焼けたら完成。

※しょう油大さじ3、酢大さじ2、白炒りごま大さじ1、ごま油大さじ1、砂糖・おろしにんにく少々を混ぜ、お好みでねぎを加えたタレで食べると美味!

「朝どり南蛮えび(店頭表記／生なんばんえび刺身用)」は、水曜、金曜、日曜の週3回、札幌・旭川地区のコープさっぽろ大規模店舗でお求めいただけます。(取扱いのない店舗、漁の状況により入荷がない場合もあります。ご了承ください)

南蛮えび

まち

取材文編集／小向香 撮影／松浦靖宏  
デザイン／佐孝俊 イラスト／佐々木小世里

# 羽幌町

かつて炭鉱で栄えた、港町羽幌。  
小学校で出会った2人は、  
そのまま元氣な大人になった。  
今はそれぞれのお店と、  
生まれ育ったまちを守ってる。



菓子司 梅月 工場長  
小原 健嘉さん(35)



羽幌鮭処 なか川 大将  
中川 護さん(35)

「甘えびの押し寿司」の冷凍品は、特殊冷凍技術を使っているので解凍してもごはんがふっくら♪



# きゅんとするほど美しい、 羽幌の海の宝もの。

羽幌鮭処 なか川



「羽幌の魚は本当に鮮度が良いです！」と話す店主・中川さんは羽幌っ子。札幌の寿司店での修業を経て、5年前に故郷で開業しました。年中とれる南蛮えびをはじめ、夏はウニ、イカ、冬はヒラメ、真フグなど前浜の海の幸をふんだんに使っています。

1本に南蛮えびが40〜50本も使われている押し寿司はお持ち帰りも可能。えびのまるやかなお



「羽幌は田舎だけれど人がとっても元気です。やっぱり港町だからかな？」と大将の中川さん



コープさっぽろ広報室  
北海道フードツーリズム推進G  
小向 香 ●こむかい かおり

「甘えびの押し寿司」お店では2,000円(税別) お持ち帰りは2,100円(税別)。冷凍品(2,200円税別)もあります。人気商品ですので事前の予約がおすすめですよ



▲重原商店  
糠にしん(295円税込)  
塩分控えめで三平汁に  
ぴったり!

▶焼尻島産がらめ昆布&ぎんなん草  
(400円税込)みそ汁の具に最高です!

羽幌町南3条2丁目3 TEL 0164-69-0151  
営業時間/9:00~20:00 休み/元日

●ストアアーク TEL 0164-62-3699

「地元のコープにズームイン」  
コープさっぽろ  
はほろ店

2014年に中心部のビル「ハートタウンはほろ」に入居した新しいお店として町民に親しまれています。テナントの「ストアアーク」ではユニークな地元の特産物を専門に扱っています。おみやげのお買い物にもぴったりですね。



工場長・小原さんとお  
母様の優美子さん。お  
店の顔です



▲金時豆が  
たっぷり。  
1,000円(税込)

羽幌町南大通2丁目 TEL 0164-62-2272  
営業時間/7:30~19:00 休み/元日のみ

「地元の老舗」  
菓子司 梅月  
ばいげつ

「梅月」は大正7年創業の老舗。昔ながらの手作業で作る「金時羊羹」や「大型最中」が有名です。



レトロなまちに調和したおしゃれな外観



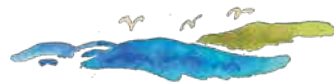
羽幌町南大通1丁目 TEL0164-62-6686  
営業時間/11:30~14:00(L.O.13:30)  
17:00~22:00(L.O.21:30) 休み/日曜



味と、宝石のような美しさにつつ  
とりしてまいりますよ。



にぎり鮭ランチ「月にぎり」1,200円(税別、お寿司10貫、お椀、小鉢、茶碗  
蒸しまたはアイスクリームつき)



# 海、山、サフォーク。 羽幌はイタリアン食材の宝庫。

## ラ・フラスカ



1.「タリアテッレの羽幌産甘えび 野菜とベーコンのミネストラ」(980円税込)。羽幌産花豆やロマネスコ、パスタはルルロソンのものを使用。南蛮えびのブロード(ブイオン)が効いています  
2.左からシェフの娘さんの友里さん、高野里美シェフ、奥様の享子さん。

「全部羽幌のものでイタリアンを作りたかったんです」と、羽幌出身・オーナーシェフの高野里美さんは話します。開店から19年、農家の協力も広がり、今では夏になるとほとんどの食材が羽幌または管内産で揃います。留萌産パスタ小麦「ルルロソ」も積極的に活用、南蛮えびを用いたメニューも人気ですよ。

羽幌町南6条4丁目1-2 TEL 0164-62-5078  
営業時間/11:30~14:00、18:00~21:00 休み/不定

※タリアテッレ=パスタの種類 ※ミネストラ=野菜のスープ



昭和29年に故・久保田キノさんをはじめたおやき店。30年前からは、町で「久保田のお兄ちゃん」と呼ばれている四男の丈夫さんと二人三脚で営んできました。使い込んだ銅板で焼き上げるおやきは小ぶりですが控えめ。あんこが苦手な人でも食べられる上品な味です。町内からまとまった数の注文を受けると、丈夫さん

がバイクで届けてくれる、ほのぼのとしたお店です。



1.おやきは1個65円(税込)夏はかき氷もあります 2.名物だったキノさんは3年前に99歳で他界。丈夫さんは1人でお店を守っています

羽幌町南大通2丁目 TEL 0164-62-3018  
営業時間/10:00~18:00 休み/日曜

## 久保田おやき店

# お母さんとお兄ちゃんが 守ってきたおやき。



丈夫さん手作りの  
浮き玉製オロロン鳥♪







# 「南蛮えび通」になっちゃんいますか！

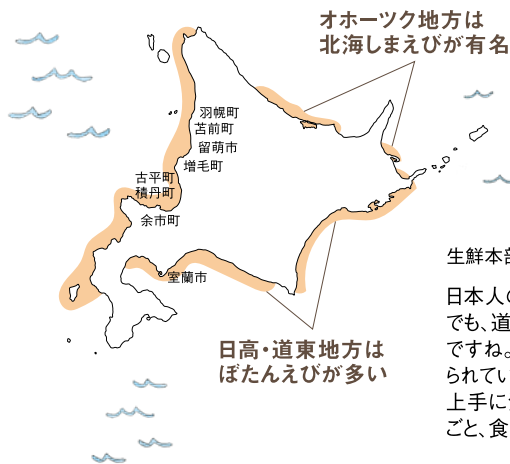
コープさっぽろ  
バイヤーが  
教えちゃう！

甘えび？南蛮えび？  
呼び名の由来と  
とれる場所について

私たちに最も馴染みが深いのは「甘えび」という名前ですが「ホッコクアカエビ」「北国赤海老」が正式名称です。甘えびとは文字通り、独特のトロリとした強い甘みから呼ばれるようになったもの。また南蛮えびも別名で、色や形が南蛮Ⅱ赤唐辛子に似ているため名付けられたとされています。

南蛮えびは日本海、噴火湾、道東太平洋、オホーツク海に分布し、北海道は全体の約7割を占める全国一の水揚げ量を誇っています。道外では石川県、富山県、新潟県など北陸地方が主な産地です。道内で主流のえび簞漁は2月の禁漁期間を除き、一年を通して行われています。

## ■南蛮えびの主な産地



南蛮に似ているから「南蛮えび」



うちだ さとし  
内田 聡さん

生鮮本部 水産部バイヤー 内田 聡さん

日本人の大好きなえび。たくさんある種類の中でも、道産子にとってえびといえば「南蛮えび」ですね。身は寿司や刺身の定番ネタとして知られていますが、ダシをたっぷり蓄えた頭や殻も上手に活用すれば、捨てるどころナシ！一匹ごと、食べ尽くしましょう。



# 普段食べている 主なえびの種類と 特徴をおさらい

えびは淡水も含めて種類がとて  
も多く、食用のえびだけでも50種  
を超えるほど。北海道は「南蛮え

び」「ぼたんえび」「北海しまえ  
び」が中心ですが、幻と呼ばれる  
「ぶどうえび」や「ゴジラエビ」と  
いった希少なえびも。

種類の違いによって、サイズも味  
わりも異なり、適した料理法も変  
わります。えびそれぞれの特徴を  
知って、上手に使い分けましょう。



## ■北海道とれる代表的なえび

**南蛮えび(ホッコクアカエビ)**  
甘みが強く生で食べることが多い。  
殻が軟らかいので、素揚げや唐揚  
げにして丸ごと食べても美味。



**ぼたんえび(トヤマエビ)**  
南蛮えびよりサイズが大きく卵も大  
粒。刺身、寿司などのほか、天ぷら  
や塩焼きにしても食べ応えあり。



**北海しまえび(ホッケイエビ)**  
主に太平洋とオホーツク海沿岸の  
藻場に生息。加熱すると体が黒か  
ら赤く変化し、塩ゆでが定番。



## ■その他定番のえび

**車海老**  
本州でポピュラーな高級素材。天  
ぷら、フライ、唐揚げほか寿司もポ  
ピルするなど加熱でうま味が増す。



**桜海老**  
体長4cm前後の小えび。生の流  
通期間が短く、干物が主流。風味  
が良くお好み焼き、かき揚げなどに。



**ブラックタイガー(ウシエビ)**  
インド太平洋の熱帯・亜熱帯域に  
広く分布。大型なのでフライやエビ  
チリなど主役として存在感を発揮。



**バナメイエビ**  
クルマエビ科で、養殖の冷凍品が  
主なため手頃。生食には向かない  
が、ジャンルを選ばず使いやすい。



# 生、冷凍を問わず えびの命は「鮮度」！ 解凍もスピードに

南蛮えびやぼたんえびなど生で  
手に入った場合は、冷凍せず購入  
したその日にできるだけ早く食べ  
るのがベスト。また冷凍品は自然解  
凍を避けて、ビニール袋に入れたえ  
びを流水または水を張った容器に  
さらして急速解凍するのがポイン  
トです。半解凍した後は3〜3.

5%ほどの塩水に浸して解凍する  
と、うま味や食感が変わりにくいそ  
う。加熱調理前には、下処理した  
えびに塩を振り、数分置いた後、片  
栗粉をまぶして水洗いを。背わた  
の残りなどもとれ、臭いも気になら  
なくなりやすい。



# 頭、殻、卵まで 南蛮えびの 丸ごと活用術

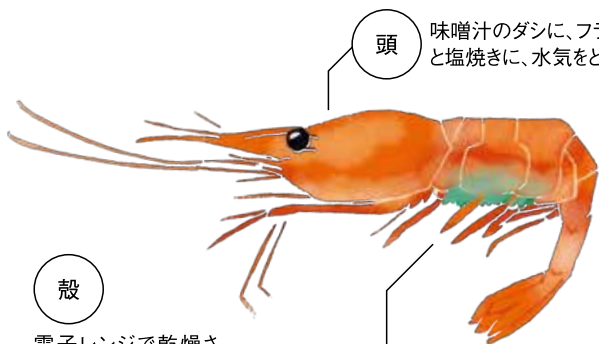
生で身を食べるときに外した頭や殻、どうしていますか？頭や殻はダシの宝庫ですが、捨てるのは臭いが気になる部分でもありません。二石二鳥のエコクッキングで丸ごと活用しましょう。身が生で食べられる鮮度であれば、メスが抱える卵や頭の味噌も食べられます。頭は味噌汁のダシや素揚げしておつまみに。殻は粉末ダシに。卵はそのまま食べても、身と和えても酒の肴にピッタリ。

## 活の南蛮えびより 少し時間がたった方が 甘くなるって本当？

生きている南蛮えびは、殻も身も美しいほど透き通っていて、見た目にも食欲をそそります。ですが、活の状態だと甘みはそれほど強くありません。あの甘さは南蛮えび自体が持つ特性から生まれるものなのだそうです。

甘みのもとにはグリシンなどのア

味噌汁のダシに、フライパンでカリッと塩焼きに、水気をとって素揚げに



頭

殻

卵

電子レンジで乾燥させ、フードプロセッサーにかけて粉末に。パスタなどの隠し味にも

足から丁寧に取り外し、軽く塩を振ってお刺身に。小さく切った身と和えると彩りもアップ

■南蛮えびに含まれる成分

抗酸化作用で知られる  
ビタミンE

元気の源となる  
タウリン

殻に含まれる色素  
アスタキサンチン

ミノ酸といわれており、息絶えてから南蛮えびが持つ消化酵素の働きにより、アミノ酸を強く感じる作用が起こるのだとか。とはいえ、販売までには輸送の時間が加わるため、店頭では新鮮な南蛮えびを選ぶと鮮度と甘みの両方を持ち合わせた一番おいしい状態が楽しめます。

活用レシピはP32～33を参考に



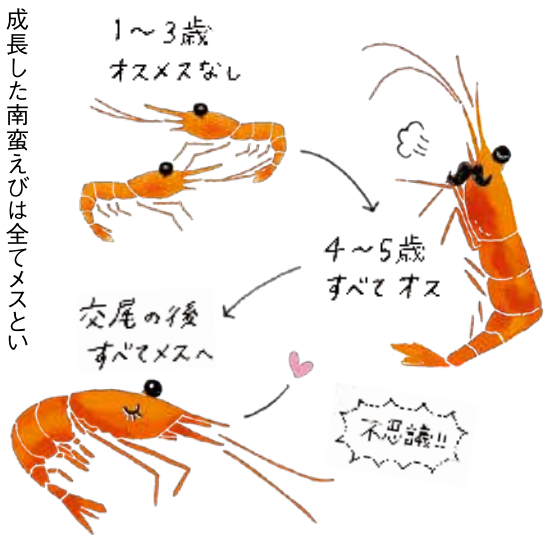
# オスからメスへ？ 南蛮えびの意外な 一生にビックリ！

わかりにくいオスとメスの見分け方。「卵を抱いているのがメス」というのは明確ですが、実は南蛮えびの生体は驚きがいっぱいです。

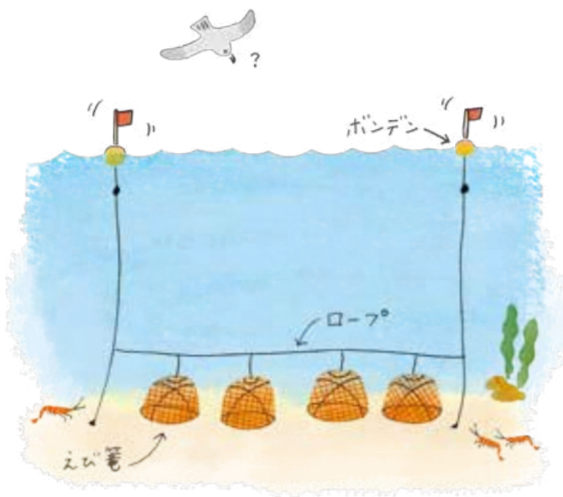
私たちが口にしているのは、平均4〜5歳の南蛮えび。生まれて3年ほどはオスメスの区別がなく、4〜5年目で全てオスとなり、その後5〜6年目でメスに変わって寿命を迎えるまでに3回以上産卵を行うそう。つまり、体の大きな

# 「えび籠漁」は こんな方法で 行われています

えびのメインの漁法は「えび籠漁」です。網に包まれた鉄製のドーム型の籠の中に餌を入れてロープにつなぎ、海に沈めます。籠は入口が広く出口が狭い形になっているため、一度入ったえびは外に出られません。ロープの両端には、仕掛けた場所がわかるようにボンデン（浮玉）を付けた棒をつないで



成長した南蛮えびは全てメスということ！一方、オスは全体に身が小さいながら卵を持たない分、味が良いという声もあります。



おき、仕掛けた翌日以降、海底から籠を引き上げます。



## 南蛮えびのえびだしのトマトソースと 南蛮えびのクルードのスパゲッティーニ

XX

※クルード/[生の]の意味

### [材料(2人分)]

えびだし※1……………120ml

トマトソース※2……………120ml

にんにくみじん切り

……………ティースプーン1/2杯分

オリーブオイル……………適量

塩……………適量

南蛮えび……………10尾

スパゲッティーニ……………160g

### ※1 えびだし(作りやすい分量)

南蛮えびの頭、殻……………10尾分

塩……………適量

玉ねぎ……………1/2個

セロリ……………1/2本

トマト……………2個

オリーブオイル……………適量

### ※2 水……………1L

トマトソース(作りやすい分量)

カットトマト缶……………400g

玉ねぎ……………1個

オリーブオイル……………大さじ2

南蛮えび

シエフ

編集/タイリシゲ/能戸英里  
撮影/石田理恵 デザイン/佐孝俊

# オレなら こう作る!

スペシャルな1品からお手軽まかないレシピまで。  
シエフならではのアイデアと技で、  
素材の持ち味を存分に生かした3品をご紹介します。

### よしえ けいち 吉江 恵一さん

道南、上磯町(現北斗市)出身。  
函館・札幌で修業を積み、2007年札幌二条  
市場のれん横丁にて「Osteria YOSHIE」を  
オープンし、2012年に現在の場所に店を移  
す。漁師の家系らしく、釣りを愛する。



オステリア ヨシエ

Osteria YOSHIE

■住所 札幌市中央区南1条東3丁目 大成ビル1F

■TEL 011-231-2778

■営業時間 ランチ11:30~15:00(L.O.13:30)

ディナー18:00~24:00(L.O.22:00)

■定休日 月曜日(火曜日はディナーのみ営業)

【作り方】

- ①大きめの鍋にお湯を沸かし、塩(水3Lに対し大さじ1程度)を入れ、パスタをゆで始める。
- ②大きめのフライパンにオリーブオイル大さじ2とんにくを入れ、中火で香りを出す。
- ③えびだしとトマトソースを加えて軽く煮詰める。
- ④ゆで上がったパスタを③へ入れて弱火にかけ、よく和える。
- ⑤ソースとパスタがしっかり絡んだら塩で味を調え、香りづけにオリーブオイル大さじ2を加えて和える。
- ⑥皿に盛り、常温にしたえびだしの行程①のえびの身をパスタの上に散らして完成。

【※1 えびだし／作り方】

- ①えびの頭、殻、尾を取り、身はボウルに入れて小さじ1/2の塩で揉み、水で洗って、水気を切っておく。
- ②25cmくらいのフライパンにオリーブオイルを大さじ1入れ、強火でえびの頭、殻、尾を炒める。(えびの香ばしい香りがするまで)
- ③鍋にオリーブオイル大さじ1とざく切りにした玉ねぎとセロリを入れて、中火で2～3分炒める。
- ④③に②と種ごとざく切りにしたトマトを加えて、トマトの甘みが出るよう5分ほど炒める。
- ⑤④に水を加えて強火で煮込み、沸騰したら弱火にしてアクを取りながら40分煮込んでザルでこす。できあがり量は約500ml。

【※2 トマトソース／作り方】

- ①鍋にオリーブオイルとみじん切りにした玉ねぎを入れ、弱火で飴色になるまで炒める。
- ②①にトマト缶を入れて弱火で40分煮込み、トマトの甘みを引き出す。焦げないように5分に1回ヘラでかき混ぜるとよい。ローリエやセロリまたはバジルの茎を加えると香りがよくなる。

POINT

パスタの上  
のせたえびがゆっくり  
パスタの熱で  
加熱されるよう  
えびは常温しておく



POINT

たけのこの他にも  
お好みの  
季節の野菜で  
アレンジできます

## 南蛮えびの カルパッチョ

xx

[材料(2人分)]

- 南蛮えび.....10尾
- たけのこ.....1/2本(前日にゆでてアクを抜いておく)
- 花穂※.....2本(なくてもよい)
- オリーブオイル.....適量
- レモン汁.....適量
- 塩.....適量

[作り方]

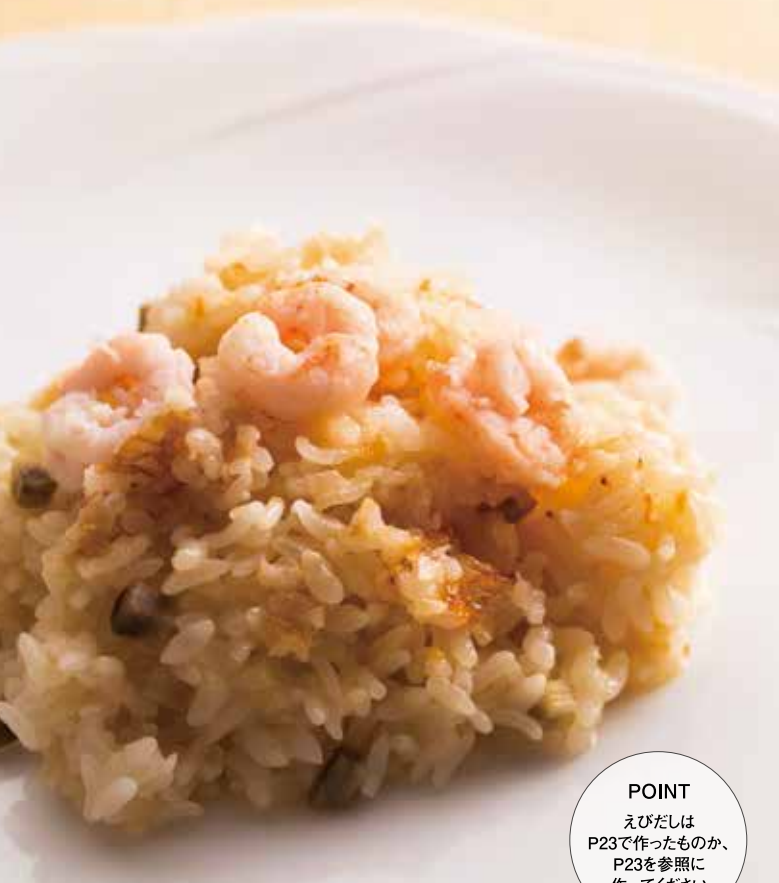
- ①えびの頭と殻と尾を取り、身をボウルに入れて小さじ1/2の塩で揉んで、ザルに入れて水洗いする。
- ②えびは背開きにする。たけのこは薄くスライスする。
- ③皿に②を広げて盛り付け、塩をふる。
- ④小さなボウルにオリーブオイルとレモン汁を3対1の割合で入れ、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- ⑤③に④を回しかけて、花穂の花と葉を散らして完成。

※しその若芽の花が開き始めたもの



オレが家で作るなら!





POINT

えびだしは  
P23で作ったものか、  
P23を参照に  
作ってください

## 南蛮えびのだしの おこげ風リゾットとから炒り南蛮えび

XX

### 【材料(2~3人分)】

|                |                |
|----------------|----------------|
| 南蛮えび……………10尾   | 玉ねぎのみじん切り……25g |
| 硬めに炊いたバターライス※  | ごぼう5mm角切り……15g |
| ……………2合分       | オリーブオイル……………適量 |
| えびだし……………180ml | 塩……………適量       |

### 【作り方】

- ①南蛮えびは頭、殻、尾を外し、ボウルに入れて小さじ1/2の塩で揉んで、ザルで水洗いする。
- ②フライパンにオリーブオイルと玉ねぎ、ごぼうを入れ、中火で2分くらい炒める。
- ③②に硬めに炊いたバターライス※、えびだしを加えて、中火で汁気がなくなるまで炊いていく。
- ④③の汁気がなくなる直前に塩で味を調べ、中火のまま最後は焼くイメージでおこげを作る。
- ⑤①のえびを、フライパンで油を使わずに、香ばしくなるようから炒りする。
- ⑥皿に④のおこげリゾットを盛り、⑤を散らして完成。

※バターライス

お米を2合研ぎ、水250cc、バターと一緒に炊飯器で炊く。  
お米:水=3:2.5の割合。



オレの♡まかない♡はこれ！

釧路市 武田様

## えびとトマトのクリームスープ

鍋にバターを溶かし、殻をむいたえび、みじん切りにした玉ねぎ、食べやすい大きさに切ったきのこを炒めてトマト缶とスープの素を加え煮る。牛乳と生クリームを加え、塩・こしょうで味を調えたら完成。



🎁 読者プレゼント!

南蛮えび

読者

編集 / 竹村貴子  
撮影 / 阿部雅人  
スタイリング / 菅原美枝  
デザイン / 玉置彩子

# わが家の いちおし レシピ!



応募総数  
199通!!

読者のみなさんから  
寄せられたレシピを紹介します。

次のお題

**ズッキーニ**  
を使ったレシピ

あなたのいちおしレシピをP71の宛先までお寄せください。採用された方にはちょこっとカード(コープさっぽろ商品券)500円分をプレゼント!応募締め切りは4月20日(水)必着。

※プレゼントは変更になることもあります。ご了承ください。

網走市 T.S 様

## えびとコーンのごはん

鍋に水、酒、しょうゆ、塩と水気を切ったコーンを入れて火にかける。沸騰したら殻をむいたえびを加えてサッと煮る。炊飯鍋に研いだ米、コーンとえびを汁ごと加え、えびの煮汁分の水を加減を調整し炊飯する。器に盛り付け三つ葉など彩りよく添える。

みなさんのレシピ待ってます！  
（次はズッキーニ）



帯広市 N.K 様

## えびパン

えびは包丁でたたいて、とろけるチーズ、マヨネーズ、おろしにんにく、塩・こしょうを加えて混ぜ合わせ、食パンに塗る。熱した油で揚げ、中まで火が通ったら完成。スイートチリソースをつけていただくさらに美味。

札幌市 竹山様

## 簡単!えびチリ風

キムチの素とトマトケチャップを合わせ、下処理したえびを漬けておく。みじん切りにした長ねぎをフライパンで炒め、えびを加えて、火が通るまで炒める。



札幌市 松本様

## えびと大葉の巻くだけ春巻き

春巻きの皮を3等分に(えびの長さに合わせて)切る。大葉と下処理をしたえびをのせて巻き、巻き終わりに小麦粉のりを塗って留める。熱した油で揚げる。

みなさんのレシピ待ってます！  
へ次はズッキーニ

わが家の  
いちおし “スパイス” レシピ!



札幌市 A.T 様

## 粒マスタード入り甘酢チキン

砂糖、しょうゆ、酢、白ごまを合わせて甘酢を作る。お酒、マヨネーズ、粒マスタードを混ぜ合わせ、そぎ切りにした鶏肉を10分ほど漬けておく。鶏肉に小麦粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで焼き、途中甘酢を加えてからめ、煮詰める。

今月のスパイス&ハーブ

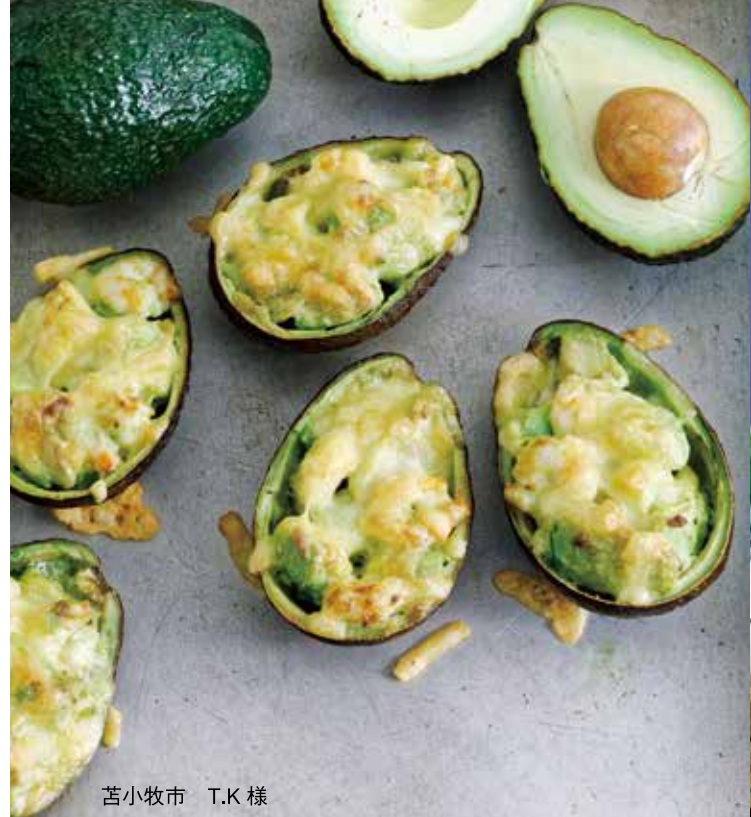
MAILLE 種入りマスタード

マスタードの種をピネガーではなく白ワインに漬け込んで作った、ワインの香り高い、風味豊かなマスタードです。見た目にも美しい大粒の種をそのまま残しているため、独特のプチッとした食感を楽しめます。



あなたのいちおし“スパイス”レシピをP71のあて先までお寄せください。採用された方にはS&Bスパイスプレゼント!

次のお題は「ラー油」を使ったレシピです



苫小牧市 T.K 様

## アボカドとえびのグラタン

殻をむいたえびは炒めて、塩・こしょうで味付けする。アボカドをくり抜いて食べやすい大きさに切り、えび、アボカドをマヨネーズで和える。くり抜いたアボカドの皮にえびとアボカドを詰めて上にとろけるチーズをのせ、トースターで焼き色がつくまで焼いたら完成。

南蛮えび

70歳

編集／こぐれあいし  
デザイン写真イラスト／こぐれけいすけ

# 70歳山田さん、 料理を習う！

男性も料理ができるとかっこいい！家族もハッピー＆体にいい！  
料理の苦手な山田さんが今号から家庭料理にチャレンジ！  
家庭料理研究家：こぐれあいこが丁寧に指導します♪

## やっぱり生が一番！ 南蛮えびのお刺身

xx  
[材料(2人分)]  
南蛮えび…………約150g(約12尾)  
大根……………約5cm  
大葉……………2枚  
塩蔵わかめ…………10g  
わさび、しょうゆ…各適量

選ぶポイント！

赤みが濃い○ 頭に透明感○ 卵が青い○  
白っぽい× 卵が白い×

②長いひげをとる。(ひげがあると  
からをむぎにくい。)



①ザルに入れ、ボウルに冷水を入  
れた中でさっと洗い、水気をきる。



洗いすぎ×

山田 哲さん

小樽市在住。月1回バン教室に通う元気な70歳。料理は全  
くの初心者でしたが、退職後、料理を始め試行錯誤の日々。  
娘に美味しいと言ってもらえるみそ汁が作りたいです！



料理は作ってもらってました～

山田さんはココが知りたい!

vol.1

# 包丁とまな板の使い方

けがをしないためにもしっかりマスターしましょう!

包丁は、まな板の奥、刃先は向こう側に向ける。

危なくないように

まな板はぬらして拭いてから使う。

汚れが付きにくい

まな板の下に固く絞ったふきんをはさむ。

まな板が動かないように

右手はまな板に対し垂直に動かす。

## 立ち方

机からこぶし一つ分位あけて立つ。右足を少しひいて立つ。

直角三角形を意識



猫さんの手ですね!

## 切り方

左手は、丸める。丸めた指先で食材をしっかり押さえます!



伸ばすと危険



## 包丁の持ち方

人差し指を丸める

大きく硬めのものを切るとき



人差し指を伸ばす

細かいものを切るとき



料理を始める前に  
知っておきたい基礎知識!

⑥大根を細い千切りにし、水にさらしてからザルに上げ、つまを作る。



③頭をひねるようにしてもぎとる。みそ汁用にとっておく。



⑦わかめはさっと洗い、5分ほど水にさらし食べやすく切る。



さらしすぎ×

④卵は親指でしごきとり別にしておく。背わたはとらなくてOK!



なるほど~

最初にくっついている部分を切り離すとよい。

⑧器に盛り付ける。



⑤尾の1節を残し、丁寧に殻をむく。鮮度がいいものほど、むきにくい。



奥につまを盛り、大葉をしき、えびを並べる。卵、わかめ、わさびを盛り、しょうゆを添えて完成!

② 刺身で外した頭を入れ、水から強火にかける。



① 鍋に水、昆布を入れ、できれば30分以上漬ける。



## 刺身で残った頭で! 南蛮えびの頭のみそ汁

xx  
[材料] (2人分)  
水……………2・1/2カップ  
昆布……………5cm角1枚  
南蛮えびの頭……10~20尾分  
みそ……………約大さじ2

ポイント!  
刺身を作ったその日のうちに作ること。

先生!うちにフードプロセッサーないです!

② フードプロセッサーにかけ、細かくする。



① フライパンに、えびの殻を入れ水分がなくなるまで強めの中火で5分ほど炒る。



## 頭だけでなく、 殻も尾も、全部使って! 南蛮えびのふりかけ

xx  
[材料] (作りやすい分量)  
南蛮えびの殻 (刺身を食べた後に残った頭、殻、尾など全部)  
……………10~20尾分  
白ごま……………約大さじ1

ほうれん草のおひたしにばらり、厚焼き玉子に入れてもよし!



すり鉢やミキサーでもできますよ!



山田さん、さっそく頂きます!

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

# 南蛮えびの腹八分目定食



南蛮えびのお刺身

ブロッコリーの  
梅マヨ和え

ごはん  
(南蛮えびのふりかけ)

南蛮えびの頭の  
みそ汁

## 畚り菜メモ

### ブロッコリーの梅マヨ和え

ゆでたブロッコリー(1/2株)に、たたき梅(大さじ1/2~1)とマヨネーズ(大さじ1)を合わせて和える。

ブロッコリーはゆでた後、ざるにあげ(水にさらさない)、うちわなどであおいで急冷すると、水っぽくなく色よく仕上がりますよ!



頭を食べるときは、目の下あたりを前歯でかみ、中のみそをチューっと吸います。

④みそを溶き入れ、ひと煮立ちしたら完成!

③沸いてきたら昆布を取り出し、アクをしっかりとる。



今までこんな煮立ててました〜



ここで火を通し過ぎないのがコツ!みそは最初は少なめに入れ、味見をして足りなければ足すとよい。

④白ごまを加えて完成!

③フライパンに戻し、ばらばらとすするまでよく炒る。もっと細かくしたいときは再度フードプロセッサーにかける。



焦げやすいので注意!

塩分は入らないので、ごはんにかけるときは塩をばらりとふりかけて! 冷蔵庫で2、3週間もちます!



きほんのさしすせそ

# しょうゆ

|        |
|--------|
| ① 主な原料 |
| ② 特徴   |
| ③ 用途   |

えっ!?  
味が薄い  
ってコト  
じゃないの?



しょうゆ  
といえばコレ!



北海道民には  
なじみ  
深いわね。



## 濃口しょうゆ

- |                          |
|--------------------------|
| ① 大豆(または脱脂加工大豆)と小麦       |
| ② 全国各地で使われる、最もポピュラーなしょうゆ |
| ③ つけ、かけ、煮物、たれなど幅広く       |

## たまりしょうゆ

- |                              |
|------------------------------|
| ① ほとんど大豆だけで作られる              |
| ② うま味成分が多く、<br>とろりと濃厚。香りも重ため |
| ③ 照り焼き、<br>つけ焼き(せんべい)など      |

どーやって  
使うの?



濃口と  
同じように  
つけたり、かけたり。  
豆腐や刺身に  
GOOD!



ノン!ノン!  
使う量に  
ご注意。



## 薄口しょうゆ

- |                         |
|-------------------------|
| ① 大豆(または脱脂加工大豆)と小麦      |
| ② 色は淡いが塩分濃度は濃口しょうゆよりも高い |
| ③ 素材の持ち味や色を生かす料理に       |

## 丸大豆しょうゆ

- |                              |
|------------------------------|
| ① 大豆を丸ごと原料に使用                |
| ② 大豆の油脂成分が醸造中に<br>分解されて風味が増す |
| ③ 濃口しょうゆ同様オールマイティ            |





# こんなにカンタンに ふるさと納税できました！

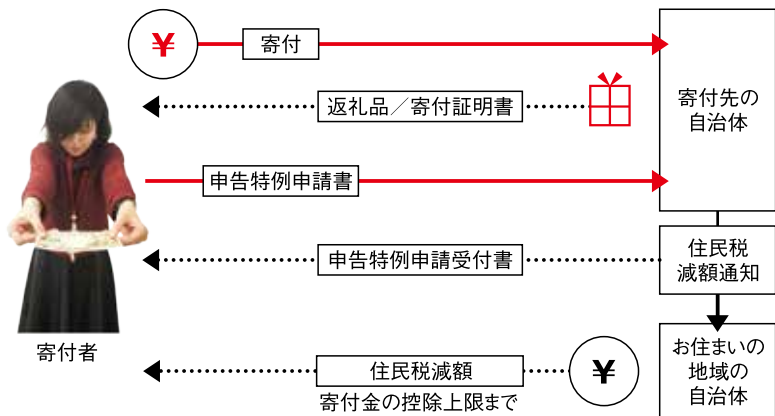


## 3分で分かる！ ふるさと納税

ふるさと「納税」といっても、実際には自治体への「寄付金」。寄付をするとお礼の品を贈ってくれる自治体もあります。出身地に関係なく、いくつもの自治体に寄付することができ、税金の使い途を指定することができます。2015年4月からワンストップ特例制度がスタートし、確定申告が不要になりました。（※）

※ワンストップ特例制度を使うためには「もともと確定申告をする必要のない給与所得者等であること」「1年間の寄付先が5自治体以下であること」が条件となります。

### ■税金控除を受ける方法（ふるさと納税ワンストップ特例制度を利用する場合）



※確定申告を行う場合は上記とは異なりますのでご注意ください

ちょこっトリップ  
ふるさと納税バスツアー開催決定！

詳しくは  
P17へ

# ぼくらの スポもち!

スポーツにはもち食!

...

今回は

「Line's Collect-TT」  
にお邪魔しました。

スポーツを応援!  
北海道の  
もち米

取材・文／青田美穂 編集／千田文恵  
撮影／川尻亮一 デザイン／玉置彩子

上達に不可欠なのは  
選手自身の「自立心」

倉庫内に広がる一面のテニスコート。小学4年生から高校生までの選手が、トレーニングと練習に汗を流します。テニスの指導にあたるのは、日本プロテニス協会認定コーチでもある伊藤周平さん。筋肉の効果的な使い方や食事の指導などトータルサポートは、スポーツトレーナーの大畑湧椰おおはたゆうのさんが担当しています。

「子どもたちには、技術の前に基本の姿勢や動きを重視して教えます。上達する子に共通しているのは、考えて行動する自主性ですね。レッスン中だけでなく、普段から教わったことを復習して覚える継続力も大事」と伊藤コーチ。大畑トレーナーも「練習前後のアップやクールダウンなど体のケアも、言われてやるのではなく自分でできる子は、食も含めて生活全般が自然と整ってきます」と話します。

全国ジュニアの合宿では料理や洗濯、身の回りのことも全て選手自身が行うそう。子どもが自分で、食事の大切さに気付いて考え、意識を持つことは自立心を大きく成長させます。

いい球が  
打てた時  
気持ちいい!



北海道の  
もち米で  
目指せ未来の  
アスリート



風連産 はくちょうもち



北海道産 きたゆきもち

これまでのスポもちレシピは  
ホクレンHPで掲載中!

北海道米LOVE 検索



今月のスポもちテーマ

## 「練習・試合前」または「ダブルヘッダー」の エネルギー補給もちレシピ

運動の90分以上前に食べるのがベスト



調理時間 約60分

※写真は2人前

### 〈もち入りミルクようかん〉

【材料(4人分)】

切りもち(道産)………2切 牛乳………100ml  
つぶあん(こしあんでも可) 水………50ml  
………150g きなこ………5g  
ゼラチン………5g

【作り方】

- ①もちを5mm角に切る。
- ②鍋につぶあん、牛乳、水、きなこを入れて弱火で全体が馴染むまで加熱する。
- ③②に①を入れ、もちのかどがなくなるくらいやわらかくなったなら火を止め、ゼラチンを加えてよく混ぜる。
- ④粗熱を取り、固まり始めたら4等分にし、茶巾絞りのようにラップで包む。
- ⑤冷蔵庫で冷やし固め、きなこ(分量外)をふるってできあがり。

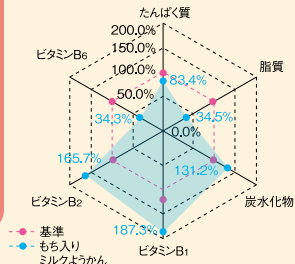


朝はいつも  
ごはん!  
おもちも好き!



1食  
176.8  
kcal

たんぱく質 5.5g  
脂質 1.7g  
炭水化物 34.4g  
ビタミンB1 0.15mg  
ビタミンB2 0.15mg  
ビタミンB6 0.03mg



小松栄養士の奥が押さえない「スポもち」3カ条

- その1・スポーツ前は「もち」と、ビタミンB1、B2を十分摂るべし
- その2・スポーツ前は消化・吸収を妨げる「油」を控えるべし
- その3・スポーツ後は「もち」と、たんぱく質とビタミンB6を十分摂るべし

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。



風連産はくちょうもちは4月3週と4週の宅配システムドックでご案内いたします。

スタイリッシュボトルの黒烏龍茶で  
この春から目指せスリムボディ!

ポイント1

ウーロン茶重合ポリフェノールの働きで、  
食事の脂肪と体の脂肪対策を。

ポイント2

さわやかな飲み口の茶葉を新たに配合!  
苦味や渋みがさらに軽減され、  
後味のさっぱり感やキレがアップ!

ポイント3

スリムなラインで、  
普段から携帯しやすい  
スタイリッシュなボトルです。



サントリー

黒烏龍茶 O.T.T.P.

みんなの声

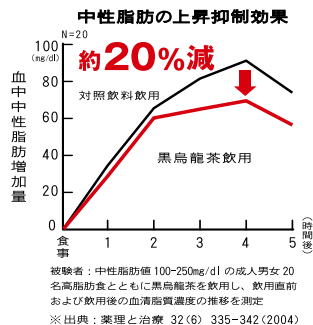
ボトルがスマートでバッグに入れやすく  
人目も気にならない。量も丁度よいです!

黒烏龍茶の苦いイメージを覆す飲みやすさ!  
和洋中なんでも合う。

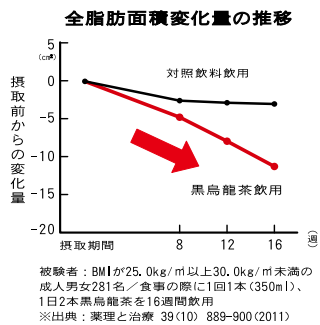
トクホなのにトクホっぽくないスリムボディ。  
リニューアルから愛飲しています。



飲むたびに、脂肪の吸収を抑える。



飲み続けると、体に脂肪がつきにくい。



特定保険用食品(トクホ) サントリー黒烏龍茶を普段の食事のお供にお試ください。

※サントリー黒烏龍茶350mlは4月4週の宅配システムドックでご案内いたします。







レンジ調理で簡単!  
本格中華炒飯!

# 本格炒め炒飯

プロがつくる炒飯の一番の美味しさポイントは炒める時にお米の水分を飛ばす『強い火力』。ニチレイ本格炒め炒飯は、250℃以上の高温熱風をご飯に吹き付けパラパラに炒めることで炒飯の香ばしい美味しさを最大限に引き出しました。発売15年目、プロもうなる完成度をぜひお試しください!



電子レンジ フライパン



電子レンジ フライパン

本格炒め炒飯 450g

焼豚を従来に比べ20%増量しました。3段階炒めでご飯をパラパラに仕上げました。

レンジでふくらパラっと五目炒飯 500g

7種類の具材(ねぎ、卵、焼豚、にんじん、たけのこ、しいたけ、さくらげ)を使用。中華の高級調味料XO醤とオイスターソースで仕上げました。



冷凍チャーハン市場売上  
**14年連続 No.1**

※ニチレイ本格炒め炒飯、五目炒飯は4月3週の宅配システムトックでご案内いたします。  
※一部店舗でお取り扱いがない場合がございます。

## グリル野菜カレー

■ 調理時間 約10分

### 【材料(1人分)】

プロクオリティ  
ビーフカレー4袋入り中辛  
……………1袋(170g)  
なす……………適量  
ズッキーニ……………適量  
パプリカ  
(赤、黄、オレンジなど)…適量  
オリーブ油……………小さじ1  
ごはん……………200g



### 【作り方】

- ①プロクオリティ ビーフカレーを温める。
- ②野菜は食べやすい大きさに切り、グリルパン(またはフライパン)にオリーブ油を薄くぬった上で、両面火が通り、焼き色が付くまで焼く。
- ③皿にご飯を盛り、①のカレーをかけ、②の野菜をのせる。

### 作ってみました

彩りのきれいな野菜をプラスしたら、簡単にこんな素敵な一皿になるんですね。そして、このカレーがおいしくてびっくりでした。

## とろとろ卵のオムカレー

■ 調理時間 約10分

### 【材料(1人分)】

プロクオリティ  
ビーフカレー4袋入り辛口  
……………1袋(170g)  
卵……………2個  
牛乳……………大さじ1  
塩……………少々  
ハウス コショウ……………少々  
サラダ油……………大さじ1/2  
ごはん……………200g



### 【作り方】

- ①プロクオリティ ビーフカレーを温める。
- ②卵をよく溶きほぐし、牛乳、塩、コショウを加えて混ぜる。
- ③フライパンを十分に熱して、サラダ油を入れ、強火にし、卵液を一気に流し込む。菜箸で手早く大きく混ぜ、半熟状になったら火からおろす。(火を通しすぎないこと)
- ④ごはんの上に半熟卵焼きをのせ、①のカレーをかける。

### プロクオリティ ビーフカレー4袋入り(中辛・辛口)

しっかり煮込んだ牛肉と玉ねぎ・トマトの煮とけた旨みと甘みをいかした、デミグラスソースのようなコク深く濃厚な味わいに仕上げた特製カレーです。プロの料理人が時間をかけて調理したような煮込み感のあるレストラン品質の味わいが手軽に楽しめます。



お問合せ/ハウス食品(株)札幌支店 TEL 011・222・8831 受付時間/月～金9:30～17:00(土日祝を除く)

※プロクオリティ ビーフカレー4袋入り中辛は5月2週の宅配システムドックでご案内いたします。

## たけのこの炊き込みごはん

■ 調理時間 約50分

### 【材料(4人分)】

米……………3合  
たけのこ(水煮)……………150g  
しめじ……………1/2パック  
にんじん……………適量  
油揚げ……………1/2枚  
エバラプッチと鍋 寄せ鍋  
……………2個  
木の芽……………適宜



### 【作り方】

- ①米は洗ってザルにあげておく。
- ②たけのこは根元をいちょう切り、穂先はくし形切りに、しめじは小房に分け、にんじんは千切りに、油揚げは細切りにそれぞれ具材を切っておく。
- ③炊飯器に①とプッチと鍋、3合の目盛りまで水を入れてひと混ぜする。
- ④③に具材を広げてのせ、炊飯して、できあがり。お好みで木の芽を添える。

### プッチと鍋シリーズ

1人前のつゆが6個入った「エバラプッチと鍋」シリーズは、食べたい分量の鍋が手軽においしく作れる鍋の素です。液体タイプなので、鍋に限らず様々な料理の味付けにご使用いただけます。プッチと鍋のアレンジメニューはエバラ食品のHPで公開中です。



お問い合わせ/お客様相談室 ☎0120-892-970 受付時間/月～金9:00～17:00(土日祝を除く)

## えびと豆腐のうま塩あんかけ

■ 調理時間 約15分

### 【材料(2人分)】

むきえび……………100g  
絹ごし豆腐……………1丁(約300g)  
生しいたけ……………2個  
おろししょうが……………1かけ分  
エバラプッチと鍋 塩鍋…1個  
水……………150ml  
水溶き片栗粉……………適量  
サラダ油……………適量



### 【作り方】

- ①絹ごし豆腐を水切りし、生しいたけは1cm角に切る。
- ②フライパンに油を熱し、えびを炒め、プッチと鍋 塩鍋、水、おろししょうがを加えて煮立てる。
- ③しいたけ、豆腐をくずしながら加え、約4～5分煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつけて、できあがり。

### 作ってみました

簡単にできて、さっぱりとろんと、いただけました。胃が疲れている時などに丁度良いです。プッチと鍋一個で味付けが決まるのもう一品欲しい時にもおすすめです。

こころ、はずむ、おいしさ。

エバラ

## ごろっとグラノーラ 充実大豆 ティラミス風パフェ

■ 調理時間 約5分

### 【材料(2人分)】

ごろっとグラノーラ 充実大豆……………大さじ6  
マスカルポーネ……………50g  
はちみつ……………大さじ1/2  
コーヒーリキュール……………小さじ2  
ミントの葉……………1～2枚

### 【作り方】

- ① マスカルポーネにはちみつ、コーヒーリキュールを入れ混ぜる。
- ② グラスにごろっとグラノーラ 充実大豆の2/3を入れ、①のクリームをのせる。
- ③ 残りのごろっとグラノーラ 充実大豆を上からかけて、ミントの葉を飾る。

作って  
みました

グラノーラがザクザクと噛み応えがあり、大豆の香ばしさときなこのほどよい甘さで、予想以上においしくてびっくり! マスカルポーネにも良く合い、身体に良さそうなもの嬉しい!



### ごろっとグラノーラ (充実大豆・贅沢果実・宇治抹茶)

ごろっとしたシリアル(生地)に、本物感・素材感を進化させた素材(果実や大豆)を加え、しっかりとした食べ応えと、リッチなおいしさが楽しめます。



お問合せ/日清シスコ(株)お客様相談室 ☎0120-937-023 受付時間/月～金9:00～17:00(土日祝を除く)

※ごろっとグラノーラ 贅沢果実500gは5月1週の宅配システムドックでご案内いたします。

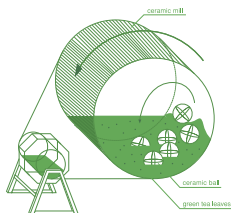
 日清シスコ株式会社

# KIRIN

## お茶のいいところ、 まるごと出し切る。 新 生茶

### “超微粉碎”で見つけた 新しいおいしさ

セラミックボールミルを使用した超微粉碎茶葉で、  
苦味・旨味ともに強く、味の余韻が残ります。  
お茶のいいところをまるごとぎゅっと出し切った、  
今までにない新しい生茶はじまります。



Ceramic Ball Mill

まる搾り生茶葉抽出物 加熱処理

北海道キリンビバレッジ株式会社 NAMACHA.jp のんだあとほりサイクル。



INSIDE

OUTSIDE

Net 525ml  
Amount Per 100ml  
Calories 0kcal  
Protein 0g  
Fat 0g  
Carbohydrate 0g

68mm

217mm

MICRON  
TEA LEAVES

+

AUTHENTIC  
GREEN TEA

||

NEW GREEN TEA

↓

Keywords for New Taste

[ コクと余韻 ]

# 生茶

## Rich Green Tea

茶葉のいいところ“まるごと”

KIRIN

ろうきん <sup>とどろき</sup> 轟 教育 無担保 住宅ローン

第2弾 お取扱期間

2016年

7月3日(日)  
まで

# 生活応援<sup>えん</sup>大作戦

ホームページより  
仮申込ができます

マイカーの  
轟ローンも

教育  
ローンも

今だけ  
変動金利  
適用金利

# 1.8%

轟・教育(証書貸付)・無担保住宅ローン

教育ローン[カード型]

変動金利  
基準金利 年2.7%

変動金利  
基準金利 年2.9%

[保証料別途] ※金利に上乗せされます。

[保証料別途] ※金利に上乗せされます。

## 教育ローン[カード型]新登場記念

教育ローン(カード型含む)お申込みの方全員に  
スタンドポーチプレゼント!



詳しくは(ろうきん)まで  
お問合せください

北海道ろうきん  
コールセンター

0120-5-109-26

ご利用時間/9:00~17:00  
(土・日・祝日は休業します)

北海道ろうきん

検索

※この内容は2016年  
3月1日現在のものです。



「北海道ろうきん」は、道内で活動するNPO、  
ボランティア団体を応援しています。

いよいよ  
5月1日(日)より  
発売開始!

# ●コープのスマホ● トドックスマホ



©トドック

3 トドックスマホ  
つの安心

とにかく安い!

月々の料金を  
節約できて家計も安心

自分に合ったプランが選べる!

少量プランから選択できて安心  
いらぬオプションは不要

電話・店頭サポート!

初めてのスマホでも  
電話サポートで安心

※店頭サポートは、札幌市内の1店舗からスタート予定。

## トドックスマホのメリット

電話番号はそのまま!

今までご使用の電話番号を変更しないで使えます!  
MNP(モバイル・ナンバー・ポータビリティ)対応

docomoの端末ならそのまま!

docomoのスマホならそのまま使用できます!  
SIMロックを解除した他社スマホも、そのまま利用可能

スマホ端末も  
バリュー機種をご用意!

お求めやすい2万円台から!  
国内メーカーや格安スマホ、高性能版も選択できる

## 料金体系

スマホ用  
通話機能付きプラン

※税抜価格

|     |        |
|-----|--------|
| 1GB | 2,000円 |
| 2GB | 2,050円 |
| 3GB | 2,100円 |
| 5GB | 2,700円 |
| 7GB | 3,100円 |

全プラン・  
操作に関する  
電話サポート  
付き!



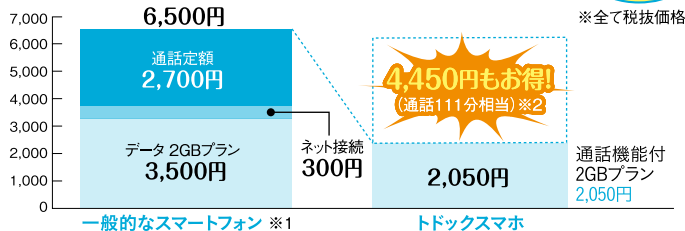
©トドック

通話料:20円/30秒

※料金体系はサービス開始時に変更  
となる可能性があります。

## 一般的なスマートフォンとの料金の比較

データ容量  
2GBの場合



※1)NTTドコモでカケホーダイプラン(スマホ)+SPモード+データSパック(2GB)をご利用年数5年未満のお客さまが2年間の定額契約ありのプランで利用した場合、auでカケホ(電話カケ放題プランV)+データ定額2(2GB)+LTENETを2年間の定額契約ありのプランで利用した場合、SoftBankでスマ放題+データ定額パック・小容量(2GB)+S!ベーシックパックを2年間の定額契約ありのプランで利用した場合の、それぞれの合計金額。  
※2)通話料は、20円/30秒で計算しています。

トドックスマホについてのお問合せ先はこちら!

フリー  
ダイヤル



0120-343-502

受付時間 10:00~19:00

COOP  
SAPPORO

キャンペーン  
キャラクター ラブコ

東北生まれの10歳で、ラ  
ブコープのキャンペーン  
ガール。ラブコープキャン  
ペーンがあれば、全国ど  
こへでも登場します。

抽選でペア10組に  
産地見学ツアーを、  
抽選で1,000名に  
コープ商品詰合せを  
プレゼント♪



©トドック

# 2016年もやります! ラブコープキャンペーン 総選挙スタート!!

開催期間

店舗:3月21日(月)▶4月10日(日)

宅配:4月4日(月)▶4月8日(金)

※インターネットは店舗と同期間

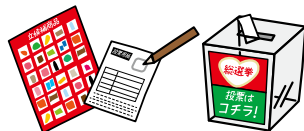
2015年に実施して大好評だったラブコープキャンペーン。

組合員さんによる、コープ商品の人気投票です。

投票方法は  
カンタン。  
お好きな方法で  
応募してね♪

店舗

お店の「投票用紙」に必  
要事項を書いて、サービス  
カウンターに設置の投票  
箱に入れてください。



宅配  
トドック

注文用紙の「アンケート  
記入欄」に必要事項を書  
いて、注文回収時に一緒  
に渡してください。



ネット

こちらから  
投票できます。

ラブコさっぽろ

検索

※投票は店舗・宅配で各1票ずつできます。店舗・宅配ですでに投票した場合、ネットでの投票(3票目)は無効になります。





2015年の総選挙結果はこちら /

店舗

|     |       |                       |
|-----|-------|-----------------------|
| 1位  | 1141票 | 調整豆乳《国産大豆》            |
| 2位  | 986票  | きんぴら風ごぼう飯の素           |
| 3位  | 977票  | コープのバナナ               |
| 4位  | 944票  | ファミリーチョコレート           |
| 5位  | 854票  | たまごスープ                |
| 6位  | 711票  | やわらかコアノンロール(シングル・ダブル) |
| 7位  | 708票  | はごろもシーチキンマイルド         |
| 8位  | 642票  | 北海道100 秋鮭フレーク         |
| 9位  | 640票  | ミックスキャロット             |
| 10位 | 626票  | コープさっぽろ ちくわ           |

宅配  
トドック

|     |       |                 |
|-----|-------|-----------------|
| 1位  | 2184票 | きんぴら風ごぼう飯の素     |
| 2位  | 1498票 | あらびきポークウィンナー    |
| 3位  | 1392票 | 骨取りさばの味噌煮       |
| 4位  | 1090票 | たご焼             |
| 5位  | 1045票 | ミックスキャロット       |
| 6位  | 1034票 | そのまま枝豆          |
| 7位  | 1029票 | 下ごしらえ済みブラックタイガー |
| 8位  | 884票  | 野菜たっぷり和風ドレッシング  |
| 9位  | 827票  | ふっくらしらす干し       |
| 10位 | 826票  | 大豆ドライパック        |



2015年の結果にあなたの好きな商品はあった?  
今年も投票して、私に教えてね♪

2015年は

投票総数

42,978票!

店舗

17,901票

宅配トドック

25,077票



♥きんぴら風ごぼう飯の素

時間のない時に手軽に使えて便利。しっかりした味で、ピリ辛でおにぎりで弁当にもたせたり、いなり寿司の具にしてもおいしいです。他メーカーにはなかなか無いので、買いだめしています。

組合員さんから  
「スキッ!」の  
声がたくさん  
集まったの!



♥調整豆乳  
《国産大豆》

くせのない味で飲みやすい。国産大豆で安心感がある。牛乳のかわりに、菓子作りや調理に利用しています。

♥あらびき  
ポークウィンナー

発色剤、保存料などが入っていないので安心して食べています。味も良く気に入っています。食感バリッも良いです。



♥コープのバナナ

とてもおいしいです。防虫剤・除草剤を使用していないので安心して食べられます。



♥ミックスキャロット

夏の暑い日には製氷器に入れて、シャーベット風に。生クリームやミンツで飾り、おやつとして食べていました。栄養もあって、おすすめです!

トドックカーとトドックが、「スマイルキャラバン」で笑顔を届けます!



これからも、つなぐ、とどける。



©トドック

# トドック 10周年 プロジェクト スタート!



コープさっぽろ宅配トドックは今年10月、10周年を迎えます。スマイルキャラバン、えほんがトドックの他、誕生日記念イベントなどお世話になった組合員の皆さまへ感謝する1年にするために、「トドック10周年プロジェクト」がスタート!

トドック

検索

この他、トドックダンスなどのイベントはもちろん、テレビやラジオ、Facebookやちょこっとで10周年企画プロジェクト詳細を発信します!お楽しみに!





ホットケーキや  
ヨーグルトに



やさしい甘み!  
大根の  
はちみつ漬け



忙しい朝に  
ハニーチーズ  
トースト!

カンタン  
はちみつ  
レシビ

アイスや  
グラノーラに  
トッピング♪



# めしあがれ とろりりはちみつ、

## ミックスナッツのはちみつ漬け

- ①ミックスナッツは160℃のオーブンで10分ローストする。
  - ②熱湯消毒した保存瓶に入れ、はちみつをかぶるくらい注ぐ。
- ※1週間ほど寝かせると一層味がなじみます。



**カナダ産はちみつ 400g**  
蜜種を限定しないまろやかでコクのある味わいの百花蜜です。トーストやヨーグルト、料理などでお楽しみください。

カナダの主なはちみつである、なたね、クローバーは、ブドウ糖を多く含むため白く結晶することがありますが、品質に変化はありません。



**アカシアはちみつ 500g**  
アカシアから採取した、淡い香りどくせのないやわらかな甘み特徴です。結晶しにくいのはちみつですので最後まで使いやすく便利です。牛乳や紅茶、レモネードにもよく合います。

輸出国より日本国内の品質検査に合格した輸入はちみつのみを使用。国内加工品です。

こども  
レストラン

KODOMO  
RESTAURANT

当店は休日のおひるごはんにぴったりな  
料理をお出しするレストランです。

MENU

どんぶりの定番  
おやこどん  
～ふわとろ仕立て～

ざいりょう・1人分

とりもも肉 ……70g

玉ねぎ ……1/4こ

みつば ……少し

しょうゆ ……大さじ1

★ みりん ……大さじ1

てんさいとう ……小さじ1

だし汁 ……80ml

たまご ……2こ

ごはん ……適量



1 お米をといで、ごはんをたく。



ななつぼしがおすすすめ!

2 とり肉は一口大に切る。



3 玉ねぎは皮をむき、1cmくらいのくし形に切る。



4 みつばは1cmの長さに切る。

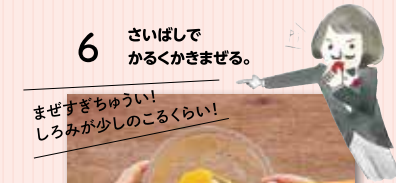


5 小さなボウルをよういして、たまごをわり入れる。



6 ざいばしでかるくかきまぜる。

まぜすぎちゆうい!  
しろみが少しのころくらい!



7 ⑥のたまごのお玉1ぱい分を別の小さなボウルに入れておく。



8 小さめのフライパンにだし汁と★の調味料(ちょうみりょう)を入れて中火にかける。



9 ふつとうしたら、とり肉と玉ねぎを入れる。



とろとろのたまごになるよ。レシピだよ。

どうぞめしあがれ  
bon-appetit



支配人 エリン



見習い ポカ



おやこどんにはコレ!

コープ妹背牛産

### ななつぼし

ななつぼしは、今北海道一番生産されている品種です。つや・粘り・甘みのバランスが抜群のななつぼしは、たっぷり食べたい丼メニューにもぴったりのお米です。コープさっぽろでは、産地・栽培方法にこだわった「コープ妹背牛産ななつぼし」を販売中。



詳しくは  
次の  
ページで!

コープ各店舗にてお取り扱いしております。

毎月、週末のお昼ごはんにぴったりのレシピを紹介します。たっぷり時間のある休日にも、お子さん1人でじっくりと、親子一緒に楽しくくれるレシピです。お子さんと一緒に買い物からスタートするのもおすすめです!



藤岡 英子

「おやこどん」は、おやこどんのレシピを  
紹介しています。

13

30秒くらい火をといたら、⑦でとり分けたたまごを⑩と同じように「○」を書くようにして入れる。



あと入れたたまごでとろとろに〜

14

みつばをバラリとちらす。



15

火を止め、ふたをして1分まち、ごはんをもったおさらにも、そとすべらせるようにのせて完成!



10

さいばしで時々とり肉をひっくりかえす。



11

とり肉に火がとおったら、たまごをまん中から外がわにむかって「○」を書くように入れる。



12

フライパンをかるくゆすって、たまごを全体に広げる。



もっと知りたい！北海道米

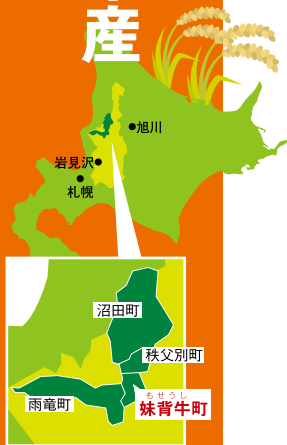
# コープ妹背牛産

## ななつぼし

「コープ妹背牛産ななつぼし」はコープさっぽろプライベートブランド商品です。

妹背牛では数あるお米産地の中でもちよつと変わった取り組みをしています。

今回はその農家さんの努力や取り組みをご紹介します！



妹背牛町

北海道遺産の石狩川が流れ、おいしいお米をつくるのに適した、肥沃な大地が広がる山のない町です。

### 1 ハーブで農薬の削減

コープ妹背牛産ななつぼしは、北海道の慣行栽培方法と比較し、農薬の使用を30%減らしています。また、害虫を寄せつけないよう田んぼの畦道にハーブを植える活動を実施しています。

### 2 生産者の顔が見える関係づくり

妹背牛の生産者さんはコープさっぽろの組合員さんにお米をもっとよく知ってもらうため「妹背牛お米たんけん隊」での交流活動を10年以上開催。毎年たくさんのお米の親子が、田植えから収穫まで1年を通したお米づくり体験で食べ物の大切さと、生産者さんの努力を感じています。

おいしいお米づくりのため、日々研究に取り組んでいる「コープ妹背牛ななつぼし」を毎日の食卓で味わってみてください！



コープ無洗米  
妹背牛産  
ななつぼし  
5kg/2kg

コープ  
妹背牛産  
ななつぼし  
10kg/5kg/2kg

### 妹背牛お米たんけん隊 産地ツアー

田植えから稲刈りまで  
年3回の体験を行います！

スケジュール  
(平成27年度ツアー内容)

5月 田植え、施設見学など

6月 草取り、かかしづくりなど

9月 稲刈り、精米体験など



JA北いぶき青年部  
妹背牛支部  
支部長  
鵜飼 辰徳さん



大雪山系を源流とする石狩川と、その支流に囲まれた肥沃な大地は北海道を代表する良質で良食味産地である「妹背牛町」。まさにおいしいお米をつくるのに適した大地で、農薬の使用を減らして育てられた安心・安全なお米、それが私たちのつくる「妹背牛産ななつぼし」です。



5月 み〜んなどろんこになって稲植えたよ!

6月 草取りが大事!

9月 自分たちで植えた稲がお米になった!



今年も開催!

妹背牛お米たんけん隊 産地ツアー  
応募の詳細はP56インフォメーションをご覧ください。

Mother's  
Day  
5/8SUN

## CO・OP共済 ピンクリボン 運動

## 大切な家族と、自分のために。

### CO・OP共済はピンクリボン運動に取り組んでいます。

乳がんは自己健診でも見つけることができるがんともいわれており、早期発見と早期治療がとても大切です。

CO・OP共済は万が一のときのサポートはもちろん、早期発見・早期治療と月に一度の自己健診の大切さを1人でも多くの方にお伝えしています。

今年の母の日はおかさんに感謝の気持ちと安心をプレゼントしませんか？

女性コース  
L3000円コース

|                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| 加入できる年齢/性別<br>(保障の開始日(発効日)時点) | 満18歳～満64歳/女性 |
| 保障期間                          | 満65歳の満期日まで   |

- ①入院1日目から日額7,000円の保障
- ②女性がかかりやすい病気になる入院は  
入院日額にプラス日額3,000円
- ③病気で死亡200万円  
事故死亡の場合は上記にプラス100万円

※詳しくは加入申込書付宣伝物をご覧ください。

あわせておすすめ  
のがん保障

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| 加入できる年齢/性別<br>(保障の開始日(発効日)の年齢) | 満18歳～満60歳 |
| 共済期間                           | 10年間      |

《あいぶらす》新がん特約の保障内容

- ①がんと診断されたらご加入のがん治療共済金  
(100万円もしくは200万円)が受け取れます。
- ②がんで入院したら日額10,000円の保障。  
しかも、日数無制限。

※新がん特約で保障する病気は、医師により病理組織学的所見で診断確定された「悪性新生物」および「上皮内新生物」に限り、※1回目は、がんと診断確定した場合に支払います。2回目は、がんと診断確定された日から2年経過以降にがんによる入院をした場合に支払います。支払回数に制限はありません。※新がん特約は、単独ではご加入いただけません。生命保障と組み合わせるとご加入ください。

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

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)

〈CO・OP共済に加入するには〉出資金をお支払いいただき、お近くのコープさっぽろの組合員になることが必要です。コープさっぽろは、お店や宅配でくらしに貢献しています。

契約引受団体：日本コープ共済生活協同組合連合会

コープすけとCO・OP共済のWEBページが新しくなったのだ!

🔍 コープすけ

🔍 で検索!

## 参加者募集

～おいしいお米作りを体験しませんか?～  
**(3回シリーズ)妹背牛お米たんけん隊**



お馴染みの「コープ妹背牛産なつばし」生産者さんと一緒に、田植えから草取り、収穫まで体験できる、毎年恒例の3回シリーズです。作業の後はみんなでお昼ご飯。3回参加でうれしい新米プレゼント!(1家族2kg)

日 時 / 第1回 5月21日(土) 第2回 6月25日(土)  
 第3回 9月17日(土) 8:20出発～17:30到着予定  
 ※第3回のみ生育状況により9月24日(土)に順延あり。

集合場所 / ホクレンビル(札幌市中央区北2条西1丁目)

※お子様のみの参加は出来ません。※雨天決行

参加費 / 大人7,000円 中学生まで3,000円

※3回シリーズ分として(各お一人様)

※第1回目の受付時に集めます。

定 員 / 60名 ※定員になり次第締め切り

申込方法:郵便はがきかFAXで「お米たんけん隊参加希望」とし、代表者の①郵便番号、住所②電話番号③参加者全員のお名前(フリガナ)④全員の年齢(学年)をご記入の上お申込みください。  
 応募締切:5月12日(木)必着

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ組合同活動委員会  
 〒060-0009 札幌市中央区北9条西23丁目1-20  
 TEL 011-641-5571 FAX 011-641-5573  
 月～金 10:00～17:00(土日祝は除く)

## 参加者募集

FP3級レベルの知識が身につく  
**FP入門講座**



今注目の資格ファイナンシャルプランナー。その試験範囲はとても広く複雑です。そんなFPの試験科目の中から、いくつかの科目をピックアップし、実生活に役立つ部分を集中的に学ぶ入門講座になっています。

日 時 / 6/2 ライフプラン、6/9 社会保険  
 6/16 公的年金、6/23 生命保険  
 6/30 税金、7/7 試験対策講座  
 毎週木曜日 9:45～11:45

場 所 / かでる2・7(札幌市中央区北2条西7丁目)

参加費 / 1講座 500円

一括(全6日)申込の場合2,700円

定 員 / 先着30名

応募方法:メール、FAX、はがきで①氏名②住所③電話番号④全講座受講または選択受講の場合は希望講座日を記載しお申込みください。応募締切:5月19日(木)まで ※定員になり次第締切

お申込み・お問合せ / 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
 コープさっぽろ共済推進室 お問合せはメール、FAXにて承ります。  
 FAX 011-668-2433 メール y.kondo@todock.jp

## 参加者募集

コーヒータイムが楽しくなる!  
**「コーヒーあれこれと」**



コーヒー豆の種類と味の違いを知り自分の好みのコーヒーを見つけませんか?コーヒータイムを楽しむためのアレンジも伝授します。

講師:尾崎なな子 Café home主宰 協賛:LOTTE

日 時 / **4月18日(月) 10:30～12:00**

参加費 / 800円 ※お土産付き(筆記用具持参)

定 員 / 20名

応募方法:電話予約  
 応募締切:先着順定員になり次第。

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ新道文化教室  
 TEL 011-788-9340 月～金 10:00～18:30



## 参加者募集

### 「わが村は美しくー北海道」運動 第8回コンクール 応募団体募集開始!



北海道開発局は、道内各地で地域の魅力と活力を高めようとする住民の皆さんの「景観」「地域特産物」「人の交流」の活動に光りをあてる「わが村は美しくー北海道」運動コンクールを実施しています。地域づくりに取り組む活動団体を募集します。

応募締切り／平成28年**6月30日(木)**まで

応募方法：応募用紙に必要事項を記入し、活動団体の所在地を管轄する各開発建設部に送付又は持参にてご応募ください。応募用紙は各開発建設部で配布しております。また、応募に関する詳細も含め北海道開発局のホームページからも入手できます。

[http://www.hkd.mlit.go.jp/zygyoka/z\\_nogyo/wagamura/index.html](http://www.hkd.mlit.go.jp/zygyoka/z_nogyo/wagamura/index.html)

お申込み・お問合せ／北海道開発局農業水産部農業振興課  
〒060-8511 札幌市北区北8条西2丁目 札幌第1合同庁舎  
TEL 011-700-6768 FAX 011-709-2145  
メール [hkd-ky-wagamura.u@ml.mlit.go.jp](mailto:hkd-ky-wagamura.u@ml.mlit.go.jp)

担当者から

## 参加者募集

### 通常の工場見学では体験できない内容盛りだくさん キリンビール北海道千歳工場 シークレット体験ツアー



キリンビール北海道工場にて、「一番搾り麦汁体験」や、「製造現場を間近で見学」など、通常の工場見学では体験できないシークレットな体験ができるツアーを組合員さん対象に実施します!工場併設のレストランでジギスカン食べ放題&キリンビール飲み放題つき。

日 時 / **5月14日(土) 10:00~14:00**

場 所 / キリンビール北海道千歳工場(現地集合・解散)

参加費 / 無料 (工場までの交通費は自己負担となります)

定 員 / **10組20名様**

※20歳未満の方(未成年)はご参加いただけません

応募方法：専用応募はがきにキリンビール商品500円(税込)以上購入のコープさっぽろのレシートを貼り、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・組合員番号をご記入の上、郵送にてご応募ください。

応募締切：4月17日(日)当日消印有効

お申込み・お問合せ／キリンビールキャンペーン事務局

☎0120-486-060【一般電話をご利用】 電話 03-5851-2636  
【携帯・PHS・IP電話ご利用(有料)】 土日祝日を除く10:00~12:00、13:00~18:00まで

お褒めいただきとても嬉しいです。これからも組合員さんに喜ばれる事をたくさんしていきたいです。

## 参加者募集

### 北海道の旬の魚でこだわりの食べ方提案 市場でフィッシュサバキーナ



全4回コース!お魚をさばくだけじゃ物足りない方オススメ!北海道の海産物でお魚達人目指しましょう。季節毎の旬の魚をさばいて食べてお持ち帰りの納得講座です。①は市場視察あり。

協賛：札幌市中央卸売市場魚食普及委員会、

国分北海道株式会社

日 時 / ①**5/17 9:00~** ②**7/12 ③10/4 ④1/17 ②③④10:00~13:30**

場 所 / 札幌中央卸売市場管理棟2F調理実習室

※地下鉄二十四軒駅5番出口より徒歩10分位

参加費 / 一括払い **6,480円 / 1回毎 2,160円**

講師 / 札幌市中央卸売市場水産協議会  
魚食普及委員会の方

定 員 / **各16名**

応募方法：お電話で仮予約後、中央文化教室フロントへ前月末までにお支払いください。応募締切：定員になり次第締切

お申込み・お問合せ／コープさっぽろ中央文化教室

〒060-0031 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  
月~土 10:00~17:00



びばい店  
(美瑛市)  
伊藤さん

## 報告

### 11万1,705筆ものご協力ありがとうございます。 給付型奨学金制度の導入・拡充と 教育負担の軽減を求める署名

現在、多くの学生に利用されている貸与型奨学金制度の矛盾や問題点に対して、未来を担う若者を社会全体で支えるために、内閣総理大臣宛へ給付型奨学金制度の導入・拡充を求める要請を行うこととし、1月より署名活動に取り組んでまいりました。その結果11万1,705筆もの署名が集まり(1月17日時点)、2月19日に呼びかけ団体の北海道労働者福祉協議会へ引渡しを行いました。ご協力いただいた多くの組合員の皆さまに感謝申し上げます。



## お知らせ

### ずっと親子のたからもの 『えほんがトドック』 4月1日より申込み開始します！

毎回大好評の『えほんがトドック』1〜2歳のお子さま(平成28年4月1日現在)を持つ組合員さんに、合計4冊(4カ月おき各1冊)の絵本をプレゼント！コープさっぽろは絵本を通じて、子育てを応援しております。

申込み/4月1日(金)~2017年1月31日(火)  
対象/平成25年(2013年)4月2日~平成27年(2015年)4月1日生まれのお子さまのいる、組合員さん。  
※宅配ドックを利用してなくても、申込みできます。

2016年度 お届け絵本

7月

11月

2017年3月



お申込み/下記のQRコード又はホームページで検索

※5月31日(火)までのお申込みで、7月からお届け開始  
お問合せ/ehon@todock.jp  
※コープさっぽろ店舗、宅配、電話でのお問合せおよびお申込みは受け付けておりません。



## お知らせ

### 新規組合員加入キャンペーン

春の新規組合員加入キャンペーンを実施!出資金1口1,000円からご加入いただけます。コープさっぽろのご利用でポイントがたまったり、お得なサービスをご利用いただけます。キャンペーン期間中、新規組合員加入時にコープさっぽろ電子マネー「ちょこっとカード」1,000円分とオリジナルエコバッグをプレゼント!お近くのコープのお店のサービスカウンターで手続きができます。お得なこの期間にぜひご加入ください!



※どちらか好きな方プレゼント

日程:3月21日(月)~4月30日(土)  
場所:各店サービスカウンターまで  
加入方法:全店のサービスカウンターにて受付。新規にご加入される際、組合員証には、レインボー21カード(クレジット機能なし)と北洋銀行と提携したクレジット機能付きのcloverトドックがあります。  
※手続きの際にご持参いただくもの  
◆レインボー21カード(クレジット機能なし)  
①出資金として、1口1,000円以上  
②印鑑またはサイン  
◆cloverトドック(クレジット機能付き)  
①出資金として、1口1,000円以上  
②印鑑またはサイン  
③ご本人確認書類(運転免許証、健康保険証等)  
④引き落としする金融機関名・支店名・口座番号・預金種別・口座名義人、お届け印(口座名義は組合員証本証の方または配偶者、親子の方に限ります。)

「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

**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

**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



**東北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

**石田製本株式会社**

〒063-0836 札幌市西区発寒16条14丁目3番31号 TEL 011-661-5670

**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

担当者から

この度は組合員さんからお褒めの声をいただき、ありがとうございます。驚きと嬉しさでいっぱいです。その反面、他の組合員さんへの対応はどうだったかなと振り返りつつ、これからも頑張っていきたいです。

参加者募集

植樹を通して自然にふれて楽しもう！

コープの森へ一緒に植樹に行きませんか？



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**

参加ご希望の方ははがきまたはFAX、Eメールに「植樹参加希望」とし①組合員番号②参加者全員の氏名(フリガナ)年齢・性別③住所④電話番号⑤バス乗車希望場所を明記の上、各地区のお問合せ先へお申込みください。各地区応募多数の場合は抽選となります。※雨天決行



■南空知・石狩B

日時/5月14日(土)

〈恵庭コース〉J R北広島駅(花ホール側)9:30→恵庭道の駅9:55発  
〈岩見沢コース〉野幌店8:50→えべつ店9:00→岩見沢東店9:45→岩見沢南店9:55発

植樹場所/栗山町  
参加費/500円弁当付  
3歳未満無料(弁当なし)  
午後企画/あり  
定員/70名  
応募締切:4月24日(日)必着

お申込み/  
〒060-0009 札幌市中央区北9条西23丁目1番20号 組合員活動委員会 南空知石狩B地区 宛  
FAX 011-641-5573  
お問合せ/  
TEL 011-641-5571  
※月～金 9:30～17:30  
(土日祝は除く)

■小樽石狩A

日時/5月14日(土)

8:00小樽南店集合→8:05みどり店→8:10小樽駅前→8:40余市店→9:20俱知安店→10:00ことう農園

植樹場所/ことう農園  
参加費/500円昼食付  
3歳未満無料  
午後企画/木工体験  
定員/40名

応募締切:4月24日(日)必着

お申込み/  
〒060-0009 札幌市中央区北9条西23丁目1番20号 組合員活動委員会 小樽石狩A地区 植樹係 宛  
FAX 011-641-5573  
お問合せ/  
TEL 011-641-5571  
※月～金 9:30～17:30  
(土日祝は除く)

■旭川地区

日程/5月14日(土)

集合時間/バスルートはお問合せください

植樹場所/鷹栖町  
参加費/500円弁当付  
3歳未満無料  
午後企画/自然散策  
定員/40名

応募締切:4月24日(日)必着

お申込み/  
〒070-0825 旭川市北門町14-2144-129 旭川地区委員会 植樹係 宛  
FAX 0166-52-2391  
お問合せ/  
TEL 0166-54-6209  
Eメール y.tomii@todock.jp  
※月～金 10:00～17:00  
(土日祝は除く)

■函館地区

日程/5月8日(日)

集合時間/バスルートはお問合せください

植樹場所/知内町  
参加費/300円  
3歳未満無料(弁当なし)  
定員/40名

応募締切:4月15日(金)必着

お申込み/  
〒041-0836 函館市山の手2丁目18-15 コープ山の手店2階 函館地区委員会 宛  
FAX 0138-30-2633  
お問合せ/  
TEL 0138-30-2634  
Eメール hako.coop@gmail.com  
※月～金 9:00～17:00  
(土日祝は除く)



べっかい店  
(別海町)  
板岡さん

ご応募ありがとうございました!

Cho-co-tto  
2月号



ベストレシピ

結果発表

総数  
283件

1位

もち入り油揚げ餃子



P39

- 2位 アイス P18
- 3位 りんごのキャラメルピザアイススクリームのせ P27
- 4位 高野とうふのたまごとし P68
- 5位 クラックサンド P28

ほくらのスポもち!について  
私もマラソン大会の前には、必ず餅を食べてエネルギーをパワアップしています!小揚げの中に餅や野菜を入れてポリウミーン餃子を子どもたちにぜひ作りたいと思います。  
(札幌市 もんちっちゃん)

生産者インタビューについて  
出産したばかりなのであまり遠くへは行けない状況です。ちよこつとで特集される生産者インタビューを見て、道内あちこちに旅行に行った楽しい気持ちになっっています。  
(札幌市 てんてんさん)

この他にもたくさんのお便りをいただきました。ありがとうございました!皆さんも日常のちょっとした出来事、コップさっぼろへの思いなどがありましたら、ぜひアンケートにお書き添えてくださいね!

おたより  
待ってます



24ページを参考にパフェを作りました。ゴージャスなアイズに4才の息子が大喜びでした。  
(小樽市 リくママさん)



シェフの隠し技について

2月号のちよこつとをみて

CHO-CO-TTO  
VOICE

南蛮えび×道産酒  
一夜限りのマリアージュ

国稀酒造

田中酒造



フレンチレストラン

W27

ダブリューニジュウナナ

2016.4.27 wed  
19:00start

下国伸シェフが手がけるおしゃれでサプライズ  
いっぱいフレンチが春を彩ります。召しませれば  
咲く季節の花咲醸酒マリアージュ。

場所/W27

(札幌市中央区南3条西3丁目 もりにビル5F)

会費/7,800円、ペア15,000円

※お土産付き

定員/24名

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

お申し込み/件名を「4.27フレンチ」として、参加者全員の氏名・年齢・参加人数・当日連絡が取れる電話番号を明記の上、メールにてお申し込みください。

hanasake43@gmail.com

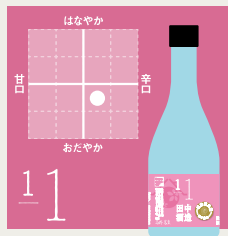
# 道産酒 飲んで応援! 四季の花咲醸酒

hana-sake

北海道の「人」が、北海道の「水」で醸す。

笑顔を引き出すお酒をテーマに道内蔵元が想いを込めてつくる四季の花咲醸酒。

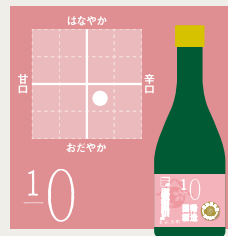
2016年4月には2つの蔵が花咲醸酒をリリース。コープさっぽろで限定販売します。



田中酒造

さっぱりとした飲み飽きしない辛口酒。最も親しまれる「本醸造宝川」。2014年度レギュラー酒コンクール全国第1位。

本醸造 300ml 598円(本体)



国稀酒造

厳寒の暑寒別山麓から流れくる清冽な水と北海道酒造好適米「吟風」を使用。スッキリとした後味で飲み飽きしない辛口酒。

本醸造 300ml 498円(本体)

〈四季の花咲醸酒シリーズ〉



コープさっぽろ各店で好評発売中

※数量限定販売につき品切れの場合もございますのでご了承ください



hana-sake 43°  
花咲醸酒。

花咲醸酒は北海道産の日本酒を応援する市民有志のプロジェクトです。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。

# GW&初夏満喫!!コープトラベルおすすめプラン!

## 大粒!厚岸湖あさり狩り体験

2日間

厚岸味覚ターミナルコンキリエぶり牡蠣の昼食

出発日 5月4日(祝)・7日(土)・21日(土) 6月4日(土)  
5月21日「あっしほ・牡蠣まつり」見学

■ご旅行代金(大人お1人様)  
2名1室と1名1室は2,000円  
追加となります。

19,800円



■最少催行人員20名 ■募集人員45名  
■ホテル1泊 ■食事(2日目の朝1、昼1)  
■2日間貸切バス利用 ■添乗員同行  
■宿泊ホテル ホテルクラウンヒルズ釧路

### ■おすすめポイント

- 厚岸産あさり約2.5キロお持ち帰り(長靴・熊手は貸出無料)
- 2日目昼食に厚岸プリプリ牡蠣を使った「かき弁天島井!」
- 1日目 札幌全日空ホテル(8:20集合)＝日勝峠＝清水ドライブイン(休憩)＝帯広市内(自由昼食)＝道の駅しらぬか恋岡(お買物)＝釧路フィッシャーマンズ・ワーフMOO(お買物)(17:00頃)釧路市内泊
- 2日目 ホテル(7:40～8:00)＝厚岸湖あさり狩り＝厚岸味覚ターミナルコンキリエ(厚岸牡蠣の昼食)＝[5月4日・7日・6月4日発 厚岸漁業組合(お買物)]＝一般道＝札幌駅北口(20:00～21:00頃)

## 積丹 旬のプリプリ甘エビ食べ放題!

日帰り  
バスツアー

絶景“岬の湯しゃこたん”あったか温泉入浴&ニッカウキスキー工場見学

出発日 4月29日(祝)・30日(土)  
5月1日(日)3日(祝)4日(祝)5日(祝)

■ご旅行代金  
(大人お1人様)

5,980円



### ■おすすめポイント

- 積丹「鱈見」甘エビ食べ放題の昼食(20分・ご飯 味噌汁付き)
  - “岬の湯しゃこたん入浴”「神威岬」「積丹岬」を望む露天風呂からの景色は絶景!
  - 札幌全日空ホテル(8:10集合)＝高速＝余市ニッカウキスキー工場(自由見学)＝横丹 鱈見(甘エビ食べ放題の昼食)＝鳥武意海岸(日本の渚百選)＝※岬の湯しゃこたん(露天風呂入浴)＝余市柿崎商店(お買物)＝札幌駅北口(17:30頃)
- 最少催行人員25名様 ■募集人員45名  
■食事昼1回 ■添乗員同行

## 日帰りバスツアー

## 絶品!白老牛の昼食とのんびり登別温泉入浴

出発日 4月29日(祝)・30日(土)  
5月1日(日)3日(祝)4日(祝)5日(祝)

■ご旅行代金  
(大人お1人様)

5,980円



### ■おすすめポイント

- 白老牛の人気店「いわさき」で焼肉ランチの昼食
- わかさいも本舗でちょっぴりおやつと地ビール試飲
- 札幌全日空ホテル(8:20集合)＝中山峠(休憩)＝三階滝＝白老牛の店いわさき(白老牛の焼肉ランチ)＝わかさいも本舗＝登別温泉・万世閣(温泉入浴)＝大滝・さきこ王国(お買物)＝札幌駅北口(18:30頃)

■最少催行人員25名様 ■募集人員45名 ■食事昼1回  
■添乗員同行 ■貸切バス利用

■お申込・お問合せ / 旅行企画・実施 観光庁長官登録旅行業第1911号  
**コープトラベル**  
コープさっぽろ旅行事業部

## 2日間

## 帯広・中札内・新得の食を堪能! GW!十勝うまいものめぐり

出発日 4月30日(土) 5月7日(土)

■ご旅行代金(大人お1人様)2名1室  
1名1室は2,000円追加となります。

18,800円



### ■おすすめポイント

- 十勝のおいしいグルメにこだわった2日間。名物豚井や新得のそば、帯広ではクランペリーのスイーツやたいやきのおやつ付き。
- 中札内ではジューシー唐揚げの試食付き。
- 1日目 札幌全日空ホテル(8:20集合)＝日勝峠＝清水ドライブイン(休憩)＝帯広ふじり(老舗の豚井の昼食)＝真鍋庭園(日本初コニファーガーデン)＝柳月トスカチーナ(おやつとお買物)＝たいやき工房(おやつ)＝(17:00頃)帯広市内泊
- 2日目 ホテル(8:30頃)＝クランペリー本店(おやつとお買物)＝中札内道の駅(お買物と唐揚げ試食)＝新得そばの館(天ぷらせいろの昼食)＝一般道＝札幌駅北口(19:00～20:00頃)

■最少催行人員20名 ■募集人員45名 ■ホテル1泊 ■食事(2日目の朝1、昼2)  
■2日間貸切バス利用 ■添乗員同行 ■宿泊ホテル ホテルグランテラス帯広

〒003-0021 札幌市白石区栄通18丁目5-35 コープさっぽろルーシー店2階  
**011-851-7411** <http://coop-travel.jp/>  
月～金10:00～18:00、土10:00～15:00(日曜日休)

🔍 コープトラベル 🔍 検索

## 旅の楽しみ、いつまでも バリアフリーの旅

コープトラベルでは  
誰もが旅を楽しめる社会の実現を  
めざして、バリアフリー個人旅行・  
団体旅行を行っています。  
現地での介助ボランティアや  
福祉観光ハイヤーの手配など、  
組合員さんの快適な旅をサポートします。  
詳しくはコープトラベルへ  
お問合せください。



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

●全道15店舗に開設の、  
お客様窓口「くらしのひろば」もご利用ください。  
**COOP コープさっぽろ**  
SAPPORO

「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 **Aflac**

組合員の皆さまなら  
集団取扱料率で保険料が割安

ちゃんと応えるって  
こういうこと!!

ちゃんと応える医療保険EVER **3つのポイント!!**

アフラック  
おすすめ保険を  
ご紹介!!

ちゃんと応える  
医療保険  
EVER

※  
「重大疾病」にも  
強くなって新登場!!

※がん・急性心筋梗塞・脳卒中(三大疾病)。

例えば  
40歳女性 **2,208円**  
の場合月々保険料は

◎通院ありプラン/入院給付金日額5,000円 ◎集団取扱  
◎保険料定額タイプ ◎保険期間/保険料払込期間:終身  
◎入院給付金支払限度:60日型  
◎三大疾病保険料払込免除特約なし ◎2016年2月現在

ポイント1 入院  
保障

短期の入院をしっかりと保障します!! 日帰り入院でも  
一律5日分の入院給金!!

入院期間が5日未満なら一律5日分の入院給付金をお支払いします。  
※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「インフレット」または「契約概要」をご確認ください。

ポイント2 通院  
保障

入院前後の通院をしっかりと保障します!! ◎通院ありプラン

通院への備えの必要性が  
高まっている今だから  
入院前後の通院を保障します。

入院前の通院  
60日以内を保障

入院

退院後の通院  
120日以内を保障

※通院給付金の支払い日数は、上記の期間中最高30日となります。

ポイント3 手術  
保障

入院の有無にかかわらず **約1,000種類**の手術を保障します!!

「入院中の手術」はもちろん「外来による手術」や放射線治療を受けた  
ときも保障。公的医療保険と連動した約1,000種類の手術が対象です。

※一部対象とならない手術もあります。

さらに  
先進医療も特約で安心!! 特約を付加することで高額な自己負担が必要となる場合もある先進医療も保障します!!

●保障の対象となる先進医療は、厚生労働大臣が認める医療技術で、医療技術ごとに適応症(対象となる疾患・症状等)および実施する医療機関が限定されています。また、厚生労働大臣が認める医療技術・適応症・実施する医療機関は随時見直されます。●アフラックの「がん保険」「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特約のみ契約いただけます。●特約中途付加のお取扱いはありません。●掲載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。●商品の詳細は「契約概要」等をご覧ください。●保険料および保障内容などは2016年2月現在のものです。

資料請求は  
まずお電話で!



0120-37-2523

コープさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)

- ◆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

# ちょこっと 健康ラボ!

CHO-CO-TTO HEALTH LABORATORY



Monthly Dr.

札幌フイメールクリニック  
矢嶋 彰子先生

Dr. Akiko Yajima

札幌フイメールクリニック院長。日本外科学会認定医。  
マンモグラフィ読影認定医。内痔核治療法研究会  
会員。趣味は手芸で、クリニック内にあるお洒落な  
小物や装飾も先生が手掛けたものばかり。

年代別プレストケア  
あなたの  
年代は  
このケアを!

20代〜30代前半

□月1回、胸に張りがない  
生理後にセルフブチエ  
ックの習慣を。

□乳房は「変化」を把握  
するのが大事。あちこ  
ちの病院へ行くより  
も、今から長く付き合  
える「乳房のかかりつ  
け医」を見つけよう。  
□気になる症状があれ  
ば受診しよう。

乳ガンは女性の<sup>※</sup>12人に1人。  
あなたも行こう、定期検診へ。

※国立がん研究センターがん対策情報センター調べ

いま、日本人女性の12人に1人が乳ガンを発症する時代。これは他人事にできる数値ではなく、各地方自治体も無料検診を実施するほどです。しかし、無料でも残念ながら受診率が非常に低いのが現状。そこで、プライバシーに配慮したフイメールクリニックの検診<sup>※</sup>をレポートします。ぜひ自身の体に関心を持ち、定期検診が当たり前の世の中にしていきましょう。

※フイメールクリニックでは地方自治体の無料クーポンは使えません。また症状があつての受診は保険適用となります。

## ①更衣室



更衣室でまず、検査を受けやすいようにガウンへ着替えます。検査室のすぐ隣だから、誰の目も気にせず移動OK。



## ②マンモグラフィ検査



マンモグラフィ検査室は明るい雰囲気。生理周期にあわせて、胸の張りが治まる生理後の予約がおすすめ。

挟む時の痛みは多少ありますが技師さんが素早くレントゲン撮影してくれるので短い時間で終わります。

## ③視触診



診察室も検査室の隣。視触診で甲状腺、頸部、リンパ節、乳頭分泌などもチェック。検査ではわかりにくいガンがここで見つかることもあります。

何歳まで受けたいの? …… 60代が罹患のピークですが、自分の足で通えるうちは受けましょう。

セルフチェックの方法は? …… クリニックのブログで紹介していますので参考にしてください。

クリニックHP (<http://sapporo-fc.jp/>) の2015年1月31日ブログにも掲載。



## 母の日に大切な人へ贈りたい 乳がん検診フルコース・ギフトチケット

販売価格：15,000円(クリニック受付かHPからもご購入いただけます。)

自分がまず体験して、良いなと思ったから自分の大切な人へ贈る、  
という方もいらっしゃいます。母の日に、きょうだいであわせてお母  
様へプレゼントするのも良いですね。



ちょこっと読者プレゼント! 応募方法はP71をご覧ください。



ギフトチケット使えます!

日曜乳がん検診

※日曜乳がん検診のご予約は、  
お電話で承ります。当日は乳が  
ん検診のみ実施となります。症  
状のある方は通常診療日に受  
診してください。無料クーポン  
などはご利用になれません。

5/8

9:00~12:00  
13:30~17:00

SUN・母の日

女性医師による、女性のための、むねとおしりの専門医院です。クリニック  
内は全て女性スタッフで対応し、お一人ずつ丁寧に診察します。

最寄り  
アクセス

地下鉄南北線「北24条駅」下車  
3番出口から、北22条通を東へ徒歩約15分。  
〒065-0021 札幌市東区北21条東3丁目2-5  
TEL 011-733-1155 <http://sapporo-fc.jp>

診療時間

◎月・木・金 9:00~12:00 / 13:30~17:00  
◎火 12:00~20:00 ◎水 13:30~17:00  
◎土 9:00~12:00 ◎休診日 日・祝・年末年始

★月~土曜は毎日、火曜は夜8時まで検診可能です。

予約制

乳腺外科・女性肛門外科

女性のための、むねとおしりの専門医院

札幌フィメールクリニック

Sapporo Female Clinic

札幌フィメール

検索

30代後半  
乳がん罹患率が  
高くなる年代です!  
□月1回、生理後に必ず  
セルフチェックを。  
□一度検診を受け、自分  
に合った検診方法をア  
ドバイスしてもらおう。  
40代以降  
□月1回、生理後に必ず  
セルフチェックを。  
□年1回、マンモグラ  
フィ検診を受けよう。  
□マンモグラフィと一緒に  
超音波検査を受けるか、  
主治医と相談しよう。

次回の健診予約もこの時にしておく  
と半年、1年後でも忘れないですね!

エコー検査で胸の状態が  
よくわかり、安心しました。

### ⑥結果の受取



最後に検査結果説明書を受け取り  
終了。女性特有の検診だけに、ク  
リニックで働くスタッフが全員女性と  
いうのも嬉しい。

### ⑤検査結果説明



診察結果を詳しく教えてくれます。  
今後の検診についてのアドバイ  
スや、セルフチェックの方法も細  
やかに指導。

### ④エコー検査



フルコースの方はひきつづき超音  
波(エコー)検査を。診察室でその  
まま受けられる。

### 編集のチガ、受診しました!



お正月、何の気なしに脇を触ると痛いしこりがありました。前回は乳がん検診を受けたのは10年以上前…。  
すぐクリニックのHPから診療予約して正月明けに診察。マンモグラフィと触診、エコーを受け  
ました。結果は良性で、先生はしこりの原因をエコーやマンモグラフィ画像を見ながら、  
ゆっくり丁寧に教えてくださいました。先生が優しくて、ホッと泣きそうでした。



お店で買ったり食べたりするのが当たり前なもので、実は自分で作れるものがたくさんあります！  
もちろん手間がかかりますが、自分で作れた！という喜びは、替えがたいものです。  
おいしくて楽しく作れる自家製レシピを幅広いジャンルでご紹介します！



米粉の糸

# 手作りピザ

## 1 生地を作る。

ボウルに



強力粉  
250g



塩  
小さじ1



砂糖  
小さじ2



ドライイースト  
小さじ1



オリーブオイル  
大さじ1



Aの材料を入れ、  
さいばしで  
よく混ぜ合わせる。

そこへ、



ぬるま湯(約40℃)  
160mlを少しずつ加え、  
その都度さいばしで  
よく混ぜ合わせる。



まとまってきたら台にうつし、  
手でよくこねる。(約10分)



手の平の  
厚い部分を  
使うとよい。

なめらかになったら丸くまとめ、

ラップ



オリーブオイル

オリーブオイルを薄く塗  
ったボウルに戻し、ラップ  
をかけて、あたたかい場  
所(約30℃)で約1時間、  
発酵させる。

### 【材料】 2枚分

- 強力粉…250g
- 塩…小さじ1
- 砂糖…小さじ2
- ドライイースト…小さじ1
- オリーブオイル…大さじ1
- ぬるま湯(約40℃)…160ml
- 打ち粉(強力粉)…適量

家庭料理研究家

つくれ あいこ

小樽市在住。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。ブログ「あいこるまんじゅう」



おすすめトッピングが2種

## マルゲリータ (1枚分)

- 1 ボウルに、ホールトマト缶1/2缶を入れ、フォークでつぶし、
- 塩 小さじ1/2  
粗びき黒こしょう 少々
- を加えて混ぜ、トマトソースを作る。

- 2 ピザ生地に①をぬり、ピザ用チーズ30gをのせて焼く。

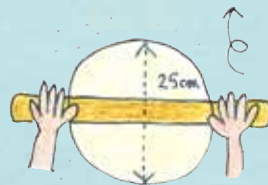
- 3 焼けたらバジルの葉 4、5枚をのせる。

## きのこピザ (1枚分)

- 1 しめじ 1パック ソーセージ 6本
- 石づきをとり、小房に分ける。 斜めうす切り
- オリーブオイルで焼きつけ、塩、こしょうする。 オリーブオイルでざっと炒める。

- 2 ピザ生地に①をのせ、ピザ用チーズ30gをのせて焼く。

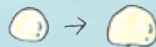
- 3 ②の生地を打ち粉をした台にのせ、めん棒で直径25cmの丸型にのばす。



こんなのばしちも!

ある程度のばしたら、生地の下から両手の指先で押し広げようとする、短時間でのばすことができる(写真A)。指を立てるとやぶれるので注意!

- 2 生地の大きさが2倍になり、



指に粉をつけ、真ん中に穴をあけ、穴がすぐにふさがらなければ発酵完了!

生地をこぶしてパンチしガスをぬき、



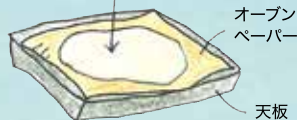
2等分して丸める。



ラップをかけて15分室温におく。

- 4 オープンペーパーをした天板にのせ、

好みのトッピングをし、



220°Cのオープンで15~20分、全体に焼き目がつくまで焼く。

☆2枚同時に焼くときは、途中で上下を入れ替えるとよい。

寒い時は、フライパンにお湯(約40°C)をはり浮かべておくとよい。



# から作る水ぎょうざ

1

## 皮を仕込む

ボウルに、強力粉200g  
(ふるわなくてOK)を入れ、

水100ml

塩小さじ1



Aを合わせた塩水を、  
少しずつ回し入れ、  
その都度さいばしで  
混ぜ合わせる。



まとまってきたら台にうつし、  
手でよくこねる。



なめらかになったら  
丸め、ラップに包み、  
30分～1時間、  
室温でねかせる。



生地をねかせている間に

2

## あんを作る

白菜  
または  
キャベツ



ニラ



みじん切り

みじん切り

塩小さじ1/2(分量外)を  
まぶして10分ほど置き、  
しっかり水気を絞る。



白菜・ニラ



Bの調味料

ボウルに、

豚ひき肉  
200g  
を入れ、



の順に加え、  
その都度  
よく混ぜ合わせる。

《材料》 36個分

皮

○強力粉…200g

A | ○水…100ml

○塩…小さじ1

○打ち粉(強力粉)…適量

あん

○豚ひき肉…200g

○白菜(又はキャベツ)…250g

○ニラ…1/2束(約50g)

○しょうが(すりおろし)…1かけ分

○しょうゆ…大さじ1

B | ○塩…小さじ1/3

○こしょう…少々

○ごま油…大さじ1

○酢、しょうゆ、ラー油…各適量

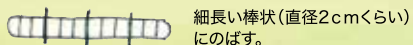


写真B

# 皮

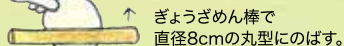
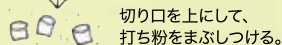
## 3 皮をのばす

①の生地を長方形にし、

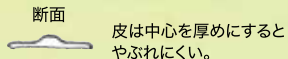


包丁で1本を12等分して切り分ける。

全部で36個!



ぎょうざめん棒で直径8cmの丸型にのばす。  
生地の端を左手で持ち、90度ずつ回転させながら、外側から中心に向かって押し伸ばす(写真B)

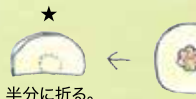


## 4 あんを包む

36等分したあんを、

皮は乾きやすいので、一度に全部作らず、5個くらいずつのばしては包むとよい。

皮の真ん中に置き、



半分に折る。

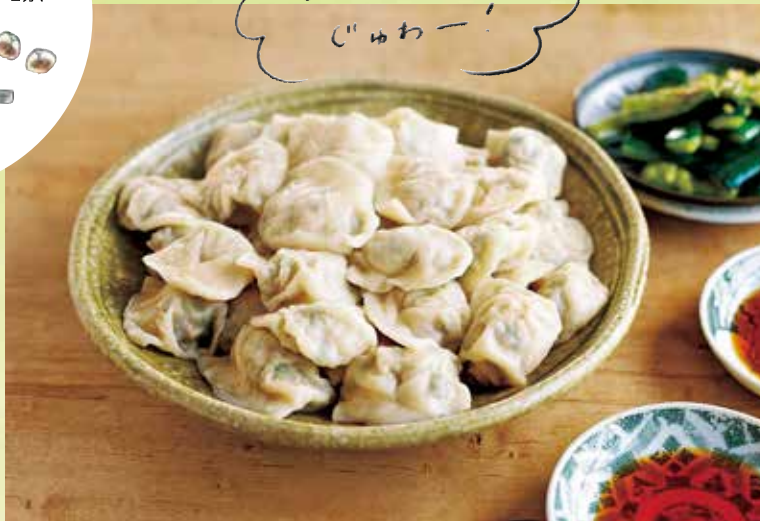


打ち粉をひいたパットに並べておく。

★部をとめ、左右を★部に折りこんでとじる。

「あん」から「すこ」にゆでる!

あつあつ!  
はふ、はふっ!  
もちもちっ!  
じゅわー!



火をきぎょうざにするときは!

ゆでて冷ました水ぎょうざを、多めのサラダ油を熱したフライパンに並べ、水を入れずにふたをし、強火で1~2分、両面こんがりするまで焼く。



## 5

ゆでる

たっぷりの湯にぎょうざを入れ、そっと混ぜ、



浮き上がってから更に4、5分ゆでる。

湯をきり、器に盛り付け、あつあつに、しょうゆ、酢、ラー油などをつけていただく。



## 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。

〈札幌市〉  
札幌山治  
(さっぽろやまじ)

やまのうち じろう  
山の内 治郎さん

札幌市出身。会社勤めのかたわら器づくりに目覚め、2004年から深草寮・今村史朗氏に師事し翌年「札幌山治」を設立。勤めながら研鑽を積むために、京都造形芸術大学芸術学部美術科へ進学・卒業。

### 薄く軽く、手に馴染む「シンプルな美」を追求

無駄のないフォルムに、驚きの薄さと軽さ。陶芸を始めた12年前から、変わらず追い続けている山の内さんのテーマは「シンプル」。窯の中の状況で微妙な色合いの変化は生まれませんが、作品は基本、黒と白の2色のみです。

「昔と比べても、どんどん削ぎ落とす方向に向かっていますね。主役は食べ物や飲み物なので、器の形、色は極力シンプル

に。口に触れて心地良い薄さと、持ったときにしっくりと馴染む軽さを実現するために、全国各地を回って粘土を探し、いろいろと試しました。

粒子が細かい京都の赤土と、山の内さんの口くわの技術が出合って生まれる繊細な形。機能的な美しさを支えるのは、自身が作る完成までの工程表と焼成温度や窯内の置き場所などを記した過去の緻密なデータ、そして一番は作家としての向上心です。仕事部屋は、形、装飾などジャンル別にファイルされた膨大な資料と、専門書で埋め尽くされていました。

「最初はできなくて当たり前。だから一つできると楽しい。そう、何でも、楽しむ」というのが、今までずっと変わらない僕の原点ですね」。



「コーヒーや焼酎のお湯割りなど、ぜひ男性に使ってほしい」と生まれた男器(おとこうつわ/右2種) 1,600~2,160円。サイズ感から器の重心まで、隅々に計算されたシンプル美が男心をくすぐります



プレゼント

写真の「ワンプレート23白」(2,400円)を1名様にプレゼント(詳細はP71を参照)

- 山の内さんの器を使用しているお店
  - J・glacée(ジェイグラッセ)〈アップルパイ専門店〉  
札幌市南区定山溪温泉西4丁目356 TEL011-598-2323
  - 山の内さんの器を販売しているお店
  - FAbULOUS(ファビュラス)〈カフェ&ショップ〉  
札幌市中央区南1条東2丁目3-1 NKCビル1F TEL011-271-0310
  - Snó(スノー) 暮らしたもの〈雑貨店〉  
音更町木野大通西1丁目8 TEL0155-66-6083
- ※作品についてのお問合せはmountain-260@com.home.ne.jpへ

全て一人での手作業の上、注文続きで現在オーダー品の制作は半年待ち!左記のお店で、まずは手触りや使い心地を試してみるのもオススメです



# おしえてください

- Q1** 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  
※タイトル名をお書きください
- Q2** おすすめの「ズッキーニ」のレシピ、  
または「ラー油」のレシピを教えてください
- Q3** 「ズッキーニ」のココが知りたい  
という素朴な疑問を教えてください

- Q4** 今月号のベストレシピを  
教えてください
- Q5** 新得町で、こんなおいしいものがあるという情報を、  
字数200字くらいで教えてください
- Q6** ちょこっとに対するご意見・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: 4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「4月号アンケート係」

●FAX 011・671・5755

●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

※プレゼントは抽選の上、当選者へ発送いたします。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。  
※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、Cho-co-tto 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)  
※回答いただいたおすすめレシピについては、ちょこっとに掲載された場合、ホームページや他媒体でご紹介する可能性があります。あらかじめご了承ください。

## 編集後記

「畑でレストラン」が本になりました。シェフレシピもたくさん載っていてかなり盛りだくさん。書店にて発売中です。行ったことある方もまだ行ってない方もぜひぜひお買い求めいただけると嬉しいです(み)。

## 今月のプレゼント

- A** 北るもい漁業協同組合本所  
「羽幌の南蛮えび」1kg



写真はイメージです。

5  
名様

- B** 表紙の器  
札幌市の山の内治郎さん作  
「ワンプレート23白」



1  
名様

- C** 読者レシピの器  
読者レシピ「えびとトマトのクリーム  
スープ」で使用した食器



1  
名様

- D** 札幌フィメールクリニック  
「乳がん検診フルコース(乳房の  
トータルチェック)のギフトチケット」



1  
名様

# これ、どうにかできませんか？

あのレシピでちょっとだけ使ったあれ…まだ残っていませんか？  
冷蔵庫の奥で忘れられるその前に、おいしくつかってあげましょう！

ちょこっと2月号(2016年)P39

「もち入り油揚げ餃子」

で使った

テンメン  
ジャン



こちらの材料をプラス



鶏もも肉



大根

テンメンジャンでこくうま!

## 鶏肉と大根の炒め煮

【材料(4人分)】

鶏もも肉……………300g

大根……………250g

しょうが……………1片

にんにく……………1片

ごま油……………大さじ1

テンメンジャン…大さじ2

酒……………大さじ2

しょうゆ……………大さじ1

砂糖……………小さじ1

【作り方】

①鶏肉は一口大に切る。大根は皮をむいて5mmの厚さのいちよう切りにする。

②にんにくはみじん切り、しょうがは千切りにする。

③鍋にごま油、②を入れて火にかける。

④香りが立ってきたら、①を入れて炒める。

⑤鶏肉に焼き目がつき大根がしんなりしたら、Aを入れ、炒めながら煮込んでいく。

⑥調味料がしっかり絡み、汁気が少なくなったら完成。





# ふしぎうちやえ



なんぼんえびの「かず」のクイズだよ！

文・は世がわけいすけ  
絵・こぐれけいすけ



なんぼんえびのかず①

# 20

なんぼんえびのかず？

なんぼんえびのかず

なんぼんえびのサイエンス



エビ  
もぞもぞ、がさがさ



なんぼんえびのかず②

# 11

エビ

えんぎものです



切りとる



穴をあける



ひもを通す



かんせい!



※「脚陣（きょうじん）」といいます

こたえ①

## あしのかず

えびのあしは、歩いたりエサをとったりする、むねに生えたあしが10本。<sup>※1</sup>泳ぐために、おなかにあるあしが10本。<sup>※2</sup>合わせて20本もあるんだって!

※2 脚肢（ふくし）  
といいます

こたえ②

## じゅみよう

こしが曲がっているえびは長生きを表す「えんぎもの」。ただど、なんばんえびのじゅみよう（命の長さ）はおよそ11年。ちなみに、えびのなかまの中では長い方なんだよ。



11歳

ヒゲの5年生だ!!



第49号  
2016年4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  
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/LLCのこたべ、(株)アウラ  
こくれけいすけ、野崎亜美

編集/小西由稀、青田美穂  
長谷川圭介、本間千洋、能戸英里  
こくれあいち、千田文恵  
竹村貴子、小向香、長谷川美穂  
中田明美、田村裕子

プロモーション/今宮廉

- 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。
- 本紙記事・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ーブの登録商標です。

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。

○宅配トドックに関するお問合せ  
トドックコール ☎0120-502-112

○コープのお店に関するお問合せ  
コープさっぽろ店舗本部 011-671-5710

○コープさっぽろへのご意見・ご要望  
コープベル ☎0120-271-620



## えび

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 甘えびとたこのすまし汁               | 12  |
| ブリブリえびはんぺん                | 12  |
| 南蛮えびのえびだしのトマトソースと         |     |
| 南蛮えびのクルードのスパゲッティ          | 22  |
| 南蛮えびのカルパッチョ               | 24  |
| 南蛮えびのだしのおこげ風リゾットとから炒り南蛮えび | 25  |
| えびとトマトのクリームスープ            | 26  |
| えびパン                      | 27  |
| えびとコーンのごはん                | 27  |
| えびと大葉の巻くだけ春巻き             | 28  |
| 簡単!えびチリ風                  | 28  |
| アボカドとえびのグラタン              | 29  |
| 南蛮えびのお刺身                  | 30  |
| 南蛮えびの頭のみそ汁                | 32  |
| 南蛮えびのふりかけ                 | 32  |
| 南蛮えびのり巻き&しょうゆのあわあわ        | 35  |
| えびと豆腐のうま塩あんかけ             | 43  |
| 南蛮えびのアヒージョ                | 裏表紙 |

## にく

|               |    |
|---------------|----|
| 粒マスタード入り甘酢チキン | 29 |
| 鶏肉と大根の炒め煮     | 72 |



## ごはんとおかず インデックス

### やさい

ブロッコリーの梅マヨ和え 33

### ごはんもの

|              |    |
|--------------|----|
| とろとろ卵のオムカレー  | 42 |
| グリル野菜カレー     | 42 |
| たけのこの炊き込みごはん | 43 |
| おやごどん        | 52 |

### 粉もの

|            |    |
|------------|----|
| 手作りピザ      | 66 |
| きのこピザ      | 67 |
| マルゲリータ     | 67 |
| 皮から作る水ぎょうざ | 68 |

### デザート

|                          |    |
|--------------------------|----|
| もち入りミルクようかん              | 39 |
| ごろっとグラノーラ 充実大豆 ティラミス風パフェ | 44 |
| ミックスナッツのはちみつ漬け           | 51 |

今月の表紙 撮影協力店

méli mélo (メリメロ)

- 住所 札幌市中央区南3条西3丁目11 メッセビル2F
- TEL 011-223-5075
- 営業時間 12:00~15:00、18:00~24:00
- 定休日 月曜

今月の表紙の器は、札幌市・山の内治郎さんの「ワンプレート23白」(P70をご覧ください)

素材の持つ力を生かし、季節を感じさせる色や香りなど「五感で楽しむ一皿」を提供。表紙を担当した野村亜矢子シェフと、フランスでさらに腕を磨いた佐藤大典シェフの競演も楽しみ。ランチ3,240円〜、ディナー8,640円〜。毎月2回、料理教室も開催中。



「ビストロ ます家 札幌店」店長 中村 学さん直伝  
「サッポロ生ビール黒ラベル」に合う簡単おつまみ

## 南蛮えびの アヒージョ

作り方(2人分)

- ①小さめのフライパンなどにオリーブ油100g(カップ約1/2)、塩1g(ひとつまみ)、にんにくみじん切り大さじ2、アンチョビ5g(1片)、殻付き南蛮えび5尾、エリンギ適量を入れて、火にかける。
- ②オリーブ油が沸いたら南蛮えびをひっくり返す。
- ③エリンギがやわらかくなったら完成。

僕は根っからのビール党です。黒ラベルはどんな料理とも相性がよく、飽きずに飲めるのが魅力ですね。今回は南蛮えびをアヒージョ(にんにくオイル煮)にしました。材料を入れて火にかけるだけ。えび頭のみそもおいしいですよ。

### ★ビストロ ます家★

札幌市中央区  
南3条西5丁目1の1ノルベサ1F  
TEL 011-596-6862  
営業時間 17:00~24:30  
定休日 なし

「ちょこっと4月号を見た」で生マッシュルームと海老のアヒージョを1組1品サービス(〜4/30、1人1回まで)

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「サッポロ瓶生(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58年目、ついに「理想の生」が完成しました。

