

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

うま味の宝庫、
大粒しじみ。

7 月号

2016 [vol.52]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO

6月28日(火)発売!

北海道だけの
特別な黒ラベル。

北海道
限定



完璧な
生ビールを。

ザッポロ生ビール黒ラベル

The 北海道

北海道限定

今年も、北海道だから味わえる、
2つの黒ラベル。

大人の★生。
ザッポロ生ビール
黒ラベル

増量!
目さ
長持ち
麦芽!!
—100%—



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にはリサイクル。

www.sapporobeer.jp ザッポロビール株式会社

ふるさとのために、何かできるだろう?

★ 北海道はザッポロビール



特集

しじみ

70歳
30

読者
26

シェフ
22

豆知識
18

天塩町
13

生産者
04

しじみ

生産者

取材文／青田美穂 撮影／石田理恵
編集／小向香 デザイン／佐孝優

天塩のしじみ



「第5回コープさっぽろ農業賞」漁業大賞

脇役とは呼ばせない 「蝦夷の三絶」 天塩川のしじみ

北海道では、ほたてやほっきなど
さまざまな貝が水揚げされています
が、天塩町で採れる天然のしじみは
江戸時代から、厚岸のかき、十勝川
のふなと並ぶ、蝦夷の三絶と呼ば
れてきました。また、うなぎに並ぶ滋
養食として夏に食べる「土用しじみ」
の習慣も古くから根付いています。
天塩でのしじみ漁は、5月に試験操
業が始まり6月から漁が本格化。天
塩川とサロベツ川を漁場とし、例年
9月初旬頃まで続きます。現在は町
内での販売が中心で、年々水揚げ量



が減少していることもあり、市場に出回ることは少ないですが、その分、希少価値が高まっているブランド貝でもあります。

* * *

しじみといえば、汁物や炊き込みご飯など、どちらかといえば身よりも料理のおいしさを引き立てる、うま味の強いダシがメインですが、天塩のしじみは他産地のしじみと比べて粒が大きく、十分、主役を張れる食材。その存在感は漁師さんを含めて地元の人たちが「天塩のしじみは『食べるしじみ』なんだよ」と口を揃えるほど。大粒に育ちしつかりと身にうま味を蓄える理由には、日本最北のしじみ産地である天塩の自然環境が色濃く反映されています。おいしさの秘密を探りに、しじみ漁が行われている天塩川へと足を運びました。

明け方から行われるしじみ漁。船を巧みに操り、一人で網を入れては引き揚げる手際の良さは見事



「資源を次世代へ守り継ぐ」 その思いが育む大粒しじみ

まず訪れたのは、北るもい漁業協同組合・天塩支所。2008年にしじみの資源回復に向けた取り組みが認められ、第5回コープさっぽろ農業賞・漁業大賞を受賞しています。

天塩のしじみ漁は、長らく町内のパンケ沼を主体に行われていました。漁の最盛期となった昭和60年度にはパンケ沼、天塩川、サロベツ川、合わせて600トンを超える水揚げ量を記録しましたが、現在では50トンほど。ここ数年のパンケ沼の水揚げ量減少に伴い、3年前から沼は禁漁に。資源回復に向けた長期的な取り組みが始まっています。天塩支所・支所長の田中浩たなかひろさんに話を聞きました。

「5年計画で調査を進めながら、天塩川から稚貝を沼へ移植放流するなど資源安定を目指しています。しじみは淡水と海水が入り交じる汽水域あすいじいに生息し、メスは例年6〜8月頃に卵を持つのですが、産卵には一定の塩分による刺激が必要となります。環境の変化と共にパンケ沼に入ってくる潮の流れが変わり、卵が育ちにくなっているようです」。

今ある資源を保ちながら、増やす

ためにできることをと、基準に満たない稚貝は全て漁師さんが漁場に戻します。天塩では採ったしじみのサイズを特大、大、中の3つに分けており、水揚げの中心となっている平均的なサイズは、殻の最大幅が23ミリ前後のもの。本州では天塩の中サイズを大に設定している産地もあり、大きさの違いは歴然ですが、中で4〜5年、特大ともなると育つまでかかる年月は10年以上。その上、天塩川には厳しい冬の洗礼が待っています。



禁漁中のパンケ沼。取り組み最終年の2018年に向け、資源回復を目指す



特大の立派なしじみは、
あさりほどの大きさ!





漁協に集められた朝採りのしじみをチェックする、宅配ドック水産担当の松田和弘バイヤー(右)。冷凍加工前の生の状態を見つ、田中支所長(左)から漁の状況などをヒアリング

真冬の結氷期間を経て じっくりうま味を蓄える

「父も弟も息子たちも、みんなしじみ漁師」と漁協の理事も務めている前山さん。しじみのほかサケやマガレイ、タコなどの漁も行う

しじみの揺りかごとなっている天塩川。サロベツ原野に囲まれ、しじみの栄養分となる植物プランクトンが豊富に注がれます。一番の特徴といえるのが、冬になると全面氷で覆われること。漁師歴30年以上、息子さん2人もしじみ漁に携わっている前山（まやま）さんは、こう語ります。

「結氷期間は約4カ月と長く、その間は成長が止まるから天塩のしじみは育つのに時間がかかるんです。漁師としてはすぐ採れる方がいいんだけどねえ(笑)。でも寒さに耐えてゆつ

くりじっくり育つ分、身にたっぷりうま味を蓄えるし、殻から出るダシの深みも全然違いますよ」。

成長を待つ漁業を守るのは、考える以上に大変なこと。それでも資源の回復を待ち、しじみ漁を続けるのは「次世代に天塩のしじみをつなごう」という一心にほかなりません。漁師を継いだ息子さんのことや生まれたばかりのお孫さんのことを話すと前山さんの目には10年、20年先の未来へ向けてパンケ沼のしじみ漁復活を願う、強い思いが滲にじんでいました。

確かな選別の裏にある 人間の目と手、五感の技

朝4時。向かった天塩川の下流には、2艘ふたふねのしじみ漁船がいました。この地域でしじみ漁に従事する漁師さんは、現在30名。それぞれ狙ったポイントに船を出し、マンガンと呼ばれる漁具を川底に下ろして何度か往来しながら、水深2・5mほどの場所に潜むしじみを採ります。ほとんどが1〜3トン級の小型船による一人漁。稚貝を戻すために、最初の選別は漁をしながら船上で行います。

陸に戻ると漁師さんそれぞれが採ったしじみを洗浄し、殻割れや穴あきをチェックして漁協へ出荷。特大から中サイズの選別を経て、生での販売または加工へと回されます。

* * *

漁協併設の加工場では、機械による洗浄と人の手と目による品質チェックが行われていました。真水で一晩砂



網と爪が一体になっているマンガン。船で引くと川底にいるしじみが網に入る仕組み

出しし、汚れの目立つ貝は機械でもみ洗い。そして3度目となる最後の選別は、熟練の女性スタッフたちの「五感」が支えています。

「目で見て、貝のぶつかり合う音を聞きながら死んだ貝や不良品が交ざっていたら弾きます。暖かくなると貝が腐敗することもあるので、においも判断基準になりますね」。

素人にはわかりにくい微妙な判断を、リズム良く手早く行うベテランの皆さん。機械にはできない繊細な最後のチェックが、形や色の美しさはもちろん高い品質を維持しています。



貝を洗うと鉄分豊富な川の茶褐色の水が。選別は貝同士をぶつけて、小さな音の変化でハネ品を見つける



貴重な天塩のしじみを 「宅配トドック」でお届け

地元の皆さんが守り続ける天塩のしじみは、水揚げの大半が町内で消費・販売されるため、残念ながら産地以外の店頭で見かけることはほとんどありません。市場に出ない希少な天塩のしじみをいつでも購入できる

のが、宅配トドックの強みです。ダシ用としてだけではなく、身の食べ応えも天塩産の魅力。酒蒸しやパスタなど、身もおいしくいただくしじみが主役のメニューで、天塩のしじみのおいしさを存分にお楽しみください。

生産者さんのおすすめレシピ



漁師さん流 「しじみご飯」

炊きたてのしじみご飯にバターをのせてしょう油を垂らすとさらにウマイよ！おにぎりにしてもいいね。

※レシピはP32の「しじみの炊き込みごはん」参照

「うしお汁」

- 材料(4人分)／冷凍しじみ200g、水600ml、塩・刻みねぎ適量
- 作り方／①鍋に水を入れ沸騰させ、水洗いしたしじみ貝を入れてひと煮立ちさせる。②口が開いたら火を止めて味見をしながら塩で味を調べ、お椀に盛り付けてねぎを散らす。



POINT

煮立たせるとアクが出るので、こまめに取り除いて。塩をみそにするとおいしいみそ汁に。

天塩のしじみは

コープのギフトでも

ご購入いただけます。



お申込みは

7月1日(金)～
7月30日(土)まで

※7月15日(金)より順次発送いたします

詳しくはWEBで

これがいんだわ北海道 検索



しじみ

まち

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

天塩町

潮風の吹く牧場で
自由に過ごす牛たちと、
はるか遠くの利尻富士。
天塩らしい酪農風景が、
ずっと続きますように。

宇野牧場 牧場主
うの たけし
宇野 剛司さん(31)



最後まで飲み干したい、 しじみどっさりのスープ 道の駅でしお

産地だけあって、しじみ製品
がいっぱい。レストランでも「しじ
みラーメン」や「しじみコロッケ」
が大人気です。ラーメンにはし
じみ約30粒を使用。うまみが
たっぷりしみ出たスープを最後
まで飲み干す方が多いそう
です。しじみは6月から9月まで
は生、それ以外は冷凍で提供し
ています。しじみは冷凍すると
うまみがいっそう増すので、漁



私が
レポート
します

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

たこ焼き大好き関西人です☆



「しじみラーメン」(900円
税込)。透明スープにしじ
みの風味がたっぷり。ス
ープに合わせた中太ちぢ
れ麺を特注しています

期以外も年中おいしく食べられ
ますよ。



夕日も、しじみも、 思い出に残る宿

てしお温泉 夕映



1.珍しい「しじみパスタ」(1,100円)にはしじみのうまみがたっぷり! 2.アンモニア臭がする変わった泉質。あったまりますよ

〒796-0266 天塩町サラキン5807 TEL 01632-2-3111

宿泊 / 4,000円(1室2名利用・素泊まり)~

日帰り入浴 / 大人500円(中学生以上)、小人250円(小学生) ※小学生未満は無料

営業時間 / 11:00~22:00(土日祝10:00~22:00)

てしお温泉の中にあるレストランの名物は「しじみパスタ」。シンプルなボンゴレにしじみがいっぱい。また、海に面した露天風呂から見える夕日はホテル名になるほどの絶

景で、見入ってしまいます。売店では冷凍しじみや「てしおキムチ工房」のキムチ、「天塩味しじみラーメン」などおみやげも充実していますよ。



あの頃の私に戻って 名物大盛カツカレーに挑戦

コーヒーとお食事
あげいん

天塩唯一の喫茶店。36年前のオープンから、38センチのお皿にどんと載った大盛「カツカレー」が名物です。「値上げなんてできないわ」と笑う、やさしい本山ケイ子ママ。レトロな店内でサイフォンコーヒーを味わえば、活気あふれた昭和の時代にかえられるかも!?



1.「カツカレー」(900円税込)期待を裏切らないが厚いカツに感動 2.36年間お店を守ってきた本山ケイ子ママ(右)。ママが作るしじみラーメンも絶品! 3.ここが駅前だったことを示す、旧・天塩駅の駅名標が目印です

〒796-0266 天塩町新開通6丁目 TEL 01632-2-2525

営業時間 / 10:00~21:00 休み / 不定休



しじみ

豆知識

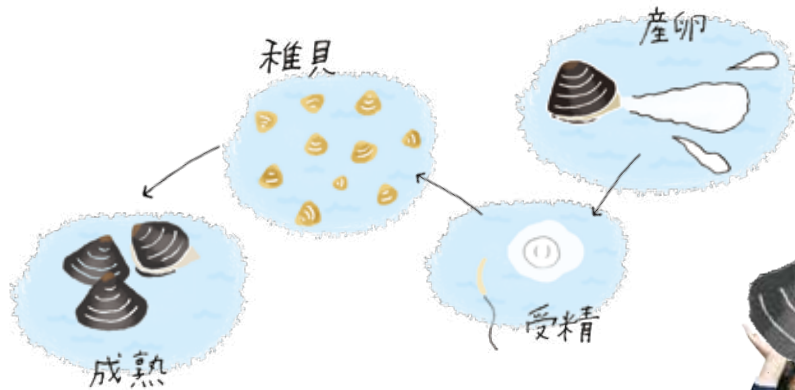
取材文編集／青田美穂 撮影／石田理恵
デザイン／佐孝優 イラスト／岡本香織

コープさっぽろ
パイヤーが
教えちゃう!

「しじみ通」になっちゃんいますか!

どんなふうに着つ? ナゾに包まれた しじみの一生

親しみのある貝ながら、意外と知らないしじみの生態。私たちが日頃、口に入っているものは大体、産卵から3〜4年以上たったものの。しじみは毎年、主に6〜8月の期間に卵を産みます。卵は直径約0.1ミリと目に見えないほど小さく、メスは1度の産卵で数万個の卵を産むとされています。水中で受精した卵は約1週間で稚貝へと育ち、泥土に潜って水底での生活を送ります。しじみのエサの中心となるのは、水中の植物プランクトン。成長のスピードには息している環境や個体差もありますが平均すると1年で最大幅5〜7ミリ、2年で12〜15ミリ、3年で18ミリくらいの大きさに



大人になるまでに
2年以上かかるんですね

まつだ かずひろ

宅配事業本部 水産パイヤー 松田 和弘さん

り、誕生から2年ほどで繁殖が可能な大人のしじみに育ちます。

27年間、釧路、旭川、札幌などでのSV(スーパーバイザー)を経て、昨年8月より水産パイヤーを務めています。私もお酒を飲んだ日の翌朝はしじみのみそ汁をよく味わいますが、宅配ドックで扱っている“天塩のしじみ”は、特に大粒でうま味満点ですよ!



普段食べている しじみの種類と 主な産地

日本に生息しているしじみはヤマトシジミ、セタシジミ、マシジミの3種類で、このうち漁獲されているしじみの99%以上がヤマトシジミです。北海道から九州まで日本全域の汽水湖や河川、河口に生息し、北海道では天塩川、サロベツ

二日酔いに 効くって本当？

しじみの持つ成分として注目されているのが、アミノ酸の一種であるオルニチンです。しじみにはタウリンやピタミンB12なども含まれています。タウリンははたて、ピタミンB12はあさりやはまぐりといった他の貝にも共通している成分。一方、オルニチンははたて、あさり、はまぐりにはほとんど含まれていません。よく「二日酔いにはしじみのみそ汁」といわれますが、その理由の一つとしてオルニチンには肝臓内でアンモニアを解毒し、体外に排出しやすくする働きがあ

川、網走湖、女満別湖、藻琴湖などに生息しています。全国的には青森県の十三湖、島根県の宍道湖、茨城県の涸沼などがしじみの産地として知られています。道内の産地でも漁獲時期に違いがあり、5月からの天塩川・サロベツ川、網走湖に始まり、冬の藻琴湖までほぼ一年を通して漁が行われています。



るためと考えられています。また、しじみは身にもカルシウムやミネラルを含んでいるので、タンパク質だけでなく殻からはずして身の栄養も残さずいただきます。

オルニチン



■北海道しじみカレンダー

冬			春			夏			秋		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
					網走湖						藻琴湖
藻琴湖					天塩川・サロベツ川						

しじみを冷凍すると 生で食べるよりも おいしくなるって本当？



味覚には個人差がありますが、しじみを冷凍すると「ある変化が起こる」という研究結果が発表されています。それはしじみの特徴的な成分であるオルニチンの量が、増えるということ。しじみ漁獲量・日本一の青森県にある産業技術センターによると、冷凍したしじみは生

よりもオルニチンの含有量が高く、特にマイナス4℃の一定温度で冷凍した場合は生の8倍以上にもなったとの結果が出ています。オルニチンはうま味の素にもなっている成分なので、冷凍後、その量が増えることによって「おいしさが増した」と感じるのかもしれない。

…というわけで、 しじみの冷凍法を マスターしましょう

長く保存できる上、おいしさも分量もアップする冷凍しじみは良いこと尽くめ。まずは、しじみの選び方から。貝の表面にツヤがあつて色が濃く、口の開いていないものを選びます。殻が割れたり欠けたりしていないかもチェックしましょう。砂出しを行った後（砂出しの方法は30ページを参照）、軽く水洗いして水を切り冷凍用の密閉袋や容器に入れて冷凍庫へ。保存期間は約1カ月が目安です。調理の際は解凍せず、凍ったまま



でOK。なお、加熱すると口が開くのは、接着剤代わりをしているたんばく質が変成し、貝柱自体も縮むためです。冷凍すると貝は死んでしまいますが、貝柱周辺のたんばく質は変化しないので、冷凍しても熱すると口が開きます。

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。

しじみと夏野菜のカペリーニ

■調理時間 約30分

【材料(2人分)】

カペリーニ	200g
しじみ	200g
フルーツマト	1～2個
きゅうり	1/4本
セロリ	1/3本
パプリカ(赤)	1/10個
玉ねぎ(みじん切り)	大さじ1
タバスコ	2～3滴
白ワイン	大さじ1～2
食パンの白い部分	1/2枚分
にんにく	少々
EXVオリーブオイル	大さじ2～3
塩、こしょう	適量

ガス
パチヨ

【作り方】

- ①しじみは1%の塩水で砂を吐かせる。(P30参照)
- ②鍋にしじみとしじみの高さの半分くらいの水を入れて火にかけ、しじみの口を開ける。ゆで汁(しじみのだし)は50ml取っておく。
- ③粗熱が取れたら、しじみの身を殻から外しておく。
- ④ミキサーにガスパチヨの材料を入れて滑らかにし、濾して②で取っておいたゆで汁(しじみのだし)と③のしじみの身を加える。
- ⑤カペリーニは表示の時間より2～3分長くゆでて水気を切り、④と合わせ、氷水をあてて冷やす。
- ⑥⑤をよく冷やした器に盛り、千切りにして氷水で冷やしたトッピングの野菜をのせて完成。

POINT

ソースの濃度は水で調整してください。食欲のない夏にぴったりの1品です。しじみパワーで二日酔いにもおすすめかも？

トッピング

(パプリカ、きゅうり、セロリなど) 適量

カプリカプリ

Capri Capri

■住所 札幌市中央区南1条東2丁目13番地1F

■TEL 011-222-5656

■営業時間

ディナー／平日・土曜 17:30～23:00(L.O.22:00)、日曜・祝日 17:30～22:00(L.O.21:00)

ランチ／土日祝 12:00～15:00(L.O.13:30)

■定休日 毎週水曜・第2火曜



つかもと たかし

塚本 孝さん

東京八王子出身、大阪あべの辻調理師専門学校卒業。東京のレストラン数店で修業した後、渡欧。帰国後1996年3月「カプリカプリ」をオープン。店名は旅行で訪れたカプリ島の雰囲気が気に入り、自分のレストランでも、お客様にゆっくりと楽しく過ごしていただきたいという願いを込めてつけました。ちなみに2つ続いているのは二人三脚でがんばっていろいろという思いから。



※カペリーニとは直径0.9mm～1.2mmの極細の pasta のこと。
手に入らなければ1.4mm程度の細めのスパゲティで代用可。





POINT
炊飯する時のように、お米をといだし、浸水する必要はありません。

しじみと米の重ね焼き

XX

■調理時間 約60～70分(焼き時間含む)

[材料(4人分)]

しじみ.....	600g	イタリアンパセリ
じゃがいも.....	4個	(パセリでも可)・・・1/2カップ
ホールトマト.....	200g	EXVオリーブオイル
んにく.....	1片80～100ml
米.....	200g	黒こしょう.....適量
パルミジャーノ・チーズ	100g	水.....200ml

[作り方]

- ①しじみは1%の塩水で砂を吐かせる。(P30参照)
- ②米は水をかけて湿らせておく。
- ③じゃがいもは皮をむいて2～3mmにスライス、ホールトマトはフォークで潰し、んにくはみじん切りにする。
- ④耐熱容器に、じゃがいも、米、んにく、しじみの順に重ね、ホールトマト、イタリアンパセリ、パルミジャーノ・チーズ、EXVオリーブオイルを振りかけ、アルミホイルをかぶせる。
- ⑤200℃のオーブンで40分焼き、アルミホイルを外してさらに10分焼く。



オレが家で作るなら！



POINT ゆで上げたパスタを加えてもおいしくいただけます。

しじみときのこの蒸し煮

XX

■ 調理時間 約15分

【材料(4人分)】

しじみ……………300g	赤唐辛子……………1本
しめじ、舞茸、マッシュルーム……………各1パック	EXVオリーブオイル…大さじ2
にんにく……………1片	水……………適量
	イタリアンパセリ 大さじ3~4

【作り方】

- ①しじみは1%の塩水で砂を吐かせる。
- ②しめじ、舞茸は小房に分け、マッシュルームは食べやすい大きさに切る。にんにくは潰し、赤唐辛子は種を取る。
- ③鍋ににんにく、EXVオリーブオイル、赤唐辛子を入れて弱火にかける。
- ④にんにくの香りが出て、ほんのりきつね色になったら赤唐辛子を取り出す。
- ⑤しじみ、きのこ、水を入れてふたをし、しじみの口が開いたら、みじん切りにしたイタリアンパセリを加え、お好みで④で取り出した赤唐辛子を添えてできあがり。



オレの♡まかない♡はこれ！



釧路市 E.K 様

しじみの酒蒸し

しじみ、酒、しょうがを鍋に入れてふたをし火にかける。貝が開いて火が通っていたら完成。3分で1品できちゃいます!

しじみ × 読者

編集 竹村真子
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
73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

漬物

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よこっとカード(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7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。

みなさんのレシピ待ってます！
〈次は漬物〉



札幌市 板橋様

しじみラーメン

お好みのラーメンに酒蒸ししたしじみを汁ごと加えるだけ！簡単しじみトッピングラーメン。塩味がおすすめ！



帯広市 R.T 様

しじみのボンゴレ風パスタ

フライパンでんにくを炒め、しじみと白ワインを入れて蒸し焼きにする。貝が開いたらゆでたパスタを加え、塩と赤唐辛子で調味する。





札幌市 久保様

しじみの茶碗蒸し

酒蒸したしじみのだし汁と卵、しょうゆ、みりんを合わせて卵液を作る。お好みの具材と殻ごとしじみを器に入れて、卵液を加える。蒸し器で15分ほど蒸したら完成。



本別町 村上様

しじみピザ

しじみをお好みのピザ(市販)にのせて焼くだけ。殻ごととのせるとしじみのうま味が出ておいしいよ。

みなさんのレシピ待ってます！〈次は漬物〉

わが家の
いちおし “スパイス” レシピ!

旭川市 N.H 様

昆布のナムル

ごま油で切り昆布を炒め、少量のだし汁、しょうゆ、酒、砂糖で煮る。ラー油とごまを合わせて完成。ご飯のおともにも、お酒のおつまみにもなります。

今月のスパイス&ハーブ

ラー油

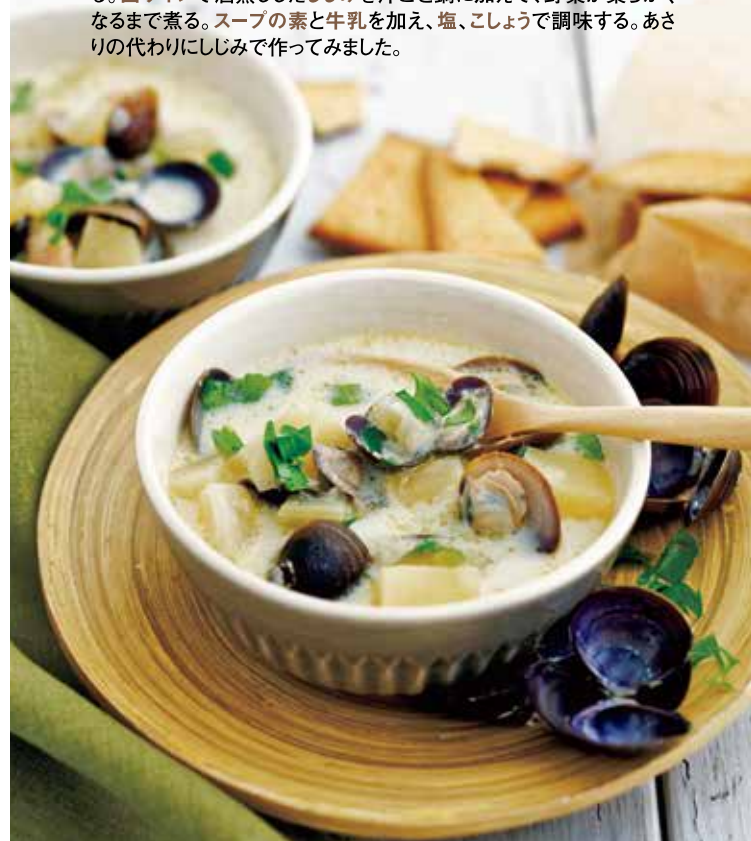
香ばしいごま油の香りとピリっとした辛味を楽しめます。柔らかく押しやすくなった新開発“ラク押しボタン”採用。キャップが油でよれにくくなりました。



小樽市 M.K 様

しじみチャウダー

お好みの野菜を切ってバターで炒め、小麦粉をふりかけさらに炒める。白ワインで酒蒸したしじみを汁ごと鍋に加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る。スープの素と牛乳を加え、塩、こしょうで調味する。あさりの代わりにしじみで作ってみました。



しじみ × 70歳

編集／こぐれあいじ
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！
料理初心者の山田さんが、今月は、しじみ料理にチャレンジ！
家庭料理研究家こぐれあいこが、砂出しから丁寧に教えます♪

やっぱりこれ！ しじみのみそ汁

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
[材料(2~3人分)]
しじみ……200~300g(砂出し済み)
水……………2・1/2カップ
みそ……………約大さじ2
小ねぎ……………好みで少々

しじみは生き物！心地いい環境を作ってあげるとよく吐きますよ！



しじみガチョーン

***ただ おとし
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。しじみは使ったことがないので楽しみです♪



しじみの砂出し法

①ボウル、ザルを二重にし、しじみと1%の塩水を入れる

- 水の量は、しじみの頭が少し出るくらい(ヒタヒタ)
- 1%の塩水は、水1カップに塩小さじ1/3が目安
- 真水でもできるがうまみが逃げる



②新聞紙をかぶせ、暗くで静かなところに2~3時間置く

- 暗い方がよく砂を吐く。
息が吸えるように
新聞紙がオススメ!



冷蔵庫×



③ザルだけ取り出し、流水の下で殻と殻をこすり合わせてぬめりとる

山田さんはココが知りたい!

vol.4 買い物のコツ

料理は買い物から始まっています!

料理初心者には意外と難しい、買い物のコツを伝授!

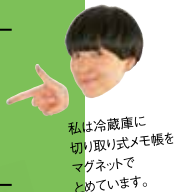
■ まずは在庫確認

作る料理の材料を見て、家にあるかどうかをチェック!ないものだけを買います!



■ 買い物リスト作成

何となく買い物に出かけては×。買い忘れや、無駄なものを買うことに!買うものを思いついたらすぐにメモ!



私は冷蔵庫に切り取り式メモ帳をマグネットでとめています。

■ 店員さんに聞く

見つけれない商品は、思い切って店員さん聞きましょう。必死に探し回るより時間と労力が節約できます。



■ 賞味期限を確かめる

すぐに食べないものは、賞味期限も見てください。



■ シニアコープデーなどの特売日を活用する

木曜日
60歳以上
5%OFF

料理を始める前に知っておきたい基礎知識!

◎冷:凍しじみの場合

- ① 鍋に、分量の水を入れ強火にかける。沸騰したところへ、冷凍のしじみを入れ強火で加熱する。



②③は生の場合と同じ。

まとめ

◎生のしじみ→水から煮る

水から煮た方がよじだが出る。熱湯に入れると身はおいしいが、汁はうまみに欠ける。

◎冷凍しじみ→熱湯から煮る

身離れがよくなる。水から煮ると泥臭さが出るおそれあり。

◎冷:凍もオススメ!

砂出し後、その日のうちに食べないときは、冷凍しましょう。うまみ、栄養価もアップ! 保存袋に入れて冷凍し、凍ったまま使うのがコツ! 保存期間はおよそ1カ月。

生しじみの場合

- ① 鍋に、水、しじみを入れ、水から中火にかける。



- ② 沸いてきたら火を弱め、白いアクをとる。



- ③ 殻が開いたら、みそを溶き入れひと煮立ちさせ、器に盛り付ける。



好みて小ねぎの小口切りを散らしてもよい。

②殻が開いたら取り出し、身と蒸し煮汁に分ける。



①鍋にしじみ、酒を入れ、ふたをして中火にかけ酒蒸しする。



②フライパンにAの材料を入れ、**弱火にかけ**、香りが立つまでじっくり炒める。



①にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切り、小ねぎは小口切りにする。



焦がさないで!



しじみエキスたっぷり! しじみの 炊き込みごはん

xx

[材料] (4人分)

しじみ……………250g (砂出し済み)
酒……………1/4カップ
米……………2合 (といておく)
| しょうゆ……………大さじ1
A 塩……………小さじ2/3
| しょうが……………1かけ分 (千切り)



ビールください! しじみの 台湾風炒め物

xx

[材料] (2~4人分)

しじみ……………250g (砂出し済み)
| サラダ油……………大さじ1
A にんにく、しょうが……………各1かけ
| 長ねぎ……………1/2本
紹興酒 (日本酒でもOK) ……大さじ1・1/2
しょうゆ、オイスターソース……………各小さじ1
ごま油……………適量
小ねぎ……………4、5本



山田さん、さっそくいただきます!

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

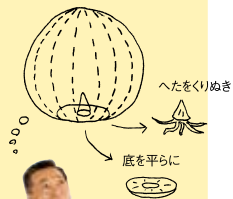
そういえば二日酔いだった定食



調理メモ

トマトと言じそのサラダ (2人分)

- ① トマト (2個) はよく冷やし、へたをくりぬき底を平らに切り落とす。放射状に6~8等分に切り分けて器に盛る。
- ② しょうゆ・ごま油各大さじ1、酢大さじ2を合わせてドレッシングを作る。青じそ (5枚) は千切りにする。
- ③ 器にトマトを盛り、②のドレッシングをかけ、青じそをちらす。



- ④ 炊けたら、②のしじみの身を戻し、さっくりと混ぜ、器に盛り付ける。



好みて刻みのりをかけてもよい

- ③ 炊飯器に、といだ米、②の蒸し煮汁、Aを入れ、2合の目盛りまで水を加え普通に炊く。



- ④ 殻が開いたら、しょうゆ、オイスターソースを加えざっと混ぜ、ごま油をかける。器に盛り付け、小ねぎをたっぷりとかける。



- ③ ②にしじみを加え軽く炒め、紹興酒を加えふたをして、5分ほど蒸し煮する。



パンにさばの味噌煮!?



CO-OP
骨取りさばの味噌煮



CO-OP
十勝育ちの塩付け枝豆



たまごスープを炊飯器に!?



CO-OP
たまごスープ



CO-OP
生協バター



ちょこっとの栄養士・能戸英里が教える



こんな使い方あったんだ!

CO・OP商品活用レシピ

ひと工夫で、ちゃんとした献立・3日分!

能戸英里 / 栄養士。のこたべ子どもごはん研究家として本紙では「こどもレストラン」連載中

CO・OP商品は組合員さんの「こんな商品が欲しい!」から
うまれたオリジナル商品です。
だからおいしくて、使いやすい商品ばかり!

トマトジュースでオムライス!?



CO-OP
濃いトマトジュース 食塩無添加(濃縮還元)



CO-OP
海老・いかかき揚げ
5種の野菜入り



CO-OP
調理済おでん



CO-OP
焼うどん お好みソース味



CO-OP
鉄分補給飲料 TETSUKO



CO-OP
衣サクサク
やわらかとんかつ

掲載商品は週刊トドックカタログ7月第3週 24～25ページで買えます!

7月第3週の
週刊トドックカタログで
商品を買きましょう!



商品が届いたら
ちょこっと誌面で
レシピを確認しましょう!



あっという間に献立が
できちゃいます!
マンネリ解消です!



3日間の朝・晩
献立おまかせレシピ!



dinner

揚げず
に揚げる
料理
おつまみ



1 day



週刊1ドックで
商品買って、つくりましたよ



breakfast

炊飯器に
入れるだけで
完成!



かき揚げ丼

CO・OP海老・いかかき揚げ.....4枚
 ☆みりん.....150ml
 ☆しょうゆ.....100ml
 てん菜糖.....大さじ3
 ごはん.....適量

作り方 ①

- ☆の調味料を鍋に入れて火にかけて、とろりとするまで煮詰め、天井のタレを作る。
- ごはんを盛ってタレを少しかけ、表示の通りに温めたかき揚げをのせ、タレをかける。

もずくとオクラのさっぱり和え

もずく(塩抜き).....200g
 オクラ.....3本
 ☆酢.....大さじ2
 ☆しょうゆ.....大さじ1
 てん菜糖.....大さじ1

作り方 ①

- ☆の調味料をよく混ぜる。
- ゆでて小口に切ったオクラ、もずくを①で和える。

たまごピラフ

米.....2合
 CO・OPたまごスープ.....2袋
 CO・OP生協バター.....10g

作り方 ①

- お米はといて炊飯器に入れ、目盛りまでの水、たまごスープ、バターを入れて炊飯。
- 炊き上がったらく混ぜてお皿に盛る。

なすときゅうりの大葉和え

なす.....200g(約3本)
 きゅうり.....80g(約1本)
 大葉.....5枚
 塩.....小さじ2/3
 ごま油.....小さじ2

作り方 ①

- なすはへたを取って縦半分になり、スライスする。きゅうりは薄くスライスする。大葉は千切りにする。
- なす、きゅうりを塩でもみ、しんなりしたらしっかり水気を切って、大葉、ごま油を加えて和える。



おでん

①CO・OP調理済おでんは表示の通りに温めて、器に盛る。



キャベツのみそ汁

- 鍋にだし汁とざく切りにしたキャベツを入れて火にかける。
- 火が通ったら、みそを溶き入れる。





dinner

定番の
たまごスープが
大変身！



2
ccg



ごはんにも使える
CO・OP商品はすごい！



breakfast

意外!
さば味噌とパン
めっちゃ合う！



お好みソースの焼うどん

CO・OP焼うどん お好みソース味…4袋
豚肉…160g キャベツ…150g
もやし…200g にんじん…50g
油…適量

作り方

- ①豚肉は2cm幅、キャベツはざく切り、にんじんは短冊切りにする。
- ②フライパンに油をひいて温め、①を炒める。
- ③もやしを加えてさっと炒め、湯通ししてほぐしたうどんを入れ、添付のソースで味付けする。



あさりたまごの ミルクスープ

- ①鍋を火にかけ、CO・OP生協バター(15g)を溶かし、あさり(砂出し済み300g)と水(100ml)を加えてふたをする。
- ②あさりの口が開いたらCO・OPたまごスープ(4袋)、牛乳(600ml)を加え、よくかき混ぜる。

鉄分ゼリー

CO・OP鉄分補給飲料TETSUKO 3缶
ゼラチン…10g 水…大さじ2
レモン汁…大さじ1 パイン缶…適量
お好みでミントの葉…適量

作り方

- ①ゼラチンは分量の水でふやかし、レンジなどで溶かす。
- ②①にレモン汁、TETSUKOをゆっくりと加え、そっと混ぜる。
- ③器に入れ、好みの大きさに切ったパイン缶を加えて冷やし固め、ミントを添える。

さば味噌トースト

CO・OP骨取りさばの味噌煮…200g
マヨネーズ…大さじ2
塩・黒こしょう…各適量
CO・OP十勝育ちの塩味付き枝豆…60g
ピザ用チーズ…適量
食パン…適量

作り方

- ①さばの味噌煮は表示の通りに温め、汁ごとボウルに入れ、皮をとってほぐし、マヨネーズで和えて、塩・黒こしょうで味を調える。
- ②枝豆を解凍し、さやからはずす。
- ③食パンに①、②、ピザ用チーズをのせて、焦げ目がつくまで焼く。



トマトスープ

玉ねぎ…1/2個 水…100ml
ベーコンブロック…80g ローリエ…2枚
じゃがいも…2個 CO・OP濃いつマトジュース…3缶
オリーブオイル…大さじ1
塩…小さじ1/2
にんにく…1/2片 黒こしょう…適量

- ①玉ねぎ、にんにくはみじん切り、ベーコン、じゃがいもはさいの目切りにする。
- ②鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて炒め、香りが立ってきたら玉ねぎ、ベーコン、じゃがいもをしっかり炒め、水、ローリエ、塩を加えて煮る。
- ③じゃがいもに火が通ったら、トマトジュースを加えて温め、黒こしょうを振る。



材料はすべて4人分です。



dinner

手間なしで
ガツッと
ボリューム満点



3
day

炊飯器でカンタン簡単!
これを数回レシピです!



breakfast

炊飯器に
まかせて
もう1品



かつ丼

CO・OP衣サクサクやわらかとんかつ……………4枚
 ☆ しょうゆ……………大さじ4 揚げ油……………適量
 みりん……………大さじ4 玉ねぎ……………1/2個
 てん菜糖……………小さじ4 卵……………8個
 だし汁……………320ml ごはん、紅しょうが 適量

作り方

- ①フライパンに☆の調味料、せん切りにした玉ねぎを加えて火にかける。
- ②沸騰したら、油で揚げ、食べやすい大きさに切ったとんかつを入れて軽く煮る。
- ③割りほぐした卵を半量回し入れ、軽く火を通し、残りの卵を加えて卵が半熟になったら火を止める。
- ④器に盛ったごはんの上に③のをせ、紅しょうがを添える。

切干大根の明太子和え

切干大根……………20g
 きゅうり……………80g(約1本)
 にんじん……………20g
 明太子……………60g
 しょうゆ……………小さじ1

作り方

- ①切干大根はさっと洗って水で戻し、食べやすい大きさに切る。辛い場合はさっとゆでる。
- ②きゅうり、にんじんは千切りにし、にんじんはさっとゆでる。
- ③ボウルに、①、②、明太子、しょうゆを入れてよく和える。

お手軽オムライス

米……………2合
 ☆ CO・OP濃いトマトジュース……………2缶
 にんにくすりおろし……………小さじ1/3
 塩……………小さじ2/3
 卵……………8個
 牛乳……………大さじ4
 油……………適量
 パセリ……………適量

作り方

- ①お米をといでザルに上げ、炊飯器に入れて、☆の材料と、2合の目盛りまで水を加えて炊飯。
- ②1人2個の卵を割りほぐし、大さじ1の牛乳を加えて混ぜ、油をひいて温めたフライパンで半熟のスクランブルエッグにする。
- ③炊き上がった①をよく混ぜてお皿に盛り、②のをせて刻んだパセリをかける。



ほうれん草のポターージュ

ほうれん草……………150g CO・OP生協バター……………30g 塩……………小さじ1/2
 玉ねぎ……………1/2個 水……………150ml
 じゃがいも(小)……………2個 牛乳……………300ml

- ①ほうれん草は2cmの長さに切り、玉ねぎ、じゃがいもは薄くスライスする。
- ②鍋にバターを溶かして①を炒め、水を加えて煮る。
- ③じゃがいもが柔らかくなったらミキサーにかけ、塩、牛乳を加えて温める。



なすのみそ汁

- ①鍋にだし汁と輪切りにしたなすを入れて火にかける。
- ②火が通ったら、みそを溶き入れる。



7月の
もちごはん

ホタテ ごはん

炊飯器で

手軽にカンカン

もちもち
ホタテごはん!



暑くて加熱調理が
おつらいになる季節。
火を使わず、
さらに包丁も使わずに作れる
ホタテごはんはいかがですか？

うるち米ともち米を

半々に混ぜて炊くことで

食欲減退しがちな夏でも食べやすい

あつさりとしたごはんになります。

北海道の
もち米

今月の
もっちもち米!

風連産 きたゆきもち



1kg

やわらかさと粘りが長持ちする「きたゆきもち」は白度が高く、おこわの食味官能試験では、つやと味のよさが評価されている、北海道のおいしいもち米です。

北海道産 はくちようもち



1kg

北海道産 はくちようもちは8月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。

もっちもちごはんレシピは、
ホクレンHPで掲載中!

北海道米LOVE 検索



[ポイント]

塩昆布を混ぜた後しばらくおくと、塩昆布の色がもち米に移り、茶色くなりますのでおもてなしなどにお使いの場合は、食べる直前に加えてください。

食べやすいよう
俵おにぎりにして、
細めののりを巻いたり、
小さい△にして
しよて巻いても!



レシピ制作/能戸英里

- ②数回水を取り替えたらザルにあげ、水を切っておく。
- ③ホタテ缶を開け、汁を計量カップに移して、350mlまで水を足す。



- ④炊飯器に②とホタテ缶の身、③の水を入れて炊飯。
- ⑤炊き上がったら、塩昆布を加えてよく混ぜて完成。



なるほど、
北海道の
もち米

バーベキュー
にはもち!

本格的な夏を迎え、外で焼き肉をする機会も増えるのでは?今年はずいおもちも一緒に焼いてみて! 焼き肉・ジューズカンのタレはもちろん、「レモン汁と塩」「大根おろし」「一味+しょうゆ+マヨネーズ」「コチュジャン」などオリジナルの味付けが楽しめるのももちの良い所! もちは1口サイズで焼くのがポイントですよ。

今回はうるち米1、
もち米1の
「半もち」で!



[材料(4人分)]

もち米(きたゆきもち)1合
米1合
ホタテ缶1缶(65g)
塩昆布15g
ホタテ缶の汁+水350ml
しそ、のりお好みで

[作り方]

- ①もち米と米は量ってボウルに入れ、とぐ。



7月30日は 土用の丑の日

鰻

猛暑の子報が出されている今年の夏。
うなぎを食べて、夏バテを吹き飛ばしましょう！



土用の丑の日って？

「土用」とは、立春、立夏、立秋、立冬の前の各18日間を指します。「丑の日」は、昔の暦は干支にあてはめていたので、丑に当たる日のこと。“夏”の土用の丑の日は、梅雨明けと重なり本格的な夏の暑さを迎え、体調が変化する時季。夏バテしないよう、栄養のあるものを食べる習慣になりました。

生後一年の国産うなぎ 丸天淡水魚

うなぎの良し悪しは
原料選びから

静岡県にある老舗のうなぎ蒲焼き店「丸天淡水魚」では、三重県産を中心に、愛知県産や静岡県産と、豊かな自然の中で育てられた国産うなぎのみを使用。しかも、生後1



うなぎに関わって長いベテラン職人が多い、丸天淡水魚のスタッフのみなさん



年前後の若いうなぎを厳選しているので、皮目自体が柔らかいことが特徴です。これを生きたまま一尾一尾、手作業で丁寧かつ素早くさばいていきます。



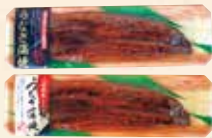
うなぎをさばくのが難しく、一人前は“裂き8年”といわれるほど

白焼きで味を凝縮

うなぎの蒲焼きは、最初にタレをつけずに焼く「白焼き」の工程が実は重要！ぱりっと焼き上げながら、皮と身の間にある余分な脂と水分を落とすことで、うなぎの味わいをぐっと凝縮させることができます。臭みが少ないのも、白焼きの技術の高さの証しです。



パリッと焼けた皮目は香ばしく、このままでもおいしそう



三重県産のうなぎ蒲焼

皮がやわらかいので、電子レンジで温めたり、フライパンに調理酒を入れ蒸し焼きにしてもおすすめ。

遠赤外線であつくら

白焼きの後は、身をふっくらと蒸し上げます。その後、タレをつけては焼き…という工程を3回繰り返し、じっくり仕上げていきます。おいしさの秘密は、焼きの工程での遠赤外線効果。表面は香ばしく、身はふっくらとろつとなるよう焼き上げていくのが、職人の腕の見せどころです。



照りが美しい蒲焼き。うなぎの味わいを生かすため、タレは甘すぎない仕上がりに

うなぎ蒲焼直売店

丸天

丸天淡水魚

うなぎを専門に扱う会社。静岡県内にうなぎ蒲焼き店を直営している。

TEL 054-641-4005

9:30~16:00(土日祝日を除く)

なぜうなぎを食べるの？

江戸時代、知人から「夏はうなぎが売れない」と聞いた学者・発明家の平賀源内。そこで考えた宣伝文句が、「土用丑の日、うなぎの日」。これを張り出したところ、大当たり。元々、夏の土用丑の日に、「う」のつくものを食べると病気にならない」という言い伝えがあったため、うなぎが定着したといわれています。

国産うなぎを牽引する 大森淡水の「鰻楽」

生産者と一体となり
健康的に育成

うなぎの養殖生産量は、鹿児島県と宮崎県が国内シェアの半数以上を占める一大生産地。宮崎県の大森淡水グループが手掛ける「鰻楽」ブランドでは、両県の養鰻生産者約



高品質と安全性を目指し、養鰻場はコンピューターで管理。生産者を集め、勉強会も行う



40軒と提携。生産者と一緒に、健康なうなぎの育成に努めています。その一例が、水質管理。豊富な地下水の水質、水温までを管理し、デリケートなうなぎが過こしややすい環境づくりを徹底しています。

エサにも秘密あり

おいしいうなぎに育てるには、飼料も大切なポイント。原材料からこだわったオリジナルの飼料を成長段階に合わせて与え、8カ月〜1年かけて育成しています。なかには、さまざまな効能を持つグアバ葉などハーブを飼料に加えて与える場合も。独特の臭みを抑え、脂がほどよくのつたうなぎに育てます。



エサの食いつきなどを見て、うなぎの状態を細やかにケアしている



鹿児島県産うなぎ

コープさっぽろ各店舗でお求めの際は、「鹿児島県産うなぎ」のシールが目印です。



大森淡水の「鰻楽」

養殖から卸、蒲焼の製造・販売、食事処の運営まで、一貫して展開する大森淡水のうなぎブランド「鰻楽」。

TEL 0120-037-116
9:00~17:00(日曜祝日を除く)



品質チェックや試食を重ね、製造する蒲焼。味の要のタレは甘すぎず、さっぱりした味わいに仕上げている



タレに浸け4度焼き

良い原料を生かすため、焼きの技術とタレの味わいにもこだわっています。タレは醤油など原材料から厳選。焼成段階ごとに3種類のタレを4回に分けて浸け焼きし、独自のおいしさを探求。1尾1尾丁寧に、職人がじっくりふくらと仕上げています。

夏本番!

スパイシーなドライカレーと
サッポロクラシックで決まり!

北海道限定販売のサッポロクラシックに合わせた、
カレー粉で作るスパイシーなドライカレーです。
素揚げしたなすが入ると格段においしくなりますよ!

夏野菜のドライカレー

XX

【材料(2~3人分)】

豚ひき肉	400g	A	ウスターソース	大さじ4
なす	2本		ケチャップ、	
パプリカ	1/2個		生クリーム	各大さじ2
玉ねぎ	1/2個		カレー粉	大さじ1と1/2
にんにく(みじん切り)	1かけ		揚げ油	適量
しょうが(みじん切り)	1かけ	レタス、きゅうり	各適量	

【作り方】

- ① なすはへたを切り、パプリカはへたと種を取ってそれぞれ一口大の乱切り、玉ねぎはみじん切りにする。揚げ油を中温に熱し、なすの水気をよく拭いて入れ、こんがりとするまで揚げて取り出す。
- ② フライパンににんにく、しょうがを入れ、ひき肉を加えてほぐしながら炒める。肉がポロポロにほぐれたら玉ねぎを加えて炒め、さらにパプリカを加えて脂がなじむまで炒める。Aを加え、全体がなじむまでよく炒め合わせる。
- ③ 揚げたなすを戻し入れて炒め合わせる。器に盛り、レタスをちぎって添え、きゅうりも薄切りにして添える。



帰省の手土産には
便利な6缶パックがオススメ!

サッポロビールクラシック6缶パックは、

8月第1週 の宅配システムドックでご案内します。



レタスで
包んで食べると
さっぱり
おいしい!



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



サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

たことブロッコリーのパスタ

調理時間 約15分

【材料(3人分)】

カゴメアンナマンマ
トマト&バジル……………1瓶
ゆでだこ……………150g
ブロッコリー……………1/2株
スパゲティ……………300g
塩・こしょう……………各少々



【作り方】

- ①たことブロッコリーは食べやすい大きさにカットしておく。
- ②スパゲティをゆで、スパゲティのゆで上がりが1分前にブロッコリーを加えてゆでる。
- ③フライパンに「トマト&バジル」を加えて温め、たこと②を加えて和え、塩・こしょうで味を調える。

作ってみました

魚介とトマトが
合い文旬なし
のおいしさ。無
添加なので子
どもにも安心し
て食べさせられ
ます!(ち)

簡単ポークチャップ

調理時間 約5分

【材料(2人分)】

豚肉(しょうが焼き用)…200g
カゴメトマトケチャップ
……………大さじ3
しょうゆ……………小さじ1
キャベツ……………2枚
塩・こしょう……………各少々
サラダ油……………適宜



【作り方】

- ①豚肉はスジを切り、軽く塩・こしょうをふる。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を入れ両面を焼く。
- ③余分な油をふき、トマトケチャップ、しょうゆを入れ全体をか
らめる。
- ④たっぷりの千切りキャベツと盛り合わせる。

作ってみました

あつという間に
できました。味
つけもケチャッ
プとしょうゆだ
けで簡単!レ
バートリーが増
えました。(ち)

アンナマンマトソース 「トマト&バジル」・「トマト&ガーリック」

加熱時間の少ない製法で完熟トマトの風味と鮮やかな色合いをいかしたパスタソースです。トマトの果肉感があるので、パスタとのからみが抜群です。化学調味料・保存料無添加。



トマトケチャップ

真っ赤に熟したトマトだけを
使用し、明治創業以来の伝
統製法で作ったトマトケ
チャップです。化学調味料・
保存料無添加。



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

ミニトマトとうずらのピクルス

■ 調理時間 約5分

【材料(5人分)】

ミニトマト……………10個
うずら卵(水煮)……………10個
ミツカン カンタン酢
……………大さじ10
(または材料が漬かる量で)



【作り方】

- ①ミニトマトは竹串等で穴をあける、もしくは皮を湯むきする。
- ②容器に①とうずら卵を入れ、カンタン酢を注ぎ、冷蔵庫で漬ける。
※半日ほど漬けると食べごろになります。冷蔵庫に保管し、3～4日以内をめどにお早めにお召し上がりください。
※金属製のフタの使用は避けてください。

作ってみました

お手軽なのに彩りもとってもきれいです。暑い夏にさっぱりと食べられるのが嬉しいですね。(い)

カンタン酢

砂糖、食塩などを合わせる必要がないので、これ1本でカンタンに酢の物、お寿司、ピクルス、肉料理などいろいろなお酢メニューが作れる調味料です。



カンタン酢たっぷりたまねぎ

マリネやカルパッチョ、サラダがカンタンに作れるほか、鶏唐揚げなどの料理にかけていつもの料理をランクアップ。具材感のある「刻みたまねぎ」がたっぷり入った、いろいろ使える調味酢です。



金のごまだれシリーズ (焙煎荒挽き仕上げ・カロリーーフ)

荒挽きしたすりごまの食感やコクを楽しめる「焙煎荒挽き仕上げ」と、金すりごまの風味や食感をいかしつつ、カロリーを50%カットした「カロリーーフ」。つけたり、かけたり、いろいろな料理にお使いいただけます。



アスパラの冷しゃぶ

■ 調理時間 約15分

【材料(2人分)】

豚肉(しゃぶしゃぶ用)…150g
グリーンアスパラガス…1束
赤パプリカ……………適量
ミツカン金のごまだれ
焙煎荒挽き仕上げまたは
カロリーーフ……………適量



【作り方】

- ①アスパラガスは硬い根の部分を取り落とし、皮が硬い部分はピーラーでむく。半分の長さに切った後、さらに縦に半分にする。赤パプリカはみじん切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、アスパラガスをゆでる。ゆで上がった後冷水で冷やし、水けをとる。豚肉もサッとゆで、火が通ったらざるにあけ、自然に冷ます。
- ③皿にいかだのようにアスパラガスを半量並べ、その上に豚肉をのせる。もう一段同じようにアスパラガスと豚肉をのせ、仕上げに赤パプリカを散らす。金のごまだれ焙煎荒挽き、または金のごまだれカロリーーフをかけていただく。

お問合せ/(株)Mizkan TEL 011-820-6701 受付時間/9:30~17:30(土日祝は除く)

※カンタン酢(1L)は7月第3週、カンタン酢(500ml)は7月第4週の宅配システムドックでご案内いたします。

ゴールデン・スパイシーポークカレー

■ 調理時間 約35分

【材料(5人分)】

豚もも肉角切り……………200g	S&Bゴールデンカレー……………1/2箱
玉ねぎ……………1個	サラダ油……………大さじ1
にんじん……………1/2本	S&Bブラックペッパー(あらびき) ……………小さじ1と1/2
じゃがいも……………1個	
水……………750ml	

【作り方】

- ①玉ねぎは繊維に沿って千切りにし、にんじんは皮をむいて2cm程度の乱切りに、じゃがいもは食べやすい大きさに切った後水にさらす。
- ②鍋にサラダ油を入れて火にかけ、玉ねぎを入れて炒め、玉ねぎがしんなりして薄く色づくまで炒めたら豚の角切り肉を加えて表面の色が変わるまで炒める。続いてにんじんとじゃがいもを加えて炒め、水を注ぐ。
- ③沸騰してきたらアクを取り除いて火を弱め、材料に火が通るまで約15分煮る。
- ④一旦火を止め、カレールーを加えて溶かし混ぜる。再び火をつけてとろみがつくまでかるく混ぜながら煮込む。仕上げにブラックペッパー(あらびき)を加えて混ぜる。



作って
みました

ブラックペッパーたっぷり、いつものカレーよりスパイシー!スパイスの良い香りが食欲をそそるおいしさでした。(た)

プレミアム ゴールデンカレー中辛

スパイシーでキレイのあるカレーです。上質な香りにこだわり、香り豊かな専用ブレンドの特製カレー粉と香り高い香味油を使用。また、香り立ちをよくする「香りコーティング製法」を採用しました。



ゴールデンカレー バリ辛

3つのスパイス感「辛さ」「旨さ」「香り」に特化したやみつきになるおいしさの激辛系カレーです。「辛くて旨い」スパイシーで香り高い春夏期間限定のゴールデンカレーです。



SPICE
S&B
HER

豚バラにんにくみそ煮

【材料(3~4人分)】

豚バラ薄切り肉……………300g
こんにゃく……………1枚(約250g)
ピーマン……………3個(約100g)
和のごちそう煮 豚バラにんにくみそ煮
(特製味しみ出汁／特製にんにくみそだれ)
……………1袋
水……………150ml

【作り方】

- ①フライパンに特製味しみ出汁と水、豚肉、こんにゃく、ピーマンを入れ、ふたをして5分煮込む。
- ②①に特製にんにくみそだれを加え混ぜ合わせ、さらに5分煮込む。汁気がなくなったら器に盛り付ける。

キャベツのごま味噌炒め

【材料(2~3人分)】

キャベツ……………1/3個(約400g)
キャベツのごま味噌炒め
(そうざいの具／特製味噌だれ)……………1袋
サラダ油……………大さじ1

【作り方】

- ①フライパンに油を熱し、キャベツを炒める。そうざいの具、特製味噌だれを加え、炒めながら絡める。器に盛り付ける。

※和んプレート左上ブロッコリーの鶏そぼろあんかけと、左下梅しごはんはそれぞれ商品表示に従って作り、盛り付ける。

豚バラにんにくみそ煮 和んプレート

■ 調理時間 約20分



み
ま
し
た
作
り
方

野菜たっぷりのヘルシー和食で、さらにはあつという間にできちゃう時短メニュー。4品すべて簡単に調理できるので、忙しい時には頼りになりそうです。和食もワン

プレートに盛り付けるだけでカフェ風のおしゃれごはんになるんですね!(は)

温野菜のおかずの素 ブロッコリーの鶏そぼろあん

具材入りなのでゆでたブロッコリーとあえるだけ!とろみ仕立てのコクのある味わいです。



混ぜごはんの素 梅しごはん

白いご飯に混ぜるだけ!さっぱりとした味わいです。



和のごちそう煮 豚バラにんにくみそ煮

煮るだけ10分! にんにくみそだれが肉と野菜によくからんだ、しっかりとした味わいです。



キャベツの ごま味噌炒め

キャベツと炒めるだけ!長期熟成味噌のコクが特徴の、ごはんによく合う味です。



kikkoman
おいしい記憶をつくりたい。

グルメを刺激する 欲深い大人の濃厚イタリアン



青の洞窟 ポロネーゼ 1人前 冷凍食品
濃厚な味わいの本格イタリアン



青の洞窟 ラザニア・エミリアーナ 1人前 冷凍食品
じっくり煮込んだポロネーゼソースと香ばしいチーズの豊かな味わい



調理例

製品に関するお問合せ /
日清フーズ(株) お客様相談室 TEL 0120-244157
「冷凍食品 青の洞窟 ポロネーゼ」「冷凍食品 青の洞窟 ラザニア・
エミリアーナ」は7月第3週の宅配システムドックでご案内いたします。

※一部店舗で取扱いのない場合がございます。



青の洞窟

明日をもっとおいしく

meiji

砂糖控えて、おいしさしっかり。

おいしいoff



ミルクのココ
しっかりで
砂糖50%
オフ!

おいしいoff
まるやかミルク



カカオ分
61%配合

おいしいoff砂糖ゼロ
カカオ分61%



ビターな
味わいで
砂糖50%
オフ!

おいしいoff
甘さひかえめブラック

1袋約 **168kcal**

チョコ大好き! だけどカロリーが気になる…わがままなあなたにできる、食べきりサイズのチョコレートです。

コープさっぽろの店頭でお買い求めください ※明治 おいしいoff 砂糖ゼロカカオ分61%は8月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。
お問合せ/(株)明治 お客様相談センター(平日9:00~17:00 ※土日祝は除く) お菓子部0120-041-082

人は、ひとりでは生きられない。

～今わたしたちにできること。コープ共済・熊本地震 異常災害見舞金訪問活動報告～



熊本震災の復旧活動は、メディアに取り上げられることが少なくなってきた今でも続いています。人は、ひとりでは生きられない。震災を通して改めてわかる、人とのつながりの大切さ。コープ共済ではこれからも被災された方々が安心して暮らせるよう支援活動に取り組んでいきます。

コープ共済異常災害見舞金積立金とは？

コープ共済《たすけあい》、コープ共済《あいぶらす》、コープ生命共済《あいあい》において、地震や噴火による災害が発生した場合、「異常災害見舞金規程」の適用により共済契約者世帯に支払う見舞金を支払うための積立金です。



熊本1日目
金23チームのうち、訪問件数は少ない方でしたが対話が出来たので、たすけあひありがとうございますの生の声を頂きました。明日も、多くの方々と対話出来るよう頑張ります！

2日目～4日目
屋根の瓦が落ちてブロック塀が全て倒れ、ガラスも割れている。半壊なのか、一部壊なのか判断出来ず指差し仰いでいます。屋根の被害の大きかったお宅には、ブルーシート張りや近隣住民協力して行ったりと、たすけあひの精神が振付いていました。一方、集合住宅に住んでいる方には、中には誰とも話さずずっと家にいる方もいらっしゃり、訪問して会話ができたことを非常に喜んでいただきました。

最終行動日
益城町経由で訪問エリアにおむかっています。あまりの酷さに言葉がありません。今日も一件でも多く訪問出来るよう頑張ります。

●ご報告・コープさっぽろでは熊本地震支援緊急募金に取り組み5月20日までの募金総額は4,040万9,508円となりました。ご協力ありがとうございます。みなさまより心温まるご支援をお寄せいただきましたことお礼申し上げます。コープさっぽろ

●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共済に参加するには〉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**

コーすけとCO・OP共済のWEBページはこちら！

🔍 コーすけ

で検索! 🔗

ラブコープ 総選挙 結果発表!

投票総数 **53,299** 票!

3月21日~4月10日に行われたラブコープ総選挙。昨年より1万票以上も票を伸ばしました! 投票して下さったみなさん、ありがとうございます。



キャンベーン
キャラクター ラブコ



©トドック



きんぴら風 ごぼう飯の素

2年連続の総合1位!1996年の発売以来、組合員さんの口コミとリピートで評判に。冷めてもおいしいのでお弁当やおにぎりにもGood♪

ダシがきいて、ごまが思いのほか多量に入っています。次の日の朝やお弁当にも最適。

とにかく美味しいと思います。この値段でとっても満足のいく味で子ども達も大好きです。



あらびき ポークウィンナー

保存料や発色剤もあまり使っていないところが嬉しい。コクがあって美味しいので常備しています。そのままもちろんピザトーストに乗せてもGoodです!



たまごスープ

子どもが小さい頃から食べています!!スープはもちろんのこと、ぞうすいにして乾燥ワカメを入れておいしく食べてます!!大スキです。





トドック10周年SPECIALコラボ!

AIR 6 × **トドック**
80.4 FM HOKKAIDO

生ワイド番組「brilliant days」
bd お家ごはんのススメ

宅配トドック商品の安全安心やおいしさのこだわりをご紹介します。
「おうちでごはんを作りたくなる」コーナーです。



放送日 毎週木曜 9:50頃～

パーソナリティー 北川久仁子さん



宅配TOP10

1位	4,254票	きんぴら風ごぼう飯の素
2位	2,358票	あらびきポークウィンナー
3位	1,426票	まんまるねぎとろ丼
4位	1,379票	たまごスープ
5位	1,356票	黄金そだちのたまご
6位	1,337票	たこ焼
7位	1,311票	骨取りさばの味噌煮
8位	1,075票	北海道のそのまま枝豆
9位	956票	大豆ドライパック
10位	941票	ハト麦ブレンド茶

投票と一緒に
大好きな理由を
書いてくれた人も
いっぱい!



店舗&宅配総合TOP10

1位	6,321票	きんぴら風ごぼう飯の素
2位	2,842票	たまごスープ
3位	2,358票	あらびきポークウィンナー
4位	1,841票	骨取りさばの味噌煮
5位	1,810票	ファミリーチョコレート
6位	1,776票	シーチキンCO・OPマイルド
7位	1,521票	北海道のそのまま枝豆
8位	1,426票	まんまるねぎとろ丼
9位	1,384票	コープの讃岐風うどん
10位	1,356票	黄金そだちのたまご

あなたが
投票した
商品は
どうだった?

店舗TOP10

1位	2,067票	きんぴら風ごぼう飯の素
2位	1,463票	たまごスープ
3位	1,280票	ファミリーチョコレート
4位	1,052票	シーチキンCO・OPマイルド
5位	792票	北海道100選 秋鮭フレーク
6位	673票	コープのうずまきかりんとう
7位	662票	シンプルまっしろティッシュ
8位	542票	べつかい黄金そだちアイスバニラ
9位	530票	骨取りさばの味噌煮
10位	496票	コープの讃岐風うどん



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

しょうゆ香る てりやきチキンの ピザトースト

ざいりょう・1人分

食パン.....1枚

とりもも肉.....80g

しめじ.....30g

コーン.....5g

ピザ用チーズ.....15g

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

★ マヨネーズ.....大さじ1

にんにくすりおろし...小さじ1/3



7 さいばしでひっくりかえて、
うらがわもやく。



8 少し火を弱くして、③の“てり
やきソース”と②のしめじを
入れる。



4 ちようみりよう
★の調味料も別のボウルに
入れてよくまぜ、“ガーリック
マヨ”を作る。



5 フライパンをあたため、とり
肉の皮(かわ)を下にしてなら
べる。



とろろから出る油でやくSauté

油は入れないのですか？



6 ヘラでとり肉をぎゅーつとお
しつけて、皮(かわ)にやき色
をつける。



1 とり肉は一口大に切る。



2 しめじは石づきを
とって、手でほぐす。



3 ちようみりよう
小さなボウルに☆の調味料
を入れてよくまぜ、“てりやき
ソース”を作る。



こげないように
注意ですよ。



どうぞめしあがれ
bon-appetit



こどもレストランのメニューを
みんなで作っちゃおう!

詳しくは次のページ



ピザトーストにはコレ!

トモエ

道民の醤油

北海道産の大豆と小麦で仕込み、じっくりと熟成させたまろやかな風味豊かな特選丸大豆しょうゆです。和・洋・中と用途選ばず、どんな料理にもよく合います。開封後も鮮度を90日間保てる鮮度保持容器で新鮮な味わいを長く楽しむことができます。



コープ各店舗にて取り扱いしております。

トマトソースもいけれど、照り焼きチキンで和風ピザトーストに。しょうゆ×チーズのダブル発酵食品は相性抜群!おいしさ倍増! by cop.

13名入のピザトースト
トモエ 醤油
150ml



12 ⑩にコーンをちらす。



13 ⑫の上にピザ用チーズをのせる。



14 オーブントースターやグリルでチーズがとけるまでやく。



9 “てりやきソース”をとり肉にからめながら焼き、ソースがとろりとなってきたら、おさらに取り出しておく。



てりやきチキン
withしめじ完成!

10 食パンに④の“ガーリックマヨ”をぬる。



11 ⑩に⑨の“てりやきチキン”をのせる。



食べる・たいせつ

フェスティバル2016

開催!

入場無料!



「食べることの大切さ」を体験を通じて学ぶイベント『食べる・たいせつフェスティバル』を全道8カ所で開催! 親子で楽しめるたくさんの体験プログラムがいっぱいです。詳しいイベント情報は、HPなどで順次公開していきます。家族そろってのご来場、お待ちしております!

地区	日程	会場
札幌	8月27日(土)	スポーツ交流施設つどーむ
室蘭	9月17日(土)	道の駅みたら室蘭
苫小牧	9月24日(土)	苫小牧駒澤大学
北見	10月1日(土)	サンドーム北見&サンライフ北見
帯広	10月9日(日)	十勝農協産家畜共進会場アグリアリーナ
旭川	10月9日(日)	旭川大雪アリーナ
函館	10月15日(土)	函館総合卸センター流通ホール
釧路	10月22日(土)	釧路市観光国際交流センター

お問合せ先は会場ごとに異なります。
コープさっぽろHPでご確認ください。

ちょこっとレシピの料理教室

「ちょこっとCooking」

はじまります

ちょこっとに掲載されたレシピを料理研究家に実際に教えてもらう教室「ちょこっとCooking」がはじまります。きほんの料理に、こどもレシピ、保存食に作り置きレシピ。一緒に作って、一緒に食べて、ちょこっとを“体感”できる教室です。



第1回 おひさま色のキャロットライス

(ちょこっと6月号「こどもレストラン」より・他2品)

お店で買い物して、作って、食べて!
みんなで協力しておいしいランチを作ろう!



コープ無農薬散布
ななつぼし2kgの
おみやげ付き!

とき **7月27日(水)** 10:30~13:30頃まで

ところ **コープさっぽろきたごう店** 札幌市白石区北郷2条4丁目4-10
コープさっぽろきたごう店2階

講師 **能戸英里(のこたべ)** 栄養士・子どもごはん研究家

参加費 2,000円 定員 小学生10名 持ち物 エプロン、タオル、飲み物、筆記用具



【注意】刃物や火気を使用しますのでサングラスでの参加はご遠慮ください。教室はお子さまのみの参加となります。会場までは保護者の方の送迎をお願いいたします。

お申込み、お問合せはお電話で! LLCのこたべ **011-671-9300** 月~金 10:00~17:00 (土日祝除く)

親子 de 魚の調理教室

子ども(小学3年生~6年生)を対象とした現地集合・解散の親子特別プログラムです。

★通常の魚調理教室も行います!

7月5日(火)	みどり店	小樽南店
14日(木)	余市店	オタモイ店
19日(火)	えべつ店	野幌店

お申込みは、各店舗サービスカウンターまで

開催日時 **7月9日(土)・23日(土)**
8月5日(金)・6日(土)
10:00~13:10

会場 **札幌中央卸売市場
(現地集合解散)**

参加費 **親子1組 1,500円 おみやげ付**
※子ども2名の場合は、2,000円

参加対象 **小学3年生~
6年生とその親**

定員 **16組**
※親1名につき子ども2名まで

申込み **011-851-7411**
(コープラベル)

※託児サービスあり(要予約)
※当日おろした魚はお持ち帰りいただけます。
保冷バッグがあると便利です

2016年度
コープさっぽろ「魚の調理教室」
大人1名につき子ども2名まで
1500円
de
はじめての3枚おろし



ワード・アクション・ニッポンアワード2014流通部門優秀賞受賞

全身がん検査

がんを

調べる



現在は3人に1人が「がん」で亡くなる時代 PET/CT検査でがんの早期発見を

がんを早期発見する為には、様々な検査を戦略的に組み合わせる必要があります。
そのキーになる診断装置がPET/CT。
当院ではPET/CTを中心に最新のテクノロジーを用いて、
がんの早期発見の為に取り組んでいます。

コープさっぽろ組合員さま ご優待キャンペーン

キャンペーン期間／2016年7月1日～8月31日
対象／コープさっぽろ組合員さまおよびご同伴の方

トライアル			
コース	時間	検査内容	料金
PETがん検診トライアル PET/CTを使用し、 “がん”を調べるコース 	2.5時間	PET/CT 腫瘍マーカー 6種	¥55,000 [税別]

※(注)1回限りPETがん検診(税抜98,000円)をトライアル料金にてご受診いただけます。以前にPET単独コースを含む他のPETコースを受けたことがある方も対象となります。

特別優待				
コース	時間	検査内容	料金	特別優待料金
PETベーシックコース “がん”を中心に調べる スピーディーなPET人間ドック 	3時間	PET/CT 腫瘍マーカー 7種 CT 採血 胃がん リスク 肝がん リスク エコー	¥128,000 [税別]	¥115,200 [税別]
PETエグゼクティブコース “がん”と“脳”を同時に調べる 特別コース 	5.5時間	PET/CT 腫瘍マーカー 7種 CT 基本検査 胃がん リスク 肝がん リスク エコー 脳MRI 骨盤MRI	¥198,000 [税別] ¥160,000 [税別]	¥171,000 [税別] ¥144,000 [税別] (脳検査追加)

医療法人 新産健会
LSI 札幌クリニック
 札幌市東区北13条東1丁目2番50号 www.lsi-sapporo.jp/

地下鉄東豊線
 「北13条東」駅から徒歩
30分



【電話受付】8:30～17:30(※第1週を除く土曜日は8:30～12:30)

0120-151-866

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。

参加者募集

主催/STVラジオ 後援/ライオン
コープさっぽろ
自然体験教室 in ノーザンホースパーク



馬とのふれあい体験や自然クラフト体験など、ノーザンホースパークでご家族みんなで楽しく自然体験を満喫してみませんか?お昼はおいしいジンギスカンです!詳しくは店頭の応募用紙をご覧ください。※内容が一部変更となる場合もあります。

日 時 / **8月20日(土)**10:30~15:30
※STV前に8:30集合 16:30頃解散予定(バスで移動)
 場 所 / ノーザンホースパーク(苫小牧市美沢114-7)
 参加費 / 無料
 定 員 / 30組100名様

応募方法:店頭の専用応募はがき,または郵便はがきに必要事項を記入の上,郵送で応募
 応募締切:7月31日(日)当日消印有効

お申込み・お問合せ / STVラジオ コープさっぽろ自然体験教室
 inノーザンホースパーク事務局
 TEL 011-272-8345
 月~金 10:00~17:00

参加者募集

コープさっぽろ×天使大学 健康企画
『カラダに美味しいごはん』
栄養相談と試食会を開催します!



健康への働きかけ・生活習慣病予防を図るため,栄養士による栄養のお話やご相談会を開催いたします。また『カラダに美味しいごはん』の試食会も行います。皆さまのご参加をお待ちしています。

日 時 / **7月25日(月)**
 10:45~12:00(10:15受付開始)
 場 所 / コープさっぽろ 川下店 2階 サークル室
 札幌市白石区川下3-4-1-1
 参加費 / 無料 *お申込み締切 7月18日(月)
 定 員 / 20名(65歳以上の方)

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ 社会給食部
 TEL 011-671-5738
 月~土 10:00~18:00

参加者募集

コープさっぽろ・S&B杯
第32回ちびっ子健康マラソン大会



【写真提供:オールスポーツコミュニティ <http://allsports.jp/>】

今年で32回目を迎える「ちびっ子健康マラソン大会」は,次代を担う子どもが心身ともに元気で育ってほしいとの願いをこめてスタートした小学生のマラソン大会です。店頭の応募はがきまたはコープさっぽろHPからご応募ください。

日 時 / **9月11日(日)** 8:00受付 9:00開会式
 12:30~13:00終了予定
 場 所 / 真駒内セキスイハイムスタジアム
 参加費 / 無料 公共の交通機関をご利用ください/
 集合場所までの交通費は各自ご負担いただきます
 定 員 / 先着合計2,000名様
※北海道在住の健康な小学生男女

WEBから応募できます▶



応募締切/8月15日(月)当日消印有効
 ※定員に達し次第受付終了

お申込み・お問合せ / コープさっぽろお問合せ窓口
 TEL 0120-583-032
 月~金 10:00~17:00(土日祝は除く)

参加者募集

スマホを賢く使おう！
「携帯・スマホ契約の仕組み」学習会



携帯電話・スマホ、ネット利用に潜む危険やリスクを学び、上手に利用する方法や契約における注意事項を学習します。番井 菊世 司法書士を講師にお招きし、契約の前に考えておかなければいけないことなども講義いただきます。

日 時 / 7月15日(金) 10:30~12:30

場 所 / コープさっぽろ宅配中央センター3F 会議室
参加費 / 無料

応募方法: はがき、FAX、Eメールにて下記応募先へ、住所・お名前・電話番号を記入し、「スマホ学習講演会申込」と記入してお申込ください。
応募締切: 2016年7月11日(月)

お申込み・お問合せ / 〒0603-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ組合員活動部 「スマホ学習講演会」係
担当(竹田) TEL 011-671-5698 FAX 011-671-5743
メール a.takeda@todock.jp 月~金 10:00~17:00(土日祝は除く)

担当者から

入協3年目でお褒めの声をいただけ光栄です。満足することなく、自分はもちろん部門、店舗全体の接客力向上に努め、地域ナンバーワンの接客レベルを目標に、組合員さんに頼られる部門、店舗にしたいと思います。

参加者募集

食を楽しむプログラム
コープのここがいいんだわ



今年もコープさっぽろ中央文化教室は「食」をテーマの講座を開講中です。買う前に、是非ご試食して各企業さまのこだわりを知ってください。今月は①日本の素麺②紀州の梅干③急冷ドリップ珈琲です。

日 時 / ①7月6日(水) 10:30~12:00

②7月22日(金) 14:00~15:30

③7月27日(水) 15:00~16:30

場 所 / 中央文化教室
札幌市中央区北1条東1丁目カレスサッポロビル3階

参加費 / 600円
定 員 / 16名 (定員になり次第締切り)

応募方法: 電話で仮予約後、入金をもって予約完了

お申込み・お問合せ / 中央文化教室
※詳細は中央文化教室HPに掲載
TEL 011-222-4639
月~金 10:00~18:00(土日祝は除く)

参加者募集

コープさっぽろ文化教室旭川地区
文化教室受講生募集中



旭川市内は東光・シーナ・神楽店に文化教室がございます。HPでは多数の講座をご紹介します。今月お薦めの講座は神楽教室のパッチワークとパッチワーク小物教室です。健康系、文化系レッスンの体験・見学受付中!

日 時 / パッチワーク第2・4木曜日 10:30~12:30

講師: 梁川素子
パッチワーク小物第2・4水曜日 10:15~12:15
講師: 盛安美幸

場 所 / 神楽文化教室(神楽店2階)
参加費 / 各2,700円(月2回)

お申込み・お問合せ / 東光文化教室(担当:高田)
TEL 0166-35-8538
詳細は [\[Q コープさっぽろ文化教室\]](#) で検索
月~金 10:00~19:00(土日祝は除く)



湯川店
(函館市)
薬師堂さん

お知らせ

ずっと親子のたからもの『えほんがトドック』1～2歳のお子さまに絵本をプレゼント

毎回大好評の『えほんがトドック』。4/1の申込み開始以降、たくさんのお組員さんにお申込みをいただいています。1～2歳のお子さま。(平成28年4月1日現在)を持つ組員さまに、合計4冊(4カ月おき)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ので、ぜひお気軽にお申込みください。

申込み / 9月30日(金)までのお申込みで、11月からお届け開始

※最終申込締切は2017年1月31日(火)となります。

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、組員さま。※宅配トドックを利用しなくても、申込みできます。



2016年度 お届け絵本
11月 2017年3月



※3月以降の絵本は決まり次第お知らせとなります。

お申込み / 下記のQRコード又はホームページで検索

えほんがトドック



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

アラスカシーフードフェア アラスカシーフードが楽しめるプレゼントが当たる!

コープさっぽろ各店舗では、天然でサステナブルなアラスカシーフードをご紹介します「アラスカシーフードフェア」を開催します。フェア期間中、対象商品をお買い上げの方の中から抽選で【A賞】特別イベントご招待【B賞】アラスカシーフード詰め合わせが当たります!



対象商品:アラスカシーフードフェア対象商品のステッカーが貼付されています。



天然の新鮮なアラスカ産。

対象商品:アラスカシーフードフェア対象商品のステッカーが貼付されています。

応募期間:8月1日(月)～8月31日(水)

応募締切:8月31日(水)当日消印有効

応募方法:店頭に備え付けの応募はがきまたは郵便はがきに、対象商品を含む1,000円(税込)以上のレシートを貼り①郵便番号、住所②氏名、年齢③電話番号④組員番号等、ご利用店舗名⑤希望コース(A賞・B賞)をご記入の上、郵便にてご応募ください。

【A賞】50組100名様 アラスカシーフードの魅力とランチが楽しめる特別イベントへご招待

【B賞】20名様 アラスカシーフード詰め合わせ

特別イベント開催日 10月7日(金) 場所:札幌パークホテル

※会場までの交通費等はご当選者様のご負担となります。

お申込み・お問合せ / 063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 生活協同組合コープさっぽろ 水産部「アラスカシーフードキャンペーン」係 TEL 011-671-5621
※月～土 10:00～18:00(水日は除く)

参加者募集

夏休みおしごとキッズ 参加者募集!



コープさっぽろのお店で、スーパーマーケットのおしごと体験をしませんか?本物の制服を着て、食材を加工して売り場に並べたり、レジ打ちやマイク放送などにチャレンジ!詳しくは開催店舗のポスターやHPをご確認ください。

日時 / 7月25日(月)～8月5日(金)

※開催店舗により開催日・時間は異なります。

参加費 / 2,000円 ※開催店舗により異なります。

定員 / 各会場20名 (対象:小学3年生～6年生)

応募締切:7月11日(月)必着

会場	日程	会場	日程
川下店(札幌市)	8月2日(火)	いしかわ店(函館市)	8月5日(金)
あいの里店(札幌市)	8月5日(金)	春光店(旭川市)	7月28日(木)
倶知安店	7月29日(金)	北海道ブランド(帯広市)	7月25日(月)
若泉沢店	7月26日(火)	帯広市(帯広市)	7月27日(水)
ステイ店(苫小牧市)	7月27日(木)	みわ店(北見市)	8月3日(水)
静内店	8月2日(火)	貝塚店(釧路市)	7月28日(木)
のほりべつ桜本店	7月26日(火)		

お申込み・お問合せ / 開催店舗のポスター、またはコープさっぽろHPでご確認のうえ、実施店舗ごとの案内先までご連絡・お申込ください。

「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

東札幌日通運輸株式会社

〒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

シール・ステッカー・各種印刷

北海シーリンク株式会社

〒063-0831 札幌市西区発寒11条14丁目1067番地4
TEL 011-665-1271

有限会社原製本所

〒065-0021 札幌市東区北21条東1丁目4番5号 TEL 011-721-2825

お知らせ

【宅配システムドック】LINE@

ドック10周年を記念し「笑顔をつなごう」をテーマに全道各地を巡るドックスマイルキャラバンがスタート！宅配システムドックのLINE@で、ドックが各地を巡る様子や最新のおすすめ情報など、みなさまにワクワクを届けられるような内容を配信していきます。まずは下記のURLにて、ドックのアカウントを友達追加してください！
<https://line.me/ti/p/%40vdm3401k>



ドックLINEスタンプ販売中！

またドックのLINEスタンプ販売中！「ドックのLINEスタンプ」を50コインで販売中！是非ご利用ください。下記URLにて、ドックススタンプをご覧くださいませ。
<https://store.line.me/stickershop/product/1255138/ja>



※LINEアプリのインストールが必須となります。



灯油定期配達ご利用で
コープさっぽろの
ポイントUP!!

「3年以上」の
継続利用の方には
Pポイント



2016年3月21日ご利用分から

続けるほど
おトク!

3倍!!

新規登録の方、
3年未満のご家庭も

Pポイント

2倍!

※ポイント2倍、3倍は灯油のご利用代金のみ対象
※2017年3月20日時点で定期配達ご利用の方が対象

コープの灯油

定期

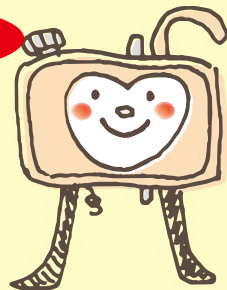
配達

灯油とのセット割引で
コープのでんきがお得に!

定期配達ご利用の方、電力セット割あります。

宅配トドック

灯油の準備は
早めがおトク!!



灯油
定期配達登録
キャンペーン
始まります!!

キャンペーン期間

2016 7/4月▶30 土

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

エネcoop

お問合せ・お申込み・ご相談は、エネcoopまでお気軽にご連絡ください!

コープの灯油
お問合せはコチラ!



0120-012-458

灯油価格ご案内
フリーダイヤル



0120-104-117

【コープの灯油登録されている電話番号でおかけになった場合、ご案内されます】

エネcoopはコープさっぽろの
エネルギー会社です

受付時間

月～土 8:30～18:30

<http://www.enecoop.jp/>

エネcoop

検索

突然の「がん」告知…。納得した治療方法をすぐに自分で決断できますか？

インターネットで
検索しても、
情報が多すぎて、
どんな治療が合っているのかわからない…。

医師の説明が難しく
よく理解できない。



専門医を
紹介して欲しい!!

わからないことが
たくさん。
でも相談できる人が
いない。

新 **生きるための
がん保険** Days

組合員の皆さまなら、
「相談できるサービスが付いたがん保険」が
割安な集団料率の保険料でご加入できます。

コープさっぽろ保険事業部(月～土10～18時)

フリーダイヤル
0120-37-2523

- ◆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

※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。

納得した治療方法の選択ができるよう、相談できる専門家たちのサポートが受けられます

※このサービス<プレミアサポート>は、株式会社法研が提供するサービスです。

訪問面談サービス(フォローコール付)

5年以上の臨床経験とがんの知識を持った看護師である「がん患者専門カウンセラー^(注)」が患者さんやご家族の疑問・悩みなどを踏まえて病気の解説などを行い、納得した医師が受けられるようサポートします。

(注)株式会社法研独自の呼称です。

専門医紹介(ベストドクターズサービス(プレミアタイプ))

がん治療について、同じ専門分野の医師同士による相互評価で選出された専門医を紹介いたします。また、セカンドオピニオン受診費用も無料でご利用いただけます。

訪問面談サービスとの併用が効果的です。
ベストドクターズは、Best Doctors, Inc.の商標です。

詳しくは **プレミアサポート** **検索**
<http://www.premiersupport.jp/> をご覧ください。

商品およびサービスの詳細は「契約概要」等をご覧ください。

資料請求は
まずお電話で!

3世代&ファミリーで **夏休み&秋を満喫!**

ClubMed **サホロ**

お得
道内在住者割引
※通常代金より以下割引となります。
大人△7,000円引/泊
小人△4,200円引/泊
(3-11歳) ※7/1~10/9迄

1泊3食付
食べ放題、飲み放題(ドリンク) & 遊び放題
(到着日15:00以前のアクティビティー代は別途)



■クラブルーム2~3名1室/1名1泊料金(通常代金/割引前)
7/1~7/22 9/3~10/9
割引前通常代金
大人22,000円 小人13,200円
(3-11歳)
7/23~9/2
割引前通常代金
大人29,000円~35,000円
小人17,400円~21,000円
(3-11歳)

ClubMed **沖縄石垣島**

白い砂浜、青い海を満喫!

オールインクルーシブパカンス(以下が旅行代金に含まれます)
●航空券&宿泊 ●全食事 ●ワイン&ビール
●スポーツ&アクティビティー ●キッズ・プログラム
●空港~クラブメッド送迎



新千歳空港発着代金(2016年7~9月)
※新千歳空港以外の道内各地空港の発着代金はお問合せください。
■旅行代金 クラブルーム2~4名1室/1名料金
S1/S4フライトパターン利用
●2泊3日 大人126,000円~小人101,000円~
●3泊4日 大人150,000円~小人115,500円~
●4泊5日 大人174,000円~小人130,000円~

5日間分の旅行代金で8日間追加代金なし
ロングパカンスプランもあります。
限定 7月 2・9・16・23・30
出発日 9月 3・10・17・24 10月 1・8・15・22

■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
☎011-851-7411 http://coop-travel.jp/
月~金10:00~18:00、土10:00~15:00(日曜定休)

ワンランク上の豪華客船 **プリンセス・クルーズ** で航くアラスカ・クルーズ

赤く染まる、秋のアラスカを満喫! **フェアバンクス オーロラ観測2回付**

アラスカ鉄道展望列車乗車
オーロラ&氷河と **12日間**
アラスカの大自然 (船中7泊 デナリ1泊 フェアバンクス2泊)

出発決定日 2016年8月27日(土) **468,000円**

■旅行代金 大人お一人様/2名様一室/内側キャビン利用 ■最少催行人員/10名様 ■添乗員/新千歳空港より同行 ■食事/朝食9回・昼食9回・夕食10回(機内食は除く) ■利用航空/大韓航空 ■宿泊/スタープリンセス(船中7泊)デナリ・デナリ・プリンセス・ウィルダネス・ロッジ(1泊)、フェアバンクス・プリンセス・リバーサイドロッジ又は同等クラス(2泊、機内1泊) ●服装/フォーマルナイトは2回、他はスマートカジュアル ●船内通貨/US\$



旅行にもポイントが付きます!
ユコフレベル取扱の全旅行商品に(他社主催/JTB、JR北海道、日航他、宿泊含む)お買物ポイントが付きます。
〈札幌及び近郊〉
・ルーシー店・ソシア店・平岡店・エルフィン店・にしの店・星置店・いしかり店・小樽南店(若小牧)
・スイド店・バセオ川治店(旭川)・東光店・シーナ店(函館)・湯の川店(釧路)・貝塚店(北見)・みわ店

●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

7/17(日) 18(月・祝)はチ・カ・ホに行こう!

COOP SAPPORO コープさっぽろ Tano-Senior Festa

たのしにあフェスタ

日時

7月17日(日)12:00~18:00 / 18日(月・祝)11:00~18:00

場所

札幌駅前通地下歩行空間[チ・カ・ホ] 北大通交差点広場(東)

60歳以降の毎日をゆたかに楽しく暮らす
 人生(シニアライフ)を支援する、

コープさっぽろのイベント「たのしにあフェスタ」です!

紹介サービス: 宅配トドック(見守りトドック、あんしんサポーター)おまかせバケル、高齢者旅行・
 バリアフリー旅行、地球丸ごと元気アッププログラム、コープ共済、保険、フリエ葬 など

コープトラベル
 旅行券
 プレゼント抽選会
 もあります!
 ご家族そろって
 お越しください



要予約

いい顔ポートレート 撮影会開催!

フリエ
 コープの家族葬では皆さまの
 ポートレート撮影会を行います。

17日 13:00~16:00 先着35名

18日 13:00~16:00 先着35名

ご予約期間: 7月1日(金)~7月13日(水)
 ご予約: フリエホールつきさむ
 TEL 011-867-0650(電話受付のみ)
 後日郵送(郵送料100円)となります。



協同の苑・ご相談・積立・ご見学などのお問合せ

フリエホールつきさむ

TEL 011・867・0650

札幌市豊平区月寒中央通10丁目6-1 ●国道36号線沿い ●地下鉄東豊線「月寒中央駅」から徒歩約8分 ●中央バス「月寒中央通10丁目停留所」下車

ご葬儀の受付専用フリーダイヤル[コープさっぽろフリエ葬案内センター] 24時間・年中無休 ☎ 0120・617・750



みんなで食べるのが
おいしいのよね～



き！簡単なのにお庭で肉焼くだけで盛り上がるでしょ。今よりラム

今日は生ラム！



簡単！楽しい！
ジンギスカン♪

ジンギスカンの家庭の味を、小樽市の嶋さんに教わりました！「昔は、5月～10月くらいまで、月1回ペースでやってました！ジンギスカンは、とにかく人が集まるとやるの。お花見だ、会社の歓迎会、親睦会だって。一緒に肉焼いて、ビール飲んで、ぐっと仲良くなれるのよ。若い頃は、今でいう合コンがジンギスカンだったわね(笑)」。一緒に羊を焼いて、一緒に羊のにおいにもみれることで人と人の距離がぐっと縮む、くせがあるほどやみつきになる！確かに、他にはない魅力です

北海道の
伝えたい味
伝えたい心

小樽市



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。

Vol.10 ジンギスカン

小樽市

しま たかこ

嶋 孝子さん

1947年網走市生まれ。結婚後、小樽へ。会社勤めの後、趣味のガーデニングを仕事にし、お花の講習会を企画するなどマイペースに活動。ジンギスカンは、小樽に来てから、たれ後付け派に。



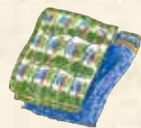
《山鳥家 ジンギスカンあれこれ》



木几はビールケース
ビール箱をいくつか並べて板を置けばあっという間に大きなテーブルに！

土缶おすひ

ラップで一個ずつくるんでおくと食べやすい＆乾かない。



外用 ブランケット

北海道の外ごはんには必須のアイテム！



昔ながらの ジンギスカン金房、 だげと”……

10年以上前に買ったもの。でも重くて後始末が大変だから、実はもっぱらフライパン使用。

お庭にいるのが幸せ

理想のガーデンになるよう、毎年少しずつ手を入れています！

行者にんにく

ジンギスカンにぴったりの材料！
取材時(5月初旬)お庭に生えていました。



お庭で育てられるんですね！

焼くだけだから！
なんもなんも、
ただ肉と野菜
コツ？



肉も安かったし、準備も後片付けも楽。シーズン前には、たれを何本も買いためたものよ！野菜も当時はもやしと玉ねぎがあればOK！と嶋さんは言いますが、いやいやおいしい作るコツがいっぱいでした！まずはたれ。市販のたれにオレンジジュースを入れるのが嶋家の伝統。味がマイルドで複雑になり格段においしくなります！具材にもひと手間。火が通りやすいよう、かぼちゃはレンジにかけ、長ねぎ、こんにゃくには隠し包丁を、うどんはゆでた乾麺を使うとよく味がからむ、などなど。そして焼き方。焼けたお肉と野菜をすばやくミックス！肉汁で野菜を食べるという感覚です。ちよつとしたことが当たり前になると、「なんもなんも」の境地になれるのですね！まだまだジンギスカン・シーズン、家族で、気のおけない仲間で、ジンギスカンを楽しみましょう！

作り方

- 1 野菜をそれぞれ食べやすい大きさに切る。



ひと手間でおいしく!



かぼちゃ
電子レンジ(600W)に
約3分かける。



こんにゃく
包丁の先でついて
細かく傷をつける。



長ねぎ
包丁で切れ目を入
れる。

孝子さんの

ジンギスカン

木炭米斗 (約10人分)

ラム肉…3キロ(1人=300gで計算)
脂身…1~2かけ(肉についてくる)
もやし…4パック
玉ねぎ…3個(1cm厚さの輪切り)
キャベツ…1/2個(3cm角のざく切り)
にんじん…1本(3mm幅の斜めうす切り)
じゃがいも…3個(3mm幅のうす切り)
かぼちゃ…1/4個(7~8mm幅のくし切り)
なす…3本(7~8mm幅の斜め切り)
長ねぎ(細め)…2本(3cm長さのぶつ切り)
行者にんにく…適量(そのまま)
こんにゃく(黒)…1枚(7~8mm幅のうす切り)
ジンギスカンのたれ…大1本
100%オレンジジュース…小1パック
ゆでうどん(乾麺をゆでて水でしめる)…適量



用意する道具

ジンギスカン鍋(ホットプレート、フライパンでもよい。使い捨てもある)
カセットコンロ(炭火をおこしてもよい)
深めの皿、割りばし

こぐれあいこ、
家で早速作る。

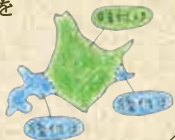


ジンギスカンを食べる習慣のない我が家。後日、ジンパ(ジンギスカンパーティー)を開催。うまい!!今までで一番!と夫。たれに加えたジュースか?肉と野菜をミックスするタイミングか?うどんも好評!口に付く脂を洗い流すのにビールも必須!何てことないことが集まっておいしくできました!圧倒的な洗い物の少なさも最高!すっかりジンギスカンのとりこです。作り方を聞かれたら「なんもなんも」と言ってしまうそうー!

ちゅいと
メネ



めんよう
ジンギスカンは、戦後、綿羊の有効利用などをきっかけに急速に広まった北海道のソウルフード。お花見にジンギスカンは春の風物詩。地域により食べ方が異なり、道央・道南方面(札幌・函館など)ではたれを「後付け」し、道北・道東方面(旭川・滝川など)では「味付け肉」を焼くのが主流。



火炙けは
火炙くほど!



おいしく
なる〜♪



6 べのうどんを投入。ここにたれを入れてからめたり、味付け肉を横で焼いてうどんと混ぜてもよい。味がからんだらOK。



4 鍋の盛り上がった部分に、お肉を豪快に広げる。



5 周りのくぼみ部分に野菜をしき詰める。焼けたらたれをつけてどんどん食べる。



2 深めのお皿に、それぞれ市販のたれを入れ、オレンジジュースを大きじ1ほど加える。



3 鍋を火にかけ、熱くなったら、脂身を鍋のすじに沿わせるようにしっかりぬる。



鍋に空きスペースが出たら、肉、野菜をどんどん追加する。



フッ素樹脂加工のフライパンの場合は、何もひかなくてOK。

今月の 表紙の器

「ちよこ」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。

〈余市町〉

まわたり しんべい
馬渡 新平さん

小中高と札幌で育ち、大学進学後、陶芸の基本を学ぶため京都伝統工芸専門学校へ。山口県の工房で修業の後、札幌に戻り独立。小樽、秋田での創作活動を経て、2015年11月に拠点を余市に移したばかり。

主張し過ぎない存在感。静かに寄り添う器を求めて

江別の野幌粘土を使い、土の風合いを生かして器を生む馬渡さん。大学では機械工学を学んでいましたが、未来の自分像を描いた時に「一人で完結できるもの作り」にひかれ、陶芸という未知の世界へ飛び込みました。

「専門学校を卒業後、萩の工房へ。工房で制作の現場を経験したものの、いざ札幌に戻る」と何もできない自分に愕然としましたね。最初の1年はまず

土や釉薬の勉強に立ち戻ってのスタートでした」。

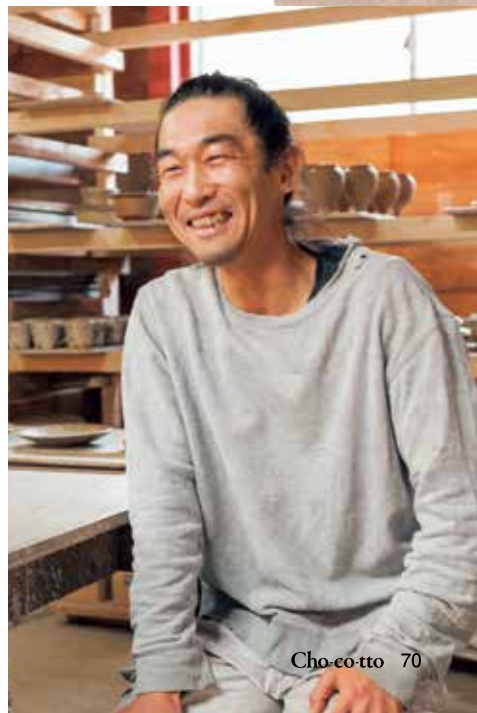
模索する中、道内の先輩作家の助言で益子の陶器まつりに出展。多彩な作品に触れて「普段使いの器が作りたい」と自身の方向性を定めます。

「自分が何をしたいのか、どんな器を作りたいのか。一つずつ考えて絞り込むところから始めました。素材を自分でまかないたいというのも、その中で見えてきた自然な気持ちです」。釉薬は植物の灰、化粧土は5〜6年前からニセコの粘土を使用。年とともに、よりシンプルを追求するようになってきたそう。

「突き詰めて言えば、主張し過ぎず、自然とそこにある」という存在感。そんな器に辿り着けたら、というのが理想であり目標ですね」。



馬渡さんの作品で代表的なのが「ヒビ粉引き(こびき)」と呼ばれる手法。全面に美しく入った細かなヒビが、独自の個性として評価されています。緑板皿3,996円、刷毛目六寸皿3,240円(右)



プレゼント

よんすんつつばち
写真の「四寸筒鉢」(左・2,376円)を1名様にプレゼント(詳細はP71を参照)

馬渡さんの器を使用しているお店

馬渡さんの器が買えるお店

- 日本料理とらや(詳細はP72を参照)
- 居酒屋とくさ
札幌市中央区北5条西21丁目4-10長内マンション1F
TEL011-612-8158
- 青玄洞
札幌市中央区南2条西24丁目1-10
TEL011-621-8455
- 叶多ブランニング
札幌市中央区大通西5丁目大五ビル3F
TEL011-211-0810

「今年は洋食器のテイストにも挑戦するつもりです」と馬渡さん。板東珈琲ではマグカップなど馬渡さんの器を使用しており購入も可能。11月には展示会も行われる予定
●板東珈琲 札幌市中央区大通西11丁目4-190橋本ビル1F、TEL011-251-3355

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「漬物」のレシピ、またはS&Bの

「マジックソルト」のレシピを教えてください

Q3 「漬物」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 「遠軽町」の美味しいお店情報を

教えてください

Q6 ちょこっとなんに対するご意見・

ご感想をお聞かせください。

イラスト・写真もお待ちしております

応募方法

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

応募締め切り: 7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 「7月号アンケート係」

●FAX 011-671-5755

●WEB https://sapporo.coop/web/form_cho/

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



お詫び 5月号および6月号に誤りがございました。ご関係の方々と読者のみなさまにご迷惑をお掛けいたしましたことを、お詫びして訂正いたします。

(5月号) ●P17商品説明 1)②のかぼちゃパイについて (誤)町内産のかぼちゃ→(正)かぼちゃ

2)③のピウカ・ポッチャについて

(誤)2種のかぼちゃ→(正)美深産の小麦「ハルユタカ」と、かぼちゃ「クリユタカ」

(6月号) ●P41グリルMowiサーモンの作り方 (誤)7〜8程焼いて→(正)7〜8分程焼いて

〈ちょこっとなんに関するお問合せ〉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-ito 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てください。

(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、ちょこっとなんに掲載された場合、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。

〈もくじ〉

天塩のしじみ	4
天塩町	13
「しじみ通」になっちゃいますか!	18
オレならこう作る!	22
わが家のいおしレシピ!	26
70歳山田さん、料理を習う!	30
CO・OP商品活用レシピ	34
炊飯器で手軽にカンタンもちもちごはん!	38
7月30日は土用の丑の日	40
ラブコープ総選挙結果発表!	52
こどもレストラン	54
ちょこっとインフォメーション	58
伝えたい味 伝えたい心	66
今月の表紙の器	70
アンケート	71
ごはんとおかずインデックス	72
ふしぎっちクイズ	73

今月のプレゼント



A 北るもい漁業
協同組合天塩支所
「天塩のしじみ」800g



3
名様

B 表紙の器
余市町の馬渡新平
さん作「四寸筒鉢」



1
名様

C 読者レシピの器

読者レシピ内
「しじみラーメン」で
使用した食器
(器2個、プレート1枚)



1
名様

D 6月号でご紹介

コープ農業無散布
ななつばし2kg



20
名様

第52号
2016年7月1日発行(毎月1日発行)

発行元/コープさっぽろ広報室
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

企画制作/LLCのこたべ

印刷/(株)須田製版

発行人/大見英明(コープさっぽろ)

ディレクター/小向香(コープさっぽろ)

編集人/平島美紀江(LLCのこたべ)

アートディレクション/佐孝優(LLCのこたべ)

デザイン/LLCのこたべ、(株)アウラ
こくけいすけ、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、こくれあいで
千田文恵、竹村貴子、長谷川美穂
中田明美、田村裕子、石原美幸

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、複製、加工、使用を禁じます。
- 「QRコード」は株式会社デンソーウェブの登録商標です。

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

- 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



ごはんとおかずインデックス

しじみ

漁師さん流 しじみご飯	12
うしお汁	12
しじみと夏野菜のカベッリーニ	22
しじみと米の重ね焼き	24
しじみときのこの蒸し煮	25
しじみの酒蒸し	26
しじみのボンゴレ風パスタ	27
しじみラーメン	27
しじみピザ	28
しじみの茶碗蒸し	28
しじみチャウダー	29
しじみのみそ汁	30
しじみの炊き込みごはん	32
しじみの台湾風炒め物	32

やさい

トマトと青じそのサラダ	33
なすときゅうりの大葉和え	35
おでん	35
切干大根の明太子和え	37
夏野菜のドライカレー	44
アスパラの冷しゃぶ	46
ミニトマトとうずらのピクルス	46
キャベツのごま味噌炒め	48
ブロックリーの鶏そぼろあんかけ	48

おにく

簡単ボークチャップ	45
豚バラにんにくみそ煮	48
ジンギスカン	68

ぎょかい

昆布のナムル	29
もずくとオクラのさっぱり和え	35

ごはんもの・めん

たまごピラフ	35
かき揚げ丼	35
お好みソースの焼うどん	36
お手軽オムライス	37
かつ丼	37
ホタテごはん	38
たこトロッコリーのパスタ	45
ゴールドen・スパイシーボークカレー	47
梅しごはん	48

パン

さば味噌トースト	36
てりやきチキンのピザトースト	54

スープ・みそ汁

キャベツのみそ汁	35
トマトスープ	36
あざりとたまごのミルクスープ	36
ほうれん草のポタージュ	37
なすのみそ汁	37

デザート

鉄分ゼリー	36
-------	----

今月の表紙 撮影協力店 日本料理とらや



今月の表紙の器は、余市町・馬渡新平さんの「四寸筒鉢」(P70をご覧ください)

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

店主・丸山聡士さんが育てる自家製野菜をはじめ、季節の幸を取り入れた会席コースを提供。現在は毎年心待ちにしているファンが多い、夏限定の「うなぎ」メニューが味わえる時期。昼、夜とすべて予約制で席が埋まっていることも多いため、早めにお問合せを。

ふしぎうちやん



しじみのクイズだよ！ 文・はせがわけいすけ 絵・こくれけいすけ



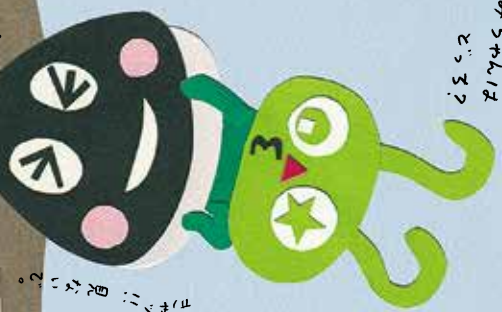
【もんだい】

しじみちゃんはおどろく？

しじみのオスとメスは中身※を見ると分かります。メスはどっち？

- A. 中が白いしじみ
- B. 中が黒いしじみ

オスには黒い中身。



しぢみちゃん

※身の「うすいまく」をはがすと見えるよ



もう、帰りたいー

【もんだい】

この部分はなーに？

- ① したべる
- ② あし
- ③ みみたぶ

をみてはこう
「ナ」が、卵いよね



しりとりにコーナー



あさり



リモートコントローラー



ランドセルに
つけものいし



しじみ



さみ、男の子だったの？



【こたえ】

B 黒

メスの黒い部分にはたまごが入っていて、一度に10万こぐらいたまごを生むんだ。つてことは、たまごはどんなに小さいの???



【こたえ】

② あし

しじみはこのあしをのぼしたり、ふんばったりして動くよ。砂や土の中にもぐるときも、このあしを器用に動かすんだ。



しじみさん！



コープさっぽろ大人気企画! 今年もOPEN!

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

Hokkaido
HATAKE
Restaurant

「コープさっぽろ農業賞」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。

予約受付中!

開催期間 / 6月5日 [日] ~ 10月16日 [日] [全21回]

参加費 / お一人様5,000円 (税込) 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>

SOLD OUT
続出!

(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。

8~9月の開催

※7/3, 7/17, 7/24, 7/31, 8/11, 8/21, 8/28, 9/4, 9/11, 9/18, 9/19, 9/22は満席になりました
※全ての開催場所、空席状況はホームページをご覧ください

8.7 [日] 日高町

石崎水産

第9回農業大賞 漁業部門 特別賞
早貨大吾シェフ
Bistrot poêle (ビストロポール)

満席
わずか!

9.25 [日] 新得町

宇井農場

第8回農業大賞 奨励賞
平木正人シェフ
Gravita (グラヴィータ)

満席
わずか!

市町村スペシャル開催 vol.2

9.24 [土] 開催場所 / 長節湖畔

「豊頃町」
札幌からバスツアーも開催予定!!

お問合せ コープトラベル本部 TEL 011-851-7411

食肉料理人集団 ELEZO (エレゾ)
~豊頃の海の幸、山の幸を用いて~

お問合せ / コープトラベル「コープさっぽろ農業賞を応援する会」事務局 TEL 011・851・7411 月~金10:00~18:00、土10:00~15:00

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

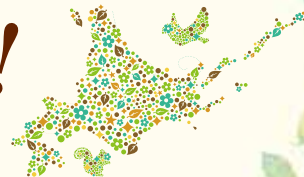
畑でレストラン



COOP SAPPORO コープさっぽろ

★ 乾杯をもっとおいしく。
SAPPORO 共同企画

北海道の森を元気にしよう!



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

ひとつひとつの木を見つめて守る活動が、大きな森を守ることに繋がります。思いやりの1杯で、森を緑でいっぱい。

7月5日(火)
発売

コープさっぽろ限定 麦とホップ ザ・ゴールド&ドラフトワン

「北海道の森に乾杯!」缶

数量
限定

コープさっぽろ限定缶を飲んで、北海道の森を元気に!

限定缶1本につき1円が
北海道内の森林保全に活用されます。



サッポロ
麦とホップ
The gold
350ml・500ml



サッポロ
ドラフトワン
350ml・500ml



ワインご購入1本につき10円が
北海道内の森林保全に活用されます。



日本初※1糖質0(ゼロ)※2ワイン誕生。
720ml

※1:国内製造ワインにおいて日本で初めて100ml当たり糖質ゼロを実現した商品です。(当社調べ)
※2:栄養表示基準に基づき、100ml当たり糖質0.5未満を糖質ゼロとしています。



ポリフェノールで
おいしさアップ
たっぷりサイズの
赤ワイン
1.8リットル



有機酸で
おいしさアップ
たっぷりサイズの
白ワイン
1.8リットル



サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp



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。♻️