

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

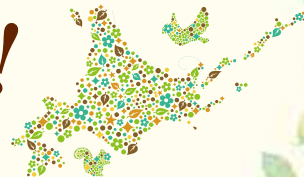
9月号

2016 [vol.54]

知るほど深い、  
そばの魅力。

つなぐ  
COOP  
SAPPORO

# 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。

数量限定

コープさっぽろ限定 黒ラベル&クラシック

9月6日(火)  
発売

## 「北海道の森に乾杯!」缶

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  
黒ラベル  
350ml・500ml



サッポロ  
クラシック  
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



特集

# そば

70歳  
30

読者  
26

シェフ  
22

豆知識  
18

新得町  
13

生産者  
04



そば

生産者

取材文 / 小西由稀 撮影 / 細野美智恵  
編集 / 小回香 デザイン / 佐孝俊

# 新得のそば



## 開拓の歴史と共にある 適地適作の香り高いそば

冷やしてもおいしく、温かくても  
味わい深い。大晦日おおみそかには、健康長寿を  
願たぐって手繰る縁起物。そばは、日本の  
食文化に欠かせない存在です。その  
原料となるそばの生産量日本一を誇  
るのが北海道。そばの実が乾麺にな  
るまでを追って、名産地の一つ、新  
得町を訪ねました。

\* \* \*

この地を拓ひらいた山形県出身の開拓  
者により、新得では明治時代からそ  
ばの栽培が行われてきました。そば  
は冷涼な気候を好む作物。東大雪の  
山々と日高山脈に囲まれ、山間地特  
有の昼夜の大きな寒暖差が、風味自  
慢の新得そばを育ててきました。

その後、新得産の質の高さは、さ

まざまな形で本州にも知られること  
に。原料出荷だけではなく、二次加  
工で付加価値を加え、地域ブランド  
をつくっていかうと、1974年(昭  
和49年)に設立されたのが、ここ「新  
得物産株式会社」です。



「春に雨がが多く、生育が少し遅れ気味で心配しました」と、  
と、同社専務取締役の合田一昭(ごうだかずあき)さん

白く小さな花をい  
くつも咲かせるそ  
ば。虫などにより  
受粉し、実がなる

# 自社農園は土づくりから 地域循環型の農業を实践

新得物産は国道38号沿いにあり、その周辺には自社の「サホロ農園」のそば畑約80ヘクタールが点在。通称「そばロード」と呼ばれています。7月～8月には白い花が次々と咲き、真っ白なじゅうたんを敷き詰めたような光景を楽しめます。そんな小さな花一つひとつが、そばの実を結ぶのです。

「そばは痩せた土地でも取れるといわれます。確かに取れはしますが、決して良いものにはならない。やはり土づくりが大切になります」と、同社社長の清水輝男しみずてるおさん。

新得には酪農家や畜産農家が多く、その牛ふんを利用した完熟堆肥を自社農園に加え、地力をつけてい

ます。地域循環型の農業を实践している自社畑での収穫分を含む北海道産の玄そばげんそば（殻をむいていないそばの実）が、同社商品の原料になっているのです。

9月24、25日の土日、「第15回しんとく新そば祭り」と併催で「第22回日本そば博覧会in十勝新得町」も行われる。新そばを味わいに出かけませんか？



写真上／清水社長  
写真左／黒い殻に覆われたそばの実











③長さ約3mに切っていく



②4台のローラーを通して、生地をどんどん薄くのばしていく



①フロージェッターという機械で、粉と水を均一にミキシングする

## 厳選した玄そばを自社製粉 挽きたたで生地づくり

工場内の製麺室に入ると、ふわりとそばのいい香りが漂います。この香りは挽きたたでのそば粉を使っているから。安定した状態で保管している玄そばを、別棟にある自社の製粉工場で製粉。そば粉は翌日、遅くても2、3日で使い切るので、香りの良い状態を生かすことができます。当たり前のことのように思えますが、自前の製粉設備を持っていないければ、こうはいきません。

最新式の機械で小麦粉とそば粉、水を瞬間的に混ぜ、生地をローラーに通して圧延を繰り返します。薄くなった生地を約3mに細長くカット。麺を棒にかけると、縄のれんのような、ストリングカーテン（ひもカーテン）のような状態に。これが2階の乾燥室へとどんどん吸い込まれていく様子は圧巻です！



④棒にかけた麺がどんどん上の乾燥室へと上がっていく

挽いたばかりのそばは、とても香り豊か

# 冷風低温でじっくりと 風味を大切にしながら乾燥

2階に運ばれたそばは、まず予備乾燥を行います。わずかな時間、強めの風を当てることで、「コシの足りない麺は自然と切れて落ちてしまい、水分量や小麦粉の種類などで、切れない工夫はできるので、食べたいのつるつとした喉越しを重視したいので、口入はありますが現在の配合を大切にしています」（同社管理部主任・赤木教仁あかきのりひとさん）。

続いて本乾燥へ。新得物産では国内では初めてとなる「冷風低温乾燥システム」を導入。「乾麺は高温・短時間で乾燥させるのが一般的ですが、そばは熱に弱い。うちでは風味を損なわないよう18〜20度で一昼夜かけ、ゆっくり自然に近い状態で乾燥させます」（清水社長）。

単に長時間乾燥させるのではなく、その日、その時間帯の外気温に合わせて乾燥室内の温度を微調整したり、そばから水分が抜けて徐々に上がる湿度を吸気。均一に乾燥しているかは、人の目と手の感覚で確認しながら、じっくりと仕上げしていきます。

2日目、乾燥室を出たそばを規定

の長さに裁断。いったん木箱に入れて寝かせます。わずかに残る湿気を木箱に吸わせるためです。製麺を始めて早くも3日目、水分量によってはもう少し長く寝かせ、ようやく梱包作業へと入ります。

乾麺ができあがるまで、こんなに時間を要するものだったとは驚きです。機械化された作業とはいえ、より良い品質のためには、要所要所で人の目と感覚でのチェックが欠かせないこともよくわかりました。そばの風味を大切に、3日以上費やす工程からは、開拓の歴史と共にある新得そばへの愛情とプライドが感じられました。



木箱で寝かせている乾麺。間もなく袋詰め



# 北海道100に認定 道産そばの乾麺を食卓で

新得物産の商品の一つに、「北海道100」シリーズの「北海道新得そば」があります。そば粉は、もちろん自社産を含む道産を4割配合。つなぎの小麦粉は道産、塩も国産を使ったこだわりの二品です。冷たく締めて味わうと、つるっとした喉越しの良さとコシが楽しめます。



「北海道発のそばを!」との思いから開発。そばの風味を損なわないよう自社製粉し、冷風乾燥させているのが特徴

裏表紙に「北海道新得そば」を使ったレシピを掲載しています、ぜひご覧ください

## 北海道100とは?



2008年(平成20年)に発生した、中国産冷凍餃子事件を教訓に、北海道の豊かな環境のもとで生産された原材料を使用して、道内で製造・加工された道産食品に「北海道100」ロゴマークを添付。道産食品に対する消費者の信頼確保と道産ブランドの向上を図るとともに、これらの道産食品の流通拡大を図ることを目的としてつくられました。

原材料は極力北海道で生産、製造されたものを使用するなどの基準を満たし、また組合員さんを対象とした官能検査で評価を得たもののみを商品化しています。

## 新そばの季節到来! 食卓でも楽しめる今年の香り

家庭で手軽に新そばを楽しめるのが、こちらの乾麺「新そば新得そば」。そば粉は、新得物産のサホ口農園で収穫されたばかりの実を自社製粉して使用。小麦は十勝産です。新そばならではのやや緑がかった麺と香りの良さが魅力です。

▶ 新得物産サホ口農園は「全国そば優良生産表彰(日本蕎麦協会主催)」の2015年度表彰で、最高位の「農林水産大臣賞」を受賞



新得のそばは

コープのギフトでも

ご購入いただけます。



※写真はイメージです

お申込みは

9月1日(木)～

9月30日(金)まで

※9月下旬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](#)

そば

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

# 新得町

36年前、宇井さん夫婦は  
日本一周自転車の旅に出た。  
等身大の暮らしにあこがれ、  
新得に来たのが、すべてのはじまり。  
生活の中にだけある真実を求めて、  
ひろしさんは今日も畑で、歌をつくる。

第8回コープさっぽろ農業賞・奨励賞受賞  
新得・宇井農場

うい

宇井 ひろしさん (60)

シンガーソングライター。農場ではそばや人参などを作り、農閑期には歌手としてライブを行う。WWOOF(ウーフ・有機農場)における体験と交流の世界的NGO)のホストファミリーも12年続けている。



# 楽しいそば打ち体験で、 名人の気分になれます

## 新得そばの館



体験のクライマックスはそば包丁を使ったそば切り。集中して、やさしくていねいに切りましょう

新得でそばを打ってみませんか。「そばの館」では、小学生以上なら誰でも気軽にそば打ちを体験することができます。体験といっても内容は本格的。石臼で挽いた新得産そば粉を使い、熟練の指導員が手とり足とり親切に教えてくれます。あっという間においしいそばができ上がり、そば打ち名人の気分が楽しめます。併設のレストランで

は毎朝打つ新鮮な手打ちそばを味わえ、売店には乾麺をはじめ、そばを使った商品がずらりと揃います。打ちたい人も、食いたい人も楽しめる名物スポットです。



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

ツアー、イベントを通じて  
「食の広報」に取り組んでいます☆

### えっ! このお寿司 野菜でできているの?

出張・実演 極楽寿司

扉の写真で紹介した宇井ひろしさんの娘さん・桑添野の子(ののこ)・達也さん夫妻は、十勝を中心にお寿司のケータリングを行っています。20年以上寿司職人としてキャリアを積んだ達也さんが研究してきた野菜寿司は、宝石のような彩り。本格的なしつらえで寿司屋の大将、女将がそのままお家にやってくるとなって、家族のお祝いごとにサプライズで頼む方が増えているそうですよ。

- 1. 様々な野菜を用いたお寿司は、彩りも豊か!
- 2. 達也さん・野の子さんの幸せがお寿司を通じてみんなに伝わります



XX

TEL 090-7939-4694



その場でゆでてもらい、食べられます!



人生のやり場がない、おかげで(小)人生のやり場が、十勝のそば打ちの師匠の北條先生に、おかげで(小)人生のやり場が、

### ドキドキ★はじめてのそば打ち体験!

そば打ちは力が必要なイメージでしたが、そばの館の指導員さんは女性。体験してみて、力よりコツが必要な仕事だと思いました。レッツチャレンジ!

- 10 完成!
- 7 幅出し
- 4 円すい
- 1 水回し
- 8 たたみ
- 5 基礎のし
- 2 こねる
- 9 切る
- 6 丸出し
- 3 菊わり

### 新得そばの館

XX

新得町基線102番地 TEL 0156-64-5888

営業時間 / [4月~10月] 手打ち道場9:00~17:00、そばレストラン11:00~19:00、特産品コーナー9:00~19:00

[11月~3月] 手打ち道場9:00~17:00、そばレストラン11:00~17:00、特産品コーナー9:00~17:00

休み / 年中無休

※そば打ち体験は1人500g約5人前を手打ちし、1人前は試食し、残りはお土産として持ち帰ることができます。1人1ねり2,500円〜。手打ち台14台、1台3名42名まで利用可能。前日までに予約・確認をお願いします





1.ドーム型の建物の中は、明るく開放的。中がどうなっているのかは入って確かめてね 2.ランチはメインが選べます。「ジャージー牛のカイノミ(腹のあたりの身)焼き」(2,600円税込)はトムラウシ地区・関谷牧場のお肉。やわらかくてびっくり!

## 丘の上のレストランには「そばの日」があります

### ラ・モトリス



なだらかな丘に建つ、かわいレストラン。「地元野菜とお肉をたくさん食べてほしい」という思いから、新得または十勝産の多種多様な食材をふんだんに使っています。町内・トムラウシ地区に移住したとき、新得らしいことをしようと考え、そばを打ち始めた店主の伊東さん。今もおよそ月に一度そばを提供する「そばの日」を実施。9月は23日(金)。ちよびり変わったそばセットが登場予定ですよ。

新得町上佐幌西三線23-4 TEL 0156-64-2222

営業時間/11:30~15:00最終入店(14:00以降の入店は14:00までに要電話確認。

予約優先)※18:00~完全予約のみ 休み/水曜・不定休

## 新得に来て食べてほしい、こだわりのお肉



### 上田精肉店

創業60年の老舗。20年以上前からエゾシカ肉を扱っていることでも知られています。最近では町内なら電話一本でコンロまでついたバーベキューセットを宅配してくれるサービスが人気(5名分5000円税込)。地元の方はもちろん、キャンプ場からの注文もあるそうです。「ぜひ新得に来て食べてほしいです」と三代目の上田隆史さん。新得町民がおすすめしてくれた、地元ならではの肉です。



1.「ジンギスカンラム肩ロース」(750g1,350円税込)昭和38年の発売当初から変わらないしょうが風味。「エゾシカプレミアムジンギスカン」(700g1,944円税込)はフルーティな味が万人に人気です 2.三代目の上田さんは積極的にネット通販にも取り組んでいます

新得町1条南2丁目 TEL 0156-64-5107

営業時間/9:00~17:00 休み/日曜





☆ちよこっトリップ☆

# あなたも私も そば打ち名人♪

大人気  
ツアー



## 「そばの館」の本格そば打ち体験& そばランチつき!

新得の楽しいところを贅沢に詰め込みました。新そばを使って、そば打ち体験しませんか?自分で打ったおそばの出来に感動しましょう。なんと宇井さんにも会いに行っちゃいます!

### 予定お立ち寄り先

- ☆新得物産(そばのお話)
- ☆新得そばの館(そば打ち体験&そばランチ)
- ☆宇井農場(宇井ひろしさんのトーク♪)
- ☆共働学舎新得農場(お買い物)
- ☆上田精肉店(お買い物)



**日 時 : 10月29日(土) 朝8:00札幌全日空ホテル出発予定**  
**参加費 : 9,800円**  
**(そば打ち体験&できあがりそば4人前、おみやげつき♪)**  
**定 員 : 35名(最少催行人数25名)**

※添乗員同行 ※18:30帰着予定

**お申込み・お問合せ TEL 011-851-7411**

コープトラベル(コープさっぽろ旅行事業部)本部  
 月~金10:00~18:00 土10:00~15:00 日曜日

主催:コープさっぽろ旅行事業部(コープトラベル)観光庁長官登録旅行業第1911号

# アベックって意味、わかるかい? カップルのことなんだよ



## みなとや

大正時代から続く老舗。名物は「アベック井」(980円税込)。井もとの2種類、冷しそば4種類から2種類選べるセットメニューで、お客さんの7~8割が注文するそうです。「アベックって意味、わかる?」と、4代目の今井崇敬さんはニコニコ。35年前にお店を継いだとき、帯広の瀬戸物屋で見つけた器から思いついたメニューだそうです。名前がアベックですがもちろん、1人で注文してもOKです。



- 1.「アベック井」この日は豚丼×冷やし納豆を選択。井は新得焼のネーム入り特注品です。上品な細そばはもちろん、今井さんの手打ち!
2. DJのようにトークが楽しい今井さん。新得そばまつりにも毎年参加する名物店主さんです

XX

新得町2条北1丁目2 TEL 0156-64-5745  
 営業時間/11:00~15:00 休み/日曜



## そば × 豆知識

取材・文編集／小西由祐  
デザイン／佐々優 イラスト／岡本香織

編集部へ届いたアンケートの疑問に

コープさっぽろ  
パイヤーが  
答えます！

みなさまの声をお聞かせください！  
応募先はP73へ

# 「そば通」になっちゃいますか！

## 疑問を解消?! そば店でも困らない そば用語の基礎知識

商品本部 食品部パイヤー  
やました あつし  
山下 篤史さん  
アチチ



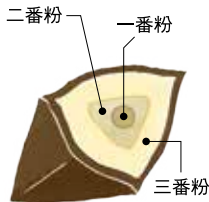
### 原料

黒い殻が付いたままのそばの実を「玄そば」、黒い殻を取り除いて甘皮が付いたものを「丸抜き」といいます。

### 製粉

まずは、下のそばの実のイラストを見てください。丸抜きを荒挽きすると、最初に挽き出されるのが、中心部にある更科粉とも呼ばれる「二番粉」。白く甘みがあるのが特徴で、香りは弱めです。続いて挽き出される「一番粉」は一番粉より香りが高く、色は淡黄色。3回目に挽き出される「三番粉」は、甘皮ごと

製粉したものの。色が濃く、風味が強いのが魅力です。ちなみに、「挽きぐるみ」とは、丸抜き、あるいは玄そばを段階を経ずに、丸ごと挽いたものを指します。



そばの実はもろいので、丸抜きを製粉する段階で実が割れてしまい、柔らかい中心部から粉になる性質があります。

### 十割そばと二八そば

そば粉とつなぎ(小麦粉など)、水で打つのが一般的なそばです。その配合の違いで呼び方が異なります。生粉打ちと呼ばれる「十割そば」

昼と夜の気温差が大きいことで風味が良くなるといわれている北海道産のそば。その風味を体感してもらうためにも、冷たい食べ方がおすすめです。個人的には「とろろそば」が好きです！



### 更科そばと田舎そば

更科そばは、一番粉を使用。白く透明感のある上品なそばが特徴です。それに対して「田舎そば」は、実は明確な定義はありません。更科そばに対して、黒くて野趣あふれるイメージ…ということでも、使う粉はお店によって異なります。

### 〇〇ぬき

「天ぬき」「鴨ぬき」は種もの（具ののった温かいそば）からそばを抜いたもので、「そば前」と呼ばれるつまみの一種です。そばつゆと具を楽しむながらお酒を飲み、最後は冷たいそばを手繰って締める…という粋なそば屋文化です。

### もり、ざる、せいり

は、つなぎを入れずにそば粉だけで打つ、非常に風味の強いそばです。一方の「二八そば」は、そば粉8割とつなぎ2割の配合。喉越しが良くありません。「外二や」「外二」は、そば粉10割に対してつなぎを別に2割、あるいは1割加える配合のことです。

冷たいそばのメニューに並ぶ「もりそば」「ざるそば」「せいりそば」。江戸時代はつゆの提供の仕方、そばを盛る器によつて呼び方が異なりましたが、現在ではこの3つに違いはありません。お店によつて呼び方が違うだけです。ただし、もりとざるがある場合、刻み海苔がのつた方をざるそばと呼び分けているお店が多いようです。

## 日本一の生産地！ 北海道の産地と主要な品種

北海道はそばの作付け面積、収穫量ともに日本一！上川、空知、後志の各総合振興局がトップ3を誇っています。

昭和初期に在来種から選抜した品種「牡丹そば」は長く主力品種でしたが、平成に入り、「キタワセソバ」がその地位を奪取。早くに

収穫でき、多収量で香り豊かという特徴があります。現在では道内作付面積の約9割を占めるほど。そのほか、風味の良い「キタノマッシュウ」、大粒で風味に優れた「レラノカオリ」などの新品种も登場。また、栄養豊富な「ダッタソバ」を品種改良した「満天きらり」なども。

種改良した「満天きらり」なども。

日本一収穫量又Y



# 細く長く 縁起だけではない そばの栄養素

年越しそばなど、細くて長い、見た目から健康長寿の縁起物としても親しまれていますが、そばには疲労回復やアンチエイジングにうれしい栄養素が含まれています。例えば、疲労回復ビタミンと呼ばれるビタミンB<sub>1</sub>、代謝を助けるというビタミンB<sub>2</sub>、体をつくる必須アミノ酸の1つであるリジンなどがあります。また、強力な抗酸化作用を持



ビタミンC豊富な  
かわれだいいん・だいいんみろし  
一歩者に食べるのがおすすめ!



# 幼児は要チェック そばアレルギー

そばは栄養価に優れた食品ですが、アレルギーを含む特定原材料7品目(厚生労働省)の1つに指定されています。そばアレルギーは即時型の代表格。食べて10分以内に起こる症状として、「口の中がピリピリ」「口の周りが赤くはれる」「顔のほてり」などがあります。本格的に症状が始めるのは20分後くらいとされ、「蕁麻疹」や「喉のかゆみ」「呼吸困難」なども出てきます。早い段階で重篤化

つと注目されるポリフェノールの一種、ルチン(別名、ビタミンP)も豊富。ビタミンCと一緒に摂るとビタミンCの吸収率をアップさせるといわれています。



そばのほか、  
こういふ食べもの  
にも注意。

そば粉の粉究も

しやすいのもそばアレルギーの特徴。症状が出たら早めに病院に行くことをおすすめします。子どもに食べさせる場合は、専門医の指導のもと、消化器官が発達する2〜3歳を目安に少しずつ与えるようにするのがよいとされています。



そば打ちちは男のロマン!

自分で打ったそばの味は格別!  
今年の秋はそば打ちデビューしませんか?

※それぞれ事前申込が必要です。記載以外、料金は1人の体験料です。

● サッポロさとらんど TEL 011・787・0223

住所 / 札幌市東区丘珠町584-2

期間 / 11月~3月の第1・3・5日曜日(1月1日は除く)、10:00~12:00 料金 / 1,800円(試食込み)

※参加希望日の1カ月前から申込受付。各20名、先着順。

● ニセコアウトドアセンター TEL 0136・44・1133

住所 / ニセコ町曾我138

期間 / A:5月~10月、B:12月~4月、

各々10:00~12:00、14:00~16:00

料金 / A:2,700円、B:3,780円(各々試食込み)

※対象は小学生以上、2名以上で申込を。

<http://www.noc-hokkaido.jp/>

● 鹿追そば(しかめん) TEL 0156・66・2315

住所 / 鹿追町西町3丁目9

期間 / 応相談、所要時間70分

料金 / 一組4人まで3,000円

(そばは持ち帰り。試食は別途追加料金)

※3名以上で1週間前までに申込を。

<http://www.shikamen.com/>

● 幌加内そば道場

TEL 0165・35・2369、090・3775・2169(麻木さん)

住所 / 幌加内町字幌加内 幌加内中央改善センター内

期間 / 応相談、ただし年末年始、第2・4日曜、第3月曜は除く。

所要時間 約1時間

料金 / 2,000円(そばは持ち帰り。試食は要予約で、別途つゆ・薬味代1人300円)

※3名以上で1週間前までに申込を。

# 道内でそば打ち体験できるスポット



日本だけじゃ  
ないんですわ!

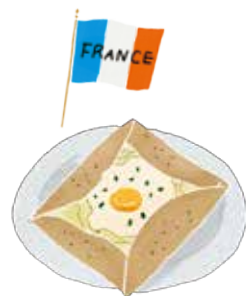


# 日本だけじゃない! 実は世界中で 食べられているそば

そばの原産地は諸説あり、現在

でもはっきりしたことがわかっていません。それだけ、そばは世界中で利用されている穀物といえます。ちなみに、日本には中国から縄文時代に入ってきた説が有力とされています。

日本と同じく、生地を打って麺で食すのは、イタリア北部のパス



夕、朝鮮半島の冷麺。中国北部では麺やギョウザなどの皮にも利用されています。ロシアではおかゆ風に料理するのがおふくろの味。フランスのそば粉でつくるクレープ「ガレット」は、日本でも人気です。このほかインドやネパールでも生地を焼いて食べています。



# オレなら こう作る！

もっと素材を楽しみたいという方に  
「そば粉」を使ったスイーツを2紹介。  
シェフのアイデアと技が光る3品です。

## そば粉のニョッキと抹茶のスムージー

XX

■ 調理時間 約40分 230Kcal(1人分)

### [材料(6人分)]

#### そば粉のニョッキ

そば粉	100g
白玉粉	100g
三温糖	40g
牛乳	140~150g

### [作り方]

#### ●そば粉のニョッキ

- ①粉類を混ぜ合わせ、牛乳を加えてひとまとまりにする。
- ②一口大に小分けにして手でのばし、三温糖を包んで丸める
- ③沸騰したお湯でゆで、すべてのニョッキが浮いてきてから、さらに1分ほどゆでて冷水にとる。

#### 抹茶のスムージー

牛乳	200g
抹茶	20g
グラニュー糖	50g

#### ●抹茶のスムージー

- ①グラニュー糖と抹茶を混ぜ合わせ、牛乳を少しずつダマにならないように加えて混ぜる。
- ②ハンドミキサーで泡立てる。

#### いちご……………適量

#### ●仕上げ

- ①器にニョッキ、いちごを盛り付け、抹茶スムージーをかけて完成。

POINT 三温糖は生地に混ぜ込まず、包み込むことで、食べた時に三温糖がとろりと溶け出します。

メリ メロ  
méli mélo

- 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  
ランチ / 12:00~14:00、ディナー18:00~ 24:00
- 定休日 毎週月曜



さとう ひろのり  
佐藤 大典さん

札幌、フランスでの研鑽を積んで2013年4月、円山にフランス料理店「メリメロ」をオープン。外部講師や、企業とのタイアップ、ラジオ番組の出演など活躍の場は多岐にわたる。2015年5月に札幌・大通に移転。同年8月にパリの三ツ星レストラン「アストランス」に半年の研修に行き、今年3月、札幌に戻り4月より新しい形のレストランを発信している。





POINT ②で生地を練りすぎると焼き上がりが硬くなってしまいます。



## そば粉のサブレ

XX

■ 調理時間 約40分 404Kcal(1人分)

### [材料(12人分)]

そば粉	100g	塩	4g
薄力粉	380g	ベーキングパウダー	5g
無塩バター	300g	全卵	1個
グラニュー糖	180g		

### [作り方]

- ①フードプロセッサーに1cm角に切ったバター、全卵以外の材料を入れて1分ほど回す。
- ②ポロポロのそばろ状になったら全卵を加え、ひとまとまりになるまで回す。
- ③取り出してラップに包み、冷蔵庫に入れて一晩寝かせる。
- ④5mmの厚さにのばして、丸くくり抜く。
- ⑤160°Cに温めたオーブンで15〜20分焼いて完成。



# 焼き菓子にするなら！





POINT アングレースソースは鍋底に1本線が引けるくらいの濃度が仕上がりのサインです。

## そば粉の パンナコッタ

XX

■ 調理時間 約30分 357Kcal(1人分)

### [材料(6人分)]

そば粉のパンナコッタ		アングレースソース(※1)	
牛乳	300g	卵黄	3個分
グラニュー糖	65g	牛乳	250g
ゼラチン	3g	グラニュー糖	75g
生クリーム	200g	ミントの葉	適量
そば粉	40g		

### [作り方]

#### ●そば粉のパンナコッタ

- ①鍋に牛乳、グラニュー糖、そば粉を入れ沸騰直前で火を止める。
- ②水(分量外)で戻したゼラチンを加えてこす。
- ③冷えたら生クリームを加え混ぜ合わせ、型に流し、冷蔵庫で冷やす。

#### ●アングレースソース

- ①ボウルに卵黄、グラニュー糖を混ぜ合わせ、牛乳を加え、よく混ぜる。
- ②①を鍋に入れ、弱火にかけてとろみをつけ、冷やす。

#### ●仕上げ

- ①パンナコッタの型を少しお湯で温めて取り出し(※2)、お皿に盛り、アングレースソースをかけて、お好みでミントの葉を添えて完成。

※1) アングレースソースとはカスタードソースのこと

※2) できあがりは少しゆるめで、とろみのある食感です

冷菓にするなら！

江別市 坂入様

## そばチャンプルー

豚肉、キャベツ、ゴーヤを炒めしんなりしたら、ゆでたそばを加える。めんつゆ、塩・こしょうで味を調え、溶き卵を加えざっくり混ぜたら完成。



そば  
×  
読者

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

# わが家の いちおし レシピ!

読者のみなさんから  
寄せられたレシピを紹介します。



応募総数  
126通!!

次のお題

**わかさぎ**  
を使ったレシピ

あなたのいちおしレシピをP73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9月20日(火)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。



わが家のいちおしレシピ!が動画でも見られます。

今月は「そばでクリームパスタ」

コープさっぽろホームページ、またはちよこっとfacebookでご覧いただけます。

札幌市 森田様

## そばでクリームパスタ

にんにく、玉ねぎ、しめじを炒め、生クリームを加えて塩で調味し、グリルで焼いた鮭、硬めにゆでたそばを入れて絡める。パスタの代わりにそばで作ってみました。

みなさんのレシピ待ってます！  
〈次はわかさぎ〉



作り方は動画で  
ご覧いただけます。



 読者プレゼント!

小樽市 藤原様

## そばいなり

味付けした揚げにゆでたそばを詰める。揚げ玉や大根おろしなどお好みで薬味を添えてできあがり。

帯広市 山口様

## ネバネバぶっかけそば

ゆでたそばに、オクラ、納豆、イカ、すりおろした長いも、ポーチドエッグなどお好みのネバネバ具材をのせて完成。めんつゆをかけていただきます!



札幌市 竹林様

## そばでチュロス

ゆでたそばを数本束にし、小麦粉をまぶし油で揚げる。揚がったらシナモンパウダーとグラニュー糖をまぶす。ゆでて余ったそばを使って作ってみました。

みなさんのレシピ待ってます！(次はわかさぎ)

わが家の  
いちおし “スパイス” レシピ!



帯広市 R.Tさま

## ガーリックピザトースト

パンにバター、おろしにんにくをぬり、お好みの野菜、チーズをのせてトーストする。

今月のスパイス&ハーブ

お徳用おろし生にんにく

風味推薦シリーズ「おろし生にんにく」4本分のお徳用サイズです。片手で開閉できるワンタッチキャップを採用。にんにくの自然な風味、豊かな旨み、力強い香りを持つおろし生にんにくをお楽しみください。



東川町 館下様

## そばののり巻きサラダ

お好みの具材を、ゆでたそば・のりで巻く。めんつゆやドレッシングをかけて食べるのがオススメ。

そば

70歳

編集／ぐくれあいち  
デザイン写真／イラスト／ぐくれけいすけ

# 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、手作りのめんつゆとアレンジそばに挑戦！  
家庭料理研究家ぐくれあいちが丁寧に指導します♪

ヤマダ さんとし  
山田 哲さん

小樽市在住。月1回パン教室に通う元氣な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。冷たいそばが好き。



え？打たないの？

（めんつゆ）  
おまかせのめんつゆ、  
おまかせのめんつゆ、  
冷感庫で1ヶ月保存できます。



## これさえあれば 手作りめんつゆ

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

【材料(作りやすい分量)】  
※できあがり約500ml分  
しょうゆ……………1・1/2カップ  
酒……………1・1/2カップ  
みりん……………1/2カップ  
かつおぶし……………20g  
昆布……………10g

## 自分で作れば何枚でも♪ 基本のざるそば

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

【材料(2人分)】  
そば(乾めん)……………180~200g  
A | 手作りめんつゆ……………1/2~1/3カップ  
冷水……………1カップ  
長ねぎ(小口切り)……………少々  
練りわさび……………少々



料理を始める前に  
知っておきたい基礎知識!

山田さんはココが知りたい!

## vol.6 だんどり

料理の手順を間違えると、思った以上に時間がかかります。

優先順位をつけ、おいしく手早く料理しましょう!

一例として、私のやり方をご紹介します。



### 1. 最初に

- お米をといで、炊飯器にセット
- 煮干しや昆布を水につけるなど、汁物の準備



ごはんをみそ汁がおいしい  
何かがなりました!

### 2. 次に

- 煮込み料理、マリネなど 【時間がかかる】
- 魚や肉の下味 【味がしみこむ】
- 合わせ調味料、ドレッシング作り  
【食べる直前にあわてないため】



### 3. 食べる直前に

- 炒め物 【時間がたつと水が出る】
- 揚げ物 【アツアツがおいしい】
- サラダの味付け 【早くに和えると水が出る】



③容器に入れて保存する。



②冷めたら万能こしにペーパータオルをひいてこす。



①鍋にすべての材料を入れ、中火にかける。煮立ったら弱火にし約5分煮詰め、そのまま冷ます。



つけつゆ → 2~3倍 量の水で薄める  
かけつゆ → 6倍 量の水で薄める

割り合は目安です。  
女子みの口味に合う割り合を!

③流水の下でもみ洗いし、水をよくきる。そばを器に盛り、そばつゆ、薬味(ねぎ、わさび)を添える。



②そばはたっぷりの湯で袋の表示通りにゆでる。



①Aを合わせてそばつゆを作る。



もみ洗いで  
ぬめりカット!



②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め、色づいてきたら長ねぎを加えてさっと炒め、塩、粗びき黒こしょうをふる。



①長ねぎは、4cm長さに切り四ツ割りに、三つ葉は、3cm長さ、豚肉は、5cm長さに切る。



②ボウルに、にんじんを入れ、塩、こしょうをまぶす。そこへ、卵を直接割り入れ、菜ばしでよくからめる。



①にんじんは、皮をむき5cm長さのせん切りにする。



## お手軽! 鳴南蛮風 豚三つ葉そば

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

[材料] (2人分)

そば(乾めん)……………180~200g  
豚バラ薄切り肉……………100g  
長ねぎ……………1/2本  
三つ葉……………1/2束  
ごま油……………大さじ1/2  
塩、粗びき黒こしょう……………各少々  
A | 手作りめんつゆ…1/2カップくらい  
水……………3カップ



## にんじんが驚愕の甘さ! にんじんの かき揚げそば

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

[材料] (2人分)

そば(乾めん)……………180~200g  
にんじん……………1本  
卵……………1個  
塩、こしょう……………各少々  
小麦粉……………大さじ3~4  
揚げ油……………適量  
小ねぎ……………2~3本(小口切り)  
A | 手作りめんつゆ…1/2カップくらい  
水……………3カップ



山田さん、さっそくいただきます!

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

# 我すする、故に我あり膳



焼ききのこのおろし和え

にんじんのかき揚げ

かけそば



さつそくいただきます



かき揚げは  
ソバ粉が少なすぎると  
サクサク感が減ります

## 目り菜 × そ

### 焼ききのこのおろし和え (2人分)

- ①しいたけ4個は、石づきをとり、えのき茸1パックは、根元を切り落とし、大きめにほぐし、魚焼きグリルで約10分しんなりするまで焼く。大根150gは、おろしてザルに上げる。
- ②しいたけは手で4つに裂き、えのき茸は長さを半分に切る。器にきのこ、大根おろしを盛り、小ねぎの小口切り、ポン酢適量をかけ、和えながら食べる。

- ④器にそばを入れ、かけ汁をかけ、②、三つ葉をのせる。最後に粗びき黒こしょうをかける。



- ③鍋にAを合わせ、ひと煮たちさせかけ汁を作る。そばをゆで(P.30参照)、食べる前にもう一度湯に入れて温める。



- ④③を適量、菜ばしでつまんで170℃の油に入れ、時々返しながらからりと揚げ。豚三つ葉そばと同様にかけつゆを作り、そばをゆでる。器にそばを入れ、かけ汁をかけ、かき揚げ、小ねぎをのせる。



先回のご復習!

**[170℃の目安]** 乾いた菜ばしを入れて、泡がぶくぶくと上がってくればOK!



水分が少し蒸発しているくらい  
混ぜ過ぎないで!

- ③②に、小麦粉を加えざっと混ぜる。



＼ コクのあるおいしさ! ／



国内水揚

国内加工

CO・OPはごろもシーチキンマイルド  
(70g×3)

# シーチキンは、 え ら い

シーチキンってすごい。

サラダはもちろん、おにぎりのツナマヨは子どもの大好物。  
パンに挟めばサンドイッチにもなるし、おかずに困ったら、  
缶をあけてささっと一品。うどんやパスタとも相性バツグン。  
常備しておけば、冷蔵庫が空っぽ!なんて時も、  
シーチキンがあった!とほっとする。  
忙しい主婦の、つよ〜い味方です。



かつお本来のうまみが  
生きています。

オイル無添加だから  
小さなお子さまにも嬉しい!

CO・OP素材そのまま  
シーチキンマイルド  
オイル無添加(70g×3)

サラダに

定番だけど  
テッパンのおいしさ



手巻きに

敬老の日に  
手巻き寿司はいかが?

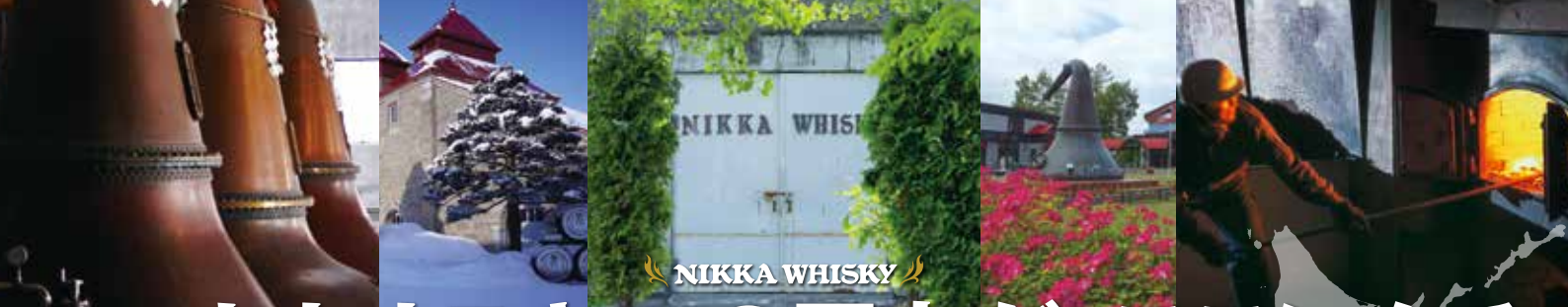


餃子  
にも?

食べてびっくり  
ツナ餃子!



CO-OP素材そのまま シーチキンマイルド オイル無添加は9月第3週、シーチキンマイルドは10月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。



NIKKA WHISKY

# ニッカウヰスキーの原点が、ここにある

～ ニッカの故郷は、北海道 ～



**BLACK**  
Deep Blend

ブラックニッカ ディープブレンド

**BLACK**  
Clear

ブラックニッカ クリア

**BLACK**  
Rich Blend

ブラックニッカ リッチブレンド



ウイスキーって、おもしろい。



ブラックニッカは10月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。



ウイスキー 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。ほどよく、楽しく、いいお酒。のんだあとはリサイクル ♻️ すべては、お客さまの「うまい!」のために。販売者:アサヒビール株式会社

## カレーそば

調理時間 約20分

### 【材料(4人分)】

プレミアム熟カレー 油揚げ……………1枚  
……………5/8箱 めんつゆ(二倍濃縮)  
牛肉(薄切り) 180g ……………大さじ3  
玉ねぎ…………中1/2個 水……………5カップ  
青ねぎ……………2本 そば(生)…………4玉  
ほうれん草 ……1/2束 えびの天ぷら…4本



### 【作り方】

- ①牛肉はひと口大に切り、玉ねぎは薄切り、青ねぎは斜め切りにする。
- ②ほうれん草は下ゆでして冷水中で冷まし、水気を絞って5cmの長さ、油揚げは湯通しして短冊に切る。
- ③鍋に水とめんつゆを入れて煮立て、牛肉と玉ねぎを加えて煮込む。いったん火を止め、ルウを入れて溶かし、再び加熱して温める。
- ④軽くゆでたそばを器に入れ、③のカレーつゆを注ぎ入れ、ほうれん草、えびの天ぷら、油揚げ、青ねぎをのせる。

### プレミアム熟シリーズ

1皿分ずつルウを切り離して使えるちょっと使いに便利ならくわけトレー。



### クレアおばさんシリーズ

クレアおばさんシリーズは、「丸鶏と野菜」ブイヨンのコクにこだわってまるやかな旨みを引き出し、おいしさアップを実現しました!バラエティ豊かなラインアップで季節や気分でシチューを楽しめます。



## 白菜ロールシチュー鍋

調理時間 約30分

### 【材料(4人分)】

クレアおばさんの にんじん(小)……1本  
シチュー〈クリーム〉 えのき茸……………100g  
……………1/2箱 水……………600ml  
ウィンナー……………12本 牛乳……………200ml  
白菜……………6枚 ミックスチーズ  
水菜……………1束 (お好みで)……60g



### 【作り方】

- ①白菜は葉と軸の部分に切り分け、軸は短冊切りにする。葉は軽く下ゆでし、水気を絞って、縦2等分に切り、ウィンナーに巻き付け、半分に切る。
- ②水菜はざく切り、にんじんは短冊切り、えのき茸はいしづきを切り落とし、3~4つに分ける。
- ③鍋に水を入れ沸騰させたらいったん火を止め、ルウを割り入れる。さらに牛乳を加え、再び中火にする。
- ④鍋が煮立ってきたら、①と②を入れて煮込む。
- ⑤具材に火が通ったら、お好みでミックスチーズを加える。

## 秋鮭ときのこの炊き込みご飯

■調理時間 約60分

### 【材料(2~3人分)】

生鮭(切り身)……………1切れ  
しいたけ……………2枚  
しめじ……………1/2パック  
まいたけ……………1/2パック  
米……………2合  
濃だし本つゆ ……大さじ3  
水……………適量  
三つ葉……………適量



### 【作り方】

- ①米はといでザルにあげておく。鮭は骨と皮を取り除き、しめじ、まいたけは小房に、しいたけは薄切りにする。三つ葉は2cm幅に切っておく。
- ②炊飯器に米と本つゆを入れ、2合の目盛りまで水を注ぎ、軽く混ぜ合わせる。鮭ときのこをのせて炊く。
- ③炊き上がったらく混ぜ合わせて器に盛り、お好みで三つ葉を散らす。

### 本つゆ香り白だし

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



### 濃だし本つゆ

かつお節、宗田かつお節、いわし節の3種の節と昆布の合わせだしを使用し、しょうゆに糖を加えてかえした「熟成かえし」を合わせることで、しっかりとした旨みがある濃縮つゆです。



### いつでも新鮮 旨み豊かな昆布しょうゆ

北海道産の真昆布と日高昆布を使用した、旨み豊かな贅沢だし使用。昆布だしの上品な風味で、パスタや鍋にも使えます。空気に触れない密封ボトルだから、開けたての新鮮な色や風味が長持ち!



## 肉あえそば

■調理時間 約10分

### 【材料(1人分)】

そば(乾)……………80g 卵黄……………1個  
豚ばら薄切り肉 50g 白ごま……………適量  
ごま油……………小さじ1  
いつでも新鮮  
旨み豊かな  
☆ 昆布しょうゆ  
……………大さじ1・1/2  
揚げ玉……………適量  
刻みのり……………適量  
万能ねぎ……………適量

いつでも新鮮  
旨み豊かな  
☆ 昆布しょうゆ  
……………大さじ1・1/2  
ごま油 大さじ1/2



### 【作り方】

- ①そばはゆでて、冷水でしめる。豚ばら肉は4cm幅に切り、万能ねぎは小口切りにしておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め、昆布しょうゆで調味する。
- ③器にそばを盛り、②の豚肉、揚げ玉、万能ねぎ、刻みのりを盛り付け、中央に卵黄をのせて白ごまをふる。☆の昆布しょうゆ、ごま油をかけ、混ぜながらいただく。

炊飯器で

手軽にカンタン

もちもち  
おこわはん!



# 鮭わかめ おこわはん

9月の  
もちごはん

スポーツの秋、

食欲の秋がやってきました。

今月のもちごはんは

「鮭わかめおこわ」。

秋鮭の水揚げが始まる季節なので、  
ぜひ今が旬の秋鮭を使ってみて。  
わかめも入って栄養たっぷり。  
海の味覚が味わえます。

道産のもち米に、道産の秋鮭で  
まさに「地産地消」のおこわです。

北海道の  
もち米

今月の  
もちもち米!

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、つやと味のお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 はくちょうもち



1kg

北海道産はくちょうもちは、9月第3週、10月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。

も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



[アレンジ例]

小さく丸めて、イクラや三つ葉などで飾っておもてなしにも!



(1人分)  
392kcal

レシピ制作/能戸英里

なるほど、  
北海道の  
もち米

スポーツの秋!  
もちでエネルギー補給!

④わかめはさっと洗い、軽く水で戻しておく。



⑤炊き上がったら、鮭の皮と骨を取り除き、わかめを加えてよく混ぜて完成。



今回はもち米2の  
「全もち」で!



[材料(4人分)]

もち米(きたゆきもち).....2合  
甘塩紅鮭.....2切れ  
水.....350ml  
乾燥わかめ.....4g  
お好みで イクラや三つ葉など

[作り方]

- ①もち米は量ってボウルに入れる。
- ②数回水を取り替えながらとぎ、ザルにあげて水を切って炊飯器に入れる。
- ③分量の水を入れ、鮭をのせて炊飯。



鮭はフライパンで軽く焼いてから炊飯器に入れるとよりおいしくいただけます

もちは和菓子やお正月のお雑煮だけではなく、スポーツ時に適した食材として注目をあびています。糖質の代謝を助けるビタミンB1やB2と一緒に摂ると更に効果的。コンパクトで腹もちがよく、スタミナを持続するといわれるニッポンのアスリートフード、もち。運動前の食事に取り入れて、試合やレースをババフルに乗り切りましょう!

期間限定 9月のもちごはん「鮭わかめおこわ」はコープのデリカコーナーでも販売中。

## 大根と豚バラのうま塩鍋

調理時間 約12分

### 【材料(2人分)】

豚バラ薄切り肉……………140g  
大根……………200g  
万能ねぎ……………2本  
水……………360ml  
鍋キューブ 鶏だし・うま塩 ……2個  
ごま油……………小さじ1



### 【作り方】

- ①大根はピーラーでリボン状に削る。万能ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に水と鍋キューブを入れて火にかけ、沸騰したら、豚肉、①の大根を加え、中弱火で5分ほど煮る。
- ③①の万能ねぎを散らし、ごま油を回しかける。

### 作ってみました

家族みんなに「おいしいー!」と大好評。大根を薄く削ることであっという間に煮えるので時短レシピなのも嬉しいです。(た)

## きのこほうれん草のミルクスープ野菜

調理時間 約15分

### 【材料(2人分)】

しめじ……………1パック  
ほうれん草……………1/2束  
ベーコン……………1枚  
水……………200ml  
味の素KKコンソメ固形タイプ 1個  
牛乳……………200ml



### 【作り方】

- ①しめじは根元を切って小房に分け、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ②ほうれん草は洗って水気がついたままラップで包み、電子レンジ(600W)で40秒加熱する。冷水にとって水気をしぼり、4cm長さに切る。
- ③鍋に①のしめじ・ベーコン、水、コンソメを入れて火にかけ、煮立ったら弱火にし、2分ほど煮る。②のほうれん草、牛乳を加えてひと煮たちさせる。

### 鍋キューブ

「鍋キューブ」はキューブ1個で1人前なので、一人鍋から大人数の鍋まで入れる個数によって味の濃さや作る量をお好みに調整することができるキューブ状の鍋つゆの素です。



### 味の素KKコンソメ固形タイプ

じっくり煮込んだお肉と香味野菜のコクがギュッとつまった洋風スープの素です。お好みの肉や野菜と一緒に煮るだけで、スープや煮込み料理などが一層おいしくなります。



Eat Well, Live Well.  
**AJINOMOTO**

★この商品は北海道クノール訓子府工場で製造しています。



## ほたてのチャウダー

■調理時間 約20分

### 【材料(4人分)】

北海道チャウダー ……1/2箱  
ほたて貝柱 ……4個  
玉ねぎ ……小1個  
じゃがいも ……中1個  
グリーンピース(冷凍) ……50g  
サラダ油 ……大さじ1  
水 ……100ml  
牛乳 ……400ml



### 【作り方】

- ①厚手の鍋にサラダ油を熱し、1cm角に切った玉ねぎ、じゃがいもを焦がさないように炒める。
- ②水、牛乳を加え、中火でかき混ぜながら加熱する。
- ③沸騰したら、弱火で2〜3分煮込む。いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、一口大に切ったほたて、グリーンピースを加えて、再び弱火で時々かき混ぜながら約5分煮込む。

### 北海道チャウダー

北海道産生乳100%の生クリーム、ほたてのうまみを生かしたルウタイプのチャウダーの素です。魚介やベーコン、野菜と一緒に煮込むだけで、コクとうまみのあるクリームなチャウダーが手軽に楽しめます。



### 北海道シチュー クリーム180g

北海道産生乳100%の生クリームとナチュラルチーズを使った、とてもクリーミーなシチューです。



## ゴロゴロ野菜の北海道シチュー

■調理時間 約40分

### 【材料(5皿分)】

北海道シチュー  
(クリーム)180g  
……………1/2箱(90g)  
生鮭……………3切れ  
GABAN  
ホワイトペパー  
(パウダー)……………少々  
バター……………大さじ1/2  
白ワイン……………大さじ2  
玉ねぎ……………中1個  
じゃがいも……………中2個  
にんじん……………中1/2本  
ブロッコリー……………1/2株  
サラダ油……………大さじ1  
水……………700ml  
牛乳……………100ml



### 【作り方】

- ①生鮭は1切れを3〜4つに切り、ホワイトペパーを振る。フライパンにバターを熱して、生鮭の両面を焼き、白ワインを振り入れて蒸し焼きにし、皮と骨を取り除く。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ②厚手の鍋にサラダ油を熱し、一口大に切った玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを炒め、水を加え、弱火〜中火で約15分煮込む。
- ③いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで時々かき混ぜながら約5分煮込む。
- ④牛乳を入れてさらに約5分煮込み、①の鮭とブロッコリーを加えてひと煮立ちさせる。

### GABAN ホワイトペパー(パウダー)

高品質の原料を使用した、香りのよい洋風スパイスシリーズ。幅広い料理の香り付け、辛味付けにお使いいただけます。



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(祝日は除く)

## 充実大豆の豆乳白玉ぜんざい

■ 調理時間 約5分

### 【材料(1人分)】

ごろっとグラノーラ  
充実大豆……………10g  
つぶあん……………10g  
白玉……………3個  
調整豆乳……………30ml  
水あめ……………10g



### 【作り方】

- ① 調整豆乳と水あめを入れ、とろみがつくまで弱火で煮詰める。
- ② 白玉、つぶあんを盛りつける。
- ③ ごろっとグラノーラ 充実大豆をトッピングする。

### 作ってみました

食べて納得、グラノーラ自体が和風なのであんこにぴったり! 大人のおやつとして喜ばれそうです。(ち)

## 宇治抹茶のバニラアイス

■ 調理時間 約3分

### 【材料(1人分)】

ごろっとグラノーラ  
宇治抹茶……………20g  
バニラミルクアイス  
……………1ディッシャー



### 【作り方】

- ① バニラミルクアイスをディッシャーでよそう。
- ② ごろっとグラノーラ 宇治抹茶をトッピングする。

### 作ってみました

子ども大喜びのデザートです。抹茶の風味と、徐々にとけ始めるバニラアイスの絶妙なハーモニーがたまりません。(あ)

### ごろっとグラノーラ

(充実大豆・贅沢果実・宇治抹茶・  
いも栗なんきん)

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。



 日清シスコ株式会社

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(祝日は除く)

※ごろっとグラノーラ いも栗なんきん500gは9月第4週、充実大豆500gは10月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。

## さんまときのこの炊き込みご飯

■ 調理時間 約60分

### 【材料(4人分)】

米……………3合  
さんま……………2尾  
しめじ……………1パック  
しょうが……………小1かけ  
プチッと鍋 寄せ鍋……………3個  
小ねぎ(小口切り)、  
いりごま(白)……………適宜



### 【作り方】

- ①米は洗ってザルにあげ、水気を切る。
- ②しょうがは千切りに、しめじとまいたけは小房に分ける。
- ③さんまは頭を落とし、半分に切って塩をふり、約15分置いて水洗いし、キッチンペーパーなどで水気をふき取る。
- ④炊飯器に米、プチッと鍋 寄せ鍋と、3合の目盛りよりやや少なめの水を入れてひと混ぜし、具材を広げてのせ、炊飯する。
- ⑤炊き上がったらさんまの骨を取り除き、さっくり混ぜ小ねぎといりごまを散らしてできあがり。

## おでん

■ 調理時間 約40分

### 【材料(2人分)】

プチッと鍋 おでん……………2個  
水……………400ml  
大根……………200g(約1/5本)  
さつまあげ……………2枚  
焼ちくわ……………1本  
ゆで卵……………2個  
こんにゃく……………100g  
結び昆布(乾燥)……………2個



### 【作り方】

- ①プチッと鍋おでんを2個と水400mlを鍋に入れる。
  - ②練り物以外の具材を入れてふたを閉め、火にかけひと煮たちさせる。
  - ③②に練り物を加え、弱火で約20分煮込んでできあがり。
- ※調理時間はお好みの材料、煮込み時間によって異なります。

### 作ってみました

具材を準備し、「プチッと鍋」を入れるだけで簡単におでんができます。手軽なので夕食はもちろん、夜食や晩酌にもぴったりです。(女)

## プチッと鍋シリーズ

1人前のつゆが6個入った「エバラプチッと鍋」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。プチッ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。



こころ、はずむ、おいしさ。

# エバラ

お問合せ/お客様相談室 ☎0120・892・970 受付時間/月～金9:00～17:00(祝日は除く)



ほんのりラム酒のふんわりケーキ

# プチブッセ

和栗のモンブラン

国産和栗にほんのりラム酒を加えた  
モンブラン風クリームをふんわりケーキでサンドした、  
日本の秋と人気スイーツの味わいを感じられる商品です。



9/6  
新発売

プチブッセ  
和栗のモンブラン



プチブッセ  
テイスティバニラ

バニラクリームとチョコレートをサンドした  
贅沢なプチケーキ。  
上品で軽い食べ心地が楽しめます。



プチブッセ 和栗のモンブランは10月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。

具材、味、香ばしさ、  
すべてを極めた  
極上炒飯!

あおり炒めの  
焼豚炒飯 450g



電子レンジ フライパン 2016年秋 リニューアル!

国産の米、ゴロっと大きな焼豚、卵、ねぎを使用したパラッと香ばしい炒飯です。



炒飯の極み [えび五目XO醤] 600g

電子レンジ フライパン

えび、たまご、たけのこ、小松菜、ねぎ、豚ひき肉を使用した具だくさんの炒飯です。高温・短時間であおりながら炒めることでパラッと香ばしく仕上げました。

究極の高温  
あおり炒め製法

本格中華の味

食べ応えある  
600g

炒飯の極み [えび五目XO醤] 600gは  
9月第4週の宅配システムトックでご案内いたします。

※一部店舗でお取扱いのない場合がございます。

お問合せ / マルハニチロお客様相談室 ☎0120-040-826  
受付時間 / 月～金9:00～17:00 (祝日、弊社指定休業日は除く)

# あなたの今日の掛金は あしたきつと誰かの

## 「ありがとう」に繋がる

5月27日に開催された「2016年度北海道・東北ブロックCO・OP共済交流会」より

### 東北震災支援で託された「ありがとう」の連鎖

共済の異常災害見舞金をご存じでしょうか。大規模震災などの異常災害が発生したときに、

共済加入者の世帯にコープ共済連からお見舞い金が給付される制度です。辻元さんは東北震災の見舞金手続き支援活動に参加し、家もお子さんも喪われた組合員さんに出会いました。その方は手続きを終えると、こつお話しなられたそうです。

「うちの子も生協や宅配さんが大好きでした。子どもにかけていた共済の掛金も、きつと今どこかで、

誰かに『ありがとう』といつて使われていますよね。生協さん、来てくれてありがとう。それを聞いた辻元さんは、

涙をとめることができなかったといいます。

「あなたが何気なく生きている今日は、誰かがどうしても生きたいと願った明日なのかもしれません。」

一人でも多くの組合員さんが共済によって支え合う暮らしを実現し、『ありがとう』の輪が広がっていくことを願っています。

コープの配達パート職員から、

共済を広める立場へ。

一人の女性として、母として、

強い意志を胸に秘めた辻元さんは、

今日も誰かの『ありがとう』のために

奔走しています。

家計負担の少ない手頃な掛金で、

大きな暮らしの安心を。CO・OP共済



#### 話し手 / 辻元美和さん

プロフィール

京都生協の配達パート職員として入協し配送の傍ら、共済の推進、商品改定に貢献。京都生協退職後、コープ共済連 関西地区推進部へ入協。現在は教育学習活動部に。3人の男の子の肝っ玉母さん。



●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、お店や宅配で暮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ページはこちら!

コープすけ

で検索! 🔍

# 日々の暮らし、手作りして楽しむ秋

秋の中央文化教室では、手作りで暮らしを楽しむ日々をテーマに受講生を募集します。手作りを楽しむ時間は自分だけのもの。深まる秋と共にゆったり、楽しんでみませんか?

**\* Kimamaさんの  
がま口レッスン** 定員  
20名 新道文化教室でも開講! 10/3-17[月]10:30~13:00  
※詳細はお問合せください。  
TEL 011-788-9340

大好評のKimamaさんのがま口レッスン。一度がま口を作ったことのある方が対象です。2wayショルダーガマを作成します。

11/7・21[月] 10:30~12:30

◎受講料/4,860円(2回)

◎教材費/3,000円~

◎講師/太細文枝 がま口&手作り雑貨Shop「Kimama」代表



**\* 灯りを楽しむキャンドル専門店(日々灯)プロデューサー  
癒やしのキャンドルワークショップ** 定員各回  
6名

①10/4[火] ②11/8[火]

10:30~11:30・13:00~14:00(1日2回開催)

◎受講料/1,404円

◎教材費/①900円 ②1,200円

◎講師/日々灯専門講師

◎別会場/札幌市中央区北2西2-8-1 弘済ビル1F 日々灯

①ボタニカルアロマサシェ  
火をつけずに香りを広げる  
ワックス製サシェを2個作ります。

②クリスマスキャンドル作り  
サンタクロースを模したクリスマス  
キャンドルとアロマキャンドルを作ります。



**\* ピアトリクス・ポター™ 生誕150周年アニバーサリーイヤー  
ピーターラビット™ のアイシングクッキー** 定員  
10名

ピーターラビット™とコラボした公式スペシャルレッスンです。

可愛いオリジナルBOX付き。 申込締切 9/17

9/29[木] 10:00~12:00

◎受講料/3,000円 ◎持参品/エプロン・ハンドタオル・筆記用具

◎教材費/2,000円 ◎講師/斎藤 彩美 日本サロネーズ協会(JSA)



©FW&Co.,2016

**\* ジュエルDeCoRe&スワロフスキーで作る  
大人アクセサリ** 定員  
8名

①10/19 ②11/16 ③12/21[水] 10:30~12:00

◎受講料/(1回受講)1,944円 (2回受講)3,780円 (3回受講)5,616円

◎教材費/(1回目)1,800円位 (2,3回目)1回/1,800円~3,000円

◎持参品/作品を持ち帰る小さい容器

◎講師/花田 亜充子 Candle Wick主宰

① ブラックハートペンダントヘッド  
② スワロフスキーでリング  
③ お好きなものを作ります



※写真はイメージです

**スペシャル講座 ワンちゃん・ネコちゃんの健康ごはん教室** 定員  
各20名 2回  
コース

愛犬・愛猫の安全な手作りごはん、フード選びのポイント(栄養・食材選び)を楽しくお話しします。2回目はバナソニックリビングショールームで調理デモを行います。

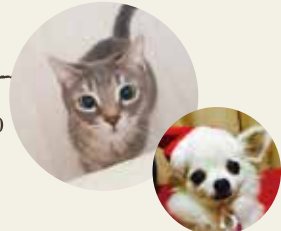
★ワンちゃんの健康ごはん教室①10/12 ②11/16[水] 10:00~12:00 ★ネコちゃんの健康ごはん教室①11/9 ②11/16[水] 10:00~12:00

◎講師/YUKI ホリスティックケアカウンセラー ◎受講料/4,980円(2回) ◎持参品/筆記用具・現在利用しているペットフードのラベル

◎別会場/札幌市北区北9条西2-1バナソニックリビングショールーム

新道文化教室でも開講! ★ネコちゃんの健康ごはん教室 10/27[木]10:00~12:00

★ワンちゃんの健康ごはん教室 11/24[木]10:00~12:00 ◎受講料/各2,160円 TEL 011-788-9340



※受講料は前納制となっております。

中央文化教室 この他、秋の教室、続々開講!

お問合せ・お申込み (011) 222・4639

入会金  
無料

会員特典  
大丸梅井セントラル  
カナリヤ商品  
10%OFF

3カ月分または  
6カ月分の前納で  
受講料  
5%OFF

話題の副都心イーストに位置し、JR、地下鉄、  
中央バスの3アクセスで交通便利です。

北1条南大通

大通公園 テレビ塔

札幌市中央区  
北1条東1丁目  
カルサツポロビル  
3F

詳しくはホームページを検索!

コープさっぽろ文化教室

検索

7 ⑤に⑥を入れて、木べらで  
まぜながらふつとうさせ、火  
を止める。



8 少しさましてから、れいぞう  
こに入れてひやす。



9 ①のおゆがふつとうしたら、  
そばをバラバラと入れる。



4 かつおぶしを入れて、もうい  
ちどふつとうさせて火を止め、  
2分ほどおく。



5 ④をこして、おなべにもどす。



6 ちょうみりょう  
☆の調味料をよくまぜる。



1 そばをゆでる水をは  
おなべに入れて火  
にかける。



そば100gに1Lの水をよしい!

2 シンクにザルとボウルをじゅ  
んびしておく。



3 小さなおなべに水  
150mlを入れて、  
ふつとうさせる。



①でおゆをわかしている  
あいだに、つゆを作ります

休 日 開 店 !

Mr. Eric & Poka's

# 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

### ごまみそつゆ でいただくざるそば

ざいりょう・1人分

- みそ……………大さじ2
- てんさいとう……小さじ2
- ☆みりん……………大さじ1
- 白すりごま……………大さじ2
- 水……………150ml
- かつおぶし……………3g
- そば(かんめん)……80~100g



どうぞめしあがれ  
bon-appetit



ごまみそつゆにはコレ!



### 道民の味噌

北海道米・大豆を100%使用し、大雪山系の伏流水で丁寧に作られたお味噌です。米麹のほどよい甘さのお味噌とごまの香りでおはしが進むこと間違いなしです。無添加なのうれしい「道民の味噌」で、ぜひ作ってみてください。



コープ各店舗にてお取り扱いしております。

おそばにしっかりと絡む味噌とごまの香りが食欲をそそります。ごまは炒りごまをすり鉢ですったものを使うとよりおいしくいただけますよ。



「13」のトモエ味噌を  
すり鉢に入れて、すりこぎで  
すりつぶす。



12 水を入れたボウルにザルごと入れて、水をながしながら、手でじゃぶじゃぶとあらう。



10 ふきこぼれないように、少し火をよわめて、さいばしでゆつくりとかきまぜながらゆでる。



13 おそばのぬめりがとれたら、しっかりと水を切る。



ふきこぼれる?



ゆでている時におゆからたくさんのおわがでて、おなべからあふれてしまうことがあるのです。

14 おそばとつゆを器にもってかんせい。



11 そばのふくろのゆで時間のとおりゆで、ザルにあける。



黄金そだち  
Kogane Sodachi

宅配部門5位  
黄金そだちのたまご



担当者の「ここが好き！」

北海道産の飼料米を10%配合した、専用飼料を食べている鶏のたまごです。臭みが抑えられ、あっさりとした味わいで人気があります。飼料米と言っても、私たちが普通に食べているお米の小粒版なんですよ。



食品部 バイヤー  
澤見 裕之さん

### 総選挙♡組合員さんの声

娘はたまごかけご飯が好きです。黄金そだちのたまごは生臭くなく安心して食べさせることができるので、毎日の食事にかかせません。

休耕田で肥料米を作る農業の活性化、輸入肥料に関わるCO<sub>2</sub>削減などの、一連の循環が気に入っている。北海道を元気にする取組みだと思う。

黄金そだち  
Kogane Sodachi

黄金そだち

肉やたまご、牛乳の生産に欠かせない飼料に、道産飼料米を配合してできた商品。食料自給率アップや地産地消の推進を目指す。

CO-OP

コープ商品

コープのプライベートブランド。組合員さんの声を生かして作られ、全国各地の組合員さんとともに改良を重ねている。

こだわり  
北海道100

こだわり北海道100

道産ブランドの向上を目的に開発。製造・加工、原料から製品まで全てを道内で行う100%道産子商品だ。

なるほど商品

なるほど商品

「シンプル」と「良質」、そして可能な限り「北海道製造」にこだわり、コープさっぽろが独自に開発している商品。

# ラブコープ キャンペーン

## あんしんブランド 選抜ラインアップ!



キャンペーン  
キャラクター ラブコ



©トドック

ラブコープ総選挙で上位入賞した商品の中から、ブランド別におすすめ商品をラインアップ。各担当者の「ここが好き!」も聞いてみました♪

なるほど商品

### 店舗部門6位 うずまきかりんとう



担当者の「ここが好き！」

道内メーカーさんが手掛けるかりんとうシリーズは米油を使用。3～5回に分けて揚げるなど、他にも原料の練り込み、味付けといった全工程に熟練の職人技が。中でもうずまきかりんとうは食感がしっとりですよ。



商品部食品部  
菓子・パンバイヤー  
櫻庭 梨香さん

#### 総選挙♡組合員さんの声

甘さひかえめで食べやすく、お茶うけにしています。ご近所におじゃまする時にも一緒に持っていきます。

おじいちゃん、私、娘、3世代に渡って大好きなうずまきかりんとう。年齢層が違っても、皆で「おいしい」と食べられることは嬉しいです。

### 北海道100 店舗部門5位 秋鮭フレーク



担当者の「ここが好き！」

秋鮭本来の味と風味を最大限に引き出すため、油の使用量を抑えました。中骨も柔らかくしているので、お子さまや年配の方にもおすすめです。チャーハン、パスタ、トーストにグラタンなどレシビの幅は無敵大!



水産部バイヤー  
福島 愛由さん

#### 総選挙♡組合員さんの声

娘が大好き。お弁当のおにぎりにほかかせません。安全な所も◎。手抜き夕食の時もこれと白ゴマといり卵で、どんぶり一杯ご飯を食べてくれます。

鮭の中骨に当たると、食感が良い!ごはんやシソと鮭フレークで作るおにぎりが大好きです!

### co-op 店舗・宅配総合1位 きんぴら風ごぼう飯の素



担当者の「ここが好き！」

2016年もラブリコ総選挙で人気NO.1!おいしさの秘密は瓶詰の加熱殺菌方法。シャキシャキとしたごぼうの食感と風味が味わえます。お米3合にいつもの水加減で同品を入れて炊くだけと、調理も簡単です。



日本生活協同組合連合会  
北海道支所長  
白井 正明さん

#### 総選挙♡組合員さんの声

とても簡単でおいしく手軽に混ぜご飯ができます。いなり飯としても利用しています。水加減、あじ加減の心配をしなくても、絶対に失敗しない所が気に入っています。

オリブオイルやゴマ油と混ぜて野菜サラダと和えたり、炊き込まずに酢メシと混ぜて、ちらし寿司にしたり、アレンジレシビはまだまだまだたくさんあります。



## トドック10周年記念モザイクアート

全道の皆さんとトドックが、一緒に撮影した写真を使ったモザイクアートが出現!  
モザイクアートとは、たくさんの小さな写真を使い、一枚の大きな絵を完成させるものです。  
宅配トドック10周年を記念したこの企画、みんなの笑顔でつながったトドックをぜひご覧ください。

- 期間／9月19日(月祝)～10月16日(日)
- 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)横側



©トドック

子育てしながら

教室は週2日

# くもんの先生になりませんか？

くもんの先生になるには、教員免許などの資格が必要と思いませんか？  
実は特別な資格や指導経験は不要で、多くの先生は子育てと仕事を両立しています。  
子育てしながらくもんの先生になった小山先生にお話を伺いました！



## くもんの先生説明会

お子様連れの参加についてもご相談ください

9月

〈説明会は約90分〉

札幌	9/2(金)・3(土)・6(火)・8(木)・ 12(月)・14(水)・16(金)・27(火) 札幌駅北口 公文教育研究会札幌事務局
苫小牧	9/9(金) 苫小牧市民会館
室蘭	9/6(火) 室蘭市中小企業センター
旭川	9/21(水) 大雪クリスタルホール
函館	9/15(木) 亀田福祉センター
釧路	9/15(木) 公文教育研究会釧路事務局

詳細はホームページをご覧ください。

くもんの先生

検索

この他にも全道各地で説明会開催中。

KUMON

お電話での  
ご質問・ご相談

0120-834-414

平日9:30~17:30  
(土日祝お休み)

5年後、10年後の  
自分を見据えて



西岡3条教室(札幌市)  
小山 裕子先生  
3人のお子さんを  
もつお母さんでもあります！

私がくもんの先生になったのは、1番下の子が小学1年生になった頃。当時派遣会社に勤めていた私は5年、10年たつて資格もない私を会社は使い続けてくれるだろうか？と将来に焦りを感じていた時期。くもんの先生の説明会を聞いた時、やる気があれば定年もなく長く続けられる仕事だと思いました。開設までは家族会議を開きサポートが得られる工夫もりましたが、何よりわからないことでも1つ1つ丁寧に教えてくれるくもんのバックアップが充実していたので不安よりも自分の教室が開ける期待でいっぱいでした。3年たった今、生徒の「できた！」という瞬間の輝く笑顔が嬉しくて、やりがいを感じる日々です。子育てよりも働く人生の方が長い時代。悩んでいる方にはまず行動してみても、と伝えてあげたいですね。

# そろそろ ストーブ!! 正しく使って くらし安心。



本格シーズン前に  
必ずチェック!

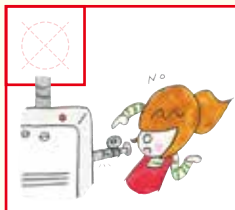

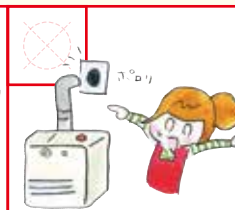
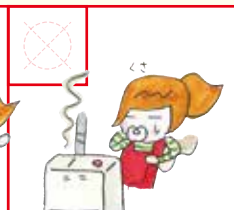
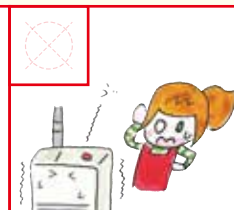

建物と同じように暖房や  
給湯機にも寿命があります。

日中の暑さもひと段落し、朝晩はめっきり過  
ごしやすくなったこの季節。そろそろストーブ  
の準備を考えているご家庭も多いのではない  
でしょうか。石油暖房機を安全に使うために  
は使い始めがカンジンです。安全に正しく使  
うポイントをまとめましたので、シーズン前  
にぜひチェックしてください(左ページ)。

そして!忘れてはならないのが、石油給湯  
機や石油ふろがま、FF式石油温風暖房機に  
は『寿命』があるということ。FF式石油温風  
暖房機は8年、石油給湯機は10年、石油ふろ  
がまは8年(製品により10年の場合もありま  
す)を目安に点検・修理・取替えを。購入の際  
には所有者登録を必ず行い、「法定点検」が  
受けられるようにしましょう。

これらは経年劣化のサインです!

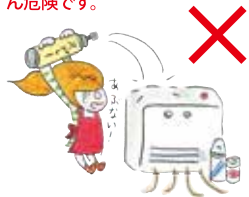
一つでも「×」があれば点検・修理・取替えを

 <p>配管カバーに 亀裂がある</p>	 <p>頻繁にエラーが出る</p>	 <p>煙突(排気筒)が抜け たり汚れたりしている</p>	 <p>変なにおいがする</p>	 <p>変な音ができる</p>	 <p>ちゃんと 火が付かない</p>
--	--	--	--	--	--

# 石油暖房機を安全に正しく使う8つのポイント

## 4 スプレー缶には 注意しましょう

ストーブの熱で缶の圧力が上がり、  
爆発するおそれがあるのでたいへ  
ん危険です。



## 3 燃えやすいもの そばで使用しない ようにしましょう

カーテンや布団などの燃えやすいも  
ののそばでの使用は控えましょう。  
ストーブの近くにマッチやライター  
を置くのも危険です。



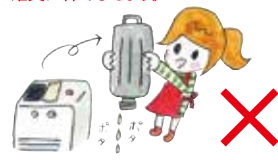
## 2 衣類などの乾燥は やめましょう

ストーブの上に衣類などを干して乾  
燥させないでください。万が一衣類  
が落ちた場合に火災の原因になる  
おそれがあります。



## 1 給油の際はまず消火! 給油後はタンクの灯油 漏れを確認しましょう

ストーブの火が完全に消えたこと  
を確認してから給油をしてください。  
給油後、カートリッジタンクの口金  
は確実に締めましょう。



## 8 不良灯油は使用 しないでください

昨シーズンから持ち越した灯油や  
日光の当たる場所で長期保管した  
灯油は変質しているおそれがあるの  
で使用しないでください。



## 7 定期的に点検を しましょう

長期間使用している暖房機器は  
点検をしてください。給排気筒トッ  
プのまわりが雪などでふさがれてい  
る場合は取り除いてください。



## 6 1時間に1~2回 換気をしましょう

換気時間は1回あたり1~2分が目  
安です。換気が不十分ですと一酸化  
炭素などが発生して中毒になるお  
それがあります。



## 5 農機具等のガソリンを 使用しないでください

火災の原因になりますので、ガソリ  
ンは絶対に使用しないでください。



## 参加者募集

コープさっぽろ・雪印メグミルク共同企画  
親子体験型イベント  
札幌市円山動物園バックヤードツアー



「雪印メグミルクフェア」では親子体験型イベントの参加者を募集し「食育セミナー(ミルクのおはなし)」のほか、普段は入ることができない動物のエサを保管している飼料庫など施設の見学も予定しています。

日程 / 10月15日(土)  
場所 / 札幌市円山動物園  
参加費 / 無料(現地集合・現地解散)  
定員 / 20組・40名様(1家族2名様以内)

応募方法 / 雪印メグミルク商品どれでも2品以上を含むお買い物  
合計1,000円(税込)以上のコープさっぽろのレシートで応募  
※詳しくは、店頭の専用応募はがきをご覧ください。  
応募締切 / 9月20日(火)当日消印有効

お申込み・お問合せ / 雪印メグミルク(株)北海道統括支店内  
生活協同組合コープさっぽろ・雪印メグミルク「雪印メグミルクフェア」係 TEL 011-704-2138  
月～金 9:00～17:00(祝日は除く)

## 参加者募集

女子のための極上学び時間  
MARUYAMA ZOOで学ぶ  
撮影レッスンと撮影マナー



動物たちの極上シーンを撮ってみたい方におすすめの大人講座です。座学と撮影体験をし、更に動物園職員さんのガイドを聞きながら生態・マナーも学べる大人女子の課外授業です。所要時間約100分

日時 / 9月17日(土)  
Aコース/12:30～ Bコース/14:30～

講師 / 田上 亜紗子 株式会社光映堂 代表取締役  
場所 / 札幌市円山動物園 札幌市中央区宮ヶ丘3-1  
参加費 / 各2,500円(事前入金) 入園料各自別途支払い  
定員 / 各コース15名

応募方法 / お電話でご予約後、中央文化教室フロントで9月13日(火)までにお支払いで予約完了です。(振込み可)  
応募締切 / 定員になり次第締切

お申込み・お問合せ / コープさっぽろ生活文化事業部  
札幌市中央区北1条東1丁目 カレスサッポロビル3階  
TEL 011-232-3565  
月～土 10:00～18:00(祝日は除く)

## 参加者募集

10分で感動できる映画! ?  
ショートフィルムの魅力



ショートフィルム初心者からファンの方まで満足していただける。短編映画祭前のスペシャル講座。映画祭プロデューサー久保氏が映像を紹介しながらやさしくわかりやすく解説します。

日時 / 9月15日(木)  
昼の部13:30～/夜の部18:30～

講師 / 久保 俊哉 札幌国際短編映画祭プロデューサー  
場所 / 中央文化教室  
参加費 / 1,000円(招待券付き)  
定員 / 各20名

応募方法 / お電話にてお申込みください  
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  
札幌市中央区北1条東1丁目カレスサッポロビル3階  
TEL 011-222-4639  
月～土 10:00～18:00(祝日は除く)

＜…………… 組合員さんの声

レジの小寺くんは、いつも子どもたちに優しく接してくれます。帰り際に手を振ると必ず振り返ってくれます。人見知りの子どもたちですが、えべつ店に来ると「今日はお兄ちゃん〇番のレジだよ!」と、毎回小寺くんのレジを通っています。



## 参加者募集

札幌市男女共同参画センター主催  
日本テトラパック「キッズi-cooking」プロジェクト  
**自分でつくろう! 北海道の野菜で  
おいしいお昼ごはん**



働किながら毎日がんばっているママのために、子どもたちだけでお昼ごはんを作ります。その間、ママたちはアロママッサージでリフレッシュ! ワーキングマザーを応援し、お子さんの自立を支援する子ども料理教室と、お母さんのためのリラク্সプログラムです。

日 時 / **10月8日(土) 10:00~13:00**  
場 所 / 札幌市男女共同参画センター 4階 料理実習室 ほか  
参加費 / 無料  
定 員 / 働く母親と小学1~3年生の子ども / 15組  
応募方法 / 9月12日(月)より札幌市男女共同参画センター事業係まで、窓口直接、電話、メール、FAXにて、母子でお申込みください。  
※託児(5カ月以上未就学幼児/先着定員制/無料)ご希望の方は講座申込と同時に申込みください。※食物アレルギーのある方は参加いただけない場合があります。詳しくはお問合せください。  
応募締切 / 9月30日(金)必着。先着順。  
お申込み・お問合せ / 札幌市男女共同参画センター事業係 札幌市北区北8条西3丁目札幌エルプラザ内 TEL 011-728-1255 FAX 011-728-1229 メール jigyyou@danjyo.sl-plaza.jp 月~金 9:00~17:00(祝日は除く)

担当者から

おほめの言葉をいただけてとても嬉しいです。いろんなお客様から「ありがとう」と言っていたけられるように、これからも頑張っていきたいと思います。

## 参加者募集

蔵が語る。あなたが選ぶ。  
**第4回 花咲醸造 hana-sake43\***



毎年キャンセル待ち続出!道産酒の飲み比べ、飲み手が選ぶはなさけ大賞も決定。各蔵元の話も聞いて、自分がおいしい!次世代に伝えたいと思うお酒を選びます。年に一度の飲み手が選ぶ道産酒アワード。蔵人も来ますよ!

日 時 / **9月15日(木) 19:00~21:00**  
場 所 / 居酒屋 燦釀小町 札幌市中央区南3条西6丁目  
参加費 / おひとり様4,500円、ペアチケット8,000円  
※参加資格 20歳以上 ※事前お振込みをお願いします。  
定 員 / 50名  
応募方法 / 件名を「月見酒」とし、参加者全員の氏名・年齢・当日の緊急連絡先を記載したメールでお申込みください。  
応募締切 / 先着順。定員になり次第締め切らせていただきます。  
お問合せ / 花咲醸造の会事務局  
TEL 011-671-9300 メール hanasake43@gmail.com 月~金 10:00~17:00(祝日は除く)

## 参加者募集

コープの森の苗木にあいに行こう!  
**コープの森(当別 道民の森)育樹祭  
参加者募集!**



未来(あした)の子どもたちへ「つなぐ」森づくりとして昨年以降、当別道民の森(Fの森)で「育樹祭」を開催いたします。今年もコンテスト形式で苗木周りの除草などの育樹作業、午後には「森の探検」で、森を楽しみ学びます!

日 程 / **9月10日(土)**  
参加費 / おとな1,000円 こども(3才~小学生)500円  
お弁当・お茶・うれしいおみやげ付!  
※3才未満無料(バス座席必要な場合は有料となります)  
3才未満の参加無料お子さまの昼食は各自ご用意願います。  
定 員 / 250名(募集人数に達した時点で受付終了となります)  
催行にあたっての注意点 持ち物・飲み物、軍手、雨具、敷物、防寒具※3才未満の参加無料のお子さまは昼食 ※育樹場所まで距離(500m)がありますので、しっかり歩く準備をしてください。 応募方法:先着順  
申込方法:「育樹祭参加」と明記の上、参加者全員の①〒住所②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号⑤組合員番号を記入し、メール、FAXまたは、はがきでお申込みください。  
お問合せ / コープさっぽろ基金事務局 TEL 011-671-5651  
お申込み / メール: csapmori@todock.jp FAX 011-671-7575  
はがき 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
コープさっぽろ基金事務局 月~金 10:00~17:00(祝日は除く)



えべつ店  
(江別市)  
小寺さな

## お知らせ

### TPP学習講演会 「TPPと食の安全」開催

北海道新聞編集委員・北海道大学客員教授の久田徳二氏を講師にお招きし、TPPで予想される輸入商品(遺伝子組み換えや残留農薬・成長ホルモンなど)のリスクや、自給率低下が招く諸問題についてジャーナリストの視点から講義いただきます。

日時:9月13日(火) 10:30~12:00

場所:宅配中央センター3F 組合員活動委員会 会議室  
地方主要都市でのTV視聴会場は、コープさっぽろHPで確認ください。

受講料:無料

応募方法:はがきかFAXかEメールにて下記応募先へ、住所・氏名・電話番号を記入し、「TPP学習会申込」と明記してお申込みください。

応募締切:9月9日(金)



お申込み・お問合せ/〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ組合員活動部  
「TPP学習会」係 担当(竹田) TEL 011-671-5698  
FAX 011-671-7575 メール a.takeda@todock.jp  
月~金 10:00~17:00(祝日は除く)

## お知らせ

### 「コープDEトーク」開催

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

日程:11月20日(日)まで順次開催

場所:コープさっぽろの店舗・宅配センターなどで開催。各店舗に掲示されるポスターや、宅配で配布される地区ニュース、コープさっぽろのHPでご確認ください。

受講料:無料



お問合せ/コープさっぽろ 組合員活動部「コープDEトーク」係 担当(竹田) TEL 011-671-5698  
FAX 011-671-7575 メール a.takeda@todock.jp  
月~金 10:00~17:00(日祝は除く)

## 参加者募集

### コープさっぽろ・日清オイリオ共同企画 ジュニアサッカースクール



鈴木コーチと走ろう!元プロサッカー選手 鈴木隆行さんをスペシャルコーチに迎えて、サッカー教室を開催します!イベント後半は親子で鈴木コーチのトークショーもお楽しみください。

日時/10月2日(日)

場所/旭川大雪アリーナ 旭川市神楽4条7丁目

参加費/無料(現地集合・現地解散)

定員/小学4~6年生の親子、100組・200名様

WEBから応募できます→

応募方法/ジュニアサッカースクール専用ホームページ(Web)からご応募ください。「コープさっぽろジュニアサッカースクール」で検索 応募締切/9月12日(月)17:00まで



お問合せ/ジュニアサッカースクール事務局  
TEL 03-6830-1180  
月~金 10:00~17:00(祝日は除く)

「ちょこっと」を応援します！

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

**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

**明天堂印刷株式会社**

〒064-0803 札幌市中央区南3条西23丁目1-22 TEL 011-611-0411

**株式会社 カネト アキホ**

〒061-1274 北広島市大曲工業団地2丁目4番地4 TEL 011-377-2000

担当者から

お客様から接客の対応でほめていただき、とてもうれしく思います。いつも店長や副店長、同僚の方々にご指導いただいた事が勉強になり、感謝しております。これからも謙虚な対応を心がけてまいります。

お知らせ

札幌商工会議所 創立110周年記念事業  
**第4回高校生チャレンジグルメ  
コンテスト in Hokkaido**

今年で4回目となる「高校生チャレンジグルメコンテスト in HOKKAIDO」は、全道の高校生が農業・漁業者から食品加工業者まで、地域の人材と連携して、地域の素材・食材を生かした、地域から愛される自慢の一品となる「わが町グルメ」を誕生させ、お客様と審査員が選んだ一番おいしいメニューとなるグランプリを目指すコンテストです。今年は設立110周年を迎える札幌商工会議所と共同開催するため、道外からの招待校も参加する予定。是非、予選を勝ち抜いた高校生が作ったわが町グルメを食べに足を運んでみてくださいね♪

日時:10月9日(日) 12:00～17:00  
場所:京王プラザホテル札幌 2F エミナンスホール  
〒060-0005 札幌市 中央区北5条西7-2-1  
参加費:無料 各校のメニューは有料



お申込み・お問合せ／高校生チャレンジグルメコンテスト  
実行委員会(株式会社プランニング・ホッコー内)  
〒007-0805 札幌市東区東苗穂5条1丁目6番33号  
担当:工藤、宮崎 TEL 011-780-5577 FAX 011-780-5588 メール info@challcon.sakura.ne.jp  
月～金 10:00～17:00(祝日は除く)

お知らせ

**「平和のつどい」開催**

戦後70年間、日本は現在の憲法のもと、戦争をしない平和国家の道を歩んできました。改めて平和を願い考える「平和のつどい」を札幌エルプラザホールにて開催します。70年前の悲惨な戦争被害を伝えるパネル展や、被爆地ヒロシマ・ナガサキへの派遣代表の子ども達の報告会を企画しています。開催時間中の入退場は自由です。お気軽にご参加ください。

日時:9月22日(木・祝)  
10:30～15:00(途中12:00～13:00休憩)  
場所:札幌エルプラザホール  
参加費:無料  
応募方法:はがきかFAXかEメールにて下記応募先へ、住所・氏名・電話番号を記入し、「平和のつどい」申込と明記してお申込みください。  
応募締切:9月20日(火)



お申込み・お問合せ／〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ組合員活動部  
「平和のつどい」係 担当(竹田) TEL 011-671-5698  
FAX 011-671-7575 メール a.takeda@todock.jp  
月～金 10:00～17:00(祝日は除く)



美園店  
(札幌市)  
大野さん

7月号の  
ちよつとくを見てください

特集しじみについて

なにげなく食べているしじみですが、こんなにしじみ漁をされる方のご苦労があったとはわかりませんでした。これからは、しじみ漁をされる方に感謝の気持ちを持って食べたいと思います。

(赤平市 しずくさん)

子どものころ、母が父のためによく作ってくれていましたが、しじみは苦手でした。が、今は大好き！年とともにおいしさ、良さがわかったところで、更にレシビのレパートリーが増えて良かったです。夫にたくさん食べてもらいたいです！

(札幌市 らびさん)

数年前に亡くなった義母の故郷でした。よく天塩の親戚から大きなしじみが届きました。なつかしく読ませていただきます。

(札幌市 ビジのママさん)

しじみを冷凍すると、オルニチンが増えてよりおいしく感じることにびっくりしました。正しい冷凍法もわかり、良かったです。

(札幌市 たけしんさん)

ラブコープ総選挙結果発表

みなさんがどのようなものを買っているのかが分かりました。「きんぴら風ごぼう飯の素」は気になっていたので、まだ買ったことがないので、今度買ってみようと思います。

(旭川市 なつちさん)

子どもレストランについて

料理が苦手な中2の娘も作れました！

(室蘭市 3姉妹の母ちゃんさん)

ご応募ありがとうございました！

Cho-co-tto  
7月号



ベストレシビ

結果発表

総数  
150件

1位

ホタテごはん



P38

2位 しじみの炊き込みごはん

P32

3位 しじみときのこの蒸し煮

P25

4位 昆布のナムル

P29

5位 しじみのボンゴレ風パスタ

P27

おたより  
待ってます



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。皆さんも日常のちよつとした出来事、コープさっぽろへの思いなどがありましたら、ぜひアンケートにお書き添えくださいね♪

（札幌市 M・Mさん）  
毎号とても楽しみにしています。食材の扱い方やレシピはもちろん、北海道の文化や風習まで教えてくれるちよつとは、私にとって頼りになる親戚のおばさんみたいな強い助っ人です！これからも毎号欠かさず読み続けますので、ぜひ配布を続けていただきたいと思います。

（札幌市 Y・Hさん）  
料理は器によって見た目の美しさや味や食べる時の豊かさも変わってきます。寄り添う器を求めて・・・とのこと。緑板皿がとても素敵なので、お店に出かけ、他の作品も見たいです。

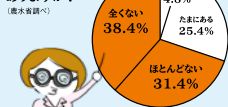
今月の表紙の器

（倶知安町 T・Yさん）  
毎回楽しみにしています！私はちよつとに掲載されているレシピをひとつは作る！と決めていきます。今回はベストレシビを作ってみたいと思います。これからもおもしろいレシピをたくさん掲載してください！

ちよつと



あなたは自分で「魚をおろす」ことがありますか？  
(※お米同様です)



# 知っていますか？ 魚をおろさない 30代主婦の割合 約 70%

だからコープさっぽろは「魚の調理教室」を行っています。  
目標は、「魚をおろせる人」を4年間で1万人増やすこと！

③ターレット(小型運搬車)に乗って大興奮！



②最初に市場の中を見学します。



①まずはコープのお店に集合し、会場(札幌市中央卸売市場)まではバスで移動。



それでは、ある日の「魚の調理教室」を紹介します。

④それでは3枚おろしに挑戦！  
先生のアドバイスを受けながら自分で魚をおろします。



⑦お土産までもらえちゃいます。



⑥最後はみんなで大満足！



⑤おろした魚を調理します。



さっ  
ま  
ま  
し  
た  
！

- 申込 出発店舗のサービスカウンターにて受付
- 会場 札幌市中央卸売市場調理室
- 定員 2店舗あわせて32名まで(先着順)
- 参加費 1名1,500円(税込)
- 実施時間 10:00~13:10(市場見学10:10~11:10)

お近くの店舗 ⇄ 札幌市中央卸売市場

往復バス送迎付き！

補助  
クーポン

コープさっぽろ「魚の調理教室」  
定額3000円  
1500円  
de  
はじめての3枚おろし  
ランチ付き

緊急開催決定！

## ちょこっと上のお魚教室 家庭でできる スペイン料理



世界料理学会の発起人であり、函館西部地区バル街の生みの親である「レストラン バスク」(函館)のオーナーシェフ深谷宏治さんを特別講師に迎えて、魚を使った料理講座を開催します。トークショーと魚料理のデモンストレーション(試食付き)の二部構成です。

### 9月16日 金 10:00~12:00

会場 いしかわキッチンスタジオ (函館市石川町457番1 石川ショッピングタウン内)  
定員 20名  
会費 1名3,400円(税込)  
問合せ いしかわ文化教室 0138・84・8440  
(受付/月~金曜10時~19時、土曜10時~13時)



Menu  
第一部 トークショー  
「世界料理学会・バル街ができるまで」  
第二部 デモンストレーション  
「旬の魚のパエジャ」ほか



講師 深谷 宏治さん / おみやげ付き！  
1947年函館市生まれ。東京理科大学工学部卒業。スペイン・バスク地方で修業し、帰国後、1981年に「レストラン バスク」開業。著書に「スペイン料理」料理 料理場 料理人「深谷宏治」(柴田書店)がある



協賛 Asahi

「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 × COOP  
SAPPORO

# 引受基準緩和型医療保険が **リニューアル!!**

健康に不安がある人でも  
あきらめる必要は  
ありません!

NEW  
健康に不安がある人も入りやすい  
ちゃんと応える  
医療保険  
やさしいEVER



月払保険料例  
(ちゃんと応える医療保険 やさしいEVER 通院ありプラン)  
入院給付金支払限度60日型  
入院給付金日額5,000円 定額タイプ  
やさしい三大疾病保険料払込免除特約なし 集団取扱  
【保険料払込期間:終身】(2016年7月現在)

40歳男性 **4,172円**

満20歳~満85歳までの方がお申込みいただけます

## 入院・手術保障

ご加入前に  
かかっていた病気が  
悪化した場合にも保障

## 通院保障 (通院ありプランの場合)

入院前60日以内と  
退院後120日以内の  
通院を最高30日まで保障

## 三大疾病保障

特約を付加することで、  
がん・急性心筋梗塞・脳卒中(三大疾病)で所定の状態になった場合

やさしい  
三大疾病一時金特約

何度でも (2年に1回を限度に)  
一時金をお支払い

やさしい  
三大疾病保険料  
払込免除特約

以後の保険料は  
いただきません

●契約日から1年以内は、給付金が半額になります。●(ちゃんと応える医療保険やさしいEVER(特約を含む))は告知項目を簡素化し、引受基準を緩和したことにより、アフラックの通常の医療保険に比べて保険料が割増しされています。●ご健康状態やご職業などによりご契約をお引受できない場合があります。

商品の詳細は「契約概要」等をご覧ください。

資料請求は  
まずお電話で!

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

AF030-2016-0098 7月21日(170121)

※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。

ベストシーズン! 秋の日本をめぐる上質の旅

日本三景天橋立の絶景を望む天橋立ホテルに泊まる

# いにしへの舞台 秋の京都探訪 小浜国宝めぐりと比叡山延暦寺 4日間

新千歳発着

食事・観光付

新千歳より  
添乗員同行

出発日 11月28日(月)

■旅行代金(大人お1人様)2~3名1室

## 138,000円

### ■チェックポイント

紅葉の真っ盛り。ベストシーズンの関西の中でもとりわけ秋が美しい日本の文化財や文化施設をセレクトしました。日本の古都のお寺を千年の歴史に思いを馳せながら散策してお楽しみください。また小浜国宝めぐりや三方五湖などの若狭路めぐる決定版です。



鉄鉢料理 ※写真はイメージ

■募集人員22名 ■最少催行人員 12名  
■食事(朝3昼3夕1) ■添乗員同行



京都五山 東福寺

比叡山延暦寺

1	新千歳空港(午前中)→関西又は伊丹空港=永観堂(紅葉で有名な京都有名な古刹)◎=西陣織会館(京文化の西陣織を紹介)◎=(17:30頃)京都市内(泊)	食 区 別
2	ホテル(8:30頃)=銀閣寺(東山文化の真髄を今に伝える)◎ ◎哲学の道(疎水沿いの紅葉散策)◎=東福寺(京都五山のひとつで通天閣の紅葉は有名)◎=鉄鉢(てっぽう)料理の昼食=嵐山・嵯峨野(竹林と紅葉の名刹を散策)◎=京都市内(泊)	関 西 区
3	ホテル(8:00頃)=世界遺産比叡山延暦寺(1200年の歴史を今に伝える根本中堂)◎=三方五湖(若狭湾国定公園を代表する景勝地)◎=小浜国宝めぐり◎ ◎明通寺(日本古寺名刹)・神宮寺(東大寺二月堂への「お水送り」が有名な名刹◎)=(18:00頃)天橋立(泊)	関 西 区
4	ホテル(8:30頃)=日本三景天橋立(日本海宮津湾の絶景)◎=伊根の身良めぐり(丹後半島の伊根町に立ち並ぶ約200軒あまりの舟屋)◎=関西空港又は→神戸空港→新千歳空港(16:00~21:00)	関 西 区

行程内①②③は下車観光、④は下車入場観光となります。※交通事情により  
りコース・日程・時間(到着時間)が変更となる場合がございます。

■お申込・お問合せ/旅行企画・実施 観光庁長官登録旅行業第1911号

## コープトラベル

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

☎011-851-7411

http://coop-travel.jp/

コープさっぽろ旅行事業部

月~金10:00~18:00、土10:00~15:00(日曜定休)

コープトラベル

人気の豪華客船 日本仕様がうれしい

## ダイヤモンド・プリンセスで航く

### アジア 海外クルーズ 7日間 20日間

シンガポール・マレーシア/ベトナム・ランカウイ島・タイ/プーケット島・ベトナム/ホーチミン  
クアラルンプール

新千歳発着

食事・観光付

新千歳より  
添乗員同行

■旅行代金(大人お1人様/2名様1室/内側キャビン利用)

7日間 2016年12月11日、2017年2月18日、27日  
(船中4泊)

179,000円~189,000円

20日間 2016年10月9日限定  
(船中17泊)

横浜港からアジア各地に寄港しながら、シンガポールへ  
復路は、シンガポールより空路、千歳へ

398,000円

### 魅力のアジアを 豪華にめぐる



詳しくは、いい日(11日)旅行説明会へ

※資料請求承ります。

※参加費無料(お電話でご予約ください)

日時 ①9/11(日)②10/11(火) 14:30~15:30

会場 札幌グランドホテル本館3階「涼風」

要予約 コープトラベル ☎011-851-7411



シンガポール

プーケット

<旅行代金と共に旅行会社へお支払いいただく費用>

■燃油サーチャージ:0円~15,000円 ■国内・海外空港税:~3,200円

■海外渡港諸税:~27,000円※燃油サーチャージは、出発2ヶ月前に確定致します。

旅行にもポイントが付きます!

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

●全道15店舗に開設の、  
お客様窓口「くらしのひろば」もご利用ください。

COOP コープさっぽろ  
SAPPORO



# コープの灯油 **定期配達** 新規登録キャンペーン

～ コープさっぽろ店舗で始まります!～

※一部地域と離島は配達業務をしていませんのでご了承ください。  
※定期配達の登録は4900ホームタンクまたは200ℓ脚付ハーフトンク、脚なし200ℓタンクが対象になります。



キャンペーン期間

9.21 水

10.31 月

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

①ポイント

2016年3月21日ご利用分から!

※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

うれしい新特典  
スタート

新規登録の方、  
3年未満のご家庭も  
②ポイント  
**3倍!!** **2倍!**

灯油定期配達価格から  
1ℓあたり

1シーズン



使うほどおトク!  
**3円引!**

定期配達期間中 2016年9月1日・2017年5月末

**エネコープ**

お問合せ・お申込み・ご相談は、エネコープ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]

エネコープ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/>

エネコープ

検索



家庭料理研究家・こぐれあいこが、  
北海道の郷土料理を訪ねて歩きます。

北海道の  
伝えたい味  
伝えたい心

小樽市



Vol.11

## 鮭のちゃんちゃん焼き

小樽市  
みやべ ゆりこ

宮部 由里子さん

1963年小樽市高島生まれ。  
漁師の家に生まれ育ち、魚ざんまいの幼少期を過ごす。  
魚のおいしさを伝えたい！  
と市場にて魚の料理教室を  
開催中！北海道フードマイ  
スター、小樽案内人2級。



## 家族3人で半身 食べらさるのよね♪



たれがしみ込んだ  
野菜がおいしい♪



鮭のちゃんちゃん焼きの作り方を小樽の宮部さんに教わってきました！「実は小さい頃は、食べたことはなかったんです。漁師町といつても、鮭は小樽ではあまりとれない魚ですから。ぎっかけは20年ほど前、夫の転勤で釧路に住んでから。近所の方から教わり作ったら家族にも好評。すっかり秋の定番メニューになりました！作るのは、メニユーに困った時。

簡単だし、野菜がたっぷりとれるでしょ！鍋をつつく感覚で、3人家族で半身、食べらさる（食べてしまう）のよね！季節は秋鮭の出回る頃。秋以外にはちゃんちゃん焼きは作りません！（笑）」

## ☆ 魚鮮度にこだわって!

目が澄んでいて、えらが赤いものを選びましょう。



## ☆ ひと手間が大事!

指でなでて骨を感じたら骨抜きで丁寧にとる。  
(次ページ: プロセス②)



この骨を抜くと  
ぐっと食べやすい!

## ☆ まな板は使わない!

鮭は大きいので、新聞紙でOK。  
頭を落とすときだけ、新聞紙の下にまな板を置きます。



母から譲り受けた出刃包丁  
研いで研いでこんなに小さくなりました!



半身を使って  
豪快に!



## 自慢のお庭!

野菜作りはご主人、調理は宮部さん担当!



魚大好きな宮部さん、意外にも小さい頃は魚好きではなかったといえます。「だって毎日毎日魚でしょ。でも大人になり、いかに新鮮でおいしい魚を食べてたのかに気づき、変わりました。やっぱり魚が食べたくなるんですね。亡き母から、もっと習っておけばと悔やまれます。それでも何となく母の味を再現できるのは、魚をさばくのをいつも見ていたし、舌が覚えているからでしょうか。」「ちゃんちゃん焼きのコツは、半身を使うこと。切り身でもできるけど、やっぱりおいしさが違う。ふつくらするし、見栄えもいい。ここは譲れませんね。欠かせないのがレモン。鮭のくせがとれて、さっぱりと食べられますよ! みそが変わるだけで味ががらっと変わります。それぞれの家庭の味を見つけてほしいですね!」

## 作り方

- 1 鍋に、Aを入れ中火にかけよくなじませる。煮立ったら弱火にし、2、3分煮つめ冷ます。



みそだれは、かつおだしで  
煮れば石狩産魚に!

- 2 鮭は、腹骨をとり、骨を抜き、流水でさっと洗い水気をふく。両面に軽く塩をふる。



由里子さんの

# 鮭の ちゃんちゃん焼き

木炭米斗 (作りやすい分量・4人分)

秋鮭…半身  
キャベツ(小)…1玉(ざく切り)  
玉ねぎ…1個(2cm幅のくし切り)  
もやし…1袋(ひげ根をとる)  
ピーマン…2個(2cm幅の細切り)  
じゃがいも…2個(7mm幅の半月切り)  
しめじ…1パック(小房に分ける)

…など季節の野菜何でも!

レモン…1個(くし切り)  
みそ…150g  
A 酒…大さじ6  
砂糖、みりん…各大さじ3  
バター…大さじ2~3  
塩、サラダ油…適量

## 用意する道具

ホットプレート(ふた付き)

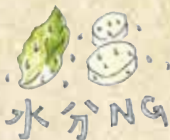


※調理には半身を使用しています

こぐれあいこ、  
家で早速作る。



取材当日の晩ごはんですごく挑戦！  
鮭半身って大きいっ！ホットプレート  
を見守る家族の期待も高まります！  
じゃ〜ん、ふたを開けると、野菜から水  
汽が出て鍋のよう(汗)！あ！野菜の水気  
をふくのをお忘れ！でも味は抜群！  
子ども大喜び。切り身ではこのおおい  
さと華やかさは  
出ないかも！そ  
してビール必須  
の味。次回は準備  
して作ります。



ちよいと  
メモ



鮭と野菜をみそ味で蒸し焼きにする漁  
師料理。ホットプレートが主流だが、屋  
外で BBQ の隣で焼くこともある。名前  
の由来は、お父ちゃんを作るから、ちよ  
ちよと手早く作れるからなど諸説あり。  
たれにねぎやマヨネーズを入れたり、  
ほっけやしとかで作ったり、地域・家庭に  
より作り方は少しずつ異なる。

お父ちゃん？ ちよちよ？



7 野菜の上にバターを散らし、  
ふたをし、高温で 10 ~ 20  
分蒸し焼きにする。時間は鮭  
の大きさによる。



途中、焦げてないかチェック！

8 鮭の身に火が通れば OK。鮭  
を切り分け、野菜とともに器  
に盛り、レモンをしぼって  
いただく。



万全だった魚と、野菜を  
たれとからの父がら  
とんどん食べる。



5 他の野菜を加え、全体を軽く炒  
めて水分をとばし、じゃがいも  
を戻す。中央を少しへこませ  
て鮭の皮を下にしておく。



6 鮭に①のみそだれをまんべ  
んなくかけ、余ったら野菜に  
もかける。



3 野菜は食べやすい大きさに  
切り、水分をしっかりふき  
とる。



4 ホットプレートを高温 (250  
℃) にあたため、軽く油をひ  
きじゃがいもを並べ、両面焼  
き付け、取り出す。



透明感出るまで！

由里子さんの料理教室

おたるの たる ころ 小樽・妙見(みょうけん)市場内  
魚料理教室 taru-koro ブログ「おたるの市場に行きましょう！」

LIVE 11/4・18 に「鮭のちゃんちゃん焼き」を実習します！(10月より受付)

# がえって きた! ふしぎっち

ぶん・はせがわけいすけ え・こぐれけいすけ

ぼくふしぎっち。  
おさななじみの  
しったカブリっちと  
ソバ畑に  
やってきたんだ。  
あれれ?  
ソバ畑が  
まっかつかだよ。

ねえ、  
しってる??

「ソバ畑が赤いのは  
ソバの花が大地の血を  
すったからなんだぜ」。

ちよっとお  
きゆうけつきじゃ  
ないんだから!。

花は白いが  
くきは赤い  
↓

は'る



わんこ。しつこる??

「たぬきそばってあるだろ？あれは、たぬきが化けたそばなんだぜ。」

「わんこそばってしつてる？あれは、わんこが……」。

うそ。ばつかり!!

「これは  
本当の話だぜ。  
ぎっちんランドで  
今度オリンピックを  
やるんだ!」

来月へつづく!

かたつけちゅ

### カブリ2 たぬきそば

たぬきそばは天かす(揚げ玉)を入れたそばのこと\*。天かすが天ぶらのタネをぬいた「タネヌキ」であることから、「たぬき」といわれるようになったそう。わんこそばは岩手県に伝わるそばの一つ。お店の人がお椀(わん)に一口ずつそばを入れてくれて、おなががいっぱいになるまでおかわりできます。「わんこ」は「お椀」の方言です。

\*たぬきそばは地域によって異なります

### カブリ1 畑が真っ赤

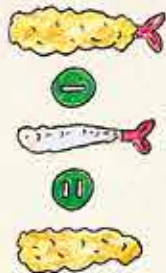
ソバは茎(くき)が赤く、かり取ったあとは畑全体が真っ赤になります。ソバの茎が赤いのは、アントシアニンという色素(しきそ)が多くふくまれているからです。

\*イラストはイメージです



「これがか  
ホント!」

かたつけちゅ



パソコン・スマホお申込み専用

ろうきんの

# カードローン マイプラン

金利率 **年3.8%~年9.8%**

ご利用限度額

**30万円~100万円**

来店  
不要

収入証明書の  
ご提出  
不要

藤岡みなみ



マイプランは、  
マイスマホで。

	適用金利
★ろうきん会員の方	30歳未満の方 > 年 <b>3.8%</b> ~年 <b>6.0%</b> (保証会社によって金利が異なります)
	30歳以上の方 > 年 <b>6.8%</b> ~年 <b>9.0%</b> (保証会社によって金利が異なります)
★一般勤労者の方	年 <b>9.8%</b>

★ろうきんの「会員」とは北海道労働金庫に出資加入していただいている団体の構成員の方を指します。  
 [保証会社]★ろうきん会員の方…日本労信協保証または(株)ジャックス保証 ★一般勤労者の方…(株)ジャックス保証  
 [保証料]保証料は金利に含まれています。別途ご負担は不要です。  
 [契約年数]日本労信協保証は、1年ごとに自動更新されます。ジャックス保証は、2年ごとに自動更新されます。


[ご利用いただける方]

●満20歳以上満65歳未満で、安定継続した本人前年年収が150万円以上ある方。●保証会社(日本労信協またはジャックス)の保証を受けられる方。※個人事業主・会社役員の方はご利用いただけません。

[その他]

●借入には勤続年数・年収等の諸条件がございます。詳しくは(ろうきん)までお問合せください。●審査の結果、ご希望に添えない場合がございます。予めご了承ください。●店頭に商品概要説明書をご用意しております。

詳しくはお気軽に(ろうきん)店舗  
またはフリーダイヤルへ

北海道ろうきんコールセンター  
 **0120-5-109-26**

ご利用時間/AM9:00~PM5:00(土・日・祝日、年末年始は休業します)

マイプランカードは  
ホームページより  
お申込みができます。

北海道ろうきんホームページ  
<http://www.rokin-hokkaido.or.jp>

北海道ろうきん 検索



※この広告の内容は、2016年8月1日現在のものです。



# 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「わかさぎ」のレシピ、または「おろししょうが」のレシピを教えてください

**Q3** 「わかさぎ」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ビを教えてください

**Q5** もしご存じでしたら「幌加内町」の美味しいお店情報を教えてください

**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: 9月20日(火) 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 「9月号アンケート係」
- FAX 011・671・5755
- WEB [https://sapporo.coop/web/form/form\\_cho/](https://sapporo.coop/web/form/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



**編集後記** 先日、江別のやきもの市に行ってきました。ちょこっとでお世話になっている作家さんがたくさん出店されていたので挨拶し、購入してきました。器がいいと気持ちもあるし、料理も作りたくなる! 器っていいなあと改めて思いました。(み)

〈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、みなさんからののお便りページ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。

## 〈もくじ〉

新得のそば	4
新得町	13
「そば通」になっちゃいますか!	18
オレならこう作る!	22
わが家のいちおしレシビ!	26
70歳山田さん、料理を習う!	30
炊飯器で手軽にカンタンもちもちごはん!	38
こどもレストラン	48
あんしんブランド選抜ラインアップ!	50
ちょこっとインフォメーション	56
みなさんからののお便り	60
北海道の伝えたい味 伝えたい心	66
かえってきた!ふしぎっち	70
アンケート	73
ごはんとおかずインデックス	74
コープさっぽろ店舗用お買得カレンダー	75

## 今月のプレゼント



**A**  
新得物産株式会社  
新そば新得そば 2袋セット  
※写真はイメージです



5  
名様

**B**  
読者レシピの器  
読者レシピ内「そばいなり」で使用した食器 (4枚セット)



1  
名様

**C**  
6月号でご紹介  
コープ農業無散布  
ななつぼし2kg



20  
名様

今月の表紙 撮影協力店

### 蕎麦処 伊佐美屋(いさみや)本店

■住所 小樽市花園4丁目7-2

■TEL 0134・22・3095

■営業時間 11:00~19:00

(そば無くなり次第終了)

■定休日 火曜(その他不定休有)

昭和11年創業。現在は3代目店主・宮下勝博さんがのれんを守る。道産そば粉で毎日手打ちする「二八手打ち蕎麦」と、水曜と土曜のみ提供の「手打ち更科せいる」は職人技が光る自慢の味(どちらも数量限定)。昔ながらの店内には小上がりもあり、家族連れに嬉しい。



店舗で「ちょこっとバインダー」のお取り寄せが可能です

「ちょこっと」が1年分キレイにファイリングできる、便利な「ちょこっとバインダー」のお取り寄せ販売を店舗サービスカウンターにて行っています。数量限定ですのでご希望の方はお早めにどうぞ。

本体  
700円  
(税別)



#### そば

- そば粉のニョッキと抹茶のスムージー …22
- そば粉のサブレ ……24
- そば粉のバナナコッタ ……25
- そばチャンプルー ……26
- そばいなり ……27
- そばでクリームパスタ ……27
- そばでチュロス ……28
- ネバネバぶっかけそば ……28
- そばののり巻きサラダ ……29
- 基本のざるそば ……30
- 豚三つ葉そば ……32
- にんじんのかき揚げそば ……32
- カレーそば ……36
- 肉あえそば ……37
- ごまみそつゆでいただくざるそば ……48
- 新得そばのパリ風ガレット ……裏表紙

#### やさい

- 焼ききのこのおろし和え ……33

#### おさかな

- 鮭のちゃんちゃん焼き ……68

#### ごはんもの

- 秋鮭ときのこの炊き込みご飯 ……37
- 鮭わかめおこわ ……38
- さんまときのこの炊き込みご飯 ……43

#### パン・シリアル

- ガーリックピザトースト ……29

#### スープ

- きのこほうれん草のミルクスープ野菜 40
- ゴロゴロ野菜の北海道シチュー ……41
- ほたてのチャウダー ……41

#### 鍋

- 白菜ロールシチュー鍋 ……36
- 大根と豚バラのうま塩鍋 ……40
- おでん ……43

#### 調味料

- 手作りめんつゆ ……30

#### おやつ

- 宇治抹茶のバニラアイス ……42
- 充実大豆の豆乳白玉ぜんざい ……42



ごはんとおかず  
インデックス

第54号  
2016年9月1日発行(毎月1日発行)  
発行元/コープさっぽろ広報室  
ちょこっと編集部  
札幌市西区登美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、こくれあいこ  
森由香、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、阿部登茂子

校閲/松澤聖子  
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アの登録  
商標です。

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

- 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



## ■2016年9月 コープさっぽろ店舗用お買得カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
			1 キウイの日 🍋 🍌 🍇 👉 10	2 牛乳の日 🥛 🍷 🍷 👉 10	3 グミの日 🍬 🍷 🍷 👉 10	4 串の日 🍢 🍷 🍷 👉 10
5 黒豆の日	6 😊	7 🍞	8 😊	9 手巻き寿司の日	10 牛タンの日 👉 10	11 🍷 🍷 🍷 👉 10
12 👉 10	13 😊 🍷	14 🍞 🍷	15 十五夜 😊 🍷 🍷 👉 5	16 👉 5	17 👉 10	18 かいわれ 大根の日 🍷 🍷 🍷 👉 10
19 敬老の日 👉 10	20 😊	21 🍞	22 秋分の日 😊 🍷 👉 5	23 👉 10	24 👉 10	25 🍷 🍷 🍷 👉 10
26	27 😊	28 🍞	29 ふぐの日 😊	30 くるみの日		

1・2・3+4 コープデー	ちびっこ コープデー	シニア コープデー	パン お買得デー	冷凍食品 超特価デー
チャージで お得キャンペーン	ちょこっとカード 5%off	cloverトドック 5%off	ポイント5倍 サービスデー	ポイント10倍 サービスデー

※一部対象外の店舗・商品があります。※サービス日程・内容は変更になる場合があります。※店舗・地区によって異なるポイント設定の場合があります。  
※サービス内容の詳細は、店舗サービスカウンターにおたずねいただくか、またはコープさっぽろホームページをご覧ください。

コープさっぽろ 検索

「ブティ・サレ」シェフ・寺田 義晶さん直伝  
「サッポロ生ビール黒ラベル」に合う簡単おつまみ

## 新得そばの パリ風ガレット

作り方(2人分)

- ①北海道新得そば40gを5分間ゆでて長さ2cmに切る。薄力粉30g、水40ml、牛乳60mlを一気に混ぜ合わせ、切ったそばと塩ひとつまみを加える。
  - ②フライパン(またはホットプレート)を温め、バターを全体にひき、①のガレット生地を流し入れて丸く延ばす。焼き色が付いたら裏返し、チーズ(あればブルーチーズ)をかけて、四隅を折り、四角形にする。
  - ③裏面も焼けたら皿に移し、トッピングして完成。お好みではちみつ15gをかける。
- ※トッピング例 / ベーコン、ナス、ズッキーニ、トマト、半熟玉子、ハム、サラダなど



ガレットといえばそば粉ですが、手軽にできるよう乾麺でアレンジしました。今回は北海道100シリーズの北海道新得そばを使用しています。トッピングはお好み&直感で、加熱した食材と冷たい食材を組み合わせるのがポイントです。

トレットール - レストラン「ブティ・サレ」

- 札幌市中央区北2条西4丁目1  
赤れんがテラス1F
- TEL 011-206-0281
- 営業時間 11:00~17:00(LO16:30)、  
17:00~22:30(LO21:30)
- 定休日 1/1

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。

