

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

2017 [vol.66]

白米は、うまい。

つなぐ  
COOP  
SAPPORO

全道の  
生協 統合

10<sup>th</sup>  
ANNIVERSARY

# コープさっぽろ全道統合10周年記念!

## 北海道の森に海に乾杯!

コープさっぽろ限定缶を飲んで、  
北海道の森や海を元気に!

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。



1缶につき  
北海道の森に海に  
CO<sub>2</sub>約 **66g**  
カーボンオフセット  
します

9月5日(火)  
発売

コープさっぽろ限定 サッポロ黒ラベル & サッポロクラシック

「北海道の森に海に乾杯!」缶

数量  
限定

サッポロ  
黒ラベル  
350ml・500ml

サッポロ  
クラシック  
350ml・500ml



ワインを 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。



1本につき  
北海道の森に海に  
CO<sub>2</sub>約 **666g**  
カーボンオフセット  
します

芳醇で  
濃い味わい  
ペリート  
カルメネル



果実味豊かで  
オールマイティ  
ペリート  
カベルネ・  
ソーヴィニオン



フルーティーで  
さわやかな香り  
ペリート  
シャルドネ



購入いただいた分の寄付金は、  
道有林及び道内14市町村の  
町有林に貢献  
しています。

道央

- 石狩市 ● 浦河町

道南

- 函館市

道北

- 南富良野町 ● 下川町

道東

- 標津町 ● 中標津町
- 紋別市 ● 上士幌町
- 広尾町 ● 士幌町
- 津別町 ● 滝上町
- 足寄町 ● 美幌町





特集

# お米

## 目次

- 04 東川町稲作研究会 東川米
- 14 「お米通」になっちゃいますか!
- 18 松岡シェフならこう作る!
- 22 あ、今日これ作っちゃお!
- 24 わが家のいちおしレシピ!
- 28 アラサー☆あーちゃん、料理を習う!
- 32 こぐれあいこのわくわくキッチンランド
  
- 36 畑の人に、会いに行く。
- 45 ひとさらごはん
- 47 天使のおべんと
- 48 C-Sweets登場
- 50 2017年ラブコープ総選挙 ご当地ベスト3!
- 56 Cho-co-ttoインフォメーション
- 59 みなさんからののお便り
- 60 竹下和男先生講演会 開催報告
- 68 こどもレストラン
- 70 ふしぎっち第V章
- 72 北海道のうつわ時間
- 73 アンケート
- 74 ごはんとおかずインデックス
- 75 9月コープさっぽろカレンダー

表紙撮影/阿部雅人 スタイリング/菅原美枝

お米 × 生産者

東川町稲作研究会

# 東川米



第4回コープさっぽろ農業賞  
農業特別賞 受賞



東川町



## 大雪山系・旭岳の麓 自然とともにある 米づくり

田んぼが緑から黄金色へ色を変える収穫の秋。北海道に新米の季節がめぐってきました。

訪ねたのは道内屈指の米どころ、上川郡東川町。153戸の稲作農家でつくる「東川町稲作研究会」とJAひがしかわが一体となって「東川米」の品質とおいしさを守り、育てていくつと励んでいます。

\* \* \*

北海道の最高峰、大雪山系・旭岳。その麓に東川町があります。現在、町内に広がる約2300ヘクタールの田んぼで、「ゆめぴりか」「ななつぼし」「ほしのゆめ」「きたくりん」を主要品種として栽培。生産される東川米の約6割が、コープさつぽろに出荷されています。

昼夜の寒暖の差が大きい盆地特有の気候、澄んだ空気、大雪の山々をはじまりとするきれいな水。こうした地域の自然環境を生かしながら行われる東川の米づくり。とりわけ、水との深いつながりがありました。

# 田んぼを潤すきれいな水 食べる安心と環境を守るために

東川町には「大雪旭岳湧水」が湧き出ています。源は山の雪解け水。長い年月をかけて地層でろ過され、ミネラル分をたっぷりと含んだ地下水となつて湧出しているのです。町の人たちの暮らし、そして米も、この天然の地下水によって育まれています。

「米づくりには、たくさんのお水を使います。水はとても重要な存在です。山からの水は稲が育つ土に必要なミネラル分を運んできてくれます。山の麓の東川は、その水が一番先に流れてくる場所。純粋な雪解け水や地下水を使って稲を管理できることが一番の特徴です」。そう話すのは、東川町稲作研究会の会長を務める、畑中雅晴さん。



東川町稲作研究会・会長の畑中雅晴さん。  
稲作農家の3代目



6月にコープさっぽろ組合員参加型産地交流会が行われ、125名の参加者が稲作研究会などの生産者と交流。大雪旭岳湧水のボリング工場、(株)大雪水資源保全センターも見学

春、種籾(種子)を発芽させ、苗に育てる作業があります。種籾には細菌などが付着していることがあるため、あらかじめ消毒が必要です。東川では薬剤を使用せず、60℃のお湯に浸して消毒する温湯消毒施設を道内でいち早く導入。この方法をとることで、使ったあとの水で川を汚さずすみ、また、栽培期間内の農薬の使用量を削減できるそう。

「安心して食べてもらえる米をと、農薬を減らすことにはぜひぶん前前から取り組んでいます」と畑中さん。そして、続けます。「東川は一番にきれいな水を使わせてもらえる。だから、環境に配慮することをしっかりやっていないといけない」。

大雪旭岳源水  
東川町

大雪旭岳源水は東川の  
米づくりの源。町には上  
水道がなく、全家庭が地  
下水で生活している



## 高い品質を保つ 独自の厳しい基準

実った稲穂が一面に。稲刈りは朝露が乾くのを待って行われる

水の恵みだけではなく、地道な努力の積み重ねが米を育てています。

東川米には「信頼の証<sup>あかし</sup>十か条」という独自の厳しい産地基準が設けられています。その中のひとつに、以前からの取り組みの内容をより充実させ、2010年にスタートした「東川米GAP<sup>キヤン</sup>」があります。これは、「統一された作業工程を徹底的に管理・記録するもので、記帳シートには大量のチェック・記入項目が並びます。

「安全・安心なお米を安定した品質でお届けしましょうと続けてきています。シートに記入する農家の方には大変な手間ですが、今では定着しています」と、J Aひがしかわ営農販売部 米穀課の柏倉崇邦<sup>かしくら たかひ</sup>さん。畑中さんも「大変だけれども、これをやることで生産者の意識の向上にもつながっていると 생각합니다」と話します。こうして厳しい基準をクリアした米だけが、東川米と認証表示<sup>あかし</sup>されます。





右／東川米GAP記帳シート。肥料や農薬の散布日、作業担当者名、水資源の利用や環境保全に関することなど記入箇所は100項目以上も 左／畑中さんの乾燥・調整倉庫にてJAひがしかわの柏倉さんと。柏倉さんは米の等級検査を行う農産物検査員でもある

5月中旬に田植えをして、そのあと稲を見守りながら、生長や気温に合わせてこまめに水の管理をした

\* \* \*



籾の乾燥機。12～18時間かけて乾燥する

り、病気や害虫から稲を守る対策を施したり。夏を越え、9月に入り実の重みで垂れた稲穂が黄金色に色づいたら、一年の集大成、稲刈りの時期。

力強く育った稲を前にすると、「やっとここまでできたかと、ほっとした気持ちになる」といって、畑中さんは笑顔を見せます。米の品質に大きく影響するため、稲刈りはタイミングがとても大事なのだといいます。

雨天の日以外、稲刈り作業は行われます。コンバインで稲を刈り、収穫した籾(穀に包まれた米)は乾燥機へ。籾の水分が最適な量になるまで乾燥し、そのあと一晩休ませ、籾殻を取り除いて玄米にします。稲刈りと玄米の出荷準備を並行して行う農家のみなさんは大忙し。東川ではJAに出荷される一つひとつの米袋に生産者の顔写真が貼られます。

# おいしさにもこだわった 東川米を食卓へ届ける

収穫後に各農家さんで袋詰めされた玄米は、J・A・ひがしかわの玄米センターに集まってきました。玄米の状態で形や光沢、虫被害の有無、水分量などを検査、一等・二等・三等と格付け。等級は1000粒の玄米中に占める、きれいに整った米粒の割合などによって決まるそう。検査を終えると順次、精米工場へと運ばれていきます。



玄米センターに入荷された玄米

入荷した玄米からサンプルを抜き農産物検査員が検査

検査証明書には、たんぱく値を含む品質基準別の東川米認証シールを付けて出荷。丸いスタンプは1等米を表す



\* \* \*

さて、おいしい米とはどんな米でしょう。食味を大きく左右する要素のひとつにたんぱく質の含有量があり、その数値が低いほど、甘み、粘り、ツヤのある米になるそうです。

その食味の向上にも努力が注がれています。さらにおいしい東川米を目指そうと、産地独自のたんぱく値基準を設定。稲作研究会では各品種（ゆめぴりか・なつぼし・ほしのゆめ・きたくりん）で、低たんぱくな米の生産に取り組んでいます。

品種の特性なども関係して、低たんぱく米の栽培には難しさがあるのだといいますが、「安全・安心は大事。それを含めて、東川の米」と食べてくれる消費者の期待を裏切らないようなものをつくらなければ」。畑中さんは、その力を込めました。

お米 × 生産者



1袋に1トンのゆめぴりか玄米が入ったフレコンがずらり

東川米  
みずとくらす  
JA OAPL 北海  
281077

東川米  
みずとくらす  
JA OAPL 北海  
281077

東川米  
みずとくらす  
JA OAPL 北海  
281077

東川米  
みずとくらす  
JA OAPL 北海  
2810789

東川米  
みずとくらす  
JA OAPL 北海  
2810781

東川米  
みずとくらす  
JA OAPL 北海  
2809750

東川米  
みずとくらす  
JA OAPL 北海  
2809749

東川米  
みずとくらす  
JA OAPL 北海  
2809748

東川米  
みずとくらす  
JA OAPL 北海  
28097

東川米  
みずとくらす  
JA OAPL 北海  
2810669

東川米  
みずとくらす  
JA OAPL 北海  
2810668

東川米  
みずとくらす  
JA OAPL 北海  
2810667

東川米  
みずとくらす  
JA OAPL 北海  
2810666

東川米  
みずとくらす  
JA OAPL 北海  
281066



## 育てあげた東川米 より上を目指して

農家のみなさんは熱い思いをもって、東川米を優れた品質のブランド米に育てあげてきました。東川米の人氣は高く、道外へも北海道の米の魅力伝える存在となっています。ですが、現状に満足するのではなく、米どころを未来につないでいくために、畑中さんは「東川米の価値をより高めていきたい」と話します。また、「後継者が非常に多いことも東川町の特徴です」と柏倉さん。この地の美しく豊かな自然を守りながら、「生懸命」の挑戦は続きます。

\* \* \*

お二人にどんなふうにお米を食べているか聞いてみると、「普通に炊いて食べますよ(笑)。新米は少し水を少なくして炊くといいかな」と畑中さん。柏倉さんは「東川の米は東川の水で炊いて食べるのがやはりおいしいですね」と教えてくれました。

東川町では、9月半ばから後半にかけて収穫のピークになるそうです。自然の恵みとつくる人の思いが詰まった東川米。新米の一粒一粒を噛

みしめて味わいたいものです。

東川米は全道のコープさっぽろの店舗と宅配システムドックでもお求めになります。また、コープさっぽろの「なるほど商品」に「大雪旭岳 大自然がろ過した天然の水」があります。

畑中さんは、東川米ゆめびりか・ほしのゆめ・ななつぼしを生産。ほしのゆめは他品種よりも収量が低いため生産農家さんが激減したが、東川町ではコープさっぽろ組合員さんの要望に応えつくり続けている



町の高台からの実りの田んぼの風景

お米

豆知識

取材文編集／うずらはしちあき 写真／細野美智恵  
デザイン／佐孝優 イラスト／岡本香織

# 「お米通」に

# なっちゃんいますか！

編集部に届いたアンケートの疑問に

コブさっぼろ  
バイヤーが  
答えます！

## 日本の米づくり はじまりはいつ?!

日本では、縄文時代の後期には中国伝来の水田稲作が行われていたといわれています。縄文時代の人々は木の実を食べたり、狩りや漁をしたりして食べ得ていました。

稲の栽培が本格的に始まり、広まったのは弥生時代からと考えられています。稲作が普及すると、農耕を中心とした生活に変わってきます。また、お米を主食におかずを副食として食べる今の私たちの食事のスタイルは、この時代に生まれました。

日本の風土に適した作物だったことや、収穫して保存が可能だったことなどから、はるか昔から稲作が行われ、食文化が育まれてきました。お米は全国47都道府県すべてでつくられています。

### 昔の人たちの知恵。

稲作の副産物の“わら”も広く活用してきました。



北海道米は  
とっても  
おいしい  
ですよ！

商品本部 食品部バイヤー  
さわみ ひろゆき  
**澤見 裕之さん**

お米の仕入れを担当して3年目です。北海道は日本最大規模の米どころで、おいしさも日本トップクラス！私はもちろん食事はお米派。手軽でおいしいたまごかけごはんが好きです！



# おいしさを保つ お米の保存法は？

お米は米袋からふたのついた容器に移し替えて、冷暗所に置いておくのが基本です。風味の低下につながるため、なるべく空気に触れさせないことが大切です。また、湿度・湿度が高くながりがちな流し台やコンロの下は避けた方が無難です。常温の場合、目安として1ヵ月以内に食べられる量を購入することをおすすめします。

最適な場所は冷蔵庫です。お米はおいを吸いやすい性質をもっています。庫内のおい移り、そして乾燥を防ぐために、やはり密閉性

# 栄養素の宝庫！ ごはんは元気の源

私たちの活動のエネルギーのもととなる炭水化物を主成分に、体の基礎をつくるたんぱく質、ミネラル、ビタミン、植物繊維など、お米にはこうした栄養成分がバランスよく含まれています。茶碗1杯（150グラム）の白米のごはんには、牛乳半カップ分と同じくらいたんぱく質や、ホウレンソウの葉1〜2枚分の鉄分などが含まれて



湿度が高いとカビが発生しやすく、乾燥はお米のヒビ割れの原因にも。

の高い容器に入れて保存を。清潔なペットボトルを利用するのもひとつの方法です。冷蔵の場合は3ヵ月が保存期間の目安となります。

■栄養成分表(水稲めし100gあたり)

	白米	玄米
エネルギー(Kcal)	168	165
たんぱく質(g)	2.5	2.8
脂質(g)	0.3	1.0
炭水化物(g)	37.1	35.6
マグネシウム(mg)	7	49
鉄(mg)	0.1	0.6
ビタミンB1(mg)	0.02	0.16
食物繊維 ※総量(g)	0.3	1.4

いるというので驚きます。そして右の表を見ると、玄米はさらに栄養価が高いことがわかります。お米は体にうれしい栄養成分がまった食品です。

※日本食品標準成分表  
2015年版(七訂)より



お米はとて  
デリケート  
なんですね。



# 玄米に緑色の粒 その正体は?!

玄米を購入したときに、緑色の  
お米が入っていることがあります。  
透き通った緑色のお米は「活青米」  
と呼ばれ、まだ緑葉素が残っている  
ことから緑色に見えます。炊き上  
がりや食味に影響はなく、また、精  
米すると黄金色の玄米と変わりな  
い白米になります。ちなみに、成熟  
が不十分なものは濃い緑色をして  
います。刈り遅れにならないように

# どんなお米？ 無洗米あれこれ

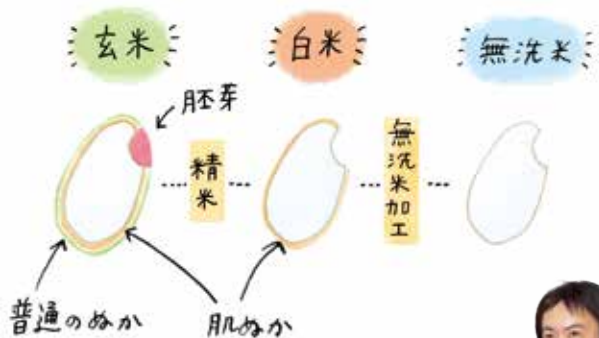
粃から粃殻を取ったものが玄  
米。玄米を精米して胚芽とぬかを  
取り除くと、おなじみの白米にな  
ります。精米されたお米の表面には、  
肌ぬかと呼ばれる粘りの強いぬかが  
残っています。炊飯前にとぎ洗いす  
るのは、このぬかを流すため。

無洗米は、工場で肌ぬかがあら  
かじめ取り除かれたお米です。ぬ  
か自体がもつ粘着力を利用してぬ  
かをはがし取る「BG精米製法」  
をはじめ、無洗米には複数の製法  
があります。

炊飯するときは、通常のお米計



収穫するため、こうした緑色の「青  
い」お米が交じるそうです。



量カップで無洗米を計った場合、米  
1カップあたり大きじ1〜2程度、  
水の量を多めに。無洗米専用の計  
量カップがあると便利です。



洗わずに炊いて  
美味しくいただきます



## ふっくらんこ

甘みが強く粘りもあり、その名の通り見た目も食感もふっくら。



和食に合い、特に魚系系の料理と好相性。  
おにぎりにも!

## ゆめぴりか

ほどよい粘りと豊かな甘みが特徴。つやつやと美しい炊き上がり。



白いごはんそのものを味わって!

## きたくりん

ほどよい甘さで、粘りはしっかり。食感はやわらかめのお米です。



和食系をはじめ、オールマイティーに活躍。

## ななつぼし

つや・甘み・粘りのバランスに優れ、冷めてもおいしさが長持ちします。



お弁当、お寿司、朝ごはんにもおすすめ。

## ほしのゆめ

やわらかくふっくらとした炊き上がり。あっさりとした味わいです。



おかずの引き立て役に。  
合わせるおかずを選びません。

# まだまだ進化中 北海道米の品種特徴

北海道では寒さに強いだけでなく、味もよい品種をつくる研究が重ねられてきています。かつて評価の低かった北海道米ですが、近年、めざましく評価が向上し、人気も全国に広がりをを見せています。現在、主食として食べられるうるち米だけでも十数品種ある北海道米。選ぶときの参考になるようにいくつかを見てみましょう。

北海道米を  
使い分けて  
楽しみましょう!



ヌオミイワンズー  
糯米丸子(もち米蒸し団子)

118  
kcal  
(1個分)

調理時間 約40分

【材料(10個分)】

むきえび……………100g  
塩……………小さじ1/2  
片栗粉……………小さじ2  
豚ひき肉……………150g  
干しいたけ……………6g  
砂糖……………小さじ2  
A うま味調味料 小さじ1  
こしょう……………少々  
ラード……………大さじ3  
B ねぎ油……………小さじ2  
ごま油……………小さじ2  
もち米(うるち米も可)  
……………60g

【作り方】

- ①もち米はといで一晩水に浸け、ザルに上げて水気を切っておく。干しいたけは水で戻して、みじん切りにする。
- ②むきえびは背わたを取り、半分は4等分くらいの角切り、もう半分は包丁でたたく。
- ③ボウルにえびと塩を入れてよく練り、片栗粉を加えてさらによく練る。
- ④③に豚ひき肉、干しいたけを加えて、しっかりと練る。
- ⑤Aを加えて混ぜ、Bを加えて混ぜる。
- ⑥1個30gの大きさに丸めて、もち米を張り付ける。
- ⑦蒸し器で10分蒸して完成。

※写真では蒸す時にスライスしたにんじんを敷いています。

※ねぎ油が手に入らなければ、鍋に油150mlにねぎの青いところとしょうがの皮などを入れて弱火でじっくりと熟し、香りに移したもので代用できます。

寿司・中国料理 福祿寿

■住所 札幌市中央区北1条西3丁目3-24 札幌中央ビル3F  
■TEL 011・211・6646  
■営業時間 平日 11:30~15:00(L.O.14:00)  
17:00~23:00(L.O.22:00)  
水曜 17:00~23:00(L.O.22:00)  
■定休日 日曜・祝日



※左の料理写真は布袋赤れんがテラス店にて撮影

お家をレストランに！  
シエフレシピにチャレンジ！

松岡 洋史さん

上富良野町出身。東京で10年修業した後、「旭川」グランドホテル 桃源」にて副料理長を務める。2014年「布袋赤れんがテラス店」へ。「寿司・中国料理 福祿寿」オープンとともに、「布袋」を含む3店の総括料理長に就任。



松岡シエフなら  
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。

お米

シエフ

編集／能戸英里  
撮影／石田理恵 デザイン／佐孝優



POINT

もっと本格的に作りたい方は、豚ひき肉の代わりに豚の切り落とし肉などを5mm角に切って作ると、食感を楽しむことができ、よりジューシーに仕上がります。

**30分でできる!**  
ごはんによく合う! 絶品シェフの味

ガンシャオシャーレン

## 乾焼蝦仁

(えびのチリソース煮)

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

■ 調理時間 約20分

252  
kcal  
(1人分)

### 【材料(1人分)】

むきえび……………8本  
塩……………少々  
卵白……………1/4個分  
片栗粉…小さじ2程度  
油……………適量  
ケチャップ……………40g  
中華スープ…200ml

A	にんにくみじん切り……………3g	B	塩……………小さじ1/3
	しょうがみじん切り……………5g		砂糖……………大さじ1
	豆板醤……………5g(小さじ1弱)		酒……………大さじ1/2
			うま味調味料 少々
			長ねぎみじん切り 20g
			水溶性片栗粉…適量
			酢……………小さじ1

### 【作り方】

- ①むきえびは背わたを取り、塩でもみ、溶いた卵白、片栗粉の順に加えて混ぜる。
- ②フライパンに多めの油を熱し、①をさっと炒めて取り出しておく。
- ③②のフライパンにAを入れて香りがでるまで炒める。
- ④ケチャップを加えてさっと炒め、中華スープを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤Bの調味料で味を調える。
- ⑥⑤に②のえびとねぎを加え、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑦最後に酢を加え、さっと混ぜて完成。



※写真では飾りとしてパクチーを添えています。

### POINT

最後に酢を加えるのは、油をさっぱりとさせるためです。油を気にされる方は、工程②で炒めずにゆでも構いません。

たったこれだけ!?  
簡単シェフの味

ユースーシャンタンチャオファン

## 魚子上湯炒飯

(とびっこ大葉のスープ炒飯)

XX

■ 調理時間 約20分

789  
kcal  
(1人分)

### 【材料(1人分)】

ごはん……………200g 大葉……………2枚  
 卵……………2個 塩……………適量  
 長ねぎみじん切り……………適量  
 ………………20g 紹興酒……………大さじ1  
 とびっこ……………30g 中華スープ……………400ml

A  
 鶏油\*……………大さじ2  
 塩……………小さじ1  
 しょうゆ……………少々  
 うま味調味料 少々

### 【作り方】

- ①フライパンに油を入れて煙がでるまで温め、溶いた卵を入れ、すぐにごはんを加える。
- ②卵とごはんを混ぜるようにして炒め、ごはんがパラリとなるように炒める。
- ③最後にとびっこねぎのみじん切りを加え、塩で味を調べて火をとめる。
- ④鍋に油を入れて温め、紹興酒を加える。
- ⑤スープを加え、Aで味を調える。
- ⑥お皿に③を盛って、ちぎった大葉を散らし、⑤のスープを添えて完成。

※鶏油が手に入らない場合は、鶏皮とねぎの青いところ、しょうがの皮などをフライパンでじっくり弱火で熟して抽出された油で代用できます。



※写真では飾りとして大葉ととびっこを添えています。



### POINT

スープの味のポイントは紹興酒です。スープ以外にも酒蒸しや煮物などにも活用できますので、ご家庭に1本あると便利です。



日高昆布  
しょうゆで簡単!

# いくらの しょうゆ漬

調理時間 約30分(漬け込み時間は除く)  
保存期間 約5日

### 【材料】

生筋子.....250～300g   本みりん.....大さじ1  
日高昆布しょうゆ塩分カット 大さじ3   酒.....大さじ1

934  
kcal  
(全量)

### 【作り方】

- ①調味料をあわせ、一度沸騰させてアルコールを飛ばし、冷ましておく。
- ②生筋子は、塩を入れた40℃くらいのお湯(お湯1Lに塩大さじ2くらいが目安)に入れ、指でやさしく薄皮をはがしてほぐす。
- ③筋子がばらけたらザルに上げ、水を張ったボウルに入れて、残った薄皮をきれいに取り除く。2～3回繰り返す。
- ④薄皮がきれいに取れたらしっかりと水気を切ってボウルに入れる。
- ⑤④に①を加え、15分ほど常温に置いて冷蔵庫に入れる。
- ⑥時々かき混ぜながら3時間ほど漬けて、漬け汁を捨て、保存容器に入れて完成。



# あ、今日これ 作っちゃおう!

「お米」をもっと気軽に、  
もっと便利に楽しむレシピを、ご紹介!

お米

家庭料理

編集 / 能戸英里  
撮影 / 石田理恵

デザイン / 佐孝優

栄養士・のこたべ子どもごはん研究家

のと 能戸 英里さん

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
栄養士、調理師、北海道フードマイスター。「のこたべ」で食育活動やレシピ開発を行う3児の母です。ちょこっとでは「こどもレストラン」のページも担当しています!

【材料】

牛切り落とし肉……………250g	砂糖……………大さじ2
ごぼう……………80g	みりん……………大さじ2
しょうが……………10g	日高昆布しょうゆ塩分カット……………大さじ3
ごま油……………少々	
酒……………大さじ4	

【作り方】

- ①牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ②ごぼうは皮を落としてさがきにします。しょうがは千切りにする。
- ③鍋にごま油としょうがを入れて火にかけ、ごぼうを炒める。
- ④酒、砂糖を加えて煮立たせる。
- ⑤牛肉を加えて、ほぐしながら5分ほど煮る。
- ⑥みりん、しょうゆを加えて汁気がなくなるまで煮て完成。

日高昆布しょうゆ  
でもう1品!

# 牛肉とごぼうの しぐれ煮

**point**  
すぐに食べない場合は  
1回分ずつ小分けにして  
冷凍してください。

837  
kcal  
(全量)

■調理時間 約20分  
【保存期間 冷蔵庫で約5日】


**point**  
濃いめの味付けなので、  
お弁当のおかずにもぴったりです。

## 日高昆布しょうゆ塩分カット 1L

丁寧につくられたおしょうゆと、日高昆布を大きな釜でじっくりと煮出してつくるだしを合わせた「日高昆布しょうゆ塩分カット」。そのまま使っても、煮物に使っても、だしのうま味そのままに、おいさをプラスしてくれます。



PR

 トモエ



# お米 × 読者

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

# わが家の いちおし レシピ！

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  
**加工肉**  
(ハム・ソーセージなど)  
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。採用された方にはコープさっぽろギフトカード500円分をプレゼント！応募締め切りは9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。

札幌市 木村様

## お米で甘酒

お米1合を水300mlで炊飯し、60度以下まで冷ましたら麴を加え混ぜる。ふたを閉めずに布巾などを被せて1晩保温すると完成。





深川市 R.S 様

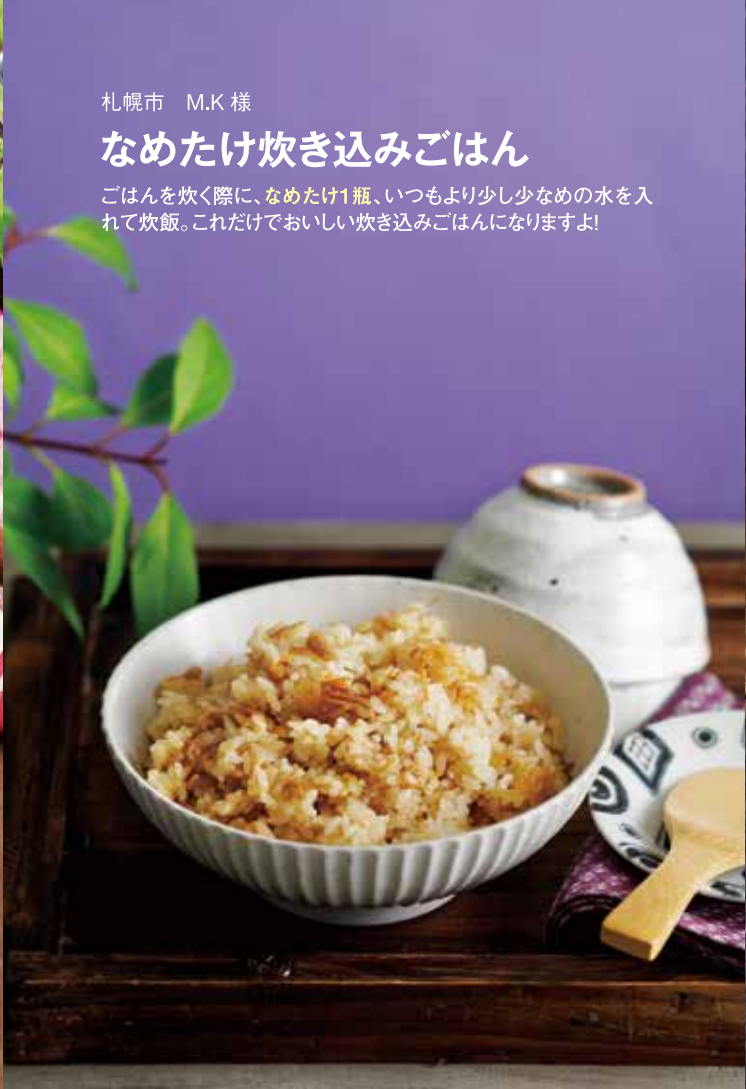
## 炊飯器で作る簡単トマトリゾット

炊飯器にお米、通常炊飯より少なめの水とトマトホール缶、玉ねぎ、しめじ、洋風スープの素を入れて炊飯するだけ。お好みで粉チーズを振りかけて完成。簡単にできあがりますよ。

札幌市 M.K 様

## なめたけ炊き込みごはん

ごはんを炊く際に、なめたけ1瓶、いつもより少し少なめの水を入れて炊飯。これだけでおいしい炊き込みごはんになりますよ!





旭川市 K.I 様

## お米プリン

ごはん、牛乳、砂糖、水、ゼラチン、バニラエッセンスを鍋に入れて煮る。器に入れて冷蔵庫で冷やしたら完成。

札幌市 K.A 様

## 焼きサバごはん

焼いたサバの身をほぐして骨をとり、刻んだサラダ春菊とごはんに混ぜる。



みなさんのレシピ待ってます！〈次は加工肉〉

 読者プレゼント!

みなさんのレシピ待ってます！  
〈次は加工肉〉



札幌市 K.U.様

## 残りごはんで五平餅

炊いたごはんを潰して割りばしに付け、両面を軽く焼く。砂糖とみそをみりんで溶いたみそダレを付けてできあがり。

札幌市 森田様

## ライスサラダ

豆水煮と小さめに切った玉ねぎ、きゅうり、ミニトマト、パプリカなど好みの野菜、冷やごはんを合わせる。オリーブオイル、レモン汁、酢、塩、こしょうで味を調えたらヘルシーサラダのできあがり！



アラサー★

お米  
×  
30歳

編集／こぐれあいこ  
デザイン／写真／イラスト／こぐれけいすけ

# あーちゃん、 料理を習う！

こぐれちゃん♡



あいこの炊飯音頭！  
お米量りは 正確に〜♪  
手早く やさしく 指でとぐ〜♪  
炊けたら 底から すぐ混ぜる〜♪



Facebookで  
歌ってます→

## 料理上手の第一歩！ 炊飯器の美味しいごはん

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
[材料] 1816kcal(全量)  
米……………3合  
水……………3合のラインまで

精米しませよ

教える人  
こぐれ あいこ

家庭料理研究家。小樽市在住。家庭で再現しやすいレシピを提案。料理教室「まめまめキッチン」主宰。



習う人  
あーちゃん

最近、料理に目覚めた働く30歳。休日にはパンを焼き、料理教室へ通う。炊き込みごはんが特に好きです！



1個あたり

あーちゃん★ココ知りたい!

# vol.6 冷凍ごはんを美味しく!

食べきれないごはんは冷凍がオススメ。

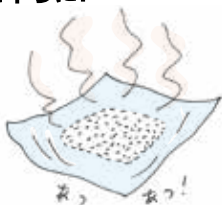
炊飯器や冷蔵庫で保存するより断然おいしい!

冷凍ごはんのコツをマスターしましょう。

## 鉄則1 熱いうちに、ふわっと平らに!

冷凍ごはんは熱いうちにラップで包む。粗熱がとれたら冷凍庫へ。一緒に湯気も包むことで、みずみずしく、ふわっと、平らに包むことで、ふっくらと均一に解凍できる。

×ギュッと ×団子状



## 鉄則2 一膳(約150g)ずつ

ごはん1膳分が大体150g。いつも同じ量だと使いやすく、解凍もうまくいく。

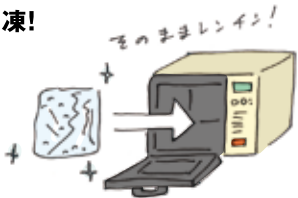
3合=約7食分

保存するときはポリ袋に入れて劣化防止→



## 鉄則3 凍ったまま解凍!

凍ったまま、電子レンジ600Wで2分半(1個当たり)を目安に解凍。電子レンジの冷凍ごはん解凍機能も便利!



④③にたっぷりの水を加え、軽く混ぜ、白く濁った水を捨てる。水が半透明になるまで2、3回繰り返す。



ここは1回があっても手を止めない!

⑤3合のラインまで水を入れ、夏は30分、冬は1時間を目安に吸水させ、炊飯する。



③炊けたらすぐに、底から返すようにさっくり混ぜる。



1/3分カッ飛ばしてふっくらさせよう!

①お米を量る。カップにお米を山盛りすくい、表面を指ですり切る。

1合=180mlのもの



②炊飯器の釜やボウルにお米、たっぷりの水を入れ2、3回大きくかき回し、すぐに水を捨てる。



ぬか水を口わないように!

×ギュッと (米が裂ける)

③指で、やさしくリズムよく10回ほどかき回すようにとぐ。



④ 少しずらしてふたをし、弱火で30～40分、じっくりことこと炊く。



吹きこぼれないように注意!

⑤ ちょうどよい硬さになったら火を止め、ふたをしたまま5分ほど蒸らす。好みで塩を加えざっと混ぜ完成。



右側へ盛った方が蒸気がゆるめき円節!

火を止める直前に溶き卵を入れ、ざっくり混ぜて5分ほど蒸らせば—

卵がゆ



刻んだ菜っ葉を入れれば—

七草がゆ



① 米は洗って鍋に入れ、分量の水を加え夏は30分、冬は1時間を目安につけておく。



急ぐときはすぐOK!

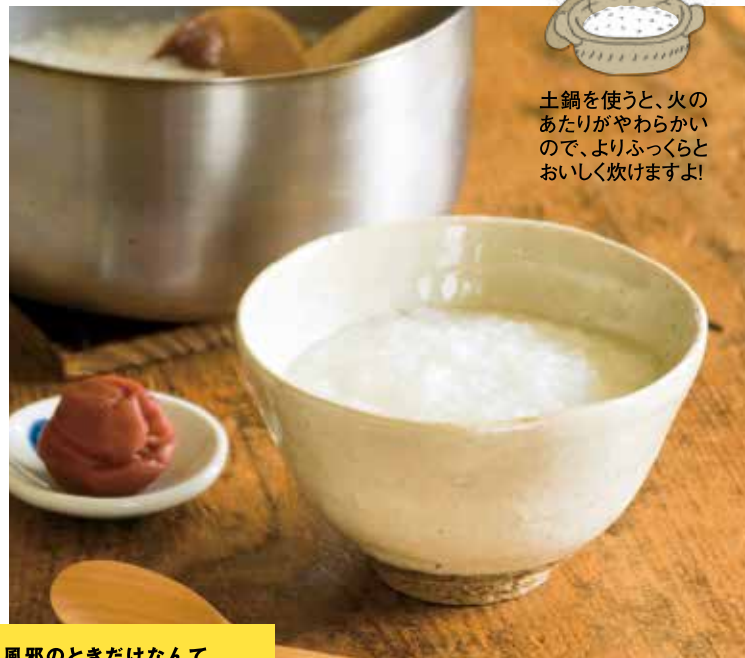
② 鍋を中火にかけ、煮立たせる。



③ 一度火を止め、しゃもじで鍋底を返すようにひと混ぜする。



土鍋を使うと、火のあたりがやわらかいので、よりふっくらとおいしく炊けますよ!



風邪のときだけなんてもったいない!

### 基本のおかゆ

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

[材料(2人分)] (1人分は151kcal)

米……………1/2合  
水……………4合  
塩……………好みで少々

米：水 = 1：8  
がわらがめなら 1：10



片手鍋は土鍋より気軽だね♪

- ④炊飯器に、米、Aを入れざっと混ぜ、豚肉、れんこんをのせ普通に炊く。



- ⑤炊けたら上下を返すようにさっくり混ぜ器に盛り付ける。



- ⑥粗びき黒こしょうをふり、小ねぎを散らして完成。



- ①米は洗ってザルにあげておく。



- ②豚肉は、1.5～2cm角に切り、分量の塩をもみ込む。



- ③れんこんは皮をむき1cm角に切り、5分ほど水にさらす。小ねぎは小口切りにする。



豚の脂のうまみがギュッ!  
れんこんと豚肉の  
炊き込みごはん

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

[材料(4人分)] 1842kcal(全量)

米	.....2合
A   水	.....360ml
塩	.....小さじ1
豚肩ロース肉(とんかつ用)	.....2枚(200g)
塩	.....小さじ1
れんこん	.....150g
小ねぎ	.....4、5本
粗びき黒こしょう	.....少々



平たく言えば“サラダ寿司”

# カリフォルニアロール



[材料] 4本分

- 米…2合
- オリーブオイル…大さじ3
- 白ワインペネガー(酢)…大さじ1
- 塩…小さじ2/3
- こしょう…少々
- きゅうり…1本
- アボカド…1個
- レモン汁…1/2個分
- しょうゆ…小さじ1
- スモークサーモン…8枚
- のり…4枚
- 白ごま…大さじ4
- マヨネーズ、わさびしょうゆ…各適量

アメリカ発祥のカリフォルニアロール。  
ごはんを外側にまく裏巻きは、ラップを使うのがコツ！  
ちょっと変わった巻きずしに挑戦しましょう！

# こぐれあいこの わくわく キッチンランド



家庭料理研究家

こぐれ あいこ

うちでは、具材をエビ、生ハム、チーズなどに代えて作ることもあります。

お米

こぐれあいこ

編集/こぐれあいこ 写真/山本雅世  
デザイン/イラスト/こぐれけいすけ



4

切り分ける。



ラップをはずし、  
1本を8等分に切り分け  
器に盛る。

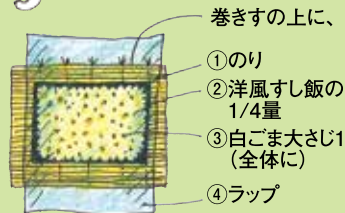
わさびじょうゆでいただく。



よくマカめる包丁で！  
マカるたびに包丁をふくこと！

3

裏巻きを作る。

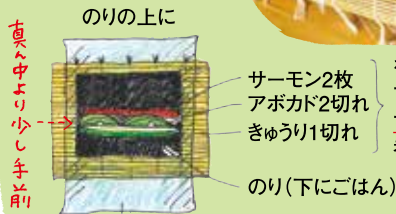


巻きすの上に、

を順にのせ、

ラップの上に手をあて、  
巻きすごと裏返す。

巻きすを台に置き、  
そのすぐ上に  
ラップを下にして置く。



十畳ん中より少し手前用

を置き、端から端まで  
マヨネーズをかけ、  
ラップをはずしながら  
巻きすでくるむ。

× ラップごと巻きすを巻かないよう注意！

他の3本も同様にする。

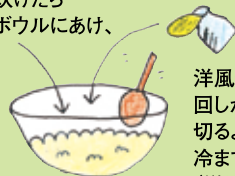
1

米2合分→少し硬めに炊く。



Aの材料を混ぜ合わせ、  
洋風合わせ酢を作る。

ごはんが炊けたら  
大きめのボウルにあげ、



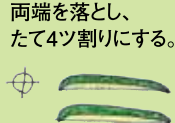
洋風合わせ酢を  
回しかけ、  
切るように混ぜ  
冷ます。  
(洋風すし飯)

2

きゅうり



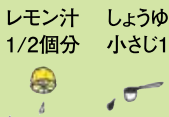
塩(分量外)で  
もんで  
さっと洗い、  
水気をふく。



アボカド



たてに  
切り込みを入れ、  
種と皮を取り除き、  
8ツ割りにする。



をまぶす。



# 材料を炊飯器に入れるだけ

## サムゲタン風おかゆ

サムゲタン風なら  
財布にもカラダにも  
やさしいムニダ。

丸鶏に、朝鮮人参、もち米などのつめ物をして煮込む  
韓国の薬膳スープ「サムゲタン」を  
おかゆ仕立てでお手軽に！

【材料】2~3人分

○米…100g(2/3合)

○鶏手羽元…4本

○むぎ甘栗…6個

A ○しょうが…1片

○にんにく…1片

○酒…大さじ2

○塩…小さじ1/2

粗びき黒こしょう、ごま油…各適量

くこの実(ひたひたの水で戻す)、

松の実…あれば各適量



米 100g しょうが 4切れ 鶏手羽元 4本 ねぎ 1本 酒 大さじ2 塩 小さじ1/2



**3** 炊けたらそのまま30分蒸らす。



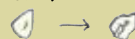
**1** 米100g 洗ってザルに上げ 30分おく。



しょうが → 皮をむいてうす切り



にんにく → つぶす



**4** にんにくをつぶしながらひと混ぜし、器に盛り付ける。



好みでごま油をかけ、



あれば、くこの実、松の実を散らす。



粗びき黒こしょうをかける。



**2** 炊飯器の内釜に、

- 米
- 鶏手羽元 4本
- むぎ甘栗 6個
- しょうが
- にんにく
- 酒 大さじ2
- 塩 小さじ1/2

Aの材料を、左から順にすべて入れる。

3合のラインまで水を入れ、普通に炊く。



まぜこめ



# 畑の人に、 会いに行く。

Vol.6

あしだファーム(千歳市代表)

あしだ 裕介さん



## あしだファーム

兵庫県出身の蘆田さんは23歳で北海道へ。6年間の研修ののち、2001年独立。現在大根、にんじん、かぶなどの野菜を有機栽培。菌床から作っているしいたげは年間通じて大人気です。

コブざつぼろ農業賞

・第8回農業賞(2011年)特別賞

畑でレストラン2017

・9/17(日)あしだファーム×IL SOLITO  
齊藤一シェフ(千歳市出身)

## 半年で帰って来ると 思われてもう22年。

僕が北海道に来たのは22年前です。  
北海道にはもともと何の縁もありま

せん。大阪の大学に通っていた4年生のとき、大阪駅前にあった「北海道農業担い手センター」に広告を見て問い合わせたのが就農のきっかけでした。

大学のとき1年休学し、北海道にも遊びに来たりしていました。するとなんとその間にバブルが崩壊！大卒の就職はそれまでスーパー売り手市場だったのが、僕ときにはスーパー買い手市場になってしまった(笑)。そこで自分が何をして生きていくべきか、真剣に考えました。自然の中で生きていきたいと思っていたので、キャンプ場の人もいいと思ったのですが、生活としてリアルに思い浮かんだのが農業でした。友達には「どうせ半年で帰ってくるやろ」、親にも「どうせ言い出したら聞かないから2年は行かしてやる」と言われて北海道に来ました。

「君は若いし、お金もないし、最初は法人で働いたほうが良い」と農業担い手センターで紹介されたのが、当時第1期研修生を募集していた余湖農園(恵庭市)でした。同期には、農業賞を受賞した押谷ファーム(長沼町)の押谷さんもいました。

学校を卒業してすぐの4月、のちに結婚した彼女と一緒に北海道に来ました。このあたり、風は強いし寒いし、言葉は通じないし最初は大変でしたね。

研修に入って2年目に初めて作物の担当になり、たまたま大根を任せられました。それが現在の主力作物の一つ、大根との出会いです。

研修6年目に独立の準備を進めて

いたら、たまたまこの土地を持つていた人が、余湖さんに声をかけていて。当時需要の増えていた大根をそのまま作り続けるという約束で、この土地を僕たちが使うことになったのです。

## あきらめず応募して、手にしたタイトル。

北海道の農業の魅力の1つは、冬ゆっくり休めることです。独立して最初の3年ぐらいは本当に楽しかったなあ。でもそんな出かけてばかりいられません。結局家において春を待つだけのぐうたら生活になるので、それもどうかと思い、冬もできる農業の研究をはじめました。そこで2008年に始めたのがしいたけ栽培です。今ではハウス4棟で1日3〜400キロを出荷しています。おかげで冬の仕事も生まれ、従業員に年中働いてもらえるようになりました。今年はずらんとも稼働し、自前で菌床を作ることができるようになりました。お店でも、ご近所やさいでも人気の作物です。

実は農業賞は、第1回(2004年)から何度も応募して、あきらめないで数回目でやっと受賞しました。たまたま、コープの組合員さんと交流があって、応募してみませんか?と声をかけていただいたのがきっかけです。最初はいいいぢだったけど、だんだん事業も充実してきて、書類も上手になったんじゃないかな。賞をもらい、メンタル面で自信も持てたし、応援してきてくれた人たちが受賞を喜んでくれたのが嬉しかったです。

## しいたけ炒めが、こんなにおいしいなんて。

「畑でレストラン」はもう35回ぐらいい実施しています。僕は生産者ですが、実はしいたけが苦手です(笑)。でも、いつぞやの回でシェフが作ってくれたシンプルなバター炒め。あれは、本当においしいと思ったなあ。

現代では、畑と食卓が切り離されています。それをつなげる食のイベントが自分たちでできればいいなあと思っています。したが、なかなか難しいものです。だから「畑でレストラン」に生産者として場を提供できるのはとても嬉しいです。

新鮮なしいたけはとてもおいしいと評判がいいので、「畑でレストラン」ではとれてを食わせてあげたいですね。

1個1個課題をやっていたらいつの間にか時間が過ぎて、いつの間にか自分の畑があったという22年でした。自然は理不尽ですし、辞めたいと思ったこともありましたが、北海道では同じ境遇で頑張っている仲間がたくさんいます。今後とも仲間で切磋琢磨して、頑張っていきたいです。

※産直さんの詳しいインタビューはコープさっぽろwebサイト「畑でレストラン」コーナーに掲載予定です。



1 想いが伝わる、あしだファームの看板 2 快適環境のハウスには年中、しいたけの菌床がずらり 3 しいたけは約90日で出荷され、コープさっぽろなどの店頭に並びます

# 北海道のもち米が、 うまい。

冷めてもやわらかく

粘りが長持ちするのが特徴の、北海道のもち米。24時間以上長持ちするやわらかさと、加工性に適した硬化性よりおこわや、おはぎ、大福などの和菓子にもぴったりです。広大な大地を生かした日本トップの生産量。病害虫が少ない冷涼な環境を生かし、農薬や化学肥料を抑えた安全・安心な米作りに取り組んでいます。

## 風連産 はくちょうもち

やわらかさが長持ちし、粘り強く、おこわや赤飯、和菓子にも適しています。炊飯器で炊けるもち米として、一般のご家庭でも広く活用されています。



1kg

## 北海道産 きたゆきもち

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。



1kg

※風連産 はくちょうもちは10月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。



お彼岸に

## 電子レンジで簡単! おはぎ

【材料(12個分)】  
もち米…1合      粒あん…360g(1個 30g)  
塩…小さじ1/4      水…180ml

### 【作り方】

※加熱時間は電子レンジ600Wの場合

- ①耐熱容器に洗ったもち米と分量の水を入れて、1時間以上つけておく。
- ②表面を平らにならしてラップをかける。
- ③レンジで5分加熱後、軽く混ぜもう一度ラップをかけ3分加熱する。
- ④ヘラで全体を混ぜてからラップをしっかりかけて5分蒸らす。
- ⑤塩を加え、全体を混ぜながらすりこぎで米粒が半分残るくらいまでつぶす。
- ⑥⑤を12等分し、ひと口大に丸める。
- ⑦ラップを使って⑥を粒あんで包み、形を整える。

レシピ監修 / 坂下美樹



【このマークが目印です】

コープさっぽろのもち米1kgまたは450gは「脱酸素剤エージレス®」を封入することで、酸化を防ぎ、品質を長持ちさせています。常温・未開封の状態では、精米日から3カ月程度は品質が保持できます。

## 豚バラと白菜の重ねチーズ野菜だし鍋

調理時間 約25分

### 【材料(3~4人分)】

豚バラ薄切り……………300g  
白菜……………1/2株  
ぶなしめじ……………1/2パック  
ミニトマト……………4個  
カマンベールチーズ……………1個  
水……………720ml  
A 鍋キューブ  
10種の野菜だし鍋 ……4個



### 【作り方】

- ①しめじは小房に分け、ミニトマトは半分に切る。
- ②白菜は1枚ずつはがし、白菜と豚肉を交互に4回重ねる。5cm幅に切り、鍋のフチに沿って敷き詰める。中央は少しへこませて、これを3~4回繰り返す。
- ③Aを加えてふたをし、火にかける。沸騰したら①のしめじ・ミニトマトを加え、弱火にして白菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④カマンベールチーズを8等分に切って中央に入れ、チーズが温まって少しとろけるまで煮る。

### 鍋キューブ

醤油・塩などの調味料と、肉や魚介・野菜のおだしがギュッと詰まったキューブ状の鍋の素です。入れる個数によって、味の濃さや作る量を自由に調整することができます。



### 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詰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。



## まるごと玉ねぎのスープ野菜

調理時間 約15分

### 【材料(2人分)】

玉ねぎ……………2個  
ベーコン……………2枚  
水……………300ml  
A 味の素KKコンソメ  
固形タイプ……………1個  
AJINOMOTO  
オリーブオイル……………大さじ1  
パセリのみじん切り……………少々  
粗びき黒こしょう……………少々



### 【作り方】

- ①玉ねぎは皮をむいてラップで包み、電子レンジ(600W)で5分ほど加熱する。ベーコンは細めの短冊切りにする。
- ②鍋にオリーブオイル、①のベーコンを入れて炒め、Aを加えてひと煮立ちさせる。「コンソメ」が溶けたら、①の玉ねぎを加えて3分ほど煮る。
- ③器に盛り、パセリ、粗びき黒こしょうをふる。

肉好きをうならせるド迫力。うまさもボリューム也大満足。

極厚の衝撃



食卓にいつでも便利  
ひと手間かけたおいしさ

# 肉ガブッと!



新発売

肉ガブッと!ぶ厚いとんかつ  
264g(6個入) 冷凍食品

豪快に食らいつきたくなる、極厚の  
とんかつ。国産豚肉の旨みが口  
いっぱいに広がります。ニチロ畜  
産(北海道)で製造しています。



新発売

肉ガブッと!ぶ厚いハムカツ  
270g(6個入) 冷凍食品

歯ごたえ、食べごたえがたまらない、厚切りのハムカツ。ジューシーでボリューム感満点な一品です。



MARUHA NICHIRO

お問合せ/マルハニチロお客様相談室 フリーダイヤル ☎ 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)

※肉ガブッと!ぶ厚いハムカツは9月第4週の宅配システムドックでご案内いたします。また、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。



## まるごとトマトのオイルスープ

調理時間 約12分

### 【材料(2人分)】

トマト……………2個  
洋風固形スープの素…1個  
A (顆粒タイプの場合…小さじ2)  
水……………300ml  
AJINOMOTOオリーブオイル  
エクストラバージン…大さじ2  
粗びき黒こしょう…少々  
レモン(くし切り)……1/8個



### 【作り方】

- ① トマトはヘタを取り、反対側に十文字の切り込みを浅く入れる。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら①を加えて10分煮る。  
※トマトの皮が気になる方は、皮がめくれてきたら菜ばしなどで取り除いてください。
- ③ 器ごとにトマト1個、スープを盛り、AJINOMOTOオリーブオイルエクストラバージン(1人分/大さじ1)を回しかけ、レモンをしぼり、粗びき黒こしょうをふる。

## なす豚トマトのごま油ポン酢炒め

調理時間 約13分

### 【材料(2人分)】

豚切り落とし肉……………150g  
なす……………3本  
トマト……………2個  
にんにく(薄切り)……1かけ分  
塩……………小さじ1/4  
ポン酢しょうゆ……………大さじ2  
AJINOMOTO  
ごま油好きのごま油…大さじ2  
万能ねぎ(小口切り)……3本分



### 【作り方】

- ① なすはタテ6等分のくし形、トマトは3cm角に切る。
- ② フライパンにAJINOMOTOごま油好きのごま油(大さじ1)を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら、なす、にんにく、塩を加えてひと混ぜし、ふたをして中火で3分加熱する。
- ③ なすがしんなりしたらトマトを加え、再びふたをして、トマトの形が崩れたら、ポン酢しょうゆ、AJINOMOTOごま油好きのごま油(大さじ1)を加えて混ぜる。器に盛り、万能ねぎをのせる。

### AJINOMOTO オリーブオイルエクストラバージン

指定農園しぼりで鮮度にこだわった、本格的な香りのエクストラバージンオリーブオイルです。



### AJINOMOTO ごま油好きのごま油(180g)

香り立ちがよい熱風焙煎とまるとまろやかなココの遺赤焙煎をブレンドした、香りとココにこだわったごま油です。



### AJINOMOTO 健康調合ごま油

コレステロール0、ビタミンEたっぷりで加熱しても風味がしっかり残る調合ごま油です。



おいしいは 幸せのエネルギー。  
J-オイルミルズ

お問合せ/J-オイルミルズお客様相談室 ☎0120-211-228 受付時間/月～金9:30～17:00(祝日、弊社指定休業日は除く)

# オーガニックワイン登場。

スペイン王室御用達の



## マルケス・デ・リスカル オーガニック ブランコ

自社の厳選畑で栽培された有機ぶどう(ヴェルデホ種)を100%使用した、オーガニックワイン。爽やかでフルーティな味わいです。

※マルケス・デ・リスカル オーガニック ブランコは10月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。

宅配ドックでは冷蔵でお届け。すぐにおいしくいただけます!



## チキングラタン

【材料(2人分)】

鶏もも肉……………200g  
ほうれん草……………1/2把  
マカロニ……………150g  
ピザ用チーズ……………150g  
塩、こしょう……………各少々  
バター……………5g

【ホワイトソース】  
バター……………10g  
薄力粉……………  
……………大さじ1と1/2  
牛乳……………1/2カップ  
生クリーム……………1カップ  
顆粒スープの素……………小さじ1/3  
塩、こしょう……………各少々

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切り、塩、こしょう各少々(分量外)をふる。ほうれん草は長さ5cmに切る。フライパンにバターを熱し、鶏肉を炒め、こんがりしたらほうれん草を加え炒める。
- ②ホワイトソースを作る。フライパンにバターを入れて弱火で溶かす。薄力粉を加えて、泡立て器でしっかりと混ぜ、粉っぽさがなくなったら牛乳、生クリームを加える。顆粒スープの素、塩、こしょうを加え、とろみがついたら火を止める。
- ③マカロニをゆでる。耐熱容器に①とゆでたマカロニを入れ、ホワイトソースをかけてピザ用チーズを散らす。200度に予熱したオーブンで5分ほど焼く。

### POINT

手作りのホワイトソースが決め手! バターと薄力粉をしっかりと炒め合わせ、牛乳と生クリームでのばします。



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

## 鶏ももガッツリのかけシチュー

■調理時間 約40分

### 【材料(8皿分)】

シチューオンライス  
チキンフリカッセ風…1箱  
鶏もも肉…3枚(800g)  
玉ねぎ…中1・1/2個  
ぶなしめじ…100g  
サラダ油…大さじ2  
水…500ml  
牛乳…300ml  
白飯…適量



### 【作り方】

- ①鶏肉は大きめ(約6等分)に切り、玉ねぎは一口大に切る。
  - ②厚手の鍋に油を熱し、鶏肉をよく炒める。玉ねぎとぶなしめじを加え、しんなりするまで炒める。
  - ③水を入れ、沸騰したらあくを取り、具材に火が通るまで時々混ぜながら煮込む。(沸騰後約10分)
  - ④ルウを割り入れて溶かす。
  - ⑤時々かき混ぜながら約5分煮込む。牛乳を入れてさらに約5分煮込む。
  - ⑥器に白飯を盛り、⑤をかけてできあがり。
- ※お好みでブロッコリーやほうれん草などの野菜を加えてください。

### シチューオンライス チキンフリカッセ風



生クリームのコクとマッシュルームの味わいに加えて、白胡椒などの程よいスパイスの香りを付与することで、ごはんによく合うしっとりとした味に仕上げています。

### シチューオンライス ビーフストロガノフ風



サワークリームのコクと焙煎オニオンの味わいに加えて、ディルなどの程よいスパイスの香りを付与することで、ごはんによく合うしっとりとした味に仕上げています。

### シチューミクス クリーム



ビヨン感のあるうまみのシチューが作れる、顆粒タイプのシチューの素です。顆粒タイプなので、調理時に溶けやすく、しっかりとしたうまみのごはんに合うシチューが家族みんなで味わえます。

## 豚バラ大根シチュー

■調理時間 約45分

### 【材料(5皿分)】

ハウス シチューミクス さやいんげん…10本  
クリーム…1/2箱 ハウス あらびきコショウ  
豚ばら肉(薄切り) …少々  
…250g サラダ油…大さじ1  
大根…1/3本 水…750ml  
にんじん…中1/2本 牛乳…150ml  
ぶなしめじ…1パック



### 【作り方】

- ①大根、にんじんは5mm厚さのいちょう切りにする。豚ばら肉は3~4cm長さに切り、あらびきコショウを振っておく。ぶなしめじは小房に分けておく。さやいんげんはゆでて、3~4等分に切っておく。
- ②厚手の鍋にサラダ油を熱し、大根を少々焦げ目がつく程度に炒める。豚肉を加え、肉に火が通るまでさらに炒める。
- ③水、にんじん、ぶなしめじを加え、沸騰したらあくを取り、弱火~中火で約20分煮込む。
- ④いったん火を止め、シチューミクスを少しずつ振り入れながら溶かし、再び弱火でとろみがつくまで、時々かき混ぜながら約10分煮込み、牛乳を入れてさらに約5分煮込む。さやいんげんを加える。

## 土鍋でさんまごはん

調理時間 約50分

### 【材料(4人分)】

米……………3合  
さんま……………2尾  
しょうが(みじん切り) …… 1かけ  
エバラプチッと鍋 寄せ鍋  
……………2個  
酒……………大さじ2  
水……………600ml  
サラダ油……………小さじ1  
小ねぎ(小口切り) …… 適宜



### 【作り方】

- ①米は洗ってザルにあげておく。
  - ②さんまはさっと水洗いしてから半分に切り、塩小さじ1/2(分量外)をふって約10分おき、キッチンペーパーなどで水気を拭き取る。
  - ③フライパンに油を熱し、②を表になる側から両面を焼く。
  - ④土鍋に①・「プチッと鍋」・酒・水を入れ、しょうがと③をのせ、炊飯する。
  - ⑤炊き上がったらさんまを取り出し、骨と内臓を除き、ごはんに戻し入れて全体をさっくり混ぜて、できあがり。
- ※お好みで小ねぎを散らしてお召し上がりください。

## 電子レンジで茶碗蒸し

調理時間 約15分

### 【材料(300mlのマグカップ1個分)】

鶏ささみ……………1/2本(25g)  
小エビ(殻つき)……………2尾  
タラ……………1/4切れ(20g)  
卵……………1個  
エバラプチッと鍋 寄せ鍋  
……………1個  
水……………150ml  
しょうがのしぼり汁…小さじ1/2  
三つ葉(ざく切り) …… 2本



### 【作り方】

- ①鶏肉はそぎ切りに、小エビは背ワタを除いて殻をむき、タラは皮と骨を取っておく。
- ②ボウルに卵を溶き、「プチッと鍋」・水・しょうがのしぼり汁を加えてよく混ぜる。(茶こしでこすと、なめらかになります)
- ③マグカップに①を入れて②を注ぎ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(200W)で7~10分加熱する。
- ④熱いうちに三つ葉をのせてラップをし、数分蒸らして、できあがり。

## プチッと鍋シリーズ

(寄せ鍋、キムチ鍋、塩ちゃんこ鍋、スンドゥブチゲ、とんこつしょうゆ鍋)

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 ☎0120-8929-70 受付時間/月~金9:00~17:00(祝日は除く)

※プチッと鍋 寄せ鍋は9月第3週の宅配システムドックでご案内いたします。

## 鮭と根菜のみそバタースープ

### 【材料(2人分)】

鮭……………2切れ  
塩・こしょう ……各少々  
薄力粉……………大さじ1  
好みの根菜 ……約250g  
ほうれん草 ……1/2束  
バター……………20g  
水……………150ml  
牛乳……………200ml  
みそ……………大さじ1

### 【作り方】

- ① 鮭は一口大に切り、塩・こしょうをして薄力粉をまぶす。
- ② 根菜は食べやすい大きさに切る。ほうれん草は2cmの長さに切る。
- ③ バターを溶かした鍋で鮭を両面焼き、取り出しておく。
- ④ ③の鍋に根菜を入れて炒め、しんなりしたら水を加えてふたをして煮る。
- ⑤ 根菜がやわらかくなったら、牛乳、③とほうれん草を加えて弱火で温め、みそを溶き入れて完成。



根菜で体の中から温め、  
冷えない体づくりをめざしましょう！

栄養士 能戸英里の

ひとさら  
ごはん

vol.3

ひとさらのスープに  
栄養ぎっしり！  
このスープさえあれば  
ココロもカラダも満たされる  
具たくさんスープです。

Let's make  
side dish soup!

## CO・OP きんぴら風 ごぼう飯の素

組合員さんの口コミと

リピートで評判が広がった、  
20年以上愛されるロングセラー商品。

炊飯時に入れて炊き込み、  
炊きたてご飯に混ぜ込み、  
どちらもおいしくいただけます。



### 組合員さんの声

国産原料使用で安心して  
使えます。味も良く、少しだけ  
自分の好きな材料を加えて  
もとってもおいしくなります。  
おにぎりにしてもおいしい!

混ぜご飯といえはコレ!  
手作り風で  
家族に褒められます。



※CO・OP すき焼き風炊き込み飯の素は9月第4週、CO・OP きんぴら風ごぼう飯の素は10月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。また、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

PR Cho-co-tto 46

おかずいらすの  
贅沢ごはんです。

※調理例…牛肉と温泉卵を加えています。



### 組合員さんの声

ごぼう飯も大好きだけど、  
ちょっとピリ辛味なので…。  
子どもたちにも食べやすい  
“すき焼き風炊き込みご飯”  
は、おかずとご飯が一緒に  
なって大助かりです!!



## CO・OP すき焼き風 炊き込み飯の素

そのままでもおいしく、  
さらに、お肉を加えて炊飯すれば、  
すき焼き風の炊き込みご飯が  
楽しめます。

## A さつまいもの茶巾風

皮をむいたさつまいも30gはゆでて潰し、砂糖小さじ1、牛乳小さじ1/2、はちみつ小さじ1/2を混ぜてラップをつかって丸める。きなこ大さじ1、砂糖小さじ1を混ぜたものをまぶして黒ごまを飾る。

## B 鮭のチーズ春巻き

皮を取り1cm角に切った鮭1/2切れとスライスチーズ(溶けるタイプ)を2等分し、春巻きの皮2枚で巻いて水溶き薄力粉で留めて、油で揚げ、中までしっかり火が通ったら完成。



## C スロッコリーの のり和え

ブロッコリー50gは小房に分けてゆで、のり佃煮小さじ2で和える。

〈1人分〉  
エネルギー179kcal たんぱく質9.6g 脂質8.3g 塩分0.9g  
※レシピは2人分です。 ※レシピ以外の食材、おにぎりは栄養価に含みません。

# 天使のおべんと

月替わりでテーマに沿ったお弁当を  
天使大学の学生が提案します

今月のテーマ

秋の遠足

外で食べるとおいしいね  
おべんと

外でも食べやすいように  
一口で食べられる工夫をしました。  
骨を丈夫にするビタミンDは鮭に多く含まれます。  
健康のためにはお日様に当たることも大切です!

私たちが考えました!



栄養学科4年  
あやさん



栄養学科4年  
みかさん



栄養学科4年  
はるきさん

コープさっぽろが本気を出したスイーツ



# C - S w e e t s 登 場

今年コープさっぽろ店頭に  
登場したC-Sweets。

経験豊富なパティシエなど

スイーツのプロが開発し

毎日手作りする

本物のおいしさ、

もうお試しいただきました？

・贅沢なシュークリーム

・贅沢なクッキーシュー

108円

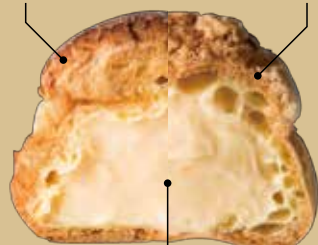






現在のC-Sweetsラインナップ。1.エクレア160円、2.ロールケーキ1本753円、3.ティラミス268円、ほかタルトなど。現在も新商品開発中で、合計10アイテム以上を予定しています

多めの生地を約45分間(通常の2倍以上!)じっくり焼き上げた、香ばしくてサクサクのシュー。  
 口どけのいいサクサク食感が快感。ほんのり甘い生地自体がおいしいクッキーシューもおすすめ!



贅沢なシュークリーム

贅沢なクッキーシュー

銅鍋で炊き上げた自慢のカスタード。仕上げにサクッと混ぜる生クリームでふんわり。



江別の工場にて。お菓子作り10年の千葉裕也さん含め5名のパティシエとスタッフが、1個1個丁寧に手作り



11月には全道の大型店舗中心に拡大予定。乞うご期待!

コープフーズ(株)商品開発室 室長 脇田 秀一さん



スイーツのプロが手掛ける  
 専門店に負けない味

現在、コープさっぽろの十数店舗で発売中。3月中旬からこのプロジェクトの責任者に就いた脇田秀一さんは、札幌や江別の洋菓子メーカーで役員や社長を歴任するなど、30年にわたり菓子業界で活躍してきたスイーツのプロです。そんな脇田さんのこだわりが詰まった商品は全8種類。中でもイチオシのシュークリームは、発売開始の5月19日から8月末までに、10万個の出荷を突破!リピーター続出のヒットを記録しています。

このクオリティーで  
 108円はありえない!

人気の理由は、まず素材へのこだわり。乳脂肪分45%の良質生クリーム、江別産など100%道産小麦を使用。もちろん卵も新鮮な道産です。ボリウムにもこだわり、大ぶりのシューに滑らかなカスタードクリームがたっぷり。それでいて濃厚な生クリームの甘みはまるやかなので、食べ飽きません。こんなハイクオリティーで1個108円!「また食べたいと思っていただけの質と価格に、とことんこだわりました!」と脇田室長。まだ食べていないという方ぜひお試しあれ!

今年は前年の倍以上も投票数が増えた「ラブコープ総選挙」。8つの地区にわけて見てみると、ランキングに少しずつ違いがあるようです。あなたの地区のベスト3はどうでしたか？人気があった商品、ご紹介しちゃいます♥

全地区で圧勝！

CO・OP  
きんぴら風ごぼう飯の素

旭川  
1位

釧路  
1位

札幌  
1位

室蘭  
1位

帯広  
1位

苫小牧  
1位

函館  
1位

北見  
1位

総選挙開始以来、総合でも不動の1位を誇ります。簡単に炊き込みご飯が作れて、その味は子どもから大人まで大人気♪おいしい食卓の味方です♪



2017年ラブコープ  
**総選挙**  
ご当地  
ベスト3!

地区で  
ちよこつとずつ  
結果が違うの  
面白いね♪



室蘭地区ベスト3		
1位	315票	CO・OP きんぴら風ごぼう飯の素
2位	163票	CO・OP ファミリーチョコレート
3位	109票	コープさっぽろ 北海道100秋鮭フレーク

札幌地区ベスト3		
1位	1368票	CO・OP きんぴら風ごぼう飯の素
2位	628票	CO・OP ファミリーチョコレート
3位	587票	コープさっぽろ オリーブオイル食パン

釧路地区ベスト3		
1位	437票	CO・OP きんぴら風ごぼう飯の素
2位	173票	CO・OP ファミリーチョコレート
3位	154票	CO・OP たまごスープもずくスープ

旭川地区ベスト3		
1位	434票	CO・OP きんぴら風ごぼう飯の素
2位	235票	CO・OP ファミリーチョコレート
3位	148票	コープさっぽろ オリーブオイル食パン

室蘭地区は大人も子どももご飯大好き！きんぴら風ごぼう飯の素のアレンジレシピも皆でいろいろ考えています。

古くから活動熱心な組合員さんが多く、安全・安心、ロングセラー商品や、高齢に伴い手軽に食べられる商品が選ばれています。

3位の商品は意外。広め活動で試食や簡単なアレンジレシピを紹介した効果？単に便利でおいしいから(笑)？

地元の最強水である「大雪旭岳自然がろ過した天然の水」を、きんぴら風ごぼう飯の素を炊く時に使っています。

ベスト3下のコメントは、コープ商品のPR活動をしてくださった各地区の組合員さんよりいただきました。



©トドック

### CO-OP はごろも シーチキン マイルド

北見  
2位

サラダ、和え物など  
さまざまな料理に  
役立ちます♡



### コープさっぽろ 北海道100秋鮭フレーク

室蘭  
3位

帯広  
3位

苫小牧  
3位

オホーツク海で捕れた鮭を使用。中骨も  
絶妙な柔らかさで入っているから、カル  
シウム豊富な一品！

### CO-OP たまごスープ もずくスープ

釧路  
3位

函館  
3位

フリーズドライ製法で  
旨みを閉じ込めた、  
CO-OPで人気の2大  
スープ！



### CO-OP ファミリーチョコレート

旭川  
2位

釧路  
2位

札幌  
2位

室蘭  
2位

苫小牧  
2位

函館  
2位

北見  
2位

マイルドなミルク風味に、カカオの香りが際  
立つひとくちサイズのチョコレート。その手  
軽さとお求めやすさに、発売以来30年以上に  
わたる人気のロングセラーです。



### コープさっぽろ オリーブオイル 食パン

旭川  
3位

札幌  
3位

帯広  
2位

トランス脂肪酸を限りなく抑  
えた、スペイン産オリーブオイ  
ルがほんのり香る食パン。しっ  
とりと柔らかく、一度食べたら  
やめられない！？



北見地区ベスト3		
1位	256票	CO-OP きんぴら風ごぼろ飯の素
2位	173票	CO-OP はごろもシーチキンマイルド
2位	173票	CO-OP ファミリーチョコレート

北見地区はきんぴら風ごぼろ飯の素が他地区  
ほど圧勝ではなく、好きな商品がさまざま、  
上位3品以下でも票が並んでいるようです。

函館地区ベスト3		
1位	404票	CO-OP きんぴら風ごぼろ飯の素
2位	253票	CO-OP ファミリーチョコレート
3位	212票	CO-OP たまごスープもずくスープ

コープ商品をちょこっとアレンジすれば、おい  
しいレシピができますよ！函館ではご近所やさ  
いとコラボしたメニューを紹介しています。

苫小牧地区ベスト3		
1位	458票	CO-OP きんぴら風ごぼろ飯の素
2位	378票	CO-OP ファミリーチョコレート
3位	254票	コープさっぽろ 北海道100秋鮭フレーク

きんぴら風ごぼろ飯の素は苫小牧では3合で  
炊くところを4合で炊くなど、皆さんお好みで  
色々アレンジしています。

帯広地区ベスト3		
1位	237票	CO-OP きんぴら風ごぼろ飯の素
2位	102票	コープさっぽろ オリーブオイル食パン
3位	101票	コープさっぽろ 北海道100秋鮭フレーク

店頭などの試食でオリーブオイルの食パンを  
出すとトランス脂肪酸のことを気にかけてい  
る方が多かったです。

# コープの灯油



# 新規登録お申込特典!

## 定期 配達

### 価格特典

定期配達期間中 2018年5月末まで

9・10月は合計

新規でご加入の方は  
9・10月に給油いただくと

1シーズン

灯油定期  
配達価格から  
1ℓあたり

さらに **3円引!!**

## 使うほど おトク!

# 3円引! 6円おトク!

「灯油」との  
セット割引で  
「コープのでんき」がおトクに!



定期配達ご利用の方、  
電力セット割あります。

### ポイント特典

エネコープの取扱い全アイテム対象

宅配ドックでも  
コープのお店でも 使える! ポイントが貯まる!!

なんと!  
定期  
配達

# 2倍!

ポイント

さらに!  
3年  
以上  
継続  
で

# 3倍!

ポイント

1年間のご利用合計金額を  
まとめてポイント還元!

ポイントの獲得期間 &  
今年度のポイント集計対象期間  
2017年3月21日～2018年3月20日まで

●ポイント加算日:2018年3月末

▶ご利用代金330円(税抜)につき  
1ポイント還元となります。

▶エネコープ取扱商品(LPガス・暖房設備・  
太陽光発電システムなど)全てが対象です。



※組合員証本証のポイントに加算されます。※2018年3月20日時点で定期配達ご利用の方が対象です。※ポイント2・3倍は灯油ご利用代金のみ対象です。

その他、電力・太陽光発電・プロパンガス・機器販売の取扱いもございます。

## 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

ろうきんカードローン

# コープマイプラン

金利率 **年3.98%~年9.00%**

ATM  
お引出し  
手数料

**0** 実質

※フルキャッシュバック  
サービスの対象です。

ご利用  
限度額

パソコン・スマホからのお申込み

**30万円~100万円**

ご来店でお申込み

**30万円~300万円**



スマホから  
申込み  
できるんだよ!



藤岡みなみ

(保証会社)日本労信協保証または(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。

- ※お申込みには、当金庫および保証会社の審査があります。
- ※満55歳以上(申込み時)の方は、他のカードローンも含め、限度額150万円以下となります。
- ※既にカードをお持ちの方で限度額増額を希望される場合は、別途お手続きが必要となります。
- ※ご利用限度額は、雇用形態により異なります。
- ※審査の結果、ご希望に添えない場合がございます。あらかじめご了承ください。

ご利用限度額が  
**100万円までなら**  
パソコン・スマホで  
お申込みOK!

専業主婦の方も  
お申込みOK!

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)

コープ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、2017年7月1日現在のものです。

# 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!

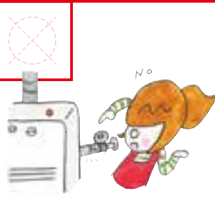
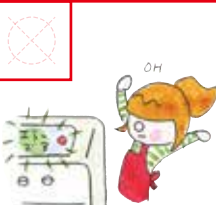
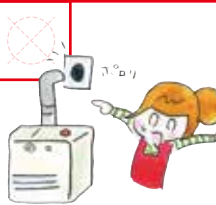
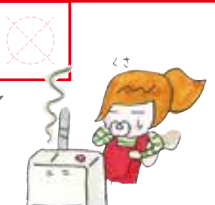
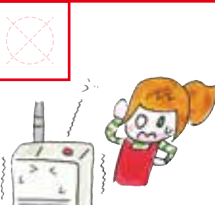

建物と同じように暖房や  
給湯機にも寿命があります。

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、F F式石  
油温風暖房機や石油給湯器、石油ふろがまに  
は『寿命』があるということ。F F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!

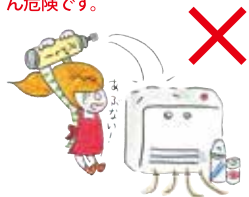
一つでも「×」があれば点検・修理・取替えを

 <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>変な音がある</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。



えほんがトドックプレゼント  
 たにぞうさんといっしょにブンバ★ポーン!  
 えほんでわくわく♪ファミリーライブ! 2017



対象  
要申込

NHK「おかあさんといっしょ」の♪でかけよう♪バスにのって♪ブンバ★ポーン!の作詞や振付のたにぞうさんと一緒にノリノリの曲を楽しく歌ったり踊ったりトドックも来てくれます。ぜひご家族でパワーあふれるライブへ。

日時	9月23日(土・祝) 苫小牧駒澤大学	10月22日(日) 室蘭市市民会館
	11月5日(土) サンプラザ劇場	11月26日(日) 北見芸術文化ホール
参加費	大人 1,000円 子ども 500円(3歳以上小学生まで) 抱っこ(2歳以下) 無料	
応募方法	詳しくはコープさっぽろえほんがトドックのHPをご覧ください。※ <b>定員になり次第締切</b>	



お問合せ

コープさっぽろ基金事務局 TEL 011-671-5651  
 メール ehon@todock.jp 月~金 10:00~17:00(祝日は除く)

大工さんと一緒に初めての大工体験!  
 新しくできる「環境を学べる  
 建物」を一緒に造ろう!

※ 来年までに造りたいイメージ園です。  
 オープン時はまだ未完成です。



対象  
大人

コープさっぽろのエコセンターに環境を学べる「トドックエコステーション」が10月1日にオープンします。その建物をみんなで造ろうという企画。プロの大工さんと一緒に、建物をつくる貴重な「土人」の体験です。

日時	9月16日(土)~9月24日(日) 9:00~18:00
場所	コープさっぽろエコセンター敷地内 (江別市東野幌147-1)
参加費	無料 ※お子さま同伴でペイント等一部お手伝い可
定員	毎日定員10名(先着)
応募方法	コープさっぽろホームページ内 トドック探検隊 9月13日(水)

お問合せ

コープさっぽろ経営企画室(担当:小菅)  
 TEL 011-671-6620 FAX 011-671-5752  
 メール csapmori@todock.jp  
 月~金 10:00~18:00(祝日は除く)

みんな動物園に集合!  
 動物と森と食で学ぼう!  
 トドック探検隊



対象  
小学生

動物園でのプログラムに参加してオリジナル動物園鑑を作ろう!まだ行ったことない地域へも出かけて各動物園のカードをGetしてね!対象プログラムやもらえるカードはトドック探検隊HPでチェック!

日時	各プログラムにより異なる (トドック探検隊HPをご覧ください)
場所	札幌市円山動物園 旭川市旭山動物園 おびひろ動物園 釧路市動物園 ほか道内各地
応募方法	詳しくはQRコードからアクセス、またはトドック探検隊HPへ。



お問合せ

トドック探検隊実行委員会  
 メール csapmori@todock.jp



全道各地区で  
「コープDEトーク」開催



対象  
組合員  
さん

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。

日時 **11月17日(金)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をご確認ください。

参加費 無料

お問合せ

コープさっぽろ組合員活動部  
TEL 011-671-5698 FAX 011-671-7575  
メール a.takeda@todock.jp  
月～金 9:00～17:00(祝日は除く)

担当者から

このたびはありがとうございます。まさかこのようなお褒めの声をいただけるとは思いませんでした。これからも組合員さんに満足していただけるような接客・応対を心がけて、笑顔と明るい挨拶で接したいと思います。

家計の見直しに役立つ！  
輝く女性のマネー塾



対象  
組合員さん  
(男性も可)

女性が将来を見据えてマネープランを考えるときに、ぜひ知っておきたい知識をお伝えします。  
第1回「自分で選ぶ働き方」第2回「自分で作る年金」  
第3回「自分でできる保障の見直し」

— 1回目 — — 2回目 — — 3回目 —  
日時 **10月14日 10月21日 10月28日**  
(3回とも土曜日10:00～11:30)

場所 かでる2・7(札幌市中央区北2条西7丁目)

参加費 1回600円(1回のみ受講も可)

定員 先着18名

応募方法 「お名前・郵便番号・住所・電話番号」をご記入の上、メールまたはハガキでお申込み。  
**10月5日(木) ※定員になり次第締切**

お申込み・お問合せ

〒065-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
コープさっぽろ共済推進室「輝く女性のマネー塾」係  
TEL 011-671-5827 メール n.nogami@todock.jp  
月～金 10:00～17:00(祝日は除く)

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  
円山動物園バックヤードツアー



対象  
親子

「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中!食育セミナー(ミルクのおはなし)のほか、普段は入れない動物のエサを保管している飼料庫など施設のの見学も予定しています。

日時 **10月14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)

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、店頭の専用応募ハガキをご覧ください。  
**9月19日(木)当日消印有効**

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)



とんでん店  
(札幌市)  
武田さん

「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** 大丸株式会社

〒060-0003 札幌市中央区北3条西14丁目2番地 TEL 011-261-5861

**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

**エイチケイエムホールディング株式会社**

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条4丁目3-27 TEL 011-699-8686

**東札幌日通輸送株式会社**

〒003-0808 札幌市白石区菊水8条4丁目2-35 TEL 011-811-5713

**サカタインクス株式会社**

〒061-3244 石狩市新港南3丁目704番地11 TEL 0133-64-1119

**富士フイルム グローバル グラフィック システムズ株式会社**

〒060-0042 札幌市中央区大通西6丁目1番地 富士フイルム札幌ビル TEL 011-241-9325

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

**国際紙パルプ商事株式会社**

北日本支店 札幌営業部

〒060-0002 札幌市中央区北2条西2丁目1-5 リーゼントビル TEL 011-241-2291

今年も全道各地訪問中!  
トドックスマイルキャラバンfor179  
「いっしょにトドックダンス179」



北海道内の全179市町村の皆さんへありがとうを伝える「トドックスマイルキャラバン for 179」。去年はトドック10周年で全道179市町村全ての街にトドックが感謝を伝えにうかがいました。今年は、希望の多かった「トドックダンス」を一緒に踊って交流を深めます。3年計画で動き出したこのプロジェクト、今年度は53市町村に訪問予定です。詳しくはHPをチェックしてね。

詳しくは  
こちらへ!



お問合せ

コープさっぽろ広報室  
TEL 011-671-2541  
月～金 10:00～17:00(祝日は除く)

秋の♪  
宅配トドック  
おためしキャンペーン♪



©トドック



対象  
初めてお申込み  
される方

秋の宅配トドックおためしキャンペーン♪資料請求いただいた方全員にシンプルまっしろコープのティッシュ5個入をプレゼント♪さらに、おためしキャンペーン♪お申込みの方全員に、人気の商品5品を無料でお届けいたします!詳しくは下記QRコードへ。なお、資料請求後、確認電話の時には「ちょこっと9月号秋のおためしキャンペーン♪見ました。」とお伝えください。

期間 **9月1日(金)～**  
**9月20日(水)** 詳しくは  
こちらへ!



お問合せ

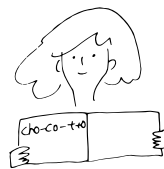
トドックコールセンター  
☎0120-307-919  
月～土 10:00～18:00(祝日は除く)

組合員さんの声

担当の高橋雅貴さんにお礼が言いたいです。具合が悪く、自宅で倒れていたところを配達に来た高橋さんが発見してくれ、救急車を呼んでくださいました。おかげで事なきを得ました。ありがとうございました!

Cho-co-tto  
VOICE

# おたより、あれこれ



## 最

近ちよこつとを入手するのが小5の息子の役目になっています。店舗でちよこつとを見つけても私は手に取りません。必ず息子が手に取るからです。その場で、カレンダーをチェックする息子。ポイント10倍とチャージでプレゼントがもらえる日をいの一に教えてくれるので助かっています。

(札幌市 ぼちこさん)

## 写

真は今年の夫の誕生日に作ったケーキです。材料はすべて近くのコープで購入しました。スポンジは私が焼いて、飾りつけは夫と息子とでしました。家族みんなで作ったケーキは思い出になりました。

コープで購入した種無しのぶどうは食べやすくおいしいので大好きです。



(札幌市 マートルさん)

## ト

ドックを利用するようになってから間もないですが、月初めに行きたくても同封されるので、忘れることがなく助かります。サイズも手頃で見やすいです。

(旭川市 Y・Hさん)

ドック&牛乳  
大好き!



(札幌市 Yさん)

この他にもたくさんのお便りをいただきました。ありがとうございます。みなさん、も日常のちよこつとした出来事、コープさつぽる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。おたよりお待ちしてます。



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 160件

1位

P24

いちご豆腐プリン



3位

ハスカップ  
おこわ  
〈P32〉

2位

いちご大福  
〈P34〉

5位

いちごジャム  
〈P28〉

4位

VERY BERRY  
PIE  
〈P38〉



# できるを伸ばす 弁当の日

## 竹下和男先生講演会を全道で開催しました!

7歳と5歳の娘の親です。今日からは茶碗洗いと食事も3人で作りたと思いました。自立できるように育てたいと思いました。(40代女性)



### 皆さまの声

こんなにも身に染みた講演ははじめてでした。7歳5歳1歳の子もがいます。毎日の忙しさにかまけて、手伝いたいという子どもに…今度ね!…何度も言っていました。一番大事なことを考えました。今日…今から…私が変わる!!ここに宣言します(笑)私は母を亡くしています。思い出は遠く出掛けたことではなく日々の食事も普段の生活のことです。それに改めて気付くことができました。(40代女性)

私は自分が育った時の苦労を子どもには…と考えることがあり、何も教えてこなかったように思います。とてもよかったです。少しでも孫たちに自分の味を教えてあげればと思っています。(70代女性)

母の弁当、もう一度食べてみたいと思いました。田舎生まれの私は町の学校に9年間弁当を持って行き、なつかしく感じました。子どもたちに作った弁当のことを思い出し、子どもたちも弁当を作るのかなと思い、人生って繰り返すのですね。弁当の日って良いですね。(60代女性)

昔はコンビニではなく、食事は作るものでした。見よう見まねで、舌で味を覚え、今は料理上手で通っています。先生の話がうかがって、ド・ストライク。自分のお馬鹿さに穴があったら入ってしまいたい!!二男一女の子どもがいますが、悪い環境に子どもを置いてしまいたい反省です。今からでも遅くない、頑張ります。(60代女性)

毎日、朝・昼・晩、食のことを考える日々が嫌でした。先生の講演をお聴きして、今日は早く家に帰って晩ごはんの支度したいと思いました。(30代女性)



コープさっぽろ全道統合10周年記念講演として、道内8カ所で「弁当の日」竹下和男先生の講演会を開催いたしました。

たくさんの方にご参加いただき、大切なことに気づかされたという声を多くいただきました。その一部をご紹介します。

### 「弁当の日」とは

子どもが自分で食べる弁当の、献立作り、買い出し、調理、弁当箱詰め、片付けのすべてを、子どもたちだけで行うという食育の取り組みです。2001年に当時香川県の滝宮小学校校長だった竹下和男先生が児童たちに実践したのがはじまりです。



# ちょこつと・りんごトリップ!

秋です!りんごです!りんごにまつわるアレコレを“農家で体験”してみませんか?

## for Women!

### ちょこつとりんごダイエット2days

骨盤矯正ヘルシー乗馬、野菜とりんごを中心としたヘルシー&クレイブラン!

herb picking &  
herb tea



day 1

12:30 現地集合、ベジランチ、りんご狩り、ハーブ収穫してフレッシュハーブティー、収穫した野菜を使ってみんなでベジディナーづくり温泉&りんごワインつき

day 2

朝の牧場ヨガ、ヘルシー乗馬、野菜ピザランチ、15:00頃 現地解散

apple picking



apple wine



horse riding



day 3

### 「レストランのおしごと体験」

とれたて野菜を使ったオリジナルピザとアップルピザをつくって、ホールスタッフも体験! 15:00頃 現地解散

apple pizza making



## for Kids!

### りんごのおしごと体験キャンプ3days

農家のお仕事、販売、レストランのお仕事体験つきのキャンプ!

fresh  
vegetables



day 1

### 「牧場のおしごと体験」

12:30 現地集合、牧場で馬と仲良くなって、乗馬体験!

day 2

### 「農家と八百屋さんのおしごと体験」

農家で収穫した野菜に、自分たちで値付けとパッケージ&販売。そのあとは農家でおつかれさまBBQ!

日 時 ● 10月7日(土)～9日(月祝)

場 所 ● 大沼流山牧場 Paard Muséeほか  
(亀田郡七飯町字東大沼294-1)

参加費 ● モニター価格 **8,800円**

(食事6回、プログラム代、温泉代、宿泊費込み)

※現地までの交通費は各自負担いただきます

定 員 ● 小学生以上16名 ※先着順

※詳細はお問合せください。

兄弟割引  
二人目以降  
20%OFF

参加者  
募集!

【お申込み・お問合せ】

コープトラベル

Tel. 011・851・7411

月～金10:00～18:00 土10:00～15:00 日曜日定休

主催:七飯大沼農泊観光推進協議会

企画・実施:コープトラベル (観光庁長官登録旅行業第2019号 庁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2F)

〜 40代以降 女性特有の変化が気になる方に 〜

## エクオールが、あなたの健康と美をサポート。



40代以降の女性が感じる、ココロとカラダの変化。しかし、そんな変化を感じながらも我慢をしてしまう女性は多いようです。ココロとカラダのバランスがとりづらくなる時期、それが「ゆらぎ期」です。ゆらぎ期の女性をサポートする成分として注目されているのが、大豆イソフラボンが腸内細菌と出会ってつくられる成分「エクオール」。女性の健康と美のパワーの源です。そこで、大塚製薬はエクオールを直接摂れる「エクエル」を開発しました。



大豆を乳酸菌で発酵させて作った、  
大塚製薬の  
エクオールを試してみませんか？

エクオール  
10mg  
(4粒あたり)

エクエル EQUELLE

通常購入の場合  
4,320円

便利でお得な  
定期お届け便

特別  
価格 4,104円(税込)  
通常価格から216円OFF!

●成分1粒(0.66g)あたり: エネルギー2.86kcal、タンパク質0~0.3g、脂質0~0.2g、炭水化物0.375g、ナトリウム0~2mg、S-エクオール2.5mg、大豆イソフラボン(アグリコンとして)1.6mg

●原材料: 大豆胚芽発酵物、ぶどう糖、セルロース、HPMC、着色料(酸化チタン、カラメル)、タルク、ステアリン酸Ca

※香料・保存料は使用していません。

112粒(1日4粒目安28日分)

※健康食品です。

※大豆アレルギーのある方は  
ご注意ください。

「エクエル」はコチラからご購入頂けます。

大塚公式通販サイト オオツカ・プラスワンで購入

お電話で

0120-004-890

インターネットで

エクエル 検索  
<http://op1.info/iri76>



お電話の際はオペレータに媒体番号  
「iri76」とお伝えください。

オオツカ・プラスワン「エクエル専用窓口」  
(通話料無料/9時~20時受付年中無休 ※1月1日~3日は除く)

●送料無料。●ご購入商品のお届けは、ご注文受付後2~4日後。●お支払方法: お振込(コンビニ・郵便局・銀行)は、商品に同封されている請求書の発行日から14日以内に、代金引換、クレジットカードもお選び頂けます。●返品・交換は、商品到着後8日以内。お客様事由による返品は、商品未開封の場合に限りお受けします。なお、返品の際の送料はお客様のご負担となります。●個人情報について: お客様から頂いた情報は弊社が慎重に管理いたします。また、ご提供頂いた情報は商品や資料の発送、各種ご連絡等の通信、各種サービスのご提供を目的として使用させていただきます。

医療機関・調剤薬局で購入

取り扱い施設・店舗はこちらからご確認ください。

エクエル 店舗 検索

<http://www.otsuka.co.jp/eq/SHOP/>



※医療機関によっては医師との面談が必要場合があります。※医療機関・店舗によっては欠品している場合がございますので、その旨ご了承ください。

# 私也能する。 はじめるなら、くもんの先生。

子育てしながら

あんしん  
サポート制度



教室で指導するのは週2日! 仕事と、家庭や趣味も両立できます。  
今回はくもんの先生の、ある1週間をご紹介します。

MON

午前中は趣味の時間、午後は明日の教室のため、教材を準備。

WED

朝は子どものお弁当作り、その後、お昼までくもんの先生のための勉強会に参加。

THU

午前中はショッピング、午後は帰宅した子どもたちと過ごしながら、明日の教室のための教材を準備。

SAT-SUN

子どもの野球教室の試合観戦や、たまにママ友を招いてホームパーティーなど。



TUE

教室日

FRI

教室日

午前中はくもんの保護者の方と面談



教室日のスケジュール

12:20 教室へ  
12:30 今日の教室準備  
14:00 教室開始  
19:00 教室終了/片付け

※教室の形態や生徒数によっても異なります。

まずはお気軽にご参加ください!  
くもんの先生  
説明会  
随時開催中!

くもんの先生 検索



←  
スマホの方は  
こちらから!

旅の魅力  
いっぱい

# ゆったり旅

バリアフリーな  
ツアー旅行

ゆったり歩行の方、車椅子の方、ご同行者様など  
ご旅行に参加する皆様が安心して楽しめます。

ゆとりの  
行程

滞在時間、  
休憩  
たっぷり

車イスの  
方もOK

観光地では  
旅サポーター  
同行

車イスで  
乗車できる  
リフト付  
バス利用  
予定

ホテルは  
ユニバーサル  
ルーム  
利用可能

新千歳  
空港より  
添乗員同行

## 秋の京都満喫 4日間 古都をめぐる旅

出発日

12月3日(日)

車椅子OK

■大人お1人様  
千歳空港発着2~3名  
1室利用

174,000円

■ツアーポイント

京都の代表的なポイントを観光し  
つつ晩秋の京都をゆっくりめぐる  
4日間。通天橋から見下ろす紅葉  
が絶景として名高い東福寺など  
見所満載です。

■最少催行人員/10名 ■食事(朝3  
回・昼4回・夕3回) ■宿泊ホテル 京都  
駅前 グランヴィア京都

●●● 紅葉名所をゆっくり観光 ●●●

1日目

銀閣寺・哲学の道 祇園異橋

2日目

東福寺 三十三間堂 清水寺

3日目

北野天満宮 金閣寺 龍安寺 嵐山散策

4日目

二条城



■お申込・お問合せ/旅行企画・実施  
観光庁長官登録旅行業第2019号

COOP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/>

月~金10:00~18:00、土10:00~15:00(日曜定休)

☞ コープトラベル

検索

ワンランク上のプレミアム客船  
豪華客船 カリビアン・プリンセスで航く

## パナマ運河とカリブ海 クルーズの旅 14日間

出発日 11月19日 12月9日 1月2日  
3月7日 3月31日

地方空港(千歳以外)  
より参加の方は  
後泊サポートプレゼント  
8,000円/一人

■内側キャビン利用  
(2名様1室利用時、  
大人お1人様)

388,000円

■出発日/旅行代金(2名様1室利用時、大人お1人様) ●出発保証日

出発日	内側室	海側室	バルコニー	ジュニア スイート
11月19日 12月9日	388,000円	478,000円	498,000円	558,000円
3月7日 3月31日	158,000円 (1人部屋追加料金)	225,000円	252,000円	288,000円

■最少催行人員/10名 ■添乗員  
/新千歳空港より同行 ■宿泊/  
カリビアン・プリンセス(船中10泊)、ト  
ロント(2泊) ■食事/朝食11回・  
昼食9回・夕食12回(船内全食  
事付)

■利用予定航空会社/エアカナダ  
<旅行代金に含まれない費用>  
●港湾税(34,500円) ●航空燃  
油サーチャージ(14,000円) ●空港  
税(10,460円) ●船内チップ  
/US\$13.5/泊(但し、ジュニアスイ  
ト室は、US\$14.5/泊)

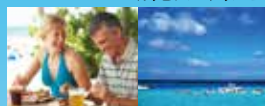


パナマ運河

航空券付 道内各地空港発  
添乗員同行 同一料金(油追加料金なし)



カリビアン・プリンセス



日	日程
1	新千歳空港(全道各空港)→羽田発(18:50) →トロント着(16:45) (トロント前泊)
2	(トロント)→マイアミ(午後)カリビアン・プリン セスに集船。[10泊11日パナマ運河とカリブ 海クルーズへ] (船中泊)
3	プリンセス・ケイズ(パハマ)寄港 (船中泊)
4	終日: カリブ海クルーズ (船中泊)
5	終日: カリブ海クルーズ (船中泊)
6	カルタヘナ(コロンビア)寄港 (船中泊)
7	パナマ運河。(最高点)ガソッコ湖往復 (船中泊)
8	リモン(コスタリカ)寄港 (船中泊)
9	終日: カリブ海クルーズ (船中泊)
10	グランド・ケイマン(英領ケイマン諸島)(船中泊)
11	終日: カリブ海クルーズ (船中泊)
12	フォート・ローデダール帰港 (トロント泊)
13	トロント→帰国の途へ (機中泊)
14	羽田着(17:05)→新千歳着(21:35)

※写真は全てイメージ

●コープさっぽろ店内「くらしのひろば」もご利用ください。  
・ルーシー店 011-855-2628 ・小樽南店 0134-33-9756  
・函館海の川店 0138-59-4731 ・旭川東光店 0166-35-8531  
・釧路貝塚店 0154-44-2022 ・北見みわ店 0157-66-1655

全道  
15店舗

Cho-co-tto 64



# コープさっぽろ 中央文化教室

深まる秋とともに趣味を楽しみませんか？ 手作りしたり、異文化を学んだり…。大人向けの教室の他、お子さま向けの教室もあります。

2017年  
秋期受講生  
募集!

## \*こども将棋

◎日 時 / 第2・4(水) 16:00～17:30 ※体験日 9/27(水) 16:00～ 体験料540円

◎対 象 / 小学1年～中学生  
(初心者～初段以下)

◎講 師 / 石高 澄恵  
◎受講料 / 3,240円



↓他、こども将棋開講中の教室はこちら↓

ルーシー店 第2・4(木) 16:00～17:30  
新道店 毎週(木) 15:30～17:30  
いしかり店 第2・3・4(月) 16:00～18:00  
平岡店 第1・3(木) 16:00～18:00  
岩見沢南店 第2・4(月) 16:00～17:30

## \* Kimamaさんのがま口レッスン

中級編  
2回  
コース

◎日 時 / ①11/6・20(月) ②12/4・18(月) ①②とも10:00～13:30で同内容

◎講 師 / 太細 文枝(がま口&手作り雑貨shop「Kimama」代表)

◎受講料 / 5,400円  
◎教材費 / 2,500～3,500円  
◎定 員 / 各12名

↓初級編、開講の教室はこちら↓

ソシア店 10/16(月) 13:00～  
新道店 10/23(月) 10:00～  
ルーシー店 11/13(月) 10:00～  
平岡店 11/27(月) 12:30～



※イメージ

## \*旅を楽しむフランス語会話

6カ月  
コース



旅に必要な会話をシーン別に習得します。最終日はカフェレッスンで総まとめ♪  
(※食代別負担)

◎日 時 / 月3回(木) 16:50～17:50 ※体験日 9/14(木) 16:50～ 体験料540円

◎講 師 / フランソワ・ラベイ  
◎受講料 / 5,400円(月3回)  
◎教材費 / テキスト代実費

協力店

Boulangerie Cafe&Brasserie à ton côté ア・トン・コテ



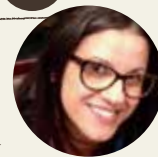
## \*イタリア語会話を楽しく覚えましょう!

3カ月  
コース

12月のレッスンは実際にイタリア料理店に行き  
イタリア語を使ってオーダーします。(食事代自己負担)

◎日 時 / 10/7(土) 13:00～14:00スタート  
※体験日 9/30(土) 13:00～ 体験料540円

◎講 師 / チェスバ・マリアンナ  
◎受講料 / 5,400円(月3回)



## \*納豆食べて発酵美人第三弾! ~腸からキレイに~

毎日食べたい発酵食品。発酵って?納豆キナーゼって?

今話題の腸内フローラに関しても学んでみましょう。

他、中央教室と同内容で  
↓開講の教室はこちら↓

◎日 時 / 9/29(金) 14:00～15:00

◎講 師 / 北海道はまなす食品  
◎受講料 / 600円  
◎教材費 / 2,500～3,500円  
◎定 員 / 各15名



ルーシー店 9/6(水) 14:00～  
きたごう店 9/19(火) 10:30～  
ベルテ店 10/7(土) 10:00～  
きたみ春光店 10/27(金) 13:00～

### 《道内文化教室はこちら》

札幌地区		石狩地区		南館地区	
ルーシー文化教室	011-851-8760	いしかり文化教室	0133-74-3541	山の手文化教室	011-209-1121
ソシア文化教室	011-572-3616	岩見沢地区		いしかわ文化教室	0138-84-8440
新道文化教室	011-788-9340	岩見沢南文化教室	0126-22-5706	北見地区	
きたごう文化教室	011-875-6151	旭川地区		きたみ春光文化教室	0157-69-8511
新はっさむ文化教室	011-684-8215	シーナ文化教室	0166-47-9270	帯広地区	
平岡文化教室	011-885-3481	東光文化教室	0166-35-8538	ベルテ文化教室	0155-66-4072
		神楽文化教室	011-209-1121		

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

大丸藤井セントラル・  
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

詳しくはホームページを検索!

COOP  
SAPPORO

中央文化教室

札幌市中央区北1条東1丁目カレスサポロビル3F

ちゃんと応える  
医療保険  
EVER

「長生き」できる時代だからこそ将来に備える。  
入院一時金特約を付加することで入院初期にかかる費用を手厚く保障!  
さらに通院保障を入院給付金日額と同額※まで設定できます!! ※ただし上限額があります。

〈ちゃんと応える医療保険EVER 通院ありプラン〉入院・通院給付金日額5,000円〔保険期間:終身〕

病気・ケガ 入院	5日未満の場合 一律5日分	2.5万円	5日以上の場合 1日につき	5,000円	
病気・ケガ 手術	重大手術を除く 手術 1回につき	入院中の 手術	5万円	外来による 手術	2.5万円
	重大手術	がん(悪性新生物)に対する開頭・開胸・開腹手術や心臓への開胸術など 1回につき	20万円		
病気・ケガ 放射線	入院しなくても 1回につき	5万円			
病気・ケガ 通院	入院前も退院後も 往診も含む 1日につき	5,000円			

総合先進医療特約

保険期間:10年

1回につき  
先進医療にかかる  
技術料のうち、  
自己負担額と同額  
通算2,000万円まで

10年満期  
自動  
更新

**NEW** 入院一時金特約

入院一時金特約を付加すると  
一律5万円をお支払い!!

保険期間:終身  
※特約給付金額5万円の場合。

**NEW** 女性特定手術特約

特約で女性特定手術を  
手厚く保障!!

保険期間:10年

一生  
生涯  
保障

特約で  
手厚い  
備えを!!

月払保険料例(ちゃんと応える医療保険EVER 通院ありプラン)+入院一時金特約 特約給付金額5万円  
三大疾病保険料払込免除特約なし 入院/通院給付金日額5,000円 集団取扱入院給付金支払限度:60日型  
定額タイプ〔保険料払込期間:終身(総合先進医療特約は10年更新)〕(2017年7月現在)

契約日の満年齢 (一例)	男性	女性
40歳	3,105円	2,815円

総合先進医療特約の  
保険料  
男女共通  
全年齢 一律97円

●総合先進医療特約には更新があり、更新後の保険料は更新時の満年齢・保険料率によって決まります。●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。●(女性特定手術特約)の乳房の保障には、3か月の待ち期間(保障されない期間)があります。●特約中途付加のお取扱いはありません。●(女性特定手術特約)の特約の保険料は募集代理店へお問い合わせください。●掲載の契約年齢以外の保険料については募集代理店へお問い合わせください。●保障の対象となる先進医療は、厚生労働大臣が認める医療技術で、医療技術ごとに適応症(対象となる疾患・症状等)および実施する医療機関が限定されています。また、厚生労働大臣が認める医療技術・適応症・実施する医療機関は随時見直されます。●アフラックの「がん保険」「医療保険」に付加する先進医療の特約は、被保険者お1人につき通算して1特約のみご契約いただけます。●商品の詳細は「契約概要」等をご覧ください。●保険料および保障内容などは2017年7月現在のものです。

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時~18時)

0120-37-2523

- ◆募集代理店/生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部  
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501 TEL011-671-5585 FAX011-671-5586
- ◆共同募集代理店/コープ協同保険株式会社  
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501 TEL011-668-2251
- ◆引受保険会社/アフラック札幌総合支社  
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

AF030-2017-0086 7月25日(180125)

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

〈CO・OP 共済ニュース〉

組合員さんの声から誕生しました  
満65歳からのプラチナ世代向け保障

## 「プラチナ85」新登場

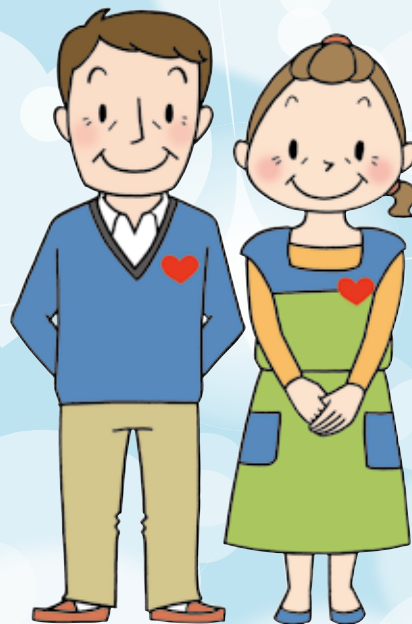
CO・OP共済は、新商品「プラチナ85」の受付を開始いたしました。従来の《たすけあい》で65歳満期を迎えた組合員さんからの、「保障の充実」「掛金が上がらないコースでの継続」「手頃な掛金での新規加入」といった要望にお応えした商品です。

CO・OP共済は、これからも組合員さんの声に耳を傾け、商品開発をしていきます。

Platinum  
プラチナ85

- 65歳から70歳の方がお申込みできます。
- 月々2,000円からの手頃な掛金で満85歳まで安心が続きます。

※詳しくは商品パンフレットなどをご覧ください。



明日の暮らし、ささえあう

**CO・OP 共済**

●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

コーすけとCO・OP共済のWEBページはこちら！

コーすけ  で検索！

承認番号：K-70920-1708

こども  
レストラン

KODOMO  
RESTAURANT

休日のおひるごはんにぴったり!  
お子さん1人で、親子でいっしょに  
つくれる簡単レシピ

MENU

ごはんがすすむ  
ちゅうかどん

ざいりょう・2人分

- えび(むきえびでもOK) … 8尾
- ぶたバラスライス … 60g
- はくさい … 100g
- にんじん … 20g
- ほししいたけ … 2まい
- 水 … 150ml
- にんにく・しょうが … かく1/2かけ
- ごまあぶら … 小さじ2
- おさげ … 大さじ1
- オイスターソース … 大さじ1
- しょうゆ … 大さじ1
- ☆ てんさいとう … 小さじ1
- かたくりこ … 小さじ2
- ごはん … すきなだけ

7 芯(しん)は、ほうちょうを  
ねかせるようにしておき、  
ななめ左下にむかって  
2cmくらいのはばに切る。



8 葉(は)は、2cm角くらい  
の大きさに切る。



9 ほししいたけがやわら  
かくなったら、じくをとつ  
て、2cm角に切る。



4 ぶたにくは、3cmくらい  
の長さ切る。



5 えびはからをむいて、つ  
まようじでせわたをとる。



えびのせなかにつまようじをさして、  
すつと上にひっぱるといいですよ

6 はくさいは、芯(しん)と  
葉(は)にわける。



1 ほししいたけはポウル  
に入れて水150mlでも  
どす。



2 にんにく、しょうがはみ  
じん切りにする。



3 にんじんはたんざく切  
りする。





おとなこころこまこまの味しつぽん



〔まめちしき〕

## 中華丼は日本料理!?

昭和の初めころ、日本の中華料理店からはじまったとされています。お店のまかない料理だった、八宝菜を注文したお客さんから、ごはんにかけてと頼まれたのがきっかけ、など諸説あるようです。



## エリック 能戸

「ごもて」レストラン支配人  
のこたへ栄養士



しょうゆベースのしつぽん味の中華丼で「ごはんがモリモリ増えます。ほたて、いか、チンゲン菜、きくらげなど、お好みの具材にアレンジしてもOK!」

12

ぶたにくの色がかわつてきたら、⑤、⑧、⑨を入れてさっといためる。



13

しいたけの「もどしじる」と☆を入れて、3分ほどにこむ。



14

火をとめ、大さじ2の水でといたかたくりこをくわえてまぜ、もういちど火をつける。



とろみがついたら、ごはんにかけてかんせい!

10

ふかめのフライパンにごまあぶら、んにく、しょうがを入れて火にかける。



11

かおりが立ってきたら、③、④、⑦を入れていためる。



しいたけのにおいがする〜

しいたけの「もどしじる」はとっておいてください!





とめてくれるな

ふん★はせがわけいすけ  
え★こぐれけいすけ

ドンがしのふしぎのまき

ブー...  
ふ\*→

ド——ンと  
音する方へ  
近づくと  
そこにいたのは  
大道げいにんさん。

さあさ お立ち会い。  
この 小さな お米を  
いっしゅんで  
きよ大にして  
みせましょう。

は！！！！

そういつて  
かまの せんを  
ハンマーで  
コンとたたいた  
そのとき—



せつめいしよう！ お米をばくはつさせてできるおかしを、北海道では「ドンがし」や「バクダン」とよびます。

# ねえ、どーしてお米がふくらむの？



- 3** ハンマーでたたいてかまのフタを開けると…



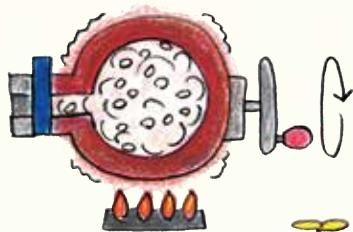
- 1** お米をせんようのかま(ドンがし器)に入れて、回しながらねっします。



- 4** 強い力でおしつぶされていた水蒸気が一気にとび出します。このときにお米も蒸気がとび出る力で大きくなります。



- 2** かまの中があつくなり、お米の中の水は蒸気(じょうき)になって出ようとするけれど、かまの外に出られずにムズムズムズ。



世界中のふ器をどこかし器に

アラふしぎ！  
お米が10倍の大きさに  
ふくらんだよ。

せつめいしょう！ お米のほかに麦や豆でも「ドンがし」はできます。ポップコーンも、ドンがしのなかまです。

地元の器と、楽しく暮らす

# 北海道の うつわ時間



朱塗りにししとうを描いた「おむすび弁当箱」  
27,000円(不定期販売)。木地(塗る前の器)は旭川や美幌、岩手などの木工職人さんに作っていただくことが多いそう。また最近はお網走産の希少な「網走うるし」を使った作品も



具沢山の味噌汁にピッタリな少し大きめの椀「たつぶり汁椀」各9,180円。お問合せは「アトリエSachi」まで  
(TEL011-778-2708)

取材・文・編集 / 青田美穂  
デザイン / 玉置彩子

## 塗りの技とセンスにうつとり

### 北海道で育まれる麗しの漆器

「レの日やよそゆきの特別感も漆ならではの魅力ですが、堀内さんが手がけるのは、現代に合う日常の漆器。小皿、椀、弁当箱、髪飾りなど身近なアイテムで、漆の美しさに触れます。」

「秋田の短大では工芸全般を学びましたが、漆はまさに「日本の仕事」だなと。北海道に住んでいたときは全く触れることがなかったの  
で、初めて知る伝統文化に新鮮さを感じました。」  
漆の木から採取した樹

液を生漆と呼び、精製し鉄分の反応で黒くしたものが黒漆、顔料を加えると朱などの色漆になります。主に箱物や蓋物に描く可愛い柄は「漆器を手にしてもらいやすく、使うたびに楽しい気持ちになってもらえたら」という堀内さんの思いから、また欠けたり割れたりした器を修復する金継ぎも漆による技法で、体験の人気も高いそう。「器と金継ぎの両方から漆の多彩さと奥深さを伝えたいですね」。

## 作り手の食卓

～こんなふうに使っています～



昆布を干してダシをとることを発見した人は、つくづくすごいと感じる昨今。ダシ、味噌、米の日本食文化は素晴らしい!と思います。



堀内家の一枚



〈旭川市〉

ほりうち ありこ  
堀内亜理子さん

旭川市出身。秋田公立美術工芸短期大学で漆芸に出会い卒業後2年間、岩手県安代町で塗りの技術を学ぶ。地元で制作しながら展示や金継ぎワークショップも開催。

### ■堀内さん参加の展示情報

9月14日～20日に「さっぽろ東急百貨店」美術画廊での漆芸家展に出品予定。

11月20日～25日は「器と雑貨 asa」(<http://utsuwa-asa11f.jugem.jp/>)にて展示・販売を予定。



# おしえてください

## 🎁 今月のプレゼント



5名様

「東川米ななつぼし」  
5kg



1名様

P26「焼きサバごはん」  
で使用する



3名様

P43ハウス食品より  
「シチューオンライス  
チキンフリカッセ風」1箱

- 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「加工肉(ハム・ソーセージなど)」のレシピを教えてください
- Q3** 「加工肉(ハム・ソーセージなど)」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** 今後取り上げてほしい食材を教えてください
- Q6** ご意見・ご感想やあなたの食のエピソードをお聞かせください。  
イラスト・写真もお待ちしています
- Q7** ふしぎがちが絵本になったら買いたいですか?  
①絶対買う ②内容によるけど買いたと思う  
③もしかしたら買うかも ④興味ない

### 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(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「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



〈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ましては、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。

### 編集後記

東川町に広がる黄金色の風景はとてきれいでした。来る日も来る日も目をかけて手をかけてお米を作ってくださいの農家さん。その苦労や思いの結晶を私たちはいただいているんだと感じ、改めて感謝の気持ちが湧きました。(うずらばし)



# ごはんとおかずインデックス

## お米

もち米蒸し団子	18
とびっこと大葉のスープ炒飯	21
お米で甘酒	24
なめたけ炊き込みごはん	25
炊飯器で作る簡単トマトリゾット	25
焼きサバごはん	26
お米プリン	26
ライスサラダ	27
残りごはんて五平餅	27
炊飯器の美味しいごはん	28
基本のおかゆ	30
れんこんと豚肉の炊き込みごはん	31
カリフォルニアアロール	32
サムゲタン風おかゆ	34
電子レンジで簡単!おはぎ	38

土鍋でさんまごはん	44
ちゅうかどん	68
おつまみチャーハン	裏表紙

## にく

牛肉とごぼうのしぐれ煮	23
なす豚トマトのごま油ポン酢炒め	41
チキングラタン	42

## やさい

さつまいもの茶巾風	47
ブロッコリーののり和え	47

## たまご

電子レンジで茶碗蒸し	44
------------	----

## ぎょかい

えびのチリソース煮	20
いくらしょうゆ漬け	22
鮭のチーズ春巻き	47

## 鍋

豚バラと白菜の 重ねチーズ野菜だし鍋	39
-----------------------	----

## スープ

まるごと玉ねぎのスープ野菜	39
まるごとトマトのオイルスープ	41
豚バラ大根シチュー	43
鶏ももガッツリのかげシチュー	43
鮭と根菜のみそバタースープ	45

第66号  
2017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/平島美絵江(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(佐孝優、岡崎一恵)、  
(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、うずらはしちあき、竹村貴子  
長谷川美穂、中田明美、田村裕子  
阿部登茂子、田島健、日富直美

校閲/松澤聖子

- 本紙記事・写真の無断転載、複写、加工、使用を禁じます。
- 「QRコード」は株式会社デンソーウェブの登録商標です。

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。

○宅配ドックに関するお問合せ  
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



## ■2017年9月 コープさっぽろ店舗お買得デー&宅配保存版カタログ配布週カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1 防災の日・ キウイの日 ☎ 10	2 牛乳の日 ☎ 10
3 グミの日 ☎ 10	4 串の日 ☎ 10	5 ☎	6 黒酢・黒豆・ 黒豚の日 ☎	7 ☎	8 ☎	9 手巻き 寿司の日 ☎ 10
10 牛タンの日 ☎ 10	11	12 ☎	13	14 ☎	15 ひじきの日 ☎	16 ☎ 10
17 ☎ 10	18 敬老の日 ☎ 10	19 ☎	20	21 ☎	22 ☎	23 秋分の日 ☎ 10
24 清掃の日 ☎ 10	25 ☎ 10	26 ☎	27	28 ☎	29 ふぐの日 ☎	30 くるみの日 ☎ 10

宅配保存版 薬・健康食品カタログ配布

宅配保存版 業務用カタログ「La Cook」配布



ちょこっとカードに  
1万円チャージごとにコープ商品プレゼント



冷凍食品  
超特価デー



ちょこっとカード  
5%OFF



cloverドック  
5%OFF



ちびっこコープデー  
(上記対象者 5%OFF・らくちん当日サービス)



シニアコープデー



らくちん当日便サービスデー  
(60歳以上の方、からだの不自由な方、妊婦の方が対象)



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。  
※ちびっこコープデー・シニアコープデーのご利用には事前のご登録(無料)が必要です。  
※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。  
※宅配保存版カタログは配布翌週より注文を回収いたします(お届けは注文回収の翌週です)。

コープさっぽろ

検索

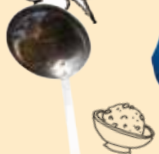
黒ラベル Special  
**青**ちゃん食堂  
 12月も開店!

今年の新メニューは、  
 黒ラベルの「お米」が  
 注目のポイントです。

おつまみには  
 ちょっと濃いめの  
 味付けがGOOD



今日は  
 「お米」だ



「お米」が  
 注目のポイント  
 なんです。これ  
 が、黒ラベルの  
 こだわりです。  
 今年の新メニュー  
 は、黒ラベルの  
 「お米」が注目の  
 ポイントです。

おつまみチャーハン



「お米」を半熟玉子に  
 合わせるように

「お米」は  
 熱心を用意!



●作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切り、塩は水で溶いておく。
- ②フライパンを熱して油をひき、溶いた卵を入れて半熟状態になったら温かいごはんを加える。
- ③全体的にほぐれてきたら塩水を入れ、よく混ぜて炒める。
- ④具材を加えて混ぜ、しょうゆ・ごま油・白いりごまを入れてさらに炒めて完成。

●材料(作りやすい量)

- ごはん……1膳分(150g)
- 卵……1個
- ハム……1枚
- ザーサイ……30g
- メンマ……30g
- なと……1/6本(4枚程度)
- 長ねぎ……30g
- 白いりごま……小さじ1
- ごま油(仕上げ用) 小さじ1
- しょうゆ……数滴(小さじ1/2程度)
- 塩……小さじ1/2
- 水……大さじ1

ポイント  
 は塩水  
 ！  
 お米  
 一粒  
 ひと  
 粒が  
 ほぐ  
 つか  
 ない  
 ！



大人の★生  
 サッポロ生ビール  
**黒ラベル**

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。

www.sapporobeer.jp

サッポロビール株式会社

青ちゃん食堂店主 青山 則靖  
 フードプロデューサー、「キッチンサポート青」主宰。和洋食の飲食店で  
 15年ほど料理人として働く。現在は飲食店や企業のメニュー開発、  
 料理教室など幅広く活躍。