

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

かぼ
ちや

11 月号

2017 [vol.68]

つなぐ
COOP
SAPPORO

11月14日(火)
発売!



赤星と呼ばれる、
ビールがある。
赤い星は、
サッポロビールのルーツである
北海道の開拓使のシンボル。
飲食店で飲み継がれてきた、
日本で最も歴史のある
ビールブランドです。
缶で飲めるのは、今だけ。
ぜひ、お試しください。

数量
限定

サッポロラガービール

SINCE 1876 JAPAN'S
OLDEST BRAND



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



目次

- 04 美深町・落合さんのかぼちゃ
- 14 「かぼちゃ通」になっちゃいますか!
- 18 大川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 Cho-co-ttoコラボ「かぼちゃプリン」発売!
- 39 悩み別おかずレシピ
- 48 こっそり教える おいしい小樽市
- 56 コーブさっぽろも応援!写真甲子園
- 58 Cho-co-ttoインフォメーション
- 61 コーブさっぽろPB商品 今月のイチオシ!
- 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 11月コープさっぽろカレンダー

表紙撮影/阿部雅人 スタyling/菅原美枝

● 美深町

かぼちゃ

ひんが

生産者

美深町・ 落合さんの かぼちゃ

昼夜の寒暖差で旨み倍増 道産かぼちゃの旬が来た！

28haの広大な畑で
かぼちゃ作りに情熱
を注ぐ、生産者の落
合敏三（おちあいと
しみ）さん

秋から冬にかけておいしくなる作物といえば、栗やいも、かぼちゃといったほっくり系の野菜たち。毎年、この季節になるとパンプキンイエローのお菓子や新作スイーツが店頭に並び「つい手に取ってしまう」という方は多いと思います。かくいう私もかぼちゃが大好きな一人です！

日本一のかぼちゃ産地である北海道の中でも、生産量トップを競っているのが道北の和寒町と名寄市。そしてその二強に迫っているのが、さらに北に位置する美深町です。

* * *

美深町の過酷な気候は、ここが日本一の稲作の北限地であることからわかります。秋の訪れが一足早く、とりわけ昼夜の気温差が激しい土地。夏でも1日の間に最高と最低で10℃近く気温差があり、人には厳しい環境ですが、作物にとってはこの寒暖差がしっかりと旨みを蓄える大事な条件となっています。

こうした条件を味方に、味の良さをとことん追求する、かぼちゃ作り名人が美深町にいと聞き、収穫の真っ最中である9月下旬、畑にお邪魔してきました。



コープさっぽろで販売しているのは、でんぷん質が高くホクホク感が強い「くりゆたかセブン」。そのほか落合さんは、くりりん、白栗かぼちゃなど数品種を生産している

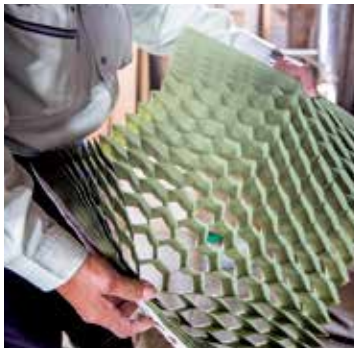
迷いの中、探求心に目覚めた かぼちゃ専門農家への道

昨年から、コープさっぽろ全店で販売を始めた、おいしさ厳選野菜[®]。ご近所やさいなごコープさっぽろとお付き合いのある数多くの生産者さんの中でも、安全・安心、栽培方法のこだわり、そして「食べて本当においしい野菜」とバイヤーが厳選した品だけに冠されています。落合さんのかぼちゃも、おいしさ厳選野菜[®]の一つとして販売されていますが、「本当においしい野菜」とは具体的にどんなものなのでしょう。

* * *

見渡す限りのかぼちゃ畑。落合敏三^{としみ}さん(65歳)は3年前から、専門農家としてかぼちゃの生産のみを手掛けています。父から畑を受け継ぎましたが、当時は農耕馬による昔ながらのスタイル。機械を導入した近代農業を取り入れたのは、敏三さんの代からなのだそうです。

「農業高校を卒業し、自分なりの方法でかぼちゃのほか麦、小豆、じゃがいも、ビートなど多品目を作っていました。が、なかなか難しく。そんな時、農業新聞に掲載されていた肥料の広告を見て、自信を持って作っ



苗を育てるためのペーパーポット。自ら育苗し5月末から1カ月かけて畑に定植



定植は烏口と呼ばれる道具を使い全て手作業。落合さんこだわりの特注品

るかぼちゃの価値とおいしさを、もっと高められたら」と、新しい肥料を試してみることにしたんです。

取り寄せた複数の肥料を使い、試行錯誤を始めたのは7年前。初年度は生産段階では出来の違いはわからず、評価はあくまで出荷した後。ですが、明らかに「これまでと味が違う」という関係者からの高い評価に手応えを感じたと話します。

1日約1000個を収穫。
実が詰まっているのが
特長で手にすると見た
目以上にずしりと重い





土、苗、開花から収穫に至るまで おいしさのために一切の妥協なし

「さて、順を追ってご案内しましょう」。最初に見せていただいたのは、落合さんのかぼちゃ作りを大きく変えた肥料の倉庫です。健全な苗を育てるための土には発根促進作用のある珪酸白土^{けいさんぱくど}、毎年畑の土作りにはア

ミノ酸ほか粒状にした昆布や魚かす、カルシウムなどを混ぜた栄養分を撒き^ま、春から初夏にかけての苗の定植前に土のチカラを整えます。

ここまでは、かぼちゃを健康に育てるためのサポート作業。そして花

うずたかく積まれた
多様な資材から、
落合さんの探求
心がうかがえる

が咲いてからは、病気や虫に負けず
おいしさを追求するための栄養補給
が始まります。

かぼちゃの開花後、5回にわたり
撒く葉面散布材は、カニやエビなど
の甲殻類、昆布の濃縮エキス、海洋
深層水といった海のミネラルなど、
内容を聞くと私たちに馴染みのあ
るものばかり。これらのブレンド比率
や希釈倍率は、失敗を繰り返しなが
ら落合さん自身があみ出したもの。
収穫後のかぼちゃを見ると、磨かな
くても皮の表面がピカピカしている
のが印象的で「かぼちゃに糖分がた
くさんたまると、自然と表面がつや
つやになる」と聞いて驚きました。

育苗、土作り、栄養補給。20種類
近い肥料を使い分けて育つかぼちゃ
は、そのものが生きるパワーに満ちて
います。農薬も北海道慣行栽培基準
に対して6割以上の削減率の栽培
実績です。「今後も、より農薬削減に
向けて精進します」(落合さん)。



果肉の色を示すオレンジのグラウンドマ
ーク。収穫後、熟成により色が濃くなる



実が肉厚で驚きの糖分！ 熟成により糖が旨みに変身

おいしさを追求するために投資も手間暇も惜しまない落合さん。おいしさ厳選野菜の選定を担当し、海外産地も飛び回る農産部の五十嵐祐吾部長は、落合さんのかぼちゃの魅力をこう語ります。

「これだけ心血を注いで育てていることを考えると、一つのつるからたくさんのかぼちゃを収穫した方が効率的ですし収入も違います。だけど落合さんは2個、3個とれるつるでも1個

しか実を残さず、味と質を第一に考えています。おいしいかぼちゃを届けたいという思い、より良いものを追求する姿勢には本当に頭が下がります」
(五十嵐部長)。

厳選して育てたかぼちゃは適期を見極め、全て手作業で収穫。9月初旬からの約1カ月間、収穫が行われますが、かぼちゃは熟成によって糖度も旨みも増す野菜。試しにかぼちゃの糖度を測ってみました。一般的な数値は10度前後とされていますが、収穫したでも何と17度以上！さらにハウスで保管し風乾熟成させることで、20度以上まで糖度が上がるそう。



割ってみるとオレンジが濃く鮮やか。糖度は9月の時点で17.2度という驚きの数字！



毎年畑を訪れ、生育状況や出来を確認する五十嵐部長(左)

大きな葉に覆われたかぼ
ちゃは、傷つけないようか
まを使って、一つずつ収
穫していく



甘くてホクホクだけじゃない かぼちゃのおいしさを再発見

出荷前はビニールハウスで風乾。通常、開花後45日で出荷されるが落合さんは熟成を重視し、50日かける

野菜に限らず食べ物全般で「3本の指に入る大好物」と断言できるほど、子どもの頃からかぼちゃが大好きな私。それだけに味わう舌も少し厳しいと自負しながら、落合さんのかぼちゃをいただきました。

持ち味がわかるよう、味付けはせずシンプルな水煮で。走りである9月の時点でも甘さは十分でしたが、驚いたのは雑味や後に残るしつこさが一切なく、旨み、食感、口溶けのトータルでおいしさを実感できるこ



キラキラ輝いて見えるのがでんぶん質。でんぶん質が多いかぼちゃほど甘くおいしくなる

「このシールが目印です!」



落合さんと同じ方法でかぼちゃ栽培を行う人は、全国的にもほとんどいません。なぜなら、かかる費用、手間暇、天候に左右される収量などを考えるとリスクが大きいです。で

と。かぼちゃの魅力を語るとき「甘くてホクホク」という表現がわかりやすいと思いますが、落合さんのかぼちゃはもうちょっと複雑です。甘みは勝り、皮に近い部分はホクホク、わたに近い部分はしっとり溶けるよう。落合さんの言葉を借りると「木綿豆腐と絹豆腐の違いかな」。甘いのは苦手という男性でも素直に美味しいと感じられる味わいは、他と一線を画します。土と葉からめいっぱい栄養を吸収し、蓄えたパワーがおいしさに生かされていることを実感できます。

* * *



一度食べたならやみつきに! 毎年心待ちにする組合員さんが多い

すが落合さんはとても嬉しそうに「おいしいかぼちゃをまた来年も作ってください」と言われる快感が、たまらないんだよね」と笑顔を見せます。生産者さんごとに手法もこだわりも考え方もそれぞれ。ですが「本当においしい野菜」の原点は「本当においしい野菜を届けたい」というまっすぐな信念が支えているのだと感じます。まっすぐにおいしい落合さんのかぼちゃは、熟成具合もベストな今が最高のシーズンです!

かぼちゃ

豆知識

取材文編集／青田美穂 写真／石田理恵
デザイン／佐孝優 イラスト／岡本香織

「かぼちゃ通」になつちやいますか！

編集部に届いたアンケートの疑問に

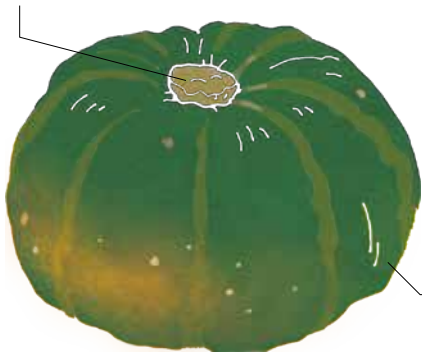
コブさっほろ
バイヤーが
答えます！

おいしいかぼちゃと 出会うには？

せっかく調理したのに、食べてみたら甘くなかったりベタベタしていたり…。熟成具合によって食味が変わるかぼちゃは、食べ頃の見極めが難しいですが、ポイントとなるのが「へた」と「皮」の状態。ここをチェックしておいしいかぼちゃを手に入れましょう！

へた 切り口が
枯れていると食べ頃

収穫直後は切り口が青々しています。枯れているのは熟成が進み、食べ頃の証拠。



皮 皮が硬く、
緑色が濃いものを

全体がぎゅっと硬く締まり濃い深緑色のかぼちゃは、でんぶん質が増えてホクホク感が強い可能性大！

部分的なオレンジ色も濃いと◎

オレンジになっているのは、日が当たらなかった部分。この部分は中の果肉の色と同じなので、濃いほど熟しているサイン。



断面の果肉の色が濃く、種とわたがびっしり詰まっているかをチェック！






生鮮本部 農産部 部長

五十嵐 祐吾さん

一年を通しておいしいかぼちゃをご提供するために道内はもちろん道外、海外とワールドワイドにかぼちゃ産地を飛び回っています！




■西洋かぼちゃ

品種	品種	品種	品種	品種
<p>黒皮栗かぼちゃ えびす・みやこ・味平・メルヘン・くりゆたかほか</p> <p>北海道で多く生産されており、皮は濃い緑色に薄い緑のすじ入り。加熱することで甘みが増し、栗のようなホクホクとした食感が楽しめる。</p>  <p>どんな料理にも、特に油との相性が◎</p>	<p>赤皮栗かぼちゃ 打木赤皮甘栗、赤ずきんほか</p> <p>主な産地は石川県。皮も果肉も濃いオレンジ色で、皮が薄くたまねぎのような形をしている。ややねっとりとした食感で、甘みが強い。</p>  <p>色を生かしてスープやスイーツに</p>	<p>青皮栗かぼちゃ 東京かぼちゃほか</p> <p>関東、東北エリアが主な産地。黒皮栗かぼちゃよりも皮全体が淡い緑色で、西洋かぼちゃの中では日本かぼちゃに近い食感と味わい。</p>  <p>さっぱりした甘さなので煮物に</p>	<p>白皮栗かぼちゃ 雪化粧・伯爵・夢味ほか</p> <p>北海道で多く生産されており、皮は白く果肉は朱色。貯蔵性に優れており、粉質の果肉は時間をかけて加熱するほどホクホク感が増す。</p>  <p>じゃがいも感覚でシチューやサラダ、コロッケに</p>	<p>坊ちゃんかぼちゃ</p> <p>産地は北海道、群馬県ほか。手の平サイズのミニかぼちゃ。小さいながら黒皮栗かぼちゃに似たホクホク感と甘みがあり、含まれる栄養成分も高め。</p>  <p>丸ごと器にしてグラタンやプリンに</p>

※その他、コリンキー、ブッティーニなど

■日本かぼちゃ

品種	品種	品種
<p>黒皮かぼちゃ 日向かぼちゃほか</p> <p>宮崎県産の日向かぼちゃが特に有名。黒みがかった皮は深く溝が刻まれ、ゴツゴツとした手触り。果肉は粘質で上品な甘さ。</p>  <p>煮崩れしにくいのでうま煮などに</p>	<p>菊座かぼちゃ</p> <p>産地は石川県、福井県が代表的。扁平で上から見ると菊の花びらに見える形が特徴的。西洋かぼちゃと比べて水分が多く、柔らかい。</p>  <p>薄味の煮物向き。花形を生かして輪切りに</p>	<p>ひょうたんかぼちゃ 鹿ヶ谷かぼちゃ、バターナッツほか</p> <p>鹿ヶ谷かぼちゃは京都特産。バターナッツは国内では長野県や少数ながら北海道でも生産。いずれも果肉がねっとりしている。</p>  <p>鹿ヶ谷かぼちゃは煮物や肉詰め、バターナッツはポタージュに</p>

※その他、ちりめんかぼちゃ、小菊かぼちゃなど

■ペポカボチャ

<p>金糸瓜(そうめんかぼちゃ)</p> <p>加熱すると繊維がほぐれ、糸状になるかぼちゃ。そのまま麺感覚で食べられるほか、サラダや炒め物にも。</p> 
<p>ズッキーニ</p> <p>きゅうりのような形ですがかぼちゃの仲間。独特の歯触りと淡泊な味は、イタリアン、フレンチなど洋食に向く。</p> 
<p>ストライプペポ</p> <p>北海道では和寒町で生産されている「種を食べるかぼちゃ」。ナッツ風に食べたり、お菓子のトッピングにも。</p> 

かぼちゃの主な種類と特徴、適した食べ方

ウリ科カボチャ属の野菜で、食用は「西洋かぼちゃ」、「日本かぼちゃ」、「ペポカボチャ」の大きく3種類。

北海道はかぼちゃの生産量日本一です!



種

かぼちゃの種の成分には、悪玉コレステロールの低下、女性ホルモンのバランス調整、利尿作用の促進などが期待できます。

種をおいしく食べるには

わたから種を外して水洗いし、天日に干すなどよく乾燥させて油を引いたフライパンでゆっくり炒ります。殻をむいてお好みで塩や砂糖を振り、おつまみやおやつに。キッチンばさみで種の両端を切ると、中身が取り出しやすくなります。



皮・わた

いずれも果肉以上に栄養が豊富。皮の硬さ、わたのベタベタした感じが気になる人は、細かく切るなどして料理に活用しましょう。

皮・わたをおいしく食べるには

みじん切り、またはペースト状にした皮、わたを溶き卵にミックスしてオムレツやスープに。また、わたも甘みが強いので切ったら種を取り除き、丸ごと煮てもOK。農薬が気になる場合は、お湯で皮の表面をよく洗いましょう。



かぼちゃ
LOVE ♥

種も皮もわたも！ 丸ごと活用術

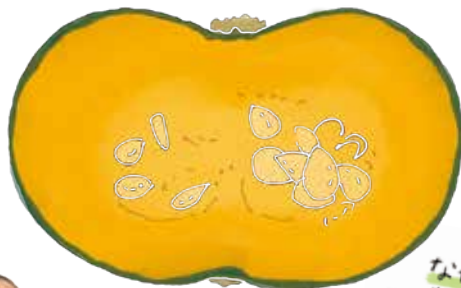


なるほどー



一番栄養があるのは どの部分？

オレンジ色の果肉の部分には、βカロテンや食物繊維、ビタミンC、ビタミンEなどが豊富に含まれていますが、それ以上に栄養成分が高いのが皮とわた。皮とわたに含まれるβカロテンは果肉の約2倍とされています。また、種にはリノール酸やリグナン類が含まれており、果肉にはない種特有の栄養素を持っています。



なぜ冬至にかぼちゃを食べるの？

かぼちゃに含まれるβカロテンは、体内でビタミンAに変わります。「冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かない」といわれているのは、冬場に不足しがちなビタミン補給にピッタリな食材だから。今年の冬至、12月22日には健康のためにかぼちゃを食べましょう！

生で保存？ ゆでて保存？

1 玉丸ごと購入すると、1度に全て使い切るのは難しいことも。カットした残りを保存する場合は生でも加熱しても大丈夫ですが、後で使い勝手の良い保存法がオススメです。種やわたが残っていると傷みやすいので、保存の際には取り除いて。熟していないかぼちゃは保存によって追熟し、よりおいしさが増すこともありますよ。

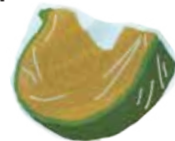
硬いかぼちゃ、 上から切るか？ 下から切るか？

読者の皆さんから寄せられた中で多かったのが「皮が硬くて切るのが「ゴツイ」という声。切り方はいろいろな方法がありますが、かぼちゃは畑でつるにぶら下がるように育つため、太陽が当たりにくい下側は上側と比べて皮が柔らかめ。比較的、包丁が入りやすいので丸ごと買ったときはへたを取り、逆さにして切りましょう。

硬いかぼちゃも「ゴツイ」ないし、上から切り方は皮を綺麗に



カットした場合



丸ごと保存する場合



種とわたを除いて、すぐ食べるならラップにくるんで冷蔵庫へ。数日以内に食べ切らない場合は冷凍しましょう。

冷蔵庫ではなく常温でOK。新聞紙に包み、10～15℃くらいの風通しの良い場所で1～2カ月は保存できます。

ベタベタかぼちゃもおいしく食べられる？

ベタベタの理由は、果肉が未熟で水分が多いため。水分を飛ばすとほとんどのかぼちゃにホクホク感が生まれます。それでも…という場合は、スープやペーストにしましょう。

ホクホクかぼちゃに大変身！

- ① 3～4cm大に切り、皮を下にして重ならないように鍋に敷き詰める。
- ② 1.5cmほど水を入れ、ふたをして沸騰後、弱火で約10分煮る。
- ③ ふたを取りとろ火にして、粉吹きも必要領でゆっくり水を飛ばす(水の量が多く残っていたら、少し水を捨てる)。



冷凍する場合

食べやすい大きさに切り、レンジでチンするか固ゆでてラップに包み冷蔵庫へ。また生でも冷凍保存が可能。カットしてラップに包み、保存袋に入れて冷凍を。煮物や味噌汁に入れるなら凍ったまま、天ぷらや炒め物に使うなら解凍して使いましょう。

かぼちゃ

おおかわ

シエフ

編集／能戸英里
撮影／細野美智恵

デザイン／佐孝優

大川シエフなら 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。



お家をレストランに！
シエフレシピにチャレンジ！

かぼちゃのフラン^{※1} 魚介添え

調理時間 約40分(ソースを作る時間除く)

133
kcal
(1人分)

[材料(4人分)]

かぼちゃ……………500g	オリーブオイル……………適量
牛乳……………200ml	塩・こしょう……………各適量
卵……………1個	ホタテ・タチ・手長エビ

アメリカーナソース^{※2}

エビの頭や殻……………250g	にんにく……………1片
にんじん……………50g	水……………800ml
玉ねぎ……………50g	トマトペースト……………50g
オリーブオイル……………適量	塩・こしょう……………各適量
生クリーム……………適量	

POINT 魚介はお好みに合わせてアレンジしてください。

Le. Gentlehomme(ル・ジャンティオム)

- 住所 札幌市中央区南4条西8丁目
サンブラーザ札幌1F
- TEL 011・531・2251
- 営業時間 ランチ 11:30~14:30
ディナー 17:30~21:30
- 定休日 火曜 ※年末年始のお休みなどはHPで。



まさと 大川 正人さん

北海道恵庭市生まれ。法政大学卒業後、料理の道を目指す。ホテルニューオータニを経て、1979年渡仏。「ギー・サボア」「ヴィエイ・フォンテーヌ」「トロワグロ」で修行の後、1983年から東京赤坂「ビストロ・ボンファミ」のシエフに就任。その後、1988年に「ル・ジャンティオム」を開店。

【作り方】

- ①かぼちゃは皮とわたを取り、1cmほどの厚さにスライスして、蒸して裏ごしする。
- ②①をボウルに入れ、牛乳、卵を加えて、よく混ぜ塩・こしょうで味を調える。
- ③耐熱の器に流し、ラップをして蒸し器で10分ほど蒸す。
- ④ホタテ、タチ、手長エビに塩・こしょうをして、オリーブオイルをひいたフライパンで焼く。
- ⑤③に盛り付け、周りにアメリカーナソースを流し、かぼちゃのチップを飾って完成。

※1 卵と生クリームなどの材料を混ぜ合わせたものを型に入れて蒸焼きにした料理

※2 エビの殻にトマト、ワイン、香味野菜などを入れて煮込み、こして作ったソース
市販品での代用可。

[アメリカーナソースの作り方]

- ①玉ねぎ、にんじんは1cm角に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルとつぶしたんにんにくを入れて火にかけ、香りが立ってきたらエビの頭と殻を加えて炒める。
- ③エビが赤くなってきたら、玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- ④しんなりしてきたら、トマトペースト、水を加えて45分ほど煮込み、こす。お玉などでつぶしながらこし、しっかりとエビのエキスを出す。
- ⑤半分くらいまで煮詰めてから、生クリームを加え、塩・こしょうで味を調える。



POINT チーズはピザ用
チーズで代用
できます。

30分できる!
絶品シェフの味

かぼちゃと さつまいものテリーヌ

調理時間 約35分
(冷ます時間は除く)

138
kcal
(1人分)

【材料(4人分)】

かぼちゃ……………200g グリュイエールチーズ※1……………50g
さつまいも……………200g 塩……………適量

【作り方】

- ①かぼちゃは皮とわたを取り、8mmくらいの厚さにスライスする。さつまいもは皮をむき、8mmくらいの輪切りにする。
- ②グリュイエールチーズをすりおろす。
- ③ボウルに①と②を合わせ、軽く塩を振る。
- ④バター(分量外)を塗ったパウンド型にかぼちゃとさつまいもを交互に重ねて入れる。
- ⑤200℃のオーブンで、串で刺してすっと通るくらいまで焼く(約30分くらい)。
- ⑥パウンド型などで上から押しつけ、そのまま冷ましてから食べやすい大きさに切っていただく。

※1 スイスのグリュイエール地方のチーズ。主にチーズフォンデュに使用される。加熱するとうま味が増すので、グラタンやキッシュなど様々な料理に使用されます。



※写真では飾り用の野菜を添えています。

たったこれだけ!?

簡単シェフの味

かぼちゃのキッシュ

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

■ 調理時間 約30分

209
kcal
(1個分)

[材料(4個分)]

かぼちゃ……………200g 生クリーム……………50ml
玉ねぎ……………30g 卵黄……………1個
ベーコン……………15g 塩……………適量
冷凍パイシート…1枚(100g程度)

[作り方]

- ①パイシートを麺棒で軽く伸ばし、4等分してバター(分量外)を塗ったプリン型に貼りつける。
- ②玉ねぎ、ベーコンを炒めて、①の底に敷く。
- ③かぼちゃのわたを取り、薄くスライスして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで30秒ほど加熱する。
- ④かぼちゃで花びらを作るようにして②に並べる。
- ⑤ボウルに生クリーム、卵黄、塩を入れて混ぜ、④に流し、200℃のオーブンで20分くらい焼く。



POINT かぼちゃはできるだけ薄く切るとききれいに仕上がります。



※写真では飾り用の野菜やソースを添えています。

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、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、おいしさをプラスしてくれます。



PR

トモエ



■ 調理時間 約20分

[材料(4人分)]

かぼちゃ……………500g
 油……………適量
 日高昆布しょうゆ…小さじ2
 A みりん……………小さじ2
 てんさい糖……………小さじ1
 バター……………20g

[作り方]

- ① かぼちゃは皮の所々をわたを取って、1cm幅のくし形に切る。
- ② フライパンに油をひいてかぼちゃを並べ、ふたをする。
- ③ 中火にかけ、ひっくり返しながら蒸し焼きにする。焦げ付きそうな場合は、大さじ2くらいの水を足して蒸し焼きにする。
- ④ ふたを取り、Aとバターを加え、全体に絡めて完成。



かぼちゃの 照り焼き

120 kcal
(1人分)

日高昆布しょうゆで
パパッとできる1品!

かぼちゃに
しょうゆの香りと
バターのコクをプラスして、
ごはんが進む
おかずになりました!



クリームパスタのソースに!



ポタージュの素80g+牛乳100mlで
ポタージュに!



冷凍パイシートで
かぼちゃパイにも!



札幌市 柿崎様

かぼちゃ団子

かぼちゃを熟してつぶしバターを混ぜ合わせ、成形したらフライパンで焼く。砂糖としょうゆを合わせたたれを付けていただきます。



かぼちゃ

読者

編集／竹村貴子
撮影／阿部雅人

スタイリング／菅原美枝
デザイン／玉置彩子

わが家の いちおし レシピ！



応募総数
141通!!

読者のみなさんから
寄せられたレシピを紹介します。

次のお題

山わさび
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11月20日(月)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。

倶知安町 山本様

かぼちゃのニョッキ

電子レンジで加熱したかぼちゃをフォークでつぶし、薄力粉を加えて混ぜ合わせる。棒状にして、食べやすい一口大にカットしフォークの背で溝をつける。熱湯で1分ほどゆでたら完成。トマトソースやクリームソースと一緒に食べるとおいしいよ!

みなさんのレシピ待ってます! (次は山わさび)



旭川市 渡邊様

パンプキンボール

かぼちゃを熟してつぶし、塩、こしょうをしチーズを入れて丸める。天ぷら衣を付けて、油で揚げる。



札幌市 T.T 様

かぼちゃシチュー

一口大に切ったお好みの野菜やベーコン、かぼちゃをバターで炒め、小麦粉をふりかけてさらに炒める。水を加えて煮込み、野菜がやわらかくなったら牛乳を加え、塩、こしょうで味を調える。

札幌市 C.U様

かぼちゃごはん

皮を付けたままかぼちゃを一口大に切って、お米と一緒に炊飯器で炊く。器に盛ってごま塩をかけてできあがり。



みなさんのレシピ待ってます！〈次は山わさび〉



札幌市 T.N 様

かぼちゃゴロゴロ ホットケーキ

ホットケーキミックスに電子レンジで加熱した一口大のかぼちゃ、煮た小豆、きな粉を加えてフライパンで焼く。

札幌市 河野様

かぼちゃの酢漬け

酢、水、砂糖、塩を合わせて甘酢を作る。サイコロ状に切ったかぼちゃを電子レンジで好みの硬さ加熱し、甘酢で和えたらできあがり。



読者プレゼント!



アラサー★

かぼちゃ
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

料理を習う！

あーちゃん、

だしを使わず素材を味わう！
かぼちゃの甘煮

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

[材料 (作りやすい分量)]
269kcal (全量)
かぼちゃ……………1/4個(約400g)
砂糖……………大さじ2
A 薄口しょうゆ……………小さじ1
水……………1カップぐらい
(ひたひたより少し少なめ)

①→⑤
丸ごとかぼちゃの切り方



②裏返し、底の芯から少しずれた所2か所に、きりや菜箸などで穴をあける。



やわらかい底面からカマスののがコツ!
穴が刃先が入る突起皮口に!

もう小布くない!
かぼちゃは丸ごと買おう!

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。いも栗かぼちゃ、全部好き!

あーちゃん★ココ知りたい!

玉ねぎ編

vol.8

みじん切りのコツ

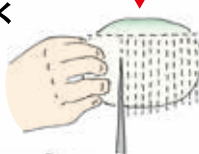
目にしみる、面倒、何かと敬遠したくなる玉ねぎのみじん切り。

でもコツをつかめばストレスなし!

楽しくなっちゃう玉ねぎのみじん切り法を伝授!

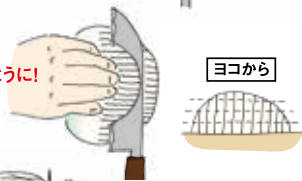
Step 1 タテにできるだけ細かく切れ目を入れる。

根元は切らずに残す



Step 2 ヨコに3本ほど切れ目を入れる。

端まで切らないように!



Step 3 繊維に直角に細かく切る。



バラバラにならないよう全体を手で押さえて!

★残った切れ端も同じように切れ目を入れ、繊維に直角に切る。

★よく切れる包丁 & まな板をよく拭く

→ 玉ねぎの汁が飛ばないので涙が出にくい!

TRY IT! P31の玉ねぎドレッシングを作ってみましょう!

どーんも!



⑥種とわたをスプーンで取り、果肉側から包丁を入れ一口大に切る。



ところどころ皮をむくと、味がしみやすく、見た目もきれい!

⑦鍋にかぼちゃ、Aを入れ、アルミ箔などで落としぶたをし、強火にかける。



⑧煮立ったら、中火で約10分、竹串がすっと入るまで煮る。煮汁は必ず少し残し、そのまま冷ましなませる。



③穴に刃先を刺し入れ、包丁を上げ下げしながら切る。反対も同様に半分に切る。



包丁は奥深く入れず、少しずつ!

④断面を下にし、皮に切れ目を入れる。



⑤切れ目に沿うように、両脇から包丁を上げ下げしながら切り、さらに半分にする。



← ← ここから、4分の1個

を使ってかぼちゃの甘煮を作ります! ← ←

④くるみとレーズンも加えて軽く混ぜ合わせる。



①かぼちゃの甘煮は、マッシャーなどで皮ごとつぶす。



⑤型紙を敷いたパウンド型に生地を流し入れ、かぼちゃの種をのせ、180℃のオーブンで約50分焼く。



②ボウルに卵を割りほぐし、きび砂糖、サラダ油、かぼちゃの甘煮を順に加え、その都度泡立て器でぐるぐると混ぜる。



やさしい甘さでオススメ(※)→



⑥竹串をさして何もついてこなければOK。型から出して冷まし、好みの大きさに切り分ける。



③②に、Aの粉類をふるい入れゴムベラでさっくり混ぜる。



かぼちゃの甘煮を使って! かぼちゃパウンド

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

【材料(18×8×高さ6cmのパウンド型1本分)】
2337kcal(全量)

- 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個
- きび砂糖(上白糖でもOK)・・・・・・・・130g
- サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・1/2カップ(90g)
- かぼちゃの甘煮(P28～29参照)・・・・150g
- 薄力粉・・・・・・・・・・・・・・・・150g
- 重曹・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
- A ベーキングパウダー・・・・・・・・小さじ1/2
- シナモン・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- くるみ(ローストして粗く砕く)・・・・20g
- レーズン・・・・・・・・・・・・・・・・20g
- かぼちゃの種・・・・・・・・・・・・あれば少々

※きび砂糖は、店舗(一部を除く)や11月第3週と第5週の宅配システムドックでお取り扱いしています

甘煮が煮崩れたときの救済策として◎



甘煮、作り過ぎて残ってもた！

- ④ 煮立ったら中火にし、竹串がすっと入るようになったら湯を捨て、火にかけて粉ふきにする。鍋に入れたままマッシャーなどでつぶす。



- ⑤ 熱いうちに玉ねぎドレッシングを加えよく混ぜる。



- ⑥ ゆで卵、レーズン、マヨネーズを加え、スプーンでゆで卵を切るように混ぜ合わせ、器に盛る。スライスアーモンドを飾り完成。



- ①【玉ねぎドレッシングを作る】ボウルにAを入れてよく混ぜ、玉ねぎ1/2個をすりおろして入れる。



- ② 玉ねぎ1/2個はみじん切りにし、サラダ油とともに1に加えてよく混ぜる。(サラダには⑤で一部使用)



- ③ かぼちゃは、種とわたを取り一口大に切り、鍋に入れる。かぶるくらいの水を加え強火にかける。



ポテサラみたいなデリ風サラダ! かぼちゃのサラダ

【材料(4人分)】700kcal(全量)
かぼちゃ……………1/4個(約400g)
玉ねぎドレッシング……………大さじ3
ゆで卵……………2個
レーズン……………大さじ3くらい
マヨネーズ……………大さじ2~3
スライスアーモンド(ロースト)……………適宜

【玉ねぎドレッシング】
米酢……………1/2カップ
A 塩……………小さじ1・1/2
こしょう……………少々
玉ねぎ……………1個
サラダ油……………1カップ



玉ねぎドレッシングは、
生野菜は揚げ野菜、
ゆでたお肉などにひいたり!
冷蔵庫で1か月保存OK!



下口味がうっているのでもヨは空めに!

3

フライパンに サラダ油 大さじ1 を熱し、

干しいたけ 長ねぎ ベーコン ②をさっと炒める。

塩 小さじ1/3 こしょう 少々 で味付けをする。

①のかぼちゃも 加えてなじませる。

パットなどに移して 冷まし10等分する。

かんたん!!

1 かぼちゃペーストを作る。



スプーンで 種とわたを取り除き、 さっと水で濡らし、 耐熱皿にのせる。

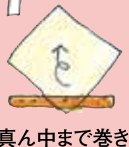
ラップをふわっとかけ、 電子レンジ(600W)に 6~8分かける。 ヘタに近い部分に 竹串がすっと入れば OK。

スプーンで 果肉を削り取り、 皮は捨てる。

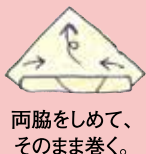
熱いうちに、 マッシャーなどでつぶす。



4 ③を細長く成型し、春巻きの皮でスティック状に巻く。



真ん中まで巻き



両脇をしめて、 そのまま巻く。



巻き納めを、小麦粉大さじ1、 水大さじ1を合わせた のりでとめる。

2

干しいたけ → 戻して 軸を取る。

長ねぎ →

ベーコン →

みじん切りにする。



食感とロクのアクセントに!

5 170℃の油で3~4分、こんがりと揚げる。 器に盛り付けサラダ菜を添える。



木杵状なので フライパンがオススメ!



1 かぼちゃはペース状にし
(P33参照)、ボウルに
入れる



2 ①のボウルに、

きび砂糖 卵 牛乳 生クリーム ラム酒
粗熱をとる 70g 3個 1カップ 1/2カップ 小さじ1



Aの材料を、
左から順に加え、
その都度
よく混ぜ合わせる。



3 ②を
万能こしでこし、
耐熱容器に
流し入れる。

ここでこすから
かきまじりの
裏ごし不要!



4 ③を蒸気の上がつた蒸し器に
入れ、強めの中火で3分、
その後弱火で30~45分蒸す。



表面が波打たなくなれば蒸し上がり。
粗熱をとり冷蔵庫で冷やす。

good
balance!



5 カラメルソースを作る。

小鍋に グラニュー糖 100g 水 大さじ1



を入れ、中火にかける。
色づいてきたら鍋をゆすり、
カラメル色になったら



金網のふちから 熱湯1/3カップを
少しずつ 加えてゆるめ
冷ます。
入れましょう!

6 プリンにカラメルソースをかけて完成。

スプーンですくったり、
包丁で切り分けたり
食べ方はご自由!



パティシエの
味ならコチラ!

ちょこっと

Cho-co-tto コラボ

こんなわがまな編集部の意見を聞いていただき、
作ってもらいました!

「かぼちゃプリン」発売!

ちょこっと9月号でもご紹介した、パティシエこだわりの手作りお菓子シリーズ「C-Sweets」。今月の特集にちなみ、かぼちゃのスイーツを作ってもらいましたよ♪完全手作りのため、販売店舗の合計で1日200個の限定販売です。店舗で見かけたら、ぜひお買い求めください!



くわんごプリン
かぼちゃプリン

かぼちゃプリン

なにもって
なくても
おいしいです

わあ、
かぼちゃ感が
すごい!

もっとプリン
ほくても
いいかも

ポイントはこちら!



スイーツ開発者の脇田さん。
実はお菓子業界歴30年の
スゴイ人なんです!



あー、
今コーヒーが
ほしかった

…なかなか意見まとまらず(汗)



9月某日、2種類の
かぼちゃプリンを試食。
どちらもおいしい!

販売期間
11月30日まで!

「北海道かぼちゃプリン」171円

北海道産えびすかぼちゃ 濃厚なかぼちゃの風味にびっくり!

黄金そだちの別海牛乳 北海道米をまぜた飼料で育った牛のミルク

黄金そだちのたまご 北海道米をまぜた飼料で育った鶏のたまご

北海道産生クリーム 乳脂肪分45%の良質な生クリーム

※形や味など、変更する場合がございます(ギリギリまで悩みます)。
できあがりはどうぞ店頭でお確かめください。

霜降り状に脂が乗る ノルウェー塩さば

ベストシーズンに漁獲するから、おいしいノルウェーの塩さば。元シェフでノルウェー大使館水産参事官のグンバルさんが「塩さばのサンドイッチ」を紹介。試食イベントも開催します！



11月11日(土)

ノルウェー王国大使館 水産参事官
グンバル・ヴィエさんが
二十四軒店に来店決定!!
皆さん、会いにきてくださいね。

【試食イベントは、11時～14時～16時～の3回開催します】



ノルウェー塩さばで
『ほしのゆめ』を当てよう!

コープさっぽろ各店では、秋のノルウェー塩さばのプレゼントキャンペーンを実施中。詳しくは店頭のお誘いがき、QRコードからWebサイトをご覧ください。

※なお、Webサイト開設は11月9日(木)となります。



今話題の!

ノルウェー塩さばの
サンドイッチ

【材料(4人分)】

ノルウェー塩さば(フィレー)	全粒粉食パン(6枚切り)	サニーレタス	……2~4枚
………2枚	………4枚	トマト	………2個
黒挽きこしょう	マヨネーズ	スプラウト	………50g
………適量	………適量	サラダ油	………適量
レモン汁	玉ねぎ		
………大さじ1~2	………10g		

【作り方】

- ①フライパンにサラダ油を熱し、骨抜きした塩さばを色よく焼き、黒挽きこしょうをふり、レモン汁で仕上げる。
- ②玉ねぎは薄切り、トマトは5mm厚さに切っておく。食パンにマヨネーズを塗る。
- ③クッキングシート等に食パンをのせ、レタス、玉ねぎ、トマト、①、スプラウトをのせ、食パンでサンドし、全体を包みなじませる。
- ④半分に切り、器に盛る。



SEAFOOD
FROM
FRONTIER

寒い日はほっこり、 あったかスープで はじまる一日。

スープを簡単アレンジで
ボリュームたっぷりな一品に。
野菜の甘みもたくさん詰まって、
朝ごはんにぴったり。



牛乳は焦げ付きやすいのでよく混ぜながら煮てください。

ホクホクかぼちゃの半熟目玉焼きのせ

【材料(2人分)】(1人分) 488kcal
かぼちゃ……………1/4個(約250g)
玉ねぎ……………1/2個
ウインナー……………4本
オリーブオイル……………大さじ1
牛乳……………200ml
CO-OP 粒入りコーンスープ・カップ…2袋
卵……………2個

【下準備】
・かぼちゃは種とわたを取り除き、一口大に切り、耐熱容器に入れ、ラップをし、電子レンジ(600W)で加熱する(約5分)。
・玉ねぎは2センチ角に切る。
・ウインナーは斜めに4つの切れ目を入れる。

【作り方】
①フライパンにオリーブオイルを熱し、中火で玉ねぎを炒め、しんなりしたら、ウインナーを加え、焼き色が付いたら、かぼちゃと牛乳を加え、時折混ぜながらしばらく煮る(約5分)。
②①にCO-OP粒入りコーンスープ・カップを加え、混ぜながらとろみをつける。
③②に卵を割り入れ、ふたをして弱火で蒸し焼きにする(約7分)。卵がお好みの固さになったら火から下ろす。

スープはそのままでもおいしくお召し上がりいただけます。



CO-OP 粒入りコーン
スープ・カップ 8袋入



CO-OP コーンクリーム
スープ・カップ 8袋入



CO-OP ポタージュ
スープ・カップ 8袋入

※店舗により、取り扱いのない商品がございます。
※CO-OP 粒入りコーンスープ・カップ 8袋入は11月第3週の宅配システムドックでご案内いたします。

お弁当の困ったを天使大学の学生が解決!

悩み別

おかず レシピ



白菜の中華和え

【材料(2人分)】

白菜……………100g
 きゅうり……………1/2本
 きくらげ……………2g
 にんじん……………20g
 ごま油……………小さじ2
 しょうゆ……………小さじ1
 鶏ガラスープの素 ……小さじ1/2
 白ごま ……………小さじ1
 塩……………少々

【作り方】

- ①白菜は1cm幅に、きゅうりは輪切りにする。
- ②にんじんは千切りにして下ゆでし、水気を取る。
- ③きくらげは水で戻し、千切りにして下ゆです。
- ④ごま油、しょうゆ、鶏ガラスープの素、白ごま、塩をボウルに合わせ、①～③を加えて和える。

Point

パパッとできる和えものレシピ。お弁当はもちろん食卓の1品にもおすすめです。

●栄養価 / エネルギー66kcal
 たんぱく質1.6g 脂質4.9g 塩分1.1g



白菜とトマトのおかか炒め

【材料(2人分)】

白菜……………60g
 厚揚げ……………50g
 ミニトマト……………4個
 油……………適量
 しょうゆ……………小さじ1
 みりん……………小さじ1/2
 かつお節小袋 ……1パック

【作り方】

- ①白菜と厚揚げは食べやすい大きさに、ミニトマトは半分に切る。
- ②フライパンに油を熱し、白菜、厚揚げ、ミニトマトの順に入れ、白菜がしんなりするまで炒める。
- ③しょうゆ、みりんを加え、かつお節を絡める。

Point

かつお節を絡めることで、うま味がアップし、汁もれ防止にもなります。

●栄養価 / エネルギー66kcal
 たんぱく質4.1g 脂質3.6g 塩分0.4g



白菜の肉巻き

【材料(2人分)】

白菜……………100g
 豚バラスライス……………4枚
 塩・こしょう……………各少々
 油……………適量
 しょうゆ……………小さじ1と1/2
 砂糖……………小さじ2
 みりん……………小さじ2

【作り方】

- ①白菜はさっと下ゆでをして水気を取り、1cm幅に切る。
- ②塩・こしょうをした豚バラスライス肉で①を巻く。
- ③巻き終わりを下にして、油を熱したフライパンで焼く。
- ④しょうゆ、砂糖、みりんを合わせたものを加え、絡める。

Point

お肉のうま味が染みこんだ白菜がおいしい1品です。

●栄養価 / エネルギー161kcal
 たんぱく質5.0g 脂質11.4g 塩分0.9g

※栄養価は1人分です。

今月のお悩み



白菜1玉買ったけど、
 いつも同じおかずになっちゃう…
 白菜のお弁当レシピ教えて!

わたしたちが解決!

「また、これ…？」
 なんて言わせません!
 マナー解消!
 白菜三変化レシピを
 紹介します!



天使大学栄養学科3年
ななみさん



天使大学栄養学科3年
めいさん

編集・撮影 / 能戸英里 デザイン / 玉置彩子

かぼちゃとベーコンの チーズソースサラダ

■調理時間 約20分

【材料(4人分)】

オーマイ	粉チーズ……………大さじ5
早ゆでサラダマカロニ 100g	マヨネーズ……………大さじ5
かぼちゃ……………1/6個(150g)	牛乳……………70ml
玉ねぎ(薄切り)……………1/8個	サラダ油……………小さじ2
ベーコン(1cm幅に切る)3枚	塩・こしょう……………各少々

【作り方】

- ①かぼちゃは種とわたを除き、耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジでやわらかくなるまで加熱し(目安 500W3分)、2cm角に切る。
- ②フライパンにサラダ油を引き、ベーコンと玉ねぎを炒める。
- ③ボウルに粉チーズ、マヨネーズ、牛乳を入れ、よく混ぜてソースを作る。
- ④マカロニを4分ゆであと、お湯を切り、③にマカロニ、①、②を入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調べてできあがり。



NIPPON
日本製粉

日本製粉株式会社 まつもと ひろむ
札幌支店 食品営業チーム 松本 浩武さん



こちらのレシピは、
オーマイ 早ゆでサラダマカロニ を使います!

ゆで時間4分の早ゆでタイプのサラダマカロニです。表面に溝がありソースも絡みやすくサラダ以外にも使用できます! シリーズ品には「オーマイ 早ゆでペンネマカロニ」等様々な形状があります!

お問合せ/日本製粉(株)お客様センター ☎0120・184・157 受付時間/月～金9:00～17:00(祝日、弊社指定休業日は除く)

※オーマイ 早ゆでサラダマカロニ 200gは11月第3週の宅配システムドックでご案内いたします。

生りんごのかんたんアップルパイ

【材料(1台分)】

オーマイ 発酵バター入り
パイシート……………1枚
りんご……………1~2個
バター……………15g
グラニュー糖…小さじ3

【作り方】

- ①パイシートを解凍し、パイ皿にぴったりと貼り付け、余分な部分はカットする。
- ②りんごはよく洗い、皮と芯をとって3mmくらいの薄切りにする。
- ③①のパイ皿に、②のりんごを隙間なく敷き詰める(多少重なってたり、隙間があっても良い)。
- ④グラニュー糖を小さじ1.5程度ふりかけ、バターの半量を小さくちぎってのせる。
- ⑤もう一度③~④をくりかえし、最後に中央部分のりんごをきれいに並べる。
- ⑥200℃に予熱したオーブンで20~30分焼き、底にも良い焼き色がついていたらできあがり。

■調理時間 約40分



冷凍ハンバーグでつくる!ミートパイ

【材料(18cmパイ皿1台分)】

オーマイ 発酵バター入り
パイシート……………2枚
冷凍デミグラスハンバーグ
(市販)……………2パック
卵(とき卵)……………適量

【作り方】

- ①冷凍ハンバーグは解凍し、ソースと混ぜながらフォークで崩し冷ましておく。
- ②パイシートをパイ皿にぴったりと貼り付け、①を入れる。
- ③もう一枚のパイシートをかぶせ、ふちを押さえて生地を貼り付け、余分な生地をパイ皿に合わせて切る。
- ④表面にとき卵を塗り、お好みでパイ表面に包丁で模様をつけ、200℃のオーブンで30~40分焼いてできあがり。

■調理時間 約50分

NIPPON
日本製粉

日本製粉株式会社 札幌支店
冷凍食品チームマネジャー

ふせ こうた
布施 恒太さん



こちらのレシピは、**オーマイ 発酵バター入り
パイシート**を使います!

……………
発酵バターの香り豊かなパイシート。ホールパイが作りやすい約
18X18cmの正方形。

※店舗ではお取扱いはございません。

お問合せ/日本製粉(株)お客様センター ☎0120-184-157 受付時間/月~金9:00~17:00(祝日、弊社指定休業日は除く)



かぼちゃディップとようかん

■ 調理時間 約7分

[材料(4個分)]

リッツ……………4枚
かぼちゃ……………60g
メープルシロップ……………少々
ようかん……………30g

[作り方]

- ①かぼちゃはやわらかくなるまでゆでて湯を切り、温かいうちにつぶしてメープルシロップを加え混ぜる。ようかんは4等分の角切りにする。
※かぼちゃのほくほくの食感を残すため、ゆであたよく水気をきりましょう。
- ②リッツに①を4等分してのせ、ようかんを1切れずつのせる。



北海道チーズと山わさびしょうゆ漬け

■ 調理時間 約1~2分

[材料(4個分)]

リッツ……………4枚
カマンベールチーズ… 1/4個
山わさびしょうゆ漬け…小さじ2

[作り方]

- ①カマンベールチーズを4等分にし、リッツにのせ、山わさびしょうゆ漬けのをせる。

Mondelēz
International

モンデリーズ・ジャパン株式会社
カテゴリープランニング&アクティベーション本部
カテゴリープランニング部

かどや れな
角谷 怜奈さん



こちらのレシピは、**リッツ クラッカー**を使います!

香ばしい風味とサクサクの食感が特徴のリッツ。ディップしたりトッピングしたり何にでもあわせやすい万能型のクラッカーです。スイーツ系にもしょっぱい系にも合うので、ちょっとしたおもてなしから、家飲みでのおつまみ、おやつまで、いろいろなシーンで活躍してくれます。好きな物をのせて是非ご賞味ください。

お問合せ/モンデリーズ・ジャパン(株)お客様相談室 ☎0120・199561 受付時間/月~金9:00~17:00(祝日、弊社指定休業日は除く)

※リッツ クラッカーLサイズは11月第3週の宅配システムドックでご案内いたします。



フライパンで簡単ロールケーキ

調理時間 約60分

【材料(長さ約20cmケーキ1本分)】

【カスタードクリーム】

薄力粉……………15g

とき卵……………40g

とき卵……………1個分

雪印メグミルク牛乳……………150ml

いちご・粉糖・チョコレートペン

クリスマス飾りなど……………各適宜

A ホットケーキミックス……………150g

雪印メグミルク牛乳……………150ml

卵……………1個

B 雪印メグミルク フレッシュ北海道産

生クリーム使用……………100ml

砂糖……………10g

【作り方】

- ①【カスタードクリーム】耐熱ボウルに薄力粉、砂糖を入れて混ぜ、とき卵、牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜる。ラップをせずに、電子レンジ(500W)で2分加熱し、よく混ぜる。さらに1分ずつ加熱し混ぜ合わせ、もったりとろみがついたら、冷ましておく。
- ②ボウルにAを入れてよく混ぜ、直径約15cmの生地をフライパンで3枚焼く。1枚ずつそれぞれロール状に巻き、ラップで包み、冷ましておく。
- ③ラップを広げた上に生地を2枚、5cmほど重ねて並べて置き、両端を1cmずつ切り、20cmほどの長さにする。巻き終わり2cmほど残してクリームを2/3量ほどぬり、手前から巻き、ラップで包む。
- ④もう1枚も同様に残りのクリームをぬり、巻いて③とともに冷蔵庫で冷やす。
- ⑤皿に③をのせる。④は1/5の長さで斜めに切り、③の側面に添え、残りは半分になり、後ろに立てる。
- ⑥泡立てたBをぬり、飾りをのせ、いちごサンタを添える。



雪印メグミルク

雪印メグミルク株式会社
北海道統括支店 市乳課

いながき ようこ
稲垣 葉子さん



こちらのレシピは、雪印メグミルク フレッシュ
北海道産生クリーム使用を使います！

……………
乳脂肪分を調整し、ミルクのおいさを引き立てました。乳脂肪分
43.0%で、口どけのよい仕立てです。北海道産生クリームを使用
しておりますので、豊かなコクと風味をお楽しみいただけます。

※雪印メグミルク フレッシュ北海道産生クリーム使用 200mlは12月第2週の宅配システムトックでご案内いたします。

トルティーヤサラダ

[材料(2人分)]

むぎえび……10尾
リーフレタス…80g
アボカド……1個
トルティーヤ
チップス……20g

A トマト(1cm角切り)………1個分
玉ねぎ・パセリ(みじん切り)…各大さじ1
レモン汁………大さじ1
塩………小さじ1/4
ホットペッパーソース………少々
AJINOMOTOオリーブオイル
エクストラバージン………大さじ3

調理時間 約10分

[作り方]

- ①むぎえびはサッと塩ゆです(塩・分量外)。リーフレタスは食べやすくちぎる。アボカドはひと口大に切る。
- ②ドレッシングの材料Aをよく混ぜる。
- ③①を皿に盛り、トルティーヤチップスを散らし、食べるときに、②をかける。



なすとアボカド・チーズのオリーブオイル焼き

[材料(2人分)]

なす………2本
アボカド………1/2個
ミニトマト………3個
塩………小さじ1/4
オリーブオイル
………大さじ2
粗びき黒こしょう 適量

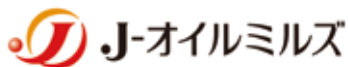
A パルミジャーノ・レッジャーノ(すりおろし)※粉チーズでも代用可
………大さじ4
ドライパン粉………大さじ4
AJINOMOTO
オリーブオイル
エクストラバージン 大さじ2

調理時間 約20分

[作り方]

- ①なすは斜め1cm幅、アボカドは横5mm幅に切り、ミニトマトは横3等分に切る。Aは混ぜておく。
- ②フライパンにオリーブオイル(大さじ2)を入れて熱してなすを焼き、塩をふる。
- ③耐熱皿に②のなすを並べ、①のアボカド、ミニトマトをのせてAをかける。オーブントースターで焦げ目がつくまで焼き、粗びき黒こしょうをかける。
※仕上げに好みでオリーブオイルをかけてください。

おいしい♪は 幸せのエネルギー。



株式会社J-オイルミルズ かさもと こうへい
北海道支店 **笠本 浩平**さん



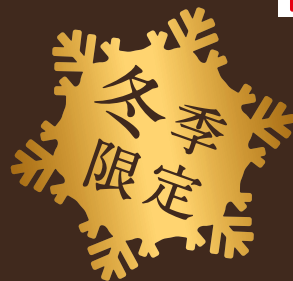
こちらのレシピは、AJINOMOTOオリーブオイル
エクストラバージンを使います！

風味の良いオリーブオイルをお届けするために、管理が行き届き、風味の良いオリーブを収穫できる指定農園原料だけを使用しています。安心、鮮度、風味にこだわった一品です。

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)

※AJINOMOTOオリーブオイルエクストラバージン 600gは12月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。

今年もあなたに大人の時間、 至福のひととき…



薫り豊かな
大人の本格洋酒チョコレート



みずみずしいラムレーズンと、
生チョコ入りミルクチョコレートの絶妙の相性



口どけまろやかな
大人の本格洋酒チョコレート



香り豊かなりんごの蒸留酒“カルヴァドス”を
ミルクチョコレートに閉じ込めました。



一粒タイプの
大人の本格洋酒チョコレート



芳醇な味と香りのコニャックをたっぷり包んだ、
口どけまろやかなミルクチョコレート
コニャック51% (ブランデー中)

甘納豆のお赤飯

[材料(4人分)](1人分)595kcal
 もち米3合
 甘納豆1袋(170g)
 水450ml
 ごま塩適量

[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、甘納豆を半量のせて炊飯。
- ④炊き上がったら残りの甘納豆を加えて、よく混ぜ、ごま塩を振って完成。

※甘納豆を半分一緒に炊き込むことでほんのり色がつきますので、着色はしていません。好みによって少量の食紅で色をつけてください。

レシピ制作/能戸英里

小豆のお赤飯

[材料(4人分)](1人分)595kcal
 もち米3合
 お赤飯用あずき水煮缶1缶(総量230g)
 水煮缶の汁+水450ml
 ごま塩適量

[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あずき水煮缶の汁だけを計量カップに入れ、450mlまで水を足す。
- ④②に③を入れ、あずきをお米の上のせて炊飯。
- ⑤炊き上がったらよく混ぜ、ごま塩を振って完成。



炊飯器で

手軽にカンタン

もちもち
おかわり
ごはん!



北海道の
もち米

11月の
もちごはん

11月23日は
お赤飯の日!!

お赤飯

嬉しい日や楽しい日は、
お赤飯を食べて「ハレの気分」に。

もち米はこちら!



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
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

※風連産 はくちょうもちとは11月第5週の宅配システムドックでご案内いたします。

●11月のもちごはん「小豆のお赤飯」と「甘納豆のお赤飯」はコープのデリカコーナーで販売!



もちもちごはんレシピは、
ホクレンHPでも掲載中!

北海道米LOVE 検索



このマークが目印です

上記商品は「脱酸素剤エージレス®」を封入し、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。

明日をもっとおいしく

meiji

十勝パルメザンチーズの
砕きたてのおいしさを
そのままバック!



ワインに
良くあう
チーズ

北海道十勝かおり濃厚
パルメザンチーズ
粗砕き 60g

華やかでフレーティーな香りと濃厚なうまみは赤・白ワインどちらにもピッタリ!



持ち寄りパーティーにもぴったり!

ボジョレーヌボーと楽しむ 簡単おつまみ

銀座カリーパイ

型どったパイシートに銀座カリーをいれて
トースターで焼いたらできあがり!



パイタルト

サクッと焼いたパイにお好みの甘さに泡立てた純乳脂、
フルーツをのせて完成。デザートにぴったりな一品。



銀座カリー(中辛)
180g

雑味のないまろやかなコクと
甘みが秘訣のソテーオニオン、
絶妙ブレンドのすっきりキレ
のあるスパイスが芳醇でない
めらか。

×



パイシート

発酵バター使用で
香ばしい便利な
パイシート。

×



北海道十勝純乳脂45
200ml

純乳脂45%の北海道産
生クリームを使用し、ミルクの
深みと軽やかな口どけを実現し
ました。

小樽のシャコは、
なまらうまいよ！



シャコ

小樽では昔から「ガサエビ」と呼ばれ、庶民の味として親しまれてきた。小樽のシャコの漁期は春(4~6月)と秋(10~12月)の2回。カニやエビに似たうま味を持ち、寿司ネタとしても大人気。

シャコは漁より、網から外す方が大変なんだ。網に絡まっているのを手作業で^て出面さん(お手伝いさん)と一緒に外すんだけど、脚とか首とか傷つけないように慎重にやるから、たくさん捕れると1日いっぱいかかるのさ。そして浜で塩ゆでして出荷するんだけど、ゆでたてが最高においしいよ。湯気が出るところをフーフーって食べるんだ。

小樽には春と秋の2回漁期があって、春は卵が多いからメスがおいしくて、秋はオスの身がおいしいといわれているけど、春も秋もどちらもおいしいよ。俺はコッコ(卵)が好きだから、年中メスしか食べないけどね。小樽に来たらぜひ高島で捕れたシャコを食べてみてよ！

このまちの
おいしい
素材はこれ！

〈ちょこっと地方創生〉

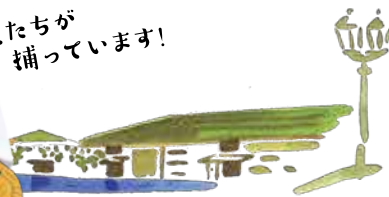
こっそり教える おいしい小樽市

今年のちょこっとのテーマは「もっと北海道！」
道内の元気な市町村をみんなで盛り上げてゆきましょう。
今月は観光とお魚のまち・小樽市におじゃましました！



こんなまち
小樽運河、ガラス…いわずと知れた観光のまちとして全国的に有名な小樽。ロマンあふれるレトロな街並みのみならず、実は年中おいしいお魚にも恵まれている港町です。

俺たちが
捕っています！



なりました まなぶ
小樽高島成田漁業部 成田 学さん

小樽・高島で代々漁業を営む成田家の4代目。船に乗り始めて20年、冬はニシン、春と秋はシャコ、夏はウニやナマコを水揚げしている。豪快なトークとやさしい笑顔が好きな高島の有名人！毎年11月に小樽市で行われる「しゃこ祭」の運営にも協力している。



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 ●ごむかい 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☆

うま味がギュッとつまった 元祖・シャコ天ざる

じめつけんさか
そば処 十間坂



1.もともとお隣で洋服屋さんを営んでいた店主の白石さん。40歳を過ぎてから一念発起、地元小樽のおいしい水を生かしたそば屋を開業してもうすぐ30年です 2.「シャコ天ざる」(1,400円)。おそば2枚にシャコ天2本と野菜の天ぶらがついてきます。おそばは温かいものにも替えられます

「シャコ天ざる」はおよそ20年間、通年で行っている人気メニュー。漁協から、シャコの普及のために何か考えてほしいと頼まれたご主人の白石さんが知恵をしぼって考案。すっかり看板メニューになりました。注文を受けてから揚げて、アツアツを楽しんでもらうのがこだわりです。「天ぶらにする」とゆでたての香り、風味がよみがえりますよ」と白石さん。何も足さない、凝縮されたシャコのお味が楽しめます。

小樽市錦町13-11 TEL 0134-23-0550 休み/火曜
営業時間 / 11:00~18:30(L.O.18:00)

漁期だけの特別な 「しりべしコトリアード」

オステリア・イル・ぴあっと・ヌオーボ



1.「小樽産シャコ入りしりべしコトリアード」(1,680円)。シャコに加えて旬の地魚がたっぷり! フランス・ブルターニュ地方の郷土料理をヒントにして開発された地元産の素材を生かした食べるスープです 2.オーナーシェフの三輪さんはプライベートでもシャコが大好き。お酒に合わせて食べ方を替えるそうです

前浜の魚介類や地元の野菜を生かした、小樽らしいイタリアンが食べられるお店です。旬のものは旬にと考え、シャコは春と秋の漁期に身の厚いオスのみ使っています。季節にはコトリアードのほか「小樽産シャコのガーリックパン粉焼」(680円)「小樽産シャコと自家製スモークサーモンのパスタ」(1780円)も提供。お目当てに来る場合、時季によっては事前確認してね。

小樽市東雲町2-3 TEL 0134-64-1697 休み/水曜(臨時休業あり)
営業時間 / 11:30~15:00(L.O.14:00)、17:00~22:00(L.O.21:00)
※シャコメニューは漁期ごみの提供ですので、それ以外にお越しの場合事前にご確認ください



地魚同士が醸し出す 小樽の海のやさしい味

マンジャーノ TAKINAMI タキナミ



1.オーナーシェフの瀧波さんは、小さい頃からガサエビに親しんできた小樽っ子。「ゆでたシャコを何もつけずにそのまま食べるのも好きです」とにっこり
2.「八角とシャコのアクアパッツァ」(1,400円)。通年で提供している人気のメニューです

運河近くの小路にあるお店は、店前の立派な桜の木が目印です。アクアパッツァはイタリアの漁師料理。お魚から出るうま味を大切にしたシンプルな味付けが特徴です。シャコの味を生かすためあまり煮込まずに、味のしつかりした八角と組み合わせさせておいしさを引き出しました。漁期には浜ゆでされたシャコを仕入れて、お店で1匹1匹下処理をして大切に冷凍保存しているそうです。通年でシャコを楽しめるのは、お店の努力のためのものですね。

小樽市色内2-1-16 TEL 0134-33-3394 休み/水曜(臨時休業あり)
営業時間/11:30~15:00(L.O.14:00)、17:30~21:30(L.O.20:00)

シャコだしの香りが効いた 絶品スパゲッティーニ

トラットリア・コンフォルテーボレ



1.小林さんは新潟出身。日本海航路のフェリーに勤務していたころ、航海の拠点に便利なので小樽に住みはじめたそうです
2.「シャコと長ネギのスパゲッティーニ」(1,280円)。漁期には他にもシャコとエビのピッツァ、ドリア、アヒージョも提供しています!

富岡教会のそば、地元可愛されるイタリアンレストランです。シャコモニューは漁期のみのご提供。「シャコと長ネギのスパゲッティーニ」は注文を受けてからシャコの殻を丁寧に焼き、香りを出してだしを取り、できたてを提供しています。焼きネギの香ばしさと、甘みとあつさりした塩味が絶妙です。「小樽のシャコは大きいので使いやすいです」とオーナーシェフの小林さん。漁に左右されるのでシャコモニューを食べたい方は、事前にお問合せください。

小樽市富岡1-20-1 TEL 0134-22-1156 休み/不定休
営業時間/11:30~15:00(L.O.14:30)、17:30~22:00(L.O.21:00)

ちょこつとの世界を実体験!
2018年のちょこつトリップ

ちょこつと学園2年A組 冬の遠足♥小樽編

人気のちょこつトリップ。今回は学生に戻った気分であつたらしい「大人の遠足」に行きませんか。バスで行くから早く。2月といえば雪あかりの路とにしんは外せません!!フォトジェニックな小樽が大好きになる1日です。

【お勉強】 小樽芸術村 見学(自由散策)	【食】 小樽のお魚 たっぷりランチ	【お勉強】 ガイドつき! 旧日銀 小樽支店見学
お持ち帰り できます!! 【お楽しみ】 キラキラ ジュエリーミラーを作ろう!	【お楽しみ】 小樽雪あかりの路 (自由散策)	

日時：2018年2月9日(金)
朝10:30 札幌全日空ホテル出発予定

参加費：8,500円
定員：35名(最少催行人数25名)

お申込み・お問合せ
TEL 011・851・7411

(株)コープトラベル 本舗店
月～金10:00～18:00 土10:00～15:00 日曜日

旅行企画・実施(株)コープトラベル 観光庁長官登録旅行業第2019号

毎年大人気! 第10回小樽しゃこ祭が開催

開催日:2017年11月11日(土)～11月12日(日)
開催時刻:10:00～15:00
開催場所:おたるマリン広場(第3号ふ頭多目的広場:小樽市港町5番)
運河プラザ三番庫(小樽市色内2丁目1番20号)、観光船待合室

主なイベント内容

シャコ汁、ゆでシャコ実演販売
シャコなどの海産物を使った創作料理多数

●お問合せ/
小樽しゃこ祭実行委員会事務局
(小樽市漁業協同組合内)
TEL 0134-22-5133

毎年大人気の「小樽しゃこ祭」が今年も11月に開かれます。会場にはハサミ片手にゆでたてのシャコを無心に食べる人の姿がいつぱい。すっかり小樽の人気イベントになりました。ゆでシャコやシャコ汁などのおいしいメニューの販売もあります。販売コーナーは大人気なのでお早目の来場がおすすめです。

小樽しゃこ料理フェア 開催期間: 2017年11月1日(水)～30日(木)

会場:料理フェア
参加施設の
各店舗



参加店の詳しい情報は
ホームページにてご確認ください。



秋のシャコ漁の季節に、小樽産シャコを使った創作料理を小樽の飲食店で提供し、シャコの新しい魅力を引き出す、シャコ好きにはたまらないイベントです。毎年約15店舗が参加し、焼きシャコからカレー、イタリアン、懐石までオリジナルメニューでおいしさを競い合います。シャコメニューは通年で提供しているお店と漁期中のみのお店があるので、確実に食べたい方は事前にご確認くださいね。

●詳しい情報は小樽のおさかな普及推進委員会のホームページにてご確認ください。

<http://otaru-fish.jp/>

小樽のおさかな 検索

小樽のおさかな 検索

主催/小樽のおさかな普及推進委員会(小樽市高島1-2-5 小樽市産業港湾部水産課内)

牛乳・豆腐・卵で
シニアに不足しがちな
たんぱく質補給を

カルシウム豊富な
ミルクソースと豆腐
ハンバーグのコラボ

牛乳に含まれない
食物繊維や牛乳に微量の
ビタミンCは野菜類で



牛乳大好きな学生たちがシニアの健康を考えて作りました

ミルクソースの ロコモコ丼

¥430 税込 ※デリカ
コーナーで販売!



11.3(金・祝)-9(木)
期間限定販売
札幌・旭川の一部店舗

販売店舗

札幌

- 北12条店(北区北12西1) ●新道店(東区伏古11-3)
- Lucy[ルーシー]店(白石区栄通18)

旭川

- 神楽店(神楽4-5) ●東光店(豊岡1-5)
- Shena[シーナ]店(永山3-15)

予告

11月3日(金・祝)10:00から、Lucy店特設コーナーにて、天使大学牛乳サークルの学生が販売PRを行います。

感想をひとこと



天使大学牛乳サークル ミルクラの皆さん

一般的なロコモコ丼をミルク感たっぷりのソースと豆腐ハンバーグにアレンジ。付け合わせの野菜やごはんは、コープさんのアドバイスを参考に改良を重ね、彩り豊かに仕上げました。牛乳とバラエティ豊かな食材の組み合わせを楽しみながら食べていただきたいと思います。

世界に誇る一杯を。



生涯元気に
牛乳の
チカラを

牛乳・乳製品の摂取量が多い人は 認知症になりにくいことが わかりました

牛乳はおいしさや栄養力に加え、さまざまな生体調整機能を備えています。最近の疫学研究で、牛乳・乳製品が認知症の有力な防御因子となることも報告されました。生涯元気をめざす食生活に“牛乳のチカラ”を。

認知症予防に増やすとよい食品



認知症予防の食事パターン

◎増やすとよい食品

牛乳・乳製品	大豆・大豆製品	緑黄色野菜
淡色野菜	海藻類	果物・果物ジュース
いも類	魚	卵

福岡県久山町で進行中の大規模な疫学研究(久山町研究)から。認知症のない60-79歳男女約1,000人を17年間追跡調査した結果、認知症予防に増やすとよい食品として牛乳・乳製品などの9つの食品群が抽出され、この食事パターンの傾向が強いほど、全認知症の発症率が低下しました。

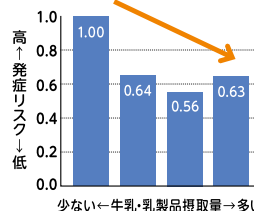
牛乳で認知症のリスクが3～4割低下

中でも顕著な相関を示したのが、牛乳・乳製品です。牛乳・乳製品の摂取量が多とも少ないグループを「1」とした場合、もっとも多いグループは、アルツハイマー型・血管性認知症の発症率がともに3～4割低下しました。牛乳のホエーたんぱく質や豊富なミネラル分、牛乳の特異的成分である短鎖脂肪酸などが、認知機能の低下を抑制する可能性が示唆されています。

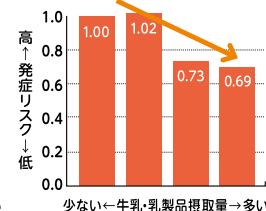
※50歳以上の牛乳摂取量は1日あたり60～70ml程度*。若いころから、毎日コップ1杯(200ml)の牛乳習慣を積み重ね、認知症予防につなげましょう。 *平成27年国民健康・栄養調査

牛乳・乳製品の摂取量別にみた認知症発症リスク

◎アルツハイマー型認知症



◎血管性認知症



健康寿命と牛乳のチカラ 検索



正しい手の洗い方



手は意外と汚れているので、正しい手の洗い方を身につけて清潔に保ちましょう

～手洗いにかかる時間は30秒が目安です～



手首も忘れずに!



水でしっかり手を洗い、それから石けんをつけます。



流水でしっかりと石けんを洗い流したら



石けんを泡立てて、手のひら&手の甲を洗います。



乾いた清潔なタオルで手を拭きます。



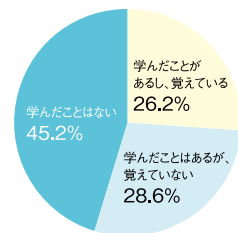
指先や指の間、親指の付け根もしっかりと。

手を洗うのはこんなとき

外から帰ってきたとき、食事の前、調理の前後、おトイレの後、動物をさわった後、赤ちゃんのおむつを換えたとき、手が汚れたとき…など。

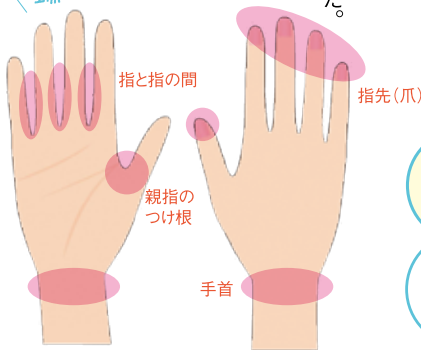


■手洗いの方法について、学んだことはありますか?



※消費者の手洗い等に関する実態調査 (2015年消費者庁実施、男女2,000人対象)

洗い残しやすい場所はココ!



毎日、何げなく済ませている手洗いは、正しい方法で行わないと汚れはきちんと落とせません!
感染症予防に詳しい伊藤重彦先生に正しい手の洗い方を教えてもらいました。

教えてくれる人



KRICT (北九州地域感染制御チーム)
副理事長
いとう しげひこ
伊藤 重彦先生

●KRICTとは? / 福岡県北九州市とその近郊を地盤に、医療機関のみならず高齢者施設などの医療関連施設を含む地域全体の感染対策に取り組む組織。

意外と知らない!?



シャボンちゃん

手洗いのキホン

／使ってみました／

普段から手荒れのひどい私ですが、バブルガードは洗い終わった後のつっぱり感もなく、手肌しっとり♪泡切れがよくヌルつかないのもうれしいですね。無香料なので台所でも重宝します。お友達への手土産にも喜ばれそうです。



Cho-co-tto編集部
阿部 登茂子さん



しーんじーん
な
大活躍！

手洗いせっけん バブルガード
300ml(泡タイプ) / 250ml(つめかえ用)

天然の保湿成分を含み、手肌にやさしく、しっとりと洗い上がるので、こまめな手洗いにおすすめ。小さなお子さまからご高齢者まで使いやすい泡タイプです。



トイレの後

食事の前

調理の
前後

外から
帰って
きた時

おむつを
換えた後

シャボン玉石けんの「バブルガード」は殺菌剤やアルコール、香料、着色料、酸化防止剤、合成界面活性剤を使用しない無添加石けんです。昔ながらの釜炊き製法で作るため天然の保湿成分を含み、洗い上がりはしっとり。無香料なので料理のじや

まをせず、調理前後の手洗いにもおすすめです。手肌にやさしく、ワンプッシュできめこまかい泡が出てくるので、お子さまからご高齢者まで家族みんなで使えるハンドソープです。

がおすすめです！

手肌に
やさしい

1日に何度も手洗いするから...

バブルガード



＼ コープさっぽろも応援しています! ／

写真甲子園

0.5 秒の夏

全国高校写真部日本一を決める大会
「写真甲子園」がついに映画化



写真の町、北海道東川町で開催されている「写真甲子園」。1994年からスタートしたこの大会が、映画化されました!写真に青春をかける高校生たちの姿は、キラキラまぶしくて、自分も思わず写真を撮りたくなる…そんな熱い映画です。コープさっぽろも応援しているこの作品、舞台となっている東川町への「愛」があふれています。ぜひ、ご覧ください!

11月11日(土)
北海道先行ロードショー

11月18日(土)
全国順次ロードショー

ここも見どころ!



東川町といえば「名水」が有名。コープさっぽろが東川町と協力して立ち上げた大雪水資源保全センターが製造する「大雪旭岳湧水」が、映画にも登場しています!



配給:BS-TBS ©シネボイス
第30回東京国際映画祭 特別招待作品

SAPPORO



札幌市環境局

あなたのおうちの
冷蔵庫の中に、
使いかけのまま忘れてしまった
食材はありませんか。

札幌市の家庭から出る生ごみの中には、
食べ残しや手つかずの食品が
たくさん含まれていて、
なんと年間で、約2万3,000トンも
捨てられているのです。
たとえば、4人家族では年間約50kg、
約3万円分もの食品をムダにしていることに！

※札幌市「平成25年度組成調査」より試算



日曜日は
冷蔵庫を
お片づけ。



忙しい私に
いろいろうれしい！

時間の節約に！

冷蔵庫にある食材が探しやすく、
取り出しやすくなれば家事の時短に。

お金の節約に！

食材の使い忘れ、二重買いを防ぎ、
4人家族で年間約3万円の節約に。



忙しい私にも
これならできる！

つめこみすぎない

- ✓ 入れるのは7割を目安に
- ✓ 奥の方まで見えるように



指定席を決めよう

- ✓ いつも使う食材はいつもの場所に
- ✓ 傷みややすいものは見やすい場所に



くわしくはスマホでCHECK!

PCサイトはコチラ>

さっぽろコミュニケーション



参加者募集!

冬休みおしごとキッズ



対象
小学校
3~6年生

コープさっぽろのお店で、実際に使っている道具や食材を使って、野菜屋さんやお魚屋さん、店長さんやレジ打ち体験などの職業体験をしてみませんか?どんなお仕事体験ができるかは、開催店舗により異なります。詳しくはちよこっと12月号、または、HPにて発表いたします。

日時	1月上旬
場所	コープさっぽろ店舗 ※開催店舗はちよこっと12月号およびHPにて発表します
参加費	2,000円 定員 各会場20名
応募方法	ちよこっと12月号および11月下旬頃コープさっぽろHPで発表 ※お仕事体験内容は、開催店舗により異なります。詳しくはこちらへ!



お問合せ

コープさっぽろ組合員活動部
TEL 011-671-5698
月~金 10:00~17:00(祝日は除く)

2017年度コープ福祉講演会 若者の格差と貧困 奨学金問題から考える



対象
学生
大人

生活保護世帯の大学進学率は18%と全世帯の平均を大きく下回っています。また、高校生の8割が進学、そのうち半数が奨学金を借り重い返済が社会問題になっています。若者の貧困について、中京大学大内裕和教授(奨学金問題対策全国会議共同代表)にお話しいただきます。

日時	12月11日(月) 13:00~15:00(開場12:30~)
場所	ホテルボールスター札幌 札幌市中央区北4条西6丁目
参加費	無料 定員 300名
応募方法	はがき、FAX、Eメールでお名前、住所、電話番号、年齢を明記し下記にお申込みください。 応募締切: 11月20日(月)

お問合せ

〒063-0831 札幌市西区発寒11条5丁目
公益財団法人 コープさっぽろ社会福祉基金
TEL 011-671-5719 FAX 011-671-5741
メール csap.fukushikikin@todock.jp
月・火・木・金 10:00~15:00(祝日は除く)

いつでも、ふり、 AGF コーヒーセミナー



対象
大人

毎年大好評のコーヒーセミナーを今年も開催。自宅でおいしく入れるコツや豆とお水の関係も環境の話も交えて学びましょう。お土産つきのセミナーです。

日程 場所 お問合せ	① 11月15日(水) ソシア店 コープキッチンスタジオ 011-578-5250 月~土 10:00~15:00(祝日は除く)
	② 11月16日(木) 二十四軒店 011-232-3565 月~金 10:00~17:00(祝日は除く)
	③ 11月17日(金) いしかわ店 コープキッチンスタジオ 0138-84-8440 月~金 10:00~17:00(祝日は除く)
	④ 12月6日(水) ルーシー文化教室 011-851-8760 月~金 10:00~17:00(祝日は除く)
	⑤ 12月7日(木) きたごう文化教室 011-875-6151 月~金 10:00~17:00(祝日は除く)
	⑥ 12月12日(火) シーナ文化教室 0166-47-9270 月~金 10:00~17:00(祝日は除く)
開催時間	各10:30~12:00/14:00~15:30 詳しくはこちらへ!
参加費	500円 定員 各日午前午後各16名
応募方法	HPまたは各教室へお申込み ※ 定員になり次第締切



組合員さんの声

稚内に引越してこちらでもトドックを利用していますが、黒田さんがとても話しやすく毎週会うのを楽しみにしています。トドックの配達の日はなるべく予定を入れないようにしています。これからも頑張ってください。

報告

福島の子ども達 リフレッシュツアー



今年も福島の被災地の子ども達29名を8月17日～21日の日程で石狩市と栗山町に招き、北海道の大自然を満喫していただきました。実施にあたり多くの関係自治体やお取引生産者様のご協力をいただき、海遊び・農作物の収穫体験など楽しく遊び学べるメニューを体験し、心身のリフレッシュをしてもらうことができました。この企画は組合員さんの募金により実施されており、震災の記憶の風化が懸念されているなか、7,321,838円(8/20現在)の募金が寄せられています。ご協力いただいた多くの組合員さんの善意に感謝申し上げます。

アンケートより

ぼくは海が大好きでした。しかし、東日本大震災でトラウマになってしまいました。でも浜益で海を克服できたことはずっと忘れることができません。本当にありがとうございました。



当別道の駅に

カフェ・テルツィーナが オープンしました!



コープさっぽろ「畑でレストラン」でお世話になっている堀川秀樹シェフのレストランが「北欧の風 道の駅とうべつ」にオープンしました。道産食材を活用した「北海道イタリアン」の提唱者である堀川秀樹シェフが、当別近郊の魅力あふれる食材をふんだんに使った絶品料理を提供します。当別の雄大な景色を眺めながら、今だけここでしか味わえない旬のグルメを堪能しに出かけてみませんか?

場所 北海道石狩郡当別町
当別太774番地11
カフェ・テルツィーナ

営業時間 11:00～18:00
(L.O.17:00)



堀川秀樹シェフ

お問合せ

北欧の風 道の駅とうべつ
TEL 0133・27・5260 10:00～18:00

動物園に集合!! 動物と森と食で学ぶ

トドック探検隊

対象
子ども・親子
大人



いろいろなプログラムに参加して動物カードを集めて、オリジナル動物園鑑を作る!動物たちのキッチンや寢室探検、室内で飼育員さんとのトークカフェ、季節の手作り講座...など、各地でプログラム開催中!

日時 通年

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

**参加費
定員
応募方法** 各プログラムにより異なる
※トドック探検隊ホームページを
ご覧ください。



詳しくは
こちらへ!



お問合せ

トドック探検隊実行委員会
メール csapmori@todock.jp



「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

明文堂印刷株式会社

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



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

コープさっぽろ
ユニセフ指定募金

ブータン水と衛生プロジェクト



コープさっぽろは、2010年よりユニセフ指定募金ブータン「水と衛生プロジェクト」に取り組んでいます。この取り組みへみなさまから7年間で、**84,214,433円**の募金が寄せられました。

みなさまからの募金による支援活動で改善されたこと

期間/2011年~2016年

- 20県33の学校に手洗い場が設置されました
- 9県24の学校に衛生的なトイレが設置されました
- 332名の保健教員に、生徒が正しい衛生習慣を身につけるための指導の研修を行いました
- 226名の学校用務員に、給水施設の管理・保守研修を行いました

第Ⅲ期(2016~2018年)の募金へご協力をお願いいたします。

ユニセフ募金方法

〈店舗〉

・サービスカウンターにて、現金または500円ポイント券で募金いただけます。

〈宅記〉

- ・現金の場合、一口100円単位で募金できます。
注文欄に申込番号「53597」と「口数」をご記入ください。
- ・ポイントの場合、一口500ポイント単位で募金できます。
注文欄に申込番号「54101」と「口数」をご記入ください。

お問合せ

コープさっぽろ基金事務局 TEL 011-671-5651 月~金 10:00~17:00

コープの
ポイントで募金
ができるように
なりました!

〈記入例〉
700円の場合

注文欄 (注文番号記入)	注文番号 記入下
注文番号	注文ポイント
5 3 5 9 7	7



今夜は
コレ作る!

納豆とヨーグルトは
味も健康面も相性抜群!

ヨーグルト春巻き



■調理時間 約10分

【材料(2本分)】

コープ道産旨み濃厚小粒納豆……1パック
春巻きの皮………2枚
ヨーグルト………30g
スライスチーズ………1枚
サラダ油………適量

【作り方】

- ①納豆にタレとからし、水切りしたヨーグルトを入れて混ぜる
 - ②春巻きの皮に半分に切ったスライスチーズを置き、その上に①をのせて包む。
 - ③フライパンに少量のサラダ油を注ぎ、皮がパリッとするように揚げ焼きする。
- ※お好みでにんじん、ほうれん草などの野菜を加えてもOK

簡単♪納豆スイーツ

納豆に付属のたれを入れ、バニラアイスとよく混ぜると「トルコアイス」のようにトロとした食感に!

浸水に備長炭を使うなど おいしい納豆を追求

原料の大豆を浸す水に備長炭を入れるなど、雑味が少なくすっきりした味わいになるよう工夫。このほか、低圧長時間蒸煮や独自の醗酵製法など、おいしい納豆を作るための研究を重ねています!

仕事のやりがいと売上で 障がい者雇用を支える

納豆の製造には多くの障がい者の方々が携わっており、納豆の売上が皆さんの生活を支えています。また、知的障がい者の方々の職業訓練を行う「能力開発センター」も併設されています。



はまなす食品の納豆は
テレビでも話題に!



商品担当バイヤー
おかもと しんじ
岡寄晋治さん

道産の小粒大豆 ユキズカを使用

小粒で食べやすく納豆に適するユキズカを使用。ユキズカは同社の商品「ふっくら北海道」にも使われており、こちらは今年の全国納豆鑑評会特別賞を受賞し、人気番組「マツコの知らない世界」で「絶品納豆」として紹介されました。



コープさっぽろ
プライベートブランド

PB商品

今月のイチオシ!

はまなす食品の
コープ道産旨み濃厚
小粒納豆



はまなす食品とは?

障がい者の雇用と職業訓練を行う新たな組織として、1993年に設立し1995年から操業を開始。コープさっぽろの特例子会社として、納豆の生産と珍味や豆菓子、雑穀、切干大根などの包装事業を行っています。

「安心なくらし」のご提案

組合員さんの
声で
新たに
誕生!

コープさっぽろの 三大疾病保険

団体総合生活補償保険 (MS&AD型)

組合員限定の割安な保険料
団体割引
**15%
割引**

がん 急性心筋梗塞 脳卒中

三大疾病は日本人の
死亡原因の**50%以上**
を占めます。



「三大疾病保険」なら三大疾病診断保険金**最大200万円**。万一の時の治療費や生活費等に使えます!!

補償内容		基本プラン (S1)	ハーフプラン (S2)	ワイドプラン (S3)
三大疾病診断保険金	三大疾病と診断され所定の状態に該当したとき	保険期間中1回を限度に 100万円	保険期間中1回を限度に 50万円	保険期間中1回を限度に 200万円
入院保険金日額 入院1日目から補償	病気・ケガで入院したとき 1,095日以内120日限度	1日につき 2,000円	1日につき 1,000円	1日につき 2,000円
手術保険金	病気・ケガで手術を受けたとき	入院中 病気:入院保険金× 20 倍 入院中以外 病気:入院保険金× 5 倍 放射線治療 病気:入院保険金× 10 倍	ケガ:入院保険金× 10 倍 ケガ:入院保険金× 5 倍	

お支払事例

入院が長引いた時もご安心ください!

脳内出血と診断され、
127日入院したケース

ワイドプラン(S3)に加入の場合



- 入院保険金2,000円×120日=240,000円
- 三大疾病診断保険金 2,000,000円

合計 2,240,000円

例えば 35~39才、基本プラン(S1)の場合、三大疾病・入院・手術がしっかり補償されて 月額 **960円**

●このご案内は商品の概要を説明したものです。詳細につきましては、お送りするパンフレットおよび重要事項説明書をよくお読みください。ご不明な点等がある場合は代理店までお問い合わせください。●補償を受けられる方またはそのご家族は補償内容が同様の保険契約を他にご契約されているときには、補償が重複することがあります。●この商品は保険会社を引受保険会社とする損害保険であり、共済ではありません。

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

〈取扱代理店〉 生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 TEL: 011-671-5585 FAX: 011-671-5586
コープ共同保険株式会社 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
〈引受保険会社〉 三井住友海上火災保険株式会社

〈暮しの手帖〉の作り方。

6月9日に開催された講演会

「暮しの手帖の作り方」。



創刊から約70年たつ「暮しの手帖」の現編集長が、編集プロセスからご自身が大切にしていることなどお話しくださいました。「作り方」を聞いているはずが、そこには心地良い生き方・暮らし方のヒントがたくさん。ほんの一部ですがご紹介いたします。

「ケ」が大事。暮しが大事。



料理研究会の土井善晴先生とは「ハレ」じゃなくて「ケ」※だよね、と話しています。いつの間にか私たちはハレのものばかり作るようになった。一品じゃ足りないよと二品、三品。

作る時間に追われる。ケの場というのはおいしいごはんとお味噌汁があればいい。余裕があればお魚を焼けば十分。

暮しの手帖というと丁寧におだしからとると思う方もいますが、そうではありません。暮しが大事で

「もつと時間に追われないやり方の工夫」を探しています。

※日本の伝統的な世界観。たまかにハレは非日常「ケは日常」を表す。

コミュニケーションは手段ではない。目的である。

コミュニケーションって、人が何かを得るために利用するもの、

「どうやって人とコミュニケーションしたらなりたいたい自分になれるか」と思うのですが、そうじゃなく、

今こうしてしゃべっていること自体が人生の目的です。

企画会議でこれがおかしい、と議論する時間がすでに大事だと思ってしまう。その積み重ねが人生なんじゃないかな。

本がすぐ売れたとき、仲間で乾杯して楽しかった。おいしいお酒を飲めない時もあるけど、

そんな時に助け合えるのが仲間であり、そういうことも含めたコミュニケーションが一番大事です。

食を、暮しを、人を大切に。コープさっぽろも走り続けます。



【プロフィール】
澤田康彦さん
(さわだ やすひこ)

「暮しの手帖」現編集長。マガジンハウスにて「BRUTUS」「Tarzan」等の編集や書籍部編集長として活躍するから、エッセイストや映画企画者等々、多くの顔を持つ。2010年よりフリー編集者を経て2015年、編集長として「暮しの手帖」第80号より指揮を執る。

- 一 セット内容一
- ・クリアファイル
- ・ポストカード
- ・ふせん
- ・筆箋

暮しの手帖グッズ、プレゼントの応募方法は73ページをご覧ください。
※写真は一例です。



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！

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ
コープ共済センター

☎0120-25-9431

月～土 / 9:00～18:00 (日曜休業)

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

新千歳より添乗員同行 新千歳発着

ビジネスクラス
8万円追加

セレブリティ・ミレニアムで

贅沢な大人のラグジュアリークルーズ

世界遺産ハロン湾・ベトナム・台湾・香港を巡る 16日間

出発日 2018年3月3日限定1本

■旅行代金/大人お1人様(2名1室利用)/内側船室利用

268,000円

◆旅行代金/新千歳空港発着/(2名1部屋利用)※単位:円

	3/3出発	内側船室	海側船室	バルコニー船室
大人お1人様	268,000円	296,000円	348,000円	
1人部屋追加代金	180,000円	210,000円	270,000円	

1	3/3	(16:00)新千歳発→(20:55)香港、市内ホテルへ (香港泊)
2	3/4	(11:30頃)ホテルを出発し、国際クルーズ船ターミナルへ、大人のクルーズ、セレブリティ・ミレニアム出航 (船中泊)
3	3/5	終日クルーズ (船中泊)
4	3/6	世界遺産 ハロン湾(ベトナム) (船中泊)
5	3/7	世界遺産 ハロン湾(ベトナム) (船中泊)
6	3/8	チャンメイ(ベトナム) (船中泊)
7	3/9	終日クルーズ (船中泊)
8	3/10	フーミー(ベトナム) (船中泊)
9	3/11	終日クルーズ (船中泊)
10	3/12	終日クルーズ (船中泊)
11	3/13	高雄(台湾) (船中泊)
12	3/14	花蓮(台湾) (船中泊)
13	3/15	基隆(台湾) (船中泊)
14	3/16	終日クルーズ (船中泊)
15	3/17	香港 帰港(7:00)ホテル着 (香港泊)
16	3/18	(9:15)香港→(14:50)新千歳

- 最少催行人員/10名 ●添乗員/新千歳空港より同行
 - 利用航空会社/キャセイパシフィック航空(新千歳空港発着直行便)
 - 食事/朝食15回・昼食13回・夕食13回(機内食は回数に含みません)
 - 宿泊/「セレブリティ・ミレニアム(13泊)香港:BPインターナショナル又はスーペリアクラスホテル(2泊)
- <旅行代金に含まれない費用>
 空港諸税4,660円、燃油サーチャージ2,000円、
 港滞税40,250円、船内チップ21,750円、
 旅券・パスポート必要(下船日から6ヶ月以上の残存期間が必要)



3日間 出発日/2018年1月11(木)

コープさっぽろ
冬休み子ども・体験旅行

キzzaニア東京

親・祖父母
参加OK!

お仕事体験と

東京ディズニーリゾート®

で遊ぼう!

往復航空機利用、添乗員同行、食事(朝2・昼3・夕2)付き

新千歳空港より添乗員同行で出発



飛行機パイロット

パン屋さん



ビューティーサロン

エネルギー会社

体験できるアクティビティは90種類以上!

子どもたちが憧れのお仕事にチャレンジして、
楽しく社会の仕組みを学ぶことができる「キzzaニア東京」で
子どもの夢を広げよう! 社会の仕組みを楽しく体験!

参加対象

- ①小学校3年生～小学校6年生(小学校3年生は保護者同伴)
- ②小学校3年生～小学校6年生の小学生に同行する中学1年生～3年生の兄弟姉妹、また同行する親又は祖父母
- ③親又は祖父母が同行する満4歳以上の幼児または児童

◆旅行代金/お1人様4名1室(相部屋又は4名グループ)

空港	小学生	中学生	大人	4歳以上の未就学児童
新千歳発	75,800円	76,800円	78,800円	74,800円

- 宿泊ホテル/三井ガーデンホテルプラナ東京ベイ(基本相部屋)
- 2名1室・3名1室追加代金(大人・子ども同額)/2名1室 12,000円追加、3名1室 6,000円追加 ※1名1室はお受けできません。
- 最少催行人数 20名

◆スケジュール

日	内容	食事
1日目	新千歳空港(午前便)＝羽田空港＝(昼頃)東京ディズニーシーへ＝ホテル到着 夕食はバイキング	朝・昼・夕
2日目	(終日)東京ディズニーランド ※ご家族、またはグループ(編成)で夢と魔法の国、ディズニーランドを楽しみます。	朝・昼・夕
3日目	(朝)キzzaニア東京お仕事体験＝羽田空港へ＝羽田空港(夕刻発)＝新千歳空港到着	朝・昼・夕

■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

コーポトラベル

〒003-0021 札幌市白石区茶通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)

コーポトラベル

検索

COOP
SAPPHORO
組合員さんのための
旅行情報
組合員さんになって
ご利用ください。

- 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 ・ソシア店 011-572-5647
- ・函館湯の川店 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

エネcoop

コープの灯油

新規登録 絶賛 受付中!!

コープさっぽろ店舗・宅配ドックにて受付中!

エネcoopはコープさっぽろの
エネルギー会社です

より安心な適正価格で暮らしを応援
便利でおトクな定期配達をご利用ください

※一部地域と離島は配達業務を行っておりませんのでご了承ください。※定期配達の登録は490Lホームタンクまたは200L脚付ハーフトンクが対象になります。

新規登録 価格特典

1シーズン

定期配達期間中
2018年5月末まで
使うほど
おトク!



灯油定期
配達価格から
1円あたり

3円引!

定期配達 ご利用でさらに
おトクに!

電力セット割

コープの灯油 お問合せはコチラ!
【月～土】8:30～18:30



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かけになった場合、ご案内されます】

ポイント特典

エネcoop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!!

1年間の
ご利用合計金額を
まとめて
ポイント還元!

定期配達

なんと!

ご注文継続で

さらに!

ポイント

2倍!

ポイント

3倍!

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coop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。

●コープのでんき
ドック電力



家計にうれしい
割安プランを多彩に提案!

お問合せ・お申込みは コープのでんきドック電力 お客様 お問合せセンターまで



0120-012-877

受付時間(年末年始を除く)
平日 9:00～20:00
土・日・祝 9:00～18:00

●携帯電話・PHSからもご利用いただけます。●一部のIP電話からはご利用できません。ご利用できない場合は011-330-8517までおかけください。●応対品質向上のため、通話内容は録音させていただいております。

住まいの設備機器

冬の準備 お済みですか?

給湯、暖房、ガス機器から太陽光発電まで!

お問合せはコチラ! 【月～土】8:30～18:30



0120-012-502

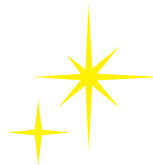


<http://www.enecoop.jp/>

エネcoop

検索

家族みんなのメリット♪から 新タイプ登場



年齢を重ねても
毎日を楽しむあなたへ



リンスのいないシャンプー

【リンス成分*配合】*高重合ジメチコン-1(毛髪保護剤)



クール
タイプ

【医薬部外品】地肌と髪をすこやかに保ちます。地肌と髪の汗のニオイを防ぎます。



地肌すっきり泡シャンプー
細くなった髪でもスイスイ洗える!

地肌に泡がサッと広がり、
泡切れが良く、すすぎが早い!

ふわっとリンス
細くなった髪も絡みにくい!

軽くてさらさらな仕上がりで
使用量が調整しやすい
チューブタイプ



泡で出てくる
シャンプー
キッズ

1人洗いが
楽しくなる!

泡で出てくる!

ふわっと
仕上がる

【医薬部外品】地肌と髪をすこやかに保ちます。フケ、かゆみを防ぎます。

※メリットシャンプー、リンス(つめかえ用)と泡で出てくるシャンプーキッズは11月第4週の宅配システムドックでご案内いたします。

PR

ろうきんカードローン

コープマイプラン

金利年**3.98%**～年**9.00%**



スマホから
申込み
できるんだよ!



藤岡みなみ

ATM
お引出し
手数料

0 実質
円 ※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
ご来店でのお申込み	30万円～300万円

【ご利用いただける方】
・生協組合員の方。

- ・お申込み時の年齢が満18歳以上満65歳未満の方。
- ※パソコン・スマホからお申込みする場合や(株)ジャックス保証となる場合、お申込み時年齢は満20歳以上65歳未満となります。
- ・勤続年数が(原則)1年以上の勤労者、または年金生活者・専業主婦で、ご返済に見合う安定継続した家計年収が(原則)150万円以上の方。
- ・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。
- ※ジャックス保証の場合、本人前年年収に限らず安定継続した家計年収がある方もお申込みいただけます。
- ※個人事業主・会社役員の方はご利用いただけません。

(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。
- ※店頭に商品概要説明書をご用意しております。 ※返済額は、限度額によって異なります。

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 コー トーク トロウキン
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10月1日現在のものです。

Mr. Eric & Poka's

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

じゅわ~っとおいしい おいなりさん

ざいりょう・10個分

小あげ	5まい
A しょうゆ	大さじ2
さとう	大さじ3
みりん	大さじ2
水	200ml
ごはん	450g(お米1.5合分)
す	大さじ2
B さとう	大さじ1
しお	小さじ1/2
白ごま	小さじ1

7 おとしぶたをして、弱火(よわび)で10分くらいにする。



おとしぶたの上に小皿でよりグッド!

8 ご飯をボウルに入れ、よくまぜたBを回しかけ、白ごまをくわえてまぜる。



やぶれないようにしんちように!

9 10こに分けて、「たわらがた」にぎっておく。



じゅんびOK!

4 ボウルに入れた水にさつとつけ、りょう手ではさんでしぼる。



5 1まいずつ、切り口からひらく。



6 おなべにきれいにならべて、Aを入れる。



1 まないたのにせた小あげを、めんぼうでうすくのぼすように、ゴロゴロところがす。

ごうごう



小あげをひらきやすくするために!

2 小あげを半分に切る。



3 ボウルの上にザルをのせ、小あげをならべ、おゆをかける。



よぶんなあぶらをながします(あぶらぬき)。



おいなりさんの皮は作り置きできますので、まとめてつくっておいてもいいですね！
細く切って、にんじんやごぼうと一緒に炊き込みごはんにしてもおいしくいただけますよ。

《まめちしき》
どうしておいなりさんは「さん」付けなの？
いなりは漢字で稲荷と書きます。むかし、稲荷神社の神様であるキツネの好物とされる油揚げを神社におそなえしていました。その油揚げをおすしにし、「いなりずし」と名前をつけました。神様におそなえするおすしなので、「さん」をつけて「おいなりさん」と呼ばれるようになったそうです。



このまめレストラン支配人のことへ、栄養士 エリック 能戸



13 ごはんを入れて、



14 おやゆびで、かるくおして、おくまでつめる。



15 ふくろをとじて、ひっくりかえしてかんせい！



10 にじるがほとんどなくなったら、火を付けて、そのままさます。



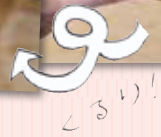
11 小あげのにじるをかるくしぼって、



12 小あげをひらいて、



さあ、いよいよあげです！



クレーム



※バターのようには溶けません

バターナッツ

たて長のひょうたんの
ような形。ツヤが
あり、つるつるして
いる。ポタージュに
するとおいしい。



たいげいようぶ?

ほら、ポタージュ...!? x x x @
ポタージュ...!? x x x @

ズッキーニ

見た目はきゅうりに
にているけど、
実はかぼちゃのな
かま。いためもの
、にも、あげもの
にも◎。



かぼちゃ

そうめんかぼちゃ

そうめんのように細長く、糸
のような果肉（かにく）。ゆで
るとバラバラとほどける。



ペポ

かんしょう用の
かぼちゃ。さまざ
まな形やもよう
のものがある。

ふしぎっち

オマケ

こめてくれるな



ふん★はせがわけいすけ
え★こぐれけいすけ

楽しい文化祭

のまは

みーつけた!

きょうはナンキン高校の文化祭。
いろんなかぼちゃがせいぞろい。
あ! かぼちゃしやちようを



せつめいしょう! かぼちゃには大きく分けて「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」「ペポカボチャ」の3種類があります。くわしくはP.15を見てね。

かがやけ!!
ミスコン



ゆきげしょう
雪化粧

主に北海道で育てられる白い皮のかぼちゃ。火を通すとホクホクになる。シチューやコロッケに。



ジャック・オー・ランタン

ハロウィーンのかぼちゃちゃん。オレンジ色のかぼちゃの中をくりぬいて、中にろうそくを立てる。



コリンキー

玉ねぎのような形のかぼちゃ。皮がやわらかく、生でも食べられる。サラダやつけものに。

こぎく
小菊かぼちゃ

小ぶりのかぼちゃで、上から見ると菊(きく)の花のような形。ものに、つめもの料理に向く。

ししがたに
鹿ケ谷

ひょうたんのような形で皮はゴツゴツしている。ねっとりとした日本のかぼちゃ。ものに向く。



くろかわくり
黒皮栗かぼちゃ

日本でもっとも多く作られているかぼちゃ。どんな料理にも合う。



か、ゆきちゃん
かわいすぎる...

うつきあかがわあまくり
打木赤皮甘栗

皮も果肉(かにく)もあざやかなオレンジ色をしたかぼちゃ。果肉は水分が多い。ものに向く。



おめたんせん
こぎく推し!



アトランティック・ジャイアント

重さが 100 キロを超えるものもある巨大なかぼちゃ。主にかんしょう用として育てられる。

ゆきちゃん... うちの会社にどう?
お見受けしますか...

せつめいしょう! 近畿(きんき)などでは、かぼちゃをナンキンとよぶことがあります。「いも、たこ、ナンキン」は女性の好物を表した言葉です。

地元の器と、楽しく暮らす

北海道の

うつわ時間



作り手の愛が伝わってくる 甘過ぎないペンギンモチーフ

真っ白なワールドで、表情豊かに遊ぶペンギンたち。器や置物など、工藤さんの作品には必ずペンギンが描かれています。ペンギン専門の作家というだけでも珍しいですが、中でもモチーフにするのは、デブデブペンギンのみ！とニテック。

「最初は試しにと軽い気持ちで描いたのですが、体のラインや丸い目、白と黒のシンブルなどがモチーフとしてしっくりきて。今ではすっかり魅せられています」。

白い粘土に透明の釉薬をかけてつるりと仕上げたペー
スは、南極の雪や氷をイメージ。また、触れると少し浮き上がっているのがわかるペンギン柄は、絵付け用の釉薬を使い二体一体、丁寧に手描きしています。

「フォルムが可愛いので、最近ほぐい呑みや小鉢など形を取り入れた作品も。使いやすいさや機能性はもちろんですが、ペンギンたちが使う方の日々の癒やしになってくれたら嬉しいですね」。

かぼちゃのスイーツと合いそうな円皿 2,700円、マグカップ2,400円、モザイクティーポット8,000円。可愛いだけでなくリアルさも持ち合わせる作品は、日頃から細かく生態を研究しているペンギン好きの工藤さんならではの

取材・文・編集 / 青田美穂 撮影 / 細野美智恵 デザイン / 玉置彩子

作り手の食卓

～こんなふうに使っています～



工藤家の一枚



間借りしている銭函の工房近くに「スノードロップスコーピー」という素敵なカフェがあり、写真の手作りスコーンや自家焙煎珈琲で休憩する時間が至福です。



(札幌市)

くどう
な
工藤ちえ奈さん

釧路市出身。興味のある陶芸を専門的に学びたいと道都大学に進学。陶芸家・中島知之氏の指導の下、卒業後は同氏の工房を制作拠点とし、個人で活動を行っている。



ペンギンの形を取り入れた今年の新作。丸みのあるお尻から下をかたどった「べんけつ」シリーズは、ピンク色の小さな足が付いているのもポイント。ぐい呑み2,500円、小鉢3,000円など

■工藤さんの作品が買える場所

陶遊 札幌市中央区南12条西22丁目1-1 TEL011-552-7474

http://www.touyuu.net/(HPから購入も可)

※11月23日～28日に「石の蔵ざらり、はやし」(北区北8条西1丁目1-3)で個展「あつまるべんざん展」を開催予定。

おしえてください

🎁 今月のプレゼント



1名様

P27
「かぼちゃの酢漬け」で
使用の器



5名様

P40
日本製粉より
「オーマイ商品詰合せ」



5名様

P63
コープさっぽろ
共済推進室より
「暮らしの手帖グッズ」

- 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「山わさび」のレシピを教えてください
- Q3** 「山わさび」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** CO・OP共済、または暮らしの手帖講演会の記事に
についてのご意見・ご感想などあればお聞かせください。

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：11月20日(月)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 「11月号アンケート係」
- FAX 011・671・5755
- WEB https://sapporo.coop/web/form/form_cho/

編集後記

かぼちゃのプリンを試作し過ぎて、そのまま食べるのに飽きた我が家ではやったのが「かぼプリン」！
カリッと焼いたトーストに塗りたいのですがめっちゃウマでした。かぼちゃ万歳！（こぐれあいこ）

携帯電話から
はこちらのQR
コードでお送り
いただけます



〈ちょこっとに関するお問合せ〉

TEL 011・671・5770 ※月～金 10:00～17:00

※プレゼントは抽選の上、当選者へ発送いたします。当選者の発表
は発送をもって代えさせていただきます。

※ご応募いただく個人情報に関しては、プレゼントの抽選および発送
にのみ使用させていただきます。その他の目的には使用いたしません。

※アンケートでいただいた文面などは、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。



ごはんとおかずインデックス

かぼちゃ

かぼちゃのフラン 魚介添え	18
かぼちゃとさつまいものテリーヌ	20
かぼちゃのキッシュ	21
かぼちゃポターージュの素	22
かぼちゃの照り焼き	23
かぼちゃ団子	24
パンプキンボール	25
かぼちゃのニョッキ	25
かぼちゃごはん	26
かぼちゃシチュー	26
かぼちゃの酢漬け	27
かぼちゃゴロゴロホットケーキ	27
かぼちゃの甘煮	28
かぼちゃパウンド	30
かぼちゃのサラダ	31

かぼちゃの春巻き	32
かぼちゃプリン	34
ホクホクかぼちゃの半熟目玉焼きのせ	38
かぼちゃとベーコンのチーズソースサラダ	40
かぼちゃマカロニチーズ焼き	裏表紙

パイ

生りんごのかんたんアップルパイ	41
冷凍ハンバーグでつくる!ミートパイ	41
パイタルト	47
銀座カリパイ	47

クラッカー

かぼちゃディップとようかん	42
北海道チーズと山わさびしょうゆ漬け	42

サンドイッチ

ノルウェー塩さばのサンドイッチ	37
-----------------	----

ごはんもの

小豆のお赤飯	46
甘納豆のお赤飯	46
おいなりさん	68

やさい

玉ねぎドレッシング	31
白菜の肉巻き	39
白菜とトマトのおかか炒め	39
白菜の中華和え	39
トルティーヤサラダ	44
なすとアボカド・チーズの オリーブオイル焼き	44

納豆

ヨーグルト春巻き	61
----------	----

ケーキ

フライパンで簡単ロールケーキ	43
----------------	----

第68号
2017年11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/(株)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((株)のこたべ)

アートディレクション/佐孝優

デザイン/岡崎一恵((株)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、うずらはしちあき、竹村典子
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



■2017年11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
29	30	31	1 寿司の日・ 紅茶の日	2	3 文化の日	4
			10	10	10	10
5 いいりんごの日・ いいたまごの日	6	7 立冬・鍋の日	8 いい歯の日・ いいお肌の日	9	10 トイレの日	11 鮭の日・ もやしの日
5 10						10
宅配保存版 介護用品カタログ「スマイルケア」配布						
12	13	14	15 七五三	16 ボジョレー ヌポ一解禁	17 運船の日	18 カスピ海 ヨーグルトの日
12 10				10		10
19 家族の日	20 ピザの日	21 フライド チキンの日	22 いい夫婦の日	23 勤労感謝 の日	24 和食の日・ 麗節の日	25 松葉ガニの日
19 10				10	10	10
宅配保存版 業務用カタログ「La Cook」配布						
26 いい風呂の日	27	28 フランス パンの日	29 いい肉の日	30 本みりんの日	1	2
26 10				10		



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トドック
5%OFF



ポイント10倍
サービスデー



ちびっこコープデー シニアコープデー
(上記対象者 5%OFF・らくちん当日サービス)



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

※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「かぼ'ちゃ」を
 活用した「かぼ'ちゃ」焼き

砂糖を
 使わずともかぼ'ちゃの
 自然な甘みが
 豊かに広がります。



かぼ'ちゃは面取りせず
 切ってそのまま
 お手軽ポン!



チーズを
 ことで
 入る
 ところ
 が出る
 入る



大人の★生
 サッポロ生ビール
黒ラベル

煮ることでソースに
 かぼ'ちゃの味を移す
 (目安は4~5分)



かぼ'ちゃ
 マカロニチーズ焼き

今日は
 「かぼ'ちゃ」
 だ

ホワイトソースを使わずに
 簡単なマカロニチーズ焼き。
 チーズの香ばしい風味が
 黒ラベルにマッチします。

●材料(作りやすい量)

- かぼ'ちゃ……………200g
- 牛乳……………400ml
- マカロニ
 ……………100g(乾燥50g)
- グラタン用チーズ……50g
- 塩……………小さじ1

●作り方

- ①かぼ'ちゃを皮付きのまま2cm程度の角切り
 にして牛乳で煮る。
- ②かぼ'ちゃがやわらかになったら、ゆでたマカロ
 ニとチーズを加えて混ぜ、塩で味を調える。
- ③耐熱容器に入れて粉チーズ(分量外)を振り
 かけ、オーブントースターで焼き色が付くま
 で焼いて完成。



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。