

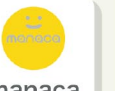
エコープでも
キャッシュレス決済が
つかえるように
になりました！



R Pay



電子マネーもつかえます！



※チャージはできません。



備えていますか？
台風や自然災害に
備えていますか？
平成大規模に北海道へ
被害をもたらした主な台風
台風11号
台風7号
台風9号
台風6号
台風10号
建物更生共済
JAの建物更生共済「むてきプラス」
火災・自然災害や地震からお守りします。

お問い合わせは
JAなんぼろ 共済課 Tel (011) 378-0841 JA共済

fan fun FOOD!

語る。作る。味わう。

JA Nanporo
Community Paper

VOL.44

南幌町の生活を支える



A・COOP Nanporo



エコープなんぼろ店

エコープなんぼろ店は昭和61年にオープンしました。南幌町で唯一のスーパーとして、町民の生活を支えています。国産優先の安全で安心な商品を取り扱い、JAなんぼろや生産者と共に、地域に愛されるスーパーを目指しています。



お得なイベントが
盛りだくさん！

営業時間

9:30~20:00
(年始のみ休業)

所在地

空知郡南幌町栄町1丁目3番3号
TEL:011-378-2603
FAX:011-378-2632

毎月1日はお買い得な商品がいっぱいの総力祭、5日・15日・25日の5のつく日はポイント5倍のGOGOデーを開催しています！イベント開催日は毎月多くの人で店内が賑わいます。詳しい開催日についてはエコープ入口の掲示板をご覧ください。



年末年始営業日程のお知らせ

	令和元年12月					令和2年1月						通常営業時間
	27金	28土	29日	30月	31火	1水	2木	3金	4土	5日	6月	
本部事務所	通常営業	休業	通常営業	休業	通常営業	休業	休業	休業	休業	通常営業	通常営業	月～金:AM 9:00～PM 5:00
グリーンセンター	通常営業	休業	通常営業	休業	通常営業	休業	休業	休業	休業	通常営業	通常営業	月～金:AM 9:00～PM 5:00
組勘窓口	通常営業	休業	通常営業	休業	通常営業	休業	休業	休業	休業	通常営業	通常営業	月～金:AM 9:00～PM 3:00
JAバンク窓口	通常営業	休業	通常営業	休業	通常営業	休業	休業	休業	休業	通常営業	通常営業	月～金:AM 9:00～PM 3:00
JA共済窓口	通常営業	休業	通常営業	休業	通常営業	休業	休業	休業	休業	通常営業	通常営業	月～金:AM 9:00～PM 5:00
A T M	通常営業	休業	通常営業	休業	通常営業	休業	休業	通常営業	休業	通常営業	通常営業	月～金:AM 9:00～PM 6:00 土:AM 9:00～PM 5:00
本部給油所	通常営業				AM 7:30 PM 5:00	休業	休業	通常営業			AM 7:30～PM 8:00	
野菜等集出荷センター	通常営業	PM 3:00 PM 5:00	休業	通常営業	休業	休業	休業	PM 3:00 PM 5:00	通常営業	通常営業	通常営業	月～金:AM 9:00～PM 5:00
エコープなんぼろ店	通常営業				AM 9:00 PM 6:00	休業	AM 9:30 PM 6:00	AM 9:30 PM 7:00	通常営業		AM 9:30～PM 8:00	
	27金	28土	29日	30月	31火	1水	2木	3金	4土	5日	6月	通常営業時間
	令和元年12月					令和2年1月						

店頭に並んでいる商品はどのように加工されているのでしょうか。
青果・鮮魚・精肉・惣菜部門を覗いてみましょう！

青果

お店に入ってすぐあるのが青果売り場。お店の顔として、徹底した鮮度チェックや陳列にはこだわりがあります。野菜は地元産、道産、国産を中心に販売。旬の季節には南幌産のキャベツや長ねぎなどを買うことができます。果物はお得なみかんの箱売りや簡単に食べられるカットフルーツなどもあります。

もぎたて市

名前の通り、もぎたての野菜が売っている「もぎたて市」。農家のお母さんを中心に構成される南幌町のもぎたて市部会のメンバーが、早朝に収穫した新鮮な野菜をその日に陳列しています。部員自らが「もぎたて憲章」にのっとり、野菜の生産・値付け・売り場づくりを行います。売っている野菜は定番のものから珍しいものまで様々です。主な販売時期は6月1日～11月中旬ですので、ぜひお立ち寄りください。

もぎたて憲章とは？

もぎたて市部会の大事な決まり事です。部員それぞれが責任を持ってもぎたて市を運営しています。

その1

生産者の誇りをこめて、「新鮮」「良質」「安心」な地元農産物をお届けします。



その2

お客さまの声につねに耳をかたむけ、地元の方々に末永く愛される売り場づくりにつとめます。



その3

“作る・売る・食べる”喜びを分かち合い、地域の豊かな食生活を応援します。



もぎたて野菜

鮮魚

新鮮な魚が盛りだくさん！春はニシン、夏はイワシ、秋はサケ、冬はタラなど旬な魚を取り扱います。魚は1匹丸ごと仕入れ、調理に手間がかからないように店内で加工して販売しています。鮮度が命なので、その日の朝に仕入れた魚を手早く捌いてパック詰めします。

開店前に市場から魚を仕入れます。



熟練した技術で手早く魚を捌きます。



綺麗にパック詰めて店頭へ！



いつも干物屋「魚新」！

札幌市の干物屋さんが出店しています。固くない干物、低塩熟成干しが自慢で、南幌町にも魚新のファンがたくさんいます。肉厚のホッケなどおいしい干物を購入することができます。



簡単に食べる！ワンポイント！

魚を食べたいけどコンロの魚焼きグリルを洗うのは面倒…そんな人は必見！フライパンにホイルを敷いて魚を焼くと、皮もくっつかずに綺麗に簡単に焼くことができます。魚は体を健康に保つために欠かせない栄養素がたくさん含まれている、バランスのとれた食べ物です。簡単に調理して魚を食べる機会を増やしましょう。



精肉

牛肉・豚肉・鶏肉など国産中心のお肉がいっぱいです！店内で挽いたひき肉やウィンナーやハム、ベーコンなどの加工肉も豊富な品揃えです。精肉は毎日ブロックで仕入れ、ハムなどの加工肉は担当者が厳選したものを販売しています。

ブロックで仕入れます。



部位や調理方法によって厚さを変えながらスライスします。



最後は商品棚へ陳列！

スライスしたお肉をパックに詰めて包装します。



惣菜

店内で販売している弁当、揚げ物、寿司などの惣菜の一部はエーコープで手作りしています。お昼時は昼食を買い求める人で賑わいます。“おいしい”を食卓へ届けられるように、愛情を込めて作った心温まる惣菜です。

炊飯器をセットして忙しい1日が始まります。



準備開始

7:00~

揚げ物や寿司ネタを準備します。



下処理

7:30~

綺麗にバランス良く盛り付けし、店頭へ並べます。



盛り付け

9:00~

完成！



店長のお話



エーコープなんぼろ店 店長 笹木さん

なんぼろ店の店長になって今年で3年目の笹木さんにお話を聞きました。「安全で安心な商品を提供できるように心がけています。そのうちのひとつがもぎたて市です。作った人の顔がわかるので安心して野菜を買うことができます。また、生鮮食品は、販売期限を決めることで鮮度を保てるようにしています。商品は全て売り切ることを目標にしているので、廃棄の対象になる前に値引きをし



て、買っていただけるように工夫しています。陳列にもこだわっていて、“買いたくなるような商品棚”を目指しています。各コーナーの陳列をガラッと変え、売り上げがあがったり効果がみえると嬉しいですし、陳列を考えるのも面白さの一つです。南幌町のお客は優しい方が多く、積極的にお客様からの意見を取り入れて、一緒にいいお店を作りたいと思っています。地域に密着したお店として、末永く愛されるお店を目指していきますので、これからもエーコープなんぼろ店をよろしくお願いします。」



南幌町の特産品！

なんぼろのお酒

南幌町の酒米を使用したお酒、南幌彗星と南幌北雫。南幌彗星は上川大雪酒造と金滴酒造の日本酒と、那須酒造場の焼酎の3種類。南幌北雫は上川大雪酒造の日本酒です。異なる4種類の味わいをお楽しみください。



ブルーベリーワイン

南幌町のブルーベリーを使用したワイン。北海道ワインが製造しています。昭和53年より栽培が始まり、栽培面積はわずかですが、心を込めて丹精に育てられたブルーベリー。深いコクとまろやかな味わいです。



南幌キャベツキムチ

キャベツの甘味と本場韓国産唐辛子の辛さがベストマッチした、本格的な味が大人気。キャベツの他にも白菜や大根を使用したキムチや、白菜キムチに国産のタコや干しスルメ、がめ昆布を加えた海鮮キムチもあります。



三升漬・なんばんみそ

農家のお母さんグループ、みどり会手作りの商品。三升漬は辛さがピリッときていてお酒のつまみにもぴったりです。なんばんみそは南幌町の南蛮や手作り味噌を使った、辛さ控えめのおいしい味噌です。



♪「ハレ」の日の食卓♪

1月はお正月、2月は節分、3月はひな祭りイベントの続く季節がやってきました。華やかに彩る寿司ケーキ、いつもと違うジンギスカンの食べ方、のび～るチーズで盛り上がること間違いなしのチーズハットグをご紹介します！

ちらし寿司 de ケーキ



材料
酢飯(※) ★しいたけの戻し汁…100cc
さば缶(しょうゆ味)…1缶 ★しょうゆ…大さじ1
干しいたけ…3枚(薄切り) ★みりん…大さじ1
にんじん…1/4本(千切り) ★砂糖…大さじ1
錦糸卵や刺身など飾りに使うもの

作り方
①フライパンにさば缶を汁ごと入れ、ほぐしながら汁気がなくなるまで中火で炒める。
②鍋に★と干しいたけ、にんじんを入れて沸いたら弱火にして煮汁がなくなるまで煮詰める。
③酢飯に①、②を加えて混ぜ合わせる。
④ケーキの型などで型抜きをして錦糸卵や刺身などで飾り付け！

(※)酢飯の作り方

ごはん…3合
五倍酢原液…大さじ2弱
☆砂糖…大さじ4
☆塩…小さじ1

①すし桶に温かいごはんを移し、混ぜ合わせておいた☆をご飯の上にふりかける。
②五倍酢原液をふりかけて手早く切るように混ぜる。

どうして??

「ご飯に砂糖と塩をかける理由」

五倍酢は穀物酢を5倍に濃縮しているため水分量が少なく、砂糖と塩を溶かすことができません。そのため普通の酢飯の作り方とは違い、調味料と酢を別にご飯に混ぜます。酢の量が少ないため、炊飯時の水加減が目盛のままで良いので使い方も簡単です！



ジンから

材料
味付きジンギスカン…1袋分
片栗粉…適量
こめ油

作り方
①味付きジンギスカンをざるにあけて汁気をきる。
②ポリ袋に①と片栗粉を入れ全体に粉をからめる。
③1cm程度の油で揚げ焼きにする。

Point!
小麦粉を使うとしっとり、片栗粉を使うとサクサクでカリッとしたから揚げに仕上がります。ジンギスカンは水分が多いので、片栗粉でサクッと仕上げるのがおすすめです！



サクッとおいしい、ジンギスカンのから揚げです。

エーコープなんぼろ特製ジンギスカン

エーコープなんぼろ店の特製ジンギスカンは、賞味期限が1週間しかありません。その理由は、より美味しく召し上がって頂くために、防腐剤や保存料を使用していないからです。柔らかいラム肉とオリジナルのタレは当店自慢の味です。



エーコープマーク品

エーコープならではの商品をご存知ですか？エーコープマーク品は、JAグループのプライベートブランドです。買う人の意見を反映し、JAの特色を活かした商品を開発しています。国産原料を優先的に使用して、安心・安全にこだわっています。主役を支える各種の調味料や、手作り料理がもっと楽しくなるようなお手軽商品も数々あります。今回ご紹介した料理の中では、五倍酢、こめ油、ホットケーキミックスを使用しています。



チーズハットグ

材料
さけるチーズ…2本
とろけるチーズ…2枚
ホットケーキミックス…100g
水…40cc
パン粉…10g
こめ油
★卵…半分
★薄力粉…大さじ1.5
★水…小さじ2弱

作り方
①さけるチーズに竹串を刺し、とろけるチーズを巻きつける。
②ホットケーキミックスに水を入れてまとまるまでこねて2等分にする。まな板に打ち粉をふり、①が隠れるくらい大きさに伸ばして包む。(薄く包むのがコツ！)
③バットに卵を割り★を入れて混ぜ、②をくぐらせてパン粉をまぶす。
④熱したこめ油に③を入れてきつね色になるまで揚げる。



チーズが伸びる！伸びて食べる！
熱いうちにお召し上がりください！

こめ油
ってなに??

原料は100%国産の米ぬかを使用。高温に強いので揚げ物がカラッと仕上がります。また、酸化に強いので、冷めてもおいしくいただけます。風味が良いので、食材のおいしさを引き立てるうまみのエッセンスとして、ドレッシングやお菓子作りにも向いています。

