良いことといっぱい!! 主婦ラボに登録しませんか? 主婦ラボ で検索

みんなのアンテナで暮らしをあそぼ。

くらぼ CuLabo

冬号 2014 [季刊]

商品モニター募集中!!

ご自由にお持ち帰りください 無料

くらぼマスコットキャラクター「くら坊」

安い! おいしい! 見栄えよし!

出費がかさむ年末年始 お金をかけずにおもてなし

daiei LUCKY ホクレンショップ a Food Farm

賢い主婦はお得に買ってる!

スーパーの特売日&ポイントカード大解剖!

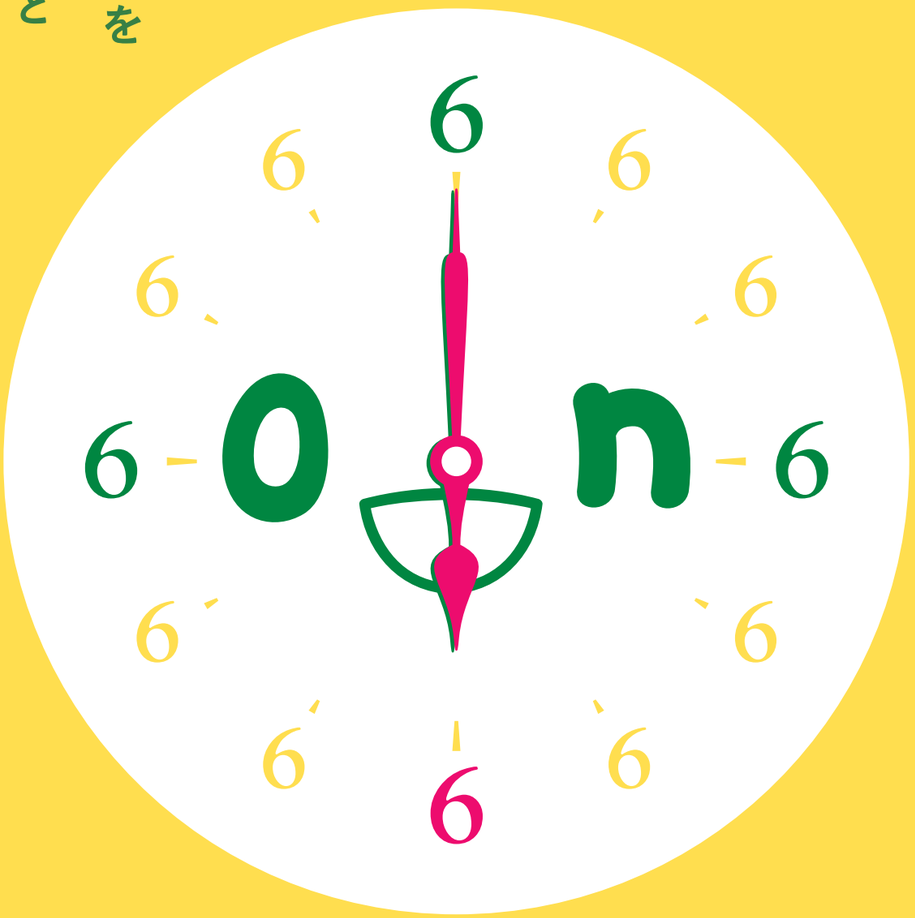
年末年始に大助かり! スーパーお買い得情報

- KITAGAS 主婦ラボ緊急調査! 迫りくる冬の暖房代をなんとかしたい
- HORIKAWA 堀川の「おでん袋」で家族だんらん
- pokka sapporo 道産子の定番炭酸飲料! リボンナポリン[プレゼント付き]
- Seicomart ひと味違う! Seicofreshの北海道牛乳レシピ
- 忘年会! イタリアン・焼鳥・鍋はいかがですか
- BENTOSS 特製おせち 予約受付中!

全道10万部配置店 ▶ 道内のセイコーマート・ダイエー・ホクレンショップ・エーコープ・ラッキー

ユメミル、チカラ 6 HTB

北海道を
もっっと
おもし6。



イチオシ! モーニング

北海道のあさは 6:00スタート!

月~金あさ6:00 土あさ7:00 イチオシ! 検索 htb.co.jp/ichi/

主婦ラボ
緊急調査！

さむ〜い北海道の冬……

迫りくる冬の暖房代をなんとかしたい！

今回のCuLaboの特集記事4Pにもある通り、減らしたい支出のNo.1は光熱費！
ついにまた来てしまった北海道の冬、今年はいつも以上に暖房費が重く感じるというみなさんの声が集まり、暖房費の軽減に注目してさらに調べて解決案を取材してきました。

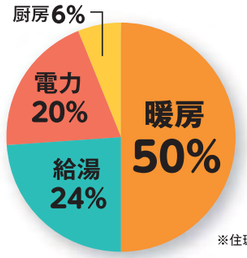
1 減らしたい支出は？

1位 光熱費……74.5%
2位 食費……51.0%
3位 車関連費…37.5%

※主婦ラボ調査

値上げや消費税増で負担感は増すばかり

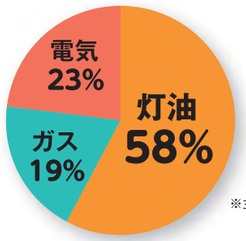
2 北海道の家庭での用途別エネルギー消費量割合



やはり北海道では暖房が半分も占めていたのですね

※住環境計画研究所（編）家庭用エネルギー統計

3 北海道の暖房のエネルギー源割合



灯油を使っている人がやっぱり多いんですね！

※主婦ラボ調査

4 灯油の困りごとは？

1位 価格が高い 80%
2位 価格が不安定 71%
3位 盗難が心配 32%
4位 嫌な臭いがある 20%
5位 補給の心配、連絡が面倒 14%

※主婦ラボ調査

灯油の価格を下げることはできないし…どうすれば？

次のページで解決のヒントが?!

1つの解決策として「ガスってどうなの？」ということで
北海道ガスさんにお聞きした トリビア をご紹介！
得する雑学！

今まで知らなかったことがたくさんあった！

トリビア1

灯油のボイラーをガスのボイラーにできる

まずは…ほんとに意外とみんなが知らないこと！

へぇ〜 へぇ〜 へぇ〜 へぇ〜 へぇ〜 5へぇ〜

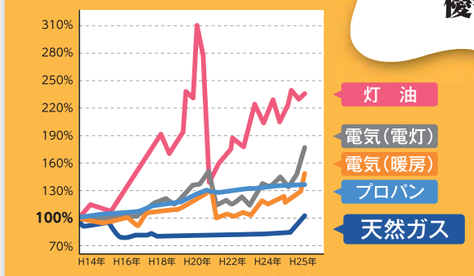
できるんです！
パネルヒーターなど暖房器具はそのままに、ボイラーのみガスボイラーにすることができるのだそう。

トリビア2

へぇ〜 へぇ〜 へぇ〜 へぇ〜 4へぇ〜

エネルギーの変動ではガスは優等生

■直近11年間の各エネルギーの料金変動推移



※北海道ガスの場合

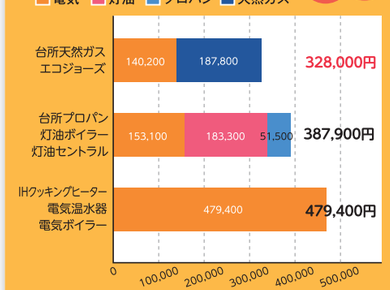
天然ガスの価格は非常に安定しているんです

トリビア3

年間の光熱費に大きな差が！

うちの場合はどうなんでしょう

■1年間の光熱費比較（ランニングコスト）



※北海道ガスHPより

へぇ〜 へぇ〜 2へぇ〜

ちょっと一見わかりにくいかもしれませんが、プロパン・灯油住宅と比較すると年間59,900円、オール電化住宅と比較すると年間151,400円の違いになるとか！

トリビア4

余計な心配をしなくてすみますね！

へぇ〜 へぇ〜 へぇ〜 3へぇ〜

ガスならタンク要らず。盗難の心配もなし

その他にも給湯・暖房を1台でまかなえる「エコジョーズ」や、停電時に心強いガスマイホーム発電システム、メンテナンス期間が長〜いこと、ニオイもなく静音設計など知らなかったトリビアがいっぱい…ぜひ資料を取り寄せて見てみてください！ びっくりしますよ♪

さらに！

〈お問い合わせ方法〉
①メールの方はこちら
「くらぼを見た」とお問い合わせ件名欄に入力してください
https://www.hokkaido-gas.co.jp/form/otoku/
（北ガスHPの問い合わせフォームです。24時間ご利用頂けます）
②直接お電話の方は、下記のご自分のご住所に近いところにお電話してください。どんな基本的なことでもお答え頂けるそうです

今回、取材させて頂いた北海道ガスさんや、道内の都市ガス会社さんから、**「くらぼを見た」**と資料請求やご相談を頂ければ、もれなく**“キッチングッズ”や“お楽しみプレゼント”などを各社でご用意してプレゼント**して頂けるとのこと。ボイラーが5年以上経っている方は知っておいて損はないと思いますので、この機会にぜひ問い合わせてみてください。詳しく丁寧にお答え頂けるとのことです。デメリットなどについても聞いて万が一の故障時のために備えましょう!!

室蘭ガス株式会社
室蘭市日の出町2丁目44番1号
TEL. 0143-44-3156
〈受付時間／平日9:00〜17:00〉
■供給エリア／室蘭市、登別市

苫小牧ガス株式会社 営業部
苫小牧市末広町2丁目10番19号
TEL. 0144-32-5383
〈受付時間／平日9:00〜17:00〉
■供給エリア／苫小牧市

帯広ガス株式会社 営業部営業企画
帯広市西9条南8丁目5
TEL. 0155-24-4200
〈受付時間／平日9:00〜17:00〉
■供給エリア／帯広市

岩見沢ガス株式会社
岩見沢市2条西16-1
TEL. 0126-22-2158
〈受付時間／平日9:00〜17:00〉
■供給エリア／岩見沢市

旭川ガス株式会社 天然ガス営業部
旭川市4条通16丁目左6号
TEL. 0166-25-3504
〈受付時間／平日9:00〜17:00〉
■供給エリア／旭川市、江別市、上川郡東神楽町

釧路ガス株式会社
釧路市寿4-1-2
TEL. 0154-22-8101
〈受付時間／平日9:00〜17:00〉
■供給エリア／釧路市、釧路郡釧路町

北海道ガス株式会社 エリア開発部
札幌市白石区中央1条2丁目1番50号
TEL. 011-590-5123
〈受付時間／平日9:00〜17:00〉
■供給エリア／札幌市、小樽市、千歳市、函館市、石狩市、北広島市、北斗市、北見市

お問い合わせは

年末年始の食費はメリハリつけて!!

年末年始を賢く乗り切るためには、メニューにメリハリを付けることが大切ですよね！
年末年始に使える、おもてなし&アイディア料理を集めました。

年末年始のパーティーで作る自慢の料理を教えて!

ホットプレートで**「パエリア」**を作ります。来客の際も見栄えが良いのでよく作ります。チーズフォンデュもフォンデュ鍋を使うだけでおしゃれ感が出るのでおススメです。ウィンナーとジャガイモとブロッコリーをボイルしてバゲットを切るだけなので簡単です。
（かいくんさん／40代・札幌市中央区）

「フルーツきんとん」です。栗きんとんの栗ではなく、イチゴ、キウイ、パイナップルを入れます。子供にも大人気な我が家の年末年始の一品です。
（おけいちゃんさん／40代・札幌市中央区）

「ミートローフ」オーブンにミートローフの具を薄くのばし、周りにジャガ芋のザク切りを並べて焼きます。豪快に自分の食べたい分を切り分けて食べるのが、グット。
（長靴下のピッピさん／50代・札幌市南区）

「鳥ハム」鶏のムネ肉をラップに包んでレンジでチンします。大きいときは蒸し器で蒸してからレンジでチン!
（miraさん／60代以上・札幌市北区）

「丸鶏」を焼きます。すりおろしニンニクや塩、コショウをして焼くだけなのですが、大変豪華に見えておいしいです。ジャガイモやニンジン、ブロッコリーなども添えて途中から一緒にオーブンに入れるとさらに風味も色合いも鮮やかになります。
（bamukeroさん／40代・札幌市中央区）

「ローストビーフ」牛肉の塊りに塩・コショウをし、フライパンで表面に焼き色をつけたら、アルミホイル→ラップに包んだらジップロックに入れます。鍋で湯を沸かし、火を止めたら、ジップロックごと中に入れて蓋をし、20～30分・・・。取り出して、粗熱が取れたら切り分ける。簡単で豪華な一品!!
（wancoさん／40代・札幌市東区）

安くておいしいパーティー料理を教えて!

「ミートローフのパイ包み焼」。冷凍パイシートの活用で簡単。豪華に見えるけれど安価です。
（りっかさん／40代・札幌市手稲区）

食費を抑えるアイディア料理は？

鶏胸肉を包丁でミンチ状になるまで叩いて、おからと卵を混ぜてよく練り、成形します。それを油で揚げて**「ナゲット」**を作っています。ムネ肉1枚で20個ほどのナゲットができて安上がりです。
（スプーンさん／40代・上川町）

ちなみに…
今号の表紙に掲載しているパーティーメニューは、6人分で合計5,000円以内。豪華な料理も工夫次第で安上がりにできますよ!

「お豆腐ステーキ」はよく作ります。野菜たっぷりの甘酢あんをかけて、野菜も摂るようにしています。
（もぐもぐさん／40代・札幌市東区）

「車麸のカツ」肉を買うと高くつくので肉の代わりに高野豆腐など使っています!高野豆腐で親子丼!
（セナさん／30代・江別市）

野菜の芯を使って、**「かき揚げ」**を作ります。冷凍保存も可能ですし、翌日にかき揚げ丼や麺類などにも使い道があります。
（かーでんでんさん／40代・札幌市西区）

「丼もの」です。冷蔵庫に余っている野菜や肉で、焼き肉のタレをからめたり、中華風にしてみたり。少しの材料でお腹いっぱいになるのでよく作っています。
（Ma—さん／40代・札幌市東区）

「お好み焼き」材料は基本的にはキャベツ、豚肉。プラス冷蔵庫の煮物系あまり物（汁を切って）をざっくり切って、あとは通常のお好み焼きの作り方で。
（ひよこママさん／30代・札幌市東区）

うちの**おせちのお重は、一段が一人分**です。まるでお子様ランチのような、ナポリタンやハンバーグやオムライスの入ったおせち料理。いつも矛盾を感じますが、家族には大好評です。
（スプーンさん／40代・上川町）

おせちのほかにクジラの脂を使った道南の郷土料理の**クジラ汁**を作ります。また三が日は鶏肉の醤油味の雑煮、お汁粉、安倍川もちと毎日日替わりのもち料理を作ります。
（たかリンさん／50代・新ひだか町）

年末年始の料理番外編

我が家の風習ちょこっと教えちゃう!

なにかとお金のかかる年末年始

教えて!! お金に関するみんなの考え

◆DATA
実施月／2014年9月30日～10月3日に実施
対　象／20～60代の北海道に在住する主婦200人
20代6.5%、30代32.0%、40代46.0%、
50代13.5%、60代以上2.0%、
内子育て世代68.5%

年末年始は一年の中で、もっとも出費が多い時期。
消費税がアップしてから初めて迎える年末年始。みんなの暮らしはどう変わったのかしら?
お金に関する意見と豪華に見えるアイディア料理を主婦ラボモニター200人に聞きました!

消費税に関する意見、これからのこと、みんなはどう考えてる？

給料が上がるわけではないので、消費税が上がると生活費を削らなければやっていけない。10%になったらどうなるのか不安。
（ネネ☆さん／30代・釧路市）

すべての物に関する消費税を8%にするのではなく、北欧のように一部の商品は消費税を8%にし、**食品は5%のままにする**などの対策はできなかったのでしょうか。さらに来年には10%になると言われ、やり方が強引な気がします。
（佐和子さん／20代・札幌市中央区）

今後の暮らしに関わることなので、仕方ないというあきらめはありますが、果たして**税金が正しく使われているのか**という疑問は消えません。
（ちなっぺさん／30代・千歳市）

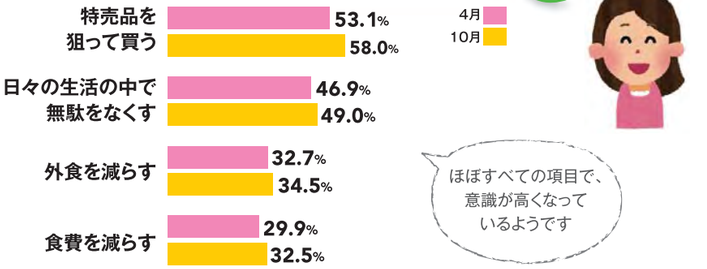
買い物を減らすというより、**残り物が出ないように**気をつける。
（プリンアラモードさん／40代・江別市）

高いなぁと思いながらも仕方ないことなので**日に日に当たり前に**なってきています。10%になっても、当たり前に感じる日がくると思うと怖いなと感じます。
（ひなっちmamaさん／20代・札幌市東区）

今年、子供が小1になり医療費もかかるようになったので、本当に春から負担が大きいです。これに関しては札幌市の**子供医療費助成の対象年齢**を他の地方都市に準じて小4までにしてほしいといつも思っています。
（ちゅっきいさん／40代・札幌市東区）

今まで何もこだわりなく買っていたものも、値段や大きさ、原材料などを気にして買うようになりました。もちろん値段が安い方がうれしいのですが、これまでどれだけ**無駄な買い物をしていたかを実感**しています。
（スプーンさん／40代・上川町）

まずは、消費税アップにともない、意識していることを半年前と比較してみましょう!



できれば減らしたい支出は？

1位 光熱費 …… 74.5%
2位 食費 …… 51.0%
3位 車関連費 … 37.5%
4位 医療費 …… 29.0%
4位 生活雑貨（日用品費）… 29.0%

冬は暖房費がどうしても負担大！

もっとお金をかけたいところは？

1位 貯蓄・投資・保険 …… 45.0%
2位 子どもの教育費 …… 35.0%
3位 趣味・娯楽費 …… 28.0%
4位 食費 …… 22.0%
5位 服飾費 …… 16.0%
5位 教養費（自己投資） …… 16.0%

将来への投資意識が高まってますね

賢い主婦はお得に買ってる！

スーパーの特売日ポイントカード大解剖！

電気料金などさまざまな値上げが家計に重くのしかかるこの冬。お財布のひももグッとかたくなりがち。そこで、活用したいのが各スーパーをチェックして、賢くお得に買い物しましょう！

※各スーパーのサービスは、店舗ごとに異なる場合がございます。

daiei

1 毎月1日は「一の市」を開催

毎月1日、食料品を中心に暮らしに必要なアイテムが安くなる！

2 毎週木曜は「木曜の市」を開催

木曜日には野菜がお得な「野菜の日」や数量限定のお買い得商品も。木曜日だけの「バラ売り」もうれしい！

3 ダイエー ハートポイントカード

お買い上げ200円（税抜）ごとにハートポイント1ポイント進呈。ハートポイントは1ポイントから使えます。年会費無料！

4 OMCカード ご優待デー

毎週日曜日と毎月20日、30日はOMCカードでの支払いで5%オフ！

みんなの使い方

やはり木曜の市ですね！日曜日もお買い得品が多いのですが、両日ともに混んでいるので忙しいときはその他の平日に買います…。
flywingさん／30代・札幌市豊平区

「一の市」と「木曜の市」はお買い得です。5％オフのときに、特売にならないものなどを買うようにしています。ダイエーカードを持っている人で2500円以上の買い物をしたら、100円で自宅まで届けてくれるので、お米などの重い物を買ったときには利用しています。
モカマユさん／30代・札幌市

木曜の市は、お野菜がお得ですが、チラシにもお安い物が記載されているので、チェックしてから出かけるようにしています。
takuさん／50代・札幌市厚別区

OMCカード優待デーはカード決済で、その他の日はWAONを使ってポイントを貯めるようにしています。
なのにさん／40代・札幌市

LUCKY

1 ラッキーカード

ラッキーカード提示で、税抜200円購入ごとに1ポイントプレゼント！300ポイントでラッキーグリーンスタンプギフト券1枚と交換可。

2 ラッキーグリーン スタンプギフト券

4枚集めると1000円分のお買い物券または、カタログ商品と交換可。ポイントが倍になるセールや20ポイントサービスセールなどで賢く貯めよう！

みんなの使い方

毎月15日は白草大福餅がもらえます。子供が大好きなので必ず15日は買い物に行きます。しかも10倍ポイントなので嬉しい限り。7の付く日は衣類が2割引きになるので目をつけていた衣類は開店と同時に入店し買っています。
むっちゃんさん／40代・札幌市

7のつく日はラッキーデーで特売があるので、肉や魚などをまとめて買って冷凍にしておきます。ポイントカードの倍率が高い日に、雑誌や日用品を買って、ポイントをたくさんゲットします。
サワさん／30代・紋別市

7がつく日の『ラッキーデー』では、税込77円均一商品をまとめ買いしています。子供達が大好きな丸美屋のふりかけを3～4袋この日にまとめ買い！！
らんちゃさん／30代・札幌市

月初めにポイント倍率が高い日をチェックしてお買い物計画を立てています。衣料品は新聞折り込みに割引券が入るので、それもチェック！
ゆりあさん／30代・ニセコ町

ビンゴdayのポイント加算とプレミアクーポンdayのポイント加算で貯めたポイントは商品券に換えてもらいます。
みっかさん／50代・札幌市手稲区

ホクレンショップ &Food Farm

1 毎月1日は アイス激売り

各人気メーカーのアイスが大安売り！まとめ買いのチャンス!!

2 毎月1日、15日は 冷凍食品激売り

お弁当のおかずに便利な冷凍食品が毎月この2日間に安くなる。種類も豊富だから要チェック。

3 スタンプカード ポイントアップ

1000円購入ごとに1ポイントたまるスタンプカード。スタンプ100個で500円の商品券と交換。特定土曜日にはポイント率が10倍に！

4 毎週金曜日は 「GOGO（ゴー・ゴー）デー」を開催

食料品を中心に55円や85円など、なんでも5のつく価格でお得に販売。

5 毎月2回、日曜午前中は 精肉全品20%オフ。 鮮魚全品20%OFF同時開催の日も。

ウェブでも見られるチラシをチェックして、出かけよう！日曜日も早起きが三文の徳！

みんなの使い方

ポイントが10倍になる日にお米など金額の高いものを買うようにしています。先日は、お会計7000円で70ポイントをゲット。これであっという間に500円の商品券と引き換えです。
ふく子さん／60代・小樽市

アイス激売りデーは本当にお得。もうコンビニでアイスは買えません。
たまこさん／40代・札幌市

お得なサービスデー以外にも、3日間限定の特売などチラシにいろいろなお得情報が載っているので、毎日通っても何かしらお得です。
ひーちゃんさん／30代・札幌市清田区

割引デーがたくさんあるので、毎回、お店に入る前に張り出してあるチラシをチェックしています。
チョコマロンさん／40代・札幌市中央区

まだまだ あります!

スーパー お買い得 情報 !!

たくさんあるスーパーの中からみなさんはどのように
使い分けしていますか?
お得なサービスや商品があれば、
ガソリン代をかけてでも買いに行っている方も多いのでは?
くらぼ初登場の4つのスーパーのお買い得を聞いてきました。

西友

「ど生鮮。」な品質と鮮度、低価格を実現。西友のアメリカ産直輸入ポーク。

▲アメリカ産豚肉肩ロースブロック
アメリカ産豚肉ロース切り身▶

「ど生鮮。」をスローガンに、生鮮食品の品質と鮮度の向上のため、商品調達から物流、店舗までのすべてのプロセスで徹底した品質管理を行っている西友でこの冬話題なのが、アメリカ産直輸入ポーク。直輸入だからこそできる流通の一括管理により、高い品質と低価格を実現。いつ行っても100g97円という主婦のお財布にやさしい価格が魅力。全国371店舗の西友と「SEIYUドットコム」にて好評販売中。毎日の献立に大活躍間違いなしですね。

［お問い合わせ］フリーダイヤル ☎0120-36-0373
SEIYUドットコム　http://www.the-seiyu.com/

さらに!

ウォルマートカードでの
お買い物なら
毎日いつでも**3%OFF!!**
毎月5日20日はセゾンカードの
ご利用で**5%OFF!!**
※一部割引除外商品あり。

トライアル

トライアルのお得なポイントカード! お買い上げ金額216円につき1ポイント!

- たまったポイントは次回ご精算時にレジにて1ポイント1円から使えます。
- 毎週金曜日はポイント2倍
- 「ランクアップサービス」
  → 1か月のお買い上げ金額に応じて翌月のポイント倍率が変わります。
  例）1か月のお買い上げ金額（累計）が1万円以上だと翌月がポイント1,5倍
  2万円以上だと翌月がポイント2倍!

お店のこだわり

生活必需品が毎日安い! 生鮮食料品から生活用品、衣料品、ペット用品、カー用品、化粧品にお薬（一部店舗）豊富な品揃えでさらに24時間営業で便利! 年末年始も休まず営業いたします。

マンボウ

「食費を半分に」驚きのマンボウ価格! ぜひご自身の目でお確かめください!

毎日 早朝無料 プレゼント!

朝9時までにレジ通過のお客様で
1,000円以上（税別）お買い上げの方に
下記より一品無料プレゼント!

低脂肪乳	すっきりさわやか（牛乳）
小麦の朝（食パン）	MSサイズ卵
プレーンヨーグルト（ビヒダスまたはビヒダス脂肪0）	

年末情報!

マンボウ創業祭
12月19日から4日間
年に一度の大超特売にご期待下さい

ジェイ・アール 生鮮市場

生鮮市場のこだわり直輸入。「自然派ワイン」に力を入れております

ジェイ・アール生鮮市場ではフランス、
イタリアなどの輸入ワインを豊富に取り揃えております。
特に減農薬・無農薬のブドウで造られる自然派ワインには力を入れております。

“一人でも多くのお客様に”
“一本でも多くの美味しいワインに出会っていただきたい”

と毎月ワイン売場の担当者で集まり勉強会を実施しております。
ぜひ一度ジェイ・アール生鮮市場のワイン売場にお立ち寄りください!!

ホームページでも紹介中です

HORIKAWA

堀川の「おでん袋」で 家族団らん あったか おでん

堀川のかまぼこには
「卵・小麦・乳」を
使用していません

堀川の「おでん袋」は「卵・小麦・乳」を使用していないのでアレルギーの方も安心して食べられます。
「みんなと一緒がなによりのごちそうです。」と掲げ、食物アレルギーに積極的に
取り組んでいる堀川の「おでん袋」は8種の具材とタレが入っているので、簡単に召し上がれます。
大根の下準備がいらない「みぞれおでん」を今話題のデコ鍋で試してみませんか?

※堀川のおでん袋の添付の『タレ』ですが、原材料には3大アレルゲン（卵、乳、小麦）は使用しておりません。

おでん袋とタレで煮込み
最後に大根おろしを加える!

カンタン みぞれおでん鍋

帽子はウィンナー

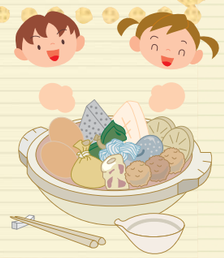
まつげと
うでは昆布

マフラーは
堀川のアラスカ

雪だるまデコ鍋!
（大根おろしアート）

お客様の声

うちの娘は卵と牛乳のアレルギーがあり、食べるものが制限されているのですが、御社がアレルギー対応の商品を開発してくださったおかげで、今年はおいしい伊達巻を食べさせることができました。
「伊達巻って甘くておいしいんだね。」と本当にうれしそうにしておりました。（一部抜粋）



お正月に欠かせない伊達巻も
「卵・小麦・乳」を使用していない「豆乳だてまき」もあります
おせちも家族一緒に食べられますね!

「豆乳だてまき」が入った和シリーズ
※「豆乳だてまき」以外の伊達巻には卵を使用しています。

商品のお問い合わせ　株式会社堀川 お客さま係　☎（0120）-063-223

「くらぼを見ました!」と言っていただくとお問い合わせがスムーズです!

pokka sapporo

リボンちゃん

Ribbonブランドキャラクター。
発想力が豊かで楽しいことが大好きな、
小学校一年生の女の子。背の順は一番前。
チャームポイントは大きくて赤いリボン。
口ぐせは「ひらめいたっ！」

昔からずーっと大好き！

リボン

道産子なら知らない人はいないはず?の「リボンナポリン」ですが小さい時から飲んでいる方も思わず「へぇー」と唸るような「リボンナポリン」の秘密をポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社の鶴谷さんにお聞きしました。

リボン ナポリン®のヒミツ聞いちゃいました！

ナポリン味

主婦ラボアンケートでも「ナポリン味！」と答えた通の方がいらしゃいました！

「リボンナポリンは何味？」と聞かれたら…ズバリ『ナポリン味』です。
優しい甘味と強めの炭酸は乾燥した北海道の気候に合わせて開発されました。

名前の由来

「ナポリン」の誕生当時に使われていたブラッドオレンジが、地中海を代表する柑橘系だったので、イタリアの"ナポリ"の地名に由来してつけられました。

オレンジ色が似ていることから
ナポリン＝ナポリタンスパゲティ!?
と思っていた人じつは多いのでは？

認知度94%

ポッカサッポロが2014年6月に北海道で行った認知度調査で「ナポリン」を知っていると答えた道民は94%という結果でした。

まさに道産子のソウルドリンクですね！

なぜリボンなの？

ブランド名を社内公募した当時は、リボンをつけるファッションが大流行していました。トレンド感のあるドリンクにしたいという狙いと高級感をかもし出すイメージからリボンが選ばれました。

100年も前からトレンド感を
狙ったなんてすごい！

安心素材

北海道の純水に北海道産のビート糖を使用。道産素材にこだわっています。

子供も安心して飲めるからうれしいですね！

リボンちゃんトートバッグ＆Ribbon炭酸飲料3本セットを20名様にプレゼント！

**Ribbonブランドより
ハスカップソーダが新登場!!**

風味豊かなハスカップエキスを使用し、華やかな香りと爽やかな酸味を実現した炭酸飲料です。
今回はこちらのハスカップソーダとリボンシトロン・ナポリンの3本セットにリボンちゃんのトートバッグをつけて20名様にプレゼントします。

応募方法 その1
下記のURLかQRコードからアクセスして、必要事項を記入しご応募ください。
https://jp.surveymonkey.com/s/ribbonp

応募方法 その2
ハガキに下記事項をお書きの上、投函してください。
①お名前　②郵便番号　③住所　④電話番号
⑤このページをお読みになった感想

ハガキの宛先
〒064-0822
札幌市中央区北2条西28丁目1-18-216
株式会社エルアイズ　「ポッカサッポロ　プレゼント」係

締め切り
平成27年1月末日（ハガキは当日消印有効）

※ 当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。
株式会社エルアイズからの発送になります。
※ 個人情報は発送以外の目的で使用することはありません。抽選後破棄させていただきます。

〈商品に対するお問い合わせ〉ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社お客様相談室　TEL.0120−885547　9時〜17時（土日、祝日を除く）

道産子の定番！炭酸飲料といえば

ナポリン®

全道各地の主婦ラボメンバーからリボンナポリンの懐かしいエピソードがたくさん寄せられました。

リボンナポリンは今年で103歳

リボンナポリンのおもいで

子どもの頃、隣に祖父母の家があって、毎日遊びに行っていました。お目当てはズバリ、リボンナポリン。祖父母宅ではケース買いをしていて、リボンシトロン&ナポリンがズラ〜と並んで置かれていたのです。ちょっとお手伝いをしたりすると、優しいおばあちゃんが、今も変わらないあのナポリンの女の子のキャラクターが描かれているグラスにナポリンを入れて飲ませてくれました。半分ほど飲んだナポリンに牛乳を入れるとこれまた美味しく、いつもこの飲み方で二度の美味しさを味わっていました。当時は瓶でした…懐かしいです。
（なこーるさん／40代・札幌市西区）

子どもの頃によく飲んだリボンナポリン、大人になって焼き鳥屋にビールと並んで置いてあるのを見て、なんだか嬉しくなったのを思い出しました。
（nari3105さん／30代・東神楽町）

北海道の飲み物！子どもの頃、夏休みに祖父母の家に遊びに行くとよく飲んだ。祖父母の家には底が円くなっているリボンナポリンのグラスがあり、よくコマのように回して遊んでました。（たーさん／30代・帯広市）

子どもの頃、正月・盆など親戚が集まると必ずナポリンとシトロンの両方を箱で買っていました。
（ぐるぐるさん／40代・札幌市手稲区）

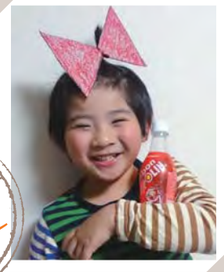
子どもが大好きです。リボンシトロンとどれを購入するか迷った時、子供はナポリンを選びます。かわいらしい感じがするオレンジ色というのが人気ですね。
（サックス吹きママさん／40代・苫小牧市）

ナポリンはお出かけ先やお花見や誕生会などハレの日の特別な飲み物でした。妹は箸で混ぜて炭酸の量を加減してもらっていました。様々なご馳走にも負けないオレンジ色が華やかさを添えていました。
（たかリンさん／50代・新ひだか町）

なりきり「リボン」ちゃん写真展

リボンがとっても似合うね！

親子3代ナポリン好き
梨沙ちゃん（4歳）とおじいちゃん



初めての炭酸飲料はリボンナポリン
利來くん（5歳）

ナポリンだぁーいすき♡
かれんちゃん（10歳）

Seicofresh の 北海道牛乳は ひと味違う!

牛乳といえばカルシウム! と思いがちですが、タンパク質、脂質、炭水化物の
3大栄養素にビタミン、ミネラルが入った栄養たっぷりの飲料です。
セイコーマートの牛乳は広大なサロベツ原野に育つ牧草を主食にした乳牛から搾っています。
他社とはひと味違う美味しさをご賞味ください!

北海道豊富町からお届け!

Seicofresh 北海道牛乳 おいしさのヒミツ!

おいしさのヒミツ・1 ひろ〜い牧草地

豊富町の乳牛は、5月〜10月中旬までの放牧期間、太陽の光をあび潮風のミネラルを含んだ牧草をたっぷり食べて過ごします。

おいしさのヒミツ・2 きびしい衛生管理

自社のきびしい品質チェックにより、自信をもってお届けします。

おいしさのヒミツ・3 定温配送でお店へ

毎日お店に届くセイコーマート独自の配送網。検査後、新鮮さを保つため、一貫した定温配送でお店へ届けられます。

主婦ラボメンバーに聞きました

Seicofresh の 北海道牛乳はここが良い!

2本で買うと割引になるので、必ず2本買います。10円引きクーポンが発行されるので嬉しいのですが、有効期限が短いので、もう少し長くして欲しいです。 空の牛乳パックを集めるとボックスティッシュと交換してくれるので、頑張って集めています。これからも続けて欲しいです。
(かいくんさん／40代・札幌市中央区)

濃くて美味しい!!
(はは タカさん／50代・札幌市西区)

牛乳パックを洗って乾かして20枚集めてボックスティッシュと交換してもらいます。
(sunnyさん／30代・札幌市南区)

セイコーマートの牛乳は、妊娠中から飲んでいるせいか、子供も一番美味しいと言って沢山飲んでいます。
(べーこさん／30代・札幌市北区)

子供がセイコーマートの牛乳飲みたい! と言うくらい、セイコーマートの牛乳が好きです!
(セナさん／30代・江別市)

2本まとめて買うと安くなるし、味も好きです。
(benibanaさん／50代・札幌市北区)

豊富町の牛乳が美味しいのでよく購入します。今妊娠中なので、近くのセイコーマートによく通い、牛乳は2日に一度の頻度で購入していますよ!
(みたらしたまごさん／30代・釧路市米町)

紙パックリクル

Seicomart Seicofresh の 1ℓ紙パック 20枚で ▶ BOXティッシュ 1箱と交換!

※詳しくは店頭でおたずねください。

※写真は全てイメージです。

Seicofresh の 北海道牛乳でつくる おいしいレシピ

うどんdeカルボナーラ

材 料

うどん …… 2玉
ベーコン …… 3枚
しめじ …… 1/2パック
卵黄 …… 2個
Seicofresh北海道牛乳 …400cc
小口ねぎ ……少々
バター …… 1片
粉チーズ ……少々
めんつゆ…… 大さじ6
塩、黒こしょう ……少々

作り方

鍋に牛乳とベーコン、しめじを入れて沸騰しないように中火で温める。
温まったらめんつゆを加え塩で味を調える。
別鍋でゆでておいたうどんを器に入れ、スープをかけて卵黄を落とす。
粉チーズ、黒こしょう、小口ねぎを散らしてできあがり。

POINT 牛乳だけのスープなので、吹きこぼれないよう注意。

牛乳ホイップのせココア

材 料

純ココア……適量
砂糖 ……適量
Seicofresh北海道牛乳 ……適量

作り方

濃いめのココアを作って、泡立てた牛乳を盛り付けてできあがり。お好みで上からココアパウダーをふりかける。

POINT 牛乳ホイップを作るには、百均のホイップメーカーがおすすめ!

ロール白菜

材 料

豚ひき肉…… 200g
鶏ひき肉…… 200g
にんじん …… 1/2本
玉ねぎ…… 1/4個
白菜 ……1/2個
コンソメ…… 2個
Seicofresh北海道牛乳… 400cc
バター …… 1片
塩こしょう ……少々

作り方

豚ひき肉と鶏ひき肉におろしたにんじんとみじん切りで炒めた玉ねぎ、塩こしょうを加えよく混ぜ合わせタネを作っておく。
ゆでた白菜でタネを巻いてロール白菜がひたひたになるくらいのお水を加えコンソメを入れて落し蓋をして弱火で煮込みます。
仕上げに牛乳とバターを加え沸騰させないように弱火で4〜5分煮たら塩こしょうで味を調えてできあがり。

POINT 白菜に味がしみやすいので、スープの塩分は控えめにタネにしっかりと味をつけて。

新年を快く祝い、1年の幸せを願うひと手間かけたメニューです。

和風オードブル「輝き」4人前

(約38×31cm)※容器サイズ ※4人分のお皿、お箸付き

4,200円 税込

12/17(水)までのご予約で 400円引き

WEB予約OK!

卵	小麦	乳	そば	落花生	えび	かに
○	○	○	−	−	○	○

締切日 12/27(土)
お渡し日 12/30(火)〜1/3(土)

※午後1時以降お渡し

フライドチキン／伊達巻／有頭海老／北海黒豆／いくらと紅白なます／栗きんとん／野菜・昆布巻の炊き合わせ／厚焼き玉子／湯葉入りかに爪しゅうまい／北海道産豚のロースハム／枝豆入りさつま揚げ／紅鮭焼き／肉団子トマトソース和え／鴨スモークとポテトサラダ／酢いかと野菜マリネ

※写真は盛り付けイメージです。盛り付け等変更する場合がございます。 ※商品のアレルギー物質表記は、原材料に使用されている特定原材料7品目(卵・小麦・乳・そば・落花生・えび・かに)についてのみ記載しております。 ※締切を過ぎてからのキャンセル・変更はできません。 ※詳しくは店頭のパンフレットまたはホームページをご確認ください。

〈商品についてホームページでも紹介しています〉(株)セイコーマート http://www.seicomart.co.jp

※掲載商品の価格・パッケージ・仕様は予告なく変更になる場合がございます。※写真は全てイメージです。※商品は豊富に取り揃えておりますが、万一品切れの際はご容赦ください。

主婦ラボメンバー大募集!!

主婦ラボ で検索
http://syuhu-labo.net

主婦ラボメンバーは**2つの種類**の登録ができます! 登録はどちらも無料♪

1 主婦ラボメール会員

気軽な参加を希望する方に向いています

- 主婦ラボSNSへの登録をすることなく、座談会や商品モニター、覆面調査、プレゼント応募などの募集やイベントのお知らせなどをメールでお報せします。
- 謝礼として商品や現金がもらえる案件もあります。
- 登録内容はメールアドレスとお名前、年齢、居住地、家族構成など。

登録はこちら!
登録フォーム
(http://urx.nu/dXPD)

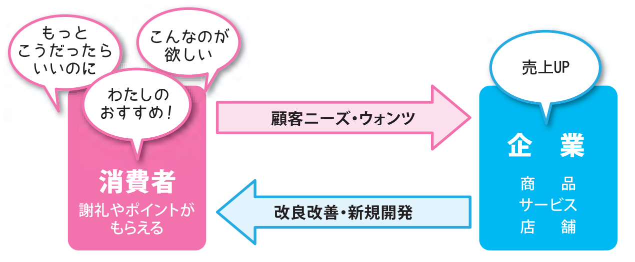
2 主婦ラボSNS会員

いろいろな調査やイベントの参加に積極的な方に向いています

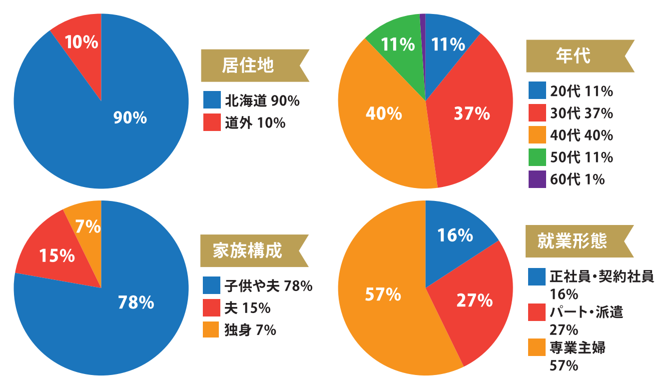
- ネットアンケート、ネット会議室、座談会、商品モニター、自宅調理モニター、覆面調査、調査サポートスタッフ、イベントなど様々な募集をメールとSNSのメッセージでお知らせします。
- 謝礼はポイントで貯める案件と商品や現金の場合があります。ポイントは指定月に規定数以上で現金で払い出しをしています。

登録はこちら!
登録申請フォーム
(http://urx.nu/dXPM)
※登録申請後、登録フォームをお知らせするメールが届きます

主婦ラボのしくみ あなたの声を「主婦ラボ」にお寄せください!



会員のプロフィール 色々な方がメンバーとして活躍しています!



新規ご登録キャンペーン!
下記3点のセットを新たにメンバー登録された方の中から

抽選で12名様にプレゼント!!

キユーピー
「フレンチトーストのもと」
メープル&バニラ風味 25g×2袋
キャラメル&シナモン風味 25g×2袋

ふんわりしっとりとした食感の本格的なフレンチトーストがフライパンで簡単にできるフレンチトーストのもと(ソース)です。パンに素早くしみ込むことが特徴で、短時間でおいしいフレンチトーストを作ることが可能です。

アサヒ
「辛口焼酎ハイボール シークァーサー」350ml×3缶
飲みごたえのあるアルコール度数「8%」、「炭酸強め」で「糖質ゼロ」「プリン体ゼロ」。ほのかなシークァーサーの香りを加えた爽やかな辛口焼酎ハイボールです。

締切:2015年2月末日

※「主婦ラボ」は、CuLaboを発行する株式会社エルアイズが運営しています。

CuLabo(くらぼ)冬号に関する簡単なアンケートにお答えいただいた方の中から**抽選でプレゼント!**

ハウス
特定原材料7品目不使用シリーズ
「シチューミクス クリーム」
「バーモントカレー 中辛」………2点セットで10名様
おいしさ、そのまま!食物アレルギーの方も安心して召し上がれます。

※当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。※締切:2015年2月末日

応募方法 下記のURLかQRコードにアクセスしてください。
https://jp.surveymonkey.com/s/dokugo2014huyu

みんなのアンテナで暮らしをあそぶ。
CuLabo 2014年 冬号

発行責任者 山本 亜紀子
編集スタッフ 山村 祐理子
長沢 和美
河井 亜希子
デザイン (株)ハレルコミュニケーションズ
イラスト 石川 綾子(Emoji)

株式会社エルアイズ
札幌市中央区北2条西28丁目1-18
円山パークハイツ216
TEL 011-213-9296
E-mail:info@l-eyes.com

忘年会ご予約承り中
冬のご宴会はお任せください!大人数もご相談を!

イタリアン ミア ボッカ・クッチーナ

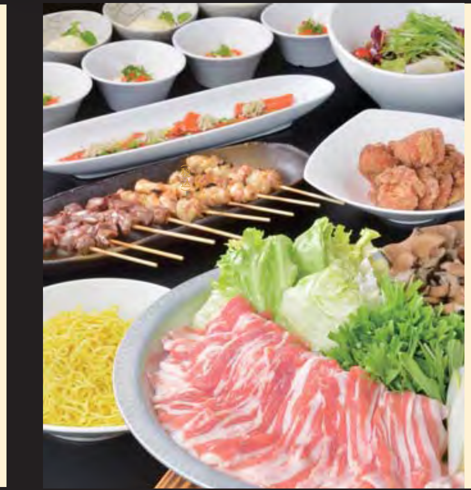
トリュフ塩を添えたちょっとリッチなコース
スペシャリテコース
- 前菜盛り合わせ
- 野菜サラダ 大塚ふぁーむキャロットドレッシング
- 十勝マチルダのポテトフライ チーズソース
- 北海道産モッツァレラチーズを使ったマルゲリータ
- ふらのラベンダーポークのロースト トリュフ塩添え
- オホーツク産帆立とタコのペペロンチーノ 大葉風味
- 北海道プレミアムアイス

前日まで要予約 3名様~
全7皿 お1人様 ¥2,500(税込)

プレミアムコース 全7皿 お1人様 ¥3,500(税込)
スタンダードコース 全7皿 お1人様 ¥2,000(税込)
120分 飲み放題 お1人様 +¥1,500(税込) ビール、ワイン、カクテル、ハイボール 他

ミアボッカ	札幌駅北口店	(011)736-6677	北区北7条西5丁目ストーク札幌1F
	麻生店	(011)708-7766	北区麻生町2丁目 ラ・ヴィータ麻生2F
イタリア料理クッチーナ	新札幌duo店	(011)890-2628	厚別区厚別中央2-5 デュオ2・2F
	南平岸店	(011)820-3355	豊平区平岸1条16丁目9-61
	厚別南店	(011)893-2266	厚別区厚別南2丁目13-9
イタリア酒場バールクッチーナ	琴似店	(011)611-5355	西区琴似1条3丁目3-15

焼鳥・鍋 いただきコッコちゃん



あったかしゃぶしゃぶ鍋の〆はラーメンで。
北海道産ホエー豚の
しゃぶしゃぶコース
- 季節のおつまみ
- サーモンのカルパッチョ 和風バルサミコドレッシング
- 串物2種
- おつまみ玉子の野菜サラダ 大塚ふぁーむキャロットドレッシング
- 名物! 唐揚げ
- 北海道産ホエー豚のしゃぶしゃぶ
- 〆の北海道ラーメン
- 花畑牧場バニラジェラート

前日まで要予約 3名様~
全9品 お1人様 ¥3,000(税込)

コッコちゃんの 2色鍋コース 全9品 お1人様 ¥3,500(税込)
コッコちゃん 満喫コース 全9品 お1人様 ¥2,000(税込)
120分 飲み放題 お1人様 +¥1,500(税込) ビール、ワイン、カクテル、ハイボール 他

焼鳥ダイニング いただきコッコちゃん 手炭焼火 YAKITORI DINING ITADAKI COCCO CHAN

北8条店	(011)726-6655	北区北8条西4丁目 稲津ビル1・2階
桑園店	(011)644-1777	中央区北8条西15丁目28-176
新道東店	(011)780-1555	東区北33条東16丁目22-33
宮の沢店	(011)668-0303	西区発寒6条9丁目1-10ペルル宮の沢1F
屯田店	(011)776-5177	北区屯田7条3丁目10-10

ファミリーに毎年人気の オススメ
三段おせち!
定番の他に揚げ物も充実!

特製おせち【三段重】ことぶき
通常販売価格 10,980円(税込)
早割価格 9,980円(税込)

BENTOSS
ベントス・ジンベイの 特製おせち
ご予約受付中

豪華海鮮が食卓を彩る、全24品の食材を使用した数量限定の特別な二段重。

数量限定 特製おせち 錦 二段重 **にしき**
通常販売価格 12,980円(税込)
早割価格 ▶11,980円 税込
2~3人盛り
サイズ 約20×20×5.5cm 2段

12月16日(火)まで
お得な早割価格! 12月16日(火)迄のご予約・ご入金でお得!
おせち申し込み 最終締切日 12月23日(火)迄
※数量限定のため、最終締切日前に完売とさせて頂く場合がございます。

お問い合わせはこちらへ ▶▶▶ ベントス/定食屋ジンベイ チェーン本部 0120-59-1907
株式会社 アイチフーズ ベントス 検索
札幌市豊平区平岸1条2丁目4-7 問い合わせ時間9:00~17:30(土・日・祝を除く)