

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



夏、
花火。

8月号

2019 [vol.89]

つなぐ
COOP
SAPPORO

#黒ラベルを語ろう

プロのスタイリストとヘアメイクアーティストの手によって、変身をとげた黒ラベルLOVERのみなさんに黒ラベルをアツク語っていただきます。

あたりまえで

かけがえのないもの。

ちょこっと編集部 中田 明美さん

「黒ラベルはSAPPOROの代名詞。

そして、札幌というまちを象徴するビールですよね。

私が大好きなこのまちの」と中田さん。

根っからのビール党で、ご主人との毎日の晩酌が欠かせないそう。

「ビールを開けるのは家事を終えて子どもたちが寝静まってから。

子どもの習い事とか仕事のグチとか、たわいない会話をしながら。

一日の棚卸しをすることで、明日もがんばれそうな気がします」。

撮影したこの日は偶然にも16回目の結婚記念日だったそう。

「あたりまえすぎて家族の存在を改めて考えることもないけれど、

やっぱりかけがえのないものですよね。家族って。

変身して、撮影して、忘れられない結婚記念日になりました」。

Before



ちょこっと編集部歴5年。
編集・営業・企画を担当。
札幌生まれ、札幌育ち。
年上のご主人とふたりの男の子の4人家族。



広告モデルになりませんか？
黒ラベルが大好きなあなたのご応募をお待ちしています。

※20歳未満の方はご応募できません

hair and make up

KANAE NOMURA

friend's 麻生店



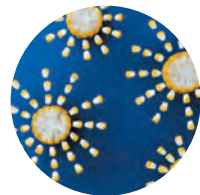
飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。
妊娠中や授乳期の飲酒は胎児・乳児の発育に悪影響を与える
おそれがあります。お酒は楽しく適量で。飲んだあとはリサイクル。

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp



特集

とうもろこし



甘さと香りが口の中いっぱいにふわり。

ゆで上げアツアツのとうもろこしを頬張ると、

自然と顔がにんまりしちゃいます。

そしてどこか、遠い日の夏休み気分が誘われます。

今年も私たち道産子にとって親しみ深い、

とうもろこしのシーズンがめぐってきました。

北海道は全国のスイートコーン収穫量の

およそ4割を占める産地。

8月・9月は収穫・出荷の最盛期です。

生産者さんが心を込めて育て、

お日さまの下で元気に大きくなったとうもろこし。

暮らしの近くに畑があり、

収穫されたばかりのものを食べられるのは、

贅沢なことだとつくづく感じます。

1本をわしわし食べる醍醐味を味わったあとは、

いろいろなアレンジで楽しみたいですね。

たとえば、冷奴のトッピングに。

ゆでたとうもろこしの実と角切りしたきゅうりを

ごま油・塩・おろししょうがで調味し、

たつぷりとお豆腐の上に乗せ、

スプーンでいただきます。

暑い日のさっぱりとした一品になります。

今号はとうもろこし尽くし。

楽しく読んで、おいしく食べていただけますように。

文／うずらのはしあ

目次

| | | | | | | | |
|----|------------------|----|---------------|----|--------------------------|----|-------------------------|
| 04 | ようこそ!とうもろこしまつりへ | 20 | シェフの一皿 | 48 | こどもレストラン | 53 | あした コープ未来の森づくり基金 |
| 06 | 野村ファーム北海道のとうもろこし | 26 | ベトナム女子、料理を習う! | 50 | こぐれあいこ的PBのススメ | 54 | インフォメーション |
| 14 | とうもろこしにゾッコ〜 | 30 | あ、今日これ作っちゃお! | 51 | テツandトモと一緒に笑おう マタニティライブ! | 59 | 8月コープさっぽろカレンダー・今月のプレゼント |
| 16 | ふしぎラヂオ♪ | 36 | わが家のいちおしレシピ! | 52 | 食べる・たいせつフェスティバル2019 | | |

北海道のとうもろこしいろいろ

栽培されている品種はバラエティ豊かで、「甘くて実の皮がやわらかい」とうもろこしが主流です。実の皮がやわらかい品種は新鮮だと生でもいけます。



みらい 味来

「果物みたいな甘さ」と形容される品種の先駆け「味来390」をはじめ仲間いろいろ。

ピクニックコーン

長さは15cmほどと小ぶりで、高糖度。加熱後、冷やして食べると甘さがきわ立つ。

めぐみ 恵味ゴールド

黄色が鮮やか。黄色が鮮やか。やわらかで甘み強い。「恵味スター☆」もある。

あまいんです

実の皮が薄く軽い食感。甘くジューシーで、ボリューム感もある。

コープさっぽろバイヤー
生鮮本部 農産部
いとう ひろき

伊東 浩紀さん

生産量全国No.1の旬の味覚、道産とうもろこしを味わいましょう！
私はバイカラーコーンが好きです♡

ゴールドラッシュ

びっしりと詰まった実は皮がとてもやわらかく、さわやかな甘み。主流品種のひとつ。

ミエルコーン

太く大粒で上品な甘さ。ミエルとはフランス語で「はちみつのような甘さ」の意味。



取材文／うすらはしちあき 撮影／細野美智恵
デザイン／佐孝優 イラスト／まくれけいすけ

ようこそ！ とうもろこし まつりへ！

うまいよ！



多彩であま〜い時代へ

現在、日本で食べられているとうもろこしのほとんどがスイートコーン。その栽培は北海道から始まりました。



明治初期

フリントコーン(硬粒種)^{こうりゅうしゅ}がアメリカから北海道へ。開拓期を支えた品種に「八列とうもろこし」があり、今では希少な存在に。



明治後期

スイートコーン(スイート種)の「ゴールデンバンタム」アメリカから北海道に上陸。

昭和戦後

「ゴールデンクロスバンタム」北海道に上陸。スイートコーンの“走り”に。

昭和40年代

甘みの強い「ハニーバンタム」登場。一躍スターになる。

昭和60年代

黄×白のバイカラーで格段に甘い「ピーターコーン」登場。人気を博す。

平成10年以降

とうもろこし界にさらなる新風が。より甘い品種、ホワイト系、続々と改良&新品种が登場。近年は、スーパースイート系、ウルTRASUPERスイート系といわれるものが大半を占める。



それでは、
生産ボリュームは、
とうもろこし
生産ボリュームへ!

とうもろこしの品種は
まだまだたくさんあります!



きの 木野シャイニングコーン

十勝・音更町、JA木野の23戸の生産者が育てた「木野シャイニングコーン」(「ホワイトショコラ」と「雪の妖精」というホワイト系2品種)。収穫後は厳しい選果を行い、徹底した温度管理で鮮度の低下を抑えて出荷されます。

※8月第5週の宅配システムドックでご案内いたします。

ゆめのコーン 甘みが強いけれどしつこくない。糖度低下が遅いのも特長。

ピーター235

「ハニーバンタム」系。大きめで、甘くて食味がよい。



グラピス

味がよくボリューム感も楽しめる。黄色と白のコントラストがきれい。



ピュアホワイト 白いとうもろこしの代表格。クリーミーでコクのある甘み。



ロイシーコーン

皮がとてもやわらか高糖度で、ミルクーな風味。ホワイト系のニューフェース。

ホワイトショコラ

純白で美しく、ゆでても色の変化が少ない。甘さも食感も抜群。





野村ファーム北海道の

とろもろいし

視界いっぱい広がる、
うっそうとしたとうもろこし畑。
早朝から収穫・出荷が行われています。
おいしさを食卓に届けるための
欠かせない朝の作業です。
青々とした皮をおくと、
弾けんばかりの
黄金色の実が顔をだしました。

茎の一番上につく1番果。日照時間などに影響されるが、種まきから約90日で収穫期を迎える(2018年8月下旬撮影)

取締役社長の中沢勝(なかざわまさる)さん(中央)、
圃場(ほじょう)マネージャーの高橋一馬(たかはしかずま)さん(左)と磯岡健太郎(いそおかけんたろう)さん(右)



土を 耕しながら 考える。

ここは、江別市にある野村ファーム北海道。コープさっぽろ店舗「近所やさい」コーナーで取り扱う（一部店舗除く）、「朝採りとうもろこし」の生産者でもあります。

とうもろこしを主力にかぼちゃやアスパラなどを生産。野村ファーム北海道は、野村證券が2011年に立ち上げた農場です。そもそもなぜ金融から農業へ？同ファーム取締役社長の中沢さんに伺いました。

「野村証券の店舗の多くは地方都市にあります。農業はその地方・地域の基幹産業のひとつですが、さまざまな課題や悩みを抱えています。そこに對して実際に生産を経験しながら考え、工夫や新たなことを生み、地域活性化に貢献できれば」と。

とうもろこし栽培は、地域のベテラ生産者の技術指導を受けスタート。生産量・販売数を伸ばし、農業参入4年後に黒字化へ。自社生産物を加工し販売する。6次産業化も進めています。「北海道の露地栽培でする

20ヘクタールの畑のうち、とうもろこしは8ヘクタールで栽培。1区画に1万株が育っている

なつみかん 夏味甘ちゃん

ジューシーさと豊かな甘み
が持ち味。ボリューム感が
あり食べごたえも十分



先端まで
実がびっしり!



中沢さんは野村證券で28年の
営業キャリアを積み、社内公募に
手を挙げ2013年に着任

ば生産者が豊かになるか」。これは同ファームにおける検証テーマです。「農家さんが儲からなければ後継者が育たず、技術が継承されていきません。生産物の販売方法を含め、広く可能性を探っています」。精力的に活動しながら、自らも「生産者としてとうもろこし栽培に汗を流します」。

おいしい時を 逃さない。

野村ファーム北海道のとうもろこしは、「夏味^{なつみかん}甘ちゃん」と「味^{みかん}甘ちゃんホワイト」という甘みの強い品種。種から育てた苗を4月下旬から6月下旬まで時期をずらして定植します。土に有機質肥料を与え、化学肥料と農薬を慣行栽培の半分以下に減らして栽培。農産物の安全や環境に配慮した生産管理に関する「グローバルGAP^{グローバル}」という認証も取得しています。

「定植後はほぼ自然任せですが、毎日作物の状態を見て回ります」と、圃場マネージャーの高橋さん。重ねて「天候・水・肥料・品種、いろいろな要素が絡み合っただけかたちになるので奥が深いです」と、磯岡さん。

収穫時は8月上旬から9月下旬。ひげが黒ずんでくると取りごろサイン。収穫に適した期間は4・5日間だけだそう。おいしい時を逃さないように、収穫する区画で試し取りして実の入具合を確認し、太陽に一番近い1番果のみを収穫します。

パートさんたちが集まり午前5時、収穫開始。早朝に取るのは、気温が上がってくるととうもろこしの呼吸が活



一連の作業や管理の中心を担う高橋さんと磯岡さん。収穫にもあたる



この日収穫するのは2500本。握った感触で実入りを確かめながら1本1本もぎ取っていく

発になり、夜間に蓄えた糖分を消費してしまいうから。1本1本もぎ取り、次々と大きな袋へ。それを集荷班がトラックに積み込み、作業場へ運びます。静かな畑で急ピッチで作業が進んでいきます。



収穫は1人が畝(うね)1列を担当。とうもろこしジャングルをどんどん進んでいく

食べる ひとを見て。

午前5時から収穫したとうもろこしが作業場に到着すると、すぐに出荷作業へ。そして6時を過ぎたころ、朝採りとうもろこしを積み込んだトラックが作業場を後にしました。注文を受け全国に発送する分は検品を行います。実が揃っているか、虫がついていないか、1本ずつ二皮をむいて確認するとう丁寧さ。「自分たちが食べて安全だ」と思うもの、取りたての風味をお客さまにも届けたいという思いでやっています。

野村ファーム北海道の朝採りとうもろこしは、コープさっぽろ新道店・ほんどおり店・月寒ひがし店・二十四軒店・星置店でお求めいただけます。また、カタログ「2019年コープの夏ギフト」、ギフトサイト「これがいんだわ北海道」(<https://www.giftshop-sapporo-coop.com/>)にて8/23まで受け付けています。

す。誠実につくること、徹底した品質管理に努めています」(中沢さん)。

* *

収穫の畑を訪れ改めてわかったことの中に、1本として人の手をふれないとうもろこしはないということがあります。感謝が湧きます。

コープさっぽろへの朝採りとうもろこしはタオルで拭いてから出荷



ギフトはイエローとホワイト各5本・10本入り。全て検品を行う



糖度は19度～21度。甘くて生でもおいしく食べられる

食べ方

野村ファーム北海道の
スタッフさんに聞きました!

＼ ダシが出る芯がポイント! /

とうもろこしごはん

お米2合に対して生とうもろこし1本

- ①とうもろこしは包丁で両端を切り落とし、長さ2等分にし、切り口を下にして立て、包丁で実をそぎ落とす。
 - ②洗米に芯と実をのせ普通に炊く(お好みで塩小さじ1)。
 - ③炊き上がったら芯を取り出し、バターひとかけ、しょうゆ(お好みで調整)を加え混ぜ合わせる。
- ※ 食べるときにお好みでブラックペッパーを振りかけても。



とうもろこしごはんを
焼きおにぎりにも
するのオススメです!



それでは、再びおまつりへ!

ひげが茶褐色

(実が熟すにつれ茶色が濃くなる)。
また、ひげが豊かなものほど
実が多いものに当たります。



皮つきとうもろこし、 おいしいものを見分け方は？

(札幌から・YHさんほか)

見分けのポイントは「皮」と
「ひげ」。おいしいとうもろ
こしをゲットしましょう！

皮が鮮やかな緑色で
ハリのあるものが新鮮。

皮なしは

この時季は皮つきで並ぶことが多いですが、
むかれている場合は重みがあるか、実がふっく
らしてツヤがあるかをチェックします。

ゆで方はP26へ

鮮度を保持するため購入時は皮をつ
けたまま持ち帰るのがおすすめ。「皮を
むいたらすぐ調理する」が鉄則です。

一部店舗には、
その日の朝に収穫した
とうもろこしが並びます。
カタログギフトも承っています！



とうもろこしは1株に複
数の雌穂(しすい)が
つきます。ヤングコーン
は一般に上から2番目
以降の雌穂を若取り
したもの。ベビーコーン
とも呼ばれます。



すいすい
すいすい
すいすい
すいすい

ゆうすい
雄穂



受粉が
終わると
茶色く変色

ひげ1本に1粒



先端から伸びたひげは
絹糸(けんし)と呼ばれ、その1
本1本がめしべです。雄穂(ゆうす
い)から飛ぶ花粉がついて受粉・
受精をすると、1本のひげ(めしべ)
の根元に1粒の実が成長するの
で、ひげの数だけ実があります。

ヤングコーンって どうやってなるの？

(羽幌から・ゆっかさんほか)

ひげってなんなの？

(室蘭から・K.Oさんほか)

たくさんの疑問をありがたそうに答えます！

ポンコツだ



粒よりグッズ ありま〜す

実取りが簡単にできる専用器具を紹介します!

コーンカッター 粒と〜る

とうもろこしの先端の芯にカッターのギザ刃をつけて回すと、あっという間に粒つぶコーンに。
※8月第4週の宅配システムドックでご案内いたします。



ブロードビーンズ Broad Beans とうもろこしカッター

芯に沿って軽い力でカッターを押し下げるだけ。生にもゆでたとうもろこしにも使えます。
※8月第5週の宅配システムドックでご案内いたします。



この刃を先端に
ねじ込む



②ラップで包んで電子レンジでチン(1本の目安:500W5分)。

500W 5分



どうやると 効率よく皮をむける?

(札幌から・かしえりさんほか)

電子レンジで加熱する方法があります。簡単に皮がむけるうえそのまま食べられるので、本数が少ないときや、すぐ食べたいときにおすすです。



①包丁でお尻のほう(ひげと反対側)を2cmほど切り落とす。芯は硬いので十分に注意しながらカットを。

③ヤケドに気をつけレンジから取り出してラップをはずし、ひげ&皮の部分にキッチンペーパーを巻いて上下に軽く振る。

④つると中身が出て皮むき完了。



ひげも散らからない
ですね!



冷凍した実で手間なしおつまみ

- ①バターで炒め、火が通ったら少量の塩を振り、ひとませして小鉢へ。
- ②ちょっとのマヨネーズを全体に絡め、ブラックペッパーをパラッと振りかけてできあがり。お好みで塩をしょうゆに替えても!



凍ったまま炒める。実はずりつぶす。

電子レンジ
500W 5分



実を取り小分けして薄く平らにラップで包み、保存用袋に入れて冷凍する。

とうもろこしは、生でも冷凍保存ができ、実をはずしておく凍ったまま加熱調理に使えて便利。たくさん手に入ったり、すぐに食べられなかったりするときは冷凍!ですね。

生でも冷凍できますか?

(旭川から・ネネさんほか)

いってきます!

それでは、粒つぶとうもろこしのアレに迫るため、ふしぎっちの世界へいってきます!



ふん★はせがわけいすけ
えん★くれけいすけ

F S G R · F U S H I G I · R A D I O

ふしぎ
ラヂオ

つぶつぶうちのふしぎ

このちびぶこぎラヂオ。
ほくローはじきつひ。
みんなの ふしぎを
コープの ひとに
まらさやうきー。

YEAH!

このちびぶこぎラヂオ
10:20

うしせむじが うたと
うしせむじが うしせむじの
なごじ。 (ほごだてしめつかさん ほか)

コープせいぼるの バイヤー
うしせむじが おんたえこまごきんー

みりかねが うしせむじ

うしせむじが

うたと うしせむじ

うしせむじが

あるちね。

あるあうら

かわは うしせむじ うしせむじの なかの
えんきんは かたたい せんじ
エネルギーの もじり なりませ。

エネルギーの もじり なりませ。





おやみまへの したかぶりっち



こもりうたがわりに きいてくれよ。

たべものはこのくたをとおっぺうんちになる。くたのながさは9メートルもあるのだって。



にんげんはかんがえる
ちこわであらる

にんげんはくちから おしりのあなまで
いっほんのくたでつながっているんだ。
ちくわ みたいにな。

たべものが うちになって できるまでの
じかんとは かかってみよう。

②
とじまごじを
かわが
うたちと
いっしょに
てあまで
まじ。



①
とじまごじを
たへる。



「おやみまへのしたかぶりっち」の歌詞は、おやみまへのしたかぶりっちの歌詞です。

50
ページ



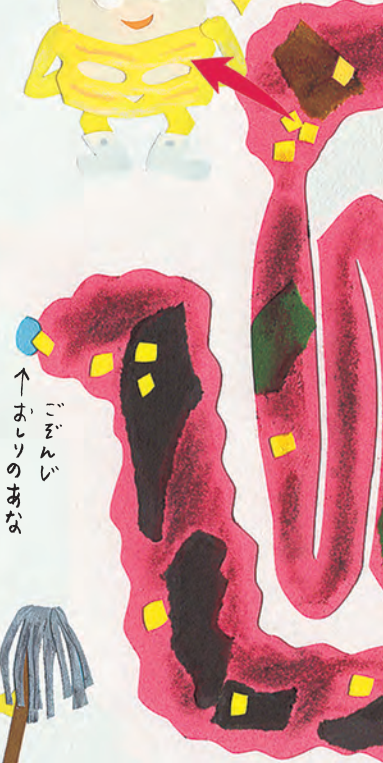
そしてのこったとじまごじの
かわはおなかのうごきを
かっぱつにして おなかに たまった
たべものカスを うんちと
いっしょに そとへ だして くれますよ。
おなかのおそじやさん なんです。

なかみ



↑おしりのあな
ごぞんじ

かわ



Let's ビア缶チキン!!

丸鶏とビール缶で簡単にすぐ! 作れる!

令和元年の夏、ビア缶チキンにチャレンジしませんか?
インパクトがあって、SNS映えすること間違いなし!
BBQはもちろん、キャンプでも盛り上がりますよ!



※アサヒスーパードライは、コープさっぽろ各店でお取り扱いしています。

簡単! ビア缶チキン

ビールとチキンが絶妙にマッチ!

【材料】

丸鶏1羽
塩こしょう大さじ1
すりおろしにんにく適量
ビール350ml缶(中身2/3程度)1缶
ふたつきバーベキューグリル、またはダッチオープンバーベキュー用金バケツ(必要に応じて)

【作り方】

- ①丸鶏の内側に分量の塩こしょうからひとつまみと、お好みですりおろしにんにくを擦り込む。
- ②残った塩こしょうを丸鶏の外側に塗り込む。
- ③開けたビア缶に丸鶏をおしりからぐっと差し込む(専用スタンドがあると便利)。
- ④あらかじめ炭で温めておいたふたつきバーベキューグリル、またはダッチオープンの中心に③をセット。
- ⑤ふたをして約1時間~1時間半ほど加熱(ふたはバーベキュー用金バケツでも代用可)。パリパリと音がしてきたら完成。

ビア缶チキン!! フォトコンテスト開催!

期間/6月19日(水)~9月1日(日)

詳しくは/

最優秀賞

ポータブル電源
1名様



優秀賞

フィットチェア
10名様



「お酒」飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。ほどよく、楽しく、いいお酒。のんだあとはリサイクル。



すべては、お客さまの「うまい!」のために。

販売者: アサヒビール株式会社





営業担当
安東さんに
聞きました!

一番搾りのアマニ油を丁寧に
仕上げ、クセがなくさっぱり。
毎日の食卓で手軽にかけて楽
しめ、小さじ1杯で1日分のオ
メガ3が摂取できます。



日清アマニ油 145g
フレッシュキープボトル

シリーズ商品もチェック!



NISSHIN
oilio

「植物の手カラ」

■お問合せ/
日清オイリオグループ(株)
お客様相談窓口
☎0120-016-024

■受付時間/
月～金9:00～17:00(祝日は除く)

ストロベリースムージー



■調理時間 約10分

【材料(4人分)】

いちご……………12粒 はちみつ……………小さじ2
牛乳……………1カップ 日清アマニ油……………小さじ2
プレーンヨーグルト…大さじ6

【作り方】

①アマニ油以外の材料を全て合わせてミキサーにかけ、グラス
に注ぎ、最後にアマニ油を回しかける。
※朝食や子どものおやつにもぴったり。日清アマニ油でオメガ
3も一緒に摂れちゃいます!

カレー風味のたまごサンド



■調理時間 約10分

【材料(2～3人分)】

サンドイッチ用パン……6枚 日清アマニ油……大さじ2/3
ゆで卵……………3個 カレー粉……………小さじ1/2
マヨネーズ……………大さじ2/3 ディル(ハーブ)お好みで
白ワインビネガー 大さじ1/2 ………………適量
塩・こしょう……………適量

【作り方】

①ゆで卵は細かく刻み、パン以外の残りすべての材料と
合わせて混ぜる。
②パンに具材をそれぞれ適量はさむ。
※使用するパンはサンドイッチ用食パンや、バゲット、ドッ
グパンなどお好みのものでOK!

ともろこし

塚本シェフ

編集／能戸英里
撮影／石田理恵 デザイン／岡崎恵

シェフの皿

北海道で活躍するシェフが

食材の可能性を追求し、

新たな食の楽しみ方を

提案します。

プロの技が光る3品で

いつもよりちょっと

リッチな食卓に。

つかもと たかし

Capri Capri **塚本 孝**さん

東京のレストラン数店で修業した後、渡欧。
帰国後、1996年3月「カプリカプリ」をオープン。

とうもろこしで、メイン～デザート。
旬の味を存分に楽しんで。

Capri Capri カプリカプリ

旅行で訪れたカプリ島の霧田気が気に入り、自分のレストランでもお客様にゆっくりと楽しく過ごしていただきたいと、「カプリ」を店名に。カプリを2回繰り返し返しているのは夫婦二人三脚でがんばっていきこうという思いから。

住 所 札幌市中央区南1条東2丁目13番地1階

T E L 011・222・5656

営業時間 ランチ 土曜・日曜・祝日 11:30～15:00(L.O 13:30)

ディナー 平日・土曜 17:30～23:00(L.O 22:00)

日曜・祝日 17:30～22:00(L.O 21:00)

定 休 日 毎週水曜日・第2火曜日



01.

とうもろこしとモッツアレラチーズの カペレッチィ※

【材料(4人分)】

パスタ生地(40枚分)

A 薄力粉……………60g
強力粉……………100g
卵……………2個
塩……………ひとつまみ
オリーブオイル…小さじ1

詰めもの

B モッツアレラチーズ100g
パルミジャーノチーズ20g
はちみつ……………大さじ1
塩・白こしょう…適量

■調理時間 約60分(寝かせる時間除く)

とうもろこしの実……………100g

バター……………50g

フレッシュセージ……………4枚

コーヒー(粗びき)……………適量

パルミジャーノチーズ…適量

【作り方】

- ①パスタ生地を作る。ボウルにパスタ生地の材料を入れてよくこね、ラップに包んで1時間以上、冷蔵庫で寝かせる。
- ②麺棒またはバスタマシで1mmの厚さに延ばし、直径6~7cmの丸型で抜く。
- ③詰めものを作る。ボウルに細かく切ったモッツアレラチーズを入れ、パルミジャーノチーズ、はちみつを合わせて、塩・白こしょうで味をととのえる。
- ④②のパスタ生地の中央に詰めものを置き、空気が入らないように、半分に折って生地をくっつけ、折り目の端と端をくっつけ帽子型にする。
- ⑤鍋にたっぷりのお湯を沸かし、④を5分ゆでる。
- ⑥鍋にバターとセージの葉を入れて弱火にかけて溶かし、とうもろこしとパスタのゆで汁大さじ4~6を加えてよく混ぜる。
- ⑦ゆでたパスタとソースを合わせ、器に盛り、粗びきコーヒーとパルミジャーノチーズを散らす。



Point

パスタ生地は
ぎょうざの皮で
代用できます。

Let's try!

自宅で挑戦 シェフの味



※イタリア語のカペッコ(帽子)が名前の由来。詰め物をした小さなパスタ。

03.

とうもろこしのクレマ・カタラーナ

[材料(12人分)] ■ 調理時間 約80分(冷やす時間除く)
とうもろこしの実……………150g グラニュー糖……………80g
牛乳……………125g 卵黄……………4個分
生クリーム……………375g

[作り方]

- ①とうもろこしと牛乳をミキサーにかけてピューレ状にする。
- ②ポウルに卵黄とグラニュー糖を入れてよく混ぜる。
- ③①と②を合わせる。
- ④③に鍋で温めた生クリームを加え、こす。
- ⑤耐熱の器に流し、お湯を張った天板の上のせ、湯煎をしながら180℃のオープンで25～30分焼く。
- ⑥焼きあがったら器ごと氷水でしっかりと冷やす。
- ⑦グラニュー糖をふり、ガスバーナーで焼き色をつける。
- ⑧冷凍庫でひと晩凍らせ、お好みの大きさに切り分ける。

Point

バーナーがなければ、グラニュー糖でカラメルソースをつくってかけても。



02.

冷たいとうもろこしの クリームスープ

[材料(4人分)] ■ 調理時間 約20分(冷やす時間除く)
とうもろこしの実……………150g 生クリーム……………100g
牛乳……………400g 塩・白こしょう……………適量

[作り方]

- ①鍋にとうもろこし、牛乳を入れて火にかける。
- ②とうもろこしが軟らかくなったら、ミキサーにかけて滑らかにし、こす。
- ③生クリームを加え、塩・白こしょうで味をととのえて、十分に冷やす。

※できあがり量の目安700ml

Point

工程①で煮詰まり過ぎるようなら、牛乳をたして調整する。



SEAFROM
FORWAY
NOD

冷たく澄んだ海から、そのまま食卓へ。

ノルウェーサーモン

Origin matters.

世界No.1*サーモンメーカーの最高品種

Mowi Salmon® を食べて当てよう!

〈キャンペーン期間〉

2019.8.1(木)~9.30(月) ※当日消印有効

10人に
1人
当たる!

モウイサーモンをご購入いただいた
コープさっぽろで使えるギフトカード

3,000円分が当たる!!



このマークが目印

モウイサーモン商品1点を含む1,000円(税抜)以上のご購入レシートをハガキに貼り付けてご応募ください。



Mowi Salmon®

Superior since 1964

キャンペーンの詳細は

専用応募ハガキまたはWEBにてご確認ください。

お問合せ 「Mowi Salmonを食べて当てよう!」事務局 TEL 072・648・7111

キャンペーン期間中の土・日・祝日、2019年8月13日(火)~8月15日(木)を除く
10:00~17:00まで受付

WEB応募は
こちらから!



とうもろこし

ベトナム女子

編集 ぐぐれあいこ
デザイン 写真イラスト ぐぐれあいこ

教える人
ぐぐれ あいこ

家庭料理研究家。小樽で料理教室を開催。男子3人の子育て中。とうもろこしは甘くておいしいから果物だと思っていました!

ベトナム女子、料理を習う!

たっぷりのお湯は不要!

基本をマスター 1

速攻!ふくらみジューシー
おいしいゆで方



教わる人
テウイ・ヴ・ティさん

ベトナム出身。北海道大学大学院修了。2017年4月よりコーさっぽろ江別食品工場に勤務。主に日本語教育を担当。ベトナムでは焼いたり炒めたりして食べます。



重ねない!



①皮をむき、鍋に並べる。水1カップ、塩小さじ1を加え、ふたをして強火。

3%の塩水。豆夏は出てOK!



②沸騰したらふたをして弱火で5分、裏返して2~4分ゆでる。

蒸しゆで"すること"
うまみが水にだけ出さない!

すぐに食べないなら
ラップをかけて。

放置するとシワがより
ロმაが落ちます!



★でもやっぱりレンジが楽!という方に!
皮もとれちゃう「レンチンふりふり」
→P15

基本をマスター 2

粒がつぶれない!
きれいな実のはずし方



①皮をむき、半分切る。包丁をV字にあて1列こそげとり、とっかかりを作る。



②包丁を実にあてて1列ずつこそげとる。

少しつかっては包丁を右に倒す感じ!



立ててかかると
米粒がつぶれ
汁が出る。

(ポタージュなどではこれでOK!)

そばめし

ペヤング
ソース やきそば 味

好評につき
全国発売!!

あの「ペヤングソース」と
そばめしの「どろ[®]ソース」を
融合させた

「ペヤングそばめし」の実現!
やみつきになるそばめしです!!

できました!



ペヤング そばめし

電子レンジで簡単!冷凍食品。神戸名物そばめしを、ペヤングソースやきそば風にアレンジしました。ソース味の焼めしと短く切ったソース焼そばが混ざった独特の食感が楽しいごはんです。

※ペヤングそばめしは、
9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。





営業担当
加納さんに
聞きました!

独自の「香味三段製法」で
引き出した、本格的な鰹だ
しの香りと旨みが特長で、煮
物、炊き込みごはんなど
様々な料理にお使いいた
だけます!



ミツカン 八方だし
1L

シリーズ商品もチェック!



■お問合せ/
(株)Mizkan 北海道支店
TEL 011-208-2223
■受付時間/
月~金9:30~17:30(祝日は除く)

なすとオクラの冷やしそば



■調理時間 約15分

【材料(2人分)】

そば(乾)……………2束 みょうが……………1本
なす……………1本 大根……………125g(5cm分くらい)
サラダ油……………大さじ4 八方だし……………70ml
オクラ……………6本 水……………350ml

【作り方】

- ①なすはヘタを落として縦8等分にし、フライパンにサラダ油を熱して揚げ焼きにする。オクラは板ずりをしてから熱湯でサッとゆで、輪切りにする。みょうがは縦に薄切りに。大根はすりおろして、軽く水気をきる。
 - ②八方だしと水は合わせて冷蔵庫で冷やす。
 - ③ゆでたそばは冷水でしめてから器に盛り、①をのせて②をかける。
- ※八方だしと水の希釈は6倍(1:5)です。

今日の
特集素材

とうもろこしごはん



■調理時間 約10分(米を洗う、炊飯時間は除く)

【材料(4人分)】

とうもろこし……………1本 青じそ……………お好みで適量
米……………3合 バター……………お好みで適量
八方だし……………大さじ5

【作り方】

- ①米は洗ってざるに取り、30分ほどおく。
 - ②とうもろこしは包丁で実を取り外し、実と芯に分ける。
 - ③炊飯器に①と八方だしを入れ、水を3合の目盛りまで注いで一度かき混ぜる。その上に②(芯も)をのせて炊く。炊き上がったら芯を除き、さっくりと底から混ぜ合わせる。
- ※お好みで細切りにした青じそやバターを加えてもおいしいです!

ともろこし

家庭料理

編集 能戸英里
撮影 石田理恵 デザイン 岡崎恵

あ、今日これ 作っちゃお！

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！



栄養士のこたべ
子どもごはん研究家
のこたべ
能戸 英里



ともろこしの
おいしい時期に
つくっておいて、
レンジでさつでも
手軽に♪



自家製 コーンスープの素

これ便利です

[材料(5食分)] ■調理時間 30分
233kcal(1食分)(牛乳120mlも含む)
とうもろこし(実)……………300g
玉ねぎ……………1/2個
バター……………30g
塩……………小さじ1
生クリーム……………50ml

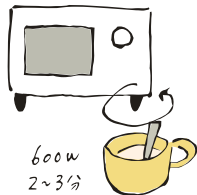
マグカップに
⑧のスープ
の素1個と
牛乳120ml
を入れ、



⑤④をザルでこす。



①玉ねぎは、みじん切りにする。



600w
2~3分

ラップをして
600Wのレンジで2~3分、
時々かき混ぜながら温めたら
できあがり!

⑥ボウルに移し、
塩と生クリームを加えて、
混ぜる。



②フライパンに
バターを溶かし、玉ねぎを炒める。



⑦大き目の製氷トレイや、お弁当用のおかずケースなどに60gずつ分けて入れる。



③玉ねぎが透明になったら、とうもろこしを加えて軽く炒める。



⑧冷凍庫に入れて凍らせ、固まったら1個ずつ取り外して、密閉袋などに入れて冷凍保存。



④③をミキサーにかけて滑らかにする。



数人分
一度に作る場合は
お鍋に入れて
温めたほうが
う7チン★





アンチョビコーンポテト

しっかり味でおつまみにも!

【材料(4人分)】 84kcal(全量) ■調理時間 20分
 とうもろこし(実)・・・150g オリーブオイル・・・大さじ1
 じゃがいも・・・・・・・100g アンチョビ・フィレ・・・2枚
 にんにく・・・・・・・1片 塩・黒こしょう・・・各適量
 イタリアンパセリ・・・適量

- 【作り方】
- ①じゃがいもは皮をむいて、1cm角に切る。にんにく、アンチョビはみじん切りに。
 - ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかける。
 - ③じゃがいもを加えて弱火でじっくり火を通す。
 - ④じゃがいもに火が通ったら、とうもろこしを加えて炒める。
 - ⑤アンチョビを加えて炒め、塩・黒こしょうで味をととのえ、刻んだイタリアンパセリを加える。



コーンソテー アレンジレシピ

バターしよゆめだけじゃない！
 いつもと違ったレシピで脱マンネリ！



エスニックコーンソテー

【材料(4人分)】 92kcal(1人分) ■調理時間 20分
 とうもろこし(実)・・・・・・・150g 油・・・・・・・・・・・・大さじ1
 むぎえび・・・・・・・・・・・・100g ナンプラー・・・・・・・・小さじ2
 パプリカ赤・ピーマン・・・各20g A オイスターソース・・・小さじ2
 にんにく・・・・・・・・・・・・1片 砂糖・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
 バジル・・・・・・・・・・・・適量

- 【作り方】
- ①パプリカ、ピーマンは1cm角に切る。
 - ②フライパンに油とみじん切りにしたにんにくを入れて火にかける。
 - ③むぎえびを加えて炒める。
 - ④むぎえびに火が通ったら、A、とうもろこし、パプリカ、ピーマンを加えて汁気がなくなるまで炒める。お好みでちぎったバジルを混ぜる。



【材料(4人分)】 161kcal(1人分)

■調理時間 15分

とうもろこし(実)・・・150g バター……………20g
ベーコンブロック・・・60g メープルシロップ 大さじ2
ほうれん草……………30g 塩・黒こしょう ……各適量

【作り方】

- ①ベーコンは1cm角に切る。ほうれん草は2cmの長さ
に切る。
- ②フライパンにバターを溶かし、ベーコンを炒める。
- ③とうもろこし、ほうれん草を加えてさっと炒める。
- ④メープルシロップを加え、塩・黒こしょうで味をととの
える。



コーンのメープルベーコンソテー

魅惑の甘じょっぱ系

メキシコのB級グルメ

エスキータス*



【材料(4人分)】 64kcal(1人分) ■調理時間 15分

とうもろこし(実)・・・150g 削ったパルメザンチーズ
バター……………20g (粉チーズでも可) 大さじ1
マヨネーズ……………大さじ1 チリパウダー……………適量
ライム……………適量

【作り方】

- ①フライパンにバターを溶かして、とうもろこしを炒める。
- ②火が通ったら、お皿に盛る。
- ③マヨネーズを混ぜ、パルメザンチーズ、チリパウダー
をかけ、お好みでライムを搾る。

※メキシコの屋台で売られているとうもろこし料理。
マヨネーズ、削ったチーズ、ライムにチリパウダーを
かけたもの。

異国の味に
アレンジ!



もっと応援！
もっと注目！

これ、
道産小麦
使ってます！

vol.3

道産小麦で際立つもちもち食感

日糧製パンは道産小麦の消費拡大を目指し、2016年9月に食パンの主力ブランド「絹艶」から、道産小麦を使った「絹艶北海道」を発売しました。

「しっとりやわらかな食感」「小麦本来の豊かな香り」という絹艶のコンセプトに基づきながら、道産小麦の特長を表現すべく、試行錯誤を繰り返して完成したといえます。ゆめちからをはじめとする道産小麦を使用している、道産小麦ならではの風味、旨味、もちもち感が、トーストすることでも一層際立ちます。

今年3月には「絹艶北海道フォカッチャ(※)」を発売。道産小麦を使い、本場ヨーロッパの技術を用いた発酵種とオリブオイルで仕上げました。道産小麦の個性を引き出したふんわりもちりの食感は「絹艶北海道」ならではの。「絹艶北海道」シリーズ、ぜひお試しください。

「小麦粉を使った料理はちょっと大変」、「小麦の産地はあまり気にしたことがない」そんな方も多いのではないのでしょうか。自分で料理に使う以外にも道産小麦はいろいろなところで使われていて、手軽に選んで食べることが出来ます。もっと道産小麦に注目してみませんか？

選ぶこと、食べることで道産小麦を応援しましょう！



- ・絹艶北海道(6枚入り)
- ・絹艶北海道フォカッチャ

※フォカッチャ…イタリア発祥といわれる平たいパンで、料理の付け合わせとして食べられます。

知ってる？

“道産小麦”豆知識

道産小麦は、大きく分けると「春まき小麦」と「秋まき小麦」に分かれます。春まき小麦 春(4月下旬ころ)に種まきをして夏に収穫します。主にパン用として使用されています。秋まき小麦 秋(9月中旬～下旬)に種まきをしてそのまま越冬させ、翌年の夏に収穫します。主に麺(うどん)用として使用されています。絹艶北海道で使われているゆめちからは秋まき小麦です。



YBC STAND PACKS

YBC

ノアール
Noir
Black Cocoa

ココアのビターな香りとパニラの豊かな風味が深くリッチに響きあう。

ノアール
9枚×2パック

ヤマザキビスケットが注力するクッキーである意思を「ロゴ」で表現。



国内製造による品質へのこだわりを「桜」で表現。

栄光のシンボル「月桂樹」をイメージ。日本No.1の願いを製品に込めて。

ヤマザキビスケットは、お子さまからお年寄りまで、誰からでも愛されるおいしさをお届けします。



Levain PRIME
SNACK

New

**ルヴァン
プライムスナック**
13枚×3パック



サクサクッとそのままおいしい、小麦本来の味わいと香ばしさ。



Levain CLASSICAL
CLASSICAL

ルヴァンクラシカル
6枚×9パック



小麦本来の素材の味と発酵の風味が生きるシンプルなクラッカー。

コープさっぽろだけのヤマザキビスケットフェア

ヤマザキビスケットのお菓子を買って当てよう!
商品券1,000円分を100名様に!プレゼントキャンペーン
●実施期間:2019年8月1日(木)~8月31日(土)

コープさっぽろでお買い上げのヤマザキビスケット製品(税込100円で1口)を含む
レシートで応募!

詳しくは店頭のパosterをご覧ください!

<http://www.yamazaki-biscuits.co.jp>

ヤマザキビスケット

※ノアールは8月第5週、ルヴァンプライムスナックは9月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。商品により一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

小樽市 M.T様

つぶつぶとうもろこし ナゲット

鶏むね肉、薄力粉、卵、みじん切りの玉ねぎ、生のとうもろこしを加えて混ぜ合わせ丸めて油で揚げる。冷めてもおいしいのでお弁当にぴったり!



とうもろこし × 読者

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。

269通りの応募をいただきました。
ありがとうございます!



編集/竹村貴子 スタイル/菅原美枝 撮影/阿部雅人 デザイン/玉置彩子

次のお題

牛乳

使ったレシピ

あなたのいちおしレシピをP59アンケートでお寄せください。採用された方にはコープさっぽろギフトカード5000分をプレゼント!応募締め切りは8月20日(火)。

※プレゼントは変更になることがあります。ご了承ください。



わが家のいちおしレシピ!は
ちょこっとWEBで動画も見られます。

登別市 Y.K様

チーズじゃがもろこし

じゃがいもをゆでてつぶし、バター、マヨネーズ、塩、ゆでたとうもろこしを加えて混ぜる。丸く形成し、チーズをのせてトースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。お弁当に入れてたい一品。

みなさんのレシピ待ってます！〈次は牛乳〉



札幌市 松田様

とうもろこしのムース

ゆでたとうもろこし(1本)と牛乳(100ml)をミキサーで攪拌(かくはん)。こしながら鍋に入れ火にかけ塩少々、ゼラチン(2g)を加えて混ぜる。粗熱がとれたら生クリーム(30ml)を加えて混ぜ、器に注ぎ入れ冷やし固める。



🎁 読者プレゼント!

札幌市 K.K様

アイスクリーム

生クリーム(200ml)に砂糖(30g)を溶かし、ゆでたとうもろこしの半量、卵黄(1個)を入れて攪拌(かくはん)する。バットに流し、残りのとうもろこしを粒のまま加えて冷凍庫で冷やし固める。

函館市 Y.M様

とうもろこしのミニおやき

薄力粉、水、塩を混ぜ合わせ、ゆでたとうもろこしを加えてよく混ぜる。熱したフライパンに一口大を落とし入れ両面カリッと焼いたらできあがり。



みなさんのレシピ待ってます！(次は牛乳)

炊飯器で

手軽にカンタン

もちもち
おかわり
でいっぱい!



とうきびのシャキッと、もち米のもちっと、
2つの食感を楽しめる滋味溢れる夏の味わいです。
お盆のおもてなしごはんにもオススメな一品。

おとろわ 8月の もちごはん とうきび



- ④炊飯器に②のもち米と分量の水、
③のとうきび、とうきびの芯を1/2
本分、塩を入れて炊飯。



- ⑤炊き上がったら、芯を取り除き、よ
く混ぜて完成。

【材料(4人分)】

もち米(きたゆきもちまたは
はくちょうもち)……………2合
とうきび……………1本(200g前後)
塩……………小さじ2/3
水……………350ml

【作り方】

- ①もち米は量ってボウルに入れ
て、とぐ。
②数回水を取り替えたらザルに
あけ、水を切っておく。
③とうきびを半分に切り、包丁で
実を削ぐ。

レシピ制作 / 能戸英里

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
20年以上にわたり北海
道もち米のブランドを支え
てきた「はくちょうもち」。
コープさっぽろのはくちょう
もち1kgは全道屈指のも
ち米産地である名寄市風
連町産を使用しています。

1kg

※北海道産 きたゆきもち、風連産 はくちょうもちはコープさっぽろ各店でお取り扱いしています。

※風連産 はくちょうもち1kgは8月第3週～9月第2週の毎週の宅配システムドックでご案内いたします。



もちもちごはんレシピは、
ホクレンHPでも掲載中!

北海道LOVE 検索



このマークが目印です

このマークがついている商品は、「脱酸素剤エージェレス®」が入っています。
酸化を防いで、常温・未開封の状態でも精米日より3カ月程度品質を保持します。

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

サステイナブル・シーフードでつくる

きょうのお弁当

あすか 見て！これ、アラスカでとれたタラだよ。

アラスカちゃん イエス！サステイナブルシーフード。(※1)

みらい さすていなぶるしーふーど……？

あすか ほら、学校で習ったじゃん。

サステイナブルっていうのは

「**ずっと未来にもつないでいく**」こと。

いつまでもおいしい魚が食べられるように、
魚をとりすぎないようにしたり、
海の生きものを傷つけないような**方法**で
とられた魚のことだって。



アラスカちゃん
アラスカ生まれ。
実家は漁師の交換留学生。
あすかの家にホームステイ中。



おしと！

おちぎー

みらい
好奇心のかたまりのような
小学5年生。
あすかの幼なじみ。

あすか
小学5年生。
アラスカちゃんのために
ママがアラスカシーフードで
お弁当を作ってくれた。

アラスカちゃん

わたしの生まれたアラスカでは、

海の自然を守るため、魚をとる場所、

季節、船の大きさ、道具も、

厳しく決められているのです。(※2)

みらい

へえ、そうなんだ。

アラスカちゃん

ルールを守ったら、みんな幸せ。

子どもたちに豊かな海を残せるから。

みらい

未来のことまでちゃんと考えているんだね。

わたしにもできることはあるかな？

アラスカちゃん

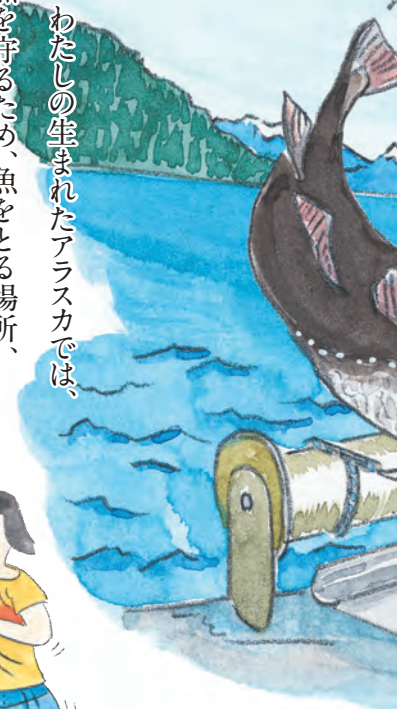
アリマス。それは、「海を守ってとられた魚」を

選んで買って食べることです。

あすか

それが、サステイナブル・シーフードを

応援することにつながるんだね。



天然のおいしさを、アラスカから。
サステイナブルシーフード

お弁当レシピは次ページ!

※1 水産資源の乱獲や違法な漁業、環境破壊により、世界各地で海の自然が脅かされています。環境や社会に配慮して生産された「サステイナブル・シーフード(持続可能な水産物)」の利用が今、世界で注目されています。

※2 アラスカでは「サステイナブルな漁業管理のための国際的な基準」に則り、公正・中立で権威ある第三者による確認・認証を受けた「責任ある漁業管理認証」に基づいた漁業を行っています。このマークが、サステイナブルな

シーフードの目印です。

ドでつくる「お弁当」レシピ

明太にんじんとわかめのふりかけ

【材料(小さめのおにぎり6個分)】

明太子…1/2腹 にんじん…50g 乾燥わかめ…1g 白ごま…小さじ1 塩…小さじ2/3

【作り方】

- ①明太子は皮を取り、にんじんは洗ってすりおろす。
わかめは水で戻して、細かく刻む。
- ②①をフライパンで水分を飛ばしながら炒め、
バラバラになったら塩とごまを加えて混ぜる。



明太子

ふりかけおにぎり1個分の材料
ごはん…100g
明太にんじんとわかめのふりかけ…大さじ強



紅鮭



紅鮭 カレーピカタ

【材料(4~6人分)】

★ 塩紅鮭…3切れ 粉チーズ…大さじ1
薄力粉…大さじ1 パセリみじん切り…小さじ1
カレー粉…小さじ1 油…適量
たまご…1個

【作り方】

- ①紅鮭は大きな骨を取り除き、半分に切る。
- ②紅鮭に★をまぶす。
- ③ボウルにたまごを溶き、粉チーズ、パセリを加えてよく混ぜる。
- ④②に③をつけて、油をひいたフライパンで両面焼く。



アラスカちゃん じょうずー

サステイナブル・アラスカシーフー



天然のおいしさを、アラスカから。
サステイナブルシーフード



この味、
ホームシック…



すけそうだら

すけそうバーガー

【材料(4人分)】

すけそうだら(フィレ)…200g
玉ねぎ……………1/6個(30g)
塩……………ふたつまみ
こしょう……………適量 ★
パン粉……………大さじ3
たまご……………1/2個

片栗粉……………小さじ2
油……………適量
マヨネーズ……………大さじ1
ケチャップ……………大さじ1
CO・OPきざんだピクルス…小さじ1
丸パン・レタス・チーズ……………適量

【作り方】

- ①すけそうだらは大きな骨を取り除いて細かく刻み、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに①と塩・こしょうを加えてこね、パン粉、たまご、片栗粉を加えてさらにこねる。
- ③②を4等分にし、小判型に整え油をひいたフライパンで両面焼く。
- ④★の材料をすべて混ぜる。
- ⑤丸パンを横半分に切り、下側のパンにチーズ、レタス、③のをせ、④のソースをかけ、上側のパンで挟む。

コープさっぽろ

アラスカシーフードフェア

プレゼント!

コープさっぽろ各店舗、または宅配トドックで対象商品をお買い上げの方の中から抽選で、サステイナブルなアラスカシーフードを楽しめる素敵なプレゼントが当たる「アラスカシーフードフェア」を開催します。対象商品はすけそうだら・真鱈、鮭・銀鮭筋子、紅鮭・銀鮭などのサケ類、糠にしん、たらこ・明太子など。商品についている「アラスカシーフードフェア」のシールが目印です。

お店で“アラスカちゃん”を見つけよう!



「アラスカシーフードフェア」のシール

【店舗】でのアラスカシーフードフェア

ご希望の賞品が合計で120名様に当たります。

A賞 アラスカシーフードの魅力とランチが楽しめる特別イベントへご招待…**50組100名様**

B賞 アラスカシーフード詰め合わせ…**20名様**



A賞



B賞

応募期間◎ **8月1日(木)～8月31日(土)**

対象商品◎ アラスカシーフードフェアシールが貼付された商品

応募方法◎

- ①対象商品シールまたは、左のQRコードから応募フォームにアクセス。
- ②対象商品を含むお買い上げ1,000円以上(税込)のレシートを撮影した画像と必要事項をご登録の上ご応募ください。



【宅配トドック】でのアラスカシーフードフェア

抽選で100名様にアラスカシーフード詰め合わせが当たります。



対象商品◎ 8月第3週アラスカシーフードフェアページ掲載商品

応募方法◎ 自動抽選となります。



アラスカシーフードマーケティング協会(ASMI)とは
アメリカ連邦政府アラスカ州の補助金と同州漁業加工業者からなる会員の出資金により運営されている非営利団体です。米国を含む世界20以上の国と地域で展開し、日本においても連絡事務所を設置し、アラスカ産シーフードの消費拡大、認知ブランドイメージ向上につながる活動を行っています。



天然のおいしさを、アラスカから。サステイナブルシーフード
お問合せ◎ 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
生活協同組合コープさっぽろ「アラスカシーフードフェアキャンペーン係」
TEL. 011-671-5621

グルテンフリーコーナーにあるよ!



アレルギーのある子もない子も、 一緒に食べるともっとおいしい!

子どもってみんなホットケーキが大好きですよね。
アレルギーがあってもなくても、これなら安心してみんなで一緒にいただけます!
アレルギーのお子さんがいるお家への手土産にも良いですね。

point 1

アレルギーのある
お子さんのおやつに!

point 2

卵不要。甘さ控えめ!

point 3

豆乳で混ぜて
ふんわりもちり!

特定原材料7品目不使用



たまご 乳成分 小麦 そば ピーナッツ えび かに

ほかにもこんな
商品があります!



CO-OP
7品目を使わない
発芽玄米スバゲティタイプ



CO-OP
7品目を使わない
うどんタイプ



CO-OP
7品目を使わない
中華めんタイプ



CO-OP
7品目を使わない
お好み焼きミックス粉

新発売

CO-OP 7品目を使わない パンケーキミックス粉
150g×2袋

白米粉、ばれいしょでん粉、てんさい糖、発芽玄米粉をベースにミックス。
パンケーキ約3枚分(150g)×2袋の分包パック。

発芽玄米粉をベースに白米粉、オリーブオイルを配合。細めだけれどもっちり。

アレルギーの原因となる小麦を使わず、国産の米で作った麺。食塩不使用。

白米粉、発芽玄米粉に、「米ビュレ」をブレンド。コシが強い。

国産米の白米粉がベース。天ぷら・唐揚げなどの衣にも使える。



おいしさの秘密は…
こだわりぬいたミルク

アイスクリームのおいしさの生命線は、ミルク。世界で愛されるハーゲンダッツのおいしさを日本で提供するために選ばれたのは、北海道根室・釧路地区のミルクです。

ナビタンクーポン
発券中



マルチパック各種
30円引

発券・ご利用期間
8月20日(火)まで

「ナビタン」から発券する
クーポンです。

※組合員さんお1人につき1回限り

まじりけのない
美味しさ

こだわりぬいた
素材



Häagen-Dazs™

Häagen-Dazs™

バニラ
VANILLA

※ハーゲンダッツミニカップ バニラはコープさっぽろ全店でお取り扱いしています。また、9月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。



皆さまに愛され続けて20年
フリーリアはCO・OPのこだわり

「エイジングケア^{*}化粧品」です。

※エイジングケアとは年齢に応じたお手入れのこと。

宮城県の専用バラ園で育った
摘みたてバラを使用



フリーリアの原料は専用バラ園で丹精込めて栽培されたバラ。最盛期のバラを丁寧に手摘みし、美容成分を抽出。全製品に配合しています。

バラのチカラを素肌へ

フリーリアは色ごとに異なるバラの美容成分に着目。4色5品種のバラエキスを配合。年齢を重ねた肌にも、しっかりと潤いを届けます。



フリーリアは9月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。

※コープさっぽろの店舗でもお買い求めいただけます。(一部店舗を除く)



フェイスクリア

ふんわり上品な
原料由来の
バラの香り

いつものケアにプラスしたい

角質ふきとり化粧水



フリーリアシリーズ

フリーリア大感謝キャンペーン 第2弾
クイズに答えて抽選で合計103名様にフリーリアをプレゼント!

- 応募期間 / 9/30(月)まで
- 応募方法 / WEBまたはハガキでご応募ください。宛先など詳しくは右QRコードからキャンペーン特設サイトをご覧ください。





7 玉ねぎがとろめいになったら、なすを入れ、4のしおをふたつまみくわえていためる。



8 なすの色がかわったら、ズッキーニを入れて、4のしおをふたつまみくわえていためる。



9 ズッキーニの色がかわったら、パプリカ、ピーマンを入れていためる。



しおを加えてなすから水分を出し、その水分を飛ばしながらいためます。



4 しおは小さなポウルなどにはかしておく。



5 なべにオリーブオイルと、みじん切りにしたんにんにくを入れて中火(ちゅうび)にかける。



6 いいにおいがしてきたら、玉ねぎを入れていためる。



1 なすとズッキーニはとところどころかわをむいて、2cmかくに切る。



2 玉ねぎはかわをむいて、2cmかくに切る。



3 パプリカ、ピーマンはたねをとり、2cmかくに切る。

★ 休日開店!

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、
つくってかんたん定番レシピ

★

MENU

夏野菜をおいしくほぞん!
ラタトゥイユ

ざいりょう・4人×2回分

- なす……………2本(150g)
- ズッキーニ……………1本(200g)
- 玉ねぎ……………1/2こ
- パプリカ赤・黄……………かく1/2こ
- ピーマン……………1こ
- にんにく……………1かけ
- オリーブオイル……………大さじ2
- しお……………小さじ2/3

KAGOME

- 濃厚あらごしトマト……………1かん
- ローリエ……………1まい





わわわわ...



百休み!
又 特別編

こども料理教室★参加者募集!

こどもレストランが誌面を飛び出してホンモノの料理教室に!
たのしく作って、おいしく学ぶ、小学生のための料理教室。

① ほんとに開店!
こどもレストラン
ピザでおもてなし!

② 夏野菜で
ラトウイユ
ランチプレート

とき ①8月7日(水) 10:00~13:00
②8月17日(土) 10:30~13:00

ところ ①キッチンスタジオソシア ②コープさっぼろ二十四軒店

人数 ①親子8組(教室に参加するお子様1名、保護者1名) ②小学生12名

参加費 ①1,500円 ②1,000円 講師 エリック能戸

お申込み
お問合せ であわ 011-671-9300 (株)のこたへ 月~金 10~17時(祝日は除く)
メール nokotabe@gmail.com

※メールでのお申込みの際は、お名前(お子さま、保護者)、お子さまの年齢、住所、
当日連絡の取れる電話番号を明記ください。

主催: コープさっぼろ 協力: ホクレン農業協同組合連合会、カゴメ株式会社

おみやげ付き!

ホクレン てんさい糖
カゴメ 甘熟トマト鍋
スーぷmini

ラトウイユって?

南フランスのきょうど料理で
夏野菜のにこみ料理



10 トマトかん、のごりのしお、ローリエをくわえ、ふたをして弱火(よわび)にする。



11 ときどき、ふたをあけて、ヘラでまぜながら10分にこむ。



12 ふたをとり、ヘラでまぜながら中火で5分にこむ。ツヤが出て、水分がなくなったらかんせい!

家庭菜園でとれすぎた夏野菜。直売所でたくさん買った夏野菜。おいしいうちにおいておく保存! チキンソテーに添えたり、パスタやそうめんのソースにしたり、アレンジいろいろ!



エリック能戸 のと
こどもレストラン支配人
のこたへ 栄義士

夏にオススメ!

なるほどレギュラーコーヒーで作ろう!

こぐれ あいこの

PB

のススメ



コーヒーゼリー
パウエ

(2〜3コ分)

① ゼラチン5gを
水大きじで戻す



② なるほど商品の
レギュラーコーヒーを
濃い目にいれる

4本分の水に
コーヒーフィン
5本が目安!

③ ボウルに
熱いコーヒー
250ml



少量糖
25g
を入れて
混ぜる。

④ もかえて
溶かす



バットに流し
冷やし固める

④ グラスに入れ
生クリーム、アイスON!

女子みのトッピング"をして完成!



オリジナル

コクと
旨みの
深みを感じ!



モカ

火焙煎度 up!
深煎り女子
のあなたに。
あいこのオアシ!



クリーム

シメツの火焙煎!
すっぴんが
女子みなコレ!

各430円
(本体100円398円)

なるほど商品の3種のレギュラーコーヒー

* この商品は、コープさっぽろ各全店で取り扱いしています。

テツandトモと
一緒に笑おう

マタニティライブ!



お土産つき!

※1世帯に1つ

プレゼント
抽選会!



※イラストはイメージです

妊婦さんはもちろん、
若若男女問わずどなたでも
ご覧いただけるマタニティライブです!
テツandトモがお腹の赤ちゃんも
笑わせちゃうかもー!?お腹の中の
新しい命にみんなの笑い声を届けよう♡

こんにちは、
赤ちゃん!

ジャジャーン♪

【とき・ところ】 **要申込**

帯広 10/29 火

とかちレインボーホール 350席

釧路 10/30 水

コーチャンフォー釧路文化ホール 372席
(旧・釧路市民会館) 小ホール

【時間】 開場13:00 【入場料】
(60分公演) 開演13:30

大人1,000円・子ども500円
抱っこ無料 (2歳以下)

《マタニティ特典!》
妊婦さんに
ちょこっとカード
プレゼント!
※母子手帳を忘れずにお持ちください。

Cho-co-to
1000円分
プレゼント!

【チケット購入方法】

「LINE TICKET」もしくは、「エヌチケット」の右記いず
れかのQRコードより、チケットをご購入ください。

LINE TICKET



<https://ticket.line.me/>

LINE アプリを立ち上げ → ウォレット → LINE チケットで公演検索。



エヌチケ

URL <https://www.ticket.ne.jp/>



公演当日会場チケット受け取りで各種手数料無料、チケット代だけで購入。

【ご購入方法に関するお問合せ】

チケットインフォメーション

TEL 011-622-9999 (平日10:30~18:00)

主催 / 生活協同組合コープさっぽろ(コープ子育て支援基金) 後援 / 北海道、釧路市、帯広市、北海道私立幼稚園協会、北海道保育協議会
お問合せ / コープさっぽろ基金事務局 e-mail ehon@todock.coop TEL 011-671-5651 ※月~金10:00~17:00 ※内容は変更になる場合がございますので、ご了承ください。

協賛 / アサヒ飲料株式会社、アサヒグループ食品株式会社、エスビー食品株式会社、加藤産業株式会社、かどや製油株式会社、キッコーマン食品株式会社、株式会社こどもクラブ、サッポロウエシマコーヒー株式会社、株式会社小学館集英社プロダクション、東洋水産株式会社、株式会社永谷園、株式会社ナシオ、株式会社ニレ伊、日清フーズ株式会社、日本製粉株式会社、日本ハムマーケティング株式会社、東日本フード株式会社、ビジョン株式会社、福山醸造株式会社、株式会社不二家、北海道味の素株式会社、北海道労働金庫、株式会社明治(50音順)

札幌会場で同時開催!



全道の高校生が地元の食材を生かしたオリジナル料理を開発! 地域の生産者さんや料理人さんと連携し、メニューを考案。イベント当日は高校生たちが作ったオリジナル料理を食べることができます! あなたのまちの食材を生かした意外な料理が食べられるかも!?

開催時間

10:00~15:00(予定)



昨年大賞の北海道羅臼高等学校のみなさん

詳しくはこちらから!



「食べる・たいせつフェスティバル」とは、体験を通して「食べることのたいせつさ」が学べる食育イベントです。「食」はもちろん、「くらし」や「環境」など、さまざまなテーマでちびっこから大人まで楽しめる体験プログラムがいっぱい! 新鮮野菜の販売も大人気。家族みんなで遊びにきてくださいね!



| | | | |
|-----|-----------|--|-------------|
| 札幌 | 8月24日(土) | 札幌市スポーツ交流施設コミュニティドーム「つどいむ」 札幌市東区栄町885-1 | 10:00~16:00 |
| 帯広 | 9月15日(日) | 十勝農協連家畜共進会場アグリアリーナ 河東郡音更町字音更西2線9-1 | 10:00~15:00 |
| 室蘭 | 9月21日(土) | 日本工学院北海道専門学校 登別市札内町184-3 | 10:00~15:00 |
| 北見 | | サンドーム北見・サンライフ北見 北見市東三輪5丁目1番地 | 10:00~15:00 |
| 旭川 | 9月28日(土) | 道北アークス大雪アリーナ 旭川市神楽4条7丁目 | 10:00~15:00 |
| 釧路 | | 釧路市観光国際交流センター 釧路市幸町3丁目3 | 10:00~15:00 |
| 函館 | 10月12日(土) | 函館市国際水産・海洋総合研究センター 函館市弁天町20-5 | 10:00~15:00 |
| 苫小牧 | | 苫小牧市総合体育館 苫小牧市末広町3丁目2番16号 | 10:00~15:00 |

- 主 催 / 生活協同組合コープさっぽろ
- 後 援 / 北海道、札幌市、札幌市教育委員会、農林水産省北海道農政事務所
北海道農業協同組合中央会、ホクレン農業協同組合連合会
北海道漁業協同組合連合会
日本生活協同組合連合会北海道支所
- お問合せ / コープさっぽろ組合員活動部
TEL 011-641-5571
10:00~17:00(土・日・祝休み)

最新情報は
ホームページで!



食べる・たいせつ フェスティバル 2019

食べよう! 作ろう! 学ぼう!
食の体験イベント開催!
全道8会場、
総体験プログラム数400!
入場無料





5月18日

函館地区
参加人数58名 300本



5月18日

南空知・石狩B地区
参加人数61名 400本



5月18日

旭川地区
参加人数55名 300本

| | | | |
|---|---|---|---|
| 祝 | 植 | 樹 | |
| 1 | 0 | 万 | 本 |
| 記 | 念 | | |



5月19日

札幌西地区
参加人数73名 400本



5月19日

帯広地区
参加人数34名 380本



5月25日

室蘭地区
参加人数103名 400本



6月1日

苫小牧地区
参加人数72名 500本



6月1日

釧路地区
参加人数54名 400本



6月15日

北見地区
参加人数71名 400本



6月9日

札幌地区
参加人数241名 1,010本



秋開催

小樽・石狩A地区
(写真は2018年度)

植樹・育樹に参加いただいた組合員の皆さま、
マイバッグでお買い物して下さった皆さま、
ご協力いただいた自治体・企業・
森づくり団体の皆さま、
本当にありがとうございました！

コープさっぽろでは、2008年よりレジ袋を購入されなかった組合員さん1人につき0.5円を積み立て、植樹・育樹といった森づくりの取り組みをしてきました。そして、この取り組みにより今年6月に植樹10万本を達成しました！この本数はこれまでの全道16カ所の「コープの森」での組合員さんの活動、環境教育・森づくりイベント、北海道漁業協同組合連合会への助成により実施された植樹によって達成されたものです。

あした
コープ未来の
森づくり基金

北海道のあしたの森を育てる
コープ未来の森づくり基金

祝・植樹10万本達成！
コープの森植樹祭を
各地区で開催
ご協力ありがとうございました！

トドステサロンin登別
メインイベント

パワー オフ タッチ
Power of Touch
触れることで育む親子の絆
講演会 参加者募集!



胆振地区の子育て応援イベント「トドステサロン」を全道初開催!メインイベントとして、タッチケアセラピストの中島直子さんによる講演会を開催します。ベビーはもちろん、障がいのある子へのTouch、大切な人へのお別れのTouchなど幅広い世代の方々に聞いてほしいお話です。

日時 9月5日(木) 10:30~13:00
場所 登別市民館
登別市鷺別町3丁目3-4
参加費 無料
定員 100名(要予約)
※応募多数の場合は抽選となります。
※同伴のお子さまは数に含みません。
申込方法 下記QRコードの応募フォームよりお申込みください。
申込締切 8月15日(木)

詳細は
こちら



お問合せ

トドクステーション(担当:島山)
メール csap.tstation@todock.coop
月~金10:00~16:00(祝日は除く)

第54回

通常総代会終了報告

以下のとおり「第54回通常総代会」を終了しました。

<開催日時>2019年6月7日(金) 10:30~12:45

<開催場所>札幌市教育文化会館(大ホール)

<出席状況>総代総数1,199名/本人出席427名/委任出席10名

書面議決による出席数759名/欠席3名/出席者総計数1,196名

※函館地区・室蘭地区・苫小牧地区・帯広地区・釧路地区・北見地区・旭川地区の総代は、定款第63条に基づき、5月29日より6月6日の期間に地区総代会を開催し、書面をもって第54回通常総代会に出席しています。地区総代会での本人出席数は、総代596名中443名でした。



■議案採決結果

| 議案 | 賛成 | 反対 | 保留 | 棄権 |
|-----------------------------|-------|----|----|----|
| 第1号議案 2018年度事業報告承認の件 | 1,194 | 0 | 2 | 3 |
| 第2号議案 2018年度決算報告及び損失処理案承認の件 | 1,191 | 0 | 5 | 3 |
| 第3号議案 2019年度事業方針・予算決定の件 | 1,190 | 0 | 6 | 3 |
| 第4号議案 役員報酬決定の件 | 1,185 | 0 | 11 | 3 |
| 第5号議案 議案決議効力発生の件 | 1,193 | 0 | 3 | 3 |

※1,196名の採決

■各地区の実出席及び発言件数

| 地区 | 日程 | 総代出席/総代数(実出席率) | オブザーバー参加 | 総代発言 |
|-----|----------|------------------|-------------|------|
| 函館 | 5月29日(水) | 68/107(63.6%) | 組合員1、職員41 | 1名 |
| 室蘭 | 5月30日(木) | 33/43(76.7%) | 組合員2、職員14 | 2名 |
| 苫小牧 | 5月31日(金) | 53/69(76.8%) | 組合員1、職員25 | 2名 |
| 帯広 | 6月3日(月) | 49/56(87.5%) | 組合員16、職員24 | 3名 |
| 釧路 | 6月4日(火) | 58/74(78.4%) | 組合員4、職員24 | 2名 |
| 北見 | 6月5日(水) | 54/66(81.8%) | 組合員20、職員20 | 2名 |
| 旭川 | 6月6日(木) | 128/183(69.9%) | 組合員4、職員44 | 1名 |
| 札幌 | 6月7日(金) | 437/601(72.7%) | 組合員2、職員161 | 2名 |
| 合計 | | 880/1,199(73.4%) | 組合員50、職員353 | 15名 |

「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

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 011-211-1751

エイチケイエムホールディング株式会社

〒060-0832 札幌市手稲区曙2条4丁目3-27 TEL 011-699-8686

大日精工工業株式会社

〒060-0832 札幌市手稲区曙2条4丁目1-70 TEL 011-682-3101

 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

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

株式会社須田製版

〒063-8603 札幌市西区二十四軒2条6丁目1番8号 TEL 011-621-1000

王子製紙株式会社 北海道営業支社

〒062-8617 札幌市豊平区豊平6条6丁目5-8 丸彦渡辺建設ビル4階 TEL 011-351-6001

 国際紙ナルプ商事株式会社

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 リージェンツビル TEL 011-241-2291

家庭でできる国際協力・社会貢献 書損じハガキ回収キャンペーン

コープさっぽろでは、ご家庭で不要になった書損じハガキや携帯電話などを回収し、ユニセフ活動などの国際協力や森づくり、子育て支援などの社会貢献に役立てています。みなさまのご協力をお待ちしています。

期間 8月1日(木)～10月31日(木)
回収方法 店舗や宅配ドック(8月上旬)で配布している「回収専用封筒」に入れ、店舗サービスカウンターまたは宅配担当者へお渡しください。回収封筒1袋につき1ポイント加算されます。

詳細はこちら



保険の見直し、お手伝いします! コープのFPの保険診断

ご加入中の保険証券、何でもお持ちください。「保険料を抑えたい」「更新が近い」「わが家の保険、このままでいいの?」そんな悩みにコープさっぽろ共済推進室のファイナンシャルプランナーがアドバイス!

日時 毎週火・木10:30～15:00
※1時間程度
場所 コープさっぽろ本部
札幌市西区発寒11条5丁目10-1
相談料 1回1,000円
申込締切 相談希望日の10日前をめぐりにお申込みください。

詳細はこちら



コープさっぽろの 取り組み報告

北海道胆振東部 地震災害応急 対策への感謝状



平成三十年北海道胆振東部地震で被災された方々および被災地への災害応急対策に対し、北海道からコープさっぽろへ、感謝状が贈呈されました。

詳細はこちら



北海道の森づくりを 応援しています

あした 未来の森づくり基金 2020年度 助成先募集



期間 8月1日(木)～9月30日(月)
募集内容 〈小額助成〉1団体10万円
〈高額助成〉1団体1案件
30万円以上100万円以下
※詳しくはHPをご覧ください。
応募方法 募集要項と申請書はHPからダウンロードしてご応募ください。
応募締切 9月30日(月)※当日消印有効

詳細はこちら



「安心なくらし」のご提案

コープオリジナルの団体保険です。

介護医療保険料控除対象 ※傷害死亡保険金部分を除きます。
(医療保険基本特約・傷害保険特約・介護一時金支払特約セット団体総合保険)

組合員の声から生まれた
介護保険

コープの介護保険

ご契約年齢 満40歳～満69歳の方が新規加入の対象です。

お得な
団体契約で
10%割引
保険料が割安です。

もしも所定の介護状態になった場合資金面でお役に立ちます。
介護一時金を受け取ることができるので安心です!

「コープの介護保険」に
ご加入ならば…
たとえば、交通事故で
膝骨折と頸椎捻挫により
足、手先に障がいが残り
介護が必要になった場合…

たとえば/
介護一時金
500万円コースに加入
介護一時金
500万円



本制度で定める所定の
要介護状態(公的介護保険制度における要介護2から5に相当)となり、
要介護状態が90日を超えて継続した場合、介護一時金をお支払いします。

コース別保険料
介護一時金
500万円
コース
傷害死亡保険金 **100万円**
(天災危険補償特約付)
支払対象外日数 / 90日

| 被保険者満年齢 | 月額保険料 |
|---------|--------|
| 40～44歳 | 150円 |
| 45～49歳 | 270円 |
| 50～54歳 | 480円 |
| 55～59歳 | 930円 |
| 60～64歳 | 1,800円 |
| 65～69歳 | 3,030円 |

(平成31年1月1日始期分)

介護一時金500万円コースに
夫婦で加入の場合
妻42歳150円 / 夫45歳270円
夫婦2人でも月々の保険料が
合計420円



●満40歳～満69歳の方が新規加入の対象です。満84歳まで継続可能です。(満80歳以上の方は、介護一時金100万円コース・200万円コース・300万円コースでのご継続となります。)●団体割引10%を適用しています。●保険期間は1年です。毎年1月1日更新です。●解約返れい金はありません。●お一人さま1コースの加入となり、複数のコースへの加入はできません。●保険料は男女同額です。●年齢とは補償開始日時点の満年齢となります。●加入依頼書および告知書の内容により、ご加入をお断りする場合があります。●ご加入いただく場合があります。●このご案内は概要を説明したものです。詳細はパンフレットをご覧ください。

5歳さきまで
保険料が変わります

例えば、500万円コースに満59歳の時に加入すると月々930円のお支払いですが、誕生日を迎え満60歳になった翌年1月1日から月々のお支払いは1,800円になります。

介護一時金700万円コースもあります

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10～18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
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501 TEL011-671-5585 FAX011-671-5586

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

◆引受保険会社 / 損害保険ジャパン日本興亜株式会社 札幌法人営業部 営業第一課
札幌市中央区北1条西6丁目2 TEL011-281-6144 (<https://www.sjnk.co.jp/>)



毎回大好評!

〈CO-OP共済ニュース〉
くらしの見直し講演会

参加費
無料

明日のくらし、ささえあう
CO-OP共済

人生100年時代のマネー戦略

長生きはいいことばかりではなく、今、話題の「年金」のことなど、お金の心配も大きくなりますよね。
今回は、人生100年時代を迎えるにあたり、ライフプランの考え方をどのように変える必要があるのか、
多くの家計相談実績を持つファイナンシャル・プランナー、藤川太さんをお呼びします。

日時 2019年 **11月15日**(金)
開場 18:00 開演 18:30
会場 札幌市民交流プラザ 3F
クリエイティブスタジオ
(札幌市中央区北1条西1丁目)
定員 200名(申込先着順)

※締切は11月6日。締切日前でも、定員になり次第、お申込み受付は終了いたします。

参加費 無料 ※託児はありません。

申込み方法 メールまたはハガキで、①～⑥を記入し、下記宛先までお申込みください。①藤川太さん講演会 ②氏名 ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号 ⑥組合員の場合は「組合員」とご記入ください。(ハガキ・メール1通につき1名のみ) ※店舗・宅配・電話でのお申込みは、受付していません。
メール csap.kurashi.kouen@todock.coop **ハガキ** 〒063-8501 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 講演会係 **お問合せ** コープさっぽろ共済推進室 担当 野上・武石 TEL 011-671-5827 月・火・木・金 10:00～17:00(祝日は除く)



参加者全員にプレゼント!



ご来場された方の中から抽選で5名さまにサイン入り著書をプレゼントいたします。
※別の著書に変更になる場合がございます。

講師 家計の相談見直しセンター
代表 CFP®
ふじかわ ふとし
藤川 太さん



プロフィール/1968年、山口県生まれ。慶應義塾大学大学院理工学研究科修了後、自動車会社のマツダに入社。その頃、自らの家計の見直しの必要性を感じファイナンシャル・プランナー資格を取得。現在は「家計の見直し相談センター」で個人向け相談サービスを展開。近著に『やっぱりサラリーマンは2度破産する』、『サラリーマン家庭は“増税破産”する』など。

家計の相談見直しセンター
代表 CFP® 藤川 太さん
オフィシャルサイトはこちら!



●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

☎0120-50-9431
月～土/9:00～18:00(日曜休業)

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

契約引受団体: **日本コープ共済生活協同組合連合会**

コープすけとCO-OP共済のWEBページはこちら!

コープすけ で検索! 🔍

北海道限定デザイン缶



不死身の
杉元

ゴールデンカムイ

×
CLASSIC

サッポロクラシック



裏面は
おなじみの
デザイン

昨年SNSで話題になった
TVアニメのタイアップ
〈第二弾〉

杉元デザイン缶+白石デザイン缶が
各12本ずつセットになった

ゴールデンカムイ缶24本セットはトドック限定!!

8月第4週の宅配システムトドックでご案内いたします。



脱獄王
白石



第89号
2019年8月1日発行(毎月1日発行)
発行元/コープさっぽろ広報採用部
ちよこっと編集部
札幌市西区寒寒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
発行元/大見英明(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
編集/青田美穂、長谷川圭介、本間千洋
能戸英里、こくれあいこ
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、日當直美
西明由希恵、森清史

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
コーベル
☎ 0120-271-620

■2019年8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 |
|------------------------|---------|---------------|------------|-------------------|------------------|------------------|
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 水の日・バインの日 10 | 2 カレーうどんの日 10 | 3 はちみつの日 10 |
| 宅配保存版カタログ「くすりのトドック」配布 | | | | | | |
| 4 箸の日 10 | 5 発酵の日 | 6 ハムの日 | 7 セタ・オクラの日 | 8 立秋・たこの日 10 | 9 ハンバーグの日 10 | 10 焼き鳥の日 10 |
| 11 山の日 10 | 12 振替休日 | 13 盆迎え火 10 | 14 | 15 盆・刺身の日 10 | 16 盆送り火 | 17 バイナブルの日 10 |
| 宅配保存版カタログ「いつでもトドック」配布 | | | | | | |
| 18 ビーフンの日 10 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 10 | 24 燗酒の日 10 |
| 宅配保存版カタログ「ビューティトドック」配布 | | | | | | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 焼肉の日 | 30 | 31 野菜の日 10 |
| 宅配保存版カタログ「かいてきトドック」配布 | | | | | | |

※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。※ちよこっこコープデー・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)。

ちよこっとカードに
1万円チャージごとに
コープ商品プレゼント

10 ポイント10倍
サービスデー

ちよこっとカード
5%OFF

らくちん当日便
サービスデー
(55歳以上の方、からの
不自由な方、妊婦の方が対象)

ちよこっこコープデー

シニアコープデー
(上記対象者 5%OFF・
らくちん当日便サービス)

※ちよこっこコープデー
らくちん当日便は実
施いたしません。
※シニアコープデーの対象年齢が
55歳以上に拡大しました

コープさっぽろ 検索

今月のプレゼント

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>A</p> <p>野村ファーム 北海道より とうもろこしギフト (10本入り) ※写真はイメージです。</p>  <p>10 名様</p> | <p>B</p> <p>P38 「アイスクリーム」 で使用する器</p>  <p>1 名様</p> | <p>C</p> <p>P19 日清オイロより 「日清アマニ油145g スヌービー・トル」</p>  <p>6 名様</p> | <p>D</p> <p>P34 日糧製パンより 北海道産小麦の 「パン5種詰合せ」</p>  <p>5 名様</p> |
|--|---|--|--|

アンケートとプレゼントのご応募・ちよこっとWEBはこちらから WEB ▶ <https://www.sapporo.coop/chocotto/> スマホ ▶

応募締め切り
は8月20日(火)
です。



編集後記 車の窓から見かけることのあるとうもろこし畑。生産者さんの取材を通して、その畑の中には実りを届けるための外からは見えない思いがあるのだと実感しました。住む地域で収穫されるとうもろこし、おいしくいただきたいですね!(うずらはし)

～今日は「どうもろこし」～



サッポロクラシック Special

青ちゃん★食堂 3rd Season

今日の特集素材を使って
クラシックにぴったりの簡単♪おつまみをご提案!



●作り方

- ①どうもろこしをおろし金ですりおろし、残った部分は包丁でこそげる。
- ②ビニール袋に、薄切りにした玉ねぎ、1cm程度の角切りにしたハム、小麦粉を入れてよくまぶす。
- ③フライパンにバターを溶かし、②を粉ごとに入れて炒め、粉っぽさがなくなったら牛乳を少しずつ加え、①を入れて塩で味を調える。
- ④③をバットに移し、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤冷えたタネ④を8等分して形を整え、小麦粉をまぶし、溶き卵(卵+牛乳大さじ2)→パン粉の順でつける。
- ⑥180℃の油で揚げる。

●材料(8個分 ※写真は3個)

- どうもろこし(生)……………2本
- 玉ねぎ……………1/2個
- ハム(薄切り)……………2枚
- 小麦粉……………40g
- バター……………40g
- 牛乳……………200ml
- 塩……………小さじ1/2
- 〈衣〉
- 小麦粉……………適量
- 卵……………1個
- 牛乳……………大さじ2
- パン粉……………適量
- 揚げ油……………適量



どうもろこしの魅力を
ギョッと詰め込んだ
クリームコロッケです。
どうもろこしの甘みと香りが
爽やかだとコクのある
クラシックにマッチします。



あおやま のりやす
青ちゃん食堂店主 **青山 則晴**

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。

青ちゃん直伝!
ここがポイント



余分な卵は フォークで落とす

タネを溶き卵にくぐらせたら、大きめのフォークですくいあげましょう。タネが崩れにくく、すき間から余分な卵が落ち、おまけに手も汚れません。

