

北海道のおいしいを育てよう。

# Cho-co-tto

ちょこっと

牛乳。

12月号  
2019 [vol.93]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち  
ください

つなぐ  
COOP  
SAPPORO

年末年始は…

# サッポロビールで 乾杯!



乾杯を  
もっとおいしく。



※コップさっぽろ全店でお取り扱っています。また、サッポロクラシック、黒ラベルは12月第3週～1月第2週、エビスは12月第3週、第4週の宅配システムドックでご案内いたします。



ストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転。妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう。

お酒は楽しく適量で。のんだあとはリサイクル。



サッポロビール株式会社  
www.sapporobeer.jp

## 目次

- 04 酪農を変えたい。  
～天塩町・宇野牧場の挑戦～
- 12 牛乳×豆知識
- 16 ふしぎラヂオ♪
- 20 シェフの一皿
- 24 ベトナム女子、料理を習う!
- 26 あ、今日これ作っちゃお!
- 32 わが家のいちおしレシピ!
- 44 こどもレストラン
- 49 コープさっぽろオリジナルおせち
- 50 こぐれあいこ的PBのスヌメ
- 51 高級食パン新発売
- 52 インフォメーション
- 59 12月コープさっぽろカレンダー・今月のプレゼント

# 特集 牛乳



Webでも  
「Cho-co-tto」を  
ご覧いただけます



第93号  
2019年12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  
ちよこっと編集室  
札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
TEL 011-671-5770

印刷/(株)須田製版

発行人/大見英明(コープさっぽろ)

編集人/長谷川美穂(コープさっぽろ)

アートディレクション/佐孝優

デザイン/佐孝優、こぐれあいすけ  
岡崎一恵、(株)アウラ

編集/青田美穂、長谷川圭介  
能戸英里、こぐれあいこ  
竹村貴子、本間千洋  
中田明美、田村裕子  
阿部登茂子、西明由希恵  
日當直美

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アブの登録商標です。

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。



表紙デザイン/佐孝優  
撮影/阿部雅人 スタイルリング/菅原美枝

※本誌内の表示価格はすべて税込となります。  
※掲載商品は、一部お取り扱いのない店舗も  
ございます。あらかじめご了承ください。



コープさっぽろは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

# 酪農を 変えたい。

〜天塩町・宇野牧場の挑戦〜

最初に変わったのは

酪農に後ろ向きだった

自分自身でした。

就農にあたって

変えようとしたのは

お父さんでした。



土を変え、草を変え

牛が変わり

牛乳が変わりました。

宇野さんは

今日も

クールな笑顔で

もがいています。

酪農を変えたい、と。



利尻富士を望む総面積160ha(放牧地60ha)の敷地で100頭あまりの牛を飼育する宇野剛司(うのたけし)さん。ニュージーランド型の集約放牧を天塩町で実践しています

「365日、毎日働きつめの父を見てきました。牛の出産や病気のたびに昼夜問わず振り回される姿を見てきました。だから本当のところ、家業を継ぐのは乗り気じゃありませんでした。けれども大学(酪農学園大学)時代にニュージーランドの放牧酪農を知り、衝撃を受けました。彼らには休みもあって、所得もあって、なおかつ周囲からステータスの高い職業と見られている。そういう酪農なら面白そうだなって。卒論は従来

の舎飼い(牛を牛舎内で飼育すること)

から放牧に切り替えたら経営や作業内容にどんな変化があるのか、宇野

牧場をモデルにシミュ

レーションしました。実習

では足寄町の『ありがとう牧

場』にお世話になり、同じ北海道で放牧酪農を実践しているのを目の当たりにして希望が湧きました。

卒業して実家に戻り、放牧をやりたいと父に告げたところ、簡単には納得してくれませんでした。かつて父も放牧を取り入れ、そのせいで乳量が減り、苦勞した経験があったからです。でも、僕がやろうとしていたのは昔ながらの放し飼いではなく、集約放牧とい



う方法です。ワイヤーで牧草を細かく区切り、草の状態を逐一管理しながら短いスパンで牛を移動させ、栄養価の高い牧草を計画的に食べさせます。

最初は土の改良から取り組みました。固く締まった土に有機肥料を入れ、微生物がすみやすい土壌環境に変えていきました。穀物飼料をやめて草だけで育てるため、多種多様な牧草に切り替えました。牧区を仕切る

ための電気牧柵は、お金がないので牛の世話の空き時間に自分で立てました。50ha(当時)の牧草地にワイヤーを張るのに丸2年かかりましたね。牛を

放牧に慣れさせる間がかかりました。これまでには思ったより時間で牛舎住まいだった牛たちは、最初おびえて外に出たがらないんです。与えられた水とエサに慣れ親しんだせいか、地面に生えている青草を食べようとはしません。でも、時間をかけて食べさせるうちに、青草はおいしいと気づいたんでしょね、いつのまにか草しか食べないようになりました。そして3年がたつ頃には父も僕のやり方を認めてくれたようでした」。



自分が何を食べたら

健康でいられるのか

本能で分かるんじゃないかなあ。

右 / 搾りたての生乳を原料に作られる「トロquette・ウーノ」  
左 / 宇野牧場のミルクの深い味わい、ほのかな甘み、なめらかな食感が魅力のミルク・スイーツです





「変化は徐々に現れました。まず、経営的にはマイナスですが、牛1頭が出す乳の量が減りました。でもこれは織り込み済み。その分、飼料穀物の購入コストは減ったわけですから。乳量が減ったことで牛への負担も軽減し、乳房炎などの病気にかかりにくくなりました。放牧に慣れると面白いことに牛たちは体調に合わせて草を食べるようになりました。お腹の調子が悪ければ繊維質の多い雑草やササを食べて排泄を促すといったように自己管理し始めたんです。お産も変わりました。舎飼いは牛舎のコンクリートの上で分娩していましたが、母牛の肥満が原因で死産する事故もありました。放牧を始めてからは歩き回ることで筋肉がつき、牛は産みたいときに草地で勝手に産むようになりました。母牛の発情を促すホルモン剤や薬も一切やめました。受胎率が悪くなつて生産効率は落ちますが、4産・5産しても元気な牛が増え、長生きするようにになりました。

牛乳の質も変わりました。穀物飼料をやめて草だけにしたこと、ほん

のり黄みがかかり、さっぱりとした後味の牛乳に変わりました。冬は夏のうちに刈った牧草を与えますが、夏とはまた違つて乳脂肪分の高い濃厚な牛乳が搾れます。濃いけどねつとりという感じはなく、後味はあつさりです。おまけに不飽和脂肪酸オメガ3が豊富。すべて草のおかげです。放牧は人にも牛にもやさしい。そう実感しました。

この牛乳を多くの人に知ってほしいと、7年前に加工を始めました。最初の商品は『トロケツテ・ウーノ』です。



酪農家の家庭料理に牛乳豆腐があります。牛乳を酢で固めて豆腐のようにしようゆをかけて食べます。搾りたての一番おいしい牛乳でしか作らない、漁師めしならぬ酪農家めしです。これをモチーフに生クリームやグラニュー糖を加えてスイーツにしました。

2017年には敷地内にカフェを作りました。のんびり過ごす牛たちや利尻富士を眺めながら、うちの自慢の乳製品をお召しあがりいただけます。おかげさまで口コミで広まり、案内看板すらないのに夏はびっしりです」。

「僕が天塩に戻ってきた当時（2005年）、町内には140戸の酪農家がありました。それが現在は80戸にまで減っています。酪農は天塩町の基幹産業ですから、酪農の衰退は関連産業に影響し、まち全体の地盤沈下につながります。そうならないため少しでも地域を支える力になれないかと、現在、離農した農地の取得や借入を進めています。しかし、労働力には限界があります。そこで、省力化を図るため搾乳ロボット



の導入準備を進めています。現状は一人で50頭を管理するのが精一杯ですが、ロボットを入れれば一人で何百頭もの管理が可能になります。ただ、国内で稼働しているのはフリーストール（牛をつながず牛舎内で自由に歩き回れる舎飼い方式）の牧場のみ。放牧では国内に前例がありません。このためメーカーが二の足を踏んでいるという状況です。歯がゆい思いですが、僕はあきらめるつもりはありません。

省力化と並行して進めているのが牛乳のオーガニック認証です。これまでも有機栽培で草地进行管理し、牛たちは100%オーガニックの草を食べてき

ましたが、認証を取得すれば特に海外で強くアピールできます。ほかにも、消化不良を引き起こさないといわれる『A2ミルク』や、新しい加工品の開発も進めています。牛乳の価値を高めるためにできることは何でもする。それが、人口減少や国際情勢の変化で先が見通せない今、僕らのような家族経営の酪農家が生き延びる道だと思ふからです。海外の催事に行くこと

感じるのは北海道産への期待の高さです。そこに安全という価値を加えれば、世界でも最高峰の食として勝負できるでしょう。

放牧で牛が変わりました。牛乳の質が変わりました。食べるものと環境で生産物が変わることを実感しました。販売を通して宇野牧場の経営のあり方まで変わりました。今あらためて願うのは、宇野牧場の商品を手にとったすべての方が、健康でよりよい生活を送ってくださることです。そしてこの地域、さらには北海道全体の環境と経済を維持しながら、いつまでもこの地で酪農を営んでいたい。そのためにチャレンジを続けていきます」。

※宇野牧場の「ウーノアイスクリーム」は1月第2週の宅配システムドック「ご当地ドック」でご案内いたします。  
また、牛乳・乳製品は宇野牧場の公式サイト(<https://www.unomilk.jp/>)でお求めいただけます。

あしたも

よい一日に

なりますように。



# 北海道の牛乳と酪農の歴史

1857(安政4)

米国貿易事務官ライスが函館で乳牛1頭を飼ひ搾乳を指導(北海道における搾乳の起源)

1876(明治9)

お雇い外国人エドウィン・ダンが真駒内に牧場を開設し、牛100頭と豚80頭を飼育

1889(明治22)

札幌農学校が日本で初めてホルスタイン種を導入する

1891(明治24)

宇都宮仙太郎が搾乳業を始め、民間初のバター製造を開始

1897(明治30)

北海道国有未開地処分法により多数の民間牧場が開設され、北海道酪農の躍進の基盤に

1921(大正10)

宇都宮仙太郎らが北海道農業の「適地適作」を訴え、乳牛飼育を柱とする有畜農業(デンマーク農業)を提唱

1925(大正14)

宇都宮仙太郎、黒澤西蔵らの呼びかけにより、農民による、農民のための生産組織「北海道製酪販売組合(雪印乳業の前身)」が立ち上がる

1951(昭和26)

バター輸入問題が発生、国際化時代の第1歩となる

日本の乳牛飼育の歴史は意外に古くて、6世紀には始まっていたそう。でも、「牛乳を飲むと牛になる」なんて迷信までさやかれ、庶民には広まりませんでした。牛乳が親しまれるようになるのは明治になってからです。

## 北海道酪農の父

うつのみや せんたろう

# 宇都宮 仙太郎

19歳で真駒内牧場の牧夫見習いとなり、21歳で渡米。帰国後に宇都宮牧場を開設し、民間としては初めてバター製造を行いました。1915(大正4)年に札幌牛乳販売組合を設立して酪農民の団結を図ったり、デンマーク農業の導入を提唱するなど、生涯を通じて酪農の振興に力を注ぎました。



## 北海道酪農&畜産の恩人

# エドウィン・ダン

1873(明治6)年、25歳のときに乳牛42頭・めん羊100頭とともにアメリカから来日。1876(明治9)年には北海道へ渡り、真駒内には200haの牧場を開設しました。乳牛飼育にとどまらず、バター・チーズ・練乳の製造、ハム・ソーセージの加工も指導したといひます。



コープさっぽろ  
商品本部 食品部バイヤー  
いしやま ひろき  
石山 大樹さん

道外の小売店で北海道の生乳コーナーを見かけると、誇らしいと同時に愛情と自信をもって商品に接しなければと身の引き締まる思いです。



1954 (昭和29)

道内の生乳生産量が100万石(約18万トン)を突破

1960 (昭和35)

乳用牛飼養戸数が6万3690戸を記録(1戸あたり飼養頭数2.9頭)。以降、高度経済成長期に突入し、農村労働力が大量に都市部へ向かったことで酪農家戸数は減少に転じる

1965 (昭和40)

北海道の酪農団体の要請で「不足払い法(市場価格が基準を下回る場合に生産者に不足分を補償する制度)」が成立

1969 (昭和44)

十勝管内8農協の共同出資で設立された北海道協同乳業が市乳工場を開設し、「よつ葉3.4牛乳」の発売を開始

1970 (昭和45)

道内の乳用牛飼養戸数4万戸を割る。1戸あたり飼養頭数12.5頭

1988 (昭和63)

1戸あたりの飼養頭数が50頭を超える多頭化時代に、高泌乳(お乳をたくさん出す)技術が普及し、配合飼料の多給による通年舍飼いが常識に

2000 (平成12)

道内の乳用牛飼養戸数1万戸を割る。1戸あたり飼養頭数87.1頭

2019 (現在)

北海道の乳用牛飼養戸数が6000戸を下回る



酪農学園大学創始者

くろさわ とりぢう

黒澤 西蔵

足尾銅山鉱毒事件の田中正造に感銘を受けて農民救済に関わることを決意。1905(明治38)年来道し、宇都宮牧場の牧夫となります。1934(昭和9)年に「北海道酪農義塾」(酪農学園大学の前身)を開校。「**健土健民**」の思想は建学の精神として今も引き継がれています。

健土健民

「健康な牛から出た堆肥が土を豊かに健康にして、良い牧草を育てる(健土)。良い牧草を食べた乳牛は良い乳を出して農民をうるおし、これを飲んだ人々は健康になる(健民)。この循環が酪農である」という考え方です。

牛乳の当たり前を変えた

コープ3.4牛乳

北海道協同乳業からの協力要請に応じる形で「コープ3.4牛乳」が誕生。1970(昭和45)年1月30日に全道の生協32店舗で一斉販売すると、初日6万本を売り切る驚異的なスタートを切りました。調整乳ではなく「成分無調整牛乳」、ビンではなく「紙パック」、宅配ではなく「店頭販売」という現在の「当たり前」はここから始まりました。



近年の酪農家戸数の減少は北海道農業の未来に関わる大きな問題です。北海道では1年に約20戸が新しく酪農を始めるものの、200戸が離農するため、毎年180戸ずつ減っています。北海道の酪農関係者はTPPや日米貿易協定により外国産の安い乳製品との戦いを強いられています。安全でおいしい北海道の牛乳や乳製品を買うことで、北海道の酪農家を支えてほしいと思います。そして忘れてはならないのは牛肉です。ホルスタイン(オス)は道産牛肉の柱です。牛乳・乳製品同様、道産牛肉を食べて応援してください。



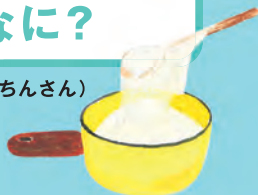
低脂肪牛乳や  
加工乳など  
いろいろ  
あるけど、  
何が違うの？

(滝川市・まるふさんほか)

生乳や乳製品が原料の「飲用乳」には、原材料や加工方法の違いにより、さまざまな種類があります。店舗や宅配ドックで扱っている主な商品は、次のように分けられます。

## ホットミルクを作るとできる膜はなに？

(北広島市・がくちんさん)



牛乳を40℃以上に温めると表面に薄い膜ができます。この現象をラムステン現象といいます。牛乳を加熱すると表面の水分が蒸発し、牛乳の中のタンパク質や脂肪、乳糖などの成分が凝集して膜を作ります。もともと牛乳に溶け込んでいた成分なので一緒に飲んでも問題はありません。ちなみに豆乳から作られる「ゆば」も原理は同じです。

### 生乳

生乳以外のものをプラス

加熱殺菌

成分の一部を調整

乳飲料

加工乳

無脂肪牛乳

低脂肪牛乳

成分調整牛乳

成分無調整牛乳



カルシウム・ビタミンなどを加えたり、コーヒーや果汁などで味付けたものです。

生乳に脱脂乳、脱脂粉乳、濃縮乳、クリーム、バターなどの乳製品を加えたものです。

生乳からほとんどの乳脂肪分を取り除いて0.5%未満にしたものです。

生乳から乳脂肪分を除去し、乳脂肪分を0.5%以上1.5%以下にしたものです。

生乳から水分、乳脂肪分、無脂乳固形分等の一部を除去して成分を調整したものです。



牛乳の製造工程で成分を調整していないもの。種類別「牛乳」と表示されているものはすべて成分無調整牛乳です。

おいしさを損なわないよう生乳生産地・十勝の工場で殺菌&パックしています。コープさっぽろの店舗でも宅配でも最も選ばれている牛乳です



# パックを 開けてから 何日ぐらい もちますか？

(北広島市・がくちんさん)

牛乳は栄養価が高く、雑菌などが入ると傷みややすい飲み物です。開封後には保存温度が上がったり、注意をしながらも開封口から雑菌が入る可能性がありますので、何日もつのかは一概にはいえませんが、「できるだけ早く」飲むことをおすすめします。ちなみに、一度開封したら「賞味期限」の日付は無効です。

原因は牛乳の中に含まれる「乳糖」という成分です。乳糖を消化する酵素（乳糖分解酵素＝ラクターゼ）が少ないか、働きが弱いと、おなかでゴロゴロします。乳糖はほ乳類の乳に多く含まれ、乳幼児期は乳糖分解酵素の働きが活発ですが、大人になりにつれて弱くなる人がいます。日本の成人男女の4人に1人は「牛乳でおなかでゴロゴロする人」というデータもあります。

さて、乳糖が分解されないまま大腸に運ばれると、腸内細菌が乳糖を分解してガスを出して腸を圧迫したり、多量の水分が二気で大腸に送られるため、下痢をしてしまいます。牛乳に限らず冷たい飲み物を一気に飲むと、腸を刺激しておなかゆるくなりがちです。おなかでゴロゴロする人は下のような方法を試してみるとよいでしょう。

# どうしておなかで ゴロゴロするの？

(蘭越町・さらさんほか)

ヨーグルトや  
チーズを食べる



乳糖を分解した  
乳飲料を選ぶ



ヨーグルトの乳酸菌は乳糖分解酵素ラクターゼを持っているので、乳糖が一部分解されています。また、チーズは製造工程で乳糖がほとんど除かれています。

乳糖をあらかじめ、ぶどう糖とガラクトースに分解した乳飲料もあります。



牛乳単独で摂取するより、影響は少なくなります。

温めて  
少しずつ飲む



人肌ぐらいに温めて飲むことで腸への刺激が弱まります。

ほかの食品と  
一緒に

あこがれ♡の  
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★こくれけいすけ

F S G R · F U S H I G I · R A D I O

ふしぎ  
ラヂオ

しろい ふしぎ

こちの  
ふしぎラヂオ。  
ほく  
D.J.ふしぎうす。  
みんなの  
ふしぎを  
コープの ひび  
きいちゃおうよー。

ぎゅうじゅうは  
なんでしろいの？

(むかわ町 えまちゃん ほか)

コープさっぽろの  
バイヤー いしやまが  
おこたえますー！

ぎゅうじゅうの  
なかには  
めに みえないほど  
ちいさな ちいさな  
つぶが たくさん  
ただよっていて  
その つぶが ひかりを  
はなかせすから  
しろく みえるのです。  
そのの くせや



みず

ひかり

こちのふしぎラヂオ









営業担当  
久武さんに  
聞きました!

国産手摘みバジルの香り豊かなソースです。かけるだけで本格イタリアンの味に!下のシリーズ商品は小容量タイプです。



キューピー  
Italiante バジルスソース

シリーズ商品もチェック!



kewpie 

■お問合せ/  
キューピー株式会社 札幌支店  
TEL 011-615-1323  
■受付時間/  
月~金:9:00~17:30(祝日を除く)

## バジルチキン



調理時間 約45分

【材料(2人分)】

鶏むね肉……………1枚	玉ねぎ……………1個
プチトマト……………6個	オリーブオイル……………適量
パプリカ(黄)……………1個	キューピーItaliante バジルスソース……………大さじ2

【作り方】

- ①鶏むね肉はひと口大の薄いそぎ切りにし、ボウルに入れてバジルスソースを加え、約30分漬け込む。
- ②プチトマトは半分に、パプリカと玉ねぎは幅1cmほどの輪切りにする。フライパンにオリーブオイルをひいて熱し、パプリカと玉ねぎを両面焼いてやわらかくなったら、いったん取り出す。
- ③フライパンの油を拭き取り、再びオリーブオイルをひいて熱し、①を皮目からこんがり焼き、裏面も弱火で焼く。
- ④③に火が通ったらプチトマト、パプリカ、玉ねぎを加えてさっと炒める。器に玉ねぎ、パプリカ、その上に鶏むね肉を盛り付け、プチトマトを彩りよくのせて、完成。

## カプレーゼ



調理時間 約5分

【材料(2人分)】

トマト……………1個
モッツアレラチーズ……………1個
キューピー Italiante バジルスソース……………適量

【作り方】

- ①トマトとモッツアレラチーズは同じ厚さのくし切りにする。
- ②器に①を盛り付け、バジルスソースをかける。

作ってみました

簡単なのに彩りよく豪華に見える、しかもおいしい!忙しい年末年始にとっても嬉しいレシピです。モッツアレラチーズの代わりに絹ごし豆腐を使ってもおいしいので、こちらも試してみたいと思います。



営業担当  
川村さんに  
聞きました!

香り豊かな国産100%の大葉  
を使用した、フレッシュなおい  
しさのノンオイルドレッシング。  
サラダはもちろん冷奴やお肉  
にも良く合い、アレコレ使える天  
才調味料です!



リケンのノンオイル  
青じそ

シリーズ商品もチェック!



 **理研ビタミン株式会社**

■お問合せ/  
理研ビタミン(株)お客様相談センター  
☎ 0120-831-009  
■受付時間/  
月~金9:00~17:30(祝日を除く)

## 青じそツナパスタ



■調理時間 約5分(パスタのゆで時間は除く)

[材料(2人分)]

パスタ……………200g	きざみのり……………適量
ツナ缶……………1缶	リケンのノンオイル
小ねぎ……………4本程度	青じそ……………大さじ4

[作り方]

- ①鍋に湯を沸かし、塩(分量外)を入れてパスタを表示通りゆでる。その間に小ねぎは小口切りにする。
- ②ゆで上がったパスタとツナ缶(オイルごと)をフライパンに入れて炒める。鍋肌からリケンのノンオイル 青じそを加え、よく炒め合わせる。
- ③小ねぎを加えてサッと炒め、器に盛り付け、きざみのりをのせる。

## ハレの日にもおすすめ! 鶏もも肉のさっぱり照り焼



■調理時間 約30分

[材料(2人分)]

鶏もも肉(皮付き)	リケンのノンオイル
……………1枚(約200g)	青じそ……………大さじ4
パプリカ(赤・黄) 各25gずつ	イタリアンパセリ(お好みで)
	……………適量

[作り方]

- ①パプリカはそれぞれ縦3等分に切り、フライパンで焼き色をつけ、器に盛る。
- ②鶏もも肉はフライパンで(弱火~中火)皮目から焼き、鶏肉から出た脂はペーパーでふきとる。皮が香ばしくパリパリになったら返し、反対側も焼く。
- ③②にリケンのノンオイル 青じそを回しかけて焼きからめ、①とともに器に盛って、お好みでイタリアンパセリを添える。  
※付け合わせはお好みの野菜をお使いください。

牛乳

村上シエラ

編集

能戸英里

撮影

石田理恵

デザイン

岡崎恵

# シエラの皿

北海道で

活躍するシエフが

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

ちよつとリッチな食卓に。

Vraie

むらかみ ともあき

## 村上 智章さん

広島県出身。神戸のグランメゾンで料理長を務めた後、2008年奥様の故郷・札幌でビストロをオープン。もっと自然に近い環境を求め、2017年東川町に移住し、北海道食材のフランス料理店「ヴレ」をオープン。

Vraie ヴレ

東川町だから作り出せる少しの特別、少しの非日常をナチュラルなワインとともに楽しめます。

住所 上川郡東川町南町1丁目4-11

TEL 0166-85-7530

営業時間 ランチ 火～日 / 冬期(11月～3月)水～日

11:30～14:30(L.O.13:30)

ディナー 火～土 / 冬期(11月～3月)月～土

17:30～22:00(L.O.20:00)

※ランチ、ディナーともに予約制。2日前までのご予約を。

## Point

カッターチーズの水分は  
絞り過ぎず、少しフレッシュ  
感を残したほうがおいしい。

## トルコ風薄焼きピザと 自家製カッターチーズ

■調理時間 約1時間30分(発酵時間含む)

## [材料(4人分)]

	薄力粉	75g
	強力粉	175g
A	塩	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2
	ドライイースト	2.5g
	ぬるま湯	150ml
B	牛乳	500ml
	レモン汁	40ml
	塩	5g
C	牛肉(または羊肉)ミンチ	100g
	玉ねぎみじん切り	1/4個分
	ピーマンみじん切り	1/2個分
	クミンパウダー	少々
	トマト	1/2個
	トマトペースト	大さじ1.5
	塩・こしょう	各適量
	ルッコラ	適量
	赤玉ねぎスライス	適量
	レモン	1/2個

## [作り方]

- ①生地を作る。ドライイーストをぬるま湯50mlで溶く。
- ②ボウルにAと①、残りのぬるま湯を加えてこね、まとったら暖かいところで2倍に膨らむまで発酵させる。
- ③Bでカッターチーズを作る。鍋で牛乳を60℃まで温め、レモン汁、塩を加え、分離してきたら目の細かい布でこす。
- ④Cのトマトは湯むきをして、種を取り、さいの目に切る。
- ⑤ボウルに④とその他のCの材料を入れて混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑥②の生地を4等分して、麺棒で薄く伸ばし、⑤をのせて広げる。
- ⑦230℃のオーブンで8分ほど焼き、ルッコラ、③のカッターチーズ、赤玉ねぎをちらし、レモンを添える。

Chef's Dish 1



## 鶏もも肉と ポテトの グラタン

■ 調理時間 約30分

### 【材料(3~4人分)】

鶏もも肉……………250g	ナツメグ……………少々
塩・こしょう………各適量	にんにく……………1/2片
メークイン……………中3個	グリエールチーズ・30g
牛乳……………250ml	シャドークweenチップス※
生クリーム……………80ml	……………適量
バター……………10g	イタリアンパセリ・適量

※シャドークweenを薄くスライスして素揚げしたもの。

### 【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大にカットし、塩・こしょうをして、皮目をパリパリに焼く。
- ② メークインは皮をむいて、2mmの厚さにスライスする。
- ③ 鍋ににんにくをこすりつけて香りを移し、バターを塗る。
- ④ ③にメークイン、牛乳、生クリーム、ナツメグ、塩・こしょうを入れて弱火にかけ、焦げないように常に混ぜながらメークインに火を通す。
- ⑤ グラタン皿に①、④を入れ、グリエールチーズをかけ、200℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ 仕上げに、シャドークweenチップス、イタリアンパセリを飾る。

### Point

メークインはスライスした後、水にさらさない。じゃがいものでんぷんでソースに濃度をつけます。

## リ・オ・レ<sup>※1</sup>と有機レモンの コンフィテュール<sup>※2</sup>

■調理時間 約40分(米の浸水時間除く)

[材料(4人分)]

米	0.5合	有機レモン	3個
牛乳	300ml	グラニュー糖	200g
グラニュー糖	100g	水	適量
生クリーム(35%)	100ml	バニラビーンズ	1/4本
板ゼラチン	3g	ミント	適量

[作り方]

- ①米は洗って1時間水に浸しておく。
- ②レモンのコンフィテュールを作る。レモンを6等分のくし切りにし、皮をむく。
- ③皮を水からゆでこぼす。これを4回くり返す。
- ④レモンの種を取り、ざく切りにして皮と一緒に水で煮る。
- ⑤白い皮がやわらかくなったらグラニュー糖200gを加え、好みの濃度まで煮つめ、冷ましておく。
- ⑥リ・オ・レを作る。鍋に米とバニラビーンズ、牛乳を入れ、混ぜながら米がやわらかくなるまで煮る。
- ⑦グラニュー糖100gと水で戻したゼラチンを加え、冷ます。
- ⑧8分立てにした生クリームと合わせて、お皿に盛り、レモンのコンフィテュール、ミントを飾る。

※1 ライスプディング。

※2 主に果物をシロップ  
などと一緒に煮つめ  
て作る保存食。

*Point*

コンフィテュールもリ・オ・レも最初からグラニュー糖と一緒に煮ると、かたく仕上がるので注意!



牛乳

ベトナム女子

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

教える人

こぐれ 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。小さい頃は  
水代わりに牛乳!

# ベトナム女子、 料理を習う!

ホワイトソースで  
ごちそういろいろ!



クリームシチュー



クロックムッシュ



クリームパスタ

カニクリームコロッケ



## 基本を マスター

### 基本のホワイトソース

ダマにならずに、トロリなめらか



①バター50g、小麦粉50g、牛乳500mlを用意する。(できあがり約500g分)

「5.5.5」で覚えよう!



③木べらで混ぜ、1分を目安にしっかりと火を通す。



中火

④牛乳を5回くらいに分けて加え、その都度よく溶き合わせる。



⑤鍋底からツツツと沸き上がり、なめらかになったら、塩小さじ2/3～1、こしょう少々で味付ける。



弱火

②厚手の鍋に、バターを溶かし、小麦粉を加える。

手回しで、鍋に薄くはりつくように  
なるまで、

必ず、お湯がかわかなくなってから  
次の牛乳を入れること、

冷蔵で2～3日、  
冷凍で1ヵ月保存可、

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月よりコープさっぽろ江別食品工場に勤務。主に日本語教育を担当。グラタン、日本に来て初めて食べました!





グラタンのコツ  
 1. 奥木材にしっかりロメをつける!  
 2. 奥木材にしっかり火を通す!



③②をバター少々を塗ったグラタン皿に入れ、チーズ、パン粉をかける。220℃のオーブンで15~20分、焼き色がつくまで焼く。あればパセリのみじん切りをふり完成。

鶏肉の塩しっかり!



①鶏肉は1.5cm角に切り、塩小さじ1/3、こしょう少々をふり、玉ねぎはたて薄切りにする。マカロニは表示通りゆでる。

鶏肉はこんがり焼く!



②フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、玉ねぎ→鶏肉の順に炒める。マカロニとともに、Aを合わせた鍋に加え混ぜる。

基本の  
 ホワイトソースを  
 1使って!



熱々!クリーミー!

## チキンマカロニグラタン

【材料(4人分)】1209kcal(全量)

A	基本のホワイトソース(P24)…全量	マカロニ(グラタン用)……………100g
	ナツメグ……………少々	ピザ用チーズ……………50g
	鶏もも肉……………1枚(250g)	パン粉……………大さじ1
	玉ねぎ……………中1個	塩、こしょう、サラダ油、バター、パセリ

-----つづきはコチラで-----

もっと牛乳ししほ!

牛乳かん



今月のベトナム料理!

ベトナム風プリン





noto's  
recipe

デザートから  
料理まで  
いろいろ  
つかえます

# あ、今日これ 作っちゃおう！

牛乳 × 家庭料理  
編集／能戸英里  
撮影／石田理恵 デザイン／岡崎恵

栄養士、調理師、北海道フードマイスター。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  
子どもごはん研究家  
のと 英里  
能戸 英里



### +バターで 練乳バター

常温に戻して柔らかくしたバター50gと自家製コンデンスミルク80gを練り合わせて練乳バターに!



### +バター +ラム酒 +レーズン with クッキー

練乳バターにラム酒少々とレーズン適量を混ぜてクッキーにサンドしたら、あの北海道銘菓みたい!?



これ自分で作れるの?

# 自家製コンデンスミルク

[材料(出来上がり量約160g)] 652kcal(全量) ■調理時間 30分

牛乳 ……400ml 砂糖 ……100g

④ 半分くらいになるまで煮詰める。木べらですくうとタラリと落ちるようになったらOK!



① フライパンか鍋に牛乳と砂糖を入れる。



⑤ 冷ますと固くなるので、煮詰め過ぎには注意!



② 弱火にかけ、木べらで混ぜながら煮詰める。



③ 火が強すぎると吹きこぼれるので注意!



てんさい糖で作ると生キャラメルのような仕上がり!





## 基本のホワイトソースで えびとホタテの ドリア



## 自家製 コンデンスミルクで 鮭マヨ



①フライパンにバターを溶かし、みじん切りにした玉ねぎ、スライスしたマッシュルームを炒める。



②ごはんを加え、塩B、黒こしょうで味をととのえる。



③別のフライパンに、油をひき、からをむいて背ワタを取ったえびと、ベビーホタテをさっと炒め、白ワインを加えてふたをし、軽く蒸し焼きにして火を止める。



④③をホワイトソースに汁ごと加えて混ぜ、塩Aで味をととのえる。

⑤グラタン皿に、②、④、ゆでたブロッコリー、ピザ用チーズをのせ、250℃のオーブンで10分ほど焼く。

[材料(4人分)]  
688kcal(1人分)

■調理時間 30分  
(ホワイトソースを作る時間除く)

基本のホワイトソース(P24)

えび……………200g  
ベビーホタテ……………100g  
油……………適量  
白ワイン……………大さじ2  
塩A……………小さじ1  
ごはん……………600g  
玉ねぎ……………1/2個  
マッシュルーム……………5個  
バター……………20g  
塩B……………小さじ2/3  
黒こしょう……………適量  
ブロッコリー……………80g  
ピザ用チーズ……………100g



①生鮭は一口大に切り、塩・こしょうをまぶして10分ほど置く。



②キッチンペーパーで余分な水分をふき取り、薄力粉をまぶす。



③油をひいたフライパンで焼く。



④ボウルに★の材料を入れて混ぜ、③を加えて和え、塩・こしょうで味をととのえる。

[材料(4人分)]  
182kcal(1人分)

■調理時間 20分

生鮭……………300g  
塩・こしょう……各適量  
薄力粉……………大さじ1  
油……………適量

★自家製コンデンスミルク……………大さじ1  
マヨネーズ……………大さじ2  
ケチャップ……………大さじ1

Point  
えびや鶏肉でもおいしく作れます。



牛乳で  
クリスマスの  
パーティー  
メニューも  
できちゃう



てんさい糖でおいしく

パーティーを盛り上げる

かんきつ系スイーツ

クリスマスやお正月など

大勢で食卓を囲む機会が増えるこの時期。

年間を通じ安定した価格で手に入るかんきつ類を使って、

さわやかな風味のデザートを作ってみませんか。

シンプルなレシピを

本格的な味に仕上げてくれる秘密はてんさい糖。

コクのあるまろやかな甘みを出すことができます。

100%北海道産、遺伝子組み換えのない

「てん菜(ビート)」から生まれたお砂糖を使って、

おいしくて楽しいひと時を過ごしてみませんか。



天然の  
オリゴ糖  
入り



## グレープフルーツとロゼワインのゼリー

【材料(4人分)】

グレープフルーツ(ルビー)…2個  
グレープフルーツ果汁…約100ml  
ロゼワイン……………150ml  
**てんさい糖**……………大さじ3  
ゼラチン……………5g  
水……………大さじ1  
ローズマリー……………適量

【作り方】

- ①ゼラチンは大さじ1の水でふやかしておく。
- ②グレープフルーツは皮をむいて果肉を取り出し、残った薄皮から果汁を搾る。
- ③果汁と合わせて250mlになるようにロゼワインを量る。
- ④小鍋に③とてんさい糖、ローズマリーを1枝入れて火にかけ、沸騰したら①を加えて溶かす。
- ⑤器にグレープフルーツの果肉を入れて④を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら、ローズマリーを飾る。

※お子さまや特にアルコールに弱い方はご注意ください。

POINT

手軽に作れる大人向けデザート。グレープフルーツの皮をくり抜いて器にするのもおすすめ。

## 自家製レモンカードで簡単タルト

【材料(4人分)】

レモン……………2個  
たまご……………1個  
**てんさい糖**……………50g  
無塩バター……………50g  
クリームチーズ(個包装タイプ)  
……………2個  
市販のミニタルト台……………8個  
レモン(飾り用)……………適量

【作り方】

- ①レモンカードを作る。たまごは割りほぐして、こす。
- ②レモン1個分の皮をすりおろす。
- ③小鍋に①とてんさい糖を入れてよく混ぜる。
- ④レモンを搾る。50mlに満たない場合は市販のレモン果汁を足す。
- ⑤③に④とさいの目に切った無塩バターを加えて弱火にかける。
- ⑥混ぜながら、とろみがつくまで加熱し、レモンの皮を加えて冷ます。
- ⑦タルト台に4等分にしたクリームチーズのをせ、⑤のレモンカードのをせてレモンスライスを飾る。エディブルフラワー、ミントを添えても。

POINT

レモンカードはクラッカーやマフィンの上にのせて食べてもgood!



編集 / 西明由希恵 レシピ・スタイリング / 能戸英里  
撮影 / 石田理恵 デザイン / 佐孝優

ホクレン てんさい糖

検索



札幌市 M.H様

## ぎょうざミルク鍋

水にスープの素、お好みの野菜、冷凍餃子を加えて煮る。牛乳を加えて、みそで味付け。旨味たっぷりのミルク鍋になります。お好みで辛味を入れてもおいしいよ。

読者のみなさんから  
寄せられたレシピを紹介します。

# わが家の いちおしの レシピ!

216通の応募をいただきました。  
ありがとうございます!



次のお題

**かぶ**  
を使ったレシピ

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500分をプレゼント!応募締め切りは12月20日(金)。

※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。

牛乳 × 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



みなさんのレシピ待ってます！〈次はかぶ〉



札幌市 T.H様

## ミルクぜんざい

市販のゆであずき缶(砂糖入)に牛乳を加えて好みの甘さにする。白玉を入れてあったかミルクぜんざいのできあがり。

江別市 H.T様

## ほうじ茶ラテ

沸騰直前の牛乳にほうじ茶のティーバッグを入れて。はちみつや砂糖でお好みの甘さにしてね。

🎁 読者プレゼント!





名寄市 K.K様

## おつまみチーズ

牛乳(1L)を鍋で温め、沸騰直前に酢(25ml)を加えて分離するまでよく混ぜる。キッチンペーパーを敷いたざるでこし、冷やしたらできあがり。はちみつ、塩、ナッツでおつまみにも、サラダのトッピングにもできますよ。



札幌市 Y.T様

## クラムチャウダー

根菜、ベーコンをバターで炒め、しんなりしてきたら薄力粉を加えて炒める。白ワイン、あさりの水煮缶の汁、少量の水で煮る。野菜が柔らかくなったらあさり、牛乳、生クリームを加え、みそで味をつける。

みなさんのレシピ待ってます！(次はかぶ)

みなさんのレシピ待ってます！(次はかぼ)



小樽市 M.T様

## かぼちゃのミルク煮

かぼちゃを小さめの一口大に切って、バターで炒める。  
牛乳、砂糖、みそを加えてやわらかくなるまで煮たらできあがり。

札幌市 C.O様

## ミルク甘酒

酒粕、少なめの水、砂糖を火にかけて酒粕をなめらかにし、濃いめの甘酒を作りたっぷりの牛乳を加える。いつもの甘酒よりクリーミーでおいしいよ!



人気のよつ葉十勝牛乳を飲み比べてみよう!



生乳の生産地十勝で  
殺菌・パックした  
成分無調整牛乳。  
十勝の大自然が育んだ  
おいしさです。

乳脂肪分を2.5%に調整。  
生乳本来の  
コクをいかした  
軽やかな味わいで  
大人気!



※コープ北海道十勝牛乳、北海道十勝軽やかしぼりは、全道のコープさっぽろ店舗でお取り扱いしています。また、12月第3週～1月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。



商品のお問合せ  
よつ葉乳業(株) ☎0120-428-841 (平日9:00~17:00)  
<https://www.yotsuba.co.jp/>

イベント情報やお料理のアイデアはここからチェック!

公式Instagram  [yotsuba\\_milkproducts\\_official](https://www.instagram.com/yotsuba_milkproducts_official)



# 40<sup>th</sup> ANNIVERSARY

## 家族みんな大好き。40年間、変わらないおいしさ。

1979年から愛され続けて、CO・OPのチョコレート菓子でもダントツ人気No.1のファミリーチョコ。大人から子どもまで楽しめる小さくても本格的な味わいですが、実は、そのおいしさには秘密があるんです！



CO・OP ファミリーチョコレート  
《個包装》37~38個

カカオの配合割合27%。マイルドなミルク風味にカカオの香りが際立つひとくちサイズのチョコレートです。定番のおやつはもちろん「ファミリー」の商品名通り、家族や人が集まる時にワイワイとシェアするのにぴったり！



### シリーズ品①

CO・OP ちょっぴり大人のファミリーチョコレート  
《個包装》27~29個

カカオの配合割合43%。ビターでも苦すぎずほどよい甘さです。甘すぎるチョコレートが苦手な方にぜひ試していただきたいテイストです。



### シリーズ品②

CO・OP カカオ好きのためのファミリーチョコレート  
《個包装》25~26個

カカオの配合割合70%。カカオの豊かな風味とほろ苦い味わいが楽しめて、大人のおやつにぴったり。コーヒーや紅茶、ワインなどお酒のおつまみにも。

4

40年間、CO・OPのチョコで不動の人気No.1！

時代に合わせた姉妹品も誕生しました！

3

リニューアルも考えましたが、今の味の評価が高く…

この味だけは変えないでね

という声多数！  
こうして同じ味を守り続けています

2

実は、これまで一度も味を変えていないんです！

40年間 同じおいしさ！

昭和 → 平成 → 令和

1

ファミリーチョコレートは今年で40周年！

私も子どもの頃からずっと食べてるわ

おいしさの秘密教えます！

### 【作り方】

- ①もち米は量ってポウルに入れる。
- ②数回水を取り替えながらとぎ、ザルにあげて水気を切っておく。
- ③しょうがは皮をむいて千切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ④油をひいたフライパンで豚肉としょうがを炒め、豚肉の色が変わったらAを加えてさっと炒める。
- ⑤炊飯器にもち米、水、④を汁ごと加えて炊飯する。
- ⑥炊き上がったら、しっかり混ぜて器に盛り、紅しょうがを添えて完成。



レシピ制作/能戸英里

【材料(4人分)】(1人分)489kcal  
 もち米(きたゆきもちまたははくちょうもち) ……2合  
 豚ロース肉しょうが焼き用 ……200g  
 しょうが ……30g  
 油 ……小さじ1  
 A [しょうゆ ……大さじ2  
 みりん ……大さじ2  
 砂糖 ……小さじ2  
 水 ……300ml  
 紅しょうが ……適量



### 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。

※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  
 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。

※風連産 はくちょうもち1kgは12月第3週～1月第2週の毎週、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「脱酸素剤エーゼス®」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。

# 豚のしょうが焼き おこわ

12月の  
 もちごはん

しょうがたっぷり炊き込んで、  
 体の芯からぽかぽかに。

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

もっと応援!  
もっと注目!

これ、  
**道産小麦**  
使ってます!

vol.5

「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!

## 豊かな恵みから生まれた醤油

明治24年の創業以来、福山醸造は札幌の味噌・醤油メーカーとして、北海道の海や畑の幸にこだわり、製法や味にこだわり、商品の開発・製造を行っています。

小麦は醤油の基本原料で、「小麦の生産地であり、生産量も多い北海道」という恵まれた土地で、醤油づくりに取り組めることは、非常にありがたい環境です」と福山醸造の担当者はいいます。

小麦の栄養成分の一つであるたんぱく質には「窒素分」が含まれていて、醤油の「旨味」のもととなります。近年生産が増えているパンや中華麺用の品種はたんぱく質が多く、醤油づくりに適しています。

道産の大豆と小麦で仕込み、道民の味覚を追求して開発された「道民の醤油」は、手間をかけてじっくりと熟成し、まるやかで風味も豊か。ぜひお試しください。



福山醸造  
道民の醤油  
北海道丸大豆〈左〉  
日高昆布〈右〉

知ってる?

### “道産小麦”豆知識

〈小麦粉の種類〉小麦粉は、含まれるたんぱく質(グルテン)の質と量によって、グルテンの量が多い順に 強力粉、中力粉、薄力粉 の大ききく3つに分けられます。

〈主な用途〉強力粉 パン・中華麺・餃子の皮など 中力粉 うどんなど 薄力粉 ケーキ・お菓子・天ぷらなど

※上記掲載商品は一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。  
宅配保存版カタログ「いつでもトックvol.3」P14でご案内しています。



ツアーで越冬キャベツ掘り体験！  
ソラナファームの  
「和寒越冬キャベツ」畑



農産加工センター  
農家さんがトマトジュースや  
味噌を作っています

フタバ屋  
キャベツプリンなど  
和寒スイーツを販売！



食と観光情報案内所  
和寒のお土産が一堂にそろろう！  
左ページにお土産を紹介



東山スキー場  
パウダースノーのスキー場

### 「和寒越冬キャベツ」とは？

雪が一気にドッと積もる和寒町。その一面真っ白な雪の下で、掘り起こされるのを待っているのが「和寒越冬キャベツ」です。雪の下はマイナス0°C前後で、秋に収穫して畑に並べたキャベツは凍結しません。もともと寒暖差の大きい和寒で育ったキャベツは旨味成分や甘味成分が高いのですが、それが越冬することでさらに増幅！極寒の中での掘り起こし収穫は大変な作業。生産者さんの頑張りでおいしいキャベツが食べられるのです。



# 寒いからおいしい！、寒いからたのしい！ 冬こそ行きたい和寒

旭川の北、道北のマチ・和寒は冬こそ観光ベストシーズンです。

「えっ！マイナス30°Cという日もあるというのに、まさか……」。

でも本当なんです。だって和寒には、この寒さがおもしろくしてくれる「和寒越冬キャベツ」や2月のシバレる日に外で食べて遊ぶイベント「わっさむ極寒フェスティバル」があるんですから。そんな真冬の和寒で「寒い」も「おいしい」もまるごと楽しむ一日旅が、2020年2月2日に開催されます！その内容をいち早くご紹介。



- 道央自動車道札幌I.C.～和寒I.C. 約2時間
- 旭川から国道40号線で約50分
- JRで札幌～和寒 約1時間50分
- 旭川空港から車で約1時間



北海道の中央のやや北、旭川市と名寄市の間に位置し、自然が豊かなマチ。農業が盛んでカボチャの作付面積と出荷量は全国トップクラス。「越冬キャベツ」発祥の地でもあります。



## 和寒のお土産

### 「フタバ屋」のスイーツ

カボチャスイーツなど、和寒ならではの銘菓です。



### 「金子精肉店」のジンギスカン

和寒のソウルフード、門外不出のタレで味付けされた「和寒ジンギスカン」は、ここでしか買えない特産品です。いくらでも食べられる味は、甘口、中辛、辛口の3種類。



### 完熟トマトの

### 「和寒とまと」ジュース

自然の甘さと酸味は、まさにごちそうトマトジュース。トマトが苦手でも、これなら飲めるという人も!



とうね  
冬音

地元食材を使った和食・創作料理に舌鼓  
ツアーのランチはこちら

### 「和寒越冬キャベツの特製ホルモン鍋」

自家製味噌ダレと新鮮ホルモン、そして  
甘みたっぷりの「和寒越冬キャベツ」が  
山盛り!おいしくてアツアツの幸せ鍋。



三笠山ふれあいのもり  
ツアーで遊びに立ち寄ります!  
「わっさむ極寒フェスティバル」会場です

イベント詳細は次ページで紹介

神社やお寺が多い和寒は  
パワースポットか!?

パワースポット!



和寒神社

金剛寺

町役場



光明寺



隆国寺



顕正寺

和寒インターチェンジ

IC

JR 塩狩駅

JR 和寒駅

金子精肉店

自家製タレが決め手の  
絶品「和寒ジンギスカン」は、地  
元のソウルフードです

和寒町Presents

昨年の大人気ツアー！  
今年もやります！

## 和寒 越冬キャベツ掘り体験

### 特製ごちそうランチ日帰りバスツアー

一度はやってみたい！雪深い畑で甘い越冬キャベツ掘りを体験し、年に一度の「わっさむ極寒フェスティバル」で遊んで、越冬キャベツをたっぷり使った「冬音(とうね)の特製ホルモン鍋」でごちそうランチ！お買い物タイムもお楽しみ！気さくな和寒町のみなさんが、もてなしてくれます。さむいけど、あったか♡和寒を満喫してください。

出発日：2月2日(日)

朝8:30 ANAクラウンプラザホテル札幌 出発予定  
夕方17:30～18:00 札幌駅北口 到着予定

旅行代金：5,980円(ランチ代、おみやげ付)

定員：30名(最少催行人数15名)

越冬キャベツ掘り体験 ※1玉おみやげ付

わっさむ極寒フェスティバル体験 ※500円チケット付

「冬音(とうね)」で特製ホルモン鍋の昼食

「金子精肉店」でお買物

「フタバ屋」でお買物 ※キャベツプリンのおみやげ付

「食と観光情報案内所」でお買物

お申込み・お問合せ：TEL 011・851・7411

(株)コープトラベル本社 月～金10:00～18:00 土曜・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

元祖越冬キャベツの里

## 「第31回 わっさむ極寒フェスティバル」

「シバれる冬を食べて、遊んで楽しもう!!」を合言葉に、  
極寒カラオケ大会や千切り越冬キャベツ早い競争、越冬キャベツくじなど、  
寒いからこそ楽しいイベントが盛りだくさん。

温かい飲み物の無料コーナーや飲食コーナー(有料)など、グルメも並びます。防寒対策して楽しみましょう!

〈日時〉

2020年2月2日(日) 10:00～15:00頃まで

〈会場〉

三笠山ふれあいのもり



ツアーで立ち寄る  
イベントです!

冬の和寒をとことん楽しむには  
防寒対策が必須です!!



Cho-co-+to1月号の特集は「和寒越冬キャベツ」です。お楽しみに!

## ハンドラボが 選ばれる理由

### 幅広いウイルス・ 細菌に効く

酸性アルコール消毒剤なら、一般的な消毒剤では効果がないと言われる、ノンエンベロープウイルス(注)にも効果を発揮します。

### 肌にやさしく安心

頻繁な消毒でも手荒れしにくいよう保湿成分配合。

### 使うことで

#### 社会貢献に参加できる

売上げの1%がアフリカ・ウガンダでのユニセフ手洗い普及活動に使われます。

SARAYA  
100万人の手洗いプロジェクト

詳しくはこちら



ハンドラボ

検索



スプレー  
タイプ

キッチン・  
洗面所などに



ラベルをはがすと  
シンプルボトルに変身!

変身  
ボトル

玄関やリビング、洗面所などここに置いて  
もインテリアに馴染むデザインです。



ジェル  
タイプ

リビング・  
玄関などに

購入前に  
しっかりチェック!  
有効な消毒剤を  
選ぼう!

- ☑アルコール濃度の高いものに表示されている「火気厳禁」表示があること
- ☑国が効果・効能を認めた成分が一定濃度以上配合されている「指定医薬部外品の表示があること
- ☑さまざまなウイルスに消毒効果のある「広範囲のウイルスに効く酸性タイプ」であること
- ☑プロの現場で選ばれる「感染予防専門メーカー」の商品であること

# ウイルス・細菌から家族を守ろう!

冬本番、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行する季節となりました。  
プロの現場で選ばれるサラヤの「ハンドラボ」で消毒習慣を身につけ感染症を予防しましょう!

いのちをつなぐ

SARAYA

注:ノンエンベロープウイルスとは、エンベロープ(脂質性の膜)のないウイルスのこと。一般的にアルコール消毒剤が効きにくい傾向があるとされている。  
※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。



6 あめをビニールぶくろ  
に入れ、めんぼうやハ  
ンマーでかるくかく。



7 クッキングシートをし  
き、めんぼうできじを  
5mmくらいのあつさ  
にのぼす。



8 かたでめいたら、  
ひとまわり小さい  
かたや、ちがうかたの  
かたで、もういちどぬく。



4 ひとつにまとめる。

2で「まっちゃん3g」をくわ  
えると、みどりのきじに!



5 ラップにつつんで、れ  
いぞうこで20分ほ  
どねかせる。

きじがしっとりして  
かたぬきしやすく  
なります!



バターはじょうおんにもどして  
やわらかくしておきましょう!

1 バターとこなざとうを  
ボウルに入れ、ゴムベ  
ラで白っぽくなるまで  
まぜる。



2 はくりきこを目のさま  
かいザルに入れて、ふ  
るいながらくわえる。



3 ゴムベラで切るよう  
にしてまぜ、さいごは  
ゴムベラできじをボ  
ウルにおしつけるよ  
うにしてまぜる。

Merry Christmas!

★  
Mr. Eric & Poka's

こども  
レストラン

◀ KODOMO RESTAURANT ▶

クリスマスにおすすめ!  
キラキラかわいい  
クッキーレシピをご紹介します

★

MENU

キラキラ☆  
ステンドグラス  
クッキー



ざいりょう・4人分

バター	.....	50g
こなざとう	.....	50g
はくりきこ	.....	100g
あめ	.....	てきりょう



明日をもっとおいしく

meiji

12月11日は「胃腸の日」

※一般社団法人 日本記念日協会認定

明治プロビオ<sup>®</sup>ヨーグルト

LG21

胃で働く乳酸菌

LG21乳酸菌



R-1乳酸菌が  
すごい

明治プロビオ<sup>®</sup>ヨーグルト

R-1

強さひきだす乳酸菌

1073R-1乳酸菌



忘年会シーズン  
到来

明治プロビオ<sup>®</sup>ヨーグルト

PA-3

機能性表示食品

PA-3  
乳酸菌が  
尿酸値の上昇を抑える

PA-3乳酸菌



明治プロビオヨーグルトPA-3は機能性表示食品です。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

※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。また、一部商品は12月第3週～1月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。

●届出表示:本品にはPA-3乳酸菌が含まれます。PA-3乳酸菌は、食後の尿酸値の上昇を抑制することが報告されています。●本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。●1日あたりの摂取目安量:1個(食べるタイプは112g、ドリンクは112ml)、1日1回を目安にお召し上がりください。

商品に関するお問合せ先

株式会社 明治 お客様相談センター ☎0120-598-369 (平日9:00~17:00土、日、祝日を除く)

株式会社 明治

PR

大切な人への贈り物や特別な時間に。

# カレ・ド・ショコラ & スパークリングワインで、 上質な味わいを。



*Sparkling*

サントリー  
フレジネ コルドン ネグロ  
750ml

コープさっぽろ×森永製菓×サントリー共同企画

## カレ・ド・ショコラ with フレジネキャンペーン

森永とサントリーの対象商品それぞれ1点ずつを含む  
合計1,000円(税込)以上のお買い上げレシートで応募!

レシート対象期間:11月18日(月)~12月25日(水)

※詳しくはコープさっぽろのHPまたは店頭のお買い上げレシートをご覧ください。

カレ・ド・ショコラ  
(カカオ70) 21枚入

カカオがもつ独特のビター感を十分に味わえる高カカオならではの  
テイストが特徴。すっきりとシンプルに  
伝わるおいしさがスパークリング  
ワインによく合います。



カレ・ド・ショコラ シリーズ



カレ・ド・ショコラ  
(フレンチミルク) 21枚入



カレ・ド・ショコラ  
(ストロベリー) 18枚入



カレ・ド・ショコラ  
(アーモンド&ヘーゼルナッツ)  
18枚入

※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。  
※カレ・ド・ショコラ(カカオ70)と(フレンチミルク)は1月第2週の  
宅配システムドック折込チラシでご案内いたします。



こだわりのゆめぴりか

...

# 特別栽培米 ゆめぴりか

コープのお店だけ



特別栽培米とは

化学合成農薬の使用成分回数と化学肥料の使用量が慣行の半分以下で生産されたお米。(当地比)

このページで紹介している商品は脱酸素剤エージレス®を封入しています



このマークがついている商品は「脱酸素剤エージレス®」を封入しています。酸化を防ぎ、常温・未開封の状態で精米日より3カ月程度品質を保持します。

炊き上がりつややか  
強い甘みと深い味わい

通常のプレミアム北海道米基準  
タンパク値7.4%以下

プレミアムセットの  
特別な品質基準  
タンパク値6.8%以下

3kg



ホクレン  
ゆめぴりか

甘みと粘りの  
究極のバランス

通常のプレミアム北海道米基準  
タンパク値6.8%以下

プレミアムセットの  
特別な品質基準  
タンパク値6.5%以下

3kg



ホクレン  
七(喜)ななつぼし

ひときわ強い粘りと  
個性豊かな風味

通常のプレミアム北海道米基準  
タンパク値7.9%以下  
アミロース値18.0%以下

プレミアムセットの  
特別な品質基準  
タンパク値7.9%以下  
アミロース値16.0%以下

3kg



ホクレン  
八十九おぼろづき

お米の味を左右するタンパク値とアミロース値。  
タンパク値が低いほどふっくらと味が良くなる傾向があり、  
アミロース値が低いほど粘りが強くもちりした食感になります。  
ホクレン百周年「プレミアムセット」のお米は、  
通常のプレミアム北海道米の原料品質基準からさらに厳しい基準で選び抜いています。



# 北海道米 プレミアムセット

3kg×3



感謝の気持ちを込めてお届けします。  
ホクレン創立100周年記念

※タンパク値は原料受け入れ段階と精米後の製品化時点でロット毎に抽出測定しており、測定機器の誤差は±0.3%です。

※商品により一部店舗で取り扱いのない場合がございます。※北海道米プレミアムセットは12月第3週と第4週の宅配システムドックでご案内いたします。



コープオリジナルならではの  
北海道素材12品

- ・黒豆
- ・数の子
- ・いくら醤油漬
- ・青つぶ煮
- ・煮帆立
- ・秋鮭味噌焼
- ・酢だこ
- ・煮あわび
- ・ローストビーフ
- ・煮物
- ・北海しまえび
- ・なます



新春・三段重



- ・ロースペーコン
- ・笹巻き本膳
- ・スモークサーモン花
- ・さつま芋レモン煮
- ・豚角煮
- ・合鴨スモーク
- ・鯛照り焼き
- ・青つぶ煮
- ・たらこ煮
- ・あわび酒蒸し

壹の重

- ・いくら醤油漬
- ・煮帆立
- ・なます
- ・数の子
- ・海老姿煮
- ・さんどん
- ・寿栗
- ・牛肉ごぼう巻
- ・黒豆

貳の重

- ・煮物  
(里芋、蓮根、人参、筍、蒟蒻、  
椎茸、蒟、花麩)
- ・昆布巻
- ・紅白かまぼこ
- ・酢だこ
- ・紅鮭味噌焼
- ・伊達巻

都・三段重

北海道おせち 新春 一段重

【全12品目】 限定75セット

本体 16,980円(税込18,338円)

早 本体 16,680円(税込18,014円)

都 三段重

【全25品目】 限定1,350セット

本体 15,980円(税込17,258円)

早 本体 15,680円(税込16,934円)

※ご自宅配送品(送料込み)

※ 早 早期割引は12月4日(水)までのお申込みとなります。 ※12月30日(月)・31日(火)いずれかご希望日にお届けいたします。

お申込み/コープさっぽろ店舗サービスカウンターの専門申込書にてお申込みください。

コープさっぽろ  
オリジナル  
おせち

〈店舗限定〉

12月23日(月)までご予約承り中  
今年も自慢の  
おせちが  
できました！



★ コーポの ★  
 ホットケーキミックスで\*  
 \* かんたんクリスマスケーキ!



## りんごのケーキ

パットで半量に!

(21×16.5×高さ3cmのパット1台分)

- ① 無塩バター 50g
- 石砂糖 50g
- 卵P1個
- フォーク用ヨーグルト 大きじ3

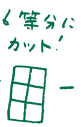


- ② ホットケーキミックス 150g
- りんご(小) 1コ
- いちご 約2/3量
- ゴムべらでさっくり混ぜる

- ③ 型紙を敷いたパットに混ぜたお菓子のりんごをのせる。



180°Cのオーブンで  
 約25分×焼く。



ホイップフリー4のせても!

こぐれ あいのり

# PB

のススメ

道産の小麦と  
 てん菜糖使用  
 ホットケーキ  
 ミックス

無香料!  
 無着色!



300円(税別)  
 (本体価格278円)

PBはフロアイペクトブランドの商標。

百貨店やスーパーマーケットなどから独自で企画、販売するブランド商品のことで。

※この商品はコーポさほる全店で取り扱っています。

しじこ・糸島菜 / こぐれあいのり 撮影・デザイン / こぐれあいのり

# 高級食パン 新発売

KAKU  
SHOKU  
Hokkaido Biei

もっちり、いい香り♪  
2店舗限定販売で  
ごめんなさい！

## 美瑛産の小麦2種をブレンド。 湯だね※から仕込むこだわりの味

いま、ちまたは食パンブーム。本当においしいパンは、味も香りも食感も違いますからね。そんなパンを「組合員さんに食べてほしい!」との思いから生まれたのがこの食パン。銀座で平均1時間は並ばないと買えない某有名食パン専門店に技を伝授してもらい、さらに試作を重ねて北海道民に喜ばれる味を追求しました。美瑛産小麦「ゆめちから」と「きたほなみ」をブレンドし、マーガリンは使わずバターのみ使用。焼き上げるための設備とパン職人の高い技術力により生まれるこの食パン。量産できないため、現在はなかのしま店としんことに店の2店舗のみで販売しています。

※湯だね…小麦粉を熱湯でこね、粉中の澱粉を糊化させたもの。もっちりとした食感を生む

10月オープンした、なかのしま店。ほか、11月オープンのしんことに店でも販売。



この食パンを作る職人はコープさっぽろでもまだ数名。



高級食パン「KAKU SHOKU Hokkaido Biei」。割った瞬間、甘い香りがふんわり。



高級食パンで作ったフルーツサンドは発売以来大好評の売れ行き



店舗で前日から仕込み、店舗で焼くこだわり。夕方まで随時焼きたてを提供。



1本900円(税別)。パン好きな家族や友人へのお土産にもできる、品の良い包装。

真冬の動物園  
ZOOキャンパ!

**北極冒険家**  
オキダ ヤスナガ  
**荻田泰永さんと  
サバイバル体験!**



※2019年3月 北極冒険にて

北極冒険家 荻田泰永さんと真冬の動物園を冒険しよう!北極冒険の貴重な話をたっぷり聞いて、夜は動物園貸し切りのスペシャルツアー!真冬の動物園でサバイバル体験しよう!

- 日 程** ①1月18日(土)~19日(日) 円山動物園  
②2月8日(土)~9日(日) おびひろ動物園  
③2月22日(土)~23日(日・祝) 旭山動物園  
④3月7日(土)~8日(日) 釧路市動物園
- 参加費** 親子1組 8,000円(保護者+お子さま各1名)  
おひとり追加毎 3,000円  
※参加費は全額今後動物園で行われる環境教育プログラムで活用させていただきます。
- 応募方法** 下記QRコードかHPからお申込みください。
- 応募締切** ①②12月15日(日)  
③④1月26日(日)

詳細は  
こちら



お問合せ

株式会社コープトラベル  
TEL 011-851-7411  
月~金10:00~18:00、土10:00~15:00、日休み

コープさっぽろ  
プレゼンツ

**ふわふわ  
アドベンチャー  
2020年も開催!**



ちびっこの大好きなふわふわが勢ぞろい。そして今回、新たに移動販売車のお仕事体験も仲間入りするよ!スタンプラリーやトドックのダンスステージなど盛りだくさんのお楽しみがいっぱいです。ぜひ遊びに来てくださいね!

- 日 時** 2020年1月4日(土)~6日(月)  
10:00~17:00
- 場 所** 札幌ドーム
- 参加費** 入場料無料  
※「ふわふわ」で遊ぶにはお子さまふわふわパスポートまたはポイント券・キッズパスのいずれかが必要です。  
【お子さまふわふわパスポート】  
前売2,350円 当日券2,650円  
【キッズコーナー専用  
キッズパス(2歳以下対象)】  
500円  
【ポイント券】  
1ポイント(バラ券)110円  
10ポイント(回数券)1,000円

詳細は  
こちら



お問合せ

ふわふわアドベンチャー事務局  
TEL 011-200-7885  
月~金10:00~17:00(祝日は除く)

買えば買うほど  
当選確率アップ!

**歳末・新春  
お買いもの  
キャンペーン**



※イメージ

コープさっぽろの店舗で下記の期間中お買上げ金額5,000円(税込)ごとに1口の抽選となるキャンペーンを実施します。宮古島旅行や道内温泉宿泊券をご用意。詳しくはHP・店頭のパスターをご覧ください。

- 期 間** 店舗のお買上げ金額計算対象期間  
2019年11月21日(木)~2020年1月5日(日)  
※期間中ならいつでも1回エントリーしていただければお買上げ金額を合算して自動的に抽選となります。
- 応募方法** ①QRコードまたはHPからエントリー画面で応募  
②店舗の応募ハガキに必要事項を記入し、切手を貼ってポストへ投函
- 応募締切** 2020年1月5日(日)  
※WEB応募の場合は23:59まで・郵送の場合は当日消印有効

詳細は  
こちら



お問合せ

コープさっぽろお問合せ窓口  
☎0120-583-032  
月~金10:00~17:00(祝日、12/28~1/5は除く)

「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

〒006-0003 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

〒006-0832 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

〒006-0832 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

**サクマ** 株式会社 サクマ

〒060-0051 札幌市中央区南1条東4丁目 TEL 011-231-5633

**国際紙** パルプ商事株式会社

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 リージェンビル TEL 011-241-2291

参加者募集!

冬休み  
「おしごとキッズ」  
でお仕事体験!



**日 時** 1月上旬～下旬  
※開催店舗により開催日・時間は異なります。  
**場 所** コープさっぽろ店舗  
※実施店舗など詳細はHPでご確認ください。  
**参加費** 2,000円～店舗により異なる  
**対 象** 幼稚園～6年生  
**応募方法** 開催店舗により異なりますので  
詳しくはHPでご確認ください。



親子でゆったり  
できる地域のひろば

トドック  
ステーション  
西岡オープン!



**利用時間** 月～金 10:00～18:00  
土 10:00～15:00  
**場 所** 札幌市豊平区西岡4条3丁目1-54  
コープさっぽろ宅配  
西岡センター内  
**利用料** 無料  
**設 備 等** ベビーカースペースあり  
駐車場有



北海道×コープさっぽろ包括連携協働事業  
トドックエコスタンプラリー

北海道内の環境施設に掲示されているポスターからQRコードを読み取り、スタンプを集めることで「クルリン・カケル・トドックぬいぐるみ」をGETしてください!本企画はスマートフォン専用になります。

**日 程** 2019年11月1日(金)～  
2020年5月31日(日)  
**場 所** 北海道内の環境施設(22カ所)  
**参 加 費** 無料  
(通信料は参加者負担になります)  
**応募締切** 2020年5月31日(日)



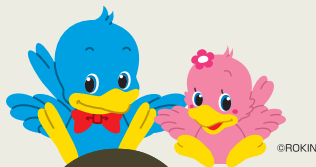
プラスチックごみ問題の取り組み  
「プラスチックごみ問題」学習会

さまざまな分野で使われているプラスチック。とても便利ですが地球環境への負荷について考えてみる時期に。容器包装としてプラスチックを使用しているコープさっぽろの取り組みを知り、私たちにできることを考えましょう。

**日 時** 12月13日(金) 10:30～12:00  
**場 所** コープさっぽろ宅配中央センター3F会議室  
※地方地区はTV会議で視聴可。  
**参 加 費** 無料  
**申込方法** ハガキ・FAX・メールにて受付。詳しくは  
HPまたはTEL011-671-5698まで。  
メール:miyajima@todock.coop  
**申込締切** 12月6日(金)



# コープ SDGs



## キャンペーン

キャンペーン期間

2019年10月1日\*

2020年3月31日\*  
お申込み受付分まで

- 2020年4月30日(木)までにお借入された方が対象となります
- 借入には、勤続年数・年収等の諸条件がございます。
- 審査の結果、ご希望に添えない場合がございます。予めご了承ください。

SDGs  
とは



SDGs(持続可能な開発目標)とは、2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された2016年から2030年までの国際目標のことです。

お問合せはお気軽に  
(ろうきん)店舗、  
またはフリーダイヤルへ

北海道ろうきん  
コールセンター



0120-5-109-26

ご利用時間AM9:00~PM5:00 土・日・祝日、年末年始は休業します。

ホームページより  
仮申込みができます

北海道ろうきん

検索

<https://www.rokin-hokkaido.or.jp>



\*この広告の内容は、  
2019年10月1日現在の  
ものです。

生協組合員\*1の方、もしくは生協組合員の配偶者の方で、  
期間中、対象のろうきんローンをお借入いただき、  
キャンペーン申込書を(ろうきん)にご提出いただいた方に

抽選で合計300名様に (証書貸付200名様 カードローン100名様)

暮らしに役立つ選べる\*2プレゼント!

対象  
ローン

生協組合員様

- |           |                 |
|-----------|-----------------|
| ①コープマイプラン | ②教育ローン(証書・カード型) |
| ③奨学金借換ローン | ④福祉型教育ローン       |

契約・臨時・非常勤・パート等で働く生協組合員様

全力応援pack(利用可能な全ての融資商品)

\*取扱商品については、最寄りの(ろうきん)店舗まで  
お問合せください。

コープさっぽろ専用電子マネー  
ちよこっとカード\*2  
2,000円分



\*写真はイメージです。

または

図書カード\*2  
2,000円分



\*写真はイメージです。

- \*1 ろうきん会員の方も下記生協組合に加入している方はキャンペーン対象となります。また、ろうきんの「会員」とは、北海道労働金庫に出資加入いただいている団体の構成員の方を指します。  
[生協組合員とは、コープさっぽろ、こみん共済coop等、北海道労働金庫に出資加入いただいている北海道生協傘下の生協の組合員の方を指します。] 詳しくは(ろうきん)へお問合せください。
- \*2 「ちよこっとカード(コープさっぽろ組合員証へのポイント付与も可)」、「図書カード」のどちらか1つをお選びいただけます。
- \*3 生協組合員の配偶者の方がローンお借入される場合、「ろうきんクラブアシエール」への加入が必要となります。入会金として1,000円をご負担いただけます(年会費は不要です)。
- \*4 キャンペーン期間中に完済・解約された場合はキャンペーンの対象外となります。 ※景品の抽選についてはキャンペーン終了後の7月上旬頃に行います。2020年6月下旬の商品発送をもって発表にかえさせていただきます。

本キャンペーンは17のゴールのうち、  
「1.貧困をなくそう」「4.質の高い教育をみんなに」  
の達成に向けた取り組みとなります。



「北海道ろうきん」は、道内で活動するNPO、  
ボランティア団体を応援しています。

# 子育て中でも大丈夫! くもんの先生、という働き方。

自分らしさも家族との時間も大切にできる「くもんの先生」。  
子育て中のお母さんも、多数活躍しています!

## 「くもんの先生」3つの魅力

- 1 わが子の成長に合わせて安心して働ける!
- 2 くもんの考え方が、子育てのプラスになる!
- 3 時間を上手に使って自分も成長していける!

12月は全道各地で説明会を開催中!

札幌 岩見沢 苫小牧 旭川 北見 函館 釧路 帯広



まずはお気軽にご参加ください

## くもんの先生説明会

説明会の日程確認や  
ご予約はこちらから!

くもんの先生

※お子さま連れで参加できる説明会もあります!

※未経験者でも安心して教室を運営できる研修制度、  
サポート体制があります。詳しくは説明会へ!



「安心なくらし」のご提案

コーポ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) (令和元年9月現在)

コープの  
介護保険が新しくなり  
加入しやすくなりました!

生協組合員と  
ご家族の介護保障

年齢層

# コープの 介護保険

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

告知に関する質問事項が  
変わり、加入しやすく!!

加入対象年齢が拡大!!  
新規加入は  
0~満79歳の方が対象に!  
(継続は満89歳まで)



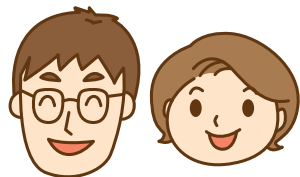
マスコットキャラクター  
「かいごん」

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!

# 15%割引

お得な  
団体契約で  
(これまでは10%)

介護一時金500万円コースに  
夫婦で加入の場合  
妻48歳250円/夫53歳450円  
夫婦2人でも月々の保険料が  
合計700円



●0歳~満79歳の方が新規加入の対象です。満89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15%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や専用コースで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歳きざみで  
保険料が変わります  
例えば、500万円コースに満54歳の時に加入すると月々450円のお支払いですが、誕生日を迎え満55歳になった翌年1月1日から月々のお支払いは900円になります。

介護一時金700万円コース、300万円コース、200万円コース、100万円コースもあります

コープさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)



0120-37-2523

資料請求はまずお電話で!

◆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/>)



# 広げよう、共済の輪。

みんなに  
知ってもらうために、  
いろいろな活動を  
しているのだ！

組合員さんはもちろん、組合員さんじゃない方にも、もっと多くの方々にCO・OP共済を知ってもらい、共済の輪を広げるため、私たちはさまざまな活動をしています。  
来年もまた1人でも多くの人を支えられるようがんばります。これからもよろしくお願いたします。

CO・OP共済が『札幌文化芸術劇場hitaru』のオフィシャルスポンサーに！訪れるとさまざまな場所にCO・OP共済の名前を見かけます。



札幌市民交流プラザ内1F・4Fのデジタルサイネージでは、CO・OP共済のムービーが流れ、パンフレットも常設しています。



10月29日(火)テツandトモと一緒に笑おう マタニティライブ！(とかちレインボーホール)に参加。道東の皆さんにもPRしてきました！

8月24日(土)食べる・たいせつフェスティバル、札幌会場にて。子どもたちにも共済のお仕事のことを伝え、お手伝いしてもらいました。



8月18日(日)夏巡業大相撲札幌場所にも協賛し、取組前にはCO・OP共済の懸賞旗も掲げられました。



●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。

契約受困団体：日本コープ共済生活協同組合連合会

コープさっぽろとCO・OP共済のWEBページはこちら！

コープさっぽろ で検索！

野菜たっぷり! 白菜と鶏肉のクリーム煮と

## 北海道限定のクラシックで乾杯

鶏ガラスープのうまみとごま油の香りがきた熱々の中華風クリーム煮と、冷やしたビールと相性抜群。栄養バランスも◎です。

[材料(2人分)]

鶏もも肉……………1枚  
白菜……………1/6個  
にんじん……………1/3本  
しめじ……………1/2パック  
玉ねぎ……………1/4個  
塩……………適量  
黒こしょう……………適量  
サラダ油……………小さじ1  
ごま油……………小さじ1/2

A  
牛乳……………1と1/4カップ  
水……………1カップ  
酒……………大さじ3  
バター……………10g  
鶏ガラスープの素……………大さじ1  
砂糖……………小さじ2



帰省の手土産にもおすすめ



お買得

サッポロ クラシック6缶パック

12月第3週のトドックは

**年間最安値**でご案内します!

※コープさっぽろ全店でお取り扱いしています。



[作り方]

- ①白菜は3cm四方に切る。にんじんは皮をむいて縦半分になり、さらに薄切りにする。しめじは根元を切って小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。鶏肉は一口大に切って塩、黒こしょう各少々をふる。
- ②フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、鶏肉をこんがり炒める。
- ③②に①をすべて加え、Aを注ぎ入れて煮る。野菜に火が通ってやわらかくなったら塩、黒こしょう各少々、ごま油を加える。牛乳(分量外)で溶いた片栗粉を混ぜて加え、とろみをつける。

ビールによく合うおすすめレシピをご紹介します!

サッポロビール公式ホームページ



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

## プレゼント応募方法

- Q1 面白かった記事とその理由  
 Q2 おすすめの「かぶ」のレシピ  
 Q3 「かぶ」の素朴な疑問  
 Q4 今月号のベストレシピ  
 Q5 今後取り上げてほしい食材  
 Q6 ご意見・ご感想

### ● 応募方法

Q1～Q6のお答えと、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、下記の方法でご応募ください。

応募締切:12月20日(金)必着

● 郵送 注)10月1日より、はがきの郵便料金は63円です。

〒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採用部  
 「ちょこっと12月号アンケート係」

### ● スマホ



### ● WEB

<https://www.sapporo.coop/chocotto/>

※プレゼントは抽選の上、当選者へ発送いたします。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。※アンケートでいただいた文面・レシピなどは、誌面に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ンシヤルでの掲載となります)。

※回答いただいたおすすめレシピは、誌面以外にもホームページや他媒体でもご紹介する可能性があります。ご了承ください。

### A

宇野牧場より  
 牛乳  
 「うのみるく 200ml」  
 4本セット



3  
名様

### B

P33  
 「ほうじ茶ラテ」で  
 使用の器



1  
名様

### C

P39  
 福山醸造より  
 「道民の醤油」  
 2本セット



5  
名様

## ■ 2019年12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
1 防災用品点検の日 10 ☺ ☹ ☺ ☺	2 10 ☺	3 みかんの日 ☺ 10 ☺ ☺	4 10 ☺	5 10 ☺ ☺	6 10 ☺	7 10 ☺
8 10 ☺ ☹ ☺ ☺	9 10 ☺	10 アロエ・グルトの日 ☺ ☺	11 10 ☺	12 明太子の日 ☺ 10 ☺	13 ビタミンの日 10 ☹ ☺	14 10 ☺
15 10 ☺ ☹ ☺ ☺	16 10 ☺	17 ☺ ☺	18 10 ☺	19 ☺ 10 ☺	20 ぶりの日 10 ☺	21 ☺ 10 ☺ ※ちびっこクーポン 5%当日使は実 施いたしません。
宅配保存版カタログ・お酒・飲料カタログ・「La Cook」配布						
22 冬至 10 ☺ ☹ ☺ ☺	23 10 ☺	24 ☺ 10 ☺ ☺	25 クリスマス 10 ☺ ☺	26 ☺ 10 ☺	27 10 ☺	28 10 ☺ ☺ 10 ☺ ※ちびっこクーポン 5%当日使は実 施いたしません。
宅配保存版						
29 10 ☺ ☺	30 10 ☺	31 ☺ 10 ☺ ☺ ※ちびっこクーポン 5%当日使は実 施いたしません。	1 10 ☺	2 10 ☺	3 10 ☺	4 10 ☺
カタログ「ビューティドック」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。※ちびっこクーポン・ゴーゴークー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)。

☺ ちょこっとカード  
チャージデー

10 ポイント10倍  
サービスデー

☺ ちょこっとカード  
5%OFF

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

☺ ちびっこクーポン

☺ ゴーゴークーデー  
(上記対象者 5%OFF-  
らくちん当日便サービス)

※シニアクーポンはゴーゴークーデーに名称変更しました。  
(対象年齢55歳以上)

コープさっぽろ 検索

2019年12月31日までの期間中毎日、ちょこっとカードチャージデーを実施中。詳しくは店頭まで。

今月の表紙いかがでしたでしょうか? うっかり牛乳をこぼしたら、偶然にも牛の模様になりました。という写真ですw(よい子はこぼさないようにね!)それにしても宇野牧場の写真、きれいでしたねー(佐季)

ちょこっと10月号の記事に誤りがございました。ご迷惑をおかけしたことをお詫びして訂正いたします。  
 P20 中條シェフ出身地 (誤)美瑛 (正)美瑛  
 P47 きらきらステップシリーズのミニハンバーグとおかゆの写真が逆

青山 今日では冷凍食品について、意見を伺えればと思います。僕は、たとえば鮮度の悪い野菜を使うぐらいなら冷凍野菜の方が良いと考える立場で、積極的に使っています。

荒川 近年は冷凍技術が発達して食味の低下も栄養価の低下もほとんど心配ないほどです。ただ、冷凍なら何でもいいわけではなく、冷凍食品においても地産地消の観点から地元のものを選びたいですね。

青山 最近では道産食材の冷凍食品も増えています。中には品種にまでこだわったものもありますよ。

荒川 逆に冷凍食品だから持ち味が發揮できるということは？

青山 あります。冷凍の野菜は煮物におすすめて。冷凍のまま煮て解凍すると味が染みこみやすいので、めんつゆを沸かして冷凍のカットかぼちゃをそのまま入れるだけで煮付けが簡単にできちゃいます。

荒川 忙しい人にはありがたいですね。調理済みの冷凍食品の中には家庭では簡単に作れないような手の込んだものもあります。食材や料理のバリエーションを手軽に広げることができるのは冷凍食品の大きな強みです。平日は冷凍食品を上手に取り入れつつ、週末には家族で時間をかけて調理を楽しむことで、冷凍食品を上手に活用することで食卓を豊かにすることができると思っています。

青山 僕もそう思います。では…。

荒川 あっ、学内で乾杯はナシです。

サッポロクラシックで乾杯!



北海道みらい食堂  
THE FUTURE DINING HOKKAIDO

「青ちゃん」こと青山則靖さんが厨房を飛び出し、北海道の食の未来を考えます。今回のゲストは札幌保健医療大学の荒川義人さんです。

… vol.03 …

冷凍食品ってアリ? ナシ?

フードプロデューサー  
青山 則靖さん

「クラシックは道産の野菜や魚介類とよく合います」



札幌保健医療大学  
学部長・教授  
荒川 義人さん  
(コブさっぼろ食育研究会 会長)

「クラシックは“北海道限定”  
というのがいいですね」