

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと



1 月号
2020 [vol.94]

無料
毎月1日発行
ご自由にお持ち
ください

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。

毎日、欠かせない。 けど、出しゃばらない。

お酒の販売に携わって15年。店では常連さんから「今日は何を飲んだらいい?」と相談を受けることが多いそう。「お酒は料理を引き立てて食のひとときを素敵に演出するもの。職業柄いろいろなビールを飲むけど、やっぱり黒ラベルが一番ね。味・苦み・喉ごし、三位一体でどんな料理にも寄り添ってくれます。黒ラベルの樽生を置く飲食店は、経験上ハズレがありません(笑)」プライベートでは夕食の支度をしながら黒ラベルを飲む飯田さん。「作っているうちに楽しくなって、ついつい一品増えちゃうんです」

Before



飯田みさん

ビールやワイン、日本酒を幅広く扱う「蔵太郎」(札幌市中央区)店長。JSA認定ソムリエ、SSI認定唎酒師など資格多数。



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

目次

- 04 和寒町 雪の下キャベツ
～ソラナファーム株式会社～
- 12 キャベツ×豆知識
- 16 ふしぎラヂオ♪
- 19 シェフの一皿
- 22 ベトナム女子、料理を習う!
- 26 あ、今日これ作っちゃお!
- 30 わが家のいちおしレシピ!
- 40 北海道の伝えたい味 伝えたい心
- 44 こどもレストラン
- 46 コープさっぽろ 今月のPB商品
- 47 コープさっぽろの奨学金制度
- 48 コープさっぽろ 農業賞のつどい
- 50 インフォメーション
- 57 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 58 理事長挨拶
- 59 1月コープさっぽろカレンダー

特集 キャベツ



表紙撮影の
裏話もご紹介!



第94号
2020年1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
ちょこっと編集室
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、こぐれけいすけ
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。

雪はしんと、どっさり。

マイナス30℃近くまで下がる時もある

厳寒の和寒町で、今日も

キヤベツの収穫が行われます。

毎日来る新しい朝。毎年訪れる新しい年。

「いつもと同じ、明日も同じ」はなく、

「これまでの当たり前」を続けることが

いかに難しいことか、を痛感します。

まっさらな令和2年の始まりです。

みなさんの、あなたの、私の、

笑顔が輝く一年になりますように。

純白の畑に刻まれる確かな足跡。

きつと毎日が、新しいスタート。





和寒町

雪の下キャベツ

ソラナファーム株式会社

晩秋の根切り

「この日は雨／気温8℃」

最も厳しい秋の一次収穫。 同時にホツとする瞬間です

10月末から11月初旬のたった1週間。冬も間近の秋の終わり、和寒町でキャベツを栽培している生産者の方々は、雪が降る前に一次収穫（根切り）の作業を急ピッチで進めます。

お伺いしたのは農場の4代目・濱田敏史とよみさんが代表を務める、ソラナファームの畑。和寒特産のかぼちゃやキャベツのほか大豆、小麦、稲作を手掛けています。敏史さんは15年前、35歳で父から畑を受け継ぎ2012年に法人化。専務を務める奥様と二人三脚をしながら、社員2名と4名体制で経営しています。

越冬させるキャベツの苗植えは7月。そこからまず、秋の根切りに向けてキャベツが丈夫に健康に育つことに心を砕きます。「昨年は苗の成長期にあたる春から夏に雨が降らず、畑は干ばつ状態。僕の代で水かけを行った

傷む要素を減らすため、直接土に触れないよう畑に敷いたビニールシートの上に寄せていく



のは、初めてですね。かと思えば9月以降は雨ばかりで。それでも玉揃いなどの出来は前年より良く、少しホツとしています」と敏史さん。

丘二面の畑で育つキャベツの数は、約30万玉！積雪までに1日4万玉ペースで根切りをして数カ所に寄せ、キャベツが快適に冬を越せる環境を整え終えなくてはいけません。

「腰をかがめて行う根切り作業は、ベテランでも体が悲鳴を上げる過酷さ。一年で一番大変な仕事です」。

根切り専用の包丁は、草刈り機の刃のギザギザを丸くした特注品



広大なキャベツの丘で雨の中、朝から日没まで続く根切り作業

真冬の掘り起こし

「この日は快晴！／気温マイナス8℃」

出来はあくまでも結果。
その過程で、何ができるか？

冬、キャベツ畑は眩^ましいほどの銀世界に包まれます。パツと見、雪原との区別が全くつきません。ご存じの方が多くかもしれませんが、雪の下キャベツは雪の中に埋めるのではなく、キャベツの上に自然の雪が降り積もることで空気層ができ、しばれる(凍る)ことなく冬を越すことができます。秋に寄せておいたキャベツたちは、おしくらまんじゅうのような状態で年末までじつと寒さに耐え、和寒町の豊富な雪のゆりかごで少しの眠りにつきます。その間に甘みをたっぷり蓄えて、年が明ける頃によく育ち商品として完成。いよいよ、出荷に向けて本収穫(掘り起こし)が始まります。

「キャベツを寄せた場所にはあらかじめ印が付けてあり、パワーショベルで傷つけないように道筋を作りながら人が手で掘り起こしていきます。朝から日没までずっと、雪の上に這いつくばって

雪の下キャベツの出荷は1～3月。期間中の出荷予定に合わせて随時、雪中から掘り起こす



いるので体の芯から冷え切っちゃうんだけど、今日は天気が良くて有難いね」と笑顔を見せる濱田さん。晴天とはいえ、30分も畑に立っていると顔はこわばり、手がかじかむ寒さです。この日の人員はソラナファーム社員、派遣スタッフなど全9名。濱田さんがショベルで作った溝に入り、皆で二斉に手掘りします。低温で変色したッおにつばと呼ばれる外葉を数枚むくと、久しぶりに太陽の光を浴びる淡いグリーンの美しい球体が現れました。



ソラナはスペイン語で「ひなた」の意。敏史さんは父の代に27haだった畑を倍以上に拡大し、家族経営から法人化するなど挑戦を続けている



変色した外葉はその場で省き、省かれた外葉は雪解け以降、そのまま畑の栄養となって吸収される



1玉2kg前後とずっしり重いキャベツを収穫するのは、氷点下の雪の上でも汗をかくほどの重労働

「作っているのは『冬駒』^{ふゆこま}という品種。越冬させる前提の品種なので寒さに負けない分、肉質は硬め。だけどとにかく甘みが強い。うちの定番はやっぱ煮込み料理だね」。

後日、濱田さんおすすめのポトフを作ってみました。具の他は水と少量の塩だけ。スープを味わうと、これが本当に甘い！ーそして旨い！知らずに食べた家族から「今日、砂糖入れたの？」と聞かれるほど。

実はこの甘み、品種の特性や冬を越す作用だけではなく、濱田さんの探求心と土へのこだわりが生む、努力の賜物^{たまもの}なんです。



自慢の雪の下キャベツを
手に。寒い中でも、明る
い雰囲気収穫を進め
ていく皆さんの笑顔が印
象的だった

毎年、気象状況は目まぐるしく変わり、これまでの実績や経験を頼りにできない時代が来ています。濱田さんも「当たり前だったことがそうじゃない今、小さくてもできることを考えて、当たり前を維持する努力」をしていかないと話します。

そのベースは、土をより良くするための追求。キャベツは水に影響されやすく、土には「保水力」と「排水力」の両方が求められるそう。そして水分バランスのとれた土に、最適量の有機物や堆肥を入れて地力をキープ。毎年、全圃場の土を採取して土壌調査を行い、成分の微妙な変化も見逃さないよう目を光らせます。

ソラナファームでは、土が良い状態であれば農薬や化学肥料の使用を最小限に抑えることができると考え、特別栽培や有機栽培にも積極的に取り組んでいます。また法人化後すぐ、JGAPを取得。これは農林水産省が推奨す

る、食の安全や環境保全に取り組み農場に与えられる認証制度で、120以上の項目をクリアして初めて得られる信頼の証しです。その年の出来は「過程でどれだけ努力できたかの結果」と濱田さん。未来の目標は「肥料を使わなくても、良い野菜ができる畑を作ること」。大きな目標を胸に、濱田さんはその過程を「歩ずつ進みます」。



外葉は5〜6枚落とすのが一般的。濱田さんの畑は管理が行き届いているため、省くのは2〜3枚だそう



切ってみると断面も空間が少なく、ギュッと葉が均一に詰まっているのがわかる



信頼のおける町内生産者の収穫物も含め、倉庫で一時的保管。ここからトラックで各所へ運ばれる

キャベツ



豆知識

取材・文編集／青田美穂
撮影／細野美智恵
デザイン／佐孝優
イラスト／こぐれけいすけ

今月は皆さんから寄せられた

「キャベツ」のたくさんさんの疑問に

できるだけたくさんお答えします！

芯は食べてもさほど悪影響はありませんか？農薬は芯にたまるのかなー？と気になりました。

(函館市・Negisanさんほか)

農薬が芯にたまるという科学的根拠はないようです。むしろ、芯は葉よりも栄養があり、カルシウムやカリウム、リン、マグネシウムを葉の2倍近く含みます。また煮物などに入れると芯から良いダシが出ておいしいですよ。Negisanさんオススメの平野レミさんレシピ“なんちゃってザーサイ”、僕も調べて作ってみますね！

たくさんの疑問、
ありがとうございます！

コープさっぽろ
生鮮本部 農産部バイヤー
やまもと としあき
山本 利秋さん



冬キャベツの見分け方



● 縦糸が細かき「糸がゆつと硬い」

● 芯の部分が「芯が柔らかい」

すぐ黒くなるのはなぜ？
黒くならない方法は？

(江別市・みんさんほか)

みんなを悩ます“黒ずみ問題”。原因はキャベツの成分が空気に触れて、酸化するため。食べても体に影響はないのですが、人もキャベツも黒ずみにくくありません。対策は、切ると空気に触れる部分が増えるので「切らずにはがす、切ったらすぐ使うこと」。また、変色予防にはお酢が有効。切り口を酢水に浸すと黒ずみスピードを少し遅らせることができます。



お試してください！

私たちが食べているのは、花が咲く前の段階。収穫せずに放置しておく、芯が成長して花が咲き、枯れた後に種ができます。ですが、自家採取の種は品質が安定しないため、市販のキャベツは市販の種で苗を育てています。芯を植えると葉が出ることもあるので、M.Sさん、機会があれば試してみてください。

実際に芯をくり抜いて濡らしたキッチンペーパーを詰め、ラップで包んで冷蔵庫で保存してみたところ、1週間以上は大丈夫でした。包丁を使わず、葉をはがして使うのが長持ちのポイントです。冷凍は千切り、みじん切りなどカット別に保存袋に小分けにすると使いやすいです。冷凍のまま調理してOK。長期間冷凍は変色し味も変わるので、最長1カ月をメドに食べ切りましょう。

新鮮に長く保存する方法、
冷凍保存の方法を教えてください。

(旭川市・M.Yさんほか)



キャベツの種ってどこにある？

(豊富町・M.Sさんほか)





おすすめの食べ方

サラダなど生食向き。
和え物や浅漬け、餃子の具に使うと仕上がりがジューシー。



春

旬は3～5月、葉は黄緑色。〈サワー系〉
中玉で葉の間が詰まっておらず、みずみずしい。

春キャベツと冬キャベツの栄養
味の違い、それぞれどんな料理
に向けていますか？

(石狩市・すーちゃんさんほか)

キャベツのシーズンは春、夏秋、秋冬に分けられ、季節で品種が全く異なります。春物はやや小さくて丸く、巻きがゆるやかでふんわり。そのため、持ったときに軽いのが特徴です。食感も春物は水分が多めで柔らかく、冬はぎゅっと堅くしっかり。北海道は夏秋、秋冬のキャベツがメインで、基本の栄養素はほとんど変わりませんが、ビタミンCの量は春キャベツが多いようです。

おすすめの食べ方

夏秋キャベツは春と冬の間隔的な味わいなので、生でも煮込みでも万能選手！



夏秋

〈ボール系〉

旬は6～10月、葉の色が濃い。春物よりも葉に厚みはあるが柔らかい。



おすすめの食べ方

煮物や汁物、炒め物に。お好み焼きに入れると、シャキシャキ感が際立つ。



秋冬

〈寒玉系〉

旬は11～3月、葉の色は薄め。しっかりとした歯触りで、加熱すると甘みが強まる。



巨大なキャベツ
「札幌大球」も
寒玉系です！



一般的には、外の光に当たってやや育ち過ぎた感のある「一番外の葉」をさしますが、生産者さんが何枚かむいて出荷しているので、外葉も食べられます。捨てる方も多いようですが、栄養も多くなっているのでもったいないですよ。汚れが気になる方は洗ってから、硬さが気になる方は油で炒めたり、細かくみじん切りにして餃子やハンバーグに混ぜちゃいましょう。

どこまでが外葉？

(旭川市・はなさんほか)

外葉はややアクが強いので、油調理に適します



「キャベツ」という名前は どうやってついたの？

(札幌市・なっくるさんほか)

英名の「Cabbage」(キャベッジ)が由来です。花言葉も調べてみました。花言葉は“利益”(笑)。そうそう、30年以上前“キャベツ畑人形”という商品が流行りましたが、フランスでは「男の赤ちゃんはキャベツの葉の中から誕生する」という言い伝えがあるそうです。なっくるさん、広がりのある質問をありがとうございました。



いっしょに世界の未来を築きます！

キャベツは食べるけれど、レタスは食べない。なぜか？それが青虫の好みだから！チョウの幼虫は種類によって食べる植物の種類が決まっています。匂いで“あ、これ、私のエサ”と感ずることができる。青虫はモンシロチョウの幼虫で、アブラナ科の植物をエサにします。中でも一番の好物がキャベツなんです。同じアブラナ科の小松菜や白菜なども与えると食べるそうです。レタスはキク科なので食べません。

青虫はなぜキャベツを好むのか？

(札幌市・ラズベリーさんほか)



アブラナ科の中でもダントツ好きなのがキャベツ

胃に良いと聞いたことがあるけれど、他にどんな効能があるのか知りたいです

(釧路市・くーちゃんさんほか)

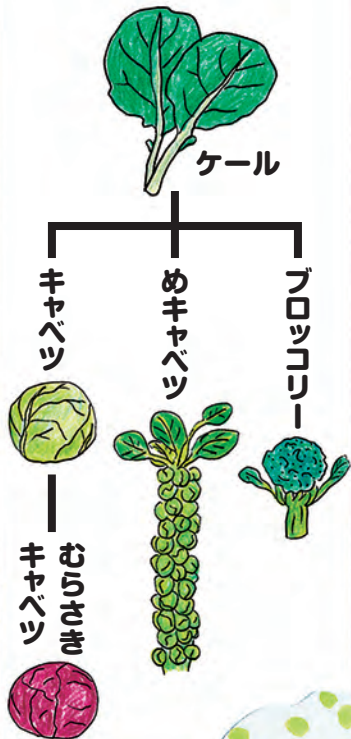
キャベツは“食べる胃腸薬”といわれていますが、これは胃腸の粘膜の修復を促すビタミンU(キャベジンといいます)の働きによるもの。また、風邪予防や疲労回復、肌荒れを防ぐとされるビタミンCや骨を作るビタミンKも。いずれも水溶性で加熱すると失われやすくなるので、栄養面では「あまり水に浸さず、生で食べる」のがベストです！



洗い過ぎない、加熱し過ぎない



キャベツの「しんせき」



コープさつぽろのバイヤー
 やまもとが おこたえします！
 スバリ！めキャベツは、キャベツの あかちゃん
 ではなく、ちがう しゅんきの やせりです。
 せんぞが おなじ「しんせき」ですが
 おおきさも そだちかたも ちがいます。



め・キャベツと
 キャベツはおなじもの？

(おこたえするりせんと・10せんと)

キャベツの
 あかちゃん



キャベツの
 あかちゃん



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

めキャベツのふしぎ

こたひ
 ふしぎラヂオ。
 ほん
 DJふしぎすけ。
 みんなの ふしぎを
 コープの ひび
 きらちゃっぴー





営業担当
友永さんに
聞きました!

お好みソースは、野菜・果実に約20種類の香辛料をブレンド。デーツのkokのある甘さが特徴でハヤシライス、ハンバーグなどさまざまな料理に使えます!



オタフク
お好みソース
300g

シリーズ商品もチェック!



■お問合せ/
オタフクソース(株)札幌営業所
TEL 011-702-8989
■受付時間/
月～金9:00～17:30 (祝日は除く)

※オタフクお好みソース300gは、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。
また、宅配システムトドック保存版カタログ「いつでもトドック」でご案内しています。

今日の
特集素材

忙しい朝でも栄養満点! キャベツたっぷりチーズトースト



調理時間 約10分

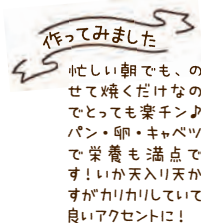
【材料(2人分)】

CO・OPの
オリーブオイル食パン…2枚
キャベツ……………1～2枚
卵……………2個
ピザ用チーズ……………適量

オタフクお好みマヨネーズ
……………適量
オタフクいか天入り天かす
天華……………適量
オタフクお好みソース
……………適量

【作り方】

- ①キャベツは千切りにする。
- ②食パンにお好みマヨネーズをぬり①を広げ、中央に卵を割り入れて、ピザ用チーズ、天かすをのせる。
- ③オーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで焼き、お好みソースをかけて完成。



今日の
特集素材

和寒のキャベツをたっぷり使って とろ～りチーズのお好み焼



調理時間 約20分

【材料(2人分)】

キャベツ(粗みじん切り)
……………400g
青ねぎ(小口切り)……2本
豚バラ肉(ひと口大)にカット
……………6枚
卵……………2個

チーズ(ミックスでもスライスでも可)……………80g
牛乳……………大さじ2
水……………160ml
オタフクお好み焼
こだわりセット 1/2袋(2人前)
オタフクお好みソース…適量

【作り方】

- ①水にやまいもパウダーと粉(どちらもセット内)を溶かし生地を作り、切った野菜、卵、天かす(セット内)を加える。
- ②ホットプレート(200℃)に生地を2枚に分けてのせ、丸く整え、3分経過したら豚バラ肉をのせ、ひっくり返し、ふたをして5分蒸し焼きにする。
- ③しっかりと火が通ったら、さらにひっくり返し2分焼き、お好みソース・とろ～りチーズ※・青のり(セット内)をかけて、完成。
※とろ～りチーズの作り方:耐熱皿にチーズと牛乳を合わせて電子レンジ(500W)で1分、すぐかき混ぜればできあがり!

シェフの一皿

ナチュラルフードコーディネーター

にしむら なお

西村 奈央さん

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1品で
いつもよりちょっとリッチな食卓にしてみませんか？

たっぷりキャベツの塩そばサラダ

■ 調理時間 約20分

【材料(2人分)】

キャベツ……………1/4個
しらす干し……………30g
にんにく……………1片
鷹の爪……………1本

ごま油……………大さじ1と1/2
そば(乾麺)……………100g
昆布茶……………小さじ1/2
塩……………少々

食べるラー油
……………お好みで適量
スプラウト、ミニトマト
……………各適量

5



フライパンにごま油とにんにく、鷹の爪を入れて、香りが出る程度に加熱する。

4



にんにくはみじん切り、鷹の爪は輪切りにする。

3



キャベツはざく切りにする。

2



①を昆布茶と塩で和えておく。

1



そばを表示通りにゆで、冷水でしっかり洗って冷やして、水気を切る。

9



お皿に②のそばと⑧のをのせ、周りにスプラウト、ミニトマトを盛る。お好みで食べるラー油を添える。

8



塩気が足りなければ、軽く塩で味をととのえる。

7



キャベツを加え、少し歯ごたえが残る程度に中火で炒める。

6



⑤のフライパンにしらす干しを入れて軽く炒める。

しらす干しの代わりに桜エビやベーコンをつかってもおいしくいただけます。



Chef's profile

ナチュラルフードコーディネーター、和漢薬膳師として料理教室やイベントで活躍中。大豆ミートの商品開発に携わりながら、大豆ミートをつかったオーガニック料理をカフェなどで提供もしている。



Chef's dish



破れない! 煮くずれない!
基本のロールキャベツ

【材料(4人分・8個分)】2073kcal(全量)

キャベツ……………1個	玉ねぎ(みじん切り)…1/2個分	B	こしょう……………少々
合いびき肉……………250g	A 冷やごぼん……………60g	B	ローリエ……………1枚
塩……………小さじ1/2	トマト水煮缶(つぶす)…1缶		塩、こしょう、パセリ(みじん切り)
A しょう、ナツメグ…各少々	B コンソメ……………1個		
卵……………1個	塩……………小さじ1/2		



ベトナム女子、 料理を習う!

キャベツ × ベトナム女子

編集／こぐれあいこ
 デザイン／宮真々ユースト／こぐれけいすけ

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 Coop
 さっぽろ江別食品工場
 に勤務。主に日本語教
 育を担当。ベトナムにも
 ロールキャベツありま
 す! ニョクマムで味つけ!

まるごと1個使いましゅ!

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。ロールキャベツは多めに作って冷凍もアリ。半日冷蔵庫で解凍してから温めます!



それはイデステス〜♪

重ねないこと!
隙間ができたなら
残りのキャベツで
詰める!



⑦直径24cmほどの鍋に、巻き取
めを下にしてきっちりと並べる。



⑧B、②のゆで汁をひたひたに加
え、強火にかける。煮立ったら弱
火にし、落しぶたとふたをし30
分~1時間煮込む。塩、こしょう
各少々で味をととのえ器に盛
り、パセリを散らす。



冷やこはんが入ると
スープを吸って
ふっふっ仕上がる

⑤ボウルにAを入れ、
粘りが出るまでよく
練り混ぜる。軸のみ
じん切りも加える。



⑥肉だねを8等分し俵型にまと
め、④のキャベツでびっちり
包む(包み方は④)。



③硬い軸をそぎ、みじん切りに
する(肉だねに入れる)。

2枚使ってる強度&キャベツ感UP!



④葉を大小組み合わせて8組作
る。残ったキャベツはサラダや
みそ汁に!一緒に煮てもいい!



①キャベツの芯を包丁でくり抜く。

葉の間に湯が入り
きれいにはがれます!



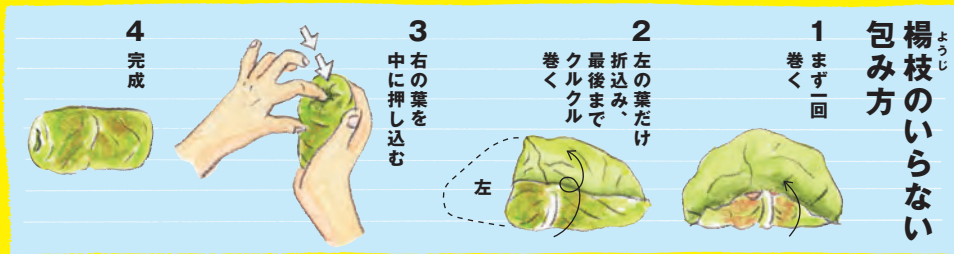
②大きな鍋に湯を沸かしキャベツ
を丸ごと入れる。1枚ずつはが
しザルにあげる(ゆで汁は⑧で
使う)。

もっと! キャベツレシピ!

簡単ザワークラウト風



web!



楊枝のいら
ない包み方

テイさんの ベトナム料理便り



vol.9

ベトナム風豚の角煮



1

鍋に砂糖を入れ中火にかけ、色づいたら湯でのばす。



カラメルソースで色付きよく!

2

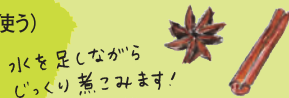
ポリ袋に、8等分に切った豚肉、A、①の半量を入れ、よくもみ込み30分ほど置く。

肉に下味をつけ、しっかり味を入れます!



3

鍋にサラダ油少々を熱し、汁気を切った②をさっと炒める。(つけ汁も使う)



水を足しながらじっくり煮こみます!

4

③のつけ汁、①の半量、八角、シナモン、かぶるくらいの水を加え強火にかける。アクをとり、落としふたをし中火で1時間以上煮込む。



5

やわらかく煮えたら、うずらの卵を入れさらに15分煮て完成!(汁気は残っていてOK!) あればパクチーを添える。

ベトナム南部ではお正月に食べるごちそうです。白いごはん、漬物(きゅうり、キムチなど)などと一緒にどうぞ!



ベトナムのお正月といえは黄色い梅デス!

[材料(3~4人分)]640kcal(全量)

- 砂糖.....大さじ3
- 湯.....50ml
- 豚バラ塊肉.....400g
- ナンプラ.....大さじ2~3
- しょうゆ.....大さじ2
- 酢・鶏ガラスープの素...各小さじ2
- こしょう.....小さじ1/2
- にんにく(つぶす).....2片
- 赤唐辛子(小口切り).....1本
- 八角.....2個
- シナモン.....1本
- うずらの卵(水煮).....12個くらい
- サラダ油、あればパクチー



アサヒ オフ
77kcal

オフと
合わせて

449kcal

超簡単! まるでモツ鍋

豚とキャベツのモツ鍋風 ■調理時間 約15分

【材料(2人分)】

豚もも薄切り肉…200g キャベツ…1/4個 ニラ……………1束 白いりごま
にんにく薄切り…2かけ 玉ねぎ ……1/2個 赤唐辛子…2本 ……………適宜

A だし汁…4カップ しょうゆ…大さじ2 みりん…大さじ2 塩…小さじ1/2

【作り方】

- ①豚肉、キャベツは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは5～6mmのくし切りにする。ニラは5～6cmの長さに切る。
- ②鍋でAをひと煮立ちさせ、玉ねぎ、豚肉、キャベツ、ニラを入れ、にんにく、赤唐辛子を散らして火にかける。野菜が煮えたら、白いりごまをちらして混ぜる。

アサヒオフは、1月第3週～2月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。

コウケンテツの 500kcal以下 ダイエットレシピ

Asahi
アサヒビール

体重やカロリーは気になるけど、
おいしい料理やお酒を楽しみたい人のためのレシピをご紹介します!



ワンポイントアドバイス
にんにくの香りを
煮汁に移すと
モツ鍋風に大変身。



あ、今日これ 作っちゃおう！

キヤベツ

家庭料理

編集／能戸英里
撮影／石田理恵
デザイン／岡崎恵

パッとつくれる
お手軽レシピ



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 えり
能戸 英里

コーンと
マヨネーズは
これがおすすめ



※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

【材料(4人分)】
347kcal(全量)

■調理時間 20分

キャベツ.....300g
塩・小さじ1/2(3g:キャベツの重さの1パーセント)
にんじん.....20g
コーン.....25g

もりもりキャベツが食べられる コールスロー[※]サラダ

★ [マヨネーズ.....大さじ2(30g)
酢.....大さじ1
砂糖.....大さじ1]

⑩よく和える。



⑦キッチンペーパーに包み、しっかりと絞って水切りする。



④細く千切りにして、ボウルに入れる。



①キャベツは外側からはがし、真ん中の太い葉脈の軸を切り取る。



春や夏のやわらかいキャベツで作る場合は⑥の時間を少し短めに。

⑧にんじんは細めの千切りにする。



⑤①で切り取った軸は、薄くスライスして、④に加える。



②縦に半分に分ける。



⑨別のボウルに★を入れてよく混ぜ、⑦、⑧、コーンを加える。



⑥塩をまぶして、15分ほどおく。



③数枚重ねて、手前からくるくと巻く。



point

【材料(4人分)】 412kcal(1人分) ■調理時間 約1時間30分

牛すね肉煮込み用……………600g
塩…小さじ2
(12g:牛すね肉の重さの2パーセント)
黒こしょう……………適量
白ワイン……………200ml
水A……………800ml
セロリの葉……………1本分
ローリエ……………2枚
キャベツ……………1/2個(600g程度)
にんじん……………1本

玉ねぎ……………小1個
ブロックベーコン……………100g
水B……………適量

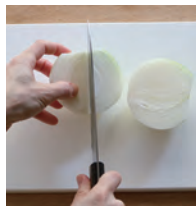
うまみがしみ込んだ
キャベツがおいしい

ポトフ

⑩④にキャベツ、玉ねぎ、にんじん、ベーコン、ひたひたになるまで水Bを加え、ふたをして弱火で40分ほど煮込む。



⑦玉ねぎも同様に根元の部分をのこしたまかくし形に4等分する。



④煮立ったら弱火にし、アクが出たら取り除きながら、40分ほど煮込む。煮込み終わったらブーケガルニは取り出す。



①牛すね肉の下準備をする。牛すね肉は両面に塩・黒こしょうをすりこんでおく。



※一晩おくとうまみが凝縮され、よりおいしく仕上がります。

食べるときにはお好みで、粒マスタードとフルール・ド・セル(粒の大きい塩。天日塩だとよりおいしい!)を添えて。

⑧にんじんは縦に4等分に切る。



⑤具の準備をする。キャベツは芯を残したまかくし形に4等分する。



②セロリの葉とローリエをタコ糸でしばり、ブーケガルニをつくる。



お肉は、豚バラ肉や鶏肉でもおいしく作れます!

point

⑨ベーコンも4等分に切る。



⑥煮込んでいる最中にバラバラにならないよう、つまようじで留める。



③なべに、牛すね肉とブーケガルニ、白ワイン、水Aを入れてふたをし、火にかける。





ときには
手間ひまかけて



札幌市 K.K様

キャベツのしゃぶしゃぶ

しゃぶしゃぶの白菜やレタスの代わりに
キャベツをたっぷり入れていただきます。



キャベツ

読者

編集 / 竹村真子
撮影 / 阿部雅人

スタイリング / 菅原美枝
デザイン / 玉置彩子

わが家の いちおしの 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。

211 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

豆腐

を使ったレシピ

あなたのいちおしレシピをP57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1月20日(月)。

※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。

天塩町 H.U様

10分でキャベツの浅漬け

一口大に切ったキャベツ、千切りにしたしょうがとにんにくを袋に入れて塩を加える。塩昆布とレモン汁を入れて馴染ませたらできあがり。

みなさんのレシビ待ってます！〈次は豆腐〉



読者プレゼント!

江別市 K.I様

やみつきキャベツ

キャベツを一口大に手でちぎって、塩、こしょう、ごま油、おろしにんにく、しょうゆ、すりごまと合わせる。半日くらい置いた頃がおいしいですよ。

函館市 M.K様

じゃがいもとキャベツのチーズ焼き

じゃがいも、キャベツを千切りにベーコンを細切りにして片栗粉と卵、チーズ、塩、こしょうを混ぜ合わせ焼く。おかずにもおつまみにもなる一品です。



北広島市 N.U様

とん平焼き

キャベツと豚バラ肉を食べやすい大きさに切ってフライパンで焼く。一度お皿に出して、溶き卵を半熟に焼いた上にキャベツと肉、天かすをせて卵で包む。ソースとマヨネーズをかけて青のりを振りかけて完成。

みなさんのレシピ待ってます！(次は豆腐)

頑張れ受験生!

フルグラ®で 朝のエネルギー補給

朝食が大事なのはわかっているけど、毎日遅くまで勉強していると食べる時間がない…

そんな時におすすめなのがフルグラ®シリーズ。

脳のエネルギー源となる糖質をはじめ、必要な栄養を
手軽にとることができます。



温かいスープに
ちょい足して
満足度UP!



シリアルブランド
売上No.1!*

*インテージSRI:
2017年10月~2018年9月
売上金額

フルグラ® 800g

香ばしく焼き上げた玄米、
オーツ麦に自然な甘さの
ドライフルーツをミックス
した定番の一品です。



チョコグラ® 300g

子ども達が大好きなチョコ味と
サクサク楽しい食感が特長の
カルビー初の子ども向けグラ
ノーラです。



グラノーラ 200g

穀物の香ばしさを最大限引き
出した、素材のおいしさを楽し
める甘くないグラノーラです。



深煎りごまの味と香りが食欲をそそる ちくわとキャベツ炒め

調理時間 約10分

[材料(お弁当2~3人分)]

ちくわ……………4本
キャベツ……………1/8個
純正ごま油……………大さじ1/2
すりおろしにんにく……………小さじ1
塩、こしょう、しょうゆ、いりごま白……………各少々

[作り方]

- ①ちくわは斜めに切り、キャベツは5cm角に切る。
- ②フライパンに純正ごま油、すりおろしにんにくを入れて香りが出てきたら①を入れて炒める。
- ③塩、こしょう、しょうゆを加えてさっと炒めながら味をととのえ、いりごま白をふる。



毎日使える
かどやごま油レシピ

味の決め手はごま油!

冷めてもおいしいお弁当のおかず



金印純正ごま油濃口
おいしく作れますよ

純正ごま油濃口
PET400G



良質なごまを、強めの焙煎でより香ばしく煎り上げて搾った濃口のごま油です。



純白ごま油
PET400G

良質なごまを焙煎せずに搾りました。香りもクセもないクリアなごま油です。

※店舗でお取り扱いのない場合がございます。

毎日お弁当を作っているとつい味のおかずばかり続いてしまう…なんてことがありますよね。そこでおすすめしたいのが、かどやのごま油。メニューに合ったごま油を使うだけで、いつものおかずがぐんとおいしくなりますよ。

食へ盛りの中高生のお弁当にピッタリ!



いつでもできたての味! 冷めてもおいしい 豚野菜炒め

調理時間 約10分

[材料(お弁当2~3人分)]

豚切り落とし肉……………75g 純白ごま油……………大さじ1/2
キャベツ……………50g にんにく……………(みじん切り) 1/2片
にんじん……………20g 酒……………大さじ1/2
塩・こしょう……………各少々

[作り方]

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、砂糖・塩(分量外・少々)をふる。
- ②キャベツはざく切り、にんじんは短冊切りにする。
- ③フライパンに純白ごま油、にんにくを入れて中火で熱し、にんじん、豚肉の順に入れ炒める。
- ④にんにくに火が通り始めてきたら、キャベツを入れて炒める。
- ⑤野菜に油がなじみ火が通りはじめてたら酒を回しかけて、塩・こしょうで味をととのえる。



営業担当
鈴木さんに
聞きました!

厳選されたスパイスをブレンドしたカレーパウダーです。調味料や食塩をミックスしているので簡単に味付けができます!



ハウス
味付けカレーパウダー

ほかの商品もチェック!



■お問合せ/
ハウス食品(株)札幌支店
TEL 011・222-8831
■受付時間/
月~金9:00~17:00(祝日は除く)

カレー風味のニラまんじゅう



■調理時間 約40分

[材料(20個分)]

玉ねぎ……………50g
ニラ……………1束(約100g)
ぎょうざの皮……………20枚
豚ひき肉……………200g

A
ハウス 味付け
カレーパウダー…大さじ1
ハウス 特選本香り
生しょうが…小さじ1/2
片栗粉……………小さじ1

[作り方]

- ①玉ねぎはみじん切り、ニラは長さ5mmほどに切る。
- ②ボウルに豚肉とAを入れてよく混ぜ、粘りが出てきたら①を加えてさらに混ぜる。
- ③ぎょうざの皮の中央に②を小さじ2程度のせる。皮の縁に水をつけ、ひだを寄せながら丸く包む。蒸気の上上がった蒸し器で5分蒸す。

※蒸し器が無い場合は、深めのフライパンやお鍋にクッキングシートを敷き、にらまんじゅうを並べ、クッキングシートの下に水を200mlほど注いで強火にかけ、水が無くなっていないか確かめながら5分ほど蒸す。

今日の
特集素材

カレー風味の野菜炒め



■調理時間 約10分

[材料(2人分)]

にんじん……………30g 豚肉……………80g
キャベツ……………100g サラダ油……………大さじ1
もやし……………100g ハウス 味付けカレーパウダー
ニラ……………1/2束(約50g) ………………小さじ2

[作り方]

- ①にんじんは短冊切り、キャベツはざく切りにし、ニラと豚肉も食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんじん、豚肉、キャベツ、もやし、ニラの順に強火で炒める。最後に味付けカレーパウダーを加えて軽く炒める。

伝説の家政婦 タサン志麻さん考案

フライパン1つで できちゃう！ 簡単レシピ♪

【材料(4人分)】

白菜……………1/4株(約350g)
ベーコン(スライス)……………3枚
オリーブオイル……………大さじ1

キッコーマン
濃いだし本つゆ……………大さじ2
水……………1000ml
黒こしょう……………適量

焼き白菜と
ベーコンのスープ

伝説の家政婦
タサン志麻さん

有名フランス料理店で15年勤務。その後フリーランスの家政婦となる。冷蔵庫にある食材で作上げる料理が評判を呼び、メディアでも話題沸騰。予約がとれない伝説の家政婦と呼ばれる。

メディアで
話題沸騰!



【作り方】

- ①白菜は縦1/2に切り、ベーコンは細切りにする。フライパンにオリーブオイルを熱し、白菜を焼き色がつくように両面焼く。
- ②本つゆと水を加えて、白菜が柔らかくなるまで煮る。仕上げにベーコンを加えてさっと煮、オリーブオイル(分量外)を加え、黒こしょうをふる。

キッコーマン 濃いだし本つゆ 1L

だし原料は国産100%。「かつお節」「まぐろ節」「いわし節」「宗田かつお節」と真昆布をあわせて豊かなだしの香りで、お得な濃縮4倍です。

志麻さんレシピ
Check!



冷凍パイシートでつくる

おもてなしレシピ

持ち寄りパーティーや家飲みのおつまみに。
冷凍庫に明治パイシートをストックしておけば
大人も子どもも喜ぶサクサクのパイがいつでも手軽につくれますよ。



明治パイシート
2枚入



パイグラタン

【材料(4個分)】

明治パイシート 1/2パック(1枚)
明治えびグラタン ……………1個

【作り方】

- ①オーブンは200℃に予熱する。パイシートは常温で15分ほど解凍しておく。
- ②パイシートを4等分にし、直径7cm程度の型に入れる。
- ③半解凍(スプーンですくえる程度)のグラタンをのせ、200℃のオーブンで15~20分ほど焼く。



明治えびグラタン
3個入



CO-OPえびグラタン
2個入
(宅配限定)



おかずからデザートまで
パイシート活用レシピ

ミニチョコパイ

【材料(9個分)】

明治パイシート……………1/2パック(1枚)
明治ミルクチョコレート……………9片
照り卵(卵黄に少し水を加えておく)
……………適量

【作り方】

- ①パイシートは9等分の正方形にカットし生地の上に照り卵を塗る。
- ②①にミルクチョコレートを1片ずつのせる。
- ③②を三角形に折り、周りをフォークで押さえ、表面に照り卵を塗る。
- ④230℃に予熱したオーブンに入れ180℃で約15分焼く。



明治
ミルクチョコレート
50g





国産小麦100%のかわいいひよこ形クッキー
笑顔のぴよっち、かくれんぼ。

編集室でも実際に試食してみました！

- ふつうのサブレより、サクサクしておいしい！
- 個包装のパッケージもかわいい！
- 卵ボーロみたい！



CO・OP
ぴよっちサブレ
 《個包装》8枚



CO・OPの
 ロングセラー商品、
 ぴよっちサブレをより楽しくおいしく
 食べていただけるように、
 笑顔のぴよっちをそっとしのばせました！
 さて、笑顔のぴよっちに出会えるかな？

運がよければ、
 笑顔のぴよっちが
 入っているかも？！
 ※必ず入っているとは限りません。

サクッ、ほろっ、の軽い口どけとバターが香る素朴な味わいです。国産小麦100%、膨張剤や香料は不使用。お子さまの毎日のおやつにも安心して食べさせることができます。大人のティータイムにもおすすめ！



家庭料理研究家・こぐれあいこが、
北海道の郷土料理を訪ねて歩きます。



安平町

北海道の
伝えたい味
伝えたい心

Vol.32

手作りみそ

安平町

ないとう けいこ

内藤 圭子さん

1960年生まれ。札幌出身。安平町の牧場に嫁ぐ。4男子の母。地元の食材を使い幅広く活動するNPO法人ココカラ代表。自宅用みそは、お歳暮用も含め毎年60kg仕込みます！



みんなで作ると楽しい♪
麴こじから手作り！



できたての麴！かむと甘〜い♪



内藤さんのみそ作りは、毎年2〜3月にかけて10回ほど、地元の主婦が町営の加工場に集まり大規模に行います。



代表を務めるNPO法人の人気イベントで、農家の方も多く、農閑期に大量に仕込もうと樽を持って集まります。1回の仕込み量は50〜150kg。なんと麴から手作り、米も大豆も安平町産がこだわりです。麴作りは5年ほど前から開始。麴という目に見えない菌なので扱いは慎重に。専用の機械、温度管理、考えていた以上に繊細な作業です。麴もみそも、量も量だけに相当な力仕事。テキパキと道具を洗ったり、米をといだりくるとよく動く内藤さん。「みそ作りは1

大きな蒸し器



2日目

専用の蒸し器で蒸し、40℃まで冷ましてから麴菌をふりかけ、専用の発酵機に入れる。温度を一定に保ちながら(37℃くらい)丸2日発酵させる。



1日目

お米を洗い、網に入れ丸一日浸水。



まずは麴作り!
原材料: 米・麴菌



2"面 俵をおかけしております…。

「塩ぶた」でカビ防止!

よく混ぜて、

3日目

朝、夕方と2回、ばらばらにかき混ぜる(米に傷をつけて麴菌を入れるため)。

4日目

朝9時完成。麴を取り出し、温度が上がりにすぎないようにすぐにもみほぐす。使わないものは冷凍します。



人でやると大変だけどみんなできると楽しいですよ。健康にもいいのでジワリと広げていきたいです!」とこりこり。頭が下がります!

まろやかでおいしい内藤さんの手作りみそ、ポイントは2つ。1つ目は塩を混ぜ込んだ麴とつぶした大豆をしっかり混ぜること。むらなく仕上がりに、麴菌もよく働いてくれます。2つ目は塩でふたをすること。樽詰め後、大豆と同量程度の塩を袋に入れてぴっちり覆います。重石の代わりに、殺菌効果もあり絶対にカビが生えないそう。使った塩はまた使えます。身近なものを使った知恵、すばらしい。「みそ作りは、同時に仕込んでもそれぞれの家庭で違う味になるのが楽しいところ。おいしくできたと聞くとうれしいですね」。材料をそろえたり、道具がないことがハードルになることも多いみそ作り。大きな機械でみんなで作ることで続けられるのならこれも1つの方法なのでは。みそは、寒い時期に仕込むのがオススメ。興味がある方はぜひ挑戦してみてください。

※写真は50kg分作ったときのものです。作り方



2 麴と塩をよくすり混ぜておく。このまま常温で1週間ほど保存可。



1 大豆は、一昼夜(24時間)浸水し、吹きこぼれないよう気をつけながら中火で約3時間煮る。

ときどき大きなへらで混ぜ、
さし水をしながら煮ます



3 煮上がった大豆をザルにあげ、冷ます(熱いと麹菌が死んでしまう)。煮汁はとっておく。大量だとなかなか冷めないで、雪の中で!



菜見指と薬指で「はさんで」
簡単につぶれるようになるまで

圭子さんの

手作りみそ



木杵米斗(できあがり4kg分)

大豆…1kg

麴…1kg

塩…400g



必要な道具

漬物用ビニール袋(1斗樽用)2枚、

重石用の塩1kg、落としぶた



昨年のみそ、
いただきました

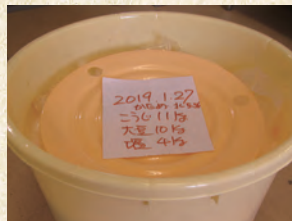


毎年、みそ作りの合間に簡単なお昼ごはんも作ります。今年は、大和とじ丼。お肉少し、豆腐や卵、野菜がたっぷり。メチャウマ。煮干しだしに玉ねぎだけのシンプルなみそ汁。これが超おいしい。

Cho-co-tto「今月の食材」
キャベツとみそ汁



キャベツと油揚げも
いい組み合わせですね。
by 圭子さん



8 さらに落としぶたをし、日付などを貼り付け、ふたをする。日の当たらない場所に置く。車庫など外がオススメ（しっかり覆うこと）。2月に仕込むと11月からいから食べごろに。

1年後完成！



6 ボール状にまとめ、空気が入らないように樽に勢いよく投げ込み詰め、表面を平らにならす。

空気が入るとカビがっつきやすい



4 ミンチ機にかけてつぶす。

マッシャー や すりこぎ、
フードプロセッサーでもよい

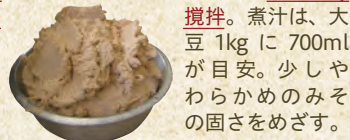


7 厚手のビニール袋を表面にぴっちり敷き込み、上に大豆と同量程度の塩をビニール袋に入れ平らにのせる（塩ぶた）。

重石 & カビよけ



5 攪拌（かくはん）機に、②、④を入れ、煮汁を加えながら10分ほど、しっかり



攪拌。煮汁は、大豆1kgに700mlが目安。少しやわらかめのみその固さをめざす。

麹菌がよく働く！



5 だいこん、にんじんはた
んざく切り、つとまきは
スライスする。



6 とりには一口大に切る。



7 しいたけはスライスする。



3 少し火をつよめ、かつお
ぶしを入れてふつとう
させ、火を止める。

2分ほどとめたら
2分ほどそのままに



4 キッチンペーパーをし
いたザルでこして、おな
べにもどす。

だしのかんせい!



1 おなべに水とこんぶを
入れて、20分ほどおく。

まずはだしをとります。



2 中火にかけ、おなべのふ
ちにあわがついてきた
ら、こんぶをとりだす。

いまだ!



★ 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

1年のはじまりは
おだしのかおりがおいしい
おぞうに

ざいりょう・4人分

- きりもち 8切れ
- だいこん 20g
- にんじん 15g
- 生しいたけ 1まい
- とりももにく 60g
- つとまき (またはなると) 20g
- ほうれんそう 20g
- 水 1000ml
- こんぶ 7g
- かつおぶし 15g
- しょうゆ 小さじ2
- ★ しお 小さじ2/3
- おさけ 大さじ1



11 おもちをやいて、おわんに
入れ、10をそいで
ほうれんそうをそえる。



8 ほうれんそうはゆでて、
2cmのながさに切る。



9 4のおなべに、5、6、7を
入れて火にかける。

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です。

〈買い物からはじめる料理教室〉

- ★手作りホワイトソースでつくるホワイトシチュー
- ★発酵なし! ハムチーズパンとシナモンシュガーパン

お土産付き!

ホクレン
てんさい糖



とき 1月10日(金)10:00~13:00

ところ コープキッチンスタジオソシア

人数 小学生12名(先着順) 講師 エリック能戸 参加費 1,000円

お申込み
お問合せ ちょこっと編集室 でんわ 011-671-5770 (平日10:00~17:00)

メール csap.chocottohensyu@todock.coop

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

主催 コープさっぽろ 協力 ホクレン農業協同組合連合会

ごほうやみつぼなど、おぞうじの具は
おこのみで。おぞうには、神様へおそ
なえしていたたへものをにこんで食べ、
神様からしあわせのおす
そわけをいたたく、という
いみがあるそうですよ。

こどもレストラン支配人
エリック能戸のと



10 とりにくに火がとおつた
ら、★の調味料(ちょう
みりょう)をくわえて、
火を止める。

混ざりものナン!

使うのは**道産生乳**と**てんさい糖**



まずスゴイのは、原材料の約9割が道産生乳というところ。当たり前と思うかもしれませんが、脱脂粉乳などを加えている商品が多い中、製造の工夫によって生乳オンリーのシンプルなおいしさを実現しました。また、甘みは北海道産の砂糖大根から作られる、無精製のてんさい糖を採用。天然のオリゴ糖を含み、ほんわりと広がるコクがポイントです。

飲むヨーグルトは濃厚とさっぱりに分かれますが、ちょうど中間あたりの程良い口ミ。キャップにたまる生乳感満点のクリームがまたおいしい一口目はトロッと濃厚ですが、二口目、三口目はサラッとした喉越しに変わり、生乳の爽やかさを感じながらゴクゴクいけます。てんさい糖の優しい甘さも、飽きずに毎日飲めそう!ちなみに、飲み始めてから何だかお腹の調子が良い感じ(^_^)個人差はあると思いますが、生乳と天然オリゴ糖のおかげかも?

ライター青田が飲んできました!



なるほど商品とは?

「シンプル」と「良質」、そしてできるかぎり「北海道製造」にこだわったコープさっぽろ独自のPB商品です。一目で「おいしさ・こだわり・産地・便利さ・安心」といった、いろいろな「なるほど」がわかるパッケージもポイントです。



なるほど商品
道産生乳と
てんさい糖だけの
飲むヨーグルト

500ml
213円
本体価格
198円

コープさっぽろ

今月の

PB
プライベート
ブランド

商品

満を持して
おすすめする
新商品



商品担当の
いしやま ひろまさ
石山 大樹です!

3年の月日をかけて開発した
コープさっぽろの自信作です!

2019年11月1日に発売された、なるほど商品の飲むヨーグルト。もうお試しいただきましたか?え?まだですか?それは今すぐぜひ!というのもこちらは「安全・安心・おいしい“コープさっぽろならではの飲むヨーグルト”を作りたい!」ととことん原材料にこだわり、何度も配合量のテストを重ねてやっと発売にたどり着いた渾身の一品なんです。

※PB商品とは…百貨店やスーパーマーケットなどが独自の企画で販売するブランド商品

※道産生乳とてんさい糖だけの飲むヨーグルトは、コープさっぽろ全店でお求めいただけます。また、1月第4週の宅配システムドックで数量限定でご案内いたします。

コープさっぽろは若い世代を応援します!

〈コープさっぽろの奨学金制度〉

新入職員

新制度

2019年度よりスタート!
新入協3年目までの若手職員へ
奨学金返済支援制度

コープさっぽろで働く入協3年目までの職員を対象に奨学金返済額の一部を補助する制度です。毎月の奨学金返済の50%をコープさっぽろが負担します。本人負担の上限は1万円とし、それを超える場合には超過分をコープさっぽろが負担します。

職員を対象に奨学金借入状況を調査した結果、およそ半数が奨学金を借りていることがわかりました。がんばって働いても奨学金の返済に苦勞する若手職員が数多くいます。社会のスタートラインに立ったばかりの新入職員が安心して働ける職場にするため今回の制度をスタートすることにしました。

コープさっぽろ人事部 石井 茜さん

大学生

返済不要

コープさっぽろで働く大学生を応援
コープさっぽろ大学生育英奨学金
4年で100万円を給付します

【募集要項】

- 給付額と内容:年額25万円。毎年申請し継続すれば最長4年間、合計100万円を給付。返済不要。他制度の奨学金と併用可能。
- 条件:コープさっぽろの店舗、工場などの事業所でアルバイトできること。また、学生本人が組合員さんに加入することが可能であること。

就労条件・対象など、2020年度の募集の詳細につきましてはコープさっぽろHPなどでお知らせします。

現在北海道科学大学3年生。奨学生という立場になり、学業の充実と質を向上させてくれるこの制度に感謝しています。また、仕事に対しても気が引き締まります。これからも組合員さんと職場の方々に感謝と敬意を忘れずに勤務していきたいです。

かとう はやと
星置店 加藤 駿人さん

高校生

返済不要

ひとり親家庭の高校生を応援
コープ育英奨学金
2020年度の募集が始まります

【募集要項】

- 給付額と内容:月額1万円。年4回に分け1年生から3年生までの3年間給付。返済不要。
- 対象:道内在住のひとり親家庭(両親がいない方も)で、2020年4月に道内の高等学校、高等専門学校などに入学する1年生
- 応募方法:メール・FAX・ハガキのいずれかで、保護者の住所・氏名・電話番号を明記の上、下記へ申請書類をご請求ください。
- 申請書類の請求期間:2020年3月1日(日)～31日(火)

コープさっぽろ社会福祉基金 **検索**



※検索窓でも申請書類がダウンロードできます。
詳しくはこちらへ!

コープ育英奨学金への支援をお願いします
トドックふくし基金新規サポーター募集

- お問合せ/公益財団法人 コープさっぽろ社会福祉基金
〒063-0831 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
TEL 011・671・5719(月・火・木・金10:00～15:00
※祝日は除く) FAX 011・671・5741

コープさっぽろ 農業賞の つどい



受賞生産者をつないで
新しい価値を生み出し
北海道の第一次産業応援

3年に1度審査が行われる「コープさっぽろ農業賞」。審査のない年は「農業賞のつどい」を開催し、過去の受賞生産者や審査委員、メーカー担当者などが一堂に会して交流を深めます。2019年11月29日、札幌パークホテルで今年度の「農業賞のつどい」が開かれました。講演会（食育研究会）、受賞者報告会に続いて行われた交流会には道内各地から約200名が集まり、おいしい料理を囲んで親交を深めました。

「農業賞は賞を授与して終わりではありません」とコープさっぽろ理事長の大見英明おほのみひであきは言います。「受賞生産者のもとで『畑でレストラン』を実施し新たな価値付けを行ったり、店舗の『近所やさいコーナー』や宅配の『ご当地トピック』で商品を売る機会を提供し、生産者を応援しています。『農業賞のつどい』はつなぐ場の提供。生産者同士あるいは生産者とメーカーがつながって新しい商品やプロジェクトが生まれることを期待しています」。現在、第11回農業賞の応募を受付中。みなさまのご応募をお待ちしています。



高橋ファーム（えりも町）の短角牛を使ったローストビーフを、シェフが目の前で切り分けます

会場には受賞生産者が手がけた農水産品を使う華やかな料理がずらりと並びました



道内各地から生産者やメーカー、生産者団体の方々が集まり、交流会が行われました

締め切り迫る!

第11回

コープさっぽろ 農業賞

コープさっぽろ農業賞は「消費者の目線で優れた第一次産業の生産者を応援する」という日本で初めてのコンセプトを掲げ、2004年に始まりました。2017年に実施した第10回農業賞では累計1192件の生産者からご応募をいただくなど、回を追う毎にその規模は広がりをみせています。今月開催の第11回では、「ビジネスモデル賞」の範囲を広げ、農福連携といった新しいモデルも対象に加えます。また新たに「新規就農者賞」「ご近所やさい生産者賞」の2部門を設けるなど、地域において持続可能な第一次産業を応援するため農業賞自体もアップデートいたしました。多くみなさまのご応募をお待ちしています。

コープさっぽろ農業賞事務局長 小松 均



(応募締め切り)

2020年1月31日(金)

応募の詳細は
コープさっぽろの公式WEBサイトを
ご確認ください



第10回農業賞でビジネスモデル賞を受賞した「ニセコ高橋牧場」と「白糠酪恵舎」の2社を追いかけたケーススタディ本『挑む農業』が出版されました。「農業賞のついで」の中では出版記念講演として、ニセコ高橋牧場の高井裕子さん、白糠酪恵舎の井ノ口和良さんをお招きし、6次産業化や農商工連携といった先進的な取り組みについて紹介していただきました。



「白糠酪恵舎」
いのくちかずよし
井ノ口和良さん



「ニセコ高橋牧場」
たかい ゆうこ
高井裕子さん

Cho-co-tto公式WEBサイトでは「白糠酪恵舎」のサイドストーリーをご紹介します。(https://www.sapporo.coop/chocotto/)



『挑む農業 コープさっぽろ農業賞
ビジネスモデル賞ケースブック vol.1』
著者 / 李済民、北川泰治郎、後藤英之、近藤真弘
発行 / 生活協同組合コープさっぽろ

農業賞をきっかけに
書籍を出版!



講演を行った高井さん、井ノ口さんに加え、『挑む農業』を執筆した小樽商科大学の李先生、北川先生、後藤先生が登場し、パネルディスカッションを行いました



どんご農産センター(赤井川村)「ベベロナータ」



白糠酪恵舎(白糠町)の「チーズフォンデュ」



厚岸漁協提供「サメガレイのカルパッチョ仕立て」

受賞者報告会では、第9回新規就農者賞の「押谷ファーム」押谷行彦(おしたにゆきひこ)さんが新規就農の経緯やその後の取り組みについて報告をしました



第10回北海道知事賞を受賞したハスカップファーム山口農園の山口善紀(やまぐちよしのり)さんも駆けつけました



第10回コープさっぽろ大賞の坂口農産・坂口邦夫(さかぐちくにお)さん。生産者を代表して挨拶を行いました

私たちが
できることを学ぼう!

再生可能 エネルギー 学習会



食と同じく私たちの暮らしに欠かせないエネルギー。環境に優しく、持続可能なエネルギーとは? 北海道の豊かな未来のために、私たちができることを学びます。講師は、元北海道大学助教授の酒井恭輔氏。

日時 1月31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
 札幌市中央区北9条西23丁目1-20
 ※地方地区はTV会議で視聴可能。詳しくはHPをご覧ください。
参加費 無料
申込方法 ハガキ・FAX・メールのいずれかで「再生可能エネルギー学習会」と明記の上、①住所②氏名③電話番号④参加会場をご記入の上、下記へお申込ください。
 〒063-8501札幌市西区発寒11条5丁目10-1
 コープさっぽろ組合員活動部「再生可能エネルギー学習会」係
申込締切 1月24日(金) 必着

詳細はこちら



お問合せ
 コープさっぽろ組合員活動部
 TEL 011-671-5698, FAX 011-671-7575
 メール t.miyajima@todock.coop
 月~金 10:00~17:00(祝日は除く)

絵本を無償で
4冊プレゼント!

「えほんがトドック」 申込締切迫る 1月31日まで!



1~2歳のお子さま(2019年4月1日現在)がいらっしゃる組合員さんに合計4冊の絵本(4カ月おきに各1冊)を無償でプレゼント! コープさっぽろは絵本を通じて、子育てを応援しています。

対象 2016年4月2日~2018年4月1日生まれのお子さまがいる組合員さん世帯。
 ※宅配トドックのご利用がなくてもお申込みできます。
申込方法 下記のQRコードまたはHPの専用申込フォームより申込

申込締切 1月31日(金)
 ※1冊目のお届けは、3月「ふって!ふって!べこべこパニー」からとなります。



詳細はこちら



お問合せ
 コープさっぽろ基金事務局
 メール ehon@todock.coop
 ※こちらのメールアドレスからはお申込みできません。
 ※コープさっぽろ店舗、宅配、電話でのお申込みは受付けておりません。

コープさっぽろも
応援します!

2020年 HBCラジオ ハウス歩くスキー大会



歩くスキーは子どもから大人まで楽しめる冬のおすすめスポーツです。初級者5km・中級者10km・上級者15kmの3コースがあり、自分のペースに合わせて楽しく参加できます。今年も集まれ!笑顔のゴールを目指そう!

日時 1月19日(日) 受付9:30~
 開会式10:45~ スタート11:00
場所 白旗山競技場(札幌市)
 大会当日は大谷地バスターミナルより会場まで無料バス運行・所要時間約20分
参加費 無料
 (参加者名簿・バッジなどの記念品贈呈)
定員 2,000名
申込方法 下記QRコード、またはコープさっぽろ店舗の専用ハガキに必要事項を記入の上、郵送でお申込みください。
申込締切 1月10日(金) 必着

詳細はこちら



お問合せ
 〒060-8501 札幌市中央区北1条西5丁目
 「HBCラジオハウス 歩くスキー大会事務局」
 TEL 011-232-5851, FAX 011-232-4403
 月~金 10:00~17:00(12月28日~1月5日・祝日は除く)

「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

〒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

〒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

DAIAMIC ダイアミック株式会社

札幌支店

〒060-0063 札幌市中央区南3条西10丁目1001-5 福山南3条ビル TEL 011-281-1991

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

CGI
Color & Content

DICグラフィックス株式会社

北海道支店

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条5丁目2-58 TEL 011-682-1711

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

富士フイルム グローバル グラフィック システムズ株式会社

〒060-0042 札幌市中央区大通西6丁目1番地 富士フイルム札幌ビル TEL 011-241-9325

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 リージェントビル TEL 011-241-2291

魚の調理教室
参加者募集

魚のさばき方を
覚えよう!



1月11日(土)親子de魚の調理教室
親子1組1,500円(子ども2名の場合は2,000円)
1月17日(金)魚と野菜の調理教室
出発店舗:ルーシー店→月寒ひがし店
→美園店1,500円
2月7日(金)魚と野菜の調理教室
出発店舗:藤野店→ソシア店→西岡店
1,500円

詳細は
こちら



未来の森づくり
考えてみませんか?

第10回
北海道の
森づくり交流会



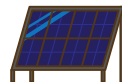
日 程 2月1日(土)
時 間 13:00~16:30※会場により異なります。
会 場 全道8会場
参 加 費 無料
申込方法 FAX(011-671-5743)または右記QRコードの応募フォームよりお申込みください。
申込締切 1月24日(金)必着

詳細は
こちら



コープのでんき
トドック電力

卒FIT世帯
余剰電力買取の
ご案内



©トドック

太陽光発電における固定価格買取制度の買取期間が満了する世帯を対象に、余剰電力の買取サービスを行っています。コープのでんき、ガス、灯油のご利用状況に応じて11円/kWh、13.5円/kWh、15円/kWhで買取ります。
☎0120-012-877月~土9:00~18:00
(12月28日~1月5日・祝日は除く)

詳細は
こちら



台風15号千葉県
災害緊急支援募金

ご協力
ありがとう
ございました!



9月9日に発生した台風15号は千葉県に大きな被害をもたらしました。コープさっぽろでは、被害に遭われた方々を支援するために9月21日から緊急募金に取り組み、総額10,725,065円もの善意が寄せられました。ご協力に心より感謝申し上げます。

「安心なくらし」のご提案

三大疾病のリスクに一時金で備える保険 自動更新 2020年度版

●団体保険は年度毎に保険料・補償内容等が変更となる場合があります。

新登場

新規加入できる年齢 満1才～84才(100才まで継続可能)

コープの 三大疾病保険

団体総合生活補償保険 (MS&AD型)

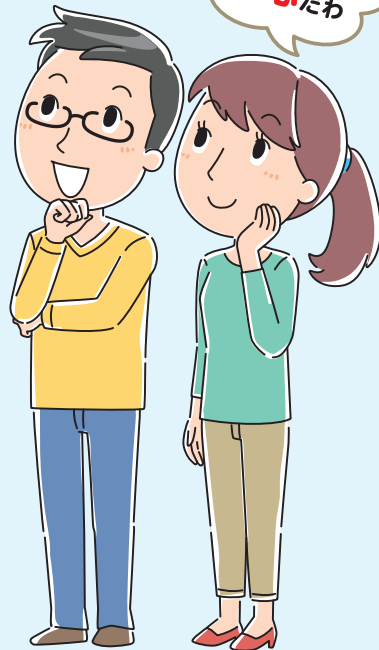
がん

急性心筋梗塞

脳卒中

カンタンでいいな

長く続けられるから安心だわ



ポイント
1

2つの質問で簡単申込み

質問① 過去2年以内に、病気により医師の手術を受けたこと、または入院したことがありますか？

質問② これまでに医師に悪性新生物(上皮内新生物を含む)・心筋梗塞・脳卒中のいずれかと診断されたことがありますか？

ポイント
2

100才まで続く補償

ポイント
3

保険料が47.5%割引 (団体割引等適用の場合)

(スタンダード200万円コースの月払保険料例) 夫42才妻38才の場合 → 1,210円 + 850円 = 2,060円

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 年末・年始休み)

フリーダイヤル



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・コープ協同保険株式会社 ◆団体保険契約者 / 日本コープ共済生活協同組合連合会
◆事務取扱い / 生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部 ◆引受保険会社 / 三井住友海上火災保険株式会社

C19-200368.S

●この商品は損害保険であり、共済ではありません。
●この広告は、団体総合生活補償保険の概要をご紹介したものです。ご加入にあたっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点等がある場合には、取扱代理店までお問い合わせください。



あそびのくに

ピッピちとせ

一年中遊べる! 親子で遊べる!
みんなの室内あそび場!!

国内
最大級!!



120分入替
クール制

第1クール 10:15~12:15

第2クール 12:45~14:45

第3クール 15:15~17:15

利用料金

子ども・保護者ともに1クール
1名:500円

対象年齢

生後6カ月~小学6年生

※保護者の方(扶養者または20歳以上の方)が、必ずお子様とご一緒にご入場ください。※1クールでは保護者の方1名につき、お子様は3名までさせていただきます。※場内は段差や障害物など、バリアフリーに対応していない場所があります。松葉杖や車椅子での入場をご検討されているお客様は、事前にお問合せください。

ダンボール迷路や縁日コーナーが登場!

あそびのくに ピッピちとせ ☎ 0123-21-8605

国 千歳市幸町4丁目30 千歳タウンプラザ2F

図 JR千歳駅から徒歩約8分、または中央バス・千歳相互バス「仲の橋通」停りよりすぐ
回 あり(提携回・千歳タウンプラザ利用で3時間無料)

ホームページ



最新情報
はこちら!!



我慢しない。疲れない。

やさしさ極めた オーガニックコットン100%*

※表面材

選べる3タイプ...



ふつうの日用 羽なし



夜用 羽なし



ふつうの日用 羽つき

オーガニックコットン
ライナーもあります!

詳しくは
こちら!



「肌への負担」「かぶれ」「ムレ」に悩む方の81%が使いたいと答えました。

3年以上農業を使わない
畑でのみ栽培

通気性よくムレない、
肌への負担も軽減

冷えから女性のからだを
守りたい



生理中の女性は思っている以上にずっとデリケートです。肌に触れるものひとつで、体調を左右してしまったりとも。だからお肌にやさしく、女性のからだをいたわる自然素材にこだわりました。

「CO・OP共済ニュース」

新しい時代も、たすけあい、共済の輪を。

新年明けましておめでとございます。

日頃より、共済事業にご理解とご協力を賜りまして、感謝申し上げます。新しい年を迎えまして、謹んで新春のお喜びを申し上げます。

さて、CO・OP共済は、保有数が55万件(11月現在)、共済金のお支払いが38億円(19年4月～10月累計)、全国の生協では854万人(11月現在)の組合員さんにご加入いただいております。毎年ご加入者の輪が広がり、2019年度も、商品改定を行うことができました。例を挙げますと、悪玉コレステロールや中性脂肪が多すぎる、または善玉コレステロールが少なすぎるため、お薬を服用中の方でも、一定の条件を満たせば、お申込みが可能となる改定が行われました。

また、毎年ご好評いただいております「くらしの見直し講演会」。7月にはFPの深田晶恵氏をお招きして「投資で失敗しないために、知っておきたい3つのポイント」をテーマにご講演いただき、150名の組合員さんにご来場いただきました。11月には、同じくFPの藤川太氏をお招きして「人生100年時代のマネー戦略」と題しましたご講演をいただき、ご参加の組合員さんは熱心に聴講されておりました。この「くらしの見直し講演会」の会場は、2018年度より、札幌市民交流プラザ内のクリエイティブスタジオにて開催しております。CO・OP共済は、札幌文化芸術劇場hitaruのオフィシャルスポンサーとして、未だ組合員になっていらっしゃらない皆さまにも、広く、コープさっぽろとCO・OP共済のご案内をいたしております。

そして、組合員の皆さまにもおなじみとなりました、CO・OP共済のキャラクター「コーすけ」は、くまの職員として、さまざまなイベント会場で大活躍しております。おかげさまで、お子さまたちにも大人気で嬉しい限りです。2019年は、大相撲札幌場所や、食べるたいせつフェスティバルの「コーすけ」に変身企画でも多くのお子さまにご参加いただき、たくさんの思い出を作っていただきました。

共済推進室では、FP資格を取得した職員が複数名おり、組合員さんの家計相談や保険相談も承っております。店舗と宅配の事業所では、共済専門職員の共済マイスターや共済スタッフが適正な募集を行っており、組合員の皆さまのニーズにお応えできますよう、更に学習と研修を重ねて参ります。

今年も多くの組合員の皆さまにご加入いただき、CO・OP共済の輪を広げていきたいと思います。今年も1年間、皆さまのご健康とご多幸をお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



コープさっぽろ 共済推進室
室長 池川 雅子



●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

コーすけとCO・OP共済のWEBページはこちら！

コーすけ で検索！



コープトラベル



近畿日本ツーリスト



入会年会費 無料



KNT WEBメンバーズクラブ 入会キャンペーン

コープトラベルがおすすめする「KNT WEBメンバーズクラブ」
入会無料、使えば使うほど得する特典をご用意しています。
お得に旅をしたい方、ぜひご加入ください。



2020年2月29日までにご入会いただいた
お客さまの中から抽選でプレゼント♪

東京ディズニーリゾート2泊3日 **ペア3組様**

道内温泉宿泊券 **ペア5組様**

ツーリスト旅行券3,000円分 **50名様**

当選者の発表は3月15日頃、賞品の発送をもってかえさせていただきます。



うれしい
特典を
ご用意!

KNTメンバーズポイント制度
100円につき1ポイント貯まる!
1ポイント=1円として使える!

「会員専用商品」を
ご提供

全国レジャー施設
割引クーポン「ポケット」
いつでも自由にご利用いただけます。

ご入会は
こちらから



(株)コープトラベルは、キャッシュレス・消費者還元事業の登録加盟店です。

コープトラベル利用で5%還元!

キャッシュレス支払いで

お得

PayPay | LinePayで
さらに
ボーナスポイント

お買物ポイントも
付きます

道内／国内／海外旅行およびクルーズ旅行
温泉／ホテル／航空券も5%還元対象商品です

5%還元対象のキャッシュレス支払方法は、PayPay、
Line Pay、VISAカード、マスターカード (2019年11月30日現在)

今月のプレゼント

A



ソナファームの
雪の下キャベツ2個

10
名様

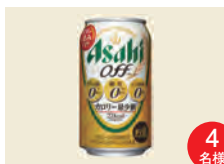
B



P31「やみつきキャベツ」で
使用の器

1
名様

C



P25アサヒビール
「アサヒオフ」6缶

4
名様

プレゼント応募方法

応募締切:1月20日(月)必着

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

郵送

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
コープさっぽろ広報採用部「ちょこっと1月号アンケート係」

WEB

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

スマホ



※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ニシャルでの掲載となります)。※回答いただいたおすすめレシピは、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。

編集後記

普通は一度で済むところを雪の下キャベツは二度収穫。二度手間という言葉はネガティブなイメージですが、かけた手間の分だけ、きちんとおいしくなります。さて2020年。今年こそ手間暇かけた暮らしが目標です…。(青田美穂)

今月の recipe index

レシピインデックス

とろ〜りチーズのお好み焼	18
キャベツたっぷりチーズトースト	18
たっぷりキャベツの塩そばサラダ	20
基本のロールキャベツ	22
豚とキャベツのモツ鍋風	25
コールスローサラダ	27
ポトフ	28
キャベツのしゃぶしゃぶ	30
やみつきキャベツ	31
10分でキャベツの浅漬け	31
とん平焼き	32
じゃがいもとキャベツのチーズ焼き	32
豚野菜炒め	34
ちくわとキャベツ炒め	34
カレー風味の野菜炒め	35
キャベツたっぷり♪メンチカツ	60

キャベツ

にく	ベトナム風豚の角煮	24
	カレー風味のニラまんじゅう	35
スープ	焼き白菜とベーコンのスープ	36
パイ	ミニチョコパイ	38
	パイグラタン	38
みそ	手作りみそ	42
もち	おぞうに	44

日頃よりコープさっぽろの事業と活動に特段のご支援及びご協力をいただき、改めて厚く御礼申し上げます。

2019年、コープさっぽろの組合員様は178万人となり宅配トドック利用者は37万人となります。毎週1回ほぼ同じ時間に配達をさせていただける特性を生かした地域の見守り活動の「高齢者見守り協定締結」も、2019年度174市町村と締結しております。地方を中心に高齢化や過疎化などで増加する買い物困難者をサポートする移動販売車カケルは、現在、全道129市町村を92台で巡回しています。

2019年度、店舗事業は107店舗となり、「しりうち店」「たいき店」なかのしま店」「しんごに店」をオープンさせていただきました。宅配事業では、食料品カタログをさらに読みやすく選びやすいものへ改善いたしました。全道35センター13デポで運営しております。

コープさっぽろでは、持続可能な社会づくりを目標に事業活動を展開しております。国連が持続可能な開発目標(SDGs)を合意したように、SDGsは世界共通の目標となっております。一方で、コープさっぽろは北海道におけるSDGs推進の先導者であることが期待されております。2019年7月、北海道におけるSDGsの推進のために「北海道SDGs推進プラットフォーム」を設立しました。行政、お取引先企業、学識経験者など多様なステークホルダーの意見を反映させ、地域社会、経済環境などの課題に統合的に取り組んで参ります。

子育て支援の取り組みとして2018年4月より開始したファーストチャイルドボックスへのお申込は1万人を達成いたしました。更に2019年10月からは第2子以降のお子様をご出産予定の皆様へ産後すぐ使える日用品セットをお届けする取り組みを始めました。いずれもお届けした方から大変喜んでいただいております。また、地域の方々が集える交流施設「トドックステーション」は全道14宅配センター2店舗に拡大し、これまで延べ7万人以上の親子連れにご利用いただいております。

2020年、コープさっぽろは55周年を迎えます。さらに皆様のお役に立てるよう感謝の気持ちを込めて、事業と活動を進めて参ります。

本年も、より一層のご支援、お引立てを賜りますようお願い申し上げます。皆様のご健康と、多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。

新しい年を迎え、皆様にご挨拶申し上げます。

2020年1月コープさっぱろお買得カレンダー&宅配カタログ配布週カレンダー

●ちよこカ → ちよこっとカード ●らくちん ⇒ らくちん当日便サービスデー
●ちびっこ → ちびっこコープデー ●ゴーゴー ⇒ ゴーゴーコープデー

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 ちよこカ 5% OFF ポイント 10 倍 ※らくちん当日便はお休みです。	2 元日 ゴーゴー コープデー ポイント 10 倍 ※らくちん当日便はお休みです。	3 三日とろろ ポイント 10 倍	4 冷食 10% OFF ポイント 10 倍
5 いちご世代の日 ちよこカ 5% OFF ポイント 10 倍	6 ケーキの日 ちびっこ らくちん オムツ 5% OFF	7 七草 ちびっこ らくちん オムツ 5% OFF	8	9 風邪の日 ゴーゴー らくちん	10 明太子の日	11 鏡開き・塩の日 冷食 10% OFF ポイント 10 倍
宅配保存版カタログ「暮らしのトピック」						
12 ちよこカ 5% OFF ポイント 10 倍 らくちん	13 成人の日 ポイント 10 倍	14 ちびっこ らくちん オムツ 46円 均一祭	15 いちごの日 46円 均一祭	16 ゴーゴー らくちん 医療品 10% OFF	17 おむすびの日	18 冷食 10% OFF ポイント 10 倍
19 ポイント 10 倍	20 甘酒の日	21 ちびっこ らくちん オムツ 5% OFF	22 カレーの日	23 アーモンドの日 ゴーゴー らくちん ポイント 10 倍	24 ポイント 10 倍	25 餃子の日 冷食 10% OFF ポイント 10 倍 ちびっこ コープデー ※らくちん当日便サービスデーは 実施いたしません
26 コラーゲンの日 ちよこカ 5% OFF ポイント 10 倍 らくちん	27	28 ちびっこ らくちん	29	30 ゴーゴー らくちん	31 愛妻家の日	1

※一部対象外の店舗・商品があります。※サービス日程・内容に変更になる場合があります。※店舗・地区によって異なるポイント設定の場合があります。※ちびっこコープデー・ゴーゴー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、またはコープさっぱ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)。

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!

～今日は「キャベツ」～



●作り方

- ①粗みじん切りにしたキャベツをバターでしんなりするまで炒めて冷ましておく。
- ②合いびき肉に塩を入れて粘りが出るまで混ぜ、卵を加えて混ぜ、①とパン粉を加えて混ぜる。
- ③②を4等分して、丸めて空気を抜いて小判型に整え、小麦粉⇒卵を牛乳で溶いたもの⇒パン粉の順に付ける。
- ④160℃の油で2分間、裏返してさらに2分間揚げ、取り出して少し休ませて余熱で火を通す。

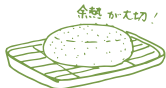


青ちゃん直伝!
ここがポイント



バターを吸わせて

キャベツにしっかりバターを吸わせることでジューシーなメンチカツに。炒めたキャベツは、合いびき肉に熱が入らないように冷やしてから混ぜるのも大事なポイントです。



●材料(4個分 ※写真は2個)

- キャベツ(寒玉).....300g
- 合いびき肉.....300g
- 塩.....小さじ1
- 卵.....1個
- パン粉.....1カップ
- バター.....20g
- 小麦粉.....適量
- 卵.....1個
- 牛乳.....小さじ2
- パン粉.....適量
- 揚げ油.....適量

あおやま のりやす 青ちゃん食堂店主 青山 則靖

フードプロデューサー、「キッチンサポート青」主宰、和洋食の飲食店で15年ほど料理人として働く。現在は飲食店や企業のメニュー開発、料理教室など幅広く活躍。



みんな大好きメンチカツ!
寒玉キャベツならベツタリならず
甘みもあってメンチにぴったり。
お好きなソースをたっぷりかけて
クラシックと一緒に召し上がり。