

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと



春、咲く。

4月号
2020 [vol.97]

無料
毎月1日発行
ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO



CO・OPのスイートコーンで

“超時短”朝ごはん。

開けたらそのままお料理に使えるCO・OPのスイートコーンで
「簡単コーンマヨトースト」がパパッと完成！
マヨネーズが苦手なお子さまにはチーズをかけても◎。

【材料(2人分)】

CO・OP
スイートコーンドライパック…1袋
マヨネーズ……………大さじ2
食パン……………2枚

【作り方】

良く混ぜ合わせたコーンとマヨネーズをパンに塗り、オーブントースターで軽く焦げ目がつくまで焼くだけ！



CO・OP
スイートコーン
ドライパック
《パウチ》55g

水切りなしで開けたらすぐに見える、使い切り・適量サイズのパウチ。無加糖で素材本来の味を生かし、コーンの甘みとプチプチの歯ごたえを楽しめます。賞味期間約1年半。

他にもこんなシリーズ品があります。

非常食のローリングストックの1品に。お子さまの離乳食にも便利。

CO・OP
ひじき
ドライパック
《パウチ》50g



CO・OP
ミックスビーンズ
ドライパック
《パウチ》55g



CO・OP
大豆
ドライパック
《パウチ》60g



CO・OP
国産ごぼう
ドライパック
《パウチ》40g



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、スイートコーンドライパック《パウチ》55gは、保存版カタログ「いつでもトドック」でご案内しています。

目次

- 04 春は白かぶ〈JA新はこだて〉
- 12 かぶを知る。
- 16 かぶを買う。
- 18 かぶを食べる。
- 24 わが家のかぶレシピ。
- 28 ふしぎちゃんねる
- 30 こどもレストラン
ちょこっとメモ
- 42 『知内町』のウワさんぽ
- 46 未来のために台所からできること
- 52 おいしいコープさっぽろ〈お惣菜編〉
- 55 畑でレストラン
- 56 地域のひろば トドックステーション
- 58 みなさんの声
- 59 インフォメーション
- 64 忘れられない、思い出の味。
- 66 ごはんとおかずインデックス・今月のプレゼント
- 67 4月コープさっぽろカレンダー

特集 かぶ



表紙撮影の
裏話もご紹介!



第97号
2020年4月1日発行(毎月1日発行)
発行元/コープさっぽろ広報部
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
(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、日當直美
池真由、對馬千恵

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。

間伐で未来につながる北の森
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。

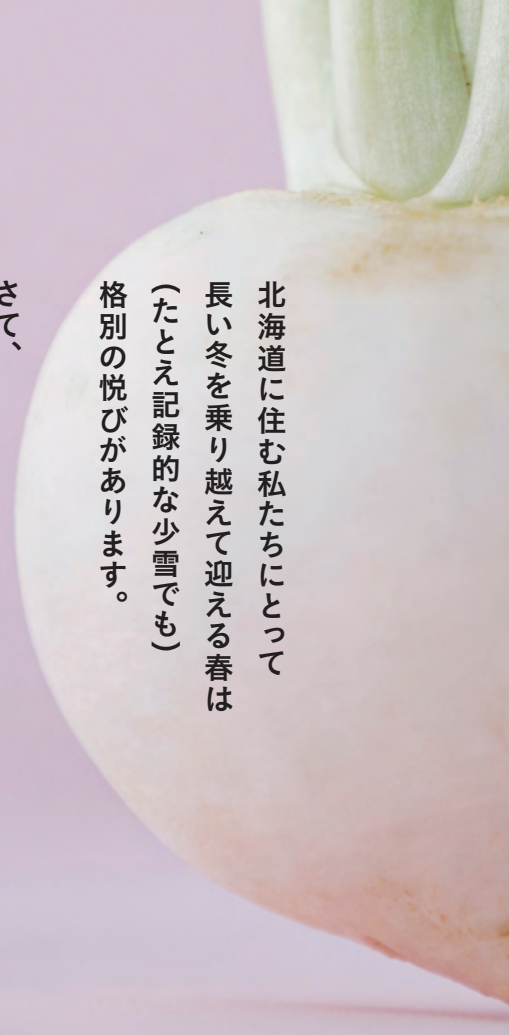


春は 白かぶ

JA新はこだて

ホーホケキョ





北海道に住む私たちにとって
長い冬を乗り越えて迎える春は
(たとえ記録的な少雪でも)
格別の喜びがあります。

さて、

春を感じる食材といえば

さしずめ本州であれば

タケノコ、アサリ、

ホタルイカといったところ。

北海道なら、山菜、アスパラ、

そして海明けのカニでしょうか。

じつは漬物の印象が強い白かぶも

この時季、北海道で旬を迎える

春野菜のひとつです。

雪解けとともに丸々と育った

つややかな白かぶを味わい

春、感じませんか。



ほれ、
食ってみれ

ホーホケキョ

かぶの収穫が始まると、 いよいよ春が来たなつて。

北海道の食卓に春を告げる白かぶ。道内他産地に先駆けて、真っ先に収穫を開始するのが渡島管内七飯町です。道内作付面積の2割を占める七飯町では、44戸の野菜農家が白かぶ生産に従事しています。例年4月10日頃から5月中旬にかけてはハウスもの、5月の連休明けから露地ものに切り替わり、出荷は6月上旬まで続きます。昨年(2019年)の4月中旬、収穫まっさかりの七飯町を訪れました。

「ホー…ホケキョ」。輪島正一さんの白かぶ畑におじゃまするとウグイスのさえずりが取材班を歓迎してくれました。9メートル余りある長いビニールハウスの中を覗けば、まばゆい緑の葉がすき間なく奥まで続き、その葉に埋もれるように輪島さんたちが黙々と収穫作業に汗を流していました。

収穫はすべて手作業。1株1株引き抜いては未成熟の葉を素早く取り除いてカゴに詰めていきます。ずっと同じ姿勢での作業は「ゆるくない」と苦笑いの輪島さん。それもそのはず、作業開始は早朝5時。昼過ぎ

ともなれば疲労もピークに達します。しかも白かぶの収穫は抜いたら終わり…ではありません。いっぱいになったカゴを軽トラに詰め込んで、今度は作業場へ。そこで洗浄、選別、結実、箱詰めを行い、晴れて出荷となるのです。

白かぶを栽培する2棟のハウス。右は90メートル、左は95メートル。シートをかけるのも一苦労



2019年は町内で計514トンを出荷。今年もハウスでの栽培は生育が順調だといいます



輪島さんが引き抜くと、黒いマルチで覆った土の中から真っ白なかぶの実が現れました

ひっくり返したカゴに腰掛ける作業。黄色い未成熟の葉を一つひとつ手で取り除きます





洗浄



選別



結束



箱詰め

七飯町の白かぶはやわらかく、フルーツのような食感で、甘くてジューシー。実の皮が薄いことが特徴で、葉もおいしく食べられるのが自慢です。その味を決定づけるのが冬の寒さ。輪島さんは毎年1月10日前後にタネを植え、3カ月間かけてじっくりと育てます。ハウス栽培ではありますが、人工的に加温することはありません。マルチと呼ばれるシートで土を覆って乾燥を防ぎながら保温効果を高め、その上にトンネル状の被覆資材で畝を覆います。たとえるなら保温性インナー(マルチ)の上にセーター(トンネル)を着て、さらに防寒性の高いコート(ハウス)を重ね着するイメージでしょうか。天気が良ければ太陽熱で温められ、真冬でもハウス内は20〜30℃になるといいます。しかしひとつのハウスの中でも場所によって温度差が生じるのが悩みのタネ。中心部に比べて外側の畝は外気の影響を受けて温度が低くなります。このためハウスのさまざまな場所に温度計を設置し、

温度が高すぎる場合にはトンネルの被覆の一部を外したり、ハウスのシートを開けて換気を促し、生育に適正な温度を保ちます。町内の白かぶの販売を担当するJ/A新はこだて七飯基幹支店の種田秀三さんはこう語ります。「白かぶの主産地は関東圏です。北海道の気候条件で育てるには、気温差を補うためにハウスの被覆を多くし、その上できめこまやかな管理が必要となります。その手厚さが、温度だけではなく湿度・光・施肥などさまざまな管理の徹底につながり、質の高い作物を生んでいくのです」。

白く美しく育ったかぶを収穫しながら輪島さんは言います。「かぶを作って30年ぐらいになるかな。うちのメインはあくまで大根、にんじん、長ねぎで、かぶ自体は数量も少ないけれど、正月明けにタネを播き、春になって最初に収穫する作物でしょ。やっぱりさ、かぶを採るといいよ今年も始まるんだなって、身が引き締まるもんだよ」。



昨年春に稼働した新野菜広域流通施設。施設の集約と大型化により人手不足にも対応しています



種田さんは農協歴30年。「野菜は天候で価格が変動し難しさもあるけれど、楽しい」と語ります



輪島正一さん(中央)とスタッフのみなさん。自慢の白かぶを手には、はいチーズ!

手塩にかけて育てた野菜を できるだけフレッシュなまま。

白かぶは葉の先まですべて商品。しおれたら商品価値が下がるので鮮度が命です。収穫したかぶはその日の夕方までに農協に納め、翌朝せりにかけて早ければ午後にはコープさっぽろの店頭に並びます。

七飯町では流通の際の品質保持のため、昨年、集出荷施設を新設しました。従来は町内2カ所に分散していた施設をひとつに集約し、大型の真空予冷装置を導入。真空状態で冷却することにより短時間で野菜を芯まで冷やして劣化を防ぎます。道内流通はもちろん、「品質向上に加えて輸送面でのロスも削減できるので道外に大きくアピールできる」と種田さん。「北海道ブランドを生かし、首都圏に七飯の野菜を売り込

みたい」と語ります。輪島さんはその言葉を受けて言います。「農協は売先を開拓してくれる。だからオレたちはとにかく手をかけていいものを作る。そしてみんなが規格を守って厳しく選別する。その積み重ねで価値を高めていくしかないんだわ」。

後日、七飯町の白かぶを輪島さんおすすめのスTEEキーにしてみました。皮付きのままぶ厚く切ってオリーブオイルで両面を焦げ目がつくまで焼き、味付けは塩こしょうのみ。とってもシンプルです。焼きたてを頬張るとジュワツと口いっぱい甘みが広がりました。かぶの持つ水分は、土のエネルギーを吸い上げたまさに「大地のジュース」。春をおいしくいただきました。



七飯町の白かぶは全道のコープさっぽろでお求めいただけます。
また、北海道産の白かぶは4月第4週～5月第4週の宅配システムドックでお求めいただけます。

かぶを知る。

おいしく食べるにはまずは知ることから。
これだけ学べば「かぶ博士」。
あなたのカブも上がるかも!?

葉

葉の1枚1枚は
ヘラのような形
をしていて、先
端へ向かうほど
大きくなります。

問題です。
白い部分は根？
それとも…!?

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



このコーナーは
皆さんからの質問をもとに
できあがっています。

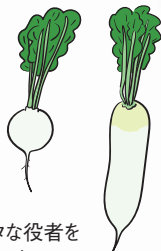


大根との違い、 分かりますか？

緑の葉っぱと白い姿で似たもの同士の「かぶ」と「大根」。大根の中にはかぶのように丸い見た目の聖護院(しょうごいん)大根などもあって、違いがよく分かりませんよね。植物の分類でいうと、かぶはアブラナ科アブラナ属で、大根はアブラナ科ダイコン属。アブラナ属の中には小松菜や水菜もあり、これらの方が分類上はかぶに近い仲間といえます。大根に比べてかぶが煮崩れしやすいのは、実の細胞膜が薄いため。反面、味の染み込みやすさではかぶに軍配が上がります。ほかにも、かぶはヘクチンという多糖類を含み、大根にはない独特のぬめりがあります。

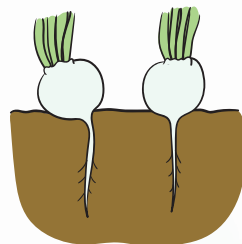


日本では演技がヘタな役者を大根役者といいますが、フランスでは「navetナヴェ(かぶ)」と呼ぶそうです。

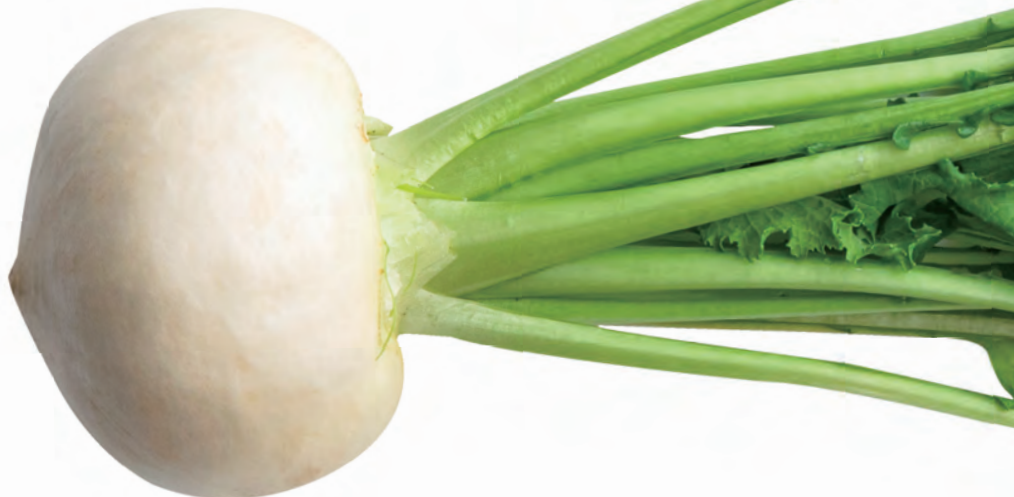


根

側根(そっこん)が生えている部分から下が根です。



丸い茎の部分は、土の上で太ります。大きくなったときにどっしりと安定する形のよいかぶを「すわりかぶ」、傾きやすいものを「ころげかぶ」と呼びます。



茎

くき

まるまると太ったこの白い部分は茎です(※)。本誌では一般的な呼び方に合わせて「実」と表現することにします。
※胚軸(はいじく/茎と根の間)とする説もあります。

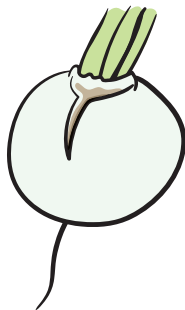
葉柄

ようへい

ここも葉の一部。根から吸い上げた水を葉の先まで届ける管が通っています。

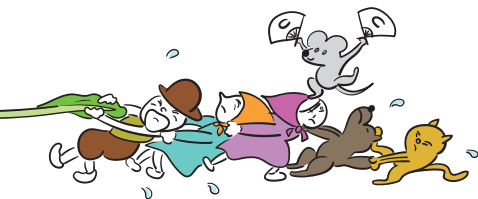
育ちすぎると、割れます。

ツルンと白いお肌が自慢のかぶ。でも、ときに実が割れてしまうことも。これは「裂果(れっか)」と呼ばれる現象で、収穫の遅れにより根・茎が大きくなりすぎたことで発生します。外部と内部の成長のバランスが崩れてしまい、中に「す(すきま)」ができてしまうこともあります。



1位は千葉県。 北海道は…!?

都道府県別かぶの収穫量ランキングがこちら。ダントツの1位は千葉県で、全国の総生産量の約3割(29.2%)を占めています。われらが北海道は全国7位で、シェアは約3%です。



全国合計 117,700t
(平成30年産／農林水産省)

1位	千葉県	34,400t
2位	埼玉県	17,300t
3位	青森県	6,720t
4位	滋賀県	5,200t
5位	京都府	4,400t
6位	福岡県	3,800t
7位	北海道	3,720t

栄養価が 高いのは「葉」。



じつは実よりも葉の方が栄養価は高く、葉にはカロテン、ビタミンC・E・K、カルシウム、さらには妊娠初期に必要な不可欠といわれる葉酸がたっぷり含まれています。また、実の大部分が水分からなるため、一見栄養は期待できそうありませんが、消化酵素のジアスターゼを含み、胃もたれや胸焼けに効果があるといわれています。

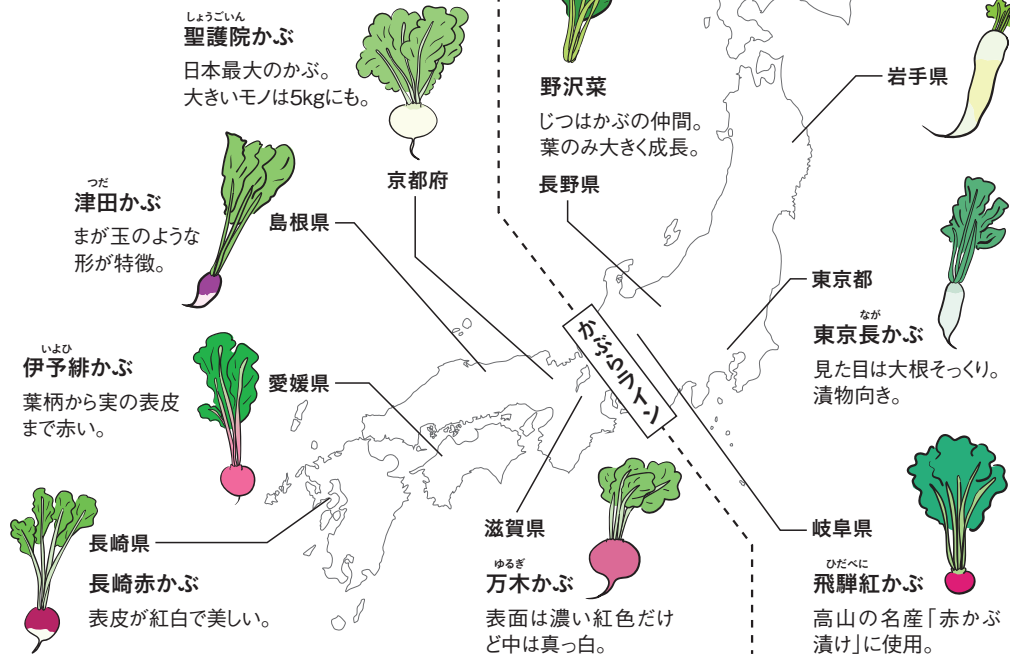


かぶの葉に多く含まれるβカロテンは油と一緒にとると吸収率がアップします!

日本のかぶには「東洋型」と「西洋型」の2つの系統があり、岐阜県の関ヶ原(せきがはら)あたりを境に分布がはっきりと分かります。西日本に分布する東洋型はゴツいかぶが多く、東日本に分布する西洋型はそれと比べるとツルツルしています。

東洋型

西洋型



きょうだいが全国にいます。

中国を経て日本にかぶが伝わったのは8世紀頃。その後、各地の気候や風土に合うように形を変えてさまざまな地方品種が生まれました。その数は80種類とも。



かぶを買う。

さあ、いよいよ実践編。
下処理から基本料理まで。
これをマスターすれば、むカブとこころ敵なし!?

葉

鮮やかな緑色で、みずみずしく、ピンとしているもの。つけ根がしなびていたり、傷んでいるものは鮮度が落ちている可能性があります。

かぶの
目利きになる。

かぶの葉はどうするの？

捨てないで、その葉っぱ。冷凍保存でいつでもぱっと使えます。

おみそ汁にそのままバラっと。さっと炒めたり、ごはんに混ぜたり。いろいろ使えます。



④ 袋に入れ、平らにならして冷凍。



③ 水気をきっちりしぼる。



② 細かく切る。



① 葉をさっとゆで、冷水で冷ます。



栄養士
子どもごはん研究家
のとえり
能戸 英里さん

食育活動やテレビ開発を行う
3児の母です。
「なとえり」のママブロガーのページも
担当しています！

かぶを買う。

煮物やソテーに

葉の付け根を残す



ひげ根の部分の部分を切り落とす。



下から上に向かって皮をむく。

POINT



葉の根元に切り込みを入れておくとうまきやすくなります。



できました。

漬物やおみそ汁に

葉の付け根を残さない



葉の付け根とひげ根の部分の部分を切り落とす。



下から上に向かって皮をむく。

POINT



むく皮の厚さはこのくらい。繊維が残らず口当たりがよくなります。



できました。

皮はどうつむきましよう？

取りにくい汚れは流水で



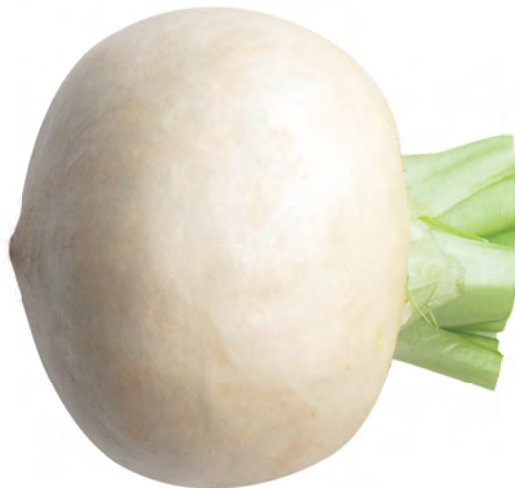
竹串で葉の付け根についた汚れをかき出す。



ボウルに水を入れ、かぶを浸して汚れを浮かせる。

どうやって洗うの？

葉の付け根の汚れは浮かせて落とす。



実

表面にハリとツヤがあり、目立った傷がなく、ひげ根の少ないものをおすすめ。手に取ったときにしっかりと重みを感じるものを選ぶとよいでしょう。



買ってきたらすぐに葉と実の部分の切り分けましょう。葉をつけたままにしておくとうどんどん水分が蒸発して長持ちしません。



実は袋に入れて冷蔵庫



4



重さをはかり、重量の2%の塩をはかる。

そんなのめんどうかい方へ。
 横8cm×縦6cmのかぶ1個は重約100gです。

1



葉を切り落として皮をむいたかぶを半分に切る。

5



かぶをポリ袋に入れ、★を加える。

2



さらに半分に切る。

6



袋の上からもみこみ、しっかりと口を閉じて冷蔵庫へ。3時間～半日でおいしくいただけます。

3



いちょう切りにする。

〈かぶを食べる。〉

まずは、浅漬けで。

■調理時間約10分(漬け時間除く)

かぶの浅漬け

材料(4人分)

皮をむいたかぶ

……………3個(300g目安)

塩……………小さじ1程度
 (かぶの重量の2%)

砂糖……………大さじ1

★酢……………大さじ1

輪切り唐辛子・

細切り昆布 ……各少々



4



かぶの皮を加えてしんなりするまで炒める。

1



かぶの皮は千切りにする。

5



かぶの葉をバラリと加え、
いろいろよく。

2



ベーコンは1cm程度の幅
に切る。

6



塩、黒こしょうで味をととのえる。

3



フライパンにオリーブオイルとベーコンを入れて火にかけ、さっと炒める。

調理時間
約10分

皮だって
おいしくなるんです。

かぶの皮の
きんぴら

材料(4人分)

かぶの皮……………3個分
オリーブオイル…大さじ1
ベーコン……………30g
かぶの葉……………適量
塩……………ふたつまみ
黒こしょう……………適量

そぼろ煮をつくりましょう。

調理時間 約30分

1



葉の部分を残して皮をむいたかぶをつかいます。

2



縦に半分に切る。

3



さらに半分に切る。汚れが残っていたら洗い流しましょう。

4



しょうがは千切りにする。

5



鍋でひき肉、しょうがを炒める。

6



豚肉の色が変わったら水を加える。

7



★の調味料を加えてひと煮たち。

8



かぶを加える。

9



落しぶたをして、弱中火にして10分ほど煮込む。火が強すぎると煮崩れます。

10



火を止め、水溶き片栗粉を加える。かぶに白い部分が少し残っているくらいで大丈夫。

11



もう一度火をつけ、とろみをつける。

12



火を止めてふたをし、余熱で仕上げます。

かぶのそぼろ煮

材料(4人分)

- かぶ……………3個
- 豚ひき肉……………80g
- しょうが……………1片
- 水……………200ml
- しょうゆ……………大さじ1/2
- みりん……………大さじ1
- ★ てんさい糖……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/3
- 片栗粉……………小さじ2
- 水……………大さじ1

かぶを食べる。



ジューシーなかぶを ご堪能あれ!

調理時間 約20分



葉の部分を残して皮をむいたかぶをつかいます。

皮つきのままでもおいしい!



縦に輪切りにする。

3



1個を3等分くらいするとちょうどよい厚さに。

4



油をひいたフライパンに並べ、中火で焼く。

5



焼き目がついたら、ひっくり返す。

6



ふたをして、5分ほど焼く。

7



バターAを加える。

8



しょうゆ、みりんを加える。

9



両面に絡めて、お皿に取り出しておく。

10



付け合わせに、2cmほどの長さに切ったかぶの葉をバターBで炒める。

11



塩・黒こしょうで味をととのえる。



皮パリパリ肉汁じゅわん
もっておいしい!
♪

かぶのステーキ

材料(4人分)

かぶ……………3個
油……………適量
バターA……………10g
しょうゆ……………小さじ2
みりん……………小さじ2
かぶの葉……………1束分
バターB……………10g
塩・黒こしょう…各適量

かぶを食べる。





網走市 M.I様

かぶとアボカドのサラダ

かぶはくし切りにし、フライパンで焼く。アボカドを加えてつぶしながら炒め、白ワイン、塩、こしょうを振る。粉チーズをたっぷりかけていただきます。



読者の皆さんから
寄せられたレシピを紹介します。

わが家の かぶレシピ。

259通の
ご応募をいただきました。
ありがとうございます!

あなたのいちおしレシピをP66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円分をプレゼント!
応募締め切りは4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。

次のお題 にんにく を使ったレシピ

編集／竹村貴子 スタイルング／菅原美枝 撮影／阿部雅人 デザイン／玉置彩子



わが家のレシピは
ちょこっとWEBで動画も見られます。

みなさんのレシピ待ってます！(次はにんにく)

札幌市 S.K様

かぶの葉のごま和え

かぶの葉をさっとゆでて、白すりごま、砂糖、しょうゆ、水で和えて完成。

札幌市 H.S様

かぶと豚ひき肉のカレー

かぶは皮付きのまま大きめに、葉は3cm長さに切る。みじん切り玉ねぎをしっかりと炒め、にんにく、しょうが、豚ひき肉を加え炒める。カレー粉、小麦粉を加えて炒めてトマト缶、水、かぶと葉を加えケチャップ、塩、こしょうで味をととのえ完成。



札幌市 K.M様

かぶときのこのとろとろスープ

- かぶを一口大に切る。薄切りにした玉ねぎ、かぶ、マッシュルームをバターで炒め、水とスープの素を入れて煮る。ミキサーで攪拌(かくはん)し牛乳と塩で味をととのえたら完成。

札幌市 H.K様

かぶの赤ジソふりかけ漬け

- かぶは薄い輪切りにする。すし酢と赤ジソふりかけをかけて、かぶがしんなりしたらできあがり。



📺 読者プレゼント!

みなさんのレシピ待ってます！(次はにんにく)



札幌市 A.T様

かぶのしょうが焼き

かぶは厚めにスライスする。豚肉、かぶを炒め、酒、おろししょうが、かぶの葉、しょうゆ、みりんを加えて絡めるように炒めて完成。

函館市 Y.I様

かぶの重ね焼き

かぶを薄く切って焼く。みそを塗って重ねるとおいしいよ!



ふしぎちゃんねる



20.2



2020.3



2020.4



2020.5



2020.6

どーもー！
 ふしぎちゃんです。
 きょうは
 『おおきなかぶ』を
 やってみよう。



REC

ほこしちゅーばー

うんとしょ
 どんとしょ。
 けれども
 かぶは
 ぬけません。



ふしぎっちは
 しまったカブリっちを
 よんできました。
 うんとしょ
 どんとしょ。



しまったカブリっちは
 やまもとバイヤーを
 よんできました。
 うんとしょ
 どんとしょ。



どーもー！
 おおきなかぶ



2020.7



2020.8



2020.9



2020.10



2020.11

えほんの せかいのおはなし。
 にほんで いちばん おおきな
 しょうごいんかぶ でも
 せいせい おもさは
 5キログラムです。
 ちなみに ギネスブック
 によると せかいさいだいの
 かぶは 17・7キログラム だそうです。



アハハ

さすがに これは

あかちゃん
ごらい



ねえねえ やまもとさん。

かぶって こんなに

おおきくなるの？

やっど、
 かぶは
 ぬけました。



きいておくれよ。
 せかいさいだいの
 だいこんは31・1キログ
 にほんのせくらじまだいに
 なんだて。

※参考 GUINNESS WORLD RECORDS





5 バットにたまごをわり入る。



6 ぎゅうにゆうをくわえる。



7 まぜる。



4 もう1まいの食パンではさむ。



たまごをわるときは、
たいらなところで
ヒジをいれると、
きれいにわれるんだよ！



1 まないたの上に食パンを2まいおく。



2 食パン1まいの上に、ハムを半分におりたたんでのせる。



3 ハムの上にスライスチーズをのせる。



Today's Menu

ぱっとつくれて、ボリュームまんてん

ハムチーズのフレンチトースト

【ざいりょう・1人分】

- 食パン.....2まい
- ロースハム.....2まい
- スライスチーズ.....1まい
- たまご.....1こ
- ぎゅうにゆう.....50ml
- バター.....10g
- メープルシロップや
はちみつ.....てきりよう



食パンは6まい切りがおすすめ！

**Nota
note**

ふわふわのフレンチトーストにハムとチーズをはさんで、ボリュームアップ!あさごはん、休日のおひるに、おやつに!ぱぱっと作れるレシピです。

メープルシロップやはちみつをかけるのがおすすめです。



こどもレストランの支配人
エリック 能戸



11 フライパンにバターを入れて中火にかけ、パンを入れる。



12 2分ほどやいたら、ひっくりかえす。



13 はんたいがわも、2分やいてかんせい。



8 4のパンを入れて、ひたす。



9 5分ほどひたしたら、ひっくりかえす。



10 はんたいがわも5分ひたす。



6月開講予定!



こどもレストラン料理教室は、

基本的にお子さんのみで参加する料理教室です。

“自分でできた!” “料理って楽しい!”を

たくさん感じてもらえるようにスタッフがサポートします。



イベントたくさん!

お店で買い物したり、

作った料理でおうちの人をおもてなしする回も。

何回来てもしっかり参加できる教室です。



これからのスケジュール(予定)	
6月14日(日)	父の日スペシャル! お父さんと一緒に料理をつくろう!
7月18日(土)	お菓子作りに挑戦! 手作りアイスクリームでパフェをつくろう!
7月31日(金)	夏休み特別編! 買い物からはじめる料理教室。オムライスをつくろう!

協力 ホクレン農業協同組合連合会



包丁つかったことないけど、大丈夫かな...



って、どんなことするの?

はじめての料理ってみんなドキドキ。

そんなドキドキをワクワクに!

こどもレストラン料理教室はたのしく作って、

おいしく学べる料理教室です!



じょうずに作れなかったらどうしよう...

産地はここをチェック

「金賞ゆめぴりか」 4月よりリレー販売開始

金賞ゆめぴりかとは… 全道ゆめぴりかコンテストで惜しくも最高金賞を逃した
各地区代表の「地区金賞」4産地を「金賞ゆめぴりか」として発売。

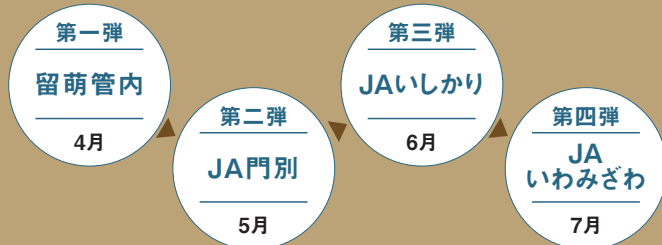
●ゆめぴりかコンテスト

「北海道から、ニッポンのお米を。」をスローガンに掲げ、各産地が「ゆめぴりか」のおいしさを競うコンテスト。今回のコンテスト(2019)は全道6地区より30のJA・33の産地が参加。



無洗米
金賞ゆめぴりか 5kg

／金賞ゆめぴりか4産地リレー販売決定!／



※販売状況により販売時期が変更となる場合がございますので、ご了承ください。



金賞ゆめぴりか 5kg

ちょこっとメモ

2020.4

便利なもの、とびきりおいしいもの、
こだわりを感じる、使い続けたいものたち。
コープさっぽろ宅配トドックには、
じっくり紹介したい商品がいっぱいあるんです。
ちょこっと編集室の2人が、
作って、食べて、感じながらお届けします！



ベテラントド女
なかっさん
トドック歴12年

時短で作れて、
家族みんなが
食べてくれる
買い物術を模索中。
季節行事は気になる！

なかっさん(以下
いよいよ4月！新しい生
活がスタートする時季で
すね。



あべしちゃん(以下
トドック情報のお届け
の仕方、もっともっ
と、こんな商品があっ
た、いつもの商品がこん
なふうに使えるなん
て！といった発見や驚
きを皆さんと共有しな
がら紹介していけたら
いいな、とリニューアルし
ました！



トドック歴12年のワタ
クシ通称なかっさん、ト
ドック新米ユーザーの通
称あべしちゃん。実際に
触って、使って、味わって
みた感想を毎月お届け
します。



今月のおすすめトップ
バッテリーは、新生活に便
利な2品とお取り寄せ
感覚で楽しめる「北海
道応援トドック(ご当地
トドックからリニューアル
しました！)」をピック
アップしました。



その他にも忙しい新
生活を応援する「カレ
ーで時短！」「アイデアや、
ほっとひと息つきたい大
人時間に、とあるいつも
のアイテムで簡単に塩か



新米トド娘
あべしちゃん
トドック初心者

ちょっぴり
アレルギ一持ちの
娘(小5)あり。
安全性を気にしつつ、
使う分だけを
モーターにお買い物！
甘い菓子大好き。



東日本フード
豚パラパラミンチ

※掲載週により、容量等が異なります。

国産のひき肉がくっつかずパラパラに冷凍してあるので、サラサラと使いたい分だけ料理に加えられる、トドック人気商品。解凍する手間も省けて時短料理にぴったり。

初めて使ってみて感動！
炒飯にパラパラ入れたり、
ちよっと足りないときに便利。



食べかすが出にくく、
小さいお子さんの
お出かけ用おやつに◎



日糧製パン
徳用モッチーノ 抹茶
(20本)

もちもちとした食感がたまらない、スティック型のおやつパンに、抹茶味が登場！うすら塩味をおび、ほんのりとした抹茶味でついうも1本…と手が伸びる一品。

トドック
限定品

徳用モッチーノ 抹茶(20本)は
5月第2週の宅配システムトドックで
ご案内いたします。

想像通り、
間違いないおいしさ！
パニライスを
つけて食べたいよ



シュークリームの専門店 ママデコロ
チョコレート シューラスク
(50g)

函館牛乳と地元産の卵を使い、手作りしたシュー生地につぶりのチョコレートをコーティング。甘すぎずひと口サイズでコーヒータイムにぴったり。

北海道
応援
トドック

チョコレート シューラスク(50g)は
4月第3週の宅配システムトドックで
ご案内いたします。

●トドック(ご加入お問合せ)コールはこちら

☎0120・307・919 ※受付時間 月～土 / 10:00～18:00(日曜休み)

トドックアプリの
ダウンロードは
こちら



資料請求は
こちら



皆さんのお気に入り
も、近々聞かせてくださ
いね。

ちよっとでも手間が
減ったり、気持ちがお楽し
なったり。毎日の暮らし
の工夫が楽しくなるア
イテムが、コープさっぽろ
宅配システムトドックに
はまだまだあるんです。

新生活での悩み事が
多いおフロ掃除に役立つ
ニューアイテムなどな
ど、暮らしに役立つト
ドック商品も選んでみ
ました！

ら揚げがでちゃうレシビ
などもご紹介します。

コクのある濃厚な味わいが
とってモリッチ!

素人では出せない

ホテルレストランのような

おいしさの秘密は、

じっくり炒めたオニオンと

生クリーム

このままで十分おいしいので、

むしろ味には手を加えずに

好きな具を足したり、

パンにはさんでみるだけで

豪華な一品があつという間に

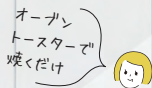
うまれちゃいますよ



S&B

ホテル・シェフ仕様
欧風ビーフカレー
中辛4個パック

おうちで手軽に とろっとカレーパン



調理時間 約15分



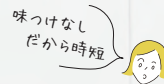
[材料(2人分)]

- 食パン(サンドイッチ用).....6枚
- ホテル・シェフ仕様 欧風ビーフカレー...大さじ6
- A 薄力粉.....大さじ1
- 水.....大さじ2

[作り方]

- ①めん棒を転がし、パンを少しつぶして扱いやすくする。
- ②Aの材料を混ぜ合わせ、パンの端に塗る。
- ③パンの真ん中にカレーを入れ、中身がはみ出さないよう端を合わせ、合わせた部分をフォークで押しながらしっかり止める。パンの耳がある場合は切り落とす。
- ④オーブントースターで(目安:1000Wで1~2分)焼き目がつくまで焼く。
※8枚切りの食パンでも作れます。

サラダチキンの カレーグラタン



調理時間 約10分



[材料(2人分)]

- サラダチキン(蒸し鶏).....1袋
- ブロッコリー.....1/4個
- ホテル・シェフ仕様 欧風ビーフカレー.....1袋
- ピザ用ミックス.....50g

[作り方]

- ①ブロッコリーは小房に分けて電子レンジで加熱する。サラダチキンは手でほぐす。
- ②耐熱容器にサラダチキンとブロッコリーを入れ、カレーをかける。チーズをのせてオーブントースターで焼き加減を見ながら加熱し、完成。
※電子レンジ(600W)で3分ほど加熱してもOK。

カレーで時短 #その一
メインディッシュもつくれる
レトルトビーフカレー

レトルトカレーは
かけるだけじゃない!
4袋入りを
ちがう食卓で楽しめるのも
ポイントです。



S&Bホテル・シェフ仕様 欧風ビーフカレーは、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。
また、5月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。

これもおすすめ

プロの料理人が つくりだす品質を わが家にも

レストラン品質の濃厚なカレーを、家庭で手軽に楽しめるのがプロクオリティ ビーフカレーシリーズ。牛肉やトマトなどの具が煮溶けているので旨みはしっかり、アレンジもしやすいのでストックしておくとう便利です！

SNSで話題の
レシピは
こちら！



ハウス食品
プロクオリティ
ビーフカレー4袋入り
(まろやかブレンド)〈中辛〉〈辛口〉

カレー麻婆なす

ほかに味つけなくても
いいのがうれしい！



時間がないけどあともう一品増やしたい、家族を待たせずに早く作りたいいつものメニューを簡単にアレンジしたい…。そんな忙しいお母さんのために生まれた味付カレーパウダーシリーズ。あのジャワカレーの味わいが、じつはいろんな料理に合うんです。パツと振りかけるだけでわが家に新メニューが誕生！料理で悩みたくない時にこそ、使ってみてください。



子どもの野菜嫌いに大活躍。
魚料理ももっと食べやすくなる！

彩り野菜のひき肉炒め



アレンジレシピは
こちら！



ハウス食品
味付カレーパウダー
ジャワカレー味 (中辛)

カレーで時短 #その2

まほうのパウダーで
いつものレシピが変身！

子どものための
「おなかすいたー」に
すぐ応えられる強い味チキス。



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、味付カレーパウダー ジャワカレー味(中辛)は宅配システムドックの4月第3週、プロクオリティビーフカレー 4袋入り(中辛)は5月第1週と保存版カタログ「いつでもドック」でご案内いたします。

おなじみの調味料
「エバラ浅漬けの素」、
いつはいろんな時間短
レシピとしても
活用できるんです。
ほんの10分、
お肉に漬けて揚げるだけ。
あっさり塩から揚げが完成！
浅漬けレシピもレモンを
足すだけで
おしゃれ度アップ。
おつかれ一杯！の
おつまみにもぴったりです。



エバラ
浅漬けの素
500ml

キャベツのレモン浅漬け

■調理時間 約5分(漬け時間除く)



【材料(2~3人分)】
キャベツ.....4枚(約200g)
レモン.....輪切り2枚(またはレモン果汁)
エバラ浅漬けの素.....適量

【作り方】
①キャベツはざく切りにし、レモンはいちょう切りにする。
②①をビニール袋に入れ、浅漬けの素を浸かる程度注ぎ、よくもんでから冷蔵庫で約20分おく。その後、汁気をきって器に盛り、完成。

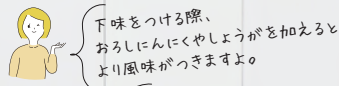
塩から揚げ

■調理時間 約10分(漬け時間除く)



【材料(2人分)】
鶏もも肉.....300g
エバラ浅漬けの素.....大さじ4程度
片栗粉.....適量
揚げ油.....適量
おろしにんにく、おろししょうが
.....各1/2片程度(下味にお好みで)

【作り方】
①鶏肉は大きめのひと口大に切り、浅漬けの素をもみ込み、約10分おく。
②汁気をきり、片栗粉を薄くまぶす。
③揚げ油を中温(160~170℃)に熱し、②を約4~5分揚げて、完成。



大人の
ほっと一息タイムのレシピ。
#その一

浅漬けの素をヤニシス
一滴まで飽きずに
使い切れるレシピ。
カレートのトッピングにも◎



エバラ浅漬けの素 500mlは、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。
また、宅配システムドックの4月第4週と保存版カタログ「いつでもドック」でご案内いたします。

黒ラベルのちょこっとポイント

泡の白さに注目!

この泡の白さは、従来の製造方法をさらに工夫したから出るのだそう。鮮度がいいビールの泡は、色もおいしさも、ひと味ちがいます!

北海道内での販売は
トドックだけ!
(特別パッケージ)



サッポロ生ビール
黒ラベル (350ml) 10缶パック



豆皿に
ちょこっと
おつまみ
ちょうどいいですね?

ビールによく合う!
ヘルシーで
パクパク食べても
罪悪感が少ないね(笑)

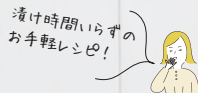
直径10cm!



レンジにぶったりな
白い豆皿付き!



プチトマトの
しょうがマリネ



調理時間 約15分



【材料(2人分)】

プチトマト.....10個
青じそ.....5枚
マリネ液

玉ねぎ(みじん切り).....大さじ1
しょうが(みじん切り).....小さじ1
オリーブオイル.....大さじ1
バルサミコ酢.....大さじ1/2
塩・こしょう.....各少々

【作り方】

- ① トマトはへたを取り、マリネ液がよくなじむように皮に十文字の浅い切り込みを入れる。青じそは細かくちぎる。
- ② ボウルにマリネ液の材料を混ぜ合わせ、トマトと青じそを加えてあえる。少し置くと味がなじんでさらにおいしい。

大人の
ほっと一息タイムのレシピ
#その2

カシュッと
かんばしい!



4月のちょこっと おそうじヒント

4月から始まる新生活。せっかくだからきれいなお部屋でスタートしたいですね。とくにカビやすいおフロはお掃除のお悩みもたくさん出てきます。そんな時に役立つのがジョンソン「防ぐカビキラー(無香料)」。一度試してみる価値あり、継続したくなる編集室おすすめの1本です。

おフロ掃除の お悩みアレコレ

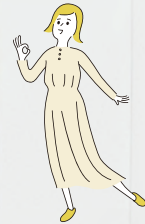
- 中腰でゴシゴシ壁や床をみがくのは、けつこうな重労働…

- とにかく時間がかかるし、頻度も多いので、なんとか時短したい家事のひとつ。

- 天井まで手が届かなくて困っています。湯船につかると、気になる汚れが目に入る。

- シャンプー置き場や細かいところの掃除が面倒！

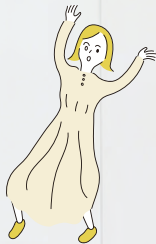
カビが発生しやすい夏前のいまが肝心。おフロ掃除の強い味方を紹介します！



取り除くんじゃなくカビを「防ぐ」アイテムなんです。ね……！



毎日、タバタと家族がおフロに入るので、そんな悩みに応えてくれたのがコレ！



NEW!

ワンプッシュで おフロのお悩み解決!

- ✓ 2カ月に1回、ワンプッシュするだけ。
「防カビ」でおフロ掃除を時短できます。
- ✓ シャンプーボトルなど、カビやすいおフログッズも
一緒に防カビしてくれます。
- ✓ 手の届きにくい天井も、
もくもくとカビの成長を抑えてくれます。
- ✓ 無香料でキツイ洗剤の臭いのこりもなし。
使用後に4時間放置し、30分換気すれば、
その日からおフロに入れます。



ジョンソン
防くカビキラー〈浴室用〉
無香料

詳しくは
こちら



使い方は
カンタン!

1



安全タブを手前に折る。

2



噴射ボタンを押し下げる。

3

水平な場所に置く。

※使用上の注意をよく読んでご
使用ください。

○おフロの洗剤は
手荒れが気になる。
洗剤のツーンとした臭いも
苦手です。

いろいろな
悩みがありますよねー



腫にさますよね〜



日中留守をしている間に、
防カビができるなんて、
すっごく便利!
しかも約2カ月も
知くなんてしよ



防くカビキラー無香料は、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。
また、4月第3週と5月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。

ウワさんぽ

その1



「知内町」とは？

函館から車で約1時間、人口は4,283人(2020年1月末)。“北の華”の名で知られる道内一のニラ産地であり、津軽海峡の荒波にもまれて育つ“知内カキ”も有名。歌手・北島三郎さんの出身地であるほか、道内最古の温泉・神社・墓を持つ歴史あるマチです！



今月の さんぽ

知内町



マチの魅力をお届け！

コープさっぽろ的

『知内町』の ウワさんぽ

2019年7月にオープンした
コープさっぽろ・しりうち店が
“地域密着型”過ぎるとウワサ！



電話予約制で利用できる「デマンドバス」。町内各所からしりうち店に運行(大人片道200円)



コープさっぽろ“しりうち店”について

にしやま かずお

知内町・西山和夫町長にお聞きしました



一緒に盛り上げます!

元・カキ漁師の西山町長。コープさっぽろとは前職時代から、お付き合いがあったそう

「それまであった町唯一のスーパーが老朽化で撤退し、高齢の方の買い物の利便性や人が集うコミュニティスペース的な側面も考え、町が協力させていただく形でコープさっぽろ・しりうち店開店の運びとなりました。今後は病院、役場などと共にしりうち店が“町になくてはならない場所”として地域に根付くことを期待し、町民の暮らしの拠点となるよう一緒に活性化していけたらと思います」。

しりうち店西川良治(にしかわりょうじ)店長。「楽しみのあるお店づくりを意識しています」



休憩所兼バス待合所のいす・テーブルは、知内産木材を使用



少人数世帯や高齢者に配慮したデリカコーナー。ニラ入りメニューなどしりうち店限定デリカも♪



道内各地の知られざるマチの魅力をご紹介します(不定期)新連載「当地シリーズ」ウワサンぼ」。第回は道南・知内町です。昨年7月にはコープさっぽろ109店舗目(当時)となる、しりうち店がオープン。実はこのお店、知内町から要請を受けて開店に至った、コープさっぽろにとっても初の、自治体支援第一号店なんです。

コンビニは数件あるものの、町からスーパーがなくなってしまう「生活インフラ的にも町民の皆さんのためにも、何とかしなければ」という町からのラブコールをコープさっぽろが受諾。小規模店舗には珍しい対面式デリカコーナーの設置や、地元木材を活用した休憩スペース、手軽に利用できる買い物バスの運行など、地域密着&町の必需品を、目指し、実践しています。



知の内にはほかにカキニラ対決!



知内町
ニラ生産組合
組合長
おおしま みつぐ
大嶋 貢さん

「特に今年のニラは
肉厚、幅広でとても
おいしいですよ」



ウワサンぽ

その2

知内町の2大特産品
カキとニラのバトルが
アツ過ぎるとウワサ!



訪れたのは、毎年大人気の「カキ
VSニラまつり」開催当日(2月)。取
材班も知内自慢のカキとニラを満喫

決勃発か!?

しりうち店では「地元の人
に地元の魅力を知ってほ
しい」と、知内町産の食材を
多く取り扱っています。中で
も屈指の知内2大名物とい
えば、そう、カキとニラ。い
ずれもしりうち店で入手す
ることが出来ます。

町内でカキとニラは互いに
刺激し合う、良きライバルの
間柄。ニラの生産を手掛ける

しりうち店もおまつりブ
ース初出店。ニラの卵焼き
は完売人気!



知内町特産のニラ「北
の華」は、北海道のニ
ラとして全道的に有名

旬 1月~10月

ま、大人だからね、
カキに「華」を持たせてあげてもいいよ。
ただ、生産量でいえば
うちらニラに軍配が上がるけど!





外海(そとうみ)養殖という他にない方法を実現した知内カキ。雑味がなくカキが苦手な人も食べられると好評

旬 11月中旬～6月

ニラ先輩の背中を追う形ではありますが、知内カキのおいしさは一度食べたかミツキに。我がカキも負けませんー

「恵まれた環境で育つ知内のカキ。味の良さには自信があります!」



上磯郡漁協
知内地区所属
にしやま とおる
西山 徹さん

リアル

カキvsニラ対

実は4～5月のカキは、甘みが強くなりさらに旨みが増すそう



大嶋さんが「本当はまつりの名前もニラVSカキまつりと、ニラが先に来るはずなんだけどな(笑)」とけん制すれば、カキ漁師でこのイベントの発案者である西山さんは「語呂的にもあいいうえお順的にも、カキが先の方がしっくりくるでしょ?」と応戦。

本場のカキとニラを味わいに、ぜひ知内町を訪れてみてください。産地で食べると格別ですよーその際には、ぜひ、しりうち店にもお立ち寄りを♪

特に旨みがのる最高の時季
「しりうち春のカキまつり」
で知内カキを堪能しよう!

毎年、5月初旬のゴールデンウィーク期間の2日間「しりうち春のカキまつり」を開催。その場で焼いて食べる“焼きガキコーナー”や、農協・漁協の女性部による大鍋メニューの販売など、旨みを増した春カキが格安で堪能できます。(知内町民センター駐車場特設会場、問合せ TEL 01392-5-6161 / 知内町役場産業振興課)



未来のために

台所から
できること
①

すぐに食べるなら

賞味期限の早いものを！

《お店の売り場にて》

いままで



無意識に

家からひっぱり出して来た...

でも、ちょっと待って！

手前のヨーグルト、売れ残ったら捨てられちゃうかも？

これって今問題になってる 食品ロス だよ。

※

どうして

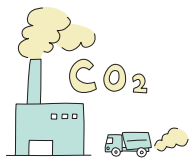
食品ロスが

問題に

なってるの？

問題点1

ごみ処理にかかる多額のコスト、ごみとして燃やすことによるCO₂排出。



問題点2

輸入に頼る食べものを捨てているのに、世界には飢えている人が多くいるという矛盾。



※食品ロス＝売れ残りや食べ残し、期限切れ商品など、本来は食べることができたはずの食品が廃棄されること。

SDGsって？



Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)の略。国連が定めた、よりよい世界にするための17の目標で、2030年までの達成を目指しています。

コープさっぽろ、こんなことやってます！

トドック フードキャラバン

児童養護施設にて、出張料理教室を開催！届けるだけでなく、子どもたちと一緒に料理を作ります。



トドック フードバンク

宅配トドックで返品された食品(品質に問題のないもの)を、児童養護施設、ファミリーホームへ無償で提供。



明日の朝に食べるから
手前からとろうよ！
しかも割引も
地球にもやさしいふにもやさしい♡

これから



12_つくる責任 つかう責任

SDGsでは、2030年までに食品ロス半減を目指しています。

①お名前(ふりがな)②ペンネーム③年齢④電話番号⑤住所をご記入の上、下記よりご応募ください。誌面でご紹介させていただいた方にはコープのエコバッグをプレゼント！

- ▶ 郵送 〒063-8501札幌市西区発寒 11条5丁目10-1コープさっぽろちよこっと編集室
- ▶ メール csap.chocottohensyu@todock.coop



※写真は一例です。

やっていますこと
減らすために
やっていますこと

◎プラムを

減らすために
やっていますこと

◎食品ロスを

減らすために
やっていますこと

アイデア募集！



小樽市 Y・Aさん

大袋に入った野菜は、使いきれぬのが、じっくり考えてから買います！



札幌市 H・Mさん

買い物前、冷蔵庫をスマホなどで撮影して、食材が重複しないようにしています。

こんなことやってます！

コップ2杯
(400ml)で
1日分の
カルシウム・
ビタミンD※1

- 牛乳の約2倍のMBP®※2
- 乳脂肪分1.0%⇒1.8%になり、コクもアップ。
- 日々飲み続けられるおいしさを実現。



「おいしさ」も
「栄養」も両方大切。

どちらも
4/7(火)より
リニューアル!



牛乳で
おなか
がゴロゴロする
方に

- おなかゴロゴロの原因、乳糖を分解し約8割カット。※3
- おなかの調子を気にせずゴクゴク飲める。

※1 1日分のカルシウム(680mg)とビタミンD(5.5μg)がコップ2杯(400ml)に含まれています。コップ2杯(400ml)で、栄養素等表示基準値(2015)のカルシウムの100%、ビタミンDの100%が摂取できます。 ※2 当社調べ ※3 普通牛乳比(日本食品標準成分表2015)

便秘気味の方へ まずは3日間。



便通改善

便秘気味の方の便通改善
大腸の腸内環境を改善

3つのポイント

- ① ヨーグルト業界初※
※(日本初)「便秘気味の方」と表示したヨーグルト
mintel GNPD内 森永乳業調べ(2019年10月)
- ② ビフィズス菌BB536 20億個配合
- ③ 毎日続けやすい
低脂肪で優しい甘さのヨーグルト



森永ビヒダスヨーグルト
便通改善



森永ビヒダスヨーグルト
便通改善 ドリンクタイプ

4/7
新発売!

機能的表示食品

届出番号:E345(森永ビヒダスヨーグルト 便通改善 ドリンクタイプ)届出番号:E169(森永ビヒダスヨーグルト 便通改善)届出表示:本品にはビフィズス菌BB536が含まれます。ビフィズス菌BB536には、大腸の腸内環境を改善し、便秘気味の方の便通を改善する機能が報告されています。

●本品は、事業所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。

※森永ビヒダスヨーグルト便通改善ドリンクタイプは、4月第5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。

母の日は、ママといっしょに。

Mother's Day

～おかげさまで母の日ガーナ20周年～



ガーナミルク

厳選したミルクとカカオの理想的なバランス

ガーナ
生クリーム仕立て

生クリームで仕上げたコク深い味わい

4/7
新発売ガーナ
マリアージュストロベリー

ストロベリーを重ねたフルーツショコラ

4/7
新発売

※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、ガーナミルクは4月第5週の宅配システムドックでご案内いたします。



母の日ガーナキャンペーン20th記念企画

ロッテ×コープさっぽろ 共同 Twitterキャンペーン 4/14(火)～5/8(金)

クイズの正解者にロッテ商品詰合せをプレゼント まずは左のQRコードから
コープさっぽろ公式Twitterをフォローしよう!

車ローン

教育ローン

無担保住宅ローン

みんなみんな キャンペーン

お取扱い期間

2020年 2月1日(土) ▶ 7月5日(日)



みんなの夢を
かなえます。



変動金利

基準金利

適用
金利

年 1.70% ~ 年 2.60%

〔保証料別添〕



変動金利

基準金利

適用
金利

年 1.90% ~ 年 2.80%

〔保証料別添〕

保証料

- 北海道勤労者信用基金協会保証の場合 年0.7%
(教育ローン(証書貸付)については、お客様の収入により保証料が引下げとなる場合があります。)
 - 日本労働者信用基金協会保証の場合
ろうきん会員の方 / 年0.7% 一般勤労者の方 / 年1.2%
- ※教育ローン【カード型】は、日本労働者信用基金協会保証となります。
※適用金利はお取引の状況に応じて異なります。

※借入には年取等の諸条件がございますので詳しくは(ろうきん)へお問い合わせください。
※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。※店頭・ホームページに商品概要説明書をご用意しています。また、店頭で返済額の試算を行っています。

お問い合わせはお気軽にキャンペーンサイトのほか、北海道(ろうきん)店舗、または北海道ろうきんコールセンターへ

Webで確認

ホームページより仮申込ができます

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

北海道ろうきん

検索



フリー
ダイヤルで
確認

北海道ろうきんコールセンター

コー

トーク

トウローキン

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。

※この内容は2020年2月1日現在のものです。

おいしい



《お惣菜編》

無難なウラに替わろ!

コープさっぽろのお惣菜、
本当にスゴイんです!

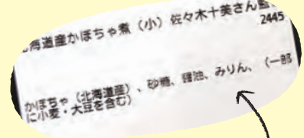
コープフーズ
石狩工場
デリカ開発サブマネージャー
ふかがわ くみこ
深川 久美子さん



自分の家族に
作るをえ持ち

石狩工場でコープさっぽろの店頭と並ぶお惣菜の開発を担当しているワカガワです。これまでも、おいしさと安全・安心にこだわりのメニュー開発をしてきましたが、さらに味と

惣菜レシピにも全国各地で見つけた、本物の調味料を使うのが十美さん流



商品裏のラベルを見れば添加物を使っていないのが一目瞭然(自慢)

ワタクシが
惣菜天使ワカガワです



商品を決める試食会。でも何品作るか決めていないのも十美さん流(笑)



おいしさと安全を追求し、給食の母として知られる十美さん。一般的に添加物を加えているお惣菜が多い中、十美さん監修シリーズには使われていません。「余計なものを入れず、素材の味が消えちゃう」。十美さんの絶対譲れない思いと開発チームの努力で生まれた、家庭の味をそのままパックに詰めたお惣菜。コープさっぽろでしか作れない＆買えない逸品です!

品質を追求し、少人数やお一人様世帯にも喜んでいただける商品を目指していきます!このコーナーでは一押しのお惣菜や開発の舞台裏をご紹介します。今回は、昨年秋に発売となった佐々木十美さん監修シリーズ「春の新商品を決める会」をレポートします。

余計なものはいらないの!



コープさっぽろ
惣菜ご意見番
ささき とみ
佐々木 十美さん

採用になった際に、工場で見学しやう切り方や味の安定性も考慮



4品完成!



コープのお惣菜、本気で本気です

本気のデリカ

朗報

これから店舗のお惣菜もお弁当もサラダも大きく変わります。ひと言でいえば「コープがお惣菜を本気で考えると、こうなった」。6月号で詳しく紹介しますが、実はすでに(に)の店、ほんどおり店、ソシア店、なかのしま店、二十四軒店、ルーシー店では「始まっているらしいですよ」。



国産切り干し大根の煮物
北海道産かぼちゃ煮
さんびらごぼう

春の新品、追加決定!!

エントリー No.3

道産切昆布の煮物

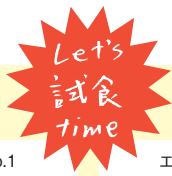


※今後、容器は変更予定。

採用理由

悩みましたが、道産昆布の素材のおいしさがダイレクトに感じられるこちらに決定!濃いめの味付けでご飯のお供にもオススメです。「もう一品ほしいな」というときにピッタリ。

☆「道産切昆布の煮物」は2/26からコープさっぽろデリカコーナーでお取り扱いしています



エントリー No.1

ふきの煮つけ

道産子のDNAに刻まれた懐かし味の。うわぁ、ホッとするー



エントリー No.2

ポテトサラダ

少量の水でゆで上げ、北海こがねの旨みを凝縮。間違いない!



エントリー No.3

道産切昆布の煮物

箸が止まらないタイプのあれです。昆布、いい仕事してますね



エントリー No.4

厚揚げとこんにゃくの
ごま味噌煮

十美さん秘伝のダシとコクのあるすりゴマが、絶妙なバランス

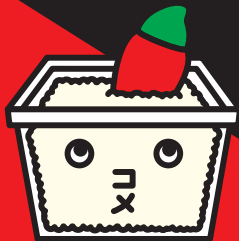


正直、どれも旨い!! 迷う...



コープさっぽろ
デリカバイヤー
こばやし りょうすけ
小林 良輔さん





こめとうばん

米唐番

お米を虫から守る!

冷蔵庫用

- キム子臭・ニンニク臭にも効く
- 生もの臭にも効く!



野菜室用

- 野菜を劣化させる原因のエチレンガスを吸着 (パラジウム活性炭)



冷凍室用

- 冷凍保存臭を脱臭!
- ニオイをつりの原因となるイヤなニオイを脱臭



いろいろな種類はあるけど、
 中身は全部一緒なんでしょっ。
 用途によつて
 違ふんです!



使い方いろいろ!



脱臭炭

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、宅配システムドックでは保存版カタログ「暮らしのドック」や、米唐番は4月第3週・第5週と5月第2週の週刊ドックで、脱臭炭は4月第3週の別チラシでもご案内いたします。

畑でレストラン

Hokkaido HATAKE Restaurant

その体験は、1日限り。



抽選申込スタート! 第1弾 4/15(水)~30(木)



〈参加費〉6,500円 〈定員〉各開催40~50名

※定員は会場・企画により変動いたします。※イベントの予定は変更・中止になる場合がありますので、予めご了承ください。

お問合せ・お申込み／コープトラベル

電話

TEL 011・851・7411

月~金10:00~18:00

Web

畑でレストラン

検索



開催中の様子は
Facebookからご覧いただけます

<https://www.sapporo.coop/content/?id=1903>

「コープさっぽろ農業賞」を受賞した生産者さんの畑に、1日限りの「ランチレストラン」を開店。絶景のロケーションの中で、北海道で活躍する人気シェフが畑の野菜を使って、スペシャルランチコースをご提供。北海道農業を支える生産者やシェフの思いを知り、北海道の食の豊かさを感じることができる大人気イベントです。

6.7 [日] 美幌市 直行バス有 西川農場 第9回農業大賞 農業奨励賞 塚本孝シェフ Capri Capri(カプリカプリ)	6.14 [日] 長沼町 押谷ファーム 第9回農業大賞 優秀新規就農者賞 齊藤一シェフ osteria il SOLITO(イルソリト)	6.21 [日] 札幌市 永光農園 第8回農業大賞 農業特別賞 新田裕也シェフ teatro di massa(テアトロディマッサ)
6.28 [日] 足寄町 ありがとう牧場 <small>しあわせ チーフス</small> 第9回農業大賞 特別賞 黒滝祐輔シェフ cantine SEL(カンティエヌセル)	7.5 [日] 七飯町 つきき農園 第2回農業賞 特別賞 田中秀幸シェフ Blanc Vert(ブランヴェール)	7.11 [土] 厚真町 ハスカップファーム 山口農園 第10回農業賞 北海道知事賞 小川智司シェフ RISTORANTE CANOFILO(リストラテカノフィロ)
7.19 [日] 遠軽町 えづらファーム 第10回農業賞 優秀新規就農者賞 村上智章シェフ Vraie(ヴレ)	7.27 [月] 富良野市 坂口農産 第10回農業賞 コープさっぽろ大賞 堀川秀樹シェフ terzina(テルツィーナ)	7.28 [火] 上富良野町 直行バス有 多田農園 第9回農業大賞 交流賞 札幌市長賞 甲斐宏知シェフ Bistro Le Chemin(ビストロルシュマン)

※ 直行バス有 は札幌発の直行送迎バス(有料)になります。詳しくはホームページでご確認ください。



詳しくは
こちらから





室蘭ステーション



西岡ステーション

- 授乳室やベビーベッド・ベビースケールあり
- 飲食自由・持ち込みOK(ゴミはお持ち帰り)

そもそものお話ですが、 トドックステーションって？

トドックステーションとは、宅配トドックのセンターやコープさっぽろ店舗内に設けたコミュニティスペースです。2016年5月にトドックステーション札幌中央がオープンし、2020年4月現在で全道17カ所にひろがりました。一度、気軽にのぞいてみませんか？

●ご利用方法

初回利用の際にトドックステーション利用カード「todoca(トドカ)」を発行。受付用紙に必要事項をご記入ください。2回目以降は「todoca」をご用意の上、2回目以降用の受付用紙にご記入ください。

●ご利用可能日

〈店舗トドックステーション〉
店舗営業日

〈宅配トドックステーション〉
月曜～土曜まで(祝日も開放)
※稚内・南空知のみ土曜休み
開放時間は施設によって異なるので、HPをご確認ください。

todoca



地域のひろば トドック ステーション

子どもも大人も笑顔になれる！
みんながつながる地域のひろば
トドックステーションへ行こう

Coming
Soon

コープさっぽろ55周年 スペシャルイベント計画中!

1日限定オープン プチ・レストラン

コープさっぽろ創立55周年記念、「畑でレストラン」
とのコラボ企画。日頃子育てに追われてゆっくり食事が
できないママたちにゆっくりおいしいランチを召し上
がっていただく、託児ありのスペシャル企画です。

場 所 / 宅配トドック手稲センター
(札幌市手稲区曙2条4丁目1)
定 員 / 定員20人 ※応募多数の場合は抽選。
参加費 / 3,000円

(スペシャルランチ4品&1ドリンク&お土産付き) パルコ フィエラ
託児 / 限定20名 ※対象年齢1歳以上、お1人様500円、要予約。 中條 大輔シェフ

美唄出身。北イタリ
アのピエモンテ州で
修業。生産者の思い
をお客さまに伝え
たいと「パルコ フィ
エラ」を开店。



トドックステーション 親子料理教室

「Cho-co-tto」でもおなじみの能戸英里さんとこぐれあいこさんが全道
各地のトドックステーションで料理教室を開催します!小さなお子さまも参
加できる親子料理教室です。一緒に「いもち」をつくりませんか。

時間 / 11:00~13:00(受付開始10:30) 講師
定員 / 各会場 親子10組20名 能戸 英里
参加費 / 1,000円 こぐれあいこ



みんなを「つなぐ」 トドックフリマ



組合員さんから回収した子ども服や絵
本を、全道のトドックステーションで販売
しています。売上は全額積み立てて、み
んなで遊べる木のおもちゃをつくります。

子ども服 / 絵本……………すべて100円
おもちゃ……………100円~1,000円

※子ども服・おもちゃ・絵本を回収しています。
詳細はHPをご確認ください。



石山ステーション



各トドックステーションの
開放時間やイベント情報はこちら



3月3日現在、新型コロナウイルスの影響で日程を再調整中です。確定次第、HPでお知らせいたします。

〈ちよこっと2月号について〉

「にしんが来る。」

〈石狩湾漁業協同組合〉について

北海道はかつてにしん漁で栄えていましたが、今はにしんが昔ほど捕れなくなると、にしんが食卓に出ることも少なくなりました。そのような中であつてこの特集記事はにしん漁の近年の様子をよく伝えていたと思います。今日は近くのコープさっぽろに買物に行きましたが、鮮魚のコーナーに魚卵の入ったにしんのパックがあり、とても珍しいと思いました。焼き魚はお惣菜のコーナーで買うことが多くなりましたが、機会があればぜひにしんの鮮魚を買いたいと思います。

(旭川市コタロウさん)

「北海道の伝えたい味

「伝えたい心」について

身欠きにしんについての背景や、手作りする際の自分なりの工夫などが詳しく語られていて、とても興味深かった。また、写真やイラストも多く、とても見やすくてわかりやすかった！なかなか手作りは難しいが、この記事を見てもっと食卓に取り入れたいなと思いました。

(札幌市まいごさん)



ご応募ありがとうございました!

2月号ベストレシビ
結果発表

総数 363件

1位

にしんのからあげ
おろしポン酢



P20

2位
身欠きにしんの
甘露煮
P25



3位
キムチまぐろ丼
P48



4位
チョコラスク P46

5位
手作りちらし寿司 P23

「ベトナム女子、料理を習う!」について

にしんなんておろしたことがなかった私。テウイさんと同じ気持ちで三枚おろしをした気分で見ました。フィレにしたらいろいろな料理にアレンジできるし、ぜひ生にしんを買って試してみたいです。

(札幌市ゆきぎさん)

「ひろがれ! 弁当の日」について

中学二年生で、しかも男の子が献立をバランスよく考えて手作りしたお弁当。きつと、ご両親も楽しくお弁当を作っているのでしょうね。早起きして限られた時間で手早く作る。栄養のバランスも考えて作ること。コンビニで手軽に買ってしまおう若い方たちに、見習ってほしいと思いました。私もほとんど手作りのお弁当を、毎日持参しています。自分で作ったお料理の味は、最高においしいですよ。中学生から、食に興味を持って取り組まれていることに、関心しました。素晴らしい!

(札幌市キヨちゃんさん)

中学生の一生懸命な感じがかわいかった。えらいなーと思うと同時に、この記事は一生の宝物になるんだろうと思いました。

(厚真町ペンギンさん)

この他にもたくさんのお便りがいただきました。ありがとうございます!

いっしょにコープの森へ行きますか?

2020年度 コープの森植樹祭

参加者募集 第1弾

新型コロナウイルスの影響により、
中止となる可能性があります。
参加の可否を含め、ハガキでお知らせいたします。

地区	小樽・石狩A	帯広地区	苫小牧地区	札幌
日程	5月17日(日)雨天決行	5月17日(日)雨天決行	5月23日(土)雨天決行	5月31日(日)雨天決行
場所	真狩村・ごとう農園	新得町	むかわ町	当別町・道民の森
集合	8:00 みどり店出発 16:30 みどり店解散 予定 ※植樹祭は秋開催予定です	9:00 ヘルデ店 9:20 芽室公園 9:55 新得公民館 植樹後ヘルデ店最終 14:30解散 予定	8:30 パセオ川沿店発 8:45 ステイ店発 14:40 帰着 予定	8:15 札幌駅北口 鐘の広場集合 16:30 札幌駅到着解散
内容	育樹	植樹	植樹・木工クラフト体験	植樹・森の散策等
参加費	大人1,400円 (お弁当・体験料・お土産) 子ども1,000円 (お弁当・体験料)	無料	500円(お弁当付) 3歳未満無料(お弁当なし)	大人1,000円 子ども500円(お弁当・お茶付) 3歳未満無料(お弁当なし)
募集人数	40名	20名	50名	200名
応募多数の場合は抽選となります				
応募方法	住所・参加者全員の氏名・年齢・電話番号・組合員番号・バス乗車希望場所をご記入の上、ハガキ・FAXまたはメールにて申込み			
申込先	〒060-0009 札幌市中央区北9条西23丁目1-20 組合員活動委員会 小樽石狩A地区 FAX 011-641-5573	〒080-0028 帯広市西18条南1丁目14-7 栄心ビル 帯広地区委員会植樹祭係 FAX 0155-34-2659 メール h.nagao@todock.coop	〒053-0816 苫小牧市日吉町3丁目4-4 コープさっぽろ苫小牧地区委員会植樹係 FAX 0144-73-5150 メール csap.chiku.tomakomai@todock.coop	〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目 コープさっぽろ基金事務局 FAX 011-671-5743 メール csapmori@todock.coop
お問合せ	小樽石狩A地区 担当:平田・竹田 TEL 011-641-5571 平日9:30~17:30	帯広地区委員会 担当:長尾 TEL 0155-33-9587 平日9:00~16:00	苫小牧地区委員会 担当:廣井 TEL 0144-73-5155 平日9:30~17:30	コープ基金事務局 担当:松尾 TEL 011-671-5651 平日10:00~17:00
締切	4月30日(木)	5月8日(金)	5月15日(金)	5月15日(金)
参加の可否	5月12日(火)頃 ハガキにてご案内	5月8日(金)以降 ハガキにてご案内	5月19日(火)頃 ハガキにてご案内	5月25日(月)前後に ハガキにてご案内

主催:コープ未来(あした)の森づくり基金 ※他地区の植樹祭については次号にてご案内します。

絵本を無償で
4冊プレゼント

「えほんがトドック」
4月1日より
申込み開始!



1~2歳のお子さま、またはお孫さん(2020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。

期間対象 4月1日(水)~2021年1月31日(日)
2017年4月2日~2019年4月1日生まれのお子さま、またはお孫さんがいらっしゃる組合員さん世帯。
※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コードまたはホームページの専用申込フォームより申込み
【4/1~5/31に申込み】⇒7月に1冊目お届け、【6/1~9/30に申込み】⇒11月に1冊目お届け、【10/1~2021/1/31に申込み】⇒2021年3月に1冊目お届け

詳細はこちら



えほんがトドック 検索

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のお申込みはできません。
※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。

地元で学ぼう!
地元で楽しもう!

砂川文化教室 新規オープン!



この春、コープさっぽろ砂川店に「文化教室」が新規オープンします。地元で学ぼう。地元で楽しもう。一番身近なコープの文化教室ができました!遠くに学びに行かなくても地元でらくらく学べます。ぜひお友達・ご家族と一緒にお願いします。

各講座とも体験講座を受付中。

興味のあるもの、ちょっとやってみようかなと思ったものを体験することができます。フラワーインテリアやアクセサリ講座などの手作り系から、ストリートダンス、ミツヴァ・テクニック(カナダで生まれた姿勢健康法)、子ども向けの体育教室、音楽講座も開講。アイシングクッキーや伝筆(つてふで)も注目です。ホームページからも体験・見学のお申込みができます!春から新しいことにチャレンジしてみませんか?

【砂川文化教室】

砂川市西1条北10丁目1-17
お申込み窓口は、岩見沢南文化教室です。

[詳細はこちら](#)



お問合せ

コープさっぽろ岩見沢南文化教室
TEL 0126-22-5706
月~金10:00~20:00、土10:00~19:00

3級受検の前に
まず入門編から

FP入門講座 受講生募集!



コープさっぽろのファイナンシャルプランナーがFP科目のうち実生活に役立つお金の話をします。いきなりFP3級受検はハードルが高いかも?!という方や家計の見直しに役立てたいという方にぴったりです。

日 程	毎週土曜日(全5回)9:45~11:45 ①6月6日ライフプランニング②6月13日 社会保険③6月20日年金④6月27日生 命保険⑤7月4日税金
会 場	札幌市民交流プラザ(札幌市中央区北 1条西1丁目)
参加費	5回5,000円テキスト代込み。 単発受講はできません。
定 員	24名(先着順)
応募方法	ハガキまたはメールでお申込みください。 〒063-8501 札幌市西区発寒 11条5丁目10-1 コープさっぽろ 共済推進室 FP入門講座係 メール n.nogami@todock.coop
応募締切	5月21日(木) ※定員になり次第締切

[詳細はこちら](#)



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
メール n.nogami@todock.coop
月・火・木・金10:00~17:00(祝日は除く)

ヒロシマ・ナガサキで
平和を学ぶ

平和スタディツアー 中学・高校生の 参加者募集!



中学生・高校生の皆さん!コープの平和スタディツアーに参加して平和について学びませんか?被爆地広島・長崎を訪問し、平和や核兵器について学習しましょう。このツアーは、組合員さんの「平和スタディツアー派遣募集」によるものです。

日 程	ヒロシマコース8月4・5・6・7日(3泊4日) ナガサキコース8月7・8・9・10日(3泊4日)
場 所	新千歳空港集合・解散
参加費	お一人さま 20,000円
定 員	10名程度(中学・高校生)
応募方法	メール・FAX・ハガキに、「平和スタディツアー申込要項希望」と明記の上、住所・氏名・電話番号・年齢・学年を記入し、下記へお申込みください。ツアー内容・応募要項をお送りします。 〒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 「平和スタディツアー」係
応募締切	5月8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(担当:宮島)
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)

「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

大丸 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

〒066-0832 札幌市手稲区曙2条4丁目3-27 TEL 011-699-8686

株式会社小森コーポレーション 北海道営業所

〒060-0008 札幌市中央区北8条西26丁目3-7 TEL 011-641-1505



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

サカイクス株式会社

〒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 丸彦通辺建設ビル4階 TEL 011-351-6001



国際紙パルプ商事株式会社

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 リーゼントビル TEL 011-241-2291

障がい者雇用を進める
北海道はまなす食品

**2019年度
北海道社会
貢献賞受賞**



障がい者の雇用に熱心な事業所を表彰する北海道社会貢献賞に、北海道はまなす食品が選ばれ、佐藤靖史社長が道から表彰を受けました。はまなす食品はコープさっぽろの特例子会社で、コープブランドの納豆なども製造しています。現在は知的障がい者33名、身体障がい者1名の方が働いています。今後も応援よろしく願っています。

回収古着の
売り上げの一部を

**ユニセフ
「ロヒンギャ
難民緊急募金」に
寄付しました**



2015年2月からスタートした宅配システムドックの古着回収サービスでは、2018年度838トンの古着が回収されました。(株)キョクサン(鷹栖町)を通じカンボジアの直営店にて販売され、販売額のうち150万円を北海道ユニセフを通じてユニセフ「ロヒンギャ難民緊急募金」に寄付いたしました。ご協力に感謝いたします。

旅行へ行くなら
コープトラベル!

**キャッシュレスで
旅行代金
5%還元**



コープトラベルは、キャッシュレス還元事業の5%還元対象店です。家族旅行やハネムーン、記念旅行、さらにはご出張でも…ご旅行ならコープトラベルにお任せください。今ならキャッシュレスで5%還元されるので、大変お得です。

キャッシュレスでお支払いの場合、ご利用金額の5%還元。大手旅行会社のバック旅行をはじめ、JAL・ANA等の航空券、ホテル・フェリー・レンタカーも対象です。ご利用可能な決済手段はVISA・JCB・マスターカード各種・PayPay・LINEPayです。札幌・小樽・北広島・苫小牧・旭川・函館・北見・釧路、全道14店舗のカウンターでご相談をお待ちしております。



詳細はこちら



お問合せ

株式会社コープトラベル
TEL 0570-003-050 (最寄りの店舗につながります)
10:00~18:00

「安心なくらし」のご提案

健康診査なしでご加入いただけます！
～詳しい内容については取扱代理店へ～

コープの組合員さまだけオトクに加入!!

新コープのケガ保険

ぼく“マモルッチ”
よろしくね!



「新コープのケガ保険」
マスコットキャラクター マモルッチ

全国の生協組合員の団体契約だから
保険料が割安!

団体
割引 **30%**

自転車事故でも安心!
個人賠償責任

最高 **1億円**

賠償
事故 自転車で人にぶつかりケガを
させてしまった。



ケガ
(傷害) 天ぷらを料理中にお鍋に触れてしまい
やけどしてしまった。



ケガ
(傷害) 道で石につまづき、
ころんでケガをしてしまった。

示談交渉サービス付(日本国内のみ)

すべての
年齢の方
ご加入OK!

1日以上ケガの通院または入院で
傷害一時金をお支払い!
傷害一時金プラン

月払保険料
(おひとりあたり) **830円コース***

入院1日以上で治療給付金
20,000円 一律

入院5日以上入院給付金(部位・症状に応じて)
2万円～20万円

65歳
未満の方
ご加入OK!

ケガで入院・通院した際、
日数に応じて保険金をお支払い!
入院日額プラン

月払保険料	1,400円 コース*	900円 コース*
入院日額 (1,000日限度)	7,500円	5,000円
通院日額 (30日限度)	3,000円	2,000円

※個人賠償責任がないプランは、月払保険料が90円安くなります。

●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、団体総合生活保険の概要をご紹介します。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。

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・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/東京海上日動火災株式会社 ◆非幹事保険会社/共栄火災海上保険株式会社/損害保険ジャパン日本興亜株式会社/三井住友海上火災保険株式会社

2020年2月作成 19-TC07384



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

運用時代の投資法! お金は天下のまわりモノ?

今回の講演会は「5分に1ぺんは笑わしまっせ!」をモットーに、
参加者・主催者から絶大なる人気を集めている「いちのせかつみ」さんを講師にお招きします。
「一元を笑うものは一元に泣く!」貯蓄・投資・投機の違いを知り、
自分らしい運用スタイルについて、皆さん一緒に楽しく勉強しませんか?



講師 生活経済ジャーナリスト
CFP®認定者
いちのせかつみさん

プロフィール/1959年、大阪府生まれ、大阪府東大阪府在住。生活経済ジャーナリストとして、テレビ・ラジオのコメンテーター、執筆活動など多方面で活躍中。家計から見た人生設計など、親しみのある大阪弁での肩の凝らないセミナーが好評。お笑い系フィナンシャル・ブランナー、芸名:ゆかい亭マネー。

生活経済ジャーナリスト
CFP®認定者 いちのせかつみさん
オフィシャルサイトはこちら!



日時 2020年6月18日(木) 開場 10:00 開演 10:30
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6月10日(水)。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。

ご来場された方の中から抽選で5名さまに、いちのせかつみさん監修の「お金を入れるだけで+50万円貯まる実践クリアファイル家計簿」をプレゼントいたします。



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いちのせかつみさん講演会 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、受付しておりません。
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 お問い合わせ 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)

●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必要があります。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!

佐藤麻美さんの思い出の味は…

母がお弁当にも入れてくれた 栄養満点! 『ドライカレー』

北海道の食を作る「あの人」の
忘れられない、
思い出の味。

旬のお野菜



れんこんなど



ゆりね

しょうがすりおろし
が隠し味



思い出レシピ

佐藤家のドライカレー

豚ひき肉、さいの目に切った玉ねぎ、ピーマン、にんじん、なすを炒めて、カレー粉、ケチャップ、ソースで味付け。しょうがのすりおろしを加えるのもポイントです。水は入れず、野菜の水分だけで仕上げます。



長男くんはごはんに
スライスチーズのせ!

小1

そのまゝ1枚!



3才

次男くんは
カレー粉
ちょっぴり!



毎日のご飯はもちろん、プリンやクッキーなどのおやつも母の手作りで育ちました。子どもの頃も今も食べることと、お料理が大好きです!

誰にでも「もう一度食べたい!」と思う記憶の味があります。そしてその記憶はその人の、食の原点になっているはず。北海道の食の分野で活躍する皆さんの味覚を育んだ「あの味」をお聞きます。



1975年函館市生まれ、小学1年生の長男と3歳の次男の育児に奮闘する2児のママ。2019年にHTBを退社し、フリーアナウンサーに。野菜ソムリエプロ、アスリートフードマイスターなど、多彩な資格を生かして新たなステージに挑戦中。

第1回
フリーアナウンサー
さとう まみ
佐藤 麻美さん



母は研究熱心かつ真面目な性格で、我が子どもの頃から料理教室に通い、覚えた品をすぐに食卓に並べてくれました。中でも大好きな思い出の味が「ドライカレー」です。野菜がたっぷり入っていて、今思えばおいしいだけでなく栄養バランスにも優れていたんだな、とありがたく感じます。

高校時代はこのドライカレーをお弁当に持たせてくれたのですが、ふたを開けると同級生たちが待っていてしたとばかりに「ひと口ちようだい」と集まってきた(笑)、気づけば自分の食べる分はいつも半分以下に。そんな佐藤家自慢のドライカレーは私もよく作っていて、うちの子どもたちもお気に入り。3代にわたる思い出の味になっています。



小学1年生当時の写真。母のおかげで好き嫌いもなく、共に育った弟さんは札幌のフランス料理店「melimelo」のオーナーシェフに

学校で友人が取り合いするほど、母のドライカレーは人気でしたね



佐藤さん出演の「ちびっこコブデー」CMが放映中。実生活では男の子ふたりのママのため「女の子との共演はとても新鮮でした！」

佐藤さんがメニューをプロデュース!

2/19にオープンした託児付複合スペースMammy Lounge内のカフェ「ママNavi親子カフェW18」で、今回紹介のドライカレーや佐藤さん考案のランチプレートが味わえます。スポット情報はHPをチェック!(札幌市中央区大通西18丁目2-5 <https://mamanavi.tv/mammylounge/>)。

食育などの講演会では、自分の経験を生かし、6つの食のシャワーというお話をします。私は学校から帰ってきたら母のお手伝いをするのが当たり前で、日常から料理の楽しさや食べる喜びを学んでいきました。そんなふうには「食を近くに感じる」と『が何よりの食育だと実感している』ので、まず食材を「見る」「触る」「買う」、そしてメニューを「考える」「作る」「食べる」。この6つのうち一つでも、子どもと一緒に日々体験しましょう!とご提案しています。

手作りの大切さを教えてくれた母へ感謝し、今後、親子で楽しめる料理教室など私も『北海道の子どもたちが食を近くに感じられる場』を増やすお手伝いできたら嬉しいですね。

今月のプレゼント

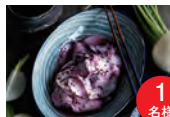
A



5
名様

JA新はこだて
白かぶ
1箱(10kg)

B



1
名様

P26
「かぶの赤ジソ
ふりかけ漬け」で
使用する器

C



4
名様

P39
サッポロビール
「黒ラベル350ml
6缶パック」

D



5
名様

P40
ジョンソン
「防くカビキラ」
無香料

プレゼント応募方法

応募締切:4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「にんにく」のレシピ | Q5 今後取り上げてほしい食材 |
| Q3 「にんにく」の素朴な疑問 | Q6 ご意見・ご感想 |

● 応募方法

Q1～Q6の答えと、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の記号をご記入の上、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部「ちょこっと4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ございます。ご了承ください。

編集後記

今年もまもなく北海道産の「かぶ」が店頭に並びます。暗いニュースばかりで先行きの見通せないときこそ、いつもと同じ、あたりまえのありがたさが身にしみるもの。初ものの「かぶ」でそばろ煮なんて、いかがですか。(長谷川圭介)

今月の recipe index

レシピンデックス

かぶの浅漬け	18
かぶの皮のきんぴら	19
かぶのそばろ煮	20
かぶのステーキ	22
かぶとアボカドのサラダ	24
かぶと豚ひき肉のカレー	25
かぶの葉のごま和え	25
かぶの赤ジソふりかけ漬け	26
かぶときのこのとろとろスープ	26
かぶの重ね焼き	27
かぶのしょうが焼き	27

かぶ

簡単コーンマヨトースト	02
ハムチーズのフレンチトースト	30

パン

サラダチキンのカレーグラタン	36
おうちで手軽にとろっとカレーパン	36
ドライカレー	64

カレー

塩から揚げ	38
-------	----

にく

キャベツのレモン浅漬け	38
ブチトマトのしょうがマリネ	39

やさい

2020年4月コープさっぽろお買得カレンダー

●ちよこカ → ちよこカード ●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 エイプリルフール 組合員証提示で 5% OFF ポイント 10倍	2 ゴーゴー ポイント 10倍 らくちん	3 みずの日・いんげん豆の日 ポイント 10倍	4 あんぱんの日・どらやきの日 冷蔵 10% OFF ポイント 10倍
5 ポイント 10倍	6 コンビーフの日・春巻きの日	7 ちびっこ らくちん 46円均一祭 ベビーオムツ 5% OFF ちよこカ チャージデー	8 貝の日・炭酸水の日 46円均一祭	9 食と野菜ソムリエの日 ゴーゴー らくちん	10 駅弁の日	11 冷蔵 10% OFF ポイント 10倍
12 イースター・パンの記念日 ちよこカ 5% OFF ポイント 10倍 らくちん	13 水産デー	14 オレンジデー ちびっこ らくちん ベビーオムツ 5% OFF ちよこカ チャージデー	15 ポイント 10倍 らくちん	16 ゴーゴー 医薬品 10% OFF らくちん	17 なすび記念日	18 よい歯の日・よいお肌の日 冷蔵 10% OFF ポイント 10倍
19 もずくの日 ポイント 10倍	20 ジャムの日	21 ちびっこ らくちん ベビーオムツ 5% OFF ちよこカ チャージデー	22 よい夫婦の日	23 しじみの日・ビールの日 ゴーゴー ポイント 10倍 らくちん	24 ポイント 10倍	25 カレーラーメンの日 ちびっこ コープデー ※ 冷蔵 10% OFF ポイント 10倍 <small>※らくちん当日便サービスデーは実施いたしません</small>
26 さとうきびの日 ちよこカ 5% OFF ポイント 10倍 らくちん	27	28 シニアの日・よつ葉の日 ちびっこ らくちん ベビーオムツ 5% OFF ちよこカ チャージデー	29 昭和の日・羊肉の日	30 ゴーゴー らくちん	1	2

※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、またはコープさっぽろホームページをご覧ください。

★ 乾杯を
もっとおいしく。
SAPPORO

ホッップへの プラライド。

「伝説のホップソラチエース」だけを
使ったビール。



このビールは、
世界を変える女も
しひない。

北海道 空知郡
上富良野町
KAMIFURATA
SORACHI-G
HOKKAIDO



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

※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。