

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

白いカド。

5月号
2020 [vol.98]

無料
毎月1日発行
ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO



明日をもっとおいしく

meiji



毎日、おいしくUVケア。

※明治スキンケアヨーグルト素肌のミカタは、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。また、6月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。

商品に関するお問い合わせ先



明治スキンケアヨーグルト
素肌のミカタ

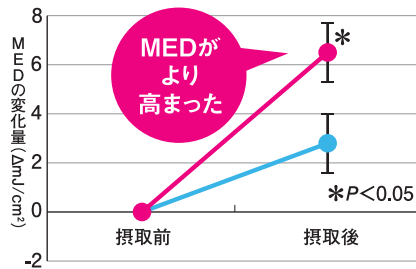
機能性表示食品

2020年4月
新発売!



試験食品摂取によるMEDの変化

● 被験食品(素肌のミカタ)群(n=18) ● 対照食品群(n=19)



MEDとは…

「どれくらいの紫外線照射で肌に赤みが出るか」の単位。値が高いほど肌に赤みが出にくい。

実際のヒト試験による肌の変化の一例

紫外線照射量 (mJ/cm²)	摂取前 (被験食品群)		摂取後	
	0/34	0/3	0/34	0/4
36.1	21.0	36.1	21.0	
30.2	17.2	30.2	17.2	
25.2	14.5	25.2	14.5	

摂取前 (被験食品群) 摂取後

【試験概要】●「素肌のミカタ」に含まれる間与成分と同様の成分を含むヨーグルトを被験食品としたヒト試験です。グラフは、スキントイプIIの参加者のみのデータです。●対象者 / スキントイプII-III【※1】の30~49歳の女性健康人67名【※1日焼けに対する反応の違いから分類する肌の性質のこと。スキントイプII:常に赤くなり、その後少し皮膚色が濃くなる。スキントイプIII:時々赤くなり、必ず皮膚色が濃くなる。】●試験方法 / 被験参加者を2群に分け、一方の群(被験食品群)にはSC-2乳酸菌、コラーゲンペプチド、スフィンゴミエリンを含むヨーグルト、もう一方の群(対照食品群)には前述3成分を含まない酸性化乳を1日1回6週間摂取。摂取前と5週間後のMED【※2】の変化を2群間で比較。【※2 MED (最小红斑量) …照射 24時間後に红斑を生じるのに必要な最小光線量。高いほど肌に赤みが出にくい。】

●届出表示:本品には、SC-2乳酸菌、コラーゲンペプチド、スフィンゴミエリンが含まれるので、紫外線刺激から肌を保護するの助けをしてくれる機能があります。また、肌の潤いを保ち、肌の乾燥を緩和する機能があります。●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。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

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、祝日を除く)

株式会社 明治 PR

目次

- 04 | **すごい豆腐に、出合ってしまった。
真狩村・湧水の里**
- 12 | **豆腐を知る。**
- 16 | **豆腐の水切り。**
- 18 | **豆腐を食べる。**
- 24 | **わが家の豆腐レシピ。**
- 28 | **ふしぎちゃんねる**
- 32 | **こどもレストラン**
- 35 | **ちょこっとメモ**
- 40 | **北海道の伝えたい味 伝えたい心**
- 48 | **おいしいコープさっぽろ(PB編)**
- 52 | **インフォメーション**
- 56 | **農家の食卓**
- 58 | **今月のレシピインデックス・今月のプレゼント**
- 59 | **5月コープさっぽろカレンダー**



特集 豆腐

表紙撮影の
裏話もご紹介!



第98号
2020年5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ーブの登録商標です。

間伐で未来につながるの森
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。

まるでスイーツ!?



お財布に優しく、栄養満点。

江戸の中頃から庶民の生活に

根付いてきた豆腐は、

決して派手ではないけれど

日々に欠かせない食材ですね。

どんな料理にも馴染み

「あなた色に染まります」と

いつも自己主張控えめですが

…出合ってしまった。

圧倒的な存在感を放つ

主役級の「すごい豆腐」に。

岩塩とオリーブオイルを

かけて、そのままひと口。

豆腐の概念が、変わります。

① すごい豆腐に、 出合ってしまった。

わきみず

真狩村・湧水の里





すじことういちは
本当に
すごかった！



何が「すいごう」？

「水」がすいごう

真狩村にある豆腐工房・湧水の里は、名水スポットである。羊蹄山の湧き水”のすぐ横に立っています。どちらも人気が高いため「水をくみに」また「手作りの豆腐を求めて」訪れたことのある方も多いのでは。

22年前、創業者である先代がこの地に工房を開いたのは「水の良さにほれたため」。現在、取締役常務を務めている渡辺英人わたなべひでとさんに、豆腐と水の重要な関係性を聞きました。

「豆腐の約90%は水でできておりおいしい豆腐づくりには、良い水が大量に必要となります。雨や雪解け水が数十年の歳月をかけて大地のフィルターでろ過され、マグネシウムやミネラルなどをたっぷり含んで湧き出す羊蹄山の伏流水。当工房ではその伏流水を直接パイプで引き込み、豆腐の製造に使用しています」。

他の土地では地下水の温度が高く冷却して使うケースもあるようですが、羊蹄山の伏流水は年間を通じて平均6℃で湧出。実は、この6℃というのがポイントで「豆腐を冷やすのに最も適した温度なんです」と渡辺さんが教えてくれました。



適温で湧出するため、冷却費用がかからず価格を抑えられるのも利点



工房奥に鎮座する羊蹄山。大自然の恵みがおいしい豆腐を育てている

製造から完成した豆腐の冷却まで、使用するのはすべて天然の伏流水

つるの子



トヨムスメ



黒神



音更大振袖



毛豆



紅大豆



ツルムスメ



つるの舞



何が③い？

「製法」がさらにすい

原料となる大豆は道産がメイン。作る豆腐に合わせて、独自にブレンドし使用

湧水の里では、多種多様な豆腐を製造していますが「すい」といふ

にしかない特徴があります。一番は「大豆を丸ごと使っていること」。通常、豆腐を製造する過程で豆乳を搾った際にはおからが出ます。おから

も食材として活用できますが、それはごく一部。出る量に対して消費が追いついていないのが実情です。

「廃棄を余儀なくされる製造元も

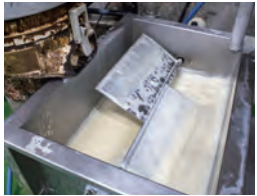
ある中、知人の牧場でおからを堆肥として使ってもらうなど「捨てない工夫」を重ねてきましたが、おからにも栄養が含まれているので、もったいないですよ」と渡辺さん。

光明を見出したのは15年ほど前。

大豆パウダーが出回るようになり、湧水の里は「おからを出さない豆腐づくり」への挑戦を始めました。当

時、大豆パウダーで豆腐を製造する

すごいとうふができるまで



特注の道産大豆パウダーに水を加え、加熱しながら攪拌



圧力釜と半密閉釜で二度炊き後、こしなめらかに



原料をいったん水で冷やし、形に流して凝固剤を加える



カットした豆腐を容器へ。仕上げは次ページで!



ところは少なく、ノウハウはほぼゼロ。原料が変わると仕上がりが異なるため、これまでの製法は踏襲できず、機械も技術も工程も新たに確立する必要がありました。「すごいとうふ」が商品化できたのは「小さな豆腐店だったから」こそ。スピーディーな商品開発と大量生産を求めらるなら、成功するとは限らない挑戦に向き合うのは難しいからです。

作っては失敗、作っては失敗を繰り返しながら商品化レベルに達した後も、味わいの面で細かな調整が続けられました。「微妙な感覚ではあります、パウダー特有のざらつきや、舌触りが最後の課題だったと聞いています」。そこで目を付けたのが、容器の中の水です。主に形崩れを防ぐために入れるものですが、豆腐は水から上げると水分が抜け出し味が

落ちます。思いついたのが豆腐の生命線である水分を、水ではなく「豆乳で補う」という斬新なアイデア! 「豆腐をスポンジに見立てると、濃厚でまろやかな豆乳を常に、豆腐の内部にしみ込ませているような感じ」です。豆乳に浸してパックすることで舌触りも良くなり、他にはない「すごいとうふ」が完成しました。

ピーク時には、1日2000個売れることも。自宅で食べるものというイメージを覆し「この豆腐をお土産に」とまとめ買いするリピーターが多いそう。冒頭の岩塩とオリブオイルは、渡辺さんオススメの食べ方。濃厚さと甘さに驚き、トロトロの豆乳がまるでクリームのよう。しっかりと大豆感があり「栄養を余さず届けたい」という作り手の思いがダイレクトに伝わってきます。

1丁ずつ手作業で、たっぷり
と溢れ出るほど豆乳
を注いでパック



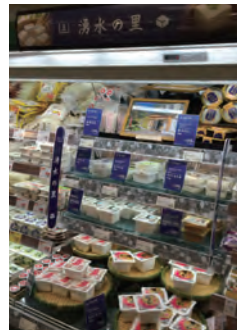
先代に後継者がいなかったため、工房は5年前より渡辺さんの所属会社を引き継いで運営しています。営業職が長い渡辺さんですが、食品を扱うのは初めて。「未経験の分野ですが、心から売りたいと思うものを売っている充実感と、売りたいものを自分で生む面白さを今、実感しています」と笑顔を見せます。これまでの豆腐を大切に守りながら、未来への種もまき始めている渡辺さん。若い世代にもっと豆腐を身近に感じてもらえたらとおつまみ感覚の「スモーク豆腐」を考案したり、昨年から道内企業とコラボ商品を開発する新ブランドも立ち上げました。

湧水の里の商品は、自社のネットストアを除き購入できるのは工房のみ。その唯一の例外が、コープさっぽろ

での販売です。「ずっとお客様の前を見て直接販売してきたので、自分たちの手を離れての管理体制や安全なお届けについて不安もありました。ですが、バイヤーさんの熱意に心を打たれたのです」と渡辺さん。評判を知った釧路や函館などの組合員さんからも「地元のコープで買えないの?」とお店に連絡が入るほど人気で、今後は販売店舗の拡大も検討していききたいとのこと。なかなか真狩へ行くのが難しいという皆さん、下記の3店で「ずーごいとうぶ」が待っていますよ!



渡辺さんが立ち上げた新ブランド“女人衆”(くろうとしゅう)。二世古酒造との「豆乳と酒粕のティラミス」、札幌・玉翠園との「抹茶豆乳プリン」などコラボ商品が続々誕生



ソシア店の「湧水の里」コーナー。多種類の商品が揃っている

豆腐を知る。

製法や種類の違いから
使い分け、プチ情報まで
目指せ「豆腐マスター」。

まずはキホン！ 木綿と絹ごし違いは？

ものすご〜く噛み砕いて説明します。原料は同じで（一般的に絹の方が濃い豆乳を使用）、豆乳ににがりなどの凝固剤を加えて固めるところも変わりません。木綿は豆腐状に固まったら一度崩し、圧力を加えて水分を搾り（圧搾）、成形したものです。絹ごしは温めた豆乳に凝固剤を加えて、そのまま固めたものになります。

木綿

絹ごしとの比較

昔ながらの豆腐で、味も質感も大豆の素朴な風味が感じられる。成形前に水分を抜くことで栄養分が凝縮し、絹ごしよりたんぱく質、脂質、カルシウムはやや多いが、流れ出やすい水溶性のビタミンは少なめ。

商品紹介



コープ
中札内100%
木綿豆腐
300g / 148円



コープ
道産ダブル
もめん豆腐
170g×2 / 178円



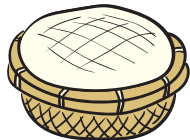
十勝まめ物語
木綿とうふ
(トドック専用)
340g / 148円

木綿の製造工程の途中、崩した状態（箱に入れて水抜きする前）で器に盛り、固めたもの。圧搾を行わないため、木綿と異なる食感になる。そのまま味わうのがベスト。

寄せ

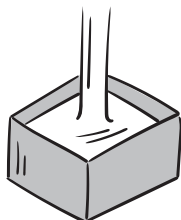
商品紹介

コープ
道産大豆
寄せ豆腐
270g / 170円



なお、ザルに盛ったものは
“ざる豆腐”

絹ごし



絹ごしだけど
布は使いません

木綿



表面の凸凹は
木綿の布の跡



コープさっぽろ
商品本部 食品部バイヤー
いちかわ ゆうき
市川 裕貴さん

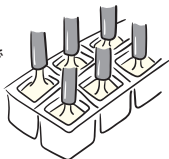
コープフーズ(株)江別工場
オリジナルの道産豆腐も
紹介します！

豆腐を知る。

製法は絹ごしとほぼ同じ。注入しやすくするため豆乳をいったん冷やし、凝固剤と一緒に1丁ずつの容器に入れて密閉。容器ごと加熱する際に殺菌されるため日持ちが良い。

充填

容器に直接注入するので水ナシです



商品紹介



コープ
道産ダブル
きぬ豆腐
170g×2 / 178円



コープ
道産3連
絹豆腐
150g×3 / 148円



究極至高の
濃厚豆腐
300g / 180円
※近日発売



お次は
気になるあれこれ!

木綿との比較

軟らかな豆腐を追求し木綿の後に誕生。絹の名の由来であるきめ細くなめらかな口当たりが魅力。豆乳をそのまま固めて成形し、カット後パッケージ。水溶性であるビタミンB群の含有量は絹ごしの方が多め。

適した調理法

そのまま 味が控えめなのでいろいろなトッピングと相性良し(冷奴、サラダなど)

和える 野菜など他の食材を引き立て、馴染みやすい(白和えのほか中華風、韓国風など)

炒める 多少崩れてもおいしく仕上がる炒め物に向く(麻婆豆腐、あんかけなど)

アレンジ 塩を振り半日ほど寝かせてチーズ代わりに(カプレーゼ、グラタンなど)

商品紹介



コープ
中札内100%
絹豆腐
300g / 148円



十勝
DHC
絹とうふ
(トドック専用)
340g / 148円



絹ごし

適した調理法

煮る 水分が少ないため味しみが良く、硬めなので煮崩れしにくい(肉豆腐など)

焼く 型崩れしにくく味も質感もしっかり(豆腐ステーキやハンバーグなど)

揚げる 絹ごしよりも油ハネせず、味がしみやすい(揚げだし豆腐、がんもどきなど)

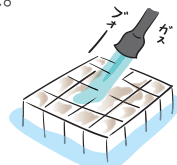
炒める 具として形を残したいときは木綿がオススメ(ゴーヤチャンプル、炒り豆腐など)

木綿を水切りしてから炭火やガスなどで焼いて表面に焼き目を付けたもの。木綿よりもさらに水分が少なく崩れにくいので、煮物やすき焼きなどの鍋、田楽などに向く。

焼き

商品紹介

コープ
道産大豆
焼き豆腐
200g / 138円



通常より硬めの
木綿で作られます

日本発祥っぽいですが ルーツは中国が有力。

豆腐の発祥については諸説あり「いつ、どこで、誰が」は謎のまま。一般的には中国発祥説が有力で、誕生は今から2000年以上前とも考えられています。ちなみに中国でも「豆腐」と書きます。「腐っているのはどちらかと言えば納豆では?」と思いますが「腐」の字には“集める”、“ぶよぶよした”などの意味もあり、豆腐をイメージさせるからではないかと…(弱気)。

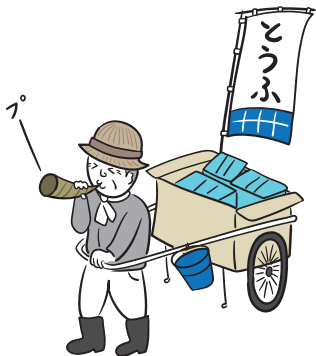


「納豆」は寺の納所(台所)で大豆を使い作られていたことに由来するといわれています



パン屋と豆腐屋は 朝が早い。

「朝食にできたてを間に合わせるため」です。豆腐は日持ちしにくく、冷蔵庫が普及していなかった時代は味噌汁用に早朝買いに行くか、近くに売りに来てくれたそう。パンは名残がありますが、豆腐を朝買う人は減っていますよね…。そんな今も変わらず豆腐屋の朝は早いです。作っている皆さんには、本当に頭が下がります(涙)。



容器の中の水に 栄養はありません。

「豆腐の容器の水を飲んでみよう」というチャレンジャーは少ないと思いますが、水道水(飲用水)のため害もなければ栄養もありません。この水は“豆腐をつぶさないためのクッション”の役割をしています。なお、ご存じかと思いますが、豆腐本体は2大栄養素のたんぱく質と脂質ほか、成分が多彩。健康の維持・増進に働く“機能性食品”として認可されたものもあります。

凝固剤にはいくつか 種類があります。

豆腐の原料といえば、大豆とにがり。“にがり”とは本来、海水から塩を精製する際に出る液体を指し、塩化マグネシウムが主成分です。現在は天然のにがりが入りにくく、温度変化など扱いが難しいこともあり、食品衛生法で指定されている基準に沿って主に4種類の凝固剤が使われています。

- 硫酸カルシウム
- 塩化マグネシウム(にがり)
※天然および粗製海水塩化マグネシウム(別名:塩化マグネシウム含有物)
- グルコノデルタラクトン ●塩化カルシウム



三升漬け奴

ご存じ北海道の郷土料理。豆腐にも合うんです。



わかめ・トマト奴

戻したわかめ、トマトをオン。ボリュームアップでお腹も満足。



ザーサイ奴

ザーサイを炒めてラー油をひと回し。しょうゆをかけてどうぞ。



中華風奴

ハム、しょうが、小ねぎを細かく切ってオン。しょうゆとごま油で中華風に。



生七味奴

ピリリとした辛みと山椒の香りで豆腐が進む。



ピーナツみそ奴

さっぱり豆腐にこってりみそが意外にマッチ。



たぬき奴

サクサク食感。しょうゆよりもめんつゆが合う!



納豆・なめたけ奴

単品でもおいしいものをダブルでオン。間違いのないおいしさ。



山わさび奴

こちらも道民の定番。ツーンとした辛さが豆腐にマッチ。



パクチー・しびれ奴

しびれブームは豆腐にも。くせのあるもの同士で相性抜群。

脱・定番!

冷奴の新スタイルはこれ!

「しょうゆ・かつお節・ねぎ」だけじゃない!
今、旬な冷奴のトレンド。
ちよこ編著室メンバーへの聞き取りと
読者アンケートの中からピックアップ!



栄養士
子どもごはん研究会
のと えり
能戸 英里さん

豆腐の水切り。

このひと手間をあなどってははいけません。仕上がり美しくなったり、味付けがばっちり決まったり。いつもの豆腐がぐーんとおいしくなるんです。



木綿豆腐



絹豆腐

こちらの豆腐で検証!
結果、やいからこ?



徹底検証!

すぐに使いたいときに

切って並べる

15分



- ①食べる大きさに切り、キッチンペーパーの上のせる。



- ②15分ほどおく。夏場はラップをして冷蔵庫に入れます。

… 水切り結果 …

木綿	絹
-34g	-6g

みずみずしさは残しつつ、ベチャベチャしないので、サラダ、冷奴などによさそう。

定番の方法で

重石をのせる

30分



- ①キッチンペーパーを3枚重ねて豆腐を包む。



- ②天ぷらバットなどに置き、豆腐の上にバットのせ、重石をのせる。

重石は豆腐の倍の重さを目安にしましょう。

… 水切り結果 …

木綿	絹
-40g	-25g

ほどよく水分が抜け、形はきれいなままキープ!ステーキなどによさそう。

さらにしっかり

重石をのせる

60分



- ①キッチンペーパーを3枚重ねて豆腐を包む。



- ②天ぷらバットなどに置き、豆腐の上にバットのせ、重石をのせる。

… 水切り結果 …

木綿	絹
-65g	-44g

しっかり水分が抜け、絹豆腐は白和え、木綿はハンバーグなどによさそう。

豆腐の水切り。

おまけ

ズボラさんにおすすめ



- ①バックの片側だけに切れ込みを入れる。



- ②ボウルに立てかけ、30分ほど置いておく。

意外な方法

ゆでる

🕒 15分



- ①食べる大きさに切り、塩を入れたお湯でゆでる。



- ②弱火で5分ほどゆで、ザルにあげる。

豆腐1丁に対し、水500ml、塩小さじ1が目安です。

レンジ+α

レンジ+重石

🕒 18分



- ①レンジにかけた豆腐を天ぷらバットにのせる。



- ②その上にバットと重石をのせて15分おく。

今ドキ レンチン

レンジでチン

🕒 3分



- ①キッチンペーパーを3枚重ねて豆腐を包む。



- ②耐熱のお皿にのせ、500Wのレンジで3分加熱。

明日使うなら

冷蔵庫でひと晩

🕒 ひと晩



- ①キッチンペーパーを3枚重ねて豆腐を包む。



- ②天ぷらバットなどに置き、ラップをかけて冷蔵庫に。

天ぷらバットの代わりにボウルとザルでもOK!



一番水が切れた!

… 水切り結果 …

木綿 絹

-67g

-17g

絹豆腐はプルンとした食感で麻婆豆腐によさそう。ザルに上げたまま長い時間置いておくと豆腐同士がくっつくので注意!

… 水切り結果 …

木綿 絹

-74g

-47g

木綿豆腐はこの方法が一番水が切れる!炒り豆腐やチャンプルー、炒め物などによさそう。

一番水が切れた!

… 水切り結果 …

木綿 絹

-36g

-22g

熱いのでキッチンペーパーをはがすときは注意!スが入ってしまったら、崩れやすいので形を残す料理には向かないかも。

… 水切り結果 …

木綿 絹

-36g

-59g

時間はかかるけれど、手間いらず。煮・焼き・和え。どの料理にも使えて便利かも!

… 検証結果 …

作りたい料理、時間、仕上がりなどに合わせて水切り方法も選びましょう。水切りする時間は目安なので、お好みの食感に合わせて増減してくださいね。



〈豆腐を食べる〉

スープは最強の相棒。

■ 調理時間 約20分

豆腐の 豆乳キムチスープ

256kcal(1人分)

材料(4人分)
 木綿豆腐(焼き豆腐でもOK)……………200g
 豚バラスライス……………100g
 キムチ……………150g
 ほうれん草……………40g
 えのき……………50g
 ごま油……………大さじ1
 水……………300ml
 しょうゆ……………大さじ1
 調整豆乳……………400ml
 塩・こしょう……………適量

※豆腐はP16の「切って並べる」で水切りしておく。

1



豚肉、ほうれん草、えのきは2cmの長さに切る。

2



鍋にごま油を入れ、豚肉、キムチを炒める。

3



水を加えてふたをし、軽く煮込む。

4



豆腐、ほうれん草、えのきを加える。

5



しょうゆを加える。

6



豆乳を加えて軽く温め、塩・こしょうで味をととのえる。



4



キッチンペーパーを取り換え、もう半日おく。

1



豆腐の全面に塩をまぶす。

5



スライスして、好みの大きさに切ったトマトを添え、オリーブオイルをかけ、バジルを添える。

2



キッチンペーパーに包む。

6



他にも、生ハムで巻いてみたり、アボカドとサラダにしたり。

3



ラップをかけ、冷蔵庫で半日おく。

おしゃれに 豆腐を食べるなら。

調理時間 約10分(漬け時間除く)

塩豆腐の カプレーゼ

52kcal(1人分)

材料(4人分)

- 充填豆腐……………150g
- 塩……………小さじ1/2
- トマト……………1/2個
- オリーブオイル…大さじ1
- バジルの葉……………適量

定番を マスターする。

調理時間 約30分

炒り豆腐

171kcal(1人分)

材料(4人分)

木綿豆腐……………300g
さつま揚げ……………70g
にんじん……………20g
ごぼう……………60g
しいたけ……………1枚
卵……………1個
ごま油……………大さじ1
[しょうゆ……………大さじ1
★みりん……………大さじ1
[砂糖……………小さじ2

※豆腐はP16～17の「切って並べる」以外の水切り方法で水切りしておく。

1



さつま揚げはこちらを3枚つかいます。

2



さつま揚げは1cmの幅に切る。

3



にんじんは千切り、しいたけは1cmの幅に切る。

4



ごぼうはさがさがきにする。

5



卵は割りほくしておく。

6



鍋にごま油を入れ、②、③、④を炒める。

7



豆腐を加える。

8



軽く崩しながら炒める。

9



★の調味料を加える。

10



煮詰めながら炒める。

11



⑤を回し入れ、半熟程度に固まるまでそのまま加熱。

12



全体を混ぜて火を止める。

豆腐を食べる。



豆腐の王道を 自家製でつくる。

調理時間 約30分

1



長ねぎ、にんにく・しょうがはみじん切りにする。

2



フライパンにごま油を入れ、ひき肉を炒める。

3



しっかり炒めたら、長ねぎ、にんにく・しょうがを加えて炒める。

4



Aを加えてさらに炒める。

5



酒、水100mlを加える。

6



Bを加える。

ここまで作って、密閉袋に入れて冷凍してもOK!自家製の麻婆豆腐の素のできあがり!

7



豆腐をそっと加え、軽く混ぜながら煮込む。

8



片栗粉を大さじ2の水で溶く。

9



火を止め、片栗粉を加えて軽く混ぜる。

10



もう一度火をつけ、とろみがつくまで煮込む。お好みでラー油を回しかける。



材料(4人分)

- 絹豆腐……………300g
- 豚ひき肉……………150g
- 長ねぎ……………1/2本
- にんにく・しょうが…各1片
- ごま油……………小さじ1
- 豆板醤……………小さじ1/4
- みそ……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ2

麻婆豆腐

379kcal(1人分)

- 酒……………大さじ2
- 水……………100ml
- B [しょうゆ……………小さじ1
- オイスターソース 小さじ2
- 片栗粉……………大さじ1
- 水……………大さじ2
- ラー油……………適量

※豆腐はP17の「ゆでる」で水切りしておく。

豆腐を食べる。





新ひだか町 M.K様

豆腐とわかめの肉巻き

水切りした木綿豆腐とわかめを薄切りの豚肉で巻いて、フライパンで焼いたらできあがり。塩味でも、照り焼きにしても美味!



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 豆腐レシピ。

180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P58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5月20日(水)。

※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 いくら を使ったレシピ

編集/竹村貴子 スタイルリング/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。



🎁 読者プレゼント!

札幌市 E.K様

長芋と豆腐のグラタン

絹ごし豆腐は水切りし器に並べる。長芋はすりおろし、長ねぎ、卵、めんつゆを加えて混ぜ合わせる。豆腐に長芋をかけて、チーズをふりかけトースターで15分ほど焼いて完成。

小樽市 K.N様

3色豆腐アイスクリーム

絹ごし豆腐、生クリーム、はちみつをミキサーで攪拌(かくはん)し、ジッパー付き袋に入れて冷凍する。1時間ごとに手で軽くもみながら3時間冷凍したらできあがり。抹茶を入れたり、いちごジャムを加えてアレンジも。





登別市 M.O様

豆腐ステーキ

木綿豆腐の水気を切って、塩こしょうをふり小麦粉をまぶしてフライパンで両面こんがり焼く。酒、しょうゆ、みりんを加えて豆腐に絡め、ねぎを散らしてできあがり。

札幌市 A.T様

豆腐と卵のふわふわ蒸し

絹ごし豆腐と卵、しょうゆ、みりんを混ぜてとろとろにする。耐熱ボウルにえび、豆腐生地を流しレンジで3分ほど加熱する。卵豆腐にあんをかけてできあがり。



桃屋の辛そうで辛い
少し辛いラー油を使った
カンタンレシピ



冷奴おかからー油がけ(2人分)

水切りした豆腐2丁をそれぞれ器に盛る。ボウルにかつおけずり節(1パック)、桃屋の辛そうで辛い少し辛いラー油(大さじ2)を入れてよく混ぜ、豆腐の上に盛る。

＼こちらも冷奴のトッピングにどうぞ！／



桃屋の
しびれと辛さが
がっつり効いた
麻辣香油



桃屋の
きざみしょうが



桃屋の
辛そうで辛い
少し辛いラー油

レシピに
使ったのは
こちら！

室蘭市 M.S様

いちごの白和え

水切りした絹ごし豆腐に、砂糖、しょうゆ、すりごま、みそを加えてすり合わせる。食べやすい大きさに切ったいちご、ほうれん草や春菊など好みの野菜と和えて完成。フルーツの白和えもおいしいよ！



ふしぎちゃんねる

20.3

2020.4

2020.5

2020.6

2020.7

どーも！ふしぎちゃんです。
 きょうは いろんなものを かぞえてみるよ。
 AからDの かぞえかた、わかるかな？

いちかわパイヤー

すし！

パン！

かー！

ごきげん
 さんぽい

ふしぎちゃん
 なんていふかは

「1.0.2.0」

うごかすの？

2 1
 □ □

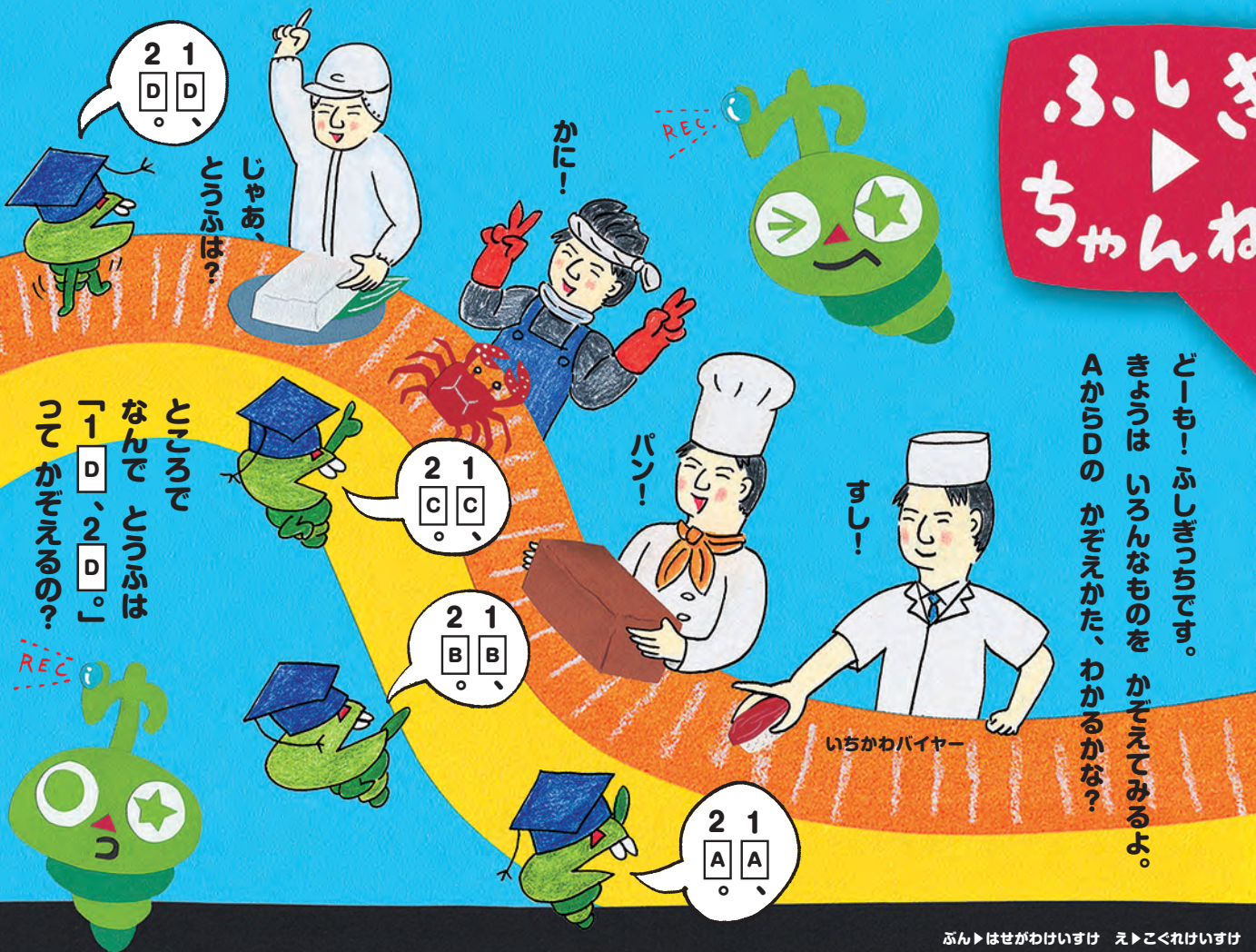
2 1
 □ □

2 1
 □ □

2 1
 □ □

REC

REC



豆腐×てんさい糖(天然のオリゴ糖入り)

ヘルシー スイーツレシピ。

スイーツ大好き! だけど、カロリーが気になる…
そんな時におすすめなのが「豆腐スイーツ」
さらに! てんさい糖を使うことで、
やさしい甘さとまろやかなコクでリッチな仕上がりに!
100%北海道産、
遺伝子組み換えのない「てん菜(ビート)」から
生まれたお砂糖ぜひお試しください。

豆腐といちごのババロア

【材料(4人分)】

充填絹豆腐	150g	水	大さじ2
いちご	200g	★生クリーム	50ml
てんさい糖	40g	★てんさい糖	小さじ2
生クリーム	50ml	いちご、ミント	適量
ゼラチン	5g		

【作り方】

- ①ゼラチンは大さじ2の水で戻す。
- ②いちごはヘタを取って洗い、一口大に切る。
- ③ミキサーに②、絹豆腐、てんさい糖、生クリームを入れ、滑らかになるまで回し、ボウルに移す。
- ④①を600Wで1分レンジにかけ、溶かす。
- ⑤③に④を加えてしっかりと混ぜ、容器に入れ、冷蔵庫で固まるまで冷やす。
- ⑥★で作ったホイップやいちご、ミントなどを飾る。

POINT ミキサーで混ぜて冷やすだけの簡単スイーツです。



てんさい糖レシピ
WEBでも公開中!



編集・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

豆腐のブラウニー

【材料(4人分)】

充填絹豆腐……………150g	薄力粉……………30g
チョコレート……………1枚(50g)	純ココア……………15g
てんさい糖……………大さじ4	お好みのナッツ……………適量
生クリーム……………50ml	チョコペン……………適量
卵……………1個	

【作り方】

- ①チョコレートは細かく刻む。
- ②ボウルに①と生クリームを入れ、600Wのレンジで1分加熱する。
- ③レンジから取り出して混ぜ、溶け切れていない場合は600Wで10秒ずつ追加して溶かす。
- ④ボウルに絹豆腐を入れて泡だて器で滑らかになるまで混ぜ、てんさい糖、卵を加えてしっかりと混ぜる。
- ⑤④に③を少しずつ加え、しっかりと混ぜる。
- ⑥ビニール袋に薄力粉とココアを入れて振り混ぜ、⑥に加えて混ぜる。
- ⑦クッキングシートを敷いた型に流し、180℃で30分焼く。
- ⑧粗熱が取れたらナッツやチョコペンなどでデコレーションをして切り分ける。

POINT

できたてより、ひと晩冷蔵庫で冷やしたほうがおいしくいただけます。



てんさい糖はコープさっぽろ全店でお取り扱いしております。
また、宅配システムドックの6月第2週や保存版カタログ「いつでもドック」でご案内いたします。



6 玉ねぎは1cm角にきる。



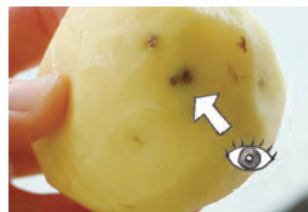
3 はんたいがわも同じように、かわをむく。



1 キャベツは一口大にきる。



7 なべにバターをとかし、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎをいためる。



4 じゃがいもにめがあれば、とりのぞく。



2 じゃがいもはりょうはじをきりおとし、まな板の上のせて、右半分のかわをむく。



8 はくりきこをふり入れ、さらにいためる。

こげやすいのでちゅうい!



5 2cm角くらいにきる。



左手はしっかりと
じゃがいもを
おさえてね



Today's Menu

母の日にいかが?

ホタテのチャウダー

【ざいりょう・4人分】

- ポイルホタテ 150g
- キャベツ 50g
- じゃがいも 中1こ
- 玉ねぎ 1/3こ
- バター 30g
- はくりきこ 大さじ2
- 水 150ml
- 白ワイン 大さじ2
- しお 小さじ2/3
- ぎゅうにゅう 200ml
- 生クリーム 100ml

おいしく食べりな
「お」を「つ」がいます



Nota
note

かたぬきしたにんじんなどデコレーションすれば母の日のメニューにぴったり！
ポイルホタテのうまみがぎゅっとつまつた、おいしいプレゼントになりますよ！



こどもレストラン支配人のと
エリック 能戸

おうちでこどもレストラン!



やってみよう!

こどもレストラン料理教室開講延期のお知らせ

4月号で「6月開講予定!」と記載しておりましたが新型コロナウイルス感染拡大に伴い、開講を延期することになりました。開講日が決まりましたら、ちよこつとやちよこつとwebにてお知らせいたします。

★おうちでこどもレストランしてみませんか?★

ちよこつとwebの「こどもレストラン」で、親子と一緒に、お子さん1人で作るレシピを公開中です!ぜひチェックしてみてください!



11 ぎゅうにゅうとしおをくわえる。



9 水をくわえ、ふたをして弱火(よわび)でじゃがいもがやわらかくなるまで煮る。



12 トロみがつくまで、かるくかきまぜながらにこむ。



10 ふたをとり、ポイルホタテと白ワインをくわえる。



13 しあげに生クリームをくわえてかんせい!



●5月18日の週にお届けする宅配システムドック保存版カタログ「いつでもドック」P52に、親子でつくるスイーツレシピを掲載しています!



便利で安心!

はじめての“離乳食”“幼児食”



ポーションタイプだから
使いやすい!



CO-OP
3種の国産野菜としらすのおかゆ (6個入)

国産の3種の野菜(にんじん・ほうれん草・玉ねぎ)としらす
をかつおだしで炊いた、ふっくらがゆ。

きらきらステップシリーズには、ほかにもこんな冷凍商品があります!

CO-OP
九州産小麦使用
やわらかいミニうどん
80g×6個入



麺はお箸で持ち上げれば切れるほどやわらか。子どもが
舌でつぶして食べやすいように仕上げています。

CO-OP
5種の国産野菜の
ミニハンバーグ(ひじき入り)
12個入



国産の鶏ひき肉と5種の国産野菜(玉ねぎ・かぼ
ちや・にんじん・ほうれん草・ごぼう)使用。

CO-OP
北海道産小麦の
ふんわりプチホットケーキ
(国産にんじん入り) 18個入



手づかみでも食べやすいかわいミニサイズ。自然解
凍OKなのでお出かけ用おやつにもぴったり。

「ベビーフードをそのままあげるのは抵抗がある、
でも完全に手づくりするのもちょっと大変・・・」
そんなお悩みをもつママに、ぜひ試してもらいたいのが、きらきらステップシリーズ。
離乳食や幼児食に便利な冷凍品がたくさんあるんです!

豆腐入りみそかゆ ※対象月齢の目安:9カ月頃から

[材料]
3種の国産野菜としらすのおかゆ……3個
だし汁(またはお湯)………大さじ1
豆腐………20g
みそ………少々

[作り方]
①豆腐は1cm角に切ってさっとゆでる。
②電子レンジ600Wで約1分40秒加熱し
たおかゆとだし汁、みそを混ぜ、豆腐を
加えて完成。



商品一覧は
こちら!



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の週刊ドックや保存版カタログ「らくすく」でご案内いたします(一部商品を除く)。

朝、冷凍庫から出しておけば、おやつ時間に食べやすい!



クレストジャパン チョコバナナ チーズケーキ



程よい甘さ、ほのかに広がるチーズ風味とほんのりバナナ風味のハーモニー。牛乳、生クリーム、チーズ、卵、小麦粉までも北海道産を使った地産地消スイーツです。

北海道 支援トドック | チョコバナナチーズケーキは
5月第3週の宅配システムトドックでご案内いたします。

ちょっとだけ使いたい時に！
シッパ！付きで便利♪



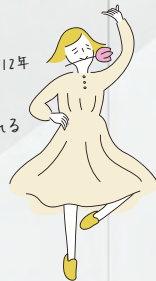
マメックス 便利とうふ



国産大豆で作った絹ごし豆腐をサイコロ状にカットした冷凍豆腐。凍ったまま味噌汁などにバラバラと入れられて便利!食感もいつもの豆腐そのままです。

トドック 限定品 | 便利とうふは
6月第1週の宅配システムトドックでご案内いたします。

ハテラント娘
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。



ちょこっとメモ

2020.5

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。
5月号はヘルシーなお酢や、母の日などで
活躍しそうなアイテムを、ちょこっと編集室の
2人がご紹介します!

新米トド娘
あべしちゃん トドック初心者
安全性を気にしつつ、
使う分だけをもっとーにお買い物!
甘いお菓子大好き。



取材/阿部登茂子、中田明美
文・編集/對馬千恵
デザイン/佐孝優
イラスト/こぐれけいすけ

いつもはサラダに使うドレッシングも、実はかけるだけで味付け完了! になる
 時短調味料として大活躍してくれるんです。甘みのあるシャキシャキ食感の玉ねぎに、
 大麦黒酢のまろやかな酸味が炒めた野菜やお肉、シーフードによく合いますよ。



キューピー
 テイスティドレッシング
 黒酢たまねぎ

じゃがいもとアスパラとベーコンのサラダ

下ごしらえはレンジでパパッと!



調理時間 約15分



【材料(2人分)】

じゃがいも……………2個 キューピー
 アスパラ……………4本 テイスティドレッシング
 ベーコン……………2枚 黒酢たまねぎ…適量
 サラダ油……………適量

【作り方】

- ①じゃがいもは洗った後ぬれたまま、乾いたクッキングペーパーで包み、ラップでふんわり包んで、レンジ(500W)で約6分加熱する。皮つきのまま食べやすい大きさに切る。
- ②アスパラは下半分の皮をむき、4等分に切る。ラップをかけ、レンジ(500W)で約1分加熱する。
- ③フライパンに油をひいて熱し、①を入れて焼く。焼き目がついたら②、短冊に切ったベーコンを加えて焼く。器に盛りつけ、ドレッシングをかけて完成。

ベビーほたての黒酢炒め

味付けはドレッシングだけで!



調理時間 約10分



【材料(2人分)】

ベビーほたて…200g サラダ油……………適量
 ピーマン……………2個 キューピー
 赤パプリカ……………1/2個 テイスティドレッシング
 黄パプリカ……………1/2個 黒酢たまねぎ 大さじ3

【作り方】

- ①ピーマンはヘタと種を取り、5mm幅で縦に細切りにする。赤・黄パプリカは1cm幅で縦に切る。
- ②フライパンに油をひいて熱し、ベビーほたてを焼く。火が通ったら①を加えて炒め、さらにドレッシングを加えてさっと炒める。



レンジの加熱時間は様子を見て調節してね

お酢に注目! #1
 デイナーで活躍!
 かけるだけの時短レシピ

バターで調理しがちな食材も、お酢でヘルシー料理に変身!



キューピー テイスティドレッシング 黒酢たまねぎは、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3週の宅配システムドックでご案内いたします。

フルーティーな
ざくろラズベリー味の
りんご酢ドリンクの
酸味はやわらかで、
甘すぎないところが
リピートしやすいポイントの
4倍濃縮タイプなので、
いろんな飲み物と
割ってみるのが楽しいよ
シャルドネ、ピーチライチ味も
セットにして
母の日プレゼントに
おすすめです！



ミツカン
フルーティス
ざくろラズベリー 350ml



あらためて、お酢ってスライ！
りんご酢ドリンクなら、
飲みやすくて気負わずに
毎日続けられそう～

わたしはこっち！
ソーダ割り派



まるで「お酢を飲んで」いないみたいよ
シュワっとすっきりした味わい！
1本で約7杯分楽しめるから、
家族でいろんな味にチャレンジよ

わたしはこっち！
ミルク割り派



子どもには牛乳で「ミルク」な味わいに○
お好みのフルーツを加えるのも◎
朝食にもおすすめ！
いつもの牛乳がすっきりさやかか～

グラスに、フルーティス ざくろラズベリーと
希釈液(炭酸水や牛乳など)を

1:3の割合で入れてまぜるだけ！

お酢のチカラってすごい！

引き出す

素材の色味や食感など、素材の長
所を引き出してくれるチカラ。

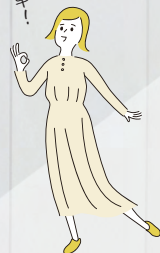
組み合わせる


お酢の味や香りを効かせて、減塩し
たり、こってり味を中和するチカラ。

※お酢とは「食酢」のことです。

お酢に注目！#2
お酢をフルーティーに楽しむ
さっぱりドリンクレシピ！

レシピは簡単～！



衣はサクッ、
中は魚がジューシー！


こちらおすすめ!

さばめし

冷凍食品だからといってあなどれないおいしさレンジでチンするだけで、さば節の旨みがさいたさばめしが完成です。しかも、さばの味がしっかり感じられるくらい炙ったさばのほぐし身が入っていて、さば好きにはたまりません。大麦、葉大根、野沢菜漬、にんじん、金ごま、焼きのりなども絶妙な味と食感のアクセントになっています。お茶漬けにしてもOK!。冷めても変わらないおいしさなので、お弁当のおにぎりにもおすすめです。

NEW!



マルハニチロ
炙り焼きさばめし

和食や揚げ物は時間がかかるイメージですが、最初から火が通って味付けもしてあるさばみそ煮缶なら、あっという間に竜田揚げが作れちゃいます。骨まで食べられるのがまたうれしいですね。残った缶汁を使い、野菜を足してあんかけメニューにもできますよ!
日持ちするので
1つキッチンにあると
便利なアイテムですよ



マルハニチロ
さばみそ煮缶

さば竜田揚げ

調理時間 約20分



[材料(4人分)]

さばみそ煮缶.....2缶
片栗粉.....60~70g
水菜.....1/3束
レモン.....適量
揚げ油.....適量

[作り方]

- ①さば缶の汁をぎり、食べやすい大きさに切って、キッチンペーパーで汁気をしっかりふきとる。
- ②片栗粉をいれたビニール袋に①を入れ、衣をつける。180℃に熱した油でカラリと揚げる。
- ③器に盛り、水菜とレモンを添えて完成。

和食なのに時短!
さば缶を使ったお手軽レシピ



下味なしで揚げるだけ。
缶詰だから
火が通っているので
あっという間に揚がりますよ

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、炙り焼きさばめしは宅配システムドックの6月第1週、さばみそ煮缶は5月第3週と6月第2週や保存版カタログでご案内いたします。

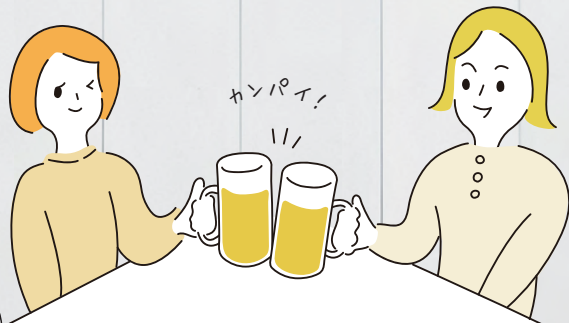
缶を開けた瞬間に、
おどろくほど
 香り立つビール。
 希少品種「カリスタホップ」が
 より軽やかな余韻に。
 “フルーティーで”
 豊かな味わい”は
 そのままに、
 神泡リッチ製法で
 味わいと泡が
 よりUPしています。



サントリー
 ザ・プレミアム・
 モルツ(香る)エール

ふたりでチャレンジ!
 アレモルのみくらべ!

ホップのいい香り!



これが神泡!

読者
 プレゼントも
 あるよ!

～アレモル語り～

👩 ザ・プレミアム・モルツシリーズの泡はクリーミーでおいしいですよ。ちょっと上品な料理に合わせたいですね。

👩 (香る)エールの方にも神泡リッチ製法が使われるようになって、味も香りもより磨きがかかったそう。

👩 私は甘めのお酒のほうが好きなんですけど、(香る)エールは苦みが少なく飲みやすいなと思っていました。それに、なんといっても香りのよさ! 味も香りもまさにフルーティーって言葉がぴったりでした。

👩 ビール、大好きなんです(日本酒もですけど)。リニューアルしたザ・プレミアム・モルツは深いコクがあつて、苦みもほどよくて、ビール好きにはたまらないです!

新たに開発された「神泡リッチ製法」により、「おいしさ」と「泡品質」がザ・プレミアム・モルツ史上最高レベルにUP。華やかな香り、深いコク、心地良い後味のバランスが絶妙に。余韻を味わう大人のビールです。



サントリー
 ザ・プレミアム・
 モルツ

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、6月第2週の宅配システムドックやお酒カタログでご案内いたします。

大きなじゃがいもがゴロっ!



いもの作り方に迫ります!

藤原さんがバターいもを作り始めたのは、30〜40年前、ご主人がススキノの居酒屋で食べたのがきっかけ。すっかり気に入って味を再現しようと奥さんのたえ子さんと試行錯誤がスタート。煮すぎてドロドロ口になったり、何度も失敗しながら今の作り方にたどりつきました。初めて食べたお客さんには必ず作り方を聞かれるそうですが、「同じように作れた人はあんまりいないみたい」。とたえ子さん。早速、簡単そうで奥深いバター



必ず作り方を聞かれる
超人気メニュー!

私が北海道へ移住して6年、感動した料理はいろいろありますが、バターいもを食べたときの感動と衝撃は忘れられません。スープに大きなじゃがいもが浮かんでるだけ!なのにあまりのおいしさに絶句。いつか作り方を教わりたくて温め続けやつと願いが叶いました。

藤原さんがバターいもを作り

北海道の
伝えたい味
伝えたい心



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。



Vol.34
バターいも

札幌市厚別区
ふじわら

こ
藤原 たえ子さん

1944年札幌市厚別区生まれ。農家に育つ。元看護師で、15年前自宅そばに家庭的な雰囲気
の居酒屋をオープン。お酒に合う料理が大得意。



たえ子さんの

じゃがいも料理いろいろ

幼い頃から、畑で忙しい親に代わり料理を作ってきたたえ子さん。じゃがいも料理なら何でもござれ!レパートリーの一部をご紹介します!

三平汁

ささげ



フライドポテト

皮付き



いも汁

いももちを入れたお雑煮みたいなもの

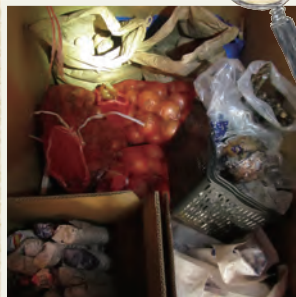


鶏肉

凍豆腐

藤原家の野菜庫替人!

じゃがいも 玉ねぎ 長いも



玄関横の寒い部屋に、一冬の野菜を収納

すっまいも ごぼう にんじんなど



ご主人の手

バターいもには、規格外の大きすぎるじゃがいもを使用。いわゆるハネ品ですが味はいい。どんな野菜も上手に使います!



絶対とろ火! 味見は必須!

バターのコクと、絶妙な塩加減 ホ
口ツとくずれるたえ子さんのバターい
も。コツは? 「大事なものは火加減。火
が強いと崩れてドロドロになる。絶
対に煮立てないようとろ火を保ち、
ゆっくりと時間をかけること。そし
て料理は何でもそうだけど味見が一
番大事。何度もスープを飲んでみて
塩加減を決めます。だから塩は最初
から全部入れず少しずつ。バターは
たっぷり、ここはケチらないこと
(笑) 煮上がった後もすぐに食べ
ず、火を止めて最低1時間は置いて
いもに味を入れます」。とにかくゆつ
たりとした気持ちで作ることが大事。
「いも離れていうけど、皮むくの
だって何十分とかかるわけじゃない
し、根菜類は体をあつためてくれ
る。遠くから運ばれてくる体を冷や
す野菜を食べるなら栄養豊富な
も食べるのがいいって思うわね」。と
にっこり。改めてじゃがいもの素晴ら
しさに気づかされました!

作り方



3 鍋にじゃがいも、たっぷり(かぶるより多め)の水を入れ、バター、顆粒だし、半量の塩を入れ弱火にかける。ふたはしない。

塩を最初から全部入れないのがコツ!



1 じゃがいもの皮をむく。



くぼんだ所は包丁の角でくると取れる。



4 決して火を強めず、ことごと弱火を保つ。



2 水にさらして表面のデンプンをとる。(煮くずれ防止)

たえ子さんの

バターいも



木杓米斗 (作りやすい分量)

- じゃがいも(男爵がオススメ)…大5個(1.2kg)
- バター(有塩)…1/2箱(75g)
- 顆粒だし(和風)…大さじ1/2~1
- 塩…大さじ1弱
- しょうゆ…小さじ1



必要な道具

じゃがいもがすっぽり入る大きめの鍋。鍋とじゃがいもの関係大事! 大きすぎても小さすぎても×!



こぐれあいこ、
家で早速作る。

大きな男爵5個で挑戦。バターたっぷり♪塩は少しずつ慎重に。味見も何度も。とがっていた塩気がだんだんマイルドになるのがよく分かる。さてお味は。メチャうま！たえ子さんの味にかなり近い。スープの味、いもの火の通り方も完璧！実は作るのは2回目。1回目は、サラッと聞いただけで作ったら全然違うものになった(笑)。念願のバターいもを作れるようになってとにかくうれしい♪北海道らしい郷土料理。道外からのお客さんのおもてなしにも良さそうです！



粗びき黒こしょう、
パセリを散らして



8 火を止め、そのまま冷まして味を含ませる。(最低1時間) あたため直しスープごと器に盛り完成。

できたてはやわらか
1回冷えるといもが
しまり口味もよくなる。



冷えるとバターが固まる。

冷蔵庫で
3、4日保存可。
何回かに分けて
食べるのもオススメ！



7 味見をし塩で味をととのえ、仕上げのしょうゆを入れる。
しょうゆは入れすぎない、
色付け程度にとどめる。

途中豆乳が出るようなら
湯を足す。

いもの表面が
すこ〜しはがれるくらいの
煮え加減が最高！



フクロノス、
コッ満載ですね。



5 15分ほどでバターが溶けたら味見する。薄いようなら塩を追加。



6 竹串がす〜と通るまで、とろ火で煮込む。(30分~1時間、いもの大きさによる)

竹串を刺すのは2回くらいで、
何回も刺すと崩壊する。

+10gからはじめよう

しっかり摂ろう、たんぱく質。

あなたのたんぱく質足りていますか？

現代日本の健康問題

子ども 体力の低下



中高年 基礎代謝の低下



女性 ダイエットによる
栄養不足

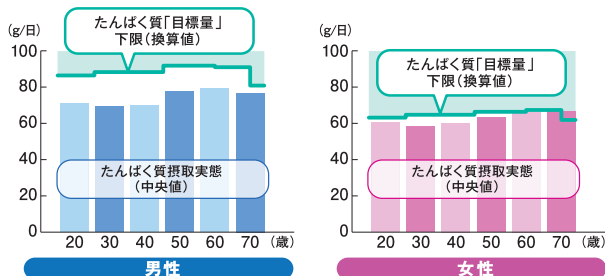


高齢者 動きにくいカラダ



「たんぱく質摂取不足」が様々な年代で、
深刻な健康リスクの因子となります。

たんぱく質の摂取実態と「目標量」との比較



厚生労働省、平成29年国民健康・栄養調査報告 厚生労働省 日本人の食事摂取基準2020年版

20歳以上で、男性は10~13g、女性は2~7g程度、
目標量下限を下回る傾向が見られます。

こんな方は特に要注意！

以前より階段の
上り下りが
辛くなった



朝は忙しいから
パンと
コーヒーだけ

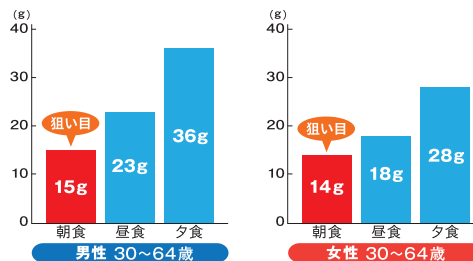


おやつはいつも
スナック菓子



たんぱく質の摂取量は朝が少ない

毎食のたんぱく質摂取実態



出典 Ishikawa K, Geriatr Gerontol Int. 2018; 11:Young K, Clin Nutr. 37, 411-418, 2017 より抜粋

健康なカラダづくりには、朝/昼/夕、バランスよくさらに間食などで
手軽にかしこく、たんぱく質を摂取することが大切です。

まずは1日 +10g から、たんぱく質習慣はじめよう！

明治は日本の低栄養問題への取り組みとして“乳たんぱく質をかしこく、おいしく摂取できる”
「明治 TANPACT(タンパクト)」を展開します。

たんぱく質
1日
+10g
からはじめよう!

に最適!

カラダにダイジ。
meiji タンパクト
TANPACT

※商品により、一部店舗でのお取り扱いのない場合がございます



明治 TANPACT
ミルク/カフェオレ



明治 TANPACT
カフェラテ



明治 TANPACT
ヨーグルト
砂糖不使用/バナナ風味



明治 TANPACT
ヨーグルトテスト
ゼリー



明治 TANPACT
アイスバー
レモンヨーグルト味



明治 TANPACT
ミルクチョコレート



明治 TANPACT ベビーチーズ
カルシウム入り/
脂肪分25%カット



明治 TANPACT
牛乳でつくるコーンスープ/
牛乳でつくるかぼちゃスープ



明治 TANPACT
えびグルタン2個入り

『明治 TANPACT(タンパクト)』でこまめな乳たんぱく質補給を!



今日の昼食は
時間がないけど冷凍食品で
たんぱく質補給



※食事例

食後のデザートに
ヨーグルト!



仕事をしながら
カフェラテを



昼食

たんぱく質
1日
+10g
からはじめよう!



夕食



今日のおやつせっかく食べるなら
チョコ、アイス、ゼリー



ミルク、カフェオレ、
スープ、チーズを朝食に

朝食



※食事例



時間がない朝は
ヨーグルトで



※食事例

残業時の軽食や
晩酌・夜食に
チーズ





Cho-co-tto編集室
中田さん親子

シュワッとおいしいオロナミンCとアイスでクリーミーなフロートに! ビタミン豊富なオロナミンCスイーツで元気ハツツ!! 家族みんなで元気になるそうです!

オロナミンフロート

グラスに氷とオロナミンC(1本)を注ぎ、丸くりぬいたアイスをのせる。

ちょっとしたデザー
ートに♪

家族に“元気”を贈ろう!!

ちょい足しで楽しむ オロナミンC



5月10日の
母の日は

これで **カンパイ!**



レモンも
のせてビ
タミンC
たっぷり!



Cho-co-tto編集室
池さん

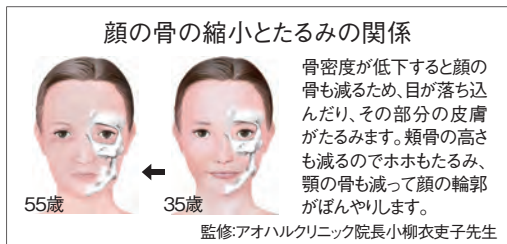
どんな味になるか想像できませんでしたが、オロナミンCとレモンの酸味が紅茶とよく合っていて、レモンティーみたいでした! 簡単にできるので、実家の母にもぜひ教えてあげたいと思います!

オロナミンティー

グラスに氷を入れ、オロナミンC(1本)と濃いめの紅茶(240ml)を入れて混ぜ、レモンを浮かべる。



「んっ！ 肌のたるみも更年期!？」
—— 美肌は内と外から生まれる



ひかげ さとこ
日景 聡子 先生
札幌医科大学医学部卒業
日本皮膚科学会認定皮膚科専門医
円山公園皮膚科形成外科院長

円山公園皮膚科形成外科
札幌市中央区大通西25丁目1-2ハートランド円山ビル2F
Tel:011-622-4112 <http://www.tenyu-kai.jp/hospital/maruyama/>

女性は30代後半からシミなどの悩みが増え、40代からはシワやたるみを実感する方も。女性ホルモンは40代から急激に減少しますが、たとえば皮膚のたるみにしても「肌の弾力がなくなってきた」などホルモンの影響による場合が多いことはご存じでしょうか。そうした方にはエクオールサプリをおすすめしています。これは女性ホルモンと似た働きをして様々な更年期症状の緩和、目尻のシワの改善や骨密度の減少を抑える効果を実証されているからです。薬ではなく大豆由来の食品だということも嬉しいですね。お肌の保湿や当院での治療など「外側」のケアも大切ですが、同時にエクオールで骨密度を維持する「内側」のケアも欠かせません。内と外の両輪ケアで、美肌で健康的なシニアを目指していきましょう。

ライフステージによって変化し続ける

女性の健康と美容に関する情報サイトをご紹介します

全ての女性が健康的に美しく、自信をもって年齢を重ねていくために。大塚製薬の運営する2サイトは、医師監修の情報とわかりやすい解説で、女性の“美しく生きる力”をサポートします。

大塚製薬は、**乳製品と大豆から生まれた「エクオール」**の研究を長年に渡り続けています。



更年期・女性の健康に関する情報、ご相談はこちら!
更年期ラボ

更年期ラボ 検索

<https://ko-nenlab.jp/>

※スマートフォンでもご覧いただけます。



エクオールの働きを専門家からわかりやすく解説!
エクオールライフ

エクオールライフ 検索

<https://equol.jp/>

※スマートフォンでもご覧いただけます。



おいしい



《PB編》

思いがアツい！

なるほど商品
大雪山の麓
東川町産の
ななつぼし



1食ずつ厚釜で丁寧炊き上げ！



商品本部 食品部
バイヤー
もり きよふみ
森 清史さん

180g×3個パック
268円
(税込289円)

JAひがしかわ
青年部が作る米

「簡単・便利だけでなく、昨年12月に発売されたこの商品には原料のななつぼしを生産するJAひがしかわ青年部の思いも一緒にパックされています。JAひがしかわとコープさっぽろは30年以上の長きにわたってPB商品販売に関して共に歩んできた歴史があります。青年部



かわご道最賞を受賞したゆめぴんたーは、JAひがしかわ全県で最も高品質な米です。

では「組合員の皆さんへ東川米のおいしさをお届けしたい」と生産者の責任と誇り、品質に並々ならぬこだわりを持って米づくりに励んでいます。



おいしい米を育む東川町の水。大雪山旭岳の恵みが、米作りにも生かされています



無菌状態パックにより保存料は使っていません！

「東川米を食べて笑顔になり、健康や幸せを感じてもらえたら」と青年部の皆さん



東川は道内で唯一、町民全員が地下水で生活している。上水道を持たない町。水の良さを生かして米の生産にも生活用水と同基準の地下水を使用し、春先の育苗から水にこだわって生育を管理しています。またJAでは「東川米GAP（農業生産工程管理）」と呼ばれる生産基準や「東川米信頼の証10カ条」を設け、商品に使用の米もすべての項目を遵守。厳しい体制により保たれる、安全性と味の良さをぜひ味わってみてください。

※大雪山の麓東川町産のななつぼしはコープさっぽろ全店でお取り扱いしています。また、6月第1週号配布の保存版カタログ「いつでもドック」でご案内いたします。PB=プライベートブランドの略。百貨店やスーパーマーケットなどが独自で企画、販売するブランド商品のことです。



子どもも1作れる!

**梅しらす
たまごスープ** (1人分)

① 東川町産ななつぼしごはん
を4人!

(500w, 600wで2分)



② CO-OPたまごスープ

1/2コ



しらすまし

大きい



梅子し

(お好みで)



のせる



③ お湯注いで完成!

あれは「小ねぎ」の
をちらす。

帰ってきてすぐ
あったかごはん!



家庭料理研究家
こぐれあいこ白々

PBの食べ方

子どもの留守番ごはん、
臭いごはんがあるときに備えて
常にストックしています!



ななつぼしは、
（まだ）白い米がたっぷり
あったりした食感。
甘い、ツヤなどの
バランスもGood!

あいこさん
おすすめのお食べ方
教えてください!



北海道の素材にこだわった 無添加北海道仕込み

北海道産大豆と北海道産米を100%使用した、
味噌本来の香り、味わいが活きた「無添加・生」のお味噌です。
「北海道の蔵元」として北海道素材にこだわった
トモエならではのおいしさを味わってみませんか。



トモエ
北海道仕込み
赤つぶ 750g

コクのある、
深い味わい。



トモエ
北海道仕込み
白つぶ 750g

甘みのきいた、
あっさりとした味わい。

トモエ商品詰合せ・ちょこっとカードをプレゼント！
『トモエ商品を買って当てよう！』
キャンペーン …… 5/1(金)～5/31(日)

応募はwebのみです。
詳しくはこちら→



おいしい
食べ方のコツ

みそこしで粒をつぶすようにこすと、
コクと香りが一層高まります。

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。
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」でご案内いたします。

春に食べたい! /

コープでみつけた 5月の新作パン

5月新商品の中から、パン担当バイヤーがおすすめの3品をピックアップ!
コープさっぽろの店舗でチェックしてね!



ロバパン オリーブ クロワッサン

オリーブオイルの香りと味わい豊かなクロワッサンに仕上げました。トースターであたためることでオリーブ感をより楽しめます。



日糧製パン ちぎれる カスタードブレッド

生地に甘いカスタード風味のクリームを折り込んだデニッシュブレッドです。食事にもおやつにもピッタリ。チョコブレッドも同時発売!

5月第4週の宅配システムドックでご案内いたします。



山崎製パン さけるフレーキ (シュガー)


しっとりもちりとした食感が楽しめるデニッシュです。パールシュガーをのせて焼き上げました。さきながら食べやすい新感覚デニッシュです!



くらしの見直し講演会

運用時代の投資法! お金は天下のまわりモノ?

生活経済ジャーナリストでファイナンシャルプランナーの、いちのせかつみさんを講師にお迎えし、自分らしい運用スタイルについて学びます。お申込み方法はQRコードよりご覧ください。

日程	6月18日(木) 10:30開演	詳細はこちら
会場	札幌市民交流プラザ3F クリエイトブス タジオ 札幌市中央区北1条 西1丁目	
参加費	無料	
定員	200名(申込先着順)	
応募締切	6月10日(水) ※定員になり次第締切	

今からお申込み可能♪

コープさっぽろ 文化教室 春の受講生 募集中!



やってみようと思った時が始め時♪コープの文化教室が応援します!HPから見学・体験・受講のお申込みも可能です。札幌・旭川・石狩・岩見沢・砂川・函館・北見・帯広・釧路の全道19教室で展開中!見学・体験・受講申込みは、HPの「お申込フォーム」で楽々♪

[詳細はこちら](#)



●開催検討中のイベント

- ・札幌地区植樹祭
- ・森づくりワークショップ
- ・どんぐりプロジェクト
- ・1日限定オープン「ブチレストラン」
- ・トドックステーション「親子料理教室」




※上記イベントの開催日程は現在未定です。※中止及び延期の情報はQRコードよりご確認ください。

今月号掲載のイベント・募集につきましても、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。詳細は各HPにてご確認ください。

指導者養成実施!
ゆる元体操 in北見

認知症予防の 体操の指導者になりませんか?



日程	5月28日(木)説明会実施、6月4日(木)~25日(木)までの全4回、毎週木曜開催。10:00~12:00(説明会は11:00まで)	詳細はこちら
会場	コープさっぽろきたみ春光店 2階 きたみ春光文化教室	
参加費	5,000円(別途テキスト代)	
定員	30名	
応募締切	5月21日(木)	

イベント開催中止のお知らせ

現在の国内における新型コロナウイルス感染拡大の状況やイベント開催による集団感染の不安が拭い去れないことから、ご参加いただく組合員の皆さまおよび関係者の健康と安全を最優先に考慮し、予定しておりましたイベント開催の中止を決定いたしました。

開催を楽しみにして下さっていた皆さまには深くお詫び申し上げます。

●開催中止のイベント

〈ちょこっと4月号掲載イベント〉

植樹祭	5/17(小樽・石狩A地区)、 5/17(帯広地区)、5/23(苫小牧地区)
平和スタディーツアー	8/4.5.6.7(広島コース)、 8/7.8.9.10(長崎コース)
畑でレストラン	6/7(西川農場)、6/14(押谷ファーム)、6/21(永光農場)、 6/28(ありがとう牧場)、7/5(ついき農園)、7/11(山口農園)、 7/19(えづらファーム)、7/27(坂口農産)、7/28(多田農園)



「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

D **ダイアミック株式会社**
DIAMIC 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

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

サカティクス株式会社

〒061-3244 石狩市新港南3丁目704番地11 TEL 0133-64-1119

日本アグファ・ゲバルト株式会社 札幌営業所

〒003-0024 札幌市白石区本郷通6丁目22-22ノースコート本郷202 TEL 011-860-3988

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

富士フィルム 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 富士フィルム札幌ビル TEL 011-241-9325

国際紙パルプ商事株式会社

〒060-0002 札幌市中央区北2条西2丁目1-5 リーセントビル TEL 011-241-2291

ご応募ありがとうございました!

3月号ベストレシポ
結果発表



総数 372件

1位

フライパンローストビーフ



2位

ガーリック
ライス
P30



3位

ミヤヴィ風
ちらし寿司
P20



4位

牛肉の
ステーキ
レモンバター
ソース
P22



5位

ぎゅうどん
P38



地域の社会福祉
活動団体を応援!

2020年度
コープ地域福祉
活動助成募集



相互扶助や助け合い、子どもの学習支援、福祉ボランティア、障がい者支援、疾病・障がい等の当事者・家族の自助など、道内で活動する地域福祉団体を対象に、総額650万円の活動費を助成します。

期 間 4月27日(月)~6月11日(木)必着
詳 細 (団体助成)

特定の活動に限らず団体の運営費等
助成額:1団体上限10万円/助成総額
470万円(47団体程)
(活動助成)

①申請企画費用、②団体立上げ費用
助成額:1件上限30万円/助成総額
180万円(6件程)

応募方法 メール・FAX・ハガキにて、下記お問合せ
先まで申請書類を請求して
いただき、ご応募ください。
「コープさっぽろ社会福祉
基金」で検索し、HPまたは
QRコードからも資料をダウ
ンロードできます。

詳細はこちら



お問
合
せ

公益財団法人コープさっぽろ社会福祉基金
TEL 011-671-5719、FAX 011-671-5741
メール csap.fukushikikin@todock.coop
月・火・木・金10:00~15:00(祝日は除く)

「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

新規加入できる年令 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)

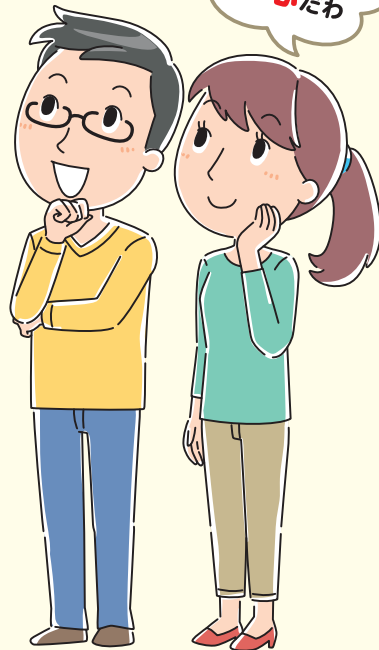
がん

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

●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。

C19-200368.S

職場見学も可能です!まずは気軽にお問合せください。

締め切りは
5月29日!

コープさっぽろのライフプランアドバイザー募集!

ライフプランアドバイザー(LPA)は、コープ共済連独自の資格で、生協の組合員さん一人一人が幸せなライフプランを実現するために、暮らしに関するお金の知識を、わかりやすく中立の立場でお伝えするのがお仕事です。
現在7名おりますが、このたび、新しい仲間を募集いたします!ぜひ私たちと一緒に働いてみませんか?!

組合員さんの
お役に立てて、
自分の視野も
広がります!



自分で学んだことを
今度は人にお伝えする講師として。



札幌市民交流プラザにて、
FP3級対策講座を開催。



コープ会学習会。
マネーセミナーの講師として。

募集要項

パート(時給)として毎週火曜日・木曜日の午前10時～午後3時、主にコープさっぽろ本部での勤務。そのほか不定期で、火曜日・木曜日以外にも活動する場合もあります。活動前に「AFP資格」*を取得していただくことが条件です。年齢不問。

*AFPとは、日本FP協会認定資格で、認定教育機関で研修を受け、2級FP技能検定に合格すると認定されます。AFP資格取得および更新には自己負担金があります。

詳細は応募資料を送付いたします。お気軽にお問合せください。

ライフプランアドバイザーの主な活動内容

保障の見直し
個人相談
家計診断

くらしの見直し
講演会の
企画、運営

組合員さん向け
セミナー講師、
コープ会学習会
講師 等

資料送付のご要望やお問合せ(メールのみ) コープさっぽろ共済推進室担当 武石 s.takeishi@todock.coop

●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**

コープサとCO・OP共済のWEBページはこちら!

コープサ で検索!👉



農家の食卓

押谷ファーム
〈長沼町〉

第9回農業賞
優秀新規就農者賞

食卓をのぞけば
人生がみえてくる。
北海道の食を支える
農家さんのお昼ごはんに
ちょっとおじゃまします。



志都香さんが丹精込めて造りあげたガーデン。書籍『畑でレストラン』の表紙を飾りました

訪れたのは札幌から車で1時間、コープさっぽろのギフトでも人気の絶品アスパラを生産する押谷ファームです。兵庫県出身の押谷行彦さんが新規就農したのは1999年。実は同じ年に押谷さんは札幌のお花屋さんで働いていた志都香さんと出会い、結婚します。しかし「甘い新婚生活なんてなかった」と二人が振り返るように、軌道に乗るまでの数年間は苦難の日々。少しでも経営の支えになればと志都香さんは花苗の栽培を始めました。農業は未経験でしたが持ち前のバイタリティーで徐々に栽培規模を拡大した志都香さん。15

ユメを形にしたガーデン

年前には農地の一角、450坪の敷地を利用してガーデン造りに着手します。防風林に日差しを遮られ、農産物の生産には不向きな場所でしたが、「防風林を借景にする」と視点を変えたことで周囲の自然を取り込んだスケールの大きなガーデンに。「昔から大好きなお花で独り立ちしたいと考えていた私にとって、ガーデンは夢の大きな一歩でした。好きで始めたガーデンが今は人を呼び、私たち農園スタッフの心を癒やしています。庭自体に収益性はないけれど、豊かで幸せな農家のあり方に役買ってこれている。私の誇りです」。



押谷行彦さんと志都香さん。取材時はほうれん草の収穫最盛期。「こうやって持つとブーケみたいですね」と照れ笑い

※押谷ファームのアスパラは札幌地区のコープさっぽろ店舗（一部除く）での販売ほか、カタログ「2020コープのアスパラ」、ギフトサイト「これがいんだわ北海道」にて受け付けています。



アスパラとゆで卵の オーブン焼き

アスパラをサッとゆで、輪切りにしたゆで卵と一緒にグラタン皿に並べる。マヨネーズとチーズをかけて、表面に焦げ目がつくぐらいオーブンで焼き、塩こしょうで味をととのえる。

今日の献立

- ◎プレートランチ
キャロット・ラベ / 豚肉のしょうが焼き
／ポテトサラダ / 紫玉ねぎの酢漬け
／どうもろこしの炊き込みごはん
- ◎アスパラとゆで卵のオーブン焼き
- ◎採れたてほうれん草のおひたし

今日は特別に従業員の皆さんと屋外ランチ! 背景の防風林が芽吹くのはもうすぐ



就農当初から農作業やガーデンづくりをサポートし続けてくれている母・春子さんと一緒に台所に立ちます

ごはんの時間です



忙しい合間を縫ってのランチタイム。

「主人はものすごく食べるんです」
と志都香さん。

「新鮮な野菜を好きなだけ
食べられるのは農家の特権。
食事は働くエネルギーの源です!」



今月のプレゼント

A



湧水の里
豆腐セット
※写真はイメージ

5
名様

B



P25
「長芋と豆腐の
グラタン」で
使用する器

1
名様

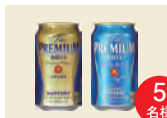
C



P46
大塚製薬株式会社
「オロナミンC&
ボディメンテ」

5
名様

D



P39
サントリー
「ザ・プレミアム・
モルツ」

5
名様

プレゼント応募方法

応募締切:5月20日(水)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「いくら」のレシピ Q5 今後取り上げてほしい食材
Q3 「いくら」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5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

今月の表紙いかがでしたでしょうか? 絹ごし豆腐で撮影したのですが、豆腐ってわかりましたか? 実は木綿バージョンも存在しているので、機会があったら紹介しますね。P13の「究極至高の濃厚豆腐」が気になります。(佐孝優)

今月の recipe index

レシピンデックス

冷奴いろいろ	15
豆腐の豆乳キムチスープ	18
塩豆腐のカプレーゼ	19
炒り豆腐	20
麻婆豆腐	22
豆腐とわかめの肉巻き	24
3色豆腐アイスクリーム	25
長芋と豆腐のグラタン	25
豆腐と卵のふわふわ蒸し	26
豆腐ステーキ	26
いちごの白和え	27
冷奴おかかラー油がけ	27
豆腐といちごのパパロア	30
豆腐のブラウニー	31
豆腐入りみそかゆ	34

豆腐

ホタテのチャウダー	32
ベビーはたての黒酢炒め	36
さば竜田揚げ	38

さかな

じゃがいもとアスパラとベーコンのサラダ	36
バターいも	42
アスパラとゆで卵のオープン焼き	57

やさい

ごはん

梅しらすたまごぞうすい	49
-------------	----

ドリンク

フルーティスのミルク割り	37
フルーティスのソーダ割り	37
オロナミンティー	46
オロナミンフロート	46

2020年5月コープさっぽろお買得カレンダー

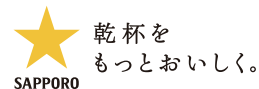
●ちよこカ → ちよこっカード ●らくちん → らくちん当日便サービスデー
●ちびっこ → ちびっこコープデー ●ゴーゴー → ゴーゴーコープデー

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1 八十八夜・緑茶の日 組合員証提示で 5% OFF ポイント 10倍	2 冷食 10% OFF ポイント 10倍
3 憲法記念日・ゴミの日 ポイント 10倍	4 みどりの日・ラムネの日 ポイント 10倍	5 こどもの日・立夏 ちびっこ らくちん ポイント 10倍 ベビーオムツ 5% OFF ちよこカ チャージデー	6 振替休日・コロケの日 ポイント 10倍	7 粉の日・コナモンの日 ゴーゴー らくちん	8 ゴーヤの日・小鉢の日	9 アイスクリームの日 冷食 10% OFF ポイント 10倍
10 母の日・黒糖の日 ちよこカ 5% OFF ポイント 10倍 らくちん	11	12 アセロラの日 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	13 カクテルの日 46円 均一祭	14 ゴールドデー ゴーゴー らくちん	15 ヨーグルトの日	16 冷食 10% OFF ポイント 10倍
17 お茶漬けの日 ポイント 10倍	18	19 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	20	21 ゴーゴー らくちん ポイント 10倍 医薬品 10% OFF	22 たまご料理の日 ポイント 10倍	23 冷食 10% OFF ポイント 10倍
24 ちよこカ 5% OFF ポイント 10倍 らくちん	25 主婦休みの日 ポイント 10倍	26 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	27 小松菜の日	28 ゴーゴー らくちん	29 こんにゃくの日	30 アーモンドミルクの日 ちびっこ コープデー 冷食 10% OFF ポイント 10倍 <small>※</small> <small>※らくちん当日便サービスデーは実施いたしません</small>
31 ポイント 10倍						

※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。



コープさっぽろ
限定販売



きっと、 ぶどうに恋します。

「恋ふるぶどう」は、酸化防止剤を一切使用せず、
ぶどう本来のおいしさを生かしてつくった新発売の赤ワインです。

発売記念企画 Twitterキャンペーン実施中!



- ① 左のQRコードを読み込み、コープさっぽろ公式 twitterアカウントをフォロー
- ② 所定の投稿をリツイートした方の中から抽選で10名様に「恋ふるぶどう」1本をプレゼント

コープさっぽろ全店でお取り扱いしています。また、6月第2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