

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

6月号

2020 [vol.99]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

小さな花、
見つけた。

つなぐ

COOP
SAPPORO



meiji

おいしく飲めて、
なりたいカラダへ。

ZAVAS MILK PROTEIN



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、ZAVAS for Woman MILK PROTEIN 脂肪0 ストロベリー風味 (200ml)、ZAVAS for Woman MILK PROTEIN 脂肪0 + SOY ミルクティー風味 (200ml)、ZAVAS ミルクプロテイン脂肪0 バナナ風味 (200ml) 24本入は6月第3週、ZAVAS ミルクプロテイン脂肪0 ココア風味 (200ml) 24本入は7月第1週でご案内いたします。

商品に関するお問合わせ先 株式会社明治お客様相談センター

☎ 0120-598-369 (平日9:00~17:00 土、日、祝日を除く)

株式会社 明治

目次

- 04 新規就農 二人三脚
きゅうり生産者・坪井ファーム(長沼町)
- 12 きゅうりを知る。
- 16 きゅうりを買う。
- 17 きゅうりを食べる。
- 24 わが家のきゅうりレシピ。
- 28 ふしぎちゃんねる
- 30 こどもレストラン
- 35 ちょこっとメモ
- 40 おいしいコープさっぽろ(お惣菜編)
- 42 のとえりのPBの食べ方
- 44 『江別市』のウワサンぼ
- 54 未来のために台所からできること
- 58 インフォメーション
- 61 みなさんの声
- 64 忘れられない、思い出の味。
- 66 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 67 6月コープさっぽろカレンダー



特集 きゅうり

表紙撮影の
裏話もご紹介!



第99号
2020年6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、野馬千恵

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。

新規就農

きゅうり生産者

坪井ファーム(長沼町)

畑違いの仕事から、農家を目指す。

新規就農はラクな道ではありません。

作物を育てるための技術習得はもちろん

農地の取得、資金の確保、販路の開拓、

周辺農家との関係づくりなど

行く先にはいくつものハードルが

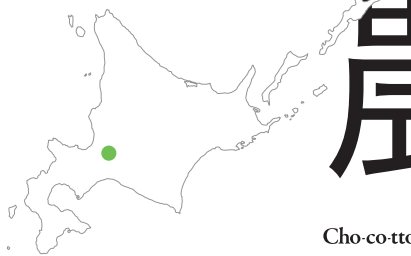
待ち受けています。

それでも

農の道を歩むことを決意した

夫婦二人の10年間を

ちよつと振り返ってみましょう。



二人三脚



夫婦それぞれの道が 農業で一つに重なる



もの静かに着々と仕事をこなす「ひでくん」こと坪井秀貴さん。明るくエネルギーが溢れる。スタッフから「のりちゃん」と親しまれる紀子さん。二人は2014年に就農し、今年で7シーズン目を迎えます。

ともに京都での大学時代に知り合い、卒業から6年後に結婚。アパレルの販売員として働いていた秀貴さんは、それを機に家族のあり方を考えるようになります。とはいえ転勤の多い仕事。10年後はどこに住んでいいのかも分からない生活を続けることに疑問を抱き、大地に根を張って生きる農業にひかれていきます。

一方の紀子さんは世界的なカフェチェーンの店長としてやりがいを感しながら働く毎日。売上を伸ばすと同時に「お客さまに喜んでもらう」店づくりに情熱を注いでいました。だから秀貴さんから「農業をやりたい」と打ち明けられるまでは、自分のライフプランに農業の「の」の字もなかったそうです。戸惑いはあったでしょう。ただ、いずれは組織に属さず自分で何かをやりたいという夢も漠然と持っていました。紀子さんは秀貴さ

んの思いを受け止め、二人は3年後にそれぞれの仕事を辞めて就農に向けた準備を始めます。

2012年春、家族が移り住んだのは紀子さんの故郷・苫小牧市からも近い長沼町。研修先は、同じく異業種から転身した「新規就農の先輩」であり、アスパラ名人として名高い押谷行彦さんの農場でした。「甘いことは一切言わない」師匠のもとで2年間の研修を受けた秀貴さんは、その教えを素直に吸収していきます。そして幸運なことに農地が見つかり、当初の計画通り就農にこぎつきます。独立に際して師匠から言われたのは「毎年ハウスを3〜4棟建てること」「助成金のリミットである5年以内に経営を安定させること」でした。

秀貴さんが目指したのは師匠と同じ、アスパラを主体としたハウス農家。1年目は土づくりを兼ねて全量とうもろこしを植え、いよいよ本格始動となる2年目になり、秀貴さんはアスパラと同時に「当初は作る予定のなかった」きゅうりの栽培を始めます。それは先輩農家からのアドバイスがきっかけでした。

坪井秀貴さんは岡山県倉敷市出身。紀子さんは苫小牧市出身。2009年に結婚し、12年に長沼町へ。現在は3人の男の子を育てながら、きゅうりをメインに生産しています





①現在20棟のハウスが並ぶ坪井ファーム。16棟できゅうり3700株(黒サンゴ200株含む)を栽培 ②ピーク時は1日で約8000本を収穫 ③収穫は早朝4時から始まります ④しっかりとした「いぼ」は新鮮な証し

アスパラは植えてから収穫までに3年かかります。つまり2年間はお金を生みません。そこで1年目から「お金になる」きゅうりを育てて資金を回しながら規模拡大を目指すことを提案してくれたのです。アドバイスを受け入れながらも、当初は「正直、それほど興味はなかった」と明かす二人。けれどもきゅうりと正面から向き合ううちに、手をかけるほど成果の上がるきゅうりの面白さにドハマりしていきました。

この前後、農家としての成長と並行して家族にも変化がありました。就農の年に2人目のお子さんが生まれたのです。二人三脚で始めた農場でしたが、子育てをしながらの畑仕事には限界がありました。2年目の春、地域の子育て支援センターで紀子さんが「パートさんを探してるんだよね」と親しいママ友に話すと、「だったら私、やりたい」と手伝いを志願してくれました。現在、選別・管理作業の主力として活躍する日勤の3人のパートナーはそんなママ友のネットワークでつながった同世代の女性たちです。従業員としてはもちろん、子育ての悩みを相談したり、地域活動をフォローし合ったりと、公私にわたってかけがえのないパートナーになっています。「自分たちは本当に運

⑤選果したきゅうりは札幌市近郊店舗の「ご近所やさい」コーナーへ ⑥きゅうりの花 ⑦おやつタイムはチームの結束力を高める大事な時間 ⑧坪井家の元気いっぱい3兄弟です



が良い」。取材中、秀貴さんは何度もこの言葉を繰り返しました。「研修先に恵まれ、地域の方々に恵まれ、パートナーさんに恵まれ……。こうしてなんとかやっています」。

師匠・押谷さんの言葉通り、2年目にハウス4棟、次の年に5棟、さらに翌年には6棟と増やし、就農5年目の18年には計19棟（内アスパラ4棟）まで順調に規模を拡大。目標の「5年以内の経営安定化」もほぼめどが付いたその年の秋、坪井ファームに試練が降りかかります。

9月5日未明。近畿地方を襲った台風21号は非常に強い勢いを保ったまま北上、北海道の西海上を通過し、朝にかけて道内各地に被害をもたらしました。坪井ファームは4棟のハウスが全壊。大きな爪痕を残します。その傷も癒えぬまま翌日の早朝、のちに北海道胆振東部地震と命名される巨大地震が発生したのです。

相次ぐアクシデントに二人は肩落としました。どんなにツラくても泣き言を口にしないう秀貴さんも、このときばかりは初めて妻の前で涙を見せたそうです。コツコツ建てたハウスも自然の脅威の前では無力でした。失意の二人にもう一度立ち上がる力を与えてくれたのは、ともに働くパートナーの皆さんでした。

左から渡邊さおりさん、坪井夫婦を挟んで渡辺智美さん、間所泰子さん。
「いろいろな才能を持ったパートナーさんに恵まれているので、今後は
みんなが活躍できる場を作っていきたい」と秀貴さん・紀子さんは話します



もう、二人三脚じゃない。

坪井ファーム直伝 絶品!きゅうりの佃煮

きゅうり(約10本)を薄切りにし、塩もみ(目安は塩小さじ2)にして数時間置く。固く絞り、大きめの鍋に入れ、千切りにしたしょうが(2片)、輪切りにした鷹の爪(1本)、調味料(砂糖50g・しょうゆ50ml・みりん20ml・酢70ml)を加えて、強火で汁気がなくなるまで炒り煮する。火を止めて冷まし、塩昆布(20g)を加えて混ぜたら完成。



※半量でも作れます
※冷蔵庫で約1カ月もちます

ハウスが潰れようとも、電気が止まろうとも、残ったハウスのきゅうりはグングン育っていました。そんな状況を見るに見かねて、停電中にもかかわらずパートナーが自発的に駆けつけてくれたのです。収穫作業に汗を流すその姿を見ながら秀貴さんは「自分たちだけの畑じゃないんだ」と改めて気づきました。「みんなにずっと働いてもらいたい。そのために売上を伸ばして、働き続けられる環境を築くのが自分の役割だ」。

そうして翌シーズンに4棟のハウスを再建。目標通り自走する基盤が整いました。7シーズンの今年はさらに1棟増設。例年6月中旬に出荷が始まりますが、雪解けの早かった今季は一本でも多くのきゅうりをいち早く出荷できるよう準備が進んでいます。紀子さんはこう語ります。「きゅうりって諦めないんです。台風

のあとに青々と育つきゅうりを見てハツとしました。私もがんばらなくちゃって」。秀貴さんが続けます。「農家をやっていけばいいコトもあれば、悪いコトもあります。毎年必死ですが、先の見えないこんなときこそしっかりと自信を持ってお客さまにお届けできるものを作っていきます」。

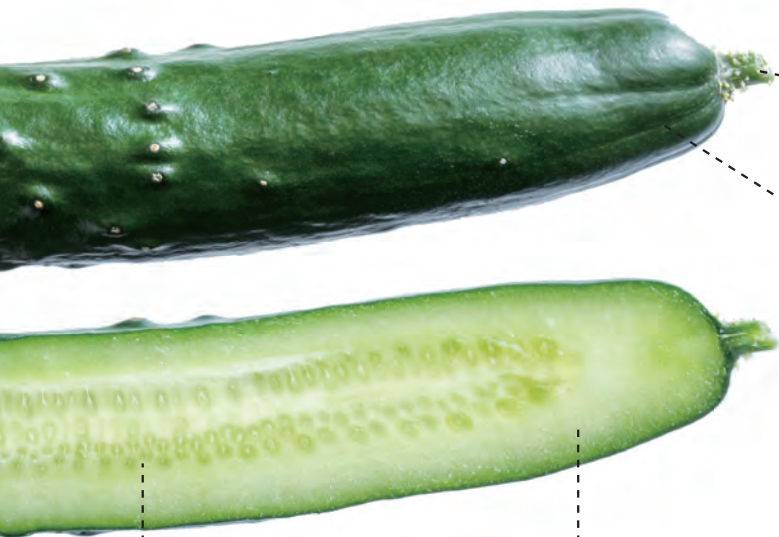
「農業をやりたい」。秀貴さんのその言葉から10年。紀子さん、今あらためて何を思いますか?「京都での生活も楽しかったし、仕事も大好きだった。でも、今みたいに主人と一緒に仕事ができるのも、この環境で育てができるのも農業のおかげ。春先はいつもドキドキワクワク。緊張感いっぱいだけど、楽しいし、何より生きていくって実感するんです」。

二人三脚で始まった新規就農の道は、たくさんの仲間とつながって力強い歩みをこの大地に刻んでいます。

食べているのは“未熟”な果実です。

きゅうりの原産地はヒマラヤ山脈の南で、栽培の歴史はなんと3000年前にさかのぼります。日本には6世紀後半に中国から伝えられました。ちなみに、普段私たちが食

べている緑色のきゅうりは熟す前の果実です。完熟すると長さ30～50cmに育ち、黄色くなります。昔は漢字で「黄瓜」と書いたそうですよ。



ヘタ

ツル側の切り口が黒ずんでいないものを選びましょう。

がいかひ
外果皮

緑色の薄い皮です。熟すと黄色くなります。選ぶときはハリがあり、緑色の濃いものを選ぶとよいでしょう。

種子

同じウリ科でもスイカの場合は硬い種を取り除いて食べますが、きゅうりの種は未成熟のため食べても気になりません。

ないかひ
内果皮

うすい緑色で、みずみずしいのが特徴です。



コープさっぽろ
生鮮本部 農産部バイヤー
いとう ひろき
伊東 浩紀さん

おいしいきゅうりの選び方から
気になるウワサの真相まで
きゅうりの秘密を大公開！

きゅうりを知る。

きゅうりを知る。



◎ブルームレス



◎ブルーム

ブルーム

きゅうりは、やわらかい果皮を保護して鮮度を保つために「ブルーム」と呼ばれる白い粉を出します。光沢がなく農薬と間違われることもあることから、近年は栽培の工夫によってブルームを出さないきゅうり（ブルームレス）が主流となっています。

いぼ

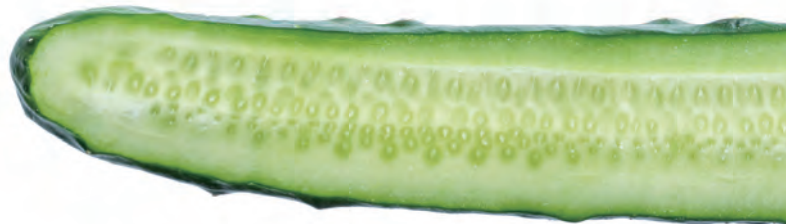
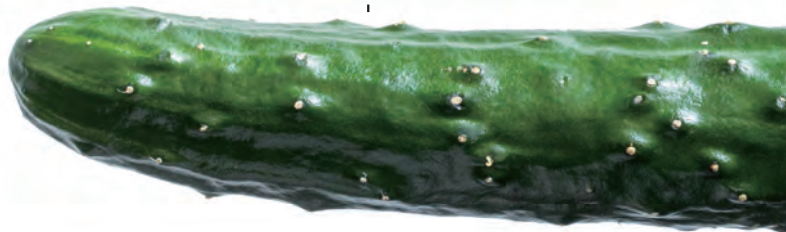
表面のいぼには鋭いとげがあります。とがっていて痛いのは新鮮な証拠です。いぼのないツルツルした品種もあります。

おいしさのポイントは「鮮度」。 もぎたてのみずみずしさが命！

きゅうりは成分のほとんどが水分なので、収穫から時間がたつにつれてみずみずしさが失われ、味も食感も落ちてしまいます。できるだけ太さが均一のものを選ぶとよいでしょう。曲がっていても問題ありません。かえって多少曲がって“ぶこつ”な方が、お値打ちだったりするのうれしいかも！



きゅうりを輪切りにして断面を見ると、3つの部屋に分かれていて、各部屋に小さな種子がたくさんできています。ちなみにこの形、徳川家の「三つ葉葵（みつばあおい）」の家紋に似ていることから、おそれおおいとして江戸時代の武士たちは食べなかったそうです。



※じつはきゅうりは、受粉しなくても実が大きくなる性質があります（単為結果性といいます）。受粉せずに育ったきゅうりは種そのものが大きくなりないので、食べても気にならないというわけですが。とはいえ、種を採取するためには受粉が必要不可欠です。

きゅうりで化粧水代わり？

すりおろしたきゅうりをガーゼに包んで顔にポンポンあてれば、ほてりをおさえて水分を補ってくれる効果があるといわれます。きゅうりパックが話題になったこともありましたね。ですが、体質ややり方によってはシミやかぶれの原因になるので、直接貼るのは控えた方がよさそうです。



水分たっぷり。 暑い日の水分補給に！

ギネスブックに「Least calorific fruit(カロリーの最も低い果実)」という不名誉な認定を受けたきゅうり。実際、成分の約95%は水分で、「栄養がなさそうだから食べてもムダ」なんて読者からの悲しいおたよりも…(涙)。けれども、水分たっぷりで体を冷やすといわれるので、暑い日にバリバリ食べてクールダウンなんて、いいんじゃない？



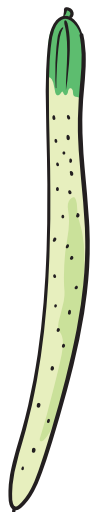
かっぱ巻きのナゾ。

きゅうりを芯に巻いたのり巻きを「かっぱ巻き」といいますね。その由来は「かっぱの好物がきゅうりだから」なんです。そうですが…、かっぱがきゅうり好きだなんて、誰に聞いたの？ということまで調べてみました。日本には昔、水神さまにきゅうりを供えて豊作を祈る習慣がありました。かっぱは水神の使いとされるため、関連づけて、きゅうりが好物といわれるようになったそうです。



英語に「cool as a cucumber」という表現があります。直訳すると「きゅうりみたいにひんやり」ですが、実際は「冷静な」「落ち着き払って」という意味なのだそう。私もピンチのときはきゅうりでありがたい！

けっこう種類があります。



白きゅうり

ほぼ真っ白という
めずらしいきゅうり
です。長さは約
30cm。あっさりと
した風味です。



しせん 四川

表面がちりめん状
で、歯ごたえのよ
いきゅうりです。中
国系「四葉」の改
良種です。



フリーダム

表面にいぼがまったくあ
りません。色はあわい緑色で、青臭くなく、爽や
かな食味です。

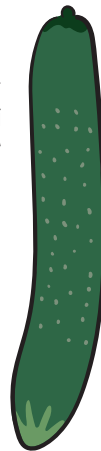


かがふと 加賀太きゅうり

直径が10cmにもな
るとも太い品種で
す。石川県で栽培さ
れています。

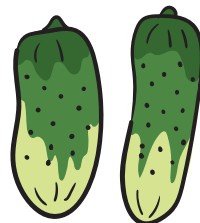
白いぼきゅうり

もっとも多く流通して
いる品種です。表面
がなめらかで、白い
ぼがあります。



ピックルきゅうり

長さ8cmほどのずんぐり
小さなきゅうり。「鵜渡川
原(うどがわら)きゅうり」
とも呼ばれます。



6月14日は
「世界きゅうりの日」!
おいしく食べて、
夏を乗り切ろう!!



クルクル、意味ある!?

きゅうりのヘタを切ってクルクルすれば「あくが抜ける」とよく言われましたよね。実はこれ、本当なんです。実際に「きゅうりのヘタと実の切り口をこするあわせることにより渋味を低減できる」という研究結果もあります。きゅうりを切ると維管束から渋味成分(ギ酸)を含んだ液が出て、こすりあわせることで液の量が減少し、渋味をおさえることができます。ぜひ、お試しあれ!

きゅうりを買う。

歯ごたえとみずみずしさがおいしいきゅうり。
気が付くと冷蔵庫の中で
しなしな々となってしまうことないですか？
ひと手間かけておいしいまま保存しましょう！

食育活動やレシビ開発を行う
3児の母です。
「ごどもレストラン」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 英里さん

どう保存 するの？

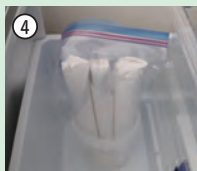
天敵は寒さと水分。
デリケートな野菜です。



ビニール袋に入れて乾燥防止。ただし密封しないこと。きゅうりから出る水分で傷んでしまいます。



ヘタを上にして保存するので、向きをチェック！



ヘタを上にして、冷蔵庫の野菜室で立てて保存。



きゅうりは洗わず、そのままキッチンペーパーで包む。表面に水分がついているとそこから傷んでしまいます。



切ったものを保存する場合は切り口にぴったりラップをして保存します。

え？冷凍 できるの？

フレッシュさはなくなりますが、
生のきゅうりと違った
食感が楽しめます！



1回分ずつ小分けにし、ポリ袋などに入れて冷凍。



使うときは、自然解凍し、水気をしぼって使います。



薄くスライスして、重さの2%の塩をまぶす。



ポテトサラダや酢の物に使えます。



しんなりしたら、手で水気をしぼる。

きゅうりを買う。

3



ポリ袋に、きゅうり、千切りにしたしょうが、塩を入れる。

4



袋の上から軽くもみ、空気を抜きながら口をしぼり、冷蔵庫で3時間～半日ほど漬ける。

1



きゅうりは幅1cmくらいの斜め切りにする。

2



重さを量り、2%の塩を用意する。150gのきゅうりなら小さじ1/2の塩が必要!ほど漬ける。



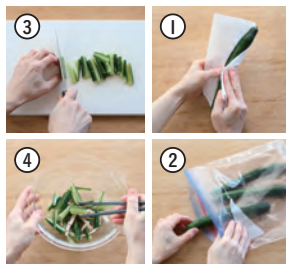
調理時間 約5分(漬け時間除く)

定番で食べる。

〈きゅうりを食べる。〉

1本まるごと冷凍もできちゃいます! /

- ① 洗って、水気をふく。
- ② そのまま密閉袋に入れて冷凍。
- ③ 10分ほど常温において自然解凍し、カット。
- ④ 水気をしぼって、和え物や漬物などに。



板ずりって必要?

板ずりすると

青臭さがなくなる

色が鮮やかになる

イボイボが取れて食べやすくなる

- ① きゅうりをまな板の上に置き、1本あたり小さじ1/2の塩をかける。
- ② 両手できゅうりを転がす。
- ③ まな板に緑色の汁がつくくらい転がしたらOK!
- ④ 水で流して、板ずり完了!
- ⑤ 急ぐ時や、使うきゅうりの本数が少ない時は、手で塩をすり込むようにしても。



きゅうりの浅漬け

7kcal(1人分)

材料(4人分)

きゅうり……………2本
しょうが……………1/2かけ
塩……………重量の2%



4



★を合わせる。

1



板ざりしたきゅうりをうすくスライスする。

5



ボウルに水気をしぼったきゅうりとわかめ、ちくわを入れる。

2



きゅうりをボウルに入れ、塩をまぶして10分ほど置く。

6



④を加え、よく和える。しっかりと冷やしてからどうぞ!

3



わかめを水で戻し、ちくわはスライスする。

■ 調理時間 約15分(冷やす時間除く)

酢 砂糖 しょうゆ

きゅうりとわかめの酢の物

49kcal(1人分)

材料(4人分)

- きゅうり……………1本
- 塩……………小さじ1/4
- 乾燥わかめ……………4g
- ちくわ……………1本
- 酢……………大さじ3
- ★ 砂糖……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ1



4



ポリ袋にきゅうりを入れる。

1



板ずりしたきゅうりを長さ5cmくらいに切り、縦に4等分する。

5



④に③を加える。

2



★の調味料を小鍋に入れる。

6



空気を抜きながら口をしぼり、冷蔵庫で半日ほど漬ける。

3



沸騰させ、常温になるまで冷ます。

手軽に 食べきり量で挑戦

調理時間約10分(漬け時間除く)

きゅうりのピクルス

42kcal(1人分)

材料(4人分)

きゅうり……………2本
酢……………100ml
砂糖……………30g
★塩……………小さじ1/2
ローリエ……………1枚



4



割れ目の入ったきゅうりを手で食べやすい大きさに割り、ボウルに入れる。

1



板ずりしたきゅうりのヘタを落とす。

5



合わせた★を④に加える。

2



まな板の上いきゅうりを置き、麺棒などで軽くたたく。

6



しっかり和え、30分ほど冷やしてどうぞ!

3



割れ目が入るくらい力加減で転がしながら全体をたたく。

ポリポリ お箸がすすむ

調理時間 約15分(冷やす時間除く)



たたききゅうり

56kcal(1人分)

材料(4人分)

きゅうり……………2本

しょうゆ……………大さじ1

ごま油……………大さじ1

★ 砂糖……………小さじ2

豆板醤……………少々

白ごま……………小さじ1



4



火にかけて、沸騰したら火を止める。

1



板ずりしたきゅうりを幅1cmの輪切りにする。

5



そのまま常温になるまで冷めます。

2



ボウルに入れ、塩をまぶして20分ほど置く。

6



もう一度火にかけ、沸騰させて火を止め、冷まして完成!

3



お鍋に★の調味料を入れ、しっかり水気をしぼったきゅうりを加える。

調理時間約60分

大量消費! きゅうり

きゅうりのしょうゆ漬け

338kcal(全量)

- 材料(作りやすい分量)
- きゅうり……………5本
 - 塩……………小さじ2
 - しょうゆ……………80ml
 - 砂糖……………50g
 - ★ 酢……………大さじ1
 - 鷹の爪輪切り…少々

やっぱり

そのまま丸かじりしたい。

そんなあなたのために、
とっておきのソースレシピを用意いたしました。

ほんのりゆずの香り

しそみそ柚子胡椒風味

材料(4人分)

大葉……………20枚
ごま油……………大さじ1

みそ……………大さじ2
★ 砂糖……………大さじ2
みりん……………大さじ1
柚子胡椒……………小さじ1

- ①大葉は千切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れて温め、①を炒める。
- ③大葉がしんなりしたら、★の調味料を加えて、よく練る。
- ④火を止め、柚子胡椒を加えて完成!



ツーンとした刺激で

山わさびクリームチーズ

材料(4人分)

山わさび……………大さじ2 かつお節
しょうゆ……………小さじ1 ……………1g(小袋約1/2量)
クリームチーズ……………40g

- ①山わさびはすりおろす。
- ②①にしょうゆとかつお節を加えて混ぜる。
- ③常温に戻したクリームチーズを練る。
- ④③に②を加えてよく混ぜる。



山わさびの量は
お好みで調整して
ください!!



きゅうりを食べる。

きゅうりをソースに!?

ザジキ*



材料(4人分)

きゅうり……………1本

ギリシャヨーグルト

……………100g

オリーブオイル 大さじ1

★ 塩……………小さじ1/3

レモン果汁……………小さじ1

にんにくすりおろし

……………小さじ1/4

- ①きゅうりをすりおろす。
- ②キッチンペーパーに包んでしっかり水気をしぼる。
- ③ボウルに②と★の材料を入れる。
- ④全体をしっかり混ぜる。フライや肉料理のソースとして活用できます。

※ギリシャの伝統料理の一つ。ヨーグルトときゅうりで作るソース。

異国のソースで

豆腐フムス*

材料(4人分)

充填絹豆腐……………120g

仕上げ用オリーブオイル

……………適量

オリーブオイル…大さじ1

練りごま……………大さじ1

塩……………小さじ1/3

★ にんにくすりおろし

……………小さじ1/4

レモン果汁……………小さじ1

- ①充填絹豆腐はキッチンペーパーに包んで20分ほど置き、水切りをする。
- ②①をボウルに入れ、泡だて器で滑らかになるまで混ぜる。
- ③★の調味料を加え、泡だて器でよく混ぜる。
- ④お皿にソースを盛り、丸くくぼみをつけ、仕上げ用のオリーブオイルをたらす。



※中東の家庭料理。本場ではひよこ豆を使って作られるペースト状のソース。



ほんのり甘酸っぱい

らっきょうタルタル

材料(4人分)

ゆでたまご……………1個

マヨネーズ……………大さじ2

らっきょう漬……………30g

- ①ゆでたまごは黄身と白身を分け、黄身はボウルに、白身は細かく刻む。
- ②らっきょうを細かく刻む。
- ③材料をすべてボウルに入れ、黄身をつぶす。
- ④全体をしっかり混ぜる。



魚のフライやチキン南蛮のソースにしてもgood!





札幌市 M.M様

きゅうりのだし

きゅうり、なす、大葉、みょうがを粗みじん切りにし、納豆昆布とめんつゆを加えて混ぜ合わせたらできあがり。ご飯にのせても、豆腐にのせてもおいしいよ!



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 きゅうりレシピ。

238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6月20日(土)。

※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 りんご 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。



札幌市 T.K様

鮭ときゅうりの混ぜご飯

きゅうりは薄切りにし、塩をまぶしておく。炊きたてご飯に焼き鮭のほぐし身と水気を切ったきゅうり、白ごまを振って混ぜ合わせる。

岩見沢市 N.Y様

きゅうりとなめたけ和え

千切りにしたきゅうりとなめたけを和えて、
簡単おいしいおつまみのできあがり。





稚内市 K.K様

みそヨーグルト漬け

みそ100g、ヨーグルト30gを合わせてファスナー付き袋に入れ、切らずに塩もみしたきゅうりを入れて4時間ほど漬けたら完成。簡単にぬか漬けのような味わいになります。

小樽市 M.T様

おろしきゅうりとしらすのおうどん

温かいうどんに卵黄、しらす干し、すりおろしきゅうり、おろししょうがをのせていただきます。



みなさんのレシピ待ってます！(次はりんご)

📺 読者プレゼント!

札幌市 N.Y様

和風サルサの冷製パスタ

きゅうり、トマト、たこ、玉ねぎをさいの目切りにし、すりおろしにんにく、ポン酢、ごま油、唐辛子を合わせ和風サルサソースを作る。ゆでて冷水で冷やしたパスタの上にのせていただきます。

札幌市 K.H様

きゅうりといかのガーリック炒め

きゅうり、なす、いかは厚めの干切りにし、薄切りのにんにくと一緒に炒める。塩、こしょうで味をととのえ完成。ビール、ご飯が進む一品です。

ふしぎちゃんねる

20.4



2020.5



2020.6



2020.7



2020.8

オシのきせつが
キター！
みどりの はっぱが
たべほうだい。
ヒヤッハー！

おや？
あんなやじいじに
うまさつな きせつじい。

ぞりぞり...



あうっ！！



★ごんかい は さくちゃん(7さい)ほか たくさんの おともだちの しつもんを もとに せいさくしました。

ぶん▶はせがわけいすけ え▶こくれけいすけ



2020.9



2020.10



2020.11



2020.12

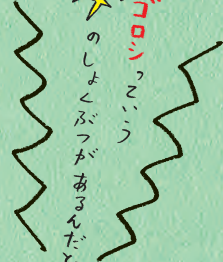


2021.1



あうっ!

アフリカにはライオン、ヨーロッパにはのしよくぶつがあるんだぞ!!



じゅくしたあと



じゅくすまえ (たべごろ)

じょうハイヤー

あのおね
きゅりのなかにほ
タネのあかちゃんが
たくさんつまっていて
タネがかたくおおまへ
なるまでどっぴりして
たべられないよ
きゅりのらぼにある
トゲでまもっている
かんがえられているんだ。
そしてタネがかたくなるまでは
きゅりのトゲはしおれて
なくなるんだよ。



REC

じょうハイヤー





6 きれいにならべて、千切りにする。



3 少し大きめのボウルにマヨネーズ、てんさいとう、ごまあぶらを入れてまぜる。



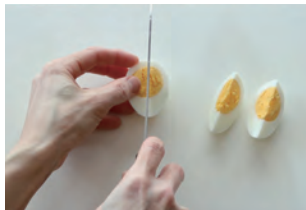
1 たまごがかぶるくらいまで水を入れ、ゆでる。



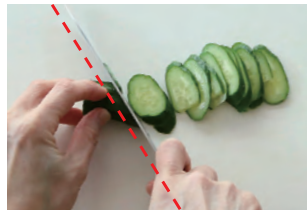
7 かにふうみかまぼこを手でこまかくさく。



4 しょうゆ、すを少しずつ入れてまぜる。



8 ゆでたまごは、4つに切る。



5 きゅうりをななめにうすくスライスする。



2 ゆで終わったらすぐに水でひやしてからをむく。



Today's Menu

父の日にいかが?
ラーメンサラダ

【ざいりょう・2人分】

- 生ラーメン.....1玉
- マヨネーズ.....大さじ2
- てんさいとう.....大さじ1
- ごまあぶら.....大さじ1
- しょうゆ.....大さじ1
- す.....大さじ1
- たまご.....1こ
- きゅうり.....1/2本
- かにふうみかまぼこ.....25g



ほそめんより、
中太めんが
おいしいよ

Nota note

ボリュームがあって、
野菜もとれる!父の日
のメニューにいかが
でしょう?親子で一緒
につくってもいいですね♪上のにせ
る具はハム、パプリカ、レタス、トマ
ト、ゆでたほうれん草、なんでもOK!



14 きゅうり、かにふうみかまぼ
こ、ゆでたまごをかざる。



9 おなべにおゆをわかし、ラー
メンをゆでる。



12 タレの入ったボウルにラー
メンを入れ、あえる。



10 つめたい水でしっかりさ
ます。



13 12のラーメンをおさら
にもる。



11 ザルに上げ、水気をきる。



ラーメンと具を
よく混ぜていただきます!



子どもレストラン
支配人
のと
エリック 能戸



ごいそめ
ごいそめ



お留守番編

おひるごはんは親子で連携
ワンチームレシピ!

留守番中のおひるごはんはどうしよう?
手作りしてあげたいけど朝は忙しいし…
でも1人で包丁や火を使わせるのは心配だし…
そんなお悩みは親子連携レシピで解決!

Special Menu

レンジでナポリタン

【ざいりょう・1人分】

- れいとううどん……………1玉
- ウインナー……………2本
- 玉ねぎ……………20g
- ピーマン……………1/4こ
- ケチャップ……………大さじ2
- ちゅうのうソース……………大さじ1
- バター……………10g
- こなチーズ……………てきりよう

おうちのの人に包丁や火を使う「下ごしらえ」をしてもらってから
お子さんにバトンタッチ！留守番中に、レンジなどの簡単な調理で仕上げ、
親子連携！ワンチームでつくるお昼ごはんレシピです。

下ごしらえ



1 ウインナー、玉ねぎ、ピーマンをスライスする。



2 ポウルなどに入れてラップをし、れいぞうこに入れておく。バターは使う分をはかってじゅんぴしておく。

ほうちょうをつかう下ごしらえは
おうちの人のまかせ!



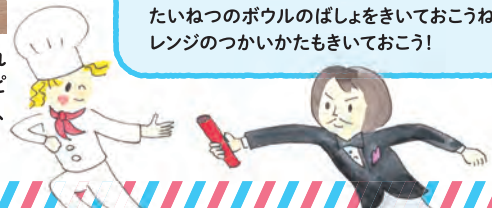
↑ここまではおうちの人のまかせ!↑

れいとううどん、ケチャップ、ソース、こなチーズ、ラップ、
たいねつのポウルのばしょをきいておこね!
レンジのつかいかたもきいておこね!



ラップやふきん、
おはしもつかうよ。

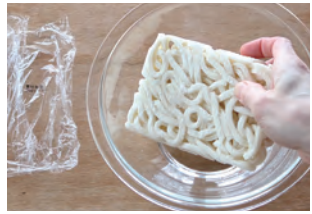
バ
ト
ン
タ
ッ
チ
!!



ここからまかせ!



1 つかうざいりょうをじゅんぴしよう。



2 うどんのビニールをはがし、ポウルに入れる。



3 おうちの人がじゅんぴしてくれた2のウインナー、玉ねぎ、ピーマンのポウルにケチャップ、ちゅうのうソースを入れる。

こなチーズを
かけてもおいしいよ



12 おはしでまぜて、おさらにもりつける。ポウルがあついでちゅういしてね!



くはおつちにある
まじりつてもOK!

まだまだあるよ!
ワンチームレシピ



9 おはしでまぜる。

びっちりラップをするとあためているさいちゅうに、ラップがはれついたりすることがあるよ。



7 ラップをふんわりかけて、600Wのレンジで4分あたためる。



10 もういちどふんわりラップをかけて、600Wのレンジで3分あたためる。

ラップはもう1回つかうので、ぐしゃっとせず、ひろげておいておこうね。



8 レンジからとりだし、ラップをはずす。

ポウルがあついで、ふきんやミトンなどをつかって!



4 しっかりとまぜる。



5 うどんの上に4のをせる。

ちゅうい!

ラップをはずすとき、あついゆげが出るよ!



じぶんの手にゆげがかからないように、ラップのりようはじをもって、手前からはずそう。よこから外すとじぶんの手にゆげがかかっちゃうよ!



6 バターをのせる。



11 レンジからとりだして、ラップをはずす。

ちょっと一品足りないときにコレ便利!

CO・OPの玉子豆腐が **新** 登場!

パパッと手間をかけずにもう一品ほしい! なんてときに、あると便利な玉子豆腐。

今回はそんなおうちの冷蔵庫にぜひ常備してもらいたい、新発売のCO・OP玉子豆腐をご紹介します。

CO・OP 玉子豆腐 70g×3個



タレ付きなので、
特集素材の「きゅうり」や
わかめと和えてもおいしい!
ちょっぴりアレンジ編



そのままいただく編
涼しげな器に盛り付ければ、
そのまま素敵な一品に。

たまごの風味を生かしたなめらかな口あたりとのごしも◎。
かつおぶし、昆布、魚肉、しいたけなどこだわりのだしがきいたタレ付きです。

そうめんと一緒に
これで休日ランチも
バッチリ。



CO・OP
北海道産小麦使用 そうめん 500g

ゆで時間、なんと1分半!
使い勝手のよい、100g毎の結束タイプのそうめんです。



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、CO・OP玉子豆腐は、7月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。

今月のなかっさん
推しトドック



ドレッシング以外の
時短アイテム!



※写真は調理例です

ブライフーズ
サラダチキン
500g(りんご酢)



国産産鶏ムネ肉のスマークチキンと、りんご酢入りノンオイルドレッシングを合わせました。きゅうりやレタスと一緒に盛り付けるだけで、もう一品のできあがり!

週刊トドック

6月3週・7月1週のカatalogでご案内。

今月のあべしゅん
推しトドック



全解凍して
パリン風に食べてもgood!



道北 池田牧場
はまとんべつ
牧場カタラーナ
110g(プレーン)



バニラビーンズ入りのカスタードの甘みとパリッとしたカラメル之苦味が絶妙!池田牧場の牛乳の風味がたっぷりと味わえます。20~30分常温に置いてからめしあがれ。

北海道応援トドック

6月第3週のカatalogでご案内。

ちょこっとメモ

2020.6

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システムトドックには、
じっくり紹介したい商品がいっぱいあるんです。
6月号は、おうちランチのレパートリーを
豊かにしてくれる簡単レシピなどを
ちょこっと編集室の2人がご紹介します!



新米トド娘

あべしゅん

<トドック初心者>

安全性を気にしつつ、
使う分だけをモトローにお買い物!
甘いお菓子大好き。



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。

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

にがりのないおいしい
おだしを取るのって、
手間も時間もかかりますよね。
ヤマキの割烹白だしは、
良質なかつお節から抽出した
こだわりのかつお一番だし。
濃厚なうま味と香りで、
さまざまな料理の味を
引き立ててくれます。
薄めて使うだけで、
味がばっちり決まりますよ。
料理のレポーターが
どんどん増える、
便利な時短調味料なのです。





ヤマキ
割烹白だし
500ml



おだしを使えば、
料理上手の近道!

だしプロジェクト
ヤマキの
だし活プロジェクト

“だし”の力を、日本へ、世界へ伝えたい!
ヤマキがおだしのすごいポイントを教えてく
れました。

- 野菜がおいしくなる 
- いろんな素材の味がひとつにまとまる
- どんな料理も簡単に味付けできる
- 素材のうま味や風味を引き出す
- ヘルシーな和食 (低糖・低脂肪) が作れる 
- おいしく減塩できる
- 体にやさしく心を落ち着かせる

ほかに
レシボが
たくさん!



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3週の宅配システムドックでご案内いたします。

旬野菜で
栄養たっぷり



キャベツとアスパラの
白だしスープパスタ

調理時間 約15分



【材料(2人分)】

- | | |
|-----------------|------------|
| スパゲッティ…200g | オリーブオイル…適量 |
| キャベツ…4枚(200g) | ヤマキ割烹白だし |
| アスパラ…4本 | A ……150ml |
| ハーフベーコン…6枚 | 水……1200ml |
| にんにく(うす切り) ……1片 | かつおパック…適量 |
| ……………1片 | |
| (チューブなら2~3cm) | |

【作り方】

- ①キャベツはひと口大に切る。アスパラは下1/3の皮をむき、斜めにひと口大に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて温め、香りが立ったらベーコンを加えて炒める。
- ③火が通ったら、Aを入れて沸騰させ、スパゲッティを二つに折って入れる。ゆで時間通りにゆで、残り2分になったらキャベツ・アスパラを加えて火を通す。
- ④器に盛り、かつお節のをせ、最後にオリーブオイルを回しかける。

おだしでカンタン、うまうまランチ #その1
フライパンだけでつくる、
おだしたっぷりスープパスタ

まろやかで、
さらにコクのある味わいは
昆布にかつおだしを
プラスしているからの
和風料理以外にも
いろいろなメニューに
アレンジできる万能調味料で、
しかも3倍濃縮タイプだから
とっても経済的！



アレンジレシピは
こちら！



ヤマサ
昆布つゆ
1L

カリカリじゃことトマトの とろろ昆布サラダ

調理時間 約5分



【材料(2人分)】

きゅうり……………1/2本
トマト……………1個
ちりめんじゃこ……15g
とろろ昆布
……………ひとつまみ

A ヤマサ昆布つゆ
……………大さじ1
白炒りごま 大さじ1
ごま油…小さじ1/2
酢……………小さじ1/2
砂糖……ひとつまみ

【作り方】

- ちりめんじゃこはフライパンでから煎りして取り出す。きゅうりは乱切りに、トマトはくし型に切ってから横半分に切る。Aは合わせる。
- ①の全てを混ぜ合わせて器に盛り、とろろ昆布を上のにのせて完成。

昆布つゆが
ドレッシング代わりに！

きゅうりとたこの キムチうどん

調理時間 約10分



【材料(1人分)】

うどん……………1玉
キムチ……………50g
たこ……………30g
ミニトマト……………2個
きゅうり(乱切り)
……………1/3本

塩……………少々
ごま油……………小さじ1
A ヤマサ昆布つゆ
……………30ml
水……………120ml

【作り方】

- きゅうりは乱切りにして塩もみする。
- ①の水気を絞り、ぶつ切りにしたたこ、ミニトマト、ごま油と混ぜ合わせる。
- ゆでて冷水でしめて水気をきったうどんを器に盛り、キムチと②とAを合わせたものをのせ、混ぜていただく。

きゅうりの歯ごたえが
アツセントよ

おだしでカンタン、うまうまランチ #その2
もう一品もおまかせ。
アレンジいろいろ、昆布つゆレシピ



いつもの昆布つゆで
新しいメニューに挑戦

一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。
また、7月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。

最近の冷凍パスタの進化はすばらしい！
本格パスタがレンジひとつで簡単に食べられるなんて。特に冷凍生パスタ**売上No.1ブランド**の日清 **もちっと生パスタ**シリーズは**麺にこだわりあり**。「青ネギとぎざみ海苔の明太子クリーム」はリボン状の平たいパスタで、**濃厚なクリームとよく合います**。明太子のつぶつぶとした食感、コク深い北海道産の生クリームでリッチなひとときを。

ちょこっとパスタの豆知識



リボン状に平たいパスタ「タリマテッレ」は、まるでしめみみたいな見た目。表面積が広くもちっとした食感は濃厚なソースと相性ばっちりです。イタリア中北部のポローニャが発祥といわれています。



日清 **もちっと生パスタ**
冷凍生パスタ
売上No.1ブランド*

「クリーミーポロネーゼ」は店頭でも扱っています。
 (一部店舗を除く)

※インテージSCI冷凍調理生パスタ市場(2015年1月~2019年11月金額ベース)



日清
もちっと生パスタ
青ネギとぎざみ海苔の
明太子クリーム

7月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。

もちっとパスタとシャキッと
 たけこの相性が◎



ピリ辛たけこの明太子クリーム生パスタ

調理時間 約7分



【材料(1人分)】
 日清 **もちっと生パスタ**
 青ネギとぎざみ海苔の明太子クリーム……1袋
 たけこのこ(水煮)………50g
 七味唐辛子………適量

- 【作り方】
- ①製品をパッケージの表示通りに電子レンジで温める。
 - ②たけこのこは薄切りにして耐熱皿に入れ、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で1分ほど加熱し、七味唐辛子を加える。
 - ③皿に①を盛りつけて②のをせ、別添の「きざみ海苔」をかける。

旬の「たけこのこ」をレンジでチン！
 あっという間のアレンジパスタ

クリーム系は途中で食べ飽きちゃうことがあるけど、青ネギと海苔がアクセントになって最後までおいしい！



2020年夏おすすめのグリコのロングセラービスケット



香りロースト

旨サラダ

熟トマト

ALL NEW!

プリッツが
10年ぶりに進化!

今のあなたに
食べてほしい
おいしさ進化!

乳酸菌が1億個!

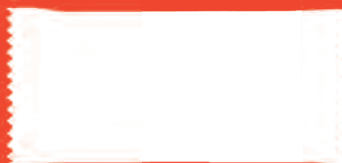
※5枚当たり

さらに、ビタミンB₁、B₂やビタミンD、カルシウムもたっぷり。
不足しがちな栄養を手軽に補えます。

●日本人のカルシウム摂取量



※(参照)厚生労働省HP(平成24年栄養調査)より



ちょい食べにぴったり!
ビスコミニパック

6月第4週の
宅配システムドックでご案内

ビスコミニパック カフェオレ(5枚入り)



ビスコミニパック
(5枚入り)



ビスコミニパック いちご
(5枚入り)



ビスコミニパック 小麦胚芽入り
(香ばしアーモンド)
(5枚入り)

舞台うら、全部見せます!

「おいしい」

COOP
SAPPORO

八百屋のサラダ&果物屋のフルーツ編



バイヤー
いちぞせい

農産部門が担当するサラダやカットフルーツ。時季ごとに入荷する店内の農産品から、特に状態の良いものを選んで使用するため、季節で産地も異なります。これから道産素材が主役になるシーズンへ!

おとうふのサラダ

158円～(税込171円～)

このサラダのために開発した、直営工場の絹豆腐と野菜のフレッシュさが自慢です



店内でカットした野菜を電解水に浸して、シャキシャキの食感を実現しました

2月13日に第1号として、にしの店から販売を開始し、現在、札幌市内6店舗で展開中の「大惣菜化プロジェクト」。こだわりはお店で売っている食材を使い、全てのメニューを店内で調理していること。製造とおいしさの舞台裏をご案内します!

《お惣菜編》

お店の素材で、店内手作り!
「コープの新惣菜」が
スゴいんです

“大惣菜化プロジェクト”とは?

一世帯人数が減少し、料理をする人も減っている中「素材の旨みを生かし」、「できたて、安全・安心」、「おいしくて手頃」な惣菜を提供する」コープさっぽろの新たな取り組みです。



バイヤー
いちぞせい

くだもの好きの フルーツミックス

98円～(税込106円～)

食後のひと口からみんなで食べたいまで対応し、ミニ、小、中、大の4サイズを用意



農産マネジャーの飯田さん。「とにかくおいしさ重視!リピーターも増えています」

サラダやカット
フルーツの製造
風景が売場か
ら見られます。



コープさっぽろ
二十四軒店 店長
いとう よしあき
伊藤 芳昭さん

二十四軒店にシ替え! →



大惣菜化プロジェクトの

ここで買え☑

大惣菜化プロジェクトの新惣菜は、にしの店、ほんどおり店、ソシア店、なかのしま店、二十四軒店、ルーシー店にて販売。今後は道内各地の店舗に導入予定ですので、お楽しみに！

お弁当もあり☑



大惣菜化プロジェクトメニューを取り入れた“肉屋のお弁当”、“魚屋のお弁当”も揃えています。大ぶりの卵焼きは、デリカコーナーで手焼きしている組合員さんに大人気の看板商品です！

肉屋のお惣菜編



バイヤーいちご推し

牛モモステーキ
100g当り 298円(税込322円)
一番人気がこちら！オニオン&ガーリックのソースで仕上げています



なすの
担当・奈須野さん



前日に味付けし、鉄板で焼き上げる牛モモステーキ。匂いだけでご飯が進みます(笑)

カット提供で手間いらず。「火の入れ方は常に目を光らせています」と畜産の稲村さん



水産部門が担当する煮魚、焼き魚は旬の魚介を使用。特に、ふっくら形良く仕上げた“にしん”や“かれい”の煮魚は、忙しい家庭に嬉しい味。えびやいかを使ったおつまみにピッタリなメニューもありますよ。

前日に煮付けた魚を一晩かけて味をしみ込ませます。「魚屋ファンが増えますように」と水産の長谷川さん



バイヤーいちご推し

かれいの煮つけ
1切れ 298円～(税込322円～)
売っている魚の味を、まづ惣菜で食べてお試し…もアリですよ！旬の味をぜひ



にいやま
担当・新井山さん



え？ あまた
パン粉をごはんに!?!



サクサク

パン粉ふりかけ

えびと
スパイスの香りが
クセになる

PB

の食バ方

道原
産料小
粉100% 麦

リニューアルして
おいしくなった!



① ごま油 干しえび
大さじ2 5g



フライで残ったパン粉
もつかってもOK



ポテサラ、焼きそば
お肉料理にも!



い3い3
つかえるよ

③ 塩小さじ1/3



山椒
チリパウダー
こしょう
各4~5振り



88円

(税込み95円)

コ-プ、ほろ全店でお取り扱いしています。

日本食研

NEW!

大人も満足な
甘口

6種類の果汁のフルー
ティーな甘さとビーフの
旨み・炒め玉ねぎのkok
で、大人も満足できる
甘口に仕上げました。

りんご

洋梨

桃

パイナップル

マンゴー

オレンジ



焼肉のたれ宮殿のことがわかるHPはコチラ (<http://www.nihonshokken.co.jp/kyuden/>)



果汁と
ジャンのkok
中辛

6種類の果汁のさわや
かな甘みと、2種類の
ジャンの香りと深みを
ブレンドし、kokのある
中辛に仕上げました。

りんご

洋梨

パイナップル

オレンジ

レモン

桃

コチュジャン

豆板醤

宮殿

焼肉のたれ

「焼肉のたれ宮殿」は、

2005年

「日本食研 焼肉のたれコンテスト」の

優勝商品をもとにして生まれました。

父の日は、家族みんなで焼肉しませんか？

ウワさんぽ

その1

店舗、センター、工場、保育園、
コープさっぽろのいろんな施設が
“江別に集中しまくり”とウワサ!

江別市にアップしたウワサ...



♥ エコセンター&
ドックエコステーション



♥ コープさっぽろ野幌店



♥ コープさっぽろ保育園
白樺アウリンコ



♥ コープさっぽろえべつ店

♥ トドック江別センター

♥ 江別食品工場 ♥ 江別物流センター

♥ 江別ドライセツトセンター(ロボット倉庫「オートストア」)

…など、江別はコープさっぽろの一大拠点都市なんです!



「江別市」とは?

札幌に隣接し、札幌から江別までは
車で約40分。人口は11万9558人
(2019年統計)。道内有数の小麦
産地であり“麦の里”、“パンのまち”
として知られています。野菜はブロッコ
リーほか多彩な品種を栽培。レンガ、
やぎものも有名です!



今月の
さんぽ

江別市

江別
LOVE!

今年4月にコープへ
出向になったばかりの江別市職員です

コープさっぽろ
地域政策室
推進マネジャー
やまぐち りゅうた
山口 竜大さん

まちの魅力をお届け!

コープさっぽろ的

えべつ『江別市』の

ウワさんぽ

江別市と目線を合わせて、コープの関連施設ではこんな“江別LOVE!”な取り組みが!

1 えべつ店・野幌店で高齢者運転免許証自主返納を支援

「市に住民登録があり、免許を返納された65歳以上の組合員さんを対象に“全曜日無料配送サービス”を実施。特に木曜の『ゴーゴーコープデー』は1日4～5名と利用される方が多いです。」(えべつ店・浜田博喜さん)



「昨年7月の取り組みスタートから少しずつ浸透し、ご利用の組合員さんからは『手ぶらで帰れる』と好評です。高齢者の免許返納のきっかけとなり、暮らしのサポートができれば。」(野幌店・鈴木敏幸さん)



2 エコセンター&トドックエコステーションでリサイクルの現場見学とエコの学びを推進



トドックエコステーションは、体験を通してエコについて学べる無料の施設。全道の店舗、宅配センターから集まる資源物をリサイクル処理するエコセンター敷地内にあり、予約制見学ツアーも実施。TEL 011・391・1177(エコセンター)

3 白樺アウリンコは江別市認可保育園で、地域の方も利用OK



北欧の子育て方法を取り入れている、コープさっぽろ保育事業“白樺アウリンコ”は、コープ職員と地域の子どもたちと一緒に保育する保育園。3号認定を受けた生後6カ月～2歳が対象です。TEL 011・391・5511



江別の“エス作物”
“さっぽろ”の“みよー”



三好市長は“食”を柱にしたマチづくりを実践。コープさっぽろの理念に共感するお一人です!

江別市
みよしのぼる
三好昇市長

道内各地のマチの魅力を紹介する「ウワサンぼ」第2回は江別市。さつそくですが三好市長、どうぞよろしくお願ひいたします!

「江別市に店舗、宅配センターなどの流通拠点はもちろん、エコセンターやトドックエコステーションがあるのはとても大きなこと。特にトドックエコステーションは、市でも、学校や市営住宅に太陽光パネルを設置するなど、積極的に環境への取り組みを進めていることから、子どもたちの学びの場として大変意義のある施設です。」

また、コープさっぽろさんの“畑でレストラン”などの取組みにも注目しています。江別市の魅力は「食」。市内の農家では、江別を代表する作物である小麦とブロッコリーのほか、多種多様な野菜の栽培に力を入れていきます。食の魅力を発信するには、その素晴らしさや気づき、学びを『作る人提供する人』『食べる人』が共有し、連携することが大切。これは、コープさっぽろさんの「つなぐ」のフレーズに集約されていると思いますし、江別市も同じ目線で応援していきます!」

三好市長にお聞きしました!



地元製麺会社
(株)菊水にスポ
ットを当てた野
幌店の麵売場

LOVE



えべつ店には江別製
粉の商品や江別産
小麦100%ラーメンも



江別市の小麦

ハルユタカは米の転作作物として、昭和60年代から栽培を開始。江別市の生産者が初冬まき栽培の技術を確立したことから、全国一の産地に。きたほなみ、春よ恋など品種も多数。

知ってました？

小麦には秋まきと春まき(初冬まきも含む)があり、秋まきの収穫は例年7月中旬頃、春まきの収穫は8月初旬～中旬頃。収穫前の今のシーズンは、緑の麦畑が市内各所で見られます。

江別の特産といえば、小麦！
中でもハルユタカは生産量全国一の江別が誇るブランド小麦です。生産を手掛ける伊藤勲さんの父・良明さんは、江別麦の会の会員であり、母・智恵美さんは小麦を用いた料理教室や商品開発など6次化にも着手しています。「ハルユタカの一歩の魅力は豊かな香り。パンや麺に加工しても、小麦本来の香りが際立ちますよ」と勲さん。

また、意外と知られていないのが、江別は道内有数のブロッコリー産地だということ。アンビシャスファーム(株)の柏村さんは「ブロッコリー生産者が多く、皆で工夫しながら味、品質の良いものを安定して長く供給しています」

ウワサンぽ

その2

若い後継者が続々と！
勢いある“江別農業の未来”が
楽しみ過ぎるとウワサ！

江別市は
“全国一の”
ハルユタカ産地です

ご存じ



伊藤農場
いとう いさお
伊藤 勲さん

江別市出身。豊幌地区で水稲、小麦ほかブロッコリーなど野菜も生産する農場の3代目で、3児のパパ。



江別市は道内有数の
ブロッコリー産地
でもあります！

さして

アンビシャス
ファーム(株)
かしまむら あきお
柏村 章夫さん

山口県出身。酪農学園大学に進学し、江別の魅力にひかれて移住。2014年に法人化し、代表を務める。

食のまち、江別イネ！



- アンビシャスファーム(株)
10月までの毎週土曜に野菜マルシェを開催
「ふたりのマルシェ」<http://futarino-marche.jp/>
- 伊藤農場産はじめ、特産品が並ぶ直売所情報もチェック
<https://www.city.ebetsu.hokkaido.jp/site/agri/64.html>

江別市の野菜

ブロッコリーを筆頭にレタスの生産量も道内有数。種類も多品種を生産しており、アンビシャスファーム(株)では約50種類の野菜を栽培(すごい多い)。

暑さに強い夏の主力で紫色の注目品種・サマーポイント



取材日(4/17)は苗植えの初日！



せーのっ！

江別市

キーンと！



江別産ブロッコリーは両店舗のご近所やさいで販売(例年7月頃からの販売)



知ってました？

江別産ブロッコリーの出荷は、例年6月中旬～11月上旬。実は、私たちが「同じ」と思って食べている緑色の品種にも数種類あり、微妙に色や味わいが異なるそう。

と二産地の強みを語ります。共に30代の伊藤さんと柏村さんは普段から親しく、情報交換し刺激を与え合う間柄。最近では若い農業後継者が増えており、ふたりも「江別は面白い！江別が好き」と、地元愛を隠しません。ふたりから「北海道の人にこそ、地元の小麦や野菜を食べてほしい」との熱い思いを受け取った取材班。2020年は、もっと道産品を食べて応援！強化イヤ〜と(勝手に)決定。作り手にとっても食べ手にとっても、おいしい笑顔は元気の源になります。ともかくにも、江別農業の未来は明るい！今後に期待大大大！ですよ！

+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

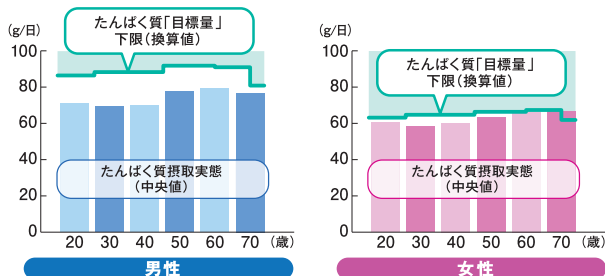


高齢者 動きにくいカラダ



「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

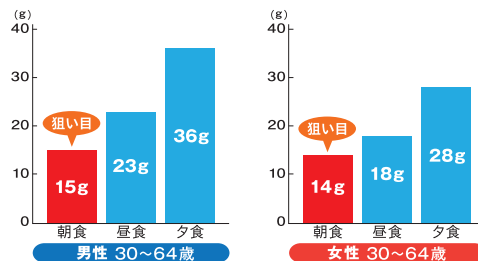


おやつはいつも
スナック菓子



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！

明日をもっとおいしく

meiji

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、一部店舗での取り扱いのない場合がございます
※7月2週の宅配システム トドックでご案内いたします



明治 TANPACT
ミルク/カフェオレ



明治 TANPACT
カフェオレ



明治 TANPACT
ヨーグルト
砂糖不使用/バナナ風味



明治 TANPACT
ヨーグルトデザート
ゼリー



明治 TANPACT
アイスバー
レモンヨーグルト味



明治 TANPACT チーズビスケット
ミルクチョコレート
明治 TANPACT チーズビスケット
※6月2日発売



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
牛乳でつくるコンスープ/
牛乳でつくるかぼちゃスープ



明治 TANPACT
えびグラタン2種入り

『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
カフェオレを



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



ハッピーエレファント

Happy Elephant RENEWAL

最上級のエコブランドへ、
持続可能性をさらに高めてリニューアル。

容器の一部にバイオマスプラスチックを採用
容器でも石油資源の使用量の削減に取り組みました。



食器洗い機用
ジェル

野菜・食器用洗剤
グレープフルーツ

野菜・食器用洗剤
オレンジ&ライム

液体洗たく用洗剤
コンパクト

柔軟仕上げ剤

洗たくパウダー

※野菜・食器用洗剤グレープフルーツと液体洗たく用洗剤コンパクトと洗たくパウダーは、保存版カタログ「暮らしのトドック」でご案内いたします。

“幸せなゾウ”と名付けられた次世代の洗剤Happy Elephant

～いきものちからで洗う未来の洗剤～

安全性へのこだわり

肌へのやさしさを確認するため、皮ふ刺激テストを実施しています。

※すべての方に皮ふ刺激がおきないというわけではありません※ハッピーエレファント食器洗い機用ジェルは除く

環境への配慮

排水は分解され、すばやく地球に還ります。また、RSPO認証を取得し、持続可能な植物油（パーム油）の生産を支援するなど、原料調達から排水に至るまで、環境に配慮しています。

100%天然由来原料

天然洗浄成分ソホロと植物性洗浄成分で作られたナチュラル洗剤。石油系合成界面活性剤、合成香料、着色料 無配合。

Cho-co-tto限定！ 環境月間 キャンペーン



液体洗たく用洗剤
コンパクト&
柔軟仕上げ剤を
セットで
5名様 にプレゼント



応募期間：6/1(月)～6/30(火)

当選の発表は賞品の発送をもって
代えさせていただきます。



持続可能な
パーム油の
生産を支援
しています
www.rspo.org

RSPO-1106041

自然の恩恵



命のサイクル

熱帯雨林と
アブラヤシ農園の共存

森の再生

売上の1%*が
ボルネオの環境保全に
使われます。*メーカー
出荷額

私たち(消費者)



Happy Elephant

1%

選ぶ・購入

支援



ボルネオ保全トラスト

いのちをつなぐ

SARAYA

サラヤは、植物原料を使用する企業として、原料生産地 マレーシア・ボルネオ島の環境保全に取り組んでいます。

ハッピーエレファント

検索

※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。



歯周病の予防に!

ウコン由来成分「クルクミン」配合薬用ハミガキ

「クルクリンPGガード」販売中

歯を失う原因1位の歯周病^{*1}。

歯ぐきの出血や腫れなどは歯周病のサインです。

口内環境を整えて歯周病を予防しましょう!

※1: 厚生労働省「平成28年歯科疾患実態調査」

クルクリンPGガード

ウコン由来成分の「クルクミン」の働きに着目し、
歯槽膿漏や歯肉炎などの歯周病を予防する
薬用ハミガキです。

100g 1,650円





スーパー成分「クルクミン」に注目

抗炎症作用

炎症とは多くの病気の元になり、肺炎、胃炎など「炎」とくつものは、すべて炎症が原因。

歯周病予防

クルクミンの作用でもっとも話題なのが「歯周病」の予防効果。

美肌を作る

紫外線による皮膚の酸化やコラーゲンの分解を抑制する作用があるとされている。

血液をサラサラに

摂取により、血液中の善玉コレステロールが増え、中性脂肪は低下したという実験結果が。

「クルクミン」って何？

ウコン(ターメリック)のポリフェノール成分。

以前から抗菌作用など

さまざまな効果が発表されており、

オーラル分野でも研究が進められています。

3つの成分が歯と歯ぐきをケア! 歯周病の原因を予防

成分1
クルクミン配合

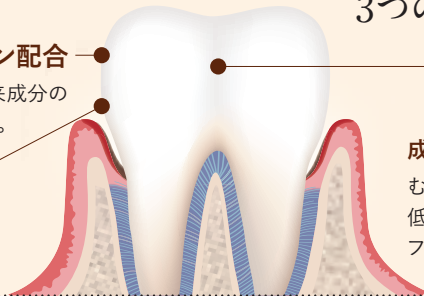
近年注目されているウコン由来成分のクルクミンを湿潤剤として配合。

成分2 グリチルリチン酸ジカルウム配合

抗炎症作用で歯周病を防ぎ口臭も予防する「グリチルリチン酸ジカルウム」。

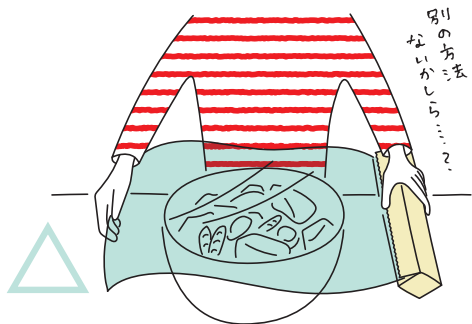
成分3 フッ素配合

むし歯を防ぐ歯質強化成分「フッ素」を配合。低発泡で少量の水ですすぐことが可能なため、フッ素が残りやすい処方となっています。



〈提案2〉

お茶は出先で買えばいい！
という発想をやめてみる。



おしゃれて"エコ"!



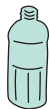
気軽に"エコ"!

〈提案1〉

このラップ、本当に必要？
と考える。

未来のために
台所から
できること
②

たのしく、無理なく、
プラごみを減らそう！



プラスチックは、微生物によつて分解されにくいいため自然にかえりません。特に、海に流れ出て細かくなり、小さすぎて回収できないマイクロプラスチックは、魚などが食べることで人間の体に取り込まれ、人の健康や生態系に及ぼす影響が懸念されています。

どうして
"プラごみ"が
問題なの？

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。

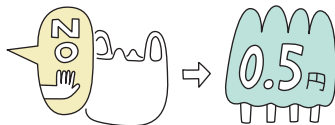
コ-ポさっほろ、こんなことやってます！



2008年

レジ袋'有料化

国の義務化の12年前から取り組んでいます。辞退1件につき、0.5円を積み立て、森づくりに活用。その額、2億5773万円! (2020年4月現在)



オリジナルマイバッグ 導入



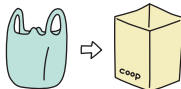
2015年

木植物由来の原料を使用したバイオマスレジ袋 導入



2020年

従来生用品用レジ袋 → 紙ぶくろに変更



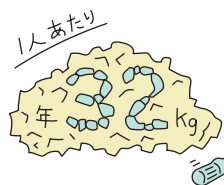
ごみ出しも楽チン!

こぐれあいこの
"the動画"
配信中!

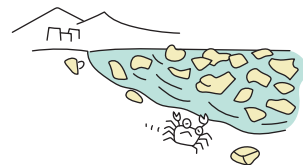


ところが大切なこと
が大切です!
できることからみ
んなが取り組むこ
とができるのが最優先。
すことが最優先。
捨てるプラを減ら
すことが最優先。
すことが最優先。

しかし、私達はプ
ラスチックなしで
は、もはや生活で
きません。まずはレ
ジ袋やラップ、ペツ
トボトルなど使い
捨てのプラを減ら
すことが最優先。



日本の1人あたりの
プラごみは年間
32キロ、アメリカに
次いで2番目に多
い国です。



このままだと将来
海はプラごみでいっ
ぱいになるかもし
れません。

たとえば石けんを買うとき
何を基準に選びますか。
香り、洗浄力、それとも価格？
石けんは直接肌にふれるもの。
皮ふが薄くて乾燥しがちな
赤ちゃんの肌は
とってもデリケートです。
健やかな肌を守るために
石けんを「成分」で選びませんか？



シャボン玉石けんは「無添加石けん」*1。
伝統的な釜炊き熟成法で作られます。

シャボン玉石けんはできあがるまで約1週間。4~5時間でできる一般的な中和法とは違い、熟練の職人が釜炊き熟成法「ケン化法」により時間をかけて仕上げることで、肌にやさしい天然保湿成分を含んだ石けんが完成します。

*1 香料・着色料・酸化防止剤・合成界面活性剤不使用

釜炊き熟成法でじっくり丁寧に作る

赤ちゃんと私の 肌ケア石けん

健康な体ときれいな水を守る。
シャボン玉石けん

洗上がりしっとり
無添加石けん
ベビーソープ
泡タイプ

敏感肌の方には
手のひら洗いを
おすすめします。



皮膚の表面には本来バリア機能がありますが、外的刺激などによって壊れてしまうことがあります。バリア機能が壊れてしまうと、肌トラブル等を起こす原因になったりすることもあります。体洗いも洗顔と同様、タオルでゴシゴシと洗うのではなく、泡と手でやさしく洗うことが大切です。



つだこどもクリニック
(小児科・アレルギー科)
津田院長

4つのスキンケアポイント

- ① 汚れはすみやかに落とす
- ② シャワーやお湯は熱すぎないように温度調節する
- ③ 洗剤は洗浄力の強くないものを選ぶ
- ④ 肌を強くこすらない

ベビーソープ 3つのこだわり

たっぷり3倍泡

ワンプッシュで
全身洗える!

2020年3月にリニューアルし、従来品に比べ吐出量が3倍に。肌を泡クッションで包み、やさしい使い心地。



アボカドオイル使用^{※4}

保湿性に優れ
お肌しっとり

アボカドオイルは皮脂に近いオレイン酸とリノール酸などの不飽和脂肪酸を含み、保湿性に優れています。



※4 カリ石ケン素地の原料に使用

洗浄成分 石けん100%

泡切れスッカリ
ぬるつかない

合成界面活性剤・香料・着色料・酸化防止剤不使用。適度な洗浄力で、肌に余分な刺激を与えません。

100



家族みんなで使える

グレープシードオイル使用^{※2}

添加物ゼロ^{※3}のシンプル処方

ポリフェノールやビタミンを豊富に含むグレープシードオイルを原料に使用した無添加石けんです。お子さまから高齢の方まで家族みんなで使えます。

無添加
ボディソープ
たっぷり泡



たっぷり泡
ぬるつかない

絵本を無償で
4冊プレゼント!

「えほんがトドック」
申込み受付中!



2020年4月1日現在で、1～2歳のお子さま、またはお孫さん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 問 2021年1月31日(日)まで
対 象 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
【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

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。

大好評!
夏休み企画

ゲームで楽しく
お金の使い方を
学ぼう



「金銭教育のきっかけになった」と小学生のママに大人気のおこづかいゲーム。クイズやオリジナルの楽しいゲームのあとはお買い物体験!さらにおこづかい帳のお土産付き♪保護者向け金銭教育セミナーも同時開催いたします。

日 程 8月4日(火)
10:00～11:30(受付開始9:30～)
場 所 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 500円(お子さま一人につき)
定 員 小学校1～3年生16名とその保護者
応募方法 メールに「おこづかいゲーム」と明記のうえ、参加されるお子さまのお名前(フリガナ)と学年、保護者のお名前と住所、電話番号を記入しお申込みください。
応募締切 7月29日(水)
※定員になり次第締切

[詳細はこちら](#)



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。

お問合せ
コープさっぽろ共済推進室
TEL 011-671-5827
メール csap.kyosai.event@todock.coop
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

イベント開催中止の
お知らせ

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状況が続いております。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確保を最優先に考慮し、下記のイベントを中止することといたしました。開催を楽しみにしていただいていた皆さまには、深くお詫び申し上げます。

●開催中止のイベント

(組合員活動部)

食べる・たいせつフェスティバル (全道8会場)
札幌・旭川・苫小牧・室蘭・函館 帯広・北見・釧路
夏休みおしごとキッズ
全道各店舗
平和スタディツアー
広島、長崎コース

お問合せ
コープさっぽろ組合員活動部
TEL 011-671-5571、FAX 011-641-5573
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

丸 大丸株式会社

〒060-0003 札幌市中央区北3条北3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

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

サカタインクス株式会社

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

東洋インキ北海道株式会社

〒063-0062 札幌市西区西町南11丁目1-36 TEL 011-661-4425

株式会社須田製版

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

サクマ 株式会社 サクマ

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

国際紙パルプ商事株式会社

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 リージェンビル TEL 011-241-2291

愛と協同の募金

ご協力
ありがとう
ございました!



2019年度、店舗に設置されている「愛と協同の募金」に寄せられた金額は586,349円となりました。この募金は全額、公益財団法人コープさっぽろ社会福祉基金に送金いたしました。この募金は、ひとり親家庭の高校生や障がいを持つ高等支援学校生への返済不要の奨学金などの事業に使われます。2020年度は、4月21日から店頭募金が始まっています。

全道38万人
ご利用感謝企画♪

宅配ドック
お友だち紹介
キャンペーン



おうちで簡単便利なお買い物!重たいお米やお飲み物も、ドック担当者が玄関前までお届けします。こんな楽しいドックライフを、お友達に教えてあげようキャンペーン中!ご紹介で、お友達にもあなたにも絶賛ポイントプレゼント中♪

詳細はこちら



NPT再検討会議
派遣募金

ご協力
ありがとう
ございました!



2~3月に宅配で取り組みをしたNPT再検討会議派遣募金は、1,621,521円となりました。4月に開催予定でしたNPT再検討会議が延期となり、参加を見送りました。よって、派遣費用800,000円は次年度に繰り越し、NPT再検討会議での「被爆者活動支援」に821,521円を送金いたしました。

ユニセフ指定募金
インドネシア・パプア地区

ご協力
ありがとう
ございました!



コープさっぽろ指定募金「インドネシア・パプア地区よむ・かく・うれしい支援プロジェクト」。2019年度に皆さまから寄せられた総額11,647,800円を、日本ユニセフ協会に送金いたしました。ご協力に心より感謝申し上げます。パプア地区の子どもたちが「よみ・かき」ができるようになるよう、識字率の向上のために使われます。

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。

木村愛里



どろき
車ローン



教育(証書貸付)
ローン



無担保
住宅ローン

変動金利

基準金利

適用
金利

年 1.70% ~ 年 2.60%

年



教育ローン【カード型】

変動金利

基準金利

適用
金利

年 1.90% ~ 年 2.80%

年

保証料

- 北海道労働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% 一般労働者の方/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

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。

〈ちよつと4月号について〉

「春は白かぶ」について

「春は白かぶ」がとても面白かったです！七飯町でかぶが生産されていること、収穫は全て手作業で行われていること、恥ずかしながら何も知りませんでした。収穫したかぶが、鮮度が高いうちに店頭に並んでいることにも驚きました。輪島さんおすすめめの白かぶのステーキ、文章を読んでいるだけでもおいしそうで食べたくなってしまいました笑。白かぶを買ってぜひ試してみたいと思います！

(苫小牧市 わんこそばさん)

「かぶを知る。」について

かぶが大好きで店頭に並び始めるとよく買うのですが、お恥ずかしながらかぶの部位の名称や、どのように農家の方が育てられているのかは知りませんでした。ちょっとは写真や絵がたくさんで可愛らしく、解説も分かりやすいので、子どもたちと「ここは茎なんだね！」「まん丸のかぶ、おいしそう！」と言いながら楽しく拝見しました。かぶを北海道で育てるにはとても手間暇がかかるんだなあと感じたので、これからは今よりもっと大事にいただきますなと思えました。

(札幌市 しおママさん)



「未来のために」

台所からできること」について

今まで私もスーパーでは奥から引つ張り出して一番賞味期限が長い物を買っていました。今こそ子どもたちも独立していきなりました。昔は食べ盛りなので、何でも食べ切っていたのに、なぜそんなに奥から取っていたんだろうと反省しましたね。今は夫婦2人なのでどうしても食べ切れそうにないものだけ選んで奥から取るようにしています。子どもたち、孫たちのために地球を守らなきゃですね(笑)

(函館市 ねこちゃんさん)

「忘れられない、思い出の味。」について

佐藤麻美さんと同世代で、同じ時代に子どもだったこと、そしてまさに皆こういう大切な思い出を支えられながら生きていくと実感します。今後とても楽しみなページになりました。

(河西郡 小太郎さん)

〈おたよりあれこれ〉

いつもとても魅力的なお料理レシピをありがとうございます。とても参考になります。最近特に表紙が素晴らしいと感じています。開いてみてから、この食材だったのか！と驚かされることが多いです。当たり前ですが、前の食材もほんの少し見方を変えるだけで芸術作品だと感動しています。

(紋別市 リンダさん)

ご応募ありがとうございました！

4月号ベストレシピ
結果発表

総数 459件

1位

かぶのそぼろ煮



2位 かぶのステーキ P22



3位 かぶと豚ひき肉の
カレー P25



4位 ハムチーズのフレンチトースト P30

5位 かぶの皮のきんぴら P19

「安心なくらし」のご提案

コーポオリジナルの団体保険です。

介護医療保険料控除対象 ※傷害死亡保険金部分を除きます。
(医療保険基本特約・傷害保険特約・介護一時金支払特約セット団体総合保険) (令和元年9月現在)

コープの
介護保険が新しくなり
加入しやすくなりました!

生協組合員と
ご家族の介護保障

対象年齢

コープの 介護保険

医療保険基本特約・傷害保険特約・介護一時金支払特約セット団体総合保険

告知に関する質問事項が
変わり、加入しやすく!!

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



マスコットキャラクター
「かいごん」

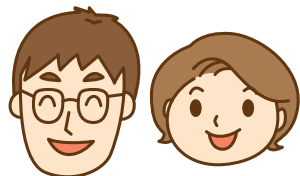
もしも所定の介護状態になった場合資金面でお役に立ちます。
介護一時金を受け取ることができるので安心です!

15%割引

お得な
団体契約で

(これまでは10%)

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



●0歳~満79歳の方が新規加入の対象です。満89歳まで継続可能です。(満80歳以上の方は、介護一時金100万円コース・200万円コース・300万円コースでのご継続となります。) ●団体割引15%を適用しています。 ●保険期間は1年です。毎年1月1日更新です。 ●解約返れい金はありません。 ●お一人さま1コースの加入となり、複数のコースへの加入はできません。 ●保険料は男女同額です。 ●年齢とは補償開始日時時点の満年齢となります。 ●加入依頼書および告知書の内容により、ご加入をお断りする場合や専用コースでご加入いただく場合があります。 ●このご案内には概要を説明したものです。詳細はパンフレットをご覧ください。

5歳きざみで
保険料が変わります

例えば、500万円コースに満54歳の時に加入すると月々450円のお支払いですが、誕生日を迎え満55歳になった翌年1月1日から月々のお支払いは900円になります。

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

コープさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)



フリーダイヤル
0120-37-2523

資料請求はまずお電話で!

- ◆取扱代理店/生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501 TEL011-671-5585 FAX011-671-5586
コープ協同保険株式会社
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501
- ◆引受保険会社/損害保険ジャパン株式会社 札幌支店 法人第一支社
札幌市中央区北1条西6丁目2 TEL011-281-6144 (<https://www.sompo-japan.co.jp/>)

新型コロナウイルス感染症で 自宅療養、宿泊療養の方も保障の対象になります!

日頃よりCO・OP共済をご利用いただきありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症による影響を受けられました皆さまには、心よりお見舞いを申し上げます。

また、被患されている方々につきましては、一日も早いご回復をお祈り申し上げます。

すでにCO・OP共済へご加入済の方が、新型コロナウイルス感染症に罹患し、医療機関の事情により自宅または病院同等とみなせる施設で治療を受けられる場合も、**証明書等をご提出いただくことで、入院共済金などのお支払い対象となります。**ぜひCO・OP共済へお問合せください。

新型コロナウイルス感染症に関する入院、療養のご請求に必要な書類について

病院への通院	ホテル等の臨時施設での宿泊療養
医療機関が発行した、通院日わかる書類(領収書・検査結果の通知書等)	<ul style="list-style-type: none"> ・医療機関等が発行した、検査日および陽性と診断された日のわかる書類(検査結果の通知書等) ・臨時施設またはその施設の医療従事者(医師・保健師・看護師)が発行した、以下の項目を確認できる書類
保健所等、病院以外の場所での受診または検査	ご自宅での療養
検査を行った機関(自治体・保健所・医療機関等)、またはその機関の医療従事者や職員(自治体職員・医師・保健師・看護師)が発行した、以下の項目を確認できる書類 ①患者(被共済者)名 ②新型コロナウイルス感染症(陽性)での受診・検査であること ③受診日・検査日 ④診察や検査を行った機関の名称	<ul style="list-style-type: none"> ・医療機関等が発行した、検査日および陽性と診断された日のわかる書類(検査結果の通知書等) ・自宅療養を指示した機関(自治体・保健所・医療機関等)、または自宅療養中に診察や看護を行った医療従事者(医師・保健師・看護師)が発行した、以下の項目を確認できる書類
病院での入院	①患者(被共済者)名 ②宿泊療養を行った施設名 ③自宅療養を指示した機関の名称(○保健所・○病院等) ※お手続き書類が整わない場合、個別に事情をお伺いし柔軟に対応いたします。 共済センターまでご相談ください。

まずは予防を
しっかり!
なのだ~



HPは
こちら!
詳細はHPまたは
お電話でお問合せください。

共済掛金の払込猶予期間の特別措置について

新型コロナウイルス感染症により、ご契約者さまが影響を受けられた場合、共済掛金の払込猶予期間を最長で2020年9月30日まで延長いたします。9月までの口座振替ができなかった場合は、10月31日までに共済センターへご連絡ください。

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ
コープ共済センター

☎0120-50-9431
月~土/9:00~18:00(日曜休業)

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

契約引受団体: **日本コープ共済生活協同組合連合会**

コープすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

コープすけ で検索!

佐々木十美さんの思い出の味は…

今か今か、とでき上がりを待った 母の手作り『蒸しまんじゅう』

北海道の食を作る「あの人」の

忘れられない、 思い出の味。



まきストーブの上で蒸す。
待ちきれない!!

私の味覚のルーツは「全部手作り」。手間暇を惜しまず、とにかくおいしく食べさせてくれた母や姉の味が、仕事のベースになっています。

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。



こしあんより
つぶあん派
牛乳といしょ
が最高!

思い出レシピ

澤田^田家の蒸しまんじゅう

母は小麦粉、卵、牛乳、砂糖、ベーキングパウダーで皮を作っていましたが、蒸しパンミックスなどで代用してもいいと思いますよ。あんを炊くのが大変なら、缶詰の小豆を煮詰めて、好みの硬さと甘さに調整を。

1951年置戸町生まれ。名寄女子短期大学栄養学科(現・名寄市立大学)を卒業後、72年から置戸町立学校給食センターの栄養士を務めてきた「給食の母」。NHK「プロフェッショナル 仕事の流儀」への出演や、自身による著書も多数。



第2回
管理栄養士・
食のアドバイザー
ささき とみ
佐々木 十美さん

子どもの頃は、冷蔵庫も冷凍庫もガスもなく、調理はもっぱらまきストープ。私は10人きょうだいの末っ子で、特に一番上の姉とはかなり年が離れていましたので、忙しい母に代わり姉もよく料理を作ってくれました。うちは「子どもにはお腹いっぱい食べさせろ」とというのが家訓で、貧乏でしたが何でも手作り。「食べるのは楽しいこと」と教えてもらいました。今では手作りの方が貴重ですが家庭の味しからず、外食もあまりしたことがなかったの

で、名寄の短大に進学して初めて、広東麵(かんとんめん)を食べたときは驚きましたね。「世の中にこんなおいしいものがあつたなんて!」って(笑)。今でもあの衝撃は忘れられません。

給食作りを始めた当初は、決められた通りに市販品を使っていました

年の近い姉、兄と。笑顔が今と同じ!(後列左)



蒸したては熱々ふわっふわでね。つぶあんの日はラッキー!って(笑)

のはどうなんだろう」と、地元の旬の食材や手作りのダシ、無添加調味料を取り入れるようにしました。小さいときに食べた記憶って、すごく大事なんです。

忙しい中「全部手作りです」と頑張りながらも大丈夫。市販の材料を活用しながら、子どもと作る、アレンジするなど「少し手を加える」だけで、買ってそのまま出すのとは全然違います。「子どもがご飯を食べないので追いかけてでも食べさせる」というお母さんもありますが「お腹が空いたら食べるから放っておきなさい」と言っています(笑)。食事は絶対に楽しくなくちゃダメ!まず「自分にとって楽しいおいしい食事とは?」を思い浮かべるといいですよ。それが子どもにとっても、楽しくおいしい食事だと思えますね。

十美さんがメニューをプロデュース!

佐々木十美さん監修のお惣菜「素材と調味料にこだわった十美さん惣菜シリーズ」をコープさっぽろデリカコーナーや宅配システムドックで販売中。添加物を使用せず、素材そのものの味を生かした、体に優しいおいしさです。



兄や姉がお盆に帰省し、久々に集合!左から3番目

今月のプレゼント

A



10
名様

坪井ファーム
きゅうり1箱(2kg)

B



1
名様

P27
「和風サルサの
冷製パスタ」で
使用する器

C



5
名様

P39
江崎グリコ
「プリッツ」
3種セット

D



5
名様

P43
日本食研
「焼肉のたれ宮殿」
2種セット

プレゼント応募方法

応募締切:6月20日(土)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「りんご」のレシピ Q5 今後取り上げてほしい食材
Q3 「りんご」の素朴な疑問 Q6 ご意見・ご感想

● 応募方法

Q1～Q6の回答と、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6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

4月号から始まった隔月連載「忘れられない、思い出の味」。佐々木十美さんと「不便でも心が豊かだった時代」へタイムスリップし、食と記憶はつながっていると実感!おうち時間を活用してあなたの思い出の味、作ってみませんか?(青田)

今月の recipe index

レシビインデックス

絶品!きゅうりの佃煮	11
きゅうりの浅漬け	17
きゅうりとわかめの酢の物	18
きゅうりのピクルス	19
たたききゅうり	20
きゅうりのしょうゆ漬け	21
しそみそ柚子胡椒風味	22
山わさびクリームチーズ	22
らっきょうタルタル	23
豆腐フムス	23
ザジキ	23
きゅうりのだし	24
きゅうりとなめたけ和え	25
鮭ときゅうりの混ぜご飯	25
おろしきゅうりとしらすのおうどん	26
みそヨーグルト漬け	26
きゅうりといかのガーリック炒め	27
和風サルサの冷製パスタ	27
カリカリじゃことトマトのとろろ昆布サラダ	37

きゅうり

ラーメンサラダ	30
レンジでナポリタン	32
キャベツとアスパラの白だしスープパスタ	36
きゅうりとたこのキムチうどん	37
ピリ辛たけこの明太子クリーム生パスタ	38

めん

ふりかけ

パン粉ふりかけ	42
---------	----

おやつ

澤田家の蒸しまんじゅう	64
-------------	----

2020年6月コープさっぽろお買得カレンダー

[組合員のみなさまへ] 新型コロナウイルスの影響により、変更になる場合がございます。ご理解の程、よろしくお願ひ申し上げます。

- 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
31	1 麦茶の日・ガムの日・氷の日 組合員証提示で 5% OFF ポイント 10 倍	2 オムレツの日 イタリアワインの日 ポイント 10 倍 ちびっこ らくちん キッズカード シール2倍 ベビーオムツ 5%OFF ちよこカ チャージデー	3 あじの日 ポイント 10 倍	4 蒸しパンの日 ゴーゴー らくちん	5 チーズケーキの日	6 梅の日・らっきょうの日 冷食 10% OFF ポイント 10 倍
7 ポイント 10 倍	8	9 たまごの日 46円 均一祭 ちびっこ らくちん キッズカード シール2倍 ベビーオムツ 5%OFF ちよこカ チャージデー	10 梅酒の日 ローストビーフの日 46円 均一祭	11 ゴーゴー らくちん	12	13 いいみょうがの日 冷食 10% OFF ポイント 10 倍
14 世界きゅうりの日 手羽先記念日 ちよこカ 5% OFF ポイント 10 倍 らくちん	15 しょうがの日 ポイント 10 倍 らくちん	16 麦とろの日・和菓子の日 ちびっこ らくちん キッズカード シール2倍 ベビーオムツ 5%OFF ちよこカ チャージデー	17	18 おにぎりの日・ほたての日 ゴーゴー らくちん ポイント 10 倍 医薬品 10% OFF	19	20 ペパーミントの日 冷食 10% OFF ポイント 10 倍
21 父の日・夏至 ポイント 10 倍	22 かにの日	23 ちびっこ らくちん キッズカード シール2倍 ベビーオムツ 5%OFF ちよこカ チャージデー	24 麦の日	25 ゴーゴー らくちん ポイント 10 倍	26 ポイント 10 倍	27 ちらし寿司の日 ちびっこ コープデー 冷食 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>
28 パフェの日 ちよこカ 5% OFF ポイント 10 倍 らくちん	29 佃煮の日	30 うちエコ!ごはんの日 ちびっこ らくちん キッズカード シール2倍 ベビーオムツ 5%OFF ちよこカ チャージデー	1	2	3	4

※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。

爽快なキレ、
爽快な飲みごたえ。



数量
限定

★ 乾杯を
もっとおいしく。



夏を刺激する、とっておきのクラシック。
渴いた夏のノドを刺激する、シャープなのどこし。
太陽で熱くなったココロとカラダを、
一気に爽やかにしてくれる。
今だけの、特別なクラシック。

6月9日(火)
発売

※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3週～7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