

北海道のおいしいを育てよう。

# Cho-co-tto

ちょこっと

白黒  
つけ  
ない。



8月号

2020 [vol.101]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち  
ください

つなぐ  
COOP  
SAPPORO





## 目次

- 04 十勝清水にんにく  
12 にんにくを知る。  
16 にんにくを食べる。  
24 わが家のにんにくレシピ。  
28 ふしぎちゃんねる
- 30 Let's enjoy! Soup Curry  
32 Let's enjoy! Beer  
34 こどもレストラン  
36 ちょこっとメモ  
44 未来のために台所からできること  
48 おいしいコープさっぽろ(お惣菜編)  
50 コープの配食 クルリン  
52 インフォメーション  
56 忘れられない、思い出の味。  
58 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント  
59 8月コープさっぽろカレンダー



# 特集 にんにく

表紙撮影の  
裏話もご紹介!



第101号  
2020年8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

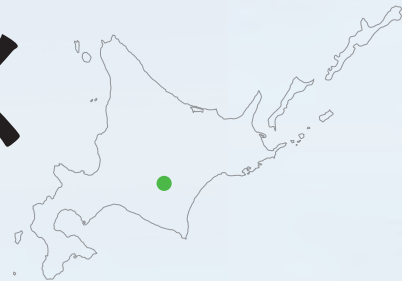
※本誌内の表示価格はすべて税込となります。  
※掲載商品は、一部お取り扱いのない店舗もございます。あらかじめご了承ください。



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。

夏の元気を  
届けまーす!

# 十勝清水 にんにく



海外では中国、国内では青森県産が圧倒的なシェアを誇りますが

北海道、中でも十勝が「一大にんにく産地」だった時代があることを知っていますか？

かつての産地としての勢いを取り戻すべく2009年に、にんにく栽培を開始し、

昨年10周年を迎えた清水町で、生産のこだわりから加工のギモンまで丸ごと教えてもらいました！



黒にんにくまで



白にんにくから



収穫したんにくを、1片ずつばらした鱗片が翌年の種になる



十勝清水にんにくは有機肥料「しみず有機」を使い、元気な土で育てた「とれたんと」(※)の一品

### ■十勝清水にんにくの1年

	6月下旬～7月下旬	4月～6月下旬	12～3月	10月	9月	8月
収穫		球5～6片に分	成長(5月頃、える)	越冬(雪が布団代わりとなり、しばれることなく栄養を蓄える)	出芽	種の植え付け(JAで管理する種を生産農家に供給)
						土づくり

そもそも  
どんなふう  
に育つ？



植えてから  
収穫まで  
約10ヶ月!



「家庭菜園での栽培も、にんにくの1年(右ページ下)を参考に」と宮川さん

収穫を2週間後に控えた畑を訪れると、初めて見るにんにくの葉が大<sup>おお</sup>地を埋め尽くしていました。清水町<sup>しみず</sup>野菜振興会にんにく部会の部長である、宮川<sup>みやがわ</sup>司さんにお聞きします。

「栽培から11年がたち、技術は確立できていますが『良いものを作る』という面では毎年難しさがありません。前年秋に種を植えてから、夏の収穫まで一度も土の中の状態を見ることができないので、その年の出来は掘ってみるまでわかりません」。



品種は“福地ホワイド”。JA十勝清水町が生産する優良種子(ウイلسフリー由来種子)で栽培

ピートやじゃがいも、小麦といった基幹作物がある中、次世代を担う高品質・高収入のブランド農産物として清水町が改めて着目したのが、にんにくでした。他産地との差別化と循環型農業の取り組みとして、生産農家全戸が町内産有機肥料「しみず有機」を使用し、化学肥料に頼らない栽培を実践。また農作業を進める上での点検項目 “十勝型GAP”<sup>セキトウ</sup>に則<sup>したが</sup>って、防除や施肥などを見える化し、安全・安心を守っています。

# どうして

## 一年中流通できるの？

十勝清水にんにくは、清水町、足寄町、池田町の3JAで生産を手掛けています。6月下旬〜7月下旬の約1カ月間、各町で収穫の最盛期を迎えますが、すぐに出荷できるわけではありません。重要なのが、日持ちに欠かせない「乾燥」の工程です。選果・加工施設「十勝清水にんにくファクトリー」に一連の設備が揃っていると知り、お邪魔しました。

生産者の方々は各々自前のハウスで、ここでは専用庫を使い35℃で1カ月乾燥。その後、生産者さんから運ばれてくるにんにくと合わせて、乾燥処理を行います。50℃弱で約12時間、熱を加えることで病気を防ぎ発芽を抑えられて貯蔵性が高まるそう。処理を終えると、冷蔵貯蔵庫へ。作物は収穫後も呼吸を続け、時間が経つほど呼吸数が増えるため鮮度が下がりますが、5年前に導入した新しい貯蔵庫は、空気調整により作物の呼吸を最小限に抑制。マイナス2℃の庫内で鮮度低下を抑え、安定品質のにんにくを年中出荷しています。

ギューーン！……シューッ……！！



選果や加工、黒にんにく製造も行うJAの施設



出荷できるのは  
収穫から1カ月後



1カ月乾燥後、乾熱処理設備に移して半日加熱。出荷までは冷蔵保存する



しっかり時間をかけて乾燥させることが、保存性を高める重要なポイント





2010年度わずか1.4tだったにんにくの出荷量は、2018年度実績で97tと約70倍に。さらなる増産を目指している

奥から木工場を思わせる音が聞こえてきます。出荷に合わせて、貯蔵庫から出したにんにくの最終仕上げ。根を切り、専用の研磨機でお尻の部分を整え、強力なエアで土の付いた皮を取り除くのは全て手作業。ついに現れました！私たちが口にいっている真っ白なにんにくです。ここまで、ほぼ1年。また、他の作物は一粒の種から10倍、100倍と収穫できますが、にんにくは一つの球から5〜6個しか採れない鱗片を種にして育てるため、生産効率が良いとはいえず収穫後の手間暇も考えると…。

「大変ですね」と、思わず心の声が出てしまいました。すると宮川さん、「最初は右も左もわからなくて苦労だらけだったけど、部会の19人



サイズはS、M、L、2Lの4規格。白く丸く、一片一片揃っているものが上級品

全員が同じ苦労を味わいながら踏みとどまって、やめずに作り続けてきて。みんなで青空教室を開いたり情報交換したり、未知なるものだから『助け合って頑張ろう！』みたいな絆があるんですよ。それに」。それに？「新しい挑戦って大変だけど、楽しんだよね」と言って笑いました。

謎めく  
黒にんにくの色は？



ズバリ！黒の秘密は「高温多湿な環境での熟成」にあります。J A 十勝清水町の強みと言えるのが、自社で「黒にんにく」を製造していること。早速、熟成中のにんにくを見せてもらおうとしたところ、熟成庫に入ることができるのは職員の中でも専任者のみとのこと。研磨機とエアで仕上げた真っ白なにんにくを、65〜70℃の庫内で寝かせること30日間。温度と湿度の働きで熟成が進み、徐々に色が白から黒へ変化していきます。庫内から出してさらに2週間、自然熟成することにより臭いや辛みが抜けて甘みがアップ。生産から加工まで、J A 十勝清水町の一括管理の下、化学的な添加物を一切使わない。北海道十勝熟成黒にんにく」の完成です！

黒にんにくは、白いにんにくにはない独特のむっちりした食感と甘さがあり、そのまま食べる方も多いですが初級編としては料理の隠し味に使うのがオススメです。使い方はあめ色玉ねぎのイメージ。中華系の炒め物やパスタ、カレーなど加えるだけでいつもの味に旨みとコクが増しますよ。町一体となつて皆さんが目指しているのは「北海道でにんにくといえば、十勝清水にんにく！」。その目標に向けた次の一手は、栽培面積の拡大と作業効率の向上です。10年という節目を越え、栽培11年目に突入。「大変だけど楽しい」がこの先まだまだ待っています。



白にんにくに比べ、抗酸化物質とポリフェノールを多く含む発酵食品(写真右230gパック1980円/税込2138円)

## 全員ごはんが止まらない！ にんにく入り三升漬け



宮川さんは奥さん、長女&3兄弟の6人家族。毎年仕込む手作りの三升漬けは、一般的なにんにくナシのものもストックしていますが、にんにく入りの方が早くなるそう。スライスして市販の三升漬けに加えてもOK。また、オリーブオイルで香りを立たせた「鶏肉と野菜のアヒージョ」も宮川家の定番。



十勝清水にんにく、ぜひ味わってみてね！  
王子のオ・ネ・ガ・イ。



十勝清水にんにくは帯広・釧路地区を中心としたコープさっぽろ店舗でお求めいただけます。また、北海道十勝熟成黒にんにくは全道のコープさっぽろ店舗（一部を除く）、8月第4週の宅配システムドックでご案内いたします。

# 「栄養＝臭い」とは、何というジレンマ。

にんにくは、ねぎやにらと同じヒガンバナ科ネギ属に分類。古くから強壮作用のある香味野菜として食され、その源とされるのが独特の臭いの元である「アリシン」

です。切る前はさほど臭いませんが、包丁を入れるなど傷をつけるとうりジンという成分が酵素の働きで分解されてアリシンに変化し、強い臭いを発します。

放置すると芽が出る  
(食べられます)。

市販されている芽は、成長途中に摘む「花茎」<sup>かけい</sup>と呼ばれる部分で、ここから出る芽とは別もの

切るなどして  
傷をつける

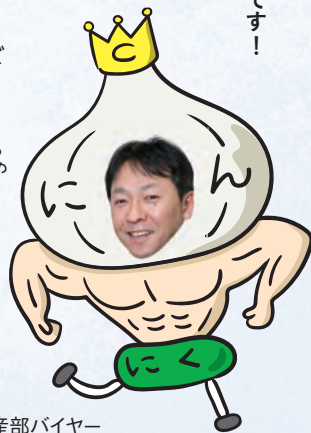


アリシン



食べているのは、地下茎が  
肥大した「鱗茎」<sup>りんけい</sup>の部分

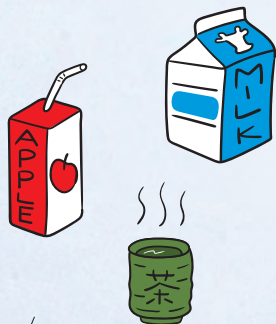
人呼んで  
「コープさっぼろの  
ガーリック王子」です



コープさっぼろ  
生鮮本部 農産部バイヤー  
伊東 浩紀さん

スタミナ食材として知られるにんにく。  
夏バテ予防や疲労回復など、おいしく  
元気をサポートしてくれる強い味方です！

# にんにくを知る。



口臭対策には  
牛乳、リンゴジュース、  
お茶が有力

## でも！ニオイをどうにかしたい！

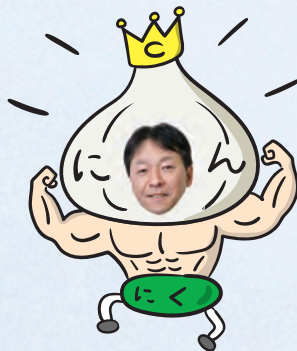
手の臭いを取るには、水を流しながらステンレス(シンクの壁など)にこすりつけるのが効果的。ステンレス&水の組み合わせが臭い成分を吸着するそう。口臭は食前食後に牛乳やリンゴジュース、カテキンを含む緑茶やウーロン茶を飲むと軽減されるといわれますが、感じ方には個人差があるよう。皮付きのままラップにくるみ、レンジでチンしてから調理すると臭いが抑えられます。

手においては  
ステンレス&流水



## 食べ過ぎ注意？ 子どもも食べてOK？

臭い同様、刺激も強いので、食べ過ぎると胃腸の粘膜を傷め、胃痛や腹痛の原因に。生食は大人1日1片、加熱でも2~3片程度を目安に。子どもは特に何歳からOKといった決まりはありませんが、大人の適量を上限に体質や年齢に合わせて調整を。



適量をおいしく食べて  
パワー&  
エネルギー補給！

### アリシンの働き

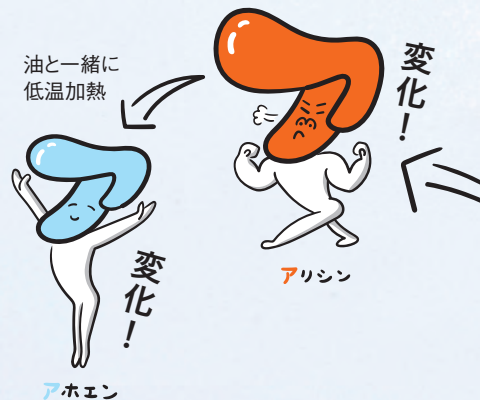
ビタミンB<sub>1</sub>の吸収率を高め、エネルギー代謝を促進。スタミナ回復に働く

#### 例えば、ステーキ&にんにく！

特に赤身はビタミンB<sub>1</sub>を多く含み、アリシンとの相乗効果でスタミナアップが期待できる理にかなった食べ合わせ。

加熱すると「アホエン」という成分に代わり、血液のめぐりをすこやかに保つ  
…など

参考／独立行政法人農畜産業振興機構、  
日本薬学会環境・衛生部会、日本食糧新聞



### プチニンク

主に中国産で中が割れていない1片種。味はややマイルド。



定番

色

珍しい



白ニンク  
(ホワイト)



赤ニンク



紫ニンク

## にんにくにも種類があります。

大きく「寒地型」と「暖地型」に分けられ、色や大きさが異なる品種も。北海道では気候条件などから「寒地型・ホワイト」が代表的です。

寒地型

1個あたり6片前後と少ないが、1片が大きめなのが特徴。寒さに強く、関東以北の地域で多く栽培。代表品種は青森原産「福地ホワイト」など。

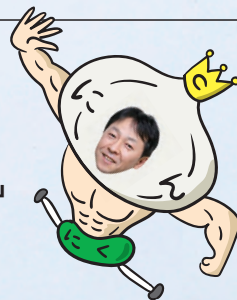
暖地型

1個あたり12片前後と多い分、1片は小さめ。寒さに弱いため、主に四国や九州で栽培。代表品種は長崎原産「壱州早生」、中国原産「上海早生」など。

鱗片の中心にある「芯(芽)」

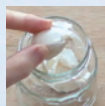
「根元」は硬いので切り取る

食用になる「鱗片」



にんにくを知る。

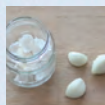
## シェイク♪ シェイク♪



ふたつきのびんににんにくを入れる。



ふたをしてシェイク!だんだん皮がはがれてくる!4分半ほどかかりました。



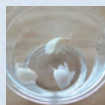
取り出して、皮と実を分ける。時間はかかりますが、手に触れず皮がむけます。



## 水につけてみる



ボウルに水をはる。



にんにくを入れ、30分ほど漬ける。



皮をむく。皮がふやけてツルンとむけます。

一気にたくさんの皮をむくことができるので、大量消費の時にいいかも!

## 基本



根元を1~2mmほど切り落とす。



頭の部分に包丁を入れ、皮を引っ張りながら切り落とす。



皮の割れ目から横向きに皮をむく。

皮がむきづらいので、検証してみました。

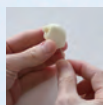
## 切る前の保存は「冷凍」が◎

生産者さんに聞いたところ「丸ごとまたは一片ずつバラして、皮をむかずに冷凍庫に入れるのが常識」とのこと(目からウロコ!)。にんにくは完全には凍らないため、冷凍しても常温と同じ状態で使えますよ。

## 芽はどうする?

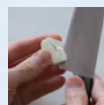
芽はえぐみがあったり、焦げやすいので取りましょう!

### 輪切りやまるごと使う場合

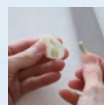


上下を切り落とし、つまようじなどで根元から芽を押し出す。

### みじん切りにする場合



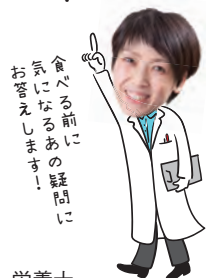
縦に半分に切る。



包丁のアゴで、芽の根元に切れ込みを入れて取る。

# にんにくを食べる。

ほんの少し入れるだけで料理がぐっとおいしくなるにんにく。風邪予防や食欲増進などににんにくらしい効果も。にんにくパワーで夏をのりきりしましょう！



食べる前に  
気になるあの疑問に  
お答えします！

栄養士  
子どもごはん研究家  
のト 能戸 英里さん

食育活動やレシピ開発を行う3児の母。「こどもレストラン」のページも担当しています！

約4cm 約3cm 大きめ10g

平均5g 約3cm 約2cm

1片って何g?

「量」がよくわからない。

すりおろしチューブで5gは?

平均1片をみじん切りにすると?

平均1片をすりおろすと?

約7cm

約小さじ1

約小さじ1/2

切った後も  
冷凍できるの？



芽を取り、みじん切り、スライス、すりおろし。それぞれラップに包んで密閉袋に入れて冷凍できます。

## 注意

すりおろしたにんにくは、放置すると緑色に変色してしまうことがあるので、すりおろしたらすぐ調理・冷凍しましょう。また、鉄のおろし金を使うと変色しやすいので注意です。

## にんにくみそ

のせてよし、塗ってよし、炒めてよしの万能作り置き調味料。

調理時間 約30分

298kcal(全量)

材料(作りやすい分量)  
にんにく……1玉(30g)  
油……………小さじ2  
みそ……………50g  
★砂糖……………大さじ1  
みりん……………大さじ1  
しょうゆ……………小さじ2





4



にんにくが透明になるまで火を通す。

1



にんにくは薄皮と芽を取り、みじん切りにする。すりおろしてもよい。

5



②を加える。

2



★の調味料を混ぜ合わせておく。

6



ツヤと照りが出るまで練って完成。清潔な保存容器に入れ、冷蔵庫で2週間ほど保存可能。

3



にんにくと油を小鍋に入れて弱火にかける。

# ペペロンチーノ

にんにく、オリーブオイル、唐辛子で作るシンプルパスタ。

調理時間 約20分

538kcal(1人分)

材料(2人分)  
パスタ(1.7mm)・・・160g  
水・・・・・・・・・・・・・・・・2L  
塩・・・・・・・・20g(大さじ1強)  
にんにく・・・・・・・・2片  
オリーブオイル・・・大さじ4  
唐辛子輪切り 小さじ1/2  
パスタゆで汁・・・・50ml



1

パスタをゆでるお湯を沸かし、塩を加える。ゆで汁の塩分で味付けをするので、塩はしっかり加える。



2

にんにくは薄皮と芽を取り、2mmの輪切りにする。薄すぎるとすぐに焦げるので、気持ち厚めに切る。



3

パスタをゆで始める。表示のゆで時間より1分早くゆで上げる。



小さな音で  
ブワブワ音が出る  
程度の火加減で



4

フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかける。



5

にんにくが透明になったら、唐辛子を加える。



6

ゆで時間が残り1分半になったら、ゆで汁を50ml程度加える。



7

しっかりと混ぜて乳化\*させる。



8

パスタを加える。



9

しっかりと和え、ソースが少し残るくらいで火を止め盛り付ける。

※油と水分がしっかりと混ざり合った状態のこと。



にんにくの香りが、味の決め手。

にんにくを食べる。





あると便利！

# にんにくペースト

調理時間 約20分



1



にんにくは中が少し見えるくらいまで、上部を切り落とす。

2



アルミホイルに包んで、トースターやグリルで10分ほど焼く。

3



にんにくの皮をむく。

4



芽を取る。

5



ボウルに入れて滑らかになるまで潰す。包丁でたたいてペースト状にしても。

6



★の材料を少しずつ加えて混ぜる。清潔な保存容器に入れ、冷蔵庫で1週間ほど保存可能。

冷でもOK。

263kcal(全量)

- 材料(作りやすい分量)  
 にんにく……1玉(30g)  
 オリーブオイル  
 ……大さじ2  
 ★ 塩 ……小さじ1/4  
 酢 ……小さじ1



4



バゲットに塗る。

1



バゲットは縦に半分か4等分に切る。

5



トースターやグリルで焼き目がつくまで焼く。

2



バターを溶かし、オリーブオイル、塩を加えてよく混ぜる。

6



パセリを振る。

3



にんにくペーストに加えてよく混ぜる。

調理時間約15分

# ガーリックトースト

にんにくペーストで

212kcal(1人分)

材料(2人分)

バゲット……………1/2本  
にんにくペースト  
……………小さじ1~2  
バター……………15g  
オリーブオイル  
……………大さじ1/2  
塩……………少々  
パセリ……………適量

# 食べるラー油

えびとにんにくの香りが食欲をそそる！

■ 調理時間 約40分



何につけようかしら...

839kcal(全量)

材料(作りやすい分量)  
にんにく.....3片(15g)  
長ねぎ.....10cm  
しょうが.....1片  
ピーナツ.....10粒程度  
乾燥小えび.....5g  
唐辛子粉.....5g  
白ごま.....小さじ1  
ごま油.....大さじ3~4  
油.....大さじ3  
しょうゆ.....小さじ1  
★ 砂糖.....小さじ2  
塩.....小さじ1/2

1



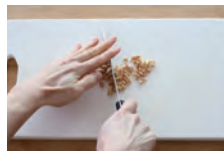
にんにくをみじん切りにする。

2



長ねぎ、しょうがをみじん切りにする。

3



ピーナツを粗いみじん切りにする。

4



唐辛子粉と白ごまを耐熱ボウルに入れる。

5



①②と油、ごま油大さじ2を入れて火にかける。

6



香りが立ってきたら、小えびを加える。

7



全体が茶色く色づくまで弱火で炒める。

8



④のボウルに油ごと加える。

9



よく混ぜる。

10



★の調味料を加えて和える。

11



ごま油大さじ1~2を加えて和える。

12



③を加えて和える。清潔な瓶に入れ、冷蔵庫で2週間ほど保存可能。

んにくを食べる。

えびと炒めたり、冷奴にのせたり、  
水餃子にも。



千歳市 R.H様

## 焼肉のたれ

砂糖、酢、しょうゆにすりおろしたしょうがとにんにくをたっぷり入れて。お好みですりごまや唐辛子を入れてもOK!焼肉には自家製たれがオススメです。



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 にんにく レシピ。

359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8月20日(木)。

※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 きなこ 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。



北斗市 H.K様

## しいたけのガーリックマヨしょうゆ

しいたけにすりおろしんにんにくをぬり、マヨネーズ、バター、しょうゆをかけながら焼いたらできあがり。

札幌市 A.T様

## 枝豆のペペロンチーノ

たっぷりのみじん切りにんにくをオリーブオイルで炒めて、ゆでた枝豆、塩、唐辛子で炒めたら完成。簡単絶品おつまみです。





函館市 T.様

## にんにくしょうゆ漬け

皮をむいたにんにくを煮沸消毒した保存瓶に入れてしょうゆを注ぎ入れる。にんにくは刻んでチャーハンや野菜炒めに、しょうゆも万能調味料になります!

札幌市 M.M様

## たこ焼き器アヒージョ

潰して細かくしたにんにくとオリーブオイルをたこ焼き器の半分まで入れて熱し、たこやホタテ、じゃがいも、マッシュルームブロックリーなど、好きな具材を入れて塩・こしょうをし、火が通ったらいいただきます。





札幌市 K.T様

## にんにくのほくほく素揚げ

にんにくは1片ずつバラして、皮をむかずにそのままゆっくり弱火で揚げる。塩をふっていただきます。

豊浦町 Y.H様

## バーニャカウダ

オリーブオイルにみじん切りにんにくとアンチョビを加えて煮る。最後に牛乳や生クリームを加えるとおいしいよ。生野菜やゆで野菜にたっぷりつけていただきます。

📺 読者プレゼント!



ふしぎちゃんねる

20.6



2020.7



2020.8



2020.9



2020.10



2からもうつけて  
いたために あったな。  
あいつに きゃあんと  
らわせてやめば...



ヤア  
しったカブリうち。  
どうしたの？  
マスクして？  
アマアヒが、...

REC!



うごで  
あつたが  
100ねんめ！  
あさから モリモリ  
にんにく  
たべてきたぜ！！

テッテレーム  
しかえしちゃんねるでーす！





2020.11



2020.12



2021.1



2021.2



2021.3



い **くわん** **しやう** **もん** に **い** **は** **い** **る** **を** **許** **さ** **ず** **。**

くわんしやうもんにはいはいるを許さず。  
しやうもんにはいはいるを許さず。  
しやうもんにはいはいるを許さず。  
しやうもんにはいはいるを許さず。  
しやうもんにはいはいるを許さず。  
しやうもんにはいはいるを許さず。  
しやうもんにはいはいるを許さず。  
しやうもんにはいはいるを許さず。  
しやうもんにはいはいるを許さず。  
しやうもんにはいはいるを許さず。



あちち  
きこおとせよ。  
おていのせんにあつ  
このはしにたは  
いんにんが  
かいてあるしんご。



ふるくから「まはは」といえば にんこへ。  
つよいにおいや 殺菌ごうかが わるいものを  
おいはらうと しんじられて いたんだね。

つかわれていたと かんがえられてるよ。



こだいエジプトの  
ツタンカーメンおうの  
おはか からち  
にんにくが みつかってて  
くすりのみん



ねえねえ いんにんさん。  
こんなに くだいもの  
むかしから たべてたの？



にんにくは せかいで せいとちも  
ふるくから そだてられてきた  
たへもの なんだ。



# Let's enjoy! Soup Curry

夏こそカレー!

今年はスープカレーで

元気に乗り切ろう!

8月は暑さが体にこたえ疲れがたまりやすい時期です。

そんなときこそ、北海道のソウルフード

スープカレーはいかがでしょう?

スパイスには、食欲増進、消化促進などの効果があり、

夏バテ防止に最適。

本格的な味をおうちで

手軽に楽しんでみませんか?



## ハウス食品 スープカレーの匠

札幌の人気店「らっきょ」とハウスが作り上げた、深い味わいでスパイシーなベーストタイプのスープカレーです。辛味調整スパイス付きでお好みの辛さを楽しめます。

[宅配] 8月第4週でご案内



### JAふらの 富良野スープカレー ほたて

北海道産ほたて・じゃがいも・にんじん・うずら卵が入ったレトルトカレー。ほたての旨みと野菜の甘みでコクのあるマイルドな味のなまら旨いスープカレーです。



スープカレーと一緒に  
こちらはいかがでしょう？

#### のむヨーグルトでラッシー



なるほど商品  
道産生乳とてんさい糖だけの  
飲むヨーグルト

[宅配] 8月第4週でご案内



### ベル食品 スープカレーの作り方 中辛 180g



じっくり炒めた野菜とスパイスのコク、焦がしバジルの香り豊かなスープカレー。ひと瓶で4皿分の濃縮ペーストタイプです。シリーズ品でマイルド・甘口・えびだしもあります。

[宅配] 9月第2週でご案内

# Let's enjoy! Beer

冷凍なのに焼き枝豆!?

CO・OP十勝めむろ産  
そのまま焼き枝豆 150g

[宅配] 9月第1週でご案内



## サッポロ クラシック

麦芽100%北海道限定生ビール。ファインアロマホップの香りとコクがあるのにスッキリとした飲み心地をお楽しみください。

[宅配] 毎週ご案内



夏の風物詩ビアガーデン。  
今年はおうちでビアガーデンしてみませんか？  
ビールもおつまみも  
コープさっぽろのお店に行けば準備は簡単。  
家族みんなでカンパイしよう！

夏はビール！

今年はおうちで

ちょこっとビアガーデン！

## アサヒ スーパードライ

洗練されたクリアな味、さらりとした口当たり、シャープなのごしでキレ味さえる辛口の生ビールをお楽しみください。

[宅配] 毎週ご案内



生地もどろふわっ!

一番だしの大粒とろとろご焼き







サントリー  
ザ・プレミアム・モルツ

神泡リッチ製法により“おいしさ”と“泡品質”の両方高めることに成功。深いコクと華やかな香り、心地良い後味をお楽しみください。

〔宅配〕8月第3・4週、9月第2週でご案内



皮もちもち！  
なまら旨い焼き餃子



デリカコーナー新商品！  
焼きなすの煮浸し風



デリカコーナー  
人気商品！  
国産鶏皮の唐揚



キリン  
一番搾り

麦から最初に流れ出る一番搾り麦汁のみを使用した、雑味がなく、上品な味わいのビールをお楽しみください。

〔宅配〕毎週ご案内



ビールには  
やっぱりコレ！  
じゅわっと鶏唐揚





6 ふつとうさせないように木べらでまぜながら、ゼラチンをとがす。



3 こなべにぎゅうにゆうを入れる。



1 甘夏みかん缶をザルに上げ、しるけを切る。



7 生クリームをくわえてまぜる。



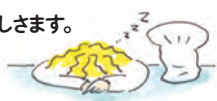
4 さとうをくわえて、弱火(よわび)にかけ、さとうをとがす。



2 ゼラチンをこざらに入れ、水をくわえてかるくまぜる。



8 すこしさます。



5 ゼラチンをくわえる。



すこしゼラチンを入れると、かたまりすぎないので、たべやすくなるのです。



見たまんま作れて簡単!  
お子さんひとりで、親子でも。  
手軽に作れる定番レシピ

Today's Menu

夏にぴったり!  
ミルクアイスキャンディ

- 【ざいりょう・1本やく(80mlで6本分)】  
 ぎゅうにゆう……………200ml  
 生クリーム……………100ml  
 さとう……………60g  
 ゼラチン……………2g  
 水……………小さじ2  
きゅうしゅうさんあまなつ かん  
 CO-OP九州産甘夏みかん缶…1かん



OK!  
みかん缶でも

甘夏みかん缶は一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。みかん缶は9月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。



中に入れるフルーツは、いちご、ブルーベリー、パインかんもおすすめ!なんしゅるいか組み合わせてもいいね!



こどもレストラン  
支配人 のと  
エリック 能戸

**Nota note** あつい夏にぴったりのアイスレシピ!生クリームをヨーグルト100gにかえるとさっぱりしたアイスになりますよ!

14 ぼうをゆっくりひっぱって、かたからとりだす。(161kcal/本)



11 1時間ほどれいとうこに入れてかためる。



12 れいとうこからとりだし、アイスのぼうをさして、かたまるまでれいとうこへ。



13 かたからとりだすには、かたをぬるまゆにつけ、30びょうほどあたためる。



9 アイスのかたにみかんを入れる。



かたのかべにべたつくつつけように入れて、ときれいのできあがるよ!



10 8をそぐ。



ちょこっとwebにもレシピがたくさん!

# ちょこっとメモ

2020.8

まだまだ暑さが続く、  
今日このごろ。あっという間に過ぎていく  
北海道の夏を、残さず楽しみたいですね。  
コープさっぽろ宅配トドックなら、季節に合った  
食材で便利に食べられるアイテムが揃っていますよ。

8月号は夏バテに負けない体を応援する  
簡単レシピやトドックで人気の商品を  
ちょこっと編集室の2人がご紹介します！



バテラントド女  
なかつさん  
(トドック歴12年)

今年は大好きな温泉にも  
あまり行けなくて、  
ステイホームでお酒の量も増量中…。  
そんな中、トドックアパリを  
毎週フル活用！



新米トド娘  
あべしやん  
(トドック初心者)

この仕事のおかげで  
トドック商品に詳しく  
なってきました！トドック限定の  
「ザク切りいちご」のシリーズ品  
「まるごとベリーベリー」もお気に入り！

あべしやん(以下  
)  
北海道の夏とはいえ、年々湿度  
が増しているような気がしま  
すね。

なかつさん(以下  
)  
本当に。ただでさえ暑さに弱い  
のに…8月にもなると、疲れが  
やすいですよ。

家族の健康も気になるとこ  
ろ。そこで、今回のちょこっとメ  
モでは夏バテ気味な体を元気  
にするアイテムや、にんにくを  
使ったレシピをどんどん紹介し  
ていきましょう！

今年にはビアガーデンや夏の催  
しも中止になることが多かった  
ので、食卓時間を家族みんなで  
楽しめるアイテムが欲しいとこ  
ろですよ。

「今月の推しトドック」をぜひ  
チェックしてもらいたい！トドッ  
クには、家族みんなで楽しめる  
トドックだけの限定品が、実は  
けっこうあるんです。

あべしやん、トドックにどんど  
ん詳しくなっていますね。

ふふふ。まだまだですよ。

北海道応援トドックで、お取  
り寄せ気分ですとも違うもの  
を注文するのも楽しいんです  
よ。リピ買い以外にもトドックで  
お買い物を楽しんでみてください  
いね。

今月のなかつさん  
推しトドック



♡ニゴイチ推し  
油っぽさもなく、  
あっさりとしたクセのない味わい!



JAフーズさが  
野沢菜としらすのピラフ  
250g×2袋

浅漬けの野沢菜としらすがベストマッチのあっさり和風な冷凍ピラフ。国産の梅漬け入りで、食欲のない時にもささっと食べられてgood! 電子レンジ、フライパンのどちらでも調理OKです。

週刊トドック

9月第1週のカatalogでご案内。

今月のあべしゅん  
推しトドック



♡ニゴイチ推し  
人工甘味料・香料・  
着色料不使用のニゴイチ商品!



アスザックフーズ  
ザク切りいちご  
8g・10食入

冷たい牛乳を注ぐだけ。ザク切りいちごの果肉が楽しめるデザートドリンクです。甘酸っぱい果肉と牛乳が相性抜群。朝食やデザートにぴったりたっぷり10食入りはトドック限定。

週刊トドック

8月第4週のカatalogでご案内。

今月のあべしゅん  
推しトドック



♡ニゴイチ推し  
脂肪分が少なく、  
高たんぱくで低カロリーな赤身肉!



長村牧場  
阿寒モルト牛  
サーロインステーキ  
200g

自然豊かな阿寒で、じっくりと育てた阿寒牛。ビール酵母の飼料で、柔らかくキメの細かい肉質に。クセが少なく、噛むほどに肉本来の味わいが楽しめます。

北海道応援トドック

8月第3週のカatalogでご案内。

Barilla(バリラ)は本場イタリアだけでなく、ヨーロッパ各地やアメリカでも支持されているパスタブランドです。パスタの特徴は「アルデンテの食感が長く続く」こと。ちなみに、今回ご紹介のNo.5(1.8mm)は標準より少しため、ゆで時間9分! どのようなソースにもよく合いますよ!



ほかにもレシピがたくさん!



バリラ  
スパゲッティ No.5(1.8mm)  
450g

バリラ スパゲッティ No.5(1.8mm)450gは一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。また、9月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。

## 月見カルボナーラ

たっぷりチーズでコクうま!

調理時間 約20分



【材料(2人分)】

バリラ スパゲッティ No.5.....200g  
ベーコン.....60g  
パルメザンチーズ 60g  
んにく.....1片  
水.....大さじ2  
卵黄.....4個  
(2個は盛り付け用)  
黒こしょう.....適量  
塩.....適量

【作り方】

- ①ベーコンは食べやすい大きさに切る。フライパンに、スライスしたんにくとベーコンを入れて火にかけ、脂が出てカリッとしたら、んにくを取り出し、水を加えて煮詰める。
- ②沸騰したお湯に塩を加え、パスタをゆで、ザルにあげる。(ゆで汁は大さじ5、残す)
- ③ボウルに卵黄2個、パルメザンチーズ、パスタのゆで汁、①を入れて混ぜ、②を加えてからめ、味をみて塩でととのえる。
- ④器に盛り付け、残りの卵黄をそれぞれのせ、黒こしょうをふる。

## なすとベーコンのモッツアレラトマトパスタ

本格トマトソースを手軽に!

調理時間 約20分



【材料(2人分)】

バリラ スパゲッティ No.5.....200g  
なす.....3本  
ベーコン(ブロック).....100g  
バリラ バジルのトマトソース.....1/2瓶  
んにく.....1片  
オリーブオイル.....適量  
塩.....適量  
黒こしょう.....少々  
モッツアレラチーズ (もしくは粉チーズ).....適量  
パセリみじん切り (お好みで).....適量

【作り方】

- ①なすは厚さ1cmのいちよう切り、ベーコンは1cm幅に切る。沸騰したお湯に塩を加え、パスタをゆでる。(ゆで汁はお玉1杯分残す)
- ②フライパンにオリーブオイルとんにくを入れ加熱し、なすとベーコンもこんがり火を通す。トマトソースを加えてひと煮立ちさせる。
- ③②に湯切りしたパスタを加えて混ぜ(必要ならパスタのゆで汁を加え)強火でからめ、味をみて塩、黒こしょうでととのえる。
- ④器に盛り付け、モッツアレラチーズ、黒こしょう、お好みでパセリをちらす。

ガリック好き必見! レシピ #1  
バリラの本格派パスタで。  
今日のランチ、どっちにする?!

いつものパスタをちょっぴりアレンジ♪





取やかな香ニス  
アールペーハー

SORACHIのちょこっとポイント

ホップに注目!

1984年、北海道空知郡で生まれた伝説のホップ「ソラチエース」。杉やヒノキ、レモングラスのような香りが特徴のホップです。



トドックで  
上期最安値!

サッポロSORACHI 1984  
350ml 4缶パック×3セット入り

ちょこっとおまけレシピ

ペッパーディップもおすすめ! マヨネーズ大さじ2、にんにくのすりおろし少々、牛乳小さじ1を混ぜ、こしょうを多めに入れて風味と辛みをつければ、できあがり!



4缶パックって珍しいですね。持ち運びもしやすく、見た目もとってもおしゃれ! 帰省先やお友達への土産にも最適ですよ。



たっぷり  
カレーディップから揚げ

スティック野菜もあるとgood!



調理時間 約30分



【材料(2人分)】

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 鶏もも肉……………1枚         | レタス……………1/2~1/3個   |
| 片栗粉……………適量          | カレー粉……………小さじ1と1/2  |
| にんにく(すりおろし)……………1片分 | A マヨネーズ 大さじ4       |
| しょうゆ……………大さじ1       | 顆粒スープの素……………小さじ1/2 |
| 酒……………大さじ1          | 揚げ油……………適量         |

【作り方】

- ① 鶏肉は大きめのひと口大に切ってボウルに入れ、にんにく、しょうゆ、酒を加えてよくもみ込み、下味をつける。
- ② レタスは細切りにする。ボウルにAを混ぜ合わせ、カレーディップを作る。鶏肉に片栗粉を薄くまぶす。
- ③ 揚げ油を中温(170度)に熱し、鶏肉を4~5分揚げ、油をきる。レタスを皿にしき、から揚げを盛り付ける。カレーディップを添え、つけていただく。

ガーリック好き必見! レシピ #2  
ビールがどんどんすすむ!  
にんにく風味のから揚げにディップを添えて。

フリーズドライ、飲みやすい!



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、サッポロSORACHI 1984 350ml 4缶パック×3セット入りは8月第3週の宅配システムドックでご案内いたします。

カレールウって  
たくさん種類があって  
違いもよくわからず、  
どれを買ったらいいの  
か迷っちゃいますよね。  
そんな数あるルウの中で  
今お気に入りののが  
「S&Bゴールデンカレー」！  
特徴は、  
35種のスパイスのハーブで  
香り立ちにこだわっているんです。  
お鍋を開けた瞬間の  
奥深い香りと  
食べる濃厚で刺激的な  
スパイスのハーブの余韻。  
暑い夏こそ、この風味と辛みが  
病みつきになりますよ！



S&B  
ゴールデンカレー 中辛  
(5~6皿分×2)

S&B ゴールデンカレー 中辛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保存版カタログ「いつでもドック」でご案内いたします。

### レシピポイント

にんにくは揚げている途中でパチンッと弾けることがあるので注意してくださいね。表面がうっすら茶色くなり、箸で持ってみてやわらかくなっていればOK!



お好みで、炒ったアーモンドスライスをかけてもおいしいですよ!



### ちょこっとカレーの豆知識

#### カレーの香りは子どもの“ストレス軽減”に効果的?!

エスビーでは、カレーとハンバーグの香りによる脳波への影響とストレス度を調査したそうです。それぞれ香りをかぐ前と後の「好意度(うれしい状態のときに上昇する脳波)」の差が、特にお子さんはハンバーグよりもカレーの方が上回り、ストレス度も軽減されることがわかりました。カレーは楽しく食べられて、ストレスも軽減しやすい可能性があるのです!



## ホクホク! ガーリックのスタミナ夏カレー

調理時間 約30分



### [材料(4~5人分)]

鶏もも肉……………500g	クミンパウダー
にんにく…2玉(60g)	(お好みで)…小さじ1
パプリカ(赤・黄)	サラダ油……………適量
……………各1/2個	水……………700ml
しょうが……………1片	トマトの水煮缶…1缶
玉ねぎ……………1個	S&Bゴールデン
塩・黒こしょう…適量	カレー中辛…1/2箱

### [作り方]

- ①鶏肉はひと口大に切り、塩、黒こしょう、クミンをまぶす。パプリカ、玉ねぎは薄切りにする。小さめの鍋にサラダ油を深さ2cmほど入れ、皮をむいたにんにくをじっくり揚げて取り出し、パプリカも30秒ほど揚げ、塩少々をふる。
- ②別の鍋に①の揚げ油大さじ2を熱し、鶏肉とみじん切りにしたしょうがを入れ、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。さらに水、トマトの水煮缶を加えて沸騰したら、ふたをして弱火で15分煮る。
- ③火を止め、ルウを割り入れ、揚げたにんにくを加えて再び火をかけ、弱火で混ぜながら5分煮る。器にごはんとカレーを盛り、パプリカをのせる。

ガーリック好き必見! レシピ #3  
スタミナアップにぜひ。  
暑い夏こそ、カレーライス!



シュワうまっ！ レッドアイ風？！

# 新感覚 さわやかトマトスパークリング

強炭酸とトマトジュース?! コラボさせたことありますか? これが意外とイケるんです。  
今回は、この時季にぴったりの新しいドリンクレシピをご紹介します!



**CO・OP 強炭酸水**  
(さっぽろ限定ボトル/トドックデザイン)  
490ml

強い刺激とスカッと爽快なのごし。ノンシュガー・ノンカロリーなので、お酒を飲むより体にやさしく、お財布にもやさしい炭酸水です。そのまま飲んでも良し、ジュースやお酢、お酒の割り材にもおすすめ!



**CO・OP 北海道産ストレート  
トマトジュース 食塩無添加 190g**

北海道千歳産のトマトを旬の畑で真っ赤に完熟させてから収穫し、搾汁。原材料はいたってシンプル、トマトのみ! トマトそのままのおいしさを味わえるように食塩無添加で仕上げました。

作り方はいたって簡単!  
強炭酸水とトマトジュース  
1:1で割るだけ!  
お好みで、はちみつと塩を  
少々加えてもおいしいです♪

トマトジュースが  
シュワッとさっぱり!  
キンキンに冷やすと  
よりおいしい♪



※写真はイメージです。

※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。

※CO・OP 強炭酸水 490ml(トドックデザイン)とCO・OP 北海道産ストレートトマトジュース 食塩無添加 190gは、  
宅配システムトドックの8月第3週と9月第2週の折込みチラシ、8月第4週のカatalogueでご案内いたします。

今だけ限定!  
かわいートドックボトルデザイン!



ココア風味でほろ苦く、食感豊かなサクサクのクッキー  
ほんのりとした甘みの、口どけなめらかなクリームをサンド



公式HPは  
こちらから！



ノアール  
9枚×2パック

# ココアの幸せ、ノアール。

国内製造により、味・品質ともに徹底的にこだわりぬいた  
ヤマザキビスケット自慢のココアサンドクッキー。

ブラックココアパウダーをたっぷりを使用し、クリームの間どけなめらかで心地良い食感です。



おうち飲みやおもてなしに。  
こちらもおすすめ！

ルヴァン  
プライムスナック  
13枚×3パック

ルヴァンクラシカル 6枚×9パック



掛け塩  
なし

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、ノアールとルヴァンプライムスナックは  
宅配システムトドックの8月第4週のカatalog、ルヴァンクラシカルは保存版カatalog「いつでもトドックVol.6」でご案内いたします。

## コープさっぽろだけのヤマザキビスケットフェア

ヤマザキビスケットのお菓子を買って当てよう！  
商品券1,000円分を抽選で80名様に！プレゼントキャンペーン

●実施期間：2020年8月1日(土)～8月31日(月)

コープさっぽろでお買い上げの  
ヤマザキビスケット製品  
(税込150円で1口)を含む  
レシートで応募！

詳しくは店頭のパスターをご覧ください！

<http://www.yamazaki-biscuits.co.jp>

ヤマザキビスケット

検索

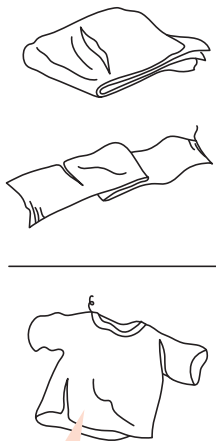
未来のために

台所から  
できること

③

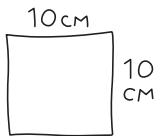
いらなくなった服や布で  
捨てぶきを作ろう！

材料は、**使い古した**シート、てぬぐい、Tシャツなど、  
吸水性のよいやわらかい素材が○！



まだ着ることのできる服は  
**ドックの古着回収へ！**  
再販売、リユース(再利用)します！

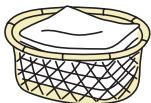
### 作り方



ハサミでカット！  
10センチ×10センチがオススメ。



お気に入りのかごなどに入れて  
手に取りやすい場所に設置。



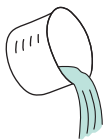
考えよう！  
流しに流す  
水のここと。

私たちの生活に欠かれない水。実は地球上の水はほとんどが海水で、すぐに使える淡水は全体量の0.01%！そんな貴重な水の水質汚染が深刻な問題となつていきます。大きな原因の1つが生活排水。普段私たちが何げなく流しているものが川や海を汚しています。例えば：

**みそ汁1杯**を流しに捨てると、きれいな水にもどすのに、**浴槽4.7杯分**の水



**米のとき汁500ml** ↓浴槽**4杯分**の水



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。



使い方

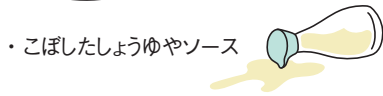
・カレーを食べた皿



ヘラで  
かき取るのも◎!



・油で汚れたフライパン



・こぼしたしょうゆやソース



・ガス台に飛び散った油



捨てぶきでさっとひとふき、  
そのまま燃やせるゴミへ。

捨てるべきを使うこと、  
水を汚さない!!

まだまだある! 水を汚さない台所の矢口先

□ 米のとき汁は  
植物の水やり



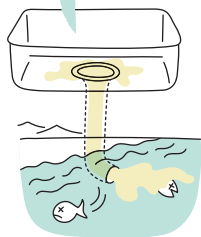
□ 水切り袋などを  
利用し、野菜くず  
などを流さない



□ 洗剤は必要以上に  
使わない



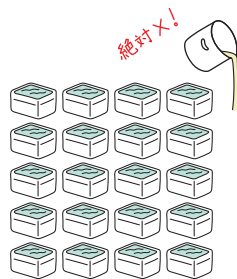
□ 食べ残しをしない



できるだけ負担なく水が循環するように汚れた水を流さないことが大切です。排水口は海の入り口という意識を持ち、まずは台所から、できることから始めましょう!

500ml  
使用済み天ぷら油は、ペットボトルに入れて、  
コープの廃油回収へ!

が必要です!



使用済み天ぷら油20ml  
↓浴槽20杯分の水

こぐれあいの  
"the動画"  
配信中!



# お洗濯も

水と純石けん分のみの無添加石けん

ベビー服からおしゃれ着まで



シャボン玉  
スノール  
本体 1,000mL

ふんわりとした仕上がりで柔軟剤いらず

日本アトピー協会  
... 推薦品 ...



日本アトピー協会  
11207500A

## 上手なお洗濯のポイント

### 予洗いをする



汚れの半分以上は水だけで落ちます。ガンコな汚れは、あらかじめ固形石けんなどでこすり洗いしておくのが効果的です。

### 詰め込みすぎない

洗濯物の量はメーカー表示の80%が適量。しっかりとかく拌できるような衣類を詰め込みすぎないように。

### 石けんは適量に

石けんの量が多すぎると、溶け残りやすすぎ残しのため黄ばみの原因に。使用量は製品の表示に従ってください。

### しっかりすすぐ

すすぎは最低でも2回は行いましょう。最後のすすぎの際、クエン酸小さじ1杯を入れて溶かすことで、石けんカス付着防止になり、ふんわり洗い上がります。

シャボン玉  
スノール純石けん



エリ・ソデや靴下などのガンコな汚れに

# 肌ケア生活

## の3つのこだわり /

シャボン玉の無添加石けんは、香料・着色料・酸化防止剤・合成界面活性剤を使用していません。



私も使っています

子どもの衣類もスッキリ洗え、柔軟剤なしなのにふんわり自然な仕上がりがお気に入りです。

栄養士・こどもごはん研究家 能戸 英里さん



## 上手な食器洗いのポイント

### 汚れの少ないものから



コップなどの汚れが少ないものから洗えば、泡もちがよく経済的。食べ物の残りや油分は拭き取る・流すなどした後に洗いましょう。

### しっかり泡立てる



スポンジが汚れていたり、石けんが足りないと、泡立ちが悪く、手や食器がべたつく原因に。きれいなスポンジで十分に泡立たせて洗いましょう。

### 流水で洗い流す



つけ置きや、ためすぎをすると、ほかの食器に汚れや石けんカスが移ってしまうので要注意。

シャボン玉  
台所用石けん  
固形タイプ



しつこい汚れの食器には洗浄力の高い固形タイプがおすすめです

天然の  
保湿成分を含む  
釜炊き製法

泡切れがよく、  
すすぎやすい

スポンジ  
除菌※も!



スポンジ  
除菌※

シャボン玉  
台所用せっけん  
液体タイプ  
本体 300ml

# 食器洗いも

毎日使うものだから **はじめよう、**

※すべての菌を除菌するわけではありません

私も使っています

職業柄、長年手荒れは悩みの種だったので、シンプルな成分のものを選んで使っています。環境にやさしいのもうれしいですね。

家庭料理研究家 こぐれあいこさん



シャボン玉石けん

お子さまや敏感肌・乾燥肌など肌のデリケートな方にもお使いいただけます。

天然の保湿成分が石けんに含まれ、使用後の手肌もしっとり。

おいしい



### 《お惣菜編》

# 20年以上変わらぬ製法！ 手作り赤飯が スゴイんです

コープフーズ(株)  
石狩工場  
赤飯製造エキスパート  
の皆さん

女性スタッフらも  
心をこめて手作りよ



皆さん、どのくらいの種類で赤飯を食べますか？お盆、お彼岸などの季節行事や「ハレの日」という方は多いと思いますが、コープさっぽろの赤飯はぜひ日常的に味わっていただきたい品です！蒸すのは機械ですが、その他は全て人の手によるもの。20年以上前から変わらない手間暇を掛けた製

法を守り、保存のための添加物などは一切使っていません。ひと口食べれば懐かしい「おばあちゃんが作るお赤飯の味」がよみがえります。ピンクのお米に甘い金時豆がのった北海道産赤飯と、全国で主流の小豆赤飯の2種を販売。味の好みに合わせてお選びいただけます。

百聞は一見にしかず、というこで、コープフーズ(株)石狩工場の赤飯製造の舞台裏を公開！「スーパーに並ぶ赤飯をここまで手作りしているの!？」と驚かれるほど、ほんとにほとんど手作りなんです。

## コープの赤飯づくり 小豆編

材料はこれだけ！  
余計な混ぜり物一切ナシ!!

### 下準備 まず、早朝に小豆を炊きます

夜の赤飯製造から逆算し、早朝に工場で道産小豆を二度炊き



ほくほくに「炊かされた」小豆。一度目の煮汁は冷却して製造に活用

### 製造スタート!

店頭と並ぶ前日夜、赤飯づくりが始まります



もち米も100%北海道産



煮汁は色付けに使います



小豆と塩を分量ごとにパック



淡い桃色は小豆による自然の色

煮汁にもち米を浸して色付け





素朴な？  
小豆



あなたは  
どっち派？

VS.

この勝敗はデリカコーナーにて！



赤飯おにぎりも好評！

デリカコーナーでは、こだわりのこの赤飯をおにぎりでも販売。ハレの日じゃなく忙しい毎日、体に優しい手作り赤飯が味わえちゃいますよ！



甘～い  
金時？

赤飯(小豆・金時)  
各220g 298円  
(税込322円)

この作業、  
手袋越しでも  
めっちゃ熱い！！

小豆と塩をまん  
べんなく素早く  
手で混ぜ...



熱が均等に  
入るよう中  
央を少しへ  
こませて



また蒸す!!!二  
度蒸しにより味  
が馴染みます



「セイロ蒸  
し製法」で  
蒸します



いい感じに蒸  
気が上がった  
ところで



差し水して  
混ぜるのも  
昔ながら



NEWS!

好評の「大惣菜化プロジェクト」  
導入店舗、続々増えています！

7月16日現在、お惣菜販売店舗はこちら！

【札幌】にしの店、ほんどり店、ソシア店、なかのしま店、  
二十四軒店、ルーシー店、美園店、しんごとに店、新道店、北12条店  
【釧路】貝塚店 【函館】いしかわ店、ひとみ店

ほかほか♪



完成まで2時間！  
一粒一粒ふっくら  
米が立っているの  
も手作りならではの

「遠方の両親が心配、でもいま頻繁な接触は避けたいし…」 「高齢だから買い物へ行くのも不安で…」という方々へ。おいしい食事を届けつつ、様子をしっかり見守る配食が、今こそ皆さんをサポートします。

## 梅 ライト

538円(税込581円)

小食な方へ量を控えめに。

- 塩分平均2.5g



※お弁当はすべておかずのみ。ライスは別途150g86円(税込93円)でご用意できます。

## 竹 バランス

658円(税込711円)

栄養バランス重視。

- 塩分2.5g以下
- カロリー280kcal(±10%)



## 松 デラックス

798円(税込862円)

和洋中バラエティ豊か。

食べ応え満点の贅沢なお弁当。



## コープの配食 クルリン



あなたに代わり、  
大切な方へ  
夕食をお届けします。

### 週1~6日配達

配達は月曜日から土曜日まで、冷蔵のおかずをお届け。週1日からでもご利用できます。また近日中には日曜日や昼食用に食べられる新商品も予定(日程未定)。

### 食事制限も対応

カロリーや塩分、たんぱく質を抑えたい方への調整食もご用意。嚥む力や飲み込む力が弱い方向けの食事もございます。※宅配便でのお届けになります。

### 栄養バランス

管理栄養士が監修している献立です。すべてに塩分(推定値)・カロリー・たんぱく質・脂質・炭水化物・アレルギーを明示。バランスの良い食事がとれます。

### メニュー豊富

サイドメニューや週替わりメニューも充実していて、気軽を選べます。季節にあわせた行事食やパン・デザートもあるので、そちらを楽しみにされている方も。

2019年度の  
安否行動件数 **368件**

## 元気な様子を見守っています。

「私は今年2月から配達スタッフとして働いています。お耳が遠い方も多く、大きな声と身振り手振り、そして笑顔を手掛けています。ご利用者は皆さん親切で、週に何度もお会いするためか、元気な様子を見るのが嬉しく、身近に感じてしまいます。安否確認行動は講習で資料を基に学ぶほか、さまざまなケースを上司や先輩に都度相談してスキルを上げています。以前、前回配達したお弁当が手つかずのまま置かれて不在だったお宅があり、決められた手順で安否確認の連絡をしました。幸いご家族と一緒に、ご無事でした。ご家族に『確認ありがとうございました』と言われホッとしました。」

札幌手稲センター 配食担当  
みずたに あゆか  
水谷 亜矢可さん



## 見守り活動

ご家族の代わりにご利用者様を見守ります。スタッフは皆「普通救命講習」「認知症サポーター」の取り組みを進めています。定期的に会うからこそささいな異変に気が付きやすく、何かあればすぐ安否確認行動をとることができるのです。

安否確認行動

緊急の場合  
救急車の手配・  
警察へ

地域  
包括センターなど  
各自治体で  
決められた  
関係先へ連絡

緊急連絡先へ  
お電話  
(登録制)

お届け  
連絡先へ  
お電話

繋がらないときは…

異  
変



まずは気軽にお問合せを!

コープの  
配食 **クルリン**

☎0120・279・949 (月～土/10時～18時)

※一部お届けできない地域もございます。  
詳しくはお問合せください。

ホームページは  
こちらから。



ご利用者様は全道約**6,000名!**

塩分制限がついたお弁当を食べていますが、血圧の数値が落ち着いてきました。(70代男性)

季節ごとに出る行事食やデザートが楽しみです。(70代女性)

離れて暮らす父は買い物に出るのも一苦労なので、とても助かっています。(50代女性/ご利用者様のご家族)

## 第55回 通常総代会終了報告

以下のとおり「第55回通常総代会」を終了しました。

〈開催日時〉2020年6月5日(金) 10:30～12:40 〈開催場所〉札幌市 京王プラザホテル札幌

〈出席状況〉総代総数1,188名／本人出席14名／委任出席1名

※函館地区・室蘭地区・苫小牧地区・帯広地区・釧路地区・北見地区・旭川地区の総代は、定款63条(組合員の発言権)に基づき、5月27日より6月4日の期間に地区総代会を開催し、書面をもって第55回通常総代会に出席しています。地区総代会での本人出席数は、総代590名中43名でした。

### ■議案採決結果

議案	賛成	反対	保留	棄権	採決数
1号議案 2019年度事業報告承認の件	1,156	1	10	1	1,168
2号議案 2019年度決算報告及び損失処理案承認の件	1,154	1	12	1	1,168
3号議案 2020年度事業方針・予算決定の件	1,154	2	12	0	1,168
4号議案 定款及び規約の一部変更の件	1,159	0	9	0	1,168
5号議案 役員報酬決定の件	1,143	2	23	0	1,168
6号議案 役員選任の件	1,153	1	14	0	1,168
7号議案 議案決議効力発生の件	1,159	0	9	0	1,168

### ■各地区の実出席及び発言件数

地区	日程	総代出席／総代数(実出席率)	オブザーバー参加	総代発言
函館	5月27日(水)	5／105(4.8%)	組合員1 職員3	0名
室蘭	5月28日(木)	8／43(18.6%)	組合員0 職員4	2名
苫小牧	5月29日(金)	6／69(8.7%)	組合員0 職員2	1名
帯広	6月1日(月)	8／54(14.8%)	組合員1 職員3	0名
釧路	6月2日(火)	5／73(6.8%)	組合員0 職員3	1名
北見	6月3日(水)	6／64(9.4%)	組合員0 職員3	1名
旭川	6月4日(木)	7／182(3.8%)	組合員3 職員4	0名
札幌	6月5日(金)	15／598(2.5%)	組合員0 職員4	0名
合計		60／1188(5.1%)	組合員5 職員26	5名

北海道の森づくりを  
応援しています

## 未来の 森づくり基金 2021年度 助成先募集!



コープさっぽろで買い物の際、レジ袋をご購入されなかった組合員さん1人につき0.5円がコープ未来の森づくり基金へ積立でられ、森づくりやそれに関わる人材育成等を支援する助成を行っています。たくさんのご応募をお待ちしています!

**募集期間** 2020年8月1日(土)～9月30日(水)

**内容**  
 〈小額助成〉  
 1団体10万円  
 北海道内で森づくり活動に取り組む団体を支援します。  
 〈高額助成〉  
 1団体1案件30万円以上100万円以下  
 北海道内で森づくり活動を行う団体の活動案件に対しての費用を支援します。  
**応募方法**  
 募集要項と申請書はホームページからダウンロードしてお申込みください。

[詳細はこちら](#)



お問合せ

コープさっぽろ基金事務局  
 TEL 011-671-5651  
 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**

〒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

**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 丸彦渡辺建設ビル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 リージェントビル TEL 011-241-2291

家庭でできる国際協力・社会貢献

## 書損じハガキ回収キャンペーン

コープさっぽろでは、ご家庭で不要になった書損じハガキや携帯電話などを回収し、ユニセフ活動などの国際協力や森づくり、子育て支援などの社会貢献に役立てています。みなさまのご協力をお待ちしています。

**期間** 8月1日(土)～10月31日(土)  
**回収方法** 店舗や宅配ドック(8月上旬)で配布している「回収専用封筒」に入れ、店舗サービスカウンターまたは宅配担当者へお渡しください。期間中にご協力いただいた方には、1ポイント加算されます。

[詳細はこちら](#)



買えば買うほど  
当選確率アップ!

## 夏のお買いもの キャンペーン



**期間** 7月1日(水)～8月31日(月)  
**内容** キャンペーン期間中、コープさっぽろの店舗でお買上げ金額5,000円(税込)ごとに1口のチャンス!抽選で合計300名様にちょこっとカードやぬいぐるみの景品が当たるキャンペーンを実施しております!

[詳細はこちら](#)



初心者も安心の  
6回連続講座

## めざせ合格! FP3級 対策講座



仕事・就活・家計管理に役立つファイナンシャルプランナー資格。国家資格であるFP3級の合格に向けて、コープのファイナンシャルプランナーが全6科目を基礎から解説します。

**日程** 2020年11月7日～12月12日の毎週土曜日(全6回)10～15時(休憩1時間)  
①ライフプランニングと資金計画②リスク管理③金融資産運用④タックスプランニング⑤不動産⑥相続・事業承継  
**場所** かでる2・7(札幌市中央区北2条西7丁目)  
**参加費** 24,000円(テキスト・問題集代込み)  
※一括でお振込みいただきます。  
早期割引(9月10日迄の申込みで)20,000円  
**応募方法** 住所、氏名、電話番号を明記の上、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  
**応募締切** 10月10日(土)定員16名(先着順)

[詳細はこちら](#)



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)

「安心なくらし」のご提案

アニコム損保のペット保険  
どうぶつ健保

10年連続! ペット保険シェアNO.1

※シェアは、各社の2010～2019年の契約数から算出しています。  
(株)富士経済発行「ペット関連市場マーケティング総覧調査」



コープさっぽろ組合員の皆様は、  
集団扱でご契約いただけるため

保険料が割安!

年払 3%割安 月払 約10%割安 \*1

\*1 保険料の分割割増がからないため

8歳～何歳でも  
加入できる! \*2

8歳未満は  
選べる2つの  
プラン!

万一の入院・手術を補償!

どうぶつ健保しにあ

\*2 引受時の審査によってはお引受できないことがあります。※年払いのみ。

通院・入院・手術 あんしんの充実補償!

どうぶつ健保ふぁみりい

万一の入院・手術を補償!

どうぶつ健保ぷち

※年払いのみ。

既にアニコム損保のペット保険に一般契約でご契約されている方は、  
ご継続時にご相談ください。

※この広告は商品の概要を説明したものです。詳しくは「パンフレット 兼 重要事項説明書」で必ずご確認ください。ご不明な点等がある場合は、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)  
フリーダイヤル  
0120-37-2523

◆代理店 / 生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部(保険契約の締結の媒介を行います。)  
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 TEL011-671-5585  
コープ協同保険株式会社  
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
◆引受保険会社 / アニコム損害保険株式会社

〈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

毎回  
大好評!



# ホントに知ってる?!

## 相続財産の分け方と遺言

### ～40年ぶりの相続法の改正～

今回の講演会は、難しい税金のことをやさしく、おもしろくお伝えすると評判の、備順子(そなえ じゅんこ)さんを講師にお招きいたします。知っておきたい相続の基本、40年ぶりの相続法の改正、そして、もめやすい相続、今から準備できることなど、わかりにくい相続について、楽しくお話していただきます。



日時 2020年10月20日(火) 開場 10:00 開演 10:30(終了12:30)  
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10月10日(土)。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。

**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備順子さん講演会 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、受付していません。

**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 **お問合せ** コープさっぽろ共済推進室 担当 野上・武石  
TEL 011・671・5827 月～金 10:00～17:00(祝日は除く)

講師 CFP®1級FP技能士/税理士  
備順子 税理士事務所 代表  
備順子(そなえじゅんこ)さん

プロフィール/1962年兵庫県生まれ。関西大学文学部中国文学科卒業、公認会計士事務所に19年間勤務。平成21年6月、税理士事務所独立開業。税理士業務のかたわら、専門学校等で経理実務、FP講座の講師、金融機関等の企業研修、一般消費者向け税金セミナーの講師、FPテキスト・問題集、雑誌等の原稿執筆を務める。

備順子さん  
オフィシャルサイトはこちらから!



●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!🔍

堀川シェフの思い出の味は…

# 南イタリア修業時代のまかない 『パスタエパターテ』

(じゃがいも)

北海道の食を作る「あの人」の

## 忘れられない、 思い出の味。



まかないには、  
昼も夜もVinoつきよ  
(ワイン)



ソースをパンにつけても◎



半端に余ったスパゲティやショートパスタ、種類を問わず残り物を全部入れて煮込んだじゃう家庭の味。じゃがいもをかぼちゃや豆にしても美味!

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くはず。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。

思い出レシピ

## パスタエパターテ

フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて香りを出し、玉ねぎ、ベーコンを炒めて一口大に切ったじゃがいもと水を加える(水の量は足しながら調整)。パスタ(半分に折る)とプチトマトを入れて煮込み、じゃがいもとパスタがリゾット状に軟らかくなったら完成。塩・こしょう、粉チーズを好みで。

パタパタ煮上等!  
フライパンひとつでOK!



1961年神奈川県横浜市生まれ。横浜、鎌倉のレストランで基礎を学び、29歳のときにイタリアへ。2年間の修業後、札幌のお店でオープンニングシェフを務め、1998年に独立。「北海道イタリアン」の提唱者であり、第一人者。



第3回  
トラットリア・ピッツェリア  
テルツィーナ  
オーナーシェフ  
ほりかわ ひでき  
堀川 秀樹さん



イタリアでは北部と南部で休業しましたが、思い出の味は南部の避暑地レストランでよく食べたマンマ(お母さん)の家庭料理。全員でテーブルを囲むまかないの時間は、コミュニケーションの場であり、数少ない娯楽でした。出勤するとまずオーナーから「昼は何食べる?」と聞かれ、夕方になると「夜、何食べる?」って(笑)。サンドイッチとビールを持って、近くの海でまかないを楽しんだこともありましたよ。

僕が料理の世界に入ったとき、日本は上下関係の厳しい縦社会で、イタリアの自由な環境がとても新鮮に映りました。年齢に関係なくプライドを持って仕事し、誰にでも意見をハッキリ言う。オフでは家族のように仲が良く、一番若い子が年上のシエフをフアー・ストネームで呼ぶのも「オープンでいいなあ」と。残念ながらも、僕のことを秀樹と呼ぶスタッフはいませんが(笑)、自分の店でもイタリアのようなファミリー感を大切にしています。成長した料理人が巣立ち、新たな仲間が加わり…と顔ぶれは変わっても、ずっと変わらない絆のようなものが、デルツィーナらしさ、かもしれないですね。



## まかないの希望を聞かれると、週1でこれをリクエストしていました

北海道への誘い

があったのはイタリアにいた頃。ゆかりのない土地でした。が札幌に向かう車窓の風景が、イタリアと重なって見えたことを覚えています。本当は鎌倉に戻る予定でしたが、たくさんの出会いに恵まれ札幌で独立することを決めました。僕は「イタリアに教わり育ててもらい、北海道で認めてもらった」と

という気持ちが高く、北海道でイタリア料理を続けることが両方への恩返しになるのでは、と。自分のホームであるこの地で、デルツィーナが10年後、200年後も続くよう、大切に守っていかれたらと思っています。

### トラットリア・ピッツェリア テルツィーナ

「土地のものを、その土地で」。季節の道産食材から生まれる『北海道イタリアン』をぜひ。石狩市・北欧の風 道の駅とうべつ内には、当別産素材のメニューが気軽に楽しめる“カフェテルツィーナ”も。

TEL 011・221・3314  
札幌市中央区北2条東4丁目  
サッポロファクトリーレンガ館  
<http://www.terzina1998.com/top/>

イタリア休業時代(30歳)。オーナーから生きた子豚をプレゼントされたことも!



## 今月のプレゼント

A



10  
名様

P11  
「北海道十勝熟成  
黒にんにく」  
230gパック

B



1  
名様

P27  
「パーニャカウダ」で  
使用する器

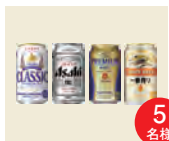
C



5  
名様

P30-31  
スープカレー  
食べ比べ3種セット

D



5  
名様

P32-33  
ビール飲み比べ  
350ml 4缶セット

## プレゼント応募方法

応募締切:8月20日(木)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「きなこ」のレシピ | Q5 今後取り上げてほしい食材 |
| Q3 「きなこ」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8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あります。ご了承ください。

編集後記

「未来のために台所からできること」では水を汚さないための工夫をご紹介します。そこで質問、みそ汁1杯を流しに捨てると、きれいな水に戻すのに、浴槽何杯分の水が必要でしょうか?答えはP44へ。衝撃の数字ですよ(こぐれあいこ)

## 今月の recipe index

レシビインデックス

にんにくみそ	16
ベベロンチーノ	18
にんにくペースト	20
ガーリックトースト	21
食べるラー油	22
焼肉のたれ	24
枝豆のベベロンチーノ	25
しいたけのガーリックマヨしょうゆ	25
たこ焼き器アヒージョ	26
にんにくしょうゆ漬け	26
パーニャカウダ	27
にんにくのほくほく素揚げ	27
なすとベーコンの	
モッツアレラトマトパスタ	38
月見カルボナーラ	38
たっぷりカレーディップから揚げ	39
ベッパーディップ	39
ホクホク!ガーリックのスタミナ夏カレー	40

## にんにく

パスタ	パスタ エ パターテ	56
デザート	ミルクアイスキャンディ	34
ドリンク	さわやかトマトスパークリング	41

Cho-co-ttoはWEBでも読めます

ちょこっとWEB

検索

# 2020年8月コープさっぽろお買得カレンダー

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

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 水の日・バインの日 組合員証提示で 5% OFF 冷食 10% OFF ポイント 10倍
2 カレーうどんの日 キャベツの日 ポイント 10倍	3 はちみつの日 ポイント 10倍	4 箸の日・栄養の日 ちびっこ らくちん ベビーオムツ 5% OFF キッズカード シール2倍 ちよこカ チャージデー	5 裏ゴージャの日・発酵の日	6 ハムの日 ゴーゴ らくちん	7 立秋・七夕 オクラの日・バナナの日	8 たこの日・たこ焼の日 八百屋の日 冷食 10% OFF ポイント 10倍
9 ハンバーグの日 白桃の日 ちよこカ 5% OFF ポイント 10倍 らくちん	10 焼き鳥の日・白桃の日 ポイント 10倍	11 ちびっこ らくちん ベビーオムツ 5% OFF キッズカード シール2倍 ちよこカ チャージデー ポイント 10倍	12 ポイント 10倍	13 盆迎え火 ゴーゴ らくちん ポイント 10倍	14 ポイント 10倍	15 盆・刺身の日 冷食 10% OFF ポイント 10倍
16 盆送り火 ポイント 10倍	17 パイナップルの日	18 お米の日・ビーフの日 46円 均一祭 ちびっこ らくちん ベビーオムツ 5% OFF キッズカード シール2倍 ちよこカ チャージデー	19 46円 均一祭	20 ゴーゴ らくちん 医薬品 10% OFF	21	22 冷食 10% OFF ポイント 10倍
23 ポイント 10倍	24 愛酒の日	25 即席ラーメン記念日 ポイント 10倍 ちびっこ らくちん ベビーオムツ 5% OFF キッズカード シール2倍 ちよこカ チャージデー	26	27 ゴーゴ らくちん ポイント 10倍	28 ポイント 10倍	29 焼肉の日 ちびっこ コープ デー 冷食 10% OFF ポイント 10倍
30 ちよこカ 5% OFF ポイント 10倍 らくちん	31 野菜の日					※らくちん当日便サービスデーは 実施いたしません

※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



# 「130年磨かれた 金のコク。」



おいしくて、  
ありがたくて、  
エビス。



130th  
Anniversary

※コープさっぽろ全店でお取り扱いしています。また、宅配システムドックでもご案内しています。



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