

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

海のルビーを
贈ります。



9月号

2020 [vol.102]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

つなぐ

COOP
SAPPORO



みんなで続けよう！ 明日へ続く体調管理

R-1の
ここが
すごい！



明治プロビオヨーグルト
R-1
強さひきだす乳酸菌

ここが
すごい！

01

6000 種類以上から
選び抜かれた乳酸菌



「1073R-1 乳酸菌」、通称「R-1 乳酸菌」は、明治が保有する 6000 種類以上の乳酸菌ライブラリーから選び抜かれた乳酸菌のひとつです。

人々の健康・強さ*を支えたい…

そんな思いから誕生した「強さひきだす乳酸菌」

1073R-1 乳酸菌が使用されているのが、「明治プロビオヨーグルト R-1」。

商品名の R-1 は 1073R-1 乳酸菌に由来しています。

※「強さ」とは健やかな生活を送りたいという前向きな想いを表しています。

ここが
すごい！

02

生物学研究の世界最高峰、
パスツール研究所からも注目

特別な遮光パッケージで鮮度を保持、毎日飽きずに飲み続けられるおいしさを実現。おいしさはもちろん、みなさまの健康的な生活に貢献する体調管理におススメのヨーグルト。

明治プロビオヨーグルト R-1 のドリンクタイプは、販売金額が日本で No.1 のブランドです。



ここが
すごい！

03

国内ドリンクヨーグルト
売上 No.1

フランス・パリにある、生物学・医学研究をおこなう非営利研究機関であるパスツール研究所は、これまでに 10 人のノーベル生理学・医学賞受賞者を輩出しており、生物学研究の最高峰ともいわれています。

そんなパスツール研究所と、2014 年以降、1073R-1 乳酸菌についての共同研究を進めています。



日本で売上
No.1*

※インテージ SRI ドリンクヨーグルト市場
2018 年 8 月～2019 年 7 月 累計販売金額

目次

- 04 いくら 知床の海より
丸中しれとこ食品(斜里町)
- 12 いくらを知る。
- 16 すじこをほぐす。
- 24 わが家のいくらレシピ。
- 28 ふしぎちゃんねる
- 30 こどもレストラン
- 33 ちょこっとメモ
- 38 北海道の伝えたい味 伝えたい心
- 44 おいしいコープさっぽろ(PB編)
- 45 こぐれあいこ的 PBの食べ方
- 46 新発売&リニューアル! コープさっぽろ PB商品
- 47 インフォメーション
- 54 農家の食卓
- 56 ちょこっと編集室からのお知らせ
- 57 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 58 9月コープさっぽろカレンダー



特集 いくら

表紙撮影の
裏話もご紹介!



第102号
2020年9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、こぐれあいすけ
(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。

いくら 知床の海より

丸中しれとこ食品(斜里町)

世界自然遺産・知床。

オジロワシが舞い、ヒグマが生息する

日本屈指の秘境はまた

鮭にとって最高のゆりかごでもあります。

秋、海岸そばの橋から清流を見下ろせば

流れに逆らい、懸命に川を上る鮭たちの姿を

目にすることができるでしょう。

鮭、日本一のまち(※)知床・斜里町から

今年も旬のたよりが届きます。



※斜里町は、
17年連続で鮭の漁獲量日本一です





第二十八北龍丸
(ほくりゅうまる)の
船頭であり、斜里
第一漁協の代表
理事組合長であ
る馬場浩一(ば
ば・こういち)さん

スピード勝負

9月下旬、斜里の港は一年で最も活気づきます。鮭の定置網漁の最盛期です。この季節に揚がるのは産卵を控えて川に近づくシロザケ。母川を遡ると、森がもたらす栄養たっぷりの水に育まれた稚魚たちは、4年間の旅をへてふるさとに帰ってきました。メスはおなかにいっぱい卵を抱えて。



いくら品質を左右するのは卵の熟度。河口に近づくほど熟度は増すぶん、皮(膜)が厚くかたくなります



さんまやいか同様、鮭の水揚げ量も年々減少。北海道全体でピーク時の3分の1ほどに減りました



いくらができるまで

搬入

斜里、ウトロ、網走、
羅臼から鮭が届く

手切り

メスの腹から慎重に
卵を取り出す

ざぶ洗い

洗浄しながら卵の
熟度や質をチェック

ほぐし

機械で迅速かつ衛
生的に処理

漬け込み

特製のタレに漬け
込む

計量・ 包装

商品ごとに計量して
パッケージ

凍結

細胞を壊さないよう
-40℃で急速凍結

午前7時、鮭を積んだ船が岸壁に着くと、にわかに浜は騒がしくなります。ライフジャケット姿のまま鮭を選別する漁師さん。せわしなく行き交うフォークリフト。ほどなく入札が始まり、行き先の決まった鮭が間髪を入れず引き取られていきます。

港からほど近い丸中しれとこ食品の工場にも、鮭の入ったタンクが届きました。作業スタートです。まずはずらっと並んだ職人さんが、メスだけを選び分けて包丁で腹を割き、卵(生ずじこ)を取り出します。割いては出し、割いては出し。見ているこちらが追いつかないほどの手際の上です。「卵はとにかく鮮度が大事」。こう話すのは工場長の佐藤方良さん。「卵も生きている、そう思っています。いかに鮮度を落とさず処理するか。機械じゃなく、手で切るのもうちのこだわり。卵を傷つけないよう大切に扱います。手間も人手間もかかるけど、これがうちのスタイルです」。



手切りで素早く腹から卵を出します。三十数名の職人さんと1時間に30トンもの鮭を処理するそうです



鮭自身の熱で卵の質が落ちないように、捕ってすぐに氷でガツリ冷やした鮭を大急ぎで工場に搬入します

「卵」を感じるいくら

取り出した卵は洗浄して、機械で一粒一粒皮から外し、特製のタレに漬けて込みます。「どれくらい時間漬けるんですか?」と聞くと、「一時間です」と佐藤さん。えっ、たった一時間!?「みなさん、そうやって驚きます。でも、一時間で十分。たしかに一昼夜漬ければタレを吸って膨らみ、歩留まりもよくなるでしょう。歩留まりがいいということは、同じ内容量の商品を比較したときに原価をおさえられるわけです。でも、うちはそのをしない。卵そのもののおいしさを味わってほしいからです。」

できたてのいくらを特別に味見させてもらいました。スプーン一杯のいくらを口に含むと、とろり濃厚な卵黄のコクが広がり、かすかに鮭節のような魚の香りが鼻に抜けます。なるほど。鮭の卵をいただいていると実感しました。取材班の反応を見て佐藤さんはニンマリ。「ね、これがうちの味です。手切りも、漬け込み時間も、すべておいしさのため。うちは町内では後発メーカーだったもんで、継続して買ってもらうにはほかより圧倒的においしくなくちゃいけなかった。試行錯誤でたどり着いたのがこの味です。」



いくらづくりのキモとなる漬け込み作業。タレが均一に浸透するよう、ときどき上下を返します



ほぐし作業もかつては手作業でしたが、現在は機械におまかせ。あっという間にバラバラに



洗浄した卵(生ずじこ)をほぐすため、一つひとつ丁寧にベルトコンベヤーにのせませす



後発メーカーの宿命



株式会社丸中しれとこ食品の創業者であり、代表取締役会長の中村辰夫さん。昭和3(1928)年斜里町生まれ

丸中しれとこ食品が創業したのは昭和50(1975)年。現会長・中村辰夫たふぶさんは国鉄機関助手時代に事業家を志し、27歳で飲食店を開業、さらに大きな仕事をしたいと46歳のときに同社を立ち上げ、水産業に参入しました。しかし、設備も顧客もゼロからスタートした新参者に業界の風当たりは強く、当初は誰からも相手にされなかったといいます。「いかにして追いつき、追い越すが後発の宿命」と語る中村会長。儲けや物量を追わず、品質第一主義で次第に信頼を得ました。徹底的にお客さんの声を聞き、他社が嫌がるような細



丸中しれとこ食品の関連会社であるハッピーフーズ株式会社の常務取締役で工場長を兼務する佐藤方良さん

かい仕事も引き受けたといいます。「素人だったことが強み」と振り返るように、業界の慣習に従わず、顧客満足を追求。創業45年、鮭加工では道内最大手の地位を築いています。

仕事一筋を貫く中村会長。92歳となった今も毎朝8時前に出勤し、鯉の入札を指示するなど、仕事への意欲は衰えることをしりません。「遊ぶのは後からでいい。前祝いはいらない」と、どこまでもストイックです。そうした姿は佐藤さんをはじめ、多くの社員の刺激になっています。「私は68歳ですが、健康である限りまだまだ働くつもりです。目の前に人生のお手本がいますから」と佐藤さん。「マルナカグループには70歳以上の従業員がたくさんいます。みんな元気です。働き続けることで、労働力不足という現実に向かっています。働きがいには生きがいです。働くこ

とは健康維持につながり、収入が増えることで消費意欲につながります。医療費を抑え、地域の経済活動に貢献できるのだから、働くことはまちのためになるんです。会長は常々こう言います。『会社を永續させるのに必要なのは継続、これが一番。目先の損得にとらわれず、地元の魚を使い、一人でも多く雇用し、納税を果たす。そうやって少しでも地域のお役に立つことが務めである』と。

* * *

知床の海より、今年も旬のたよりが届きます。卵の一粒一粒を生かす技と、地域への思いが詰まったいくらを、ぜひこの機会に。



丸中しれとこ食品のいくら醤油漬は、コープさっぽろの店舗(一部を除く)でお求めいただけます。また、9月第3週の宅配システムドックの「北海道応援ドック」でご案内いたします。

いくらを知る。

ツヤツヤと輝く「海の宝石」いくら！
北海道民が大好きな小さな粒の秘密を
たっぷりとお伝えします。

まずはよく見てみよう。

いくらをご存じの通り鮭の卵です。産卵前のメスから卵を取り出し、卵巢膜(卵を包む膜)を取り除いて、しょうゆ漬けにするのが定番の食べ方ですね。

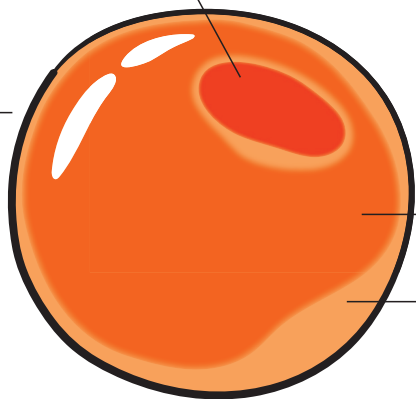
卵の中はほとんどが「卵黄」です。
鶏卵のような卵白はありません。

卵黄を守る透明な膜が「卵膜」です。通称「皮」。
詳しくはP28「ふしぎちゃんねる」へ!

ボツンと赤い部分は「油球」と呼ばれる油の粒です。

大きさ(直径)は5~9.5mmで、
魚卵の中ではかなり大型です。

実寸は
このくらい

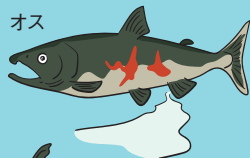


メスのおなかにはおよそ3000個の卵が入っています。

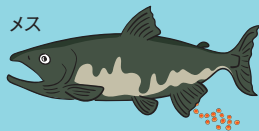
大きさ 5~9.5mm

メスが川底に卵を産みつけ、オスはその上に精子をかけます。

オス



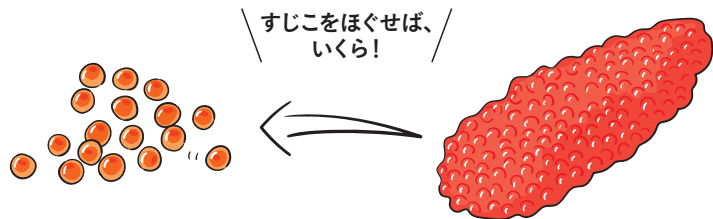
メス



卵から鮭が
かえるまでを
追っかけてみましょう。



コープさっぽろ
生鮮本部 水産部バイヤー
まつもと くにあき
松本 邦晃さん

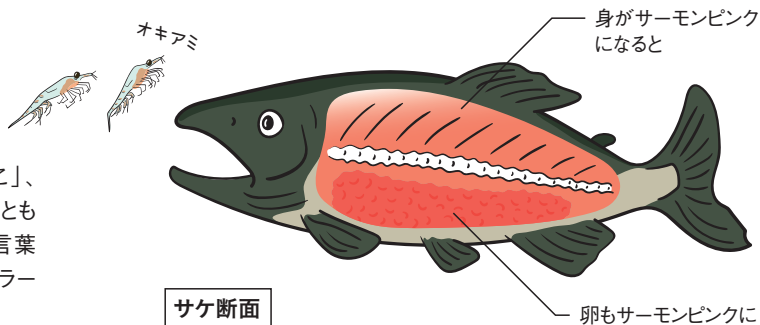


すじこといくら、どう違う？

簡単に言うと、鮭のおなかから出したままの塊の状態が「すじこ」、それをバラバラにほぐしたものが「いくら」です。ちなみにいくらとはもともとロシアから来た言葉。ロシア語の「イクラ」は魚の卵全般を指す言葉で、キャビアなら「チョールナヤ・イクラー（黒いいくら）」、いくらには「クラスナヤ・イクラー（赤いいくら）」と呼ばれます。

いくらなぜサーモンピンク？

もともと鮭は白身の魚ですが、エサとなる甲殻類の色素（アスタキサンチン）が鮭の身を赤くし、卵もその影響を受けます。アスタキサンチンは「海のカロテノイド」と呼ばれ、抗酸化作用の期待される天然色素として注目されています。



2カ月ぐらいで袋は小さくなり、自分でエサをとるようになります。



ふ化したばかりの稚魚のおなかには栄養の入った袋がついています。

2～3カ月すると卵の中から小さな稚魚が出てきます。



受精からおよそ1カ月。卵の中に稚魚の目が見えてきました。



第1回魚卵選手権 結果発表!

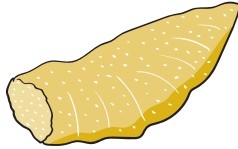
総計
482票

ちょこっと公式WEB上で開催した「第1回魚卵選手権」(7/1~20)。1位に輝いたのはやっぱり…。

3位

37票

数の子

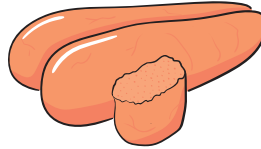


お正月におなじみ。原料はニシンの卵巣。1匹が抱える卵の数は3万~10万粒といわれます。

2位

120票

たらこ

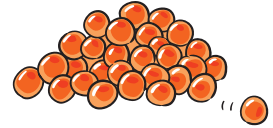


いくらに大きく水をあけられたものの貴禄の第2位。原料はスケウダラの卵巣です。

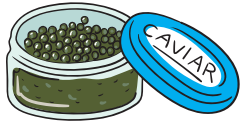
1位

263票

いくら



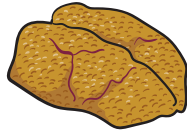
過半数を獲得し、ぶっちぎりの第1位!北海道の秋はコレ!ご家庭で漬ける方も多いですね。



8位(3票)

キャビア

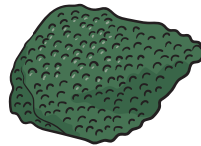
世界三大珍味の一つであるキャビアはチョウザメの卵が原料です。



7位(6票)

かじか

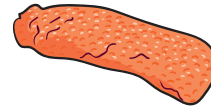
鍋料理に好まれるのはトゲカジカですが、卵がおいしいのはケムシカジカ。



6位(10票)

ハタハタ

別名「ブリコ」。ネバネバして、ブリブリの歯ごたえ。煮つけやしょう油漬けに。



5位(18票)

ますこ

カラフトマスやサクラマスなど、マス類の卵。いくらよりもひと回り小さめ。



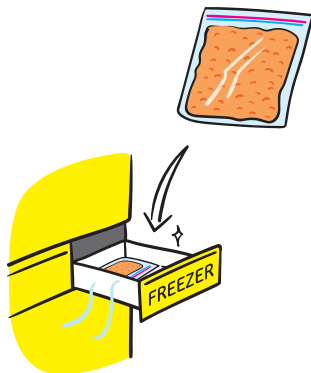
4位(25票)

とびっこ

プチプチと弾けるような食感で子どもに大人気。原料はトビウオの卵です。

冷凍できるの？

生すじこを冷凍するのはおすすめできません。しょうゆ漬け(作り方はP18参照)など、味付けてから冷凍しましょう。食品保存用袋に入れ、できるだけ空気を抜き冷凍庫で保存します。冷やしたバットにのせれば素早く凍結します。保存期間は2カ月程度。解凍する際は冷蔵庫でじっくり解凍し、早めに食べきるようにしましょう。



洗うときに白くなるのは？

いくらを食べたあとの茶碗やスプーンを洗うとき、白くなるのはいくらに含まれるタンパク質が原因です。熱いお湯をかけると凝固してこびりついてしまうので、ぬるま湯か水で洗うようにしましょう。こびりついた場合は水に浸して乾いたいkraの汁をやわらかくし、それから水洗いして最後に洗剤で洗い落とすとよいでしょう。

いkraの栄養は？

いkraには鮭がふ化して、稚魚となってからの2カ月分の栄養が詰まっています。かつては食べ過ぎるとコレステロール値が上がるといわれましたが、近年の研究で食事と血中コレステロール値の因果関係はほとんどないことが分かっています。なお、いkraには「EPA」や「DHA」といった必須脂肪酸が豊富に含まれています。ただし塩分を多く含むので食べ過ぎには注意しましょう。

| | EPA(mg) | DHA(mg) |
|---------|-------------|-------------|
| まいわし(生) | 780 | 870 |
| いkra | 1600 | 2000 |

(100gあたり)

出典:日本食品標準成分表(七訂)



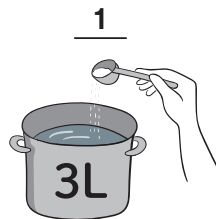
すじこをほぐす。

自分ですじこをほぐしていくらを漬けてみたい。
好きなだけごはんにかけて食べてみたい。
すじこのほぐし方から
漬け方まで徹底解説いたします！

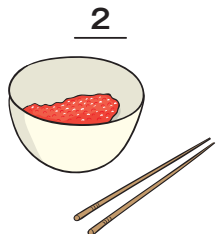
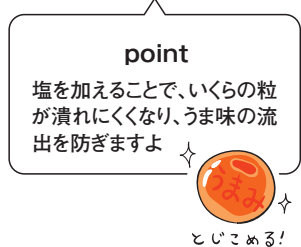


栄養士
子どもごはん研究家
のと えり
能戸 英里さん

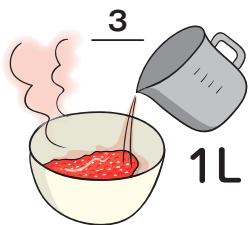
食育活動やレシピ開発を行う3児の母。「こどもレストラン」のページも担当しています！



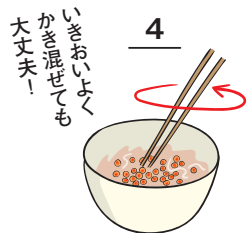
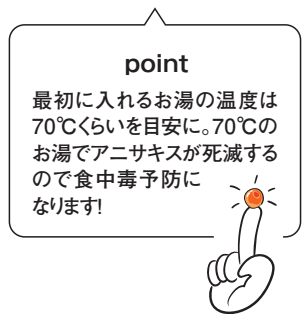
すじこをほぐすためのお湯を3Lほど沸かし、塩を大さじ1加える。沸騰したらそのまま5分ほど置いて少し冷ます。



大きめのボウルにすじこを入れる。菜箸も準備する。



ボウルに①のお湯を1Lほど入れる。



菜箸ですじこをぐるぐる混ぜる。

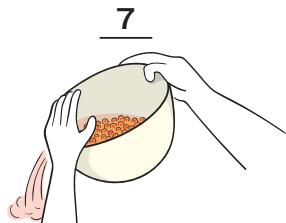
いきおいよくかき混ぜても大丈夫！



菜箸を持ち上げて皮を取り除く。



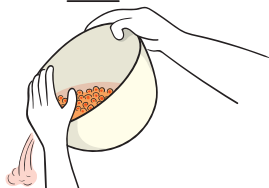
手で軽くかき混ぜ、汚れを浮かす。



汚れと一緒に上澄みを流す。

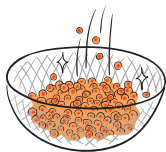
すじこをほぐす。

16



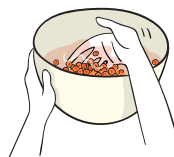
汚れと一緒に上澄みを流して、ザルに上げる。

13



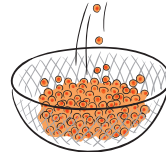
ザルに上げる。だいぶきれいになりました。

11



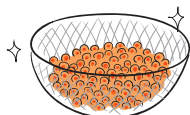
お湯を加える。手できき混ぜ汚れや残りの薄皮を浮かせる。

8



ザルに上げる。皮からはずれ「いくら」になりました。

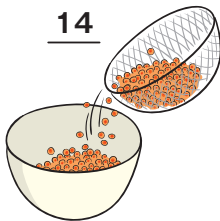
17



5min.

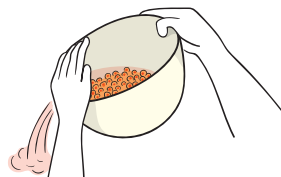
5分ほど水気を切って終了!

14



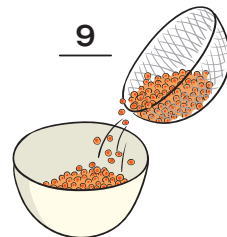
もう一度ボウルにいくらを入れる。

12



汚れと一緒に上澄みを流す。

9



もう一度ボウルに入れる。



いぐらの
漬け方やアレンジは
P18～P23で紹介!

15



お湯を加え、手できき混ぜ、汚れや残りの薄皮を浮かせる。

10



残っている薄皮や血合いを手で取り除く。

point

薄皮や血合いは臭みの原因になるのでできるだけ取り除きましょう!



生すじこが
手に入り次第
実写で紹介
予定!



しょうゆ漬けを パスタにアレンジ

■ 調理時間 約30分

511kcal(1人分)

材料(2人分)

パスタ……………160g
 にんにく……………1片
 バター……………15g
 好みのきのこ………100g
 白ワイン……………大さじ1

A 牛乳……………100ml
 ピザ用チーズ………30g
 粉チーズ………大さじ2
 生クリーム………50ml
 塩・こしょう・いくらしょうゆ
 漬け・小ねぎ………各適量

3



冷ます。

4



保存容器にいくらを入れ、
③を加える。

5



時々混ぜながら、冷蔵庫
で2時間ほど漬けて完成。

500Wの場合は
50秒

1



耐熱ボウルに本みりん
と酒を入れて、600Wで40
秒レンジにかけてアル
コールを飛ばす。



2



しょうゆとだし汁を加えて
混ぜる。

■ 調理時間約10分(漬け時間除く)

まずは定番しょうゆ漬け。ごはんの上にとっぷりのせてどうぞ。

しょうゆ漬け

ほぐしたすじこ、いろいろ漬けてみよう。

766kcal(全量)

材料(作りやすい分量)
 いくら……………250g
 しょうゆ……………大さじ2
 本みりん……………大さじ1
 酒……………大さじ1
 だし汁……………大さじ1

※だし汁は、200mlのお湯にかつお節4g(小袋2袋)入れて1分ほど蒸らし、茶こしでこす。

しょうゆ漬け。



4

塩・こしょうで味をととのえ、器に盛り、いくらをのせ、小ねぎを散らす。



3

Aを加え、チーズが溶けたら生クリームを加え、ゆでたパスタと絡める。



2

バターを溶かしたフライパンでにんにく、きのこを炒め、白ワインを加える。



1

にんにくはみじん切り、きのこは手でほぐしておく。



塩麴漬けを ポキ丼にアレンジ

■ 調理時間 約15分

351kcal(1人分)

材料(2人分)

| | |
|--------------|--------------|
| いくら塩麴漬け……60g | にんにくすりおろし |
| アボカド……1/2個 | ……………少々 |
| 刺身用サーモン……60g | ごはん・黒こしょう |
| ごま油……小さじ2 | 小ねぎ・かいわれ 各適量 |

2



時々混ぜながら冷蔵庫でひと晩漬けて完成。

1



いくらと塩麴を混ぜる。

2



保存容器にいくらを入れ、①を加える。

3



時々混ぜながら、冷蔵庫で2時間ほど漬けて完成。

1



アルコールを飛ばした本みりん、酒を各大さじ1とだし汁大さじ2、塩3gを混ぜる。

塩麴がない！
そんな時は
塩漬けもおすすめ。

塩麴漬け

混ぜるだけ！塩麴で甘味とうま味アップ！

■ 調理時間約5分



うま味が
すごいんです！

784kcal(全量)

材料(作りやすい分量)

| |
|------------|
| いくら………250g |
| 塩麴………大さじ4 |

塩麹漬け。



4

器にごはんを盛り、③のをせ、黒こしょうを振って、小ねぎ、かいわれを散らす。お好みでレモンをしぼっても。



3

ごま油とにんにくすりおろしを加えて和える。



2

ボウルに①といくら塩麹漬けを入れる。



1

アボカド、サーモンは1cmの角切りにする。



みそ漬けを エッグスラットに アレンジ

■ 調理時間 約40分

373kcal(1人分)

材料(1人分)

じゃがいも……………大1個
バター……………10g
牛乳……………80ml

塩・こしょう……………各適量
たまご……………1個
いくらみそ漬け……………適量

4



キッチンペーパーをのせる。

5



いくらをのせて、その上にキッチンペーパーをのせる。

6



残りのみそを広げ、冷蔵庫でひと晩漬けて完成。

500Wの場合は
50秒

1



耐熱ボウルに本みりんを入れて、600Wで40秒レンジにかけてアルコールを飛ばす。

2



①とみそを混ぜる。

3



保存容器に②の半分を広げる。

みそ漬け

濃厚！ごはんはもちろんそのままお酒のアテにも。

■ 調理時間約10分(漬け時間除く)



2日くらい漬けると、より濃厚に!

992kcal(全量)

材料(作りやすい分量)
いくら……………250g
みそ……………大さじ4
本みりん……………大さじ4



みぞ漬け。



4

弱中火で5分ほど湯煎にかけ、たまごが半熟になったら取り出し、いくらをのせる。



3

②を耐熱容器に入れ、上にたまごを落とし、お湯を入れたお鍋に入れ、ふたをする。



2

木べらでつぶし、バターを加え、牛乳を少しずつ加えながら滑らかにし、塩・こしょうで味をととのえる。



1

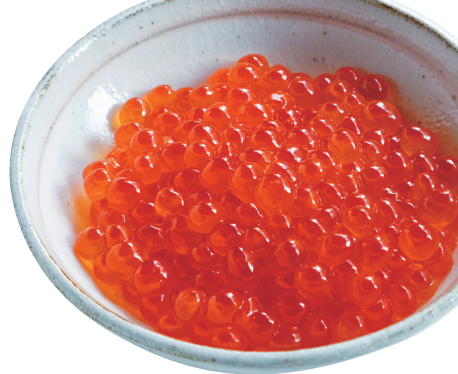
じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、やわらかくゆで、お湯を捨てて粉ふきにする。

※工程①、②は見やすいように2人分で撮影しています。

札幌市 K.K様

海鮮サラダ

お好みの刺身をコロコロに切って、春菊や玉ねぎ、レタスと合わせいくらのしょうゆ漬けをのせて、和風ドレッシングをかけていただきます。



読者の皆さんから
寄せられたレシピを紹介します。

わが家の いくらレシピ。

355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P57アンケートでお寄せください。
採用された方にはコープさっぽろギフトカード500円分をプレゼント!
応募締め切りは9月20日(日)。

※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 縮みほうれんそう を使ったレシピ

編集/竹村貴子 スタyling/菅原美枝 撮影/阿部雅人 デザイン/玉置彩子

滝川市 Y.K様

いくらときゅうりのみぞれ和え

薄切りにし塩もみをしたきゅうり、大根おろしにいくらを和えて。



札幌市 M.E様

いぐらのペペロン चीーノ

んにくのペペロン चीーノにいくらと大葉を最後に和えるだけ。
ちょっと豪華なパスタになります。



札幌市 A.T様

いくらのおムライス

ご飯を炒めだししょうゆで軽く味をつけ、卵で包んでオムライスに。
ケチャップがわりにいくらをたっぷりのせて。

岩見沢市 A.I様

いくらじゃがバター

塩ゆでしたじゃがいもにバターといくらをたっぷりのせて。
おかずにもつまみにもなる1品です。



みなさんのレシピ待ってます！(へ次は縮みほうれんそう)

📖 読者プレゼント!

札幌市 M.T様

はらこそば

温かいおそばにたっぷりのいくらと大根おろしをのせて、小ねぎとのりを散らして完成。

札幌市 K.Y様

いくらのカナッペ

こんがり焼いたバゲットにクリームチーズといくらをのせて、簡単おいしいおつまみに。



ふしぎ
ちゃんねる



20.7



2020.8



2020.9



2020.10



2020.11

川

ふしぎつち クイズ!
これから さけのおかあさんが
かわで たまごを うむよ。
1から3のどこに うむのかな?

すいめん
1. 水面

フン
こういつときは
たいたい2はんめに
せいがいがあるもんよ...

みずくさ
2. 水草

いしした
3. 石の下

せいがいは
3ばん!
いしのした!



2020.12



2021.1



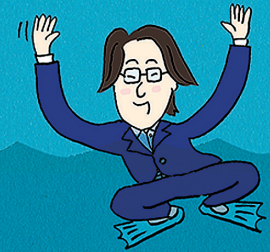
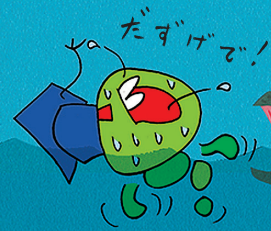
2021.2



2021.3



2021.7



ねえねえ まつもとさん。どうして
いしのしたに たまごを うむの？

さけは ふかさ 30センチの
あなを ほって たまごを うみ
こいしを のせて かくします。

こうして たまごが ながされたり
ほかの さかなに たへられるのを
ふせます。さけの

たまご(=卵)は じつは
つぶれないようぶあつい まんで
まもられているんだよ。



だから
いくらば プチプチ
たらこは サラサリ
なんだね。



ずかい

まくの あつさ

※さんらんじ

スケトウダラ
(たらこ)

3 μ m
(0.003mm)

μ m=マイクロメートル

さけ(いくら)

50 μ m
(0.05mm)

まき、みくわっ！
スケトウダラは うみのなかに
たまごを うみんだと〜！
かるくて プカプカうら〜！
あまご 1000 まんま 2000まんま
うみんた〜！
ちかみみこは 3000まんま

海



耳たぶくらいの
やわらかさになったらOK



6 ボウルにしらたまこ、
てんさいとう(▲)を入れ、ぬるま
ゆを少しずつくわえてこねる。



7 6を10とうぶんで丸める。



8 5も10とうぶんで丸める。



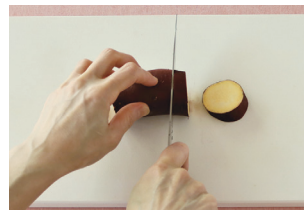
3 かわをむいたあとは、水を入れたボウルに1分ほど入れてアクをとる。



4 おなべにさつまいもとかぶる
くらいの水を入れて10分
ほど中火でゆでる。



5 さつまいもがやわらかくなっ
たら、おゆをすて、てんさい
とう(●)としおをくわえ、水
分をとばしながらつぶす。



1 さつまいもは1cmのあつさ
のわぎりにする。



2 かわをむく。



むずかしいときは、さつまいもをま
な板において、ほうちようでかわを
少しずつ切りおとすといじよ!



Today's Menu

秋のおいしいスイーツ
さつまいもの
あげごまだんご

【ざいりょう・10こ分】91kcal/1こ

| | |
|-----------|---------|
| さつまいも | 100g |
| てんさいとう(●) | 大さじ3 |
| しお | ふたつまみ |
| しらたまこ | 80g |
| てんさいとう(▲) | 10g |
| ぬるまゆ | 70~80ml |
| 白ごま | 30g |
| 水 | てきりよう |
| あげあぶら | てきりよう |

Note
note

もちもちの生地にあま
さひかえめのさつまい
もあんがおいしい!ごま
のプチプチとした食感
もたのしいよ!十五夜(2020年は10月
1日)のお月見だんごにもおすすめ!



15 あぶらを切ってかんせい!



12 フライパンに2cmほどのあぶらを入れてあたため、あげる。



9 7をたいらにのぼし、8をのせる。

あげたてが
おいしいよね



こどもレストラン
支配人 のと
エリック 能戸



13 さいばしでころがしながらあげる。



14 ひょうめんにわれ目が入ったら、かんせいのあはず!



10 のせた8をしらたまでつつみ、手のひらでかたちをととのえる。



11 ひょうめんをかるく水でぬらし、全体にごまをまぶす。



ちょこっとwebにも
レシピがたくさん!

あげすぎると
はれつしちゃうので
ちゅうい!





簡単いくら醤油漬

入れるだけ!

いちらを
入れるだけ!



【材料】
生すじこ……………100g
トモエ道民の醤油日高昆布……………大さじ3

【作り方】
①生すじこをほぐす。16-17ページ参照。
②清潔な容器に①とトモエ道民の醤油日高昆布を入れ、1時間ほど漬けたら完成。

…… まろやかバージョン ……

作り方③でトモエ道民の醤油日高昆布大さじ2、みりん大さじ1を加え、一晚漬けるとまろやかな味わいに!ぜひお試しあれ!

簡単派は
コチラ!



トモエ
道民の醤油
日高昆布
450ml

北海道産の丸大豆しょうゆに日高昆布だしを合わせました。通常のこいくちしょうゆと比較して食塩分30%カット。化学調味料不使用。

本格派はコチラ!
レシピは18ページ!



開封後90日間鮮度キープボトル使用

トモエ
道民の醤油
北海道丸大豆
450ml

北海道産の大豆と小麦で仕込み、手間をかけてじっくりと熟成させたまろやかで風味豊かな特選丸大豆しょうゆです。

いくらをたっぷり食べたくなってきますよね。「道民の醤油」で自家製いくら醤油漬を作ってみませんか? 手作りすれば、思う存分食べられますよ! 入れるだけで簡単にできるのでチャレンジしてみませんか?

北海道のいくらには
やっぱり「道民の醤油」でしょ!

 **トモエ**
福山醸造株式会社

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保存版カタログ「いつでもドック」でご案内いたします。

今月のなかっさん 推しトドック



♡ニゴイチ推し
小腹がすいたときに
ちょうどいいサイズなんです♪



CO・OP
プチ肉まん
300g (15個入)



片手でパクッと食べられるミニサイズ。冷凍庫から取り出し、電子レンジでチン!するだけでふわふわな仕上がりに。国産の豚肉・たまねぎしょうがが使用です。

週刊トドック

9月第3週のカatalogでご案内。

今月のあべしゃん 推しトドック



♡ニゴイチ推し
大人のおつまみや、
子どものおやつにぴったり!



べつかい乳業興社
べつかいの
チーズ屋さん
さけーるチーズ 40g



高い透明度を誇る摩周湖の伏流水で育った別海町乳牛の生乳100%と、食塩のみで作られた割いて楽しいチーズ。クセのない味わいが、逆にクセになりそう。

北海道応援トドック

9月第3週のカatalogでご案内。

ちょこっとメモ

2020.9

いよいよ、食欲の秋が到来。
つつい食べ過ぎてしまう、
なんてうれしい悩みも出てきますね。
9月号は、口さびしいときにぴったりな
プチ肉まんやヘルシー蒸し野菜レシピなど
おなかもこころも温めてくれる情報を
ちょこっと編集室の2人がご紹介します!

新米トド娘
あべしゃん

〈トドック初心者〉

へびーユーザーなかっさんに
教えてもらった「プチ肉まん」が
とってもおいしくて便利!
まだまだいろんな商品を試したい!



ベテラントド女
なかっさん

〈トドック歴12年〉

最近オンラインフィットネスに
ハマっています!
もちろん、トドックも
相変わらずのへびーユーザー。



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

夏のキャンプで使ったタレ、
冷蔵庫に余っていませんか？
実は、「黄金の味」は、
韓国料理や定番料理など、
いろんなレシピに使えます！
りんご、もも、うめなどを
黄金比率でブレンドしているから
果実たっぷりでもコクも◎の
漬けるとお肉がやわらかくなり、
下味もしっかり
ぜひ焼き肉以外の
レシピも楽しんで♪



エバラ
黄金の味 中辛
360g

レンジで 鮭のちゃんちゃん焼き

レンジでお手軽の
忙しいときに便利！



調理時間 約5分



【材料(2人分)】

| | |
|----------------|-------------|
| 鮭(生または甘口) | エバラ黄金の味 |
| ……………2切れ | 中辛……………大さじ2 |
| カット野菜 | みそ……………小さじ2 |
| ……………1袋(約200g) | バター……………10g |

【作り方】

- ①耐熱容器にカット野菜を入れ、鮭をのせ、
合わせ調味料を回しかける。
- ②ふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で
約6分加熱。仕上げにバターをのせてでき
あがり。

※レンジ500Wの場合は約7分加熱。



レンジの加熱は
器や鮭の大きさ・厚みによるので、
様子を見ながら
時間調整してくださいね。

魅惑の 黄金チーズタッカルビ

コク不要の野菜が苦手な
お子さまもこれなら！



調理時間 約30分



※写真は2人分です。

【材料(4人分)】

| | |
|---------------|-------------|
| 鶏もも肉……………350g | エバラ黄金の味 中辛 |
| キャベツ……………1/4個 | (肉の下味用)大さじ2 |
| 玉ねぎ……………1個 | エバラ黄金の味 中辛 |
| にんじん……………1/2本 | (味付け用)…大さじ4 |
| 切り餅……………2個 | ピザ用チーズ…適量 |
| | ごま油……………適量 |

【作り方】

- ①鶏肉はひと口大に切り、黄金の味(肉の下味
用)に5～10分漬け込む。玉ねぎは幅1センチ
の半月切り、にんじんは短冊切り、切り餅は
縦3等分、キャベツはひと口大に切る。
- ②ホットプレートにごま油を熱し、漬けた鶏肉、
玉ねぎ、にんじんを炒める。鶏肉に火が通っ
たら、キャベツ、餅、黄金の味(味付け用)を加
えて炒め合わせる。
- ③具材をホットプレートの両端に寄せ、真ん
中にチーズをのせ、溶けたら具材に付けてい
ただく。

おうちで楽しむ！簡単トレンドグルメ #1
簡単！お手軽！楽しい！
おうちごはんがイベントになるレシピ。

アレンジ
レシピは
こちら！



エバラ 黄金の味 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、9月第3週の宅配システムドックや保存版カタログ「いつでもドック」でご案内いたします。

指定農園しぼりの
エクストラバージン
オリーブオイルの
搾りたての鮮度を維持し
日本の食卓や
素材・お料理に合うよう
香りは豊かに
苦みと辛みをおさえて
仕上げています。
野菜・肉・魚に
そのままかけてもおいしい！
新鮮な風味を
楽しんでくださいね♪



※実際の商品はパッケージと
デザインが異なる場合があります。

AJINOMOTO
オリーブオイル
エクストラバージン 600g

ちょこっと豆知識

オリーブオイルは
どれも同じ!?

いいえ。実は、商品・ブランドによって風味がぜんぜん違うんです！
オリーブオイルの風味はだまかに3つ。

- ✓ フルーティーな甘さ
- ✓ 抗酸化物質ポリフェノールのピリリとした辛さ
- ✓ オリーブ特有の苦さ

この3つのバランスで味が決まります。
ちなみに、AJINOMOTOオリーブオイル
エクストラバージンは、フルーティーで、辛
みと苦味が強くなく、日本人の味覚と相
性バツグンになるよう作られています。

②あとは千にするだけ!

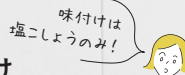


※加熱時間はお肉の様子を
見ながら調整してください。

①まず野菜をのせて



蒸し野菜の
オリーブオイルがけ



調理時間 約4分



【材料(2人分)】

- 豚バラ薄切り肉.....60g
- 炒めもの用カット野菜.....1袋(200g)
- 塩、粗びき黒こしょう.....少々
- AJINOMOTO
オリーブオイル エクストラバージン.....大さじ1

【作り方】

- ①耐熱皿にカット野菜をのせ、食べやすく切った豚肉を一番上にのせる。
- ②ラップをして電子レンジ(600W)で3~4分加熱。塩、粗びき黒こしょう、オリーブオイルをかけていただく。



超簡単！
調理工程を写真付きで
ご紹介します

おうちで楽しむ！簡単トレンドグルメ #2
かけるだけ！レンジ3分、オイルとろり。
豚肉 & 野菜のパパッと簡単レシピ

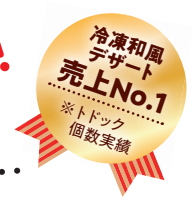
ほかにも
レシピが
たくさん！



AJINOMOTOオリーブオイル エクストラバージンは一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。
また、10月第1週の宅配システムドックや保存版カタログ「いつでもドック」でご案内いたします。



リピ買い必至!
今ストックしたい
おやつはコレ!



自然解凍でも
パサつかない
驚きの
やわらかさ!

バニラ風味の
ミルキーな
クリームが
たっぷり!

食べ方いろいろ、温度で味変!

- 自然解凍でクリームなめらか、生地しっとり
- 半解凍でバニラアイスのような口当たり
- トースターで外はふんわり、中はひんやり



生協限定品 ケーキみたいな今川焼 (バニラクリーム味・5個入り)

まるでパンケーキのような新感覚の冷凍スイーツ。おやつにもちょうどよいサイズ感です。生クリームと牛乳を使用したクリームはスッカリとした甘さで、口だけ抜群!

CO-OPだけの
限定品

おかずはコレ!

衣は「揚げずにチンする新時代へ!」
肉は「箸で切れるやわらかさ!」



極上ヒレかつ (45g×4個入り)

いろんなメニューに
アレンジできます!



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、生協限定品 ケーキみたいな今川焼は9月第4週の宅配システムトドックでご案内いたします。

週末の
一杯目を、
もっとうまい!に。
さ、神泡。



ザ・プレミアム・モルツ

10月第2週の
トドックは
下期最安値でご案内



コープさっぽろ全店でお取り扱いしています。また10月第2週の宅配システムドックや保存版カタログ「お酒のカatalog」でご案内いたします。

さんまからいだし出てま〜す!



とにかくたたく。

根室に「刀汁」と呼ばれる「さんまのつみれ汁」があると聞き、根室漁協女性部のみなさまに作り方を教わってきました! 「さんまは根室の人にとって身近な魚です。ただきものも多いから買ったことはないかな(笑)。さんまの季節には、地方へ発送する人で郵便局は混み合い、トラックに山盛りのさんまが曲がり角でどさっと落ちるのも見慣れた光景です。最近是不漁でそんなこともなくなりましたが:」と懐かしそうに語る部長の南さん。地元の食べ方は、やっぱり刺し身が多いのですが、たたきも日常的に食べるようです。驚くのはその方法。フードプロセッサーなどは使わず、包丁で



機械は使わず
包丁でたたく!

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.36 かたなじる
さんまの刀汁

腹帯留美子さん
はらおび むらこ

南久美子さん
みなみ くみこ

大塚 雅子さん
おおつか まさこ



根室漁協女性部のみなさま。昆布、鮭、ます、ほっきなど漁師の奥さま。

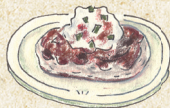
さんまミンチの
アレンジ料理



なめろう
粗めにたたきしょうが、
小ねぎ、みそ、ほんのち
よっしょうゆ入れて!

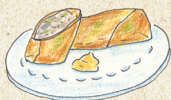
ハンバーグ

長いも入れないで焼く!大
根おろしなどでさっぱりと。



お女子み焼き
野菜と合わせて、焼いて
マヨをかける!

ロールキャベツ



春巻き

餃子



二刀流ならぬ**四刀流!**
南さん「四本ならさらに
早いでしょ~」



タタタタ...

漁協事務担当の
あおいちゃんは二刀流
「私もこのくらいはできますよ~!」



長いもでふわっと!
すまし仕立てで
魚の味を生かす!



「機械は洗い物が増えるだけ。包丁2本でリズムよくたたけば、しつかりペースト状になるのよ。ストレス解消にもなるしね!根室の女はきつとだれでもできる!」、と南さんは笑います。あつという間にさんまのたたきが完成。いかにさんまとともに生きてきたかが分かるような手際の良さでした!

ふんわりとやわらかなつみれ、味わい深いだしの味で何杯でもたべたくなる刀汁。コツを伺いませた。「つなぎに長いもを入れませす。ほんのちよつと入るだけで口当たりよく、食感が断然ふわつとするの。臭み消しのしょうがも必ず。汁はすまし仕立て。味噌仕立てよりも魚のうまみをより感じるができます。さんまが手に入らなければいわずでもOK。さんまはあつさり、いわしは少しくせがあつてそれはそれでおいしいのよ。ぜひ作ってみてください!」。さんまの季節到来!今年は大くさんとれるでしょうか?

根室漁協南さんの

さんまの刀汁



木杓米斗 (作りやすい分量5~6人分)

- さんま…4尾
- 長いも…60g
- しょうが…1片分
- 卵…1/2個
- みそ…大さじ1
- A 片栗粉…大さじ1
- パン粉…大さじ2
- だし汁(昆布とかつおぶし)…5カップ
- しょうゆ…小さじ1くらい
- 長ねぎ…1/2本



虫負重!

※写真は1.5倍量です。作り方



3 包丁をまな板にリズムよくトントンと叩きつけるように細かくたたく。



このくらいのペースで犬まで



1 長いもは皮をむきすりおろし、しょうがもすりおろす。長ねぎは斜め薄切りにする。



4 ポリ袋に入れる。




2 さんまは三枚におろし、皮をはぎ、包丁でざく切りにする。



こぐれあいこ、
家で早速作る。

取材直後、冷凍さんまで挑戦。すり鉢もフードプロセッサーも使わないつみれ作りは初めてでしたが、意外にスムーズにできました。使うのは包丁、まな板、ポリ袋だけ。手が汚れないし、とにかく洗い物が楽！長いも入りのつみれはふわふわで家族にも大人気。「くさみが全くない」と夫。つみれ作りは大変とと思ってましたが、これからは気軽に作れそうです！



 ちよいとメモ

近年のさんまの不漁の原因は？理由は1つではなく、海水温の上昇、外国船による乱獲など、いくつか考えられるそうです。資源維持に向けた国際的なルール作りや地球環境の変化を最小限に抑える努力が必要かもしれませんね。
(ちょこっと2019年9月号参照)



← So cute!

浜の母さんの指先に注目！みなさまきれいにマニキュアを塗られてました！「私たち汗だくで仕事するから、指先くらいはおしゃれしたいなって♪」素敵な心がけにドキッとしました！



7 だし汁にしょうゆを加え味付けし、袋の端をハサミで少し落とし、手やスプーンで一口大に絞り落とす。

しょうゆは
薄いかな〜ぐらいて
ちょうどいいです！



5 長いも、しょうが、Aを加える。

長いもは入れすぎ注意、
やわらかくなりすぎる。



8 つみれに火が通ったら、長ねぎを加え完成。



6 袋の上から粘りがでるまで手でもみ混ぜる。

きんぴら風ごぼう飯の素で

「たっぷりナムル」

炊きこまないで
簡単アレンジ!

皆さんもよくご存じのCO・OPのロングセラー商品「きんぴら風ごぼう飯の素」。
ごはんと一緒に炊きこんでいただくのは定番ですよ。でも実は、おかずにしちゃうレシピがあるんです!
いつもただただ、炊きこんでいる方! アレンジレシピもおすすめですよ!



野菜と
ごま油を
足すだけ!

[材料(4~6人分)]

- きんぴら風ごぼう飯の素.....1瓶
- 小松菜.....120g
- もやし.....1袋(約200g)
- パプリカ(赤・黄).....各1/2
- ごま油.....小さじ1/2

[作り方]

- ①小松菜は長さ4センチほどに切り、パプリカは縦に細切りにする。もやしと小松菜はゆでて湯切りし、さらにキッチンペーパーでしっかりと水気をとる。
- ②パプリカはフライパンで少ししんなりするまで素焼きにし、キッチンペーパーで水気をとる。
- ③ボウルに①、②、きんぴら風ごぼう飯の素、ごま油を入れて和える(保存は冷蔵庫で)。

野菜は余分な水分をしっかりとることで保存もOK!でも3日以内に食べきって。



CO・OP
きんぴら風ごぼう飯の素
230g(3合用)

国産のごぼうとにんじんを約40%(仕込時)使用。あえて瓶詰めにする事で、素材の味・香り・食感・自然な旨みを生かしています。賞味期間は1年。

ほんのり
ピリ辛が
うまい!

シリーズ品は
こちら!



北海道産
とうきび使用!

CO・OP
きんぴら風
とうきび飯の素
230g(3合用)



お肉を加えると
よりおいしい!

CO・OP
すき焼き風
炊き込み飯の素
230g(3合用)

※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 きんぴら風ごぼう飯の素 230gは、
10月第1週の宅配システムドックで、ごぼう飯の素、とうきび飯の素は保存版カタログ「いつでもドック」でもご案内いたします。

新さらさ
3つの特徴

無添加で
肌に優しい

デリケートな肌の赤ちゃんはもちろん、肌に悩みをもつ家族みんなのために。

※すべての人の皮膚に影響がないわけではありません。

汚れを落として
本来の白さへ

高活性オーガニック酵素の働きで、汚れをしっかりと落とし、衣類本来の真っ白な洗いあがりへ。肌への優しさと高い洗浄力の両方を実現。

消臭力を強化!

新香料を採用することで親水性が強化され、悪臭をトラップ!洗浄力に加えて消臭力がアップしました。



さらさ洗剤

さらさ柔軟剤

さらさ洗剤ジェルボール3D

厳選された
植物由来成分を配合。^{※1}
心地いい洗いあがり。

※1 柔軟成分の一部が植物由来

赤ちゃんはもちろん、
家族みんなの肌に優しい **新**さらさ

ジェルボール3D
新登場!

NEW

さらさ

無
添加

※さらさ洗剤は蛍光剤・漂白剤・着色料、さらさ洗剤ジェルボール3Dは漂白剤・着色料、さらさ柔軟剤は着色料が、それぞれ無添加。

おいしい



《PB編》

優しい甘みのきび砂糖がけ 北海道産牛乳かりんとう白

リニューアルしました！



105g 108円
(税込117円)



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

仕上げにきび砂糖の「粗糖」を採用しました



この他、ミックスかりんとう、うずまきかりんとう、三角ラッカーも新しいパッケージにリニューアル！

商品本部
食品部バイヤー
谷平夏海さん



普段かりんとうをあまり食べない私でも食べやすい甘さと食感！

わ！カリカリ感がスゴイ！

ちゅっとなスタッフが大食い！

国産米油での三度揚げでカリッサクッ感がアツッ！
生地のおいしさを一層引き立てているのは、異なる温度による「三度揚げ製法」。三度揚げにより、カリッサクッとした歯触りの良さがさらにアツッし、ついつい手が止まらなくなります…。



20年以上前から組合員さんに愛され続けてきた、ロングセラー商品である「牛乳かりんとう白」。よりたくさんの方においしさを感じていただきたい！という思いから、今年3月にリニューアルを行い、使用の素材も製法もバージョンアップしました。

印象付ける仕上げには、きび砂糖の粗糖（未精製の砂糖）を採用。水の代わりに北海道産牛乳を使って、まろやかに練り上げた生地と、優しい甘みが好相性で「今までかりんとうはあまり…」という方でも食べやすく、白砂糖に抵抗のある健康志向の方も安心して召し上がっていただけます。

★ちなみに合う飲み物は「冷たい牛乳と一緒に味わいたい」という声が多数でした。
和というよりも、かなり洋風で軽め♪ラスクに近いかも？
甘さ控えめで、アイスなどスイーツ系のアレンジも楽しめそう

シリアルが
かりんとう??



＼新食感!／

かりんとう
和風パフェ

- ① 牛乳かりんとうを
ホリ袋などに入れ
米目めにたたく



- ② グラスに
① → プレーン → ① の順に入れ、
抹茶アスをON!
女子みてきなこをかけて。

☆ アイスをのせる前に少し置くと、ヨーグルトが
クリームチーズのような食感になりますヨ!

家庭料理研究家
こぐれあいの白

PBの食べ方





大人気の飲むヨーグルトに
飲みきりサイズが新登場!

道産生乳とてんさい糖だけの
飲むヨーグルト 180g

なるほど商品 7月1日新発売

多すぎず少なすぎず、ちょうどいい量でした。しかも税込106円とお手頃価格!(池)



アレンジメニュー



軽くトーストした食パンに
クリームチーズを塗り、
いちごジャムと白ごま、
砕いたビスターチオでいちご模様!
ジャムは濃厚華のジャムを使用しました。

北海道産小麦100%使用
耳までやわらか食パン!

しっとりやわらかく
味わい深い大地の恵み

なるほど商品 5月27日リニューアル



軽く(ほんのり色づくくらい)トーストするとサクもち食感でもっとおいしいよ!(能戸)

なるほど商品

北海道に暮らす人たちに合わせた商品づくりにこだわっています。シンプルと良質、できるかぎり北海道製造にこだわった思いや、栄養成分表示をわかりやすく伝えるパッケージで、一目で「なるほど!」と思える商品です。

なるほど安心商品

“なるほど商品”の中でも、さらに「安心!」にとことんこだわり、原料・産地・添加物などしっかりと厳選したシリーズです。

くらしモア

「くらしモア」はコープさっぽろも加盟しているニチリウグループ共通のプライベートブランドです。加盟各店のお客様の声を生かしながら、「確かな品質、なっとく価格」をモットーに「くらしモア」商品を提供しています。

新発売&リニューアルした商品を ちょこっとメンバーがお試し!

コープさっぽろの商品には、まだまだお伝えしきれていない
“隠れ人気商品”がたくさんあります!ということで、
ちょこっとメンバーが実際に試してみました♪

立てても使いやすい
マチ付きになってリニューアル!

くらしモア
Wジッパーフリーザーバッグ各種

くらしモア 5月27日リニューアル



マチがあるのでたくさん入ります!自立するので入れやすく保存もしやすく便利です!(田村)

新発売&リニューアル! コープさっぽろ PB商品



この安心感で税込64円はお値打ち!渋さひかえめ胃に優しい味も◎(長谷川)



もっと飲みやすく、安心に!
有機肥料で育った茶葉100%使用

指定農園 鹿児島県「おりた園」茶葉100%
まろやか旨味緑茶

なるほど安心商品 7月1日リニューアル

※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、「大地の恵み」パンは毎週、「まろやか旨味緑茶」は10月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。

「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

株式会社 エバークリーン

〒053-0055 苫小牧市新明町2丁目4-5 TEL 0144-53-3388

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

ダイヤミック株式会社

札幌支店

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

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2-22/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

富士フイルム グローバル グラフィック システムズ株式会社

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

国際紙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

くらしの見直し講演会

**ホントに知ってる?
相続財産の分け方と遺言**

知っておきたい相続の基本、40年ぶりの相続法の改正、もめやすい相続、今からできる準備など、税理士の備前順子さんに楽しくお話ししていただきます。

| | |
|------|---|
| 日程 | 10月20日(火) 10:30開演 |
| 場所 | 札幌市民交流プラザ クリエイティブスタジオ(札幌市中央区北1条西1丁目) |
| 参加費 | 無料 |
| 定員 | 100名 |
| 応募締切 | 10月10日(土) 定員になり次第締切 |

詳細はこちら



全店営業再開しました

**コープトラベルを
ご利用ください!**

3月より休業しておりました「コープトラベル」ですが、トラベルカウンター道内14店舗全店(札幌圏・旭川・函館・釧路・北見)の営業を再開しております。

話題のGO TO TRAVELキャンペーンをはじめ、お得なキャンペーン、ご旅行を用意して皆さまをお待ちしております。温泉宿泊、国内旅行、ご出張などお得なご旅行はコープトラベルにおまかせください。



サステナブルな
シーフード当たる

**アラスカ
シーフード
フェア開催**



天然のおいしさを、アラスカから。
サステナブルシーフード

天然でサステナブルなアラスカシーフードをご紹介します「アラスカシーフードフェア」を今年も開催。フェア期間中、抽選でプレゼントが当たります!

| | | |
|------|--------|---|
| 店舗 | 応募期間 | 10月1日(木)~10月31日(土) |
| | 対象商品 | アラスカシーフードフェアステッカーが貼付された商品 |
| 宅配 | 応募方法 | 下記のいずれかの方法でご応募ください。抽選で50名様にアラスカシーフード詰め合わせが当たります。①はがき応募:店舗備え付けの応募はがき(郵便はがき可)に、お買い上げ1,000円(税込)以上のレシートを貼り「郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・組合員番号・ご利用店舗名」を記入して応募②WEB応募:右記申込フォームより、レシートの撮影画像と必要事項を登録して応募 |
| | 対象商品 | アラスカシーフードフェア掲載商品 |
| お問合せ | 応募方法 | 自動抽選、合計で100名様にアラスカシーフード詰め合わせが当たります! |
| | お問い合わせ | コープさっぽろ水産部 「アラスカシーフードフェアキャンペーン」係 TEL 011-671-5621 月~金:10:00~17:00 |

詳細はこちら





あそびのくに

ピッピちとせ

一年中遊べる! 親子で遊べる!
みんなの室内あそび場!!

国内
最大級!!



120分入替
クール制

第1クール 10:15~12:15

第2クール 12:45~14:45

第3クール 15:15~17:15

利用料金

子ども・保護者ともに1クール
1名:500円

対象年齢

生後6カ月~小学6年生

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

新型コロナウイルス(COVID-19)の影響により営業時間の変更や利用できない遊具がある場合がございます。詳しくはホームページをご確認ください。

あそびのくに ピッピちとせ ☎0123-21-8605

国 千歳市幸町4丁目30 千歳タウンプラザ2F

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

ホームページ



最新情報
はこちら!!



福祉のお仕事専門の無料職業紹介所です

社会福祉法人北海道社会福祉協議会


北海道福祉人材センター



福祉のお仕事
で働きたい
あなたを
応援します！

北海道福祉人材センターは、北海道社会福祉協議会が、厚生労働大臣の許可を得て運営する無料職業紹介所です。福祉職場で働きたい方に対して、就職相談、求人情報の提供、福祉職場とのマッチング等の就職支援の他、様々な事業を行っています。

お気軽にご相談ください！



資格や経験が
ない方もお気軽に
ご来場ください。

職場体験事業

参加
無料

福祉のお仕事を
体験してみませんか？

Webで
簡単
お申込み

関心のある方なら
どなたでも
申込みいただけます



〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目1番地
かでの2.7 3階 TEL011-272-6662

詳しくは 北海道福祉人材センター

検索



令和2年度第1回

福祉職場説明会

日時

10月11日(日) 10:30~15:00
(受付時間14:30まで)

会場

札幌ビューホテル 大通公園
地下2階ピアリッジホール 他 (札幌市中央区大通西8丁目)

- ・当日はマスクをご着用のうえ、ご来場ください。
- ・例年、開始時(10:30~)は混雑いたしますので、開始直後を選んでのご来場にご協力をお願いします。
- ・新型コロナウイルス感染拡大防止策やその他の状況により変更となる場合は、ホームページでお知らせいたします。ホームページをご確認のうえ、ご来場ください。

道内
約60法人
参加予定!

そろそろ ストーブ!! 正しく使って くらし安心。



暖房機や給湯機にも
寿命があります。

日中の暑さもひと段落し、朝晩はめっきり過ごしやすくなったこの季節。そろそろストーブの準備を考えているご家庭も多いのではないだろうか。石油暖房機を安全に使うためには使い始めがカンジンです。安全に正しく使うポイントをまとめましたので、シーズン前にぜひチェックしてください(左ページ)。

そして!忘れてはならないのが、FF式石油温風暖房機や石油給湯機、石油ふろがまには『寿命』があるということ。FF式石油温風暖房機は8年、石油給湯機は10年、石油ふろがまは8年(製品により10年の場合もありま)を目安に点検・修理・取替えを。購入の際には所有者登録を必ず行い、「法定点検」が受けられるようになっています。

これらは経年劣化のサインです!

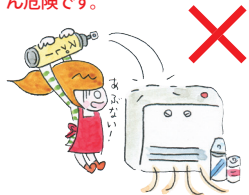
一つでも「×」があれば点検・修理・取替えを

| | | | | | |
|--------------------|------------------|-----------------------------|-----------------|---------------|-------------------|
| <p>配管カバーに亀裂がある</p> | <p>頻繁にエラーが出る</p> | <p>煙突(排気筒)が抜れたり汚れたりしている</p> | <p>変なにおいがする</p> | <p>変な音がする</p> | <p>ちゃんと火がつかない</p> |
|--------------------|------------------|-----------------------------|-----------------|---------------|-------------------|

石油暖房機を安全に正しく使う8つのポイント

4 スプレー缶には 注意しましょう

ストーブの熱で缶の圧力が上がり、
爆発するおそれがあるのでたいへ
ん危険です。



3 燃えやすいもの そばで使用しない ようにしましょう

カーテンや布団などの燃えやすいもの
のそばでの使用は控えましょう。
ストーブの近くにマッチやライター
を置くのも危険です。



2 衣類などの乾燥は やめましょう

ストーブの上に衣類などを干して乾
燥させないでください。万が一衣類
が落ちた場合に火災の原因になる
おそれがあります。



1 給油の際はまず消火！ 給油後はタンクの灯油 漏れを確認しましょう

ストーブの火が完全に消えたことを
確認してから給油をしてください。
給油後、カートリッジタンクの口金は
確実に締めましょう。



8 不良灯油は使用 しないでください

昨シーズンから持ち越した灯油や
日光の当たる場所で長期保管した
灯油は変質しているおそれがあるの
で使用しないでください。



7 定期的に点検を しましょう

長期間使用している暖房機器は
点検をしてください。給排気筒トップ
のまわりが雪などでふさがれている
場合は取り除いてください。



6 1時間に1~2回 換気をしましょう

換気時間は1回あたり1~2分が目
安です。換気が不十分ですと一酸化
炭素などが発生して中毒になるおそ
れがあります。



5 農機具等のガソリン・ 混合油を使用しないで ください

火災の原因になりますので、ガソリ
ン・混合油は絶対に使用しないでく
ださい。



「安心なくらし」のご提案

商品の詳細はパンフレットをご覧ください

お子さまの教育を応援する、頼れる保障

教育費用

サポート 保険



学業費用補償特約および疾病による
学業費用補償特約付帯こども総合保険

扶養者が亡くなられた場合、お子さまの
大学卒業までの教育費用を
お支払いする保険です

※保険期間1年毎の自動更新型。保険料は満年齢や学年により変わります。

※この保険は、扶養者に万が一のことがあった場合に保険金をお支払いする掛捨て保険となりますので、学資保険等の様に満期金やお祝い金はありません。また、損害保険であり共済ではありません。

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!

Q

パパが病気や事故で亡くなってしまった場合、
子どもの教育費用を支える保険は
学資保険しかないのかしら?

A ありますよ!

“教育費用サポート保険”

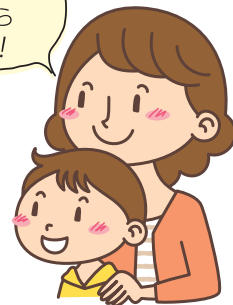
掛け捨てだからできた安い保険料で
入学金や授業費を保障します。



月々の保険料にもご注目 基本プラン(一例)

| コース | 月額保険料 |
|--------------------------|--------|
| 保育園・幼稚園コース 目安のご年齢3~5歳 | 810円 |
| 小学校低学年コース 目安のご年齢6~8歳 | 1,210円 |

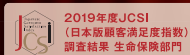
掛け捨て
だから
割安!



- ◆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/生活協同組合コープさっぽろ
- ◆引受保険会社/共栄火災海上保険株式会社



CO・OP共済は、
組合員のみなさまに支えられて
2019年度JCSI(日本版顧客満足度指数)
調査の結果、生命保険部門で
2013-2016年度に続き
通算5度目の第1位の評価を
いただきました。



ダブルで
1位



地下鉄南北線さっぽろ駅
コンコースでもご案内中!



JR札幌駅東コンコースには
パンフレットも設置



《たすけあい》
ジュニア20コースは
子ども向け共済契約数
No.1になりました。

- ★「共済年鑑 2020年版」より。
- ★各共済によって、子ども向け保障商品の加入年齢・満期年齢・保障内容等は異なります。《たすけあい》ジュニア20コースは、加入年齢0歳～満19歳・満20歳満期の商品です。他の共済ではジュニア20コースよりも加入年齢・満期年齢が低い商品があります。

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。みなさまに支えられての「W受賞」となりました。
コープさっぽろ各店舗や、JR札幌駅東コンコースでは、ご加入のための「CO・OP共済総合パンフレット」も設置しております。
小さなお子さまからご高齢の方まで、多くのみなさまの満足度の高い保障内容となっております。
組合員さんでない方々も、ぜひ資料をお手に取ってご覧いただき、詳細はコープ共済センターまでお気軽にお問合せください。

● 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**

コーすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

コーすけ

で検索!

HPはこちら! /



農家の食卓

大塚ファーム

〈新篠津村〉

第1回農業賞
コープさっぽろ会長賞

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
ちよっとおじゃまします。



大塚ファームでは50棟のハウスでミニトマトや大玉トマトを育てています

大塚ファームの有機野菜には「大塚家の3人の息子たち」を描いたロゴがプリントされています。それは「お客さまの孫の代まで高品質の有機野菜を提供します」という誓いの表れ。「100年先も農業を続ける、そのために買い支えてほしいというお客さまへのメッセージなんです」。

両親の思いに応えるように3兄弟とも就農に前向き。長男・悠生さんと次男・皓介さんは農業高校に通い、末子の然さんは臨時休校中にスズキーの苗作りと販売を経験するなど、着実な一歩を踏み出しています。「継いでくれとただ言うのは簡単で

次の100年へ「つなぐ」責任

す。3人に渡す以上は現在1億数千万円の年商を2億円までもっていくのが責任」と大塚さん。「僕のやり方を継げとは言わない。自分たちのやりたい農業を実践してくれたら」。

PCに興味のある然さんは新しい販売チャネルの開拓を、几帳面な皓介さんは農業機械を極めたいと抱負を語ります。悠生さんの夢は世界進出。「人口減少で国内マーケットは縮小する。でも海外では確実に食の需要が高まるでしょう。そのためにグローバルGAPの取得も進めたいし、有機栽培の先進地・欧州に留学したい」とまっすぐ未来を見据えます。



4代目・大塚裕樹(ひろき)さんと早苗(さなえ)さん。2013年に入植100年を迎え、2014年には日本農業賞の大賞受賞



カラフル ミニトマトのマリネ

ボウルに、はちみつ小さじ1、オリーブ
オイル小さじ1、ブラックペッパー
少々、レモン汁小さじ1/2、塩2つ
まみを入れて混ぜ、2等分し
たミニトマト(10個)とバ
ジル3~5枚を加え
て和える。



皓介さん
(16)

然さん
(13)

悠生さん
(16)



ハウスを一望する加工場2階デッキでランチタイム。この風景もかけがえのない宝物です

ごはんの時間です



悠生さんと皓介さんは寮暮らしのため、
家族みんながそろうのは週末だけ。
三兄弟の近況を確認したり、
将来に向けたアドバイスをしたり。
家族で困む食卓は大塚さん夫婦にとって
貴重なひとときです。

はじめて100年、そして200年へ。



OTSUKA ORGANIC FARM
DREAM PROJECT

TEL 0126-57-2573

住所 新篠津村第36線南42番地

<http://otsukafarm.com/>

10月3日(土)~12日(月)Cho-co-tto表紙パネル展

2018年9月に初開催したCho-co-tto表紙パネル展。コープさっぽろ55周年とCho-co-tto100号を記念し、2回目の開催が決定しました。投票で上位にランクインした表紙や、表紙作成のウラ話、読者のみなさんからいただいたレシピのほか、ファーストチャイルドボックス&コープチャイルドボックスの展示も予定。お近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りを!



前回開催時の会場。ファーストチャイルドボックスとコープチャイルドボックスの展示コーナーも

Cho-co-tto表紙パネル展

※新型コロナウイルスの影響により中止となる場合がございます。

※同時開催 ファーストチャイルドボックス&コープチャイルドボックス展

開催期間 10月3日(土)~12日(月)

※設営・撤去のため、時間帯によってご覧いただけない場合がございます。

開催場所 チ・カ・ホ 札幌駅前通地下広場北大通交差点広場(東・西)

※地下鉄大通駅からチ・カ・ホに入ってすぐの広場です。

ちょこっとWEBからちょこっとnoteへ

2020年9月より「ちょこっとWEB」がメディアプラットフォームnoteへお引越ししてリニューアル。読者の皆さんと交流しやすいサービスに生まれ変わります。



ありがとうございました! 投票総数3,617票! 好きな表紙No.1

7月号で開催した好きな表紙No.1を決める投票はおかげさまで大反響!ご参加いただいた皆さま、本当にありがとうございました!!届くはがきとWEBでの応募数に編集室は、毎日喜びの悲鳴でした(本当です!)。気になる順位を発表します!

1位 347票 2019年6月号「細竹」

「斬新な角度」
「こんなふうに撮ってるんだ」という声多数!



2位 314票

2018年6月号
「さくらんぼ」



3位 310票

2018年9月号
「ミニトマト」



| | | | |
|-------------------|-----------------|----------------|-----------------|
| 4位 「パプリカ」 298票 | 13位 「米」 98票 | 22位 「白菜」 47票 | 31位 「わかめ」 26票 |
| 5位 「ベリー」 278票 | 14位 「牛乳」 77票 | 23位 「卵」 42票 | 32位 「ホッキ」 20票 |
| 6位 「かぼちゃ」 222票 | 15位 「にんじん」 64票 | 24位 「ししゃも」 40票 | 33位 「毛ガニ」 18票 |
| 7位 「きゅうり」 173票 | 16位 「大豆」 63票 | 25位 「さんま」 35票 | 34位 「ヨーグルト」 14票 |
| 8位 「じゃがいも」 155票 | 17位 「レタス」 61票 | 26位 「かき」 34票 | 35位 「たら」 7票 |
| 9位 「すいか」 145票 | 18位 「キャベツ」 56票 | 27位 「メロン」 31票 | 35位 「山わさび」 7票 |
| 10位 「うに」 135票 | 18位 「ハスカップ」 56票 | 28位 「鶏肉」 29票 | 37位 「加工肉」 6票 |
| 10位 「牛肉」 135票 | 20位 「かぶ」 54票 | 28位 「納豆」 29票 | 37位 「あさり」 6票 |
| 12位 「とうもろこし」 102票 | 21位 「豆腐」 49票 | 30位 「玉ねぎ」 28票 | 39位 「羊肉」 3票 |

※ハガキ応募で複数回答があったため、応募数と票数にずれがあります。

おれ 7月号で100号を迎えたことに、あたたかいコメントを本当に本当にありがとうございました。回答いただいたアンケートもこれまで一番多く、私たちの励みとなりました。いつもすべて読ませていただいておりますが、なかなかお声をご紹介できず、申し訳ありません。たくさんいただいたエネルギーを誌面で皆さまにお返しできるよう頑張ります!

今月のプレゼント

A



5
名様

丸中しれとご食品
いくら
(40g×2パック)

B



1
名様

P27
「はらこそば」で
使用する器

C



8
名様

P43
P&G「さらさ洗剤
ジェルボール3D」

D



10
名様

P35 Jオイルミルズ
「食卓サイズの
ミニオリーブオイル」
特別限定5本セット

プレゼント応募方法

応募締切:9月20日(日)必着

- Q1 面白かった記事とその理由
Q2 おすすめの「縮みほうれんそう」のレシピ
Q3 「縮みほうれんそう」の素朴な疑問
Q4 今月号のベストレシピ
Q5 今後取り上げてほしい食材
Q6 ご意見・ご感想

● 応募方法

Q1～Q6の各答えと、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9月号アンケート係」

WEB

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

スマホ



※プレゼントは抽選の上、当選者へ発送いたします。発表は発送をもって代えさせていただきます。※ご応募いただく個人情報に関しては、プレゼントの抽選および発送にのみ使用させていただきます。※アンケートでいただいた文面・レシピなどは、誌面に掲載させていただくことがありますので、ペンネームをお書き添えください(ペンネームがない方はイニシャルでの掲載となります)。※回答いただいたおすすめレシピは、誌面以外にもホームページや他媒体でもご紹介する可能性があります。ご了承ください。

編集後記

いくら井って、よくよく考えたらSTKGの仲間ですね。鶏卵が魚卵に替わっただけで、生卵×しょうゆ×ごはんの組合せは同じ。これって最強のトリオだなと思うのですが、皆さんどうですか?(長谷川圭介)

今月の recipe index

レシビインデックス

| | |
|-----------------|----|
| しょうゆ漬け | 18 |
| クリームパスタ | 18 |
| 塩麹漬け | 20 |
| ポキ丼 | 20 |
| みそ漬け | 22 |
| エッグスラット | 22 |
| 海鮮サラダ | 24 |
| いくらのペペロンチーノ | 25 |
| いくらときゅうりのみぞれ和え | 25 |
| いくらじゃがバター | 26 |
| いくらのせオムライス | 26 |
| いくらのカナッペ | 27 |
| はらこそば | 27 |
| 入れるだけ! 簡単いくら醤油漬 | 32 |

いくら

にく

| | |
|----------------|----|
| 魅惑の黄金チーズタッカルビ | 34 |
| 蒸し野菜のオリーブオイルがけ | 35 |

さかな

| | |
|----------------|----|
| レンジで鮭のちゃんちゃん焼き | 34 |
| さんまの刀汁 | 40 |

やさい

| | |
|---------------------------|----|
| きんぴら風ごぼう飯の素で 「たっぶりナムル」 | 42 |
| カラフル ミントマトのマリネ | 55 |

デザート

| | |
|---------------|----|
| さつまいものあげごまだんご | 30 |
| かりんとう和風パフェ | 45 |

Cho-co-ttoはWEBでも読めます

ちょこっとWEB

検索

2020年9月コープさっぽろお買得カレンダー

- ちよこカ ⇒ ちよこつカード
- らくちん ⇒ らくちん当日便サービスデー
- パン ⇒ パンお買得デー
- 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
- アイス ⇒ アイスバイキングお買得デー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|----------------------------|---|------------------------------|--|------------------------------|--|
| 30 | 31 | 1 防災の日・キウイの日 組合員証提示 5%OFF ちびっこ らくちん キッズカード シール2倍 ポイント 10倍 ベビーオムツ 5%OFF ちよこカ チャージデー パン アイス | 2 牛乳の日 ポイント 10倍 | 3 グミの日 ゴーゴー らくちん ポイント 10倍 | 4 串の日 | 5 冷蔵 10% OFF ポイント 10倍 |
| 6 黒酢の日・黒豆の日 生クリームの日 ポイント 10倍 | 7 | 8 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 パン アイス | 9 手巻き寿司の日 ロールケーキの日 | 10 牛タンの日 ゴーゴー らくちん | 11 | 12 冷蔵 10% OFF ポイント 10倍 |
| 13 ちよこカ 5% OFF ポイント 10倍 らくちん | 14 | 15 ひじきの日 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 パン アイス | 16 46円 均一祭 | 17 イタリア料理の日 ゴーゴー らくちん 医薬品 10% OFF | 18 かいわれ大根の日 | 19 彼岸の入り 冷蔵 10% OFF ポイント 10倍 |
| 20 ポイント 10倍 | 21 敬老の日 ポイント 10倍 | 22 秋分の日 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 パン アイス | 23 | 24 清掃の日 ゴーゴー らくちん ポイント 10倍 | 25 主婦休みの日 ポイント 10倍 | 26 ちびっこ コープデー ※ 冷蔵 10% OFF ポイント 10倍 ※らくちん当日便サービスデーは実施いたしません |
| 27 ちよこカ 5% OFF ポイント 10倍 らくちん | 28 | 29 ふくの日・洋菓子の日 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 パン アイス | 30 くるみの日 | 1 | 2 | 3 |

※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。



あの「やきそば弁当」から、寒い季節にぴったりのあんかけ風焼そばが復活！
しかも今年は「小樽あんかけ風焼そば」で
季節限定発売します！

Yakisoba Benco

北海道限定

北海道工場からお届けします

小樽あんかけ風 やきそば 弁当

新フレーバー登場！

9/7発売

小樽あんかけ焼そばとは…

昭和30年代より小樽市内に広まり、多くの料理店で提供されるあんかけ焼そば。今日まで小樽市民に愛好されているソウルフード。小樽市のPRのため市民団体により普及活動が行われ、ご当地グルメとして話題。



祝！「やきそば弁当」は、
たくさんの人に愛されて45周年を迎えました！

45周年を記念して復刻版パッケージで、
感謝をこめてキャベツを1.5倍に増量し期間限定で発売！



日曜日の父と、黒ラベル

黒ラベルを飲むと、思い出すのは17年前に亡くなったお父さんのこと。

「昭和一桁生まれの父は厳しく、近寄りたがい存在でした」。

でも記憶にあるのは叱られたことよりも、休みの日に大好きな相撲を見てくつろぐ姿。傍らにはいつも星印の瓶ビールがありました。

「一度決めたら絶対に譲らない人。亡くなったあと家を片付けたらお歳暮でもらった他社のビールが手つかずで積んであったんですよ(笑)。だからかな。私もビールを飲むときは自然と黒ラベルを選ぶんです。不思議なものですね」。

#黒ラベルを語ろう

プロのスタイリストとヘアメイクアーティストの手によって、変身をとげた黒ラベルLOVERのみなさんに黒ラベルをアツク語っていただきます。



広告モデルになりませんか？



黒ラベルが大好きなあなたのご応募をお待ちしています。

※20歳未満の方はご応募できません



飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の飲酒は胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。お酒は楽しく適量で。飲んだあとはリサイクル。

Before



木村 慶子さん

札幌市在住、タレント事務所に所属し、テレビCMなどに出演。「人を元気にできる、味のある女性になりたい」と語ります。

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

※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お求めいただけます。