

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと



りんご、咲く。

10月号
2020 [vol.103]

無料
毎月1日発行
ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO



明日をもっとおいしく

meiji

明治プロビオヨーグルト

R-1

10月6日
発売

強さひきだす乳酸菌

砂糖、甘味料、香料、安定剤無添加
パーソナルタイプ3個分の容量



明治プロビオヨーグルト
R-1 プレーン 336g

※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。また、明治プロビオヨーグルトR-1 プレーン336gは10月第4週、11月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。



10月5日
発売

旨味を引き出し、酸味が少ないチーズの乳酸菌を使用
乳の栄養が豊富かつヘルシーな脂肪0タイプ



明治 QUARK
フレッシュチーズ
& ハーブソルト



明治 QUARK
フレッシュチーズ



明治 QUARK
フレッシュチーズ
& トマトバジル

ヨーグルト売場に新登場！

商品に関するお問合せ先

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

PR

目次

- 04 これからも、りんごとともに
(JAよいち)
- 12 りんごを知る。
- 16 りんごを食べる。
- 24 わが家のりんごレシピ。
- 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
- 48 おいしいコープさっぽろ〈お惣菜編〉
- 50 『大樹町』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
- 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 10月コープさっぽろカレンダー

特集 りんご

※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。



Facebookで
表紙撮影の
裏話もご紹介!



第103号
2020年10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、日直直美
池真由、對馬千恵

校閲/松澤聖子

- 本紙記事・写真の無断転載、複写、加工、使用を禁じます。
- 「QRコード」は株式会社デンソーウェアの登録商標です。

間伐で未来につなぐ北の森
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
協力/斉藤真佐恵
札幌のカービング教室 Thai Carving
Lemongrass主宰、Instagramはこちら
を検索 [lemongrass1818]。



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。

しっかり蜜の入った「レッド
ゴールド」。例年、10月下旬
～11月初旬に出回る品種

取材・文・編集／青田美穂
撮影／石田理恵
デザイン／佐季俊





JAよいち

これからも、 りんごとともに

冬は広大な畑の枝を

一本ずつ剪定し、

春から夏には

日が当たるよう葉を取り、

樹の状態を見て、

花や実を間引いたり。

ようやく迎えた秋、

たわわに実った枝から

重みのあるりんごを

丁寧に手でもぎとります。

りんご作りは一年仕事。

果実は一年の結晶です。



りんごの気持ちは
よくわかります



穏やかな人柄の森さんも、畑でりんごと向き合うと一瞬で真剣な表情に

数ある作物の中でも、りんごの生産は屈指の“体育会系農業”だと感じます。春夏秋冬、休みなく季節作業があり、収穫だけを見ても高い枝から人の手で一つずつもぎとり、いっぱいになった重いコンテナを運ぶのもかなりの重労働。そうした中、他の作物への切り替えや、高齢のため栽培が続けられず畑を手放す人も多くなり、りんごの生産者数は減少傾向に。道内一の産地、余市町でも近年は、ワイン用ぶどうなどへ移行する人が増え“りんごの町”を支える状況は少しずつ変わってきているよう。地元に住む私たちが、地元・北海道のりんごを食べて応援することは、作り手を守る一番の力になります。

* * *

“ブルーツ森ファーム”は、余市町で1、2を争う生産量と栽培面積を誇るりんご農家。4代目として代表を務める森健二もりけんじさんに会いに、畑を訪れました。健二さんは13年前、結婚を機に、奥様・郁恵さんの家業を継ぐ形でりんご農家の一員に。自身の実家もトマトを中心とした地元農家のため、結婚前から畑仕事の経験は十分でしたが、りんごを手掛けるのは初めてのことだったそう。

「近い将来、北海道のりんごは 幻の味になるかもしれない」





畑で粗選したりんごは自前の選果場に運び、等級別に分ける



形が揃い、色も鮮やかな森ファームのりんご(写真はひめかみ)

「結婚したときはちょうど収穫シーズンで、最初の年はパートさんと妻が僕の先生。みんなの仕事をしながら手伝い、覚えました。次第に機械を使う義父の仕事も任されるようになり、作業のひと通りができるようになったのは3〜4年後かな」。

郁恵さんの父の代には森ファームの栽培法は確立されていましたが、健二さんが目を向けたのは外の世界。

「ずっと同じやり方では、これ以上の進歩はない」と、勉強のために青森へも足を運び、常に栽培の最新情報にアンテナを立てるようになりました。りんごの健康を保つには、病気や害虫など多岐にわたる対策が必要です。一本ダメになると、瞬く間に他の樹にも広がり、その影響は深刻。新しい情報を集めて勉強をしながら、実際に何を選択し、行うかは作り手の能力が試されます。

「不作であったり、病気であったり、なってしまうって、失敗から学ぶ」では遅いんですね。問題があるときはりんごが何かサインを出しているはずで、それを読み取って未然に対処しなければ、と。一個でも多くおいしく元気に実らせたいし、一個でも無駄にしたいくないんです」。

現在、面積も収量も、譲り受けたときからさらに拡大しています。



余市町りんご生産出荷組合員は61名。うち20名がYES!clean認定者



鮮度とおいしさを長く維持できるよう、5年前に巨大冷蔵庫を導入

余市町は全道に先駆け、1999年に「YES! Clean」の登録を実現したことで知られています。登録の条件は「農業や化学肥料の使用を最小限にとどめること」。また、有機肥料の使用や除草剤の制限など安心に配慮した栽培基準が定められており、すべてを満たした生産者だけが認定されます。果樹栽培は病気や害虫の防除の面から、農業や化学肥料の削減が難しいとされていますが「安全でおいしいりんごを食卓に届けたい」という一心で、20年以上前に生産者たちが自ら声をあげ、J A と連携し、登録へと動いたのです。

森ファームも、認定を受けている一軒。除草剤は使わず、農薬も必要と判断したときにだけ。「いつ、何を行えばいいか?」。健二さんは経験と知識の両面から磨いてきた「勘」を頼りに、りんごのサインを見逃さず、最適なタイミングで手を打っていきます。4代目として、軸に据えているのは「変化への対応」。環境も気候も、農業の考え方も、以前正しかったことが、今は通用しないということが多々あるからです。そして得た情報や自らの考えは、積極的に仲間と共有し、意見や情報を交換します。

「自分だけじゃダメ。みんながうまくなって、みんなで良くなりたいたい。」



ひめかみ

トキ

こりん
昂林

レッドゴールド

「大変さもあるけれど “作る側が楽しい”のが大事」

生産にまつわる現場や、現状に話
が移ると「りんごに限らず、作物を育
てるのは何でも大変ですよ」と、健二
さんは前置きした上で、「若い生産者
がりんごだけで食べていける、前向き
な未来を描けたら。少ない面積でも
収量上がる工夫だったり、ツライ、
キツイ」だけじゃなく、作る側が「楽
しい」とやる気になる、そういう環
境や現場を作っていくのが大事だと
思います」と話してくれました。

では、健二さんにとつての「楽し
い」は何なのでしょう？

「実家にいるとき僕はずっと、畑に
しかいなかったんですよ。でもりん
ごを通じて、人との出会いや外とのつ
ながりなど、自分の世界が広がった
と実感しています。義父の代からり
んごを買いに来てくれていたお客様
もみんな、いい人ばかりで。森の家系
に流れる濃厚な人柄が、良いお客様
を呼ぶんじゃないかなあ」。

そしてもう一つ、楽しみにしている
のは子どもたちの夢です。小学生に
なった長女と長男は最近、こんなふ
うに話すようになったそう。

「長女はお友達と将来、畑の中に力

フエを開きたいみたいです。うちで
育ったりんごを使ったメニューを出
す「りんごのカフェ」を。まだ小さい
長男は大好きなアニメのキャラク
ターになるか、りんご農家になるかの
2択で悩んでいて(笑)。子どもたち
が本当にやりたい!と思ったときに、
叶えることができる場所を残してお
いてあげたいので、それまで僕ももう
ひと頑張りですね」。

時代も世代も変わり、良い波があ
れば厳しい波も。でも、変わらない「お
いしいりんごを作って、たくさんの人
にたくさん食べてもらいたい」という
思い。これからもずっと、私たちも、北
海道のおいしいりんごとともに。

「道産りんごの品種
を出回る順に追い
かけて味わうと、旬
のおいしさを実感で
きますよ」と森さん

皮ごと食べたい人へ おすすめの切り方



森家では子どもたちは皮をむいて食べるそう
ですが、健二さんは皮も丸ごと食べるのが好み。
皮と実が接する部分は特に栄養があるとされて
いるので、皮ごといきたいところですが、抵抗の
ある方も多いのでは?「縦ではなく横に薄く輪切
りにすると、皮の面積が少なくなるので気になり
ませんよ。中央だけ残せばいいので、芯や種を取
る手間も省けます」(健二さん)。生で丸ごと
食べたい方は、横から輪切りでお試しを!

ズバリ! おいしいりんごを見分けたい!

全体に色が濃くツヤがある

⇒ 甘みが強く、味が濃い

表面がベタベタ
しているのは農業?

農業ではなく、熟成が進むとりんごの果実から分泌される成分。作り手の方々は「ワックス」と呼び、熟度の目安にしています。品種によって差があり、つがるやジョナゴールドなどはワックスが出やすい品種。果実が皮を守るための自然現象で、人工的なものではないため、食べても体に害はありません。

皮

つる

つるが太い

⇒ 実に栄養を蓄えている

ハリと弾力がある

⇒ 新鮮な証し

大きさ・
重さ

大き過ぎず中玉のもの

⇒ 味が凝縮していて食味が良い

同じ大きさでも重い

⇒ みずみずしく実が詰まっている

これらの条件が揃っているほど
“ボケていない”
確率もアップ!



これから道産りんごが
続々と旬を迎えますよ

コープさっぽろ
宅配事業本部 果物バイヤー
まつい まさひろ
松井 正広さん

りんごを知る。

おいしくて、健康や美容にも嬉しいりんご。
身近な果実だけに、読者の皆さんから
たくさんのお素朴なギモンをいただきました!

つがる

- 特徴 / ジューシーな甘みが特徴で、酸味は控えめ。道産つがるは色、味とも良く道外でも評価が高い。
- 収穫時期 / 9月下旬～10月上旬

あかね

- 特徴 / やや平たい円形で全体に小ぶり。ほど良く酸味があり、さわやかな食味。
- 収穫時期 / 9月下旬～10月中旬

レッドゴールド

- 特徴 / 全体が濃い赤色で、日持ちはしにくいですが蜜入りが多いことから人気が高い品種。
- 収穫時期 / 10月中旬～11月中旬

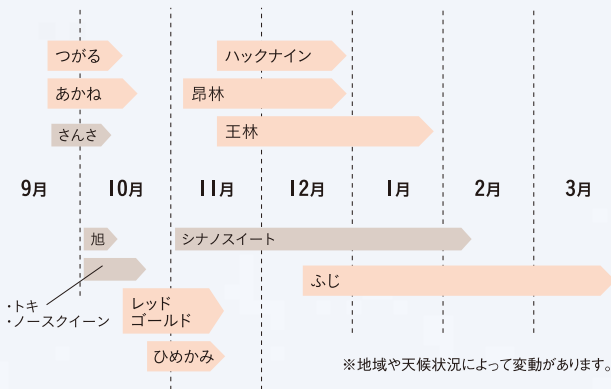


余市町、七飯町、壮瞥町、増毛町、深川市などが産地として知られています



北海道で生産されている「主な品種＆特徴」

ひと目でわかる食べ頃カレンダー



ひめかみ

- 特徴 / こちらも蜜入りが多く、加熱しても崩れにくいいため調理にも適している。
- 収穫時期 / 10月下旬～11月中旬

ふじ

- 特徴 / 全国で最も生産量の多い定番。シャリッと硬く、貯蔵性の高い晩生種。
- 収穫時期 / 12月中旬～3月下旬

ハックナイン

- 特徴 / 道産子品種第1号。大きな果実に甘み、酸味が調和し歯触りも抜群。
- 収穫時期 / 11月中旬～12月下旬

昂林(こうりん)

- 特徴 / 果実が大きく、みずみずしくパリッとした歯触り。甘みと酸味のバランスも◎。
- 収穫時期 / 11月上旬～12月下旬

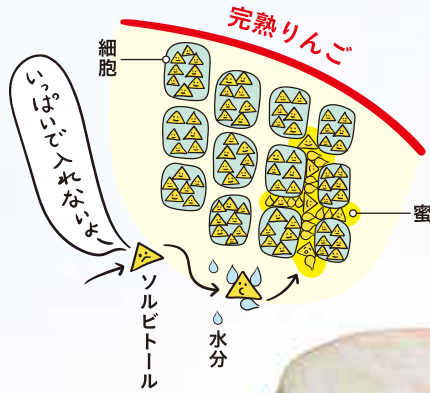
王林

- 特徴 / やや小さめで皮色は緑に近い黄緑色。果汁が多く、風味が良い晩生種。
- 収穫時期 / 11月中旬～1月下旬

「りんごのポリフェノール」に注目

りんごには食物繊維やカリウムなど、さまざまな栄養成分が含まれていますが、近年、学会などでりんごに含まれるポリフェノールの働きが注目されています。実はこのポリフェノール、私たちが一度は体験している「あの現象」に深く関係しているんです(P15をチェック)!

蜜入りの目利きと ボケちゃう問題について



そもそも
蜜って何？



切らずに蜜入りか
どうかわかる？

生産者の森さんにお聞きしたところ「僕たちは、持ったら大体わかりますね」との返答。ですが、毎日何百個も手にするプロでも100%ではなく、とても微妙な感覚の差とこのことで見極めは難しそう。品種によって入りやすいもの、全く入らないものがあるので、蜜好きの方は入りやすい品種を選んで？

蜜が入りやすい品種
ふじ、レッドゴールド、ひめかみ など

りんごの蜜は、樹の上で完熟する過程で発生するソルビトールなどの糖分。ソルビトールは果糖などに交換され、果実の細胞に蓄えられますが、完熟すると細胞は糖で満たされいっばいに。細胞に入れないソルビトールが水分を引き寄せて、蜜として細胞と細胞の間に貯まるのです。蜜入りは完熟の証しでもあります。過熟になっている場合も。また、蜜の量は保存している間に少しずつ減っていきます。

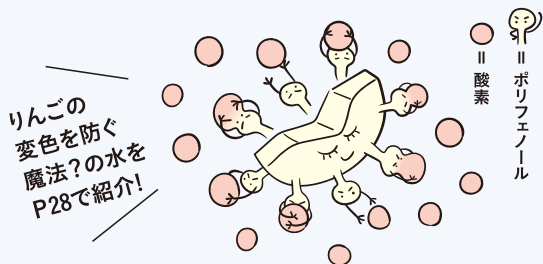


りんごの アレルギーについて

果物アレルギー以外に、シラカバやハンノキの花粉症の人がりんごなどバラ科の果物を生で食べると、アレルギー反応を起こすケースがあります(口腔アレルギー症候群)。この場合、ジャムやアップルパイ、ジュースなど加熱、加工したものであれば大丈夫といわれていますが、生食で違和感がある人は医療機関でアレルギー判定を。

変色のメカニズム

皮をむいたりんごは、時間とともに茶色く変色しますよね。これはりんごに含まれるポリフェノールによる反応です。ポリフェノールが空気中の酸素と結びつき、自ら酸化することで果実の細胞が傷つくのを防いでいるのだそう。りんごに含まれるポリフェノールは高い抗酸化力を持つとされ、現在、研究が進められています。

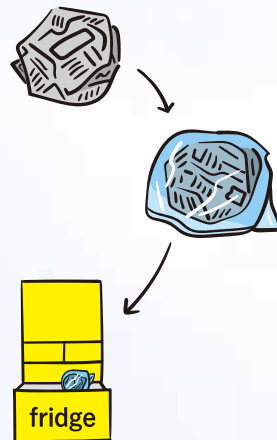


ボケていると すごーくガッカリ…

北海道や特定の地域で使われている「りんごがボケる」という方言。ご存じの通り、果実が柔らかくバサバサももそになった状態を指します。これは収穫後もりんごが呼吸を続け、果実の水分が抜けていくのが原因。新鮮なりんごを購入し、適した保存法でおいしさを維持しましょう!

というわけで、できるだけ 長くおいしく保存するには?

りんごの呼吸を抑えて、水分の蒸発を防ぐのが保存のポイント。まとめてではなく「1個ずつポリ袋に入れて冷蔵庫へ」。ラップは密閉度が高く、傷みやすすくなるためご注意ください。さらに長く持たせたい場合は、新聞紙でくるんでからポリ袋に入れて冷蔵保存するのがオススメです。とはいえ、鮮度も味を左右するので、購入から2週間を食べ切りの目安に。



りんごを食べる。

スイーツから
皮や芯、ぼけりんごの活用まで。
りんごをまるごと楽しみましょう！



栄養士
子どもごはん研究家
のと 英里
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！

丸ごとどーん

まんまるフォルムがかわいい
アップルパイ♪

調理時間 約80分

アップルパイ

716kcal(1個)

材料(1個分)

- りんご……………1個
 - バター……………10g
 - グラニュー糖
……………大さじ1.5
 - ★レーズン……………10g
 - パイシート……………1枚
 - 卵黄……………1/2個分
 - ジャム(アプリコットやりんご)
……………適量
 - 棒状のお菓子……………1本
- ※バターはやわらかくしておく。※パイシートは室温に30分ほど置いて解凍しておく。



1
りんごの軸の周りに包丁で切れ込みを入れる。



2
小さなスプーンで種の部分をくり抜く。



3
耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて600Wで2分(500Wで2分半)加熱し、粗熱を取る。



4
★をよく混ぜ、フィリングを作る。



5
りんごのくり抜いた部分に④を詰める。



6
パイシートは半分に切る。



これをつかいました！



7
麺棒で半分くらいの厚さになるまでのばす。



8
十字に重ねる。



9
真ん中に⑤をのせ、りんごがはみ出ないように包む。



10



小さじ1/2の水(分量外)
を混ぜた卵黄をはけで塗
る。

11



180℃に温めたオーブン
で40分焼く。

12



軽く温めたジャムを全体に
塗り、枝に見立てたお菓子を
飾る。

フランス生まれの 萌え断スイーツ

調理時間 約80分(冷ます時間は除く)

ガトー
インビジブル

1445kcal(1本)

材料(パウンド型1本分)
りんご(中)……………3個
卵……………2個
砂糖……………60g
バター……………50g
牛乳……………70ml
薄力粉……………50g
※ガトーは「ケーキ」、インビジブルは「見えない」の意。スライス状の材料と生地が焼くことで一体化し層のように見えることからついた名前。

1



卵と砂糖をボウルに入れ、泡だて器で混ぜる。

2



溶かしバターを加えて混ぜる。

3



牛乳を加えて混ぜる。

4



薄力粉をふるいながら加える。

5



泡だて器で混ぜる。

6



りんごは皮をむいて、種を取り、半分に切って薄くスライスする。

7



⑥を⑤に加える。

8



そっと混ぜ、りんごに生地を絡める。

9



⑧からりんごだけを取り出して油(分量外)を塗ったパウンド型に隙間なく詰める。

10



ボウルに残った生地を⑨に流す。

11



5cmほどの高さから数回落とし、空気を抜く。

12



170℃に温めたオーブンで40分焼き、3時間ほど冷まして、型から外す。

りんごを食べる。





少しゆめめに
仕上げて、
ヨーグルトの
ソースにしても。

4



こした煮汁を鍋に戻し、砂糖とレモン果汁を加える。

1



皮と芯はしっかり洗う。

皮の色で
ジェリーの色が
変わります!

5



弱火で半量くらいになるまで20分ほど煮詰める。



だんだん
透明な
きれいな色に

2



鍋に水と一緒にに入れて沸騰させ、弱火でふたをして20分ほど煮込む。

これを
つかいました!



6



冷凍庫で冷やしたスプーンに数滴落とし、ジュレ状にとろみがついたら完成。

3



ザルに上げて、こす。

ほんのり
ピンク色に!

捨てないで! のこった皮でひと工夫

調理時間 約60分

アップルジェリー

778kcal(全量)

- 材料(できあがり約250ml)
- りんごの皮と芯……………3個分(200g)
- 水……………500ml
- グラニュー糖……………200g
- レモン果汁……………大さじ1



4



ラップをとり、600Wのレンジで4分(500Wで4分半)時々かき混ぜながら加熱する。

5



バターを加え、溶かしながら混ぜる。

6



レモン果汁を加えて混ぜ、保存容器に。冷蔵庫で3日ほど保存可能。

1



りんごは皮をむいてすりおろす。

2



耐熱のボウルに①と砂糖を入れる。

3



ふんわりラップをして600Wのレンジで4分(500Wで4分半)加熱する。

調理時間 約20分

パンのおともにも ボケりんご救済レシピ1



りんごバター

1087kcal(全量)

材料(作りやすい分量)

りんご……………1個

砂糖……………50g

バター……………100g

レモン果汁………小さじ1



4



③に②を加え、沸騰させる。

1



りんごは皮をむいて、種を取る。玉ねぎも皮をむく。

5



弱火で5分ほど煮込む。

2



りんごと玉ねぎはすりおろす。

6



お好みで豆板醤を加えるとピリ辛に。

3



調味料を量って、鍋に入れる。

ボケりんご救済レシピ2 お肉をおいしく

調理時間 約60分

自家製焼肉のタレ

29kcal(大さじ1)

- 材料(約300ml)
- りんご……………1個
 - 玉ねぎ……………1/4個
 - しょうゆ……………100ml
 - 酒……………大さじ2
 - 砂糖……………大さじ2
 - はちみつ……………大さじ2
 - ごま油……………大さじ1
 - すりおろしにんにく……………小さじ1/2
 - お好みで豆板醤…少々



4



といで浸水させた米を炊飯器に入れ、②の漬け汁を加え、2合の目盛まで水を入れる。

5



③の豚肉をのせ炊飯。

6



炊き上がったら混ぜ、お好みで小ねぎをちらす。

1



豚肉は一口大に切る。

2



ボウルに入れ、自家製焼肉のタレに30分ほど漬け込む。

3



30分ほど漬けたら、豚肉だけ取り出し、フライパンで焼き目をつける。

調理時間 約20分

「自家製焼肉のタレ」活用 味つけはおまかせ

炊き込み肉飯

444kcal(1人分)

材料(4人分)

- 米……………2合
- 豚ブロック肉……………400g
- 自家製焼肉のタレ
(右ページ)……………大さじ7
- 小ねぎ……………適量



札幌市 I.Y様

焼きりんご

りんごの芯をくり抜いて、バター、砂糖を入れてオーブンで焼く。



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 りんごレシピ。

366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10月20日(火)。

※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 マッシュルーム 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

札幌市 H.K様

アップルミルクティー

りんごの皮と紅茶を煮出し、シナモンパウダー、牛乳、はちみつを加えて完成。

函館市 E.T様

りんごとさつまいものチーズグラタン

りんごとさつまいもを薄切りにし、さつまいもが軟らかくなるまでレンジにかける。お皿に並べてチーズをたっぷりのせてトースターで焼く。

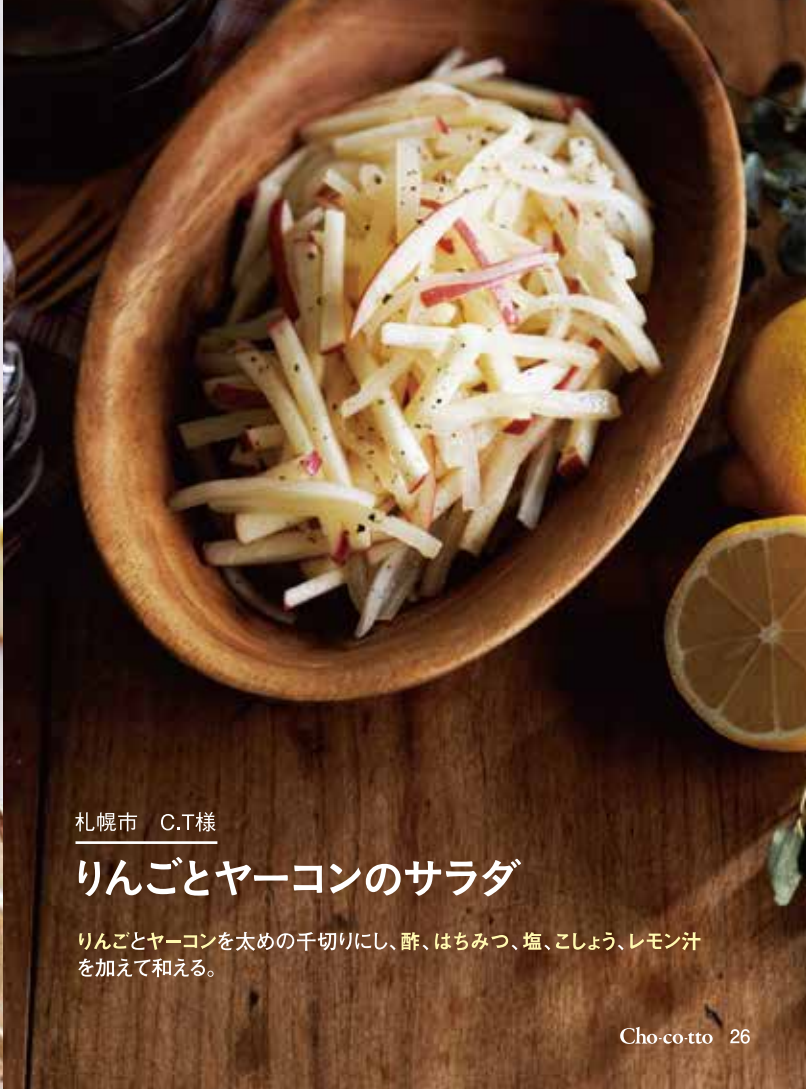
🎁 読者プレゼント!



旭川市 M.K様

りんごあめ

砂糖、水をフライパンで熱し一口大にカットして串をさしたりんごに絡める。
クッキングシートに並べ冷めたら完成。



札幌市 C.T様

りんごとヤーコンのサラダ

りんごとヤーコンを太めの千切りにし、酢、はちみつ、塩、こしょう、レモン汁を加えて和える。

札幌市 S.K様

りんごの豚肉巻きスープ煮

カットしたりんごを薄切りの豚肉で巻き、ようじなどで留め、スープで煮たらできあがり。



根室市 T.S様

りんごのフリッター

ホットケーキミックスに卵、牛乳、シナモンを入れて衣を作り、りんごに衣をつけて揚げる。

ふしぎちゃんねる



0-8

2020.9

2020.10

2020.11

2020.12

みなさん、こんにちは

いろいろかわってしまったりんごがあります。

それをこのコップに

いれると...

アラ、ふしぎ!

ソラ、ふしぎ!

ヤシ、ふしぎ!

(2020年5月)

このおひ

まの500...

せどり...ましたあ...



チャラチャラ〜

なぞのマジシャン
ミスター・マッツ



REC!



みず 1カップ
+
レモンのしぼり汁
大さじ2はい



X100%



まじく



あらバレちゃった。

りんごをレモン汁で

しぼり汁を混ぜたんだよ。





ねえねえ まじいさん。
どうしてりんごのいろが
もどにもどったの??

そもそもね

りんごが ちやいろに なるのは
りんごの なかの

ポリフェノールという せいふんと
さんそが くつつくから なんだけど

さんそは ポリフェノールよりも
ビタミンCが だいすき!

それで いちご ポリフェノールに
くつついた さんそが はなれて
レモンすいにとけたんだね。

15ページをみてね

どっちがいい?



きいておくれよ。
りんごのいろがかわるのをぶせじものといえは
しおみず? だろ? でもな はちみつをとかしたみず
みたくても OK なんだと。おいちは
はちみつあじのりんごが このみ だな ~

1

ポリフェさーん!

さんそさーん!

2

ハロー!

お!

3

びたCさん、
すぎです!

そ、そんな...



2021. 1



2021. 2



2021. 3



2021. 4



2021. 5





7 あぶらをくわえて、まぜる。



4 ボウルにたまごとんさいとうを入れ、あわだてきまぜる。



1 かぼちゃは、たいねつのおさらにのせる。



8 はくりきことベーキングパウダーをボウルに入れてまぜる。



5 3のかぼちゃを4にくわえて、まぜる。



ふくろのうらがわをみてね！

2 ふくろにかいてあるとおりに、かいたうする。



9 ふるいながら、7にくわえる。



6 ぎゅうにゆうをくわえて、まぜる。



3 かわをとり、フォークでつぶす。

かわごとつぶしてもOK!



HAPPY HALLOWEEN!

休日 開店

こども
レストラン

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

ハロウィンにおすすめ!

かぼちゃの
マフィン

ざいりょう [ちよっけい4cmの紙カップ6こ分]
221kcal(1こ分)

れいとうかぼちゃ	100g
はくりきこ	80g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
たまご	1こ
あぶら	大さじ3
てんさいとう	50g
ぎゅうにゆう	大さじ2
クリームサンドクッキー	4~6まい
かぼちゃのたね、チョコペン
.....	てきりょう





小さめのサイズで
パクパクいけちゃうよ!



15 あらねつがとれたら、チョコペンなどでデコレーションする。

こどもレストラン
支配人 のと
エリック 能戸



Note note
ほんのりかぼちゃ
の風味としっとりし
た生地がおいしい!
ハロウィンのピック
などで飾り付けしてもたのしいよ!



12 スプーンできじをすくい、
カップに入れる。



13 クッキーを2〜4つにわり、
12のきじにさすようにして
のせる。



14 180°Cにあたためたオーブ
ンで20分やく。



10 あわだてきでまぜる。



11 紙カップをかたにセット
する。



かぼちゃのたねをちらしてもいいね!

マフィンのような
カップをつかっても
OK!



movie

つくりかた“どうが”
はコチラ!

ほっとひと息。

てんさい糖で ホットドリンク

少しずつ寒さが増して、体の冷えが気になる季節。

そんなときは、てんさい糖でひと手間かけて

カフェ風のホットドリンクはいかがですか？

100%北海道産、遺伝子組み換えのない

「てん菜(ビート)」から生まれたお砂糖でぜひお試しください。



てんさい糖レシピ
WEBでも公開中!



てんさい糖はコープさっぽろ全店でお取り扱いしております。
また、10月第5週の宅配システムドック「スクラムフェア」と
保存版カタログ「いつでもドック」でご案内いたします。

パッと簡単! てんさい糖でほうじ茶ラテ

【材料(1人分)】
ほうじ茶ティーバッグ……………3パック
熱湯……………150ml
てんさい糖……………小さじ4
牛乳……………150ml

【作り方】

- ① 耐熱性のカップにほうじ茶のティーバッグを入れ、熱湯を注ぐ。
- ② 1分ほど抽出し、ティーバッグを上下に振って、濃い目のほうじ茶をつくる。
- ③ てんさい糖を加えて混ぜる。
- ④ 温めた牛乳を加えて完成。ミルクフォーマーで泡立ててもOK!

アレンジ

クリームチーズ15gとてんさい糖大さじ1、生クリーム大さじ2をホイップして最後にトッピングすると、ほうじ茶チーズティーに!



ちょっとひと手間 自家製ジンジャーシロップ

【材料(作りやすい分量)】

しょうが	100g
てんさい糖	100g
シナモンスティック	1本
★ あればクローブ	2本
水	100ml
レモン果汁	1/2個分

【作り方】

- ①しょうがは洗って皮つきのままスライスする。
- ②鍋に①とてんさい糖を入れ、30分ほど置いて水分を出す。
- ③★の材料を加え、弱火で10分ほど煮出して、レモン果汁を加える。
- ④ザルでこし、清潔な瓶などに保存して、2倍～3倍のお湯で割っていただく。

POINT

冷蔵庫で1週間ほど保存できます。

おでんは立派なおかずです。

いろんなシーンで活用できます!

1人暮らしの子どもに
送ってあげたり・・・



疲れちゃったり、
体調の悪いときの
強い味方。

いざというときの備蓄や
ローリングストックに!



Let's
アレンジ!

うどんをプラスで
「おでんうどん」
にしても◎!



寒い季節になると必ずコンビニにある「おでん」。
でも今年は感染症のこともあり、
あまりお目見えしないかも。
そんな年こそ、コープの調理済おでんは
ストックしておくにとっても便利。
寒い日にあともう1品!
なんてときに温めるだけで立派なおかず♪



CO・OP
調理済おでん (7種7個)

人気の具材7品入り(大根、たまご、こんにゃく、さつまあげ、ごぼう巻、焼きちくわ、昆布)。スープは昆布ベースにかつおだしとあごだしをきかせ、あっさり味に仕上げています。常温で約6カ月保存可能。

今月のあべしゅん
推しトドック



♡ニゴイチ推し

にんじんよりもややおレンジ風味の
やさしい味わいですよ



CO-OP

朝の応援食
ミックスキャロットドーナツ
(10個入)

生地にミックスキャロットを練り込んだ、甘さ
控えめのドーナツ。子どもも食べやすい野
菜と果実の風味で、カルシウムも配合。個
包装のお手軽ドーナツです。

週刊トドック

11月第2週のカatalogでご案内。

今月のなかっさん
推しトドック



♡ニゴイチ推し

ごろっとした大きな果肉入りの
贅沢な食べごたえ!



大橋さくらんぼ園
さくらんぼジャム
85g



さくらんぼの王様とも呼ばれている高級品
種「南陽」を使用。着色料、保存料なしの
贅沢な手作りジャムです。土作りにこだわ
った農園ならではの味を召し上げ。

北海道応援トドック

10月第3週のカatalogでご案内。

ちょこっとメモ

2020.10

収穫の秋を存分に味わいたいこの季節。

コープさっぽろ宅配トドックで

旬の食材を取り寄せて、

めいっぱい楽しんでしましましょう。

10月号はそろそろ始まる鍋シーズンに

ぴったりなレシピや、行楽にも

持ち歩けるドーナツなどを

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)

こちらも野菜が苦手な
小5の娘が
でもミックスキャロットドーナツは
大好き!



ベテラントド女

なかっさん

(トドック歴12年)

今月から野菜の苦手な
小4の息子も登場です。
もっと野菜も食べてほしい!



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

小樽てんぷらと こんにゃくの甘辛きんぴら

調理時間 約10分



【材料(4人分)】

小樽てんぷら……1袋
板こんにゃく……1枚

A しょうゆ、酒
………各大さじ1
砂糖………小さじ2
輪切り唐辛子
………小さじ1
B ごま油………小さじ2
白いりごま 大さじ1

【作り方】

- ①小樽てんぷらは3～4mm幅に切る。板こんにゃくは縦半分に切ってからさらに厚さを半分に切り、短冊切りにする。Aは合わせておく。
- ②フライパンを中火で熱し、板こんにゃくを炒める(油なし)。水分が飛んでキュッキュという音がしたら、小樽てんぷらを加えてサッと炒め、合わせたAを加える。汁気がなくなるまで炒め、火を止めてBをふってできあがり。

一味唐辛子を
ふってもおいしい!



小樽てんぷらと 秋野菜の甘酢あん

調理時間 約20分



【材料(2人分)】

小樽てんぷら……2枚
かぼちゃ………100g
しいも………100g
なす………1本
さつまいも………1/4本
パプリカ………1/4個
青ねぎ………2本

A 水………50ml
酢………大さじ2
砂糖………大さじ2
ケチャップ 大さじ1
しょうゆ………小さじ1
鶏がらスープの素
………小さじ1
片栗粉………小さじ1
油………小さじ1

【作り方】

- ①かぼちゃ、さつまいもはラップで包み、電子レンジ600Wで3分(500Wなら3分半)加熱し、ひと口大に切る。
- ②しいもは皮をむいて輪切り、なすとパプリカはひと口大、小樽てんぷらは2等分に切る。
- ③フライパンに油を熱して②を加え、中火でこんがり焼き色をつける。
- ④③に①とAを加え、ふたをして5分ほど煮る。片栗粉を同量の水で溶いて加え、とろみがついたら器に盛って斜め切りにした青ねぎを飾る。

野菜は余り物で
アレンジしてもOK!



すぐ試せる！ラクラウマレシピ #1
秋野菜やてんぷらのうま味で
大満足の一品に変身しちゃう！

一正蒲鉾の小樽てんぷらは
実は、北海道工場限定製造で
保存料無添加の
てんぷらなんです。
きれいな黄金色をした
小判タイプの10枚入り
今回ご紹介のレシピのように
煮物や炒め物はもちろん！
そのまま切っしょうが醤油で
おつまみとしてもいただくのも
おすすめ!



小樽てんぷら
10枚入り



お好みで砂糖の量を
調整してくださいね。

小樽てんぷら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3週の宅配システムドックでご案内いたします。

S&Bどんぶり党 牛丼は
柔らかな牛肉の味おいと
引き立ててくれる
国産丸大豆醤油と日高昆布
利尻昆布のだしが決め手！
今や、レトルト食品=手抜き
じゃなくて“効率化”！
ちょっとひと手間加えるだけで
簡単アレンジメニューに
変身しちゃいます。
3袋入りなので、それぞれ
いろんな食べ方を楽しんで♪



S&B
どんぶり党 牛丼
120g×3袋

5分でできる！ 牛卵とじ

味付けいらずの
簡単レシピ！

■調理時間 約5分



【材料(1~2人分)】
どんぶり党 牛丼.....1袋
卵.....2個

- 【作り方】
- ①小さめの鍋(またはフライパン)にどんぶり党牛丼を入れ、中火で加熱する。
 - ②温まってきたら卵2個を溶き回し入れ、卵に火が通ったらできあがり。



5分でできる！ 牛焼うどん

うどんはチルドが
おすすめ！

■調理時間 約5分



【材料(1~2人分)】
どんぶり党 牛丼.....1袋
うどん.....1玉

- 【作り方】
- ①小さめの鍋(またはフライパン)にどんぶり党牛丼を入れ、中火で加熱。
 - ②温まってきたら、うどん1玉を入れ、ほぐしながら中火で煮る。
 - ③汁気がなくなるまで中火で3分ほど煮たら、できあがり。
- ※冷凍うどんの場合は、事前に解凍したものを、乾麺のうどんの場合は、規定時間通りにゆでたものをご使用ください。

レトルトにひと手間のちょいたしワザ
牛丼の簡単リメイク術

すぐ試せる！ラクうまレシピ #2

ほかに
も
シリアル
製品
あり
ます！





ほかにも
レシピが
たくさん!

ヤマサ昆布つゆ 白だしは
昆布だしがポイント。
そこに、かつお節、さば節などの
うま味をバランスよく配合し
上品なうす色で
素材の色みもいかせます。
麺類だけじゃなく
お鍋や混ぜごはん、卵焼きなど
いろいろなお料理に使えますよ!



ヤマサ昆布つゆ
白だし 1L

白菜と豚ばらの ミルフィーユ鍋

野菜嫌いな息子も
これは食べます!
(※本当の話です)

調理時間 約10分



【材料(4人分)】
豚ばら肉(薄切り) 小ねぎ お好みで適量
……………300g 白いりごま
白菜(1/4カット) ……お好みで適量
……………700g 水……………800ml
にんじん ヤマサ昆布つゆ
……………お好みで適量 白だし……………100ml

【作り方】
①白菜と豚ばら肉を交互に重ねて5cm幅に切り、断面が上になるよう、鍋に隙間なく並べる。
②①に水と昆布つゆ白だしを入れ、お好みでにんじんのせ、火にかける。
③豚肉の色が変わり、白菜がやわらかくなったら小口切りの小ねぎと白いりごまを散らし、火が通ったらいただく。

さつまいもと 豚ばらの甘辛混ぜごはん

小中学生の
息子たちに大人気!

調理時間 約5分



【材料(4人分)】
米……………2合 さつまいも ……小1本(約120g)
油揚げ……………1枚 ……ヤマサしょうゆ 大さじ3
ヤマサ昆布つゆ ……砂糖、みりん、酒
白だし……………大さじ2 ……各大さじ1と1/2
豚ばら肉 ……A はちみつ…大さじ1
(焼肉用でも可) 150g ……にんにく(おろす)
……………少々

【作り方】
①米をといで釜に入れ、昆布つゆ白だしを加えてから水を2合の目盛りまで入れる。短冊切りにした油揚げも加え、炊飯。
②さつまいもは乱切りにして水にさらし、耐熱皿にのせ、ラップをしてレンジで2分加熱しておく。豚ばら肉は食べやすい大きさに切り、フライパンに入れてから火をつけて加熱。脂が出てきたらキッチンペーパーで軽くふき取り、さつまいもも加えてこんがり焼く。
③Aを混ぜ合わせて②に加え、タレをからめ、水分がとんだら火を止める。炊けたごはんに具を混ぜて完成。

すぐ試せる! ラクらくまレシピ #3
豪華! なのにすぐできるお鍋と
コクうまごはんでおなかいっぱい!

ヤマサ昆布つゆ 白だし 1L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5週の宅配システムドックと、保存版カタログ「いつでもドック」でご案内いたします。



ほかにも
レシピが
たくさん!

マカロニっていつも余りがちですよね
でも実は使い道は無限大!

スープの具材にすると

栄養もボリュームも

満点の一品に♪

オーマイ 早ゆでサラダマカロニなら

たった4分で、ゆで上がります!

表面の溝と独自の形状により

ドレッシングなどにも

からみやすくてできています!



オーマイ
早ゆでサラダマカロニ
200g

まぐろとアボカドの マカロニサラダ

調理時間 約10分



【材料(4人分)】

まぐろ……………100g
オーマイ 早ゆでサラダマカロニ……………60g
アボカド……………1個
レモン汁……………小さじ1
和風系ドレッシング……………大さじ3
白ごま、白髪ねぎ……………お好みで適量

【作り方】

- ①まぐろはひと口大に切り、ドレッシング大さじ1をかけて5分漬けておく。
- ②アボカドもひと口大に切り、レモン汁をかける。熱湯に塩少量(分量外)を入れマカロニをゆで、冷ましておく。
- ③①と②を合わせ、残りのドレッシングをかけて混ぜ合わせ、器に盛り、白ごまをふり、白髪ねぎを添える。

ドレッシングが
なければほん酢で!



マカロニ入り あったか五目スープ

調理時間 約30分



【材料(4人分)】

オーマイ 早ゆでサラダ マカロニ……………50g
大 豆(水 煮)……………50g
にんにく……………小1片
オリーブオイル 小 さ じ 2……………4カップ分
ベーコン……………2枚
にんじん……………1/2本
ブロッコリー……………100g
玉ねぎ……………1/2個
コンソメスープ……………4カップ分
塩こしょう……………少々

【作り方】

- ①ベーコンは短冊切り、にんじん、玉ねぎは1cmの角切り、ブロッコリーは小房に分け、芯の部分を角切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて火にかけ、香りが立ってきたらベーコンを炒め、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリーの芯も加えて炒め合わせる。
- ③②にあらかじめ準備したコンソメスープ、大豆を加え、アクを取りながら約10~15分弱火で煮る。
- ④熱湯に塩少量(分量外)を入れマカロニをゆで、ゆで上がる1分前に小房のブロッコリーを加え一緒にゆで上げる。それを③のスープに加え数分煮て、塩こしょうで味をととのえる。

コンソメは固形でも
顆粒でもOK!



朝ごはんや夜食にも!
マカロニでアレンジいろいろ。

すぐ試せる!ラクうまレシピ #4

オーマイ 早ゆでサラダマカロニ 200gは、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。
また、11月第2週の宅配システムドックと、保存版カタログ「いつでもドック」でご案内いたします。

おうち居酒屋開店！ 一番搾り×焼き鳥でカンパイ

ビールのおつまみといえば「焼き鳥」！
けど、家では、なかなかうまくできない…。
そんなお悩みを解決！
串打ちから焼き方まで焼き鳥のプロ、鳥太郎の店主に聞いてみました。
ちよごと匠の技を教えちゃいます！



串打ち

肉の大きさは、ひとつ10gが目安。少し大きめの方が、食べごたえがありおいしい！肉の繊維に対して垂直に、串は肉の真ん中に打つべし。（繊維に沿うと串が抜けやすくなる）



味付け

塩こしょうの場合は、焼く前に振ることで味がなじむ。焼くと油と落ちるので多めに振るべし。ガーリックパウダーを少々加えるとおいしくなる。タレの場合は、うなぎかば焼きのタレに少し酒を加えて使うとO。



焼き

強火がポイント。焦げないようにひっくり返す。ただし、ひっくり返すすぎはご法度。家では、フライパンやグリルでもOK。串の部分は焦げてしまわないようにアルミを巻くとよし。火の通りが気になる場合は、両面を焼いた後に電子レンジ使用でもOK。



完成！

やっぱり一番搾りと焼き鳥の相性はバツグン！ぜひ、チャレンジしてみてくださいね！



創業35周年を迎える焼き鳥の名店

鳥太郎 本店

札幌市西区琴似1条2丁目5-6
TEL 011-642-9779 詳しくはこちら



鳥太郎

おいしい焼き鳥の作り方を
教えます！

今回お話を聞いたのは、
焼き鳥の名店「鳥太郎」の武田社長 ▶

※一番搾りはコープさっぽろ全店でお取り扱いしています。
また11月第1週の宅配システムドックとお酒カタログでご案内いたします。 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のためマスク着用



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。





もっちりとした食感に
やさしい色みと味わいの
秋色おこわ。コープざっぼろ
全店でこの時季だけの期間
限定販売。

／ほくほく／  × コープざっぼろ デリカ部

さつまいものおこわ

販売中!

大好評の“期間限定”おこわがデリカコーナーに再登場。
今回は秋を感じるさつまいものおこわです。
もっちもちのごはんと
やさしい甘みのさつまいもが相性抜群。

限定販売
9/30～10/31まで

さつまいもおこわ 180g

本体価格198円(税込214円)

北海道産のもち米に秋の味覚さつまいもを
炊き込みました。さつまいもの甘さが引き立
つようシンプルな味付けにしています。



北海道産
もち米
使用

※万が一、品切れの際はご容赦ください。

自宅で簡単! 再現レシピ

再現レシピ/能戸英里

【材料】

もち米……2合 塩……小さじ1/3 白だし……小さじ1
さつまいも 150g しょうゆ……小さじ2 黒ごま……適量

【作り方・4人分】

- ①さつまいもを2cm角に切る。
- ②といだもち米を炊飯器に入れて、塩、しょうゆ、白だしを入れる。
- ③2合の目盛りまで水を入れて、さつまいもをのせ、炊飯する。黒ごまをふりかけ、いただく。

自宅用には
1.5合米で!



※コープ 風連産はくちようちは10月第3・5週、11月第1・2週の宅配システムドックでご案内いたします。

サステイナブル・シーフードで

家ごはんを楽しく

アラスカちゃん ハロー！あすか。元気？

あすか こちらは元気。あれ？お隣はアラスカちゃんのパパ？

アラスカ・パパ Hi, Asuka. Glad to meet you.

(ハイ、あすか。会えてうれしいよ)

あすか そういえば、社会の授業で

アラスカの話になって。

アラスカの漁師さんは

いつまでも魚が食べられるように

魚をとりすぎないようにルールを決めたり

海の生きものを傷つけないような方法で

魚をとるんだって、みんなに教えたんだ。

Nice to meet you!



アラスカちゃん
アラスカ生まれ。あすかの
家でホームステイしてから、
二人は大の仲良しです。

あすか
小学6年生。今日はア
ラスカちゃんと国境を
越えた「オン茶(オン
インお茶会)」です。



アラスカ・パパ
苦み走った現役漁師。
今日はたまたま魚がお
休みで、娘の「オン茶」
に顔を出しました。





アラスカちゃん YESーサステイナブル・シーフード。(※1)

あやか それがね、「アメリカ人は魚の卵がキライだ」って男子が言うの。ネットで見たんだって。

アラスカちゃん うん。たしかにアメリカ本土や

私たちがみたいにアラスカに入植した人たちには魚の卵を食べる習慣はなかったけれど

アラスカ・ネイティブには食べる文化があつたしパパたちも、自分が食べないからと捨てたりせず

「Sujiko」と呼んで大切に扱って

日本へ輸出しているんだって。(※2)

あやか そうなんだ！

アラスカちゃん 最近では日本食ブームで、ヨーロッパや

アメリカでも魚の卵を食べる人が増えているそうなの。

あやか アラスカちゃんも、パパも、今度トライしてみて！

※1 アラスカでは、将来にわたって持続的(サステイナブル)に漁業を行うことができるよう、漁獲量の制限などを含む厳格な資源管理や漁業規則の徹底などを通じ、州を挙げて水産資源の保全に努めています。

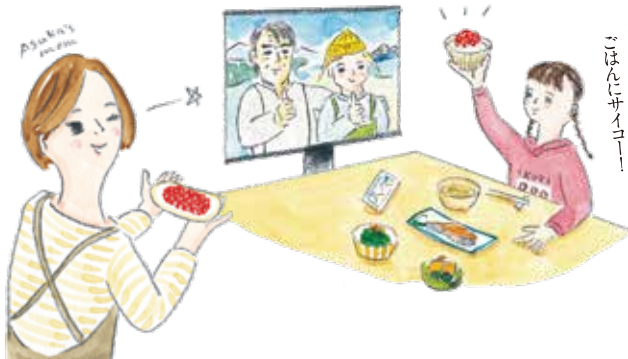
アラスカ産のシーフードを買うことはSDGs目標14「海の豊かさを守ろう」への貢献にもつながります。詳細はアラスカシーフードマーケットディング協会のウェブサイトをご覧ください。

https://japanese.wildalaskaseafood.com/about_seafood/

※2 アラスカでは長年、日本の会社と共同で塩すじこを生産し、日本に輸出しています。サケス卵がグローバルな商材になった今も、アラスカでは「Sujiko」と呼んで特別に扱っています。



こぼんにサイコー！



オメガ3脂肪酸や天然アスタキサンチンも含まれるのよ



天然のおいしさを、アラスカから。
サステイナブルシーフード

・ アラスカシーフードレシピ



天然のおいしさを、アラスカから。
サステイナブルシーフード

にぎり

すじこ



2合目盛まで水を入れる。
えて炊飯し焼き上がったら骨と皮を取り除く。
ざっと混ぜたらふたをして5分ほど蒸らす。
塩すじこをのせる。

Point!

具たくさんなのでラップ
をつかって握るとgood!



作り置き!

明太スプレッド



明太子

【材料(作りやすい分量)】

アラスカ産明太子…60g
バター…60g
クリームチーズ…15g
おろしにんにく…小さじ1/2
塩・こしょう…各適量

【作り方】

- ①耐熱のボウルに皮を取り除いた明太子、バター、クリームチーズを入れる。
- ②ふんわりラップをかけ、600Wで20秒ほど加熱する。
- ③おろしにんにくを加え、全体を練り混ぜ、
塩・こしょうで味をととのえる。

Point!

冷蔵庫で5日ほど保存
可能。パンに塗って明太
トーストにしたり、パスタや
ごはん炒めても。ちくわ
やかまぼこなどの練り製
品との相性もバッチリ。

I miss MENTAIKO…



家ごはんを楽しくする! サステイナブル

定番おつまみ in USA!

紅鮭とアボカドのポテトカップ焼き

【材料(2個分)】

じゃがいも…1個
アラスカ産紅鮭(甘塩)
…1切れ
アボカド…1/2個
ピザ用チーズ…20g
(お好みで)
サワークリーム…適量
黒こしょう・小ねぎ…適量

【作り方】

- ①じゃがいもは洗って、濡らしたキッチンペーパーとラップで包む。
- ②600Wのレンジで2分半加熱し、ひっくり返してさらに2分半加熱する。
- ③粗熱が取れたら横半分に切り、スプーンでくり抜く。
- ④一口大に切った紅鮭はクッキングシートを敷いたフライパンで焼き、アボカドは一口大に切る。
- ⑤③のじゃがいもに④を詰め、チーズをのせて、トースターやオーブンで焼き目がつくまで焼く。
- ⑥お好みでサワークリームをのせ、黒こしょう、小ねぎを散らす。

with white wine, hun?



親子で作ろう!

紅鮭とすじこの親子

【材料(4人分)】

米…2合
アラスカ産紅鮭
(甘口)…2切れ
塩…適量
小松菜…30g
のり…適量
アラスカ産塩すじこ…適量

【作り方】

- ①米はといで炊飯器に入れ、
- ②米の上に紅鮭をのせ、塩を加
- ③みじん切りにした小松菜を加え、
- ④③をおにぎりにし、のりを巻いて、

Point!

お子さんと一緒に食べるならアボカドをたまごサラダにするとgood!



sure!



紅鮭



※アメリカでは筒切りが一般的です



ムスメ!



コープさっぽろ アラスカシーフードフェア

計150名様に プレゼント!

コープさっぽろ各店舗、または
宅配ドックで対象商品をお買
い上げの方の中から抽選で、サ
スティナブルなアラスカシーフ
ドを楽しめる素敵なプレゼント
が当たる「アラスカシーフード
フェア」を開催します。商品に
ついては「アラスカシーフ
ドフェア」のステッカーが目印です。

お店で“アラスカちゃん”を
見つけてね!



「アラスカシーフードフェア」のステッカー

【店舗】でのアラスカシーフードフェア

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。



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

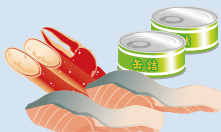
応募方法◎

- ①はがき応募:店舗備え付けの応募はがき(郵便はがき可)に対象商品を含むお買い上げ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:左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



【宅配ドック】でのアラスカシーフードフェア

抽選で**100名様に**
アラスカシーフード
詰め合わせが
当たります。



対象商品◎10月第1週～10月第5週の週刊ドックの
アラスカシーフードフェアページ掲載商品
応募方法◎自動抽選となります。

お問合せ◎〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
生活協同組合コープさっぽろ「アラスカシーフードフェアキャンペーン係」
TEL. 011-671-5621

アラスカシーフードマーケティング協会(ASMI)とは
アメリカ連邦政府アラスカ州の補助金と同州漁業加工業者からなる委員の出資金に
より運営されている非営利団体です。米国を含む世界20以上の国と地域で展開し、日
本においても連絡事務所を設置し、アラスカ産シーフードの消費
拡大、認知、ブランドイメージ向上につながる活動を行っています。



天然のおいしさを、アラスカから。
サスティナブルシーフード

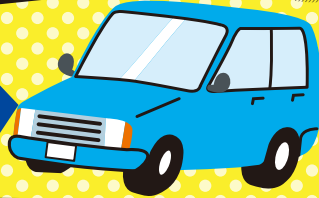
ろうきんの WEB完結型 車車ローン

どろき

詳しくはWEBで確認!



WEBで
ローンのお申込み
完結!



こんなお悩み
ございませんか?!

ローンの
申込書や契約書に
記入するのが面倒...

マイカーローン
を申したいけど
近くに店舗がない...

窓口が
空いている時間に
行けない...

ろうきんの「WEB完結型 車車ローン」なら24時間・365日!

来店不要!

記入不要!

簡単申込!

最短1週間程度でWEB上でお申込みからご融資まで完結!

※本人確認書類や注文書等のアップロードが必要となります。 ※WEB完結型車車ローンは、仮審査のみのお申込みはできません。 ※仮審査をご希望される方は、北海道ろうきんホームページ「無担保ローン仮審査申込」よりお申込みください。仮審査のお申込みをされた方は本申込の際、対面によるお手続きが必要となります。 ※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。

お問合せはお気軽に
(ろうきん)店舗、
またはフリーダイヤルへ

北海道ろうきん
コールセンター

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。

ホームページより
仮申込ができます

北海道ろうきん

検索

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



※この広告の内容は、
2020年7月6日現在
のものです。

変動金利率【保証料込】

会員の方
生協組合員の方
一般勤労者の方で
ろうきん住宅ローン
をご利用の方

年2.50%

上記以外の方

年2.90%

ご融資限度額

10万円～
500万円以内

ご返済期間

10年以内

ご返済方法

元利均等返済
(ボーナス返済併用可)

WEB完結型 車車ローン 商品概要

ご利用いただける方

- ろうきん会員の方、生協組合員の方または「ろうきんクラブアソシエール」に加入できる方。
- 満20才以上満65才以下で、完済時の年齢が満76才未満の方。
- ご返済に見合う安定した収入のある方。
- 保証会社(SMBCファイナンスサービス㈱)の保証を受けられる方。

※パート・契約社員の方・年金生活者の方もお申込みいただけます。 ※個人事業主・会社役員の方はご利用いただけません。 ※ろうきんの「会員」とは北海道労働金庫に出資加入している団体の組合員の方を指します。 ※「生協組合員」とは、北海道労働金庫に出資加入している生協の組合員の方を指します。 ※一般勤労者の方で、ローンをはじめにご利用いただくお客様は「ろうきんクラブアソシエール」への加入が必要となります。(入会金・年会費は無料です。)

資金使途

自動車(可動式除雪機・スノーモービル含む)・二輪車(バイク)・カー用品等の購入資金、及びこれらの関連諸費用。

※当座既住債務の増額借換、及び上記を資金使途とした金銭規模・クレジット等からの借換資金、個人売買(オークション含む)は、対象外となります。

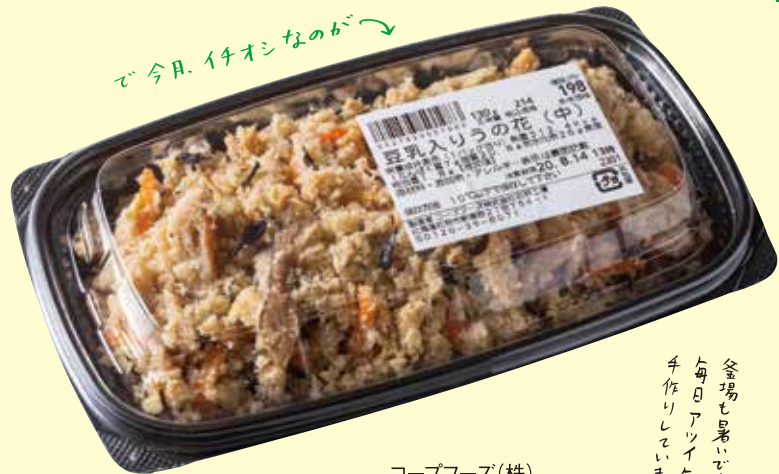


おいしい!



10月12日は「豆乳の日」!

で今月、イチオシなのが→



金場も暑いですが、
毎日アツイを待ち
手作りしています!

コープフーズ(株)
石狩食品工場
釜調理エキスパートの皆さん



豆乳入りうの花
※写真は中パック

小80g	138円(税込149円)
中130g	198円(税込214円)

豆乳入りうの花は、コープさっぽろ全店で
お取扱いしています。

おからと油揚げは
自社で製造したもの

コープフーズ(株)
江別食品工場・大豆
ラインで出るおから
を活用し、できたてを
石狩へ運びます



うの花の味いにココ
を出す油揚げも、江別
食品工場で作っている
自社製

好評をいただいている、
コープさっぽろおすすめ
お惣菜の舞台裏。10月
12日が「豆乳の日」とい
うことで、今月は隠し味
に豆乳を加えたうの花
をご紹介します。

原料のおからと油揚
げはコープフーズ(株)江
別食品工場製。お惣菜
の原料から自社製造と
いうのは、他ではほとん
ど見ないこだわりポイン
トです。保存のための

《お惣菜編》

原料の「おから」も自社製造
しっとりした舌触りが
評判の「豆乳入りうの花」

巨大な蒸気釜 × 大量手作り = ウマい!!

一度に作る量は
23kg! 中バック
約175個分



POINT
まろやかさを
生む、隠し味・
豆乳を投入!



調理スタートは
深夜から



玉ねぎを炒めて甘みと
旨みを引き出し…

材料から

カットしたたので、
素材の食感が
しっかり



野菜は新鮮度を重視し
工場内でカット!

パサつかず、舌触り
りしつりのうの花が完成!



おからと独自配合
の調味料、具を
追加して

**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!**

10月1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、しんごに店、新道店、北12条店、あいの里店
【釧路】貝塚店 【函館】いしかわ店、ひとみ店 【旭川】東光店、ツインハーブ店、
Shena(シーナ)店 【苫小牧】川沿店、ステイ店 【室蘭】しがイースト店

添加物は一切不使用。店舗オープンに出来たてが並ぶよう、釜調理担当の専門スタッフが毎夜、遅い時間から手作りしています。

釜場はとにかく暑い! そして大量の原料を釜に入れるのも、20kg超えの完成品を釜から移すのも重い! 調味料もその都度、計量して加えるなど人の手と目がフル稼働です。

こだわりの原料を使い、大きな蒸気釜で仕上げる一品は家で作るのとはひと味違い、思わず「うの花ってこんなにおいしかった?」とうなってしまう味わいです。

しっとり〜
味っけも糸色炒

NEWS!

ウワさんぽ

その1

2019年11月にオープンした
コープさっぽろ・たいき店が
“応援好き”すぎるとウワサ!

「大樹町」とは?

帯広市から南へ、車で約1時間。人口5,445人(2020年7月末)に対し乳牛約2万頭を数え、道内有数の酪農地帯となっています。近年は宇宙産業に力を入れ、2019年5月にMOMO3号が民間単独開発ロケットとしては日本で初めて宇宙空間に到達しました。



今月の
さんぽ
大樹町

マチの魅力をお届け!

コープさっぽろ的

たいき
『大樹町』の

ウワさんぽ



こっちは道の駅ね



こっちはcoop



← 走るお店

大樹町民と一、まちの産業を応援するため一、 たいき店では一、こんなことに取り組んでいます一!!



たいき店
ましと かずよし
岸本 和善 店長

大樹町には2018年に宅配ドックのデポ(物流中継拠点)ができ、現在はトラックが5台運行。約1800軒に商品をお届けしています。また、夕食宅配サービスも約20軒ご利用いただいています。

1 お店の中に**市場**作っちゃいました!

水産コーナーには、大樹漁港直送の新鮮な魚が並ぶ「たいき市場」が!この日の目玉は巨大な「まつかわ」9,800円也!!まちの農林水産課と連携して、とれたて鮮魚の情報を大樹町のホームページで発信しています。



2 みんなの**おしゃべり**スペースあります!

イートインスペースを開設。電子レンジやポットのほか、絵本や色鉛筆も置いているのでママ友も集まりやすく、地域のコミュニティスペースになっています。ちなみにここにある絵本は貸出OKです(組合員さん限定)。



3 買い物困難地域へ**お店**をお届け!

週5日間、移動販売車「おまかせ便カケル」が大樹町・広尾町・幕別町忠類の3町を巡回。小さなトラックの中だけで1,000点の商品を搭載した立派なお店です。刺身や寿司、お肉、野菜のほか、生花も取り扱っていますよ。



移動販売担当の
廣富さん

次、い、こ、み、よ、



道内各地のまちの魅力をご紹介する「ウワサンぼ」第3回は大樹町。昨年11月にはたいき店がオープン。じつはこのお店、しりうち店に続き、町から要請を受けて誕生した。自治体支援第2号店なんです。

「前身のコスモフーズが誕生したのは02年。中心市街地活性化を図り、道の駅と併設する形でスタートしました。しかし、お店の維持が困難で撤退したいということになり、私どもも困っていたところ、コープさっぽろさんが事業継承に名乗りを挙げてくださいました。引き継ぎに伴って店舗規模や品ぞろえを拡充し、さらに従業員を継続雇用してくださったこともあり、町民の多くが歓迎しています。十勝は農業主体ですが、「十勝には海もある」ということで地元の海産物も積極的に取り扱っていたら、ありがたく思っています。また、買い物困難地域の問題は私たちにとつて長年の悩みでしたが、これについても移動販売車「カケル」が解決してくれました。まちの活性化に大きく貢献していただいていると実感しています」。

黒川副町長にお話を聞きました!

大樹町生まれのネイティブ大樹町民。役場職員として「宇宙のまちづくり」に尽力し、2019年5月副町長に就任しました

大樹町副町長
くろかわ ゆたか
黒川 豊さん





たいき店には「雪印コーナー」を設置して大樹工場のチーズを応援!



まちの主砲!



町の中心部にある大樹工場。
たくさんの町民が働いています

ウワサンぽ
その2

ジミなまちと侮ることなかれ!
海産物も乳製品も
おいしいものづくしとウワサ!

きたいを集める
プレイヤー

チーズ



大樹工場で製造している主なチーズ。「さけるチーズ」のほかにも「カマンベールチーズ」や「マスカルポーネチーズ」もあります

■雪印メグミルク
<https://www.meg-snow.com/>

おいしい生乳をつくりたいと願う生産者さんの努力にあります。私たちはお預かりした原料乳の付加価値を少しでも高めて全国の皆さんにお届けすることがミッション。売れ続けなければ生産者

大樹町は十勝でも屈指の酪農地帯。町内には大規模酪農家が多く、まちの重要な産業に位置づけられています。そこで生産される生乳をほぼ一手に引き受けるのが雪印メグミルク大樹工場です。大樹工場では大樹町・広尾町の酪農家から年間約17万トンの原料乳を仕入れ、「さけるチーズ」や「カマンベールチーズ」等を製造しています。「高品質の乳質を支えるのは清流・歴舟川の水と、大自然が育む牧草、そして

知ってました?

「さけるチーズ」の発売は40年前の1980年。当時の商品名は「ストリングチーズ」でした。95年に商品名を「さけるチーズ」に変更。現在のラインアップは6種類。プレーン、スモーク味、バター醤油味を大樹工場で製造しています。



「さけるチーズ」は「ここ大樹町で作っているんですよ」

雪印メグミルク株式会社
大樹工場

雪印メグミルク株式会社
総務課
くわばらこずえ
桑原 梢さん

埼玉県出身。普段は工場見学のガイドを担当。現在は新型コロナウイルスの影響で見学休止中(残念…)

★さけるチーズはコープさっぽろ店舗や10月第3・5週、11月第2週の宅配システムドックでご案内します。



大樹漁協ししゃも部会
 部会長(漁師)
 おかじま ひでき
岡嶋 英樹さん

第五十七宝龍丸・船頭。大樹の海を知り尽くし、漁師仲間も一目置く、この道40年のベテラン漁師。



これが大樹のししゃも!半生仕上げで身がふっくら&ジューシーな味わい



太平洋で育ったししゃもは、秋になると産卵を控えて生まれ故郷の川を目指します



本物は
 食べた
 ら
 わかるべ



ししゃもの選別作業は時間との勝負。家族総出で行います



たいき町民の食の二大

いぶし銀! ししゃも

知ってました?

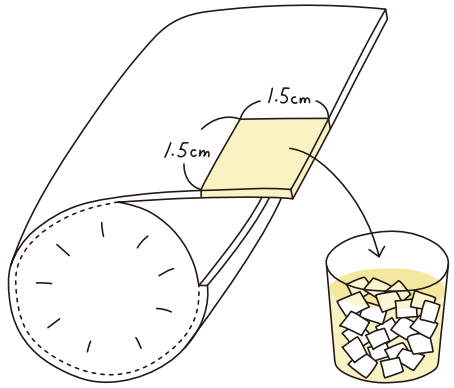
ししゃもは北海道太平洋沖の水深120m以内のみ生息する、日本の、もっと言えば北海道の固有種です。産地としてはむかわが有名ですが、じつは漁獲量のほぼ半数を占めるのが釧路海域、そしておよそ3割が十勝海域なのです。

- ★大樹産干しししゃもは、たいき店、帯広の3店舗を中心にお取り扱いいたします(漁の状況により変動あり)。
- 大樹産の鮮魚入荷情報は**大樹町ホームページ**をチェック
<https://www.town.taiki.hokkaido.jp/soshiki/nourinsuisan/>

さんを支えることができませぬ。運命共同体という自覚を持ってチーズ製造に努めています」と桑原さんはアツク語ります。

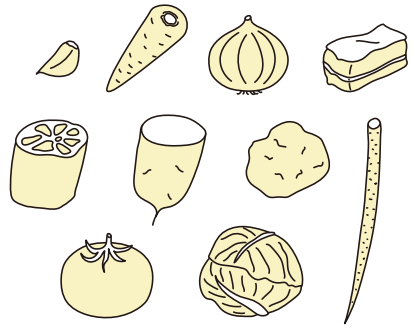
そして、意外と知られていませんが、大樹町は水産業も盛ん。秋サケや毛ガニ、今が旬のししゃもも大樹の港を支える大事な水産資源です。漁期は10月上旬から1カ月余り。「はしりの時季は身にたつぷりと脂を蓄え、後半につれてメスのハラ(卵)が熟してくる」と岡嶋さん。わずか1カ月の間にも味わいに変化があるとは驚きです。ししゃもに比べ安価なカラフトシシャモを目にする機会が多いですが、「本物は違う。食べたらわかるべ」と岡嶋さんは胸を張ります。

あいの“SDGsレシポ”



大根の皮のピクルス

大根の皮を1.5cm角にカット
さっとゆで、すし酢につけるだけ。
ゆずの皮を入れるとgood!



残り野菜のミネストローネ

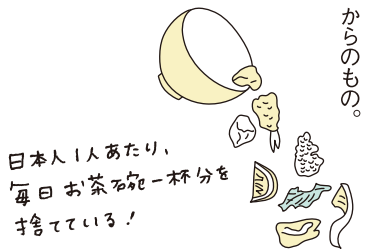
にんにく、にんじん、玉ねぎ、ベーコン、
れんこん、大根、じゃがいも、ごぼう、
トマト、キャベツなどをコロコロに切る。
塩少々を加え、オリーブオイルで炒める。
水を加え、15分ほどことごと煮込む。
塩、こしょうで味つけて完成!

◎半端野菜もおいしく活用!

未来のために
台所から
できること
4

お家の食材を使い切って
食品ロスにNO!!

食品ロスを減らす
ためには、**家庭**での
取り組みが**必要**
です。



日本人1人あたり、
毎日お茶碗一杯分を
捨てている!

日本では、年間
600トン以上の
食品ロスが発生し
ていますが、約
300トンは家庭
からのもの。

食品ロスの
約半分は
家庭から

とは？
売れ残りや食べ残
し、賞味期限切れ
の商品など、まだ
食べられるのに捨
てられている食品
のこと。

食品ロス

SDGsって？



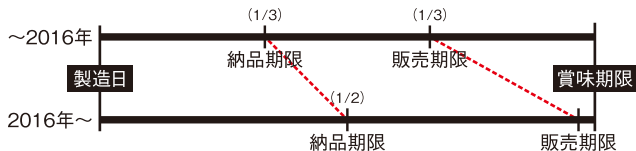
Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)の略。国連が定めた、よりよい世界にするための17の目標で、2030年までの達成を目指しています。

コープさっぽろ、こんなことやってます！



2016年、食品ロスの一因である納品期限と販売期限(※)を緩和

↓
期限前に廃棄されていた食品も販売可能となり、食品ロスが大幅に減少！



※流通業界では、製造日から賞味期限までの合計日数を3つに分け、1つ目の期限までに納品、2つ目の期限までに販売できないと賞味期限よりかなり前であっても返品、廃棄される「1/3ルール」があります。欠品と期限切れを防ぐための業界独自のルールです。コープさっぽろは、加工食品、飲料、菓子等の納品期限を1/3→1/2に緩和しました。



買い物に行けない
コロナの巣ごもり中
生みだされた塩菜鳥。
すっかりはまっています！

塩鶏

鶏もも肉1枚300g
塩小さじ1をすり込む。
ペーパータオルで包み、
ポリ袋に入れチルド室へ。
1週間ほど保存OK!
(ペーパーはたまに取り替えて)

◎肉は長持ちさせて使い切る。

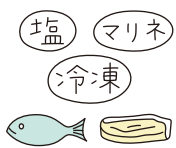
カレー、蒸し鶏、チキングラタンなどに。
余分な水が抜けてうまみUP!一石二鳥!

ごぐれあいこの
"the動画"配信中!

Instagram

Facebook

一人ひとりが「もつ
たいない」を意識
して行動しましょ
う。



工夫
肉や魚の保存を



家にある食品を
チエック



食品を
買すぎない

「ポイント」

せっけんシャンプーだからできる 頭皮ケア洗淨

無添加*1
せっけんシャンプー
専用リンス

無添加*1
せっけんシャンプー
たっぷり泡

まとまる

しなやかに
まとまる髪へ

きしみにくい

指どおりの良い
石けんシャンプー

低刺激

地肌をやさしくケアし
すこやかな頭皮へ

●皮ふアレルギーテスト済み ●皮ふ刺激テスト済み
すべての方にアレルギーや刺激が起らないということではありません

2005年に液体石けん系シャンプーを発売以来、髪と地肌にやさしいシャンプーとして多くの方にご愛用いただいておりますが、一方で“きしみ”が気になるという声もいただいております。そこで、新「無添加せっけんシャンプー たっぷり泡」は、長年のノウハウの蓄積ときしみのメカニズムに着目した処方設計により、**きしみ**

にくさ、指どおりの良さを実現しました。
髪と頭皮へのやさしさはそのままに、
しなやかにまとまる髪に仕上がります。



研究開発部 部長 川原 貴佳

石けんの科学
が生んだ
新処方
せっけんシャンプー

New!
とっても
きしみにくい*2

*1 シリコン、合成ポリマー、香料、着色料、酸化防止剤、合成界面活性剤不使用

*2 当社従来品比



健康な体ときれいな水を守る。

シャボン玉石けん

せっけんシャンプーの 上手な使い方

STEP 1 予洗い

頭皮全体に行きわたるようにお湯で流します。



STEP 2 たっぷりの泡

髪の毛の流れを整えるように泡を伸ばして髪の毛全体を洗います。

※髪の毛の長さ・量によって使用量を調節してください



STEP 3 すすぎ

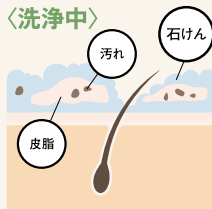
石けんが残っていると、きしみやべたつきの原因になるので、しっかりとすすぎます。



STEP 4 リンス

せっけんシャンプー専用のリンスを髪全体になじませ、2〜3分後、十分にすすぎます。

※髪の毛の長さ・量によって使用量を調節してください



地肌にやさしく、まとまる髪へ

洗浄成分が石けんのみだから適度な洗浄力で皮脂を取りすぎません。ツバキオイルをカリ石けん素地の原料に使用したせっけんシャンプーは、地肌をケアしながら、頭皮のニオイやべたつきを抑え、しなやかにまとまる髪に洗い上げます。



※画像はイメージです

新しくなった「無添加せっけんシャンプー」。編集スタッフも使ってみました！

泡立ちもよく洗い上がりもしっとりしていて、髪の毛の長い女性にとっても使いやすいと思います。



ちょこっと編集室
池 真由

余計なものが配合されていないので石けんユーザーにはうれしい商品です。洗い上がりも気持ちよく、これからも家族みんなで使いたいです！



ちょこっと編集室
田村 裕子

泡タイプのシャンプーだからワンプッシュで便利！専用リンスは水のようにサラっとしているので、髪全体に広げてから数分なじませて流しています。



ちょこっと編集室
中田 明美

介護・認知症予防
体操=ゆる元体操

認知症予防の 体操の指導者にな りませんか？



全道で初級指導者は600名以上となっており、様々な機会に地域の高齢者の方に、座ったままできる安全で科学的な運動を指導しています。この指導者の養成を北見市で初めて行います。なお、指導者を目指さず自身の認知症予防のために資格を取られる方もいらっしゃいますので、お気軽に受講ください。

日 時 説明会10月15日(木)10:00~11:00
講座10月22日から11月12日毎週木曜
10:00~12:00
場 所 コープさっぽろきたみ春光店2階きたみ
春光文化教室
参加費 参加費5,000円
別途テキスト代1,000円
定 員 30名
応募方法 きたみ春光文化教室へ電
話でお申し込みください。
応募締切 10月16日(金)

詳細はこちら



お問
合せ

コープさっぽろきたみ春光文化教室
TEL 0157-69-8511 FAX 0157-22-6801
月火木10:00~19:30、水金土10:00~18:00

(公財)コープさっぽろ
社会福祉基金

2020年度地域福祉助成のご報告 57団体に652万円を 贈呈しました

2020年度コープ地域福祉助成を4月27日~6月29日の期間で募集しました。新型コロナウイルス感染予防で活動自粛下でありましたが、83団体から応募がありました。7月18日の地域福祉助成審査委員会において、57団体652万円(昨年57団体600.2万円)の助成を決め、同日の第2回理事会で承認されました。全応募団体へ結果を通知し、7月30日に助成金を指定口座に振り込みました。

募集区分	20年度応募		20年度助成決定	
	件数	金額(万円)	件数	金額(万円)
団体助成	60	553	51	472
活動助成 (①+②)	23	556.5	6	180
①企画	16	386.5	3	90
②立上げ	7	170	3	90
合計	83	1109.5	57	652

お問
合せ

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

家庭でできる
国際協力・社会貢献

ユニセフ指定募金 よむ・かく・うれしい！ 支援プロジェクト



インドネシア・パプア地域の教員への研修や学習教材の支援を通じて、子どもたちの識字率の向上と地域の教育啓発を推進する活動に、2019年度より取り組んでいます。みなさまのご協力をお待ちしております。

期 間 10月21日(水)~12月20日(日)
募金方法 〈店舗〉サービスカウンターに募金箱が設置されています。現金または500円ポイント券で募金いただけます。
〈宅配・募金〉一口100円単位で最大99口まで募金できます。注文欄に申込み番号「53597」と「口数」をご記入下さい。
〈宅配・ポイント〉一口500ポイント(円)単位で最大99口までお受けできます。注文欄に申込み番号「54101」と「口数」をご記入ください。

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 FAX 011-671-5743
月~金10:00~17:00(祝日は除く)

毎日をちょこっと
楽しくします

WEB版 ちょこっとが リニューアル



コープさっぽろ広報誌Cho-co-tto(ちょこっと)WEB版は、メディアプラットフォームnote(ノート)にお引越してリニューアルしました。Cho-co-tto(ちょこっと)公式noteは冊子とは少し切り口を変え、「安心して子どもに食べさせられるものが見つかる」がテーマです。単純に安心・安全な食材を紹介するのではなく、読者の皆さんが「毎日のごはん支度や買い物か“ちょこっと”楽しかったな”と思えるようなサイトを目指し、冊子に掲載しきれなかった情報や、あまり知られていない商品の便利な使い方などを掲載。さらに、これまで無かったコメント機能が追加され、編集室だけでなく組合員さん同士の交流も可能になりました。

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

※スマホをご利用の方は
右QRコードよりアクセスしてください。

詳細はこちら



お問
合せ

コープさっぽろ広報部
TEL 011-671-2541
メール csap,kouhouweb@todock.coop
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

やってみたい気持ちを
応援します♪

コープさっぽろ 文化教室 秋の受講生 募集中!



札幌・旭川・石狩・岩見沢・砂川・函館・北見・帯広・釧路の全道19教室で、ただいま秋の受講生募集中!文化教室ホームページでは各講座の紹介を掲載中。運動系・健康系・文化系・手作り系・実用系など、いろいろな講座が日々の楽しみを広げてくれます。この秋やってみたい何かが見つかるかも♪詳しくは各文化教室フロントへ、またはホームページへ。(ホームページ画面から体験・見学のほか受講の申込みも可能です♪)

※講座詳細・受講に関する詳細は、各文化教室へ直接お問合せください。(文化教室ホームページをご覧ください)



詳細はこちら



お問
合せ

コープさっぽろ生活文化事業部
TEL 011-209-1121
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

どさんこプラザの
商品をトックで

予告です! 道内の名産品を 宅配で買える!



注文週10月26日(月)～30(金)の11月第1週号と、11月23日(月・祝)～11月27日(金)の12月第1週号の期間限定で、宅配トックの中の「北海道応援トック」にて、どさんこプラザの商品を多数ご紹介いたします。北のハイグレード食品コーナーや、道産ワインなど、道内各地のおいしいものを自宅にしながら宅配で購入できますよ!

掲載号 11月第1週号と12月第1週号

掲載場所 北海道応援トック「どさんこプラザ特集」

購入方法 期間内に北海道応援トックよりご注文いただくか、北海道どさんこプラザ札幌店やコープさっぽろ湯川店と俱知安店内にあるどさんこプラザサテライト店でも購入可能。※ただし、商品により店舗でお取り扱いのないものもございますので、詳細は下記へお問合せください。

赤井川
山中牧場
プレミアム発酵バター



寿都
マルトシ吉野商店
寒風やぐら干し
鮭寿司荒ほくし



お問
合せ

北海道どさんこプラザ札幌店 JR札幌駅
TEL 011-213-5053
月～土9:00～20:00、日・祝9:00～19:00
※新型コロナウイルスの影響で営業時間変更の可能性あり。

「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 011-333-641119

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



国際紙ノバルプ商事株式会社

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 リーセントビル TEL 011-241-2291

エネルギーを
考えるきっかけに

くらしスイッチ
別冊Cho-co-tto



Cho-co-tto初の別冊「くらしスイッチ」を10月19日に発行、本誌同様に店舗・宅配で配布します。デンマーク在住のジャーナリストであるニールセン北村朋子さんに聞く幸福度世界2位のデンマークのくらしや、北極冒険家の荻田泰永さんインタビュー記事、再生可能エネルギーやSDGsなど、私たちが知っておくべき話題を凝縮。北海道のエネルギーのこと、未来を見据えたくらし方を考える保存版です。ぜひ、ご覧ください!

ホッキョクグマ応援プロジェクト
コープ未来の森づくり基金



エコ協賛キャンペーン

キャンペーン期間中に「エコ協賛」マークの付いた商品をご購入いただくと、1点につき2円を「ホッキョクグマ応援プロジェクト」と「コープ未来の森づくり基金」で活用させていただきます。

期 間 10月7日(水)～11月30日(月)

[詳細はこちら](#)

対象商品 店舗はPOP広告、宅配は週刊ドック紙面に協賛商品マークが表示されます。



コープさっぽろ
公式チャンネル

畑でレストラン
YouTube
動画配信中



コープさっぽろ公式YouTubeでは、畑でレストランのイベントをコンセプトにした動画を配信しています!

『～北海道のおいしいをつなぐ～』をテーマに、生産者とシェフの食のリレーを表現しております。生産者のひたむきに作業する姿、シェフの食材と向き合い丁寧に調理する姿を軽快な音楽とともに楽しみいただけます。ぜひご覧ください!



畑でレストラン

Hokkaido HATAKE Restaurant

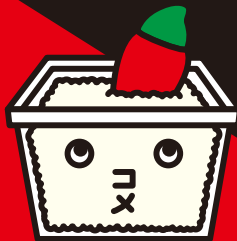


[詳細はこちら](#)



コープさっぽろ YouTube

検索



こめとうばん

米唐番

お米を虫から守る!

冷蔵庫用

- キム子臭・ニンニク臭にも効く
- 生もの臭にも効く!



野菜室用

- 野菜を劣化させる原因のエチレンガスを吸着 (リバロジウム活性炭)



冷凍室用

- 冷凍保存臭を脱臭!
- ニオイうつりの原因となるイヤなニオイを脱臭



いろいろな種類はあるけど、
 中身は全部一緒なんでしょ?..
**用途によつて
 違うんです!**



使い方いろいろ!



脱臭炭

PR

商品により一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。また宅配システムドックでは保存版カタログ「暮らしのトック」や米唐番は10月第1週～第5週の週刊トックで、脱臭炭は10月第2週の別チラシでもご案内いたします。

「安心なくらし」のご提案

健康診査なしでご加入いただけます！
～詳しい内容については取扱代理店へ～

コープの組合員さまだけオトクに加入!!

新コープのケガ保険

ぼく“マモルッチ”
よろしくね!



「新コープのケガ保険」
マスコットキャラクター マモルッチ

全国の生協組合員の団体契約だから
保険料が割安!

団体
割引 **30%**

自転車事故でも安心!
個人賠償責任

最高1億円

賠償
事故

自転車で人にぶつかりケガを
させてしまった。



ケガ
(傷害)

天ぷらを料理中にお鍋に触れてしまいやけどしてしまった。



ケガ
(傷害)

道で石につまづき、ころんでケガをしてしまった。



示談交渉サービス付(日本国内のみ)

すべての
年齢の方
ご加入OK!

1日以上ケガの通院または入院で
傷害一時金をお支払い!

傷害一時金プラン

月払保険料
(おひとりあたり) **830円**コース*

入院1日以上で治療給付金

20,000円 一律

入院5日以上 入院給付金(部位・症状に応じて)

2万円～20万円

65歳
未満の方
ご加入OK!

ケガで入院・通院した際、
日数に応じて保険金をお支払い!

入院日額プラン

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

*個人賠償責任がないプランは、月払保険料が90円安くなります。

●この商品は損害保険であり、共済ではありません。

●この広告は、団体総合生活保険の概要をご紹介します。ご加入にあたっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点等がある場合には、取扱代理店までお問い合わせください。

資料請求はまずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月～土10～18時)

フリーダイヤル



0120-37-2523

◆取扱代理店/生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部・コープ協同保険株式会社 ◆団体保険契約者/日本コープ共済生活協同組合連合会 ◆事務取扱い/生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部
◆引受保険会社/東京海上日動火災株式会社 ◆非幹事保険会社/共栄火災海上保険株式会社/損害保険ジャパン日本興亜株式会社/三井住友海上火災保険株式会社

20-TC02845



コープさっぽろ
共済推進室
室長 池川雅子

応募資格

組合員とその家族/1人1作品のみ/未発表・オリジナルの作品に限ります。

応募方法

名前・ペンネーム・住所・電話番号・組合員番号・川柳を記入いただき、ハガキかメールで下記宛先までお送りください。

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
コープさっぽろ共済推進室 ライフプランニング川柳 係
Eメールアドレス csap.kyosai.event@todock.coop

募集期間

10月1日(木)～11月20日(金)(当日消印有効)

賞品

大賞 ……1名 ちょこっとカード(3万円相当)
優秀賞 ……1名 ちょこっとカード(1万円相当)
佳作 ……2名 ちょこっとカード(5千円相当)

あなたの思いを
五・七・五にのせて
毎年大好評のCO・OP共済
ライフプランニング川柳を
今年も大募集いたします!
大賞、入賞作品は、
来年のちょこっと3月号で
発表いたします。
たくさんのご応募を
お待ちしております!



第6回ライフプランニング川柳

川柳で、
ちょこっとカードが
当たる!?



テーマ

「老後資金」または「年金」
※「老後資金」と「年金」両方でも良いです。

発表

Cho-co-tto 2021年3月号誌上にて
発表いたします。

賞品発送

2021年3月上旬

著作権

応募された作品の著作権は、
コープさっぽろ及びコープ共済連に帰属します。
また、応募作品は返却いたしません。

お問合せ先

コープさっぽろ共済推進室
TEL 011-671-5827(担当:武石)
月～金 10:00～17:00

●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!🔍

HPはこちら! /



石井さんの思い出の味は…

亡き父が作ってくれた 『手羽とキャベツのトマト煮』

北海道の食を作る「あの人」の

忘れられない、 思い出の味。

みんなで練習だ!!



作ったその日に食べたいのですが、翌日が一番おいしいのでガマン!丸ごと1個のキャベツがクタクタになるまで煮込みます。

3日目は
カレー粉を入けて◎

Recipe

無水鍋(または厚手の鍋)にサラダ油、にんにく、手羽を入れて炒め、ざく切りにしたキャベツひと玉分をギュウギュウに詰める。生のトマト(ホール缶可)を加えて煮込み、固形コンソメ、白ワイン、鷹の爪、隠し味にしょうゆを適量入れ、味をととのえる。煮詰まったらカレーにして食べると、また美味!

1967年札幌市生まれ、帯広市育ち。「石井ちゃん」の愛称で知られ、奥尻島の観光大使も務める。現在、毎週月曜～金曜16:48からuhbで放送中の「みんテレ」に出演。北海道の食をはじめ旬情報を発信中!

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。



第4回
テレビリポーター
いしい まさこ
石井 雅子さん

私が子どもの頃、父は十勝で牧場経営の仕事に携わっていました。普段は白米に納豆といった一般的な家庭のご飯でしたが、東京や海外など出張が多かった父は週末になるとよく、行く先々で食べてきたパエリアやビーフシチュー、オックステールスープといった、当時見たことも食べたこともない料理を作ってくれました。

石井家は、家族全員揃って食事をするのが家訓で、父が毎回「今日あったことを話さない」と言っているので、うまいそれぞれ報告するのですが、話し終えると「お前の話はずまらない」とまさかのダメ出し(笑)。「人生にはユーモアが必要だ」というのが父の口癖で、食卓は笑いのセンスを鍛える場にもなっていましたね。

ある朝、海外出張に行く父が唐突に「みんなで練習しよう」と言い出し、全く慣れないフォーク&ナイフで目玉焼きを食べた思い出も。兄も私も妹も「学校に間に合わない…」と焦りましたが、そんなキャラの強い父を静かに支えていた母も料理が上手で、漬物などいつも自家製を出してくれていました。にんじんやりんごを



父は外で知った珍しい料理を、よく家族に作ってくれていたんです

ジューサーにかけて、米酢を加えた今という母特製の「スムージー」なものをよく飲まされましたが、それがもう、子どもの舌にはものすごくマズくて(笑)。ですが、ちゃんと栄養を考えていてくれたから今、健康でいられると感謝しています。

仕事で道内いろいろな場所に行きますが、私が観光大使をしている奥尻島で食べたアオヤギ(エゾバカガイ)のおいしさも忘れられません。取材先の方と食について共感できたり、食べておいしい！と感じた味を、舌の感覚から自分で再現できるのは、亡き父と母がくれた財産だと思っています。



今回の取材を機に父直筆のレシビを実は、妹さんが保管していたと判明！



石井ちゃんのおすすめ♪ 思い出の味×コープ商品

もう一つ、石井さんの思い出の味は、ポウルいっぱいの千切りキャベツにツナ缶と塩、黒こしょうをガリガリかけて食べる一品。「石井家、どんだけキャベツ好きなんだって話ですが(笑)。これをコープさんのシーチキンで作ったら、今までで一番おいしくて…感動！シンプルですが、ぜひ試してみてください」



素材にこだわった
CO-OPオリジナル品

CO-OPシーチキンは、コープさっぽろ店舗、11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

今月のレシピンデックス

今月のプレゼント

A



JAよいち
「りんご(昂林)
共興 5kg」

B



P25
「りんごとさつまいも
のチーズグラタン」で
使用の器

C



P37
S&B
「どんぶり党
牛丼&中華丼セット」

D



P40
キリンビール
「一番搾り
350ml6缶パック」

プレゼント応募方法

応募締切: 10月20日(火)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ビ
Q2 おすすめの「マッシュルーム」のレシビ Q5 今後取り上げてほしい食材
Q3 「マッシュルーム」の素朴な疑問 Q6 ご意見・ご感想

● 応募方法

Q1～Q6のお答えと、①お名前(ふりがな) ②ペンネーム ③年齢 ④電話番号 ⑤住所
⑥メールアドレス ⑦ご希望のプレゼントの記号をご記入の上、下記の方法でご応募ください。

郵送 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
コープさっぽろ広報部「ちょこっと10月号アンケート係」

WEB <https://www.sapporo.coop/content/?id=1355>

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・レシビなどは、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ビは、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

今月の表紙いかがでしたか? 膨らんでいた育藤先生、本当にありがとうございます!(いろいろがままいて、すみません。汗) 育藤先生は教室もやっているそうなので、興味ある方はぜひ! 私もやってみたいな～(佐幸優)

りんご

アップルパイ	16
ガトーインビジブル	18
アップルジェリー	20
りんごバター	21
自家製焼肉のタレ	22
炊き込み肉飯	23
焼きりんご	24
りんごとさつまいものチーズグラタン	25
アップルミルクティー	25
りんごとヤーコンのサラダ	26
りんごあめ	26
りんごのフリッター	27
りんごの豚肉巻きスープ煮	27

ごはん

5分で作れる! 牛卵とじ	37
さつまいもと豚バラの甘辛混ぜごはん	38
さつまいものおこわ	41

にく

白菜と豚ばらのミルフィーユ鍋	38
焼き鳥	40
塩鶏	55
手羽とキャベツのトマト煮	64

さかな

まぐろとアボカドのマカロニサラダ	39
明太スプレッド	44
紅鮭とすじこの親子にぎり	44
紅鮭とアボカドのポテトカップ焼き	45

やさい

小樽てんぷらと秋野菜の甘酢あん	36
小樽てんぷらとこんにやくの甘辛きんぴら	36
マカロニ入り あったか五目スープ	39
残り野菜のミネストローネ	54
大根の皮のピクルス	54

めん

5分で作れる! 牛焼うどん	37
---------------	----

ドリンク

てんさい糖でほうじ茶ラテ	32
自家製ジンジャーシロップ	33

デザート

かぼちゃのマフィン	30
-----------	----

Cho-co-ttoはWEBでも読めます

コープさっぽろ

検索

2020年10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
- 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
27	28	29	30	1 コープさっぽろ創業記念日 中秋の名月	2 豆腐の日	3
				  		 
4 いわしの日	5 レモンの日	6 46円均一祭 ちびっこ らくちん ベビーオムツ 5% OFF ちよこカ チャージデー パン アイス	7 46円均一祭	8 そばの日 ようかんの日 ゴーゴー らくちん	9 トクホの日 熟成の日	10 まくろの日 トマトの日 冷食 10% OFF ポイント 10倍
11 ちよこカ 5% OFF ポイント 10倍 らくちん	12 豆乳の日 麴の日	13 さつまいもの日 豆の日 ちびっこ ベビーオムツ 5% OFF らくちん パン アイス	14 焼うどんの日	15 きのこの日 ゴーゴー ポイント 10倍 らくちん	16	17 沖縄そばの日 冷食 10% OFF ポイント 10倍
18 冷凍食品の日 孫の日 ポイント 10倍	19 いか塩辛の日	20 秋の土用入り ちびっこ ベビーオムツ 5% OFF らくちん パン アイス	21	22 ゴーゴー ポイント 10倍 らくちん	23 ポイント 10倍	24 冷食 10% OFF ポイント 10倍
25 秋の土用丑の日 世界バスターデー ちよこカ 5% OFF ポイント 10倍 らくちん	26 柿の日 きしめんの日	27 ちびっこ ベビーオムツ 5% OFF らくちん パン アイス	28 おだしの日	29 とらふくの日 ゴーゴー らくちん	30 たまごかけごはんの日	31 ハロウィン 日本茶の日 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>

※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。

ONLY
北海道!

摘みたてホップが、
香り立つ。

数量
限定

10月13日発売



今年摘みたての、

富良野産生ホップを使用した、

この季節だけの特別なクラシック。

芳醇な香りと、爽快な後味を、

ここ富良野から、お届けします。

乾杯を
もっとおいしく。

SAPPORO

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

※富良野産ホップ使用



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