

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

こもく、く。秋。

11月号
2020 [vol.104]

無料
毎月1日発行
ご自由にお持ち
ください

2020
COOP
SAPPORO



目次

- 04 100年農家の有機干しいも
大塚ファーム(新篠津村)
- 12 さつまいもを知る。
- 16 さつまいもを食べる。
- 24 わが家のさつまいもレシピ。
- 28 ふしぎちゃんねる
- 32 どもレストラン
- 36 ちょこっとメモ
- 46 北海道の伝えたい味 伝えたい心
- 54 おいしいコープさっぽろ〈PB編〉
- 55 家庭料理研究家こぐれあいこ的PBの食べ方
- 56 ひろおサンタメル
- 57 インフォメーション
- 58 WEB版Cho-co-ttoリニューアル
- 61 みなさんの声
- 64 畑でレストラン in Cho-co-tto
- 66 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 67 11月コープさっぽろカレンダー



特集 さつまいも

Facebookで
表紙撮影の
裏話をご紹介!



第104号
2020年11月1日発行(毎月1日発行)
発行元/コープさっぽろ広報部
ちょこっと編集室
札幌市西区発寒11条5丁目10-1
TEL 011-671-5770

印刷/(株)須田製版
発行人/大見英明(コープさっぽろ)
編集人/長谷川美穂(コープさっぽろ)
アートディレクション/佐孝優
デザイン/佐孝優、こぐれけいすけ
(株)アウラ

編集/青田美穂、長谷川圭介
能戸英里、こぐれあいこ
竹村貴子、本間千洋
中田明美、田村裕子
阿部登茂子、日當直美
池真由、對馬千恵

校閲/松澤聖子

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

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。

100年農家の 有機干しいも

大塚ファーム(新篠津村)





今月の特集はさつまいもです。

「北海道でさつまいもって、
と、思うかもしれません。」

たしかにさつまいもは

温暖な地域の作物というのが

「常識」です。

その常識の壁に立ち向かう
生産者がいます。

新篠津村で百有余年続く

大塚ファームの

4代目・大塚裕樹おおつか ひろきさんと

妻の早苗さなえさんです。

大塚さんは言います。

「4代目だからこそ
やんなくちゃいけない
ことがある」。

大塚裕樹さん(手前左)と早苗さん
(手前右)が手にしているのは“白い”
さつまいも「玉豊(たまゆたか)」



「子どもたちに 安全なおやつを食べさせたいなって」

いも掘りといえば北海道ではじやがいも、道外ではさつまいもが定番です。「北海道でもさつまいものいも掘りができないかな?」。さかのぼること十数年前、大塚さんがさつまいもの栽培にチャレンジしたのはそんな思いつきからでした。自宅用の小さな畑に試しに植えてみたところ、意外にも大きく育ち、甘みも十分。そこで妻の早苗さんがまだ小さかった子どもたちのために干しいもを作ったところ、「買ってくる干しいもよりおいしい」と喜ばれました。

これをビジネスの種(シーズ)ととらえたのは早苗さんでした。「北海道産」の「有機」干しいもは世の中になく、商品化すれば圧倒的な差別化ができるはず。なにより加工品が軌道に乗れば、冬も安定的に仕事を回すことができ、従業員の通年雇用が可能になります。大塚ファームはそれ以前から有機野菜を練り込んだプリンなどの加工品開発に取り組んでいました。09年に干しいもにも本格的に乗り出しました。

ところが、大量生産となると事情が違いました。思うように甘みが出

ない、乾燥しすぎて硬くなる、揚げ旬の果てには寒さのせいで大量のいもを腐らせてしまいました。「本当に手探りだった」と振り返ります。





特殊な鎌を使って、一つひとつ丁寧に皮をむく



品種や大きさに合わせてふかし時間が変わるので経験がカナメ



収穫後、さつまいものカゴをラップでくるみ、糖化を促す

栽培面でも苦労しました。「最初は気候にも恵まれてビギナーズラックだった」という大塚さん。面積を拡大した途端に低温に悩まされ、長雨に頭を抱え、うまくいかないことの連続でした。「北海道は春が遅く、夏が短いので生育期間も限られます。さつまいもの栽培条件としては日本一難しいんじゃないかな。始めて10年たつけれど、良いときもあれば思い通りいかないこともあります。でも諦めたらそこで終わり。前に進むしかないと思っています」。

営業でも壁にぶつかりました。加工品は野菜とは売先が異なります。委託販売ではなく、きちんと安定的に買ってくれる取引先の開拓が必要でした。農場の仕事で手いっぱいの大塚さんに代わってそれを担ったのは、かつて輸入車のディーラーに勤めていた早苗さんです。「私は販売の経験があるので企業に対してどうアプローチしたらいいのか、やり方は分かっていました。なので、商談会に顔を出したり、営業に回るのは自ずと私の仕事になりました」。3人の男の子を育てながらの仕事はたいへんでしたが、子育ての合間を見て深夜にパソコン作業をするなど、なんとか時間をやりくりしながら販路を拡大しました。



一昼夜かけてようやく干しいもが完成



絶妙な干し加減でしっとりとした食感に仕上げる



特製スライサーでいもをつぶさないようにカット

大塚ファームの干しいもができるまで

10月～11月に収穫したさつまいもは、そのままでは甘さが足りないので湿度80%、温度10℃前後の環境で1カ月ほどかけて糖化させます(写真1)。寒すぎると「いもが風邪をひく(腐る)」ので温度管理には注意が必要です。

原料に甘さがのつたら、いよいよ加工です。洗浄したいもを皮付きのまま蒸し器でふかし(写真2)、熱々の状態で皮をむきます(写真3)。ピアノ線を張った特製のスライサーにかけて(写真4)、乾燥機で一昼夜干したら完成です(写真5)。乾燥以外の工程はほとんどが手作業。女性パートさんと外国人実習生が、息の合った仕事ぶりで毎日約400kgの原料を加工します。

大塚ファームの「有機ほし甘いも」は「北海道」や「有機」といったうたい文句もさることながら、噛むほどに広がる甘みやしっとりとした食感が評判を呼び、ヒット商品に成長します。当初は品種も干しいも専用の玉豊が主体でしたが、紅はるかや安納芋など、徐々に栽培品種を増やして商品の幅を広げていきました。「作る側の都合でいえば品種は一つに絞った方が楽ですよ。栽培管理も製造方法もシンプルだから」と大塚さんは前置きした上で、「でも選ぶのはお客さんだからね。いろんな甘みがある、いろんな食感がある、その方が楽しいですよ」と話します。



紅あずま



紅はるか



玉豊(雪中ほし甘いも)



玉豊



シルクスイート



パープルスイートロード

「農業をさせてもらって100年。 今度はお返しする番かな」

干しいもとどまらず、大塚さんの歩みはチャレンジの連続でした。先祖代々の水田を引き継ぎながら、就農当初より野菜づくりに挑み、当初30aだった畑は27年たった今では9haあまりに。栽培品目も2品目(大根・レタス)から30品目を栽培するまでに拡大しました。有機野菜の生産・販売の傍ら、飲食店の生ごみを活用した循環型農業や障がい者の仕事づくり、畑を舞台にした消費者交流などにも積極的に取り組んできました。干しいもに代表される加工事業は冬場の雇用を支え、現在は正社員、パート、実習生を合わせて総勢20名を超えるチームに成長しています。「大塚ファームは2013年に入植100年を迎えました。僕らがいろいろなことにチャレンジできるのは1代目、2代目じゃなく、4代目だからです。先祖から引き継いだ土地がある、基盤がある。もしかしたらそんなに無理しなくても食べていけるかもしれません。でもさ。ここで100年も農業をさせてもらっている。今度はお返しする番なんじゃないかな。僕らはチャレンジできる分、地球環境

大塚ファームの「ほし甘いも」は11月下旬より順次販売スタート。品種の詳しい説明はP13へ



を考えた新しい農業を模索したり、うちの奥さんみたいに女性が前面に出て営業したり、地域課題に対応した雇用のあり方を考えたり。農業を通して社会に貢献するのが、あるべき姿なんだろうと思うんです」と大塚さんは語ります。

挑み続ける4代目夫婦が手がけた干しいも。現在は6品種・7アイテムを製造していますが、じつは新しい品種も準備中とか。「今よりもずっと早く出荷するハロウィーン向けの商品なんです」と大塚さん。チャレンジはこれからも続きます。

干しいも開発当時まだ小さかった三人の息子さんは成長し、それぞれ高校生、中学生になりました。「農業を継いでほしいと、昔から言い続けています。『一人じゃ、何か起きたときに困る。二人だったらケンカするだろう。だから三人でやりなさい』って」。先日、農業高校に通う長男・悠生(ゆうき)さんの論文作品が「第4回高校生が描く『明日の農業コンテスト』」で全国1位となる最優秀賞を受賞。5代目のチャレンジも既に始まっています。



※大塚ファームの「ほし甘いも」は11月第4週・12月第2週の宅配システムトドックでご案内いたします。

さつまいもを知る。

ほっこり甘くて大人気のさつまいも。
読者の皆さんからいただいた
たくさんさんの疑問にお答えします！

ココをCHECK!

中央が
ふっくらとしている



傷や黒ずみがない

皮の色が
鮮やかでハリがある

焼きいもも
芋焼酎も好きよっ



コープさっぽろ
生鮮本部 農産部バイヤー
いとう ひろき
伊東 浩紀さん

さつまいもDATA

漢字表記	甘藷
英名	sweet potato
原産地	中央アメリカ
エネルギー	134kcal/100g (ちなみにごはん168kcal、 食パン260kcal)
保存	寒さに弱いので、新聞紙 に包んで冷暗所に。使い かけの場合はラップに包 んで冷蔵庫へ。

そもそも、どうして甘いのか？

さつまいもは加熱すると甘くなる。でも、じゃがいもは加熱してもさつまいもほど甘くならない。その違いは、さつまいもに含まれる「アミラーゼ」という酵素にあります。アミラーゼにはデンプンを分解してあま〜い麦芽糖にする働きがあるのです。なお、アミラーゼが最も働くのは65〜70°Cの間。石焼きいもがおいしいのは、低い温度でじっくりと焼くからなんです。



さつまいもを知る。

世界には3000種類を超えるさつまいもがあるといわれますが、日本で栽培されているのは約60品種(2018年、農水省)。一例として、ここでは大塚ファームで生産している品種とその特徴を紹介します。

どんな品種があるの？



シルクスイート

しっとりとして、絹のようになめらかな食感が魅力。濃厚な甘みがありながら、後味はすっきり。

焼きいも



安納芋 あんのういも

「蜜芋」ブームの火付け役。ねっとりとした食感と、蜜がたっぷり詰まった甘さはまるでスイーツ。

焼きいも



パープル
スイートロード

アントシアニンを多く含み、皮も中身も紫色! ホクホク系で甘さは控えめ。

焼きいも
スイートポテト



紅はるか

「はるかに甘い」をコンセプトに作られた品種。しっとりして、甘みは強めながら上品な味わい。

焼きいも
スイートポテト



紅あずま

東日本でさつまいもといえどコレ。繊維質が少なく、加熱するとホクホクとした食感に。

天ぷら、煮物
焼きいも



玉豊 たまゆたか

干しいも向けの品種。やわらかく、クセのない甘さは多くの人に好まれます。白っぽい色も特徴です。

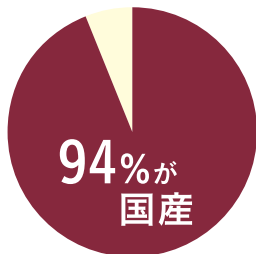
干しいも



栽培が盛んな地域は？

さつまいもは暖かい気候を好みます。日本一の産地はやっぱり鹿児島県。芋焼酎の産地としても有名ですね。2位は干しいもの産地として知られる茨城県、3位は千葉県です。

さつまいもの自給率



名前に「さつま」がつくのはなぜ？

薩摩藩から全国へ広まったからです。1600年頃、中国から沖縄に「種いも」が持ち込まれ、その後、薩摩藩（現在の鹿児島県）で本格的な栽培が始まりました。全国への展開は8代将軍徳川吉宗とくがわ よしむねの時代。蘭学者の青木昆陽あおき こんようによって栽培技術が広められ、飢饉の際には多くの人々の命を救いました。



青木昆陽(1698-1769)。1735年に幕府の依頼でさつまいもの栽培試験を行い、みごとに成功。さつまいもを普及させた功績から「甘藷先生(さつまいも先生)」と呼ばれるように。

大久保利通(1830-1878)。西郷隆盛、木戸孝允(きどたかよし)と並んで「維新の三傑」と呼ばれています。さつまいも好きかどうかは不明。

西郷隆盛(1828-1877)。ご存じ「西郷どん」。奄美大島に島流しとなったとき、さつまいもを主食にしたとも伝えられます。

名無しの権兵衛

nanashi no gonbe

「芋づる式」って、さつまいもと関係あるの？

おっしゃるとおり。さつまいものつるは2〜3メートルもあり、つるをたぐると次々とイモが連なって出てきます。明治維新の中心的存在だった西郷隆盛や大久保利通おおくぼ としみちらが薩摩藩出身であったことから、新政府で多くの薩摩藩出身者が出世したことを皮肉って、特産のさつまいもとかけて「芋づる式」と呼んだのが語源だそうです。



おいしい焼きいもが 食べたい!



おまかせください!コープさっぽろのお店では店内キッチンで焼きあげたこだわりの焼きいもを提供しています。ウェブマガジン「フカボリマガジン」(2020年5月8日)でも紹介しているのでチェックしてみてください。

おうちで 焼きいもを作りたい!

おうち焼きいも派の皆さんに朗報です!宅配システムドック **11月第4週**の週刊ドックP78で「焼きいも器」(ガス火専用)を販売します。使い方はカンタン。網をセットして火にかけるだけ。鍋底の穴がほどよく水分を飛ばし、蒸し焼き状態にすることで素材の旨味を封じ込めます。焼きとうきびや鮭のホイル焼きにも!



／ さつまいもを入れ、火にかけるだけ! ／

最近では北海道でも 栽培できるようになったと 聞くけど…。

かつては、熱帯地方原産のさつまいもを北海道で栽培するのは不可能だろうと思われていました。一石を投じたのは焼酎メーカーの札幌酒精工業株式会社です。「北海道で栽培したさつまいもを原料にした芋焼酎を飲んでもらいたい」、そうした思いで2003年に道内でも温暖な厚沢部町で試験栽培を開始。試行錯誤の末、06年秋に本格的な生産を開始しました。その後、道内でもさまざまな生産者がさつまいもの栽培に挑戦しています。コープさっぽろのご近所やさいコーナー(一部除く)でも取り扱っているので、ぜひお求めください。

昨年(2019年)は
道内47軒の生産者の
さつまいもを販売しました



さつまいもを

食べる。

スイーツからごはんのおかずまで、さつまいもを味わい尽くします！



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！

食べ応え抜群

調理時間 約80分



★の材料でカスタードクリームを作る。ボウルに卵と砂糖を入れて混ぜる。



薄力粉を加えて混ぜる。



牛乳を加えて混ぜる。



鍋に移して混ぜながら温め、ヘラで線が描けるようになるまで加熱し、冷ましておく。



洗ったさつまいもを、濡らしたキッチンペーパーとラップで包み、600Wで2～3分(※)、200Wで10～12分加熱する。



粗熱が取れたら縦に半分に切る。熱いので注意！



縁を1cmほど残してスプーンで中身をくり抜き、ボウルに入れる。まだ熱いので注意！



さつまいもが熱いうちにバターを加え、フォークでつぶしながら混ぜる。



砂糖、卵黄、生クリームを加えて混ぜる。卵黄は仕上げ用に少し残しておく。

できあがり目安

竹串で刺してOK！と刺されば

※500Wの場合は30秒ほど多めに加熱してください。

さつまいもを食べる。

10



④のカスタードクリームを⑦のくり抜いたところに詰める。

11



その上に⑨を盛る。

12



⑨の残りの卵黄をはけで塗り、180℃のオーブンで20分焼く。

ついでに

手が出るおいしさ

調理時間 約45分

さつまいもチップス 塩バター風味

217kcal(1人分)

材料(4人分)

さつまいも
……………1本(約300g)
揚げ油……………適量
グラニュー糖……………20g
バター……………20g
塩……………適量



さつまいもはきれいに洗って、薄く切る。スライサーをつかってもOK!



何度か水を取り替えながら、5分ほど水につける。



バットにキッチンペーパーを敷き、さつまいもの水気を切って並べる。



上からキッチンペーパーをかぶせる。



手で押さえて水気をしっかりとふき取る。



160℃に温めた油で揚げる。



さつまいもの水分を飛ばすようにじっくり8分ほど揚げる。



均等に色がつくように時々菜箸でかき混ぜる。



170℃に温度を上げる。



うっすら茶色に色づき、カリッとしたら取り出す。



フライパンにバターとグラニュー糖を入れる。



中火にかけて溶かす。

さつまいもを食べる。



13



⑩のさつまいもを加え、
全体に絡める。

14



クッキングシートを敷い
たバットにとり出す。

15



塩をふる。

ちよつと早めの

お節の準備

調理時間 約60分

皮の内側に
うすうす見える線を
目安に

栗きんとん

213kcal(1/6量)

材料(5~6人分)

- さつまいも……………1本(約300g)
- くちなしの実……………1個
- 砂糖……………50g
- 栗の甘露煮 1瓶(200g)
- 栗の甘露煮シロップ……………100ml
- 塩……………適量

1



さつまいもはきれいに洗って、2cmの輪切りにする。

2



皮を厚めにむく。

3



皮をむいたさつまいもはすぐに水に入れ、何度か水を取り替えながら5分ほどつける。

4



くちなしの実をお茶パックに入れ、包丁などでつぶす。

5



さつまいもを鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れる。

6



④を加えて火にかけ、竹串がすっと刺さるくらいまでゆでる。

7



煮汁を50mlほど取り分け、裏ごし器がなければ、ザルでもOK! 裏ごしする。

8



裏ごししたさつまいもは鍋に戻す。

9



煮汁を加える。

10



砂糖を加える。

11



弱火にかけ、木べらで混ぜながら練る。

12



栗の甘露煮のシロップを加える。

さつまいもを食べる。



13



ゆるくとろみがつくまで練る。

14



塩を加える。

15



皮は千切りにしてきんぴらや、さつまいもチップスを作る時に一緒に揚げていもけんぴにしても。

栗を加え、バットなどに広げて冷ます。食べられる量ですが冷蔵庫で5日ほど保存可能です。



ビールのお供にも！ お弁当にも！

■調理時間 約20分

ジャーマン
さつまいも

157kcal(1人分)

材料(4人分)

さつまいも
……………1/2本(約150g)
玉ねぎ……………1/3個
ウインナー……………5本
油……………大さじ1
塩……………小さじ1/4
黒こしょう……………適量
パセリ……………適量

1



さつまいもはきれいに洗い、1cmの厚さのいちょう切りにする。細いさつまいもは輪切りや半月切りでもOK!

2



玉ねぎはスライス、ウインナーは斜めに半分に切る。

3



フライパンに油を入れ、さつまいもを並べる。

4



中火で焼き色をつけ、ひっくり返して弱火にしふたをして蒸し焼きにする。

5



さつまいもに火が通ったら、玉ねぎ、ウインナーを加えて炒める。

6



塩で味をととのえ、お好みで黒こしょう、パセリをふる。

さつまいもを食べる。



はちみつとさつまいもの甘さは相性抜群！

さつまいもの大学芋風おこわ

■ 調理時間 約15分(炊飯時間除く)

材料(4人分)

もち米……………2合	★	はちみつ…大さじ2
さつまいも		しょうゆ…大さじ1
……………1/2本(150g)		黒いりごま……………適量



作り方

- ①もち米はといでザルに上げ、15分ほど浸水する。
- ②さつまいもはきれいに洗って1cmの厚さの半月切りか小さめの乱切りにする。
- ③切ったら水に入れ、何度か水を取り替えながら5分ほどつける。
- ④もち米を炊飯器に入れ、★の調味料を加え、2合の目盛まで水を加える。
- ⑤③のさつまいもを加えて、炊飯。
- ⑥炊き上がったらく混ぜ、黒ごまを散らす。

ど
ち
ら
が
お
好
み
？

さ
つ
ま
い
も

お
こ
わ



しっかり味にほんのりさつまいもの甘さ

さつまいもの中華おこわ

■ 調理時間 約20分(炊飯時間除く)

材料(4人分)

もち米……………2合	★	オイスターソース
さつまいも		……………大さじ2
……………1/2本(150g)		しょうゆ…大さじ1
豚ひき肉……………100g		みりん…小さじ2
		小ねぎ……………適量



作り方

- ①もち米はといでザルに上げ、15分ほど浸水する。
- ②さつまいもはきれいに洗って1cmの厚さの半月切りか小さめの乱切りにする。
- ③切ったら水に入れ、何度か水を取り替えながら5分ほどつける。
- ④もち米を炊飯器に入れ、★の調味料を加え、2合の目盛まで水を加える。
- ⑤③のさつまいもを加える。
- ⑥フライパンで軽く炒めたひき肉を加え、炊飯。
- ⑦炊き上がったらく混ぜ、小口切りにした小ねぎを散らす。



函館市 Y.M様

さつまいものオレンジジュース煮

輪切りにしたさつまいもをオレンジジュースと少量の砂糖で煮たら完成。
お弁当にもおすすめ!

🎁 読者プレゼント!



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 さつまいも レシピ。

363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11月20日(金)。

※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 たこ を使ったレシピ

編集/竹村貴子 スタyling/及川聖香 撮影/阿部雅人 デザイン/玉置彩子



北見市 T.K様

さつまいもサラダ

じゃがいもの代わりにさつまいもでポテトサラダに！
クリームチーズも混ぜて子どもも大好きなサラダです。

札幌市 M.M様

自家製干しいも

さつまいもを5mmの厚さに切って蒸し、天日干しにする。
甘さが増してとってもおいしいおやつになりますよ。





札幌市 S.H様

いもようかん

さつまいもをゆでてフードプロセッサーでかくはんし、砂糖、バター、牛乳を練り合わせ牛乳パックなどの型に入れて冷やし固める。

江別市 C.T様

さつまいもの包み揚げ

さつまいもは蒸してつぶし、牛乳と砂糖を加え混ぜ、餃子の皮で包んで油で揚げる。さつと塩をふっていただきます。



Spareribs

焼肉のたれ宮殿
中辛



本当においしい焼肉のたれ宮殿。残ったたれの使いきりでスペアリブはいかが？シリーズ品でお子さまに人気のフルーティーな甘口もあり。宅配・保存版カタログ「いつでもドック」

Salad

ピエトロドレッシング
和風しょうゆ



国産玉ねぎ100%使用。野菜嫌いなお子さまもこれをかけると野菜が大好きに！しかもコレステロールゼロで大人もうれしいドレッシング。宅配・保存版カタログ「いつでもドック」

Drink

11/4発売

クリアアサヒ 冬の旨口



ちょっと濃い目でまろやかな味わい。華やかな香りの原酒仕立て。クリアアサヒならではの後味の良さそのままに、食事に合う「旨口」の味わいを実現。

※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。

2工程で簡単！ 冬のオウチごはん

冬の夜長、ゆっくりオウチ時間を過ごしたい。
そんな時は、簡単なのに華やかに見える、
こんなメニューはいかがでしょう？



スペアリブ

- ①切れ込みを入れたスペアリブを焼肉のたれ宮殿中辛適量に30分ほど漬ける。
- ②たれごとフライパンに入れ、中火で焼き目をつけたらふたをして弱火で20分蒸し焼きにし、たれにとろみがついたら完成。

水玉サラダ

- ①ミニトマト、チェリーモzzarella、ラディッシュなどを切る。
- ②お皿に盛り、ピエトロドレッシングを添えて完成。



ふしぎちゃんねる



20.9



2020.10



2020.11



2020.12



2021.1

おや?
 こんなのとこに
 だいどうぶつ
 やきいもちゃん!



REC!

だんごころろ!



モグモグ



あ、あ
 もうダメ

ブーッキエリル
 グールルルグルルル



ガス



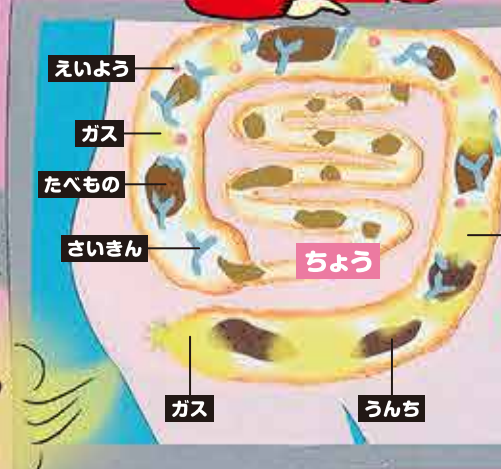
ねえねえいとつさん。
 どうしてさつまいもを
 たべるとおならがでるの?!

あのね

さつまいものに
 ふくまれる



いよいよ



でんぱんや
しゅくせつせいらは
「ら」のなかでは
あまりしょうか
できないけれど
「ぢゅ」にすむ
さいきんの
エサになって
ぶんかい(※)されて
ガスができるんだ。

ただね

ガスといつてもくさくさない。
さつまいもにはつまはない！
おにくやあげものをたくさんたべたときに
くさいガスができるんだよ。



※ぶんかい
「たべもの」をこわした
り、ごまかすること
で、「えいよう」として
からだにとりこむこ
とができます。



おなご
いはい
しい

まご、おんねま。
ほんにかかったじだい、
おなごができる。たべものこいせは
くじだったんだ。
むろまちじだいの、えいようものに
かいておなご。

おなご
いはい
さつまいも

むろまちじだいの勝絵巻(かちええまき)より



幸せだけで、できている。

うっとりするほど、アイスクリーム。

うれしいことがあった日に、大切な人と、何でもない日の締めくりに。
ハーゲンダッツは日々の生活をちょっとステキな日に
ランクアップしてくれるご褒美。
そのおいしさにはちゃんと理由があります。

マダガスカル産バニラの
甘く豊かな香り



ハーゲンダッツ
バニラ

香り高いラム酒と
レーズンの濃厚な味わい



ハーゲンダッツ
ラムレーズン

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。
ハーゲンダッツバニラ(473ml)は12月第2週の宅配システムドックでご案内します。



ハーゲンダッツ

おいしさの秘密

おいしさの生命線はミルク

世界で愛されるハーゲンダッツのおいしさを日本で提供するために選ばれたのは、北海道根室・釧路地区のミルクです。

おいしいミルクが生まれる場所

牧草地には海からのミネラル分が霧とともに降り注ぎ、乳牛たちは栄養価の高い牧草を食べ、広い大地を自由に動きまわっています。自然からの恵みと酪農家一人ひとりの努力によって、おいしいミルクが生まれているのです。

おいしいミルクは 良い土と牧草から作られる

健康な土壌を維持するために定期的にpHバランスをチェックしています。また飼料も乳牛の健康状態に合わせて調整するなど、乳牛の健康のための工夫も取り入れています。

素材の力を生かして

ハーゲンダッツのバニラはクリーム、脱脂濃縮乳、砂糖、卵、バニラ香料だけ。乳化剤や安定剤は使わず、素材そのものの作用を利用しています。

おうちの中で過ごす時間を、
ほんの少しでいいから、
幸せにしたい。

ちょこっと贅沢大人スイーツ。

ひやアツ! やきいもアイス

やきいもは半分に切り、
その上にハーゲンダッツバニラと
ラムレーズンを盛り付けたらできあがり。





あわだてきで
まぜよう

7 ギゆうにゆうを少しずつくわえてまぜる。



8 たまごをくわえて、まぜる。



9 生クリームをくわえてまぜる。



4 プリンカップにカラメルを入れる。



さめていたら
かるくあたためてね

5 やきいものかわをとり、フォークなどでつぶす。



6 てんさいとうをくわえてまぜる。



1 【★のざいりょうでカラメルをつくる】さとうと水をおなべに入れる。



2 中火にかけ、おなべをゆすりながら茶色くなるまでかねつする。



3 火を止め、おゆをくわえ、木べらなどでまぜる。

おゆをくわえると、大きな音やけむりが出て、あついカラメルがとびちるのでちゅうい!



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

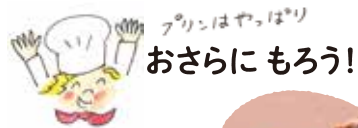
おなべでつくる
やきいもプリン

やさしいもつくり方
だいすき!

【ざいりょう・5分】271Kcal/1こ
コープのやきいも…やく230~250g
(小1本くらい)

てんさいとう	40g
たまご	2こ
ぎゆうにゆう	100ml
生クリーム	100ml
さとう※	60g
★水	大さじ2
おゆ	大さじ1

※色づき具合が分かりやすいのでカラメルは砂糖を使って撮影しました。



Note
 やきいもが手に入らなければ、むしたり、ゆでたさつまいもでもOK!

ナイフなどでふちを
 グルリと1しゅう



おさらにはっきりかえし
 おさらごと上下にふる



きれいにはずれた!



こどもレストラン支配人
エリック 能戸

どろがではもっと
 かんたんな作り方を
 しようかいするよ!



「どろが」で
**こども
 レストラン**



13 ふっとうしたおゆを、カップの半分くらいまでそそぐ。



10 ザルでこす。



14 おなべにふたをして、弱火(よわび)で10分むし、火をかけてそのまま15分むらす。

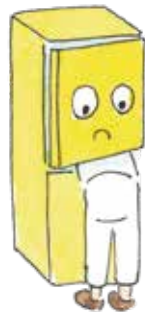


11 4のプリンカップにいれる。



12 おなべにふきんをして、プリンカップをならべる。

ふたにふきんや手ぬぐいをまきつけておくと水てきがプリンにおちなくていいですよ

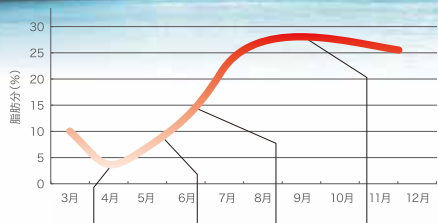


あらねつをとって、
 れいぞうこでひやしてね

自然をコントロールすることは不可能です。
 ただし、管理をする、規制を作ることは可能です。
 ノルウェーは漁獲枠の設定と
 トレーサビリティ※を導入した世界で最初の国で、
 貴重な資源を責任をもって漁獲しています。
 それは地球の未来にとっても大切なことです。

※追跡可能性の意：水産物などの生産者や流通経路などが、さかのぼっていただけること。

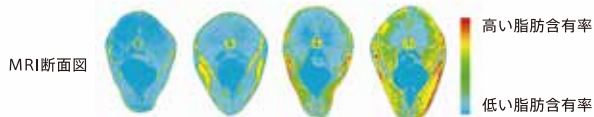
ベストシーズンに捕ってます。 サスティナブルだからおいしい。



一番脂が乗るピーク
 この時期に漁獲されています！

さばは季節により脂肪分が異なります。
 霜降り状に脂がのるベストシーズンに
 漁獲するからジューシーでおいしい。

9月～11月が脂肪分を多く含む時期



SEAFROM
 FROMWAY
 NOD
 NZ

ジューシー&カンタン

ノルウェー塩さばを買って当てよう!

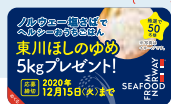
抽選で50名様 東川ほしのゆめ5kgプレゼント!

応募期間/11月8日(日)~12月15日(火)23:59まで

応募方法

STEP
01

コープさっぽろで
キャンペーンシールが
貼られた塩さばを購入



キャンペーン
シール

STEP 02

キャンペーンシールにある
QRコード読み込みの場合

専用サイトからレシートの写真と
必要事項を入力の上、送信



応募はがきの場合

店舗にある応募はがきに
必要事項を明記の上、
レシートを貼って応募

※郵送に必要な切手をお貼りください

STEP
03

いずれもレシート1枚で
1口ご応募いただけます

詳しくは
こちら



<https://coops.sfn-saba.com>



ノルウェー塩さばの味噌煮

ノルウェー塩さばでヘルシーおうちごはん
さあ、ヘルシーメニューをもっと。

[材料(4人分)]

ノルウェー塩さば(フィレ).....2枚

〈調味料〉	酒.....100ml	〈付け合わせ〉
みそ.....60g~70g	みりん.....50ml	にんじん、大根、
水.....200ml	砂糖.....大さじ3	いんげん.....各適量
	しょうが.....30g	

[作り方]

- ①塩さばは2等分に切り、皮側に切れ目を入れ、沸騰したお湯にさっとくぐらせる。
- ②しょうがは、きれいに洗って薄切りにする。
- ③にんじん、大根、いんげんは食べやすく切り、ゆでて器に盛る。
- ④鍋に調味料を入れて火にかけ、煮立たせる。
- ⑤鍋の中に塩さばを重ならないように並べ入れ、上からしょうがを散らし、落としぶたをして中火で10分~12分かけて煮た後、塩さばを③の器に盛る。
- ⑥残った煮汁を軽く煮詰め、塩さばにかける。

※塩さばに切れ目を入れると、身が縮むのを防ぎます。火の通りもよくなり、味もしみやすくなります。

今月のあべしゅん
推しトドック



♡ニコイ千推し
食べたい分だけ解凍できる！
子どものおやつにもぴったり！



マルツボ
焼きいもスティック
(冷凍で300g)



しっとり、ホクホク食感の茨城県産紅はるかを100%使用。食べやすいスティック状にカットし、じっくり焼き上げました。自然解凍OK!電子レンジで温めても。

週刊トドック

12月第1週のカatalogでご案内。

今月のなかっさん
推しトドック



♡ニコイ千推し
道産の小麦粉、小豆、砂糖を使用した
ふんわり酒粕風味が美味！



田中酒造
おたる
酒まんじゅう
(6個入)



通常は本店・亀甲蔵店舗のみの販売！新鮮な酒粕を皮だけではなく、あんにも贅沢に練りこみました。しっとりした皮がたまらない酒まんじゅうです。

北海道応援トドック

11月第3週のカatalogでご案内。

ちょこっとメモ

2020.11

指先が凍えて、お出かけには手袋が
必須になってきましたね。

宅配システムトドックなら、

外に出るのがおっくうになるこの季節も

旬の食材を便利に調達できますよ。

11月号は体を温める手作りアヒージョや

ほかほかのお茶にぴったりなお茶菓子を

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〉

親子共々さつまいも好き。
トドック限定の焼きいもスティックは
食べ始めると止まらない！



ベテラントド女

なかっさん

〈トドック歴12年〉

寒くなりお出かけも少ない日々…
でも料理など、引き続きおうち時間も
大事に過ごしたい！



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

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
仕上げていますの
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。

にんにくの
みじん切りが面倒な方は
市販の
「マヒージョの素」を
使うと簡単！
手軽に100円ほどで
購入できますよ～



コレコレ！

ほたてとミニトマトの
簡単アヒージョ

すぐできて
ワインにも合う！



調理時間 約6分



【材料(2人分)】

- ベビーほたて……………100g
- ミニトマト……………6個(100g)
- にんにく(みじん切り)……………小さじ1
- 赤唐辛子(種を除く)……………1本
- 塩……………小さじ1/2
- AJINOMOTO
オリーブオイル エクストラバージン……………100ml
- パセリ(お好みで)……………適量

【作り方】

- ①フライパンにパセリ以外のすべての材料を
入れ、中火で煮る。素材に火が通ったら完成！
※お好みでパセリを散らす。

おうちバルの
新定番！レシビ #1
あつあつのオリーブオイルで
道産素材を香りよく！

ほかに
レシビが
たくさん！



AJINOMOTOオリーブオイル エクストラバージン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3週・12月第1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。



北海道応援トドックの

12月第1週号で注文できます!

新得町

広内エソリスの谷チーズ社
コバン

カマンベールよりなめらかで、ミルクーな風合いに仕上げた食べやすい白カビチーズ。



まちがいないし!



新型コロナウイルス感染症の影響で飲食店などが休業した結果、4月から6月にかけて牛乳や乳製品の需要が大きく減少し、行き場のない生乳が発生する恐れがありました。酪農生産基盤の維持・発展のために牛乳・乳製品の安定的な需要拡大を図る観点から、北海道では乳製品の消費拡大に取り組んでいます。



おいしー♪



乙部町

乙部町魚つきの森づくり協議会
おとべのはちみつ
(アカシア蜜)

アカシアの花から蜂が作り出した、道産天然のはちみつ。



利尻町

利尻ふる里・島づくりセンター
利尻昆布酢

どんな料理にも合わせやすい、ドレッシング感覚で使える利尻昆布のお酢。

昆布酢、大好き★



「トドック」で買える!!
北海道どさんこプラザの商品が

食絶景北海道



道内各地の美味しいものが
宅配システムトドックで購入できます!

「北海道応援トドック」の中で、北海道どさんこプラザ特集が組まれます。ご注文いただければご自宅にお届けしますので、おうちにいながら、ふだんなかなか手に入らない各地の名産品などを気軽に味わえます。そして、新型コロナウイルスの影響で、全国での北海道物産展の中止や観光客減に伴い、苦境にたつ道内の食品事業者、生産者の皆さんのことも応援しましょう!

こちらでも購入できます!

一部お取り扱いのない店舗もございます。
詳細は下記へお問合せください。

コープさっぽろ湯川店内
北海道どさんこプラザ湯川サテライト店

住所／函館市湯川町1丁目34-15
営業時間／9:00～21:00
TEL 0138・57・1577

コープさっぽろ倶知安店内
北海道どさんこプラザ倶知安サテライト店

住所／虻田郡倶知安町北3条西4丁目3-2
営業時間／9:00～21:00
TEL 0136・23・0123

北海道どさんこプラザ札幌店

住所／札幌市北区北6条西4丁目
JR札幌駅西通北口
営業時間／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もあり。
TEL 011・213・5053

詳細は
コープさっぽろ
公式HPへ!



ほかにも
まだまだたくさんあります!

北海道応援トックの

『北海道どさんこプラザ特集』は要チェック!



近年、鮭やさんまなどの漁獲量が減少している一方、マイワシの漁獲量は約4万6千トン(2015年)から約20万3千トン(2019年)と急増していますが、道内ではマイワシは食習慣としてはなじみが薄く、消費量が少ない状況です。北海道では道民の皆さまにマイワシのおいしさを知っていただき、新たな北海道の秋の味覚として受け入れていただけるよう取り組んでおります。



旭川市

くまだ
北海道いわし生姜
脂乗りの良い北海道産まいわしに刻みしょうがをはさみこんだ老舗「くまだ」の自信作。



お酒に
あいそう!

七飯町

はこだてわいん
新2018北海道100
ピノ・ノワール

北海道で収穫されたピノ・ノワール種を100%使用。ラズベリーやチェリーなど赤果実系のチャームングな香り。



飲み
たい
!

八雲町

服部醸造
脇屋シェフの
にんにく醤油

伝統の醸造技術と東京赤坂の有名シェフが作り出した素材の味を際立たせる新しいしょうゆ。

いろいろ
試したい!



わきや ゆうじ
脇屋友詞シェフにプロデュースしていただき、和食、中華、イタリアンなど幅広く使える万能調味料に仕上げました。使いきっても詰め替えしょうゆを足せば、おいしさが蘇ります。

はっとり まさひこ
服部醸造株式会社 代表取締役社長 服部 雅彦さん





道民の
みなさま



事業者の
みなさま

道民と事業者の皆様が連携して、

 新型コロナウイルスの

 感染リスクを低減させる

 「北海道スタイル」を

 実践しましょう。

油で揚げても、レンジでも！ これが理想の唐揚げ



理想 01

カラッと揚がっている

製造工程で省かれることの多い「打ち粉」を使っています！

理想 02

香ばしい

しょうがをたっぷり使い、ピリッとした隠し味がごはんによく合う！

理想 03

中がジューシー

2段階加熱で肉汁を閉じ込めているので、お肉がジューシー！



ニチレイ

しょうゆダレ仕込み若鶏のやわらか唐揚げ 600g

しっかりとした味付けでこだわりの「手作り感」。たっぷり600gなのでお弁当など使いたい分だけパバッと用意したいときにも便利。



＼レンジ調理で「じゅわ旨っ」！／

冷凍唐揚げカテゴリー売上No.1！※



ニチレイ 特から® 415g

「じゅわ旨っ。®」製法と三度揚げ！
特選丸大豆醤油を配合！



※冷凍調理・唐揚げカテゴリー販売金額（累計）インテージSRI
(2018年3月～2020年4月)

日本製粉×ABCクッキングスタジオ 共同企画
オンライン料理教室開催

NIPPNのパイシートを使って
「ほうれん草のキッシュ」を作ります。
※教室ではパイシート4枚入りを使いますが、
掲載の2枚入りでも調理可能です。

〈日時〉

12月12日(土) 14:00～15:00

〈視聴方法〉

- ①ABCクッキングスタジオ
公式Instagramをフォロー
----- または、 -----
②YouTubeで「ABC Cooking studio」と検索
※時間がきたらどちらかにアクセスして待つだけ!

〈参加費〉

無料(どなたでも視聴可能)

バター風味のサクサクがやみつきに!



パイ作りが
初めての方
にも

発酵バター入りパイシート 2枚入

発酵バターたっぷりの香り豊かなパイシート。
ホールパイが作りやすい18cm×18cmの大判パイシートです。



パイシート&フィリングが
セットに!

手作りパイキット
アップルパイ 2個分



レシピサイトは
こちら!



オーブントースターもOK!

キシリトールで お口ひんやり

快適マスク 生活!



※上記商品はコープさっぽろ全店でお取り扱いしています。キシリトールフレッシュミントファミリーボトルは11月第4週の宅配システムドックで、また、ファミリーボトル(2種)は保存版カタログ「いつでもドック」でご案内いたします。



＼知る人ぞ知る冷凍品！／

co-op 60th

冷凍庫から 約10分で完成!

日々の買い物、日々の献立、調理って本当は大変ですよね。
でもたまには、こんな便利品を使ってみるのも良いかも。
包丁、まな板、味付けいらず。なのに、おいしい!
コープの冷凍ミールキットは
トドックだけじゃなく店頭でも購入できます。

お店では
水産の冷凍コーナーに
あります!

Frozen Meal Kit



おすすめ
ですよ!



ソースがたっぷりなので、野菜を追加しても味がキマる!! 豆苗を加えると、彩り+ボリュームアップも狙えます♪

日本生活協同組合連合会
渉外広報本部 広報部 西井 安紀子

カット済、
調味料付き!



CO-OP
たらと野菜の甘酢あん
250g

骨をとったノルウェー産たらりのフリッターに、たけのこなど4種の野菜と、甘酢ソースをセット。凍ったままフライパンで約10分炒めるだけ。

骨なし・カット済のシリーズ品、ほかにもあります!

CO-OP
骨とりさばとぎんぴらの
甘辛炒め 240g



ひとくちサイズにカットしたさばに打ち粉をし、ぎんぴら(にんじん、ごぼう、れんこん)と甘辛タレをセットしました。

CO-OP
骨とりさばと揚げなすの
ごま味噌炒め 240g



ひとくちサイズにカットしたさばと揚げなすやれんこん、いんげん、赤ピーマンと甘めのごま味噌だれをセットしました。

CO-OP
たらと野菜の
黒酢あん 250g



骨をとったノルウェー産のたらと4種の野菜に黒酢あんをセット。玉ねぎやピーマンと一緒に炒めても◎。

※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。

え? ミルクティーで?!

👑 午後の紅茶® でつくる「簡単アレンジホットケーキ」

牛乳の代わりに午後の紅茶のミルクティーを入れるだけで、
新しいアレンジホットケーキのできあがりいつもとはちょっと違う、
紅茶の風味豊かなホットケーキに仕上がりますよ。



【材料(2人分)】
午後の紅茶
ミルクティー……………200ml
ホットケーキミックス…200g
卵……………1個

【作り方】
①ボウルに、午後の紅茶 ミルクティーを入れ、卵を加えて混ぜ合わせる。
②ホットケーキミックスを加えて混ぜ、フライパンまたはホットプレートで焼いて、できあがり。
※焼き方の目安はご使用のホットケーキミックスの作り方を参考にしてくださいね。

KIRIN
午後の紅茶
ミルクティー
500ml

紅茶葉のkokのある香りとミルクの濃厚な味わいを引き出した、本格アイスマルクティーです。

午後の紅茶
ミルクティー500mlは、
宅配システムドックの
保存版
**「お酒・飲料カタログ
Vol.23」**
111ページで
ご注文可能です

※午後の紅茶 ミルクティー
500mlは、一部店舗でお
取り扱いのない場合がございます。



キリンビバレッジ株式会社
のんだあとにはリサイクル。🌱



コープさっぽろ55周年記念企画

キリンビバレッジ×コープさっぽろ Twitterキャンペーン 期間：11/2(月)～11/16(月)

フォロー&RTで当たる！キリン午後の紅茶 おいしい無糖55本を1名様にプレゼント！

まずは左のQRコードから
コープさっぽろ公式Twitterをフォローしよう！

ひなびた酸味がやみつぎです!



小樽市の佐野信子さんに、北海道の伝統的な漬物、にしん漬けの作り方を教わりました。信子さんがすごいのは、今も身欠きにしんから手作りだということ。野菜も家庭菜園でとれたものを使用。本当の手作りなんです!「昔はにしんだけじゃなく、スケトウダラ、かすべ、いろんな魚を入れて作ってました。今と違って冷蔵庫がないからね、夏とれる魚を干して、塩の入った袋に入れて保存して秋にとどくと漬物にする。そうやって冬の間も食べられるようにしたんですね。こちらでは、『なまぐさ漬け』って呼んで、おいしかったですよ」。そんな信子さんですが、10年ほど前から漬け方に変化が。「昔は2斗樽にたっぷり作って

④ 樽で屋外



⑤ ビニール袋で冷蔵庫

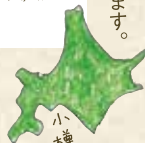


ほぼ自家製!
時代とともに
変わる漬け方

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。



小樽市祝津

Vol.37
にしん漬け

小樽市祝津

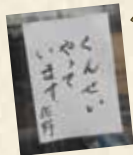
さの のぶこ
佐野 信子さん

1941年秋田生まれ。21歳で小樽市祝津の漁師に嫁ぐ。料理上手で知られ、とれた魚で作る干物や燻製は絶品!今回使う身欠きにしんもお手製(※)!



※詳しくは本書表紙2020年2月号→

←玄關に貼っています。



1個500円(税込)
小樽産ワインに漬けこみくん煙。
地元、青塚食堂にて販売中。

魚のくん製も得意です！



自作のくん製小屋内部



信子さんの漬物いろいろ！

糸大根の
サワー漬



聖護院がぶの
ビール漬

もちろんどちらも自家製野菜。
漬物専用の冷蔵庫も持っています！

ザラメでまろやか。
塩はきつちり量る！

外に置いたもんだけど、家族も減って余るようになって、冷蔵庫で少量作る方法に変えたんです。2、3週間で食べ切ってまた作るの繰り返し。冷蔵庫は温度が一定だし、野菜もスーパードイツでも手に入る。それにおいしいにしん漬物を1年中食べられるのよ！」と信子さん。

大きめの野菜と後をひくまろやかな味わいの信子さんのにしん漬け。コツを伺いました。まずは、隠し味に入れるザラメ。「甘さが加わり、酸っぱさが抑えられます！」。そして塩加減は厳密に。「塩で味が決まります。甘めが好きなら（野菜とにしんの総量の）3%、しょっぱいのが好きなら3.5%、長く持たせたいなら4%だね。全体量が変わらなければ、野菜とにしんの配分は自由。うちはお父さんがにしん好きだからにしん多めの配合なの！」と信子さん。

にしん漬け好きも多いのに、作り手は確実に減っています。大きな樽に漬けるのはもはや現実的ではなく、なっている今、柔軟に作り方を変えて貴重な伝統文化を残していけたら素敵ですね。信子さんの作り方ならできそうな気がしますませんか？



作り方



3 うろこを包丁でこそげ取り、ヒレ、尾の硬い所を切り落とし、1.5~3cm長さに切る。もう一度洗い、しっかりうろこをとる。



1 10月後半頃、大根を干す。(2週間ほど)しばれない(凍らない)よう注意。
干すと歯ごたえUp!

キャベツ・大木良は漬がると小さくなるから大きめに!!



4 キャベツはざく切り、大根は乱切り又はいちょう切り、にんじん(皮付きのまま)、しょうがは千切りにする。



2 11月後半頃、本漬け。身欠きにしんを、米のとぎ汁に2晩漬ける。

夕めに戻し冷凍すると便利

信子さんの

にしん漬け



木杓米斗 (作りやすい分量、半量でもよい)

- 身欠きにしん…10本(戻して約600g)
- キャベツ…大1個(1.5kg)
- 干し大根…中3本(1.25kg・生も可)
- ★ にんじん…2本(300gくらい)
- しょうが…大1片(100g)
- 赤唐辛子…6、7本(小口切り)
- 水…400ml

- 粗塩…約120~140g(★の重量の3~3.5%)
- 米こうじ…1袋(200g)(ぬるま湯に20分ほどつける)
- ザラメ…100g



必要な道具

- 漬物用ビニール袋(1斗樽用)…2枚、重石用皿…2枚
- 四角い保存容器



角型だと冷蔵庫に入れやすく◎ →

漬けっはなしじやだめ!

大事なのは漬けた後の後文調節!



- 仕込み直後 — 2日に1回はかまして
ざらめと塩を全体に回してあげる。
- 10日後 — 味見して、しょっぱかったら
汁を捨て焼酎を入れる。
キャベツを足すと味が薄まる。
- 2週間後 — 食べ頃に。こうじが溶け出しおいしくなる。
漬かったかどうかは大根のつき具合で判断。
20日頃が1番おいしい!
出てきた水は捨てないで。



取材したのは雪がちらつく昨年11月末。
しっかり寒くなってからが仕込み時。
お正月に一番おいしくなるのが理想。



寒くなければ
うまくなる!



7 口をしぼり、空気を抜く。



5 漬物用袋に、★の材料を
すべて入れ重さを量り
(約4キ口)、塩の量を決
める。



8 すっぽり入る容器に入れ、冷蔵庫へ。重し(皿
2枚くらい)をのせ様子
を見ながら(左参照)2
週間ほど。野菜がしなっ
とになったら食べ頃。



6 ⑤に、粗塩、米こうじ、ザ
ラメを加え、袋を持って水
を全体にしっかり回す。

※ 養女の子を入れてもよい



「ギョーザ」売上日本一の 味の素冷凍食品のこだわり これぞ“水餃子”!

※1 市販用冷凍・チルド餃子市場2019年度売上金額ベース、味の素冷凍食品(株)ギョーザブランド計、当社調べ

お鍋はラクだけど、具材や味付けがいつもワンパターン…。
そんなときはこれで脱マンネリ!
濃厚白湯スープにたっぷりの野菜と
もちもちの水餃子のできるお鍋をご紹介します。

もちもち
耳たぶ食感

濃厚白湯ギョーザ鍋

- [材料]
 水餃子……………1袋
 キャベツ……………400g
 にら……………1/2束
 にんじん……………1/3本
 しいたけ……………4枚
 豆苗……………1/2袋
 A [「鍋キューブ」濃厚白湯 4個
 水……………720ml



[作り方]

- ① 豆苗は根元を切って長さを半分になり、サッと洗う。キャベツはひと口大、にらは5cm幅、にんじんは輪切り、しいたけは石づきを取っておく。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら、キャベツ、にんじん、しいたけの順に加えて煮る。
- ③ ②に「水餃子」を凍ったまま加えて約3分煮、にら、豆苗を加えてサッと煮る。

新発売!



水餃子 1袋 標準15個入り*

* 1個当たりの重さにより14～16個入りです。

厚みと弾力もあってもちもち耳たぶ食感^{※2}の皮。
噛んだ瞬間に肉汁がジュワッとあふれ出ます。

※2 水餃子の理想的な皮のやわらかさは耳たぶ程度と言われています。



Eat Well, Live Well.



「鍋キューブ」を
使うとスープも
手早く簡単!



「鍋キューブ」
濃厚白湯
8個入パウチ



「鍋キューブ」
鶏だし・うま塩
8個入パウチ

※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。

期間限定!

スナックサンド® 中身10%増量中

ふわふわふんわかパンにこだわり具材のスナックサンド®

じつは45周年をむかえる携帯サンドイッチの元祖なんです! 食べたことある人もない人も、ぜひこの機会にお試しあれ!



スナックサンド® ツナ&マヨ



スナックサンド® タマゴ



スナックサンド® ピーナツ



スナックサンド® ハムタマゴ

ロバパン2020
秋の本仕込キャンペーン
対象商品

抽選で合計700名様に
オリジナルミツフィーグズ
プレゼント!



詳しくは
0120-111111

スナックサンド®
アレンジレシピ
お野菜たっぷり
スナックサンド®



[材料]

スナックサンド®タマゴ	1コ	カット野菜	10g
ミックスベジタブル	10g	好きなドレッシング	大さじ1
		のりまたはチョコペン	適量

[作り方]

- ①耐熱容器にミックスベジタブルと大さじ1の水(分量外)を入れ、レンジ600Wで30秒加熱。
- ②ビニール袋に①とカット野菜を入れ、ドレッシングを加え軽く振り味をなじませておく。
- ③スナックサンド®の端1cmくらいをキッチンバサミで切る。
- ④③に②を詰めて端を指でしっかりと押さえ閉じる。
- ⑤パンの真ん中にハサミで切り込みを入れ、のりやチョコペンでお顔を書いてできあがり!

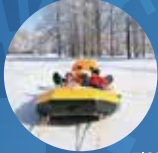
GoToトラベル事業対象(12/1~1/31)

新富良野プリンスホテル

コープさっぽろ感謝企画
素敵な思い出作り
コープさっぽろ組合員さん限定企画

家族旅行は
人生の宝物

わくわくスノーランド



FISワールドカップ(1977)
世界に誇る雪質!

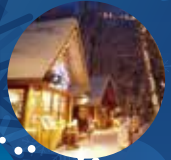


- スキーレッスン
- レンタルスキー&ウェア
- ファミリースノーランド

ロープウェーと十勝岳連峰



リングルテラス



新富良野プリンスホテル



富良野温泉
「紫彩の湯」

GoTo 最大50%支援 旅行代金35%割引+クーポン付与15%※
コープさっぽろ謝恩企画
特典
●お食事付プラン/富良野温泉「紫彩の湯」入浴券付
●土・日曜 追加料金不要 ●子どもリフト券不要(2日目も不要)

豪華ホテル泊+
1日リフト・ゴンドラ・ロープウェー券付

【お支払い実額】おひとり様(2~3名様/室)/税サ込

【個人プラン】大人 **5,500円**~ 小人 **3,900円**~

出発日	食事	2名1室 お支払い実額		3名1室 お支払い実額	
		大人(中学生以上)	小人(3歳~小学生)	大人(中学生以上)	小人(3歳~小学生)
12月 1~11	食事なし	5,800(8,900)	4,500(6,900)	5,500(8,400)	3,900(6,000)
	朝食付	7,500(11,400)	6,200(9,400)	7,100(10,900)	4,900(7,400)
	夕・朝食付	10,800(16,600)	9,500(14,600)	10,500(16,100)	6,500(10,000)
12月 12~25	食事なし	6,900(10,600)	4,900(7,500)	6,600(10,100)	4,600(7,000)
	朝食付	8,200(12,500)	6,400(9,800)	7,900(12,200)	5,900(9,100)
1月 4~31	朝食付	11,700(17,900)	9,900(15,200)	11,000(16,900)	9,200(14,200)
	夕・朝食付				

※()内はGoTo割引前旅行代金 ※富良野温泉「紫彩の湯」入浴券/チェックアウト後も入浴可(スキー後に入浴し、ご帰宅できます)。
※2/1~3/31泊(どうみん割利用)は、後日発表します(お問合せください)。 ※年末年始(12/26~1/3)料金は要お問合せ。

送迎バス付団体プラン

(最少催行人員/20名)
運行予定日/12/5-12/1-12/16

札幌発着
コース

上記個人プラン代金 + お支払実額 大人 **3,900円**
小人 **2,900円**

発着 JR札幌駅北口(8:00)/南郷18丁目(8:30)/
新札幌駅前(8:50)/大塚駅北口(9:15)/
フラノマルシェ/新富良野プリンス(12:30)

お帰り ホテル発(14:00)

※最少催行人員20名に達しない場合、
送迎付団体プランは中止となります。

観光庁長官登録旅行業第2019号
株式会社コープトラベル

コープさっぽろ組合員さん限定旅行プラン
組合員になってご利用ください。旅行にもお買い得ポイント!

コープトラベル

〒003-0021
札幌市白石区栄通18丁目5-35
コープさっぽろルーシー店2階

スマホから
カンタン予約



全道のお客さまからご予約受付中
個人・団体プラン共通

0570-003-050

ナビダイヤル受付時間/10:00~18:00

※クーポン付与/
値引前料金代金×約15%

(例)12/11泊 大人2名 小人2名(夕・朝食付)
(値引前旅行代金)62,400円×15%⇒9,000円クーポンプレゼント



木村愛里

ろうきんのローンは、お申込みからご融資まで WEBで完結!!



WEB完結型なら24時間・365日、あなたの目的に合わせてお申込みができます。

※北海道ろうきんの普通預金口座をお持ちでない方は、お申込み手続きの際に、店頭、郵送または、口座開設アプリで、普通預金口座を作成いただく必要があります。また、お手続きには本人確認書類や必要書類のアップロードが必要となります。

 とどろき
轟ローン
(マイカーローン)

変動金利型【保証料込】

ろうきん会員の方・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

 **教育ローン**

変動金利型【保証料込】

ろうきん会員の方・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

 **マイプラン**
(カードローン)
新規・増額

変動金利型【保証料込】

ろうきん会員の方

30歳未満 年3.8～年6.0%
30歳以上 年6.8～年9.0%

生協組合員の方
※コープマイプランへのお申込みとなります。

30歳未満 年3.98～年6.00%
30歳以上 年6.98～年9.00%

※保証会社(日本労働協または(株)ジャックス)による金利が異なります。

一般勤労者の方 年9.8%

ご利用限度額 30万円～100万円
(所属会員や雇用形態により異なります)

 **フリーローン**

固定金利型【保証料込】

ろうきん会員の方
生協組合員の方
一般勤労者の方

年7.95%

ご融資限度額 10万円～300万円以内
ご返済期間 10年以内

WEB完結型ローンのご利用にあたって

●「WEB完結型轟・教育・フリーローン」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みの際、対面によるお手続きが必要となります。●審査状況により、ご勤務先に在籍確認をさせていただくこともございますので、予めご了承ください。●原則、収入確認資料および勤続年数確認資料は不要ですが、審査状況により必要となる場合がございます。●お借入れに関する詳細は、QRコードよりご確認ください。

その他

●ろうきんの「会員」とは、北海道労働金庫に出資加入していただいている団体の組合員の方を指します。●ろうきんの「生協組合員」とは、北海道労働金庫に出資加入していただいている生協の組合員の方を指します。●ろうきん会員以外の方で、ローンをはじめてご利用いただくお客様は「ろうきんクラブアシエール」へのご加入が必要となります。(入会金・年会費は無料です)●借入についてご不明な点は、(ろうきん)へお問い合わせください。●審査の結果、ご希望に添えない場合がございます。予めご了承ください。●店頭・ホームページに商品概要説明書をご用意しております。
※この広告の内容は、2020年10月1日現在のものです。

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。



「北海道ろうきん」は、道内で活動するNPO、ボランティア団体を応援しています。

WEB完結型ローンは
ホームページよりお申込みができます。
<https://www.rokin-hokkaido.or.jp>
北海道ろうきん 検索



おいしい



《PB編》

今年5月に新発売!

カロリーカットジャム3種



商品本部
食品部バイヤー
梅津 悠佑さん



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。

還元麦芽糖が主成分の低カロリー甘味素材使用

今回は5月に発売された、なるほどシリーズの新品「カロリーカットジャム」を紹介しします。パンやヨーグルトなどと一緒に、毎日のようにジャムを口にして、毎日食べるからこそカロリーのことにも気になりますよね。このジャムには、マルチトールと呼ばれる還元麦芽糖かんげんはくとうを主成分としたマルチトールシラップを採用。この甘味素材により「しっかりとキレイの良い甘みがありつつ、低カロリー」を実現しました。



丁寧に果実を選別し、風味を逃さぬよう真空釜で製造



28%
カット



29%
カット



34%
カット

毎朝のみ供に。
おいしく(ニッコリ)
カロリーオフ

各160g 298円
(税込322円)



素材の持つ自然の色合いを生かして、仕上げています

マーメレードジャムを
ルイボスティーに
溶かして飲むのも
美味



風味と色味にこだわり
完成まで何度も試作!

とはいえ、カロリーを抑えるとしても味や色が薄くなるイメージをお持ちの方も多いと思います。そこで、いちごは風味も色も濃い品種を選び、マーメレードはオレンジ、夏みかん、グレープフルーツ、レモンをバランス良くミックス。満足のいく味にたどり着くまで、何度も何度も試作を重ねました。「カロリーオフだから…」ではなく「味も見た目も食べて満足」とことごとくこだわった3種の新しいジャムを、ぜひお試しください。

※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の保存版カタログ「いつでもドック」でご案内しています。PB=プライベートブランドの略。百貨店やスーパーマーケットなどが独自で企画、販売するブランド商品のことで。

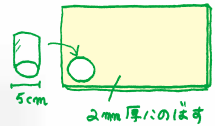


甘さすっきり!
大人のジャムパイ

＼ハイシートで手軽に！／

三重のジャムパイ (10コ分)

① コーポの
冷凍パイシート2枚

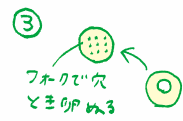


○ × 20枚
抜く

② 半分は、真ん中も抜く



○ × 10枚
○ × 10枚



④ 200℃のオーブンで
15分ほど焼く
くしみにジャムをのせ完成!

抜き型は
コップと
ホットボトルの
ふたでもOK!

家庭料理研究家
こぐれあいの白々

PBの食べ方

フルーリのおいしさが
ダイレクトなジャムですね♡



お茶のお供に
こちらもあり!



★お申込み期限

12月10日(木) 配達期間:12月21日(月)から12月25日(金)

※配達日の指定はできません

すてきなイラストの
カードセットをお届け♪

※写真は2019年のサンタメールです



★お申込み方法

インターネット でお申込みの場合 (クレジット決済です。1通500円)

STEP1 スマホ・ホームページから「申込フォーム」にアクセス

STEP2 送りたい枚数・コース (一般・あしなが) を選ぶ

「一般」:送りたい相手がいる方向け

「あしなが」:子どもの夢を応援するプロジェクトに賛同してくださる方向け

STEP3 ショッピングサイトに進み、お客様情報などを入力して完了

※メッセージは備考欄に入力できます



QRコードからも
できます

郵送 でお申込みの場合

STEP1 ひろおサンタメールのチラシをもらう 全道の郵便局で入手いただけます。

STEP2 あて名カードに必要な事項を記入

STEP3 郵便局で料金を払う (郵便為替証書)

1通500円+為替の発行手数料です。郵便為替証書を窓口で購入してください。
※発行手数料は、お申込み枚数によって変わります。詳しくは郵便窓口でご確認ください。

STEP4 広尾サンタランドへ郵送する

市販の定型封筒に必要な事項を記入します。詳しくはチラシをご確認ください。

ひろおサンタメール

大切な人へ「ありがとう」のクリスマスカードを贈りませんか？

ひろおサンタメールは“社会奉仕活動”

申込金500円の一部は「子どもの夢を応援するプロジェクト」として、全国の児童養護施設にいる子どもたちのプレゼントに使われます。クリスマスカードを贈る相手がなくても、1通500円でプロジェクトにご参加いただけます。もちろん、何通でも構いません！

コープさっぽろは、ひろおサンタメールを応援しています

ひろお
広尾町とは？

広尾町は、十勝の最南端に位置する海と山に囲まれた自然豊かなところで、1984年にノルウェーオスロ市から日本で唯一の「サンタランド」として正式に認定されました。

主催 / 広尾町北方圏交流振興会
後援 / 日本郵便株式会社
協力 / ひろおサンタプロジェクト推進協議会

広尾町の
詳細はこちらから！



●お問合せ先

〒089-2693 北海道広尾郡広尾町西4条7丁目広尾サンタランド事務局

TEL 01558-2-0177

FAX 01558-2-4933

HP santa-hokkaido.com

「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

ダイヤミック株式会社
LIIAMIC 札幌支店

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

東札幌日通輸送株式会社

〒003-0808 札幌市白石区菊水8条4丁目2-35 TEL 011-811-5713

サカ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

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丁目南2-22ノースコート本郷202 TEL 011-860-3988

富士フィルム グローバル グラフィック システムズ株式会社

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

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

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 リージェンツビル TEL 011-241-2291

2020年7月
豪雨災害支援募金

ご協力
ありがとう
ございました!



7月3日から降り始めた豪雨は、九州南部・北部地方をはじめ広い範囲に甚大な被害をもたらしました。コープさっぽろでは、被害に遭われた方々を支援するために7月15日から緊急募金に取り組み、総額46,276,676円が寄せられました。ご協力に心より感謝申し上げます。

コープトラベル全店で

GoToトラベル受付中!

GoToトラベルキャンペーンで、お得にお出かけしませんか?コープトラベルでは、GoToトラベルを利用した旅行相談・申込みをお待ちしております。ぜひご利用ください!

コープトラベル ルーシー店
TEL 011-855-2628
10:00~18:00まで営業中
※一部休業中の店舗もございます。詳細につきましてはHPよりご確認ください。

詳細はこちら



コープさっぽろ
文化教室

「ルーシーホール」
オープンしました!

7月オープンのルーシーホールは、旧スポーツアカデミールーシー(プール・フィットネスジム)移転後のスペースを改装したコープさっぽろ文化教室の最新施設です。118坪の広さで、健康ゆるヨガ、卓球、キッズチアダンス、ハワイアンフラ・レファなど、密にならずにレッスンに集中できます。併設のコープキitchensスタジオ ルーシーでは有名店のプロレッスンから、各メーカー様のイベント講座など多彩なプログラムをご用意しております。



ルーシー
ホール

詳細はこちら



キッチン
スタジオ

詳細はこちら



ポップコーン作り体験

どこが変わったの？

これまで同様、制作の裏話やレシピ紹介などはそのままに、読者の方が選んだベストレシピを紹介したり、コープさっぽろ商品の魅力やその活用術までを紹介する記事など冊子には載せきれない情報を発信！「毎日のごはん支度や買い物」が「ちょこっと」楽しくなった」と思えるサイトを目指していきますよ！



<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。



WEB版 Cho-co-tto が リニューアルしました！

コープさっぽろ広報誌Cho-co-tto web版は、メディアプラットフォームnote(ノート)にお引越しをし、リニューアルいたしました！
Cho-co-tto公式note「コープさっぽろの広報誌Cho-co-tto」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」をテーマにしています。

便利な機能はあるの？*

スキヤコメントをつける

Twitterや
Facebookでシェアする

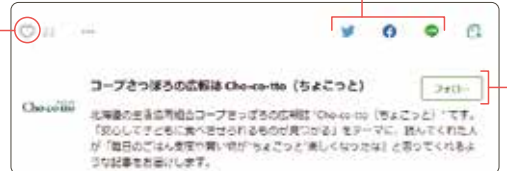
フォローする

おもしろかった記事には左下のハートマークをクリック！他のSNSの「いいね!」マークと同じ役割です。コメント機能もぜひご利用ください！スキヤコメントをつけたnoteは一覧で確認することができるので、あとから読み返したいときにも便利です。

みんなに知ってもらいたいおすすめ記事はぜひSNSでシェアをお願いいたします！Twitter、Facebookなどで簡単にシェアすることができますよ。

Cho-co-tto公式noteをフォローすることで記事が更新されるとタイムラインに投稿が表示されるようになります。

*一部アカウント登録が必要な機能があります。



さらにWEBでのお買い物が便利に！ [トドックサイト](#) 近日OPEN! 詳しくは公式SNSとnoteでお知らせします。

#5日間手肌チャレンジ キャンペーン

実際に手肌にやさしいフロッシュ®を
試してみてください!

抽選で200名様に
手肌ケアアイテムを
プレゼント!

期間

2020/10/20(火)~2021/1/31(日)

応募方法

下記1・2のいずれかの方法でご応募ください

1

「Instagram」で
写真を投稿して応募

購入した商品画像と5日間商品を使った
感想をフロッシュ®公式Instagram
(@frosch.jp)に「#5日間チャレンジ」
をつけて投稿

2

キャンペーンサイト内
「応募フォーム」から応募

5日間商品を使った感想
を書いてキャンペーンサ
イトから応募

詳しくは
コチラ



<https://www.5daysfroschcp.com/>

秋冬の手荒れ対策には フロッシュ®食器用洗剤を!

今年はアルコール消毒や食器洗いの頻度が増え、例年より手肌に厳しい秋冬になりそう。
手肌にやさしいフロッシュ®を使ってみませんか。



ブラッドオレンジ

天然オレンジオイル配合
甘くジューシーな
ブラッドオレンジの香り

重曹プラス

重曹配合
さわやかなソーダの香り

アロエヴェラ

天然アロエヴェラエキス配合
みずみずしい
アロエヴェラの香り



フロッシュ®が 手肌にやさしい3つの理由

① ノンアルコール処方*

手荒れの原因のひとつであるアルコールを取り除いた独自の処方。頻繁なアルコール消毒や乾燥で手肌が荒れやすい秋冬はとくにおすすめです。

※ノンアルコール処方のアルコールとはエタノールのことです。

② 弱酸性

フロッシュ®は人の手肌と同じ弱酸性にすることで刺激を抑えています。皮膚科医209名にアンケート調査を行ったところ、8割以上の皮膚科医が手肌にやさしいと認めました。

※2018年12月当社調べ。

③ 低刺激性洗浄成分処方

刺激の低い界面活性剤を選定して組み合わせています。界面活性剤を最小限に抑え、自然の力で汚れをスッキリ落とします。

※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12月第1週の宅配システムドックや保存版カタログ「暮らしのドック」でつめかえ用をご案内いたします。



お口のエイジングケア はじめませんか？

※年齢とともに高まる歯周病リスクに着目し、
お口の状態にあったケアを提案

もっと詳しく



GRAN

ハミガキ



天然由来の薬用成分で歯周病を防ぐ
いたわりハグキケア

[宅配] 12月第2週でご案内

[医薬部外品] 口中浄化・歯周病(歯肉炎・歯肉炎)予防

大人お口に潜みやすい“**菌の老廃物**”に着目!

口中を浄化

様々な症状を伴う
歯周病を防ぐ
(ハグキのハレ・血腫・
マニフ・口臭)



様々な症状を伴う歯周病を
マルチケアしたい

[医薬部外品] 口中浄化・歯周病(歯肉炎・歯肉炎)予防

[宅配] 保存版カタログ「暮らしのトピック」vol.10でご案内

2WAYフロス



[宅配] 12月第2週でご案内

セパレート型
なら!

菌が残りやすい
ところにもピタッと密着!



①歯並びの悪いところ ②奥歯の曲面 ③歯と歯ぐきのキワ

ここが
残りやすい!

ハブラシ

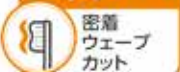


感動フィット
設計

奥歯の奥に!



キワに!



前歯の内側に!



1本1本ていねいに
磨きたい方に

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。

『知床の海より』

丸中しれとこ食品(斜里町)』

いくらを取り出す作業は機械ではなく人手なのに驚きました。そして年齢関係なくお仕事されている方々の熱意が伝わってきて大事に食べたいなと思いました。

(別海町 ミントさん)

今まで何気なく食べていたくらが生産者さんのたくさんさんの手間暇と愛情をかけて作られていたことがわかりました。よりおいしいくらを多くの人に食べてほしいという思いが伝わってきました。

(帯広市 ばんびさん)

『北海道の伝えたい味、伝えたい心』

郷土料理に大変興味があり、また旬を迎えつつあるサンマの記事だったので楽しく拝見することができました！ここ数年は不漁が続いているので今年こそは大漁であって欲しいなあと思ってます！そして、「刀汁」に挑戦したいと思っています。

(厚沢部町 K.S.Sさん)

『すじこをほぐす。』

すじこもいくらも大好き。祖母がよくいちらの醤油漬けを作ってくれて食べていました。自分では作るのには難しいのかなと思っていましたが、かわいいイラストでわかりやすくレシピが載っていたので、今度コープですじこが安い時に購入して作りたいと思います。

(札幌市 うちんさん)

『農家の食卓』

農家の食卓が毎号楽しみ。生産者の方の笑顔、レシピ。今回も若い方々の姿に未来が明るいと思いました。

(札幌市 さゆさん)

『こどもレストラン』

わが家の子どもたちがサツマイモ大好きなので作ってあげたいと思います！レシピも詳しく載っていて作りやすそう！

(札幌市 ひろきさん)



読者のみなさんのご質問にお答えします！

いままでの読者アンケートで多かった「これってどうなの?」という声にお答えします。

Q ちょこっとのバックナンバーはどこで見られますか?

A. 2018年10月号～最新刊まで、コープさっぽろ公式HPよりご覧いただけるようになりました。

<https://www.sapporo.coop/content/?id=2474>

こちらから
ご覧いただけます!



Q 宅配システムドックでお酒や薬を買うときに、毎回チェックをつけるのが大変です。つけないきゃダメですか?

A. ドック担当者へ聞きました!「インターネットやカタログ等の通信販売の際、お酒の購入時の年齢確認が国税庁の表示義務の中に定義されています。そのため、ドックのカタログには『20歳未満の者に対しては酒類を販売しない』旨をご案内し、注文用紙には年齢確認のチェック欄を設けることで、年齢確認とさせていただきます。また、薬の購入も資格者による対面販売が義務付けられていますが、ドックでは対面販売ができないため、注文用紙にチェック欄を設け、組合員さんに合意いただいた上で注文していただく対応をとっております」とのこと。お手数ですがご協力をお願いいたします!

「安心なくらし」のご提案

ご契約年齢満20歳～満64歳の方が新規加入の対象です。
(継続も64歳までとなります。)

新登場

組合員の皆さまの声にお応えして新登場!!

コープさっぽろの

所得ほししょう保険

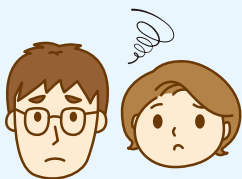
コープオリジナルの
団体保険です。

団体契約で

15% 割引

介護医療保険料控除対象団体長期障害所得補償保険

病気やケガでもしも働けなくなったら



今の保険って
治療費以外に
補償されるのかしら。

病気でも
長期入院したら
収入が減るよなあ。

生活費は
どうすれば
いいのかしら。

家のローンが
払えなく
なるなあ。

公的保障だけで
足りるかしら。

子供の習い事は
どうしよう。

病気やケガで働けなくなったときに 3年間にわたって収入をカバー

コープさっぽろの所得ほししょうはここがポイント

- 3年間にわたって所得をサポート。
- うつ病などの精神障害による休職もカバー。
(2年間)
- 働けなくなってから30日を
経過した時点でお支払い。
入院だけでなく、医師の
指示による自宅療養も補償。
- 一部復職しても継続補償。
- 24時間、天災もカバー。



組合員さんなら、別居・同居に関わらず
お子さまにもかけることができます!!

40～44歳
月額保険料(例)

月額10万円を受け取れるコースの場合

男性 **1,299円** 女性 **1,462円**

●保険料は保険始期日(中途加入日)時点の満年齢によります。●年齢は保険期間の初日現在(中途加入の場合は中途加入日時点)の満年齢とします。●ご契約更新時は更新後の保険始期日時点での満年齢による保険料となります。年齢区分が変更となると保険料が変更となります。●保険期間は1年です。毎年1月1日更新です。●保険料は男女別です。●5歳きざみで保険料が変わります。●解約返れい金はありません。●この広告は概要を説明したものです。詳しい内容につきましては、パンフレットをご覧ください。

※この商品は損害保険であり、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!

◆取扱代理店/生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501 TEL011-671-5585 FAX011-671-5586
コープ協同保険株式会社
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501

◆引受保険会社/損害保険ジャパン株式会社 札幌支店 法人第一支社
札幌市中央区北1条西6丁目2 TEL011-281-6144 (公式ウェブサイト)<https://www.sompo-japan.co.jp/>

優秀賞

Cho-co-ttoカード
1万円



ランチの部 入賞者

大賞

温泉ペア宿泊券
3万円相当



イラストの部 入賞者

おるカーさん11歳

夏らしいコーすけが
いいのでスイカや
とうきびを使いました!



佳作

Cho-co-ttoカード
5千円



まーちゃんさん14歳
コーすけの顔をかわいく
描くのが難しかったです。

みかんさん11歳

おいしい組み合わせになるように、
材料を工夫しました。

優秀賞

Cho-co-ttoカード
1万円



サキビオさん7歳

弟の名前もこうすけです。
大きな虹を描くのをがんばりました。

佳作

Cho-co-ttoカード
5千円



なっちさん4歳

かっこよくコーすけくんを描きました!

いっぴさん

コーすけを上手に描ける
ようにがんばりました!

みんな
がんばってくれて、
ありがとうなのだ~!



「コーすけのイラスト」&
「コーすけランチ」
コンテスト結果発表!

「CO-OP共済ニュース」
「ちょこっと7月号」で募集した

ランチの部は今回応募総数も少なく、大賞は見送らせていただきましたのでご了承ください。また、入賞者への賞品発送は11月上旬を予定しております。みなさま、ご応募ありがとうございました。

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

●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!



後藤 今日はいちのじやがいもを使って料理を作ってくださいと聞きました。普段はどんな料理を？

関川 常日頃から家族のように接している生産者から預かった食材を使い、そのときの道南の風土を感じていただけたらと思いつながら料理で表現しています。ことう農園さんのことも教えてください。

後藤 うちには昔からじやがいもが主力商品。キタアカリという品種がね、まだ無名だった30年前からコープの店頭で販売したり、いも掘りツアーをしたり、ずいぶん消費者交流に力を注いできました。

関川 いいですね。僕はいつも生産者からたくさん話を聞いて料理を組み立てています。ときには作物とは関係ない話まで。それがお皿に力強さや華やかさを与えてくれると思うから。僕は生産者と料理人は、たしかにビジネス相手ではありませんが、フラットな関係性がいいと考えています。同様にお客さんともフラットがいい。互いに理解し、尊重し合う中で味わう食事が一番いいと思うんです。

後藤 うちの商品を発送するとき、うちのが手描きの「農園だより」を一緒に送ります。畑や作物のこと、それからアライグマの被害のこともね（笑）。背景を知ってもらおうのはすごく大事なことだと思つから。

関川 素敵な取り組みですね。…お待たせしました。後藤さんの育てたじやがいもを、後藤さんの畑で味わう、最高のポテサラダです！



サツポロビールスペシャル

畑でレストラン

in Cho-co-tto

ことう農園(真狩村)
後藤進さん・早苗さん

climat(北斗市)
関川裕哉シェフ

「畑でレストラン」Cho-co-tto特別編！
関川シェフが後藤さん夫婦のためだけに
1日限りのレストランを開店しました。

★ 乾杯を
もっとおいしく。
SAPPORO

サッポロ クラシック 北海道限定! 愛され続けて35周年



ファインアロマホップを100%
使用した麦芽100%の生ビール
です。独自の製法で作られる
爽やかな味わいは、北海道
の食材にぴったりです。

宅配 毎週・「お酒・飲料カタログ」
でご案内



恋ふるぶどう

きっと、
ぶどうに恋します。

酸化防止剤を一切使用せず、
ぶどう本来のおいしさを生かして
つくった、ほどよいコクのある
優しい飲み口の赤ワインです。

宅配

11月第3週～
12月第2週でご案内

※コープさっぽろ全店でお取り扱いしています。



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。

コープさっぽろ
限定販売



サッポロクラシックに合う
じゃがいも料理

ポテトサラダ



シェフのつぶやき

スライスしてアルデンテに
ゆでた3種類のじゃがいも
(キタアカリ・はるか・さやあ
かね)を、それぞれ異なるオ
イルとピネガーで和えました。
それをサッシーという珍し
いじゃがいもでつくった
煎餅にのせ、奥にはキタ
アカリのオープン焼きを。
道南の郷土料理をイメー
ジし、「イカバター」を組み
合わせました。

ここがポイント! by 関川シェフ

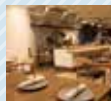
クラシックは北海道の気候や食材に合う
ように、この地のためにつくられた北海道
限定のビールです。とにかくあなたが「い
ま一番食べたい」北海道食材
と組み合わせれば、それだけ
でもう気分は最高!それが、
絶対においしい秘けつです。



climat(クリマ)

クリマとはフランス語で「風土」。関川シェ
フは豪華寝台列車「TRAIN SUITE四季
島」の料理人も務めています。

TEL 0138-77-0707(完全予約制)、北斗市市渡1-7-5



ごとう農園

羊蹄山のふもと、札幌ドーム4個分の広
大な畑でじゃがいも、かぼちゃ、スイートコー
ンを栽培しています。農業賞は第3回奨
励賞、第6回交流賞(奨励賞)受賞。



今月のプレゼント

A



3
名様

大塚ファーム
「有機ほし甘いも」
2袋セット

※写真はイメージです

B



1
名様

P24
「さつまいもの
オレンジジュース煮」で
使用する器

C



10
名様

P27 日本食研・ピエト
ロ・アサヒビール「宮殿
中辛・ピエトロドレッシ
ング、クリアアサヒ冬の
旨口」3種セット

D



10
名様

P59 旭化成
「フロッシュ」
300ml本体
※いずれか1種。
種類はおまかせ

プレゼント応募方法

応募締切: 11月20日(金)必着

- Q1 面白かった記事とその理由
Q2 おすすめの「たこ」のレシピ
Q3 「たこ」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11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・レシピなどは、誌面に掲載させていただくことがありますので、ペンネームをお書き添えください(ペンネームがない方はイニシャルでの掲載となります)。※回答いただいたおすすめレシピは、誌面以外にもホームページや他媒体でもご紹介する可能性がございます。ご了承ください。

編集後記

今回、私が担当したのは、にしん漬(46～49)。昨年2月に身欠きにしんを教わり、昨年11月それを使ってにしん漬を教わり、そして今年やっと掲載。ほぼ3年渡る取材にご協力いただいた浜の母さんに心から感謝です!(こぐれあいこ)

今月のレシピインデックス

	丸ごとさつまいものスイートポテト	16
	さつまいもチップス塩バター風味	18
	栗きんとん	20
	ジャーマンさつまいも	22
	さつまいもの中華おこわ	23
	さつまいもの大学芋風おこわ	23
さつまいも	さつまいものオレンジジュース煮	24
	自家製干ししいも	25
	さつまいもサラダ	25
	さつまいもの包み揚げ	26
	いもようかん	26
	ひやアツ! やぎいもアイス	31
	やぎいもプリン	32
に く	スベアリブ	27
	濃厚白湯ギョーザ鍋	50
さかな	ノルウェー塩さばの味噌煮	35
	ほたてとミニトマトの簡単アヒージョ	37
	にしん漬け	48
やさい	水玉サラダ	27
チーズ	レンチンお手軽チーズフォンデュ	2
	ちぎり生モッツァレアぜいたくピザ	2
パン・デザート	簡単アレンジホットケーキ	45
	お野菜たっぷりスナックサンド	51
	三種のジャムパイ	55

Cho-co-ttoはWEBでも読めます

コープさっぽろ

検索

2020年11月コープさっぽろお買得カレンダー

- ちょこカ ⇒ ちょこっとカード
- 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
1 寿司の日・紅茶の日 組合員証提示で 5% OFF ポイント 10倍	2 ポイント 10倍	3 文化の日・みかんの日 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 ちょこカ チャージデー パン アイス	4	5 いいりんごの日 いいたまごの日 ゴーゴー らくちん	6	7 立冬・鍋の日 冷蔵 10% OFF ポイント 10倍
8 いい歯の日・いいお肌の日 ポイント 10倍	9	10 いい井の日 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 ちょこカ チャージデー パン アイス	11 鮭の日・麺の日 46円 均一祭	12 ゴーゴー らくちん	13	14 冷蔵 10% OFF ポイント 10倍
15 七五三・昆布の日 ちょこカ 5% OFF ポイント 10倍 らくちん	16 自然薯の日	17 れんごの日 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 ちょこカ チャージデー パン アイス	18 カスピ海ヨーグルトの日	19 ポジヨレー・ヌーボー解禁 ゴーゴー らくちん ポイント 10倍 医薬品 10% OFF	20 ピザの日 ポイント 10倍	21 フライドチキンの日 かきフライの日 冷蔵 10% OFF ポイント 10倍
22 いい夫婦の日 ちょこカ 5% OFF ポイント 10倍 らくちん	23 勤労感謝の日 お赤飯の日 ポイント 10倍	24 和食の日・燈節の日 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 ちょこカ チャージデー パン アイス	25	26 いい風呂の日 ゴーゴー らくちん	27	28 フランスパンの日 冷蔵 10% OFF ポイント 10倍
29 いい肉の日 ポイント 10倍	30 本みりんの日	1	2	3	4	5

※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。

#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。

おもてなしは いつもの黒ラベル

普段はビールを口にしない真樹子さんですが、年に数回飲むときがあります。テニスのあとで仲間と囲むバーベキューと、本州から娘一家が帰省する夜。飲むのは決まって黒ラベル。お嬢さんに「ようこそ北海道」の気持ちを込めて。「おもてなしのシーンに世界でも有名なSAPPOROのビールは欠かせません。」ところが今年が新型コロナウイルスの影響で、娘さんは帰省を断念。かわいい二人の孫たちの成長した姿を見るのを心待ちにしていますが「この次、いつ会えるのかわかりませんね」とポツリ。あたりまえの毎日がまた戻ることを願って。乾杯、いつもの黒ラベル。

Before



多田 真樹子さん

札幌市在住。趣味は30年近く続けるテニス。娘さんの帰省はかなわなかったものの、テニス後のBBQは無事に開催されました。



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。

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp



※コープさっぽろ全店で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。