

北海道のおいしいを育てよう。

# Cho-co-tto

ちょこっと

きなこの山。

12月号  
2020 [vol.105]

無料  
毎月1日発行  
ご自由にお持ち  
ください

COOP  
SAPPORO



明日をもっとおいしく

meiji

。E.S.S.I.P.®



きのこの山



きのこの山  
いちご&ショコラ

※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。

## 目次

- 04 ふしぎちゃんねるスペシャル
- 06 札幌の中心で“きなこ愛”を叫ぶ!  
〈株式会社 坂口製粉所〉
- 14 きなこを知る。
- 18 きなこを食べる。
- 26 わが家のきなこレシピ。
- 30 こどもレストラン
- 34 真冬の和寒町に行こう
- 37 ちょこっとメモ
- 42 Let's enjoy! Home Party
- 44 未来のために台所からできること
- 46 おいしいコープさっぽろ〈ベーカーリー編〉
- 48 インフォメーション
- 56 忘れられない、思い出の味。
- 58 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 59 12月コープさっぽろカレンダー



# 特集 きなこ

11月号の  
ベストレシピは  
こちらから



読者の  
みなさんの声は  
こちらから



表紙撮影の  
裏話は  
こちらから



第105号  
2020年12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。

# ふしぎちゃんねる スパロアル

ぶん ▶ はせがわけいすけ え ▶ こくれけいすけ

クリスマス  
メリー



ん？ ゆき...？  
とおもったか  
みんなこ！？



わたしはサンタクロース。  
きみたちにプレゼントを  
もってきたよ。

サンタクロースのプレゼント



おソラあれよ。  
「おソラあれよ。」  
みんなはこころだるこ。  
みんなはこころだるこ。

きなのこ？  
みんなだるこ  
おソラあれよ！！  
ところご  
みんなこころ  
かなにっ

サアそのきなこを  
くつしたにいれてみよう。

そしてこの「かね」は  
ときももどす「かね」。

1 かいならすと1にちまえ。

2 かいならすと1つきまえ。

3 かいならすと1ねんまえに

くつしたのなかのときをも

もどすのだー！ソレっ！



プレゼントはだんすつとつらふ！！

だだだ  
びびび  
っっっ  
!!!



いる



ミン、きなこのけんりょうは  
お宝です。

だんすつをいって、はここ、

こなにしたのが

きなこなんびす。

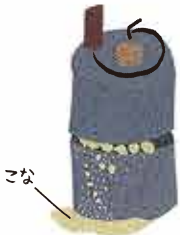
もってきなこの

ふしぎがしりたい？

だったらサア

ついておいでー！

ひく



こな





道産きなこの雪が降る。

株式会社 坂口製粉所

# 札幌の中心で“きなこ愛”を叫ぶ！

取材・文・編集／青田美穂 撮影／石田理恵 デザイン／佐孝優

札幌市中心部に本社を構える坂口製粉所は、  
2021年12月に創業100年目を迎える老舗企業です。  
「日本一のきなこ屋」の目標を掲げ、北の大地で  
きなこを作り続ける皆さんの“愛”に迫ります。



# きなこ LOVE

砂釜で一度に90kgの大豆を焙煎。粉碎しやすくするために、煎った後はすぐに攪拌して熱を飛ばす

きつと、誰でも一度は見たこと

があるオレンジ色のバツページ。「きなこといえば坂口製粉所」と思い浮かぶほど、北海道の家庭に根付いている味です。坂口製粉所の始まりは1922年(大正11年)で、精米業を中心にスタート。昭和に入ると製粉業にも着手し、その技術を生かしてきなこの製造を手掛けるように。以降、地道な努力を重ね、北海道のきなこ屋へと成長してきました。

今回、きなこを特集するにあたり読者の皆さんから寄せられた声で多かったのが「きなこってどうやってできるの?」というギモン。そこで白石区にある米里工場にお邪魔し、製造現場を見

## 大豆が“きなこ”に変わるまで

せていただきました。

米里工場は前・菊水工場の老朽化に伴い、11年前に建てられた新しい工場です。ISO22000(食品安全マネジメントシステム)も取得しています。会話が聞き消されるほど大きな機械音が鳴り響く場内は、まさにきなこの製造中。大豆の焙煎から粉碎まで、流れるように行われていました。きなこは、生の大豆を煎って挽き、粉状にしたもの。そのため工程は至ってシンプル!そこがポイントで、「シンプルだから難しい」。いつ食べても変わらない、安定した品質を維持する上で重要なのが焙煎の工程で、「どのくらい火を入れるか?」を見定めることがで



きるのは、経験によって磨かれた「職人の感覚と技術」だけです。季節や気候、気温、微妙な変化を読み取り、毎日細かに調整しています。

工場には、すながま砂釜とクリンロースターと呼ばれる2つの釜があり、大豆の品種に合わせて使い分けながら焙煎。原料の大豆は付き合いの長いメーカーから仕入れており、互いの信頼関係によって、「坂口製粉所のきなこに合う大豆」を厳選し使用。素材に絶対の自信があるからこそ、持



使用する大豆は北海道産がメイン。焙煎具合もそのつど、人の目で確認しながら微調整を行う

## 門外不出の製造現場に潜入！



仕上がりに違いがないか、その場でできたてのきなこ見本品を手に取り、職人が「色合わせ」

ち味を生かすことを一番に考えてベストな製法をとっています。

焙煎を終えた大量の大豆が釜から出てきました。熱気が立ち、触らずともアツアツなのが伝わってきますが、ご好意で特別に「煎りたて」を試食。煎ることで生まれる独特の香ばしさ、後から豆の甘みが広がります。攪拌かきまぜして熱を冷まし、粉砕の機械へ。丸い大豆が雪のようにきめ細やかな「きなこ」に変身し、軽やかに舞いながら袋詰めされていきます。

### 黄

スタンダードな  
きなこ

### 青

青大豆の  
うぐいすきなこ

### 黒

黒大豆を  
使ったきなこ

作る人

渡部さんの  
“きなこ愛”



製造部兼  
品質管理部  
部長  
わたなべ はるお  
渡部 晴男さん

# 「毎日が修業、一生修業。 でも、だから楽しいですね」

これだけ長く、北海道で愛され続けるきなこを支えているのは、どんな方々なのでしょう？まずは製造現場を取り仕切る、渡部さんにお聞きします。渡部さんのお父さんはなんと、菊水工場時代に工場長を務めていた人物。晴男さんはいわば“きなこ製造界のサラブレッド”です！

「当時は工場に住み込みで、私は5歳の頃から菊水工場が“家”だったので、きなこに囲まれて育ったようなものですね(笑)。卒業後は他の業界で働いた時期もありましたが、父の背中を見て『楽しそうだな』と思っていましたし、実際に入社して同じ職場で働くようになってからは家に帰っても、父とよく仕事の話をしましたよ。」

職人歴20年を超える渡部さんですが今も大豆を前に迷い考え、毎日が修業だと謙虚な姿勢を貫きます。

「大豆は自然のものですから形も大きさも全く一緒、はありません。季節で味や色などがブレないように豆の状態を見ながら、その時々へのベストを常に模索しています」。

親子でつなぐ、きなこ愛。実は渡部さんの息子さんもこの仕事に興味を持っているそう！新たなバトンが渡る日も近いかもしれません。



近年は若い職人も少しずつ増え、渡部さんは次世代への技術継承と人材育成に力を注いでいる



渡部さんが育った菊水工場。「工場での思い出や見た風景は、今でも鮮明に記憶に残っています」

渡部さんにとって  
“きなこ”とは？



工場住まいの子どもの頃から、一番身近なおやつでした。食べるも当時の記憶が鮮明によみがえります

売  
る  
人

「きなこ愛」  
佐々木さんの



営業部  
課長

ささき こうすけ  
佐々木 康介さん



本社、米里工場と合わせて、従業員数は22名。「地元の素材を原料に、地元・北海道で製造する」がモットー



「ただ売るだけではなく、作る人の思いもせて」。全員の愛が凝縮されている、自慢のきなこ

佐々木さんは製造部の皆さんが作ったきなこを販売するのがお仕事。コープさっぽろの担当が長く、意外な歴史も教えていただきました。

「弊社のきなこの製造はもともと業務用が主で、家庭用は手掛けていませんでした。着手のきつかけになったのは、コープさっぽろのバイヤーさんのご提案からです。3代目代表が当時のバイヤーの方と懇意にしており、時代の流れを読みながら『大量から少量へ』と両者の思いが一致したのでしょね。今では家庭用きなこが弊社の柱となっています」。

坂口製粉所が最もこだわっている味の良さ。砂糖を加えなくてもおいしく食べられる「自然な甘さ」が特徴です。

「初めて食べてファンになれる方、他社の品を試してまた戻ってきてくれる方。お客様のいろいろな声を聞く中で、味の良さに関しては絶対の自信を持っています。また、暑い日も寒い日も一年中、釜の前に立ち続ける製造スタッフの姿を見ていると『みんなの気持ちを伝えるのも私の仕事』だと痛感します。商品の良さを知っていただくと同時に、込められた職員全員の思いも一緒に届けたいという気持ちですね」。

「たくさんの方においしさとみんなの思いを伝えられたら」

佐々木さんにとって「きなこ」とは？



より多くの方に魅力を知っていただけるよう、新たな食べ方の提案など付加価値を上げていきます！

各種高級  
菓子種  
粉 諸



坂口製粉所

きなこLOVE

営む人

坂口さんの

“きなこ愛”



代表取締役社長  
さかぐち こうじ  
坂口 幸司さん

ト리는、坂口製粉所の代表を務める坂口幸司さんです。初代は創業者である幸司さんの祖父、2代目は祖母、3代目の父、4代目の母に続き2014年5代目代表に就任しました。幸司さんはお姉さんと二人きょうだい。代々続く家業に関して「いつか自分が」と感じていましたが、その道は予想よりも早く目の前に。

「父が他界したのは、私が19歳のとき。母が代表を務めることになりましたが、私自身、若過ぎて父から何も教われないまま受け継ぐことが決まったという感じでしたね」。

父・幸三ユキサミさんは先見の明に長けた経営者で、家庭用きなこの製造を皮切りに業務を拡大。菊水の工場や社屋も新設したほか、長年きなこを研究していた医師との出会いから、きなこ牛乳を組み合わせたドリンクを全国の同業メーカーに先駆けて提案。今や大定番の“きなこ牛乳”は、坂口製粉所の3代目が世に送り出したものだそう。アイデアマンだった父に対するプレッシャーは今も、と幸司さん。

「ありがたいことに北海道の方々

の歴史から  
の板看させ  
の貴掛け。昔  
の飾り品々  
の米飾ら  
の工場



「まもなく100年の節目。  
いい意味で型破りでありたい」

コープさっぽろで  
取り扱いの商品はこちら



①コープさっぽろ なるほど商品  
香ばしい深煎りのきな粉



②黒石きなこ



③焙煎丸大豆  
きな粉(小)



④黒大豆きな粉



⑤青豆きな粉



白いきなこやパンに塗るペースト状のきなこなどアイ  
デア商品もあり、常に新たな可能性を探る



「ハレの日以外も気軽に親しんでほしい」と皆さん。きなこを広めるために、坂口さんは学校で出張授業を行うことも

には名前を知っていたただいていますが、本州ではまだまだ。全国へ向けてどう風穴を開けるか、私の代でチャレンジ&クリアしたい課題ですね。」  
大豆を煎って挽く。きなこの製造は古くから型が決まっています。が、5代目いわく、「型があるからこそ破りたい」。100年の重みを胸に、新たな価値の発掘に向けて笑顔で叫ぶのは「目指せ、日本一のきなこ屋！」。

きなこ屋に生まれた宿命で(笑)。皆さんにも「いつもきなこがある生活」を楽しんでいただけたら嬉しいです!



坂口さんにとって  
「きなこ」とは？

いつも、  
そばにある存在

きなこを知る。

教えて、坂口さん！

## 「きなこ」二問一答

まだまだ、わからないことがいっぱいいるの「きなこ」。プロに聞くのが一番！というところで、皆さんからいただいたギモンのあれこれに答えてもらいました♪

Q. きなこって、いつからあるの？



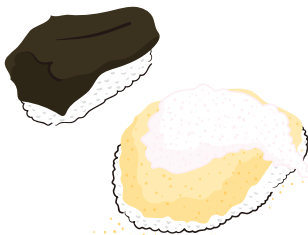
引き続き さかぐち こうじ  
きなこのプロ 坂口 幸司さん

きなこのことは、俺に聞け！



A. 書物上は「平安時代」から、浸透したのは「江戸時代」。

まず、きなこの原料である大豆が日本に入ってきたのは弥生時代とされています。奈良時代に入ると大豆の加工法が伝わり、平安時代の書物には大豆を挽いて粉にした、きなこの原形「未<sup>ま</sup>豆<sup>まめ</sup>女<sup>め</sup>岐<sup>ぎ</sup>」の記述が残されています。庶民の食べ物としてきなこが広がったのは、お菓子作りが盛んになった江戸時代のこと。ちなみに、静岡の名物「安倍川餅」は徳川家康が金山の検分で安倍川を訪れた際、立ち寄った茶屋の店主が金の粉に見立てたきなこを餅にまぶして献上したことが始まりといわれているそう。



静岡では現在「安倍川餅」は、きなことしあん<sup>あん</sup>の2種を一緒に盛るのが定番



きなこの語源は？

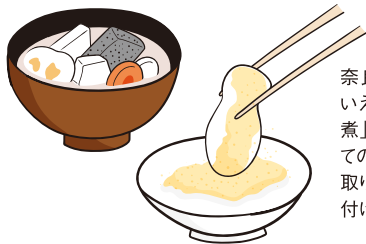
「きなこ」という名前が一般的に使われるようになったのは、今から300年以上前の元禄時代。それ以前は「豆の粉」とも呼ばれていたようですが、見た目から“黄なる粉”＝“黄な粉”になったとされます。

きなこを知る。

**A.** 私もむせることがあります。  
水分を足してみませんか？

きなこもち、わらびもち、勢いよく口に入れるとかなりの確率でむせますよね。先にご紹介した「安倍川餅」は静岡県が発祥とされていますが、山梨県ではお盆に食べる風習があり、福井県では夏の土用餅として地元で根付いています。山梨と福井に共通しているのが、きなこセットで“黒蜜”をかけて食べるところ。おいしい上に、粉だけよりもむせるリスクが少し軽減されるのではと思います。

クセが強めのご当地グルメも /



奈良県で雑煮といえは「きなこ雑煮」。白味噌仕立ての雑煮から餅を取り出し、きなこを付けて食べる

葉の上にご飯ときなこをのせた福井県の「朴葉めし」、長野県の「きなこおむすび」など



**Q.** どうしても毎回、むせます。  
むせずに食べるコツは？

**A.** 味わいは微妙に異なりますが、  
栄養はほとんど同じです。

黄色い大豆が原料のスタンダードなきなこのほか、青大豆から作られる「うぐいすきなこ」、「青きなこ」や黒大豆が原料の「黒きなこ」もあります。味の感じ方には個人差がありますが、品種によって微妙に甘みや香ばしさなどの違いがあり、また、焙煎の時間や回数、挽き方など製法によっても風味が異なります。栄養面は細かな数値差はありつつも、全体を見ると大きな違いはありません(参考)に下の表で黄と青を比較してみました)。メニューに合わせて黄、青、黒の使い分けを楽しんでいただけたら嬉しいです。

きなこ100gに含まれる栄養成分  
(全粒大豆)

エネルギー	450kcal(青431kcal)
たんぱく質	36.7g(青37g)
脂質	25.7g(青22.8g)
炭水化物	28.5g(青29.3g)
食物繊維	18.1g(青16.9g)
糖質	10.4g(青12.4g)
ミネラル	5.1g(青5g)

※日本食品標準成分表2015年版(七訂)

黒きなこにはアントシアニンというポリフェノールが含まれています

**Q.** 種類によって、  
味や栄養は違う？

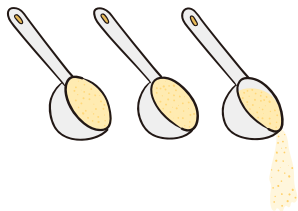




### 活用法

きなこは大豆の栄養が凝縮されており、たんぱく質や食物繊維、他の成分もバランス良く含まれている体に嬉しい食材です。「お菓子」や「甘い」というイメージが強いですが、料理に入れても味の邪魔にならないので簡単に大豆の栄養が摂れますよ。この季節、食卓に登場する機会が多い「鍋」に加えるのもオススメです。

1日の摂取量の目安は  
1人大さじ3杯くらい  
(1杯約7g)



## A. 冷蔵または冷凍がオススメ。 おいしい「きなこライフ」を。

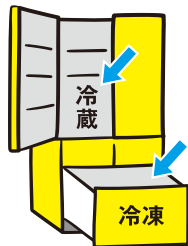
### 保存法

開封後の保存のポイントは「高温多湿を避けること」です。ベストな環境は冷蔵庫での保存ですが、香りや風味の劣化、他の食材のおいが移るのを防ぐためにも、密閉容器や保存袋で二重に密閉すると良いと思います。きなこは冷凍しても固まらないので冷凍保存もOKです。また、好みの量の砂糖を加えて保存しても問題ありませんが、いずれも1カ月以内に食べ切りましょう。

きなこを袋ごと、密閉容器か  
ジップ付き保存袋に入れる



そのまま冷蔵庫または  
冷凍庫へ



砂糖を加えて混ぜて  
の保存もOK

きなこ砂糖の  
黄金比はP19へ



## Q. 一度に使い切れません…。 上手な保存法、活用法を教えてください！



## 「きなこ牛乳」 ブームの火付け役は、 実はこの方！

「きなこ牛乳」を初めて世に発信したのが、坂口製粉所3代目であることは先にご紹介した通り。そして実は、大プレイクのきっかけを作ったのが、女優でタレントの千堂あきほさん。千堂さんは東京に住んでいたとき、知人からきなこ牛乳のことを聞き、毎日、坂口製粉所のきなこを使った一杯を飲むように。そのことをお昼の大人気テレビ番組で話したところ、瞬く間に全国に広まったそう。きなこ牛乳って、北海道ゆかりのドリンクだったんです。

現在も毎日、家族で  
きなこ牛乳を飲んでます♪



千堂あきほさんの  
「思い出の味」はP56をチェック！  
「きなこミルク」のレシピはP20へ

## 意識したい「朝きなこ」

きなこは他の大豆製品と比べて、食物繊維を多く含んでいます。食物繊維はお腹の調子を整えることで知られていますが、食後の血糖値の上昇を緩やかにする働きもあるとされています。血糖値の急変化は糖の吸収や代謝に影響し、肥満を招く一因にも。朝のきなこ習慣で、すこやかな一日の始まりをサポート！

	食物繊維 総量 (g/100g)	水溶性 食物繊維 (g/100g)	不溶性 食物繊維 (g/100g)
きなこ(黄大豆)	18.1	2.7	15.4
ゆで大豆(黄大豆)	6.6	0.9	5.8
絹ごしとうふ	0.3	0.1	0.2
納豆	6.7	2.3	4.4
おから(生)	11.5	0.4	11.1
豆乳	0.2	0.2	0

データ:日本食品標準成分表2015年度版(七訂)

時間のない朝は、食事抜きという人も多いのでは？ドリンクやヨーグルトに加えるほか、きなこ砂糖を混ぜておいて、食材にまぶすだけの「きなこ朝食」で元気な一日を！

●バナナ…ひと口  
大に切ったバナ  
ナにまぶして



●マカロニ…ゆでた  
後、よく水気を切り  
まぶして

●焼き麩…バターで香ばしく  
焼いたお麩にまぶして



簡単・お手軽に  
朝

いろいろな食材に  
「まぶす」だけ

おすすめ活用術

## 材料(2~3人分)

〈つゆ〉

きなこ……………大さじ6  
豆乳(無調整)……400ml  
しょうゆ……………大さじ1  
みそ……………大さじ2  
昆布だし……………400ml

〈具〉

キャベツ、豆苗、しいたけ、  
ブロッコリー、にんじん、豆  
腐、豚肉などお好みで

あさりやえびを  
加えても美味！



鍋で消費量アップ  
夜

きなこ豆乳鍋

作り方

- ①鍋に水と昆布を入れてだしを取り(市販の昆布だしでも可)、つゆの材料を入れて沸騰直前まで加熱。
- ②食べやすい大きさに切った具を加えて、中火で煮込む。



# 本当においしい きなこ餅はこれ！

こちらで検証！



何となくお餅を焼いて、目分量で作って食べていませんか？  
これであっているのか…、もっとおいしい方法はあるんじゃないか…。  
その疑問、解決いたします！

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！

## お餅はどうする？

お餅だって焼いたりレンジチンしたりいろいろ。  
きなこにまぶす前にどうするのがベストなのか。徹底分析です。



### 定番トースター



アルミホイル  
にのせて5分  
焼いて、余熱  
で1分そのま  
ま置く。



熱湯にくぐら  
せて、きなこ  
をまぶす。

### 今ドキ♪レンジ



ボウルにお  
餅とかぶるく  
らいの水を  
入れてレン  
ジへ。



600Wで2分  
30秒チン！ボ  
ウルから取り  
出し、きなこ  
をまぶす。

### え？お湯につけるだけ！？



お鍋にお湯  
を沸かして火  
を止め、お餅  
を入れる。



約2分つけて  
取り出し、きな  
こをまぶす。

### フライパンもありです！



アルミホイル  
をしいたフラ  
イパンにお  
餅を並べて  
中火に。



片面3～5分  
ずつ焼き、熱  
湯にくぐらせ  
てきなこをま  
ぶす。

手軽なのは「お湯につけるだけ」。ほどよいやわらかさに仕上がります。  
やっぱりお餅には焼き目がほしい！という方は「フライパン」がよさそうです！

きなこを食べる。

きなこ 砂糖

3 : 2

[小さじ3] [小さじ2]

ほどよい甘い。  
甘いのが苦手な方には  
ちょうどいいかも！



きなこ 砂糖

1 : 1

[大さじ1] [大さじ1]

きなこの風味、甘み、  
お餅とのバランス。  
すべてがちょうどいい！



きなこ 砂糖

2 : 1

[大さじ2] [大さじ1]

きなこ感強め。  
もう少し甘みが欲しいかも。



きなこ 砂糖

1 : 2

[大さじ1] [大さじ2]

きなこより甘みが勝っている...  
甘いのが好きな方や  
おやつとして食べる場合はいいかも。



きなこ 砂糖

3 : 1

[大さじ2] [小さじ2]

きなこの味しかなかったかも...  
むせそうです...



きなこ砂糖のベスト割合はこれだ！  
ちよこつと編集室で全パターン試食しました！  
きなこ砂糖に塩。シンプルだけど奥が深い。徹底分析です。

塩少々

# きなここと砂糖の黄金比！



ちよこつと編集室満場一致で

きなこ 砂糖

1 : 1 がちょうどいい！

という結果になりました！

.....  
きなこの風味も感じつつ、  
甘さ控えめが好きな方は、

きなこ 砂糖

3 : 2 がよさそうです！



12.1 TUE

今日から  
きなこ生活スタート!  
牛乳にきなこを混ぜて  
飲むとおいしいんだって!



きなこ

+



牛乳

+



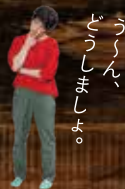
砂糖



きなこミルク

ふた付きの容器に牛乳200mlにきなこ大さじ2、  
砂糖大さじ1を入れてシェイク!

# きなこで10日間!? きなコーデ



体によさそうと買ったきなこだけど、きなこ餅ばかりじゃ飽きちゃう!

かけるだけ、まぜるだけのコーディネートから、ちょっとひと手間のコーディネートまで、

きなこがあればできる10のコーディネートをご紹介します!



※商品により一部店舗でお取り扱いのない場合やパッケージが異なる場合がございます。

きなこを食べる。



12.4 FRI

きなこって  
腸活にもいいんだって！  
きなこって無敵じゃない？



きなこ

+



はちみつ

+



ヨーグルト



きなこヨーグルト

ヨーグルト200gに大さじ1くらのきなこをかけて、はちみつをたら〜り



12.3 THU

最近レシピ試作が多くて  
食べてばかり・・・  
こんな時のデザートは  
豆腐ときなこでヘルシーに。



きなこ

+



豆腐

+



黒蜜



きなこで豆腐デザート

絹豆腐にきなこをたっぷりかけて、黒蜜をたら〜り。



12.2 WED

大変！寝坊！朝イチで会議だから  
朝食抜きなんてムリー！  
パンにきなこチーズで  
爆速栄養チャージしよう。



きなこ



食パン

+



はちみつ



チーズ



きなこトースト

食パンにはちみつをたっぷり塗って、きなこチーズをのせてトーストする。



12.7 MON

今日はきなこで  
おしゃれなおやつ作っちゃお！  
なんか、女子力高くない？



きなこ ミックスナッツ 砂糖 塩



きなこナッツ

砂糖大さじ2と水大さじ1、塩少々をフライパンに入れて火にかけ、フツフツしてきたらナッツを加えて絡め、きなこ大さじ2を加えて絡める。



12.6 SUN

いつもより早起きしちゃった朝。  
バターで焼いたパンに  
たっぷりきなこで  
リッチなモーニング。



きなこ 食パン はちみつ バター



きなこバターパン

バターをたっぷりフライパンに溶かして食パンを両面焼き、きなこをたっぷりまぶして、はちみつをたら〜り。



12.5 SAT

きなこをごはんにかけると  
おいしいって噂なんですけど・・・  
よく考えたら、きなこ餅だって、  
きなことお米の組み合わせだよな。



きなこ ごはん 砂糖 塩



きなごごはん

ほかほかごはんにきなこ砂糖を1:1に塩を少々混ぜたものをかけるだけ。

きなこを食べる。

きなこの時間よー。



12.10 THU

きなこって意外につかえるね！  
最後はアイスに  
ちょい足してリッチに  
変身させちゃうよ♪



きなこ

+



アイス

+



ミックスナッツ



きなこアイス

アイスを少しやわらかくし、きなこを刻んだナッツを混ぜてもう一度冷やす。きなこパンやお菓子を添えてパフェにしても♪



12.9 WED

お菓子作りには  
まっちゃったかも♪  
今日はチョコと  
きなこのコラボレーションだよ♪



きなこ

+



ホワイトチョコ

+



牛乳



きなこトリュフ

細かく割ったホワイトチョコ2枚に牛乳大さじ2を加えて溶かし、きなこ小さじ2を加えて丸められる硬さまで冷やし、丸めてきなこをまぶす。



12.8 TUE

きなこだって映えるんだから♪  
フォトジェニックなシェイクだって  
きなこで作るからヘルシーだよ♪



きなこ

+



アイス

+



牛乳

+



黒蜜

+



ホイップ



きなこバナラシェイク

アイス200ml、牛乳100ml、きなこ大さじ3をミキサーにかける。仕上げにホイップクリーム、きなこ、黒蜜。飾りはきなこ味のお菓子をお好みでどうぞ。



4



都度混ぜる。

1



バターをボウルに入れて常温に戻し、滑らかになるまで練る。

5



塩を加えて混ぜる。保存容器に入れ冷蔵庫で1週間ほど保存可能。

2



きなこを加えて混ぜる。

6



練乳の他にはちみつや砂糖でも作ることができます。それぞれ練乳と同じ量を入れてください。

3



練乳を少しずつ加える。

# きなこバター

■ 調理時間 約10分 (バターを常温に戻す時間除く)

お餅用に買ったきなこ、余っていませんか？  
そんな方のためにレスキューレシピのご紹介です！

469kcal(全量)

- 材料(作りやすい分量)
- きなこ……………大さじ3
  - バター……………40g
  - 練乳……………大さじ3
  - 塩……………少々





4



火にかけて温める。

1



ゼラチンに水を加えて混ぜる。

5



ゼラチンを加えて溶かす。

2



お鍋にきなこ砂糖を入れてよく混ぜる。

6



型に流して冷やし固める。  
生クリームやきなこ、黒蜜  
などで飾り付けしてもOK!

3



豆乳を少しずつ加えて混ぜる。

調理時間 約20分(冷やす時間除く)

# 豆乳きなこプリン

え？まだ余ってる？  
ではこちらのレスキューレシピをお試しください！

165kcal(1個分)

材料(4人分)

きなこ……………大さじ4  
砂糖……………40g  
ゼラチン……………5g  
水……………大さじ1  
無調整豆乳………300ml  
生クリーム………50ml

札幌市 T.N様

## きなこキャラメル

キャラメルをレンジで溶かし、きなこ、くるみ、グラノーラを混ぜ込み、20秒ほどレンジにかけて、冷ましながらか棒状にまとめ一口大にカットしたら完成。



読者の皆さんから  
寄せられたレシピを紹介します。

# わが家の きなこレシピ。

334通の  
ご応募をいただきました。  
ありがとうございます!

あなたのいちおしレシピをP58の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12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 バター 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 M.O様

## きなこポテト

素揚げしたじゃがいもにきなこ、砂糖を合わせたものをまぶしてできあがり。じゃがいもの種類によって味や食感も変わって楽しめます。



北見市 N.O様

## きなこねじり

きなこにはちみつ、塩を加えてよく練り棒状に切り分け、ねじってきなこをまぶして完成。簡単におやつがでちゃいます！



登別市 M.I様

## きなこのパンケーキ

パンケーキの材料にきなこを加え、最後にきなこを振りかけて完成。コクが出て和風の味わいになりますよ。

旭川市 K.Y様

## ほうれん草のごまときなこ和え

きなこ、ごま、みそ、砂糖、マヨネーズを合わせて、ゆでたほうれん草と和えるだけ!お好みて春菊でも美味。





CO-OP ファミリーチョコレート  
(個包装)37~38個

カカオ27%。マイルドなミルク風味のひとくちサイズのチョコレートです。甘さ、口どけのバランスはそのまま「ミルク感」の調整として「乳糖」も入り、このたびリニューアル。



【材料(4人分)】

- A [CO-OP ファミリーチョコレート.....6個  
生クリーム.....大さじ2  
いちご.....8個  
キウイフルーツ.....1個
- B [生クリーム.....100ml  
砂糖.....大さじ1  
スポンジケーキ(市販).....1/2枚  
アイスクリーム(チョコレート).....200ml

【作り方】

- ①AのCO-OPファミリーチョコレートを細かく刻み、湯せんで溶かし、生クリームを少しずつ加えて混ぜ、チョコレートソースを作る。いちごはヘタを取り縦4等分に切る。キウイフルーツは皮をむき幅1cmほどのちょう切りにする。
- ②Bをボウルに合わせ、泡立てる。スポンジケーキ(市販)は手で食べやすい大きさにちぎる。
- ③それぞれのグラスにスポンジケーキ、アイスクリーム、フルーツ、生クリーム、フルーツの順に重ね、チョコレートソースをかける。

スポンジケーキは、お店の生クリームコーナー付近にありますよ！シリアルやクッキーなどでも◎

# CO-OPのファミチョコでカンタン！ クリスマスカラーのトライフル

皆さんもよくご存じのロングセラー商品CO-OP ファミリーチョコレート。そのファミチョコを使ってできるクリスマスシーズンにぴったりな簡単デザートレシピをご紹介します！

CO-OP  
ちょっぴりビターな  
ファミリーチョコレート  
(個包装)27~28個



カカオ50%

ほんのりビターで甘さ控えめ。カカオが効いたちょっぴり大人のチョコレート。

CO-OP  
カカオ好きのための  
ファミリーチョコレート  
(個包装)25~26個



カカオ70%

苦味を抑えて食べやすい味わいに仕上げた、ハイカカオチョコレート。

CO-OP  
アソート  
ファミリーチョコレート  
(個包装)29~30個



「ミルクチョコ」「ちょっぴりビターチョコ」「生クリームチョコ」「いちごチョコ」「ホワイト&ミルクチョコ」の詰め合わせ。

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 ファミリーチョコレートは12月第4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、CO-OP ちょっぴりビターなファミリーチョコレートは保存版カタログ「いつでもドック」でご案内いたします。

あぶらは「こめあぶら」  
がおすすめ!



7 6にあぶらをくわえる。



4 べつのボウルにさとうを  
入れ、たまごをわり入れる。



1 はくりきこをボウルに入れ、  
ベーキングパウダーをくわ  
える。



8 あわだてきでしっかりま  
ぜる。



5 あわだてきでさとうとたま  
ごをまぜる。



2 まつちやをくわえる。



9 8に3をくわえる。

ザルなどで  
ふるうと  
よりグツッ下!



6 5にぎゅうにゆうをくわえる。



3 あわだてきでまぜる。

しっかりグルグルまぜ、  
ダマがないようにします!

Merry Christmas!

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

## やきドーナツの クリスマスリース

【ざいりょう・ミニドーナツ12こぶん】  
90kcal/1こ

はくりきこ	.....	70g
ベーキングパウダー	.....	小さじ1/3
まつちや	.....	小さじ1
たまご	.....	1こ
さとう	.....	大さじ2
ぎゅうにゆう	.....	大さじ3
あぶら	.....	大さじ2
ホワイトチョコ、チョコペン、 アラザンなど		

**Note**  
**note**  
 まっちゃをココ  
 アにかえたり、  
 ホワイトチョコ  
 をいちごチョコ  
 にかえたりアレンジいろいろ!



こどもレスパイト支配人の  
**エリック 能戸**



つくりかた  
 webでも  
 チェック!  


ほしのかたちのかざりや、カラフルなアラザンで  
 クリスマスリースみたいにしてしよう!



180°Cにあたためた  
 オープンで  
 10分やきます



10 こなっばさがなくなるまで、  
 あわだてきでまぜる。



13 あらねつがとれたら、かた  
 からはずす。



11 かたに入れる。



14 とかしたホワイトチョコな  
 どでかざりつけをする。



12 かるくもちあげ、数回おとし  
 て空気をぬく。



パッと簡単。

# てんさい糖で 手づくりおせち。

今年のお正月はてんさい糖で手づくりおせちはいかがでしょうか？  
手軽に作れるのに、てんさい糖の深いコクとやさしい甘さで  
上品な仕上がりになりますよ。  
手づくりおせちで新しい年をおいしく迎えましょう！



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、**12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。

おやつ感覚で  
おこさんにもぴったり！

## 洋風田作り

【材料(4人分)】

ごまめ\*.....20g  
ミックスナッツ.....20g  
**てんさい糖**.....大さじ3  
バター.....10g  
しょうゆ.....小さじ2  
水.....小さじ2

【作り方】

- ①ごまめとミックスナッツは手でポキッとごまめが折れるくらいまでフライパンで乾煎りし、取り出しておく。
- ②フライパンにてんさい糖、バター、しょうゆ、水を入れて火にかける。
- ③フライパンをゆすりながら溶かし、とろみがつくまで加熱する。
- ④①を加えて全体に絡め、クッキングシートに広げて冷ます。

\*カタクチイワシの幼魚の乾燥品

ポイント／

ミックスナッツは食塩不使用のものをお使いください。

やさしい甘さ！  
筑前煮

レシピはこちら





## フライパンでつくる お手軽伊達巻

### [材料(1本分)]

卵……………4個  
はんぺん……………100g  
てんさい糖……………大さじ3  
みりん……………大さじ2  
塩……………少々

### [作り方]

- ①ボウルに、手でつぶしたはんぺんとてんさい糖と塩を入れ泡だて器ですり混ぜる。
- ②みりんを加える。
- ③卵を1個ずつ加え、その都度混ぜる。
- ④あたためたフライパン(直径24cmのものを使用)に油を薄くひき、③を流す。
- ⑤ふたをして、弱火で15分焼く。
- ⑥アルミホイルの上のせ、手前からしっかりと巻く。  
※巻きすでまいてもよい。
- ⑦アルミホイルの両端をしっかりとねじって冷まし、冷めたら好みの大きさに切り分ける。

### ＼ポイント／

混ぜるときは、はんぺんの粒がなくなるようにしっかりと混ぜる。



コクのある甘さがおいしい!

### 黒豆の甘煮

レシピはこちら



寒いから  
おいしいんです!/  
とおね

## 「冬音のホルモン鍋」

全国にもその名が響く和食処。名店ながら、ホッと寛げる穏やかな雰囲気魅力です。おすすめなのが和寒産キャベツが手に入る10月～5月くらいまで提供される「ホルモン鍋」。和寒越冬キャベツに切り替わる1月～3月頃が、さらに食べ頃です。この鍋専用特注した鉄鍋にはキャベツがこんもり。その下にはほんのりニンニク風味を感じる合わせ味噌だれでもまれたホルモンが隠れています。



「グツグツ」いい香りが立ち上り、全体をよく絡めていただくと、キャベツとホルモンが甘旨～!

まだシャキッとした食べ始めと、煮詰まると味が染みたくタクタのキャベツ、2度楽しめるのもミソ。薬味にラー油をたらすのも美味

### 和寒田舎酒家 冬音

上川郡和寒町西町89 TEL 0165-32-6505  
営業時間 / 17:00～24:00(ラストオーダー23:00)  
休業日/月曜 席/約50 駐車場/あり

ツアーの  
ランチでホルモン鍋をいただきます!

### 和寒町はこんな町!

北緯44度に位置し、北海道の中央やや北、旭川市と名寄市の中間にある町です。自然が豊かで農業が盛ん。特にカボチャは、作付面積、出荷量ともに全国トップクラス!「越冬キャベツ」発祥の地でもあります。



「なにもないけど いくつか楽しい!!」  
和寒町の“いくつか”を  
わたしがご紹介!

和寒町役場  
産業振興課 商工観光労政係長  
さとう ゆうすけ  
佐藤 雄輔さん



和寒町の情報満載!  
携帯サイトはこちらから

# おいしい! たのしい! さむい～! 魅力いっぱい 真冬の和寒町に行こう

道北の町、和寒町は冬こそ観光ベストシーズンです。  
「えっどうして?」って、その理由をズバツとご紹介します!

### 意外と近いです!

- 札幌市から167km/  
道央自動車道札幌I.C.～和寒I.C.で約2時間/JRで約1時間50分
- 旭川市から36km/国道40号線で約50分
- 旭川空港から46km/車で約1時間



公式YouTubeチャンネル  
「わっさむ  
食と観光の魅力発信/  
北海道和寒町役場」も見てね!

<https://www.youtube.com/channel/UCM6rap6vN-At1fk1qY8Jqq>

寒いから  
盛り上がるんです!/  
「スポーツ玉入れ」

## 「スポーツ玉入れ」

運動会の競技として、老若男女ほとんどの方が経験したことがある「玉入れ」。実はこれを和寒町がスポーツにしました。発端は1990年8月に和寒町「ふれあいまつり」のイベントとして開催した「全日本玉入れ選手権」。1995年には和寒町に「全日本玉入れ協会 (All Japan Tamaire Association=AJATAアジャタ)」を設立。ルールや道具の整備、競技の普及、大会の開催に努めて

いるのです。毎年、和寒町総合体育館で開催される「全日本玉入れ選手権」(2020年度は中止)には、全国から多くのチームが参加して盛り上がっています。



大会では4~6名の選手が100個のボールを高さ4m12cmのバスケットに入れるタイムを競います。公式ベストタイムは10秒91!

ツアーで  
スポーツ玉入れ体験を行います!

ツアーで  
和寒越冬キャベツ掘り体験を行います!

ソラナファーム代表の  
はまだとしふみ  
濱田敏史さんに伺いました。



「うちの畑で今シーズンは約16万玉の和寒越冬キャベツを収穫予定です。真冬の作業は大変ですが『おいしかったです!』という声を聞くとうれしくて、励みになりますね。今年は出来がいいので、楽しみにしてください!」

和寒越冬キャベツは、  
Cho-co-tto1月号で詳しく紹介します!!



寒いから  
できるんです!/  
「和寒越冬キャベツ」

雪が早い時期からたくさん降り積もる気候条件を生かして、秋に収穫したキャベツを畑に並べておき、冬の間、雪の下で眠らせておきます。お正月明け頃から、雪を掘り起こすと…。もともと大きな寒暖差のおかげで高い旨味・甘味成分が、雪の下でさらにアップ!生で食べてもおいしく、煮込んでも崩れにくくさらに甘みが増しておいしくいただけます。お鍋やジンギスカンにぴったり。冬場の野菜として、とっても重宝します。

## 和寒町Presents

### 和寒越冬キャベツ掘り体験 特製ごちそうランチ 日帰りバスツアー

実際に畑の雪を掘って越冬キャベツを収穫。和寒町発祥のニュースポーツ・玉入れも体験したら、ランチは「冬音のホルモン鍋」。お買い物も楽しんでいただくツアーです。和寒町のみなさんが、寒さを吹き飛ばす温かさでもてなしてくれます！お土産付きですよ！

出発日:2月7日(日)

朝8:30 JR札幌駅東コンコース団体待合所 出発予定  
夕方17:30~18:00 JR札幌駅北口 到着予定

旅行代金:7,980円(ランチ代、おみやげ付)

定員:23名(最少催行人数10名)

- 越冬キャベツ掘り体験 ※1玉お土産付
- スポーツ玉入れ体験
- 「冬音」でホルモン鍋ランチ
- 「金子精肉店」  
「フタバ屋」※キャベツプリンのお土産付  
「食と観光情報案内所」で買い物

★詳細はお問合せください。

お申込み・お問合せ / TEL 011・851・7411

(株)コープトラベル本社 月~金10:00~18:00(土日休)

旅行企画・実施:  
(株)コープトラベル  
(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2F)  
観光庁長官登録旅行業第2019号

和寒東山スキー場  
上川郡和寒町日之出  
TEL0165-32-2042  
(道北環境整備組合)、  
TEL0165-32-4385  
(スキー場券売所)

■オープン期間/12月~3月  
中旬(雪の状況によって変動有)  
■営業時間/10:00~  
21:00(時期により変動有)  
■リフト料金/1回券大人  
140円・小人100円、回数券  
(11回)大人1,400円・小人  
1,000円、1日券大人2,000  
円・小人1,400円 ほか  
<https://www.town.wassamu.hokkaido.jp/school-board/facility/ski-resort/>



初心者から上級者まで楽しめるゲレンデにリフトが2本、ロッジで食事も可能

## 寒いから パウダースノーです!/ 「和寒東山スキー場」

ともに冬季五輪に複数回出場した、和寒町出身のノルディックスキー複合・加藤大平選手と、旭川市出身の女子スノーボードアルペン・竹内智香選手、2人が練習を積んだスキー場。道央自動車道・和寒I.C.から約5分の好アクセスで、抜群の雪質の良さを誇っています。

## 和寒はお土産もすごいんです! /

### 「金子精肉店」の和寒ジンギスカン

秘伝のたれで味付けされたオリジナルジンギスカンです。甘口、中辛、辛口から選べます。



### 「わっさむ町食と観光情報案内所」

カボチャの種で作る人気の「ペポナッツ」など、和寒の特産品が一堂にそろっています。



### 「フタバ屋」のスイーツ

カボチャスイーツなど、和寒ならではの銘菓やパンがずらり!



### 「かぼちゃコロッケのまんま」

和寒産カボチャを使い、町と北翔大学、UHA味覚糖がタッグを組んで開発したスナック菓子。サクサク食感とカボチャの甘みが楽しめます。「わっさむ町食と観光情報案内所」などで発売中。



今月のあべしゅん  
推しトドック



♡ニゴイチ推し  
消泡剤や乳化にかり不使用の  
いっわつとジューシー!



太子食品工業  
おいなりくん  
(5個入り×4パック)



ごはんを詰めるだけで本格いなり寿司の完成! 彩り豊かなトッピングでパーティーメニューの主役に。はちみつを隠し味に、甘みとコクのあるまろやかな味わいです。

週刊トドック

12月第3週、1月第2週の  
カタログでご案内。

今月のなかっさん  
推しトドック



♡ニゴイチ推し  
肉のうま味とBBQソースの  
相性抜群! お肉もやわらか!



ハーベスター八雲  
八雲産豚の  
スペアリブ(250g)

ハーベスター八雲の人気メニュー。八雲産豚を使用したホロホロの食感がたまりません。解凍せずそのまま湯銭して食べられ、簡単豪華なメインディッシュとしておすすめ!

北海道応援トドック

12月第3週の  
カタログでご案内。

# ちょこっとメモ

2020.12

おかげさまで、宅配システムトドックは  
10月に40万世帯を超えるご登録となりました!  
なにかと家で過ごす時間が多くなった  
いつもと異なる1年でしたが、  
おうち時間ももっと楽しく、便利になる  
アイテムやレシピを、これからも  
ちょこっと編集室の2人がご紹介していきますね。  
来年も、どうぞよろしくお祈りします。

新米トド娘

あべしゅん

(トドック初心者)

トドックいなりは  
カニカマに耳がたまごこしハム、  
目は海苔で「C」がチーズですって!



ベテラントド女

なかっさん

(トドック歴12年)

今年は宴会も少なく  
おうちでゆっくりです。  
子どもたちの体調管理にも気をつけてます。



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

## さば缶と高野豆腐のたんぱくサラダ

切っかけてるだけ!



調理時間 約10分



**【材料(2人分)】**  
 さばの水煮缶…1缶 水菜……………60g  
 ゆで卵……………2個 かいわれ大根…10g  
 高野豆腐 リケンのノンオイル  
 (きざみタイプ)…10g 青じそ……………大さじ3

### 【作り方】

- ①高野豆腐は表示通りに戻し、水気を切る(きざみタイプが無ければ戻したあと幅5mm程度にきざむ)。ゆで卵は4~6等分に切る。
- ②水菜は長さ3cmほど、かいわれは半分に切る。
- ③器に②をしき、①と食べやすくずしたさば缶を盛りリケンのノンオイル 青じそを回しかける。



たんぱく質も  
ポリウムもたっぷり!

香りゆたかな  
 国産100%の大葉を使用した、  
 フレッシュなおいしさの  
 ハンオイルドレッシングの  
 サラダはもちろん  
 肉や魚など  
 いろいろなお料理にも使えます!  
 はちみつと一緒に煮込めば  
 サラダ嫌いなお子さまにも◎!



リケンのノンオイル  
 青じそ  
 190ml

リケンのノンオイル 青じそ 190mlは、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。  
 また、1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。

## 豚こまの青じそ角煮

子どもにも人気!  
 作り置きにも!



調理時間 約30分



**【材料(4人分)】**  
 豚こま切れ肉…500g リケンのノンオイル  
 片栗粉……………大さじ2 青じそ……………大さじ6  
 サラダ油……………適量 はちみつ……………大さじ2  
 ゆで卵……………2個 水……………300ml  
 かいわれ大根…適量

### 【作り方】

- ①肉に片栗粉をもみ込み12等分にし、にぎって厚さ2cm程度の正方形にする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①を並べ、両面に焼き色をつける。
- ③②に水、リケンのノンオイル 青じそ、はちみつを入れ、沸騰後、中火で約20分落としふたをして煮る。
- ④その後、ゆで卵を入れて煮汁が少なくなるまで強火で煮からめる。全体に照りが出たら器に盛り、かいわれ大根を添える。

おうちごはん、充実計画レシピ #1  
**料理が苦手な人にこそ  
 いいドレッシングのスズメ**

ほかにも  
 シリーズ品  
 あります!



キューピー アマニ油マヨネーズは  
 血圧が高めの方のためにうまれた、  
 健康を意識したマヨネーズです。  
 コクのあるおいしさで、  
 いろいろな素材によく合います！  
 血圧が気になる方も  
 そうじゃない方も  
 いつもの食卓をよりおいしく  
 より健康的に！



キューピー  
 アマニ油マヨネーズ  
 200g

アマニ油マヨネーズの豆知識

～ちょこっとポイント #1～

キューピー アマニ油マヨネーズは、血圧が高めの方に適した機能があるα-リノレン酸を多く含むアマニ油を使用。

～ちょこっとポイント #2～

α-リノレン酸は、1日あたり2.6g摂取することにより、血圧が高めの方に適した機能があると報告されています。

1日あたりの摂取目標量

キューピー アマニ油マヨネーズ

15g [約大さじ1杯分]

α-リノレン酸  
 2.6g



～ちょこっとポイント #3～

キューピー独自の抗酸化技術により、酸化しやすいアマニ油を高含量配合（製品中30%）してもマヨネーズ本来のコクのあるおいしさをしっかりと実現。

アマニ油マヨネーズで  
 簡単サラダ

ゆで卵なんかも  
 あると◎！



調理時間 約5分



【材料(2～3人分)】

- ブロッコリー.....1/2株
- 好みの生野菜.....適量
- 塩.....少々
- キューピー アマニ油マヨネーズ.....適量

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、塩を加えた熱湯でゆでて、水気を切る。
- ②ブロッコリーとそのほかの野菜を器に盛り、キューピー アマニ油マヨネーズをかけていただく。



マヨネーズで  
 「アマニ油習慣」を！



おうちごはん、充実計画レシピ #2  
 血圧が高めの方へ  
 新しいマヨネーズの誕生です！

商品情報  
 くわしくは  
 こちら！



通常のレトルトカレーより  
 少し少ない小盛サイズ4袋入り  
 一人前だと多い時や夜食など  
小腹がすいた時にピッタリ  
 逆に一人前だと少ない場合は  
 2袋で大盛り!  
食べたいときに食べたい量を  
 調整できます。  
 いざという時の  
 ストックにもオススメです!



咖喱屋カレー  
 小盛サイズ中辛  
 150g×4袋

## カレー春巻き

調理時間 約20分



【材料(6本分)】

咖喱屋カレー小盛サイズ中辛……………1袋  
 ゆで卵……………1個  
 春巻きの皮……………6枚  
 小麦粉……………少々  
 水……………適量  
 揚げ油……………適量

【作り方】

- ①ゆで卵をみじん切りにして咖喱屋カレー小盛と混ぜ合わせる。
- ②春巻きの皮に①のをせて包み、水に溶いた小麦粉でのりづけする。
- ③揚げ油を熱して、②の春巻きを揚げる。



皮はパリパリ  
 中はとろ〜り



## カレー餃子

調理時間 約30分



【材料(5人分)】

咖喱屋カレー 塩……………少々  
 小盛サイズ中辛…1袋 こしょう……………少々  
 豚ひき肉……………150g サラダ油……………適量  
 キャベツ……………150g 餃子の皮……………25枚  
 溶けるチーズ……………30g

【作り方】

- ①キャベツはみじん切りにして塩を振り、少しおく。
- ②ボウルに豚ひき肉、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。水気をしぼった①のキャベツ、溶けるチーズ、咖喱屋カレー小盛の具材をつぶして加えて混ぜる。
- ③餃子の皮に②を包んで形を作る。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を入れて焼く。

おうちごはん、充実計画レシピ #3  
 いつものカレーを  
 ちょこっとアレンジ!  
 ちょこっとアレンジ!



咖喱屋カレー小盛サイズ中辛4袋入りは、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。  
 また、1月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。



このオムレツは冷めると味がなじんでおいしくなるの。すこし使えるよ！

これ、ビールによく合いますね！今年もあつという間の一年でしたかね？

来年もよろしくおねがいします！



サッポロ生ビール  
黒ラベル  
(350ml) × 6缶パック

12月第3週の  
トドックでは  
年間最安値で  
お買い得！

今年はおうちで乾杯！



### 黒ラベルのちょこっとポイント

#### 「旨さ長持ち麦芽」

味や香りを新鮮に保ち、泡持ちの良さでもアップ!風味を劣化させる成分を持たない大麦から生まれた、サッポロビール独自麦芽です。

#### 「黒ラベルの泡」

グラスに注がれたビール中の炭酸ガスや香りの急な発散、空気との接触による酸化を防ぎ、ビールの本来のおいしさを保ってくれます。

泡にも注目!



### パンと野菜のオムレツ

パーティーメニューに  
ぴったり!



調理時間 約30分



[材料(3~4人分)]

- ※25cm×18cmの耐熱容器1台分
- バゲット.....200g
- マッシュルーム.....4個
- グリーンアスパラガス.....4本
- ミニトマト.....4個
- ベーコン.....3枚
- ピザ用チーズ.....50g

- A
- 卵.....6個
  - 牛乳.....300ml
  - 粒マスタード.....大さじ3
  - 塩.....小さじ1/4
  - こしょう.....少々

[作り方]

- ①バゲットは2cm角ほどに切る。ポウルにAを混ぜ合わせ、パンを浸す。
  - ②マッシュルームは薄切りに、アスパラガスは幅1cmの斜め切りにする。ミニトマトは半分に、ベーコンは幅1cmに切る。
  - ③耐熱の器(バットでも可)にバター少々(分量外)を塗って①を入れ、②を散らす。その上にピザ用チーズも散らし、予熱したオーブントースター(1000W)で20分ほど焼く。途中10分くらい様子を見て、焦げそうなら上にアルミ箔をのせる。粗熱がとれたら食べやすく切る。
- ※トースターが無い場合、予熱したオーブン230℃で25分ほど焼く。

おうちごはん、充実計画レシピ # 4  
冷めてもおいしいから  
残ったら朝ごはんにも!

# Let's enjoy! Home Party

## 北海道ワイン おたるナイヤガラ スパークリング

ナイヤガラぶどうの風味と発泡性の爽やかな飲み口が味わえる、やや甘口。この時期北海道ワインの中で一番売れているスパークリングワインです。

[宅配] 12月第3・4週でご案内

北海道産ぶどうを使った  
スパークリングワインと  
簡単オシャレな三種のピンチョスを囲んで  
ホームパーティーを楽しもう！

## ヤマザキビスケット

### ルヴァン プライムスナック 13枚×3パック

コクのある旨みと芳醇な香りが心地良い、さっくりとした食感のクラッカーです。

[宅配] 12月第4週でご案内



半分に切ったモzzarellaチーズとミニトマトをプライムスナックに交互にのせ、バジルを添え、黒こしょうを振る。

北海道ワイン  
トラディショナルメソッド  
北海道Rosé

飲みやすく爽やかさを残しながらもしっかりとした味わい。重ねてきた熟成の時間は、その味わいとともにグラスに立ち上がる繊細で上質な美しい泡でも楽しめる辛口スパークリングワインです。

伊藤ハム  
朝のフレッシュ生ハムローズ

しっとりまるやかな風味の生ハムローズ。ふわっとはがしやすい使い切りパックです。

【宅配】12月第3週でご案内



※宅配では  
シングルパックの取り扱い

ベル ジャポン  
キリ<sup>®</sup> クリームチーズ

フランス ロワール産の新鮮なミルクと生クリームから作られたクリームチーズです。

※キリ<sup>®</sup>はフランス・ベル社の登録商標です。

【宅配】12月第4週・1月第1週でご案内



半分に切ったキリ<sup>®</sup> クリームチーズに生ハムを巻き、半分に切る。ミニトマトにのせ、薄くスライスしたきゅうりを折たたみながら重ねてピックでとめる

薄く切ったカマンベールチーズと生ハムをクラシカルの上にのせ、はちみつをかけ、黒こしょうを振る

ヤマザキビスケット  
ルヴァン クラシカル  
6枚×9パック

小麦本来の素材の味と発酵の風味が生きるプレーンなおいしさ。



リユース  
use

用する

まず

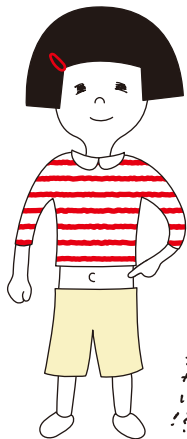
リデュース  
Reduce

減らす

未来のために  
台所から  
できること  
\$

そもそもごみを出さない生活を心がける!

トピックの  
資源回収へ



サイエンスアワード  
でも  
エコな  
生活  
を  
送る  
の  
ため  
に



マイボトルを使う

マイバッグを使う

詰め替え商品を選ぶ

「3R (スリーアール) って何?」  
「ごみを減らす合言葉」

**最優先!** 3Rのなかでは、プラスチックなどの  
使用量を減らすこと (Reduce) が  
一番大事です!

資源回収  
の  
ための

コープは、  
こんなこと  
が  
できます!



世界でごみが増え続けています。まずは出さない努力を。そして3つのRを意識して少しでもごみを減らしていきましょう！

そして

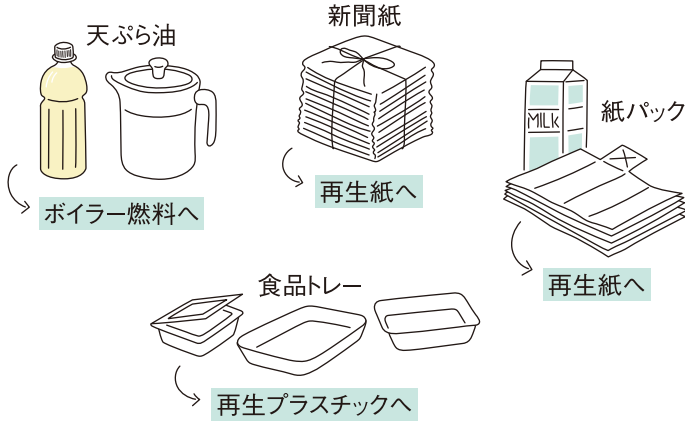
リサイクル  
Recycle

# 再生利用する

次に

Re

# 再利用



カンボジアの女の子が着てくれるかも♪



西2達の帰りを便利に利用!



江別のエコセンター(2008年設立)に送られ、それぞれ新たな資源として生まれ変わっています。

毎衣の大そうじでダンスに眠ったままの服があれば、Tシャツへ!



このあいごの  
"the動画"配信中!





ヌーボー解禁日に発売!KAKUSHOKU生地がフォカッチャに。オリーブの実入りでワインにもびったりの味。チーズなどトッピングするのもいい

フォカッチャ  
【11月発売】  
198円(税別)



KAKUSHOKUで包んだ中に、カスタードとマスカルポーネホイップがたっぷり。割れずに包めるのは生地がしっとり弾力ある証

ラッキードック  
【10月発売】  
140円(税別)



(左から)店内手作り玉子焼のサンド、フルーツサンド各種、感動!柔らかヒレカツサンド。定番のKAKUSHOKUサンドも試すべき



年始の土産用に“うし年”柄でラッピング♪

※2021年1月中。無くなり次第終了

「組合員さんが驚くほどおいしいパンを！」と1年前、立ち上がったベーカーチーム。銀座で行列ができる某食パン専門店が快く技を伝授してくださいました。それから何度も試作して生まれた高級食パンが「KAKUSHOKU Hokkaido Bie」です。仕込みが難しく、作れる職人は数名で販売も2店舗のみ。美瑛産小麦をはじめ厳選食材を使い、手のかかるパンですが、この1年で5万本も売れた実績がおいしさを裏付けています。

もっちりとして柔らかく、のみ込む時ののごしごし心地よい…!発売以来リピーターが増え続けている食パンが、実はコープさっぽろにあります。

「これは、本当に“スーパーのパン”なのか…!?”

ベーカーSV  
ひたかげん  
日高賢二さん



まアます  
おいしくなるよう  
精進します!。  
早マ

## 《ベーカリー編》

前略 KAKUSHOKU様  
あなたが誕生して1年。  
5万本のおいしいをありがとう!





おいしい小麦が穫れる北海道の大地。なかでも美瑛産小麦「ゆめちから」「きたほなみ」のブレンドにこだわるのは、その圧倒的なうま味と香りから。店頭で焼き上がり時間がわかるので、ぜひ一度、焼き立ての感動を味わってほしい。



KAKUSHOKU  
Hokkaido Biei  
900円(1本/税別)

2店舗で販売して1年。  
5万本が嬉しくてのぼり  
作っちゃいました

1回焼き上げるごとに1本  
だけ、ドックがお目見え。  
当たったらラッキーDAY!



ママ たんじょうびはあのパンがいい



職員の吉田さんのご家族は、KAKUSHOKUが好きすぎるとか。七五三も誕生日も、子どもたちのリクエストはケーキではなくフルーツサンド!ほかの食パンはあまり食べないのに、KAKUSHOKUだけはおかわりします。いつもおいしく食べてくれてありがとう♪

りょう  
吉田 稜くん(5歳)  
フルーツサンドでお誕生日のお祝い♪

NEWS!

## 惣菜もパン以上に熱く進化! 「大惣菜化プロジェクト」導入店舗

12月1日現在、お惣菜販売店舗はこちら!

【札幌】にしの店、ほんどおり店、ソシア店、なかのしま店、二十四軒店、ルーシー店、美園店、しんごとに店、新道店、北12条店、あいの里店、藤野店、川下店 【釧路】貝塚店 【函館】いしかわ店、ひとみ店 【旭川】東光店、ツインハープ店 Shena (シーナ)店 【苫小牧】川沿店、ステイ店 【室蘭】しがイースト店 【小樽】みどり店 【帯広】ベルデ店 【石狩】いしかり店 【北見】みわ店 【岩見沢】岩見沢南店

## KAKUSHOKUが買えるお店



しんごとに店  
9:00~21:45  
札幌市北区新琴似  
1条12丁目6-52  
011-762-3071

※日曜は9時開店



なかのしま店  
10:00(※)~21:50  
札幌市豊平区中の島  
1条4丁目7-20  
011-831-9235

Twitterで  
1周年  
キャンペーン♪



「手土産にしたい」と、連休  
時期は特に飛ぶように売れ  
ます。クリスマスやお正月も、  
ケーキ代わりに1本どうぞ。

買えば買うほど  
当選確率アップ!

歳末・新春  
お買いもの  
キャンペーン



コープさっぽろの店舗で11月21日(土)~1月5日(火)の期間中、お買上げ金額5,000円(税込)ごとに1口のお応募となるキャンペーンを実施します。景品総額150万円!抽選で250名様にプレゼント!

**期 間** 店舗のお買上げ金額対象期間  
11月21日(土)~1月5日(火)  
※期間中ならいつでも1回ご応募すればお買上げ金額を合算して抽選となります。

**応募方法** ①QRコードまたはHPからエントリー画面で応募  
②応募ハガキに必要事項を記入し、切手を貼ってポストへ投函

**応募締切** 1月5日(火)まで  
※WEB応募の場合は23:59まで・郵送の場合は当日消印有効

[詳細はこちら](#)



※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます

お問合せ

コープさっぽろお問合せ窓口  
☎0120-583-032  
月~金10:00~17:00(祝日、12/29~1/4は除く)

地域組合員の  
代表を選びます

2021年  
総代選挙のお知らせ

2021年は、コープさっぽろ定款並びに総代選挙規約にそって、「総代選挙」を実施いたします。「総代」は、その地域の組合員の代表として、総代会に参加し、組合員のコープさっぽろに対する願いを事業や活動に反映させる役割を担います。総代の任期は2年です。「総代選挙」に関する詳しい内容につきましては、1月初旬に掲示する店舗ポスター、または宅配の折込みチラシをご覧ください。1月下旬より、立候補の受付が始まります。



2019年総代会の様子

お問合せ

コープさっぽろ組合員活動部  
TEL 011-671-5698  
FAX 011-671-7575  
月~金10:00~17:00(祝日、12/29~1/4は除く)

今年も自慢の  
おせちができました!

コープさっぽろ  
オリジナルおせち  
(店舗限定)



人気No.1 都 三段重【全25品目】  
〈限定1,600セット〉

早期割引対象品:12月6日(日)まで  
本体15,980円(税込17,258円)  
早本体15,680円(税込16,934円)

北海道おせち 新春一段重【全13品目】  
〈限定75セット〉

本体16,980円(税込18,338円)  
早本体16,680円  
(税込18,014円)



承り期間 12月23日(水)まで

※早期割引12月6日(日)までです※お届けは12月30日(水)、31日(木)いずれかご希望日にお届けいたします。お申込み/コープさっぽろ店舗サービスカウンターの専門申込書にてお申込みください。



「ちょこっと」を応援します!

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

**大丸** 大丸株式会社

〒060-0003 札幌市中央区北3条西14丁目2番地 TEL 011-211-1751

**エイチケイエムホールディング株式会社**

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条4丁目3-27 TEL 011-699-8686

**株式会社小森コーポレーション 北海道営業所**

〒060-0008 札幌市中央区北8条西26丁目3-7 TEL 011-641-1505

**東札幌日通輸送株式会社**

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

**サカタインクス株式会社**

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

**東洋インキ北海道株式会社**

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

**株式会社 サクマ**

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

**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 リーゼンビル TEL 011-241-2291

コープトラベル  
GoTo対象旅行

**冬の富良野で  
楽しく素敵な  
思い出作り♪**



コープさっぽろ創立55周年記念  
組合員さん限定感謝企画!!  
新富良野プリンスホテルスキーバック  
ご案内ホテル宿泊+1日リフト券付き  
大人5,500円～ 小人3,900円～  
(2～3名1室 食事なし)

詳細はこちら



コープさっぽろ  
文化教室

**受講生募集中!  
新規講座開講の  
お知らせ**



全道各地の文化教室では、新規講座も開講して、受講生を募集中です!平岡文化教室で10月に開講した「文字の教室」では、小中学生は書写の勉強中心に、大人はご希望に合わせて仮名・漢字ペン字を楽しめます♪

詳細はこちら



ちょこっと10月号について

「これからも、りんごとともに  
(JAよいち)」について

身近な存在のりんごですが「近い将来北海道のりんごは幻の味になるかもしれない」の言葉が衝撃的でした。それでも生産者さんのお子さんの夢の「りんごのカフェ」がとっても嬉しくって、これからまず1つと子どもたちが夢を持っているような世の中になつてほしいと思います。

(室蘭市 毎日が日曜日さん)

「ふしぎちゃんねる」について

昔から、りんごが茶色くならないように「切ったらすぐ塩水に浸ける」を実践していました。茶色くなったりりんごを元に戻す方法なんてあるんですね。初耳でした。「ふしぎちゃんねる」はイラストも可愛く、まるでマジックのようで、小5の娘も食い付いて、楽しく読んでいました。

(留萌市 田舎むすめさん)

皆さま今年も本当にありがとっございましたー皆さまからのコメントは編集室メンバーでしっかり読ませていただいています。今後とも「Cho-co-to」をよろしくお願いたします。





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  
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  
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%

 **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

## 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。

年2.5%

一般勤労者の方

年2.9%

ご融資限度額 10万円～500万円以内  
ご返済期間 10年以内

年2.5%

一般勤労者の方

年2.9%

ご融資限度額 10万円～500万円以内  
ご返済期間 20年以内  
(在学期間中の元金据置可)

生協組合員の方

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)

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  
詳しくはコチラ



## 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



1 この冬、富良野を満喫できるコースができました!

〈 Coop さっぽろ組合員限定 新富良野プリンスホテルに泊まる! 1日リフト券付きスキーパック 〉

Coopトラベル社員の私たちが一足先に体験してきました! それでは、ルーシー店から出発です!

行ってきます~!



2 まずは最初の目的地 フラノマルシェへ。

お昼ご飯は「ふらのデニッシュおやき」「じゃがいもドーナツ」「ふらの肉まん」を買って食べましたよ! 迷うくらいたくさんのお軽食と、お土産の種類が多くて目移りしてしまいます!



3

いよいよ! 新富良野プリンスホテルに到着! アルコール消毒液の設置やサーモグラフィーでの検温が徹底されていて安心です! 客室の清掃と消毒の完了を示すシール、ホスピタリティに感服です!



ホテルのドアにはシールが!

ステキ!



4

チェックインを済ませていざスキー場へ! 明るい時間にたっぷり滑ります♪

わくわくスノーランド!



スリル満点!



十勝連峰を眺めながらのスキー!



レンタルもありませんよ!

幻想的!

5

夕食はライトアップされたゲレンデを見ながら♪ ワインが進みますね☆ 食後は歩いてすぐのニングルテラスと森の時計に行きました。森の中のファンタジーな世界がとっても素敵でしたよ~!



北海道の森に住むニングル(小人)の谷

# 新富良野プリンスホテルスキーパックを体験しに富良野に行ってきました!

6

朝食もおいしくいただき、2日目は富良野観光。ふらの牛乳プリンを買いにフラノデリスというお菓子屋さんへ♪ 富良野といえばワインも有名です! ふらのワイナリーでワイン作りのお勉強もできます。



おいしい! 何個でも食べられそう!



ワインも、ほろっと!

7

少し足を伸ばして、後藤純男美術館に行ってきました! 日本画のイメージが変わりました! 感動しました(涙) お昼ご飯は「唯我独尊」のオムソウセージカレーを食べて、満腹満腹♪

とってもお得な



卵がトロトロ~♡

幸せな気持ちでルーシーに帰りました! (♡/♡)



COOP 組合員限定企画 宿泊+リフト券 大人 5,500円でご用意!

土・日曜追加代金不要!

GoTo割適用企画

## 新富良野プリンスホテルスキーパック

〈お支払い実額〉お1人様(食事なし)2~3名/室 税サ込

宿泊+リフト券付 大人 5,500円 ~ 小人 3,900円 ~

小人 / 3歳~小学6年生

観光庁長官登録旅行業第2019号 株式会社Coopトラベル

Coopトラベル

〒003-0021 札幌市白石区栄通18丁目5-35

Coop さっぽろルーシー店2階

0570-003-050

ナビダイヤル受付時間 / 10:00~18:00(日・祝日も営業)

ご予約はこちらから



公式LINE お友達募集中!



# 誕生!



# 3X

洗濯機に合わせて選べる2タイプ

タテ型には

ドラム式には



これ1本で!

抗菌\*も 消臭も 洗淨も

部屋干しOK!

実は!! タテ型とドラム式で、水量も洗い方も違うんです!

タテ型

洗濯物量4Kgに  
水約40L



もみ洗い

ドラム式

洗濯物量4Kgに  
水約20L



たたき洗い

少ない水で洗うので汚れの濃度がドラム式の方が濃い。

\*すべての菌を抑えるわけではありません。


\*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。タテ型用は保存版カタログ「暮らしのトピック」vol.10でご案内いたします。

PR

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。



資格や経験が  
ない方も  
お気軽に  
ご来場  
ください。

お気軽にご相談ください！

令和2年度第2回

## 福祉職場説明会

道内  
約40法人  
参加予定！

日時 **12月15日(火)** 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 (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、開始直後を避けて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内容が変更となる場合は、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。

## 職場体験事業

福祉のお仕事を  
体験してみませんか？

参加無料

Webで  
簡単  
お申込み

関心のある方なら  
どなたでも  
お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 かでる2.7 3階  
TEL 011-272-6662

詳しくは 北海道福祉人材センター

検索



「安心なくらし」のご提案

コーポオリジナルの団体保険です。

介護医療保険料控除対象 ※傷害死亡保険金部分を除きます。  
(医療保険基本特約・傷害保険特約・介護一時金支払特約セット団体総合保険) (令和2年8月現在)

コープの  
介護保険が新しくなり  
加入しやすくなりました!

生協組合員と  
ご家族の介護保障

年齢層  
拡大

# コープの 介護保険

医療保険基本特約・傷害保険特約・介護一時金支払特約セット団体総合保険

告知に関する質問事項が  
変わり、加入しやすく!!

加入対象年齢が拡大!!

新規加入は

0～満79歳の方が対象に!

(継続は満89歳まで)



マスコットキャラクター  
「かいごん」

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**

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

# 28.51%割引

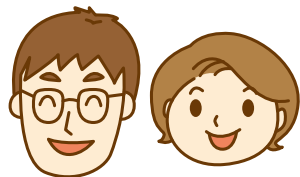
お得な  
団体契約で

(これまでは15%)

介護一時金500万円コースに  
夫婦で加入の場合  
妻48歳250円/夫53歳450円

夫婦2人でも月々の保険料が

## 合計700円



●0歳～満79歳の方が新規加入の対象です。満89歳まで継続可能です。(満80歳以上の方は介護一時金100万円コース・200万円コース・300万円コースでの継続となります。)●団体割引28.51%を適用しています。●保険期間は1年です。毎年1月1日更新です。●解約返戻金はありません。●お一人さま1コースの加入となり、複数のコースへの加入はできません。●保険料は男女同額です。●年齢とは補償開始日時時点の満年齢となります。●加入依頼書および告知書の内容により、ご加入をお断りする場合や専用コースでご加入いただく場合があります。●このご案内は概要を説明したものです。詳細はパンフレットをご覧ください。

5歳きざみで  
保険料が変わります

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

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

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

# 今年も1年、ありがとうございました。

組合員さんはもちろん、未だ組合員加入されていない方にも、  
もっと多くの方々にCO・OP共済を知ってもらい、共済の輪を広げるため、さまざまな活動をしています。  
来年もまた一人でも多くの人を支えられるよう、お役に立てるようがんばります。これからもよろしくお願いいたします。

## 今年こんな活動をしました!



10月20日(火)開催、備順子さんによる相続財産の分け方と遺言についてのご講演。



地下鉄南北線さっぽろ駅コンコースでもご案内中!



現在もJR札幌駅東コンコースにはパンフレットを設置。



7月号で募集した「コーすけのイラスト&ランチコンテスト」



## これからも、多くの方に、共済の輪を。

日頃よりコープ共済へのご理解とご加入、誠にありがとうございます。今年もコープさっぽろ55周年記念企画を数多く用意しておりました。しかし新型コロナウイルス感染拡大防止につき、実施ができず大変残念で悔しい思いをしたのは、私たちだけではないと思います。

5月の共済加入者感謝のついで「落語祭りのご招待企画」や6月の「いちのせかつみさんの講演会」は中止となりました。そんな中でも、ちょこっと誌面上での組合員さん参加型企画、共済キャラクターコーすけをモチーフにした「イラスト」や「ランチ」のコンテスト、さらに川柳企画には多くのご応募があり、職員一同大変喜んで励みになっております。

1年の活動を振り返るとともに、来年こそは、皆さまが健康で心配のない生活になりますようお願いいたしまして、変わらぬご支援に心より感謝申し上げます。

コープさっぽろ 共済推進室  
室長 池川雅子



来年もまたよろしくのた〜!



明日のくらし、ささえあう

# CO・OP 共済

●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!

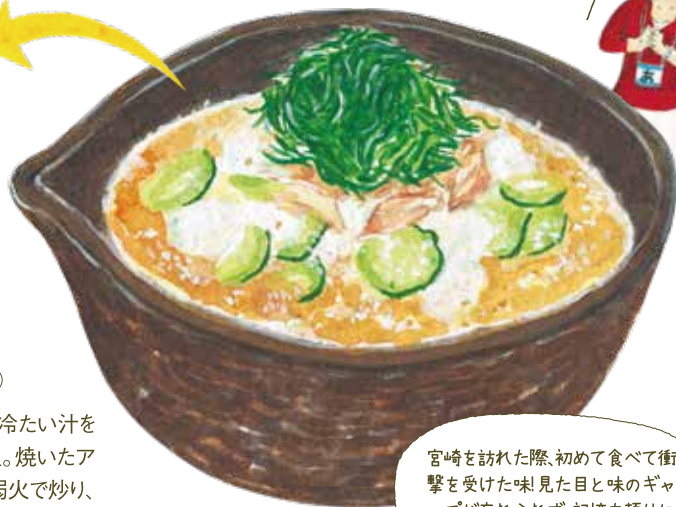


千堂さんの思い出の味は…

# 大舞台での窮地を救った

## 『冷や汁』※

冷たい汁を  
あたたかご飯にかける!

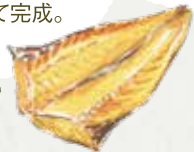


1994年のあきほさん

### Recipe (一例)

温かい(または常温の)ご飯に冷たい汁をかけて食べる宮崎の郷土料理。焼いたアジの身をほぐし、味噌を加えて弱火で炒り、固まったら火を止める。冷たいだし汁を少しずつ加えて味噌を溶かし、ひと口サイズにちぎった豆腐、きゅうりの薄切り、千切りの大葉、最後にすりごまを入れて完成。

アジをホックにして  
北海道流も◎



宮崎を訪れた際、初めて食べて衝撃を受けた味! 見た目と味のギャップが忘れられず、記憶を頼りに何度か自分で作ってみたことも。

1969年兵庫県生まれ。歌手デビュー後、女優として数々のドラマに出演。次女の出産を機に2011年、関西から札幌に移住。マイミール・クッキング プロジェクト応援団長や、北海道漁協女性部の応援大使も務めている。



第5回  
女優・タレント  
せんだう  
千堂 あきほさん

北海道の食を作る「あの人」の

# 忘れられない、 思い出の味。

誰にでも「もう一度食べたい!」と思う記憶の味があります。そしてその記憶はその人の、食の原点になっていくはず。北海道の食の分野で活躍する皆さんの味覚を育んだ「あの味」をお聞きます。

※「ひやじる」とも読みます





歌手としてデビュー後、初めての大きなお仕事が1994年、宮崎のリゾート施設「シーガイア」のオープニングイベントでした。海外の有名アーティストが来日し、こけら落としのライブを行うということで、当時25歳の新人の私がインタビュアーに抜擢されたのです。あまりの緊張でそのときの記憶はほとんどないのですが、唯一鮮明に覚えているのが「冷や汁」。お店の方に勧められたとき「冷たい味噌汁？きゅうりのスライス？」と私の頭は大混乱（笑）。ですが、食べてみると全身に染み渡るような旨みに感激しました。ずっと食欲がなかったのですが、冷や汁を完食して「パワー復活！翌日のインタビュも無事に乗り切れました。東京に戻って何度か冷や汁作りに挑戦しましたが、あの衝撃のおいしさはやっぱり本場ならでは。世の中の状況が落ち着いたら、久しぶりにゆつくりと宮崎を訪れたいです。

夫の故郷である札幌に移り住んで9年。義母との家族5人で北海道ライフを満喫しています。特に小学3年生の次女は、サケのホイル焼きを自分で作るなど、料理に積極的な

## 人生初の大事な仕事！緊張で食事も喉を通らない私にパワーをくれた一品

ですよ。縁あって北海道漁協女性部の応援大使をさせて頂いていただいています。が、浜のお母さんたちに地元魚の魅力や食べ方を教えていただき、私自身、とても勉強になっています。改めて感じるのは「北海道の食材って何て素晴らしいんだろう」ということ。そしてそれを当たり前と思わず、おいしくムダなくいただくために、食材の価値を見直すことも大切だと思っています。私が旗振り役として食の発信のお役に立ち、次の世代へつなげていけたら、嬉しいですね。



関西出身ながら納豆が大好き。NYの和食レストランに納豆料理をプレゼンした企画の1枚

中学時代からお弁当を作っていた料理上手。ドラマの現場で撮影の合間に手作りの豚汁を振る舞ったことも



千堂さんが  
応援団長を務める

### マイミール・ クッキングプロジェクト

休校中の子どもたちに向けスタートしたオンライン料理教室を前身に、現在は大人から子どもまで、簡単・安全・おいしく作れる多彩な動画レシピを紹介。千堂さん“かけ出し時代の思い出の味”納豆トーストレシピも公開中！



## 今月のプレゼント

A



20  
名様

坂口製粉所  
「4品詰合せ」

B



1  
名様

P28  
「ほうれん草のごまと  
きなこ和え」で  
使用する

C



8  
名様

P41  
サッポロビール  
「サッポロ生ビール  
黒ラベル 350ml  
6缶パック」

D



5  
名様

P42-43  
北海道ワイン・ヤマザ  
キビスケット「おたるナ  
イヤガラ スパークリン  
グ、ルヴァン2種」

## プレゼント応募方法

応募締切：12月20日(日)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「バター」のレシピ      Q5 今後取り上げてほしい食材  
Q3 「バター」の素朴な疑問              Q6 ご意見・ご感想

### ● 応募方法

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

郵送

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
コープさっぽろ広報部「ちょこっと12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

きなこ特集いかがでしたか?きなこコードでは、たくさんのきなこの可能性を発掘したのでもうきなこを余らせることはないはず!怖がらずにきなこを買いましょ!合言葉はきなこLOVE! (のど)

## 今月のレシビインデックス

きなこ「まぶす」だけ	17
きなこ豆乳鍋	17
きなこ餅	18
きなこミルク	20
きなこトースト	21
きなこで豆腐デザート	21
きなこヨーグルト	21
きなこごはん	22
きなこバターパン	22
きなこナッツ	22
きなこバナラシェイク	23
きなこトリュフ	23
きなこアイス	23
きなこバター	24
豆乳きなこプリン	25
きなこキャラメル	26
きなこねじり	27
きなこポテト	27
ほうれん草のごまときなこ和え	28
きなこのパンケーキ	28

きなこ

おせち

洋風田作り	32
お手軽伊達巻	33

にく

豚こまの青じそ角煮	38
-----------	----

さかな

さば缶と高野豆腐のたんぱくサラダ	38
------------------	----

やさい

アマニ油マヨネーズで簡単サラダ	39
パンと野菜のオムレツ	41

カレー

カレー餃子	40
カレー春巻き	40

ピンチョス

三種のピンチョス	42-43
----------	-------

しるもの

冷や汁	56
-----	----

デザート

クリスマスカラーのトライフル	29
やきドーナツのクリスマスリース	30

Cho-co-ttoはWEBでも読めます

コープさっぽろ

検索

# 2020年12月コープさっぽろお買得カレンダー

- ちよこか ⇒ ちよこっカード
- 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
29	30	1 防災用品点検の日 カレー兩食の日 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 ちよこか チャージデー パン アイス	2 ポイント 10倍	3 ゴーゴー らくちん ポイント 10倍	4 (大安)	5 冷蔵 10%OFF ポイント 10倍
6 ポイント 10倍	7	8 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 ちよこか チャージデー パン アイス	9 46円 均一祭	10 アロエヨーグルトの日 (大安) ゴーゴー らくちん ポイント 10倍	11 ポイント 10倍	12 明太子の日 冷蔵 10%OFF ポイント 10倍
13 大掃除の日 ちよこか 5%OFF ポイント 10倍 らくちん	14	15 (大安) 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 らくちん ベビーオムツ 5%OFF ちよこか チャージデー パン アイス	16	17 ゴーゴー らくちん ポイント 10倍 医薬品 10%OFF	18	19 冷蔵 10%OFF ポイント 10倍
20 ぶりの日 ちよこか 5%OFF ポイント 10倍 らくちん	21 冬至 (大安) ポイント 10倍	22 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 ちよこか チャージデー パン アイス	23 ポイント 10倍	24 クリスマスイブ ゴーゴー らくちん ポイント 10倍	25 クリスマス 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 (大安) ちよこか 5%OFF ポイント 10倍 らくちん	28 ポイント 10倍	29 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 ちよこか チャージデー パン アイス	30 ポイント 10倍	31 ゴーゴー コープデー ※ らくちん 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	1	2

※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!

今だけ!

★ 乾杯を  
もっとおいしく。  
SAPPORO

# 年末年始は できたての クラシックで

北海道工場から原則製造後3日以内のできたて出荷

# 12.25 発売



※できたて出荷サッポロクラシックは、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、宅配システムドックでは通常のサッポロクラシックのお届けとなります。



ストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転。妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう。  
お酒は楽しく適量で。のんだあとはリサイクル。♻️

サッポロビール株式会社  
www.sapporobeer.jp