

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

恋する季節。



2月号

2021 [vol.107]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO



高カカオチョコレート市場売上No.1*



チョコレート効果カカオ72%

※インテージSRI 高カカオチョコレート市場
2015年6月～2018年5月累計ブランド別販売金額



2/2
新発売

チョコレート効果カカオ72%
コク深マカダミア



2/2
新発売

チョコレート効果カカオ72%
素焼きアーモンド

※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、チョコレート効果カカオ72%は
2月第3週(75g)と2月第4週(1kg)の宅配システムドックでご案内いたします。

カカオでおいしくあったまろ!

チョコレート効果が
少し苦いと感じる方にも
オススメ!



溶かすだけ!
カカオポリフェノール習慣

ホットチョコレート効果ドリンク

[用意するもの(1人前)]

チョコレート効果カカオ72%.....5枚
お湯.....150ml
市販の耐熱性ボトル

[作り方]

- ①耐熱性ボトルにチョコレート効果
を5枚入れる。
 - ②①にお湯を150ml入れる。
※ふたをして②を軽くふると簡単に
溶けて混ざります。
- ※お湯は飲める程度の温度でご使
用ください。やけどには十分にご
注意ください。

ほかにもあります!
高カカオチョコレート
レシピはコチラ!



「チョコレート効果カカオ72%」に
含まれているカカオポリフェノールは、
体内にとどめておくことができます。
おうちで簡単に作れるドリンクで
毎日コツコツ取り入れませんか?



目次

- 04 「マッシュルーム」穴埋めテスト
- 08 唯一無二。
〈農業法人 鎌田きのこ株式会社
「とがちマッシュルーム」〉
- 16 マッシュルームを食べる。
- 24 わが家のマッシュルームレシピ。
- 28 ふしぎちゃんねる
- 30 こどもレストラン
- 33 ちょこっとメモ
- 40 ちょこっとおうちdeグルメ旅〈沖縄編〉
- 44 未来のために台所からできること〈最終回〉
- 46 高校生を応援!Cho-co-ttoインターンシップ
- 48 おいしいコープさっぽろ〈日本酒編〉
- 52 インフォメーション
- 56 忘れられない、思い出の味。
- 58 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 59 2月コープさっぽろカレンダー



特集 マッシュルーム

バック
ナンバーは
こちらから



表紙の
撮影裏話は
こちらから



第107号
2021年2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」は株式会社データ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/及川聖香

※本誌内の表示価格は特に記載のない限り税込となります。
※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。

めあて

日本でマッシュルームの栽培が始まって約100年にも関わらず、まだまだ「未知なるきのこ感」満点です。まずは、知らないこと、知っていることをチェック！

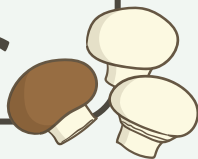
生鮮本部
農産部 パイヤー
いとう
マッシュ伊東です！



知って食べると、さらにおいしい！

穴埋め

「マッシュルーム」テスト



※設問は「生マッシュルーム」を対象にしています。

1 初めて人工栽培した国は

である。

10点

2 人工栽培のきっかけになった果物は

説が有力。

20点

3 日本最大の産地は

。

10点

3 答え 千葉県

2018年農林水産省調べによると、日本のマッシュルーム生産量(収穫量)は、6,527トン。1位の千葉県が2,670トン、2位の岡山県が2,305トン、3位が山形県の1,331トン、この3県で全国95%以上のシェアを占めています。

マッシュルームは明治時代に日本に伝わり、大正時代に栽培が本格化。東京オリンピックを機に洋食ブームとなり、栽培が盛んになったそう。



4 答え 冷蔵室

生のマッシュルームは鮮度が命!ラップに包んで冷蔵庫に入れるのが基本ですが、低温の方が長持ちしやすく野菜室よりも冷蔵室で保存するのがおすすめです。とはいえ、鮮度落ちが早い食材のため、なるべく早めに消費を(目安は購入から2~3日)。冷凍も可能ですが、解凍すると水分やうま味が抜けるので、凍ったまま加熱調理。



洗わなくてOK

1 答え フランス

発祥は、古代ギリシャ・ローマ時代とされ、厩肥(きゅうひ※)などに自然発生していたものを食べたのが始まりとされます。人工的に栽培が始まったのは17世紀中頃。フランス(主にパリ近郊)の採石場跡で栽培が行われるようになったそう。ちなみにマッシュルームは英語で「きのこ全般」を指し、フランス語名は「シャンピニオン」。

※家畜などのふん尿、敷きわらを活用した有機質肥料のこと



2 答え メロン

人工栽培が始まる100年ほど前、南ヨーロッパからフランスにメロンが導入。メロン栽培に適した高温・低湿の環境を作るため、厩肥を活用した温床を用いたところ、この熱源にマッシュルームの原種「ハラタケ」類が自然発生し、食用として注目されるように。さらに増やすために、さまざまな試みが行われるようになりました。



4

購入後は、

で保存する。

10点

5 しいたけの

約
倍のうま味成分を含む。

10点

6 ひだの部分が黒くなると、

のサイン。



アイ・シテルのサイン?

10点

7 一般的なきのこ類では珍しく、

ができる。

10点

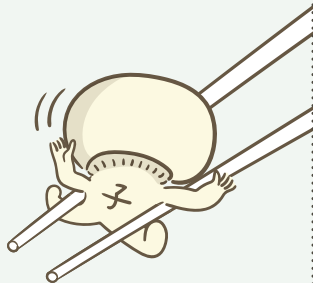
8 道内産では

が有名。

20点

7 答え 生で食べること

なぜマッシュルームは生で食べてもOKかというと、天然物ではなく徹底管理された環境で100%人工栽培されていること。また、かさが閉じているので汚れが付きにくく、食中毒やアレルギーを起こす要素が少ないことなどが挙げられます。生食に向く条件は「購入してすぐの、鮮度が良い子ども」がベスト。成熟した大人マッシュは念のため加熱して。



8 答え とかちマッシュ®

正解の方、さすがです！“とかちマッシュ”は、帯広市で作られています。さて100点満点中、何点でしたか？次からは、きっと皆さんが初めて見る「マッシュルームが生まれるまで」のご紹介です！

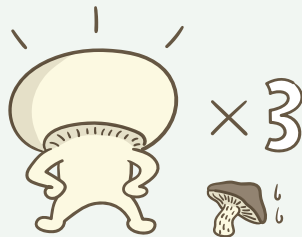
あなたの
マッシュルーム知識は

点



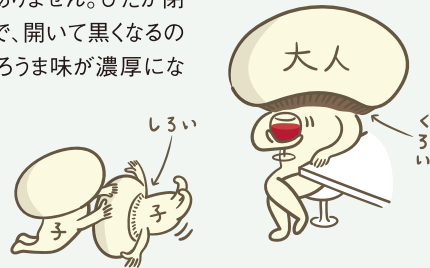
5 答え 3

うま味のもと“グルタミン酸”の含有量は、しいたけの約3倍！日本ではなじみが薄いかもかもしれませんが、フランス料理では「マッシュルームのだしはおもてなしに欠かせない」といわれるほど、豊富なだしが出ます！また、昔は“西洋まつたけ”と呼ばれ、まつたけと同じ香り成分も含むため、味噌汁や土瓶蒸しといった和食にも相性の良い食材です。



6 答え 成熟

時間がたつとかさの裏にひだができ、黒くなります。「傷んでいる？」と思うかもしれませんが、加熱して食べる分には全く問題ありません。ひだが閉じているのは子どもの状態で、開いて黒くなるのは大人になった証拠。むしろうま味が濃厚になり、成熟した黒いものを好んで使うシェフもいるそう。ただ、軸の変色や悪臭、ぬめりがある場合はご注意ください。



=

緻密^ち
な技術



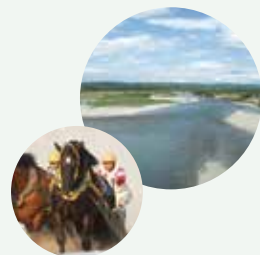
×

作り手の
努力



×

十勝の
風土



唯一無二

農業法人鎌田きのこ株式会社
「とがちマッシュ」®



たいひ
堆肥作りから収穫まで約2カ月！
とかちマッシュ[®]ができるサイクル

スタート

循環型を実践

地元小麦を敷きわらに

十勝で生産されている小麦のわらが、ばん馬たちの敷きわらに使われる。



堆肥を作る

「ばんえい十勝」から堆肥舎へ敷きわらを運び、発酵させて堆肥（培地）を作る。



ばいち
培地は畑の肥料に

栽培を終えた培地は、完全有機肥料として近隣の農家へ。小麦などの生産に活用！



たねきん
種菌をまく

培地を屋内の栽培棟に移し、マッシュルームの種菌をまぶした粟（あわ）をまいて菌を育成。



発生・収穫

ピンと呼ばれる小さなきのこが一面に顔を出し、適正のサイズになったら収穫。



ピートモスで覆う

上からピートモス（コケ類の堆積土）をかぶせると、菌のコロニー（集落）ができる。

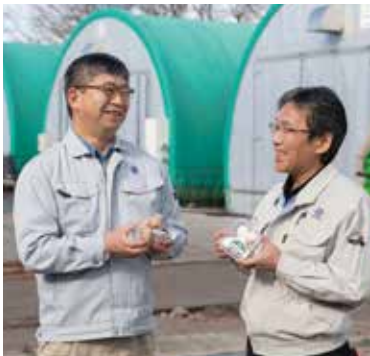


始まりは、まさかの「だし用」？

現在、道内で商業ベースのマッシュルーム栽培を手掛けている産地は、ほとんどありません。過去、チャレンジに乗り出した市町村もありましたが、栽培が難しいことと、設備や管理にかかるコストが多大なため、軌道に乗せるのは困難だったよう。それだけハードルの高い独特なきのこの栽培に成功し、“とかちマッシュ”の名で全国に流通しているのが、帯広市川西町にある農業法人鎌田きのこ株式会社です。迎えてくれたのは、代表取締役の菊地博さんと、セールスマネージャーの船橋和仁さん。そもそもどうして、マッシュルームを作ることに？

「母体である本社・鎌田醤油株式会社は、香川県に200年以上続くしょうゆメーカーで、“北海道鮭節だし醤油”の開発を機に、系列会社の北海道支店を設立しました。10年ほど前、新たなだし原料を作ることになったのですが、しいたけや舞茸を使ったしょうゆはすでにありましたし『北海道らしくない』と。それなら、地元で原料となるきのこを作ろうと白羽の矢が立ったのが、マッシュルームだったんです」。(菊地さん)

だしマッシュルームという発想自体が新鮮ですが、何より、だし用にゼロから自社栽培を始めるという心意気に驚きます！菊地さんは前職からきのこ栽培の経験がありました。が、マッシュルームは初めて。「何でもトライしてみろ」という本社の先代社長に背中を押され、単身、生産量日本一を誇る千葉県の大手栽培メーカーに修業へ。本来なら絶対に、外に出さない“秘密の塊”のような技術を教えてもらった理由は「皆さん、自社のマッシュルームに誇りを持って、『もっともっと全国に広めたい』、『生のおいしさを知ってほしい』という熱い思いでバトンを渡してくれたのです」と菊地さん。期待が込められた貴重なバトンを手に、十勝での挑戦が始まりました。



「マッシュルームは、難しいから面白い」と話す菊地さんと船橋さん(右)



フランス人シェフも認めた味！

栽培棟の内部。
上段がホワイトで、
一度の培地で、3
山(3回)収穫する
のだそう

きのこの栽培法は、種類によって異なります。大量生産されているきのこの多くは、容器に菌床きんしょうなどの培地を入れて育てるのが一般的ですが、マッシュルームは松茸やイタリアのポルチーニ茸などの高級きのこと同じく、「土から生えるきのこ」。これらは人工栽培するのが難しいとされています。

「手探りの初年度から、何とか収穫にたどり着けたのは『奇跡の出会い』のおかげ」とおふたりは声を揃えます。次の出会いのどれが欠けても、とかちマッシュは生まれませんでした。

その1、世界唯一の「ばんえい競馬」の存在。マッシュルームのルートにならない、フランスでは栽培に馬厩肥ばきょうひ(馬の敷きわらで作る堆肥)が使われています。栽培に着手した同年、それまで全道で開催されていたばんえい



収穫、計量などすべて手作業。手の熱や接触に反応するほど繊細なため、手袋着用で素早く進める

競馬が、偶然にも帯広市での一括開催となり、大量のばん馬の敷きわらが手に入るようになりました。

その2は、十勝という土地。ヨーロッパと緯度が近く、冬はマイナス20℃を下回ります。マッシュルーム栽培に最適な寒冷な気候で、病害虫も寒さで死滅するため、農薬を使わずに育てることができます。

その3は、馬厩肥に地元産の麦わらが使える点。道外では手に入りやすく、稲わらを用いることが多いのですが、十勝は国内有数の小麦産地。本場ヨーロッパに近い条件が揃っています。

十勝で初めて誕生したマッシュルームを、地元の飲食店やシェフにお披露目したところ、「ヨーロッパに負けないクオリティ」、「道産のマッシュルームが味わえる」と称賛され、多くの人から「だしに使わず生で流通してほしい」と強い要望がありました。

「フランス人シェフから『自国のものよりおいしい』と言ってもらったことも。今では1年を通して、十勝管内100軒もの飲食店でとかちマッシュを使ってもらっています」。販売を担当する船橋さんは、胸を張ります。



収穫後は、2℃の冷蔵庫で8時間以上予冷。しっかり冷やして仮死状態にすることで、品質と鮮度を保つ

新鮮な地元産が食せる、幸せ

これまで幻だった、北海道産のマツシユルーム。現在も2大ハードルである「栽培の難しさ」と「コスト面」について、聞いてみました。

「マツシユルームの菌はとても繊細で、特に培養段階はものすごく弱いです。ピンが発生するまでは神頼み。毎朝、今でも神棚に手を合わせていますよ(笑)。栽培棟では温度、湿度、炭酸ガス濃度などを常に測定し、成長に合わせて環境を微調整しています。設備を整えるにも管理するにも費用

約9割が水分。出来を左右する水にもこだわり、栽培には工場横を流れる清流・札内川の伏流水を使用



うま味とだしを 生かすなら



マッシュルームの旨み成分は水溶性のため、水洗いせず味噌汁やポタージュなどの汁物にするのがおすすめ。表面の黒い附着物は、ピートモスの一部で体に害はありませんが、気になる人はふき取って調理を。突然変異で生まれる希少なジャンボマッシュ「ばんえいマッシュ」は、うま味もだしも規格外！（帯広競馬場内「とかちむら」で販売）



ブラウンは原種に近く風味豊か。ブラウンを改良したホワイトは、クセがなく食べやすい



スタートから10年ほどで生産量は3倍に。設備と人員を整えて、さらなる安定供給を目指す

がかかりませんが、条件が揃わないと育ってくれないのです。」（菊地さん）栽培における一番の敵は、人。矛盾しているようですが、人の体に付着した菌や虫が知らず知らず、病気の発生原因になることも。農薬は一切使っていないので、入れる場所と人を限定し、とにかくリスクを持ち込まないよう徹底的に予防に配慮しています。

とかちマッシュが誕生する前、北海道で見かける生は、収穫からややや時間のたった本州産が主でした。マッシュルームは90%以上が水分で、収穫後も成長を続ける「足が早い食材」の一つ。本州産しかなかった時代は、北海道までの輸送に時間がかかり、おいしさの命である鮮度が損なわれることもしばしば。とれたての地元産マッシュルームが、気軽に購入できるようになったのは、ものすごく画期的なことです！他のきのここと比べると少し割高に感じるかもしれませんが、缶詰めとは違う、生ならではの心地良い食感と豊かなだし。唯一無二のおいしさを、試さない手はありません。

「今まで食べなじみのない方にも、品質と安全にこだわり十勝でマッシュルームが作られているということを知って、味わっていただきたいですね」。作り手の方々から渡されたバトン、皆さん、ぜひ受け取ってください。

マッシュルームを 食べる。

今月は
2人でお届けします!



栄養士
子どもごはん研究家
のと えり
能戸 英里さん

家庭料理研究家

こぐれあいこさん

小樽で料理教室を開催。「伝えたい味・伝えたい心」のページも担当しています!

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

ちやちやつと できる!

調理時間 約20分



ビーフストロガノフ

760kcal/1人分

材料(4人分)

- 牛切り落とし肉……400g
- バターA………10g
- 玉ねぎ………1個
- ブラウンマッシュルーム………200g
- バターB………20g
- パプリカパウダー(あれば)………小さじ1
- トマトピューレ………200g
- 生クリーム………200ml
- 砂糖………ひとつまみ
- 塩・こしょう………各適量
- ごはん………茶碗4杯分
- パセリみじん切り 小さじ2
- バターC………10g

1



牛肉は食べやすい大きさに切って、塩小さじ1/2とこしょうをまぶす。

2



玉ねぎは薄くスライス、マッシュルームは5mm幅にスライスする。

3



フライパンにバターAを入れ、牛肉を広げて入れ、強めの中火で焼き色をつける。

4



牛肉は取り出しておく。

5



ポウレンに玉ねぎとバターBを入れ、ふんわりラップをかけて600Wで3分(500Wは約3分半)ほど加熱する。

6



フライパンに⑤の玉ねぎとマッシュルームを入れて3分ほど炒める。



10



砂糖、塩・こしょうで味をととのえる。

7



トマトピューレとパプリカパウダー※を加えて、3分ほど煮込む。

※色付けなのでなくてもOK!

11



ごはんにはせり、バターCを加え、混ぜる。

8



④の牛肉をフライパンに戻す。

12



器に⑪のご飯を盛り、⑩をかける。

9



生クリームを加えてひと煮立ちさせ、少しとろりとしたら火を止める。

たっぷり 食べる！

調理時間
約40分



ボロネーゼ

958kcal/1人分

材料(2人分)

- 牛ひき肉……………300g
- 玉ねぎ……………1/2個
- にんじん……………20g
- ★ ブラウン
- マッシュルームA 5個
- セロリ……………20g
- オリーブオイル…大さじ2
- ブラウンマッシュルームB ……3個
- 塩……………適量
- ナツメグ……………適量
- 黒こしょう……………適量
- 赤ワイン……………100ml
- トマト缶……………200g
- 平打ちの pasta ……180g
- 粉チーズ……………適量



★の材料はみじん切りにする。



マッシュルームBはスライスする。



フライパンにオリーブオイルを熱し、①を加える。



塩を少々加え、やわらかくなるまで弱火で10分ほど炒めて、取り出しておく。



牛ひき肉に、塩小さじ1、ナツメグ、黒こしょうで下味をつける。



フライパンに⑤を広げて入れ、強火で焼き色をつける。



ひっくり返して焼き色をつけ、余分な脂を拭き取る。



赤ワインを加えてほぐし、水分がなくなるまで煮詰める。



⑧に②と④、トマト缶を加える。



弱火で15分ほど煮込む。



パスタを表示の時間通りにゆでる。



お皿に盛り、⑩をかけて、お好みで粉チーズを振る。

10

7

4

1

11

8

5

2

12

9

6

3

マッシュルームを食べる。





ビールの おつまみに！



調理時間 約20分

ガーリック
マッシュルーム
シュリンプ

138kcal / 1人分

材料(4人分)
 ブラウンマッシュルーム
 ……………8個
 えび(殻付き)…………8尾
 オリーブオイル…小さじ2
 にんにくみじん切り
 ……………小さじ1/2
 ★ オリーブオイル 大さじ1
 塩…………小さじ1/2
 レモン果汁…………大さじ1
 バター……………20g
 塩・黒こしょう…各適量

4



オリーブオイルを入れて温めたフライパンに③を汁ごと入れ、中火で焼き色をつける。

5



殻が赤くなり、切れ目が開いてきたら、ひっくり返し、裏面をさっと焼き、②を加えて炒める。

6



レモン果汁、バターを加え、塩・黒こしょうで味をととのえる。

1



えびは足を取り、殻付きのまま包丁で背側に切り目を入れ、背ワタを取り除く。

2



マッシュルームは半分切る。

3



①をボウルに入れ、★の材料を加えてもみ込み、10分ほどおく。



ゆでたじゃがいもやパンに塗ったり、パスタのソースにしたりするとおいしい！

4



マッシュルームがしんなりして、水分が飛んできたらアンチョビを加え、つぶしながら炒める。

5



白ワインを加えて、水分を飛ばす。

6



塩・こしょうで味をととのえる。

1



マッシュルームは細かいみじん切りにする。

2



にんにくはみじん切りにする。

3



フライパンにオリーブオイル、②を入れて中火にかけ、マッシュルームを加えて炒める。

調理時間 約20分

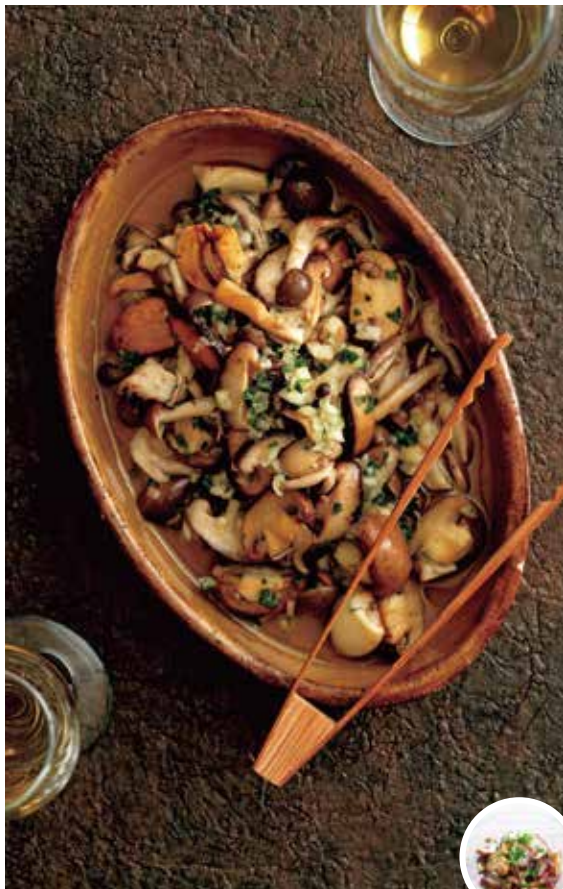
うま味 ぎゅつと凝縮！



マッシュルームペースト

275kcal / 全量

- 材料(2~3人分)
- ブラウンマッシュルーム……………5個
 - にんにく……………1片
 - オリーブオイル…大さじ2
 - アンチョビ……………15g
 - 白ワイン……………大さじ1
 - 塩・こしょう……………各適量



※冷蔵庫で1週間ほど保存可能。
 ※葉野菜と混ぜて! ピザやパスタの具材に! 魚介類を入れても◎!

↑
 たここの
 きのこの
 マリネ

4 動かさずじこ
 焼くのがコツ!



③のフライパンに、①を入れ強火でしっかり焼きつけ、焼き目がついたら裏返す。

5



全体に焼き目がついたら、塩、黒こしょうをふり、保存容器に入れる。

6



③のんにく、★を加えて混ぜ、そのまま冷ます。味がなじんだら完成。

1



マッシュルームは半分になり、しいたけは5mm幅に切る。しめじは小房に分ける。

2



んにくは包丁の腹で叩いてつぶし、玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。

3



フライパンに、オリーブオイル、んにくを入れ弱火にかけ、香りが立ったらんにくを取り出す。

アレンジも自在!

調理時間 約20分

きのこの
 焼きマリネ

188kcal / 1人分



材料(4人分)

- ブラウンマッシュルーム……………1パック
- しめじ……………1パック
- しいたけ……………1パック
- オリーブオイル・大さじ3
- んにく……………1片
- 塩……………小さじ2/3
- 黒こしょう……………適量
- 白ワインビネガー
 (又は酢)……………大さじ1
- ★オリーブオイル 大さじ3
- 玉ねぎ……………1/4個
- パセリ……………1枝



4



★、にんにく、玉ねぎをよく混ぜる。

1



マッシュルームは、3mm幅の薄切りにする。

5



葉野菜は、冷水につけてシャキッとさせ、水気をよく切る。

2



レモン汁をふり、色止めをする。

6



マッシュルーム、くるみを散らし、食べる直前に④でよく和える。

3



にんにく、玉ねぎはみじん切りにし、くるみは粗めにくだく。

調理時間 約20分

生でも
いける!



マッシュルームとくるみのサラダ

146kcal / 1人分

材料(4人分)

- ホワイトマッシュルーム……………1パック
- レモン汁……………1/2個分
- にんにく……………1片
- 玉ねぎ……………1/8個
- CO・OPのくるみ……………30g

- 白ワインビネガー
(又は酢)……………大さじ1
- ★ オリーブオイル 大さじ3
- 塩……………小さじ2/3
- 粗挽き黒こしょう 少々
- 葉野菜(ペピーリーフ、グリーンリーフなど)……………適量



これを
つかいました!

根室市 T.S様

マッシュルームのかきたま汁

薄切りにしたマッシュルームをだし汁に入れる。沸騰したら刻んだ長ねぎとニラ、溶き卵を流し入れて、みそをとく。マッシュルームのだしがきいたおいしいおみそ汁です。



読者の皆さんから
寄せられたレシピを紹介します。

わが家の マッシュルーム レシピ。

336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2月20日(土)。

※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 翌日ラクするレシピ・技

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.S様

マッシュルーム入りハンバーグ

ひき肉にみじん切りにした玉ねぎ、マッシュルームを加えて、卵、パン粉、塩を加えてこねて焼く。いつものハンバーグにきのこの香りをプラスしてちょっと豪華にいただきます。



札幌市 A.T様

マッシュルームのマヨグラタン

マッシュルームの軸を外してみじん切りにし、細かく切ったベーコン、マヨネーズを加えて混ぜる。マッシュルームの傘に詰めてトースターで焼いたらできあがり。



帯広市 E.I様

マッシュルーム丼

マッシュルームをバターで炒めてしょうゆで味をつけ、
温かいご飯にのせる。小ねぎと刻みのりをふりかけていただきます。

📺 読者プレゼント!

帯広市 Y.M様

ポタージュ

玉ねぎをバターで炒め、スライスしたマッシュルームも加えて炒める。スープの素、少量の水を加えて煮たらミキサーで攪拌し、牛乳、生クリームを加えて塩で味をととのえる。



大樹町 M.U様

マッシュルームのフリット

薄力粉にビールを加えてさっくりと混ぜ、マッシュルームをくぐらせて180度の油で揚げる。塩をふりかけいただきます。

苫小牧市 S.O様

ポークソテー マッシュルームソース

マッシュルームをみじん切りにしにんにく、オリーブオイルで炒めて塩で味付けし、ポークソテーにのせて完成。



さいばいきのこ

ヤマブシタケ

やまをかけまわってしゅぎょうする「やまぶし」のふくににっています。たべられるきのこです。

ナメコ

ひょうめんがヌルヌルしています。このぬめりけがさむさやかんそうからきのこをまもりまします。

エリンギ

ちちゅうかいえんがんちいきからやってきたきのこです。ふとい「え」がとくちょうです。

マッシュルーム

せかいでもっともおおくさいばいされています。ホワイトとブラウンの2しゅるいがあります。



おーい
おふたりさん。
きのこの しゅるい
おしえて あげるよ。

ふしぎ
ちゃんねる

2012

2021.1



2021.2



2021.3



2021.4

きのこ
みつけたんだけど
たべて みたくね？
え？
たべないほうが
いいよー。

REC!

きのこちゃん



ふん ▶ はせがわけいすけ え ▶ こくれけいすけ

※ワライタケはくまのきのこです。



2021.5



2021.6



2021.7



2021.8



2021.9

！ ちゅうい

いいにおいの きのこや
おいしい きのこも あるけれど
どくきのこも あるから
たべるまえに かならず
きのこに くわしい
おとなに みてもらおう

うじやちやちや。
もつ、おそいこギョハハハ。
ちなみに「クラゲ」って
クラゲのなにかま……
じゃなくこまのこのなかま
なんだぜー！
ヒー、おかしいたろ
モ〜モ〜モ〜。
それ
ワライタケかもし!?
ゼッタイに
たへや
ためだよ!!



マツタケ

にほんではあまりとれ
なくなったので、ちゅう
ごくなどからたくさん
ゆにゆうしています。



てんねんきのこ



キヌガサタケ

うつくしいすがたは
まるできのこのじょ
おうさま。スープなど
にりようされます。

トリュフ

せかいさんだいちん
みのひとつです。プ
タやイヌがにおいを
かいでさがします。



アラゲキクラゲ

うらにしろくてごまかい「け」
がはえています。コリコリとし
たしょっかんのきのこです。

タマゴダケ

みためはとつてもユニ
ーク。「え」よりも「か
さ」がおいしいきのこ。



いろいろな
きのこが
あるよ。





生クリームが
あたたかいうちに
とかしましよう！

7 ゴムベラでまぜながら、
チョコレートをとがす。

とけきらなかったら、
もういちどレンジで
10～20びょう
あたたためて！



8 マシュマロ、ビスケット、
ナッツ、フルーツをくわえる。



4 ナッツはあらくぎざむ。



5 生クリームをたいねつポウルに入れ
600Wのレンジで40～50びょう
(500Wで50～60びょう)あたためる。



6 ⑤に①のチョコレートを
くわえる。



1 チョコレートをこまかく
ざむ。



2 マシュマロは5mmくらい
のサイコロ切りにする。



3 ビスケットは手でくだく。



Today's Menu

かんたん! ザクザクおいしい!

チョコレートサラミ

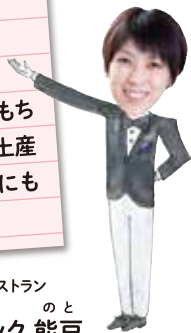
【ざいりょう・2本分】1250Kcal/1本
 チョコレート……………250g
 生クリーム……………100ml
 ビスケット……………6まい
 マシュマロ……………20g
 おこのみのナッツ……………50g
 おこのみのドライフルーツ……………20g
 ココア……………てきりょう



**Nota
note**

バレンタインにはもちろ
ん、手作りの手土産
やホワイトデーにも
活用できますよ!

こどもレストラン
支配人 のと
エリック 能戸



14 たべやすい大きさに切る。



12 れいぞうこで3時間ほどひやす。



9 まぜる。



10 ⑨を半分に分け、ラップにのせる。

なんどかとりだして、
ぼうの形にととのえと
きれいにしあがるよ!



13 ココアをまぶす。



11 ぼうじょうになるように、
つつむ。

きれいに
ラッピングすると
プレゼントにぴったり!



つくりかた
webでも
チェック!

＼レンジで温めホットメニュー／

とろっと広がる濃厚チーズ入りハンバーグ

6種のチーズをブレンドした
うま味とコクのある濃厚チーズがおいしさのひみつ！



時間がないときや、ちょっぴりラクしたいときにはこれが便利！
冷蔵タイプなので解凍も不要。袋のままレンジで2～3分温めるだけで、
洋食屋風ボリューム満点の1品ができあがります♪



お店では
お肉の
チルドコーナーに
あるよ！

CO・OP
6種のチーズを使った
チーズインハンバーグ
160g

牛・豚肉を使用した生地に、6種のチーズをブレンドしたチーズソースを閉じ込めました。ミルポワ※1とフォンドボー※2を使ったデミグラスソースがうま味を引き立てます。食べごたえのあるサイズで夕食のメインにもぴったり。

※1 炒めた玉ねぎと、加熱したあとに圧搾したにんじん・セロリのエキスをワインで煮込んだもの。
※2 2仔牛のスジや骨から取っただし汁のこと。フランス料理のソースのベースに使われます。



これなら
すぐできそう！

シリーズ品はこちら！



CO・OP
あらびき牛肉を使った
ハンバーグ
デミグラスソース 150g

あらびき牛肉を主原料に、二層包み製法で肉汁のうま味を中に閉じ込めました。赤ワイン・マトペーストを使ったデミグラスソースがうま味をさらに引き立てます。



CO・OP
あらびき牛肉を使った
ハンバーグ
和風オニオンソース 150g

同じくあらびき牛肉を主原料に、二層包み製法。しょうゆベースに刻んだ玉ねぎが入った、さっぱりとした和風味のソースはごはんによく合います。



ちー早く食べたい！

※商品により一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

今月のなかっさん 推しトドック



♡ニコボイ子推し

休日のランチや
ちょっとラクしたい時の
晩ごはんにおすすめ!



ニッキーフーズ
ちゃんぽんうどん
(293g×2食)



豚肉と5種類の野菜(もやし、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草)入り。魚介&野菜エキスでうま味を効かせたつゆがおいしいちゃんぽんうどんです。

週刊トドック

3月第1週の
カタログでご案内。

今月のあべしゅん 推しトドック



♡ニコボイ子推し

トロとした舌触りで
とっても濃厚。無塩です!



イナゾーファーム
有機トマトジュース
パウチセット(150g×4個)

樹上で完熟したイナゾートマトのみを使用、糖度13度前後の高糖度な仕上がりです。そのまま飲んでも、バスタやデザートなど、アレンジの幅は無量大。

北海道応援トドック

2月第3週の
カタログでご案内。

ちょこっとメモ

2021.2

長い冬も、そろそろ折り返し地点。
とはいえ、まだまだ寒さには油断禁物。
2月号は手軽にからだを温められる
具材たっぷりのちゃんぽんうどんや、
ビタミン不足になりがちな冬に
ぴったりなトマトジュースなどを
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)

おいしくて便利なトドック限定品、
今後もこのページで
毎月チェックしてくださいね〜!



ベテラントド女

なかっさん

(トドック歴12年)

今回ご紹介の
「ちゃんぽんうどん」は簡単なので
お気に入り。子どもたちからも好評です!



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

フレッシュでフルーティーな味わいのベルトリー エキストラバージン オリーブオイルの素材の風味を引き立たせてくれるので、パンやサラダ、お肉、お魚、お豆腐などにそのままたっぷりかけるとしてもおいしくいただけますよ！



ベルトリー
エキストラバージン
オリーブオイル 500ml

ベルトリー
BERTOLLIのおいしさの秘密

国際基準による酸度規定管理を徹底しています。

国際オリーブ協会(IOC)の酸度基準0.8%以下に対して、工場受入時の酸度基準を0.2%の低酸度*1に設定することにより、フレッシュでフルーティーな味わいになっています。

(※1 酸度が低いほど高品質なエキストラバージンオリーブオイルとなり、風味に大きく影響します。)

原料はポリフェノール豊富な緑色のオリーブを選んで使用。

収穫後6時間以内にじっくり低温抽出で搾油した一番搾りのオイルに、添加物を一切加えずに作っています。

4名のマスターブレンダーが味のチェックをしています！

加熱調理をしていないので、オリーブ本来の香り残り、オリーブジュースのような味わいです。

なるほど！
おいしいわけですね！



マッシュルーム
トースト

のせて焼くだけの
簡単アレンジ！



レシピ制作/ 能戸英里

調理時間 約10分



【材料(2人分)】

- お好みのパン.....2枚
- オリーブオイル.....適量
- おろしにんにく.....小さじ1/2
- ホワイトマッシュルーム.....4個
- 塩・粗挽きこしょう.....各少々

【作り方】

- ①オリーブオイルとおろしにんにくをパンに塗って軽くトーストする。
- ②その上にスライスしたマッシュルームをのせて再びトースターでさっと焼く。
- ③焼き上がったら、塩・粗挽きこしょうをふり、仕上げに再度オリーブオイルをかける。

お手軽
トーストレシピ
オリブオイルとマッシュルームで
簡単朝ごはん。

これならすぐできそう！



ベルトリー エキストラバージン オリーブオイル500mlは、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。また、3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。

あの！伊右衛門誕生！のものがたり

2004年3月、京都福寿園とサントリーがタッグを組み、「伊右衛門」は発売されました。中身・パッケージと多くの革新をもって世に出た伊右衛門ですが、ネーミングを決めることが一番難しかったそう。作り手のこだわりや覚えやすさ、新しさを感じられるネーミングということで多くの案ができましたが、最終的には京都福寿園の創業者である福井伊右衛門の名前をとって、「伊右衛門」としました。創業者の名前をつけるという決断は、福寿園にとっては「身を切るような大きな決断」。サントリーにとっても大きな期待と覚悟を背負っての発売でしたが、「伊右衛門」は見事大ヒット。伝統と革新が実を結んだ新商品の誕生となりました。

サントリー
緑茶 伊右衛門



人気のヒミツは、キレイな「緑色」を、まるで淹れたてみたい！



ラベルをはがすと

なるほどその？ 緑茶売上本数 NO.1！*

リニューアル後のキレイな緑色の水色（すいしよく）が全国・道民の皆さんにも高く評価され、市場データによると伊右衛門は緑茶売上本数NO.1に！

*インテージSCI 無糖茶飲料市場
2019年12月～2020年11月 本数シェア

なるほどその？ 新フレーバーも 毎年登場！



焙じ茶 玄米茶 ジャスミン茶 濃い味

2/23
新発売



「伊右衛門 濃い味」は2月に新しく生まれ変わるんです！

なるほどその！ おいしさのヒミツは、沈む茶葉。

なめらかなコクと旨みを出すために、茶葉を石臼でじっくりと挽いた「石臼挽き抹茶」を使用。底に見える、沈む茶葉。実は緑茶本来の味わいを引き出す、立派な役割を担っているのです。



ひっくり返せば、抹茶が舞うよ。



なるほどその？ ラベルをめくると、縁起もん♪

実は、ラベルの裏にも秘密が。だるまや招き猫など縁起のいい絵柄があしらわれています。何が出るかは、はがしてのお楽しみ。キレイなお茶の色もじっくり堪能しよう♪



全部で8種の目福せコンパリート！



まるで淹れたてのような色にリニューアル！



発売以来の大刷新。 大好評リニューアルの「伊右衛門」に注目！

商品により一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。また、サントリー緑茶 伊右衛門は2月第4週の宅配システムドックと「お酒・飲料カタログ」でご案内いたします。

\\こちらもコバラがすいたら\\

フライパンで香ばしく焼いて！
おやつやおつまみに！



ニッスイ
北海道ソーセージ5本束
275g(5本入)



北海道ソーセージ5本束は、2月第4週、3月第1・2週の宅配システムトドックでご案内いたします。また、店舗でのお取り扱いはありません。

大きな大きな焼きおにぎりは、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。また、3月第1週の宅配システムトドックでご案内いたします。



\\コバラがすいたら\\



おかげさまで売上 **No.1** ※

※(株)インテージSRI調べ市販用冷凍食品焼きおにぎり
2018年8月～2019年11月累計販売金額

簡単なのに家族みんなが喜ぶ味!



シェフ直伝『10分で簡単ミートソース』

調理時間 約10分

カゴメのコーポレートシェフ直伝のレシピをご紹介します!

トマト、炒めた玉ねぎ、にんにくをじっくり煮込んである基本のトマトソースを使えば下ごしらえも不要です。



カゴメコーポレートシェフ
藤原 和弘

本場イタリアでの修業やイタリア料理店のシェフなど約20年の現場経験を経て2013年よりカゴメ専属のコーポレートシェフとなる。カゴメのメニューや商品の味作り等にも関わる。

【材料(3人分)】

しめじ……………1パック
合いびき肉……………150g
塩・こしょう……………少々
サラダ油……………大さじ1
カゴメ 基本のトマトソース
(295g)……………1缶

カゴメトマトケチャップ
……………大さじ3
中濃ソース……………小さじ1
スパゲティ……………240g



カゴメ
基本のトマトソース
(295g)

コク深い味わいなので、お好きな具材と合わせるだけでおいしく手早くトマト料理が仕上がります。

【作り方】

- ①フライパンにサラダ油を熱し、塩・こしょうを振った合いびき肉をバラバラになるまで炒め、石づきを取って食べやすく切ったしめじも加えて炒める。
- ②基本のトマトソース、トマトケチャップ、中濃ソースを加え、約5分煮る。
- ③塩(分量外)を加えた湯でゆでたスパゲティを盛り付け、②をかけ、完成。



レシピ動画は
こちら



無洗米を試すなら 今がチャンス!

対象期間/3/20(土)まで

コープさっぽろ店舗限定

無洗米

JA北いぶきなつぼし5kg・2kgを
期間中1点お買い上げごとに

ボーナスポイント

100
ポイント
プレゼント!



トドックアプリ会員は

110ポイント
プレゼント!

(アプリ登録の翌日から
対象になります)



登録は
こちらから

コープさっぽろ店舗にて組合員証をご提示の上、対象商品をご購入ください。対象商品は店頭ボーナスポイント商品ポスターでご確認ください。

無洗米以外も今がお得!



ほかにも
100ポイントプレゼント対象の
ななつぼしがあります。

妹背牛産
ななつぼし5kg (一例です)



いいこといっぱい!
ホクレンの無洗米。
詳しくはこちら!



冬は特に手荒れが大変…。
無洗米ならとがなくていいって、ホント?!

無洗米について「肌ヌカ」を安全・安心な製法で取り除いているので、お米をとぐ必要はありません。

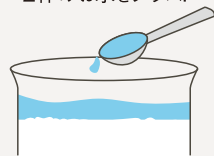


とがないので、
お米のうまみ層も
そのまま、
実はお米本来の
おいしさを
味わえるんです!

おいしく炊くための
ポイントは?

ポイントはお水加減! /

精白米を炊くときより、
カップ1杯あたり大さじ1
~2杯のお水をプラス!



浸漬時間は精白米と同じでOK!

無洗米って
値段が高い気がするけど…?

実は経済的! 精白米について「肌ヌカ」を袋詰め前に取り除くので、同じ5kgのお米でも無洗米のほうが正味量が多いんです!



無洗米
JA北いぶき
ななつぼし5kg



無洗米って、
本当にとがなくていいの?!

いまささら聞けない!

道産コーンの中華風おこわ 販売中!

昨年も大好評だった道産コーンの中華風おこわが今年もデリカコーナーに再び登場です。ちょっとだけラクをしたい日も、凝った盛り付けに挑戦したい日もおこわなら間違いなし!

限定販売(1/27(水)~3/2(火))

170g 本体価格198円(税込214円)

北海道産のもち米と北海道産コーンを使用。オイスターソースのコクと、枝豆の食感がいいアクセントに。

北海道産
もち米
使用

北海道産
コーン
使用



コープさっぽろ全店でお取り扱いいたします。

※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……………3合
干しいたけ…9g
水……………200ml

A

ごま油…小さじ2 砂糖
みりん ……大さじ1と1/2
…大さじ2と1/2 塩…小さじ1/2
オイスターソース おろししょうが
……………小さじ2 ……………小さじ2

合いびき肉 100g
にんじん……………30g
コーン……………30g
むき枝豆……………40g

【作り方】

- ①もち米をといでザルにあげて水を切り、炊飯器に入れる。干しいたけを水で戻し、戻し汁はとっておく。
- ②Aとしいたけの戻し汁を入れ、3合の目盛りの少し下まで水(分量外)を入れる。
- ③フライパンでさっと炒めた合いびき肉、千切りにしたにんじんと干しいたけ、コーン、むき枝豆をのせて炊飯。炊きあがったら混ぜて盛り付け、完成。



お子さまからご年配の方まで、飽きずにいただける味。せいろと竹の皮を使ったこんなコーディネートで、お祝いの日にもどうぞ。

ちょこっと

おうちde グルメ旅 〈沖縄編〉

旅もままならない日々が続いています。

そんな時は、おうちで沖縄気分になれる料理を味わってみませんか？

コープさっぽろ店舗では2月4日(木)から2月7日(日)まで

沖縄フェアを実施(一部店舗を除く)。

店舗や宅配で購入できる商品で沖縄を満喫しましょう！

おうちであったか沖縄料理とオリオンザ・ドラフトでカリー(乾杯)!!

タコライス

レシピはこちら



オリオン ザ・ドラフト

[宅配]「お酒・飲料カタログ」でご案内



ベーコンのゴーヤチャンプルー

【材料(2人分)】

ハーフベーコン……8枚 かつお節………適量
ゴーヤ………1/2本 塩………小さじ1/2
木綿豆腐………1/2丁 しょうゆ………小さじ1
卵………1個 こしょう………少々
ごま油………適量

【作り方】

- ①ゴーヤは縦半分に切って種を取り除き、3mm幅の薄切りにして塩をふってしばらくおく。
- ②ベーコンは3cm幅に切り、豆腐は手でちぎってザルにのせて水気を切る。
- ③①を水洗いして水気をきる。
- ④フライパンにごま油を入れて熱し、豆腐を焼いて一度取り出し、ごま油を足してベーコンとゴーヤを炒める。
- ⑤ゴーヤがしんなりしてきたら、豆腐を戻してしょうゆとこしょうで味付けし、最後に溶き卵でとじてかつお節を加えて皿に盛る。



伊藤ハム
朝のフレッシュ
ハーフベーコン 34g×4パック

コープさっぽろ店舗で組合員証提示で購入された方にボーナスポイント25ポイント、トドックアプリ登録者には45ポイントプレゼント(～2/20)

【宅配】2月第3週、3月第2週でご案内



コープ
道産ダブル
もめん豆腐 170g×2

【店舗で取り扱い】



十勝まめ物語
木綿とうふ、340g

【宅配で毎週取り扱い】



乾燥や手荒れが気になる季節です。

シャボン玉石けんの行ったアンケートによると新型コロナウイルスの感染拡大以降、

じつに4人に3人が「1日の手洗いの回数が増えた」と答えています。

こまめな手洗いやアルコールによる手指の消毒も増えたと思います。

手荒れが心配な今こそいつものハンドソープ、見直しませんか？

とことんこだわった手洗いせっけん

無添加 水と石けん成分のみのシンプル処方

シャボン玉石けんが考える無添加石けんは成分が天然油脂を原料とした石けん成分と水のみのも。『バブルガード』は合成界面活性剤やアルコール、香料、殺菌剤は不使用です。成分表記をお確かめください。「水」と「カリ石ケン素地(石けん成分)」以外は含まれていません。

販売名:バブルガード 成分:水、カリ石ケン素地 内容量:300mL
販売元 シャボン玉石けん株式会社

アルコール、殺菌剤、香料、着色料、酸化防止剤、合成界面活性剤不使用



しっとり感 こまめな手洗いにおすすめ

『バブルガード』の成分であるカリ石ケン素地は、昔ながらの釜炊き製法(ケン化法)で熟練の石けん職人が丹精込めて作っています。完成までじっくりと時間をかけることにより、原料である天然油脂の保湿成分が残り、しっとりとした洗い上がりを実感できます。



手洗いせっけんバブルガード 300mL

手荒れが気になる今だから バブルガード

手肌に
やさしい

／ 使ってみました ／

コロナ禍で手洗いの機会が増えましたが、子どもたちの手荒れが心配でした。バブルガードは洗いがりがしっとりしていて、重宝しています。

ちょこっと編集室
ライター本間 千洋



ワンプッシュの泡であっという間に汚れが落ちる感覚です。特にキッチンでは、手を洗う回数が多いので、手肌にやさしいのはうれいいですね。

ちょこっと編集室
竹村 貴子



きめこまやかで柔らかな泡が気に入っています。香りの強いものが苦手ですが、その点、香りもなく、無添加なので、これからも使い続けたいです。

ちょこっと編集室
長谷川 美穂



手洗いの方法	残存ウイルス数 (残存率)※
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個(約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	約100個(約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	約10個(約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個(約0.0001%)

※手洗いなしと比較した場合

出典:森功次他:感染症学雑誌「Norovirusの代替指標としてFeline Calicivirusを用いた手洗いによるウイルス除去効果の検討」(感染症誌 80:496~500,2006)より作成

当社は、石けんの病原微生物に対する抗ウイルス性や石けんの安全性などに関する基礎・応用研究を目的として、産学連携による「感染症対策研究センター」を2009年12月に設立しました。当センターでは、『ハンドソープを中核とする衛生管理』の普及を目指しています。2016年には北九州感染症制御チーム(KRICT)と「シャボンちゃんの手あらいうた」を制作し、正しい手洗いの啓発活動も行っています。



シャボン玉石けん株式会社
研究開発部 部長
川原 貴佳

感染症予防には丁寧な手洗いを

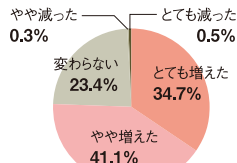
東京都健康安全研究センター微生物部と麻布大学獣医学部が行った実験により、水のみで手を洗うよりも、ハンドソープを使って手を洗う方がウイルスを除去できることがわかりました(左の表)。ウイルスの感染を防ぐためには「ハンドソープ」を使った「丁寧」な手洗いが大切です。

「シャボンちゃんの手あらいうた」を 動画配信中!

シャボンちゃんと一緒に
上手に手洗いしてね。



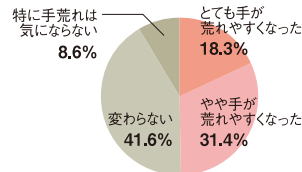
手洗いの回数が増えた方は 約8割!!



新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、1日の手洗い回数は増えましたか?

調査期間:2020年12月15日・16日 回答者数:400名 シャボン玉石けん調べ

手が荒れやすくなった方は 約半数!!



手洗いやアルコール消毒薬の使用する機会が増えたことで、手が荒れやすくなりましたか?

台所まわり、目に見えて変わったー!

未来のために

台所から
できること

目録 冬回

PETボトルのゴミ



やたらでかい

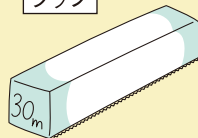
PET商品を買わなくなったので
なくなった

わー



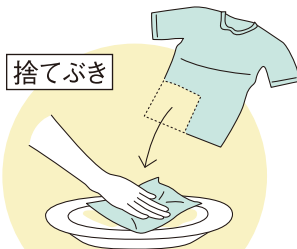
成果が見えるとやる気出るっ

ラップ



1年以上買ってない

捨てぶき



ペーパータオルの使用量が減り、
洗い物がラクに

紙ゴミ・食品トレイ



紙は紙ゴミで
→

徹底分別して、ゴミが減った

個包装商品



できる限り避けた

この一年、こぐれあいこは
台所で何ができた？

2020年4月

こぐれあいこ
ちょっと楽しい

結論!

買った物は
同時にゴミも
買っている

(ゴミ問題は買うときから始まっている)



こぐれあいこの
“the動画”配信中!



Instagram



Facebook



監修をくださった
コープさっぽろSDGs担当
鈴木昭徳さんからひと言

「SDGsについて知ったことは
小さなことでよいので、できるこ
とから始めてみませんか。その
一歩が世界を大きく変えること
につながります!」

1 年を振り返り、我が家の生活は激変!
食品ロスやプラゴミ、水質汚染など、

毎回知識が増えるたびに、自然と生活が変わりました。

やっぱり知ることって大事!

少し手間でもやってみると、節約だったり、

家事がラクになったり、「おまけ」がいっぱいついてきて

モチベーションがあがったのも事実。

そして、環境にいいことをしていると、

すがすがしい気持ちになったことも、新しい発見でした。

温暖化、自然災害、そしてコロナ、

常に環境問題を考えさせられる現在、

これまでのコラムを参考にさせていただき、

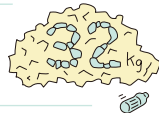
一人ひとりが「やれること必ずやる」という機運が

高まればうれしいです!

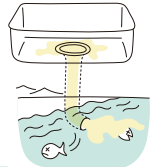


日本の食品ロス
1人あたり
毎日お茶碗飯/本分
をすすべている

日本のフログミ
1人あたり年間



排水口は海の入口



このコーナーで扱ったSDGsの目標





インドの貧困街に住む兄妹



森林火災でおびえるサルの親子

高校生を応援! Cho-co-ttoインターンシップ

エスディー ジーズ

SDGs

世界は今、
あらゆる問題を抱え、
解決の糸口を探っている。

いいだ ゆあん
札幌新陽高等学校 3年 飯田 悠杏さん

私が2年生の時コープさっぽろ西岡店で「SDGsについて知っていますか?」というアンケートを50人のお客様に取らせていただきました。結果は4人の方々が知っているという答え、その他のお客様は知らないという結果でした。この結果を受け、ちょこっと編集室にインターンシップとして来た僕に何が出来るかを考え書かせていただきました。

自分に
できることって、
何だろう?



ベトナムのビーチに置かれた大量のごみ



SDGsとは

世界が抱える問題を解決し、持続可能な社会を作るために世界各国が合意した目標。

2016年から2030年の15年間で17のゴールと169個のターゲットを達成させることを決めた。



まとめ

SDGsは非常に難しい課題です。ですが、SDGsの17の目標を自分なりに身近な事で言い換え実現することが、重要なことだと思います。僕たちの将来のために、次の世代の子どもたちのために今すぐ行動しなければなりません。すべての人が当事者です。小さなことからコツコツと取り組むことが大切です。

編集長からひと言

コープさっぽろでの週2回の学びはリモート活動も多かったのですが、料理に挑戦したり、編集会議に参加したり、書き直して苦労しながらも記事を完成させてくれました!素直で一生懸命な姿に、私たち大人は心が洗われる思いでした。「貧困や格差を改善できる人になりたい」という夢の実現に向かって次は大学生ですね。応援しています!(長谷川美穂)



みなさんも、未来のために
はじめてみませんか?

「僕が日常ちょこっとだけ心がけていること。」



仕事

すべての人に働きたいのある仕事を。環境を守り、持続可能な経済成長を進める。

僕の高校、新陽高校ではオンライン授業を取り入れています。そのおかげで他の高校が休校の中、僕たちはオンラインで授業を受けることができました。しかし、各国がオンライン授業を取り入れる中、日本は遅れをとっています。でも、必ず日本もICT(情報通信技術)と共存する日が来ると思います。使い方を知らないのと差がつくと、やってみて僕は思いました。だから、僕は学校生活でICTが得意な友達がいるのでその技術を吸収するように心がけています。



教育

すべての人が学ぶことができ、みんなが平等に質の高い教育をうけられる。



健康

すべての人が健康でいられて、安心して暮らせる福祉サービスが受けられる。

新型コロナウイルスの感染対策として、僕は街など人が多く集まる場所に安易に行かないことを心がけています。実際に、僕の周りでも人が集まる場所に行くのを拒んでいる人が多数だったので、改めて大変な時代なんだと感じさせられます。皆さんも、大切な人を守るために感染しないよう配慮した生活を送りましょう。



平和と公正

持続可能な開発のため、みんなが参加できる平和な社会をつくる。

若い世代での、政治離れがものすごく進んでいるのはご存じだと思います。しかし、平和で公正な日本を作るために僕たちも政治に参加しなければなりません。だから、僕たちが今できることとして18歳になったら選挙に行って日本を良くしてくれる人を選ぶそれだけで、立派な行動だと思います。僕も18歳なので初めての投票に行ってきたいと思います。

おいしい



《日本酒編》



「おいしくなれ！」

コープさっぽろの日本酒
まもなく完成です！

その名は
北乃覚醒
きたのかくせい

道産酒造好適米100%+
道内の蔵元が順に醸造！

「コープさっぽろらしい日本酒を造って、北海道の日本酒文化を応援したい」という、長年の思いが実現しました。

北海道には、全国でも高い評価を得ている彗星、吟風などの「酒造好適米」があります。また、きれいでおいしい水と冷涼な天候など、日本酒造りに欠かせない環境にも恵まれています。そんな北の大地で、同じ思いを共有するお米の生産者と蔵元、コープさっぽろが手を組んで、とことんこだわった日本酒『北乃覚醒』を造りました。このブランドネームには「北海道から全国に、日本酒文化を覚醒させ、未来へつなぐ応援をしたい」という思いを込めました。今後、シリーズ化し、作り手の熱意と技術の粋を尽くした美酒をお手頃な価格でお届けします。

コープさっぽろ
商品本部
食品部バイヤー
つじのけんた
辻野 健太さん

蔵元
道内の蔵元へ毎年
順番に醸造を依頼
(数量限定販売)

道産米
道内の農家に栽培
を依頼した酒造好
適米を100%使用

3ポイント
北乃覚醒の
価格
安全・安心で品質
の高い日本酒を、お
手頃価格でご提供



私か紹介します！

酒造好適米:日本酒造りに適した品質のお米

2月下旬発売予定!

北乃覚醒 純米吟醸 二世古酒造 醸造

原料／北海道産酒造好適米「慧星」100% ★せたな町農園おりざによる農薬無散布栽培 ■精米歩合／55% ■使用酵母／協会6号(601号)「新政酵母」 ■容量 価格／720ml 予価1680円 ■販売予定／コープさっぽろ店舗・宅配



せたな町 農園 おりざ

たくさんの生きものがすむ田んぼで育てた
農薬不使用の「慧星」です!

もともと日本酒造りに携わるのが夢でした。今回、これまで取り組んできた農薬・化学肥料不使用で、酒造好適米「慧星」作りにチャレンジできたことに感謝しています。この栽培は雑草との戦い。機械も使いますが、最後は手で除草する大変な作業です。おかげでうちの田んぼには、カエルやドジョウ、ゲンゴロウ、ミズカマキリ、ホタルなど生きものがいっぱいいて、毎年小学生が観察にやってくるんですよ。



酒造好適米を
作ったのは...
農園 おりざ
よこやま かずやす
横山 一康さん



20年ほど前に養護学校教員から新規就農した横山さんは、農薬・化学肥料不使用でお米などを栽培



機械であらかたの除草をした後、でめんさん(農作業アルバイト)も雇い、人力で作業します



第一弾「北乃覚醒」はこちらのタグ!

倶知安町 二世古酒造



すっきりとした口あたり、後半の切れ味が
楽しめる純米吟醸酒です!

今回、二世古酒造では初めて吟醸酒に新政酵母(協会6号(601号))を使用しました。歴史のあるクラシカルな酵母で、二世古酒造らしい、しつかりとした味わいの純米吟醸酒ができあがると思います。農園 おりざさんが、農薬を使わずに手間ひまかけて栽培された慧星は、粒のしつかりとしたパワーを感じるお米でした。わくわくドキドキのチャレンジをさせていただき、感謝しています。



醸造したのは...
にせこ しゅうぞう
二世古酒造
くらもと とじ
蔵元 杜氏
みずぐち わたる
水口 渉さん



11月下旬、55%に精米されたお米で、初期の重要工程「麴(こうじ)造り」を行いました



昨年12月中旬に「三段仕込み」でもろみを造り、1月中旬まで発酵させてから搾ります

その手の痛み、

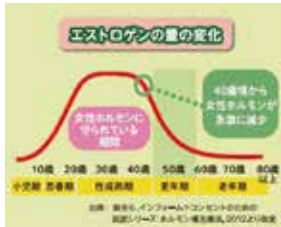
症状にあった適切なケアを！

原因は

“女性ホルモンの乱れ”
かもしれない。



手外科診療を開始してから1100名ほどの患者さまにご受診いただいています。が、そのほとんどが40代後半から60代の女性で、手指の痛み・こわばり・しびれ等を訴えています。別の整形外科で「手の使いすぎ」、「年だから諦めなさい」と言われてくる方もいますが、それは違います。エストロゲンという女性ホルモンには腱(けん)を保護し、関節を守る滑膜(かつまく)の腫れを抑える作用があります。この作用が更年期に減少し、腱や関節が炎症を起こしやすくなるのです。



更年期症状だと言つと多くの患者さまが驚かれますが、手の痛みやしびれが軽い場合は、マッサージや手作業後の冷却などに加え、エストロゲンと似た働きをする大豆由来の成分「エクオール」のサプリメントを摂ると「朝起きた時の手のこわばりがなくなってきた」「しびれが軽くなった」などの声がよく聞かれます。現在、エクオールのサプリメントはさまざまな種類のものが



市販されていますが、長期間摂取するものなので、医療機関や調剤薬局で販売している科学的根拠のある製品が良いでしょう。
放置すれば変形の可能性も！

北海道の女性は我慢強いのか、悪化してから来院する方が多いです。放っておくと関節が腫れて変形し、手術が必要になることも。当院では、できる限り手術を選択することなく、保存療法を第一に治療をしています。放置して変形してしまう前に適切な対処を、と願いますね。



症状が進行すると関節が変形することも



山田 哲生(やまだてつお)先生

2014年 四谷メディカルキューブの手の外科勤務
2016年 イムス札幌消化器中央総合病院
手外科/形成外科勤務
2020年 手の痛みクリニック開院

手の痛みクリニック
札幌市中央区南18条西14丁目1-23
カサ・デ・パリオ 1F

Otsuka 大塚製薬

更年期・女性の健康に関する情報、
ご相談はこちら！

更年期ラボ

更年期ラボ 検索 <https://ko-nenkilab.jp/>

※スマートフォンでもご覧いただけます。



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

北海道福祉人材センターは、北海道社会福祉協議会が、厚生労働大臣の許可を得て運営する無料職業紹介所です。

福祉職場で働きたい方に対して、就職相談、求人情報の提供、福祉職場とのマッチング等の就職支援の他、様々な事業を行っています。

お気軽にご相談ください！



令和2年度第3回

福祉職場説明会

道内
約60法人
参加予定!

日時 **2月28日(日)** 10:30~15:00 (受付時間14:30まで)

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

福祉のお仕事に興味・関心がある方は
どなたでもご参加いただけます。

- ・当日はマスクをご着用のうえ、ご来場ください。
- ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため内容が変更または中止となる場合があります。ホームページをご確認のうえ、ご来場ください。

介護福祉士等・保育士の

届出できる資格・研修

- ・介護福祉士
- ・介護職員初任者研修
- ・介護職員実務者研修
- ・旧ホームヘルパー養成研修1級・2級課程
- ・旧介護職員基礎研修
- ・保育士

届出を
願います



資格をお持ちの
皆さん

あなたを支える、
せっかくの資格。

届け出してね。

せっかくの、資格

届け出るだけで、いつでも福祉・介護の仕事の各種相談・サポートが受けられます
介護福祉士の資格保有者は離職した際に福祉人材センターへの届出が努力義務となっています。(就業中でも資格をお持ちであれば届出ができます)

〒060-0002

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

詳しくは 北海道福祉人材センター

検索



平和の願いを
こどもたちへ

札幌市教育委員会で 平和の絵本の贈呈式

11月24日(火)札幌市教育委員会にて絵本の贈呈式を行いました。組合員の皆さまから寄せられた募金を活用し、平和の絵本「北の里から平和の祈り」(北海道被爆者協会発行)を、札幌市立の全小学校に贈呈いたしました。



家庭でできる国際協力・社会貢献

書損じハガキ回収キャンペーン

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

期間 2月1日(月)～4月30日(金)

回収方法 店舗や宅配ドック(2月上旬)で配布している「回収専用封筒」に入れ、店舗サービスカウンターまたは宅配担当者へお渡しください。期間中にご協力いただいた方には、1ポイント加算されます。

コープ
未来の森づくり基金

植樹活動の ご報告



2008年より開始した植樹活動により、累計の植樹本数が2019年度に10万本を突破いたしました。ご協力、ご参加ありがとうございました。2020年度は、コロナ禍のために植樹祭は残念ながら中止となりました。準備していた苗は、内部のスタッフで大切に植樹いたしました。なお、植樹本数は以下の通りです。

2019年度	9,665本(累計 107,444本)
2020年度	3,680本(累計 111,124本)



お問合せ

コープさっぽろ基金事務局
TEL 011-671-5651 FAX 011-671-5743
メール csapmori@sapporo.coop
月～金9:00～17:00(祝日は除く)

保険の悩み
解決します!

ファイナンシャル プランナーによる 保険の相談



「保険料が高いので何とかしたい」「更新が近づいている」「今入っている保険の内容がわが家に合っているのかよくわからない」「わが家に必要なのはどんな保険?」そんな悩みにもコープさっぽろのファイナンシャルプランナーが中立の立場でアドバイスします! 特定の商品をおすすめることはありません。安心してご相談ください!

日 程 毎週火曜日・木曜日
10:30～15:00で1時間程度
場 所 コープさっぽろ本部
(札幌市西区発寒11条5丁目10-1)
参加費 1回1,000円
応募方法 メールまたはお電話でお申込みください。
応募締切 相談希望日の10日前をめどにお申し込みください。

詳細はこちら



お問合せ

コープさっぽろ共済推進室(野上・武石)
TEL 011-671-5827
メール csap.kyosai.event@sapporo.coop
月～金10:00～17:00(祝日除く)

「ちょこっと」を応援します!

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

大丸 大丸株式会社

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

エイチケイエムホールディング株式会社

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

株式会社小森コーポレーション 北海道営業所

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



東札幌日通運輸株式会社

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



ダイヤミック株式会社

札幌支店

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

東洋インキ北海道株式会社

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

株式会社須田製版

〒063-8603 札幌市西区二十四軒2条6丁目1番8号 TEL 011-621-1000

王子製紙株式会社 北海道営業支社

〒062-8617 札幌市豊平区豊平6条6丁目5-8 丸彦渡辺建設ビル4階 TEL 011-351-6001



国際紙パルプ商事株式会社

北日本支店 札幌営業部

〒060-0002 札幌市中央区北2条西2丁目1-5 リージェントビル TEL 011-241-2291

若い世代を応援!

**コープさっぽろで
働く大学生を
応援します**



2021年度で5年目を迎える「コープさっぽろ大学生育英奨学金」制度を活用しませんか?

● **給付額と内容**

年額25万円。毎年申請し継続すれば最長4年間、合計100万円を給付。返済不要。他制度との併用可能。

● **対象**

大学生(短大、大学院を含む)が進学予定、または高等専門学校での4・5年生に就学している学生。

● **条件**

コープさっぽろの店舗、工場などの事業所でアルバイトできること。また、学生本人が組合員さんか、加入することが可能であること。週15~19時間アルバイトし、一定期間就労した後に給付します。

就労条件・対象など、2021年度の募集の詳細につきましては、コープさっぽろHPでお知らせします。

お問合せ

コープさっぽろ人財育成部採用グループ
メール csap.saiyou-kouhou@sapporo.coop
月~金 10:00~17:00 (祝日は除く)

新婚さん必見!

**畑でWedding
2組限定で
開催します**



「畑でレストラン」からの派生企画「畑でWedding」を開催!美しい畑で一生の思い出を作りませんか?

日程 7月4日(日)・9月5日(日)
場所 札幌近郊の生産者さんの畑
応募期間 2月10日(水)~2月28日(日)

詳細はこちら



ホッキョクグマ応援PJ&未来の森づくり基金

エコ協賛キャンペーン結果報告

対象商品の購入で応援するエコ協賛キャンペーンにご協力いただき、ありがとうございました。2020年度の結果は以下となりました。皆さまのご支援に心より感謝申し上げます。

【参加企業数】196社

【協賛金額】2,609,686円

上記の協賛金は、札幌市円山動物園、旭川市旭山動物園、おひろ動物園、釧路市動物園の「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」の活動に使わせていただきます。

「安心なくらし」のご提案

アニコム損保のペット保険
どうぶつ健保

10年連続! ペット保険シェアNO.1

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



コープさっぽろ組合員の皆様は、
集団扱でご契約いただけるため

保険料が割安!

年払 3%割安 月払 約10%割安^{*1}

^{*1} 保険料の分割割増がかからないため

8歳～何歳でも
加入できる!^{*2}

8歳未満は
選べる2つの
プラン!

万一の入院・手術を補償!

どうぶつ健保しにあ

^{*2} 引受時の審査によってはお引受できないことがあります。※年払のみ。

通院・入院・手術 あんしんの充実補償!

どうぶつ健保ふぁみりい

万一の入院・手術を補償!

どうぶつ健保ぷち

※年払のみ。

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

※この広告は商品の概要を説明したものです。詳しくは「パンフレット 兼 重要事項説明書」で必ずご確認ください。ご不明な点等がある場合は、取扱代理店までお問い合わせください。

資料請求は
まずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月～土10～18時)



0120-37-2523

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

PR Cho-co-tto 54

<CO・OP共済ニュース>

あなたの大切な誰かを守るために。
CO・OP共済は「ねがい」と「おもい」をカタチにします。

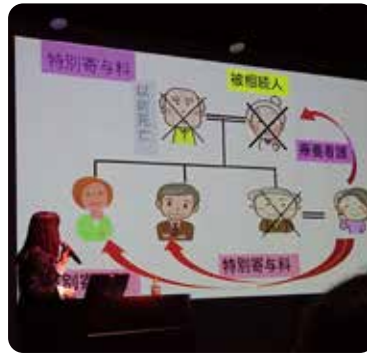


〈くらしの見直し講演会〉
ホントに知ってる?!
相続財産の分け方と遺言

昨年10月20日、CO・OP共済によるくらしの見直し講演会が開かれました。長い人生で誰もが直面する相続のお話。「自分も事前に準備せねば」と背筋が伸びる思いを、参加者の多くがされたでしょう。

遺産の分割について決められている民法、相続法が40年ぶりに改正。理由は家族のあり方や社会情勢、経済情勢の変化です。長寿化も理由のひとつで、夫に先立たれた妻が長い期間1人暮らしというケースも増えていきます。そうした弱い立場の方の、生活と心の安定のための改正だということです。備さんは基本的な相続の知識から始め、「20年以上連れ添った配偶者に贈与した(もしくは遺言に書かれた)自宅は相続財産の分割協議

のステージには載せられないことや、夫に先立たれ、義理の親と暮らしてきた未亡人などは本来相続人ではありませんでしたが「療養看護に努めていた相続人以外の親族(※1)は、《特別寄与料》を請求できる」という法改正を次々に説明。さらに相続で争わないための事前準備、遺言の効力や書くときの注意点を細やかに解説されました。最後は民法は権利の上に眠るものを守らない」という言葉を贈られ、「民法は『行動を起こす人』を守ります。今回皆さんが知識を得ることで何かしらのお役に立てますように」と温かく締めくくられました。



※1 親族…配偶者、6親等以内の血族および、3親等以内の姻族。

40年ぶりに相続法が改正されました。

もめやすい相続を、事前に準備しておくことで少しでもスムーズに済ませられるなら。そのために必要な知識や情報を、備さんは軽妙なトークで時に笑わせながら、わかりやすくお話ししてくださいました。一部抜粋してご紹介いたします。



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

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

備 順子さん
オフィシャルサイトは
こちらから! →



● CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ
コープ共済センター

☎ 0120-50-9431
月~土 / 9:00~18:00 (日曜休業)

<CO・OP共済に加入するには> 出資金をお支払いいただき、お近くのコープさっぽろの組合員になることが必要です。コープさっぽろは、お店や宅配で暮らしに貢献しています。

契約引受団体: 日本コープ共済生活協同組合連合会

コープすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

コープすけ

で検索!

HPはこちら! /



喜多さんの思い出の味は…

定番と信じて疑わなかった 『味噌バターのお雑煮』

北海道の食を作る「あの人」の

忘れられない、 思い出の味。

土曜日は
父ちゃんラーメン
DAY!



食卓には
バターの塊が!



Recipe

鶏肉、三つ葉、にんじん、大根など具だくさんのお味噌汁に、表面をバリッと焼いたお餅を入れ、バターをオン。お味噌汁は「鶏肉バージョンの豚汁」に近いイメージで、お餅を入れるので少し濃いめの味付けがGOOD。

コクたっぷりのお味噌汁に、焼いたお餅が絡んで美味〜♪バターは、自分で好みの量をすくってのせるのが喜多家ルールです。

1987年札幌市生まれ、小樽育ち。雑誌やテレビ、ショーの出演まで幅広く活躍中で「ちょこっとカード」CMでもおなじみ。仕事で全道を訪れるうちに地元への興味&愛が高まり、北海道観光マスターの資格も取得!

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6回
モデル・タレント

喜多 よしかさん



なぜ味噌バター味なのか？親にもわからないようですが、父方の祖父が炭鉱マンで濃いめの味噌味になじみが深かったからかもしれません。お雑煮といえはコレと信じていたので、中学時代に初めて友人宅で「よそはしょうゆ味が般的」と知ったとき、結構ショックでした(笑)。でも私にとってはこの味が定番で、今もお正月は実家で味噌バターのお雑煮をいただきます。

父が転勤族で、子どもの頃は転校ばかりでしたが、慣れない環境にしよんぼりして帰るとシフォンケーキやティラミスなど、母がよくお菓子を作ってたって待っていてくれました。「今日ケーキを作るからお友だちを呼んだら？」と輪になじめるよう気を使ってくれたりして。仕事で忙しかった父も女ばかりの家族から孤立しないように(笑)、「土曜はお父さんのラーメンの日」と決めて、毎週作ってくれましたね。

20代は外への興味が強く、地元のこととはほとんど知りませんでした。が仕事で道内各地を訪れるようになり、今は「北海道のいいものを知って伝えるのが楽しくて。テレビでコープさっぽろPB商品の魅力を紹介する

友だちの家のお雑煮を見て「汁が透き通ってる!？」と衝撃でした(笑)

喜多さんのお気に入りPB商品

なるほど商品

道産生乳とてんさい糖だけの飲むヨーグルト



体質改善でいきついたのが「腸活」。朝はフルーツグラノーラと一緒に。



CO-OP

さんびら風とうきび飯の素

入れて炊くだけの超簡単調理で激ウマ。とうきびの甘さがたまりません!



インスタをcheck!

おいしい情報や最新の活動について、インスタグラム(yoshika_1002_official)で発信。過去には、コープPB商品を自作のイラストで紹介した投稿も!



3姉妹の長女(写真左で、妹2人と一緒に料理やお菓子作りのお手伝いも)



コーナーも担当させていただきましたが、実際に食べてそのこだわりとおいしさに、すっかりファンになりました! 30代に入り体質も変化し「食べるものが体を作る」大切さを改めて感じます。前職で作業療法士として医療に携わっていた経験もあるので、今後は健康や美容の面からも北海道の豊かな食の新しい提案や発信ができれば、嬉しいなって思います。

プレゼント応募方法

応募締切:2月20日(土)必着

- Q1 面白かった記事とその理由
 Q2 翌日ラクをするためのレシピ・技
 Q3 「いちご」の素朴な疑問
 Q4 今月号で作ったレシピ
 Q5 ご意見・ご感想

● 応募方法

Q1～Q5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II条5丁目10-1
 コープさっぽろ広報部「ちょこっと2月号アンケート係」

WEB

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

スマホ



編集後記

パスタや煮込みに必ず入れるほど“マッシュ度高め”の私ですが、産地を訪れるまで一体どんなふうに栽培されているかは謎だらけ…。気になる素顔を知ることができ「とかちマッシュ愛」高まりました!(青田)

今月のプレゼント

A



農業法人
 鎌田きのご株式会社
 『とかちマッシュ愛』
 ミックス100g入りx6パック
 (ブラウン3、ホワイト3)

10
 名様

B



P26
 「マッシュルーム丼」で
 使用する器

1
 名様

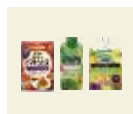
C



P35
 サントリーフーズ
 「伊右衛門 緑茶・焙じ茶・
 玄米茶・ジャスミン茶・濃い味」
 5種類(各1本)

10
 名様

D



P37
 カゴメ
 「基本のトマトソース、
 グリーンスムージー、
 1食分の野菜ジュレのセット」

10
 名様

今月のレシピインデックス

	ビーフストロガノフ	16
	ポロネーゼ	18
	ガーリックマッシュルームシュリンプ	20
	マッシュルームペースト	21
	きのこの焼きマリネ	22
	マッシュルームとくるみのサラダ	23
マッシュ ルーム	マッシュルームのかきたま汁	24
	マッシュルームのマヨグラタン	25
	マッシュルーム入りハンバーグ	25
	ポタージュ	26
	マッシュルーム丼	26
	ポークソテーマッシュルームソース	27
	マッシュルームのフリット	27
	マッシュルームトースト	34

ごはん	道産コーンの中中華風おこわ	39
おぞうに	味噌バターのお雑煮	56
スパゲティ	10分で簡単ミートソース	37
にく	ベーコンのゴーヤチャンプルー	41
チョコレート	ホットチョコレート効果ドリンク	2
	チョコレートサラミ	30

1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



2021年2月コープさっぱろお買得カレンダー

- ちよこカ ⇒ ちよこっとカード
- ちびっこ ⇒ ちびっこコープデー
- らくちん ⇒ らくちん当日便サービスデー
- ゴーゴー ⇒ ゴーゴーコープデー
- パン ⇒ パンお買得デー
- アイス ⇒ アイスバイキングお買得デー

日	月	火	水	木	金	土
31	1 組合員証 提示で 5% OFF ポイント 10 倍	2 節分・のり巻の日 夫婦の日 ポイント 10 倍 ちびっこ らくちん キッズカード シール2倍 ベビーオムツ 5%OFF ちよこカ チャージデー パン アイス	3 立春・大豆の日 乳酸菌の日 ポイント 10 倍	4 ゴーゴー らくちん 春を呼ぶ沖縄フェア	5	6 海苔の日・抹茶の日 冷蔵 10% OFF ポイント 10 倍
7 ちよこカ 5% OFF ポイント 10 倍 らくちん 春を呼ぶ沖縄フェア	8	9 ふくの日・肉の日 46円 均一祭 ちびっこ らくちん キッズカード シール2倍 ベビーオムツ 5%OFF ちよこカ チャージデー パン アイス	10 豚井の日 ふきのとうの日 46円 均一祭 ちよこカ チャージ デー	11 建国記念の日 ゴーゴー らくちん ちよこカ チャージ デー	12 ギョーザの日・めかぶの日 ちよこカ チャージ デー	13 冷蔵 10% OFF ポイント 10 倍 ちよこカ チャージ デー
14 ハレンタインデー 煮干しの日 ポイント 10 倍 ちよこカ チャージ デー	15 ポイント 10 倍 らくちん ちよこカ チャージ デー	16 寒天の日 ちびっこ らくちん ベビー オムツ 5% OFF キッズカード シール2倍 ちよこカ チャージデー パン アイス	17 切干大根の日	18 ゴーゴー らくちん 医薬品 10% OFF 大人用 オムツ 5% OFF	19	20 アレルギーの日 冷蔵 10% OFF ポイント 10 倍
21 ちよこカ 5% OFF ポイント 10 倍 らくちん	22 おでんの日	23 天皇誕生日 ポイント 10 倍 ちびっこ らくちん キッズカード シール2倍 ベビーオムツ 5%OFF ちよこカ チャージデー パン アイス	24	25 ゴーゴー らくちん ポイント 10 倍	26 ポイント 10 倍	27 ちびっこ コープ デー ※ 冷蔵 10% OFF ポイント 10 倍 キッズカード シール2倍 ※らくちん当日便サービスデーは 実施いたしません
28 ビスケットの日 ポイント 10 倍 キッズ カード シール 2倍	1	2	3	4	5	6

※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、またはコープさっぱろホームページをご覧ください。※ベビーオムツ5%OFF・医薬品10%OFF・大人用オムツ5%OFFはコープドラッグ店限定です。

ビール好きに、 ストライク!

ビール好きのための新ジャンル。

FOR BEER LOVERS
SAPPORO
MUGU-TU-HOP

SAPPORO
麦とホップ
長期熟成・麦100%

FOR A MORE SATISFYING FLAVOR IS ASSURED BY
CAREFULLY SELECTED INGREDIENTS AND
OUR ORIGINAL BREWING METHOD.

うまみ
麦汁製法

SAPPORO
麦とホップ
長期熟成・麦100%

FOR A MORE SATISFYING FLAVOR IS ASSURED BY
CAREFULLY SELECTED INGREDIENTS AND
OUR ORIGINAL BREWING METHOD.

うまみ
麦汁製法

リキュール(発泡性)② ALC. 5%

新採用!

うまみ麦汁
製法

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



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

※麦芽・大麦・大麦スピリッツを
使用した麦100%の商品です。
リキュール(発泡性)②

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp