

北海道のおいしいを育てよう。

# Cho-co-tto

ちょこっと

今月の特集は？



3月号

2021 [vol.108]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち  
ください

つなぐ  
COOP  
SAPPORO





春のお祝い  
オウチーズごはん

鏡月焼酎ハイにピッタリ!  
キムチーズ



【材料(2~3人分)】

- 明治北海道十勝カンパベル 1箱 大葉……………2枚  
北日本フード クラッカー…6枚  
スーパー極上キムチ…75g マヨネーズ 適量  
韓国のり…3枚

【作り方】

- ①クラッカーにマヨネーズをぬり、半分に切った韓国のりをのせる。
  - ②①の上にカンパベルをのせ、キムチと細切りにした大葉をお好みでのせたら完成。
- ※最後にレンジ(600W)で1個15秒ほどチンするとおいしくなります。

\\ 新商品 /

\\ 新商品 /



鏡月焼酎ハイ  
すっきりドライ



鏡月焼酎ハイ  
ちよい搾(しば)  
レモン

店舗で  
キャンペーン  
実施中

あさりとアスパラ  
モッツアレラのトマトパスタ



【材料(3人分)】

- 明治北海道十勝生モzzarella 1袋 じゃがいも 250g オリーブオイル  
カゴメ 基本のトマトソース…1缶 アスパラ…3~4本 ……………お好み  
塩・こしょう…各少々 パスタ……………240g

【作り方】

- ①あさは砂をはかせ、殻と殻をこすり合わせよく洗う。アスパラは根元の硬いところを切り、斜め切りにする。
- ②フライパンに基本のトマトソースと①を加え、ふたをして蒸し煮にする。
- ③塩(分量外)を加えた湯でゆでたパスタを加え、よく和える。モzzarellaチーズをちぎって入れ、塩・こしょうで味をととのえる。最後にお好みでオリーブオイルをかける。

レシピ動画は  
コチラ



※明治北海道十勝カンパベル・生モzzarella、カゴメ 基本のトマトソースは3月第4週の宅配システムドックでご案内いたします。また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。



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。



## 目次

- 04 海を守る〈白糖漁業協同組合たこ縄部会〉
- 10 コープで売ってる旨味たこ  
〈釧路丸水産株式会社〉
- 12 たこはやっぱり宇宙人なのか!?
- 16 たこの刺身を極める。
- 18 たこを食べる。
- 24 わが家のたこレシピ。
- 28 ふしぎチャンネル
- 30 こどもレストラン
- 33 ちょこっとメモ
- 40 北海道の伝えたい味 伝えたい心
- 48 高校生農業プロジェクト
- 49 畑でレストラン
- 50 まんぷくバーガー新メニュー募集中。
- 51 ラブコープ総選挙2021
- 52 おいしいコープさっぽろ〈PB編〉
- 53 家庭料理研究家こぐれあいこのPBの食べ方  
インフォメーション
- 58 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 59 3月コープさっぽろカレンダー



# 特集 たこ

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108号  
2021年3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/菅原美枝

※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。

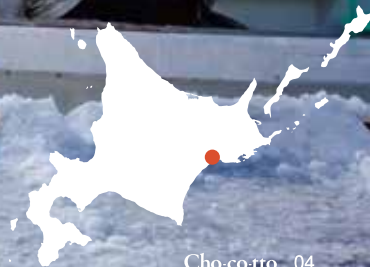


コープさっぽろは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

# 海を守る

白糠漁業協同組合  
たこ縄部会

取材文編集／長谷川圭介  
撮影／石田理恵  
デザイン／佐孝優



第11回コブさつほろ農業賞漁業賞  
現地審査生産者

# 「捕りすぎたら必ず しっぺ返しを食うんだ」

たこ縄部会の部長を務める山田明さん(左から2番目)。この道37年のベテラン漁師だ

柳だこをご存じでしょうか。北海道で捕れるたこといえば、足も吸盤もビッグサイズのみずだこが主流ですが、柳だこはみずだこに比べて一回りも二回りも小さなたこの種類。身はほどよく締まり、むっちりとした歯ごたえで、噛めば噛むほど旨味があふれ出します。みずだこが道内全域で漁獲されるのに対して、柳だこは太平洋沿岸地域が主な漁場。とりわけ有名なのが、釧路市のお隣、白糠町しろなごです。

白糠町を訪れたことのある方なら、見渡す限り水平線が広がる雄大な景色を思い浮かべることでしょう。白糠沖は暖流と寒流が交わる絶好の漁場となっていて、秋さけや毛がに、ししゃも、つぶ貝など、さまざまな海の幸が水揚げされます。その中でも生産額全体の4分の1以上を占める重要な魚種が柳だこです。白糠町は昔から柳だこ漁がさかに行われてきました。多いときには年間238トンの水揚げがあり、白糠漁協は「たこ組合」と呼ばれた時期もあったそうです。ところが、10年から20年スパンで漁獲量の乱高

下を繰り返し、少ない年には26トンまで落ち込んだことも。「豊漁の数年後には必ず極端な不漁が訪れました。捕りすぎればしっぺ返しを食う。それが自然の理ことわりです」。こう話すのは白糠漁協たこ縄部会を率いる山田明部会長やまだあきらです。「かつては人を押しのけてでもたくさん捕るのが漁師の腕の見せどころでした。けれども不漁となればみんなが苦しい思いをする。厳しい現実を前に、これまでの考え方が誤りであったことに気がついたんです」。こうして1964年以降、たこ縄部会では漁獲量を確保するため、さまざまなことに取り組んできました。

## その1 資源を守る

最初に取り組んだのは資源の維持・増大です。柳だこが卵を産みつけられる場所を海底に整備するため、コンクリートブロックの投入を開始しました。しかし当時は柳だこの生態もよくわかっておらず、その効果も未知数のまま。そこで75年から産卵調査を開始し、独自の産卵礁

# 「手が空いたら縄さやめ。 趣味みたいなものだ(笑)」

(たこが安心して産卵できるマンシヨンのようなもの)を開発しました。また、生態調査の結果を受けて、稚だこ保護のための禁漁区を設けたり、1・8 kg未満の小さなたこは再放流するという独自ルールを設定。さらに全体漁獲量の上限を決めて各船の漁獲量を厳密に管理し、捕りすぎを防いでいます。こうした取り組みが功を奏し、近年は極端な不漁年もなく、年間5000〜6000トンの安定した漁獲が続いています。

## その2 環境を守る

たこ漁というと「たこ箱」のイメージがありますが、白糠沖は海底が泥質で箱が埋まってしまうことから、「空釣り縄」という大正時代の伝統漁法を今も受け継いでいます。これは海底に針を仕掛け、そこを通るたこを引っかけて釣る仕組みで、エサを使わないので漁場を汚染することはありません。仕掛けは縄と針、石、小さな浮き玉といったシンプルな材料で、海洋プラスチックごみの排出も最小限に抑えています。100年

以上昔から受け継がれてきた漁法が、じつは現代の環境課題にマッチしているというのも興味深い話です。ただしこの漁法はとても手間がかかります。海中で針が曲がったり、糸がよれたりするので、漁のたびに「縄さやめ」と呼ばれる手入れ作業をしなければなりません。曲がった針の角度を直し、外れた針は付け直し、次回スムーズに投入できるように、次回の上に丁寧に針を並べます。漁のない日は朝から晩まで、漁があった日も疲れた体にむち打って。家族や乗組員の協力を得ながら、気が遠くなるほどの数をこなします。あまりに時間と人手がかかるため別の漁法を検討したこともあったそうですが、これが白糠の海に合うやり方だからと、空釣り縄を続けてきました。それが結果的に海を守ることにつながっているという事実は、白糠の漁師たちの誇りとなっています。たこ縄部会では現在、漁具にかかった漂流ごみは必ず回収して陸に持





ち帰ることを徹底しています。さらに  
に操業が終わる春には漁師総出で

回収した海底ごみの廃棄をすると  
いった活動を行っています。

山田さんは漁から戻り、そのまま縄さやめの作業へ。108本の針を手早く整えて1枚のザルが完成。ザル1枚を作るのに山田さんのように早い人で30分、通常は1時間を要する



4



5



1

1.山田さんが船頭を務める「第五十八拓洋丸」。たこ漁は12月から5月初旬まで続く。2.生きた状態で水揚げされる柳だこ。船上でオス・メスに分け、すぐに出荷される。3.たこの水揚げと同時に海底から縄を回収し、仕立て直した縄を積み込む。4.山田明さんと奥さまの弘子さん。縄さやめのスピードは奥さまも負けない。5.誇らしげに柳だこを掲げる漁師さん。白糠では船主23名、計12隻がたこ漁に従事する。6.厳寒の太平洋と白糠漁港



6



3



2



# 「成長よりも維持と安定」

## その3 生業を守る

結果がすべての漁師の世界。かつては漁場に関する取り決めがなく、

自由操業のため、漁場をめぐって激しい競争が行われました。たこの多い漁場では漁具の絡みや切断などのトラブルが絶えなかったそうです。

船のスピードが遅い漁師は良い漁場が得られず、漁獲格差は広がり、不満が募るばかり。そのため部会で何度も話し合いがもたれました。調整

は困難を極めたものの、「柳だこはみんなの資源」という思いから、2000年にくじ引きによる輪番制りんぱんせいの採用が全会一致で決定します。輪番制とは漁場を区分けし、毎年順番に区画を割り当てる制度です。数年おきに必ず良い漁場を利用できるため漁獲格差が縮小し、漁師たちの不満も解消されました。

白糠のたこ漁のもう一つの特徴が「協業化」です。1隻せいの船に船主2人（3人）が乗り合い、一緒に漁を行います。これによって乗組員の賃金や燃料代などの諸経費を節約でき、採算性が向上します。船主一人ひとり

の持ち縄は減りますが、そのぶん縄さやめの作業負担も減りました。縄さやめが早く終わることで操業の回転効率が上がリ、1隻あたりの漁獲量は増えたといえます。

生き馬の目を抜く競争の世界から協働の社会へ。それが、海と向き合うなかで白糠の漁師たちが選んだ結論でした。山田さんはしみじみと振り返ります。「ここまで来るのは大変だった。でもさ、たこ漁が組合を支えているという自負もある。崩したくないのさ、プライドを」。

他産地同様、白糠においても資源の減少と担い手不足は大きな課題です。「柳だこは近年安定した漁が続いていますか：」と前置きした上で山田さんは続けます。「今後また、大きな漁獲変動が起こるかもしれない。これからの白糠の漁業を見据えたとき、大事なのはやみくもな拡大よりも維持と安定です。身の丈にあった漁業という考え方が、これからの時代は向いているのかもしれない」。

伝統漁法を今に受け継ぐ白糠の柳だこ漁。海を守る漁師さんの姿を拝見し、持続可能な営みについて改めて考える取材となりました。

コープで売ってる

旨味たこ

〈釧路丸水株式会社〉

“水で焼く”製法で旨味を封じ込めた

コープさっぽろの店舗で取り扱っている「旨味たこ」(柳だこ)は、白糠町にあるニッポンハムグループの釧路丸水株式会社に製造しています。

「旨味たこ」の名前の通り、一番の売りは旨味。工場を案内してくださった田中貴之さんによれば、たこの加熱方法にその秘密があるそう。釧路丸水では、柳だこを加熱する際にポイルをせず、蒸し上げています。このためお湯に旨味が流れ出ません。蒸し上げる水蒸気には“過熱水蒸気”を使っています。過熱水蒸気って…一体、何? 「水を加熱すると水蒸気が発生します。水蒸気をさらに加熱することで200℃ぐらいいまで上がります。以前、水で焼くオープン

噛み切れるほどよい食感と旨味が自慢です



釧路丸水株式会社  
製造部 リーダー  
たなか たかゆき  
田中 貴之さん

「旨味たこ」は一味マヨネーズで食べるのが好き。

旨味たこができるまで

1 内臓除去



白糖、浜中、根室など北海道の各地から原料が届く。まずは手作業でたこの内臓を除去する

2 塩もみ・ぬめり取り



塩もみをしてしっかり汚れを落とす。機械で落ちないぬめりはブラシで素早く、丁寧に取り除く



つややかに蒸し上がった柳だこ。柳だこは道内で年間およそ5000トンの水揚げがあるが、その半分は釧路丸水で加工されている

レンジが話題になりましたが、同じ原理です。過熱水蒸気を当てることで表面のタンパク質をかためて、旨味を封じ込めるのです。柳だこが色鮮やかに仕上がるのもこの製法の特徴なのだそう。

加熱して真紅に染まった柳だこはすぐに冷却し、最後に金属探知機とX線による検査で異物がないかしっかりと確認して袋詰めします。当社では食品安全マネジメントシステムの国際認証であるFSSC22000を取得し、衛生的かつ安全な製造体制づくりに努めています。おいしさはもちろん、安全・安心な商品を製造し、お客さまに食べる喜びを提供するこ

### 3 加熱



過熱水蒸気で柳だこを蒸し上げる。原料のサイズによって加熱時間を調整

真っ赤っかに



### 4 冷却



熱々の柳だこを冷却水で一気にか冷やして色鮮やかに。菌の繁殖を防ぐ目的もある

### 5 検品



金属探知機やX線検査で異物混入がないかを確認。包装後に急速冷凍をかけて出荷する

とが大切だと考えています。

食べやすい大きさに切って、そのまま食べたり、わさび醤油につけたり、キムチと和えるのもおすすめです。ご家庭でアレンジを加えて「旨味たこ」をご堪能ください。

# 目的は侵略?

## やっぱり たこは 宇宙人 なのか!?

独占スクープ

日本人がこよなく愛するたこ。ところが欧米諸国では「デビルフィッシュ(悪魔の魚)」とも呼ばれる嫌われ者。実際、たこを食べる文化があるのは、日本のほか、メキシコ、スペイン、イタリア、ギリシャなど限られている。たしかに、たこについて知れば知るほど、その不思議な生態に謎は深まるばかり。そこで本誌では総力を挙げてたこを調査。ただけに話に尾ひれをつけないよう気をつけつつ、知られざるたこの不思議を紹介する。

「頭」と呼ばれるこの部分、じつは胴体。心臓や胃袋はこの中にある。  
※Cho-co-ttoではわかりやすいように頭と表記します



頭

目のある部分が本当のたこの頭。ちなみにもとも目が良いらしい。

ろうと  
漏斗

イラストではとんがった「口」のように描かれるこの部分は漏斗と呼ばれる器官で、ここからスミや海水を吐き出す。

1本の腕に約200個の吸盤。ものにくっつく機能のほかに触覚器官としてのたらきを持つ。味やにおいも吸盤でわかるらしい。

吸盤

本物の口は腕の付け根にある。珍味の「たこコンビ」はこの部分。

口

胴

腕

交接腕

よく見るとオスには1本だけ短くて先端に吸盤のない腕がある。交接腕という生殖器で、繁殖のときに精子の入ったカプセルをメスに送り込む。

おなじみのたこの足!...と思いきや、じつは腕。とにかくまぎらわしい。  
※Cho-co-ttoではわかりやすいように足と表記します

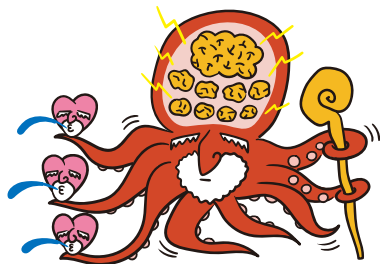
取材・文・編集 / 長谷川圭介  
撮影 / 石田理恵  
デザイン / 佐孝優  
イラスト / こぐれけいすけ

たこの七不思議 1

# 脳みそが9個ある!?

たこは頭部に大きな脳が1個、腕に小さな脳が8個、合計9個の脳がある。一本一本の腕はそれぞれに直結した脳によつて独立して動き、からまることはない。人間の3歳児並みの知能があるといわれ、「海の賢者」のニックネ

ームまで付いている。道具を使つたり、フタ付きのビンに入れたエサを腕で開けて食べたといい実験結果もあるほどだ。ひそかに彼らが地球征服をたくらんでいたとしても不思議はない。ちなみに心臓は3個あり、その血は青い。

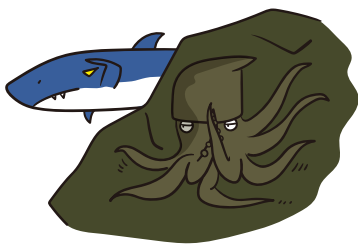


たこの七不思議 2

# 体の色は変幻自在!?

たこの体色変化速度は動物界ナンバーワンで、「マスタ・オブ・カムフラージュ(隠蔽の達人)」の異名を持つ。彼らは敵から身を守るため、体色を自由に操り、岩肌や海藻、

ときにはほかの生物にまでカムフラージュする。動物界きつての「色の使い手」である彼らだが、じつはその目は色を見分けることができない。

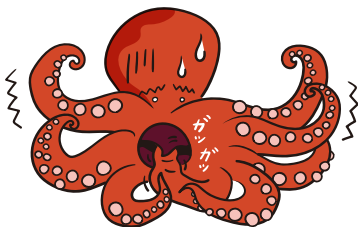


たこの七不思議 3

# サメより強い!?

たこの体は9割が筋肉でできている。そのパワーはさまざま、エビやカニはもちろん、ときにはカモメやサメまでも捕獲するというから

驚くほかはない。そんなマツチヨなたこではあるが、メンタルが弱く、ストレスで自分の腕を食へてしまうこともあるそうだ。



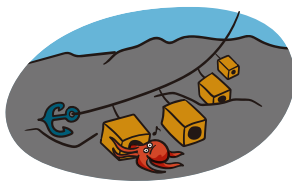


## たこ漁りびき

船から「いさり」と呼ばれる針の付いた仕掛けを垂らし、船が潮や風に流されるのにまかせたり、船の上からいさをりを動かして海底を引きずり、たこを誘う。浮き玉や樽に付けて流すものを「いさり流し」と呼ぶ。

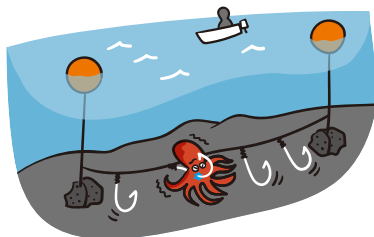
## たこ箱

岩の隙間や物陰を好むたこの習性を利用した漁法。海底に長時間箱を沈めて仕掛け、ときどき引き揚げて、箱の中に入ったたこを漁獲する。



## 空釣り縄

針を仕掛けた縄を海底に張り、移動するたこをひっかけて捕る漁法。



たこ漁には、「たこ漁りびき」や「たこ箱」、「空釣り縄」などの漁法があり、いずれもたこの習性を利用して、知的生命体たこと人間との頭脳戦なのである。

# たこ漁は知恵くらべ!?

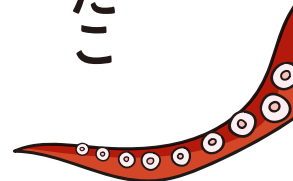
たこの七不思議 5

世界に約250種類生息するといわれるたこ。そのうち50種類は日本周辺の海で確認されている。北海道で水揚げされるたこは「みずだこ」と「柳だこ」の2種類で、みずだこは北海道一円と

本州に生息。大きさはたこの仲間としては世界最大で、全長3mにもなる。柳だこは全長1mあまり。北海道周辺や本州北部に生息するが、太平洋沿岸での漁獲が80%を占めている。

# 世界最大のたこ 北海道に!

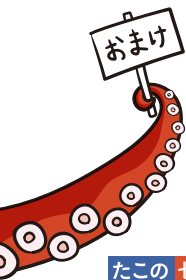
たこの七不思議 4



白糠港に水揚げされたみずだこ(左)と柳だこ(右)。大きさの違いは一目瞭然。成熟したみずだこは20kgほどもあり、大きなものでは30kg以上になる



たこはやっぱり宇宙人なのか!?



たこの 七不思議 8

## 宅配トドックで たこ焼き器が買える!?

たこの足(腕)は8本なので、おまけにもうひとつ。たこを使った料理の中でひっぱりだこの人気者といえば「たこ焼き」!宅配システム「トドック」では、ご自宅を手軽にたこ焼きを楽しめる「電気式たこ焼き器」の販売が決定!4月第1週の「週刊トドック」P79をチェックしよう!たこ焼きの作り方はP22で!

たこパー日和II 電気式たこ焼き器18穴  
1,780円(税込1,958円)



## 子煩悩だった!?

たこは岩の隙間などに卵を産みつける。ほかの海の生き物であればこれで終わるのだが、たこは卵が無事にかえるまで巣穴の中で卵を守り続ける。ふ化するまでの間、メス親は卵に水を吹きかけたり、表面のゴミを取ったりして、せっせと卵の世話をする。そして、赤ちゃんだこがふ化するのを見届けて、メス親はこの世を去るのだ。

たこの 七不思議 7

## おいしいのは オス?メス?

たこの 七不思議 6

たこはオスとメスで身の質が違い、オスは身がやわらかく、メスの方が身がしつかりしていて食味が良い(もちろん好みによる)。見分ける場合は吸盤に注目。メスは吸盤が規則正しく並んでいるのに対して、オスは大きさもバラバラだ。

ここでクイズ! 柳だこのメスはどっち?



ヒント!

これがメスの吸盤。大きさがそろっていて、左右規則正しく並んでいるのがわかる

# たこの刺身を 極める。

鮮度が大事な刺身。  
自分で切りたてをお造りにして食べられたら……。

## 基本を覚える

調理時間 各約15分

柳だこを  
刺身にします！



1本ずつ切り離す。

下処理済みなので  
洗わなくても  
OKです！

4



包丁を手前に引きながら切り、切り終えたら吸盤をつまむ。

みずだこを  
刺身にします！



太いものは半分に切り分ける。

8



吸盤に沿って、切れ目を入れる。

5



ひっくり返して

2



足先を切り落とす。

吸盤の  
切れ目を作る。

材料  
柳だこ………1パック  
みずだこ………1パック

刺身のこと  
はおまかせ！



水産部技術教育トレーナー

とくだ はやか  
徳田 早香さん

お店で販売しているお造りと魚屋のお寿司の商品開発担当。職員に魚のおろし方の指導もしています！マグロもおろせます！

水産歴  
8年！

6



同じ向きに並べておく。

3



足の太いほう、吸盤を自分側にして置き、斜めに包丁を入れる。

9



キッチンペーパーをつけて皮をひっぱりながら取る。

みずだこも  
洗わなくてOK！





13



ひっくり返して

10



キッチンペーパーや布巾  
でぬめりを取り除く。

14



同じ向きに並べておく。

11



足の太いほう、吸盤を自分側にして置き、斜めに包丁を入れる。

15



盛り付け

大根のつまやしそをつか  
って盛り付ける。カル  
パッチョにしてもおいしい!

12



包丁を手前に引きなが  
ら切り、切り終えたら吸  
盤をつまむ。

# たこを食べる。

パツと手軽に作れるレシピから、  
定番たこ焼きまで。  
たこのうま味を堪能しちゃいましょう！



栄養士  
子どもごはん研究家  
のと 英里  
能戸 英里さん

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

## 炊くより簡単！

調理時間 約20分



たこは1cm角に切る。



にんにくは芽を取って、スライスする。



玉ねぎはみじん切りにする。



フライパンに油とにんにくを入れて、ほんのり色づくまで炒める。



にんにくは取り出しておく。



玉ねぎを炒める。



玉ねぎがしんなりしたら、たこを加えてさっと炒める。



たこの色が少し変わったら、ごはんを加え、全体を混ぜながら炒める。



にんにくをフライパンに戻す。

### ガーリック タコライス

567kcal/1人分

材料(2人分)

ごはん……………400g  
たこ足・頭(ゆで)…200g  
にんにく……………2片  
玉ねぎ……………1/3個  
油……………小さじ2  
しょうゆ……………大さじ1  
バター……………20g  
塩・こしょう・パセリ  
……………各適量

たこを食べる。



10



しょうゆを加える。

11



バターを加えて炒める。

12



塩・こしょうで味をととのえ、パセリを振る。



レモン果汁プラスで  
もっとさっぱり!

4



長ねぎを加えて混ぜる。

1



たこは薄くスライスする。

5



たこを加えて和える。

2



長ねぎはみじん切りにする。

6



黒こしょうを振る。

3



ボウルに★の材料を入れる。

調理時間 約10分

# あっさり 食べたい派はコレ!



もしも刺身が余ったら・・・  
さっぱりと食べたい派はコレ!

## たこの ねぎ塩麴和え

83kcal/1人分

材料(4人分)

刺身用たこ……………200g

長ねぎ……………30g

にんにくすりおろし……………小さじ1/3

★ 塩麴……………大さじ1

ごま油……………大さじ1

黒こしょう……………適量

お好みでレモン果汁……………小さじ1

……………小さじ1



ごま油プラスで  
もっとこってり!

4



アボカドを加えて和える。

1



たこは薄くスライスする。

5



たこを加えて和える。

2



アボカドは一口大に切る。

6



白ごまを加えて混ぜる。

3



ボウルに★の材料を入れる。

調理時間 約10分

# ガッツリこってり 食べたい派はコレ!

## たことアボカドの コチュマヨ和え

112kcal/1人分

材料(4人分)

刺身用たこ……………200g

アボカド……………1/2個

コチュジャン 小さじ2

マヨネーズ ……大さじ1

しょうゆ……………小さじ2

砂糖 ………………小さじ1

白ごま……………小さじ1

お好みでごま油 小さじ1

★

アツアツとろり、  
だしの香りもおいしいたこ焼きを家でも作れたら……

# 家でたこ焼きを焼こう。

調理時間 約40分



使った  
だしパックはこれ

コープ  
なるほど  
だしパック

詳細はP52で!

## たこ焼き

260kcal/6個分

材料(30個分)

たこ頭(ゆで)……150g  
小ねぎ……1/2束  
紅しょうが……20g  
天かす……20g  
油……適量

【生地】※

薄力粉……180g  
だし汁 [水……650ml  
コープなるほど  
だしパック……3パック  
卵……2個  
しょうゆ……小さじ2  
★ 塩……小さじ1/3  
みりん……大さじ1

【仕上げ】

たこ焼きソース……適量  
かつお節……適量  
青のり……適量

※だしパックを水から煮出してだしを取り、冷ましておく。



たこは1cm角に切る。



小ねぎ、紅しょうがは細かく切る。



薄力粉をふるいながら加える。



泡だて器で混ぜる。



【生地】を作る。ボウルに卵を割りほぐし、だし汁を加えて混ぜる。



★の材料を加えて混ぜ、生地の完成。



たこ焼き器を温め、油を塗る(温度調整できるものは200℃に設定)。



生地をもう1度かき混ぜてから、たこ焼き器に流す。



たこを穴1つにつき、2～3個入れる。

7

4

1

8

5

2

9

6

3

濃いめのだしで  
うま味アップ!

たこを食べる。



13



穴からはみ出た部分を中心に  
入れながらひっくり返す。

10



天かすを散らす。

14



ある程度丸くなったら、焼き  
色が均一になるように  
くるくる回しながら焼く。

11



小ねぎ、紅しょうがを散  
らす。

12



生地の縁が白くなってき  
たら、竹串などで穴の縦  
横を区切る。





函館市 K.K様

## たこじゃがサラダ

ポテトサラダにゆでたこを入れる。たこ入りポテトサラダ、オススメです。



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 たこレシピ。

406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3月20日(土・祝)。

※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 ぶり を使ったレシピ

編集／竹村貴子 スタイル／菅原美枝 撮影／阿部雅人 デザイン／玉置彩子



みなさんのレシピ待ってます！(次はぶり)



札幌市 M.M様

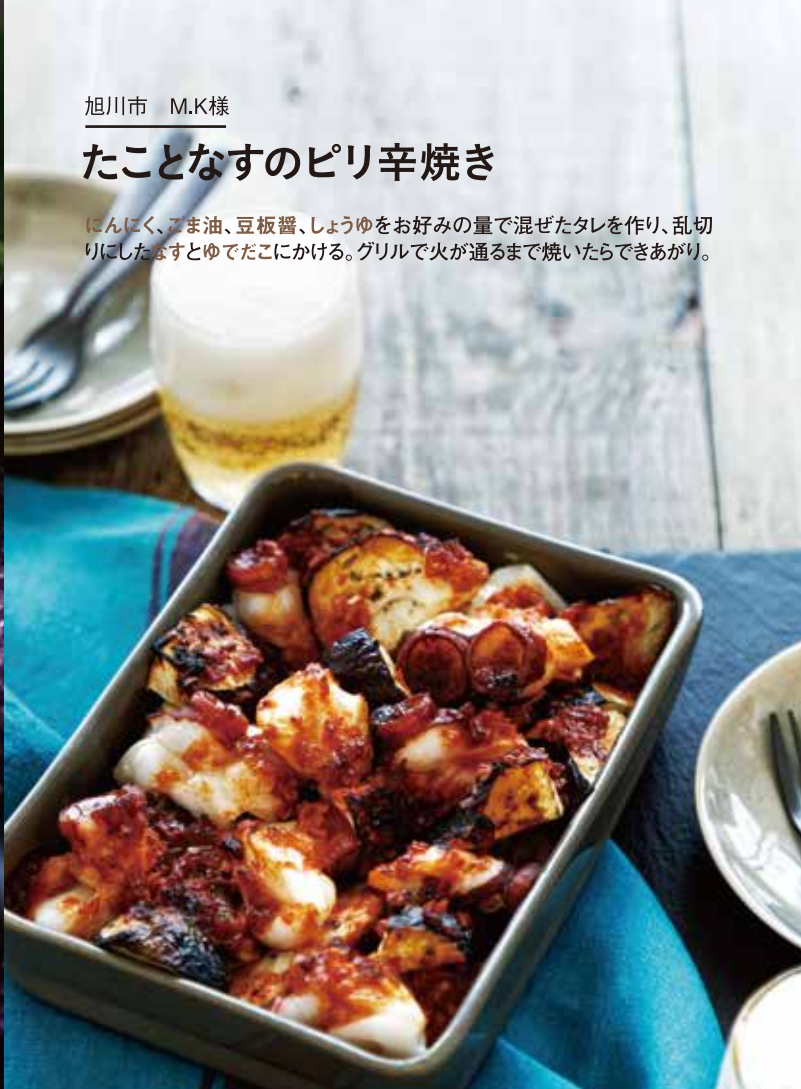
## たこと長ねぎのポン酢炒め

ゆでたこはそぎ切りにし、食べやすい大きさに切った長ねぎと油で炒めてポン酢で味付けしたらできあがり。

旭川市 M.K様

## たことなすのピリ辛焼き

にんにく、ごま油、豆板醤、しょうゆをお好みの量で混ぜたタレを作り、乱切りにしたなすとゆでたこにかける。グリルで火が通るまで焼いたらできあがり。



札幌市 T.O様

## たこミンチの Pasta

にんにく、玉ねぎ、セロリ、オリーブオイル、ひき肉の代わりにみじん切りにしたゆでたこを入れてトマト缶で煮る。塩とこしょうで味をととのえて、ミートソースのようにパスタに絡めていただきます。



🎁 読者プレゼント! →

旭川市 H.S様

## 簡単たこわさ

生たこは塩でぬめりを取り、切っておく。わさび、白だし、みりん、赤唐辛子を合わせてたこを和えて冷蔵庫で1時間ほどおく。

旭川市 K.I様

## 明石焼き風たこオムレット

オムレットのようにフライパンで焼いた明石焼き。だしにつけていただきます。



札幌市 T.K様

## 揚げないたこ唐揚げ

ゆでだこは一口大に切って、酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうがに漬けて10分程おく。水分をふいて片栗粉をまぶし、少量の油で焼き色が付くまで焼く。

# いか

## 3ばんしょうぶ

1かいせん

### ちからくらべ

まずは きゅうばんの ちからくらべ。  
どっちが つよい？



“スポン”みたい



キザキザ

たこは、イイしそうじの スッポンみたりに  
ものをくわくわくきゅんきゅんを  
くちくちからだつていじりまわす  
から、きもちもつよい。

いかは きゅうばんにしたら  
キザキザで、えものをひつかけて  
しかめえも、くわくわくきゅんきゅんを  
まわす。

このしょうぶ、たこのかち!

ふしぎ  
ちゃんねる



ねえねえ。  
たこといか  
たたかったら  
どっちがよいの？

そりゃあ…。  
どっちかな？  
たたかかせて  
みる？





2021.6



2021.7



2021.8



2021.9



2021.10



3かいせん

# わざくらべ

さいごは わざくらべ。  
にげるのは どっちが うまい？

いかはねばねばの  
すみでかげむしゃ  
UVAUV  
スタコラサッサ。

てきにおそわれたたこは  
すみのえんまんでめくらまじ。  
おまけににおらもわからな。

このしょうぶ、  
…ひきわけ！



# たこV

スイスイおまじ  
UVAUVな。  
ジハットらんどじや  
UVAUV 40キロVVAUV。



2かいせん

# はやさくらべ

つづいて はやさくらべ。  
およいだら どっちが はやい？

ふだんはからていを  
はつりおくたじ。  
おまへスピードは  
UVAUV 15キロVVAUV。



このしょうぶ、いかの 勝ち！





6 ④に⑤を少しずつくわえながら、あわだて器でまぜる。



7 はくりきこをふるいながらくわえて、まぜる。



8 チョコレートのつつみがみを取っておく。



4 ゴムベラでまぜ、チョコとバターをとかす。

とけない時は、もう1回レンジにかけてね。10w2s 10w2s かけるといいよ!



5 たまごをべつのボウルにわり入れ、さとうをくわえてあわだて器でよくまぜる。



1 板チョコレートはほうちょうできざむ。



2 バターは2cm角くらいに切る。



3 たいねつのボウルに①と②を入れ、600Wのレンジで1分～1分半かける。

※500Wのばあいは1分半～2分を目安に。



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

＼たこやき器で/  
フォンダンショコラ

【ざいりょう・やく16こ分】

122Kcal/1こ

板チョコレート……………2まい(100g)

むえんバター……………60g

たまご……………2こ

さとう……………大さじ1

はくりきこ……………大さじ3

油……………てきりょう

CO・OPファミリーチョコレート…16こ

ココア……………大さじ2

お好みでかざり……………てきりょう

**Nota  
note**

とろーり  
チョコが  
とろける  
フォンダンショコラ。冷め  
てしまったら軽く温めて  
から食べるとgood!

こどもレストラン  
支配人 のと  
エリック 能戸



15 チョコペンなどでかざり  
つける。

なかみ



12 竹ぐしなどでひっくりか  
えす。



13 ころがしながら、丸くとの  
え、全体にやき色をつ  
ける。



14 取り出して、ココアをま  
ぶす。



9 たこ焼き器を140℃にあ  
たため、油をぬる。



10 ⑦をあなたの半分くらいま  
で入れ、⑧をあなたのまん  
中に1こずつ入れる。



11 のこりの生地を上につ  
けて、1分ほどやく。



つくりかた  
webでも  
チェック!

日本食研  
焼肉のたれ宮殿  
中辛



【宅配】  
保存版カタログ  
「いつでもトドック」  
でご案内

J-オイルミルズ  
AJINOMOTO  
オリーブオイル  
エクストラバージン



【宅配】3月第3週と  
保存版カタログ  
「いつでもトドック」でご案内

アサヒビール  
クリアアサヒ



【宅配】  
保存版カタログ  
「お酒・飲料」でご案内

※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。



レシピの  
動画はコチラ

## たことホタテと 彩り野菜のアヒージョ

【材料(2人分)】

焼肉のたれ宮殿 中辛 大さじ3  
オリーブオイル……………大さじ5  
おろしにんにく……………適量  
たこ(刺身用またゆで)…120g  
アスパラ……………2~3本  
A ベビーホタテ……………10個  
A ブロccoli……………8~10房  
ミニトマト……………8個  
黒こしょう……………適量

【作り方】

### 切る

①たこは食べやすい大きさ、ア  
スパラは斜め切りにする。

### 蒸し焼き

②オリーブオイルとおろしに  
んにくを入れたフライパンに①  
とAを入れ、黒こしょうを振っ  
てふたをして中火で3分ほど  
蒸し焼きにする。

### かける

③②をお皿に盛り、②のフライ  
パンに焼き肉のたれを入れ  
てひと煮立ちさせたソースを  
かける。

# 3工程で簡単! 春のおうちバル

特集素材のたこを使って、おうちバルを楽しみませんか?  
彩り野菜のアヒージョをおつまみに乾杯!



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。





今月のなかっさん  
推しトドック



♡ニゴイチ推し  
野菜さえ切っちゃえば、  
あっという間に1品完成!



CO-OP メイショク  
お肉がおいしいミニ水餃子  
(餃子200g+スープ2袋入)

国産豚肉を使用した未加熱のミニ水餃子。添付のスープで煮込めば、だしのおうまみとつるつとした食感がクセになること間違いなし!からだもポカポカ。

週刊トドック

3月第3週、4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



♡ニゴイチ推し  
濃厚!だけどしつくかない甘さで  
上質な味わい。



宇野牧場  
ウーノアイス  
60g

土づくりからこだわった天塩町の有機牛乳で作った濃厚アイスクリーム。季節によって餡が変わるため、アイスクリームもその時々味わいになるそう。

北海道応援トドック

3月第3週の  
カタログでご案内。

# ちょこっとメモ

2021.3

春が待ちどおしい、そんな季節がやってきました。お出かけもしたいけど、寒さが邪魔をする…そんな時は宅配システムトドックを使ってみませんか。スマホで手軽に注文できて、おうちでぬくぬくしながら旬のアイテムを楽しめます。今号も、選りすぐりの品をちょこっと編集室の2人がご紹介しますよ。

新米トド娘

あべしゅん

<トドック初心者>

スマホでの注文は初心者でも簡単!  
牛乳にカタログがなくて0k0  
便利なので  
ぜひのぞいてみてくださいね。



ベテラントド女

なかっさん

<トドック歴12年>

トドックサイトは人気商品の写真もたくさん出るので、気になってのアイテムたくさん買っちゃいます!



## トドック

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



サイトは  
こちらから

シャキシャキした玉ねぎの食感に  
 コクとうま味を利かせた  
 具たくさんなドレッシングの  
 サラダに回しかけるだけじゃなく  
 実は、お肉にもよく合います！  
 カロリーオフも  
 うれしいポイント。  
 これ1本で  
 あっという間に  
 栄養満点の2品が完成します！



日清ドレッシングダイエット  
 黒酢たまねぎ  
 185ml



## 鶏ねぎ丼

レシピ制作/ 能戸英里

調理時間 約10分



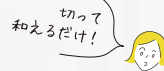
- 【材料(2人分)】
- 鶏肉.....300g
  - 片栗粉.....小さじ2
  - 油.....適量
  - 日清ドレッシングダイエット 黒酢たまねぎ.....適量
  - ごはん.....大さじ3~4
  - 小ねぎ.....2本
  - 温泉卵(お好みで).....適量

### 【作り方】

- ①ひと口大に切った鶏肉に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼く。
- ②鶏肉に火が通ったら、日清ドレッシングダイエット 黒酢たまねぎをからめる。
- ③ごはんを盛り、②のをせ、小口切りにした小ねぎを散らして完成。



## たことアボカドの 海藻サラダ



調理時間 約10分



- 【材料(4人分)】
- 海藻ミックス(乾物).....6g
  - アボカド.....2個
  - レモン汁.....小さじ2
  - ゆでだこ.....140g
  - 日清ドレッシングダイエット 黒酢たまねぎ.....大さじ3~4

### 【作り方】

- ①海藻ミックスはたっぷりの水につけて5~10分間戻し、水気をよく絞る。
- ②アボカドは皮をむいて2cm角に切り、レモン汁をまぶして色止めする。たこは薄くそぎ切りにし、全ての材料を日清ドレッシングダイエット 黒酢たまねぎで和えて、完成。



オイル10分以内！パパッと簡単レシピ #1  
**サラダにも丼にも使える！**  
**日清オイリオの黒酢たまねぎ**

日清ドレッシングダイエット 黒酢たまねぎ 185ml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4週の宅配システムドックでご案内いたします。

サッポロクラシックの  
こだわりポイント!

ポイント #1

ビール本来のうまさにとことんこだわり、副原料を一切使用しない  
麦芽100%の生ビールです。

ポイント #2

世界の醸造家が認めるホップの  
名品「ファインアロマホップ」を  
100%使用しています。

ポイント #3

ドイツ古来から伝わる「**ホッホクル  
ツ製法**」とよばれる「**高温短時間**」  
仕込製法で仕上げています。



サッポロクラシック  
(350ml) × 6缶パック

3月第3週の  
トドックでは  
下期最安値!  
お買い得!

トーストしたパンにトマトを  
ガルスゲッターにして  
食べるのもおいしい!



このおつまみ、  
とまらないですね?

乾杯!

クラシックにも  
ぴったり!



たこと香味野菜の  
タルタル

火を使わない  
スピードおつまみ!



調理時間 約5分



【材料(2~3人分)】  
たこ足(ゆで)・約80g  
プチトマト……………6個  
玉ねぎ……………30~40g  
セロリ……………1本  
青じそ……………5枚

【A】  
オリーブオイル  
……………大さじ4  
にんにく  
(みじん切り)  
……………1/2片  
しょうゆ……………少々  
塩・こしょう……………少々

【作り方】  
①たこ足とプチトマトは粗みじんに、玉ねぎはみじん切り、セロリの茎も筋を取ってみじん切りにする。セロリの葉は粗くちぎり、青じそは細切りにする。  
②ボウルに①を入れ、Aを加えてよく和える。

オイル10分以内! パパッと簡単レシピ #2  
ビールにはこれ!  
5分でする簡単おつまみレシピ

スキリ  
飲みやすい!



サッポロクラシック(350ml) × 6缶パックは、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3月第3週とお酒・飲料カタログでご案内いたします。



丼に盛り付け、まるでおうちでお寿司屋気分。海鮮ちらしにしてみるのも◎。

お好みで錦糸たまごや魚介類を飾れば、定番のちらし寿司もあつという間!

25年以上のロングセラー商品!



お子さま向けには枝豆やハートのたまご焼きでトッピングもかわいらしく!



CO・OP  
五目ちらしの素 4人前  
(2人前×2袋・のりごま付き)

5種類の具材をセットにしたちらし寿司の素。合わせ酢はかつおと昆布の風味でマイルドな酸味と飽きのこない味に仕上げています。2回に分けても使えるので、少人数のご家庭でもちらし寿司が手軽に楽しめます。

なにかと面倒なイメージもあるちらし寿司ですが、CO・OP五目ちらしの素なら、

5種類の具材入り!

ごはんに混ぜるだけでパッと簡単に仕上がります。

- 人参
- たけのこ
- しいたけ
- れんこん
- かんぴょう

炊きたてごはんに  
混ぜるだけ!

5つの具材入り!



酢飯と具材を交互に重ねて簡単にできるカップ寿司。大人用はこんな感じに。

# 失敗なし! 簡単キーマカレー

10分  
でできる!

忙しい人や料理が苦手な人にこそおすすめ!  
難しい調味料もいらない、煮込む必要もなし。  
刻んだ玉ねぎとトマト、ひき肉を炒め、  
パウダールウを加えるだけで  
誰でも簡単に本格的なドライカレーができちゃいます!

辛味は  
そんなに強くない、  
家族みんなですぐ  
食べられます!



ドライカレー  
大好き!  
いい香りで  
おいしかったよ!



ドライキーマカレー 中辛 (2皿分×4袋)

ひき肉と玉ねぎ、トマトで炒めて作る、香り豊かで濃厚な  
味わいのドライキーマカレー。各種スパイスを絶妙な配  
合で香り豊かなカレーに仕上げています。

## Point

- 1 水なし調理で煮込みらず、  
うま味もたっぷり!
- 2 香り引き立つ  
溶けやすいパウダールウ。
- 3 2皿分×4袋の  
便利な小分けタイプ。



商品情報や  
作り方の動画は  
こちら!



作り置きしておけば  
アレンジも  
自由自在!





サラサのトッピングや  
クリームチーズをはさめても◎。

小麦胚芽の香ばしさに薄くて軽い食感と適度な塩味のクラッカー。食物繊維約8g(1箱あたり)。トッピングやお酒のお供にもおすすめ。

### 4月第1週の

宅配システムドックで  
ご案内いたします。  
また、保存版カタログ  
「いつでもドック」でも  
ご案内しています。

小麦胚芽のクラッカー  
(8枚×8パック)



※パッケージのデザインが一部異なる場合がございます。



今まではそのまま食べて終わりでしたが、アレンジレシピにすっかりハマってしまい、連日サラダやスープに散らしています!クリームチーズのサンドは小学生の娘も大絶賛!



編集担当  
阿部も  
食べてみました!

砕いて  
のせれば  
栄養も満点!  
コーンスープにも  
good!

小麦胚芽とは、小麦粒の端にある小さな胚芽のことで、全体の約2%しかとれない貴重な成分です。  
5大栄養素を含むバランスのよい食べ物としても知られ、小麦胚芽のクラッカーなら、そのままいただくのはもちろん、ふだんの食事にトッピングするなど、食物繊維を手軽においしく摂取できます。

# 食物繊維を 手軽に、おいしく。



アレンジレシピは  
こちらから!



※小麦胚芽のクラッカーは一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

# 内臓脂肪を 減らすのを助ける



特定保健用食品

許可表示

ガセリ菌SP株 (*Lactobacillus gasseri* SBT2055) の働きにより、食事とともに召し上がることで脂肪の吸収を抑え、内臓脂肪を減らすのを助けるので、肥満気味の方で内臓脂肪が気になる方の食生活の改善に役立ちます。

食生活は、  
主食、主菜、副菜を基本に、  
食事のバランスを。

## さあ、 トクホのガセリ **始めよう!!**

さっぱりとした仕立てで、無理なく毎日続けやすい。  
脂肪0、砂糖不使用のヨーグルトです。

「恵 megumi ガセリ菌SP株ヨーグルト」は  
4月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。

腹部内臓  
脂肪面積の  
減少を確認

〈摂取前〉



〈摂取12週間後〉



出典:高野義彦ほか 薬理と治療,41,895-903,2013  
※腹部断面画像は、論文内で示した内臓脂肪面積に関する測定結果の一例です。

※効果には個人差があります  
※赤色が内臓脂肪



出典:トドック販売実績 宅配受注情報開示システム  
期間:2016年3月第3週~2020年12月第5週

カリッと揚げます!!



期を除いていつでもとれる便利な食材。衣をつけて冷凍してもいいですよー!



根室市落石の浜の母さん、小谷さんに、人気のたこザンギの作り方を教わりました。ろうというのが始まり。ザンギにすると、刺し身や酢の物より子どもがよく食べてくれる。自然に作るようになったんですよ。イベントでは串に刺して売っています。すぐに売り切れるほど大人気なんですよ。たこの種類は、柳だこがオススメですが、みずだこでも小さく切れば大丈夫。作るの1年中です。たこは6月ごろの産卵

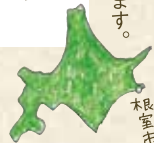
お祭り用たこザンギの串刺し!



子どもが大好き!

止まらない  
おいしさ♪

北海道の  
伝えたい味  
伝えたい心



根室市落石

Vol.39  
たこザンギ

根室市落石

こたに すずこ

小谷 鈴子さん

1951年根室生まれの根室育ち。漁師の奥さま。息子さんも漁師!地元でとれる海産物を加工販売する海鮮工房・霧娘(きりっこ)(2008年コープさっぽろ農業賞受賞)代表。子ども4人、孫10人の元氣なばあば。



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。



霧 娘 自 慢 の 商 品 い る い る



いろいろ カロエ品  
左から、たこキムチ、  
さんまのくんせい、  
たこのやわらか煮



たこ飯の素 (新発売!)  
ちょうどよい甘さ、  
べろっと食べちゃうおいしさ♪



冷凍  
たこザンギ  
人気のたこザンギを  
家庭で味わえる!



家庭的なお弁当  
予約販売しています。  
たこザンギが入ることも!



海鮮工房 霧娘

根室市落石西112-1「エトピア館」内  
TEL. 0153-27-2772  
営業時間 / 9:00~17:00  
休み / 不定



海鮮工房

霧 娘 と は !

霧の多い落石の新鮮なたこ、昆布、さんまを  
加工販売する浜の母ちゃんのグループです!



漬 け 時 間 5 分。  
汁 気 は よ く 切 り、  
短 時 間 で 揚 げ る !

絶妙な味付け、からりとあがった小谷さんのたこザンギ。コツは3つ。「1つ目は、たこはしもりやすい(味がしみこみやすい)から漬け時間は5分きっちり。これ以上つけるとしょっぱくなっちゃう。2つ目は汁気をよく切ること。たこはもともと水っぽいから、汁気が残っていると油がはねて危険。ザル上げ後もペーパーでふきとり、粉もちよつと多めくらいたっぶりつけるといいですよ。3つ目は揚げ方。揚げすぎると硬くなるから揚げ時間は2分ほど。赤みが増し、泡が小さくなり、パチパチする音が変わったら揚げ上がり。レモンはかけずぜひそのまま食べてみてください!」。

今まで油がはねそう、と敬遠していた方、コツを押さえれば、油もはねずにおいしいたこザンギが家庭でも作れます。ぜひチャレンジしてみてください!

※写真は4倍量です 作り方



1 生たこの場合は、少量の水でもむように洗いぬめりをとる。

泡立たなくなるまで3回くらい水を替えて洗う



2 さっと湯通しする。

カットしやすいように

ゆでだこなら①②は不要

鈴子さんの

# たこザンギ



日免ごはんのおかず、おつまみに、お弁当に大活躍!



木才米斗 (作りやすい分量)

たこ足(生またはゆで)…250g

酒・しょうゆ…小さじ2

砂糖…小さじ2/3

★しょうが(すりおろし)…小さじ3/4

にんにく(すりおろし)…小さじ1/3

片栗粉…1/2カップ(50g)

揚げ油…適量

※写真は4倍量です



こぐれあいこ、  
家で早速作る。

生は手に入らず、ゆでみずたこで挑戦！太い足は細く切ってからカット。めっちゃウマ～！  
**柳たこ**と食感がちょっと違うけど根室で食べたのとはほぼ同じ味！調子に乗って今度は適当に（大きめ、長く揚げた）作ったら、噛みごたえの阿里すぎる仕上がりに。サイズ、揚げ時間は大事。同じ配合でかすべのからあげもおいしかった♪。たこがたっぷりある時は、たこ焼きが定番でしたが、たこザンギも仲間入り決定！

ちよとやわらかめのみずたこ版



7 片栗粉をたっぷりつまぶす。（油はね防止！）



5 両手でよくかまし（混ぜ）5分ほど置く。



3 一口大に切る。（1個5gくらい）

長く漬けないこと！

大きすぎ"X



8 180℃の油で2分くらい、からりと揚げる。入れてすぐは触らないこと！（揚げ網にくっつく）。



6 ザルにあげてしっかり汁気を切り、さらにペーパーで水分をふき取る。（油はね防止！）



4 ボウルに入れ、★を加える。



たこが硬くならないコツをやたら聞く私に、「たこは硬いもんだから、それもおいしさのうちよ！」と小谷さん。やわらかいのがいいと決めつけていたことに反省。そうです、硬さもこの魅力なんですわね！

ゆめぴりか地区コンテスト2020を勝ち抜いた6地区の

# 金賞ゆめぴりかりレー販売開始

2021年8月頃まで順次、各地区代表の「金賞ゆめぴりか」を販売します。 ※販売状況により販売時期が早まる場合がございます。



第1弾  
2~3月

空知地区  
JAいわみざわ

第2弾  
4月

留萌地区  
留萌管内



精米5kg



無洗米5kg

第3弾  
5月

上川地区  
JAびえい

第4弾  
6月

道南地区  
JA新はこだて

第5弾  
7月

後志地区  
JAようてい蘭越

第6弾  
8月

石狩地区  
JA新しのつ

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、3月第3週~4月第2週の宅配システムドックで毎週ご案内いたします。

春の本仕込キャンペーン

かならずもらえる!

# ミッフィー エコバッグ

お買い物の必需品エコバッグ!

食べて、応募券を集めて、ゲットしよう!

## 応募要項

- 応募券添付期間 / 3月1日(月)～5月31日(月)
- 店頭交換締切日 / 6月7日(月)
- 交換方法 / 期間中、対象商品についている応募券21点分を1口として応募用紙に貼り、お近くのロバパン取り扱い店(一部を除く)でご応募ください。もれなく「ミッフィーエコバッグ」をプレゼントいたします。なお、お一人様何口でも交換いただけます。

## キャンペーンに関するお問合せ

☎ 0120・568・685

受付時間 / 月～金 10:00～17:00(土・日・祝日を除く)

詳しくはこちら

<https://robapan.jp>

パラシュート  
生地で  
軽くて丈夫!



大きめ  
サイズ\*

©Mercis bv

\*約タテ66cm×ヨコ38cm×マチ15cm

※仕様は予告なしに変更する場合がございます。



本仕込食パン6枚



ネオバターロール



スナックサンド®  
ハムタマゴ

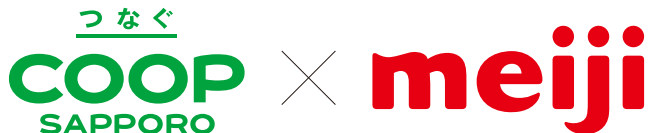
## ふわしろロール

ふんわりとした白いロールパンに  
北海道練乳入りミルククリーム  
入り。

米粉入りなので  
もちもち!



主な対象商品 / 本仕込食パン・本仕込バターロール・本仕込レーズンバターロール・ネオバターロール・ネオレーズンバターロール・ネオ黒糖ロール・ふわしろロール・スナックサンド® 各種



明治のプロバイオティクスヨーグルトをご購入ごとに、  
 売上の一部を日本の自然と文化を未来へ伝える  
 「未来遺産運動」に寄付します。



「未来遺産運動」とは

日本の伝統文化や自然を守り、  
 未来の子どもたちへ伝えていくために、  
 全国に応援の輪を広げていく運動です。



対象商品



【LG21】※胃で働く乳酸菌とは、“胃で生き残る力が強く、胃での増殖性が高い”という特徴を「働く」と表現しています。|【R-1】※「強さ」とは…健やかな生活を送りたいという前向きな想いを表しています。|【PA-3】※届出表示：本品にはPA-3乳酸菌が含まれます。PA-3乳酸菌は、食後の尿酸値の上昇を抑制することが報告されています。本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。|【素肌のみカタ】※【SC-2】乳酸菌、コラーゲンペプチド、スフィンゴミエリンの3つの成分で紫外線から肌を守ります】届出表示：本品には、SC-2乳酸菌、コラーゲンペプチド、スフィンゴミエリンが含まれるので、紫外線刺激から肌を保護するのを助ける機能があります。また、肌の潤いを保ち、肌の乾燥を緩和する機能があります。本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

WEB完結型も続々登場!

# ろうきんのローンは みんなのための 応援金利!

※2021年2月1日より、新規金利を引下げております。



木村 愛里

対面型



欲しかった車を手に入れるチャンス

とどろき  
**轟ローン**  
(マイカーローン)

入学時や入学後の費用も安心  
**教育ローン**

マイホームやリフォームの資金に

無担保  
**住宅ローン**

必要な時にATMでお借入れ

**教育ローン**  
【カード型】

WEB  
完結型



車両購入代金のお振込までおまかせ

とどろき  
**轟ローン**  
(マイカーローン)

入学時や入学後の費用も安心  
**教育ローン**

※轟エコ・轟レディ・轟ヤングは対面型でもお申いただけます。  
※借入には年収等の諸条件がございますので、詳しくは(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。

詳しくは  
(ろうきん)HP  
または  
コチラから

WEB完結型 **新登場!**

エコカー購入なら

New!  
**車とどろき  
轟エコ**  
ローン

●ハイブリッド自動車●クリーン  
ディーゼル車●電気自動車●燃料電池  
自動車●プラグインハイブリッド  
車●その他環境性能、燃費性能に優  
れた車種●福祉車両(※身障者用に  
車両を改造したものを含みます。)

女性なら

New!  
**車とどろき  
轟レディ**  
ローン

29歳以下なら

New!  
**車とどろき  
轟ヤング**  
ローン

お問い合わせは  
北海道ろうきん店舗、またはコールセンターへ

北海道ろうきんコールセンター

0120-5-109-26

●ご利用時間/AM9:00~PM5:00 土・日・祝日、年末年始は休業します。



※この内容は2021年2月1日現在のものです。



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

北海道ろうきん 検索



「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。



### 農家訪問バスツアー

菅野牧園 菅野 義樹さん、ファーム伊達家 伊達 寛記さん、コモレビファーム 稲野辺 努さん、ときの森 西山邦宏さんの4名にお話をいただきました。



### オンラインガイダンス

2020年度のガイダンスをオンラインで行いました。高校生へ向けてアニマドールの説明と井澤農園の井澤綾華さんにお話をいただきました。



### 環境広場さっぽろへ参加

アニマドールを体験して

SAPORO×エコチル 環境広場さっぽろ2020バーチャルツアーに参加しました。全道の農家やアニマドールOBとのディスカッションなどを行いました。



### アニマドール学校開校

デザイン講座、トークセッション「1個150円のたまごはアリカナンカ?」、野菜料理、農家についての講義を行いました。



## 高校生農業プロジェクト

アニマドールとは、農の新たな伝え手を育てるプロジェクトです。札幌開成中等教育学校と札幌大通高等学校で単位認定された課外授業で、今年度は札幌市立高校の5校の高校生が参加してくれました。2020年度は新型コロナウイルス感染対策を行いながら活動しました。



### アニマドールとは？

イタリアにはアニマドールと呼ばれる「教育者の視点で農家と子どもを仲介する人」がいます。アニマドールはこのアニマドールに北海道の「道」を掛け合わせた造語で、生産者と生活者(学校や子どもたち)をつなぎ、食の大切さを伝える人のことです。※アニマドール(ANIMATORE)＝「元気にする人」という意味のイタリア語

アニマドール 検索

@animadore.sns

@animadore1



その他、利尻町の漁師団体、七飯町の小野養鶏場とつないでオンライン授業も行いました。

コープさっぽろはアニマドールを応援しています。



# 畑でレストラン

Hokkaido HATAKE Restaurant

風を感じながら、楽しもう。

「コープさっぽろ農業賞」を受賞した生産者さんの畑に、1日限りの「ランチレストラン」を開店。絶景のロケーションの中で、北海道で活躍する人気シェフが畑の野菜を使って、スペシャルランチコースをご提供します。北海道農業を支える生産者やシェフの思いを知り、北海道の食の豊かさを感じてみませんか。

抽選申込スタート! <第1弾 4/15(木)より 第2弾 6/15(火)より>

<参加費>7,500円(税込) <定員>各開催 最大35名 **コープさっぽろ組合員さん限定**

お問合せ・お申込み／コープトラベル

電話 TEL 011・851・7411 月～金10:00～18:00 Web <https://www.sapporo.coop/content/?id=1903>

ご注意／参加費のご入金をもって本予約成立とします。  
入金期日までに入金が確認できない場合、キャンセルとみなし、仮予約は無効となります。

※定員は会場・企画により変動いたします。※開催時には必要な感染防止対策をいたします。  
※イベントの予定は変更・中止になる場合がありますので、予めご了承ください。

詳しくは  
こちらから



# まんぷくバーガー 新メニュー募集中。

コープさっぽろ店舗で販売中のオリジナル商品「まんぷくバーガー」。  
登場から1年半で**120万食突破**の人気商品へと成長しました。  
皆さまのまんぷく愛に感謝をこめて新メニューのアイデアを大募集！  
選ばれた3商品が5月にデビューする予定です。  
新たな仲間の誕生物語に、ぜひご参加ください！

目指せWミリオン！

あなたのアイデアを商品化！

## まんぷくバーガー 新メニューコンテスト

応募案から3つのメニューを実際に商品化！  
さらに抽選で50名様に  
「トドック×まんぷくバーガーコラボ激レアグッズ」  
プレゼント。

応募期間：3月15日(月)まで  
応募方法：Twitterにてご応募ください。



詳細は  
こちらから



👑人気No.1

まんぷくバーガー えびかつ

〈予告〉5月に3つの新メニューを販売、人気投票を実施予定！

※まんぷくバーガーは一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

編集／長谷川美穂 撮影／阿部雅人 スタyling／及川聖香 デザイン／佐孝優

Cho-co-tto 50

カケル



あなたの好きなコープ商品、教えてね!

クルリン



# ラブコープ総選挙

2021

投票期間: [店舗] 3.21<日>~4.11<日> [宅配] 3.29<月>~4.2<金>

※チラシ配付:4月第2週(3/22(月)~3/26(金))

©トドック



ラブコ

ご投票いただいた方の中から、抽選でプレゼント!!

**A賞**

店舗・宅配

合計**500**名様

CO・OP商品詰め合わせ

**B賞**

店舗・宅配

合計**100**名様

コープギフトカード  
1,000円分



**C賞**

店舗・宅配

合計**50**名様

ラブコグッズ

**D賞**

店舗・宅配

合計**100**名様

トドックグッズ

おひとり様、店舗1回/宅配1回の計2回まで投票できます。

スマホで“非接触”投票!

コロナ禍でも安心して投票していただけるよう、WEB投票を充実。スマホで操作は簡単。非接触でポチッと投票できます。

WEB投票期間:

3月21日(日)~4月11日(日)

WEB  
投票方法

トドック  
アプリで!

店頭ポスターの  
QRコードで!

LINE公式アカウント

「コープさっぽろラブコープ総選挙」で!

コープさっぽろホームページで!

## こだわりの 製法

本がつおとさばは、昔ながらの“手火山式焙乾(てびやましきばいかん)”と呼ばれる製法で加工。素材の持つ風味を引き出し、香りの強いかつお節とさば節に仕上げました。いわし節を加えて味をととのえ、一度削り節にしてから粉末化しているため“風味豊かな濃いだし”がとれます。だしのとり方は簡単!水600mlに対し2パックを鍋に入れ、沸騰したら弱火で3分。香り高い本格的なだしが、ご家庭で手軽に楽しめます。

伝統製法で、素材の風味をより引き出します



コープさっぽろ  
開発担当者の

こんな思いから生まれました!

「毎日、削り節をだし用パックに詰めて味噌汁を作る妻の姿を見て『だしパックを使ったらいいのに』と感じていました。そこで、心から勧められる“おいしくてリーズナブルなだしパック”を開発することに。原料や製法にこだわって料亭にもおさめているというだし屋さんに出会うことができ、商品へのこだわりを聞くうちに『ぜひコープさっぽろのPB商品として紹介したい!』と思いました。とっただしをご飯にかけて、塩を加えるだけでとてもおいしいお茶漬けになります」。



## こだわりの 原料

原料はメインの国産本がつお、伊豆近海産のさば、いわし節のみで、本がつおは“かつおの町”として有名な枕崎で「一本釣り」したものを使用。巻き網漁の場合、かつおが網の中でもがき苦しみ、ストレスを受けて水揚げされるため、傷ついたり身割れて全体に血が回ってしまいます。一本釣りは文字通り、一尾ずつ釣り上げるので魚体がきれいで身もしっかり。漁獲方法にまでこだわった、魚体の傷みが少ない素晴らしい原料を使っています。

毎日2パックずつで、1週間使い切りになる14袋入り



一本釣りだからこそ「澄んだ上品だし」に

国産の一本釣りした本鰹 花削りから粉末にした  
伊豆近海産のさば削り 香り華やか旨口のだし  
風味引き出す三角パック (コープなるほどだしパック)

6g×14袋 398円(税込430円)

おいしい!

COOP  
SAPPORO

《PB編》

1月13日に新発売!  
食塩無添加  
こだわりだしパック

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。



※コープなるほどだしパックはコープさっぽろ全店で取り扱っています。

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す。



コレ使いました



親見子で  
うまい!

わさび

魚まぶろく & いくら

あっという間に  
糸色品茶漬け!



木梅 & 木市の糸色

パリパリ食感が  
good!



ミツ菜

たらこ

たらこは  
さっと  
火炙いて!

食べ方新提案!  
だしパック茶づけ

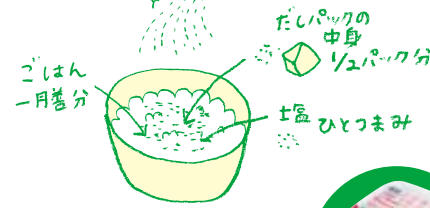
3米種

家庭料理研究家  
こぐれあいの白

PBの食べ方



これはもう  
魔法の米分ですね!



好み の 具 を の せ て  
お湯 を か け る だ け !



ごはんはコレ!

組合員活動委員会が  
選考する

## 自主グループ・ ボランティア グループの助成募集



組合員活動委員会では、地域でボランティア活動を行っているグループを支援します。活動のテーマは、平和・子育て支援・福祉・環境など。助成を希望する団体は、募集要項をお取り寄せのうえ、お申込みください。

**助成金額**・①自主グループ(年間5千円・継続申請募集枠 可):募集上限枠なし

②ボランティア活動サポート(上限年間5万円・単年度):募集上限20団体。  
いずれも審査のうえ助成を決定します。

**応募方法** メール・FAXはがきのいずれかで、①「自主グループ」または、②「ボランティア活動」応募要項希望と明記の上、住所・代表者名・電話番号を記入し、下記へお申込みください。募集要項と申込書を送付いたします。

〒063-8501  
札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
コープさっぽろ組合員活動部

**応募締切** 3月31日(水) 必着

お問合せ

コープさっぽろ組合員活動部(担当:宮島)  
TEL 011-671-5698 FAX 011-671-7575  
メール t.miyajima@sapporo.coop  
月～金 10:00～17:00(祝日は除く)

2021年度  
ひとり親家庭の高校進学を支援!

## コープ育英奨学生(返済不要)募集!



**対象** 道内在住のひとり親家庭(または両親がいない方)で  
2021年4月に道内の高等学校、高等専門学校等に入学する一年生

**奨学金** 月額1万円、3年間給付、返済不要

**募集予定** 45名程度(うち、不登校生若干名採用)

**人数** 応募多数の場合は選考

**申込方法** メール・FAXはがきのいずれかにて、保護者の郵便番号・住所・氏名・電話番号を明記の上、下記へ応募書類をご請求ください。

**応募締切** 応募書類の請求期限:3月31日(水)  
書類提出締切:4月5日(月)※消印有効

詳細はこちら



これまでに3,026名のコープ育英奨学生に3億5,787万円を給付!

公益財団法人コープさっぽろ社会福祉基金では、高校進学を支援する育英奨学金の給付を行っています。対象は道内のひとり親家庭(一般募集)と高等支援学校(学校推薦)の高校生で、奨学金は月額1万円(年4回に分け3年間口座振込、返済不要)です。2021年度は68名の採用を予定し、在校生と合わせて奨学生は203名となります。2014年度から不登校生枠も設けました。

学年	ひとり親家庭の生徒	高等支援学校生	合計
採用1年生	45名(3名予定)	23名	68名
2年生	45名(3名)	23名	68名
3年生	44名(3名)	23名	67名
合計	134名(9名)	69名	203名

( )内は不登校生枠

(2021年度予定)

お問合せ

〒063-0831 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 公益財団法人 コープさっぽろ社会福祉基金  
TEL 011-671-5719 FAX 011-671-5741  
メール csap.fukushikin@sapporo.coop  
月・火・木 10:00～15:00(祝日は除く)

「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 エバークリーン**

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

**東札幌日通輸送株式会社**

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

**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

**株式会社須田製版**

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

**富士フィルム 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

**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 リーゼントビル TEL 011-241-2291

コープトラベル  
LINEお友達募集

**最新情報  
をお届けします!**



コープトラベルはおうちで楽しめるオンライン体験ツアーを実施中!北海道のさまざまな観光スポットをご案内します。無料視聴プランもございます!LINEにてツアー詳細をお届けしますので、ぜひ、お友達になってくださいね。

詳細はこちら



コープさっぽろ  
文化教室

**全道20の教室で  
受講生募集中!**



春からやってみいたいこと、コープの文化教室が応援します!HPでは、大人向け・ジュニア向けのさまざまなジャンルの講座をご覧いただけます。今年はオンラインレッスンにもご注目。HPから見学・体験のお申込みも可能です!

詳細はこちら



宅配システム  
トドック

**スマホで注文して  
ご自宅にお届け**



宅配システム「トドック」には、お店では買えない便利な冷凍食品や限定商品がたくさん!隙間時間にスマホで注文しておけば、重たいお米や飲料も玄関先に届きます。「トドック」で普段のお買い物をちょっと楽しませんか?

詳細はこちら



**トドック**

コープ  
年末助け合い募金

**ご協力ありがとうございました**

コープ  
年末助け合い  
募金

毎年12月、宅配システムトドックで取り組んでいる「コープ年末助け合い募金」には、3,458,500円の善意が寄せられました。募金は必要経費を差し引き、「コープくらしの助け合いの会」と、「(公財)コープさっぽろ社会福祉基金」の活動に役立てられます。

助け合いの会は  
こちら



社会福祉基金は  
こちら



「安心なくらし」のご提案

商品の詳細はパンフレットをご覧ください

お子さまの教育を応援する、頼れる保障

# 教育費用

# サポート 保険



学業費用補償特約および疾病による  
学業費用補償特約付帯こども総合保険

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

※保険期間1年毎の自動更新型。保険料は満年齢や学年により変わります。

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

コープさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)

フリーダイヤル



資料請求はまずお電話で!

# 0120-37-2523

## Q

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



## A ありますよ!

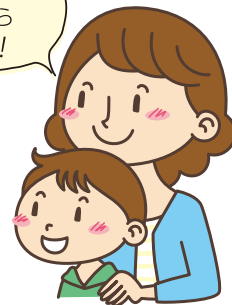
### “教育費用サポート保険”

掛け捨てだからできた安い保険料で  
入学金や授業費を保障します。

月々の保険料にもご注目 基本プラン(一例)

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

掛け捨て  
だから  
割安!



- ◆取扱代理店/生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部  
コープ協同保険株式会社
- ◆団体保険契約者/生活協同組合コープさっぽろ
- ◆引受保険会社/共栄火災海上保険株式会社



〈CO・OP共済ニュース〉

# 第六回 ライフプランニング大川柳

毎年大好評！

昨年10月号で募集いたしました、

第六回ライフプランニング大川柳に

たくさんのご応募ありがとうございました！

厳正なる審査の結果、

大賞をはじめ入賞作品が決定いたしましたので

ここに発表させていただきます。

応募総数  
181通!



選者 「川柳さっぼろ」編集長  
太秦三猿

コープさっぼろ理事長  
大見 英明

コープさっぼろ共済推進室 室長  
池川 雅子

## お題「年金」「老後資金」

Cho-co-ttoカード(三万円相当)

大賞

年金でやりくりなやみボケ防止

ペンネーム よもぎもちさん

(評)高齢者の悩み、減る年金、迫りくる老化！

Cho-co-ttoカード(二万円相当)

優秀賞

孫なぜか遊びにきてる年金日

ペンネーム エイコさん

(評)若い世代の現実も反映していて思わず苦笑いですね。

Cho-co-ttoカード(五千元相当)

佳作

子育て中イデコの資金いづこかな

ペンネーム ベネロベママさん

(評)教育費に追われる日々、ふと不安になる老後資金…。

佳作

年金だまずはGOTOATM

安田和子さん

(評)何かと話題のGOTOATMを上手に使いました。



心温まるたくさんの  
川柳、ありがとう！  
次回も  
よろしくなのだ

入選者への賞品発送は3月上旬となります。  
今回もすばらしい川柳をたくさんいただき  
ありがとうございました！

賞品の発送についてのお問合せ  
TEL 011-671-5827 (野上・武石)月～金 10:00～17:00

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぼろ  
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ぼろの組合員になることが必要です。  
コープさっぼろは、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!

## プレゼント応募方法

応募締切:3月20日(土・祝)必着

- Q1 面白かった記事とその理由  
 Q2 おすすめの「ぶり」のレシピ  
 Q3 「ぶり」の素朴な疑問  
 Q4 今月号で作ったレシピ  
 Q5 今月号へのご意見・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3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あります。ご了承ください。

### 編集後記

たこ特集はいかがでしたか?どんな過程を経てこの姿になったのか気になりますね。次号はリニューアルの月。もっと皆さんに喜んでいただけるよう、Cho-co-ttoも進化を目指します!(長谷川美穂)

お詫びと訂正

Cho-co-tto2月号の記載に誤りがございました。ご迷惑をおかけしたことをお詫びして訂正いたします。  
 P38「冬は特に手荒れが大変…」の項目の本文1行目 (誤)無洗米について「肌ヌカ」 (正)精白米について「肌ヌカ」

## 今月のプレゼント

A



白糖漁協  
 「たこ縄部会」より  
 「しらぬか柳だこ満喫セット」  
 (5,000円相当)

10  
名様

B



P26  
 「簡単たこわさ」で  
 使用する器

1  
名様

C



P2  
 サントリー  
 「鏡月焼酎ハイすっきりドライ、  
 鏡月焼酎ハイちよい搾レモン」  
 350ml各1本、2缶セット

12  
名様

D



P32  
 日本食研・  
 J-オイルミルズ・アサヒビール  
 「宮殿中辛・AJINOMOTO  
 オリーブオイルエクストラバージン、  
 クリアアサヒ」3種セット

10  
名様

## 今月のレシピインデックス

たこの刺身	16
ガーリックタコライス	18
たこのねぎ塩焼和え	20
たことアボカドのコチュマヨ和え	21
たこ焼き	22
たこじゃがサラダ	24
たことなすのピリ辛焼き	25
たこと長ねぎのポン酢炒め	25
簡単たこわさ	26
たこミンチの Pasta	26
揚げないたこ唐揚げ	27
明石焼き風たこオムレツ	27
たことホタテと彩り野菜のアヒージョ	32
たことアボカドの海藻サラダ	34
たこと香味野菜のタルタル	35
たこザンギ	42

たこ

ごはん

鶏ねぎ丼	34
だしバック茶づけ	53

チーズ

あさりとアスパラモッツァレラのトマトパスタ	2
キムチーズ	2

デザート

フオンダンショコラ	30
-----------	----

2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3月コープさっぽろお買得カレンダー

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

日	月	火	水	木	金	土
28	1 防災用品点検の日 豚の日・デコボソの日	2 ポイント10倍 ちびっこらくちん ベビーオムツ5%OFF ちよこカチャージデー パン アイス	3 ポイント10倍 キッズカードシール2倍	4 ひなまつり・桃の日 ポイント10倍 キッズカードシール2倍	5 バウムクーヘンの日 ゴーゴー らくちん	6 朝食10%OFF ポイント10倍
7 ポイント10倍 メンチカツの日・さかなの日	8 さやえんどうの日・さばの日	9 46円均一祭 ちびっこらくちん ベビーオムツ5%OFF ちよこカチャージデー パン アイス	10 46円均一祭 ちよこカチャージデー	11 春のみちのく東北フェア ゴーゴー らくちん ちよこカチャージデー	12 スイーツの日 ちよこカチャージデー	13 朝食10%OFF ポイント10倍 ちよこカチャージデー サンドイッチデー
14 ちよこカ5%OFF ポイント10倍 らくちん ちよこカチャージデー 春のみちのく東北フェア	15 ホワイトデー キャンデーの日 ちよこカチャージデー	16 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 彼岸の入り	18 ゴーゴー らくちん 医薬品10%OFF 大人用オムツ5%OFF	19	20 朝食10%OFF ポイント10倍 春分の日 卵の日・かつおの日
21 ちよこカ5%OFF ポイント10倍 らくちん	22 世界水の日	23 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	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※ 朝食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
28 ポイント10倍 三つ葉の日	29	30 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	31	1	2	3

※一部対象外の店舗・商品があります。※サービス日程・内容に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。※ベビーオムツ5%OFF・医薬品10%OFF・大人用オムツ5%OFFはコードラッグ店限定です。



乾杯を  
もっとおいしく。

SAPPORO



濃い方しか  
飲まないわよ、  
あなた



レモンの  
味が

濃い方で。

濃いめのレモンサワー

濃い方が  
出たよ、ママ

アツク、アツク、アツク

新



レモンの  
すっぱい

オー!マイキー

※すべての商品は宅配システムドックのお酒・飲料カタログで、濃いめのレモンサワーの素は3月第4週でもご案内いたします。また、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

※濃い方(当社比)



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。



スピリッツ(発泡性)①

サッポロビール株式会社  
www.sapporobeer.jp