

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと



波にのめる。

4月号

2021 [vol.109]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO

明日をもっとおいしく



ザバスミルクプロテイン脂肪0

21年春の新商品

BODY MAKE

理想のカラダへ



3/16発売

(ザバス)
MILK PROTEIN脂肪0
ミルク風味(200ml)

4/6発売

(ザバス)
for Woman MILK PROTEIN脂肪0
ミックスベリー風味 (250ml)
ミックスフルーツ風味 (250ml)



ZAVAS

BODY SHAPE

引き締めたいカラダへ



3/16発売

(ザバス)
MILK PROTEIN
脂肪0+SOY
カフェラテ風味 (430ml)

4月上旬頃発売

4/6発売

(ザバス)
MILK PROTEIN 脂肪0+SOY
ミルクティー風味 (200ml)
カフェラテ風味 (200ml)

一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。また、(ザバス)ミルクプロテイン脂肪0+SOYカフェラテ風味(200ml)は4月第5週の宅配システムトドックでご案内いたします。

商品に関するお問合せ先

株式会社 明治 お客様相談センター 0120-598-369
(平日9:00 ~ 17:00 土、日、祝日除く)

株式会社 明治

PR

目次

- 04 こだわるにもほどがある!手造りバター
(清水町・あすなろファームing)
- 12 「バター男」の部屋へようこそ。
- 16 バターを食べる。
- 22 わが家のバターレシピ。
- 26 どもレストラン
- 28 ふしぎっち ぜろ
- 32 「手作り冷凍おかず」で
朝つめるだけ弁当のススメ
- 38 おうちdeグルメ旅(九州編)
- 41 ちょこっとメモ
- 46 お店で見つけた!コープさっぽろおすすめ商品
- 48 畑でレストラン
- 49 トドックアプリ&トドックサイト
- 50 ちょこっとコミュニティ
- 52 インフォメーション
- 58 今月のレシビインデックス・今月のプレゼント
- 59 4月コープさっぽろカレンダー



特集 バター

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109号
2021年4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 スタイルिंग/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。



こだわるにも
ほどがある！

手造り バター

清水町・あすなろファームینگ



第11回コープさっぽろ農業賞
現地審査生産者



/ガンバ!!\
\\

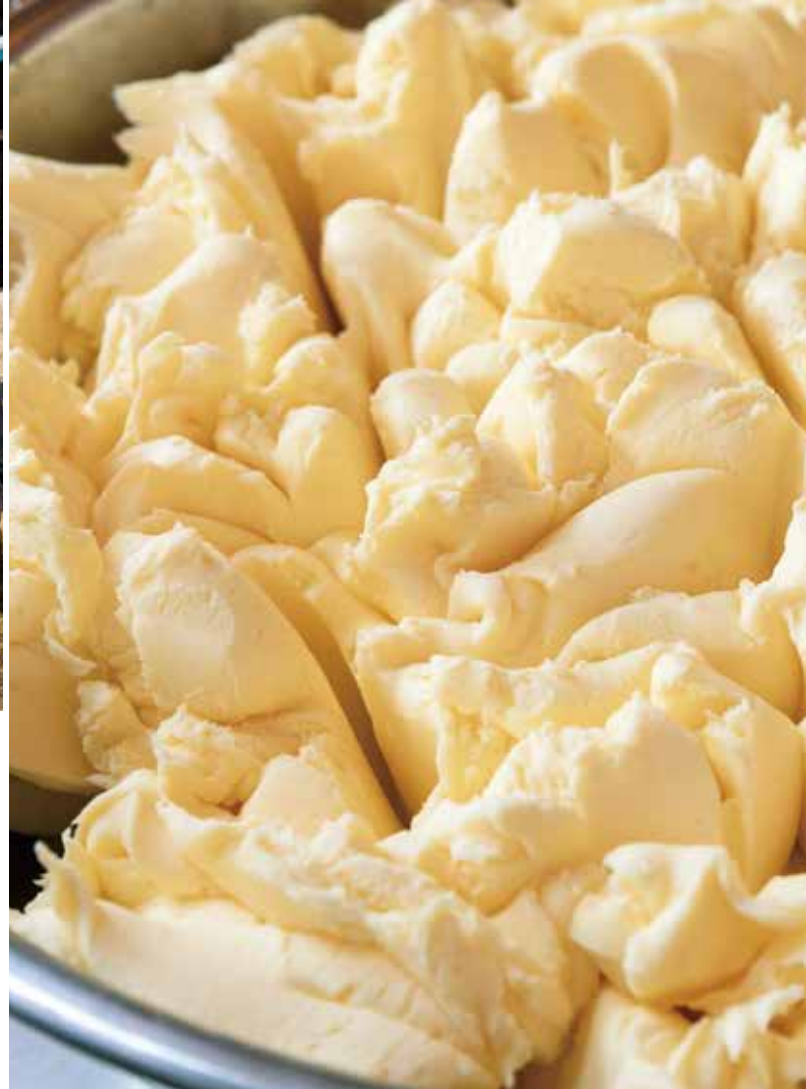
\\ガンバってます!
よしひろ

悦啓代表は
絶賛出張中で
この日は欠席



右から「あすなろファーム」会長の父・村上勇治(ゆうじ)さん、「村上牧場」4代目で次男の博昭(ひろあき)さん、四男・悦啓さんの奥様で取締役の佳奈(かな)さん

昨年7月、あすなろファーム代表に就任した村上悦啓さん。対策万全で営業に励む



バター作りは格闘技だ！

「あすなるファージミング」は、現・会長で村上牧場3代目の勇治さんが1990年に設立した会社です。「これからは生産者が消費者に直接、商品を届ける時代が来る」と、牧場生乳を原料に「質を重視した自社加工品」の製造販売を始めました。中でも評判のバターは、一回につき40個しか製造できない貴重な品。全国に「待っても食べたい！」と順番待ちのファンが多くいるバターは、どのように生まれるのでしょうか？

バター作りを手掛けているのは、職人歴20年以上の工藤昌紀さんです。あすなるファージミングにはヨーグルト、プリンやムースなど幅広い商品があり、十数名のスタッフが役割分担をして製造していますが、バターを作る事ができるのは工藤さんだけ。他の商品は作業をマニュアル化できても、バター作りは経験と勘によるところが大きく、分担や引き継ぎが難しいのだそう。

「バターを作る機械は？」。目線の先にあったのは、こぢんまりとした23年物のフランス製・バターチャン。ハンドルが付いているのを見て「さすがに手では回さないとすよね」と聞いた

ところ、当たりでした…。では、工藤さん、よろしくお願ひします！



生乳を脂肪と脱脂乳に分離させてきたクリーム(脂肪分)を、バター作りのために一晩かけて冷やす



クリームを攪拌すると、さらに脂肪分と水分に分かれる。電気を使うのはこの工程のみ！



攪拌で出た水分(バターミルク)を除き、しっかり冷水中で洗うことで臭いの発生や腐敗を防ぐ

かなり...



ここから、超ハードな「ワーキング」の工程。

手でひたすら回すこと、200回以上!

重たい...



こ、腰が...

あと100回!

固まったバターを練り合わせて、水分や塩分を均一化。
でき上がりのなめらかさと口溶けを左右する、重要な工程です。

.....。



きめが細かく、舌触りしっとりのフレッシュバター完成！
手仕事に脱帽。原料の生乳からできるバターはわずか5%ほど



Beautiful ♪

9割は人の手でできている

バター作りの歴史をひもといてみると古くは革の袋、木桶などが使われたとされており、日本に伝わった初期はハンドルが付いた木樽で作られていた模様。あすなるファーマーミングの手造りバターは機械の材質やほんの一部が電動ということを除き、ほとんど昔と変わりません。

工藤さんの職人魂が伝わってくる、こんなエピソードがあります。会長から「バターを作ってみようか」と提案された20年以上前、知床から海

洋深層水を取り寄せ、なんとバターに加える塩から手作りしていたとか！「海水を鍋で煮詰めるのですが、塩をとるだけでものすごく時間がか

かって…」。今は自身が作っていたのと同じ精度の塩を、羅臼町のメーカーにオーダーメイドしているようですが、そこまでこだわる理由について、「手造り」バターですから」と即答。究極過ぎる！バター作りの難しさは、数値化ができないこと。脂肪分も製造時の気温も季節ごとに条件が変化し、刻々と変わっていくバターの状態を目や耳や手、五感で見極めるため簡単には測れません。

「自分もまだまだですが、味をつないでいくためには伝える方法を確立しないと。『手造りバター』といえればあすなるファーマーミング』と思ってもらえたら嬉しいですね」（工藤さん）。



瓶に詰めるのも、もちろん人の手で。箱の裏側に記す原材料名は「生乳、食塩（知床産）」のみ



仲の良い工房スタッフの皆さん。おいしいものは明るい職場から！（後列中央がシャイな工藤さん）

牛たちの幸せのために

あすなるファームिंगの全商品のおいしさを支えているのは、主役である「生乳」にほかなりません。勇治さんから博昭さんへ代が替わっても、変わらず大切にしている村上牧場の理念が「牛づくり、草づくり、土づくり」です。40年前、勇治さんがヨーロッパで出合ったオーガニック酪農。「健康な牛を育てるには質の良い牧草を作ること」と確信し、無農薬で牧草を育てることを決意しましたが、当時の日本では考えられなかった農法に、周囲の目は冷ややかだったと振り返ります。

「そりゃあ、もうね(苦笑)。でも、失敗したとしても挑戦することが大事。そして、どんなに実践したとしても、口で言うだけではダメで。認証や裏付けを取るなど、きちんと形にして周囲に伝えることの重要性にも気づきました。独自の土壌改良による分析結果や、無農薬・無化学肥料からの牧草地の有機JAS認証取得もそう。わかってもらって初めて、牛乳や商品に付加価値が生まれるんです」(勇治さん)。

勇治さんの思いは、4代目の博昭さんが着実に形にしています。今年

牧草(左)と自家配合飼料に使用の主な素材。環境と牧草、飼料の工夫が功を奏し、牛乳にはオメガ3、オメガ6をバランス良く含むという分析結果も





2019年からは生乳100%使用、3カ月熟成させて作る自社製のラクレットチーズも新たに仲間入り



例年、5月上旬から放牧。牛が食べている牧草にカロテンが豊富なため、バターの色も黄色が濃いめ

の青草から有機JAS認証が決まり、オーガニック牛乳の実現へ。2月には導入を進めてきたJGAP（※）も取得しました。また、アニマルウェルフェア（畜産動物がストレスなく自由に健康的な生活を過ごせる状態）に關してもいち早く取り組み、2018年に認定牧場となっています。

取材時にはまだ、牧場は雪に覆われていましたが、60haの広大な牧草地全部が牛たちの遊び場です。そして春になると、青草食べ放題の贅沢な食卓になります。博昭さんは牧草を中心に、必要な栄養や土地に足り

ないものを補給。内陸部に位置する清水町は潮風が届かないため、ミネラルが不足しがちに。そこで与那国島原産の化石サンゴを粉末にして、牧草地に散布しているそう。飼料も規格外小麦や大豆、ふすま、飼料用米、道産とうもろこしを自家配合し、ピートバルプや塩、サンゴカルシウムを加えて一頭一頭に合わせて調整。国産100%の自然素材で、遺伝子組み換えのものは一切使いません。

* * *

牛たちは搾乳時以外、思い思いの場所で好きなように過ごします。ウトウトと横になっている牛、食べるのに夢中な牛、見知らぬ私たちに興味津々で近づいて来る牛。みんな穏やかに自由気まま。四季に寄り添って暮らす牛たちのミルクは、夏は青草の爽やかな風味が強く、冬は脂肪分が高くコクたっぷり。じゅわつと溶けるバターの、あの幸せな瞬間。貴重な手造りバターには職人の技に加えて、牛たちののびのびとした時間が、色濃く生かされています。



季節の牛乳の風味が広がるバター。まずはトーストやバター醤油ご飯など、シンプルな食べ方で味わって

あすなるファームのバターは帯広市内と札幌の一部大型店で、あすなる牛乳はベルデ・かかわ・さつない・二十四軒・ソシア店で求めいただけます。また、宅配システムドックの「北海道応援ドック」4月第3週でバターをご案内いたします。

※食の安全や環境保全に
取り組み農場に与えられる認証

まずは僕らの種類について、 教えるよ…★

バターの定義は「生乳、牛乳または特別牛乳から得られた脂肪粒を練圧したもの」。要するに、牛乳から脂肪を取り出して、練って固めたものってことなんだ。成分は乳脂肪分80%以上、水分17%以下のものが“バター”と名乗ることができるのさ。



〈製法による違い〉

● 発酵バター

原料のクリームに乳酸菌を加え、発酵させてから作ったバター。特有の香りがあり、ヨーロッパではこちらが定番。鮮度落ちが早め。

● 非発酵バター

乳酸発酵させないクリームが原料のため、クセが少なく日持ちが長め。日本で市販されている多くは、非発酵バターが主流。

マーガリン との違いは？

バターは乳脂肪分80%以上、マーガリンは油脂含有率80%以上と定められ、バターは牛乳の脂肪分だけ。マーガリンはコーン油、大豆油、パーム油などの植物性の脂肪に乳や乳製品、乳化剤、着色料などを加えて混合乳化し、冷やし固めて作るので製法も異なります。

〈食塩添加による違い〉

● 有塩(加塩)バター

練圧する工程で食塩を加える。風味が良くなり保存性もアップ。いわゆる「バターといえば」これ。最近は塩分カットタイプも。

● 無塩バター

主に製菓用、調理用に使われる。保存期間は有塩に比べ1カ月ほど短い、塩分制限をしている人にも優しい。

「バター男」の部屋へ ようこそ。

皆さんはじめまして、バター男です。世の中では僕、少し誤解されているところがあるみたいなんだよね。僕のトリコになっている「バターベイバー」たちでさえ「好き！でも好きになっちゃいけない！」って思ってるみたい…。



どうやら僕、 「悪いオトコ」のイメージみたい…？



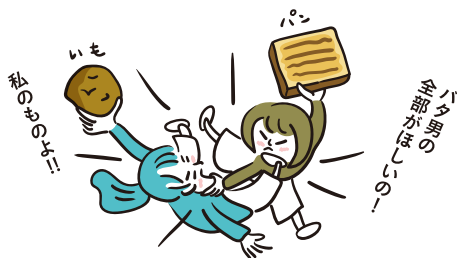
80%以上が乳脂肪だけどバター脂肪は食用油脂の中でも消化が良く、エネルギーに変わりやすいといわれているんだ。あと、いつもいわれるコレステロールのこと。そりゃあ、取り過ぎはいけないけれど、ひと切れ(約10g)に対してコレステロールは20mgほど。ちなみに牛乳約200mlで約25ml。コレステロールって悪いことばかりじゃなく、細胞や脳の神経などの材料として体に必要な成分でもあるんだぜ。

バターの栄養成分(100gあたり)

	有塩	無塩
エネルギー	745 kcal	763 kcal
たんぱく質	0.6 g	0.5 g
カリウム	28 mg	22 mg
リン	15 mg	18 mg
食塩相当量	1.9 g	0 g

他の油脂類はこう(100gあたり)

	オリーブ油	ごま油	サラダ油	マーガリン
エネルギー	921 kcal	921 kcal	921 kcal	769 kcal
たんぱく質	0 g	0 g	0 g	0.4 g
カリウム	0 mg	Tr	Tr	27 mg
リン	0 mg	1 mg	Tr	17 mg
食塩相当量	0 g	0 g	0 g	1.3 g



※日本食品標準成分表2015年度(七訂)、Trは含まれてはいるが最少記載量に達していないことを示す



バタ男の仲間たち

ちょっとバター風味がほしいときとかに
めっちゃ楽でっせー！

チューブバタ介

バターと植物油を使っており、やわらかく使いたい量が簡単に出来るスムーズさが便利と人気。



やわらかく仕上げなので
パンや野菜に塗って
食べやすいと思います

スプレッドバタ郎

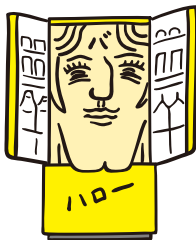
原料や製法はほとんどマーガリンと同じ。一番の違いは油脂80%未満のため、よりやわらかくあっさり。

僕の本名を知りたい？
「有塩バタ男」だよ



〈冷蔵〉

ポピュラーな冷蔵保存は、10℃以下が適温。開封後のバターは密封容器に入れたり、ラップで包むなどして、できるだけ光と空気に触れないようにしましょう。また、バターは他の食品のにおいを吸着しやすい食材のため、においの強いものと一緒に置かないように注意を。



〈冷凍〉

バターは冷凍しても変質が少ないので、使う分だけを冷蔵保存して、残りは冷凍するのもアリです。おすすめは「少量を小分けにしてラップなどで包んで冷凍する」こと。ただし冷凍と解凍を繰り返すと、劣化につながるため、一度解凍したバターの再冷凍は避けて。



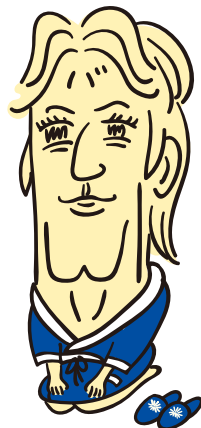
バターが銀紙に包まれているナゾ

銀紙…? ああ、銀のスーツのことか。あれは、アルミ箔に硫酸紙を重ねた「アルミバーチ」という特別な紙なんだよ。光と酸化や乾燥を防ぐためさ。バターペーパーたちの中には、破れても銀紙…いや、銀のスーツをそのまま着せている人もいるかも? それはノンノン。破れたところから雑菌が付いたり、変色したりする原因になるんだ。開封したら、新しいアルミホイルやラップで僕を包んでほしいな。



僕の正しい扱い方、 わかるかな…♡

光にさらされるのが苦手。イメージ的には夜の男かな、できるだけ光を浴びたくないんだよ。あと、酸化ね。「酸化に強いです!」って食材、今までほとんど見たことないよね。常温保存とかは100パーあり得ない。だって溶けるから!…おっと!面倒くさいって思った? ゴメンゴメン、だけど僕は、いつまでもフレッシュなまままでいたいさ。



コープさっぽろでは多彩な「バター男」を扱っています！

メーカー	商品名	取り扱い
雪印メグミルク	雪印北海道バター	店舗全店
	雪印 切れてるバター	店舗全店
	雪印 バター ミニパック	店舗全店
	雪印北海道バター食塩不使用	店舗全店
	ソフト&バター	店舗一部なし
北海道日高乳業	北海道バター	宅配(時期未定)
明治	明治北海道バター(食塩不使用)	宅配(時期未定)
	明治北海道バター	宅配(時期未定)
	明治 チューブでバター1/3	店舗全店
	明治 チューブでバター1/3ガーリック	店舗一部なし
	明治 スプレッダブル 発酵バター配合	店舗一部なし
	明治 スプレッダブル	P25へ 店舗一部なし
森永乳業	森永北海道バター	店舗一部なし
よつ葉	よつ葉 パンに美味しい発酵バター	店舗一部なし
	よつ葉 パンに美味しいよつ葉バター	店舗一部なし
	北海道十勝バター塩分50%カット	店舗一部なし
	よつ葉 バター加塩	店舗一部なし
	よつ葉 バター食塩不使用	店舗一部なし
あすなろファーム	手造りバター	P4へ 宅配4月第3週
十勝アルプス牧場	ブラウンスイスバター	宅配4月第5週
町村農場	特製新鮮純良バター	P30へ 野幌店・宅配5月第1週
	発酵バター食塩不使用	野幌店
	食塩不使用バター	野幌店
ムラカワ	ウエストランド 有塩バター	店舗一部なし
	ウエストランド 無塩バター	店舗一部なし
べつかい乳業興社	べつかいのバター屋さん グラスバター	べつかい店
	べつかいのバター屋さん 発酵バター	べつかい店
小岩井乳業	小岩井 レーズンアンドバター	店舗一部なし



北海道バター

雪印
切れてるバター



森永
北海道バター



よつ葉
パンに美味しい
発酵バター



ブラウンスイス
バター

ウエストランド
有塩バター



べつかいの
バター屋さん
グラスバター



小岩井 レーズンアンドバター

ちよこ
とスタップが
いくつ
か
食
べ
て
み
ま
し
た



ページ-check!



ぜひ食べ比べて
みておくれよ♡

■コープ商品

CO・OP 生協バター



北海道産の新鮮な生乳から作った、豊かなコクと風味が魅力。

※店舗全店取り扱い
※宅配4月第3・5週でご案内

CO・OP バター 個包装タイプ



1個7g、16個入りで料理にも便利な使い切りタイプ。

※宅配5月第1週でご案内

CO・OP 生協バター塩分50%カット



バターのおいしさが引き立つ優しい塩加減が特徴。北海道製造。

※店舗一部取り扱いなし

※パッケージが異なる場合があります。

切れ目を
入れてみましょう

食パンに格子状の切れ目を入れて焼き、
バター10～15gを塗る。



バターがパンにしみしみ！
でもっとバターを味わいたい！

いつもは
こうしてたわ

食パンを焼いて、
バター10～15g塗る。



おいしいけれど
魔法がかかっているとは言えないわ。

バターで 食パンに魔法？

いつもの食パンが、

バターの魔法で極上トーストになるって知ってるかい？

試してごらん、新しい世界の幕開けさ。

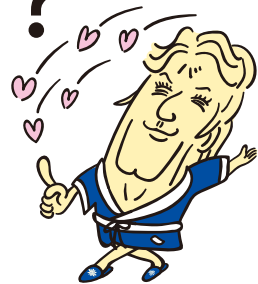
※食パンは4枚切りがおすすめ。

※バターは常温に戻してやわらかくしておきましょう。

バタートースト
徹底検証してきます！



バター男さまーっ

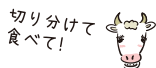


検証結果

バター初心者には二度塗り。上級者にはヒヤアツがおすすめよ！

いっそ冷たいバターを
サンドしてみたら？

8枚切りの食パンを
さっと焼いてバターを塗り、
薄く切ったバターをサンド。



禁断の扉を開けてしまったわ…。
バター好きにはたまらない危険なトーストよ。

ヒヤアツっていう
手もあるじゃない！

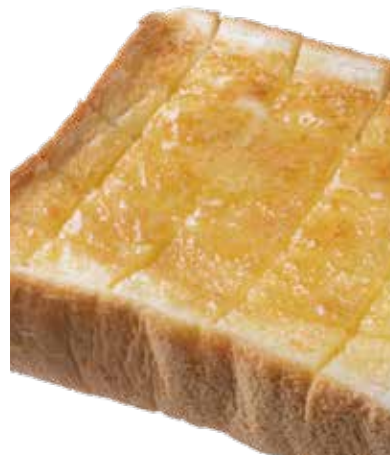
格子状の切れ目を入れてさっと焼き、
バター10gを塗って再度焼く。
仕上げに冷たいバター10gを小さく切って
数カ所にのせる。



魔法の域を超えているじゃないの…。
バターが主役のトーストだわ！

二度塗りしたら
どうかしら？

格子状の切れ目を入れてさっと焼き、
バター10gを塗って再度焼く。
仕上げにもう一度バター10gを塗る。



魔法だわ！
食パンがバターの魔法にかかっているわ！



パンに
すーっと塗れる



①常温に戻して、
やわらかくしたバ
ターを泡出て器
で混ぜる。



②少しずつ油を加
えて都度混ぜる。



③塩で味をととの
える。



80kcal/1回分(10g)

材料(作りやすい分量)
有塩バター……………80g
クセの少ない油
(米油、白ごま油など)
……………40~50g
塩……………少々



じゃがいものソテーに



①パセリをみじん
切りにして水気
を絞る。



②やわらかく練っ
たバターに①と
にんにくを加え
て練る。



③ラップに包んで
冷やす。



61kcal/1回分(10g)

材料(4~5回分)
有塩バター……………50g
パセリ……………10g
すりおろしにんにく
……………チューブ1cm分

混ぜるだけで
変身バター！
わたしだってバターに魔法をかけられるわ！
香りも風味だっていろいろ。



栄養士
子どもごはん研究家
のと 英里さん
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！



パセリバターは魚のソテーに、いちごバターや、
ラムレーズンバターはクッキーでサンドしてもおいしい！



クリームチーズと交互にパンに塗って



クラッカーにのせて



①ヘタを取ったいちごに砂糖を加え、30分ほど置く。



②火にかけつづしながら煮詰め、レモン果汁を加える。



③②にバターを加えて溶かし泡立て器でよく混ぜ、保存容器に入れて溶かす。



32kcal / 1回分 (10g)

材料(作りやすい分量)
有塩バター……………50g
いちご……………70g
砂糖……………40g
レモン果汁……小さじ1



①熱湯にくぐらせたレーズンにラム酒を加えて冷めます。



②やわらかく練ったバターに①と練乳を加えて混ぜる。



③ラップに包んで冷やす。



53kcal / 1回分 (10g)

材料(作りやすい分量)
有塩バター……………50g
レーズン……………30g
ラム酒……………小さじ1
練乳……………10g

バター×ガーリックしょうゆ
ガリバタチキン

スライスしたにんにくを油で炒めて取り出し、鶏もも肉2枚を両面こんがり焼く。油をふき取って、バター10g、しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1、砂糖大さじ1、取り出したにんにくを加えて煮詰める。

王道! バター×しょうゆ
コーンバター

バター適量を溶かしたフライパンでコーン適量を炒めてしょうゆ適量を加える。器に盛って黒こしょう、パセリをふる。



しょうゆ味との
相性は抜群です。

濃厚なバターと
香ばしいしょうゆの香り。
無敵コンビで
いろいろアレンジしてみました。

バターを食べる。

バター×だししょうゆ

あさりのめんつゆバター蒸し

フライパンにバター10gを溶かし、砂抜きしたあさり200gと酒大さじ1、めんつゆ大さじ1を加えてふたをし、あさりの口が開くまで蒸す。

バターとしょうゆ味
間違いないですねっ!



食入る直前の
追いバターも
おすすめだよ。

バター×ポン酢しょうゆ

鮭のバターぽん焼き

油をひいたフライパンで鮭2切れを両面焼き、油をふき取って、バター10g、ポン酢しょうゆ大さじ2を加えて絡める。





札幌市 M.N様

生キャラメル

鍋にバター(50g)、砂糖(60g)、牛乳(150ml)、はちみつ(大さじ2)を入れてふつふつするまで煮る。薄いキャラメル色になったらバットにクッキングペーパーをしいて流し入れ、冷凍庫で2時間冷やしてカットして完成。



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 バターレシピ。

432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4月20日(火)。

※プレゼントは変更になることがあります。ご了承ください。

次のお題 そうめんのアレンジレシピ

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



📖 読者プレゼント!

釧路市 K.Y様

洋風卵焼き

卵を割りバジルを加えて混ぜる。フライパンを熱し、バターを溶かしピザ用チーズを挟みながら、卵を巻いて完成。

せたな町 M.K様

バターチキンカレー

鍋にたっぷりのバターを溶かし、みじん切りにしたんにく、玉ねぎを炒める。一口大に切った鶏もも肉とトマト缶、ヨーグルト、カレールー、ウスターソースを入れて煮る。最後に生クリームをかけてコクプラス!





苫小牧市 I.M様

たらこバター

常温に戻したバターにたらこ、マヨネーズを混ぜて。
パスタに和えたり、パンに塗っても美味。

函館市 K.R様

もっちもちバター餅

一口大に切った切り餅(3個)に水(100ml)を入れてレンジで柔らかくなるまで加熱する。水を切って熱いうちにバター(15g)、砂糖(30g)、卵黄(1個)を混ぜ合わせる。片栗粉をまぶしながら食べやすい大きさに成形する。



明治のバターと
コメダの小倉あんを使った
カンタンレシピ



あんバターサンドイッチ

食パンやお好みのパンにあんとバターをたっぷりサンドしていただきます。



明治スプレッダブル
バターの新しいおいしさ
130g



コメダ特製
小倉あん 300g

📺 読者プレゼント!

函館市 E.T様

エリンギバターステーキ

フライパンでエリンギを焼き付け、最後にバターとしょうゆを
たらしていただきます。





6 2～3分ふったら、生クリームがホイップクリームみたいにとろりとします。



7 ようき全体についていたクリームがまとまってきました。



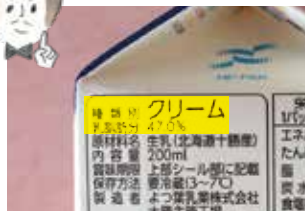
4 しっかりふたをしめる。



5 シェイク!



しっかりひやしておきましょう。



1 生クリームは「種類別クリーム」「乳脂肪分40%以上」のものをよいう。



2 ふたつきのびんやようきをじゅんび。



3 ようきに生クリームを入れる。



Today's Menu

手作りバター

【できあがりりょう・やく50g】
433Kcal

生クリーム100ml
しお0.7g(3つまみくらい)



**Nota
note**

できたてバターは、
しっとりミルクィ、ふ
わっとやわらか。ふ
るのは大変ですが15～20分でき
あがります。がんばる価値ありです！

ごどもレストラン
支配人 のと
エリック 能戸



むしたじゃがいもや
パンケーキにのせてもいいね！



11 ゴムベラでかたまりを
ぎゅっとおして、かるく水
分をだす。



12 しおをくわえて、よくまぜ
たらかんせい！



出てきた水分は「バターミルク」です。
ほんのりあまくておいしいよ。
パンケーキやシチューなどにつかえるよ！



8 シャバッシャバッと音がし
てきたらゴールはもうすぐ！



9 大きなかたまりと、白っぽ
い水に、しっかりわかれたら
シェイクおわり！



10 ボウルにかたまりと、出て
きた水分を分けて入れる。



これは ふしぎっちが たびに できる
ずっと まえの おはなし...

よあけどき。
ふたつの たまごから
ちっちゃな いきものが
うまれました。
2ひきは おながが
ぺんぺん。
たべものを さがしていると
しかくいものがありました。



2ひきは すぐに かじってみました。
でも つめたくて かたくて
とても たべられません。

たいようが のぼって

すこし あたたかくなり
もういちど かじってみると
あごで かみぎれるぐらい
やわらかくなりました。



たいようが もっと のぼって
もっと あたたかくなり
バターは まます
やわらかくなりました。

たいようが もっと もっと のぼって
とっても あつく なりました。
なんと バターは いつのまにか



バターのおんど
20ど



バターのおんど
15ど



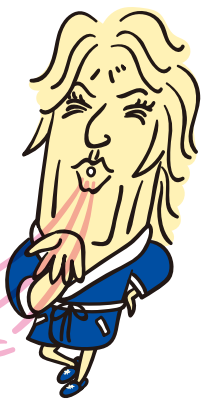
バターのおんど
0~5ど

とけてなくなってしまう。

どうして

とけたんだろ？

ヤアまたあえたね こねこちゃんたち。
ぼくのこと わすれられないんだろ？
それじゃ ぼくの ひみつ おしえてあげよう。



ぼくのからだの 80パーセントは

「にゅうしぼろ」という あぶらで
できているのさ！※

あぶらは おんどが ひくいとかたまり
おんどが たかいと とけてしまう。

とける おんどは あぶらによって ちがうけど
ぼくの あぶらは 28〜30どで とけるのさ！



※「バターのおへや」もみてね(12ページ)



アディオス！ アミーゴ。
どうかなしまないぞー



バターおさんの
おかげで

2ひきは すこし
おおきくなりましたとき。



そうなんだー

バターのおんど
30ど

町村農場 直営ショップ

人気のチーズドーナツや自慢の牛乳
で作ったソフトクリームなどを販売。




町村農場 ミルクガーデン
TEL 011・375・1920

江別市篠津183番地
営業時間／9:30～17:30 不定休

藻岩店 TEL 011・572・4977
円山店 TEL 011・688・6255
大通店 TEL 011・211・5029

※新型コロナウイルス感染状況により営
業時間が変動する場合がございます。

 町村農場
オンラインショップで
お取り寄せできます！

掲載商品の他、チーズやヨーグルト
など多数お取り扱いがございます。



くわしくはコチラ
<https://machimura.jp>

町村特選牛乳大ビンと町村農場クリームチーズは4月第5週、
町村農場特製新鮮純良バターは5月第1週の宅配システムトドックの「北海道応援トドック」でご案内いたします。



新鮮な乳製品を江別からお届けします！

創業大正6年。
100年以上愛され続ける町村農場、
こだわりの商品を味わってみませんか。



町村農場
無脂肪牛乳
1000ml

すっきりとした味わいながら
もコクとやさしい自然な甘
み特徴。栄養はそのまま
でカロリー約半分。脂肪分
が気になる方にオススメ。

※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。



町村農場
クリームチーズ
小ビン 1個130g

生乳とクリームの素材の良
さを生かし、乳化剤などは
使わずに仕上げた、濃厚な
ミルク感あふれるクリーム
チーズ。



町村
特選牛乳大ビン
1瓶/900ml

農場内のミルクプラントで
自家産の牛乳のみをそのま
まビン詰め。豊かなコクと風
味があるのに、あっさりスッ
キリした飲み口。



町村農場
特製新鮮純良バター
(加塩) 1個/200g

生クリームを一晩寝かせ、
風味を引き立たせてから加
工。創業以来、守り続ける
伝統の味。全国にたくさん
のファンがいる逸品。

※コープさっぽろ野幌店でお取り
扱っています。

骨の未来は変えられる！

～大切な「骨」のこと、考えてみませんか？～



飲料タイプとしては日本初！

骨密度を 高める 機能性表示食品

MBPドリンク 100g



私もおすすめします！

雪印メグミルクスキー部

原田 雅彦

(SAJ令和3承認第00200号)

機能性表示食品(届出番号 E529)

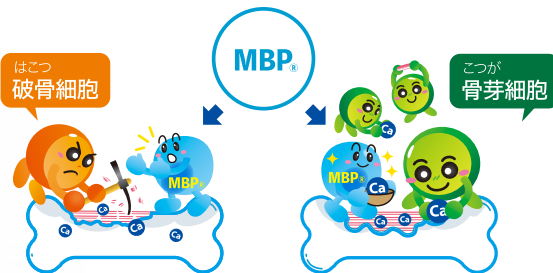
届出表示:本品にはMBP(乳塩基性タンパク質)が含まれます。MBP(乳塩基性タンパク質)には骨密度を高める機能があることが報告されています。機能性関与成分:MBP(乳塩基性タンパク質)

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。また、特定保健用食品とは異なります。食生活は主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

骨を強くするには**カルシウム摂取**だけでなく、**骨に定着させる**ことが大切です。

骨密度を高める働きのあるMBP®

MBP®は骨の新陳代謝を担う2つの細胞に働く！



MBP®は破骨細胞に働きかけて、古い骨からカルシウムやコラーゲンが過剰に溶け出すのを抑制します。

MBP®は骨芽細胞を増やし、活性化。骨のコラーゲンをつくりカルシウムを定着させるのを助けます。

MBP®には、骨の細胞に働きかけることで、

- 1 骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ
- 2 カルシウムを骨に定着させる

という2つの機能があります。

バタバタさんも初心者さんも
すぐに使えるアイデア集

「朝つめるだけ弁当」
ってこういうことです。



「手作り冷凍おかず」を作り置き



前日の夜に使う分を冷蔵庫へ



朝お弁当箱につめて完成!

「手作り冷凍おかず」で 朝つめるだけ弁当 のススメ。



これも
これも
朝つめただけ!

もっとラクして、ちょこっとかじこく。
頑張らずで、日々なにかと忙しい皆さまへ
今月は時短弁当おかず術をご紹介。
よければ、ゆる〜っとお試しください。

今月の
ラクちょこ先生

栄養士
子どもごはん研究家
のと えり
能戸 英里さん

高2の息子(野球部)は月~日までお弁当。夏休みも冬休
みもお弁当。日々お弁当のことが頭から離れません…。



毎日、
お弁当作りがあったら
朝はゆっくり寝ていたい!

食べ盛りも満足！ お肉の「手作り冷凍おかず」レシピ6選！

技

「手作り冷凍おかず」は
同じ材料×味付けバリエで脱マンネリ。

step 2

半分に分けて1と2で味付け

1. スタミナ炒め

832kcal/全量

焼き肉のたれ……………大さじ3

焼き肉のたれを加え、汁気がなくなるまで炒める。



2. チンジャオロース

793kcal/全量

★ [しょうがすりおろし 小さじ1/2
にんにくすりおろし 小さじ1/2
オイスターソース ……大さじ1
砂糖 ………………小さじ2
しょうゆ……………小さじ1

よく混ぜた★を加え、汁気がなくなるまで炒める。



同じ材料で
2つの味の
おかずができた！

step 1

キホンの調理<牛肉>



beef

まぶす



牛肉を炒め、

色が変わったらピーマン、
パプリカを加える。



パプリカ
(千切り)
100g

片栗粉
(小さじ1)



牛切り落とし
(ざく切り)
300g



ピーマン
(千切り)
2個



step 2

半分に分けて1と2で味付け

1.照りマヨチキン

66kcal/全量

- ★ しょうゆ……………大さじ1
- ★ 砂糖……………大さじ1
- ★ みりん……………大さじ1
- ★ マヨネーズ……………大さじ1/2

★を加えて照り焼きにして火を止める。仕上げにマヨネーズを絡める。



2.ねぎ塩チキン

713kcal/全量

- ★ ごま油……………大さじ1/2
- ★ 塩……………ふたつまみ
- ★ レモン果汁……………小さじ1
- ★ 黒こしょう……………適量

火を止めて★を加え、黒こしょうを多めにふる。

step 1

キホンの調理(鶏肉)



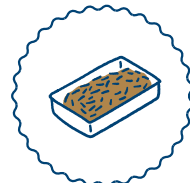
長ねぎ (みじん切り) 40g
鶏もも肉 (ひと口大) 500g



フライパンで
中までしっかり火を通し、
長ねぎを加える。



「手作り冷凍おかず」は
こう作る!



おかずは冷まして



お弁当用のカップに詰めて



蓋付きの保存容器に入れて冷凍

ちよこっと
「エゴ」っっちゃお

毎日飽きないお弁当を作るにはいろいろな食材が必要？同じ食材でも味付けに工夫をすれば大丈夫！たくさん買った食材を無駄にすることもなし、材料の使い切りでお財布にもエゴ！

step 2

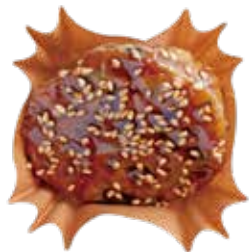
半分に分けて1と2で味付け

1.ごま照り焼き

573kcal/全量

- ★
- しょうゆ……………大さじ1
 - みりん……………大さじ1
 - 砂糖……………大さじ1
 - 片栗粉……………小さじ1/2
 - 白ごま……………小さじ1

よく混ぜた★を加えて絡め、火を止めて白ごまを加える。



2.しそみそ焼き

614kcal/全量

- ★
- みそ……………大さじ1
 - 砂糖……………大さじ1
 - みりん……………大さじ1
 - 片栗粉……………小さじ1/2
 - しそ(千切り)……………5枚

よく混ぜた★を加えて絡め、火を止めてしそを加える。



step 1

キホンの調理(豚肉)



pork

CO・OP
国産ごぼう
ドライパック
(みじん切り)
40g



豚ひき肉 300g



玉ねぎ
(みじん切り)
40g



片栗粉
大さじ2



たまご
1個



すべての材料をボウルに入れてよくこね、
12個の小判型にし、
中までしっかり焼く。



バタバタさんも初心者さんも
すぐに使える冷凍食品

コープにはこんな商品も！ 食物アレルギーに配慮した冷凍食品集

いろんなシーンで食べられて、どこでも買えるものだからこそ、
アレルギーのある人もない人も、おいしくみんなを笑顔にするものに。
そんな思いから、味の素冷凍食品は食物アレルギーに配慮した冷凍食品をつくっています。

KEY POINT

- 1 小麦・卵・乳
不使用。
- 2 しょうゆも、
小麦不使用。
- 3 開発期間約2年、
約100回試作。



そのほか、食物アレルギーに配慮したから揚げラインアップはこちら！



レモンとバジルの
チキン香り揚げ 6個入

九州産の鶏肉を使用。シ
チリア産レモンとバジルの
風味もさわやか。



国産鶏の
うまから揚げ 6個入

国産若鶏だけを使用し、
香ばしいしょうゆ味で仕上
げ、ジューシーに。



ゆず胡椒の
チキン香り揚げ 5個入

九州産の鶏肉、ゆずこしょ
うを使用。冷めてもやわか
く、ピリ辛な味わい。

すべて
小麦・卵・乳
不使用。
自然解凍OK。

商品情報は
こちらから！



やわらか若鶏から揚げ
ボリュームパック 300g

指定農場で大切に育てた安心な若鶏の一枚肉のみを使用。しょうが醤油に漬け込み、お肉をやわらかく、揚げ前には丸大豆醤油にからめて香ばしく、やわらかさとおいしさを追求した特製二段仕込みで仕上げています。



かわいらしく、
お子さま用のお弁当に！

ケチャップライスに
コーンと合わせマ！



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、やわらか若鶏から揚げ ボリュームパックは5月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。

いつものおうちごはんが ワンランクアップ!



昨年発売し大好評の
「北海道花咲かにだし寄せ鍋」。
お客様の声にこたえて新開発しました!

だしつゆ
にして!

鍋だけじゃ
もったいない!

一人暮らしで
使える量にして!

北海道アイ 北海道かにだし 480ml

北海道産“花咲かに”のだしを使った和洋中の味が決まる万能調味料です。いつもの料理はもちろん、特に卵料理との相性が抜群です。



ほかの
レシピはコチラ!



かに炒飯

【材料(2人分)】

ごはん…茶碗2杯分(300g)
卵……………2個
長ねぎ……………1/2本
かにかまぼこ……………40g
レタス……………1/4玉(約60g)
北海道かにだし……………大さじ3
サラダ油……………適量

【作り方】

- ①長ねぎはみじん切りにし、かにかまぼことレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、溶いた卵を加えて手早くかきまぜたらごはん、長ねぎ、かにかまぼこを入れて炒め合わせる。
- ③北海道かにだしを加えて全体になじませたら、火を止めてレタスを加え混ぜ合わせる。

※北海道かにだしは、よく振ってからお使いください。



ちょこっと

おうち de グルメ旅 〈九州編〉

うらかな春、旅行を楽しみたいですね。

コープさっぽろ店舗では4月15日(木)から4月18日(日)まで

春の大九州フェアを実施(一部店舗を除く)。

おうちで九州気分になれる料理を味わってみませんか？

店舗や宅配で購入できる身近な商品で九州を満喫しましょう！

チキン南蛮と九州にゆかりのある黒ラベルで乾杯!!



ホクリヨウ
コープ
黄金そだちのたまご 10個入り



【店舗・宅配でお取り扱い】

サッポロビール 黒ラベル

【店舗】コープさっぽろ全店でお取り扱い
【宅配】毎週・保存版カタログ「お酒・飲料」



サッポロビールは



鹿児島人がつくった!

サッポロビールの前身、開拓使麦酒醸造所。当初、東京に建設することを計画していた。しかし、鹿児島県人の村橋久成は、北海道に自生しているホップを原料とし、ビール造りに気候が適しているなどの理由に北海道に建設すべきと主張。その意見が通り、日本人の手による最初の本格的ビール工場は北海道・札幌に設立された。ドイツでビール醸造を学んだ中川清兵衛らとともに、この醸造所の設立に尽力し、1875年、麦酒醸造所建設の責任者となるなど、明治初期の北海道の産業の礎を築いた。

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。

チキン南蛮わさびタルタルソース

本来は揚げた鶏肉を南蛮酢に漬けますが、手軽に作れるよう照り焼きで紹介!

【材料(2人分)】

鶏モモ肉……………大1枚
塩……………少々
こしょう……………少々
小麦粉……………適量
サラダ油……………小さじ1
A 砂糖……………大さじ1
酢……………大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2強

【タルタルソース】
ゆで卵……………2個
玉ねぎ……………1/4個
セロリ……………1/2本
酢……………小さじ2
塩……………適宜
マヨネーズ……………大さじ4
黒こしょう……………少々
おろしわさび……………適量
きざみのり……………少々

【つけ合わせ】

かいわれ菜……………適量
サニーレタス……………適量
トマト……………1/2個

【作り方】

- ①タルタルソースを作る。玉ねぎ、セロリはみじん切りにしてボウルに入れ、酢、塩少々をふって5分おき、水気をしっかり絞る。ゆで卵の殻をむいて加え、フォークで粗くつぶす。マヨネーズ、塩少々、黒こしょうを加えて混ぜ、おろしわさびを加える。
※かくし味におろしわさびを少々加えると、お酒にも合うしまった味わい!
- ②鶏肉は塩、こしょうをふって小麦粉を薄くまぶす。フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉の皮を下にして入れる。ふたをして3分ほど焼き、こんがり焼き色がついたら裏返し、再びふたをしてさらに5分焼く。
- ③鶏肉から出た脂をペーパータオルで拭き、Aを加えて照りが出るまで煮からめる。食べやすく切った皿に盛り、つけ合わせを添える。鶏肉にタルタルソースをかけてきざみのりを散らす。



東日本フード
プライフーズ
いぶり鶏モモ肉

【店舗でお取り扱い】

プライフーズ
伊達高原鶏モモ

【宅配でのお取り扱い】





お子さまも大喜び！ 野菜ジュースなら コープのミックスキャロ！

お子さまからも大人気のミックスキャロット。
ジュースはもちろん、このたび「ミックスキャロットゼリー」も新発売！
昨年からSNSでも話題のCO・OP冷凍オムライスもつければ、
あつという間に簡単ランチの完成です。



テレビCMでも
紹介されました！

CO・OP ミックスキャロット 125ml

コープで人気ナンバー1の野菜
果実ジュース。国産にんじんに7
種のフルーツ(りんご・オレンジ・
バナナ・パイナップル・ぶどう・み
かん・レモン)の果汁をミックス。
にんじんは自然な甘みを生かし、
飲みやすさを重視しているので、
にんじん嫌いのお子さまにも◎。

冷凍もどきから
ちよとした
アイス代わりに♪



ニャリニャリッとして
おいしい!!

新発売

CO・OP ミックスキャロット スティックゼリー 12本入

コープで長年人気のある
ミックスキャロットを20%配
合。国産にんじんと7種類
の果汁をミックスし、甘くて
おいしいだけでなく、のど詰
まりを気にせず、手も汚さず
に安心して食べられるよう、
スティック型に。



CO・OP 国産素材 ふっくら卵のオムライス 1食入(200g)

チキンライスは国産の玉ね
ぎ、鶏肉、にんじんの具材入
り。ふっくら焼き上げた卵シー
トでチキンライスを包みこんで
います。電子レンジで温めるだ
けでできあがり!



SNSでも話題沸騰!

※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 ミックスキャロット160g/缶は4月第5週と5月第2週、
掲載の125mlは保存版カタログ「お酒・飲料カタログ」でご案内しています。
※CO・OP 国産素材 ふっくら卵のオムライスは毎週(4月第5週以外)ご案内しています。

今月のなっちゃん
推しトドック



♡ニゴイチ推し

ほどよい甘みで
お子さまのおやつにもぴったり!



日糧

マーラーカオ (4個入)

しっとりとした食感と、卵のまろやかな甘さがポイントの昔懐かしい中華風蒸しパン。小腹が空いた時にぴったり。かわいいたドックマーク付き。

週刊トドック

4月第4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

いかの形がかわいらしくて
香ばしい〜!



函館イカポッポ本舗

いか煎餅
(8枚入)



北海道産のもち米使用の生地、同じく北海道産のスルメイカチップをふんだんに練り込んだサクサクのぼんせんべい。おつまみにもお子さまのおやつにも◎。

北海道応援トドック

4月第3週の
カタログでご案内。

ちょこっとメモ

2021.4

新しいことにトライしたくなる4月。

宅配システムトドックなら、
簡単調理品からこだわりの無添加商品、
あまり知られていない隠れた名品を
手軽にお取り寄せできちゃうんです。
思わず試したくなるアイテムやレシピを
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

〈トドック歴2年〉



読者の皆さんがおすすめる
「トドック限定品」もぜひ教えてください
58ページのアンケートから
ご意見お待ちしております!

ベテラントド女

なっちゃん

〈トドック歴13年〉



トドックサイト限定
毎週火曜日の「数量限定 認り商品セール」
いつも欠かさずチェックしています
おすすめですよ〜!



トドック

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



サイトは
こちらから

これもおすすめ

角煮の
おいしさが
さらにアップ!

スパイスと調味料で下味をつけた角切り肉を、特許やわらかジューシー製法で仕上げました。とろとした肉のやわらかさとおいしさを堪能できるレトルトカレーです。箱ごとチンできるのも嬉しいですね!



ハウス食品
とろろま
牛角煮カレー



ハウス食品
とろろま
豚角煮カレー



アレンジ
レシピはこちら

家にあるものでもう1品、
家族を待たせずに
簡単に早く作りたい...
そんな忙しい共働き世代の
悩みから生まれた
味付カレーパウダーシリーズの
かけただけでメニューが
広がるので、
ぜひ使ってみてください!



ハウス食品
味付カレーパウダー
ジャワカレー味(中辛)

カレー風味の
チーズタッカルビ

これ1本で味が決まるから
失敗なし!

調理時間 約15分



【材料(4人分)】
鶏肉(もも・から揚げ用).....350g
キャベツ.....1/6個(200g)
玉ねぎ.....中1/2個(100g)
にんじん.....50g
A 味付カレーパウダー ジャワカレー味
.....大さじ2と1/2(30g)
ごま油.....大さじ1
溶けるチーズ.....100g

【作り方】

- ①鶏肉にAをよくもみ込む。キャベツは一口大のざく切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切りにする。
- ②フライパンに①の鶏肉を入れ中火で炒める。肉の色が変わってきたら、①の野菜を加えて野菜が少ししんなりするまで炒め合わせる。
- ③フライパンの真ん中が空くように具材を寄せ、空いたところに溶けるチーズを入れてふたをし、チーズが溶けるまで弱火で加熱する。

夕飯に迷ったらこれ! パパっとお手軽レシピ #1
カレーとチーズの
相性抜群メニュー!

カット野菜を
使えば、
もっと簡単!



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、味付カレーパウダー ジャワカレー味は4月第3週、とろろま牛角煮カレーは5月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。

エバラから新発売の「黄金の味 旨にんにく」のりんご、もも、梅などを秘伝の黄金比率でブレンドした果実たっぷりでゴクのある焼肉のたれです。他のたれとは何が違うかという焙煎にんにくの風味、おろしにんにくのゴク、ガーリックオイルの香り。このような複数のにんにくを組合せてうま味をギュッと詰めこんでいるんですって。お肉料理のアレンジも無限大!



エバラ
黄金の味 旨にんにく
360g

黄金漬け焼き マヨチキン

お弁当のおかずにも
使える!



調理時間 約15分(お肉の漬け時間は除く)



【材料(3~4人分)】

鶏もも肉……………2枚(約600g)
エバラ 黄金の味 旨にんにく……………大さじ5
マヨネーズ……………大さじ5

トマトやレタスもあれば
彩りも華やかに!



【作り方】

- ①黄金の味とマヨネーズを合わせ、ひと口大に切った鶏肉を加えてよくもみ、常温で約10分漬けておく。
- ②フライパンを熱し、①の皮目を下にして並べ、中火でこんがり焼く。余分な脂はキッチンペーパーでこまめに拭き取る。
- ③裏返して1分焼き、ふたをして弱火で4~5分蒸し焼きにする。

ブラックペッパーが
おすすめ!



簡単ビーフライス

調理時間 約10分



【材料(2人分)】

牛薄切り肉……………200g バター……………約20g
コーン……………80g ブラックペッパー……………適量
小ねぎ(小口切り)……………適量
……………適量 サラダ油……………適量
エバラ 黄金の味 ごはん……………2杯分
旨にんにく……………大さじ4

【作り方】

- ①フライパンに油を熱し、食べやすい大きさに切った牛肉を焼き、黄金の味で味つけ。
- ②器にご飯を盛り、①とコーン、小ねぎ、バターをのせ、ブラックペッパーをふる。

夕飯に迷ったらこれ! パパとお手軽レシピ #2
焼肉だけじゃない。
エバラ「黄金の味」はこう使う!



よく混ぜてから
食べるよ
よりおいしい!

エバラ 黄金の味 旨にんにく 360gは、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。また、4月第4週の宅配システムドックでご案内いたします。

クラシック春の薫りは こんなビールです！

北海道産ホップ「ふらのほのか」(※)と、フレーバーホップを一部使用しています。春らしく、フルーティーで上品な香りと、さわやかな味わいが、一気に花開きます。

※「ザーツ」を母親にもつ、本格派のアロマタイプホップのこと。フルーティーでフローラルな香りと上質感のある苦味が特長です。



バターとレモンの炒めものは初めて！
ビールにも合いますね！



北海道野菜の レモンバター炒め

バターをたっぷり入れるのがポイント！



調理時間 約10分



[材料(2~3人分)]	にんにく(みじん切り)
じゃがいも……………3個	……………2片
ホールコーン(缶詰)	バター……………30g
……………60g	
アスパラ……………4本	A [レモン汁…大さじ1
ベーコン	[しょうゆ…小さじ1
(あればブロックで)	塩・こしょう…少々
……………120g	

【作り方】

- ①じゃがいもは洗って皮つきのままひと口大に切り(6等分ほど)、レンジ600Wで4分加熱(500Wの場合4分50秒ほど)。アスパラは6等分の斜め切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにバターを入れ中火でにんにくを炒め、ベーコン、じゃがいもを加える。じゃがいもに少し焦げ目がついたら、アスパラ、コーン、Aを加えて炒め合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。

夕飯に迷ったらこれ！パバっとお手軽レシピ #3
バターのコクとレモンの酸味で
野菜をおいしく。

4月第5週のトドックでは
上期最安値！お買い得！



サッポロクラシック
春の薫り
(350ml)×6缶パック

もしベーコンが
無ければ、ウイ
ンナーで代用
してもOK!



レンジで加熱
のときはふん
わりラップをか
けて。



サッポロクラシック 春の薫り(350ml)×6缶パックは、一部店舗でお取り扱いがない場合がございます。また、4月第5週の宅配システムトドックでご案内いたします。

コクのある濃厚な味わいが
とってモリッチ!
素人ではだせない
ホテルレストランのような
おいしさの秘密は、
じっくり炒めたオニオンと
生クリーム
4袋入りなので
そのままかけるだけじゃなく
アレンジも楽しんで♪
豪華な1品が
あっという間に完成しますよ



S&B
ホテル・シェフ仕様
欧風ビーフカレー
中辛4個パック

10分でできる キーマカレー

簡単なのに
クセになる味わい!

調理時間 約10分



【材料(3~4人分)】

ホテル・シェフ仕様 欧風ビーフカレー 中辛 1袋
ごはん……………450g~600g
玉ねぎ(みじん切り)……………100g
合いびき肉……………120g
サラダ油……………大さじ1
パセリ……………お好みで仕上げに

【作り方】

- ①フライパンに油を熱し、中火で約2分ひき肉を炒める。その後、玉ねぎも加え、さらに約3分炒める。
- ②最後にカレーを加えて約2分炒め、ごはん
に盛りつけ、完成。



すぐできる! 簡単焼きカレー

のせて焼くだけの
スピードごはん!

調理時間 約10~15分



【材料(1人分)】

ホテル・シェフ仕様 欧風ビーフカレー 中辛 1袋
ごはん……………150g
スライスマッシュルーム……………20g
ピザ用チーズ……………約40g
バター……………少々
パセリ……………お好みで仕上げに

【作り方】

- ①耐熱皿にバターを塗り、ごはんを盛る。その上にカレーを均一にかけ、マッシュルームとチーズをのせる。
- ②オーブントースター(またはオーブン)でこんがり焼いたらできあがり。



焼き時間は様子を見ながら
調節してくださいね!

夕飯に迷ったらこれ! パパッとお手軽レシピ #4
**エスビーのレトルトビーフカレーを
ごちそうにしちゃおう!**

新人いけまゆが/

お店で見つけた! || コープさっぽろ おすすめ商品

コープさっぽろでしか買えない商品のなかからちよつと編集室メンバーがおすすめの商品を選んで紹介するこちらのコーナー。定番ものから隠れた名品まで個性豊かなメンバーが、交代で紹介していきます。今回は、新人いけまゆが担当させていただきます!

今回のテーマ
春のスタートを応援して
くわゆるわたしの
パワーチャージ商品から選

いけまゆ

ごはんはラクしておいしくがモトの20代。
最近はお自炊のレパートリーを増やすべく奮闘中。
くだものとアイスが大好きです!



シールが目印→



母の味が恋しいときは 十美さんの惣菜シリーズ

宅配:週刊トドックまたはお惣菜カタログ

おいさと安全を追求し“給食の母”として知られる佐々木十美さん監修のお惣菜シリーズ。十美さんが全国各地から厳選したこだわりの調味料で作られているので、家庭でほっとする優しい味です。「最近栄養が偏ってるかも?」というときには“母の味”に頼りましょう!



がんばり自分のご褒美に

北海道産 別海牛乳ソフト

150ml・108円(税込)

疲れたときには、やっぱり甘いものに限る!食後のアイスは最高のご褒美タイムです。このソフトクリームは別海牛乳をはじめ、生クリームなど他の食材も北海道産にこだわっています。牛乳のさっぱり感と、生クリームのコクが口いっぱい広がり、幸せな気持ちになりますよ〜♪



野菜不足解消に
CO・OP
ミックスキャロット
シリーズ

宅配:4月第5週、5月第2週、飲料カタログ

野菜を手軽に取りたいときにおすすめなミックスキャロット!国産にんじんに7種類のフルーツがミックスされているので、とてもフルーティーな飲み心地◎野菜ジュース感がないので、にんじんが苦手な方や、お子さまにもおすすめです!



※パッケージが変わる場合があります。

全道**27**店舗!
「大惣菜化プロジェクト」展開中!

【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、ツインハーブ店、Shena(シーナ)店
【苫小牧】川沿店、ステイ店 【室蘭】しがイースト店 【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

食事のバランス整えよう!
おとうふのサラダ

171円(税込) 大惣菜化プロジェクト

初めてこのサラダを食べたとき、野菜がシャキシャキで驚きました!各店舗でカットして販売しているので、とても新鮮。使われている絹豆腐は、このために直営工場が開発されました。現在、究極至高の濃厚豆腐(税込194円)として、食品コーナーでも販売しています!



くだもの好き集まれー!
くだもの好きの
フルーツミックス

中・322円(税込) 大惣菜化プロジェクト

フルーツは毎日でも食べたい私にとって、これほど嬉しいものはありません!たっぷり入って、このお手頃価格!季節ごとにフルーツも替わるので、いつでも旬の味を楽しめますよ。サイズは、大・中・小・ミニの4サイズあるので、ちょっと一口にも、家族や友だちと一緒に食べたいときにもおすすめです!



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。



抽選申込み 第1弾 4/15(木)～30(金)

〈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 畑でレストラン 検索

<https://www.sapporo.coop/content/?id=1903>

詳しくは
こちらから、



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。



美幌市

5.30 [日]

直行バス有
+3,500円

西川農場
第9回農業大賞
農業奨励賞

塚本孝シェフ
Capri Capri
(カプリカプリ)

札幌市

6.13 [日]

永光農園
第8回農業大賞
農業特別賞

新田裕也シェフ
teatro di massa
(テアトロディマッサ)

足寄町

6.20 [日]

ありがとう牧場
しあわせチーズ工房
第9回農業賞 特別賞
第10回ビジネスモデル賞 奨励賞

黒滝祐輔シェフ
cantine SEL
(カンティーヌセル)

厚真町

7.18 [日]

ハスカップファーム
山口農園
第10回農業賞
北海道知事賞

青木克仁シェフ
手打ち蕎麦と料理
耳(みみ)

富良野市

7.26 [月]

坂口農産
第10回農業賞
コープさっぽろ大賞

堀川秀樹シェフ
terzina
(テルツィーナ)

上富良野町

7.27 [火]

直行バス有
+5,000円

多田農園
第9回農業大賞
交流賞 札幌市長賞

甲斐宏知シェフ
Bistro Le Chemin
(ビストロルシュマン)

※ 直行バス有 は札幌発の直行送迎バス(有料)になります。詳しくはホームページでご確認ください。

どう違うの？ アプリとサイト

トドックアプリ

アプリをダウンロードして使用。
スマホ限定。

＼こんな方はトドックアプリ／

コープさっぽろのお店も利用している方は断然こちら。お店のチラシが見られたり、お店でのお買い物でポイントが付くアプリ限定キャンペーンも。



アプリのダウンロードはこちらから
または、アプリストアで

トドックアプリ 検索



トドックサイト

スマホはもちろん
パソコンの大画面から注文OK!

＼こんな方はトドックサイト／

毎週火曜日AM10時開始の「早稲者勝ち!数量限定 訳あり商品」が大人気!人気商品の紹介もあり、初心者でも楽しめます。パソコンで注文したい場合はこちらで。



どっちも使って
いいから



トドックサイトはこちらから
<https://todok.sapporo.coop/>



Webでの注文は
ここが便利!

手元に
カタログがなくても
注文できる

注文用紙
との併用もOK!

ご注文期間内なら
商品の追加や
キャンセルができる

過去の
注文商品から
「リビ買い」ができる

届いた商品を
確認してから
注文できる



家にいる時は
カタログを見ながら
Webで注文しています!

トドックアプリ &トドックサイト



使うと便利でやめられない
アプリ&サイトで宅配注文!

現在、宅配システムトドックの
Web注文方法はアプリとサイトの2種類。
どちらがいいのかわからない皆さまへ、
その違いをご紹介します。

ちょこっと

コミュニティ

今月から
始まりました、
読者さんとの交流誌面
「ちょこっとコミュニティ」。
不定期でゆるりく
やっています。
初回は「2月号」について
皆さんからの
感想をご紹介します。



毎回来しめ！
ちょこっとの表紙デザイン。

2月号表紙 「恋する季節。」について

いつも表紙を楽しみにしています！特集する食材の特徴をうまく利用して、おもしろい仕上がりになっているので、毎回感動!!

(札幌市 あーしゅんさん)

今年度もお楽しみに！



いつも表紙が楽しみ！2月号は夫が店頭で見つけて「今月はチヨコだ！」と言って持ってきました(笑)。

(札幌市 キタリスさん)

マッシュルーム特集でした！笑



表紙のカラーとマッシュルームの構成が、バレンタインや恋人同士のイメージで思わずかわいい！と思いました。パツと華やぐ印象に春が近づいているようで、ワクワクドキドキしてしまいました。

(留萌市 ニヤーさん)



デザイナーの
狙い通り～!

生産者さんへ、
応援と感謝の気持ちがいっぱいに。
「特集 マッシュルーム」を読んで

いつも楽しみにしております。生産者さんのこだわりや作り上げるまでの軌跡をみると、感謝の気持ちでいっぱいになります。スーパードで手に取る時の気持ちも変わってきますね。

(札幌市 E・Hさん)

ほんとに尊敬です！



9ページからの「唯一無二。」がすごくおもしろかったです。数年前、娘を出産する前に栄養をつけるために行ったステーキハウスで、生のマッシュルームが付け合わせで出て、食感や香りにすっかりハマりして以来、新鮮な十勝マッシュをお店で見つけると必ず買います。ただ、マッシュルームの栽培方法やルーツ、十勝での栽培の理由など無知だったので、すごく興味深く読めました！ばんえい競馬の馬のわらが使われていたなんて！地元ならではの：北海道地元のマッシュルームをこれからも応援したくなりました！

(札幌市 あざらしどんさん)

応援の声、届けてますよー



レシピが参考になった！

「マッシュルームを食べる」を読んで

マッシュルームって大好きなのですが、他のきのこに比べるとお値段が高い気がして…。今までパーティーなどでしか使わなかったけど、もっと気軽に買って、料理してみようと思いました。おいしそうなレシピがたくさんで、試してみたくまりました！

(札幌市 まどかさん)

ア
ー
シ
ユ
ン
サ
ン



「子どもレストラン」を読んで

子どもが3歳なので、バレンタインデーに緒に作ろうと思ってわくわくしました！巻頭のマッシュルームクイズも一緒にやりました。（網走市 あいさん）

作ったら写真送って！



「ちょこっとメモ」を読んで

今回載っていたレシピで一番気に入ったのは「ちょこっとメモ」に載っていたマッシュルームトーストです。パンもマッシュルームもオリブオイルも好きなので、この組み合わせは間違いないです！マッシュルームを自宅で調理したことがないので、これを機にマッシュルームを買ってみたいと思います！（札幌市 道産子ゆゆさん）

わーい！
やってみて～



エリア ちょこっとさん 大募集!!



北海道にお住まいの方限定で、読者モニターを募集します！
好きなコープ商品やトドック商品への熱い思い、
エピソードなどを編集室へお送りいただけませんか？

主な活動内容(予定)

- 好きなコープ商品、おすすめのお惣菜やトドック商品、コープやちょこっとに関するエピソードなどを1人1テーマでコメントや写真をいただき、誌面でご紹介
- ヒアリング(オンライン)2回実施予定

※誌面では市町村名とペンネームと似顔絵(または写真)でご紹介します。

募集人数/期間

- 最大6名(当選通知はメールにてお知らせいたします)
- 任期1年

応募資格

- PC環境のある方(原稿作成やオンラインでのヒアリングもあり)
- 男女年齢問わず

募集期間 4月1日(木)～4月18日(日)まで

謝礼について

- ヒアリング1回につき、ちょこっとカード2,000円
- コメント作成1回あたり、ちょこっとカード10,000円(食材購入分含む)

応募方法

右記申込みフォームから送信。

※当選された方のみ4月28日(水)までにメールでお知らせいたします。*店舗・宅配・お電話ではお申込みできません。

お問合せ(ちょこっと編集室)

メール csap.chocottohensyu@sapporo.coop



皆さんからの
写真もお待ちしています！



ご応募ありがとうございました！

応募総数
615件!

〈2月号〉作ってみた!ベストレシピ 結果発表

2位 ポロネーゼ P18



1位 ホットチョコレート効果ドリンク P2

3位 ビーフストロガノフ P16



『ちょこっとnote』
でもご紹介
しています!



暮らしに役立つ
お金の知識を伝授!

ファイナンシャル プランナー 入門講座開催



知ってて当然?でも今さら聞けないお金の知識。コープさっぽろのファイナンシャルプランナーが、実生活に即した内容をわかりやすく解説します。家計の見直しに役立てたい、という方にぴったりです!

- 日 程** 毎週土曜日午前9:45~11:45
全5回①6月19日ライフプランニング②6月26日社会保険③7月3日年金④7月10日生命保険⑤7月17日税金
- 場 所** 札幌市民交流プラザ(札幌市中央区北1条西1丁目)
- 受講料** 5回5,000円。単発受講はできません。テキスト代込み。
- 定 員** 20名(先着順)
- 応募方法** ハガキまたはメールでお申込みください。
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ共済推進室 FP入門講座係
csap.kyosai.event@sapporo.coop
- 応募締切** 5月27日(木)(定員になり次第締切)

詳細はこちら



お問合せ

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

コープ未来(あしたの森)づくり基金

2021年度 植樹祭 中止のお知らせ



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、2021年度もコープの植樹祭を全地区にて中止することにいたしました。参加ご希望の皆さまには大変申し訳ありませんが、ご了承いただきますようお願いいたします。

なお森づくりの活動を継続するため、感染防止対策を徹底したうえで職員や関係者にて植樹は実施いたします。

「ほかいどう企業の森林づくり」

コープの森植樹祭は、自治体との協定のもと行われています。自治体ごとに協定期間は異なり、旭川地区(鷹栖町)、室蘭地区(洞爺湖町)は、19年度に終了しています。小樽地区(京極町)、南空知地区(栗山町)、函館地区(知内町)は、21年度が最終となります。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

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・年末年始は除く)

絵本を無償で
4冊プレゼント!

「えほんがトドック」 4月1日より 申込開始!



1~2歳のお子さま、またはお孫さん(2021年4月1日現在)がいらっしゃる組合員さんに、合計4冊の絵本を無償でプレゼント!コープさっぽろは絵本を通じて、子育てを応援しています。

- 対 象** 2018年4月2日~2020年4月1日生まれのお子さま、または、お孫さんがいらっしゃる組合員さん世帯。
※宅配トドックのご利用がなくても、お申込みできます。
- 期 間** 2021年11月30日まで
- 応募方法** 右記のQRコードまたはホームページの専用申込フォームより申込

詳細はこちら



子育て応援プロジェクト
コープさっぽろ

えほんがトドック

検索

みなさんから回収した食品トレイなどの資源物を加工、販売し、その売上ですべて子育て支援に活用させていただいております。

お問合せ

コープさっぽろ基金事務局
ehon@sapporo.coop

「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

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

クマ笹エキスを使用した製品で人々の健康を応援します。

Lionature 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 011-662-4733

エヌエイシー株式会社

〒103-0023 東京都中央区日本橋本町1丁目8番3号 TEL 03-3241-2366

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 丸彦凌辺建設ビル4階 TEL 011-351-6001

国際紙/バルプ商事株式会社

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

春です!楽しいこと始めましょう!

全道20教室で春の受講生募集中

コープさっぽろ文化教室はあなたの“やってみたい”を応援します!春から始まる新講座も受付中です。各教室からのご案内や、オンラインで参加できる講座などの詳細はHPよりご覧ください。見学・体験もお待ちしております!



詳細はこちら



おうちで旅気分を味わいませんか?

**スマホ1つで旅に出よう!
オンラインツアー募集中**

オンラインツアーで旅をしてみませんか?おすすめは小樽編!クルーズ船に乗船し眺める運河は絶景です。ほかにも富良野編や網走編など見どころ満載!YouTubeで簡単に見られますので、ぜひお試しください!



詳細はこちら



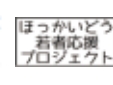
緊急募金のお知らせ

ほっかいどう若者応援プロジェクト

コロナ禍で困窮する学生を応援するため、一人暮らしの学生に米や缶詰など食の支援を実施する「ほっかいどう若者応援プロジェクト」に賛同し、募金活動を行います。募金は大学生協のある13大学に配分されます(他大学への支援も検討中)。

- 店頭募金:3月21日~5月20日
- 宅配募金:4月12日からの配布週に折込チラシにてご案内いたします。

詳細はこちら



回収古着の売り上げの一部を

**ユニセフ「ロヒンギャ難民緊急募金」
に寄付しました**

2015年2月からスタートした宅配システムドック古着回収サービスでは、2020年度(12月時点)1138tの古着が回収されました。(株)キョクサン(鷹栖町)を通じカンボジアの直営店にて販売さ

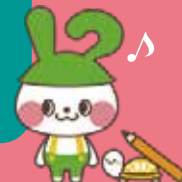


れ、販売額のうち150万円を北海道ユニセフを通じてユニセフ「ロヒンギャ難民緊急募金」に寄付いたしました。ご協力に感謝いたします。

Let's CHECK!



あなたに似合う学研のせんせい診断チャート



START

小さい頃、アイドルになりたいと思っていた

No →

ペットとの時間も大切にしたい

No →

家庭教師や学習塾での経験を生かしたい

Yes ↓

Yes ↓

Yes ↙

No ↓

自宅に空いている部屋がある

No →

地域に根ざして貢献したいと思っている

No ↓

No ↙

トドック利用経験又は興味がある

Yes ↓

Yes ↓

Yes ↘

プチ起業・個人事業主に興味がある

No →

小さな子たちと楽しく遊ぶのは得意なほう

No ↙

町内会の活動には熱心に参加する方だ

Yes ↓

Yes ↓

No ↘

No ↙

子ども達の学びを自分らしくサポート、教室開室!



<https://www.114154.com>

幼・保・こども園で就学準備のお手伝い



<https://playroomsensei.gakken.jp/>

可能な時間に、様々なスタイルで子ども達の学びを応援!



<https://www.114154.com> <https://playroomsensei.gakken.jp/>

学研のせんせいは幼児・小学生に算国英を教えら仕事です。まずはQRコード、HPとのぞいてみてね。

Gakken

株式会社 学研エデュケーション株式会社

札幌市中央区北二条東2丁目1番地16 キョウエイ札幌ビル6階
受付時間 / 月～金 9:00～17:00(土日祝を除く)

学研の教室

検索

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3月1日より、新規金利を引下げております。

木村 愛里

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)

変動金利

適用
金利

年1.40% ~ 基準
金利 年2.20%

〈保証料別途〉※金利に上乗せされます。

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】

変動金利

適用
金利

年1.90% ~ 基準
金利 年2.70%

〈保証料別途〉※金利に上乗せされます。

保証料

■北海道勤労者信用基金協会保証の場合 / 年0.70%
(教育ローン(証書貸付)については、お客様の収入により保証料が引下げとなる場合があります。)

■日本労働者信用基金協会保証の場合
ろうきん会員の方 年0.70% 一般勤労者の方 年1.20%

※教育ローン【カード型】は、日本労働者信用基金協会保証となります。

※適用金利はお取引の状況に応じて異なります。

※轟ローン・教育ローン(証書貸付)はお申込みから融資まで来店不要でご利用いただける【WEB完結型】もございます。詳しくは(ろうきん)HPをご確認ください。※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。

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。

詳しくは
(ろうきん)HP
または
コチラから



※この内容は2021年3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。

「安心なくらし」のご提案

健康診査なしでご加入いただけます！
～詳しい内容については取扱代理店へ～

コープの組合員さまだけオトクに加入!!

新コープのケガ保険

ぼく“マモルッチ”
よろしくね!



「新コープのケガ保険」
マスコットキャラクター マモルッチ

全国の生協組合員の団体契約だから
保険料が割安!

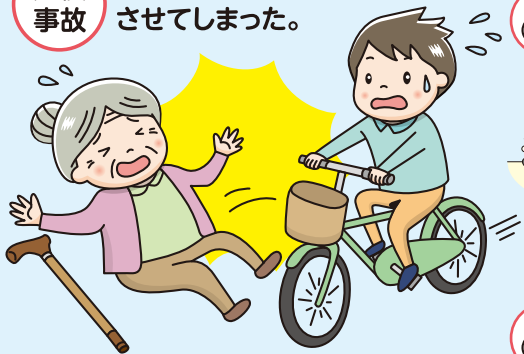
団体
割引 **30%**

自転車事故でも安心!
個人賠償責任

最高1億円

賠償
事故

自転車で人にぶつかりケガを
させてしまった。



ケガ
(傷害)

天ぷらを料理中にお鍋に触れてしまい
やけどしてしまった。



ケガ
(傷害)

道で石につまづき、
ころんでケガをしてしまった。

示談交渉サービス付(日本国内のみ)

すべての
年齢の方
ご加入OK!

1日以上ケガの通院または入院で
傷害一時金をお支払い!

傷害一時金プラン

月払保険料
(おひとりあたり) **830円**コース*

入院1日以上で治療給付金

20,000円一律

入院5日以上 入院給付金(部位・症状に応じて)

2万円～20万円

65歳
未満の方
ご加入OK!

ケガで入院・通院した際、
日数に応じて保険金をお支払い!

入院日額プラン

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

*個人賠償責任がないプランは、月払保険料が90円安くなります。

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

資料請求はまずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月～土10～18時)

フリーダイヤル



0120-37-2523

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

2021年1月作成 20-TC08492

毎回
大好評!

参加費 **無料**

(CO・OP共済ニュース)

くらしの見直し講演会

明日のくらし、ささえあう

CO・OP共済

このままじゃ老後の資金が足りない!となる前のお金徹底見直し術

今回の講演会は、ファイナンシャルプランナー・社会保険労務士・産業カウンセラーとしても活躍中の井戸美枝さんを講師にお招きします。

お金の心配をせずに長生きするには?年代別の支出見直しポイントは?

モヤモヤはつきりわからないことって多いですね。そんなとき、何をどう見直したらよいのか、

ちょっとしたポイントやストレスの少ない「お金」の徹底見直し術をお話していただきます。



講師 社会保険労務士、CFP®認定者
井戸美枝さん

プロフィール/講演や執筆、テレビ、ラジオ出演などを通じ、生活に身近な経済問題をはじめ、年金・社会保障問題を専門とし、経済エッセイストとしても活動。社会保障審議会企業年金・個人年金部会委員。確定拠出年金の運用に関する専門委員会委員。「難しいことでもわかりやすく」をモットーに数々の雑誌や新聞に連載を持つ。近著に『残念な介護 楽になる介護』(日経プレミアシリーズ)、『一般論はもういいので、私の老後の「答え」をください!』(日経BP社)などがある。

社会保険労務士
CFP® 認定者 井戸美枝さん
オフィシャルサイトはこちら!



日時 2021年6月27日(日) 開場 10:00 開演 10:30 (終了12:30)
会場 札幌市民交流プラザ 3F クリエイティブスタジオ
(札幌市中央区北1条西1丁目)

定員 200名(申込先着順)

※締切は6月17日(木)。締切日前でも、定員になり次第、お申込み受付は終了いたします。

※新型コロナウイルスの今後の感染状況によっては、中止または定員を減らして実施する場合があります。

参加費 無料 ※託児はありません。

申込み方法 メールまたはハガキで、①~⑥を記入し、下記宛先までお申込みください。①井戸美枝さん講演会 ②氏名 ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号 ⑥組合員の場合は「組合員」とご記入ください。(ハガキ・メール1通につき1名のみ) ※店舗・宅配・電話でのお申込みは、受付しておりません。

メール csap.kurashi.kouen@sapporo.coop **ハガキ** 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ共済推進室 講演会係 **お問合せ** コープさっぽろ共済推進室 担当 野上・武石
TEL 011-671-5827 月~金 10:00~17:00(祝日は除く)

参加者の中から
抽選で5名さまに
井戸美枝さん著作本を
プレゼント!



●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! 🔍

プレゼント応募方法

応募締切:4月20日(火)必着

- Q1 面白かった記事とその理由
- Q2 おすすめの
そうめんのアレンジレシピ
- Q3 「すいか」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4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、誌面で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

丁寧に、真摯に作られた食材を口にする、パワーがもらえる気がします。お気に入りの厚切り食パンをトーストして「手造りバター」をたっぷり。日常の最高の贅沢!(バターペイペー♥青田)

今月のプレゼント

- A  P11
あすなろファーム
手造りバター 5
名様
- B  P22
あすなろファーム
手造りバターセット
(生クリーム、瓶などバター作り用キット&
じゃがいも2.5kg) 3
名様
- C  P23
「洋風卵焼き」で
使用する器 1
名様
- D  P25
遠藤製粉
「コメダ特製 小倉あん」 10
名様
- E  P37 北海道アイ・久原醤油
「北海道かにだし、あごだしつゆ、
六種の具入り六味ほん酢、
北海道豚丼のたれ」セット 10
名様

今月のレシピインデックス

	バター食パン.....	16
	やわらかバター.....	18
	バゼリバター.....	18
	いちごバター.....	19
	ラムレーズンバター.....	19
	コーンバター.....	20
	ガリバターチキン.....	20
	鮭のバターほん焼き.....	21
	あざりのめんつゆバター蒸し.....	21
	生キャラメル.....	22
	バターチキンカレー.....	23
	洋風卵焼き.....	23
	もっちもちバター餅.....	24
	たらこバター.....	24
	エリンギバターステーキ.....	25
	あんバターサンドイッチ.....	25
	手作りバター.....	26
<hr/>		
	チンジャオロース.....	33
	スタミナ炒め.....	33
	ねぎ塩チキン.....	34
	照りマヨチキン.....	34
	しそみそ焼き.....	35
	ごま照り焼き.....	35
	チキン南蛮わさびタルタルソース.....	39
	カレー風味のチーズスタッカルビ.....	42
	簡単ビーフライス.....	43
	黄金漬け焼きマヨチキン.....	43
<hr/>		
やさい	北海道野菜のレモンバター炒め.....	44
<hr/>		
ごはん	かに炒飯.....	37
	すぐできる!簡単焼きカレー.....	45
	10分でできるキーマカレー.....	45

3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4月コープさっぽろお買得カレンダー

●ちよこカ → ちよこことカード
●パン → パンお買得デー

●ちびっこ → ちびっこコープデー
●アイス → アイスバイキングお買得デー

●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
●アプリ100P → (ドックアプリ限定)1日に税込3,000円以上お買上で100Pプレゼント

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 エイプリルフール 組合員証提示で 5% OFF ポイント10倍 ゴーゴーらくちん ちよこカチャージデー	2 ポイント10倍 ちよこカチャージデー	3 みずの日・いんげん豆の日 冷食10% OFF ポイント10倍 ちよこカチャージデー
4 あんぱんの日・どちやきの日 ポイント10倍 ちよこカチャージデー	5 ちよこカチャージデー	6 コンビーフの日 春巻きの日・日の日 46円均一祭 ちびっこらくちん キッズカードシール2倍 ベヒーオムツ5% OFF ちよこカチャージデー パン アイス	7 46円均一祭 ちよこカチャージデー	8 貝の日・炭酸水の日 ゴーゴー らくちん	9 食と野菜ソムリエの日	10 駅弁の日 冷食10% OFF ポイント10倍
11 しっかりいい朝食の日 ちよこカ5% OFF ポイント10倍 らくちん	12 パンの記念日	13 水産デー ちびっこらくちん ベヒーオムツ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	14 オレンジデー	15 ゴーゴーらくちん ポイント10倍 医薬品10% OFF 大人用オムツ5% OFF ちよこカチャージデー 春の大九州フェア	16 ちよこカチャージデー	17 なすび記念日 冷食10% OFF ポイント10倍 ちよこカチャージデー
18 よいお肌の日・もずくの日 ポイント10倍 ちよこカチャージデー 春の大九州フェア	19 よいきゅうりの日 ちよこカチャージデー	20 ジャムの日 ちびっこらくちん ベヒーオムツ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	21 ちよこカチャージデー	22 よい夫婦の日 ゴーゴー ポイント10倍 らくちん	23 しじみの日・ビールの日 ポイント10倍	24 ちびっこ ポイント10倍 冷食10% OFF キッズカードシール2倍 アプリ100P ※ちよこカチャージデーは ※らくちん当日便サービスデーは ※実施いたしません
25 カレーラーメンの日 さとうきびの日 ちよこカ5% OFF ポイント10倍 らくちん	26 よい風島の日	27 ちびっこらくちん ベヒーオムツ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	28 シニアの日・よつ葉の日	29 羊肉の日・ナポリタンの日 ゴーゴー ポイント10倍 らくちん 北海道応援フェア	30	1

※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。※ベヒーオムツ5%OFF・医薬品10%OFF・大人用オムツ5%OFFはコープラッグ店限定です。

★ 乾杯を
もっとおいしく。
SAPPORO



道民の春に、
おいしい薫りを。

フレージャーホップが薫る、
今だけの特別なクラシック。

4月6日
発売

ONLY ★ 北海道

道民だけの、いちばんおいしい、ビールへ。*

* サッポロクラシック 春の薫りは、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。
また、4月第5週の宅配システムドックでご案内いたします。

※クラシックブランドの想いを表現しております。



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