

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

なに焼く？

5月号

2021 [vol.110]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO

共同企画

COOP
SAPPORO

× meiji

北

北海道
社会福祉
協会の
協賛事業

(株)明治は、北海道を応援するネットワークである「ほっかいどう応援団会議」に参加しています。

北海道応援フェア

2021
5・18(火)
まで開催

明治製品をご購入ごとに、売上の一部を
「道民の健康づくり」および
「道内のスポーツ振興」のために
「北海道」へ寄付します！

みんなで
北海道を
盛り上げよう！



※商品によりお取り扱いのない場合がございます。 ※画像は対象商品の一例です。

※「アイスバイキング」は対象外とさせていただきます。

株式会社 明治 PR

目次

- 04 水産部バイヤー吉田の
「孤ギョクのグルメ」
- 06 北の魚 ほっけ
〈羅臼漁業協同組合／船泊漁業協同組合〉
- 14 ほっけをおろす。
- 18 ほっけを食べる。
- 22 わが家のほっけレシピ。
- 26 ふしぎっち ぜろ
- 28 こどもレストラン
- 30 食品ロスにNO! SDGsレシピ!
- 35 ちょこっとメモ
- 42 北海道の伝えたい味、伝えたい心
- 46 コープさっぽろ限定販売 新商品
- 49 北海道満喫 選んで応援キャンペーン
- 50 インフォメーション
- 52 ちょこっとコミュニティ
- 56 食のチカラ わたしたちの原点
- 58 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 59 5月コープさっぽろカレンダー



特集 ほっけ

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110号
2021年5月1日発行(毎月1日発行)

発行元／コープさっぽろ広報部
ちょこっと編集室
札幌市西区発寒11条5丁目10-1
TEL 011-671-5770

印刷／(株)須田製版

発行人／大見英明(コープさっぽろ)

編集人／長谷川美穂(コープさっぽろ)

アートディレクション／佐孝優

デザイン／佐孝優、こぐれけいすけ
(株)アウラ

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

校閲 松澤聖子

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

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。



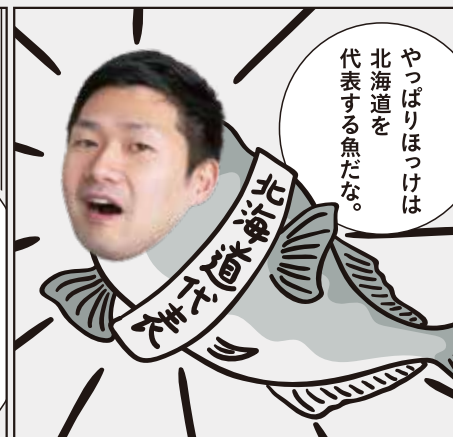
表紙デザイン／佐孝優

撮影／阿部雅人 スタイル／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。

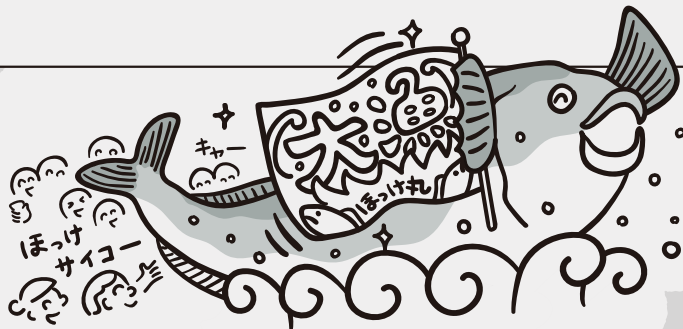


コープさっぽろは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

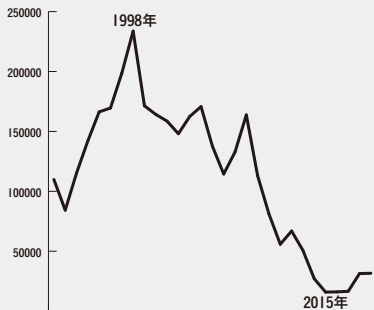


ところが
戦後の食糧難や
にしん漁の衰退で
ほっけに光が
当たるようになった。

70年代後半の
200カイリ時代
幕開けとともに
ほっけの漁獲量は
急激に増加し
いつしか庶民の味に。



98年には
20万トン台を記録。
しかし、その後は減少に転じ
2010年に10万トンを下回る。
2015年には1万7000トンまで落ち込んだ。



捕れる量が
減ったことで
当然、価格も
上がった。



資源が激減した
要因の一つは
海水温の上昇と
されている。



エサの量など
海洋環境の
変化を
指摘する
声もある。

捕れないとなれば
生産者さんも
困っているはずだ。
産地では
どうして
いるんだろう…。



ほっけの産地を
訪ねます。

ほっけには真ほっけと縞ほっけの2種類があり、北海道で捕れるのは主に真ほっけです。
ちなみに店舗や宅配で大人気の「うまみ干しほっけ」は縞ほっけで、主にアラスカやロシアの海で漁獲されています。

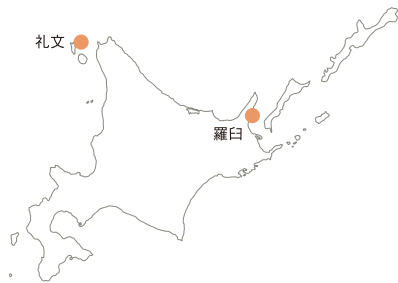


らうす
知床羅白

羅白港に水揚げされた「即席」のほっけ。つややかな光沢があり、鮮度の良さが一目でわかります

羅白漁業協同組合／船泊漁業協同組合

北の魚 ほっけ



取材・文・編集／長谷川圭介
撮影／石田理恵、細野美智恵 デザイン／佐孝優

ほっけといえば…

ほっけの代表的な食べ方といえば「開き」でしょう。あまりにもなじみ深いゆえ、昔からポピュラーだったかと思いきや、ほっけが「開き」として販売されるようになったのは昭和50年代に入ってから。それまでは塩っ辛い「塩ほっけ」が主に東北地方を中心に出荷されていました。「開き」が居酒屋メニューとして定着してから、ほっけは全国的に名前が知られるようになりました。



羅臼漁協直営の「海鮮工房」では前浜で捕れた新鮮なほっけを自社加工して販売しています

魚偏に花と書く「鮨(ほっけ)」。その名の通り、北海道で桜の花が咲く頃から脂がのり始め、夏にかけて本格的な漁期を迎えます。今回はほっけの産地として名高い知床半島の羅臼らうすと、礼文島の船泊ふなとまりを訪れました。

ほっけ漁にはまき網や沖合底びき網などさまざまな漁法がありますが、羅臼では主に刺し網でほっけを漁獲しています。刺し網とは海底の魚の通り道に帯状の網を仕掛け、網にからめて捕る漁法です。一昼夜網を仕掛けて魚を待つ「留め網」と、網を仕掛けたその日に引き揚げる「日網ひのみ」(即席と呼ぶ地域も)があり、羅臼では留め網と日網(即席)を組み合わせていることで、ムダなく効率的な漁を実践しています。日網(即席)は網にかかったままの時間が短い分、鮮度が良く、高値で取引されます。



羅臼港に併設された卸売市場。鮮度落ちの早いほっけは水揚げ後、すぐに競りにかけられます



船上で行われる網外し作業。魚体を傷つけないよう網から魚を一匹ずつスピーディーに外します

ふなどまり

礼文島船泊

礼文島の北側に位置する船泊地区。
島の周辺は寒流と暖流が混じり合
い、豊かな漁場を形成しています

「常識ハズレの漁法が いいことづくめだった」

留め網と日網を組み合わせる羅臼のような地域がある一方で、礼文島の船泊漁協では、ほっけ漁を営む40隻すべてが完全日網操業に取り組んでいます。漁の日は夜中の3時頃に網を仕掛け、2時間程で網を引き揚げます。そんなに短時間で魚がかかるものなの？と思ってしまうですが、

「大丈夫」と船泊漁協の組合長を務める漁師の大石康雄さん。^{おおし やすお}「ほっけは浮き袋のない魚だ。して、夜の間は海の底にずらっと並んで座っているわけ」。頭の中に真っ暗な海底で息を潜めるほっけの集団が浮かびます。「夜明けになるとほっけはエサを求めて一

斉に“歩き回る”。そこに網だ。何かの拍子に一匹が網にかかって暴れると、ほかの魚が野次馬根性で集まってくる。そうなるとしめたもの。かかる網にはどんどんかかる。日網の場合はほとんどが生きたまま揚がってくる。だから鮮度が違うのさ」。

船泊の漁師さんたちが日網操業に取り組んだのは約30年前のこと。宗谷管内では初めての試みでした。それまでは留め網があたりまえだったので当初は半信半疑だったと大石さんは振り返ります。「刺し網は一晩置かないと魚がかからないというのが“常識”だったの。それが、夜明けに



時化(しけ)で休漁となったこの日、大石康雄さんは作業小屋で網の補修作業を行っていました

網を刺せばすうつとかかる。おまけに余計な雑魚がかからない。だから網を外す作業もラクだとわかった。鮮度はいいし、手間もかからない。いいことずくめだったわけさ。」

鮮度に対するこだわりはほかにも。水揚げ後、網から外したほっけは漁師さんそれぞれがサイズごとに分けて出荷しますが、船泊ではほっけすべの漁師さんがコンピューター制御の重量選別機を使用してほっけの選別を行っています。従来は一尾ずつ量っていましたが、機械ならあつというまです。選別機は高価ではありませんが、漁協が導入費用の一部を負担したことで一気に広まりました。

鮮度保持の3つめの取り組みは出荷時刻の厳格化です。漁協への出荷時刻を午後3時半に設定し、少しでも遅れたら魚の価格を下げるといったペナルティを科すことで、スピーディーな出荷を推し進めました。

「時間との戦い」は漁協に搬入された後も続きます。届いたほっけはすぐに漁協の冷凍庫へ運び入れ、マイナス35℃で急速凍結をかけます。網を入れてから半日後にはイキの良い状態でカチカチに凍らせてしまうのです。「ほっけはとにかく鮮度が大事」と大石さん。船泊のほっけの評判を支えるのは漁師さんの結束力と漁協との



魚種重量選別機。コンピューターで重量を識別して振り分けます(写真提供／船泊漁協)



網外しは手作業。家族や漁師仲間も駆けつけ人海戦術で行います(写真提供／船泊漁協)



たくさんのほっけがかかった網を港に水揚げする大石さん(写真提供／船泊漁協)

チームワークにほかなりません。

さて本誌5ページでお伝えした通り、近年はほっけの漁獲量が激減し、資源の持続的な活用が大きなテーマとなっています。節目となったのは2011年。ピーク時に全道で20万トン捕れたほっけが6万トンを割り込み、北海道中に衝撃が走りました。「このまま減ったら立ちゆかなくなる」と判断した船泊漁協は翌年に稚内機船漁協と協定を結び、自主規制に踏み切ります。船泊漁協ではそれまで3月〜12月の10カ月間操業期間を設けていましたが、3カ月短縮して4月から10月末までとしました。全道で2万トンを割り込んだ15年以降は、さらに10日間短縮して10月20日で切り上げることにし、ほっけの産卵を妨げないように努めました。また、ほっけの卵を守るため、卵を傷つけるリスクのある「なまこ漁」を卵がふ化する1月まで禁止するという苦渋の決断も行いました。「いま手に入る日銭より、捕らないことが将来への投資になる。それを漁師みんなが理解してるんだ」。大石さんは言葉に力を込めます。

船泊のみならず、道内各地で資源管理に取り組んだ結果、18年以降は漁獲量が3万トン台を上回るなど、資源回復の兆しが見え始めています。



捕れたての状態を維持するため、工場に搬入後すぐにマイナス35℃の冷凍庫で急速凍結



翌朝、ほっけが完全に凍った状態で箱から取り出し(脱バン作業)、出荷準備を進めます



サイズごとに紙袋に収められ、凍結状態を保ったまま札幌などの市場へ出荷します



「礼文のほっけの旨さを知ってほしい」

「漁業は沖だけじゃないんですよ。こう語るのには船泊漁協の大村誠専務理事です。陸には網外しの仕事がある。加工にも人手が必要です。魚は海の上だけじゃなく、陸にも雇用を創出します。漁獲量を自主的に減らすというのはそういう場をもセーブするということ。血のにじむような努力の上に今の資源管理体制があるのです。だからこそ限りある資源を大切に、付加価値を高めることが必要です。そこで船泊漁協では昨年夏、特大サイズのほっけを「礼鮭」のブランドで販売しました。礼鮭は最も脂のりが良い7・8月に、礼文島西海岸で捕れる700グラム以上のほっけのみを厳選。網揚げ直



ブランドほっけ「礼鮭(れいか)」。流通量は極めて限られ、滅多にお目にかかることはできません(写真提供/船泊漁協)



船泊漁協の大村誠専務理事。礼文島出身、2001年より現職。一番好きなほっけ料理は「煮つけ」

船泊漁協の代表理事組合長を務める大石康雄さん。中学校卒業後、60年近く漁業に従事しています

後に船上で氷締めし、鮮魚のまま札幌へ送ります。船泊漁協全体で50トンの水揚げがある日でも、礼鮭を名乗れるのはたった20箱(260kg)。市場価格も一般的なほっけの約10倍と、まさに市場に咲く高値の花です。

「礼文のほっけは抜群に旨い」。ほっけ漁師の大石さんは胸を張ります。「一番いい時季のほっけを炭火でちゃんちゃん焼きにすると、和牛みたいに炎が上がるんだ。それだけ脂がのっているってことさ」。礼文ではちゃんちゃん焼きのほかに、煮付けやフライにして食べるそうです。

* * *

淡泊で身のふっくらとしたほっけはさまざま調理法にマッチします。鮮度落ちが早いいため、生のほっけが出回るのは産地を有する北海道ならではの。生のほっけを見かけたら、次のページから紹介するいろいろな料理にチャレンジしてみてください。

※コープさっぽろ店舗では、生のほっけは各地区の前浜で水揚げされるものを中心にお取り扱いしています。「礼鮭」はお取り寄せ対応となるため、水産コーナーにご相談ください。また、羅臼・礼文ほか、道内産のほっけ干物は、店舗のほか、宅配システムドックでもご案内しています。

ほっけを丸ごと 買ってみる。

買って来たはいけれど、どうしたらいいかわからない…。

ムニエル、フライにおすすめ

三枚おろしにする

調理時間 約10分



1 頭を左向きにして置く。



2 包丁の先を使って、下身から上身に向かって包丁を動かす、うろこを取る(★)。



3 ほっけをひっくり返し、反対側も同じようにうろこを取る。



4 お腹を手前側にして置き、胸ビレを持ち上げる。



5 胸ビレのすぐ下に包丁をおく。



6 中骨まで切る。



7 ひっくり返し、⑤、⑥と同様に包丁を入れ、頭を切り落とす。



8 おしりから包丁を入れ、頭のほうに向かって切り開く。



9 内臓を取り出す。

魚のことは私におまかせ!



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。マグロもおろせませ!

ほっけをおろす。

1



三枚おろしの工程⑫まで
同じ方法でおろす。

2



頭側を左に向けて置いて
切る。

3



完成。



★
5分
の
ポイント
は
「
シー
ン
ト
は
ア
ン
ペ
ー
シ
ン
ト
で
リ
ン
グ
」

調理時間約5分

筒切りにする

煮付けにおすすめ

16



ひっくり返し、同じように頭
から尾まで中骨の上を包
丁で切る。

17



頭側を手前に置き、腹骨
をすくい取るように切り落
とす。

18



反対側も同じように切り
落とす。

13



頭側を右向きに置き、頭
のほうから中骨の上に包
丁をおく。

14



手のひら全体で身をおさ
える(★)。

15



中骨の上を通して
尾へ向かってまっすぐ切る
(★)。

10



小さなスプーンで血合い
をかき出す(★)。

11



まな板を一度きれいに洗う。

12



ほっけも水で洗い、キッチ
ンペーパーなどで水気を
ふき取る(★)。

開きほっけに してみる。



開きほっけにしたら、
家庭で手軽にできる生干しでおいしくいただきますよ！

三枚おろし

〈工程2〉

包丁の先を使って、下身から上身に向かって包丁を動かして、うろこを取る。



三枚おろしの工程③まで同じ方法でおろす。

2



背中側の尾から頭まで切れ目を入れる。

3



中骨に沿ってお腹の皮ギリギリまで切り開く。

4



お腹を下に向けて縦に置き、頭の真ん中に包丁を置く。

5



上からぐっと力を入れて上半分に切る。

6



下あごの部分を切り離す。

7



手でエラと内臓を取り除く。

8



小さなスプーンで血合いをかき出す。

血合いを取り出したあとは、魚を一度流水で洗いましょ。うま味が逃げちゃうので、魚を水洗いするのはここで最後です。まな板や包丁もきれいにします。

〈工程12〉

水で洗い、キッチンペーパーなどで水気をふき取る。

〈工程10〉

小さなスプーンで血合いをかき出す。

血合いも臭みの原因になります。手で洗っても取れませんが、骨が刺さると危ないので、小さなスプーンをつかってかき出しましょう。

魚のうろこには臭みの原因になるぬめりや雑菌がついています。うろこを取った後の包丁やまな板は一度きれいに洗い流しましょう。

ほっけを食べる。

せっかくおろした魚は
おいしくいただけますよ！



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！

外はカリッ！ 中はふわふわ。

調理時間 約30分



1 半分に切ったほっけの両面に塩をふり、10分ほどおく。



2 出てきた水分をキッチンペーパーでふき取る※1。



3 こしょうをふる。



4 薄力粉をまぶし、余分な粉を落とす※2。



5 溶いた卵に牛乳を混ぜたものにぐらせる※3。



6 パン粉を両面にしっかりとつける。



7 フライパンに2cmの深さまで油を入れ、180℃に温める※4。



8 皮目を上にして油に入れる※5。



9 触らず10秒ほど揚げ、時々フライパンを少しゆらしながら3分揚げる。

ほっけを食べる。

＼ 道民の定番調査！ /
ほっけのフライに
何かける？

webアンケートで
484名からの回答を
いただいた結果がこちら！

1位
ソース
219票



2位
しょうゆ
118票



3位
タルタル
ソース
87票



4位 何もかけない 49票
5位 その他 11票

ソースの圧勝
という結果に！

ご協力ありがとうございました！



10



一度ひっくり返して、両面
カリッとあげたら網バット
にのせ、そのまま2分ほど
余熱で火を通す(※6)。

＼ ここがポイント /

- ※1 出てきた水分が臭みの元。しっかりとふき取りましょう。
- ※2 薄力粉はつけすぎると衣はがれやすくなります。
- ※3 牛乳を少し加えることで臭みを抑える効果があります。
- ※4 たっぶり油を用意しなくてもOK。
- ※5 皮と身の間は脂が多く、焦げやすいです。
- ※6 揚げすぎは身がバサつく原因に。余熱でふくらませます。



4



アルミホイルなどで落としぶたをする。

5



沸騰を保つ程度の火加減で5分ほど煮る。

6



落としぶたを外し、スプーンで身に汁をかけながら3分ほど煮る。

1



ボウルにほっけを入れ、50℃くらいのお湯を加えて、さっと洗い流す。

2



鍋に★の調味料とスライスしたしょうがを入れ、火にかける。

3



沸騰したら①を入れる。

しっかり味で、
ごはんがすすむ。



調理時間 約20分

ほっけの
煮付け

250kcal/1人分

材料(4人分)

ほっけ筒切り……2尾分

しょうが……………1片

しょうゆ……………大さじ3

砂糖……………大さじ3

★みりん……………大さじ1

酒……………大さじ6

水……………大さじ3

お好みで白髪ねぎ 適量



4



白ワインを加え、ふたをして蒸す。

1



ほっけ、アスパラは食べやすい大きさに切る。

5



あさりの殻が開いてきたらアスパラ、ミニトマトを加え、再度ふたをして1分ほど蒸す。

2



フライパンにオリーブオイルと漬して芽を取ったんにくを入れて火にかける。

6



塩・こしょうで味をととのえ、刻んだイタリアンパセリを振る。

3



香りが立ってきたら、ほっけを軽く焼き、あさりを加える。

調理時間 約15分

フライパンひとつ! うま味ぎゅっ!

開きほっけで
アクアパッツァ

203kcal/1人分

材料(4人分)

開きほっけ……………1尾分
んにく……………1片
あさり……………200g
アスパラ……………2本
ミニトマト……………4個
白ワイン……………50ml
オリーブオイル…大さじ2
塩・こしょう………各適量
お好みで
イタリアンパセリ…適量



釧路市 S.K様

ほっけフレーク

フライパンにごま油、にんにく、ほっけ、中華だしを入れ、卵を炒って軽く炒め合わせる。



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 ほっけレシピ。

433通の
ご応募をいただきました。
ありがとうございます!

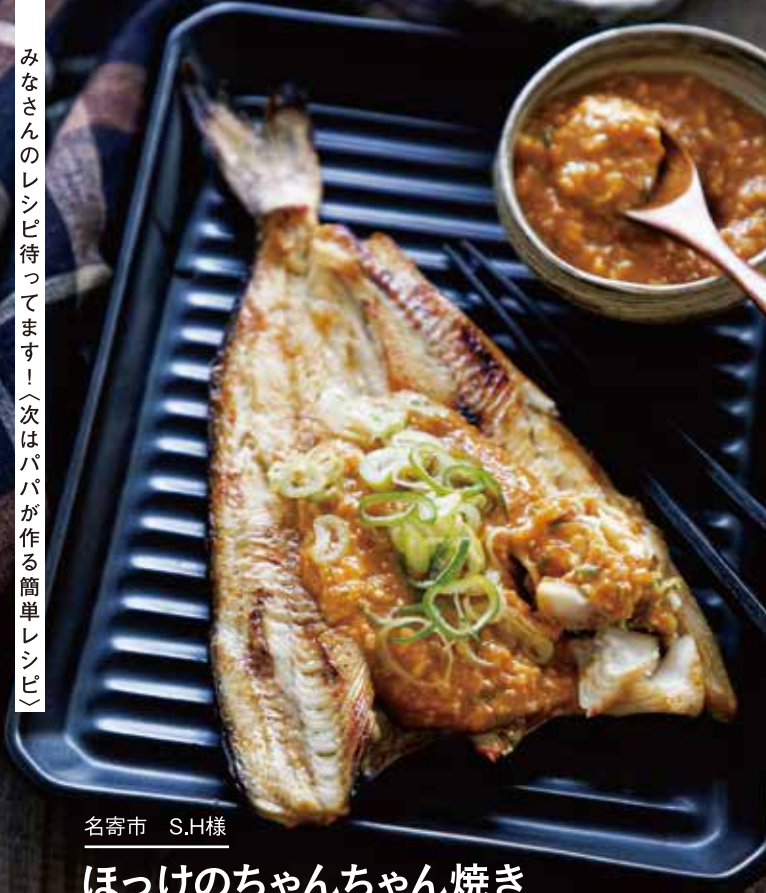
あなたのいちおしレシピをP58のアンケートでお寄せください。
採用された方にはコープさっぽろギフトカード500円分をプレゼント!
応募締め切りは5月20日(木)。

※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 パパが作る簡単レシピ

編集/竹村貴子 スタyling/菅原美枝 撮影/阿部雅人 デザイン/玉置彩子

みなさんのレシピ待ってます！(次はパパが作る簡単レシピ)



名寄市 S.H様

ほっけのちゃんちゃん焼き

生ほっけを開いてグリルで焼き、ねぎみそをのせる。
焼けた身にみそを絡めながらいただきます。

📖 読者プレゼント!

帯広市 N.Y様

フィッシュ&チップス

ほっけは三枚におろし一口大に切り、薄力粉、ベーキングパウダー、塩にビールを加えた衣をつけてサクッと揚げる。ポテトも一緒に揚げて、オーロラソースやタルタルソースなどお好みのソースをつけていただきます。



小樽市 A.U様

ほっけの揚げかま

生ほっけの身と酒、砂糖、塩、卵、片栗粉をフードプロセッサーで攪拌し、みじん切りにした玉ねぎを加えて手で丸め、油で揚げる。



札幌市 S.K様

ほっけの蒲焼き

三枚におろしたほっけに片栗粉をまぶし、油を引いたフライパンで焼く。
しょうゆ、酒、みりん、砂糖を加えて焼き付け、こまを振って完成。
ご飯にのせてもOK!

札幌市 R.M様

ほっけサンド

ほっけの干物を焼き、大葉、にんじんと大根のなますをサンドしてできあがり。



札幌市 M.T様

ほっけの混ぜご飯

焼いたほっけの干物をほぐして、炊きたてご飯に刻んだ大葉、ごま、ごま油をかけて混ぜる。



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...

2ひきがうみで
あそんでいると
あおくかがやく
「ほうせき」を
みつめました。
そおつと
ちかづくと...



「ごめん ごめん おどろかせたね。」

これは おじさんの

だいじな だいじな たまごなんだ。

しろ ピンク きんいろ みどり

これも おじさんの

なかまの たまごね。」



「おじさんはどうしてここに居るの？」

「たまごがかえるまでてきからまもったり

きれいなみずを

ふきかけているのさ。

もう50にちになるかな

ずっとなんにも

たべてないんだ。

そろそろすぐうまれる。」

みるみるうちにたまごのなかからあおくてちいさなさかながたくさんうまれました。



50にち

「なんだかおじさんはねむたくなってきたよ。じゃあないたずらっこたち。」

ほくたちにもパパやママが居るのかな？

こうしてほつけパパはながいながいねむりにつきました。

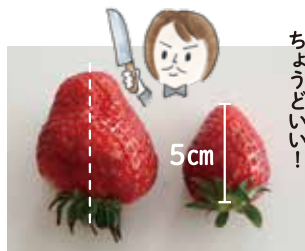




6 食パンの耳を切り落とす。



4 べつのボウルに生クリームとさとうを入れてあわだてでホイップする。



1 大きいいちごは半分に分ける。

いちごは5cmくらいが
ちょうどいい！！



7 パンに5のクリーム
の1/4をのせる。

まん中に
クリームをのせて、
かどにむかつて
のぼすときれいに
ぬれるよ！



5 4にクリームチーズを少し
ずつくわえて、生クリーム
とまぜる。



2 あらって、ヘタをとり、キッ
チンペーパーで水気をとる。



3 クリームチーズをボウル
に入れてねる。



8 まん中にいちごを1こ立
ておき、のりのいちごはま
ん中からかどにむけておく。

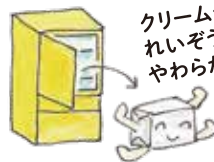


Today's Menu

母の日におすすめ!
いちごサンド

【ざいりょう・4人分】
360Kcal/1人分

- 食パン(8まい切り)..... 4まい
- いちご..... 10こ
- クリームチーズ..... 100g
- 生クリーム..... 100ml
- さとう..... 40g



クリームチーズは
れいぞうこから出して
やわらかくしておきましょう!

*Nota
note*

きれいに切るコツ
は、しっかりひやし
てから切ること!ほ
うちょうをお湯でかるくあたためてか
ら切るとよりきれいに切れますよ。



あまずっぱいイチゴと
クリームがおいしい!



こどもレストラン
支配人 のと
エリック 能戸



15 ほうちょうをきれいにし、
さらに半分に切る。



12 ラップでしっかりとつつむ。



9 いちごの上に、クリームを
1/4のせる。



13 れいぞうこで1時間ほど、
しっかりとひやす。



クリームがかたまつて
切りやすくなりますよ



10 上にパンをのせる。



14 ラップの上からななめに
切る。



11 手でおさえる。同じ
ようにもう1つ作る。

皮の歯ごたえがood!

大根の皮のそぼろ煮

材料・2人分

大根の皮…200gくらい
合いびき肉…100g
だし汁(又は水)…1/2カップ
A 砂糖…大さじ1
しょうゆ…大さじ1/2~1
ごま油…小さじ1

作り方

- 1 皮を細切りにする。
- 2 ごま油でひき肉をぼろぼろに炒める。
- 3 大根を加えて炒め、Aを加える。
落としぶたをし中火で5~10分
好みの硬さに煮る。

おいでんの大根の皮が
オススメ!



皮も使おう!

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

12

つくる責任
つかう責任



今月の
ラクちょこ先生

バタバタさんも初心者さんも
すぐに使えるアイデア集

食品ロスの半分は家庭ごみ。
もったいないという気持ち、
そして日々の工夫で、
減らせたらいいですね。
簡単でおいしい、
食材を使い切るコツをご紹介します!

食品ロスにNO!
SDGsレシピ!

家庭料理研究家

こぐれ あいこさん

小樽で料理教室を主宰。昨年度SDGsのコーナーを担当し、エコへの意識がガラリと変化。ダンボールコンポストなど日々できることを模索中。



青のりで彩り・
風味 up!

ちび野菜を集結!

半端野菜のかき揚げ

材料・4人分

半端野菜(★)…全量300gくらい

ちくわ…2本

卵1個+水…1/2カップ

A 薄力粉…1/2カップ(※)

青のり…大さじ1

揚げ油…適量

※薄力粉1/4カップ、上新粉・片栗粉各1/8カップ
にすると、よりカリッとします。

作り方

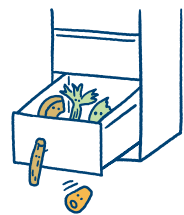
- 1 半端野菜は全て千切り、ちくわは輪切りにする。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせ、1を加え混ぜる。
衣はやっとならむくらいでよい。
- 3 170℃の油に、平たく落としカラリと揚げる。

★今回の半端野菜例



他にも

セロリの葉、ブロッコリーの芯
かぼちゃ、れんこん、ごぼうも
オススメ!



半端野菜を
使い切る!

やみつきパリパリ感！

ハリハリ漬け

材料・作りやすい分量

切り干し大根…30g

A 水・しょうゆ・酒・砂糖・酢…各大さじ2
赤唐辛子(小口切り)…1/2本分

作り方

- 1 切り干し大根は、ひたひたの水に15～20分つけ硬めに戻す。
- 2 鍋にAを合わせ、ひと煮立ちさせ冷ます。
- 3 1と2を混ぜる。2時間後くらいから食べられる。

セカリ昆布、
きゅうりやセロリのチリ、
ゆずの皮を入れても！



大根 切り干し



バタバタさんも初心者さんも
すぐに使えるアイデア集

食品ロスにNO!
SDGsレシピ!



高野豆腐

ヘルシーおやつ♪

高野豆腐のフレンチトースト

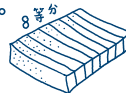
材料・2人分

高野豆腐…3枚

卵…1個
A 砂糖…大さじ2
牛乳…1/2カップ
バター、粉砂糖、
メープルシロップ…各適量

作り方

- 1 高野豆腐は、水に3～4分つけ戻す。
8等分に切り、もう一度絞る。
- 2 Aを混ぜ合わせ1を浸す。
- 3 バターで両面こんがり焼き、
粉砂糖やメープルシロップをかける。



棚の奥で眠ってない？
乾物使い切りレシピ！

12

つくる責任
つかう責任



大豆の下ゆで不要!

大豆のトマトスープ

材料・4人分

大豆(乾燥)※…100g

にんにく(薄切り)…1片

粗挽きソーセージ(輪切り)…6本

玉ねぎ、にんじん、セロリ(1cm角)…各100g

オリーブオイル…大さじ1

トマト缶…1缶

A コンソメ…1個

水…3カップ

塩・こしょう…各適量

※豆の種類はなんでもよい



作り方

- 1 大豆は一晩水につける。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにく、ソーセージを弱火で炒め、香りが出たら、玉ねぎ、にんじん、セロリを加えてよく炒める。
- 3 水を切った大豆、Aを加えて強火。アクを取り弱火で40分ほど、豆がやわらかくなるまで煮込む。塩・こしょうで味をととのえる。

大豆の葉を彩りに



+the 食物繊維系!

ひじきと赤玉ねぎのサラダ

材料・4人分

芽ひじき…10g

赤玉ねぎ…1/2個

ポン酢しょうゆ…大さじ2

A ごま油…大さじ1/2

かつおぶし…ひとつかみ



ひじき

作り方

- 1 ひじきは、水に30分ほどつけて戻す。
熱湯で1分ゆで、水気をよく切りボウルに入れる。
- 2 赤玉ねぎはたて薄切りにし、ひじきが熱いうちに加える。
- 3 Aを加えてよく和える。

※CO-OP芽ひじき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5月第3週と保存版カタログ「いつでもドック」でご案内いたします。

こだわりは、ごまの濃厚さ!

サラダドレッシングなら、コレ!

組合員さんからも大好評のCO・OP深煎り胡麻ドレッシングがこのたびリニューアル!
ごまの配合を15%アップし、まろやかに感じる「ねりごま」は使用せず、
香りと風味の強い「いりごま」を増やして、さらに香ばしくなりました!



リニューアルして、
さらにごま感たっぷり!

CO・OP
深煎り
胡麻ドレッシング
500ml

高温で焙煎した深煎り
のごまをたっぷりと使用
し、ごまの風味、香りが
たっぷりと感じられる香
ばしいドレッシングです。
風味がよい一番搾り
のごま油も使用し、濃厚な
風味とコクのある味わ
いです。



CO・OP
深煎り
胡麻ドレッシング
カロリー50%カット
500ml

レギュラー品である深煎
り胡麻ドレッシングのお
いしさをできるだけ損な
わず、ごまの配合を5%増
やし、濃厚さをアップさせ
ながらも「カロリー50%
カット」は維持。酸味・うま
味・甘みのバランスがよく
まろやかな口当たり。



サラダ以外にも
勝しやぶや蒸し野菜、
麺類にも◎



2本セットで
読者にプレゼント!
P58をチェック!

CO・OP
深煎り胡麻
ドレッシング
300ml



食卓でも使いやすい
300mlタイプも
ありますよ!

CO・OP
深煎り
胡麻ドレッシング
カロリー50%カット
300ml



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深煎り胡麻ドレッシング500mlは宅配システムドック5月第4週と保存版カタログ「いつでもドック」、
カロリー50%カット500mlは6月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。

今月のなかっさん 推しトドック



♡ニゴイチ推し

具材たっぷり!
冷凍庫に常備しておきたい
一品です。



CO-OP 米久デリカフーズ
中華丼の具
(180g ×2食入)



ごろっとしたえび・いか・ほたてやたけのこ
など10種の具で食べ応えあり。オイス
ターソースで仕上げた海鮮風味の塩味
です。レンジで温めて召し上がれ!

週刊トドック

5月第3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

黄身が濃厚!
卵かけごはんもおすすめ!



酒井農場
とうきびたまご
(6個入)



あざやかな黄身が目印!のとうきびたまご。
北海道栗山町のとうきびを絶妙な balan
スで配合したエサで、丹精込めて育てた鶏
の卵は絶品です。

北海道応援トドック

5月第3週の
カタログでご案内。

ちょこっとメモ

2021.5

妊娠中から15歳未満のお子さまが
いらっしゃる方に朗報です。

宅配システムトドックをシステム
手数料無料でお届けいたします!

詳細は下記QRコードよりご確認くださいね。

今号もキッチンで大活躍するアイテムを
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)



最近ハマっているのはデザートや
CO-OPオリジナルのトドック限定品!
今後もどんどん紹介していきますので、
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13年)




トドックサイトもトドックアプリも
毎月両方使いのヘビーユーザーです。
限定品や認り商品、簡単便利なもの、
いつも思わず買っちゃいます!

宅配システムトドックの
各種サポートサービス案内はこちら!



バジルチキン


ソースの量は
お好みで調整してね!


調理時間 約10分(漬け込み時間は除く)



- [材料(2人分)]
- 鶏むね肉.....1枚
 - プチトマト.....6個
 - オリーブオイル.....適量
 - キューピー Italianteバジルソース.....大さじ2
 - イタリアンパセリ.....お好みで適量

- [作り方]
- ①肉はひと口大の薄いそぎ切りにし、バジルソースを加え、約30分漬け込む。
 - ②オリーブオイルで①を皮目からこんがり焼く、裏面も弱火で焼く。
 - ③火が通ったら、半分に切ったプチトマトを加えてさっと炒め、お好みでパセリをのせる。


冷めてもおいしいので
お弁当にもおすすめです!


かけるだけで
手軽に本格イタリアン!
国産手摘みバジルの
爽やかな風味と
パルミジャーノ・レッジャーノの
コクをいかした
香り豊かなソースです。
パスタにからめたり
お肉やお魚にもよく合いますよ!
よく振ってから
使ってくださいね~



キューピー
Italianteバジルソース
150g

バジルソースで 簡単カプレーゼ

簡単なのに
華やかでおいしい!


調理時間 約5分



- [材料(2人分)]
- モッツアレラチーズ.....1個
 - トマト.....1/2個
 - アボカド.....1/2個
 - キューピー Italianteバジルソース.....適量

- [作り方]
- ①バジルソース以外の材料を同じ厚さの半月切りにする。
 - ②器に①を交互に盛り付け、バジルソースをかける。



初心者でも簡単!新生活応援レシピ #1
手軽で万能!
バジルソースの活用術

そのほかの
アレンジはこちら! /



キューピー Italianteバジルソースは、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。
また、5月第3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。

つい先日、テレビCMでも放送していました!!

じっくり煮込んだ牛肉と北海道産生クリームで仕上げた濃厚でうま味のあるクリーミーポロネーゼ。

まいたけとパセリもトッピングされていますよ

チーズをのせて焼くだけでおうちでも本格的な味を楽しめますよ

※パッケージデザインが一部異なる場合がございます。



冷凍
日清もちっと生パスタ
クリーミーポロネーゼ 295g

ちょこっと豆知識

麺の秘密

まるでしめんみたいな見た目の平たいパスタ「タリアテッレ」を使用。もちっとした食感は濃厚なソースと相性抜群。



売上No.!!

日清もちっと生パスタは、冷凍生パスタ市場の中で、売上No.1ブランド※1です。また、5年連続全冷凍パスタの中で単品売上もNo.1※2となっています。



- ※1 対象期間:インテージSCI調理 生パスタ市場(2015年1月~2020年11月金額ベース)
- ※2 インテージSCI調理冷凍 スパゲティ&ソース市場(お弁当除く)2016年1月~2020年12月金額ベース

わざわざ5~6分で本格イタリアンを味わえる!



袋の中はこんな感じ!

「スキレット」とは、厚みのある鋳鉄製のフライパンのことです。無ければグラタン皿などで代用してね!



ベイクドポロネーゼ

濃厚パスタとチーズでコクアップ!



調理時間 約10分



[材料(1人分)]

- 冷凍 日清もちっと生パスタ
- クリーミーポロネーゼ……………1袋
- ピザ用チーズ……………50g
- パセリ(みじん切り) お好みで……………適量

[作り方]

- ①クリーミーポロネーゼは表示通りにレンジで温める。
 - ②スキレットに①を入れ、ピザ用チーズをたっぷりせる。
 - ③オーブントースターでチーズが溶けるまで焼き、お好みでパセリを散らす。
- ※チーズの分量は多めなのでお好みで調整してください。

冷凍パスタで簡単アレンジ

初心者でも簡単!新生活応援レシピ #2

ほかにもシリーズ品がたくさん!



冷凍 日清もちっと生パスタ クリーミーポロネーゼは、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。また、6月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。

「元気ハツラツ！」
 でおなじみのオロナミンCの
 その開発の歴史は
 今からなんと60年も前
 昭和36(1961)年から始まったそうの
 実はポトルデザインもその頃から
 ほとんど変わっていないとか
 そのまま飲むだけでなく
 オレンジジュースやヨーグルトなど
 ちよい足しアレンジもおすすめ!

■製品に関するお問合せ
 お客様相談室 / TEL 0120-550708
 受付時間 / 10:00~16:00(土日祝・休業日を除く)



オロナミンC
120ml

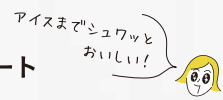
ちょこっとポイント

知ってます?!
 北海道のオロナミンC、
 実は釧路市音別町で
 作っているんです!

北海道内で販売されているオロナミンCドリンクは大塚製薬のグループ会社である大塚食品(株)釧路工場にて生産されており、北海道産のビートと釧路の水を使用しています。



オロナミンフロート



■調理時間 約5分



- 【材料(1人分)】
 オロナミンC.....1本
 バニラアイス.....100g
 氷.....お好みで適量

【作り方】
 ①グラスに氷を入れオロナミンCを注ぎ、丸くくりぬいたバニラアイスのをせる。



初心者でも簡単!新生活応援レシピ #3
 ちよい足しで楽しむ!
 オロナミンCで簡単デザート

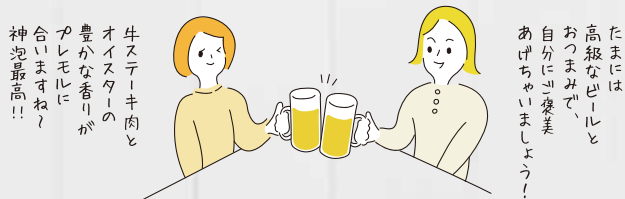
そのほかの
アレンジはこちら!



オロナミンCは一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。
 また、5月第4週の宅配システムドックと保存版カタログ「いつでもドック」でご案内いたします。

【作り方】

- ①なすは水洗いして1cm幅の細切り、にんにくはみじん切り、玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカは5mm程度の細さにカットしておく。
- ②Aの材料をすべて混ぜ合わせておく。
- ③牛ももステーキ肉は少量の塩こしょうをして、強火にかけたフライパンに少量のサラダ油(分量外)を引き、両面をさっと(レア状態)焼き、5mm幅に切っておく。
- ④③のフライパンにサラダ油を多め(分量外)を引き、にんにくと輪切り唐辛子を入れて火にかけ、香りが立ったら玉ねぎ→なす→赤パプリカ→ピーマンの順に炒め、全体に火が通ったら②を加えて、濃度を見ながら沸騰させ、③を入れて全体を絡めて火から下ろし、ごま油を加えて全体に絡めて、器に盛り付けて完成。

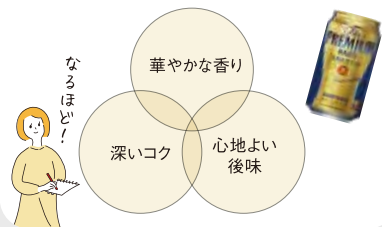


6月第2週のトドックでは
上期最安値!お買い得!



サントリー
ザ・プレミアム・モルツ
(350ml)×6缶パック

アレモルならではの
「神泡リッチ製法」で
おいしさを追求し中身進化!



牛肉と彩り野菜の
オイスターソース炒め

ちょっとパリ辛で
ビールがスム!



調理時間 約20分



【材料(2人分)】

- 牛ももステーキ肉120g
- なす.....中1本
- 玉ねぎ.....中1個
- ピーマン.....1個
- 赤パプリカ.....1/2個
- にんにく.....1片
- 輪切り唐辛子.....10個
- 塩こしょう.....少々
- ごま油.....大さじ1/2

- A
- オイスターソース大さじ1
 - 濃口醤油 大さじ1/2
 - 水.....大さじ2
 - 酒.....大さじ1
 - 上白糖.....大さじ1/2
 - 片栗粉.....大さじ1/2

読者プレゼントも
あるよ!
P58をチェック!



週末に挑戦!新生活応援レシピ
ステーキ肉で
ちょこっと贅沢おつまみ

アロがおすすめ!
アレモルに合う
他のレシピはこちら!



ザ・プレミアム・モルツ(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、6月第2週の宅配システムトドックとお酒飲料カタログでご案内いたします。



母の日に作ろう! オウチーズごはん

真っ赤なトマトが母の日の食卓にぴったり!
お母さんに作ってプレゼントしてみませんか?



ラーメンサラダ



【材料】
菊水 札幌生まれのラーメンサラダ 1袋
明治北海道十勝生モzzarella…1袋
トマトやお好みの野菜……………適量
サラダクラブ
北海道コーン(ホール)……………適量



【作り方】
①麺を表示の通りゆで、水で洗う。
②モzzarellaチーズは手でちぎり、トマトはくし切りにする。
③お皿に①を盛り、②とコーン、お好みの野菜をのせる。
④商品に付属のドレッシングをかける。

カプレーゼ

【材料】
明治北海道十勝生モzzarella 1袋
トマト……………1個
BOSCO エクストラバージン
オリーブオイル……………適量
バジル……………適量



【作り方】
①トマト、モzzarellaチーズをお好みの幅に切る。
②お皿に①のトマト、チーズとバジルを交互に並べる。
③お好みでオリーブ油をかけ、塩と黒こしょう(分量外)をふる。



十勝生モzzarella、
ピラヒリトマトどちらも
帯広日高地区で
作られています。



第4回コープさっぽろ農業賞
農業大賞・北海道知事賞受賞



帯広日高地区本部長の
おすすめはこちらのメニュー

コープさっぽろ

帯広日高地区本部 本部長 阿部 佑次さん

あべ 佑次

※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、北海道コーンは5月第4週、明治北海道十勝生モzzarellaは6月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。

おいしく手軽に プロテインを チャージしよう!

inプロテインシリーズから高たんぱく飲料が仲間入り!
忙しい朝や運動後にタンパク質を取り入れませんか。



inPROTEIN
ココア風味 240ml



inPROTEIN
カフェオレ風味 240ml

プロテインの
働き強める
Eルチン※
配合

「Eルチン
(酵素処理ルチン)」には

筋肉をつけるために運動すると発生して
しまう活性酸素を減少させるはたらき
があります。プロテインと同時に摂取す
ることで、運動による筋肉への効果が
高まり、より筋肉がつきやすくなります。

※Enzymatically modified Rutin(酵素処理ルチン)は森永製菓(株)が研究している成分です。

inPROTEIN
SERIES



inPROTEIN
ストロベリーヨーグルト風味
450ml



inPROTEIN
のむヨーグルト
190ml

ぼくはココア風味がお気に入り!
スィングの後に飲んで
体力つけるぞー!



公式HPは
こちらから!



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、inPROTEINのむヨーグルトは5月第3週の宅配システムドックでご案内いたします。

いろいろ採れました～!



永森さんは「おぎ」とロザンでいた!

「雪ないばだめなんだ」
狙うはキング of 山菜
ギョウジャンニク

北海道の
伝えたい味
伝えたい心



家庭料理研究家こぐれあいこが、北海道の郷土料理を訪ねて歩きます。

Vol.40

山菜採り & 山菜料理

小樽市

ながもり けんじ

永森 賢次さん

1963年小樽市生まれ。山菜採りときのご狩りの達人!釣りと料理が好きで、山菜も釣った魚も自ら調理する。視力は今も1.5!遠くで動くクマも見逃しません!



クマぶえピー

雪がすっかりとけた2020年5月中旬、小樽市の永森さんに、山菜採りから同行し、下処理、料理法まで山菜の楽しみ方をたっぷりと教わりました。

「山菜好きは親の影響かな。親戚もみんな山菜採りが大好きで。小学3、4年頃には子どもだけで山に入ってたね。以来50年以上ほぼ毎年。だからここ数年、出るはずのない所にクマが出たり、雪解けが異常に早いとか、山がおかしくなってるのがよく分かるんだ。1番好きなのはギョウジャンニク。これは雪ないばだめなんだ。雪が解けると硬くなるから。今年は雪解けが早いからかなり上まで登らねば!」
そう言いながら、沢を登ること2時間、雪が



運量不足解消!

実録! 山菜達人



根こそぎとらない、
間引く気持ちで!
疲れてても下処理!

帽子

首巻きタオル

服装

長そで

(赤、黒は×。ハチ対策)

ウインドブレーカー

(雨、寒さ対策)

長靴化

(沢登りの場合)



ナイフ

(腰ベルト付き)

つえ代わりのほっこ

(山で拾うべし)

虫除けスプレー (必須)

リュック

(たくさん採るときは大きめ)

持ち物

ティッシュ

おにぎり

あめ、キャラメル

水
3本

軍手

スーパーの袋
(かさばるので
きれいにたたむ)

山菜図鑑
(亜璃西社)

クマ対策!

クマ鈴必須。ラジオを鳴らすのもいい。
気配を消しては×!
いるよ〜とアピールすればクマも近寄らない。
常に動くものがないか、獣の臭いはしないか、
五感を研ぎ澄ませることが大事。



ある所まで到達した途端、一面に芽吹いたばかりのギョウジャニンニクがびっしり! がんばった人にかきわえないこの喜び! これぞ山菜採りの醍醐味かもしれません。

山菜採りのルールは? 「根こそぎはぐように採ってはダメだ。ギョウジャニンニクは次に種が飛んでくるまでずっと生えないからね。育つまでに7〜8年もかかるんだ。間引くような気持ちで採ること」。おいしく食べるコツは? 「下処理かな。アクが回るもの、硬くなるものは戻ってすぐ。これがなかなか大変で。奥さんと大ゲンカになったことも...」。と笑う永森さん。確かに5時間山歩きの後は辛いかも。余力を残しておくのも大事。最後にどうして山へ? 「やっぱり山が好きだから。落ち着くんだよね、平日働いて週末山に来るとリラックスできるんだ〜」。そう話す永森さんのすがすがしい横顔。遭難やクマの危険もあるのになぜ? と思っていましたが、その魅力少し分かった気がします。後継者はいないと永森さん。北海道の文化である山菜採り、ルールを守り、クマに気をつけて残していきたいなと感じました。

ふきとかまぼこの油炒め

ふきのとうの茎の
マヨネーズ

ニンニク

ギョウジャニンニクの炒めとい



ギョウジャニンニク

芽吹いて間もない葉が上を向いたものがよい。
5、6本生えてたら2本くらい残し全部とらない。
生のまま冷凍可。ジギスカン、酢みそ和え、
餃子、刻んでラーメンに、生のままみそをつけて。
調理法が多いのも人気の理由です。

賢次さんの

山菜料理いろいろ



ギョウジャニンニクの しょうゆ漬



太くて短いものがよい。葉が大きいもの→茎のみ使用。
赤い所も食べる(とると特有の香りがやわらぐ)。
生のまま、たっぷりの生じょうゆに漬け、常温で1週間置く。
葉だけ取り出しそのまま食べたり、刻んで冷奴に、チャーハンに。
漬け汁は冷蔵保存し、万能調味料として納豆や焼き肉のたれに！
1年保存OK!



山菜下処理いろいろ



ゆでるだけ

あずき菜、やちぶき

ほうれん草と同じ。たっぷりの湯でさっと塩ゆでし、水にさらす。おひたし、ごま和え、酢みそあえ、マヨネーズなど。



ゆでて皮をむく

ふき、うど、よぶすまそう、ふきのとうの茎

塩を入れたたっぷりの湯に入れ、再沸騰後1~2分。水にとり皮をむく。水につけて冷蔵保存(1週間)。かまぼこと油炒め、みそ汁、酢みそ和え、マヨネーズなど。



アク抜き^必

ぜんまい、わらび

深めの容器に入れ、湯1リットルに重曹小さじ1を溶かしてかける。そのまま1日置き、新しい水に替え、もう1日置く。(ぜんまいは、さらに天日干し、手もみするとよい)めんみに漬け、包丁でたたいて鯉節としょうゆで。みそ汁に。



みなさんのアイデアが商品に!

まんぷくバーガー 新メニュー誕生します。

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」は、
発売から1年半で120万食を突破した大人気商品です。
買って来てくれてありがとうの気持ちを込めて
2月からTwitterで実施した
『まんぷくバーガー新メニューコンテスト』では
全**140**件の応募をいただきました。
いよいよ5月12日(水)より
新メニュー3商品の販売が始まります!

Twitterキャンペーンも
お見逃しなく!



歴代人気
バーガー
ランキング

👑 人気No.1
えびかつバーガー



人気No.2
ふんわりハンバーグ
バーガー



人気No.3
タレざんぎバーガー



5.12
DEBUT!



みなさんの声から誕生しました!

コープさっぽろ限定販売

新商品

組合員さんの

「こんな商品あったらいいな」という声から

誕生したコープさっぽろのオリジナル商品。

今回は、そんな限定商品の中から

とっておきの新商品をご紹介いたします!

期間限定!恋ふるコラボ商品
『トリュフ香る恋ふるバーガー』

香り付けにトリュフを使用したマヨネーズと
ふわふわの白身魚フライが
ワインに絶妙マッチ♪

販売期間

5月12日(水)～5月25日(火)

※一部店舗でお取り扱いのない場合があります。



恋ふるの味を
一杯のワインに
合わせる

「恋ふるぶどうスパークリング」
発売記念

Twitterモニターキャンペーン

新発売を記念して、ご応募いただいた方の中から、
抽選で365名様に現品1本をお送りします!

応募期間:4月21日(水)～5月20日(木)



詳しくはコープさっぽろ公式Twitterで
ご案内しています。

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。



大人気シリーズより新発売!

『恋ふるぶどう スパークリング』

コープさっぽろの限定ワイン
「恋ふるぶどう」の第2弾として
スパークリングが新発売!
組合員さんの声にお応えして
すっきりとして飲みやすい
スパークリングワインができました。

フルーティーで
すっきりした味わいです。

ぶどう本来のフルーティーな香りと、
甘口ですっきりした味わいが特徴。
お手頃価格で飲みやすく、
日常のちょっとした乾杯の瞬間にぴったりです!
いいことあったら『恋ふるぶどうスパークリング』。
ぜひお試しください♪

『恋ふるぶどうスパークリング』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5月第3週・6月第2週と「お酒飲料カタログ」でもご案内いたします。

「ブレンド米」って、

どんなお米か知ってますか？

「ブレンド米」とはその名のとおり、品種が異なるお米を混ぜ合わせた商品のことです。そこで気になって仕方ないのが

「本当においしいの?」という素朴な疑問。

しかし、ブレンド米にもさまざまな特徴と種類があり、実はとってもおいしくてお買い得なんです！



六二二の
詳細はこちら！



追求したのは
ただひとつ
「おいしさ」です。



六二二
無洗米 5kg

六二二 5kg

「ゆめびりか※1」に、ほのかな甘みと粘りの「おぼろづき」、ふっくらした食感の「ふっくりんこ」を6:2:2の割合でブレンドした贅沢なおいしさ。

炊きたても
冷めても良し！
お弁当やおにぎりにも◎！



無洗米
コープトドック
北海道米ブレンド 5kg

コープトドック
北海道米ブレンド
5kg

豊かな甘みと濃い味わいの「ゆめびりか※1」と、ふっくらした食感の「ふっくりんこ」を5割ずつブレンド。北海道を代表するブランド品種をお手ごろ価格で。

●3カ月程度お米の鮮度を保つエージレス。入りの同商品は店舗限定販売です。

※1 厳しい原料品質基準にわずかに満たない原料を使用しています。

しっかり？
ふっくら？食感を
お楽しみください。



無洗米
ふっくらきさら 5kg

ふっくらきさら 5kg

しっかりとした歯ざわりとあっさりした食味の「きさら397」が6割、ふっくらした食感の「ふっくりんこ」4割をブレンド。お手ごろ価格とおいしさ両方を実現。

まんぶくになるまで
箸が止まらない！
安心の国内産米。



コープ
まんぶく米 5kg

コープ
まんぶく米 10kg

国内産米10割を使用し、価格もお手ごろ。安全でおいしいお米をたくさん食べたい組合員さん向けに開発された店舗限定商品。自主基準に沿った品質の確認を行っています。

北海道満喫

選んで応援

キャンペーン!

〈キャンペーン対象期間〉

期間中
いつでも
エントリー
OK!

おひとりさま
店舗・宅配それぞれ
1回のエントリーで
キャンペーン期間中の
お買物金額に応じて
チャンスUP!

食べて!

行って!

道内のレストランと
動物園をみんなで応援!
人気のステキなレストランで
おいしいものを食べたり、
動物園に何度も行ってみたいり!
あなたはどっちを選ぶ?
店舗、宅配でそれぞれ応募してね!

店舗：4月29日(木)～5月31日(月) 宅配：5月第1週～6月第1週(注文期間：4月26日(月)～5月28日(金))

A
コース

道内各地域の人気レストランで使える
お食事券が抽選で110組に当たります!



人気レストラン
15,000円^税送(ペア)のお食事券

(お1人様あたり7,500円(税込)分)

※お食事券の有効期間は、2021年10月末となります。

店舗・宅配 合計110組220名様

B
コース

札幌市円山動物園/旭川市旭山動物園
おびひろ動物園/釧路市動物園のうちいずれかひとつ



道内動物園
年間パスポート
(1名様分)

※いずれかのうち、ひとつの動物園を選んで応募してください。

店舗・宅配 合計560名様

期間中、お買上げ金額5,000円(税抜)ごとに1口のチャンス!

店舗、宅配それぞれのお買上げ金額にてご応募いただけます。(店舗、宅配お買上げ金額を合算してのご応募はできません。)

● **応募方法** 店舗/コープさっぽろHPまたは店頭の専用応募はがきをご確認ください。
宅配/注文用紙に各コース(いずれかひとつ)の「エントリー番号」と「数量1」を記入してください。詳しくは右記QRコードへ。

※キャンペーン期間中はいつでもエントリー(応募)できます。抽選は、期間中のお買上げ合算金額5,000円(税抜)を1口とし、1口ごとに自動抽選されます。
※賞品は、Aコース(レストランお食事券)かBコース(動物園年間パスポート)のいずれかひとつをお選びください。応募後のコース変更はできません。※当選者の発表は賞品のお届けをもってかえさせていただきます。【店舗】※店舗でのお買上げの際には組合員証のご提示をお願いいたします。家族証でのお買上げは本証に合算されます。【宅配】※トドックアプリ、トドックサイトからもエントリー可能です。

詳しくは
こちら



くらしの見直し講演会
参加者募集!

老後の資金が足りない!
となる前の
お金徹底見直し術



テレビや新聞でも人気のファイナンシャルプランナーで社労士の井戸美枝さんを講師にお迎えして、お金の心配をせず長生きするための“年代別支出見直しポイント”を伝授していただきます!

日 程 2021年6月27日(日)
開場10:00 開演10:30

場 所 札幌市民交流プラザ クリエイティブスタジオ(札幌市中央区北1条西1丁目)

受講料 無料(託児はありません)

定員 先着200名

応募方法 お申込みフォームから、またはハガキに「井戸美枝さん講演会」と明記の上、①～⑤を記入してお申込みください。①氏名②郵便番号③住所④電話番号⑤組合員の場合は「組合員」
〒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

申込はこちら

応募締切 6月17日(木)
(定員になり次第締切)

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.kurashi.kouen@sapporo.coop
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

今年の夏休み
旅行どこ行く?

コープトラベルで
わくわくする旅に
出よう!



コープトラベルでは、初夏のバスツアーを販売中! 積丹の絶品ウニ丼・仁木のさくらんぼを食べるツアーや、富良野のラベンダー畑とメロン食べ放題を楽しむツアーなど♪たくさん魅力的なツアーをご用意しております!詳細はHPにてご紹介しておりますので、ぜひご覧ください。

詳細はこちら



お問合せ コープトラベル
TEL 0570-003-050
ナビダイヤル受付時間 10:00～18:00(土日祝営業)

地域の社会福祉
活動団体を応援!

2021年度
コープ地域福祉
活動助成募集



相互扶助や助け合い、子どもの学習支援、福祉ボランティア、障がい者支援、疾病・障がい等の当事者・家族の自助など、道内で活動する地域福祉団体を対象に、総額650万円の活動費を助成します。

期 間 4月27日(火)～6月14日(月)

詳 細 (団体助成)
特定の使途に限定せず団体の運営費等
助成額:1団体上限10万円/助成総額
470万円(47団体程度)

(活動助成)
①企画の費用、②団体立上げ費用
助成額:1件上限30万円/助成総額
180万円(6件程度)

応募方法 メール・FAX・ハガキにて氏名・郵便番号・住所・電話番号を記入し、下記お問合せ先まで申請書類を請求していただき、ご応募ください。「コープさっぽろ社会福祉基金」で検索し、HPまたはQRコードからも資料をダウンロードできます。

詳細はこちら



お問合せ 公益財団法人コープさっぽろ社会福祉基金
〒063-0831 札幌市西区発寒11条5丁目
TEL 011-671-5719 FAX 011-671-5741
メール csap.fukushikikin@sapporo.coop
月・火・木・金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

つ丸 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

DICグラフィックス株式会社

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条5丁目2-58 TEL 011-682-8411

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 011-281-3991

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

サカタインクス株式会社

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

日本アグファ・ゲバルト株式会社 札幌営業所

〒003-0024 札幌市白石区本郷通6丁目南2-22ノースコート本郷202 TEL 011-860-3988

富士フイルム 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 富士フイルム札幌ビル TEL 011-241-9325

株式会社須田製版

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

国際紙ノルプ商事株式会社

北日本支店 札幌営業部

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

イベント中止のお知らせ

平和スタディツアー 中止のご案内

毎年、広島・長崎に中学生・高校生を派遣しておりました平和スタディツアーは、コロナ禍の中、参加者の安全確保に目途が立たないため中止とさせていただきます。

お問合せ

コープさっぽろ組合員活動部
TEL 011-671-5698
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

コープさっぽろ中央文化教室

陰ヨガと筋膜リリース講座 受講生募集中

1つのポーズを数分間保つ筋膜リリース。心と体を癒やしながら体が本来持っている自然治癒力を増進させましょう。当講座は中央文化教室で受講のほか、Zoomのオンラインレッスンでご自宅からの受講も可能です！



詳細はこちら



コープ未来の
森づくり基金

2021年度 森づくり団体助成 贈呈報告



広く北海道の森づくりをすすめることを目的とし、森づくり活動を行っている団体(小額助成)または活動案件(高額助成)へ助成を行っています。2021年度は、以下の団体へ総額410万円の助成を贈呈しました。

高額助成

NPO法人 シマフクロウ・エイド	浜中町
子供と作るう種から育てる未来の森	札幌市
森の輪プロジェクト	札幌市

少額助成

森と川のがっこうロボックル	標津町
阿寒湖のマリモ保全推進委員会	釧路市
自然体験活動指導者ネットワーク えんりっど	苫小牧市
栗山町ハサンベツ里山計画実行委員会	栗山町
特定非営利活動法人ウヨロ環境トラスト	白老町
NPO法人ピトープ・イタンキン室蘭	室蘭市
木育ファミリー	札幌市
地球岬街道夢の森づくり	室蘭市
自然保育サークル森のようちえんあばしりてくてく	網走市
どんぐりとやまねこ	帯広市
いしかり森林ボランティア「クマゲラ」	石狩市
里見緑地を守る会・どんぐり	北広島市
南かやべ森と海の会	函館市
くりやま女森一の会	栗山町
よういて木育倶楽部	札幌市
釧路武佐の森の会	釧路市

ちょこっと

コミュニティ

先月から始まりました、読者の皆さんとの交流誌面「ちょこ」とコミュニティ。今回は「3月号」を読んで皆さんが実際に作ってみたレシピ「ベスト3」の発表と、その感想をご紹介します！



3月号は
こちらから！

3月号で作ってみたベストレシピ
結果発表！(応募総数 530件)

作ってみたレシピ 第1位

『たこザンギ』

食感がよくて、ごはんが進む味付けでもおいしかったです！

(函館市 おみやさん)

たこザンギ、初満足でした！いつも失敗していたので…。

(小樽市 Zenママさん)

ノウハウが詳しくわかって目からウロコでした！また「タコはかたいのが当たり前」と40ページの小谷鈴子さんが言ったこともさすが本当だなと改めて思いました。
(札幌市 M-iさん)

3月号は
42ページに
掲載！



「ちょこっと」を あなたのお店に置きませんか？

コープさっぽろの広報誌ちょこっとを、美容室やネイルサロン、カフェ、パン屋さんなど、毎月置いてくださるお店を募集。ご希望の方は受付フォームよりお申込みください。

■開始月

6月3日までのお申込みで、7月号から発送。その後、毎月お送りいたします。

■送付部数

10冊

■応募方法

右記申込み
フォームから送信。

お申込みは
こちらから！



※店舗・宅配でのお申込みはできません。また、組合員さんの個人宅への発送は行っておりません。

※冊数の上限に達しましたら、締切とさせていただきます。

■お問合せ(メール)

csap.chocottohensyu@sapporo.coop

4月号で募集した読者モニターも、たくさんのご応募ありがとうございました！
当選メンバーは7月号で発表いたします。



ベストレシピは
ちょこっとnoteでも
確認できますよ

写真ありがとうございます！

3月号は
18ページに！



(滝川市 タコ子さん)

『ガーリックタコライス』
さっそく作ってみました！リピートしたくなるおいしさでした！今まではお刺身、たこザンギ、たこ焼きなどしかたこを食べてこなかったのですが、新しい楽しみ方をたくさん知ることができてうれしいです。他のレシピもおもしろいそうなお料理はかりなので、全部作ってみたい！

3月号
22ページに
載ってます！

(札幌市 おやつママさん)

久しぶりにたこ焼きプレートを出して作ってみました。いつもは市販のたこ焼き粉ですが、おだしもきいておいしいですね！うまく丸くならなくてもおいしかったです！

(札幌市 ニンザブロウさん)

作ってみたレシピ 第2位 生地から手作りの『たこ焼き』

生地はサクサク、身は噛みごたえがあつととてもおいしかったです！



北海道ろうきん創立70周年記念

期間限定

奨学金の借換で、
返済額や
返済年数の
見直しをしませんか？



©ROKIN

ろうきん

奨学金借換ローン

取扱期間

2021年4月1日(木)

2022年3月31日(木)

ニーズに合わせた
2つのローンで、
奨学金返済をサポート

詳しくは
(ろうきん)HP
またはコチラから



奨学金借換

ローン

POINT

ろうきんの創立70周年を記念して、特別金利を適用。さらにご利用いただきやすくなりました。

固定金利

[保証料込]

年0.50%~

奨学金借換

+ α ローン

POINT

「奨学金借換資金」に加えて、自動車購入等の新規資金や、他行ローンの借換資金にご利用できます。

固定金利

[保証料込]

年0.80%~

※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。 ※この広告の内容は、2021年4月1日現在のものです。

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。

ホームページは
コチラから

<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

コーポオリジナルの団体保険です。

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

コープの
介護保険が新しくなり
加入しやすくなりました!

生協組合員と
ご家族の介護保障

年齢層
無制限

コープの 介護保険

医療保険基本特約・傷害保険特約・介護一時金支払特約セット団体総合保険

告知に関する質問事項が
変わり、加入しやすく!!

加入対象年齢が拡大!!

新規加入は

0~満79歳の方が対象に!

(継続は満89歳まで)



マスコットキャラクター
「かいこん」

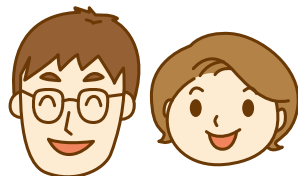
もしも所定の介護状態になった場合資金面でお役に立ちます。
介護一時金を受け取ることができるので安心です!

28.51%割引

お得な
団体契約で

(これまでは15%)

介護一時金500万円コースに
夫婦で加入の場合
妻48歳250円/夫53歳450円
夫婦2人でも月々の保険料が
合計700円



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

5歳きざみで
保険料が変わります

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

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

コープさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)



フリーダイヤル
0120-37-2523

資料請求はまずお電話で!

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



CO・OP共済は インターネットで カンタン加入!

CO・OP共済は、
子ども向け共済
契約数No.1*



- Point 1 月掛金1,000円からで、家計にやさしい!
- Point 2 ケガ通院保障、先進医療保障など
家族のニーズに合わせて選べるラインアップ!
- Point 3 診断書代わりに領収書で請求できる場合や
医療費の自己負担が0円でも請求できる場合もある!
※2020年5月現在の基準です。

コープ共済 検索



2次元バーコードは、スマートフォンに対応しております。その他の携帯電話から読み取ることはできません。

ネットで加入する人、
増えてます!
共済の加入手続きも、
「時短」でできます。

スマホでも
パソコンでも
OKなのだ!



★『共済年鑑 2020年版』より。★各共済によって、子ども向け保障商品の加入年齢・満期年齢・保障内容等は異なります。《たすけあい》ジュニア20コースは、加入年齢0歳～満19歳・満20歳満期の商品です。他の共済ではジュニア20コースよりも加入年齢・満期年齢が低い商品があります。

明日の暮らし、ささえあう
CO・OP共済

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は
コープさっぽろ
コープ共済センター ☎0120-50-9431
月～土 / 9:00～18:00(月～土)

〈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!

承認番号: K-77611-2104

食の子カラ message from Olympian

わたしたちの原点

「食べる」は、体づくりの大事な要素。オリンピック出場経験を持つ方々の「食の思い出」をひもとく、新企画です!



僕のパワーフードは
肉と常に欠かせない「米」!
母の作るしょうが焼きが、
勝利の原動力でしたね

鈴木 靖 Yasushi Suzuki

むかわ町出身。子どもの頃からスピードスケートに親しみ、駒澤大学附属苫小牧高等学校へ進学。サラエボ1984オリンピック冬季競技大会日本代表。現在は札幌市スポーツ局招致推進部・連携推進担当課長、北海道オール・オリンピックス事務局局長を務める。

スピードスケートの盛んなむかわ町

に生まれましたが、僕はクラスでも一番
といていいほど遅くて。同級生に笑わ
れたのが悔しくて、リンクの照明が消
えた後も父に車のライトで照らしても
らい、毎晩練習しましたね。目覚めた
のは小学4年のとき。札幌1972
冬季オリンピックを見て「スゴいな、出
たいな」と。そこから全道上位に入る
くらい、グッと成長したんですよ。



社会人1年目、合宿中の
写真(左)。これぞアスリ
ーの腹筋が美しい!

SPEED SKATING

今月の

北海道・
勝ち飯

①

パワーボール



アスリートの
補食の定番!
プチおにぎり

食べたいときに、食べたい量が手軽にとれる小さめサイズがポイント!

小分けで食べやすい「ほんだし[®]」おにぎり。スポーツ時のエネルギー補給にも最適です。■所要時間／3分 ■栄養情報(1個分)／エネルギー86kcal、たんぱく質1.5g、塩分0.4g
■材料／温かいご飯200g、「ほんだし[®]」小さじ山盛り1
■作り方／①ボウルにご飯、「ほんだし[®]」を入れて混ぜ合わせ、4等分にする。②ラップを広げて、真ん中に①をのせ、ギュッとしばって丸く握り、閉じ口をリボンなどで結ぶ。



TOKYO 2020
OLYMPIC GAMES



AJINOMOTO



TOKYO 2020
PARALYMPIC GAMES

東京2020オフィシャルパートナー
(調味料、乾燥スープ、アミノ酸ベース顆粒、冷凍食品、コーヒー豆)



当時は専門の指導者もいませんでしたし、スポーツ理論や食事管理など全くわからず「根性あるのみ」みたいな時代(笑)。ただ、とにかくよく食べました。父と叔父が肉屋を営んでおり、食卓では肉が定番。あとは大好きな米!母が大会の日だけ特別に、豚のしょうが焼きを作ってくれたんですけど、それが食べたいから「大会は全部出る」と(笑)。食べると頑張れる、まさに私の「勝ち飯」でした。

実業団に入ってから基本的にはずっと合宿で、食事の心配はなかったのですが練習でも大会でも大量のエネルギーを消耗するので、補食は欠かせま



レークプラシッド1980オリンピック冬季競技大会で、5種目すべてで金メダルを獲得したエリック・ハイデン氏と

せんでした。定番はやはりおにぎり。海外遠征の際は味噌汁も必ず持参していましたね。「食」って体だけでなく、精神的に満たされる部分もものすごく大きいんです。外国での大会前も日本食を食べると、心がホッと落ち着いたのを覚えています。

プレゼント応募方法

応募締切:5月20日(木)必着

- Q1 面白かった記事とその理由
 Q2 おすすめの
 パパが作る簡単レシピ
 Q3 「ピーツ」の素朴な疑問
 Q4 今月号を見て作ったレシピ
 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5月号アンケート係」

WEB

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

※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

ほか料理といえば、以前礼文島で食べた「ちゃんちゃん焼き」がめちゃくちゃおいしかったことを思い出します。あー、また食べたいなーと思っていたら、P23に載っていました!! これは作ってみたいばい(きょう)

今月のプレゼント

A



※画像はイメージです。

船泊漁協より
 「ほっけ3点セット
 (開きホッケ・
 ホッケちゃんちゃん・
 乙姫ほっけ)」

5

名様

B



P23
 「ほっけの
 ちゃんちゃん焼き」で
 使用する器

1

名様

C



P34
 日本生活協同組合連合会
 「CO・OP 深煎り胡麻
 ドレッシングとカロリー50%
 カット」各300mlの2本セット

12

名様

D



P39
 「ザ・プレミアム・
 モルツとザ・プレミアム・
 モルツ(香る)エール
 350ml各1缶、2缶セット」

15

名様

今月のレシピインデックス

	ほっけフライ	18
	ほっけの煮付け	20
	開きほっけでアクアパッツァ	21
	ほっけフレック	22
ほっけ	フィッシュ&チップス	23
	ほっけのちゃんちゃん焼き	23
	ほっけの蒲焼き	24
	ほっけの揚げかま	24
	ほっけの混ぜごはん	25
	ほっけサンド	25
	大根の皮のそぼろ煮	30
	半端野菜のかき揚げ	31
	ハリハリ漬け	32
やさい	ひじきと赤玉ねぎのサラダ	33
	大豆のトマトスープ	33
	バジルソースで簡単カプレーゼ	36
	カプレーゼ	40
	ギョウジャンニクのしょうゆ漬け	44
	バジルチキン	36
にく	牛肉と彩り野菜のオイスターソース炒め	39
ごはん	パワーボール	57
めん	ベイクドボロネーゼ	37
	ラーメンサラダ	40
	いちごサンド	28
デザート	高野豆腐のフレンチトースト	32
	オロナミンダフロート	38

4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5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
25	26	27	28	29	30	1 八十八夜・緑茶の日 組合員証提示で 5% OFF 朝食 10% OFF キッズカード シール2倍 ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー
2 ポイント 10倍 キッズカード シール2倍 ちよこカ チャージデー	3 憲法記念日 ゴミの日 ポイント 10倍 キッズカード シール2倍 ちよこカ チャージデー	4 みどりの日 ラムネの日・しらすの日 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 ベヒーオムツ 5% OFF ちよこカ チャージデー パン アイス	5 こどもの日・立夏 わかめの日・数の子の日 ポイント 10倍 キッズカード シール2倍 ちよこカ チャージデー	6 コロケの日・ゴムの日 ゴーゴー キッズカード シール2倍 ちよこカ チャージデー らくちん	7 粉の日・コナモンの日 キッズカード シール2倍 ちよこカ チャージデー	8 ゴーヤの日・小鉢の日 朝食 10% OFF ポイント 10倍 キッズカード シール2倍
9 母の日・アイスクリームの日 ちよこカ 5% OFF ポイント 10倍 キッズカード シール2倍 らくちん	10 黒糖の日	11 ちびっこ 46円 均一祭 キッズカード シール2倍 らくちん ベヒーオムツ 5% OFF ちよこカ チャージデー パン アイス	12 アセロラの日 46円 均一祭	13 カクテルの日 ゴーゴー らくちん	14 ゴールドデー	15 ヨーグルトの日 水分補給の日 朝食 10% OFF ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー
16 ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー	17 お茶漬けの日 高血圧の日 ちよこカ チャージデー	18 ちびっこ 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	19 ちよこカ チャージデー	20 ゴーゴー ポイント 10倍 医薬品 10% OFF ちよこカ チャージデー 大人用オムツ 5% OFF らくちん	21 ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー	22 たまご料理の日 朝食 10% OFF ポイント 10倍
23 ちよこカ 5% OFF ポイント 10倍 らくちん	24 伊達巻の日・菌活の日	25 主婦休みの日 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 ベヒーオムツ 5% OFF ちよこカ チャージデー パン アイス	26	27 小松菜の日 ゴーゴー らくちん アジアンフェア	28	29 こんにゃくの日 ちびっこ コープ デー 朝食 10% OFF キッズカード シール2倍 ポイント 10倍 アプリ 100P ※ちよこカ当日便サービスデーは 実施いたしません
30 アーモンドミルクの日 ごみせの日 ポイント 10倍 アジアンフェア	31					

※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はコープドラッグ店限定です。

乾杯を
もっとおいしく。



合言葉は、

きつとぶどうに恋をする。

コープさっぽろ 限定販売の

ぶどうの本来の味を大切にした

恋ふるぶどうシリーズ。

酸化防止剤無添加の

赤ワインと、

フルーティな

香りが特徴の

スパークリングワイン

どちらのワインも、

コープさっぽろ 全店と、

宅配システムトドックの

5月第3週と6月第2週、

お酒飲料カタログで販売中です。



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。



5月20日締め切り
コープさっぽろ公式Twitter
恋ふるぶどうスパークリング
モニターキャンペーン実施中!

