

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと



いちご、
燃ゆ。

6月号

2021 [vol.111]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO



お店では
ヨーグルトコーナーにあります!



明治 QUARK(クワルク)
フレッシュチーズ



明治 QUARK(クワルク)
フレッシュチーズ
ブラックペッパー入り



まだある!
アレンジレシピは
こちらから

クワルクの ヨーグルトバーク※風

[材料(4人分)]
明治 QUARK(クワルク)
はちみつ入り……………2個
CO・OPキウイ入り彩り果実
フルーツミックス……………適量



[作り方]

- ①バットにクッキングシートを敷き、クワルクを流し入れ平らにならす。
- ②フルーツミックスを①に埋め込むようにしてのせ、冷凍庫で凍らせる。
- ③固まったら、好みの大きさにカットする。

※バーク/形状が樹皮(バーク)に似ているため



明治 QUARK(クワルク)
フレッシュチーズ
はちみつ入り



「これ、つかいました!」



今年の夏スイーツはこれに決まり!

特集素材のいちごを使ったひんやりスイーツをご紹介します。
冷たいものがほしくなる初夏にピッタリ。
作り方はとっても簡単!なのに見た目は華やか!
夏の新定番スイーツにぜひ!

明日をもっとおいしく

meiji

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キウイ入り彩り果実フルーツミックスは7月第1週の週刊トドックでご案内いたします。

目次

- 04 きゅん♥とする
甘酸っぱさの“すずあかね”
北海道の夏いちご
〈苫小牧市・苫東ファーム株式会社〉
- 12 **いちご一問一答**
- 16 **いちごを食べる。**
- 20 畑でレストラン
- 22 **ふしぎっち ぜろ**
- 24 こどもレストラン
- 26 手作り冷凍ミールキットのススメ。
- 30 わが家の翌日楽する時短術。
- 35 ちょこっとメモ
- 42 お店で見つけた! コープさっぽろおすすめ商品
- 48 コープさっぽろ(つなぐ)取り組み
- 49 子育て応援プロジェクト
- 50 インフォメーション
- 52 ちょこっとコミュニティ
- 56 農ランチ 農ライフ
- 58 今月のレシビインデックス・今月のプレゼント
- 59 6月コープさっぽろカレンダー

特集 いちご



表紙は「コープアガー」で作りました。
コープさっぽろ全店で販売中です。
表紙裏話・レシビはこちらから!



第111号
2021年6月1日発行(毎月1日発行)
発行元/コープさっぽろ広報部
札幌市西区発寒11条5丁目10-1
TEL 050-1741-5516

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。



北海道の 夏いちご

苫小牧市・苫東ファーム株式会社

きゅん♥とする

甘酸っぱさの

“すずあかね”



苫東ファーム株式
会社は、2014年
に設立された国内
最大規模のいち
ご栽培施設





〈よつぼし〉

〈とちおとめ〉



〈やよいひめ〉

〈恋みのり〉



冬いちごもまだ、楽しめます

輸入いちごを 「道産」に替える

苫東ファームで生産している冬いちごは4種類。例年6月まで流通

俳句の世界で「莓」は初夏の季節ですが、実際に「代表的な国産いちご」が並ぶ時季を「存じでしょうか。正解は「冬から春にかけて」。全国的によく知られている「どちおとめ」や「あまおう」といった本州産のほとんどは「冬いちご」で、出回るのは12月頃から5月頃までです。いちごは暑さに弱い作物で、連日30℃を超える本州では夏の生産が困難なため、私たちが口にする夏いちごはアメリカやヨーロッパなど輸入品に頼らざるを得ないのが現状。ですが近年、北海道では夏の冷涼な気候を強みととらえ「国産いちごのすき間」に着目する向きがあり、「夏いちご」の栽培に力を入れる産地も出てきています。

オランダの大規模な施設園芸をモデルに、7年前からいちご栽培に着手している苫東ファーム株式会社（以下「苫東ファーム」）。国が進める「次世代施設園芸導入加速化支援事業」の北海道拠点として、総面積4haもの温室で年中途切れることなくいちごを生産しています。冬いちごも作っていますが力を入れているのは、夏いちごの「すずあかね」。本州産とは真逆の、5月頃から12月頃まで流通する品種です。

輸入品が占めている夏のいちご市場を、安全で新鮮な道産いちご主体へ。数年先を見据えて「夏のいちごは北海道産」の定着を目指す、大規模栽培の取り組みをレポートします。



受粉はミツバチの力を借りて。ミツバチたちの働き次第で、いちごの出来に大きな影響が出るそう(P22をチェック!)※



地域エネルギー資源の再生と脱・化石燃料の推進で、栽培施設では地元産の木質チップも熱源として採用

人とAIとの「共働」

苫東ファームは、農業事業者以外の複数の民間企業が出資し、設立した会社です。異業種同士がそれぞれの専門技術を駆使して作った栽培施設は、驚くほど広大で近未来的。足を踏み入れた瞬間、思わず圧倒されました。

2つの栽培温室、冷蔵施設、選果場などは建物内でつながっており、温室は日射や気温の変化に合わせて屋根の一部が自動的に開閉する半オーブンの造り。いちこの健康を守るベッド(栽培ベンチ)にも技術と工夫を注力し、表には見えませんが内部は複雑な構造になっています。いちこの苗を植えるのは、ロックウールと呼ばれる培地。その周りには多数のパイプやチューブを配し、光合成に必要な炭酸ガスや栄養成分は直接送り込める仕組みに。また夏は冷水、冬は温水を循環させることで春夏秋冬を問わず、培地の適温を維持しています。

安定供給のために機械やコンピュータが担う部分は大きいですが、品質や鮮度を守るのは「人の力」。この日は朝から20名ほどのスタッフが、収穫作業の真っ最中。大きさや熟度など基準を満たしているか、一粒ず



巨大ハウスに約14万苗を定植。敷地内には脱石油型エネルギー供給施設、苗生産施設も



気温や湿度、日射量など、コンピュータによる管理システムで栽培に適した状態を保つ



温室内に養液タンクを設置。苗ごとの生育計画に合わせて、必要な量が自動で供給される



エキスパート揃いの選果チーム。ケーキ用は特にジャッジが厳しく、採用数が絞られる



収穫後、0℃以下の移動式冷蔵庫で運び、冷蔵室へ。冷やすことで選果時のダメージを軽減

つ状態を見ながら手早く摘んでいきます。作業中、忙しく通路を行き来していたのは見たことのない縦長のボックスです。生産部の山本雄二やまもと じゆうじさんに聞くと「オリジナルの充填・移動

式の冷蔵庫になります。収穫したいちごはすぐこの冷蔵庫に入れて、選果場へ運びます」。

選果場は温室に隣接しており、目と鼻の先ですが、収穫後はいちごの劣化を防ぐために、たとえ短い移動でも低温管理を徹底。さらに予冷をかけて室温の低い選果場で選別します。こうした鮮度保持のこだわりにより、取引先から「苦東ファームのいちごは日持ちが良い」との信頼を得ています。

特に夏いちごの需要が多いのが、ショートケーキなどにのせる「ケーキトップ」です。色つやが良く、形とサイズの揃った国産いちごが夏場も手に入るとなれば、手を挙げる製菓店は少なくありません。苦東ファームでは、札幌をはじめ道内の製菓店を中心に「ずずあかね」を出荷。味はもちろん、見映えの良さが求められるため「弊社の選果スタッフの目はどこよりも厳しいと思います」と、営業部の伏見ふしちはるさんは話します。選果マニュアルにはサイズ、状態、箱詰めする際の色合いやいちごの向きまで、すべて写真入りでこと細かに記載。付加価値を追求する皆さんの姿勢から「ずずあかね」を北海道のブランドいちごに育てたい」という強い思いを感じました。



「爽やかさ」と異なる 「冬いちご」と異なる

大規模ないちごの栽培は全国でも例が少なく、他の野菜よりもハードルが高いとされています。その難しさについて、苦東ファーム代表取締役の山下純一さんにお話を聞きました。

「いちごは売り物になるまで、手間も時間も掛かります。葉物野菜なら葉が育つと収穫できますが、いちごは葉が出てから、光合成、花芽の分化、開花、受粉、果実の生育…とスパンが長い。よく『なぜいちごを?』と聞かれるのですが、飛び込んでみてから

わかったというのが本音でした(笑)。実際にスタートしてみても、栽培の難しさを痛感しましたね」。

いちごのデリケートさも、大規模栽培を行う上で気が抜けない部分です。

「一つ病気が出ると広がるリスクが高く、規模が大きいほど目利きがたくさん必要になります。収穫後の培地の手入れなどもそうですが、A-Iが発達しても、人にしかできないこと」は多いです。また、当施設は太陽光を利用していますが、どんなに環

冬いちごの多くは一季成りだが、ずずあかねは「四季成り(しきなり)いちご」のため、長い期間にわたり収穫できる

品種の記載がない場合は
「苦東ファーム」の名前を目印に



境を整えても大事な光合成の工程はお天道様の機嫌次第。曇りが続いたり、逆に日射が続いても収量や品質がブレないように、変化への対応が重要です。常に先を読みながら対策を考え、安定した収量と精度を上げていくことが、目標であり課題だと思っています」(山下さん)。

同社では2018年に、世界基準で農業の生産管理手法を評価するGAP(グローバルグッドアグリカルチャープラクティス)認証を取得。いちご栽培を対象にした取得は道内初で、いちご菜園としては国内最大規模になります。一年を通じて、一定した方法で、肥料や薬剤の環境整備を行い、安心品質の国産いちごを作っていることを多くの人に知ってもらいたい。そして苦東ファームをモデルケースに農業クラスターを形成し、この地を一大いちご産地に広げていきたいとのビジョンを描いています。



右から生産部の山本雄二さん、代表の山下純一さん、営業部の伏見ちはるさん

* * *

ハウス栽培が定着してからというもの、当たり前になり「いちごは年中あるもの」と思い込んでおり、恥ずかしなから夏いちご・冬いちごという概念もありませんでした。何も考えずに食べていたことを反省すると同時に「ずずあかね」ってどんな味？」と一気に興味がアップ！

「冬いちごの濃厚な甘みとは違い、夏いちごらしい酸味と爽やかさ、すっきりとした後味が特徴です。歯触りもシャリッと清涼感があり、甘いだけではないいちごのおいしさが楽しめますよ」と伏見さん。甘みと酸味のバランスが絶妙なので、ケーキや大福などお菓子に活用しても持ち味が引き立つそう。新たな選択肢と味わう楽しみが増えたことに感謝して、一句。

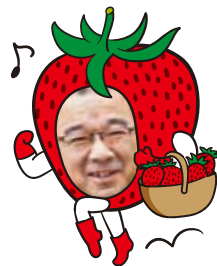
「夏いちご」

地元生まれの

ずずあかね。

いちご一问一答

いちごの生産量は中国がNo.1ですが、消費量は「日本が世界1!」。いちごのギモンについてズバっとお答えします。



いちご狩りも
楽しいシーズン!

コープさっぽろ
宅配事業本部 果物バイヤー
まつい まさひろ
松井 正広さん

どうして
あんなに
おいしいの？

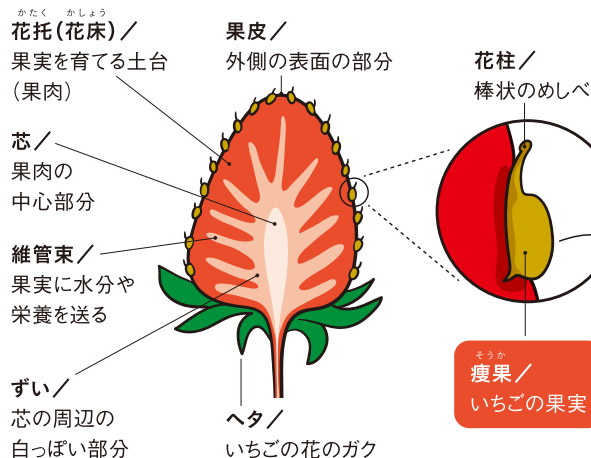
「おっしゃる通り、同感です。」

理由はさまざまですが、いちごには果糖、ブドウ糖、ショ糖の3種の糖質が含まれています。品種によって糖のバランスは異なりますが、3つの糖がいちご特有の甘さを生み出しています。

いちごの“種”の
お話なんですけど…

「種ではなく果実です。」

種のように見えますが、これこそが「いちごの果実」です。図で名称をご説明しましょう。



いちごは
野菜？
果物？



「木に
ならないので、
野菜です。」

メロンもスイカも野菜ですが、果物っぽいため『果菜(果実的野菜)類』に分類されています。

つぶつぶは
何個
あるの？

「平均、
約200個前後と
いわれます。」

いちごのサイズが大きいほど粒の数も多くなり、一つひとつの粒の中には種が入っています。

**「先端から
熟していくためです。」**

そのため、先が尖ったいちごより、平たく先端の面積が大きいいちごの方が甘く感じます。

先の方が
甘い理由は？



「しません。」

色は時間とともに赤みが増していきますが、残念ながら甘さは変わりません。

追熟
しますか？

**「ヘタが
そり返っていると、
新鮮な証し。」**

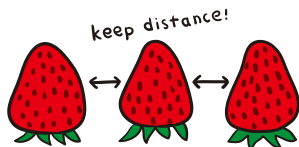
鮮度はヘタの状態で見分けましょう。その他のポイントはこちら！

どんないちごが
おいしいの？

**「冷蔵はホイル&野菜室、
冷凍は表面に
砂糖をまぶして。」**

冷蔵するときは洗わずヘタを下にして、アルミホイルに置いて包み、野菜室へ。冷凍は洗って水気をよくとってから砂糖をまぶし、空気を抜きながらラップに包んで冷凍庫へ。冷凍、冷蔵ともにいちご同士が触れないよう、隙間を作りましょう。

長持ち
させるコツは？



いちごは、きょりをとって

**「ヘタの下は
栄養の宝庫。」**

茎から送られた栄養は、ヘタ周辺に集まり全体へ回っていくため、根元ごと刃物で切らずに葉だけ手でとるのがベストです。

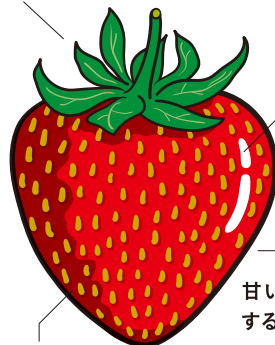
ヘタの部分、
どこまでとる？

「食べる直前に。」

ヘタはとらずに、流水で手早く洗いましょう。とって洗うといちごのビタミンCなど栄養分が流出し、果肉も水っぽくなります。

どの
タイミングで
洗う？

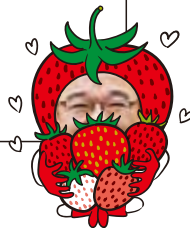
ヘタ付近まで全体
にまんべんなく赤い
ピカピカして表面
にツヤがある



つぶつぶの間隔
がせまいほど成熟

甘い香りが
するもの

自分好みの品種を
知るのも大事！



ビタミンCが豊富って本当？

「レモンよりも多いんです」。

ビタミンCには疲労回復や風邪の予防など、体に嬉しい働きが。腸内環境を整える食物繊維、体内の水分を排出するカリウム、また葉酸の含有量は果物の中ではトップクラスです。

■栄養成分比較表(可食部100gあたりの含有量)

栄養素	単位	いちご	みかん	りんご	レモン
エネルギー	kcal	31	49	53	24
水分	g	90.0	86.9	84.1	90.5
カリウム	mg	170	150	120	100
ビタミンC	mg	62	32	4	50
葉酸	μg	90	22	2	19
食物繊維総量	g	1.4	1.0	1.4	Tr
(水溶性食物繊維)	g	0.5	0.5	0.4	Tr
(不溶性食物繊維)	g	0.9	0.5	1.0	0

※Trは極微量

「日本食品標準成分表2020」より



ビタミンCはみかんの約2倍!

加熱すると栄養は？

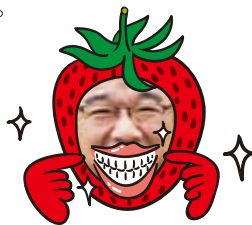
「ビタミンCなどは損なわれます」。

ビタミンCや葉酸などは損なわれますが、食物繊維やポリフェノールはほぼ変化しないとされています。逆に加熱によって「メラノイジン」という新たな成分が生まれ、この成分は強い抗酸化作用を持つことで知られています。

歯に良いと聞いたのですが

「キシリトールを含みます」。

意外な感じがしますが、いちごには虫歯予防で知られる天然の甘味料キシリトールが含まれています。



最近よく見る「白いいちご」とは？

「突然変異で誕生したものです」。

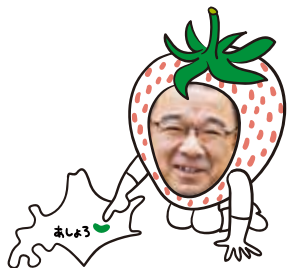
表面の赤い色は光に当たって生まれるアントシアニンという色素によるものですが、白いいちごはこの色素を合成できない(またはしにくい)ため、赤くなりません。白いままでも熟しており、赤いいちごとは違った食感、香り、味わいで注目を集めています。

■主な白いいちごの品種

- ・奈良県「パールホワイト」
- ・熊本県「あそのこゆき」
- ・佐賀県「天使の実」、「雪うさぎ」

※全国各地

「淡雪(あわゆき)」、「初恋の香り」、「天使のいちご」など



天使のいちごは、足寄町でも作られています!

■コープさっぽろ取り扱い品種 ※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

<p>淡雪(福岡県ほか/旬:12月~4月)</p> <p>「さがほのか」から生まれた白いちご。ほんのりピンク色で適度に歯触りを感じる硬さ。糖度13~15度。</p> <p style="text-align: right;">店</p>	<p>いちごさん(佐賀県/旬:12月~5月)</p> <p>「さがほのか」の次世代ブランドとして2018年に誕生。見た目が美しく、バランスの良い食感と甘さ。</p> <p style="text-align: right;">店</p>
<p>スカイベリー(栃木県ほか/旬:1月~3月)</p> <p>日本一のいちご産地・栃木県の新たなオリジナル品種。全体に大粒で色づきが良く、ジューシー。</p> <p style="text-align: right;">店</p>	<p>やよいひめ(群馬県ほか/旬:1月~3月)</p> <p>名前に「弥生」とある通り、気温が高くなる春まで品質を維持。甘みは強いが硬めで、日持ち性が高い。</p> <p style="text-align: right;">店</p>
<p>紅ほっぺ(静岡県ほか/旬:1月~3月)</p> <p>「さちのか」に由来する品種。縦長の円錐形で香りが華やか、食べ応えのある大きめサイズが特徴的。</p> <p style="text-align: right;">店</p>	<p>もういっこ(宮城県/旬:1月~4月)</p> <p>宮城県のオリジナル品種。大粒で香りが強く、さっぱりとした後味。中の空洞が少なく濃厚な味わい。</p> <p style="text-align: right;">店</p>
<p>あまおう(福岡県/旬:1月~4月)</p> <p>赤い、丸い、大きい、うまいの頭文字から命名。酸味が少ない分、甘さが際立ちブランド品種として成長。</p> <p style="text-align: right;">店 ト</p>	<p>とちおとめ(栃木県ほか/旬:2月~4月)</p> <p>全国的に多く作られている品種。甘みと酸味のバランスが良く、果肉はしっかり硬めながら果汁が豊富。</p> <p style="text-align: right;">店 ト</p>
<p>けんたろう(北海道/旬:5月~6月)</p> <p>北海道生まれの品種で、道内のみで栽培。収穫期間2カ月、収量も流通量も少ないため希少価値が高い。</p> <p style="text-align: right;">店</p>	<p>すずあかね(北海道ほか/旬:6月~10月)</p> <p>北海道を中心に、北日本エリアで生産。爽やかな酸味が特徴の夏いちごで、一般流通するのはごく少数。</p> <p style="text-align: right;">店</p>

〈TOPICS〉

東神楽町産の高級いちご

なつみずき

「夏瑞」も

全国的に注目されています!

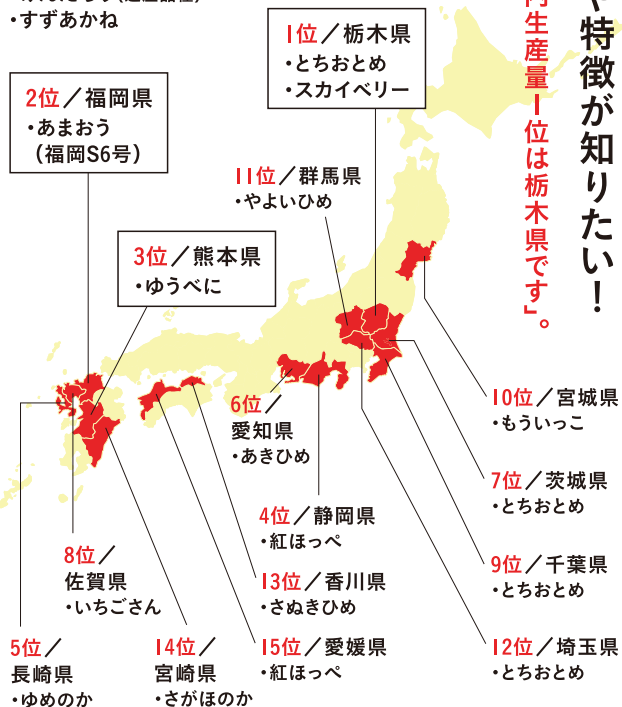
店舗・トドックで取り扱いのいちごを詳しくご紹介!



■いちごの収穫量上位15県&主な品種

北海道は全国21位

- ・けんたろう(道産品種)
- ・すずあかね



※農林水産省「平成30年産作物統計」より



いちごを食べる。

定番から、シェフの技が光る一品まで。
いちごを堪能できるレシピを（紹介）！



栄養士 のど えり
子どもごはん研究家 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！

■ 調理時間 約30分

いちごパックで手軽に

いちごジャム

553kcal／全量

材料（できあがり約200g）
いちご……………250g
グラニュー糖……………120g
レモン汁……………1/2個分

作り方

- ①いちごは水をはったボウルに入れ、手でやさしくかき混ぜ汚れを落とす。
- ②手ですくい上げ、キッチンペーパーやタオルの上ののせ、水気をそっとふき取る。
- ③ヘタを取る。
- ④いちごをボウルに入れ、砂糖を加えて混ぜ合わせ、ひと晩おく。
- ⑤出てきた水分ごと鍋に入れ、レモンを加えて強めの中火にかける。
- ⑥ぶくぶくと泡が出ている状態を保ちながら15分ほど煮る。
※気になるようなら、白い泡の塊は取ってもOK。
- ⑦冷水が入ったコップに1滴落とし、塊のまま底まで沈んだら完成。
※とろみがつかなくなるので、20分以上は加熱しないようにしましょう。



4



バットに移して片栗粉をまぶす。

1



耐熱のボウルに★を入れよく混ぜる。

5



6等分にして片栗粉をつけながら広げ、粒あんをのせて包む。

2



600Wのレンジで2分加熱し、水をつけたゴムベラでしっかり混ぜる。

6



キッチンバサミで上部に切り込みを入れ、いちごをのせる。

3



もう一度600Wのレンジに1分かき、ゴムベラで混ぜる。

調理時間 約40分

すっぱいいちごに出合ったら

いちご大福

173kcal / 1個分

材料 (6個分)

- 白玉粉……………100g
- ★ 砂糖……………40g
- 水……………120ml
- 片栗粉……………適量
- 粒あん……………180g
- いちご……………6個

※いちごは洗って、ヘタを取り、水気をふき取っておく。

※粒あんは6等分にして丸めておく。

シェフのレシピで いちごを味わう。

北海道で活躍するシェフに
いちごの新しい楽しみ方を
教えていただきます！

畑でレストラン
8.29(日)に登場!
詳しくはP20へ



まくち たかあき
菊地 高章シェフ

東京、イタリアにて修業後、オステリア・タッキーニのシェフに。個性豊かなイタリアの郷土料理を日本人好みに再構築。

osteria Tacchini (オステリア・タッキーニ)

札幌市中央区南4条西2丁目セントラルS4ビル4F
TEL 011・206・6969

生ハムとモッツアレラチーズと いちごのカプレーゼ

調理時間 約20分

245kcal/1人分

材料(2人分)

いちご……………5個
モッツアレラチーズ……………80g
生ハム……………2~4枚
バルサミコ酢……………大さじ3
グラニュー糖……………ひとつまみ
ルッコラ……………適量
グラナパダーノパウダー*
……………大さじ4
オリーブオイル……………適量

作り方

- ①フッ素樹脂加工のフライパンにグラナパダーノパウダーを大さじ1ずつ広げて中火で両面焼き、冷ましてパリパリの煎餅状にする。
- ②モッツアレラチーズ、いちごは大きめの一口サイズに切り、お皿に盛る。
- ③②の上に生ハムをふわっとのせる。
- ④バルサミコ酢にグラニュー糖を加えてとろみがつくまで煮詰める。
- ⑤ルッコラを飾り、④、砕いた①、オリーブオイルをかけて完成。

※「グラナ」とは「粒状」、「パダーノ」はポー川周辺の平野部を意味します。粉チーズで代用可。



※写真は2人分です



いちごのリゾット

調理時間 約40分

325kcal / 1人分

材料(2人分)
お米……………100g
いちご……………10個
グラナパダーノパウダー
……………30~40g
ブイヨン(スープストック)
……………600ml弱
バター……………小さじ1
塩……………適量
酢……………少々
ミントの葉……………10枚
オリーブオイル……………適量

作り方

- ①お鍋にお米を入れ、オリーブオイルをひと回し、塩ひとつまみを加えて火にかける。
- ②ジリジリと音がしてきたら沸かしておいたブイヨンを300mlと、さいの目に切ったいちご9個分を加える。
- ③ポコポコ沸騰させながら約15分ほど火にかける。水分が減ってきたら都度ブイヨンを加える。
- ④お米が好みの固さになったらバター、グラナパダーノパウダーを加え、塩、酢で味をととのえてお皿に盛り、残りのいちご、ミントの葉を飾り、オリーブオイルをかける。



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。



P18-19の
いちこのレシピも
ぜひご覧ください!

抽選申込み 第2弾 6/15(火)～6/30(水)

〈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
入金を確認できない場合、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。



真狩村

8.11 [水]

ごとう農園

第3回農業賞
奨励賞

川崎律司シェフ

Ricci cucina ITALIANA
(リッチ キッチン イタリアーナ)



天塩町

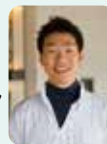
8.22 [日]

宇野牧場

第10回農業賞
奨励賞

漆谷寿昭シェフ

le quatrieme
(ル・クワトリエム)



新篠津村

8.29 [日]

大塚ファーム

第1回農業大賞
コープさっぽろ会長賞

菊地高章シェフ

osteria Tacchini
(オステリア・タッキニーニ)



えりも町

9.11 [土]

短角王国
たかはし牧場

第8回農業大賞
北海道知事賞

村上岳夫シェフ

La MELA
(ラ・メーラ)



日高町

9.12 [日]

石崎水産

第9回漁業賞
特別賞

井上華那シェフ

TAKU円山



浦臼町

9.18 [土]

直行バス有
+4,000円

鶴沼ワイナリー

第4回農業大賞
農業奨励賞

寺西健雄シェフ

Le Jardin Potager TERANISHI
(ジャルダン ポタジェ テラニシ)



※ 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。

市販品ではめずらしい!

新発売! 見た目もかわいい、

いちごソーダ

co-op

市販品ではいちごのソーダはめずらしく、
あっても無果汁のものがほとんど。
そんな中、果汁入りにこだわり「博多あまおう」の
果汁を使用しているソーダが登場しました!
お子さまのお祝いの日やちょっとしたデザートにもぴったり!

CO・OP
《国産素材》
福岡県産あまおうのソーダ 200g

新発売

「博多あまおう」の果汁を使用したさわやかな微炭酸の飲料。お子さまでも飲みやすく、いちごのやさしい香りとロゼワインのようなかわいらしい淡いピンクが特長。家事や仕事の合間、お風呂上がりなど、気軽に飲んでリフレッシュ!

ココがPoint!



- ① 刺激が強すぎず、飲みやすい!
- ② ちょうどよい、飲みきりサイズ!
- ③ イベントの日の食卓が華やかに!

バニラアイスのをせて
クリームソーダにしたり、
カットフルーツを入れて
サンタリア風にするのも
おすすめ!



クリームソーダ
大好き!

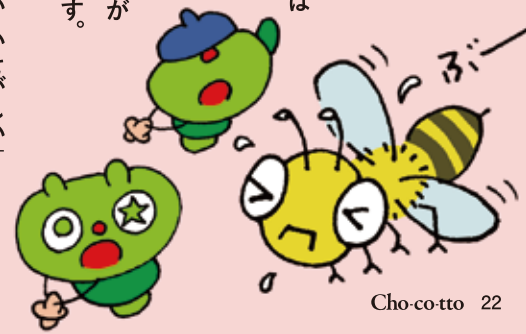


商品により一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。
また、福岡県産あまおうのソーダは7月第2週の週刊トドックでご案内いたします。



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
まよいこんだのは
いちごの
ビニールハウス。
ぶんぶんぶん
たくさんの ハチが
とびかっています。

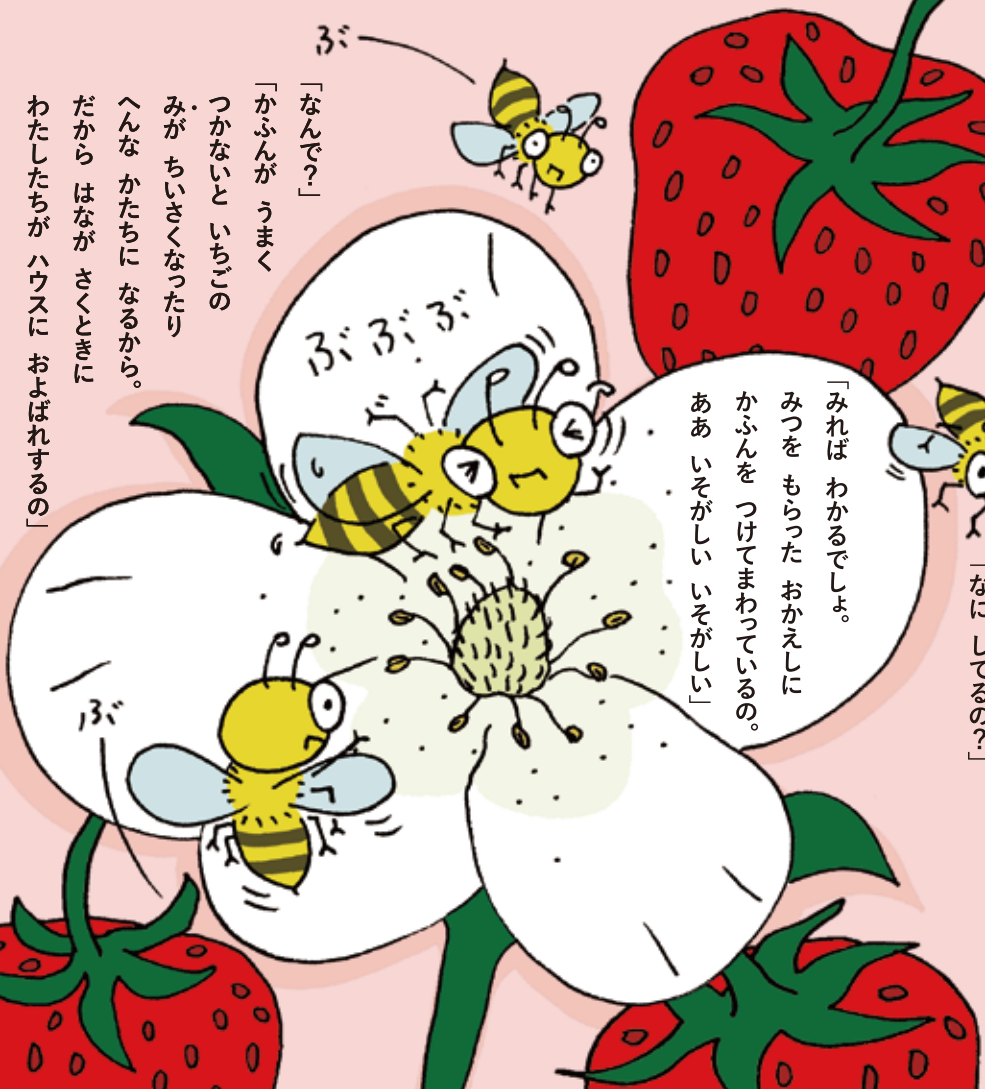


「みれば わかるでしょ。
みつを もらった おかえしに
かぶんをつけてまわっているの。
ああ いそがしい いそがしい」



「なんで?」
「かぶんが うまく
つかないと いちごの
みがかいさく ったり
へんな かたちになるから。」

「だから はなが さくときに
わたしたちが ハウスに およばれるの」



～よるこびのこえ～



いちごのうかさん
(38さい)

ミツバチはほんとにはたらきものさ。くだものや やさいが できるのも ミツバチのおかげだね。ただし はなの みつだけでは たりないから ときどき エサ(さとうみず)を あげるんだけど あげすぎると まったく はたらかなくなる。はたらきバチが ニートになる なんて こまったものさ。



いちごの みか なるまで



3 おいしそうな みか
てきま



2 やがて みか
ふくらんで



1 ミツバチが めしべに
まんべんなく
かふんをつける



へんな かたちになつたり

ちいさく なつたり

ミツバチが いないと...

もしも



びいげつは
メロンね。
ああいそがしい
いそがしい。



6 ピザ用チーズをくわえる。



4 いわし缶のしるけをきり、3にくわえる。



1 ボウルにたまごと水を入れてまぜる。



7 ざっとまぜる。



いわし缶は、
こちらが
おすすめ。



2 はくりきこ、かたくりこをくわえる。



8 フライパンにごま油を入れて中火であたためる。



5 小ねぎをキッチンバサミで2cmの長さに切りながら、4にくわえる。



3 あわだてきでまぜる。



Today's Menu

父の日におすすめ!

いわし缶の
チーズチヂミ



【ざいりょう・4人分】

229kcal/1人分

- いわしみそ煮缶 にかん 1かん
- 小ねぎ 40g
- ★ たまご 1こ
- 水 50ml
- はくりきこ 50g
- かたくりこ 30g
- ピザ用チーズ 30g
- ごま油 大さじ1

**Nota
note**

いわし缶はしょうゆ味
だとあっさり食べやすく、
みそ味だとしっかり濃
い味のチヂミに。小ねぎのかわりにニラ
をつかってもおいしくできますよ!

味付けは
いわし缶と
チーズに
おまかせ!

こどもレストラン
支配人の
エリック 能戸



しっかり味だから
タレがなくても
おいしい!



webにも
レシピが
たくさん!



12 フライがえしでかるくおさ
えながら、さらに2分ほど
やく。



9 7を入れる。



13 まな板の上のにせ、食べ
やすい大きさに切る。



10 たいらになるように、フラ
イがえしでかるく広げる。



むずかしいときは
フライがえしで
半分にかけてから
ひっくりかえして!



11 2分ほどやき、やきいろが
ついたら、ひっくりかえす。

休日作って、平日楽する!



手作り冷凍ミールキット のススメ。



step 3

ごはんのにせて完成!



トッピングがあると
good!



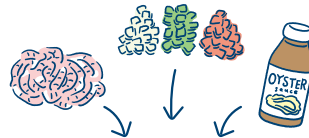
step 2

そのままフライパンに



step 1

下味をつけて冷凍



ミールキットって

カットした野菜や肉・魚に
あらかじめ下味をつけて
冷凍したもの

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

フルタイム勤務のワーママ。休日のひと時間で忙しい
平日の夜ごはん作りを時短にします!

もっとラクして、ちょこっとかじこく。
頑張りすぎて、日々なにかと忙しい皆さまへ
今月は手作り冷凍ミールキットをご紹介します。
よければ、ゆる〜っとお試しください。



忙しい平日を乗り切る!



ミールキットの作り方

- 1 玉ねぎ、ピーマン、パプリカ(赤)はさいの目切りにする。
- 2 鶏ひき肉、①、★をボウルに入れてよく混ぜる。
- 3 フリーザーバッグに入れて平らにのばし、空気を抜いて密閉し、冷凍する。

食べるときは

- 1 フライパンにミールキットの中身を入れ、ふたをして中火で4分加熱。
- 2 ひっくり返し、ふたをして3分加熱。
- 3 ふたを取り、ほぐしながら強火で鶏肉に火が通るまで炒める。
- 4 ごはんの上に盛り、目玉焼きをのせ、黒こしょうを振る。バジルの葉を添えてもOK!

簡単カフェごはん ガパオ風ライス・ ミールキット

約446kcal/1人分(ごはん・目玉焼き含む)

材料(4人分)

鶏ひき肉……………350g
 玉ねぎ……………1/4個
 ピーマン……………1個
 パプリカ(赤)……………1/2個

にんにく・しょうが
 …………… チューブ2cm
 オイスターソース…大さじ1
 ★ ナンプラー……………大さじ1
 砂糖……………大さじ1/2
 乾燥バジル……………適量
 塩・こしょう……………適量
 ごはん・目玉焼き・黒こしょう
 ……………各適量



バタバタさんも初心者さんも
すぐに使えるアイデア集

ミールキットの作り方

- 1 豚バラブロックは1cm角に切り、玉ねぎはさいの目切りにする。
- 2 ①と★をボウルに入れよく混ぜる。
- 3 フリーザーバッグに入れて平らにのばし、空気を抜いて密閉し、冷凍する。

食べるときは

- 1 フライパンにミールキットの中身を入れ、ふたをして中火で4分加熱。
- 2 ひっくり返し、ふたをして3分加熱。
- 3 ふたを取り、ほぐしながら強火で豚肉に火が通るまで炒める。
- 4 ごはんの上に盛り、温泉卵をのせ、パクチーを添える。

甘辛味で
ごはんがすすむ!

ルーローハン・ ミールキット

約557kcal/1人分(ごはん・温泉卵含む)

材料(4人分)

豚バラブロック.....300g
玉ねぎ.....1/2個
にんにく・しょうが
..... チューブ2cm
しょうゆ.....大さじ1
★ オイスターソース.....小さじ2
砂糖.....大さじ2
酒.....大さじ1
あれば五香粉.....適量
ごはん・温泉卵・パクチー※
.....各適量



※パクチーが苦手な方は、ゆでたチンゲンサイや水菜でもOK!



ちょこっと「エコ」っちゃお

少し手を加えて冷凍することで、まとめ買いした食材も長持ち！
おいしく、無駄なく活用できます。フリーザーバッグを薄く平らに
すると冷凍・解凍が早く、省エネに！



ミールキットの作り方

- 1 ボウルに★の材料を入れて混ぜ、フリーザーバッグに入れる。
- 2 サバを加えてよくもみ込む。
- 3 平らにのばし、空気を抜いて密閉し、冷凍する。

食べるときは

- 1 フライパンにミールキットの中身を入れ、ふたをして中火で4分加熱。
- 2 ひっくり返し、ふたをして3分加熱。
- 3 ふたを取り、バターを加えて汁気を飛ばしながら両面カリッと焼く。
- 4 ごはんと一緒に盛り、ベビーリーフ、お好みのサラダを添える。

魚料理も
フライパンで焼くだけ
**タンドリーサバ・
ミールキット**

約510kcal/1人分(ごはん含む)
※サバ1人分80gで計算

材料(2~4人分)

サバ…1尾(4~6等分に切る)
プレーンヨーグルト ……80g
カレー粉……………小さじ4
★塩……………小さじ1
にんにく・しょうが
……………チューブ2cm
バター……………20g
ごはん・ベビーリーフ・
お好みのサラダ……………各適量



札幌市 N.S様

炊飯器スープ

前日夜に炊飯器にキャベツ、玉ねぎ、にんじんなど好みの野菜、ウインナー、スープの素、水を入れて、起床時刻にタイマーセット。翌朝、煮込まれたスープが完成。

※調理機能付炊飯器をご使用ください。



バタバタさんも初心者さんも
すぐに使えるアイデア集

読者の皆さんから
寄せられたレシピを紹介します。

466通の
ご応募をいただきました。
ありがとうございます!

わが家の 翌日楽する 時短術。

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6月20日(日)。

※プレゼントは変更になることがあります。ご了承ください。

次のお題 こうじ 麹 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

江別市 N.M様

フレンチトースト

フレンチトーストは当日に卵液に浸すのではなく、前の晩からつけ置きしています。焼く時はバターで香ばしく、ふっくらおいしく焼き上がります。



南幌町 K.M様

きのこの冷凍保存

きのこ類は大量に買ってすぐにほぐして冷凍。フリーザーバッグで冷凍保存しておくど傷む心配もなく使いたい時に使いたい量を使えて便利。

札幌市 Y.K様

翌朝ラクするだし汁

朝食のみそ汁は、就寝前に鍋に水と昆布または煮干しを入れておくと、翌朝かつお節を入れてひと煮立ちであっという間にだしが出ます。



北広島市 H.S様

肉じゃがコロッケ

肉じゃがを作った翌日は汁を調整し、つぶしてまとめて衣をつけたらじゃがいもコロッケに変身。味もついていておいしい味変!

札幌市 Y.K様

万能ミートソースの作り置き

ミートソースは大量に作り置きが便利!翌日はご飯にミートソース、チーズをのせてドリア風に。パンにのせるとピザトーストにもなります。



🎁 読者プレゼント!

札幌市 A.T様

ゆで鶏で3品

鶏胸肉を買ったらゆでて、ゆで汁ごと冷蔵。ほぐしてサラダに、野菜と炒めても火が通っているので時短に、ゆで汁はスープにと便利に使えます。

ろうきん つなぐ プロジェクト

【期間】2021年4月1日(木) ▶ 2022年3月31日(木)

期間中、〈北海道ろうきん〉が
ご利用に応じた金額を拠出して、
地域に貢献する活動を行う団体へ
寄付を行うプロジェクトです。

つなぐプロジェクトのしくみ

預金・各種サービス		ローン	

※その他ローンは、団体融資・住宅つなぎローン・住宅ローン分割融資・預金担保ローン・手形貸付を除く個人融資が対象となります。

ご利用1件につき
100円を
〈北海道ろうきん〉が拠出



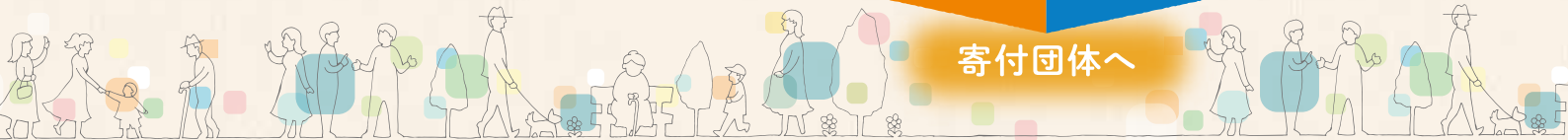
お引出し・お預入れ
1回につき1円を
〈北海道ろうきん〉が拠出

寄付団体へ

北海道
ろうきん
ATM

北海道
ろうきんカード

キャッシュカード
・各種ローンカード



お問い合わせはお気軽に
〈ろうきん〉店舗、
またはフリーダイヤルへ

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。

ホームページより
仮申込ができます

北海道ろうきん 検索

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



※この広告の内容は、
2021年4月1日現在
のものです。



「北海道ろうきん」は、道内で活動するNPO、
ボランティア団体を応援しています。

今月のなかっさん 推しトドック



♡ニゴイチ推し

揚げ油は少量でOK!
ほんのり塩味で
ビールがすすみます!



マルハニチロ

白木屋の
枝豆カリカリ揚げ (100g)

4粒の枝豆を春巻きの皮で巻いた、居酒屋・白木屋の人気メニュー。冷凍のまま揚げるだけなので、一品足りない、そんな時に大活躍してくれます。

週刊トドック

7月第2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

ほどよい甘さのクリームと
独特のもちもち感がたまらない!



御菓子司 小鹿
稚内北緯45°
モチリーヌ (4個入)

ホルスタインの育成にぴったりな冷涼な気候の稚内。そんな稚内の牛乳を使ったクリームと、道産米粉を使用したもちもち食感の生地が絶妙にマッチ!

北海道応援トドック

6月第3週の
カタログでご案内。

ちょこっとメモ

2021.6

ほんのり汗ばみはじめる、この季節。
コープさっぽろ宅配システムトドックなら、
ちょっとしたお買いものから重たいものまで、
お家に届けてもらえてとっても便利。
簡単レシピ付きのおすすめアイテムや
夏に向けて準備したい冷たいドリンクなど、
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>



遅ればせながら、最近ようやく
「トドックサイト」リニューアルしました!
P41でも使い方を紹介しますが、
検索も注文もとっても簡単!

ベテラントド女

なかっさん

<トドック歴13年>



最近トドックで
簡単おつまみを注文して、
おうち居酒屋を楽しんでいます!
もちろん今回ご紹介の
「枝豆カリカリ揚げ」もおすすめ!



トドック

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



サイトは
こちらから

おうちごはんが
か7エミたいゆ



えびとカニカマのトマトクリームパスタ ～爽やかサラダ仕立て～

■ 調理時間 約8分

【材料(1人分)】

マ・マー 超もち生パスタ 濃厚海老トマトクリーム……1袋
かに風味かまぼこ………3本
レモン汁………大さじ1/2
カット野菜………適量

【作り方】

- ①かに風味かまぼこは、ななめに切って2等分にする。
- ②「マ・マー超もち生パスタ濃厚海老トマトクリーム」を内袋のままレンジ対応のお皿にのせ、600Wのレンジで約5分加熱する。
- ③ボウルに内袋から取り出した②、①、レモン汁を加えてさっと和え、お皿に盛りつける。
- ④パスタの横にカット野菜を彩りよく盛りつける。

簡単すぎるレシピ #1
冷凍パスタに野菜を
ちよい足しアレンジメニュー



※写真は2人分

冷凍品も
アレンジすれば
罪悪感なし



最近の冷凍パスタの
おいしさ進化に驚き！
麺はもちもちで、
ソースとよく絡む
フエットチーホ。
ソースは海老トマトクリームが
濃厚な味わいで、
余ったらバゲットにつけて
最後まで残さず食べたいおいしさ。
生パスタ専門店のような
簡単なランチやラクに
済ませたい夕飯にぜひお試しあれ！



マ・マー 超もち生パスタ
濃厚海老トマトクリーム
275g



レシピ動画は
こちら

一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。
また、7月第2週の週刊トドックでご案内いたします。

地元北海道産のぶりに
たれもついているので
作る手間いらず。
朝冷蔵庫に入れ解凍しておけば
夕飯の時は焼くだけ!

お魚のメインディッシュが
簡単にできますよ。
甘めの照り焼きのたれなら
お魚の苦手なお子さんも
食べられるかも?!
北海道産のお魚でおうちごはんを
楽しみましょう。



ぎょれん

北海道産ぶり照焼き用240g
(ぶり切身4切180g、添付たれ30g×2袋)

ちょこっとポイント

お弁当にもGood!

照り焼きの味がしっかりぶりに
絡んで、冷めてもおいしいので
お弁当にもおすすめ。ぶりを
焼いている間にもう一品作れ
るほど簡単です。骨も少なく食
べやすいので、ごはんがすす
みますよ。



朝
焼くなら
前の晩に
冷蔵庫に!

北海道産ぶりの
照り焼き

たれが絡んで
ぱさぱさ感なくおいしい!!



調理時間 約5分(解凍時間除く)



【材料(2人分)】

- ぶり照り焼き用切身.....2切
- 添付たれ.....1袋
- みょうが.....適宜
- 青じそ.....適宜

【作り方】

- ①熱したフライパンに、解凍した切身と照り焼きのたれを入れる。
- ②たれを絡めながら、弱火～中火で切身の両面を焼く。
- ③たれが煮詰まり、切身にしっかり火が通ったらできあがり。お皿に盛って、半分に切ったみょうがや青じそなど添える。

簡単すぎるレシピ #2
フライパンで焼くだけ!
和食の定番も時短キットで。

他にも
おうちdeおさかな
レシピあります!



魚は苦手だけど
これは食べます!



似ているけど実はぜんぜん違います！

名前がそっくり！

ヤマサとヤマキを徹底比較

あなたはどっち派？!

めんつゆのメーカーといえば、ヤマサとヤマキ。

皆さんもよくご存じですね。

名前もロゴもよく似ているこの2社、

どっちがどっちだかわかりますか？

今回はそんな知られざる

2つのメーカーを徹底的に比較しちゃいます！



ヤマサは

「おしょうゆ」

創業は1645年(正保2年)なんと江戸時代から。その頃から伝わるヤマサ独自のこうじ菌「ヤマサ菌」は、こだわりのひとつ。ヤマサ醤油が今も高級日本料理店などで多く使われているのは、この「ヤマサ菌」にしか出せない色・味・香り、他では真似のできない風味の良さにあるんです！今回ご紹介する「昆布つゆ」にもこのおしょうゆが含まれています。



昔のおしょうゆ作りの様子

創業以来、受け継ぎ育ててきた「ヤマサ菌」



右上にある「上」に注目！これは江戸幕府から品質が特に優良なものに対し「上」の称号を与えられ「最上しょうゆ」として当時特別に値下げすることなく販売が許可された証しなんだそう。

ヤマキは

「かつお節」

ヤマキの歴史の始まりは1917年(大正6年)。創業者・城戸豊吉とよきちにより愛媛県伊予市で削り節メーカーとして誕生。創業以来百年にわたり「かつお節屋・だし屋」の道を一筋に歩んできたそう。かつお本来のおいしさをご家庭でもしっかり、そして手軽に味わってほしい、それが、創業以来変わらない「かつお節屋」ヤマキの思いなんです。



上品でまろやかな風味のもと、こだわりの枯節

販路拡大はじめた昭和初期の「花かつお」



ヤマキブランドの象徴「入りヤマキ」マークは、日本一の名峰・富士をかたどった「入山」に、創業者の城戸豊吉商店の屋号紋「キ」を合わせ、日本一を目指す思いから考えられたそうです！

ヤマサ 昆布つゆ 1L



昆布だしを中心に、かつおだしを加え、まるやかでコクのある味に仕上げたお得な3倍濃縮つゆ。



アレンジ
レシピ!

ヤマサ 昆布つゆ 1L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4週の週刊トドックと保存版カタログ「いつでもトドック」でご案内いたします。

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切り、ピーマンは乱切り、豚肉はAをもみ込む。
- ② フライパンに油をひき、豚肉→玉ねぎ→ピーマンの順に重ね中火にかけ、炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、余分な油を拭き取り、合わせたBを回し入れてからめる。

【材料(2人分)】

- 豚肉(こまぎれ)……………200g
玉ねぎ……………1/2個(100g)
ピーマン……………2個(70g)
サラダ油……………大さじ1/2
- A 片栗粉……………小さじ1
酒……………小さじ1~2
ケチャップ……………大さじ2
- B ヤマサ昆布つゆ…大さじ1
砂糖、豆板醤 各小さじ1/2

昆布つゆとケチャップの組合せ、
これが意外と合うんです！
お箸がどんどん進みますよ～



豚こまとピーマンの つゆケチャップ炒め

昆布つゆで
中華料理も
できちゃう?!



調理時間 約10分



ヤマキ 割烹白だし 500ml



にがりのない美しい色味が特徴。良質なかつお節から抽出した、こだわりのかつお一番だしです。



アレンジ
レシピ!



【作り方】

- ① 鶏肉を一口大に切る。
- ② Aの材料を合わせ、鶏肉を30分漬けておく。
- ③ 味がしみたら、片栗粉をまぶし油で揚げろ。

【材料(2人分)】

- 鶏もも肉……………1枚(約300g)
サラダ油……………適量
片栗粉……………適量
- A [にんにく(すりおろし)…1片
しょうが(すりおろし)…1片
割烹白だし……………大さじ2

白だしは、色味が薄くきれいなので
素材の色をいかなす
卵焼きや茶碗蒸しにもおすすめ!

お弁当のおかずにも◎。
いつものからあげが
ワンランク上のおいしさに!



簡単! 白だしでつくる 絶品からあげ

外はサクサク、
中はジューシー!



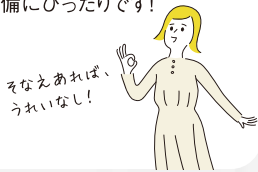
調理時間 約15分(お肉の漬け時間は除く)



「巣ごもり熱中症」
にご注意を!

例年であれば、徐々に暑さに体を慣らしながら日常生活を送ることで、暑さに対する抵抗力が向上し、上手に汗をかける体ができしていきます。しかし、昨年からは家で過ごす時間が多くなり「巣ごもり生活」が増えています。体の準備ができないまま夏を迎えると、急な外出で熱中症のリスクが高まる可能性が。さらに、室内であっても定期的な換気が求められる昨今、うっかり設定温度以上に室温が上昇して、体に熱がこもってしまった、なんてことも。

そうならないためには、暑くなる前からの運動と、こまめな水分補給の習慣を。水分と同時に電解質(イオン)の補給ができるポカリスエットは、夏の準備にぴったりです!



運動してなくても
水分が減っていく...?

900mlには、理由がある!



24時間で
900mlが
失われている?!

汗をかいていない安静時や睡眠中にも、皮膚や吐く息からも水分は失われているそう。人や条件によりますが、その量は1日に約900ml程度といわれています。しかも、失われた水分はただの水ではありません。体液の組成に近いポカリスエットで、ばっちり補給しましょう!

少数で
飲みきりやすく
イイネ!

うちは2人家族で...
という少数のご家庭に
ちょうどいいのが
この900ml
飲みきりやすく、
スリムなので場所も
取らないうれしいサイズ!

冷蔵庫の
ドアポケットにも
ぴったり!



300ml 500ml 900ml 1.5L

大塚製薬
ポカリスエット 900ml


夏に向けての準備はOK?
今年のポカリスエットは
このサイズで!




大塚製薬 ポカリスエット 900ml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4週の週刊トドックと保存版カタログ「いつでもトドック」でご案内いたします。


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)


まだまだある！推しポイント

 先週の私、何を注文したかしら？ってことありますよね


 サイトなら、商品受け取り日の翌々日AM2時まで次の注文が可能。受け取った商品を見てから次の注文ができるの。商品受け取り前にサイトで注文履歴も確認できますよ！

※注文用紙を提出後でも、受付期間内ならサイトで追加注文もOK。ただし、注文用紙での注文をサイトからキャンセルはできません。

 「訳あり商品」って、なぜかひかれます…

 トドックサイト限定の、毎週火曜日AM10時開始「早い者勝ち!数量限定 訳あり商品」のことですね。数はたくさん出せないお買い得品だから、トドックユーザーならぜひチェックして!75%OFFなんてこともあるらしいですよ。

 お友だちにもおすすめしたいです!

 この度、このサイトから組合員加入手続きとトドック利用のお申込みが一緒にできるようになったんです!ご紹介特典もあるので、ぜひおすすめしてください~!



トドック

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



サイトはこちらから

※3
トドックサイトはスマホの他にも、タブレットやPCで注文OK!

※2
買うものが決まっているなら商品名・食材名での検索が絶対に早くて確実です。過去に購入した商品の再注文は「リビ買い」が便利!

※1
商品お届け週のこと。カタログ・注文用紙・サイトの上部に記載。保存版カタログで取り扱っているものは、いつでも注文できますよ。

なかっさんが
カイスッキリ
します



どうやら、便利らしいぞ!?



あべしやんが、
トドックサイト使ってみました!

トドック歴2年目突入のあべしやん、
ついに「トドックサイト」を始めました。
ちょこっとを読んでいてほしいものを見つけた時、
トドックサイトは、こんなに便利だったんです!

がぶっといって、ビールが至福...

国産鶏皮の唐揚げ

100g当り本体198円(税込214円)



実はデリカコーナー人気の商品です。
1口がじったらビール3口は進みます(笑)。
時間がたってしんなりした時は、オーブンで
温めるとまたカリカリになるので、絶対にひ
と手間かける価値あり! 1個がボリューム
なので少量でも大満足!(はせみほ)

ワイン初心者にもおすすめ

アッシェーメ プロセッコ

本体698円(税込768円)

トドック:7月第1週

4月に新発売、コープイタリア直輸入のスパーク
リングワインです。すっきりとしたやや辛口ですがほの
かに甘く、飲みやすくおいしい! フルーティーな味わ
いで料理にも合わせやすく、特別な日にはもちろん、
普段でも気軽に飲める価格も魅力です!(たむたむ)



たむたむ&はせみほが/

おで見つけた! || 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
の中から「たむたむ」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、たむたむ&はせみほが担
当させていただきます!

今回のテーマ
のんべえのわたしちも大満足!
コスバ最強の
お酒&おつまみ



たむたむ

料理をしながらのビールが止まりません。
高3と中3の2児の母。

はせみほ

健康診断の数日前だけ休肝日を作る
典型的のんべえの40代。



北乃覚醒
第2弾!

6月上旬よりコープさっぽろ各店で販売予定



北乃覚醒



北海道産酒造好適米「きたしずく」100%使用
精米歩合55%・720ml・1680円(税込)

「お米農家と蔵元を応援し、北海道から全国に日本酒文化を覚醒させたい」という熱い思いがこもったコープさっぽろ発の日本酒『北乃覚醒』。2月に発売し大好評だった第1弾、せたな町「農園おりざ」と倶知安町「二世古酒造」のコラボに続き、第2弾が早くも登場しました。今回は、米どころ・東川町の農家が栽培した酒造好適米「きたしずく」を使い、創業から143年目の昨年、岐阜県中津川から移設し話題を呼んでいる東川町公設酒蔵「三千櫻酒造」(みちざくらしゅぞう)が醸す純米吟醸酒です。全国からも注目が集まる逸品なので、ぜひお早めにお買い求めください!



東川町 酒造好適米生産者代表
(JAひがしかわ 代表理事組合長)

樽井 功さん

「手間暇かけて育てた分、いいお米ができました」



三千櫻酒造株式会社 代表取締役社長

山田 耕司さん

「まるやかで飲み飽きしない味わいに仕上がりました」



今日の気分が味付け楽しい
十勝産北海道がね使用
しっかりと角が立った
シユーストリングポテト

800g398円(税込430円)

トドック6月第4週

1月にリニューアルしてから大人気の商品がこちら。十勝産じゃがいも使用の安心感とサクサクの食感が、ああ、素晴らしい。大人も子どもも奪い合いです! カロリーが気になる方は、油で揚げずにオーブンで焼いてもOKですよ。(はせみほ)

長いネーミングにもご注目

辛いホルモンがあるので
苦手な方はご注意ください。

大惣菜化プロジェクト

▲全道40店舗展開中!

100g当り本体198円(税込214円)

香辛料がたっぷりかかったところは結構な辛さで、辛いもの好きにはたまりません。旨みのあるおいしい辛さがクセになり、ひとつ、ふたつと箸が進みます! かみ応えのある食感がお酒のおつまみにもピッタリです。(たむたむ)



手肌と地球にやさしい

ヤシノミ洗剤誕生50周年



ただの洗剤だけでなく、毎日使うものだからこそ、

サラヤは、地球のためにできることをひたすら50年考え、実行してきました。

昔も今も、そしてこれからも、手肌と地球にやさしいを「コンセプト」に

ヤシノミ洗剤は暮らしにそっと寄り添い続けます。

「やさしいストーリー」

業務用として ヤシノミ洗剤誕生

主流となっていた石油系洗剤による河川や湖沼の汚染が社会問題に。「食器をきれいにする洗剤で地球を汚すのは間違っている」そんな思いから誕生。

1971

初のポンプ式 ボトル誕生

1981

1979

ヤシノミ洗剤の家庭用が誕生

給食センターの職員の声に応えて発売



1982

日本初の 詰替パック 誕生



ステンドグラス風 ボトル誕生

1993

2007

ボルネオの 環境保全活動の 支援スタート

ヤシノミシリーズ リニューアル!

2016



History

ヤシノミシリーズは、ヤシの実由来の植物性。人と地球へのやさしさを考えて、香料や着色料などは一切無添加。無色透明の輝きがその証しです。洗った後の排水はすべて微生物によって分解され、すばやく地球にかえります。洗っても、洗っても、安心。今日の汚れを、あしたの未来に残さない。そんな“人と地球にやさしい”ヤシノミ生活、あなたもはじめてみませんか？

いのちをつなぐ

SARAYA

もっとやさしい 未来のために

サラヤは、植物原料を使用する企業として、原料生産地 マレーシア・ボルネオ島の環境保全に取り組んでいます。

BORNEO TRUST



ヤシノミ洗剤の売上*の1%がボルネオ保全トラストに使われます。※メーカー出荷額

CREDITS

持続可能なパーム油の生産を支援しています。



ヤシノミ

検索



ヤシノミ柔軟剤

- ・無香料
- ・ふんわり仕上げ吸水力も◎
- ・シリコン、香料、着色料、抗菌剤 無添加

ヤシノミ洗たく洗剤濃縮タイプ

- ・肌へのやささと高い洗浄力を実現
- ・洗剤残りゼロ
- ・蛍光剤、漂白剤、香料、着色料、抗菌剤 無添加



お洗濯でも ヤシノミシリーズ！



皮ふ科医100人が評価

96%の 医師推奨

2018年9月
Ask Doctors調べ

ヤシノミ洗剤50th限定デザイン

(470ml本体 + 420ml詰替)



ピカピカの地球を未来に エコパケセット

111号記念
プレゼント

詳しくは
53ページへ

● さらに地球にやさしく
● 海洋プラスチック問題への取り組みとしてボトルはリサイクルPET100%
● 家庭用台所洗剤「環境にやさしい」手肌「やさしい」部門にて第1位に選ばれました。
※2020年11月インターネット調査
株式会社マーケティンク
「環境」キャンペーン調べ

※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、ヤシノミ洗剤、ヤシノミ洗たく洗剤濃縮タイプ、ヤシノミ柔軟剤はドックの保存版カタログ「暮らしのドック」でご案内しています。

消えない悩み

なにかと洗濯物が増えるこの季節。
洗濯機で普通に洗濯しているのに、なぜか消えないニオイやシミ汚れ。
その悩み、シャボン玉石けんが解決します。

色柄ものOK!

ツーンとした
ニオイなし

危険な塩素ガスが
発生しない

いろいろ使える

ステンレス製水筒の
茶渋取りなどに

※水筒の外装や
アルミ製には
使用できません



使ってみました

ツーンとしたニオイが
なくてびっくり。こんな
漂白剤があったなん
て!愛用決定です。

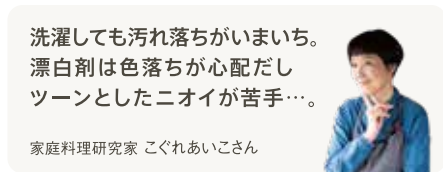
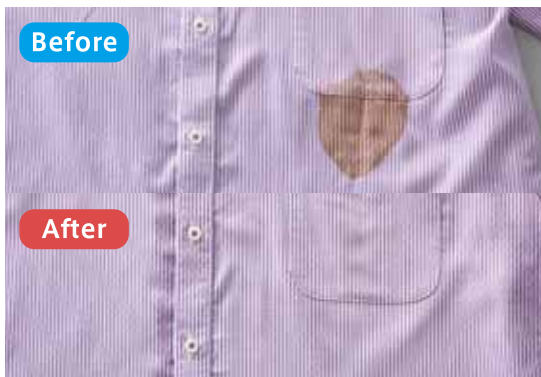


解決アイテムは
これ!

酸素系漂白剤

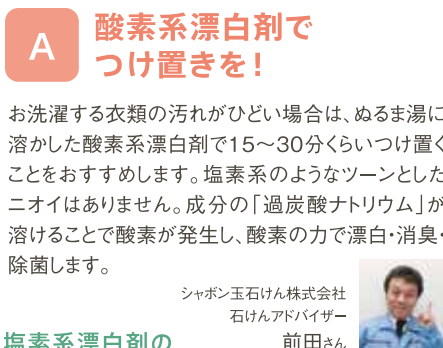
※デリケートな繊維のシルクやウール、
水洗いできない衣類には使用できません。

酸素系漂白剤の
活用法を紹介しています!



洗濯しても汚れ落ちがまいち。
漂白剤は色落ちが心配だし
ツーンとしたニオイが苦手…。

家庭料理研究家 こぐれあいこさん



A 酸素系漂白剤で
つけ置きを!

お洗濯する衣類の汚れがひどい場合は、ぬるま湯に
溶かした酸素系漂白剤で15~30分くらいつけ置く
ことをおすすめします。塩素系のようなツーンとした
ニオイはありません。成分の「過炭酸ナトリウム」が
溶けることで酸素が発生し、酸素の力で漂白・消臭・
除菌します。

シャボン玉石けん株式会社
石けんアドバイザー
前田さん

塩素系漂白剤の
ここが気になる!

- 色柄ものの色落ちが心配
- ツーンとしたニオイが苦手
- 有毒なガスが発生しないか不安

Q

洗濯したのに、
シミが取れてない!



カビ除菌率
99.9%

(北里環境科学センター調べ)

※すべての菌を除菌する
わけではありません

石けんの洗浄力

重曹で石けんの
効果が持続

酸素系漂白剤が
汚れを剥がす



使ってみました

こんなに汚れが取れる
なんて!驚きました。安
心できる成分でこの洗
浄力はうれしいです。



解決アイテムは
これ!

洗たく槽 クリーナー

※ドラム式洗濯機にはご使用できません。
※洗濯槽の状況等により汚れの落ち具合は
異なります。



こんなに
ごっそり
とれる!



「閲覧注意!」の
動画公開中

きれいに洗ったはずなのに
なんだかニオイ。黒いカスも付着。
洗いが不十分なのでしょうか?

ちょこっと編集室 田村 裕子



A

洗濯槽の汚れが 原因かも!?

洗濯槽の内部等に生えたカビのニオイが洗濯中
に衣類へ付着している可能性があります。黒いカス
は蓄積したカビが剥がれ落ちたもの。気温・湿度が
高くなる時季はカビの繁殖力が高まり、特に注意
が必要です。1~2カ月に一度の定期的なお掃除
をおすすめしています。

シャボン玉石けん株式会社
石けんアドバイザー
前田さん



当てはまる方は要注意!

- 洗濯槽の洗浄を長い間やっていない
- 洗濯したばかりなのにニオイが気になる
- 洗濯物に見覚えのない黒いカスが付く

Q

洗濯したのに、
なんだかクサイ!

新型コロナウイルスと戦う人々を応援

自宅療養者の皆さんへ物資配送支援

2020年秋以降、新型コロナウイルスの感染拡大により各地でクラスターが多発するようになりました。感染者が激増、札幌市では1日の感染者数が3桁を超える日々が続きました。この状況により、各地で医療関係施設だけでなく宿泊療養施設も満床になり次の対策を喫緊に決める必要がありました。そんな中、札幌市では「持病がない」「一人暮らし」など一定の条件を満たした軽症患者については自宅療養を認める事を決定しました。自宅療養する患者は、10日間近く外出ができなくなります。これは、買い物ができなくなることを意味します。このような方への生活物資をお届けする支援が必要と考えた札幌市よりコープさっぽろへ相談がありました。コープさっぽろは、11月16日に札幌市より相談を受け11月27日には試行開始。12月1日より本格的に食事や生活必需品を届け始めました。品物の選定や配送ルートの設定には宅配トドックの機能を生かし、50品22kgにもなる物資の箱詰めは関係会社の北海道はまなす食品が担当しました。

何がどのくらい必要か、1軒1軒玄関先までどのように届けるか。宅配トドックの配送ネットワークと物資調達は、コープさっぽろだからできる支援となり、2020年11月27日から2021年3月31日までの間、1287人に生活物資をお届けすることができました。



レトルト食品、缶詰、野菜ジュース、パック入りご飯など療養中の方が簡単に食べられる食品、そして日用品などを箱詰めした



江別にある配送センターでの積み込み作業。療養患者には1世帯2箱の物資を届けた

コロナ感染による
自宅療養者へ物資支援した人数

1287人
へお届け

物資支援期間：2020年11月27日～2021年3月31日

人と「人」をつなぐ

「子育て応援プロジェクト」関連図



●えほんがトドック

小さなお子さまのいる子育て世帯を対象に、無償で絵本をお届けしています。お申込みされた方へ1冊ずつ、合計4冊の絵本をお届けしています。

●ファーストチャイルドボックス／コープチャイルドボックス

北海道で第1子をご出産予定のみなさまに「ファーストチャイルドボックス」を、第2子以降ご出産予定のみなさまに「コープチャイルドボックス」をお贈りしています。0～8カ月までのお子さまや、お母さんに必要な品がたくさん入っています。



子育て応援プロジェクト

コープさっぽろ

いつも資源回収へのご協力
ありがとうございます。

みなさんから回収した紙バック、食品トレー、ペットボトルなどはコープさっぽろのエコセンターで資源物として加工、販売しています。その収益は、絵本を無償でプレゼントする「えほんがトドック」や妊婦さんへのプレゼントである「ファーストチャイルドボックス」などコープさっぽろの子育て支援に活用されています。

子育て応援プロジェクト



コープさっぽろは
資源回収で
子育てを応援しています！

夏はもうすぐ♪
旅を諦めないで!

毎回好評の
ゆったり旅に
参加しませんか?



コープトラベル「ゆったり旅」のご案内です。添乗員と旅サポーターが同行しますので、困ったときも相談しやすく、安心です! ゆっくり歩行・つえ・車いすご利用の方など、どんなでも楽しめる少人数のツアーです。まずはお気軽にお問合せください★

【おすすめツアーはこちら】
2021年7月21日(水)開催
お1人様46,800円(2名1室)
お申込み受付中です♪

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)

今日から役立つ
お金のなはし

くらしを変える
FP講座
受講生募集中!



入門レベルから、さらに知識を深めたい方のための講座。年金を受け取る前に知っておきたいこと、パートの働き方による税金や社会保険料の違い、老後を視野に入れた資産運用の知識など、特に女性性が知っておきたいお話です!

日程 ①8月21日(土)私の年金②8月28日(土)パートの働き方③9月11日(土)老後に備える資産運用 毎回9:45~11:45
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 1講座1,000円(テキスト代込み)単発受講可
定員 20名(先着順)
応募方法 お申込みフォームから、またはハガキ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
くらしを変えるFP講座係
応募締切 7月31日(土)
(定員になり次第締切)

申込はこちら



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(祝日は除く)

コープさっぽろ
ステージ制度

コープの
年間利用額に応じた
特典制度のご案内



皆様ご存じですか?コープさっぽろ(お店・宅配・エネコープ・ドック電力)には、1年間のお買い上げ合計金額に応じた5つのステージ制度があります!ステージごとにお得な特典をご用意しています。ステージの確認方法や、集計期間についてはQRコードよりご確認ください。

例えば
ダイヤモンドステージ(合計60万(税抜)以上/1年)の組合員さんの場合

- ①1カ月に1回200ポイント還元
- ②3カ月に1回さらに300ポイント還元
- ③宅配ご利用時に発生したシステム手数料相当額をポイントにて還元

他のステージの詳細はQRコードまたは「詳細はこちら」
『コープさっぽろ ステージ』で検索



お問合せ
コープさっぽろお問合せ窓口
TEL 0120-583-032
月~金 10:00~17:00(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

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
リオンナチュレ

〒063-0062 札幌市西区西町南1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



株式会社 サクマ

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



国際紙ナバルプ商事株式会社

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

愛と協同の募金

ご協力
ありがとう
ございました!



2020年度、店舗に設置されている「愛と協同の募金」に寄せられた金額は1,474,754円となりました。この募金は全額、公益財団法人コープさっぽろ社会福祉基金に送金いたしました。この募金は、ひとり親家庭の高校生や障がいを持つ高等支援学校生に対する返済不要の奨学金などの事業に使われます。2021年度は、4月21日から店舗募金が始まっています。

ユニセフ指定募金

インドネシア・バブア地区

ご協力ありがとうございました!

コープさっぽろ指定募金「インドネシア・バブア地区よむ・かくうれしい!支援プロジェクト」。2020年度に皆様から寄せられた募金から12,000,000円を、日本ユニセフ協会に送金いたしました。残金7,461,366円は次年度へ繰り越します。ご協力で心より感謝申し上げます。バブア地区の子どもたちが「よみ・かき」できるようになり、識字率の向上のために使われます。



インドネシアバブア地域
よむ・かく
うれしい!
支援プロジェクト

障がい者と健常者が
一緒に働く工場

北海道
産業人材育成企業
知事表彰を受賞



3月26日、北海道はまなす食品は「北海道産業人材育成企業知事表彰」を受賞しました。

[評価された主な取り組み]

- ①障がい者の職業訓練(能力開発センター)
これまで26期210名の修了生を輩出し、就職率は97%を超える。
- ②障がい者の就労支援
ジョブコーチの資格取得促進やマンツーマンの指導などにより、障がい者の仕事の幅を広げる。
- ③親子工場見学など子どもたちの
食品づくりへの関心を高める取り組みを進める。

皆様のご支援により受賞することができました。ありがとうございます。今後とも障がい者と健常者が力をあわせて、おいしく、安全・安心な商品をお客様にお届けしてまいりますので、引き続き皆様のご支援、ご協力をお願いいたします。

ホームページ

<http://h-hamanasu.jp/>



お問
合せ

北海道はまなす食品株式会社
TEL 011-373-9311 FAX 011-373-9316
メール csap5514@sapporo.coop
月～金9:00～17:00

ちょこっと

コミュニティ

この春から始まりました、読者さんとの交流誌面「ちょこっとコミュニティ」。今回は「4月号」について、皆さんからの感想と、ちょこっと1001号記念読者プレゼント企画のお知らせですよ。



今回ちょこっとを初めて店頭で見かけ、持ち帰り、子どもの就寝後にじっくり読ませていただきましたが、ためになる情報&レシピに驚きました！野菜が苦手な子どものために、40ページを参考にミックスキャロットを購入。驚くほど二瞬で飲み干してしまいました！暖かくなりこれからお出かけが増えるので、持ち歩くのにもちょうど良いサイズと量で、今後もお世話になりたいと思います。素敵な商品がありありがとうございます！（札幌市 あやつべさん）

4月号は
こちらから！

ミックスキャロの
ドーナツ(トドック限定)も
おすすめですよ！



おいしい写真
ありがとうございます！



18ページのパセリバターと20ページのコーンバターと23ページの洋風卵焼きを作りました！バターの風味が最高ですごくおいしかったです！コーンバターはしょうゆとの相性抜群！夕食の付け合わせにしました。洋風卵焼きはほんのりバターが香つてとろけるチーズと良く合い、バジルがいいアクセントでした。いつもだし巻き卵ばかりだけど洋風もおいしいですね！（札幌市 K・Sさん）

作った感想、
またお待ちしてますね！



- おたよりや写真は58ページの
フォームから応募してね！
- 読者モニター「エリアちょこっとさん」の
発表は7月号で！

応募総数 564件 /
ご応募ありがとうございました！

〈4月号〉 作ってみた！ベストレシピ結果発表

1位

バター食パン P16-17



2位
コーンバター
P20



3位
エリンギ
バターステーキ
P25



応募方法は
P58をご覧ください。



ちょこっと“111号記念”感謝企画

なんと! 111名様にプレゼント!



いつもちょこっとをご愛読いただきありがとうございます。おかげさまでちょこっと6月号は通算111号目を迎えました。そこで今回は特別に! 各メーカーさまにもご協力いただき、抽選で111名様へプレゼントをご用意しました。たくさんのご応募お待ちしております!

11
特集素材の
いちごを食べま賞

苫東ファームの
「すずあかね」
4パック1ケース



5名様

9
めんつゆで料理を
楽しみま賞

ヤマサ「昆布つゆ・
生しょうゆ」&
ヤマキ「割烹白だし・
花かつお」セット



5名様

7
シャボン玉石けんで
洗濯悩み解決しま賞

シャボン玉石けん
「洗濯槽クリーナー」&
「酸素系漂白剤」セット



10名様

5
スポーツ大好き!
ポカリス大喜で賞

大塚製薬
「ポカリスエット」
900ml×12本入り
1ケース



12名様

3
飲んで美味しい!
明治いちご賞

明治「いちご」
220ml×24本入り
1ケース



10名様

1
飲んべえさんには
たまらない!
ビール飲み比べしま賞

350ml×6缶パック
×4社セット

サッポロビール「黒ラベル」
キリン「一番搾り」
アサヒ「スーパードライ」
サントリー「ザ・プレミアム・モルツ」



12名様

12
おしゃれな食器で
いただきます賞

今月号
P33の撮影で
使用した賞



1名様

10
ちょこっと特別賞

ちょこっとカード
3,000円



5名様

8
コープさっぽろ
なるほど賞

なるほど商品
詰合せセット
(3,000円相当分)



※写真とは
イメージです。

10名様

6
洗いをしながら
環境保全しま賞

サラヤ「ヤシノミ洗剤」
50th限定デザイン
470ml本体+420ml詰替
エコバケセット



各10名様

4
みんなでおいしい!
明治アポロ賞

明治「アポロ」
2袋



10名様

2
「1」が並んだら
ポッキーで賞

江崎グリコ
「いちごポッキー」
11箱



11名様

「安心なくらし」のご提案

三大疾病のリスクに**一時金**で備える保険 自動更新 2021年度版

団体総合生活補償保険(MS&AD型) ●団体保険は年度毎に保険料・補償内容等が変更となる場合があります。

大好評

コープの

さん だい しっ べい

三大疾病保険

がん(上皮内がんも補償)

急性心筋梗塞

脳卒中

+

先進医療

カンタンでいいな

長く続けられるから安心だわ

コープの
三大疾病保険の
特徴

① 2つの質問で簡単申込み!

質問① これまでに医師にがん(悪性新生物および上皮内新生物)・心筋梗塞・脳卒中のいずれかと診断されたことがありますか?

質問② 過去2年以内に、病気により医師の手術を受けたこと、または入院したことがありますか?

② 新規加入は **満1才～84才まで** **100才まで**続く補償!

③ 保険料が(団体割引等適用の場合)

47.5%割引

男女共通 月払
40才～44才 **1,210円**
(スタンダードプラン200万円コースの場合)

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 年末・年始休み)

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/三井住友海上火災保険株式会社

●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、団体総合生活補償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。

C20-210352.D

〈CO-OP共済ニュース〉

明日の暮らし、ささえあう

CO-OP共済

お金の話、
気になるのだ〜!



ファイナンシャルプランナーによる 暮らしを守るお金の出張セミナー!

コープさっぽろのファイナンシャルプランナーによる出張制の学習会を実施しております。
町内会や組合員さん仲間、家庭教育学級やPTA保護者会など、5名以上集まればお伺いいたしますよ!
日時、会場を設定し、テーマを選んでお申込みください。

今、人気の

出張セミナーベスト3

第1位

片付けたらお金が貯まる!
節約につながる片付けのコツ

整理収納アドバイザーがお伝えする片付けのヒント!
整理整頓で時間とお金を節約、
さらに心の安定を手に入れましょう!

第2位

今からコツコツ、
iDeCoとNISA

時間を味方に、iDeCoとNISAで今から早めに
老後資金を作りませんか?

第3位

これからかかる教育費、
計算してみよう!

目前に迫る「教育費の山」…
いつまでにいくら貯めるべき?
中学生までのお子さまがいっしょる方向けです。



お申込みはこちら!

コープさっぽろ 共済推進室 担当:武石・野上
TEL:011-671-5827 月~金(祝日休)10:00~17:00
メール:s.takeishi@sapporo.coop
ご希望日の1カ月前までにお電話かメールでお申込みください。

※所要時間 1テーマ1時間程度 ※資料代 1人50円
※会場について、地区センターや学校など公共機関の一室をお借りいただき、
個人宅での開催はできませんのでご了承ください。

料金は
期間限定
価格!

通常1テーマ
5,000円

2021年12月末日まで
1テーマ 2,000円!

札幌近郊は交通費無料、その他は実費



セミナーメニューは、
ほかにもまだまだあります!

◀ こちらから

●CO-OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ
コープ共済センター

☎ 0120-50-9431
月~土 / 9:00~18:00(月~土)

〈CO-OP共済に参加するには〉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!



「定植作業は達成感があるから好き」と話す佐々木さん。元は「ふたりのマルシェ」(欄外参照)のファンで、4年前からチームに仲間入り



訪れたのは4月中旬。育苗ハウスではブロッコリーの赤ちゃん苗がスクスクと育っていました。ブロッコリーの出荷は6月中旬から

ブロッコリーをはじめ年間100品種以上の野菜を栽培するアンビシャスファーム。「僕たちが自身が農業を楽ししみ、発信を通して農業の魅力を次世代に感じてもらえたら」とマルシェや農業体験を積極的に開催。スタッフが主体的に働ける環境づくりにも力を入れています。おじやました日は持ち寄りランチ会を実施。ランチの間も活発にアイデアが飛び交い、一人ひとりの元気が農場の原動力だと実感しました。



カラフル野菜「スイスチャード」は根っこまでカラフル!赤や黄色、オレンジなど、小さな苗の段階ですすでに個性さまざまです



この日は水菜や小松菜など葉物野菜の定植作業初日!スタッフ総出で大地にひざまずいて1本ずつ苗を植えます(タイヘン!)



「ポイズ・ビー・アンビシャス」でおなじみのクラーク博士ポーズを決めてくれた、ノリのいい“アンビ”スタッフのみなさん

農ランチ LUNCH 農ライフ LIFE

農業の楽しさ、伝えたい!

第11回コープさっぽろ農業賞
現地審査生産者

アンビシャス
ファーム(株)

〈江別市〉

かしわむら あきお ともよ
柏村章夫さん・知世さん



●10月までの毎週土曜に「ふたりのマルシェ」を開催。
朝採りの彩り豊かな野菜をお求めいただけます。<http://futarino-marche.jp/>



ブロッコリーのペペロンチーノ

ブロッコリーは多めの塩で下ゆでし、冷凍海鮮ミックスを軽く湯がいておく。フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れて香りが出るまで熱したら、海鮮ミックスとブロッコリーを加え、塩で味をととのえる。ブロッコリーは硬めにゆでるのがポイント

(スタッフ佐々木恵美さん考案)



サラダや肉焼売、なめこ和えなどスタッフ考案のブロッコリー料理が集結!集まったアイデアはレシピにまとめマルシェで配布するそう



にぎやかなランチタイム。3年目の嶽山さん(手前)は「農業の仕事は体を動かせるし、毎日変化があって楽しい」と声を弾ませます



定植作業の様子をSNSでライブ配信(進んでるう〜!)。コロナ下でも「生産者と生活者をつなぎたい」と昨年から力を入れています



マルシェ、体験農場、ビール樽にレストランまで!アンビシャスファームの夢が詰まった「未来予想図」がオフィスに飾られていました

プレゼント応募方法

応募締切:6月20日(日)必着

- Q1 面白かった記事とその理由
 Q2 おすすめの「麴(こうじ)」レシピ
 Q3 「麴」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6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

P26「自家製冷凍ミールキット」いかがでしたでしょうか? 下ごしらえも簡単ですし、何より冷凍ミールキットが冷凍庫に入っているという安心感! えいもうこんな時間! 夜ごはんどうしよう! が解消できますよ。(能戸)

お詫びと訂正

| 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。
 | Cho-co-to4月号P13 誤)牛乳約200mlで約25ml。 正)牛乳約200mlで約25mg。 ©Cho-co-to5月号P42 誤)ごこみ 正)ぜんまい

ちょこっと“111号記念”感謝企画

111名様に プレゼント!

①	ビール 350ml×6缶パック×4社セット <small>サッポロビール「黒ラベル」/キリン「一番搾り」 アサヒ「スーパードライ」/サントリー「ザ・プレミアム・モルツ」</small>
②	江崎グリコ「いちごポッキー」11箱
③	明治「いちご」220ml×24本入り 1ケース
④	明治「アポロ」2袋
⑤	大塚製薬「ボカリスエット」900ml×12本入り 1ケース
⑥	サラヤ「ヤシノミ洗剤」50th限定デザイン 470ml本体+420ml詰替エコパッケージセット
⑦	シャボン玉石けん「洗濯槽クリーナー」と「酸素系漂白剤」セット
⑧	なるほど商品話合せセット(3,000円相当分)
⑨	ヤマザ「昆布つゆ・生しょうゆ」とヤマキ「割烹白だし・花かつお」セット
⑩	ちょこっとカード 3,000円
⑪	苦東ファームの「すずあかね」4パック1ケース
⑫	今月号P33の撮影で使用した器

プレゼントの詳細はP53をご覧ください。

今月のレシピインデックス

いちご	いちごジャム	16
	いちご大福	17
	生ハムとモッツアレラチーズと いちごのカプレーゼ	18
	いちごのリゾット	19
にく	ガバオ風ライス・ミールキット	27
	ルーローハン・ミールキット	28
	肉じゃがコロッケ	32
	ゆで鶏で3品	33
さかな	万能ミートソースの作り置き	33
	豚こまとピーマンのつゆケチャップ炒め	39
	簡単!白だしでつくる絶品からあげ	39
	いわし缶のチーズチヂミ	24
やさい	タンドリーサバ・ミールキット	29
	北海道産ぶりの照り焼き	37
パスタ	きのこの冷凍保存	31
	ブロッコリーのペペロンチーノ	57
しるもの	えびとカニカマのトマトクリームパスタ ～爽やかサラダ仕立て～	36
	炊飯器スープ	30
デザート	翌朝ラクするだし汁	32
	クワルクのヨーグルトパーク風	02
	フレンチトースト	31

5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6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 → ゴーゴコープデー
●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
30	31	1 麦茶の日・ガムの日・氷の日 組合員証提示 ちびっこ キックカード 5%OFF らくちん シール2倍 ポイント10倍 ベビーオムツ 5%OFF ちよこカ チャージデー パン アイス	2 オムレツの日 イタリアワインの日 ポイント10倍 ちよこカ チャージデー	3 あじの日 ゴーゴ ポイント10倍 ちよこカ らくちん チャージデー	4 蒸しパンの日 ちよこカ チャージデー	5 チーズケーキの日 冷食10%OFF ポイント10倍 ちよこカ チャージデー
絶対カレーフェア						
6 梅の日・らっきょうの日 ポイント10倍 ちよこカ チャージデー 絶対カレーフェア	7 ちよこカ チャージデー	8 ちびっこ 46円均一祭 キックカード シール2倍 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	9 たまごの日 46円均一祭	10 ミルクキャラメルの日 ローストビーフの日 ゴーゴ らくちん	11 梅酒の日	12 冷食10%OFF ポイント10倍
13 いいみょうがの日 ちよこカ5%OFF ポイント10倍 らくちん	14 手羽先記念日	15 しょうがの日・枝豆の日 ポイント10倍 ちびっこ らくちん キックカード シール2倍 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	16 麦とろの日・和菓子の日 ちよこカ チャージデー	17 ゴーゴ ポイント10倍 医薬品 10%OFF らくちん ちよこカ チャージデー 大人用オムツ 5%OFF	18 おにぎりの日・ほたての日 ちよこカ チャージデー	19 冷食10%OFF ポイント10倍 ちよこカ チャージデー
20 父の日・さくらんぼの日 ポイント10倍 ちよこカ チャージデー	21 夏至・えびフライの日 ちよこカ チャージデー	22 かにの日 ちびっこ ベビーオムツ キックカード シール2倍 らくちん 5%OFF ちよこカ チャージデー パン アイス	23	24 ゴーゴ ポイント10倍 らくちん	25 ポイント10倍	26 ちびっこ 冷食10%OFF キックカード コープデー シール2倍 ※ ポイント10倍 アプリ 100P ※らくちん当日便サービスデーは 実施いたしません
27 ちらし寿司の日 ちよこカ5%OFF ポイント10倍 らくちん	28 パフェの日	29 佃煮の日 ポイント10倍 ちびっこ らくちん キックカード シール2倍 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	30 うちエコ!ごはんの日 ポイント10倍	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はコープドラッグ店限定です。

#黒ラベルを語ろう 「父の日」スペシャル

一緒に飲もうね 黒ラベル

「パパっ子」というあいりさん。幼い頃、お父さんはよくキャッチボールの相手をしてくれたそう。あいりさんが子どもを授かったときには、“初孫”のためにずっと果たせなかった禁煙にチャレンジしました。まだ40代、「おじいちゃん」と呼ばれるのは早いからと、自らつけた呼び名は「JJ(ジェイジェイ)」。

「私にとってはいつも温かく見守ってくれるお父さん、3歳の娘にはやさしいJJ。今年の『父の日』は感謝の気持ちを込めて黒ラベルを贈ろうと思います。黒ラベルって星印がおしゃれでかっこいいじゃないですか。一緒に飲もうね、JJ」。

JJいつもありがとう!
だいすき〜♡
あいりお

たにぐちあいりさん

石狩市在住。アイドルグループを卒業後、ヨガインストラクターを経て、現在は子育ての傍ら動画クリエイターとして活動中。

※黒ラベルはコープさっぽろ全店でお取り扱いしています。また、トドックでもお求めいただけます。



1ケース購入ごとに100ポイントプレゼント

コープさっぽろ店舗で黒ラベル・クラシック・ゴールドスター・エビス・麦とホップ350mlケース(24缶入)1点ご購入ごとにボーナスポイント100ポイントプレゼント(〜6/20、組合員証をご提示ください)。



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。

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp