

北海道のおいしいを育てよう。

# Cho-co-tto

ちょこっと



あおぐ夏。

7 月号

2021 [vol.112]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち  
ください

つなぐ  
COOP  
SAPPORO

# meiji

明治ナッツチョコ

売上  
**No.1**※



# ひとつぶで、 元気になる。



ONE PIECE  
1000  
LOGS

※インテージ SRH+ ナッツチョコ市場 2020年3月~2021年2月 メーカー別累計販売金額

## ALMOND

ひとつぶの大秘宝

オリジナルグッズが当たる!

### キャンペーン実施中!!

詳しくはこちら



**第1弾** 2021年6月1日(火)~8月31日(火)

**第2弾** 2021年9月1日(水)~11月30日(火)

一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

商品に関するお問合せ先



© 尾田栄一郎 / 集英社 / フジテレビ / 東映アニメーション

almond-choco.jp 株式会社 明治

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 氷見にも負けない  
らうすのぶり  
〈羅臼漁業協同組合〉
- 12 おさかな学園～謎の転校生の巻～
- 16 ふしぎっち ぜろ
- 18 ぶりを食べる。
- 22 畑でレストラン
- 24 わが家のぶりレシピ。
- 28 こどもレストラン
- 30 かんたん! キャンプめし
- 35 ちょこっとメモ
- 40 夏はカレー!
- 42 夏はヒヤッ!
- 44 夏はシュワ!
- 46 お店で見つけた! コープさっぽろおすすめ商品
- 48 ラブコープ総選挙結果発表
- 49 インフォメーション
- 50 コープさっぽろ(つなぐ)取り組み
- 51 ちょこっとコミュニティ
- 54 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 7月コープさっぽろカレンダー



# 特集 ぶり

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112号  
2021年7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アブの登録商標です。

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。



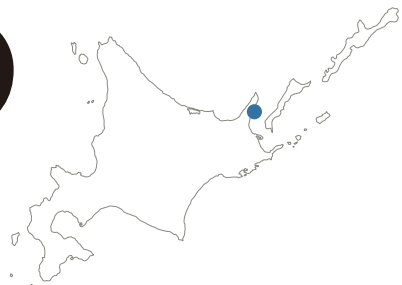
コープさっぽろは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

取材文編集／長谷川圭介  
撮影／細野美智恵  
デザイン／佐孝優

氷見にも  
ひみ  
負け  
ない

# ぶらうすの ぶり

羅臼漁業協同組合



取材におじゃましたのは2020年の  
10月中旬。この日、羅臼の市場には  
15kgを超えるぶりが競りにかった





# 良いものをより良く。

ぶりといえは暖水系の魚というイメージがありますが、その常識が覆ろうとしています。近年、北海道が天然ぶりの新たな産地として東京・豊洲市場で注目を集めているのです。比較的温暖な道南地域はもちろんですが、対岸に国後島を望む知床半島の羅臼も例外ではありません。10年前までわずか数トンだった水揚げ量は2014年に400トンを超え、

19年には692トンを記録しました。年ごとにバラツキはあるものの、増加傾向であることは確か。主力のさけがここ数年低調なだけに、ぶりに対する漁業者の期待は高まっています。「増加要因の一つは水温上昇と考えられます」。こう語るのは羅臼漁業協同組合の森毅さん。「日本海を北上したぶりが稚内を越えてオホーツク海に入るのか、太平洋からえりも回りで来るのかはわかりませんが、羅臼のぶりは魚体が大きく、秋が深まるほど脂がのってきます。消費地市場の話では氷見(富山県)の寒ぶりと比べると遜色はないそうです」。

かの有名な「ひみ寒ぶり」に肩を並べるとは！でもその理由は単純に素材の良さだけではないよう。羅臼で

は「良いものをより良く届ける」をモットーに、捕ったらすぐ船上で活締めし、氷の入ったタンクに詰め、陸に揚げてからも海洋深層水の氷水に浸けるなど、徹底した鮮度保持に努めています。また、重さ8キロ・脂質が一定水準を超えるものは「知床らうす産船上活×鰯」のブランドで出荷します。前ページの写真にある黒いタグは最高級の証しなのです。

「いやいや、8キロなんてまだまだ。平均で11キロ超、19キロのぶりが揚がったこともあったね。木切別漁業を営む葛西良浩さんは胸を張ります。「見たい？ 船に乗るかい?」。そんなありがたい誘いを断るはずもなく、二つ返事で「乗ります!」と取材班。「出港は夜中の一時半だからね」。そう聞いて後悔したことは言うまでもありません(航海だけに)。

酔い止め薬を握りしめて約束の時間に港へ行くと、停泊する漁船のライトが真っ暗な闇を切り裂いています。せわしなく準備を進める乗組員さんたちの背中からも緊張感が伝わります。いざ、出港です。

ぶり漁は定置網で行います。正確にいえば、トキシラズ(5〜8月)や

秋さけ(9〜11月)用に仕掛けた定置網に迷い込んだぶりを捕まえるのです。潮の流れや水温により群れの動きが変わるため、「たまり」と呼ばれる袋状の部分を引き揚げるまでは何がどれだけ網に入っているのかは分かりません。葛西さんは漁場へ急ぐ船の上で「この瞬間はいつも胃が痛い」と苦笑いを浮かべました。

午前2時、漁場に到着。2隻の船が「たまり」を挟み、機械と人力で網をたぐり寄せます。2隻がくっつきそうなほど近づいたところで、獲物が水面を叩く音が激しくなりました。「いたぞ!」。秋さけの群れの中にピクンと体をくねらすひととき大きな魚影を見つけると、葛西さんはマキリ(小刀)を構えて活締めめに備えます。



網から引き揚げたぶりを乗組員が押さえ込むと、間髪入れずに葛西さんがマキリを差し込んだ

活締めとは生きたままの状態で血管を切断し、血抜き処理をすること。残酷に聞こえますが、心臓のポンプを使って血を抜き、うま味成分のもととなるATPが体内に残った状態になります。活締めの質はマキリの入り方一つで決まるので漁師の腕が問われます。揺れる船の上で暴れるぶりを押さえ込みながらの作業には高い精度と集中力が求められます。







9人の乗組員が息を合わせて網を引き上げると、網に掛かった秋さけやぶりが姿を現した



静まり返る明け方の羅臼港。漁を終えた船がひとときの眠りにつくように波間にたゆたう



見事なマキリさばきを見せてくれた葛西さんですが、以前はホテルマンだったというから驚きます。後継者のいない奥さんの実家を継ぐため、29歳のときに札幌から移住しました。「ちょうど子どもが生まれたばかりでした。毎日仕事に追われる中で、『のんびり休日釣りに釣りをする暮らしもいいなあ』なんて軽い気持ちでこっちに来たんです。覚悟ですか？腹をくくったのは羅臼に来てから。仕事を覚えるのに必死で、釣りを楽しむどころではなかったけど…」。

漁師の世界はホテルマン時代とは確かに違いました。でも、多くの乗組員と一緒に仕事をするうちに、海の上では魚を捕る技術と同じくらいコミュニケーションが大事であることに気づきます。「漁師の仕事は苛酷です。機械操作を誤れば簡単に指が飛ぶし、落下で命を落とす危険性もある。漁船を経営するとは乗組員みんなの生活と安全を守ることが務め。それにはやはりコミュニケーションが欠かせません。最初は戸惑いましたよ、浜言葉が分からなくて(苦笑)」。

# 「こつたらもん」にも愛を込めて。

さて、どんな浜言葉があるのか気になるところ。「驚いたときに『マジ?』って言うでしょ。こつちの人は『まさかさ』って言うの。もつと驚いたときは『まさかよ』になる。19キロのぶりが捕れたら最上級の『まさかよ』です(笑)。羅臼に来て好きな言葉がたくさん増えました。でも、好きになれない言葉が一つだけある。それは『こつたらもん』という言葉、二束三文の意味です。漁師はこの言葉を使って使います。小さい魚は『こつたらもん』、お金にならない魚も『こつたらもん』。経営面から見たら二束三文でしょう。でも、命に軽い命もありません。漁師は生き物の命をいただく仕事です。魚を捕る時点で殺生かもしれないけど、僕はさちんと『いただく』ところまで責任を果たしたい。小さな魚が網に掛かったら元気なうちにリリースする。値段の付かない魚は賄いでいただく。ぶりの活締めもその延長です。儲かるかどうかより、その魚にとってプラスになると思うから手をかける。いつも『命をいただいている』ことを忘れない、それがこの仕事に対するこだわりといえればこだわりかな」。

最高級ブランドが輝くのは、その影に名もなき「こつたらもん」の存在があればこそ。「こつたらもん」を大切に心が「知床らうす産船上活

×鱒」には息づいています。

取材中に印象的なできごとがありました。魚を選び分けたあと、乗組員みんなで網に掛かった漁具や流木を船上に集めていたのです。「こつたらこと記事にしないでいいよ」と葛西さん。海になかったものは戻さない、ただそれだけのこと」と気負う様子もありません。羅臼に来て18年、「この風景を守りたい」と葛西さんは言います。「僕がこの町に来たときの人口は約6500人でした。毎年100人ずつ減って、今は4700人を切るぐらいです。子どもたちの9割は一度町を出ます。出ることで自体は悪いことじゃない。いろんな世界を見て、気が向いたら戻ってきたらいい。そのときに魅力を感じられる町であることが大切なんです」。

かつてのスーツ姿が想像できないほど、日焼けした肌とたくましい腕。「まさかよ」。今の葛西さんの姿を見て一番驚くのは、ひよっとすると18年前の自分自身かもしれません。

K2-23316

命の重さはみんな同じ。  
でも、このぶりは  
ちょっと重いかも…。



- ・腐っても鯛
- ・魚心あれば水心
- ・およばぬ鯉の滝のぼり



# おさかな学園

～謎の転校生の巻～

おさかな学園に「ぶり」がやってきた！  
大型イケメン転入生の登場に沸き立つ教室。  
一触即発？それとも一躍クラスの人気者に？

なかま スズキ目アジ科ブリ属  
 外国名 Japanese amberjack  
 体長 1m前後  
 趣味 出世  
 特技 さけの定置網に紛れこむこと  
 チャームポイント 流し目

# ぶり

質問あるひと～？



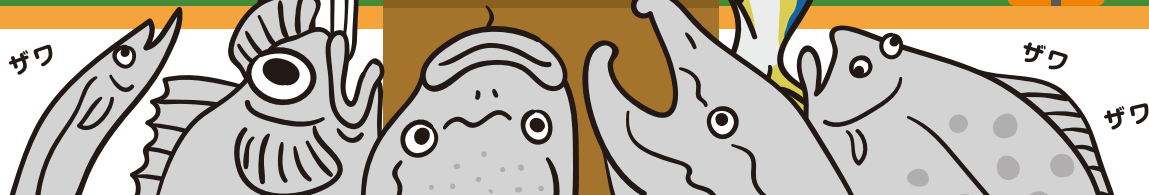
とくだ はやか  
徳田 早香先生

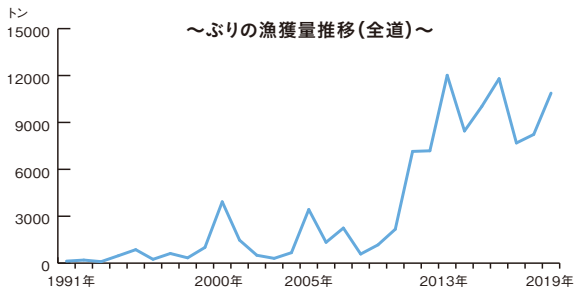
コープさっぽろ水産部技術教育  
トレーナー。職員に魚のおろし方  
の指導をしています。

よろしくっちゃん



◯月◯日(△)曜日  
日直  
きんき かじか





## 10年前から顕著に増加

30年前は北海道全体で100トン前後の水揚げでしたが、2000年頃から数年おきに豊漁となり、2013年には初めて1万トンの大台を突破。ここ最近では1万トン前後の安定した漁獲量で推移しています。近年の海水温上昇が要因の一つと考えられています。

## 北海道の旬は夏～秋

「寒ぶり」という言葉があるように、ぶりといえば冬の魚のイメージですね。ところが、北海道では夏から秋にかけて各地で水揚げされ、6～7月にかけては余市町や泊村で、10月には函館市や羅臼町で漁獲のピークを迎えます。

## 水が合うみたいちゃ。

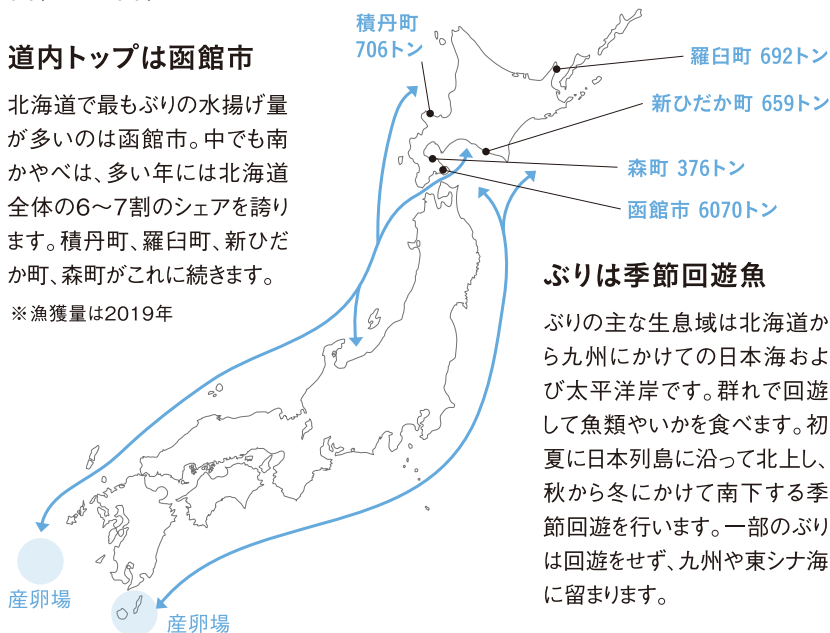
オレは暖かい南の海で生まれて日本近海を旅してるっちゃ。最近では特に南の海が暑すぎて、夏から秋にかけては北海道にいるけど、水温がちょうど体に合うっちゃ。メシもうまいし、北海道サイコーだっちゃ!



## 道内トップは函館市

北海道で最もぶりの水揚げ量が多いのは函館市。中でも南かやべは、多い年には北海道全体の6～7割のシェアを誇ります。積丹町、羅臼町、新ひだか町、森町がこれに続きます。

※漁獲量は2019年



## ぶりは季節回遊魚

ぶりの主な生息域は北海道から九州にかけての日本海および太平洋岸です。群れで回遊して魚類やいかを食べます。初夏に日本列島に沿って北上し、秋から冬にかけて南下する季節回遊を行います。一部のぶりは回遊をせず、九州や東シナ海に留まります。

最近よく見かけるけどさあ。  
なんで北海道にいるわけ？



さけ

え、なに？  
のっけから  
ケンカ腰!?

## 半数以上が 養殖だっちゃ。



オレたち「ぶり類」の国内生産量に占める割合は天然ものの45%、養殖ものの55%(2019年)。ぶり類の養殖は海の魚の中でも歴史が古くて、昭和30年代にはスタートしたみたい。九州や四国で盛んで、多いのは順に鹿児島県、大分県、愛媛県だっちゃ。

養殖ぶりは天然ものに比べて脂肪が多く、身が白っぽいのが特徴です。年間を通して「旬」といえる安定した味わいで、ほどよい身質と脂のりが自慢です。一方で天然ものは身がうすすと赤く、ハリのある食感とサラッとした脂が特徴です。

サッパリとした魚が好きな方はこちらを好む傾向があります。ちなみに北海道産のぶりは100%天然ものです。



ほん、洋画一

天然ものと養殖ものがあるの？  
ぼくは100%天然だけどね。







さんま

## 大きさで呼び方が変わるっちゃ。

オタマジャクシがカエルになるっていうなら分かるけどさ。オレ自身はただ成長しただけなのに、みんな大きさが名前を変えたがるんだよ。しかも地域によって呼び名が変わるんだから、いい迷惑だっちゃ。



| 大きさ   | 関東  | 関西          | 北陸   |
|---|-----|-------------|------|
| 70cm以上<br>  | ぶり  | ぶり          | ぶり   |
| 60cmぐらい<br> | わらさ | めじろ         | がんど  |
| 40cmぐらい<br>  | いなだ | はまち/<br>めじろ | ふくらぎ |
| 20cm以下<br>   | わかし | つばす         | つばす  |

もしかしたら  
出世魚なんですよ？



たら

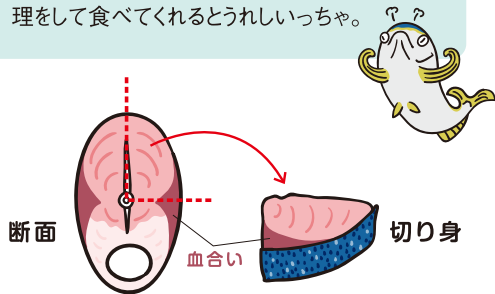
北海道では  
「ふくらぎ」⇒  
「いなだ」⇒「ぶり」





## 体育会系の証しだっちゃ。

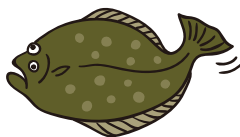
血合いは身の中央(背身と腹身の間)にある赤っぽい部分。血じゃなくて、筋肉だっちゃ。泳ぐときには常に動いている筋肉で、運動量の多い「まぐろ」や「かつお」は特に血合いが多いわけ。生臭いって敬遠されがちだけど、食べずに捨てるのはもったいない!きちんと下処理をして食べてくれるとうれしいっちゃ。



## おいしいぶりはコープさっぽろで!

コープさっぽろの店舗ではぶりの切り身のほか、刺身用(さく・スライス)、お寿司、しゃぶしゃぶ用スライスなどを取り扱っています。北海道産の天然ぶり(切り身)は漁期のみのお取り扱いとなります。

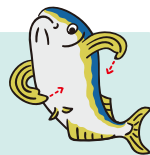
※寄生虫による食中毒防止の観点から、コープさっぽろでは天然ぶりの生食用商品化を自粛しています。



ひらめ

「血合い」って何ですか?  
ちあいの分かる男になりたくて。

## 背身と腹身とでは味が違います。



だいたんな質問だな、おい!まあ、悪い気はしないけど。刺身、照り焼き、ぶり大根、最近はぶりしゃぶも人気だっちゃ。切り身で売られることが多いオレだけど、背中側とお腹側では食感や味が違うから、用途に合わせて選んでみて。



背身に比べて脂のりが良く、こってりとした濃厚な味わいです。やわらかく、脂の多い部分は口の中ですとろけるような食感を楽しめます。

### ◎見分ける

- ・皮が白っぽい
- ・身にサン(網目のような脂肪分)が入っている
- ・やや細長く、背身より平たい

### ◎おすすめの用途

- ・塩焼き・照り焼き…脂が多く、こってり濃厚な味わいに。
- ・ぶりしゃぶ…とろりと濃厚な脂のうま味が楽しめる。



脂が少なめであっさりとした味わい。その分、ぶり本来のうま味を感じられます。身が締まっていて歯ごたえがあり、刺身にすればコリッとした弾力を楽しめます。

### ◎見分ける

- ・皮が黒っぽい
- ・身に厚みがある
- ・高さがあり、立体的な形

### ◎おすすめの用途

- ・煮つけ・ぶり大根…身が締まっているので煮崩れしにくい。
- ・刺身…コリッとした弾力のある食感。

あなただって素敵!食べちゃいたい。  
どうやって食べたらいいの?



きんぎ

(1もん 20てん)

②

鮎花

こどものころは あおみどりいろだよ。  
むれで およぐすがたが  
「花」のように  
みえるよ。



①

鮎雪

ゆきのように  
「み」がしろいよ!



はーい、みんな。  
ぶりくんが  
なかまいり  
したので  
かんじテスト  
やりまーす!



ふしぎっち



ふん・え：だぶるけい介

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  
やってきたのは  
うみの なかの  
がっこう。  
いろんな さかなが  
あつまっています。

モリやあ....  
かわいいとこよ。

がっこう。てどんなとこ?





ぶぶー。  
せいかいは  
「しじみ」でした。

じゃあ  
これは?

なんもん できた?

蛭

おしぎ「見る」か  
「おしめがね」!

「おし」はんのかんじなら  
まんこんなのになー!




せろ...

テストの けっかは  
さんざん だったけど  
はやく がっこうに  
はいりたく なった  
2ひき なのでした。



「きのこ」についてしりたいことを  
おくってね! くわしくは 58 ページ!

【もんだい】 つぎの 5 つのかんじの「よみ」をかきなさい。

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>⑤</p> <p>鮪</p>   | <p>④</p> <p>鰯</p>   | <p>③</p> <p>鮒</p>  |
| <p>「鮪」には<br/>おとしよりという<br/>いみがあるんじゃ。</p>  | <p>りくにあがると すぐに よわってしまっよ。<br/>さんまに にてるけど さんまじゃない!</p>  | <p>いちばん おいしいのは<br/>あきから ふゆ。<br/>あんまり おいしいから<br/>「なべこわし」って<br/>よばれるぜー!</p>  |





346kcal/1人分

材料(4人分)

ぶり切り身…300~400g

しょうがすりおろし  
……………小さじ1/2  
☆ 柚子こしょう 小さじ2  
しょうゆ……………大さじ2  
みりん……………大さじ1  
酒……………大さじ1  
片栗粉……………大さじ3  
揚げ油……………適量

作り方

- ①ぶりは食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに☆の材料と①を入れて、30分ほど漬ける。
- ③別のボウルに片栗粉を入れ、ぶり1切ずつに片栗粉をまぶす。
- ④170℃の油でカリッと揚げる。

ほんのりヒリ辛、  
柚子の風味でさわやか。



さわやか

柚子こしょうはこれ!



CO-OP  
柚子こしょう

# ぶりの柚子こしょうからあげ

ぶりの切り身で

ぶりってどう食べたらおいしいの?  
切り身と刺身をつかったお手軽レシピをご紹介します。



ぶりっこねり

栄養士  
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!



1



ぶりは好みの厚さに切る。

2



ボウルに☆の材料と①を入れて、30分ほど漬ける。

3



ごはんを盛り、その上に②のをせ、お好みで卵黄、しそ、刻みのりなどをトッピング。

調理時間  
約40分

# ぶりの刺身で ぶりの漬け丼

458kcal/1人分

材料(4人分)

- ぶり刺身……………250g
- しょうゆ……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ2
- ごま油……………大さじ1
- しょうがすりおろし……………小さじ1/2
- 白ごま……………小さじ1
- ごはん……………適量

☆





# シェフのレシピで ぶりを味わう。

北海道で活躍するシェフに  
新ひだか特産のぶりを使った  
初心者でもトライしやすいレシピを  
教えていただきました！



あまのひろみ  
天野 洋海シェフ

北海道静内町(現・新ひだか町)出身。札幌で修業後、帰郷し2003年に「お料理あま屋」を開店。地元食材を生かした名物料理を得意とし、食による地域活性にも取り組む。

お料理 あま屋

新ひだか町静内御幸町2-5-51  
TEL 0146-42-7545

■ 調理時間 約10分

## ぶりの照り焼き

445kcal/1人分

材料(2人分)

ぶり切り身  
……………120g×2切れ  
塩……………少々  
しょうゆ……………50ml  
みりん……………50ml  
酒……………30ml  
片栗粉……………少々  
サラダ油……………少々  
山椒……………少々  
はじかみ……………1本

作り方

- ①調理する30分前にぶりの両面に軽く塩を振っておく。しょうゆ、みりん、酒を合わせておく。
- ②ぶりの表面に浮いた水分を拭いて、片栗粉を薄くまぶす。フライパンにサラダ油をひき少し温まったらぶりを弱火で両面焼く。
- ③焼目がついて8割火が通ったら①で合わせた調味料を流し入れ煮詰める。
- ④焼き上がったぶりをお皿に盛って、仕上げに山椒を振りかけ、はじかみを飾る。

POINT

塩を振って浮いてきた水分はしっかり拭きとって。魚の臭みが取れます。

畑でレストラン  
10.3(日)に登場!  
詳しくはP22へ





調理時間  
約30分

# ぶり大根

540kcal/1人分

材料(2~3人分)

- ぶりのアラと身……………500g
- 大根……………1/3本
- しょうが……………1片
- 木の芽……………少々
- 昆布だし……………800ml
- みりん……………100ml
- ☆ 薄口しょうゆ……………100ml
- 砂糖……………大さじ2

## 作り方

- ①ぶりのアラと身に軽く塩を振って少しおく。ボウルに身とアラを入れ、沸騰したお湯をかけ軽く混ぜる。表面が全体的に白くなってきたらさし水をして冷まし、ぬめりや血の汚れを落とす。
- ②大根の皮をむいて5mmスライスにし、下ゆでをする。火が入ったらザルに上げておく。
- ③☆の材料とスライスしたしょうがを鍋に入れ、ひと煮立ちさせたら、①のぶりを入れ中火で約6~8分煮る。
- ④ぶりに火が入ったら下ゆでした大根を鍋に入れサッと炊いて火を止め、そのまま冷ます。
- ⑤食べる直前に温め直して器に盛って木の芽をのせる。

## POINT

大根を薄く切れば煮込まずさっと炊き上げられて、煮崩れしない。薄めの味付けでも味が入りやすく、素材の味を引き出せます。

# 畑でレストラン *Special*

Hokkaido HATAKE Restaurant

「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 7/15(木)～23(金・祝)



## 9.19 [日] 直行バス付 そらちワイン街道 スペシャル

そらちの食材とワインを堪能できる特別な1日。

- 場所 / 岩見沢市宝水ワイナリー
- シェフ / バルコフィエラ  
中條大輔シェフ
- 人数 / 定員40名(2名1組・20組)
- 金額 / 11,000円/名



特別な  
レストラン、  
開店。



## 9.26 [日] 直行バス付 ディナースペシャル

初のディナー企画。ラグジュアリーな空間で  
生産者とシェフの魅力を感じませんか。

- 場所 / 札幌市砥山ふれあい果樹園
- シェフ / レストランテカノフィード  
小川智司シェフ
- 人数 / 定員30名(2名1組・15組)
- 金額 / 15,000円/名

予告 10/3(日)「びらとり町スペシャル」(仮称) びらとりの和牛とトマトを使った豪華なランチを特別価格でご提供! ● 申込期間 / 8/4(水)～11(水) (詳しくはちよこっと8月号に!)

「コープ  
トラスベル」  
お申  
合せ!

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。

※金額は税込です。飲み物は別途料金を頂戴いたします。

※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。



お弁当でも野菜をしっかり!

# 子どもも大好き! かぼちゃコロッケ

お弁当のおかずって、からあげやウインナーなど、野菜が不足しがちですね。  
そんな時は、北海道産の素材にこだわった  
コープの冷凍コロッケ「ごまかぼちゃ」がおすすめ!

食卓にも!お弁当にも!



CO・OP ごまかぼちゃ 8個入り

お弁当にもぴったり!



食べて  
みました!



4個ずつ2段重ねで入っている  
のでパッケージもコンパクト!かぼ  
ちゃの甘みとごまの香りがよく合  
い、お弁当以外にもお子さまの  
おやつや夕食のちょっとした1品  
にも使えそう。

ほくほくの北海道産栗かぼちゃ  
に、同じく北海道産のじゃがい  
も、北海道生乳から作った生ク  
リームとバターを加え、とって  
なめらか&クリーミー。ごまの風  
味もたっぷり!油調理済みなの  
で、電子レンジで手軽に短時  
間調理いただけます。

ピクニック風  
コロッケサンドに



CO・OP  
《国産素材》  
日本の野菜・果実ソース 500ml

こだわりの国産ソース!



国産野菜、果実のピューレを使い、糖類や香辛料の  
味付けを抑えて、フレッシュでマイルドな風味に仕上げ  
ています。





広尾町 K.O様

## ぶりのカルパッチョ

お刺身用のぶりを薄めに切って玉ねぎのスライス、酢、オリーブオイルをかけてカルパッチョ風にします。



読者の皆さんから  
寄せられたレシピを紹介します。

# わが家の ぶりレシピ。

358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7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 きのこ を使ったレシピ

編集/竹村貴子 スタイル/菅原美枝 撮影/阿部雅人 デザイン/玉置彩子



みなさんのレシピ待ってます！(次はきのこ)

🎁 読者プレゼント! →



札幌市 N.Y様

## ぶりのなめろう冷やし茶漬け

しょうが、みょうが、小ねぎ、大葉など好みの薬味をみじん切りにする。刺身用のぶりを包丁でたたき、みそと薬味を加えて和える。ご飯にのせてだし汁や濃いめのおみそ汁、氷を入れて冷やし茶漬けに。

札幌市 Y.O様

## ぶりのユッケ

ぶりの刺身をサイコロ状に切って、しょうゆ、砂糖、コチュジャン、ごま油、すりおろしんにくと和える。白ごま、小ねぎを振りかけて完成。





函館市 S.S様

## ぶりカツ

ぶりの切り身にフライの衣をつけて揚げたらできあがり。  
メインのおかずにとぴったり!



札幌市 Y.T様

## ぶりナゲット風

ぶりは皮から身をこそげ取り細く切って、はんぺんと合わせて袋に入れて練り混ぜ、一口大にして油で揚げる。ケチャップ、みそマヨネーズをつけていただきます。幼児食にも便利です。



函館市 M.M様

## ぶりのソテーキムチだれ

キムチを粗いみじん切りにし、ごま油を加えて混ぜる。ぶりの切り身をフライパンで焼いてキムチをのせてごまを振ったら完成。



小樽市 K.S様

## ぶりのトマト煮

ぶりのアラ、昆布、大根、れんこん、ごぼう、しめじ、こんにやくを鍋に入れ、トマトピューレ、だししょうゆ、酒、砂糖、ひたひたの水を入れて水分が半分くらいになるまで煮る。



6 2に5をくわえ、手でまぜあわせる。



4 3にベーキングパウダーと黒ごまをはかって入れる。



1 ボウルにきぬとうふを入れ、あわだてきでよくまぜる。



7 生地がまとまってきたら、手でなめらかになるまでこねる。



5 ふくろをとじ、ふってよくまぜる。



2 さとうと米あぶらをくわえて、さらによくまぜる。



8 ラップにつつんで10分ほど生地を休ませる。



3 ポリぶくろをよいしい、強力粉(きょうりきこ)をはかる。



Today's Menu

フライパンでかんたん！  
ごまチーズパン

- 【ざいりょう・8個分】216kcal/1こ
- 強力粉(きょうりきこ)..... 250g
  - ベーキングパウダー..... 小さじ2
  - 黒ごま..... 小さじ1
  - きぬとうふ..... 150g
  - さとう..... 大さじ2
  - 米あぶら..... 大さじ2
  - プロセスチーズ..... 8こ



1パック150gでべんり！  
北海道の大豆でできてるよ



とうふは  
こちらが  
おすすめ！



# Nota note

はっこうなし、オープンなし  
でかんたんに作れるから夏  
休みのおひるごはんにちょ  
うせんしてみてね!とうふを入れて作るので、  
もちもちのしょっかんにしあがるよ!



こどもレストラン支配人  
の  
と  
エリック 能戸



11 まるく形をととのえる。



12 かるくあたためたフライパンにならべ、ふたをして弱火(よわび)で10分やく。



13 ひっくりかえし、もういちどふたをして、10分やく。



休ませているあいだに  
チーズを手で半分にな  
わっておこう!

まぜたり、切ったりできる、  
うすいカードがたのとうぐです。  
なければ、ほうちようでOK!



スケッパー?



9 スケッパーやほうちようで8とうぶんにする。



10 生地をのばしてチーズをつつむ。

0:30pm

バタバタさんも初心者さんも  
すぐに使えるアイデア集

しお味  
スープ

野菜と肉から  
うま味が出るので、  
スープの素は少なめでOK!

1

鍋に、水6カップを沸かし、  
添付のスープの素、塩で  
味をととのえる。



2

切りものは→



小松菜1/2把 しめじ1パック



にんじん  
1/3本

玉ねぎ  
1/2個

ソーセージ  
6本

キャベツ1/4個

を入れて、5分ほど煮込む。

3

麺を4つに割って投入。  
好みの硬さになったら、  
完成! 黒こしょうやごま  
油をかけるとgood!

CO・OP  
コクと旨みの中華そば  
しお味 4袋



月夜パコ→速攻!

# 煮込みラーメン

(4人分)

着いてすぐのお昼ごはん!



今月の  
ラクちょこ先生

キャンプシーズン到来!  
外で食べるごはんは、  
何倍もおいしい♪  
おうちで作っても楽しい  
がんばらないキャンプめし、  
ぜひお試しを!



かんたん!  
キャンプめし

キャンプ場に着いてからの  
3食+おやつをご紹介!

マークはおうちで  
仕込みましょう

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。キャンプは年  
に数回、家族で楽しむ。せっかくのお休  
みだからいかにラクするかがテーマです!



おやつも食べたい!



洗い物なし!

# (ポリ袋で)バナナホットケーキ

(直径11cm・3枚分)

1

バナナ1・1/2本  
(正味150gくらい)



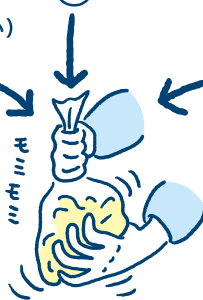
卵1個



コープさっぽろ  
道産小麦とてん菜糖使用  
ホットケーキミックス  
150g



マキマキ



ポリ袋に、左から順に入れ、  
その都度手でよくもみ混ぜる。  
粉っぽさがなくなればOK!



2

フライパンを中火で熱し、一度、ぬれぶきんの上で鍋底を冷やす。



ジュ

ぬれぶきん

3

油を薄くひき、袋の端を少し切り落とし、1/3量の生地を丸く流す。

口はしぼる



666

4

ブツブツ穴が空いたら裏返し、  
さっと焼く。残り2枚も同様に焼く。

くるみやバナナ、ナヨソースでトッピング!



長時間漬け込み不要!

# かんたん レモネード

(500mlのびん1本分)



**1** 銅に、水1/2カップ



砂糖200g

を入れ、よく混ぜる。

中火 6 6

砂糖が溶けたら粗熱をとる。

赤ワインで割って  
サンゲリア風もOK



**2**

1をびんに入れ、よく洗ったレモン2個(輪切り)はちみつ大さじ1を入れる。よくなじませて完成!

**3**

炭酸水や水で割って飲む。  
※飲みきりがオススメ!



7/11



5:00pm



**1**

ポリ袋に、

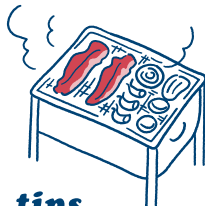
- スペアリブ5~7本(500~600g)
- しょうゆ1/4カップ
- オレンジマーマレード1/4カップ



を入れて、

よくもみこみ、5~6時間以上おく。

**2** よく熱した網にのせ、こんがり焼く!



**tips**

- しょうゆとマーマレードは1対1が黄金比!
- 網で焼くと脂が落ちてさっぱり!
- オープンなら230°Cで20~25分~
- 好みで黒こしょうをかけて!

バタバタさんも初心者さんも  
すぐに使えるアイデア集

魔法のたれに漬けるだけ!

# マーマレード スペアリブ

(3~4人分)

お楽しみ  
の夜ごはん!

マーマレードの酸ロケで  
肉がわらかい



3.3  
0

7:00am



田舎  
出来  
ず  
〜  
Camp  
〜

意外にお腹が空く朝ごはん！

4食片付けもラク！

# アヒージョオイル ピラフ

- 1 アヒージョのオイルを大さじ2くらいをあたため、刻んだ肉や野菜を入れてさっと炒める。
- 2 ごはん適量を加え、強火でぱらぱらに炒め、塩、こしょうで味つけ。



残ったオイルで！

☆

お酒のおともにも！



# カマンベールアヒージョ

(4人分)

- 1 スキレットなどに、オリーブオイル1/2カップ、にんにく(つぶす)1片、好みで赤唐辛子を入れ、弱火にかける。
- 2 にんにくの香りがしてきたら、食べやすく切ったミニトマト、エリンギ、ズッキーニを入れ、弱火で10分。
- 3 真ん中を空け、6ツ切りカマンベールチーズを入れ、とろりと溶けたら完成。

タイムやローズマリーなどハーブを入れても◎！



パンにのせたり、パンにオイルを塗ったり♪



レシピの  
動画はコチラ↓



日本食研  
焼肉のたれ宮殿 中辛

【トック】  
保存版カタログ  
「いつでもトック」でご案内



1,000名様に  
当たる  
プレゼント  
キャンペーンはこちら

アサヒビール  
クリアアサヒ

【トック】  
週刊トック、保存版カタログ  
「お酒・飲料」でご案内



AJINOMOTO  
焙煎ごま香油



※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。

【材料(2~3人分)】

いか……………1~2杯  
えび……………8~10尾  
ベビーホタテ……………8~10個  
玉ねぎ……………1/2個  
パプリカ赤・黄……………各1/2個  
生とうもろこし……………1/2本  
ニラ……………1/2束  
輪切りとうがらし……………ひとつまみ  
ごはん……………300g  
焼肉のたれ宮殿中辛……………大さじ3  
焙煎ごま香油……………大さじ2  
白いりごま……………大さじ1

【作り方】

- ①いかは下処理をして食べやすい大きさに切り、えびは殻と背ワタを取り除く。
- ②玉ねぎは1cm幅、パプリカは細切り、生とうもろこしは身の部分だけを切り落す。
- ③ポウルに①と②、ホタテ、輪切りとうがらし、焼肉のたれ宮殿を合わせ10分ほどおく。
- ④ホットプレートで中温にして焙煎ごま香油を敷き、③を入れて火が通るまで炒め、4cmに切ったニラを加えてさっと炒める。
- ⑤具材を端に寄せて中央にごはんをのせ、白いりごまを振る。お好みで、焼肉のたれ宮殿を追加し、混ぜながらいただく。



今年はおうちで  
キャンプ気分を味わってみませんか。  
味の決め手は焼肉のたれ宮殿と焙煎ごま香油！  
ゴクゴクうまいクリアアサヒで乾杯しましょう！

おうちで  
海鮮キャンプめし



飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の飲酒は胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。お酒は楽しく適量で。飲んだあとはリサイクル。





今月のなかっさん  
推しトドック



♡ニゴイチ推し  
お店で味わうような  
ふっくらモチモチ食感!



池田食品  
ナンお徳用セット  
+1枚増量 (5枚入り+1枚)

本場インドのタンドールで焼成したナンと同じ製法で製造。高温の窯に直接手のばしではりつけ、ふっくらと焼き上げています。自然解凍後トースターで温めると◎。

週刊トドック

7月第2週、8月第1週の  
カタログでご案内。

今月のあべしゅん  
推しトドック



♡ニゴイチ推し  
濃厚ながらも  
さっぱりとした後味!



北海道ストロベリー  
プロモーション

夏いちごアイス (90ml)



北海道産乳製品の濃厚なバニラアイスと爽やかな酸味が特徴の「すずあかね」。果汁・果肉55%を贅沢に使用しています。表面にはクラッシュいちごをトッピング。

北海道応援トドック

7月第3週の  
カタログでご案内。

# ちょこっとメモ

2021.7

夏の訪れを感じる7月。

後半には夏休みも始まりますね。

ところで「トドック本」をご存じですか？

今、道内書店にて絶賛販売中です。

トドック商品でつくる! 週間献立レシピなども

掲載されていますよ。

これを読めば、トドック攻略間違いなし!

新米トド娘

あべしゅん

〈トドック歴2年〉



トドック本、  
実はまだ読んでいないので  
とても気になっています。  
最近ではトドック購入金額が毎月増加中。

ベテラントド女

なかっさん

〈トドック歴13年〉



今回ご紹介する「ナン」は  
子どもたちも大好きでよくリピートしています!  
P40-41のスープカレーにも合います!



## トドック

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



サイトは  
こちらから

クラシックこだわりポイント

副原料を一切使用しない**麦芽100%**の生ビールで、北海道限定のうまさ!上品な「**ファインアロマホップ**」の香りとさわやかなのどごしが北海道の風土にぴったりです。ドイツ古来の「**ホップホクルツ製法**」でコクがあるのにスッキリ!



サッポロクラシック  
(350ml)×6缶パック



7月第5週のトドックでは  
上期最安値!

黒ラベルのこだわりポイント

味や香りを新鮮に保ち、泡持ちの良さも◎!風味を劣化させる成分を持たない大麦から生まれた、サッポロビール独自のうまさ**長持ち麦芽**なんだそう。さめ細やかでクリーミーな泡は、酸化を 방지、ビール本来のおいしさを保ってくれます!



サッポロ生ビール  
黒ラベル  
(350ml)×6缶パック



8月第2週のトドックでは  
上期最安値!

ぶりの  
こっくり黒糖煮

黒糖の甘みと  
焼酎の風味がよく合う!



調理時間 約10分



【材料(2人分)】

ぶり……………2切れ  
小松菜……………4株

水……………100ml  
黒糖(粉末)  
……………大さじ2と1/2  
みりん 大さじ1と1/2  
焼酎…大さじ1と1/2  
しょうゆ  
……………大さじ1と1/2  
昆布……………5cm角1枚



【作り方】

- ①ぶりはざるにのせ、熱湯を回しかける。(くさみが取れて余分な脂も落ちる)
- ②鍋にAを入れ強火にかけ、煮立ったらぶりを加え、中火で3分ほど煮る。
- ③別の鍋で小松菜をゆで、水にさらして水気をきり、長さ4cmに切る。②のぶりを煮汁ごと器に盛り、小松菜を添える。

イエナカ満喫!おうち飲みレシピ #1  
煮付けをちよつとひと工夫  
ビールに合う簡単お魚レシピ

ビールに合う  
レシピは  
こちらから!



サッポロクラシック・サッポロ生ビール黒ラベル(350ml)×6缶パックは、コープさっぽろ全店とトドック(週刊・保存版)でお取り扱いしています。また、サッポロクラシックは7月第5週、サッポロ生ビール黒ラベルは8月第2週の週刊トドックで上期最安値でご案内いたします。

ビールといえば、  
 やっほり枝豆！  
 十勝で収穫された枝豆を  
 新鮮なうちに冷凍しているので  
 おいさもそのまま  
 ギュッと凝縮！  
 やさしい甘み特徴です。  
 ちなみに、  
 コーパさっぽろのデリカコーナーで  
 販売されている枝豆も  
 マルハニチロの枝豆を  
 使用しているんですよ！

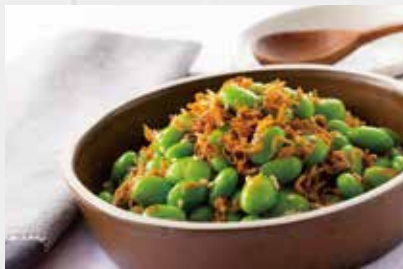


マルハニチロ  
 北海道十勝産  
 すぐ食べられるえだまめ  
 250g

## 枝豆と じゃこのナムル



調理時間 約10分



【材料(4人分)】

マルハニチロ  
 北海道十勝産  
 すぐ食べられる  
 えだまめ……………1袋  
 ちりめんじゃこ…15g  
 ごま油……………大さじ2

A  
 しょうゆ…小さじ1/2  
 酢……………小さじ1/2  
 砂糖…ひとつまみ  
 おろしにんにく 少々  
 白ごま……………小さじ1

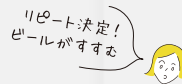
【作り方】

- ①枝豆はさやから出してAと混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこが茶色くなるまでカリカリに炒め、熱いうちに①のボウルに入れて混ぜ合わせる。



冷凍えだまめは  
 自然解凍がおすすめ！  
 味落ちが少なく、おいしく食べられますよ。

## 枝豆の ペペロンチーノ



調理時間 約10分



【材料(4人分)】

マルハニチロ  
 北海道十勝産すぐ食べられるえだまめ……………1袋  
 にんにく……………1片  
 鷹の爪……………1本  
 オリーブオイル……………大さじ2  
 塩……………小さじ1/2

【作り方】

- ①フライパンでオリーブオイル、輪切りのにんにくを弱火でじっくり香りが出るまで加熱する。
- ②油に香り移ったら、解凍した枝豆、輪切りの鷹の爪を入れて炒め合わせ、塩で味をととのえる。

食後のデザートには  
 枝豆ヨーグルトアイス！  
 レシピはこちらのサイトを  
 参考にしてね



イエナカ満喫！おうち飲みレシピ #2  
 冷凍枝豆でつくる  
 簡単おつまみ

冷凍えだまめの  
 レシピは  
 こちらから！



北海道十勝産すぐ食べられるえだまめは、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。  
 また、8月第1週の週刊トドックでご案内いたします。

# 道産コーンの中華風おこわ 販売中!

毎回大好評の道産コーンの中華風おこわがデリカコーナーに再び登場です。

ちょっとだけラクをしたい日も、凝った盛り付けに挑戦したい日もおこなわ間違いない!

限定販売(6/30(水)~7/27(火))

170g 本体価格198円(税込214円)

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



北海道産コーン使用

北海道産もち米使用

コープさっぽろ全店でお取り扱いいたします。

※万が一、品切れの際はご容赦ください。

## 自宅で簡単! 再現レシピ

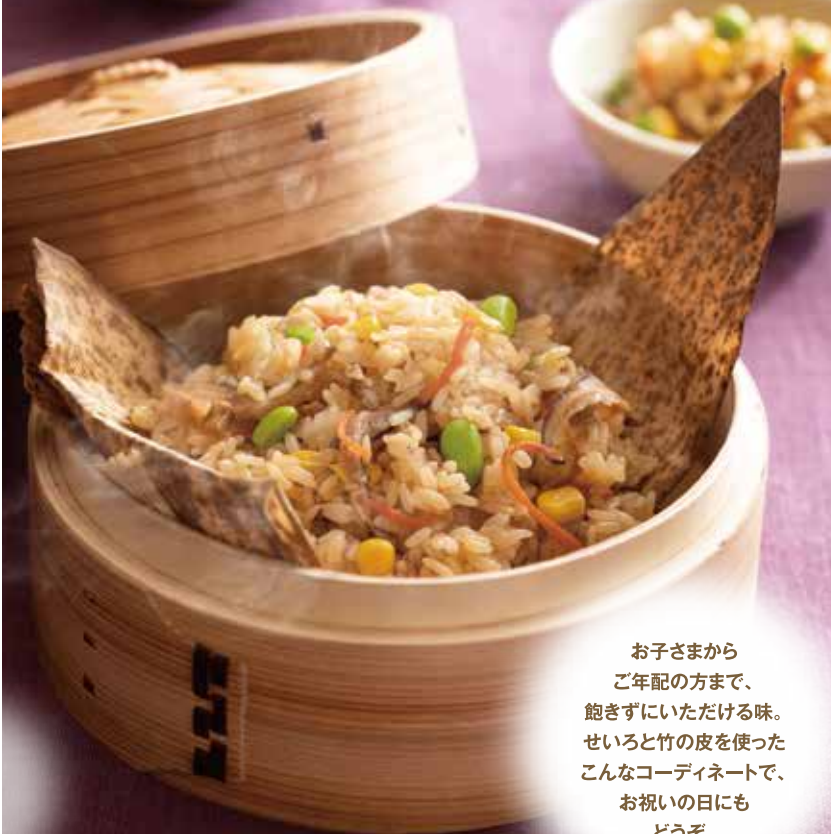
再現レシピ / 能戸英里

### [材料]

- もち米……………3合
- 干しいたけ……………9g
- 水……………200ml
- ごま油……………小さじ2
- みりん……………大さじ2と1/2
- オイスターソース・小さじ2
- 砂糖……………大さじ1と1/2
- 塩……………小さじ1/2
- おろししょうが……………小さじ2
- 合いびき肉……………100g
- にんじん……………30g
- コーン……………30g
- むき枝豆……………40g

### [作り方]

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



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

コープ 風連産はくちょうもちはお近くの店舗にてお買い求めいただけます。また、7月第2週、7月第4週、7月第5週、8月第1週の週刊トドックでご案内いた

します。万が一、品切れの際はご容赦ください。



# 日清 やみつきオイル

かけて、炒めて、簡単おいしい!

仕上げにかけ、  
プロの味。



無敵の

**ごま油 にんにく**



魅惑の

**ガーリックバター風味**

炒め物の  
味つけにも!



# 夏は カレー!

ベル食品

スープカレーの作り方  
**PREMIUM 濃厚チキン**  
122g

じっくりと炒めた野菜とスパイスのkok、焦がしバジルの香りにチキンの濃厚な旨味を加えたプレミアムスープカレー。

添付の「香味油」で旨みアップ!「辛味の素」で辛味の調整が可能。1箱で1皿分×2、濃縮ペースタイプ。



これを  
使いました!

ベル食品

スープカレーの作り方 **中辛**  
180g

じっくり炒めた野菜とスパイスのkok、焦がしバジルの香り豊かなスープカレー。ひと瓶で4皿分の濃縮ペースタイプ。

【トドック】週刊トドック7月第4週



ベル食品

スープカレーの作り方 **マイルド**  
180g

じっくり炒めた野菜とスパイスのkok、白湯スープのマイルドな味わいのスープカレー。シリーズ品でお子さまや辛いのが苦手な方は甘口、その他えびだしもあり。



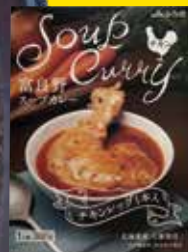


中身は  
こんな感じ!



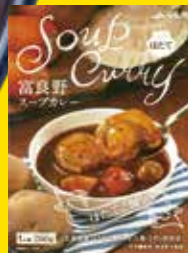
JAふらの  
富良野スープカレー  
【厚切り豚バラ肉入】

北海道産豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・うずら卵を使用したレトルトカレー。豚バラ肉の旨みと野菜の甘みが楽しめる、北海道のおいしさがつまったなまら旨いスープカレー。



JAふらの  
富良野スープカレー  
【チキンレッグ1本入】

北海道産にんじん・玉ねぎを使用。チキンレッグが丸ごと1本入ったレトルトカレー。軟らかく煮込まれたチキンを崩しながら食べる、見た目も楽しいなまら旨いスープカレー。



JAふらの  
富良野スープカレー  
【ほたて2個入】

北海道産ほたて・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・うずら卵が入ったレトルトカレー。ほたての旨みと野菜の甘みでコクのあるマイルドな味のなまら旨いスープカレー。

暑い夏こそスープカレーが食べたくなりませんか？  
スパイスには食欲増進、消化促進などの効果があり夏バテ防止にも。  
専門店のようになまら本格的な味わいをおうちでも楽しめます。



# ビヤッ!

## 夏は



江崎グリコ  
ビスコ  
ミニパック  
カフェオレ (5枚入り)

7月第3週の  
週刊トドック裏面で  
ご案内



江崎グリコ  
ビスコ  
〈焼きショコラ〉  
(5枚×3パック)

【トドック】  
週刊トドック7月第2週



江崎グリコ  
ビスコ  
素材の恵み  
〈全粒粉〉  
チェダー&  
カマンベール  
24枚(2枚×12パック)

【トドック】週刊トドック7月第5週



江崎グリコ  
ビスコ  
素材の恵み  
〈大豆〉  
みるく&きな粉  
24枚(2枚×12パック)

## ビヤッ!

## ビスコアイスサンド

【作り方】  
お好みのビスコで  
牧場しぼりをサンド  
してできあがり。



これを  
使いました!

冷凍庫で1~2時間  
ほど冷やすとビスコ  
とアイスがなじんで  
おいしさUP!

牧場しぼり  
味わいミルク

## ビスコ

### 豆知識

ビスコには胃酸に強く、  
生きたまま腸に届く  
スプロ乳酸菌が入っています。  
さらに食物繊維も  
一緒に摂れる  
うれしい組合せなんです!

ご存じ  
ですか?

※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。ビスコ ミニパックシリーズは店舗でのお取り扱いはございません。

## 北海道産別海牛乳ソフト

北海道産別海牛乳シリーズのアイスには、このソフトクリーム以外にも、たっぷり食べたい方やファミリー向けに1,000mlの大容量も。いちご味のソフトクリームやモナカも発売予定、お楽しみに!

【トドック】週刊トドック7月第5週

ヒヤッ!



6/21  
新発売



ロッテ  
クーリッシュ  
涼みラムネ

子どもから大人まで世代を超えて愛されるラムネ味のクーリッシュが新発売。他にも海や花火のパッケージがあるので、店舗でチェック!

## ハーゲンダッツ クリーミーゼラート マンゴー&パッションフルーツ

甘く香り高い果肉入りマンゴーゼラートに、爽やかな酸味のパッションフルーツゼラートの組み合わせ。

【トドック】週刊トドック7月第2週

6/28  
新発売



ハーゲンダッツ  
クリーミーゼラート  
ヘーゼルナッツ&ミルク

高温ローストで風味を引き出したヘーゼルナッツゼラートと、隠し味に塩を加えたミルクゼラートの組み合わせ。

【トドック】週刊トドック7月第2週

## 森永乳業 パルムゼラート ミックスベリー

PARMブランド初のゼラートタイプ!なめらかなミックスベリーゼラートを果汁でコーティングしたアイスバー。

【トドック】7月第4週の別チラシ



6/14  
新発売

夏はやっぱり冷たいお菓子が食べたい!  
コープさっぽろのおすすめアイスや食べ方をご紹介します。

# 夏は シュワッ!

# シュワ!



CO-OP  
ただの炭酸水  
レモン風味(天然水使用)  
500ml

レモン風味の炭酸水。お酒や果汁などソーダ割りとしてはもちろん、糖分の気になる方、リフレッシュしたい時にも便利!ノンカロリーで甘味料不使用。

【トドック】保存版カタログ



CO-OP  
《国産素材》  
福岡県産  
あまおうのソーダ 200g

「博多あまおう」の果汁を使用した微炭酸飲料。いちごのやさしい香りと淡いピンクのかわいいソーダ♪

【トドック】週刊トドック7月第2週



/ バニラアイスをのせて  
クリームソーダに!

アッシェーメ プロセッコ  
ASSIEME PROSECCO

コピーイタリア直輸入のスパークリングワイン。やや辛口で、ほのかに甘くフルーティーな味わい。気軽に飲める価格が魅力。

【トドック】保存版カタログ(8月第2週より)







## 恋ふるぶどう スパークリング〈白〉

ぶどう本来のフルーティーな香りと甘口ですっきりとした味わい。冷蔵庫でよく冷やすと、泡のシュワシュワ感が際立ち、より爽快感溢れる飲み口に。暑い日は氷を入れて飲むのもおすすめ!

【トドック】  
週刊トドック毎週・  
保存版カタログ

コープさっぽろ  
限定販売

# シュワ!



## サントリー THE STRONG 天然水スパークリング

せいろつ  
清冽なおいしさのサントリー天然水に、サントリー天然水史上最高レベルのガス圧で「飲んだ瞬間喉に突き刺さるような強刺激」を実現。

【トドック】週刊トドック7月第3(一部ご案内なし)・4週  
保存版カタログ(8月第2週より)

## 「ソーダ割りボトル当たる!」 キャンペーン

ボトルにお酒を入れて、  
ソーダ割りを理想の濃度に調節できるというグッズ。

- 対象期間:  
7月12日(月)～9月30日(木)
- 応募方法:  
①対象製品ご購入のレシートを  
専用ハガキに貼り付け応募。  
②スマートフォンからキャンペーンサイトにアクセスし、対象製品をご購入のレシートの写真を投稿し応募。



夏本番!シュワシュワした炭酸飲料ですっきりしたいですね。  
おすすめ飲料・スパークリングワインをご紹介します。



ずっと探していた一品、見つけた!

# CO・OP 国産ポーク あらびきウインナー

85g×2 328円(税込354円)

トドック:7月第5週



ピーマンを加えて炒め物を作る次男くんの図

私の母はハムやソーセージを手作りするなど食にこだわっていて、本来は私も手作りしたいところ。でもなかなかそうはいかず、体に優しく安心できる商品を探していたとき、この無塩せきウインナーを発見! ゆでてよし、焼いてよし。次男も大好きです。

冷凍のまま投入!我が家の必須食材

# CO・OP 国産大豆 カット絹とうふ〈冷凍〉

360g 178円(税込192円)

※一部店舗で取り扱いなし



お豆腐大好きなのですが、余ったときの保存の手間が…。これは冷凍のままお味噌汁に使えて、便利なだけでなくちゃんと絹ごしの食感が楽しめることにびっくり!最初は「冷凍の豆腐」に抵抗がありましたが、今では欠かさずストックする定番に。

COOP  
SAPPORO

佐藤麻美さんが /

# お店で見つけた! || コープさっぽろ おすすめ商品

今回のテーマ

子どもも喜ぶ!  
「多忙なママのおいしい味方」

“コープさっぽろ通”の私が  
一押し商品 & テクをご紹介

さとう まみ  
佐藤 麻美さん

1975年函館市生まれ、フリーアナウンサー。  
コープさっぽろCM、YouTubeチャンネル  
「コープにスコープ」ナビゲーターとして出演中。



豆腐好きの麻美さんも感激!

## 究極至高の濃厚豆腐



300g 180円(税込194円)

トドック:8月第1週

日頃から大豆摂取を心掛けているので、豆腐には敏感に反応します。大惣菜化プロジェクトの“おとうふのサラダ”でこの豆腐を初めて味わったときに「これは売れるな」と(笑)。思わず豆腐だけ売っていないか聞いたら、商品化されているというじゃないですか! 豆の味がちゃんと感じられ、しっかり食感ながらなめらか。クセがなく豆腐そのもののおいしいので、いろいろなトッピングの冷奴で楽しむことが多いですね。



ゆでたニラ&しょうが、アンチョビじゃこラー油など麻美さん流にアレンジ

不豆物小生たんはの好き  
みいしと手軽に!



458円(税込495円)

まずこの鮭!見た目のインパクトもさることながら、しっとり柔らかかくうま味があり、ご飯との相性抜群!いつもご飯が足りなくなるほど(笑)。さらにお店で手焼きしているぶ厚い玉子焼きは、もう超ジューシー。これがワンコイン以下で買えるなんて衝撃!!

スーパーのお弁当が「ここまで!」

## 魚屋の脂ののった 焼き鮭!弁当 (手焼き玉子入り)

全道**44**店舗展開中!

大惣菜化プロジェクト

専門店顔負け!の生地が超絶美味

## 国産キャベツの 一番だしとろとろ 大粒たこ焼き

8個入り 298円(税込322円)

買い物帰りに小腹が空いた長男と、温めずに車中で食べたのですが、ふっくら&ダシが効いていて「…これめちゃくちゃおいしい!」と大興奮。朝に製造したものを夕方食べて美味だったので、今度は開店と同時に訪れて焼きたてを食べようと約束しています(笑)。





# ラブコープ総選挙 結果発表

2021



今年も総得票数の記録を更新! 組合員さんに選ばれたおすすめ商品はこちらです♥

今年の総得票数 **242,877票**



【宅配 Pick Up!】  
昨年2位⇒1位!

「骨取り  
さばの味噌煮」

信州みそをベースにした  
〈味〉、湯せんの〈手軽さ〉、骨  
を丁寧に取りのぞいた〈食べ  
やすさ〉でファン増。堂々の  
王座です!



宅配〈得票数204,520票〉

TOP3 /

1位 13,959票

骨取りさばの味噌煮

【トドック】7月第2・3・5週、8月第2週



店舗では  
パッケージが  
リニューアル!

2位 12,292票

レンジで簡単!  
照焼きチキステーキ

【トドック】7月第3・5週、8月第2週



3位 11,589票

ティシュペーパー

【トドック】7月第2・4週、8月第1週



店舗〈得票数38,357票〉

TOP3 /

1位 5,013票

たまごスープ

【トドック】7月第5週、  
8月第2週、保存版カタログ



2位 4,454票

ファミリーチョコレート

【トドック】8月第1週



3位 3,517票

道産生乳とてんさい糖だけの  
飲むヨーグルト

【トドック】7月第4週



【店舗 Pick Up!】  
3位にランクイン!

「道産生乳と  
てんさい糖だけの  
飲むヨーグルト」

昨年4位から着実にランク  
アップ。脱脂粉乳などは一  
切加えず、道産生乳とてん  
さい糖のみ。シンプルな味が  
魅力です!

砂糖  
不使用も  
出たよ!



飲み  
きり  
サイ  
ズも  
人  
気!

「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

**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

株式会社 エバークリーン

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

**ダイヤミック株式会社**  
LIAIMIL 札幌支店

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

**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。

**東洋インキ北海道株式会社**  
Lionature® リオナチュール

〒063-0062 札幌市西区西町南11丁目1-36 TEL 011-662-4733

富士フィルム グローバル グラフィック システムズ株式会社

〒060-0042 札幌市中央区大通西6丁目1番地 富士フィルム札幌ビル TEL 011-241-9325

株式会社 須田製販

〒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

えほんがトドックプレゼンツ YouTubeチャンネル

**トドックとあそぼ♪**  
えほんチャンネル  
はじめました



絵本の読み聞かせ、歌やトドックダンス、クイズ、トドック・カケル・クルリンが登場するかわいいた人形劇など、小さなお子さまが親子で楽しめるチャンネルです。隔週土曜日10時より配信です！



チャンネル登録  
お願いします！



北海道で初めて認定されました！

**はまなす食品**  
もにす認定企業の道内第1号に！

はまなす食品は、厚生労働省が実施する障害者雇用優良中小事業主(もにす)認定制度に、北海道で初めて認定されました。はまなす食品は、道内中小企業に障害者雇用への理解を広げるため、今後とも行政や関係機関と一緒にさまざまな取り組みを進めてまいります。



「もにす」  
とは？



サステイナブルな  
シーフード当たる

**アラスカ  
シーフード  
フェア開催**



天然のおいしさを、アラスカから。  
サステイナブルシーフード

天然でサステイナブルなアラスカシーフードをご紹介します「アラスカシーフードフェア」を今年も店舗と宅配で同時開催。フェア期間中、対象商品をご購入いただいた方の中から抽選でプレゼントが当たります！

**店舗** 応募期間 8月1日(日)～8月31日(火)  
対象商品 アラスカシーフードフェアステッカーが貼付された商品  
応募方法 下記いずれかの方法でご応募ください。抽選で50名様にアラスカシーフード詰め合わせが当たります。①はがき応募:店舗備え付けの応募はがき(郵便はがき可)に、対象商品を含むお買い上げ1,000円(税込)以上のレシートを貼り「郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・ご利用店舗名」を記入して応募②WEB応募:右記申込フォームより、レシートの撮影画像と必要事項を登録して応募

詳細はこちら



**トドック** 応募期間 8月1週～8月4週号  
対象商品 アラスカシーフードフェアページ掲載商品  
応募方法 自動抽選、合計で100名様にアラスカシーフード詰め合わせが当たります！

お問合せ

コープさっぽろ水産部  
「アラスカシーフードフェアキャンペーン」係  
TEL 011-671-5621  
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

公益財団法人コープさっぽろ社会福祉基金

## ひとり親家庭の高校生への育英奨学金事業

コープさっぽろ社会福祉基金は、1989年に発足し、30年以上にわたって心身障がい児やひとり親家庭の高校生への育英奨学金事業、福祉施設やボランティア活動への助成などを行っています。コロナ禍は困難を抱えていたひとり親世帯にさらなる追い



打ちをかけました。大変深刻な状況が広がっています。このたび組合員の方、支援企業の方からの寄付を受け、育英奨学生の追加募集を決定しました。奨学金は単に経済的な支援だけでなく「私たち大人はいつも君を応援しているよ」という気持ちを伝えるものだと考えています。

### 奨学生の声

#### 夢としてきた看護の道 〈登別市奨学生〉

今の世の中はコロナなど大変なときで、進学するにしても迷いがありました。でもだからこそ、夢としてきた看護の道へ向かうため勉強をし、合格することができて良かったと思います。これから先大変なことだらけだと思います。それでも世のため、人のため、病気の人のために頑張っていきたいと思います。

#### 家族に思いを返す番 〈札幌市奨学生〉

3年間奨学金をいただけたことで、定期代や学校に必要なもの、検定代に充てることができました。昔から僕が家族に迷惑をかけているのに、自分ももらってばかり。今度は僕が家族に思いを返す番です。自分の夢を必ず実現し、お世話になった人たちや家族に、堂々と胸を張れる人間に成長していこうと強く思いました。

### 〈奨学金支援制度〉

32年間で支援した奨学生の人数

# 1078人

●申請期間：2021年7月1日(木)～8月31日(火) ※消印有効

#### 申請先・お問合せ

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

コープさっぽろ社会福祉基金  で申請書をダウンロードできます。



コープ育英奨学生、  
 コープ地域福祉活動助成の  
 詳細はこちらから



ちょこっと

コミュニティ

第一期

「エリアちょこっととさん」誕生

4月号で募集していた  
読者モニター「エリアちょこっととさん」。  
応募総数65名の中から  
6名の「エリアちょこっととさん」が誕生いたしました！  
皆さん、よろしくお願ひします！



コープも  
ちょこっとも  
大好き！

標茶町 林かんかんさん(38歳)

行きつけは釧路貝塚店。なるべく道産の物を選びたいので、道産・国産食材を使用のなるほど商品を買うことが多いです。4歳の息子の好物、飲むヨーグルトはいくつ買っても足りませ〜ん。



トドック、  
PB商品大好き！

江別市 どうりこ.さん(38歳)

お買い物は店舗には行かず、ほとんどトドックを利用。できるだけ安心・安全なものを選んでます。子どもと同じくらの、食いしん坊。一緒にお菓子作りをしたり、甘いものが好き☆



毎日歩いて  
元気な81歳！

札幌市 中川 由紀子さん(81歳)

とにかく家からコープさんが近くてすごく助かってます。お野菜も新鮮だし、お惣菜も増えて、選ぶ楽しみがあります。最近はスマホで孫娘と手作りおかずの写真をやり取りして楽しんでます。



料理が大好きな  
大学4年生！

旭川市 山形 美月さん(22歳)

材料にこだわったおいしい食材がたくさんあるコープさん！そんなコープさんの商品を皆さんに紹介しつつ、私自身ももっと魅力を発見していけたらと思っています！よろしくお願ひいたします！！



お料理勉強中の  
大学生！

函館市 由希さん(19歳)

現在、私は函館市にある大学に通う2年生です。大学生になってからお料理を始めた。料理初心者です。学生と料理初心者という目線で頑張りたいと思います。よろしくお願ひいたします。



トドック  
へビニューザー！

室蘭市 清水 輝美さん(49歳)

コープの液体洗濯洗剤「セフターエナジー」は、衣類をしっかりと洗えて家計にも優しいので10年ほど使ってます。トドック歴は長いです！コープ商品の魅力を皆さんにお伝えしたいです。

次回8月号からは、お一人ずつ順番に、お気に入り商品を紹介していただきます！

「安心なくらし」のご提案

ご契約年齢満20歳～満64歳の方が新規加入の対象です。  
(継続も64歳までとなります。)

病気やケガで働けなくなった時に備える

コープさっぽろの

所得ほししょう保険

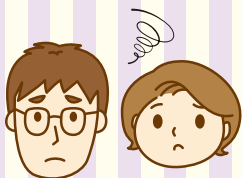
コープオリジナルの  
団体保険です。

団体契約で

15% 割引

介護医療保険料控除対象団体長期障害所得補償保険

病気やケガでもしも働けなくなったら



今の保険って  
治療費以外に  
補償されるのかしら。

病気でも  
長期入院したら  
収入が減るよなあ。

生活費は  
どうすれば  
いいのかしら。

家のローンが  
払えなく  
なるなあ。

公的保障だけで  
足りるかしら。

子供の習い事は  
どうしよう。

病気やケガで働けなくなったときに  
3年間にわたって収入をカバー

コープさっぽろの所得ほししょうはここがポイント

- 3年間にわたって所得をサポート。
- うつ病などの精神障害による休職もカバー。  
(2年間)
- 働けなくなってから30日を  
経過した時点でお支払い。  
入院だけでなく、医師の  
指示による自宅療養も補償。
- 一部復職しても継続補償。
- 24時間、天災もカバー。



組合員さんなら、別居・同居に関わらず  
お子さまにもかけることができます!!

40～44歳  
月額保険料(例)

月額10万円を受け取れるコースの場合

男性 **1,299円** 女性 **1,462円**

●保険料は保険始期日(中途加入日)時点の満年齢によります。●年齢は保険期間の初日現在(中途加入の場合は中途加入日時点)の満年齢とします。●ご契約更新時は更新後の保険始期日時点での満年齢による保険料となります。年齢区分が変更となると保険料が変更となります。●保険期間は1年です。毎年1月1日更新です。●保険料は男女別です。●5歳きざみで保険料が変わります。●解約返れい金はありません。●この広告は概要を説明したものです。詳しい内容につきましては、パンフレットをご覧ください。

※この商品は損害保険であり、共済ではありません。

コープさっぽろ保険事業部(月～土10～18時)

フリーダイヤル

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 (公式ウェブサイト) <https://www.sompo-japan.co.jp/>

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**

# 見落としがちなの『終活準備』

～認知症、突然死、自分や家族が困らないために～

今回の講演会は、特定行政書士、ファイナンシャルプランナーとしても活躍中の明石久美さんを講師にお招きします。

近い将来、自分や家族に起こるかもしれないこと、後見利用の問題点、墓選び、墓じまいの方法、相続手続きで困らないために残しておきたい情報、エンディングノートの活用方法など、これだけはしておきたい終活準備と注意点についてお話させていただきます。



講師 明石シニアコンサルティング代表  
特定行政書士、  
ファイナンシャルプランナー(CFP認定者®認定者/1級)  
あかし ひさみ  
明石久美さん

プロフィール／相続専門の行政書士でありながら、葬儀や墓、遺品整理などの業界にも精通しているため、裏話や事例を取り入れ、一見暗く難しそうなお内容でも明るくテンポ良く、時には笑いありで、問題解決の糸口を提供。また、夫婦や親子関係を円滑にするセミナーなども手掛けている。テレビやラジオ出演、新聞掲載、金融機関向け教材も多くあり、著書に『配偶者が亡くなったときにやるべきこと』、『障がいのある子が親亡き後に困らないために今できること』(PHP研究所、いずれも生協向け)などがある。

オフィシャルサイトはこちら! →



日時 2021年 **10月26日**(火) 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10月15日(金)。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** 右記お申込みフォームから、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明石久美さん講演会 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・ドック・電話でのお申込みは、受付しておりません。 **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  
明石久美さん  
著作本をプレゼント!



お申込みは  
こちらから



●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ  
コープ共済センター

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

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

契約受困団体: **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!



# 食の子カラ message from Olympian

## わたしたちの原点

プロのアスリートにとって食べるは「体をつくる」大事な要素。  
オリンピック出場経験を持つ方々に  
“食の思い出やこだわり”を教えてください！



漁師をしていた祖父の家では「とれたての生ホタテ」がいつでも食べ放題で(笑)。  
恵まれていたなあと思います

### 本橋 麻里 Mari Motohashi

常呂町(現・北見市)出身。冬季オリンピックに3度出場し、平昌(ピョンチャン)2018冬季オリンピックで日本カーリング史上初の銅メダルを獲得。2010年結成のチーム「ロコ・ソラーレ」一般社団法人化に伴い、代表理事に就任。育成チーム「ロコ・ステラ」では、プレイングマネージャーとしても活躍中。

故郷の常呂町は一次産業が盛んで、

山海の幸がすぐ手に入り、ご近所では物々交換が定番。当たり前のように春夏秋冬の食材を食べて育ちましたが、それがどれだけ贅沢なことだったのか大人になって気づきました。祖父の家には必ず、煮魚や丸ごとのホタテが置いてありそれがおやつ代わり。今思うと、ホタテは低カロリー・高たんぱく質のアスリートには理想的な食材で、渋めのおやつが体づくりに役立ったかも



チーム「マリリンズ」時代、ジュニアの大会入賞時の1枚(右)。2002年には優勝&最優秀選手に輝いた

# CURLING

今月の

北海道・**勝ち飯** ②

# コロコロ野菜の ドライカレー



サラダと冷たいスープを添えてGOODバランス♪



レシピはこちら↓



夏野菜たっぷり。本橋さんもお家で作ってお子さんと味わった一品!



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)

しれませんね。12歳でカーリングを始め、帰る前日は決まって母に大好きなおいなりさんをリクエスト。脂質も炭水化物もたっぷりですが(笑)、手作りの甘い味に癒やされました。

20代前半はウエイトコントロールに悩んだ時期も。栄養士さんの講座を受けながら「どんな食材をどう摂るか」を勉強しました。海外の食事が続くと胃腸が疲れてしまうので、遠征先ではキッチン付きの施設を探し、メンバーみんなで自炊。「強くなりたい」を追求するほど、スポーツと食事はセットだと実感します。今は2児の母



カーリングは体力に加えて頭を使う競技。話題となった「もぐもぐタイム」は、脳への栄養補給にも不可欠だそう

となり、子どもの苦手な野菜はバレないように細かく刻んでカレーに混ぜているのを横目に「しめしめ」(笑)。

競技が続けられるのは、家族の支えがあつてこそ。自宅で楽しくご飯を食べる時間を意識して大切にしています。

# ジャイアントトマトハンバーグ × カレー風味 ジャーマンポテト

- [材料]  
 豚ひき肉……………300g  
 玉ねぎのみじん切り…1個分  
 A パン粉……………大さじ3  
 牛乳……………大さじ2  
 溶き卵……………1/2個分  
 カットトマト缶……………1缶  
 トマトケチャップ…大さじ2  
 B 中濃ソース……………大さじ1  
 「味の素KKコンソメ」  
 ………………顆粒タイプ小さじ1



- [材料]  
 じゃがいも……………2個  
 ブロccoli……………1/2個  
 しめじ……………1パック  
 ウィンナーソーセージ…4本  
 C 「カレー粉」……………大さじ1/2  
 「味の素KKコンソメ」  
 顆粒タイプ……………大さじ1/2  
 「ピュアセレクト®マヨネーズ」  
 ………………大さじ1

……………〈共通で使う食材〉ピザ用チーズ…200g 「AJINOMOTO サラダ油」…大さじ1……………

[作り方] ※ホットプレートは、高温に十分に温めてから調理をしてください。

〈下ごしらえ〉

- ①ボウルにひき肉、玉ねぎ、Aを入れてよくこね、タネを作る。じゃがいもは皮つきのまま8mm幅の半月切りにする。ブロccoliは小房に分け、しめじは手でほぐす。ソーセージは斜め切りにする。ホットプレートは高温に温め、油をひく。

〈ホットプレート調理〉

- ②ホットプレートの片面に①のタネを広げ、大きな楕円形に形を整えて焼く。 | ②ホットプレートの空いている片面に①のじゃがいも・ブロccoli・しめじ・ソーセージを加えてサッと炒める。

…………… ③ホットプレートにフタをして5分蒸し焼きにする。……………

- ④②のハンバーグに焼き色がついたら裏返し、合わせたBをかける。 | ④②のジャーマンポテトにCを加えて軽く炒め、さらに「ピュアセレクト®マヨネーズ」を加えて全体を炒め合わせる。

…………… ⑤ホットプレートの具材をそれぞれ端に寄せて中央をあげ、チーズを加えて、フタをして2分ほど蒸し焼きにする。……………

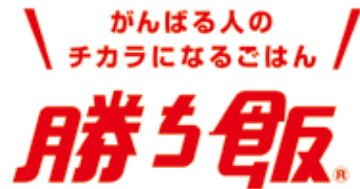
※ぜひ、クノール®カップスープ コーンクリームも一緒にお召しあがりください。

## 3つのポイント!

**1 たんぱく質** カラダづくりに欠かせない、肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質をしっかりとり

**2 野菜** カラダを整えるビタミン・ミネラル源の野菜をたっぷりとり

**3 汁物** 消化・吸収を助けるうま味のきいた汁物を献立に取り入れる



家族みんなが笑顔になるホットプレートで、2品同時に楽しめちゃうレシピをご紹介します。管理栄養士もおすすめの栄養バランスが整ったメニューです!

北海道味の素株式会社  
 管理栄養士 高橋明里



使ったのはこちら!



味の素KK  
 コンソメ 顆粒 50g



ピュアセレクト®  
 マヨネーズ 400g



クノール®  
 カップスープ  
 コーンクリーム  
 30食パック

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、味の素KKコンソメ顆粒は7月第4週の週刊トドックで、ピュアセレクト®マヨネーズは7月第3週、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、クノール®カップスープ コーンクリームは7月第4週と第5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。





創立70周年を記念して

新規ご契約お客様対象

取扱期間/2021年5月19日(※)～2021年12月31日(金)

## 創立70周年記念ローン

創立70周年記念

### 全期間固定金利型 住宅ローン

◆ろうきん住宅ローン  
住きっと1500の場合

適用金利 年1.45% 適用金利 年1.55%

団体信用生命保険料の上乗せ金利 0!

※ろうきんオールマイティ保障型団信、就業不能保障団信、夫婦連生団体信用生命保険にもご加入いただけます。

なお、本商品に限らず保険料の金利上乗せはございません。

※適用金利条件等詳細は、ホームページをご確認ください。

その他のご注意事項

※ろうきんの会員とは、北海道労働金庫に出资日期を指している団体の組合員の方を指します。※「生協組合員」とは、北海道労働金庫に出资日期を指している生協の組合員の方を指します。※生協組合員の方の保証料WEB完結型ローンの場合は入会金1,000円は不要です。(年会費のご負担はありません。)\*変動金利タイプは「労金無担保ローン(プライムレート)」に連動し、原則年2回金利を見直します。金利が変動した場合、返済額が変更となる場合がございます。※現在ご利用中の当庫ローンのみの借換はできません。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。※店頭・ホームページに商品概要説明書をご用意しています。また、店頭で返済額の試算を行っています。

創立70周年記念

とどろき

### 轟ローン 変動金利

(マイカーローン)



保証料 ※金利に上乗せされます。

- ◆キャンペーン期間中にお申込の場合、轟ローンは一律基準金利より-0.10%、轟エコ・轟レディ・轟ヤングは一律基準金利より-0.05%!
- ◆轟ローンにおける適用金利制度の引下げ、および轟エコ・轟レディ・轟ヤングのご利用条件についてはホームページよりご確認ください。
- ◆取扱期間中に、基準金利を見直す場合がございます。申込時には適用金利をご確認ください。

WEB完結型

轟ローン

轟エコ

轟レディ

轟ヤング

保証料込

適用金利 年2.00%～年2.50%

適用金利 年1.90% 年1.95%

対面型

轟ローン

轟エコ

轟レディ

轟ヤング

保証料別途

適用金利 年1.30%～年2.20%

適用金利 年1.20% 年1.25%

- ※ろうきん会員の方 / 年0.70% (北海道労働者信用基金協会保証) (日本労働者信用基金協会保証)
  - ※一般労働者の方 / 500万円まで年0.70% (北海道労働者信用基金協会保証)、1,000万円まで年1.20% (日本労働者信用基金協会保証)
- ※但し、融資額が500万円以内であっても日本労働者信用基金協会保証となる場合があります。※保証会社によって内容が異なりますので、詳しくは(ろうきん)までお問い合わせください。

70年の感謝を込めて

ご契約中のお客様対象

抽選で2,021名様に豪華賞品をプレゼント!

## ありがとうキャンペーン ◆2021年12月31日(金)時点で、下記対象商品のうち、2項目以上ご契約いただいているお客様が対象。

|          |         |          |             |                              |  |                                |
|----------|---------|----------|-------------|------------------------------|--|--------------------------------|
| 対象商品     | A 財形貯蓄  | B エース預金  | 抽選で<br>当たる! | 1等 70名様<br>UCギフトカード 30,000円分 | 2等 100名様<br>リンベル<br>カタログギフト<br>11,000円相当 | 3等 1,851名様<br>UCギフトカード 2,000円分 |
| C 定期預金   | D 住宅ローン | E 無担保ローン |             |                              |  |                                |
| F カードローン | G 給与振込  | H 年金振込   |             |                              |  |                                |
| I 投資信託   | J iDeCo |          |             |                              |  |                                |
|          |         |          |             |                              |  |                                |

【抽選プレゼントについて】◆当選本数は、おひとり様1本となります。重複当選された場合は、上位の賞品を当選品とさせていただきます。●抽選は2022年1月に行い、当選された方には、2022年3月末までに当金庫にお届けのご住所宛に賞品を発送いたします。当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。●2021年12月31日時点で該当口座、商品を解約されている場合は、抽選の対象とはなりません。●対象商品には条件がございます。詳しくはホームページをご確認ください。●キャンペーンの概要について、ご不明な点がございましたら(ろうきん)へお問い合わせください。

※この内容は2021年5月19日現在のものです。



## プレゼント応募方法

応募締切:7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「きのこ」レシピ  
 Q3 「きのこ」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7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

40ページからの夏シリーズいかがでしたか?どの商品も好きなものばかりの紹介でしたのでテンションが上がりました。今年の夏はカレーハッシュワで元気に乗り切りたいです!(中田)

## 今月のプレゼント

A



羅臼漁協より  
 「船上活びぶり  
 (半身・真空パック・冷凍)」  
 ※10月中旬発送予定  
 ※写真はイメージです

5  
名様

B



P25  
 「ぶりのなめろう  
 冷やし茶漬け」で  
 使用の器

1  
名様

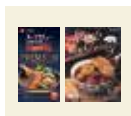
C



P34  
 日本食研・  
 AJINOMOTO・アサヒビール  
 「宮庭中辛、焙煎ごま香味油、  
 クリアアサヒ」3種セット

12  
名様

D



P40-41  
 ベル食品・JAふらの  
 「スープカレーの作り方  
 PREMIUM濃厚チキン、  
 富良野スープカレー  
 厚切り豚バラ肉入」セット

12  
名様

## 今月のレシピインデックス

|      |                                  |    |
|------|----------------------------------|----|
|      | ぶりの柚子こしょうからあげ                    | 18 |
|      | ぶりの漬け丼                           | 19 |
|      | ぶりの照り焼き                          | 20 |
|      | ぶり大根                             | 21 |
|      | ぶりのカルパッチョ                        | 24 |
|      | ぶりのユッケ                           | 25 |
| ぶり   | ぶりのなめろう冷やし茶漬け                    | 25 |
|      | ぶりナゲット風                          | 26 |
|      | ぶりカツ                             | 26 |
|      | ぶりのトマト煮                          | 27 |
|      | ぶりのソテーキムチだれ                      | 27 |
|      | ぶりのこっくり黒糖煮                       | 36 |
|      | マーマレードスペアリブ                      | 32 |
| にく   | ジャイアントトマトハンバーグx<br>カレー風味ジャーマンポテト | 56 |
|      | カマンベールアヒージョ                      | 33 |
| やさい  | 枝豆のベベロンチーノ                       | 37 |
|      | 枝豆とじゃこのナムル                       | 37 |
|      | アヒージョオイルピラフ                      | 33 |
| ごはん  | 海鮮キャンプめし                         | 34 |
|      | 道産コーンの中華風おこわ                     | 38 |
|      | コロコロ野菜のドライカレー                    | 55 |
| めん   | 煮込みラーメン                          | 30 |
| パン   | ごまチーズパン                          | 28 |
| デザート | バナナホットケーキ                        | 31 |
|      | ビスコアイスサンド                        | 42 |
| ドリンク | かんたんレモネード                        | 32 |

6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7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  |
|--|-------------------------------|---|--------------------------------------|--|---|--|
| 27   | 28                            | 29  | 30                                   | 1<br>山開き・海開き<br>組合員証提示で<br>5% OFF<br>ちよこカチャージデー<br>ポイント<br>らくちん<br>10倍                       | 2<br>半夏生・たこの日<br>うどんの日<br>ポイント<br>10倍<br>ちよこカチャージデー | 3<br>ソフトクリームの日<br>七味の日<br>冷食<br>10% OFF<br>ポイント<br>10倍<br>ちよこカチャージデー                                     |
| 4<br>シーザーサラダの日<br>ポイント<br>10倍<br>ちよこカチャージデー                      | 5<br>穴子の日・きな粉の日<br>ちよこカチャージデー | 6<br>ちびっこ<br>46円均一祭<br>ベヒーオムツ5%OFF<br>ポイント<br>らくちん<br>キッズカードシール2倍<br>ちよこカチャージデー<br>パン<br>アイス            | 7<br>冷やし中華の日<br>46円均一祭<br>ちよこカチャージデー | 8<br>中国茶の日<br>ゴーゴ<br>らくちん<br>開幕! 東京・首都圏フェア   | 9   | 10<br>納豆の日<br>冷食<br>10% OFF<br>ポイント<br>10倍   |
| 11<br>ロコモコ開きの日<br>ちよこカ5% OFF<br>ポイント10倍<br>らくちん<br>開幕! 東京・首都圏フェア | 12<br>アプリ100P<br>ちよこカチャージデー   | 13<br>もつ焼の日<br>ちびっこ<br>ベヒーオムツ5%OFF<br>ポイント<br>らくちん<br>アプリ100P<br>キッズカードシール2倍<br>ちよこカチャージデー<br>パン<br>アイス | 14<br>アプリ100P<br>ちよこカチャージデー          | 15<br>マンゴーの日<br>ゴーゴ<br>らくちん<br>ポイント10倍<br>ちよこカチャージデー<br>医薬品10%OFF<br>大人用オムツ5%OFF<br>北海道応援フェア | 16<br>ちよこカチャージデー                                    | 17<br>道みんの日<br>冷食<br>10% OFF<br>ポイント<br>10倍<br>ちよこカチャージデー  |
| 18<br>コープさっぽろ創立記念日<br>ポイント<br>10倍<br>ちよこカチャージデー<br>北海道応援フェア      | 19<br>ちよこカチャージデー              | 20<br>ハンバーガーの日<br>ちびっこ<br>ベヒーオムツ5%OFF<br>ポイント<br>らくちん<br>キッズカードシール2倍<br>ちよこカチャージデー<br>パン<br>アイス         | 21<br>ちよこカチャージデー                     | 22<br>海の日<br>ナツの日<br>ゴーゴ<br>ポイント<br>10倍<br>らくちん  | 23<br>スポーツの日<br>天ぷらの日<br>ポイント<br>10倍                | 24<br>冷食<br>10% OFF<br>ポイント<br>10倍   |
| 25<br>かき氷の日<br>ちよこカ5% OFF<br>ポイント10倍<br>らくちん                     | 26                            | 27<br>すいかの日<br>ちびっこ<br>ベヒーオムツ5% OFF<br>ポイント<br>らくちん<br>キッズカードシール2倍<br>ちよこカチャージデー<br>パン<br>アイス           | 28<br>土用丑の日<br>葉っ葉の日<br>ポイント<br>10倍  | 29<br>白だしの日<br>福神漬の日<br>ゴーゴ<br>らくちん<br>カレーフェア  | 30<br>梅干の日<br>生サーモンの日                               | 31<br>ちびっこ<br>コープデー<br>冷食<br>10% OFF<br>ポイント<br>10倍<br>キッズカードシール2倍<br>アプリ100P<br>※らくちん当日便サービスデーは実施いたしません |

※一部対象外の店舗・商品があります。※サービス日程・内容に変更になる場合があります。※店舗・地区によって異なるポイント設定の場合があります。※ちびっこコープデー・ゴーゴ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。  
SAPPORO

ONLY ★ 北海道

# ゴールデンカムイ



# CLASSIC

サッポロクラシック

数量限定  
**7月6日**  
発売

## 北海道限定デザイン缶

# 北海道に 祝杯ッ!!

杉元と祝杯  
デザイン



あやかと  
4万票ツ  
祝  
尾形  
デザイン



白石と祝杯  
デザイン



※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、7月第4週の週刊ドックでご案内いたします。

©野田サトル / 集英社・ゴールデンカムイ製作委員会



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