

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

夏、といえば。

8月号
2021 [vol.113]

つなぐ
COOP
SAPPORO



簡単アレンジでワンランクアップ! オウチーズごはん

生モッツァレラをプラスするだけで
ちょこっと豪華で「生うま」に変身しちゃいます!
お盆のおもてなしや家族の団らんはいかがですか?

ちぎり生モッツァレラ ぜいたくピザ



【材料】

- ・明治北海道十勝
生モッツァレラ……1袋
- ・日本ハム 石窯工房[®]マルゲリータ
189g(1枚入り)



【作り方】

焼いたピザの上に、適当な大きさにちぎった生モッツァレラをトッピング。

トマトたっぷり パリ麺カプレーゼ

【材料】

- ・明治北海道十勝
生モッツァレラ……1袋
- ・ダイショー
レタスがおいしい
パリ麺サラダ[®]用セット
……………1袋
- ・サラダクラブ
サラダのごちそうトッピング
彩りコーン……………適量
- ・トマト、レタス、キャベツ、
きゅうり……………適量



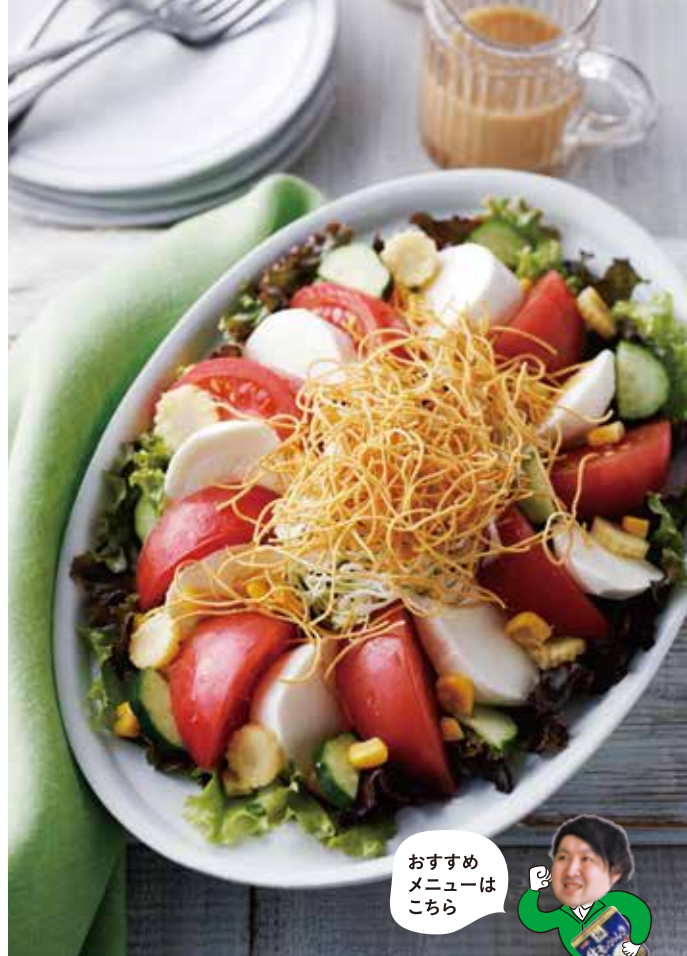
【作り方】

- ①トマト・生モッツァレラはお好みの幅に切り、レタス・キャベツ、きゅうりは食べやすい大きさにする。
- ②お皿にキャベツとレタスを敷き、その上にトマトと生モッツァレラを交互に並べる。
- ③コーンときゅうり、パリ麺をくずしながらのせ、付属のドレッシングをかけていただく。



写真は、店舗の大惣菜プロジェクで展開中の「**トマトたっぷりサラダ**」を使用。

こちらを使うともっと簡単!



おすすめメニューはこちら



コープさっぽろ 商品本部 農産部バイヤー **尾野 智也さん**

🍀 十勝生モッツァレラと尾野さんは同じ北海道芽室町出身です!

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。
※明治北海道十勝生モッツァレラは、8月第2週、9月第1週の週刊トドックでご案内いたします。

目次

- 04 富良野市・里農園 紅まくらすいか
12 すいかをおいしく食べる術
14 すいかのナゼ?の解決術
16 すいかを食べる。
20 ふしぎっち ぜろ
- 22 そうめんアレンジレシピ
26 わが家のそうめんレシピ。
30 どもレストラン
33 ちょこっとメモ
46 こんには びらとり町です
48 北海道の伝えたい味 伝えたい心
54 見つけた!コブさっぼろおすすめ商品
56 コブさっぼろ(つなく)取り組み
57 マイボトルエコアクション
58 インフォメーション
60 ちょこっとコミュニティ
61 「Cho-co-tto」の表紙案、大募集!!
62 知ってトクする情報満載!「トドック本」
66 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
67 8月コブさっぼろカレンダー

●すいかパン限定販売

販売店舗:17店舗

(にし、二十四軒、しんことに、星置、新はっさむ、西宮の沢、ほんどおり、きたごう、月寒ひがし、美園、なかのしま、イースト、しが驛前、ふかがわ、あかびら、プラザ、新道)

販売期間:8/1~8/31(早めに終了の場合あり)

価格:税込630円

※手作りのため数量に限りあり。売り切れの際はご容赦ください。



特集 すいか

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113号
2021年8月1日発行(毎月1日発行)
発行元/コブさっぼろ広報部
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(コブさっぼろ)

編集人/長谷川美穂(コブさっぼろ)

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。



コブさっぼろは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

まじな おき
里直樹さま

「近所やさいの生産者さんとして、お付き合いが始まり10年。初めて農園を訪れたときの感動は、今でもよく覚えています。畑でピュアホワイト（白いつもろこし）をもぎ取り、生でガブリ。あまりのおいしさに1本食べ切ってしまいました。」

里さんの栽培への姿勢と、作物の味の素晴らしさにひかれ、5年前から取り扱っている「すいか」。完熟で収穫するので甘さはもちろん、果汁たっぷり、シャキシャキ感が格別ですね。

この夏初めて、里農園にしかできないメロンとすいかのギフトも組合員さんへお届けできることになり、嬉しく思っています。

作り手としては若いですが、とても真面目で勉強熱心な里さん。きっと北海道を代表する生産者になると、楽しみにしています。

富良野市・里農園

まじな

紅まくら



—— コープさっぽろ 商品本部 農産部 部長

いからし ゆうこ
五十嵐 祐吾より



左から里農場4代目の直樹さん、長男・興輝（こうき）くん、次男・蒼太（そうた）くん。長女・風花（ふうか）ちゃんを抱く、奥様の幸恵（さちえ）さん



すいか

取材文編集／青田美穂
撮影／細野美智恵 デザイン／佐孝優

今年のすいかも甘く
おいしくできましたよー！





全国的に減っている 「すいか」を守り継ぐ

富良野市ですいかの栽培がスタートしたのは、50年ほど前の昭和40年代。御料地区を始めとし、その後、里農園のある山部地区でも栽培農家が増えていきました。御料、山部ともに水はけの良い土壌で、すいかの栽培に適していたことから、富良野は道内最大の生産地・共和町に肩を並べる主産地へ成長。しかし近年、全国的にすいか産地を取り巻く環境が厳しくなっています。「作る人がどんどん減っている」のです。

里さんが手掛ける「紅まくらすいか」で、Mサイズ平均5kg前後。Lサイズ以上やその他の大玉品種は、ひと玉10kg近くなることも。作り手の高齢化もあり、すいかのような重量野菜の作付面積と出荷量は減る一方で、栽培品種も買いやすく扱いやすい小玉へと移行しています。

里農園はもともと、酪農と畑作の兼業農家。25年前、直樹さんの父の代で畑作に絞る「新たな方向性を」と始めたのがすいかの栽培でした。大玉の紅まくら、黒小玉、小玉の3種のすいかのほかメロンやとうもろこし、米、かぼちゃ、小麦、キャベツと多品

目を作っていますが、まだ若い直樹さんでも「すいかが一番大変。重労働です」と吐露します。重さだけでなく、すいかは手作業の多い作物。畑に苗を植え、マルチに穴をあけて通気し、つるがぶつかり合わないよう手助け。実が付いたら摘果を行い、残した実に甘さと色がしっかりとれるよう二度、玉を返してまんべんなく日光と風に当てます。ようやく出荷を迎える頃、広大な畑を歩き、一つずつハサミで収穫。ほとんど…というか、全部手作業!本当に頭が下がります。



収穫したすいかを傷つけないよう、慎重に手渡しして荷積み。夫婦二人三脚、信頼のバス回し!

ラグビーボールのような楕円形が特徴の「紅まくらすいか」。道内では富良野がメイン産地

甘んじない4代目の挑戦 有機肥料のみでの土づくり

無事に出荷するだけでも大変ですが、4代目はチャレンジの姿勢を貫きます。土壌や微生物に精通する専門家の勉強会に参加し、道外の優れた生産者の畑に視察に行くなどして技術を学び、得たことを自身の畑で実践。常に「より良く、よりおいしい作物を作りたい」という強い思いで、農業と向き合っています。

その筆頭が「土」。大豆やなたね油など、植物性の有機肥料のみで土づくりを行い、化学肥料は一切使っていません。味を良くするためには有機肥料は葉面散布を行い、すいか自体が持つ生命力を引き出して健康な状態を保つようにしています。全2haのすいかの畑は露地栽培が中心のため、雨や低温が続けば病気や成長への心配が。逆に日照りが続けば、干上がる心配があり「天候を読みつつ、出荷するまでにかにコントロールするかが一番難しいですね」と直樹さん。特に紅まぐらは、皮も実もやわらかく水分が多い品種。食べる側は嬉しいですが、雨や湿度に弱いので一層の目配りが必要だそう。

一連のお話を聞き、すいかの未来を憂い、栽培にかける手間暇に脱帽し、作り手の情熱を直に感じて「最近、丸ごとのすいかを買っていないなあ」と寂しくも申し訳ない気持ちに。家族構成が変わり、人が集まることも難しい今。賑やかにすいかを囲んでいた風景が、まるで遠い昔のことのようで切なくなりそうです。

* *

「紅まぐら、見に行きます?」と直樹さん。ふたつ返事で、里ファミリ―と一緒にすいか畑へ。一面、緑の中に赤、白、黄色のとても細い棒が立っていますが、これは?

「着果棒ちかぐりぼうといって、実なりの順の印です。赤は早いもの、黄色は遅いもの。白はその中間。買ってすぐおいしく食べていただけよう完熟で収穫するため、早くても少し遅れてもダメ。熟度は目視だけでなく何度も試し切りをして糖度計で測り、12度以上のものだけを出荷します」。

すいかを食べ慣れた地元の人にも「他のすいかは食べられない!」といわせる里農園の紅まぐら。さあ、お待ちかねの実食です!



果汁の糖度を測ったところ、何と16度!これまでの最高記録!

この甘さは、衝撃的！ すいかは思い出の果実

幸恵さんがまな板に紅まくらを乗

せると、子どもたちは待ちきれない様子。ザクツ。切り口から果汁があふれ、中心まで真っ赤な果肉が光を浴びて輝きます。紅まくらを口にするのは初めてですが、これは味わったことのない甘さ！「甘いだけでなくみずみずしいので「もっと食べたい」と後を引きません。これは…と思い、持ち帰った紅まくらを知人家族におすそわけ。すぐに「あのすいか、なんていう品種？子どもたちが『今まで食べた中で一番おいしい！』と興奮している」と連絡が。もう、鼻高々です(笑)。

* * *

北海道に短い地物すいかの季節がやってきました。カットタイプや小玉の需要は年々伸びており、今後の主流になりそうですが時代が変化しても、すいかが他の果物とはちょっと違う「思い出の果実」であることは変わりません。家族で過ごした夏の家。部活で乾いた喉を潤した夏休み。お盆の祖父母の家のにおい。すいかを口にするとき、私たちはそれぞれに自分の大切な時間へタイムトリップしているのではないのでしょうか。すいかのある、あの夏の風景へ。



この細い着果棒が収穫適期を見極めるサイン。紅まくらの出荷時期は例年、7月下旬～8月下旬



ひと玉ずつピカピカに磨いて箱入れ。「送り出す瞬間は、やりがいを感ずると同時にホッとします」

五十嵐祐吾さま

里農園のすいかは、旭川エリアのコープ店舗から始まり

五十嵐さんに出会い、背中を押していただいて

今では全道の皆さんに味わっていただけるようになりました。



たび重なる異常気象や温暖化の影響など、作り手にとって

「自然にはかなわない」と思う局面が年々、増えています

「やることは全部やる。その年に一番良いものを作る」という

一心で、精一杯、喜んでいただけるすいかの生産に取り組んでいます。

すいかをはじめ、出荷する作物は「里農園」の名刺だと思っています。

恥じない品を送り出したいと、いつも身が引き締まる思いです。

すいかは、私が中学生の時に家業となりました。

高校時代から畑を手伝うようになり、

こうして守り継ぐことになるのは

思っていませんでしたが、ずっと変わらないことがあります。

収穫作業で汗だくの中、畑で割って食べるすいかは

今もやっぱり一番おいしいです！



—— 里農園代表

里直樹より

※里農園の紅まぐらすいかは、全道のコープさっぽろ店舗（一部除く）でお求めいただけます（収穫状況により終了）。
※今期のギフト受付は終了しています。

どのくらい冷やせばいい？

食べる2時間前に冷やすのがオススメです。冷やし過ぎると甘みが薄まるのでご注意ください。



一番おいしいのは「流水で冷やす術」！(下にボウルかお鍋を置くと節水できます)

甘さや食べ頃を見分けるコツは？

実際のところ、中身は切ってみないとわかりません。ですが、**しまの模様の濃い方が熟しています。**



中央に“す”が入るのはなぜ？

天候によって水分を吸収し過ぎると空洞ができます。避けるコツは**持ってずっしり感があるもの。**

重たい=おいしいは本当？

中身が詰まっていることは間違いありません。ただ、詰まっている=おいしいかは…(味とは別の問題?)。

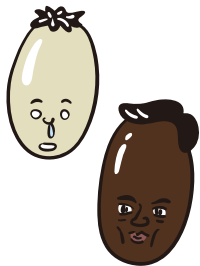
里農園 里さとさんに聞いた！
すいかを
おいしく食べる術



種を食べたら、 お腹で芽が出る？

出ません、種は食べても大丈夫ですよ。
よくお腹を壊すといわれますが、僕は
壊したことはありません(笑)。

すいかの種の
ふしぎは
P20-21をチェック!



白いのは未熟な種で、
熟すほど黒が濃くなります
(真っ黒だと過熟かも?)

本当は塩をかけてほしくないですか？

甘みを強く感じるためにかけるとされていますが、**紅まぐらはかけなくとも十分甘くておいしい**ですよ!

すいかの
「ちょい足し」は
P18-19をチェック!

どのくらい 日持ちしますか？

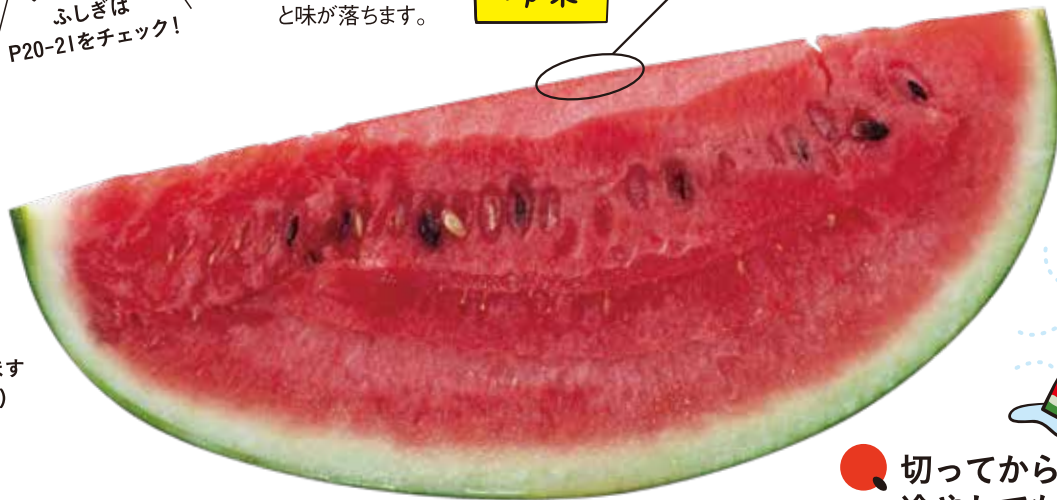
切る前だと、買って
1週間~10日間く
らい。追熟はしませ
ん。なお、冷凍する
と味が落ちます。



どこが一番甘いですか？

真ん中です。ケンカにならないように、真ん中が
みんなに平等にわたるよう切りましょう。

ケンカにならない
切り方は
P16-17をチェック!



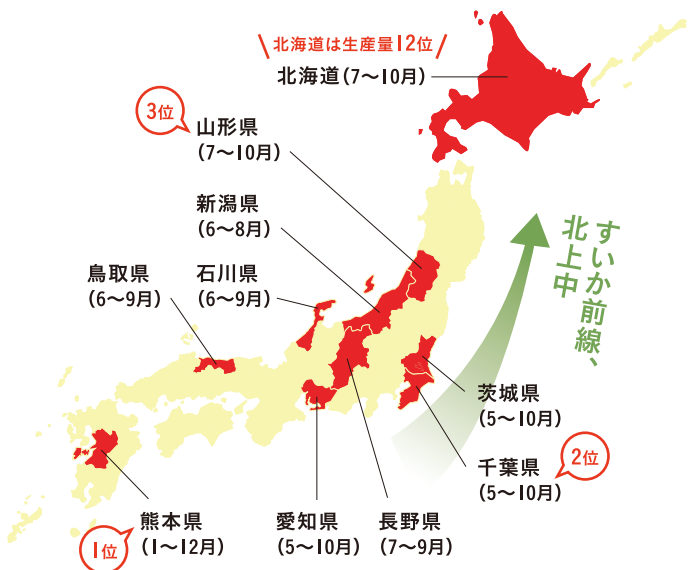
切ってから 冷やしてもOK？

切った後は酸化が進むのと同時に、
どんどん水分が抜けるので「**切ったら
すぐ食べる**」が基本です。

🍈 トイレが近くなるのは、なぜ？

すいかの約9割が水分…なのもありますが、「シトルリン」というアミノ酸やカリウムなどが利尿を促進するためです。

🍈 すいかの主な産地と時期は？



※農林水産省「作物統計」(2018年)
※時期はその年の天候などで変動

🍈 なぜ「西瓜」って書くの？

西瓜の(南瓜も)由来は中国語。中国よりも西(ウイグル地区とされる)から伝わったうりとされています。

🍈 すいかはなぜ、赤いの？

果肉に赤い色素のカロテンとリコペン(リコピン)が大量に含まれているから。ちなみに、リコペン含有量は一般的なトマトより豊富!

🍈 じゃあなぜ、黄色もあるの？

実はもともとが「黄色」なんです!遺伝子的にも黄色が優勢で、赤と掛け合わせると、黄色が生まれます。



黄色のすいかには「キサントフィル」という、抗酸化作用のある黄色い色素が含まれています

すいかの なぜ?の解決術

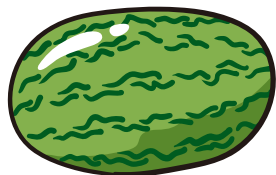


コープさっぽろ 五十嵐^{いがらし}さんに聞いた!



でんすけすいか

しまのない、真っ黒な見た目がインパクト大の大玉系。生産農家で組織する部会が、独自の厳しい栽培基準を設けて生産している高級ブランドすいか。知名度が高く、ギフトとしても人気!

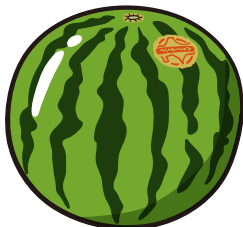


ゴジラのとまご

紅まぐらすいか同様、楕円の太玉系。淡い緑色の皮に黒いしま模様はなく、名前の通り、たまごのような見た目です。シャリシャリ&後味爽やか。生産量が少ないため、手に入りにくい一品。

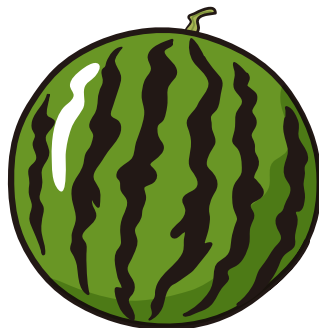
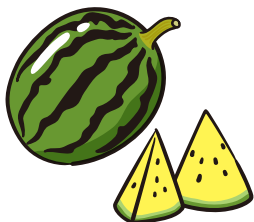
ひまわりすいか

食べ切りサイズで人気の黄色い小玉系。有機肥料を施し、農薬の使用も最小限に。赤い果実とはまた違った、さっぱりとした甘さが特徴。



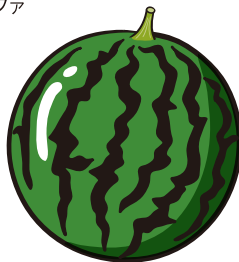
サッポロ西瓜

手稲エリアで100年ほど前から作られている、歴史の古いすいか。砂地で作る珍しい栽培法で、しまは細く形はまん丸。昔ながらの懐かしい味わいにファンが多い。



マドンナすいか

1本のつるから1玉しか栽培しないため、土の栄養を独り占め。富良野、浦臼で生産の大玉系。通常目安は糖度8~10度のところ、糖度12度以上をクリアしないと出荷できないこだわり!



らいでんすいか

昭和38年からすいかの生産をはじめ、すいかの作付面積全道一を誇る共和町のブランドすいか。大玉系品種のスリーセブン、マイティーなどを中心とし、サクサクとしたシャリ感が特徴。

共和産/らいでんすいか、マダーポール、小玉すいか、黒小玉すいか
富良野産/富良野すいか、紅まぐらすいか、マドンナすいか
北空知産/ひまわりすいか
当麻産/でんすけすいか
月形産/おつきさま、ゴジラのとまご
札幌産/サッポロ西瓜ほか

「道産すいか」

コープさっぽろで取り扱いの

販売時期 / 7月下旬〜8月末

※富良野すいか、サッポロ西瓜は9月まで

※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

これで種が 気にならない!?

おいしいけど、種がね…。そんな悩みはこの切り方で解決。
すいかの種が気にならない、しかも！みんなが甘い部分を
食べられる切り方を紹介します！

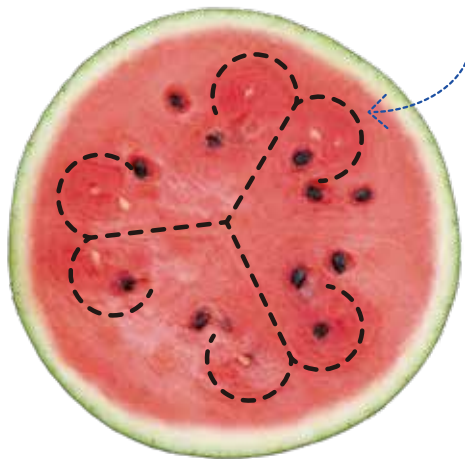
1

すいかは横向きに置いて、
半分に切る。



2

まん中から外側に向かってのび、
外側でぐるりと円になっている模様(維管束)が見えます。
維管束に沿って種が並んでいることが多いです。



こんな
切り方も!
(番外編)

すいかの
ピザ風カット

① すいかは横向きに
置く。



② 輪切りにする。



③ 放射状に切る。



④ 上にフルーツなどを
トッピングしてケー
キ風にしても!



すいかを食べる。

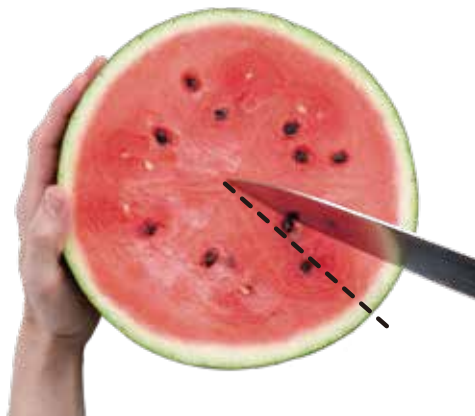
外側に並んだ種を取るだけで、
あまり種を気にすることなく
食べることができますよ！



4

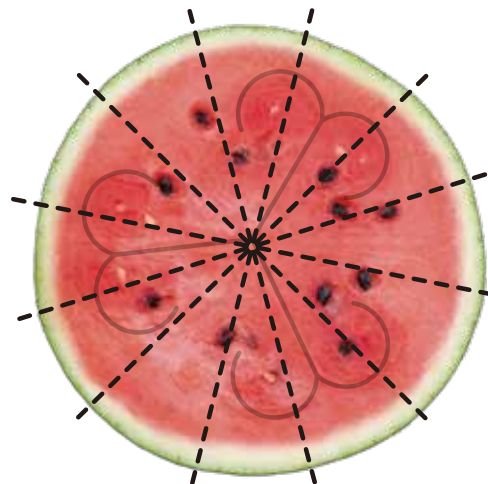
ライン上を切ります。
すいかは中心が一番甘いので、

この切り方にと
みんなが甘い部分を食べられますよ。



3

種のラインに沿って包丁を入れると
外側に種が並んで、種が取りやすくなります。
また、維管束の間は種が少ないので食べやすいですよ。



すいかの
スティックカット

① すいかは横向きに
置いて半分に切る。



② 2センチ幅に切る。



③ 90度回転させて、
2センチ幅に切る。



④ 1切ずつ食べやす
いサイズに！



すいか「ちょい足し」 あり？なし？

そのまま食べるのが
いちばんおいしいってわかっているけど…。
さすがに1玉は飽きるかも…。
ちょい足しで最後までおいしく、
いつもと違ったすいかを楽しめたらいいのに！

ほんとに甘くなるの？

+塩



すいかだけでも
十分甘いから
塩はなくても
いいかな。



水分と塩分と
糖分で
熱中症対策に
なりそう！



甘さの種類をかえてみる

+はちみつ



はちみつの風味が
すいかに
勝っちゃってるね。



うーん。
この組み合わせは
合わないかも…。



甘味倍増？

+砂糖



あれ？
砂糖の甘味は
どこに？



すいかの甘味と
砂糖の甘味が
一体化
しちゃってる！



酸味を足すとどうなるの？

+レモン果汁



甘くない
すいかでも
おいしくなる！
最高！



さつぱり！
さわやか！
暑い日に食べたい！



★番外編！すいか+はちみつ+レモン果汁はすごくおいしいー！

箸休めにもなる？

+キムチ

冷麺に
添えられてたら
おいしいかも！



あつさりした
キムチなら◎
すいかのシャキツとした
食感がいい！



きゅうりと同じ仲間だから合うはず？

+みそ

甘味の少ない
すいかだったら
いいかも。



塩分の強い
みそなら
アリかも？



いちごとは相性抜群だけど・・・

+練乳

すいかの
うりっぱさが
強調されて、
いまいちかも・・・。



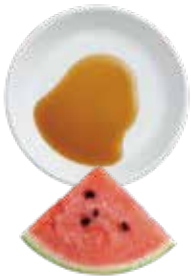
いちごにかけたら
おいしいのに・・・
残念・・・。



夏の定番との相性は？

+冷やし中華のタレ

おいしかった！
トマトの代わりに
これからは
すいかでもいいかも！



ごま油の香りが
すいかとは
合わないかも・・・。



メロンに合うならすいかだって！

+生ハム

味がまとまらず
それぞれが
バラバラに
主張してくる。



すいかには
合わないかも・・・
残念。



デザート？

+カルピス原液

お互いのよさが
強調されて、
おいしくなった！



カルピスの
適度な甘さと
酸味が
すいかとマッチ！





まいったタネ。

タネが たくさん ありすぎて

いっしょに たべちゃうこと あるよね。

でも それって すいかの さくせん かも!?



さくせん??
かみんで??

しょくぶつは

うごけないよね。

だから いろんな ほうほうで

タネを はこんで もらって

なかまを ふやすんだ。



ほら ごらん。

ほかにも こんな

さくせんがあるよ。

2ひきは すいかが だいすき。
だけど ひとつだけ こまったことが...



ブッ! タネが
おふすぎて
たべにくい!

あれ!? まちがって
のみんじやった!



①

おおきく そだった

すいかは

パカッと われて



②

とんできた とりが

みと いっしょに

タネを たべる。



③

とりは

とおくまで とんで

フンをして



④

フンの なかに あった

タネが めを だす。



20キロ



オオミヤシってしてるか？
せかいいちおおきいたねなんだよ。
おもさ20キロにもなるんだと！
なんかお〇りみたい。



いろいろなかたちの
タネがあるんだね。

タネのふしぎを
すこしかしこく
なつた。
よかつタネ！

じぶんで はじけとぶ タネ

カラスノエンドウ

かじつが われて
なかの タネが
パッカーン



みずに うかぶ タネ

ココヤシ

うみに プカプカ
どこまで いくのかな？



カエデ

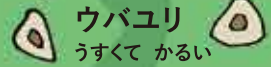
はね みたいな タネが
かぜで クルクル

かぜに ふかれる タネ



タンポポ

わたげが
かぜに のって
フワリ フワフワ



ウバユリ

うすくて かるい
タネが ひらひらり



オナモミ

さきの まがった
トゲで ぴとっ



どうぶつに くつつく タネ

メナモミ

ネバネバの
しるが でて
べたり



アリに はこばれる タネ

カタクリ

アリが エサだと おもって
ワッシュョイ ワッシュョイ





フォー風 そうめん

707kcal/1人分

材料(2人分)

そうめん……………2束
鶏むね肉……………300g
しょうがスライス……………3枚
水……………600ml

ナンプラー……………大さじ1
酒……………大さじ2
★塩……………小さじ2/3
砂糖……………小さじ1
オイスターソース……………小さじ2
紫玉ねぎ、ライム、パクチーなど
お好みで

アレンジレシピ。 そうめん なんて言わせない！ もう食べ飽きた

もっとラクして、ちょこっとかじこく。
毎日暑くてそうめんばかり、
いつもと違う食べ方をご紹介。
よければ、ゆる〜っとお試しください。



今月の
ラクちょこ先生

栄養士
子どもごはん研究家
のと へり
能戸 英里さん

家族みんなたくさん食べるので、そうめんを
余したことはありません…。なので、いろんな
食べ方でそうめんを楽しみたいです！

2



ふたをしてそのまま30分ほど置き、鶏肉を取り出して食べやすい大きさに切っておく。

1



鍋に鶏むね肉、しょうがスライス、水を入れて沸騰させ、弱火で5分ほど煮込んで火を止める。

4

②を加えて半熟状態にし、ゆでてお皿に盛ったそうめんの上のせ、黒こしょうを振る。

3

フライパンにバターを溶かし、①を炒める。



2

たまごを割りほぐし、☆を加えて混ぜる。



1

ベーコンは1cmの拍子木切りにする。



ふわふわ カルボ そうめん

973kcal / 1人分

材料(2人分)

そうめん	2束
ベーコンブロック	100g
たまご	4個
牛乳	200ml
☆ピザ用チーズ	40g
塩	適量
バター	40g
黒こしょう	適量

3

①の鍋に☆を加えて温め、ゆでたそうめんと一緒に器に盛り、切った鶏肉、スライスした紫玉ねぎ、ライム、パクチーなどを添える。



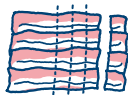
たまごが
とろとろのうちに
しっかり混ぜて
食べましょー！



バタバタさんも初心者さんも
すぐに使えるアイデア集

1

豚バラは食べやすい大きさに、長ねぎ、ニラはみじん切りにする。



2

★の材料は混ぜ合わせて、かつお節は袋の上からもみ、細かくしておく。



3

鍋にごま油を入れ、ねぎと豚バラを炒め、②と水を加えてひと煮立ちさせる。



4

ニラと豆乳を加えて温め、器に盛る。



5

ゆでて冷やしたそうめん、お好みでゆでたまごやのり、白髪ねぎを添える。



つけ麺 そうめん

633kcal/1人分

材料(2人分)

そうめん……………2束
豚バラスライス……………80g
ごま油……………大さじ1
長ねぎ……………20g
ニラ……………5g
みそ……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
★オイスターソース…小さじ2
しょうゆ……………小さじ1
かつお節…2g(小袋1袋)
水……………100ml
調整豆乳……………100ml
ゆでたまご、のり、
白髪ねぎなど……………適量

つゆにちよい足しで

簡単味変!

冷や汁風

スライスしたきゅうり1/2本分とツナ缶1缶、みそ大さじ1、めんつゆ50ml、水200ml、すりごま大さじ1、ごま油大さじ1を混ぜる。

さっぱり!
梅かつお

梅干しの塩分に合わせて調整してください!

添えたりも
みょうがや
しその千切りを
DOOOGG

めんつゆ50mlと無塩トマトジュース200ml、すりおろしにんにく小さじ1/3、オリーブオイル・粉チーズ各大さじ1を混ぜる。

イタリアンに
変身!



角切りにした
トマトや、バジルソースを
ちよい足しても!

めんつゆ50mlと水200ml、種をとってたたいた梅干しとかつお節を混ぜ、しその千切りを添える。

ちよこつと「EKO」つちやお

家庭からの食品ロスの要因のひとつである「食べ残し」。食べきれぬ量を作ることを心がけることはもちろん、作り過ぎても最後までおいしく食べるアレンジレシピを覚えておくといいですね!

札幌市 M.T様

そうめんコロッケ

そうめんをゆでずにそのまま細かく碎いて、コロッケの衣にして揚げる。
カリッとした食感とそうめんの塩けが絶妙です。



バタバタさんも初心者さんも
すぐに使えるアイデア集

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 そうめん レシピ。

430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P66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8月20日(金)。

※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。

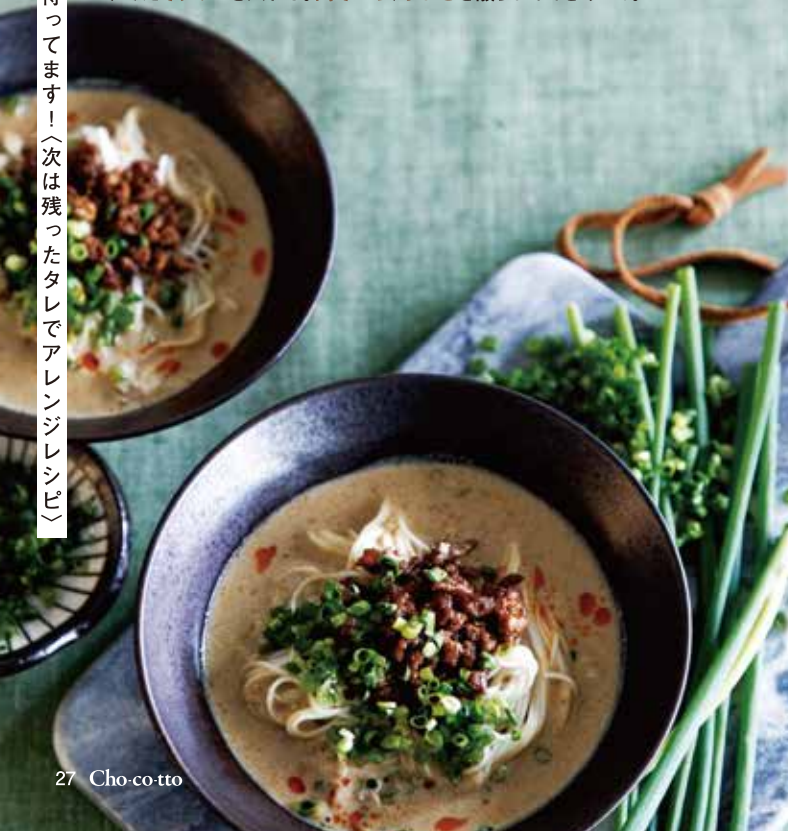
次のお題 残ったタレでアレンジレシピ

編集／竹村貴子 スタイル／菅原美枝 撮影／阿部雅人 デザイン／玉置彩子

豊富町 Y.N様

そうめんで担々麺

鍋にめんつゆ、鶏がらスープの素、豆乳、練りごま、すりごま、ラー油を入れ、ゆでたそうめんを入れる。肉そぼろ、小ねぎを散らしてできあがり。



函館市 M.M様

そうめん生春巻き

生春巻きの具にゆでたそうめんを加えて巻く。スイートチリソースやお好みのドレッシングでいただきます。

遠軽町 R.H様

キムチとふわふわ卵のにゅうめん

とろみをつけためんつゆに、卵をふんわり溶いてゆでたそうめんにかける。
小ねぎを散らし、キムチをのせていただきます。



読者プレゼント!



札幌市 A.T様

ほうじ茶だしのそうめん

ほうじ茶は濃いめに入れて冷やしておく。白だしに冷やしたほうじ茶を加えて割り、そうめんにかける。大根おろしやオクラなど好みの野菜をのせていただきます。

砂川市 N.K様

そうめんいなり

おいなりさんの皮にめんつゆで味をつけたそうめんを入れて、小ねぎや、大葉、トマトなどお好みの彩り野菜をのせて。



千歳市 Y.N様

そうめんチャンプルー

そうめんは表記時間より1分ほど早く固めにゆで、油をなじませてしばらくおく。豚肉や卵、にらなど余り野菜を炒めて味付けしそうめんを加えさつと炒める。



7 はじからほそく、せん切りにする。



8 ハムも半分に切って、せん切りにする。



9 きゅうりはななめにうすくスライスする。



4 フライパンをかたむけてもたまごがながれなくなったら、火を止めてふたをし、2分ほどそのままに。



5 手でさわられるくらいまでさめたら、たまごのはじをもって、まな板の上のにせる。



6 3つに切り分け、かきねる。



1 たまごをボウルにわりほぐし、★をくわえてまぜる。



2 フライパンにあぶらを入れて中火であたため、1を半分フライパンに入れる。



3 フライパンをかたむけながら全体にひろげる。



Today's Menu

そうめんでもおいしい!
ひやしちゅうか

【ざいりょう・2人分】
約512kcal/1枚分

- そうめん……………おこのみのりょう
- たまご……………2こ
- ★ さとう……………小さじ1/2
- しお……………ひとつまみ
- あぶら……………てきりょう
- きゅうり……………1/2本
- ロースハム……………3まい
- カニふうみかまぼこ……………40g
- ひやしちゅうかのタレ……………てきりょう



CO-OP
北海道産小麦使用そうめん

北海道の小麦でつくられたそうめんです





トドックといっしょに
やってみよう!



手洗い動画公開中!

りょうりの前は
手を洗ってね!



ニゴロシストラン支那人
エリック 能戸



べにしょうがを
そえてもいいね



さいばしで
かきまぜてね



12 おゆをわかして、そうめん
をゆでる。ゆでじかんはふ
くろをかくにんしてね。

10 きれいにならべて、せん切
りにする。



あついのでちゅうい!



13 ザルに上げ、水でしっかり
あらって、水気を切る。

11 カニふうみかまぼこは手
でほぐす。



14 おさらにもりつけ、ひやし
ちゅうかのタレをかけて
どうぞ!



お店のお肉の冷凍コーナーにあるよ

お家で **やきとり** がおいしい!

コロナ禍の影響で、お家飲みが増えたという人におすすめしたいのがコレ!
特に8月は、夏休みやお盆シーズン。
家族みんなで食卓を囲み、お家でお酒を楽しむ機会も多いのでは?
そんな時に大活躍する、便利なコープの炭火やきとりをご紹介します!

おさまには
おにぎり!



Let'sアレンジ!

しょうゆだれを串のまま
規定時間通りに温め、
大葉と串から外したや
きとりを包みこんでおに
ぎりにする。



炭火やきとりもも串
(しょうゆだれ) 8本入

炭火で香ばしく焼き上げている
ので、レンチンするだけたっぷり
とからみついている甘辛のしょ
うゆだれがたまりません。



炭火やきとりもも串
(振り塩) 8本入

鶏肉のうまみが引き立つ
振り塩タイプ。お好みでこ
しょうを少し振りかけるとよ
りおいしい!

アルコールが
苦手な方に!



強炭酸水 490ml

甘味料不使用でしっかり
としたのど越し、炭酸をで
きるだけ強く詰めた強炭
酸水です。そのままでも割
り材でもお楽しみいただ
けますよ!

シュワッとジューシーな
フルーツゼリーにするのも
おすすめ!

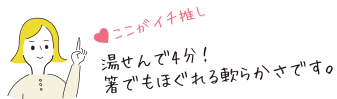


塩味もあるよ!



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。炭火やきとりもも串は(しょうゆだれ・振り塩いずれも)
8月第4週、強炭酸水は8月号第2週と第4週、9月第2週の週刊ト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



CO・OP
やわらか豚角煮
(125g×2袋)

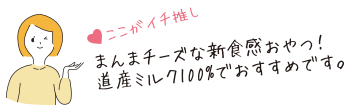


豚の皮付きバラ肉を三段煮込み製法で、トロトロになるまで軟らかく煮込みました。大根おろしを添えると、夏らしくさっぱりいただけますよ。

週刊トドック

9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



郊楽苑ホールディングス
ショートチーズ
Short Cheese
(18本入)



釧路産の搾りたてミルクで作ったチーズをじっくり焼き上げました!サクサクだけど口の中で芳醇な風味が広がる新食感のチーズです。お子さまのおやつにも◎

北海道応援トドック

8月第3週の
カタログでご案内。

ちょこっとメモ

2021.8

日差しがまぶしい今日このごろ。
トドック本はもうご覧になりましたか?
外出がおっくうな今は、トドックを活用して
ラクしてお得にお買い物を楽しみましょう。

詳細は
P42を
チェック!

新米トド娘

あべしゅん

<トドック歴2年>



今回は夏らしい簡単レシピが満載!
トドックを有効活用して
暑い夏を乗り切りましょう!

ベテラントド女

なかっさん

<トドック歴13年>



トドック本には、
トドック歴13年の私でも、
まだ知らないトドック限定アイテムが
出ているので要チェックですよ!

8月第3週企画までに、トドックアプリ・サイトから
ご注文でポイント2倍キャンペーン実施中!

詳しくはアプリ・サイトをご確認ください。



トドック

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



サイトは
こちらから

日清オイリオのアマニ油は一番搾りを丁寧に仕上げたくせのないさっぱり風味。

小さじ1杯に

1日分のオメガ3を含んでいます。DHAやEPAとしても知られる

オメガ3は体内で作られず、食品から摂らないといけない

必須脂肪酸!

でも、アマニ油は熱に弱いので加熱調理はせずに

かけたり、和えたり

毎日の食卓で

手軽に取り入れて♪



日清 アマニ油
フレッシュキープボトル
145g

日清アマニ油フレッシュキープボトル145g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3週の週刊トドックの裏表紙でご案内いたします。

たくあんが風味と食感のアケセントに!

ざく切りキャベツとたくあんの
ヨーグルトコールスロー



調理時間 約15分



【材料(2人分)】

キャベツ……………150g すし酢……………小さじ3
たくあん(千切り) 15g 日清アマニ油 小さじ2
プレーンヨーグルト こしょう……………適量
……………大さじ2

※すし酢が無ければ合わせ酢でもOK(酢 大さじ1、砂糖 小さじ1/2、塩ひとつまみ)。

【作り方】

- ①キャベツはざく切りにし、ビニール袋に入れ、すし酢小さじ2を加え、袋の上から軽くもんでそのまま10分置く。
- ②袋の上からぎゅっと水気を絞って取り出し、キッチンペーパーで残った水気をふきとる。
- ③ボウルにヨーグルト、すし酢小さじ1、日清アマニ油、こしょうを入れてしっかり混ぜ、キャベツとたくあんを加えて和えたら完成。

10パッとできちゅう作り置き常備菜!

トマトと切り干し大根の
アマニポン酢和え



調理時間 約10分



【材料(2人分)】

トマト……………中1個(ミニトマト5個でも可)
切り干し大根……………20g
かつお節……………2g(小袋1つ)
ポン酢しょうゆ……………大さじ1
日清アマニ油……………小さじ2
青ねぎ……………1本

【作り方】

- ①トマトはひと口サイズにざく切り(ミニトマトの場合は半分)、青ねぎは小口切りにする。
- ②切り干し大根は洗って3分水につけたら強めに絞り、食べやすく切る。
- ③ボウルにポン酢しょうゆと日清アマニ油、トマトを合わせてさっと混ぜ、残りの材料も加えて和えれば完成。

暑さを乗り切る!カラダも喜ぶ簡単レシピ #1
アマニ油はこう使う!
さっぱり爽やかな夏ごはんレシピ

商品情報や
レシピは
こちらから!



ほどよい酸っぱさの
 カンタン酢
 甘酢漬け、酢の物、
 マリネ、肉料理など、
 いろいろなお酢メニューが
 これ1本で味が決まる！
 すぐれものの調味酢です♪
 砂糖や塩などを
 合わせる必要がないので、
 料理の苦手な方でも
 手軽においしくできますよ！



ミツカン
 カンタン酢
 500ml

長いもの肉巻き

カンタン酢だけで
 味が決まる！

調理時間 約10分



[材料(2人分)]

豚バラ肉(薄切り)	サラダ油	・大さじ1/2
……………180g	ミツカン カンタン酢	……………大さじ3
長いもの 10cm(150g)	……………	……………お好みで
焼のり(全形) ……1枚	万能ねぎ(小口切り)	

[作り方]

- ①長いものは皮付きのまま、幅1cm×長さ5cmの棒状に切る。焼のりは縦4等分、横4等分に切る。
- ②豚肉を広げ、塩少々(分量外)をかけ、焼のり、長いものをのせて巻き、巻終わりに片栗粉(分量外)を付け、軽くにぎる。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②の巻き終わりを下に入れて焼く。全体に焼き目が出たらカンタン酢を入れ、豚肉に照りが出るまで全体にからめるように炒めて完成。
 ※お好みで万能ねぎを散らすと彩りも◎。

長いもの わさび風味ピクルス

切って漬けるだけ！

調理時間 約5分(漬け時間は除く)



[材料(2人分)]

長いもの……………	10cm(150g)
ミツカン カンタン酢……………	100ml
わさび……………	小さじ1/3

[作り方]

- ①長いものは1.5cmほどの角切りにする。
- ②ジッパー付き保存袋に①を入れ、カンタン酢を注いで、空気を抜いてジッパーをしめ、30分～半日ほど漬ける。
- ③汁気をきり、わさびと和える(わさびの量はお好みで調整)。



わさびの代わりに、
 青じそや
 粗挽き黒こしょうも
 合います！

暑さ乗り越える！カラダも喜ぶ簡単レシピ #2
 おかずにもおつまみにも！
 味の決め手はお酢一本

カンタン酢レシピは
 ほかにも
 たくさん！



ミツカン カンタン酢500ml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3週の週刊トドックの中面と保存版カタログ「いつでもトドック」でご案内いたします。

香ばしさがたまらない！
おもてなしにも
ぴったりの一品ですよ

たらのハーブ焼き

調理時間 約20分



【材料(2人分)】

真だら(切り身) 4切れ
にんにく……………1片
パセリ・バジル 各適量
※乾燥でも可
オリーブ油…適量

A 白ワイン…小さじ1
塩・こしょう 各少々
乾燥パン粉
……………大さじ2
B 粉チーズ…大さじ1
オリーブ油…適量

【作り方】

- ①にんにくはすりおろす。
- ②解凍して水気を切った真だらに①とAをまぶして10分ほどおく。
- ③パセリとバジルはみじん切りにし、水気をキッチンペーパーで取ってBと合わせる。
- ④耐熱容器に②を並べて③をのせ、オリーブ油をかけて200度に予熱しておいたオーブンで12～15分焼いてできあがり。

北海道産の真だらを
食べやすい大きさに
カットして冷凍しました。
下処理やカットをせず、
解凍するだけでいいので
調理が簡単なのが嬉しいところ◎
魚料理はハードルが高い…
と感じる方にもおすすめです！
北海道産のお魚で
暑さに負けない体を
つくりましょう♪



中央水産
生から作った真鱈切身
200g

生から作った真鱈切身は、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。
また、9月第1週の週刊トドックの裏表紙でご案内いたします。

包んで焼くだけ！
たらがふわふわに仕上がります

たらのホイル焼き

調理時間 約15分(焼き時間は除く)



【材料(2人分)】

真だら(切り身) 4切れ
玉ねぎ……………1/2個
えのきだけ 1/2パック
しめじ……………1/2パック
レモン(スライス) 4枚

白ワイン……………大さじ2
塩……………少々
こしょう……………少々
パセリ……………適量
※乾燥でも可
バター……………適量

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、しめじ・えのきだけは食べやすい大きさに切る。
- ②アルミホイル約20cmを2枚切り、解凍して水気を切った真だらを2切ずつのせる。2等分した①とレモンをのせ白ワイン、塩、こしょうを振ってバターをのせる。
- ③アルミホイルできちんと包み、オーブントースターで約10～12分焼き、さざんだパセリを散らす。

暑さを乗り切る！カラダも喜ぶ簡単レシピ #3
めんどうな下処理なし！
魚初心者でも安心なお手軽レシピ

ほかにも
レシピが
たくさん！



アツアツ!

スパイス香る スープカレー鍋



彩りサラダの 冷やし寄せ鍋

ひんやり!

どっちにする?! 温VS冷。

最後まで飲み干せる!
くどくない!



プチッと鍋でどちらも手軽に簡単に。暑い夏を乗り切る、おすすめの夏鍋!

プチッと鍋 スープカレー鍋
ポーション4個入

チキンスープに香味野菜と
18種のスパイス&ハーブで
コクのある味わいです。

8月14日
新発売

● スープカレー鍋 ■ 調理時間 約15分

[材料(4人分)]

- 鶏もも肉…300g
- キャベツ…300g
- しめじ…100g
- 玉ねぎ…1/2個
- にんじん…1/2本
- じゃがいも…200g
- ブロッコリー
- ……………80~90g
- プチッと鍋スープ
- カレー鍋…4個
- 水……………600ml



[作り方]

- ①キャベツは芯を取り、1/4個を4等分程度のくし形切りに、他すべての材料を食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋に具材を並べてプチッと鍋スープカレー鍋と水を入れ、具材に火が通ればできあがり。

さっぱり!
だけどタシはしっかり!



プチッと鍋 寄せ鍋
ポーション6個入

うすくち醤油をベースに、かつおと昆布の旨みとほんのりしょうがを利かせた味わいに上げています。

● 冷やし寄せ鍋 ■ 調理時間 約10分

[材料(2~3人分)]

- 市販のサラダチキン1パック(約100g)
- カット野菜(レタスマックス)2袋(約200g)
- トマト……………1個
- アボカド……………1個
- モッツアレラチーズ(一口サイズ)…8個
- プチッと鍋寄せ鍋……………2個
- 氷水……………400ml



[作り方]

- ①プチッと鍋寄せ鍋は氷水で希釈する。
- ②サラダチキンはそぎ切りに、トマトとアボカドはひと口大に切る。
- ③器にカット野菜と②とモッツアレラチーズを盛り、①を注いでできあがり。
※シメはゆでて冷水にさらしたそうめんがおすすめ!



夏のキャンプ飯に、「切り餅」。

100%北海道、

風連産はくちょうもち使用の

柔らかなめらか切り餅を使った

レシピをご紹介します。

密を避けてのキャンプ人気も高まる中、

常温で持ち運びができ

開封後はすぐに調理ができる「切り餅」は

実はアウトドアにはとっても便利。

お庭でもおうちの中でも

オールシーズン手軽においしくいただけます。

／
おもちは
お正月だけ
じゃない！
＼



北海道風連産はくちょうもち使用の柔らかなめらか切り餅は
コープさっぽろ全店で取り扱いしています。
また、8月第3週、9月第1週の週刊トドック中面、保存版カタログ
「いつでもトドック」でご案内いたします。

企画協力／ホクレン農業協同組合連合会
編集／阿部登茂子 レシピ・スタイリング／能戸英里
撮影／石田理恵 デザイン／佐孝優

PR Cho-co-tto 38

ミルク汁粉

粒あん120gと牛乳100mlを混ぜて
温め、焼いたお餅を添えて完成。

POINT /

市販の粒あんと牛乳を混ぜて温め
るだけ。キャンプの朝ごはんにもおす
すめです！

これを
使いました！



北海道産
あずき使用
ゆであずき
120g

切り餅と焼き肉の サンチュ包み

お好みの味付き肉とお餅をコンロで焼き、サンチュに包んでいただきます！

\ POINT /

サンチュで包むことで手を汚さずにお餅とお肉を一緒に楽しむことができます！

サステイナブル・シーフードで

家ごはんを楽しく

もっと

あすか 見て！ アラスカちゃんのインスタ。

パパの船に乗ったんだ！

ママ すごいね。これはハッシュタグかしら。

あすか #Sst... サステイナビリティ！

学校でSDGsのことを習ったよ。

アラスカの漁師さんは

豊かな海を守るために

魚を捕りすぎないようにしたり

海の生態系をこわさない方法で

魚を捕っているんだって。

ママ サステイナブル・シーフードね。*

それが大切な考え方であることを

みんなに伝えていくんだね。

あすか わたしにもできることはある？

ママ そうね。まずは

「海を守って捕られた魚」を

選んで買って食べること。

それをみんなに伝えられたら

もっといいね。

あすか ママ、アラスカのお魚を使った料理を教えてください！



アラスカちゃん
アラスカ生まれでパパ
は現役の漁師。最近
はSNSにハマっています。

ママ
アラスカちゃんをホー
ムステイで受け入れて
から家族ぐるみの交
流が続いています。

あすか
中学1年生。最近、学
校の授業でSDGsに
ついて学んだばかり。





alaska_chan



アラスカちゃん、
かっこよすぎ！



アラスカのサーモン、おいしくなっ♡



※アラスカでは、将来にわたって持続的（サステイナブル）に漁業を行うことができるよう、漁獲量の制限などを含む厳格な資源管理や漁業規制の徹底などを通じて、州を挙げて水産資源の保全に努めています。アラスカ産のシーフード

を選んで買うことはサステイナブル・シー

フードを応援するのにつながります。詳

細はアラスカシーフードマーケティング協

会のウェブサイトをご覧ください。

https://japanese.wildalaskaseafood.com/about_seafood/



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



早く食べたい

アラスカ産定塩紅鮭

紅鮭マヨの つまめるおにぎり



※アメリカでは筒切りが一般的

【材料(4個分)】

アラスカ産定塩紅鮭(※)…1切れ	ごはん…200g
ゆでたまご……………1個	のり……………1枚
マヨネーズ……………大さじ2	パセリ……………適量
塩・こしょう……………各適量	

【作り方】

- ① 紅鮭はフライパンで焼いて骨と皮を取ってほぐす。
- ② つぶしたゆでたまごと、①、マヨネーズを混ぜて、塩・こしょうで味をととのえる。
- ③ のりを4等分にし、50gのごはんをラップで丸くしたもののをせて包む。
- ④ もう一度ラップで包んでのりを馴染ませ、③に切れ込みを入れて②のをせ、パセリを添える。

POINT!

のりに切れ込みを入れると包みやすい! 具はたっぷりのせたほうが映え!



※定塩とは、低濃度の塩水にゆっくり漬けて内部まで浸透させる製法

アラスカ産たらこ

たらこ入りちくわの 春巻き



【材料(4人分)】

アラスカ産たらこ…1/2腹	春巻きの皮……………4枚
ちくわ……………4本	揚げ油……………適量
さけるチーズ……………1本	水溶き薄力粉……………適量
しそ……………4枚	

【作り方】

- ① たらこは薄皮を開いて身を取り出す。
チーズは4つに割く。
- ② ちくわは縦に切れ込みを入れ、しそ、チーズ、たらこをのせる。
- ③ 春巻きの皮で包み、水溶き薄力粉でとめて、油であげる。

POINT!

春巻きの皮で包むことであげている間にチーズが飛び出す、きれいに仕上がります!

知ってた?
ちくわの原料には、
よくアラスカ産スケソウダラの
すり身が使われているのよ。



家ごはんを楽しく サステイナブル アラスカ・シーフードレズピンピ

もってこ



映えるお皿はどれかな?

アラスカ産赤魚の干物

アクアパッツァ

【材料(4人分)】

アラスカ産赤魚の干物…半身3~4枚分または開き2枚
あさり……………200g オリーブオイル…大さじ2
ズッキーニ…100g にんにく……………1片
マッシュルーム…5個 白ワイン……………100ml
ミニトマト……………4個 塩・こしょう…各適量

【作り方】

- ① 赤魚とズッキーニ、マッシュルームは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルとつぶしたにんにくを入れて火にかける。
- ③ 赤魚とズッキーニに焼き目をつけ、あさり、マッシュルーム、白ワインを加えてふたをする。
- ④ あさりの殻が開いたらミニトマトを加え、もう一度ふたをして軽く火を通す。
- ⑤ 塩・こしょうで味をととのえる。

POINT!

ローズマリーなどの香草を③で加えるとより本格的な仕上がりでおしゃれ!



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



aska_chan



コープさっぽろ アラスカシーフードフェア

計150名様に プレゼント!

コープさっぽろ各店舗、またはトドックで対象商品をお買い上げの方の中から抽選で、サステイナブルなアラスカシーフードを楽しめる素敵なプレゼントが当たる「アラスカシーフードフェア」を開催します。

トドックでのアラスカシーフードフェア

抽選で100名様に
アラスカシーフード
詰め合わせが
当たります。



対象商品◎8月第1週～8月第4週の週刊トドックのアラスカシーフードフェアページ掲載商品
応募方法◎自動抽選となります。

店舗でのアラスカシーフードフェア

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。



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◎

- 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・組合員番号・ご利用店舗名」を記入して応募
- ②WEB応募:左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



商品添付の「アラスカシーフードフェア」ステッカーが目印!

コープさっぽろ×アラスカシーフードマーケティング協会 共同企画

アラスカ 対象商品 シーフードフェア



お店で「アラスカちゃん」を見つけよう!

アラスカシーフードマーケティング協会(ASMI)とは
アメリカ連邦政府・アラスカ州の補助金と同州漁業・加工業者からなる会員の出資金により運営されている非営利団体です。米国を含む世界20以上の国と地域で展開し、日本においても連絡事務所を設置し、アラスカ産シーフードの消費拡大、認知、ブランドイメージ向上につながる活動を行っています。



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

お問合せ：〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1生活協同組合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

ココアの幸せ、ノアール。

国内製造により味・品質ともに徹底的にこだわりぬいた、
ビター&スイートの絶妙なおいしさ。



『模様』に注目!

表面には願いを込めて、桜・富士山・月桂樹・しめ縄を彫刻し、こだわりの品質と国内製造を表現。



ノアール
9枚×2パック

どちらが、お好き？

心地よい食感、プライム。

こだわりは最初のひと口のおいさとサクサク食感、
そして小麦本来の味わいをいかした香ばしさ。



ルヴァン プライムスナック
13枚×3パック



『食感』に注目!

小麦由来の発酵種を使用し、サクリとした食感。そのままもちろん、おうち飲みのお供にも◎。

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、いずれの商品も8月第4週の週刊トドックでご案内いたします。

コープさっぽろだけのヤマザキビスケットフェア

ヤマザキビスケットのお菓子を買って当てよう!

「お菓子詰合せ」&「防災・備蓄グッズ」を抽選で50名様に!

プレゼントキャンペーン

●実施期間:2021年8月1日(日)~8月31日(火)

コープさっぽろで
お買い上げの
ヤマザキビスケット製品
(税込150円で1口)を含む
レシートで応募!

詳しくは店頭のポスターをご覧ください!

<http://www.yamazaki-biscuits.co.jp>

ヤマザキビスケット

検索



● びらとり町へのアクセス

- 札幌から高速バスで約1時間50分
- 新千歳空港から車で約60分
- 日高自動車道日高富川.C.から車で約15分

札幌から車で
約1時間30分!



平取町の公式キャラクター
「ビラッキー」

トマトのような赤くて丸い体に、しっぽはスズラン、豚の鼻、牛の角を持つ妖精。



こんにちは

びらとり町です

すずらんの咲く 自然豊かなまち

アイヌ語の「ピラ・ウトル」(崖の間を意味)がその名の由来となった「平取町」。日高の山脈を源とする日高管内第一の長さを誇る沙流川が、まちなかをゆったりと流れます。幌尻岳ほろしりだけの麓に広がる芽生めひの「野生すずらん群生地」は約15ヘクタールもあり、その規模は日本一。例年5月下旬から6月上旬に「すずらん観賞会」が開催され、多くの人で賑わいをみせます。

アイヌ文化をもっと身近に

びらとり町はアイヌ文化の拠点の一つの町として広く知られ、「平取町立二風谷アイヌ文化博物館」ではア



おてもとに
びらとり

おうち時間が
多い時は、
旅したつもりで
お取り寄せ！

コープでも
買える！



イヌ民族の伝統や生活を知ることができます。「二風谷コタン」では集落の様子が再現され、まるでタイムスリップした気分たぶんに。古の知恵とおおらかな精神を、自然の中でじっくり感じることができま

びらとりトマト



出荷量全道一を誇るびらとり町のトマト。品種は甘味に富んだ「桃太郎」。トマト本来の味と栄養分と風味を生かした、自慢の味わいです。

「ニシパの恋人
トマトジュース」

完熟するまでじっくり育てられた、びらとり産トマトを原料にしたトマトジュース。シリーズでミートソースやケチャップなども人気です。



おいしいも、楽しいも。
いいとこ取りのびらとりです

「ニシパの恋人」で有名な「びらとりトマト」と「びらとり和牛」が2大特産品。町の一大イベントは、リニユールされた「びらとり食の祭典」和牛・トマト・黒豚大放出」で、青空のもとびらとり和牛のBBQなど豊富な特産品を一度に楽しめます(＊)。また、「びらとり温泉ゆから」やオートキャンプ場、パークゴルフ場などもあり、グルメにレジャーにと、楽しむどころがつまったまちなのです。

*2021年は「コロナの影響で中止

びらとり和牛



日高山脈のふもとの豊かな自然環境の牧場で黒毛和牛種を肥育。冬の寒さを乗り越える事によって、肉の旨味が凝縮され、味の濃い牛肉になります。

「びらとり和牛の
カレー」

A-5ランクに格付けされたびらとり和牛を使用し、本格的なビーフカレーに仕上げました。中辛・辛口、トマトカレーとバリエーションを楽しめます。



お取り寄せ
サービス

JAびらとり



ふるさと納税



畑でレストラン
スペシャルを
びらとり町で開催!

10月2日(土)・3日(日)



詳しくは
こちら

※変更・中止になる場合がございます。
あらかじめご了承ください。

平取町

●びらとり町お問合せ

TEL 01457・2・2221(平取町役場代表)

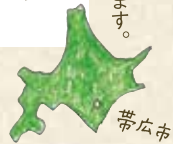
<http://www.town.biratori.hokkaido.jp/>





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。

北海道の
伝えたい味
伝えたい心



帯広市

なんぼでも食べらさる！

村田家伝統のおすし。

元祖
おすし
！



太巻き

チューリップおすし

バラの花おすし



たんぽぽおすし

四海巻き

Vol.41

太巻きと飾りずし

帯広市

うらき あきこ むらた
浦木 明子さん 村田 ナホさん

1963年帯広市生まれ。
ナホさんの次女で直歩塾
代表。元天然酵母のパン
屋。調理師専門学校講師
師も務めるなど幅広く活躍！

1936年音更町生まれ。
元高校の家庭科教師。料
理教室「食の寺子屋直歩
(ナホ)塾」塾長。孫8人、ひ
孫2人の元氣なばあば。



帯広市の村田さん親子に、太巻きと飾りずしを教わりました。太巻きというと、運動会やお正月など特別なときに作るイメージでしたが、「何も特別なものじゃないのよ。鮭が手に入ったから焼いてフレックにして、たらがあるから桜でんぶを作って、というふうにまず食材があるときが作り時。生活の一部になってしまえば、それが普通のことになるのよ」とナホさん。

一方、娘の明子さんは、「料理はシステム化しないと続けられない。何より持続可能なことが大事。缶詰やレトルトを上手に使うのもいいと思うの」とのこと。まずはそれぞれの普通で作ればいいんですね！「飾りずしを作るようになったのは、獣医だった父の発案。新しいこと、楽しいことが大好きで何でも手作りしてました。」

あゆみ
ナホさん歩さん夫妻の著書
「奇跡の料理教室」



定年後開催した子ども料理教室15年の歴史をレシピ付きで紹介!ナホさんの夫で元社会科教師、歩さんの手書きテキストも秀逸!

YouTube、Debut!

料理の心得を「献立数え唄」
動画で絶賛配信中!
<https://qr.paps.jp/G7MpH>



いっせやっ
魚、豆、野菜の
献立南立
立てましょっ



比較的作りやすい

チューリップずしの作り方



ずし飯をおいしく♪
ごはんは量って!
下ごしらえから楽しむ♪

真ん中に鮭フレーク、
両脇にほうれん草を
のせる。



100gのずし飯を
広げ(上下1センチあ
ける)、50g×2本の
堤防を作る。



奥の堤防を押さえて
ぐるぐる巻く。



のりをかぶせ、さいば
しでおさえる。



その後、関東に暮らす兄嫁にも
教わり種類も豊富に。孫たちにも
も大人気。きれいでおいしいから
なんぼでも食べらさるのよね」
とナホさん。伝統の味、しっかり受
け継がれています!

作り方のポイントは3つ。1つ
目は、土台となるずし飯。昆布を
入れて炊いたごはんに、手作りの
ずし酢。切るように混ぜ人肌冷
ます。他のものともかく、ずし
飯は手を抜かないのがおいしい太
巻き。太さが均一になり、特に飾り
ずしは断面の美しさに直結しま
す。3つ目は、楽しむ気持ち。乾
物を戻したり、桜でんぶを作った
り、手間のかかる作業をどれだけ
楽しめるか、そしてどんな模様が
出てくるかワクワクする気持ちが一
番大事。簡単、時短の時代です
が、村田家の太巻きに、食事を、
料理を、生活を楽しむ大切さを
改めて教えていただきました!

作り方



3 シャモジで切るように混ぜ、うちわであおぎ人肌
に冷ます。



あ・うんの呼吸

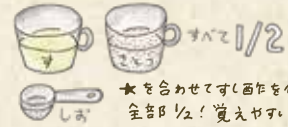


4 巻きすにのりを縦長に置き、すし飯 200g をのせる。

半量ずつ軽くまぎって置く。



1 ごはんは、昆布を入れ少し硬めに炊く。



★を合わせてすし酢を作る
全部1/2! 覚えやすい!



2 ごはんを飯台に山高にあけ、頂上からすし酢を回しかけ 10 秒待つ。

酢がしみこむ〜!

ナホさん 明子さんの

太巻き



木酢米斗

(作りやすい分量7本分)

米…5合

昆布…5cm角1枚

★ 酢、砂糖…各1/2カップ

塩…大さじ1/2

卵焼き(卵5個、砂糖大さじ3、白だし小さじ2)…1本

三つ葉(さつとゆでる)…1把分

ほうれん草(塩ゆで)…1把分

かんぴょう(戻して甘辛く煮る)…乾燥で20g分

干しいたけ(戻して甘辛く煮る)…5個分

桜でんぶ(たら半身をゆで、水にさらし、酒、砂糖、塩、食紅を加え弱火でばらばらに炒る)

のり…7枚



木酢でんぶは
たらで4作ります!

こぐれあいこ、
もう一品習ってきました！

十勝大豆で

ヒリ辛大豆

- ①水戻しした大豆の水気をよくふき、小麦粉をまぶし、5分ほどじっくり揚げる。
- ②熱いうちに、しょうゆ、酢、みりん同量とみじん切りのねぎ、しょうが、小口切りの赤唐辛子を合わせた調味液に漬け込む。1時間ほどで完成！冷蔵庫で4～5日保存可！



常備菜として！
酒の肴に！
お弁当に！



- 9 巻きすの端に、太巻きの端を合わせ、飛び出た具を押し込む。巻き納めを下にして置く。



包丁はよく切れるものを！

- 10 包丁を、濡らしたキッチンペーパーでふきながら、2cm幅に切り分ける。



- 7 手前の巻きすを持ち上げ、具を指で押さえながらぐるっと一巻きする。



- 8 一度キュッと締めて芯を作り、そのまま一気に巻く。



- 5 奥2cm、手前5mmを空け、指先をつかいまんべんなく広げる



- 6 ごはんの真ん中に、桜でんぶを置き、その上に卵焼き、ほうれん草、三つ葉、しいたけ、かんぴょうを順にのせる。

でんぶのような
パラパラしたものは下にする！

汗をたくさんかく夏だから

肌ケア洗濯^{※1}で 衣類にも肌にも やさしさを

ゴムで締め付け、肌をこする下着。

汗でべったりと肌に貼り付くシャツ。

いつもお肌に触れている衣類は、いわば「第二の皮膚」。

お肌のことを考えて衣類の洗浄剤を見直しませんか？



皮ふアレルギーテスト済み

皮ふ刺激テスト済み

(すべての方にアレルギーや刺激が起こらないということではありません)

※1 シャボン玉スノールで洗うと「ふんわり肌当たりの良い洗いあがり」になるということです。

シャボン玉
スノール
1000ml

※一部店舗でお取り
扱いのない場合が
ございます。

無添加の洗濯石けんって、なんだか不安!?

- 1 肌にやさしい分、洗浄力が弱そう… 2 洗いあがりゴワゴワしそう…

それって、思い込みかもしれません。

純石けん分はしっかりと汚れを落とします。

合成洗剤によく含まれる蛍光増白剤は汚れを落とす効果がなく、目を見たときにより白く見せる効果を持っている染料です。こうした「白さ」は、衣類の繊維に成分が付着し続けているともいえます。

ふんわり洗いあがるので、柔軟剤は必要なし。

柔軟剤は衣類に成分を残すことで効果を発揮します。持続性が強調される洗浄剤の「香り」の正体も添加物によるところが大きいのです。衣類に残った成分が肌への刺激になるとも考えられます。

わが家もシャボン玉スノールで肌ケア洗濯

肌が弱い家族の衣類にも使えるので愛用しています。大容量で何度も詰め替えなくていいところもお気に入りです。



おおた ゆめ
主婦 太田 夢さん

子どもが赤ちゃんのときに切り替えました!ほかの洗剤よりもふんわり洗いあがってオススメです!



わたなべ ようこ
主婦 渡邊 陽子さん



お肌をやさしく洗う
無添加石けん※2と
同じ洗浄成分!

品名 洗濯用石けん
用途 綿・麻・レーヨン・合成繊維用
特性 弱アルカリ性
成分 純石けん分(30%)・防腐剤(カリウム、ナトリウム)
容量 1000mL



日本アトピー協会
T1207500A

洗浄成分は「純石けん分」のみ。合成界面活性剤はもちろん、香料や酸化防止剤、着色料も不使用です。綿・麻・レーヨン・合成繊維にも対応できます。また、日本アトピー協会推薦品です。大人の普段着から、ベビー服や敏感肌の方の衣類まで、幅広く洗えます。

たべものを選ぶときのよう
に裏面表示を見て選んでほしい





CO・OP 国産大豆の 調製豆乳

(フクユタカ) 1000ml

1000ml 228円(税込246円)

トドック:8月第2週、9月第1週

子どもが作った
豆乳入り卵焼き
(CO-OPの文字付き)



子どもの描いた
大豆キャラクター、
名付けて
まめこ&にゅうにゅう★

どうりこ.さん's comment

いつもこちらの豆乳を常備。なんといっても国産大豆!子どもはジュースをほとんど飲まない代わりに、ストレートで飲んでます。大人は今はやりのお酢や、コーヒーと合わせて。お菓子にもお料理にも何でも合いますし、重宝しています!

わたしも大好き! ほかの組合員の皆さんからもたくさんのおすすめの声をいただきました!

- ♥ そのまま飲むだけでなく、鍋やスイーツ作りにも使えて便利です! (天空の花嫁さん 36歳 主婦)
- ♥ 夏はノイラテ!牛乳よりも口当たりがさっぱり、インフラボンも摂れます。(ささこさん 47歳 主婦)
- ♥ 家族が大好き!いつも常備してます。季節によって使い分けますが、定番は豆乳たっぷりグラタンと子どもに人気の豆乳コーンの冷製スープです。(あやママさん 42歳 主婦)

エリアちよこっどさんが

COOP
SAPPORO

見つけた! コープさっぽろ おすすめ商品

今月号から来年1月号までの間、組合員さんの中から選ばれた読者モニター「エリアちよこっどさん」が、コープさっぽろでしか買えない商品の中から、お気に入り商品を紹介いたします!また、編集室がおすすめするPB商品もご紹介しちゃいます!

今回のテーマ

常にストックしてます!

家族みんなで愛用している

コープ商品

江別市 どうりこ.さん
(38歳 主婦)

学生の頃、自己紹介で嘸んでしまい、このあだ名に。そんな私も今や母親。お買い物はほぼトドックを利用☆



編集室おすすめ！ 注・目・の PB商品

なかっさん
ビール、温泉、BBQ、
スノボ好きの中2と
小5の2児の母。



ほのかに甘く
旨味まろやか
有機原料使用
ルイボスティー 34袋



ティーバッグ34袋入 398円(税込430円)

名前の通りほのかに甘く、まろやかな味わいで、飲むとスッキリします。私は5分ほど煮出してから、冷やしてマイボトルに入れて職場で飲んでいます。ノンカフェインなので妊婦さん・授乳中の方にもおすすめです。続けやすい価格も魅力です！

大雪山
国立公園
湧き出る
天然の水



2ℓ 78円(税込84円)

大自然のフィルターを通ったミネラルたっぷりの水(2ℓボトル)が、ラベルレスになって登場。ラベルをはがす手間がなくなり、ゴミ捨てが楽ちに♪家族にも好評です！



ふんわりやわらか シングルロール

(幅105mm×50m、12ロール入)

※パルプ100% 香りつき ミシン目入り

12ロール 328円(税込361円)

トドック:8月第3週、9月第1週、保存版カタログ「いつでもトドック」

※一部店舗で取扱いなし



なるほど商品とは「シンプル」と「良質」、そしてできるかぎり「北海道製造」にこだわったコープさっぽろ独自のPB商品です。

どおりこ.さん's comment

一度、巻が多いものに…と違うものに替えてみると、子どもに「前のがいい!」と言われ、こちらに戻すことに。軽くて、ふわふわ～感を再確認◎。玄関先まで運んでただけありがたいえに、コロナ禍で品薄の際も届けてくださり、大変助かりました!

わたしも大好き! ほかの組合員の皆さんからもたくさんのおすすめの声をいただきました!

- ♥ わが家もこれを使っています! 柔らかくて香りが強すぎないところがいいですね。トイレトペーパーはいつもトドックで配達してもらっています!(みほさん 46歳 主婦)
- ♥ シングルのトイレトペーパーは、たぐろうとしてもすぐに切れてしまうことが多かったのですが、こちらはそういうことが全くなく、肌触りが柔らかく快適です!(ララママさん 43歳 主婦)

コープさっぽろ組合員さんからの募金総額

14,985,735円

募金期間：2021年3月21日～5月20日

「ほっかいどう若者応援プロジェクト」で コロナ禍での大学生への食・日用品支援

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、学生は今、「暮らし」「学び」「コミュニティ」の3つの危機に直面しています。アルバイトで修学費用や生活費を工面している学生は、大幅な収入の減少によって授業料等の支払いに窮し、退学を考えている学生も少なくありません。新型コロナウイルス感染症の終息の見通しが立たない中、一人暮らしの学生が、経済的理由で学びと生活を諦めることがないよう、継続的な支援が求められています。

コープさっぽろでは、「ほっかいどう若者応援プロジェクト」実行委員会が実施主体となる、コロナ禍で困窮する若者・学生を応援する食の支援の取り組みに賛同し、募金活動と食の支援を行いました。これからも、継続して支援をして参ります。



寄贈品(食品&日用品セット) 配布先

北海道大学、札幌大学、北海学園大学、札幌学院大学、北星学園大学、室蘭工業大学、帯広畜産大学、釧路公立大学、北見工業大学、旭川大学、名寄市立大学、天使大学

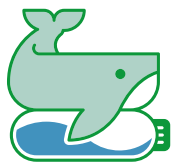
※2021年6月30日現在

「ほっかいどう若者応援プロジェクト」とは

コロナ禍の中、アルバイトの大幅な収入減で授業料の支払いや生活費に困窮する学生を応援する目的で設立されたプロジェクト。地方や道外から北海道に学びに来ている一人暮らしの自宅外生に、米や缶詰、レトルト食品のセットを送ることで、食の支援を行います。さらに、学校生活を送るうえでの様々な悩み・相談にも対応し、コロナ禍の厳しい状況の中でも、安心して学び、生活ができる環境をつくります。

●ほっかいどう若者応援プロジェクト実行委員会
連合北海道、北海道労働者福祉協議会、北海道生活協同組合連合会、生協連大学生協事業連北海道地区





MY BOTTLE
ECO ACTION.

できることから、はじめよう！

「マイボトルエコアクション」

マイボトルを持つことは、ペットボトルなどのプラスチック製品をできるだけ使わないことにつながります。
それは、海や川をキレイすることに貢献する、一番カンタンなとりくみかもしれません。
まずは自分たちができることから始めてみませんか？

詳しくは
コチラ！



マイボトルエコアクション 3つの大切なとりくみ

繰り返し使用できる
マイボトルを持ち歩こう！

ペットボトルを回収して
リサイクルしよう！

海や川などの
清掃活動しよう！



ペットボトル回収機を 利用しよう！

ご利用の店舗に回収機がある方は、積極的に利用してみましょう。飲み終わったペットボトルが新しいペットボトルへとリサイクルされます！



マイボトルを持ち歩こう！

フォトキャンペーンも開催中。参加方法はとっても簡単！みなさんの投稿が海をキレイにする活動に使われます。

step 1



マイボトルの
写真を撮影

step 2



HPまたは、SNSに
#マイボトルエコを入れて投稿。
1日2枚まで投稿OK!

step 3



写真1枚につき10円が
「マイボトルエコ基金」に
積み立てられます。

送信された方の中から抽選で「環境配慮商品」を毎月50名様にプレゼント！

おすすめはこれ！



マイボトルに！

CO・OP
水出し緑茶
(4g×52p)

気分に合わせて
HOTでもCOLDでも◎

北海道の森づくりを
応援しています

**未来の森づくり基金
2022年度
助成先募集!**



コープさっぽろではお買い物の際、レジ袋をご購入されなかった組合員さん1人につき0.5円がコープ未来の森づくり基金へ積み立てられ、森づくりやそれに関わる人材育成等を支援する助成を行っています。たくさんのご応募をお待ちしております!

募集期間 2021年8月1日(日)～9月30日(木)
内容 (少額助成)
1団体10万円
北海道内で森づくり活動に取り組む団体を支援します。
(高額助成)
1団体1案件30万円以上100万円以下
北海道内で森づくり活動を行う団体の活動案件に対する費用を支援します。
応募方法 募集要項と申請書をホームページからダウンロードしてお申込みください。

[詳細はこちら](#)



お問合せ

コープさっぽろ基金事務局
E-mail csapmori@sapporo.coop
TEL 050-1751-4885
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

第56回 通常総代会終了報告

今年の通常総代会は新型コロナウイルス対策のため、会場近隣の総代さんのみの代表参加にて開催し、以下の通り「第56回通常総代会」を終了しました。

〈開催日時〉2021年6月4日(金)10:30～12:35 〈開催場所〉札幌市 ホテルポールスター札幌
〈出席状況〉出席者総数1,195名/本人出席12名/委任出席0名/欠席者3名

第1号議案から第7号議案までの全ての議案が、出席した総代の過半数、又は3分の2以上の賛成多数をもって可決されました。

※函館地区・室蘭地区・苫小牧地区・帯広地区・釧路地区・北見地区・旭川地区の総代は5月26日より6月3日の期間に地区総代会を開催し、書面をもって第56回通常総代会に出席しています。

■議案採決結果

議案	賛成	反対	保留	棄権	計
1号議案 2020年度事業報告承認の件	1,173	0	15	7	1,195
2号議案 2020年度決算報告及び損失処理案承認の件	1,171	0	16	8	1,195
3号議案 2021年度事業決定の件	1,172	1	20	2	1,195
4号議案 定款一部変更の件	1,176	0	17	2	1,195
5号議案 総代会運営規約一部変更の件	1,176	0	16	3	1,195
6号議案 役員報酬決定の件	1,158	3	32	2	1,195
7号議案 議案決議効力発生の件	1,176	2	15	2	1,195

■各地区の出席及び発言数

地区	日程	出席総代/総代数(出席率)	総代発言
函館	5月26日(水)	4 / 107 (3.7%)	2名
室蘭	5月27日(木)	6 / 43(13.6%)	2名
苫小牧	5月28日(金)	6 / 68(8.8%)	2名
帯広	5月31日(月)	7 / 58(12.1%)	4名
釧路	6月1日(火)	5 / 75(6.7%)	3名
北見	6月2日(水)	6 / 66(9.1%)	2名
旭川	6月3日(木)	6 / 180(3.3%)	2名
札幌	6月4日(金)	13 / 602(2.2%)	3名
合計		53 / 1199(4.4%)	20名



※札幌の通常総代会で議長に選出された総代1名は、議決権がなく、議決に参加した総代数に算入しません。

「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 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

クマ笹エクスを使用した製品で人々の健康を応援します。

Lionature 東洋インキ北海道株式会社
リオンナチュール

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

エヌエイシー株式会社

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

王子製紙株式会社 北海道営業支社

〒062-8617 札幌市豊平区豊平6条6丁目5-8 丸彦凌辺建設ビル4階 TEL 011-351-6001



国際紙ナバルプ商事株式会社

日本支店 札幌営業部

〒060-0002 札幌市中央区北2条西2丁目1-5 リーゼントビル TEL 011-241-2291

一人暮らしの大学生へ食の支援

ほっかいどう若者応援 プロジェクト募金贈呈

3月21日から店舗・宅配で取組んだ「ほっかいどう若者応援プロジェクト」

に14,985,735円の善意をいただきました。この募金は、一人暮らしの大学生の食の支援(米・缶詰・レトルト食品)に活用されます。



この募金をプロジェクトの主催団体である連合北海道に贈呈いたしました。

家庭でできる国際協力・社会貢献

書損じハガキ等回収キャンペーン

コープさっぽろでは、ご家庭で不要になった書損じハガキや携帯電話などを回収し、ユニセフ活動などの国際協力や森づくり、子育て支援などの社会貢献に役立てていきます。皆さまのご協力をお待ちしています。

期間 2021年8月1日(日)～10月31日(日)
回収方法 店舗や宅配ドック(8月上旬)で配布している「回収専用封筒」に入れ、店舗サービスカウンターまたは宅配担当者へお渡しください。期間中にご協力いただいた方には、1ポイント加算されます。

[詳細はこちら](#)



コープのガス提供エリア拡大!

エネコープ 室蘭・北見新規オープン

コープのエネルギー事業「エネコープ」はこのたび室蘭・北見営業所を新規開設しました。コープのガスは全道統一でクリーンな料金を実現!低価格・明瞭な料金体系のコープのガスを皆さまにご提供いたします。ガス、電気、灯油など毎日の生活に欠かせないライフラインを少しでも消費者にお安く提供し、地域の活性化に貢献していきます。現在お使いのガス会社の検針票をご用意の上、フリーダイヤルまたはメールフォームにてお問合せください。



●提供エリア

室蘭市全域・登別市全域・伊達市の一部地域・北見市全域・美幌町・津別町・訓子府町および大空町の一部地域

[詳細はこちら](#)

<https://enecoop.sapporo.coop/>
※スマホをご利用の方は右のQRコードを読み込んでください。



お問合せ

株式会社エネコープ
TEL 0120-012-458
月～金9:00～18:00、土9:00～16:00

ちょこっと

コミュニティ

読者さんとの交流誌面「ちょこっとコミュニティ」。今回は「6月号」について皆さんからの感想と、「ちょこっと」の表紙案募集のお知らせですよ。



17ページのいちご大福、ちようど材料があつたので作ってみました！いちごが酸っぱいものにあつたもので…。家族に大好評でした！（新得町 ぼんさん）



いちごあんがちようど良い割合でおいしそうですー！



6月号は
こちらから！



応募総数 1,855件/
ご応募ありがとうございました！

〈6月号〉 作ってみた！ ベストレシピ結果発表

1位

きのこの冷凍保存 P31



2位
いちごジャム P16



3位
いわし缶の
チーズちぢみ P24



●おたよりや写真は66ページの
フォームから応募してね♪

料理が苦手なので、簡単、時短メニューが参考になりました。食べ物の情報は、小学生の娘と一緒に読んで食育に活用しています！（札幌市 Y・Tさん）

ちょこっとを食の自由研究に
使う子もいるとか？！



26ページの冷凍ミールキット、とても簡単で便利！冷凍する前の物を少し調理してみても味見しましたが、すごくおいしいですーちょこっとのレシピは、楽しく簡単に、そしておいしく作れるように考えられているので、毎日のごはん作りに活用できて、本当に助かります。

（釧路市 りんごさん）



これです
簡単カフェエほんが
いつでも
できますね！



表紙がいちごのイメージにピッタリでレイアウトがGOODです！毎号素材に合った表紙のちょこっとが楽しみです！（伊達市 ハルさん）

表紙アイデア、
絶賛募集中ですー！



あなたのアイデア実現します!

「Cho-co-tto」の表紙案、大募集!!



毎月1つの食材をいろいろな切り口で表現しているアートな表紙。
そこで今回は初の試み、読者の皆さんから表紙のアイデアを大募集いたします!

お題の食材は「落花生」。

2022年1月号、皆さんどんな表紙にしたいですか?たくさんのアイデアお待ちしております!



募集期間 2021年8月1日(日)~20日(金)

募集内容 2022年1月号「落花生」の表紙アイデア

応募方法

WEB:

応募フォームから



郵送:

封書かハガキに表紙案のイラスト・名前・年齢・電話番号・メールアドレス・
表紙案の補足説明を添えて郵送。



ステキなアイデア
お待ちしております!



アートディレクター
さごう

※表紙制作にあたり、いただいたアイデア通りに100%再現とはならない可能性もございますのでご了承くださいませ。
※店舗・ドック・お電話・お問合せ用メールではお申込みできません。ご応募は北海道在住の方に限らせていただきます。

発表 編集室で審査の上、採用者の方には11月上旬までにメールでご連絡いたします。
いただいたアイデアは2022年1月号の表紙を飾ります。また、記念品もプレゼントいたします。

お問合せ ちょこっと編集室 メール csap.chocottohensyu@sapporo.coop



2 バイヤーコメント付き マストバイアイテム

トドックを始めて最初に困るのは、その商品の多さなのに買っていかかわからない。そんな初心者さんへ、商品を1番良く知るバイヤーがおすすめ商品をご紹介します!

「お買いものは
こちらから!」



※掲載される商品や
価格は週によって異なります



掲載商品の一例:
うまくて生姜ねえ!!
(税込648円) グルメdeトドック:8月第3週

1 トドック限定 アイテム大全

コープさっぽろの店舗では買えない「トドック限定商品」の中でも、特に利用者からの支持がアツいおすすめ商品を99品ご紹介!

掲載商品の一例:
懐かしい給食の味
ミニ揚げパン
(税込322円)
週刊トドック:
8月第3週、9月第2週



トド弁当COLLECTION



「トドック
パンケーキ弁当」

トドック食材でつくるお弁当をご紹介します。

お弁当は、わが家のレシピ常連の読者さんや、エリアちゃんさんにもご協力いただきました♪

わたしのトドック生活レポート



Cho-co-ttoでおなじみの
能戸さんも登場します!

トドックのある毎日ってどんな感じ?そんな疑問に、実際にトドックを使う6人がお答え。トドック食材を使った毎日レシピや、便利なトドック活用術を教えてくださいましょう!

ほかにも見どころ
盛りだくさん!

2 大特集 トドック マスターになれる

6月25日、全道の書店で「トドック本」が発売されました。すぐに試してみたいくなる、おすすめ商品が満載でトドック初心者さんも、ベテランさんも楽しめる一冊です。今回は特別に!気になる中身をちょこっとだけご紹介しちゃいます♪

定価 880円(本体800円)
サイズB5版・全128ページ

知ってトクする
情報満載!
「トドック本」



©トドック

全道の書店で
「トドック本」が
発売されました。





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、**本商品に限り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。

その他のご留意事項

※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)」に連動し、原則年2回金利を見直しします。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。※現在ご利用中の当座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**ー0.10%**、轟エコ・轟レディ・轟ヤングは一律基準金利より**ー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)
※一般勤労者の方 / 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
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	



1等 70名様
UCギフトカード 30,000円分

2等 100名様
リンベル
カタログギフト
11,000円相当

3等 1,851名様
UCギフトカード 2,000円分

【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。



「安心なくらし」のご提案

アニコム損保のペット保険
どうぶつ健保

10年連続! ペット保険シェアNO.1

※シェアは、各社の2011～2020年の契約件数から算出しています。
(株)富士経済発行「ペット関連市場マーケティング総覧」調査



コープさっぽろ組合員の皆様は、
集団扱でご契約いただけるため

保険料が割安!

年払 3%割安 月払 約10%割安^{*1}

^{*1} 保険料の分割割増がつかないため

8歳～何歳でも
加入できる!^{*2}

万一の入院・手術を補償!

どうぶつ健保しにあ

^{*2} 引受時の審査によってはお引受できないことがあります。※年払のみ。

8歳未満は
選べる2つの
プラン!

通院・入院・手術 あんしんの充実補償!

どうぶつ健保ふぁみりい

万一の入院・手術を補償!

どうぶつ健保ぷち

※年払のみ。

既にアニコム損保のペット保険に一般契約でご契約されている方は、
ご継続時にご相談ください。

※この広告は商品の概要を説明したものです。詳しくは「パンフレット 兼 重要事項説明書」で必ずご確認ください。ご不明な点等がある場合は、取扱代理店までお問い合わせください。

資料請求は
まずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月～土10～18時)

フリーダイヤル
0120-37-2523

◆代理店 / 生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部(保険契約の締結の媒介を行います。)
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 TEL011-671-5585
コープ協同保険株式会社
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
◆引受保険会社 / アニコム損害保険株式会社

PR Cho-co-tto 64

〈CO・OP共済ニュース〉

人生100年時代に備えよう。

1950年生まれと1990年生まれでは、90歳まで生きる確率が約10%も上がっています。女性はさらに100歳近くまでのお金を準備しておきたいところ。そんな長寿の時代に備えて、今からできる家計の見直しを、井戸さんは取り組みやすい方法から教えてくださいました。一部抜粋させていただきます。



講師
社会保険労務士、CFP®認定者
井戸 美枝 (いどみえ)さん

プロフィール／講演や執筆、テレビ、ラジオ出演などを通じ、生活に身近な経済問題をはじめ、年金・社会保障問題を専門とし、経済エッセイストとしても活動。「難しいことでもわかりやすく」をモットーに数々の雑誌や新聞に連載を持つ。近著に『残念な介護 楽になる介護』（日経プレミアム）、『一般論はもういいので、私の老後の「答え」をください!』（日経BP社）など。

井戸 美枝さん
オフィシャルサイトは
こちらから! →



〈くらしの見直し講演会〉

このままじゃ
老後の資金が足りない!
となる前の

「お金」の徹底見直し術

6月27日、共済推進室主催で開かれた〈くらしの見直し講演会〉。老後への貯蓄と言ってもなかなか...と多くの方がしり込みするテーマですが、「ここからならできるかも!」と思える簡単なスタートラインを、講演会の中でいくつも教わりました。

井戸さんは大きく3つのポイントに分けてお話しされました。まずは「家計簿をつける必要性」について、家計の現状を把握するよう伝えつつ「まずは毎月の通帳残高を見ることからはじめてもいい」と優しくアドバイス。次に「手取りに対して何に何%使っているか」については、住居費や保険料などが手取



一定時間で空気が完全に入れ替わる会場で実施

りの何%を占めるのか、という見方で支出が多すぎないか見極める方法を、具体例を出しながらじっくり説明してくださいました。最後に具体的な貯め方・使い方の心得として、つみたてNISAなどを使ってお金を増やす方法と、リボ払いのからくりや「今から身の丈にあった生活にする必要性」などお金との上手な付き合い方を紹介。「お金は永遠に変わらず入ってくるなら貯める必要はありません。でも現実にはそれは無理です。だから貯めなければならぬのです。(紹介した一連の取り組みを通して家計が本当に必要な支出になっているかを見直し、無理なく続けられる方法で貯蓄していくって下さい」と締めくくられました。

あなたの大切な誰かを守るために。
CO・OP共済は「ねがい」と「おもい」をカタチにします。



●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ
コープ共済センター

☎0120-50-9431
月~土 / 9:00~18:00 (日曜休業)

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

契約引受団体: 日本コープ共済生活協同組合連合会

コープすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

コープすけ で検索!

HPはこちら! /



プレゼント応募方法

応募締切:8月20日(金)必着

- Q1 面白かった記事とその理由
- Q2 おすすめの「残ったタレのアレンジレシピ」
- Q3 「お肉全般」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8月号アンケート係」

WEB

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

スマホ



編集後記

表紙の「すいかパン」いかがでしたか?撮影後の食材はいつもおいしくいただけます!ちなみに最近、組合員さんと一緒に誌面作りに動んでいます(PS4見てね)皆さんコープ愛♥がすごくて感動!(阿部)


今月のプレゼント

A  富良野市・里農園より
「紅まくらすいか」
2個入り **5名様**

※収穫時期の関係で、8/11(水)必着の方の中から抽選とさせていただきます

B  P28
「キムチとふわふわ卵のにゅうめん」で使用する器 **1名様**

C  P37
エバラ プチっと鍋 スープカレー鍋と寄せ鍋セット **12名様**

D  P52-53
シャボン玉石けん シャボン玉スノール **10名様**

今月のレシピインデックス

	フォー風そうめん	22
	ふわふわカルボそうめん	23
	つけ麺そうめん	24
	つゆにちよい足して簡単味変	25
	そうめんコロッケ	26
めん	そうめん生春巻き	27
	そうめん担々麺	27
	ほうじ茶だしのそうめん	28
	キムチとふわふわ卵のにゅうめん	28
	そうめんチャンプルー	29
	そうめんいなり	29
	ひやしちゅうか	30
<hr/>		
	トマトたっぷりパリ麺カプレーゼ	2
	トマトと切り干し大根のアマニボン酢和え	34
やさい	ざく切りキャベツと	
	たくあんのヨーグルトコールスロー	34
	長いものわさび風味ピクルス	35
	ピリ辛大豆	51
<hr/>		
	長いもの肉巻き	35
にく	冷やし寄せ鍋	37
	スープカレー鍋	37
<hr/>		
	たらのホイル焼き	36
	たらのハーブ焼き	36
さかな	たらこ入りちくわの春巻き	42
	紅鮭マヨのつまめるおにぎり	42
	アグアパッツァ	43
<hr/>		
ごはん	チュウリップずし	49
	太巻き	50
<hr/>		
ピザ	ちぎり生モッツアレラぜいたくピザ	2
<hr/>		
もち	ミルク汁粉	38
	切り餅と焼き肉のサンチュ包み	39

7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8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
1 組合員証 提示で 5% OFF ポイント 10倍 らくちん ちよこカ チャージデー	2 ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー	3 ちびっこ ポイント 10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	4 ちよこカ チャージデー	5 ゴーゴー ちよこカ チャージデー らくちん	6 ちよこカ チャージデー	7 ちびっこ ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー ※ 冷食 10%OFF 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 ※らくちん当日便サービスデーは 実施いたしません
8 ちよこカ 5% OFF ポイント 10倍 らくちん 山の日	9 ポイント 10倍	10 ちびっこ ポイント 10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	11	12 ゴーゴー ポイント 10倍 らくちん	13 ポイント 10倍	14 冷食 10% OFF ポイント 10倍
15 ちよこカ 5% OFF ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー	16 ちよこカ チャージデー	17 ちびっこ ベビーオムツ 5%OFF らくちん 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	18 46円 均一祭 ちよこカ チャージデー	19 ゴーゴー ちよこカ チャージデー らくちん 医薬品 10%OFF 大人用オムツ 5%OFF	20 ちよこカ チャージデー	21 冷食 10% OFF ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー
22 ポイント 10倍	23	24 ちびっこ ベビー オムツ 5% OFF らくちん 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	25	26 ゴーゴー ポイント 10倍 らくちん	27 ポイント 10倍	28 ちびっこ ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー ※ 冷食 10%OFF ポイント 10倍 キッズカード シール2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
29 ちよこカ 5% OFF ポイント 10倍 らくちん 焼肉の日	30	31 ちびっこ ベビー オムツ 5% OFF らくちん 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	1 野菜の日	2	3	4

※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。※ベビーオムツ5%OFF・医薬品10%OFF・大人用オムツ5%OFFはコードラッグ店限定です。

すっきり**無糖**派の皆様、お待たせいたしました!

8月24日
新発売



甘くない。
強くない。
今までにない*。

まるで炭酸水なお酒
日本生まれのハードセルツァー。

無糖

アルコール
3%

WATER SOUR

100ml
あたり
19Kcal

※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、8月第4週の新商品チラシでご案内いたします。



ストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転。妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう。

お酒は楽しく適量で。のんだあとはリサイクル。



スピリッツ(発泡性)①

*当社缶入りサワー製品内

※本商品はハードセルツァーの日本版として日本版で開発・製造した商品です。



サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp