

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



映える。

9

月号

2021 [vol.114]

つなぐ
COOP
SAPPORO

健康にアイデアを

meiji

今、摂るべき (株)明治のプロバイオティクスヨーグルト

胃で働く乳酸菌

明治プロビオヨーグルト

LG21



内側から、強さひきだす

トドックで
毎週掲載!

明治プロビオヨーグルト

R-1



PA-3乳酸菌が 尿酸値の上昇を抑える

明治プロビオヨーグルト

PA-3

機能性表示食品



飲むことで 紫外線から肌を守る

素肌のミカタ

機能性表示食品



【LG21】胃で働く乳酸菌とは、「胃で生き残る力が強く、胃での増殖性が高い」という特徴を「働く」と表現しています。【R-1】「強さ」とは…健やかな生活を送りたいという前向きな想いを表しています。【PA-3】届出表示:本品にはPA-3乳酸菌が含まれます。PA-3乳酸菌は、食後の尿酸値の上昇を抑制することが報告されています。本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。【素肌のミカタ】届出表示:本品には、SC-2乳酸菌、コラーゲンペプチド、スフィンゴミエリンが含まれるので、紫外線刺激から肌を保護するのを助ける機能があります。また、肌の潤いを保ち、肌の乾燥を緩和する機能があります。本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

商品に関するお問合せ先 株式会社 明治 お客様相談センター ☎0120-598-369 平日9:00~17:00(土、日、祝日を除く)

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。

株式会社 明治 PR

目次

- 04 | これなーに？
- 06 | ビーツのここがスゴイ！
- 08 | 人生で大切なことは
ビーツから学んだ
〈佐々木ファーム(洞爺湖町)〉
- 16 | ビーツを食べる。
- 22 | ふしぎっち ぜろ
- 24 | こぐれ家のパパごはん
- 28 | わが家の簡単&お楽しみレシピ！
- 32 | こどもレストラン
- 35 | ちょこっとメモ
- 40 | 北海道応援トドック コラボ企画
- 46 | コープさっぽろの夕食宅配サービス
- 47 | 「トヨヒコ」ってなに？
- 48 | 見つけた！コープさっぽろおすすめ商品
- 50 | コープさっぽろくつなく)取り組み
- 52 | インフォメーション
- 54 | ちょこっとコミュニティ
- 62 | 食のチカラ わたしたちの原点
- 65 | 今月のレシビインデックス・今月のプレゼント
- 66 | 9月コープさっぽろカレンダー



特集 ビーツ

バック
ナンバーは
こちらから



毎月1日に
表紙撮影の
裏話を公開中！



第114号
2021年9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。

間伐て未来につなぐ北の森
この用紙は原材料の一部に北海道の間伐材を使用しています。



表紙デザイン/佐孝優
撮影/阿部雅人 スタイル/菅原美枝

- ※本誌内の表示価格は特に記載のない限り税込となります。
- ※掲載商品は、一部お取り扱いのない店舗もございます。あらかじめご了承ください。



コープさっぽろは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。



これなーに？

これなに？

● ビーツってなに？

ヒユ科フダンソウ属の根菜で、砂糖の原料「てんさい(ビート)」の仲間です。ゴロンとした実は根っこの部分が膨らんだもの(塊根)。レッドビート、アカビート、ビートルートなどいろんな呼び方があります。

● どうやって食べる？

日本ではあまりなじみのない野菜かもしれませんが、ヨーロッパではとってもポピュラー。ロシア料理のボルシチには欠かせない食材です。サラダやピクルス、天ぷらにも。おすすめの食べ方はP16へ！

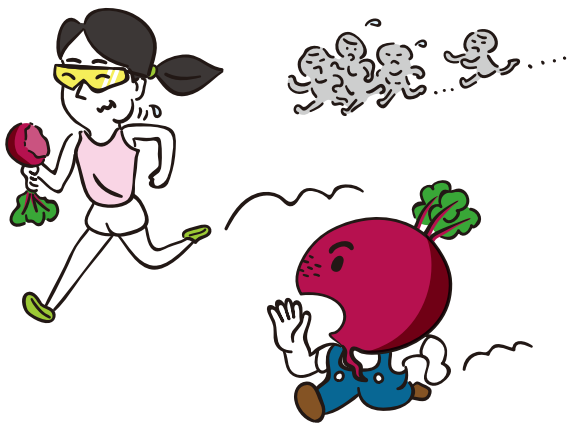
● どこで買える？

北海道産ビーツの収穫が始まるのは毎年8月頃から。取扱量は限られていますが、一部のコープさっぽろ店舗で販売予定です(生育状況によるため販売店は未定)。また、9月第3・4・5週の週刊トックでもお求めいただけます。

スーパーフード
として大注目！

赤や黄色に、渦巻き模様も！
その正体は…

ビーツです。



● ココソゴ!

疲労回復効果 がスゴイ

ビーツを摂取することにより体内でNO(一酸化窒素)が産出されます。じつはこれ、血管を拡張させる物質なんです。血管が開いて血流が良くなることにより、代謝が上がって酸素の供給量が増えます。その結果、運動機能のパフォーマンスが上がったり、疲労回復につながるといわれます。ビーツのジュースを愛用するアスリートもいるそうですよ。

● ココソゴ!

抗酸化作用 がスゴイ

ビーツといえば鮮やかな色合いが特徴ですが、これはベタレインという色素によるもの。ベタレインにはビタミンCよりも高い抗酸化機能があり、細胞を使った実験では、細胞が酸化されて死んでいくのを抑える効果があることが分かっています。人体への具体的な効果は研究段階ですが、さまざまな病気を未然に防ぐことが期待されます。

お気に入りの食べ方は、
ゆでたビーツや
ビーツパウダーを混ぜこんだ
「ピンクのポテトサラダ」です。

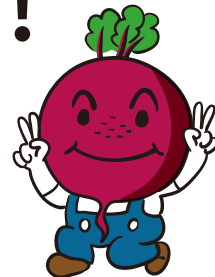
● 教えてくれる人

さきはま やすこ
崎浜 靖子先生

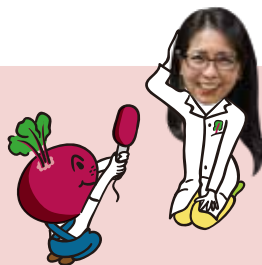
北海道大学大学院農学研究院 講師
沖縄県出身。理学博士。10年前からビーツ
に含まれる色素ベタレインを研究。



ビーツの ココソゴイ!



ところで崎浜先生は どうしてビーツの研究を するようになったんですか？



もともと私はポリフェノールの効果を検証する研究をしていました。そうした中でベタレインのことを知り、どうしてビーツは外から見えない根っこの部分(塊根)に、こんなにも鮮やかな色素を作るんだろうと不思議に思いました。植物はメリットがないと色素を作らないはずなので。研究を始めて10年。今もその謎を追いかけています！

● ココスゴ!

まだまだ いろいろスゴイ

ほかにも解毒作用のある酵素を活性化して肝機能を高めたり、腸を活性化したり、皮ふの炎症の回復を早めるといわれています。どれもまだ基礎研究の段階ですが、もっとビーツの謎が解明されれば、消費者はもちろん、生産者にとっても有益な情報が出せるようになるでしょう。色鮮やかで見た目も楽しい野菜です。ぜひ食べてみてくださいね。

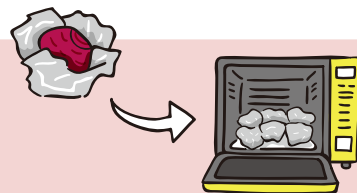
● ココスゴ!

色もスゴイ



ビーツといえば赤色や赤紫色のものが一般的ですが、P04の写真(佐々木ファーム)のように黄色や渦巻き模様の品種もあります。じつはベタレインという色素には赤色系のベタシアニンと黄色系のベタキサンチンの2種類があって、それがどれぐらいのバランスで含まれているかによって見た目の色が決まるんですよ。

ビーツのパワーを 効率よく摂るには？



ベタレインは水に溶けやすいという性質があります。ポイルのときは皮付きのままゆで、熱が通ってからカットしましょう。皮付きのままアルミホイルで包んでオープンで焼くのもおすすめです。スープの場合は皮をむいてから調理し、栄養たっぷりの煮汁ごといただきます。土臭さを抑えるには酸が効果的。酢やレモン汁でおいがやわらぎます。

人生で大切なことは ビーツから学んだ

佐々木ファーム(洞爺湖町)
佐々木麻紀さん

無肥料無農薬の循環型農法で野菜を育てる佐々木麻紀さん。パイタリティーの塊のような人です



第11回コープさっぽろ農業賞
現地審査生産者

取材・文・編集／長谷川圭介
撮影／石田理恵 デザイン／佐孝優

大地に一番近い野菜

昨年末に発行された『文藝春秋』で、孫正義、大坂なおみ、藤井聡太といったそうそうたる顔ぶれに混じり、「日本を動かす21人」の一人として紹介された佐々木麻紀さん。本人は「私なんてまだ未熟。名前を挙げてもらうのは畏れ多い」と苦笑いしますが、化学的な肥料や農薬を使わず自然循環の中で育てる野菜は生命力にあふれ、フレンチやイタリアンのシェフを中心に多くのファンをとりこにしています。羊蹄山を望む14haもの敷地には、レタスやにんじん、ごぼうなど、たくさんの野菜が植えられています。そんな中でも力を入れているのがビーツです。

佐々木ファームがビーツの栽培をスタートしたのは2013年。それは無肥料無農薬栽培への完全切り替えを決断したタイミングと重なります。オーガニックの先進地ヨーロッパの野菜をいくつか試す中で、佐々木ファームの土との相性が抜群に良かったのがビーツでした。「この辺り一帯は火山の恩恵がすごく大きいんです。ミネラル豊富な土に覆われ、昔からごぼうやにんじんなどの根モノの味わいが深いといわれてきました」

と麻紀さん。「ビーツって、ほんのり土のおいがして、さつまいもみたく甘くて。スープやカレー、みそ汁に入れたら、ふんわり甘い風味で素材をつないでくれる。大地そのものみたいな野菜なんです。これ、見てください」。そう言うとき麻紀さんは大地からビーツを引き抜いて見せてくれました。こぶし大のゴロンとした実の部分から、か細い根が伸びています。「こんなに華奢な根っこで大地とつながって、生きるのに必要な栄養を摂っているんです。晴れの日は続いて表土がカラカラになっても、地下2mから水を吸い上げて生き延びます。それぐらい大地とつながっていることが大事なのに、台風が来てゴロンと外れることもあります。でも、転がったそのあとでも生きることを諦めずに茎を伸ばして種をつなごうとする姿は、『生きたい』という命の強い意志の表れで、感動するとともに学ぶべきことがたくさんあります。自分の力で動けない植物たちは、大地を信じ、自分の生命力を信じて、種を残すという植物にとつての生きる目的を懸命に果たそうとしています。本当に、この子たちこそスゴイ存在なんです」。

いろんな野菜があっという

そう、麻紀さんは野菜を「この子たち」と呼びます。それは「食べ物はモノではなく命」と考えるから。麻紀さんは大きさの異なるふたつのピーツを見つめてこう続けます。「大きな子もいれば、小さな子もいる。じっくり眺めていると一つひとつ性格の違いまで感じられそうですよ。私たちはすぐに規格を基準にして考えるけど、良し悪しを決めているのは人間の勝手であって、命に良い悪いはありません。そして人間にいろんな個性があるように、野菜にも個性があります。たとえば小さなピーツはグリルすると大きなものとは違う風味と食感が味わえます。その子に合った料理の仕方があるんです。それを知れば料理が変わります。でも、小さすぎたり、大きすぎたり、変わった形の野菜は一般の消費者にはなかなか届きません。規格から外れた野菜は流通に乗らないためです。ところがレストランのシェフは逆に個性的な野菜を欲しがります。それがユニークな一皿を生んだり、一つしかない命を感じさせてくれるからです。モノみたいな野菜に飽きているんです」。



同じ畑で取れるピーツでもこんなに大きさに違いが。良い悪いではなく、「この子の個性」と麻紀さんは言います

佐々木ファームでは野菜を市場に出荷せず、全量を直接販売しています。顧客の多くは飲食店です。佐々木ファームが支持される理由は飲食店向けに多品目の野菜を栽培していることも一つですが、もう一つは麻紀さんの存在です。実は麻紀さん自身、約7年間飲食業界に身を置き、自ら使う側に立ってきました。どんな野菜を作れば喜ばれるのかを把握していることはもちろん、どう料理に使うのか提案できることが大きな強みとなっています。こうして佐々木ファームは独自の栽培方法と販売方法とで土を耕すように地道にファームを開拓してきました。



100年の歳月も 今日という一日の積み重ね

ここで佐々木ファームの歴史をひもといてみましょう。

はじめりは1907年。麻紀さんの曾祖父が福井県から入植し、大木が茂る未開の地の開墾に着手しました。木を切り倒し、農地を切り開き、初めての作物を収穫するまでに25年を費やしたというから驚くほかありません。2代目はこの地域で最初にトラクターを導入するなど、初代と変わらぬチャレンジ精神で佐々木ファームの基盤を固めました。

3代目にあたる麻紀さんの父・良一さんは、「農家＝貧しい」という当時の「当たり前」を変えるため、農業研修生としてアメリカへ渡り2年



収穫したビーツは自然の力を利用したアイスシェルダーでじっくりと熟成。奥に見えるのは羊蹄山

間学びます。希望とともに近代農業の技術を持ち帰った良一さんは、当時珍しかった野菜農家のパイオニアとなり、特にレタスでは道内有数の生産量を誇る農家に成長しました。

大規模生産による「豊かな農業」を標榜した良一さんですが、2000年頃から健康を意識した野菜づくりを目指すようになります。地域の仲間たちと土壌の勉強を重ね、減農薬でレタスを、無農薬でごぼうやかぼちゃの生産に取り組みました。

四人姉妹の三女である麻紀さんはそんな父親の背中を見て育ちました。幼い頃から夢は農家一筋！やがて長女夫婦が佐々木ファームを継承し、自分は料理の世界に身を置くことになりましたが、農業に対する熱が冷めることはありませんでした。一方で姉夫婦は家族の不幸を機に命を見つめ直し、草や微生物と共存する無肥料無農薬栽培にチャレンジします。実家の様子を常に気にかけていた麻紀さんは2011年に佐々木ファームに合流し、姉夫婦を手伝うことになりました。その後、姉夫婦の道外への移住を受けて

17年に麻紀さんが佐々木ファームを引き継ぎます。「時代が変わる中で佐々木ファームも変化を続けてきました。入植から100年余り、先代そのまた先代が真剣に畑と向き合い、積み重ねた毎日の連続の中に今があります」。

姉夫婦が取り組んだ無肥料無農薬栽培で持続可能な経営スタイルを確立するため、麻紀さんは飲食店を中心に顧客を広げ、ついには顧客の9割を飲食店が占めるまでになります。そんな矢先に待っていたのが新型コロナウイルスの感染拡大でした。



まかない作りも大事な仕事。佐々木ファームの野菜がどんな料理に向くのか、研究が欠かせません

鮮やかな色を生かしてサラダにしたり、酢飯に混ぜたり。麻紀さんおすすめ「きんびら」の作り方はP21に



未来に大切なことを コロナから学んだ

感染拡大を受け、飲食店は休業等を余儀なくされました。その影響で佐々木ファームの取引量も激減。過剰生産を防ぐため100種類以上あった野菜の4割を手放し、ニーズの高い品目に絞りました。それでも行き場を失った野菜を廃棄し、畑にすき込む毎日。「自然界のように私たちも必要がなければ淘汰されてしまうのか」。悩んだ麻紀さんは今年5月、SNSにこう書き込みました。

『野菜を食べてくれる人いませんか』

この呼び掛けに麻紀さんを知る多くの人が反応し、情報は一気に拡散。個人客からの注文が殺到しました。「たくさんの注文と温かいコメントに目頭が熱くなりました。皆さんがすべて応援してくださいと、私たちは種をまき、次の野菜を育てることができると改めて気づきました。私はとても非力で未熟な経営者です。先祖代々の挑戦が根っこにあり、両親、スタッフ、仲間たち、お客さまに支えられて今があります。1000年前から続くバトンを1000年先に渡すのは簡単ではありません。でも、持続可能であるために必要なのがこの

農法だと思っから、なんとか諦めずにチャレンジし続けます」。

消費者とのつながりを意識する中で、麻紀さんは佐々木ファームの役割を再認識しました。「コロナを機に食や生き方を見直す方が増えていると感じます。今こそ私たちの実践してきた『食の本質に立ち返る農業』が役に立つのではないか。畑に立ち、土にふれることを通して『食べるって何?』を伝えられないか。今、佐々木ファームは食育を目的にしたスタディツアーの準備を進めています。「皆さんには食の奥にある世界を想像してほしい。何を買っかという一つの選択が、選挙の票みたいに、時代を作る鍵の一つになるのだから」。

冒頭で「日本を動かす21人」にふれました。でも、麻紀さんの話を聞くと、ちにも日本を動かす力がある。持続可能な未来を選択するかどうかは、私たちにしかかかっていると。



この夏オンラインで実践した食育イベント。畑からの中継を交え、食の大切さを伝えました

※佐々木ファームの野菜は佐々木ファームのオンラインショップ(<http://sasakifarm.shop-pro.jp/>)でお求めください。

佐々木ファームのビーツは室蘭・苫小牧地区のご近所やさいコーナーでお取り扱い予定です(生育状況によるため販売店は未定)。



生のビーツを 買ってみる。

ビーツが何かはわかったけれど、どうやって食べるの？

まずはゆでる

色や栄養が抜けてしまうので皮をむかずゆでます！



栄養士
子どもごはん研究家
のと 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 しっかり洗う。



2 葉と茎を切り落とす。



3 お鍋にビーツとかぶるくらいの水を入れる。



4 酢を大さじ1程度加える。



5 ふたをしなくて約20～30分ゆでる。



6 ゆであがりの目安は流水にあててみて、皮がすつとめくれるくらいです。



7 鍋に入れたまま冷ます。余熱がつかって甘みを引き出します。



8 包丁で皮をむく。



9 食べやすい大きさに切る。

酢を加えると鮮やかな色に仕上がります！

ビーツ特有の土臭さがこもらないようにします！

竹串などを刺してゆで加減を確かめると、中から色素が出てきます！

ビーツを食べる。

余ったビーツの 保存方法は？

冷蔵で



煮汁と一緒に保存容器で冷蔵保存。

5日ほど保存可能。

冷凍で



密閉袋に入れて冷凍保存。

1カ月ほど保存可能。
自然解凍でそのまま
使えます。



スティック状に切って、薄力粉をまぶしてあげ焼きにしてフライドビーツに!そのままでも、塩味、カレー味でも!

さいの目に切った、ゆでたまご、アボカド、ミックスビーンズと一緒にコブサラダ風!市販のドレッシングでお手軽に。

ささっと作って食べてみよう!

ビーツを料理してみる。

「ビーツがかかせない料理といえばロシア料理「ボルシチ」！
切り落とし肉で手軽につくってみましょう！」



世界三大スープの
ひとつなんですよ！

ボルシチ

調理時間 約40分

385kcal/1人分

材料(4人分)

牛切り落とし肉……200g
にんにく……1片
ゆでたビーツ大……1個
玉ねぎ……1/2個
じゃがいも……200g
キャベツ……80g
にんじん……50g
トマト水煮缶……200g
バター……20g
オリーブオイル…大さじ1
水……600ml
ローリエ……2枚
塩……小さじ1
こしょう……適量
サワークリームやディル
……………お好みで



ビーツは一口大に切る。



玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、にんじんは食べやすい大きさに切る。



牛肉は食べやすい大きさに切る。



にんにくはつぶす。



鍋にバターとオリーブオイル、にんにくを入れて火にかける。



香りが立ってきたら、牛肉を加えて炒める。



色が変わってきたら、②を加えて炒める。



しっかり炒めたら、①を加える。



トマト缶と水を加える。

ビーツを食べる。



9月第3週・9月第5週は
レシピ付きで
ご案内!

10



ローリエを加える。

11



15分ほど、材料がやわらかくなるまで煮込む。

12



塩、こしょうで味をととのえる。お好みでサワークリームやディルなどを添える。



ビーツの ポタージュ

196kcal / 1人分

材料(4人分)

ゆでたビーツ小……1個
 玉ねぎ……………1/4個
 ジャがいも小………1個
 バター……………20g
 水……………200ml
 牛乳……………400ml
 生クリーム………50ml
 塩……………小さじ1/2
 生クリーム(飾り用)
 ………………適量

独特な風味も
 他の野菜や牛乳と
 合わせることで
 食べやすくなります。

調理時間 約30分

表紙のポタージュは どう作るの？



かわいいピンクのポタージュ。家でも作ってみたい！



作り方

- ① 玉ねぎ、ジャがいもは薄切りにする。
- ② お鍋にバターを溶かし、①を炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら水を加え、ふたをして煮る。
- ④ ジャがいもが軟らかくなったら火を止め、粗熱をとる。
- ⑤ ④とビーツをミキサーにかけてお鍋に戻す。
- ⑥ 牛乳、生クリームを加えて温める。
- ⑦ 塩で味をととのえる。
- ⑧ 器に盛り、生クリームで模様※をつける。

※スプーンで生クリームを三滴たらし、お箸で丸の中心を通るようになぞるとハート模様になる。

ビーツ料理に
挑戦しませんか？

無料で料理教室にご招待！詳細・ご応募はこちら！



ビーツの きんぴら

98kcal / 1人分

材料(2人分)
生ビーツ

……1個(300g程度)
ごま油………適量
しょうゆ……大さじ1~2

作り方

- ①ビーツは皮をむき、千切りにする。
- ②フライパンにごま油大さじ2をひいて温め、①を炒める。
- ③しょうゆで味付けする。
- ④仕上げに、香りづけとしてごま油を回しかける。

豚肉やさつまいもと一緒に炒めるとボリュームアップ!さつまいもやにんじんを加えたらカラフルに!

調理時間 約15分

ビーツの生産者 佐々木さんは どう食べてるの？

ビーツを作っている人はいつもどう食べてるの？
簡単で手軽なビーツレシピを教えてくださいました！













ビーツの甘みに
驚いてほしいので、
まずはシンプルに
ビーツだけのきんぴらで
食べてみてください！

- ビーツの色を生かしたいときは、塩麴や塩で味付けするといいですよ。
- ビーツの色が抜けてしまうので、切った後は水にさらさず、そのまま炒めてくださいね。

ビーツで
* スライム * つくらう!
* つくらう!

よいするもの

- ビーツ…てきりょう 
- えきたいせんたくのり※…50ml 
- ホウ砂(しゃ)※…2g 
- プラスチックコップ…2こ 
- わりばし…1 ぜん 
- ボウル…1 こ 
- キッチンペーパー…1 まい 
- けいりょうカップ…1 こ 
- みず…50ml 
- おゆ…25ml 

※おうちのかたへ…「CO・OP 液体洗たく糊」は全道のコープさっぽろ店舗(一部除く)で、ホウ砂はドラッグコーナーのある店舗でお求めいただけます。

ね? すごいでしょ。
ぼくをつかって
スライムをつくらってみない?



なんじゃ
こりゃあ

まっかっか
まっかっか



ビーツくん

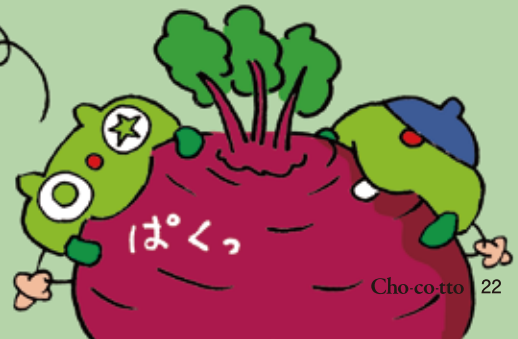


ふしぎっち

ぜい
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
みたこともない
やさしい
かぶりつくと…



ぱくっ

ちゅうい!

ぜったいたべちゃダメ!
あそんだあとはせっけんでてをあらおう



7

5のコップに6の
ホウ砂(しゃ)すいを
すこしずつくわえて
かきまぜる



8

ぜんたいに
かたまったら
しばらくおいておく



9

プラスチックコップから
とりだして
てでよくもんで
かんせい!



4

プラスチックコップに
③の いろみずを
50ml 入れる



5

せんたくのりを
くわえて
わりばして
かきまぜる



6

もう1この
プラスチックコップに
おゆと ホウ砂(しゃ)を
いれて まぜる



1

おうちのひとから
したごしらえで のこった
ピーツの かわを もらう



2

ボウルに
ピーツの かわを
いれて みずを くわえる



3

キッチンペーパーで
いろみずを こす



ありやりや



※ピーツの しそ ベタレインは ひかりや ねつに
よわいので じかんが たつと いろあせませす



うすちやいろに
かわった!

←
すうじつ たつと...



できたては
ルビーみたいな
いろ!

バタバタさんも初心者さんも
すぐに使えるアイデア集

抜群の安定感 あんかけ焼きそば

パパごはん、
スタートのコツ

あいこ先生



まず1品だけレシピを見なくてよいレベルまで作れるようになりましょう！自信が次につながります。

はいー



子どもが喜ぶので休日のお昼に何度も作ってます。キャベツやたけのこ、余ってるきのこなど何でも入れちゃう！麺はほぐして空気を入れるとふわっとカリッと仕上がります。



【材料・4人分】

豚バラ薄切り肉(4cm幅)…200g
にんじん(短冊切り)…1/4本
白菜(ざく切り)…150gくらい
きくらげ(戻して1口大)…8g
小松菜(3cm長さ)…1/2把
うずらの卵(水煮)…1パック(10個くらい)

湯…2カップ

★鶏ガラスープの素…小さじ2

しょうゆ、オイスターソース、酒…各大きじ2

水溶性片栗粉(水、片栗粉、各大きじ2)

焼きそば麺…4玉(600g)

サラダ油、辛子

【作り方】

① ★を合わせておく。

麺は、袋ごとレンジであたため(600W・1～2分)ほぐす。

② 深めのフライパンに、サラダ油大きじ1を強火で熱し、

豚肉→にんじん、白菜、小松菜、きくらげを順に炒める。

③ うずらの卵、★を加えて煮立て、水溶性片栗粉でとろみをつける。

④ 別の平らなフライパンに、サラダ油大きじ2を中火で熱し麺を広げ入れ、

15分ほどかけて両面こんがり焼く。

⑤ 麺を盛り③のあんをかける。好みで辛子を添えて！



調理ポイントには
メガネのマーク！



ごぐれ けいすけさん

イラストレーター。本誌「ふしぎっちょろ」を担当。料理は学生時代に少し。ママは、家庭料理研究家のごぐれあいこさん。

今月の **パパ**
ラクちょこ先生



ひるめし

編


フライパンひとつで パンいちパスタ

【材料・2人分】

- スパゲティ(半分に折る)…150g
- にんにく(つぶす)…1片
- 玉ねぎ(1cm角)…1/4個
- ベーコン(塊・太めの棒状)…70g
- じゃがいも(男爵、2cm角)…中2個(150g)
- ミニトマト(半分に切る)…5個
- 生クリーム…大さじ2
- オリーブオイル、塩、こしょう、粉チーズ、パセリ



【作り方】

- ① オリーブオイル大さじ1、にんにくを弱火で炒める。
いい香りがしたら、玉ねぎ、ベーコン→じゃがいもを順に炒める。
- ② 水(2カップくらい)をひたひたに加え、スパゲティ、ミニトマトを加えて煮込む。
 水がなくなるよう湯適量を足しながら10〜15分煮込む。(袋の表示+2〜3分目安)
- ③ パスタとじゃがいもが煮えたら、生クリームを加えてさっと混ぜ、
塩小さじ1/2、こしょうで味をととのえる。
- ④ 器に盛り、好みて粉チーズ、パセリをふる。

横で小鍋に湯を
沸かしながら差し湯



料

理っておもしろい!と思ったきっかけがこのパスタ。前にちょこっとで、イタリアンレストラン・テルツィーナの堀川シェフの思い出の料理「パスタ・エ・バターテ」(2020年8月号)のイラストを描かせていただいたんですが、これがまあ〜カンタンそうで、、、で、ほんとにカンタンで(笑)!今回はそれを少しアレンジしてご紹介。余ったきのこやブロッコリーを入れたり、生クリームでのばしたり、適当なアレンジも結構キマる。何度作っても全然飽きないのもすごい!!何年かして、息子たちが巣立つときには絶対教えてあげたい一品。そんなレシピを教えてくださいました堀川シェフに感謝です!



バタバタさんも初心者さんも
すぐに使えるアイデア集

こぐれ家伝統の味 ぐれチュー (トマトのシチュー)

【材料・4人分】

ベーコン(塊・太めの棒状)…150g

じゃがいも(一口大、水にさらす)…3~4個(400g)

しいたけ(軸とり4ツ割)…8~10個

水…500ml

★ 洋風スープの素…1個

ホールトマト缶…1缶

オリーブオイル…大さじ2

塩、こしょう、パセリ、粉チーズ、タバスコ



おかわり3~4杯あたりまで

【作り方】

- ① 厚手の鍋に、オリーブオイルを熱し、ベーコンを炒める。
- ② じゃがいもを加えて炒め、油がまわったら、しいたけ、★を加え、木べらの先でトマトをつぶし強火にする。
- ③ 煮立ったらアクをとり弱火にし、10~15分煮込む。
- ④ じゃがいもに火が通ったら、塩、こしょうで味をととのえ、器に盛る。好みでパセリや粉チーズ、タバスコをふる。

あくまで…

けいすけ流

「男子厨房に入るべし」ルール

1. ノリノリの音楽をかけるべし
2. お酒を飲みながらノリノリで作るべし
3. レシピはタブレットで管理するべし
4. キッチンには現状復帰するべし



ば
ん
め
し
編



このコロッと感が
good

僕 の実家でずっと作ってるシチュー。
学生時代、よく作ってた料理。4ツ
割のしいたけはマスト!。余ったらパスタ
を入れてスープパスタもオツ。

ホントは「鬼辛」にしたい マーボー豆腐



思い切って台所を開放してみると、
すごく助かるし、新しい発見もある。
もっと早くお願いすればよかった〜笑、



レシピ監修
こぐれ あいこさん

【材料・4人分】

木綿豆腐…1・1/2丁 (600g)

豚ひき肉…100g

豆板醤…大さじ1/2〜1

☆ 甜麺醤…大さじ1/2

にんにく(みじん切り)…1片

水…2/3カップ

鶏がらスープの素…小さじ1

★ しょうゆ…大さじ2

酒…大さじ1

塩…少々

こしょう…少々


長ねぎ(みじん切り)…1/3本

水溶き片栗粉(片栗粉、水、各大さじ1)

サラダ油、酒、ごま油、(花椒)

【作り方】

① 豆腐は1.5cm角に切る。★は合わせておく。

② フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、
豚ひき肉をばらばらに炒め、酒大さじ1(分量外)
をふる。火加減はずっと強火! 

③ ☆を加えしっかり炒め、★を加え煮立たせる。
(豆板醤は好みで加減する)

④ 豆腐を加え少し煮込み、長ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
ごま油少々をふり、器に盛る。好みで花椒をふる。

辛 いもの大々大好きなのでこれ。息子
たちのために、②で半分に分けて、
辛いver.も作ります。個人的にはすり
たての花椒必須。スースーする♪



花椒(ホアジャオ)
中国の山椒。しびれる辛さ。
粒をひいて粉状にして
使います。

大さじ1.5で「鬼辛」にしたい!



バタバタさんも初心者さんも
すぐに使えるアイデア集

ほんとは秘密にしたいわが家の簡単レシピ、
あっと驚くアイデアから、家族でわいわい楽しめるものまで
読者の皆さんから寄せられたレシピをご紹介します。

わが家の 簡単&お楽しみ レシピ!

269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P65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9月20日(月・祝)。
※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 アレンジ鍋レシピ

編集/竹村貴子 スタイルング/菅原美枝 撮影/阿部雅人 デザイン/玉置彩子

📺 読者プレゼント!

包丁いらず! わが家の簡単サラダ

函館市 招き犬様

レタスやキャベツなどの野菜を手でちぎる。チューブのんにく、塩、ごま油、ちぎったのりで和えて完成。包丁なしで作れます!ひきわり納豆を入れたり、バルサミコ酢+めんつゆ+粗挽きこしょうで和えるのもおいしい。ポイントは粗びきこしょう!



疲れた日のレスキューレシピ たまごのせご飯

札幌市 くり様

疲れて何もしたくない時でも作れるお助けレシピです。温かいごはんに天かすを混ぜて目玉焼きをのせ、しょうゆをかけるだけ！これが意外においしいんです！

休日のお楽しみごはん スパム握り

札幌市 ごはん大好き様

スパムを切ってフライパンで焼く。俵おにぎりの上に薄くマヨネーズを塗って、焼いたスパムを乗せ、のりで帯のように巻くだけです…。家族みんな大好きで6合のごはんがあつという間になくなっちゃいます！お休みの日にみんなであわいわい作って楽しんでます！





みんなで楽しく作る ジャム入りホットケーキ

函館市 ペンギン様

わが家のお楽しみは生地にはジャムを加えたホットケーキにジャムはいろいろな種類があるので好きなジャムを加えて混ぜて焼くだけで、いろんな味が楽しめます。家族みんなで一緒に作ることもできて楽しいですよ!

あっという間に ナンでピザ

千歳市 happy3様

市販のナンに、オリーブオイルとケチャップをのばして、炒めたピーマン、玉ねぎ、ウィンナー、チーズをのせてオーブントースターで焼きます。ピザ生地とは違うナンの柔らかくモチモチした生地がおいしいです!家族みんな大好きで、いつも何枚もおかわりします。1人分ずつ少量で作れるのもうれしいポイントです。





切って焼くだけ ホットプレートでご馳走おかず

恵庭市 くまさん様

冷蔵庫にある野菜と豚バラ肉をホットプレートで蒸し焼き。焼き肉のタレで食べる!簡単なのに豪華に見え、冷蔵庫もスッキリ!一石二鳥な料理です!

レンジできちゃう! 厚焼きたまごサンド

千歳市 たや様

食パンと同じくらいの大きさの四角い保存容器に、たまごと白だしを入れて混ぜ、レンジに1分半かけて四角いたまご焼きを作ります。それを辛子マヨを塗った食パンでサンド!レンジで作るので失敗知らず。たまごの味付けはお好みでアレンジできますよ!





Today's Menu

あんおはぎと
ごまおはぎ

【ざいりょう・8こ分】

- ごま: 125kcal/1こ・あん: 203kcal/1こ
- もち米 1合
- さとう 小さじ2
- 水 130ml
- つぶあん 400g
- くろすりごま 大さじ1
- ★ さとう 大さじ1
- しお ひとつまみ



CO・OP つぶあん
(北海道十勝産小豆使用)
400g

1パックつかいきりて8こつくれるよ!



やさしくあらって、
3回くらい
水をとりかえたらOK!

1 もち米をとぐ。



2 30分ほど水につける。



3 水をきって、すいはんきに入れ、ぶんにょうの水を入れる。



さとう?
時間がたつても
かたくなるらないように
するためですよ

4 さとうをくわえて、
すいはん。



5 つぶあんを30gを4つと、
70gを4つにわけ、まるめて
おく。



6 ★のざいりょうを小さなボウルに入れ、まぜあわせておく。



まるめるときにも、
つぶれるのでかくくでOK!

7 もち米がたきあがったら、
しゃもじでかるくつぶし、
8つにわける。



8 ラップにもち米を1つのせ、
ラップでつつんでまるめる。



9 もう1まいラップをよしいし、
70gのつぶあんをのせて、
手でひろげる。

Eco! 8でつかったラップをざいりょう♪



Note
note

もち米を使わずにうるち米でつくるのが「おはぎ」、粒をほどほどにつぶすのが「おはぎ」、粒あんをつかうのが「おはぎ」など諸説ありますが、今回はもち米のみのおはぎに粒あんを使用しました。



こぐれけいすけ
エリック能戸



食べやすい、
小さめサイズだよ！



13 30gのあんこを12の上
のせ、つつんで、まるめる。



10 8のもち米を9のつぶあ
んの上のせて、つつむ。



14 6のボウルに入れ、ごまを
まぶす。



11 4つつくったら、あん
おはぎのかんせい！



15 ごまおはぎの
かんせい！



12 ラップの上にもち米
をのせて、手でひろ
げる。

かるく手に水をつけると
ベタベタしないですよ

一度使うとやめられない!

ホアジャオ

コープの花椒ソース

ホアジャオ
花椒とは、中国料理に使われる山椒の仲間です。
かんぎつ系のさわやかな香りとピリリとしびれるような辛みが特徴。
コープの花椒ソースはナッツ入りで辛みも歯ごたえも抜群で
中華料理はもちろんアレンジや味変も無限大なんです!



これは**クセ**になる!

本品をたっぷりとかけ、しょうゆを数滴たらし、
白ごまをトッピングした冷奴もおすすめ♪
もう〜辛いザクザク感がたまらない!



CO-OP
旨さしびれる花椒ソース 80g

花椒のしびれる辛さと、クラッシュアーモンド
が楽しめる、具入りの中華調味料。にんにく
は使用せず、花椒と唐辛子の辛みに、オイ
スターソースや麻辣醤の旨みもプラス。

宅配トドック9月第5週の折込チラシや
保存版カタログ
「いつでもトドック」でもご案内!

お店の中華調味料の
コーナーにあるよ!!



花椒香る
胡麻だしを使い、
よだれ鶏風サラダ。



材料は
本品・酢・みその3つ!
花椒みそディップ。



体も温まり、
お肌もツルツル。
花椒ソース。

あぁ〜辛い幸せ!

詳しくは
レシボに
ご参照!



今月のあべしゅん
推しトドック



♡ニゴイ手推し

ふわふわ食感！
優しいミルクの甘さが広がります。



日生協

北海道牛乳仕込みの
ミルクパン
190g (10個入)



北海道産の牛乳を生地に仕込んで、焼きたてをそのまま冷凍しました。食べたときは、電子レンジで20秒間あたためただけ！小腹が空いた時にもおすすめです。

週刊トドック

9月第2週、10月第1週の
カタログでご案内。

今月のなかっさん
推しトドック



♡ニゴイ手推し

肉汁じゅわわ～！
具だくさんで食べ応え抜群。



佐藤さんちのぎょうざ
パクパクぎょうざ
(12個入)

餃子の具材には国内産食材を使用しているので安心です。野菜の甘みとお肉の旨みが絶妙にマッチして満足感のある一品です。焼きたてを召し上がれ！

北海道応援トドック

9月第3週の
カタログでご案内。

ちょこっとメモ

2021.9

やっと涼しくなってきましたね。
読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋。
みなさんどれがお好きでしょうか？
9月号は、ちょっとしたおやつに
ぴったりのミルクパンや、
秋の夜長をおうちで楽しむレシピを
ちょこっと編集室の2人がご紹介します！

新米トド娘

あべしゅん
〈トドック歴2年〉



今回紹介したミルクパンは、
切り込みを入れてバターを
はさめて食べるのもおすすめです！

ベテラントド女

なかっさん
〈トドック歴13年〉



夏の疲れを
おいしい食べ物で癒したい秋。
ご紹介する簡単レシピで
無理せず楽しませます！



トドック

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



サイトは
こちらから

金麦シリーズ品をご紹介

こちらも
天然水100%仕込み!



私は飲みたえがある
ニッパが好中



金麦〈ザ・ラガー〉

食べごたえのあるガッツリ満足メシと相性バツグン。飲みごたえのラガー!



糖質オフで
すっきり後味!!
私はこちらがおススメ!



金麦〈糖質75%オフ〉

我慢しないで気兼ねなく食事と楽しめる。麦のうまみとすっきりとした後味の糖質75%オフ!

「金麦」豆知識

「金麦」は季節に合わせて
味が違うんです!

「秋の味」は風味豊かな秋の食材や味わい深い料理に相性good!

「金麦」は100%天然水
仕込みなんです!

ビールの約90%は水でできている。だからこそこだわっている天然水!

お得意ですか?



10月第2週のトドックでは
金麦(350ml)×6缶パックが
下期最安値! お買い得!

サントリー 金麦
350ml

味付けラムと
厚揚げのキムチチーズ焼き

ラム肉とチーズが
よく合う!



調理時間 約15分



[材料(2人分)]

タレ漬けラム肉...80g 白菜キムチ.....50g
サラダ油.....適量 ピザ用チーズ...適量
厚揚げ(大).....1枚 刻みねぎ.....適量

[作り方]

- ①フライパンにサラダ油をひき、タレ漬けラム肉を炒めて取り出しておく。厚揚げは一口大に切る。
- ②①のフライパンを洗って火にかけ、厚揚げを入れて表面を焼く。
- ③弱火にして厚揚げを中央に集め、①のラム肉、キムチ、ピザ用チーズをのせてふたをする。3分蒸し焼きにして火を止め、そのまま5分蒸らす。刻みねぎを振ればでき上がり。

秋の夜長の晩酌に! 簡単キムチおつまみレシピ #1
フライパンひとつでできちゃう
金麦「秋の味」にはこのレシピ!



厚揚げの表面がカリッとなるまで焼いてから具材をのせるとおいしく仕上がるよ!

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。また、保存版お酒・飲料カタログと週刊トドックで毎週お取り扱いしています。金麦(350ml)×6缶パックは10月第2週の週刊トドックの裏表紙で下期最安値でご案内いたします。



飛ぶか行希—S
キムチ—ホー—

SORACHIのちょこっとポイント

ホップに注目!

1984年、北海道空知郡で生まれた伝説のホップ「ソラチエース」。杉やヒノキ、レモングラスのような香りが特徴のホップです。

※ゴールデンエールとは…きれいな黄金色をしたビールのこと。爽やかな香りとすっきりとした味わい特徴。

トドックで
上期最中値!



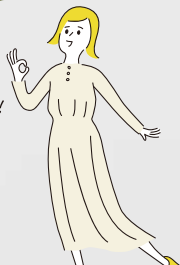
サッポロビール
サッポロSORACHI 1984
350ml 4缶パック×3セット入り

ちょこっとおまけレシピ

豚キムチをご飯にのせて、マヨネーズ大さじ2と練り辛子小さじ1/3をのせ、混ぜて食べるのもおすすめ!



見た目もとっても
おしゃれな4缶パック!
帰省先やお友達への
手土産にもぴったり!



ピリ辛! 豚キムチ

少し酸味の出きた
キムチでもOK!



調理時間 約10分



【材料(2人分)】

- 白菜キムチ……200g
- 豚ばら肉……250g
- 玉ねぎ……1/2個
- 万能ねぎ……適量
- しょうゆ……小さじ1
- にんにく(みじん切り)……1片
- ごま油……小さじ1
- 塩・こしょう……各少々

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、万能ねぎは小口切り、豚肉はひと口大に切って塩・こしょうをふり、キムチはお好みで食べやすく切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにくを炒める。香りが出てきたら豚肉を加え、肉の色が変わってきたら玉ねぎを加えて炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしたらキムチを入れて炒め合わせ、しょうゆを加えてさっと炒め、万能ねぎを散らす。

秋の夜長の晩酌に! 簡単キムチおつまみレシピ #2
ガツンとよく合う組合せ
希少ホップソラチエースにはこのレシピ!

フルーティで飲みやすい!
サッポロビールは
黒ラベルだけじゃない!



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。またサッポロ SORACHI 1984 350ml 4缶パック×3セット入りは9月第5週の週刊トドック裏表紙でご案内いたします。

Barilla(バリラ)は
本場イタリアだけでなく
ヨーロッパ各地や
アメリカでも支持されている
パスタブランドです♪
中でもNo.4(1.6mm)は
何にでも合わせやすい、
バランスの良い万能タイプ
ゆで時間も7分!
そして環境に配慮して
プラスチックから
紙パッケージに変わりましたよ!

ほかにも
レシピが
たくさん!



バリラ スパゲッティ
No.4(1.6mm)
500g

和風きのこ スパゲッティ

どちらのレシピもパパッと
簡単仕上がります!



■調理時間 約10分(ゆで時間は除く)



【材料(2人分)】

スパゲッティ…200g	かいわれ大根
ツナ缶……………1缶	……………1/2パック
玉ねぎ……………1/4個	オリーブ油…大さじ1
しめじ…1パック(1株)	しょうゆ……………小さじ2
にんにく……………1片	バター……………7~8g
	塩・こしょう…各少々
	刻みのり……………適量

【作り方】

- ①玉ねぎとにんにくは薄切り、しめじは石づきを取って小房に分け、ツナ缶はほぐし、汁を軽くきる。かいわれ大根は根元を切っておく。
- ②フライパンにオリーブ油とにんにくの薄切りを入れて熱し、玉ねぎとしめじを入れて炒める。
- ③ツナを加えて軽く炒め、ゆでたパスタを混ぜ合わせ、しょうゆ、塩・こしょうで調味し、最後にバターを加える。盛り付けの際、かいわれ大根と刻みのりをのせる。

なすとひき肉の スパゲッティ

パスタをゆでる時は
お湯に対し1% (目安)の
塩を入れてね!



■調理時間 約10分(ゆで時間は除く)



【材料(2人分)】

スパゲッティ…200g	ホールトマト…1/2缶
なす……………2本	にんにく……………1片
合いびき肉…100g	塩・こしょう…各少々
赤ワイン……………大さじ1	パセリ(お好みで)
オリーブ油…大さじ2	……………適量

【作り方】

- ①フライパンにオリーブ油大さじ1/2(分量外)と、縦半分に切ったにんにくを入れて熱し、弱火で炒める。香りがたってきたらホールトマト缶を手でつぶしながら加え、塩・こしょうで調味し、混ぜながら5分ほど煮詰める。
- ②別のフライパンに大さじ1のオリーブ油を熱し、薄く半月切りにしたなすをよく焼き、取り出す。オリーブ油大さじ1を熱し、合いびき肉を炒め、赤ワインを加える。
- ③②に①となすを加え、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④器にゆでたパスタを盛り、③のソースをかけ、お好みでパセリをふる。

簡単なのに本格派!パスタレシピ
休日ランチや夜ごはんにも♪
バリラの本格パスタで簡単レシピ

バリラ スパゲッティ No.4(1.6mm)500gは一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。
また、10月第1週の週刊トドックの裏表紙や保存版カタログ「いつでもトドック」でご案内いたします。

かけるだけ!ソースで簡単アレンジ

ほどよい酸味で食欲そそる
ねぎレモンソース

[材料(2人分)]

ねぎ.....1/4本
A [しょうゆ.....大さじ1と1/2
レモン汁.....大さじ1
砂糖.....大さじ2]

[作り方]

薄く斜め切りしたねぎをフライにのせ、鍋で温めたAをかける。

さっぱりおいしい!
おろしポン酢ソース

[材料(2人分)]

大根.....50g
A [酢.....大さじ2
しょうゆ.....小さじ2
レモン汁.....小さじ2
白ごま.....小さじ1]

[作り方]

おろして水気を切った大根をフライにのせ、よく混ぜたAをかける。

ちょっと作りすぎて余っちゃった!
そんな時には、ロールパンにはさんで
バーガーにするのがおススメの
ランチにもぴったりですよ!



ぎょれん
秋鮭フライ
240g



ちょこっとポイント

北海道産の秋鮭を
塩水に漬け込み、
衣を付けてフライにしました。

塩水に漬けることで鮭自体の旨み
が引き出され、しっとりした食感に。
秋鮭は全道各地で水揚げされては
いるものの、近年水揚げが減少傾向に
あり、貴重な存在になりつつあります。
そんな秋鮭を丁寧に切身加工し、
フライに仕上げました。

秋鮭フライの
あんかけ

サクサク衣にしろ〜り
あんかけで中華風に!



調理時間 約20分



[材料(2人分)]

秋鮭フライ.....4切れ
揚げ油.....適量
水.....大さじ1
片栗粉.....小さじ1
A [かつおだし 大さじ4
しょうゆ.....小さじ2
みりん.....大さじ1と1/2
酢.....小さじ2]

[作り方]

- ① 冷凍したままの鮭フライを170〜180度の油で4〜5分揚げ、皿に盛り付ける。
- ② Aを鍋に入れ沸騰したら火を止める。(お好みできのこなどの野菜を入れても◎)
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、フライにかけて完成。

肉厚で
ジューシーな鮭と
サクサクの衣が
たまらない!



冷凍鮭フライにかける
ソースで簡単アレンジレシピ

飽きたなんて言わせない!

ほかにも
秋鮭レシピ
いろいろ!



食べて 元気を届けよう!

北海道応援トドックコラボ企画



新得町

広内エゾリスの谷チーズ社
コバン

優しい風味でチーズ好きから馴染み
のない方まで幅広く愛される白カビタ
イプのチーズ。ドライフルーツやナツ
ツ入りのパン、クラッカーと相性◎



チ
ー
ズ
大
好
き
♪



和寒町

和寒シース
わっさむペポナツ

和寒産かぼちゃ「ストライプペポ」は
種を食べる品種。このペポナツの
鉄分や亜鉛はアーモンドの約2倍!
塩やはちみつをかけてもおいしい。



おすすめ
ですよ!



掲載商品は
すべてE-ZOの
商品です!



道内各地の美味しいものがトドックで購入できます!
ちょこっとでは、9月、10月、11月、翌年1月と
全4回でご紹介しますので、おたのしみに♪
ご注文いただいた商品はご自宅にお届けしますので、
おうちにいながら各地の名産品を味わえるチャンスです。
おいしく、たのしく味わって
北海道の食品事業者、生産者の皆さんを応援しましょう!

掲載商品は、トドックで買えます!

10月第1週号で注文できます

このたび、コープさっぽろ様が実施する北海道応援トドックコラボ企画において、作り手の熱い思いが込められた道内各地のこだわりの商品をご紹介いただけることとなりました。道内の生産者の方々は、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、厳しい状況にありながらも、魅力溢れる北海道の美食を日々生み出しています。こうした逸品を多くの皆様においしく召し上がっていただくことが、生産者の方々の応援にもつながりますので、是非、この機会にご賞味いただきたいと思ひます。



北海道知事
鈴木 直道

浦河町

うらかわ菅農園 冷凍いちご (すずあかね)

浦河産夏秋いちご「すずあかね」を急速冷凍。爽やかな酸味と香りが特徴で、そのまま食べたりヨーグルトに入れたり、ジャムなどに加工しても◎



何杯でも
いけちゃう★



札幌市

ノースフレンズ 知床玉ねぎと エゾシカ肉のキーマカレー

知床斜里の大地で育てた玉ねぎとエゾシカ肉をたっぷり使って仕上げたキーマカレー。玉ねぎの甘みたっぷりだから砂糖は不使用。



絶品ですよ!



石狩市

山加製粉 有機そば粉ガレット

水を加えるだけですぐ焼ける簡単ガレットミックス。北海道産有機そば粉100%、フランス・ブルターニュ地方のゲランド塩田の自然塩を使用。

手軽におしゃれ!



新ひだか町

一條製麵 生ラーメン 醤油タレ付き

十勝産小麦を使用した自家製麺。コシがありモチモチした食感に仕上げた麺をコク深いオリジナルしょうゆタレで召し上られ。

間違いない!



稚内市

中央水産 味付き棒だら

鮮度の良い北海道産真鱈をソフトな食感になるように調整しながら水分を抜き、自社特製のたれでじっくり煮込み甘露煮風な仕上がりに。

食べ出したら止まらない♪



北海道では、 食の人材育成事業 「フード塾」を開催しています。

修了生がつくる北海道の「絶品」を
ぜひお楽しみください

「フード塾」とは？

北海道が2013年から開催している人材育成塾です。道内の生産者や事業者がマーケティング戦略を身につけ、ネットワークを活用して魅力ある商品（絶品）の開発に取り組むための専門的な講義、現地視察やワークショップなどを実施しています。

これまで8期202名の方が修了し、各地域のキーパーソンとして活動しています。

スイーツ 絶品づくり集団E-ZOとは

「フード塾」修了生が集う会員組織です。「フード塾で培ったネットワークを生かし、北海道の絶品を作ろう」という信念のもと、自主的に情報共有や勉強会を開催しています。常に知識や技術力をともに高めあい「絶品」を提供します。



安平町

夢民舎

クリームチーズはやきた

ひと口で生乳と生クリームのみルキーさが広がるリッチな仕上がり。パンやクラッカーに塗るだけでなく、かぼちゃサラダなど料理に混ぜても◎



詳細は
コープさっぽろ公式
ホームページへ



もっちりもち★

札幌市

わらく堂

おもっちーずしょこら

つきたてのお餅のような食感なのに、濃厚なチーズケーキという不思議なスイーツ。ショコラの生地と、ココアパウダーでほんのりビターに。



チーズとお酒で
カンパイ!



食べて
元気を届けよう!

おいしー♪

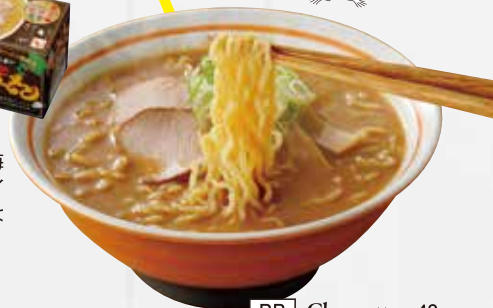


苫小牧市

苫食

元祖とまこまい みそカレーラーメン

苫小牧のご当地グルメをご自宅で。北海道産小麦100%使用中太麺とスパイス香るみそカレースープのセット。ほどよい辛さはお子さまもOK!



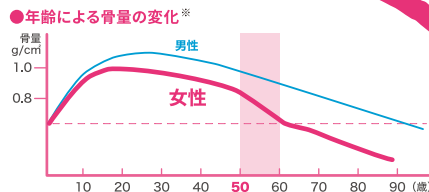
女性は、50代が骨の曲がり角？

骨密度を高める/

「骨密度の低下は高齢者の問題」と認識している方も多いかもかもしれませんが、実はそうではありません。

骨量は20歳ごろにピークを迎えその後ゆるやかに減少し、特に50代ごろに大きく減少します。

※出典:清野佳紀ら「薬の知識Vol.43, No.10(1992)」(株)保健同人社より(一部改変)



骨のための健康習慣、始めませんか？



MBPドリンク
100g×12本
入り
ケース



MBPドリンク 100g

MBP®には、骨の細胞に働きかけることで、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぎ、カルシウムを定着させる、という2つの機能があります。



機能性表示食品 (届出番号 E529)

届出表示:本品にはMBP(乳塩基性タンパク質)が含まれます。MBP(乳塩基性タンパク質)には骨密度を高める機能があることが報告されています。機能性関与成分:MBP(乳塩基性タンパク質)本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。また、特定保健用食品とは異なります。食生活は主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

ハローしあわせ。

Häagen-Dazs

あたらしい 贅沢の はじまり。

こころにも からだにも 心地いい、
豆乳のハーゲンダッツできました。
どこまでも濃厚な味わい。なのに軽やかな気分。
緑そよぐカップを開けると、
そこは新しいしあわせの入り口でした。

北海道限定 **New**



豆乳で作ったハーゲンダッツ

GREEN CRAFT

グリーンクラフト

〈新商品試食&座談会〉

ハーゲンダッツ初！植物性ミルクで作ったアイス新発売

「GREEN CRAFT」を試食

ハーゲンダッツ ジャパンの商品開発担当 清水さんとオンラインでつなぎ、8月30日から北海道限定で新発売されるアイスを紹介する組合員さん3人が試食。新発想の味わいや自由な感想を伺いました。



ハーゲンダッツ ジャパン
商品開発担当
しみず まい
清水 麻衣さん

清水さん まず「豆乳 プレーン」をどうぞ。こちらは豆

乳の味がしつかり感じられ、クリーミーで濃厚な味わいと、滑らかな口溶けをお楽しみいただけるアイスです。

加嶋さん これまで食べた豆乳アイスはあっさりした味で、満足感が得られませんでした。これはハーゲンダッツらしい濃厚な

味でいいですね！

笹子さん 私は好きな味です。

田村さん うちの子どもは豆乳を凍らせてシャーベット感覚で食べているんです。これはその感覚に近いので、子どもも食べてくれます。

清水さん これは「豆乳 チョコレート&マカデミア」はいかがですか？

加嶋さん マカデミアナッツの食感がザクザクと感じられて、すごくおいしい！

田村さん 豆乳の味を感じません。

笹子さん こちらは豆乳の味が苦手な方でも、おいしく召し上がっていただけるように、豆乳の味が感じられない作りになっています。カカオはフローラルな香り高いエクアドル産を使用しました。

田村さん 私、エクアドル産カカオのチョコが大好きなんです。風味がいいんですね！

加嶋さん 「豆乳 プレーン」と「豆乳 チョコレート&マカデミア」どちらもとってもリッチな味わい。これなら、アイスを食べた満足感が得られますね！

清水さん どちらも豆乳を使った濃厚で滑らかな口溶け、隠し味のバニラ香料によるリッチな味わいにこだわりました。

笹子さん 1日1種類は大豆食品を食べたいので、このアイスはうれしいですね！

田村さん 今後フレーバーが増えたら楽しいですね。

笹子さん 「豆乳 プレーン」で豆乳アイスコヒーローにしたいらおしいそう！

清水さん 貴重なご意見ありがとうございます！

ハーゲンダッツ愛あふれる3人大絶賛！

8/30 新発売!

北海道
限定



GREEN CRAFT
豆乳 プレーン



GREEN CRAFT
豆乳 チョコレート&
マカデミア

さきこ のぶこ
笹子 展子さん

ご主人と3人のお子さんの5人家族。「ハーゲンダッツは贅沢したい時に購入します」

たむら ようこ
田村 容子さん

ご主人と2人のお子さんの4人家族。「ハーゲンダッツのチョコが大好きです」

かしま かえで
加嶋 楓さん

ご主人と0歳のお子さんの3人家族。「ハーゲンダッツはご褒美アイスです」



参加した
組合員さん

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、GREEN CRAFT 豆乳 プレーン、GREEN CRAFT 豆乳 チョコレート&マカデミアは9月第2週の週刊トドックでご案内いたします。

コープさっぽろの夕食宅配サービス

親を想うすべての人に、 「安心」「おいしい」をお届け。

配達料
無料

管理栄養士監修の、旬の食材を使ったメニューを豊富に取りそろえております。

おかげさまで、年間175万食ご利用いただいております。

週1回からでもOK! 組合員さんなら、どなたでもご利用いただけます。

月曜日から土曜日まで、毎日違う「夕食」をお届けします。

期間
限定

新規ご利用
キャンペーン実施中!!

〈最大2週間〉

20%OFF

ご利用料金から

期間/8月26日~9月23日お申込み分まで。

※初回お届け日より2週間のご利用料金(税込金額)が対象。

※最大利用料金額10万円分まで。※一部キャンペーン対象外の商品がございます。

お申込み
資料請求

●お電話(コープ夕食宅配サービスコールセンター)

☎ 0120・279・949

受付時間/10:00~18:00 ※日曜はお休み

●WEB

<https://www.sapporo.coop/content/?id=53>

●資料請求
QRコード



※お弁当容器は環境に配慮したリユース容器を使用しています。

コープのおしゃかわ♥スイーツ

「トヨヒコ」ってなに!?

農産部門が仕入れている
新鮮果物たっぷり
フレッシュ!

何が並ぶかは仕入れ次第!

杏仁豆腐、プリン、
フルーツサンドにスムージー、
フルーツティーなど

ピーツの
スムージーも!



40 品目!

※フルーツの種類は季節や
仕入れの状況により異なります。



店内調理!
管理栄養士が開発

映えスイーツ

コープさっぽろ
西宮の沢店、恵み野店にて
販売中!

※恵み野店ではソフトクリームメニューの取り扱いはありません
他の店舗での展開も予定しています!

エリアちよこっどさんが

見つけた！ コープさっぽろ おすすめ商品

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、編集室がおすすめるコープ商品もご紹介しちやいます！

今回のテーマ

買ったも買ったも

すぐなくなる

何度食べてもまた食べたい！

コープ商品

ながわ ゆきこ

札幌市 中川 由紀子さん
(81歳 主婦)

転んで皆さんのお世話になってから、歩いて普通にお買物に行けることが大変うれしく、近所のコープさんに寄っては今日は何買おうかなど考えるのが、とても楽しみな日課です。



実は娘もお気に入りいつも小分けにして冷凍保存しています。



このウインナーは一度で気に入りました(^ ^)



1972年に「安心して与えられるウインナーがほしい」という声から組合員さんと開発された**日本初の無添加ウインナー**。現在は無塩せきウインナーとして販売！



ママさん
ウインナー
110g 275円(税込297円)

由紀子さん's comment

孫娘と私のお気に入り。食べやすくして何とも安心する味なんです。皮も柔らかく、旨みがしっかりあって満足感があるんです。ほんのりのスパイス加減がちょうどいい！いつも冷凍する前に食べきっちゃうんですよ。思い出すとまた食べたくなる味なんです(笑)。

わたしも大好き！ ほかの組合員さんからもおすすめの声をいただきました！

♥ 安全安心!! 余計な添加物が入っていないので、味も良い!(当別町 ゆきんこさん 主婦)

編集室おすすめ!

注・目・の コープ商品

のと えり
能戸英里

店舗と宅配の二刀流で
家族5人の食材を購入。
わが家の食卓はコープで
成り立っているととっても
過言ではないです(笑)



北海道 釧路の鰯 味噌煮

158円(税込171円)

トドック:保存版カタログ



釧路で水揚げされた新鮮な鰯を骨まで食べられるほど柔らかく
煮込んだ商品。一口サイズで食べやすいのもうれしいポイント!
臭みがまったくないのは、冷凍原料をつかっていないから。もちろ
ん味噌も北海道原料。余計なものが入っていないのでこどもに
も安心して食べさせてあげられます!

広島風 キャベツ焼き

298円(税込322円)

大惣菜化プロジェクト



お惣菜はお肉や揚げ物が多くて、野菜がなかなか摂れないから
な。。。と思っていたらありました!たっぷりのキャベツをたまごが
入った生地で包んだボリュームたっぷりの1品。
こういうの待ちました!焼きそば入りで
食べごたえ満点。

どうですかこのボリューム感!→



大惣菜化プロジェクト取り扱い店舗は、コープさっぽろH.P.の店舗情報にてご確認ください。



地産地消から、北海道産飼育米
を配合して生産しています。また、
飼料米を使用することで臭みがな
く、あっさりとした味わいが特徴。

孫娘の大好物の
ケーキサレです



残り3つで買い足し!
筋肉作りに欠かせません。



北海道産米 黄金そだちたまご

10個入り

200円(税込216円)

トドック:毎週

由紀子さん's comment

入荷がないとガッカリするんです…。味がまあくて
臭みもなく、ずーっとこの卵なんです。違うのを買っても
すぐ戻ります。やわらかめのゆで卵を作っておくと安心。
この年でも筋力のために、孫娘の大好物のケーキ
サレにたくさん使うので入荷なしは困るんですよ(笑)

わたしも大好き! ほかの組合員さんからもおすすめの声をいただきました!

♥ お弁当や朝食で毎日使うので、トドックの「毎来る」で
頼んでいます!(安平町 もんさん 主婦)

2021年度資源回収による子育て支援金額

1億1,711万円

資源回収期間：2020年3月21日～2021年3月20日

エコセンターの収益は次世代のために。
資源回収が子育て支援に

コープさっぽろのエコセンター（江別市）では2008年より、毎日全道の組合員さんが宅配配達時に出してくださるものや、お店などで出される資源を回収し、リサイクルしています。年々回収量は増えており2020年度は36,718トンの資源物を回収。これは、22,837トンのCO₂削減に相当します。これらの組合員さんから回収させていただいた資源回収して得た収益は、2021年度よりファーストチャイルドボックスやえほんがトドックなどの子育て支援の取組に使用されています。

2008年からの
エコセンターでの回収累計総量 **367,287トン**

期間：2008年10月1日～2021年3月20日



宅配トドックでは、商品お届け時に資源回収をしています。

子育て応援プロジェクトとは

みなさんから回収した紙パック、食品トレイ、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、その収益で絵本プレゼントの「えほんがトドック」や妊婦さんへのプレゼント「ファーストチャイルドボックス」などの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



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(プライムレート)」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%

適用金利 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%

適用金利 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

抽選で
当たる!

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。



文化鑑賞会
第79回例会

コロッケ
コンサート
2021



ものまねでおなじみ、コロッケさんの「ものまねエンターテインメント コロッケ コン서트『勝手にやってすみません!〜40th Anniversary〜』」を開催! 笑いの効果で免疫力アップ?!みんなで笑って笑って楽しい時間を過ごしましょう♪

開催日 2021年11月9日(火)
昼の部14:00開場・14:30開演、
夜の部18:00開場・18:30開演

開催場所 札幌文化芸術劇場hitaru
札幌市中央区北1条西1丁目

お申込み お申込みは、コープさっぽろ文化鑑賞会まで。(QRコードからもお申込みできます)「文化鑑賞会」は、コープさっぽろの組合員さんであればどなたでも入会できます。会費は月1,430円(税込)で会費は例会のチケット代に充当されます。(今回のコロッケコンサートは会費4か月分を充当します)

[詳細はこちら](#)



お問合せ

コープさっぽろ文化鑑賞会
E-mail csap9351@sapporo.coop
TEL 011・232-3565
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

今年はオンラインで開催します!

食べる・たいせつフェスティバル
10月3日(日)オンラインで開催!

「食べる・たいせつフェスティバル」は、食の体験を通して「食べることのたいせつさ」を学べる食育イベントです!今年は自宅でライブ体験ができるオンラインで開催いたします。また、組合員活動委員会が各地の元気な生産者さんを紹介する応援企画も!参加者の中から抽選で当たるプレゼントもご用意しています。詳しくは、コープさっぽろのホームページをご覧ください。トドックご利用の組合員さんには、9月第3週と9月第5週チラシにてご案内いたします。

■組合員活動委員会が応援する生産者と商品

地区	生産者	商品
南空知	酒井農場	とうきびたまご
小樽	さくら食品	コープ別海ソフトクリーム
旭川	JA上川中央	舞茸/大雪高原牛
北見	一戸農場	ごぼう
函館	日本ハム	カールレイモン商品
帯広	(有)中田食品	十勝ひとすじもめん豆腐

お問合せ

コープさっぽろ組合員活動部
E-mail csap.katoudou@sapporo.coop 月～金10:00～17:00(土・日・祝日は除く)



■食・暮らしに関わるオンラインライブ体験

伊藤ハム	シャボン玉石けん
HBC・田中青果	くらしと生協
サントリーフーズ	イーバック中央化学
ヤクルト	加藤産業
小川珈琲	ホクト
山崎製パン	

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、全道8会場で行ってありました「食べる・たいせつフェスティバル」は中止とさせていただきます。

[詳細はこちら](#)



エネルギーとくらしを考える

くらしスイッチ 別冊Cho-co-tto 9月13日 Vol.2発行



昨年10月の発行後、次号へのご期待の声を多数いただきありがとうございます!今号は奈良県川上村やドイツの取り組み、コープのエネルギーの話などをご紹介。北海道のエネルギーやくらし方を考える保存版の一冊です。

「Cho-co-tto」を お店に置いていただけませんか?

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

- 開始月 / 10月3日までのお申込みで、11月号から発送。その後、毎月お送りいたします。
- 送付部数 / 10冊
- 応募方法 / 右記申込みフォームから送信。

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

■お問合せ(メール)
csap.chocotthensyu@sapporo.coop

お申込みは
こちらから!



プライベートで
お出かけ♪

食欲の秋到来! ハイヤーで行く 北海道グルメ旅



コープトラベルでは、プライベートハイヤーを利用してコロナ禍でもご家族やご友人と安心してご旅行が楽しめる旅行プラン「おいしい旅 北海道」が新登場!北海道の食や自然、空気などさまざまな「おいしい」を求め、こだわりの生産者に学ぶ農業収穫体験や、一本釣りの漁師が釣り上げたマグロを堪能するプラン、人気ワイナリー巡りなど、ここでしか味わえない四季折々の旬の味覚を堪能できるプランが盛りだくさん!プライベートなので、お好きなお日にちや人数で出発できるのも魅力です。北海道が今よりもっと好きになる!そんな旅行に出かけませんか?詳細はHPにてご紹介しておりますので、ぜひご覧ください。



詳細はこちら



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

くらしの見直し講演会

見落としがちな『終活準備』

認知症、突然死などで自分や家族が困らないために、行政書士でもあり葬儀・遺品整理などにも詳しいFPの明石久美さんに終活準備と注意点についてお話いただきます。

日時	2021年10月26日(火) 10:30~12:30
場所	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)
参加費	無料
定員	200名
応募締切	10月15日(金)定員になり 次第締切

詳細はこちら



絵本をもっと楽しく表現豊かに

えほんよみきかせ隊認定講座 受講生募集

元アナウンサー五十嵐いおり先生のほか、4人の専門家による講座です。発声や表現、読み聞かせ方に加え、絵本と発達の関係などを学びます。修了後はコープさっぽろの子育て支援で読み聞かせのチャンスも!全6回、10月より開講です。



詳細はこちら



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「7月号」について
皆さんからの感想と、
「オンライン
料理教室開催」の
お知らせですよ。



キャンプめしのレシピは、キャンプを今年から行きはじめたので参考になりました！バナナホットケーキは作ってみましたよ！洗いものも少なく、おいしかったです！煮込みラーメンのレシピも煮込むことで野菜をたくさん食べられていいですね！ぶりのことも、知らないことを知ることができ、ぶりの料理もしたことがなかったので、レシピを見て作ろうと思いました！（登別市 モカさん）



おいしいですわ〜！
写真ありがとうございます！

ぶりがでっかいシヤケか！？と思うくらい大きくてびっくりです。羅臼でこんなに良質なぶりが捕れるのは知りませんでした。海のゴミも回収しているお話、すばらしい！夜中から漁に出てがんばっている葛西さんを応援します！漁師さんたちに感謝して、ぶりを買っていっぱい食べようと思いました！7月号、読んでいて楽しかったです！

（札幌市 キツキさん）

うれしいコメント、
ありがとうございますー！



富山出身なので、水見のブリと比べながら読みました！わが家のいちおしレシピは娘がいつも楽しんでます。こどもレストランに載っていた「ごまチーズパン」作ってみました！チーズががたくなってもおいしかったです！！

（豊浦町 じとさん）



冷めても焼き立てでも、
どちらでも
おいしいですよ！

お魚博士を目指す息子が特に楽しんで見えています！今年は積丹まで行き、船に乗ってぶり釣りの初体験の予定です！近くのお店で千円前後で立派なぶりが売ってましたが、主人が息子に体験させてあげたいみたいです。表紙のぶりの扇子にもときめいていましたよ。扇子なだけにセンスよいですね！素敵な冊子です！息子に負けないよう、私は食事作りのほうをレシピを参考に作って食べさせてあげたいと思います。ちょこっとのレシピをみながら息子は「これも！あれも！」とリクエストしてきました！

お魚博士になれるよう、
応援してますわー！



ちょこっとが毎月楽しみで「1日はちょこっとの日」と決めて、お店に必ず行きます！7月号のふしぎっちのページは漢字が大好きなので楽しめました。脳トレになりますね！（根室市 つぶあんさん）

「1日はちょこっとの日」
素敵ですー！！



「ちょこっと」を応援します!

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

つ丸 大丸株式会社

〒060-0003 札幌市中央区北3条西14丁目2番地 TEL 011-211-1751

DICグラフィックス株式会社

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

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



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



タイヤミック株式会社

札幌支店

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

日本アグファ・ゲバルト株式会社 札幌営業所

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

富士フイルム グローバル グラフィック システムズ株式会社

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

株式会社 須田製販

〒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/ナルプ商事株式会社

北日本支店 札幌営業部

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

能戸さんと一緒に
「はじめてのピーツ」
料理教室無料ご招待!



今回のピーツ特集の特別企画として、3つの会場をオンラインでつなぎ、Cho-co-ttoでもおなじみの栄養士・子どもごはん研究家の能戸英里さんによるピーツ初心者向け料理教室に無料でご招待いたします!ピーツレシピに挑戦したい皆さん、ご応募お待ちしております!

日 時 2021年10月11日(月・祝)

10:00~12:00 予定

会 場 ソシアールシー・ベルデ店

人 数 12名×3会場

応募方法 下記フォームよりご応募ください。※開催の様子は12月号の誌面にてご紹介予定です。※ご用意いただくものなど、詳細は事前に当選者にご連絡いたします。※店舗・ドック・お電話・お問合せメールでのお申込みはできません。※ご応募いただいた方へ、文化教室の料理講座のご案内をさせていただきます場合がございます。

お申込み

発 表 当選者の方には9月末までにメールでご連絡いたします。



<https://www.sapporo.coop/content/?id=2771>

お問合せ

ちょこっと編集室

E-mail csap.chocottohensyu@sapporo.coop

応募総数 459件 /
ご応募ありがとうございます!



〈7月号〉
作ってみた!
ベストレシピ結果発表

7月号は
こちらから!

1位

ぶりの
照り焼き
P20



2位

ぶりの漬け丼
P19



3位

バナナ
ホットケーキ
P31



コープがお葬式やってるの!?

はい。コープさっぽろの葬儀事業が、「コープの家族葬」です。

実はお葬式に“こうあるべき”という決まりはありません。
いろいろな家族があるように、いろいろなお葬式があっいいい。
「コープの家族葬」は、徹底して家族に寄り添って、
家族の望むお見送りのひとときを一緒につくります。

札幌市内近郊と旭川市の計40式場がご利用可能です

札幌市豊平区 フリエホールつきさむ／札幌市豊平区 ウィズハウス豊平橋／札幌市
北区 フリエホールしんごとに／札幌市東区 ウィズハウス北12／札幌市東区 ウィズハ
ウス苗穂本町／札幌市白石区 ウィズハウス南郷7丁目／札幌市白石区 ウィズハウ
ス北郷／札幌市西区 ウィズハウス発寒／札幌市手稲区 ウィズハウス手稲／札幌市
清田区 ウィズハウス清田／恵庭市 ウィズハウス恵庭／北広島市 ウィズハウス北広
島／旭川市 ウィズハウス旭川末広／旭川市 ウィズハウス旭川東光 ほか

コープの家族葬

家族がつどい、
家族がつくり、
家族がおくる。

家族のためのひととき。

直葬 99,000円～ ご相談ください

●「コープの家族葬フリー 積立会員」加入受付中

1口1,000円からできる安心の積立

登録・年会費無料

- ・いざというときに満期にならない積立金も葬儀費用に充当できます
- ・組合員であるご家族（一親等以内）への名義変更ができます
- ・やむをえない事情で組合員を退会した場合は全額を返金します

※退会、解約や掛金・名義等の変更には、別途管理手数料500円＋税がかかります。入会金・年会費無料。互助会は解約できます

「コープの家族葬」プランが「家族葬のウィズハウス」の式場でもご利用いただけます



お問合せ
365日24時間受付

0120・617・570

式場見学ご希望の方もお問合せください

「コープの家族葬」で検索 →





ルーシーホール gem dance studio

ジェム ダンス スタジオ



10月に
特別レッスン
開催予定!

10.1 FRI OPEN!

コープさっぽろルーシーホールにgem dance studioがオープンします。
HIPHOP、JAZZ、チア、K-POPなどさまざまなジャンルのレッスンが通い放題!
3歳から大人まで、初めて踊る人もスキルアップを目指す人も、
まずは気軽に体験しませんか?



アカネ
akane

各社CM振付や映像監修など
マルチに活動する、日本を代
表する振付師。
2017年にYouTubeにて「パ
ブリーダンス」を配信し、1億回
以上の再生回数を更新中。



スタジオの
詳しい内容 &
お申込みはこちら

ダンスレッスン
通い放題 **980円** (税込)

先着
100名様
& 10月限定!

最大5クラスまで受講可能(1日3~5クラス開講)
15:30~21:00

※レッスンは事前予約制

※101名以降は2,000円(税込)となります。あらかじめご了承ください。

11月にソシア文化教室と中央文化教室でも開講予定

gem dance studio

札幌市白石区栄通18丁目5-35
コープさっぽろルーシー本館3階
ルーシーホール



- アクセス
- ・地下鉄東西線南郷18丁目3番出
口より徒歩5分
- ・駐車場あり
- ・バスをご利用の方は、南郷18丁目
バスターミナル乗り場より徒歩5分

●お問合せ
E-mail csap2150@sapporo.coop

「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。

さん だい しっ べい コープの 三大疾病保険

団体総合生活補償保険(MS&AD型)

がん(上皮内がんも含む) 急性心筋梗塞 脳卒中 + 先進医療

生協組合員だけが加入できる!



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

人生100年時代に
対応した

100才まで
続く補償!

3 保険料が

47.5% 割引

(団体割引等適用の場合)

男女共通 40才~44才

月払**1,140円**

(シンプルプラン
200万円コースの場合)

三大疾病診断保険金 **200万円**
先進医療費用保険金 **2,000万円**まで

これらの病気を**三大疾病**といい、いずれも

喫煙

食生活の乱れ

運動不足

ストレス

などの**生活習慣**によって
引き起こされると言われています。

コロナ禍によって生活習慣に変化が生じ、**三大疾病**になる**リスク**が高まっています。健康なうちに「**コープの三大疾病保険**」にご加入しませんか?

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。

21SD-CK01.d

ジュニアコースになっても保障内容はそのまま

〈CO・OP共済ニュース〉

明日の暮らし、ささえあう

CO・OP共済

2021年
9月より

満期年齢を満20歳から満30歳へ延長します!

2016年に「ジュニア18コース」の満期年齢を20歳に引き上げて「ジュニア20コース」になりましたが、さらなる満期年齢延長を求める声を受け、2021年9月以降に20歳満期を迎える契約から満期年齢を10年延長し、満20歳から満30歳に引き上げます。

ポイント1!

月々
1,000円~

手頃な掛金で
充実の保障があります

ポイント2!

1日目
から保障!

お子さんの入院や
ケガでの通院を1日目から
保障します



インターネットで
24時間365日
加入出来ます!



★『共済年鑑 2021年版』より。
★各共済によって、子ども向け保障商品の加入年齢・満期年齢・保障内容等は異なります。
《たすけあい》ジュニアコースは、加入年齢0歳~満19歳・満30歳満期の商品です。他の共済ではジュニアコースよりも加入年齢・満期年齢が低い商品があります。

たすけあい J1000円コース

手ごろな掛金で医療保障が充実

● 病気入院・事故(ケガ)入院 (1日目から360日分)

日額 6,000円

● 事故(ケガ)通院 事故日から180日以内
1日目から90日分

日額 2,000円

● 手術 共済事業規約に定める支払対象手術を受けた場合

手術の内容により
金額が変わります 5・10・20万円

2021年9月より、
満期年齢を満20歳から
満30歳に延長。

※加入できる年齢は0歳~満19歳
(発効日時点)

月掛金 1,000円

※上の表は保障内容の一部です。他に扶養者事故死亡などの保障もあります。
※詳しい保障内容については加入申込書をご覧ください。

● 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(祝日含む) / 9:00~18:00

〈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**

コープとCO・OP共済のWEBページはこちら!

コープすけ で検索!

そろそろ ストーブ!! 正しく使って くらし安心。



本格シーズン前に
必ずチェック!

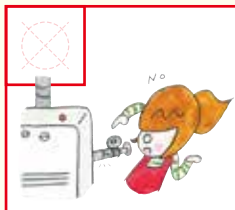

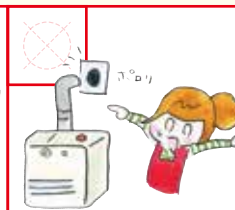
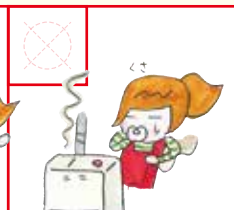
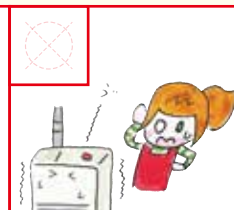

日中の暑さもひと段落し、朝晩はめっきり過
しやすくなりました。そろそろストーブの準備を
考えているご家庭も多いのではないでしょう
か。
石油暖房機を安全に使うためには使い始めがカ
ン
ジンです。安全に正しく使うポイントを左にま
と
めましたので、シーズン前に8つのポイントをぜ
ひ
チェックしてください。

暖房機や給湯機にも 寿命があります。

忘れてはならないのが、石油暖房機や石油給湯
機、石油ふろがまには『寿命』があるということ。石
油暖房機は8年、石油給湯機は10年、石油ふろが
まは8年(製品により10年の場合もあります)を
目安に点検・修理・取替えを。また、石油給湯機、石
油ふろがまを購入する際には所有者登録を必ず
行い、「法定点検」が受けられるようにしましょう。

これらは経年劣化のサインです!

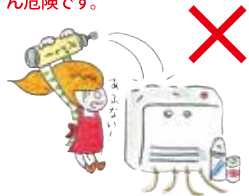
一つでも「×」があれば点検・修理・取替えを

 <p>配管カバーに 亀裂がある</p>	 <p>頻繁にエラーが出る</p>	 <p>煙突(排気筒)が抜け たり汚れたりしている</p>	 <p>変なおいがる</p>	 <p>変な音がする</p>	 <p>ちゃんと 火がつかない</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------

石油暖房機を安全に正しく使う8つのポイント

4 スプレー缶には 注意しましょう

ストーブの熱で缶の圧力が上がり、
爆発するおそれがあるのでたいへ
ん危険です。



3 燃えやすいもの そばで使用しない ようにしましょう

カーテンや布団などの燃えやすいもの
のそばでの使用は控えましょう。
ストーブの近くにマッチやライター
を置くのも危険です。



2 衣類などの乾燥は やめましょう

ストーブの上に衣類などを干して乾
燥させないでください。万が一衣類
が落ちた場合に火災の原因になる
おそれがあります。



1 給油の際はまず消火！ 給油後はタンクの灯油 漏れを確認しましょう

ストーブの火が完全に消えたことを
確認してから給油をしてください。
給油後、カートリッジタンクの口金は
確実に締めましょう。



8 不良灯油は使用 しないでください

昨シーズンから持ち越した灯油や
日光の当たる場所で長期保管した
灯油は変質しているおそれがあるの
で使用しないでください。



7 定期的に点検を しましょう

長期間使用している暖房機器は
点検をしてください。給排気筒トップ
のまわりが雪などでふさがれている
場合は取り除いてください。



6 1時間に1~2回 換気をしましょう

換気時間は1回あたり1~2分が目
安です。換気が不十分ですと一酸化
炭素などが発生して中毒になるおそ
れがあります。



5 農機具等のガソリン・ 混合油を使用しないで ください

火災の原因になりますので、ガソリ
ン・混合油は絶対に使用しないでく
ださい。



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!



**年齢とともに減量にも
工夫が必要になってきて
妻の作る「野菜メニュー」
は、体と心の支えです**

葛西 紀明 Noriaki Kasai

下川町出身。(株)土屋ホーム・スキー部にて、スキージャンプ界では異例の監督兼選手を務めている。7回目の出場となったソチ2014冬季オリンピックで、個人銀、団体銅の2つのメダルを獲得。2022年の北京開催出場へ向けて、49歳の今も活躍と挑戦を続ける「日本のレジェンド」!

中学3年のとき、初めて大倉山の

大舞台でテストジャンパーを務めたの

ですが、優勝した大人の選手の飛距

離を上回ったことで翌日から大騒ぎ

に。それが、本格的な僕のジャンプ人

生の始まりです。「世界で挑戦したい」

と思い、競技に専念できる札幌の高

校に進学しましたが、子どもの頃は

家が貧乏で主食はもつぱらじゃがいも。

おやつを買う余裕もなく、母がよく

作ってくれた甘いもちを食べていま

した。焼きたてを甘じょっぱい砂糖

醤油に付けて食べると最高においし



小学生から続けているのは「走ること」。
マラソン大会優勝の常連で、毎日走っ
てきた積み重ねがメダルの獲得へ

くて。今でも忘れられません。当時、
貴重品だったからこそ、米へのこだわ

SKI JUMPING

今月の

北海道・**勝ち飯** ③

豚バラと白菜の ふわふわ雪鍋

長いもと卵白の泡が映える！
野菜もたっぷり



残ったつゆにごはんと
卵黄&チーズを入れて
リゾット風に！



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)

りは人一倍。北海道米をはじめ品種から火加減、炊き方までかなりうるさいですよ(笑)。遊びに来た友人に、土鍋でご飯を振る舞ったりして。

ジャンプは体重と密接な競技です。軽い方が距離は出ますが、体重によってスキー板の長さが定められるので、痩せ過ぎると失格に。ギリギリの線をもとめて大会前は3日ほど断食するのも当たり前でしたが、今は妻が体を心配して緩やかに数字が落とせるよう、野菜たっぷりのスープや鍋を、用意してくれるので、精神的にも助けられています。

僕は凝り性で、ステイホーム中はホームベーカリーにハマりました。おうち



ソチから帰国後、メダルを手に故郷・下川町に凱旋。1992年アルベールビル以降、全ての冬季オリンピックに出場

で高級食パンというレシピを参考に、200斤くらい焼いたかな(笑)。娘も喜ぶし、よく後輩たちにも配っていたのですが、うれしそうな笑顔を見ているとこちらも元気になる。体の栄養だけじゃなく、心も満たしてくれるのが食のチカラだと思えますね。

New

連射ミストで 速効キュツ!

ウイルスも除去

浴そうは
こすらず**30**秒

※すべてのウイルスを除去するわけではありません。エンペロープタイプのウイルス1種で効果を検証。



連射ミスト
動画で今すぐ体験



お風呂そうじがもっと
ラクラク&時短に♪

9月2日発売

バス
マジックリン
エアジェット

ハーバル
シトラス
の香り



本体 430ml / つめかえ 350ml / つめかえ 820ml

フルーティ
フローラル
の香り



本体 430ml / つめかえ 350ml / つめかえ 820ml

PR

※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。

プレゼント応募方法

応募締切:9月20日(月・祝)必着

- Q1 面白かった記事とその理由
 Q2 おすすめの「アレンジ鍋レシピ」
 Q3 「落花生」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9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あります。ご了承ください。

編集後記

ピーツ生産者の佐々木麻紀さんが紹介された「日本を動かす21人」。21人の中にはコープさっぽろ大見英明理事長の名前も。その内容をお伝えしようにもここは最後のページ。詳細はいつか、どこかで(ライターH)

今月のプレゼント

A



佐々木ファーム
 「野菜セット(約6種類)」

3
 名様

B



P28
 「わが家の
 簡単サラダ」で
 使用する器

1
 名様

C



P36 サントリー
 「金麦、金麦ザ・ラガー、
 金麦糖質75%オフ」
 350ml 各2缶、6缶セット

12
 名様

D



P37 サッポロビール
 「サッポロSORACHI 1984」
 350ml 4缶パック

12
 名様

スマホ



今月のレシピインデックス

ピーツ	コブサラダ 17 フライドピーツ 17 ボルシチ 18 ピーツのポターージュ 20 ピーツのきんぴら 21
やさい	わが家の簡単サラダ 28
にく	マーボー豆腐 27 スパム握り 29 ホットプレートでご馳走おかず 31 味付けラムと厚揚げのキムチチーズ焼き 36 ピリ辛!豚キムチ 37
さかな	秋鮭フライのあんかけ 39 おろしポン酢ソース 39 ねぎレモンソース 39
たまご	たまごのせご飯 29 厚焼きたまごサンド 31
めん	あんかけ焼きそば 24 パンいちパスタ 25 なすとひき肉のスパゲッティ 38 和風きのこスパゲッティ 38
スープ	ぐれチュー 26
ピザ	ナンでピザ 30
スイーツ	ジャム入りホットケーキ 30 あんおはぎとごまおはぎ 32

◎お詫びと訂正

記載に誤りがございました。ご迷惑おかけしたことをお詫びして訂正いたします。
 Cho-co-tto8月号P3 すいかパン価格
 (誤)税込630円 (正)税込648円

2021年9月コープさっぽろお買得カレンダー

●ちよこか ⇒ 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
29	30	31	1 防災の日・クワイの日 組合員証提示で 5% OFF ポイント 10倍 ちよこかチャージデー	2 ポイント 10倍 ちよこかチャージデー らくちん	3 グミの日 ポイント 10倍 ちよこかチャージデー	4 冷食 10% OFF ポイント 10倍 ちよこかチャージデー
5 ポイント 10倍 ちよこかチャージデー	6 ちよこかチャージデー	7 ちびっこ ベビーオムツ 5% OFF キッズカードシール2倍 ちよこかチャージデー パン アイス	8	9 ロールケーキの日 ゴーゴー らくちん	10	11 冷食 10% OFF ポイント 10倍
12 ちよこか 5% OFF ポイント 10倍 らくちん	13	14 ちびっこ ベビーオムツ 5% OFF 46円均一祭 キッズカードシール2倍 ちよこかチャージデー パン アイス	15 46円均一祭 ちよこかチャージデー	16 ゴーゴー ちよこかチャージデー 医薬品 10% OFF 大人用オムツ 5% OFF らくちん	17 ちよこかチャージデー	18 冷食 10% OFF ポイント 10倍 ちよこかチャージデー
19 ポイント 10倍 ちよこかチャージデー 輸入ワイン 10% OFF	20 敬老の日 ポイント 10倍 ちよこかチャージデー 輸入ワイン 10% OFF	21 ちびっこ ポイント 10倍 キッズカードシール2倍 らくちん ベビーオムツ 5% OFF ちよこかチャージデー パン アイス	22	23 秋分の日 ゴーゴー ポイント 10倍 らくちん	24 ポイント 10倍	25 ちびっこ コープデー ※ 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
26 ちよこか 5% OFF ポイント 10倍 らくちん	27	28 ちびっこ ベビーオムツ 5% OFF アプリ 100P らくちん キッズカードシール2倍 ちよこかチャージデー パン アイス	29 ちよこかチャージデー アプリ 100P	30 ゴーゴー ちよこかチャージデー アプリ 100P らくちん	1	2

※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はコープラッグ店限定です。



いつもよりちょっと
Quick
クイック!!

いつもの「やき弁」が1分で完成!
3分も待てない!そんな方へ朗報です。
いつもよりちょっとクイックな
「やきそば弁当」できました!



46周年記念、期間限定商品です!

Yakisoba Bento
**やきそば
弁当**

旨コクあんかけ風
新商品登場!

あの「やきそば弁当」から、
秋冬にぴったりのあんかけ風焼そばが季節限定発売。
あんかけがための麺によく絡んで、たまらん♪とまらない♪



9/6発売



東洋水産×コープさっぽろ Twitterキャンペーン

期間:9月1日(水)~9月14日(火)

フォロー&RTで当たる!46周年記念商品「やきそば弁当いつもよりちょっとQuick」6個を6名様にプレゼント!

まずは左のQRコードから
コープさっぽろ公式Twitterをフォローしよう!

★ 乾杯を
もっとおいしく。
SAPPORO

低糖質!
低カロリー!

New

ビール好きを、
もっと自由に。

サッポロ ザ・ドラフティ

9月14日
新発売

樽の微アルコール
ザ・ドラフティ
0.7%
The DRAFTY



※サッポロ ザ・ドラフティ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3週の週刊トピックでご案内いたします。

アルコールを含んでいるため、20歳未満の方、妊娠・授乳期の方、運転者などは飲用をおやめください。本品はビールではありません。20歳未満の飲酒・飲酒運転は法律で禁止されています。のんだあとはリサイクル。



炭酸飲料

サッポロビール株式会社 www.sapporobeer.jp



20歳以上