

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



つなぐ中。

10月号  
2021 [vol.115]

つなぐ  
COOP  
SAPPORO

健康にアイデアを

**meiji**

# (株)明治 2021年 秋の新商品



10月5日  
発売

明治プロビオヨーグルト  
R-1 ドリンクタイプ  
秋限定フルーツミックス (112ml)

オレンジ果汁、バナナ果汁、キウイ  
果汁、もも果汁入りの  
季節限定商品。



10月5日  
発売

明治ブルガリアヨーグルト脂肪0  
水切り濃縮プレーン (100g)  
プレーン/いちごソース乗せ/  
ブルーベリーソース乗せ

おやつや料理など幅広く活用する  
ことができる水切りヨーグルト。



9月28日  
発売

明治オリゴスマート (200ml)  
カフェオレ/ココア

糖として吸収されないオリゴ糖を  
使用し、ミルクのkokを感じ  
られるリッチなあじわい。



10月26日  
発売

明治 Yurumilt (180g)  
※ゆるみると

酸味が少なくミルクの高いkokが  
感じられるドリンクヨーグルト。

※「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。

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)

一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。また、明治プロビオヨーグルトR-1ドリンクタイプ秋限定フルーツミックス(112ml)は11月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。

株式会社 明治

PR



## 目次

- 04 ようこそ!コウジミュージアムへ!
- 08 麴づくりの現場をちょこっと見学!  
福山醸造株式会社(北海道味噌株式会社)
- 16 Restaurant Koujiへようこそ
- 22 ふしぎっち ぜろ
- 24 わが家の麴レシピ。
- 28 平日ラクする myベストごはん
- 32 こどもレストラン
- 37 ちょこっとメモ
- 40 北海道応援トドック コラボ企画
- 44 見つけた!コープさっぽろおすすめ商品
- 46 コープさっぽろくつなく>取り組み
- 47 トドック誕生15周年!
- 48 マイボトルエコアクション
- 50 ちょこっとコミュニティ
- 51 インフォメーション
- 53 おうち de グルメ旅(駅弁編)
- 58 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 59 10月コープさっぽろカレンダー

## 特集 麴



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115号  
2021年10月1日発行(毎月1日発行)  
発行元/コープさっぽろ広報部  
札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
TEL 050-1741-5516

印刷/(株)須田製版  
発行人/大見英明(コープさっぽろ)  
編集人/長谷川美穂(コープさっぽろ)  
アートディレクション/佐孝優

デザイン/佐孝優、こぐれけいすけ  
(株)アウラ

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

校閲/松澤聖子

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

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



表紙デザイン/佐孝優  
撮影/阿部雅人 スタイルング/菅原美枝

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



コープさっぽろは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

ようこそ!

# Museum · Factory · Restaurant コウジミュージアムへ!

ここは、世にも珍しい「麹」の博物館。  
知られざる麹ワールドを楽しく学ぼう。

次いきますよー



どれも正解といえば、正解。

麹とは「原料となる穀物(米、麦、豆など)を蒸したものに、麹菌を付着させ、発酵に適した条件下で培養したもの」。麹菌は食品の発酵に有効なカビの仲間で、和名は「ニホンコウジカビ」。中でも麹といえば、米に麹菌を繁殖させた「米麹」がよく知られているコジね。



カビはカビでも「優良カビ」



- |        |         |        |
|--------|---------|--------|
| ①<br>米 | ②<br>カビ | ③<br>菌 |
|--------|---------|--------|



どれでしょう?

はじめまして。



僕の名前はコージー。  
ミュージアムの中を案内するコジよ。



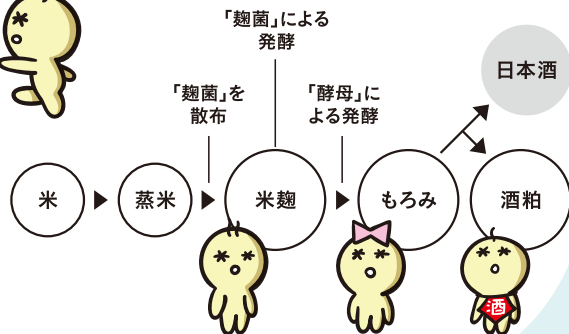
## コージを 使っているのはどれ?

日本酒	焼酎	泡盛	みりん
酢	味噌	醤油	かつおぶし

### 実は全部! オールコージー!

このほか、日本酒を作る際に出る「酒粕」もつながりが深い食材。米麴に酵母を加えて発酵させると「もろみ」が生まれ、もろみを搾ると日本酒と酒粕に分かれるコジ。いわばもろみは僕の妹分、酒粕はおいっこみたいな間柄。

次はこちらですー



こっさん  
「国菌」!



### 国内の専門メーカーから。

元となる「種菌(たねきん)」(業界用語で“もやし”)は誰でも作れるものではなく、国内でも数少ない専門メーカー(業界用語で“もやし屋”)が製造・販売。昔は職人さんたちが、稲などで培養していたそうだけど、現代は無菌状態で機械による種菌づくりが主流。ちなみに麴菌が生きできるのは日本とアジアの一部だけで、僕たちは「国菌」に認定されているんだコジ。

足もと  
きをつけて!



### 日本の国字は「糀」。

漢字の違いは成り立ちにあるコジ。中国から伝わった「麴」は、米、麦、豆など“こうじ全体”を表すとされ、一方「糀」は主に“米こうじ”を表し、明治時代に日本で生まれた字。ふわふわの菌糸が米の表面を覆う様子を「米に花が咲く」と表現するなんて、情緒があるコジなあ。

## 糀? 麴?



どこでしょう？

①  
冷蔵庫

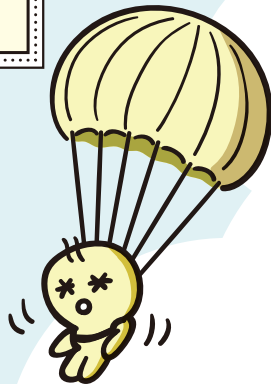
②  
冷凍庫

③  
常温

どこで  
保存する？

**STOP!**

麴には「生」と「乾燥」があり  
保存方法が異なります。



	生コージー	乾燥コージー
良い点	麴の発酵力が強め。 水に戻す必要がなく、 そのまま使える	日持ちが良く、通年で 販売されているので入 手しやすい
弱点	生ものなので品質の 変化が早い。10℃以 下での保存が必須	生より水分が少なく、 調理法によっては水 戻しが必要
保存法	冷蔵庫(約3週間が目 安)、冷凍庫(約3カ月 が目安、冷蔵庫解凍 がベスト) ※生でも塩を混ぜて 保存すると、常温で約 4カ月保存が可能	常温 (長期保存が可能) ※保存方法や保管場 所を選ばず、管理がラ クなのが一番のメリッ

**キイロコージーは  
醤油や味噌など  
日本の発酵食品に  
欠かせない菌!**

作るものによって麴菌の種類  
も替わるので、色も個性も違う  
きょうだいがいるんだコジ。僕は  
日本酒やみりん、酢などに使わ  
れる米麴になる予定だから、米  
麴づくりに適したキイロコージ  
ー(黄麴菌)なんだコジ。

バーン!!!

きょうだい現る!



クロコージー  
(黒麴菌)

主に泡盛の製造に使用。  
胞子の色は黒褐色。



シロコージー  
(白麴菌)

主に焼酎の製造に使用。  
白といっても  
胞子の色は褐色。



カツオブーシー  
(カツオブシ菌)

かつお節の製造に使用。  
表面を覆う  
粉っぽいのがそれ。



ベニコージー  
(紅麴菌)

豆腐よう、  
老酒などの製造に使用。  
鮮やかな紅色。



コージの  
いいところ  
教えて?

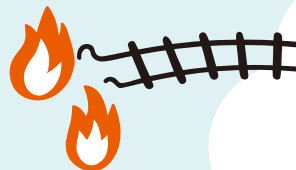


あり過ぎるので、  
残りは現場から。

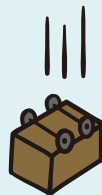
一番の特徴は、炭水化物を分解するアミラーゼ、たんぱく質を分解するプロテアーゼ、脂肪を分解するリパーゼの「3大消化酵素」を含んでいること。酵素の働きで肉や魚がやわらかくなったり、消化を良くして体への吸収を助けたり。おいしく、体内の酵素を補えるので、取り入れるだけで美容や健康にも一役! まだまだお伝えしたいことがあるので、現場からお伝えするコジ。

永遠に  
生きてるの?

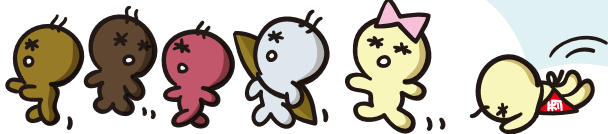
加熱は  
60°Cくらいが  
限界かと…。



でも、問題ナシ



みんなで工場へ見学にGO!



菌たるもの、生きて腸に届かなければ! でも、難しい場合もあるコジ。冷凍したり、60°Cを超える熱さになると、なかなかチカラを発揮するのが厳しくて…。でもご心配なく! 僕たちの持つ成分には、さまざまな栄養素が含まれているので、生きていなくても体へのうれしい働きが期待できるコジ(詳細はP14で)。ただ、甘酒などを作る際には、50~60°Cを保つなど適した温度管理が重要コジよ。

# 麴づくりの現場を ちょこっと見学！



福山醸造株式会社〈北海道味噌株式会社〉

創業明治24年、「トモエ」の味噌、醤油で知られる北海道の老舗醸造メーカー。札幌工場では醤油、旭川工場では味噌、甘こうじを製造。今回は特別に旭川工場で麴づくりを見せていただきました！



Welcome♪  
ここが麴の生まれる場所だよ

コウジ王子こと  
北海道味噌株式会社・  
品質管理課 係長

よこい ゆうすけ  
横井 優亮さん

大学で微生物研究に携わり、生きた学びの場を求めて6年前に入社。「帰宅後は「糎パウダー」を肉にまぶしてお風呂へ。風呂上がりに焼いて食べるのが日々の楽しみ」と、一人暮らしの麴ライフを満喫中。







### 洗淨

受け入れた米を選別・検査し、50kgずつ機械で洗淨してぬかを取り除く

看板商品である「甘こうじ」は、漬物需要が増える9月中旬〜11月頃に道内でのみ販売している期間限定品。こちらの工場では例年7月末から作業を開始し、ピーク時には1袋200gの甘こうじを1日最大7000個近く製造することも。米麴の出来を左右するのは、菌の栄養源となるお米！麴づくりには粘りの強い米より硬めの米が向くそうで、毎年適した品種を選び、北海道産100%にこだわって製造しています。

## 「米麴」製造の舞台裏 ここのまで見せるのは初！



巨大サイロの中には  
北海道産米が50トン!



じょうまいき  
約100℃の蒸米機で  
40分間、米を蒸す!



立ち上る圧倒的な  
蒸気に工場萌えく



### 種切り

蒸した米に粉末状の麴菌をエアーで吹き付け。甘こうじは2種の麴菌をブレンド



そして…  
米と麴菌がここで初めて  
ドラマチックに出会います  
(パイプの中で)



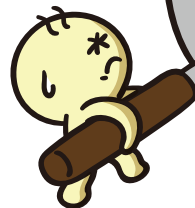
### しんせき 浸漬

洗浄後、米をタンクの中に入れ、一定時間漬けた後、水切りしてから蒸す

見慣れないマシン発見!  
これは…?



何とこの中身(粉)が  
麴菌でした!



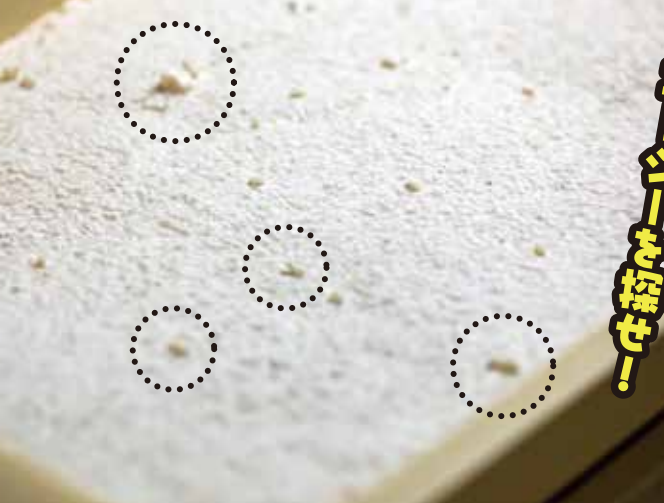
タンクの中を  
のぞいて  
みるコジよ。



香りが良く変色が少ない麴菌と糖化力に優れた麴菌を使うことで、旨みと甘みが一層引き立つ

## 麺の赤ちゃん誕生





まだ温かい麴の赤ちゃんは、ジェットコースターのようなコンベアで製麴室へ運ばれる



「おり」と呼ばれる容器に1.4kgずつ入れ、ベテランさんたちが手早く一定の厚さにならす

いよいよ重要な大詰め  
「製麴」って読めますか？



お米の受け入れから種切りまでの前半の工程は、大量かつシステムチックに行われていきますが、米と麴菌が合体し麴を育てる「製麴」(せいぎく)と読みます！以降は、麴菌と人間、いわば生き物対生き物のせめぎ合い。王子、おいしい麴を作る上で重要なポイントはなんですか？

「菌の活動を上手にコントロールすることが重要です。粉末のときは休眠している状態ですが、種切りにより蒸したお米の熱で菌が目覚めます。そこから活動が活発になって



## 計量・包装

崩れやすい甘こうじを手作業でスピーディに袋入れ。機械化は難しく、人の手あってこそ



## 乾燥・みり出し

日持ちを良くするため、15℃設定の涼しい室内で2~3日かけて乾燥。完成までもうすぐ!



## せいぎく 製麴

生育状況を見ながら温度や湿度を管理し、菌糸を育てること3日間。カットして乾燥室へ



エキスパートの  
皆さんの熟練アザ!!

どんどん菌糸を増やしていくのですが、元気になり過ぎると菌自身が発熱して死んでしまうことも。その日の気温や天候による湿度の変化を見ながら、室内の温度と湿度を安定させて『菌が気持ち良く活動できる環境』を常に維持しています。

刻々と状態が変わるため、暑さで熱が上がった際には空気を送って温度を下げたり、湿度が満たないときは定期的に水を撒いて高湿状態を作るなど、目が離せない米麴づくり。最初はパラパラの米粒だった麴の赤ちゃんが、人の手を借りて成長し、ふんわり菌糸をまとって商品へと変化していく様子を見ると、工場の皆さんが口にする「麴を育てる」という表現がピタリときます。そして最後の砦を守るのは、精度の高さを誇る計量・包装チーム。持っただけでほろりと崩れる繊細な米麴を、スピーディに美しく袋に収めていきます。この作業、王子はもとより入社38年を迎える大西工場長も「こんなに早くキレイにできません(笑)」と舌を巻く難易度。熟練の手仕事、が、伝統の味を支えていました。

次はプロに  
いろいろ  
聞いてちょうこじよ。



# その道のプロ、麴を語る

## ／ 麴はフシギ??? ／

もともと味噌づくりのために麴を作っていましたが、北海道はしん漬けなど“漬物用麴”のニーズが高く、昭和50年代前半から一般向けの甘こうじを製造・販売することに。麴づくりは「どこまでいってもわからない」というのが正直なところで、まさにフシギな生き物です。「一定の割合で混ぜるとこの味になる」というのではなく、同じ種菌を使っても生育させる温度が少し違うだけで、生まれる酵素の種類も違ってきます。また、生き物なので忸度がありません。手を抜いた分、良くないものができあがる。作った人の仕事や姿勢がそのまま映し出される、私たちがするととてもおっかない相手ですね(笑)。



北海道味噌株式会社  
取締役 工場長  
おおにし たくみ  
大西 拓弥さん



オススメアレンジも  
教えちゃいます!



福山醸造株式会社  
栄養士

たかだ あいり  
高田 愛里さん



## ／ 麴はスゴイ♡ ／

麴菌は温度変化に弱く、加熱や冷凍をすると酵素のチカラが衰えます。調理の際には、温度がポイントになります。塩麴などの調味料は火を使わないので、麴菌を生きた状態で摂取でき、塩よりも塩分は控えめ。減塩に気を使っている方にもオススメです。また、加熱や冷凍で死滅した菌もムダにはならず、腸内環境を整えるとされています。肌のターンオーバーを助けるなど、麴がよく「体の内側からキレイにする」といわれるのは、腸への働きが大きいと思いますね。コロナ禍で免疫力が再注目されていますが、免疫細胞の約7割は腸に存在しているといわれます。おいしくて腸活にも役立つ麴って、スゴイんです!

## リアルで行ける直売所あり☑

工場見学はバーチャルでしたが、福山醸造の直売所では味噌、醤油のほか、乾燥こうじの量り売りも行っていきます(通年販売・100gあたり140円)。発酵食品に精通する店長の高橋保宏(たかはしやすひろ)さんが、特徴や食べ方、保存法などをアドバイスしてくれるので、ギモンをリアルに相談してみてもいいです。



札幌市東区苗穂町2丁目4番1号

営業10:00~16:00

(土日祝、お盆、年末年始は休み)



次のページの  
レストランで  
楽しんで  
麴メニューを

## 麴はベネリ!!

「麴をどう使えばいいかわからない。でも、発酵食品って気になる!」という方も多いと思います。入り口として、手軽にトライしやすいのが“糶パウダー”です。甘こうじと同じように甘酒や調味料を作ることができ、通常の麴と栄養成分はほとんど変わりません。特殊な技術でパウダー化しているので、粒子がきめ細かく無味無臭。ヨーグルトや飲み物に混ぜたり、料理にひとさじ振りかけるだけで、麴パワーが摂れて便利!現在、麴を使ったプリン、黒米や玄米の甘酒なども販売していますが、今後もさまざまな可能性を探りながら、幅広く麴に親んでいただける商品の開発に力を入れていきたいと考えています。

福山醸造の甘こうじは、コープさっぽろ店舗で9月中旬から11月末頃まで漬物コーナーにてお取り扱いいたします。また、甘こうじは10月第2~4週の週刊トドック、糶パウダーは11月第1週の北海道応援トドックでお求めいただけます。

## 高田さんイチオシの麴アレンジ♪

甘麴

甘酒にするだけでなく、パンに塗ったり、ココアや紅茶、抹茶ラテなどにお砂糖代わりに入れるのもGOOD。製氷機で「甘麴氷」を作っておくと、そのつど使えて保存もきくので便利です。

塩麴

肉や魚を漬ける以外に、洋食にも合います。オリーブオイルとレモンを加えれば、自家製ドレッシングに。トマトと玉ねぎのみじん切りと混ぜて、パンにのせるブルスケッタはおつまみに最適!

※甘麴、塩麴の作り方はP20をチェック



福山醸造株式会社  
課長兼宣伝広告担当

かち ゆきまさ  
可知 幸真さん



# Restaurant Kouji へようこそ

当レストランは麺を調味料として活用し、  
素材のうま味を引き出した料理を提供しております。  
ご家庭でも麺を取り入れられるよう家庭料理を中心としたメニューとなっております。  
麺のおいしさを存分にご堪能ください！

## 3種類の麺調味料をつかったメニューがおすすめです。

それぞれの麺調味料の作り方はP20でご紹介。

### 甘麺(甘酒) アラカルト

麺の  
自然な甘みを堪能

- ・甘麺(甘酒)肉じゃが
- ・甘麺(甘酒)ピクルス
- ・甘麺(甘酒)肉みそ
- ・甘麺(甘酒)白玉

### しょうゆ麺 プレート

家庭料理を  
麺でワンランクアップ

- ・しょうゆ麺  
焼きおにぎり
- ・しょうゆ麺なめたけ
- ・鯖のしょうゆ麺煮

### 塩麺プレート

白ワインと楽しむ  
塩麺アペリティフ

- ・塩麺チキンの  
ローズマリー風味
- ・モッツアレラチーズの  
塩麺マリネ
- ・塩麺たまごと生ハムの  
タルティーヌ

コウジミュージアムを  
楽しんだ後は  
おいしい麺料理はいかがですか？

ぼくが  
調味料になる  
コジよ



Restaurant Kouji  
支配人  
のと 英里  
能戸 英里さん

麺調味料は冷蔵庫に常備。  
うま味ややさしい甘味がほし  
いときに活用しています。



このワインが  
合う!!

コープトレーディング  
イタリアワイン 白  
1,000ml

塩麴チキンの  
ローズマリー風味

鶏肉350gに塩麴  
40gをまぶし、ロー  
ズマリーと一緒に  
ひと晩漬けて焼く。

ゆでたまご1個に塩麴大さじ1  
をまぶしひと晩～3日ほど漬  
ける。スライスして生ハムと一  
緒にバゲットにのせて。

塩麴たまご  
生ハムの  
タルティーフ

モッツアレラの  
塩麴かけ

ひとロモツアレラ1袋に塩  
麴大さじ2をまぶしてひと晩  
漬ける。お好みでオリーブオ  
イルや黒こしょうをふっても。



# しょうゆ麴プレート

酒50ml、しょうゆ麴大さじ2、みりん大さじ2、しょうが少々を沸騰させ、鯖2切れを加えて煮込む。白髪ねぎを添えても。

しょうゆ麴はしょうゆと麴のダブルのうま味。そのままかけたり、つけたりもでき、いつでも何役もこなしてくれます。

2cmの長さに切ったえのき100gをしょうゆ麴大さじ2、酒小さじ2で蒸し煮する。ごはんや冷ややっこに。

鯖のしょうゆ麴煮

しょうゆ麴大さじ1とみりん大さじ2を混ぜてひと煮立ちさせ、おにぎりに塗って焼く。他にも豆腐に塗って田楽にしたり、魚や肉の漬け焼きにしても。

しょうゆ麴焼きおにぎり

しょうゆ麴なめたけ



甘酒50gにしょうゆ小さじ2を混ぜて白玉団子にかける。

甘酒白玉

当レストランでは、  
甘麴(甘酒)は  
飲むだけじゃなく、  
砂糖の代わりとして  
活用しています。



甘酒肉じゃが

— 食べやすい大きさに切ったじゃがいも2個、玉ねぎ1/2個、にんじん40gを油で炒めて、5cm幅に切った豚バラスライス150g、しょうゆ小さじ2、甘酒50g、酒大さじ2を加えて蒸し煮する。



甘酒肉みそ

豚ひき肉150gを炒め、甘酒大さじ1とみそ大さじ1で調味。ごはんのにのせたり、野菜と炒めたりしても。



甘酒ピクルス

酢50ml、甘酒50g、塩小さじ1/2を混ぜ合わせ、食べやすい大きさに切ったぎゅうり1本をひと晩漬ける。





# 麴の万能調味料をつくってみましよう

混ぜて発酵させるだけ。うま味アップの万能調味料を手作りしてみましよう！

できあがりまで  
5日～1週間

## 塩麴

材料(できあがり約500g)  
米麴……………200g  
(乾燥の場合は150g)  
塩……………60g  
水……………200ml



- ① 麴を手でほぐし、塩と水を加えてよく混ぜる。



- ② 大きさに余裕のある清潔な容器に入れ、ゆるくふた\*をする。  
※発酵中にガスが発生するため。



できあがりまで  
5日～1週間

## しょうゆ麴

材料(できあがり約500g)  
米麴……………200g  
しょうゆ……200～300ml



- ① 麴を手でほぐし、しょうゆを200ml加えてよく混ぜる。



- ② 大きさに余裕のある清潔な容器に入れ、ゆるくふた\*をする。



できあがりまで  
6～8時間

## 甘麴(甘酒)

材料(できあがり約750g)  
米……………1合  
米麴……………200g  
水……………適量



- ① 米1合と水400mlで炊飯し、炊きあがったら、水200mlを加えて冷ます。



- ② 麴を加えてよく混ぜる。炊飯器は保温のままふたを開けた状態で、ぬらした布巾をかぶせる。



※麴に含まれる酵素はでんぷんを分解するので、おにぎりやポテトサラダ、春雨やパスタの味付けに使用すると食感が悪くなります。すぐに食べる場合は問題ありません。また酵素は熱に弱いので、加熱してから使用したり、炒めたりする場合は問題なく使用できます。

### point

発酵し始めは麴が水を吸って表面が乾燥しますので、ひたひたになるように一度だけ水を加えてください。以降は上下しっかり混ぜておけば自然と水分が出てきます。

### 保存

密閉して冷蔵庫に入れ6カ月ほど保存可能。冷蔵保存中も少しずつ発酵は進み、とろみが強くなり、まるやかな塩味になっていきます。



④5日～1週間ほど発酵させ、全体が黄色く色づき、麴がやわらかくなりバナナのような香りがしてきたら完成!



③直射日光の当たらない場所におき、1日1回清潔なスプーンでかき混ぜる。

### point

発酵し始めは麴がしょうゆを吸って表面が乾燥します。ひたひたになるまで一度しょうゆを足し、以降は上下をしっかり混ぜておけば自然と水分が出てきます。

### 保存

密閉して冷蔵庫に入れ6カ月ほど保存可能。



④5日～1週間ほど発酵させ、麴がやわらかくなり、麴の粒が手で潰せるくらいになったら完成!



③直射日光の当たらない場所におき、1日1回清潔なスプーンでかき混ぜる。

### point

濃縮タイプの甘酒です。料理にはそのまま使用し、飲む場合はお好みの濃さにのばして使用してください。粒が気になる場合は、ミキサーにかけてなめらかにしても大丈夫です。

### 保存

冷蔵で5日ほど保存可能。長期保存は冷凍がおすすめ。密閉袋に入れ、平らにして冷凍すると使いたい分だけパックと折って使えます。



④保存容器に入れ粗熱をとる。



③時々かき混ぜながら6～8時間ほど発酵させる。黄色く色づき、とろりとしたら完成!  
※布巾が乾いたら再度ぬらしてください。

冷蔵で保存したい場合は、できあがった甘酒を一度沸騰させてから保存容器に入れて冷蔵すると2週間ほど保存可能。



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...

「ふしぎ」のぞいてみるかい？  
びせいぶつの せかいを  
ちいさな せかいを みるべらぐ。  
これは けんびまようといって  
やあ こんにちは。



「こぼ びせいぶつたちが  
くらす」びせいぶつえん」。  
どんな びせいぶつが いるかな？

あれ？  
よはらた  
こうじきんが  
いる

こうじきんは

にほんを はじめ アジアの いちぶでしか  
いきられない きんなんだ。

「みそ」、「しょうゆ」、「おさけ」など

にほんは ちがいが たくさんある  
たすものや ちがいの みりょうに  
つかわれて いるよ。

そして これは にんげんの

おなかの なかにも いる

にゅうさんきん。ミルクから

こうぼ舎



いろいろな たべものや のみものが  
びせいぶつのおかげで できているんだね。  
めには みえなくても  
ちいさな いきもの の ちからって すばいー!



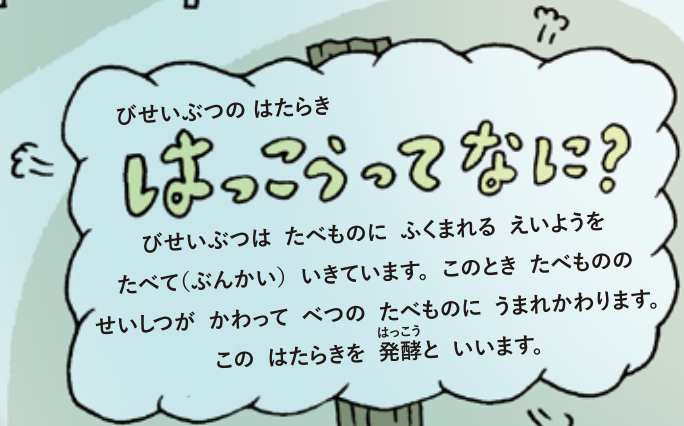
「す」をつくるのにかかせない  
さくさんきん。 はなに ツンとくる  
においも さくさんきんの しわざだ。



「ヨーグルト」や「チーズ」が  
できるのにも けいゆうさんきんの  
おかげだよ。



きねんに  
これをあげよう。  
いろいろな ふしさを  
しることで きみたちの  
せかいも ひろがるよ。



びせいぶつのはたらき

# はっこうってなに？

びせいぶつは たべものに ふくまれる えいようを  
たべて(ぶんかい) いきています。このとき たべもの  
せいしつが かわって べつ たべものに うまれかわります。  
この はたらきを <sup>はっこう</sup>発酵と いいます。

こうぼは「ビール」や「ワイン」を  
つくるときに かかせない びせいぶつ。  
「パン」が ふくらむのも  
こうぼ(イースト)のはたらきなんだ。





🎁 読者プレゼント!

芦別市 りょうちゃんママ様

## 塩麴の切り干し大根漬け

もどした切り干しにとがらし、切り昆布、塩麴、ちよびりザラメを入れて作ります。しょうがやスルメなどを入れてもうま味がUP! ポリポリおいしいです。



読者の皆さんから  
寄せられたレシピを紹介します。

# わが家の 麴レシピ。

1103通の  
ご応募をいただきました。  
ありがとうございます!

あなたのいちおしレシピをP58のアンケートでお寄せください。  
採用された方にはコープさっぽろギフトカード500円分をプレゼント!  
応募締め切りは10月20日(水)。

※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 じゃがいも を使ったレシピ

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



札幌市 えつぶー様

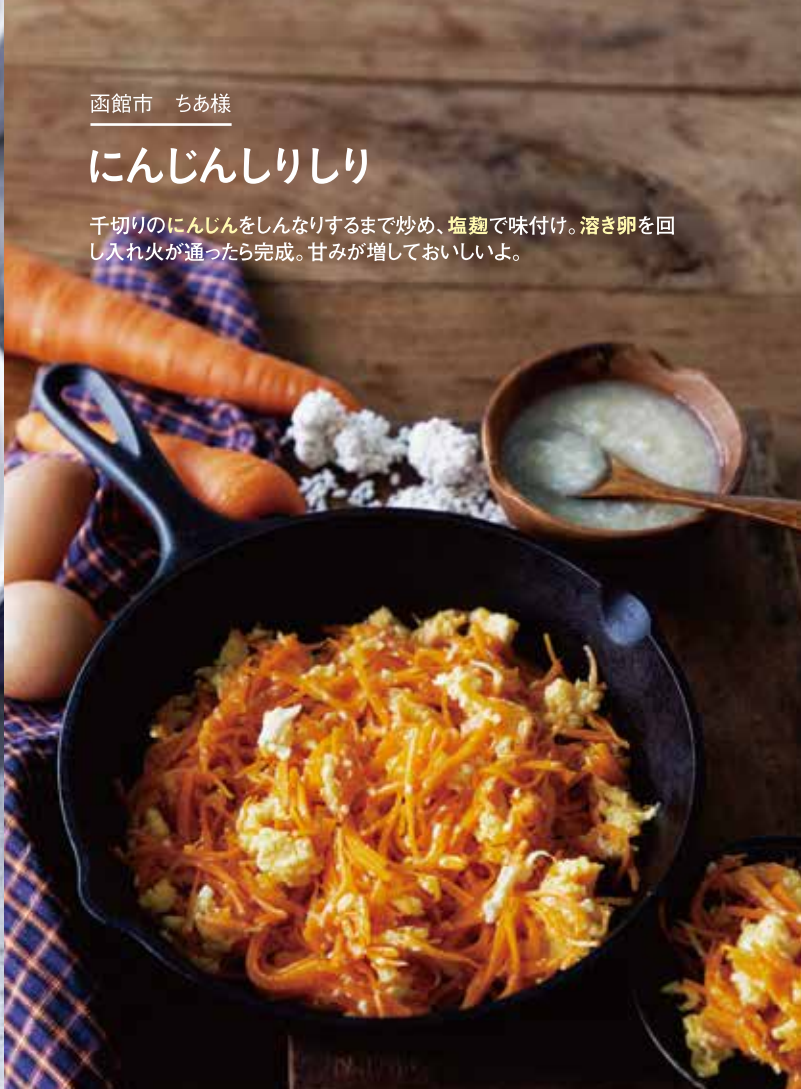
## 発酵あんこ

小豆をゆでて、60度くらいまで冷ます。小豆と同量の生米麴、小豆のゆで汁少々を炊飯器に入れてぬれ布巾をかけて一晩(7時間~10時間)保温する。砂糖なしでもしみじみとした甘さ。炊飯器で放っておくだけでできるのも良いです!

函館市 ちあ様

## にんじんしりしり

千切りのにんじんをしんなりするまで炒め、塩麴で味付け。溶き卵を回し入れ火が通ったら完成。甘みが増しておいしいよ。







札幌市 Ayu様

## ジューシーハンバーグ

いつものハンバーグたねに塩麹を少し入れるだけで、  
ふっくらジューシーに焼きあがります。

札幌市 A.T様

## しょうゆ麹漬け冷奴

軽く水を切った木綿豆腐にしょうゆ麹をまんべんなく塗って1時間程置く。  
塗ったしょうゆ麹はたっぷりの刻みねぎと絡めていただきます!







帯広市 豆大福様

## 塩麴卵焼き

溶き卵に刻みねぎ、塩麴をいれてかき混ぜ、油をひいたフライパンで焼く。

八雲町 M.M様

## ほんのり甘い甘麴ドーナツ

材料を全て混ぜて揚げるだけの超簡単ドーナツ(ホットケーキミックス150g、卵1個、甘麴大さじ2、牛乳25ml)。甘麴を入れるともちもちふんわり!



バタバタさんも初心者さんも  
すぐに使えるアイデア集

平日ラクする  
ちょこっと×週刊トドック   
myベストごはん

10月第4週9ページ掲載の週刊カタログ「平日ラクするmyベストごはん」に  
掲載される商品をつかったアレンジレシピをちょこっとでもご紹介!

掲載商品はコチラ!

 <p>カナダ産 牛肩切落とし 330g</p> <p>580円 (税込626円)</p>	 <p>マリフード とろける ミックスチーズ 500g</p> <p>498円 (税込537円)</p>	 <p>ホクリヨウ コープ たしかな卵の 温泉たまご 3個入</p> <p>138円 (税込149円)</p>
 <p>エバラ 横濱舶来亭 ビーフシチュー 120g</p> <p>358円 (税込387円)</p>	 <p>CO・OP ブロッコリー 500g</p> <p>358円 (税込387円)</p>	 <p>ジャパンデリカ 国産鶏肉使用 肉だんご (お徳用)700g</p> <p>378円 (税込408円)</p>

トドックを  
もっとじょうずに  
もっとおいしく  
活用したい!

トドックで購入した商品をもっとかしく、  
もっとムダなく使い切るレシピをご紹介。  
よければゆるりとお試しください。

10月第4週  
9ページに注目!



今月の  
ラクちょこ先生

栄養士  
子どもごはん研究家  
のと えり  
能戸 英里さん

トドック歴は10年以上。  
普段はトドックと店舗の  
両方活用しています。

商品の  
ご注文方法は  
3つ!



10月第4週  
週刊トドック  
9ページから!



トドックサイトから!



トドックアプリから!

※アプリのダウンロードが必要です。

※10月第4週のカタログからご注文ください。

## 活用レシピ その1

この商品を  
つかいます! /



エバラ  
横濱舶来亭  
ビーフシチュー 120g



CO-OP  
ブロッコリー 500g



ジャパンデリカ  
国産鶏肉使用  
肉だんご(お徳用) 700g

## コクうま! ミートボール パスタ

644kcal / 1人分

材料(2人分)

パスタ.....160g  
玉ねぎ.....1/2個  
にんにく.....1/2片  
油.....適量  
〔水.....200ml  
★赤ワイン.....大さじ2  
トマト缶.....100g  
肉だんご.....10個  
ビーフシチュー.....1/2袋  
冷凍ブロッコリー.....8個  
塩・こしょう.....各適量



たっぷり 700g!  
必要な分だけ  
使えて便利!



1

玉ねぎ、にんにくはみじん切りにし、油をひいたフライパンで炒める。

2

しんなりしたら、★の材料と肉だんごを加えて煮込む。

3

ビーフシチューを加え、塩・こしょうで味をととのえる。

4

ゆでたパスタと絡めてお皿に盛り、表記の通りにレンジで加熱したブロッコリーを添える。





バタバタさんも初心者さんも  
すぐに使えるアイデア集

牛乳は  
これがおすすめ!

よつ葉北海道  
生産者限定牛乳  
1000ml

トドマツ  
のみ



他にもハンバーグや  
からあげ、魚のムニエルなどの  
ソースにしても!

活用レシピ  
その2

この商品を  
つかいます! /



マリンフード  
とろける  
ミックスチーズ  
500g



CO・OP  
ブロッコリー  
500g

## 万能! チーズソース

437kcal / 1人分

材料(2~3人分)

ピザ用チーズ……………100g  
片栗粉……………小さじ2  
牛乳……………100ml  
すりおろしにんにく……………少々  
塩・こしょう……………各適量  
冷凍ブロッコリー、じゃがいも、  
ウインナーなど……………お好みで



1

小さなフライパンに  
片栗粉をまぶした  
チーズと牛乳、すり  
おろしにんにくを入  
れて火にかける。

2

混ぜながら溶か  
し、塩・こしょうで  
味をととのえる。

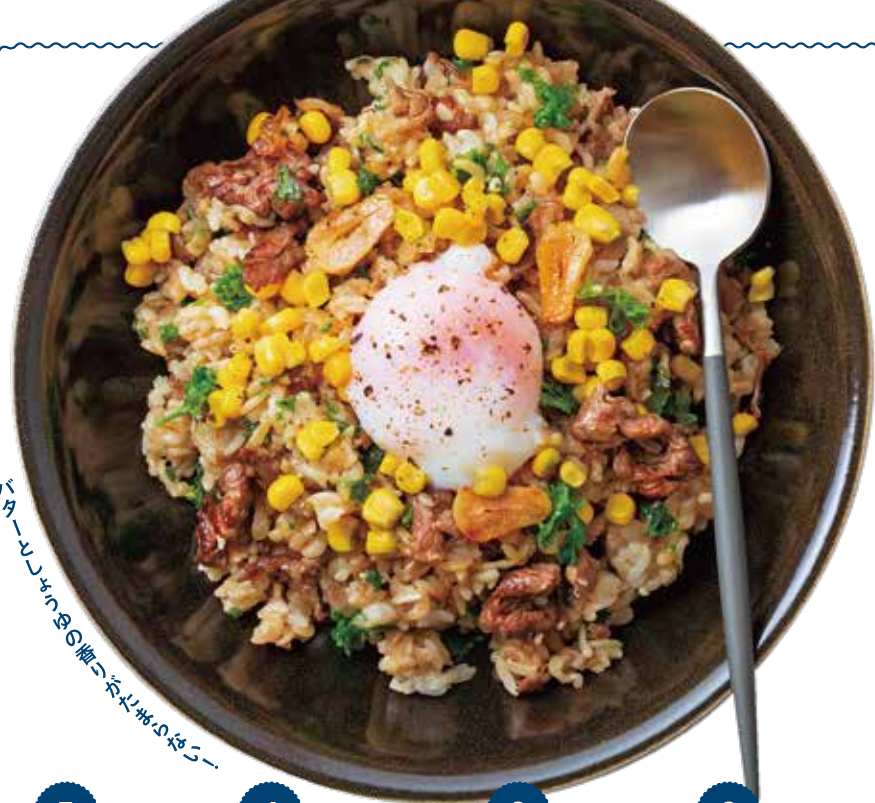
3

ブロッコリーを表  
記の通りにレン  
ジで加熱し、ゆで  
たじゃがいもやウ  
インナーを焼く。

4

③をお皿に盛  
り、②のソース  
をかける。





バターとしょうゆを混ぜたソースをかける

## 食べごたえ◎ ガーリック ビーフライス

839kcal/1人分

材料(2人分)

- 牛肩切落し……………200g
- 玉ねぎ……………1/3個
- にんにく……………1片
- 油……………適量
- ごはん……………400g
- パセリ……………10g
- しょうゆ……………大さじ1
- 塩・こしょう……………各適量
- コーン……………50g
- バター……………20g
- 温泉たまご……………2個

活用レシピ  
その3

この商品を  
つかいます! /



カナダ産  
牛肩切落とし 330g



ホクリヨウ  
コープたしかな卵の  
温泉たまご 3個入



1

牛肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎ、パセリはみじん切り、にんにくはスライスする。

2

フライパンに油とにんにくを入れて火にかけ、きつね色になったら取り出す。

3

玉ねぎを炒め、しんなりしたら牛肉を加えて炒める。

4

ごはんを加えて炒め、パセリとバターを加え、しょうゆ、塩・こしょうで味をととのえる。

5

お皿に盛り、コーンと取り出したにんにく、温泉卵をのせる。

HAPPY HALLOWEEN!

休日  開店

# こども レストラン

見たまんま作れて簡単!  
お子さんひとりで、親子でも。  
手軽に作れる定番レシピ

## Today's Menu

### 生モzzarellaとサーモンの ハロウィン オープンサンド

パンのうえにオバケ



フランスパン  
太めおすすめ

- ざいりょう(6~8こ分) 221kcal(1こ分)
- フランスパン ..... 1本
- 明治 北海道十勝生モzzarella ..... 100g
- モウイサーモン ..... 100g
- キューピー バジルソース ..... 大さじ3
- キューピー マヨネーズ ..... 大さじ1
- のり ..... 適量



6 トースターでざっとやく。



4 生モzzarellaはスライスする。



1 フランスパンは1cmのあつさで、ななめに切る。



7 サーモンをのせる。



ふわもちで  
おいしい!

生モzzarellaはこちら



2 バジルソースとマヨネーズをまぜる。



8 生モzzarellaの水気をかるくふきとって、パンにのせる。



5 ②をパンにぬる。

たっぷりぬってね



3 モウイサーモンは、ななめうすぎりにする。

いちども  
れいとうして  
いない  
サーモン  
なんです  
よ





のめものはバターランビーー！  
レモンを入れると色が変わるよ。



バジルソースが  
チーズとサーモンと  
よくあう！



こどもレストラン  
支配人 のと  
エリック 能戸



チーズはおばけに  
デコレーションするよ！



9 生モッツアレラにマヨネーズで目の白目のぶぶんをかく。



10 のりで、黒目と口をつくり、はりつける。



11 サーモンにも、のりで目と口をつくり、はりつける



サーモンはミイラにデコレーション！



## 《明治 北海道十勝生モッツアレラ》 生モッツアレラってなに？

健康にアイデアを

**meiji**

### こだわり1

北海道産生乳100%使用で  
ミルクのコクしっかり！

### こだわり2

こだわり製法で濃厚ミルク感！  
ほどよい塩味がミルク感を  
より引き立てます。

### こだわり3

遮光性に優れた  
アルミ蒸着フィルム  
いつでもフレッシュ！

※おうちのかたへ。明治の生モッツアレラはコープさっぽろ店舗（一部除く）、または、10月第3週の週刊トドックでご案内いたします。

モウイサーモンを使ったハロウィンらしい料理写真にキャンペーンハッシュタグを付けて投稿するだけ。思わずシェアしたくなるステキな写真を投稿してください。審査の上、コープさっぽろ電子マネーちよこっとカードをプレゼント。皆さまのご応募をお待ちしています。

**賞品**  
 コープさっぽろ電子マネーちよこっとカード  
 10,000円分……1名様  
 5,000円分……3名様  
 1,000円分……5名様



※デザインは変更となる場合がございます。



モウイサーモンのレシピはほかにもたくさん!

**MOWI**  
 モウイサーモン

モウイサーモンはコープさっぽろ全店でお取り扱いしています。また、明治 十勝生モツァレラはコープさっぽろ店舗(一部除く)と、10月第3週の週刊トドックでご案内いたします。

これ使いました! /



例えばこんなふうにも。  
 明治 十勝生モツァレラにサーモンを巻くだけでもOK!



モウイサーモンでアレンジ!  
 わが家のハロウィン料理を  
 投稿しちゃおう!

コープさっぽろ電子マネー  
 ちよこっとカードが当たる!  
 フォトコンテスト

キャンペーンハッシュタグ

#モウイフォトコンコープさっぽろ

をつけてサーモン料理の写真をシェアしよう!

応募締切: 11/1(月)



● 応募方法

- ①Instagramでモウイジャパン(@mowi\_japan)をフォロー。
- ②モウイサーモンを使ったハロウィンらしいお料理の写真にキャンペーンハッシュタグ#モウイフォトコンコープさっぽろを付けて投稿してください。

#モウイフォトコンコープさっぽろ



キャンペーンの詳細と応募規約は左のQRコードから特設ページにアクセスしてご確認ください。

7種類食べても飽きない! /

私は、ブルーベリー味が一番のお気に入り。シンプルな味ですが、ブルーベリー風味がしっかりとして大好きです。SOYJOYはそれぞれの味に特徴があるので7種類食べてもまったく飽きませんでした。私の母は食事管理の一環として低GI食品のSOYJOYをおやつに取り入れています。中でもストロベリー味は、母も以前からよく携帯しています!

※ちょこっと編集室モニターアンケートより



室蘭市 49歳 主婦

カラダにうれしい間食習慣! /

# 7days SOYJOY にチャレンジしてみよう!

大豆の栄養をもっとおいしく、もっと身近に。

今回はエリアちょこっとさんのお二人に協力してもらい、7種類のSOYJOYを数日間にわたり試食してもらいました!

※ちょこっと編集室モニターアンケート実施

ナッツの食感がいい! /

SOYJOYは大学の研究が長引いて夕食を取るのが遅くなる時などに食べます。私はナッツの食感がアクセントのアーモンド&チョコレートが好きです!毎日、味の違いを楽しんで食べてました。コーヒー&ナッツ味は、コーヒーキャラメルのようなとてもしっかりした食感で、食べごたえがありました!片手で手軽に食べられるのも良いですね。

※ちょこっと編集室モニターアンケートより



函館市 19歳 大学生



アーモンド&チョコレート  
ローストアーモンドと  
チョコレートの豊かな味わい



ブルーベリー  
どこを食べてもブルーベリーを  
感じる贅沢な味わいに



ストロベリー  
いちごとホワイトチョコで  
より優しい甘みに



2種のアップル  
2種の味わいの  
異なるアップルがたっぷり!



クリスピーホワイトマカダミア  
豆乳ホワイトチョコと、  
マカダミアナッツのハーモニー



コーヒー&ナッツ  
噛み応えのある生地に  
香ばしいナッツがぎっしり



抹茶&マカダミア  
しっとり食感に苦みとうま味の  
芳醇な抹茶の味わい

**SOYJOY**  
3つのこだわり

- 1 本あたり、約35粒分の大豆の栄養がぎっしり。低GI食品。
- 2 植物性たんぱく質、大豆イソフラボン、食物繊維が補給できる。
- 3 片手で大豆の栄養がとれるので、いつでもどこでも食べられる。



おうち時間もこれで満喫!

親子で一緒に!

# 手作りおやつ

簡単に手作りでできる子どものおやつはないかしら?  
組合員さんのそんな声から生まれたCO・OP ホットケーキミックス。  
焼くだけはもちろん、親子でアレンジレシピも楽しんで。

リニューアル!



CO・OP  
ホットケーキミックス 800g(200g×4袋)

ふっくら焼きあがったホットケーキは、ふんわり柔らかく、しっとりした口どけのよさが自慢。ショートニングは不使用で、生地を膨らませる膨張剤にはミョウバン(アルミを含む添加物)は使用してません。

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、CO・OP ホットケーキミックス 800gは10月第2週と10月第3週の週刊トドックで、するっとクッキングシートは保存版カタログ「暮らしのトドック」でご案内いたします。



ホットプレートにクッキングシートをひいてパンケーキ風にしても◎



CO・OP  
するっとクッキングシート (30cm×5m)

食材がするとはがれて後片付けもラクラク油や水を通しにくいので、天板や皿が汚れません。一般的なシートに比べて厚手なので、だし巻き卵やロールケーキも安定して巻けますよ。

かわいくハロウィン風に♪



親子で簡単♪  
カップケーキ

【材料(直径4.5cmのカップケーキ型12個分)】  
ホットケーキミックス 100g 砂糖……………35g  
卵……………1個 牛乳……………40ml  
バター……………35g チョコペン等…お好みで

- 【作り方】
- ①バターを耐熱容器に入れ、600wのレンジで20～30秒温める。オーブンを180℃に余熱する。
  - ②ボウルに卵を溶き、砂糖、溶かしたバター、牛乳の順に加え、よく混ぜ合わせる。
  - ③ホットケーキミックスを加え、ダマがなくなるまでよく混ぜ、カップケーキ型に7分目まで生地を流し入れる。
  - ④余熱したオーブンで10～15分焼く。竹串をさして生地が付かなければ完成。冷めたらお好みでトッピング。

今月のなかっさん  
推しトドック



♡ニゴイチ推し  
電子レンジで約5分！  
ちょうどいいサイズ感◎



日生協  
こんがりまろやか  
焼きカレー  
400g (2個入)



オーブンで焼き上げた風味豊かな焼きカレーです。マイルドな辛さとホワイトソースのクリーミー感が絶妙で、お子さまもおいしく召し上がられる一品です！

ご注文はこちらから！

10月第2週・11月第1週の週刊トドックで  
ご案内いたします。

今月のあべしゅん  
推しトドック



♡ニゴイチ推し  
何切れでも食べられちゃう！  
冷えた牛乳と一緒にどうぞ◎



フォルテシモアッシュ  
北海道  
牛乳カスター  
6切入



釧路市の新鮮な牛乳をたっぷり使用。優しい甘さで、スフレのようなしっとりした口だけです。電子レンジでラップをかけず10秒ほど温めるとふわふわに仕上がります♪

ご注文はこちらから！

10月第3週の北海道応援トドックで  
ご案内いたします。

# ちょこっとメモ

2021.10

おかげさまで宅配システムドックは

10月16日で生誕15周年を迎えます！

これからも、まだ知られていない

隠れた名品をどんどん紹介していきますよ。

10月号は炊飯器でできる簡単お任せレシピや

しっとりおいしいカスターを

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〉



親子で魚好きなので、  
最近トドックの魚介ペースには  
ハマってます(笑)  
下処理済みてスバラシイ！

ベテラントド女

なかっさん  
〈トドック歴13年〉



10月16日は  
トドックの誕生日。  
私も10月なので、なぜかそれぞれ  
トドックおめでとう！



## トドック

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



サイトは  
こちらから




ほかにも  
レシピが  
たくさん!

ヤマサ昆布つゆ 白だしは  
昆布だしがポイント!  
そこに、かつお節、さば節などの  
うま味をバランス良く配合し  
上品なうす色で  
素材の色味もいかせます。  
和食や麺類だけじゃなく、  
洋風にもイタリアン風にも  
これ1本でアレンジ無限大!



ヤマサ 昆布つゆ  
白だし 1L

## 炊飯器で! 巻かないロールキャベツ

ケーキのように  
切り分けて食べてね!  


■調理時間 約15分(炊飯時間は除く)



[材料(2人分)]


キャベツ 葉6~8枚分	B	ヤマサ昆布つゆ
玉ねぎ(みじん切り) ……1個		白だし ……50ml
豚ひき肉 ……500g		水 ……100ml
ヤマサ昆布つゆ	A	
白だし ……50ml		
片栗粉 ……大さじ3		

 ホール型の  
ロールキャベツの  
できあがり!

[作り方]

- ①キャベツは芯を取り、葉を縦半分に分ける。Aを混ぜ、肉だねを作る。
- ②キャベツの葉を炊飯器の底が見えなくなるように敷き、肉だねの1/3を敷き詰める。これを3回繰り返す。
- ③Bを②に注ぎ入れ、炊飯器の通常モードで炊く。

## かぼちゃと鶏の 白だし炊き込みごはん

チーズは  
粉チーズでもOK!  


■調理時間 約15分(炊飯時間は除く)



[材料(2~3人分)]

米 ……2合	A	にんにく(すりおろし) ……小さじ1
ヤマサ昆布つゆ白だし ……大さじ2		オリーブオイル ……大さじ1
鶏ひき肉(むね) 200g		パルミジャーノ ……適量
かぼちゃ ……120g		レッジャーノ ……適量
しいたけ ……2個		くすみ、粗びき黒こしょう ……各適量

[作り方]

- ①かぼちゃとしいたけはさいの目切りにして、Aとともにフライパンに入れて中火にかけ、鶏ひき肉を加え炒める。
- ②パルミジャーノ・レッジャーノはすりおろし、くすみは手で砕く。
- ③炊飯器にといだ米とヤマサ昆布つゆ 白だしを入れ、水(分量外)を2合の目盛りまで注ぎ、①をのせ、炊飯。炊きあがったらさっくりと混ぜ器に盛り、②と粗びき黒こしょうをお好みの量かける。

すぐできる! 手間レス簡単レシピ #1  
白だしは和食だけじゃない!  
炊飯器で白だし活用術

ヤマサ 昆布つゆ 白だし 1Lは一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。  
また、10月第4週の週刊トドックの裏表紙と保存版カタログ「いつでもトドック」でご案内いたします。



S&B どんぶり党 中華丼は  
鶏だしで煮込んだ具材を、  
コクのある  
オイスターソースが引き立てる  
中華丼の具です。  
たけのこ、玉ねぎ、人参、  
白菜、うずらの卵、  
豚肉、きくらげが入っています。  
パウチのまま熱湯で  
3〜5分でできあがり。  
3袋入りなのでそれぞれ  
いろいろなアレンジを楽しんで♪



S&B  
どんぶり党 中華丼  
3袋入り

## かけるだけ! かんたん皿うどん

パッパッ麺にも  
よく合う!

調理時間 約10分



【材料(1人分)】  
皿うどんの麺(または蒸し中華麺).....1人分  
油.....適量  
S&B どんぶり党 中華丼.....1袋

【作り方】  
①麺は袋に記載の通り油で揚げて(または炒めて)カリカリにする。  
②あとは温めたS&B どんぶり党 中華丼をのせるだけ!  
※皿うどんとは、長崎県の郷土料理の一種です。

だしのきいた  
あんかけがおいしい!



## かけるだけ! かんたん中華丼

だしもきいて  
具材もたっぷり!

調理時間 約10分



【材料(1人分)】  
ごはん.....1人分  
S&B どんぶり党 中華丼.....1袋

【作り方】  
①温めたS&B どんぶり党 中華丼を炊きあがったごはんのにせるだけ!



時間のないときや  
ちょとした夜食にもぴったり!

すぐできる! 手間レス簡単レシピ #2  
のっけるだけでこんなにおいしい!  
だし香る、あんかけレシピ

ほかに  
も  
シリーズ  
あります!



食べて  
元気を届けよう!

北海道応援トドックコラボ企画

道内各地の美味しいものがトドックで購入できます!  
ご注文いただいた商品を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!

11月第1週号で注文できます



LOVING COWS

まつもと牧場  
こぶ黒ハンバーグ

日高山脈のふもとで育った黒毛和牛「こぶ黒」を塩だけで味付け。凍ったままフライパンに入れ弱火で焼くだけの油もフタもいらぬ簡単調理!



三海幸  
あずき甘納豆  
おちちまめ



保存料・着色料・甘味料・化学調味料不使用。北海道産の小豆甘納豆を生乳100%全粉乳・てんさい糖でコーティング。まるやかで優しい甘納豆。



健康でいられる体づくりの食品  
ヘルシーDo



カドフーズ  
はこだて雪んこガゴメ

厚沢部町産のさつまいもと函館産の牛乳、ガゴメ昆布を使った濃厚なスイートポテトと生クリームをもちもちの「ぎゅっひ」で包んだ洋風大福。半解凍で食べるのが◎



日本清酒

余市ワイン  
ナイアガラスパークリング

余市のブドウ、ナイアガラを使用し醸造したスパークリングワイン。ナイアガラのフルーティな香りと果樹そのものを口に含んだような爽快感!



GI(地理的表示)とは

地域の農産物や食品をブランドとして登録・保護する制度です。「GI Hokkaido ワイン」は、厳しい生産基準をクリアした北海道産ブドウ100%の上質ワインの証となっております。



北のハイグレード食品とは

著名なシェフなどの食の専門家による審査を経て厳選された道産加工食品。こだわりの食材と匠の技で生み出された逸品をお楽しみください。



ヘルシーDoとは

2013年4月に誕生。「健康でいられる体づくりに関する科学的な研究」が行われた機能性素材を含む食品を北海道が認定する制度です。





# 油で揚げても、レンジでも！ これが理想の唐揚げ

## 理想 01

**カラッと揚がっている**

製造工程で省かれることの多い「打ち粉」を使っています！

## 理想 02

**香ばしい**

しょうがをたっぷり使い、ピリッとした隠し味がごはんによく合う！

## 理想 03

**中がジューシー**

2段階加熱で肉汁を閉じ込めているので、お肉がジューシー！



ニチレイ  
しょうゆダレ仕込み  
若鶏のやわらか唐揚げ  
600g



しっかりとした味付けでこだわりの「手作り感」。たっぷりと600g! お弁当など使いたい分だけパバッと用意したいときにも便利。

世界で一番売れてる  
冷凍炒飯



発売以来、ずっと売上No.1※

※冷凍調理・炒飯カテゴリ販売金額(累計)インテージ SRI(2001年3月~2021年2月)

パラッと感 と 香ばしい風味 が  
さらにUP!



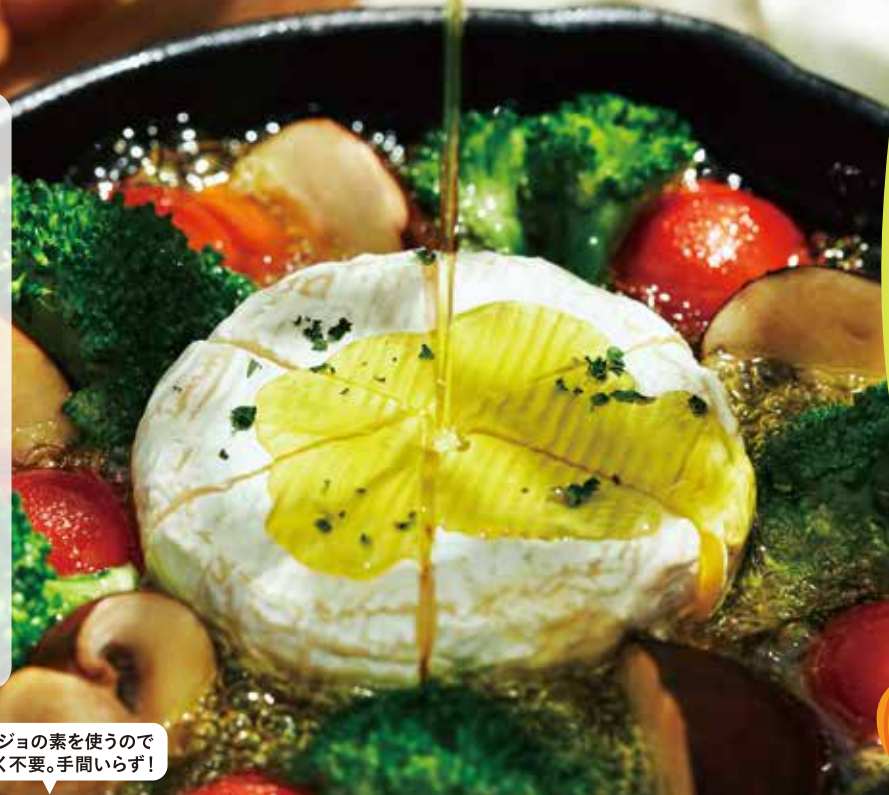


とろくりチーズがたまらない！

# カマンベールアヒージョ

おうちハロウィンは、  
すぐできるカマンベールチーズのアヒージョ♪  
もう、バゲットやワインが止まらない！

超簡単!



■ 調理時間 約7分

【材料(2人分)】

雪印北海道100

カマンベールチーズ

.....1個(100g)

ミニトマト.....6個(100g)

マッシュルーム.....4個(80g)

ブロッコリー.....6房(60g)

ハウス スパイスクッキング

バルメニュー アヒージョ.....1袋

JOYL AJINOMOTO

オリーブオイル.....大さじ4

【作り方】

①カマンベールチーズに切り込みを入れ、マッシュルームは半分に切る。

②フライパンに材料をすべて入れ、中火で煮る。

③野菜に火が通ったら完成。

※ワインやバゲットは必須です!

アヒージョの素を使うので  
にんにく不要。手間いらず!

ハウス

スパイスクッキングバルメニュー  
アヒージョ(2袋入)

しっかりとした魚介のうま味と  
ガーリック風味。

※一部店舗で取り扱いなし



雪印

北海道100

カマンベールチーズ

北海道産の生乳を100%使用。クリーミーな味わい。

【宅配】週刊ドック11月第2週でご案内

※一部店舗で取り扱いなし



JOYL

AJINOMOTO

オリーブオイルエクストラバージン

【宅配】11月第2週の週刊ドック裏表紙と  
保存版カタログ「いつでもドック」でご案内

※コープさっぽろ全店で取り扱い



JOYLの  
レシピページは  
こちら!



## エージレス®ってなに？

お米は精米し、空気に触れた瞬間から酸化が始まるといわれています。酸化が進んだお米に感じられる古米臭は、お米の鮮度が落ちている証拠。しかし、エージレス®なら、空気中の酸素に反応し、脱酸素状態を作り出すため、お米を酸化から守ってくれます！



無洗米  
JA北いぶき  
なつぼし  
5kg



※エージレス®による鮮度維持は、常温で未開封の場合に限ります。

### \ point /

常温未開封で  
約3カ月間  
品質を保持

害虫抑制にも  
効果的  
(未開封状態)

まとめ買いや  
災害時の  
備蓄用にも◎

### お知らせ

## 今年の11月上旬精米分より、お米の表示が変わる！

旬表示に  
変わります！

〈精米時期〉  
上旬:1~10日  
中旬:11~20日  
下旬:21~末日

03年産  
精米時期  
21.11.上旬  
製造ロットNo.



(新) (旧) 【表示例】  
03年産  
精米時期  
21.11.01  
製造ロットNo.

これまでお米の精米日は「年月日」で表示していましたが、食品表示基準の一部改正(2020年3月27日付)により、「年月旬(上旬/中旬/下旬)」表示が可能となっています。これにより、食品ロス削減の効果が期待されています。

令和3年産  
新米ゆめぴりか  
絶賛発売中！



/おいしさの証、認定マーク付き/

ホクレン ゆめぴりか 5kg



毎日の食卓に欠かせない「お米」。  
お店で購入するとき、トドックで受け取ったとき、  
産地や品種のほか、どんなことに注目しますか？  
今さら聞けないお米の豆知識、教えちゃいます！

# もっと知ろう！ お米のこと



# こがね 黄金そだちの 別海牛乳

1000ml

238円(税込248円)

トドック:10月第2週~11月第2週

カレーのドリンクといえばラッシー。この牛乳を使うことで、さっぱりとしているながらも牛乳の味がしっかり感じられて爽やかなラッシーができあがります!



# CO・OP 瀬戸内地方の レモン果汁 100% 150ml

378円(税込408円)

トドック:11月第1週

広島・愛媛県産の  
無調整ストレート果汁  
というぜいたく!

カレーのお供アチャール(インドの漬物)に使用。ちょっとだけレモン果汁を使いたいときに便利な一品。すっきり自然なレモンの風味が感じられ、スイーツづくりにも使っています!

鶏



ございます。

エリアちょこっとさんが



# 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「エリアちょこっとさん」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コープ商品もご紹介しちやいます!

今回のテーマ

カレー作りが大好き!  
私のカレーごはんにかかせないコープ商品

やまがた みづき  
旭川市 山形 美月さん  
(22歳 学生)

料理大好きな大学生です!最近のマイブームはスパイスカレー作り。素材がおいしいコープさんの食品がお気に入りです!





編集室おすすめ!

## 注・目・の コープ商品

いけまゆ

1年のなかで1番好きな「食欲の秋」が到来! 気づけばずっと何かを食べ続けています。



### C-sweets 蜜芋のスイートポテト

198円(税込214円)

秋の定番スイーツといえば、やっぱりスイートポテト! 密芋の甘さが口いっぱい広がる、しっとり濃厚なスイートポテトです。小さいのにずっしりと重みがあってボリュームーなのでシェアして食べるのもおすすめです◎

### 調理簡単 もちり ピザ生地

118円(税込127円)

トドック:11月第1週

北海道産小麦100%使用。餃子の皮のような見た目ですが、生地はもちもち! 小さめサイズなのでフライパンやトースターで簡単に調理できるのが嬉しいところ。ちょっと小腹が空いた時、ランチにもぴったりです。



好きな具材を用意して、いろいろアレンジするのも楽しいですよ!



## ゆめちからと きたほなみを 混ぜた強力粉 1kg

298円(税込322円)

時間がある休日はナンを手作り。ゆめちからの外はかりっと中はもちもち、きたほなみの色づきの良さ、北海道産の強力粉2つのよさを感じます!



ナンを焼く前の生地。このもちもち感、伝わりますか?



美月さん's photo



こがね

## 黄金そだちの知床

チキンカレーの主役はやっぱり鶏もも肉! 安心の道産鶏をスパイスとヨーグルトで漬けこんでカレーにプラス。柔らかくしっとりとした食感は最高です!

コープさっぽろ組合員さんからの募金総額

# 26,334,510円

募金期間：2021年7月12日～8月20日 募金方法：(店舗募金受付 2021年7月21日～8月20日 宅配募金受付 2021年7月12日～8月13日)

子どもたちの豊かな心をはぐくむ身近で大切な場所を応援！

## 動物園・水族館応援募金

私たちが子どもの頃から慣れ親しんできた動物園と水族館。今、この動物園と水族館が新型コロナウイルス感染拡大による予測不能な休園・休館を繰り返し強いられることで、来園者数が激減しています。

コープさっぽろは生物多様性を学ぶ拠点である動物園を支援するために、「ホッキョクグマ応援プロジェクト」を2009年から実施しています。北海道内の4動物園(札幌市円山動物園、旭川市旭山動物園、おびひろ動物園、釧路市動物園)に対して継続的な支援を行うだけでなく、動物園

が「食べる・たいせつフェスティバル」にブース出展するなど環境教育での連携を進めてきました。

今回、先が見通せない中で懸命に運営をされている動物園と水族館を応援するために、「動物園・水族館応援募金」を実施しました。短期間で非常に多くの寄付が集まったことは、私たちが動物園と水族館を身近で大切な場所と感じていることに他なりません。募金活動を通じて、組合員さんが動物園と水族館を応援しているという気持ちを届けることができたのではないかと思います。



寄付先団体

日本動物園水族館協会(JAZA)に  
加盟する北海道の8団体

JAZAは世界動物園植物園水族館協会(WAZA)に所属し、生き物・環境に関わる膨大な情報を共有しながら、加盟園館が様々な活動を行っています。北海道は4動物園(札幌市円山動物園、旭川市旭山動物園、おびひろ動物園、釧路市動物園)と4水族館(おたる水族館、サンピアザ水族館、登別マリンパークニクス、サケのふるさと千歳水族館)が加盟しており、8園館での連携体制が整っています。

トドック誕生から15周年。皆さまへありがとうの気持ちを込めて  
トドックファンにはたまらない、特別なプレゼントをご用意しました。  
コープさっぽろ公式Twitterまたは、  
Cho-co-tto読者プレゼントからご応募いただけます！  
たくさんのご応募お待ちしております♪

トドックの  
フェイス型  
ケース付き！



収納時サイズ:約12cm

トドックの  
折畳み  
エコバッグ

15名様

第1弾

トドックと一緒にエコ活動！

オリジナルエコバッグ&マイボトル

●応募期間／10/11(月)～10/17(日)

マイボトル

## ちょこっと豆知識

～宅配事業のあゆみ～

- 1971年 共同購入の開始  
函館市民生協が新店オープン  
前の組織活動として、月1回の  
班による共同購入をスタート。
- 1983年 名称を「協同購入」へ変更
- 1996年 戸配の開始  
専業主婦の減少など社会変  
化で、協同購入は減少し戸配  
が急激に拡大。
- 2006年10月  
宅配トドック誕生  
全道の地域生協の統合で協  
同購入は離島を含む全道域を  
カバーする。事業になり、協同  
購入と宅配を統合してトドック  
が誕生。
- 2020年10月  
ご利用道内40万世帯を突破
- 2021年10月  
トドック誕生15周年

第2弾は11月開催！  
お楽しみに。

トドック豆皿3枚セット



詳しい応募方法は  
コープさっぽろ公式  
Twitterをご覧ください。

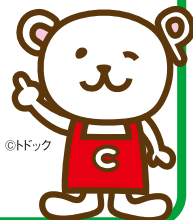
ちょこっと読者プレゼントでも！

抽選で15名様に  
オリジナルエコバッグ&マイボトルをプレゼント！  
詳しくは58ページをご覧ください。

トドック誕生  
15周年！



ファン必見！  
抽選で30名様に  
記念グッズプレゼント



©トドック



## なぜ「マイボトル」なの？

「マイボトルを使う」ことで、ゴミを出さない、エネルギーを使わない、家計にも優しい、そしていつのまにか社会貢献になっている。マイボトルがライフスタイルへ定着することを目指しています。



マイボトル  
エコアクション. 1

繰り返し使用できる  
マイボトルを持ち歩こう！



## マイボトル エコアクション



地球のために、  
ちよつといいこと。  
10月に写真展&  
海の清掃活動開催！

今年7月7日にスタートした「マイボトルエコアクション」。コープさっぽろは「自分たちが、まずできることから」を合言葉に海や川を守るための3つのアクションを推進中です！この秋、楽しく気軽に参加することからはじめてみませんか？

10月21日(木)～30日(土)

## マイボトルエコアクション写真展 inチカホ

マイボトルを使っている人、マイボトルのある風景など、北海道の皆さんが暮らす町や海、山などで撮影したマイボトルの写真展をチ・カ・ホで開催いたします。お近くにお越しの際はぜひ、ご注目ください！

- 開催場所  
チ・カ・ホ  
札幌駅前通地下広場  
北1条イベントスペース(東)

### マイボトルフォトキャンペーン実施中！

マイボトルフォトを投稿いただくと、1枚につき10円が「マイボトルエコ基金」に積み立てられ、北海道の海をきれいにする活動に使われます。

※寄付の対象になる投稿は1日につき2枚までとなります。

- 詳細はこちらから  
<https://mybottle-eco.com/>

毎月1回、応募いただいた方の中から  
「環境配慮商品」を50名様にプレゼント！



## 北海道の 海や川をきれいに

「マイボトルエコアクション」スタート日となった7月7日のクールアースデーに、コープさっぽろの組合員活動委員会を中心に全道21カ所・116名で清掃活動をしました。今後も活動を計画していきます。

7月7日の活動の様子



### マイボトル エコアクション. 3

海や川などの  
清掃活動をしよう!



### マイボトル エコアクション. 2

ペットボトルを回収して  
リサイクルしよう!



10月20日(水)・23日(土)

## Hokkaido海のクリーンアップ大作戦!

みんなで楽しく北海道の海をクリーンアップしませんか?全道で一斉に実施いたします。ぜひ、ご家族でご参加ください!

- 開催日時:  
10月20日(水)・23日(土)10:00~11:00
- 開催場所:全道57カ所(予定)
- 参加費:無料
- お申込み締切:2021年10月10日(日) 23:59まで
- 詳細・お申込みはこちらから

マイボトルエコアクション

検索



昨年9月の海の清掃活動の様子

参加いただいた方に  
ドックオリジナル軍手  
プレゼント!

※定員になり次第締切。※新型コロナウイルスの感染及び拡散防止のため、延期または中止になる可能性があります。※内容が変更になる場合がございますので、詳しくはホームページをご覧ください。

## ペットボトル回収機 設置拡大中

9月1日現在、コープさっぽろ77店舗にペットボトル回収機を設置しています。ここで回収されたペットボトルは再びペットボトルにリサイクルされています。

回収機には寄付機能を搭載。ご利用者さんが選択した活動に寄付できます



ちょこっと

## コミュニティ

読者さんの交流誌面  
「ちょこ」とコミュニティ。

今月はなか「さん」が

「8月号」について

皆さんからの

感想をご紹介します。



### 8月号表紙

#### 「すいかパン」について

表紙のパンにはだまされました(笑)。一瞬本物かと思いき、おもしろくて作ってみたくなりました。今までのすいかはいただきものがほとんどで買う機会もなく、種類について知識がなかったのでもためになりました。

(室蘭市 Kさん)

すいかパン食べたけれど近くのコープになく残念です。トドックで買えませんか？

(奈井江町 栗鷲山さん)

17店舗のみで数量限定でした。  
買えなかった皆さま  
大変申し訳ございません。



#### 「富良野市・里農園 紅まくらすいか」を読んで

すいかが大好きなので、毎年買って食べています。今年は猛暑日が続いたので、すいかで水分を摂る毎日です。農家さんの記事を見て、暑い中収穫してくれたのかと思うと余計にありがたみを感じました。

(江別市 ひなはーるさん)

#### 「わが家のそうめんレシピ。」について

いつも市販のタレをつけて食べるのみだったので参考になります。わが家のそうめんレシピは作ってみたもののばかり。バリエーションを増やして夏を乗りきりたいです。

(旭川市

ヒロリさん)



#### 「マイボトルエコアクション」を読んで

ペットボトル、以前は市のリサイクルに出していましたが回収機があることを知ってからはお買い物の度に店舗に持参してきます。募金ができることも素晴らしい取り組みだと思っています。マイボトルも意識して実践していますので興味深い記事でした！

(登別市 なつちゃんさん)

#### 「すいかを食べる。」を読んで

すいかちよい足しコーナーで「レモン果汁が合うんだ！」や「みそもイける!」など意外性があつておもしろかつたです。

(滝川市 いくちゃんさん)

私のおすすめはレモン果汁！

#### 「ふしぎつつちぜろ」を読んで

子どもが絵柄にはまっています。ひと笑いしたあと、これは何？どういう意味？と聞いてきたので説明しました。一緒に学べて楽しめました。

(遠軽町 S・Oさん)



コープさっぽろ  
社会福祉基金

## 2021年度地域福祉助成のご報告 60団体に656万円を贈呈しました

2021年度コープ地域福祉助成を4月27日～6月29日の期間で募集しました。新型コロナウイルス感染予防で活動自粛下でありましたが、過去最多の121団体から応募がありました。7月17日の地域福祉助成審査委員会において、60団体656万円(昨年57団体652万円)の助成を決め、同日の第2回理事会で承認されました。全応募団体へ結果を通知し、7月30日に助成金を指定口座に振り込みました。助成団体名はホームページで公開しています。

募集区分	21年度応募		21年度助成決定	
	件数	金額(万円)	件数	金額(万円)
団体助成	77	760	55	548
活動助成 (①+②)	44	1181	5	108
①企画	23	619	3	68
②立上げ	21	562	2	40
合計	121	1941	60	656

**お問合せ** 公益財団法人コープさっぽろ社会福祉基金  
TEL 011-671-5719. FAX 011-671-5741  
メール csap.fukushikikin@sapporo.coop  
月・火・木・金10:00～15:00(祝日は除く)

おいしいワインで  
乾杯!

## 2021年 「ホイリゲ北海道」を 祝う会のご案内



田辺先生と一緒に、ワインに合うおいしいお料理と「北海道ヌボー」で道産ワイン新酒ができたこと  
をお祝いしませんか?

**日程** 11月18日(木)18:30～20:30  
**会場** 札幌パークホテル  
(札幌市中央区南10条西3丁目1-1)  
**会費** おひとり様5,000円、ペア9,000円  
※未成年者の参加・同伴は不可。託児の受付もございません。  
**定員** 100名  
※お申込み多数の場合は、先着順(入金順)となります。  
**申込方法** 右記QRコード、またはHPからお申込みください。  
**申込締切** 11月1日(月)

[詳細はこちら](#)



※開催時には必要な感染対策を行います。  
※緊急事態宣言の発令、まん延防止等重点措置が適用された場合は中止とさせていただきますので予めご了承ください。

**お問合せ** コープさっぽろ食品部  
TEL 011-671-5624  
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

応募総数 597件 /  
ご応募ありがとうございました!



## 〈8月号〉 作ってみた! ベストレシピ結果発表

8月号は  
こちらから!

1位

つけ麺そうめん  
P24



2位

ひやしちゅうか  
P30



3位

長いもの肉巻き  
P35



「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

**大丸** 大丸株式会社

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

**エイチケイエムホールディング株式会社**

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条4丁目3-27 TEL 011-699-8686

**株式会社小森コーポレーション 北海道営業所**

〒060-0008 札幌市中央区北8条西26丁目3-7 TEL 011-641-1505

**東札幌日通輸送株式会社**

〒003-0808 札幌市白石区菊水8条4丁目2-35 TEL 011-811-5713

**サカタインクス株式会社**

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

クマ管エキスをを使用した製品で人々の健康を応援します。

**lionature** 東洋インキ北海道株式会社

〒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 丸彦彦辺建設ビル4階 TEL 011-351-6001

**国際紙パルプ商事株式会社**

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 リージェントビル TEL 011-241-2291

ホッキョクグマ応援プロジェクト  
未来の森づくり基金

**買って応援！  
エコ協賛キャンペーン**

キャンペーン期間中に「エコ協賛」マークの付いた商品をご購入いただくと、1点につき2円を「ホッキョクグマ応援プロジェクト」と「コープ未来の森づくり基金」で活用させていただきます。ご協力をお願いします。



店舗:10月6日(水)~11月30日(火)

宅配:10月第1週~11月第4週

対象商品:店舗はPOP広告、宅配は週刊ドック紙面に協賛商品マークが表示されます。

詳細はこちら



コープトラベル秋旅プランご案内

**紅葉、グルメ、  
魅力満点の秋旅はいかがですか？**

秋の味覚を楽しみ、紅葉を眺めてゆったり温泉に。今の時季だけの特別な旅はいかがですか？日帰りプランから道内・本州への秋ツアーまで募集中！  
ナビダイヤル0570・003・050  
10:00~18:00(日・祝日も営業)



詳細はこちら



家庭でできる  
国際協力・社会貢献

**ユニセフ指定募金  
よむ・かく・うれしい！  
支援プロジェクト**



インドネシア・パプア地域の教員への研修や学習教材の支援を通じて、子どもたちの識字率の向上と地域の教育啓発を推進する活動に、2019年度より支援しています。みなさまのご協力をお待ちしております。

募集期間 10月21日(木)~12月20日(月)

募集方法 〈店舗〉サービスカウンターに募金箱が設置されています。現金または500円ポイント券で募金いただけます。

〈宅配・募金〉一口100円単位で最大99口まで募金できます。注文欄に申込み番号「53597」と「口数」をご記入下さい。

〈宅配・ポイント〉一口500ポイント(円)単位で最大99口までお受けできます。注文欄に申込み番号「54101」と「口数」をご記入ください。

詳細はこちら



お問合せ

コープさっぽろ基金事務局  
TEL 050-1751-4885. FAX 011-671-7575  
メール csap7146@sapporo.coop  
月~金 10:00~17:00(祝日は除く)



ちょこっと

おうちde  
**グルメ旅**  
 〈駅弁編〉

1日50食  
 限定



**弁菜亭 三種の神器弁当 850円(税込)**

[販売場所] JR札幌駅構内 弁菜亭 4カ所(改札内外各2カ所)

コープさっぽろの大惣菜化プロジェクト展開店で大人気の焼き鮭・手作りだし巻き卵、さらに道産すり身かまぼこ入り。幕の内弁当の「三種の神器」をつまみに一杯。懐かしい旅を思い出しました。

改札内に入場しなくても買えます!

弁菜亭の6種のお弁当をコープさっぽろしろいし中央店でもお取り扱い中です。

JR札幌駅構内で駅弁を販売している札幌駅立売商会(弁菜亭)が今年2月、コープさっぽろの関連会社となりました。8月から販売している1日限定50食の「三種の神器弁当」は弁菜亭とコープさっぽろのいいとことりの駅弁です。おうちでおいしい駅弁をいただきたい、旅気分を味わいませんか?



Let's CHECK!



わたしに向いてるかな?

# 「学研の先生」募集中



START

小さい頃、アイドルになりたいと思っていた

No →

Yes ↓

自宅に空いている部屋がある

No →

Yes ↓

プチ起業・個人事業主に興味がある

No →

Yes ↓

ペットとの時間も大切にしたい

No →

Yes ↓

地域に根ざして貢献したいと思っている

No ↓

小さな子どもと楽しく遊ぶのは得意なほう

Yes ↓

家庭教師や学習塾での経験を生かしたい

Yes ↙

No ↓

トドック利用経験又は興味がある

Yes ↓

町内会の活動には熱心に参加する方だ

No ←

No ←

Yes ↓

子ども達の学びを自分らしくサポート、教室開室!

学研教室



<https://www.114154.com>

幼・保・こども園で就学準備のお手伝い

学研幼児教室



<https://playroomsensei.gakken.jp/>

可能な時間に、様々なスタイルで子ども達の学びを応援!

学研教室



学研幼児教室



<https://www.114154.com> <https://playroomsensei.gakken.jp/>

学研のせんせいは幼児・小学生に算国英を教えら仕事です。まずはQRコード、HPをのぞいてみてね。

# Gakken

0120-889-100

## 株式会社 学研エデュケーショナル

札幌市中央区北二条東2丁目1番地16 キョウエイ札幌ビル6階  
受付時間 / 月~金 9:00~17:00(土日祝を除く)

学研の教室

検索



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% <small>基準金利</small>	適用金利 年1.90% <small>基準金利</small>	適用金利 年1.95% <small>基準金利</small>	適用金利 年1.95% <small>基準金利</small>
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% <small>基準金利</small>	適用金利 年1.20% <small>基準金利</small>	適用金利 年1.20% <small>基準金利</small>	適用金利 年1.25% <small>基準金利</small>

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

70年の感謝を込めて

ご契約中のお客様対象

抽選で2,021名様に豪華賞品をプレゼント!

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

対象商品	A 財形貯蓄	B エース預金	抽選で 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
C 定期預金	D 住宅ローン	E 無担保ローン				
F カードローン	G 給与振込	H 年金振込				
I 投資信託	J iDeCo					

【抽選プレゼントについて】◆当選本数は、おひとり様1本となります。重複当選された場合は、上位の賞品を当選品とさせていただきます。●抽選は2022年1月に行い、当選された方には、2022年3月末までに当金庫にお届けのご住所宛に賞品を発送いたします。当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。◆2021年12月31日(金)時点で該当口座、商品が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

コーポオリジナルの団体保険です。

介護医療保険料控除対象 ※傷害死亡保険金部分を除きます。

(医療保険基本特約・傷害保険特約・介護一時金支払特約セット団体総合保険) (令和2年8月現在)

コープの  
介護保険が新しくなり  
加入しやすくなりました!

生協組合員と  
ご家族の介護保障

年齢層  
拡大

# コープの 介護保険

医療保険基本特約・傷害保険特約・介護一時金支払特約セット団体総合保険

告知に関する質問事項が  
変わり、加入しやすく!!

加入対象年齢が拡大!!

新規加入は

0~満79歳の方が対象に!

(継続は満89歳まで)



マスコットキャラクター  
「かいこん」

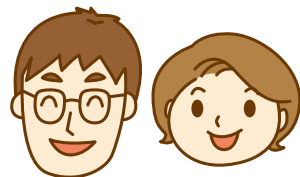
もしも所定の介護状態になった場合資金面でお役に立ちます。  
介護一時金を受け取ることができるので安心です!

# 28.51%割引

お得な  
団体契約で

(これまでは15%)

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



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

5歳きざみで  
保険料が変わります

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

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

コープさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)



フリーダイヤル  
**0120-37-2523**

資料請求はまずお電話で!

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



明日のくらし、ささえあう

CO・OP 共済

応募資格

組合員とその家族 / 1人1作品のみ / 未発表・オリジナルの作品に限ります。

応募方法

ハガキまたはQRコードよりご応募ください。  
ハガキの場合は川柳・ペンネーム・名前・住所・電話番号・「組合員」または「組合員の家族」とご記入いただき、下記宛先までお送りください。

ご応募はコチラ!



〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
コープさっぽろ共済推進室 ライフプランニング川柳 係

募集期間

10月1日(金)～11月20日(土) (当日消印有効)

賞品

大賞 ……1名 ちょこっとカード(3万円相当)  
優秀賞 ……1名 ちょこっとカード(1万円相当)  
佳作 ……2名 ちょこっとカード(5千円相当)

発表

Cho-co-tto 2022年3月号誌上に発表いたします。

賞品発送

2022年3月上旬

著作権

応募された作品の著作権は、コープさっぽろ及びコープ共済連に帰属します。  
また、応募作品は返却いたしません。

お問合せ先

コープさっぽろ共済推進室  
TEL 011-671-5827 (担当:武石)  
月～金 10:00～17:00

第7回ライフプランニング川柳

川柳で、  
ちょこっとカードが  
当たる!?



テーマ

「教育資金」

あなたの思いを  
五・七・五にのせて

毎年大好評のCO・OP共済

ライフプランニング川柳を

今年も大募集いたします!

大賞、入賞作品は、

来年のちょこっと3月号で

発表いたします。

たくさんのご応募を

お待ちしております!

●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 0120-50-9431  
コープ共済センター 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:10月20日(水)必着

- Q1 面白かった記事とその理由  
 Q2 おすすめの「じゃがいもレシピ」  
 Q3 「越冬じゃがいも」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11条5丁目10-1  
 コープさっぽろ広報部「ちょこっと10月号アンケート係」

### WEB

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

※プレゼントは抽選の上、当選者へ発送いたします。発表は発送をもって代えさせていただきます。※ご応募いただく個人情報に関しては、プレゼントの抽選および発送にのみ使用させていただきます。※アンケートでいただいた文面・レシピなどは、誌面で掲載させていただくことがありますので、ペンネームをお書き添えください(ペンネームがない方はイニシャルでの掲載となります)。※回答いただいたおすすめレシピは、誌面以外にホームページや他媒体でもご紹介する可能性がございます。ご了承ください。

### 編集後記

皆さんからいただいた趣のギモンに、どうお答えしようか…と悩んだ末、生まれた「コウジミュージアム」。記事制作が進むうちにコージーに愛着が湧き、スマホの待ち受けにしています(笑)。何かいいことあるかも?(青田)

## 今月のプレゼント

- A**  福山醸造株式会社  
甘こうじ・糀パウダー  
(各200g×1セット) **10名様**
- B**  P24  
「塩麹の切り干し大根漬け」で使用の器 **1名様**
- C**  P39  
S&B  
「どんぶり党 牛丼&中華丼セット」 **10名様**
- D**  P42 JOYL・ハウス  
「オリーブオイル エクストラバージン、アヒージョ(2袋入)」 **10名様**
- E**  P47  
トドック15周年記念  
オリジナル  
エコバッグ&マイボトル **15名様**

## 今月のレシピインデックス

塩麹チキンのローズマリー風味	17
モツァレラチーズの塩麹マリネ	17
塩麹たまご生ハムのタルティーヌ	17
しょうゆ麹焼きおにぎり	18
しょうゆ麹なめたけ	18
鯖のしょうゆ麹煮	18
甘酒肉じゃが	19
甘酒ピクルス	19
甘酒肉みそ	19
甘酒白玉	19
塩麹	20
しょうゆ麹	20
甘麹(甘酒)	20
塩麹の切り干し大根漬け	24
にんじんしりしり	25
発酵あんこ	25
しょうゆ麹漬け冷奴	26
ジュシーハンバーグ	26
ほんのり甘い甘麹ドーナツ	27
塩麹卵焼き	27

### 麹

ミートボールパスタ	29
かんたん皿うどん	39

### めん

ガーリックビーフライス	31
かぼちゃと鶏の白だし炊き込みごはん	38
かんたん中華丼	39

### ごはん

巻かないロールキャベツ	38
-------------	----

### やさい

チーズソース	30
カマンベールアヒージョ	42

### チーズ

ハロウィンオープンサンド	32
カップケーキ	36

### パン

# 2021年10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
26	27	28	29	30	1 組合員証提示で <b>5% OFF</b> 北海道応援フェア	2 冷食 <b>10% OFF</b> ポイント <b>10 倍</b> ちよこカチャージデー
3 ポイント <b>10 倍</b> ちよこカチャージデー 北海道応援フェア	4 ちよこカチャージデー	5 ちびっこ 46円均一祭 らくちん ベビーオムツ5%OFF キッズカードシール2倍 ちよこカチャージデー パン アイス	6 46円均一祭 ちよこカチャージデー	7 ゴーゴー らくちん ちよこカチャージデー 絶対カレーフェア	8 ようかんの日	9 冷食 <b>10% OFF</b> ポイント <b>10 倍</b>
10 ちよこカ <b>5% OFF</b> ポイント <b>10 倍</b> らくちん マグロの日 絶対カレーフェア	11	12 ちびっこ らくちん ベビーオムツ <b>5% OFF</b> 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	13 さつまいもの日	14 ゴーゴー らくちん ポイント <b>10 倍</b> 秋の九州フェア	15 ポイント <b>10 倍</b> ちよこカチャージデー	16 冷食 <b>10% OFF</b> ポイント <b>10 倍</b> ちよこカチャージデー
17 ポイント <b>10 倍</b> 輸入ワイン <b>10% OFF</b> ちよこカチャージデー 秋の九州フェア	18 ちよこカチャージデー	19 ちびっこ らくちん ベビーオムツ <b>5% OFF</b> 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	20 ちよこカチャージデー	21 ゴーゴー らくちん ポイント <b>10 倍</b> 医薬品 <b>10% OFF</b> ちよこカチャージデー 大人用オムツ <b>5% OFF</b>	22 ポイント <b>10 倍</b>	23 冷食 <b>10% OFF</b> ポイント <b>10 倍</b>
24 ちよこカ <b>5% OFF</b> ポイント <b>10 倍</b> らくちん	25	26 ちびっこ らくちん ベビーオムツ <b>5% OFF</b> 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	27	28 ゴーゴー らくちん	29	30 ちびっこ コープデー 冷食 <b>10% OFF</b> ポイント <b>10 倍</b> キッズカードシール2倍 アプリ <b>100P</b> ※らくちん当日便サービスデーは実施いたしません
31 ポイント <b>10 倍</b>						

※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はコープドラッグ店限定です。

★ 乾杯を  
もっとおいしく。  
SAPPORO

# 10.19 TUE 発売!

ONLY ★ 北海道

道民だけの、いちばんおいしい、ビールへ\*。

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3週～11月第2週の週刊トピックでご案内いたします。  
\*クラシックブランドの想いを表現しております。

数量限定  
富良野産  
生ホップ使用



STOP! 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。のんだあとにはリサイクル。

サッポロビール株式会社  
www.sapporobeer.jp