

北海道のおいしいを育てよう。

# Cho-co-tto

ちょこっと

あこがれの。

12月号  
2021 [vol.117]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち  
ください

つなぐ  
COOP  
SAPPORO

健康にアイデアを

meiji

# チョコレート ホイップの作り方

チョコレートに  
ピッタリ!



## 作り方

### 材料

明治ミルクチョコレート ……50g  
明治北海道十勝純乳脂 ……100ml

### 道具

●ボウル(小) ●氷水用のボウル(大)  
●鍋 ●ゴムベラ ●ホイッパー



WEBでも  
ラエツク  
できます!



### 作り方

1



ボウルに細かく刻んだチョコレートを入れておきます。鍋にクリームを入れて中火にかけ、沸騰直前で火から下ろし、チョコレートの入ったボウルに一気に加えます。

2



ゴムベラで手早く混ぜます。チョコレートが溶けきらない場合はゴムベラでかき混ぜながら湯せんにかけてボウルを温めます。

3



チョコレートが完全に溶けたらボウルを氷水で冷やしながらかき混ぜ、ホイップクリームと同じようにホイッパーで泡立てます。

氷水が入ったボウルに当てながらホイップすると失敗しにくい!

!できあがり!!



※ 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、明治北海道十勝純乳脂は1月第1週の週刊トドック、明治ミルクチョコレートは保存版カタログ「いつでもトドック」でご案内いたします。

株式会社 明治

PR



## 目次

- 05 お肉 噛みしめる幸せ。  
06 はぐくむしごと 菅野牧園(栗山町)  
14 今さら聞けないお肉の基本  
18 かたまり肉でごちそう作ろう!  
24 ふしぎっち ぜろ おしごとキッズスペシャル

- 26 Let's enjoy! Home Party & Nabe Party  
32 冷蔵庫の半端調味料一掃レシピ教えます!!  
36 わが家の残ったタレでアレンジレシピ!  
40 こどもレストラン  
43 ちょこっとメモ  
47 恋ふるぶどうスパークリングXmas特別コラボ  
50 ひがしかわの魅力発掘。  
52 見つけた! コープさっぽろおすすめ商品  
54 はじめてのビーツ料理教室を開催しました!  
56 インフォメーション  
58 Cho-co-tto特別プレゼントキャンペーン  
60 コープさっぽろ〈つなぐ〉取り組み  
64 食のチカラ わたしたちの原点  
66 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント  
67 12月コープさっぽろカレンダー

まんが肉パン限定販売(売り切れの際はご容赦ください)

- 取り扱い店舗:二十軒店、にしの店、新道店、新はっさむ店、西宮の沢店、ほんどり店、しんことに店、なかのしま店、星置店、美園店、しがイースト店、しが驛前店、プラザ店、ふかがわ店
  - 販売期間:12月1日(水)~31日(金)
  - 価格:1本 本体価格248円(税込268円)
- ※生産できる数量に限りがあるのでお早めにお買い求めください。  
※店内生産のため、焼き上がり時間は店舗によって異なります。



## 特集 にく

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117号  
2021年12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、くれけいすけ  
(株)アウラ

編集/青田美穂、長谷川圭介  
能戸英里、くれあいこ  
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、複製、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 スタイルリング/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)を実現しています。

# 1000年続くホップの名産地。 そのおいしさと物語を。

ドイツ バイエرن州 ハラタウ地方。

1000年続く畑で栽培されたホップ「ハラタウトラディション」を  
100%使用したエビス。

シングルホップのおいしさと、  
その畑の物語を感じながら、  
特別なひと時をお楽しみください。

Premium  
YEBISU

*Hop Terroir*  
ホップテロワール

Color Your Time!  
YEBISU

ビールの楽しさ、もっと多彩に。

※エビス ホップテロワールは一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。  
また、12月第3週の週刊トドック裏表紙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。 ※画像はイメージです。同時期に展開している  
販促物等とは同一ではありません。

# お肉

## 噛みしめる幸せ。

お肉を食べて「ああ、幸せ」と感じるのは  
おいしさのせいばかりでなく

脳に幸福感や高揚感を与える物質が  
お肉に含まれているからともいわれています。

12月。家族や大切な人と食卓を囲み

この1年を振り返る方も多いでしょう。

2021年もさまざまなことがありました。

昨年から続く新型コロナウイルスの感染拡大は

日常生活を大きく変えました。

食の生産現場にとっても大変な1年でした。

この夏の記録的な猛暑と干ばつは

農業や畜産、酪農にダメージをもたらし、

太平洋岸で発生した赤潮による漁業被害の影響は

数年先まで及ぶといわれています。

あたりまえが失われたとき

私たちは日常のありがたさに気づきます。

そこにあなたがかい料理があるありがたさを

隣に大切な人がいるありがたさを

たとえ一人の食卓でも、離れた場所でも

あなたを想う人がいるありがたさを

じっくりと噛みしめてみてはいかがでしょう。





# はぐくむ しごと

菅野牧園(栗山町)



第11回コープさっぽろ農業賞  
特別賞

# 助産師であり 保育士でもあり

札幌から車でおよそ1時間。栗山町の静かな丘の上に菅野牧園かんのまぐえんがあります。福島県飯舘村いいたてむらから北海道に移り住んで10年。和牛繁殖の傍らファームレストランを営む、菅野義樹かんのよしきさんとご家族を訪ねました。

\* \* \*

肉牛の生産は一般的に「繁殖」と「肥育」の2つの工程に分かれます。母牛に種付けをし、生まれた子牛を約9カ月間育てて市場へ送り出すまでが繁殖農家の仕事。その後は肥育農家のもとで成長し、やがて〇〇牛といったブランド名で出荷されます。「繁殖は人間でいえば助産師と保育士の仕事です」と菅野さんが分かりやすいたとえで教えてくれました。

菅野牧園では約65頭を飼育し、このうち40頭余りが繁殖牛、いわゆる母牛です。牛の妊娠期間は人間の母さんと同じでおよそ290日間。基本的には自然分娩ですが、逆子などの場合には安全に出産できるように繁殖農家が分娩を手伝います。生まれた子牛は、90日間は母牛のおっぱいを飲んで育ち、それ以降は牧草と配合飼料を食べて育ちます。「初期生

育がその個体の一生を決めます。この時期は太らせるのではなく、丈夫な骨格と胃袋を作るのが僕たちの務め。肥育農家でたくさんエサを食べても病気になるくらい、健康な牛を育てることを意識しています。」。

母牛も健康第一。もともと脂肪のつきやすい黒毛和牛ですから、食事と運動が重要です。エサは牧草主体で、栄養価の高い配合飼料を与えるのは出産前後の限られた時期のみ。春から夏は放牧地、秋冬は畜舎に併設されたパドックで体を動かし、足腰を鍛えて出産に備えます。出産のペースは1年1産。一生の間に10〜12回も生むと聞いて驚きました。「和牛繁殖農家にとって母牛は家族のような存在です。役目を終えた母牛は、一般的には市場に出荷して終わりですが、なんとか感謝して最後までいたかく仕組みはできないか。そう考えてファームレストランを立ち上げました。赤身中心の経産牛は火入れが難しいですが、味が濃く、噛むほどに深い味わいが楽しめます。美しい風景とともに、農村の価値を感じ取っていただけたら幸いです。」。

きのう生まれたばかりの赤ちゃ  
んとお母さん牛。繁殖牧場では  
授乳中、親子一緒に生活する







ファームレストラン菅野牧園の自家牧場産牛肉料理一例。手前は内モモを使ったローストビーフ、奥はスネ肉の赤ワイン煮。調理は奥さまの美枝さんが担当



菅野牧園の牛舎はビニールハウス。低コストであり、日光が入るので子牛の成育にも良い



お母さん牛のお腹に潜り込んでおっぱいを飲む赤ちゃん牛。繁殖牧場ならではの光景

# ふるさとから 遠く離れて

菅野さんがふるさとの飯館村から北海道に移住したのは2011年の原発事故がきっかけでした。生家は16代続く農家で、事故前までは和牛繁殖と稲作を営んでいました。震災当時、菅野さんはお父さんのもとで働きながら経営継承の準備を進めていた矢先。村は計画的避難区域に指定され、菅野さんは妻の美枝子さんと一緒に茨城県へ避難します。このとき美枝子さんのお腹には小さな命が宿っていました。その後、畜産を学んだ大学時代の縁で菅野さんは北海道へ。生まれたばかりの愛娘が加わり、家族3人の新しい暮らしが始まりました。

移住当初は飯館村へ帰る可能性を模索していた菅野さんですが、被災地の行く末も見えない中、北海道でなりわいを築くことを決意します。そして2014年、飯館村の風景にも似た小高い丘の農地を得て、新規就農を果たしました。「北海道で畜産をする強みは良質な草が手に入ることです。持続可能な農業を目指す上で飼料の自給はどうしても手がけたいことのひとつでした。さら



二人にとって牛舎は遊び場であり学び舎でもある



生まれてまもない和牛の赤ちゃん



地域で収穫した麦稈(ばっかん)が牛のベッドになる



にこの辺りは米麦地帯でもありません。牛の食べ物もベッド(敷料)も地域の中で自給できるというのは大きなメリットです。一方で、うちから出た麦わらの完熟堆肥は小麦農家の土壌に還元しています。こうした地域循環の中で菅野牧園の営農は成り立っています」。

就農から7年、樹木が根を伸ばすように地域とのつながりを深めてきた菅野さん。とはいえ飯館村への思いが色あせたわけではありません。「帰省するたびに考えるのは、生産機能だけではない農業の多面的な価値についてです。子どもの頃、僕たちは先祖や田んぼの神様に守られて生きている、生かされているという感覚がありました。そうした宗教観や人々の暮らし、自然の教え、風土の中で培われた哲学も、農業がもたらす価値の一つであるはずですが、それでも、特に北海道においては生産性向上や効率化、大規模化を推し進める一方で、農業の多面的価値がそぎ落とされてきた側面もあると感じています。ファームレストランやお肉の販売、消費者交流を通して、そのそぎ落とし部分にも一度光を当てて磨き直し、提示していくことも、農業者としての自分の役割だと考えています」。



葵(あおい)さんは小学4年生、義暁君は1年生



牛たちをなでる手つきは手慣れたもの



ブラッシングを教わる義暁(よしあき)君



# 暮らしの中で育まれる センス・オブ・ワンダー

菅野さん自身、農業の多面的価値に気づかされる出来事がありました。それは長女・葵さんが描いた一枚の絵。牧場の牛がトラックにのせられ、「と畜」を経て、お母さんの作るおいしいハンバーグに変わるといいう絵です。「僕たちが教えたわけではなく、僕たちの背中を見て彼女自身が描いたものです。作文にも『牛の命は、人間のえいようになって、つながっている』と書いています。子どもたちは畜産農家の環境の中で、非常に高い感受性をもって、『いのちを食べていのちがなくなる』ことを当たり前のこととして理解しています。農的な暮らしの中でセンス・オブ・ワンダーを育んでいると感じます」。

菅野さんは農業が持つ食育の力を多くの人に体験してもらうため、大学生の実習受け入れや、高校生の食育プログラムにも積極的に協力しています。「若い人たちがスポンジのように知識を吸収する様子を見ると農業の教育的な価値と可能性を感じます。それは子どもだけではなくありません。都市に住む大人にとっても農村空間は学びにもなれば癒や

しにもなります。ここに来て、見て、味わい、感じる。体験を通して自然の寛容性や畏敬の念に気づく。その積み重ねが都市に住む人と農村の相互理解を深め、都市と農村をつなぐ一助になると信じています。栗山で僕が行っている関係人口作りのトライアンドエラーはきつと飯館にも応用できるはずで。飯館と関わり続け、考え続けることが、ふるさとへの恩返しになるのかなと今は思います」。

\* \* \*

お話の後、牛舎を見学しました。案内役を務めてくれたのは葵さんと弟の義暁君。「これはお母さん牛の工サ」「冬毛はめっちゃ抜けるよ」と時折解説を織り交ぜてくれます。コロナによる休校中は毎日のようにお父さんについて牛舎のお手伝いをし、すっかり仕事を覚えたそう。二人が名前までつけてかわいがった大好きな子牛との別れも経験しました。

教科書やネットでは得られないものを吸収して育つ二人。飯館と栗山、場所は違ってても、自分が受け取ったものをつないでいくことはできると、菅野さんは今、確信しています。

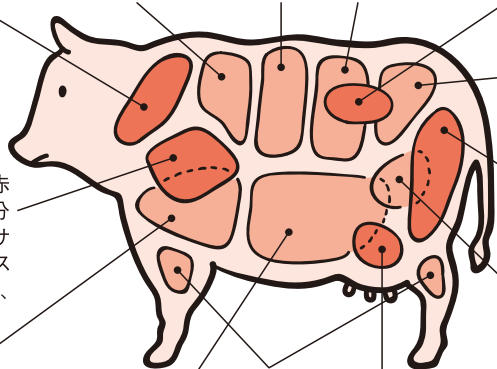


# 今さら聞けない お肉の基本

今月号は、みなさんお待ちかねのお肉特集！  
料理にあった部位や正しい冷解凍のやり方など  
お肉の基本をしっかりとおさらいしましょう。



- ネック** 首回りのよく運動する部分のため。煮込み料理やひき肉に使われる。
- 肩ロース** 適度に脂肪があって霜降りになりやすい。きめがこまかくやわらか。ステーキ、すき焼き、しゃぶしゃぶに。
- リブロース** 霜降りになりやすい。きめがこまかくやわらか。ステーキ、すき焼きなど。
- サーロイン** 脂肪が適度につき香りや風味が良い。ステーキ、すき焼き、しゃぶしゃぶ。
- ヒレ** 脂肪が少ない赤身肉。きめこまかく淡泊な味。ステーキやローストに。



**肩**  
色も味も濃い赤身。かたい部分は煮込みに。サシの入ったミスジはステーキ、焼き肉に。

**ランプ/イチボ**  
適度に脂肪があり、やわらかい。ステーキをはじめどんな料理にも。

**外モモ**  
よく運動する部分で赤身が多い。カレー、シチュー、煮込み料理に。

**肩バラ**  
肩に近い、あばら骨まわり。脂肪が多くかたい部分はしゃぶしゃぶに。

**バラ**  
脂肪と赤身が層になり濃厚な味わい。焼き肉のカルビは主にこの部分。

**スネ**  
筋が多く、濃厚な味の赤身。煮込み料理のほか、ひき肉にも利用される。

**しんたま**  
球状で4つに分けられる。焼き肉、ステーキ、ロースト、すき焼きなど。

**内モモ**  
大きな塊肉。塊のままローストに。スライスしてしゃぶしゃぶに。

A5ランクなどの「格付け」は右の表のように、歩留まり(食べられる部分がどれだけ多いか)をアルファベットで、肉質(脂肪の入り方、肉の色や質感)を数字で表したものです。

|        |   | 肉質等級        |    |    |    |    |
|--------|---|-------------|----|----|----|----|
|        |   | 霜降り度合:高 ← 低 |    |    |    |    |
| 歩留まり等級 | 高 | A5          | A4 | A3 | A2 | A1 |
|        | 低 | B5          | B4 | B3 | B2 | B1 |
|        |   | C5          | C4 | C3 | C2 | C1 |



コープさっぽろ  
商品本部 畜産部バイヤー  
おのぞら よしふみ  
小野寺 圭史さん



豚肉にも格付け(5等級)があります。ただし牛肉ほど等級間に差はなく、お店では等級を表示していません。



**ネック**

脂肪が多く赤身がかたい。「トントロ」と呼ばれる。焼き肉に。

**肩ロース**

赤身と脂肪のバランス◎。ローストポーク、焼き豚、しょうが焼きなどに。

**ロース**

きめがこまかく、やわらかい。脂肪に味わいあり。トンカツ、炒め物など。

**ヒレ**

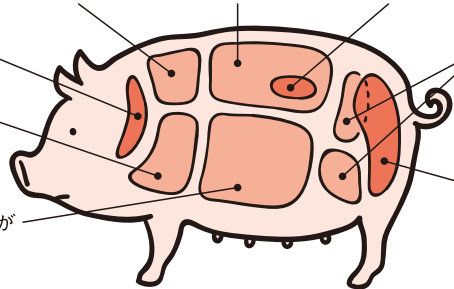
あっさりしてヘルシーな希少部位。トンカツ、ソテー、ステーキに。

**肩**

最も運動する部分。肉厚でかたい。煮込みにすればコラーゲンが溶け出す。

**バラ**

あばら骨まわりの肉で、赤身と脂身が層になっている。ソテー、煮込みに。



**内モモ**

赤身の代表的な部位できめがこまかい。ローストポーク、焼き豚に。

**外モモ**

脂肪が少なく、きめがやや粗くかたい。スライスして炒め物がおすすめ。



**せせり**

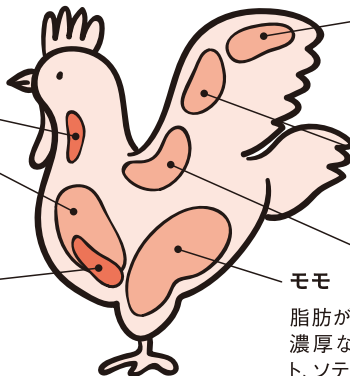
首にある筋肉。よく運動している部分なので弾力がある。焼き鳥に。

**ムネ**

脂肪が少なく、あっさりとした味わい。ソテー、から揚げ、蒸し物など。

**ささみ**

最も脂肪が少ない部分。消化がよく高タンパク。から揚げ、蒸し物など。



**手羽先**

翼の先で旨みたっぷり。ゼラチン質と脂肪が多い。から揚げ、煮込みに。

**手羽中**

手羽先の先端部分を切り落としたもの。から揚げ、フライにおすすめ。

**モモ**

脂肪が多く、コクのある濃厚な味わい。ロースト、ソテー、フライなど。

**手羽元**

脂肪が少なく、手羽先より淡泊な味わいでやわらかい。フライ、煮込みに。

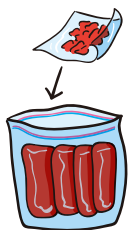


ブロイラーとは品種名ではなく、短期間で出荷するために改良された肉用若鶏の総称です。

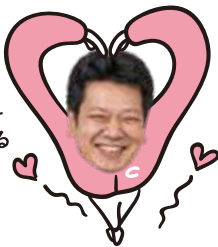


## 買ってから どれくらい 日持ちしますか？

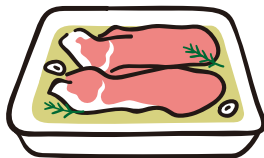
牛肉、豚肉は冷蔵庫で3日程度が目安。鶏肉は傷みやすいので翌日までに食べきるようにしましょう。冷蔵庫内では氷温室(チルドルーム)が最適です。空気に触れないようにラップでしっかりと包み直し、さらに密閉容器や保存袋に入れるようにしましょう。冷凍保存の場合は約1カ月が目安です。水気を軽く拭き取り、薄切り肉などは小分けにしてラップで包み、保存袋に入れて冷凍すると使い勝手が良いです。解凍は、冷蔵庫の氷温室で行うとドリップ(肉汁)が出にくいでしょう。



料理をおいしくする  
一番の魔法は愛です！愛！



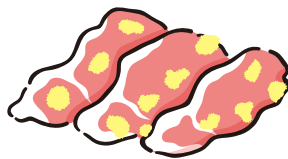
お肉を焼く前にオリーブオイルなどの油をまぶしてコーティング。水分の蒸発がおさえられ、しっとり焼き上がる。



オリーブオイル

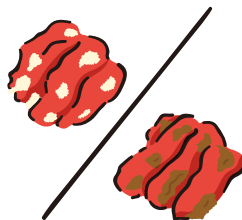
かたいお肉を  
やわらかくする  
魔法のような  
裏ワザは  
ありますか？

生のしょうがやまいたけを切ったりすりおろしてまぶすことで、タンパク質分解酵素がはたらき、お肉がやわらかくなる。



しょうが  
まいたけ

みそや塩麹にはタンパク質分解酵素のプロテアーゼが含まれ、お肉をやわらかくすると同時に旨みのもとのアミノ酸を増やす。



みそ  
塩麹

いくつかのポイントをおさえれば、肉料理を驚くほどやわらかく仕上げることができます。まずは「繊維を断ち切る」こと。お肉の繊維に対して垂直にカットするのがポイントです。加熱後に繊維を断ち切るのも有効です。また、豚ロース肉は赤身と脂肪の間の「筋」に切り込みを入れることでやわらかく仕上がります。「調味料や酵素を活用」してお肉をやわらかくすることもできます。次のような方法が知られています。

## 高齢者も 肉食が大切と聞くけれど…。

日本人の平均寿命が70歳を超えたのは、女性が1960年、男性が1971年で、畜肉や乳製品を日常的に食べるようになった時代と重なります。もちろん、肉食が要因のすべてではありませんが、お肉に含まれる良質な動物性タンパク質が影響していると考えられます。牛肉や豚肉、鶏肉などは20種類のアミノ酸からなるタンパク質を豊富に含んでいます。このアミノ酸のうち人間の体で作り出すことのできない9つのアミノ酸を「必須アミノ酸」といいますが、お肉は9種類の必須アミノ酸のすべてをバランス良く含み、筋肉や臓器、血をつくるもととなっています。健康寿命を延ばすためにも、適度な量のお肉を食べることをおすすめします。



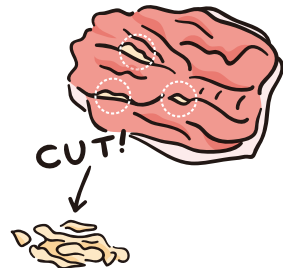
さまざまな部位を合わせてひいたひき肉は、空気に触れる面が多く傷みやすいので、できるだけ挽きたてのものを選び、早めに使い切るようにしましょう。色むらがなく、濁りのないものを選ぶのがポイントです。原料によって脂の量が異なります。脂肪分が多い場合は全体的に白っぽくなる傾向にあります。



ひき肉を  
選ぶポイントとは？

## まれに鶏肉が 臭いことがあります。 大丈夫？

臭みの原因はエサのにおいが染みついていた、鶏肉自体が持つにおいが原因と考えられます。この場合はお肉についている脂をしっかりと取り除き、キッチンペーパーでドリップを拭き取ることで臭みを軽減できます。お酒やスパイスで下味をつけるのも有効です。また冷蔵庫内のおいが鶏肉に移ることもあります。その場合は水で洗うことで表面のにおいを減らすことができます。もし、硫黄のようなにおいや卵が腐ったようなにおいがしたら要注意。鶏肉自体が腐っている、もしくは腐りかけている可能性があります。





# かたまり肉で ごちそう作ろう！



イベントごとの多いこの季節。  
少しだけ手間ひまかけて作るごちそうレシピはいかがでしょう？

栄養士  
子どもごはん研究家  
のと 英里  
**能戸 英里さん**

食育活動やレシピ開発を行う  
3児の母。「子どもレストラン」  
のページも担当しています！

丸鶏で作る！



クリスマスといえどこれ！

ロースト  
チキン

■ 調理時間 約100分

2740kcal(全量)

材料(4人分)

丸鶏……………1羽  
砂糖……………小さじ2  
塩……………大さじ1  
こしょう……………適量  
冷凍ピラフ 250～300g  
オリーブオイル…大さじ2  
じゃがいも・玉ねぎ・  
パプリカなど……………適量

＼コツ.1 /

丸鶏はしっかり解凍し  
ておきましょう！



丸鶏は表面と中をしっかりと洗い、水気を拭き取る。



砂糖を鶏全体に手でしっかりとすり込む。



塩も同じように手でしっかりとすり込み、こしょうをふる。



たこ糸で手羽先をおさえ、足を上に持ち上げてしばらくラップをして30分ほどおく。



冷凍ピラフは表示の通りに温めておく。



じゃがいも、玉ねぎ、パプリカは食べやすい大きさに切る。



丸鶏の中に⑦を詰める。



ピラフが出てこないように皮を引っ張りながら爪楊枝でしっかりとめる。



クッキングシートを敷いた天板に丸鶏と⑧をのせてオリーブオイルを塗り、230℃に温めたオーブンで40～60分焼く。

かたまり肉でごちそう作ろう!

＼これ使ったよ!／



CO・OP えびピラフ

12月第3週の  
週刊トドックを  
チェック!

※CO・OP えびピラフは  
一部店舗でお取り扱いのない  
場合がございます。

10



時々オーブンから取り出し、⑨で残ったオリーブオイルや天板に出た油をすくってかける。

＼コツ.2 /

取り出した時にじゃがいも、玉ねぎはひっくり返し、油もかけてあげましょう!野菜にしっかり火が通ったら取り出しておいてもOK!

＼コツ.3 /

ももの部分に竹串を刺して透明な汁がでたらOK!焼いてる途中で焦げそうな場合はアルミホイルをかけてあげましょう!



9



牛肉をアルミホイルから取り出し、ラップをしておく。アルミホイルにたまった肉汁はソースに使うので取っておく。

10



耐熱ボウルにAを入れて混ぜる。



冷凍ブルーベリーと砂糖はブルーベリージャム100gで代用できます!

これをつかって  
もっと簡単!

7



⑤をアルミホイルにのせて包む。

8



そのまま30分ほど置く。

4



1面を2分ほど焼いたら、別の面も2分焼く。

5



同じようにすべての面を焼く。

6



アルミホイルを2枚重ねる。

1



牛肉は常温に戻し、塩・こしょうをふる。

2



手でよくすりこみ、30分ほど置く。

3



フライパンに油をひいて温め、牛肉を焼く。

牛かたまり肉で作る!



調理時間約90分

# フライパン ローストビーフ

簡単なのにスペシャル感!

372kcal(1人分)

材料(4人分)

牛もかたまり肉 500g  
塩 5g(肉の重量の1%)  
こしょう……………適量  
油……………小さじ2  
<ブルーベリーソース>  
「冷凍ブルーベリー」  
A ……………100g  
「砂糖」……………大さじ4  
しょうゆ……………大さじ1  
赤ワイン……………大さじ1  
レモン果汁……………小さじ2



かたまり肉でごちそう作ろう!



11



果汁が出てきたら、しょうゆ、赤ワイン、⑨の肉汁を加えてよく混ぜる。

12



600Wのレンジで20秒ずつ3回ほど加熱し都度よく混ぜ、最後にレモン果汁を加える。



8



30分ほど常温に戻した⑥を⑦に入れる。

＼コツ.2 /

生焼くと、急激な温度変化で仕上がりが硬くなることを防ぎます！

＼コツ.3 /

お湯の温度が70℃を超えたとお肉が硬くなってしまいますので、一定温度を保てる炊飯器が便利！

9



保温モードで3時間ほど加熱。

5



オリーブオイルを加え、空気を抜いて密閉する。

6



冷蔵庫でひと晩漬ける。

2



砂糖を豚肉に手でしっかりとすり込む。

3



次に塩も同じように手ですり込み、こしょうをふる。

1



豚肉全体をフォークで刺す。

4



密閉袋にローリエと一緒に入れる。

393kcal/1人分  
(ハムのみの場合)  
565kcal/1人分  
(サンドイッチにした場合)

材料(4人分)

豚ロース肉……………500g  
砂糖……………5g(重量の1%)  
塩……………10g(重量の2%)  
こしょう……………適量  
オリーブオイル……………大さじ1  
ローリエ……………2枚

〈自家製ロースハムで  
キャロットラペサンド〉  
お好みのパン……………適量  
にんじん……………1/2本  
塩……………適量  
★[酢……………大さじ1  
オリーブオイル 大さじ1  
クリームチーズ……………適量  
レタス……………適量

豚かたまり肉で作る!



え！これ作れるの!?  
ほっとくだけでできる

# 炊飯器 ロースハム

■調理時間約15分(漬け込み・加熱時間は除く)  
保存期間(密閉して冷蔵)4日(ほど)

これ作れたら  
料理上手って  
言われちゃう  
かも!?



＼コツ.1 /  
中までしっかり味を  
染み込ませます!

かたまり肉でごちそう作ろう!



サンドイッチに  
アレンジ!

1



千切りにしたにんじんに塩をまぶし、しんなりしたら水気を絞って、★であえる。

2



パンにクリームチーズを塗り、レタス、薄切りにしたハム、①をサンドする。

10



炊飯器から取り出し、そのまま粗熱を取り、冷蔵庫に入れて冷やす。

11



食べる分だけ薄くスライスする。

12



保存する場合は密閉袋から取り出し、ぴったりラップをして冷蔵庫で。



みせも  
しています。

# たのしい!

おみせに くるのが たのしくなる  
くふうを たくさんします。



### れいぞうこ

おみせにとどいた  
おにくをいれておくへや。  
おおきさは  
こどもへや  
へびご。こ。

2°C

## しょうひんづくり

### ①げんりょう



おまさ5~6キロ!

おにくは  
おおきな  
かたまりで  
おみせにとどきます。

### ②トリミング



おみせに  
とりのぎを  
とりのぎを  
とりのぎを  
とりのぎを  
とりのぎを

さいしよにほなや  
よけいなあぶらを  
ほうちやつで  
とりのぎを  
とりのぎを



みちつじさん

しんが  
おにくに  
ふせぐ  
ためです

つめは  
とけい  
ホチキス  
シャープ  
もちこみ  
もちこみ  
きんし



## おしごとキッズ スペシャル

きょうりょく/コープさつぼろ しんごに店  
ぶん・え/だぶるけい介

## きがえ

きょうは  
2ひきが  
コープさつぼろへ!  
おにくやさんを  
けんがくしたよ。

さきょうばには  
てをしつかりと  
ぼうしとマスクを  
つけます。



### よびこみくん

おかいどくじょうほうを  
「よびこみくん」に  
ろくおん します。



ほんいっしょの  
おかいどくほう

ひまにくで  
ふうてんかく!!



### みほんづくり

りょうりの みほんをつります。  
ときどき フシギなのが あります。

## これも おにくやさん のしごと

### おそうざいづくり

だいにんきの ステーキをはじめ  
おにくの おそうざいを つります。



アートセンス  
たいい!

### ポップづくり

おにくコーナーの  
ポップ(かざり)を  
つくって たのしい  
うりばに します。

★しつもんぼしゅう★『たまご』についてし  
りたいことをおくってね! くわしくは 66 ページ!

のせるだけで  
おもさでねだんが  
わかる!



### 4 パックづめ

さいごに  
おもさを はかって  
ねぶだを はります。



### れいとうこ

ジンギスカンなどの  
れいとうにくを  
しまっておく  
へや。おおきさは  
ものおきぐらゐ。



カチーン

マイナス  
22℃

### 3 スライス

ミートスライサーにのせて  
おにくを うすくきり  
パックに ならべます。

りょうりに  
あわせて  
あつさは  
じゆうじぎ

くごんさん



ヤマザキビスケット  
ルヴァン プライムスナック  
13枚×3パック



コクのある旨みと芳醇な  
香りが心地良い、さっくり  
とした食感のクラッカー。

[トドック]  
12月第4週の  
別チラシでご案内

まるでブルーベリー  
チーズケーキ♪

ルヴァンプライムスナックに  
クリームチーズをぬり、ブルー  
ベリージャム、刻んだクルミを  
のせ、はちみつをかける。

北海道ワイン  
おたるナイアガラ  
スパークリング

マスカットを思わせる圧  
倒的なぶどうの香りと甘  
味を、さわやかな炭酸が  
キュキュッと引きしめたス  
パークリングワイン。

[トドック]  
12月第2～5週・  
保存版「お酒・飲料」で  
ご案内

ベル ジャポン  
キリ® クリームチーズ

フランス ロワール産の新鮮なミルクと生  
クリームから作られたクリームチーズ。

[トドック]12月第3週でご案内



# Let's enjoy! Home Party

北海道産のぶどうを使った  
スパークリングワインと白ワインで乾杯!  
簡単オシャレな華やかメニューで  
ホームパーティーを楽しもう!



## サクサク!! ジャーマンポテト

〔材料(2人分)〕

ルヴァンクラシカル……………6枚  
じゃがいも……………1個(150g)  
香るあらびきポークウインナー  
レモン&バセリ……………4本  
玉ねぎ……………1/4個(50g)  
にんにく……………2片  
オリーブオイル……………大さじ2  
塩……………少々  
粗挽き黒こしょう……………少々

〔作り方〕

- ①じゃがいもはよく洗って皮ごとラップにつつま、レンジ600Wで4分～4分30秒加熱する。皮をむいてひと口大に切る。
- ②玉ねぎはうす切り、にんにくはつぶし、ルヴァンクラシカルは割っておく。
- ③フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ中火で熱し、ウインナー、じゃがいもを炒める。全体がこんがりしたら玉ねぎを加え軽く炒める。塩、黒こしょうをふり、仕上げにルヴァンクラシカルを加えざっくり混ぜる。

ポイント /

サクサク。ほくほく。ジューシー。一皿で  
いろんな食感が楽しめる!おつまみにぜひ!

## 北海道ワイン おたる特撰ナイヤガラ

氷結凝縮された果汁を原料に  
芳醇で濃厚な甘口。まるでぶ  
どうのエキスような風味のワイン。  
スイーツと相性よし。

〔トドック〕12月第3週・  
保存版「お酒・飲料」でご案内

ヤマザキビスケット

ルヴァン クラシカル 6枚×9パック

小麦本来の素材の味と発酵の風味が  
活きるプレーンなおいしさ。



伊藤ハム

香るあらびきポークウインナー

レモン&バセリ 200g

あらびき食感と肉の旨みきわだつ、爽やかな  
レモンの香りが広がるウインナー。

# Let's enjoy! Nabe Party

年末はおいしいお鍋を囲んで

鍋パーティーを楽しみませんか。

「あごだし鍋」を使ったごちそう鍋レシピを

「グランド居酒屋富士」のシェフが考案。

鍋にピッタリの黒ラベルで乾杯！



サッポロビール  
黒ラベル

生のうまさにこだわり続ける黒ラベル。  
常にめざすのは完璧なうまさ。

[トドク]毎週・保存版「お酒・飲料」でご案内

炙った豚肉や  
油で揚げた鶏団子から  
香ばしいだしが出て、  
ぐつと味に深みがあります。





## 焼き目香る炙り豚と きりたんぽのあごだし鍋

〔材料(3~4人分)〕

白菜1/4個、にんじん1/2本、長ねぎ1/2本、にら1束、えのき1/2パック、しめじ1/2パック、大麦そだちの三元豚バラ220g、くず切り150g、餅巾着3個、きりたんぽ1.5本(1本4等分)、焼き豆腐1/2丁(約50g)、鶏団子6個、生たら4切、あごだし鍋つゆ1パック

〔作り方〕

①具材は食べやすい大きさに切る。②豚肉は1cmの厚さで切りフライパンで焼き目をつける。③鶏団子は油で揚げておく。④鍋つゆをよく振ってから、鍋に入れ沸騰させる。⑤写真を参考に盛り付け、火が通ったら完成。

〈皆さまのおかげで創業56周年〉

グランド居酒屋富士 札幌すすきの店

札幌市中央区南5条西4丁目  
富士会館ビル  
TEL 011-511-7131



詳しくは  
こちら



個室で宴会や大人数でも対応可能です。

黒ラベル350ml6缶パックと  
あごだし鍋を一緒に買うと  
ボーナスポイント50ポイント!

トドックアプリ登録の方には  
100ポイント!

~12/20

ボーナスポイントについて

※コープさっぽろ店舗でのご購入が対象です。※組合員証をご提示のうえ、ご購入ください。※ご購入日の翌々日以降につきます。(ご購入の際のレシートには表記されません。)



久原醤油  
あごだし鍋 寄せ鍋

焼きあごだしの上品な旨みで、最後まで飽きのこない鍋つゆ。くばら製あご魚醤による旨みの余韻で深い味わいをご堪能あれ!

[トドック]12月第2週でご案内





お正月の前にも後にもお役立ち！

# 「切り餅」の有効活用法。

お餅はお正月だけの食べ物ではありません。

冬至のかぼちゃレシピやちよつとしたおつまみにも

お正月以外にも  
なにかと便利！

有効活用できるんです。

ひと手間加えて、

いつものお餅をもっとおいしく。

100%北海道、

風連産はくちょうもち使用

柔らかなめらか切り餅を使った

簡単レシピをご紹介します。



北海道風連産はくちょうもち使用柔らかなめらか切り餅は  
コープさっぽろ全店でお取り扱いしています。

また、12月第2・4・5週の週刊トドック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。

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



## かぼちゃ汁粉

冷凍かぼちゃ200gを表示の通りに  
加熱し、皮を取って潰し、練乳大さ  
じ2と牛乳150mlを加え、混ぜて温  
め、焼いた切り餅2個と一緒に盛り、  
ゆであずき大さじ2を添える。



これを使いました！

北海道産あずき使用  
ゆであずき120g

北海道産あずき使用ゆであずきは一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。  
また、保存版カタログ「いつでもトドック」でご案内いたします。



### 餅明太カナッペ

半分の厚さに切った切り餅2個を焼き、ほぐしてマヨネーズ小さじ1/2を混ぜた明太子1本(50g)と、食べやすい大きさに切ったクリームチーズと小ねぎ、刻みのりを適量のせる。

バタバタさんも初心者さんも  
すぐに使えるアイデア集

＼ 年末です! ／



# 冷蔵庫の半端調味料 一掃レシピ教えます!!



アウトドアごはんの定番。  
寒くなって出番も少なくなりましたね…。  
**焼き肉のタレ**



今年は暑かったから  
たくさん食べたな!。  
**冷やし中華のタレ**



冷しゃぶ、ラーメンサラダで大活躍。  
そろそろ飽きたかも…。  
**ごまダレ**

特集素材のお肉と  
合わせておいしく  
消費しちゃいましょう!

今月の  
ラクちょこ先生

栄養士  
子どもごはん研究家  
のと 英里  
**能戸 英里さん**

そろそろ大掃除の季節ですね。  
あの時買ったあの調味料。まだ冷蔵庫にあるかも…。  
同じ食べ方はもう飽きたし、どうしよう…。  
今月はそんな悩みを  
解決していきましょう。







ごまダレで  
しっかり味が  
ついているので  
そのまま食べられる!



1



大根は皮をむいてすりおろし、軽く汁気を切っておく。

2



フライパンに豚ひき肉を入れて炒め、ごまダレを加えて汁気がなくなるまで炒める。

3



①に②、小口に切った小ねぎ、★を加えてよく混ぜる。

4



大掃除の合間の  
おやつにいいね!

卵焼き器にごま油を入れて温め、③を広げて入れ平らにならす。

5



ふたをして弱めの中火で3分ほど焼く。

6

ひっくり返し、反対側はふたをせず、弱火で4分ほど焼く。

タレと一緒に  
大根も大量消費!  
**豚大根もち**  
調理時間  
約20分

171kcal/1人分

材料(4人分)

- 大根.....400g
- 豚ひき肉.....80g
- 小ねぎ.....10g
- ごまダレ.....大さじ2
- ★片栗粉.....大さじ3
- ★薄力粉.....大さじ3
- ごま油.....大さじ1

バタバタさんも初心者さんも  
すぐに使えるアイデア集



鶏手羽元



焼き肉の  
タレ



ガツンと辛うま!  
バッファロー  
チキン風

調理時間  
約30分

360kcal/1人分

材料(4人分)

- 鶏手羽元.....8本
- 薄力粉.....大さじ1
- 油.....適量
- バター.....10g
- ★ 焼き肉のタレ.....大さじ3
- ★ ケチャップ.....大さじ2

お子さんのいる  
ご家庭は甘口の焼き肉のタレで  
つくと食べやすいですよー!



1 鶏手羽元は骨の際  
に切り込みを入れ、  
薄力粉をまぶす。

2 フライパンに油  
をひき、①をカリ  
ッと焼く。

3 バター、☆を  
加えて絡め  
ながら焼く。

ブルーチーズ  
ソースを添えると  
もっとgood!

常温でやわらかくし  
たブルーチーズに  
★の材料を加えて  
よく混ぜて完成。

お好みで  
ブルーチーズ  
ソースを添え  
るともっと  
good!

玉ねぎは薄くスライスし、水にさらして辛みを抜く。

1



にんじん、ピーマン、パプリカは細切りにする。

2



①、②をバットに入れ、冷やし中華のタレを加えてよく和えておく。

3



豚肉は食べやすい大きさに切り、薄力粉をまぶす。

4



フライパンに油をひいて、④を両面焼く。

5



火が通ったら熱いうちに③に加えてよく混ぜる。

6



粗熱が取れたら冷蔵庫で2時間ほど冷やす。

7



冷やして美味しくいただくのが、  
やっぱりおいしいですが、  
さっぱりとおいしくいただけます！



豚薄切り肉



冷やし中華の  
タレ

忙しい年末の  
作り置きに便利！  
**野菜たっぷり！  
豚肉の南蛮漬け**

■ 調理時間 約30分  
(冷却時間除く)

231kcal/1人分

材料(4人分)

- 豚薄切り肉 (バラ、もも、肩お好みで).....300g
- 薄力粉.....大さじ1
- 油.....適量
- 玉ねぎ.....1/2個
- にんじん.....1/4本
- ピーマン.....1個
- パプリカ.....1/2個
- 冷やし中華のタレ.....100ml

味付けは  
冷やし中華のタレ一本！  
豚肉以外にも鮭や鯖などの魚で  
作ってもおいしい！





## 納豆タレで煮魚

札幌市 Y.T様

煮魚を作るときに、納豆のタレを入れます。魚に水、塩、納豆のタレで十分おいしく仕上がります。



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  
レシピをご紹介します。

# わが家の 残ったタレで アレンジレシピ!

376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12月20日(月)。

※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。

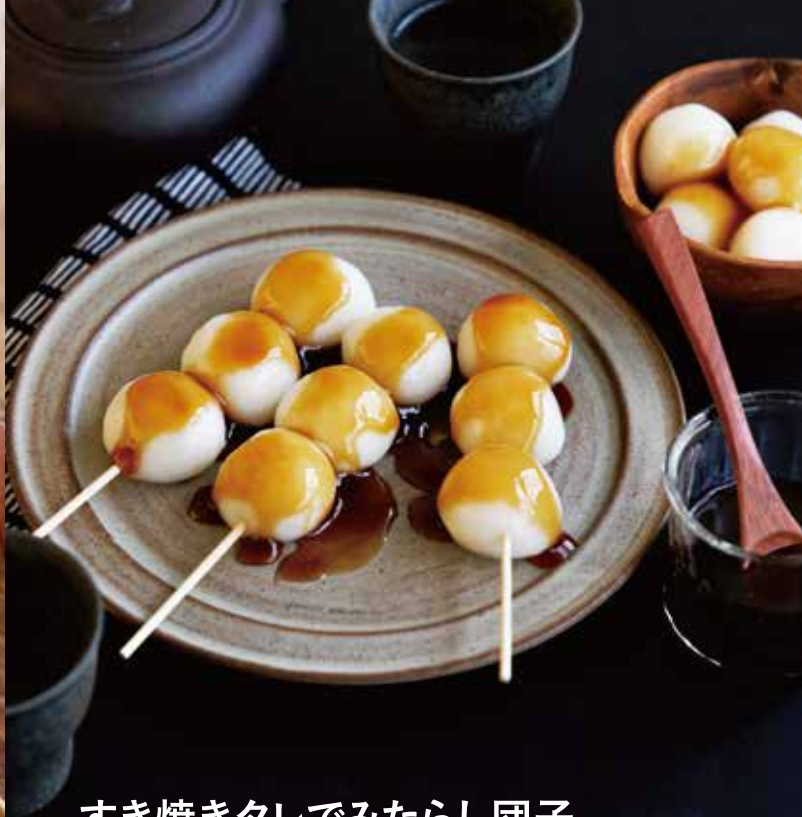
次のお題 卵 を使ったレシピ

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

## めんつゆで即席茶碗蒸し

札幌市 むっちゃん様

めんつゆと卵を混ぜて、残り野菜やかまぼこなどを入れてレンジでチンするとあっという間に茶碗蒸しが完成。



## すき焼きタレでみたらし団子

根室市 つぶあん様

小鍋にすき焼きタレと水を入れ、味を見ながら砂糖を加える。火にかけて水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。お団子にかけてできあがり。





## ごまダレドレッシングで アレンジサラダ

滝川市 抹茶モンブラン様

いつものポテトサラダやマカロニサラダにごまダレドレッシングをプラスするとコクが出ておいしいんです!

## ジンギスカンタレでラム唐揚げ

札幌市 のりぶー様

ジンギスカンのタレと余った生ラム肉を合わせてもみ込んだら冷凍。おかずに困った日に解凍し片栗粉をまぶして揚げて、ラム唐揚げにします。レモンがよく合います!

🎁 読者プレゼント!





みなさんのレシピ待ってます！(卵レシピ)

## 冷やし中華のタレで春雨サラダ

札幌市 Y.T様

冷やし中華のタレが残ってしまったら、春雨サラダの味付けに使います。

## 焼肉タレで炊き込みご飯

小樽市 まあねえ様

お好みの肉や野菜と焼肉タレを少量加えて炊飯器で作ります。

ボウルにうつしてまぜても

OK!



7 ホットケーキミックスのふくろをあげ、ココアを入れ、かきまぜる。

4 べつのボウルにさとうとたまごを入れてあわだてきでよくまぜる。

1 ボウルにチョコレートをこまかくわって入れる。



8 ⑥に⑦をくわえる。

5 あぶらをくわえて、よくまぜる。

2 ぎゅうにゆうをくわえ、ふんわりラップをして600Wのレンジに30秒かける。



9 なめらかになるまでまぜる。

6 ⑤に③をくわえ、さらによくまぜる。

3 レンジからとりだし、スプーンでまぜてチョコレートをとがす。

あついでちゅうい!



Merry Christmas!

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

クリスマスにつくろう!  
トナカイマフィン



【ざいりょう・6こぶん】250kcal/1こ  
ホットケーキミックス……………1.ふくら  
じゅんココア……………大さじ2  
チョコレート……………50g  
ぎゅうにゆう……………大さじ4  
たまご……………1こ  
さとう……………大さじ2  
あぶら……………大さじ4

〈かざり〉

ぼうの形のおかし、カラフルチョコレート  
アーモンドスライス、クッキー、  
チョコチップ、チョコペン、アイシングペン





トナカイのかんせい!



*Nota  
note*

ホットケーキミックスで  
つくるふんわりマフィン!  
クリスマスデザートはこれで決まり!

こちらのホットケーキ  
ミックスは全店でお取  
り扱っています→



こどもレストラン  
支配人 えり  
赤鼻 英里



あついでちゅうい!



13 やきあがったら、型から出し  
てきます。



グラシンカップはおかし用の紙カップ!



10 マフィン型(がた)にグラシ  
ンカップを入れる。

さめたら  
かざりつけよ



11 カップに⑨を入れ、10cm  
ていどの高さから2~3回  
おとし、空気をぬく。



12 180°Cにあたためたオーブ  
ンで20分やく。



# 特別な日の ごちそうに。

みんな大好きなえびフライ。  
でもえびを処理して、衣をつけて…  
ちよっぴり大変ですよ。

そんなとき、CO-OPのえびフライなら、  
揚げるだけでサクッと、ブリッ!

しかもポリウム満点の特大サイズ。  
食後には簡単スイーツも楽しんで♪

## CO-OP 大きなえびフライ 10尾390g

目をひく特大サイズのえびフライです。見た目だけでなく、えびの風味やプリプリ食感、何もつけなくても、そのままおいしいサクサク衣が特長。



店舗のみの販売  
(全店で扱いあり)

クリスマス、  
年末年始にもぴったり!



お店の  
ジャムコーナーに  
あります!



1月第1週の  
週刊トドックでご案内

## CO-OP さつま芋バター 155g

茨城県産紅はるか使用。紅はるかならではの上品な甘さとしっとりとした食感やバターの風味が楽しめます。パンだけでなく、お菓子作りにもおすすめ!

### 材料2つ! ほっくりさつまいもアイス

[材料(2~3人分)]  
CO-OP さつま芋バター  
……………80g  
牛乳……………120ml



### [作り方]

- ①ジッパー付きの袋にさつま芋バター、牛乳を入れよく混ぜる。袋を閉じて平らにし、冷凍庫で2時間冷やす。
- ②いったん取り出し、揉んで空気を含ませる。再び冷凍庫で2時間冷やす。
- ③食べる前に少し揉んでなめらかにし、器に盛る。

材料比率を1:1にするとより濃厚に!

※さつま芋バターは、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

NEW

主食・主菜・副菜を自由に選べる冷凍惣菜  
「グルメストック自由時菜」が販売開始!

withコロナの生活の中で外出をなるべく控えたい、ごはんを作るのに時間をかけたくない、という方へ向けて  
コープさっぽろの新しい冷凍惣菜ブランドができました!  
ラインアップは全10種類。今後も順次メニューを更新  
予定です。



あし一品ほしいとき、  
お子さまのお留守番時のごはんにも!  
レンチンするだけですぐ食べられる◎

毎月第1週・第3週のトドック折込チラシにてご案内  
※掲載月により、一部商品の取り扱いがない場合がございます。

# ちょこっとメモ

2021.12

2021年も残りわずかとなりました。  
寒くなってきた今こそ、トドックを上手に使用って  
体調万全で年越しに備えていきましょう!  
来年もよろしくお祈りします。

わたしたちがご紹介します!

新米トド娘  
あべしゅん  
(トドック歴2年)



ベテラントド女  
なかつさん  
(トドック歴13年)

## 今月のトドック講座

トドックサイトのらくすくでは、離乳食～オムツなどの日用品、えほんに至るまで子育てに役立つ商品が満載!現在はトドックサイト限定ですが、今後アプリにも拡大予定です。

### ココがポイント!

- 先輩ママ&パパの声から生まれた  
離乳食だから安心!
- 子どものお昼寝中に注文できて外出も不要に!



詳しくは  
こちらから!

子育て世代は必見!  
らくすく専用ページが  
使いやすくなりました。



かけるだけで  
手軽に本格イタリアン!  
国産手摘みバジルの  
爽やかな風味と  
バルミジャーノ・レッチャーノの  
コクをいかした  
香り豊かなソースです。  
パスタやお肉  
お魚にもよく合いますよ。  
ふだん使いにもおもてなしにも!  
常備しておきたい一品です。



キユービー  
Italianteバジルソース  
150g



冷蔵庫に眠っている  
生野菜で代用も◎!

## バジルソースで ローストビーフのリース

おもてなしにも  
おすすめ!

■ 調理時間 約5分



【材料(4人分)】

玉ねぎ……………1/2個  
ミニトマト……………3個  
ペビーリーフ……………適量  
ローストビーフ……………150g  
キユービー Italiante バジルソース……大さじ2

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきる。
- ②ミニトマト2個は横半分、1個は4等分のくし形切りにする。
- ③器にペビーリーフ、①、ローストビーフの順にリース状に敷き、②と飾り用ペビーリーフのをせ、バジルソースを添える。

## 手軽に バジルローストチキン

じっくり焼いて  
華やかにおいしく!



■ 調理時間 約15分(焼き時間は除く)



【材料(1人分)】

鶏もも肉(骨つき)……………1本  
玉ねぎ……………1個  
赤パプリカ……………1個  
キユービー Italiante バジルソース……大さじ4

【作り方】

- ①鶏もも肉はフォークで穴を開け、ビニール袋に入れ、バジルソースを入れてよくみ込み、約10分置く。
- ②玉ねぎと赤パプリカは幅1cmの輪切りにする。
- ③オープン天板にシートを敷き、②を置いてその上に①のをせ、予熱なしのオープン200℃で約1時間焼く。

火が通る前に焦げるようなら  
アルミホイルをかぶせて!



おうちクリスマス！簡単豪華レシピ #1  
下味にも使えて便利!  
聖なる夜は「バジルソース」アレンジで

そのほかの  
アレンジはこちら!



キユービー Italianteバジルソースは、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。  
また、週刊トドック12月第3週(中面)と12月第4週(裏表紙)、保存版カタログ「いつでもトドック」でご案内いたします。



にんにくのうまみに  
ピリッと黒こしょうがおいしい  
リケンの  
ノンオイルドレッシングが  
冷奴やお肉にもよく合い、  
サラダもメインもおつまみも  
これ1本で味が決まる  
天才調味料なんです  
一度食べるとやめられない！  
食欲をそそる1品です



リケンのノンオイル  
くせになるうま塩  
190ml

## ホットプレートで ガーリックペッパーライス

牛肉とうま塩の  
相性抜群！



調理時間 約15分



【材料(2人分)】

- ごはん……………茶碗2杯分
- 牛こま切れ肉(またはお好みの切り落とし)……………200g
- ホールコーン(缶詰)……………100g
- 小ねぎ(小口切り)……………適量
- バター……………10g
- リケンのノンオイル くせになるうま塩……………大さじ4

【作り方】

- ①熱したホットプレートに牛こま切れ肉・ごはん・ホールコーン・小ねぎ・バターをのせる。
- ②①にリケンのノンオイルくせになるうま塩を回しかけ、肉に火が通るまでしっかりと炒め合わせる。

カットレタスや  
カットキャベツを加えてもGood!



## 赤身ステーキと きのこのサラダ

たんぱく質  
たっぷり!



調理時間 約15分



【材料(2人分)】

- 赤身ステーキ肉(ももまたはランプ等)……………200g
- 塩・こしょう……………各適量
- エリンギ……………100g
- サニーレタス……………40g
- ミニトマト……………4個
- 玉ねぎ(または紫玉ねぎ)……………20g
- アーモンド(粗めに砕く)……………5g
- リケンのノンオイル くせになるうま塩……………大さじ2

【作り方】

- ①エリンギは食べやすい大きさにさき、レタスは一口大にちぎり、ミニトマトは半分、玉ねぎは薄切りにする。ステーキ肉は室温に戻し、塩・こしょうをふる。
- ②熱したフライパンでステーキ肉を両面焼き、お好みの焼き加減で取り出す。フライパンを軽くふき、エリンギをこんがり焼く。ステーキはそぎ切りにする。
- ③器にレタスをしき、ステーキ、エリンギ、ミニトマト、玉ねぎを盛る。アーモンドをちらし、リケンのノンオイル くせになるうま塩を回しかける。

おうちクリスマス！簡単豪華レシピ #2  
クリスマスは家族みんな  
うま塩ごちそうメニューー

ほかにも  
シリーズ品  
あります!



リケンのノンオイル くせになるうま塩は、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。  
また、1月第1週の週刊トドクの裏表紙と保存版カタログ「いつでもトドク」でご案内いたします。

味付けが

これ1本で決まるから  
失敗なし!

いつもの料理を  
カレー味にチェンジするだけで、  
子どもも家族も  
喜んで食べてくれますよ。  
家にあるもので  
パッとアレンジできちゃうし、  
料理のレポートリーも  
広がるので、  
これ便利なんです!



ハウス食品  
味付カレーパウダー  
ジャワカレー味(中辛)

カレーから揚げ

から揚げ大好き!  
カレー味もいいね!



調理時間 約20分



[材料(4人分)]

- 鶏肉(もも・から揚げ用).....600g
- 卵(溶き卵).....1個分
- A 味付カレーパウダー ジャワカレー味  
.....大さじ2と1/2(30g)
- 薄力粉.....大さじ5
- サラダ油(揚げ油).....適量

[作り方]

- ①ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②鶏肉を加えてよくもみ込む。
- ③薄力粉を加えて混ぜ合わせる。
- ④鍋にサラダ油(揚げ油)を入れて熱し、170~180°Cで約5分、火が通るまで揚げる。



カレー味は無敵!



ドライカレー

簡単なのに  
本格的な味わい!



調理時間 約15分



[材料(2人分)]

- ごはん
- ピーマン 1/2個(15g)
- マッシュルーム
- .....1/2パック(50g)
- 玉ねぎ
- 味付カレーパウダー
- .....中1/4個(50g)
- ジャワカレー味
- ベーコン(ブロック)
- .....大さじ1と1/3(16g)
- .....50g
- サラダ油.....大さじ1

[作り方]

- ①玉ねぎはみじん切り、マッシュルームは薄切り、ベーコン、ピーマンは5~6mm角に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の具材を玉ねぎがすき通るまで炒める。
- ③ごはんを加えて炒め、ごはんがほぐれてきたら、味付カレーパウダーを振り入れて全体にまわるよう炒め合わせる。

忙しい師走でも簡単! アレンジレシピ #1  
魔法のパウダーで変身!  
いつもの料理を華麗にチェンジ

まだまだあるよ!  
アレンジレシピは  
こちら



味付カレーパウダー ジャワカレー味は一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。  
また、1月第2週の週刊トドックの裏表紙でご案内いたします。



恋ふるぶどう  
スパークリング

Xmas  
特別コラボ

もうすぐクリスマス。

家族や友人との乾杯に

『恋ふるスパークリング』はいかがですか？

期間限定でワインにぴったりな

『恋ふるコラボスイーツ』も発売中です！

この機会にぜひお試しください♪

コープさっぽろ全店で

11/18～12/25までの限定発売！  
〈デリカ（冷蔵）コーナーにて取り扱い中〉

恋ふるカッサータ 本体価格198円（税込214円）

なめらかな口当たりのオーストラリア産クリームチーズを使用。  
フルーツ・ナッツ・ビスケット・チョコレートがたっぷり入った食感の楽しいチーズケーキです。

『恋ふるぶどうスパークリング』は、コープさっぽろ全店でお取り扱いしています。  
また、宅配システムドックの『週刊カタログ』『お酒飲料カタログ』でもご案内いたします。

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



# チルアウト?

## 飲むリラクゼーション

ノンカフェイン／保存料・着色料・人工甘味料不使用

日本発 瞬間 リラクゼーションドリンク  
CHILL OUT (チルアウト)



CHILL OUT(チルアウト)は  
一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。  
また、週刊トドック12月第4週の中間でご案内いたします。



4つのリラクゼーション  
サポート成分が  
くつろぎタイムをサポート



GABA



テアニン



ヘンプシード  
抽出物



ホップ  
抽出物



忙しい  
作業の合間に



休憩  
時間中に



就寝前の  
くつろぎ  
タイムに



限定5名様に読者プレゼント! P66 をチェック!

●チルアウト250ml×6缶セット ●北海道版限定ステッカー(5枚)  
ご応募お待ちしております!

# 無洗米で解決?! 生活の3ロス削減術

北海道の冬本番到来!この時季、一番つらいのが水仕事ですよね。  
今回のテーマはお米に関する「生活のロス削減」について。  
日々食べているお米を「無洗米」に変えるだけで、ロスがお得に早変わり!?  
そんなポイントをご紹介します。

一般精米の場合

無洗米に変えると?!

ロス1 /  
洗米時間  
年間約  
18時間

※1

得

優雅な  
ドラマ鑑賞時間に。  
約2クール分  
見られます!



ロス2 /  
洗米に使う水  
年間約  
1,000L

※2、※3

得

お風呂、約5回分に。  
ゆったり  
バスタイムを満喫!



ロス3 /  
お米の重量の3%が糠。  
年間約  
3kg

※4、※5

得

無洗米は  
糠がついていないので  
すべて食べられる!



無洗米を使うことで、日々の暮らしを豊かに!

無洗米を試すなら  
今がチャンス!

無洗米ポイント  
キャンペーン実施中!

週刊トピック12月第3週掲載のホクレン  
製造無洗米5kg以上の商品購入で

抽選1,000名様に  
300ポイントプレゼント企画を  
実施中!

詳しくは12月第3週の週刊カタログ、  
またはトピックアプリを要チェック!



無洗米  
きたくりん5kg  
(一例です)

■今回の試算について

※1 1回の洗米時間(3分)×365日=18.25時間/年。 ※2 一般精米1kgを洗米するのに必要な水は約10L。1人あたりの年間米消費量は約50kg、2人暮らしでは約100kg。100kg/年×10L=1,000L。農林水産省「食糧需給表」参照。 ※3 お風呂に使用する水は1回あたり200Lで試算。 ※4 一般精米の約3%は糠とされています。 ※5 2人暮らしの場合の米消費量100kg/年×3%=3kg。

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、無洗米きたくりん5kg、ほかホクレン製造無洗米は12月第3・5週、1月第2週の週刊トピックでご案内いたします。



東川町  
公式サイトは  
こちら



知っていること。知らなかったこと。あらためて！

# ひがしかわの魅力発掘。

さまざまな楽しみがギュギュッと詰まった東川町。  
行ってよし、住んでよし、町の外からつながるのもまたよし！  
「へえ～そうなんだ」。ひと味違った東川町の魅力をご紹介します。



## ●東川町はこんな町

北海道のほぼ中央に位置し、旭川市に隣接。日本最大の自然公園「大雪山国立公園」が広がり、大雪山連峰の最高峰・旭岳(2,291m)を有します。豊かな自然に恵まれた大地では農業が盛んで、特にお米と野菜は高い評価を得ています。

## ●東川町へのアクセス

- 旭川市街から車で約30分
- 旭川空港から車で約10分



美しい大地に、  
美しく生きる。

## ひがしかわの魅力

### 大雪旭岳源水

#### 地下水で暮らす町

東川町は北海道で唯一“上水道のない町”です。町民の生活水は、大雪山連邦の雪解け水が長い年月をかけてろ過されることで、ミネラル豊富な中硬水になります。旭岳の麓に湧き出る「大雪旭岳源水」は、清涼飲料全国初の「地域団体商標」に登録されています。



コープさっぽろ  
PBブランド  
ラベルレス天然水「大雪山国立公園湧き出る天然の水」

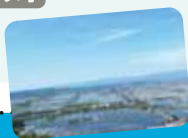
北海道大雪  
旭岳源水  
500ml



## ひがしかわあるある

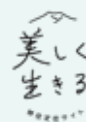
“〇〇の町”がたくさんある！

- 写真の町
- 水の豊かな町
- お米の町
- 上水道のない町
- ものづくりの町
- 子育ての町
- 木工の町
- 移住者の町
- etc.



ロゴがたくさんある！

町関連のロゴがいっぱいあって、どれもおしゃれ！





## 東川町は ふるさと納税も ユニーク!

東川町では「ひがしかわ株主制度」という独自のふるさと納税を受け付けています。これは東川町を応援しようとする方が町への投資(寄附)によって「株主」となる制度です。投資額に応じた「株主優待」(返礼品)に加え、「特別町民」への認定や「株主証」の発行、さらには宿泊優待も受けることが可能となります。



この小さな町の未来とともに育んでいくために、株主の皆さまとのつながりを大切にしたい企画・情報発信と、まちづくりへの参加等を実施しています。東川町は、町民と応援いただく皆さまの力によって、全国に誇ることができる町づくりを目指しています!



東川スタイル課 東川スタイル推進室  
主事 西島 圭哉さん



ひがしかわ  
株主制度  
特設サイトは  
こちら



ひがしかわの 魅力

## 東川米

### 豊かな地下水で育まれた農産物

JA独自のGAP※を導入することでできあがる安全でおいしい「東川米」と「ひがしかわサラダ」。中でも東川米は2012年に北海道米初となる「地域団体商標」に登録され、2019年には「ゆめびりかコンテスト」で最高金賞を受賞しました。

※GAP=農業生産工程管理:土づくりから収穫、出荷までの基準を設け、その工程を記録・点検を行う取り組み。

### ふわっと雪どけ煎餅

岩塚製菓とJAひがしかわ、東川町の3者コラボ商品として開発した、東川米100%使用のソフトせんべい。アレルギー28品目・化学調味料不使用で、お子さまから高齢の方まで安心して食べていただけます。



10/11  
発売

②

コープさっぽろPBブランド  
なるほど商品  
「東川町産のななつばし」

③



ひがしかわサラダ

ひがしかわの 魅力

## 日本酒

### 全国でも珍しい公設民営型酒造

2020年に岐阜県中津川市から「三千櫻酒造」が東川町に移転し、自慢の「東川米」と良質な「地下水」を掛け合わせた、念願の「東川らしい日本酒」が完成しました。酒米「彗星」は、彗星のようなキレの良さと柔らかな余韻ある味わい。「きたしずく」は、優しい甘みと爽やかな後口の深みある味わいが特徴です。

コープさっぽろPBブランド  
北乃覚醒 純米吟醸酒きたしずく  
720ml

12月  
数量限定  
販売予定



Photo by Eri SHIMIZU

# CO・OP 衣サクサクひとくちとんかつ

12個入(300g) トドック価格:395円(税込427円) トドック:1月第3週

輝美さん's comment

お弁当のおかずにもちょうど良い大きさで、忙しい朝でも5分で揚がるので助かっています。カレーライスのトッピングにも便利です。



輝美さん's comment

コンロまわりの油污れにはこれが欠かせません！ティッシュという名前ですが大変丈夫なシートなので、汚れを落としたり軽く水洗いして絞り、拭き上げにも使っています。

エリアちょこっとさんが

COOP  
SAPPORO

## 見つけた！ コープさっぽろ おすすめ商品

今回のテーマ

コープの利用歴25年！  
トドックヘビーユーザーが  
おすすめする  
いちおし商品

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！

しみず てるみ  
室蘭市 清水 輝美さん(49歳 主婦)  
地元のコープさっぽろとトドック、両方とも利用している主婦です。長男が生まれた25年前から、さまざまなコープ商品を購入しています。



編集室おすすめ!  
注・目・の  
商品

たむたむ

基本は辛党ですが、夕食後に無性に甘いものが食べたくなるときも。店舗のスイーツコーナーは最近よくチェックしています!



果物を味わう  
別海牛乳の  
プリン

店舗価格:1個198円(税込214円)

大惣業化プロジェクト



こちら農産部が何度も試作を重ねて完成した、果肉が入ったソースがたっぷりの牛乳プリン。果物の風味もしっかり生きていて濃厚だけどさっぱり食べられる飽きないおいしさです。パッケージシールの牛トックもかわいい!

小さめな鶏の半身は  
塩だれに漬けてから  
焼いている。

店舗価格:398円(税込430円)

大惣業化プロジェクト



※年末はお取り扱いのない場合がございます。

※ライトヘル

長いネーミングが「ラノベ(※)みたい」とSNS上でも大反響!塩加減がちょうどよく、パサつきがちなむね肉もやわらか。鶏のさまざまな部位のおいしさを味わえて、夢中で食べてしまいます。ビールのお供にもぴったりです!

道産小麦粉使用  
ちょっと大きめのぎょうざの皮  
20枚入

店舗価格:95円(税込103円)

トック:12月第2週・第4週、1月第2週

輝美さん's comment

具材をたっぷりと包むことができ、道産小麦粉を使っているのも魅力です。ぎょうざの具材のほか、魚のすり身やチーズなどを包んだり、我が家の必需品となっています。



CO・OPキッチン油拭き  
ティッシュ 80枚入

店舗価格:298円(税込328円)

トック:12月第2週・1月第1週(いずれも2個パック)、保存版カタログ「暮らしのトック」





薄力粉をまぶし、揚げただけ。鍋に1cm程の米油で揚げると、とっても経済的



フライドビーツと  
ディップソースが  
完成♪

ゆで上がったら皮をむいてカット。そのまま冷凍もOK!



能戸先生に質問! はじめての食材でも質問しながら調理できるのが心強いですね



フタをしないでゆでるのがポイント。皮をむかずに、ゆでれば栄養が逃げません



まずは  
オンラインデモから  
START!



手順の区切りのいいところまで、まずはデモンストラーション

オンラインで3会場が  
いっしょにクッキング!

## はじめての ビーツ料理教室 を開催しました!



洞爺産のビーツを  
下処理から調理します♪



〈講師〉  
栄養士  
子どもごはん研究会  
のと  
能戸 英里さん

ちょこっと9月号レシピはWEBで!

ちょこっと バックナンバー 検索

ちょこっとと9月号で特集した「ビーツ」にもっと親しんでもらおうと「はじめてのビーツ料理教室」が開催されました。コープキッチンスタジオの3教室で10月11日に開催され、ルーシー店にて実演。ベルデ店、ソシア店とオンラインでつなぎ3教室同時に調理を楽しみました。「実際に調理することでビーツってこんなに簡単に食べられるんだ、と思っていただけたら」と能戸先生。ビーツ独特のクセのある風味を抑えるコツをしっかり伝授してくれました。参加者からは「ビーツのあまさにびっくり」「久々に直接人と会って調理するのが楽しかった」など、大好評のうちに終了しました。今回は参加費無料、作った料理は持ち帰っておうちで楽しんでいただきました。

いたします。

わくわくする料理教室がいっぱい！  
コープキッチンスタジオ

道内に4カ所にあるコープキッチンスタジオは、食をテーマにした講座や料理教室、食育講座などを多彩に開催しています。ぜひ足を運んでみてください。

●お問合せ(コープキッチンスタジオ)



ルーシー店

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  
TEL 011-857-1660



ソシア店

札幌市南区川沿5条2丁目3-10  
TEL 011-578-5250



ベルデ店

帯広市西17条南4丁目8-6  
TEL 0155-66-4073



いしかわ店

函館市石川町457番1  
石川中央ショッピングタウン内  
TEL 0138-84-8440

詳しくは  
こちらから



*Bon Appetite*

ビーツの色鮮やかなボルシチ完成。  
薄切り牛肉なのでさっと煮込むだけ。  
ほぼ塩だけのシンプルな味付けだから、野菜はしっかり炒めてコクを出して

旭化成さんからの  
ご提供♪



ボルシチはジップロックコンテナに入れてお持ち帰り

道産ビーツの  
ボルシチ  
できあがり！

いよいよボルシチ調理。切って炒めて煮るだけ



アイオリ&スイートチリソースを添えて。食べる分だけ作れるレシピが好評



あまくておいしい！  
びつくり！



いざ試食！「素材そのままの味なのに、さつまいもよりあまいかも」



●ベルデ店



●ソシア店



●ルーシー店

※ジップロックコンテナ各種は週刊トドック12月第3週、1月第2周、保存版カタログ「暮らしのトドック」でご案内

今年オンラインで開催しました!

## 食ベフェス 10月3日(日) 開催報告



昨年は新型コロナウイルスの影響で開催中止となった「食べる・たいせつフェスティバル」。第13回となる今年にはオンラインでの開催となりました! オンラインで自宅から様々なライブ体験ができる体験プログラムには11社の企業が参加!食材について学ぶ体験や、ピザづくりなど、参加者も一緒に楽しめる企画で盛り上がりました。また、活動組合員が制作した「生産者応援ムービー」も特設ページに掲載され、当日は延べ1000人以上のアクセスがありました!



あなたの困りごとを  
お手伝いします

## 在宅家事支援を行っている コープくらしの 助け合いの会



くらしの助け合いの会とは、病気・けが、出産などで家事が思うようにできなくなったときに組合員同士で支え合う会です。

### 〈利用会員の声〉

- ・同居中の家族がいるため介護サービスを受けられず、掃除に来てもらい助かっている。
- ・産後の支援をしていただき助かりました。

### 〈援助会員の声〉

- ・子育てが終わり、育児中のお母さんを応援したいと援助会員として活動中です。
- ・定年を過ぎたが、除草・冬囲いなどで活動し利用会員に喜ばれている。

### 「会」のしくみ

- 利用会員:支援が必要な会員
  - 援助会員:支援する会員
  - 賛助会員:会費で応援する会員
- 依頼を受け、援助する会員を手配し支援致します。

[詳細はこちら](#)



お問合せ

コープくらしの助け合いの会 札幌  
メール csap8588@sapporo.coop  
TEL 011-671-5718 FAX 011-671-5741  
月・火・木・金 10:00~16:30(祝日は除く)

初心者も安心の  
6回連続講座

## めざせ合格! FP3級 対策講座



仕事・就活・家計管理に役立つファイナンシャルプランナー資格。国家資格であるFP3級の合格に向けて、コープのファイナンシャルプランナーが全6科目を基礎から解説します。あなたもチャレンジしてみませんか?

**日程**2022年3月5日~4月9日の毎週土曜日(全6回)10:00~15:00(休憩1時間)①3月5日ライブプランニングと資金計画②3月12日リスク管理③3月19日金融資産運用④3月26日タックスプランニング⑤4月2日不動産⑥4月9日相続・事業継  
**場所**札幌市民交流プラザ(札幌市中央区北1西1)  
**参加費**24,000円(テキスト・問題集代込み)※一括でお振込みいただきます

早期割引(1月31日迄の申込みで)20,000円  
**応募方法**応募フォームまたはハガキに住所・氏名・電話番号を明記の上、お申込みください。  
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 共済推進室 FP講座係  
**応募締切**2022年2月10日(木)(先着順。定員になり次第締切)

[詳細はこちら](#)



お問合せ

コープさっぽろ共済推進室  
メール csap.kyosai.event@sapporo.coop  
TEL 011-671-5827  
月~金 10:00~17:00(祝日は除く)



「ちょこっと」を応援します!

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

**丸** 大丸株式会社

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

**エイチケイエムホールディング株式会社**

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

**株式会社小森コーポレーション 北海道営業所**

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



**東札幌日通輸送株式会社**

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

**サカタイクス株式会社**

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

クマ笹エキスをを使用した製品で人々の健康を応援します。

**Lionature®** 東洋インキ北海道株式会社

〒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



**株式会社 サクマ**

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



**国際紙ノルパル商事株式会社**

北日本支店 札幌営業部

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

コープトラベル  
沖繩申込みキャンペーン!

**沖繩旅行で  
ステーキハウス  
食事券をゲット!**



12月中にコープトラベルで沖繩旅行にお申込みいただいた方から抽選でペア10組に、沖繩で人気のステーキレストランチェーン「サムズ」のお食事券をプレゼント!

詳細はこちら



お問合せ

コープトラベル  
ナビダイヤル 0570-003-050  
10:00~18:00(日・祝日も営業)

はまなす食品 能力開発センター

**令和3年度北広島市  
功労者・善行者表彰**

北海道はまなす食品 能力開発センターが市政の発展に寄与したとして北広島市より表彰されました。同センターでは知的障害者の方々を対象に1年間の職業訓練を行っています。



お問合せ

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

今年も自慢の  
おせちができました!

**コープさっぽろ  
オリジナルおせち  
(店舗限定)**



都 三段重【全25品目】

〈限定1,650セット〉

本体15,980円(税込17,258円)

人気  
No.1

北海道おせち

新春一段重【全13品目】

〈限定130セット〉

本体16,980円

(税込18,338円)



承り期間 2021年12月22日(水)

お申込み コープさっぽろ店舗サービスカウンターの  
専門申込書にてお申込みください。  
※12月30日(木)、31日(金)いずれかご  
希望日にお届けいたします。



もうすぐ

創刊10周年記念の感謝を込めて

Cho-co-tto の別冊ミニレシピ本

# 「Do-ssa-ri」どっさり

抽選で**3,000**名様に当たる! プレゼントキャンペーン!!



Cho-co-ttoは2022年4月で創刊10周年!

皆さまへの感謝を込めてCho-co-tto過去掲載レシピの中から

「ごちそうレシピ」だけを厳選したレシピ本を作りました。

お役立ちレシピがどっさり詰まった1冊です♪

応募期間

2021年12月1日(水)～2022年1月3日(月)必着

※お申込みは、おひとり様につきハガキもしくはWEBで1回限りでお願いいたします。



A5 横(Cho-co-ttoと同サイズ)

全36ページ オールカラー

レシピ全22品掲載

応募総数 569件 /  
ご応募ありがとうございました!

## 〈10月号〉 作ってみた! ベストレシピ結果発表

1位

にんじん  
しりしり  
P25



2位

塩麹卵焼き  
P27



3位

しょうゆ麹  
焼きおにぎり  
P18



10月号は  
こちらから!

### お届け方法

ドックをご利用されている方

**2月第2週** のカタログに  
同封してお届けいたしますので、  
必ずカタログの開封を  
お願いいたします。

ドックをご利用されていない方

お住まいの地域の担当者が  
ご自宅へお届けいたします。  
(お届け期間目安:2月中)

- WEB応募の方の当選発表は1月中旬頃  
にメールで通知いたします。
- ※ハガキ応募の方の当選発表は、お届  
けをもって代えさせていただきます。
- ※お住まいの地域によっては、郵送となる  
場合もございます
- ※お届けの際に、ドックに関するご紹介を  
させていただきます。予めご了承ください。

### 応募方法

- Q1 おうちの「定番レシピ」になったCho-co-ttoレシピ  
Q2 次にレシピ本にしてほしいカテゴリー  
①お弁当 ②おつまみ ③ごはんもの ④スイーツ ⑤時短  
⑥こども ⑦肉 ⑧魚 ⑨たまご ⑩野菜 ⑪その他
- Q3 好きなコープ商品をお教えください。  
Q4 Cho-co-ttoで特集してほしいこと(産地、ネタ、食材など)  
Q5 あなたとCho-co-ttoの思い出話があれば教えてください。

Q1~Q5のお答えと、

- ①お名前(ふりがな) ②年齢 ③組合員番号(組合員の方のみ)  
④ドック利用の有無 ⑤メールアドレス ⑥電話番号  
⑦郵便番号 ⑧今現在お住まいの住所

をご記入の上、下記の方法でご応募ください。

WEB:  
応募フォームから



※間違いなく確実にお届けするために  
お手数ですが住所のご記入を  
お願いいたします。

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「ちょこっと別冊プレゼント係」

組合員番号の書き方

左から8桁のみ

入力をお願いします



クレジットカード番号を  
記載しないよう  
ご注意ください



海のクリーンアップ大作戦！開催場所数・回収ゴミ袋数

# 44カ所 2,458袋

2021年10月20日・23日実施 ※11カ所高波のため中止。※利用ゴミ袋は1袋45ℓ（道南地区一部30ℓ）使用。

北海道の海をきれいにするために、できることから始めよう。

## 海のクリーンアップ大作戦！

2021年7月より、コープさっぽろでは「マイボトルエコアクション」を開始しました。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、一番カンタンな取組かもしれません。海洋プラスチックごみの70%以上が街から河川を經由して海洋へと流出した「街のごみ」です。海洋汚染はかなり深刻な状況です。毎年

800万トンのプラスチックごみの海洋流出は世界規模の問題にもなっています。マイボトルを持つことに加え、海や川などの清掃活動も定期的に実施していきます。第1回目として2021年10月20日・23日に「Hokkaido海のクリーンアップ大作戦！」と称して全道44カ所で海岸清掃を行いました。できることから始める、そして北海道の海をみんなでキレイにしていくことを推進していきます。



参加人数

**2,841人**

マイボトルエコアクション

検索

人と「人」をつなぐ ⑦

# “コープ” × “北海道ろうきん創立70周年記念” キャンペーン

キャンペーン期間

2021年11月1日(月) ▶ 2022年3月31日(木)

※融資商品の場合は2022年4月28日(木)までにお借入された方が対象です。

期間中、対象商品をご利用いただきキャンペーン専用の応募フォームから  
ご応募いただいた方 **先着700名様に** 暮らしに役立つ選べるプレゼント!

## 対象商品

### 融資商品

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| ① コープマイプラン(カードローン) | ② 教育ローン(証貸・カード型) |
| ③ 奨学金借換ローン         | ④ 福祉型教育ローン       |

### 資産形成商品

- |                          |
|--------------------------|
| ① 個人型確定拠出年金(iDeCo)       |
| ② 投資信託定時定額買付(つみたてNISA含む) |

コープさっぽろ専用電子マネー  
ちょこっとカード

※組合員証へのポイント付与もお選びいただけます

1,500円分

または

図書カード

1,500円分

または

社会貢献(寄付)

1,500円分

キャンペーンの詳細、キャンペーンの応募方法、社会貢献をお選びの際の寄付先については、最寄りのろうきん各店舗にお問い合わせいただくか、ホームページをご確認ください

●お問い合わせはお気軽に(ろうきん)店舗、またはフリーダイヤルへ

北海道ろうきん  
コールセンター

0120-5-109-26

ご利用時間  
AM9:00~PM5:00  
土・日・祝日、年末年始は  
休業します。

北海道ろうきん  
ホームページ

北海道ろうきん

検索

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



「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たものです。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



来年もまた  
よろしく  
なだ〜!

# 今年も1年、ありがとうございました。

2021年度は、WEB加入受付が広く浸透したことで組合員さんはもちろん、  
組合員加入されていない方にも、より多くの方々にCO・OP共済を知ってもらうことができました。  
来年もまた一人でも多くの方の支えになれるよう、がんばります。これからもよろしくお願いたします。



6月27日(日) 井戸美枝さんを講師  
に、老後に備えるお金徹底見直し  
術についての講演会を開催。

今年はこんな  
活動を  
しました!



5月30日(日)「さっぽろ落語まつり」に  
協賛、多数のお申込みをいただいた  
中から150組300名様をご招待。

JR札幌駅東コンコース  
にパンフレットを配置。

明日の暮らし、ささあう

**CO・OP共済**

## これから、多くの方に、共済の輪を。

日頃よりコープ共済へのご理解とご加入、誠にありがとうございます。  
今年は昨年、新型コロナウイルス感染拡大防止につき中止となりました  
たコープさっぽろ55周年記念企画の中で、5月に共済加入者感謝のつど  
い「落語まつりのご招待企画」を無事開催することができました。緊急事  
態宣言の最中でしたが、万全の感染防止対策のもと、たくさんの組合員さ  
んにご来場いただき、無事、心癒やされる束の間の時間を組合員さんと過  
すごすことができました。心より感謝いたします。

またワクチン接種の拡大や様々なまん延防止処置が功を奏し、少人数  
で徐々にではありますがライブ講座や講演など集いの場を取り戻せ  
たこと、ご参加いただいたことに心から感謝いたしま  
す。また、ちょこっと誌面上での川柳企画には今年  
も多くの応募があり、職員一同大変喜んで励みに  
なっております。

1年の活動を振り返るとともに、来年こそは皆さま  
が健康で心配のない生活になりますようお祈りいた  
しまして、変わらぬご支援に心より感謝申し上げます。

コープさっぽろ 共済推進室  
室長 東 大介



● 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。

契約引受団体: **日本コープ共済生活協同組合連合会**

コーすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

コーすけ

で検索! 🔍

HPはこちら!



# 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!



ここぞ!のときに最大限  
力を発揮するためには  
「栄養」と「自然体」が  
大切だと気づきました

実家近くにゲレンデがあり、スキー  
を始めたのは自然ななりゆき。高校は  
札幌の強豪校に進学しましたが、1年  
のときに母を亡くしてから不安定な  
状態が続いて、卒業後は地元に戻って  
トラック運転手の親父と一緒に働くつ  
もりでした。今があるのは、間際になっ  
て先生がスキー部のある会社を見つけ  
てくれたから。恩返しのためにも「結果  
を出さないと」と必死で取り組みまし  
たね。結果が付いてきて、休養も取ら  
ずに練習に打ち込んだのですが、突然  
ガクッと成績が落ちて。医大の先生に

町内にスキー場が  
オープンした  
6歳の頃



### 阿部 雅司 Masashi Abe

小平町出身。小学1年からスキー、3年から  
ジャンプを始め、中学でノルディック複合に  
転向。社会人1年目で日本代表メンバーに  
選出され、3度目の出場となった、リレハン  
メル1994冬季オリンピック・ノルディック複合  
団体で金メダルを獲得。現在は「札幌オリ  
ンピックミュージアム」の名誉館長を務める。



30年前の練習日記。几帳面な性格から  
付いたあだ名は“まめたろう”

相談したら「練習量と栄養のバランス  
がものすごく悪い」と。それから毎日、  
どれだけ練習して何を食べたか細かく

# NORDIC COMBINED

今月の

北海道・**勝ち飯** ④

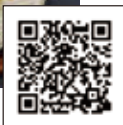
# だしたレザンギ風

だしの旨みがザンギに絡む!  
根菜豊富な副菜でバランスも◎



白菜とかぼちゃの  
しょうがみそ汁

こぼろとにんじんの  
しょうがみそ汁



レシピはこちら



TOKYO 2020  
OLYMPIC GAMES



AJINOMOTO



TOKYO 2020  
PARALYMPIC GAMES

東京2020オフィシャルパートナー  
(調味料、乾燥スープ、アミノ酸ベース顆粒、冷凍食品、コーヒー豆)

記録し、1年間指導を受けました。追加したのは炭水化物。練習量に対してエネルギーが全然足りていなかったんです。カロリー計算を取り入れてから、成績は順調に伸びていきました。

3度目のオリンピックで金メダルを手に入れましたが、最初の2回は節制重視でビール杯も厳禁に。でも思うように力が出せず、3度目は「最後のチャンスかもしれない」と気負わずいつも通り過ごそうと決意。大会前夜に眠れたのは初めてで、自然体で挑む大切さも学びました。スポーツ振興アドバイザーとして名寄に単身赴任していたので、料理はひと通り。ザンギも好きで手製の唐揚げを仲間にも振る舞ったこともあり



ノルディック複合は、ジャンプとクロスカントリーを組み合わせた競技。引退後は20年にわたり日本代表コーチを務め、渡部暁斗選手などの指導にあたった

ますよ。もう一度叶うなら、母のかぼちゃ団子が食べたいですね。思い出すたび、懐かしい気持ちになります。

プロスポーツ選手とアマチュアのオリンピックがこんなにいる土地は、全国でも北海道以外にありません。横のつながりをしっかり作って「北海道をスポーツで元気にしたい!」と思っています。



## プレゼント応募方法

応募締切:12月20日(月)必着

Q1 面白かった記事とその理由

Q2 おすすめの  
「卵」レシピ

Q3 「卵」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12月号アンケート係」

WEB

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

スマホ




編集後記


巻頭記事で紹介した菅野牧園では「家族のような存在」の母さん牛を年間3頭出荷します。お別れの日は丹念にブラッシングして送り出すそう。「食べ物には物語がある」、菅野さんの言葉が印象的でした。(長谷川圭介)


## 今月のプレゼント

**A**  菅野牧園  
オリジナル  
「真鍮製 牛さん  
キーホルダー」 **3**  
名様

**B**  P38  
「ジンギスカンタレで  
ラム唐揚げ」で  
使用する器 **1**  
名様

**C**  P26-27 北海道ワイン・  
ヤマザキビスケット  
「おたるナイヤガラ  
スパークリング、ルヴァン2種」 **5**  
名様

**D**  P28-29 サッポロビール・  
久原醤油  
「黒ラベル350ml缶、  
あごだし鍋 寄せ鍋」 **8**  
名様


**E**  P48 コカ・コーラ  
「チルアウト250ml×6缶と  
北海道版限定  
ステッカー(5枚)セット」 **5**  
名様

## 今月のレシピインデックス

|    |                         |    |
|----|-------------------------|----|
|    | ローストチキン .....           | 18 |
|    | フライパンローストビーフ .....      | 20 |
|    | 炊飯器 ロースハム .....         | 22 |
|    | 豚大根もち .....             | 33 |
|    | パッパローチキン風 .....         | 34 |
|    | 野菜たっぷり!豚肉の南蛮漬け .....    | 35 |
| に  | ジンギスカンタレでラム唐揚げ .....    | 38 |
| く  | 手軽にバジルローストチキン .....     | 44 |
|    | バジルソースでローストビーフのリース ..   | 44 |
|    | 赤身ステーキときのこのサラダ .....    | 45 |
|    | ガーリックペッパーライス .....      | 45 |
|    | カレーから揚げ .....           | 46 |
|    | サクサク!!ジャーマンポテト .....    | 27 |
| や  | ごまタレドレッシングでアレンジサラダ ..   | 38 |
| さい | 冷やし中華のタレで春雨サラダ .....    | 39 |
|    | 納豆タレで煮魚 .....           | 36 |
| さ  | 焼肉タレで焼き込みご飯 .....       | 39 |
| かな | ドライカレー .....            | 46 |
|    | 焼き目香る炙り豚ときりたんぽのあごだし鍋    | 29 |
| ご  | かぼちゃ汁粉 .....            | 30 |
| はん | 餅明太カナッペ .....           | 31 |
|    | すき焼きタレでみたらし団子 .....     | 37 |
| な  | めんつゆで即席茶碗蒸し .....       | 37 |
| べ  | チョコレートホイップ .....        | 2  |
| も  | まるでブルーベリーチーズケーキ♪ .....  | 26 |
| ち  | トナカイマフィン .....          | 40 |
|    | 材料2つ!ほっくりさつまいもアイス ..... | 42 |
| た  |                         |    |
| ま  |                         |    |
| ご  |                         |    |
| デ  |                         |    |
| ザ  |                         |    |
| ー  |                         |    |
| ト  |                         |    |

# 2021年12月コープさっぽろお買得カレンダー

- ちよこカ ⇒ ちよこっとカード
- ちびっこ ⇒ ちびっこコープデー
- らくちん ⇒ らくちん当日便サービスデー
- ゴーゴ- ⇒ ゴーゴ-コープデー
- パン ⇒ パンお買得デー
- アイス ⇒ アイスお買得デー
- アプリ100P ⇒ (トックアプリ限定)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  |
|---|------------------------|--|---|---|---|--|
| 28  | 29                     | 30   | 1   | 2   | 3   | 4  |
| <p>お肉特集いかがでしたか?店舗では12/9~12「牛肉祭」、12/14~15「お肉まんぶく祭」を開催します。作りたれレシピをチェックしてGO!</p>  <p>奈須野 畜産部<br/>バイヤー</p> |                        |  | <p>組合員証提示で<br/><b>5% OFF</b></p> <p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>ちよこカチャージデー</p> | <p>ゴーゴ-</p> <p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>ちよこカチャージデー</p> <p>らくちん</p>  | <p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>ちよこカチャージデー</p> <p>みかんの日</p>                                   | <p><b>大安</b></p> <p>冷食 <b>10% OFF</b></p> <p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>ちよこカチャージデー</p>   |
| 5   | 6                      | 7  | 8   | 9   | 10  | 11   |
| <p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>ちよこカチャージデー</p>  | <p>ちよこカチャージデー</p>      | <p>ちびっこ</p> <p>46円均一祭</p> <p>キッズカードシール2倍</p> <p>らくちん</p> <p>ベヒーオムツ5%OFF</p> <p>ちよこカチャージデー</p> <p>パン</p> <p>アイス</p>                           | <p>46円均一祭</p>   | <p>ゴーゴ-</p> <p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>らくちん</p> <p>牛肉祭</p>   | <p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>冷食 <b>10% OFF</b></p> <p>ポイント <b>10倍</b></p> <p><b>大安</b></p> | <p>冷食 <b>10% OFF</b></p> <p>ポイント <b>10倍</b></p>  |
| 12  | 13                     | 14   | 15  | 16  | 17  | 18   |
| <p>ちよこカ <b>5% OFF</b></p> <p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>らくちん</p> <p>牛肉祭</p>   |                        | <p>ちびっこ</p> <p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>キッズカードシール2倍</p> <p>らくちん</p> <p>ベヒーオムツ5%OFF</p> <p>ちよこカチャージデー</p> <p>パン</p> <p>アイス</p>                  | <p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>ちよこカチャージデー</p> <p>お肉まんぶく祭</p>                   | <p>ゴーゴ-</p> <p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>医薬品 <b>10% OFF</b></p> <p>らくちん</p> <p>ちよこカチャージデー</p> <p>大人用オムツ <b>5% OFF</b></p> <p><b>大安</b></p> | <p>ちよこカチャージデー</p>   | <p>冷食 <b>10% OFF</b></p> <p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>ちよこカチャージデー</p>  |
| 19  | 20                     | 21   | 22  | 23  | 24  | 25   |
| <p>ちよこカ <b>5% OFF</b></p> <p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>らくちん</p> <p>ちよこカチャージデー</p>  | <p>ちよこカチャージデー</p>      | <p>ちびっこ</p> <p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>キッズカードシール2倍</p> <p>らくちん</p> <p>ベヒーオムツ5%OFF</p> <p>ちよこカチャージデー</p> <p>パン</p> <p>アイス</p>                  | <p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>プリの日 冬至 <b>大安</b></p>                           | <p>ゴーゴ-</p> <p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>輸入ワイン <b>10% OFF</b></p> <p>らくちん</p>  | <p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>輸入ワイン <b>10% OFF</b></p>                                      | <p>ちびっこコープデー</p> <p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>輸入ワイン <b>10% OFF</b></p> <p>冷食 <b>10% OFF</b></p> <p>キッズカードシール2倍</p> <p>アプリ100P</p> <p>※らくちん当日便サービスデーは実施いたしません</p> <p>クリスマス</p> |
| 26  | 27                     | 28   | 29  | 30  | 31  | 1  |
| <p>ちよこカ <b>5% OFF</b></p> <p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>らくちん</p> <p>輸入ワイン <b>10% OFF</b></p>  | <p>ポイント <b>10倍</b></p> | <p>ちびっこ</p> <p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>キッズカードシール2倍</p> <p>らくちん</p> <p>ベヒーオムツ5%OFF</p> <p>ちよこカチャージデー</p> <p>パン</p> <p>アイス</p> <p><b>大安</b></p> | <p>ポイント <b>10倍</b></p>  | <p>ゴーゴ-</p> <p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>コープデー</p> <p>※</p> <p>※らくちん当日便サービスデーは実施いたしません</p>   | <p>ポイント <b>10倍</b></p>  | <p>1</p>   |

※一部対象外の店舗・商品があります。※サービス日程・内容に変更になる場合があります。※店舗・地区によって異なるポイント設定の場合があります。※ちびっこコープデー・ゴーゴ-コープデーのご利用には事前のご登録(無料)が必要です。※サービス内容の詳細は、店舗サービスカウンターにおたずねいただくか、またはコープさっぽろホームページをご覧ください。※ベヒーオムツ5%OFF・医薬品10%OFF・大人用オムツ5%OFFはコープドラッグ店限定です。

★ 乾杯を  
もっとおいしく。  
SAPPORO

年末年始のひと時は、  
やっぱりエビス。

Color Your Time!  
**YEBISU**  
ビールの楽しさ、もっと多彩に。



※コープさっぽろ全店でお取り扱いしています。また、飲料・お酒カタログ、週刊トドック 12月第2・4週、1月第1・2週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。♻️

サッポロビール株式会社  
www.sapporobeer.jp

