

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと



おはよう。

2月号
2022 [vol.119]

無料
毎月1日発行
ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO

高カカオチョコレートを 作ってみませんか？

10分で行ける！

ポリフェノールをたっぷり含んだ「健康を考えるチョコレート」とアボカド、バナナを使った濃厚なスイーツです。
ラッピングして家族やお友達のバレンタインにいかがですか？

高カカオチョコレート

■ 調理時間 約10分
(冷やす時間は除く)

【材料(3個分※50mlのグラス)】

チョコレート効果カカオ72% 12枚
アーモンド(無塩・ロースト)・・・15g
アボカド・・・・・・・・・・1個
バナナ・・・・・・・・・・1/2本
無調整豆乳・・・・・・・・・・50ml

(トッピング)
チョコレート効果
カカオ72% 3枚
ミント・・・・・・適量



アボカドは追熟のすずんだ
やわらかいものを使ってね！

【作り方】

- ①アーモンドは粗く刻む。
- ②ボウルにチョコレート効果カカオ72%12枚を半分に割り入れ、湯せんで溶かす。
- ③ジッパー付き保存袋に、半分に切り種を取り除いたアボカド、バナナを入れなめらかになるまでもみ混ぜる。
- ④③に②と無調整豆乳を入れ、再度全体になじむようにもみ、混ぜ合わせる。
- ⑤④を3つのグラスに分け入れ、上に①をのせ、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
- ⑥トッピング用の半分に割ったチョコレート効果カカオ72%とミントを飾り完成。

高カカオチョコレート市場売上No.1*



明治
チョコレート効果
カカオ72%

トドック 週 2月3・4週 保 いつでもトドック



明治
チョコレート効果
カカオ72%
コク深マカダミア



明治
チョコレート効果
カカオ72%
素焼きアーモンド

トドック 週 2月3週

高カカオ
チョコレートレシピは
コチラ！



目次

- 04 越冬じゃがいも インカのめざめ
12 なぜなぜ?越冬<お悩み>相談室
16 インカのめざめだからおいしい!
20 ちょこっと編集室 体当たり企画
22 ふしぎっち ぜろ
24 わが家のじゃがいもレシピ!
- 28 こどもレストラン
30 コスバ抜群ごはん
35 ちょこっとメモ
40 おうちdeグルメ旅(沖縄編)
48 北海道の伝えたい味 伝えたい心
52 北乃覚醒
54 高校生農業プロジェクト
55 コープさっぽろ<つなぐ>取り組み
56 インフォメーション
58 ちょこっとコミュニティ
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 2月コープさっぽろカレンダー



特集 越冬じゃがいも

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119号
2022年2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ーブ
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

<商品のお取り扱い表記>

店舗・・・店舗でのお取り扱い

トドック トドックでのお取り扱い

週・・・週刊トドック企画週

北・・・北海道応援トドック企画週

折・・・折込チラシ企画週

保・・・保存版カタログ名



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。

出荷までの間、
二度寝中…ZZZ

インカのめざめ

キーワードは、
やる気、知識、勇気
おとこび
そして、
男気!



越冬じゃがいも

「越」はなごでくだらう

株式会社 北泉 ほくせん
株式会社 辻本農場



コスト優先の商売はダメ。 良いと思うことをやり抜く

「残すべきはお金
じゃなく人間!」。70
代と聞いて驚くほど、
パワフルな北泉の
代表・豊嶋さん

北海道には二度、じゃがいもの旬
があります。最初は実りの秋。土の中
から掘り出された、フレッシュな新
じゃがが店頭へ。二度目は冬。北国の
厳しい寒さで甘みを増した、越冬
じゃがいもが出回るシーズンです。国
内には70もの品種があり、道内でも
近年、個性的な品種が増えていま
す。前回、本誌でじゃがいもを特集し
た際に「好きなじゃがいもアンケー
ト」で見事、一位に輝いたのがインカ
のめざめでした。色が強く味も濃く、
甘さは格別!ですが、芽の出やすい
品種のため扱いが難しく、流通期間
も短いことから「幻のじゃがいも」
といわれています。

希少なインカのめざめを越冬させ、
付加価値を上げて流通しているのが、
帯広に本社を構える有限会社北泉。
産地企業として十勝を中心に、北海
道の「オンリーワン農産物」を全国
に届けている会社です。オンリーワン
をひと言でいうならば、代表の豊嶋
英勝とよしま ひでかつさんが「ほれ込んだ素材」。
「私たちの仕事は、良いものを提
供して作り手にもお客様にも喜んで
いただくこと。コスト優先はダメ。
『良いものを適正に』が信念です。少
しでも質の高い食材を、と努力して
いる作り手の方に『北泉に預ければ
安心』と信頼してもらうことが一番」
(豊嶋さん)。

豊嶋さんは14年間JAに勤務し、退職後、大手商社や海運業界を経て20年前に自身の会社を設立。パイタリティーあふれるお人柄から、満を持しての起業と思いきや「知人から事業を譲り受けることになっちゃったんだよね。いやあ、断れなくて」と笑います。じゃがいもの供給生産・輸送事業からスタートし、「ごぼうやブロッコリーの流通も手掛けるように。設立6年後、浦幌町に巨大な冷蔵庫と貯蔵庫を備えた自社工場を

建て「越冬じゃがいも」の商品化に乗り出しました。扱っているのは男爵、メークイン、とうや、さやか、北海こがね、シンシア、トヨシロ、そしてインカのめざめの8品種。読者の皆さんからたくさん寄せられた「越冬させても芽は出ないの?」という疑問については「インカは早いですよ。収穫1カ月くらいで芽が動きます」と豊嶋さん。「放っておくと芽が出て売りになりませんから、1個1個の



真冬は条件の整った冷蔵庫へ。今、味わえるインカのめざめは、収穫から半年ほど寝かせたもの

状態を見て「芽とめ」をしています。芽が動いたら割り箸で突くんです」。なんと手で！気の遠くなる作業…。例年9月から順次、じゃがいもが入荷し、通気に配慮しながら12月までは貯蔵庫で常温保存。以降はしばらく保つた冷蔵庫へ移し、ほぼ一年中、越冬じゃがいもの流通を実現しています。甘さが増すだけでなく丈夫になり、腐りにくいのにも越冬のメリットだそうです。

豊嶋さんの元には、常に良い素材や面白い素材、頑張っている作り手の情報が入ってくるそう。その理由は「行動力に加え、売るのは俺に任せろ」という「男気」にあると確信！「どんなことでも、思っていればできる。始めたときには理解されなくても、時代が追い付くときが必ず来ます。認められるまでは、自分が良いと思ったことに突き進むだけ」。インカの作り手も、そんな「豊嶋ワールド」に魅せられた一人です。



「とうや」の選果風景。規格外品はでんぶん原料に回し、廃棄をゼロにしている



「いもが喜ぶこと」を 人に置き換えて考える

後列左から辻本彰一
さん、次男の涼吾さん
と奥様、収穫を手伝
うスタッフの皆さん

北泉にじゃがいもを出荷している
大樹町・辻本彰一つじもと しょういちさんの畑を訪れま
した。9月初旬、インカのめざめの収
穫真っただ中。辻本さんは奥様の実
家の牧場を継ぎ、のちに酪農から畑
作へ転換。北海こがねとトヨシロも生
産しており、畑の7割がじゃがいもと
いう、いも作りのベテランです。豊
嶋さんとの出会いを振り返ります。

「15年ほど前かな？うちのじゃが
いもの評判を聞いて、豊嶋さんが畑
に来てくれてね。実際に見て、食べて
品質の良さを認めてもらい、それか
らお付き合いが始まりました」。

辻本農場のある大樹町の南部地
区は、内陸よりも気温が低い上、海が
近いことから塩害などの心配も。条
件的には畑作に適さないとされてき
ましたが「浜だから良い作物は取れ
ない、という考えを覆したくしてい
る試しましたね。たどり着いたのが
“カラーゲン栽培”。種いも自体の
能力を上げるために、種子消毒の際
にカラーゲン液（アミノ酸）に漬けて、
葉面散布も行っています」。

カラーゲン液は高価で費用がかさ
みますが、じゃがいもの質量と密度

が増し、でんぷん含有量や糖度も
アップ！手にすると辻本さんのイン
力は、ずっしり重くサイズも大きめで
す。毎日、畑の見回りを欠かさず、「ど
うすればいもが喜ぶか」を考えている
辻本さん。試行錯誤の中で畑をダメ
にしてしまった過去の苦い経験があ
り、今でも忘れられないと話します。
有機物を主体にバランスを研究し、
毎年肥料の配合を調整。夏の干ばつ
で多くの生産物が不作となった昨年
も、確かな技術で、収量、品質とも例
年と遜色のない出来を叶えました。



「横浜から次男夫妻が戻ってきて5年。ずっと一人でやってきたから今
が一番幸せかな」と彰一さん。畑仕事の前に一緒に朝釣りに行くこと
もあるという仲良し親子

やる気と知識に加えて 勇気を持って「挑む」こと

豊嶋さん、辻本さんが口を揃えるのは「土をいかに健康に保つか」ということです。大地が健康でなければ、健康な作物は育たないという考えに基づき、土作りを意識。適切な量による的確な防除は行いますが、除草剤を使わず、ミミズがすみ続ける豊かな土壌を維持しています。

そうして育ったインカのめざめは越冬すると糖へ変わる、でんぷん質の高さが特徴。辻本さんから「切るとわかりやすい」と聞き、試してみるとギシギシと刃を押し返すほど硬く、なかなか包丁が入りません。これは、でんぷん質が凝縮されている証し。シンプルに塩煮にすると水っぽさがなく、いも自体のおいしさの主張が強い！越冬でさらに甘みがあると、「幻&最強インカ」の誕生です。

辻本農場は2009年に法人化&馬鈴薯選別工場を建設し、現在は北泉のグループ企業となっています。「やる気と知識のある生産者さんにはたくさんいますが、辻本さんにはさらに一步を踏み出す勇気がある。農場の未来を見据えれば、施設や肥料など投資も必要です。決断のときに



土は水はげが良く芽を伸ばしやすい火山灰質。触るとフカフカで手をかけているのがわかる

「挑戦する方を選ぶ」。そういう姿勢に共感しています」（豊嶋さん）。

辻本さん自身も「去年と同じことをやれば今年も横ばい：ではなく、間違いなく停滞すると思います。恵まれた環境じゃないからこそ、高みを目指してよそを超える工夫をしないと。味、質、日持ちの良さ。去年より今年もつと良いものを」という思いで、試行錯誤は続きます。

カッコいい！おふたりの男気、素直にそう思います。そして「大地と人と作物は、すべてつながっている」という食の原点を、改めて見つめ直すきっかけをもらえました。

※辻本さんのインカのめざめは、全道のコープさっぽろ（一部除く）でお求めいただけます。

また、辻本さんのじゃがいもを使用した「北海道産北海こがねの野菜ポテトサラダ」は全道約27店舗のデリカコーナーでお求めいただけます。

越冬したインカのめざめは
道外へ送られることが多く
地元で味わえるのは貴重!



そもそも
「越冬の概念」がわかりません。
雪の中に埋めるってこと？

キャベツやだいこんは収穫後、雪の下で眠って掘り起こされるのが多いよな。でも、俺たちは低温の室内で寝ることもあれば、雪や氷で作った家で冬を越すことも。植物はすべて、気温の低下を感じると、寒さに耐えるための身支度をします。凍らないように、自らの細胞に糖分をためたりとかね。越冬で甘さが増すのは、いわゆる「自己防衛」。厳しい冬を生き抜くための、自然の摂理ってワケだ。

そのまま食べてもおいしいのに、
どうしてわざわざ越冬させるの？

心配してくれてありがとよ。ほんとだよな、そのままでも十分おいしいんだぜい。でも、じゃがいもにはでんぷんがたくさん含まれているだろ？でんぷんは温度2~5°C、湿度80~90%の環境で保存すると、特有の酵素の働きで分解されて、糖度が上がりやすくなるんだ。「低温糖化」というらしい。環境を整えてもらうことで、もともとおいしいポテトが、さらに甘くパワーアップしたマッチョなポテトになるんだ。



「なぜなぜ？ マッチョポテトの！ 越冬 お悩み 相談室」



今日もお悩みを
紹介していきます

甘みもうま味も
濃厚だぜ！！



ツリーのポテトが



冬の寒さに耐え忍び...



基本的に越冬できない品種はない。ただ、品種によって休眠期間や糖化度は違う。男爵、とうや、キタカムイなどは、休眠期間が長めで芽が出にくい。メイクインやインカのめざめ、キタアカリなどは休眠が浅く芽が出やすいのでその分、越冬には手間暇がかかる。糖化度は特に「インカのめざめ」が高く、長期の低温貯蔵で糖の量が2倍に増えたという結果も!暖かい室内におくと糖が減っていくので、野菜室など涼しい場所で保存してほしいな。

なかなか
眠れない…



■品種別おすすめ調理法

男爵	万能選手!ホクホクした食感を生かして、粉ふさいもやマッシュポテトに
メイクイン	しっとりした舌触りで、煮崩れしにくいので煮物や汁物に
キタアカリ	短時間で火が通りやすいので、炒めものやポテトサラダに
インカのめざめ	もともと甘みが強め。フライドポテトや塩煮などでシンプルに
とうや	クセのない味で、煮物、スープ、シチュー、カレーなど何にでも合う
キタカムイ	きめ細かくやわらかな食感。ポタージュやペーストにもオススメ



ここでもう一曲
「越冬つばめ」

越冬できる・
できない品種って
あるのかな?

越冬前と越冬後、
具体的にどう違うのか
気になります。



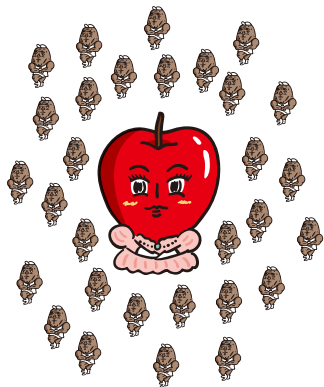
甘みが強くなるのは、お話しした通り。見た目は秋のとれたてと比べて、皮がちょっとしわしわしている。あと、触ってみるとバリッと硬派な新じゃがよりも、少し性格が丸くなるのかやわらかい感じかな。パッと見「傷んでる?」と思う人もいるみたいだけど、これは熟成の証なんだ。もし、小さな芽や表面に黒ずみが出てきても、その部分を取り除いて食べれば大丈夫だぜい。

条件が揃えば可能。ただ、安定した温度と湿度を常に維持して「越冬・熟成させる」のは、環境的に家庭では難しいかもしれない。ポイントは①光に当てない、②5℃以下の温度で保管、③低温にし過ぎない、④結露と乾燥を防ぐ。これらを満たすには、新聞紙に包んで冷蔵庫(設定温度によっては野菜室)で保管がベストかな。うまいければ2~3カ月は持つ。新聞紙が濡れてきたら、放置せずに替えてくれよな。

自宅でも
越冬じゃがいもは
作ることができるの?

いい質問ですね~





芽を出させないコツが知りたい!

5℃以下の冷暗所での保存が基本。でも、芽は遅かれ早かれ出るものなんだ。収穫1~3カ月後の休眠期間はほとんど出ないんだけど、越冬している時点で寝たり、起きたりを繰り返しているウトウト状態でね…。よくいわれるのは、りんごと一緒に貯蔵する方法。諸説あるんだが、りんごが出すエチレンが萌芽を抑制するとか。俺たち30個に対してりんご1個でOK。いや、それでも芽、出るかも…ごめんよ。

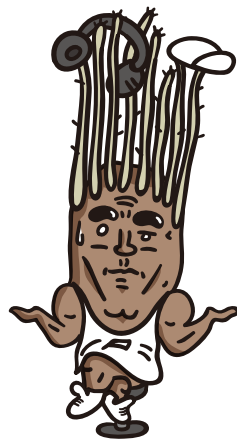
一体、誰が越冬しようと考えたのか…?

じゃがいもに限らず、越冬野菜のはじまりは雪国の農家さんの知恵のたまもの。昔は今のように冷蔵庫もなく、年中、野菜が流通するような時代ではなかったのだから、東北や北海道の雪深い地域にとって冬の野菜不足は深刻。そこで、自家用に作った野菜を凍らないように庭先に埋めて、長期保存していた。現在は保存性だけでなく、味の良さも知られるようになって、流通品として広がったところかな。



買った
越冬じゃがいもが、
シナシナしてますが
大丈夫…??

俺たちがシワシワシナシナしている理由は、越冬によって「時間がたって水分が抜けたため」。保存している間に、どんどん水分は抜けていくよなあ。でも、決して腐っているわけではないので、おいしく食べてもらえと思うぜ。おっと、そのマッチョポテト、によきによき芽が出てきてないか? 出始めは芽と周りを大きく取り除けば大丈夫だが、によきによきにまでなってしまうたら、残念ながらおさらばだ。



芽は毒?

じゃがいもの成長した芽や、緑色に変色した皮に含まれる「ソラニン」という天然毒素は多く摂取した場合、吐き気や腹痛、頭痛、めまいなど、食中毒症状を引き起こすことがあります。ソラニンは加熱してもなくなるので、迷う状態のものは口にしないのが一番。小さな芽も必ず取り除きましょう。

冷凍しても大丈夫?

方法を選べば冷凍もアリ。生の状態で冷凍すると、水分が抜けて味が落ちます。冷凍に適しているのは、ゆでてつぶした「マッシュポテト」。解凍後の食感の変化があまり気になりません。冷凍前にしっかり冷まして冷凍庫へ。なお、他の野菜から水分が出るため、ポテトサラダの冷凍はおすすめしません。

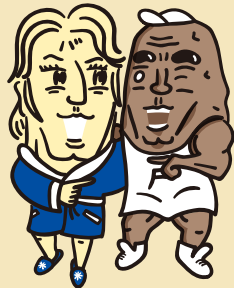
栄養面は?

じゃがいもは、野菜の中では炭水化物が高め。ですが、油で揚げずに煮たり焼いたりして食べる分には、カロリーは白米の半分ほど(100gあたり76kcal)。ビタミンCはみかんと同程度の含有量で、加熱しても比較的損なわれにくいという特徴があります。食物繊維や、塩分の排出を促し、血圧上昇を抑えるカリウムも含まれています。

相性の良い食材は?

じゃがいもといえば…やっぱりバター!「はいはい、バターペイペーのみんな、お久しぶりぶり♥BBこと、ビッグなバタ男が4月号ぶりに帰ってきましたよー!え?誰?って、もう忘れちゃったの?ま、いっか。僕が戻ってきたからには、越冬じゃがいもレシピにも元気を与えちゃうよー♪ヨ・ロ・シ・ク!」。

マッシュポテトとバタ男の濃厚タッグレシピはP21をチェック



見分け方は?

もともと保存性の高いじゃがいも。見た目が普通のもので問題ないので、逆にこれはNG!の例を。

■白っぽいカビが生えている

洗って落ちる範囲なら、カビ部分を切って断面を確認。異臭がせず、断面もキレイなら厚めに皮をむいてから調理。

■皮が緑色に変色している

芽と同じように天然毒素が多く含まれるので、緑部分がなくなるまで取り除いて調理を。全体が変色していたら処分。

■切ると中に黒い空洞がある

全体に黒いと腐っている可能性が。空洞だけが黒い場合は、急激な成長による生理障害であることが多いので、取り除けばOK。

ここでおさらい!
じゃがいも基礎知識



越冬 / インカのめざめ

だからおいしい！

甘みが強く、ホックリ、ネットリした食感が特徴のインカのめざめ。
この特徴を最大限生かし、インカのめざめだからおいしいレシピをご紹介します！

栄養士
子どもごはん研究家
のうえり
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！



手軽でおいしい！

皮付き

フライドポテト

調理時間 約20分

530kcal(全量)

材料(4人分)
インカのめざめ……1袋
揚げ油……………適量
塩……………適量

ラップからじゃがいもが
出ないように注意！



1
しっかり洗い、芽があれば
取り除く。



2
ラップで包む。



3
小さいものは3つほど、中
くらいのものは2つまとめ
てもOK。



4
600Wのレンジに1分30
秒かける。500Wの場合
は1分50秒ほど。

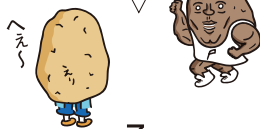


5
ひっくり返し、もう一度1分
30秒レンジにかける。
500Wの場合は1分50秒
ほど。



6
レンジから取り出し、その
まま冷ます。

ポイント.1/
一度冷ますことで、表面
カリッ、中しつりの
食感になるんだ！



7
ラップをはずし、キッチン
ペーパーで水気を拭き
取る。



8
皮付きのまま、小さいもの
は半分、大きいものはくし
形に切る。

インカのめざめだからおいしい!



まるで栗のように
ホックホックで、
ほんのり甘〜い!

9



フライパンに2cmほど油を入れて温め、⑧を入れる。

10



表面がカリっとするまで揚げて、塩を振る。

ポイント2 /

下ゆでしてからあげるから時短ですね!





チーズが溶けて
焦げ目がつけばOKなので
トースターでもOKだぜい!



4



耐熱容器に潰したんにんにくを塗る。

1



インカのめざめは皮をむき、3mmくらいの厚さにスライスする。

5



④に③を入れる。

2



水にさらさずお鍋に入れ、★の材料を加えて火にかける。

6



ピザ用チーズをのせ、220℃のオーブンで15分ほど焼く。

3



沸騰したらじゃがいもに火が通るまで10分ほど弱火で煮込む。

調理時間 約40分

シンプルグラタン

じゃがいもの

ホワイトソースなしでもおいしい!

じゃがいもを煮込んでいる間に、とろみが付くので、水さらしはNG!



405kcal(1人分)

材料(4人分)

- インカのめざめ・・・500g
- 牛乳・・・200ml
- 生クリーム・・・200ml
- ★ 塩・・・小さじ2/3
- ナツメグ・・・少々

- んにく・・・1片
- ピザ用チーズ・・・80g

インカのめざめだからおいしい!



本来はタビオカ粉で作りますが、インカのめざめとホットケーキミックスで手軽に作っちゃいます!



4



☆を加えて混ぜる。

1



インカのめざめは皮をむいて一口大に切り、耐熱ボウルに小さじ2の水と一緒にに入れてラップをする。

5



ホットケーキミックスと黒こしょうを加えてざっと混ぜ、手でひとまとまりになるまでこねる。

2



600Wのレンジに3分かけ*一度取り出して硬さを見て、足りないようならあと1分~1分半レンジにかける。

6



10等分に分けて手で丸め、180℃のオーブンで13分焼く。

3



フォークなどでしっかりつぶし、★の材料を加えてよく混ぜる。

調理時間 約45分

パンデケージョ

※

110kcal(1個分)

材料(10個分)

インカのめざめ

.....250g(正味200g)

★牛乳大さじ2

★砂糖大さじ1

★米油大さじ1

★ベーコン(粗みじん).....30g

★粉チーズ.....大さじ2

ホットケーキミックス.....1袋(150g)

黒こしょう.....適量

※ポルトガル語でパンはパン、ケージョはチーズつまり「チーズのパン」のこと。

*500Wの場合は3分半を目安にしてください。

じゃがいもに

いろいろのせて食べてみたら
いろんな発見があった!の巻

北海道では蒸かしいもにはバターに塩辛?
他にどんなものをのせて食べたらいいなの?
気になるけど自分で試すほどでもない疑問を
ちょこっと編集室のみんなに
検証してもらおうぞ。



ごはんにか合うものはどう?

のりの佃煮

バターをのせても
おいしい!



ほんのり
のり風味で上品な
いもになるー。



まずは定番から

明太マヨ

明太バターも
いいね!



明太子はたっぷり
のせたほうがいい!



こんなごはんのおともはどう?

ふりかけ

スナック菓子みたい。
フライドポテトに
かけたらいいかも!



ごはんの代わりには
ならないけど、合う!



和風にも合う?

ごま高菜マヨ

塩気とさっぱり感が
いもにあう!



ごはんの
おかずになる!



やっぱりこれだよな!

バター

道産子ソウルに
響く味だよな。

うん。
安心の味だよな。



まさかのスイーツにもなる?

ジャム

(いちご、ママレード、ブルーベリー)

この中なら
ママレードが
少し合うかな

これは…
全然ダメかも…



中華風はどう?

コチュマヨ

おつまみにも
なりそう!

新しい味!
大人のポテサラ!



甘じょっぱ系は?

塩キャラメルホイップ

インカのめざめ
だから合うのかも!

モンブラン
みたいな味!



いももちにはアリだけど…

あんバター

おやつに
いいね!

しょっぱいと
甘いエンドレス



2人そろって
濃いな…

いろいろ試したけれど
やっぱりじゃがいもには
バターみたい!

いろいろトッピングするのが楽しかった!
タコパの次に来るのは「いもパ」かもね!?



よ!

おれの なまえは マッチョポテト!
おなやみやみ そうだん うけつけちう!



これは ふしぎがちがたびに できる
ずっと まえのおはなし...



よよよ!
えくぼにみえるかいよ!
このくぼみは
め(芽)がでるところだよ!
よくみてみ。
かおには いっぱい。
せなかは ツルン。
めはかたがわにあつまらんだよ!

おじさんのかお
えくぼ いっぱい。
なんでー?



ON AIR

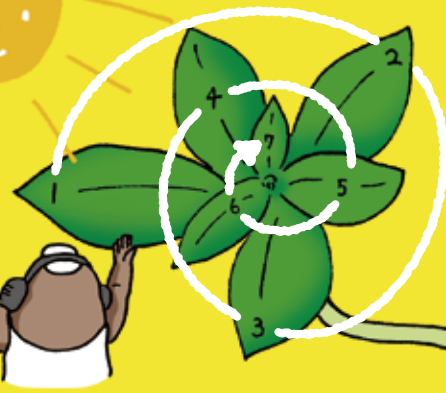


ラジオきよくに
まよいこんだ 2ひき。
そこに あらわれたのは...

め(芽)がでる
くぼみ
め(目)も
いっただよ!
すやみしいよ!

ですよー

そとがわのめ(芽)からじゅんばんにせんでつなぐとよ…



うずまきのように
スレながらはえるので
どのはいはにも
ひかりが
あたりやすいのだよ!

ついでにいうと
めとめのあいだは
ぜんぶおなじかくど。
めがのびてでてくる
はっぱとはっぱのあいだも
おなじかくど。
ふしぎだよ!

やく**135**ど



揚げいも

千歳市 ピノコ様

一口サイズに切って塩ゆでしたじゃがいもに、ホットケーキミックスを絡めて揚げるだけ。



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 じゃがいも レシピ!

459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2月20日(日)。

※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。

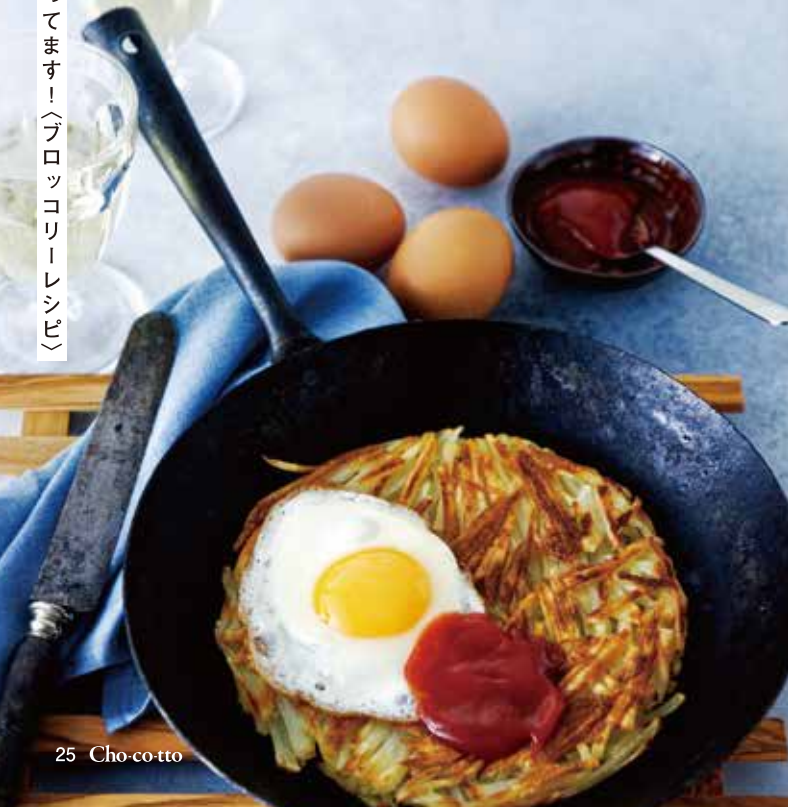
次のお題 ブロッコリー を使ったレシピ

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

じゃがいもガレット

東川町 レッサーママ様

じゃがいもは千切りにし、水にさらさない。フライパンにじゃがいもをぎっしりすきまなく並べ、ふたをして焼き蒸しにする。火が通ったら塩・こしょうでシンプルに。目玉焼きをのつけても、ケチャップを添えても。



ペペロンチーノポテト

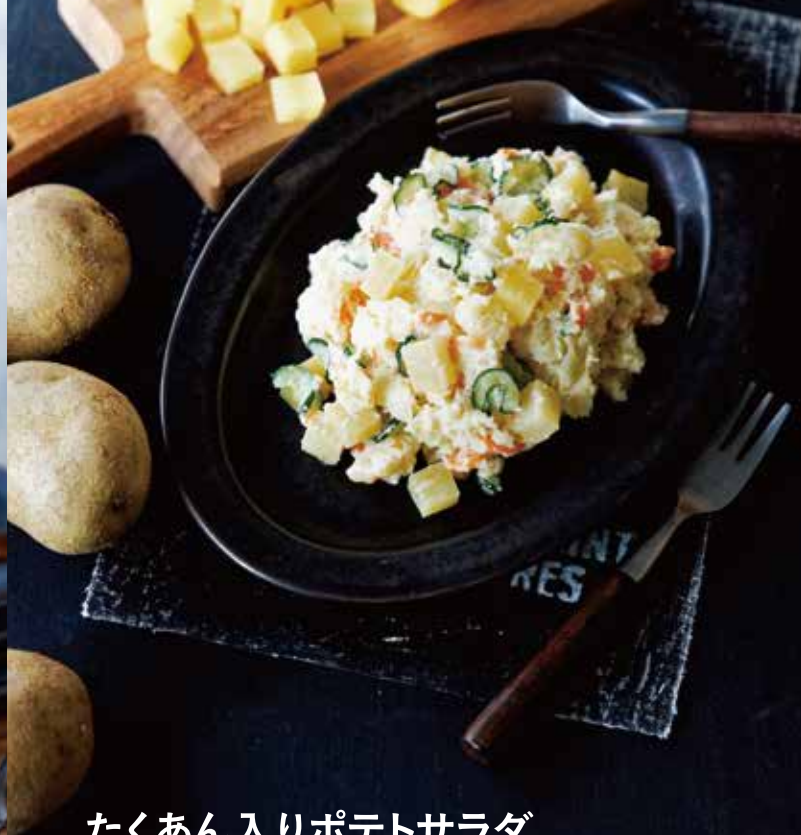
札幌市 優クマ様

じゃがいもは皮付きのまま一口大に切って、電子レンジにかけておく。フライパンにオリーブオイル、赤唐辛子、薄切りのにんにくを熱し、じゃがいもを揚げ焼きして塩を振ったらできあがり。

スパニッシュオムレツ

北見市 ままめろん様

じゃがいもは一口大に切ってレンジにかけておく。1cm角に切った玉ねぎ、ベーコンを炒め、じゃがいもを加え溶き卵を流し入れふたをする。両面焼き色がつくまでゆっくり火を通す。



たくあん入りポテトサラダ

札幌市 すすほ様

いつものポテトサラダに、食べやすい大きさに切ったたくあんを加えて完成。冷蔵庫にあったたくあんを加えると絶品ポテトサラダに変身です。

シャキシャキサラダ

札幌市 えつぶー様

じゃがいもはスライサーで薄い千切りにして、サッとゆでる。玉ねぎ、ツナ、ハム、サラダチキンなどお好みで加え、マヨネーズやフレンチドレッシングで和えてできあがり。マスタードを入れると、味が締まります。

🎁 読者プレゼント!



おでん

札幌市 なな様

大きめに切ったじゃがいもを硬めに下ゆでし、おでんの具として一緒に入れます。ほくほく美味!



ちゅーいー！
チョコレートはボウルに
おゆが入らないように



6 ゴムペラで
ゆっくりまぜな
がらチョコレートをとくす。



7 トッピングのじゅんぴをし
ておく。



8 クッキングシートを広げ、ビ
スケットをならべる。



4 チョコレートを③より小さな
ボウルに入れる。



5 ③のボウルに④のボウル
のをせる。



1 チョコレートをこまかくき
ざむ。



2 おゆをわかしてボ
ウルの1/3くらいま
で入れる。



3 そこにお水を50mlほど入
れて、少しさます。



*ぶんり=あぶらぶんとすいぶんがまざりあわず、わかれたじょうたいになること。



Today's Menu

チョコをとかして
デコレーションするだけ
ビスケットチョコ



【ざいりょう・8～10まい分】
やく70kcal/1まい

- うすやきビスケット……8～10まい
- チョコレート……1まい(やく50g)
- ナッツ、ドライフルーツ、
- トッピングざいりょう、チョコペン
- ……………すべておこのみで

たべるのがもったいなーい!



Nota note チョコレートはホワイトチョコやいちごなどお好みのものをつかってOK!ビスケットもお好みのものをつかってOKですが、表面が平らなものが作りやすくておすすめです!



子どもレストラン
支那人と
エリック能戸



11 そのまま10分ほどおいて、チョコレートをかためる。



9 小さなスプーンでチョコレートをすくい、ビスケットにぬり広げる。



12 チョコペンでデコレーションする。



10 かたまらないうちに、ナッツやドライフルーツ、トッピングがざいりょうをのせる。



13 れいぞうこでしっかりひやしかためてかんせい!

ナッツとドライフルーツはこちらをつかいましたー!

はまなす食品
ミックスフルーツ

はまなす食品
ミックスナッツ

コープのお店でうってるよ!*

バタバタさんも初心者さんも
すぐに使えるアイデア集

コスパ 拔群ごはん

お手頃食材で!
ボリューム満点!

お財布もおなかも満足!

ふわふわでヘルシーなイメージだけど、
お腹も満足できるレシピになるの?

はんぺん

もやし
節約の神。お財布の友。
一袋で満足できる
レシピ教えてください!



魚肉ソーセージ

そのままでもおいしいけど
一本だけじゃ物足りない...。
一本でも満足する
レシピが知りたい!



節約も、おいしいも、
大事だよね!

今月の
ラクちょこ先生

栄養士
子どもごはん研究家
のど えり
能戸 英里さん

雪国の冬は出費がかさみますね...
でも暖房はつけなきゃいけないし...。
おいしくて節約できる料理があったらな...。
でも節約食材でほんとにお腹一杯になるの?。
そんな皆さんに朗報です!
今月はたっぷり食べて、お財布にもやさしい
レシピをご紹介しますよ!





もやし焼き

■ 調理時間
約15分

1164kcal/全量

材料(1個分・約2人分)

豚バラスライス……………200g
 たまご……………2個
 もやし……………1袋
 小ねぎ……………5本
 お好み焼きソース・マヨネーズ・
 青のり……………各適量

もやしでおなか一杯になりたい？
包
 みましよう！



もやしは洗ったらしっかりキッチンペーパーで水気を拭き取ってください！
 水分が残っているとベチャッとした仕上がりになってしまいます。

5



お好み焼きソースやマヨネーズ、青のりをかける。

4



ふたをして弱火で3～5分ほど焼き、半分に折り返してお皿に盛る。

3



溶いたたまごをフライパンのふちから流し入れ、豚肉の下にも流し込む。

2



中火にかけ、色がかわつたらもやし、小口切りにした小ねぎを片側にのせる。

1



豚バラスライスはパックから出し、広げてフライパンにのせる。

バタバタさんも初心者さんも
すぐに使えるアイデア集

はんぺんがメインになる？

ガッツリごはんが
進みます！

はんぺん南蛮

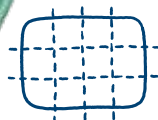
調理時間
約15分

383kcal / 1人分

材料(2人分)

はんぺん	2枚
油	適量
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
☆ 酢	大さじ1
みりん	大さじ1
ゆでたまご	2個分
マヨネーズ	大さじ3
★ レモン果汁	小さじ1
塩・こしょう	各適量
小ねぎ	適量
レタス	適量

はんぺんは強火で焼くと
冷めたときにしぼんで
固くなってしまいますので
弱火で短時間で焼くのがコツ！



1

はんぺんは食べやすい大き
さに切る。



2

油をひいたフライパンでは
んぺんを焼き、☆の材料を
加える。



3

煮詰めながら絡め、器に盛
る。



4

刻んだゆでたまごと★を混
ぜ、③にたっぷりかけ、小口
切りにした小ねぎを散らす。

／ごはんにのせても
おいしいよ！



1 魚肉ソーセージは封を開け、2等分にする。

1

2 ボウルにたまごを割りほぐし、牛乳、ホットケーキミックスを加えて混ぜる。

2

3 たまご焼き器に油を入れて火にかけ、温める。

3

4 ②を大きじ2程度流して広げ、奥側にスライスチーズと①を1本のせる。

4

5 魚肉ソーセージを巻き込むようにして奥から手前に巻いていく。

5

6 巻き終わったら奥にずらし、油を塗って②を大きじ1程度流して広げ、さらに巻く。

6

7 同様に残り3本作る。

7



切り分けてお弁当のおかずにしてもいいね!



冷めたら軽く温めるとチーズがとろ〜り!

ギョニソロール

調理時間 約30分

313kcal / 1本分

材料(4本分)

- 魚肉ソーセージ……………2本
- 溶けるスライスチーズ……4枚
- ホットケーキミックス……………1袋(150g)
- たまご……………1個
- 牛乳……………150ml
- 油……………適量
- ケチャップ、マスタードなど……………お好みで

これを使いました! /

東洋水産 ソーセージL4本束

ソフトな食感で、魚の味を活かしたソーセージ。手軽に食べられるので小腹がすいた時にぴったり!



※パッケージが変更になる場合があります。

あげずに巻いて作る!

お好みでケチャップやマスタードをかけてもおいしい!



まとめ買いのチャンス! /

期間限定

メープル バウムクーヘン

ホツとする
おいしさ。



CO・OP
メープル
バウムクーヘン

期間
限定

厚さ約2.8cm。メープルシュガーを練り込み焼き上げた、風味豊かでしっとりしたバウムクーヘン。袋を開けた瞬間、ほんのり漂うメープルの香りがたまりません。10月～3月まで、秋冬の期間限定商品。



ちょうど良い
サイズ感◎



グラスに入れて
簡単パフェに



6個並べて
チョコリース風に!

ロドげ軽く、ふんわりしっとり食感の
コープのバウムクーヘン。
3月末までの期間限定で
「メープル味」が発売中!
ほかにもいろいろなフレーバーがあり、
食べ比べもおすすめ!
それぞれ個包装で9個入りだから
常備しておくとしても便利。

●こちらは通年で販売中!



CO・OP 厚切りバウムクーヘン

厚さ約3.5cmの厚切りタイプ。厚みのわりにバサつきのないしっとりとした口あたり。たっぷり入れた卵の風味とやさしい甘み特徴。



CO・OP チョコバウムクーヘン

溶かしチョコレートとココアパウダーを生地に練り込んだチョコ味のバウムクーヘン。甘すぎず、子どもも大人も楽しめるおいしさ。厚さ約2.8cm。



CO・OP 厚切りバナナバウム

こちらも厚さ約3.5cm。定番の厚切りバウムにバナナピューレを約4%練り込んだバナナ味。バナナの自然な甘みと風味が楽しめます。

丸きんまんじゅう 白玉ぜんざい

北海道産の小豆を使用。粒がしっかりと
して甘さは控えめで食べやすい◎
白玉はたっぷり6個入りです!1袋に3
パックが小分けされているので、ちょっと
小腹がすいたときや、お茶菓子としても
おすすめ。



トドック 週 2月3週、3月2週



100gずつ
小分けされています。
かわいらしい白玉ですが
もちり感は抜群!
甘さもちょうどいい!

ちょこっとメモ

2022.2

まだまだ寒さが厳しい季節が続いていますね。
今回は冷えた体をほっと温めてくれる
優しい甘さの白玉ぜんざいや
見た目おしゃれなポテトレシビを紹介します!

わたしたちがご紹介します!

2年目トド女
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)

新商品が増えました!

アプリ・サイトで
毎週掲載中!

組合員さんの声にお応えして
うらごしシリーズが登場



らくすくは、子育てのお悩みを解決するためどんど
ん使いやすくリニューアル中!組合員さんの声に
お応えして、うらごしシリーズなど便利な商品が新
登場。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情報満載です。



アプリは
こちら




サイトは
こちら

今月のトドック講座

アプリ・サイトの
「らくすく」ページに新商品が
登場しました!



オリーブオイルと
ポテトの相性抜群！


見た目もおしゃれ！ アコーディオンポテト

レシピ制作/ 能戸英里 ■ 調理時間 約10分(焼き時間は除く)

【材料(3~4人分)】

じゃがいも……………3個 ベルトーリ
ベーコン……………50g エキストラバージン
カマンベールチーズ 1/2個 オリーブオイル……………適量
塩・こしょう……………各適量

【作り方】

- ①じゃがいもは皮付きのまましっかり洗い、2mm幅の切り込みを入れる。(下まで切落とさないよう割りばしなどで挟んで切る) 水を入れたボウルに切り込みを下にして入れ、3分ほど水にさらす。
- ②1個ずつラップに包み、600Wのレンジで2分加熱し、ひっくり返してもう2分加熱する。
- ③耐熱容器に②のをせ、切れ目にスライスしたベーコンとカマンベールチーズを交互に挟む。すべての切れ目に挟まなくてもOK。
- ④塩・こしょう、ベルトーリをさっとかけ、トースターで10~12分ほど焼く。仕上げにもベルトーリをたっぷりかけて完成。

意外と簡単！映えるレシピ
仕上げの追いオリーブオイルで
香りも華やか！ポテトレシピ



ベルトーリ
エキストラバージン
オリーブオイル 500ml

※世界シェアナンバーワン

オリーブオイルブランド

ベルトーリ。

フレッシュな

フルーティな味わいで

素材の風味を

引き立たせてくれます。

加熱調理よりも

パンやサラダ

お肉、お魚、お豆腐などに

そのままたっぷりかけて

いただくのがおすすめです！

※ユロモニター社調べ

加工食品2021年版
小売販売額2020年データ

伊右衛門ニュース!〈2月〉

伊右衛門 濃い味が茶カテキンのかで
「内臓脂肪を減らす」機能性表示食品※2に!



サントリー
緑茶 伊右衛門
濃い味

店舗 一部なし

トドック 週 3月1週

3月第一週の週刊トドック裏表紙でご案内!



サントリー 緑茶 伊右衛門
ラベルレス

店舗 なし

トドック 週 3月1週(裏表紙)

保 お酒・飲料



＼なるほどその1/
ラベルレスで省資源!※1

CO₂
25.3トン削減

プラスチック
3.6トン削減

※1 伊右衛門525mlラベルあり商品との比較(ラベル部分のみ)。2022年、年間販売計画にもとづくサントリー試算より。



＼なるほどその2/
分別がラク!

ラベルをはがす手間がないから、ごみ捨てが楽ちん!



＼なるほどその3/
人気のヒミツは、
キレイな「緑色」

ラベルなしで、より鮮やかな緑色の「水色(すいしょく)」が楽しめます!ボトル側面に「茶」ロゴと、縁起のいいモチーフが3面に!



無しも、アリ。
伊右衛門、ラベルレスで
簡単リサイクル。

ご存じですか?

ペットボトルのサステナブル化

「ボトルtoボトル」

ボトルtoボトルとは、飲み終わったペットボトルを新しいペットボトルに再生すること。再生するには適正な分別が必要です。限りある資源を大切に、環境を守っていくために、正しい分別を。ご協力ありがとうございます!



※2 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。【機能性表示食品】伊右衛門 濃い味【届出表示】本品には茶カテキンが含まれます。茶カテキンには、肥満気味の方の内臓脂肪を減らす機能があることが報告されています。●本品は国の許可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。

のんだあとはリサイクル。



サントリー食品インターナショナル株式会社

10分ですぐできる!

簡単!手づくりミートソース

これさえあれば、涙を流してみじん切りしたり、長時間煮込んだりする手間もなし!
家族みんなが喜ぶ味、本格ミートソースがあつという間に完成です。



フライパンで10分! しめじのミートソース

【材料(3人分)】

しめじ……………1パック	カゴメトマトケチャップ
合いびき肉……………150g	……………大さじ3
塩・こしょう……………少々	中濃ソース……………小さじ1
サラダ油……………大さじ1	スパゲティ……………240g
カゴメ 基本のトマトソース	
(295g)……………1缶	



ケチャップはこれ!

【作り方】

- ①フライパンにサラダ油を熱し、塩・こしょうを振った合いびき肉をバラバラになるまで炒め、石づきを取って食べやすく切ったしめじも加えて炒める。
- ②基本のトマトソース、トマトケチャップ、中濃ソースを加え、約5分煮る。
- ③塩(分量外)を加えた湯でゆでたスパゲティを盛り付け、②をかけ、完成。



レシピ動画はこちら



カゴメ
基本のトマトソース(295g)

コク深い味わいなので、お好きな具材と合わせるだけでおいしく手早くトマト料理が仕上がります。

「苦旨」って書いてあるけど、苦味じゃなくてスッキリしてる。ふだんはビール派だけど、これも好きかも!

「神レモン」は「苦旨」よりもほどよく酸っぱい風味を感じますね〜。度数7%なのにどんどん飲んじゃいそう!



「特製レモン」が大好き!



私の推しは「特製レモン」!

ふだんはあまりお酒を飲まないけど、これはフルーティーで飲みやすかったです。でも甘すぎず、お酒感も強すぎず。バランスよくレモンの味もしっかり楽しめる気がします。

こっちもおいしいね〜



苦旨レモン
(アルコール度数5%)

レモン感 ★★★★★
甘さ ☆☆☆☆☆
苦味 ★★★★★
バランス ★★★★★



神レモン
(アルコール度数7%)

レモン感 ★★★★★
甘さ ★★★★★
苦味 ★☆☆☆☆
バランス ★★★★★



特製レモン
(アルコール度数5%)

レモン感 ★★★★★
甘さ ★★★★★
苦味 ☆☆☆☆☆
バランス ★★★★★

サッポロ

推しはどれ?

レモン・ザ・リッチ

飲み比べてみました!

こだわりのレモン果汁を使用した「サッポロ・レモン・ザ・リッチ」。

このたび、バラエティパックが新たに登場! 気になる3種類の違い、教えちゃいます!

カンバイ!



基本的に休肝日は無し!
いつもはビール一振。

ふだんは3%チューハイを
たま〜に飲むくらい。



濃さを愉しむレモンサワー「レモン・ザ・リッチ」。それぞれの特徴を楽しむバラエティパックがトドックで注文できますよ! 皆さんもぜひ、飲み比べてみてください。

サッポロビール株式会社
北海道本部 流通第3営業部 富山 康平



2月第4週 の週刊トドックの
裏表紙でご案内!

レモン・ザ・リッチ バラエティパック
(350ml 3種×各2本)



ちょこっと

おうちde グルメ旅 〈沖縄編〉

コープさっぽろ店舗では2月10日(木)から13日(日)まで、※一部店舗を除く
 週刊トドックでは、2月第2週のカタログで沖縄グルメを実施。
 店舗や宅配で購入できる商品で沖縄グルメを味わってみませんか。
 沖縄には有名チェーン店ほか
 人気のバーガーショップが多数あります。
 アメリカンサイズのバーガーと
 オリオンザ・ドラフトで沖縄気分を堪能しましょう！



十勝産北海こがね使用
 しっかりと角が立った
 シューストリングポテト



店舗 全店 トドック 週 3月1週

アサヒ
 オリオン ザ・ドラフト

店舗 一部なし

トドック 週 2月2週 保 お酒・飲料

ジューシー ベーコンバーガー

【材料(1個分)】

朝のフレッシュハーフベーコン……4枚
スライスチーズ……………2枚
アボカド……………1/2個
トマト……………1/2個
リーフレタス……………適量
バーガー用バンズ……………1個
粒マスタード……………小さじ2

【作り方】

- ①フライパンを熱し、ベーコンをソテーする。
- ②アボカドとトマトは薄切りにし、リーフレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③バンズに粒マスタードを塗り、リーフレタス、トマト、アボカド、スライスチーズ、ソテーしたベーコン、リーフレタスの順にバンズにはさむ。



伊藤ハム
朝のフレッシュ
ハーフベーコン 34g×4パック

店舗 一部なし

トドック 週 2月4週、3月2週



ボーナスポイント20ポイントプレゼント!(1/21~2/20)

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。)

簡単に、おいしく

「鍋に餅」!

鍋のお供に!

北海道産100%「切り餅」で

いつもの鍋をもっとおいしく。

今回は花咲がにのだしがおいしい

餅入りの寄せ鍋をご紹介します。

鍋つゆを使って手軽に簡単!

あつという間に、だし香る

ポリウム満点の鍋が完成です。



風連産はくちようもち使用柔らかなめらか切り餅

店舗 全店 **トドック** 週 2月4週、3月2週 **保** いつでもトドック

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

花咲がにだしの 餅入り寄せ鍋

■ 調理時間 約10分

【材料(4人分)】

切り餅……………3～4個
たら……………2～3切れ
白菜……………1/4玉(350g)
ねぎ……………1本(100g)
にんじん……………1/5本(30g)
木綿豆腐……………1丁
しめじ……………1袋(100g)
北海道アイ 花咲がにだし 寄せ鍋 1袋

【作り方】

- ① 具材を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋つゆをよく振って鍋に入れ、加熱。煮立ったら、たらを入れてあくを取る。
- ③ そのほかの具材を入れ、火が通ったら焼いた餅を加えて完成。



鍋つゆは
ほかにも
たくさん!

北海道アイ
花咲がにだし 寄せ鍋 700g

店舗 全店

トドック 週 2月4週





詳しい
レシピは
こちら!



鍋に餅を入れると
ボリュームも満点!



一風堂監修とんこつ鍋「餅」
ボリューム満点



野菜と餅で栄養たっぷり!



詳しい
レシピは
こちら!

ダイショー
名店監修鍋スープ
一風堂
博多とんこつ赤丸新味

ラーメンの名店一風堂監修のもと、
人気の赤丸新味を鍋スープに。餅
を加えればボリュームも満点。

店舗 一部なし



化学調味料と食塩無添加のおだしで手づくりの餅鍋に挑戦してみたり、
いろいろな味の鍋つゆに餅をプラスしてみたり。
餅は常温で長期保存もできるから常備しておくとなにかと便利!

「鍋に餅」!

簡単アレンジ

3選



理研ビタミン 素材力だし®本かつお・こんぶ

豚肉と白菜を重ねた鍋に、餅とチーズをプラスするもちずみルフィーユ鍋。簡単だけどしっかり満足できるメニューですよ。

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック



餅とチーズの相性バツグン!



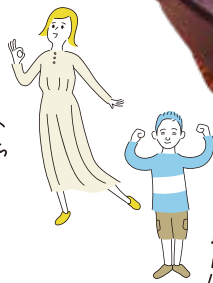
詳しく
レシピは
こちらで
ー!



風連産はくちょうもち使用
柔らかなめらか切り餅

鍋のときは切り餅も一緒にお忘れなく。
コープさっぽろ全店で
取り扱い中!

簡単
に作れるから
ラクチン♪



モリモリ
食べるぞー!

ダイショー 野菜をいっぱい食べる鍋 白菜鍋スープ

野菜本来のおいしさを十分に引き立たせるため、だしのうま味を効かせた手軽な鍋スープ。たっぷりの白菜と餅でお腹も満足!

店舗 全店 トドック 折 2月2週(食べ比べセット)、3月1週





イチゴ入り
白玉練乳ソース

十六穀米の
モザイク寿司

料理教室 ひなまつり

キッチンスタジオ
ご利用初めての方

限定

参加費

990
円

メニュー	十六穀米のモザイク寿司・イチゴ入り白玉練乳ソース *各自で作ってお持ち帰り
持ち物	エプロン・上履き・筆記用具・マスク着用・持ち帰り用保冷バッグ
講師	コープさっぽろキッチンスタジオ専属講師・文化教室スタッフ講師
対象	大人 *お子様連れはご遠慮願います

会場・日時 *各会場定員あり

札幌	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 ルーシー店本館3階 TEL 011・857・1660	2/23 (水・祝) 10:30~12:30
札幌	コープキッチンスタジオソシア店 札幌市南区川沿5条2丁目3-10 TEL 011・578・5250	2/23 (水・祝) 10:30~12:30
帯広	コープキッチンスタジオベルデ店 帯広市西17条南4丁目8-6 TEL 0155・66・4073	2/23 (水・祝) 10:30~12:30

函館	コープキッチンスタジオいしかわ店 函館市石川町457-1石川中央ショッピングタウン内 TEL 0138・84・8440	3/3 (木) 10:30~12:30
旭川	シーナ文化教室 旭川市永山3条15丁目1-7 TEL 0166・47・9270	3/1 (火) 13:00~15:00

お申込み
右QRコード
または
各会場に
お電話にて



食べやすくあっさりとした味わいで、
飽きずにいただける味。
もちもちの食感、国産しらすのうま味と
香りをお楽しみください。



ホクレン × コープさっぽろ デリカ部

〈国産〉しらすのおこわ

大好評の“期間限定”おこわがデリカコーナーに再登場！
今回はあっさりとした国産しらすのおこわです。
やさしいけれどしっかりとした味わいに仕上がっています。

限定販売
1/26(水)～
2/22(火)

国産しらすのおこわ

約170g 本体価格198円(税込214円)

北海道産のもち米を炊き込み、しらすを
あわせました。もちもちのごはんとしらす
のうま味が相性抜群。

※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。
※万が一、品切れの際はご容赦ください。



自宅で簡単! 再現レシピ

再現レシピ / 能戸英里

【材料(4人分)】

もち米……………2合
しょうゆ ……小さじ2
A 塩……………小さじ1/3
白だし……………大さじ1
大豆水煮……………40g
大根菜……………30g
しらす干し……………10g
白ごま……………小さじ1

【作り方】

① 研いで浸水したもち米に
Aと2合の目盛りまで水、
大豆水煮を入れて炊飯。
② 炊き上がったらゆでて細
かく切った大根菜を加え
て混ぜる。
③ 器に盛りつけ、しらすとご
まを振る。



コープ 風連産はくちょうもち

店舗 全店 **トドック** 週 2月2・4週、3月1・2週

真っ白に輝くたち!

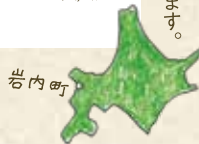


たつかまとは!
昔は家庭の味、
今は幻の珍味

北海道の
伝えたい味
伝えたい心



家庭料理研究家こぐれあいこが、
北海道の郷土料理を訪ねて歩きます。



Vol.43

たつかま

岩内町

おさき おさむ

尾崎 修さん

1953年岩内町生まれ。
鮮魚店尾崎商店の2代目。夜明け前から仕入れ、魚おろし、たつかま作り、レジ打ちもやる働き者。歴史お好きで趣味はお城巡り。お酒は飲まず大の甘党!



愛猫の
小次郎



母・次郎

「たつかま」なる不思議な食べ物
の正体が知りたくて、岩内でたつか
ま作り70年の老舗尾崎商店を訪
ねました。まずは名前。「たつ」って
何? 答えは、スケソウダラの白子。
道民は白子を「たち」と呼びま
すが、岩内ではなまって「たつ」。
そのかまぼこだから「たつかま」。
納得です。
日本海に面する岩内町は、古
くから水産加工が盛んで、スケソ
ウダラからとれるたらこが特産
物。一方白子は商品価値が低く
大量に余る。そこで活用法とし
て生み出されたのが「たつかま」
です。昔はどの家庭でも作ら
れ、子どもがおやつに食べるほ
どだったとか。それが近年、家
庭で作る人はほぼ絶滅状態
に。理由は、「原料(白子)が捕
れなくなったからさ。値段も
高いし、手間もかかるから」と
尾崎さん。貴重な食文化にも

尾崎商店の自家製うまいもん

あんこうのとも和え 皮厚くプルプル

しめさばい
脂のってます

お酒に
合うものばかり!



鮮度が一番!
シンプルだから
難しい

野菜天
プリプリ
歯ごたえ

いかの塩辛
ごはんにのせて

浜ゆでたこ
絶妙塩加減

尾崎商店

岩内郡岩内町宮園 251-8
TEL 0135・62・0596
FAX 0135・63・0596
営業時間 / 6:30~19:00 (月~土)、
8:00~17:00 (日)
休み / 年中無休

赤信号。そんな中、材料をかき集め懸命に作る尾崎さんの「たつかま」は、根強いファンも多く大人気。取材中も注文の電話が鳴り響き、「追いまくられるように作ってる(笑)」とスタッフの1人。ほぼ手作りで大量生産ができないため争奪戦。店に並んだそばから売れていくのだそう!

ほんのり塩味、ものすごい弾力となめらかな食感の尾崎さんの「たつかま」。おいしさの秘訣を伺いました!「とにかく鮮度が大事。だからいい『たつ』が入らなければ作らない」ときっぱり。「材料は、たち、塩、でんぶんの3つだけ。だからこそ難しい!白子のゆで上がり、タイミング、すべてがコツです」。

早朝から額に汗しながら「たつかま」を作る尾崎さんと5人のスタッフ。あうんの呼吸ですべてが進み、一瞬も気を抜けない真剣勝負です。「チーム・たつかま」素晴らしい!ぜひ作ってみてください!と言えない状況ですが、浜の食文化に思いをはせ、一度は食べてみることをオススメします!やみつき間違いなしですよ!

チームワーク
ばっちり!



作り方



3 ザルに上げ、裏ごししてペースト状にする。



この時点ではトロトロ状態。



4 石うす(練り機)に入れ、塩を入れる。

※家庭では、すり盆本を使う



1 白子を選別、未熟なものを除く。(家庭用は選別不要)



2 お湯を沸かし、ぷりっとするまでゆでる。



ゆであがった白子!

修さんの

たつかま

わさびじょうゆが王道の食べ方



木才米斗 (約9個分)
スケソウダラの白子(たち)…1kg
塩…適量
でんぶん(片栗粉)…好みで少量加える




オスにあるのが白子=たち(たつ)

スケソウダラ = すり身の原料



メスにはおなじみのたらこ



たつかまの
食べ方いろいろ



バター×炙き
カリッとこんがり焼く



みそ汁
たつかまは
塩分を含むので
みそは控えめに



金周
煮すぎない
ように注意



フライ
ワインのお供



10 完成!



たつのかまぼこ

3個入り 1000円前後
冷蔵庫で5日間ほど保存可。
冷凍可(自然解凍する)
11~3月上旬頃まで



7 手でむにゅっと丸く押し
だす。



5 でんぷんを加える。



8 大鍋の湯に落とし15分
ほどゆでる。
煮立たせないように!



6 こねる。だんだん粘りが
出てくる。



9 水で冷まして塩抜き。
さらに氷水でしめる。



グルテンのような感じ!

きたのかくせい

北乃覚醒

3

北海道のお米農家さんと
日本酒の蔵元を応援し、
北海道から全国に、
日本酒文化を覚醒させたい。

そんな熱い思いを込めて誕生し

た、コープさっぽろの「北乃覚醒」は、
特定農家さん・生産者グループが栽
培した酒米（酒造好適米）と、その地
域に根ざした酒蔵さんが醸造する北
海道の日本酒です。第一弾のせたな町
『農園 おりざ』産「彗星」と倶知安町

『二世古酒造』、第二弾の東川町酒造
好適米生産者団体産「きたしずく」
と東川町公設酒蔵『三千櫻酒造』に
よる「北乃覚醒」は、いずれも大好評
をいただきました。

そしていよいよ第三弾は旭川市が
舞台。永山地区の3代目稲作農家、
今野雅義さんが栽培した「吟風」と大
雪山に由来する旭川の名水で、酒蔵
『男山』が仕込みました。発売は、もう
まもなく。ぜひご期待ください！

第三弾、まもなく誕生。

旭川産
吟風

男山

旭川の酒蔵



酒米生産者
今野 雅義さん

「父親が20年ほど前から始めた酒米づくりを受け継ぎ、酒蔵から求められる低タンパクな品質を目指して試行錯誤してきました。近年は有機肥料を使うなど工夫を凝らし、天気の色と稲の声を伺いながら、理想の酒米づくりに取り組んでいます。酒蔵が多く水のいい旭川で、酒造りに欠かせないお米をつくることは私の誇り。オール旭川の日本酒を全国に広めていきたいです!」



男山株式会社 取締役 杜氏(製造部長)
北村 秀文さん

「今野さんはじめ生産者が丹精込めた良質な酒米のおかげで日本酒造りが可能になります。「北乃覚醒」で使う2021年産「吟風」は、粒揃いがよく心白がきれいに出た、なかなかお目にかかれないほどの高品質。もともとよく味の出る酒米ですが、今回は軽い口当たりを目指しています。精米歩合50%の吟風による純米吟醸造りは初挑戦。吟風の良さを引き出せるよう精一杯造ります!」



2月下旬発売予定! 北乃覚醒 第三弾 純米吟醸『男山 醸造』

- ◇原料/2021年 旭川産酒造好適米「吟風」100%使用 ◇精米歩合/50%
- ◇容量・価格/720ml・予価1,680円(税込1,848円)
- ◇販売予定/コープさっぽろ店舗・トック「お酒・飲料カタログ」Vol.29 ※数量限定のため、売り切れの際はご容赦ください。





農家訪問バスツアー

はるぎちオーガニックファーム、新篠津つちから農場、大塚ファーム、佐賀井農園、仲野農園、井澤農園を2日間に分かれて訪問しました。



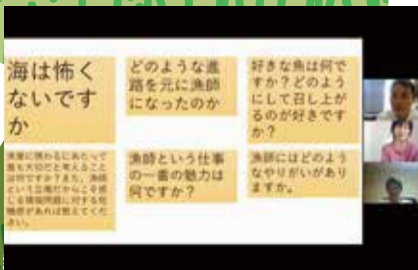
アニマドール学校開校

農家バスツアーを振り返り、お互いの活動を共有し、農と食の伝え手を育成するために必要な「コミュニケーション」について学びました。



オンラインガイダンス

2021年度のガイダンスをオンラインで開催。多数の市立高校生が参加、視聴しました。かつて「アニマドール」に参加していた現在大学生3名の進行で行われました。



利尻×函館漁師対談

函館と利尻の漁師さん2名と参加生徒25名を繋ぎオンライン対談を開催。生徒には事前アンケートを取り、それをもとにした対談が繰り広げられました。



高校生農業プロジェクト

アニマドールとは、農の新たな伝え手を育成しながら、高校生がキャリア探求を行うプロジェクトです。札幌市立高校の学校間連携プログラムとして指定され、複数校で単位認定もされています。今年度は札幌市立高校の4校の高校生が参加してくれました。2021年度は新型コロナウイルス感染対策を行いながら活動しました。



アニマドールとは？

イタリアにはアニマドールと呼ばれる「教育者の視点で農家と子どもを仲介する人」がいます。アニマドールはこのアニマドールに北海道の“道”を掛け合わせた造語で、生産者と生活者(学校や子どもたち)をつなぎ、食の大切さを伝える人のことです。※アニマドール(ANIMATORE)＝「元気にする人」という意味のイタリア語

アニマドール 検索

@animadore.sns

@animadore1



コープさっぽろはアニマドールを応援しています。

コープさっぽろ農業賞 18年間の農業賞応募総数・受賞団体数

1,244件・204団体

2004年～2021年現在

北海道で頑張っている生産者さんを消費者として応援！

コープさっぽろ農業賞

「コープさっぽろ農業賞」は、ささやかでも北海道の元気の一助になればと日本で初めて消費者サイドから農業生産者を応援する企画として北海道、札幌市、ホクレン、北海道ぎょれん、北海道生協連など各団体の協力を得て2004年にスタート。第11回コープさっぽろ農業賞の審査は、当初2020年実施予定でしたが新型コロナウイルスの感染拡大のため延期、2021年に審査を実施しました。18年間、農業賞で得た学びやつながりをいかに事業に結びつけるかというも私たちの継続的な大きなテーマです。これからつながりを大切にしながら北海道農業の新しい価値を創出し「北海道で生きることが喜びである」と再認識させてくれる価値ある賞であるよう努めていきたいと思ひます。



コープさっぽろ 農業賞 検索



第11回表彰式集合写真
(2021年11月26日開催)



第11回コープさっぽろ農業賞
北海道知事大賞
「あすなるファーム」(清水町)

人と「人」をつなぐ 9

ホッキョクグマ応援PJ&未来の森づくり基金

エコ協賛キャンペーン結果報告

対象商品お買い上げで、「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」を応援するエコ協賛キャンペーンへご協力いただきありがとうございました。2021年度の結果は以下のようになりました。

【参加企業数】194社

【協賛金額】3,031,204円

上記の協賛金は、札幌市円山動物園、旭川市旭山動物園、おびひろ動物園、釧路市動物園の「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」の活動に使わせていただきます。

家庭でできる国際協力・社会貢献

書損じハガキ回収キャンペーン

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

期 間 2月1日(火)～4月30日(土)

回収方法 店舗や宅配ドック(2月上旬)で配布している「回収専用封筒」に入れ、店舗サービスカウンターまたは宅配担当者へお渡しください。期間中にご協力いただいた方には、1ポイント加算します。

コープ
未来の森づくり基金



植樹活動のご報告

2008年に開始した植樹活動は、累計の植樹本数が2019年度に10万本を突破いたしました。ご協力、ご参加ありがとうございました。2021年度は、2020年度と同様にコロナ禍のために植樹祭は残念ながら中止となりました。準備していた苗は、内部のスタッフで大切に植樹いたしましたので、ご報告いたします。なお、植樹本数は以下のようになりました。



2020年度	3,680本(累計111,124本)
2021年度	2,832本(累計113,956本)

※ぎょれん植樹分含む

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 csapmori@sapporo.coop
月～金9:00～17:00(祝日は除く)

コープトラベルで
春の旅行計画を!

春らんまん 観桜ツアー 受付スタート



コープトラベルでは、毎年お客様よりご好評をいただいている東北・関西方面の桜の名所を巡る添乗員同行ツアーを販売しております。東北方面プランでは、日本三大桜にも数えられる、国指定天然記念物の紅しだれ桜が圧巻の「三春滝桜」や、日本で唯一の赤瓦の天守閣と桜の競演が美しい「鶴ヶ城公園」などを見学するツアーをフェリーを使ったお手頃価格でご用意。また、関西方面プランでは、京都を代表する紅しだれの名所「平安神宮」をはじめ、ソメイヨシノと山桜があでやかに咲き誇る世界遺産の古刹「清水寺」や嵐山散策など、定番の桜の名所も網羅。北海道より一足早く、美しい桜を愛でに出かけませんか?ツアーの詳細はコープトラベルホームページをご確認ください。



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(土日祝営業)
メール csap.coop-tabii@sapporo.coop

「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

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



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 011-281-1919

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

王子製紙株式会社 北海道営業支社

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



国際紙ナバルプ商事株式会社

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 リージェンツビル TEL 011-241-2291

いつもご利用
ありがとうございます

**コープさっぽろ組合員
190万人達成
記念セレモニー開催**



2021年11月コープさっぽろの組合員数が190万人を突破しました。組合員数は2020年1月に180万人を超えて以来、年間5万人のペースで増加しており、1世帯あたり1人が加入していると仮定すると、道内全世帯の約68%が加入したことになります。これを記念して2021年12月18日「組合員190万人達成セレモニー」を開催し、190万人目の組合員となった札幌市在住の近藤さんに、コープ人気商品の詰め合わせやドックぬいぐるみなどの記念品を贈呈しました。



お問合せ

コープさっぽろ広報部
TEL 050-1741-5516
月～金9:00～18:00(祝日は除く)

忙しい毎日を
ちょこっとたのしく

**Cho-co-ttoの
公式Instagramが
はじまりました！**



Cho-co-ttoの公式Instagramがスタートしました！料理初心者でも挑戦しやすい簡単レシピや、忙しい日の時短レシピ、子育てに役立つ情報など！毎日の暮らしがちょこっとたのしくなるような情報満載です◎

作ってみたいなら #ちょこっとぐらし で投稿！

インスタのレシピを見てチャレンジしてくれた方は、#ちょこっとぐらしをつけて投稿してください。ちょこっと誌面やInstagramで紹介されるかも。みなさまの投稿をたのしみにお待ちしております！



Instagramは
こちらから！



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」
今月は「12月号」について
皆さんからの感想を
ご紹介します。



12月号の表紙について



ワイ

インバクトがすごかったです！まさかパン
とは！手に持って写真を撮りたいです。
漫画の世界に入った気分になれそう。

(旭川市 びよりんさん)

限定販売した「まんが肉パン」
大好評でした！



「特集にく」を読んで

菅野牧園の記事は、子どもたちと読みま
した。食べるという当たり前のことが、こ
んなにも深いことだという気づきを彼ら
にも与えたと思います。ふだん、ふつうに
食べている牛肉。牛さんや関わる人たちの
思いを知ることができた記事でした。

(網走市 ママさん)

お子さんと読んでいただき、
ありがとうございます！



応募総数 548件 /
ご応募ありがとうございました！

〈12月号〉 作ってみた！ ベストレシピ結果発表

1位 フライパンローストビーフ P20



2位
炊飯器
ロースハム
P22



3位
豚大根もち
P33



お肉の部位、とてもわかりやすいイラスト
と説明のおかげでやっと理解できま
した。冊子なので手元に置いていつでも
読めるのがうれしいです。
(札幌市 ヒイラギさん)

近所のコープさっぽろでは、毎週末「か
たまり肉」の売り出しがあります。つい
い毎度買うのですが、いつもレシピに悩
んでいました。炊飯器ロースハムにチャレ
ンジしてみたいです！
(美唄市 ポーカーさん)

作ってみたよりの
写真もお待ちしています！



「冷蔵庫の半端調味料一掃レシピ 教えます!!」を読んで

タレは本当に残る。しかもすぐ中途
半端に。もったいないなと思い、自分なりに
アレンジしてきたけど、よく余る焼肉
のタレと鶏手羽元のアレンジは最高で
した！
(小樽市 充康の嫁さん)

次号では、
2022年度読者モニター
「エリアちょこっとさん」の

募集についてお知らせしますよ！



「こんなこと、誰にも言えない。」

モヤモヤこそ、ひとりごとで終わらせないでください。

眠れない…

子どもといる時間がつらい

毎日、不安

介護も仕事も
なんてできない!

将来に希望

学校に
たくない

生活費が
足りない

暴力が
こわい

働き先が見つからない

セクハラに
困ってる

北海道では、困難を抱える皆様へ向けて、様々な相談窓口を設置しています。
つらい、困った、どうしたらいいかわからない、どんな時でもお気軽にご相談ください。

女性のための主な相談窓口

下記の他にも多くの相談窓口があります。
詳細については、北海道立女性プラザのHPをご覧ください。

北海道立女性プラザ 



女性の悩みに関する総合相談	北海道女性の活躍支援センター	011-272-0008
就労したい女性の相談	マザーズキャリアカフェ	011-209-4510
家庭に関する相談	北海道家庭生活総合カウンセリングセンター	011-261-0811
いのちに関する相談	北海道いのちの電話	011-231-4343

健康に関する相談	女性の健康サポートセンター	各道立保健所
不登校、いじめなどに関する相談	北海道子ども相談支援センター	0120-3882-56
配偶者等暴力相談	北海道立女性相談援助センター	011-666-9955
性暴力・性被害相談	性暴力被害者支援センター北海道	050-3786-0799

介護福祉士等・保育士の 資格をお持ちの皆さん

あなたを支える、
せつかくの資格。



届け出せてね。

届け出るだけで、福祉・介護の仕事の各種相談・サポートが受けられる
届出制度をご活用ください

届出できる
資格・研修

介護福祉士

介護職員初任者研修

介護職員
実務者研修

旧ホームヘルパー
養成研修1級・2級課程

旧介護職員
基礎研修

入門的
研修

保育士

介護福祉士の資格保有者は離職した際に福祉人材センターへの届出が努力義務となっています。(就業中でも資格をお持ちであれば届出ができます)

福祉の
お仕事専門の
無料職業
紹介所です

北海道福祉人材センターは、北海道社会福祉協議会が、厚生労働大臣の許可を得て運営する無料職業紹介所です。

福祉職場で働きたい方に対して、就職相談、求人情報の提供、福祉職場とのマッチング等の就職支援の他、様々な事業を行っています。

福祉職場説明会開催!

日時

3月6日(日)
10:30~15:00

道内
56法人
参加予定!

会場

札幌ビューホテル
大通公園 地下2階



福祉のお仕事に興味・関心がある方は
どなたでもご参加いただけます。

(お問い合わせ) 社会福祉法人北海道社会福祉協議会

北海道福祉人材センター

〒060-0002

札幌市中央区北2条西7丁目1番地
かでる2.7 3階

TEL 011-272-6662



<http://hfjc.jp>

“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

アニコム損保のペット保険
どうぶつ健保

10年連続! ペット保険シェアNO.1

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



コープさっぽろ組合員の皆様は、
集団扱でご契約いただけるため

保険料が割安!

年払 3%割安 月払 約10%割安 *1

*1 保険料の分割割増がからないため

8歳～何歳でも
加入できる! *2

万一の入院・手術を補償!

どうぶつ健保しにあ

*2 引受時の審査によってはお引受できないことがあります。

8歳未満は
選べる2つの
プラン!

通院・入院・手術 あんしんの充実補償!

どうぶつ健保ふぁみりい

万一の入院・手術を補償!

どうぶつ健保ぷち

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

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

資料請求は
まずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月～土10～18時)



0120-37-2523

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

PR Cho-co-tto 62

〈CO・OP共済ニュース〉

〈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、自分や 家族が困ることとその備え～

今回で19年目を迎えた共済推進室主催の講演会。暮らしにまつわるお金の知識や情報をお伝えする、毎回好評の企画です。昨年10月26日に開催された講演会のテーマはズバリ「終活」について。重テーマながら明石先生の軽妙なトークで楽しくわかりやすく学ぶことができました。一部抜粋してご紹介いたします。

今は元気な親でも病気やケガで突然介護状態になるかもしれません。そしていつかは必ず亡くなります。そうした時子どもは、親のことを1から10まで全部知っているわけはありません。何も準備をしていなければ、本人も家族も困ってしまうことがいっぱいです。終活とは「生きていれば起こりうることの対策」。明石先生はまず、認知症などで判断力が低下した時に後見人をつける成年後見制度について、「利用するタイミングを間違えないで」と、問題点も含めて教えてくださいました。次に自身が目撃したあと、避けては通れない葬儀や墓についての注意点。そして今はやりのエンディングノートについては、「書くべきことと書いてはいけないこと」をキツパリと指摘。しかし全体を通して常に伝えられていたのが、「家族の気持ち」に配慮するということです。たとえば「とにかく安く、葬儀は家族だけで」という親の要望に従った結果、呼ばれなかった親族から子



あなたの大切な誰かを守るために。

CO・OP共済は「ねがい」と「おもい」をカタチにします。



ども達が責められたということも。良かれと思った考えが実は本人の独りよがりであり、結果的に家族を困らせたケースをいくつも話されました。聞いていた参加者の多くが、ハツとさせられたでしょう。家族を愛する人こそ、終活を「正しく」理解して、元気なうちに始めたいものですね。

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



プロフィール／相続専門の行政書士でありながら、葬儀や墓、遺品整理などの業界にも精通。また夫婦や親子関係を円滑にするセミナーなども手掛ける。著書に『配偶者が亡くなったときにやるべきこと』、『障がいのある子が親亡き後に困らないために今でできること』(PHP研究所、いずれも生協向け)など。

オフィシャルサイトはこちらから!

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ
コープ共済センター

☎ 0120-50-9431
月～土(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!



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・パラ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!



「もっと速くなりたい」。
上を目指すためには、
技術を磨くのはもちろん
食事の管理も大事です。

狩野 亮 Akira Kanou

網走市出身。小学3年のときに自動車事故により脊髄を損傷。小学5年でチェアスキーと出会い、中学1年から競技を始める。大学在学中にトリノ2006冬季パラリンピック初出場を果たし、バンクーバー、ソチ、合計金メダル3つ、銅メダル1つを獲得。平昌（ピョンチャン）に続き、5度目となる今年是北京での挑戦!

野球、アーチェリー、バスケットなど、今まで

さまざまなスポーツに挑戦してきました

ですが、父がスキーの指導員だったことで、

12歳の頃、長野1998冬季パラリンピ

ックが開催され、競技としてのチェアス

キーの迫力に感動し、練習に励むよ

うになりました。最初のパラリンピック

出場は大学2年、20歳のとき。振り返

ると若さで「コソ」と思いますが(笑)、

当時の自分は「いいところまでいけるん

じゃないか」とやる気満々で。結果は全

く歯が立たず、悔しいというよりも「恥

ずかしい」気持ちでいっぱいでした。



撮影:薬師洋行

どんなコースも積極的に、攻めの姿勢
で挑むのが狩野さんのスキースタイル

とにかく速くなりたくて、まず着手

したのが減量です。元々、食べた分だけ

太る体質。トリノ時はベスト体重を

10kg以上超えていたので、栄養士さん

CHAIR SKI

今月の

北海道・
勝ち飯。

⑤

PR

豚丼風ラーメンサラダ

道産子の大好物!北海道限定
2つのご当地グルメをひと皿に



トマトまにら
スープ



◀◀レシピはこちら

Aij
AJINOMOTO

やトレーナーさんに指導を仰ぎ、運動量に合わせて総摂取カロリーを計算するなど、今もウエイトコントロールは徹底しています。合宿や大会など二年の大半は海外で、現地食材を調達し電気コンロ一つで自炊もしています。料理の師匠は妻。日本にいる間は一緒に作ったり、コツを教えてもらったりして、かなりレパートリーも増えてスキルアップしましたよ。離れていても支えてくれる師匠に感謝です!ここ、ぜひ書いてくださいね(笑)。

過去4大会連続パラリンピックに出場させていただき、滑降、スーパード大回転ともに金メダルを手にしたことができました。今回の北京でも気負

うことなく、しっかり準備をして、ベストなパフォーマンスを、と思っています。これまで周りの方のおかげで貴重な経験をたくさんさせてもらってきたので、自分の経験や体験を広く伝えて、北海道の皆さんのお役に立てたり、恩返しができたら嬉しいです。



スキー経験豊かな両親と。お父さまは狩野さんがいた長野を訪れた際に信州そばの味に魅せられ、網走に「汐彩(しおさい)」の名でそば屋を開店・営業中!

プレゼント応募方法

応募締切:2月20日(日)必着

- Q1 面白かった記事とその理由
 Q2 おすすめの「ブロッコリー」レシピ
 Q3 「ブロッコリー」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2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

丹精込めて育てたインカのめざめが、時間と手間をかけることでオンリーワンの逸品に。おふたりの信頼関係で生まれるおいしさ、豊嶋さんの「残すべきは人」という言葉に心を打たれた取材でした。(青田)

今月のプレゼント

A



有限会社北泉
 「越冬じゃがいも
 インカのめざめ」(5kg)

10
 名様

B



P27
 「シャキシャキ
 サラダ」で使用の器

1
 名様

C



P2
 明治
 「チョコレート効果
 カカオ72%(3箱)」

20
 名様

D



P39
 サッポロビール
 「レモン・ザ・リッチ
 パラエティパック(6缶入)」

12
 名様

今月のレシピインデックス

皮付きフライドポテト	16
じゃがいものシンプルグラタン	18
じゃがいもでポンデケージョ	19
揚げいも	24
ベベロンチーノポテト	25
じゃがいも じゃがいもガレット	25
たくあん入りポテトサラダ	26
スパニッシュオムレツ	26
おでん	27
シャキシャキサラダ	27
アコーディオンポテト	36
やさい もやし焼き	31
ギョニソロール	33
さかな たつかま	50
はんぺん南蛮	32
パン ジューシーベーコンバーガー	41
めん しめじのミートソース	38
豚井風ラーメンサラダ(Web)	65
花咲がにだしの餅入り寄せ鍋	43
一風堂 博多とんこつ赤丸新味鍋(Web)	44
なべ 白菜鍋(Web)	44
もち一ずみルフィーユ鍋(Web)	45
デザート 高力カオチョコムース	2
ビスケットチョコ	28

2022年2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
- ゴーゴー ⇒ ゴーゴーコープデー
- 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	
30	31	餃子の日 組合員証提示 5%OFF ポイント 10倍 キッズカード シール2倍 ちびっこ ちよこカ ちよこカ 5%OFF ベビーオムツ 5%OFF ちよこカ チャージデー パン アイス	ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー	ゴーゴー ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー らくちん	節分 ちよこカ チャージデー	5 冷食 10%OFF ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー	
6	7	8 ちびっこ ちよこカ 46円 均一祭 キッズカード シール2倍 アプリ 100P ベビーオムツ 5%OFF ちよこカ チャージデー パン アイス	9 46円 均一祭 ちよこカ チャージデー	10 ゴーゴー ちよこカ チャージデー らくちん 沖縄フェア	11 建国記念の日 ちよこカ チャージデー	12 冷食 10%OFF ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー	
13	14	15 ちよこカ 5%OFF ポイント 10倍 キッズカード シール2倍 ちびっこ ちよこカ 5%OFF ベビーオムツ 5%OFF ちよこカ チャージデー パン アイス	16 ちよこカ チャージデー	17 ゴーゴー 医薬品 10%OFF 大人用オムツ 5%OFF ちよこカ チャージデー らくちん	18 ちよこカ チャージデー	19 冷食 10%OFF ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー	
20	21	22 ちびっこ ベビー オムツ 5%OFF キッズカード シール2倍 ちよこカ チャージデー パン アイス	23 天皇誕生日 ちよこカ チャージデー	24 ゴーゴー ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー らくちん	25 ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー	26 ちびっこ コープ デー 冷食 10%OFF キッズカード シール2倍 ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー ※らくちん当日便サービスデーは 実施いたしません	
27	28	27 ポイント 10倍 ちよこカ 5%OFF らくちん ちよこカ チャージデー	28 ビスケットの日 ちびっこ コープ デー ちよこカ チャージデー ちよこカ チャージデー				27 ポイント 10倍 ちよこカ 5%OFF らくちん ちよこカ チャージデー

ちびっこ
コープ
デー
ってなに？
 **中学3年生までのお子様または
20歳までの障がいのある
お子様をもつ組合員さんは5%OFF!**
 ※ご利用にはサービスカウンターで事前登録が必要です。
 ※その他割引サービスとの併用はできません。
 ※一部対象外商品がございます。

※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

コクを愛する皆様に。

高濃度
仕込

うまみ
麦汁製法

長期
熟成



NEW

※コープさっぽろ全店でお取り扱いしています。また週刊トドック、
飲料・お酒カタログでもお求めいただけます。

15年目の*
濃いコク。

*麦とホップは2022年6月で15年目を迎えます。

※麦芽・大麦・大麦スピリッツを使用した麦100%の商品です。

サッポロビール株式会社

www.sapporobeer.jp

リキュール(発泡性)②



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。♻️

