

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

桜と栞。



3月号

2022 [vol.120]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO



ちぎりモッツアレラ

健康にアイデアを
meiji

明治北海道
十勝生モッツアレラ

北海道十勝の新鮮なミルクの豊かなコクを、程よい塩味が引き立てます。カットではなくちぎることで調味料がよく絡みます!



生だからこえてくる
おいしい食べ方
「ちぎり」
モッツアレラ
とうや!



コープさっぽろ 帯広日高地区 本部長 藤本 学さん

店舗 一部なし

トドック 週 3月3-5週

あなたはどっち？ モッツアレラチーズ対決!

同じモッツアレラなのに
味も食感も全然違います。
生産地のコープさっぽろ職員が
おすすめします。
あなたはどちらがお好み？



カプレーゼ

定番の
カプレーゼが
お気に入り。
生でも焼いても
おいしいですよ!



コープさっぽろ 釧路地区本部 本部長 伊藤 正男さん

クラフト
フレッシュ モッツアレラ

北海道別海工場にて製造。さまざまな食材に合うふんわりとしたミルク味。生と加熱時で変わる食感をお楽しみください!

店舗 全店

トドック 週 3月4週



Cho-co-tto公式インスタフォロー&プレゼントキャンペーン 抽選でモッツアレラチーズ食べ比べセット(各1袋)を10名様に!

- 応募方法 / ①Cho-co-tto公式Instagram「@chocotto_kurashi」をフォロー ※すでにフォロー済みの方も参加可能
②お好みのモッツアレラはどちらかをキャンペーン記事のコメント欄にご回答ください。
- 応募期間 / 3月1日(火) 15:00~3月15日(火) 15:00締切 ※詳しくはInstagram内でご案内いたします。
- 当選結果 / 抽選後、3月下旬に本アカウントよりDMをお送りいたしますので、お届け先を教えてください。ご参加ください。



Instagramは
こちらから



目次

- 04 春の主演 サクラマス
- 12 ちょこっと大河ドラマ マス子の一生
- 18 マスをおいしく食べるレシピ
- 24 子どもレストラン
- 26 わが家のサクラマスレシピ!
- 30 こぐれ家の三兄弟クッキング
- 35 ちょこっとメモ
- 48 ZEROMEAT
- 50 ラブコープ総選挙2022
- 53 コープさっぽろ〈つなぐ〉取り組み
- 54 ちょこっとコミュニティ
- 56 作ってみたレシピ年間ベスト5発表!
- 57 ちょこっと公式Instagram活用術!
- 58 インフォメーション
- 66 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 67 3月コープさっぽろカレンダー



特集 サクラマス

バック
ナンバーは
こちらから



Instagramで
表紙撮影の
裏話を公開中!



第120号
2022年3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、岡本香織
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ア
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yling/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 …… 北海道店棟トドック企画週
折 …… 折込チラシ企画週
保 …… 保存版カタログ名

※表示価格は特に記載のない限り
税込となります。



コープさっぽろは持続可能な開発目標(SDGs)を実践しています。

春の 主役

取材文編集／長谷川美介
撮影／細野美智恵
デザイン／佐孝優
イラスト／岡本香織





日高中央漁業協同組合／三協水産株式会社

サクラマス



主演女優賞
いただきマス！

教えて! オオクボさん

1

定置網漁

定置網はサケなどを捕るための大きな仕掛け。魚を探して追いかけるのではなく、魚が網に入ってくるのを『待つ』漁法だ。図のように魚の通り道に「道網」を仕掛けると、魚は道網に行く手を遮られ、「運動場」へ導かれる。運動場から運良く逃げる魚もいれば、奥の「箱網」に入るやつもある。オレたちはこの箱網に入った魚を引き揚げるわけだ。どんな魚がどれくらい入っているかは網を揚げるまで分からない。毎日、胃が痛えぞ。サクラマスやトキシラズに交じってマンボウが入っていたこともあったな。びっくりマンボウだ。



魚の乗り(入り方)は網次第。
難しいけどおもしろえ仕事だ。



日高のまちが花見客でにぎわう頃、浜はもう一つの「サクラ」で活気づきます。サクラマスです。「漁吉丸」の船頭を務める大久保人司さんは「サケにはサケの良さがあるけど」と前置きしつつ、サクラマスの魅力をこう語ります。「脂がのっついて身がやわらかい。そのまま焼いて、大根おろしと醤油で食うのが一番だね」。地元ではシンプルな焼き魚のほか、焼き浸しやルイベで味わいます。ふきと一緒に煮つける家庭も多いそう。アラは汁物にするなど、サケと同じく捨てる場所のない魚です。

日高中央漁協では定置網(左コラム参照)でサクラマスを狙います。操業は毎年、ゴールデンウィーク頃から。人々が桜の開花を待ちわびるように、漁師はサクラマスの到来を待つのです。「春の定置網はサクラマスから始まるからな。サクラマスが来て、そのあとにトキシラズが続く。一年の漁を占うという大げさかもしれないけれど、やっぱりサクラマスがたくさん捕れたら幸先がいいし、捕れなければ不安になるもの。なんといったって、春の主役だからな」と大久保さんはいいます。

サクラマスが入ると
「春が来たな」って。

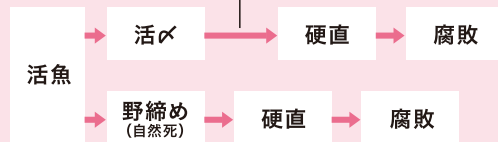
教えて! オオクボさん

かつじめ・いけじめ

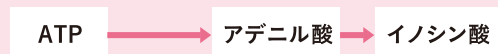
活〆

活〆は生きた状態でエラを切ることで速やかに魚を締める処理方法(魚種により方法は異なる)。魚の筋肉にはエネルギーの源になるATP(アデノシン三リン酸)という成分があって、魚が死ぬと分解され、旨み成分のイノシン酸に変わるんだ。野締め、つまり捕った魚をそのまま自然死させると、魚は死ぬまでにバタバタ暴れて、その間にATPが使われてしまう。だけど、活〆にすれば筋肉中のATPが高い状態で保たれるってわけ。さらに血抜きによって腐敗を遅らせることができ、鮮度が保たれる。一石二鳥だ、魚だけどな。

■魚の状態 ゆっくり硬直が起こる



■筋肉中の分解経路



日高中央漁協では
漁獲したサクラマスの大半を
船上活〆するんだ。ゆるくないぞ。



船上で手間をかけて よいものをよりよく。



サクラマス漁は日の出とともに始まります。早朝4時半に港を出た漁船は15分ほどで最初の網へ。網を起こし(引き揚げ)、かかっていた魚を船に積み込みます。その際に行うのが船上活〆(右コラム参照)です。不安定な船の上でまだまだ元気なサクラマスを押さえつけてエラを切るのは、いくら手慣れた漁師といえどもハードな作業。多い日には1000本近いサクラマスを活〆処理するというから驚きます。「活〆は生きた状態じゃないとダメ。だから大量にかかったときには一気に網を起こさず、少し

ずつ魚を揚げてその都度シメるんだわ。手間はかかるけど、一匹でも多く良い状態で届けたいからな」(大久保さん)。こうして船上で活〆と選別を繰り返しながら5カ所の網を回り、港に戻ってくるのは9時半頃。港では、加工部門である三協水産の皆さんが荷揚げの準備をして待ち構えていました。

船が到着すると、バケツリレーの要領で魚箱を陸に揚げ、間髪を入れずに市場の中へ。船上活〆のタグを付けて計量し、あつという間に買受人のもとへ引き取られていきました。



01 帰港

漁を終えた漁吉丸が帰ってきた



02 荷揚げ

魚箱をせっせとバケツリレー



03 搬入

漁港に隣接する市場の中へ

04

整列! 効率よくタグづけ&計量を行うため、サクラマスを整列!この日、水揚げされたサクラマスは1500本!



05 タグづけ

見よ!これが船上活メの証し



06 計量

1本ずつ計量してサイズ選別

沖と陸の連携で スピーディーに。

漁吉丸が漁獲した魚の多くは、加工部門の三協水産が買い戻して加工します。加工場は市場のすぐ隣。この距離の近さが鮮度を保つ重要なポイントです。漁吉丸の荷揚げ作業の間にも第一便のサクラマスがフォークリフトで届きました。到着するやいなや、部長の小西哲平（トシヒロ）さんがマキリ（包丁）でお腹を割いて内臓を取り除きます。血合いをかき出したら冷水で洗浄し、一次加工が完了です。

秋サケ漁の繁忙期には漁吉丸の乗組員も加工作業を手伝うそう。「お互いの作業を経験することで仕事内容の理解が深まるだけでなく、心持ちも変わります。乗組員は“食品”として魚を丁寧扱い、加工スタッフは鮮度保持にいつそう努めます。よりよい商品を届けたいという共通の目標があるので、他社であれば言いづらいことでもはっきり口に出して指摘します。生産と加工を一气通貫で行うメリットは大きいです」と小西さん。「定置網は“待ちの漁”で、豊漁の年もあれば、捕れない年もあります。船上活めなどの取り組みを通じて高付加価値の商



手がかじかむほどの冷たい水でしっかりと洗浄



一次加工は鮮度を落とさないようスピードが命



市場のすぐ隣にある三協水産の加工場(手前右)

地域密着型のお店です!

コープさっぽろ パセオ堺町店

コープさっぽろパセオ堺町店(浦河町)の鮮魚コーナーには旬の魚介類がズラリ。特に地元の鮮魚は日高中央漁協から直接仕入れているから鮮度が違います! サクラマスは丸魚(加工をしていない状態)で仕入れて店内で調理。ちゃんちゃん焼き用の半身や、塩焼きに便利な切り身など、多彩に取り扱っています。調理のコツも魚のプロがアドバイスします。ぜひ気軽にお声がけください。

TEL 0146・22・1511
浦河町堺町東6丁目493
営業時間 9:00~21:00



「パセオ堺町店」水産部・荒木翔太さん

「この、産地に思いをはせながら。そこで提案! 今日にはサクラマスを召し上がってみませんか? 食卓の向

限り解決は見通せません。原因で、値崩れを起すことが多くなった」そう。漁協では豊漁時の価格下落を防ぐためさまざまな施策を行っています。根っこに魚離れがある

品をお届けすることは私たちにとって生き残りをかけた手段であり、産地としての責任です。他産地に後れを取らないよう、新商品の開発など今後もチャレンジあるのみです」。

昨秋、日高を含む太平洋沿岸で大規模発生した赤潮はウニやツブなどに甚大な被害をもたらしました。「サケマス類は多くが回遊性なので、今季の漁は赤潮の影響は少ないだろう」と漁協関係者は予想します。とはいえ、たとえ豊漁でも手放しでは喜べず、「近年は人口減少、魚離れが原因で、値崩れを起すことが多くなった」そう。漁協では豊漁時の価格下落を防ぐためさまざまな施策を行っています。根っこに魚離れがある



大久保人司さん(左)と小西哲平さん



内臓を除去して「セミドレス」と呼ばれる状態に

日高を含む北海道産のサクラマスは全道のコープさっぽろ店舗(一部除く)でお求めいただけます。また、3月第4週の週刊トドックでは北海道サクラマス漬け丼(オホーツク海産)をご案内いたします。

ちよこつと大河ドラマ

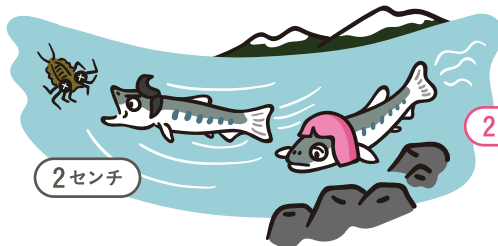
マス子の一生

取材・文・編集／長谷川圭介
デザイン／佐孝優とぐれけいすけ イラスト／とぐれけいすけ
参考資料／サケマス・イワナのわかる本（山と溪谷社）

いってきマス子編

ある晴れた春の朝。川底の砂利から2匹のヤマメの赤ちゃんが顔を出しました。メスの名前はマス子、オスはヤマベ。2匹にはおそろいのブチがありました。

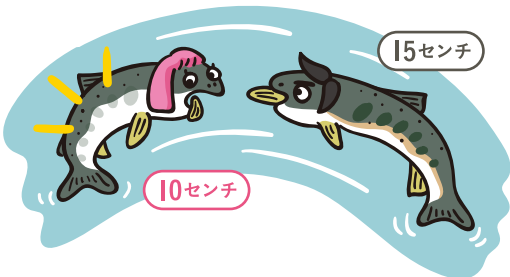
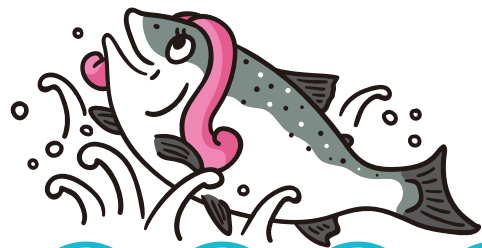
2匹は遊ぶときもエサをとるときも一緒でした。活発なヤマベはエサ取り名人。どんな素早い虫も捕まえます。一方でおっとりマス子はいつも逃げられてばかり。



2センチ

ふ化

秋に産み落とされたサクラマス(ヤマメ)の卵は冬の間にふ化します。しばらくは砂利の下で過ごし、春の初めに浮上した稚魚は水深の浅い所で小さな水生昆虫などを食べて成長します。



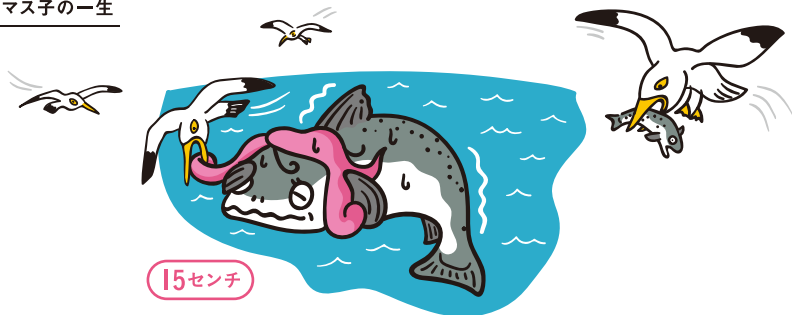
15センチ

10センチ

暑い夏が過ぎ、秋になりました。ヤマベといたら大人と見間違うくらい大きく育っていました。
「今日も素敵なブチね」。マス子がいいました。2匹にとってはお互いのブチをほめ合うのがあいさつ代わり。「素敵なブチだね」、ヤマベはいいかけて言葉を飲み込みました。マス子のブチがうっすら消えかかっていたのです。

銀化(スモルト化)

0～1歳の初秋の頃から海に降りる個体は体側の模様(バーマーク)が消えて、体全体が銀色に変わります。浸透圧の異なる淡水から海水に適応するための準備期間です。

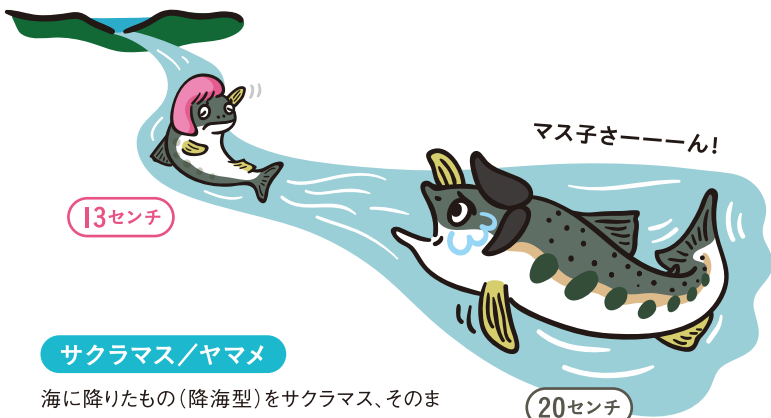


15センチ

ブチの消えた仲間たちと一緒にマス子は川を下りました。雪解け水が背中を押してくれます。だんだん水が塩辛くなってきました。海はもうすぐです。そのとき！空から海鳥が舞い降り、仲間をさらっていききました。マス子は夢中で尾びれを振って逃げました。辺りが暗くなる頃、マス子はようやく海にたどり着きました。

海での暮らし

海に降りたサクラマスはエサを求めてオホーツク海などを回遊します。1年後に母川回帰しますが、河川に比べて海は危険がいっぱいで戻ってこられるのはほんのひと握りです。



13センチ

サクラマス/ヤマメ

海に降りたもの(降海型)をサクラマス、そのまま河川に残留したもの(陸封型)をヤマメと呼びます。エサ捕りの戦いに負けた個体が海へ降りるという説が有力です。

20センチ

冬を越えて、春になりました。マス子のブチはどんどん薄くなっていきました。うり二つだった2匹はまるで別の魚のようです。
マス子は告げました。「ヤマベさん、今日でお別れです。ここはエサ取りのへたな魚が住む場所ではありません。海へ降ります」。ヤマベは驚きました。「ヤダ！行かないで！マス子さーん！」

マス子とヤマベの恋のゆくえは？

後半へつづく

おかえりマス子編

それから
1ねんご…。

はる

すっかりおおきくなったマス子は
ながいたびをおえて
うまれたかわにもどってきました。
なつかしいにおいがします！

なつ

でもふるさとをなつかしむために
もどってきたわけではありません。
マス子はエサもたべず
「そのとき」がくるのを
かわそこでじっとまちました。

あるひからだに
さくらいろのもようが
うきでてきました。
マス子がかわかみへむかって
およぎはじめました。



あき

くるひも くるひも
ながれに さからって
およぎつづけ
からだは ボロボロに
なりました。

60センチ



ついに ちからつきて
マス子はおよぐのを
やめました。
あたまの なかが
だんだん まっしろに
なってきました。

30センチ



「すてきな ブチだね」
とつぜん なつかしい
こえが きこえました。
「ヤマベさん!!」

マス子は ちからを ふりしぼって
たまごを うみました。



「きみの たまごは ボクが まもるから」
ヤマベの こえを ききながら
マス子は ながいながい ねむりに つきました。



げんきな 森かちゃんが
うまれると いいね

なんだか
かわいいな...

アナザーストリー

このコーナーではサクラマスのマス子が皆さんの質問に答えます。

サケとどう違うの？

たしかによく似てるっていわれる。わたしたち同じサケ目サケ科なんだけど、種類は別よ。ちなみにサケ科の仲間は世界に200種類もいるんだって！大きさはサケ(シロザケ)の方が一回り大きいかな。サケもわたしと同じように川で生まれて海で育つ。海洋生活は、わたしたちは1年だけど、サケは4年ぐらいなんだって。どっちがおいしいかって？そんなことわたしに聞かないで！

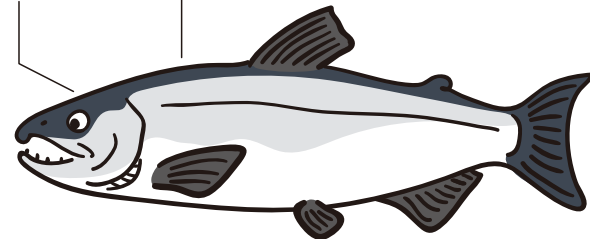
シロザケ

盛漁期(北海道) / 9~10月

※トキシラスは5~8月

体高は低い

背部に黒点はない



体長 / 50~100cm



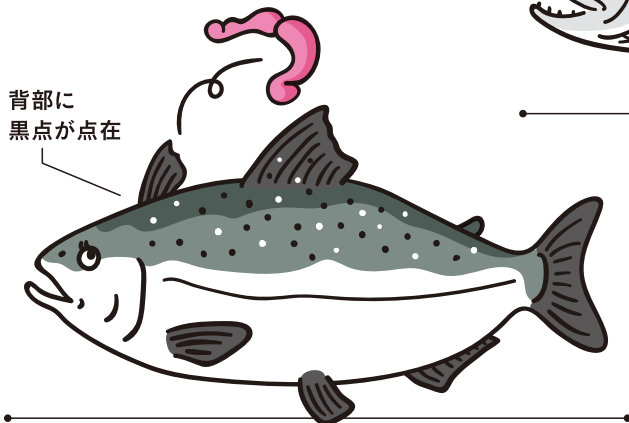
ますこ

サクラマスの卵(ますこ)は直径5mmぐらい



いくら

シロザケの卵(いくら)は直径7mmぐらい

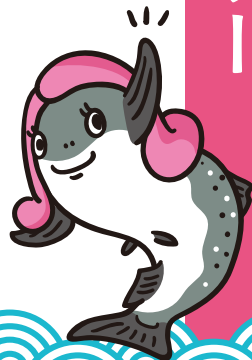


背部に黒点が点在

体長 / 40~70cm

サクラマス

漁期(北海道) / 3~5月



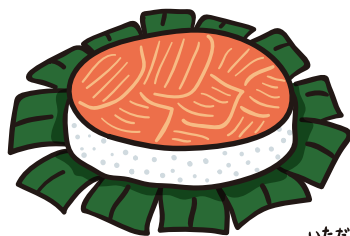
生(刺身)でもOK?

天然物のサクラマスの生食(刺身)は絶対NG!アニサキスなどの寄生虫が潜んでいる可能性があるからね。食中毒を防ぐには加熱または冷凍(-20℃で24時間以上)が有効よ。ただし家庭用冷凍庫は-20℃まで冷えない機種もあるので、自家製ルイベはおすすめできません。



名前の由来は?

桜の花が咲く季節に川に戻るからというのと、産卵期に桜色の婚姻色が出るからという2つの説があるわ。だったら同じ時期に咲く梅や桃でもよかったのかもしれないけど、「ウemas」「モモマス」じゃあ、ちょっとおそまつね。



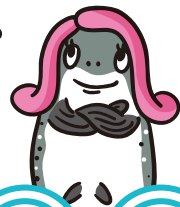
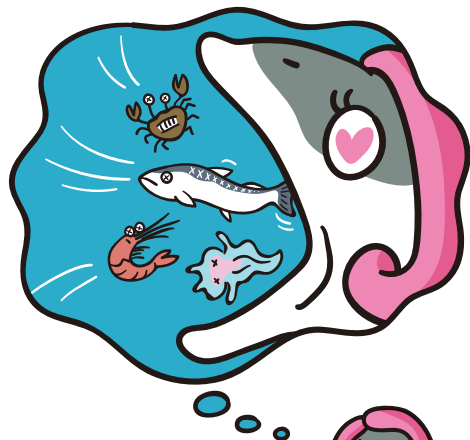
どんな料理に向いているの?

キャ!またわたしを食べようとして!いいわ、教えてあげる。塩焼き、フライ、ムニエル、ちゃんちゃん焼き…、サケと同じでいろんな料理に向いているの。私たちの仲間が富山県に送られて、名物の「ますずし」になるって聞いたことがあるわ。

コープさっぽろ(店舗)では、半身や切り身(皮あり/皮なし)をメインに取り扱っています。※一部店舗では輪切り(ステーキカット)、開き、一夜干しなどもお求めいただけます。

何を食べているの?

川にいた頃(ヤマメ時代)はもっぱら虫を食べていたわ。海に出たからはエビやカニの赤ちゃんだったり、ニシンやイカナゴだったり。おいしいものがありすぎて毎日しあわせだった。ここだけの話、オホーツク海で食べたクリオネは絶品だったわ。



マスをおいしく 食べるレシピ。

※撮影は生鮭で
行っております。



鮭よりもあっさりしていて、手頃な価格のマス。
手軽に作れて、たっぷり食べられるレシピでおいしくいただきますよー！

3つのバリエーションで

マスの焼き漬け



栄養士／子どもごはん研究家
のと 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！

基本の下ごしらえ

材料(2~4人分)
マス…300g(約3切れ)
塩……………適量
片栗粉……………小さじ2
油……………大さじ1



①マスは両面に軽く塩を振り10分ほど置く。



②キッチンペーパーで水分を拭き取り、食べやすい大きさに切って片栗粉をまぶす。



③フライパンに油を入れて両面焼く。

「このひと手間と臭み除去！」

定番の味

しょうゆダレの焼き漬け

■調理時間約25分(下ごしらえ含む・漬け時間除く)

756kcal(全量)

材料(2~4人分)
基本の下ごしらえをしたマス…300g
★しょうゆ……………大さじ2
★酒……………大さじ2
みりん……………大さじ2

- 作り方
- ★の材料を耐熱ボウルに入れ、レンジで20秒ほど加熱する。
 - ①を保存容器に入れ、基本の下ごしらえをしたマスを漬ける。
 - ③冷蔵庫でひと晩漬ける。



どの味の焼き漬けも冷蔵庫で4日ほど保存可能です。作り置きにお弁当のおかずにご利用ください！



■調理時間約25分(下ごしらえ含む・漬け時間除く)

辛さが後引く
ピリ辛ダレの焼き漬け

762kcal(全量)

4日保存可

作り方

- ★の材料を耐熱ボウルに入れ、レンジで20秒ほど加熱する。
- ①と白ごまを保存容器に入れ、基本の下ごしらえをしたマスを漬ける。
- ③冷蔵庫でひと晩漬ける。

材料(2~4人分)

- 基本の下ごしらえをしたマス……300g
- | | |
|------|----------|
| しょうゆ | ……大さじ2 |
| みりん | ……大さじ2 |
| ★ 酢 | ……大さじ2 |
| 砂糖 | ……小さじ1 |
| 豆板醤 | ……小さじ1/3 |
| 白ごま | ……小さじ1 |



■調理時間約30分(下ごしらえ含む・漬け時間除く)

さっぱり！
ねぎ塩レモンダレの焼き漬け

645kcal(全量)

作り方

- ★の材料を耐熱ボウルに入れ、レンジで20秒ほど加熱する。
- ①とレモン果汁を保存容器に入れ、基本の下ごしらえをしたマスを漬ける。
- ③冷蔵庫でひと晩漬ける。

材料(2~4人分)

- 基本の下ごしらえをしたマス……300g
- | | |
|-----------|----------|
| 長ねぎみじん切り | ……1/3本分 |
| 塩 | ……小さじ1/3 |
| 酒 | ……大さじ1 |
| ★ 水 | ……大さじ1 |
| しょうがすりおろし | ……小さじ1/3 |
| にんにくすりおろし | ……小さじ1/3 |
| レモン果汁 | ……大さじ1 |





1



★の材料をボウルに入れてよく混ぜ、食べやすい大きさに切ったマスをも15分ほど漬ける。

2



バットに片栗粉と薄力粉を入れて混ぜ、汁気を取ったマスにまぶす。

3



フライパンに2cmほどの油を入れ、あげる。

マスザンギ

調理時間 約40分

198kcal(1人分)

材料(4人分)

マス……………300g

しょうゆ……………大さじ2

みりん……………大さじ1

酒……………大さじ1

★しょうがすりおろし……………小さじ1/2

にんにくすりおろし……………小さじ1/3

片栗粉……………大さじ1

薄力粉……………大さじ1

揚げ油……………適量

レモン・レタスなど 各適量

ポイント /

漬け汁をしっかりと切ってから衣をまぶすことでカリッと仕上がります。

マスでいろいろ つくってみよう！



マスはクセがないので、
どんな料理も
おいしく仕上がりますよー！



マスマヨ

調理時間 約30分

223kcal(1人分)

材料(4人分)

- マス……………300g
- 塩……………適量
- 片栗粉……………大さじ1
- 油……………適量
- ★マヨネーズ ……30g
- ★ケチャップ ……20g
- コンデンスミルク 20g
- 塩・こしょう ……各適量
- 水菜……………適量

ポイント /

あっさり味のマスに
こってりソースが絡ん
でごはんが進みます!

4



片栗粉をまぶして、多めの油で焼く。

1



マスに軽く塩を振り、10分ほど置く。

5



★の材料をボウルに入れてよく混ぜる。

2



出てきた水分をキッチンペーパーで拭き取る。

6



⑤のボウルに入れてソースを絡め、塩・こしょうで味をととのえる。

3



食べやすい大きさに切る。



マスと じゃがいもの バターしょうゆ

調理時間 約40分

219kcal(1人分)

材料(4人分)

- マス……………300g
- 塩……………適量
- じゃがいも……………2個
- バター……………20g
- にんにくみじん切り……………1/2片分
- ★しょうゆ……………小さじ2
- ★みりん……………小さじ2
- パセリ……………適量

ポイント /

じゃがいもを加えてボリューム満足の一品に!仕上げに追いバターもおすすめです!

1



マスは軽く塩を振って10分ほど置き、出てきた水分を拭き取り、食べやすい大きさに切る。

2



じゃがいもはきれいに洗い、皮付きのまま一口大に切って耐熱ボウルに入れる。

3



水を小さじ2加えてラップをし、600Wのレンジで3~4分(500Wの場合は3分半~5分)加熱する。

4



バターとにんにくみじん切りをフライパンに入れて中火にかけ、マスを両面焼く。

5



④に③のじゃがいもを加えて炒める。

6



★を加え、全体に絡めながら炒める。お好みでパセリを振る。



1品で2度も
おいしいなんて
ステキね。



お子さんと一緒に
作れる簡単レシピ
ですよ!



4



皮と骨を取り除き、ほぐす。

1



マスに塩を振り、10分ほど置く。

5



フライパンに戻し、★を加えてほぐしながら弱火で炒める。香りづけにしょうゆを加える。

2



出てきた水分をキッチンペーパーで拭き取る。

\ アレンジ! /



次のページでマスフレークを使った「ちらし寿司」のレシピを紹介します!

3



クッキングシートを敷いたフライパンにマスを並べ、ふたをして弱火で両面焼く。

調理時間 約30分

マスフレーク

554kcal(全量)

材料(作りやすい分量)
マス……………300g
塩……………小さじ1
★酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1

\ ポイント /

マスを焼くときは焦がさないように注意! 蒸し焼きにするようなイメージで。冷蔵庫で1週間ほど保存可能。小分けにして冷凍もできます。



6 たまごをといて、☆をくわえてよくまぜる。



7 油をひいたフライパンに流し、さいばし2ぜんをつかっていりたまごを作る。



8 うつわにとり出しておく。かざり用に少しとり分ける。



4 「すしず」をくわえる。



5 「すしず」がごはん全体にからむようにまぜ、少し広げておく。



ごはんがかわいてしまうのでラップやぬれふきをにかけておきましょう！



1 マスフレークは23ページをさんこうに作ろう！



2 ★のざいりょうをボウルに入れてよくまぜ、「すしず」を作る。



3 大きなボウルにごはんを入れる。



Today's Menu

マスフレークでつくる 春色ちらしずし

【ざいりょう・4人分】400kcal/1人分
 マスフレーク……………・60g+20g
 ごはん……………・2合分
 す……………・大さじ2
 ★さとう……………・大さじ1
 しお……………・小さじ1/2
 きゅうり……………・1本
 たまご……………・2こ
 ☆みりん……………・大さじ1
 しお……………・小さじ1/4
 あぶら……………・小さじ1
 にんじん・きぬさや・いくら
 ………………・かくてきりょう



カラフルでかわいい!

お祝いごとの多い季節に
おすすめです!

**Nota
note** ピンクと黄色でパツと華やかな
ちらし寿司。ちょっとしたお祝い
などにぴったりのレシピです。か
ざりは他にも、グリーンピースやゆでたえび、型抜
きたスライスチーズなどもおすすめです。



こどもレストラン
支那人
エリック
能戸



12 5にマスフレーク60g、いり
たまご、きゅうりをくわえて
まぜる。



13 おさらにて12をもる。



14 マスフレーク20g、とり分けた
いりたまご、にんじん、きぬさや、
いくらなどでかざりつける。



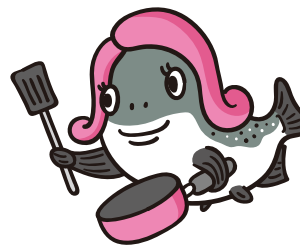
9 きゅうりはうすくスライス
する。



10 にんじんは、すきなかたち
にかたぬきする。



11 にんじん、きぬさやはそれ
ぞれゆでておく。



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 サクラマス レシピ!

240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3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 しじみ 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

サクラマスのアヒージョ

倶知安町 ひっと様

玉ねぎ、にんにく、きのこはみじん切り、サクラマスは一口大に切り材料
をすべて入れてオリーブオイルで煮込めば完成。



クリームシチュー

函館市 M様

サクラマスの切り身を一口大にして野菜と炒めて、いつものシチューに加えるとおいしさもプラス！

山わさびマヨみそ焼き

帯広市 いもち様

サクラマスを軽く焼きめがつくまで焼き、すりおろした山わさびとみそ、酒、マヨネーズを合わせたものを塗り、さらに焼きめが軽くつくまで焼く。

📖 読者プレゼント!



サクラマスバーグ

札幌市 むっち様

サクラマスは粗めに刻んで、豆腐、玉ねぎのみじん切り、片栗粉、塩こしょう（お好みで卵）を混ぜてハンバーグにして焼く。オリーブオイルで焼いてポン酢で食べる。



ホイル包み焼き

函館市 たけ様

サクラマスは塩、こしょうし、玉ねぎの輪切り、しめじ、コーンをのせ、仕上げにバターとレモンの輪切りをのせてホイルで包み、水を入れたフライパンで蒸して火が通ったら完成。

炊き込みごはん

岩見沢市 あっちゃん様

骨を取ったサクラマスの切り身、ごぼうやにんじんの細切りと一緒にごはんを炊きます。切り身は少しほぐしていただきます。味はしょうゆとみりん程度でおいしくいただけます。



マス大根

釧路市 あいあい様

大根を1cm幅のちょう切りにして下ゆで。鍋にサクラマスの切り身、大根を入れ、火が通ったら塩で味をととのえる。ぶり大根ならぬ「マス大根」

バタバタさんも初心者さんも
すぐに使えるアイデア集

盛って混ぜるだけだよ!

コーンバターごはん

【材料(1人分)】

あたたかいごはん…お茶碗1杯分
CO・OPのコーン缶…1/2缶くらい
バター…1かけ(10gくらい)
しょうゆ…小さじ1くらい

これっかいました。



作ってもらうのが当たり前だと
思っているわが家の三兄弟。
自分で作って食べると何倍もおいしいよ!!
まずは簡単なものから作ってみよう!
(全体にかなりハードル低めです笑)

低学年編



【材料(1人分)】

食パン(6枚切り)…1枚
ケチャップ…好きなだけ
ハム…1~2枚
CO・OP
ミックスチーズ…たっぷり



ハムの代わりに
ツナでも○!

これっかいました。



【作り方】

- ① お茶わんに、ごはんを盛る。
- ② コーンを汁気を切ったのせる。
- ③ バターをのせ、しょうゆをかけ、混ぜながら食べる。

ごはんはぜったい
アツアツで!



ごぐれ家の
三兄弟クッキング



ごぐれ あいこさん

家庭料理研究家。小樽で料理教室を開催。小学生、中学生の息子3人に少しずつ料理を仕込み中!最近、すぐに手を出さずじっと我慢、が大事と気づきました!

今月の
ラクちょこ先生

卵が1人1個!きっちりおれの定番!

目玉焼き



おれは
かための中にトリ
がすきだから
4分焼き!



中学年編

【材料(1人分)】

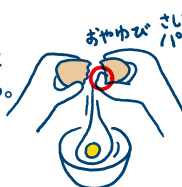
卵…1個
サラダ油…小さじ1
塩・こしょう…各少々
ベーコン…1枚



ハムやソーセージでもおいしいね!

【作り方】

① 小さいボウルに
卵を割り入れる。



- ② フライパンを中火であたため、サラダ油を入れる。
- ③ 卵をそっと落とし、すぐふたをする。
- ④ 弱火で2〜4分、好みの硬さに焼く。
塩・こしょうで味つけし皿に盛る。
- ⑤ 空いたフライパンに油を少し足し、
ベーコンをこんがり焼いて添える。

水大さじ1を入れると
黄身が白くなるけど、
早く固まるよ!

黄身は
好みの硬さを
見つけてね!



好きなおやつは自分で作
ピザトース



【作り方】

- ① 食パンにケチャップをぬる。
- ② ハムをのせ、チーズをのせる。
- ③ オーブントースターで
こんがり焼く。(5〜6分くらい)

ま
つ
い
か
ら
ち
ん
ご
う
!



バタバタさんも初心者さんも
すぐに使えるアイデア集

自分で作れば好きなだけ食べられる！

チキンライス

スクランブルエッグのつけ



中学生編



ケチャップで
名前を入れると楽しい！

【材料(2人分)】

ごはん…300g

鶏もも肉…100g

玉ねぎ…1/2個

オリーブオイルA…大さじ1/2

トマトケチャップ…大さじ4

★ 塩・こしょう…各少々

グリーンピース(冷凍)…あれば大さじ1

卵…2個

☆ 牛乳…大さじ1

塩・こしょう…各少々

ピザ用チーズ…大さじ1~2

オリーブオイルB…大さじ1/2

トマトケチャップ…好きなだけ

【作り方】

① 鶏肉は2cm角、玉ねぎは1cm角に切る。

② フライパンにオリーブオイルAを中火で熱し、
鶏肉、玉ねぎを順に入れ炒める。

③ 肉に火が通ったら★を加え約1分煮込む。

④ ごはんを加え混ぜ合わせ、皿に盛る。

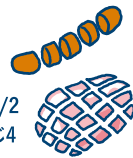
⑤ フライパンをきれいにし、オリーブオイルBを熱し、

☆を混ぜ合わせて入れる。

木べらで大きく混ぜて半熟で火を止めごはんのにせる。

ケチャップをかけ完成。

鶏肉の代わりに
ソーセージやハムでもOK！



必ずフライパンが熱くなってから卵を入れよう！
ふんわり仕上がるよ！卵を1滴落として
ジュウといえればOK！



お母さんがおでかけの日は
男子チームでジャンクを食らう!

豚キムチラーメン

こぐれパパ編



こぐれ使いました!

- 【材料(4人分)】
豚バラ薄切り肉(3cm長さ)…200g
白菜キムチ…300g
にら(4cm長さ)…1/2束
ごま油…大さじ1
CO・OP袋ラーメン(みそ味)…4袋
水…8カップ
袋ラーメンのスープの素…4袋
★ みそ…大さじ3
コチジャン…好みで大さじ1
白ごま・ごま油…各適量

【作り方】

- ① フライパンにごま油を熱し、豚肉、キムチ、にらを順に炒める。
- ② 鍋に★を入れ沸騰させる。麺を加え好みの硬さに火を通し器に盛る。
- ③ ①の豚キムチをのせ白ごまをかけごま油をさっとかけ完成!



最近、エプロンを新調!
がんばれこぐれパパ!



コチジャンで
濃厚旨辛みぞ!



ケチャップのは
たっぷり!



やさしい甘みがクセになる!

ちよっとひと息いれたいとき、お茶受けにはこれがおすすめ。



ついつい手が伸びちゃう絶妙な甘み!
甘納豆好きのお子さまや、
おじいちゃん、おばあちゃんにも
喜ばれそうな和菓子です。



便利な分包!



甘納豆(無漂白) 標準20袋入

無漂白の白花生、小豆、金時豆、
青えんどう豆の4種類の豆をミッ
クス。しっとりとした甘納豆です。
便利な分包タイプ。

店舗 一部なし トドック 保 いつでもトドックVol.12



休日は家族みんなが
手巻き寿司!

ハレの日は
ちよっと豪華に!



CO-OP 利尻昆布のだし入りすし酢 360ml

だしは利尻昆布の一番だしを使用。昨年のリニューアルにより、だしの風味を強め、赤酢と甘酒を配合し、以前よりも塩分値を減少させました。コールスローやマリネにもおすすめです。

店舗 全店

おいしい酢飯が 簡単に!.

すし酢ってどれも同じだと思っていませんか?
コブのすし酢は、
米酢をベースに利尻昆布のだしを合わせた、
こだわりのすし酢なんです。
だしの風味とまろやかな酸味の酢飯が手軽に味わえます。



まろやかな酸味で
酢の物にも◎!



北海道応援トドックからピックアップ! /

千成家
るもいの乙女

しっとりしたバター風味の生地で、洋風の白あんを包みホイル焼した留萌の銘菓。どこか懐かしさのある優しい味わいです。今はやりの「レトロかわいい」パッケージにもご注目! ちょっとしたお茶菓子としてもぴったりのサイズ感です。



トドック 北 3月3週



親戚の集まりに出るような昔ながらのお菓子の頃の頃を思い出しながらいただきます!



ちょこっとメモ

2022.3

少しずつ暖かい日もふえてきて春の足音が聞こえてきましたね。

今回は懐かしい味わいの焼き菓子やパバツとできるお手軽レシピを紹介します!

わたしたちがご紹介します!

2年目トドック
あべしゅん
(トドック歴2年)



ベテラントドック
なかつさん
(トドック歴13年)



待望の新機能も!

これまでトドックサイトでしか実施できなかった人気企画・訳あり商品が、ついにアプリに登場!

リニューアルでここが変わった!

- ①配達状況が手元で確認できる
- ②紙カタログを見ながらサクサク注文
- ③注文履歴がいつでも見える
- ④ボーナスポイントやWEB限定セールでもっとお得に!



詳細はこちら

今月のトドック講座

トドック公式アプリが
リニューアルして
お買い物をもっと便利に!

青菜炒め

あと一品って時はコレ!



調理時間 約10分



【材料(4人分)】
 小松菜……………1束(200g)
 ハウス にんにく塩……………小さじ1/2
 しょうゆ……………小さじ1/2
 ごま油……………大さじ2

- 【作り方】
- ①小松菜は5~6cmの長さに切る。
 - ②フライパンにごま油を熱し、①の小松菜の芯の部分を加えて炒め、透き通ってきたら、葉の部分を加えて、さっと炒める。
 - ③にんにく塩、しょうゆを加えて炒めて合わせる。



きのこのオイルパスタ

きのこの好きにはたまらない!



調理時間 約15分



【材料(2人分)】
 スパゲッティ(乾) ……200g
 えのきだけ ……1/2パック(50g)
 しいたけ…5枚(50g) ハウス にんにく塩 ……小さじ1
 エリンギ ……1/2パック(50g) ハウス 雲南唐辛子
 ぶなしめじ ……1/2パック(50g) 〈輪切りタイプ袋入り〉
 ……少々
 オリーブオイル 大さじ3

- 【作り方】
- ①しいたけは薄切り、エリンギは半分の長さに切ってから手で裂く、えのきだけは半分の長さに切り、小房に分ける。ぶなしめじは小房に分ける。
 - ②スパゲッティを塩(分量外)を加えた湯で、規定時間通りゆで始める。
 - ③スパゲッティをゆでている間に、フライパンにオリーブオイル、にんにく塩、唐辛子、①を加えて火にかけ、中火で火が通るまで炒める。
 - ④スパゲッティがゆであがる直前に、ゆで汁をお玉一杯(約70ml)程度を③のフライパンに加えて強火にし、ゆであがったスパゲッティを加えて混ぜ合わせる。



パパッと簡単!お手軽レシピ #1
 にんにく風味でおいしさアップ!

これは使える!
 サッと振りかけるだけで
 がツン!とパンチのある
 味に変身。
 にんにく、塩、ペパー、
 調味料等が
 ブレンドされているので、
 いろいろな料理に
 アレンジOK。
 にんにく風味が加わり、
 いつもの料理が
 ぐっとおいしくなりますよ!



ハウス食品
 にんにく塩

サッポロ生ビール黒ラベル 350ml×6缶パック

白く美しい泡にも注目!きめ細やかでクリーミーな泡は、酸化を防ぎ、ビール本来のおいしさを保ってくれます。



間違いないおこし〜

3月第3週のトドックで
年間最安値!



店舗 全店 トドック 週 毎週(3月3週は裏表紙)
保 お酒・飲料カタログVol.28

※リニューアルにより
パッケージが一部異なる
場合がございます。

恋ふるぶどうスパークリング 600ml

ぶどう本来のフルーティーな香りが特徴。アルコール9度と一般的なワインよりも度数が低めで、気軽に楽しめます。

甘口だけど
スッキリした
味わい!



3月第5週のトドックで
年間最安値!

店舗 全店 トドック 週 3月2~5週(3月5週は裏表紙)
保 お酒・飲料カタログVol.28



白菜と鶏肉の クリーム煮

片栗粉は牛乳で溶くのが
ポイント!



調理時間 約20分



【材料(2人分)】

鶏もも肉……………1枚	片栗粉を牛乳で溶いたもの……………適量
白菜……………約250g	
にんじん……………1/3本	
しめじ……………1/2パック	
玉ねぎ……………1/4個	
塩・黒こしょう…適量	
サラダ油……………小さじ1	
ごま油……………小さじ1/2	

A

牛乳……………250ml
水……………200ml
酒……………大さじ3
バター……………10g
鶏ガラスープの素 大さじ1
砂糖……………小さじ2

【作り方】

- ①白菜は食べやすい大きさに、にんじんは薄めの半月切り、しめじは根元を切って小房に分ける。玉ねぎは薄切り、鶏肉はひと口大に切って塩・黒こしょうを少々ふる。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉をこんがりと炒める。
- ③切った野菜を全て加え、Aを注ぎ入れて煮る。野菜に火が通ったらやわらかくになったら、塩・黒こしょう各少々とごま油を加える。
- ④片栗粉を牛乳(分量外)で溶いたものを混ぜて加え、とろみをつける。

家にあるもので!お手軽レシピ #2
冷蔵庫にあまった野菜で代用もOK
お酒に合う!中華風クリーム煮



2020年ちょこっと3月号
メーカー商品使用の
レシピランキングで
堂々の第1位!



【材料(4人分)】

牛切り落とし肉……200g 日清ドレッシングダイエット
にんじん……20g 黒酢たまねぎ……大さじ4
ピーマン……1個 卵……2個
パプリカ(赤)……20g 油……適量

【作り方】

- ①牛肉は食べやすい大きさに切ってボウルに入れ、大さじ2の黒酢たまねぎに10分ほど漬け、にんじん、ピーマン、パプリカは千切りにする。
 - ②卵は油をひいたフライパンでさっと半熟状に炒めて取り出しておく。
 - ③フライパンに牛肉とにんじんを入れて炒め、牛肉の色が変わったらピーマン、パプリカを加えてさっと炒める。
 - ④黒酢たまねぎ大さじ2と②の卵を加えて、さっと混ぜる。
- ※ごはんと一緒にはもちろん、たっぷりのサラダの上のせて食べてもおいしい!

【材料(2人分)】

鶏肉……300g
片栗粉……小さじ2
油……適量
日清ドレッシングダイエット
黒酢たまねぎ 大さじ3~4
ごはん……適量
小ねぎ……2本
温泉卵(お好みで)……適量

【作り方】

- ①ひと口大に切った鶏肉に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼く。
- ②鶏肉に火が通ったら、黒酢たまねぎをからめる。
- ③ごはんを盛り、②のをせ、小口切りにした小ねぎを散らして完成。



牛肉のさっぱりプルコギ風

調理時間 約20分

鶏ねぎ丼

調理時間 約10分



日清ドレッシングダイエット
黒酢たまねぎ 185ml

店舗 全店

トドック 週 3月4週

おいしいドレッシングは調味料としても魅力的。日清オイリオの「黒酢たまねぎ」なら、サラダ以外にも料理の幅がグンと広がりますよ。「ドレッシングの活用術」ご紹介しちゃいます！
レシピ制作／能戸英里

読者プレゼントも
あります!
詳しくはP66で!

サラダだけじゃもったいない!

読者プレゼントと同じものをインスタでもあげちゃおう!

Cho-co-tto公式インスタフォロー&プレゼントキャンペーン

抽選でドレッシング3種セット

(黒酢たまねぎ・ごま香るうま塩味・チョコレギ)を10名様に!



Instagramは
こちらから



- 応募方法 / ①Cho-co-tto公式Instagram「@chocotto__kurashi」をフォロー ②お好みのレシピはどちらかをキャンペーン記事のコメント欄にご回答ください。
- 応募期間 / 3月16日(水)15:00~3月31日(木)15:00締切 ※詳しくはInstagram内でご案内いたします。※すでにフォロー済みの方も参加可能
- 当選結果 / 抽選後、4月上旬に本アカウントよりDMをお送りいたしますので、お届け先を教えてください。お届け先を教えてください。

いつもの食事には **プラス 70g**
野菜を食べよう



わたしたち日本人の野菜摂取目標の目安は1日350g以上*1ですが、
実は、北海道民の野菜摂取量は **277.7g** *2。目標の350gに達していません。
いつもの3食の食事に副菜を1品プラスして、野菜をおいしく、しっかりいただきますよ。



「ラブベジ」とは？
詳しくはこちら！

*1 厚生労働省の「健康日本21(栄養・食生活)」で、「野菜類を1日350g以上食べること」を目標と定めています。
*2 令和元年国民健康・栄養調査より



5分でできる！

**ごま香る春キャベツの
和風マヨサラダ**

春キャベツや玉ねぎを使った
手軽な副菜レシピをご紹介します！

●野菜摂取量138g/人



味付けは
これを
使いました！

「ピュアセレクト®
マヨネーズ」400g

トドック 保 いつでもトドックVol.12



「ほんだし®」
450g箱

トドック 週 3月4週、4月2週

保 いつでもトドックVol.12

レシピは
こちら！



「Cook Do®」シリーズでも
**手軽に野菜が
とれます！**

「Cook Do®」
回鍋肉用 3~4人前
●野菜摂取量95g/人

トドック

保 いつでもトドックVol.12



「Cook Do®」
青椒肉絲用 3~4人前
●野菜摂取量70g/人

トドック

保 いつでもトドックVol.12



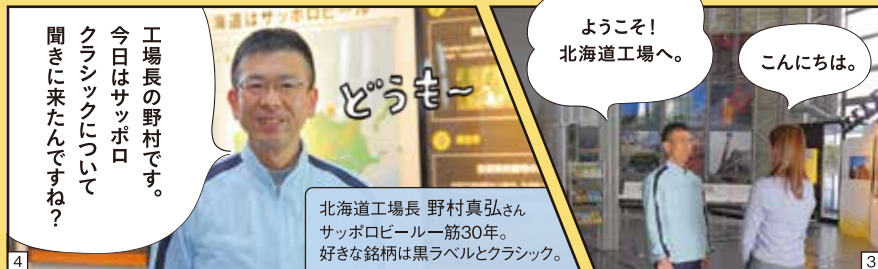
「Cook Do®」きょうの大皿®
豚バラ大根用
3~4人前
●野菜摂取量
75g/人



「Cook Do®」きょうの大皿®
豚バラ白菜用
2~4人前
●野菜摂取量
75g/人



※撮影時のみマスクを外して撮影を実施しています



工場長の野村です。
今日はサッポロ
クラシックについて
聞きに来たんですね？

北海道工場長 野村真弘さん
サッポロビール一筋30年。
好きな銘柄は黒ラベルとクラシック。

ようこそ！
北海道工場へ。

こんにちは。

どうもー

4

3



クラシックは麦芽
100%で素材の
うまみをしっかり
引き出しながら、
北海道のいろいろ
な食に合うよう
爽やかな味わいを
目指しています。

北海道で生まれ
育ったサッポロ
ビールが、北海道
への感謝の気持ち
を込めてつくった
ビールなんです。

サッポロ
クラシック
の誕生は
1985年
6月。

その秘けつが
ドイツ古来の
醸造法「ホッホ
クルツ製法」
です。麦芽を高
温短時間で仕
込むことによ
り、すっきりと
した飲み口に
仕上がるんで
すね。

ホッホ…
クルツ？

5



速報！

サッポロクラシックが



リニューアル
するらしい！！

えっ？
ほんとに？

編集室 中田

1



1月某日。

ということで、恵庭市
にあるサッポロビールの
北海道工場にやって
きました。

じゃーん！

2



リトルスター

ビールの苦味と香りの決め手となるのがホップです。サッポロビールが開発し、05年に品種登録された「リトルスター」はおだやかな香りが特徴です。



北海道ホップ農家 大角さん

サッポロクラシックに一部使用しているリトルスターは、ホップ栽培に適した北海道の上富良野町で大切に育てられています。



おいしさはもとより、安全・安心な原料を調達することも私たちの務め。サッポロビールは「協働契約栽培」という独自のシステムを築いて原料を調達しています。



サッポロビールがその両方を自分たちの手で育種開発していることは存じですか？

はい！

ところで中田さん、ビールの原料といえば大麦とホップですよね。



きたのほし

ビールの香りを劣化させるLOXという酵素を持たない麦で、できたてのフレッシュさを長くキープすることができるとです。



北海道大麦農家 松田さん

その一つが奇跡の麦とまでいわれる大麦品種「きたのほし」。1万種を超える大麦の中から選抜と交配を繰り返して、2016年に品種登録されました。

ポイント①

北海道産ホップ
一部使用

ポイント②

チェコザーツ産
ファインアロマホップ
ふんだんに使用

ポイント③

北海道産大麦麦芽
「きたのほし」
一部使用



より北海道に
近いビール
に進化!!

バーン!!

そしてここからが本題!
クラシックがこのたび、北海道
産の大麦麦芽やホップを使っ
て生まれ変わります!



つまり、これ
まで以上に
「おいしくなっ
た」というこ
と?

おいしく
なった、
それ以上だ。



飲めるんです
よね?

飲めませ
ん。発売
前ですか
ら。(※)

お詫びと
いってはナンデ
すが、ご家庭で
ビールをおい
しく味わう
とっておきの
技を教えます。

ガン



※リニューアル前に取材しました。

工場見学 できます！



できたてビールの
試飲も
できちゃいます！

北海道工場では工場見学ツアーを実施。原料のこだわりから仕込み、発酵、パッケージングまでビールづくりの工程を見学できます。

- 無料(試飲2杯まで)
- 所要時間: 約60分(10:00 / 11:00 / 13:00 / 15:00スタート)
- 休館日: 月曜・火曜(祝日の場合は翌日・翌々日)、年末年始、臨時休館日
- 予約: TEL 0123-32-5802(見学希望日の2週間前から前日までに要予約)
- 定員: 12名

※新型コロナウイルスの感染状況により休館または実施回数等を変更する場合があります



6

泡を持ち上げるようにグラスの縁からそーっと



3

ビールと泡が1:1になるまで待つ



7

完成！

ビールの泡がフタになり、香り高く、まろやかな味わいに！



4

グラスの九分までゆっくりと注ぎ入れる



1

冷蔵庫でよく冷やしたグラスを用意する



5

泡が落ち着くまで再びじっとガマン



2

グラスの半分ぐらいまで勢いよく注ぐ

うまっ！



プラーッ

ビールの 三度注ぎ

春のお祝いや、お彼岸に

北海道のもち米を。

「風連産はくちょうもち」は

冷めてもやわらかさが長持ちするのが特徴。

卒業や入学、ハレの日にはお赤飯、

お彼岸にはおはぎにも。

自宅でも手軽にできちゃうレシピ

この春、チャレンジしてみませんか？



コープ
風連産はくちょうもち

店舗 全店

トドック 週 3月2・4週

電子レンジで簡単！ 手づくりおはぎ

レシピ監修／坂下美樹

【材料(12個分)】

もち米……………1合
塩……………小さじ1/4
粒あん……………360g(1個30g)
水……………180ml

【作り方】

※加熱時間は電子レンジ600Wの場合

- ①耐熱容器に洗ったもち米と分量の水を入れて、1時間以上つけておく。
- ②表面を平らにならしてラップをかける。
- ③レンジで5分加熱後、軽く混ぜもう一度ラップをかけ3分加熱する。
- ④ヘラで全体を混ぜてからラップをしっかりとけて5分蒸らす。
- ⑤塩を加え、全体を混ぜながらすりこぎで米粒が半分残るくらいまでつぶす。
- ⑥⑤を12等分し、ひと口大に丸める。
- ⑦ラップを使って⑥を粒あんで包み、形を整える。

お店のデリカコーナーでも 通年で販売中!

今すぐ食べたいそんなあなたに朗報です。コープさっぽろのお店では、北海道産のもち米を使用したデリカ商品を販売しています!

おはぎ 2個入

懐かしい味わい!
甘すぎず、
やさしい味わい!



北海道産
もち米
使用

本体価格258円(税込279円)

赤飯(金時) 220g

もちり
やさしい味わい!



北海道産
もち米
使用

本体価格298円(税込322円)

※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。

自宅でも簡単! 手づくりお赤飯

レシピ監修/能戸英里

【材料(4人分)】

もち米……………3合
塩……………小さじ1/2(3g)
食紅……………少々
甘納豆(金時豆)……………170g
ごま塩……………少々

【作り方】

- ①もち米をといでザルにあげて水を切り、炊飯器に入れる。
- ②3合目盛りの少し下まで水を足し、塩と食紅を入れる。
- ③甘納豆(金時豆)を100g一緒に入れて炊飯。
- ④炊きあがったら、残りの甘納豆(金時豆)70gも入れてよく混ぜ、器に盛り付け、ごま塩を振って完成。



＼ 簡単なのに見た目華やか! /

牛乳パックで作る!

3色モウイサーモン寿司

牛乳パックを型代わりにして、
いつものちらし寿司を簡単アレンジ。
カラフルで可愛いひし形のサーモンちらし寿司が
あつという間に完成です!

【材料(1個分)】

サーモンスライス…5~6枚	錦糸卵……………適量
オリーブオイル……小さじ1	ディル(みじん切り) 大きじ1/2
塩……………少々	ビーツ(みじん切り) (缶詰)10g
酢飯……………240g	※無ければ大葉や桜でんぶで
いくら……………大きじ1/2	アレンジしてください

【作り方】

- ①牛乳パックの底を切り落とし、作りやすい高さにカットする。
- ②サーモンスライスをボウルに入れ、オリーブオイルと塩を加えて和える。
- ③酢飯を3等分にし、うち2つにディルとビーツのみじん切りをそれぞれ加え、混ぜて色を付ける。
- ④ひし形にした牛乳パックにディル入り酢飯(緑)、酢飯(白)、ビーツ入り酢飯(ピンク)、錦糸卵の順に層になるように詰める。
- ⑤型を抜き取り、②のサーモンスライスをのせていくらを散らし、ディルを飾って完成。

これを使えば簡単!



意外と簡単に
できちゃう!

家でも牛乳パックで
手軽に作れます!



型からごはんを
抜きづらい時は
ハサミでカットしてね。

作り方動画は
こちら!



「内臓脂肪を減らすのを助ける」

消費者庁許可「特定保健用食品」です。



特定保健用食品

許可表示

ガセリ菌SP株 (*Lactobacillus gasseri* SBT2055) の働きにより、食事とともに召し上がることで脂肪の吸収を抑え、内臓脂肪を減らすのを助けるので、肥満気味の方で内臓脂肪が気になる方の食生活の改善に役立ちます。

1日摂取目安量：1日1個 (100g) を目安にお召しあがりください。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

さあ、トクホのガセリ 始めよう!!

さっぱりとした仕立てで、無理なく毎日続けやすい。脂肪0ゼロ、砂糖不使用のヨーグルトです。

「恵 megumi ガセリ菌SP株ヨーグルト(6個入)」は4月第1週の週刊トドックの裏表紙で前週より50円お安い508円でご案内いたします。

コラボ商品・開発担当者に
「ZEROMEAT(ゼロミート)」
の魅力を聞きました

ゼロミートは大塚食品株式会社
の「大豆で作った植物性食品」

POINT #1 です。今回のコラボは、
ヘルシーな食材 **POINT #2** といっ
ただけではなくサステナブルフードとし
て大豆ミートが世界的に注目が高
まっていることや「**肉食に伴う環
境負担を減らし、新たな食文化の
創造を**」という商品コンセプト

POINT #3 への共感から、実現しま
した。ゼロミートのハンバーガーは特
有の臭いやパサつきがなく、焼くと
良い香りが漂いとてもジューシー！
そのおいしさが伝わるよう、シンプ
ルな3品に仕上げました。

コープさっぽろ 商品本部
にしおか てつや
西岡 哲也さん



目玉焼きとの相性バツグン
満足度の高いハワイ発の丼！



ZEROMEAT口コモコ丼
478円(税込516円)

添えられている目玉焼きを崩しながらハン
バーグと一緒に味わうとご飯が進みます。

店舗 全店



ZEROMEATハンバーガー
198円(税込214円)

店舗 一部なし

お手軽&納得の
ポリウム♪
食べ応え十分の
ヘルシーバーガー

お肉と変わらない食感
と食べ応えですが、その
他の具は野菜のみなの
でとってもヘルシー。

え!?これ全部、
お肉
使ってないの?

北海道初
お惣菜コラボ

3月1日から
コープさっぽろ店舗で
新発売!

※数量限定のため、売り切れの際はご容赦ください。



ZEROMEATハンバーガー弁当
498円(税込538円)

ゼロミートハンバーガーをメインに、彩り野菜を添えた色鮮
やかなお弁当。ご飯は十六穀米を使用しており、健康志
向の方や女性に嬉しい一品です!

店舗 全店

野菜メインの副菜でバランス◎
ハンバーガーのおいしさが際立つ



『おいしい』も『地球の未来』も『健康』も
~ZEROMEATが食の未来を創造します~

売場でチェック!

ゼロミートシリーズは 調理加工済みで便利

ハンバーグは、袋ごとレンジ調理が可能。
ハムやソーセージはお弁当にもオススメ!



ゼロミートハンバーグ
デミグラスタイプ
140g

トマトペーストや赤ワインなどを
使った、デミグラスタイプ



ゼロミートハンバーグ
チーズインデミグラスタイプ
140g

チーズのような豆乳クリーム
入りでソースと相性抜群



ゼロミート
ハムタイプ
60g

お肉のハムのような食感、味、
香りが人気。発色剤不使用



ゼロミート
ソーセージタイプ
120g

燻製による香りと香辛料が
食欲をそそる。発色剤不使用

ゼロミートシリーズ **店舗** 一部なし **トドック** なし

POINT #2

「カロリーや脂質」が気になる方にも

	ゼロミート ハンバーグ デミグラスタイプ	一般的な デミグラスソース ハンバーグ(※1)
エネルギー	204kcal	218kcal
たんぱく質	14.1g	13.5g
脂質	10.5g	12.5g

いずれも140g当たり セロミートデミグラスタイプの
成分含有量は推定値。(※1)日本食品標準成分表
2020年版(八訂)「調理済み流通食品類/洋風料理
ハンバーグステーキ類/ 合いびきハンバーグ」
90g、「調味料及び香辛料類/<調味料類>/ (調
味ソース類)/デミグラスソース」50gより計算。

大豆ミートと聞くと、特別な食材とい
うイメージを持つ方も少なくないかもし
れませんが、肉食中心になりがちな現代
人にとって日常的に取り入れたい食品で
す。もともと日本人の食卓には大豆は欠
かせないもの。**ZEROMEATは食べ
応えがあるのにヘルシー**。日々の健康維持
やダイエットのお供に。

POINT #3

地球の未来に向けた「持続可能な」食文化を

食の欧米化により広
がっている、生活習慣病
や肥満など健康面での
課題。また、肉食文化を
支える上で必要となる
膨大な穀物や水など、環
境問題や食料問題も拡
大しています。この商品
は「健康にも環境にも良
い食の新提案」をコンセ
プトに開発に取り組みま
した。おいしい食を未来
に届けていく、紡いでいく。
持続可能な食文化によっ
て「子どもたちの未来を
育む力添えができた」と
願っています。



大塚食品株式会社
製品部 プラントベース事業
ゼロミート担当
えぐさ じゅん
江草 潤さん

POINT #1

話題の大豆ミート “ZEROMEAT”って?

動物性原材料(肉、魚介類、卵、乳製
品)を使用せず、植物由来の素材で製
造している加工品(大豆ミート)。肉の代
替品という視点ではなく「大豆の持つ
素材の良さを生かし、おいしく植物由
来のたんぱく質を味わえるもの」を、
とことんおいしさにこだわって開発さ
れた商品です。大豆ミートになじみ
がない方もぜひ!

あなたの“推し”のコープ商品、教えてね!

ラブコープ総選挙

2022



©トドック

投票期間: 2022年3月20日<日>~4月10日<日>

※宅配は「4月1週企画」と「4月2週企画」の2週間。 ●チラン配布:3月21日(月・祝)~3月25日(金) ●投票できる週:3月28日(月)~4月8日(金)

昨年度の上位商品

年々盛り上がりが増える総選挙。昨年はこれらが選ばれました。

宅配 TOP3

順位	商品名	投票数
1	骨取りさばの味噌煮	13,959
2	レンジで簡単! 照焼きチキンステーキ	12,292
3	ティッシュペーパー	11,589



たこ焼
11,887票



たまごスープ
13,474票

店舗 TOP3

順位	商品名	投票数
1	たまごスープ	5,013
2	ファミリーチョコレート	4,454
3	コープの道産生乳と てんさい糖だけの飲むヨーグルト	3,517



ファミリー
チョコレート
8,549票

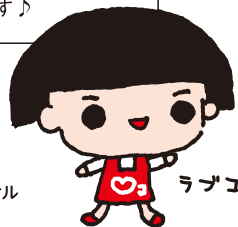
ラブコープ総選挙とは?

コープさっぽろの職員ではなく、「組合員さんの好きなコープ商品を、組合員さんがおすすめる」のがラブコープキャンペーン。各地で試食会などが開かれます。その最重要イベントがラブコープ総選挙です。店舗・宅配それぞれのエンター商品から好きな商品に投票できます♪

コープさっぽろ恒例となった春のお祭り、ラブコープ総選挙!今年もやりますよ!!



カケル



ラブコ

※総合TOP3は店舗・宅配両方でエントリーされている商品です。

たまごスープ 店舗 全店 トドック 週 毎週 たこ焼 店舗 全店 トドック 週 3月2・3・5週、4月1週 ファミリーチョコレート 店舗 全店

エントリーは店舗20品・宅配40品

詳しくはコープさっぽろホームページまたは店頭ポスター、宅配チラシで確認してください。

3年ぶりに店舗の公約復活!

1位になった商品は、お店で
組合員さん大還元セールをおこないます!

投票方法はこちら

“非接触”投票も♪

店舗

投票箱へ

宅配

注文用紙へ記入

スマホ

トドック
アプリで

店頭ポスター
QRコードで

ホームページで

コープさっぽろ ラボコ 検索

●おひとり様店舗1回・宅配1回の計2回投票できます (WEB含む)。

850
名様へ
プレゼント!

ご投票いただいた方の中から抽選で当たります。今年はさらにグレードアップ!

クルリン



A賞

500名様

コープ商品詰め合わせセット



B賞

店舗100名様

ギフトカード
2,000円分



宅配100名様

ポイント 2,000P



C賞

50名様

キッチンアイテム

(下記よりいずれか1品)

グルラボ

電子レンジで料理が手軽に作れます。
6種類の調理機能を備えた万能ツール。

バルミューダポット (白or黒)

600mlの注ぎやすいコンパクトサイズ。
美しいデザインの電気ケトルです。

※賞品はお選びいただけません。

D賞

100名様

トドックオリジナル
エコバッグ



味覚を育てる!

はじめての おべんとう作り

〈放課後クッキング〉



6カ月
全12回コース
+発表会

月謝(税込)
4,400円
(+材料費別途)

お米や野菜ってどんなふう zu 作られるの? 月2回の実演と実習を通して「おべんとう作り」にチャレンジ!
本物の食材にふれて味覚を育み、自分で「おべんとう」が作れるようになることが半年間の目標です。

ボクもできたよ!



★ レッスン内容 / 対象年齢: 小学2年生~6年生

4月	1回目 お米を知ろう。ご飯を炊いてみよう	2回目 おにぎりを作ってみよう
5月	卵と調味料を知ろう	卵焼きを焼いてみよう
6月	だしの味を知ろう	味噌汁をつくってみよう
7月	お魚を知ろう	魚の照り焼きを作ってみよう
8月	旬の野菜を知ろう	旬の野菜で和え物を作ってみよう
9月	お弁当作りの手順を知ろう	お弁当を詰めてみよう

※レッスン内容は変更になる場合がございます

★ 開催場所 / コーポキッチンスタジオ

ルーシー店 (札幌市白石区)	TEL. 011-857-1660	定員16名
ソシア店 (札幌市南区)	TEL. 011-578-5250	定員16名
ベルデ店 (帯広市)	TEL. 0155-66-4073	定員10名
いしかわ店 (函館市)	TEL. 0138-84-8440	定員10名
シーナ文化教室 (旭川)	TEL. 0166-47-9270	定員10名

★ 開催日時 第2・第4火曜日16:30~17:30
シーナ文化教室 ▶ 第1・第3火曜日16:30~17:30

お申込みは各教室へお電話で(先着順)

宿題!

オリジナル弁当を作ろう
メニュー・レシピ作成

お弁当発表会!

家族にお弁当を食べてもらおう
お弁当とお紙の作成(比良松先生コメント)



監修 / 九州大学 比良松 道一 准教授

九州大学大学院農学研究科修士課程修了後、福岡農業試験場、同大農学部などで、作物の品種改良など研究に従事。2006年子どもがつくる「弁当の日」に感化され、以降食育に力を注ぐ。13年4月より九州大学で「自炊塾」を開講。14年から准教授、20年より同副センター長。20年11月「18歳からの自炊塾九州大学 生き方が変わる3か月」(家の光協会)を上梓。

えほんがトドック 11年間の絵本配布累計冊数

481,689冊

2010年～2021年

組合員さんの「リサイクル品の収益」が、親子への絵本配布に。

えほんがトドック

「えほんがトドック」は、「ずっと親子のたからもの」を合言葉に2010年6月より開始した子育て支援の取り組みです。1～2歳のお子さまがいるご家庭に合計4冊の絵本を無償でお届けしています。この「えほんがトドック」の絵本は、「子育て応援プロジェクト」のひとつとして、組合員さんから回収させていただく紙パック、食品トレイ、ペットボトルなどを加工、販売し、そこで得た収益で購入しています。この取り組みを開始して約11年。絵本をお届けしたご家庭は105,514世帯になりました。贈る絵本をご家庭で読み聞かせていただくことで、“家庭での親子のふれあい”や“大切にしたい価値観の継承”のきっかけ作りとなることを願っています。

子育て応援プロジェクトとは

みなさんから回収した紙パック、食品トレイ、ペットボトルなどはコープさっぽろのエコセンターで資源物として加工、販売し、その収益で絵本プレゼントの「えほんがトドック」や妊婦さんへのプレゼント「ファーストチャイルドボックス」などのコープさっぽろの子育て支援に活用されています。



えほんがトドックでお届けした絵本「どうぞのいす」の読み聞かせの様子

えほんがトドック

検索

人と「人」をつなぐ 10

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「1月号」について
皆さんからの
感想をご紹介します。



1月号の表紙について

久しぶりにコープに行って素敵な表紙に惹かれていただいて帰りました。こんな小さな冊子に「おいしい」や「笑顔」がいっぱい何回も繰り返し拝見させていただきました。

(室蘭市 毎日が日曜日さん)

素敵なコメント
ありがとうございます！



店舗に置いてある冊子を見た瞬間、表紙が素敵だなぁと思ったら最優秀賞のものだったんですね！落花生の帯留めがかわいいです。

(札幌市 向日葵さん)

次回ぜひ
応募お待ちしています！



応募総数 600件 /
ご応募ありがとうございました！

〈1月号〉 作ってみた！ ベストレシピ結果発表

1位

ほうれん草のピーナッツ和え P20



2位

野菜たっぷり
ラーメン鍋
P33



3位

コーン
クリーム
のグラタンパン
P24



「特集 落花生」を読んで

落花生が北海道でも栽培されていることを初めて知りました。レトルトゆで落花生がどのような食感なのかも気になって仕方ありません。落花生栽培をされている皆さまを応援します！

(北見市 ブラックのコーヒーマンさん)

千葉県産だけじゃ
なんですよー！



1月号のレシピをつくってみました！

18ページの「鶏肉の落花生炒め」が簡単でかつ、すごくおいしかったです！

(札幌市 かずちゃんさん)



ボリュームも
満点ですよ！



24ページの「コーンクリームグラタンパン」パンをへこますことで具材がたくさん入って、ガツリとしたグラタンパンができておもしろかったです！わが家の定番にしたいです！！

(札幌市 ちーやんさん)

とろろクリームで
おいしんですよ！



第2期

エリアちょこっとさん大募集!

孫にも喜ばれ、
とても良い記念に
になりました!

とても綺麗に
編集してただけ
良かったです!

昨年に引き続き、北海道にお住まいの方限定で、

第2期「エリアちょこっとさん(読者モニター)」を募集いたします!

好きなコープ商品やトドック商品のエピソードなどを編集室へお送りいただき、

わたしたちと誌面と一緒に制作してみませんか?

2021年9月号



2021年10月号



主な活動内容

- 好きなコープ商品、おすすめのお惣菜やトドック商品、ちょこっとに関するエピソードや写真をお送りいただき、誌面でご紹介
- ヒアリング(オンライン)2回実施予定

※誌面では市町村名とペンネームと似顔絵(または顔写真)でご紹介します。

募集人数/期間

- 最大6名
(当選通知はメールにてお知らせいたします)
- 任期1年

応募資格

- PC環境のあるかた
(原稿作成やオンラインでのヒアリングもあり)
- 男女年齢問わず

募集期間 3月1日(火)~3月21日(月・祝)

謝礼について

- 任期終了の2023年3月に10,000ポイント付与
(食材購入分含む)
- オンラインヒアリング1回参加につき2,000ポイント
- webアンケート回答1回につき1,000ポイント

応募方法

申込みフォームから送信。

- ※当選された方のみ3月末日までにメールでお知らせいたします。
- ※店舗・宅配・お電話ではお申込みできません。

お申込みはこちら!



お問合せ(ちょこっと編集室)

メール
csap.chocottohensyu@sapporo.coop

たくさんのお応募
お待ちしております!



お願い/ご応募いただいた皆さまには1年間「ちょこっとモニターさん」として、商品のコメントやアンケートに(任意)ご協力いただく場合がございます。皆さまの声をぜひお聞かせください。

1位 バター食パン検証

(2021年4月号P16)



検証4) 8枚切り食パンをさっと焼いてバターを塗り、薄切りバターをサンド



検証3) 1の後に再度焼き、冷たいバターを切って数所のせる



検証2) 1の後に再度焼き、仕上げにもう一度バターを塗る



検証1) 格子状の切れ目を入れて焼いてからバターを塗る

感想

- 切れ目を入れることでパンのすきままでバターが入っておいしかったです!
- ちょっとした工夫でこんなに楽しめるとは、目からうろこでした。
- ヒヤアツを試したら、もうヤミツキです!
- 家族が出かけて一人の時に冷たいバターサンドを作りました! 贅沢で幸せな気分でした。

作ってみたレシピ 年間ベスト5 発表!

2021年2月号から2022年1月号までの1年間、実際に作っていただいたCho-co-tto掲載レシピは?得票数と得票率をもとに、年間ベスト5を算出しました!挑戦してくださった皆さん、ありがとうございます!

4位 きのこの冷凍保存

(2021年6月号P31)

感想 冷凍保存は本当に便利! すぐ使えて楽だった!



5位 えのきのからあげ

(2021年11月号P21)

感想 父に褒められました! 鍋くらいでしか使っていなかったの。



3位 たこザンギ

(2021年3月号P42)

感想 ○食感がよく、ごはんが進む味でおいしい!
○いつもは揚げすぎていたようです。レシピどおりでおいしくできました!



2位 ほっけフライ

(2021年5月号P18)

感想 ○サクサク、ふわっとしていて大成功でした。
○初めて作りましたが、意外と簡単でおいしい!
○衣の卵に牛乳を入れるのは初めて知りました。



気になるレシピはこちらから

Cho-co-ttoバックナンバー

<https://www.sapporo.coop/content/?id=2474>



＼ インスタってどう使えばいいの? /



あっという間に自分だけのレシピ手帳に!
気になるときに見返せて便利です♪

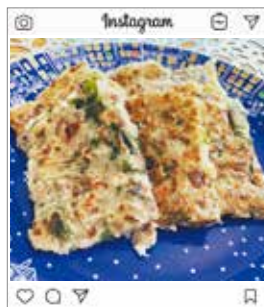


保存マークをポチっと!

＼ 実際につくってくれました! /



豚大根もち(S・Mさん)
モチモチ食感なのに食べやすい!



ピーナツバター(K・Kさん)
使いたい分だけ作れて嬉しい!



このレシピ気になる!
今日の夜ごはんに
作ってみようかな?



忙しい毎日をちょこっとラクに

Cho-co-tto公式

Instagram 活用術!

Cho-co-tto公式Instagramは、すぐにつくれる時短レシピやこどもと一緒にできる簡単レシピ・離乳食など!様々なシーンで活躍する情報をお届けすることで忙しい毎日がちょこっとラクに・ちょこっと楽しくなってほしいという思いから誕生しました!

レシピの感想は

#ちょこっとぐらし で

投稿してね!

いただいた投稿は
公式アカウントや
Cho-co-tto誌面で
ご紹介させていただきます。

たくさん
の投稿
お待ち
します

フォローは
こちらから!



2022年度
ひとり親家庭の高校進学を支援!

コープ育英奨学生(返済不要)募集!

- 対象** 道内在住のひとり親家庭(または両親がいない方)で
2022年4月に道内の高等学校、高等専門学校等に入
学する1年生
- 奨学金** 月額1万円、3年間給付、返済不要
- 募集予定** 230名程度
- 人数** 応募多数の場合は選考
- 申込方法** メール・FAX・はがきのいずれかにて、保護者の郵便番号・
住所・氏名・電話番号を明記の上、下記へ応募書類をご
請求ください。
- 応募締切** 書類提出締切:4月4日(月)※消印有効



詳細はこちら



これまでに1,252名のコープ育英奨学生に3億9,486万円を給付!

公益財団法人コープさっぽろ社会福祉基金
では、高校進学を支援する育英奨学金の給
付を行っております。対象は道内のひとり親
家庭(一般募集)と高等支援学校(学校推
薦)の高校生で、奨学金は月額1万円(年4回
に分け3年間口座振込、返済不要)です。
2022年度は260名程の採用を予定し、在校
生と合わせて奨学生は504名程となります。
2014年度から不登校生枠も設け、2021年
度は11名を採用しました。

学年	ひとり親 家庭の生徒	高等 支援学校生	合計
採用1年生	230名程(未定)	27名	257名程
2年生	150名(11名)	26名	176名
3年生	45名(3名)	23名	68名
合計	425名(14名)	76名	501名程

()内は不登校生枠

(2022年度予定)

お問合せ
〒063-0831 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 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)

コープさっぽろの
FPが教える!

40代・ 50代のための お金の学校



コープのファイナンシャルプランナーがセカンドライ
フ対策に必要なお金の知識をわかりやすく解説しま
す!教育費がもうすぐ終わる、定年が目前、などの40
代・50代が対象です。気軽に参加してみませんか?

- 日 程** 5月14日(土)①もらえる年金、増やせる
年金②健康・雇用・介護三つの保険の基本のキ/
5月21日(土)③50代からの死亡保険と医療保険
④認知症になる前に…後見制度と家族信託
- ①と③は9:30~10:30、②と④は10:45~11:45
- 場 所** 札幌市民交流プラザ
(札幌市中央区北1条西1丁目)
- 参加費** 1講座500円(単発受講可)
- 定 員** 20名先着順。定員になり次第締切。
- 応募方法** 応募フォームから、またはハガキに住所・
氏名・電話番号・受講希望の講座番号
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 お金の学校係

詳細はこちら



応募締切 5月6日(金)

お問合せ
コープさっぽろ共済推進室
TEL 011-671-5827
メール csap.kyosai.event@sapporo.coop
月~金10:00~17:00

「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

DICグラフィックス株式会社

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

株式会社 エバークリーン

〒053-0055 苫小牧市新明町2丁目4-5 TEL 0144-53-3388



東札幌日通輸送株式会社

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

サカタインクス株式会社

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

クマ笹エキスを使用した製品で人々の健康を応援します。

Lionature 東洋インキ北海道株式会社

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

富士フイルム グローバル グラフィック システムズ株式会社

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

株式会社 須田製版

〒063-8603 札幌市西区二十四軒2条6丁目1番8号 TEL 011-621-1000



国際紙ナルパ商事株式会社

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

組合員活動委員会が
選考する

**自主グループ・
ボランティアグループ
団体助成募集**



コープさっぽろ組合員活動委員会では、地域でボランティア活動を行っているグループを支援します。活動のテーマは、平和・子育て支援・福祉・環境など。助成を希望する団体は、募集要項をお取り寄せのうえ、お申込みください。

助成金額・①自主グループ(年間5千円・継続申請募集 可)・募集上限枠なし②ボランティア活動サポート(上限年間5万円・単年度)・募集上限20団体。いずれも審査のうえ助成を決定します。

応募方法 メールかFAXいずれかで、①「自主グループ」または、②「ボランティア活動」応募要項希望と明記の上、連絡先・住所・代表者名を記入し、下記へお申込みください。募集要項と申込書を送付いたします。

詳細はこちら



〒063-8501 札幌市西区
発寒11条5丁目10-1 コープ
さっぽろ組合員活動部
応募締切 3月31日(木)必着

お問合せ

コープさっぽろ組合員活動部
TEL 050-1751-4881 FAX 011-671-7575
メール n.shibata@sapporo.coop
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

コープ
年末助け合い募金

**ご協力ありがとう
ございました**

コープ
年末助け合い
募金

毎年12月、宅配システムドックで取り組んでいる「コープ年末助け合い募金」には、5,471,800円の善意が寄せられました。募金は必要経費を差し引き、「コープくらしの助け合いの会」と、「(公財)コープさっぽろ社会福祉基金」の活動に役立てられます。

助け合いの会は
こちら



社会福祉基金は
こちら



**ドック保存版カタログで
無印良品の商品が
毎週ご注文いただけます!**

カタログVol.1は「3月第4週～6月第3週まで」注文できます!無印良品の中でも人気のバームクーヘンやレトルトカレーのほか、化粧品など。おうちでゆっくりお買い物を楽しめますよ。この機会にぜひお試しください!

無印良品

“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>



見学会
箱ティッシュ
引換券
プレゼント

コープの家族葬

家族がつどい
家族がつくり
家族がおくる

家族のためのひととき

3月・4月 **非接触** **予約不要**

式場見学会開催

スタッフと対面せず、自由に式場を見学いただけます。
ご来場いただいた方へ、箱ティッシュ(5個セット)をプレゼント。
左上の「引換券」をお持ちください。

※商品パッケージが異なる可能性があります



〈開催日程・式場〉

3/27 日 開催時間:10~13時

フリエホールつきさむ / フリエホールしんことに
香華殿恵庭斎場 / ウイズハウス北広島
ウィズハウス北郷 / ウイズハウス手稲
ウィズハウス豊平橋 / ウイズハウス発寒

4/30 土 開催時間:10~13時

フリエホールつきさむ / フリエホールしんことに
ウィズハウス恵庭 / ウイズハウス清田
ウィズハウス北12 / ウイズハウス南郷7丁目
ウィズハウス手稲 / ウイズハウス発寒

お花を見るだけの方も歓迎!
月に一度の大特価販売!

3/27日・4/30土
花市も同時開催!!

会場: **フリエホールつきさむ(限定)**

開催時間: 10~13時

※花市開催は「フリエホールつきさむ」のみです。
※状況により開催を見合わせる場合があります。※写真はイメージです。



 **コープの家族葬** ×  **ウィズハウス**

「コープの家族葬」プランが

「家族葬のウィズハウス」の式場でも

ご利用いただけます ※写真はイメージです。


NEW 家族葬のウィズハウス旭川神楽3月オープン



お問合せ

 **0120-617-750**

フリーダイヤル 〈受付時間〉10:00~17:00

開催式場の詳細・Webサイトは右記2次元コード、
または「コープの家族葬」で検索 



積立会員加入募集中 1口1,000円からできる安心の積立!

コープトラベル全道5店舗で発売中！国内旅行のフリープランが新しくなりました。

自分で選んで自分好みの旅が作れる！国内旅行の新スタイル「ダイナミックパッケージプラン」が登場

自由気ままに日本の旅を楽しもう！



1室1名から予約可能

観光やビジネスにも便利

前日まで受付OK

往路航空利用日の最大354日先まで予約可能

宿泊のみのプランもあり



ご来店・お電話、感染対策をしてお待ちしております。



ポイント①

お申し込みはご出発日の前日まで可能です。
※営業時間内：旅程表等をお渡しできることが条件です。

ポイント④

ご旅行代金はいつでも最新価格をご案内(価格変動型)。プランにより飛び泊や復路延長も可能です。レンタカー手配も承ります。

ポイント②

航空便はJALやANAを中心に
JRは北海道内の特急から選べます。

ポイント⑤

取消料に関する規定が変わります。
飛行機付きプランは、規定取消料期間外も予約直後から航空券取消料がかかります。

ポイント③

宿泊はビジネスホテルからリゾートホテル・高級旅館まで、豊富なラインナップから選べます。

ポイント⑥

コープトラベルでのお申し込みなら
コープさっぽろお買い物ポイントが貯まります。



お申し込み・お問合せは下記のコープトラベル各店舗へ

お申し込み 日曜も営業
営業時間 10時～18時まで

ルーシー店 札幌市白石区栄通18丁目
定休日なし (011) 855-2628

ソシア店 札幌市南区川辺5条2丁目
定休日なし (011) 572-5647

ステイ店 苫小牧市三光町5丁目6-4
定休日なし (0144) 36-8888

東光店 旭川市豊岡1条5丁目1-5
定休日なし (0186) 35-8531

湯の川店 函館市湯川町1丁目34-15
定休日：水曜 (0138) 59-4731

日本の桜をめぐる春の旅

心躍る新しい春の旅。美しい日本の春を探しに行きませんか？

春爛漫！桜舞う 3日間

京都じっくり探訪

清水寺・平安神宮・三条城・龍安寺



嵐山
四季を通して花々が楽しめる。
春には嵐山のいしだるところがお花見スポットとなります。

ご旅行代金 大人お一人様 2名1室

79,800~85,800円

出発日 3/30(水)・4/4(月)・6(水)

太平洋フェリーで航く 4日間

南東北桜旅情

白石川堤一目千本桜・三春の滝桜・会津鶴ヶ城



白石川堤一目千本桜
花爛な蔵王連峰を背景に白石川堤に咲き乱れる
ソメイヨシノを中心とした桜並木です。

ご旅行代金 大人お一人様 B寝台利用
2泊目(2~4名1室)

49,800円

出発日 4/5(火)・11(月)・15(金)

太平洋フェリーで航く 3日間

東北お花見スペシャル

さくら名所100選・白石川堤一目千本桜



三春の滝桜
開花期には四方に伸びた枝から、薄紅色の小さな花を無数
に咲かせ、その時はまるで流れ落ちる滝のようです。

ご旅行代金 大人お一人様 B寝台利用

29,800円

出発日 4/11(月)・15(金)・17(日)

北海道の桜の名所をめぐる添乗員同行宿泊/日帰りバスツアー (ANAクラウンプラザホテル札幌発/JR札幌駅北口着)

松前公園・五稜郭公園観桜と
法亀寺しだれ桜をめぐる道南
桜旅情 2日間



出発日

4/22-24-26-27

ご旅行代金

大人お一人様2名1室

19,800円

桜の松前観桜と法亀寺しだれ
桜のお花見スペシャル

日帰り



出発日

4/24-29

ご旅行代金

大人お一人様

9,900円

桜薫る静内二十間道路
桜並木観桜お花見ライナー

日帰り



出発日

5/1・3・5・7

ご旅行代金

大人お一人様

5,980円

GWに行く函館桜の名所巡り
世界遺産 北黄金貝塚&
垣ノ島遺跡 2日間



出発日

5/1・4

ご旅行代金

大人お一人様2名1室

24,800円

コープトラベル

観光庁長官登録旅行業第2019号
株式会社コープトラベル

〒003-0021 札幌市白石区栄通18丁目5-35 コープさっぽろルーシー店2階



0570-003-050

ナビダイヤル受付時間10:00~18:00

スマホから
コンテンツに
ご予約でき
ます。



「安心なくらし」のご提案

商品の詳細はパンフレットをご覧ください

お子さまの教育を応援する、頼れる保障

教育費用 サポート 保険

学業費用補償特約および疾病による
学業費用補償特約付帯こども総合保険



扶養者が亡くなられた場合、お子さまの
大学卒業までの教育費用を
お支払いする保険です

※保険期間1年毎の自動更新型。保険料は満年齢や学年により変わります。

※この保険は、扶養者に万が一のことがあった場合に保険金をお支払いする掛捨て保険となりますので、学資保険等の様に満期金やお祝い金はありません。また、損害保険であり共済ではありません。

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!

B21-1925-20230105

Q

パパが病気や事故で亡くなってしまった場合、
子どもの教育費用を支える保険は
学資保険しかないのかしら?

A ありますよ!

“教育費用サポート保険”

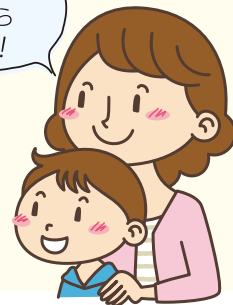
掛け捨てだからできた安い保険料で
入学金や授業費を保障します。



月々の保険料にもご注目 基本プラン(一例)

コース	月額保険料
保育園・幼稚園コース 目安のご年齢3～5歳	810円
小学校低学年コース 目安のご年齢6～8歳	1,210円

掛け捨て
だから
割安!



◆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/生活協同組合コープさっぽろ

◆引受保険会社/共栄火災海上保険株式会社

〈CO・OP 共済ニュース〉

第七回 ライフプランニングダ川柳

毎年大好評!

昨年10月号で募集いたしました、第七回 ライフプランニング川柳に

たくさんのご応募ありがとうございます!

厳正なる審査の結果、

大賞をはじめ入賞作品が決定いたしましたのでここに発表させていただきます。



お題

教育資金



応募総数 **124** 句!

選者 コープさっぽろ理事長 大見 英明
コープさっぽろ共済推進室 室長 東大介
コープさっぽろLPA

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!

大賞

Cho-co-toカード(三万円相当)

見返りは求めずコツコツ親ごころ

ペンネーム たまごサツ子さん

〔評〕子どもの夢を応援したい、そんな気持ちがあふれています。

優秀賞

Cho-co-toカード(二万円相当)

コロナ禍のリモート授業学費は減らず

ペンネーム アラカン母さん

〔評〕対面授業なら元が取れるというわけでもないのですが、わかるわかる(笑)



心温まるたくさんの川柳、ありがとう!

佳作

Cho-co-toカード(五千元相当)

教育費未来のあなたへ投資する

ペンネーム ちのちちいさん

〔評〕投資とは言ったけど、損切りはしないから安心してね

by 母

佳作

Cho-co-toカード(五千元相当)

金かけてこんなもんですカエルの子

ペンネーム 金カエルさん

〔評〕教育費の山を越えてホッとした気持ちも、にじんできますね。

入選者への賞品発送は3月上旬となります。
今回もすばらしい川柳をたくさんいただき
ありがとうございました!

賞品の発送についてのお問合せ
TEL 011-671-5827(野上・武石)月~金 10:00~17:00

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ
コープ共済センター

0120-50-9431
月~土/9:00~18:00(日曜休業)

〈CO・OP共済に参加するには〉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。

プレゼント応募方法

応募締切:3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
「しじみ」レシピ

Q3 「しじみ」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3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

サクラマスのことを調べれば調べるほど、その生態が波瀾万丈すぎて、今回の豆知識コーナーはドラマ仕立てにしてみました。主演女優・サクラマス子さんへのファンレター、待ってます!!(長谷川圭介)

今月のプレゼント

A



三協水産株式会社
「船上活〆サクラマス」
半身切り身(約800g)
※写真はイメージです
※5月発送予定です

6
名様

B



P27
「山わさび
マヨ味噌焼き」で
使用する器

1
名様

C



P37
サッポロビール
「恋ふるぶどう
スパークリング 600ml」

10
名様

D



P38
日清オイリオ
「ドレッシング3種セット
(黒酢たまねぎ・
ごま香るうま塩味・チョレギ)」

10
名様

今月のレシピインデックス

	しょうゆダレの焼き漬け	18	
	ねぎ塩レモンダレの焼き漬け	19	
	ピリ辛ダレの焼き漬け	19	
	マスザンギ	20	
	マスマヨ	21	
	マスとじゃがいものバターしょうゆ	22	
	マスフレーク	23	
サクラマス	春色ちらしずし	24	
	サクラマスのアヒージョ	26	
	山わさびマヨみそ焼き	27	
	クリームシチュー	27	
	ホイル包み焼き	28	
	サクラマスバーグ	28	
	マス大根	29	
	炊き込みごはん	29	
		青菜炒め	36
	やさい	ごま香る春キャベツの和風マヨサラダ	39
にく	白菜と鶏肉のクリーム煮	37	
	牛肉のさっぱりブルコギ風	38	
ごはん	コーンバターごはん	30	
	チキンライス	32	
	鶏ねぎ丼	38	
	手づくりおはぎ	44	
	手づくりお赤飯	45	
	3色モウイサーモン寿司	46	
めん	豚キムチラーメン	33	
	きのこのオイルパスタ	36	
パン	ビザトースト	31	
たまご	目玉焼き	31	

2022年3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
27	28	1 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 おひこくちん ベビーオムツ 5%OFF ちよこカ チャージデー パン アイス	2 ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー	3 ひなまつり ゴーゴー ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー ちよこカ チャージデー らくちん	4 ちよこカ チャージデー	5 冷蔵 10%OFF ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー
6 ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー	7 メンチカツの日 ちよこカ チャージデー	8 鯖寿司の日 ちびっこ おひこくちん 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	10 ゴーゴー らくちん 春のみちのく東北フェア	11 冷蔵 10%OFF ポイント 10倍	12 冷蔵 10%OFF ポイント 10倍
13 ポイント 10倍 ちよこカ 5%OFF らくちん 春のみちのく東北フェア	14	15 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 ちびっこ らくちん 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 ちよこカ チャージデー らくちん 大人用オムツ 5%OFF	18 ちよこカ チャージデー	19 冷蔵 10%OFF ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー
20 ポイント 10倍 輸入 ワイン 10%OFF ちよこカ チャージデー	21 春分の日 ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー	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 ちびっこ らくちん ちよこカ チャージデー パン アイス	23	24 ゴーゴー ポイント 10倍 らくちん	25 ポイント 10倍	26 ちびっこ コープデー ※ 冷蔵 10%OFF ポイント 10倍 キッズカード シール2倍 ※らくちん当日便サービスデーは 変更いたしません
27 ポイント 10倍 ちよこカ 5%OFF らくちん	28	29 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 ちびっこ らくちん ちよこカ チャージデー パン アイス	30	31 ゴーゴー らくちん	1	2

※一部対象外の店舗・商品があります。※サービス日程・内容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はコープラッグ店限定です。

※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、お酒・飲料カタログ Vol.28 でもお求めいただけます。

★ 乾杯を
もっとおいしく。
SAPPORO

NEW

ONLY ★ 北海道

おいしくなった、
それ以上だ。



道産ホップ
道産大麦麦芽
一部使用



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