

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと



5 月号
2022 [vol.122]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO



× meiji 共同企画

北海道応援フェア

Wonderful Beautiful Meijiful 北海道!



明治製品をご購入ごとに、売上の一部を
「道民の健康づくり」および
「道内のスポーツ振興」のために
「北海道」へ寄付します!

みんなで
北海道を
盛り上げよう!



※店舗によっては、一部取扱いのない商品もございます。 ※画像は対象商品の一例です。
※「アイスバイキング」は対象外とさせていただきます。

目次

- 04 | **I♥アスパラ**
- 12 | **アスパラ★ファンブック**
- 16 | **アスパラを食べる。**
- 22 | **びっかびか!いちねんせい ふしぎっち**
- 24 | **わが家のアスパラレシピ!**
- 28 | こどもレストラン
- 34 | ダンボールコンポストに挑戦!
- 38 | ちょこっとメモ
- 43 | おうちdeグルメ旅(沖縄編)
- 50 | ためしてみて!これがわたしのお気に入り!
- 52 | 畑でレストラン
- 53 | こまるとCOOP
- 54 | スマちょこって何ですか?
- 55 | ちょこっとコミュニティ
- 56 | インフォメーション
- 64 | 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 65 | 5月コープさっぽろカレンダー
- 66 | コープさっぽろ(つなぐ)取り組み



特集 アスパラ

こちらのアスパラは
いつでも旬です! /



表紙のアスパラ「アスパラガスビスケット」

店舗 一部なし トドック なし

※パッケージが異なる場合があります。

第122号
2022年5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、こぐれいけいすけ
(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 …… 北海道店播トドック企画週
折 …… 折込チラシ企画週
保 …… 保存版カタログ

※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)を支援しています。

I ♥ アスパラ

赤井川コロポックル村(赤井川村)

小高い山々に囲まれた
人口1100人余りのちいさな村にある
赤井川コロポックル村。
「夢は日本一のアスパラ農家」と
公言するその人は
アスパラ愛のかたまりのような人でした。



● 赤井川村

一に観察、 二に観察。

毎年好評をいただいているコープのアスパラギフト。昨年に続き今年もカタログのトップページを飾ったのが、赤井川コロポックル村の有機栽培アスパラです。「極太ホワイトは直径が500円硬貨ほどもあり、甘さとほろ苦さのバランスが絶妙です」とコープさっぽろ農産部の伊東浩紀ひろきバイヤーも太鼓判を押します。

手がけているのは赤木陽介あかぎ ようすけさん。農家になるため25歳で東京からUターンし、アスパラの栽培を始めました。08年には北海道洞爺湖サミットの食材に選ばれるなど、シエフからの評価も高く、現在は3・5ヘクタールの畑でグリーンアスパラとホワイトアスパラを生産しています。

取材班が訪れたのはハウスアスパラの収穫がスタートしたばかりの昨年4月下旬。赤木さん自ら「畑組」スタッフの先頭に立ち、収穫作業に汗を流していました。多くの従業員を抱える今も毎日率先して現場に入るの、「観察のため」と赤木さん。アスパラの形状・色合いといった外観の観察や土にふれることで得ら



こまかな土と粗い土が混じり合い、アスパラの根がしっかりと刺さりやすい、空気を含んだ良質な土

れる肌感覚はもちろん、データの収集も怠りません。ハウス内に環境モニターを設置し、気温や湿度、地中温度、日射量などを5分おきに計測してスマホで確認できるような環境を“見える化”。土壌はハウスごとに分析センターに依頼して成分の診断を行っています。「データだけではダメ。感覚だけでもダメ。数値を基に自分の感覚を重ね合わせ、何が足りていないかを考えて一棟ごとに処方箋を作り、灌水かんすいや施肥、温度管理を行います。手当てをしたら終わりではなく、その結果どうなったのか継続して観察することが大事。観察に次ぐ観察。僕は疑り深いです。自分が出した処方箋は間違っていないか？どこかに不備はないか？観察していないと気が済まない。これは性格だね」と赤木さんは笑います。



畑組スタッフがアスパラを一本ずつ収穫。右側にあるのはホワイトアスパラを生産する遮光トンネル

その愛は 根深い。

根株に貯め込んだ太陽と大地のエネルギーを成長の力に、グングンと伸びるグリーンアスパラ

土の中からニヨキニヨキと生えるアスパラですが、その下はどうなっているのでしょうか。それを示したのが左のイラストです。普段私たちが食べているのは若い芽の部分で、中には地下茎や貯蔵根などが複雑に伸びています。この地下部分をいかにしっかりと育てられるかがアスパラ農家の腕の見せどころです。「今年どれだけ採れるかは、前の年のがんばり次第。去年の秋の段階で今年の出来はほぼ決定しているんです。根の張り具合、糖度、鱗芽（地下茎にあるアスパラの赤ちゃん）の並び。これでだいたい分かります。春の収

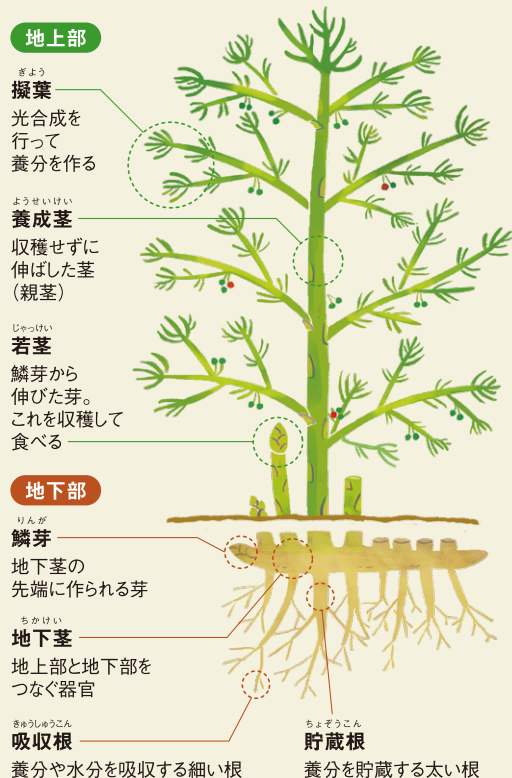
穫作業はおまけのようなものであって、夏から秋にかけての木（養成茎）と根の管理が一番大事な仕事。いかに光合成させて養分を蓄えるか。貯めた養分をいかに根に落とし込むか。それがスムーズに行えるよう環境を整えるのが僕らの役割です」。

除草剤不使用であるがゆえに夏の草取り作業は避けては通れない重労働ですが、「草取りにも意味がある」と赤木さんは言います。「たとえばスズメノカタビラが生えていたら地力がないと分かる。ハコベならアルカリ性に傾いていると分かる。草を抜く感触で土がどれだけの



知られざるアスパラの姿

アスパラを収穫しないまま伸ばせばこんな姿に!「地上部」と「地下部」の連携が、あの一本に集約されているのです。



水分を含んでいるかも分かる。意味のない作業はありません。それに、草は根を伸ばすことで土に刺さり、耕すのと同じ働きをしてくれる。存在すべてが悪ではないんですね」。

草取り一つにも意味を持たせ、アスパラにとって、「少しでもよいこと」を緻密に積み重ねて、目には見えない根株を時間をかけて充実させる。「もうほんと、24時間ずっとアスパラのことを考えています」と、赤木さんはいかにも楽しくて仕方がないといった様子で苦笑いします。「じつはアスパラほど解明されていない野菜もないんです。やればやるだけ難しくなる。100点を目指している。試すけれど、なかなか100点にはたどり着きません。手応えと悔し



地面にはいつくばって草を取る赤木さん。これも土壌のコンディションを確認する大事な作業

さが同居する。こんなに面白い野菜はほかにないんじゃないかな」。

だからこそ、春になって最初に収穫したアスパラを食べるときは「めちゃくちゃ緊張する」と赤木さんは言います。「やれることはすべてやった、その自負があるからこそ結果がついてきてほしいと願うもの。その瞬間は合格発表を待つ受験生のような心持ちなのでしょう」。

目指すは 日本一。

コロボックル村のアスパラの品質を支えるのは「選果組」の存在です。「畑組」が収穫したアスパラを厳選し、目で選果し、素早く丁寧に着詰めします。特にホワイトアスパラは少しでも光にさらせば変色してしまうので扱いはとてもデリケート。選果場は日光の侵入を防ぐため窓も扉も閉め切り、照明は影響の少ないLEDに。移動中も選果時も遮光シートを極力かけて光を防ぎます。「やれることはすべてやる」、何しろこの工程が1年間の集大成なので。採れたてのアスパラを特別に試食させてもらいました。グリーンとホワイトを電子レンジで加熱し、バーナーで焦げ目をつけ、オリブオイルを一回し。味付けは塩のみ。立ち上る香りが食べる前からおいしさを物語ります。印象的だったのはホワイトアスパラ。甘みやジューシーさはもちろん、最後にかすかなエグ味が爽やかな余韻を残します。驚いて顔を上げると、「どうだ」というようにニヤニヤする赤木さんと目が合いました。恐れ入りました。



コープさっぽろ農産部の伊東バイヤー(右)と何やら話し込む赤木陽介さん



出荷業務を管理する妻の赤木江梨子さん(右端)と選果組スタッフの皆さん

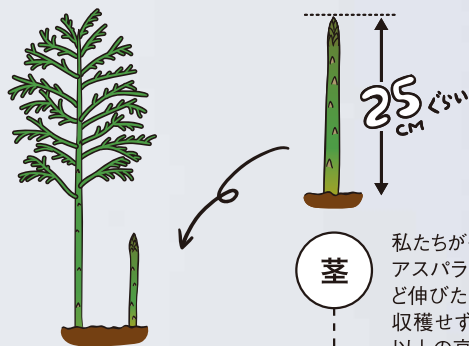
そうそう最後に聞きたいことが。赤木さんが目指す日本一のアスパラ農家とは? 「日本一かどうかを決めるのは僕たちじゃありません。お客さんです。うちのアスパラを日本一と思ってくれるお客さんが一人でもいてくれたら。うちのアスパラを選ぶことを喜びと感じてくださる方がいたら、それが何よりうれしい」。ギフトやレストラン向けの高級アスパラを中心に手がけてきた赤木さんは今、露地栽培で価格を抑えたアスパラ作りに挑戦しています。特別な日にも、普段使いにも、選んでもらえる「日本一の農家」を目指して。

赤井川コロボックル村のアスパラは、札幌地区のコープさっぽろ店舗(5月中旬予定・一部を除く)、週刊トドック(5月3・4週と6月1週にホワイトアスパラ販売)、ギフト(6月5日まで受付)。「これがいんだわ北海道」で検索)でお取り扱いいたします。



そのまま 伸び続けると…

これがアスパラの成長した姿。葉のように見えるモノは茎が光合成して伸びたものです。



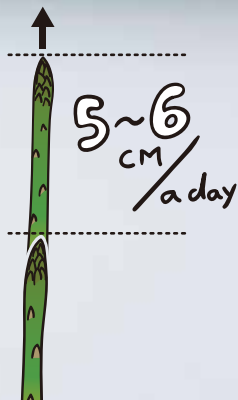
私たちが普段食べているのはアスパラの若い茎。25cmほど伸びたところで収穫します。収穫せずに育て続ければ1m以上の高さに成長します。

アスパラ★ ファンブック

ここからはアスパラ好きによるアスパラ好きのためのコーナー。
アスパラに関するアレコレをこのふたりがご紹介します！

1日にどれぐらい 伸びる？

気温が上がるにつれて成長スピードが増し、1日で5~6cm伸びることも!ちなみにアスパラは植えてから3年目によりやく本格的な収穫ができるようになり、その後は10年ぐらい収穫し続けられます。



推しは
グリーン!



推しは
ホワイト!

コープさっぽろ
生産本部 農産部バイヤー
いとう ひろき
伊東 浩紀さん

赤井川
コロボックル村
あかぎ ようすけ
赤木 陽介さん



オスとメスがあるって本当？

アスパラには雄株と雌株があり、雌株は花が咲いた後に赤くかわいらしい実をつけます。実の中には種があり、完熟して土の上に落ちると、そこから芽を出します。

アスパラ食べて
疲れ知らず！
押しごともいっそう
熱が入るぜ！



穂先

花のつぼみに見えるけど、つぼみじゃないよ

たくさんの葉が幾重にも集まった穂先はやわらかな食感が魅力です。血管を強くするといわれるルチンが、茎に比べて多く含まれています。



葉

「はかま」とも呼ばれる三角形の正体は葉。基本的には取り除く必要はありません。硬い場合や繊細な食感を生かしたい料理は「はかま」を取ります。



アスパラガス(若茎 生)

水分	92.6g
炭水化物 (うち食物繊維)	3.9g (1.8g)
ビタミンA (βカロテン当量)	370μg
葉酸	190μg

(出典:日本食品標準成分表2020年版 八訂)

気になる栄養素

アスパラといえば真っ先に思い浮かぶのがアスパラギン酸。アミノ酸の一種で、体内でエネルギー生成を促進して疲労回復に役立ったり、毒性を持つアンモニアを体外へ排出する働きが期待できます。また、葉酸を豊富に含んでいるので妊娠中の方にもおすすめです。ちなみにホワイトアスパラは、多くの栄養成分がグリーンアスパラに比べて少なめといわれています。

生で食べられますか？

(旭川市・オムライスさん)

加熱するイメージが強いですが、新鮮なアスパラはサラダや冷製パスタにからめるなど、生で味わうこともできます。



皮はむくべき？

(美唄市・BADGUYさん)

アスパラをおいしく食べるためには、手間を惜まず皮をむきましょう。詳しい下処理の方法はP16で紹介しています。なお、ホワイトアスパラはグリーンに比べて繊維がしっかりしているので、頭2cmぐらいから下の皮をむくようにするとよいでしょう。また、根元の部分は硬くて噛みきれないのでカットします。P16でどこまでカットしたらよいのかも紹介していますのでぜひご参考に！



保存方法を教えて！

(札幌市・ふくちゃんさん)



アスパラ本来の味を楽しむにはできるだけ早く食べていただくのが一番です。食べきれないときは、新聞紙などで軽く包み、冷蔵庫で「立てて」保存してください。

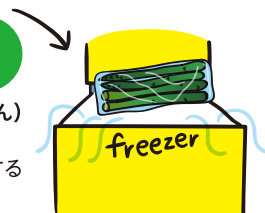
横にして保存すると、先端部分が垂直に起き上がってしまうので注意！



冷凍できますか？

(札幌市・まあみさん)

固めにゆでてラップに包んで冷凍すると1カ月ぐらい保存が可能です。

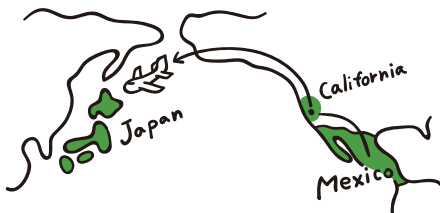


アスパラ命のふたりが
読者さんからの質問に
お答えします！

輸入アスパラについて教えて!

(札幌市・ウッディーさん)

国産アスパラの生産が下火になる秋冬は、どうしても輸入物が多くなります。最も多いのはメキシコ産で、輸入生鮮アスパラの83%を占め、オーストラリア産、ペルー産が続きます(2020年)。アスパラは傷みやすい野菜ですが、たとえばメキシコ産アスパラは鮮度を保つため出荷時から低温管理を徹底し、主な輸出先であるアメリカを経由して空輸で日本に届けられています。



おしっこが臭くなるのはなぜ?

(千歳市・雪ダルマさん)

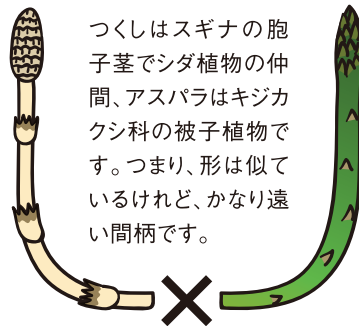
アスパラを食べるとおしっこから独特な刺激臭がする。そう感じたことのある方もいるはず。これは、アスパラに含まれるアスパラガス酸が消化とともに硫黄化合物を合成することが原因。ただし、アスパラを食べてもおしっこが臭くならない人もいます。そしてもう一つ。そもそも遺伝的にこのにおいを「感じられる人」と「感じない人」がいることが研究から明らかになっています。さて、皆さんはどのタイプですか?



つくしの親戚?

(小樽市・小樽さん)

つくしはスギナの胞子茎でシダ植物の仲間、アスパラはキジカクシ科の被子植物です。つまり、形は似ているけれど、かなり遠い間柄です。



歴史が知りたい!

(釧路町・とんちゃんさん)

アスパラの原産地は南ヨーロッパからロシア南部とされています。日本には18世紀後半にオランダから観賞用として伝わりました。北海道での栽培は1871年に北海道開拓使がアメリカから種子を導入し札幌官園で栽培したのが始まりです。1923年には岩内町でホホワイトアスパラを用いた東洋初のアスパラの缶詰生産がスタートしました。

アスパラを 食べる。



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。「こどもレス
トラン」のページも担当して
います!

アスパラを
そのまま食べるときの
下ごしらえと
ゆで方を紹介!

基本の 下処理

1



根元付近を持って、グーッと力を入れて折り曲げる。

2



ポキンと折る。折れた根元側は硬くてスジが多いので使わない。

3



根元から2cmくらいまでをピーラーでグルッと1周皮をむく。



はかまは食感が気になる方は取り除いてください。気にならなければ取らなくてもOK!

ポイント /

アスパラの繊維の数は太さに関係なく一定で、太いものほどやわらい場合が多いです。細いアスパラは、味が濃くアスパラ本来の味を感じやすいものが多いです。



ゆで方

そのまま食べたり、
サラダにしたり。

ゆで加減がおいしさの秘訣です。

1



フライパンにお湯を沸かし、塩を加える。お湯の量はアスパラが隠れるくらい、塩は湯量の1%を目安に。

2



ふっとうしたら、アスパラの根元を先に20秒ほどゆでる。

3



アスパラ全体をお湯に入れ、1分半～2分ゆでる。途中菜箸で上下をひっくり返しましょう。

4



ゆで上がったらずぐに急冷します。早めにゆで上げ、ザルに上げて冷ましてOK!

＼さらにおいしく! /

ゆでる時に、下ごしらえでむいた皮を一緒にゆでると、皮から香りが移ってよりおいしく仕上がります。



※ゆで上がりの目安は、根元に
つまようじを軽く力を入れて刺さる程度。



1



アスパラはP16の「基本の下処理」をする。

2



アルミホイルの上に並べ、オリーブオイルを全体にかける。

3



グリルで5～6分ほど焼いて、塩・こしょうを振る。
※途中菜箸などでひっくり返してください。

調理時間 約10分

アスパラのグリル

太めのアスパラで

アスパラをよりおいしく食べる方法をご紹介します！



※料理に使うときは下ゆでせず「基本の下処理」をしたアスパラを使います。

72kcal(1人分)

材料(2人分)
アスパラ……………5本
オリーブオイル…大さじ1
塩・黒こしょう…各適量

少量、すぐに食べたい場合はレンジが便利！

レンジもOK!

1



アスパラは「基本の下処理」をして食べやすい大きさに切る。

2



水にさっと濡らし、耐熱皿にのせてふんわりラップをし、600Wのレンジで1～2分加熱する。(500Wの場合は1分半～2分半)



アスパラと ベビーホタテの オイルパスタ

■ 調理時間 約15分 485kcal(1人分)

材料(2人分)

スパゲッティ…160g	アスパラ……………5本
オリーブオイル	ベビーホタテ…10個
……………適量	白ワイン……………大さじ2
にんにく……………1片	塩・黒こしょう 各適量
鷹の爪……………1本	

作り方

- ① フライパンにオリーブオイル大さじ2とつぶしたにんにく、種を取った鷹の爪を入れて火にかける。
- ② にんにくの香りが立ってきたら、P16の「基本の下処理」をして斜めに切ったアスパラ、ベビーホタテを加えてざっと炒め、白ワインを入れてアルコールを飛ばす。
- ③ ②にスパゲッティと、ゆで汁大さじ2程度、塩を加えて手早くからめ、オリーブオイルをまわしかけてお好みで黒こしょうを振る。

／ホタテのうま味がおいしさを後押し／



普通サイズのアスパラで

クリーム系？ オイル系？

／どっちもおいしい！／

アスパラパスタ



作りは始める前に！

ソースを作り始める前にスパゲッティをゆで始めます。塩を加えたお湯(水1.5Lに対して大さじ1程度の塩)で、ゆで時間は袋の表記をご確認ください！

アスパラとベーコンの クリームパスタ

■ 調理時間 約15分 995kcal(1人分)

材料(2人分)

スパゲッティ……160g	アスパラ………5本
バター………20g	牛乳………100ml
んにく………1片	生クリーム……200ml
ベーコン………60g	粉チーズ………大さじ2
	塩・黒こしょう…各適量

作り方

- ①フライパンにバターとつぶしたんにくを入れて火にかける。
- ②香りが立ってきたら、短冊切りにしたベーコンとP16の「基本の下処理」をして斜めに切ったアスパラを加えてさっと炒める。
- ③牛乳と生クリーム、粉チーズを加えてひと煮立ちさせ、スパゲッティを加える。
- ④手早くからめ、塩・黒こしょうで味をととのえる。

／クリームとも相性抜群！／



太めく普通サイズのアスパラで アスパラの天ぷら

太めく普通サイズのアスパラで

■ 調理時間 約15分

P16の
「基本の下処理」

167kcal(1/4量)

材料(4人分)

アスパラ……………6~8本
水……………70ml
卵……………1/2個
薄力粉……………60g
あけ油……………適量
お好みで塩や天つゆ
……………適量

ポイント /

衣は混ぜすぎるとベ
タツとした仕上がりに。
ダマが残るくらいでOK!

1



アスパラは根元のポキ
ンと折れるところで手で
折る。

2



根元から2cmくらいまで
の皮をむく。

3



食べやすい大きさに切る。

4



溶いた卵と水を合わせ、
薄力粉を加えてざっくり
と混ぜる。

5



アスパラを衣にくぐらせ
て180℃の油であげる。

6



途中ひっくり返し、泡が小
さくなったらバットにあげ
る。あげ時間は1分半ほど
が目安です。



細めのアスパラで

アスパラのポタージュ

調理時間 約20分

香りと
彩りを
味わう



176kcal(1/3量)

材料(2~3人分)
 アスパラ……………150g
 玉ねぎ……………1/3個(50g)
 じゃがいも 小1個(80g)
 オリーブオイル…大さじ1
 塩……………小さじ1/3
 水……………100ml
 牛乳……………200ml

1



アスパラは根元を折り、斜めに薄くスライスする。玉ねぎ、じゃがいもも皮をむいて薄くスライスする。

2



鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎとじゃがいもを炒める。

3



しんなりしたら、アスパラを加えてさっと炒め、水を加えてやわらかくなるまで煮る。

4



ミキサーやブレンダーにかけて滑らかにする。

5



ザルなどでこして鍋に戻す。

6



牛乳と塩を加えて、軽く温める。ふっとうさせると分離してしまうので注意!

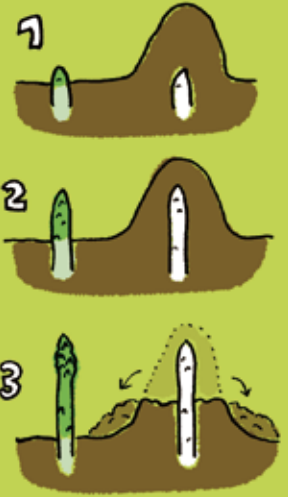


5かっこにち
 きょうは
 うどんは
 いかんどうか
 いかんばね
 みかん!!



だいせつせんのリレー。
 しょうはいのゆくえはアンカーたいけつ!
 みどりぐみのアンカーはアスパラのぐりーん。
 しろぐみはアスパラのほわいと。
 アスパラきょうだい まっこうしょうぶ!

ねえねえおんなじ
 アスパラなのに
 いろがちがうの
 なんでー?



ハアハア

ほくといもうとはそだちかたがちがうんだ。
 ほく(ぐりーん)はおひさまをいっぱいあびて。
 いもうと(ほわいと)はつちのおやまのなかで。
 おひさまがあたらないとみどりいろに
 ならずにしろいまま おおきくなるんだ!



ぐりーん

げんきいっぱい、グリーンアスパラ。まっすぐなせいかくでリーダータイプ。

いちねん☆ぎくみ まっちの子 だい2ごう
がさきゅうつうしん

おうちのかたへ

ホワイトアスパラの ように
つちに うめたり、まっくらにした ハウスで
ひかりを あてずに そだてる ほうほうを
なんぱくさいばい
「軟白栽培」と いいます。
ほかにも こんな なかまが いますよ。



「し3ぐみ」のなかま

セロリ



うど



なんぱく
ねぎ



もやし



しもんぼしゅうちゅう!

『ぶどう』について、しりたいことを
おくってください。くわしくは 64 ページへ



むらさき

ぐりーんとほわいととの
とこ、むらさきアスパラ。こ
せいてきなおしゃれさん。



きみは
なにもの?

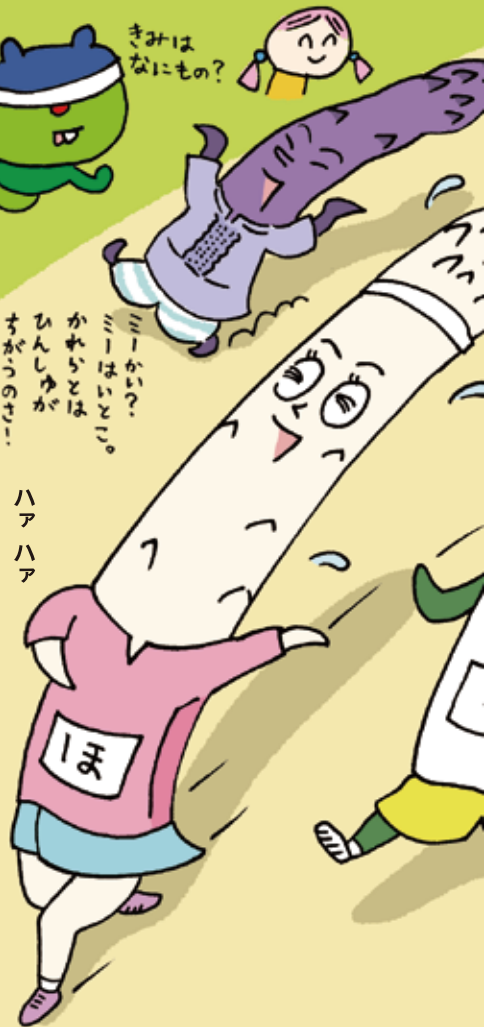


ミーかい?
ミーはいとこ。
かみらとは
ひんしゅが
すがうのさ!

ハアハア
やわらかくていいかおり
だからヨーロッパでは
わたしのほうが
にんきものつてことは
にんさんにはないしょね!

ほわいと

クラスのマドンナ、ホ
ワイトアスパラ。きひ
んがあつて、いちもく
おかれるタイプ。



アスパラチーズ春巻き

岩見沢市 おひつじ座様

アスパラとスライスチーズを春巻きの皮で包み、あげるだけ。



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 アスパラ レシピ!

474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P64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5月20日(金)。

※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 自慢の時短 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

おかず蒸しパン

北見市 TM 様

ホットケーキミックス150g、卵1個、牛乳100ml、油大さじ1を混ぜてさっと炒めたアスパラ、ベーコン、コーンを加えて蒸したら完成！

※蒸し時間は型によって異なります。



アスパラナムル

帯広市 桃パフェ様

塩ゆでしたアスパラを塩、顆粒中華だし、白すりごま、ごま油で味つけ。
お好みで韓国のりを散らしてもおいしい。



🎁 読者プレゼント!

アスパラリゾット

旭川市 イネさん様

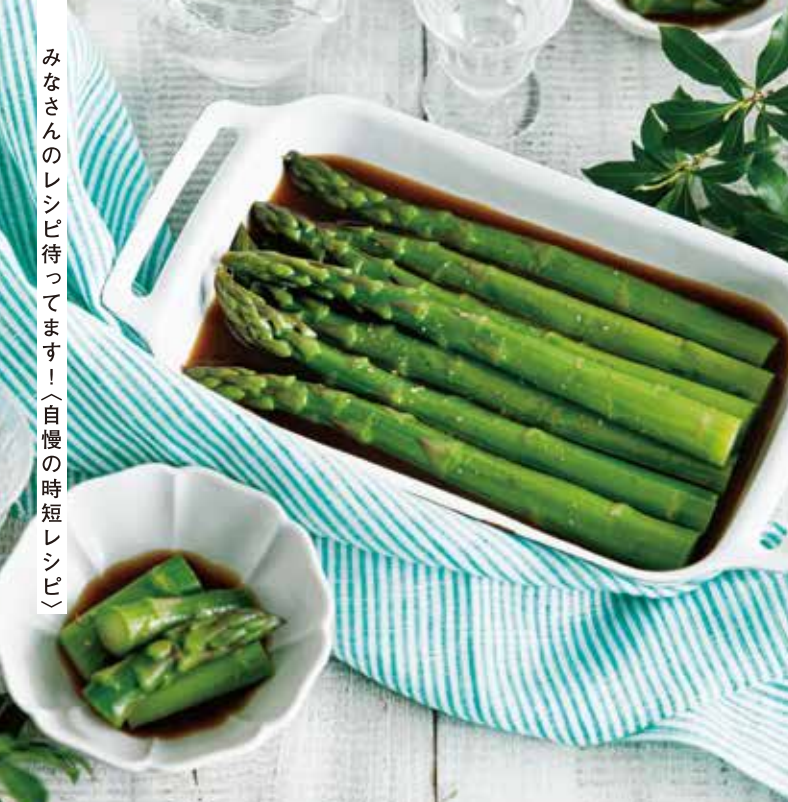
アスパラ、ベーコンを食べやすい大きさに、玉ねぎをみじん切りにする。油で炒め、コンソメスープで煮る。火が通ったらご飯、牛乳を加えお好みの硬さになるまで煮て塩、こしょうをしてできあがり。粉チーズを振っても美味。

アスパラディップ

江別市 3GO様

マヨネーズの代わりにキムチとプレーンヨーグルトを混ぜて、ゆでたアスパラにつけていただきます。





アスパラのおひたし

札幌市 うふ様

さっとゆでて、わさびを溶いためんつゆにアスパラをつける。
さっぱりととてもおいしく食べられます。

アスパラのかきあげ

札幌市 ぼんこぼん様

斜め切りした生アスパラと小口切りのちくわで、衣はお好み焼き粉を溶いて作るかきあげ。娘が卵アレルギーなので、卵無しのお好み焼き粉は便利！サクサクにあがるので重宝しています。





7 ハートがたににして、はしっこをつまようじでとめる。



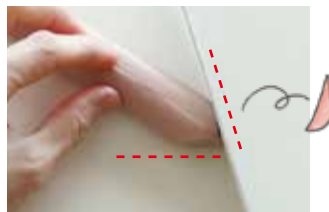
8 フライパンにあぶらをひいてよわめの中火であたため、⑦をのせる。



9 たまごを小さなボウルにわり入れ、しろみをソーセージのハートの中に入れる。



4 ソーセージはふくろから出し、たてに切りこみを入れる。



5 切ったほうの先をななめに切りおとす。



6 ソーセージを広げて、はんたいがわまでゆっくりもっていき…



1 ほうれんそうはあらって、ねもとを切り、2cmの長さに切る。



2 フライパンにバター5gをとかし、ほうれんそうとコーンをいためる。



3 しお・こしょうでかるく味つけし、おさらにとりだしておく。



Today's Menu

母の日にもいいね!
お魚ソーセージの
ハートトースト



【ざいりょう・2人分】

498kcal/1人分

- 魚肉(ぎょにく)ソーセージ …… 2本
- たまご …… 2こ
- あぶら …… てきりよう
- ほうれんそう …… 1/2ふくろ
- コーン …… 大さじ1
- バター …… てきりよう
- しお・こしょう …… かくてきりよう
- 食パン(5まい切り) …… 2まい
- ケチャップ …… てきりよう

ケチャップで
かおやメッセージを
かいてもいいね!



こどもレストラン
支配人 のと
エリック 能戸

**Nota
note**

魚肉ソーセージのハートが
かわいいトーストメニュー。
白身と黄身を時間差でハ
ートの中に入れるのが難しければ卵を溶いて
から入れて、黄色のハートにしてもOK!



13 パンに③を広げてのせる。



14 ⑪のをせる。



15 つまようじを
そっとはずし
てかんせい!



10 きみをのせる。



11 大さじ2の水を入れてふた
をし、8分ほどやく。



12 パンをトーストし、バターを
ぬる。



きみをじかんさで入れると
きれいにしあがります。



ソーセージと チーズの たまごまき

【ざいりょう・2人分】
 ソーセージ……………1本
 スライスチーズ……………2まい
 あぶら……………てきりょう
 つまようじ……………6本
 ケチャップ、くろこしょう
 など……………てきりょう
 たまご……………1こ
 ★ しお……………てきりょう
 さとう……………てきりょう



- ★をよくまぜあわせ、あぶらをひいたたまごやきぎで、うすやきたまごを作る。
- まないたのうえにとり出し、たまごがあついうちにスライスチーズをてまえがわに2まいならべる。
- ②のてまえがわにソーセージをおき、くるくるまく。
- たまごのまきおわりにつまようじを6かしよきんとうにさす。つまようじのあいだを切りわけてできあがり。



ミニ アメリカンドッグ

【ざいりょう・3こ分】
 ソーセージ……………1本
 ホットケーキミックス……………150g
 たまご……………1こ
 ぎゅうにゅう……………100cc
 ケチャップ……………てきりょう
 たけぐし(12cm)……………3本
 あぶら……………てきりょう



- ソーセージは3とうぶんの長さに切り、たけぐしをさす。
 - たまごをボウルにわりほぐし、ぎゅうにゅうをくわえてまぜたら、ホットケーキミックスをくわえてまぜる。
 - ①に②をつけて、170℃にあたためたあぶらできつね色になるまであげてできあがり。
- ※あまったころもは、そのままあげてドーナツも◎!



ちょこっと縁日

魚肉ソーセージを使ったメニューでお祭り気分! こどもの日や母の日のパーティーにも!



ソフトな食感で、魚の味を活かしたソーセージ。1本で牛乳440ml分のカルシウムが摂取できる。ストックしておくに便利!!

店舗 全店 **トドック** 週 4本束 5月3週、6月1週
20本入 5月4週





アスパラカプレーゼ

【材料】

明治
北海道十勝
生モzzarella 1袋



BOSCO
エキストラバージン
オリーブオイル 456g 適量



店舗 一部なし

トドック 週 5月4週

店舗 全店

トドック 週 5月3週、6月2週

保 いつでもトドック

Vol.12・13

トマト……………1個
アスパラ……………2本
塩・こしょう……………適量

【作り方】

- ①アスパラは下処理しゆでて(P16参照)長さを4等分に斜めに切る。
- ②トマト、生モzzarellaをお好みの幅に切り、皿に交互に並べる。
- ③②に①をのせ、オリーブオイルをかけ、塩・黒こしょうをふる。



ひとくちモツァレラのブーケサラダ

【材料】

クラフト
ひとくちフレッシュ
モzzarella ……1袋



キューピー
テイスティドレッシング
黒酢たまねぎ ……適量



店舗 一部なし

トドック 週 5月3週、6月2週

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック

Vol.12・13

スモークサーモン……………100g
アスパラ……………4本

リーフレタス……………60g
黄パプリカ……………1/4個

【作り方】

- ①アスパラは下処理しゆでて(P16参照)長さを4等分に斜め切り、黄パプリカは薄切りにする。リーフレタスは一口大にちぎる。
- ②スモークサーモンは端から巻いてバラの花びらのように形作る。
- ③器に①、②、ひとくちモzzarellaを盛り付け、ドレッシングをかける。
- ④ラッピングシートで包むと、まるで花束のように仕上がる。

母の日に作ろう！

特集素材のアスパラとモツァレラを使った
母の日にぴったりのレシピをご紹介します！

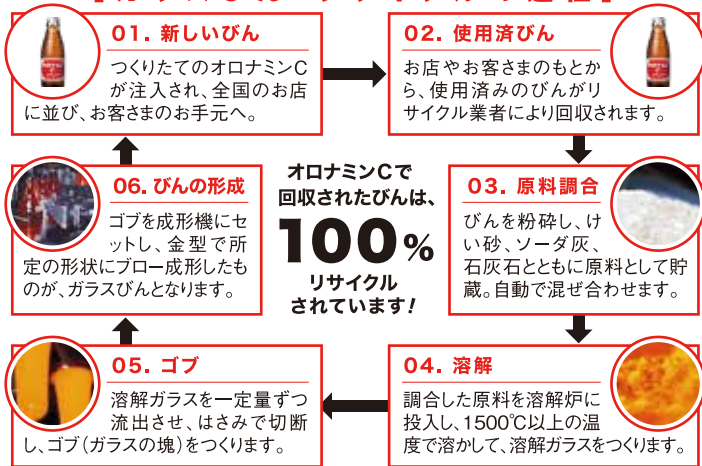


オロナミンCドリンク

オロナミンCのこだわり

製造工程から回収された後まで。
美味しさだけじゃない、
オロナミンCのこだわりをご紹介します！

【ガラスびん リサイクルの過程】



回収されたオロナミンCのびんは砕かれ、原料としてリサイクルされています。それにより、主原料となる天然資源(けい砂、ソーダ灰、石灰石など)を節約できるメリットが。また、びんを生産する工場で原料を溶かす時間が短縮できるため、燃料の節約にもつながり、省エネルギーを実現し、CO₂の排出量を削減、地球温暖化防止対策にもつながる地球に優しい容器なのです。

リサイクル
効率の高い
ガラスびん



オロナミンC 120ml 25本入ケースが
5月4週の週刊トドック(裏表紙)で**上期最安値!**

オロナミンC
120ml

店舗 全店

トドック 週 5月2・3・4週 ※25本入ケース

保 お酒・飲料カタログVol.29

骨の未来は変えられる!

～大切な「骨」のこと、考えてみませんか?～



MBPドリンク 100g

店舗 一部なし

トドック 週 毎週

※6本入または12本入

骨密度を高める働きのある「MBPドリンク」。今回は組合員の皆さんにも実際にお試しいただき、たくさんの声が届きました! 骨のための健康習慣、始めてみませんか?

牛乳とも飲むヨーグルトとも違った懐かしいような初めての味。爽やかでおいしく、続けられる味と量!飲み続けて骨の健康維持!華麗に加齢できたら♪と思いました。

札幌市 りっかさん



コロナ禍で外出機会が減り、体力や筋力が落ちた時に骨も弱くなっていないかな?と気になったのがきっかけで飲んでみました。さっぱりとした甘さが飲みやすく、今では、朝のコーヒーをこれに変えて続けて飲んでいます!

三笠市 山田さん



MBP®が骨密度を高める!



商品詳細はこちら!



組合員さんの声、他にもたくさん届きました!



飲みやすくこれからも続けたいと思いました!
砂川市 グリーン
ジャスミンさん



後味がスッキリしていて甘すぎず飲みやすいです。朝食前に飲みましたが、おいしい味が目覚めにも良かったです!
札幌市 あやママさん



のどごしもよくとてもおいしい!のどが乾いている時にもピッタリだと思います。
旭川市 おやきさん

爽やかな味でとても飲みやすい!子どもも気に入ってくれたので、家族で続けられそうです!
札幌市 みずのさん



※掲載コメントは個人の感想です。

機能性表示食品
(届出番号 E529)

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

雪印メグミルク

生ごみが消える!?

バタバタさんも初心者さんも
すぐに使えるアイデア集

ダンボールコンポストに挑戦!

いいこといっぱい!

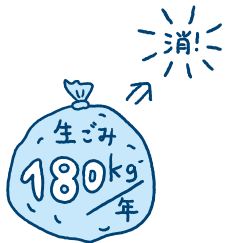
1 燃やせるごみが減る

1日に出る生ごみは一家庭平均500g

1ヵ月15kg、年180kg

のごみが減量できます!

有料ごみ袋が小さくなって経済的



2 ごみ収集や焼却にかかるエネルギー減! CO₂減!



燃やせるごみ

札幌市は、燃やせるごみの約40%が生ごみ! 水分の多い生ごみは燃やすのに、より多くのエネルギーを使います



3 家庭(ベランダ)菜園の堆肥を作れる!

ダンボールコンポストとは?

ダンボールを利用した生ごみ処理容器。微生物に生ごみを分解させます。コンポストが使えない冬季でも、屋内で生ごみを堆肥化できるようにと、札幌の市民団体「循環ネットワーク北海道」とNPO法人「北のごみ総合研究所」が、1995年に共同で研究を重ね開発した方法。その後、庭がない集合住宅でも生ごみがリサイクルできると全国に拡散。



ダンボールは、通気性がよく生ごみの水分を逃したり発酵に必要な空気を通すのに最適

今月の
ラクちょこ先生

生ごみは自己完結できる唯一の家庭ごみ。身近な材料で誰でも簡単に始められてきた堆肥で野菜も作れちゃう! ダンボールコンポストの作り方と毎日続けるコツをご紹介します!



こぐれ あいこ

家庭料理研究家。小樽で料理教室を開催。夏は庭で冬は玄関(ダンボール)でコンポストやっています! 燃やせるごみは週に20L1袋だけ! 畑も大好きです!

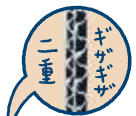
ダンボールコンポストの作り方



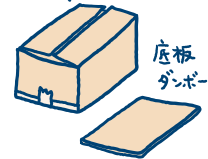
〈必要な道具〉

□ **ダンボール箱**

みかん箱など
丈夫なもの。
二重構造必須



底板
ダンボール 1枚



□ **混ぜるもの**

へら
シャベル
ゴム手袋



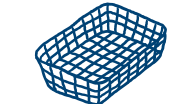
□ **基材(微生物のすみか)**

ピートモスと
もみ殻くん炭を
半々くらいに混ぜたもの。
ホームセンターで買えます



□ **網目状の台**

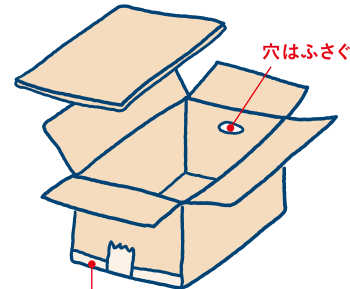
100均などにある
ワイドバスケットが◎



ひっくり返して使う

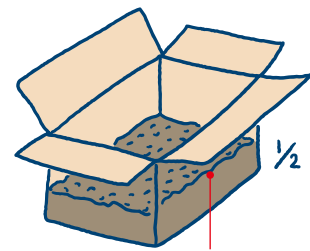
1 箱を組み立てる

底が抜けないように二重底に



底を紙クラフトテープでとめる
(布製テープは湿気で剥がれるので×)

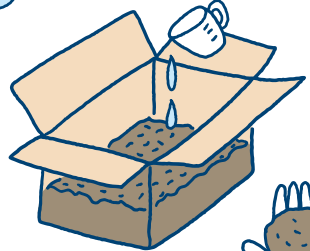
2 基材投入



箱の高さの1/2まで

3 水分調整

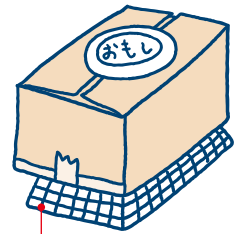
水を入れる



握って開いて
「おむすび」ができる硬さに!



4 網目状の台に置く



直置きNG!
蒸れて箱が壊れたり床を傷めることも

さっそく生ごみを入れてみよう!

置き場所(例)

雨・風・雪にあたらない所ならどこでもOK!



玄関



ベランダ

他に…
台所、
サンルーム、
ボイラー室、
物置など

日々のお手入れ

1日1回、生ごみを入れ、へらでよく混ぜる。
たっぷり空気を入れて発酵、分解を促す。



ほんわか
あったかくなる
(30~60℃)

糸田かくすと
分解が早い!



キャベツの芯
四つ割り

微生物が生ごみを分解
生ごみがどんどん消える!

3~6カ月後

熟成させる

分解しづらくなってきたら生ごみを入れるのを止める。
生ごみの形が見えなくなり、臭いがなくなるまで、
1週間ほど、水分を足しながら攪拌する。

米ぬかを入れ、温度を上げ、その後温度が下がれば完熟。

生ごみ堆肥完成! 畑へ!

土量の1割を目安に混ぜ込む



×入れない方がいい



かいぼちやの黍垂より
小さいものはOK!

○入れていい



まとめ

生ごみが堆肥に、その堆肥で野菜が育つを見るのは、なかなか気持ちの良いものですヨ！「おもしろそう！」と思ったら気軽にトライしてみてください！

コンポスター あいこ



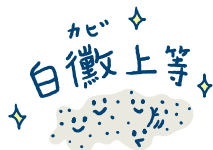
ダンボールコンポストやエコについてもっと知りたい！詳しくはこちら！

NPO法人 北のごみ総合研究所ホームページ
<https://kitagomis.jimdofree.com/>

教えて Q & A

白カビが生まれました！

ナイスです！
微生物が活発に働いている証拠。
そのまま続けましょう！



臭いが気になります…

毎日しっかりとかき混ぜれば大丈夫。
茶がらやコーヒーがら、柑橘系の皮を入れると多少和らぎます。

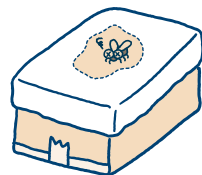
魚のアラはアンモニア臭が
することがあるので、入れ
すぎに注意



虫が生まれました！

虫よけネット(布)をかぶせましょう！
台所の生ごみは出たら
すぐにコンポストへ。

廃油などカロリーの高いものを入れ、
温度を上げて死滅させるのも効果的



モチベーションが下がるか心配…

まずはやってみよう！
「向いていない」と思ったら
途中でやめてもよいのです。
初期投資はわずかです。



生ごみ堆肥化リサイクルで困ったら！
ゴミイヤ
生ごみ堆肥化電話相談 TEL. 011・621・5318
※札幌市は生ごみ堆肥の無料回収も行っています

北海道応援トドックからピックアップ

白川とうふ店
手造り絹とうふ(260g)

トドック 北 5月3週



濃厚だからそのまま食べてもおいしい!
輪切りにして盛り付けるだけでおしゃれに♪

北海道産の大豆と自然豊かな水が作る天然のがりを使用した手作り絹豆腐。滑らかな食感でお豆の甘味もしっかり感じられます!サラダの上に乗せて食べたり袋のまま温めてもおいしく召し上がれますよ◎



ちょこっとメモ

2022.5

さわやかな風と、温かい日差しで
外を歩くのが気持ちいい季節となりました。

今月はGWのおうち時間にもおすすめの

お酒のつまみに合うレシピや

アレンジレシピをご紹介します!



新米トド娘
いけしゃん

今月はトドックを始めてから初となる
「みんなでトドック」に参戦予定です!
みなさんは、もう参加されましたか?
まだの方は、ぜひP39で詳細を
チェックしてみてくださいね。

みんなのおくすり箱「くすりのトドック」はご存じですか?

保存版カタログの「くすりのトドック」では市販の風邪薬や、衛生用品などを購入できます!常備薬がなくなってきたな…と思ったときに頼んでおけば、買い忘れも防げますよ。栄養ドリンクやサプリメントもあって品揃えも充実◎

※医薬品(指定第2類医薬品・第3類医薬品)については
Webではご注文できませんので注文用紙をご利用ください。



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

今月のトドック講座

話題沸騰中の
人気企画!

みんなで買うほど安くなる!? 『みんなでトドック』

専用ページでは、
毎日の購入数が更新されているので、
割引額を見て購入を検討することもできますよ
このチャンスをお見逃しなく!



6月第1週企画の
対象商品はこれ!

対象商品の購入数が増えると、段階的に割引額がふえていく大変お得な
組合員さん参加型ショッピングがはじまりました!



サッポロクラシック (350ml・24缶)

誌面掲載価格

本体4,220円(税込4,642円)



購入総数 1,000点で **40円引き** ⇒ 本体 **4,180円(税込4,598円)**

購入総数 3,000点で **120円引き** ⇒ 本体 **4,100円(税込4,510円)**

購入総数 5,000点で **230円引き** ⇒ 本体 **3,990円(税込4,389円)**

※商品お届け翌週の納品書にて値引き額を反映いたします。

購入は
こちらから



次ページからは
なかつさんらあべしゅんが
ついついお酒が進んじゃう
おつまみレシピを紹介します!



スマホの方

トドックアプリ
ダウンロードはこちらから



PCの方

トドックサイト
<https://todok.sapporo.coop/>

トドック

検索

水揚げ後
すぐにボイルすることで
うま味を閉じ込めているので、
ほたて本来の旨みや
甘みがしっかりと
感じられます！
使いたい日の前日に
冷蔵庫に入れておいて
自然解凍すればOK◎
火の通りを気にせず
短時間で調理できるのも
うれしいですね。



好きな大きさに
簡単に手で割けますよ！

いろいろ使える
ボイル帆立貝柱(生食用)
120g、90g

店舗 なし

トドック 週

120g:5月3週、6月1週、6月3週
90g:5月4週、6月2週

ほたてとベーコンの バター混ぜご飯

混ぜるだけの
簡単レシピ!



調理時間 約15分(ほたての解凍時間除く)



[材料(2合分)]

ボイル貝柱……8個	ご飯………2合分
ベーコンスライス 40g	バター………20g
冷凍枝豆	塩………小さじ1/2
(解凍し、サヤから出 したもの)………40g	しょうゆ………小さじ1
	乾燥パセリ お好みで

[作り方]

- 炊きあがったご飯に5mm幅に切ったベーコンスライス、枝豆、ボイル貝柱を手で軽くほぐしながら入れ、バター、塩、しょうゆを加えて混ぜる。
- ふたをして保温のまま5分ほど蒸らし、器に盛り付ければ完成!
※枝豆の代わりにコーンやグリーンピースを入れてもおいしい!

ほたてとブロッコリーの タルタルグリル

食べ応え満点!



調理時間 約20分(ほたての解凍時間除く)



[材料(2人分)]

ボイル貝柱……8個	マヨネーズ……大さじ3
ブロッコリー 1/2株	玉ねぎ(みじん切り) ………大さじ1
ゆで卵………3個	酢………小さじ2
塩・こしょう…適量	砂糖………小さじ1/2
粉チーズ…大さじ3	塩・こしょう………適量

[作り方]

- 耐熱容器に小房に分けたブロッコリーを入れ、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で約1分30秒加熱する。
- Aをボウルに入れ混ぜ合わせ、粗目のみじん切りにしたゆで卵を加えて混ぜる。
- ①にボイル貝柱を加えて塩・こしょうをふり、②をのせ、粉チーズをふりオーブントースターで焼き色がつくまで約7分焼けば完成!

ポリウム満点お手軽レシピ #1
ごろっと肉厚食感がたまらない!
アレンジいろいろボイルほたてレシピ

レシピ動画や、
そのほかの
アレンジレシピは
こちら!



こちらもおススメ!

サントリー
ザ・プレミアム・
モルツ
〈香る〉エール



店舗 一部なし

トドック 保 お酒・飲料カタログ
Vol.29

爽やかな香り、
豊かな味わい。
フルーティーで
かろやかなおいしさ!
どんな料理にも
合いますが、
特に味の濃い料理との
相性はバッチリ!
私のオススメは
「ソースカツ」です!



読者プレゼントも
あるよ!
64ページをチェック!



プレゼントポイント
ためて特典と交換

華やかな香りで深いコク
飲み終わっても、まだうまい!
「世界最高峰のビール」を
目指して素材から作り方まで
すべてに醸造家のこだわりが
詰め込まれたビール!
贅沢な晩酌時間を過ごしたいですね!

5月第3週のトドックでは
上期最安値でお買い得!



サントリー
ザ・プレミアム・
モルツ (350ml) × 6缶パック

店舗 一部なし

トドック 週 5月2週・3週(裏表紙)

保 お酒・飲料カタログVol.29

作り方④
フライパンで
焼く時は、
豚肉の脂があるの
で油不要!



肉巻きアスパラの 酢豚風

ごはんがすすむ
おかずにもなるよ!



調理時間 約20分



【材料(2人分)】

アスパラ……………3本	A	砂糖……………大さじ1.5
豚バラ肉(薄切り)6枚		酢……………大さじ1.5
ミニトマト……………6個		酒……………大さじ1
		しょうゆ……………大さじ1
		水……………50ml
		片栗粉……………小さじ1

【作り方】

- ①アスパラは、P16を参照し下処理をする。
- ②豚バラ肉を2枚広げ、①のアスパラをややきつめに巻く。同様にあと2本作り、2cm幅に切る。
- ③Aを混ぜ合わせる。
- ④フライパンを熱し、②の巻き終わりを下にして焼く。転がしながら全体に焼き色がついて中まで火が通るまで中火で焼く。
- ⑤豚肉に火が通ったら、余分な脂をキッチンペーパーで取り除き、ミニトマトと③を加えて全体に味を絡める。

つついとお酒がすすんじゃう! おつまみレシピ #1
旬のいま食べたい
アスパラとお肉の中華レシピ

週刊トドック(6月1週の裏表紙)
 上期最安値!

サッポロビール
 サッポロSORACHI(350ml)8缶入り
 店舗 なし トドック 週 6月1週(裏表紙)
 ※単缶は一部店舗で取り扱いあり

SORACHIのちょこっとポイント

今期のSORACHIは箱もすごい!おいしく飲んだあとは、組み立ててスマホスタンドに!ごみ削減にもなりますね。



手軽に
組み立て完成!

スマホも
びったり!

ケースは捨てずに2次利用!
 しかも!どこにも売ってない
 「トドック限定品」なんです!



ちょこっとポイント

意外と簡単!
 ポーチドエッグの作り方



- ① 鍋に湯を600mlほど沸かし酢大さじ2を加え、中火で沸騰させたら少し火を弱める。
- ② 小さな器に割り入れた卵を鍋に静かに流し入れ、フォークなどで白身が散らないよう押さえながらゆでる。
- ③ 白身が固まったら火を止め、ふたをして2~3分蒸らす。

アスパラの網焼き
 ポーチドエッグのせ

チーズは粉チーズで
 代用OK!



調理時間 約10分



【材料(1人分)】

アスパラ……………3本 パルミジャーノチーズ
 卵……………1個 ……………適量
 酢……………適量 こしょう……………適量
 塩……………適量 オリーブオイル
 ……………大さじ1/4

【作り方】

- ① アスパラはP16を参照し下処理をする。
- ② グリルか焼き網で全体にこんがり焼き目がつくまで焼く。
- ③ ポーチドエッグを作る。
 ※左のちょこっとポイント参照。
- ④ 皿にアスパラを盛り、オリーブオイル、塩・こしょうをふる。③のをせチーズを散らす。

つついとお酒がすすんじゃう!おつまみレシピ #2
 焼きアスパラの香ばしさと
 半熟卵が絶妙!



フルーティーで飲みやすい!

日本食研
焼肉のたれ
宮殿 中辛

店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック
Vol.12・13



アサヒ
オリオン
ザ・ドラフト

店舗 一部なし

トドック 週 5月2・3週

保 お酒・飲料Vol.29



5月リニューアル!

コープ
北海道産生あげ

店舗 一部なし

トドック なし



アスパラチャンプルー

【材料(2~3人分)】

アスパラ……………3~4本
ランチョンミート(または豚バラ肉)
……………100~150g
厚揚げ(コープ北海道生あげ)……1枚
パプリカ赤……………1/2個
溶き卵……………2個分
焼肉のたれ宮殿……………大さじ2
ごま油……………小さじ2
塩・こしょう……………適量
かつお節……………適量

【作り方】

- ①アスパラは1cm幅の斜め切り、厚揚げは縦半分、横7~8mm幅に切り、ランチョンミートは1cm幅に拍子木切り、パプリカはくし切りにする。
- ②フライパンにごま油小さじ1をひき、中火で溶き卵を半熟まで炒め、一度取り出す。
- ③フライパンにごま油小さじ1をひき、ランチョンミート、厚揚げ、アスパラ、パプリカの順に炒める。
- ④全体に火が通ったら②を戻し、仕上げに焼肉のたれ宮殿を回し入れ全体になじませる。
- ⑤お好みで塩・こしょうをふり、器に盛り付け、かつお節をふりかけてできあがり。

レシピ動画は
こちら



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
5月12日(木)から
15日(日)まで(一部店舗を除く)、
沖縄フェアを実施。
身近な食材と
アスパラを使った沖縄グルメ、
オリオンザ・ドラフトでカリー(乾杯)!

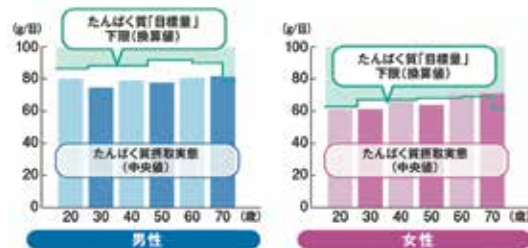
たんぱく質は、からだをつくる栄養素 TANPACTであなたにプラス!

たんぱく質低下と低栄養問題

●日本人の1人1日当たりのたんぱく質摂取量の年次推移(総量)



●たんぱく質の摂取実態と「目標量」との比較



出典 令和元年国民健康・栄養調査,日本人の食事摂取基準2020年版(厚生労働省)

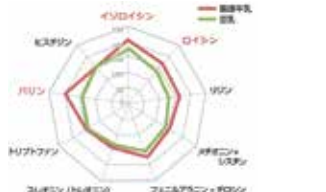
20歳以上で、男性は最大13g、女性は最大5g程度、目標量下限を下回る傾向がみられます。

決め手は「乳たんぱく質(ミルクプロテイン)」

牛乳に含まれる栄養素(100gあたり)



乳たんぱく質はBCAAが多く、カラダづくりに適している



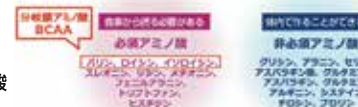
1. Report of a joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation Energy and protein requirements (WHO Technical Report Series No.724)p121 (1985, Geneva)
2. 日本食品標準成分表 2015年版(七訂)アミノ酸成分表(文部科学省) (http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/gijyutu/gijyutu3/houkoku/1365654.htm)
※参考文献1および2のグラフをもとに算出

出典 日本食品標準成分表 2020(文部科学省) 乳類(牛乳及び乳製品)(液状乳類)普通牛乳 (http://www.mext.go.jp/a_menu/kyokuhinseibun/1365419.htm)を加工して作成

たんぱく質はアミノ酸からできている



人間の血液や筋肉を作るのは20種類のアミノ酸



健康にアイデアを

meiji

たんぱく質であなたにプラス！TANPACTの取り組み

●ライフスタイルに合わせて幅広いシーンで、たんぱく質を「おいしく」「手軽に」摂取できる豊富なラインアップを展開



商品ラインナップ

商品名	TANPACT ミルク	TANPACT カフェオレ	TANPACT ギリシャヨーグルト 甘さひかえめ	TANPACT ギリシャヨーグルト ブルーベリー風味	TANPACT ギリシャヨーグルト パニラ風味	TANPACT ベビーチーズ 鉄分入り	TANPACT ベビーチーズ カルシウム& ビタミンD入り	TANPACT ヨーグルト テイストゼリー フルーツミックス風味	TANPACT ヨーグルト テイストゼリー マスカット風味	TANPACT ミルクチョコレート
パッケージ										
種類別	乳飲料	乳飲料	発酵乳	発酵乳	発酵乳	プロセスチーズ	プロセスチーズ	清涼飲料水(ゼリー飲料)	清涼飲料水(ゼリー飲料)	チョコレート
容量	200ml	200ml	110g	110g	110g	90g(11.3g×8個)	90g(11.3g×8個)	180g	180g	44g
商品名	TANPACT ミルクチョコレート ビスケット IN	TANPACT チーズビスケット	TANPACT チーズビスケット ミルクチョコレート	TANPACT チーズビスケット ミルクチョコレート大袋	TANPACT アイスバー グレープフルーツ& ヨーグルト味	TANPACT チーズグラタン 2個入	TANPACT チーズドリア 2個入	TANPACT 牛乳でつくる コンスープ	TANPACT 牛乳でつくる かぼちゃスープ	TANPACT ロココア ※宅配専用
パッケージ										
種類別	チョコレート	ビスケット	ビスケット	ビスケット	ラクトアイス	冷凍食品	冷凍食品	濃縮スープ	濃縮スープ	乳飲料
容量	45g	12枚(3枚×4袋)	12枚(3枚×4袋)	18枚(3枚×6袋)	81ml	170g×2個	170g×2個	180g	180g	180ml

※商品により一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

株式会社 明治

寒さは、旨さだ。

ノルウェー産シーフード

No.1*

SEAFOOD
FROM
NORWAY

ノルウェー産シーフード



* 日本国内のアトランティックサーモンと塩サバのシェアにおいてNo.1

コープさっぽろ水産バイヤーイチオシレシピ

ノルウェーサーモンのハワイアンポキ

サーモンとアボカド相性抜群!
太田バイヤー

【材料(4人分)】

ノルウェーサーモン

(刺身用)……200～300g

アボカド……1個

万能ねぎ……3～4本

A
しょうゆ……大さじ2
ごま油……大さじ3～4
レモン汁……大さじ1
玉ねぎのみじん切り
(水にさらし絞っておく)
……大さじ2



【作り方】①サーモンはサイコロ状に切る。②アボカドは小角に切り、万能ねぎは小口切りにする。③ボールに〈A〉を合わせ、①を入れてなじませ、アボカドを加え混ぜる。④器に盛り、万能ねぎを散らす。

ノルウェー塩さばのしょうが焼き

甘しょうがダレでご飯にピッタリ!
新井山バイヤー

【材料(1人分)】

ノルウェー塩さば……1/2枚

大葉……適宜

A
しょうゆ……大さじ1/2

大根……適宜

酒……小さじ1

万能ねぎ……適量

おろししょうが(チューブ)

……小さじ1/2

ごま油……小さじ1



【作り方】①塩さばは一口大のそぎ切りにし〈A〉に10分ほど漬ける。②フライパンにごま油を熱し、①を皮目から焼く。③焼き目がついたら返し、漬け汁を加えて弱火で焼く。④皿に盛り付け、ねぎを散らし、お好みの野菜を添える。

クイズに答えて 応募しよう! ノルウェーシーフード 1年分が当たる!

A賞 ノルウェーシーフード1年分 **10名様**
※2022年9月～2023年8月の間毎月異なる
ノルウェーシーフード商品をご自宅へお届け

B賞 フレーバーストーン ヘルシーグリル **10名様**

C賞 オリジナルカッティングボード **30名様**

※景品の詳細は下記のQRコードへアクセスしてください。

●応募期間：4/18(月)～5/31(火)23:59まで

●応募方法：

1 右のQRコードを読み込んで、
専用サイトへアクセス

<https://norwayseafood-campaign.jp/>



2 ノルウェーシーフードについての
クイズに答えるゲームに挑戦!

3 ゲーム終了後、ゲームをクリアした方(金・銀・銅いずれかの賞を取った方)にのみ、下記①②の2種類の応募方法の案内が表示されます。

好きな
応募方法を
選ぼう!
①Twitterにてゲーム結果を投稿して応募
②表示された専用応募フォームに必要な事項を入力して応募

●応募してくださった方の中から、
抽選でA賞～C賞それぞれ当選者を決定!

粉チーズと豆腐でカロリーひかえめ!

ホットケーキミックスで 簡単お豆腐チーズケーキ♪

ローカロリーなのに、意外にも濃厚な味わいが楽しめる「お豆腐チーズケーキ」。
豆腐とヨーグルトがベースなので、低脂肪でカルシウムもしっかり摂れる!
ワンボウルで混ぜて焼くだけのカラダにうれしいおやつです。

チーズケーキ大好き!
混ぜるだけで簡単!



[材料(18cmのパウンド型1台分)]

絹ごし豆腐 (軽く水切り) 200g	はちみつ……60g
プレーンヨーグルト (一晩水切りする)	粉チーズ……60g
ホットケーキミックス ……………400g	レモン汁…大さじ1
卵……………2個	ホットケーキミックス ……………50g
グラニュー糖…40g	粉糖、ミント ……お好みで適宜

はちみつをかけることで
コクがアップ!



CO-OP
ホットケーキミックス
800g(200g×4袋)

ふんわり口どけがよく、しっとりなめらかな食感で、程よい甘みのあるホットケーキが焼けます。

店舗 全店

トドック 週 5月2週・6月1週

保 いつでもトドックVol.12・13



CO-OP
アカシアはちみつ
500g

淡い色合いとクセのないやわらかな甘みが特徴です。

店舗 全店

トドック 週 6月1週

保 いつでもトドックVol.12・13



[作り方]

- ①ボウルに豆腐を入れ、かたまりがなくなるまでしっかり混ぜる。その後、ホットケーキミックス以外の残りの材料を加えてよく混ぜ合わせる。
- ②①にホットケーキミックスを加えて混ぜ、オーブンシートを敷いた型に流し入れ、180℃に予熱したオーブンで37～40分ほど焼く。
- ④焼き上がったら型に入れたまま粗熱をとり、お好みで粉糖を振り、切り分ける。適宜ミントを添えても。
※焼き時間は様子を見ながら調整してください。



※はちみつを使用しているため、1歳未満の乳幼児には与えないでください。

てのひらサイズの Sweets Lesson!

6か月コース
好評募集中!

手土産におすすめ! 手作りをちょっと自慢したくなるかわいいてのひらサイズのスイーツを作ります。
上手くてできるコツを、2時間のレッスンで、ゆっくり、丁寧に、ご紹介します!



April
桜レアチーズ
(終了)



May
苺のグラサージュ
ムース



June
ドーナツ型
マドレーヌ



July
ベリーフォンダン
ショコラ



August
シャインマスカットの
オムレット



September
モンブラン
カップケーキ

定員 各8名

受講料 月額2,200円 (材料費月1,100円別途)

講師 中野 萌



キッチンスタジオ
専属講師

場所・日時
お問合せ

①コープキッチンスタジオルーシー店
第2水曜日 13:00~15:00
Tel. 011-857-1660

札幌市白石区



②コープキッチンスタジオソシア店
第3水曜日 13:00~15:00
Tel. 011-578-5250

札幌市南区川沿



申込方法 キッチンスタジオHP(上記QR)から、またはお電話にて

※果物は入荷状況により変更になる場合がございます。ご了承ください。

フライのIPPIN肉屋さんのお総菜

やわらかな国産若鶏のささみ肉で風味豊かなチーズをはさみました。



CO・OPプチささみフライ(冷凍) 店舗用275g・トック用470g

398円* (税込430円)

店舗 一部なし

トック 週

5月3週・6月1週



【店舗用】



【トック用】

チーズ入りのあげものは自分で作ると爆発しがちだけど、これなら失敗しらずでおいしくあがります! やや小さめなので、少ない油でもあがるし、春から始まる長男のお弁当にも良さそう。うちは男の子2人いるので、魚がおかずでボリュームが足りないと思った時や、あげたてが食べたい時など冷凍ストックがあると便利!



これ、ふたも
開けやすいです!

コープの茶わんむし(粟) 150g

98円* (税込106円)

店舗 全店

トック 週

5月2週・6月2週

実は、今年のお正月に初めて購入し、おいしくてそれ以来リピ買い中。茶碗蒸しを食べるのが私と次男だけなので、3~4個入りだと余ってしまいうけど、バラ売りだから食べる分だけ買えるのも◎。味は「粟」と「えび」の2種類あり。家族内で好みに合わせて買えるのもいいですね。

ためしてみて!

COOP
SAPPORO

これがわたしの お気に入り!

コープでしか買えない商品の
中から、毎月いろいろな人が
「お気に入り」をご紹介しま
す! 今月はコープで働くパー
トさんがおすすめる商品
です。中で働く人だからこそ
知る絶品ばかり。皆さんもぜ
ひお試しくださいね!

今月の紹介者

店舗本部
マーケティング部
平舘 明日香さん

今ハマっているのは
BTS! 男の子2人の子
育てに奮闘中! 勤続
4年目。



魚屋の脂ののった焼き鮭!弁当 (手焼き玉子入り)



498円(税込538円)

店舗 一部なし* トドック なし

鮭の脂がのっけてとってもおいしい!
発売以来人気止まらず、デリカの弁当コーナーの中で不動の1位!鮭以外にも店内の鉄板で手焼きした分厚い玉子焼きも入っていて満足感もあり、おすすめです。

国産キャベツの一番だし とろとろ大粒たこ焼き 8個入り

298円(税込322円)

店舗 一部なし トドック なし

ご飯としても、ちょっとした間食としてもおすすめ!中がとろとろでだしの風味を感じるおいしいたこ焼きです。関西出身の方に「本場の味がする!」と言っていたこともあります。少し多めの11個入りもあります。

三種だしの熟成三元豚 コースかつ丼

398円(税込430円)

店舗 一部なし トドック なし



こちらはコープさっぽろあいの里店のデリカコーナーで働くパートナーがおすすめるお惣菜。実際に店舗で働いているからこそわかる裏話のおすすめポイントも必見です!

三人目

今月の紹介者

コープさっぽろ あいの里店
デリカ部 米飯担当

高坂 千鶴さん

いつも仕事があいねいで優しいパートさん♪と、店長からもお墨付き!継続8年目のベテラン。



こちらもデリカコーナー不動の大人気商品!たれは、かつおだし・昆布だし・あごだしを使用しています。調理中もだしの香りが作業室内いっぱい漂い、私もつい食べたくなります!(笑)

*大惣菜化プロジェクト店舗のみ(HPの店舗情報をご参照ください)

●美瑛市 直行バス有 6.19 【日】	第9回農業賞 農業奨励賞 西川農場	Capri Capri (カプリカプリ) 塚本孝 シェフ
●札幌市 6.26 【日】	第8回農業大賞 農業特別賞 永光農園	teatro di massa (テアトロディマッサ) 新田裕也 シェフ
●足寄町 7. 3 【日】	第9回農業賞 特別賞 第10回ビジネスモデル賞 奨励賞 ありがとう牧場 しあわせチーズ工房	cantine SEL (カンティヌセル) 黒滝祐輔 シェフ
●新篠津村 7.10 【日】	第1回農業大賞 コープさっぽろ会長賞 大塚ファーム	osteria Tacchini (オステリア・タッキーニ) 菊地高章 シェフ
●厚真町 7.17 【日】	第10回農業賞 北海道知事大賞 ハスナップファーム 山口農園	RISTORANTE CANOFILO (リストランテ カノフィーロ) 小川智司 シェフ
●日高町 7.24 【日】	第9回漁業賞 特別賞 石崎水産	Osteria Crocchio (オステリア クロッキオ) 児島加奈子 シェフ
●清水町 8. 7 【日】	第11回農業賞 北海道知事大賞 あすなろファーム	Marions Nous (マリヨンス) 小久保康生 シェフ
●江別市 8.28 【日】	第11回農業賞 奨励賞 アンピシャスファーム	RICCI cucina ITALIANA (リッチ クッチーナ イタリアナ) 川崎律司 シェフ
●真狩村 9. 4 【日】	第3回農業賞 奨励賞 ごとう農園	terzina (テルツィーナ) 堀川秀樹 シェフ
●えりも町 直行バス有 9.11 【日】	第8回農業大賞 北海道知事賞 短角王国 たかはし牧場	La MELA (ラ・メラ) 村上岳夫 シェフ
●浦臼町 直行バス有 9.18 【日】	第4回農業大賞 農業奨励賞 鶴沼ワイナリー	Le Jardin Potager TERANISHI (ジャルダン ポタジェ テラニシ) 寺西健雄 シェフ
●栗山町 9.25 【日】	第11回農業賞 特別賞 菅野牧園	PARCO FIERA (パルク フィエラ) 中條大輔 シェフ

畑でレストラン

Hokkaido HATAKE Restaurant

風を感じながら、楽しもう。

「コープさっぽろ農業賞」を受賞した生産者さんの畑に、1日限りの「ランチレストラン」を開店。絶景のロケーションの中で、北海道で活躍する人気シェフが畑の野菜を使って、スペシャルランチコースをご提供します。実際にその食材が採れた畑を歩き、北海道農業を支える生産者やシェフの思いを知り、北海道の食の豊かさを感じてみませんか？

抽選申込み 4/28(木)～5/19(木)

〈参加費〉7,500円(税込) 〈定員〉各開催 最大40名

コープさっぽろ組合員さん限定

お問合せ・お申込み／コープトラベル

電話 TEL 011・851・7411 月～金10:00～18:00

Web **畑でレストラン** 検索

<https://www.sapporo.coop/content/?id=1903>

詳しくは
こちらから



ご注意／参加費のご入金をもって本予約成立とします。入金期日までに入金が確認できない場合、キャンセルとみなし、仮予約は無効となります。

※開催時には必要な感染防止対策をいたします。

※イベントは定員などの変更、中止の可能性がありますので、予めご了承ください。

※**直行バス有**は札幌発の直行送迎バス(有料)になります。詳しくはホームページでご確認ください。



水道の調子が悪い…



お掃除が大変…



お庭の手入れが大変…



料理が面倒…



スマホ・パソコンの操作がわからない…



テレビの配線ができない…



電球の交換ができない…



相談無料

こんな時はお電話ください！
ご相談は無料です。

札幌市内にサービス拡大

こまると COOP

「こまるとCOOP」は、日々のくらしで発生する「ちょっと困ったこと」をお手伝いする、新しいサービスです。昨年6月に札幌南区在住の方向けに試験的にスタート。今年6月より札幌市内やその他地域に順次、サービスエリアを拡大して、おうちがいてできるようになる予定です！

お気軽に
ご相談ください！



こまるとスタッフ

「この冬は屋根の雪庇(せつび)落としのご依頼が30件近くありました。ほかにも、庭の手入れ、室内の家具移動や廃棄、室内清掃、蛍光灯交換のご依頼が多いです。まだまだ知名度が低いのが悩みのタネですが、スタッフ3名、明るく元気にがんばっています！組合員の皆さまからのご相談・ご紹介、お待ちしております！」

ご利用条件

● コープさっぽろ組合員で宅配システムドックをご利用の方 ● 札幌市在住の方※今後エリア拡大予定

ご利用方法

右記フリーダイヤルにご連絡ください。 ☎0120 **507-522** 月～金 9:00～17:00

ご利用料金

1時間(作業員1名) **1,000円** + 出張費2,000円 + 作業時に発生した実費

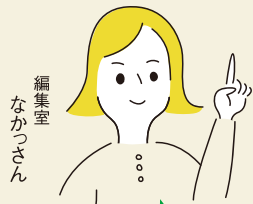
※ご相談・お見積りのみの場合、費用はかかりません。

※専門的な技術・作業が必要な場合、コープさっぽろが業務を委託する専門業者が後日おうちがいにし対応いたします。

さっそく使ってます!

電子マネー
ちょこっとの利用者は
絶対おすすめ!

普段、電子マネーちょこっとで支払いをしています。スマホちょこはお財布なしでお会計が完了するのがすごく便利! 残高がわかるから、チャージが必要かをナビタンで確認しなくてもいいんです!



編集室
なかつさん

トックアプリの
ダウンロードはこちらから



「スマちょこ」でできること

電子マネー機能が
使用できます

レジにて電子マネーちょこっとでお支払いできます。



ナビタンにスマホを
かざしてチャージできます。



電子マネー
ちょこっとの
残高

ポイントの残高

自分のスマホで残高確認!

組合員証として
提示できます



※上記以外の組合員証では電子マネー機能はご利用できません。
※公式アプリ以外ではご利用できません。
※QRコードのスクリーンショットではご利用できません。

残高が
確認できます

スマホでスマート会計

スマちょこ って何ですか?

トックアプリに組合員証とコープさっぽろの電子マネーちょこっとが使える「スマちょこ」が追加されました! スマホで電子マネーちょこっとの決済ができるから便利。ぜひ、お試しを!



ここから開きます

これが
スマちょこ

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「3月号」について
皆さんからの
感想をご紹介します。

3月号の表紙について



今月号から初めて読みました。カラフル
でも見やすくおしゃやかな表紙もとっ
ても今風！ためになる情報ばかりであり
がたいです。

(帯広市 なっちゃん)

毎月1日発行です。
今後もぜひー！



表紙が春らしくていいなと思って見てい
たらダジャレだったのかー?! 二本やられた
…と思いき、笑ってしまいました。愛があっ
て味があつて、イイ感じでした!
(札幌市 さくら草さん)

ありがとうございます♪
ダジャレに全力で
とりくみましたー笑

表紙担当
デザイナー
さくら



「作ってみたレシピ
年間ベスト5発表！」を読んで

実はかなり久しぶりにちょこっとを見ま
した。昔は愛読書だったのですが、日々
の生活が忙しくて時間がなかったのだ
です。皆さんが作ってみた年間ベスト5の
バックナンバーを調べていろいろと作っ
てみたいですね。たこザンギはさっそく作りた
いです!

(旭川市 レモンおばさん)

ちょこっとレシピで
多忙な日々をちょこっとラクに♪



3月号のレシピをつくってみました!

20ページの「マスザンギ」はおいしくて家
族で大好き。わが家の定番になりました
た! 冷凍庫にサクラマスがあったのを思
い出して作り
ました! マス
マヨ、マスフ
レークも定番
メニューです。
(蘭越町 み
さん)

写真ありがとうございます!
祝・定番メニュー♪



応募総数 510件 /
ご応募ありがとうございました!

(3月号)
作ってみた!
ベストレシピ結果発表

1位

マスザンギ P20



2位

ピザトースト
P31



3位

ますと
じゃがいもの
バターしょうゆ
P22



北海道の海を
みんなでキレイにしよう!



Hokkaido 海のクリーンアップ大作戦! 全道50カ所で開催します

海洋汚染はかなり深刻な状況で、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。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おくことを推進していくために、昨年に引き続き開催します。

日程 6月15日(水)・18日(土)
申込み締切 6月5日(日)
参加費 無料

参加いただいた方に
ドックオリジナル軍手プレゼント!



昨年10月の清掃活動の様子

詳細、お申込みはこちらから

マイボトルエコアクション

検索



地域の社会福祉
活動団体を応援!

2022年度 コープ地域福祉 活動助成募集



相互扶助や助け合い、子どもの学習支援、福祉ボランティア、障がい者支援、疾病・障がい等の当事者・家族の自助など、道内で活動する地域福祉団体を対象に、総額650万円の活動費を助成します。

期間 4月26日(火)～6月13日(月)
詳細 (団体助成)

特定の活動に限定せず団体の運営費等
助成額:1団体上限10万円/助成総額
470万円(47団体程)
(活動助成)

①申請企画費用、②団体立上げ費用
助成額:1件上限30万円/助成総額
180万円(6件程)

応募方法

メール・FAX・ハガキにて、下記お問合せ
先まで申請書類を請求していただき、ご
応募ください。「コープさ
っぽろ社会福祉基金」で検
索し、HPまたはQRコードか
らも資料をダウンロードでき
ます。

詳細はこちら



お問合せ

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

コープ未来の
森づくり基金

2022年度 森づくり団体助成 贈呈報告



広く北海道の森づくりをすすめることを目的とし、森づくり活動を行っている団体(小額助成)又は活動案件(高額助成)へ助成を行っています。2022年度は、以下の団体へ総額319万円の助成を贈呈しました。

高額助成

NPO法人 北海道自伐型林業推進協議会	白老町
---------------------	-----

少額助成

旭山自然調査隊	札幌市
盤渓癒しの里山づくりプロジェクト委員会	札幌市
北海道グッド・トイ委員会	札幌市
熊の沢公園の自然と親しむ会	札幌市
いしかり森林ボランティア「クマゲラ」	石狩市
特定非営利活動法人 里見緑地を守る会・どんぐり	北広島市
当別森林ボランティア「シラカンバ」	当別町
河川愛護団体 リバーネット21ながぬま	長沼町
NPO法人 三笠森水遊学舎	三笠市
フォレストクリエイティブタック(TACK)	当麻町
滝川緑の少年団	滝川市
NPO法人 長万部町緑と樹を愛する会	長万部町
南かやべ森と海の会	函館市
地球牌街道夢の森づくりの会	室蘭市
自然愛好グループ ヨシキリの会	登別市
NPO法人 トラストサルン釧路	釧路市
NPO法人 霧多布湿原ナショナルトラスト	浜中町
釧路武佐の森の会	釧路市
森林ボランティア「オホーツクの会」	北見市
帯広の森サポーターの会	帯広市
NPO法人 子どもと文化のひろば ぶれいおん・とかつ	帯広市
minotake forest works	池田町

「ちょこっと」を応援します！

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

大丸 大丸株式会社

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

クマ笹エク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
LIONATURE

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

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

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

ダイヤミック株式会社
LIMARK

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

日本アグファ・ゲバルト株式会社 札幌営業所

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

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

国際紙パルプ商事株式会社

北日本支店 札幌営業所

〒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

海のクリーンアップ大作戦
その前に

**海から知る環境学習会
オンライン開催
参加者募集**



地球温暖化の影響により、近年取れる魚種の変化や赤潮の被害など海の環境が年々変わってきています。北海道の海は今どういう状態なのか。私たちの生活に欠かすことのできない環境問題を「海から見える目線」で学びます。

日 程 2022年5月17日(火)
10:30～12:00

参加費 無料
講師 中村 信哉さん
(北海道漁業協同組合連合会
環境部次長)

開催方法 オンライン開催
(Zoomを使用します)

応募方法 下記QRコードよりお申込みください。
応募締切 5月13日(金)

詳細はこちら

たくさんのご応募を
お待ちしております！



お問合せ

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

はまなす食品の
阿部亮介さんが

**令和3年度
北海道善行賞を
受賞しました！**



北海道善行賞とは、働く障がい者で、模範的な職業人として上司や同僚などから高く評価されている者の努力と功績をたたえ表彰するものです。受賞した阿部さんは、現在主に納豆をパック詰めする機械の調整やタレなど付属品の点検を担当しており、みんなと協力しながら手先の器用さを生かし素早く丁寧な仕事を行い、大きな信頼を得ています。阿部さんは「受賞はうれしい。これからはもっと仕事を頑張りたい」と喜び、今後への意欲を語りました。



お問合せ

北海道はまなす食品
TEL 011-373-9311
メール csap5514@sapporo.coop
月～金10:00～17:00(祝日は除く)



健康な体ときれいな水を守る。

シャボン玉おけん

コロナ禍でおうち時間が増えて食器を洗う量も回数もグンと増えた

ご家庭が多いのではないのでしょうか。無添加※1で肌にやさしい

「シャボン玉台所用せっけん」が泡タイプになってリニューアル。

泡立てが不要だから一度にたくさんのお皿をまとめて洗う「しっかり洗い」にも

コップなどを使うたびにこまめに洗う「ちょこっと洗い」にもぴったりです。

※1 香料、着色料、酸化防止剤、合成界面活性剤不使用

NEW
泡タイプに
なりました

しっかり
洗いも
ちょこっと
洗いも



詳しくは左ページに

シャボン玉 台所用せっけん 泡タイプ

使ってみました!

泡タイプだから使い
たい時にパッと使え
て便利!スプーン1本
等のちょっとした洗い
物に重宝しています。

編集室 能戸さん



1% for Nature プロジェクト

シャボン玉台所用せっけんの売上
の1%を「人と環境にやさしい活
動」に寄付しています。

このプロジェクトは「save the
people」の視点で化学物質過敏
症やアレルギー、また子どもを支
援する団体を、「save the sea」の
視点で海や森林など自然・環境保
護団体の活動を支援しています。
購入いただく皆さまと一緒に社会
貢献に取り組んでいます。

Q2.

お皿を洗い終わった後、
手がカサカサしない?

天然保湿成分で手肌しっとり。

「ケン化法」という昔ながらの釜炊き製法で作ら
れています。職人がじっくり時間をかけて製造す
る手間のかかる製法ですが、できあがった石け
んには天然の保湿成分が残るので、お皿洗い
後も手肌しっとり。皮ふアレルギーテスト済み/
皮ふ刺激テスト済みです(すべての方にアレル
ギーが起らないということではありません)。

Q3.

すぎずに時間が
かからない?

石けんだから泡切れ抜群です。

ゆたかな泡で油污れもしっかりと落とさ
ながら、石けんのすぐれたすぎずに泡切
れがよく、汚れをサッと洗い流せます。

つめかえ用



エコロジーで
エコミーな
「つめかえ用」
もあります。

Q1.

食べものに触れる食器を洗う
ものだから成分が気になる…。

合成界面活性剤不使用の 無添加石けんです。

合成界面活性剤はもとより、着色料、酸化防
止剤を使用しない無添加石けんです。無香料
なので食器の洗い終わりに残るニオイや料理
へのニオイ移りもありません。



人にも
環境にもやさしい



スポンジ
除菌※2
できます

泡タイプで
液だれ
しにくい

※2 すべての菌を除菌するわけではありません

こんな使い方もおすすめ

おすすめ1 野菜洗いに!

成分が水と石けん成分だけの「台所用せっけ
ん泡タイプ」は野菜や果物も洗えます。水1
リットルに2~3プッシュの泡を溶かした石けん
水に野菜をつけてください。5分以上つけたま
まにせず、流水で30秒以上すすいでください。

おすすめ2 アウトドアに!

キャンプ場によっては環境のことを考え
合成洗剤の使用を禁止しているところ
も。石けんは排水後短時間で大部分
が水と二酸化炭素に生分解され、環境
にもやさしい洗浄剤といえます。

「安心なくらし」のご提案

介護医療保険料控除対象 ※傷害死亡保険金部分を除きます。
(医療保険基本特約・傷害保険特約・介護一時金支払特約セット団体総合保険) (令和4年2月現在)

コープの介護保険が新しくなり
加入しやすくなりました!

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

コープの 介護保険

更新型

28.51%割引

お得な
団体契約で

医療保険基本特約・傷害保険特約・介護一時金支払特約セット団体総合保険

生協組合員とご家族の介護保障

告知に関する質問事項が
変わり、加入しやすく!!



マスコット
キャラクター
「かいごん」

加入対象年齢が拡大!!
新規加入は0~満79歳の方が対象に!
(継続は満89歳まで)

介護一時金500万円コースに
夫婦で加入の場合
妻48歳250円 / 夫53歳450円

夫婦2人でも月々の保険料が
合計 **700円**



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

5歳きざみで保険料が変わります

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

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

コープさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)



フリーダイヤル **0120-37-2523**

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

資料請求はまずお電話で!

50組100名様を無料ご招待!



さっぽろ 落語まつり

東西で人気の落語家が札幌に大結集!

お申込みいただいたコープ共済ご契約者の中から
抽選で50組100名様を無料でご招待いたします。

CO-OP共済キャラクター
コーすけ

総勢19名の
落語家による
3日間計9公演 TVh落語×道新密着
三遊亭円楽
プロデュース

さっぽろ落語まつり

～東西人気落語家が札幌に大結集!～

2022年 5/27(土) 28(日) 29(日)

札幌文化芸術劇場 hitaru 共済ホール (5公演17時)
【観覧料】 子1000円 成1500円 小1000円 小1500円

チケット料金 (5公演) 1公演
12歳 13歳 14歳 15歳
4,600円 5,000円

三遊亭円楽プロデュース 第三回 さっぽろ落語まつり

日程 2022年5月28日(土) 11:00開演 (10:30開場) ~13:30終演

公演名 売れっ子だってねえ (月亭方正・三遊亭小遊三・桂文珍・林家たい平・林家木久扇)

会場 札幌文化芸術劇場 hitaru (北1条西1丁目)

応募条件 / コープ共済加入歴5年以上の契約者さま
 応募期間 / 5月1日(日)~5月15日(日) 消印有効
 応募方法 / 右記のQRコードからご応募、もしくはハガキに必要事項(郵便番号・住所・電話番号・お名前(契約者名)・組合員番号をご記載の上ご応募ください。

当選発表 / 「ご招待ハガキ」の発送をもって代えさせていただきます。
 主催: テレビ北海道、北海道新聞社、道新スポーツ、道新文化事業社
 共催: 札幌市芸術文化財団 協力: オフィスマめかな



※今回取得した個人情報、CO-OP共済または商品のご案内のために利用します。

北海道にお住まいの方なら、原則どなたでも。

ろうきんのローンは、みんなのための

応援金利

WEB完結型 & 対面型

2022年3月17日より、新規金利を引下げております。

もちろんです！

全道の
みなさんの暮らし、
応援します！

わたしも応援し
てくれるんですわー

島大星

木村 愛里



対面型

欲しかった車を手に入れるチャンス
とどろき
轟ローン(マイカーローン)

入学時や入学後の費用も安心
教育ローン

マイホームやリフォームの資金に
無担保 住宅ローン

必要な時にATMでお借入れ
教育ローン [カード型]



WEB
完結型

車両購入代金のお振込までおまかせ
とどろき
轟ローン(マイカーローン)

入学時や入学後の費用も安心
教育ローン

※借入には年取等の諸条件がございますので、詳しくは(ろうきん)へお問い合わせください。
※審査の結果、ご希望に添えない場合がございます。予めご了承ください。

詳しくは(ろうきん)HP
またはコチラから ▶



さらにおトクな
轟ローンの
仲間たちです！

エコカー購入なら

轟エコ
とどろき
轟ローン

【お便みち】下記の車両のご購入にご利用される方
●ハイブリッド自動車 ●グリーンディーゼル車 ●電気自動車 ●燃料電池自動車 ●プラグインハイブリッド車 ●その他環境性能、燃費性能に優れた車種 ●福祉車両(※身障者用に車両を改造したものを含みます。)

女性なら

轟レディース
とどろき
轟ローン

29歳以下なら

轟ヤング
とどろき
轟ローン

NEW

教育ローン(証書貸付)・無担保住宅ローン 限定

万が一のとき、ローン残高が **0円**に！
ろうきん団体信用生命保険を付帯できるようになりました。

※[WEB完結型教育ローン][福祉型教育ローン]は対象外です。※団体信用生命保険を付帯した場合、通常金利に年0.20%上乗せになります。※ローン残高が0円になるには所定の条件があります。詳しくは(ろうきん)へお問合せください。

お問い合わせは北海道ろうきん店舗、
またはコールセンターへ

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。

※この内容は2022年4月1日現在のものです。

北海道
ろうきん

つなぐプロジェクト 実施中!

お取引件数に応じたNPOなどへの寄付を通じて、
地域における共生社会の実現をめざす取り組みです。



詳しくは
こちら

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

フリエホールつきさむにて

花市同時
開催中!

5/29日・6/26日

開催時間
10:00
~
13:00

全斎場 予約不要 非接触

式場見学会開催

フリエホール・ウィズハウス全18式場で開催!

ご来場いただいた方、「ちょこっと見たよ」で
箱ティッシュ(5個セット)をプレゼント!



※商品パッケージは異なる可能性があります

全式場、季節の花を
あしらった祭壇
もしくは最新の
スクリーン祭壇を
ご覧いただけます!

今後の見学会は...

終活セミナー・遺影撮影会など
イベント企画進行中!



※イベント開催日時・詳細につきましては現在企画中のため変更もしくは中止になる可能性もございます。ご了承ください。

PR



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。

お問合せ

0120-617-750

フリーダイヤル (受付時間) 10:00~17:00

NEW

家族葬のウィズハウス旭川神楽3月オープン

積立会員加入募集中 1口1,000円からできる安心の積立!

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 🔍



プレゼント応募方法

応募締切:5月20日(金)必着

- Q1 面白かった記事とその理由
- Q2 わが家の
自慢の時短レシピ
- Q3 「ぶどう」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5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

生ゴミを堆肥化するダンボールコンポットの作り方をP34～37で紹介しました。記事作成にあたり益々コンポスト愛が深まり、ゴミすらかわいく感じるように…(笑)。これを機に輪が広がるとうれしいです♪(こぐれあいこ)

今月のプレゼント

- A**  赤井川コロボックル村
「グリーン&ホワイト1kg
(各500g)セット」 **5**
名様
- B**  P3 キンビス
「キンビスも菓子詰合せセット」
※内容/パッケージが変更になる
場合があります。 **20**
名様
- C**  P26
アスバラソフットで使用の器 **1**
名様
- D**  P31 キュービー、BOSCO
「テイステッドレンジング黒酢たまねぎ、
エキストラバージンオリーブオイル
456g」 **10**
名様
- E**  P41 サントリー
「ザ・プレミアムモルツと
ザ・プレミアムモルツ(香る)
エール6缶セット(350ml×各3缶)」 **8**
名様
- F**  P43 日本食研・アサヒビール
「焼肉のたれ富殿(中辛)、
オリオン ザドラフト
(350ml×6缶パック)」 **10**
名様

今月のレシピインデックス

- アスバラのグリル 17
- アスバラとベビーホタテのオイルパスタ 18
- アスバラとベーコンのクリームパスタ 19
- アスバラの天ぷら 20
- アスバラのポタージュ 21
- アスバラチーズ春巻き 24
- アスバラナムル 25
- おかず蒸しパン 25
- アスバラディップ 26
- アスバラリゾット 26
- アスバラのかきあげ 27
- アスバラのおひたし 27
- ひとくちモッツアレラのブーケサラダ 31
- アスバラカプレーゼ 31
- 肉巻きアスバラの酢豚風 41
- アスバラの網焼きポーチドエッグのせ 42
- アスバラチャンプルー 43

アスバラ

- お魚ソーセージのハートトースト 28
- ミニアメリカンドッグ 30
- ソーセージとチーズのたまごまき 30
- ほたととブロッコリーのタルタルグリル 40
- ほたととベーコンのバター混ぜご飯 40
- ノルウェーサーモンのハワイアンボキ 47
- ノルウェー塩さばのしょうが焼き 47

さかな

デザート

- 簡単お豆腐チーズケーキ 48

2022年5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
1 組合員証提示で 5% OFF ポイント 10倍 輸入ワイン 10%OFF ちよこカチャージデー	2 ポイント 10倍 ちよこカチャージデー	3 憲法記念日 ちびっこ ポイント 10倍 キッズカード シール2倍 ちびっこ ペビーオムツ 5%OFF ちよこカチャージデー パン アイス	4 みどりの日 しらすの日・ラムネの日 ちよこカチャージデー	5 こどもの日 ゴーゴー ポイント 10倍 らくちん ちよこカチャージデー	6 ちよこカチャージデー	7 冷食 10% OFF ポイント 10倍 ちよこカチャージデー
8 母の日 ゴーヤーの日 ポイント 10倍 ちよこカ 5% OFF らくちん	9 アイスcreamの日	10 ちびっこ 500円くら 46円均一祭 キッズカード シール2倍 アプリ 100P ペビーオムツ 5%OFF ちよこカチャージデー パン アイス	11 46円均一祭	12 ゴーゴー らくちん 沖縄フェア	13	14 冷食 10% OFF ポイント 10倍
15 ヨーグルトの日 ポイント 10倍 ちよこカチャージデー 沖縄フェア	16 ちよこカチャージデー	17 ちびっこ ペビーオムツ 5%OFF キッズカード シール2倍 ちびっこ らくちん ちよこカチャージデー パン アイス	18 ちよこカチャージデー	19 ゴーゴー ポイント 10倍 らくちん 医薬品 10%OFF ちよこカチャージデー 大人用オムツ 5%OFF	20 ポイント 10倍 ちよこカチャージデー	21 冷食 10% OFF ポイント 10倍 ちよこカチャージデー
22 ポイント 10倍 ちよこカ 5% OFF らくちん	23	24 ちびっこ ペビーオムツ 5%OFF キッズカード シール2倍 ちびっこ らくちん ちよこカチャージデー パン アイス	25 ポイント 10倍	26 ゴーゴー らくちん 絶対カレーフェア	27	28 ちびっこ コープデー ※ 冷食 10% OFF ポイント 10倍 キッズカード シール2倍 ※ちびっこらくちん当日便サービスデーは更無いにしません。
29 シリアルの日 ポイント 10倍 絶対カレーフェア	30	31 ちびっこ ペビーオムツ 5%OFF キッズカード シール2倍 ちびっこ らくちん ちよこカチャージデー パン アイス	1	2	3	4

※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。※ペビーオムツ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。

贈呈市町村数と累計配布枚数

138市町村・275,089枚

2010年～2022年4月現在

交通安全を願う
宅配システムトドックから小学一年生へ

ランドセルカバー贈呈

コープさっぽろでは、全道各地の小学校の新入学児童に、交通安全啓発のためランドセルカバーの寄贈を実施しています。コープさっぽろがランドセルカバーの寄贈を始めたのは2010年。全道179市町村を営業エリアとする宅配システムトドックでは毎週1回、利用している約34万世帯の組合員宅を必ず訪問します。その際には組合員の見守りも行っており、その一環として新入学児童の交通安全も地域の見守りにつながるとして始めました。今年も2月初旬から各自治体への寄贈を進め、138市町村で累計275,089枚のランドセルカバーを配布いたしました。ランドセルカバーには、白クマの「トドック」、北海道犬の「カケル」、エゾリスの「クルリン」の、コープさっぽろ3キャラクターを使っています。今後も全道の新入学児童の交通安全に寄与できればと考えております。



人と「人」をつなぐ 12

恋

祝



恋ふるぶどうスパークリング発売一周年記念 Twitter キャンペーン



みなさんにもお祝いの乾杯をして欲しいので、抽選で50名様にオリジナルシャンパングラス2個、恋ふるぶどうスパークリング1本をセットにしてプレゼント。一周年を一緒に祝っていただける方は、まずはQRコードからコープさっぽろ公式Twitterにジャンプをお願いします。キャンペーンは4月18日～5月12日まで実施中。

〔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、週刊トドック、お酒・飲料カタログVol.29でもお求めいただけます。〕



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。♻️

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと



5 月号
2022 [vol.122]

無料
毎月1日発行
ご自由にお持ち
ください

ギンビス