

北海道のおいしいを育てよう。

# Cho-co-tto

ちょこっと

木になる。

6月号  
2022 [vol.123]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち  
ください

つなぐ  
COOP  
SAPPORO



# 明治ミラフルなら



すっきりした  
甘さでおいしい!



## おいしく栄養がとれちゃいます!



鉄

亜鉛

カルシウム

ビタミンD

お子さまの成長に重要な**4つの栄養素**をまとめてサポート!

げんきな  
カラダづくり



すっきりした甘さのおいしい  
乳製品乳酸菌飲料(殺菌)

OLB6378菌

明治ミラフル  
ドリンク ヨーグルト味

内容量:125ml×3本



※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。また、トドックでのお取扱いはございません。

商品に関するお問合せ先

株式会社 明治 お客様相談センター ☎0120-598-369 平日9:00~17:00(土、日、祝日を除く)

株式会社 明治

PR



## 目次

- 04 北海道の大地と  
ブロッコリーが教えてくれること
- 12 ブロッコリーのフシギな森
- 16 ブロッコリーを食べる。
- 21 ちょこっと編集室 体当たり企画
- 24 ぴっかぴか!いちねんせい ふしぎっち
- 26 わが家のブロッコリーレシピ!
- 30 こどもレストラン
- 32 こども食べられますレシピ
- 36 ちょこっとメモ
- 48 おうちでお手軽アジアごはん
- 50 ためしてみて!これがわたしのお気に入り!
- 52 海のクリーンアップ大作戦! vol.2
- 54 ちょこっとコミュニティ
- 56 ちょこっと“123号記念”感謝企画
- 57 インフォメーション
- 58 コープさっぽろ(つなぐ)取り組み
- 64 北海道のチカラ
- 66 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 67 6月コープさっぽろカレンダー



# 特集 ブロッコリー

バック  
ナンバーは  
こちらから



インスタで  
簡単レシピを  
毎日配信中!  
表紙の裏話も♪



第123号  
2022年6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 スタイリング/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**・・・北海道店援トドック企画週

**折**・・・折込チラシ企画週

**保**・・・保存版カタログ名

※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)を実現しています。



# 北海道の大地と ブロッコリーが 教えてくれること

大樹町・伊藤農場

取材文編集／青田美穂  
撮影／細野美智恵 デザイン／佐孝優

2011年に自身の農場を設立した代表の伊藤幸一(いとうこういち)さんは、大阪府出身の新規就農者

伊藤さんは  
2月号で紹介した  
(有)北泉の  
生産グループのお一人

再び登場  
「男気社長」



期待してるよ！

北泉代表  
とよしま ひでかつ  
豊嶋英勝さん

がんばります！







さて、ブロッコリーはどこだ？



上から見ると…いましました

# 食糧問題と向き合い、 研究室を飛び出し畑へ

「農業をやるんやったら、北海道かなあつて」。穏やかな口調で語る伊藤幸一さんは、大阪で生まれ育ち京都大学へ進学。農学部で「世界の食の不均衡」など、農業経済を学ぶかたわら、京野菜の生産者さんの畑を手伝ったり、セミナーやゼミなどを通してさまざまな考え方や視点から農業を見つめてきました。その結果「自分の求める道は現場にある」と決意。同窓の多くが大学院や研究機関などに進む中、伊藤さんは在学中にインターンシップでお世話になった、大樹町の農産会社に就職。独立するまでの7年間、大自然の中で現場の基礎と技術を学びました。

豊嶋さんは選果設備の投資、作ったブロッコリーの販売の全量引き受け、再生産財源の確保、生産者へ配分する仕組みといったサポート体制をすべて構築。心強い後ろ盾に背中を押され、伊藤さんはブロッコリー栽培に乗り出しました。

ブロッコリーは暑さに弱い作物。海まで10km足らずの伊藤さんの畑は、夏に海霧が上がってくる冷涼な気候で、本州産がない夏・秋の需要に十分応えることができます。ブロッコリーの栽培を始めて7年。にんじもも作っていますが、畑全体の70%以上を占める農場の看板野菜に成長しました。今では本州産がないからという理由ではなく、味と品質の良さから「伊藤さんのブロッコリーを」とご指名での依頼が多数。毎年、待っている先があり、そのほとんどが道外へ出荷されているそう。

伊藤さんの畑の収穫は、例年7月上旬から10月頃まで。出荷シーズンにお邪魔すると、スタッフさんと5名で広大な敷地の端から端まで行き来し、鎌での手作業による刈り取りを行っていました。サイズを問



## 伊藤さんの ブロッコリーが 育つまで

4月上旬～

### ●種まき

収穫時期をずらすために、7月上旬まで25回に分けて種まき。(30日ほど苗を育てる)

5月上旬～

### ●育った苗を畑に定植

8月上旬まで順々に定植。(植え付け1カ月程度で花蕾が見え始める。畑に移してから60日ほど育てる)

7月上旬～

### ●収穫

(例年10月いっぱいまでが収穫期間)



伊藤さんは、大学卒業と同時に北海道へ。なんと、大樹町まで自転車で来たのだそう!

わず、機械で一網打尽に収穫する方法もありますが、伊藤さんは「極力、無駄を出したくない」とすべて手で収穫。隣り合って植えた株でも成長度合いが異なるため、小さな株は出荷に適したサイズに育つまで待たなければなりません。手間はかかりますが、シーズン中、同じ畑に何度も入って「取り頃」を見極め、収穫を行います。作業は早朝から始まり、1基400株ものブロッコリーが入るコンテナは次々といっぱいに。



一つずつ丁寧に刈り取ったブロッコリーは、コンベアにのせられ、収穫機からコンテナへ

満杯になったコンテナは、作業と並行して随時、伊藤さんの自宅に併設する選果場へと運ばれます。



## 身をもって感じる 「もったいない」の心

鮮やかな色と丸々としたフォルム。伊藤さんのブロッコリーは密度が高く、ギュッと締まっている

収穫したブロッコリーは、選果場に備える2℃設定の予冷設備で、休眠状態に。溶けにくい形状の特殊な氷を詰めて出荷するなど、鮮度維持のために最後まで気を抜きません。他の作物も同様ですが、病気や虫の防除と合わせて年々加速化し、状況

が変わっていく温暖化に対しても常に新たな策が求められます。「寒かったり暑かったり、それらは全部野菜に露骨に出ます。ただ、天気がめっちゃくちゃだったとしても、ある程度の量が見越せる工夫をしていかないと。苗の品質を高めたり、

土の耕し方を変えたり、何が原因かハッキリわからなくても、たどっているのが僕らの仕事と想っています」。有機肥料を主体としたオーグーメードの配合肥料や、コラーゲン(アミノ酸)を取り入れた土づくり。また、町内の乳牛牧場にあるバイオマスプラントから発電時に出る発酵消化液も野菜を育てるエネルギーとして活用しています。

\* \* \*

伊藤さんが農業を志した原点である、世界の食糧問題。作り手となつて一層、思うところがあります。

「食べる方に伝えたいのは『大丈夫だから買ってね』ということ。中が空洞だったり、表面が紫色になっていると評価は下がりますが、品質に全く問題ありません。空洞は急激な成長でできるもので、ギザギザ部分をそぎ取ればOK。紫色は畑で寒さにあたって変色したもので、むしろ甘くておいしいんですよ。食糧が余つて廃棄している先進国の一方、ひもじい思いをしている国と人がいる。何十年後、水不足で作物が作れなかったり、輸入できないようになって、お金を出しても買えない世界になるかもしれない。今、細かいことでダメにするのは、ほんともったいないなって。食べるもんなくなる

よつて思いますね」。机上ではなく、大地に立つて向き合っている伊藤さんの言葉は深く響きます。いつもと違う、見た目が悪い。先入観で手に取つてこなかった反省と、知つて食べる大切さ」に気づかされました。「小6と小1の子どもがいるのですが、将来子どもや周りが『自分もやってみたい』と思える、未来につながる農業にしていきたい」と伊藤さん。

“食のSDGs”と肩に力を入れて、なくても、今あるものに感謝して、できる限り捨てることなく消費する意識。「もったいない」。今後、より大切にしていきたい気持ちです。



自宅の選果場には北泉のスタッフも待機し、二人三脚で選果・出荷の作業を進めていく



製氷機から出てくるのは一般の氷よりも温度が低い、薄くて平たい氷。氷漬けにして輸送



フシギが森の主、  
みやっこりーじゃ



かけい  
花茎

◎ 太めで茎が  
しっかり

なぜ

みんながいつも食べている  
つぶつぶ、これどーこだ？

「花のつぼみなんだよ」

ブロッコリーといえば、小さな粒々が無数にあるアフロヘアみたいな部分がメインだよ。これ、一つひとつが花のつぼみで「花蕾(からい)」と呼ぶんだ。辛いけど、からいと覚えてね。木の幹みたいに見える下の部分は、そう、茎。「花茎(かけい)」と呼ばれていて、特にビタミンCとβ-カロテンは花蕾よりも豊富なんだって。丸ごと食べられるので、茎も葉も捨てたらもったいないよ。

ぼくの頭も放っておくと  
花が咲いちやうの!?

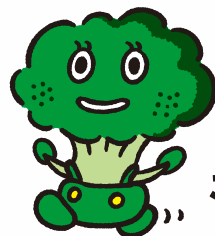


▶ 花の野菜のフシギはP24をチェック!

表面のワックスみたいなのは何？

生のブロッコリーに水をかけると弾きますが、これは農業や人工のワックスなどではなく、ブロッコリーから分泌される天然の油脂。ぶどうの表面につく白い物質(ブルーム)と同じで、水分の蒸発を防ぎ、野菜や果実自身が虫や病気から身を守るためのものです。

やあ!ぼくはフシギな森の  
妖精“ころっこりー”だよ。  
ぼくらのすむ、ブロッコリーの  
森のなぞを一緒に解いていこう



ころっこりー

# ブロッコリーの フシギな森

なぜ

## 他の野菜と比べて、ずば抜ける 栄養素ってなーんだ？

「ほとんどずば抜けているよ」

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム	鉄	葉酸	ビタミンC
ブロッコリー	37kcal	5.4g	0.6g	6.6g	5.1g	460mg	1.3mg	220mg	140mg
緑豆もやし	15kcal	1.7g	0.1g	2.6g	1.3g	69mg	0.2mg	41mg	8mg
トマト	20kcal	0.7g	0.1g	4.7g	1.0g	210mg	0.2mg	22mg	15mg
キャベツ	21kcal	1.3g	0.2g	5.2g	1.8g	200mg	0.3mg	78mg	41mg
にんじん	30kcal	0.8g	0.1g	8.7g	2.4g	270mg	0.2mg	23mg	6mg

表を見てみて！ブロッコリーは、ほとんどがトップの優秀野菜！中でも食物繊維とビタミンC、葉酸の含有量は断トツだよ。ブロッコリーの食物繊維の多くは不溶性で、腸の状態を整える働きなどが知られているよね。ビタミンCは水溶性なのでゆでると流れ出てしまうけど、ゆでてもレモンを上回るほどの含有量。そして不足すると貧血の原因にもなる葉酸は、特に妊婦さんに大切なんだって。

### ブロッコリーのスルフォラファンとは？

特にブロッコリーの新芽(ブロッコリースプラウト)に多く含まれ、酸化作用のほか肝機能の改善や肥満予防、美肌などさまざまな働きが期待されている成分。ブロッコリーにも微量含まれています。加熱に弱いので、生で食べられるスプラウトがおすすめです。

### 冷凍しても栄養は変わらない？

ゆでると栄養が流れ出てしまうと同時に、生よりも凍るまでに時間がかかるので、劣化や味落ちが早まります。冷凍するなら生の状態か、蒸すまたはレンジ調理したものを冷ましてからがベストです。

▶ 冷凍保存の方法はP18をチェック!

しおれておらず  
ピンと上向き

葉

こんもりして  
つぼみが  
詰まっている

からい  
花蕾

※出典：文部科学省  
「日本食品標準成分表  
2020年版(八訂)」

なぜ

## 頭の色が変わっちゃう理由はどーして？

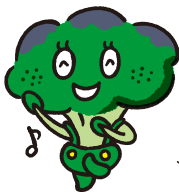
### 「色ごとに違いがあるんだ」

新鮮な状態は、みんなが知っている鮮やかな緑色だよ。なんだかちょっと「黄色っぽいな…」というのは、劣化が進んでいるサイン。ブロッコリーは鮮度とともに味も栄養も落ちるのが早い野菜なので、なるべく早く食べてね。「茶色になった！」は残念だけどダメになる寸前(ダメになっているかも)。たまに「一部が紫色になっている」ものもあるけれど、これは寒さや霜に耐えるためのブロッコリーの防御反応。ポリフェノールの一種・アントシアニンの色で、栄養価も甘さも増した「押しブロッコリー」だよ。

もうNGかも？



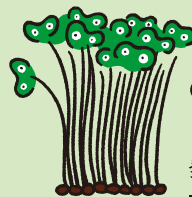
早めに食べて！



押し!!  
おすすめですよ!



カリフラワーはぼくたちの  
突然変異～品種改良で  
生まれた野菜なんだよ



### めろっこり

(ブロッコリースプラウト)

発芽してもない、ブロッコリーの新芽。もやし、かいわれ大根、豆苗などもスプラウト。かいわれ大根をさらに小さく細くしたきゃしゃな見た目ながら、栄養価の高さではブロッコリーをしのぐとされます。

### くきっこり

(スティックセニョール・アレッタ)

ブロッコリーと中国原産のカイランを掛け合わせて生まれた、日本生まれの品種。つぼみではなく、長く伸びた茎を食べる野菜。栄養成分もブロッコリーとほぼ同じで、アスパラに似た食感と調理法で楽しめます。新顔のアレッタはケールとの掛け合わせ。



### かりっこり

(ロマネスコ)

実際に「カリッコリー」とも呼ばれているロマネスコは、ブロッコリーとカリフラワーを掛け合わせ、16世紀にローマで誕生したとされています(諸説あり)。食べ方はブロッコリーと同じですが、見た目のクセが強い!



なぜ

ゆでるとたまににおいがキツいの、なーんで？

## 「イソチオシアネートのしわざ」

みなさんからもたくさん寄せられた「ゆでたときのにおいが苦手」という悩み。においの原因は、辛み成分・イソチオシアネート。ゆでると分解が進みやすくなって、においが余計にキツく感じちゃうんだ。でも腐ったり、悪くなっているわけではないので食べても問題なく、むしろ体に嬉しい働きがあるみたい。にんにくや濃いめの味付けで炒め物にしたり、素揚げするとにおいがやわらいで食べやすくなるよ！

### ブロッコリーと相性の良い食材

#### サケ

サケの身に含まれるアスタキサンチンと、ブロッコリーのビタミンCが相乗効果を発揮し、単体で食べるよりも栄養効率アップ

#### オリーブオイルなどの油

植物油に含まれるビタミンEが、ブロッコリーのビタミンC、ビタミンEの働きを助け、脂溶性のβ-カロテンを効率良く摂取

#### 豚肉

たんぱく質とビタミンCの組み合わせで、美肌や老化予防に一役



Good!

なぜ

日本で一番ブロッコリーが作られているの、どこだ？

## 「北海道！道内一は江別市」

■ブロッコリーの収穫量(全国174,500t)

1位	北海道	16.9% (収穫量29,500t)
2位	埼玉県	9.2% (収穫量16,100t)
3位	愛知県・香川県	9% (収穫量15,700t)

(農林水産省「令和2年産・野菜生産出荷統計」)



ぼくらは涼しいところが大好き。もう、夏の北海道はサイコーだね！でも、冬は寒過ぎてしばれちゃうので、秋から冬にかけては本州で育つ方が体に合っているみたい。夏に出回るのは地元産、その他の時は本州産が多いんだ。

■旬と産地カレンダー(上位産地の参考※気候により変動有)

11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
							香川県				
							愛知県				
											埼玉県
											北海道

# ブロッコリーを 食べる。



栄養士/  
子どもごはん研究家  
のと えり  
能戸 英里

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

お弁当に添え野菜に大活躍！  
でも、いつもなんとなくゆでて食べてるかも……？  
意外と知らないブロッコリーの基本をおさらいして、もっとおいしく食べましょう！

## どう洗う？

1



まるごと1個使う場合は  
水を入れたボウルにブ  
ロッコリーを逆さまにし  
て入れる。

2



10分ほどそのまま浸す。

3



茎を持って振り洗いし、水  
気を切る。

4



少量使う場合は、小房に  
分けた後に水を入れたボ  
ウルに入れる。

5



浮いてくる場合はお皿な  
どで重しをする。

6



10分ほど浸して水気を  
切る。

## どう切る？

1



茎が枝分かれしている根  
本のあたりを切り落とす。

2



太い茎と細い茎を切り  
離すようにして包丁を入  
れる。

3



大きいものは茎に切り込  
みを入れる。

均一にゆでるため  
大きさはなるべく  
そろえましょう！

1



フライパンに水100mlと塩少々を入れる。

2



小房に分けたブロッコリー1/2~1株を並べて入れる。

3



ふたをし、3~4分ほど蒸してザルに上げる。

フライパンでも!?

—— うま味も栄養も逃さない。

1



耐熱容器に小房に分けたブロッコリー1/2株を並べ、水大さじ1をかけてふんわりラップをする。

2



600Wのレンジで1分半~2分加熱する(500Wの場合は2分~2分半)。

3



ザルに上げ冷ます。

レンジでゆでたい! —— 少量ゆでたい時に便利。

1



お湯1Lを沸かし、塩を小さじ2入れる(1房ゆでる時の目安です)。

2



先に茎の芯の部分を30秒ほどゆで、その後、小房に分けたブロッコリーを入れて2分ほどゆでる。

3



大きめのザルに上げ、広げて冷ます。

どうゆでる??

4



包丁で切るとつぼみがポロポロと崩れてしまうので手で割くようにして分ける。

5



捨てる  
茎の芯も  
活用に

最初に切り落とした太い茎は外側の固いところで少し厚めに皮を切り落とす。

6



食べやすい大きさに切る。

芯の活用法は  
P.29やP.34  
で紹介!





# 和える。

ワンボウルでつくれてお手軽!

## チョレギブロッコリー

■ 調理時間 約10分 312kcal(全量) / 塩分 約2.6g(全量)

材料(3~4人分)

切ったブロッコリー 250g

しょうゆ……………大さじ1

ごま油……………大さじ2

★ 砂糖……………小さじ1/3

すりおろしにんにく

……………小さじ1/3

のり……………1/2枚

作り方

①ブロッコリーはP17を参照にゆでる。

②ボウルに★の材料を入れてよく混ぜる。

③ブロッコリーを加えてよく和える。

④ちぎったのりを加えて完成!

知ってる?

韓国では「チョレギサラダ」は存在せず、日本独自のメニューなんだそうですよ。

### 冷蔵 保存する

①キッチンペーパーなどでしっかりと水気をとる。



②キッチンペーパーをしいた保存容器に軸を下にし、つぼみに水がたまらないようにして並べる。



③冷蔵で2~3日ほど保存可能。水分が多くあまり日持ちしないのでおしいうちに食べ切りましょう!



### 冷凍 保存する

生のまま冷凍する場合 / 洗って水気を切り、密閉袋に入れる。レンジゆでて冷凍する場合 / レンジでゆで、しっかりと水気を切って、密閉袋に入れる。



生のまま冷凍する場合 / 凍ったままゆでたり、炒めたりしてください。レンジゆでて冷凍する場合 / 加熱調理には凍ったまま、そのまま食べる場合はゆっくり自然解凍で。



どちらも1か月ほど冷凍できます!



## ペペロンブロッコリー

■ 調理時間 約10分 308kcal(全量) / 塩分 約2.0g(全量)

材料(3~4人分)  
切ったブロッコリー  
……………250g  
オリーブオイル  
……………大さじ2  
にんにく……………1片  
鷹の爪……………1本  
塩・こしょう…各適量

作り方  
①ブロッコリーはP17を参照にゆでる。  
②フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたにんにく、鷹の爪を入れて火にかける。  
③香りが立ってきたら、ゆでたブロッコリーを加えてさっと炒める。  
④塩・こしょうで味をととのえる。

# 炒める。

ゆでたブロッコリーを  
チャチャッとソテーして主役級のおいしさに！

作る前に、ブロッコリーは  
ゆでておきましょう！



## カルボナーラ ブロッコリー

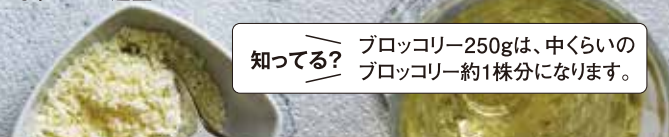
■ 調理時間 約15分 561kcal(全量) / 塩分 約2.2g(全量)

材料(3~4人分)  
切ったブロッコリー  
……………250g  
ベーコン……………2枚  
卵……………1個  
★粉チーズ…大さじ1  
生クリーム…50ml  
塩……………小さじ1/4  
黒こしょう……………適量

作り方  
①ブロッコリーはP17を参照にゆでる。  
②ボウルに★の材料を合わせておく。  
③フライパンでベーコンを弱火で炒め、油がでてきたら  
ゆでたブロッコリーを加えて軽く炒める。  
④②を加え、さっと絡めて火を止め、黒こしょうを振る。

知ってる？

ブロッコリー250gは、中くらいの  
ブロッコリー約1株分になります。





# ブロッコリーのフリッター

■調理時間 約15分 431kcal(全量) / 塩分 約4g(全量)

材料(3~4人分)

- 切ったブロッコリー.....250g
- 薄力粉.....大さじ4
- ★片栗粉.....大さじ1
- 炭酸水.....50ml
- 揚げ油.....適量
- 塩・ケチャップ・マスタードなど.....お好みで

作り方

- ①ボウルに★の材料を入れて泡で器で混ぜる。
- ②ブロッコリーをくぐらせ、180℃の油で揚げる。
- ③お好みで、塩を振ったり、ケチャップやマスタードをつけてどうぞ!



揚げ時間は2分ほどでOK!



# 揚げる。

ブロッコリーはゆでずに、そのまま調理します!



すぐに火が通るので、ゆでずにそのままサクッと調理! ブロッコリー 株あつという間にヘロリのおいしさです!

# ブロッコリーのから揚げ

■調理時間 約20分 343kcal(全量) / 塩分 約5.3g(全量)

材料(3~4人分)

- 切ったブロッコリー 250g
- しょうゆ.....大さじ2
- ☆みりん.....大さじ2
- ★すりおろしにんにく.....小さじ1/3
- すりおろししょうが.....小さじ1/2
- ☆薄力粉.....大さじ2
- ☆片栗粉.....大さじ4
- 揚げ油.....適量

作り方

- ①★の材料とブロッコリーをポリ袋に入れ、10分ほど漬ける。
- ②ボウルに☆を入れ、ブロッコリーにまぶす。
- ③180℃の油で揚げる。



### ごまみそマヨ

白ごまと  
みそを混ぜてみます

さゆりや  
セロリにも  
合いそう！



コクがでるね！



### ガーリックマヨ

すりおろしにんにくを  
混ぜてみます

おとなの  
ブロッコリー  
だね。



黒こしょうを  
かけても  
いいかも！



### カレーマヨ

カレー粉と  
砂糖を混ぜてみます

香りが  
いいね！



こどもも  
好きそう！



### 照り焼きチキンマヨ

焼き鳥缶を  
混ぜてみます

お弁当にも  
よさそう！



おかずに  
なる！



### 梅おかかマヨ

たたいた梅干しと  
かつお節を混ぜてみます

さっぱりしてる！



夏に  
食べたいね！



### 明太マヨ

明太子と  
めんつゆを少し混ぜてみます

最後に  
ピリツとくる！



おつまみに  
なるね！



ちよこつと編集室体当たり企画

第4弾

マヨネーズにいろいろ混ぜたらもつとおいしく  
ブロッコリー食べられるんじゃないの？の巻



## キューピー フィット



くっつきまじりー！



あつさり！  
まじりー！

キューピー  
フィット  
210g

内臓脂肪が気になる方におすすめするマヨネーズタイプの機能性表示食品。卵の香りをぎゅっと詰め込んだ「卵香味油」を使用することでカロリー50%カットでもコクのある味わいを実現。



店舗 全店

トドック

保 いつでもトドック Vol.13 ●注文番号 21856

## キューピー 燻製マヨネーズ



ブロッコリーが  
おつまみになる！



香りがよい。

キューピー  
燻製マヨネーズ  
200g

燻製の深い香りと卵のコクが楽しめる新感覚マヨネーズ。おいしさの秘密は燻製の香りを閉じ込めたスモークビネガー。かけるだけでいつもの料理をワンランクアップ！



店舗 一部なし

トドック 週 7月2週

保 いつでもトドック Vol.13 ●注文番号 21743

ちょこっと編集室体当たり企画

第5弾

## ブロッコリーに いろいろなメーカーの マヨネーズをつけて 食べてみよう！の巻

売り場で目にして  
気になっていたけれど、  
ついいつももの  
マヨネーズを選んじゃう…  
気になっていた  
あのマヨネーズを  
ブロッコリーにつけて  
食べてみちやいます！



再び登場！

## 創健社 有精卵マヨネーズ

まろやか。



コクがあつて、  
酸味がおだやか！



### 創健社 有精卵マヨネーズ 300g



鶏たちが自由に動き回って自然交配した有精卵を使用し、油は圧搾製法のみで搾ったなたね油とべに花油をブレンド。卵黄タイプであっさりまろやかな風味に仕上げました。

店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.13 ●注文番号 22716

## 日清オイリオ マヨドレ

酸味が強い！



ドレッシング  
みたいに軽い！



### 日清オイリオ マヨドレ 315g



卵のかわりに植物性素材を使用。食事の卵が気になるお子さまやコレステロールが気になる方など健康に関心の高いご家庭のマヨネーズとしておすすめです。

店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.13 ●注文番号 24087

## ニッポン アマニ油入りマヨネーズ

ふっと  
アマニ油の  
香り。



クセになる味！



### ニッポン アマニ油入りマヨネーズ 200g



希少なカナダ産プレミアムゴールデン種のなかでもオメガ3(n-3系)脂肪酸であるリノレン酸が高含有なアマニから搾ったアマニ油となたね油を使用し、まろやかな味わいに仕上げたマヨネーズです。

店舗 全店

トドック 週 6月5週

保 いつでもトドック Vol.13 ●注文番号 22717





ろがし  
 びがし  
 まよ  
 うの  
 て  
 んま  
 は  
 びく  
 いた  
 よ。

→ わす  
 れない  
 ね。

ぼくのクラスのともだち、

ころっこりー(ブロッコリー)と

しろっこりー(カリフラワー)。

かおははなのつぼみが

あつまってるんだって!



ころっこりーを

しゅうかくしないでほおって  
おいたら

はなのつぼみがふくらんで

きいろいはながさくよ。

...いつか  
かおさくの

**おうちのかたへ**

ブロッコリーや カリフラワーのように  
 「はな」を たべる やさいを しょうかい します。

「つぼみ」を  
 たべる なかま



ブロッコリー



カリフラワー



ミョウガ



フキノトウ

アーティチョーク

ちよっけい  
 15センチ  
 ぐらい



「はな」を  
 たべる なかま



シヨクヨウギク



ローズ

《エディブルフラワー》



コスモス



キンギョソウ



しゅもんぼしゅうちゅう!

『にんじん』について、しりたいたいことを  
 おくってください。くわしくは 66 ページへ



しゅうかくしないで ほおって おいたら  
 さんごみたいに のびて  
 きいろいはなが さくよ。

でも いったん しゅうかくしたら  
 なんにちまっても はなは さかないよ。  
 はなを さかせる ちからは  
 もうのこってないんだ。

かまえてみる?

つぼみ  
 かんこ  
 みるの?

# 肉巻きブロッコリーのフライ

小平町 マリン様

ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、生のまま小麦粉をまぶしてから豚のこま切れ肉を巻き、小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げる。ブロッコリーはゆでずに揚げるので甘くて家族にも好評でした！



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 ブロッコリー レシピ!

618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6月20日(月)。

※プレゼントは変更になることがあります。ご了承ください。

次のお題 にんじん 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



## 丸ごとブロッコリー飯

登別市 しゅんみの様

炊飯器にお米と少なめの水をセット、そこへ切らずに丸ごとブロッコリーをお米に差す。お好みで塩、こしょう、鶏ガラスープの素を加え、オリーブ油を回しかけて炊飯。炊き上がったら、ブロッコリーを粗くほぐしてできあがり。



## 素揚げブロッコリー

札幌市 ラララ様

ブロッコリーを食べやすい大きさに切ってそのまま揚げるだけ。粉チーズ+黒こしょうをかけるだけでうまい！



## ミルクラーメン

ニセコ町 ゆりあ様

インスタントラーメン(塩味)の麺をゆでる。小房に分けたブロッコリーを加えてスープの素を入れる前に少しお湯を減らしその分牛乳を加える。できあがったら溶けるチーズをのせて仕上げに黒こしょうを。生のコーンをのせるのもおいしいです。これだと子どもブロッコリーをたくさん食べます。

## ブロッコリーアイス

小樽市 ヘルスメイト8様

ゆでたブロッコリーと生クリーム、卵黄、砂糖をミキサーにかけ、保存容器に入れ、冷凍庫へ。空気を含ませながら何度か混ぜてできあがり。





## ハンバーグ屋さん風 ブロッコリーの箱舟

札幌市 yuka様

ブロッコリーを素揚げして、しょうがじょうゆとマヨネーズをかけてトースターで焦げ目をつけます！

## ブロッコリー茎のキムチ

長沼町 A・W様

ブロッコリー茎は外側の硬い部分を取り除き、薄切りにする。キムチの素と和えてなじませる。ごま油、かつお節を加えて軽く混ぜたら完成。



ナツメグはお肉のくさを  
けしてくれるスパイス!



7 ⑥に①のぱんこ、④の玉ねぎ、ナツメグをくわえ、さらにこねる。



4 ラップをとって、さましておく。



1 パンこぎゅうにゆうをボウルに入れ、ふやかしておく。



5 べつのボウルにあいびき肉としおを入れ、よくこねる。



2 玉ねぎをみじん切りにし、たいねつボウルに入れる。



ハンバーグの中に空気が入っているとやいている時にわれて、肉汁(にくじゅう)が出てしまいます



8 4とうぶんにして、りょううでキャッチボールをするようにして空気をぬく。



9 手にあぶらを少しつけて形をととのえ、まん中をかきへこませる。



6 ねばりが出るまでしっかりこねる。



3 ふんわりラップをかけて600Wで1分(500Wは1分半)レンジにかける。



Today's Menu

父の日におすすめ!  
ふくら juicy  
ハンバーグ

【ざいりょう・4人分】

422kcal・塩分2.2g(1こ分)

あいびき肉	500g
しお	小さじ2/3
玉ねぎ	1/4こ
ぱんこ	1/2カップ
ぎゅうにゆう	大さじ6
ナツメグ(あれば)	少々
あぶら	てきりょう
赤ワイン	大さじ2
★ケチャップ	大さじ2
★ちゅうのうソース	大さじ3



やくとふくらむので、へこませないと全体に同じように火がとらないのです。



**Note note** ハンバーグをじょうずに焼くコツは、手に油をつけながら形をととのえ、表面をなめらかにし、ひび割れを防止すること。もうひとつは蒸し焼きと、火を止めて余熱で火を通すこと。最初に焼き目をつけて肉汁を中に閉じ込め、あとはじっくり中まで火を通す。これでジューシーなハンバーグになりますよ!



こどもレストラン  
支那人  
エリック能戸の



13 そのまま火を止め2分むらして、おさらにとりだしておく。



竹ぐしをさして、とうめいな肉汁が出たらOK!



14 ★のざいりょうをフライパンに入れて火にかけ、かるくにつめてハンバーグにかける。



フツそじゅしかこのフライパンならあぶらなしでOK!



10 フライパンを中火であたためたら、ハンバーグをならべて入れる。



11 弱めの中火で2分ほどやき、やきめをつけ、ひっくりかえて、さらに2分ほどやく。



12 赤ワインをくわえ、ふたをして2分ほどやく。

# 野菜の捨てるところをおいしく! ココも食べられます レシピ



「食べられないしね……」

そんな思いで捨てていた野菜のあの部分。

実はおいしく活用できるって知っていますか？

今月は「もったいない」を

「おいしく」変身させるアイデアを「紹介！」

よければ、ゆる〜とお試しくださいますか？



今月の  
ラクちょ先生

栄養士  
子どもごはん研究家  
のと  
能戸 英里



にんじんやごぼうの皮はむかずに、きれいに洗ってそのまま調理しています。ゴミも出ないし、栄養も取れて一石二鳥!

大根の

## 皮

大根の皮のきんぴらは  
知っているけど  
他にレシピはあるの？

ブロッコリーの

## 茎

とりあえずゆでて  
マヨネーズかける  
くらいしか  
知らないかも……

いろいろな野菜

## クズ

え？これはもう  
捨てるしかないよね??



大根のうま味と  
油あげのコクがおいしい!

6

炊飯し、炊き上がったらごま油を加えて混ぜる。

5

2合の目盛りまで水を入れ、②と③をのせる。

4

炊飯器に米を入れ、★の調味料を加える。

3

油あげはさっと熱湯をかけてから、千切りにする。

2

大根の皮はきれいに洗って千切りにする。

1

米はといでザルに上げる。

## 大根めし

■調理時間 約10分  
(炊飯時間除く)

325kcal(1人分) / 塩分 約5.8g(全量)

材料(4人分)

米……………2合  
大根の皮……………1/3本分  
油あげ……………1枚  
しょうゆ……………大さじ2  
酒……………大さじ1  
★みりん……………大さじ2  
塩……………小さじ1/4  
ごま油……………小さじ2

大根の皮で。





## 野菜の エコだし

■調理時間  
約30分

材料(できあがり約1L分)

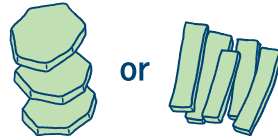
野菜くず……………150g  
水……………1L

キャベツや白菜の芯、ブロッコリーの硬い皮、パセリの茎、大根やにんじんのヘタ、たまねぎの皮、きのこの石づきなどがおすすめです。

※香りやクセの強い野菜(山菜類、しょうが、ゴーヤ、春菊など)は入れすぎるとえぐみや苦味が出てしまうので注意が必要です。

※一度にたくさん野菜くずを揃えるのは難しい場合は、少しずつ冷凍しておいてもOK!

# 野菜 クズ で。



ブロッコリーの茎は硬い部分を落として(P17参照)、薄い輪切りか、短冊切りにする。

耐熱ボウルに入れ、ラップをして600Wレンジで1分半(500Wは2分)加熱する。

ボウルに★の材料を入れて②を加え、冷めるまで漬ける。好みでラー油を少ししたらしてもOK!

1

2

3

ポリポリした食感が  
箸休めにぴったり!



## ブロッコリーの 茎のザーサイ風

■調理時間 約5分  
(漬け時間除く)

228kcal(全量) / 塩分 約1.2g(全量)

材料(作りやすい分量)

ブロッコリーの茎……………2株分  
★ [ポン酢しょうゆ……………大さじ1  
ごま油……………大さじ1  
鷹の爪(輪切り)……………少々

# ブロッコリーの 茎 で。



## ポトフ

野菜だしに大きく切ったキャベツやウインナー、玉ねぎなどを入れて煮込み、塩・こしょうで味付け!



## だししゃぶ

野菜だしとしょうゆ、みりんをお鍋に入れて、だしつゆで食べるしゃぶしゃぶに!

野菜のエコだしで  
アレンジメニューいろいろ



## 炊き込みピラフ

お米に野菜だし、玉ねぎやベーコン、にんじん、コーンなどの具材と塩を加えて炊飯するだけ!



4

こして完成。冷蔵で3日ほど、製氷皿やフリーザーバッグに入れて冷凍すると1カ月ほど保存可能。



3

沸騰直前で火を弱め、20分ほど煮出す。



2

お鍋に野菜クズと水を入れて火にかける。



1

野菜クズはきれいに洗う。



## 週刊トドックからピックアップ

全国農協食品  
ひとつぶまるごと雪見いちご  
(100g・2個入)

トドック 週 7月1週



1個でも満足感たっぷり!  
がんばった自分へのご褒美スイーツにいかがですか?

もちもちの求肥ぎょうひの中に、北海道産生クリームと国産いちごが丸ごと1個入った贅沢スイーツ!優しい甘さの生クリームといちごのフレッシュな酸味が相性抜群◎冷蔵庫で2時間解凍してお召し上がりください。



今月のトドック商品、試しました。

## ちょこっとメモ

2022.6

トドックを始めてから、  
毎週のお届け日がちょっとしたのしみな  
プチイベントになってます♪  
今月もちょこっとメモで  
一緒にワクワクする商品を見つけていきましょう～!

## 無印良品

無印良品の商品が毎週注文できる  
カタログVol.2が発行となりました!



人気のパウロ  
カレーもよ

大好評の無印良品カタログVol.2は「6月第4週から9月第2週まで」注文できます。もし注文期間内に廃棄してしまった場合でも、注文番号 **14400** で再度カタログを取り寄せ可能です。ぜひ、この機会にお試しください!



トドック歴2か月/  
新米トド娘  
いけしゃん

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

アプリでの注文がスムーズに！  
今日から使える 商品検索Q の便利テク！

本誌のレシピや商品紹介をみて「これ買いたい！」と思ったけど、探すのに時間がかかる…なんてことありませんか？  
今回は注文時に試してほしいアプリの便利機能をご紹介します◎

マヨネーズ  
食べ比べ企画  
たのしかったな〜



わたしも早速

ニッパンアマニ油入りマヨネーズ

試してみようかな？

●まずは、取り扱い週をチェック！



ニッパン  
アマニ油入りマヨネーズ  
200g  
希少なカナダ産プレミアムゴールデン種のなかでもオメガ3 (n-3系) 脂肪酸であるリノレン酸が高含有なアマニから絞ったアマニ油をなたね油を使用し、まろやかな味わいに仕上げたマヨネーズです。

店舗 全国  
トドック 週 6月5週  
いつでもトドック Vol.13 ●注文番号 22717



週刊トドック掲載の場合は  
ここをチェック！

トドック 週 6月5週 ←

※保存版カタログ以外は、毎週注文番号が変更となりますのでご注意ください。

現在の注文週はここを見てね



●対象の週で  
忘れずに注文！



アプリの  
ダウンロードは  
こちらから！

保存版カタログ掲載の場合

保 いつでもトドック ●注文番号 22717

保存版カタログ掲載商品は  
注文番号検索がおすすめ！

保存版カタログにのっている注文番号を  
注文用紙に記入もしくは、アプリやサイトで入力  
するとその時の最安値で購入可能です！

これを見つけたら  
ラッキー！

欲しい商品をカテゴリごと  
一覧で探せるから見つけやすい！



〈マヨネーズ〉



〈調味料〉



〈カテゴリをもっと見る〉



〈TOPページ〉

そんなときには、  
新機能「カテゴリ検索」  
がおすすめ！

ほかのマヨネーズも  
気になってきた…



昨年も大反響だった徹底比較！

## ヤマキ&ヤマサの 2本買い活用術!!

ちょこっとメモ  
特別編



ヤマキの「割烹白だし」とヤマサの「これ！うま!!つゆ」。

麺類だけでなく、実はいろいろなシーンで手軽に使える万能調味料。

お弁当作りから夕食まで「これならできそう!」な簡単レシピもご紹介します。

いつもの料理が本格割烹の味に!



にごりのない美しい色味が特徴。良質なかつお節から抽出した、こだわりのかつお一番だしです。

ヤマキ  
割烹白だし  
500ml

店舗 全店

トドック 週 6月3週

保 いつでもトドック Vol.13

●注文番号 21630



素材の色を生かしたいときに!

ヤマキといえば「かつおぶし」。薄口しょうゆにかつおだしのうまみを感じつつ、素材の色を邪魔したくない料理には白だしが向いています。基本の「たまご焼き」はもちろん、白だしに漬け込んだ「からあげ」はだしのうま味がしっかり効いて冷めても抜群においしい!だからお弁当づくりにも大活躍! オリブオイルにも合うからバスタにだって使えちゃうんです。

レシピはほかにもたくさん!



### 白だしで絶品からあげ

調理時間 約15分(お肉の漬け時間は除く)



【材料(2人分)】

鶏もも肉……………1枚(約300g)  
サラダ油……………適量  
片栗粉……………適量  
A [にんにく(すりおろし) ……1片  
しょうが(すりおろし) ……1片  
割烹白だし……………大さじ2]

【作り方】

- ①鶏肉を一口大に切る。
- ②Aの材料を合わせ、鶏肉を30分漬けておく。
- ③味がしみたら、片栗粉をまぶし油で揚げる。



これなら簡単〜!  
薄色仕立てできれいに仕上がる!

### だし巻きたまご

調理時間 約15分



【材料(2人分)】

卵……………3個  
A [水……………大さじ2  
割烹白だし……………小さじ2  
サラダ油……………適量]

【作り方】

- ①ボウルに卵を溶きほぐしAを加えて混ぜ合わせ、卵焼き器に油を熱し、卵液を少量流す。
- ②半熟状態になったら手前に巻き、油を足す。残りの卵液を数回に分けて流して巻く。

ヤマサ

「ばぱっとちゃんとこれ!うま!!つゆ」

ヤマキ

「割烹白だし」

2本セットを抽選で  
5名様にプレゼント!

●応募方法 /

① Cho-co-tto公式Instagram  
「@chocotto\_kurashi」を  
フォロー

② よく使うのはどちらのメーカーか  
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 /

6月6日(月)～15日(水) 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、6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。いただける方のみご参加ください。



Instagramは  
こちらから



レシピは  
ほかにも  
たくさん!

これぞ、令和の進化系めんつゆ! ヤマサといえば「おしょうゆ」。ですが、これはしょうゆ味の主張は少なく、白だしでもめんつゆでもない。だしのうま味とコクのある、これまでにない万能つゆです。白だしとの決定的な違いは、やや「甘み」がありコクが感じられること。初心者には、「鶏の照焼き」がまずはおすすめ!色も上品で照りもある仕上がり。忙しい夕食時、献立の悩みをばぱっと解決してくれま

サーモンの漬け丼

調理時間 約15分



【材料(2人分)※写真は1人分です】  
サーモン(刺身用).....100g  
ヤマサ ばぱっとちゃんと  
これ!うま!!つゆ.....大さじ2  
ごはん.....300g  
大葉.....4枚

【作り方】

- ①サーモンはそぎ切りにし、これ!うま!!つゆに10分漬けておく。大葉は千切りにする。
- ②ごはん①のサーモンと大葉をのせていただく。

からめるだけで! 鶏の照焼き

調理時間 約15分



【材料(2人分)】  
鶏もも肉.....250g~300g  
ヤマサ ばぱっとちゃんと  
これ!うま!!つゆ.....大さじ2

【作り方】

- ①鶏もも肉は、両面をフォークで刺しておき、皮目から中火で、焼き色がつくまで両面しっかり焼く。
- ②油が出たら拭き取り、これ!うま!!つゆを回しかけ、からめながら焼いて完成。

ちょこっとには今回初めての登場!



めんつゆとも、白だしとも違う、だしのうま味・コクがあるこれまでにない洋食にも合う万能濃縮つゆです。

ヤマサ ばぱっとちゃんと  
これ!うま!!つゆ  
500ml

店舗 一部なし

トドック 週 7月2週

保 いつでもトドック Vol.13

●注文番号 26053



味付けの手間も不要!  
超簡単な漬け丼!



ポイント **3**

大容量が嬉しい!

たっぷり500g!うちの冷凍庫にはいつもストックされています。パスタやスープで大活躍!なんにでもアレンジが利いて使い勝手バツグン!



伊藤ハム  
拍子木切りベーコン 500g

店舗 なし

トドック 週 6月2・4週(裏表紙)



便利!  
とつても



ポイント **1**

使いたい分だけ  
取り出せる!

バラ凍結なのでバラバラと必要な分だけ出せます。ジッパー付きで保存にもGOOD!

ポイント **2**

国産山桜の  
スモークが香る!

丁寧にスモークしてからスピード凍結!風味とうまみがぎゅっと詰まっています。

ベーコンと  
ブロッコリーのカレー炒め

調理時間 約10分



[材料(2人分)]

拍子木切りベーコン	コンソメ顆粒
.....100g	.....小さじ1/2
ブロッコリー.....120g	黒こしょう.....少々
カレー粉.....小さじ1/2	オリーブオイル
	.....大さじ1/2

[作り方]

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ②中火で熱したフライパンにオリーブオイルをひき、ベーコンを薄く色づくまで炒める。
- ③ブロッコリーを加えてさっと炒め、カレー粉、コンソメ顆粒、黒こしょうを加え炒める。全体に火が通ったら完成。

夏におすすめ!お手軽おつまみレシピ #1  
ささっと炒めるだけ!  
カレー風味が食欲をそそる!

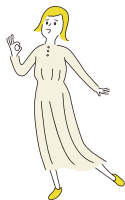
ブロッコリーは洗って(PI6参照)ゆでずに、そのままOK!



「サッポロ クラシック 夏の爽快」とは？

北海道エリアで夏季限定・数量限定発売！

通常の「サッポロクラシック」より、炭酸とアルコール度を高めた、夏らしい飲みごたえと爽快な飲み心地が特長のビールです！青のグラデーションをベースカラーに「夏の爽快」の文字が目印ですよ。



この時期にしか  
味わえない  
限定クラシックを  
ぜひ楽しんで♪

ちょこっとポイント

北海道産の「リトルスター」  
というホップを使用。

昨年までは使用していないホップで、香り高く、さらに北海道の夏に合う爽快な飲みごたえの進化を実現したそう。



夏のビールは  
やっぱりイイね～



カンパイ！



週刊トドック(7月1週の裏表紙)  
上期最安値！

サッポロビール  
サッポロクラシック 夏の爽快  
(350ml)6缶パック

店舗 一部なし

トドック 週 6月2・4週、7月1週(裏表紙)

※24缶入は期間中毎週取り扱い

ポイント

セロリ以外に「ぎゅうり」でもおいしく作れます！  
食べやすい大きさの乱切りなどにして和えるといいですよ！



シャキシャキ！  
セロリのやみつき和え

梅茶漬けの食感が  
アクセント！



調理時間 約5分



【材料(2人分)】

- セロリ.....1本
- 梅茶漬けの素(市販品).....1袋
- ごま油.....小さじ2
- 黒こしょう.....少々

【作り方】

- セロリは斜め薄切りにしてボウルに入れる。
- ボウルに梅茶漬けの素、ごま油、黒こしょうを加えてさっと和え、器に盛る。

夏におすすめ！お手軽おつまみレシピ #2  
あつという間にもう一品  
5分のできる！さっぱりおかず

すっきり  
爽やかな味わい！



日清製粉  
**Welna**

Smart  
Table!

レンジでチンして  
トーストにのせるだけ!  
具材感あるトーストが楽しめます。



調理例



NOSETE MI-NA  
**のせて  
ミーナ**  
パンに  
のせる  
ソース



Smart Table のせてミーナ  
彩り野菜のカレーソース



アレンジもいろいろ楽しめる  
「のせてミーナ」。  
詳しくはこちらから。

店舗でのお取り扱いはありません。

Smart Tableのせてミーナ 彩り野菜のカレーソースは6月第5週の週刊トピックでご案内いたします。

「日清フーズ(株)」は、2022年1月1日より、「(株)日清製粉ウェルナ」に社名を変更いたしました。

社名変更に伴い、各製品のパッケージ表記は、これまでの「日清フーズ(株)」から「(株)日清製粉ウェルナ」へ変更いたします。

**株式会社 日清製粉ウェルナ**



## 李先生の



初めてさん、  
大歓迎です!

# 韓国家庭料理

キムパ、チャプチェ、トッポギなど、  
6か月コースで定番メニューをマスター!  
韓国調味料の使い方や食文化、  
料理にまつわる韓国語もレクチャー。  
ドラマで見た料理も再現できますよ。  
作った料理はお持ち帰りできます!

6か月コース  
好評募集中!

(途中受講可能)

4月:キムパ(韓国の海苔巻き) 5月:チャプチェ(韓国春雨の炒め物) 終了

6月

ナムルの盛り合わせ



7月

キムチチャーハンとワカメスープ



8月

トッポギ



9月

ブルコギ



◆講師

LEE JUNGMI

李晶美

韓国料理店  
「韓の香」元店長



現在、白石区のシェアキッチン「タネキッチン」にて不定期で韓国惣菜のテイクアウト販売を行うほか、旅行会社にて国内ツアー・商品企画・販売、韓国旅行専門の添乗員添乗員として、韓国と北海道の魅力を発信中。 Coopさっぽろアジア文化教室にて韓国語講座も行っていきます。

◆開催日時・場所／

① 第2木曜日 11:00～12:30

Coopキッチンスタジオルーシー店

(札幌市白石区) Tel.011・857・1660



② 第4木曜日 11:00～12:30

Coopキッチンスタジオソシア店

(札幌市南区川谷) Tel.011・578・5250



◆定員／各キッチン16名(残席あり) ◆対象／Coopさっぽろ組合員様限定 ◆持ち物／エプロン・上履き・筆記用具・各自お飲み物・不織布マスク着用

◆申込方法・お問合せ／キッチンスタジオHP(上記QRコード)から、またはお電話にて ◆受講料／月額2,200円(材料費月770円別途)

《講座の様子はインスタ(@coop\_kitchen)をチェック!》

# 「手の更年期」に、 いい手があります。

40代からの女性の悩みに多い  
手指の不調。どうして?どうする?  
気になる「手の更年期」について、  
佐藤麻美さんが先生にお聞きします。



フリーアナウンサー  
さとう まみ  
佐藤 麻美さん

コープさっぽろCMにも出演中の2児のママ。自身も近頃「手の更年期」を感じ始め、対談ではリアルな質問がいっぱい!



## 更年期世代の女性に 手の不調が多いのはなぜ?

**佐藤さん** 朝起きると指先にしびれを感じるときがあるのですが、家事や仕事をしているうちに自然と和らぎます。これも手の更年期でしょうか?

**竹林先生** 手にもさまざまな疾患がありますが、しびれ、痛み、こわばりやむくみなどは、やはり40代以上の女性の患者さんが圧倒的に多いですね。

**佐藤さん** 私も、手指の悩みは更年期やその前後の世代の友人からよく聞きます。

**竹林先生** 女性ホルモンの一つ、エストロゲンが減る時期と手指の不調の発症が一致していることから、原因の可能性として『更年期のエストロゲン減少』が考えられています。

**佐藤さん** 具体的には、どのような症状があるのでしょうか?

**竹林先生** 代表的なのは、指の第1関節が変形する『ヘバーデン結節(けっせつ)』ですね。第2、3関節の変形では関節リウマチを疑いますが、第2関節が変形する更年期特有の『ブシャール結節』という変性疾患もあります。

ヘバーデン結節の症状例



しゅこんかん  
このほか手根管症候群や  
ばね指など手の更年期の  
症状はさまざまです

## 減少するエストロゲンを 似た成分で補うのも手です

**佐藤さん** 痛みや違和感が現れたときには、どうすればいいでしょうか。

**竹林先生** まずは、医療機関(整形外科)で適切な診断を受けてほしいですね。エストロゲンの減少以外にも不調の原因が考えられますので。中でも、手指疾患のスペシャリストである日本手外科(てがけ)専門医の受診をお勧めします。

**佐藤さん** 更年期に関して、エストロゲンと似た働きを持つ『エクオール』という成分があると聞いたのですが…。

**竹林先生** 『エクオール』は、エストロゲンに似た働きをすると考えられています。エクオールとは、大豆イソフラボンが腸内細菌によって変換されて作られる成分です。これまで、女性ホルモンには大豆イソフラボンといわれてきましたが、重要なのは変換後のエクオール。しかしながら、日本人女性の約2人に1人がエクオールを作ることができない体



医療法人  
札幌円山整形外科病院  
院長 医学博士

たけはやし つねお  
**竹林 庸雄 先生**

「患者さんが困っていること」を第一に対話の時間を大切にしており、多彩な症例の研究からの確な診断・治療へと導く。

 **Otsuka 大塚製薬**  
更年期・女性の健康に関する情報、  
ご相談はこちら！  
**更年期ラボ**  
  
**更年期ラボ** 検索  
<https://ko-nenkilab.jp/>  
※スマートフォンでも  
ご覧いただけます。

質といわれています。エストロゲンが減少する更年期に、健康を維持するという面から生活習慣や食生活の改善に加えて、食品であるサプリメントでエクオールを補うのも一つの手段です。摂取によって手指の違和感などの症状が緩和されたという声もありますので、病院でも気軽にご相談をいただけたらと思います。

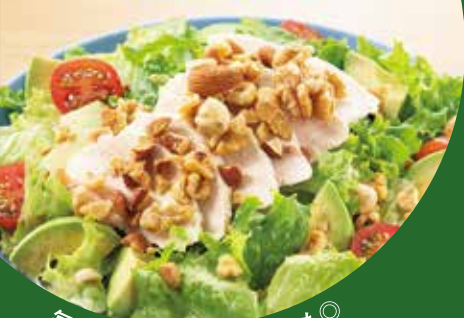
**佐藤さん** 普段は子ども優先で、自分の体は後回しにしてしまいがちですが、将来的に家族を困らせないためにも、症状が進んでしまいう前の日々のケアが大切だと実感しました。

**竹林先生** 日本はまだまだ予防医学の考えが遅れていますが『早めの受診や対処が悪化を防ぐ』という意識を、もっと広めていけたらと思っています。

ちよっとした  
違和感でも、  
早めの対処が  
大事なんですネ







毎日の食事のトッピングにも◎



ポリポリ  
つつい  
つつい

# どちらも

# 止まりません!



まろやかなしょっぱさがたまらない!



1日1袋で  
7日間分!



CO・OP

食塩不使用ミックスナッツ  
糖質40%オフ 24g×7袋

店舗 一部なし

トドック 折 7月2週

くるみ、アーモンド、ヘーゼルナッツをミックスし、食塩不使用。ナッツ本来の味わいがたのしめます!7袋入なので1日1袋で1週間分、毎日手軽にナッツを食べる習慣づけができます。1袋あたり糖質1.4g。

食べやすく料理にも使いやすい!

食塩不使用だからナッツ本来の味わいが楽しめます!気づいたらあっという間に1袋終了…なんてことも。つつい食べすぎちゃう、そんなとき個包装は良いですね!糖質も40%オフだから健康が気になる方にも◎!



以前から販売している  
CO・OP食塩不使用ミックスナッツ6袋と比べて、  
糖質40%オフのミックスナッツと、  
天然醸造木桶仕込み醤油のナッツ。  
どちらもおいしいコープこだわりのナッツです。



しょうゆは  
秋田杉の  
木桶で発酵

秋田杉の木桶でおよそ1年かけていねいに発酵・醸成したしょうゆと砂糖に加え、コクを出すためにたまりしょうゆも使用。そのこだわりのしょうゆ蜜をアーモンドとカシューナッツにからめました。

こだわりのしょうゆ蜜がやみつきに!

木桶醤油で味付けしたしょうゆ蜜が香ばしくてたまりません!コープでは黒糖やきなこを使用した甘いナッツ商品がありますが、しょっぱいのは珍しい。やめたくてもやめられないクセになる味!



保存にも  
便利な  
ジッパー付き!

CO・OP

天然醸造木桶仕込み  
醤油のナッツ 60g

店舗 一部なし

トドック 折 7月2週

農産コーナーおすすめ!



**ちぎりレタス  
ドレッシング 300ml**

濃口しょうゆに香ばしい焙煎金ごまとごま油を加え、すりおろし玉ねぎで風味よく仕上げた、レタスによく合うドレッシングです。

サラダ大好き私のイチオシ!  
野菜嫌いの息子もパクパク  
食べるおいしさ!

店舗 一部なし

トドック 週 7月2週



畜産コーナーおすすめ!



**秘伝®焼肉のたれ 575g**

しょうゆをベースに、にんにくの旨みとごま油で風味よく仕上げた焼肉屋さんの秘伝のたれです。

白ごまとっぷりが嬉しい。  
焼肉はもちろん他にも  
野菜炒めや炒飯のアレンジが  
できちゃう!

店舗 一部なし

トドック 週 6月5週



食品コーナーおすすめ!

新商品!



**名店監修  
一風堂赤丸とんこつ  
まぜそばの素**

ラーメンの名店「一風堂」監修のもと完成したまぜそばの素です。※この商品には麺・具材は入っていません。

店舗 一部なし

トドック なし

家で作るの難しい  
まぜそばが食べれるなんて!  
ぜひお試しあれ!



水産コーナーおすすめ!



**海鮮中華  
エビチリソース**

トマトケチャップとトマトペーストに、豆板醤のコクを加え、にんにく・しょうが・紹興酒で風味よく仕上げました。

店舗 一部なし

トドック 週 7月2週

本格的なエビチリが手軽に!  
辛みを調整できるので  
お子さまや苦手な方も。



ダイショー  
売れ筋商品はコレ!

コープさっぽろ各コーナーの

いつもの料理にプラスするとひと味違う!  
お店のあの味をおうちで再現できる?  
おうちご飯を楽(ラク)においしく食べたい!  
ダイショー商品は、そんなあなたの  
お手伝いをしてくれます。



# ガパオライス

## 大豆ミートのガパオライス

498円(税込538円)

店舗 一部なし トドック なし

タイ料理好きにおすすめ!本格的なこのガパオライス、実はヘルシーな大豆ミート使用。パッケージを見せずに誰かに食べさせたいくなります(笑)

NEW!

# ルーロー飯



# おうちでお手軽 アジアごはん

コープさっぽろで販売中の人気のアジアごはん。  
新商品から限定店舗で販売する商品まで  
見つけたらぜひ、お試しください!



# 杏仁豆腐

コープさっぽろのスイーツブランド「トヨヒコ」の杏仁豆腐。農産売場で扱う旬の果物がこんなに贅沢に!自分のご褒美&お土産にもおすすめ。

## いちごの杏仁豆腐

328円(税込354円)



店舗 トヨヒコ取り扱い店

(6月1日現在、西宮の沢・恵み野・やまはなし・ずない・しんことに・二十四軒・エルフィン・ベルデ・イースト・白石中央・ソシア・美園)

トドック なし

パインの杏仁豆腐  
キウイの杏仁豆腐  
マンゴーの杏仁豆腐

各298円(価格328円)



コープ 国産豚の旨い食感  
満足大粒肉焼売

298円(税込322円)

店舗 全店 トドック なし



5月16日に新発売の「なるほど商品」。大きい粒(右写真は原寸)の中に、ぎゅっと旨みが凝縮!玉ねぎの食感がいいアクセント。お弁当やおつまみにもピッタリ!

NEW!

ほぼ原寸



# 焼売

大豆ミート肉味噌と7種具材のビビンバ

398円(税込430円)

店舗 一部なし トドック なし



ビビンバ

こちらも話題の大豆ミート使用。こんなにたっぷり具材と肉味噌がのっていて驚きの470kcal。野菜不足が気になる方はこちら!



ルーロー飯

焼きそば

とり天高菜

玉子明太マヨ

おにぼっこ(とんかつ)

498円(税込538円)

おにぼっこ  
(とり天高菜、ルーロー飯、  
玉子明太マヨ、焼きそば)

各398円(税込430円)

店舗 しずない店 トドック なし

# 台湾風 おにぎり



4月28日新発売、五香粉の香りが食欲をそそる台湾飯。細切りの豚肉に甘じょっぱいタレがしっかりからみ、白いごはんが進みます!

具沢山ルーローハン

498円(税込538円)

店舗 一部なし トドック なし



# サン ラー タン CO・OP 酸辣湯

店舗 一部なし

5食入 348円<sup>※</sup>(税込376円)

トドック 週 6月5週

保 いつでもトドック Vol.13

●注文番号 24181

具だくさんスープ♪おいしい!フリーズドライスープのため、防災食のストックにもなります。春雨とネギを入れてボリュームアップ。スープにチンしたお餅を入れたら、一人ランチにぴったりです。いつも簡単においしくなるレシピを探しています。



酸辣料を使わずに2種類のお酢の酸味で本格的な酸辣湯スープに仕上げました。具材にはたけのこ、ねぎ、しいたけ、キクラゲ、チンゲン菜を使用し、ふんわりたまごを入れた満足感のあるスープです。

## 北海道100 道産の小麦100%を使用 コシが強い讃岐風うどん

店舗 全店 268円<sup>※</sup>(税込289円)

トドック 週 6月4週

冷凍うどんをレンジでチンして食べることができ驚きました!しかもゆでたてのおいしさ。モチモチ感が大好きです。わが家のお鍋のめは、このうどんです。最近のお気に入りの食べ方は、うどん+めんつゆ、かつ節、のり、ゆずこしょうを混ぜていただきます♡



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!今月は各地区のコープ組合員理事がおすすめる商品です。まだ、食べたことのない皆さん、ぜひ、お試しください!

今月の紹介者①

旭川地区組合員理事

うしほ ますみ  
牛久保 真澄さん

旭川地区の組合員活動7年目です。コープの良さを知ってもらえるように「オレンジエプロンブログ」で活動をお知らせしています。

ブログ→



# CO・OPたこ焼

## 1kg (50個入)

店舗 全店 トドック 週 6月3・4週、7月1・2週

578円※(税込624円)

普通に食べるだけではもったいない!  
たこ焼きのおいしさをもっと知って  
もらいたいと試行錯誤を重ね考案し  
たのが「たこ焼きつるん」♪  
ぜひお試しください。



作り方はインスタへ



今月の紹介者②

札幌西地区組合員理事

なりた  
成田 しえさん  
コープ商品の大ファン♡料理を作るのも食べるのも大好きです。



# CO・OP骨取りさばの味噌煮

【店舗用】



店舗 一部なし

3切入 458円※(税込495円)

【トドック用】



3切入  
トドック 週 6月3週

4切入  
トドック 週 6月2・4週、7月2週

さばの味噌煮って作るのは大変。でもこの商品はひと切れずつ冷凍されているので食べたい時に湯煎で簡単!味良し!骨取りなのが手軽でいちばん♪わが家では炊いたご飯に入れた混ぜご飯やおにぎりがお気に入りです。







# Hokkaido 海のクリーンアップ大作戦!

〈今年の目標参加人数は1万人〉

vol.2



※定員になり次第締切。

※新型コロナウイルスの感染及び拡散防止のため、延期または中止になる場合がございますので、詳しくはホームページをご覧ください。

開催日時

**6月15日(水)・18日(土)**  
10:00~11:00

開催場所

**全道51カ所(予定)**

参加費

**無料**

お申込み締切

**6月5日(日)まで**



詳細・  
お申込みは  
こちらから



参加者に**限定グッズプレゼント!**

**リラックマ&トドックコラボ軍手**

※画像はイメージです。 ※エコ素材使用のため色は異なります。



©2022 San-X Co., Ltd.  
All Rights Reserved.  
©トドック

リラックマの20周年を記念した、

日本全国でSDGs活動がんばる団体を応援する特別企画でコラボが実現しました!

リラックマの20周年記念企画についての詳細は[左ページ](#)をご覧ください♪

環境問題を考えるキッカケに。

できることから一緒に始めよう!

**海の清掃活動  
参加者大募集!**

昨年7月にスタートした「マイボトルエコアクション」。コープさっぽろは「自分たちが、まずできることから」を合言葉に、海や川を守るためのエコアクションを実施しています!まずは気軽に楽しく参加することからはじめてみませんか?



海のクリーンアップ  
大作戦!

+

リラックマ  
アンサンブルツアー

スペシャルコラボが決定!!



アンサンブルツアー  
～一緒に広げよう!ごゆるりSDGs～

©2022 San-X Co., Ltd. All Rights Reserved.

Hokkaido  
海のクリーンアップ大作戦!  
©トドック



リラックマの全国縦断イベントが  
2022年7月13日から北海道エリアで開催!

オリジナル商品の販売や、SDGsイベント、  
地域を応援するご当地企画などを実施。

北海道エリア日程

7/13(水)～7/25(月) 札幌(大丸札幌店)  
7/29(金)～8/9(火) 帯広(FUJIMARU)  
8/13(土)～8/31(水) 函館(金森赤レンガ倉庫)

ツアーの詳細は  
特設サイトをチェック!



海岸のゴミの量が想像以上に多く驚いた。年1回の実施は必須だと思った。今回の参加で自分の子どもたちにも環境問題について話す良い機会になった。(親船町海岸参加)



普段ゴミを拾う意識は低く、今までどれだけ見て見ぬ振りをしていたのか、と考えさせられた。改めてプラスチックを必要最低限の量しか出さない生活を考えるきっかけになった。(ゴールデンビーチ参加)



昨年イベントに参加した約**96%**の方が

実際に海の清掃活動をする事で  
環境への意識が変わった

と回答!



ぱっと見はきれいに見えた海岸でも、実際清掃をすると100袋以上のゴミを回収した。(古潭海岸参加)



お子さんと一緒に参加していたお父さんが「このプラスチックをお魚さんがたべたら、おなかが痛い、痛いて言うんだよ」と話しながら袋に入れている様子を見て改めて責任を感じた。(親船町海岸参加)



そこまでたくさんのゴミがある印象はなかったのであえて大勢でゴミ拾いをする必要はないと感じていたが、予想よりもかなりたくさんのゴミがあったため今後もこういう活動はやっていかなければならないと感じた。(厚田海岸参加)



ちょこっと

コミュニティ



読者さんとの交流誌面  
「ちょこ」とコミュニティ。  
今月は「4月号」について  
皆さんからの  
感想をご紹介します。



「ちょこっと4月号」を読んで

いつもスーパーで見かけて気になっていた  
Farm Agricolaさんのたまご。安心でお  
いしいんだらうなあと思いつながらもつ、  
大量消費のわが家は特売の方を選んで  
いました。この4月号を読んで、どんな人  
たちがどんな思いで作っているのかを知  
り、とても食べたくなりました!! 作り手  
さんの特集はいつも感動です。

(七飯町 A・Mさん)

背景を知って  
選ぶこともステキですね!



応募総数 570件 /  
ご応募ありがとうございました!

### 《4月号》 作ってみた!ベストレシピ結果発表

1位

味玉バリエ8種 P20



2位

ラピュタバ P28



3位

ツナマヨたまご焼き  
P19



お弁当の彩りも、  
たまご焼きもパッチリですね!



毎月孫と楽しく読んでいます。表紙も  
かわいくて、マンネリ化しがちなたまご  
料理のレシピをたくさん知ることがで  
きてよかったです! 孫に作ってあげたい  
と思います!

(北見市 しあちゃんさん)

お料理とお孫さんの写真も  
お待ちしています!



4月号のレシピをつくってみました!

P31のぐるぐるたまご焼き、わが家のお  
弁当の定番です!

(旭川市 股関節固美さん)





トドック歴10年の  
ヘビーユーザー!



上川郡  
さやさん  
(44歳)

トドック歴10年。子どもが小さいときは、お米など重い商品を運んでくれるトドックさんに助けられました!今は地方の手に入りにくい商品やおいしいようなスイーツがあると、つつい買い過ぎてしまうのが悩みです。

お気に入りの  
コープ商品がたくさん!



札幌市  
田村 容子さん  
(37歳)

幼稚園児と小学生の母です。お気に入りのコープPB商品はたまごスープと道産の小麦100%を使用コシが強い讃岐風うどん、すき焼き風炊き込み飯の素です。北海道のおいしい野菜、魚、お米、牛乳の新たな魅力を発見したいです。

## 「エリア ちょこっとさん」誕生

3月号で募集していた  
読者モニター「エリアちょこっとさん」。  
応募総数43名の中から  
5名の「エリアちょこっとさん」が  
誕生いたしました!  
皆さん、よろしくお祈りします!



8月号からは、お一人ずつ順番に、  
お気に入り商品を紹介していただきます!

買い物は計画的に  
週1のトドックで!



北斗市  
ユリエさん  
(32歳)

食材の買い物は、ほぼ全て宅配を利用しています。週に1回のまとめ買いで、冷蔵庫の中身を見ながら献立を考え、一週間かけて空っぽにしているのが達成感があり、好きです。特に冷凍野菜、豆腐、バラ冷凍のお肉を愛用しています!

コープの商品観察と  
お惣菜が大好き!



札幌市  
ふらべるさん  
(48歳)

コープのお惣菜がとにかくお気に入りです。料理が苦手なので惣菜をアレンジして時短活用しています。トドックよりも店舗派で、店舗によって異なるアピール商品を観察しながらお買い物を楽しんでいます。

安全安心な道産食材を  
楽しみたい!



佐呂間町  
りこびんさん  
(64歳)

夫の定年退職後は、北海道を離れる予定なので、新鮮で安全安心な道産食材をふんだんに使って食生活を充実させ、雄大な景色を目に焼き付けている日々。趣味は、洋裁、登山、料理、写真撮影です。よろしくお祈りいたします。

●ご応募いただいた他の皆さんは「ちょこっとモニターさん」として誌面作成にご参加いただく予定です。よろしくお祈りいたします!



ちょこっと“123号記念”感謝企画

# なんと! 123名様にプレゼント!



応募方法は  
P66をご覧ください

いつもちょこっとをご愛読いただきありがとうございます。おかげさまでちょこっと6月号は通算123号目を迎えました。そこで今回特別に! 各メーカーさまにもご協力いただき、抽選で123名様へプレゼントをご用意いたしました。たくさんのご応募お待ちしております!

特集素材の  
ブロッコリー食べま賞

伊藤農場の  
「ブロッコリー」5株



20名様

トドックグッズ賞

トドック豆血・マイボトル・  
エコバッグセット



15名様

シャボン玉石けん  
石けん生活はじめま賞

ちょこっと  
特別詰合せセット



8名様

明治の銀座カリー  
食べ比べま賞

明治「銀座カリー」  
辛口・中辛・キーマカリー



12名様

マヨネーズメーカー  
プレゼント賞

4社セット

キュービー「燻製マヨネーズ」  
ニッポン「オーマイ 濃厚カルボナーラ」  
日清オイリオ「ボスコEXVオリーブオイル」  
創建社「有精卵マヨネーズ」



10名様

飲んべえさんには  
たまらない!  
ビール飲み比べま賞

350ml×6缶パック  
×4社セット

サッポロビール「サッポロ クラシック 夏の爽快」  
キリン「一番搾り」  
アサヒ「スーパードライ」  
サントリー「ザ・プレミアム・モルツ」



12名様

おしゃれな食器で  
いただきます賞

今月号P28の  
撮影で使用した器



1名様

クーポンポイント賞

電子マネーちょこっと  
ポイント3,000円分



※当選者には組合員番号をお知らせ  
いたします。

5名様

ショー  
ダイ賞

P47掲載商品  
4点詰合せセット



10名様

ヤマキヤマサ  
食べ比べま賞

P38-39掲載商品  
2本セット



10名様

みんなでおいしい!  
明治ミラフル賞

明治「ミラフル」  
125ml×3本を6セット



10名様

お菓子大好き  
グリコで賞

江崎グリコ  
お菓子詰合せセット



※パッケージが異なる場合があります。

10名様

「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



**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



**ダイヤミツク株式会社**

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 011-281-1991

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

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



**国際紙パルプ商事株式会社**

北日本支店 札幌営業部

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

ユニセフ指定募金  
インドネシア・パプア地区

ご協力ありがとうございました！

コープさっぽろ指定募金「インドネシア・パプア地区よむ・かく・うれしい支援プロジェクト」。2021年度にみなさまから寄せられた募金から13,158,720円を日本ユニセフ協会に送金いたしました。ご協力に心より感謝申し上げます。パプア地区の子どもたちが「よみ・かき」でできるようになり識字率向上のために使われます。



インドネシア・パプア地域

**よむ・かく  
うれしい！  
支援プロジェクト**

愛と協同の募金

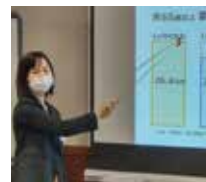
ご協力  
ありがとう  
ございました！



2021年度、店舗に設置されている「愛と協同の募金」に寄せられた金額は1,272,944円となりました。この募金は全額、公益財団法人コープさっぽろ社会福祉基金に送金いたしました。この募金は、ひとり親家庭の高校生や障がいを持つ高等支援学校生に対する返済不要の奨学金などの事業に使われます。2022年度は4月21日から店舗募金が始まっています。

ワンランク上の  
家計管理を目指そう

私のための  
お金の学校  
参加者募集中！



もっと働く、もっと増やす、かしくく節税！コープさっぽろのファイナンシャルプランナーといっしょに、あなたの家計管理を「守り」から「攻め」へ！

場 所	札幌市民交流プラザ (中央区北1条西1丁目)
受 講 料	1講座1,000円(単発受講可・資料代含む)
日 時	各回とも10:00~11:30 ①7月2日(土)私にあったパートの働き方 ②7月9日(土)私にもできる上手な節税 ③7月16日(土)私も投資家！初めての資産運用 ④7月23日(土)私(夫)が定年になったら~定年後のおトクな働き方
定 員	各回先着20名
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コープさっぽろ共済推進室 私のお金の学校係 6月24日(金)

詳細はこちら



お問合わせ

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(祝日除く)



導入店舗数・CO<sub>2</sub>排出削減量

# 101店舗・年間5.6万トン

2022年4月現在



コープさっぽろ全道店舗の脱炭素に向けた取り組み

## 店舗で再生可能エネルギー導入

私たちが事業活動で消費する電力を再生可能エネルギーに切り替えることは、未来につなぐ持続可能な取り組みには欠かせません。コープさっぽろは2018年、RE100※1に加盟し「2040年までに事業活動で消費する電力を100%再生可能エネルギーにする」という目標を掲げました。コープさっぽろ全体の事業活動における電気使用量(2020年)は172,987千kWh。うち店舗事業は140,319千kWh、これをCO<sub>2</sub>排出量に換算すると年間5.6万トン(一般家庭1.8万世帯分※2)となります。店舗での使用電力を「再生可能エネルギー100%」の電力に切り替えることにより、コープさっぽろ全事業で使用電力の約81%のCO<sub>2</sub>を削減することになります。

※1 **RE 100** は、事業活動によって生じる環境負荷を低減させるために設立された環境イニシアチブのひとつ。事業運営に必要なエネルギーを100%、再生可能エネルギーで賄うことを目標とする。「Renewable Energy 100%」の頭文字からRE100と名付けられた。コープさっぽろは、北海道の団体では初めて、日本では13番目の参加となった。

※2 平成30年度家庭部門のCO<sub>2</sub>排出実態統計調査の結果(環境省)に基づく

# 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

6/26日・7/30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

・・・フリーホール・ウィズハウス全20式場で開催!・・・

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!

フリーホールつきさむにて

花市同時  
開催中!

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

組合員の皆さんご存知ですか? 「コープの家族葬」のご利用はポイントの対象となります。 ※詳細は下記フリーダイヤルへお問合せください。



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。

2022年度進出計画エリア

深川、岩見沢、伊達、苫小牧、江別、函館、札幌市手稲区

積立会員加入募集中 1口1,000円からできる安心の積立!



※写真はイメージです。

2022.5月  
グランド  
OPEN!



家族葬のウィズハウス

## 南千歳

式場見学会  
随時開催!

日時は左記をご確認ください

千歳市朝日町8丁目1206-219



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



※洗たく槽の状況等により汚れの落ち具合は異なります



健康な体ときれいな水を守る。

シャボン玉おけ



酸素の発泡パワーで  
ごっそり落ちる!



## かんたん洗浄

サッと溶かして3〜4時間放置し、あとは  
1〜2サイクル「標準コース」ですすぐだけ!

夏は洗たく物が増えて、  
洗たく機がフル稼働。  
だけど温度や湿度が上がって  
カビも心配な時季。  
そこで、本格的な夏を迎える前に  
洗たく槽をまるごと洗い！  
シャボン玉洗たく槽クリーナーで  
“ごっそり”体験、しませんか？



こんな方におすすめします!



洗たく槽の洗浄を  
長い間やっていない



洗たくしたばかりなのに  
ニオイが気になる



洗たく物に見覚えのない  
黒いカスが付く

本格的な夏を前に  
洗たく槽  
まるごとお掃除



使ってみました!

汚れはもちろん、洗たく槽のニオイもなくなりました。クリーナー自体もツンとした刺激臭がなく、使いやすいです。



芳賀さん(音更町)

初めて使ってみました。放っておくだけで洗たく槽も心もスッキリ!サッパリ!これからは常備します。



佐藤さん(稚内市)

## シャボン玉 洗たく槽 クリーナー

※ドラム式洗たく機には  
ご使用できません



## ナチュラルクリーニング成分のみ!

イヤ〜な  
黒カビ

くさい  
ニオイ

きたない  
汚れ

洗たく槽、  
汚れているかも…

合成界面活性剤や塩素、アルコールなど不使用。洗たく槽クリーニング後の洗たくも安心です!! ステンレス槽にも、プラスチック槽にも使えます。

3

### アルカリ剤 (重曹)

石けんの効果を  
持続させる力

2

### 過炭酸ナトリウム (酸素系漂白剤)

発泡作用で汚れを  
引きはがして浮かび  
上がらせる力

1

### 界面活性剤 (無添加粉石けん)

洗たく槽についている  
汚れの吸着力を弱め  
落としやすくする力

3つ  
の  
パワー!

## トリプルパワーで黒カビ・汚れ・ニオイが落ちる!



「閲覧注意!」の  
動画公開中

### ニオイなし

塩素系にありがちなツーンとしたイヤなニオイもなく、快適でとっても使いやすい!

### カビ除菌率

カビの除菌率は99%以上。  
1~2カ月に1度の使用がおすすめです。

※すべての菌を除菌するわけではありません ※北里環境科学センター調べ

# 99.9%

「安心なくらし」のご提案

三大疾病のリスクに**一時金**で備える保険 自動更新 2022年度版

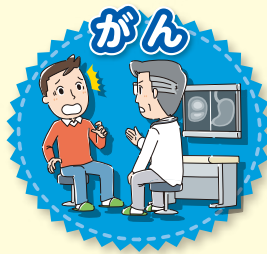
団体総合生活補償保険(MS&AD型) ●団体保険は年度毎に保険料・補償内容等が変更となる場合があります。

# さん だい しっ べい コープの 三大疾病保険

団体総合生活補償保険(MS&AD型)

**がん**(上皮内がんも含む) **急性心筋梗塞** **脳卒中** + **先進医療**

生協組合員だけが加入できる!



1 2つの質問で

**簡単申込み!**

質問① これまでに医師にがん(悪性新生物および上皮内新生物)・心筋梗塞・脳卒中のいずれかと診断されたことがありますか?

質問② 過去2年以内に、病気により医師の手術を受けたこと、または入院したことがありますか?

2 新規加入は

満1才~**84才**まで

人生100年時代に  
対応した

**100才**まで  
続く補償!

3 保険料が

**47.5%割引**

(団体割引等適用の場合)

男女共通 40才~44才

月払**1,140円**

(シンプルプラン  
200万円コースの場合)

三大疾病診断保険金 **200万円**  
先進医療費用保険金 **2,000万円**まで

これらの病気を**三大疾病**といい、いずれも

喫煙

食生活の乱れ

運動不足

ストレス

などの**生活習慣**によって  
引き起こされると言われています。

コロナ禍によって生活習慣に変化が生じ、**三大疾病**になる**リスクが高まっています**。健康なうちに「**コープの三大疾病保険**」にご加入しませんか?

資料請求はまずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部  
(月~土10~18時 年末・年始休み)

フリーダイヤル



**0120-37-2523**

◆取扱代理店 / 生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部・コープ協同保険株式会社 ◆団体保険契約者 / 日本コープ共済生活協同組合連合会  
◆事務取扱い / 生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部 ◆引受保険会社 / 三井住友海上火災保険株式会社

●この商品は損害保険であり、共済ではありません。  
●この広告は、団体総合生活補償保険の概要をご紹介したものです。ご加入にあたっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点等がある場合には、取扱代理店までお問い合わせください。

22SD-CK01.D

夏のオンライン講座

# 子育て世代のお金の学校

仕事や子育てに忙しい組合員さんのための、  
全道どこからでもご参加いただける、  
無料のオンライン講座です!

お金の話、  
気になるのだ〜!



●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(祝日含む)

〈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。

明日の暮らし、ささえあう  
〈CO・OP共済ニュース〉 **CO・OP共済**

開催日:7月14日(木)

- オンライン講座
- ①10:00～10:50 「教育費 かかるお金と貯め方いろいろ」
  - ②11:10～12:00 「子育て世代の保険のポイント」
  - ③13:00～13:50 「今から始める!資産運用」

定員:各講座 先着50名 受講料:無料

講師:コープさっぽろ ライフプランアドバイザー(ファイナンシャルプランナー)  
※本講座はZoomのミーティング機能を利用して開催いたします。

お申込みはこちら!

申込み締め切り ▶ 7月1日(金) 定員になり次第受付終了

申込み方法 ▶ QRコード、またはコープさっぽろHPよりお申込みください。  
お申込み後、確認メールが届きましたら申込み完了です。

講座1週間前をめどに、参加URLをメールでお送りします。  
当日は、メール記載の参加URLからZoomにてご参加ください。  
Zoomの設定や当日の視聴方法について、コープさっぽろでのサポートはいたしませんのでご了承ください。



お問合せ先/コープさっぽろ共済推進室 担当 野上・武石(TEL 011-671-5827)  
月～金10:00～17:00(祝日は除く) ※コープさっぽろ店舗・宅配・電話でのお申込みは、受付けておりません。

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!



地元の常呂町では、小学校から体育の授業でカーリングを学びます。父もカーリングのオリンピックアンで、常に競技が身近にある環境で育ったので、日本代表の「チーム青森」からお誘いをいただいたときは迷わず、職業としてカーリングの世界へ進もうと決意しました。加入して2年後、初めてオリンピックに出場したのですが、他の大会と異なる雰囲気や圧倒されてばかり。当時はチーム最年少でしたが、数々の経験を重ねた今、自分の技術を磨くのと同じくらい「チームを作り上げる」との難しさや大切さを実感しています。みんな仲が良く、だからこそ意見や課題を遠慮せずに言い合える関係

## いきなりランキング! 私的おいしい北海道 BEST 3

1  
GOLD

### 初めて自分で作った「あんこ」

菜食を始めてからよく豆をもらうようになり(笑)、手作りあんこをオートミールにのせて食べるのがお気に入り。

2  
SILVER

### 母直伝の「甘めおつゆのそば」

昔からそばが大好き!子どもの頃に母が作ってくれた、北海道ならではの甘めのつゆにきのこをたっぷり。

3  
BRONZE

### たまのご褒美に♪「バターサンド」

札幌円山のVeggy Way (ベジウェイ)の「HEAVEN BUTTER SAND」は、ヴィーガン対応で罪悪感ナシ。  
(<https://shop.veggy-way.com>)



# 北海道 の チカラ

POWER of HOKKAIDO

「スポーツ&グルメ王国」の  
北海道ゆかりのアスリートに、  
ご自身の競技や食にまつわる  
エピソードをお聞きます

Vol.1

近江谷 杏菜さん Anna Oumiya

CURLING

北見市常呂町出身。小学4年からカーリングを始め、高校卒業後「チーム青森」に加入し、バンクーバー2010冬季オリンピック8位入賞。女子カーリングチーム「フォルテイス」のメンバーとして主に、3・4投目を投げるセカンドのポジションを担う。

北海道・  
勝ち飯®

「勝ち飯®」とは、目標を  
かなえるカラダづくりの  
ための栄養プログラム!



## いももち (和風)

小腹がすいた時のおやつにも  
手軽に食べられる一品です



北海道  
味の素株式会社  
管理栄養士  
高橋 明里さん

レシピは  
コチラ→



使うのはコレ!

「ほんだし®」

店舗 全店

トドック 週 6月3週

保 いつでもトドック Vol.13

●注文番号 21894



エネルギー補給にぴったり!道産子の大好きな  
いももち。「ほんだし®」を使った和風のほか、  
洋風や中華風アレンジも♪



洋風には…  
「味の素KK  
コンソメ」

店舗 全店

トドック 週 6月2週



中華風には…  
「丸鶏  
がらスープ」

店舗 全店

トドック なし

Ajinomoto

AJINOMOTO.

性が、チームプレーにはとても大事です。  
コンディショニング維持の二つで、ここ数年は動  
物性食品を控えた。菜食を続けています。  
もともと肉食女子で(笑)、大変かなと思っ  
たのですがストレスもなく、トレーニングの  
苦しさが軽減できたり、回復の早さを感じ  
るようになって。アメリカの大学の通信講  
座で、菜食にまつわる資格も取得しました。  
昨年、チーム環境が変わり、新生・フォル  
ティウスとして再スタートを切りましたが  
「世界のトップを目指し続ける」という思い  
は変わりません。金メダルを取れるチームに  
なって、子どもたちの憧れの職業として映る  
ようなパフォーマンスをしていきたいですね。

近江谷さんに聞くカーリングの魅力

## 選手たちの「切り替え力」が見どころ!

リンクのコンディショニングは刻  
刻と変わり、狙った場所に  
100%、ストーンが置けるわけ  
ではないのですが、たとえ  
失敗してもポジティブに次の  
一手&戦略を模索し、気持ち  
を切り替えて挑む選手の姿  
にご注目。



高校2年のときに優勝を飾った、日本  
ジュニア選手権での1枚(写真右)

## プレゼント応募方法

応募締切:6月20日(月)必着

- Q1 面白かった記事とその理由  
 Q2 わが家の「にんじん」レシピ  
 Q3 「にんじん」の素朴な疑問  
 Q4 今月号を見て作ったレシピ  
 Q5 今月号へのご意見・ご感想

### ● 応募方法

Q1～Q5のお答えと、

- ①お名前(ふりがな)  
 ②ペンネーム ③年齢  
 ④電話番号 ⑤住所  
 ⑥メールアドレス  
 ⑦ご希望のプレゼントの記号

をご記入の上、下記の方法でご応募ください。

### 郵送

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
 コープさっぽろ広報部「ちょこっと6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

今号はワンズスリーダーならぬ「123号目記念」。感謝の気持ちを込めて、たくさんの特別プレゼントをご用意いたしました! 読者の皆さま、ご協力いただいた生産者さま、メーカーの皆さま、いつもありがとうございます!(阿部)

## ちょこっと“123号記念”感謝企画

# 123名様に プレゼント!

①	ビール350ml×6缶パック×4セット
②	江崎グリコお菓子詰合せセット
③	マヨネーズ×4社セット
④	明治「ミラフル」125ml×3本を6セット
⑤	明治「銀座カリー」辛口・中辛・キーマカリー
⑥	P38～39掲載商品 2本セット
⑦	シャボン玉石けん ちょこっと特別詰合せセット
⑧	P47 掲載商品4点詰合せセット
⑨	トドック豆皿・マイボトル・エコバッグセット
⑩	電子マネーちょこっとポイント3,000円分
⑪	伊藤農場の「ブロッコリー」5株
⑫	今月号P28の撮影で使用した器

プレゼントの詳細はP56をご覧ください。

## 今月のレシピインデックス

	チョレギブロッコリー	18
	ベベロンブロッコリー	19
	カルボナーラブロッコリー	19
	ブロッコリーのから揚げ	20
	ブロッコリーのフリッター	20
	カレーマヨ	21
	ガーリックマヨ	21
	ごまみそマヨ	21
	明太マヨ	21
	梅おかかマヨ	21
ブロッコリー	照り焼きチキンマヨ	21
	肉巻きブロッコリーのフライ	26
	素揚げブロッコリー	27
	丸ごとブロッコリー飯	27
	ブロッコリーアイス	28
	ミルクラーメン	28
	ブロッコリー茎のキムチ	29
	ハンバーグ屋さん風ブロッコリーの箱舟	29
	ブロッコリーの茎のザーサイ風	34
	ベーコンとブロッコリーのカレー炒め	40
	ふくらジュシーハンバーグ	30
にく	だししゃぶ	35
	白だして絶品からあげ	38
	からめるだけで! 鶏の照焼き	39
さかな	サーモンの漬け丼	39
	大根めし	33
	野菜のエコだし	34
やさい	ポトフ	35
	シャキシャキ! セロリのみみつき和え	41
	いももち(Web)	65
ごはん	炊き込みピラフ	35
たまご	だし巻きたまご	38

# 2022年6月コープさっぽろお買得カレンダー

- ちよこカ → ちよこっとカード
- ちびっこ → ちびっこコープデー
- らくちん → らくちん当日便サービスデー
- ゴーゴ → ゴーゴコープデー
- パン → パンお買得デー
- アイス → アイスお買得デー
- アプリ100P → (トックアプリ限定)1日に税込3,000円以上お買上で100Pプレゼント

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	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 ゴーゴ ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー らくちん	3 ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー	4 蒸しパンの日 冷食 10% OFF ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー
5 ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー	6 ロールケーキの日 ちよこカ チャージデー	7 ちびっこ 5% OFF 46円 均一祭 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	8 46円 均一祭	9 ゴーゴ らくちん	10	11 冷食 10% OFF ポイント 10倍
12 ポイント 10倍 ちよこカ 5% OFF らくちん	13	14 ちびっこ 5% OFF 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	15 ポイント 10倍 ちよこカ 5% OFF ちよこカ チャージデー	16 ゴーゴ ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー らくちん 医薬品 10% OFF 大人用オムツ 5% OFF	17 ちよこカ チャージデー	18 冷食 10% OFF ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー
19 ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー 父の日	20 ちよこカ チャージデー	21 ちびっこ 5% OFF 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	22	23 ゴーゴ ポイント 10倍 らくちん	24 ポイント 10倍	25 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 実施いたしません。
26 ポイント 10倍 ちよこカ 5% OFF らくちん	27	28 ちびっこ 5% OFF 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	29	30 ゴーゴ 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・内容に変更になる場合があります。※店舗・地区によって異なるポイント設定の場合があります。※ちびっこコープデー・ゴーゴコープデーのご利用には事前のご登録(無料)が必要です。  
 ※サービス内容の詳細は、店舗サービスカウンターにおたずねいただくか、またはコープさっぽろホームページをご覧ください。※ベビーオムツ5%OFF・医薬品10%OFF・大人用オムツ5%OFFはコードラッグ店限定です。



★ 乾杯を  
もっとおいしく。  
SAPPORO

※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

また、6月第2週～7月第2週の週刊トドックでご案内いたします。

ONLY ★ 北海道

道民の夏に、  
爽快な飲みごたえを。

夏を刺激する、爽快なキレ味。

今だけの特別なクラシック。



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