

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

しみじみしみ。



7月号

2022 [vol.124]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO

健康にアイデアを

meiji



オリゴスマート
ナッティークランチ 63g



オリゴスマート
マイルドビター
チョコレート 65g



オリゴスマート
ミルクチョコレート
大袋 195g



オリゴスマート
コク深バニラ



オリゴスマート
カフェオレ 200ml



オリゴスマート
ココア 200ml

フラクトオリゴ糖配合量
1枚あたり 530mg
1箱あたり 6360mg

フラクトオリゴ糖配合量
1枚あたり 600mg
1箱あたり 7800mg

フラクトオリゴ糖配合量
1枚あたり 600mg

フラクトオリゴ糖配合量
1本あたり 約3000mg
1箱あたり 18000mg

フラクトオリゴ糖配合量
1本あたり 3000mg

フラクトオリゴ糖配合量
1本あたり 3000mg

※商品により一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。また、オリゴスマート コク深バニラは8月第1週の週刊トドックでご案内いたします。

なぜオリゴスマートミルクチョコレートを 選びましたか？理由を聞いてみました！

好きなミルク味で
糖として吸収されないから！
(男性20代)

おいしいだけじゃなくて
体によさそうだから、
オリゴ糖には引かれます！
(女性50代)

体に良さそうな上に、
チョコレートとしても
おいしいから！
(女性30代)

オリゴスマート

罪悪感がなく
おいしく食べられる！
(女性30代)

会社で仕事中に
つまみやすい！
(女性50代)

チョコレート感があり、オリゴ糖を
使っているので甘さも感じられること。
それでいて吸収されにくい点が気に入ったから！ (男性20代)

フラクトオリゴ糖とは？

フラクト
オリゴ糖は、
砂糖の半分の
カロリーです。

フラクト
オリゴ糖は、
難消化性の
オリゴ糖です。

フラクト
オリゴ糖は、
砂糖に近い味わいの
おいしいオリゴ糖です。

フラクトオリゴ糖は、
糖として吸収されず、
ビフィズス菌や乳酸菌の
栄養源になり、短鎖脂肪酸が
生成されます。

フラクトオリゴ糖は、
ゴボウ、タマネギ
トマト、バナナ、モモ、スイカ
などに含まれています。

PR

出典：2019年4月インターネット調査(当社調べ)
※個人の感想です。

株式会社 明治

目次

- 04 いちねんせい ふしぎっち
- 06 地味しじ実の七不思議
- 10 しじみの歌を聴け 三浦好商店(網走市)
- 18 しじみを食べる。
- 22 ちょこっと編集室 体当たり企画
- 24 わが家のしじみレシピ!

- 28 こどもレストラン
- 30 こぐれ家の畑ごはん
- 34 ちょこっとメモ
- 48 北海道の伝えたい味、伝えたい心
- 54 ラブコープ総選挙2022結果発表
- 56 ちょこっとコミュニティ
- 57 食べる・たいせつフェスティバル2022
- 57 畑でレストラン Special
- 58 インフォメーション
- 59 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 7月コープさっぽろカレンダー



特集 しじみ

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124号
2022年7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 スタイル/菅原美枝

(商品のお取り扱い表記)

- 店舗** …… 店舗でのお取り扱い
- トドック** トドックでのお取り扱い
- 週** …… 週刊トドック企画週
- 北** …… 北海道応援トドック企画週
- 折** …… 折込チラシ企画週
- 保** …… 保存版カタログ名

※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。

いちねんせいふしぎっち

なつやすみだよ! こわ〜いおはなし

みんな しててる かしら。
 10ねんも まえから
 がっこうに
 いるのに
 だれも
 みたことがない
 ともだちのこと。

かおはないけど

くちがあつて

てはないけれど

あしが いっぱん。



いえじやないのに
 はしらがあつて
 いつもからに
 どごこもつてばかり。



ときどき ビュッと
 みずをかけて
 いたずらをする
 そんなともだち。



まぎー!!!

グフツ
 みつかったわ...



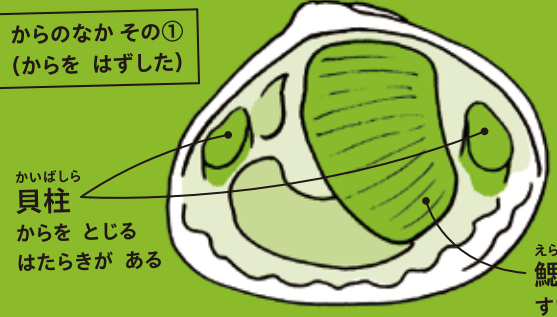
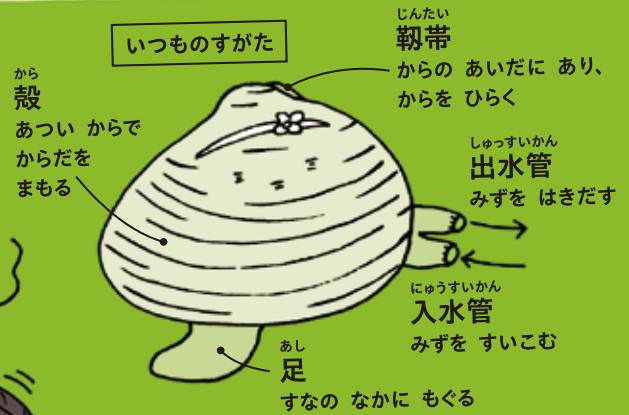
まぎー!!!
 まぎー!!!
 まぎー!!!



いちねん☆ぎゅくみ **ま^こっちの子** なっやすみ
 が、きゅうつうしん とくべつごう

10ねんまえから きょうしつに かくれていた
 おともだちを しょうかい します。
 ちょっと (かなり) じみだけど
 よろしく おねがい します。

なまえ **じ み** **み**
地味しじ実



しゅもんぼしゅうちゅう! 『しかにく』について、しりたいことをおくってください。くわしくは66ページへ



地味しじ実の

七不思議



七不思議・その一

ズミに長生き

貝類の中でもとりわけ小さいしじみですが、寿命は10年以上といわれています。その一生をみてみましょう。しじみは夏（網走湖は7月中旬〜9月中旬）に卵を産みます。卵は直径0.1ミリ程。肉眼では見えないうらい小さく、メスは一度の産卵で数十万個の卵を産みます。水中で受精した卵は、浮遊しながら幼生段階を経て約0.2ミリの稚貝となり、着底します。その後は砂や泥に潜り、水底での生活が始まります。成長スピードには生息環境や個体差もありますが、網走湖の場合は1年で殻長約0.7ミリ、2年で約2ミリと時間をかけて成長します。産卵は満5〜7歳ぐらいから。漁獲されなければ10年以上生き、大きなものでは殻長40ミリを超えます。

しじみの一生

一寸のしじみにも五分の魂



③ トロコフォア幼生



第1の浮遊幼生期

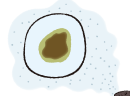
受精後9時間

② 受精



受精後10分で細胞分裂が始まる

① 産卵



メスは一度に10万〜100万個の卵を産卵

受精後6時間

④ ベリジャー幼生



第2の浮遊幼生期。流されるまま移動する日々

受精後1〜3週間

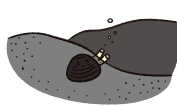
⑤ 稚貝



足から分泌される糸で湖底の砂(泥)にくっつく

約5〜7年

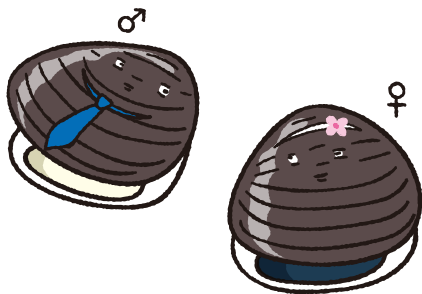
⑥ 成熟



砂や泥に隠れてひっそりと成長する

ジミにデリケート

しじみ(ヤマトジジミ)が住むのは淡水と海水が混じり合う汽水域です。汽水湖をはじめ、海に近い河川、河口に生息し、北海道では天塩川、サロベツ川、網走湖、藻琴湖などで漁が行われています。しじみの産卵には塩分濃度と水温がともも関係していて、条件がそろわない年にはしじみは産卵を行いません。

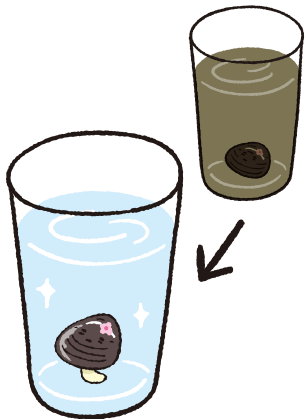


オスとメス

しじみ(ヤマトジジミ)にはオスとメスがあります。オスとメスは生殖巣を見れば一目瞭然。オスの生殖巣は精子が詰まっているので乳白色、卵が詰まったメスの生殖巣は青黒色です。

ジミにきれい好き

しじみの食事方法はとっても大胆。水と一緒にエサとなる植物性プランクトンや微生物の死骸・分解物などを全部まとめて吸い込んで、^え鰓で余計な物をろ過し、体内に栄養分と水を取り込みます。その後、^こ漉し取ったきれいな水を出水管から排出します。実験の結果、水温28℃の条件下でしじみ1個が1時間あたり170ミリリットルの水をろ過したそう。

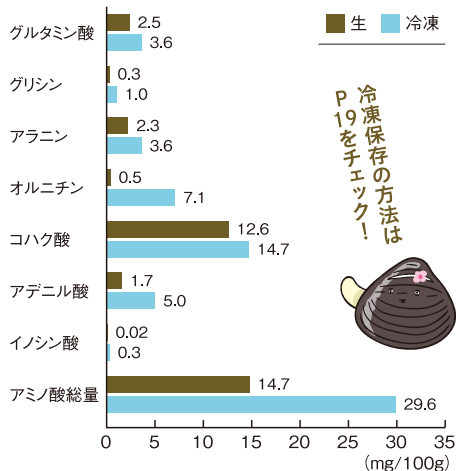


1時間で
170mlの水をきれいに!

冷たくされると実力を発揮

しじみは冷凍することで、生の状態に比べてうま味成分が増し、しじみ汁がさらにおいしくなることが研究から明らかになりました。それによれば、冷凍したしじみは生に比べてアミノ酸総量がおよそ2倍に、グルタミン酸やイノシン酸、コハク酸などのうま味成分もそれぞれアップ。また、体に良いとされているオルニチンは約14倍に増加しました。

生しじみと冷凍しじみのうま味成分の比較
(しじみ汁100gあたり)



参照/『シジミ学入門』(著/中村幹雄)

二日酔いに効く!?

昔から「二日酔いにはしじみ汁」といわれます。その理由の一つといわれるのがアミノ酸の一種であるオルニチンです。オルニチンには肝臓内でアンモニアを解毒し、体外に排出しやすくする働きがあると考えられています。また、しじみには肝機能を活性化する作用が期待される含硫アミノ酸(タウリン、メチオニン、シスチン等)が豊富。さら

二日酔いだけじゃない!
しじみパワー
(生のしじみ100gあたり)

カルシウム(mg)	240
鉄(mg)	8.3
ビタミンB ₂ (mg)	0.44
ビタミンB ₁₂ (μg)	68.4

日本食品標準成分表
2020年版(八訂)

に、カルシウムや鉄、ビタミン類もたっぷりと含んだスーパーフードなのです。

アミノ酸スコア100の優等生!

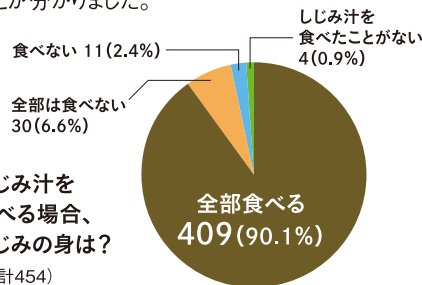
アミノ酸スコアとは必須アミノ酸(9種)がバランス良く含まれているかどうかの指標。ちなみにほかの貝類のアミノ酸スコアは、あさり84、はまぐり89、かき79、ほたて67です。

身を食べるのはマナー違反!?

しじみ汁のしじみを食べるのはマナー違反?そんなことはありません。食べてもいいし、食べなくてもマナー違反にはなりません。ただし食べ方にはマナーがあります。まず、「殻を手で支えて箸で剥がすこと」。味噌汁に手を突っ込んでしじみを取り出し、チューチューするのはNGです(おいしいけど)。もう一つは「残った殻はお椀に戻すこと」。食卓に積み上げるのはもってのほかです。しじみは身にも栄養がたっぷりなので、身まで残さず食べたいですね。

道産子は身も大好き!

編集部で「しじみ汁のしじみの身を食るかどうか」を調査したところ、なんと9割の人が「全部食べる」と回答。「全部は食べない(一部食べる)」を合わせると、約97%の人が「しじみの身を食える」ことが分かりました。



Cho-co-ttoウェブアンケートより(調査期間/2022年5月1日~20日)

冷凍しても死なない?

「貝は死んだら加熱しても口を開かない」というけれど、冷凍したしじみに火を通したら口が開いた。…これって、生きてるってこと!?そんな疑問を持った方もいるはず。

生きた貝を熱すると、貝柱のタンパク質が変成して殻から離れることでバカッと開きます。

死んだ貝は貝柱のタンパク質の構造が変わるので、熱変成を起こしにくく、口が開きません。しじみを冷凍すれば死んでしまいますが、貝柱のタンパク質は変化しないので、加熱すれば生きているのと同じように口が開くのです。



しじみの 歌を聴け

三浦好商店（網走市）



大粒で色つやもピカイチ 名産地・網走湖のしじみ

味噌汁や炊き込みご飯の具として活躍するしじみ。産地としては島根県の宍道湖しんじこが全国的に有名ですが、北海道で最も生産量が多いのがここ網走湖です。網走湖は北海道産しじみの約8割を占める一大しじみ産地。本州産に比べて粒が大きく、色つやと味わいに定評があり、首都圏の市場では全国平均のおよそ1.5倍の高値で取引されています。「夕張メロン」や「十勝川西長いも」と同じく、「網走湖産しじみ貝」は農林水産省の地理的表示（GI）保護制度に登録された、いわゆる地域ブランドです。



網走湖では写真の「鋤簾（じょれん）」を湖の底に沈めて船で引きながらしじみを採取します（写真／西網走漁業協同組合提供。左の2点も同じ）



豊かな森の養分を運び込む網走川の清流と、ミネラル豊富なオホーツクの海水が一つになり、大粒で味わい深い網走湖のしじみを育てます





北海道の しじみ生産地

北海道の主な漁場は網走湖をはじめ、天塩川、天塩町のパンケ沼、風蓮湖、石狩川のほかに、「寒シジミ」で知られる藻琴湖があります。大樹町の生花苗沼(オイカマナイトー)では1年に1回だけ漁が行われ、殻長5センチを超える特大しじみが採取されます。

しじみの大きさって？

しじみの大きさを表す「殻幅(かくふく)」とは殻の厚みのこと。「殻長(かくちよう)」は殻を上から見たときの端から端までの長さです。ちなみに蝶番から先端までの長さは「殻高(かくこう)」といいます。



網走湖のしじみが大粒なのは他産地よりも生育の早い条件が整っているからではありません。むしろ逆。1年のうち4カ月も氷に閉ざされる網走湖では、しじみの成長スピードは遅く、厳しい寒さに耐えながらじっくりとその身にうま味を蓄えます。それだけ成長が遅いしじみですから、一度採り過ぎてしまえば資源回復には時間がかかります。西網走漁業協同組合では資源保護の観点から漁獲サイズを殻幅14ミリ(殻長約23ミリ)以上と定めていますが、この大きさに育つまでには5〜7年かかるといわれています。網走湖では例年5月上旬から10月いっぱいまでしじみ漁が行われます。採った後の鮮度を保つため、早朝に出港し、気温が上がる前には漁を終えます。漁師さんはココと狙いを定めた漁場に到着すると、じよれんというカゴ状の道具で湖の底にい

るしじみをかき集め、目合めあひ14ミリ以上の選別機を通して漁獲サイズに満たないしじみはすぐに湖へ戻します。その後さらにトーションと呼ばれるふるいにかけて選別を行い、大粒のしじみだけを港へ持ち帰ります。



機械選別後、さらにトーションと呼ばれる器具でふるいかけ、最後は小石や割れた貝、死貝などを漁師さんが丹念にチェックして取り除きます



船の上に設置された選別機。枠のすき間は14ミリに設定され、殻幅14ミリ未満の貝は枠を通り抜けて、すぐに網走湖に戻されます

地味で地道な 選別作業

水揚げされたしじみは漁師さんが直接指定仲買人へ持ち込みます。その一つ、三浦好商店を取材しました。

網走湖畔にある加工場におじゃますると、どこからともなくカシヤカシヤとお米を研ぐような音が聞こえてきました。驚いた顔の取材班に2代目社長の三浦直樹さんが答えます。「うちの一番大事な作業をご覧くださいます」。案内されるまま中に入ると、山積みされたしじみのそばにスタッフの皆さんが膝をついてかがみ込んでいました。しじみをすくっては将棋の駒を振るように床に転がします。「こうして音で死んだ貝が交ざっていないかを確認しているんです」と三浦さん。漁師さんが選別して納入するしじみですが、それでも石や木の実、死貝が交じることがあります。死貝は床に打ちつけると鈍い音がしますが、素人にはわからないほど微妙な違い。その音を聞き漏らさず、同時に匂いや見た目に異常がないか、五感をフルに働かせてチェックします。数百キロのしじみを相手に気の遠くなるような作業です。「選別方法は



できるだけ鮮度を落とさないよう、漁師さんは水揚げしたしじみを間髪入れずに直接三浦好商店へ運びます



選別作業を終えたしじみはパレットに移され、大きな水槽で24時間砂出し、それから凍結をかけます

ろいろあるけど、うちは創業から50年、このやり方。これが一番確実ですから」。とはいえ硬いコンクリートの床での2時間以上に及ぶ作業は「腰にくる」と苦笑いします。

こうして選別されたしじみは「生出荷」向けは洗浄して箱詰め、「冷凍出荷」のものは24時間砂出ししてから凍結をかけて流通させます。

わずかな異音を聞き逃さないよう神経を研ぎ澄まして行う選別作業。その集中力に圧倒されます





しじみが採れる〈奇跡〉を 確実に未来へつなぐために

それにしても、しじみというのは不思議な生き物です。川でもなく、海でもなく、淡水と海水がちょうどよく混ざり合った場所にだけ生息するのですから。実は大正時代まで網走湖は塩分濃度が低く、しじみはすんでいなかったそう。河川改修

も。「ピーク時の半分。初めてです、こんなに少ないのは」と三浦さんは肩を落とします。「ただ、19年、20年はたくさん卵を産んでくれました。だから再来年辺りには回復すると思います。…何もなければね」。

などによってオホーツク海から逆流する海水量が増え、湖内の環境が変わり、「いい塩梅」となってしじみが生息するようになりました。近年は、資源量調査の結果に基づいた漁獲量設定などの資源管理効果もあり、毎年800トンもの安定した水揚げを維持してきました。ところが2014年から18年までの4年間、局地的な豪雨が続いたことで淡水化が進み、しじみの産卵がほとんど確認されない事態に。その影響は6年たった今、深刻な状況を迎えています。昨年の漁獲量は過去30年で最も少ない530トン。今年はさらに減らして400トンを予定。一人1日あたりの漁獲量を80キロに自主的に制限しています。なお、今後の資源量調査の結果次第では、10月を待たずに漁を打ち切る可能性

想定外という言葉が通用しなくなった今、この先いつまた資源量の危機に見舞われるかはわかりません。そこで西網走漁協では、しじみ部会が中心となってしじみを人工繁殖させる事業をスタートしました。水槽内で受精卵を育て、1ミリ程度の稚貝に育ててから湖に放流します。「まだ始まったばかりなので、効果がどれだけ期待できるかわかりません」としながらも、未来を見据えたこの取り組みに望みをつなぎます。一方で、ベースとなるのはやはり自然繁殖のしじみであり、その揺りかごとなる網走湖の環境です。気候変動が一体どのような環境変化をもたらすのか。小さなしじみの声を、私たちは聞き逃してはいけません。網走湖産の美味しいしじみ汁を味わえるこの幸せが、いつまでも続くように。

網走産のしじみは全道のコープさっぽろ(一部除く)でお求めいただけます(三浦好商店のしじみは北見地区のみ)。また、トドックでは網走産のしじみを週刊トドックで毎週、三浦好商店の「砂出ししじみ貝」は7月第2週・8月第2週の北海道応援トドックと10月以降の週刊トドックでご案内予定です。

しじみを食べる。

ジャリッてなるとおいしさも半減……。砂が残らないようにしっかりと砂抜きしてから食べましょう！



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！

基本の下処理（砂抜き）

カラの汚れを落とす

1



ボウルにしじみを入れ、水を入れる。

2



カラの表面の汚れを落とすように、しじみを両手で挟み、こすり合わせるようにして洗う。

砂抜きと準備

3



バットに網をのせる。揚げものバットが便利です！

4



揚げものバットがない場合やしじみが小さい場合、ボウルとザルでもOK！



網は、しじみが吐き出した砂を再び吸い込まないようにするためです。

しじみがなるべく重ならないよう、大きめのボウルとザルを用意してください。

これくらいの大きさ！

砂抜きに使用する塩水は、しじみの生育環境より少し濃いめの1%の塩水にします。

塩水はどうする？

5



バットに塩を小さじ1(5g)入れる。

6



500mlの水を入れて、塩を溶かす。



保存するには？

水分を拭き取り、密閉袋に入れる。

冷蔵 保存する

冷蔵庫に入れ、3日ほど保存可能です。

冷凍 保存する

冷凍庫で3カ月ほど保存可能です。



冷蔵や冷凍で保存している間にもうま味がアップします！詳しくはP8で！

水から？お湯から？

汁ものしじみを入れるタイミングって？

冷蔵保存したしじみの場合

しっかりとだしを取りたい時は水から、身もしっかり味わいたいときはお湯が沸いてから入れましょう！

冷凍保存したしじみの場合

水から入れると貝が開かないことが多いので、お湯が沸いてから入れましょう！

時間に余裕がある時は、⑪の後もう一度バットと網の上にのせ、濡らしたキッチンペーパーをかぶせ、3時間ほどおくとうま味がアップ！



ひと手間
うま味増！

10



新聞紙などをかぶせて暗くしてあげると砂が出やすくなります。

11



砂出し後は、もう一度流水で洗って終了！

9



涼しい場所で、夏場は3時間ほど、冬場は常温で5時間ほど砂抜きします。

水の温度は冷たすぎると砂を出しにくくなるので、冬場は常温で、夏場は冷蔵庫で砂出しすると安心です。

しじみがすべて水に浸かってしまうと呼吸ができず死んでしまいます。

7



しじみを網の上にのせる。

8



しじみの表面が少し出るくらいに水の量を調整しましょう。

どれくらい待つの？

砂出し
しまししょう！



しじみのスープで
夏を元気に乗り切りましょう！

しじみと

ワカメのスープ

調理時間 約15分

しじみのおいしさも栄養も
余すことなく味わうには
スープが一番！



冷蔵しじみを使う場合は
ここでしじみを入れます！

109kcal / 塩分2.5g (1人分)

材料(4人分)

- しじみ……………300g
- 乾燥ワカメ……………大さじ1
- 長ねぎ……………10cm分
- しょうが……………1/2片
- 水……………650ml
- 酒……………50ml
- ★[しょうゆ……………大さじ2
- みりん……………大さじ1
- 塩・こしょう……………各適量
- ごま油……………大さじ1

1



長ねぎは斜めにうす切りにし、ワカメは水で戻し、水気を切っておく。

2



鍋に水、酒、千切りにしたしょうがを入れて火にかける。

3



冷凍しじみの場合は、沸騰したらしじみを入れましょう！

4



しじみの口が開いたら、①を加える。

5



★の調味料を加え、塩・こしょうで味をととのえる。

6



仕上げにごま油を加える。



しじみのうま味と牛乳のコクで、おいしさ倍増！

4



白ワイン、水を加える。

1



鍋にバターを溶かし、さいの目切りにした★の材料とにんにくを一緒に炒める。

5



ふたをして、しじみの貝が開き、じゃがいもに火が通るまで弱火で煮込む。

2



薄力粉を加え、さらによく炒める。

6



牛乳、生クリームを加えて軽く温め、塩で味をととのえる。

3



しじみを加えてさっと炒める。

炒めたりする場合は、冷蔵・冷凍どちらも同じタイミングでOK!

調理時間 約20分

しじみのチャウダー

297kcal / 塩分1.7g (1人分)

材料(4人分)

- しじみ……………300g
- ベーコン……………15g
- 玉ねぎ……………1/3個
- ★キャベツ……………50g
- にんじん……………20g
- じゃがいも……………2個
- にんにくみじん切り……………小さじ1/2
- バター……………20g
- 薄力粉……………大さじ1
- 白ワイン……………大さじ2
- 水……………150ml
- 牛乳……………500ml
- 生クリーム……………50ml
- 塩……………小さじ2/3

長野

秘蔵味噌

食べ慣れた
味だね！



深みがあって
しじみだしと
合う！



ヤマタカ味噌
秘蔵味噌 1kg

秋田県産白目丸大豆とコシヒカリ米、八ヶ岳山麓の伏流水を使い、信州八ヶ岳醸造蔵で熟成させました。素材、醸造方法、味、コク、香りにこだわった蔵人自慢のみそです。



店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.13

●注文番号

21759

秋田

無添加 秋田生みそ

あっさり！
クセがなく
何にでも合いそう！



まろやかで
飲みやすい！



浅利佐助商店
無添加 秋田生みそ 750g

米どころ秋田のあきたこまちと秋田県産大豆を使ったみそ。あきたこまちの甘みと旨み特徴です。加熱処理やアルコール添加をしていないので生きたままのおいしさが味わえます。



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

21809

ちょこっと編集室体当たり企画

第6弾

全国各地のみそで しじみのみそ汁 を食べてみよう！の巻

しじみといえばみそ汁。
しじみのだしが
体に染みませよね。
みそにも
いろいろな種類があるけど、
どのみそが
しじみのみそ汁に合うの？
全国各地のいろいろな
みそで食べ比べ
しちゃいましょう！



〈検証方法〉

それぞれ水300mlとしじみ200gでだしを取り、貝が開いたら、大さじ1のみそを溶かしました。

大分

九州そだち麦みそ

甘みが強くしてさらっとした飲み口だね！



麦の粒々がシャキッとおいしい！



フンドーキン醤油
九州そだち麦みそ 1kg

自然豊かな大分県で醸造。大麦こうじをたっぷり大豆の2倍使って仕上げました。大麦こうじの甘みと旨みが調和した少し甘口で、麦の風味がおいしい九州を代表する麦みそです。



店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.13

●注文番号
21753

京都

西京白みそデラックス

塩分控えめだから少し多めにみそを入れるといいかも！



甘くて、いつものみそ汁とは違った味わい！



西京味噌
西京白みそデラックス 375g

天保元年から白みそ造りを続けています。大豆に対し米こうじを約2倍使用。米こうじの豊かな香りと上品な甘みが特徴の白みそです。美しい淡黄色、上品な甘みが料理素材を引き立てます。



店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.13

●注文番号
21761

愛知

本場赤だし

しじみだしに負けない風味！



酸味もあつてクセになる味かも！



マルサンアイ
本場赤だし 500g

じっくり熟成させた濃厚な旨みが特徴の豆みそをベースに、かつおだしや昆布だしなどの調味料を加えました。渋みやクセを抑え、食べやすく仕上げただし入りのみそです。



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
21770

しじみとニラのチヂミ

北広島市 ななうみはり一様

しじみを水から煮て身を取り出し、スープを少量取っておく。ニラとにんじん、しじみを片栗粉、スープ少量と混ぜフライパンで焼く。



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 しじみレシピ!

367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7月20日(水)。

※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。

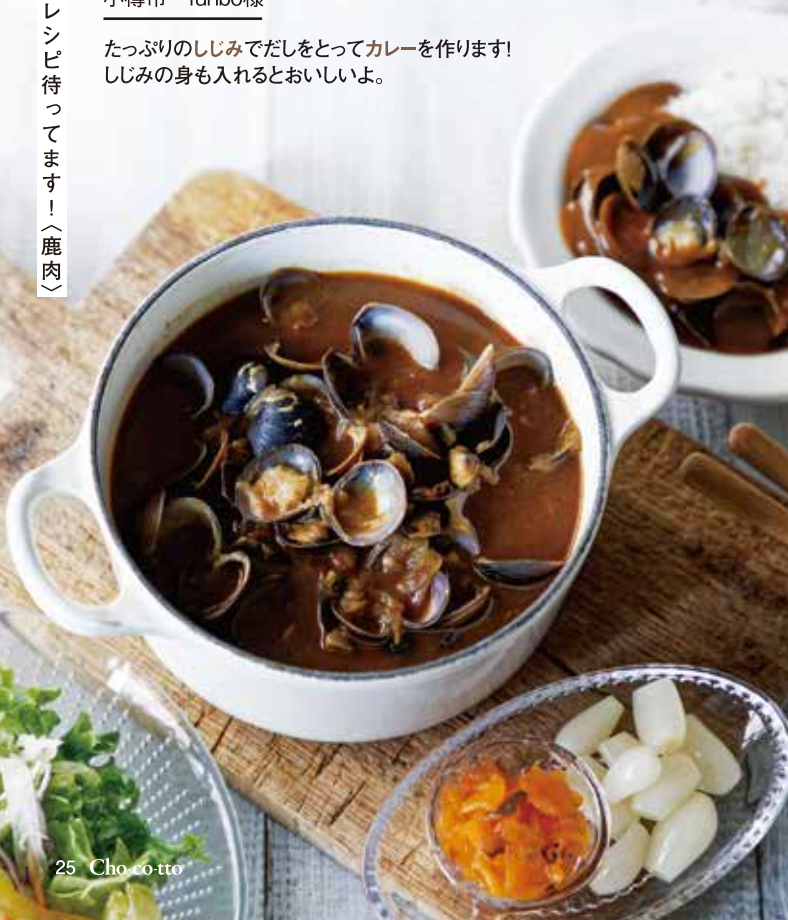
次のお題 鹿肉 レシピ

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

しじみだしのカレー

小樽市 funbo様

たっぷりのしじみでだしをとってカレーを作ります！
しじみの身も入れるとおいしいよ。



しじみの ガーリックバター炒め

芽室町 ラブちゃん様

フライパンでバター、にんにくを炒めしじみを加えて
ふたをする。塩、こしょうで味をととのえてできあがり！



台湾風しじみのしょうゆ漬け

本別町 道産子さんべい様

水、しょうゆ、紹興酒、砂糖、にんにく、唐辛子を火にかけて一煮立ちさせて漬け汁を作る。別にしじみを煮て口が開いたら水を切り熱いうちに漬け汁に入れる。

しじみのボンゴレ

上川町 どんぐり様

オリーブオイルにたっぷりのにんにくを入れて熱し香りが立ったらしじみ、赤唐辛子を加える。しじみの口が開いたらゆでたスパゲッティを加えて味をととのえたらできあがり。疲れた時にぴったりですよ!



塩味しじみラーメン

帯広市 アガにゃん様

濃いしじみのスープを作って塩で味付けし、ゆでた麺を加えます。しじみと長ねぎだけのシンプルなラーメン。

しじみの雑炊

木古内町 Teru5283様

鍋に水としじみを入れて火にかけ、貝の口が開いたら鍋から取り出しておく。煮汁にご飯を加えて煮る。塩で味をととのえ、溶き卵を加える。しじみ、梅干し、水菜をのせて完成。

🎁 読者プレゼント!



7 よわめの中火(ちゅうび)にかけ、1分ほどふっとうさせる。



8 ほぞんようきに入れ、さめたられいぞうこでかためる。



9 それぞれかたまったら、ようきからとり出し、さいの目に切る。



4 ほぞんようきに入れ、さめたられいぞうこでかためる。



5 こなべにかんてん2gを入れる。



6 オレンジジュースを入れて、よくまぜる。



1 こなべにかんてん2gを入れる。



2 ぶどうジュースを入れて、よくまぜる。



3 よわめの中火(ちゅうび)にかけ、1分ほどふっとうさせる。



Today's Menu

夏休みにつくろう!

スタンドグラスゼリー

【ざいりょう・パウンドがた※1台分】

939kcal/ぜんりょう

100%ぶどうジュース……………200ml

こなかんてん……………2g

100%オレンジジュース……………200ml

こなかんてん……………2g

水……………200ml

こなかんてん……………4g

さとう……………大さじ1

れんにゆう……………60g

ぎゅうにゆう……………100ml

生クリーム……………100ml



かたまったら、
切ってたべてね。



こどもレストラン
支配人の
エリック能戸

*Note
note*

寒天は海藻から作られて
います。固まる力が強く、
常温でも固まるのが特徴
です。溶かした後は、1~2分ふっとうさせ
ないと固まらないので注意が必要です！



12 火を止め、れんにゆうをく
わえて、まぜる。



13 600Wのレンジ※で1分ほど
あたためたぎゅうにゆうと生
クリームをくわえてまぜる。



14 10のポンドかたになが
し、さめたられいぞうこで
かためてかんせい！



10 ポンドかたに、いろいろ
よく入れる。

ぶどう、オレンジの
ほかに…

いちごミルク まっちゃんオレ



すきなジュースで
つくってOK!

さいごにミルクゼリーを
つくるよ！



11 こなべに、水、かんてん、さとうを入
れてよくまぜ、よわめの中火(ちゅう
び)にかけ、1分ほどふっとうさせる。

バタバタさんも初心者さんも
すぐに使えるアイデア集



「小さいうちに収穫」できるのは畑だから！
ミニきゅうりの
カリカリピクルス



【材料(作りやすい分量)】
きゅうり…小7本くらい(500g)
粗塩…10g(きゅうりの重さの2%)
★酢1カップ、水1/2カップ、
砂糖大さじ2、塩小さじ2

【作り方】
① きゅうりに粗塩をすり込み重しをし、半日ほどおく。
ザルにあげ水気をきり、5cm長さに切りびんに入れる。
② ★を沸かして冷まし、①に注ぐ。
2日目から食べられる。冷蔵庫で1年保存可！

おつまみに！タルタルソースに！

畑の恵みも最盛期となると
うれしい「悲鳴」になることも！
大事に育てた野菜たちを
余すことなく食べたい一心で
たどりついたたわが家の
人気メニューをご紹介します！

炒めるのもアリ！さわやか梅風味♪
きゅうりと豚肉の梅炒め

【材料(4人分)】
きゅうり…2～3本(300gくらい)
塩…小さじ1
豚切り落とし肉…200g
★酒・しょうゆ…各小さじ1
片栗粉…小さじ2
サラダ油…大さじ1/2
酒…大さじ3
☆しょうゆ…小さじ2
梅干し(たく)…1～2個分

【作り方】
① きゅうりはしま目にむき1.5cm幅に切る。塩をまぶして10分おき、
水気をしぼる。豚肉は2cm幅に切り、★をもみこむ。
② サラダ油で豚肉を炒め、色が変わったらきゅうりを加える。
☆を加え強火でさっと炒め合わせる。



家庭菜園を食べつくす！
こぐれ家の畑ごはん

こぐれ あいこ

家庭料理研究家。小樽で料理教室を開
催。根っからの畑好き。自宅庭で、ハーブ、
ベリ、野菜など50種類以上を育てる。夏
は、「これも畑でとれたの～♪」が口癖。

今月の
ラクちょこ先生



青唐辛子

青じそ

なす

ちょこちょことれる夏の終わりに!

ピリ辛夏野菜みそ

【材料(作りやすい分量)】

なす…2本

青じそ…20枚

青唐辛子…2~5本

みそ…大さじ2~3

★ はちみつ(又は砂糖)…大さじ1

しょうゆ…小さじ1

ごま油…大さじ2

【作り方】

① 野菜はすべて、1cm角に切る。

② ごま油で野菜をしんなりするまで炒める。

③ ★を加えて炒め合わせ、なじんだら完成。



熱々ごはんにはぴりり!
白すりごまを入れてもO!



熱々ごはんのにのせれば食欲エンドレス

ししとうのじゃこ炒め

【材料(作りやすい分量)】

ししとう…100g

ちりめんじゃこ…10g

酒、しょうゆ…各小さじ1

ごま油…大さじ2

【作り方】

① ししとうは、たてに切れ目を入れる。

② ごま油でじゃこをカリッと炒め、ししとうを加え、
くたつとするまで炒める。

③ 酒、しょうゆを順に加え味をからませる。



ゴーヤーの場合

作り方は同じ。
みりんで甘みを足し、
白ごまをふる。



茎が空:同だから
あつという間に育つ!



空芯菜

手軽にアジアンごはん♪

くう しん さい

空芯菜のエスニック炒め

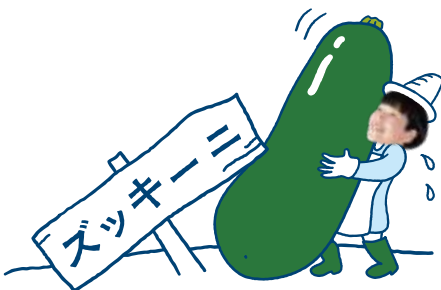
【材料(4人分)】

空芯菜…1束
にんにく…1片
サラダ油…小さじ2

★ ナンプラー、しょうゆ・水…各大さじ1
砂糖…小さじ1

【作り方】

- ① にんにくはみじん切り、空芯菜はざく切りにする。
- ② サラダ油、にんにくを弱火にかけ、空芯菜を芯→葉の順に加え炒める。
- ③ ★で味付けする。(炒め過ぎないように注意)



バタバタさんも初心者さんも
すぐに使えるアイデア集

木豆のような風味!
暑い夏、冷やしてゴクゴク飲むのが
オススメです!、HOTも◎!

大きなズッキーニを大量消費!

ズッキーニの冷製ポタージュ

【材料(4人分)】

ズッキーニ…中2本(正味450g)
玉ねぎ…1/2個
オリーブオイル…大さじ1

★ 水…300ml
洋風スープの素…小さじ1/2
塩・こしょう…各少々
生クリーム…大さじ2くらい

【作り方】

- ① ズッキーニは5mm幅の半月切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② オリーブオイルで玉ねぎを炒め、ズッキーニ、塩小さじ1/2(分量外)を加える。ふたをして弱火。時々混ぜながら15分ほど蒸し煮する。
- ③ ★を加え5分ほど煮込む。
粗熱をとりミキサーにかけ、冷蔵庫でしっかり冷やす。
- ④ 生クリームを回しかけ完成。チャップをのせて♪



巨大ズッキーニは
わたをとって使う!



わが家の一番人気♪

ビーツのスムージー

甘みはバナナだけ!

【材料(2人分)】

- ★ ビーツ(水煮・冷凍)…60g
- ★ バナナ(完熟)…1本(150g)
- 牛乳…1カップ

【作り方】

- ① バナナは皮をむき、1口大にちぎる。
★をすべてミキサーに入れ攪拌(かくはん)する。



おれは、
ミニトマトを浮かべて

冷凍を使えば
フローズンスムージーが
あっという間に完成。

育てやすく、人気急上昇中!



いろいろ使える下ごしらえ法

ビーツ(水煮)の作り方

生ビーツ…
2個(300gくらい)

- 3 水分がなくなるまで中火でゆでる(一旦流れ出た色素も元に戻る)。サラダなどに!



- 2 鍋に入れ、水をひたひたに加える



- 4 残りは保存袋に入れ冷凍



スムージーやボルシチに! (凍ったまま使う)

小さく切れば丸ゆでより短時間で火が通る!

たのしくておいしから
火を止めておいたから



北海道応援トドックからピックアップ

見方

ナンdeキーマ(95g)

トドック 北 7月3週



ポリューミーで満足感あり◎
お昼ごはんや、ちょっとしたおやつとしてもぴったりです!

もちもちのナンの中に、24種類ものスパイスを使用したキーマカレーがぎっしり入っています!仕上げにフライパン(フッ素樹脂加工)で焼くとカリッとしてさらにおいしい◎バターで焼くのもおすすめですよ。



夏を楽しくする企画がいっぱい! ビューティートドック最新刊

カタログvol.16は「7月第1週から9月第5週まで」注文できます。夏にぴったりなまとめ髪や、編集部によるメンズメイク企画など!夏をおしゃれに楽しむための企画が盛りだくさん♪期間内に廃棄してしまった場合は、注文番号 **75000** で再度カタログを取り寄せ可能です。

夏の同僚メイクを
楽しもうよ



今月のトドック商品、試しました。

ちょこっとメモ

2022.7

北海道応援トドックでは、
全道各地の名産品を
おうちにしながら購入できます。
今月も夏にぴったりな商品を
一緒に見つけていきましょう!



トドック歴3か月/
新米トド娘
いけしやん

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

今月のトドック講座

ココがよかった 3 /

Webカタログを見ながら注文番号をタップするだけで注文できるのは!



Webカタログからワンタップで注文完了!



スマホの方

トドックアプリ
ダウンロードはこちらから



ココがよかった 2 /

写真と商品の名前を確認しながら注文できるから、注文間違いがなくてとてもいい!



注文入力が早くて記入ミスしない!



PCの方

トドックサイト
<https://todok.sapporo.coop/>

ココがよかった 1 /

注文したものを後から確認できるのが本当に便利!お店でも同じものを買うことがなくなって注文用紙より断然いい!



注文履歴がスマホで見られる!



トドックアプリには、まだ知られていない
便利な機能がたくさんあります!
今回は、実際にアプリ利用者が「使ってよかった」という声が多かった機能を3つご紹介します。

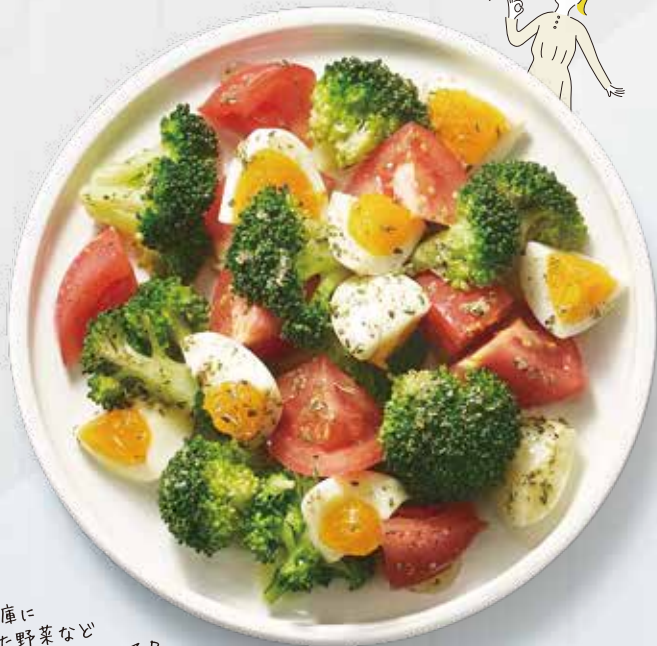
アプリ利用してココがよかった!
組合員さんおすすめの **便利機能** をご紹介

紙注文に慣れているし
今やらアプリに変えなくても...
と、なかなか
一層お試しください!◎



トドック 検索

簡単おうちイタリアン!



冷蔵庫に
余った野菜など
お好みでアレンジして♪
どんな野菜にも
よく合いますよ!



あべしゅん

ハウス
香りソルト
イタリアンハーブミックス 53g

店舗 一部なし

トドック いつでもトドック Vol.13 ●注文番号 22490

お手軽ハーブサラダ

調理時間 約5分(卵とブロッコリーのゆで時間は除く)

[材料(4人分)]

ブロッコリー(切ってゆでる).....1株(約250g)
トマト.....中1個
ゆで卵.....2個
JOYL AJINOMOTO
オリーブオイル エクストラバージン.....大さじ2
ハウス 香りソルト イタリアンハーブミックス 小さじ1

[作り方]

- ①ゆでたブロッコリーとゆで卵、トマトをひと口大にカットして盛り付ける。
- ②香りソルトとオリーブオイルをまわしかける。

オリーブオイルと香りソルトがあれば

あっという間にお手製のレッシングがサラダのできあがり♪
苦味・辛味が少なくフルーティーな味合いの
オリーブオイルだから豊かな香りでも
おいしく仕上がります!



JOYL AJINOMOTO
オリーブオイル エクストラバージン

店舗 一部なし

トドック 週 8月1週(裏表紙・400g)

保 いつでもトドック Vol.13 ●注文番号 200g 22782 600g 22783

かけるだけで簡単! サラダレシビ
オリーブオイル&ソルトで
すぐできちゃう! さわやかサラダ

これ使いました!



他にもたくさん!

組合員さんの声!

歴史を感じる味!

歴史を感じる味!蝦夷地
開拓から北海道150年
以上の歴史の味わいと、
繊細なやさしさも併せも
つ飲みごたえ!
(札幌市 にわりくん)



黒ラベルもうまい!

ビールを飲み始めた時か
らずっとクラシック派でし
たが…黒ラベルもおおい
しくて驚きました!
(札幌市 もゆこさん)



どちらも好き!

黒ラベルはキリッと辛口
な感じ、クラシックは柔ら
かい感じ。どっちもおい
しい!
(音更町 りゅうママさん)



組合員さんに飲み比べしてもらいました!

サッポロクラシック

350ml単缶

店舗 全店 **トドック** なし

350ml×6缶パック

店舗 全店

トドック

週 毎週(7月4週は裏表紙)

保 お酒・飲料カタログ Vol.29・30

●注文番号 350ml×6缶入 **85510**

350ml×24缶入ケース **85511**

7月4週が **上期最安値!**



スッキリのどごしもさわやか!

(旭川市 西田さん)

家系は皆サッポロビール好き。父は黒ラベル
派!夫はクラシック派!私は…黒ラベルのkok
か?クラシックの雑味の無いスッ
キリしたのどごしか?でもこれから
の季節は断然クラシック!アウトド
アで乾杯して季節を感じたい!



サッポロ生ビール

黒ラベル

350ml単缶

店舗 全店 **トドック** なし

350ml×6缶パック

店舗 全店

トドック

週 毎週(8月2週は裏表紙)

保 お酒・飲料カタログ Vol.29・30

●注文番号 350ml×6缶入 **85517**

350ml×24缶入ケース **85518**

8月2週が **上期最安値!**



泡・香り・苦味・後味のバランス◎

(札幌市 清水さん)

飲みやすくグビグビと何杯飲んでも飲み飽きな
い!クリーミーな泡、麦芽の香りとうま味、ちょうど
良い苦味、さわやかな後味でバラ
ンスも完璧。気のせいか、他の
ビールより時間がたっても泡が長
持ちするの好きです!



黒ラベル VS クラシック
あなたはどっち飲む?!

ビールのおいしい季節!
キャンパイ!!



なかつさん



で手軽に
キャンプめし。

キャンペーンシーズン到来!

北海道産100%、

冷めても柔らかさが長持ちする

風連産はくちょうもち使用の

切り餅を使った

手軽でおいしいキャンペーンしをご紹介します。

企画協力/ホクレン農業協同組合連合会
編集/阿部登茂子/レシビ/能戸英里/スタイリング/菅原美枝
撮影/阿部雅人/デザイン/佐孝俊

🏠はみんな
ワイワイキャンプめし!



店舗 全店

トドック 週 7月4週

保 いつでもトドック Vol.13 ●注文番号 22461

切り餅と焼き肉の サンチュ包み

お好みの味付き肉とお餅をコン
口で焼き、サンチュに包ん
でいただきます!

POINT /

サンチュに包むことで手を汚さ
ずにお餅とお肉を一緒に楽し
むことができます!

スキレットで餅ピザ

【材料(8インチのスキレット1台分)】
切り餅……………4個
市販のピザソース・ピザ用チーズ
……………各適量
お好みでミニトマト、ウインナー、
ピーマン、コーンなど……………適量

【作り方】

- ①切り餅は一口大に切る。
 - ②スキレットにクッキングシートをのせて、切り餅を並べる。
 - ③ピザソース、食べやすい大きさに切ったお好みの具、ピザ用チーズをのせる。
 - ④あればふたをして(なければアルミホイルをかぶせる)弱火で切り餅がやわらかくなり、チーズが溶けるまで5～10分ほど焼く。
- ※ふたがある場合は、ふたの上に炭をのせるとチーズに焼き色がつきます。



餅

で手軽に
キャンプめし。

キャンプの夜は

おいしいご飯とお酒で

楽しく過ごしたいですね。

餅とお米を一緒に炊くとおこわに！

ウイスキーでまったりと

大人な夜に乾杯！

企画協力/ホクレン/農薬協同組合連合会
編集/中田明美/スタイリング/富原美枝
撮影/阿部雅人/デザイン/佐孝俊



夜はみんなで
まったりキャンプめし！



店舗 全店

トドック 週 7月4週

保 いつでもトドック Vol.13 ●注文番号 22461



アサヒ

ブラックニッカ クリア 700ml

店舗 全店

トドック 週 7月2週～8月2週

保 お酒・飲料 Vol.29・30 ●注文番号 88467

スペアリブおこわ

【材料(3~4人分)】

豚スペアリブ.....300g
(炊飯器の場合は400g~500g)
キムチ.....100g
お米.....2合
餅.....2個
焼肉のたれ宮殿中辛 大さじ5(下味付け)
.....大さじ1(仕上げ)
小ねぎ.....適量
フライドガーリック.....適量
漬けダレを含めて水.....400ml

【作り方】

- ①フォークで数か所穴をあけたスペアリブと焼肉のたれを袋に入れ、軽くもみこみ30分ほどおく。お米はといでざるにあけておく。
- ②スペアリブを取り出してフライパンなどで表面に焼き色をつける。
- ③メスティンにお米とスペアリブの漬けダレを含めた水を注ぎ、4等分に切った餅と②とキムチをのせ弱火で20分炊飯し、タオルにくるんで15分蒸らす。
- ④炊き上がったらスペアリブを一度取り出し焼肉のたれをからめる。
- ⑤全体を混ぜて器に盛り、④のをのせお好みで小ねぎやフライドガーリックを散らす。

お家でもできる!
炊飯器の料理動画は
コチラ



日本食研 焼肉のたれ宮殿 中辛

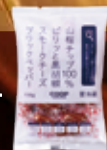
店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.13 ●注文番号 21664



山桜チップ100%ピリッと黒胡椒
スモークチーズブラックペッパー

店舗 全店 トドック 週 8月1週



ベル食品

スープカレーの作り方

中辛 180g

おうちでスープカレーといえば
やっぱりコレ!スパイスと焦が
しバジルの香りがたまらない!



店舗 全店

トドック 週 7月3週

保 いつでもトドック Vol.13

●注文番号 23262

ベル食品

辛くないスープカレーの作り方

0辛 180g

お子さまや辛いのが苦手な方も
家族で楽しめる辛味のないスパ
イスだけを使ったスープカレー。



店舗 一部なし

トドック 週 7月3週

保 いつでもトドック Vol.13

●注文番号 23131

これを
使いました!



ホットに!



JAふらの

富良野スープカレー【チキンレッグ1本入】

JAふらの加工食品工場で製造するソテーオニオンと濃縮にんじんをぜいたくに使いスパイスの効いた本格的な味に仕上げたレトルトのスープカレー。

店舗 一部なし トドック なし





コープさっぽろなるほど商品

北見産玉葱と 人参の甘みにすじ肉のココビーフカレー

北見産玉ねぎ・道産にんじんを使用。蒸らして炒めてじっくり加熱したコクのあるまろやかな味のレトルトカレー。

店舗 全店 トドック 保 いつでもトドック Vol.13

●注文番号 25054



夏はやっぱり

暑い夏こそ熱いカレーが食べたい!

スープカレーからスパイスカレー、レトルトカレーまで
コープさっぽろのおすすめをご紹介します!

エスビー食品

本挽きカレー 中辛 97.5g(2~3皿分・3袋入)

丸鶏や香味野菜をていねいに煮込んだバイヨンの旨みにこだわりの25種類のスパイスをブレンド。
今までにないスパイスを味わえるカレー。



店舗 全店 トドック 保 いつでもトドック Vol.13 ●注文番号 25340



江崎グリコ

ビスコ 素材の恵み〈全粒粉〉 CHEDDAR&カマンベール 24枚(2枚×12パック)

全粒粉を練り込んで焼き上げたクラッカーにCHEDDAR&カマンベールチーズをサンドしたほんのり塩味のビスコ。



店舗 なし トドック 週 7月4週

江崎グリコ

ビスコ ミニパック カフェオレ(5枚入り)

やさしい甘さのカフェオレクリームをビスケットでサンドした口どけのよい乳酸菌クリームサンド。



店舗 一部なし

トドック 週 7月3週(裏表紙)、8月2週

ビスコアイスケーキ



クールに!

江崎グリコ

SUNAOバニラ マルチパック バニラ(6個入り)

北海道産生クリームを使用したまろやかな味わいでバニラビーンズシード入りの華やかなバニラが楽しめる。



店舗 一部なし トドック 週 8月2週

江崎グリコ

アイスの実 濃いぶどう



完熟ぶどうの果汁果肉をたっぷり80%使用し、甘さの中にもすっきりとした酸味のある味わい。

店舗 全店 トドック なし

江崎グリコ

アイスの実 濃いもも



白桃の果汁果肉を60%使用し、桃のみずみずしい甘さをぎゅっと詰め込んだひとくちジェラート。

店舗 全店 トドック なし

[作り方]

- ①SUNAOバニラはカップの側面にハサミで切り込みを入れてはがす。底面は残しておく。
- ②アイスの上にビスコを貼り付ける。くっつきにくい場合はホイップクリームを側面に少し塗る。
- ③リボンを巻き、アイスの上をホイップクリームやアイスの実、フルーツで飾り付ける。

[材料]

SUNAOバニラ マルチパック バニラ……………1個
お好みのビスコ……………8枚
お好みでホイップクリームやアイスの実、フルーツ 適量



6/27
新発売

ハーゲンダッツ クリーミーゼラート ミックスベリー& クリームチーズ

フルーティーな酸味のミック
スベリーと濃厚ながら後味
の良いクリームチーズゼ
ラートの組み合わせ。

店舗 一部なし

トドック なし

ハーゲンダッツ クリーミーゼラート ピスタチオ&ミルク

風味豊かなピスタチオとすっきりと
した後味のミルクを組み合わせた
ゼラート。混ぜてねり食べると
よりクリーミーな食感も味わえる。

店舗 一部なし トドック なし



6/27
新発売

北海道産別海牛乳ソフト

「黄金そだちの別海牛乳」使用。他の乳製
品原料もすべて北海道産にこだわったソフ
トクリーム。牛乳本来の自然な甘さでさっ
ぱりとした後味の食べ飽きしない仕上がりに。

店舗 全店

トドック 週 7月3週

保 いつでもトドック Vol.13

●注文番号
22130



6/27
新発売

北海道産別海牛乳アイス コーヒー

抽出したコーヒーエキスと豆そのものを混ぜ込み
風味を最大限引き出したコーヒー味。他にもバ
ナナ、チョコも人気急上昇中!(P55にも掲載)

店舗 全店 トドック なし

ロッテ クーリッシュ 冷やしパン

夏にぴったりのパ
イン味が新発売!
パッケージは他にも
夕日やハイビスカ
スがあるので店舗
でチェックしてね!

店舗 一部なし トドック 折 7月3週



6/27
新発売

夏はやっぱり

暑い時は冷たいお菓子を食いたい!

気になる新商品やひと手間加えたアイスクーキまで
コープさっぽろのおすすめをご紹介します。

森永乳業

パルムゼラート 巨峰

なめらかな巨峰ゼラートと口どけのよい果汁コーティ
ングを組み合わせたぶどう果汁のアイスバー。

店舗 一部なし トドック 折 7月3週



6/13
新発売



ノンカフェイン!



CO-OP
国産六条麦茶ティーパック
8g×56袋

国産の六条大麦を100%使用。
煮出し、水出し、お湯出しも可。
六条大麦は、二条などのほかの
大麦と比べて、たんぱく質を多く
含むのが特徴。豊かな香りとすっ
きりとした甘みを楽しめます。

店舗 全店 トドック なし



夜寝る前のひとときにもおすすめ!
お子さまや妊婦さん、ご高齢の方でも安心!



味わいすっきり、ノンカフェインの国産六条麦茶と、
国産茶葉100%使用で宇治抹茶入りの鮮やかな緑茶。
マイボトルに入れて、学校や職場にもどうぞ。

真夏の水分補給に！国産茶葉の おすすめティーパック



水出しOKだから
とっても楽ちん♪



茶葉も抹茶も
国産

1L作って約8円



CO-OP
宇治抹茶入り水出し緑茶 52袋

茶葉は国産100%使用。味と香りにこだわり、
宇治抹茶も加え、鮮やかな水色(すいしょく)。
水出しはもちろん、冬はお湯出しも可。

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 24492

いけらぞ! 夏豚丼

夏だ!
お肉だ!
スタミナだ!



北海道豚丼のたれ
1人前(36g)×3袋入

店舗 一部なし トドック 折 8月1週



北海道豚丼のたれ
340g

店舗 一部なし トドック 折 8月1週



保 いつでもトドック Vol.13 ●注文番号 22202

おすすめの
アレンジレシピはコチラ! =>

[https://tabekita.jp/recipe/archives/
category/product_butadon](https://tabekita.jp/recipe/archives/category/product_butadon)

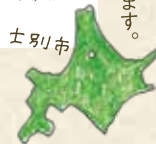




1年かけて着々準備。
お友だちとワイワイ
冬の恒例行事。

士別のトマト農家「イナゾーファーム」の谷さんに、笹だんごの作り方を教わりました。谷さんの笹だんご作りは、農家の婦人会の先輩から教わったのが始まり。本場新潟とのつながりは不明とのこと。ですが、北の地で本州の郷土菓子が根付いているなんて開拓地北海道ならでは。新潟との深いご縁を感じます。使うのは自家製のもち米と小豆。もち米は直前に粉にしますが、小豆は事前に大量に炊いて冷凍。よもぎは5月、笹の葉は7月の上旬に1年分とり冷凍。ひもは暇な時に切っておく。当日までにやるのがいっぱい！作るのは農閑期。当初は8月のお盆前でしたが、畑が忙しすぎて冬に移動したそう。「仲良しの農家のお友だち5人とおしゃべりしながら、かれこれ45年くらい、毎年欠かさず作っていま

北海道の
伝えたい味
伝えたい心



家庭料理研究家めぐれあいこが、
北海道の郷土料理を訪ねて歩きます。

Vol.44
笹だんご

士別市
たに みえこ
谷 美得子さん

1951年美深町生まれ。士別の農家に嫁いで46年。保存食づくりが大好き！みそ、いずしなど今も大量に仕込む。夫と義母、農家を継いだ息子夫婦、孫4人の9人でにぎやかに暮らす。





3代目となる息子の寿彰さんと東京出身の妻の江美さんが奮闘中。主力作物はイナゾートマト(有機フルーツミディトマト)。味の良さに定評あり。トマトジュースなど加工品にも力を入れている。その他、アスパラガス、もち米、かぼちゃ、大豆、小豆など。



代表の
谷寿彰さん

江美さん

お義母さんの
笹だんご。
これを本業に
1作ってみます!

里野菜もカロエ食品も
おいしいものを
とにたく作る!



有機フルーツミディトマト

※コープさっぽろでのお取り扱いはありません。



トマトジュース
クリア



北のハイグレード食品
2022に選定



笹だんごと
いえばこの形→

図解!

だんごのしばり方

① 笹3枚でくるむ。



③ 下を2回巻く。



② 上を2回巻く。
ひもは15cm残し、
指で止めておく。



④ 残したひもと
交差させ、2回
巻いてしばる。



す!5人で550個。1人110個
ね♪孫も楽しみにしてるから、つ
いがんばっちゃうのよね♪」。

ほんのり笹の香りがして、上品な
あんにくるまれた美得子さんの笹
だんご。コツを伺いました。「あんこ
は、粒よりこしがなじみます。粉
は、うるち米ともち米を両方入れ
る人もいるけど私はもち米だけ。
もっちりして断然おいしい。あと
は巻き方。これは練習あるのみ。
私も習いたてのときは、絵に描い
たりして必死で覚えたもんで
す!」。何かと忙しい現代に生きる
私たち。クマの危険をおかしても笹
をとつてだんごを作るなんてあり
えないかもしれませんが、この技術
が廃れてしまうのは何ともさみし
い。身近なものからおいしいものを
作る、年長者から伝承されてきた
こうしたことが、少しでも残って
くれるとうれしいですね。

巻き方は練習あるのみ!
あんはこしあん。
もち米100%。



よもぎ

5月のやわらかい
新芽のうちにとる。
ゆでて冷凍する。

こしあん(33kg分)

小豆10kg、生ザラ5kg、上白糖5kg、
塩3本指で3つまみくらいで作る。
1kgずつ冷凍する。

本場新潟から取り寄せる。なくてもよい。少量を
粉に混ぜると、笹離れがよくやわらかく仕上がる。

笹だんごの素



もち米の粉
製粉所で直前にひいてもらう。
なければ白玉粉で代用可。

笹の葉

防腐、殺菌効果アリ!

6月末~7月上旬、硬くなる前に採る。
雨上がりがオススメ。クマに注意。
洗って、ザルに上げ、冷凍する。



当日までの準備

美得子さんの

笹だんご



木杓米斗(約30個分)

もち米の粉...1kg
熱湯...500mlくらい
よもぎ(ゆでて刻む)...250gくらい(乾燥よもぎ30gでもよい)
こしあん...1.2kg
笹の葉...約90枚
笹だんごの素(あれば)...1/2袋(40g)
ひも(長さは腕の長さくらい。約70cm)...30本



本来は、すげやい草を使いますが、
手に入りにくいので、ビニールひもで代替!





こぐれあいに、
家で早速作る。

近所の林で笹採取。100枚以上。市販の白玉粉、こしあんを使い半量15個分で復習。ひものしばり方は、やればやるほどよくなる。すごく楽しい作業です。蒸し上がり。2~3個破裂して、あんこが飛び出た。きつくしばりすぎたかも！味はいいのに笹から餅がはがれにくい。2回目は薄く油を塗ったら◎！サイズも、一回り小さく作ってみました。大好きな笹だんご、何度も作ってもっとうまくなりたいです！



笹刈り中！

少し冷めてから食べる。
冷凍可。



7 P49の「しばり方」の通り笹の葉でくるみ、ひもでしばる。



8 両端を切り落とす。



9 強火の蒸し器で15~20分蒸す。1つ取り出して火が通っていればOK！



4 あんこを1つ40gくらいに丸める。



5 ③の生地を太い棒状にのばし、1つ55gくらいに切る。



6 丸めてつぶして、真ん中にあん玉を置き、口を閉じる。

作り方



1 粉に熱湯を回しかけ、へらで混ぜ粗熱がとれたら手でこねる。



2 よもぎを汁ごと加えなめらかにになるまでこねる。



3 耳たぶより少し硬いくらいに水分を調節。濡れ布巾をかぶせ30分ほど寝かす。

！かなりの重労働！

Coca-Cola

い・ろ・は・すは
100%リサイクルペットを
使用しています。

リサイクルペット素材を100%使用したペット
ボトルを使用しています（一部製品を除く）

詳しくはこちら：

<https://www.cocacola.co.jp/sustainability>

北海道コカ・コーラポリング株式会社<コカ・コーラ指定会社>

リサイクルしてね
100%リサイクルペット

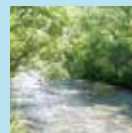
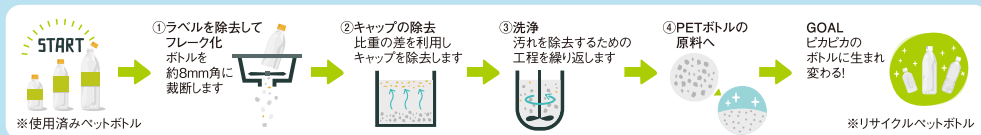
これからのチョイス！
100%
リサイクルペット



循環型リサイクル「ボトル to ボトル」

使用したペットボトルを回収し、新しいペットボトルとしてリサイクルする「ボトル to ボトル」は環境負荷の少ないリサイクル方法です。コカ・コーラシステムでは2030年までにすべてのペットボトルを「ボトルtoボトル」によるリサイクルペットを含むサステナブル素材*に100%切り替えることを目指しています。*サステナブル素材:ボトルtoボトルによるリサイクルペット素材+植物由来ペット素材

●ボトルがボトルになるまで



北海道コカ・コーラ札幌工場の地下
(深さ約300m)の井戸からくみ上げ
た水は、白旗山方面(札幌市清田
区)から長い年月をかけて深い地下を
ゆったり流れてきた天然水で、硬度
29のとても柔らかくおいしい水です。

北海道先行発売!
北海道の天然水100%!

※道内で販売されている「い・ろ・は・す天然水」に限る。

い・ろ・は・すが
リニューアル!

い・ろ・は・す 540ml 店舗 一部なし

トック 週 7月2週(天然水・もも)、7月4週(みかん)

保 お酒・飲料カタログ Vol.29(旧ボトル)・30(新ボトル) ●注文番号(540ml)

天然水

みかん

もも

88604

88650

88652

●注文番号(24本入)

天然水

みかん

もも

88605

88651

88653

PR Cho-co-tto 52

あっさりとした味わいに
コーンの甘み、プチプチ感。
アスパラの食感もよく合います。
夏らしい彩りで
家族みんなでおいしくいただけます。



彩りもあざやか!

具だくさんおこわ (ごちそう)

デリカコーナーでも毎回大好評のもちもちおこわ。
今回は、たっぷりのコーンとアスパラをのせた「具だくさんおこわ」が登場です。
今すぐ食べたい!そんな方はコープさっぽろへ。
手作りしてみたい方は、再現レシピで簡単にできちゃいます♪

北海道産のもち米にコーンやアスパラ
をのせて食べごたえも満点!

約228g 本体価格248円(税込268円)

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



絶賛販売中!

北海道産
もち米
使用

自宅で簡単! 再現レシピ

再現レシピ / 能戸英里

【材料(4人分)】

もち米……………2合
コーン……………60g
白だし……………大さじ1
塩……………小さじ1/2
コーン……………240g
アスパラ……………50g
油……………小さじ2
塩……………小さじ2/3

【作り方】

- ①もち米はといでザルにあげておく。
- ②炊飯器に入れ、白だしと塩小さじ1/2、2合の目盛りまで水を入れ、コーン60gをのせて炊飯。
- ③コーン240gとななめうす切りにしたアスパラを、油を引いたフライパンで炒め、塩小さじ2/3で味付けする。
- ④炊き上がったら全体を混ぜて器に盛り、③をのせる。

コープ 風連産はくちょうもち

店舗 全店 **トドック** 週 毎週(8月1週は除く)



ラブコープ総選挙 2022 結果発表



©ドック

今年も盛り上がりました！総得票数も記録更新です♥あなたが投票した商品は何位でしたか？



クルリン

2022年
総得票数 **281,070票!**

3位 9,715票
ふっくら卵の
オムライス



カゲル

店舗 一部なし
ドック 週 7月2・3週、8月1・2週

2位 16,147票
たこ焼



10袋入りも
あるよ!

店舗 全店
ドック 週 7月2・3週、8月1週



1位 23,699票
たまごスープ

お湯を注ぐだけで、作りたてのふわふわたまごスープが味わえます。契約農場のたまごを使い、その風味を最大限に保つフリーズドライ製法&独自の製造ラインで作られるロングセラー商品です。



店舗 全店
ドック 週 7月2週～8月1週
保 いつでもドック Vol.13 ●注文番号 5食入 23526 10食入 23527

2年連続
総合1位

総合順位
TOP 3
はこれ!



ラブコ

TOPIC!

前年から大幅躍進の店舗4位

コープの北海道産別海牛乳アイス (バニラ・チョコ)

濃厚な別海牛乳をベースに、北海道産乳製品を100%使用。バニラはバニラビーンズをたっぷり、チョコはこだわりのクーベルチョコレートを使っています。本格的な味わいにリピーター続出です。

店舗 全店 トドック 週 7月2週



NEWS!

新フレーバー 「コーヒー」も注目

軽井沢発のブランド(丸山珈琲)の深煎り豆を工場内で抽出。豆自体も混ぜ込み、口いっぱいコーヒーの風味が楽しめます。(P45にも掲載)

店舗 全店 トドック なし

INFORMATION!

コープさっぽろのプライベートブランド「なるほど商品」 ブランドサイトがOPEN!

右のQRコードからチェック。 <https://naruhodo.sapporo.coop/>



宅配 TOP10

1位	22,170票	きんぴら風ごぼう飯の素
2位	17,417票	レンジで簡単! 照焼きチキンステーキ
3位	13,563票	たまごスープ
4位	13,408票	骨取りさばの味噌煮
5位	12,338票	ティッシュペーパー

6位たこ焼／7位コープ黄金そだちのたまご／8位ふくら卵のオムライス／9位銀座梅林のヒレカツ／10位炭火やきとりもも串(振り塩)

店舗 TOP10

1位	10,136票	たまごスープ
2位	4,640票	たこ焼
3位	3,507票	コープの道産生乳とてんさい糖 だけの飲むヨーグルト
4位	2,794票	コープの北海道産 別海牛乳アイス(バニラ・チョコ)
5位	2,751票	コープ北海道100の 讃岐風うどん

6位コープの牛乳かりんとう白／7位コープのオリーブオイル食パン(6枚・5枚)／8位ふくら卵のオムライス／9位コープの道産玉ねぎつつぶつのドレッシング／10位コープのホットケーキミックス

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「5月号」について
皆さんからの
感想をご紹介します。



アスパラ特集でした！



「ちょこっと5月号」を読んで

かわいらしいイラストとわかりやすい説明
だったので小学生のぼくでもアスパラが
どのように育つか参考になった！P 66
を見て、ぼくも1年生になったとき、ト
ドックのランドセルカバーのお世話になっ
たことを思い出しました。5年生になっ
た今もランドセルで登下校しています。
卒業まで使います。

(苫小牧市 そっちさん)

小学生からの
心温まるおたより、
感動です！



応募総数 626件 /
ご応募ありがとうございました！

〈5月号〉 作ってみた!ベストレシピ結果発表



1位

アスパラの
天ぷら
P20

2位

アスパラのグリル
P17



3位

アスパラのおひたし
P27



P 12のアスパラファンブックが特におもしろかったです！小4と小2の子どもたちと図鑑のように読み合い、帰宅した夫にクイズを出して知識を披露していました(笑)これからもいろんな野菜の情報を楽しみにしています！

(名寄市 いぶめいさん)

家族みんなで
読んでいただけ
てうれしです！



P 34のダンボールコンポスト、小さな家庭菜園をやっているのですと気になっていました。専用ボックスもいらず、簡単にスタートできそう！やってみようかと思えます！

(札幌市 uさん)

ぜひぜひ！
結果もまた
お待ちしています！



4月号で応募したちょこっとバインダーが当たりました！6歳の息子がふしぎつちファンで毎月ためてるのでうれしい！4年前からためたちょこっと、厳選してはさみます！

(北見市 ちよなさん)



写真素敵です！
ぜひぜひ活用ください！



畑でレストラン *Special*

Hokkaido HATAKE Restaurant

道内有数のワイン生産地である空知を代表する宝水ワイナリーで、ぶどう畑に臨む青空の下、1日限りの「ランチレストラン」を開店します。絶景のロケーションの中、北海道で活躍する人気シェフが畑の野菜を使ったスペシャルランチコースをご提供します。

9月19日[月・祝] 直行バス付

そらちワイン街道スペシャル

そらちの食材とワインを堪能できる特別な1日。

- 場所 / 岩見沢市宝水ワイナリー
- シェフ / orizzonte(オリゾンテ) 平野祐也シェフ
- 定員 / 40名(2名1組・20組) ● 参加費 / 11,000円/名



抽選申込み 7/21(木)～8/11(木)

- 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=3068>



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。

食べる・たいせつ フェスティバル2022

体験を通して「食べることの大切さ」を学べる食育イベント「食べる・たいせつフェスティバル」。今年は全道8会場で開催となり、札幌地区より順次スタートです。

8月27日[土] 入場無料

午前の部 / 10:00～12:00

午後の部 / 13:00～15:00



マヨネーズ作り、チョコレート食べ比べなど約60社もの体験ブースが展開予定!

- 場所 / 札幌スポーツ交流施設コミュニティドームつどーむ
- イベント参加方法

完全予約制(午前・午後完全入れ替え制)のため
抽選でご当選された方のみご来場いただけます!

詳しくはHPをご覧ください。

食べる・たいせつフェスティバル 検索



- 抽選申込期間 / 7月11日(月)～31日(日)
- 当選発表 / 8月5日(金) ※メールにてお知らせいたします。
- お問合せ / コープさっぽろ組合員活動部
メール csap.katudou@sapporo.coop

「ちょこっと」を応援します!

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

🍡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
ライオナチュア

〒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

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

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 札幌営業部

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

サステイナブルな
シーフード当たる



天然のおいしさを、アラスカから。
サステイナブルシーフード

**アラスカ
シーフード
フェア開催**

天然でサステイナブルなアラスカシーフードをご紹介します「アラスカシーフードフェア」を今年も店舗と宅配で同時開催。フェア期間中、対象商品をご購入いただいた方の中から抽選でプレゼントが当たります!

応募期間

8月1日(月)～8月31日(水)

対象商品

アラスカシーフードフェアステッカーが
貼付された商品

応募方法

下記いずれかの方法でご応募ください。抽選で50名様にアラスカシーフード詰め合わせが当たります。①はがき応募:店舗備え付けの応募はがき(郵便はがき可)に、対象商品を含むお買い上げ1,000円(税込)以上のレシートを貼り「郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・ご利用店舗名」を記入して応募②WEB応募:右記申込フォームより、レシートの撮影画像と必要事項を登録して応募

[詳細はこちら](#)



応募期間

8月1週～8月4週号

対象商品

アラスカシーフードフェアページ掲載商品

応募方法

自動抽選、合計で100名様にアラスカシーフード詰め合わせが当たります!

お問合せ

コープさっぽろ水産部

「アラスカシーフードフェアキャンペーン」係

TEL 050-1752-1923

月～金10:00～17:00(祝日は除く)

好評につき
第2弾開催!

**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。

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 500円(単発受講可)

日程

◎8月20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

◎8月27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

◎8月27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

開催時間

①・③9:30～10:30

②・④10:45～11:45

定員

各回20名(先着順)

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札幌市西区琴寒11条5丁目10-1 共済推進室 お金の学校係

応募締切

8月8日(月)先着順。定員になり次第締切。

[詳細はこちら](#)



お問合せ

コープさっぽろ共済推進室

TEL 011-671-5827

メール csap.kyosai.event@sapporo.coop

月～金10:00～17:00(祝日除く)

累計開催数・累計参加者数

221回・7,568人

2022年5月現在



富良野市 坂口農産での畑でレストランの様子

コープさっぽろ農業賞生産者さんの畑で
「1日限りのレストラン」

畑でレストラン

「フード・アクション・ニッポン
アワード2013」
流通部門優秀賞受賞



コープさっぽろ農業賞の受賞生産者さんと有名シェフがタッグを組み、生産者さんの畑を会場に1日限りのレストランを開く「畑でレストラン」。北海道のおいしい食文化の創造を目指して2012年にスタートし、約9年累計221回実施しました。料理を提供するだけでなく、ファームツアーを行うのも特徴です。参加者が普段は立ち入ることのできない畑に入り、直接生産者さんの話を聞くことを通して、食の生産現場を身近に感じ、地産地消の大切さや北海道で暮らすことを誇りに思えるような場になることを目指します。

昨年は、これまで蓄積したノウハウを生かし新企画「畑でWedding」がスタートし、2組がアットホームで唯一無二の結婚式をしました。これからも、北海道の食にふれるグリーンツーリズムとして、「畑でレストラン」を続けていきます。

人と「人」をつなぐ 14

お買い物の前か、後か。 それが問題だ。

Before Shopping, or After; That is the question....



お買い物のついでに **コープさっぽろ文化教室**、
店舗併設1,100講座&全道19教室で受講生募集中!

コープさっぽろ文化教室は、コープさっぽろ店舗併設なので通いやすい!全道19教室、1,100講座の中から
お好きなものを選べます。まずは見学・体験して、ご自分にピッタリな講座を見つけてみませんか?



講座一覧・お問合せは
こちらから ←



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

明朗会計
新プラン登場!

コープの家族葬
ウィズハウス

シンプルで価格重視
おわかれプラン(組合員限定)

394,000^{税別}円
税込433,400円

式場では季節の花を
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!

7/30[±]・8/27[±]

全斎場

予約不要

非接触

開催時間
10:00
13:00

式場見学会開催

フリエホール・ウィズハウス全20式場で開催!

🌸フリエ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!

組合員の皆さんご存じですか?

「コープの家族葬」のご利用は**ポイントの対象**となります。



「コープの家族葬」積立会員 新制度・特典のお申込受付開始!

- 1 ご葬儀に限らず「コープの家族葬」のご利用何にでも使える! ※法事・お墓など
- 2 積立満期額が**30万円以上10万円単位**で自由に設定 ※上限100万円
- 3 積立月額が**3,000円以上、1,000円単位**で自由に設定
- 4 積立満期でご利用の際は**満期額の10%ポイントプレゼント!**
- 5 積立申込の際、お申込者へ**10,000ポイントプレゼント!**

※他社解約積立制度他社積立解約時に発生する「解約手数料」を負担するサービスを行っています。

※「コープの家族葬」積立会員制度は、コープさっぽろの組合員対象の制度です。
※積立満期額一括でお預けの場合お預けからご利用までの期間が3か月未満の際のポイントプレゼントは満期額の3%となります。
※ポイントプレゼントはご葬儀代金の10%が上限となります。

お申込み・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 🔍



家族葬の ウィズハウス 苦小牧東

〒053-0042 苦小牧市三光町2丁目2番2
235号線沿い



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。

「安心なくらし」のご提案

健康診査なしでご加入いただけます！
～詳しい内容については取扱代理店へ～

コープの組合員さまだけオトクに加入!!

新コープのケガ保険

ぼく“マモルッチ”
よろしくね!



「新コープのケガ保険」
マスコットキャラクター マモルッチ

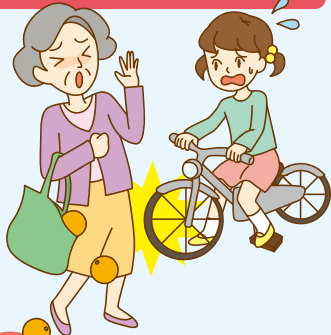
全国の生協組合員の団体契約だから
保険料が割安!

団体割引 **30%**

自転車事故でも安心!
個人賠償責任

示談交渉サービス付(日本国内のみ)

最高1億円



ケガ(傷害) 息子が海水浴中にケガをしました。



ケガ(傷害) キャンプのBBQ中にやけどをしました

賠償事故 自転車で人にぶつかりケガを
させてしまった。

すべての年齢の方ご加入OK!

1日以上ケガの通院または入院で
傷害一時金をお支払い!

傷害一時金プラン

月払保険料(おひとりあたり) **830円コース***

入院1日以上で治療給付金

20,000円 一律

入院5日以上入院給付金(部位・症状に応じて)

2万円～20万円

65歳未満の方ご加入OK!

ケガで入院・通院した際、
日数に応じて保険金をお支払い!

入院日額プラン

月払保険料 **1,400円** **900円**
コース* コース*

入院日額(1,000日限度) **7,500円** **5,000円**

通院日額(30日限度) **3,000円** **2,000円**

●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、団体総合生活保険の概要をご紹介します。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。

※個人賠償責任がないプランは、月払保険料が90円安くなります。

資料請求はまずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月～土10～18時)



0120-37-2523

◆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/東京海上日動火災株式会社 ◆非幹事保険会社/共栄火災海上保険株式会社/損害保険ジャパン株式会社/三井住友海上火災保険株式会社

22-TC00500

CO・OP共済は24時間365日いつでもインターネットで加入手続きができます!

詳しくは

《たすけあい》・《あいぶらす》・《ずっとあい》

スマホで完結!
スムーズにお手続き!

もれなく
フェイスタオル
プレゼント!

※写真はイメージです。
※プレゼント内容は予告なく変更になることがあります。
予めご了承ください。



さらに今なら
WEB加入限定!

CO・OP共済加入キャンペーン実施中!

[キャンペーン期間] 2022年7月1日~7月31日



キャンペーンの
詳細はこちらから!



A

阿部牛肉加工株式会社
白老牛バラ
カルビ

抽選で
3
名様

「北海道白老の地で
大切に丹精込めて
育てられた
黒毛和種」



B

さくら食品株式会社
アイスクリームギフトセット

抽選で
10
名様



●CO・OP共済の詳細な保障内容は、商品パンフレットをご覧ください。

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ
コープ共済センター

☎ 0120-50-9431
月~土(祝日含む)/9:00~18:00

〈CO・OP共済に加入するには〉出資金をお支払いいただき、お近くのコープさっぽろの組合員になることが必要です。コープさっぽろは、お店や宅配で暮らしに貢献しています。

契約引受団体: **日本コープ共済生活協同組合連合会**

コープすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

コープすけ

で検索!

HPはこちら!



実はもともと運動神経が良いタイプではなく、全ポジションを経験して消去法でゴールキーパーを任されることに(笑)。父は社会人チームでキーパー経験があり、そこからマンツーマン指導が始まりましたが、かなりスパルタでしたね。高校時代、自宅横に父が練習場を建ててくれたのですが、今回の北京前はコロナ禍で環境が整わず、自宅練習場の存在に助けられました。

日本代表チーム「スマイルジャパン」の一員として挑んだ北京2022冬季オリンピックはメダルには届きませんでした。初めて決勝トーナメントで戦うことができました。キーパーは常に味方の動きを見なが

いきなりランキング! 私的おいしい北海道 BEST 3

全身装備の
総重量は
20kg以上!

1
GOLD

何はなくてもとにかく「お米」!

白米があれば幸せ♪どれだけ食べられるか…はナイショです(笑)。健康面を考慮して、玄米や十六穀米もいただきますよ。

2
SILVER

父による「BBQお手製味噌カツ丼」

ホッケー関係者や子どもたちみんなで、毎年自宅BBQを開催! 父は料理上手で、学生時代はお弁当も作ってくれていました。

3
BRONZE

「お菓子」の誘惑に負けることも…

部屋に“補食(お菓子)Box”を常備。地元銘菓といえば「月寒あんぱん」! 子どもの頃、学校で工場見学に行った思い出も。

北海道 の子カラ

the 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.2



藤本 那菜さん Nana Fujimoto

ICE HOCKEY

札幌市出身。6歳でアイスホッケーを始め、小学5年からゴールキーパーに。高校生で日本代表に選出され、ソチ、平昌(ピョンチャン)、そして今年の北京と3大会連続冬季オリンピック出場。「スマイルジャパン」正ゴールキーパーで、日本の絶対的守護神。

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!



↓うま辛だしきゅうり

↓にらとコーンの酸辣湯

北海道味の素株式会社
管理栄養士
高橋 明里さん

えびと白菜のあんかけ焼きそば

ぷりぷりえびたっぷり!小樽の名物日経グルメと
ちよい辛副菜&酸味のあるスープで夏を乗り切ろう。

レシピは
コチラ→



使うのはコレ!

「Cook Do®」八宝菜用
「丸鶏からスープ」塩分ひかえめ顆粒
「Cook Do®」熟成豆板醤

店舗 全店 トドック なし



「ほんだし®」

店舗 全店

トドック 週 7月2週・4週

保 いつでもトドック vol.13

●注文番号 21894



Ajinomoto
AJINOMOTO.

ら試合展開を読み、シユートを予測してボ
ジシヨニングします。すぐに動けるフットワ
ークが重要で、体作りにはトレーニングと
栄養学に基づく食の両方が欠かせません。
北海道に根付くスポーツですが、メジャー
とは言えず競技人口も限られます。今季
は札幌市のコーチ兼プレーヤーとして
「地域に貢献する」のが私の活動テーマ。大
学の頃、4年ほど競技から離れたことがあ
るのですが、距離を置いて改めて「アイスホ
ッケーって楽しい」と、何より楽しむ気持
ちが大事だと実感。未来の選手たちが心
から楽しさを感じて、目標に歩踏み出せ
るお手伝いができたらと考えています。

藤本さんに聞くアイスホッケーの魅力

「攻守の展開の速さと激しさ」が見どころ!

ワンパスで守りから攻めに転
じるなど、スピーディーな展開
はアイスホッケーならではの。
また、女子とはいえボディコ
ンタクトがかなり激しく、指示
出しの声や接触した際の音
など、特に生で観戦していた
だと臨場感は格別です!



小学3~4年の頃、右は妹・奈千さん。
姉妹ともアイスホッケー選手

プレゼント応募方法

応募締切:7月20日(水)必着

- Q1** 面白かった記事とその理由
Q2 わが家の自慢の「鹿肉」レシピ
Q3 「鹿肉」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7月号アンケート係」

WEB

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

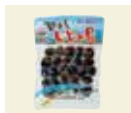
※プレゼントは抽選の上、当選者へ発送いたします。発表は発送をもって代えさせていただきます。※ご応募いただく個人情報に関しては、プレゼントの抽選および発送にのみ使用させていただきます。※アンケートでいただいた文面・レシピなどは、誌面で掲載させていただくことがありますので、ペンネームをお書き添えください(ペンネームがない方はイニシャルでの掲載となります)。※回答いただいたおすすめレシピは、誌面以外にホームページや他媒体でもご紹介する可能性がございます。ご了承ください。

編集後記

「土用の丑の日」といえばうなぎを思い浮かべる方も多いと思いますが、「土用しじみ」はもっと古くから伝わる食習慣。産卵のために身が肥えしじみを食べて、暑い夏を乗り切りましょう。(長谷川圭介)

今月のプレゼント

A



三浦好商店
「砂出ししじみ貝」150g
3パック

5
名様

B



P27
しじみの雑炊で
使用する器

1
名様

C



P36
JOYL AJINOMOTO・
ハウス「オリーブオイル
エクストラバージン400g、
イタリアンハーブミックス53g」

10
名様

D



P42・43
ベル食品・JAふらの・
エスビー食品
「カレー4種セット」

10
名様

今月のレシピインデックス

しじみとワカメのスープ	20
しじみのチャウダー	21
しじみとニラのチヂミ	24
しじみのガーリックバター炒め	25
しじみだしのカレー	25
しじみのボンゴレ	26
台湾風しじみのしょうゆ漬け	26
しじみの雑炊	27
塩味しじみラーメン	27

しじみ

ミニきゅうりのカリカリピクルス	30
きゅうりと豚肉の梅炒め	30
ししとうのじゃこ炒め	31
ピリ辛夏野菜みそ	31
ズッキーニの冷製ポタージュ	32
空芯菜のエスニック炒め	32
ピーツのスムージー	33
お手軽ハーブサラダ	36

やさい

切り餅と焼き肉のサンチュ包み	38
スキレットで餅ピザ	39
笹だんご	50

もち

スペアリブおこわ	41
具だくさんおこわ	53

ごはん

スタンドグラスゼリー	28
ビスコアイスケーキ	44

デザート

2022年7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
26	27	28	29	30	1	2
					組合員証提示で 5% OFF 絶対タコ料理フェア	半夏生、タコの日 うどんの日 冷食 10% OFF ポイント 10 倍 ちよこカチャージデー
3	4	5	6	7	8	9
ソフトクリームの日 ポイント 10 倍 ちよこカチャージデー 絶対タコ料理フェア	ちよこカチャージデー	ちびっこ 46円均一 ちびっこらくちん 46円均一祭 キッズカードシール2倍 ベビーオムツ5%OFF ちよこカチャージデー パン アイス	46円均一祭 ちよこカチャージデー	セタ、カルピスの日、乾麺の日 冷やし中華の日、そうめんの日 ゴーゴー ちよこカチャージデー らくちん 全国名産フェア		冷食 10% OFF ポイント 10 倍
10	11	12	13	14	15	16
納豆の日 ポイント 10 倍 ちよこカ 5% OFF らくちん 全国名産フェア		ちびっこ ちびっこらくちん 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		ゴーゴー らくちん ポイント 10 倍	ポイント 10 倍 ちよこカチャージデー ※(特別企画)1万円チャージで200P	冷食 10% OFF ポイント 10 倍 ちよこカチャージデー
17	18	19	20	21	22	23
ポイント 10 倍 ちよこカチャージデー	海の日 ポイント 10 倍 ちよこカ 5% OFF ちよこカチャージデー	ちびっこ ちびっこらくちん 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	ハンバーガーの日 ちよこカチャージデー	ゴーゴー らくちん ポイント 10 倍 ちよこカチャージデー 医薬品 10% OFF 大人用オムツ 5% OFF	ナッツの日 ポイント 10 倍	土用の丑 冷食 10% OFF ポイント 10 倍
24	25	26	27	28	29	30
ポイント 10 倍 ちよこカ 5% OFF らくちん ポイント 10 倍	ポイント 10 倍	ちびっこ ちびっこらくちん 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		ゴーゴー らくちん	福神漬けの日	生協の日・梅干しの日 ちびっこコプデー 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。

※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。※ちびっこコプデー・ゴーゴーコ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はコプドラッグ店限定です。

数量限定

7/20
発売

ゴールデンカムイ



CLASSIC

サッポロクラシック

北海道限定デザイン缶



©野田サトル／集英社・ゴールデンカムイ製作委員会



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。