

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと



9月号

2022 [vol.126]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

おいしい宝石。

つなぐ

COOP
SAPPORO

明治プロビオヨーグルト

R-1


ドリンクタイプ

6本入り箱新発売!



明治プロビオヨーグルトR-1
ドリンクタイプ 112ml×6

明治プロビオヨーグルトR-1
ドリンクタイプ 低糖・低カロリー 112ml×6

◎ **買い置き**にピッタリ! 

◎ 中のボトルは**ラベルレス**

|| **だから** **分別簡単&エコ** 

はがす手間なし
ラベルレス  **環境にやさしい!**

詳しくはブランドサイトへ <https://www.meiji.co.jp/dairies/yogurt/meiji-r1/>

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)

店舗でのお取り扱いはありません。 明治プロビオヨーグルトR-1ドリンクタイプ 112ml×6は9月第4週と10月第1・2週、
明治プロビオヨーグルトR-1ドリンクタイプ 低糖・低カロリー 112ml×6は9月第4・5週と10月第1・2週の週刊トピックでご案内いたします。

目次

- 04 余市のもぎたてぶどう
ニトリ観光果樹園(旧 山本観光果樹園)
- 12 ぶどうクイズ
- 16 ぶどうを食べる。
- 22 びっかびか!いちねんせい ふしぎっち
- 24 こどもレストラン
- 26 わが家自慢の時短レシピ!
- 30 鉄パン大好き♥
- 36 ちょこっとメモ
- 44 北海道の伝えたい味 伝えたい心
- 48 ためしてみて!これがわたしのお気に入り!
- 50 お買物キャンペーン
- 52 ちょこっとコミュニティ
- 53 Cho-co-tto表紙案、大募集!!
- 54 インフォメーション
- 62 北海道のチカラ
- 64 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 65 9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 ぶどう

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126号
2022年9月1日発行(毎月1日発行)
発行元/コープさっぽろ広報部
札幌市西区発寒11条5丁目10-1
TEL 050-1741-5516
印刷/(株)須田製版
発行人/大見英明(コープさっぽろ)
編集人/長谷川美穂(コープさっぽろ)
アートディレクション/佐孝優
デザイン/佐孝優、こぐれけいすけ
(株)アウラ、岡本香織
編集/青田美穂、長谷川圭介
能戸英里、こぐれあいこ
竹村貴子、本間千洋
中田明美、田村裕子
阿部登茂子、日當直美
池真由、對馬千恵
校閲/松澤聖子
●本紙記事・写真の無断転載、複写、加工、
使用を禁じます。
●「QRコード」は株式会社デンソーウェア
の登録商標です。
間伐で未来につなぐ北の森
この用紙は原材料の一部に北海道の間伐
材を使用しています。



表紙デザイン/佐孝優 モデル/谷崎亜衣
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。

もぎたて 余市の



甘くてジューシーな黒ぶどう「キャンベラス(キャンベル・アーリー)」は10月上旬から下旬までが食べ頃





ぶどう

ニトリ観光果樹園(旧山本観光果樹園)

取材文編集／長谷川圭介 撮影／細野美智恵 デザイン／佐孝優

10月中旬から11月に食べ頃を迎える白ぶどうの「ナイアガラ」。甘くてとっても香りの良いぶどうです



一番おいしい瞬間を味わう。

「○○狩り」と聞けば、居ても立ってもいられなくなるフルーツ狩人の皆さん。お待たせしました！ぶどう狩りの季節の到来です。フルーツ王国・余市の丘にある「ニトリ観光果樹園（旧山本観光果樹園）」では、9月上旬に「バッファロー」「デラウェア」が食べ頃を迎え、中旬からは余市・仁木でのみ栽培されている「旅路」その後10月にかけて「キャンベラス（キャンベル・アーリー）」「ナイアガラ」などが切れ目なく続きます。「ぶどうは鮮度が命。完熟、もぎたてにかなうおいしさはありません」と胸を張るのは果樹園の総支配人・土合英臣さん。「うちが先代（故山本幸章さん）の頃から一番大切にしているのが土づくりです。ぶどうやりんごの収穫がすべて終わってから雪が降るまでの間に、百数十トンの有機たい肥をまいています。観光用に開放している第一農園と栽培用の第二農園を合わせると11ヘクタールあるのでかなりの重労働ですが、この土がうちのフルーツのおいしさを支える原点。お客さまに選ばれるためには欠かすことのできない作業です」。

ニトリ観光果樹園 （旧 山本観光果樹園）

TEL 0135・23・6251
余市町登町1102-5
開園時間／9:00～17:00

●秋まるごと食べ放題もぎ取りコース／
中学生以上2,300円・小学生2,000円
※りんご・なし・ぶどう・プラム・ブルーベリー
すべて入園可、時間無制限、食べ放題
と2kgのもぎ取り付き



この日はコープさっぽろで実習に励むベトナム人技能実習生の皆さんが「慰労会」のため訪問。「とっても甘い」と満面の笑みでぶどう狩りを楽しんでいました



シリバ岬を望む高台。ゲート前には、明治初期に余市りんごの基礎を築いた「お雇い外国人」ルイス・ペーマーをたたえるモニュメント「透明りんご」が据えられています

お客さまの声を 聞くために。

同園が町内でいち早く観光農園を始めたのは、今から40年近く前の1984年6月のこと。それまでは町内の他の果樹園同様、りんごを主体とした純然たる生産農家でした。

余市のりんご栽培の歴史は、明治8（1875）年に開拓使から贈られた苗木を町内農家が植えたことに始まり、第二次世界大戦後、果物の価格高騰を背景に町内へのりんご生産量は拡大し、70年代にはピークを迎えました。ところが、同じ頃本州で蜜入りのりんご「ふじ」がやはり始め、やがて道内にも出回ると、従来品種の価格が暴落。市場ニーズへの対応の遅れや過剰生産がアダとなり、この時期を境に余市のりんご生産は減少に転じることにあります。ここからワイン用ぶどうに活路を見出し、今につながるワイン産地の礎を築く人々が現れますが、それはまた別の話。4代目・山本幸章さんが生き残りをかけて選んだ道は観光客の受け入れでした。「先代は、市場価格に振り回される生産農家のあり方に限界を感じていたのでしょう。消費者との接点も



レストハウスには直売所を併設。園内や近郊で取れた果物が並びます。名物のアップルパイもぜひお試しあれ!

乏しく、嗜好の変化をつかみきれませんでした。それでお客さまの声を直接聞くため、観光農園に踏み切ることになったんです。テント小屋1棟から始めましたが、最初は集客に苦労しました。周りは『どうせつぶれるべ』と冷ややかだったようです（土合さん）。ですが山本さんは諦めることなく、付加価値の高さをくらんぼなどへの植え替えを進めたり、土壌改良に懸命に取り組みました。そうした努力の甲斐もあって評判は徐々にクチコミで広まり、10年かけて観光農園を軌道に乗せることができたのです。



常務執行役員兼果樹園総支配人の土合英臣さん。12年前に「畑違い」のホテル業から転身し、ゼロから農業を学びました

その後も新たな作物を取り入れたり、加工品にも力を入れる中、2019年には来場客が年間5万人を突破。そのうち3割をインバウンド（訪日外国人旅行者）が占めるまじになりました。その海外客誘致に大きく関わったのが土合さんでした。土合さんは元ホテルマン。ホテル業界で30年余り経験を積み、総支配人まで務めますが、ホテルの閉館に伴い、2010年5月に山本観光果樹園（当時）に入社しました。「転職後は素朴に土に向き合うつもりだったんですが」、そうは問屋が卸さず営業の最前線へ。農作業の傍ら国内外を飛び回り、余市の果物狩りをピーアールしました。特に力を入れたのが旅行博です。海外の工



園内の完熟原料を惜しげもなく使用したぶどうジュース「四季彩（しきさい）の丘」（キャンベラス・ナイアガラ）

ンドユーザーと直接交流して生の声を集め、プラン提案に生かす姿勢は、ニーズを把握するために観光農園を始めた先代の姿と重なるようでもあります。こうして新千歳空港と直行便でつながる台湾、香港、タイを中心にファンを拡大していきました。



最多来場者数を記録した2019年の6月。山本観光農園(当時)を大きな悲しみが襲います。余市の観光農園をリードしてきた山本さんが病気のため逝去。山本さん夫婦には後継ぎがいなかったので、一時は果樹園の閉鎖も検討されました。そんな折、余市町と包括連携協定を締結したニトリホールディングスの似鳥昭雄(あき)会長が、「余市のシンボルである果樹園を守れないか」と経営参画に手を挙げたのです。こうして従業員を雇用を維持したまま、2020年に「ニトリ観光果樹園」へと看板を変え、再スタートを切りました。

しかし、さらなる困難が待ち受けていました。新型コロナウイルスの感染拡大です。度重なる行動制限で2020年の年間来場者数は前年の5万人から3万5000人に激減。十数年かけて積み上げた外国人観光客はゼロになりました。「おうち需要」の高まりによるふるさと納税の返礼品やギフトの売上増でなんとかカバーできたものの、観光客が戻らない限り果樹園を維持できません。「ホテルでいえば稼働率が落ちるのと同じ。稼働率を上げる新たなチャレンジが必要でした」と語る土合さん。たとえば寒冷地では難しいとされてきた大粒系品種のぶどう

試験栽培中の高級品種シャインマスカットの食べ放題ができる日も遠くない!



前身の山本観光果樹園時代から20年以上にわたって手伝いに駆けつけている村橋誠さん。町内で長く北星余市高校の学生寮の寮監を務めたことから「館長」と呼ばれ慕われています

を試験栽培したり、気候変動に対応できるようバナナや柿、みかんの栽培にも挑んだり。さらにはお菓子メーカーなど他の業種との連携を仕掛けるなど、新しい価値を生み出すための(種まき)をしています。一方で「変えてはいけないものがある」と土合さん。「いかにおいしい果物を作るか。また来ようねと思ってもらえるか。そうなるとやっぱり先代が大切にしてきた土づくりが肝心。それを忘れた瞬間に、観光農園はダメになっていくでしょう」。

1870年の開園から百五十余年。時代が移り変わる中で、先人たちが変えるべきものを変え、変えてはならないものを引き継いできた末に今があります。一粒のぶどうに込められた150年の物語を、ぜひ現地で噛みしめてみませんか。

ぶ

ど

う

クイズ

世界中で愛されている果物「ぶどう」。
知って食べればさらにおいしい！
ぶどう三択クイズ。何問わかるかな？

第1問

ぶどうの花には

○ ○ ○ ○ が ない。

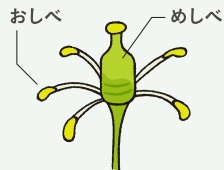
○ ○ ○ ○ に 入 る の は ？

A めしべ

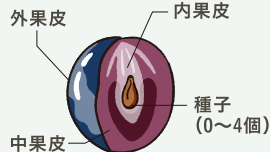
B 花びら

C 花言葉

1 こたえ B 花びら



〈花〉



〈果実(断面)〉

ぶどうの花には花びらがなく、ヒゲのように伸びた5本のおしべと、1本のめしべからなっています。ぶどうは風によって花粉が運ばれる「風媒花」で、めしべの先に花粉がつくことで、花粉管が伸びて受精し、種子を作ります。ちなみに花言葉は「思いやり」や「好意」「信頼」「人間愛」。さらには「酔いと狂気」なんていう花言葉も。

第2問

日本で最も

栽培されている

品種は？

※栽培面積が大きい

A デラウェア

B ピオーネ

C 巨峰

2 こたえ C 巨峰



巨峰

大粒で強い甘みと豊かなコクがある

ピオーネ

巨峰より大きく、マスカットの香り

デラウェア

小さくて粒が多く、酸味が少ない

日本では生食用として60種類以上のぶどうが栽培され、最も栽培面積が大きいのが「巨峰」です。「巨峰」は、日本の気候でも栽培できる欧州種の大粒ぶどうを目指して1942年に誕生しました。そのおいしさから「ぶどうの王様」とたたえられています。なお、「巨峰」と「カノンホールマスカット」を交配して生まれたのが「ピオーネ」です。

第3問

現在のトレンドは「種なし」「大粒」。

そして、

もう一つの特徴は？

A 皮ごと

B 皮なし

C 皮だけ

第4問

次のうち、
ないのは？

A ハート型

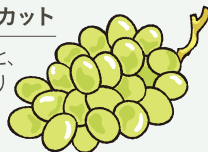
B 星型

C バナナ型

〈皮ごと食べられる品種〉

シャインマスカット

圧倒的な甘みと、マスカットの香り



瀬戸ジャイアンツ

パリッとした食感と、爽やかな風味

3 こたえ A 皮ごと

最近のぶどうのトレンドは「大粒で、糖度が高いこと」。さらに「種がない」「皮が薄くて皮ごと食べられる」といった“食べやすさ”にも注目が集まっています。その特徴をすべて備えたのがシャインマスカットです。「安芸津21号」と「白南」を交配し、2006年に品種登録されました。

マイハート
糖度が高く、皮ごと食べられる



バナナ

さわやかな風味、皮ごと食べられる



マニキュアフィンガー

皮ごと食べられ、パリッとした食感



4 こたえ B 星型

甘くておいしいだけじゃない、ユニークな形のぶどうも人気を集めています。「マイハート」はその名の通り、ハート型のぶどう。「シャインマスカット」に「ウイंक」を交配して誕生しました。「バナナ」という名前のバナナそっくりのぶどう(ややこしい)や、「マニキュアフィンガー」というマニキュアを塗った女性の指に似たぶどうもあります。

まだまだ続くぶどう三択クイズ。
後半はちょっと難しい上級編。レッツトライ！レッツイート！

第5問

種なしぶどうを

作るときに

行うのは？

A ペニシリン処理

B クレペリン処理

C ジベレリン処理

ジベレリンはぶどうが受精したときに発生する植物ホルモンで①花粉管が伸びるのを止めて種をできなくし、②子房を果実に変化させる働きがあります。その性質を利用し、花が咲く前と後に2度、ぶどうの房をジベレリン溶液に浸します。1度目は種なしにするため、2度目は子房を果実に変えるためです。なお、種なしぶどうの研究は世界に先駆けて日本で始まりました。

5 こたえ C ジベレリン処理



第6問

ぶどうの表面に

付いている

白い粉は？

A 農薬

B カビ

C ブルーム

表面を覆う白い粉は残留農薬やカビではなく、ブルームという天然成分が浮き出たものです。ブルームは果実につく水をはじいて病気を防いだり、水分蒸発を防いで鮮度を保つ働きがあります。ぶどうを冷蔵保存する場合は、ブルームを落とさないよう、水で洗わず、新聞紙やポリ袋に包んで冷蔵庫で保存します。

〈鮮度を保つ保存方法〉



①大粒のぶどうは軸を少し残して1粒ずつカット



②水で洗わず、ペーパータオルなどに包んで冷蔵庫へ

※ぶどうはあまり日持ちがしないので早めに食べきりましょう。冷凍も可能です。

6 こたえ C ブルーム

第7問

欧州では別名

「畑の○○○○」。

○○○○に入るのは？

A ミルク

B ワイン

C ワイフ

栄養豊富なぶどうはヨーロッパで「畑のミルク」と表現されるほど。ブドウ糖や果糖など、吸収されやすい糖質がたっぷり含まれ、疲労回復効果が期待できます。また、黒や赤系の皮には、動脈硬化を予防し、目の疲れに効果があるとされるポリフェノールの一種、アントシアニンが豊富です。

「畑の肉」といえば大豆



「海のミルク」といえばカキ



7 こたえ A ミルク

第8問

干しぶどうにすると

鉄分は

何倍になる？

A 2倍

B 5倍

C 10倍

※100gあたり

ぶどうの果実を皮ごと乾燥させた干しぶどう(レーズン)。約60%は果糖とブドウ糖で、効率の良いエネルギー源になることからスポーツ選手や登山家に愛用されています。生のぶどうに比べてカリウムは約3倍、鉄分は10倍以上!水溶性食物繊維と不溶性食物繊維を含み、おなかの調子を整えてくれます。「見た目で損してる」なんて言わず、苦手な方もお試しあれ!



ブドウ糖たっぷりのレーズンは天然のサプリメント!

8 こたえ C 10倍

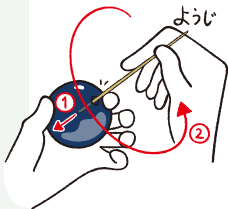
さて、何問できましたか? 7問以上正解したあなたはぶどう博士!

おまけ

あべしゅん(の親戚)直伝!

つまようじで簡単皮むき

最後に大粒ぶどうの皮の簡単なむき方を紹介。



①つまようじを皮と実の間に刺し、②ぶどうを回転させながらつまようじで切れ目を入れ、③ぶどうを指でつまんで果実を押し出すようにすれば、④スルッと皮がむけちゃいます。

ぶどうを食べる。

そのまま食べるのがいちばんおいしいぶどうですが、
たくさんもらって食べ切れない、
いつもと違う食べ方をしたい、
そんな時におすすめの
レシピをご紹介します！



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。「こどもレストラン」のページも担当しています！

基本の下処理(洗う)

1



水を張ったボウルに、ぶどうを房ごと沈める。

2



ぶどうを優しくゆすって、ゴミを取り除く。

3



ザルに上げたり、キッチンペーパーで拭き取ったりして水気をとる。

たくさんもらったら作ってみたい！

ぶどうジュース

調理時間 約30分

にってる？



54kcal / 100ml

材料
(できあがり約400ml)
ぶどう※・4房(約800g)
※キャンベル、パップアローなどがおすすめ

1



ぶどうは実をはずす。

2



ボウルに入れ、水を数回取り替えながら、ゴミを洗い流す。

3



水気がついたまま鍋に入れる。



ぶどう100%
濃厚ストレートジュース！
そのままでも、
炭酸で割って飲んでも
おいしー！

できあがりは約400ml、
重量の約半分くらいの
ジュースができました！

7



15分ほど煮込み、火を止める。

4



中火にかける。

8



別の鍋やボウルの上にザルをのせ、⑦を入れる。

5



ぶどうから水分が出てくる
(だんだん皮と種がはずれてきます)。

9



ぶどうの水分が自然に落ちるまでそのままにする。

6



焦げないように、時々かき混ぜる。



ぶどうジャム

ぶどうジュースを作った後に

調理時間 約30分



搾った後のぶどうも
無駄なく、おいしく活用！

307kcal/全量

材料
(できあがり約120g)
ぶどうジュースの
搾りかす……………4房分
砂糖……………
搾った後の重量の半量

1



ぶどうジュースの搾りかす
をゴムベラなどでこす。

2



ザルの目を通らない種と
皮の一部が残るので、そ
れを取り除く。

3



こしたぶどうの重さを
はかる。

4



重量の半量の砂糖を加
える。

5



小鍋でかき混ぜながら弱
火で煮込む。

6



軽くとろみ (5分くらいで
OK) がついたら完成。



瓶などに入れてひたひたにラム酒を注いで保存も可能。ラムレーズンとしてお菓子などに活用できます。

4



途中一度取り出して、ぶどうをひっくり返す。

1



ぶどうは実をはずす。

5



乾燥が終わったら、そのままオーブンの中で冷ます。

2



洗って水気を拭き取る。

6



密閉袋に入れて冷蔵で3カ月ほど、冷凍で半年ほど保存可能。

3



オーブンの天板に並べ、100℃に温めたオーブンで3時間乾燥させる。

自家製レーズン

これ家で作れるの!?

調理時間 約3時間半

粒の小さい、種なしのぶどうがおすすめ!
半生タイプのフレッシュなレーズンです!



22kcal/全量
※ラム酒含まず

材料(できあがり約50g)
ぶどう*…1房(約180g)
お好みでラム酒…適量
※デラウェアなどがおすすめです



ビスケットでサンドしたり、パンに塗ったり♪アイスに混ぜてもおいしい!

4



①と塩を加えて混ぜる。

1



レーズンにラム酒をまぶす。

5



バターを加えて混ぜ、小さなボウルなどに入れて冷蔵庫で冷やす。

2



小鍋に生クリームと細かく折ったチョコレートを入れる。

6



時々取り出して混ぜながら、とろりと固まるまで冷やす。

3



弱火にかけて、チョコレートを溶かす。

ラムレーズンクリーム

自家製レーズンをアレンジ!

調理時間 約15分(冷却時間を除く)



1102kcal、塩分2.2g/全量

- 材料(作りやすい分量)
- レーズン……………80g
 - ラム酒……………小さじ1~2
 - 生クリーム……………100ml
 - ホワイトチョコ……………45g
 - 無塩バター……………20g
 - 塩……………少々



4



オーブンシートにのせて、上にラップまたはオーブンシートをかぶせ、麺棒で5mm程度の厚さに延ばす。

5



残しておいた卵を刷毛で表面に塗って、190℃のオーブンで15分ほど焼く。

6



粗熟を取り、食べやすい大きさに切る。完全に冷めてしまうと切りにくくなるので注意!

1



常温に戻したバターと砂糖をボウルに入れ、泡だて器ですり混ぜ、さらに卵を少しずつ加えて混ぜる。

2



ふるった薄力粉とベーキングパウダーを加える。

3



レーズンと塩を加え、ゴムベラで混ぜる。

調理時間 約40分(冷却時間を除く)

レーズンクッキー

あのお菓子を自分で?

79kcal、塩分0.1g / 1枚 (24等分の場合)

材料

- (約20×30cm 1枚分)
- 無塩バター……………100g
- 砂糖……………120g
- 卵……………1個
- ※卵は仕上げ用に大きじ1程度残しておく
- 薄力粉……………160g
- ベーキングパウダー……………小さじ1/2
- レーズン……………120g
- 塩……………少々

クラスのみんなへ

ぶどうがりは マナーを まもって
たのみましょう。

❑ ムダにしない

たべきれないほど もぎとるのは
やめましょう。まちがって じゅくしてない
すっぱい ぶどうをとって しまっても
すてずに もちかえりましょう。



❑ はしらない

ぶどうえんの なかは ぶどうのき や
ぶどうだなの はしらが あるので
はしりまわるのは やめましょう。



❑ オシャレしすぎない

かじゅうが ふくに つくばあいも
あるので、しろいスーツで キメると
こうかい します。



★かじゅえんによって ルールが ことなるので せつめいを よく ききましょう。

しゅもんぼしゅうちゅう!

『パスタ』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




だいじょうぶ。めはでません。
たねをのみこんでも
そのままうんちといっしょに
でるから しゃんぱい いらぬいよ。

やべー たね
のんじゅた...!!
おへまが
おへまが
おへまが

そうそう あかるくて
かぜとおしのよいところ
そだったぶどうはさらに
あまいから ねらいめだよ。

手のひらをつかって、
しっかりとこねましょう!




7 レーズンが全体にまざるよ
うに、手でこねる。



8 スケッパー
で8こにわ
ける。



9 ひょうめんがピンとなるよ
うに、ひっぱりながらまる
める。



4 まとまったら手で5分ほ
どこねる。



5 パン生地を台やまな板の
上のにせて手でひろげ、ま
ん中にレーズンをのせる。



6 パン生地を
半分におり、はじからく
るとまるめる。



1 ボウルにきょうりきこ、ペー
キングパウダーをはかって
入れ、あわだてきでまぜる。



2 さとう、しお、バター、ぎゅう
にゆうをくわえる。



3 ゴムベラでまぜ、生地(き
じ)をまとめる。



Today's Menu

発酵(はっこう)なし! レーズンパン

- 【ざいりょう・8こ分】やく163kcal/1こ分
- きょうりきこ……………220g
 - ベーキングパウダー……………小さじ2
 - さとう……………大さじ2
 - しお……………小さじ1/2
 - バター……………10g
 - ぎゅうにゆう……………120ml
 - レーズン……………70g
 - きょうりきこ(しあげ用)……………てきりょう

【つくりはじめの前に】

- バターをやわらかく
- オープンを180℃に



**Nota
note**

イーストを使わず、ベーキング
パウダーでつくる発酵なしのお
手軽パン! 焼き上がりはサクッ
りした食感に。パサつきやすいので、冷めてしま
ったらトースターなどで温め直すといいですよ!



こどもレストラン
支那人
エリツカ
能戸の
と



できたても
あついで
ちゅっ!
ちゅっ!



13 茶こしできょうりきこをふり
かけ、ほうちょうで切れ目
を入れ、あたためておいた
オーブンで13分ほどやく。



⚠️ オープンはあついからおうちの
人にてっだってもらってね!



14 やきあがったら、あみの上
にのせ、あらねつをとる。



10 とじめをおやゆびとひとさ
しゆびでしっかりとめる。



11 とじめを下にして手のひらにの
せ、もうかたほうの手でココロコ
ところがしかたをとのえる。



12 オープンシートをした天
板(てんぱん)にのせる。



読者の皆さんから寄せられた
レシピをご紹介します。

391通の
ご応募をいただきました。
ありがとうございます!

わが家自慢の 時短レシピ!

📺 電子レンジ 🍲 炊飯器 🍳 フライパン
を使って簡単調理!

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9月20日(火)。

※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 パスタ 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

📺 レンチンしゃぶしゃぶ

釧路町 M.N様

もやしに豚ばら肉をのせてレンチン。焼き肉のたれやポン酢をかけていただきます。簡単!おいしい。



🍴 巻かないロールキャベツ

札幌市 N.M様

輪切りの玉ねぎをフライパンの底に敷き詰めてその上にキャベツの葉3～5枚のせる。その上に豚ひき肉と玉ねぎみじん切りの塊をどんとのせてまた上にキャベツの葉を3～5枚、お水とコンソメとしょうゆを少し加えてぐつぐつ煮る。

🍲 炊飯器でサムゲタン

札幌市 chobi様

鶏もも肉、長ねぎ、しょうがとんにんにく、鶏ガラスープをお好みで投入し、切り餅1個と材料が浸るくらいに水を加え普通炊きしたら完成。お好みに、炊飯前に塩麴を大さじ1程度入れても、味に深みが出ておいしいです。





炊飯器ケーキ

砂川市 ばっけみそ様

ホットケーキミックス、牛乳、卵、ヨーグルト、レーズン、油を混ぜて炊飯器にセットし、ケーキモードで焼くだけで子どもたちが大好きなお菓子里。洗い物も手間も少なく、失敗もなし!

豆乳スープ

小樽市 funbo様

器にボン酢、無調整豆乳、乾燥わかめ、桜えび、白ごまを入れ、レンジで1分半ほど温める。少し固まって茶碗蒸しのようにになっておいしいです。朝食によく食べます。



📺 読者プレゼント!

炊飯器で丸ごとオニオンスープ

札幌市 きのご様

炊飯器に皮をむいた玉ねぎをまるごと4個ほど＋スープの素2個＋水を玉ねぎがかぶる高さまで入れたら炊飯スイッチをON(普通の炊き方でOK)。最後に塩とこしょうで味をととのえる。玉ねぎがごちそうに昇格するほど味わいのあるオニオンスープのでき上がりです。

包まないぎょうざ

札幌市 A.T様

ぎょうざのタネを作ります。フライパンに皮を10枚ほど敷いてタネをのせ、上から残りの皮でふたをするように広げて焼く。包まなくてもおいしいぎょうざがでちゃいます!

バタバタさんも初心者さんも
すぐに使えるアイデア集

日々のお手入れ

フッ素樹脂加工と違い、
調理後、油ならしをしないとさびます！
習慣にすれば、大変ではないですよ！



×洗剤 ○タワシ



- ①ポロ布などで
汚れをふきとり、
熱いうちに、湯で洗う



- ②底だけふいて、
ぬれたまま火にかける



- ③水分がなくなったら
油をうすくひいて完了



油を染み込ませたポロ布。小さなココットに常にスタンバイ。定期的に取り替える。



1使い込んだ
テラテラ月丸に
うっとり

新品のおろし方

まず、さび止めコーティングを
焼き切って(空焼き)から
使います！

※必要ないものもあります



- ①強火にかける



- ②まんべんなく
空焼き(5分弱)



- ③煙が出なくなったら、
そのまま冷ます
換気必須+水かけ厳禁！

- ④洗って火にかけて乾かし、
油をなじませ使用開始！
使い始めは油多めで。使っ
ているうちに油がなじみ、
くっつきにくくなる



プレゼント！

撮影で使用した空焼き済み
の鉄パンを1名様に。鉄パン
への意気込みを書いて応募
募ください。(P.64)

連続可能な調理器具

鉄パン
大好き

丈夫で
長持ち！

今月の
ラクちょこ先生

こぐれ あいこ

家庭料理研究家。小樽で料理教室を開催。食べ盛りの三兄弟の子育て中。26cmの鉄パン2つ、27cm、33cmの中華鍋をヘビロテ

12 つくる暮らし
フカク日記



パラッパラ! 豚ひきとザーサイの チャーハン

【材料(2人分)】

溶き卵…2個
豚ひき肉…100g
ザーサイ(みじん切り)…30g
にら(小口切り)…1/2束
あたたかいごはん…1合分
サラダ油…大さじ1/2+小さじ1
塩、こしょう、しょうゆ…各適量

コレも大好き♡①

あるとカッコいい 中華お玉

中華鍋との相性バツグン!
盛り付けまでこれ1本。



カン!
カン!

【作り方】

- ① 中華鍋を**強火**で熱し、サラダ油を全体に回し、卵をジャ〜っと入れる。ふわ〜っと盛り上がったら一度取り出す。
- ② 鍋をさっとふき、油を足し豚ひき肉をばらばらに炒める。
- ③ ごはん、ザーサイ、にらを加え、卵を戻し炒める。塩、こしょうで味付け、しょうゆを鍋肌からじゅっとたらし全体に混ぜて完成。

※ ザーサイ
→ 高菜煮け
たくあん
でもよい!

鉄だから
強火で
ガンガン!

バタバタさんも初心者さんも
すぐに使えるアイデア集

まるで“石焼き”! 鉄パンビビンバ



ませませ!



鉄だから
焦げ目が
うまい!

【材料(3~4人分)】

- ★ 合いびき肉…150g
- おろしにんにく…小さじ1
- しょうゆ・砂糖・酒…各大さじ1
- ごま油…小さじ2

豆もやし…1袋
にんじん(千切り)…小1本
ほうれん草…1把

- ☆ 塩、ごま油、おろしにんにく、
白すりごま…各適量
- あたたかいごはん…2合分
- コチュジャン…大さじ1
- ごま油…大さじ1
- 卵…2個

ナムルは
手でもみこま
とおいしい!



【作り方】

- ① 鍋に★を混ぜ合わせ、中火で火を通す。
- ② 湯を沸かし、もやし→にんじん→ほうれん草の順に塩ゆでする。
ほうれん草は水にとり、水気をしぼり3cm長さに切る。
- ③ ②の野菜それぞれに、☆各適量をもみこみ、ナムルを作る。
- ④ ご飯にコチュジャンを加え混ぜ込む。
- ⑤ 鉄パンを強火で熱し、ごま油をなじませ④を広げ入れる。
- ⑥ 焼き目がついたら①③のをせ、卵を落とす。
- ⑦ ヘラでよく混ぜ合わせて完成。好みてコチュジャンを添える。

少ない油でたっぷり揚がる！ サーターアンダギー

中糸の
ドーナツ

【材料(10個分)】

卵…1個(M)

黒砂糖、上白糖…各25g

★ 塩…ひとつまみ

サラダ油…大さじ1/2

☆ 薄力粉…110g

ベーキングパウダー…小さじ1/2

黒ごま…大さじ1・1/2

揚げ油、サラダ油(手につける用)

【作り方】

① ボウルに卵、★を順に加え、泡立えないように混ぜる。

② ☆をふるい入れ、黒ごまも加え、ゴムベラでさっくり混ぜる。
ぬれぶきんをかけ室温で30分ほど休ませる。

③ 手に油をつけ、生地を10等分して丸め、160℃の油で
上下を返しながら8～10分揚げる。

コレも大好き♡②

カッコいい収納法

穴あき鍋敷きの上に、4つ重ねて収納。
鍋敷きは中華鍋には必須アイテム!



香ばしすぎ!

低熱油で揚げると
油がこぼれなくて
揚げやすい!



プラス
揚げ物
もできちゃう!



\\ コープ基礎シリーズ累計出荷数 89,376,396本! ^{※1} //

コープの基礎化粧品 スキンケア部門 人気No.1!! ^{※2}

「安全・安心で肌にもお財布にもやさしい化粧品があったらいいのに…」という組合員さんの声から生まれた、コープの基礎化粧品。6種類のセラミド(保湿成分)を配合し、6つの無配合で低刺激^{*}を実現。

^{*}ステinging検査試験済。すべての方に刺激が起こらないというわけではありません。

数量限定

45周年限定デザイン

これらが入っています!

- ☑ 香料
- ☑ 着色料
- ☑ アルコール
- ☑ パラベン(防腐剤)
- ☑ 鉱物油
- ☑ 石油系界面活性剤

6つ
の無配合

自分のお肌に合った化粧水をチョイス!乳液と合わせてお使いください!



ほどよいとろみ感
でしっとり!

スキンローション
(高保湿) 150ml

高保湿タイプの化粧水。うるおい成分をしっとりタイプの2倍配合!



なめらかで
みずみずしく!

スキンローション
(しっとり) 150ml

肌なじみがよく、角質層にしっかりとうるおいを届けてくれます。



さっぱりと
さわやかに!

スキンローション
(さっぱり) 150ml

たっぷり使えてさっぱりうるおう!べたつきが気になる方にも。



べたつきの
少ない乳液です!

ミルクローションC
130ml

乾燥からお肌を守り、角質層にうるおいを届けてふっくら肌に。肌なじみもよし。

通常
パッケージは
こちら



※1 1977年発売～2022年6月までのメーカー出荷数 (旧品・企画品含む)

※2 2020年4月～2021年3月 全国生協出荷数

45周年限定デザイン **店舗** コープドラッグ店舗のみ **トドック** 週 9月5週

通常パッケージ **店舗** 全店 **トドック** 保 ビューティトドックVol.16

健康にアイデアを

meiji



9月11日はたんぱく質の日

たんぱく質に加えて、栄養素もしっかり補給!



ドリンク

学習時の
集中したいを
サポート!

乳たんぱく
10g+

すっきり
ラムネ風味

脳のエネルギー!
ぶどう糖

ヨーグルト



乳たんぱく
10g+

バナナ風味
食物繊維



乳たんぱく
10g+

プルーン風味
鉄分



乳たんぱく
10g+

バニラ風味
カルシウム

※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

PR 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

わらく堂

べつかいのバター屋さん
スイートポテト

北海道応援トドックからピックアップ!

トドック 北 9月3週



冷蔵庫で冷やすとしっとり食感、
オーブントースターで温めるとほくほくに♪

さつまいもを皮ごと使用し
たボリューム満点のスイ
ートポテト!焼きいもの食感も
感じられ、北海道産のバ
ターの風味と、さつまいも
の自然な甘さが絶妙◎中
にはカスタードクリームも
入っています。秋のおうち
カフェにいかがですか?



秋・冬をおしゃれにたのしく♪
ビューティトドックvol.17発行

編集室メンバーも
モデルとしてごっそり登場
しています♪

カタログvol.17は10月第1週から23年1月第1週まで注文できます。秋にお
すすめのくすみカラーメイクや、おしゃれな帽子のかぶり方、ハンドクリーム7種
ぬり比べ企画などなど!気になる情報満載です。カタログは10月第1週企画から
スタート!お楽しみに♪

※カタログのデザインは変更になる場合がございます



今月のトドック商品、試しました。

ちょこっとメモ

2022.9

今月はトドックアプリ・サイト限定で
ポイント10倍キャンペーンを実施中!
(詳細は次ページ参照) いけしゃんも参戦しますよ。

みなさんも一緒にお得に
お買いものしましょう～!



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

2

アプリで注文番号をさっと入力!
注文ミスの解消にも◎

1

まず、紙カタログで欲しい商品の
注文番号をチェック!



ここに商品が
表示されます!



お得で便利な
トドックサイト・アプリを
使ってみてね!

アプリでの注文は紙カタログを見ながらがおすすめ♪

ポイント10倍キャンペーン実施中

トドックアプリ・サイト限定!

9月第4週に掲載の商品を
トドックアプリ・サイトを使って注文すると
ポイントが10倍になる大変お得なキャンペーンをはじめまして実施します!

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

バリラ ちょこっとポイント #1

本場イタリアNo.1ブランド!

140年以上、本場イタリアで愛され続けるバリラは、現在ではイタリア大手の食品メーカーです。中でもパスタは、イタリア国内のパスタカテゴリーでNo.1シェア(※1)を誇り「バリラのあるところに家庭あり」とも言われているそう。有名なイタリアンレストランでもよく使われています!

※1 2020年ニールセン調べ



エビとトマトソースの
スパゲッティ

おうちでも
本場のパスタが
味わえる!



調理時間 約10分(ゆで時間は除く)



食欲の秋を楽しむおすすめレシピ #1
バリラで作る
簡単なのにおいしい本格パスタ



ほかにも
レシピが
たくさん!



バリラ ちょこっとポイント #2

地球のために
紙パッケージへ!

「あなたに良いもの、それは地球に良いもの」という理念のもと、持続可能な世界のために、昨年よりプラスチックの使用を最小限に抑えるため、紙パッケージに切り替えています!



バリラ
スパゲッティ No.4 (1.6mm) 500g

店舗 一部なし

トドック 週 10月1週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.14

●注文番号 23296



ゆで時間は7分!
保管もしやすく、
見た目もオシャレ!

編集室
あべしゅん

[材料(2人分)]

バリラ スパゲッティNo.4……………160g
バリラ バジルのトマトソース……………200g
(無ければ通常のトマトソースでもOK)
玉ねぎ(みじん切り)……………30g
オリーブオイル……………20g
エビ(冷凍でも可)……………12匹
塩・こしょう……………各少々
バジルの葉……………お好みで適量

[作り方]

- ①玉ねぎとエビをオリーブオイルで炒め、玉ねぎがしんなりしたらトマトソースを加え、数分加熱し、置いておく。
- ②その間に塩(分量外)を加えた熱湯でスパゲッティを7分ゆでる。
- ③ゆで上がったら湯切りをし、①とからめ、塩・こしょうで味をととのえる。
※お好みでバジルの葉を飾ると風味・彩りも良くなります。

〈香る〉エールはエールビールです。

エールビールって？

上面発酵で造られ、紀元前6000年頃から続くビールの起源ともいえる伝統的な製法。海外では広く親しまれ、日本でも近年ファンが増え注目を集めている。なかでも、〈香る〉エールは、試行錯誤の末見つけ出した“フルーティ酵母 (BH-154)”から生まれる、今までにないほどの爽やかな香りが特長のビール。



詳しくは
こちら



フルーティーで豊かな味わい!どんな料理との相性もぴったりの〈香る〉エール。秋の夜長には、2杯3杯とどんどんおいしくなるエールビールがぴったり!



サントリー
ザ・プレミアム・モルツ
〈香る〉エール
350ml・6缶

店舗 一部なし

トドック 週 10月2週(裏表紙)

保 お酒・飲料カタログ Vol.30 ● 注冊番号 85465



さつまいも
クリームチーズのデリ風サラダ

しっかり冷やすと
よりおいしい!

調理時間 約15分



【材料(2人分)】

さつまいも……………150g	A	プレーンヨーグルト……………30g
レーズン……………20g		はちみつ……………5g
クリームチーズ……………30g		塩……………小さじ1/4
		こしょう……………少々
		レモン汁……………少々

【作り方】

- ①さつまいもは皮つきのまま1cm角に切り、水にさらす。耐熱容器にさつまいもを並べ、ラップをして電子レンジ600Wで3~4分加熱し、粗熱を取っておく。
- ②レーズンはぬるま湯で戻しておく。クリームチーズは1cm角に切る。
- ③Aの調味料をよく混ぜ合わせ、①、②を加えて和える。

食欲の秋を楽しむおすすめレシピ #2
おうちでバル気分!
特集素材の干しぶどうを使ったレシピ



長期熟成の
本格的なコク!



「サッポロファイブスター」とは?

今しか手に入らないプレミアムビール!

1967年、プレミアムビールの先駆けとして誕生したサッポロファイブスターは、濃醇で本格的なコクのある味わいです。現在はサッポロビール園でしか味わえないのですが、今だけ期間限定で販売中!



レアモのですね!

ふだんはサッポロビール園でしか飲めないらしいよ!

週刊トドック(9月5週の裏表紙)
年間最安値!

サッポロビール
サッポロ
ファイブスター
350ml 6缶パック

店舗 一部なし

トドック 週 9月5週(裏表紙)



ホットプレート飲茶

たれは酢じょうゆがおすすめ!


調理時間 約15分



えびパン

豚肉とゆで卵の春巻

大根もち

大根もち

【材料(2~3人分)】

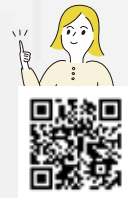
- 大根.....150g
- 白玉粉.....100g
- ロースハム(5ミリ四方に切る).....1枚
- A 万能ねぎ(小口切り).....5本分
- 塩.....ひとつまみ(1g程度)

【作り方】

- ①大根を皮をむいてすりおろし、ボウルに入れる。
- ②白玉粉を加えて練り、耳たぶくらいの固さにする(水分が足りなければ水をたす)。
- ③Aを加えて混ぜ、食べやすい大きさの円形にまとめて焼く。

食欲の秋を楽しむおすすめレシピ #3
ビールを片手に♪
ホットプレートおつまみ

えびパンと豚肉とゆで卵の春巻のレシピはこちら!



エリアちょこっとさんも飲んでみた!

Q.味や飲み心地は?

さりりとして手軽に飲めるのが魅力!内臓脂肪を減らすのを助けるなら、肥満気味の夫に「ガセリ菌SP株」の機能を期待!



好きな味です!甘さも控えめで飲み切りサイズで量もちょうど良い。毎日の運動と合わせて飲み続けてみたい!

Q.ご家族も飲んでみた?

夫が内臓脂肪を減らそうと、箱買いつけてまた飲み始めると言ってます!

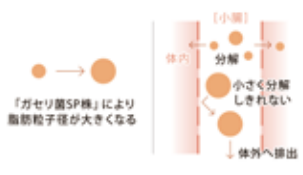


息子(8歳)とお風呂上がりに飲みました。さっぱりとしたヨーグルト味おいしい!と子どもにも好評です。

脂肪吸収を抑えてくれる! /

「ガセリ菌SP株」は食事に由来する脂肪の吸収を抑制します。

脂肪粒子の分解を防いで体外へ



内臓脂肪を減らすのを助ける。「ガセリ菌SP株」を使用した、脂肪ゼロ・砂糖不使用の生活習慣のむヨーグルト。無理なく毎日続けやすく、すっきり飲みやすい。

雪印メグミルク
恵 megumi ガセリ菌SP株ヨーグルト
ドリンクタイプ 100g

店舗 全店 トドック 週 9月3週(12本入が裏表紙) ※6本入と12本入、いずれも毎週掲載



サラッと飲みやすい!

日々の生活に継続して取り入れよう!
内臓脂肪を減らすのを助ける
「ガセリ菌SP株ヨーグルト」

私たち
飲んでみました! /



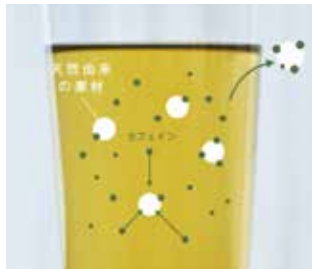
田村さん リコびんさん

機能性表示食品 届出番号 G305

●届出表示:本品にはガセリ菌SP株(Lactobacillus gasserii SBT2055)が含まれます。ガセリ菌SP株には、食事とともに摂取することで、肥満気味の方の内臓脂肪を減らす機能があることが報告されています。●機能性関与成分:ガセリ菌SP株(Lactobacillus gasserii SBT2055)●1日摂取目安量:1本(100g)●摂取方法:食事とともにそのままお召しあがりください。●摂取上の注意:多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。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。

※掲載コメントは個人の感想です。

生茶カフェインゼロとは…?



自然の力で
カフェインゼロ

キリン独自の「カフェインクリア製法」※2 でうまみやコクは残しながらカフェインだけを除去しています。

※2 キリンの特許技術



国産茶葉
100%使用

国産100%の厳選茶葉を使用して国内の工場で作っています。摘みたて生茶葉のようなあまみが生きた、すっきりとした味わいのカフェインゼロの緑茶です。

環境にやさしい
100%リサイクルペットボトル

ペットボトルから100%リサイクルされたペットボトル(R100ボトル)を使用。環境にやさしいペットボトル飲料です。



100%
リサイクル
ボトル



キリン
生茶 カフェインゼロ
430ml ペットボトル

店舗 一部なし

トドック 週 9月4週(裏表紙)・5週

保 お酒・飲料カタログ Vol.30

●注文番号 **86616** 24本入ケース **86622**

生茶にカフェインゼロ※1があることをご存じですか？
夜は眠れなくなるので控えている、飲みすぎると胃が痛くなる、
妊産婦や授乳中、カフェインが気になる、そんな方にオススメです。

えっ！ 緑茶なのに カフェインゼロ



生茶カフェインゼロを飲んだ感想は？

スッキリとした中に甘みを感じられ、後からくる茶葉の風味も強すぎず子どもも飲みやすいと思いました。

(共和町 さりーママさん)



お茶の味がしっかりしつつカフェインが入ってない安心感で、寝る前でもゴクゴク飲みました。

(札幌市 エア Dealさん)



お水の代わりにゴクゴク飲んでも胃のむかつきがなく、緑茶のさわやかさでリフレッシュできました。

(札幌市 ふらべるさん)



後味がすっきりしていて、苦味が少なく飲みやすいと思いました。(札幌市 cacacaさん)



普通の生茶と変わらずおいしかったです。(札幌市 白井りかさん)



キリン 生茶 カフェインゼロ

カフェインが含まれる飲料を摂取すると眠れなくなることが多いけど、これは安心して、喉がかわいたら一杯、お風呂あがり一杯と睡眠を気にせず飲めました。

札幌市
庄司正子さん



6歳の息子もゴクゴク飲んでいます。これまで麦茶系が多かったのですが、これなら私も子どもと一緒に飲めるので買いたいです。また夜に飲んでも大丈夫なのが嬉しいです。

音更町
りゅうちゃん
ママさん



スッキリしていて飲みやすく、それでいてお茶の香りはしっかりしているので、本当にカフェイン入ってないの？と思うほどでした。パッケージもおしゃれで気に入ってます。

札幌市
ともろんさん



どのような時に生茶カフェインゼロを飲みたいと思いますか？

夕方以降のお茶に。

現在妊娠中なので水分補給に。

食後、お口の中をスッキリさせたい時。夕食後飲めるのがいい！

コーヒーを飲みすぎた時など、これ以上カフェインは取りたくないという時。

ちよこつと読者モニターさんに
飲んでいただきました！



昔はバドミントンのラケットでやったもんよ〜♪

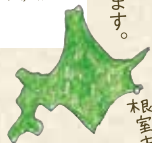


浜の漬け方は 超シンプル

北海道の
伝えたい味
伝えたい心



家庭料理研究家こぐれあいこが、
北海道の郷土料理を訪ねて歩きます。



根室市落石

Vol.45

いくらのしょうゆ漬け

根室市落石

こたに すずこ

小谷 鈴子さん

1951年根室生まれの根室育ち。主にたこをとる漁師の妻。息子も漁師!地元でとれる海産物を加工販売する海鮮工房・霧娘(きりっこ)(2008年コープさっぽろ農業賞受賞)代表。子ども4人、孫10人の元氣なばあば。



道民の数だけいくらのしょうゆ漬けの作り方がある!と感じるほど作り方は人それぞれ。浜の作り方を知らなくて、根室の漁港、落石の浜の母さんを訪ねました。まずは腹を割いてすじこを取り出すところから。大きなアキアジ(秋鮭)にさ〜っと包丁を入れあつという間に取り出します。「時期は今(10月上旬)が一番いいわね。大きさも出てきてやわらかすぎず」。鮭から出たばかりのすじこで作るなんて超贅沢。期待は高まります。

色もきれいで、浸かり具合が絶妙な小谷さんのしょうゆ漬け。ポイントは2つ。1つ目は調味料。何としょうゆだけ。小谷さんは昆布しょうゆを使いますが、生じょうゆでもOK。酒やみりんは入れません。「漁師さんはどこでも



実感!
いくらには鮭の子!

しょうゆだけ、
漬け込み15分。
自分好みが正解!



海鮮工房 霧娘

根室市落石西112-1「エトピリ館」内
TEL. 0153-27-2772

営業時間 / 9:00~17:00 休み / 不定

★本誌21年3月号の「たござんぎ」の
レシピもご提供いただきました。

しょうゆだけが多いみたい。日持ちするからかしらね〜」。素材がいいから、あれこれ必要なしというこ
とでしょうか。2つ目は、漬け込み
ゆを加えたらとときどきかまして
(かき混ぜて)15分。長くても30
40分で十分よ〜。長く漬けると
しよっぱくなるし色も悪くなるか
らね。粒がしょうゆの下に沈んだ
ら漬けあがりの合図。しょうゆを
切って冷蔵庫で一晩置くと完成で
す」。ただこれもあくまで小谷さん
のやり方。「私たち漁師の奥さん
も1人として全く同じ人はいない
わね。甘めが好き、洗いをまていに
(丁寧に)する人しない人、ぬるま
湯か冷水か、正解なんてない。自
分好みでいいのよ〜!」何ともほっ
とするお言葉。今まで何が正解か
にとらわれていましたが、まずは自
分の舌を信じ、おいしい〜と思えば
それが正解。これからはもつと気楽
に仕込みます。そして鮭がこれから
もとれますように…。

鈴子さんの

いくらの しょうゆ漬け



2 塩を入れたぬるま湯の中
でやさしく洗い、浮いて
きた血合いやつぶれた皮
を取り除く。

きれいになるまで2、3回やる

塩加減は

ちょっとしょっぱいくらい!



作り方

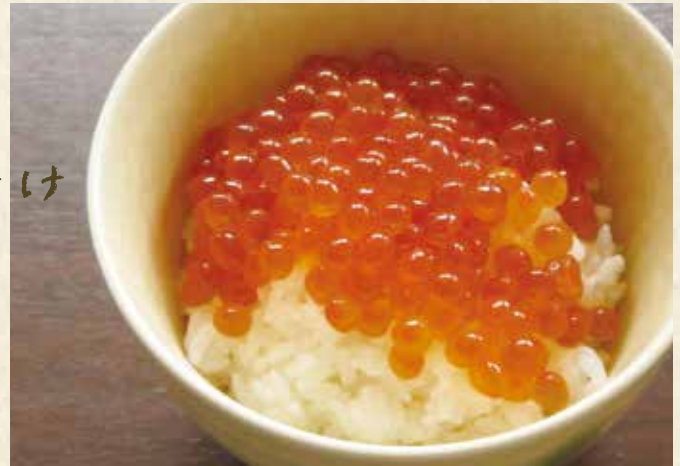


3 ザルにあげて水気をよく
きる。もう一度血合いな
どをしっかり取る。



1 すじこを網にのせ、指先
で丸く円を描くように優
しくしごき、バラバラに
ほぐす。

一度にやろうとせず
一粒一粒丁寧に



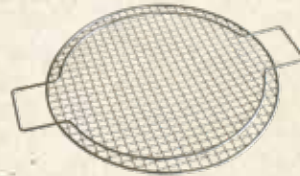
木杓米斗 (作りやすい分量)

すじこ…1腹(2本)

昆布しょうゆ…すじこが浸かるくらい

必要な道具

すじこをほぐす網(いくらバラバラ)



道民必携ですね!





落石浜の母さん 漬け方いろいろ!

洗いがまてい(丁寧)

浜辺さん

冷水に塩
洗い → 漬け

小谷さん

ぬるま湯に塩
洗い → 漬け

岸本さん

最初だけ ぬるま湯に塩
2回目以降 冷水に塩
洗い → 漬け

島津さん

冷水に塩
洗い → 漬け



6 ザルに上げてしょうゆを切り、ボウルに移す。



4 ボウルに入れ、昆布しょうゆをかぶるくらい入れ、時々かましながら 15~30分漬ける。



7 ラップをかけ冷蔵庫で1晩寝かせたら完成!



5 粒がしょうゆの下に全部沈んだらOK!

全員共通 漬け**30分**前後 → 冷蔵庫で**1晩**置く

すぐ食べるもの以外は
全て冷凍する



ためしてみて!

これがわたしのお気に入り!

今月は、組合員さんの中から選ばれた読者モニター「エリアちよつとさん」が、「コープさっぽろ」でしか買えない商品の中から、お気に入り商品をご紹介します! また、編集室なかつさんがおすすめするコープ商品も紹介します!

今月の紹介者



愛別町 さやさん
育ち盛りの小学生兄弟の母。食べるよりも、作るのが好き。手ごねパンやお菓子作りを楽しんでいます。



子どもたちに大人気なのは、なんといってもメロンパン! この商品で作ったパンは、ふんわりとした焼き上がりになり、もちもち食感と生地の甘味が感じられます。難しそうなパン作りも、コツさえつかめば自宅で簡単にふわふわパンが作れるのでおすすめです!

CO・OP レンジでサクッと ローズとんかつ 2枚(200g)



わが家の冷凍庫にかかせないのがコレ! レンジでチンするだけで、サクサクのとんかつが手軽にできあがります。私のおすすめは「かつ丼」。毎日のお弁当のおかずにと困ったときの救世主です。玉ねぎの甘味とダシが染みたとんかつは、冷めても柔らかいのでお弁当にピッタリです!

店舗 なし
トドック 週 9月3週・10月1週

CO・OP便利なクッキング ミニ厚揚げスライス

店舗 なし **トドック** 週 9月3・4週・10月2週

よくある野菜炒めに飽きた方におすすめなのが、このミニ厚揚げを使ったオイスター炒め。中途半端に余った豚肉や野菜を使って作る、わが家の冷蔵庫内片づけレシピです。豚肉に小麦粉をまぶしてから焼くと、焼き過ぎても硬くならずとろみがつきます。オイスターと厚揚げのコクが全体からんで、ご飯が進むこと間違いなしです。



コクうまレシピル



北海道100 ゆめちからと きたほなみを 混ぜた強力粉

店舗 全店

本体298円[※](税込322円)

トドック 保 いつでもトドック Vol.14

●注文番号 25052

お酒もススム

編集室のおすすめ



なかっさん

わが家も育ち盛りの息子が二人。
値上げラッシュ後の食費が心配です。

北海道の大豆深煎りの旨味 きなこねじり

店舗 一部なし 本体228円[※](税込246円)

トドック 週 10月1週

保 いつでもトドック Vol.14 ●注文番号 25520

地味な見た目ですが、ほんのり甘くて素朴な味わい。
食物繊維や大豆イソフラボンと体にうれしい栄養が
とれて◎チャック付きなので保存にも◎



コープさっぽろのプライベート
ブランド「なるほど商品」
の紹介サイトはこちら!



左の商品以外にもなるほど
商品がいっぱい。開発者
のエピソードは必見ですよ!

鶏五目おにぎり

店舗 一部なし 本体258円[※](税込279円)

トドック なし

私も子どもたちも大好きなので、いつも取り合い
になってしまいます。小さい頃は分け合っていたが、
今では一人1パックをペロッと食べてしまう
ほど。鶏肉などの具材も大きく入っているので満
足感も◎もちもちとした食感がたまりません。

やさしい甘味ル



対象商品1点以上含む
2,000円(税抜)以上のお買物で

3,000ポイントが合計**100**名様に**当たる!**

お店で **お買物キャンペーン!!** 宅配で

*店舗50名様、宅配50名様

↓このPOPが目印!

店舗

ちょこっと創刊10周年記念
お買物キャンペーン対象商品 **3,000pt**
当たる!



コープ
国産豚の旨い食感
満足大粒肉焼売
6個入

コープ
道産生乳と
てんさい糖だけの
飲むヨーグルト 500ml



CO・OP
国産ポーク
あらびきウインナー
85g・85g×2袋

対象商品

↓このマークが目印!

ちょこっと創刊10周年記念
キャンペーン対象品

宅配



コープ
しっとりやわらかい
オリーブオイル食パン
6枚入・5枚入・10枚入



CO・OP
すき焼き風
炊き込み飯の素
3合用 230g



コープ
シンプルまっしろ
コープティッシュ
150W・5個組

※店舗と宅配で対象商品が異なりますのでご注意ください。※店舗と宅配の両方でエントリーも可能ですが、店舗と宅配のお買上げ金額は合算されません。
※店舗でのお買物の際は組合員証のご提示をお願いいたします。また、ポイントは組合員本証に付与いたします。

お買上げ対象期間

店舗:9月1日(木)~9月20日(火)

宅配:9月第3週

〈注文期間:9月5日(月)~9月9日(金)〉

応募方法

店舗・宅配それぞれでエントリーが必要です!

店舗で応募

Web でエントリー

期間中にQRコードからエントリー。

エントリーはこちら!



ハガキ でエントリー

組合員番号※、お名前、郵便番号、ご住所、お電話番号を明記の上、下記宛先へ投函(9月20日消印有効)

※カード表面、またはレシートの「カードNo」の8桁-5桁の数字の左から8桁をご記入ください。

063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10番1号
生活協同組合コープさっぽろ 広報部 ちょこっとお買物キャンペーン係

店舗対象商品を含む2,000円(税抜)以上のお買物で自動抽選となります。

宅配で応募

9月第3週の注文用紙やアプリで、

エントリー番号 **58888** と **数量1** を記入。

これでエントリー完了!



ここ!

エントリー番号を入力

マークのついた宅配対象商品を含む
2,000円(税抜)以上のお買物で
自動抽選となります。



エントリー&対象商品1点以上を含む
2,000円(税抜)以上のお買物をするだけ!

当選発表

厳正なる
抽選の上

店舗:当選された方へのポイント付与・当選通知は10月上旬を予定しております。

宅配:当選された方には、9月第4週の納品書にてポイント付与のお知らせを掲載いたします。

- ご注意/店舗でのお買物の際には組合員証(ドックアプリの組合員証も可)をご提示の上、対象商品をご購入ください。本証と家族証のお買上げ金額は合算いたします。組合員番号、お名前、ご住所等のご記入に不備がございましたら、ご当選を無効にさせていただきます。家族証のお名前でごエントリーされた場合も当選ポイントは本証に付与いたします。【ご注意】【個人情報の取り扱いについて】をお読みいただき、ご納得された上でご応募くださいますようお願い申し上げます。
- 個人情報の取り扱いについて/ご応募いただいた個人情報はコープさっぽろが適正に取り扱い、法令により開示を求められた場合を除き、組合員さんの同意なしに本キャンペーンの運営に関すること以外の目的での使用及びキャンペーン関係者以外の第三者への開示・提供はいたしません。

ちょこっと

コミュニティ

読者さんの交流誌面「ちょこっとコミュニティ」。今月は「7月号」について皆さんからの感想をご紹介します。



今月はたむたむが担当します!



「ちょこっと7月号」を読んで

網走の高校へ通っていました。当時は地元が素晴らしい環境で大粒のしじみが採れる町ときいても、若さゆえ「ふーン」といった感じで興味ありませんでした。月日を経て、わが子にごはんを作る立場になった今、自分がいかに食材に恵まれた場所を暮らしているのか、いかにおいしいものをいただいていたか、嬉しそうなのを気づかせていただきました。

(北見市ひのぎ丸さん)

●大人になっても気づくこと、ありますよね!



「いちねんせいふしぎつち」を、小1の息子と楽しく読ませていただいています! 今回は「こわいおはなし」で、ドキドキしながら楽しんでいました!

(旭川市こーやちゃんさん)

●お子さんと一緒に楽しんでくれてうれしいです!



7月号表紙について

今月号の表紙は「音符」で、ずいぶん地味だなとよく見たら、しじみが使われていて、「あつ、やられた」と思いました。

(石狩市ヤマガラさん)

●「最初気づかなかった」という声、多かったです!



7月号のレシピをつくってみました!

P30の「きゅうりと豚肉の梅炒め」、きゅうりを初めて炒めたかもしれませぬ(笑)。豚肉ですが、たまたまあったのですぐ作りました! とてもおいしくできました!! これからの定番にします。

(北見市ゆずさん)

●きゅうり料理の幅が広がりますよね!



応募総数 381件 /
ご応募ありがとうございました!

〈7月号〉 作ってみた!ベストレシピ結果発表



1位

しじみとワカメの
スープ
P20

3位

塩味しじみラーメン
P27



2位

きゅうりと豚肉の梅炒め
P30



あなたのアイデアが表紙&チ・カ・ホを飾る!!

「Cho-co-tto」の表紙案、大募集!!

昨年に引き続き、今年も表紙アイデアを募集します! たくさんのご応募お待ちしております。
昨年3月にチ・カ・ホで開催予定のちょこっと創刊10周年記念イベントにあなたの表紙が登場します!

お題の食材は **大根**

募集期間 2022年9月1日(木)~10月20日(木)必着

募集内容 2023年2月号「大根」の表紙アイデア

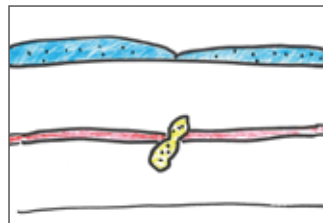
応募方法 **WEB:**
応募フォームから



郵送:
封書かハガキに表紙案のイラスト・
名前・年齢・電話番号・メールアドレス・
表紙案の補足説明を添えてP64の宛先へ郵送。

楽しいアイデア
お待ちしております! /

2022年
1月号に
選ばれた
アイデア



※表紙制作にあたり、いただいたアイデア通りに100%再現とはならない
可能性もございますのでご了承くださいませ。

※店舗・トドック・お電話・お問合せ用メールではお申込みできません。
ご応募は北海道在住の方に限らせていただきます。

発表 編集室で審査の上、採用者の方には12月上旬までにメールでご連絡いたします。

●2023年2月号表紙掲載 ●2023年3月予定のイベントでの展示 ●記念品プレゼント

お問合せ ちょこっと編集室 メール csap.chocottohensyu@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
ライオナチュール

〒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

〒060-0832 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
LIAMIK
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

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

北海道ロジサービス
TSUNAGUTE

2022年度
ロジスティクス大賞
受賞しました！



コープさっぽろ店舗やドックの物流拠点である、コープさっぽろの関連会社「北海道ロジサービス」が8月1日、日本ロジスティクスシステム協会(JILS)の第39回「ロジスティクス大賞」を受賞しました。同賞は、ロジスティクス推進に向けて優れた実績をあげた企業を表彰するものです。コープさっぽろの納品伝票を電子化し、同社に納品している加工食品、飲料、菓子メーカー約400社、卸商8社、道内輸送事業者約20社の物流情報をクラウド型共通システムを活用することで納品伝票の統一、電子受領と製・配・販・輸送の関係者への情報連携、可視化を非常に大きな規模で実現している点が評価されました。各賞の受賞テーマや受賞事由は、QRコードよりご覧いただけます。



詳細はこちら



お問合せ

コープさっぽろ広報部
TEL 050-1741-5516
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

おいしいワインで
乾杯！

2022年
「ホイリゲを楽しむ会」
のご案内



毎年好評のイベントを今年も開催!カジュアルに、フレッシュな道産新酒ワインを飲み比べたり、道産食材の料理を楽しめます!

日 時	2022年11月17日(木) 18:30～20:30
会 場	グラールマルヤマ (札幌市中央区南1条西28丁目1-3)
参加費	おひとり様5,500円、ペア10,000円 ※未成年者の参加・同伴は不可。託児の受付もございません。
定 員	100名 ※お申込み多数の場合は、抽選とさせていただきます。
応募方法	右記QRコード、またはHPからお申込みください。
応募締切	11月1日(火)

詳細はこちら



※開催時には必要な感染対策を行います。
※緊急事態宣言の発令、まん延防止等重点措置が適用された場合は中止とさせていただきますので予めご了承ください。

お問合せ

株式会社コープトラベル 本社
TEL 011-851-7411
月～金10:00～18:00

秋

の定期講座・1日講座 受講生募集中!

店舗併設 全道19拠点

多くの教室がコープさっぽろ店舗併設なので
「お買い物のついでにお料理の勉強!」
「お買い物の間にお子さまを習い事に!」
も可能!

まずは 無料体験※

講座は無料または500円で体験可能。
教室の雰囲気を試した上で受講を決められます
※一部除く。要予約

コープさっぽろ文化教室

講座いろいろ 1100種類以上

運動講座・実用講座・芸術講座・お子さまのおけいごと等、
やってみたいことがきっと見つかる豊富なレパートリー



講座一覧・お問合せはこちらまで↓

そろそろ ストーブ!! 正しく使って くらし安心。



本格シーズン前に
必ずチェック!

日中の暑さもひと段落し、朝晩はめっきり過ごしやすくなりました。そろそろストーブの準備を考えているご家庭も多いのではないでしょう。石油暖房機を安全に使うためには使い始めがカンジンです。安全に正しく使うポイントを手にとめましたので、シーズン前に8つのポイントをぜひチェックしてください。

暖房機や給湯機にも 寿命があります。

忘れてはならないのが、石油暖房機や石油給湯機、石油ふろがまには『寿命』があるということです。石油暖房機は8年、石油給湯機は10年、石油ふろがまは8年(製品により10年の場合もあります)を目安に点検・修理・取替えを。また、石油給湯機、石油ふろがまを購入する際には所有者登録を必ず行い、「法定点検」が受けられるようにしましょう。

⚠ これらは経年劣化のサインです! 一つでも「✓」があれば点検・修理・取替えを

<p>✓</p> <p>配管カバーに 亀裂がある</p>	<p>✓</p> <p>頻繁にエラーが出る</p>	<p>✓</p> <p>煙突(排気筒)が抜け たり汚れたりしている</p>	<p>✓</p> <p>変なおいがる</p>	<p>✓</p> <p>変な音がする</p>	<p>✓</p> <p>ちゃんと 火がつかない</p>
----------------------------------	---------------------------	---	------------------------	------------------------	---------------------------------

石油暖房機を安全に正しく使う8つのポイント

4 スプレー缶には 注意しましょう

ストーブの熱で缶の圧力が上がり、爆発するおそれがあるのでたいへん危険です。



3 燃えやすいものの そばで使用しない ようにしましょう

カーテンや布団などの燃えやすいもののそばでの使用は控えましょう。ストーブの近くにマッチやライターを置くのも危険です。



2 衣類などの乾燥は やめましょう

ストーブの上に衣類などを干して乾燥させないでください。万が一衣類が落ちた場合に火災の原因になるおそれがあります。



1 給油の際はまず消火！ 給油後はタンクの灯油 漏れを確認しましょう

ストーブの火が完全に消えたことを確認してから給油をしてください。給油後、カートリッジタンクの口金は確実に締めましょう。



8 不良灯油は使用 しないでください

昨シーズンから持ち越した灯油や日光の当たる場所で長期保管した灯油は変質しているおそれがあるので使用しないでください。



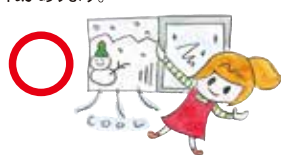
7 定期的に点検を しましょう

長期間使用している暖房機器は点検をしてください。給排気筒トップのまわりが雪などでふさがれている場合は取り除いてください。



6 1時間に1~2回 換気をしましょう

換気時間は1回あたり1~2分が目安です。換気が不十分ですと一酸化炭素などが発生して中毒になるおそれがあります。



5 農機具等のガソリン・ 混合油を使用しないで ください

火災の原因になりますので、ガソリン・混合油は絶対に使用しないでください。



コープ × R 北海道ろうきん

第100回国際協同組合デー 記念キャンペーン

キャンペーン期間

2022年7月1日(金)～2022年11月30日(水)

先着

1,000名様にプレゼント!

コープさっぽろ専用電子マネー
ちよっとカード1,500円分

または

図書カード1,500円分

※組合員証へのポイント付与も
お選びいただけます。

生協組合員*1の方、もしくは生協組合員の配偶者の方で、
期間中に対象商品を**新規**でお申込みいただき、右記専用
応募フォームからご応募いただいた方が対象です。

<https://sys.rokin-hokkaido.or.jp/coopc/p/>

専用応募
フォーム



対象
商品

資産形成商品

- 個人型確定拠出年金 (iDeCo)
- 投資信託定期額買付 (つみたてNISA含む)

融資商品 (WEB完結型含む)

- コープマイプラン(カードローン)
※限度額の増額も対象です。
- 轟ローン (マイカーローン)
- 教育ローン(証貨・カード型、奨学金借換ローン、福祉型教育ローン)

*1 生協組合員とは、コープさっぽろ、こくみん共済coop等、北海道労働金庫に出資加入いただいている北海道生協連傘下の生協の組合員の方をさします。

※ろうきん会員の方も上記生協組合員に加入している方はキャンペーン対象となります。

キャンペーンの詳細については、最寄りのろうきん各店舗にお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

お問い合わせはお気軽に
(ろうきん)店舗、または
北海道ろうきんコールセンターへ

北海道ろうきん
コールセンター



コープ トーク トウローキン
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。

<https://www.rokin-hokkaido.or.jp>

北海道ろうきん

検索



※この広告の内容は、2022年6月1日現在のものです。

北海道
ろうきん

つながりプロジェクト 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

お葬式にも、生協の安心を

コープの家族葬

安心の 保全型積立制度 申込受付中!

お申し込みフォーム→



* 積立のお申込者へ **10,000ポイントプレゼント!**

* 積立満期のご利用で

満期額の10%ポイントプレゼント!

例) 積立満期額100万円で
全額ご利用の場合^{※3}
10万ポイント進呈

* **他社解約積立サポート制度** ▶▶▶▶

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。

* ご葬儀に限らず法事やお墓等にも使える!

* 積立満期額・積立月額を自由に設定できる!

設定単位

積立満期額 30~100万で10万円単位

積立月額 3,000円以上1,000円単位

※1「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。 ※2 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カ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。 ※3 ポイントプレゼントは積立満額ご利用ではない場合、ご利用代金の10%が上限となります。

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
ポイント付与の対象となります。

明朗会計パックプラン *シンプルで価格重視*

1日葬
おわかれプラン

394,000 税抜

税込433,400円



※写真はイメージです

**お葬式ショールーム
OPEN!**

式場にショールームができました! 棺・骨壺・
仏衣等を展示しています。ご来館の際には、ぜひ
ご覧ください。こちらのショールームにて、実
際に商品をご覧いただきながら事前相談を
行っています。



式場見学会開催

フリエホール・ウィズハウス全式場で開催!

ご来場いただいた方、
「ちよこっと見たよ」で
箱ティッシュ(5箱セット)を
プレゼント!

開催時間

全斎場

予約不要

非接触

10:00
13:00

9/20_火・10/29_土

フリエホールつきぎむにて

花市・訳あり商品販売同時開催中!



コープの家族葬
ウィズハウス

お申込み・お問合せ (受付時間) 10:00~17:00



0120-617-750

フリーダイヤル

「コープの家族葬」で検索



道内22番目の
家族葬ホール

家族葬のウィズハウス七重浜

9月グランドOPEN!



〒049-0111 北斗市七重浜8丁目4-38

9/3_土・4_日
オープンイベント
開催! ご予約
あるかも!

※イベント日時は予告なく変更となる場合がございます

「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。

22SD-CK02.D

昨年大好評につき、
今年も開催なのだ!



参加費 **無料**

〈CO・OP共済ニュース〉
くらしの見直し講演会

明日のくらし、ささえあう

CO・OP共済

見落としがちな『終活準備』 ～認知症、突然死、自分や家族が困ることとその備え～

昨年開催し、大好評の講演会を今年も開催いたします!講師は行政書士で葬儀やお墓の業界にも詳しい明石久美さん。
後見人制度利用の問題点、墓選び、墓じまいの方法相続手続きで困らないために残しておきたい情報、
エンディングノートの活用方法など、これだけはしておきたい終活準備と注意点についてお話していただきます。
前回ご参加いただけなかった方も、ぜひお申込みください!



日時 ▶ 2022年 **11月8日**(火) 開場 10:00 開演 10:30 (終了12:15)

会場 ▶ 札幌市民交流プラザ 3F クリエイティブスタジオ
(札幌市中央区北1条西1丁目)

定員 ▶ 200名(申込先着順)

※締切は10月20日(木)。締切日前でも、定員になり次第、お申込み受付は終了いたします。

※新型コロナウイルスの今後の感染状況によっては、中止または定員を減らして実施する場合があります。

参加費 ▶ **無料** ※託児はありません。

申込み方法 右記お申込みフォームから、またはハガキに「明石久美さん講演会」と明記の上、①～⑤を記入し、下記宛先までお申込みください。①氏名②郵便番号③住所④電話番号⑤組合員の場合は「組合員」とご記入ください。(ハガキ・メール1通につき1名のみ)※店舗・ドック・電話でのお申込みは、受付していません。 **ハガキ** 〒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 講演会係 **お問合せ** 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)

参加者の中から
抽選で5名さまに
明石久美さん
著作本をプレゼント!



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

プロフィール/相続専門の行政書士でありながら、葬儀やお墓、遺品整理などの業界にも精通しているため、裏話や事例を取り入れ、一見暗く難しそうな内容でも明るくテンポ良く、時には笑いありで、問題解決の糸口を提供。また、夫婦や親子関係を円滑にするセミナーなども手掛けている。テレビやラジオ出演、新聞掲載、金融機関向け教材も多くあり、著書に「配偶者が亡くなったときにやるべきこと」、「障がいのある子が親亡き後に困らないために今できること」(PHP研究所)などがある。

オフィシャルサイトはこちら! →

お申込みは
こちらから



●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ
コープ共済センター

☎ **0120-50-9431**
月～土/9:00～18:00(日曜休業)

〈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。

契約受困団体: **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!

北海道の子ガラ

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かせします

Vol.3



松本 遥奈さん Haruna Matsumoto

SNOW BOARD

札幌市出身。小学2年でスノーボードをはじめ、中学2年で全日本選手権ハーフパイプ(一般)優勝。18歳でシユニア世界一に輝き、平昌2018冬季オリンピックで日本人最高位の6位入賞。世界中で人気の“X Games”では3大会連続で銅メダルを獲得。

ハーフパイプ競技を始めたのは、小学4年生。当時、藤野にある「Fu's」(フッズ)のレンタルでよく滑っていて、年上の経験者から「大会を見に来ない？」と誘われたのがきっかけです。みんながバンバン飛ぶ姿がとにかく格好良くて！自分も格好良くなりたいたい一心から、他の習い事は一切やめてハーフパイプ一筋に。だから、私の青春はありませんでした(笑)。

中学3年のときにひざをケガし、半年ほど滑ることができない時期を過ごしたのですが、もう競技がしたくてしたくて、痛みよりも滑れないことが一番つらかったです。その後も何度か大きなケガを経験しまし

いきなりランキング! 私的おいしい北海道 BEST 3



1
GOLD

思い出の味「いもち&かぼちゃもち」

祖母が畑を持っていて、自家製の素材でよくおやつに作ってくれました。今も自分で手作りして食べるくらい好きです!

2
SILVER

道産子なら「あの!ジンギスカン」

私のこだわりは、中でも“丸肉(ロール肉)”(笑)。丸肉は北海道にしかないの、本州の友人に送ってあげることも。

3
BRONZE

「アイスや南区産の果物」もチェック

北海道はやっぱアイスもソフトも美味♪生まれ育った南区には果樹園が多く、さくらんぼなど果物狩りもオススメ。

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!



↓豚バラとまいたけのみそ汁



レンジで簡単!ツナかぼちゃ↑

北海道味の素株式会社
管理栄養士
高橋 明里さん



鮭とパプリカのマヨオイル蒸し

旬の鮭を、相性バツグンのバター風味で!
彩りの良いカラフルなパプリカと一緒にどうぞ。

レシピは
コチラ→



使うのはコレ!

「ピュアセレクト[®]マヨネーズ」

店舗 全店 トドック 週 9月3週

保 いつでもトドックvol.14 ●注文番号 22468

「味の素KKコンソメ顆粒」

店舗 一部なし トドック なし



「ほんだし[®]」

店舗 全店 トドック 週 9月3週

保 いつでもトドック vol.14 ●注文番号 21894

「ピュアセレクト[®]コクラま[®]
65%カロリーカット」

店舗 全店 トドック 週 9月2週

保 いつでもトドックvol.14 ●注文番号 23878



Aj
AJINOMOTO

たが、そのたびに食事や栄養面、筋肉・体幹トレーニングなど「ケガをしない身体作り」に力を入れるようになりました。

オリンピック、ワールドカップに加え、世界で8名、招待選手だけが出られる「X Games」は、とても光栄で特別な舞台です。現在、競技と並行してジュニアの指導を行っています。挑戦中の技もあり、納得するまで選手を続けたいと思います。私は自分が一度言ったことは曲げたくない、というすごく負けず嫌いな性格で、諦めなかつたから今がある!と断言できます。だからこそ「諦めなければ必ずたどり着ける」ことを、広く強く伝えていきたいですね。

松本さんに聞くハーフパイプの魅力

「高さ8回転数、選手ごとの構成」が見どころ!

ハーフパイプは同じ技を飛んでも加点されず、技の構成は自分で決めます。海外では高さが重視され、私もダイナミックなエア(ジャンプ)が得意!エアのボードのつかみ方もそれぞれ違うので、各選手のカッコ良さを見ていただけたら。



アメリカで開催された世界最高峰コンテスト“DEW TOUR”での演技

プレゼント応募方法

応募締切:9月20日(火)必着

- Q1 面白かった記事とその理由
 Q2 わが家の自慢の「パスタ」レシピ
 Q3 「パスタ」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9月号アンケート係」

WEB

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

スマホ



編集後記

今回の表紙、協力いただいたモデルさんは2019年5月号にレタスブーケを持ってくれた方と同じ方なんです!
 今回はぶどうのネックレスをつけてもらいました(笑)。裏表紙にも登場しているので、見てね!(さこ)

今月のプレゼント

- A**  ニトリ観光農園
「キャンベラス・
ナイアガラ
2kg(各1kg)セット」 **3**
名様
- B**  P29
炊飯器で丸ごと
オニオンスープで
使用する器 **1**
名様
- C**  P30
撮影で使用した
鉄のフライパン **1**
名様
- D**  P67 東洋水産
やきそば弁当
スープカレー味・
いつもよりかなり辛め 各1個 **12**
名様
- E**  P68 サッポロ
恋ふるぶどう
酸化防止剤無添加
ワイン(赤)1,500ml **10**
名様

今月のレシピインデックス

	ぶどうジュース	16
	ぶどうジャム	18
	自家製レーズン	19
	ラムレーズンクリーム	20
ぶどう	レーズンクッキー	21
	レーズンパン	24
	さつまいもとクリームチーズの デリ風サラダ	39
	レンチンしゃぶしゃぶ	26
にく	炊飯器でサムゲタン	27
	包まないぎょうざ	29
	いくらしょうゆ漬け	46
さかな	鮭とパプリカのマヨホイル蒸し(Web)	63
	巻かないロールキャベツ	27
やさい	ホットプレート飲茶	40
	豚ひきとザーサイのチャーハン	31
ごはん	鉄パンビンバ	32
	エビとトマトソースのスパゲッティ	38
	豆乳スープ	28
スープ	炊飯器で丸ごとオニオンスープ	29
	炊飯器ケーキ	28
デザート	サーターアングギー	33

2022年9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
 ●ゴーパー → ゴーパーコプデー ●パン → パンお買得デー ●アイス → アイスお買得デー

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 防災の日 組合員証提示で ポイント10倍 5% OFF ちよこカチャージデー 輸入ワイン10%OFF ゴーパー らくちん	2 ポイント10倍 ちよこカチャージデー	3 グミの日 冷食10% OFF ポイント10倍 ちよこカチャージデー
4 ポイント10倍 ちよこカチャージデー	5 ちよこカチャージデー	6 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	7 ちよこカチャージデー	8 ゴーパー らくちん	9 ロールケーキの日	10 十五夜 冷食10% OFF ポイント10倍
11 ポイント10倍 ちよこカ5% OFF らくちん	12	13 ちびっこ ちびっこらくちん 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	14 46円均一祭	15 ゴーパー らくちん 医薬品10% OFF 大人用オムツ5%OFF ちよこカチャージデー 京阪神・山陽フェア	16 ちよこカチャージデー	17 冷食10% OFF ポイント10倍 ちよこカチャージデー
18 ポイント10倍 ちよこカチャージデー 京阪神・山陽フェア	19 ポイント10倍 ちよこカチャージデー 敬老の日 海老の日	20 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	21 ちよこカチャージデー	22 ゴーパー らくちん ポイント10倍	23 ポイント10倍 秋分の日	24 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。
25 ポイント10倍 ちよこカ5% OFF らくちん	26	27 ちびっこ ちびっこらくちん ポイント10倍 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	28	29 ゴーパー らくちん	30	1

※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。※ちびっこコプデー・ゴーパ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はコープラッグ店限定です。

導入店舗数・店内生ごみ処理量

97店舗・年間3,000トン

2022年6月現在

野菜の皮や魚などの生ごみを店内で処理

生ごみ処理機導入で 排出量と費用削減

コープさっぽろは、2022年6月、全店舗の約9割に当たる97店舗に生ごみ処理機を導入。生ごみを水と少量の二酸化炭素(CO₂)に分解することで、1店舗当たり1日100キロ、年間の全体排出量約3,500トンのうち9割程度を削減できる見通しです。ごみ処理コストが減るだけでなく、運搬や焼却で発生するCO₂の削減にもつながります。

箱型の機械に野菜くずなどの生ごみと、微生物を含むバイオ製剤などを投入すると、自動で攪拌まきはんされ、5~24時間で分解が完了し、臭いはほぼありません。小売りチェーンでの大規模な導入は初めてとなります。ここ数年、店内での惣菜調理を強化していることもあり、生ごみが増加傾向になっています。処理費用は年間約1億円かかっていましたが、10分の1の1,000万円にコスト削減することができます。





スープカレー味 新登場!

香味野菜をベースにトマトの旨味をきかせ、
数種類のスパイスで香り豊かに仕上げた
スープカレー風のソースを使用。
「やき弁」とスープカレーの融合をぜひともお試しあれ!

9月5日新発売



店舗 一部なし トドック 週 9月2・4週

辛さレベル

やきそば弁当



店舗 全店

トドック

週 9月2・4・5週、10月1・2週

保 いつでもトドック Vol.14

●注文番号 23478

やきそば弁当
ちよい辛



店舗 全店

トドック

週 9月3週

保 いつでもトドック Vol.14

●注文番号 23479

やきそば弁当
いつもよりかなり辛め



店舗 一部なし

トドック 週 9月2週

滑らかで弾力がある麺に、旨みと香辛料が凝縮されたソースをベースに唐辛子の辛さで仕上げた辛口ソースです。辛いものが苦手な方や小さなお子さまはご注意ください。

47周年記念
期間限定商品

9月5日
新発売

おいしい恋。



サッポロ
恋ふるぶどう
酸化防止剤無添加ワイン(赤)
1,500ml

店舗 全店 **トドック** 週 9月2週～10月1週 保 お酒・飲料カタログ Vol.30 ●注文番号 **85100**



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