

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

月に向かって。

10月号
2022 [vol.127]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO



新カテゴリーを創造する「フェムニケアフード」※

※「女性(Female)」+「ケア(Care)」+「食品(Food)」をあわせた明治の造語で、女性特有のカラダや健康をサポートするための食品を表現しています。

女性のカラダとココロのゆらぎに寄り添い、 “365日いつもどおりでいたい”という願いをサポート。

変化する女性のライフサイクルに着目し、「手軽に美味しく」サポートしたいという思いから生まれた食品です。

月のめぐり
おだやかなワタシ

アルファルナ
α-LunA

生乳由来 α-LA(α-ラクトアルブミン)900mg



明治フェムニケアフード
α-LunA顆粒 レモンミント風味



明治フェムニケアフード
α-LunAドリンク カフェオレ風味



明治フェムニケアフード
α-LunAドリンク ミルクティー風味

※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。

目次

- 04 ^ほ惚れちゃう、にんじん
^{おひつ}置戸マルタ 佐久間さんグループ
(有限会社 丸富青果)
- 12 にんじん知り知り、豆知識
- 16 にんじんを食べる。
- 22 わが家のにんじんレシピ!
- 26 ぴっかぴか!いちねんせい ふしぎつつ
- 28 こどもレストラン
- 30 こどもレストラン料理教室
- 32 コスバ抜群!節約鍋レシピ
- 37 ちょこっとメモ
- 44 北海道応援トドックコラボ企画
- 47 ホイリゲを楽しむ会
- 48 ためしてみて!これがわたしのお気に入り!
- 50 祝1万人達成!Cho-co-tto公式Instagram
インフォメーション
- 52 あなたの好きな表紙No.1投票!
- 62 北海道ゆかりの漫画家が描くちょこっとおいしいお話
- 64 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 65 10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 にんじん

バック
ナンバーは
こちらから



インスタで
簡単レシピを
配信!
表紙の裏話も♪



第127号
2022年10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、岡本香織
撮影/阿部雅人 スタイルिंग/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。



味も香りも「甘い」。
にんじん嫌いも惚れる、
注目の品種・アロマレッド

ほ 惚れちゃう、にんじん

おけと 置戸マルタ 佐久間さんグループ(有限会社 丸富青果) まるとみ

取材・文・編集／青田美穂 撮影／石田理恵 デザイン／佐孝優



新フルーツにんじん
“アロマレッド”

ひと筋縄ではいかない じゃじゃ馬「アロマ姫」

にんじんといえば「子どもが嫌いな代表野菜」というイメージがありますが、子育て中の編集スタッフを中心にヒアリングしたところ「意外と苦手意識が強いのは、大人の方なのでは…」という隠れ疑惑が浮上。確かに、ひと昔前のにんじんは特有の臭いやえぐみがあり、当時の記憶のまま育った大人にはあまり良いイメージがないのかもしれませんが、ですが、近年のにんじんは新しい品種や栽培方法の工夫で、以前よりもクセが少なく食べやすく変わっています。そこで！「にんじんイメージアップ大作戦」と題し、苦手な方の味の記憶を上書きすべく、今回はとっておきの新品種をご紹介します。その名は「アロマレッド」。全国で生産されていますが、まだ数が少なく、北海道がメイン産地です。このにんじん、コープさっぽろ農産部バイヤーに「惚れさせる力あり」と言わせるほどの逸材。ぜひとも味わってみたいと、アロマレッドの栽培が盛んなオホーツク地方へ向かいました。訪れたのは、置戸町で農産物の卸売・産直販売を手掛ける有限会社



アロマレッドの畑は、土壌の合う大空町や美幌町に点在。9月初旬～10月末の収穫期間は真っ暗な朝3時から作業が続く

丸富青果。地元や近郊産のにんじん、玉ねぎ、馬鈴薯を全国へ届けている会社で、今年、創業50年を迎えました。代表を務める佐久間孝さんさくま たかひに、アロマレッドの魅力を聞くと、「いわゆる『にんじん臭さ』が少なく、特に生で食べると味が全然違います。初めて口にしたお客様は『味の良さに感動した！』と驚かれますね」。「惚れる」、「感動した」、まるでにんじんの感想とは思えないワードに、ただ者ではない感じがしますが「ひと言でいえば『繊細なじゃじゃ馬』。アロマレッドは土や環境を選

ぶ品種で、同じように植えても合わない畑があります。干ばつ、雨、高温など天候にも非常に左右されやすく、発芽不良や立ち枯れなど病気に弱くて繊細。手間がかかるわりに、他品種と比べて収量は1〜2割落ちるので、作る人が少ないのです」。

なんとというワガママ姫！聞けば、20年もの年月をかけて開発された品種で、香水の原料となる「ブルガリアン・ローズ」の香り成分のひとつ「ダセノン」を多く含むことからこの名が付いたのだとか。ますます姫っぽい！食味の良さだけでなく、フルーツのような甘い香りもアロマレッドならではの特徴です。

丸富青果とアロマレッドの出会いには、8年ほど前のこと。種苗メーカーの方が「食べてみて」と現物を持ってきたのが初対面だったそう。

「当時すでにうちでも、他のにんじんを作って販売していましたから『にんじん屋に、にんじんを置いていくなんて』と不思議でねえ(笑)」と佐久間さん。味ってみると、今までにないおいしさで「このにんじんなら付加価値の高い商品にできるかもしれない」と感じ、試験栽培に着手。初年度の出来、収量ともに好成績だったことから、農家の方々と本格的な生産に乗り出しました。



代表取締役の佐久間孝さん。有機栽培、特別栽培を推進し、販売のみならず播種(はしゅ)から除草などの補助、収穫まで生産者さんのサポートに尽力



実の部分を傷つけないように、葉の部分だけをアームで挟み、収穫機上で葉をカット。収穫容器に入れ、丸富青果の選果場へと運ばれる

日本の農産物の価値を 高めるために必要なこと

丸富青果は30年以上前から「土へのこだわり」と「産地直送」を目標に掲げて、所属する生産者さんと二人三脚で歩んできました。当時は珍しかった炭の力を畑に活用する「電子農法」を導入したり、2000年

に有機JAS認証制度が始まるとすぐに取得。早い段階から「できるだけ農薬、化学肥料を使わない栽培」にかじを切り、現在も特別栽培・有機栽培を推進しています。また、歩みの中で出会った、全国的な農業者団体・株式会社マルタの存在も大きかったと話します。株式会社マルタは、有機農業を主とし「土づくりと味へのこだわり、環境への配慮と安全性を担保した持続可能な農業」の実践、普及を目指す生産者組織。同じ志を持つ仲間が全国各地におり、佐久間さんは同組織の役員も務めています。


「北海道は有機肥料に対して、長らく遅れていました。寒い土地では発酵が進みにくく、植物堆肥よりも身近に手に入る牛などの畜糞ちゆうこんに頼る傾向が強かったんですね。マルタグループでは植物残渣たいていを用いた優良

なボカシ肥料を作っていて玉ねぎやにんじんに使ったところ、とても良いものができるようになりました」。

そしてもう一つ、佐久間さんが重視しているのが、グローバルGAP認証（世界基準の農業認証）の取得。

「ヨーロッパでは1990年代にBSE、農薬問題、遺伝子組み換え作物の導入など、さまざまな問題が相次いで起き、消費者の食品の安全性に対する不安が高まりました。陸続きであるヨーロッパの国々は、それぞれで対策を取りましたが、食品安全規範むいびやくが煩雑わんざつとなったため、農産物を生産する過程の規範となる“EUレップギャップユールエップギャップ”（現：グローバルGAP）を制定。現在ではこのグローバルGAP認証が通行証となっており、認証のない農産物は販売できないルールになっています。日本でも安全・安心で、素晴らしいクオリティの農作物がたくさん作られています。認証がなければ輸出できません。逆に認証があればどこからでも海外の農作物が日本に入ってくるという状況です”。

かつての中国産野菜の残留農薬問



選果場でピカピカに洗浄される
アロマレッド。現在、取り扱うに
んじんのすべてが特別栽培品
で、うちアロマレッドが3割。今後
6割への増産を目指している

題を機に、危機感が募ったという佐
久間さん。グローバルGAP認証取
得には200以上の基準を満たさな
ければならず、1年ごとに審査が必
要なことから生産者の労力も負担も

増します。それでも「時代に即して取
り組んでいくのは、今後の農業に不
可欠」という信念のもと、費用を自社
で持つなどして、未来に向けた現場
の意識向上に力を注いでいます。



短い期間しか味わえない アロマレッドは11月まで

洗浄、選果、梱包はすべて丸富青果で行い、規格外品は加工品に使用して極力、ロスが出ないようにしている

北海道産のにんじんは主に3月から種まきが始まり、7月～11月が収穫シーズン。アロマレッドは種をまくのが5月下旬で収穫は9月上旬～10月末と短く、収量も限られます。手に入るのは9月下旬～11月中旬の1カ月余りという、期間限定品です。

「良いのにんじんだからと栽培を始めても、失敗してやめてしまう方もいますし、当社のアロマレッドの実績を見て九州でも栽培を始めたいというマルチグループの仲間もいますが、気候や土地が違くと本当にう



のにんじんは生鮮野菜。栄養成分の消費を減らし、鮮度を維持するために、収穫後は冷蔵庫で予冷してから出荷



まくいなくて、アロマレッドに振り回される生産者は多いです。販売できる期間も短いですし、正直もうやめようと思ったこともありましたが、これだけ作りづらいにんじんを作り続けようと思えるのは、やっぱり食べた方に驚きを与えるほどのインパクトがあるから。にんじんについて普段、意識したことがないという方にもアロマレッドを“体験”してもらって、笑顔になってもらえたらうれしいですね（佐久間さん）。

暑さの残る初秋の取材中、出していただいたのはキリッと冷えた手作

りのにんじんジュース。実は私も「にんじん大好き！」とは言えない。昔のにんじんのイメージを引きずる大人”の一人です。お話を聞いてアロマレッドへの興味はかなり高まったものの、果たして…。結論！にんじん嫌いの大半の方は、考えが変わると思います！果汁も砂糖も一切加えず、アロマレッドを搾っただけのこの一杯は大きさではなく「人生で一番おいしいにんじんジュース」でした。加熱したり刻んでしまうと、香りや味の違いがわかりにくくなるので、まずは野菜スティックやサラダなど生で食べるのがオススメです。

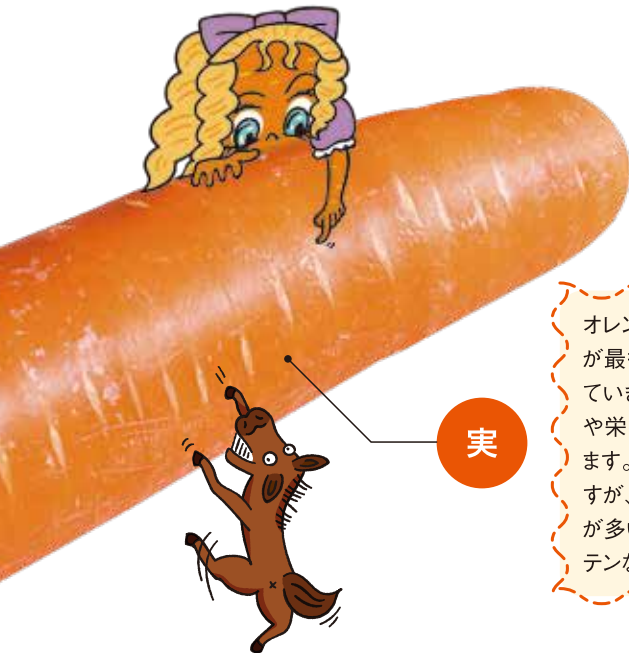
置戸町に会社を構えて、生産者さんとのつながりを何より大切にしてきた50年。今思うのは、気象災害に負けない栽培”の確立と、作り手の方が誰一人、経営破綻することがないように支援・協力すること。

「皆さんが『やっていて良かった』とならないと、私たちも良かったとはなりません。気象災害は神頼みではどうにもならない。何か手を打たなければ、作物は育ちません。厳しい状況の中にあっても、生産者さんたちに『どうすればいい?』と相談されたときには、的確なアドバイスや答えができる窓口で、ずっとあり続けたいと思っています」。

にんじん 知り知り、 豆知識

部位ごとの特徴を 知り知り!

他の野菜に比べると、にんじんって
見た目には違いがわからないわねえ。



実

オレンジ色の実の大部分は「根」。色は外側が最も濃く、内側に向かってやや白っぽくなっていきます。真ん中のリング状の中心には水や栄養を運ぶ「管」があり、茎とつながっています。にんじんの甘さは、ショ糖などの糖類ですが、もととなるでんぷんは内側より外側の方が多いため、中心より外側の方が甘く、β-カロテンなどの栄養素も豊富だとされています。

おいしいにんじんの見分け方

全体にオレンジ色が濃く、軸が小さいもの。軸は古くなるにつれ、緑から茶色になるので鮮度は色で見極めを。また、ひげが多く出ているものは、育ち過ぎて過熟の可能性があります。にんじんは下から傷むので、先端が黒ずんでいないか?もチェック。購入後は、下の部分から使いましょう。

姫さま!!
おとも致します



姫のお世話役
にんじいや



ワタシ「アロマ姫」が
特別に「案内
さしあげるわ

繊細なじゃや馬?
西洋の国のお姫さま

栄養を 知り知り!

見るからに体に良さそうな色♥
オレンジ色のヒミツはP26で。

2つの
栄養素に
注目



β-カロテンは、
油と合わせるこ
生より数倍も
吸収率がアップ!

β-カロテン

にんじんの色のもとになっている、強い抗酸化作用を持つ成分。含有量はかぼちゃの倍以上!体内に入ると、免疫力向上や髪や肌の健康に役立つ脂溶性のビタミンAに変換されますが、ほとんどが排出されてしまうため、効率良く体内に吸収するためには「加熱&油で調理」がポイント。

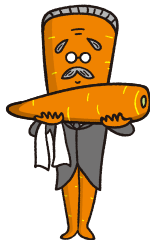
カリウム

体の中の塩分や水分のバランスを保つ成分。不要な塩分を体の外へ排出してくれるので、むくみを和らげたり、血のめぐりを良くして高血圧を防ぐなどの働きが期待できます。

皮じゃない?

本物の皮は収穫後、機械で洗浄する際にほとんどがはがれ落ちるため、私たちが普段むいている表面部分は、空気にさらされて乾燥した実の一部になります。

丸ごと食べて
いただきたいですな



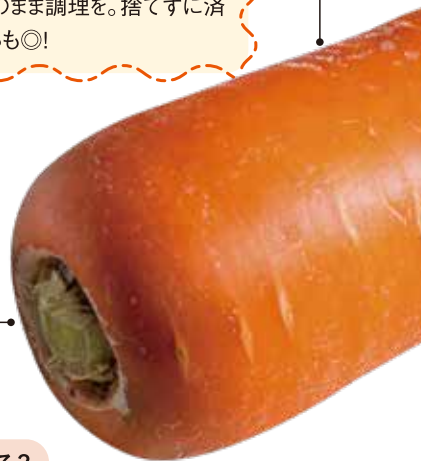
軸

葉と茎をカットした「茎の付け根」の部分で、硬いため調理する際には切り落とします。茎を通して根(実)から栄養分や水分を葉に送るので、茎が太いとその分、根の栄養分は少なくなります。そのため、付け根の直径が小さい方が、実により多くの栄養やうま味が蓄えられているといえます。

葉は食べられる?

収穫後、葉の鮮度を維持することが難しいことから、一般には実の部分だけが流通されていますが、葉も食べられます。たんぱく質、カルシウム、マグネシウム、ビタミンCなどの栄養素は、実よりも葉の方が豊富。やわらかい葉は生のままサラダに。炒め物、味噌汁や洋風スープに入れても合います。

皮



臭いのモトを知り知り!

昔はよく「青臭い」とか「薬臭い」と言われたけれど…。



セリ科の植物特有のもともと持っている臭い

にんじんが苦手な理由として「あの独特の臭いが…」という方は多いはず。最近の品種は改良されていますが、にんじんはセロリやみつ葉、パクチー、パセリなどと同じセリ科の植物のため、本来臭いの強い野菜です。どうしても臭いが気になるときは、塩や酢でmondari、ゆでこぼしをすることで軽減できます。

＼こんな状態になったらNG! /

酸っぱい臭いがする

白や青いカビが生えている



No!

ぬるぬるして洗ってもとれない

切ると中身がドロドロ

皮全体が茶色や黒に変色

季節を問わず買ったらずぐに冷蔵庫が正解!

にんじんの一番の大敵は「乾燥」。乾燥を防ぐためにビニール袋に入れて密閉し、冷蔵庫へ(できれば立てて保存するのがベスト)。寒い季節は常温保存も可能ですが、冬は空気が乾燥しやすいので、基本的には年中冷蔵保存でOK。保存期間は、約2~3週間が目安です。

保存法を知り知り!

気づいたときにはシナシナに…。悲しい「にんじんあるある」だわ。



冷凍できる?

冷凍すると1カ月ほど保存がききますが、食味は損なわれます。また、丸ごと冷凍すると中心まで冷凍されるまでに時間がかかり、鮮度が落ちるので、小さめのダイス状や細切りにして冷凍すると、鮮度の低下を最低限に抑えられます。料理するときは、凍ったまま使しましょう。

冷凍で栄養価がアップするという研究結果も!

冷凍すると栄養価がアップする食材がありますが、にんじんもその一つ。冷凍することにより、β-カロテンの値が生を上回るという研究結果やデータがあります。

■にんじんの栄養成分(100gあたり)

	エネルギー(kcal)	水分(g)	カルシウム(mg)	αカロテン(μg)	βカロテン(μg)	βカロテン当量(μg)	葉酸(μg)	ビタミンC(mg)
生(皮なし)	30	89.7	26	3200	6700	8300	23	6
冷凍	30	90.2	30	3900	9100	11000	21	4

※出典:「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」

東洋にんじん

原産国からアジアに伝わり、細長い形と赤、黄色、黒など多彩な色が特徴的。最近人気の「カラフルにんじん」は主に東洋種。生育期間が長く手間がかかるため、生産量は少なめ。

西洋にんじん

原産国からヨーロッパに伝わった、いわゆる一般的なオレンジ色のにんじん。日本では「五寸にんじん」という品種が主流で「アロマレッド」もこちらに分類されます。

産地と品種を知り知り！

ワタクシは西洋生まれだけど、東洋の姫たちもいるのよ。

登録数だけでも数百種！ 数えきれないほどの品種が

にんじんの原産は、中東・アフガニスタンとされています。大きく「西洋種」と「東洋種」に分けられ、日本の種苗法に登録されている品種だけでも数百種類と数えきれないほど。北海道から九州まで全国で作られており、産地ごとに春どり、夏どり、秋冬どりと季節をずらして収穫できるため、一年中店頭に並びます（北海道産の収穫時期は7月～11月）。

■全国にんじん生産量トップ3

トップ3	収穫量	割合
1位 北海道	183,200t	31.3%
2位 千葉県	105,400t	18.0%
3位 徳島県	49,700t	8.5%

※農林水産省 令和2年産野菜生産出荷統計

カラフル
にんじん
あれこれ

金時にんじん(赤)

11月～3月が旬で、おせち料理に使われることが多く「京にんじん」とも呼ばれます。鮮やかな紅色が特徴で、β-カロテンとカロテンの一種・リコピンも含まれます。

ダークパープル(紫)

国産は少なくアメリカ産が主流。外も中も濃い紫色で、色素には抗酸化物質として知られるポリフェノールがたくさん含まれています。

黒にんじん(黒)

原種に近く、歴史の古い黒いにんじん。ポリフェノールが豊富で、砂糖がいらないほどの甘さ。熊本県や福島県などで生産され、産地で旬が異なります。

ホワイトスティック・スノースティック(白)

ミニ大根のような見た目の珍しい純白のにんじん。ごく少数ですが、2品種ともに北海道でも生産されており、10月頃が出荷シーズン。

イエローハーモニー(黄)

中心部まで美しい黄色のにんじん。こちらもアメリカ産が主流。生食に向いており、彩りを生かしたサラダやバーニャカウダなどにオススメ。



にんじんを食べる。

料理の色どりから、おしゃやれな1品まで幅広い食べ方ができるにんじん。基本の切り方から、おかず・おやつまで。にんじんを存分に味わえますよ！



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！

基本の切り方〈千切り〉

サラダに炒め物にと登場機会の多い千切りの基本をおさらい。

●食感しつかり

1



4～5cmの長さに切る。

2



端を薄くスライスして、平らになった面を下にしてまな板にのせる。

3



端から薄くスライスしていく。

4



スライスしたにんじんを10枚ずつくらいに分け、少しずつずらしながら並べる。

5



端から細く切る。

6



できあがり。

●食感やわらか

1



にんじんは斜めのうす切りにする。

2



包丁を入れる角度によって、仕上がりの長さが変わります。

3



スライスしたにんじんを10枚ずつくらいに分け、少しずつずらしながら並べ細く切る。

にんじんを食べる。

1



にんじんはきれいに洗って、お好みで皮をむく。皮つきだとβ-カロテンの量が少し多く摂取できます。

2



ボウルの上よりも、バットの上ののせてすりおろすと安定します。

3



すりおろしたにんじんの活用レシピは次のページから!

番外編へすりおろす

お菓子やピラフ、ドレッシングといろいろな使える。

4



にんじんが大きい時は縦に半分に切ってから切る。大きさを揃えることが大事です。

5



できあがり。

POINT

不規則な形に切る乱切りは、繊維を断ち切り、断面積が大きくなるので火の通りが早くなり、味が染み込みやすくなるのが特徴です。

1



にんじんをまな板に置き、斜めに包丁を入れる。大きさは一口大が目安。

2



手前に90°回転させる。

3



斜めに包丁を入れる。

基本の切り方へ乱切り

カレーや煮物に便利。大きさを揃えるところがポイント!

4



できあがり。

POINT



たくさん並べて切ると、まな板の上のにんじんが散らばりやすくなります。また、ほんの少し包丁を外側に傾けて切ると散らばり防止になります。



食感しっかりver.はきんぴらなどの炒め物、やわらかver.はサラダや和え物に!

にんじんジュース

62kcal、塩分0g / 1人分

【材料(1人分 できあがり約130ml)】
 にんじんすりおろし 150g(小1本分)
 りんごジュース……………40～50ml
 レモン果汁……………小さじ2

【作り方】
 すりおろしたにんじんを
 ガーゼなどでぎゅっと搾
 り、りんごジュースとレモ
 ン果汁を加える。お好み
 でりんごジュースの量を
 調整してください。

POINT

にんじんが苦手な方
 はりんごジュースの代
 わりにオレンジジュ
 ースだと飲みやすい!



ジュースを搾った後の
 にんじんで

にんじんふりかけ

170kcal、塩分2.1g / 全量

【材料(約4人分)】
 にんじんジュースの搾りかす
 ……………小1本分(約80g)
 ちりめんじゃこ……………10g
 ごま油……………小さじ2
 ★ しょうゆ……………小さじ2
 みりん……………小さじ2
 白ごま……………小さじ1

【作り方】
 フライパンにごま油を入れてにん
 じん、ちりめんじゃこを炒め、水分が飛
 んだら★を加える。ごはんにたっぷり
 のせてどうぞ!

にんじんを食べる。

キャロットラペ

336kcal、塩分2.1g/全量

【材料(4~5人分)】

にんじん千切り…150g(小1本分)

塩…小さじ1/3

酢…大さじ2

★オリーブオイル…大さじ2

砂糖…小さじ4

こしょう…適量

【作り方】

にんじんはボウルに入れて塩をまぶし5分ほど置く。水気をしっかり絞ってボウルに入れ、

★の調味料で和える。レーズンやくるみ、カットしたオレンジを加えてもおいしい!

※塩を加えてしっかり水分を絞ることで独特の香りを和らげます。



ひと手間でパバっと1品!

にんじんを千切りにしたら!



にんじん たらこバター

264kcal、塩分3.2g/全量

【材料(4~5人分)】

にんじん千切り…150g(小1本)

バター…20g

たらこ…40g

しょうゆ…小さじ1

【作り方】

フライパンにバターを溶かしてにんじんを炒め、しんなりしたらほぐしたらこを加えてさっと炒め、しょうゆを加える。

※仕上げに粉チーズを加えたり、明太子で作ってもおいしい!



にんじんナムル

202kcal、塩分2.0g/全量

【材料(4~5人分)】

にんじん千切り…150g(小1本分)

ごま油…大さじ1

塩…小さじ1/3

白ごま…小さじ2

【作り方】

ごま油を入れ、中火に温めたフライパンで炒める。にんじんがしんなりするまでじっくり炒め、塩と白ごまを加える。

※じっくり炒めて甘みを引き出します。ツナや蒸し鶏と和えてもおいしい!

キヤロット ケーキ

すりおろしにんじんをたっぷり入れて

調理時間 焼き上がりまで約60分

1954kcal、塩分1.8g/全量

材料(パウンド型1台分*)
 にんじん……………150g
 卵……………2個
 砂糖……………80g
 油……………80g
 薄力粉……………150g
 ベーキングパウダー
 ………………小さじ1
 シナモンパウダー 小さじ1
 ナツメグ(あれば) ……少々
 オールスパイス(あれば)
 ………………小さじ1/2
 レーズン……………50g
 くるみ……………30g

チーズフロスティング
 クリームチーズ……………80g
 粉砂糖……………50g
 レモン果汁……………小さじ1

1



薄力粉とベーキングパウダー、スパイスを合わせて、ふるっておく。

2



にんじんは洗って、皮ごとすりおろす。

3



ボウルに卵と砂糖を入れてすり混ぜる。

4



油を少しずつ加えて都度混ぜる。

5



②のにんじんを加えてゴムベラで混ぜる。

6



①を加え、さっくりと混ぜる。

7



粉がなじんできたらレーズン、砕いたくるみを加えてさらに混ぜる。

8



クッキングシートを敷いたパウンド型に流す。

9



型の底を数回叩いて空気を抜く。

10



180℃に温めたオーブンで40分焼く。

11



15分ほど焼いたら、表面に包丁で横に一本切れ目を入れ、再び焼く。

12

焼いている間に



常温に戻したクリームチーズをボウルに入れる。

にんじんを食べる。

チーズ
フロスティングの
完成!

13



粉砂糖、レモン果汁を加えて滑らかになるまで混ぜる。

14

焼き上がったら



型から出し、粗熱を取る。

15



チーズフロスティングをたっぷりつけて完成!冷蔵庫でひと晩寝かせるとよりおいしい!

にんじんピラフ

札幌市 N.M様

にんじんをホイールで巻いてご飯と一緒に炊飯する。炊きあがったらにんじんをつぶしながらご飯と混ぜ、バター、塩を加えて混ぜ合わせる。子どもも食べます!



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 にんじんレシピ!

1233通の
ご応募をいただきました。
ありがとうございます!

あなたのいちおしレシピをP64のアンケートでお寄せください。
採用された方にはコープさっぽろギフトカード500円分をプレゼント!
応募締め切りは10月20日(木)。

※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 大根 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

にんじんの天ぷら

北見市 オホママ様

にんじんを太めの千切りにして、天ぷらの衣に絡めて揚げるだけ。わが家では定番です。



にんじんたっぷりコーンポタージュ

根室市 よっしい様

にんじんを小さく切って鍋に入れひたひたになるよう水を加えて煮る。軟らかくなったらクリームコーン缶と一緒にミキサーにかけて、牛乳を加えて火にかける。塩で味をととのえたら完成。

いかにんじん

日高町 もみじ様

千切りした干しスルメと千切りしたにんじんをしょうゆ、麵つゆ、砂糖またはみりんと和えるだけ!



にんじンドレッシング

札幌市 じゅん様

にんじんをブレンダーで碎いて、玉ねぎ、塩こしょう、酢、オリーブ油を加えて完成。サラダには最高!

にんじん白玉のすまし汁

稚内市 つぶあんさん様

にんじんをすりおろし、白玉粉に加え耳たぶくらいのかたさに練る。これを丸めてゆでてすまし汁に入れていただきます!夕日のような感じですよ!お汁粉に入れてもよし!



読者プレゼント!

にんじんとポテトスナックのサラダ

奈井江町 ずんどこ様

にんじんをスライスして千切りにし、細切りのポテトスナックとマヨネーズと和えるだけ!作りたてがカリカリでおいしいですよ!



10がつ0いち
かっかんぶで
にんじんを
いっばい
ほったよ。



にんじんには
いろんないろが
あります。
みんながよく
たべる
オレンジいろの
にんじんは
16せいきに
オランダで
うまれました。

そのころは
むらさきいろの
にんじんが
おおかった
んだけど
オランダの
ひとたちが
めずらしい
きいろの
にんじんの
なかから
とくにげん
きでおいし
いにんじん
をくりかえし
そだてるう
ちにだんだ
んというが
こくなつて
オレンジい
ろのにんじ
んができる
ようになった
そう。



たまご先生



いちねん☆ぎくみ **まっちの子** だい7ごう

おうちのかたへ

にんじんのヘタをすてずにみずにつけておくと、はっばやくきがグングンそだちます。ぜひおためしあれ!



① ちいさなおさらにもずをいれる。



② にんじんのヘタをいれる。



③ ひあたりのよいところにおく。



④ 1にち1かいみずをとりかえる。



にんじんのヘタには せいちやうてん 成長点があり、さいぼう 細胞が ぶんれつ どんどん分裂してはっばやくきがのびていきます。

しゅもんぼしゅうちゅう!

『だいこん』について、しりたいことをおってください。くわしくは64ページへ

オレンジ公ウィリアム41世 (オラ=エ公ウィルム)

スペインのしはいからオランダをどくりつにみちびいたオランダ「けんこくの父」

そのころのオランダのえいゆう、オレンジ公ウィリアム1世をたたえるためオレンジいろのにんじんがひろまったというせつもあります。



HAPPY HALLOWEEN!

休日 開店

こどもレストラン

見たまんま作れて簡単!
お子さんひとりで、親子でも。
手軽に作れる定番レシピ

Today's Menu

ドーンとインパクト大! プルアパートブレッド

“プルアパート”は
えいごで「ひきはなす」
というみ。みんなで
ちぎって食べるパンです。



- ざいりょう(3~4人分) 1570kcal/1こ分
- 15~20cmくらいの丸パン…………… 1こ
- 明治 北海道十勝生モッツァレラ…………… 1こ
- サラミ…………… 30g
- オリーブオイル…………… 大さじ2
- すりおろしにんにく…………… 小さじ1/2
- 塩…………… ふたつまみ
- パセリ…………… てきりょう

カンパニュ



こんなパンが
おすすめですよ

クツペ



1 丸パンをまないたにのせ、
2cmくらいのはばでたてに
きりこみを入れる。



2 パンのむきをかえ、こうし
じょうにきりこみを入れる。



3 しあがりはこんなかんじ!



4 小さなボウルにオリーブ
オイルとにんにく、しおを
入れてよくまぜる。



5 スプーンなどで、パンのきれ
こみに4をたっぷりぬる。



6 サラミをうすくスライスして、
きれこみにはさむ。

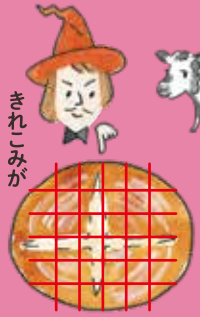


パンがちぎれないように
ちゅういだそ!

チーズはこれ!



きれこみが
たてとよこでまじわり、
あみめもよようになった
じょうたいです。



「ナンジヨー」?



ハロウィンパーティーにもいいね!



10 きざんだパセリをふったら、ちぎってたべよう!

“とろ〜り”と“もちもち”、生モッツアレラの2つの食感がたのしめます!

こどもレストラン 支配人 のと エリック 能戸



大きさはこれくらいがちょうどいいよ。



7 生モッツアレラを一口大にちぎる。



8 生モッツアレラをきれこみにしはさむ。



パンの表面がカリつとなればOKです
チーズがとろ〜りとして、



9 200℃にあたためたオーブンで5~10分ほどやく。



いいにおい~

PR



《明治 北海道十勝生モッツアレラ》 生モッツアレラのおいしさの秘密

こだわり1

ストレッチング工程と保存液の工夫でミルクのおいしさをキープ!

こだわり2

ミルクのkokを引き立てるほのかな塩味で、そのまま食べてもおいしい!

こだわり3

鮮度こだわりパックで鮮度をキープ! いつでもフレッシュ!

健康にアイデアを

meiji

★北海道産生乳100%使用!生だからこそ味わえる圧倒的なミルク感!

店舗 一部なし **トドック** 週 10月2週・4週

1日限定復活!!

こどもレストラン料理教室

感染症拡大により開催中止となっていた、たのしく作って、おいしく学ぶ、小学生のための料理教室「こどもレストラン料理教室」がちょこっと創刊10周年を記念して1日限定で復活！リアルとオンラインを組み合わせた新しいかたちでの開催です！

日時 12月11日(日) 10:00開始 12:00終了予定

みんなで
つくろう！



講師
こどもレストラン
支配人
のと
エリック 能戸



Menu

- 👑 フライパンで作る トナカイパンとチーちくパン
- 👑 コンテナサラダ



リアル参加したい!

コープのキッチンスタジオにお越しいただき、講師のいるルーシー会場とオンラインでつないで調理! できあがった料理はお持ち帰りとなります。



- 会場・募集人数 コープキッチンスタジオ
ルーシー16名・ソシア16名・ベルデ8名・いしかわ8名(合計48名)
※講師はルーシーにてデモンstrーションを行い、各会場をオンラインでつないで調理します。
- 対象 小学校3年生以上のお子さま
- 参加費 1,000円
※開催1週間前以降のキャンセルについては全額ご負担いただきますので予めご了承ください。
- 申込み方法 申込フォームにてお申込み
※申込み数が定員を超えた場合は抽選となります。
- 申込み期間 10月1日(土)~11月10日(木)
- 当選連絡 11月14日予定

《リアル参加特典》
プロカメラマンによる
撮影&写真の
web販売

※感染症拡大の状況によっては中止となる場合もありますので予めご了承ください。

オンライン参加したい!

ご自宅のPCやスマホで参加!
教室の様子を見ながら一緒に調理!
材料の準備から挑戦してみよう!



- 対象 小学校3年生以上のお子さま
- 募集人数 50名 ● 参加費 無料
- 申込み方法 申込フォームにてお申込み
- 申込み期間 10月1日(土)~11月15日(火)
※開催までに教室URLと事前準備などの詳細をお送りいたします。

リアル、オンラインとも、
詳細・お申込み
はこちらから



コープさっぽろで、お買い物
コープさっぽろで、お料理教室



※講座一例(いしかわ)
旅するアトリエ
スパイス料理教室

定期
講座

- 講師/ヤシマミカ pippin0138
受講料/3,500円(月1回)
日程/第2土曜 12:00~14:00
- 10/8 ハロウィンのスパイスグリル(デュカ)
 - 11/12 柿のスパイスシーサラダ
 - 12/10 羊飼いのグラタン(シェーファーズパイ)
 - 1/14 ウズベク風うどん(ラグマン)
 - 2/11 ポークリレット
 - 3/11 春野菜のカレー

1日
講座

自家製調味料を手作りしてみよう
受講料/3,500円
日程/11月3日(木・祝)10:00~12:00



スタジオは
全道**4**拠点!

コープさっぽろ文化教室

● ルーシー(白石区)



Tel. 011-857-1660
お問合せ
受付時間 10~16時(月~金)

● ソシア(南区)



Tel. 011-578-5250
お問合せ
受付時間 10~14時(月~金)

● ベルデ(帯広)



Tel. 0155-66-4073
お問合せ
受付時間 10~17時(月~土)

● いしかわ(函館)



Tel. 0138-84-8440
お問合せ
受付時間 10~17時(月~金)
10~13時(土)

各スタジオの
キッチン講座は↓



バタバタさんも初心者さんも
すぐに使えるアイデア集

食べ応えバッチリ! タッカンマリ風鍋

調理時間 約30分

1672kcal、塩分6.4g/4人分

鍋って野菜もお肉も海鮮も
いろいろな材料を揃えたりすると
意外と材料費がかさんでしまいませんか?
今月はボリューム食材や、
冷凍野菜を活用した節約鍋をご紹介します!
34ページからは、あのお鍋の定番調味料
食べ比べ企画をお届けしますよ!

コスパ抜群!
節約鍋
レシピ

ボリューム満点!

今月の
ラクちょこ先生

栄養士
子どもごはん研究家
のと
能戸 英里

豆乳キムチ鍋が好き!味付けは控えめ
にして汁までしっかり食べつくすのがわ
が家流!



※写真は
2人分です。

鍋に★の材料と手羽元を入
れてふっとうさせ、弱火で10分
ほど煮込む。

1

皮をむいて1cm幅の輪切りに
したじゃがいもと斜め切りにし
た長ねぎを加えさらに煮込む。

2

じゃがいもに火が通ったら、も
やしを加えてさっと火を通して
完成。

3

材料(4人分)

鶏手羽元……………12本
じゃがいも(中)…3個
もやし……………1袋
長ねぎ……………2本
水……………800ml
★酒……………大さじ3
塩……………小さじ2/3

ポイント

味ぽんうまピリTMにたっぷりすりごまを加えた
タレをつけるとよりおいしい!





冷凍食材で時短&節約! 肉団子とごぼうの寄せ鍋

調理時間 約15分

712kcal、塩分12g/4人分

材料(4人分)

- CO-OPとりとんボール……………250g
- 冷凍ささがきごぼう……………100g
- 冷凍ほうれん草……………100g
- えのき……………100g
- 昆布だし……………800ml
- 酒……………大さじ2
- ★塩……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ2

CO-OP
とりとんボール
(国産鶏肉・豚肉使用)470g



店舗 なし 
トドック 週 11月1週

大新
あじごぼうつみれ



店舗 なし 
トドック 週 10月3週、11月1週

お魚好きは
こちらでも

冷凍野菜と5cmの長さ
に切ったえのきを加え、
さつと煮込んで完成。

2

鍋に★の材料と肉団子
を入れて火にかけ、沸騰
させる。

1

ポイント

豆腐や鍋用くずきりを
加えらるともっとボリュームー!



次のページは
あの調味料の食べ比べ企画!



冷凍ささがきごぼう 店舗 一部なし トドック 週 10月2週、11月1・2週※

冷凍ほうれん草 店舗 一部なし トドック 週 10月2週～11月2週※

※取り扱いメーカーは各週で異なります。

冷凍野菜で節約も
時短もおまかせ!



ちよこっと編集室
体当たり企画

第7弾



ぽん酢6種を 徹底比較!

私の推しぽん

見つけちゃいました!

お鍋にぽん酢の相性は言わずもがな。

せっかくだからいろいろな種類の

ぽん酢があるんだから

数本常備で

味変しながら

ずっとおいしく

飽きずに

お鍋を楽しむのが

これからの新常識!?

推しは1本じゃなくても

いいんです!

あなたの推しぽん見つけましょう!



節約食材でつくる 鶏と野菜の ぽん酢食べ比べ鍋

このお鍋で
検証!

調理時間 約15分



いつもの味!
食べ慣れた
安心の味だね!



酸味がしつかり!
もやしと
相性がいいかも!



味ぽん®

発売から50年以上のロングセラー商品。かんきつ果汁、醸造酢、しょうゆの絶妙なバランスで構成された万能調味料。

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.14

●注文番号

21716

野菜がおいしい!
こんなに
味が違うなんて!!



「味ぽん®」より、
昆布とかんきつ
の香りが際立つね。



味ぽん® MILD

「味ぽん®」に昆布だしとかんきつ果汁を加え、まろやかな味わいに。穏やかな酸味で幅広い年代に楽しんでいただける1本!

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.14

●注文番号

21717

野菜よりも
お肉と一緒に
食べたい!!



お豆腐にかけたら
おつまみ
なりそう。



味ぽんうまピリ™

赤唐辛子の程よい辛みと、青唐辛子のクセになる香り、お箸がどんどん進む!ピリリと後引くおいしさの「味ぽん®」です!

店舗 一部なし

トドック 廻 10月2週

新発売





解決！
ぼん酢が
余った時は
ぼん酢をつかった
アレンジレシピで



火の通りにくい具か
ら順に鍋に入れる。

3

鍋に★の材料を入
れて沸騰させる。

1

411kcal、塩分2g/2人分

材料(2人分)

鶏もも肉……1/2枚
小松菜……1束
もやし……1/2袋
にんじん……適量
★水……適量
酒……大さじ1
塩……少々

ぼん酢…数種類



火が通ったら、いろ
んなぼん酢で食べ
比べながらどうぞ！

4

鶏肉、小松菜は食べ
やすい大きさに切り、
にんじんはピーラー
でリボン状にする。

2

どれにしようか
迷っちゃう！



お肉より
野菜のほうが
合うかも。



ごまぼん®

味付けぼん酢に焙煎した香りの
よいすりごまと練りごまを合わせ
た、ごまの具材感たっぷりの1本！
コク×さっぱりが楽しめます！



店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.14

●注文番号
21733

素材感がスゴイ！
お鍋以外にも
使えそう！



まっことゆず™

ゆずの香りがしっかり感じられる1本。
高知県のゆず農家さんと一緒に何度
も試作を繰り返し、ミツカンぼん酢シ
リーズ最大のゆず果汁含有量に！



店舗 なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.14

●注文番号
23333

いつでもトドックでしか
買えない！

水餃子に
つけたら
合うかも！

野菜は
ぼん酢に
負けちゃうかも！



かおりの蔵®
丸搾りゆず

手摘みしたゆずを丸搾りし、かつ
おと昆布のだしを加えました。ゆず
は高知県産100%。濃厚で華や
かなゆずの香りを楽しめます！



店舗 一部なし

トドック 週 11月1週

トドック 保 いつでもトドック Vol.14

●注文番号
21734

口の中にゆずを
搾ったみたいな
ゆず感！



ハロウィンらしい写真を投稿して下さった方の中から、審査の上、コープさっぽろ電子マネーちょこっとカードをプレゼント。皆さまのご応募お待ちしております！

賞品

コープさっぽろ電子マネー
ちょこっとカード
5,000円分……1名様
3,000円分……5名様

Cho-co-tto



コープさっぽろ co-op

※デザインは変更となる場合がございます。



モウイサーモンの
レシピは
ほかにもたくさん！

MOWI
モウイサーモン

これ使いました！相性間違いなし！

明治 北海道十勝
生モツアレラ

店舗 一部なし

トドック 週 10月2・4週



モウイ
サーモン



店舗 一部なし トドック なし



#モウイフォトコンコープさっぽろ



モウイサーモンでアレンジ♪
おうちハロウィンを
投稿しちゃおう！

コープさっぽろ電子マネー
ちょこっとカードが当たる！
フォトコンテスト

キャンペーンハッシュタグ

#モウイフォトコンコープさっぽろ

をつけてサーモン料理の写真をシェアしよう！

応募締切: 11/1 (火)



●応募方法

- ①Instagramで
モウイジャパン (@mowi_japan) をフォロー。
- ②モウイサーモンを使ったハロウィンらしいお料理の写真にキャンペーンハッシュタグ #モウイフォトコンコープさっぽろ を付けて投稿してください。

#モウイフォトコンコープさっぽろ



キャンペーンの詳細や
応募規約はこちらから!!

週刊トドックからピックアップ

香月堂

果実を贅沢に使った
フルーツケーキ (8個入)

トドック 週 10月4週



個包装だから秋の夜長の
ちょとしたスイーツにぴったりですよ!

しっとりとした口あたりで、
ラム酒のkokがたのしめる
大人スイーツ。5種類のフ
ルーツをたっぷり使ってい
るのでどこを食べてもフ
ルーツが!コーヒーや紅茶
と一緒に召し上がれ♪



今月のトドック商品、試しました。

ちょこっとメモ

2022.10

Cho-co-ttoの10周年を記念した

特別キャンペーンが続々と

スタートしています!

ちょこっとボックスはトドックで購入できるので

ぜひチェックしてみてくださいね◎

(詳しくは38ページ参照)

オーガニック・グルテンフリー・糖質オフ・
アレルギー配慮商品の品揃えが大幅に拡大!

10月第4週からオーガニックなど体に優しい商品の品揃え
がトドックアプリ・サイトで拡大します!取り扱い商品が2倍
以上に増えて、品揃えも豊富です♪ご興味のある方は、ト
ドックアプリ・サイトでチェックしてみてくださいね。



トドック歴6か月/
新米ト娘
いけしゅん



宅配トドックで

\\ ここだけのご案内! ※ //

「ちょこっとBOX」150個限定販売!

ちょこっと創刊10周年を記念して、ちょこっとに登場していただいた生産者さんから読者のみなさんに特別な詰め合わせセット「ちょこっとBOX」をご用意いただきました!



第1弾

オリジナルBOXでお届け!

ごとうさん家の じゃがいも食べ比べセット

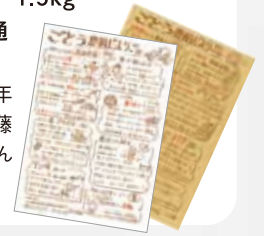
羊蹄山のふもと真狩村の広大な畑で
じゃがいもなどを栽培するごとう農園さんの
じゃがいも3種食べ比べセットです

セット内容

- ・ごとうさん家のキタアカリ 1.5kg
- ・ごとうさん家のとうや(黄爵) 1.5kg
- ・ごとうさん家のはるか 1.5kg
- ・ごとう農園だより 1通



奥さまの早苗さんが36年
間発行し続けている後藤
家のニュースを詰め込ん
だ「ごとう農園だより」



本体980円(税込1,058円)

後藤進さんと
早苗さんご夫妻

ごとう農園さんの
登場記事はこちら!



注文期間

10月第3週 10月10日(月・祝)～14日(金)の
各注文締切日

10月第4週 10月17日(月)～21日(金)の
各注文締切日

※トドックアプリ・サイトは注文締切日の翌々日のAM2:00まで。

商品お届け

10月24日(月)～10月28日(金)

トドックの配達時に一緒にお届けします。

販売数

150個 (10月第3週・10月第4週各75個)

※お1人さま1個までとさせていただきます。

※注文数が限定数量を超えた場合は抽選になります。

注文方法

10月第3週・10月第4週の注文用紙かトドックアプリ・サイトで、

注文番号 **39500** と 数量**1** を記入。

注文欄	注文番号	数量	注文番号
	3 9 5 0 0	1	



●お問合せ/コープさっぽろ広報部 ちょこっと編集室 csap.chocottohensyu@sapporo.coop

スマホの方

トドックアプリ
ダウンロードはこちら



PCの方

トドックサイト
<https://todok.sapporo.coop/>

●ごとうさん家のキタアカリ

中は黄色く芽が赤いのが特徴です。ほんのり甘くほくほくの食感で、煮込み料理よりはフライドポテトやポテトサラダなどに適しています。



●ごとうさん家のとうや(黄爵)

中は淡い黄色で芽が浅く皮がむきやすいです。煮崩れにくく、しっとり滑らかな食感で甘みもあり肉じゃがやカレーなど煮込み料理に最適です。



●ごとうさん家のはるか

中は白くて芽が浅くほんのりピンク色。煮崩れにくいので煮込み料理などに向いています。クセのない味わいでしっとりねっとりした食感です。



調理後は冷蔵で
3~4日保存可能!



豚肉のスタミナ炒め

■調理時間 約15分(冷凍時間は除く)



【材料(2人分)】

豚こま切れ肉…200g しょうゆ……大さじ2
 玉ねぎ……1/2個 酒……大さじ1
 S&B みじん切りねぎ・ みるん……大さじ1
 しょうが・んにくミッ クス……大さじ2 サラダ油……小さじ1
 生野菜など
 ……お好みで適量

【下味冷凍の作り方】

豚肉は5cm幅、玉ねぎは薄切りにし、保存袋に材料全てを入れよくもみ込み、空気を抜き平らにして冷凍。

【使い方】

- ①フライパンにサラダ油を中火で熱し、肉を冷凍のまま入れる。パチパチと音が鳴ってきたら箸で軽くほぐし、弱火でふたをし、途中何度かほぐしながら5分蒸し焼きにする。
- ②ふたを開け中火に戻し、全体を混ぜ合わせ、水分が飛ぶまで5分ほど炒める。お好みで生野菜サラダなどを添えると◎。

秋の夜長に！サクッとお手軽レシピ #1
**チューブ香辛料で下味簡単
 冷凍すればよりおいしい**



ごはんが進む
レシピです!

＼ちょこっとポイント #1 /

下味冷凍が便利!

下味冷凍することで味がしっとりしみ込んでおいしい。時間がなくなるとも取り出して焼くだけ!



＼ちょこっとポイント #2 /

3つの素材をミックスで簡単!

みじん切りのしょうが・んにくに、ねぎを加えた香味野菜ミックス。だからギョーザも簡単!1本で「炒め」「下味」「後のせ」などいろいろ使えます♪



ギョーザも
カンタンですよ!



S&B
みじん切りねぎ・しょうが・
んにくミックス 160g

店舗 一部なし

トドック 週 11月1週(裏表紙)

ヤマサ昆布つゆ 白だしは
 まろやかな昆布だしがベースで
 かつお節、さば節などの
 うま味をバランス良く配合の
 お得な濃縮タイプで
 うどんのかけつゆなら8倍希釈の
 幅広いメニューで使えるから
 これ1本でアレンジ無限大!



ヤマサ
 昆布つゆ 白だし 1L

店舗 一部なし

トドック

週 10月2・4週(裏表紙)

保 いつでもトドックVol.14

●注文番号 500ml **21631**

1L **21632**

紫キャベツと にんじんのラペ

保存は冷蔵庫で
 3〜4日です

調理時間 約15分



[材料(4人分)]

紫キャベツ……100g
 にんじん
 ……1本(約100g)
 グレープフルーツ 1個
 塩………小さじ1/4

A ヤマサ 昆布つゆ
 白だし……小さじ1
 オリーブオイル
 ……小さじ2
 酢………小さじ1
 塩………ひとつまみ

[作り方]

- ①紫キャベツ、にんじんはそれぞれ千切りにしボウルに入れ、塩小さじ1/4を振り、ざっと混ぜる。
- ②グレープフルーツは皮をむき房をはずしてざっくりほぐし、①に入れる。
- ③別のボウルにAを入れてよく混ぜ、②に加えて混ぜる。

パエリア風 秋の炊き込みご飯

具材を炒めると
 がっとおいしくなる!

調理時間 約10分(浸水・炊飯時間は除く)



[材料(4人分)]

A 鶏ひき肉……100g
 かぼちゃ……100g
 しめじ………60g
 トマト………60g
 オリーブオイル
 ……大さじ1

B 米 2合(といておく)
 ヤマサ 昆布つゆ
 白だし………50ml
 ターメリック
 お好みでひとつまみ
 水………適量

[作り方]

- ①しめじは石づきを取ってほぐす。トマトとかぼちゃはそれぞれ1.5cm角ほどに粗く刻む。
- ②フライパンにAを入れ中火にし、肉に火が通る程度炒める。この時点でかぼちゃはまだ硬さが残っていてOK。
- ③炊飯器にBを入れ、水を2合の目盛りまで入れてかき混ぜて30分浸水し、②を入れ炊飯。
 ※ターメリックの代わりにカレー粉でも良いです。

秋の夜長に！サクッとお手軽レシピ #2
 和洋どちらも相性抜群
 昆布つゆ白だしアレンジ

ほかにも
 レシピがたくさん!



秋の夜長に！サクッとお手軽レシピ #3
クラフトビールに合う
サクッと食感が楽しいおつまみレシピ

にんじんの甘みと
 ごぼうの香りがいいね！



**ごぼうと
 にんじんのフリット**

調理時間 約10分



【材料(2人分)】

- ごぼう……………1/2本 (60g)
- にんじん……………1/2本 (60g)
- A 天ぷら粉……………40g
- 水……………80cc
- サラダ油……………適量
- 粉山椒……………適量
- 塩……………適量

【作り方】

- ①ピーラーでごぼう、にんじんを長いひも状に薄切りにする。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、①をからませて180℃の油で揚げる。
- ③熱いうちに粉山椒、塩をかける。



\\こだわり①/
**素材本来の
 おいさを引き出す、
 丁寧なビールづくり**

ホップを7日間漬け込むディップホップ製法を採用。豊潤ながらも、綺麗な後味を実現。

\\こだわり②/
**10年前から構想し
 手加減なしで
 仕上げたおいしさ**

一切の手間暇をいとわず、素材から製法までこだわり抜いた妥協のないおいしさ。

\\こだわり③/
**素材を惜しまず、
 たっぷりぜいたくに
 使用**

麦芽は1.5倍*、ホップは5種を使用。上品で穏やかな香りが特長の日本産ホップ「IBUKI」を一部使用、心地よくバランスの良い香りを実現。

*キリンラガー比



「496」って製造番号？何かのゴロ合わせ？

496というのは、特別な数字である完全数の1つ。さらに496という数字は1から31までを順番に足したものの。つまり、ひと月毎日飲んだとしても飽きることがない味わいであるという意味が込められているんです！



\\ かわいい商品情報は
 こちら

**キリン
 SPRING VALLEY
 豊潤(496) 350ml×6**

店舗 一部なし

トドック 週 10月2週・3週(裏表紙)

保 お酒・飲料カタログ Vol.30・31 ●注文番号 88030



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。お酒はなによりも適量です。のんだあとはリサイクル。

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 10月2週・11月2週(裏表紙・400g)

保 いつでもトドック Vol.14

●注文番号 200g **22782**

400g **25592**

600g **22783**



JOYLの
レシピページは
こちら!



[材料(2人分)]

- オリーブオイル……………大さじ4
- カマンベールチーズ……………1個(100g)
- アヒージョの素……………1袋
- むぎえび……………10尾
- ミニトマト……………5~6個

[作り方]

- ①フライパンにオリーブオイル、切り込みを入れたチーズほか材料全てを入れる。
- ②中火で煮て、具材に火が通ったら完成!



ハロウィンやふだんの夕食にも、アヒージョの素を使えば簡単! バゲットやワインとともに、おうちバルを楽しんで。

カマンベールアヒージョ

秋の夜長に!サクッとお手軽レシピ #4



ハロウィンに!

北海道産の生乳を100%
使用。クリーミーな味わい。



雪印
北海道100
カマンベールチーズ

店舗 全店

トドック 週 10月3週・11月1週

しっかりとした魚介のうま味と
ガーリック風味。



ハウス
スパイスクッキングバルメニュー
アヒージョ(2袋入)

店舗 一部なし

トドック なし

アヒージョの素を使うので、
にんにく不要。
手間いらず!



※16cm程度のフライパン、またはスキレットでの調理がおすすめ。

食べて
元気を届けよう!

北海道応援トドックコラボ企画

おうちで全道各地の名産品が味わえる

「北海道応援トドックコラボ企画」

昨年好評につき今年も実施します!

ちょこっとでは、10月、11月、来年1月、2月の

全4回でご紹介するので、おたのしみ♪

おいしく、たのしく味わって

北海道の食品事業者、生産者の皆さんを応援しましょう!

掲載商品は、トドックで買えます!

11月第1週で注文できます



北海道知事
鈴木 直道

このたび、コープさっぽろ様が実施する北海道応援トドックコラボ企画において、作り手の熱い思いが込められた道内各地のこだわりの商品をご紹介いただけることとなりました。

道内の生産者の方々は、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、厳しい状況にありながらも、魅力溢れる北海道の美食を日々生み出しています。

こうした逸品を多くの皆様においしく召し上がっていただくことが、生産者の方々の応援にもつながりますので、是非、この機会にご賞味いただきたいと思ひます。

安平町

夢民舎

北海道チーズケーキ
カマンベールチーズ&
クリームチーズ

熟成カマンベールの風味が生きる本格派チーズケーキ。原材料の純生クリームとバターも北海道産。口当たりがなめらかで濃厚ながら、しつこさを感じない軽さで4号ホールもあつという間◎



豊富町

川島旅館

とよとみミルクプリン
プレーン

しぼりたての新鮮な牛乳と生クリームをたっぷり使用。ふんわりと軽く、それでいて濃厚なぜいたく食感!牛乳本来のおいしさを存分に堪能していただくために、防腐剤は一切使用なし。





岩内町

一八興業水産
にしんめし



北海道産にしん・昆布使用。にしんの定番加工品である甘露煮に昆布、数の子を入れてちょっとしたリッチ感をプラス。温かいごはんのにせて召し上がれ！

鹿部町

丸鮮道場水産
北海道産の
ほんのり焼たらこ



北海道噴火湾沿岸で水揚げされるスケトウダラの卵巣を塩分約4%と低塩に漬け込んでから、ミディアムレアに加熱して食べやすく一口サイズにカット。外はプチプチ、中はしっとりでお茶漬けやおにぎり、お弁当にもおすすめ！



栗山町

蝦夷ノ富士醸造

RICEMALTDIP
(もろみ粕)



独自の温度変化で米麹をしっかり発酵させた、添加物・糖類を使用しない“米麹屋”がつくる、ごはんのオトモ”。山わさびのように、食材にちょこっと添えたり、野菜など炒めに隠し味としてもおすすめ！

音更町

十勝品質事業協同組合
十勝ラクレット
モールウォッシュ

とろーり、
チーズが
おいしい！



十勝のチーズ職人たちの製造技術と熟成士の熟成技術を集結させたプレミアムなラクレットチーズ。加熱するとより旨みと豊かな香りがUP! ゆっくり弱火で温めるとさらにおいしく！

清水町

田村製麺工業
山加製粉 だるまそば



おそば
大好き！



昔ながらの石臼でじっくりとそば殻ごと挽いた、北海道産の挽きぐるみそば粉を使用。つなぎには麺づくりに最適な道産小麦粉と、北海道むかわ町・中澤農園が生産するやまいも「穂別だるまいも ゆきとろろ」を使用。細打ちでつるりとした喉越しも◎



北海道では、
食の人材育成事業
「フード塾」を開催しています。

修了生がつくる北海道の「絶品」を
ぜひトドックでお楽しみください

「フード塾」とは？

北海道が2013年から開催している人材育成塾です。道内の生産者や事業者がマーケティング戦略を身につけ、ネットワークを活用して魅力ある商品（絶品）の開発に取り組むための専門的な講義、現地視察やワークショップなどを実施しています。

これまで9期233名の方が修了し、各地域のキーパーソンとして活動しています。

アイツ
絶品づくり集団E-ZOとは

「フード塾」修了生が集う会員組織です。「フード塾で培ったネットワークを生かし、北海道の絶品を作ろう」という信念のもと、自主的に情報共有や勉強会を開催しています。常に知識や技術力をともに高めあい「絶品」を提供します。



鹿部町

高田水産
プチ

Petitほたて



鹿部町噴火湾で今期3月から5月に水揚げされたベビーほたてを自社工場ですチームボイル、ウロ取り後に急速冷凍。生ホタテより栄養価も高く、ホタテの旨みも◎



旨みが
すごいです！



食べて
元気を届けよう！

札幌市

すすきの浪花亭
雪みるく

明治15年創業「国稀酒造」の純米酒の酒粕と十勝産の牛乳をブレンドし、練乳で甘みを付けたミルク甘酒。夏は半解凍した状態でフラベチーノで、冬はホットで飲むのがおすすめ！



平取町

ムーブ
びらとりハム
ポークソーセージ



北海道産豚肉を原料に、ドイツ伝統製法で手作りしたプレミアムソーセージをアイヌの聖地二風谷からお届け。亜硝酸塩の使用を極限まで抑え、加水増量をせずに手間と時間をかけた本物の味。

ホイリゲを楽しむ会

HEURIGE

2022.12.1 thu
18:30 - 20:30

お申込みは
こちら



ポイント1

道内ワインメーカー集結！
おいしいワインの飲み比べをしよう！

ポイント2

道産食材を使ったこだわりの
料理をお楽しみください！

ポイント3

本場オーストリアのように
アコーディオンなど
シュランメル音楽を楽しもう！

会費 おひとり様 **5,500**円(税別) ペア **10,000**円(税別)
(税込6,050円) (税込11,000円)

会場 **グラールマルヤマ**(地下鉄「円山公園駅」より徒歩1分)
札幌市中央区南1条西28丁目1-3

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。

お問合せ コープトラベル TEL011・851・7411

ホイリゲ
特製ジョッキを
プレゼント！



カジュアルに、フレッシュな
道産新酒ワインを楽しもう！



ワインアンドワインカルチャー株式会社 代表取締役
「サクラアワード」主宰、審査責任者
北海道大学 客員教授

田辺 由美先生



田辺由美さんも
参加します！

COOP
SAPPORO

ためしてみて!

これがわたしの
お気に入り!

今月も組合員さんの中
から選ばれた読者モニ
ター「エリアちよこつと
さん」による、 Coop さっ
ぽろでしか買えないお
気に入り商品をご紹介
しちやいます！編集室
おすすめの注目商品も
お見逃しなく！

今月の紹介者



北斗市
ユリエさん
1歳、4歳の子育て中です。
2人を連れたの買い物は、
なかなか大変なので、ドック
にお世話になっています。
簡単、時短なご飯を
日々模索中です。

ちくわ巻きばかり

ぼくも食べたいなあ



北海道産のすりみ100% プリプリの蜂蜜入りちくわ

本体108円※(税込117円) 店舗 全店 **トドック** なし

サラダに混ぜてかさ増ししたり、ちょっとお腹空いたな
という時にマヨネーズをつけておやつにしたりと手軽に
食べられます。私の好きな某パン屋さんのちくわパンを
まねして、ちくわの中にツナマヨを入れてのり巻きに!
子どもも手づかみでパクパク食べられるので、朝食や
昼食にオススメです!



4さい朝ごはん



カンタン便利

カフェ風しらすチーズピザ



CO・OP 食塩不使用 ふっくらしらす干し 25g×3袋入

本体295円(税込319円)

店舗 なし **トドック** 週 10月3週

●Web限定らくすく注文番号 **81591**

わが家では、大根やかぶの葉とごま油で炒めてふりかけにしたり、食パンにチーズとしらすをのせ、オリーブオイルをかけてトーストし、ピザ風にしらすにしています。



CO・OP ひじきドライパック (国産芽ひじき使用)



缶 本体178円(税込192円)
パウチ 本体118円(税込127円)

店舗 一部なし

トドック 週 10月3週

保 いつでもトドック Vol.14 ●注文番号 パウチ **21990**

ひじきが食べたいけど、水で戻すのが手間だなあというのを解消してくれる商品!使いたい時に即、使えます!刻んである油揚げとにんじん、ひじきを入れて炊飯器のスイッチオン!炊き込みご飯があつという間にできちゃいます!

あまたご飯は
△にして翌日の朝食に

編集室のおすすめ



はせみほ

おすすめされたものはすぐ試したくなるタイプ。
人気の商品って、やっぱり理由があるんですね!

CO・OPたこ焼

店舗 全店

トドック 週 10月3週(表紙・10個増量)、
11月1週

P62の漫画にも登場する「たこ焼」は、わが家は断然何もつけずにいただく派。だし&しょうゆ風味が最高!



CO・OPミックスキャロット

店舗 全店(一部通常パッケージのみ)

トドック 週 10月3週

保 お酒・飲料カタログ Vol.30・31

●注文番号 12個入 **86193**

野菜嫌いのうちの子も大好き!今なら『かいじゅうステップSDGs大作戦』との期間限定コラボパッケージ。



CO・OP国産大豆 カット絹とうふ 360g

本体198円** (税込214円)

店舗 一部なし

トドック 週 10月2・4週・11月1週

絹豆腐を切るのが面倒、一度開けたらすぐ使い切らなきゃ...というプレッシャーから解放してくれる、まともめい派のわが家のお気に入り商品です。刻んだネギとバラ冷凍のひき肉と炒めたら、調理時間5分で麻婆豆腐が完成です!

祝 1万人達成!

Cho-co-tto公式Instagram

毎日の暮らしを“ちょこっと”楽しくをモットーに昨年12月から始まった公式Instagram。
開設8カ月でついにフォロワー1万人を達成しました!

Cho-co-ttoファンにおすすめ!必見コンテンツ



すぐ真似できる おすすめレシピ!

お弁当おかずや簡単スイーツ、季節にあわせた旬レシピなどいろいろな場面で活躍するレシピが盛りだくさん♪



スペシャルコンテンツ& こぼれネタ!

料理研究家のごぐれあいこさん、わが家のレシピのスタイリング担当の菅原さんなどCho-co-ttoでおなじみのスタッフの特別コンテンツをお届け。大人気の表紙の裏話や、誌面に入りきらなかったこぼれネタも!



Instagram限定の プレゼントキャンペーン!

Instagram限定で、生産者やメーカーとのプレゼントキャンペーンを実施しています。道民限定のプレゼントなので、読者の皆さんはチャンスですよ!

1万人達成を記念した プレゼントキャンペーンを実施!

いつも見てくださっている皆さんへありがとうの気持ちを込めて、プレゼントキャンペーンを実施します! 詳細はInstagramをチェック!



「ちょこっと」を応援します！

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

丸 大丸株式会社

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

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

株式会社 サクマ

〒060-0051 札幌市中央区南1条東4丁目 TEL 011-231-5633

王子製紙株式会社 北海道営業支社

〒062-8617 札幌市豊平区豊平6条6丁目5-8 丸彦渡辺建設ビル4階 TEL 011-351-6001

日本アグファ・ゲバルト株式会社 札幌営業所

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

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

国際紙ナバルプ商事株式会社

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 リージェンツビル TEL 011-241-2291

ホッキョクグマ
応援プロジェクト

買って応援！
エコ協賛キャンペーン



キャンペーン期間中に「エコ協賛」マークの付いた商品をご購入いただくと、1点につき1円を「ホッキョクグマ応援プロジェクト」に活用させていただきます。ご協力よろしくお願ひします。

店舗:10月5日(水)~11月29日(火)
宅配:10月第1週~11月第4週
対象商品:店舗はPOP広告、宅配は週刊トック紙面に協賛商品マークが表示されます。

詳細はこちら



10周年を記念した企画が
盛りだくさん!

Cho-co-tto
10周年記念
特設ページ公開中!



Cho-co-tto創刊から10周年を記念して9月から特別企画がスタートしています!特設ページには、表紙展や料理教室などのイベント情報を続々とアップしていますので、ぜひチェックしてみてくださいね♪

詳細はこちら



公財コープさっぽろ
社会福祉基金

2022年度地域福祉助成のご報告
62団体に675万5000円を
贈呈しました。

2022年度コープ地域福祉助成を5月9日~6月13日の期間で募集しました。コロナ感染予防で活動自粛下でありましたが、95団体から応募がありました。7月23日の地域福祉助成審査委員会において、62団体675万5000円の助成を決め、同日の第2回理事会で承認されました。全応募団体へ結果を通知し、7月29日に助成金を指定口座に振り込みました。応募状況・助成決定内容はQRコード、またはHPをご参照ください。

詳細はこちら



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

お問合せ



No. 4

2020年11月号
「ざつまいも」

エントリー表紙

第2回

あなたの好きな表紙No.1投票!

ちょこっと創刊10周年を記念して第2回表紙No.1投票を開催します!



No. 5

2020年12月号
「きなこ」



No. 1

2020年8月号
「にんにく」

投票いただいた方の中から
抽選で**100名**様にちょこっとバインダーと
トックグッズ(非売品)をプレゼント!



その中の**10名**様にはちょこっとに登場した
“あの”キャラクターのシークレットグッズも!



エコバッグ
マイボトル



No. 6

2021年1月号
「ちぢみほうれん草」



No. 2

2020年9月号
「いくら」

〈投票方法〉

- 投票期間/10月1日(土)~10月20日(木) ※はがきの場合10月20日(木)必着
- 投票方法/エントリーNo.1~No.27の中から好きな表紙の番号と、①お名前 ②年齢 ③電話番号 ④郵便番号・住所 ⑤メールアドレスをご記入の上、下記の方法でご応募ください。



No. 7

2021年2月号
「マッシュルーム」



No. 3

2020年10月号
「りんご」

〒063-8501

はがき

札幌市西区発寒11条5丁目10-1
コープさっぽろ広報部「ちょこっと表紙No.1」係

スマホ



※プレゼントは抽選の上、11月下旬頃当選者へ発送予定です。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のみに使用させていただきます。



No. 24

2022年7月号
「しじみ」



No. 20

2022年3月号
「サクラマス」



No. 16

2021年11月号
「きのこ」



No. 12

2021年7月号
「ふり」



No. 8

2021年3月号
「たこ」



No. 25

2022年8月号
「さざげ」



No. 21

2022年4月号
「たまご」



No. 17

2021年12月号
「にく」



No. 13

2021年8月号
「すいか」



No. 9

2021年4月号
「バター」



No. 26

2022年9月号
「ぶどう」



No. 22

2022年5月号
「アスパラ」



No. 18

2022年1月号
「落花生」



No. 14

2021年9月号
「ビーツ」



No. 10

2021年5月号
「ほっけ」



No. 27

2022年10月号
「にんじん」



No. 23

2022年6月号
「ブロッコリー」



No. 19

2022年2月号
「越冬じゃがいも」



No. 15

2021年10月号
「麴」



No. 11

2021年6月号
「いちご」

何枚でもいけちゃう！ ふわりと香る ピスタチオ *Pistachio*

香ばしいピスタチオを練りこみ、風味豊かで香料、着色料不使用なのもうれしい。隠し味の「塩」がピスタチオの甘さを引き立てている、コープこだわりのクッキーです！

香料不使用

CO・OP
ピスタチオクッキー
個包装8枚入

華やかな色、香り、味わいが魅力で人気が高まっているピスタチオのクッキー。香ばしさとザクザク食感が楽しめます。

店舗 一部なし

トドック 週 10月3週



個包装だから配り菓子にも便利！
いろいろな種類の味わいを楽しんで♪



北海道産小麦の全粒粉を使い、食物繊維もたっぷり！

新商品

CO・OP
全粒粉とブラウンシュガーのクッキー
個包装8枚入

店舗 一部なし

トドック 折 11月2週



CO・OP
ココナツクッキー
個包装12枚入

店舗 一部なし

トドック なし



ティータイムに
おすすめの
紅茶はこれ！



CO・OP 三角ティーバッグ紅茶 50袋

南インド産茶葉を中心に、ダーズリン、アッサム産を使用。テトラ型ティーバッグで、茶葉がジャンピングしやすく、味がしっかり出ます。ストレートはもちろんミルクにもよく合う！

店舗 一部なし **トドック** なし



お葬式にも、生協の安心を

コープの家族葬

安心の 保全型つみたて制度申込受付中!

お申込みフォーム→



* 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円以上で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

10/29^土・11/27^日

フリエホールつきさむにて

花マルシェ・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

9月OPEN!

家族葬のウィズハウス 七重浜



道内21番目の
家族葬ホール



北斗市七重浜8丁目4-38





健康な体ときれいな水を守る。

シャボン玉石けん

シャボン玉スノールは 「海にもやさしい」

洗剤を選ぶ基準のひとつは「洗浄力」。

でも、もうひとつ「やさしさ」でも選んでみませんか。

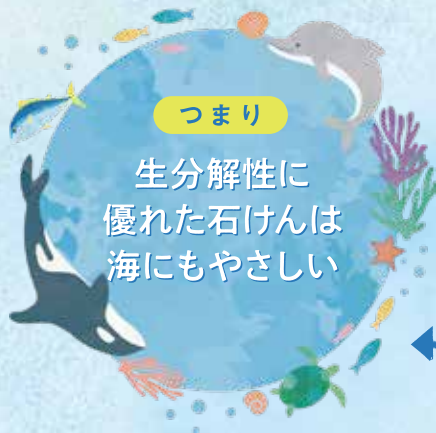
洗剤は洗濯後、排水となって最後は海へ流れていきます。

洗濯物をきれいにしても、海を汚したのでは悲しいですね。

シャボン玉スノールの洗浄成分は石けんのみ。

石けんは短期間で自然に還っていきます。





つまり

生分解性に
優れた石けんは
海にもやさしい



下水処理場でも微生物
により分解(生分解)。
短期間で水や二酸化炭
素等の無機物となる。



家庭から排水として石けん
が流れ出すとミネラルと結
びつき石けんカスとなり、
微生物や魚のエサになる。

無添加*石けんが
海にもやさしい理由
それは、生分解



*合成界面活性剤・
香料・着色料・酸化
防止剤不使用

使ってみました!

柔軟剤いらずで、ふんわり柔ら
かな洗い上がりがお気に入り
です。合成界面活性剤や着
色料が入っていないのうれし
いですね。

余市町
渋谷さん



日本アトピー協会の
推奨品



日本アトピー協会
E12075004

つめかえ用も
あります



成分表示で
確かめてください



洗浄成分は
「純石けん分」
のみ



引き続き探しています

ナショナル FF式石油暖房機

2005年4月21日と11月30日にリコール社告をさせていただき、製品回収・点検を進めております。ご協力をお願いいたします。

FF式石油温風機



▶ 1985(昭和60)年～1992(平成4)年製
▶ 屋外に給排気筒、または煙突があります

石油フラットラジアントヒーター



リコール対象製品(25機種)の品番は **OK-** から始まります。左ページをご確認ください。

一酸化炭素(無色・無臭)が
室内に漏れ出し
重大な事故
に至るおそれ

リコール対象品番

OK-2525
OK-2526
OK-2535
OK-2536
OK-3525
OK-3526
OK-3527
OK-3535
OK-3536
OK-3537
OK-4020
OK-4030
OK-2526HA
OK-3527HA
OK-4020HA

OK-302B
OK-303B
OK-402B
OK-403B

OK-R500F
OK-R501F
OK-V501F
OK-U501AF

OK-R800C
OK-R800AC

いま一度、ご確認ください！

知らずに使っていた



祖父母の家にあった



空き部屋にあった



中古物件にあった



対象製品をお引き取りの際は **50,000円** (1台あたり) をお支払いいたします

品番が不明の場合でも、対象製品（既に処分済みの対象製品も含む）にお心当たりがございましたら下記までご連絡ください

パナソニック株式会社



0120・872・773 【受付時間】9:00～17:00
(土、日、祝日、弊社休日を除く)

▶ ホームページでもご案内しています

FF式 リコール

検索



「安心なくらし」のご提案

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

コープの介護保険が新しくなり
加入しやすくなりました!

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

コープの 介護保険

更新型

28.51%割引

お得な
団体契約で

医療保険基本特約・傷害保険特約・介護一時金支払特約セット団体総合保険

生協組合員とご家族の介護保障

告知に関する質問事項が
変わり、加入しやすく!!



マスコット
キャラクター
「かいてん」

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

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

夫婦2人でも月々の保険料が

合計 **700円**



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

5歳きざみで保険料が変わります

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

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

コープさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)



フリーダイヤル
0120-37-2523

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

資料請求はまずお電話で!

NEW 2022年9月から 《たすけあい》がリニューアル



2022年9月より《たすけあい》大人向けコースが誕生!!

ポイント
1

女性は

病気・ケガを問わず入院日額に

日額 **2,000～3,000円プラス!**

ポイント
2

男性は

医療保障と**生命保障**

をバランス良く備えられます!

*1 医師の指示により固定具を装着した場合、ケガ通院共済金10日分が通院日数に加算される場合があります。 *2 労働者災害補償保険法施行規則の障害等級表の1級、2級、3級の②③④の状態。※この他にも保障がついています。詳しくは加入申込書 付宣伝物をご覧ください。

**満期後も所定のコースで
保障が続けられます!**

コース名(月掛金) 加入できる年齢(発効日時点)	大人向けコース	
	満20歳～満64歳	保障期間 加入時の告知事項
	満65歳の満期日まで 告知事項 B	告知事項 B
お支払い内容	2000円コース(女性)	2000円コース(男性)
病気入院・ 事故(ケガ)入院	日額6,000円 1日目から184日分	日額6,000円 1日目から184日分
女性入院時 諸費用サポート ポイント 1	上記の日額にプラス 日額2,000円 1日目から184日分	—
事故(ケガ)通院 *1 (事故日から180日以内 1日目から90日分)	日額1,500円	日額1,500円
手術 (共済事業規約に定める 支払対象手術を受けた場合) 手術の内容により金額が変わります	1・2・4・8万円	1・2・4・8万円
病気死亡・重度障害 *2	100万円	100万円
事故死亡・ 事故重度障害 *2 (事故日から2年以内)	上記にプラス 100万円	上記にプラス 100万円

ポイント
2

●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!

北海道ゆかりの漫画家が描く
ちょこっとおいしいお話

1

お弁当

かわはら かずね
河原 和音さん

北海道滝川市生まれ。91年デビュー。代表作は「先生!」「高空エール」など。「俺物語!!」(作画:アルコ)では原作を担当。現在「太陽よりも眩しい星」が別冊マーガレット(集英社)にて好評連載中。



『太陽よりも眩しい星 3』

集英社

春から子どもの
お弁当を
作っています

トドックの
冷凍食品
だーいすき
とくに
たこ焼き

(次男)

すき焼きの
タレで焼くと
なんでも
すき焼きの
味になって
おいしいのですばらしいです

でも先日
すき焼きの
タレと
めんつゆを
まちがえて
しまいました

お弁当の
残りを
朝たべてる

息子はがまん強いので
がまんしてもらっ
ことにする



その2週間後
地下鉄にお弁当を忘れた息子

息子

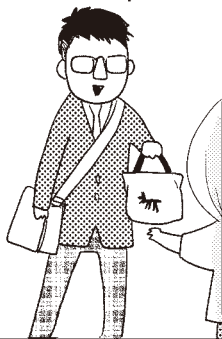
今回ばかりは
心から
反省してる。

(↑スタンプ)

ただの味オンチの
可能性もありますが 母はうれしかったです

そのふるまい
少女漫画の
イケメンみただよ

いやほんとうに
おいしかったって



(昼)

うまいよ



お弁当は
ちょっとした事故で
たいへんまづいが
腐ってるわけじゃ
ないので
食べてください

息子

事後報告

食べるけど

ネタバレすると
すき焼きのタレと
めんつゆを
まちがえました!!

息子

致命的

食べるけど

意外と
うまいかもしれない

食べたら意外と
まずかったけど
ファイト!!

プレゼント応募方法

応募締切:10月20日(木)必着

- Q1 面白かった記事とその理由
 Q2 わが家の自慢の「大根」レシピ
 Q3 「大根」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
 ※プレゼントEは感想も添えて

をご記入の上、下記の方法でご応募ください。

郵送

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


ちょこっと公式Instagramでは、誌面で掲載されなかった皆さまからののおたよりなども今後ご紹介していく予定です！毎日ちょこっと楽しくなるような情報をどんどんアップしていくので、ぜひフォローしてみてくださいね!(池)

今月のプレゼント

A  置戸マルタ
佐久間さんグループ
(有限会社 丸富青果)
「アロマレッド」5kg **20**
名様

B  P25
「にんじんとポテト
スナックのサラダ」で
使用する器 **1**
名様

C  P40-42
S&B・ヤマサ・キリン
掲載商品3点詰合せセット **12**
名様

D  P43
JOYL・ハウス
掲載商品2点セット **10**
名様

E  河原和音さん
「太陽よりも眩しい星」
1～3巻 ©河原和音/集英社 **10**
名様
※P62-63「お弁当」を読んでみた感想を添えてご応募ください。

今月のレシピインデックス

	にんじんジュース	18
	にんじんふりかけ	18
	キャロットラペ	19
	にんじんナムル	19
	にんじんたらこバター	19
	キャロットケーキ	20
	にんじんピラフ	22
にんじん	にんじんたっぷりコーンポタージュ	23
	にんじんの天ぷら	23
	にんじんドレッシング	24
	いかにんじん	24
	にんじんとポテトスナックのサラダ	25
	にんじん白玉のすまし汁	25
	紫キャベツとにんじんのラペ	41
	ごぼうとにんじんのフリット	42
	タッカンマリ風鍋	32
鍋	肉団子とごぼうの寄せ鍋	33
	鶏と野菜のぼん酢食べ比べ鍋	34
にく	豚肉のスタミナ炒め	40
チーズ	えびとトマトのカマンベールアヒージョ	43
ごはん	パエリア風秋の炊き込みご飯	41
パン	プルアパートブレッド	28

2022年10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
 ●ゴーコー → ゴーコーコープデー ●パン → パンお買得デー ●アイス → アイスお買得デー

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1
<p>ボーナスポイント対象商品 (9/21~10/20)はこちら</p> 			<p>10/14(金)一日限定! チャージ機で10,000円チャージごとに 200ポイント ※レジでのチャージは対象外です。</p>			<p>コープデーの日 日本酒の日</p> <p>組合員証提示で 5% OFF</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>ちよこカチャージデー</p> <p>輸入ワイン 10% OFF</p> <p>冷食 10% OFF</p>
2	3	4	5	6	7	8
<p>ポイント 10倍</p> <p>ちよこカチャージデー</p>	<p>ポイント 10倍</p> <p>ちよこカチャージデー</p>	<p>ちびっこ</p> <p>46円均一祭</p> <p>キッズカードシール2倍</p> <p>ちびっこらくちん</p> <p>ベビーオムツ 5% OFF</p> <p>ちよこカチャージデー</p> <p>パン</p> <p>アイス</p>	<p>46円均一祭</p> <p>ちよこカチャージデー</p>	<p>ゴーコー</p> <p>ちよこカチャージデー</p> <p>らくちん</p> <p>絶対カレーフェア</p>	<p>ちよこカチャージデー</p>	<p>冷食 10% OFF</p> <p>ポイント 10倍</p>
9	10	11	12	13	14	15
<p>ポイント 10倍</p> <p>ちよこカ 5% OFF</p> <p>らくちん</p> <p>絶対カレーフェア</p> <p>トクホの日</p>	<p>ポイント 10倍</p> <p>スポーツの日 マクロの日</p>	<p>ちびっこ</p> <p>ベビーオムツ 5% OFF</p> <p>キッズカードシール2倍</p> <p>ちびっこらくちん</p> <p>ちよこカチャージデー</p> <p>パン</p> <p>アイス</p>	<p>ポイント 10倍</p> <p>豆乳の日</p>	<p>ポイント 10倍</p> <p>ちよこカチャージデー</p> <p>さつまいもの日</p> <p>秋の大九州フェア</p>	<p>ポイント 10倍</p> <p>ちよこカチャージデー</p>	<p>冷食 10% OFF</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>ちよこカチャージデー</p>
16	17	18	19	20	21	22
<p>ポイント 10倍</p> <p>ちよこカチャージデー</p> <p>秋の大九州フェア</p>	<p>ちよこカチャージデー</p>	<p>ちびっこ</p> <p>ベビーオムツ 5% OFF</p> <p>キッズカードシール2倍</p> <p>ちびっこらくちん</p> <p>ちよこカチャージデー</p> <p>パン</p> <p>アイス</p>	<p>ちよこカチャージデー</p>	<p>ゴーコー</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>医薬品 10% OFF</p> <p>らくちん</p> <p>ちよこカチャージデー</p> <p>大人用オムツ 5% OFF</p>	<p>ポイント 10倍</p> <p>ちよこカチャージデー</p>	<p>冷食 10% OFF</p> <p>ポイント 10倍</p>
23	24	25	26	27	28	29
<p>ポイント 10倍</p> <p>ちよこカ 5% OFF</p> <p>らくちん</p>		<p>ちびっこ</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>キッズカードシール2倍</p> <p>ちびっこらくちん</p> <p>ベビーオムツ 5% OFF</p> <p>ちよこカチャージデー</p> <p>パン</p> <p>アイス</p>		<p>ゴーコー</p> <p>らくちん</p>		<p>ちびっこ</p> <p>冷食 10% OFF</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>キッズカードシール2倍</p> <p>※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。</p>
30	31					
<p>ポイント 10倍</p>						

※一部対象外の店舗・商品があります。※サービス日程・内容は変更になる場合があります。※店舗・地区によって異なるポイント設定の場合があります。※ちびっこコープデー・ゴーコーコープデーのご利用には事前のご登録(無料)が必要です。
 ※サービス内容の詳細は、店舗サービスカウンターにおたずねいただくか、またはコープさっぽろホームページをご覧ください。※ベビーオムツ5%OFF・医薬品10%OFF・大人用オムツ5%OFFはコープドラッグ店限定です。

まる元運動教室実施市町村数・累計参加者数

27市町村・177,793人

2022年7月現在

地域の高齢者を「まるごと」元気にするためのプログラム

“まる元^{けん}”運動教室を全道で展開

地域まるごと元気アッププログラム＝「まる元」は、NPOソーシャルビジネス推進センターがコープさっぽろ、北翔大学と力を合わせて、自治体のご協力のもと行っている運動教室です。参加者一人ひとりの体力に合わせて、無理のない運動を行えるように、指導者全員が「健康運動指導士」の資格をもつ専門家で、高齢者にとって特に危険なげや事故がないよう、十分な配慮をしています。年間48回運動教室を開催しており、指導者の目が行き届く25人までの小クラス制で、定期的に体力測定を行い、参加者の体力状態をチェックし、指導に反映させます。さらに北翔大学の専門家たちにより、運動プログラムの開発や改善が行われています。

2010年に開始しており、現在27市町村で実施しています。参加されている方からは「楽しくて、笑いが絶えないし、体も心も元気になれる」という声をいただいております。これからも北海道の高齢者の皆さんが元気でいられるようにサポートしてまいります。



正義の味方か？
あやしい人か？



公益財団法人 消費者教育支援センター 主催
消費者教育教材資料表彰2022
優秀賞

受賞は、
【中高生編】!!



まがせて! 金太郎きん太!



こちらから▶

「お金」のことを学べる
スペシャル動画配信中!

子どものうちは、
お金のことってどうでもいい？
仕事をするまでは、
お金のことなんて知らなくていい？

////////////////////
いえいえ、お金のことを理解するのに早すぎる
ことはありません。とっても便利で、けれど
気をつける必要もある、お金のこと。
金子智也さん演じる「金太郎うきん太」といっ
しょに学んでみませんか？

お問合せ

お気軽に北海道(ろうきん)店舗、
または北海道ろうきんコールセンターへ

0120-5-109-26

使える情報満載! (北海道ろうきん) ホームページをご覧ください。

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

北海道ろうきん 検索

ご利用時間:
AM9:00~
PM5:00
※土・日・祝日、
年末年始は
休業します。

ONLY ★ 北海道

数量限定

10/18(火)

発売

道民の皆様にも、
摘みたてのおいしさを。

芳醇な香り、爽快な後味。

今だけの特別なクラシック。



数量限定

上富良野産
生ホップ
使用



ストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転。妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう。

お酒は楽しく適量で。のんだあとはリサイクル。♻️