

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

1月号

2023 [vol.130]

今年もよろしく。

つなぐ
COOP
SAPPORO

健康にアイデアを

meiji

コープさっぽろ・明治 共同企画



北海道出身の大人気モデル

佐藤ノアちゃんと石川翔鈴ちゃんに

会える!

佐藤ノアさん

佐藤ノア
明治チョコレートスクール
in 北海道
公開収録ご招待
キャンペーン

chocolate school



かれん
石川翔鈴さん

「明治チョコレートスクール」とは
(株)明治の公式YouTubeで公開されている、お家で簡単に作れる手作り
スイーツを紹介する調理実習の授業動画! とっても簡単にできるレシピを
毎回素敵なゲスト生徒と一緒にしゃべりながら楽しく作っていきます!
詳しくはYouTubeで
「明治チョコレートスクール」で検索してみてくださいね!

(株)明治の対象商品を含む350円(税込)分以上のレシートではがき応募!

キャンペーン期間(レシート有効期間)

2022年12月19日(月)~2023年1月13日(金)

応募締切

2023年1月13日(金) ※当日消印有効

特別賞

10組20名様

佐藤ノアさん出演
「明治チョコレートスクール」
公開収録ご招待

【開催日時】2023年2月4日(土) 13時~

【開催場所】Space 札幌 大通EAST

札幌市中央区南二条東2丁目7-1 第3NEOビル7F

※小学生以下の方は保護者との参加とさせていただきます。

※ご来場いただくお客様は公開収録の観覧となり、調理に参加したり
などの体験コンテンツはございません。

※イベント当日は動画撮影が行われます。会場内のお客様が映り込む
場合があります。あらかじめご了承ください。

A賞

合計16組32名様

各8組16名様

親子ペア
手作りチョコ教室ご招待

【開催日時】2023年2月4日(土)

1回目:10時~

2回目:14時~

【開催場所】コープさっぽろ
ルーシー文化教室

札幌市白石区栄通18丁目5-35 コープさっぽろ
ルーシー店3階

※お子さまは小学生以下を対象とさせていただきます。

B賞

100名様

明治
お楽しみセット
(お菓子1,000円分)



対象
商品

明治板チョコを含む、
明治菓子・食品・乳製品
全ての商品



※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。
※また、明治ミルクチョコレートは
いつでもトドックVol.15と1月第4週の
週刊トドックでご案内いたします。

※画像はイメージです。

【特別賞】[A賞]について ※集合場所までの交通費、および解散場所からの交通費はお客様のご負担となります。※詳細は当選通知にてお
知らせいたします。※悪天候・やむを得ない事情等により延期になる場合がございます。※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止
の可能性がございます。ご了承ください。

詳しくは店頭のお誘いがきをご覧ください。

株式会社 明治

PR

目次

- 04 情熱のパスタリレー「ルルロッソ」誕生物語
(留萌・麦で地域をチェンジする会)
- 12 ちょこっとBOX第2弾
- 14 ちょこっと図鑑 パスタ
- 18 パスタを食べる。
- 24 わが家のパスタレシピ!
- 28 ちょこっと編集室 体当たり企画
- 30 びっかびか!いちねんせい ふしぎっち
- 32 どもレストラン
- 34 こぐれ三兄弟のおやつ作り
- 39 ちょこっとメモ
- 42 食べて元気を届けよう!
北海道応援トドックコラボ企画
- 47 農業賞報告会・交流会
- 48 自分で作る「弁当の日」
- 50 ためしてみて!これがわたしのお気に入り!
- 52 う米(まい)レージキャンペーン第1弾
夢の米俵をお届け!レポート
- 53 インフォメーション
- 60 天才ドラマーYOYOKAファミリーの幸せのパーツ
- 62 北海道のうつわ時間 特別編
- 64 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 65 1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
- 67 新年のご挨拶



特集 パスタ

インスタで
簡単レシピを配信!
表紙の裏話も♪



バックナンバーは
こちらから!



2012年4月号～10年分すべて
見られるようになりました!

第130号
2023年1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、穴戸香織
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、日富直美
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、穴戸香織
撮影/阿部雅人 スタイルング/菅原美枝

(商品のお取り扱い表記)

- 店舗** … 店舗でのお取り扱い
- トドック** トドックでのお取り扱い
- 週** …… 週刊トドック企画週
- 北** …… 北海道応援トドック企画週
- 折** …… 折込みチラシ企画週
- 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。



留萌エリア

情熱のパスタリレー 「ルルロツソ」誕生物語

留萌・麦で地域をチェンジする会



料理人 大懸さん



麺の匠 仲田さん



小麦生産者 林さん

北海道の小麦を使って 日本人に合うパスタを

留萌市と小平町でのみ栽培されている超硬質小麦「ルルロソ」。その小麦で作る生パスタは、これまでの国産小麦では実現できなかったコシの強さや小麦の豊かな風味が魅力で、2012年度には道産食品のトップランナーの証し「北のハイグレード食品」に選ばれました。数々のシェフやバイヤーから高い評価を受けるルルロソですが、品種開発の段階で一度は「失格」の烙印を押された落ちこぼれ。奇跡の大逆転の裏には、そのポテンシャルを信じてバトンをつないだ人たちがいました。

物語の舞台は2009年の留萌。年季の入った製麺機の前で、練ったばかりの生地感触を確かめながら「フタバ製麺」二代目社長の仲田隆彦さんは湧き上がる興奮を抑えきれずにいました。「これ、すごいな」。日本人の口に合う生パスタの開発に取り組み始めてはや十数年。「いつかは外国産小麦ではなく道産で」と、強力粉の春よ恋やハルユタカを試してみたものの、「道産小麦でデュラム小麦に近づけるのはここまでか」と半ば諦めかけていました。そんな折、

生パスタ
「ルルロソ」が
できるまで



仲田さん



1 主原料となる小麦粉は留萌・小平産「ルルロソ」100%



2 小麦粉に、新鮮な卵を混ぜた「練り水」を加えてよく練ります



3 気温や湿度の影響を受けて粉の状態が変わるので経験がモノをいいます

江別製粉から「面白い小麦粉がある」と聞いてサンプルで送ってもらったのが「北海259号」、後にルルロツソと名づけられる小麦でした。

北海259号は、くしくもその年に北海道の優良品種に認定されたゆめちからのきょうだい品種。ともに北海道農業研究センター（北農研）芽室研究拠点で誕生しますが、北海261号（後のゆめちから）が日の当たる道を歩んだのに対して北海259号は生産性の低さや病気に弱いことから04年に正式な試験栽培が中止されます。けれども、「グルテンが多く、パスタ用のデュラム小麦に近い」という分析結果に興味を持った江別製粉が北農研と共同で独自に試験栽培を続行。小麦粉の活用を探る中で、生パスタの商品開発に熱を入れていた仲田さんに白羽の矢が立ったというわけです。

さて、試食会的那一天。留萌振興局や農協の関係者を前に仲田さんは「何としてもこれを留萌で育てたい。留萌を盛り上げるために協力してほしい」と熱く訴えました。ですが、一つ心配がありました。道の奨励品種ではない、満身に交付金も出ないような小麦を、一体誰が栽培するのでしょうか。けれども数日後、一人の協力者が見つかります。

4



ローラーで生地をのばし、寝かせることで独特の強いコシが生まれます

5



生地をカット。この日は幅の狭いタリオリーニを製造していました

6



麺が重ならないよう丁寧に並べ、冷蔵庫で冷やします

7



生パスタ「ルルロツソ」の完成!

落ちこぼれが 起こした奇跡

「ダメ元でやってみるか」。

2009年秋。留萌振興局と農協の担当者から北海259号の試験栽培を持ちかけられた小平町の農家・林寛治ひろしげさんは、その提案を引き受けることにしました。当時は南るもい農協の畑作部会長という立場。責任感もあつたのでしょうか。一方で「うまくいけば留萌の名物になるかもしれない」というかすかな期待もありました。江別製粉から「落ちこぼれ」の種子を預かり、0.5haの畑へ。秋まき小麦の北海259号は寒さに弱く、雪腐病ゆきくちびを起こしやすいと聞いていたので、しっかりと防除を行い、祈るような気持ちで春を待ちました。

雪が解け、春になり、北海259号はスクスクと育っていききました。やがて穂が出て、色づき始めると、夕焼けのように赤茶色に染まる畑を見て林さんは驚きました。「最初は病気を疑ったんです。それが正常な色なのに。それぐらい当初は何も分かってなかった。茎の太さや成長度合いを観察しながら、これまでの経験と照らし合わせ、施肥や防除を調節しました。本当に手探りでしたね」。

林さんがたった一人で試験栽培に取り組む間、商品化と販売の道筋をつけるべく、留萌近郊の経済、農業、飲食業に携わる14機関・団体が集まって「南留萌・麦で地域をチェンジする会（後に改称）」を発足。会長には仲田さんが就任しました。会では愛称の公募、お披露目の場となるイベントへの参加など、これから生まれてくる小麦とパスタを留萌の「宝」に育てる上げるための販促活動やブランド戦略が練られました。

そして2010年秋。林さんが初めて収穫した北海259号は、仲田さんの手で生パスタに生まれ変わり、関係者や市民に振る舞われました。食べた皆さんの評価は…、その後の展開をみれば言わずもがなですね。

2011年、フタバ製麺から北海259号を使用した生パスタが発売されました。留萌の名前の由来であるアイヌ語の「ルルモツペ」と、留萌の夕日の「赤」を意味するイタリア語の「ロツソ」を合わせ、「ルルロツソ」と命名。こうして落ちこぼれだった小麦は次々と地域の人を巻き込み、希望の光となったのです。

大楨(おおとど)地区にある林寛治さんの小麦畑。2022年は天候に恵まれ、生育もバッチリだそう



夕日色の小麦が つなぐ地域の絆

一人の農家から始まったルルロソの栽培は2年目に4軒、3年目は5軒と徐々に仲間が増え、現在は留萌・小平の9軒(作付面積30ha)で毎年60〜80トンを収穫しています。フタバ製麺の生パスタも最初は平打ち太麺のフィットチーネのみでしたが、平打ち細麺のタリオリーニ、スパゲッティーニが加わり、現在は中華麺(つけ麺)も製造しています。地域の飲食店では麺にとどまらず、ピザやパン、スイーツなどに加工して



フタバ製麺のルルロソシリーズ。パスタに続きつけ麺も「北のハイグレード食品」に認定

提供。また、地元の調理師会はホタテやタコなどの地元食材を活用したパスタレシピを開発し、作り方を動画で配信するなど、普及に努めています。留萌調理師会の会長で「美食酒家 司シノベ」のオーナーシェフ

「美食酒家 司」の名物パスタ。留萌産黒毛和牛あずま牛を使用した「ミートソース」

大懸信司おおかけしんじさんは初めてルルロツソの生パスタを食べたときの感動をこう振り返ります。「道産小麦でパスタだなんてありえないと思ってた。だからびっくりしましたよ。面白いのは粉（小麦粉）だからいろんな可能性を秘めていること。知恵を絞り、ルルロツソを活用してPRすることが僕ら料理人の使命だと考えています」。



マニュアルもない中、一人で北海259号の栽培を始めた林寛治さん



生パスタを皮切りに「ルルロツソ」で地域おこしに挑む仲田隆彦さん



地域の食材を生かし留萌の食の魅力発信に尽力する大懸信司さん

誕生から12年。仲田さんは言います。「よく聞かれるんです。どうしてルルロツソはうまくいったのかって。それはやっぱり、『みんなの思いが強かった』というひと言に尽きます。ルルロツソで留萌に人を集めよう。留萌の景色を見てもらおう。みんな、留萌を盛り上げたいというその一心で走り続けてきたんです」。

たしかにそうでしょう。でも、それだけではないはず。たとえば仲田さんは北海259号を知る前から道産小麦の生パスタ製造に取り組んできました。さかのばれば先代の尊美たかみさんは北海道では無理といわれた手延べ麺の技術を持ち込んだり、うどんな向けしかなかった時代に道産小麦のラーメンを開発しました。無理難題に挑むたびに少しずつノウハウを蓄えたことで、一つずつ「できない」を「できる」に変えてきました。無理難題に果敢に挑む姿勢は林さんも、大懸さんをはじめ料理人の皆さんも同じ。仲田さんはルルロツソの生パスタを「パスタらしいコチツとした硬さと日本人好みのモチモチとした『モチモチ食感』が特徴」と言いますが、芯の強さと柔軟性を併せ持つルルロツソは、まるでルルロツソを世の中に送り出した留萌エリアの人たちそのもののようでもあります。

ちょこっと創刊10周年
記念企画

ここだけのご案内!*

ちょこっとBOX 第2弾

「留萌の名産で ルルロツソ堪能セット」 宅配トドックで発売!

今回は数量限定なし

フタバ製麺さんの生パスタ「ルルロツソ」を
同じ留萌のメーカーさんのパスタソース&
にしん漬けオイルソースで堪能できるセットをご用意いたしました。
『モチモチ食感』のルルロツソをぜひおためしください!

*宅配トドックの誌面には掲載されません。

本体2,680円(税込2,894円)

セット内容は
こちら!

ほっぷすてっぷ

おびら産の牛肉たっぷり
ボロネーゼ 130g×2袋

小平町で飼育されたおびら和牛を贅沢
に使用、肉のうまみとコクがぎゅっと凝
縮されたソース。牛肉がたっぷりです!

[アレルギー]牛肉・小麦・豚肉・鶏肉・大豆〈賞180日〉



フタバ製麺

生パスタ ルルロツソ フィットチーネ(2食分)240g 冷蔵

乾麺 ルルロツソ 干しパスタRuRuRosso細麺 200g

巻頭でご紹介の「グルメをうならせる希
少な小麦」ルルロツソの生と
乾麺の食感の違いをお楽しみください。

[アレルギー]小麦・卵・大豆〈賞(生)14日(乾燥)365日〉

原材料名/【乾燥パスタ】小麦粉(小麦(北海道産))、全卵粉、食塩(一部に小麦・卵を含む)



編集室
エリック

注文番号

58913

注文期間

●注文用紙の場合

1月第3週 1月9日(月・祝)～13日(金)の
各注文締切日

1月第4週 1月16日(月)～20日(金)の
各注文締切日

※トックアプリ・サイトは「1月第3週企画・1月第4週企画」で
注文締切日の翌々日AM1:59まで注文できます。

商品お届け

1月30日(月)～2月3日(金)

トックの2月第1週の配達時に一緒にお届けします。

注文方法

1月第3・4週の注文用紙かトックアプリ・サイトで、

注文番号 **58913** とご希望の数量を記入。

注文番号	数量	注文番号
5 8 9 1 3	2	



●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

●もっと詳しく知りたい方はこちら……………▶
<https://www.sapporo.coop/content/?id=3183>



編集室
たむたむ



田中青果

にしん漬け
オイルソース 90g **冷蔵**

田中青果さんの看板商品「やん衆にしん漬け」と国産ニンニクを細かく刻み、オリーブオイルで煮込んで仕上げたソース。パンにのせたり、アヒージョにも◎

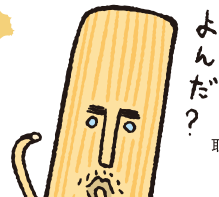
[アレルギー]なし(賞60日)

主な材料は デュラム小麦

デュラム小麦は、パンやうどんに使われる普通小麦の祖先にあたる小麦。柔軟で弾力性の強いグルテンを豊富に含み、加工するとシコシコと食感の強いパスタになります。2016年には国産初のデュラム小麦が育成されました。

生パスタと乾燥パスタ

日本では乾燥パスタがポピュラーですが、特に北イタリアでは生パスタが一般的。日持ちはしないので、多くの家庭や店では毎食ごとに作ります。ゆで時間は8分前後の乾麺に対して生麺は2〜3分程度。乾麺は歯応えのある「アルデンテ」、生麺は「モチモチ感」が好まれます。



ちょこっと図鑑

パスタ

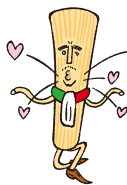
Pasta

パスタは、小麦粉と水を練り合わせて作られた食品のこと。スパゲティやマカロニはパスタの中の一つです。イタリアの国民食であり、日本はもちろん、世界の国々で愛されています。



パスタは太る？

注目してほしいのが、血糖値の上がる速度を示す「GI(グリセミック・インデックス)値」。お米のGI値「88」に対してパスタは「41」。低GI食品のパスタは血糖値の上昇が緩やかでインスリンの分泌が少なく、過度に糖質が脂肪として吸収されるのを抑えます。パスタが「太りやすい」は誤解かも。



ボクのこと
嫌わないで
アモーレ

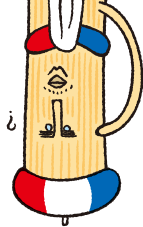
一番人気はミートソース!

Cho-co-tto読者へのWEBアンケートで「好きなパスタの味」を聞きました。結果はこちら!

第1位	ミートソース	91票
第2位	ナポリタン	75票
第3位	たらこスパゲティ	55票
第4位	カルボナーラ	52票
第5位	トマトソース	47票



ナポリタンの
誕生
秘話は
P.30へ



ってことは
フランス料理は
「フラ飯」!?

バブルと「イタ飯」

1980年代後半のバブル期にはグルメブームで海外の有名店が続々と日本に進出するようになります。イタリア料理は「イタ飯」と呼ばれ、スパゲティとマカロニしか知らなかった日本人に「パスタ」や「アルデンテ」という言葉が根付きました。

パスタはいつ日本にきたの？

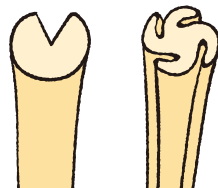
パスタが日本に持ち込まれたのは江戸時代末頃。横浜外国人居留地に住む人々の間でマカロニが食べられていたそう。明治16年にフランス人宣教師によって長崎にマカロニ工場が建設され、日本で初めてのパスタ製造がスタートしました。

早ゆでパスタ

乾麺のゆで時間は通常8分程度ですが、その常識を覆して5分に短縮したのが、1986年に日清フーズ(現・日清製粉ウェルナ)から発売された「早ゆでスパゲティ」。スパゲティにV字の切り込みを入れるという画期的なものでした。その後、V字は「風ぐるま形状」となり、さらなる時短を実現しました。



いまは
3分!



パスタの種類



カサレッチェ(S)

断面がS字で、2本のパスタが絡み合っているような形状が特徴。シチリア島伝統のショートパスタ。長さは60～80mm。濃厚なソースが合う。



タリアテッレ/フィットチーネ(L)

卵を練り込んだ平打ち麺。北部ではタリアテッレ、中南部ではフィットチーネと呼ぶ。幅の広さで呼び分ける場合も(より幅広なのがフィットチーネ)。



ファルファッレ(S)

「蝶」を意味するfarfalla(ファルファツラ)が語源。幅30～40mm前後。中心と外側で食感が異なり、幅広で凹凸もあるのでクリームソースにマッチ。



オレキエッテ(S)

オレキエッテとは「耳たぶ」や「小さな耳」のこと。長さは25mm前後。親指で押しつぶして作る。オイルソースと相性が良い。

パスタはイタリアだけでも650種類以上あるといわれ、今なお新作パスタが毎年のように開発されています。大きく分けると「ロングパスタ」と「ショートパスタ」があり、それ以外にも個性的なパスタがあります。

ロングパスタ

長さ25cm前後の棒状(またはぎしめん状)のパスタ。太さや断面の形もいろいろ。

ショートパスタ

短く成形されたパスタ。形状に個性があり、食感はもちろん、見た目も楽しめる。

・・・ロングパスタは(L)、ショートパスタは(S)、その他は(他)・・・



スパゲティ(L)

断面が円形で太さ2mm前後、「ひも」を意味するspago(スパゴ)が語源。太さ1.6～1.7mmはスパゲッティーニ、太さ1.3mm以下はカッペリーニ。



ボクの
ファミリーを
紹介するよ!



ラザニア(他)

平たいシート状のパスタ。長辺175mm前後×短辺80mm前後。語源はギリシャ語で「壺」を意味する lasanon(ラサノン)から。



ニョッキ(他)

小麦粉とマッシュポテト状にしたジャガイモを混ぜて作る団子状のパスタ。カボチャのニョッキなど、バリエーションも豊富。直径は30mm前後。



リゾーニ(他)

「ライス」を意味するriso(リーゾ)が語源。スープの浮き実や、リゾットを作る際にお米の代わりに用いられる。直径4~7mm前後。



マカロニ(S)

直径5~8mmの円筒形ショートパスタで、現代パスタの原点といわれる。日本に最初に入ってきたのもこのタイプ。どんなソースにも合う。



ペンネ・リガーテ(S)

「ペン先」が語源。ペン先のように斜めにカットした筒状のパスタ。直径9~12mm前後。表面に溝が入ったものをペンネ・リガーテと呼ぶ。



フジリ(S)

小さくて厚いらせん状のショートパスタ。語源は「ライフル」を意味する fusile(フージレ)。直径8~12mm前後で、どんなソースにもマッチする。



カネロニ(S)

直径30~40mm前後の太い筒状のパスタ。中にひき肉やリコッタチーズなどの詰め物をして、ソースをかけ、オーブンで焼く。イタリアの春巻き。

パスタを食べる。

基本の王道ソースで食べるパスタに和風やアレンジレシピのパスタまで、気軽なお昼ごはんとしても、ちょっと特別な日のごはんとしても大活躍なパスタ。今月号では基本のパスタ料理をマスターしてみましょう！



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。「こどもレストラン」のページも担当しています！

パスタをゆでる



1人分のパスタをゆでるために必要なもの

水・・・1L

+

塩・・・10g

+

パスタ・・・80～100g

／ゆでた後は約2.5倍になります＼

4



パスタがお鍋の中で踊るくらいの火加減にし、ゆでている間はあまり触らない。
かき混ぜすぎるとパスタが折れたりしてしまいます。

5



規定のゆで時間の30秒ほど前になったら、1本食べてみて断面に針先ほどの芯が残っているくらいでOK!

6



トングなどでそのままソースの入ったフライパンなどに移すか、ザルにあげてから仕上げる。
ゆで汁をソースに使う場合はボウルなどに取っておく。

1



深めの鍋にお湯をわかして塩を加える。

2



パスタをばらして入れ、箸でお湯の中に沈める。

3



最初はくっつかないように箸でかき混ぜる。



トマトソース完成!

4



塩、砂糖を加えて仕上げ
る(ホールトマトの場合は
つぶしてから調味する)。

1



みじん切りにした玉ねぎ、
にんにくとオリーブオイル
を鍋に入れて中火で炒
める。

5



1人分のトマトソース100g
とバター5g、パスタのゆで
汁大さじ1をフライパンに
入れて火にかける。

2



玉ねぎがうっすら色づいた
ら、トマト缶を加える。

6



フライパンの火を止め、
ゆで上がったパスタを加
えてソースを絡める。こ
しょうを振り、バジルを添
えて完成。

3



オレガノを加えて、15分ほ
ど弱火で煮込む。

トマトソース パスタ

シンプルだけど奥が深い

調理時間(ソース) 約30分

- ・トマトソース 748kcal、塩分2g/全量
- ・トマトソースパスタ 564kcal、塩分2.7g/1人分

材料
(ソースのできあがり350
~380g/約3~4人分)
トマト缶(ホールでもカッ
トでも).....1缶
玉ねぎ.....50g
にんにく.....1片
オリーブオイル・大さじ3
ドライオレガノ.....小さじ1
塩.....小さじ1/3(2g)
砂糖.....小さじ1/2
[トマトソースパスタ]
パスタ.....80g
トマトソース.....100g
バター.....5g
こしょう、バジルなど
.....適量



ペペロンチーノ

これが得意料理って言ってみない

調理時間 約15分

ゆで上がる
直前のゆで汁を
ソースに加えることで
パスタにソースが
絡みやすくなります
(乳化)。



4



ゆで上がり1分前に②にパセリのみじん切り、ゆで汁を大さじ1程度加えて、もう一度火にかける。

1



フライパンにオリーブオイルと2mm幅に輪切りにしたんにくを入れて弱火にかける。

5



パスタをフライパンに加える。

2



んにくに火が通ったら、唐辛子を加えて軽く火にかける。

6



ゴムベラでパスタとソースと絡めて完成。少し水分が残っているくらいがちょうどよい仕上がります。

3



塩分12%のお湯で(お湯1Lに塩12g。通常より少し濃いめの塩分)パスタをゆでる。

48|kcal、塩分2g/1人分

- 材料(1人分)
- パスタ.....80g
 - オリーブオイル.....大さじ1と1/2
 - んにく.....1片
 - 唐辛子.....1本
 - パセリ.....2g

パスタを食べる。



3



大きめのボウルに常温に戻した卵を溶き、粉チーズ、パスタのゆで汁大さじ1を加えて混ぜる。

4



ゆで上がったパスタと③を②に入れ火を止める。

5



ソースと絡めて器に盛り付け、黒こしょうをふる。

ソースをパスタに絡める時はフライパンの予熱で十分です。



1



パスタをゆではじめる。

2



オリーブオイルと拍子木切りにしたベーコンをフライパンに入れて中火にかけ、炒める。

調理時間 約15分

カルボナーラ

全卵使用、生クリーム不要！

676kcal、塩分3g/1人分

材料(1人分)

- パスタ……………80g
- 卵……………1個
- 粉チーズ……………20g
- ベーコン……………20g
- オリーブオイル…大さじ1
- 黒こしょう……………適量

CO・OP

北海道産小麦のスパゲッティ1.7mm 400g

店舗 全店

トドック

保 いつでもトドック Vol.15

●注文番号 21652





仕上げに
パセリやパルメザンチーズを
振っても◎

3



別の鍋にみじん切りにした☆とオリーブオイルを入れ、弱火で15分ほどじっくり炒める。

1



ひき肉に塩を混ぜ、フライパンに広げて強火にかけ、焼き色をつける。

4



③にトマト缶、ローリエ、②を汁ごと加え、20分ほど弱火で煮込む。

2



ひっくり返して赤ワインを加え、ひき肉を軽くほぐしながら赤ワインが半分くらいになるまで煮込む。

5



ソースをフライパンに入れ、ゆでたパスタを絡めて完成。

調理時間
ソース 約45分

ボロネーゼ

お肉をしっかり味わう

981kcal、塩分4g/1人分

材料(2人分)

- 牛ひき肉……………200g
- 塩……………3つまみ
- 玉ねぎ……………50g
- にんじん……………50g
- ☆セロリ……………50g
- にんにく……………1片
- オリーブオイル…大さじ2
- 赤ワイン……………100ml
- トマト缶……………150g
- ローリエ……………1枚
- フィットチーネやタリアテッレ……………160g

バリラ
タリアテッレ 500g

店舗 なし

トドック保 いつでもトドック Vol.15

●注文番号 24104



パスタを食べる。



4



少しずつ牛乳を加え、都度混ぜ合わせる。

1



マカロニは表示の時間通りにゆでておく。

5



チーズを加えて溶かす。

2



フライパンにバターを溶かす。

6



マカロニを加えて混ぜ合わせて、塩で味をととのえ、器に盛って黒こしょうと☆のパン粉を振る。

3



薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。

調理時間 約20分

マカロニチーズ

アメリカの家庭料理の定番

671kcal、塩分2.2g/1人分

材料(2人分)

マカロニ……………160g
バター……………30g
薄力粉……………大さじ1
牛乳……………200ml
チェダーチーズ…80g
塩……………適量
黒こしょう……………適量
☆ [バター……………20g
パン粉……………大さじ4

☆ カリッと炒めておく。



なめたけパスタ

札幌市 psw様

ゆでたパスタになめ茸を和えるだけ!それだけでおいしいです。



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 パスタレシピ!

328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1月20日(金)。

※プレゼントは変更になることがあります。ご了承ください。

次のお題 小松菜 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

みなさんのレシピ待ってます！(小松菜レシピ)

野菜スープパスタ

旭川市 ハニーパンチ様

野菜スープの最後にショートパスタを入れます。キャラクターや英字やハートなど気分で替えると楽しいですよ。

納豆パスタ

札幌市 紫陽花様

パスタをゆでてめんつゆと和える。納豆は付属のタレやからしなどお好みで混ぜてパスタの上のにせ、刻みのりをかける。



中華風パスタ

小樽市 funbo様

ごま油で桜えびと塩昆布をさっと炒め、ゆでたてパスタを入れて和えたら盛り付けて白ごまを散らす。

簡単ボンゴレ

苫小牧市 ひじき様

にんにくを炒めてゆでたパスタ、あさりの水煮缶を加え、塩と一味唐辛子で味付けすると超簡単ボンゴレのできあがり。



みなさんのレシピ待っています！(小松菜レシピ)



すき焼きシメパスタ

北見市 TM様

すき焼きをした後に締めてパスタを入れています。
家族全員好きなメニューです。

焼肉パスタ

岩見沢市 サリー様

お肉とゆでたパスタを焼肉のたれで炒め、
千切りしたねぎとのりをたっぷりのせたら完成!





じっくり煮込んだ
本格的な味!



肉のうまみが
濃厚!

キュービー
あえるパスタソース
ミートソース フォン・ド・ヴォー仕立て
80g・2

牛肉、炒めた玉ねぎ、トマトペーストに、キュービー自慢のドミグラスソースとフォン・ド・ヴォーを加えてじっくり煮込んだ、肉のうまみがつまった濃厚なミートソースです。1袋に1人前×2入り。



店舗 全店

トドック

保 いつでもトドック Vol.15 ●注文番号 22911



たらこの味と
バターの風味が
しっかりする!



昔懐かしい味。
迷ったら結局コレ!

キュービー
あえるパスタソース
たらこ
23g・2

たらことバターを黄金比を実現。食べ始めから食べ終わりまで、たらこの風味をしっかり味わいながら、バターのまろやかさが口の中に広がるパスタソースです。1袋に1人前×2、きざみ海苔つき。



店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.15 ●注文番号 22906

ちょこっと編集室体当たり企画

第8弾

トドック 保存版カタログの パスタソースを 食べ比べてみよう!

手づくりはいいけど…
時間がない!
もっと手軽に
おいしいパスタを食べたい!
そんな時は、
いつでも注文できる
パスタソースが便利。
ストックしておけば
寒くて家から出たくない時の
救世主にも!



バリラ
スパゲッティNo.4 (1.6mm)
500g

パスタはこちら!



店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.15 ●注文番号 23296





辛い物好きには
たまらない!



辛くておいしい!
本格的な味!

パリラ
アラビアータ
400g

トマトとガーリックのシンプルなソースにペペロンチーノをプラス。ピリッとくる辛さで味が楽しめます。お子さまや辛いものが苦手な方と一緒にの時は分けて食べた方が良さそう。



店舗 なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.15 ●注文番号 22845



バジルの香りと風味が
さわやか!



トマトの酸味が
しっかり味わえる!

パリラ
バジルの
トマトソース
400g

イタリアでもっとも愛されるシンプルな味わいのソース。パスタ料理以外にもステーキや魚のグリル、ピッツァなどのソースとして幅広く使えます。およそ1瓶で2人分を2回作れる量です。



店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.15 ●注文番号 22846



かにとかにみその味が
しっかりしていて濃厚!



高級感があって
上品な味わい!

ピエトロ
洋麺屋ピエトロ
蟹と蟹みそのスパゲティ
110g

かにとかにみそのコクがたまらない!甘みが強くジューシーな身が特長の「国産紅ずわい蟹」のほぐし身とかにみそを贅沢に使用。濃厚なトマトソースがかにとかにみそのうまみを引き立てます。



店舗 なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.15 ●注文番号 25046



みんな してるかしら。
ナポリタンは ナポリに ないんだって。
みんな だいすき ナポリタンは
にほんうまれの スパゲティ。

いまから 78ねんまえに
おおきな せんそうが おわり
にほんに アメリカへいが やって きました。
とうじ アメリカへいが たべて いたのが
ケチャップで あえた スパゲティでした。

にほんの コックさんが
これを ヒントに ケチャップで はなく
トマトソースで スパゲティを つくり ます。



アルデンテさん
(ナポリうまれ)



デリシヤス!!

いちねん☆ぎちくみ
がさきゅうつうしん

まっ子の

だい10こ

クラスのみんなへ

いろんな「ごとうち スパゲティ」を
しらべてみよう。

スパかつ

(ほっかいどう・くしろ)

カツをのせたミートソース
スパゲティ



ちっぶべつ

みどりのナポリタン

(ほっかいどう・ちっぶべつ)

ブロッコリーをねりこんだ
みどりいろのスパゲティ



はこだてイカナポリタン

(ほっかいどう・はこだて)

はこだてのイカとやさいを
つけたナポリタン



あんかけスパ

(あいち・なごや)

「あん」のような
とろみとコショウが
きいたスパゲティ



てっばんスパ

(あいち・なごや)

アツアツのてっばんに
たまごをながしこんだ
ナポリタン



ふじつけナポリタン

(しずおか・ふじ)

めんをスープに
つけて食べる
ナポリタン



しもんぼしゅうちゅう!

『こまつな』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



トマトはたかずさるよー
ケチャップでよくない？

センターグリル
いしばしとよきち



さらにこれをヒントに
まちのようしよくやさんが
ケチャップをつかって
ナポリタンをつくれたのよ。

トマトをつかってるから
ナポリっほいよね
なまえはナポリ
タンにしなう



ホテルニューグランド
そうりょうりちよう
いりえしげただ



ナポリタン
チラウネー!

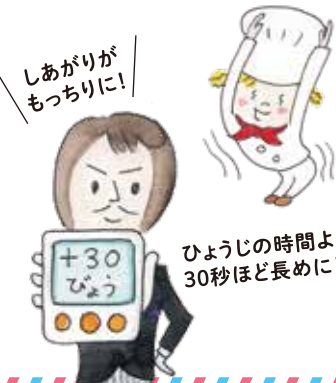
ナポリタンのつくりかたを、つぎのページでしようかいするよ!



6 フライパンにあぶらと玉ねぎ、ウインナー、ピーマン、マッシュルームを入れる。



7 中火で、玉ねぎがしんなりするまでいためる。



しあがりかもっちり!

ひょうじの時間より30秒ほど長めに!



3 ケチャップとちゅうのうソースをまぜておく。



4 1のおゆにしお20gを入れる。



5 スパゲティをゆでる。

ゆらゆらスパゲティがおどくらいのひがけんで!



2人分で2Lのおゆをじゅんぴしましょう! おうちの人につだってもらってね。



1 スパゲティをゆでるおゆをわかつ。



①玉ねぎ 5mmはば

②ウインナー ななめぎり

③ピーマンは たねをとってせんぎり

④マッシュルーム 5mmはば

2 ざいりょうをきる



休日 開店

こども レストラン

見たまま作れて簡単!
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

しっかり味でコクうま
ナポリタン

【ざいりょう・2人分】577kcal/1人分

- スパゲティ.....160g
- しお.....20g
- 玉ねぎ.....1/2こ
- ウインナー.....3本
- ピーマン.....1こ
- マッシュルーム.....2こ
- あぶら.....大さじ1
- ケチャップ.....80g
- ちゅうのうソース.....小さじ2
- バター.....10g



おすすめですよ!

CO・OP
日本のトマトケチャップ
500g

店舗 一部なし

トドック 週 1月2週

保 いつでもトドック Vol.15

●注文番号 22939



こどもレストラン
支配人 エリック 能戸



11 9にスパゲティを加える。



8 3をくわえ、とろっとするくらいまで弱火でいためる。



12 全体をまぜあわせ、スパゲティにソースがからんだらかんせい!



9 バターをくわえて火を止める。

Nota note

ナポリタンが生まれたのはイタリア?いえいえ、ナポリタンは日本で誕生した料理なんです。他のパスタ料理では、少し早めにゆであげることが多いスパゲティも、ナポリタンはもっちりした歯ごたえにするため、少し長めにゆでます。イタリアではほとんどつかわれないケチャップで味付けするのも特ちょうです。



ちゅういよ!
あついよ!



10 スパゲティがゆであがったらザルに上げる。



生パイナップル、
スイカ、マンゴーを
入れても◎!

低学年編

バタバタさんも初心者さんも
すぐに使えるアイデア集

フルーツぎっしり!

トロピカルゼリー

【材料(6個分)】

パイナップル(缶詰)…3枚

黄桃(缶詰)…2切れ

キウイ…1個

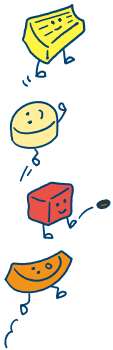
★ 水…2カップ

CO・OPの粉寒天…2g

砂糖…50g

(ライチのリキュール…あれば小さじ1)

自分で作るおやつはおいしいよ、
きみたちが大好きな
おやつを一緒に作ってみよう!
オーブンを使わない
簡単なものばかり。いつか
一人で作れるようになってね!



K'sチェック!

かんてんは
じょうまんでも
とけないから
おべんとうに
入ってるとうれしい



こぐれ三兄弟の おやつ作り



こぐれ あいこ

家庭料理研究家。小樽で料理教室を開
催。小・中学生の息子3人の子育て中。今
回の4メニュー、本当に何度作ったか分かり
ません。よく飽きないな~と思うほど(笑)!

今月の
ラクちょこ先生

【作り方】

- ① フルーツを1cm角に切り、カップに入れる。
- ② 小鍋に★を合わせ火にかけ、混ぜながら弱火で2分煮る。砂糖を加え溶かす。
【リキュールを入れるとトロピカル感UP!】
- ③ カップに注ぎ、冷蔵庫で冷やす。





と・き・め・き ティータイム

自分でお茶をいれてみよう!

ルール 1 お湯はしっかり沸かす。

紅茶、ほうじ茶→熱湯
日本茶→少し冷ます



ルール 2 時間をタイマーできっちり計る。



(目安)

ルール 3 最後の1滴まで注ぐ。

うまみが詰まって
いるので逃さない。✦



おは、お茶をいれるのも
飲むのも女子。
お店で茶葉を選ばない



和菓子もできちゃう! みたらしだんご

【材料(15本)】

- 白玉粉…100g
- ★上新粉…100g
- 砂糖…20g
- 水…170ml
- 砂糖…50g
- 水…1/2カップ
- ★しょうゆ…大さじ2/3~1
- みりん・片栗粉…各大さじ1

水分は一度に入れないこと!



〈作り方〉

- ① ボウルに★を入れ、水を少しずつ加えながら混ぜ、耳たぶほどの硬さにする。30個に分けて丸める。
- ② 鍋に湯を沸かしゆで、浮いてから2分したら水にとる。ようじに2個ずつ刺す。
- ③ 鍋に☆を合わせて中火にかけ、混ぜながらとろみをつけ、だんごにかける。



K'sチェック!

こしあんもうまい

くろすりごまときびぎょうは
ジャリジャリこうまい

みたらしあんは
ももちにかけたもうまい

Q'sチェック!

ひとり何個か決められるので
兄弟げんかにならない

高学年編

丸めて揚げる!

おからドーナツ



【材料(小12個分)】

- 卵…1個
- ★ きび砂糖…40g
- サラダ油…小さじ1
- 薄力粉…40g
- ☆ ベーキングパウダー…小さじ1
- 塩…ひとつまみ
- 生おから…100g
- 揚げ油、打ち粉、上白糖…各適量

〈作り方〉

- ① ボウルに★を順に入れ、その都度泡立て器で混ぜる。
- ② ☆をふるい入れゴムベラで混ぜる。
- ③ 生おからを加えてさっくり混ぜまとめる。
ラップで包み、冷蔵庫で30分置く。
- ④ 打ち粉をした台に取り出し、包丁で12等分する。
手に粉をつけながら丸く丸め、160°Cの油で約5分、
転がしながら揚げる。熱いうちに上白糖をまぶす。

シナモンシュガーも◎!

やわらかい生地なので
打ち粉はしっかり!

中学生編

オープンなしで本格派!

りんご🍏のフライパンケーキ

ドーナツにもケーキにも、
きび砂糖を使いました!
コクのある甘さが
おいしい♪



バナナでも
うまいよ



【材料(18~20cmのフライパン1つ分)】

- 卵…1個
- プレーンヨーグルト…60g
- ★ きび砂糖…40g
- なたね油…1/4カップ
- ☆ 薄力粉…100g
- ベーキングパウダー・重曹…各小さじ1/2
- りんご…1/2個(正味100g)
- サラダ油…少々

〈作り方〉

- ① りんごは皮をむき、いちょう切り。
- ② ボウルに★を順に加え、その都度泡立て器で混ぜる。
- ③ ☆をふるい入れゴムベラでざっくり混ぜ、りんごの2/3量を入れる。
- ④ あたためたフライパンにうすく油をひき、③を流し平らにする。
- ⑤ 残りのりんごをのせふたをして、弱火で約10分、裏返して5~6分焼く。竹串で刺して何もついてこなければOK。

M's チェック!

ふちが固まってきたら
うら返して!



いざというときにもすぐできる!



材料2つ!
簡単たまごがゆ

Point!
たまごスープは
おかゆの水分で戻りますの
よ



CO-OP
たまごスープ 10食入

店舗 全店

トック 週 1月2・4週、2月2週

[材料]
CO-OP たまごスープ………1食分
CO-OP 白がゆ 250g………1個

[作り方]
たまごスープを袋のまま軽く砕いて
常温の白がゆパウチにそのまま入
れ、軽くかきまぜて、完成!

※耐熱容器に移し、レンジで600Wで30～
40秒加熱するとよりおいしい!

新潟県産コシヒカリ使用の
シリーズ品はこちら!

梅干しは
和歌山県産を
使用!



CO-OP 梅がゆ 250g

店舗 全店

トック なし

もちあわ、きび、小豆、
はと麦など
雑穀15種入り!



CO-OP 十六穀がゆ 250g

店舗 一部なし

トック なし

国産にこだわったシンプルおかゆ

「新潟県産コシヒカリ」
を100%使用。塩を加え
ずにお米と水だけで、と
ろ火でやさしくふっくらと
炊き上げています。



レトルトパウチタイプなので、常温で長期
保存でき、防災食にもおすすめ。
温めずにそのままでもおいしくいただけ
ます。賞味期限は549日。



CO-OP
白がゆ 250g

店舗 全店

トック なし

150gの
ばら売りも
あります



CO-OP
白がゆ
少量パック 150g×5

店舗 一部なし

トック なし

「レトルト
米飯コーナー」で
売ってますの
よ



コープの白がゆ 活用術



知らなまや損!

先月から引き続き、実は便利なコープ商品シリーズ、第2弾。
こだわりの国産素材だから、
体調不良のときや災害時など、いざというときだって安全安心。
CO-OP たまごスープを加えれば、
あっという間にアレンジ完成!

くらしにもっとワクワクを



昨年7月からスタートしたコープさっぽろ新サービス「サブクル」をご存じですか？
 毎回届くのがたのしみになるこだわりが詰まった定期便の魅力をご紹介します！



定期しぼりがない

全種類同時に申込みでも、
 1種類を1度だけ頼んで解約してもOK！

別途の手数料は一切不要

通常のトドック商品と一緒に届くので、
 システム手数料のみでOK！

今月のトドックからピックアップ

ちょこっとメモ

今回はトドック定期便「サブクル」と
 時短・簡単なお手軽レシピをご紹介します！



トドックアプリ
 ダウンロードは
 こちらから



選べる定期便は次の3つ！

1

テーブルフラワー 定期便



お届け頻度 2週に1回

ベーシックプラン 1,320円(税込)

ライトプラン 658円(税込)

2

クラフトビールおつまみ付き 定期便



お届け頻度 月に1回(第4週)

2,860円(税込)

3

ワイン 定期便



お届け頻度 月に1回(第4週)

赤コースor白コース 3,300円(税込)

詳しくは、トドックアプリ・サイトのメインスライダーからバナーをクリック！

＼こだわり②／

素材力だし® 専用のかつお節

素材力だし®に用いられるかつお節は、国内三大産地の鹿児島県指宿(いぶすぎ)市山川地区で作っています。広葉樹のまきで時間をかけてじっくりといぶして乾燥。素材力だし®専用のかつお節は濃厚なうま味と力強い香りが特徴なんです。



※写真はイメージです。



素材力だし® 本かつおだしお徳用
5gスティックタイプ×28本入

店舗 一部なし

トドック 週 1月4週(裏表紙)

＼こだわり①／

食塩無添加の顆粒だし

●食品にうま味を与える目的で使用される食品添加物の調味料(アミノ酸、核酸、有機酸、無機塩)と食塩は入っていません。

●スティックタイプだから時短簡単!計量いらず!



使用目安(小さじ1杯で約3g)

みそ汁 (2杯分)	湯 300ml	+	スティック1/2本 (2~3g)
卵焼き	卵 3個	+	スティック1/2本 (2~3g)
炊き込み ごはん	米2合	+	スティック1本

だから、かつお本来の
うま味と香りだ
やさしい味わいなね!



鮭のだし茶漬け

お夜食やお酒のあとの
シメにもおすすめ!



調理時間 約5分



[材料(1人分)]

ごはん…茶碗1杯分
焼き鮭…1/2切れ
長ねぎ 1~2cm程度
水…200cc

本かつおだし…1/2本
塩…2つまみ
三つ葉、白ごま、
刻みのり…適量

[作り方]

- ①三つ葉はざく切り、長ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に水を入れて沸かし、本かつおだしと塩で味をととのえる。
- ③お茶碗にごはんと具材を盛り付け、②を注ぎ、白ごまと刻みのりをかける。



年末年始の食べ過ぎ、
飲みすぎもこれでリセット!

ササッとお手軽レシピ
飲み干すうまさ
5分でできる!お手軽だし茶漬け

ほかにモレシロは
たくさん!





シーフードミックスと レタスのパスタ

魚介のうまみたっぷり!
彩りもGood!



調理時間 約15分

[材料(2人分)]

- | | |
|--------------|------------------|
| ペンネ.....120g | にんにく(チューブ) |
| 冷凍シーフードミックス |小さじ2 |
|200g | オリーブオイル.....大さじ1 |
| レタス.....80g | 塩.....小さじ2/3 |
| | 黒こしょう.....小さじ1/4 |

[作り方]

ステップ① | ペンネを表示通りにゆでる。

ステップ② | レタスを一口大にちぎる。

ステップ③

フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ中火にし、香りが立ったら冷凍シーフードミックスを加える。周りが溶けてきたら強火にし①と②を入れ、塩、黒こしょうで味をととのえる。



ニッカの故郷は
北海道!
同郷のニッカウヰスキーを
飲んで応援しよう!

アサヒ ブラックニッカ クリア 瓶700ml

店舗 全店

トドック 週 2月1週(裏表紙)

保 お酒・飲料カタログ Vol.31

●注文番号 88467



ササッとお手軽レシピ
ハイボールと合う! おつまみパスタ
包丁いらずで簡単3ステップ♪

飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の飲酒は胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。お酒は楽しく適量で。飲んだあとはリサイクル。

函館市

エビスバック
やわらか焼きいか 80g

1月第3週

国産のいかの足を砂糖と塩のみで味付けした焼きいか。素材のよさを生かしたおいしさは、お酒のおつまみやごはんのおかずとしても楽しめる!



おつまみに
いいですね!



鹿部町

平冷ブロマリン
北海道噴火湾産
無着色ほぐし明太子 200g

1月第3週

北海道噴火湾産の原卵100%使用。かつおだしを利かせた辛すぎない味付けで、ナチュラルな粒感をダイレクトに味わえる◎



食べごたえ◎!



札幌市

鱈幸食品
ジャンボかにしゅうまい 360g(8個入)

1月第3週

一口目からかきの風味が口に広がる!約30年間愛されている大粒のかにしゅうまい。冷めても硬くならないこだわりの一品で、1個45gと名前に負けないジャンボなしゅうまいは食べ応え抜群◎



食絶景北海道



食べて
元気を届けよう!

北海道応援トドックコラボ企画

道内各地の名産品がおうちで味わえる

『北海道応援トドックコラボ企画』

今回は1月第3週と2月第1週のダブルチャンス!

週によって注文できる商品が異なりますので

ご注文の際は受付期間にご注意ください。

掲載商品は、トドックで買えます!

1月第3週 2月第1週

で注文できます





江別市

トンデンファーム
炭火焼
ベーコンスライス 80g

2月第1週

トンデンファームの看板商品!豚のバラ肉を味つけし、こだわりの直下式炭火製法で燻煙・乾燥させた自慢のベーコンです。弱火でじっくり焼いてジューシーに、焦げ目をつけてカリッと焼いても◎



札幌市

香貴
あっさり白菜漬 210g

2月第1週

国産の白菜の1/4株をそのまま使用!白菜を2度漬することで、あっさりとした白菜の甘みが感じられて食べやすい一品。お好みの大きさにカットして召し上がれ!



和寒町

和寒シーズ
わっさむペポナッツ 100g

2月第1週

かぼちゃ作付面積、収穫量日本一の和寒町で、かぼちゃのプロが育てたストライプペポの種を、じっくりと弱火でロースト。そのままでも、砕いてお菓子やお料理に入れてもOK!

いろいろ
使える!



苫小牧市

協和製菓
あめせん 2個入

2月第1週

北海道産の小麦を使用した南部せんべいに麦芽水あめを挟んだ昔懐かしいお菓子。添加物も少ない商品なのでお子さまにも安心して食べてもらえるのが◎

千歳市

どさんこエナジー
ユカたん 1個入

1月第3週

北海道民に40年以上にわたって愛され続けているニシムラファミリーの北海道銘菓。ふわふわのシフォン生地、生クリームとカスタードクリームをブレンドしたクリームがたっぷり詰められた看板商品!





ほうれん草の和風パスタ

調理時間 約15分

【材料】

スパゲティ……………150g	にんにく……………1片
ほうれん草……………1袋	健やかごま油……………大さじ2
エリンギ……………1パック	しょうゆ……………小さじ2
しめじ……………1/2パック	塩……………小さじ1/4
ベーコン……………1枚	かつお節……………適量

【作り方】

- ①ほうれん草は食べやすい大きさに切り、エリンギは短冊切り、しめじは石づきを切り落とし、手でほぐす。ベーコンは細切り、にんにくは薄切りにする。スパゲティはゆではじめる。
- ②フライパンを中火で熱し、健やかごま油大さじ1を加えてにんにくを入れ、ほうれん草、エリンギ、しめじ、ベーコンをしんなりするまで炒める。
- ③ゆでたスパゲティを加え、残りの健やかごま油としょうゆ、塩を加えて全体的に混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、かつお節をのせる。



健やかごま油の
ここがスゴイ!!



POINT 1

1回あたり大さじ1杯(14g)で
血清LDLコレステロールを
減らすのを助ける。



たった1杯で!

POINT 2

ごま油業界では、
日本初^{※1}の特定保健用食品として認定。
しかもごま油100%^{※2}で変わらないおいしさ!

POINT 3

製造過程でも6回の品質検査。
毎日摂取できるよう
やさしい風味に仕上げている。



なごまの風味ね!



おいしい食事で、カラダを気つかう。
『健やかごま油』は、ごま油本来のおいしさはそのままに、
血清LDLコレステロールを減らすのを助ける
日本初^{※1}の特定保健用食品です。
今月の特集素材とともに「大さじ1杯(14g)」の
健やかごま油を手軽にいただけるレシピをご紹介します。

毎日。新ごま油習慣。

健やかごま油 196g

店舗 一部なし
トドック 週 1月3週(裏表紙)



詳しくはこちら



「健やかごま油」許可表示等●許可表示／本品はセサミン・セサモリンが含まれており、血清LDLコレステロールを減らすのを助けます。血清LDLコレステロールが高めの方におすすめします。●一日当たりの摂取目安量／一日当たり、大さじ1杯(14g)を目安に使用してください。普段ご使用の食用油と置きかえて、毎日の食事の中でお召し上がりください。食用油の過剰摂取をさけるため、摂取目安量を守って使用してください。

●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

まぐろとサーモンの チatap風

■ 調理時間 約10分

[材料(2人分)]

まぐろ(赤身)……100g
サーモン(刺し身用)
……………100g
青じそ……………1枚

A めんみ
……………大さじ1と1/2
長ねぎ……………1/4本
おろしにんにく 少々
白ごま……………少々

[作り方]

- ①まぐろとサーモンは細かく刻み、長ねぎはみじん切りにする。ポウルにまぐろ、サーモンを入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ②器に青じそを敷き、その上に盛る。

お好みでごま油をかけるとよりおいしい!



レシピは
こちらでも!

店舗 一部なし

トドック 週 1月3週・2月2週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.15 ●注文番号 21603

めんみ対決! あなたはどっち?!



北海道のおふるの味、
キッコーマンの「めんみ」と
「いつでも新鮮 だし賢沢めんみ」と
どちらも甲乙つけがたい。あなたはどっち派?

キッコーマン
めんみ 1L(5倍濃縮)

かつお、煮干、昆布、さば、ほたてから
とった5種のだしに、しょうゆと本みりん
を合わせ、5種のだしのうま味がぎいて
います。



キッコーマン
いつでも新鮮 だし賢沢めんみ
450ml(4倍濃縮)

すっきりしたかつお節のだしに北海道
産の真昆布、ほたて、鮭のだしを合わ
せ、丸大豆しょうゆを使用。ほんのりし
た甘みがクセになります。

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.15

●注文番号 21605

だし賢沢しゃぶしゃぶ鍋

■ 調理時間 約15分

[材料(4人分)]

豚ロース肉
(しゃぶしゃぶ用) 400g
しめじ、えのきだけ、
かぼちゃ……………各100g
れんこん……………1節
長ねぎ……………1本
水菜……………1/2束

A いつでも新鮮
だし賢沢めんみ
……………150ml
水……………900ml
薬味(七味唐辛子、ゆ
ずこしょう、大根すりお
ろし等)……………適量

[作り方]

- ①しめじとえのきは小房に分け、れんこんは薄めの輪切り、かぼちゃはくし切り、長ねぎは斜め薄切り、水菜は6~7cm長さに切る。
- ②鍋にAを合わせて煮立て、火の通りにくいものから少しずつ煮ていく。
- ③お好みの薬味をつけていただく。

あっさりながらも
飽きのこない賢沢しゃぶしゃぶ!



レシピは
こちらでも!

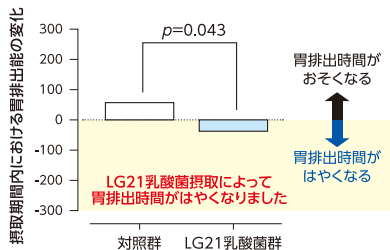


胃の負担をやわらげる

機能性表示食品

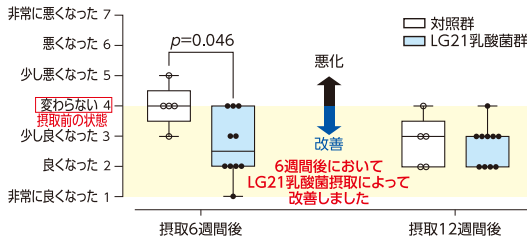


1. 胃の負担の評価指標のひとつである胃排出時間の遅延がLG21乳酸菌摂取によって改善した



2. 胃の調子がLG21乳酸菌摂取によって改善した

●摂取前と比較して、直近1週間のおあなたの胃の調子はどうか？



●出典：T. Ohtsu et al. Nutrients 2021, 13(6), 1852. ●試験デザイン：二重盲検併行群間プラセボ対照無作為化比較試験 ●対象者：胃の不調を感じているが治療を受けていない健康成人男女 ●群構成：LG21乳酸菌群：14名、対照群：14名 ●試験食品：LG21乳酸菌群：LG21乳酸菌を1個(85g)当たり10億個以上の量含むヨーグルト(対照群：LG21乳酸菌を非配合のヨーグルト1個(85g)) ●試験内容：1日1個、12週間摂取 ●グラフ補足説明：軽度から中等度の胃排出遅延が認められる被験者を厳密に定義した集団(食欲旺盛および全般的な消化管運動不全が疑われるタイプをいづれも除く)で層別解析しており、LG21乳酸菌群：10名、対照群：5名 ●データ選択理由：研究レビュー採用論文のうち、同一対象者で両評価を行っている試験結果

これらによりLG21乳酸菌が一時的な胃の負担をやわらげるのを助ける機能が確認された。

●届出表示：本品には*Lactobacillus gasseri* OLL2716 (LG21乳酸菌)が含まれます。LG21乳酸菌は一時的な胃の負担をやわらげる機能が報告されています。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●本品は国の許可を受けた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。

※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。明治プロビオヨーグルトLG21は2月第2週の週刊トドックでご案内いたします。

商品に関するお問合せ先 株式会社 明治 お客様相談センター ☎0120-598-369 平日9:00~17:00(土、日、祝日を除く)

株式会社 明治 PR



農業賞交流会

受賞生産者が丹精込めて育てた食材が美しい一皿に



道内各地から歴代受賞生産者が集結しました

第一部の報告会では書籍『挑む農業』に収録された「鶴沼ワイナリー」と「大野ファーム」が取り組みを発表。執筆者である小樽商科大学の先生たちも登壇しトークセッションが行われました。続く交流会では歴代受賞生産者が集い、おいしい料理を囲んで情報交換を行いました。次回、第12回農業賞は今年の10月から生産者の応募受付を開始します。

開催報告

2022年度 農業賞 報告会・交流会

コープさっぽろ農業賞の歴代受賞生産者の皆さんが、一堂に会して親交を深める「農業賞報告会・交流会」が2022年11月11日に開催され、『挑む農業 vol.2』の出版を記念した講演会も行われました。

ビジネスモデルを深掘り

鶴沼ワイナリーと大野ファームのビジネスモデルを紹介する『挑む農業 コープさっぽろ農業賞ケースブック vol.2』（1,100円税込）を販売中。



お求めは
こちらから! /



インターネット環境のない方はコープさっぽろ広報部(050・1741・5516平日9:00~17:00)へご連絡ください。

コープさっぽろ農業賞 報告会



日本一広大なワイン専用種ブドウ畑を管理する「鶴沼ワイナリー」齋藤浩司農場長



畑作と畜産を組み合わせた循環型農業に取り組む「大野ファーム」の大野泰裕社長



コープさっぽろ農業賞とは

ささやかでも北海道の元気の一助になればと、日本で初めて消費者サイドから生産者を応援する企画として2004年にスタート。一昨年の第11回農業賞では「あすなるファーム」が北海道知事大賞に選ばれました。



食材

近郊農家から届いたミニトマトをはじめ、地元産野菜や道産の卵など「地産地消」を意識

今金中学校3年生の「お弁当作り」の実習風景をレポート

お邪魔したのは3年A組の調理実習。今金中学校では、10年以上前から学年ごとに食育の授業を行っており、1年生は“おにぎり作り”、2年生は“コース料理を食べながら洋食マナーを学ぶ”、そして3年生は“お弁当のおかず作り”に挑戦。卒業後、函館の高校に進学する生徒も多く「一人暮らしでも栄養が偏らないよう、自炊できるスキルを身に付けてほしい」という学校の思いから。題して【今金中を卒業したら『お弁当が作れるぞ!』プロジェクト】。みんなのお弁当作りをのぞいちゃいます!

自分で作る

「弁当の日」

コープ
なっぼろも
応援!

子どもたちが自分で考えて自分で作る「弁当の日」。調理を体験しながら食育と自立を促す取り組みです

実習までの流れ

- お弁当に適したおかずについて“穴埋めワークシート”で学ぶ
- 限られた食材から、お弁当に適した料理を考える(2品)
※厚焼き卵は必修、もう1品は肉料理4品(ハンバーグ、ビーマンの肉詰め、しょうが焼き、肉巻き野菜)から生徒が選択
- 実習に向けて、必要な食材と分量、自作のレシピを持参
- ▼調理スタート!▼
- 総勢18名が2~3名のチームに分かれて、2時間で完成させます

レシピ

それぞれ自分で調べてレシピを作成。イラスト入りなど、個性があふれています!(写真は白山さくらさん作)



準備OK



各チームとも、相談しながら必要な調味料を量り、使う道具を揃えて、まずは厚焼き卵作りから!

「弁当の日」とは?

2001年、香川県の小学校で当時の校長先生の発案によって始まり、全国に広まった取り組み。何を作るか?から、買い出し、調理、弁当箱に詰めるまでをすべて子ども自身が行います。お弁当作りを通して感謝の心を育み、子どもの食育と自立につなげることを目的としています。



で・き・
あ・が・り♡

付け合わせのミニトマトと給食の中華風サラダを詰めて完成。洗い物や片付けも、もちろん自分たちで

次の参観日には各々自宅で
作ったお弁当を持参予定です



お弁当作りの楽しさと大変さ、両方を知ることができた実習授業。
いつもご飯を作ってくれる親へ感謝!

あれ?これでもいい?
それぞれの個性が形になるのが面白い!

よーいドンで始まった実習は、早くも進み具合に差が…。手際良く役割分担する女子ペア、仲良く全員で足りないものを取りに行く3人組、不安になり調べ直すネット男子などなど。「親子の会話のきっかけになれば、と、厚焼き卵の作り方は家の人から教えてもらってくるように伝えていきます」と栄養教諭の大森未来(おおもりみく)先生。肉料理は、ハンバーグとしょうが焼きが圧倒的な2大人気。おっと!そろそろみんな、盛り付けに入らないと、授業の終わりに間に合いませんよ～。



こちらのしょうが焼きチームは、まとめてではなく一人前ずつ焼くイマドキ(?)なスタイル



独自のマヨネーズ&しょう油入りに挑戦の男子チーム。「早くしないと焦げるー!!(汗)」

ハブニング!?



すったもんだがありました何となく全員、調理終了。頭を悩ませながら、容器に盛り付けます



順調なチームは、肉料理に突入! レシピに書かれた「気合いでこねる」を実践中



ゆめちからと きたほなみを 混ぜた強力粉 (1kg)

本体298円^{*}(税込322円)

店舗 全店 **トドック** 保 いつでもトドック Vol.15

●注文番号 25052



コロナ禍でお家時間が長くなり、昔使っていたホームベーカリーでパン作りを復活。なるほどの強力粉で作ったパンが、ふっくらと香りもよくもちもちした食感に焼き上がり、大満足の結果に。それからなるほどの強力粉の大ファンになりました。

なるほど味付けのりをチョレギサラダの上のにのせてみました。韓国のりよりカロリーひかえめで口だけの良い有明海産ののりが、サラダにとでも合います。



国産鰹節牡蠣・ 昆布味付けのり (10切100枚入)

本体498円^{*}(税込538円)

店舗 全店 **トドック** なし

のりとごまたっぷりが
おすすめ!



ためしてみて!

COOP
SAPPORO

これがわたしの お気に入り!

コープでしか買えない商品の中から、毎月いろいろなおの「お気に入り」をご紹介します! 今月は各地区のコープ組合員理事がおすすめする商品&編集室おすすめの新品です。ぜひ、おためしください!

今月の紹介者①

北見地区組合員理事
塩田ひろみさん

コープ商品大好き! 食べるの大好き! 推しを応援中! 北見地区インスタでおいしいものを発信中です。



花削りから 粉末にした 香り華やか 旨口のだし

84g(6g×14袋)

本体398円※(税込430円)

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.15

●注文番号 25006



パックを破って
粉末を入れます

手軽に使えるだしパックとは思えないほど風味が良く、おいしいお味噌汁を味わうことができます!時短のために作り置き冷凍をしている味噌玉作りには欠かせない、わが家のおすすめだしパックの1つです



今月の紹介者②

苫小牧地区組合員理事
松浦 恵さん

10歳の食べ盛り男
児の母なので、時短
でおいしい食事作り
を目指しています♪



編集室のおすすめ



たむたむ

わが家には筋肉つけたい男子が2人いるので
食事作りのときはたんぱく質を気にしています。

ブロ山とり之助

本体398円※(税込430円)

店舗 1月11日よりヨヒコ展開店(先行販売店舗あり)

トドック なし

※詳細はHPの店舗情報をご確認ください。

ネーミングセンスも抜群ですが、塩こうじで下味をつけた鶏むね肉はしっとりやわらかでうまみ抜群!
ソースは3種類でその日の気分を楽しめるのも◎

※ソースの内容が変更になる場合があります。



うま味がしっとり塩こんぶ(60g)

本体198円※(税込214円)

店舗 全店 トドック なし



塩こんぶと白ごまのおにぎりが、わが家の定番の

ひとつです。冷めてもおいしく塩加減が抜群です!ざく切りした野菜と和えてドレッシングいらすのサラダにするのもお気に入りです。



ごま油を入れるのも
おすすめ!

コープさっぽろのプライベートブランド
「なるほど商品」紹介サイトはこちら➡



おやつはおにぎりに
するほど娘はお米が大好き。
こんなにたくさん
お米をいただけてありがたいです!



トドックかわいい〜!
お米料理では
七草がゆが好きです

みなさん温かく迎えてくれてありがとうございます。
これからもいっぱいごはんを食べてね!



米俵の贈呈です!
応募してくれて
ありがとう♪

トドックも
車に乗り込みます。
今日は3軒のお宅に
お届けですよ。



※イメージです

お米が一番
助かりますね



まだ間に合います! /

まい う米レージ キャンペーン 第2弾!

コープで対象のお米を買ってう米ルをためよう!
抽選で「メリメロ佐藤シェフのランチコースご招待」
などすてきな賞品が当たります!

●応募期限/2023年1月31日(火)まで

※詳細は店頭の応募がきか、
コープさっぽろHPからご確認ください



まさか抽選して
家に来てくれるなんて最高♪
いつもコープでお米を買っていて、
トドックに会いたくて
いっぱい買いました!

組合員さんありがとう

まい う米レージ キャンペーン第1弾 夢の米俵をお届け! レポート

う米レージキャンペーン第1弾の賞品の
コープオリジナル米俵をトドックが組合
員さんのもとにお届けしました!さてさて
組合員さんの反応は!?

ドーンと60kg!



5kgの袋だと
この量!



「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

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

種 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

UJIMIL **タ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/ノースコート本郷202 TEL 011-860-3988

株式会社須田製販

〒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 **バルブ商事株式会社**

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 リージェンビル TEL 011-241-2291

コープさっぽろは
若い世代を応援します

コープさっぽろ
大学生育英奨学金

2023年度で7年目を迎える「コープさっぽろ大学生育英奨学金」制度を活用しませんか？



給付額と内容 年額25万円。毎年申請し継続すれば最長4年間、合計100万円を給付。返済不要。他制度の奨学金と併用可能。

受付期間 2023年1月11日(水)から2023年4月20日(木)まで

詳細 就労条件・対象など、2023年度募集の詳細についてはコープさっぽろHPなどお知らせします。

詳細はこちら



お問合せ

コープさっぽろ 人材育成部採用グループ
メール csap.saiyou-kouhou@sapporo.coop

地域組合員の
代表を選びます

総代選挙公告・
立候補受付の
お知らせ



コープさっぽろ定款並びに総代選挙規約にそって、「総代選挙」を実施いたします。総代選挙のスケジュールは以下の通りです。詳しくは、店頭ポスター・宅配折込みチラシ・ホームページをご覧ください。

●総代選挙公告案内

店舗	ポスター掲示	1月9日(月・祝)～2月5日(日)
宅配	チラシ折込み	1月9日(月・祝)～1月13日(金)
ホームページ		1月9日(月・祝)～2月5日(日)

●総代立候補

受付開始	1月23日(月)
受付締切	2月5日(日)

●当選確定

総代選挙管理委員会	2月27日(月)
-----------	----------

●総代当選公告ポスター

店舗	ポスター掲示	3月6日(月)～3月10日(金)
----	--------	------------------

※総代立候補が総代定数を超えた選挙区があった場合

総代選挙管理委員会の設置	2月6日(月)
総代選告示	2月12日(日)～2月18日(土)
投票	2月20日(月)～2月26日(日)
開票及び当選人決定	3月3日(金)

お問合せ

コープさっぽろ組合員活動部
TEL 011-641-5571
FAX 011-641-5573
月～金 10:00～17:00(祝日は除く)



健康な体ときれいな水を守る。

シャボン玉石けん



やさしい泡で、
手のひら洗い

洗う肌ケア

無添加ボディソープで

泡、しよう。



肌が乾燥して刺激を受けやすい季節です。
肌トラブルは、体を洗うときの
「皮脂の取りすぎ」や「皮ふの摩擦」が
原因ともいわれています。
皮脂を取り過ぎないためには
適度な洗浄力の「石けん」がおすすめ。
泡タイプなら手のひら洗いにぴったり！



今だけ

スヌーピー
デザインボトル

PEANUTS™
© 2022 Peanuts
www.snoopy.co.jp

※デザインの異なる
場合があります

無添加ボディソープ
たっぷり泡ボトル

※香料・着色料・酸化防止剤・
合成界面活性剤不使用
※つめかえ用もあります

店舗 一部なし

トドック

保 ビューティートドック Vol.18

●注文番号 76247



シャボン玉石けん

検索



使っています！

ずっと愛用しています。家族みんな
で使えるから、ボトルを減らせて浴
室スッキリ。掃除も楽です。
滝川市 こんのさん



泡がふわふわ、きもちいい♪
(いちかちゃん・8歳)
ベタベタしないから好き！
(ななかちゃん・6歳)

乾燥対策には固形もおすすめ！



シャボン玉浴用 3個入

店舗 一部なし トドック なし

たっぷり泡

ボディタオルを使わなくてもいいほどのたっ
ぷりモコモコ泡だから、手のひら洗いにぴっ
たり。敏感肌や乾燥肌の方をはじめ、子ども
からご高齢の方まで家族みんなですべます。



無添加
ボディソープ
たっぷり泡

3つのポイント

皮膚アレルギーテスト 皮膚刺激テスト済み

低刺激・低アレルギーで、お肌にやさしく、さっ
ぱりとした洗い心地の無添加石けんです。

※すべての方にアレルギーや刺激が起こらないということでは
ありません

カリ石ケン素地の原料に グレープシードオイル使用

グレープシードオイルは、ポリフェノールやビタ
ミンを豊富に含む植物性の油脂。無添加ボ
ディソープたっぷり泡は、必要なうおいは残
したまま肌を清潔な状態へと導きます。

「皮脂の取りすぎ」
「皮ふの摩擦」を
防ぐためには

皮脂を取りすぎないために
洗浄剤を見直しましょう

無添加ボディソープたっぷり泡
の成分は「水」と「石けん」のみ。
昔ながらの釜炊き製法(ケン化
法)で作る石けんは適度な洗浄
力で、洗上がりしっとりであっ
ぱりません。

摩擦を防ぐために
洗い方を変えましょう

タオルなどでゴシゴシせず、たっ
ぷりの泡を手に取り、やさしく
包み込むように洗いましょ。う。
敏感肌や乾燥が気になる方に
は、肌への負担が少ない手のひら
洗いをおすすめします。



動く瞑想とも言われるヨガの万
能な練習法「太陽礼拝」。のび
のびと流れるようにポーズをと
ります。はじめての方も大歓迎。

岩見沢【岩見沢南文化教室】
はじめてのヨガ

第1・2・3火曜日 11:45~12:45
月謝◎3,630円
店舗◎コープさっぽろ岩見沢南店2階
Tel.0126・22・5706



旭川【シーナ文化教室】

ナチュラルヨガナイト

木曜日 18:30~20:00
月謝◎5,060円
店舗◎コープさっぽろシーナ店2階
Tel.0166・47・9270

ヨガのポーズ、腹式呼吸を
学び自分の身体と心に向
き合います。自分のための
時間を作って、心と身体を
リフレッシュしましょう。



運動不足解消、健康維持におすすめ!

体操・ヨガ講座

全道19教室で受講生募集中!
講座一覧・お問合せはこちらまで▶



旭川【東光文化教室】

心も身体も元気にするヨガ

第1・2・3木曜日 13:30~14:30
月謝◎3,795円
店舗◎コープさっぽろ東光店2階
Tel.0166・35・8538

体が硬い方、普段運動習慣が
ない方にオススメの超初心者向
けリラックスヨガです。ヨガを通
して、心も身体もエネルギーUP!



旭川【神楽文化教室】

健康体操教室 りずむ♪

第1・第3木曜日 10:00~12:00
月謝◎3,300円
店舗◎コープさっぽろ神楽店2階
Tel.0166・63・8205

無理のない体操を楽しくや
っていきます。皆さん気軽
に参加して、仲間と一緒に
身も心も軽くしませんか?



「安心なくらし」のご提案

告知に関する質問事項が変わり加入しやすく!!

団体長期障害所得補償保険

ご契約年齢満18歳~満64歳の方が新規加入の対象です。(継続も64歳までとなります。)

新しくなりました

病気やケガで働けなくなった時に収入をカバー

コープさっぽろの

所得ほししょう保険

コープオリジナルの
団体保険です。

団体契約で

15% 割引

介護医療保険料控除対象団体長期障害所得補償保険

精神疾患カバー!

告知かんたん!

補償開始が早い!

休職の主な原因(傷病)

がん
(悪性新生物)

精神疾患
(うつ病)

脳血管疾患
(脳梗塞など)

脊椎・椎間板障害
(椎間板ヘルニアなど)

ケガ(骨折・アキレス腱断裂など)

※2019/1/1~2021/12/31「コープさっぽろ所得ほししょう保険」
保険金支払実績より。

コープさっぽろ保険事業部(月~金10~18時)

フリーダイヤル

0120-37-2523

資料請求はまずお電話で!

働きざかりのお父さん・お母さん
1人ぐらしの新社会人、親御さんが独立したお子様に!

病気やケガで働けなくなったときに
3年間にわたって収入をカバー

コープさっぽろの所得ほししょうはここがポイント

- 3年間にわたって所得をサポート。
- うつ病などの精神障害による休職もカバー。
(2年間)
- 働けなくなってから30日を
経過した時点でお支払い。
- 医師の診査は不要。
※告知の内容によっては、ご加入いただけない
場合もあります。
- 一部復職しても継続補償。
- 24時間、天災もカバー。



40~44歳
月額保険料(例)

月額10万円を受け取れるコースの場合

男性 **1,299円** 女性 **1,462円**

●保険料は保険始期日(中途加入日)時点の満年齢によります。●年齢は保険期間の初日現在(中途加入の場合は中途加入日時点)の満年齢とします。●ご契約更新時は更新後の保険始期日時点での満年齢による保険料となります。年齢区分が変更となると保険料が変更となります。●保険期間は1年です。毎年1月1日更新です。●保険料は男女別です。●5歳きざみで保険料が変わります。●解約返れい金はありません。●この広告は概要を説明したものです。詳しい内容につきましては、パンフレットをご覧ください。

※この商品は損害保険であり、共済ではありません。

- ◆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 (公式ウェブサイト)<https://www.sompo-japan.co.jp/>

子育て中の皆さん、知っていますか？

CO・OP共済には加入条件がゆるやかな お子様向けの保障があります

《たすけあい》J1900円コースは、通院中、薬の服用中、過去に病気で手術をした等の理由から加入は厳しいかも…という方も、2つの告知事項に該当しなければお申込みいただける保障です！

✓ 告知事項をチェック！

申込日当日における被共済者の健康状態について、

告知事項A 「いいえ」または「はい」でお答えください。

- 1 現在、入院中ですか？** いいえ はい

！入院する日や退院する日に申込む場合も「はい」となります。
- 2 現在、医師から、「今後1年以内の入院または手術」をすすめられている状況ですか？** いいえ はい

！実施するか否か、または実施時期の判断を、本人や家族にまかせられている場合も「はい」となります。
！実施時期が未定の場合も「はい」となります。

回答が2つとも「いいえ」なら

**《たすけあい》J1900円コースに
お申込みいただけます**

※申込日以前に発病していた病気を原因とし、申込日から1年以内の共済事由については、共済金を削減してお支払いします。

ジュニアコース

コース名 (月掛金) **J1900円コース**

加入できる年齢 (発効日時点) **0歳～満19歳**

保障期間 **満30歳の満期日まで**

病気入院・事故(ケガ)入院 **日額5,000円**
1日目から360日分

事故(ケガ)通院 **日額2,000円**
事故日から180日以内
1日目から90日分

手術 **0.8・4・8・16万円**
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



**ジュニアコース
満30歳まで
保障が続きます！**

病気・ケガ入院は
1日目から保障します！

ケガ通院も
1日目から保障します！

※左記は保障内容の一部です。加入条件がゆるやかなコースには、0歳～満64歳の方が加入できる告知緩和や1000円コースもあります。
※詳しい保障内容は加入申込書付宣伝物をご覧ください。

●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**

コープとCO・OP共済のWEBページはこちら！

コープすけ

で検索! 🔍

WEB申込は簡単!

詳細は2次元コードから!



天才ドラマー YOYOKAファミリーの 幸せのパーツ

No.1

世界が認める北海道出身の13歳の天才ドラマーYOYOKA^{よよか}さん。2022年9月に家族でアメリカに移住し、新たな挑戦を始めました。母であり、家族バンドでも活動している相馬りえさんに、アメリカから北海道の皆さんへ伝えたい思いをお寄せいただきます。

「あいさつ」

皆さまははじめまして。この原稿はロサンゼルスへ向かう飛行機の中で書いています。私たち相馬家は長年住み慣れた大好きな北海道からアメリカに移住します。まずは住む家を探すためにロサンゼルスやラスベガスなど多くの場所を巡る旅に出る予定です。

私は二十歳の時にヨーロッパ8カ国を極貧旅行して以来、20年ほど日本を出ることはありませんでした。しかし、2018年に娘の演奏動画が世界中で評価を受けて以来、海外でのCMやテレビ、ライブの出演などに呼んでいただき、素晴らしい経験をさせていただきました。

娘は中学進学を機に世界に挑戦したいという意思を固め、私たちも全力でサポートするため一家でアメリカ移住を決めました。移住に向けての回数回の渡米は全て自費。私たちはコストをできるだけ抑えるべく、さまざまなお家庭にお願いをしてホームステイをしました。ホテルではなくホームス

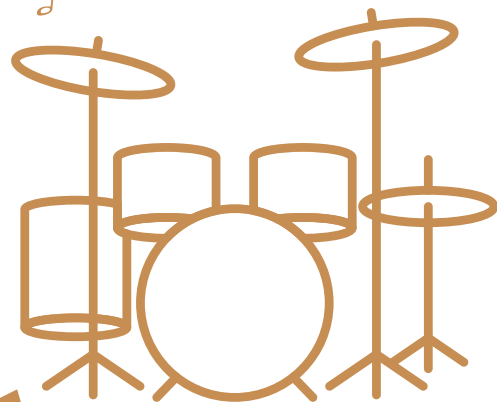


ロサンゼルス、ラスベガス、北カリフォルニアベイエリアなどさまざまな場所を回っています。たくさんの方々の支えで少しずつ前に進んでいます。感謝の日々です

相馬りえさんの長女

YOYOKAさん

ドラマー。1歳半からドラムを始め、8歳で世界的な女性ドラマーコンテストで史上最年少の週間チャンピオンに。その応募動画が世界中に拡散、海外の名だたるミュージシャンや俳優等から称賛され、アメリカの大人気テレビ番組や世界的なファッションメーカーのCMに出演、海外・国内の有名アーティストたちと共演を重ねる。『Newsweek日本版』の「世界が尊敬する日本人100人」や『ドラマーワールド』の「世界TOP500ドラマー」への選出ほか「RISING SUN ROCK FESTIVAL in EZO」の出演など、さまざまな史上最年少記録を塗り替え続けている。



テイで過ごすことで現地のリアルな暮らしや情報を見聞きできて大きな学びになりました。さらに音楽をきっかけにご縁がつながり、徐々にアメリカに住む友人知人が増えていきました。同時に海外に行ってみないと気付けなかった日本、そして北海道の良いところを実感できました。その中から今回皆さまに声を大にして伝えたい「北海道の良いところ」を書きます。

食

北海道は食の宝庫だという事を、海外へ行ってより強く感じるようになりました。魚介類、野菜、果物、米、そして加工品も…なんでもおいしい!!新鮮で、味が上品で、見た目も美しい。それでいて安い!!素晴らしい北海道!!特に私が素晴らしいと思う食品は「和風だし」です。アメリカでいろいろな料理を食べても私は「何かが足りない…」と感じ、心と体の底からおいしいと思えることがあまりありませんでした。一体何が違うのだろうか?と考える時ハッと気付きました。「和風だし」だ!!と。アメリカの料理はスパイスやハーブ、香辛料は日本よりも豊富で多用されているように感じますが、私からすると味の深みが足りないのです。私は北海道の昆布や煮干し、カツオや椎茸から取っただしが大好きです。

次に、日本古来の発酵食品です。醤油、味噌、麹…和食には味と香りに深みや立体感を持たせる発酵食品がた

くさん使用されていますよね。もちろん納豆も毎日欠かせません。わが家はアメリカへ行くときまず日本食スーパーに行つて納豆を買いだめしています。日本の食文化が大好きです。アメリカでも「和食」は健康的な料理として注目されているようです。

普段、わが家では薄味を心がけて、なるべく化学調味料や過度に精製された調味料を使わずに料理をしています(絶対ではなく「なるべく」というのを大事にしています)。そのかいあってか、娘は味の濃い食べ物や甘いもの、ジャンクフードは好みません。アメリカへ行く度に「和風だしの利いた日本食は最高だね!」と日本食を褒めたたえています。子どもたちが和食と北海道の食を好きになつてくれればともうれしいです。

* * *

とりとめのない文章を最後まで読んでくださりありがとうございます。次回も北海道とアメリカをつなぐコラムをお届けします。



和風だしをしっかりと利かせ、化学調味料を使用せずに作ります。北海道産の昆布は円安もありすごく高価。トドックがアメリカにもあればいいのになあ!



北海道の
うつわ
時間

特別編

小樽市 深川硝子工芸の

挑むガラス

ご好評をいただいていた連載企画が
限定復活!再生ガラスや独自の切り
子を手掛ける工場を訪れました

車の窓ガラスから作る SDGsなガラスを食卓へ

写真の右から並ぶ、淡いグリーン
の薄ガラスたち。実はこれ、役目を終え
た廃車の窓ガラスから作られたもの。
自動車部品の多くは資源物として
再利用されていますが、窓ガラスは
一部を除き、リサイクルされず埋め
立てられているのが現状だそう。

(株)深川硝子工芸が「小樽再生
ガラス」と名付け、このガラスの販売
を始めたのは2021年8月。帯広
市のリサイクル会社の活動に感銘を
受け、原料を受け入れて試行錯誤す
るも、工芸用ガラスと比べて「すぐ
硬くなり、不純物が混じる影響で気
泡が出やすい」という難しさがあり、
完成に至るまで6年もの年月がか
かったそう。形になってからも「もっ
と上品に。薄くスタイリッシュに」と
改良を重ね、ようやく納得のいく精
度にたどり着きました。



小樽切り子

6代目の現・代表の奥様が東京で修業し、
職人を育てて技術を伝える“小樽切り子”の
ガラス(2万円台～)

再生
ガラス

気泡の出方も色合いも一つずつ微妙
に異なる“小樽再生ガラス”のガラ
スシリーズ(2,420円～)

ギフトやご褒美に!

一生モノの小樽切子

「伝統を飛び出した新しい切子を」と展開する“小樽切子”。一般的なソーダガラスではなく、クリスタルガラスを採用。大切な人への贈り物や自分のご褒美に、少し値は張りますが一生大切にしたい逸品です。



▼色ガラスをかぶせたクリスタルを、切子専門の職人が7~8工程かけて緻密な細工を施す



◀うっとりする美しさの「豆皿箸置き」。好みの品が選べて、2個セット 16,500円

株式会社 深川硝子工芸

社員20名のうち、職人はベテランから若手まで12名。全員、社名が入ったお揃いのTシャツ姿で、ガラスと向き合っています。

- 小樽市有幌町2番3号
- TEL0134-31-3002
- ※土日は休み
- <https://fukagawaglass.co.jp>



工場は予約制で見学でき、商品は1階ショールームとHPからも購入可能です!

特徴がもう一つ。“小樽切子”です。切子といえば、江戸と薩摩に代表される伝統細工。巧みの技の結晶が、北海道でも作られているとは驚きです! ガラス瓶製造を手掛ける会社として東京で創業し、110年余り。小樽に移転後、時代と共にしなやかに形を変えながら「深川硝子にしか作れないものを」と、今にフィットするガラス工芸に挑んでいます。

原料を溶かす窯は年中、温度を落とさず1400℃前後を保たなければならず、成型や研磨の工程には大量の水を使います。そこで窯の廃熱を暖房や給湯などのほか、冬は雪山や屋上の融雪に活用。雨水と融雪水は地下タンクに貯めて、必要な水を循環システムでまかっています。

ガラス製造に欠かせないエネルギー面も環境に配慮



写真右

リサイクル会社で丁寧に手作業で外され、工場へ運ばれる車の窓ガラス



写真左

溶かして加工へ。窯から原料を棒で巻き取り、吹き技法で美しいガラスに仕上げる

プレゼント応募方法

応募締切:1月20日(金)必着

- Q1 面白かった記事とその理由
 Q2 わが家の自慢の「小松菜」レシピ
 Q3 「小松菜」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1月号アンケート」係

WEB

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

スマホ



編集後記

「細く長くのおつきあい 題ありて人生楽しきかな」。これはルルロソンの取材で訪れたフタパ製麺の玄関に掲げられていた言葉。2023年もCho-co-ttoに、細く長くおつきあいくださいませようよろしくお願いします。(長谷川圭介)

今月のプレゼント

A



フタパ製麺
ルルロソ生パスタ・
生つけ麺セット
(フィットチーネ・タリオリーニ・
スパゲッティ・ニつけ麺 各1袋・2食分)
※写真はイメージです

5
名様

B



P25
「納豆パスタ」で
使用する器

1
名様

C



P28-29
キュービー・ピエトロ・
パリラ
(あえるパスタソースたらこ・
蟹と蟹みそのスパゲティ・バジルの
トマトソース)

10
名様

D



P45
キッコマン
めんみ・だし贅沢めんみ
2本セット

10
名様

今月のレシピインデックス

トマトソースパスタ	19
ベベロンチーノ	20
カルボナーラ	21
ポロネーゼ	22
マカロニチーズ	23
なめたけパスタ	24
納豆パスタ	25
野菜スープパスタ	25
簡単ボンゴレ	26
中華風パスタ	26
焼肉パスタ	27
すぎ焼きシメパスタ	27
ナポリタン	32
シーフードミックスとレタスのパスタ	41
ほうれん草の和風パスタ	44

パスタ

簡単たまごがゆ	38
鮭のだし茶漬け	40

ごはん

だし贅沢しゃぶしゃぶ鍋	45
-------------	----

にく

まぐろとサーモンのチタタブ風	45
----------------	----

さかな

トロピカルゼリー	34
みたらしだんご	35
おからドーナツ	36
りんごのフライパンケーキ	37


デザート

2023年1月コープさっぽろお買得カレンダー

●ちょこカ → ちょこっとカード ●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
1 元日 全店休業 店舗により初売りが異なります	2 ポイント10倍 ちょこカチャージデー	3 三日とろろの日 組合員証提示 5%OFF ちびっこ ちびっこらくちん キッズカード シール2倍 ポイント10倍 ベビーオムツ 5%OFF ちょこカチャージデー パン アイス	4 ちょこカチャージデー	5 ゴーコー ちょこカチャージデー	6 ちょこカチャージデー	7 七草の日 冷蔵10%OFF ポイント10倍 ちょこカチャージデー
8 ポイント10倍 輸入ワイン 10%OFF	9 ポイント10倍 成人の日	10 明太子の日 ちびっこ ベビーオムツ 5%OFF キッズカード シール2倍 ちびっこらくちん ちょこカチャージデー パン アイス	11 1/10(火) 一日限定! チャージ機で10,000円チャージごとに200ポイントプレゼント! <small>※レジでのチャージは対象外です。</small>	12 ゴーコー らくちん	13	14 冷蔵10%OFF ポイント10倍
15 いちこの日 ポイント10倍 ちょこカ 5%OFF らくちん ちょこカチャージデー	16 ちょこカチャージデー	17 ちびっこ ベビーオムツ 5%OFF キッズカード シール2倍 ちびっこらくちん ちょこカチャージデー パン アイス	18 ちょこカチャージデー	19 ゴーコー ポイント10倍 医薬品 10%OFF らくちん ちょこカチャージデー 大人用オムツ 5%OFF	20 ポイント10倍 ちょこカチャージデー 甘酒の日 大寒	21 冷蔵10%OFF ポイント10倍 ちょこカチャージデー
22 ポイント10倍 ちょこカ 5%OFF らくちん	23	24 ちびっこ ポイント10倍 キッズカード シール2倍 ちびっこらくちん ベビーオムツ 5%OFF ちょこカチャージデー パン アイス	25 ホットケーキの日	26 ゴーコー らくちん	27	28 ちびっこ コープデー ※ 冷蔵10%OFF ポイント10倍 キッズカード シール2倍 <small>※ちびっこらくちん当日便サービスは実施いたしません。</small>
29 ポイント10倍	30	31 愛業の日 ちびっこ ベビーオムツ 5%OFF キッズカード シール2倍 ちびっこらくちん ちょこカチャージデー パン アイス	1	2	3	4

ボーナスポイント対象商品 (12/21~1/20)はこちら



※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はコールドラッグ店限定です。

高校生チャレンジグルメコンテスト累計参加市町村・学校数

34市町村・84校

2012年～2022年

地域の人と地元食材を使った商品開発を通じて連携・協働する体験を 高校生チャレンジグルメコンテスト

「高校生チャレンジグルメコンテスト」は、高校生が学校内だけでなく学校外にも学びを求め、地元食材を生かしたオリジナル商品を、地元・産業との協力関係を築きながら開発し、その成果を発表するコンテストです。一連の過程で郷土と社会の両方への理解を深める、体験的な学びの行事です。2012年に開始し、2022年度で10周年を迎えました。過去の受賞料理は、地元の給食メニューになったり、名産として販売をする例などもありコンテストを通して地域貢献を実現しています。「第10回高校生チャレンジグルメコンテスト」の結果は、チャレンジグルメ大賞（北海道知事賞）が、北海道静内農業高等学校『日高昆布香る 新ひだか ライスワッフル（ビビンバ風）』に決定しました。これからも、北海道を食で元気にする高校生の機会としてこのコンテストを継続していきます。



第10回高校生チャレンジグルメコンテストに参加した全道8校のみなさん

新しい年を迎え、 皆様にご挨拶申し上げます。

日頃よりコープさっぽろの事業と活動に
特段のご支援及びご協力をいただき厚く
御礼申し上げます。

私たちコープさっぽろは「北海道の食のイ
ンフラ」として組合員の皆様のお役に立て
るようにと考え、真摯に各事業に取り組ん
でおります。

2022年、組合員数は195万人と
なっております。北海道の総世帯数は、
279万世帯(※2022年4月時点)
となっており、1世帯でおひとり組合員加入
されていた場合、約7割になります。宅配ト
ドック利用者は、45万人となりました。買物
困難者をサポートする移動販売車カケルは、
現在全道135市町村を95台で巡回して
おります。2022年10月には、苫小牧地
区にて、移動販売車の中にATMを設置。買
物時に通帳記帳やお金をおろすことが可能
になりました。

店舗では、2年目を迎える「大惣菜化
プロジェクト」の実施店舗拡大が進みまし
た。現在、全道73店舗で導入しております
(2023年1月時点)。「大惣菜化プロ
ジェクト」とは、農産、畜産などの各部門食
材(素材)のうまみを生かしたお惣菜を開
発し、店内調理で出来たてをお求めやすい
価格帯でご提供する取り組みとなります。
1人世帯が北海道全体の4割を占めてい
る現在、ますますこの需要が多くなるので
はないかと思えます。

宅配トドックでは、2022年3月より
「無印良品」の取り扱いを開始しました。
店舗のない地域でも、食品やスキンケア用
品、靴下・タオル類、調理小物、収納用品な
どをご注文いただけるようになりました。

「無印良品」は、コープの店舗(やまはな店、
そうえん店)でも出店いただいています。ま
た、「トドックアプリ」も検索機能・配達時
間の確認ができるなどの充実により、注文
しやすい環境に改善を進めております。

2021年9月に様似町で開始したス
クールランチ事業は、2022年、愛別町、
初山別村でも開始しております。あたたか
い昼食をお届けし、地元食材を利用、さら
にはアレルギー対応も行い安全安心な食事
を提供しています。少子化や施設投資な
どの課題から、学校で調理することが難し
くなっていることに対してお役に立てるよう
にして参ります。

環境への取り組みとして、2021年10
月に初めて取り組んだ「海のクリーンアップ
大作戦1」を、2022年6月にも開催
しました。全道51カ所の海岸を中心に(1
カ所は河川で開催)、8372人の方が参
加をしてくださいました。前回に比べて約
3倍の参加増となっております。学校、企
業、行政などさまざまな世代、団体の皆様
の結集により40ℓのゴミ袋を6706袋
回収することができました。この取り組み
は、毎年実施していく予定であります。

2023年も、更に皆様のお役に立てる
よう感謝の気持ちを込めて、事業と活動
を進める所存です。

本年も、より一層お引き立てを賜ります
ようお願い申し上げます。皆様のご健康と
ご多幸を心よりお祈りし、新年のご挨拶と
させていただきます。

生活協同組合コープさっぽろ理事長

大見 英明

新!

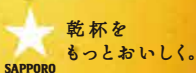
うまい
どこまでも
製法

一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。
また、お酒・飲料カタログ Vol.31と週刊トドック1月第2・3週、2月第1・2週でご案内いたします。



黒ラベルの麦芽

エビスのホップ



本商品はビールではありません。リキュール（発泡性）②の商品です。エビスのホップと黒ラベルの麦芽は一部使用です。



ストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転。妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう。

お酒は楽しく適量で。のんだあとはリサイクル。♻️

リキュール(発泡性)②

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp