

北海道のおいしいを育てよう。

# Cho-co-tto

ちょこっと

願いを込めて。



2月号

2023 [vol.131]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち  
ください

つなぐ  
COOP  
SAPPORO

# 朝チョコ効果はじめよう!

健康にアイデアを

meiji

朝からカカオポリフェノールをたっぷり!

香ばしく焼いたパンとチョコレート効果の相性は抜群。

「健康を考えるチョコレート」を朝食に取り入れてみませんか。

高カカオチョコレート市場売上 **No.1**※

明治  
チョコレート効果  
カカオ72%



店舗 一部なし

トドック 折 2月2週 週 2月4週

保 いつでもトドック Vol.15・16

●注文番号 75g **24893**

明治  
チョコレート効果  
カカオ72%  
ココ深マカダミア



店舗 一部なし トドック なし

明治  
チョコレート効果  
カカオ72%  
素焼きアーモンド



店舗 一部なし トドック なし

## チョコレート効果トースト

食パンにお好みの  
チョコレート効果を  
3~5枚のせトーストします。



そのまま食べると  
少し苦いけど、  
トーストするとほどよい甘さが  
Good!!



抽選で合計2,000名様に当たる!

毎日コツコツ朝から健康 高カカオ習慣チャレンジキャンペーン

●最終応募締切:6月30日(金) ※当日消印有効

<https://www.meiji.co.jp/sweets/chocolate/chocokoka/cmp/close2207/>

くわしくは  
こちら



## 目次

- 04 冬の千両役者・雪の下大根  
(JA函館市亀田)
- 12 大根役者とは言わせねえ  
「冬こそ大根力!」
- 16 大根はもう余らせません!
- 22 わが家の大根レシピ!
- 26 ぴっかぴか!いちねんせい ふしぎっち
- 28 こどもレストラン
- 30 1人分のおかず ほぼ100円RECIPE
- 34 ちょこっとメモ
- 38 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deグルメ旅(沖縄編)
- 40 北海道の伝えたい味 伝えたい心
- 44 金賞健康米 東川米ゆめびりかプラス
- 49 ためしてみて!これがわたしのお気に入り!
- 50 医療法人とコラボ トヨヒコスイーツ・スムージー
- 52 コープさっぽろ(つなぐ)取り組み
- 53 「Cho-co-tto」の表紙アイデア 最優秀賞決定!!
- 54 エコマイバッグ人気デザイン
- 56 インフォメーション
- 62 天才ドラマーYOYOKAファミリーの幸せのパーツNo.2
- 64 北海道のチカラ
- 66 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 67 2月コープさっぽろカレンダー



# 特集 大根

インスタで  
簡単レシピを配信中!  
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131号  
2023年2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  
穴戸香織、(株)アウラ  
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、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。

皆さま、本日はご来場ありがとうございます。

<sup>ナベ</sup>  
「ちょこっと鍋デミー賞」最優秀

ノミネート食材、まもなく発表となります。

なお、読後は“みぞれ鍋”を食べたくなることが予想されます。

どなたさまも、左のキャストをご用意いただいてから

次のページより、ゆっくりとお楽しみください。



# 冬の千両役者・雪の下大根

JA函館市亀田

取材・文・編集 / 青田美穂 撮影 / 石田理恵 デザイン / 佐孝優

## みぞれ鍋のキャスト

主演／雪の下大根 丸ごと1本

助演／豚バラ肉薄切り 好きなだけ

出演／鍋オールスターズ

(白菜、きのこ、にんじん、  
ネギ、縮めのうどんなど)

お好みで

友情出演／ポン酢



左から宇野稔さん、息子の飛鳥さん、  
奥様・美保さん。亀田地区と木古内  
町に雪の下大根のほ場を持つ



第一幕

雪の上の重労働、  
作り手の「誠意」。

誠意とは「相手に対して真面目に正直に向き合う心」、「私利私欲を離れて、正直に熱心に事にあたる心」。

ここは函館市亀田地区に広がる、雪の下大根の生産者の一人・宇野稔みねさんの畑です。函館山から吹き降ろす冷たい風と、足元から体温が奪われる凍こてつく寒さに、数分立っているだけで過酷な環境だとわかります。

稔さんが雪の下大根の生産を始めたのは、20年以上前。最盛期には30戸もの作り手がいたそうですが、現在は10戸ほどに減少。息子の飛鳥あすかさんの代ではさらに減るのでは…と、稔さんは心情を隠しません。「継ぐと聞いたときは雪の下大根を守ってもらえてうれしい半面、大変さや先のことと考えると、安定した仕事に就いた方が幸せなんじゃないかって。心配だよね、親としては」(稔さん)。

雪の下大根は、お盆過ぎに種をまき、まず10月下旬〜11月下旬に収穫します。抜いた大根を畑に積んでビニールで覆い、30cm程度、土をかぶせたらスタンバイOK。大根は雪の下で

寒さに耐え、掘り起こしが始まる12月を待ちます。北海道の多くのエリアは気温が低すぎて、同じ方法では大根が凍ってしまいますが、亀田地区は土の中の温度を常に0℃ほどに保てるため、雪中保存が可能なのだそうです。それでも「万が一凍これることがないよう、畑の地形や特徴を見て農家ごとに積み方を変えています。うちは山からの風を考えて、積む向きも工夫していますね」と飛鳥さん。

始まりは収穫しきれず畑に放置された大根が、みずみずしく甘くなったという偶然の産物。でも、商品となれば話は別。収穫し土をかけ、大根を傷つけないようシヨベルで雪を除け、1本1本手で掘り起こす。商売ではありますが、かける手間はもう「誠意」の域。…それにしても寒い！この冬は休もうって思ったことないですか？「いや、この雪の下大根、ほんっとおいしいんだよ！だからみんなに食べてもらって、おいしさを知ってほしいんだ」。稔さん、シヨベルカーの運転席で満面の笑み！



ビニールの表面ギリギリまで機械で掘る熟練の技



土とビニールを除けて掘り出すのはすべて手作業



寒さから身を守るため、大根自身が糖分を蓄える

## 第二幕

# 伝統の雪の下大根を、「幻」にしないために。

幻。まもなく消えてしまう、儚いもの  
の例え。大根に限らず、第一次産業を担う方々の高齢化と後継者不足は、変わらず深刻です。特に、雪に閉ざされる期間が長い北海道は、農家の皆さんの冬の働き口をどう確保するか？という長年の課題と向き合ってきました。雪の下大根は、そうした面でも生産者の救世主となってきた成果物です。JA函館市亀田・営農部の佐々木聡史さんに聞きました。

「道産の野菜が少なくなる冬のシーズンに出荷できることと、雪中保存による他の大根との差別化により「ブランド力を持った大根」と

して、比較的安定した価格で出荷できています。ただ、今後さらに作り手が減っていけば、本当に幻の大根になってしまうかもしれません。当農協としては、亀田伝統の雪の下大根を『いかに守り、残していくか』を大事なミッションと考えています」。

冬の収穫時はパワーショベルを使わないと雪をどかすことができないため、大型の機械が不可欠。雪の下大根。離れの背景には高齢化に加えて、機械の老朽化で「新たに高額な投資をしてまで生産を続けることができない」といった事情も。減っていく作り手を、どう補うか？現在、若い生産者さんの中には、冬は農業を行わず、アルバイトで生計を立てている人も少なくないそう。

「作る手間を越えるほどの、メリツトと魅力があれば『雪の下大根をやろう！』と思う人は増えるはず。価格とやりがい、サポート面での底上げを目指し、今作っていない農家さんにも作っていただき、生産を維持していきたいと思います」(佐々木さん)。



ピッカピカに洗われた後。全体に大きくて太い！



洗いと袋詰めも生産者の手で行うのが亀田の伝統



「さらに付加価値を高めた」と話す佐々木さん





JAの選別場。大量の雪の下大根を、1本ずつキレイに洗ってから選別。この洗いの作業も寒さとの戦い

第三幕

水も「したた滴る」  
いい大根。

真っ白でみずみずしい断面。サイズに合わせて7つの規格に選別し、例年、3月中旬頃まで出荷が続く

滴る、というより「あふれ出す」という表現が的確かもしれません。気になるのは、雪中保存によって「何がどう変わるのか」という点です。

まずは水分。春夏の大根は、根から吸い上げた水分や養分を、成長のエネルギーとして消費します。雪の下は光が当たらないため、エネルギーをすべて蓄える形となり、宇野さんの言葉を借りれば「貯まっていた一方なので、水分と栄養でパンパンになっている状態」だそう。

もう一つが甘み。大根にはブドウ糖、ショ糖、果糖が含まれており、「果糖」は低温で貯蔵すると甘みが増すという特性を持っています。一般的な大根の糖度は5度程度ですが、雪の下大根は7度以上。これは、フルーツトマトに匹敵するほどの高さです。包丁を入れた途端に切り口から水があふれ出し、頭からしっぽまでどこを食べても甘い！「怒りながら大根をおろすと辛くなる」という説がありますが、雪の下大根は夫婦ケンカの後におろしても甘さが変わりません（ケンカの原因にもありませんが、個人の感想です）。

辛みがない雪の下大根だからこそ生産者さんオススメの食べ方が、お待たせしました！丸ごと1本使う「みぞれ鍋」です。大根から大

量の水分が出るため、水は一切加えません。1本おろすのがちよっと大変ですが、ポイントはこちらだけなので頑張っておろし切ってください。

今回はJ Aの佐々木さんに教えてもらった「ピーラーで薄くそいだ雪の下大根」も具として準備。豚バラ肉やピーラー大根をしゃぶしゃぶして、ポン酢でいただきます。人生初の100%みぞれ鍋。これは…雪の下大根じゃないとできない、感動を超えた衝撃の作品(味)です！

この時季、本州産の大根に囲まれて、孤軍奮闘している道産の雪の下大根。毎年冬には「雪の下大根の季節が来たね」と、地元で食べて応援しませんか？今冬のちょこっと鍋デビュー賞・最優秀主演食材に決定！

### 生産者さん定番の食べ方 絶品！雪の下大根のみぞれ鍋

雪の下大根(気になる方は皮をむいてから)を1本分おろして、鍋に入れます。火にかけてふつつつしてきたら弱火にし、しゃぶしゃぶのように豚バラ肉薄切りやお好きな具をくぐらせ、火が通ったら食べ頃。大根の作用でお肉が軟らかに。絡みつく、たっぷりおろしがポン酢に混ざって何ともぜいたく♪最後はうどんやご飯を入れ、麵つゆなどで味変しても美味！大根の水分も余さずいただく、絶品鍋です。



※JA函館市亀田の雪の下大根はコープさっぽろ店舗（一部除く）でお求めいただけます。  
また、雪の下（貯蔵）大根は週刊トピックで3月1週号まで毎週お取り扱いいたします。

大根役者とは言わせねえ

# 「冬こそ大根力！」

孤高の時代劇役者  
青首三太郎



## 部位ごとの特徴 大解剖でござる



### クビ

葉で作られた養分（糖質など）は、葉に近いほど濃いとされ、水分が多く甘みが強いのが特徴。

### ナカ

真ん中部分は、何にでも使えるオールマイティーな部位。太さが均等なので、主役のおかずにはピッタリ！

### サキ

大根は土の養分を求めて、下へ下へ伸びます。その過程で、辛み成分「イソチオシアネート」のもと（グルコシノレート）が先端に多くなるため、辛みを感じやすい（辛みを抑える方法はP27をチェック!）

### 皮

ビタミンCや食物繊維が豊富。しっかり洗って（またはサッと湯をかけて）、皮の栄養を取り入れましょう。やや硬めなので、千切りにしてきんぴらにしたり、大根おろしも皮ごとでOK!

### 辛み成分「イソチオシアネート」

切ったり、おろしたりすることで生成され、殺菌力、抗酸化作用、老化防止、肝機能の向上などの働きのほか、ウイルスや菌を防ぐ効果にも期待。アブラナ科（キャベツやブロッコリーなど）に多く含まれます。

### 葉

カットされていることが多いですが、根よりも栄養価が高く、鉄分・カルシウムなどの含有量はほうれん草以上!ゆでてナムルなどの和え物や、ごま油で炒めてふりかけにするなど、捨てずに食べましょう。

### 根

大根のメインの部分で、食べているのは根にあたります。葉に近い方がクビ、先端部分はサキと呼ばれ、品種にもよりますが、場所によって味わいが違います。

●部位ごとのおすすめ料理はP16をチェック!

拙者、切られようがおろされようが、煮ても焼いても食えるやうとじて、重宝されてゐるのでござる。大根役者などと言っておるのは、何やっ、じゃ？

## 冬こそ大根カ!

### ●収穫量ベスト3

	都道府県	収穫量(割合)
1位	千葉県	14万7500t(11.8%)
2位	北海道	14万3200t(11.4%)
3位	青森県	11万4400t(9.1%)

作付面積は  
全国一!

※農林水産省 令和3年産・作物調査より

### 青首大根



旬:地域による(通年)

流通している大根の大半がこちら。一年を通して広く出回っており、今回紹介の「雪の下大根」も青首系品種を越冬させたもの。

### しょうごいん 聖護院 大根



旬:11月末~2月

京都生まれの丸い大根で、伝統的な京野菜。ほんのり甘く、千枚漬やかぶら蒸しなど、京料理に欠かせません。

### 三太郎大根



旬:地域による(通年)

全体が円筒形で短めの品種。クビからサキまでほぼ同じ太さ。辛みが少なく、形が揃っているのがおでんの具などに適します。

### 桜島大根



旬:1月中旬~2月上旬

世界一大きな大根として、2003年にギネスに登録されたものは30kg以上!の巨大な丸大根(通常は10kg前後)。

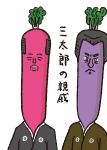
### 練馬大根



旬:11月中旬~12月

300年以上前から存在するといわれる、伝統的な白首系大根。収穫が難しいため生産量が激減し、現在は「幻」と呼ばれる希少な大根。

### 赤や紫の大根も あるのでござる!



彩り鮮やかな赤大根には、皮が赤く中が白い品種「レディーサラダ」や「紅化粧」、皮も中も赤い「紅くるり」、紫色の「紅しぐれ大根」などがあります。

### ●大根の旬カレンダー(函館の一例)

■=たねまき ■=収穫

	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
春		■	■	■	■							
夏				■	■	■	■					
夏秋	■						■	■	■	(越冬)	■	

産地でも  
品種と主な



大根が日本に伝わったのは、縄文~弥生時代とされています。日本の大根生産量(収穫量)は世界一で、全体の90%が日本産。現在、国内に100もの品種があるとされ、地域特有としては東京の「練馬大根」、京都の「聖護院大根」、鹿児島県の「桜島大根」などが有名です。北海道は伝統的な品種はないものの、収穫量で長くトップクラスを維持しています。

### 「かいわれ」は大根か否か?

かいわれは、大根の種を発芽させた「大根の新芽」。ジャンルでは大根が根菜類、かいわれはもやしなどの仲間であるスプラウトの分類。かいわれも大根の一種ですが、専門に品種改良されたものなので、ほとんどが育てても大根にならないよう。ですが、大根と同じくイソチオシアネートが豊富です!

健康面から「冬野菜No.1」との呼び声も高い大根。寒くなると空気が乾燥し、ウイルスや菌など冬の体には敵がいっぱいです。大根には先に紹介した「イソチオシアネート」のほか、消化を助けて胃腸を健やかに保つ消化酵素「ジアスターゼ」なども含まれており、さまざまなうれしい作用が期待できます。これらは、加熱すると減少してしまうので、汁ごと生でとり入れられる「大根おろし」が栄養的にベスト!

冬こそ大根!  
でござる



おいしさを見分ける  
ポイントでござる

#### 重さ

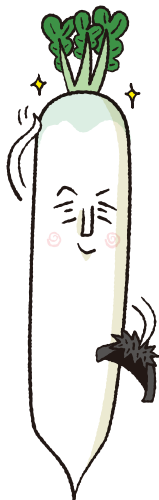
持ったときに重いのは水分が豊富な証し

#### 毛穴

ひげの毛穴が浅くて少なく、なめらか

#### 切り口

断面のキメがこまかく「す」が入っていないもの



#### 葉・莖

緑色が濃く、シヤキツしている

#### 表面

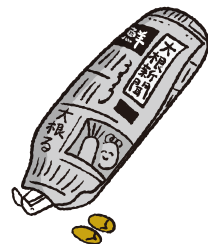
白くてハリがあり、硬くてツヤがある

#### 全体

まっすぐ伸びて、全体的に太い

### 常温

丸ごと1本なら、夏場を除き常温でもOK。葉付きの場合は、葉から乾燥するため、カットするのが無難。少し湿らせた新聞紙などで包み、風通しの良い涼しい場所に立てて保存すると、1カ月ほど持ちます。



保存法で  
ござる

### 冷蔵

時季を問わず、おすすめなのが冷蔵保存です。常温と同じように、湿らせた新聞紙またはキッチンペーパーで包み、立てて冷蔵庫へ。カットした大根は、1週間程度で食べ切るようにしましょう。

### 冷凍

冷凍は日持ちだけでなく、その後の時短にもつながります。ただし、冷凍すると大根内の組織が壊れて水分がなくなり、プヨプヨになることも。失敗しないポイントはこちら(冷凍方法はP17をチェック!)。

失敗しない冷凍のポイント/

- 皮を厚めにむく(冷凍すると筋っぽくなるため)
- 用途別にカットする&重ならないように平らな状態で冷凍する(冷凍効率アップ)
- 表面の水分をできるだけ拭き取る(冷凍による霜を防ぐ)
- 大根おろしは水を絞らずに、ざるに上げて自然に水を切る(製氷皿や小分けで冷凍)

さらに  
ひと工夫

- 生の大根に下味を付けて冷凍(水分が調味料と合体することで、組織が壊れにくくなり劣化を防ぐ)
- 金属トレーにのせて冷凍する(急速冷凍を促す。なければ全体をアルミホイルで包んでもOK)



## 三太郎の 大根なんでも駆け込み寺



小学生のとき  
“大根抜き”で遊びました

A

腕を組んで、足を引っ張るあれでござるか。さてはおぬし、道産子でござるな?北海道限定ではないが、かなりローカルな遊びらしい。本州では「懐かしー!」とならぬ、なにがしもおるので、注意が必要で候。



切ったら断面が  
黒ずんでました…

A

なんと、けしからん。されど、調べてみたらば、だいたい(食味は落ちていることも多いが)食べても問題はなさそうでござる。●中ではなく表面に黒カビが生えている●触るとぶよぶよして茶色く変色している●異臭がする●ふわふわとした白カビが生えている…のは、腐っているので、食べてはいかんぞ!

大根の惣菜や漬物の  
臭いがスゴくて…!

A

左様、あれは確かにキツイ。大根特有の臭いのもとは、辛み成分の分解物であるメチルメルカプタンという硫黄化合物でござる。臭いをとるには、調理の前に大根を下ゆでをしたり、生で食べるときは水にさらしてレモンや酢をかけると和らぐでござるよ。時間がたつと臭いやすいので、なるべく早めに食べる候。

### “大根役者”の由来とは

拙者、この言葉が一番傷つくでござる…。諸説あるが「消化が良くどんな料理にしてもお腹を壊さない=あたらない=役者としてヒットしない」、「(役も大根も)おろされる」が有力らしいが、消化が良いばかりにヤジられるって(涙)。雪の下大根のような千両役者を目指して、この三太郎、精進するでござる。



ゆでると透明に  
なるのはなんで?

A

大根は透明に近い細胞と繊維質、水でできており、間に空気の粒がたくさん含まれておる。光が当たると乱反射して、人の目には白く見えるらしいのでござるが、ゆでると空気が外に押し出されて乱反射せず、本来の半透明に見える候。水と雪の関係と同じらしいが、拙者はあずかり知らぬ。面目ない。

大根のひげは、  
食べて大丈夫?

A

ひげ根の役割は、土の中の養分を吸い上げるためでござる。取り除かれて販売されていることも多いが、じゃがいもの芽と違って、大根のひげ根は食べても害はない候。ちなみに、ひげ根(くぼみ)がまっすぐに並んでいる大根は、ストレスがかからずに育った証しで、食べると甘いことが多いようでござるよ。

# 大根はもう 余らせません！

煮ても、焼いても、生で食べてもおいしいはずの大根。  
なのに、どうして余っちゃうの??  
下処理がめんどくさそう…。飽きちゃう…。  
今月は大根をおいしく使い切るためのレシピをご紹介します！

おいしくなれ！

栄養士/  
子どもごはん研究家  
のと えり  
能戸 英里

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



水分量が多くその  
ままでもおいしい！**野  
菜スティック**や**サラダ**  
のように生で食べる料理  
におすすめ。もちろん煮物な  
どの加熱調理もOK！



上部

中央部

水分量と甘さのバランス  
がよくどんな料理にも向いて  
います！**ふろふき大根**、**大根のス  
テーキ**、**おでん**に。PI9のようなから  
揚げを作る時にもおすすめ！

大根は  
部位の使い分けで  
もっとおいしく  
食べられる！

おすすめ料理を  
覚えてね！

水分量UP!

先端部

水分量が少なく繊維質な  
ので、火を通してもしっかりし  
た食感が楽しめます。**炒め物**や  
**お味噌汁の具**に。**漬物**もおすすめ！





大根はもう余らせません!

コツ

冷凍保存期間は  
2〜3週間が目安。

3



密閉袋に平らに入れて冷凍。使用する時は、そのまま煮込んだり、炒めたりしてOK!

コツ

十字に切れ込みを入れておくことより便利。

2



輪切りにする場合は、2cm程度の厚さがおすすめ。

1



大根は皮を厚めにむき、用途に合わせて、ちょう切り、千切りにする。

大根の冷凍方法

解決!

大根は冷凍できます。さらに時短にも。

あるある(その1)

冷蔵庫で場所取ります。

大根あるあるを  
レシピで解消!



## 冷凍大根で 時短おでん

調理時間 約45分  
約252kcal、塩分5g/1人分

【材料(4人分)】

冷凍大根(輪切り) 500g  
ゆでたまご……4個  
ちくわ……4本  
さつまいも……4枚

★ だし汁……1000ml  
しょうゆ……大さじ3  
みりん……大さじ3  
塩……小さじ1

【作り方】

- ①鍋に★の材料と、冷凍大根を入れて火にかける。
- ②沸騰したら火を弱め、20分ほど煮込む。
- ③さつまいも、ゆでたまご、ちくわを加えてさらに20分ほど煮込む。
- ④火を止めてそのまま冷まし、食べるときにもう一度温めるとより味が染みておいしくなります。



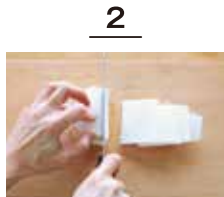
シャキツとした大根サラダをつくるにはどうやって切るのが正解？

解決！ 繊維に沿って切る！が正解！

## 大根サラダの切り方



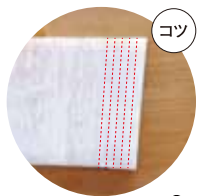
輪切りにした大根の皮を厚めにむく。



大根を立てて置き、薄くスライスする。



横に並べ、繊維に対して並行にして細く切る。



コツ

【材料(2~3人分)】  
大根 200g(1/4本)  
油あげ……1/2枚  
かいわれ大根 適量

★ しそ千切り……3枚  
しょうゆ……大さじ1  
酢……大さじ1  
砂糖……小さじ1

### 【作り方】

- ①大根は千切りにし、5分ほど水に浸ける。
- ②油あげは軽く焼いて短冊切りにし、かいわれは洗って食べやすい大きさに切る。
- ③大根の水気を切って、油あげとかいわれと一緒に皿に盛る。
- ④★を混ぜ合わせた「青しそドレッシング」をかける。

# 大根サラダと 青しそドレッシング

調理時間 約15分 約170kcal、塩分2.6g/全量



大根はもう余らせません!

# 大根の白ワイン蒸し

■ 調理時間 約20分 約286kcal、塩分2.6g/全量

[材料(2~3人分)]

大根……………200g 水……………70ml  
 ベーコン……………30g ローリエ……………1枚  
 オリーブオイル…大さじ1 塩……………小さじ1/3  
 白ワイン……………大さじ1 黒こしょう……………適量

[作り方]

- ①大根は7mm程度の厚さのいちょう切りに、ベーコンは拍子木切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルとベーコンを入れて火にかける。
- ③大根を加えてさっと炒め、白ワインと水、ローリエを加えてふたをする。
- ④15分ほど蒸し煮し、塩と黒こしょうで味をととのえる。



解決!  
 パツとできておいしい洋風大根料理あります。

あるある(´▽`)

和風の味付けに飽きました。  
 洋風の料理で簡単においしく食べたいです。



# フライド大根

■ 調理時間 約20分 約293kcal、塩分1.5g/全量

[材料(2~3人分)]

大根……………200g  
 しょうゆ…大さじ1/2  
 黒こしょう…各少々  
 すりおろしにんにく……………少々  
 薄力粉……………大さじ1  
 片栗粉……………大さじ2  
 揚げ油……………適量  
 パセリ……………適量

[作り方]

- ①大根は皮をむいて、太めの拍子木切りにし、ポリ袋に入れる。
- ②①に★を加えてよくもみ込み10分ほどおく。
- ③薄力粉を加えて、全体に絡むようにまぶす。
- ④袋から1本ずつ出して、片栗粉をつけ、180℃の油で揚げる。お好みでパセリを振る。



大根おろしって添える以外の  
食べ方ありますか？

解決！

大根もちならおやつにも  
おかずにもなりますよ。



## 大根もち

調理時間 約20分 約91kcal、塩分0.8g/1個分

【材料(6個分)】

大根……………1000g (水を切って300g)	小ねぎ……………3本
片栗粉……………20g	プロセスチーズ……………20g
薄力粉……………20g	油……………適量
干しエビ……………5g	★ しょうゆ……………大さじ1
	みりん……………大さじ1/2
	砂糖……………小さじ1

【作り方】

- ① 大根をおろす。
- ② 汁気を切り、小口に切った小ねぎと干しエビ、さいの目に切ったチーズを加える。
- ③ 片栗粉と薄力粉を加えて混ぜ、6個に分けて手で小判型にととのえる。
- ④ 油をひいたフライパンで片面5分ずつ焼き、★を加えて全体に絡める。

3



おろし金に対して垂直に  
当て、円を描くようにして  
おろす。

2



皮をむき、手に持ちやすい  
サイズに切る。

1



塗れ布巾の上にバットを  
のせる。※バットならグラ  
グラせずおろしやすい。

大根のおろし方

大根はもう余らせません!



[材料(3~4人分)]  
米……………2合  
大根の皮…100g分  
コンビーフ  
……1/2缶(約40g)  
塩……………小さじ1/2  
バター……………10g  
パセリ……………適量

3



炊き上がったら全体を混ぜ合わせ、器に盛ってパセリを振る。

2



1cm角に切った大根の皮、コンビーフ、塩、バターを入れて炊飯。

1



米は洗って水気を切り、炊飯器に入れ目盛りより少し少な目に水を入れる。



解決!

捨てるに炊飯器で作る  
簡単ピラフでおいしく食べちゃいましょう。

むいた大根の皮、  
もったいなくて捨てづらいです。

あまのり(5)

## 大根の皮とコンビーフの炊飯器ピラフ

■ 調理時間 約5分(炊飯時間除く)  
約316kcal、塩分1g/1人分(4等分した場合)

## 豚バラと大根のスープ

帯広市 おふみどん様

鍋に水を入れ薄く切った大根と豚バラ肉を煮る。中華スープの素と塩、こしょうで味付けし大根の葉も加えてできあがり。



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 大根レシピ!

427通の  
ご応募をいただきました。  
ありがとうございます!

あなたのいちおしレシピをP66のアンケートでお寄せください。  
採用された方にはコープさっぽろギフトカード500円分をプレゼント!  
応募締め切りは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 えび 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

## 大根ステーキ

小樽市 cna様

大根の皮をむき両面焦げ目がつくくらい焼いて、しょうゆとみりんで味付けします。



## 大根とベーコンのガリバタ炒め

札幌市 あやふう様

フライパンに油とみじん切りにんにくを入れて熱し、ベーコンと薄く切った大根を加え炒める。バター、しょうゆで味付け完成。



## 大根のキムチ漬け

鶴居村 S.O様

大根は角切りにして塩を振っておく。水分を絞って、市販のキムチの素で和えていただきます。簡単なのでお酒のつまみにしています。

## 揚げのおろしポン酢和え

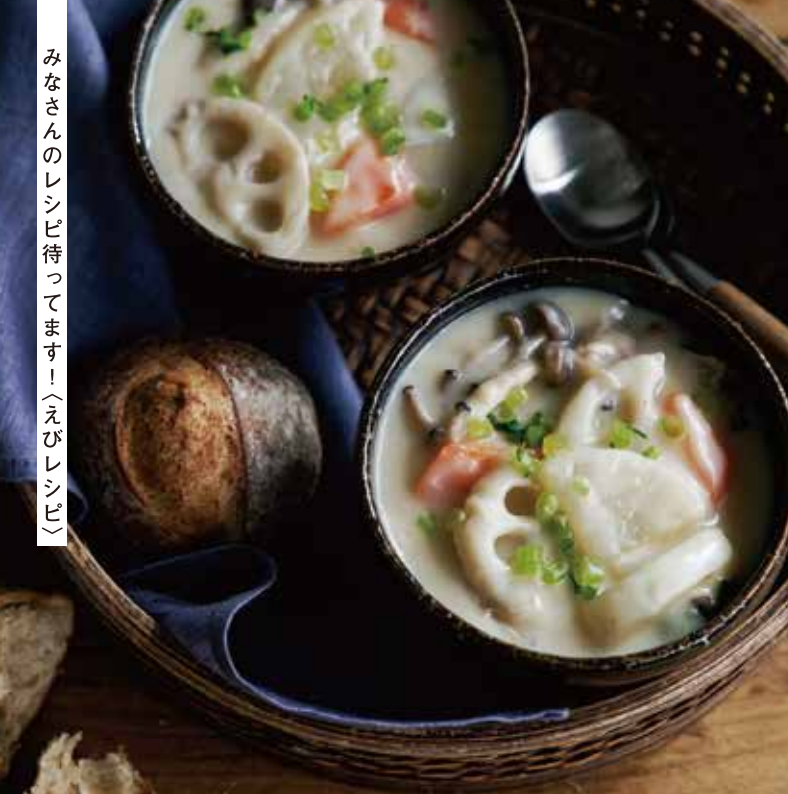
札幌市 A.T様

一口大に切ってカリカリに焼いた揚げと大根おろしを和えて、刻んだ大葉とポン酢をかけていただきます。



🎁 読者プレゼント!





## 和風クリームシチュー

帯広市 まめまめ様

大根、鶏肉、にんじんなどお好みの野菜を食べやすい大きさに切る。油で軽く炒めて水で煮込み、クリームシチューの素と牛乳を加える。

## マーボー大根

札幌市 かお様

みじん切りのしょうが、にんにく、長ねぎを炒め豚ひき肉を加え炒める。角切りにした大根、中華スープを加え煮る。しょうゆ、酒、砂糖、みそを加えとろみをつけたら完成。





**おうちのかたへ** だいこんの からみせいぶんは  
せんたんや かわの まわりに たくさん ふくまれます。  
ここでは からさを おさえる コツをおしえます！

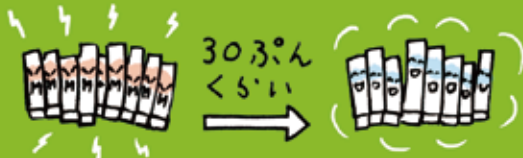
### かわを あつめに むく

3~4ミリぐらいの あつさで むくのが  
からみを へらす ポイント。  
かわも すてずに おいしく  
いただきますよ  
(くわしくは 21 ページへ)。

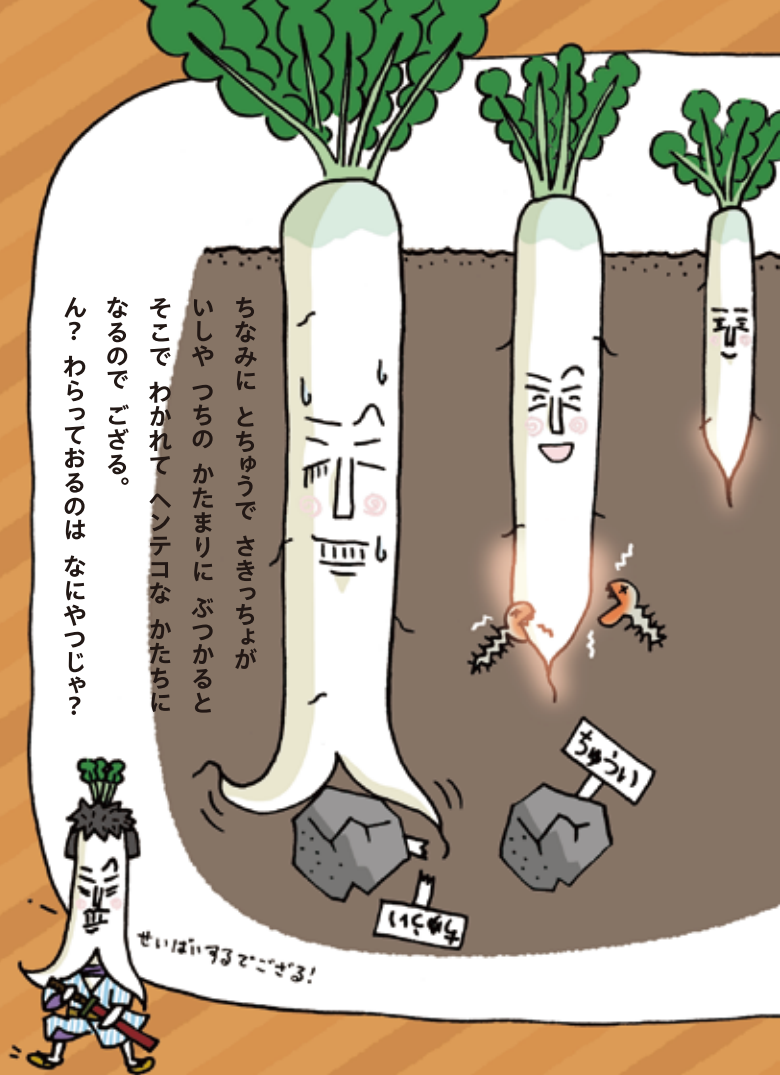


### きってから しばらく おく

からみせいぶんは くうきに ふれると へっていきます。  
きってから 30 ぶんぐらい おくと からみが おさえられます。  
ただし からみせいぶんが もつ はたらきも うしなわれて しまいます。  
(からみせいぶんのはたらきについては 12 ページへ)



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



ちなみにとちゅうで さきうちよが  
いしやつちのかたまりにぶつかると  
そこで わかれて ヘンテコな かたちにな  
るのでござる。  
ん？ わらっておるのはなにやつじや？

せいはいするごさる！

たまご→まぜる→たまご→まぜる のじゅんばん



6 ベーキングパウダーとしおをくわえる。



7 ゴムベラでざっくりとまぜる。



8 4のボウルに7をくわえる。

4 といたたまごを3回に分けて入れる。そのつどしっかりたまぜる。



5 はくりきこをべつのボウルに入れる。



さとうは、半分をまびぎさとうやてんさいとうなどにする。ココがでておいしい！



1 チョコレートをあらくぎざむ。



2 バターを500Wのレンジで30びょうあたためてやわらかくし、あわだてきでまぜる。



3 さとうをくわえて、まぜる。



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

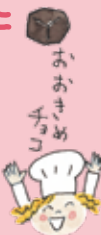
Today's Menu

# しっとり!チョコたっぷり チョコチャンク = クッキー

【ざいりょう・12まい分】

約205kcal/1まい分

- チョコレート..... 100g
- むえんバター..... 100g
- さとう..... 100g
- たまご..... 1こ
- はくりきこ..... 180g
- しお..... 小さじ1/3
- ベーキングパウダー..... 小さじ1/2



きゅーにゅーにゅー!



やくと広がるのできじはすぐったままでOK!



12 ディッシャーやスプーンですくってオープンシートをしいたてんぱんにのせる。



13 10でのこしておいたチョコレートを上のにせる。



14 180°Cにあたためたオープンで10分やく。



9 ゴムペラでまぜる。



10 トッピング用のチョコレート或少しのこして、くわえる。



11 ゴムペラでまぜる。



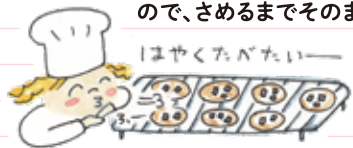
バレンタインにもいいね!



こどもレストラン  
支配人  
エリック 能戸

### Nota note

ふつうのクッキーよりもやき時間がみじかいので、しっとりとした仕上がりになります。やきたてはとてもやわらかいので、さめるまでそのままに!



はやくたべたい

バタバタさんも初心者さんも  
すぐに使えるアイデア集

## メイン食材はこれ!



### 豚こま切れ肉

使い勝手抜群!  
安定価格で家計の  
強い味方



### 鶏むね肉

特売品の定番!  
高たんぱく・  
低カロリーの代名詞



### 豆腐

かさ増し食材  
としても優秀!  
アレンジは無量大



### 白菜

冬のコスパ最強野菜  
和にも洋にも  
アレンジ自在!



「毎月家計のやりくりが大変...」  
「食へ盛りの子どもにお腹いっぱい  
食べさせたい!」  
そんなときはお手頃食材を使った  
節約レシピはいかがでしょうか?  
北海道文教大学健康栄養学科の  
学生さんに教えてもらいます!

### 今月の ラクちょこ先生

健康栄養学科2年生

とっとり とうか  
左 十鳥 祐歌さん  
みやざき かな  
中 宮崎 花菜さん  
わたや あみ  
右 綿谷 亜美さん



旨味のある甘さと粘り  
東川町産のななつぼし  
5kg

店舗 全店

トドック 週 毎週

保 いつでもトドック Vol.15・16

●注文番号 23543



これ  
使いました!

北海道産米  
黄金そだちたまご  
10個入り



店舗 一部なし トドック 週 毎週

もともとは、豚ばら肉を  
じっくり煮込んで作るルーロー飯。  
安価な豚こま切れ肉と大根を  
さっと煮て白ご飯に混ぜ込むことで  
時短かつボリュームアップ!



4

炊き上がったご飯に③を混ぜ、細かく刻んだねぎを散らす。半分に切ったゆで卵をのせ、煮汁をかける。

3

小鍋にごま油を熱し②を軽く炒めて☆を加え、煮汁が少し残る程度まで煮る。

2

豚肉は2cmの長さ切る。大根、にんじんは1cm角、戻した干しいたけは5mm角に切る。

1

米は洗って炊く。半熟卵を作る。



1人分  
約99円

## 豚こまと大根の ルーロー飯風 まぜごはん

調理時間  
約15分  
(炊飯時間を除く)

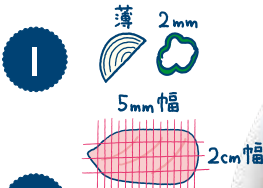
442kcal、塩分1.2g/1人分

材料(2人分)

米	1合
豚こま切れ肉	80g
大根	50g
にんじん	30g
干しいたけ	1枚
干しいたけの戻し汁+水	100ml
酒	大さじ2
砂糖	小さじ2
こいくちしょうゆ	小さじ2
オイスターソース	大さじ1/2
しょうが(すりおろし)	小さじ1/3
ごま油	小さじ1
卵	1個
長ねぎ	適量

バタバタさんも初心者さんも  
すぐに使えるアイデア集

玉ねぎは薄切り、ピーマンは2mm幅の輪切り、鶏肉は5～7mm幅に切り、さらに2cm幅に切る。



切った鶏肉、卵、薄力粉をボウルに入れ混ぜておく。

フライパンに油をひき、玉ねぎをくたつとするまで炒め、取り出す。

フライパンに再び油をひき、②を薄く広げふたをして中火で焼き、焼き目がついたら裏返す。

④に★を塗り☆をのせ、水を入れふたをし蒸し焼きにする。



## 鶏むね肉の ピザ

1人分  
約103円

調理時間  
約20分

291kcal、塩分1.1g/1人分

材料(2人分)

鶏むね肉	120g
卵	30g (1/2個)
薄力粉	大さじ2
油	適量
★ コーン	15g
☆ 玉ねぎ	1/4個
ピーマン	1/2個
チーズ	40g
★ ケチャップ	大さじ1
★ マヨネーズ	小さじ2
水	20ml

これ  
使いました!



黄金そだちの  
知床どり(むね肉)

店舗 一部なし  
トドック なし



CO-OP  
スイートコーン  
ドライパック 55g

店舗 一部なし  
トドック  
保 いつでもトドック Vol.15・16

●注文番号 22139

鶏むね肉・チーズ・卵でたんぱく質をしっかり摂取!  
カットした鶏むね肉をピザ生地をしているので、  
満足感があってお子さまでも食べやすいですよ。  
大きく作って切り分けて食べるのも楽しい!





豆腐と豆乳を使うことで  
低価格だけど栄養満点な1品。  
寒い季節に体の芯から温まるレシピです。  
1品足りない時にさっと作れます!

コープ十勝まめ物語  
3連絹とうふ 150g×3個入り

店舗 全店  
トドック 週 毎週



これ  
使いました!

1人分  
約86円

## 豆腐と白菜の 豆乳スープ

調理時間  
約10分

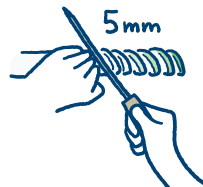
CO・OP  
国産大豆の調整豆乳  
1000ml

店舗 全店  
トドック 週 3月1週(6本入)

219kcal、塩分1.2g/1人分

材料(2人分)

絹ごし豆腐……………60g  
調製豆乳……………400ml  
白菜……………100g  
長ねぎ……………20g  
めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1  
黒こしょう……………適量  
いりごま……………適量



器に盛り、いり  
ごまを飾って  
できあがり。

5

豆腐を入れて崩れない  
ように気を付けながら混  
ぜ、ひと煮立ちさせる。

4

豆乳、めんつゆ、黒こしょう、  
白菜、長ねぎを鍋に入  
れて白菜に火が通るまで  
混ぜながら煮込む。

3

長ねぎを斜  
めに5mmの  
厚さに切る。

2

豆腐と白菜  
を一口大に  
切る。

1



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Cho-co-tto専用ページと  
寒い季節にぴったりのあったか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



今月のトドック講座

# トドックアプリに 「Cho-co-tto」専用 ページが誕生!

2月7日より  
オープン

こちらの  
バナーから!



## 1 北海道の食材&レシピ

北海道の食材&レシピ  
今月は  
**大根**  
レシピ

レシピ制作/櫻戸美空(コープさっぽろ)

**冷凍大根で時短おでん**



◎材料(4人分)  
冷凍大根(輪切り).....500g  
さつまいも.....4枚

特集素材を使ったレシピや生産者記事をご紹介します!  
素材ごとに探せて献立づくりにも◎

コンテンツ紹介!



## 2 ちょこっといつでもレシピ

Cho-co-tto /  
**いつでもレシピ**  
トドックでいつでも買える商品で作れるレシピ

今回は  
**お餅のリメイクレシピ**

お正月に食べる機会が多いお餅、  
まだ残っていたり、定員の食べ方に飽きたら、  
リメイクがおすすめ!  
もちもちとろ〜りおいしい  
簡単レシピをご紹介します。

お餅のリメイク  
**チョコ餅**

チョコレートとココアが濃厚なデザート餅!  
大福のようなもちもち食感。



保存版カタログの掲載商品を使った  
簡単レシピをご紹介します!注文受付期間中はいつでも購入OK。

## 3 ちょこっとためしてみました!

ちょこっと編集室 休出たり企画  
**ちょこっと  
ためしてみました!**



しょうゆだけじゃなかった!  
いろいろのせてみたら  
**新しい発見**があった!

**おろしポン酢  
TKG**



ちょこっと編集室スタッフの体当たり企画!  
掲載された商品を探す手間なく、すぐ試せます◎

※デザインは変更となる可能性があります。

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

文・編集/池真由、阿部登茂子、中田明美  
デザイン/佐孝優

ちょこっとポイント②

副原料にお米を使用!

大正から昭和初期にかけて親しまれた、歴史ある「サクラビール」。当時の製法を参考に副原料には「米」を使用。香ばしいコクとすっきりとしたのどしを両立させたパランスの良い味わいです!



昭和レトロなデザインもまたかわいい!



サッポロビール  
サッポロ サクラビール  
(350ml) 6缶パック

店舗 一部なし

トドック 週 2月2・3・4週(裏表紙)

週刊トドック  
2月4週の裏表紙で  
下期最安値!

ちょこっとポイント①

ハート ビーツ

お好みでゆでたビーツを厚さ5ミリに切ってハート型で抜くとかわいらしく仕上がり、栄養価もアップ♪

グラタンにアレンジ!

余ったシチューはゆでたマカロニと耐熱容器に入れ、ピザ用チーズをかけてオーブンで焼けばグラタンにも!



ほたてとカリフラワーの  
ホワイトシチュー

プロックリーでもOK!

調理時間 約15分



[材料(2~3人分)]

- ほたての貝柱...8個
- 小麦粉.....15g
- 玉ねぎ.....1/2個
- 牛乳...2と1/2カップ
- カリフラワー...1/4株
- 塩.....小さじ1/2
- バター.....20g
- こしょう.....少々

[作り方]

- ①ほたては塩・こしょう(分量外)で下味をつける。カリフラワーは小房に分け、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にバターを1/2量を中火で熱し、ほたてを両面さっと焼き、取り出す。残りのバターを入れ、中火で玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ③牛乳、カリフラワーを加えて塩・こしょうをし、5分ほど煮る。

この時季にぴったり! あったかレシピ  
サツと作ってパツと乾杯  
やさしい味わいの手作りシチュー

コクはしっかり、  
後味スッキリ!



エリアちょこっとさんが飲んでみた!

Q.伊右衛門濃い味の味わいは?

リニューアル前は濃い渋みを感じましたが、リニューアル後は口にふくんだ瞬間に、いれ立ての香りが広がるのを感じました。まろやかなのに濃い味わいがしました。



愛別町 さやさん

Q.内臓脂肪を減らす効果への期待は?

普段は食後に夫婦でウーロン茶を飲んでいます。脂肪燃焼が目的ですが、こちらの抹茶を配合した飲みなれた味で内臓脂肪を減らすことができるならうれしいです。



佐高町 リこびんさん

Q.どんな時に飲みたい?

和菓子と一緒に飲みたいです。特にあんこ系のずっしりとしたお菓子に合うような気がします。お茶を味わいながら、ゆっくりと一息つきたい時に飲みたい味でした。



北斗市 コリエさん

内臓脂肪を減らす!

茶カテキンの働き

本格濃い味!

京都福寿園の茶匠が厳選したカテキン豊富な茶葉使用

中身のこだわり抹茶感!

茶葉の配合を見直し抹茶を新たに配合

伊右衛門 濃い味 600ml

店舗 一部なし

トドック 週 2月2・4週、3月1週(裏表紙)

保 お酒・飲料カタログ Vol.32

●注文番号 86905 24本入 86955

3月第1週の週刊トドック裏表紙でご紹介!

伊右衛門 濃い味 2L

店舗 一部なし

トドック 週 2月2週、3月1週

保 お酒・飲料カタログ Vol.32

●注文番号 86957 6本入 86967



コープの「濃い味」売上NO.1※  
内臓脂肪を減らす、あの伊右衛門濃い味が  
より本格的でうまい濃い味にリニューアル!

機能性表示食品 届出番号 G371


●届出表示:本品には茶カテキンが含まれます。茶カテキンには、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。●本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査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。●本品は、疾病に罹患している者、未成年者、妊産婦(妊娠を計画している者を含む。)及び授乳婦を対象に開発された食品ではありません。●疾病に罹患している場合は医師に、医薬品を服用している場合は医師、薬剤師に相談してください。●体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

一日摂取目安量 / 600ml : 2本 1200ml 2L : 1200ml



## マッシュルームトースト

のせて焼くだけの  
簡単アレンジ!



レシピ制作/ 能戸英里

調理時間 約10分

### 【材料(2人分)】

- お好みのパン.....2枚
- オリーブオイル.....適量
- おろしんにく.....小さじ1/2
- ホワイトマッシュルーム.....4個
- 塩・粗挽きこしょう.....各少々

### 【作り方】

- ①オリーブオイルとおろしんにくをパンに塗って軽くトーストする。
- ②その上にスライスしたマッシュルームをのせて再びトースターでざっと焼く。
- ③焼き上がったら、塩・粗挽きこしょうをふり、仕上げに再度オリーブオイルをかける。

### フレッシュで

フルーティーな味わいの  
ベルトリー エキストラバージンの  
オリーブオイル。  
素材の風味を  
引き立たせてくれるので

### パンやサラダ

お肉、お魚、お豆腐などに  
そのままたっぷりかけると  
とってもおいしくいただけますよ!

これなら  
すぐできそう!



ベルトリー  
エキストラバージン  
オリーブオイル 500ml

店舗 一部なし

トドック 週 2月3週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.15・16



●注文番号 22790

お手軽  
トーストレシピ  
オリーブオイルとマッシュルームで  
簡単トースト



小林商店

根室市

### 根室産真イワシの 骨取りフィレ 200g

花咲港で水揚げされた新鮮な真イワシをその日のうちにフィレ加工。イワシの旨みが味わえるソテーやフライがおすすめ!中骨を取っているので刻んでつみれやお魚ハンバーグにしても◎



食べて  
元気を届けよう!

北海道応援トドックコラボ企画

クレードル食品

### さくら豚とサッシーのコロッケ 210g・3個入

大空町産さくら豚・美幌町産じゃがいもサッシーを使用し、素材の旨みを味わえるこだわりのコロッケ!調理済みなので電子レンジで温めるだけで食べられるのがうれしい!



美幌町



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』

今年度、最後のご案内となりました。

おいしく食べて北海道の

生産者さんを応援しましょう!

掲載商品は、トドックで買えます!

2月第4週で注文できます

函館市

吉田食品

### くりりんかぼちゃの おまんじゅう 5個入

糖度20%以上の甘くておいしい「くりりんかぼちゃ」を使ったかぼちゃあん入りのお菓子。北海道産の乳製品をふんだんに使ったコクのある生地との相性も抜群!



ひらかわ牧場

### ひらかわ牧場アイス (フレッシュミルク) 100ml

せたな町

搾乳後24時間以内の新鮮な生乳を使用。濃厚なミルクの風味と甘みが感じられる滑らかな口当たりのアイスクリーム!冷凍庫から出して少し軟らかくなったころが食べごろ◎



10分でパツと完成!



# 簡単ミートドリア

こだわりの国産トマトを使用したカゴメの「国産野菜で作ったミートソース」。パスタだけでなく、ドリアも手軽にできちゃうんです。このお手軽さをインスタライブでもチェック!

これを使うと簡単!

国産野菜で作ったミートソース 295g (2~3人前)

店舗 一部なし

トドック 週

2月3週(裏表紙)・4週

保 いつでもトドック

Vol.15・16

●注文番号 22924



子ども大人も食べやすい!



[材料(2人分)]

- ごはん……………約180g
- 国産野菜で作ったミートソース…1缶
- ミックスベジタブル……………30g
- ピザ用チーズ……………30g

[作り方]

- ①ごはんをグラタン皿2つに平たく入れ、ミートソースを上からかける。
  - ②ミックスベジタブル(凍ったまま)とピザ用チーズをそれぞれ散らし、チーズが溶けるまでオーブントースターで焼く。
- ※トースターがない場合は予熱したオープン200~220度で5分前後、焼き加減を見ながら調整してください。
- ※ごはんはレトルトごはん1パック分でもOK!表示通りに温めてからグラタン皿に入れてください。

Instagram LIVE!

カゴメ×ちょこっと  
インスタライブ初開催!



2/4(土) 11時  
配信スタート!

抽選でカゴメ春の新商品セット  
プレゼント企画もあり!

休日のごはんにお役立ち!「簡単ミートドリア」をカゴメのフードプランナーが実演いたします。20分間ほどぜひお気軽にご覧ください。

フォローしてね!

ちょこっと公式  
Instagram



## ゴーヤチャンプルー 月見井

【材料(2人分)】

朝のフレッシュハーフベーコン  
 .....2パック  
 ゴーヤ.....1/2本  
 温泉卵.....2個  
 ごはん.....丼2杯分  
 ごま油.....適量  
 塩.....小さじ1/4  
 A塩、黒こしょう、しょうゆ.....適量  
 いりごま.....少々

【作り方】

- ① ゴーヤは縦半分に切って種を取り除き3mm幅の薄切りにして塩をふって5分ほどおく。
- ② ベーコンは3cm幅に切り、①のゴーヤは水洗いして水気をきる。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し②を炒め、ゴーヤがしんなりしてきたらAで味付ける。
- ④ ごはんを入れた丼に③のをせ温泉卵を落としてごまを散らす。



※写真は1人分

ちょこっと

おうちde  
**グルメ旅**  
 〈沖縄編〉



朝のフレッシュ  
 ハーフベーコン

店舗 一部なし

トドック 週 2月4週、3月2週



オリオン ザ・ドラフト

店舗 一部なし

トドック 週 2月2週

保 お酒・飲料Vol.32 ●注文番号 350ml×6缶入 **85490** 350ml・24缶入ケース **85491**

コープさっぽろ店舗では  
 2月9日(木)から12日(日)まで(一部店舗を除く)、  
 週刊トドックでは、2月第2週に九州・沖縄フェアを実施。  
 簡単ご当地グルメで沖縄気分を味わいましょう!





無洗米を試すなら  
今がチャンス!

## 無洗米プレゼント キャンペーン実施中!

週刊ドック2月3週掲載のホクレン  
製造のお米5kg以上の商品購入で

抽選で1,000名様に  
金芽米無洗米ななつぼし  
280g(エージレス)を  
プレゼント!

詳しくは2月3週の週刊カタログ、  
またはドックアプリを要チェック!

\\ 当選賞品はこれ! /



## 無洗米vs普通精米、いざ5番勝負!



② どっちが環境にやさしい?



無洗米は研ぎ汁が出ないので、水質汚濁の原因とされるリン、窒素が流れないため、環境にやさしいといわれています。

① どっちが効率的?



米の研ぎ時間を考えると、無洗米の方が圧倒的に時短で便利!1回の洗米時間約3分とすると、365日で約18時間も効率化!

⑤ どっちがおいしい?



味の感じ方は個人によっても違うため、ぜひこれを機に、味わってみてはいかがでしょうか?!

④ 種類が豊富なのはどっち?



どちらもさまざまな品種がありますが、どちらかといえば普通精米のほうが商品の種類は多めです。

③ どっちがお得?



普通精米のほうがお手頃価格が多めですね。無洗米は水道代があまりかからず、糠が除かれている分、正味量がやや多めです。

...結果、無洗米の勝ち?!

\\ 無洗米は味がまいち?それは誤解です! /

ちょこっと  
ポイント

無洗米だからといって味が落ちることはありません。むしろとぎすぎによる「うまみ層」の流出や「お米の欠け、割れ」を防ぐこともでき、糠がない分しっかり吸水され、ふっくら炊きあがります。

編集室でも食べ比べてみたところ、普通精米との味の違い、粘りや甘みに大きな差はありませんでした。ただ、無洗米は水分量には気を付けて。1合につき25mlくらい多めが◎。無洗米専用カップがあると便利です。



無洗米と普通精米は何が違うの?どちらがおすすぬ?今回はそんな疑問にお答えするべく、違いや特徴を比較しました!

# どっちを選ぶ?! 無洗米と普通精米、



## NOMERU KOMENUKA?

# 飲む<sup>ぬか</sup>米糠って知ってる?

春に向けて体の中からキレイにしたい！  
そんなあなたにオススメ、飲む米糠をご紹介します。

こんな方にオススメ!

- ☑ スッキリした毎日を過ごしたい
- ☑ 栄養バランスが気になる
- ☑ 生活が不規則
- ☑ 年齢にかかわらず若々しくありたい

## 米糠ってなに?



### 玄米生まれのスーパーフード

玄米に含まれる栄養の8割が米糠にあるといわれているほど栄養の宝庫とされている。

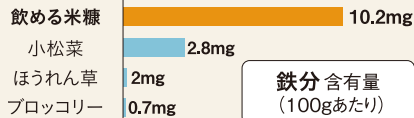
### お米特有の栄養成分がいっぱい

米特有の栄養成分タンパク質や食物繊維、ビタミン・ミネラル類などが豊富に含まれているのも大きな特徴。

## 飲む米糠って?

### 米糠を手軽に!

独自のナチュラル・プレス製法を駆使して生まれた、必要な栄養素を手軽にチャージできるナチュラルサプリメント。



## 飲む米糠 Q&A

### Q 飲む米糠10gで得られる食物繊維は?

A 約3.1g、レタス約1個分!

### Q どんな栄養素を補給できるの?

A タンパク質や食物繊維の他に、鉄分・マグネシウムなどのミネラル、ビタミンB1などのビタミン類が豊富に含まれています。

### Q どう使うの?

A 牛乳や豆乳、お味噌汁やヨーグルトなど毎日の食事に取り入れて。

### Q どんな会社を作っているの?

A 神明(しんめい)という、創業明治35年の老舗米卸企業。米業界のリーディングカンパニーとしてコンビニのおにぎり用や外食チェーン店などさまざまな場所にお米を届けています。



ナチュラルの場合(可食部100gあたりの含有量で比較)  
※参考:日本食品分析表(八訂)、(一財)日本食品分析センター

## RICE BRAN OIL

飲む米糠を使ったレシピ

### 米ぬかキムチ納豆

【材料(2人分)】

納豆……………1パック 飲む米糠……………5g  
アボカド……………1個 しょうゆ……………少々  
キムチ……………100g 米油……………適量

【作り方】

- ①アボカドは1.5cm角の角切りにする。
- ②納豆に飲む米糠を加えてかき混ぜる。
- ③ボウルにアボカド、②、キムチ、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。
- ④最後に米油を回しかけできあがり。



食べて  
みました！



ちょこっと編集室  
田村 裕子

混ぜるだけで簡単！風味とコクが出ておいしさがアップ。栄養価もアップで体にうれしいですね。手軽に取り入れるなら牛乳に入れて飲むのがおすすめです。  
※コメントは個人の感想です。

他にもたくさん！

飲む米糠を使った  
レシピはコチラ！



## グルメdeトック3月1週 裏表紙でご案内



飲む米糠  
ナチュラル 5g×7袋

店舗 一部なし

トドック

グルメdeトック 3月1週  
米ぬかのうま味が広がり香ばしいきな粉のような風味。



飲む米糠  
アガベハニー 5g×7袋

店舗 一部なし

トドック

グルメdeトック 3月1週  
アガベシュガーとハチミツを加えたアガベハニー味。



飲む米糠  
ココナッツチャコール  
5g×7袋

店舗 一部なし

トドック

グルメdeトック 3月1週  
ココナッツパウダーと竹炭を加えたココナッツチャコール味。

大根に味しみこむ♪しみこむ♪



いかで始まる函館の朝♪  
背中を見て覚えた  
母の味！

生粋の函館っ子の瀬川さんに、  
いかの煮物を教わりました。「いか  
は、小さい頃から本当に身近な魚  
介類です。函館ではいかは朝食べる  
もの。いか売りのおじさんから朝と  
れたいかを買ってすぐ食べる。  
透き通っててそれはもうおい  
しいの。あ、おじさん、コン、  
こころー」。朝7時半。「いが  
〜いがいがくあさいが〜」の  
呼び声が合図。いか売りのお  
じさん登場です。保冷の軽ト  
ラには、鮮度がいいことを示  
す赤銅色のいかがぎつし  
り。今では珍しくなった函館  
の風物詩を見ることができ  
ました。ピチピチのいかを入  
手し、さっそく調理開始！  
「私の料理はすべて女手ひ  
とつで育ててくれた母由  
来。でも教わったことは一度  
もなく、『背中を見た』だ  
け。切り方は大体見てたし

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。



Vol.46

いかと大根の煮物

北斗市  
せがわ

いくこ

瀬川 行子さん

1970年函館生まれ。  
結婚後北斗市へ。実  
家は惣菜屋でおかずは  
一通り作れる料理上手  
に育つ。パン作りもセミ  
プロの腕前。夫、愛猫  
とのんびり暮らす。



いかいかにゃ〜!  
(いかいかがですか〜)



車は2時半過ぎに  
届けてもらって、



いか 料理いろいろ  
行き先

いかサラダ  
さつとゆでたいかで、  
いかのポテサラ風!



草月いかの  
束り身盛り  
どど〜んと3杯分。  
夫婦2人で  
このくらいは  
ペロリ!

いかげその  
ゴロメ少め  
カレー風味  
こちらは義母の味、  
ごはんにぴったり



ほっけの 煮つけ  
いかと一緒に  
おじさんから買った  
ほっけで



いかは大根と煮ることで  
やわらかく!  
大根の下ゆで必須。

食館のいか束りの食べ方

細〜く千切りした  
いかを小皿に盛り、  
おろししょうがのをせ、  
昆布しょうゆをちょろり



わ〜っと混ぜて、  
ごはんののっけて  
かっこむ♪



味も舌が覚えてる。私がおかずを  
作ると母そっくりになっちゃったと  
いう感じ! こうやって料理って伝  
わるんですね。手付きはさすが惣  
菜屋仕込み。手早い手早い。いかの  
処理もマツハでした!!  
いかのうまみがすっかり大根にし  
みこんだ瀬川さんのいかの煮物。コ  
ツを教わりました! 1つ目は、大根  
の下ゆで。どんなに急いでもこれは  
欠かさず。アクがぬげ、味がしみこ  
みやすくなります。更に、大根には  
大事な役割が。いかは、いかだけで  
煮物にするより、大根と煮るとな  
ぜかやわらかくなるそう。組み合わ  
せがすでにコツでした! 2つ目は、  
味付け。「さしすせそ」の順に甘い  
ものから加えます。しょうゆは最初  
は控えめに。味見をしながら好みの  
味にととのえること。完成後時間  
を置くことで味がしみるので時間  
に余裕をもって作ることも大事。  
甘みののった太い冬大根でぜひチャ  
レンジしてみてください!

行子さんの

# いかと大根の煮物



木杓米斗 (作りやすい分量)

いか…中2杯

大根…1/3本(350gくらい)

にんじん…1/2本(80g)

こんにゃく…小1枚(200g)

米油…小さじ1

砂糖…小さじ2~3

みりん…大さじ1~2

酒…大さじ1~2

だし汁(または水+顆粒だし大さじ1)…ひたひたより少ないくらい

しょうゆ…大さじ2くらい

作り方



3 にんじんは皮をむき乱切り、こんにゃくは一口大に切り下ゆです。



1 大根は、厚めに皮をむき乱切り→米のとぎ汁で下ゆで。(沸騰後中火約5分)

とぎ汁の代わりに  
米大さじノを入れてもよし

足 = 先を切り落とし  
2、3本ずつに切り  
月同, ミミ = 1cm幅の車輪切り

皮はむかない



2 水にさらしてクセをとる。

4 いかは、足をぬぎ、ワタを切り落とし、トンビを取り出し、さっと洗う。



だ、大胆な作り方!





これあれ、  
家で早速作る。

取材後さっそく復習。大根の味のしみ方や柔らかさにびっくり。下ゆでの米のとぎ汁、その後の水さらしがよかったのか、いつもよりうまくいきました。家族にも大好評。次回は2倍量で作るかな〜。新たないか料理の定番になりそう。函館式いかの刺身も大人気。今まで食べ方間違っていました(笑)！元々いか好きでしたが、この取材でもっと好きになりました。瀬川さんありがとうございました！



にんじんなしバージョン！



9 大根がやわらかくなり、味がしみこんだら、そのまま冷まして完成。



7 いかを投入。しょうゆを入れ、また味見をして味を決める。



5 鍋に、油を熱し、こんにゃく、にんじんを炒める。

し  
も  
ろ  
り  
し  
み  
こ  
い



8 中火にし、落としぶたをし、10~15分味がしもるまでことこと煮込む。



6 油が回ったら大根を入れ炒める。砂糖、みりん、酒、だし汁を入れ煮立てる。一度味見をする。



煮る時間は大根により変わります



寒い冬も体ぽかぽか  
中華風? or 韓国風?  
**ピリ辛対決!**

ピリッとした刺激がやみつきになる、2つのスープ。  
フリーズドライなので長期保存も可能。  
あと1品!口さみしいときにもおすすめです。  
さて、あなたならどちらにする?

中身はどちらもフリーズドライ!  
常備しておくで便利!



ごはんの上から  
かけてもおいしい!

酸味料を使わずに2種類のお酢の酸味だけで本格的な味わいに。具材にたけのこ、ねぎ、しいたけ、きくらげ、チンゲン菜を使用し、ふんわりたまごを入れた満足感のあるスープです。

CO・OP  
酸辣湯 5食入  
店舗 一部なし

**トドック 週**  
2月2週

**トドック 保**

いつでもトドック Vol.15・16

●注文番号 **24181**



CO・OP  
海鮮だしの  
キムチスープ  
5食入

店舗 一部なし

**トドック 保**

コープのくらし応援

●注文番号 **39829**



海鮮だしとコチュジャンの  
相性が絶妙!

具材に白菜、ねぎ、ごま、しいたけ、にらを使用。たまご入りの海鮮スープにコチュジャンの辛さとコクを加え、海鮮だしがきいたうま味たっぷりのキムチスープです。





∴「おいしさ」と「栄養」のいいとこどり!∴



金賞健康米

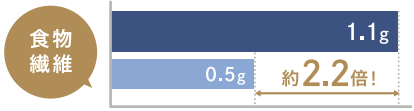
# 東川米<sup>®</sup>ゆめぴりか

プラス



**金賞健康米とは？**  
胚芽の栄養を残す  
**新精米法！**

新精米法で通常のお米より栄養成分を多く残存し、「おいしさ」と「栄養」のいいとこどりを実現したお米です。一般の精白米に比べて**食物繊維、ビタミンE、ビタミンB<sub>1</sub>、マグネシウム**などを多く含んでいます。



■ 金賞健康米 ■ 一般の精白米

※表示の成分値は日本食品分析センターによる金賞健康米100g当たりの分析値(第22112272001-0101号)  
※「一般の精白米」の成分値は日本食品標準成分表 2020年版(八訂)(水稻穀粒)/精白米/うるち米(100g当たり)より引用

毎日のご飯に健康をプラス!



店舗 全店  
トドック なし

近畿大学農学部  
共同研究開発

金賞健康米は「栄養」と「おいしさ」を両立させた健康を応援する“毎日食べたいお米”をコンセプトに、近畿大学農学部と幸南食糧(大阪府)が共同開発したお米です。



ためしてみて!

これがわたしの  
お気に入り!

今月はコープさっぽろで働く職員87人にアンケートで聞いたお気に入り「なるほど商品」。どれも自慢の商品ですが、今回は4ジャンルの中から選んでもうりました!

惣菜・調理品&豆腐・納豆・漬物・練り物 編

次点 道産旨み濃厚  
小粒・大粒納豆

店舗 全店  
トドック 小粒 週 2月2週~3月2週  
大粒 週 2月3週、3月1週



★豆味が濃くいつもこのシリーズです。  
★大粒は市場では貴重!

- ★具材のボリューム感、他社商品にはなくておいしい!
- ★焼売は食べごたえがあり、ジューシー。
- ★ちょっといいお値段ですが、おかずの1品にパパッとできて、おいしい!
- ★何もつけなくても味がついていて、肉のくさみもない。
- ★レンジで手軽にできておいしい。おかずにもおつまみにもいい。

No.1



パン・ジャム 編

次点 3点同票!

道産豆2種  
練りこんだ  
薫る豆パン

店舗 全店  
トドック 週 2月2週、3月2週



- ★ラクレットチーズをかけたリ、サンドイッチにしてもおいしいです!!
- ★柔らかく味ゆい良く、トーストしてもそのままでもおいしくいただけます。

香る小麦風味  
ふわっとした  
バターロール

店舗 全店  
トドック 週 2月2週、3月2週



北海道産の  
小麦を使用  
素朴な旨み  
カンパーニュ

店舗 全店 トドック なし

No.1

★トーストにした時のサクッとした軽い食感が気に入っています。

らかい食パン

「なるほど商品」とは?

コープさっぽろのプライベートブランド。シンプルで良質、できるかぎり北海道製造にこだわっています。一目で「なるほど!」と思える商品 & パッケージです。



詳細はコープさっぽろHP、またはこちらから!

## 道産生乳と てんさい糖だけの 飲むヨーグルト

店舗 全店 **トドック** 週 2月4週

**No.1**

- ★濃厚で自然な甘み。一般の飲むヨーグルトとはひと味違うと思います!
- ★コスパ最高!しかも原材料が明確で良い。
- ★この価格でこのクオリティを本州や九州では見たことないです。ほぼ毎日飲んでいます。



## 卵・牛乳・乳製品 編

**次点**

## 品質厳選 たしかなたまご

店舗 全店 **トドック** 週 2月2週～3月2週



- ★生卵でも焼いても何をしてもおいしい。
- ★色が濃くて濃厚でおいしいです。

## 国産豚の旨い 食感満足大粒 肉焼売

店舗 全店 **トドック** 週 2月3週、



## 大雪山 国立公園 湧き出る 天然の水

店舗 全店

**トドック** 週 2月2週

保 お酒・飲料カタログ Vol.32

●注文番号 2000ml **88638**

●注文番号 2000ml 6本入 **88639**

**No.1**



- ★鬼リピです。ロに入る水(調理含む)はすべてこの水。餃子を閉じるのですら、この水です。
- ★毎日飲んで健康維持にも大活躍です。
- ★緊急時常備品としてもお気に入り。
- ★柔らかい口当たりでエスプレッソを入れてもおいしい!

## 飲料・お水 編

**次点**

## 甘さゼロレモン 強炭酸水

店舗 全店 **トドック** なし



- ★水がわり。たまに追いレモンして飲んでいます!
- ★炭酸強めてダイエット中にお世話になりました。
- ★安くて炭酸もしっかり。お酒を割る用です。

## しっとりやわ オリーブオイル

店舗 全店

**トドック** 週 2月2週～3月2週



監修した社会医療法人  
柏葉会の皆さん

左から、三澤志帆さん(言語聴覚士)、小林浩之先生(常務理事)、阿部久美子さん(管理栄養士)、大西梢さん(言語聴覚士)、田中麻夢さん(言語聴覚士)



ご家族で  
味わってください!

## トヨヒコ×社会医療法人 柏葉会 コラボストーリー



トヨヒコスイーツ・スムージーのおいしさやおしゃれ感、そして独特の“とろみ”に社会医療法人柏葉会の理事が着目。「飲み込みに不安があるシニア層への栄養補助食品としておすすめ

できるのでは?」とコープさっぽろに提案し、共同開発が実現しました。



「おしゃれかわいい」がコンセプトの、コープさっぽろのプライベートブランド商品、トヨヒコスイーツの詳細や取り扱い店舗はこちらでCHECK!

社会医療法人柏葉会 法人本部  
フード事業部 管理栄養士

あべ くみこ  
阿部 久美子さん

2021年4月より、社会医療法人柏葉会 柏葉脳神経外科病院 栄養科へ管理栄養士として入職し、2022年10月より現職。管理栄養士業務全般、最近はNST(栄養サポートチーム)研修を担当し、他院の管理栄養士の臨床実習も行っている。



コープさっぽろ デリカ部  
商品開発 管理栄養士

にいやま ゆうな  
新山 佑奈さん

入協5年目。デリカ部門の商品開発(お弁当、惣菜、サラダ、スイーツなど)を担当。



第一弾

# 「ほうれん草味噌」 「パイン甘酒」

こだわったのは

とろみ

栄養  
バランス

おいしさ

おしゃれ  
感

新鮮な野菜や果物をまるごと使用。健康志向に応えるバランスに優れた栄養価に加えファッション性も高く、そして美味!さらに飲み込みに配慮した程よい“とろみ”にこだわり、栄養不足に陥りがちなシニア層の「栄養補助食品」としてもおすすめのスムージーです。

## ほうれん草味噌 中間のとろみ

スムージーに味噌!?普段、野菜の摂取量が少なく、葉物野菜を摂らない方にも手軽に飲んでいただけます。380円

店舗 トヨヒコ展開店  
(取り扱いのない日あり)

トドック なし

## パイン甘酒 薄いとろみ

シニア世代からお子さままで、幅広い年代の方に摂取いただける商品です。

店舗 トヨヒコ展開店  
(取り扱いのない日あり) 400円

トドック なし

2月上旬に新登場!  
医療法人とコラボした  
トヨヒコスイーツ・スムージー



食べる・たいせつフェスティバル 累計参加数

# 298,275人

期間:2007年~2022年

体験を通して「食べることのたいせつさ」が学べる食育イベント

## 食べる・たいせつフェスティバル

コープさっぽろでは、食べることの大切さや環境・暮らしについて楽しく学ぶことができる「食べる・たいせつフェスティバル」を2007年から実施しています。2022年は、3年ぶりとなるリアル開催を道内8地区で開催しました。今回は、事前予約制としコロナ感染予防対策を行った上で、道内の生産者やメーカー様、行政の皆さまなどにご出展いただき、クイズや料理などの体験を通してプログラムに参加することで、食育の学びを深め、地産地消の大切さを伝えることができるコープさっぽろ最大の食育イベントとなりました。

2022年各地開催来場者数

札幌	帯広	旭川	北見	室蘭	釧路	函館	苫小牧	合計
5,144	1,716	2,408	1,008	1,234	1,260	1,564	1,508	15,842



お店の「レジ打ち体験」を楽しむ様子(札幌開催)

人と「人」をつなぐ 21

前回の4倍84通のご応募、ありがとうございました!

# 「Cho-co-tto」の表紙アイデア最優秀賞決定!!

今月の表紙はいかがでしたか? 今回は9月号で募集した読者の皆さまからのアイデアを実現させていただきました。選考会で「カラフルな大根のトックだるま落としを見てみたい!」との意見が多数あり下記の4名さまに決まりました。ご応募いただいた皆さま本当にありがとうございました!



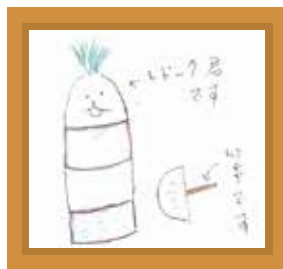
最優秀賞の4作品



札幌市  
佐藤 直子さん



最優秀賞、うれしいです。大根の輪切りを積み上げてだるま落としできるかな?と想像し、絵を描いてみました。



利尻町  
H.Aさん



選ばれてうれしいです。家庭菜園で大根を育てていて、来年は紅大根を育てたいなど思ったら思い浮かびました。



中川町  
M.Sさん



おでんの大根輪切りから思いつき、色の綺麗な紅大根など積み重ねました。好きな大根で選ばれてうれしいです。



恵庭市  
C.Eさん



おでんの大根を見て、だるま落としの胴体を連想しました。この度はありがとうございました。

すてきなアイデアありがとうございます!  
他にもたくさん! 優秀賞はこちら



# 総投票数8,669票!

たくさんの投票、ありがとうございました!

## ■4位以降の順位

4位	ハッカ
5位	北のはな
6位	エゾマツ
7位	北のにんきもの
8位	北のめぶき
9位	北のみるく
10位	トウキビ
11位	北のとれたて
12位	北のみり
13位	北のいろいろ
14位	北のもり
15位	スズラン

6月に  
ラベンダー(旧名 北のかおり)で  
コープさっぽろ全店にて  
複製販売予定!



北のさんぼ  
〈919票〉



北のかおり(ラベンダー)  
〈1,172票〉



北のやさしさ  
〈894票〉

## 結果発表

### コープさっぽろ エコマイバッグ 人気デザイン

コープさっぽろエコマイバッグの過去のデザイン15種類の中で人気投票を行い、複製する1位のデザインが決定しました!

「暮らしの希望になるものを作りたい。」

エコマイバッグをデザインするテキスタイルデザイナー 梶原 加奈子さんの記念インタビューはこちらから →

かじはら かなこ



好評につき  
アンコール開催!

## 40代・ 50代のための お金の学校



コープのファイナンシャルプランナーがセカンドライフ対策に必要なお金の知識をわかりやすく解説します!教育費がもうすぐ終わる、定年・再雇用が目前などの40代・50代に役立つ情報満載です。

**場 所** 札幌市民交流プラザ  
(中央区北1条西1丁目)

**参加費** 1講座500円(単発受講可)

**日 程** ◎3月11日(土) / ①健康・雇用・介護3つの保険の基本のキ ②50代からの死亡保険と医療保険 ◎3月18日(土) / ③もらえる年金、増やせる年金 ④認知症になる前に…後見制度と家族信託  
**開催時間** ①・③9:30~10:30  
②・④10:45~11:45

**応募方法** 応募フォーム、またはハガキに住所・氏名・電話番号・受講希望の講座番号を明記の上、お申込みください。〒063-8501札幌市西区発寒11条5丁目10-1「コープさっぽろ共済推進室 お金の学校」係  
**応募締切** 2月28日(火)

先着順。定員になり次第締切。

詳細はこちら



お問合せ

コープさっぽろ共済推進室  
TEL 011-671-5827  
メール csap.kyosai.event@sapporo.coop  
月~金10:00~17:00(祝日は除く)

世界に広がる  
はまなすの納豆

## 農林水産省 輸出・国際局長賞を 受賞しました!



北海道はまなす食品(株)は、このたび「輸出に取組む優良事業者表彰」で「農林水産省輸出・国際局長賞」を受賞しました!特に製造業者自らが海外バイヤーと商談し販路を開拓・拡大していることや、海外の取引先に直接輸出もしていることなどが評価されての受賞となりました。2017年から輸出を開始して、2022年現在世界15カ国に納豆を輸出しています。詳細は右記QRコードからご覧ください。

詳細はこちら



お問合せ

北海道はまなす食品  
TEL 011-373-9311  
メール csap5514@sapporo.coop  
月~金10:00~17:00(祝日は除く)

コープ  
未来の森づくり基金

## 植樹活動の ご報告



2008年に開始した植樹活動は、累計の植樹本数が2019年度に10万本を突破いたしました。ご協力、ご参加ありがとうございます。2022年度は2021年度と同様にコロナ禍のために植樹祭は残念ながら一部中止となりましたが、植樹本数は以下になりました。なお、2023年度は植樹祭を再開する予定です。皆さまのご参加お待ちしております。(※新型コロナウイルスの感染状況により中止となる場合もございます)



2021年度	2,832本(累計113,956本)
2022年度	4,900本(累計118,856本)

※ぎょれん植樹分含む

お問合せ

コープさっぽろ基金事務局  
TEL 050-1751-4885 FAX 011-671-7575  
メール csapmori@sapporo.coop  
月~金9:00~17:00(祝日は除く)



「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

**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

**DICグラフィックス株式会社**

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条5丁目2-58 TEL 011-682-8411

**ダイアミック株式会社**

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

**株式会社 エバグリーン**

〒053-0055 苫小牧市新明町2丁目4-5 TEL 0144-53-3388

**エヌエイシー株式会社**

〒103-0023 東京都中央区日本橋本町1丁目8番3号 TEL 03-3241-2366

**国際紙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 リージェントビル TEL 011-241-2291

いつも応援いただきありがとうございます!!

## Cho-co-tto公式Instagram フォロワー2万人達成!

2021年12月に開設した公式Instagramのフォロワーが2万人を突破しました!人気No.1投稿の「たまごやきバリエ6種」では、いいね2.9万・保存11万回と大バズり!すぐに試せるレシピがたくさんあるので、ぜひフォローしてくださいね◎



2.4 sat

初のインスタライブ開催!

カゴメさんとコラボしたインスタライブを  
2月4日(土)に配信します。

詳しくはP39をチェック!

ホッキョクグマ応援PJ&未来の森づくり基金

## エコ協賛キャンペーン結果報告

対象商品お買い上げで、「ホッキョクグマ応援プロジェクト」と「コープ未来の森づくり基金」を応援するエコ協賛キャンペーンへご協力いただきありがとうございました。2022年度の結果は以下になりました。

【参加企業数】200社

【協賛金額】1,877,654円

上記の協賛金は、札幌市円山動物園、旭川市旭山動物園、おびひろ動物園、釧路市動物園の「ホッキョクグマ応援プロジェクト」の活動に使わせていただきます。

家庭でできる国際協力・社会貢献

## 書き損じハガキ回収キャンペーン

コープさっぽろでは、ご家庭で不要になった書き損じハガキや携帯電話などを回収し、ユニセフ活動などの国際協力や森づくり、平和活動などの社会貢献に役立てます。皆さまのご協力をお待ちしております。

期間 2月1日(水)~4月30日(日)

回収方法 店舗や宅配ドック(2月上旬)で配布している「回収専用封筒」に入れ、店舗サービスカウンターまたは宅配担当者へお渡しください。期間中にご協力いただいた方には、1ポイント加算します。



コープキッチンスタジオ

# 人気の料理教室

※写真はイメージです

函館 キッチンスタジオ  
いしかわ



## はじめての米粉パン作り

簡単でおいしい米粉100%のパンを一緒に作りませんか?家でも手軽においしい米粉パンが焼けるコツをお伝えします!パン好きさんはもちろん、アレルギーが気になる方、グルテンフリーを始めたい方、お待ちしております!

- ◎木曜10:30~12:30  
13:00~15:00  
月1回、1月~3月の定期講座
- ◎月謝3,700円(材料費込み)
- ◎Tel.0138・84・8440
- ◎コープさっぽろいしかわ店  
(石川ショッピングタウン内)
- menu.....  
2/9 米粉のくるくるチョコロール  
3/16 米粉のベーコンエビ

札幌 ルーシー  
キッチン



## 人気イタリア料理店 オリゾンテ料理長による おうちde本格イタリアン

コープさっぽろ大人気企画「ワイン畑でレストラン」参加シェフのレッスンです。身近な食材を使いプロのコツを身につけて、お料理をワンランクアップさせてみませんか?

- ◎2/21(火)11:00~13:30  
※申込み締切:2/14(火)12:00
- ◎受講料2,420円/材料費1,430円
- ◎Tel.011・857・1660
- ◎コープさっぽろルーシー店3階
- menu.....  
ピアットウニコ~イタリアの一皿料理  
▪鶏もも肉のカチャトーラ(トマト煮込み)  
▪エビとブロッコリーのマリネ

札幌 ソシア  
キッチン



## ビーネマヤのパン教室 カイザーセメメル ~オーストリアの食事パン~

白石区の人気菓子店「ビーネマヤ」で土日限定販売している「カイザーセメメル」を手作ります。パンに合うペースト3種もご紹介。チーフパティシエによるレッスンです!

- ◎2/21(火)11:00~13:30  
※申込み締切:2/14(火)12:00
- ◎受講料3,300円/材料費770円
- ◎Tel.011・578・5250
- ◎コープさっぽろソシア店1階
- menu.....  
▪カイザーセメメル8個  
▪ペースト3種持ち帰り

帯広 キッチンスタジオ  
ベルデ



## コープさっぽろ水産部協力 お魚さばき隊

お魚、食べてますか??季節の魚のさばき方を習い、おいしく食べられる簡単な料理も作ります。今回は「鱈」の予定です。自分でさばいたお魚はお持ち帰りいただけます。

- ◎2/28(火)18:30~20:30
- ◎受講料1,650円/材料費800円
- ◎Tel.0155・66・4072
- ◎コープさっぽろベルデ店隣
- menu.....  
魚の野菜あんかけ  
スープ  
ホットサラダ



# 「コープの家族葬つみたて制度」のご紹介です。

申込受付中  
お申込みフォーム→



POINT  
1

積立をはじめると

**10,000**ポイントプレゼント!

※ポイントの付与は翌月から始まりです

POINT  
2

積立を紹介すると

**10,000**ポイントプレゼント!

※ポイントの付与は翌月から始まりです

POINT  
3

積立満期でご利用の際は満期額の

**10%**ポイントプレゼント!

※「コープの家族葬」つみたて制度は、コープさっぽろの組合員対象の制度です。

※積立満期額一括でお預けの場合、お預けからご利用までの期間が3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。

※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。

POINT  
4

お預かりしたお金は

**全額保全**されます!



POINT  
5

解約手数料を負担

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。

※詳細はお問合せください

POINT  
6

積立金の使い方はいろいろ

積立金のご葬儀に限らず  
**法事やお墓などにもご利用**いただけます!

※ポイント付与対象につきましてはお問合せください

※ポイントは、利用葬儀代金の10%を超えることはありません。

例)積立満額100万円で50万円分葬儀にご利用頂いた場合、付与ポイントは5万ポイントとなります。

2月

新式場続々オープン!  
オープンイベント開催

コープの家族葬ウィズハウス

豪華景品  
抽選会  
+  
こどもクジ!



※写真はイメージです

函館神山 江別中央 江別大麻

イベント詳細は後日の折込みチラシでご確認ください

※チラシは折込まれない地域もございます。 ※イベント開催は予告なく変更・延期となる場合もございます。

コープの家族葬 おわかれプラン

1日葬

**394,000** 税抜 円

税込433,400円

「コープの家族葬」のご利用は**ポイント付与の対象**です



※祭壇イメージです

■ 式場見学会開催 10:00~13:00

2/16(木) 20(月) 26(日)

式場によって見学会  
開催日は異なります。  
QRよりご確認ください。  
▶▶▶▶▶



つなぐ  
COOP  
SAPPORO



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

フリーダイヤル

0120-617-750

「コープの家族葬」で検索 🔍

PR

「安心なくらし」のご提案

アニコム損保のペット保険  
どうぶつ健保

ペット保険シェア  
10年連続! No.1

※シェアは、各社の2012～2021年の契約件数から算出しています。  
(株)富士経済発行「ペット関連市場マーケティング総覧」調査

コープさっぽろ組合員の皆様は、  
集団扱でご契約いただけるため、一般契約と比べ

保険料が割安!

年払約 3%割安<sup>\*1</sup>

月払約 10%割安<sup>\*2</sup>

\*1 一括割引が適用されるため月払いよりお得。

\*2 保険料の分割割増がかからないため。



8歳～何歳でも  
加入できる! \*3

万一の入院・手術を補償!

どうぶつ健保しにあ

\*3 引受時の審査によってはお引受できないことがあります。

8歳未満は  
選べる2つの  
プラン!

通院・入院・手術 あんしんの充実補償!

どうぶつ健保ふぁみりい

万一の入院・手術を補償!

どうぶつ健保ぷち

既にアニコム損保のペット保険に一般契約でご契約されている方は、  
ご継続時にご相談ください。

※この広告は商品の概要を説明したものです。詳しくは「ハンプレット 兼 重要事項説明書」で必ずご確認ください。ご不明な点等がある場合は、取扱代理店までお問い合わせください。

資料請求は  
まずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部(月～金10～18時)  
0120-37-2523

◆代理店 / 生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部(保険契約の締結の媒介を行います)  
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 TEL011-671-5585  
コープ協同保険株式会社  
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
◆引受保険会社 / アニコム損害保険株式会社

PR Cho-co-tto 60

〈開催報告〉くらしの見直し講演会  
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〜

20年目を迎えた共済推進室主催の講演会。私たちの暮らしにまつわるお金の知識や、身近なお役立ち情報を取り上げ、毎回好評を得ています。昨年11月8日に開催されたのは、一昨年に多数の応募があり大好評だった「終活」について。再び明石先生をお呼びして、今度は応募者全員が参加できるようにと、大ホールで行いました。明石先生は、後見人を付ける場合や、葬儀社選び、墓じまいについての注意点を教えてくださったほか、エンディングノートについても掘り下げてお話しくださいました。一部ですが、抜粋してご紹介いたします。

「認知症や病気で自分が意思表示できなくなってしまう時、また亡くなった後、家族など周りの人たちが困らないように準備しておきたいことがいくつもあります。家族が知っておくと良い情報は、エンディングノートで伝えておきましょう。病歴、持病、計報の連絡先や口座引き落としについてなど、残しておきたい情報はいくつもありますが、逆に法的効力がないノートに財産の詳細や分け方、また軽い気持ちで「介護は〇〇ちゃんにお願いしたい」など、もめる原因になることは「書かない」ということも、気を付けなければなりません。「家族が困らないために」ノートを残したいのなら、困らないように、書くこと書かないことをよく考えましょう。終活準備は元気がなごきだからこそできるものです。でき



あなたの大切な誰かを守るために。

CO・OP共済は「ねがい」と「おもい」をカタチにします。



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®/1級)

あかし ひさみ  
明石久美さん

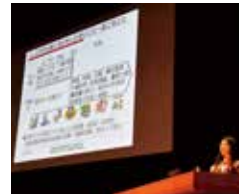
プロフィール／相続専門の行政書士でありながら、葬儀や墓、遺品整理などの業界にも精通。また夫婦や親子関係を円滑にするセミナーなども手掛ける。著書に『障がいのある子が親亡き後に困らないために今できること』(PHP研究所、いずれも生協向け)など。

オフィシャルサイトはこちらから! .....>



ることから少しずつ、自分と家族のために  
行ってみてください。

講師歴17年の明石先生は、重たいテーマを明るくトーンでわかりやすく話してくださいました。自分のために、家族のためにも講演会後に早速終活をはじめた参加者も多かったのではないのでしょうか。



●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ  
コープ共済センター

☎0120-50-9431  
月〜土(祝日含む) / 9:00〜18:00

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

契約引受団体: 日本コープ共済生活協同組合連合会

コープすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

コープすけ

で検索!

HPはこちら!



天才ドラマー  
YOYOKAファミリーの

# 幸せのパーツ

No.2

世界が認める北海道出身の13歳の天才ドラマーYOYOKA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。

## サンクスギビングデーと七面鳥

皆さま、サンクスギビングデー（感謝祭）をご存じでしょうか？日本ではあまりなじみがありませんが、11月の第4木曜日のアメリカ全土の祝日です。伝統的な料理を囲みながら日々与えられる恵みに感謝する日とされてい、この時期は普段家族と離れて暮らしている人も家族と一緒に過ごそうと帰省することが多いです。アメリカ国内で大移動が起こります。日本のお盆や年末年始の帰省ラッシュに近いものがあるかもしれません。感謝祭のメインの料理は七面鳥（ターキー）の丸焼きで、感謝祭が近づくともスーパーには生もしくは冷凍の大きな七面鳥の肉がたくさん並びます。5〜6時間かけてオーブンで焼いたり、中には大量の油で丸ごと揚げる人もいます。その他にはロースターキーに添えるクランベリーソース、マッシュポテトやコーンブレッド、パンプキンパイなどが感謝祭定番のメニューのようで、各家庭で手



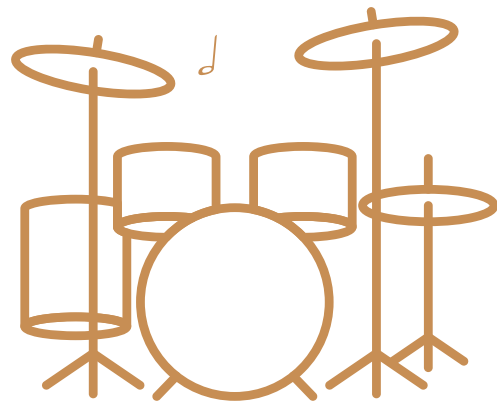
感謝祭には欠かせないターキー料理。オーブンで焼いたり、バーベキューコンロで焼いたり、中には家の前で丸ごと揚げるご家庭も！



相馬りえさん  
(写真中央)

13歳のドラマーYOYOKAの母、42歳。2022年9月に生まれ育った北海道からアメリカに家族で移住。YOYOKAと10歳の息子と夫の4人で家族バンドの活動もしている。移住前に住んでいた石狩市で広報紙や新聞などの記者を10年以上務めた。

YOYOKAさんの演奏動画はこちらから





ターキー大根。ターキーは和食と相性が良いことが判明!?



ターキーキッシュ



ターキーポットパイ



息子の頭よりも大きい!?ロースターキー

間ひまをかけて「ごちそうを作ります。感謝祭の日のためにたくさん作った料理を1週間ほどかけて食べる家庭も多いようです(この点も日本のおせち文化と似ているかもしれません)。私がホームステイさせていたでいる家庭では、近所に住む親戚が作ったロースターキーをほぼ1羽丸ごと



感謝祭当日の朝に毎年行われているトロット(走っても早歩きでも歩いてもOKな5kmのマロン大会)に思い切って息子(中央)と一緒に出場しました。二人ともなんと完走!

ただいたので、数日間連続で七面鳥のアレンジ料理を作りました。キッシュ、ポットパイ、ターキーを添えたサラダにサンドイッチ：と連日ターキー料理が続きます。ターキーに途中で飽きてしまわないようにと考えて思いついたのが「和食との融合」。私は骨付きのターキーを使って手羽大根ならぬターキー大根を作ってみました。家族とホストファミリーに好評で、我ながらとてもおいしくできたと思います。日本人の父とアメリカ人の母との間に生まれたホストマザーが「日本で正月にお餅をお雑煮にして食べたり、きな粉をまぶして食べたり、お汁粉やぜんざいにして食べたりいろいろな食べ方をするのと、ターキー料理七変化は似ているかも」と言っていました。アメリカの感謝祭と日本の勤労感謝の日がほぼ同じ時期だったりもして、両国でいろいろと共通する点があって興味深いです。

少年団から始まり帯広の強豪校に進学して、ずっとスピードスケートと共に歩んできました。特に父が一生懸命で、別海から2時間以上かけて釧路のリンクまで連れて行ってくれるなど、私以上に力が入っていたと思いますね(笑)。ですが、高校時代は成績が伸びず、将来を考えて「もうやめよう」と真剣に悩みました。父や周りの説得もあり「あと4年頑張ろう」と大学へ進み、何とか踏みとどまった感じですよ。

常に目の前の大会に集中してきたので、私にとって、世界は遠い話でしたが、30歳で初めてのオリンピック出場が決まり、世界で戦える体作りのために、毎日2回の補

# 北海道 のチカラ

the POWER of HOKKAIDO

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

Vol.5



## いきなりランキング! 私的おいしい北海道 BEST 3



1  
GOLD

**食べ歩きに挑戦したい!「スープカレー」**  
帯広のお店で初めてスープカレーを食べてから、大好きに!昨年9月、愛媛から札幌に拠点を移したので、専門店めぐりがしたいです。

2  
SILVER

**実家でよく食べていた「野菜のおじや」**  
小さい頃は肉も魚も苦手な偏食で…。母手作りのおじやは味噌ベースに大根、にんじん、油揚げなどを入れて、卵でとじた懐かしの味。

3  
BRONZE

**私の故郷の絶品♪「さけるチーズ」**  
母に教えてもらい、食べたらとてもおいしかった地元「べつかいのチーズ屋さん」のストリングチーズ。帰省したら必ず買うお気に入り!

コープさっぽろ店舗でも取り扱っています(一部なし)



郷 亜里砂さん Arisa Go

SPEED SKATING

別海町出身。2017年ワールドカップ女子500mで3位に入賞し、平昌2018冬季オリンピックに初出場。引退表明の翌年に復帰を果たし、2大会連続となる北京2022冬季オリンピックに出場。日本選手団の旗手も務めた。現在は競技を離れ、ウエルネット株式会社に勤務。





## プレゼント応募方法

応募締切:2月20日(月)必着

- Q1 面白かった記事とその理由  
 Q2 わが家の自慢の「えび」レシピ  
 Q3 「えび」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2月号アンケート」係

### WEB

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

### スマホ



※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

各産地で生産者さんに食べ方を教わりましたが「雪の下大根のみぞれ鍋」は3本の指に入る驚きのレシピ!!!おいしさはもちろん、食後の「大根を食べべかった」という達成感もものスゴイです(笑)。なお、締めはラーメンが好みでした(青田)

## 今月のプレゼント

- A** JA函館市亀田  
 「雪の下大根」5本 **10**名様  
※商品発送の関係で2月15日までの締切とさせていただきます。
- B** P24  
 「揚げのおろしポン酢和え」で使用する器 **1**名様
- C** P2  
 明治  
 「チョコレート効果 カカオ72%」3箱 **20**名様
- D** P35  
 サッポロビール  
 「サッポロ サクラビール」6缶パック **8**名様
- E** P42-43  
 神明  
 「飲む米糠」  
 お試し用3種各1袋 **50**名様

## 今月のレシピインデックス

	雪の下大根のみぞれ鍋	11
	冷凍大根で時短おでん	17
	大根サラダと青しそドレッシング	18
	大根の白ワイン蒸し	19
	フライド大根	19
	大根もち	20
	大根の皮とコンビーフの炊飯器ピラフ	21
	豚バラと大根のスープ	22
	大根とベーコンのガリパタ炒め	23
	大根ステーキ	23
	揚げのおろしポン酢和え	24
	大根のキムチ漬け	24
	マーボー大根	25
	和風クリームシチュー	25
	豚こまと大根のルーロー飯風まぜごはん	31
	いかと大根の煮物	46
	鶏むね肉のピザ	32
にく	簡単ミートドリア	39
	餅と豚バラの甘辛炒め(Web)	65
	豆腐と白菜の豆乳スープ	33
やさい	ほたてとカリフラワーのホワイトシチュー	35
	ゴーヤチャンプルー月見丼	40
	米ぬかキムチ納豆	43
	チョコレート効果トースト	02
パン	マッシュルームトースト	37
デザート	チョコチャンククッキー	28

# 2023年2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
29	30	31	1 組合員証提示で 5% OFF ポイント 10倍 輸入ワイン 10% OFF ちよこカ チャージデー	2 ゴーコー ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー らくちん	3 ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー	4 冷蔵 10% OFF ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー
5 ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー	6 ちよこカ チャージデー 海苔の日	7 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	8	9 ゴーコー らくちん	10 豚丼の日	11 冷蔵 10% OFF ポイント 10倍 建国記念の日 初午いなりの日
12 ポイント 10倍 ちよこカ 5% OFF らくちん	13	14 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	15 ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー	16 ゴーコー 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	17 ちよこカ チャージデー	18 冷蔵 10% OFF ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー
19 ポイント 10倍 ちよこカ チャージデー	20 ちよこカ チャージデー	21 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	22 おでんの日	23 ゴーコー らくちん ポイント 10倍 天皇誕生日	24 ポイント 10倍	25 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 ※ちびっこらくちん当日便サービスは 実施いたしません。
26 ポイント 10倍 ちよこカ 5% OFF らくちん	27	28 ビスケットの日 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	1	2	3	4

ボーナスポイント対象商品  
(1/21~2/20)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・内容に変更になる場合があります。※店舗・地区によって異なるポイント設定の場合があります。※ちびっこコープデー・ゴー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はコープラッグ店限定です。

※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。また、3月第1週の週刊トックでご案内いたします。

北海道ボールパーク  
Fビレッジ開業記念!

クラシックで

6缶パック内面の  
専用応募ハガキで  
応募すると当たる!

# 北海道ボールパーク FビレッジへGO! キャンペーン

北海道日本ハム  
ファイターズ観戦  
ご招待券

抽選で **25組50名** 様

2023年7月8日(土) 対 千葉ロッテマリーンズ戦

会場 エスコンフィールドHOKKAIDO

※座席は全席指定席となります。※抽選のため座席はお選びいただけません。※現地までの交通費等はお客様のご負担になります。※試合時間についてはご当選の際にご連絡させていただきます。



©H.N.F.



応募締切

2023年4月30日(日) 当日消印有効

詳しくは、お買い上げ後6缶パック内面をご覧ください。

※写真はイメージです。※感染症拡大などやむを得ない事情により、賞品の内容が変更になる場合があります。



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。



www.sapporobeer.jp サッポロビール株式会社