

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

ベビー、リーフ。



3月号
2023 [vol.132]

無料
毎月1日発行
ご自由にお持ち
ください





漬け込むだけ!

ちぎりモッツアレラの マリネ

■調理時間 約10分(漬け込み時間除く)

[材料]

- 明治北海道十勝生モッツアレラ……1袋
- お好みの野菜(パプリカ等)……適量
- バジル(お好みで)……適量
- A オリーブオイル……大さじ1
- 酢……大さじ2
- ブラックペッパー……適量

[作り方]

- ① 明治北海道十勝生モッツアレラを食べやすい大きさにちぎる。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせてマリネ液を作り、①とお好みの野菜を加えて冷蔵庫で1時間ほど漬け込む。
- ③ ②をお皿に盛りつけ、お好みでバジルを散らしたら完成。



包丁いらず!

ちぎりモッツアレラの 韓国風サラダ

■調理時間 約10分

[材料(2人分)]

- 明治北海道十勝生モッツアレラ……1袋
- レタス……1/4個
- 焼きのり……1/2枚
- A ごま油……大さじ1
- おろしにんにく……小さじ1/2
- しょうゆ……大さじ1
- 白いりごま……小さじ1

[作り方]

- ① Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ② 明治北海道十勝生モッツアレラ、レタス、焼きのりは食べやすい大きさにちぎって軽く和える。
- ③ 器に盛り、①のドレッシングをかけて完成。



明治 北海道十勝
生モッツアレラ

店舗 一部なし

トドック 3月3・5週、4月2週

「ちぎりモッツアレラ」

4 点のおすすめ ポイント!

- ①. パツと1品追加できる!
- ②. 包丁まな板がいらない!
- ③. 調味料がよくからむ!
- ④. ちぎりならではの、ふわっと感!

☆☆

生モッツアレラのちぎり簡単アレンジ!
春のお祝いの食卓にもう1品! 手軽にできて、みんな大好きチーズを使ったレシピをご紹介します!

目次

- 06 10分でわかる!水耕栽培
〈株式会社アド・ワン・ファーム〉
- 12 水耕栽培これってホント!?
- 14 ぴっかぴか!いちねんせい ふしぎっち
- 18 ごちそうサラダ
- 24 わが家の簡単ごちそうレシピ!!
- 28 こどもレストラン料理教室開催レポート!!
- 30 こぐれあいこのオススメ台所道具
- 35 ちょこっとメモ
- 44 スクールランチ食育プログラム
in 愛別小学校
- 46 ためてみて!これがわたしのお気に入り!
- 49 ラブコープ総選挙2023
- 50 「Cho-co-tto」創刊10周年記念イベント
ちょこっと博覧会
- 51 コープさっぽろ〈つなぐ〉取り組み
- 52 インフォメーション
- 57 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 58 編集室からの大切なお知らせ
- 59 3月コープさっぽろカレンダー



特集

水耕栽培

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～すべて
見られるようになりました! /

第132号
2023年3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、こぐれあいこぐれ
 尖戸香織、(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、尖戸香織
撮影/阿部雅人 スタイリング/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** …… 北海道店舗トドック企画週
- 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。

編集長 はせみほ

3月号の特集は
水耕栽培です

子がつ
ちよこmy
すいこ
すいこ
すいこ

この「時世」
会議も
オンラインなわけで

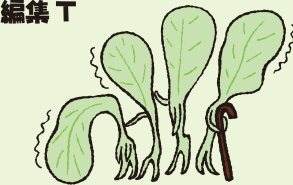


スイコー?

水耕栽培って
味が薄い
栄養ない
もやしっ子の
イメージ

デザイナーK

編集T



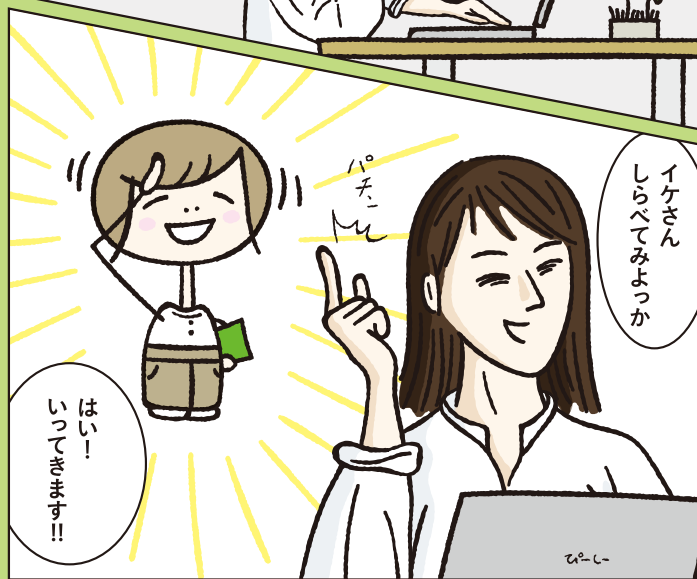
読者からも
色が薄い
力強さに欠ける
といった意見が
来てます

料理研究家A

畑好きからすると
農業は
土づくりからって
思っちゃうよね

どことなく
ビジネスの
香りが...

ライターM





10分でわかる！

水耕栽培

株式会社 アド・ワン・ファーム(札幌市・豊浦町)



●札幌市

●豊浦町



第11回コープさっぽろ農業賞
奨励賞



サラノバレタスの栽培棟。3棟が連なった連棟型ハウスで、広さは10アールほど。





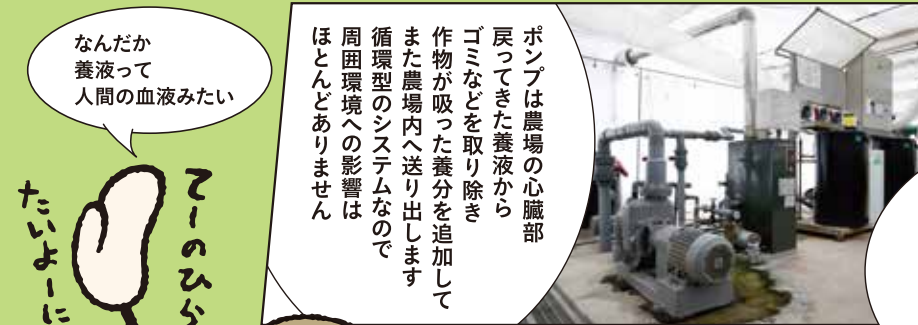
およそ30日で栽培棟に移し
 今度は太陽光で育てます
 太陽光ハウスはある程度
 気象の影響を受けますが
 人工光よりコストを抑えられます
 人工光と太陽光のハイブリッドで
 手に取りやすい価格の商品を
 計画的に生産しています



サラノバレタスが育つまでを
 順番に説明しましょう
 まずは水を含ませた
 ウレタンに種をまきます
 ほら芽が出てきました



ここは
 人工光育苗室です
 棚にLEDが
 付いています
 最適な光の強さで
 光合成を促します
 人工光を用いることで
 苗が均等に育ちます



ポンプは農場の心臓部
 戻ってきた養液から
 ゴミなどを取り除き
 作物が吸った養分を追加して
 また農場内へ送り出します
 循環型のシステムなので
 周囲環境への影響は
 ほとんどありません

なんだか
 養液って
 人間の血液みたい





丘珠農場の様子も
ちよこっと
ご紹介しますね



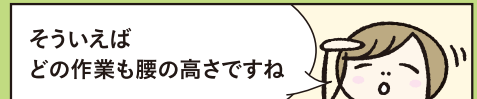
水耕栽培はしゃがみこんだり
重たいものを運んだり
農業機械を使わないので
女性も高齢者も
誰でも仕事に従事できます



私たちは農福連携にも
積極的に取り組んでいます
障がいのある方も適材適所で
活躍してくれています



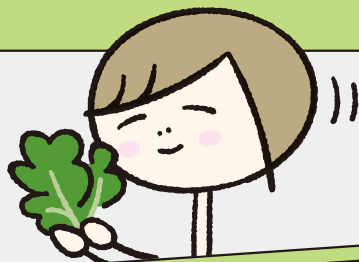
60日前後で収穫します
生育がそろっているので
ロスなく出荷できます



そういえば
どの作業も腰の高さですね



そうなんです



みなさん
イキイキと働く姿が
印象的でした
取材前はなんとなく
水耕栽培に対して
無機質なイメージを
持っていたけど



みなさんを見て
生き物に
向き合う仕事だと
改めて感じました。
それでは最後に
編集室イケのまとめ！

編集室イケです。

今回の取材では水耕栽培の

強みと弱点の両方を知ることができました。

強みとしては

- ①天候に左右されず計画的に生産できる、
 - ②生育や品質が安定しロスが少ない、
 - ③病害虫のリスクが低く農薬の使用を抑えられる、
 - ④肥料の使用量が少ないことなどが挙げられます。
- また、⑤養液を廃棄せずに循環すれば

環境にやさしいことや、

⑥通年雇用で人にやさしい職場環境も印象的でした。

設備を造ったり、

維持管理には多くの費用がかかりますが、

真冬に北海道産の新鮮な野菜が食べられるのは

とてもありがたいことですよね。



挑戦、失敗、また挑戦… サステナブルな農業をめざして

農業とは「畑違い」だった私たちが丘珠の地で農業を始めたのは2008年。最初に取り組んだのは土耕栽培によるベビリーーフの通年生産でした。ですが、農地も狭く、土壌も葉物野菜に適していなかったため、2010年から水耕栽培を取り入れ、徐々に農地を拡大していきました。栽培方法は水耕栽培の先進地ヨーロッパに学びました。ですが、大きく異なるのが雪の多さ。ハウスをつぶさないよう、みんなで必死に除雪しましたね。ただ、それでは農地を拡大するほど雪かきの労力が増えるばかり。そこでハウスとハウスをつなげた連棟型のハウスを開発し、除雪面積を減らして除雪の労力を軽減しました。同時に作業動線を短縮できた



株式会社 アド・ワン・ファーム
代表取締役 宮本 有也さん

め、作業効率が飛躍的に上がりました。これはひとつの例ですが、農業を始めてからの十数年間は挑戦、失敗、また挑戦の連続。さまざまな問題を解決し、アップデートを繰り返した結果、今があります。現在はMGSとこの水耕栽培システムを構築中です。これはベッドと呼ばれる苗の土台部分が、作物の成長に従って自動で動いて株間が広がる仕組みで、生育段階ごとに最適な株間になるため栽培面積をフルに活用でき、非常に効率的です。また、最近加工品の開発にも力を入れています。

私たちの挑戦は土耕栽培から始まり、現在は北海道に合った水耕栽培の模索を続けています。ただ私自身は水耕や土耕、有機や非有機といった分類には興味もこだわりもなく、今後も土耕の良い部分は取り入れていくつもりです。めざすのはサステナブル(持続可能)な農業の形。若い人が「働きたい」と思える農業、高齢でも障がいがあっても「働ける」農業。それを北海道で実現したい。そのために挑戦を続けます。

水耕栽培

これってホント!?

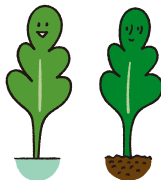
水耕栽培にまつわるあんなイメージ、こんなイメージ。この際だから聞いてみました。

教えてくれた人

株式会社
アド・ワン・ファーム
宮本さん



色が
薄い気が
します。



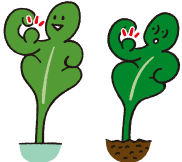
野菜の色は、野菜に含まれる水分と関係しています。水をたくさん与えれば色が薄くなり、水をあまりあげなければ色の濃い野菜が育ちます。これは土耕栽培でも同じです。水耕栽培は作物が好きだけ養液を吸うので比較的颜色が淡くなる傾向があります。また、水分を多く含むのでやわらかな食感に仕上がります。

味も
薄く
なるの？



水耕栽培は味が薄い、水っぽいというイメージを持つ方もいらっしゃいますが、大きな誤解です。水耕という言葉が持つ先入観からそう思われるのでしょうか。水耕栽培の野菜は、土耕栽培の野菜と比べてもまったくそんな色ありません。もっといえば、水耕栽培も土耕栽培も生産者の腕次第です。水耕栽培なら、養液の調整でえぐみを抜くこともできます。やわらかくて、えぐみが少なく、食べ飽きしないのが水耕栽培の野菜の特徴といえるでしょう。

栄養価は
どうなの？



作物そのものの栄養価は、水耕栽培も土耕栽培も変わりません。つまり、水耕栽培＝栄養価が低いわけではありません。むしろ水耕栽培の場合、養液の成分を調整して栄養価の高い野菜を生産することも可能です。植物はある種のストレスを感じることでさまざまな物質を出すことが知られています。そうした特定のストレスになるような肥料の研究も進められています。

北海道は 水耕栽培に 向いて いるの？



水耕栽培は面積当たりの生産性が高いので、消費地が近く広大な農地の確保が難しい都市近郊は有利でしょう。また、水耕栽培は土壌や地形を選ばないので、条件の厳しい中山間地域などでもこの技術が役に立ちます。ですから、一概に向いているとは言えませんが、適地適作を追求したときに、北海道においても水耕栽培は選択肢の一つになりえます。気候の面でいえば、夏も涼しい北海道はハウスの冷房コストが抑えられ、冬の暖房コストを差し引いてもメリットはあると考えています。

アド・ワン・ファームでは、鉄分・ミネラル・ビタミンが豊富なサラノバレタスをはじめ、ベビーリーフ、サンチュ、三つ葉、小ネギ、ケールなどを栽培しています。このほか、水菜、小松菜、チンゲンサイ、ホウレンソウなどを作る生産者は多いです。葉物野菜以外ではトマト、パプリカ、きゅうり、ラディッシュも水耕栽培で生産できます。もやし、カイワレ、豆苗などの発芽野菜も水耕栽培の仲間。ジャガイモやゴボウなどの根菜類は難しいかもしれません。



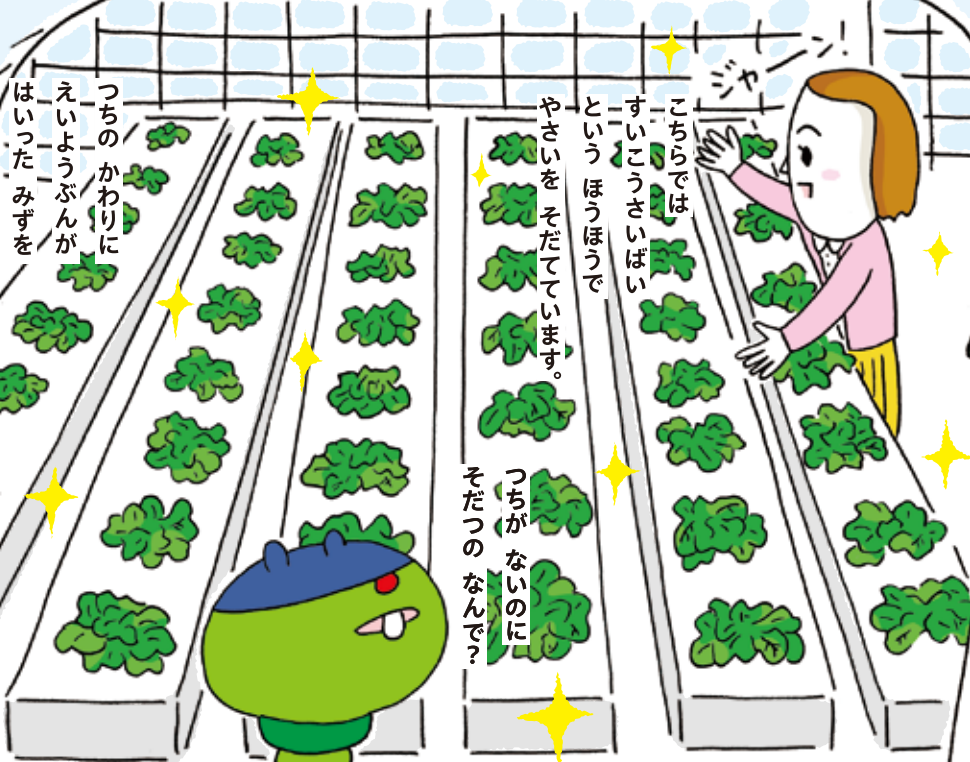
水耕栽培の野菜には どんなものがあるの？

水耕栽培は施設を整備するための初期費用のほか、ハウス内の環境をコントロールするための燃料費、電気代などがかかり、できる限り努力はしていますが、どうしてもそうしたコストを価格に反映せざるをえません。一方で、土耕栽培に比べて肥料の使用量が格段に少ないのも特徴です。昨今は輸入肥料の高騰が著しいですが、実はその影響は最小限です。そうした意味で、価格差は小さくなっているというのが現状です。

値段が 高いのは なぜ？



3がつ0にち
 ビニール
 ハウスの
 はたけを
 見学
 したよ。



つちのかわりに
 えいようぶんが
 はいったみずを
 あげているからだよ。

こまかくは
 すいこうさいばい
 というほうほうで
 やさいをそだてています。

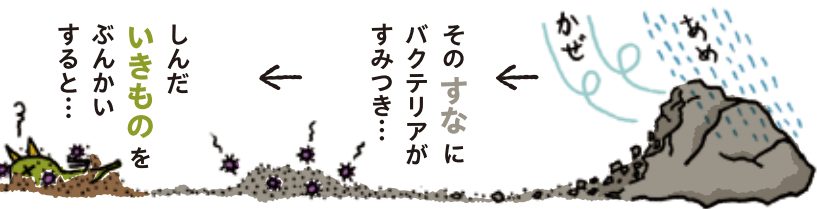
つちがないのに
 そだつのなんで？

つちはいわといきものからできています。

いわが
 こまかくなって
 すなになり…

そのすなに
 バクテリアが
 すみつき…

しんだ
 いきものを
 ぶんかい
 すると…





みやもとさん

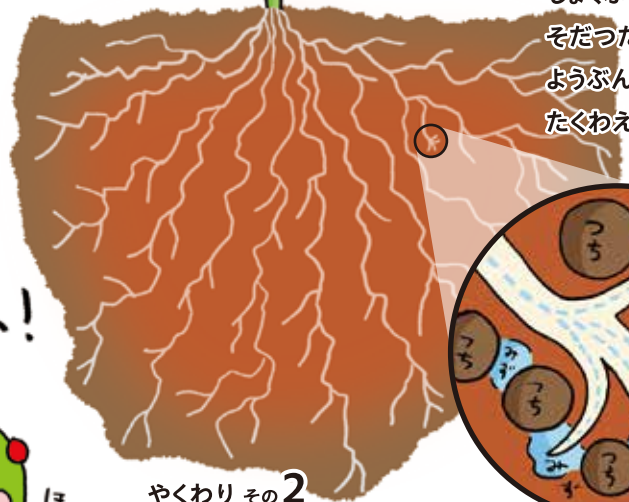
でもうちのやくわりは
それだけではないんだ。

やくわり その1

しょくぶつが
そだつための
ようぶんや みずを
たくわえる。

やくわり その3

しょくぶつが
たおれないように
ささえている。



やくわり その2

ふとん がわりになって
さむさから ねを まもる。

えいよう
たつぷりの
つちに
なります



すいこうさいばいは
つちのかわりに
にんげんが
3つのやくわりを
しているってわけだね。

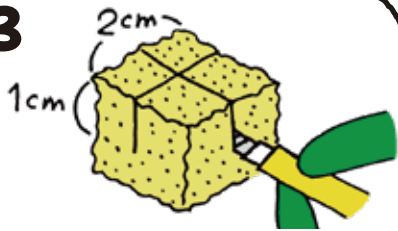


よーし わたしたちも
すいこうさいばい
チャレンジしてみよう!!



次ハリージンス

3



スポンジを 2センチ角(かく)に きって、
かたがわに ふかさ1センチの きりこみを
じゅうじに 入れる

1



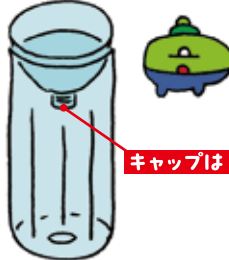
ペットボトルを きれいに あらって
うえから 3ぶんの1の ところで きる

4



ペットボトルに みずを 入れ スポンジを
セットし みずを しっかりと すわせる

2



のみくちを さかさにして
ペットボトルの したがわに かぶせる

よいするもの

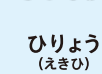
ペットボトル
(500ml でも 2L でも OK)



スポンジ
(だいたいこころようでOK)



やさいのタネ
(リーフレタスなど)



ひりょう
(えきひ)

カッターナイフ



ペットボトルで やさいを
そだててみた!



9

「ね」が
そだつと
みずが
よごれやすく
なるので こまめに
みずを かえよう

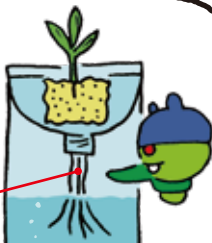


みずかえは 1にち1かい

7

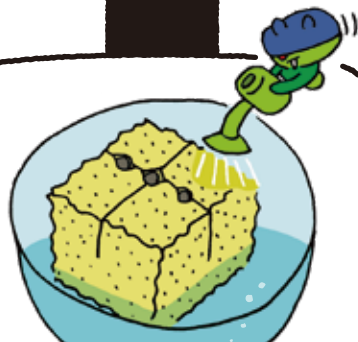
**「ね」と「くぎ」の
さかいめは
くぎに
ふれるように**

「ね」が のびてきたら「ね」の
はんぶんが みずにつかる ぐらいまで
みずの たかさ を さげる



5

スポンジの きれめに やさいの
タネを 2~3つづ さしこむ



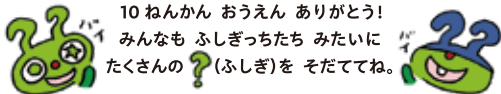
「め」が でないことも あるから 3ぼんぐらい
いっしょに そだてても いいかも。



こんげつごうで ふしぎっちは いったん おやすみ。

10 ねんかん おうえん ありがとう!

みんなも ふしぎっちゃんち みたいに
たくさん の (ふしぎ) を そだててね。

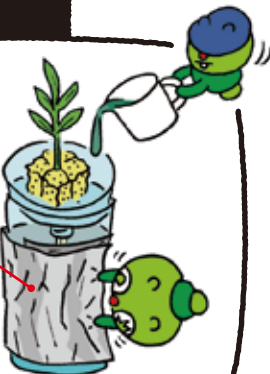


8

**アルミホイルで
ペットボトルを
つつむと「ね」が
よく のびるよ**

このとき
えきひを
あたえる

※液肥の与え方は説明書きに従ってください



6

まどべが おすすめ

「め」が でたら
あかるく かぜとおしの よい
ばしょに おく



お肉のうまみとほろ苦さをプラス ローストビーフサラダ

調理時間 約10分 約111kcal、塩分0.4g/全量

[材料(3~4人分)]

水耕栽培野菜はコレ

ベビーリーフ……1/2袋
グリーンクリスピー 1/2袋



ちよい足し食材

ローストビーフ…50g
紫玉ねぎ 1/8個程度
春菊……………適量

[作り方]

- ①水耕栽培野菜は5分ほど冷水に浸け、キッチンペーパーなどでしっかり水気をとる。
- ②穂先をちぎり、茎は薄くスライスした春菊と①を混ぜてお皿に盛る。
- ③薄くスライスしたローストビーフと紫玉ねぎを盛り付ける。



アド・ワン・ファームグループ
ベビーリーフ(北海道産)

店舗 一部なし トドック 週 毎週



アド・ワン・ファームグループ
サラノバレタス(グリーンオーク)

店舗 一部なし トドック 週 毎週



アド・ワン・ファームグループ
サラノバレタス(グリーンクリスピー)

店舗 一部なし トドック 週 毎週



水耕栽培野菜3種にちよい足して べいちそとうサラダ

お祝いごとの多い季節。
サラダが二皿あるとテーブルも華やぎます。
でも、盛り付けたのに何だかべったんこ…。
あれ?色どりが足りない?
そんなお悩みを水耕栽培野菜に
ちよい足して解決します!



メインの水耕栽培野菜は
こちらからチョイス!

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!

たまごも盛り付け次第で華やかに!

ミモザ風サラダ

■ 調理時間 約15分 約234kcal、塩分0.1g/全量

[材料(3~4人分)]

水耕栽培野菜はコレ

ベビーリーフ……1/2袋
グリーンオーク……1/2袋



ちょい足し食材

ゆでたまご……1個
スナップえんどう 5個
ブロッコリー……1/2個

[作り方]

- ①水耕栽培野菜は5分ほど冷水に浸け、キッチンペーパーなどでしっかり水気をとる。
- ②ゆでたスナップえんどうとブロッコリーをところどころに盛り付ける。
- ③ゆでたまごの白身と黄身を分けてそれぞれ細かく刻み、白身→黄身の順に散らす。



フルーツの
甘みと
酸味をプラス!

グレープフルーツと チーズのサラダ

■ 調理時間 約10分 約234kcal、塩分0.1g/全量

[材料(3~4人分)]

水耕栽培野菜はコレ

ベビーリーフ……1/2袋
グリーンクリスピー 1/2袋



ちょい足し食材

グレープフルーツ……1個
にんじん………1/4本
モッツアレラチーズ 1/2個

[作り方]

- ①水耕栽培野菜は5分ほど冷水に浸け、キッチンペーパーなどでしっかり水気をとる。
- ②ピーラーでリボン状にして軽く塩を振り、酢とオリブオイルでさっと和えたにんじんと①を混ぜてお皿に盛る。
- ③薄皮を取り除いたグレープフルーツとちぎったモッツアレラチーズを盛り付ける。



たみさん食べてね



野菜も取れる

にんじンドレッシング

調理時間 約10分

約303kcal、塩分2.1g/全量

【材料(4人分)】

にんじん……………80g 酢……………大さじ2
白ワイン……………大さじ1 砂糖……………大さじ1
オリーブオイル 大さじ2 塩……………小さじ1/3

【作り方】

ボウルにすりおろしたにんじん、白ワインを入れて600Wのレンジに40秒かけ、その他の材料を加えてよく混ぜる。



グレープフルーツと
チーズのサラダに
おすすめ!



飲むヨーグルトでさっぱり!

シーザー ドレッシング

調理時間 約5分

約105kcal、塩分2.1g/全量

【材料(4人分)】

砂糖不使用 道産の生乳
爽快な飲むヨーグルト 大さじ4
粉チーズ……………大さじ2
にんにくすりおろし 小さじ1/3
塩……………小さじ1/4
黒こしょう……………適量

【作り方】

すべての材料をボウルに入れてよく混ぜる。

これ
使いました!

砂糖不使用
道産の生乳
爽快な飲む
ヨーグルト



店舗 全店 トドック なし

せっかく綺麗に盛り付けたから、
いつもよりもっとおいしく食べたい!
混ぜるだけで簡単!
使い切りできるドレッシング4種をご紹介!

手作りドレッシングで サラダをもっとおいしく。



やさしい甘み

甘酒みそドレッシング

■ 調理時間 約5分

約182kcal、塩分4.6g/全量

[材料(4人分)]

甘酒※……………大さじ4 しょうがすりおろし
みそ……………大さじ2 ……………小さじ1/3
米油……………大さじ1
白すりごま……大さじ1

[作り方]

すべての材料をボウルに入れてよく混ぜる。

※甘酒は米麹で作られたものを使用

ローストビーフサラダにおすすめ!



サラダ以外にもつかえる!

ねぎ塩ドレッシング

■ 調理時間 約10分

約356kcal、塩分4.1g/全量

[材料(4人分)]

ねぎみじん切り……………30g
にんにくすりおろし
……………小さじ1/3
ごま油……………大さじ3
酢……………大さじ2
レモン果汁……………大さじ1
塩……………小さじ2/3

[作り方]

すべての材料をボウルに入れてよく混ぜる。

豚しゃぶや冷やちゃんにも!





約750kcal、塩分6g/全量

材料(1人分)

食パン6枚切り……………2枚
かいわれ大根……………2パック

☆ 酢……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ1/6

ツナ缶……………1缶

★ マヨネーズ……………大さじ2
砂糖……………小さじ1/2
塩・こしょう……………適量

マヨネーズ……………適量

【作り方】

- ①かいわれは根元の部分を切り落として3等分に切り、ボウルに☆と一緒に入れて30分ほど漬ける。
- ②ツナ缶は軽く油を切り、★を混ぜる。
- ③食パン2枚の片面にマヨネーズを塗り、②のをせて広げる。
- ④①の汁気を切って③ののせ、もう一枚の食パンではさみ、半分に切る。

かいわれ大根はどうやって洗うの？

かいわれ大根は切る前に先のほうを流水で洗い、根元を切り落とした後に先のほうを持って根元を流水で振り洗いしましょう。



水耕栽培商品は他にもいろいろ

かいわれ大根を食べる。

いつもは飾りとして使うことが多いかいわれ大根。ピリリとした辛みをほどよく生かしてたっぷり食べられる1品に。

調理時間約15分(漬け時間除く)
かいわれピクルスのツナサンド



約619kcal、塩分4g/1本分

材料(2本分)

- ごはん……………300g
- ごま油……………小さじ1
- ☆ 白ごま……………小さじ1
- 塩……………少々
- 豆苗……………1/2株
- 牛切り落とし肉……………100g
- ★ お好みの焼き肉のタレ……………大さじ2
- にんじん……………60g
- ごま油……………小さじ1
- 塩……………少々
- たくあん(細切り)……………25g
- 焼きのり……………2枚
- 仕上げにお好みでごま油と白ごま……………適量

【作り方】

- ① ごはんはボウルに入れて☆を混ぜ、豆苗は根元の部分を切り落とす。
- ② 牛肉は炒めて★で味付けし、にんじんは千切りにしてごま油で炒め、塩で味付けする。
- ③ 巻きすにのりをのせ、①のごはんを半分のせて広げる。
- ④ 手前に牛肉、にんじん、豆苗、たくあんをのせて巻き、巻きすですっかりと押さえて形をととのえる。
- ⑤ 太巻きの上にごま油を薄く塗って白ごまを散らし、食べやすい大きさに切る。

豆苗を食べる。

辛みが少なく、生でも加熱してもおいしい豆苗。お祝いの席にもぴったりの太巻きにしてみました。

調理時間 約30分

豆苗たっぷりキンパ



くわえてみました。



豆苗はどこを切ったらいいの？

根元の豆の部分から2~3cm上を切ります。再収穫をしたい場合は、根元にある脇芽を残すように切ると、豆苗が早く成長します。





白身魚のパイ包み焼き

札幌市 しろうさ様

白身魚の切り身とほうれん草などお好みの野菜をフライパンで焼く。市販のパイシートで包みトースターで焼き上げたらできあがり。簡単オシャレな一品!

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 簡単ごちそう レシピ!!

305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P57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3月20日(月)。

※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 休日ランチ 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

ホワイトソースなし！ じゃがいもグラタン

三笠市 いっちゃん様

じゃがいもを5mm厚さにスライスして、軽く炒めて牛乳とスープの素で煮る。じゃがいものとろみが出て軟らかくなったら、グラタン皿に移し、チーズをかけてトースターで焼く。ベーコンやウインナーを入れても美味！

鶏とゴロゴロ野菜のオーブン焼き

蘭越町 みー様

チキンレッグや鶏モモと玉ねぎ、じゃがいも、にんじんなど好きな野菜を大きめに切って、ハーブソルト、オイルをかけてオーブンでこんがり焼く。オーブンの天板に広げて焼くと豪華に見えます。

ビーフペッパーライス

苫小牧市 K.O様

ひと口大に切った牛こま切れ肉にしょうゆ、酒、すりおろしにんにくで下味をつける。熱したホットプレートにご飯、その周りに下味をつけた肉をのせる。ご飯の上にコーン、小ねぎ、バターをのせ、肉に焼肉のタレをかけて焼く。全体にこしょうをふりかけ混ぜながらいただきます。



さばのリエット

札幌市 おはなみ様

さば缶にクリームチーズ、レモン汁、塩、こしょうで味付けし、混ぜるだけ。ディルやパセリ、ピンクペッパーを飾ってクラッカーやバゲットにのせます。

カルパッチョ風サラダ

札幌市 ちょこ様

ベビーリーフやレタス、スライス玉ねぎの生野菜サラダに、お好みのフルーツや刺身を散らして、オリーブオイルとレモン汁、塩、こしょうでいただきます。サラダが一気に豪華に見えちゃいます！

📺 読者プレゼント!



スペイン風オムレツ

札幌市 なつ様

ソーセージ、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、じゃがいもを塩、こしょうで炒め溶き卵を流し入れる。焼き色が付いたら裏返し両面焼く。最後にピザ用チーズとケチャップをかわいがかけると華やかになります。

1日限定復活!

たのしく作って  おいしく学ぶ

こどもレストラン 料理教室

開催レポート!!

2022年12月11日(日)ちょこっと創刊10周年を記念して開催された「こどもレストラン料理教室」。全道4カ所のコープキッチンスタジオでのリアル参加とご自宅からのオンライン参加、合わせて73名のお子さんにご参加いただきました!フライパンでつくる「トナカイパン」と「チーちくパン」。明治 生モッツアレラとキュービーバジルソースで作るクリスマスカラーのサラダの3品を作りましたよ。



生地に具を詰めるよー!



「チーちく」は
チーズを詰めた
ちくわだよ!



リアルとオンライン配信拠点の
ルーシー会場(札幌)



講師は「こどもレストラン支配人
エリック(能戸英里)」!



まずは、パン生地作りからスタート!



トナカイパンには
チョコを詰めます



パン生地には
絹豆腐が入るから
しっとりモチモチなんだってー



さあ、 フライパンで 焼くよー!



トナカイパンは
ココア生地だよ
(手がココア笑)



今回の教室にお申込みいただいたみなさま
ご参加いただいたみなさま

ありがとう ございました!

ソシア会場(札幌)



ベルデ会場(帯広)



いしかわ会場(函館)



最後にトナカイの飾り付けをして...

パンが焼き上がりました!

できた!

とっても上手に
できました!(≧▽≦)!



焼いている間に
サラダを作りますよ~



リアル参加のみなさんは旭化成さんからご提供
いただいたジップロック®でお持ち帰り!

ルーシー会場(札幌)



うまく焼けるかな?



おうちで作ってみたい!こちらでレシピ公開中!



オンラインの
みんなも
がんばって
くれましたよ!



バタバタさんも初心者さんも
すぐに使えるアイデア集

私的感動ランキング

1位 餃子

召喚OK!
火焼き目パリッパリ!!

鉄だから、 火の通り良し! 防犯対策にも!?

キングパン(26cm) トドック 週 3月3週 ●注文番号 11000

3,680円(税込4,048円)



金銭ならどのおいさは感重かもの。
使えば使うほど油がなじみ 愛着度もUP!
サイズは使いやすい26cmがイチ推し。



おろしやお手入れ方法は
バックナンバーサイトの
2022年9月号P30をチェック!

これあれあいの
オススメ
台所道具

今月の
ラクちよこ先生

こぐれ あいこ

©トドック

家庭料理研究家。小樽で料理教室を開催。
よいものを長く使うがモットー。昔は道具箱を歩き回って
探したのですが、最近はネット通販も利用しています!

3月3週の週刊トドックP78で特集しています!→



料理に道具は不可欠。
いい道具で料理もおいしくなる。
と私は思います!
私が使ってたよかった愛用の道具たち。
これは!と思ったら
トドックでご注文くださいませ!



トドックに販売中!

直火の口まがする!

針金とか

ピンと出てこない!



伊社製

Kan リング付盆ザル

トドック 週 3月3週 ●注文番号 11006

2,280円(税込2,508円)



24cm



とにかく丈夫! 2わね3気がしない。広げて水気をせったり、冷ましたり、3由まりまで! ん、フーのザルにできないことがいろいろあります!

- 魚の切り身に塩するとき。ドリップが下に落ちる。臭いが見つからないから安心。



- ブロッコリーを冷ますとき。ゆでた後の急冷で歯ごたえよく! 広げて冷ませるのがうれしい!



ザ・おろし トドック 週 3月3週 ●注文番号 黄色 11007

1,980円(税込2,178円)

●注文番号 青色 11008



糸色妙な角度とギザギザで、ずるずるおろせちゃう。母と義母にフォローしてもらいました!

底に滑り止め付き

玉ねぎドレッシング

容器に、**米酢1/2カップ**、**粗塩大さじ1**、**黒こしょう少々**を入れてよく混ぜ、**玉ねぎ1個**を**ザ・おろし**ですりおろして加える。**米油1カップ**を注ぎよく混ぜ完成。冷蔵庫で2~3週間保存可。

※ドレッシングをかけた後、しょうゆをぐるっとかけると和風に!



※週刊トドックでは色違い(黄色・青色)を取り扱っております。

そのくらいラク。
永遠におろせるかも。

シェイプライン 片手ストレーナー (15cm・18cm)

15cm 1,000円(税込1,100円) ●注文番号 **11009**

18cm 1,100円(税込1,210円) ●注文番号 **11010**

トドック 週 3月3週



(肝臓)がないので40代から50代まで。
の米分ふきいにへびロテしています。
だから だし汁をこしたり、
だしもでます! デザインも◎!

速攻 ピラピラ。



リボンサラダ

皮むき器 でリボン状に薄く削り、さつとゆでボウルに入れる。
ング大さじ3(P31)、粒マスタード小さじ1、んにく
1/2片分を合わせて加え、裂いた蒸し鶏(鶏胸肉1/2枚分)
わせる。あれば**パセリのみじん切り**をのせる。
なじんでおいしい♪

標準バット(4号・5号・6号) **トドック** 週 3月3週

4号 1,080円(税込1,188円) ●注文番号 **11001**

5号 880円(税込968円) ●注文番号 **11002**

6号 780円(税込858円) ●注文番号 **11003**



肉の角解凍は、
バットとバットに
はさむと早い!

スクエアバナナケーキ

- ①バナナ2本は、輪切り20枚をとり、残りはつぶす。
- ②無塩バター75gをすり混ぜ、きび砂糖75g、溶き卵1/2個分、牛乳小さじ4、
つぶしバナナを順に加え、その都度よく混ぜる。
- ③薄力粉100g、ベーキングパウダー小さじ1をふるい入れて
さっくり混ぜ、型紙を敷いた **標準バット(6号)** に流す。
- ④輪切りのバナナをのせ、180℃のオーブンで33分ほど焼く。

尊い。丈夫軽い+



木製 米斗をまとめたり、フライの衣つけはもちろん、
お菓子の型にもなる。アルミは熱伝導がいいから
角解凍にも大活躍! なしで料理するってちょっと
考えられません!



フォカチヤヤ
ケーキも火つける!



一皿二役。

下ごしらえ丸型トレイ (3枚組)

580円(税込638円)

トドック 週 3月3週 ●注文番号 11004



下ごしらえ用としても
ボウルの代わりに使えるスグレモノ。
手裏剣に月夜ラップができます!

丸型トレイに野菜、ポウルに下味をつけた肉、が定数の使い方。



+



+



+

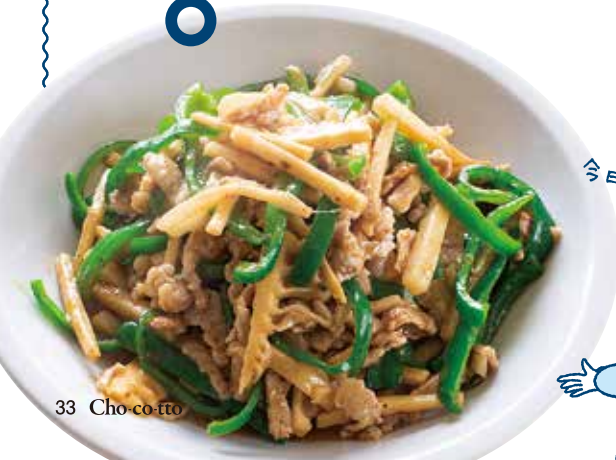


||



重ねられるから省スペース!

今日はチンジャオロース!



直接ふり入れられます!

15cm

恍惚 の丸底。



底にお菓子作りフック付き簡単な裏

リッター皮むき器

トドック 週 3月3週 ●注文番号 11005

480円(税込528円)



皮むき器は「ずっとこれ一筋」。
楽々して年にならぬから作業が早い!



ほんじんの

にんじん1本を
玉ねぎドレッシング
(みじん切り)
とともに混ぜ合
少し置くと味が



店頭や宅配ドックでもご案内中

2023
コープの

新茶

予約スタート!

そもそも
「新茶」って?

「新茶」とは、その年の最初に育った新芽を摘みとったお茶のこと。冬の間、栄養が新芽にたくわえられているため、うまみや甘み成分であるアミノ酸が豊富なんです。一方で、苦みや渋みは少なく、新茶ならではの味わいが楽しめます!



おかげさまで2022年のお買上点数
6,579点!



新茶は1年分の
まとめ買いがお得!
風味長持ち
アルミ防湿袋包装です。



今年もコープのオリジナル新茶をお届けします。ご注文は早期割引期間がお得! 組合員の皆さま、ぜひこの機会にご予約をお忘れなく。

- ご予約受付期間 / 店舗 5/5(祝・金)まで、宅配 5/12(金)まで
- 受取り(お届け)期間 / 店舗 6/1(木)~6/7(水)、宅配 5/29(月)~6/2(金)

人気の理由 /

さっと濃く抽出。
簡単においしくいただけます!

しっかりとした味わいを
出せる上質で肉厚な茶葉。

早期割引

- 店舗 4/16(日)まで
- 宅配 3/10(金)まで



静岡県産 紫の香 1kg ※500gもお取り扱いあります!

静岡県産一番茶の若芽を使用した新茶。甘みとコクが強く、飲んだあとに広がる深い味わいをどうぞ。

早割 600円引き! 本体7,280円(税込7,862円) **通常予約** 本体7,880円(税込8,510円)

※予約注文生産品につき返品はお受けいたしかねますので、あらかじめご了承ください。また、天候等の理由で収穫時期がずれた場合、お届けが遅れる場合がございます。

種類はほかにもたくさん!

詳しくは店頭のパンフレット、もしくは宅配ドック3月第2・3週の折込チラシでご案内します。

週刊トドックからピックアップ

新サイヤフーズ
くりりんかぼちゃコロッケ

トドック 週 3月5週



北海道森町産の「くりりんかぼちゃ」を使用したかぼちゃコロッケ!薄付のサクッとした衣の食感とほくほくしたかぼちゃの甘みを感じられるコロッケです◎たっぷり6個入って1個あたり約70gの大きめサイズでボリューム満点!



コロッケはやっぱり揚げたてが1番◎
冷凍のまま5〜6分揚げただけでサクサク!

Cho-co-tto がアプリでも楽しめる♪
専用ページで便利にお買い物!

Cho-co-ttoの特集素材を使ったレシピや、編集室の体当たり企画などがアプリとサイトで見られるようになりました◎



アプリ・サイトTOPの
バナーから
ご覧いただけます!



詳細は
こちらから!

今月のトドック商品、試しました。

ちょこっとメモ

2023.3

2月に誕生した

Cho-co-ttoの専用ページは
みなさんご覧になりましたか?

Cho-co-tto掲載商品を
すぐに購入できて便利ですよ♪
ぜひチェックしてみてくださいね!



トドック歴11か月!
新米トド娘
いけしゃん

サッポロ生ビール黒ラベル 350ml×6缶パック

白く美しい泡にも注目!きめ細やかでクリーミーな泡は、酸化を防ぎ、ビール本来のおいしさを保ってくれます。

3月第3週のトドックで
年間最安値!

間違いないおいしさ!
期間限定デザイン!



店舗 一部なし トドック 週 3月3週(裏表紙)

保 お酒・飲料カタログ Vol.32 ●注文番号 通常パッケージ 85517

※通常パッケージは全店でお取り扱いしています。

恋ふるぶどうスパークリング 600ml

ぶどう本来のフルーティーな香りが特徴。アルコール9度と一般的なワインよりも度数が低めで、気軽に楽しめます。

ほんのり甘口で
すっきりとした味わい!



3月第5週のトドックで
年間最安値!

店舗 全店

トドック 週 3月2-5週(裏表紙)

保 お酒・飲料カタログ Vol.32 ●注文番号 87821



恋ふるカクテルゼリー

ただ飲むだけじゃ
もったいない!



調理時間 約10分(冷蔵時間は除く)



[材料(4人分)]

恋ふるぶどうスパークリング.....300ml
粉ゼラチン.....5g
お湯.....大さじ2
カットパイン.....4個
スペアミント.....お好みで適量

[作り方]

- ①恋ふるスパークリングをふた付き容器に入れる。
- ②粉ゼラチンにお湯をかけて溶かし、ダマにならないよう混ぜながらゆっくり①に入れる。
- ③冷蔵庫で2~3時間冷やし、固まったらスプーンで軽くほぐしてグラスに入れ、サイコロ状にカットしたパインを散らす。お好みでミントを飾る。

簡単!お酒でスイーツ
スパークリングワインで
大人デザート



深さ5センチ、
12センチ四方の
ふた付き容器を
使用しました!



レタスの ごましょうゆかけ

日々忙しいおが家の
定番レシピになりそう!



■ 調理時間 約5分

【材料(2人分)】

- レタス.....1/2個
 A 日清ヘルシーごま香油小さじ1
 塩.....小さじ1/2
 B 日清ヘルシーごま香油大さじ1
 しょうゆ大さじ1

【作り方】

- ①レタスは半分に切り、さらに4等分にし、Aを加えた熱湯(600ml程度)で湯通ししてざるにあげ、水気をきって器に盛る。
- ②小さなフライパンにBを入れ、弱火で加熱し、ごま油の香りがたってきたら、レタスにかける。

お手軽なおいしい!
ごま油の香ばしさが食欲をそそり、
いくらでも食べられます!

ちょこっとモニター
よりんごさん



日清 オイリオ
ヘルシーごま香油 350g

店舗 全店

トドック 週 3月2・4週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.16 ● 注文番号 22809

組合員さんにも好評!お手軽レシピ
**レタスの食感と
 焦がしごましょうゆが相性抜群!**





シリーズもおすすすめ!

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

店舗 一部なし

トドック

週 毎週

(6本入・12本入)

※4月1週は
12本入が裏表紙



刻んだフルーツを
トッピングしても
おいしい!

アロエもあるよ!

雪印メグミルク
恵 megumi
ガセリ菌SP株
ヨーグルト アロエ 100g

店舗 一部なし

トドック 週 4月2週(6個セット)

エリアちょこっとさんも試してみた! /

Q.味や飲み心地、ご家族の反応はどうでした?

ヨーグルトは食感がプルンとしていて爽やかな甘みが良かったです!ふだんヨーグルトを食べない夫が、ドリンクタイプを試してみて、量は少ないながらも満足感があり、これなら続けられるね!と言っていました。



ふだんヨーグルトを選ぶときは「味」で選ぶことが多いです。ガセリのヨーグルトは4歳の息子もおいしいと言っていました!量もちょうどよく、手軽に摂取できるのが良かったです。



「ガセリ菌SP株」シリーズにいちご仲間入り! /

内臓脂肪を減らす「ガセリ菌SP株」を使用した、脂肪ゼロのヨーグルト。おいしくさっぱりと食べられる、赤い果実感のあるいちごのおいしさ!

雪印メグミルク
恵 megumi
ガセリ菌SP株ヨーグルト
いちご 100g

店舗 一部なし

トドック 週 4月2週(6個セット)



3月7日より
新発売!

※掲載コメントは個人の感想です。

内臓脂肪を減らすのを助ける
「ガセリ菌SP株ヨーグルト」

私たちも
試してみました! /



エリア
ちょこっと
さん

クリエさん

ふらべるさん

機能性表示食品 届出番号 G306、G1385

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

いつものちらし寿司を
モウイサーモンでグッと華やかに。



POINT 2 アスタキサンチンが多い

抗酸化作用が強く、アンチエイジングに効果があるといわれているアスタキサンチン。サーモンには多く含まれている成分ですが、モウイサーモンは一般的なサーモンよりも約20%多くアスタキサンチンが含まれています。

※検査機関:一般財団法人 東京顕微鏡院

POINT 3 サステナブル モウイはサーモン生産数量*1、サステナビリティ*2、どちらも世界No.1!

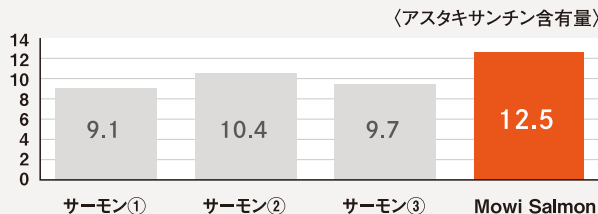


／ 詳細はこちら \

モウイサーモンの **ここ** がすごい! /

POINT 1 とれたてを生で空輸!

サーモンの本場、ノルウェーからとれたてのサーモンを一度も冷凍させることなく、日本に届けられています。生ならではの鮮度、味、脂のりを日本にいながら味わえます!



とろけるような食感!

モウイサーモンの
知られざる魅力

モウイサーモンは、ほかのサーモンと何が違うの? そんな疑問をちょこっと解説いたします!

このシールが目印! /



生モウイサーモン(刺身・寿司)

店舗 一部なし トドック なし

おいしいの、その先へ。

NISSIN
日清食品



日清食品
北のどん兵衛
きつねうどん

店舗 全店

トドック 週 3月2・4週

保 いつでもトドック Vol.16

●注文番号 23404

これ使いました /



雪印メグミルク
雪印北海道100
粉チーズ芳醇

店舗 一部なし

トドック なし

コープさっぽろ店舗にて上記2点同時購入で
ボーナスポイント**20ポイント付与!!**

(どん兵衛は、シリーズ品もOK!)

期間:2月21日～3月20日 ※詳しくは店頭のパスターをご覧ください。

CO-OP
十勝産
スイート
コーン



店舗 一部なし

トドック なし

伊藤ハム
拍子木切り
ベーコン



店舗 なし

トドック

週 3月4週 (250g)

3月3・5週、4月1週 (500g)

北の国の恵み
ホクホカどん兵衛

道産子
食材たっぷり



大好きな北海道の恵みを
ふんだんに使った
どん兵衛レシピで、
皆さんの心もほわ
ホカホカにな
りますように

調理時間
約8分

【材料(1人分)】

北のどん兵衛	ベーコン
きつねうどん・・・1個	・・・50g(カット済)
アスパラ	バター・・・20g
・・・2本(約30g)	塩・こしょう・・・適量
じゃがいも	粉チーズ・・・適量
・・・1/2個(約60g)	A コーン・・・20g

【作り方】

- ①アスパラの根元を1cmほど切り落とす。穂先を残してピーラーなどで皮をむき、4cm幅に切る。じゃがいもを小さめの一口大に切る。
- ②耐熱容器に①、ベーコン、バターを入れ、塩・こしょうをしてふたをする。電子レンジ600Wで5分ほど加熱する。
- ③北のどん兵衛きつねうどんを調理方法通りに準備し、熱湯を注ぎふたをする。
- ④③に②を盛り付け、Aをのせてできあがり。



北海道
アレンジレシピ

初代北のどん兵衛部長考案!

日清のどん兵衛×学生コラボプロジェクト



初代北のどん兵衛部長
札幌出身
大学3年生 盛 かれん さん

＼ 給料はなんと「どん兵衛1年分!」 /

昨年、北海道にゆかりのある学生から公募。地元を盛り上げるためのレシピ開発や販売促進など、マーケティング活動を日清食品の社員とともに体験する。

どん兵衛部長って?



おいしくて、 毎日つづく。 免疫ケア

シリーズ



プラズマ乳酸菌 1,000億個配合



プラズマ乳酸菌が健康な人の
免疫機能の維持をサポートするメカニズム

世界初※! 「免疫の司令塔」pDCに直接働きかける乳酸菌です。

プラズマ乳酸菌は「免疫の司令塔」である「pDC(プラズマサイトイド樹状細胞)」を直接活性化することが報告されています。活性化された司令塔の指示・命令により、免疫細胞全体が活性化され、外敵に対する防御システムが機能することが報告されています。

※ヒトでpDCに働きかけることが世界で初めて論文報告された乳酸菌(PubMed及び医学中央雑誌WEBの掲載情報に基づく) 出典:キリンホールディングス株式会社



いろはす プラズマ乳酸菌
免疫ケア 540ml

店舗 一部なし トドック なし

アクエリアス プラズマ乳酸菌
免疫ケア 500ml

店舗 一部なし トドック 週 3月2週

ジョージア プラズマ乳酸菌
免疫ケア 280ml

店舗 一部なし トドック なし

ミニッツメイド プラズマ乳酸菌
免疫ケア 280ml

店舗 一部なし トドック なし

健康な人の免疫機能の維持をサポート(プラズマ乳酸菌の研究報告)

機能性表示食品

●届出表示:本品には、プラズマ乳酸菌(*L. lactis* strain Plasma)が含まれます。プラズマ乳酸菌はpDC(プラズマサイトイド樹状細胞)に働きかけ、健康な人の免疫機能の維持に役立つことが報告されています。

※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。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、
食事のバランスを。

空き家売却までの道

Start!

空き家相続

売却までのゴールを目指そう！
スタートは2つのルートから選べるよ！

Let's Go!

カチタスルート

カチタスに査定を出し
内覧してもらおう。



カチタスと
売買契約を結び、
荷物はそのままの
状態で引き渡す。



カチタスなら
**最短ルートで
即現金化!**

(最短3週間)



空き家に残された
荷物の片付けと
整理が終わらない。



1回
休み

買いたい人が
見つかった、
売買契約を
結ぶ。



引き渡し直前に
不具合が発覚し
契約解除。



スタート
に戻る

複数の不動産
会社に相談。
依頼先を決める。



空き家を
買いたい人が
見つからない。



2 マス
戻る

Finish! **Goal!**

売却
完了!

買取ご成約で

ちよっとカード3万円分プレゼント!

まずは
査定!

0120-593-000

受付時間/
9:00~20:00
(通話料無料)

※お電話の際、「ちよっとを見た」とお伝えください。

トドックでもご注文いただけます。注文から2週間後を目安に、

カチタスからお電話にてご説明をさせていただきます。

●注文番号 **33862** 発注有効期限2024年3月31日まで

※内容は2023年3月1日時点での情報になります。

おうち買い取り実績
全国No.1*

家に価値タス
カチタス

※リフォーム産業新聞【買取再販年間販売戸数ランキング】2022年7月25日発行

レッスン
体験OK
(一部講座を除く)

入会金
無料

コープさっぽろ生活文化教室

春季受講生募集!

コープさっぽろの
店舗併設・
駐車場完備
(中央教室を除く)

コープさっぽろの
ポイントが
貯まります



お子さまの
おけいこごと



音楽・うた



料理教室



趣味実用・
手芸



ダンス・ヨガ・
健康講座

資料請求(講座一覧)は各教室へどうぞ! (受付時間などの店舗情報はホームページにてご確認ください。)

全道 **19** 教室

©トドック

- 中央(さっぽろ駅前、スクエア高が丘) 011・222・4639
- ルーシー 011・851・8760
- 平岡 011・885・3481
- ソシア 011・572・3616
- 新はっさむ 011・684・8215
- しんどう 011・788・9340
- きたごう 011・875・6151
- 元町 011・788・5177
- いしかり 0133・74・3541
- 岩見沢南 0126・22・5706

- 砂川 0126・22・5706
- 東光 0166・35・8538
- シーナ 0166・47・9270
- 神楽 0166・63・8205
- ベルデ 0155・66・4072
- いしかわ 0138・84・8440
- 山の手 0138・84・8440
- きたみ春光 0157・69・8511
- あけぼの 0154・37・2921

4 キッチン
スタジオ

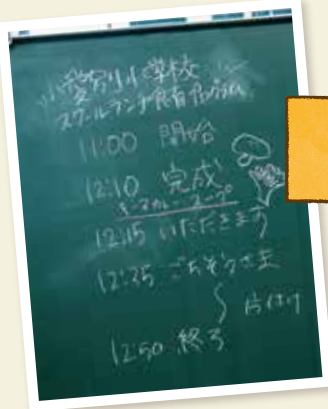
©トドック

- ルーシーキッチン 011・857・1660
- ソシアキッチン 011・578・5250
- ベルデキッチン 0155・66・4072
- いしかわキッチン 0138・84・8440

- パンづくり
- スイーツ
レッスン
- シェフ
レッスン
- 子ども
食育教室
- 外国料理

各教室の講座一覧や
最新情報は
ホームページからも
ご覧いただけます。





調理実習スタート! 時間内にできるかな?

教育課程に則って、家庭科調理実習の代替として行われた食育プログラム。6年生12名がグループに分かれて、キーマカレー&スープ作りに挑戦。

ほぼ全員が「料理経験アリ」とのことで期待大! 能戸先生のお手本を見て、計量からはじまりはじまり〜

「塩小さじ3分の1…3分の1って?」。調味料の量り方を相談したり、先生に確認してきっちり計量



先生の周りに集まって手順を記憶。作り方を書いた紙の配布はナシ! 一語一語、しっかり覚えなくちゃ

こちら、とっても手際が良い3人組。役割分担もカンペキで、スムーズに作業が進んでいきます



今回、特別講師を務めたのは
のとえり
誌面でおなじみ! 能戸英里さん!



栄養士・子どもごはん研究家の能戸さんが、この日、特別に愛別小6年生の家庭科授業の先生を担当

授業のテーマは 「地元の素材で調理技術と 栄養バランスを学ぶ!」

■キーマカレー



作るのは2品。メインは愛別町産のしいたけを取り入れた、簡単&本格的な「キーマカレー」

■きのこワカメの豆乳スープ



安全・安心なだしパックや豆乳などのコープ商品、そして特産のまいたけで作るスープも一緒に



切り方や作り方、栄養面から素材選びまで幅広く教えます



2021年9月の様似小・中学校を皮切りに、2022年4月からは愛別小・中学校でもスクールランチの提供を実施しています。今回は、取り組みの一環として初めて開催された“食育プログラム”の模様をレポートします

おさらい スクールランチとは?

さまざまな事情で給食が実現できない市町村に代わり、コープさっぽろが子どもたちへ温かい昼食を届ける取り組みです。食事の提供のみならず“食を通じた子どもたちの心身育成への貢献”を目指し、コープさっぽろの栄養士が学校を訪れ、授業を行う“食育プログラム”も実施スタート。



完成!

キーマカレーはマーナレードが隠し味。天然だしのパックでとった豆乳スープには、まいたけたっぷり



待ってました!の
試食タイム♪



自分たちで器に盛って、コープ配食サービス旭川工場から届いた熱々のご飯は、担任の加藤保先生が取り分けます

お母さんがスパイスカレーを作るので、キーマカレーも食べ慣れている好みの味♪



自分たちの町で作られているきのここと、自分たちで作った食事はおいしさも格別!

授業では天然素材の話や野菜の栄養についても指導



使った天然だしのパックを教材に「何が入っているか?」、原材料名を見て考えたり、野菜の栄養素やバランス良く取り入れる大切さについて能戸先生がお話するなど、調理だけでなく食の知識も学びました

食育プログラムに参加して

楽しかった。いろいろなことを、知ることができました
体の成長に必要なもの(野菜の栄養など)がわかった
カレーがとてもおいしかったし、作り方もわかって良かった

スクールランチの提供元・コープフーズ(株)の皆さんと一緒に記念撮影。「ずっと給食がなく家庭科の食育授業の概念もありませんでした。今後、コープさんのお力添えによる展開が楽しみです」と加藤先生



今後もさまざまな形で食育プログラムを実施予定

なんだかみんな
楽しそう!!



切ったり...



おろしたり...



地元特産の食材を、知ってはいても食べたことがない子も多いと判明!



ゆめたり...



北海道産の すりみ100% プリプリの 蜂蜜入りちくわ



本体108円[※](税込117円)

店舗 全店 トドック 週 3月3・5週、4月2週

※規格が変更になる場合がございます。

4個入もあるよ!



かんだ時の食感の心地良さが好きで、気づくと1袋そのまま食べちゃい焦ることシバシバ。たらのすり身の味がよく出ていますが、主張し過ぎていないので和洋中アレンジし放題なところが気に入っています。

わかめごはんの上で
ジュワ〜!



台湾風小籠包

8個入 本体398円[※](税込430円)

店舗 一部なし トドック なし

1個が大きく食べ応え抜群でジューシーな肉汁が侮れないおいしさ。私は、ご飯にのせて食べるのが好きです。韓国風ワカメのふりかけご飯にすると、箸が止まらなくなっちゃいます。

ためしてみて!

COOP
SAPPORO

これがわたしのお気に入り!

COOPでしか買えない商品の中から、毎月いろいろな人が「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をご紹介します!また、編集室がおすすめする日本酒もご紹介しちやいます!

今月の紹介者①

函館地区組合員理事
南三佳子さん
夫婦2人の夕食は、酒のつまみが主です。手軽に作れるのがモットー。



旨みと香りに 喉ごしの良さ 道産新得そば

本体248円※(税込268円)

店舗 全店

トドック

保 いつでもトドック Vol.16

●注文番号 25066



地元の十勝新得町産のそばは、風味も喉ごしも良くまさしく商品名の通りです。夏は冷たく、冬は温かくしていただきます。寒い日には「とろみちゃん」であんかけに。ハレの日にはそば寿司もおおすすめです。



CO-OP
とろみちゃんはこちら!

店舗 一部なし

トドック Web限定らくすく

●注文番号 81547

編集室のおすすめ



なかっさん

わが家は、今春小学・中学のW卒業。子どもの成長をおいしいお酒でお祝いします。乾杯!

北乃覚醒 純米吟醸酒 彗星 720ml

本体1,680円※(税込1,848円)

店舗 全店(数量限定) トドック なし

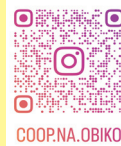
数量限定販売のこの日本酒。倶知安町二世古酒造で造られた、米の旨みがしっかり感じられるキレの良い純米吟醸酒。お刺身と一緒にいただきます!



今月の紹介者②

帯広地区組合員理事
佐藤 智恵さん

「#おいしい#たのしい#マジうれい」を信念に毎日楽しいことを模索中です。そんな活動をインスタで紹介しています。



COOP.NA.OBIKO

CO・OP ビビンバの素 (コチュジャン付き) 2人前180g

本体268円※(税込289円)

店舗 一部なし トドック なし



簡単においしいビビンバが食べられて大好きです。温かいご飯に混ぜるだけで、本格ビビンバが楽しめます。ホットプレートやフライパンで石焼き風に。チキンスープでクッパ風にするのも良いですよ!



いつもの食事プラス **+70g**
野菜を食べよう



わたしたち日本人の野菜摂取目標の目安は1日350g以上*1ですが、
実は、北海道民の野菜摂取量は **277.7g** **2。目標の350gに達していません。
いつもの3食の食事に副菜を1品プラスして、野菜をおいしく、しっかりいただきますよ。



「ラブベジ。」とは?
詳しくはこちら!

*1 厚生労働省の「健康日本21(栄養・食生活)」で、「野菜類を1日350g以上食べること」を目標と定めています。
*2 令和元年国民健康・栄養調査より

**豚バラとキャベツの
オイマヨ炒め**

マヨネーズ&オイスターソースの
コク&風味が絶品!

●野菜摂取量100g/人

※野菜摂取量はきのこ類・いも類を除く

味付けは
これを使いました!

「ピュアセレクト®
マヨネーズ」400g

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドックVol.16

●注文番号 22468



「Cook Do.®
オイスターソース
200g

店舗 全店

トドック なし



レシピは
こちら!



「Cook Do.®」
シリーズでも

手軽に
野菜が
とれます!

「Cook Do.®」
回鍋肉用 3~4人前

●野菜摂取量95g/人

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドックVol.16

●注文番号 26162



「Cook Do.®」
青椒肉絲用 3~4人前

●野菜摂取量70g/人

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドックVol.16

●注文番号 26165



「Cook Do.®」
きょうの大皿®
肉みそキャベツ用
3~4人前

●野菜摂取量88g/人

店舗 一部なし

トドック なし



「Cook Do.®」
きょうの大皿®
とろ卵豚キャベツ用
3~4人前

●野菜摂取量75g/人

店舗 一部なし

トドック なし



A賞 500名様
コープ商品
詰め合わせセット



抽選で
850名様へ
プレゼント!

あなたの好きな商品を教えてね!

ラブコープ 総選挙 2023

B賞 店舗**100**名様 ギフトカード 2,000円分
宅配**100**名様 ポイント2,000P



C賞 50名様
キッチンアイテム

(右記よりいずれか1品)

※賞品・色はお選びいただけません。

ハーフ
ホットサンド
メーカー



電気
せいろ

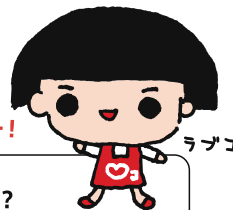


D賞 100名様
トドックグッズ
(ぬいぐるみ)



©トドック

春のお祭り、
はじまるよー!



ラブコープ総選挙とは?

組合員さんの好きなコープ商品を、組合員さんがおすすめするラブコープキャンペーン。その最重要イベントが毎春開催される総選挙です。好きな商品に投票してください♪

投票期間

店舗・宅配・WEB: 2023年**3月19日**〈日〉～**4月9日**〈日〉

●トドックアプリ・サイト: 2023年3月22日(水)～4月8日(土)

※宅配の投票は「4月1週(3/27～3/31回収分)」と「4月2週(4/3～4/7回収分)」の注文用紙で受け付けます。

エントリーは店舗20品、宅配30品。おひとり様店舗1回、宅配1回の計2回投票できます。

投票方法はこちら

店舗

投票箱へ

宅配

注文用紙へ記入

スマホ

トドックアプリで

店頭ポスターQRコードで

ホームページで

コープさっぽろ ラブコ

●詳しくはコープさっぽろホームページまたは店頭ポスター、宅配チラシで確認してください。

※店舗の投票用紙または、宅配の注文番号で投票した方がWEBで投票された場合、WEB投票分は無効となります。※当選者の発表は7月末までに賞品の発送をもって代えさせていただきます。

※写真はイメージです。実際の商品パッケージとは異なる場合がございます。 ※賞品は予告なく変更になる場合があります、ご了承ください。

カケル



クルリン



「Cho-co-tto」創刊10周年記念イベント

ちょこっと博覧会

皆さまに感謝の気持ちをこめて、10周年イヤーのラストを飾るイベントを開催します。
遠方の方もぜひ、オンライン配信をご覧ください！

10周年の
あゆみ展示



裏話も！



抽選会
リアル&
応募フォーム

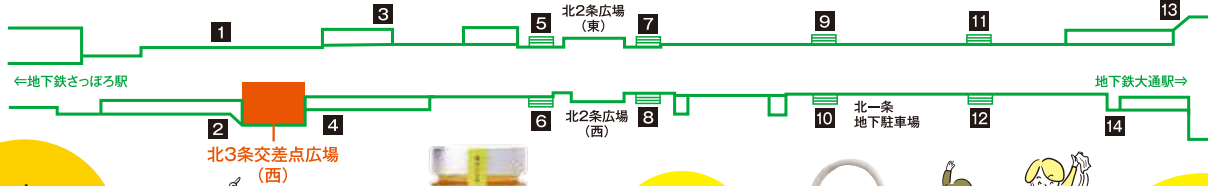


表紙アイデア
表彰式

日時 2023年3月18日(土)・19日(日) 10:00~17:00

会場 チ・カ・ホ 札幌駅前通地下広場北3条交差点広場(西)

ドック
トラックを
つくろう



トヨヒコ
スイーツ&
表紙登場
バン販売



北3条交差点広場
(西)

オリジナル
グッズ販売



佐藤麻美さん・
生産者さん・能戸英里さん
トークイベント

配信



生産者さん
出店



エコマイバッグ
販売

絶対買いたい!



ドック
登場



©ドック

※内容は変更になる場合がございます。



詳細はこちらから
または[コープさっぽろHP]から!
好きな表紙No.1投票結果も!



トックフードバンク 累計提供金額

49施設・358,334,112円

期間:2016年～2022年

北海道内の児童養護施設へ食品提供と食育活動を

トックフードバンク

コープさっぽろでは、2016年より北海道内の児童養護施設を対象としたフードバンク事業「トックフードバンク」に取り組んでいます。宅配システムトックでは、受発注のミスなどで返品される食品を廃棄処分していました。これらの「もったいない食品」を児童養護施設に提供することで食品ロスの問題を解決するとともに、子どもたちの支援を兼ねた社会貢献事業と位置づけています。また提供先へは食品の提供に留まらず、施設を訪問して料理教室を開催するなど食育活動も行っています。

フードバンク提供施設

児童養護施設	ファミリーホーム	児童自立支援施設	市町村	公益財団法人	対象人数
23施設	25施設	1施設	2市町村	1団体	1,360人



提供先の羊ヶ丘養護園の職員のみなさんと提供品

人と「人」をつなぐ 22

年齢や資格は問いません

コープくらしの 助け合いの会 活動会員募集



地域にお住まいの高齢者や、病気・ケガ・産前産後でお困りの方のご自宅で、掃除・洗濯・料理や買い物代行などのお手伝いをする活動会員を募集中です(資格や年齢は問いません)。詳しくは【お問合せ】に記載している各地域の事務局へご連絡ください。

詳細はこちら



「コープくらしの助け合いの会」とは?

高齢者や産前・産後の方がいる家庭、子育て中の方々を対象に、家事支援や買い物代行、通院同行、話し相手、子育て支援活動を有償で行っています。



お問合せ
月・火・木・金 10:30~16:00(祝日は除く)
札幌地区 TEL 011-671-5718
苫小牧地区 TEL 0144-73-6033
岩見沢地区 TEL 0126-25-8678
釧路地区 TEL 0154-91-9223
小樽地区 TEL 0134-24-3921
帯広地区 TEL 0155-33-9572

2023年度
ひとり親家庭の高校進学を支援!

コープ育英奨学生(返済不要)募集!



対象 道内在住のひとり親家庭(または両親がいない方)で2023年4月に道内の高等学校、高等専門学校等に入学する1年生

奨学金 月額1万円、3年間給付、返済不要

募集予定人数 210名程度(応募多数の場合は選考)

申込方法 メール・FAX・はがきのいずれかにて、保護者の郵便番号・住所・氏名・電話番号を明記の上、下記へ応募書類をご請求ください。

応募締切 書類提出締切:4月3日(月)
※消印有効

コープさっぽろ社会福祉基金 検索 より
申込用紙をダウンロードできます。

詳細はこちら



これまでに1,512名のコープ育英奨学生に4億5,739万円を給付!

公益財団法人コープさっぽろ社会福祉基金では、高校進学を支援する育英奨学金の給付を行っております。対象は道内のひとり親家庭(一般募集)と高等支援学校(学校推薦)の高校生で、奨学金は月額1万円(年4回に分け3年間口座振込、返済不要)です。2023年度は260名の採用を予定し、在校生と合わせて奨学生は691名となります。2014年度から不登校生枠も設け、2022年度は18名を採用しました。

学年	ひとり親家庭の生徒	高等支援学校生	合計
採用1年生	210名程(未定)	50名	260名
2年生	230名(18名)	27名	257名
3年生	150名(11名)	24名	174名
合計	590名(29名+未定)	101名	691名

()内は不登校生枠

(2023年度予定)

お問合せ

〒063-0831 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 公益財団法人 コープさっぽろ社会福祉基金
TEL 011-671-5719 FAX 011-671-5741
メール csap.fukushikikin@sapporo.coop
月・火・木・金 10:00~15:00(祝日は除く)

「ちょこっと」を応援します!

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

大丸 大丸株式会社

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

クマ笹エキスを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



東札幌日通輸送株式会社

〒003-0808 札幌市白石区菊水8条4丁目2-35 TEL 011-811-5713

DICグラフィックス株式会社

〒060-0832 札幌市手稲区曙2条5丁目2-58 TEL 011-682-8411



ダイヤミック株式会社

札幌支店

〒060-0063 札幌市中央区南3条西10丁目1001-5 福山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



国際紙ハルプ商事株式会社

北日本支店 札幌営業部

〒060-0002 札幌市中央区北2条西2丁目1-5 リージェンツビル TEL 011-241-2291

コープ
年末助け合い募金

ご協力ありがとうございます
ございました

コープ
年末助け合い
募金

毎年12月、宅配ドックで取り組んでいる「コープ年末助け合い募金」には、5,886,160円の善意が寄せられました。募金は必要経費を差し引き、「コープくらしの助け合いの会」と「(公財)コープさっぽろ社会福祉基金」の活動に役立てられます。

助け合いの会は
こちら



社会福祉基金は
こちら



組合員だから
積み立てで鑑賞できる

文化鑑賞会
会員大募集!
質の高い鑑賞を
ご一緒に!



今年は7月にオーケストラ、9月に落語の鑑賞を予定!公演は昼と夜をご用意しておりどちらかを選べます。お一人様毎月1,980円(税込)で家計の負担も少ない積み立て方式!お気軽にお問合せください。

詳細はこちら



組合員活動委員会が
選考する

自主グループ・
ボランティアグループ
団体助成募集



コープさっぽろ組合員活動委員会では、地域でボランティア活動を行っているグループを支援しません。活動のテーマは、平和・子育て支援・福祉・環境など。助成を希望する団体は、募集要項をお取り寄せの上、お申込みください。

助成金額・①自主グループ(年間5千円・継続申請
募集枠 可):募集上限枠なし。

②ボランティア活動サポート(上限年間5
万円・単年度):募集上限20団体。

いずれも審査の上、助成を決定します。

応募方法

メールかFAXいずれかで、①「自主グループ」または、②「ボランティア活動」募集要項希望と明記の上、連絡先・住所・代表者名を記入し、下記へお申込みください。募集要項と申込書を送付いたします。

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5
丁目10-1 コープさっぽろ組合員活動部

応募締切 3月31日(金)必着

お問合せ

コープさっぽろ組合員活動部
TEL 050-1751-4885 FAX 011-671-7575
メール n.shibata@sapporo.coop
月～金10:00～17:00(土日祝日は除く)

「安心なくらし」のご提案

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

コープの介護保険が新しくなり
加入しやすくなりました!

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

コープの 介護保険

更新型

28.51%割引

お得な
団体契約で

医療保険基本特約・傷害保険特約・介護一時金支払特約セット団体総合保険

生協組合員とご家族の介護保障

告知に関する質問事項が
変わり、加入しやすく!!



マスクット
キャラクター
「かいこん」

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

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

夫婦2人でも月々の保険料が

合計700円



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

5歳きざみで保険料が変わります

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

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

コープさっぽろ保険事業部(月~土10~18時)



フリーダイヤル
0120-37-2523

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

資料請求はまずお電話で!

新入園、新入学に
まだ間に合う!

お子さまのケガや病気に 保障の準備をしませんか?

4月から新たな門出を迎えるお子さまに毎日元気よく、安心して過ごしてもらうために
《たすけあい》ジュニアコースでもしものケガや病気に備えませんか?

J1000円コース

月掛金

1,000円

- 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

ジュニアコースの満期年齢が
満30歳に延長!

ジュニアコースのポイント!

- ★ケガによる通院を1日目から保障します。
- ★病気・ケガによる入院を1日目から保障します。
- ★掛金は月々1,000円からとお手頃です。

※詳しい保障内容は、加入申込書付宣伝物をご覧ください。

病気入院・事故(ケガ)入院 ▶

日額 **6,000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 [共済事業規約に定める
支払対象手術を受けた場合]

▶ **1・5・10・20万円**

手術の内容により金額が変わります

インターネット加入手続きだと
3月24日までの申込みで3月28日保障開始!

申込みは
こちら!



店舗・宅配トドックでも共済のお申込み・保障相談受付中!
お気軽にご相談くださいませ!

※お申込み方法によって保障開始日が異なります。詳しくは店舗・宅配にお問合せください。

● CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ
コープ共済センター

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

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

契約引受団体: **日本コープ共済生活協同組合連合会**

コープすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

コープすけ [で検索!](#)

HPはこちら!



「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。

2023年
1月スタート

コープの家族葬が**岩見沢・深川**でも
ご利用になれます!



JAいわみざわ セレモニーホール

岩見沢市駒園1丁目1番地



スイングセレモニーホール

深川市開西町2丁目8-38

コープの家族葬ウィズハウス
新式場続々オープン!!



※新式場はイメージです

2月

江別中央・大麻
函館神山

3月

苫小牧西

さらに! 春から新式場オープン予定!!

■ 式場見学会開催 10:00~13:00

3/16(木) 22(水) 28(火)

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。
▶▶▶▶▶



コープの家族葬
ウィズハウス

お申込み・お問合せ
(受付時間)
10:00~17:00



0120-617-750

「コープの家族葬」で検索 🔍

PR

プレゼント応募方法

応募締切:3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「休日ランチ」レシピ
 Q3 「アイス」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II条5丁目10-1
 コープさっぽろ広報部「ちょこっと3月号アンケート」係

WEB

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

スマホ



編集後記

私の料理を支えてくれる相棒の台所道具たちと向き合い、なぜこれを選び、長く使っているのかを考えるのはとても楽しい作業でした(P30～33)。3月のドックで購入もできます。たくさんの方の相棒になれますように。(こぐれあい)

今月のプレゼント

A



アド・ワン・ファームより
 「nanaの、サラダ畑。」
 シリーズ詰め合わせ

5
名様

B



P25
 「鶏とゴロゴロ野菜の
 オープン焼き」で
 使用する器

1
名様

C



P27
 「カルパッチョ風
 サラダ」で使用する器

1
名様

D



P37
 日清オイロ
 ヘルシーごま香油 350g

10
名様

E



P41
 コカ・コーラ
 免疫ケアシリーズ
 4本セット

10
名様

今月のレシピインデックス

水耕栽培 野菜

ローストビーフサラダ	18
グレープフルーツとチーズのサラダ	19
ミモザ風サラダ	19
かいわれピクルスのツナサンド	22
豆苗たっぷりキンパ	23

さかな

白身魚のパイ包み焼き	24
さばのリエット	26

にく

鶏とゴロゴロ野菜のオープン焼き	25
ビーフペッパーライス	26
豚バラとキャベツのオイマヨ炒め(Web)	48

やさい

ちぎりモッツアレラの韓国風サラダ	2
ちぎりモッツアレラのマリネ	2
ホワイトソースなし!じゃがいもグラタン	25
カルパッチョ風サラダ	27
にんじんのリボンサラダ	32
レタスのごましょうゆかけ	37
北の国の恵みホクホカどん兵衛	40

ドレッシング

シーザードレッシング	20
にんじんドレッシング	20
ねぎ塩ドレッシング	21
甘酒みそドレッシング	21
玉ねぎドレッシング	31

たまご

スペイン風オムレツ	27
-----------	----

デザート

スクエアバナナケーキ	32
恋ふるカクテルゼリー	36

編集室からの大切なお知らせ

発行日が21日に変わります。

次号より **Cho-co-tto** の発行日が
毎月1日 ⇒ 21日に変更となります。

4月号は **3月21日(火・祝)** 発行です。

3月は1日(3月号)と21日(4月号)の2回発行なのでお見逃しなく!!

※発行日繰り上げのため、巻末のお買得カレンダーは3月号までの掲載となります。
ご不便をおかけいたしますが、ご了承のほどお願いいたします。




2023年3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
- ゴーゴー ⇒ ゴーゴーコープデー
- 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
<p>ボーナスポイント対象商品(2/21~3/20)はこちら</p>  <p><small>(お買得カレンダー掲載中止のお知らせ)2023年4月号よりちょこっとの発行日が早まるため、お買得カレンダーの掲載を中止させていただきます。コープさっぽろホームページのカレンダーをご利用くださいますようお願いいたします。大変ご不便をおかけいたしますが、ご了承のほどお願いいたします。</small></p>			<p>1</p> <p>デコボンの日</p> <p>組合員証提示で 5% OFF</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>輸入ワイン 10%OFF</p> <p>ちょこカ チャージデー</p>	<p>2</p> <p>ゴーゴー</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>ちょこカ チャージデー</p> <p>らくちん</p>	<p>3</p> <p>ひなまつり</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>ちょこカ チャージデー</p>	<p>4</p> <p>冷蔵 10% OFF</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>ちょこカ チャージデー</p>
<p>5</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>ちょこカ チャージデー</p>	<p>6</p> <p>ちょこカ チャージデー</p>	<p>7</p> <p>ちびっこ</p> <p>ベビーオムツ 5% OFF</p> <p>キッズカード シール2倍</p> <p>ちょこカ チャージデー</p> <p>パン</p> <p>アイス</p>	<p>8</p>	<p>9</p> <p>ゴーゴー</p> <p>らくちん</p> <p>東北フェア</p>	<p>10</p>	<p>11</p> <p>冷蔵 10% OFF</p> <p>ポイント 10倍</p>
<p>12</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>ちょこカ 5% OFF</p> <p>らくちん</p> <p>東北フェア</p>	<p>13</p>	<p>14</p> <p>ホワイトデー</p> <p>ちびっこ</p> <p>ベビーオムツ 5% OFF</p> <p>キッズカード シール2倍</p> <p>ちょこカ チャージデー</p> <p>パン</p> <p>アイス</p>	<p>15</p> <p>ちょこカ チャージデー</p>	<p>16</p> <p>ゴーゴー</p> <p>医薬品 10% OFF</p> <p>大人用オムツ 5% OFF</p> <p>ちょこカ チャージデー</p> <p>らくちん</p>	<p>17</p> <p>ちょこカ チャージデー</p>	<p>18</p> <p>彼岸入り</p> <p>冷蔵 10% OFF</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>ちょこカ チャージデー</p>
<p>19</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>ちょこカ チャージデー</p>	<p>20</p> <p>ちょこカ チャージデー</p>	<p>21</p> <p>春分の日 ちょこっと4月号発行日</p> <p>ちびっこ</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>キッズカード シール2倍</p> <p>ちびっこ</p> <p>ベビーオムツ 5% OFF</p> <p>ちょこカ チャージデー</p> <p>パン</p> <p>アイス</p>	<p>22</p>	<p>23</p> <p>ゴーゴー</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>らくちん</p>	<p>24</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>ちょこカ チャージデー</p>	<p>25</p> <p>ちびっこ コープデー</p> <p>冷蔵 10% OFF</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>キッズカード シール2倍</p> <p><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></p>
<p>26</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>ちょこカ 5% OFF</p> <p>らくちん</p>	<p>27</p>	<p>28</p> <p>ちびっこ</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>キッズカード シール2倍</p> <p>ちびっこ</p> <p>ベビーオムツ 5% OFF</p> <p>ちょこカ チャージデー</p> <p>パン</p> <p>アイス</p>	<p>29</p>	<p>30</p> <p>ゴーゴー</p> <p>らくちん</p>	<p>31</p> <p>1</p> <p>3/24(金)一日限定! チャージ機で10,000円チャージごとに 200ポイントプレゼント!</p> <p><small>*レジでのチャージは対象外です。</small></p>	

※一部対象外の店舗・商品があります。※サービス日程・内容は変更になる場合があります。※店舗・地区によって異なるポイント設定の場合があります。※ちびっこコープデー・ゴーゴ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はコードラッグ店限定です。



 乾杯を
もっとおいしく。
SAPPORO

※黒ラベルは、コープさっぽろ全店でお取り扱いしています。
また、お酒・飲料カタログ Vol.32 と週刊トドック 3月第3週でご案内いたします。

丸くなるな、 ★星になれ。

大人の★生。
サッポロ生ビール
黒ラベル



 ストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転。妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう。お酒は楽しく適量で。
のんだあとはリサイクル。

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp