

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

灯
そ
う。



4月号

2023 [vol.133]

無料

毎月21日発行

ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO

まろやかなのに
うま味やスパイスが引き立つ
味わい深いカレーに
大变身!



ヨーグルトが料理でも大活躍

コクうまカレー

材 料 **6人分**

- 玉ねぎ …… 2個 (400g)
- にんじん …… 1/2本 (100g)
- ジャがいも …… 小2個 (225g)
- サラダ油 …… 大さじ1
- 豚肉 (カレー用角切り) …… 250g
- 水 …… 850ml (鍋にフタをする場合は750ml)
- カレールウ …… 115g
- 明治ブルガリアヨーグルト LB81プレーン …… 大さじ6
- ご飯 …… 適量

作り方

1. 玉ねぎは1cm幅のくし形に切る。にんじんは皮をむき、一口大に切る。ジャがいもは皮をむき一口大に切り、水にさらす。
2. 鍋にサラダ油を入れ熱し、豚肉を焼きつける。
玉ねぎ、にんじん、ジャがいもの順に加え、炒める。
3. 鍋に水を加え、沸騰したらアクを取る。
火を弱め、具材が軟らかくなるまで15分ほど煮込む。
4. 火を止め、カレールウを割り入れ溶かす。
5. 弱火で時々混ぜながら10分ほどとろみがつくまで煮込む。
6. 火を止め、混ぜてなめらかにしたヨーグルトを加え混ぜる。
7. 器にご飯をよそい、6をかける。

なめらかさ
UP



明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン

※コープさっぽろ全店でお取り扱いしています。また、4月第1週～第4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

目次

- 04 あぶら 「油の学校」へようこそ!
話題のこめ油に注目!
「捨てない油」
深川油脂工業株式会社
- 16 目指せ健康長寿!
油活用レッスン
- 22 びっくり王子とつっこみ玉子
- 24 わが家のお弁当レシピ!
28 こどもレストラン
30 ぐらしのヒント おうちも地球もハッピーに。
34 トドックレポート
44 ためてみて!これがわたしのお気に入り!
45 ちょこっとニュース
46 コープさっぽろ新ポイント・ステージ制度スタート!
48 インフォメーション
50 コープさっぽろのサービス
52 なぎ風をとどけて
57 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
58 コープさっぽろ(つなぐ)取り組み



特集 油

インスタで
簡単レシピを配信中!
表紙の裏話も♪



全バックナンバーは
こちらから!



第133号
2023年3月21日発行(毎月21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
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、木村野乃香
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 …… 北海道店種トドック企画週
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。

1

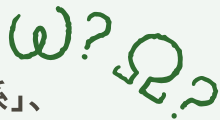
日本で最も多く
生産・消費されているのは
「なに油」？(サラダ油を除く)



油

2

よく聞く「オメガ系」、
正しく線で結んでください。



(A) オメガ3系

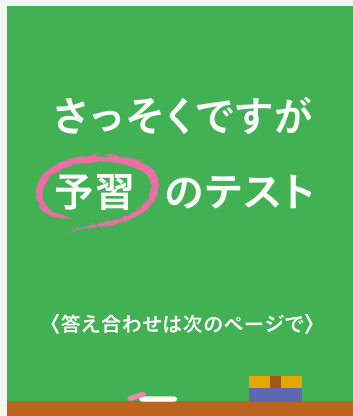
(B) オメガ6系

(C) オメガ9系

(1) オリーブオイル、なたね油、こめ油など

(2) えごま油、亜麻仁油、青魚(EPA・DHA)など

(3) コーン油、ごま油、大豆油など



全問正解で
あぶがくバッジを
進呈!



「ご入学、おめでとうございませう!」
「ここは全国でも珍しい「油」の知識を勉強する学校(通称・あぶがく)です。
毎日使っているのに、知らないことが多い「油のフシギ」を学びましょう。



入学

祝

「油あぶらの学校」へようこそ!

7

揚げ物のカロリーオフに効果的なポイントは？



の量を減らす

5

油と相性の良い栄養素は？



- 1 ビタミンA
- 2 ビタミンB
- 3 ビタミンC

ヒント | レバー、にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、チーズ、卵、ブロッコリーなど

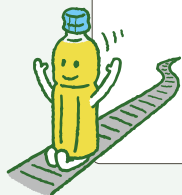
3

油は大きく「飽和〇〇〇」、「不飽和〇〇〇」に分かれます。〇〇〇に入る言葉は？



8

市販の油が完成するまでのくらい時間がかかる？



6

揚げ油は、何回まで使える？



回

4

未開封の油の賞味期限は？



- | | | |
|-----|-----|-----|
| 1 | 2 | 3 |
| 約3年 | 約1年 | 約半年 |

2 答え

(A) オメガ3系	(1) オリーブオイル、なたね油、こめ油など
(B) オメガ6系	(2) えごま油、亜麻仁油、青魚(EPA・DHA)など
(C) オメガ9系	(3) コーン油、ごま油、大豆油など

「オメガ」とは、脂質の主成分である不飽和脂肪酸を分類したもの。代表的な3つのオメガの特徴は以下。

オメガ3系	もともと魚に多く含まれる必須脂肪酸で、血栓の発生を防いだり、血圧を抑える「 α -リノレン酸」を含みます。体内でEPA・DHAに変化し、これらは脳の活性化などの働きが知られています。
オメガ6系	広く一般の植物油に含まれる必須脂肪酸で、血中コレステロールや中性脂肪の低下を促すとされる「リノール酸」を含みます。一方で、過剰摂取すると炎症などのリスクもあるため、ご注意ください。
オメガ9系	体内で作れる脂肪酸で、高コレステロール・高エネルギーの食事が増える、悪玉コレステロールを抑制するといわれる「オレイン酸」を含みます。また、血管や皮膚の健康を保つとされています。

※体に良い成分が多いといっても、摂取量には注意が必要です。一日の油の摂取目安は大きじ1杯前後、オメガ3系は小さじ1杯程度。摂り過ぎはカロリーオーバーや肥満につながります。



1 答え なたね油

油の種類は、原料の素材によって異なります。以下、生産量の多い順にご紹介！
(2019年・農林水産省調べ)

なたね油	国内の需要、生産量ともにトップ。クセがないので何にでも使いやすく、業務用としても広く活用されている。
大豆油	こちらも代表的な食用油。他の植物油とブレンドして「サラダ油」に使われたり、マヨネーズの原料にも。
コーン(とうもろこし)油	加熱に強く、香ばしい風味が揚げ物などに向く。血中コレステロールを下げる「植物ステロール」を含む。
こめ油	酸化しにくく、加熱にも強いためオールマイティに活躍。米ぬか特有の「 γ (ガンマ)-オリザノール」が特徴。
ごま油	白い油は、ごまを煎らずに低温で圧搾したもの。茶褐色の油は、ごまの焙煎度合いにより色も風味も異なる。

※その他「亜麻仁(あまに)油」、「えごま油」、「べに花油」、「オリーブオイル」、「ココナツオイル」、「パーム油」、「グレープシードオイル」などがあります。



「サラダ油」とは？

日本でポピュラーな油ですが、サラダ油は上記の油を使って作られるもの。1924年、サラダや生食用として開発され、現在は、JAS規格の基準を満たす「高度精製油」を指します。通常より精製の工程が多く、認定工場で生産などの条件をクリアしたものが、サラダ油と表示されます。

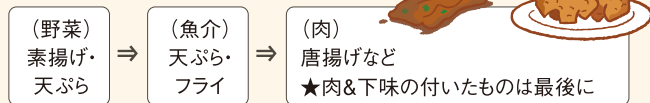
5 答え ビタミンA

ビタミンA群は、油に溶ける「脂溶性ビタミン」。B群とC群のいくつかは、脂に溶けにくい「水溶性ビタミン」となります。脂溶性の栄養素は、そのまま食べてもあまり体内に吸収されませんが、油に溶け出すことで効率良くとり入れることができます。

6 答え 「3～4回」(目安)

油の種類、揚げる食材、調理温度や時間などで異なりますが、3～4回が目安。回数を重ねるほど油は疲れていき、高温で揚げたり使ったまま揚げカスを放置したりすると疲れが早まります。揚げる順番にも工夫を。

揚げる順番



7 答え 「衣」または「水分」

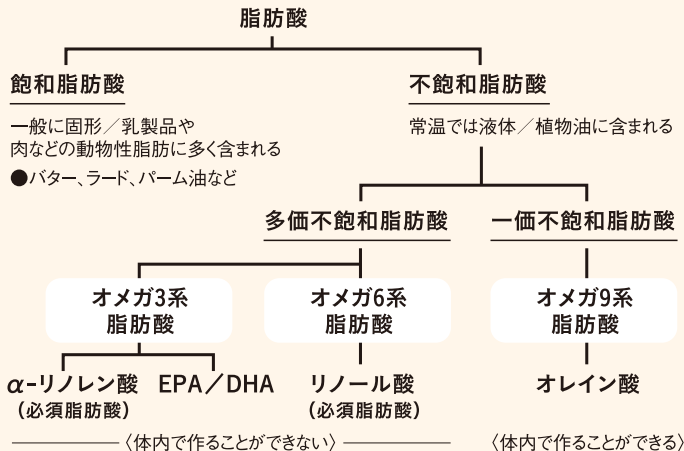
フライやフリッターなど厚めの衣は吸油率が高く、フライの場合、乾燥パン粉より生パン粉の方がカロリーは高め。また、揚げ物は食材の水分が抜けた部分に油が入り込むため、事前にレンジ加熱などで水分を抜いて揚げると、カロリーオフにつながります。

8 答え 答えを聞きに工場へGO!

次の特集にも、問いが隠れていますよ!

3 答え 脂肪酸

“飽和脂肪酸”は常温で固体のものが多く、主に動物性の油に含まれます。“不飽和脂肪酸”は常温でも液状で、植物油を構成する脂肪酸の主成分。そのうち、体内で作ることができない「多価不飽和脂肪酸」と、体内で作れる「一価不飽和脂肪酸」に分かれ、それぞれ「オメガ系」と関連しています。



4 答え 2. 約1年

プラスチック容器入りの油の平均的な賞味期限は約1年。紙パックや一斗缶の場合は、2年ほど持ちます。空気に触れると酸化が進み、風味も品質も変化するので、開栓後はきっちりフタをして、光に触れにくい場所で常温保存を。容器に関わらず、開けたら1～2カ月で使い切りましょう。



話題のこめ油に注目！

「捨てない油」

深川油脂工業株式会社



毎年秋に販売の
この商品も、
深川油脂工業の
こめ油を使用！





9 こめ油は何から作られる？

原料はお米ではなく、「米ぬか」です。

油といえば、カロリーばかり気になって、どうやって作られているのか、あまり考えたことがありませんでした。頭に浮かぶのは、「ごま油なら」「ごまを搾ると液体が出てくる」というざっくりしたイメージのみ。そこで、道内では数少ない食用油の製造会社を訪ねることにしました。

昭和16年に深川市で設立され、80年以上の歴史を持つ「深川油脂工業株式会社」。創業当時より、精米時に発生する「米ぬか」から「ごめ油」を製造してきた会社です。はじめは、石けん原料として使われていたそうですが、化成品の登場で需要が減り、50年ほど前から抽出するすべの「ごめ油」を「食用」に切り替え。口に入るため一層、原料にこだわり、地元の新鮮な米ぬかを使った「北海道産の「ごめ油」を中心に製造しています。

精米後のお米は産地の管理がされていますが、米ぬかは全部一緒にまとめてしまうのが一般的。こちらでは混在を

防ぐために米ぬかのタンクを2つに分け、北海道米しか扱わない工場、または、道産と国産のラインを分けている精米工場と契約。そうして、道産100%の米ぬか”を確保しています。専務取締役で営業本部長を務める伊藤恵介いとうけいすけさんが、巨大な抽出場内を案内してくれました。

「日本の油の製造技術は、世界トップクラス。それは日本人の持つ勤勉性と、品質への高い追求心によって長年培われてきたものです」。製法は、大きく分けて2つ。原料に圧力をかけて油を搾りとる、昔ながらの「圧搾法あうまく」。そして、揮発性きはつの高い溶剤（食品添加物）に原料の油脂を移行させ、蒸留し油をとり出す「抽出法」です。現在、食用油のほとんどは、抽出法で作られています。

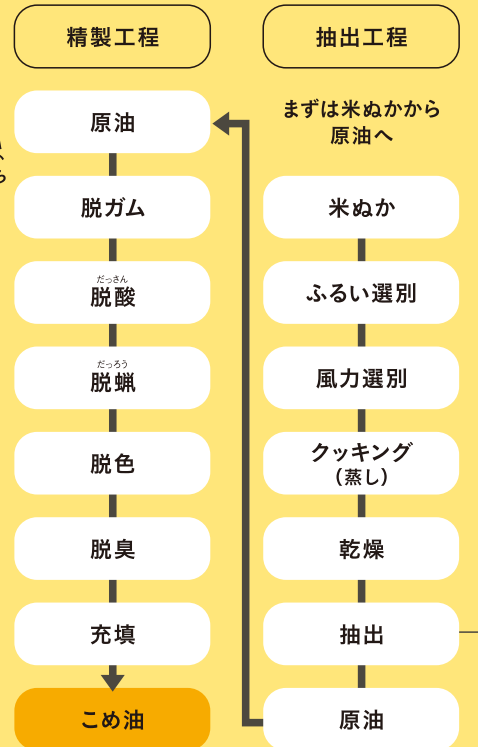


各地の精米工場から、1日50トンの米ぬかが工場に運ばれる

8 答え

原料の受け入れから、完成まで最短約一カ月。

こめ油ができるまで



深川油脂工業では、抽出で出る脱脂ぬかを有機肥料や家畜飼料として農業に活用!

脱脂ぬか

前工場の老朽化により新築され、昨年稼働を開始したばかりのピカピカの工場内(※)。入荷した米ぬかは、すぐに抽出作業へ回ります。というのも、油の品質を左右する一番のポイントは「原料」。いくら高い技術があっても「良い油は、良い原料からしかできない」と伊藤さんは話します。

「米ぬかは生モノですから、鮮度が非常に重要です。ぬかは米の表皮の部分で、剥離した時点から酸化が始まります。弊社では、精米72時間以内の米ぬか」を原則に、届いてからいかに早く原油を抽出するか。スピー



溶剤がかかりやすいよう、熱を加えて圧縮するクッキングの工程。再び乾燥後、抽出機へ



工場はほぼ無人のオートメーション。米ぬかをスクリューで均一に交ぜ、一次乾燥させる

※新工場は共に事業を行う三和油脂株式会社の施設

ド感を重視しています」。

道産にこだわるだけでなく、特別な機械で米ぬかの酸化値を調べるなど、常に鮮度と状態をチェック。張り巡らされたパイプを通り、複数の工程を経て抽出された「原油」はいったん、北海道を離れます。食用油にするためには、原油を精製する必要があります。ありタンクローリーで海を渡って、精製の設備が整う山形県の提携工場へ。そして約1カ月後、原油はこめ油になって戻ってきます。真っ黒だった液体は、混じり気のない美しい黄金色に。深川の地で一本ずつ丁寧にポトリングされ、店頭に並びます。

伊藤さんから聞いたちよつと興味深い「あるとんかつ屋さん」のお話。「他の植物油で、月に一斗缶を10缶を使っていたお店が、こめ油に替えてから6缶に減った」のだそう。こめ油は、抗酸化成分であり「スーパービタミンE」と呼ばれるトコトリエノールを多く含む一方、酸化を招きやすいαリノレン酸の量が少ない「酸化しにくい油」。高温にも強いため油持ちが良く、揚げ手が「油酔いしにくい」ので大量に使う専門店にも評判なんだとか。他の油と比べて単価は高めですが、トータルで見ると実はコスパの良い油。良いのはコスパのみならず。こめ油、スゴイんです！



抽出法の場合、20%ほどの原油をとることが可能



抽出された「原油のもと」。100℃以上の高温で溶剤を蒸発させて、循環しながら冷却



エスカレーター式のパイプの内部。約2時間かけてゆっくり、溶剤と米ぬかをなじませる

10 ズバリ、 こめ油の 魅力は？



「限られた資源ですし、捨ててしまわず
上手に使って切ってもらうのが、作る側
として一番うれしいですね」と伊藤さん

10 答え

栄養成分の高さに加え、 驚くほどおいしく揚がる！

こめ油の歴史は、江戸時代にさかのぼります。当時はとれる量がごくわずかで、食用として使われるようになったのは戦前の頃から。「油界」の中では下積みが長く、しばらく「9割が業務用」という影の存在だったこめ油に、スポットが当たったのはここ10年以内のこと。健康情報をテーマにした人気テレビ番組で紹介されたのをきっかけに、一気にブレイク！

先に紹介したトコトリエノールと同じく、抗酸化作用を持つ^γオリ

同社で販売している、国産原料のみの圧搾こめ油「コメユ」(450g・1,728円)。圧搾法でとれる原油は8%未満。ほとんど出回らない貴重品



ザノール[®]は、他の油にはほとんど含まれないこめ油特有の成分。また、コレステロールの吸収を抑える植物ステロール、ビタミンEの含有量も油の中では抜きん出ています。

体にうれしいだけでなく、驚いたのは「こめ油を使うと、揚げ物が格段においしくなること」。食べるのは大好

きですが、油はねや後片付けが大変なわりに自分で作ると上手にできない…と家での揚げ物は敬遠がちに。ですが、こめ油で揚げてみたところサクツ、カリツ、ウマっ！自己流ザンギと冷凍のフライドポテトで試してみましたが、ただ揚げただけなのに食感が違います。また、食材によるかもしれないませんが、いつもより油はねも少なくなりました。

「うちでは調理全般にこめ油を使っていますが、妻が油を捨てるのを見たことはありません。何度か揚げ物をする間、炒め油などに回して使い切っていますよ。『捨てるもの』という考えが根強いですが、油も食べ物。食品廃棄です。リサイクルも進んではいれるものの、個人ができるSDGsは捨てないこと。すぐ安くはないけれど、持久力が高いこめ油は『捨てずに済む油』なんです」(伊藤さん)。

いいことづくめのこめ油にも、課題があります。それは「全国的なお米の消費の減少」。米ぬかは、精米の副産物。お米を食べる人が減れば、米ぬかが手に入らなくなり、原料確保が困難になります。北海道はここ数年で、屈指の米産地へと成長しました。道民の誇りである北海道米と、そこから生まれる道産のこめ油。海外の原産に頼らず、地元の貴重な油を支え

ていくために、食べ手の私たちにもできることがあります。

日常価格だった食用油が値上がりしている中、一度立ち止まって油の価値を見直してみませんか？口にするなら安心できるものを。せっかくなら、地元で作られているものを応援したい。今回、工場を訪れて「油」の見方が変わった気がします。

まとめ

- 健康面もトータルコストも、こめ油は優秀。
- 揚げ物下手も、おいしく揚げられる魔法の油。
- その上、地元・北海道の米ぬかで作られている。
- 北海道米の消費が減ると、道産のこめ油に危機が。
- ならば、北海道米を食べて、米も油も支えるべし！

卒業証書

あぶがく生の皆さん殿

入学したと思ったら、もう卒業

時の流れは早いものです

右の者は、本校に於いて、まよこと

食用油の課程を修了されました

よって卒業証書を授与いたします

養われたあぶがく精神を胸に

おいしく健康に、地球にやさしく

油の歩むことを願っています！

ご卒業、おめでとうございませす！

油の学校一同より





旬の食材で

春野菜の具たっぷり たべるスープ

■ 調理時間 約20分
約138kcal、塩分0.9g/1人分

●作り方

- ①菜の花は長さ2cm、白かぶ(皮ごと)は2cm角、ベーコンは2cm四方にそれぞれ切る。
 - ②なべに☆を入れふたをして、押し麦が半透明で軟らかくなるまで中火で約15分煮る。
 - ③②に菜の花を入れさっと火を通し器に盛り、アマニオイルをかける。お好みで黒こしょうと粉チーズをかける。
- ※菜の花はブロッコリーやアスパラガスでも代用できます。

●材料(2人分)

- 菜の花……………4本
 白かぶ……………小1個
 ベーコン……………1枚
 ☆押し麦……………大さじ2
 水……………500ml
 顆粒コンソメ…小さじ1
 アマニオイル……小さじ2
 (お好みで)
 黒こしょう・粉チーズ…適量

Lesson. 1

アマニ オイルは そのまま 生で!

POINT

熱に弱いため
「かける・つける・まぜる」

体内で作ることができない必須脂肪酸オメガ3を含みます。納豆やみそ汁、サラダ、ヨーグルトなど、いつもの献立に小さじ1かけるだけで1日分のオメガ3を摂取できます。酸化しにくいフレッシュボトルタイプがおすすめです!



CO-OP
アマニ油

店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.16

●注文番号 21739

目指せ健康長寿! 油活用 レッスン

コープキッチンスタジオ専属講師の荒木さんに油を使った「健康長寿」レシピをお聞きしました。

コープキッチンスタジオ
専属講師・管理栄養士

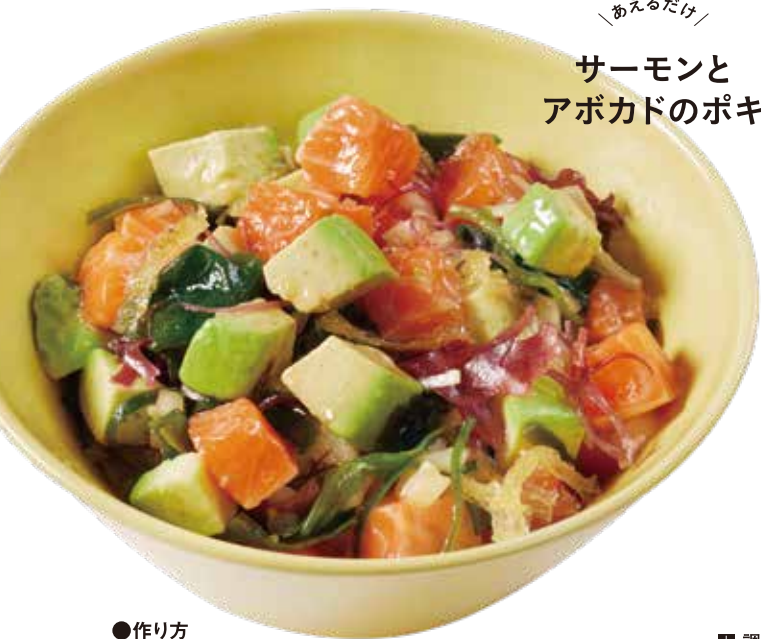
あらき ななか
荒木 奈々果さん



コープキッチンスタジオルーシー・ソシアにて『健康長寿食レッスン』を担当し、手軽でバランスの良いメニューを提案。「幅広い世代の方が受講中です!」

キッチンスタジオの詳細はこちらから





「あえるだけ」
**サーモンと
 アボカドのポキ**

■ 調理時間 約15分
 約373kcal、塩分1.6g/1人分

- 材料(2人分)
 サーモン(刺身用)・・・150g
 アボカド・・・・・・・・・・1個
 玉ねぎ(みじん切り)
 ・・・・・・・・・・大さじ2
 海藻ミックス(乾燥)
 ・・・・・・・・・・大さじ2

- ☆ おろしにんにく
 ・・・・・・・・小さじ1/2
 しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
 アマニオイル・・・大さじ1

●作り方

- ①玉ねぎは水にさらし絞っておく、海藻は水で戻しておく。
- ②サーモンとアボカドは1.5cm角に切る。
- ③ボウルに①②を入れ☆を加えて和える。

●作り方

- ①冷凍枝豆は解凍し、さやから出す。
- ②ボウルにごはん、☆の材料を入れ混ぜ合わせて、4等分してにぎる。

■ 調理時間 約10分
 約410kcal、塩分0.9g/1人分

- 材料(2人分※4個分)
 温かいごはん・・・・400g
 塩こんぶ・・・・大さじ2
 ☆ 冷凍枝豆・・・・15さや
 白いいりごま・・・・小さじ1
 アマニオイル・・・小さじ1



「常備の食材で」
**塩昆布と枝豆の
 オイルおにぎり**





📺 読者プレゼント!

1

新玉ねぎは繊維に沿って3mmの薄切り、スナップえんどうは筋を取り斜め切りにする。

2

ボウルに天ぷら粉と冷水を入れ混ぜる。
☆を混ぜ合わせてボウルに加える。

3

鍋にこめ油を入れ170℃(衣を落とした時、途中まで沈んで浮き上がってくるくらい)に熱し、②をさじに薄くのせて滑らせるように入れる。

4

表面が固まったら返し、カラリとするまで揚げる。

サクッと揚げて!

新玉ねぎと スナップえんどうの ミニかきあげ

■ 調理時間 約15分
約231kcal、塩分0.3g/1人分

●材料(2人分※6個分)

☆ 新玉ねぎ……………1/2個
スナップえんどう…6本
桜えび素干し…大さじ2
CO・OP国内麦天ぷら粉
……………大さじ1
(衣)
CO・OP国内麦天ぷら粉
……………50g
冷水……………80ml
こめ油(揚げ油)……適量

POINT

一度に揚げ油に入れる具材の量は、油の表面積の1/2ほどにするとカラッと揚がります!

Lesson.2

加熱や 揚げ物には こめ油が 実力発揮

POINT

食材の香りを
生かす加熱料理に

さらっとしてクセがなく軽く、生から加熱調理までさまざまな料理に。ビタミンEが豊富で加熱しても酸化しにくいので、揚げ油など加熱調理に特におすすめ。他の油に比べ油の傷みが少ないのもうれしいポイント!

ホクレン
北海道産
こめ油

店舗 全店

トドック 北 4月3週





4



①の野菜を入れ、中火にして5分ほど煮詰める。

1



長いものは皮をむき2cm角、パプリカ、しいたけは食べやすい大きさに切る。

5

②のブロッコリーを入れて仕上げに黒こしょうを挽く。

2

ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、電子レンジ600Wで約1分半加熱する。

3



小さめのフライパン(スキレット)に☆とツナ缶を油ごと入れ、弱火にかける(油はねに注意)。

さらにうれしい!

- パンに油をつけて食べると、野菜から溶け出した脂溶性ビタミン(βカロチン)も摂取できます。
- ツナのDHA(オメガ3系)も摂取できます。
- 残ったアヒージョは翌日、ゆでたパスタに和えたり、卵を加えてスペイン風オムレツにしてもおいしいです。

「パンと一緒に」

長いものと 彩り野菜の ツナアヒージョ

■調理時間 約15分
約502kcal、塩分2.1g/1人分

●材料(2人分)

※15cmスキレット1個分

長いも……………5cm
パプリカ(赤・黄) 各1/4個
しいたけ……………2個
ブロッコリー……………3房
ツナ缶……………1個

こめ油……………1/3カップ
にんにく(みじん切り)
……………1片
☆ 鷹の爪(輪切り) ……1本
乾燥パプリカ 小さじ1/2
塩……………2つまみ弱

黒こしょう……………少々

これ使いました!

CO・OP

シーチキンマイルド

店舗 全店

トドック

保 いつでもトドック Vol.16

●注文番号 21928

4



型に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ冷やし固める(1時間半~2時間くらいで固まります)。

5

お好みでいちごを飾る。

POINT

高たんぱくのギリシャヨーグルトを使います。ココナツオイルは体内で素早く消化吸収、代謝されるので運動の前後にもおすすめです。

※プレーンヨーグルトに代えるとやわらかくあっさりとした仕上がりになります。

1



鍋に☆を入れ弱火で温めながら泡立て器で混ぜ合わせる。

2

80℃(湯気が立つくらい)になったら火を止めふやかしたゼラチンを入れて溶かす。※高温になると固まりにくくなるので注意

3



②にギリシャヨーグルトを加え、なめらかになるまで混ぜる。

「ここにもちよい足し」

苺ヨーグルトムース

調理時間 約10分
(冷やし固める時間を除く)
約185kcal、塩分0.04g/1個分

●材料(グラス5個)

ギリシャヨーグルト…200g
☆CO・OP苺ジャム 120g
☆ココナツオイル…50g
粉ゼラチン…5g(1袋)
飾り用いちご…5個

●下準備

粉ゼラチンは大さじ2の水でふやかしておく。

これ使いました!

CO・OP
苺ジャム 350g

店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.16

●注文番号 23581



しん
れんさい!

ぷっくり王子 と つこみ玉子

さく・え: W.けいすけ

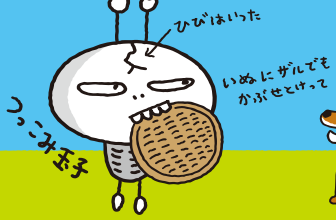
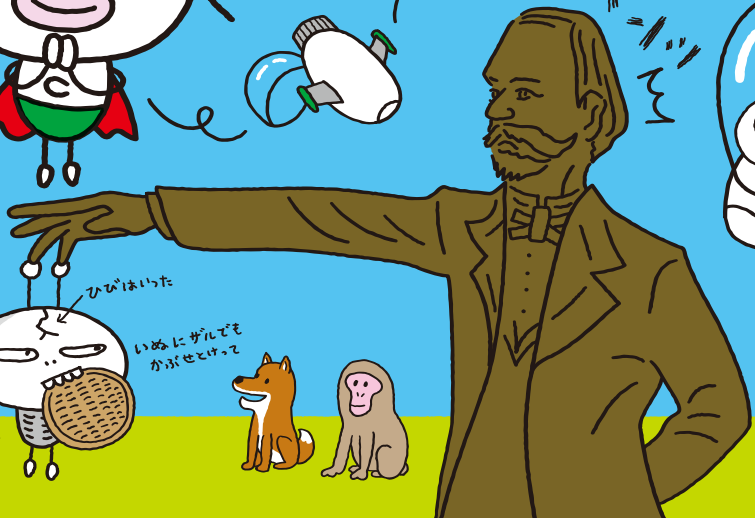
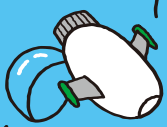
ちきゅうからはるかとおい
うめ星からやってきた
ぷっくり王子とつこみ玉子。
ふたりはふたこのきょうだい。
だけどせいはいくはまるではんたい。
みずとあぶらみたいに
まるつきりソリがいません。

みずとあぶらってふしぎだね。
どうしてまげらないの？

するか！んなこと。
ノンキなこといってっから
まよっちゃったじゃないか

そうそうふたりは
うちゅうりょうごうのとちゅう。
あまのがわへいくつもりが
みちにまよって
ほっかいどうに
たどりつきました。

みずとあぶらは
まげらない。
いぬとねこま
まげらない。



まあまあふたりとも。

マジックをやるからみてごらん。

コップにみずと

あぶらをいれます。

ふたつをまぜても

まざりません。



みずとあぶらはまるではんたい。

みずはてをのぼしてくつつきたがる。

あぶらはてをつながずくつつかない。

ふたつのせいがかくがはんたいだから

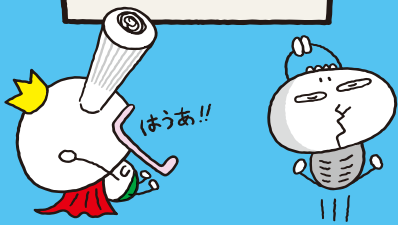
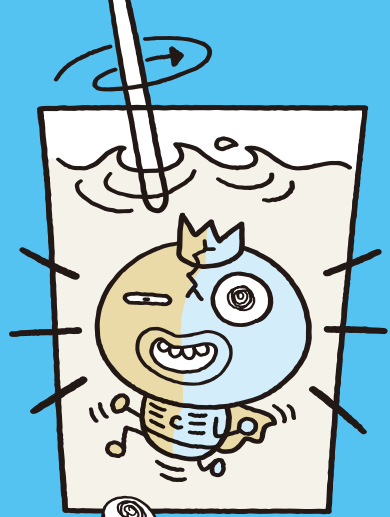
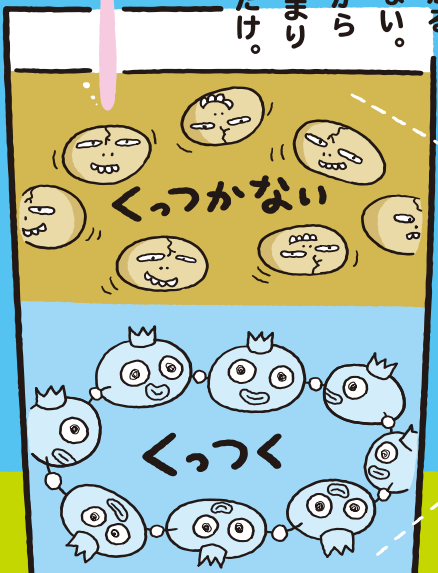
みずはみずとてをつないでかたまり

あぶらはてをつながずよりあうだけ。

ではここにせんざいを

たらしてクルクルまぜると...

まざった！



せんざいのなかのせいぶんは
みずにもあぶらにもなじみやすく
みずとあぶらのりょうほうに
むすびつくからふたつがまざりあうのです。
このようにみずにもあぶらにも
なじみやすい「ちゅうかいやく」を
『かいめんかつせいざい』というんだよ。

きみたちもなかよくやんなさいね





豚こま肉のミートボール

●旭川市 ムサン様

材料(4人分) 豚こま肉300g、油適量、A[片栗粉小さじ1、酒大さじ1、塩、こしょう少々] B[水100ml、ケチャップ大さじ3、中濃ソース大さじ1、砂糖小さじ1]

作り方 袋に肉とAを入れてもみ込み、ひと口大に丸める。油を引いたフライパンで肉を転がしながら焼く。Bを合わせてから加えてふたをし、蒸し焼きにする。時々肉に絡めながら煮詰める。

336通のご応募をいただきました。ありがとうございます！

わが家の お弁当レシピ！

読者の皆さんから寄せられた
レシピをご紹介します。

編集／竹村貴子 スタイリング／庄子笙子 撮影／KATOMI
デザイン／佐孝優

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4月20日(木)。

※同様のレシピの場合、採用させていただく方は編集室で選ばせていただいております。記載の分量は編集室による参考分量です。また、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 **ピーマンレシピ**



ほうれん草のり巻き

●札幌市 みこたろう様

材料(2人分) ほうれん草1/2束、焼きのり1枚、しょうゆ適量、塩少々

作り方 ほうれん草を塩ゆでし水気を取り、しょうゆをほうれん草に数滴たらしでのりで巻く。食べやすい大きさにカットしたらできあがり娘が大好きな野菜料理です。

きのこのきんぴら

●札幌市 まりりん様

材料(作りやすい分量) しいたけ1パック、しいたけ3個、えのき小1パック、油大さじ2、A[砂糖小さじ1/2、酒小さじ1、しょうゆ小さじ2]、一味唐辛子お好みで

作り方 きのはほぐし食べやすい大きさに切って油を熱したフライパンで炒める。しんなりしたらAを加えて汁気がなくなるまで炒める。お好みで唐辛子をかけていただきます。



冷凍ポテト肉巻き

●札幌市 くるこ様

材料(2人分) 冷凍ポテト2本、豚うす切り肉2枚、焼肉のたれ適量、油適量

作り方 冷凍ポテト(凍ったまま)に豚肉を巻き、油を引いたフライパンでゆっくり焼く。焼肉のたれで味付けしたら完成。



千切り にんじんの和え物

●札幌市 K.K様

材料(2人分) にんじん千切り1/2本(70g)、A[塩昆布5g、ごま油小さじ1、白すりごま小さじ1]

作り方 にんじんの千切りを耐熱皿に入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで2分加熱する。熱いうちにAを加えて和える。困ったときの1品!



ちくわパン

●札幌市 M.K様

材料(2人分) ロールパン4個、ちくわ2本、ツナ1缶、玉ねぎ1/4個、溶けるチーズ(トッピング用)適量、A[マヨネーズ大さじ1、塩こしょう少々]

作り方 ツナの油を切り、スライスした玉ねぎ、Aを加えて混ぜ合わせる。ちくわは縦半分にする。真ん中に切り込みを入れたパンにツナ、ちくわ、チーズの順にのせてトースターで焼き色がつくまで焼く。

ふわふわ卵のしょうが焼きのつけ弁

●札幌市 まめ様

材料(2人分) 豚ロースうす切り肉200g、おろししょうが1片分、しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1、酒大さじ1、油適量、ご飯2人分、A[卵3個、牛乳大さじ1]

作り方 しょうが焼きを作る。Aを混ぜ合わせ、油を熱したフライパンで炒めてふわふわ卵を作る。お弁当箱にご飯を詰めて上に卵をのせ、その上にしょうが焼きをのつけて完成!



道産の小麦と
てん菜糖使用
ホットケーキミックス

店舗 全店

トドック

保 いつでもトドック Vol.16

●注文番号 24105

150gが4つ入っているよ



これを
つけたよ!



6 しっかりまぜる。



パットはオープンでもつかえる
ものをつけてくださいね。



7 パットにクッキングシート
をしく。



3 ぎゅうにゆうをくわえる。



4 たまごをとくようにして
まぜる。



5 ホットケーキミックスを
くわえる。



お米のあぶらが
あるんですか?

1 ボウルにたまごをわり入
れ、こめあぶらを入れる。



そう!クセのないあぶら
なので、どんりょうり
にもあうんです!

CO・OP

国産原料使用こめ油

店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.16

●注文番号 21757



2 フライドオニオン、Aのピ
ザようチーズをくわえる。

休日 開店

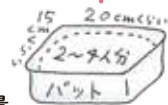
こども
レストラン

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

あさごはんにも!
おやつにも!

ピザパン



【ざいりょう】678kcal/半量

ホットケーキミックス.....150g
ぎゅうにゆう.....100ml
たまご.....1こ
こめあぶら.....大さじ1
フライドオニオン.....大さじ1
A・ピザようチーズ.....20g
B・ピザようチーズ.....30g
ウインナー.....4本
ケチャップ.....てきりょう
パセリ.....てきりょう



Nota note

たまねぎ(オニオン) フライドオニオン

フライドオニオンをつかうことで包丁を使わずにでき
ちやいます! フライドオニオンの香りと甘みがおいしい!
ふわふわ生地で冷めてもおいしくいただけますよ。

こどもレストラン
支配人
エリック 能戸



11 ケチャップをかける。



12 Bのピザようチーズをちらして、もういちどオーブンに入れ、**15分**やく。



13 パセリをふり、たべやすい大きさに切り分ける。



8 6をながし入れ、2~3回トントンとかるく上からおとして空気(くうぎ)をぬく。



9 180℃にあたためたオーブンで**5分**やき、とりだす。



10 ウィンナーをならべる。

あついで、もうちの人にてっだつてもうらつてね!



いろいろな方法がありますが…

「排水口に流す」は
NG!です!



×家庭への影響

油は冷えると固まり、さらに洗剤と反応して固まりが大きくなり詰まりの原因になります。



×環境への影響

使用済みの天ぷら油 20mlを流すと、魚が住める水質に戻すためには浴槽20杯分のキレイな水が必要!少量の油でもいらなくなった布で拭き取るなど流さないようにしましょう。

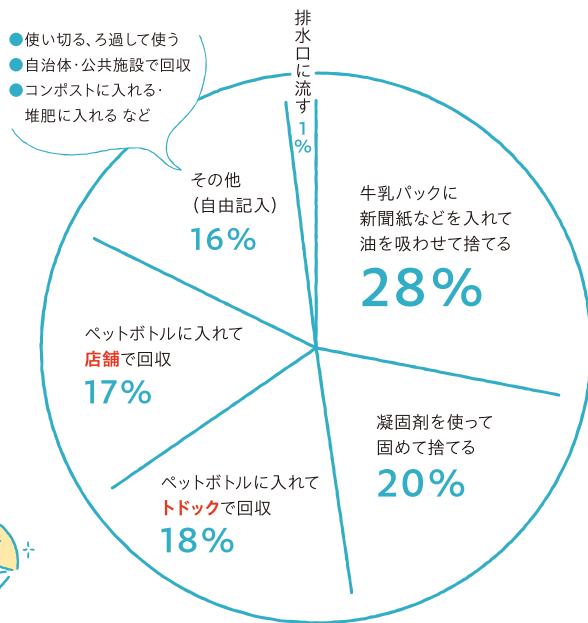


勉強になります!

ちょっとWEBアンケートで聞きました!

使用済みの食用油は 主にどう処理していますか?

※回答数453人



くらしのヒント

おうちも地球もハッピーに。

未来へつなごう

廃食油リサイクルの旅

揚げ物をしたあとの油、使い切るのがベストですが、使い切れないときはごみとして処理する以外にも回収してもらうことで新たな資源に生まれ変わります。エコセンターの川崎センター長に教えてもらいましょう!



編集部
たむたむ



コープさっぽろ
エコセンター
かわさき きよつく
川崎 清嗣センター長

油を使い切れない方必見!

コープさっぽろでは
廃食油を **回収**
しています



1本につき
3ポイントもらえます

お店へ

サービスカウンターで
ポイントをつけてもらって

サービスカウンター



回収ボックスへ

ウツティで、なんかオシヤレ



まず、**500ml**または**600ml**の
ペットボトルに入れます。

START!



天ぷら鍋から



じょうごでろ過して

ペットボトルに

宅配トドックへ

《注文用紙》の場合

資源回収記入欄に
廃食油の本数を記入する



《トドックアプリ》の場合



② 廃食油回収に
数量を入れる



① カートをタップ

配達担当者へ



置き配の方は
「通い箱」の横に
置いてください。



食用油の旅は続く...

コープさっぽろは
資源回収で子育てを
応援しています！

みなさんから回収した廃食油やダンボール、食品トレイなどはエコセンターで資源物として加工、販売し、その収益は絵本プレゼントの「えほんがトドック」や妊婦さんへのプレゼント「ファーストチャイルドボックス」などのコープさっぽろの子育て支援に活用されています。



コープさっぽろの
←資源回収
についてはこちら



コープさっぽろの
←子育て支援
についてはこちら

見てみてね！



コープさっぽろの物流センターのボイラー燃料や、トラック等のバイオディーゼル燃料などに再利用されます



GOAL!



ご協力
ありがとうございます

出荷！

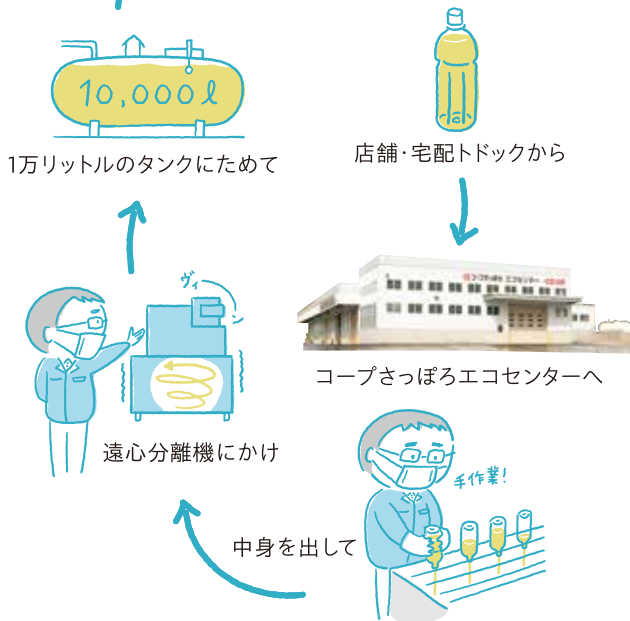


回収した廃食油は
エコセンターで処理して

リサイクル



作業の様子を
見てみましょう



あなたの趣味がきっと見つかる!



延べ124講座・受講生約900名の
発表・展示を予定!

コープさっぽろ文化教室

春のカルチャーフェスタ

コープさっぽろ文化教室に在籍中の受講生のステージ発表、作品展示を行います!

- 日程** ステージ発表／4月17日(月)17~19時、18日(火)・19日(水)10~19時
作品展示／4月18日(火)12~19時、19日(水)・20日(木)10~19時
- 会場** 札幌市民交流プラザ(札幌市中央区北1条西1丁目)
ステージ発表／クリエイティブスタジオ(3階) 作品展示／SCARTSモールA・B・C(1・2階)
- 入場料** 無料(事前申込不要・入退場自由)
※当日の状況により入場制限を行う場合があります。

発表講座やスケジュールは
ホームページにて随時更新いたします→



新たな鑑賞との出会い— 毎月積み立てて人気のチケットをご用意!

コープさっぽろ文化鑑賞会
ミニコンサートへ
ご招待!

要申込
要入場整理券
(抽選)

ペア100組 200名様



柳真也 Trio
Ba. 柳真也 Pf. 山下ヤスシ Dr. 錦山健二
【柳真也Trio】ベーシスト柳真也を中心に、歌心あふれるフリージングに定評のあるピアニスト山下ヤスシをフィーチャーしたピアノトリオ。メンバー各々が北海道を代表する実力者で、抜群のシンクフィールでリスナーを魅了する。札幌ジャズアンビシャスメンバー 【後援】サッポロシティジャズ

日時 4月17日(月) 14時30分開場 / 15時開演
(15時40分終演予定)

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

申込方法 右の2次元バーコードを読み取り、
専用サイトまたは官製ハガキにてご
応募ください。申込多数の場合は抽
選とさせていただきます。



※当日入場整理券をお持ちでない方はご入場いただけません。
※当選発表(4/8頃予定)【ハガキ応募】入場整理券を郵送、【WEB
応募】入場案内をメールで送付(落選の場合連絡は差し上げません)

申込期間 4月1日(土)まで ※ハガキの場合は4月1日消印有効

【はがき応募方法】官製はがきに「入場整理券発送先のお名前、
郵便番号・住所、連絡先電話番号、コープさっぽろ組合員番号、
ご参加希望人数(1名か2名)」を記載いただき、〒060-0031
札幌市中央区北1条東1丁目カレスサッポロビル3階 コープさ
っぽろ文化教室内 文化鑑賞会事務局へお送りください。

※23年度鑑賞演目の一部は本誌P48インフォメーションページをご覧ください。

本イベントに関する各種お問合せ先 →文化教室・カルチャーフェスタ tel.011・209・1121 →文化鑑賞会 tel.011・352・1121

※いずれも月・金10-17時受付(土日祝日休み)

トドックレポート(略してトドレポ)では、トドックのお役立ち情報や注目商品を、編集スタッフがお試ししてご紹介します！

トドックを120%楽しむための 知っトク情報!

お得で便利な「定期便」をご存じですか？

いつも買う商品を登録するだけ!



※内容は変更となる場合があります

トドックでいつも購入する商品を登録すると、お好みのサイクルで定期的に商品が届くシステムです。2023年1月第1週に「毎来る」から「定期便」に名称変更し、今後品揃えもよくなります！一度登録しておくで注文の手間が省けて便利◎ Webでお休みや数量変更も簡単にできるので安心です！

このマークが目印!



イチオシポイント

定期便は常にお得な価格で購入いただけます！

セールが入っている場合は、常に安い価格に連動するからいつでもお買い得価格◎



トドックアプリダウンロードはこちらから



©トドック



トドックアプリの Cho-co-tto ページはこちらのバナーが目印!

今月は水耕栽培野菜のレシピや、パスタソース食べ比べなどをご紹介します◎

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 イラスト / 尖戸香織

第1位

澤田食品

「ゴロっと北海ホタテの焦がし醤油ふりかけ」55g
本体440円(税込475円)

2022年全国ふりかけグランプリで日本一に輝いた、ホタテの干し貝柱と水煮を贅沢に使った生タイプのふりかけ。

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.16 ●注文番号 23748



ご飯に
たっぷりかけて
食べたい!

第2位

丸美屋

「ソフトふりかけちりめん山椒」
28g 本体108円(税込117円)

醤油煮込みのソフトなちりめん山椒の利いた上品な味わい!

パスタにも
合いそう!

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.16

●注文番号 22320



第3位

井上商店

「しそひじき」60g
本体318円(税込343円)

ひじきにしそを加え、かつおやこんぶのおだしで味付けたソフトふりかけ。

混ぜこんで
おにぎりにしても◎

店舗 なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.16

●注文番号 23797



保 いつでもトドック Vol.16

トドック編集部を試食会に参加してきました!
定番から変わり種まで全21品目をごはんにかけて実食!



いつでもトドックが気になった方は、
トドックアプリの
「カタログ一覧」よりご覧いただくか、

注文番号 **21500** で

お取り寄せください!

いつでもトドックふりかけ

食べ比べ

ランキング

実はトドックの保存版カタログには、おもしろ企画がいっぱい!

永谷園「トミカふりかけ」60食入
本体1,080円(税込1,166円)
お子さまにちょうどいいミニサイズ!

店舗 なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.16 ●注文番号 25073



さけ
たまご
やさい
おなか

番外編

お子さまに
おすすめ!

焼肉だけじゃもったいない

エバラ 黄金の味を調味料使いしてみた!

この春、エバラ 黄金の味に新テイストが登場。
焼肉はもちろん、ふだん使いにも便利な一品なんです。

編集
スタッフ
あべ

にんにくの
においもなく
ほんのり甘みもあり、
子どもも食べやすい!
お弁当にも良さそう!



夕飯に迷ったらこれ! 簡単! 豚焼肉定食

■調理時間 約10分

[材料(2人分)]

豚ばら肉……………200g エバラ 黄金の味
玉ねぎ……………1/4個 ……………大さじ3
サラダ油……………適量

[作り方]

- ①豚肉はひと口大、玉ねぎは1cm幅に切る。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、玉ねぎを加えて炒め合わせる。
- ③エバラ 黄金の味で味付けし、完成。

国産りんごを100%使用

なんと、商品の重量の約1/3がりんごだそう。季節に合わせた品種をブレンドし、国産りんごをほぼ丸ごと(皮ごと)使用!

にんにく不使用!

にんにくは使わず、炒め玉ねぎや干しぶどう、完熟トマトをきかせた濃厚でコク深い味わいです。

エバラ 黄金の味
濃熟フルーツベース 360g

店舗 一部なし

トドック 週 4月3週(裏表紙)



ふたを開けて箱ごとチンできる!
ハウス食品 とうろま豚角煮カレー

店舗 一部なし

トドック 週 4月4週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.16 ●注文番号 5食 **21853**

カレーは
こちら!



ポテトをカレーにディップしてもおいしい!
フライドポテト にんにく風味

■調理時間 約15分

[材料(2人分)]

冷凍フライドポテト……………適量

ハウス食品 にんにく塩……………適量

揚げ油……………適量

[作り方]

①170℃に熱した揚げ油に冷凍フライドポテト
を入れ、5～7分揚げる。

②にんにく塩をかけて混ぜ、器に盛る。



ハウス食品
にんにく塩

店舗 なし

トドック 週 4月2週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.16

●注文番号 **23029**

ひと振りでにんにく風味
カレーに負けないポテトになった!
アレンジ自在!
お肉はもちろん野菜炒めにも使える!

私のおすすめは
ザンギの下味や焼き鳥!
塩こしょうの
代わりに使えます!



編集スタッフ
なかた

ふっくら卵のオムそばめし 名前だけでもうおいしい!

電子レンジでお手軽、簡単。
忙しい、疲れた時の救世主!

オムレツ& そばめしのコラボ

あの有名な「オムライス」のシリーズ品が新登場!コープ独自のブレンドソースとしょうがをきかせたそばめしを、ふっくら焼き上げた卵で包みこんでいます。



— 濃いソースとマヨネーズでよりおいしく! —



編集
スタッフ
あべ

ふっくらたまごと
しっかりソース味が絶妙!
時間がないときの夕食や
ランチにもぴったり!



— ホリユームも満点!お弁当にも! —



CO-OP

ふっくら卵のオムそばめし 1食入(200g)

店舗 一部なし トドック 週 4月2週

— シリーズ品はこちら! —

CO-OP

ふっくら卵のオムライス
1食入(200g)

店舗 全店

トドック 週 4月1・3・4週



※いずれも2食入です。

パンにも合う!

北海道
限定販売!

サウナや入浴後の一杯に!

ドライブのおともに!



※無果汁です。

3月13日より新発売!

北海道産牛乳を使用した、
コーヒー入り清涼飲料水。
しっかりミルクで、なめらかな
甘さの、どこか懐かしい味
わいです。



GEORGIA
バナナミルクコーヒー 500ml

店舗 一部なし

トドック保 お酒・飲料カタログ Vol.33

●注文番号 バラ 87569 ケース(24本入) 87570

※4月第4週より注文可能。

ミルクコーヒーにバナナ!?
これが実は「アリ」だった!
北海道で人気のミルクコーヒーから、
バナナフレーバーが新登場!



予ったるくなく、
予想していたよりも
すっきりした味わい!
バナナ風味もしつこくないです。
お風呂あがりにも良さそう!

編集スタッフ
なかた

紹介者&加入者の両方とも

1000ポイントもらえちゃいます!

お友だち紹介は今がチャンスかも。

新しい生活に、便利で快適なトドックを。

ご紹介で加入された方へのポイントプレゼントが

3月21日からパワーアップ!

自分もお友だちもうれしいこのチャンスをお見逃しなく!

お友だちに教えたポイントはコレ 

※詳細はお問合せください



① 新規加入特典あり

\さらに新規ご加入から8週間まで/

トドックアプリから5回以上ご注文で1,000ポイントプレゼント!

●新規ご加入で8週間8%OFF! ご加入後8週間お買上げ金額から8%引き

例えば

5,000円のお買い物



8%OFF400円引き

× 8週間

= 3,200円おトク

●新規ご加入でシステム手数料220円×4回が無料!!

② 置き配&資源回収が便利

留守時配達場所を決めておけばOK、
資源回収も助かる!

③ アイテム数2万点以上

食品、日用品、薬、無印良品、
ペット用品など幅広く網羅。

④ システム手数料無料かも

妊娠中~15歳未満のお子さまをお持ちの方、60歳以上の方、
コープのでんき・灯油・ガスをご利用の方が対象。

⑤ ポイ活できる!

ポイントが使いやすく貯めやすく
なりました!詳細はP46で!

●宅配トドックのお問合せ・お申込み

お電話

トドックコール ☎ 0120・307・919

受付時間10:00~18:00 ※日曜休み・年末年始を除く

WEB

はじめるトドック 検索

またはこちらから▶



ってことは、
2人紹介したら
2000P、
3人紹介したら
3000P
もらえるの?

編集スタッフ
いけ

SOYJOY FRUITS&CHEESE

ご褒美感のあるフルーツたっぷりの
バイクドチーズケーキ風の味わい
リッチな風味の中に、
ゴロっと練りこまれた
爽やかなパイナップルや
アップルがアクセント

大豆の栄養を
まるごと



フルーツ&
バイクドチーズ

New



健康な体ときれいな水を守る。

シャボン玉石けん



ふれる前に 手を洗おう

手洗いは自分を守る、だけではありません。
正しく手を洗い、手を清潔に保つことは
まわりのひとを守ることにもつながります。
自分と大切なひとのために
ふれる前に手を洗おう。
ハンドソープは、洗う手にもやさしいものを。

手洗いせっけん バブルガード

シャボン玉石けん 検索

低刺激で手肌にやさしい

※
無添加石けん

ハンドソープ

おすすめしたい/
3つの理由

しっとり💧
昔ながらの釜炊き製法で時間をかけて作ることで、天然油脂の保湿成分が残り、しっとりとした洗いあがりに導きます。

やさしい♥
殺菌剤等が入っておらず、こまめな手洗いによる手荒れが気になる方におすすめ。無香料だから調理前の手洗いに!

使いやすい♪
ワンプッシュで泡がモコモコ。底がどっしりと安定したボトルなので、お子さんも押しやすいのが特徴です。

※アルコール・殺菌剤・香料・着色料・酸化防止剤・合成界面活性剤不使用

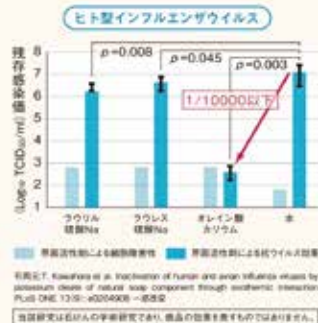


石けんの抗ウイルス効果に
関する論文が、

世界有数の総合科学雑誌
『PLOS ONE』に掲載

内容は、液体石けんの成分である「オレイン酸カリウム」がインフルエンザウイルスの感染に必要な組織に吸着することでウイルスが失活化し、高い抗ウイルス効果を示す、というもの。合成界面活性剤であるラウレス硫酸Naとラウリル硫酸Naよりも、ヒト型インフルエンザウイルスに対して1000倍以上の高い抗ウイルス効果を示したそうです。

▼詳しくはこちら



※米国の総合科学雑誌。ノーベル化学賞受賞の田中耕一氏、ノーベル生理学・医学賞受賞の山中伸弥氏グループなども投稿。論文掲載数で世界1・2位を争う。



◀ごみ減量、ボトルの再利用、経済性を考えた便利でお得なつめかえ用もあります。

使ってみました!



旭川市 田邊さん

無添加・無香料なので、子どものお世話をする時にも手に残る成分やニオイが気にならないのがうれしいです。

ブイヨンライスの キーマカレー

ブイヨンライスは、キーマカレーと相性抜群。何もかかっていなくても、ほんのりうまみをとっておいしい。付け合わせの野菜もあって彩りもいいですね！



とうきが甘いたっぷり入っているのでコーン好きにはたまらない！シャウエッセンのパリッと感も間違いないおいしさ。子どものおかわり！が止まらなそう。

ナポリタンは、麺がもちもちで冷めてもおいしいししっかりとした味わい。ピラフは洋風だしが利いていてハンバーグと合うお店の人気メニューが手軽に味わえてうれしいです。



とうきびと シャウエッセンのピラフ (ブイヨンライス使用)

人気の洋食トリオ (ブイヨンライス使用)

本体398円※(税込430円)

店舗 一部なし トドック なし



マギーブイヨン 4g・20個入

本体198円※(税込214円)

店舗 一部なし トドック 保 いつでもトドック Vol.16 ●注文番号 21936

番外編・家でもチャレンジ!

いつものご飯が洋風だしのうまみが利いたご飯にバージョンアップ!! 米1合に「マギーブイヨン」を1個入れて炊飯(水は規定量)炊きあがったらよく混ぜる。簡単に再現できるのでチャレンジしてみてくださいね!

COOP
SAPPORO

ためしてみてください!

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時から、毎月いろいろな人が「お気に入り」をご紹介します! 今月はマギーブイヨンで炊き上げたブイヨンライスを使用してお弁当をご紹介します。ぜひおためしください!

今月の紹介者

ちょこっと編集室
なかっさん
4月から息子のお弁当作りがスタート。好き嫌いが多くワンパターンになりそうで心配です。



第3期 /
エリア
ちょこっとさん
大募集!!

北海道にお住まいの方限定で、Cho-co-tto(ちょこっと)の読者モニター「エリアちょこっとさん」を募集いたします。好きなコープ商品やトドック商品のエピソードなどを編集室へお送りいただき、私たちと一緒に誌面を制作してみませんか?たくさんのご応募お待ちしております!

主な活動内容

- 好きなコープ商品、おすすめのお惣菜やトドック商品、Cho-co-tto(ちょこっと)に関するエピソードや写真をお送りいただき誌面でご紹介
 - ヒアリング(オンライン)2回・webアンケート数回実施予定
- ※誌面では市町村名とペンネームと似顔絵(または写真)をご紹介します。

期間 ●任期1年(任期後も継続いただくことができます)

応募資格

- PC環境のある方(原稿作成やオンラインでのヒアリングあり)
- 男女年齢問わず

募集期間 3月21日(火・祝)～4月15日(土)

謝礼について

- ヒアリング(オンライン)1回参加につき2,000ポイント
- webアンケート回答1回につき1,000ポイント、状況に応じてサンプル提供もあり

応募方法 右記申込みフォームから送信。

- ※エリアちょこっとさんをお願いする方には4月28日(金)までメールでお知らせいたします。
- ※店舗・宅配・お電話でのお申込みはできません。

お問合せ(ちょこっと編集室) メール csap.chocottohensyu@sapporo.coop



お申込みは
こちら!



ちょこっと
Cho-co-tto
発行日が
変わりました!

編集室からの大切なお知らせ
発行日が毎月21日に
変わりました。

毎月1日 ⇒ 21日に変更となりました。

次号5月号の発行日は

4月21日(金)

- ※宅配トドックでは、毎月第1週のカタログと一緒にお届けいたします。
- ※発行日繰り上げのため、巻末のお買い得カレンダーは掲載いたしません。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。ご不便をおかけしますが、ご了承のほどお願いいたします。



お買い得カレンダーは
こちらから

1カ月の合計ご利用額でステージが毎月決まります！

【計算対象サービス】

お店・トドック・トドック電力・エネコープ・コープの家族葬・夕食宅配サービス・コープトラベル・文化教室・移動販売

ステージ	特典	トドックの特典
ダイヤモンド 1カ月の合計ご利用額 5万円 (税抜)以上	300 ポイント付与/月	宅配トドック システム手数料一律 220円分 ポイント還元
プラチナ 1カ月の合計ご利用額 3~5万円 (税抜)未満	200 ポイント付与/月	
ゴールド 1カ月の合計ご利用額 2~3万円 (税抜)未満	100 ポイント付与/月	

※コープ共済・コープの保険は、ポイント付与、ポイント利用、ステージ制度の対象外となります。※ステージ計算対象期間は、毎月21日～翌月20日まで、ステージ反映期間は翌々月1日～翌々月末日までとなります。※トドックのステージ計算対象期間は、毎月月曜が21日以降の企画週～翌月月曜が20日までの企画週となります。※子育てサポート・60サポート・エネルギーサポート対象の方は宅配システム手数料が無料となっているため、ポイントの還元はしていません。

さら！ 毎月のご利用額 **5万円以上** × 合計 **100** カ月 = **永久ダイヤモンドに！**

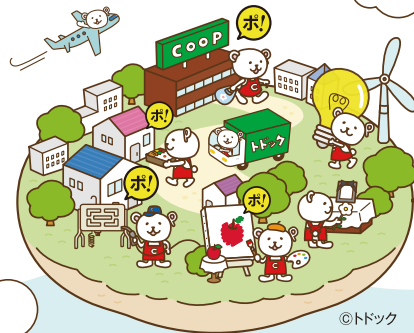
永久ダイヤモンドは2013年4月の利用からカウントします！

※2023年春までは店舗・宅配の利用額が月5万円(税抜)以上である場合をダイヤモンドとカウントします。

NEW! /

コープさっぽろ 新ポイント・ ステージ制度 スタート！

「北海道のくらしまるごとポイント。」を合言葉に、お店、宅配のお買いものから電気や旅行、習いごとまで、くらしをコープさっぽろでまともるとポイントがいっぱいに！



©トドック



ステージは1カ月ごとの利用金額設定でわかりやすくなりました！

＼ ここでも?!上手なポイント利用方法 /

コープさっぽろの各サービス

たまったポイントは
|ポイント=|円から利用可能!

お店で
使う



トドックで
使う



各サービスで
使う

決済の際に各サービスの
窓口担当者にご確認ください。



レジでポイントが使えて便利!
次号でレポートします♪



新ポイント制度
について
詳しくはこちらから

使えるサービスが
増えてうれしい!



＼ 各種サービスでザクザクたまる! /

コープさっぽろの各サービス

ご利用額 (税抜) 330円ごとに
|ポイントたまります

お店で
ためる



トドックで
ためる



各サービスで
ためる

- ・トドック電力
- ・エネコープ
- ・コープの家族葬
- ・夕食宅配サービス
- ・コープトラベル
- ・文化教室
- ・移動販売

＼ トドックアプリを活用 /

ステージ・ポイント履歴の確認ができます

現在のステージや
ポイント履歴などを
確認する事ができます。



絵本を8冊
無償でプレゼント

「えほんがトドック」
4月1日より
申込み開始!



1～2歳のお子さま、またはお孫さん(2023年4月1日現在)がいらっしゃる組合員さんに、絵本を無料でプレゼント!今年から合計8冊になりました!コープさっぽろは絵本を通じて、子育てを応援しています。

応募期間 2023年11月30日(木)まで
対象 お子さま、またはお孫さんの誕生日が2020年4月2日～2022年4月1日の組合員さん世帯。※宅配トドックのご利用がなくてもお申込みできます。
応募方法 右記のQRコードまたはホームページの専用申込フォームより申込み※新規組合員ご加入の場合は、11月20日までにご加入の上、お申込みください。

詳細はこちら



●子育て応援プロジェクトみなさんから回収した食品トレイなどの資源物を加工、販売し、その売上を子育て支援に活用させていただいております。

お問合せ

コープさっぽろ子育て支援基金
メール ehon@sapporo.coop



23年度
文化鑑賞会

山崎育三郎
Premium Symphonic
Concert Tour2023



ミュージカルはもとより、ドラマ・映画・バラエティの番組司会など、多方面で活躍が目覚ましい山崎育三郎さん。2021年「SFIDA(挑戦)」と題して希望の光を届けたフルオーケストラとの全国ツアーから2年。待望の公演が決定しました!

日程 2023年7月15日(土)
開場16:00/開演17:00(1回公演)
会場 札幌文化芸術劇場hitaru(中央区北1西1)
会費 文化鑑賞会へのご加入で年間約3回、生の舞台をご鑑賞いただけます。会費は、毎月お一人様1,980円(税込)の積立です。入会月によって初回の会費金額が異なります。詳しくは、コープさっぽろ文化事業部のHPのフォーム、またはお電話でお問合せください。
※文化鑑賞会会員は少なくとも1年間の継続をお願いしております。

詳細はこちら



お問合せ

コープさっぽろ文化鑑賞会
TEL 011-352-1121
月～金10:00～17:00(土日は除く)

文化教室受講生
発表会・作品展示

文化教室
春のカルチャーフェスタ
4月17日より開催!



コープさっぽろでは全道19カ所で文化教室(カルチャースクール)を開講しており、こどもから大人まで幅広い年代の方が在籍しています。今回は受講生の発表会と作品展示を行います。どなたでもご来場いただけますのでぜひお越しください!

日程 ステージ発表/4月17日(月)17:00～19:00、4月18日(火)・19日(水)10:00～19:00、作品展示/4月18日(火)・19日(水)・20日(木)10:00～19:00 ※展示初日は12:00開始
会場 札幌市民交流プラザ(中央区北1西1) ステージ発表/クリエイティブスタジオ(3階)、作品展示/SCARTSモールA・B・C(1～2階)
入場料 無料(当日の状況により入場制限を行う場合があります)
内容 発表講座やスケジュールはホームページにて随時更新いたします。

詳細はこちら



お問合せ

コープさっぽろ生活文化事業部
TEL 011-209-1121
月～金10:00～17:00(土日は除く)

「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

TOYOINK 東洋インキ株式会社

〒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

TSS 株式会社東機システムサービス
TKS GROUP

〒144-0041 東京都大田区羽田空港1丁目6番2号 羽田メンテナンスセンター3階 TEL 03-5708-7735

株式会社 エバーグリーン

〒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

国際紙パルプ商事株式会社

北日本支店 札幌営業部

〒060-0002 札幌市中央区北2条西2丁目1-5 リーゼントビル TEL 011-241-2291

回収古着の
売り上げの一部を

ユニセフ
「ロヒンギャ難民緊急募金」
に寄付しました

2015年2月からスタートした宅配システムドック古着回収サービスでは、2023年1月時点で1,146tの古着が回収されました。(株)キョクサン(鷹栖町)を通じカンボジアの直営店にて販売され、販売額のうち150万円を北海道ユニセフ協会を通じてユニセフ「ロヒンギャ難民緊急募金」に寄付いたしました。ご協力に感謝いたします。



お問い合わせ

コープさっぽろ基金事務局
TEL 050-1751-4885
月～金 10:00～17:00(祝日は除く)

知っているか、知らないかで大違い!

「わからない」をなくすお金の学校

くらしに役立つお金の知識や情報が基礎からわかる講座です。6月以降の講座については下記QRコードよりご覧ください。

●開催日程・講座内容

5/20 (土)	9:30～ 10:30	①家計を見直しお金を貯める 正しいお金の整え方
	10:45～ 11:45	②便利ツールで家計をチェック ライフイベント表とキャッシュフロー表の作り方
5/27 (土)	9:30～ 10:30	③はじめての投資信託
	10:45～ 11:45	④やらないと損!上手に節税

日 程 5月12日(金)

会 場 札幌市民交流プラザ(中央区北1西1)

参 加 費 1講座500円(単発受講可)

応募方法 ①QRコード ②ハガキ

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1

コープさっぽろ共済推進室お金の

学校係 講座番号・お名前・〒住所・

電話番号を必ずご記入ください。

応募締切 5月12日(金)

定員になり次第締切

詳細はこちら



お問い合わせ

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)

コープのでんき トドック電力は持続可能な
「再生可能エネルギー
100%メニュー」をご提供。



トドック電力の再生可能エネルギーは、木質バイオマスから生まれています。間伐材等のこれまで放置されてきた木材を主な燃料とし、蒸気タービンを動かして発電します。森の手入れが進み、豊かな森づくりにつながる事が期待されています。

トドック電力おすすめポイント /



エネルギーサポートで
年間11,440円(52週分)
おトク!

トドック電力の契約で宅
配トドックのシステム手数料
1回につき220円(税込)
が無料!



ポイント還元で
おトク

コープさっぽろ各サービス
で使えるポイントが税抜
330円ごとに1ポイントた
まります。



切り替え費用なし
手続きも簡単

解約手続きなし、工事費
用・切り替え費用なしで
電気料金が今よりお安く!

切り替えて
1000ポイントプレゼント!

WEBで料金シミュレーション・
お申込みも



お店

おトクなサービスがいっぱい!

お買得
カレンダー



ボーナスポイント



宅配トドック

トドックアプリが便利です!

アプリ
なら

- スマホで簡単注文
- 注文履歴、配送状況、ステージ・ポイント確認も

アプリ
ダウンロード



宅配トドック加入



その他のサービス

共通ポイントがたまります!

エネコープ

トドック電力

夕食宅配サービス

コープトラベル

文化教室

コープの家族葬

移動販売おまかせ便カケル

コープさっぽろのサービスは
公式ホームページよりご確認ください



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
内覧してもらう。



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

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。



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!

カチタスなら
最短ルートで
即現金化!

(最短3週間)



買取ご成約で

ちよこっとカード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、「ちよこっとを見た」とお伝えください。

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

だぎんをどけて

著…エアードライブ

第1話 僕の大変な6分間



コープの宅配トドックは、商品を配達しているだけではありません—そんなわたしたちの思いを届けるために、宅配トドックを舞台にした漫画を制作しました!!



「安心なくらし」のご提案

健康診査なしでご加入いただけます！
～詳しい内容については取扱代理店へ～

コープの組合員さまだけオトクに加入!!

新コープのケガ保険

(団体総合生活保険)

ぼく“マモルッチ”
よろしくね!



「新コープのケガ保険」
マスコットキャラクター マモルッチ

全国の生協組合員の団体契約だから
保険料が割安!

団体割引 **30%**

自転車事故でも安心!
個人賠償責任

最高3億円

賠償事故 自転車で人にぶつかりケガを
させてしまった。



ケガ(傷害) 天ぷらを料理中にお鍋に触れてしまいやけどしてしまった。



ケガ(傷害) 道で石につまづき、ころんでケガをしてしまった。



示談交渉サービス付(日本国内のみ)

すべての年齢の方ご加入OK!
1日以上ケガの通院または入院で
傷害一時金をお支払い!
傷害一時金プラン

月払保険料(おひとりあたり) **900円コース***

入院1日以上で治療給付金
20,000円 一律

入院5日以上 入院給付金(部位・症状に応じて)
2万円～20万円

65歳未満の方ご加入OK!
ケガで入院・通院した際、
日数に応じて保険金をお支払い!
入院日額プラン

月払保険料	1,470円 コース*	970円 コース*
入院日額 (1,000日限度)	7,500円	5,000円
通院日額 (30日限度)	3,000円	2,000円

●この商品は損害保険であり、共済ではありません。

●この広告は、団体総合生活保険の概要をご紹介します。ご加入にあたっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点等がある場合には、取扱代理店までお問い合わせください。

*個人賠償責任がないプランは、月払保険料が160円安くなります。

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 / 10:00～18:00(土曜日曜、年末年始休み)

フリーダイヤル **0120-37-2523**

◆取扱代理店 / 生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部・コープ協同保険株式会社 ◆団体保険契約者 / 日本コープ共済生活協同組合連合会 ◆事務取扱い / 生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部
◆引受保険会社(幹事) / 東京海上日動火災株式会社 ◆非幹事保険会社 / 共栄火災海上保険株式会社 / 損害保険ジャパン株式会社 / 三井住友海上火災保険株式会社
22TC-101494 令和5年1月作成



50組100名様を **無料ご招待!**

さっぽろ落語まつり

東西で人気の落語家が札幌に大結集!

お申込みいただいた方の中から抽選で50組100名様を無料でご招待いたします。

三遊亭円楽プロデュース 第四回 さっぽろ落語まつり

招待日程 2023年5月27日(土) 開演11:00 / 終演13:30

招待公演名 憧れの私のところへいらっしゃい!!

会場 札幌文化芸術劇場 hitaru (北1条西1丁目)

応募条件 コープ共済加入の組合員さま

応募期間 3月21日(火・祝)~5月12日(金)消印有効

応募方法 右記のQRコードから応募または、ハガキに必要事項(郵便番号・住所・電話番号・お名前(契約者名)・組合員番号)をご記載の上、ご応募ください。
 〈宛先〉〒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 落語まつり宛」

当選発表 「ご招待ハガキ」の発送をもって代えさせていただきます。

主催:テレビ北海道、北海道新聞社、道新スポーツ、道新文化事業社 共催:札幌市芸術文化財団 協力:オフィスまめかな

CO・OP共済キャラクター
コーすけ



※今回取得した個人情報は、CO・OP共済または商品のご案内のために利用します。

●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**

コーすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

コーすけ

で検索!

〈CO・OP共済ニュース〉

明日の暮らし、ささえあう

CO・OP共済

お葬式の話をしてしよう



コープの家族葬なら
故人の想いが
とどく

新TVCM公開中

コープの家族葬は
低価格・低負担



— ご遺族の負担を考えた — おわかれプラン

1日葬

440,000 (税抜) 円～ 税込484,000 円～

式場見学会開催 10:00～13:00

4.3 (月) 9 (日) 15 (土) 22 (土) 25 (火) 29 (土)

式場によって見学会開催日は異なります。
QRコードよりご確認できます。▶▶▶



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

● 今月のプレゼント

<p>A</p> <p>ホクレン 「北海道産 こめ油」 600g×6本</p> <p>.....</p> <p>5名様</p>		<p>B</p> <p>P18 「新玉ねぎと スナップえんどうの ミニかきあげ」で 使用する器</p> <p>.....</p> <p>1名様</p>	
<p>C</p> <p>P36 エバラ商品 詰合せセット</p> <p>.....</p> <p>10名様</p>		<p>D</p> <p>P39 GEORGIA 「バナナミルク コーヒー」500ml ×2本セット</p> <p>.....</p> <p>10名様</p>	

● 応募方法〈応募締切:4月15日(土)必着〉

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郵便番号・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。

..... 応募期間が変更になります! 毎月21日～翌月15日(必着)

Q1 面白かった記事とその理由

Q2 わが家の自慢の「ピーマン」レシピ Q3 「ピーマン」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

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4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。

● 今月のレシピインデックス

	春野菜の具たっぷりたべるスープ.....	16
	塩昆布と枝豆のオイルおにぎり.....	17
油	サーモンとアボカドのポキ.....	17
	新玉ねぎとスナップえんどうのミニかきあげ.....	18
	長いもと彩り野菜のツナアヒージョ.....	19
	豆乳カフェオレ(ソイラテ).....	20
	シナモンバナナトースト.....	20
	苺ヨーグルトムース.....	21
	豚こま肉のミートボール.....	24
にく	ふわふわ卵のしょうが焼きのつけ弁.....	27
	簡単!豚焼肉定食.....	36
	コクまカレー.....	2
	きのこのきんぴら.....	25
やさい	ほうれん草のり巻き.....	25
	千切りにんじんの和え物.....	26
	冷凍ポテト肉巻き.....	26
	フライドポテト にんにく風味.....	37
パン	ちくわパン.....	27
	ピザパン.....	28

編集後記

わが家のイチオシレシピは、もっと作りたくなるレシピを目指してマイナーチェンジをしました。今月はお弁当、わが家も早速大活躍中です。冷凍ポテト肉巻きは娘に好評でした。まだまだ皆さんのアイデアお待ちしております!(竹村貴子)

トドックステーション 施設数・累計登録来場人数

26施設・74,113人

期間:2016年~2022年

全道各地にある親子のためのコミュニティスペース

トドックステーション

トドックステーションは地域の方々気軽に集える交流施設として、2016年に札幌中央センターに開設されました。施設内にはたくさんのおもちゃや絵本があって、自由に遊ぶことができます。また、各ステーションごとに、親子で楽しめるイベントも企画し実施しています。人形劇、絵本の読み聞かせ、試食会などさまざまな体験もいただけます。また、組合員さんからご提供いただいたこども服やおもちゃを扱うフリーマーケットも実施を増やしていければと思います。北海道では、冬に

なると公園で遊ぶことが難しくなるため、通年で気軽に遊びに来られるスペースになればという願いもあります。宅配センターに併設しているトドックステーションでは、隣接しているスペースで配達担当者が働いているため交流することもあります。お店でのトドックステーションは、買い物ついでに活用いただければと思っています。

2023年現在、全道26カ所にあります。これからも、子育ての拠点として楽しめるコミュニティスペースづくりを進めていきます。



最新の新川トドックステーションで遊ぶ親子

北海道にお住まいの方なら、原則どなたでも。

ろうきんのローンは、みんなのための

応援金利

WEB完結型 & 対面型

全道のみなさん、
応援します！

北海道のみなさん、
応援します！

New
2023年
2月27日より

新規金利を
引上げております。

詳しくはこちら



島大星

木村愛里

対面型



欲しかった車を手に入れるチャンス

轟ローン

入学時や入学後の費用も安心

教育ローン

マイホームやリフォームの資金に

無担保住宅ローン

必要な時にATMでお借入れ 教育ローン【カード型】

WEB
完結型



車両購入代金のお振込までおまかせ

轟ローン

入学時や入学後の費用も安心

教育ローン

※借入には年収等の諸条件がございますので、詳しくは(ろうきん)へお問合せください。

※審査の結果、ご希望に添えない場合がございます。予めご了承ください。

教育ローン(証書貸付)・無担保住宅ローン 限定

万が一のとき、ローン残高が0円に!

■ろうきん団体信用生命保険(ろうきん団信)

or

New

■がん保障特約付リビング・ニーズ特約付団体信用生命保険(がん団信)を付帯できます!

※[WEB完結型教育ローン][福祉型教育ローン]は対象外です。

※ろうきん団信を付帯した場合、通常金利に年0.20%上乗せになります。がん団信を付帯した場合、通常金利に年0.30%上乗せになります。

※ローン残高が0円になるには所定の条件があります。詳しくは(ろうきん)へお問合せください。

詳しくは(ろうきん)HP
またはコチラから



さらにおトクな轟ローンの仲間たちです!

エコカー購入なら

轟とどろき
カーローン

女性なら

轟とどろき
レディース

29歳以下なら

轟とどろき
ヤング

※この内容は2023年2月27日現在のものです。

お問合せは北海道ろうきん店舗、またはコールセンターへ

北海道ろうきん
コールセンター ☎ 0120-5-109-26

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

北海道ろうきん つなぐプロジェクト 実施中!

お取引件数に応じたNPOなどへの寄付を通じて、地域における共生社会の実現をめざす取組みです。



詳しくは
こちら

1876年9月23日開拓使麦酒醸造所開業式



積み上げたビール樽には「麦とホップを製す連者(れば)ビールとゆふ酒になる開業式」と白字で大きく書かれています

発売当初の 「札幌ビール」のラベル



丸善雄松堂株式会社所蔵

ラベルに描かれた開拓使のマーク「北極星」は現在もサッポロビール伝統のシンボルとなっています

現在の 「黒ラベル」



乾杯を
ちょこっとおいしく!?

サッポロビール雑学



本社は東京なのに、 なぜ「サッポロ」?

お酒が好きの方も、そうでない方も、北海道民ならご存じであろうサッポロビール。その「サッポロ」の由来、皆さんは知っていますか？

さかのぼること今から150年程前、北海道の開拓と近代国家建設のために「開拓使」を設置。新たな産業を数多くおこしていきましたが、農業と勧業の柱として検討されたのが、「ビールづくり」。はじめは「醸造所」を東京につくり、試験醸造に成功すれば北海道に移設する」という段取りが決定していました。

その建設の責任者であったのは、開拓使官吏の村橋久成氏。ビールづくりの話聞くうちに、原料の大麥・ホップの調達の利便性や、低温で発酵・熟成させるビールづくりには欠かせない氷の大切さを認識。東京で醸造所をつくることに疑問を持ち始めます。

すでに幹部により東京での建設が決定していましたが、それに強く反対！「氷雪の豊かな北海道に最初から建設すべきである。」との稟議書を提出します。ついに決定を覆し、1876年9月に札幌の創成川の東、いまはサッポロファクトリーがあるところに開拓使麦酒（ビール）醸造所が開業となりました。こうしてサッポロビールは真正正銘、北海道・札幌生まれのビールになったのです。

今日の晩酌は、村橋氏の功績と北の大地に敬意を込めて。乾杯！



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。