

北海道のおいしいを育てよう。

# Cho-co-tto

ちょこっと



こわいなー、  
こわいなー。

8月号

2023 [vol.137]

無料

毎月21日発行

ご自由にお持ち  
ください

つなぐ  
COOP  
SAPPORO

2人で  
シェアしてもいいね!



自分への  
ご褒美に!



サウナや  
入浴後に!



質も量もプレミアム!

# ニッポンの プレミアム アイス

乳脂肪分17%  
なのに200ml



アイスクリームをこよなく愛す編集スタッフが実食しました。  
ぜひとも食べてみてね!

明治  
プレミアム  
アイスクリーム

店舗 一部なし

トドック 週 8月1週(数量限定)

健康にアイデアを  
**meiji**

思ったよりさっぱりしていて  
ミルク感がいい!  
くどくないおいしさ!



あべ

味が濃厚。  
たっぷり入っていて満足感あり。  
濃厚なのに後味さっぱり。  
なめらかでおいしい!



いけ



なかた

めっちゃおいしい!  
卵の風味が感じられ  
どこか懐かしい味わい。

## 目次

- 04 つなぐピーマン  
(JAにいかっふピーマン生産部会)
- 12 若きピーマン博士の悩み
- 16 あいこさん家のピーマンレシピ
- 22 わが家のピーマンレシピ!
- 26 びっくり王子とつっこみ玉子
- 28 こどもレストラン
- 30 暮らしのヒント おうちも地球もハッピーに。
- 34 牛乳を飲んで当てよう!  
モ〜っと牛乳応援キャンペーン
- 36 サステイナブル・シーフードを使って  
簡単&時短ごはん
- 42 トドックレポート
- 52 コープさっぽろポイント生活のススメ
- 54 ためてみて!これがわたしのお気に入り!
- 56 ちょこっとニュース
- 58 インフォメーション
- 60 コープさっぽろ(つなぐ)取り組み
- 64 天才ドラマーYOYOKAファミリーの 幸せのパーツNo.4
- 66 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 67 8月コープさっぽろお買得カレンダー



# 特集 ピーマン

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137号  
2023年7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ア  
の登録商標です。  
間伐材/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yling/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)を実践しています。

2023年8月号

# っなぐピーマン

大きい! 甘い!  
ジューシー!

道内生産量  
ナンバーワン



JAにいかっぶピーマン生産部会の部会長を務める今野道博さん(後列右)。  
時計回りに娘の佑香さん、妻の礼子さん、息子の椋太さん。

北海道で取れるピーマンの  
実に6割を生産する新冠町。  
圧倒的なシェアもさることながら  
甘くてみずみずしい味わいは  
道内外を問わず大人気で  
2020年には「にいかっぷピーマン」が  
特許庁の地域団体商標に登録されました。  
にいかっぷピーマンはなぜおいしいのか？  
そのヒミツは地域一帯となった  
取り組みにありました。

## 地域団体 商標に登録

JAにいかっぷピーマン生産部会

みんなのヒミツ  
みんなのヒミツ  
みんなのヒミツ

ウマにあり!?  
ウマにあり!?  
ウマにあり!?



# 「毎年安定したピーマンが育つのも競走馬のおかげ」

道内随一のピーマン産地、新冠町。年間生産量は2000トンを超え、北海道全体の6割強に相当します。にいかつぶピーマンは大ぶりで苦みが少なく、甘みのあることで知られ、みずみずしく、生でバリバリいけるほど。その人気は北海道内に留まらず、道外で流通する道産ピーマンの9割を新冠産が占めています。JAにいかつぶの北浦聖児さん（せいたか）によれば「ある程度まとまった量のピーマンを、安定して供給できるのが新冠の強み」とのこと。「それでも『まだ足りない』『もっとほしい』と言われるちゃって…」とうれしい悲鳴も。

にいかつぶピーマンの品質を支えるのが土。新冠では「競走馬のふるさと」という地の利を生かし、良質な有機たい肥を使った土づくりに力を入れています。牧場から出た馬ふんを完熟させて畑にすき込み、ピーマン栽培に最適な土壌に。ペテラン生産者の今野道博さん（みちひろ）は「科学的な根拠は定かではないけれど」と前置きした上で、「馬ふんたい肥のおかげなのか、これまで連作障害は一度もありません」と実感を含めて話します。



にいかつぶピーマンの収穫は6月中旬から本格的に始まり、10月いっぱいまで続きます



もぎたてピーマンにかぶりつくコープさっぽろの吉崎勇バイヤー。思わず笑みがこぼれます



町内の牧場から仕入れた馬ふんを2年ほど寝かせて完熟させた有機たい肥を使用します

馬の飼育と農業がつながった地域循環型農業を実践。にいかっぶピーマンの生産者は全員がエコファーマーの認定を受けています(撮影協力／細川農場)



今野さんは30棟のハウスでピーマンを管理。最盛期には朝から夕方まで収穫と整枝作業に追われます





# 「作ってみたらピーマンにとってこれ以上ない気候風土だった」

新冠町でピーマンの生産が始まったのは1980年。国の減反政策の一環として5戸の農家がピーマンへの転作にチャレンジしました。最初は露地栽培でしたが、6年目からハウス栽培に切り替えると品質が向上。「狭い土地でも作れる」「実が軽くて扱いやすい」といった理由から仲間が増えていきました。環境も味方しました。雪が少なくハウス管理が容易な上、夏は涼しく温度管理しやすいこと。そして何より馬産地で良質なたい肥が手に入ることが決め手に。98年には26戸(作付面積約10ha)に増え、販売額は1億6000万円を

超えるまでに成長しました。課題もありました。生産量が増えたことにより選別や箱詰め作業が生産者にとって大きな足かせとなったのです。このためJAは99年に選果場を開設。選別機械を導入したことで、生産者は栽培管理に集中でき、生産拡大につながりました。その後は右肩上がりでの生産量が増し、15年には生産額6億円に到達。いよいよ処理能力が限界に達したため16年には従来の新設します。これを弾みにさらに生産気運が高まり、20年には47戸で生産額10億円を突破しました。



2016年にリニューアルした選果場。画像・重量それぞれの選別機を使い、サイズごとに分けられます



収穫したその日に選別し、袋詰め・箱詰め。「にいかつびピーマン」のブランドで全国へ届けられます



## ピーマンが ソフトクリームに!?

新冠町にはピーマンを使った驚きのご当地名物がいろいろ! ピーマンをたっぷり2個使用した「ピーマンようかん」や、薄くて軽い食感の「ピーマンチップス」のほか、ゼツタイに食べてほしいのが「ピーマンソフトクリーム」。ピーマンとソフトクリームという一見ありえない組合せながら、ピーマンならではの爽やかな風味が意外にも(失礼!)ソフトクリームにマッチ。道の駅サラブレッドロード新冠で販売しています。

苦いの?甘いの?ピーマンソフトクリーム350円(道の駅サラブレッドロード新冠)



新冠では町外からの移住者も積極的に受け入れています。今季は2戸が新規就農し、ピーマン生産者は計49戸になりました。「町や農協、関係団体からなる『新冠町地域担い手育成総合支援協議会』が研修先の調整や指導・相談、就農資金などのサポー



トの豊かさを背景に、後継者への継承も順調に進んでいます。今野さんのほ場では8年前に息子の椋太さんが、3年前からは娘の佑香さんも加わり、共に汗を流します。「農業は手を掛けた分、結果につながる。やわらかくてさらに品質の高いピーマンを作りたい」と椋太さんが言えば、「農家は人々の食卓を支える、なくてはならない仕事」とやりがいを感じる佑香さん。技術だけではなく、生産者としての心得もしっかりと継承しているようです。

トをしています。それだけではなく、今野さんのような先輩農家が気にかけて都度アドバイスをしてくれるそうですよ」と北浦さん。「やっぱり新冠を選んで来てくれたことがうれいからね。がんばってほしい」、そう今野さんは白い歯を見せます。

ピーマン栽培が始まって四十余年。手のひらサイズのピーマンが人々をつなぎ、町を未来につないでいます。

# 「全道一のピーマン産地を これからも、息長く」

右からJAにいかっぶ農産課の北浦係長、今野さん、吉崎バイヤー。今年もおいしいピーマンがお届けできそうです

# 若きピーマン博士の

# 悩み

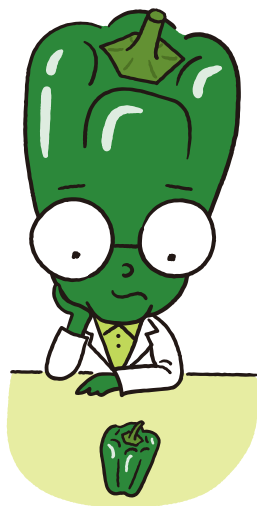
みなさん、聞いてください。ポクの悩み。  
 なぜかポクはきらわられてばかり。  
 特に子どもたちからは目のカタキにされ  
 どんなにうまくほかの野菜やお肉にまぎれこんでも  
 箸でつまみあげられ、皿のすみっこによけられる日々。  
 ああ、なんて不憫むげん！なんて不条理！

こうしてポクは研究に

身を投じるようになりました。

生涯をかけた研究テーマ。それは…、

どうしてピーマンは  
(ポク)  
 きらわれる？












ピーマンのポクが、ピーマンがきらわれる理由を!?

フーン！おかしければ笑えばいい。










でもね。イヤよイヤよも好きのうち。

きっとキミたちを振り向かせてみせます！

## ●子どもが好きな野菜

	2017年	2018年	2019年
1位	 さつまいも	 トマト	 トマト
2位	 トマト	 じゃがいも	 きゅうり
3位	 きゅうり	 きゅうり	 じゃがいも

## ●子どもがきらいな野菜

	2017年	2018年	2019年
1位	 ピーマン	 ピーマン	 ピーマン
2位	 なす	 なす	 なす
3位	 ねぎ	 しいたけ	 しいたけ

きらいな野菜

3年連続  
1位

もはや  
殿堂入りか!?

※カゴメ野菜定点調査2019より

※1歳以上高校生以下の子どもが対象

## 保存方法

ピーマンに水が付いていると傷みやよくなるので、水分を拭き取ってポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。



## 調理法

油との相性が良く、油炒めや揚げ物にするとβカロテンの吸収も高まります。生でも食べられます。(ピーマンのレシピはP18へ)

## 主な産地

国内では茨城県や宮崎県が主な産地で、北海道は全国第7位の出荷量です。

1位	茨城
2位	宮崎
3位	鹿児島
4位	高知
5位	岩手

(2021年農水省)

## ワタ

白いフワフワの部分にも栄養が!(詳しくはP15へ)

## 種子(タネ)

果実の中央部分に集まってつく(タネの取り方はP16へ)

## 果皮

主に食べる部分(中がカラッポの理由はP26へ)

## 選び方

ヘタの切り口がみずみずしく、緑があざやか

日焼けや傷がない

果皮の色が濃く、ツヤがあり、変色していない



## 花

星形の白い花がたくさんつき、下向きに咲きます。

## ピーマンの仲間

肉厚で甘い大果皮系品種を「パプリカ」、辛みの少ない小果皮系を「ししとう」と呼びます。



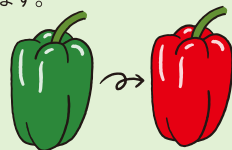
# まずは 知ってほしい。 ピーマンのこと!

## どんな野菜?

ピーマンは、トウガラシの親戚で、辛みのない品種です。トウガラシの原産地は中南米と考えられ、暑さに強く、夏にたくさんの果実をつけます。ピーマンは英語で「green pepper」「bell pepper」といいます。

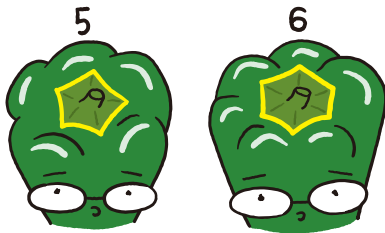
## 赤ピーマン

緑色のピーマンが熟すと赤色や黄色に変わり、においや苦みが減って甘みが出ます。



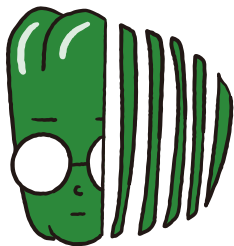
## 苦みの少ない ピーマンを選ぶ

最初から苦みの少ないピーマンを選ぶことができれば…。そんな魔法みたいなコトができるんです。見分けるポイントはヘタ。ヘタの周りの形が五角形だったら苦みが強め、六角形のピーマンは比較的苦みはおだやか。ウンだと思っ?試してみてください。



# 苦み対策

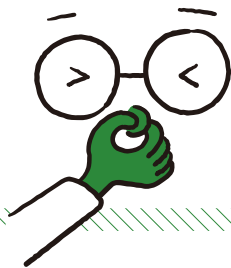
## 切り方 苦みの出ない 方をする



ピーマンの切り方ひとつで苦みのものが飛び散るのを抑えることができちゃいます。詳しくはP17をご覧ください!

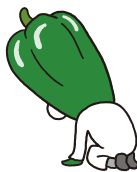
## 鼻をつまむ

ピラジンの香りを感じなければ苦みもやわらぎます。つまり鼻をつまめば苦くないってこと!やってみて。



## (ボク) どうしてピーマンは きらわれる?

ボクがきらわれる最大の理由。それはおそらく「苦み」のせい。苦みのもとにはクエルシトリンというポリフェノールの一種であることが最近の研究で明らかになりました。クエルシトリンそのものは渋みのある物質ですが、ピーマンの香り成分ピラジンが加わることで「苦い」と感じるようです。



## そもそも なぜ苦いのか?



未成熟の緑のピーマンは苦いのに、熟した赤いピーマンは苦くない。なぜか?その答えはベストなタイミングで鳥などの動物に食べてもらうため。タネが育っていないうちは動物に食べられないよう苦みや強いにおいでガードし、タネが十分に育つと同時に苦みが消えて食べられるのを待ちます。赤色に変色するのも動物に見つけてもらうためです。熟したピーマンを食べた動物が別の場所へ移動してタネを含んだウンチをする。そうやってご先祖さまは生息地を広げていきました。ピーマンが苦いのは、子孫を残すための知恵なんです。

# 結論！体においしいピーマンは ゼツタイゼツタイ食べるべき！

ピーマンはビタミンCやβカロテンがたっぷり！ピーマンに含まれるビタミンCは熱に強いので、調理しても栄養価が高いのが特徴です。ビタミンCは体内の物質代謝やコラーゲンの生成と保持などを助け、抵抗力を高めてくれるので風邪の予防にも役立ちます。ちなみにビタミンCは緑のピーマンよりも赤く熟したピーマンの方が高いので要チェック！また、ピーマン特有の香り成分であるピラジンには、血液をサラサラにする効果があるといわれています。タネやワタには果皮よりもたくさんのピラジンが含まれています。



## ■栄養

	βカロテン	ビタミンC
青ピーマン	400μg	76mg
赤ピーマン	940μg	170mg

(可食部100gあたり)  
日本食品標準成分表2020年版(八訂)

## ビタミンCは ピーマンから発見された

今では健康や美容に欠かせない成分として知られるビタミンCは、ハンガリーの科学者セント＝ジェルジ・アルベルト博士によって発見されました。地元特産のピーマンから大量精製した成分(アスコルビン酸)が、かつて不治の病と恐れられた壊血病の原因であることを突き止め、ビタミンCと命名したそうです。これらの功績により、セント＝ジェルジ・アルベルト博士は1937年にノーベル賞を受賞しています。

発見とは  
人と同じものを見ながら  
人の気がつかないものを  
見つけることである  
セント＝ジェルジ・アルベルト



ボクのことばきらいでも  
ピーマンはきらいに  
ならないでください



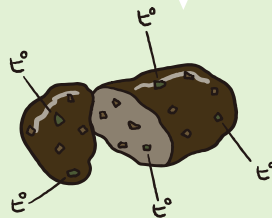
## わが家の苦手克服術

読者のみなさんから寄せられた  
ピーマン克服エピソードをご紹介します！



イラストはイメージです  
くわしくはP21A

みじん切りにしてハンバーグにすると、夫も子どもも気づかずに食べてくれます。



パパはピーマンが大きいらしいですが、無限ピーマンにするとバクバク食べます。

ピーマンが苦手だった息子。知り合いの農家さんから収穫体験をしたところ食べられるように！今ではピーマンの肉詰めをリクエストするほど好きな野菜の一つになりました。

子どもと一緒にベランダ菜園でピーマンを育てたら、食べられるようになりました。



## な～んだ! 切っちゃえばいいじゃん! ピーマンの種のととり方

手でぽこっと  
はずせる!!



ヘタと緑の部分を分け、緑の部分も使う。捨てるのは小さなヘタだけ!!

### こんなとり方も!

ヘタを指で押しこんで種をとる方法。多少種が飛び、やぶれることもあるが断然早い。大量調理にオススメ!



ピーマンのヘタの下5mmほどで切り落とす。



縦半分に切り、種を取り出す。とてもきれいにとれる。



インスタで  
動画もチェック



iko'recipe.1

# おすすめの 下処理法、 ありますよ!

種が飛び散らず、  
無駄のないピーマンの  
切り方、  
ぜひ試してほしいです



ピーマンをこよなく愛するこぐれあいこさんに  
ご自宅でよく作るピーマンレシピを教えてくださいました。

# あいこさん家の ピーマンレシピ。

思わずマネしたくなる下処理法から大量消費まで!

家庭料理研究家  
こぐれあいこさん



小樽で料理教室を開催。3男子の子育て中。ピーマンの苦味と食感が大好き♪家庭菜園でもピーマンを育て、夏は毎日のように食べています!



## つくねと 生ピーマン

縦半分に切り、種をとった  
ピーマンを氷水で冷やし、  
鶏つくねをピーマンの  
くぼみに入れてがぶり！  
ピーマンのパリッとした食感と  
つくねが意外なハーモニー。  
ピーマン好きにはたまらない食べ方♪

／ 巷で話題の  
食べ方です ／



## 生食もオススメ！

ちょこっとインスタで  
つくねレシピ公開中！

## 横に切る



やわらかめの食感。繊維を断ち切る  
ので苦味が出やすい。



### こんな料理に！

くったり火を通したい料理に向く。き  
んぴら、佃煮など

## 縦に切る



シャキッと歯ごたえのある食感。苦味  
は出にくい。



### こんな料理に！

食感を楽しみたい、苦味をおさえたい  
料理に向く。チンジャオロースなど

お料理にあわせて  
切る向きを変えよう！

ピーマンを縦に切るか、  
横に切るかで  
食感や味が変わります





ごはんにかけて  
丼にしてもよい!

1



鶏肉は、斜めそぎ切りにしてから細切りにし、★をもみこむ。たけのこは細切り、ピーマン・パプリカは縦千切りにする。

2

フライパンに米油を大さじ1熱し、鶏肉を炒め、色が変わったら取り出す。

3

油少々を足し、ピーマン・パプリカ・たけのこを順に炒め、鶏肉を戻し入れ、☆を加える。煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ完成。

定番を鶏肉でアレンジ!

## 鶏肉と ピーマンの 塩チンジャオ

調理時間 約20分

約189kcal、塩分1.2g/1人分

●材料(4人分)

鶏むね肉…1/2枚(200g)

塩……………小さじ1/3

★酒、片栗粉…各大さじ1

たけのこ(水煮)……150g

ピーマン……………5~6個

パプリカ(赤)………1/4個

水……………1/2カップ

鶏ガラスープの素

……………小さじ2

☆酒……………大さじ1

塩……………小さじ1/3

こしょう……………少々

水溶き片栗粉

(水、片栗粉、各小さじ2)

米油……………大さじ1+少々



これ使いました!

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.17・18 ●注文番号 21757

aliko' recipe.2

わたしが絶対はずせない  
ピーマン料理はこれ!

どちらもわが家の定番。  
牛肉ではなく鶏むね肉を使った  
塩チンジャオもいんですよ!





3



ピーマンの切り口を上にして並べ、小麦粉を茶こしでふりかけ、12等分した肉ダネを詰める。

1



ピーマンはへたをつけたまま縦半分に切る。種の付け根に包丁を入れ、種だけをとる。パン粉と牛乳は合わせておく。

4

フライパンに米油を中火で熱し、肉ダネの面を下にして並べ入れる。焼き目がついたら裏返し、ふたをして4～5分弱火で焼き、器に盛る。

2

★をよく練り混ぜ、肉ダネを作る。



5

空いたフライパンに、☆を入れ、とろっと煮詰め、④にかける。

和風味のソースがごはんにも合う!

晩ごはんのおかずにもお弁当にも!

## 肉詰めピーマン

調理時間 約25分

約315kcal、塩分2.3g/1人分

●材料(4人分)

ピーマン……………6個  
 合いびき肉……………300g  
 塩……………小さじ1/2  
 こしょう……………少々  
 溶き卵……………1/2個分  
 ★ 玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個分(100g)  
 パン粉……………大さじ6  
 牛乳……………大さじ3  
 ☆ ケチャップ……………大さじ3  
 しょうゆ、みりん……………各大さじ1と1/2  
 米油……………大さじ1  
 小麦粉……………適量

CO-OP

日本のトマトケチャップ

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.17-18

●注文番号 22939



これ使いました!

### ●作り方

- ①ピーマンは横千切りにする。
- ②深めのフライパンに、ごま油を中火で熱し、ピーマンを加え、あまり動かさずにじっくりと10分ほどかけて炒める。
- ③くったりしたら酒、しょうゆの順に加え、水分がなくなるまで煮る。

※かつおぶし、ちりめんじゃこ、白ごまなどを加えてもよい。冷蔵庫で1週間保存可。

### 10個ペロリ!

「熱々ごはんのにのせて♪」

## ピーマンの佃煮

■調理時間 約20分

約219kcal、塩分3.3g

### ●材料(作りやすい分量)

ピーマン……10個(300g)  
ごま油……………大さじ1  
酒……………大さじ2  
しょうゆ………大さじ1くらい



### ●作り方

- ①ピーマンは手でギュッと押し、裂け目ができるくらいまでつぶす。
- ②アルミホイルを敷いたオーブントースターに並べ、途中裏返ししながら10分ほどくったりとなるまで焼く。
- ③熱々のうちに取り出し、かつおぶし、しょうゆをかけ、がぶりと食べる。  
※途中ピザ用チーズをかけても!BBQにもオススメ!

「へたも種も全部おいしい♪」

## 丸ごと ピーマン焼き

■調理時間 約15分

約71kcal、塩分2.6g

### ●材料(作りやすい分量)

ピーマン……………6個  
しょうゆ………大さじ1くらい  
かつおぶし  
……………1つかみ(3gくらい)



「aiko' recipe.3」

# ピーマンをどんどん 食べるお手軽レシピ

大量消費から  
お弁当レシピまで、  
ピーマンっていろいろ使えて便利ですよ



●材料(作りやすい分量)

ピーマン.....3個  
 じゃがいも(メークイン).....2個  
 米油.....大さじ1/2  
 ★「塩・こしょう.....各少々  
 カレー粉.....小さじ1/3  
 しょうゆ.....小さじ1/2

●作り方

- ①ピーマンは縦千切りにする。じゃがいもは皮をむき短冊切りにする。
- ②フライパンに米油を熱し、じゃがいもを少し色づくまで炒める。ピーマンを加えて火を通し、★で味付けする。最後にしょうゆを加え味をととのえる。



相性バツグン♪  
お弁当の一品に

## じゃがピー炒め

■調理時間 約10分

約333kcal、塩分2.4g

●材料(作りやすい分量)

ピーマン.....3個  
 ツナ缶.....1缶(70g)  
 鶏ガラスープの素.....小さじ1  
 ★「塩・こしょう.....各少々  
 ごま油.....大さじ1  
 白ごま.....大さじ1

●作り方

- ①ピーマンは横千切りにする。
- ②耐熱ボウルに、ピーマン、汁気をきったツナ缶、★を入れスプーンで混ぜ合わせる。
- ③ふわっとラップをし、レンジ(600W)で約2分加熱。白ごまをふり完成。



あっという間にできる  
やみつき味♪

## 無限ピーマン

■調理時間 約10分

約300kcal、塩分3.7g

563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 ピーマンレシピ！

読者の皆さんから寄せられたレシピをご紹介します。

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8月15日(火)。

●大1冊大さじ1 小1冊小さじ1

※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 **クリスマスレシピ**

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

Cho-co-tto 22

## ピーマンの ペペロンチーノ

●札幌市 うー様

材料(2人分) ピーマン4個、にんにく1/2片、赤唐辛子1/2本、オリーブオイル大1、塩2つまみ、こしょう少々

作り方 ピーマンは種とヘタを取り、乱切りにする。フライパンにオリーブオイルとにんにく、赤唐辛子を入れて熱し、香りが出たらピーマンを加え炒める。こんがり焼き色がついたら塩、こしょうで味をととのえ完成。



## ポテトサラダ

●遠別町 パボリの母様

材料(作りやすい分量) ジャがいも4個、玉ねぎ1/2個、ピーマン1個、ハム4枚、ゆで卵1個、A[酢小1、塩小1/4、マヨネーズ大3、こしょう少々]

作り方 ジャがいもをゆでる。玉ねぎは薄くスライスし水に5分ほどさらし水気を絞る。ピーマンは二つ割りにして種とヘタをとり横千切りにする。ハムは半分に切って細切りにする。ジャがいもが熱々のうちにつぶし、具材とAを加え、ゆで卵をつぶしながら全体を和える。

🎁 読者プレゼント!

## ピーマン茶漬け

●中標津町 ばあば様

材料(2人分) ピーマン3個、塩昆布15g、赤唐辛子1/2本、油適量、ご飯2人分、だし汁(または湯)300ml、梅、鮭、たらこなどお好みで

作り方 ピーマンは種とヘタをとり横千切りにする。フライパンに油を熱し赤唐辛子、ピーマンを炒める。ピーマンがしんなりしたら塩昆布を加えて軽く炒める。ご飯を盛ってピーマンのをせ温めだし汁を注いで完成。お好みで梅やたらこをのせても美味。

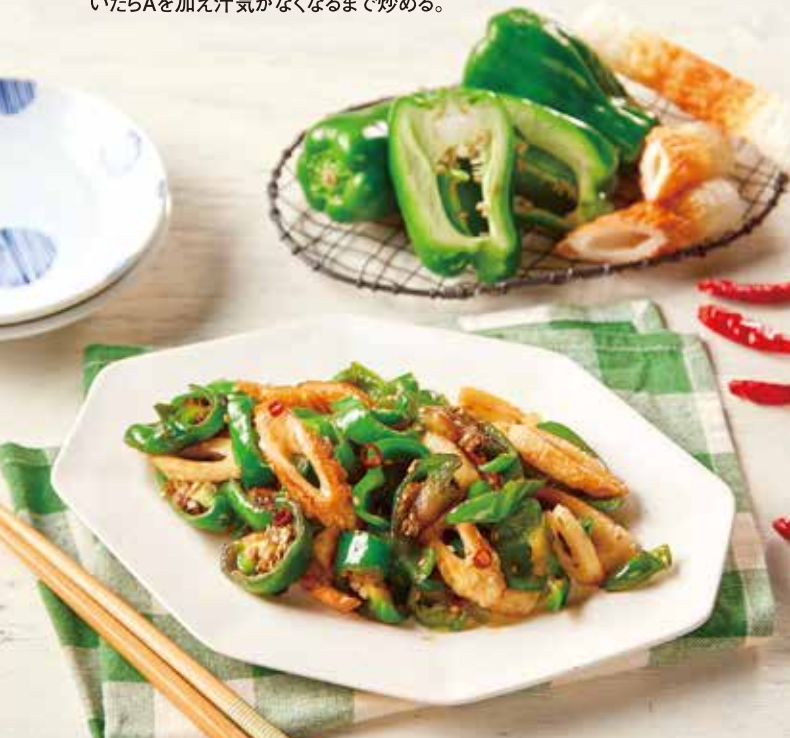


## ピーマンとちくわのきんぴら

### ●今金町 ち一様

材料(2人分) ピーマン3個、ちくわ2本、ごま油大1、赤唐辛子1/2本、A[酒大1、しょうゆ大1、砂糖大1/2、白いりごま小1]

作り方 ピーマンは縦に半分に切り、種とヘタがついたまま斜め千切りにする。フライパンにごま油を熱しピーマン、輪切りにした赤唐辛子とちくわを炒める。ピーマンがしんなりして焼き色がついたらAを加え汁気がなくなるまで炒める。



## 焼きピーマンのみそ汁

### ●苫小牧市 オレンジ様

材料(2人分) ピーマン3個、揚げ1/2枚、ごま油大1/2、だし汁400ml、みそ大1、すりごま小2

作り方 ピーマンは縦半分になり、種とヘタをとり縦千切りにする。揚げを細かく切る。フライパンにごま油を熱しピーマンを焼く。鍋にだし汁を沸かし揚げを加えみそを溶いたら火を止めてピーマンを加える。すりごまをたっぷりかけていただきます。



## ピーマンのしょうゆ漬け

●北見市 たーさん様

材料(2人分) ピーマン4個、にんにく1片、しょうゆ大1  
作り方 ピーマンは種とヘタをとってみじん切りに。薄切りにしたにんにくと合わせて容器に入れて、しょうゆを回しかける。全体になじませて冷蔵庫で30分程置いたら完成。お刺身や冷奴にのせていただきます。



## ピーマンのふりかけ

●岩見沢市 けったん様

材料(作りやすい分量) ピーマン4個、A[ちりめんじゃこ大3、しょうゆ大1、みりん大1、酒大1、白ごま小1、かつお節1袋(2.5g)]、ごま油適量  
作り方 ピーマンは縦半分になり、種とヘタをとり5mm幅に切る。フライパンにごま油をひいてピーマンをさっと炒める。Aを加えて弱火で汁気がなくなるまで炒める。

# おうじ びっくり王子 と たまご つこみ王子

さへえ：W.けいすけ

ここは こうえん。  
びっくり王子と つこみ王子が  
ブーメランであそんでいると…

アーデモナイ…  
コーデモナイ…

ちゅうい！  
ひとりお  
むけてブーメランに  
なげると  
おめしめし  
。リッ。

あたまカラッポなんて  
かなしいこと いわないで！  
たしかに ピーマンのなかは カラッポ。  
だけど それって しんかの あかしなんだ。

しってる？  
18世紀のアメリカで  
ひんしゅかいらいようによつて  
あまくて おおきな ピーマンが  
うまれました。

はうあ！！  
あたまカラッポ！





**シシがた**  
かわが うすくて  
ちゅうサイズ。  
にほんで  
よくうられている  
ピーマン。

シシ  
ピーマン



**ベルがた**  
おおきくて にくあつ



ベル

ポクたちの せんぞは からくて ちいさな トウガラシ。  
あるとき たまたま うまれた からくない  
トウガラシを たくさんの なかから えらびぬいて  
なんだいも だいじに そだて  
なかでも おおきな トウガラシを  
なんだいも そだてて いくうちに  
なかが くうどうに なった  
あまくて(※) おおきな  
ピーマンに なっていったのさ。

**ホルンがた**  
ほそながい ピーマン



ホーン



チリ

ほろにんにくおたくを  
じめてやくとおいしいんだよ。



7 おさらにとりだしておく。



4 ピーマン、パプリカのたねをとり、ひとくちだいに切る。



1 ★のちょうみりょうはまぜておく。



やさいをシャキッと  
しあげるためです!



5 フライパンにあぶらを入れてあため、キャベツとピーマンをいためる。



2 ぶたにくは5cmくらいのながさに切る。



8 ぶたにくをいためる。



6 つやつとして、全体に色  
がかわるまでいためる。



3 キャベツは手でひとくち  
だいにちぎる。



ちぎると味がしみやすくなります!



### Today's Menu

## うどんにもあう! ホイコーロー 回鍋肉うどん

【ざいりょう・1人分】628kcal/1人分

ゆでうどん	1玉
ぶたばらスライス	80g
キャベツ	60g
ピーマン	1/2こ
パプリカ	20g
油	小さじ1
みそ	小さじ1
★ オイスターソース	小さじ1
さとう	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

**Nota  
note**

中華料理の回鍋肉  
をうどんにアレンジ。  
しっかり味のタレ  
で仕上げるから、ピーマンの苦味  
も少しやわらぎますよ。うどんと  
一緒にもりもり食べてくださいね!



おにくも  
おやさいも  
もりもり  
たべられる!



こどもレストラン  
の  
支配人  
エリック 能戸



むして、うどんをもちっとさせますよ



15 ふたをとり、すこし火を  
つよめて水気(みずけ)を  
とばす。



12 ふたをして1分ほどむし  
やきにする。



9 やきいろがしっかりつき、  
全体に火がおるまでい  
ためる。



しっとり水分が  
のこるくらいが  
いいよ!



13 ふたをあげ、はしでうどん  
をほぐしながらまぜる。



10 フライパンのはじによせ、  
あいたところにうどんを  
入れる。



14 もういちどふたをして、  
もう1分むしやきに。



11 ①でまげた★と⑦でとり  
だしたやさいをくわえる。

モ〜っと

# 酪農応援食材アレコレ

## 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

酪農応援レシピ!

牛乳



ヨーグルト



チーズ



バター



生クリーム



アイスクリーム



ソフトクリーム



牛乳とヨーグルトを使ったレシピは私たちにまかせ!

ドミニカ共和国  
JICA研修員

ありやま えり  
有山 絵理さん

おおと つばさ  
大戸 羽さん

たまほり すず  
玉堀 鈴さん

もりや  
森谷 すみれさん



これ使いました!

成分無調整  
コープ牛乳 1L

店舗 全店

トドック 毎週



レシピ制作

酪農学園大学

農食環境学群

食と健康学類

管理栄養士コース 4年

材料たった2つ!すぐできる!



# 簡単カッテージチーズ

パンケーキにのせてもおいしい!  
サラダのトッピングにも◎

材料(カッテージチーズ約100g分)

牛乳…1L 酢(醸造酢)…60ml

※レモンでも代用できますが合成レモンではうまくできない場合があります。

作り方

- ① 牛乳を鍋に入れ沸騰直前に火からおろす。
- ② ①に酢を入れ、分離するまで混ぜる。
- ③ ボウルの上にザルをのせ、キッチンペーパーを敷き、②を入れる。
- ④ 水けを軽く絞ってできあがり。



残ったホエーは栄養たっぷり!  
ミネストローネなどスープに  
活用するのがおすすめ!



お好みできあがった  
チーズに小さじ1の砂糖を  
入れるとまろやかに!



これ使いました!

CO・OP穀物酢 500ml

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.17・18

●注文番号 21697



思い立ったらすぐに作れる簡単デザート!



# 牛乳餅

材料(2~3人分)  
牛乳…400ml  
砂糖…20g  
片栗粉…60g

作り方

- ① 鍋にすべてを入れてよく混ぜる。
- ② 中弱火で加熱し、かき混ぜ続け、粘りが出てひとまとまりになってきたら火からおろし粗熱を取る。
- ③ 水を張ったバットに入れて、手で一口大にちぎって成形する。



個人的には黒蜜をかけるのが好き♪



Cho-co-tto 32

材料3つでぶるぶるお餅風デザート!



きな粉

白すりごま  
+  
砂糖

これ使いました!

CO・OP片栗粉 400g

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.17・18

●注文番号 23277



ゆであずき

ほんのりやさしい甘さがおいしい。  
いろいろなトッピングで  
アレンジできます♪



ブルガリアの郷土料理



# 冷製ヨーグルトスープ

夏におすすめの冷たいスープ!

材料(2人分)

ヨーグルト…400g

きゅうり…10g

塩…0.5g

にんにく…適量

パプリカパウダー…適宜

作り方

① にんにくの切り口を器にこすりつける。



② きゅうりを薄い輪切りにして塩でもむ。


③ ①の器に水気を絞った②を入れ、  
泡立て器で緩めたヨーグルトを入れる。  
お好みでパプリカパウダーをかける。

え!?  
ヨーグルトのスープ?



デザートと思いがちな  
ヨーグルト、スープになったり  
調味料としても活用できます。



＼ 抽選で3名様に /  トドックが届ける! 「牛乳満喫セット」をプレゼント!

# 牛乳を飲んで当てよう! モ〜っと牛乳応援キャンペーン

コープさっぽろ店舗または宅配トドックで対象商品の牛乳のいずれか1点を買ってご応募ください。

対象商品



- ・成分無調整コープ牛乳1,000ml
- ・コープ北海道十勝牛乳1,000ml
- ・コープ黄金そだちの別海牛乳1,000ml

賞品



『牛乳満喫セット』

- ・成分無調整コープ牛乳 1,000ml
- ・コープ北海道十勝牛乳 1,000ml
- ・コープ黄金そだちの別海牛乳 1,000ml
- ・道産の小麦とてん菜糖使用ホットケーキミックス 150g・4袋入
- ・CO・OP 植物性ゼリーの素 コープアガー 200g
- ・フルーチェ 濃厚ブルーベリードゥ 150g
- ・サントリー 割るだけボスカフェ 甘さ控えめ 340ml

お買い上げ  
対象期間

店舗 7月21日(金)～8月10日(木)

宅配 8月第1週～第2週(注文期間7月24日(月)～28日(金)・7月31日(月)～8月4日(金)の各注文締切日)

応募  
期間

8月10日(木)まで

応募方法

WEB



こちらから!

はがき

組合員番号、お名前、郵便番号、ご住所、お電話番号を明記の上、下記宛先へ投函(8月10日消印有効)  
※カード表面、またはレシートの「カードNo.」の8桁-5桁の数字の左から8桁をご記入ください。  
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10番1号  
生活協同組合コープさっぽろ 広報部「モ〜っと牛乳応援キャンペーン」係

当選発表

ご応募いただいた方の中から厳選な抽選のうえ、8月中旬にご連絡させていただきます。

- ご注意/店舗でのお買い物の際は組合員証(トドックアプリの組合員証も可)をご提示の上対象商品をご購入ください。
- 個人情報取り扱いについて/ご応募いただいた個人情報はコープさっぽろが適正に取り扱い、法令により開示を求められた場合を除き、組合員さんの同意なしに本キャンペーンの運営に関すること以外の目的での使用及びキャンペーン関係者以外の第三者への開示・提供はいたしません。

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

# 霧多布の自然を守ろう!

霧多布湿原ナショナルトラストって・・・?

湿原がもつ豊かさや価値を多くの人々に伝える活動を行い、「この湿原を未来の子どもたちへ」残していくことをミッションとして活動を進めているNPO法人です。

サントリーグループのハーゲンダッツジャパンでは、原料のミルクの生産地である北海道・根室釧路地区において、厚岸郡浜中町のNPO法人霧多布湿原ナショナルトラストへの支援を行っています。今回はサントリーグループ全体で北海道応援。サントリー商品を買って北海道の自然を守りましょう!



## 霧多布湿原って・・・?

北海道の東、浜中町にある湿原。約3,168haの国内5番目の広さ。春から秋にかけてさまざまな花が彩る「花の湿原」とも呼ばれています。

期間中コープさっぽろでお買い上げ

**1点につき1円** が霧多布湿原ナショナルトラストに寄付されます。

●期間:7月19日(水)~8月15日(火)

## STEP1 買う

好きな  
サントリー商品を  
チョイス!

## STEP2 集まる

期間中に対象商品を  
1点お買い上げごとに  
1円寄付されます

## STEP3 自然を守る

「霧多布湿原の  
保全活動」に  
役立てられます

さらに

抽選で5組10名様を霧多布保全ツアーにご招待!

コープさっぽろ各店舗にて、対象商品を含む1,000円以上ご購入のレシートでご応募いただけます。



●応募期間:8月16日(水)23:59まで  
詳しくは、QRコード  
または、トドック8月第1週の折込みチラシをご覧ください。

## 対象商品

サントリービール各種  
サントリー伊右衛門各種  
サントリー天然水各種  
ハーゲンダッツ各種



※画像は対象商品の一例です。  
一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。



サステイナブル・シーフードを使って

# 簡単&時短っはん

あすか

中学3年生。高校受験に向けてそろそろ本腰を入れたいところだけれど…。

ママ

アラスカちゃんをホームステイで受け入れてから、すっかりアラスカのファンに。



あすか

手伝うよ〜。

ママ

いいから、いいから。勉強は終わったの？

あすか

あー、もうツ！リフレッシュも大事なんです！何かある？

ママ

それもそうね。冷蔵庫に銀だらがあつたかな。

あすか

あつたよ！アラスカ産の天然銀だら。

脂がのつておいしいんだよね。

そうそう。銀だらって、たら（真ダラやスケソウダラ）とは

全然違う魚だって知ってた？



真ダラ



銀だら



あすか

名前は似てるのに全然違う。

ママ

たしかに、たらはクセもなく甘みがあるけど、銀だらは旨みが濃いわね。

あすかとアラスカちゃんみたいじゃない？

ママ 天然つてところは似てるでしょ。

あすか ちよつと、ママー！

ママ ふふふ。それはそうと、天然資源が減る中で

おいしい天然のお魚が味わえるのは貴重なこと。



あすか  
(料理好きのインドア派)

アラスカシーフードは

サステイナブルで100%天然なのよね。(※)

あすか ママ、短時間で簡単にできる料理を教えてください！



アラスカちゃん  
(バリバリのアウトドア派)



※アラスカでは、将来にわたって持続的(サステイナブル)に漁業を行うことができるよう、漁獲量の制限などを含む厳格な資源管理や漁業規制の徹底などを通じ、州をあげて水産資源の保全に努めています。アラスカ産のシーフードを選んで買うことはSDGs目標14「海の豊かさを守ろう」の達成にもつながります。詳細はアラスカシーフードマーケティング協会のウェブサイトをご覧ください。



サステイナブルな  
アラスカシーフード  
について知ろう!



天然のおいしさを、アラスカから。  
サステイナブルシーフード

焼いて のせる だけ



# アラスカ産塩紅鮭

## のソテー

### かつお節とねぎかけ

材料(2人分)

アラスカ産塩紅鮭 …… 2切れ  
 かつお節 …………… 8g  
 長ねぎ …… 1/8本(約20g)  
 レモン汁 …………… 小さじ2  
 ごま油 …………… 大さじ1

フライパンひとつで簡単!

- ① フライパンにごま油を入れて弱火にかけ、アラスカ産塩紅鮭を加えて焼く。
- ② ボウルにかつお節、小口切りにした長ねぎ、レモン汁を入れて軽く混ぜ合わせる。
- ③ ①のアラスカ産塩紅鮭を皿に置き、上に②をごんもりと盛りつけて完成。



まぶして レンチン だけ



# アラスカ産ほっけの スパイシー蒸し

材料(2人分)

アラスカ産干しほっけ …… 半身2枚  
 カイエンペッパー …………… 適量  
 玉ねぎ …………… 1個  
 ごま油 …………… 大さじ1  
 レモン …………… 1/4個

ピリッとスパイシーで  
ビールが進んじゃう♪



- ① アラスカ産ほっけの表面(身側)にカイエンペッパーをまぶしておく。
- ② 耐熱皿にスライスした玉ねぎを広げ、ごま油をまわしかける。  
上に①を乗せてラップをし、600Wの電子レンジで5分(500Wは6分)加熱する。
- ③ 皿に盛り付けてレモンを添えて完成。

いつもの味が大変身!  
 サステイナブル・シーフードで作る  
 簡単&時短♪

# だけ レンピ。



天然のおいしさを、アラスカから。  
サステイナブルシーフード



あぶって のせる だけ



# アラスカ産明太子の クロスティーニ

材料(作りやすい量)

- アラスカ産明太子……………1腹
- グレープフルーツ……………1/2個
- オリーブオイル……………小さじ1
- マスカルポーネチーズ……………50g
- バゲット(スライス)……………5枚
- イタリアンパセリ(みじん切り)…少々



おうちパーティーに！

- ① フライパンを中火で温めてオリーブオイル、アラスカ産明太子を入れ、全体に焼き色をつける。焼き色がいたら5等分にしておく。
- ② グレープフルーツは皮をむいて実を取り出し、食べやすい大きさに切っておく。
- ③ バゲットにマスカルポーネチーズを薄く塗り、①と②をのせてイタリアンパセリのみじん切りをふりかけて完成。



サラダの作り方は  
こちらをチェック！



漬けて 焼く だけ



# アラスカ産銀だらの みそ焼き

朝食&お弁当にも！  
前日に仕込んでおけば  
朝は焼くだけ！

材料(4人分)

- アラスカ産銀だら(切身)…4切れ
- 酒……………80ml
- みりん……………80ml
- 赤みそ……………1/3カップ
- ブラウنشUGAー……………大さじ3
- しょうゆ……………大さじ2
- すりおろししょうが……………小さじ1
- 刻みねぎ……………大さじ2



- ① ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ② ①とアラスカ産銀だらをフリーザーバッグに入れて密封し、味がしみ込むまで冷蔵庫で寝かせる。まんべんなく味がつくよう、途中で一度上下を返す。
- ③ ②をオーブンや魚焼きグリルで、表面に焼き色が付くまで4～5分焼く。
- ④ 焼きあがったら取り出し、2～3分粗熱をとったら皿に盛りつけて刻みねぎをトッピングして完成。



アラスカちゃん

お店で  
アラスカちゃんを  
見つけてね!



天然のおいしさを、アラスカから。  
サステイナブルシーフード

# 合計175名様に アラスカシーフードが当たる!

コープさっぽろ各店舗、またはトドックで対象商品をお買い上げの方に抽選でサステイナブルな  
アラスカシーフードの詰め合わせが当たる「アラスカシーフードフェア」を開催します。



## 店舗で

抽選で50名様にアラスカシーフード詰め合わせプレゼント

応募期間◎8月1日(火)～31日(木)

対象商品◎アラスカシーフードフェアステッカーが貼付された商品

応募方法◎【はがき応募】店舗備え付けの応募はがき(郵便はがき可)に対象商品を含む  
お買い上げ1,000円(税込)以上のレシートを貼り、「郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・  
組合員番号・ご利用店舗名」を記入して投函

【WEB応募】右の申込みフォームより、レシートの撮影画像と必要事項を登録して応募



このステッカーが目印!



トドックアプリも  
見てねー!

## トドックで

抽選で125名様に  
アラスカシーフード詰め合わせ&  
オリジナルグッズプレゼント

対象商品◎8月第1週～第5週の週刊トドック  
アラスカシーフードフェアページ掲載6商品の  
いずれかの購入で自動抽選となります

## アラスカシーフードマーケティング協会(ASMI)とは

アメリカ連邦政府・アラスカ州の補助金と同州漁業・加工業者からなる会員の出資金により運営されている非営利団体です。米国を含む世界20以上の国と地域で展開し、日本においても連絡事務所を設置し、アラスカ産シーフードの消費拡大、認知、ブランドイメージ向上につながる活動を行っています。





# いけらぞ! 夏豚丼



北海道豚丼のたれ  
1人前(36g)×3袋入

店舗 一部なし  
トドック なし



北海道豚丼のたれ  
340g

店舗 一部なし  
トドック 保 いつでもトドック Vol.17・18 ●注文番号 22202

夏だ!  
お肉だ!  
スタミナ  
だ!

北海道工場 1周年感謝 キャンペーン 応募は購入前でもOK!レシート不要!

プレゼント

A賞 北海道工場見学会(10月9日(月・祝))ヘア5組10名様(お土産付)

B賞 コープさっぽろポイント 3,000ポイント 25名様



応募は  
こちら



- キャンペーン期間/7月10日(月)~8月31日(木)23:59
  - 応募方法/キャンペーン期間中、右記のQRコードよりエントリーしてご応募ください。コープさっぽろ店舗で対象商品1点以上ご購入から抽選対象となります。※ご購入の際は必ず組合員証をご提示ください。購入履歴の確認となります。おひとり様1口までのご応募とさせていただきます。
  - 対象商品/くばら・北海道アイのすべての商品
- ご応募いただいた方の中から厳正な抽選のうえ、当選者を決定いたします。なお、当選者の発表は当選通知の発送をもってかえさせていただきます。B賞にご当選された方へは応募時にご記入いただきました組合員番号(8桁)の本証にポイントを付与いたします。

北海道豚丼のたれを  
コープさっぽろ  
店舗にて購入で  
ボーナス  
ポイント付与!

ポ!

(7月21日~8月20日)

※詳しくは店頭  
ポスターをご覧ください。

# トドックレポート

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ご紹介します！



©トドック

トドックを120%楽しむための知っトク情報！

納品書や各種ポイントも確認できる

## トドックアプリの活用方法まとめ

今まで紙でご覧いただいていた納品書がアプリで確認できるようになりました。  
今回は、何がどこで見られるようになったのかまとめてご紹介していきます！

### 納品書

NEW

before 紙で見ていたものが…

after

購入履歴 → 宅配トドック で確認できるように！



トドックからの  
お知らせや引落明細も  
アプリでパッと  
確認できてうれしい！

便利ポイント

2023年11月	
11月20日お届け	¥2,947
11月3週企画	
購入品名	
強炭酸水490ml・24本入 ※	¥1,726
1点	
黄金そだちのたまご (登録) ※	¥300
1点	
コープひきわり納豆 40g×3 ※	¥108
1点	
九州のちっちゃな芋けんぴ30g×8袋 ※	¥430
1点	
日曜 登録大地の恵み6枚入 ※	¥189
1点	
登録北海道十勝低脂肪牛乳1000M ※	¥194
1点	
◆システム手数料	¥220
1点	
サポート特典	-¥220
商品小計	¥2,947
6点	
(内 軽減8%対象お買上額)	¥2,947

！ここ変わってます

前回までの注文内容の確認は

カートマーク ↓ 過去の注文 よりご確認いただけます！



便利でよく使います！



## ポイント

マイページからステータジや利用可能ポイントが確認できます。たまったポイントを宅配トドックのお買い物に簡単に使えるから便利！



## ちよこつとページ

特集素材のストーリーや、ピックアップレシピ、宅配トドックで買える編集室おすすめ商品のほか創刊号から最新号まで、ちよこつとの全ページがここから見られます。毎月、アプリだけのプレゼントも！



## あごだしつゆとごま油

## 黄金比を覚えておくと便利！

野菜100gにつき

あごだしつゆ大1、ごま油小1でナムルに変身！

ごまや唐辛子を加えても◎  
あごだしつゆで3色ナムル

■調理時間 約10分(漬け時間は除く)

## 【材料(2人分)】

もやし……………100g(1/2袋)  
 ゴーヤ……………100g(1/2本)  
 にんじん……………100g(1/2本)

※お好みでアレンジOK。ピーマンもおすすめ。

★【あごだしつゆ……………大さじ3  
 ごま油……………小さじ3

## 【作り方】

- ①ゴーヤは半分に切って種とわたを取り除き薄切りに、にんじんは薄めの拍子木切りにし、もやしと共にさっと湯通しして水気を絞る。
- ②★を合わせ、1/3ずつ①のそれぞれの野菜に2時間以上漬けて水気を絞る。

サッポロ生ビール  
 黒ラベル  
 350ml×6缶パック



8月第2週は上期最安値！

店舗 全店

トドック 週 8月2週(裏表紙)

保 のみものトドック Vol.33・34

●注文番号 350ml×6缶入 85517 350ml×24缶入ケース 85518

麦のうまみと爽やかな後味、  
 そしてクリーミーな泡。  
 そんな黒ラベルと  
 相性抜群のナムルで  
 グビグビいけちゃいます！



編集スタッフ あべ

久原醤油 あごだしつゆ 500ml

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.17・18 ●注文番号 25574





日清 アマニ油 フレッシュキープボトル 145g

店舗 全店

トドック 週 8月3週(裏表紙) 保 いつでもトドック Vol.17・18 ●注文番号 145g 22797 320g 24825



## 健康のために!アマニ油で フルーツ& ヨーグルトサラダ

■調理時間 約5分

【材料(1人分)】

りんご、バナナ、キウイ、オレンジ……………お好みで適量  
グラノーラ……………大さじ2  
プレーンヨーグルト  
……………1個(100~120g)  
日清アマニ油……………小さじ1

【作り方】

- ①各種フルーツは食べやすい大きさに切る。材料が揃わなければお好みのフルーツでアレンジOK。
- ②器にヨーグルトと①、グラノーラを入れ、日清アマニ油をかける。

クセもなく  
さっぱりとした味わい。  
アマニ油は小さじ1で  
1日分のオメガ3を摂取できます!  
冷奴やおひたしにもOK!  
そのままかけて召し上げれ。

毎日の食事にオメガ3を。  
かけるオイル、はじめました!  
オメガ3は体内では作られず、食品から取らなければいけない必須脂肪酸です。



編集スタッフ なかた

## 調合こめ油で

## からあげを作ってみました！

さらっと使いやすく、素材本来の味を生かしてくれる油です。



編集スタッフ いけ

## 調味料大さじずつで 簡単！からあげ

■ 調理時間 約15分

## 【材料(2人分)】

鶏もも肉……………1枚  
片栗粉……………適量  
下味用調味料(しょうゆ、酒、すりおろししょうが) 各大さじ1

## 【作り方】

- ① 食べやすくカットした鶏もも肉に下味をつけ、軽くもんで5～10分おく。
- ② ①に片栗粉をまぶし170℃の油で3～4分揚げる。付け合わせはお好みで。

＼ちょこっとPoint! 調合こめ油って? /

使いやすさで人気急上昇のこめ油に大豆油をブレンド。

あっざりと油っこくない、でも大豆油のコクはしっかり。

クセがなく、揚げ物や炒めもの、あらゆる料理にOK!

AJINOMOTO®  
こめ油たっぷりッキングオイル  
900g

店舗 なし

トドック 週 8月1週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.17・18 ●注文番号 24246



軽さとコクの  
バランスもばっちり!  
通常のサラダ油と比較しても、  
まろやかな甘みと  
おいしさは  
変わりません。

＼シリーズ品はこちら! /

AJINOMOTO®  
こめ油  
900g



店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.17・18 ●注文番号 900g 25334 700g 23885

AJINOMOTO®  
こめ油  
700g スマートパック



店舗 なし

※こちらの2品は大豆油ブレンドではありません。※リニューアルによりパッケージが一部異なる場合がございます。

## みんなで楽しくおいしく！ ノアールでアイスサンド

■ 調理時間 約30分(冷凍時間は除く)

### [材料(7個分)]

ノアール・・・・・・・・・・・・・・・・・・7枚  
アイスクリーム(お好みで)・・・・・・・・・・適量  
お好みのトッピング(ラムレーズン、ブルーベリージャム、  
つぶあん、ナッツなど)・・・・・・・・・・適量

### [作り方]

- ①ノアールはよく冷やしてはがしておき、クリームがついていないほうに、アイスクリームやトッピングなどをのせ、もう片方ではさむ。
- ②バットか平皿にラップをして①のをのせ、冷凍庫に30分～1時間ほど入れて固まれば完成。

ヤマザキビスケットフェア  
「YBCオリジナル防災グッズ」を  
抽選で50名様にプレゼント！

実施期間/2023年8月1日(火)～31日(木)  
※詳しくは店頭のポスターをご覧ください。

コープ  
ざっぼろ  
限定

ヤマザキビスケット  
ノアール 8枚×2パック

店舗 全店

トドック 週 8月5週(裏表紙)



ノアールでおしゃれアレンジ  
夏休み中のデザートにも！  
素材の組合せを考えるのも楽しいですよ

カカオのほろ苦さ&  
サクサク感とアイスの甘みが絶妙。  
この時期にぴったりのデザートです！  
トッピングやフルーツで  
アレンジを楽しんで。



編集スタッフ あべ



# すぐに使えて手間いらず！ コープの鶏ささみフレーク

これ、知ってますか？  
ストックしておけば、とっても便利！



サンドイッチの  
具材としても◎

缶詰コーナーを  
要チェック！



野菜スープと食塩で  
味をととのえただけのシンプルで  
あっさりとした味わいです。  
臭みもなく、油も使っていないので、  
離乳食や幼児食にも使えそう！



編集スタッフ  
なかた

## 100%国産鶏を使用

鶏肉の中でも特に脂肪が少なく、たんぱく質豊富な部位の鶏ささみ。筋とりなどの下処理不要で、**油無添加タイプ**、ほぐし身の缶詰です。**賞味期限は1095日**だから保存食としてもおすすめ。



サラダにも  
そのまま  
のせるだけ！

この時季にぴったり！冷やし中華に



CO-OP  
鶏ささみフレーク 70g×3缶組

店舗 一部なし トドック保 いつでもトドックVol.17・18 ●注文番号 21974



これ使いました

日本食研  
焼肉のたれ宮殿 中辛

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.17・18

●注文番号 21664

抽選で

1,000名様に当たる！  
キャンペーン実施中  
詳しくはこちら



アサヒ  
スーパードライ  
生ジョッキ缶

店舗 一部なし

トドック

保 のみものトドック Vol.33・34

●注文番号

340ml 85407 340ml・24缶ケース 85482

485ml 87012 485ml・24缶ケース 87013

コープ  
北海道100ふっくらと  
炊き上げたななつぼし  
(5食入・200g×5)

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.17・18

●注文番号 22515

## プルコギごはん

【材料(2~3人分)】

牛肉切り落としor薄切り.....150g  
玉ねぎ.....1/2個  
にんじん.....1/3個  
パプリカ赤・黄.....1/2個  
ピーマン.....2個  
コーン.....50g  
ニラ.....1/2束  
コープ北海道100ふっくらと  
炊き上げたななつぼし.....2パック  
焼肉のたれ宮殿中辛.....大さじ5  
ごま油.....大さじ2  
輪切唐辛子.....適量  
ごま.....適量

【作り方】

- ①牛肉は食べやすい大きさ、玉ねぎは1cm幅、にんじんは短冊切り、パプリカ・ピーマンは細切りに。
- ②①にコーン、輪切唐辛子、焼肉のたれ宮殿を合わせ10分ほどおく。その間に表示通りごはんを温める。
- ③フライパンにごま油をひき、②を入れて炒め、肉の色が変わってきたら、ごはんを加えてさらに炒める。
- ④3cm幅に切ったニラを加えてさっと炒め、仕上げにごまをふりかける。

レシピ動画は  
こちら!



DIABENE

ダイヤモンドコート ワンハンドルIH5点セット

店舗 なし トドック 週 8月1週 ●注文番号 11000

# 家でもお店の1杯目、 乾杯は生ジョッキ缶で!

お盆の集まりは、生ジョッキ缶とフライパンひとつでできる  
プルコギごはんはいかが?味の決め手は焼肉のたれ宮殿!



太麺ナポリタン

店舗 一部なし

トドック 週 8月4週  
(裏表紙)

マ・マー 超もち生パスタ

# あなたはどっち派?

おどろきのもちもち食感! 冷凍パスタの進化がすごいんです。

太麺がもちもち! 喫茶店風の懐かしい味わいで大人から子どもまで楽しめそう。夏休みのランチにぜひ!



平麺でももちもち食感。濃厚でしっかりとした味わいのソース。赤ワインやビールにも合いそう!



濃厚ボロネーゼ

店舗 一部なし

トドック 週 8月4週



パンにはさんだアレンジ調理例



ミートボールをのせたアレンジ調理例



## Cho-co-tto公式Instagramフォロー&プレゼントキャンペーン

抽選でマ・マー 超もち生パスタ太麺ナポリタンと濃厚ボロネーゼ(各2袋計4袋)を5名様にプレゼント!!

- 応募期間 / 7月25日(火)~8月1日(火)23:59締切
- 応募方法 / ①Cho-co-tto公式Instagram「@chocotto\_kurashi」をフォロー ※すでにフォロー済みの方も参加可能  
②ナポリタンかボロネーゼのどちらか食べたい方を該当の投稿のコメント欄にご回答ください。

※詳しくはInstagram内でご案内いたします。



# お米と具材が全部入り! あとは炊飯器をスイッチオン!

キャンプ飯にも  
おすすめ!



ホクレン  
北海道米ジャンバラヤ 355g

店舗 一部なし

トドック 週 8月2~4週

保 いつでもトドック Vol.18

●注文番号 24232 ※8月5週～

北海道産きさら397(無洗米)入り。ソーセージ、マッシュルームなど5種類の具材が入ったジャンバラヤ※。24種類ものスパイスを使用しており、本格的な味わいです。



ジャンバラヤとは  
アメリカ合衆国ニューオーリンズ地域で作られるお米料理。スペイン料理のバエリアに起源があり、大きな鍋で作って大人数で食べることが多く、BBQなどアウトドアでも活躍する料理です。

準備  
3分!

おこわはもちりり&合わせだしの味わいもしっかり!ジャンバラヤはピリ辛で食欲をそそります!ピザ用チーズをトッピングしてもおいしかったですよ。お米の浸けおきも不要なのですぐに炊飯OK!キャンプの時は飯ごうなどで挑戦してみてくださいね。

お盆など  
ハレの日にも!



ホクレン  
北海道米とり五目おこわ 430g

店舗 一部なし

トドック 週 8月2~4週

保 いつでもトドック Vol.18

●注文番号 24192 ※8月5週～

北海道産はくちょうもち(無洗米)入り。国産鶏肉と5種類の具材をかつおと昆布の合わせだしで仕上げました。もちりり炊きたてのとり五目おこわが自宅で簡単に味わえます。

北海道米入りミールキットに  
新しい味が新登場。  
お米、具材を炊飯器に入れ、  
水を加えて  
炊くだけ!  
お米コーナー、  
要チェックです!

食べてみました!



●330円(税抜)ごとに1ポイントたまります。

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

1か月の  
利用金額ごとに、  
ステージ特典が  
つくんだよ



※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。※ステージについての詳細は、左ページ最終コマのQRコードからご確認ください。

いや私が聞きたいのは  
なんでおでこに…



かなちゃん  
スレバザー!

なかつた

なかつたちゃん  
おでこ  
なにつけてるの?

知ってた?  
3月21日から  
ポイントとステージの  
制度が変わってるの



カナ

ポ!

コープさっぽろ

ポイント生活のススめ

## 永久ダイヤモンド

毎月のご利用額

合計

**5万円以上 × 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。

でね、  
永久ダイヤモンドも  
気軽に目指せるんだよ!  
アがるわ!

今までの  
ステージ制度は  
年一回更新  
だったけど、  
今は1か月の  
利用額で  
毎月ステージが  
決まるの



つまり  
このポイント制度は  
なかつたちゃんの  
今の“推し”なのね



これね  
いっぱい  
たまった  
ポイント



カナちゃん  
だけに  
あげて  
あげる







## しっとり素材の風味 オリーブオイル食パン 6枚入

本体158円※(税込171円)

店舗 全店 **トドック** 週 毎週

ためしてみて!



# これがわたしのお気に入り!

コン&チーズ、  
&ゆで卵など  
を試しています!



札幌市  
**はるかぜさん**  
食べることが大好きな2  
人の子どもの母。夫の  
転勤に伴い、各地で生  
協を利用。トドック独自の  
商品がお気に入りです。

**他**では珍しいマーガリン不使用の食パン。  
トランス脂肪酸フリーなので安心して食べ  
られます。わが家ではホットサンドブーム!この食  
パンはパサパサせず、焼いてもしっとりしていて  
ホットサンドにぴったり。味もあっさりしていて、どん  
な具材にも合うので毎週配達してもらっています。

コープでしか買えない商  
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、今期初登場の読者  
モニター「第3期エリア  
ちよこっどさん」の中か  
ら4名の方がおすすめ  
する商品です。



オシャレ!まるでカフェみたい!  
編集部なかたcheck!



## ママさんウイナー 110g

本体368円※(税込397円)

店舗 全店 **トドック** なし

**わ**たしが小さい頃から食べていたとてなじみの  
ある商品です。子どもにはなるべく安全安心なも  
のを食べさせたいので、無えんせきのこの商品は安心  
して使えます。わが家はスキレットで野菜と一緒に焼く  
のが定番!手軽な上におしゃれな演出ができるのでクリ  
スマスなどハレの日のメインに大活躍です♪

切り方次第で  
タコさんウイナーに大変身!  
お弁当のワンポイントに♪



小樽市  
**七海さん**  
食べ盛りの子どもを  
持つ、子育て真っ最  
中の母ちゃんです。  
お弁当作りに奮闘し  
ている毎日です♪



※掲載商品の価格は店舗での価格です(セール等により変動あり)。トドックの価格は異なる場合がございます。

優しい甘さに癒やされたい!



親子二世代でトドック  
利用しています♪



## CO・OP 十勝産小豆のぜんざい 160g

本体138円※(税込149円)

店舗 一部なし トドック 保 いつでもトドック Vol.17-18

●注文番号 3袋入 21714



## 風連産 はくちょうもち使用の切り餅 600g

本体418円※(税込451円)

店舗 全店 トドック 保 いつでもトドック Vol.17-18

●注文番号 22461

こんがりおいしそう!



バー  
ツナ  
いろい

栗山町

もずこさん

子どもの頃からコープ商品に囲まれた暮らしでした。現在は子育て中で毎週トドックのカタログを見るのがとても楽しみです。



**思** い立ったら湯煎やレンジですぐ食べられるので小腹がすいた時や1人でさっと食べたい昼食に役立っています。小豆の優しい甘さにいつもとても満たされています。風連産はくちょうもちの切り餅と一緒に常備して、お汁粉にすることが多いです!



## 黄金そだちの 別海牛乳 1,000ml

本体248円※(税込268円)

店舗 一部なし トドック 週 毎週

かぼちゃやさつまいもで  
作って美味しいです!



稚内市

つぶあんさん

念願だったモニターになれました!料理が好き。得意技は冷蔵庫整理?!あるもので簡単にできるレシピを紹介したいです!

絵本に出てきそうな料理!



**飲** んでおいしいこの牛乳、私は料理にも使ってます。北海道の郷土料理「じゃがいもの塩煮」の水の代わりに牛乳で。煮えたら塩辛ではなくチーズをのせます。クセになるおいしさですよ。お試しあれ!

コープさっぽろ  
新スイーツ  
ブランド

北海道の食材にこだわった  
店内製造の和スイーツ  
「いなぞう」が  
一部店舗で発売開始!

いなぞう  
INAZOU

いなぞうとは?

旬の果物を使った、おしゃれかわいいスイーツ「トヨヒコ」の兄弟分として、北海道の食材にこだわり店内で仕上げた和スイーツ「いなぞう」を発売します。十勝産小豆のあんこ、究極至高の濃厚豆腐を使用した白玉、はちみつ入りのしっとりどら焼き、沖縄黒蜜の黒糖を使った黒蜜、北海道産きなこなどを組み合わせ、あんみつ、どら焼き、わらび餅など季節の果物を取り入れたこだわり商品です。「いなぞう」は、コープさっぽろの創立にも深く関わりのある新渡戸稲造に敬意を表して名付けました。



あんバター  
どら焼き

価格 258円  
(税込 279円)



あんみつ

価格 328円  
(税込 354円)

店舗 きたひろしま店、しずない店、そうえん店、しがイースト店、貝塚店

トドック なし

ちょこっとインスタでも、イベントや新商品をご紹介します!

@chocotto\_kurashiで検索してね!



菅野牧園×  
雨煙別小学校  
コカ・コーラ  
環境ハウス

未来を育む食の旅  
SDGsと命のつながりを  
学ぶ in 栗山〈1泊2日〉

ツアーの  
ポイント

2021年12月号のCho-co-ttoにも登場した  
菅野牧園さんと愛情をこめて育てた牛。  
生きていくために「命をいただく」ことを学ぶ授業開催!

カレーライスづくりやキャンプファイヤー、牛の放牧、  
牧草ロール転がして大自然を満喫!



- 開催時期:9月30日(土)~1泊2日
- 宿泊:雨煙別コカ・コーラ環境ハウス
- 募集資格:小学校4年生~中学校3年生
- 募集人数:20名(最少催行人数:12名)

※参加費・プログラム内容はQRコードより  
ご確認ください。

ツアーについての  
詳しい情報はこちら



協賛:株式会社じょうてつ

または、「コープトラベル」で検索!



「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एमホールディング株式会社**

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条4丁目3-27 TEL 011-699-8686



**東札幌日通輸送株式会社**

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



**株式会社 サクマ**

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

**王子製紙株式会社** 北海道営業支社

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

**ECO エコスリージャパン株式会社**

札幌営業所

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

**エヌエイシー株式会社**

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



**国際紙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

あなたのアイデアを実現します!

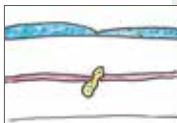
第3回

# 「Cho-co-tto」の表紙案、大募集!!

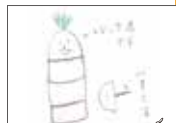
今年で3回目となった人気企画!2023年度のお題の食材は **ねぎ** です。  
たくさんのご応募お待ちしております。

過去に実現した  
アイデアと表紙

●1回目<落花生>



●2回目<大根>



**募集期間** 2023年7月21日(金)~8月20日(日) 必着

**募集内容** 2024年1月号「ねぎ」の表紙アイデア

**応募方法** **WEB:**

応募フォームから



**郵送:**

封書かハガキに表紙案のイラスト・名前・年齢・  
電話番号・メールアドレス・  
表紙案の補足説明を添えて郵送



※表紙制作にあたり、いただいたアイデア通りに100%再現とはならない可能性もございますのでご了承くださいませ。※店舗・宅配ドック・お電話・お問合せ用メールではお申込みできません。ご応募は北海道在住の方に限らせていただきます。

**発表** 編集部で審査の上、採用者の方には10月上旬までにメールでご連絡いたします。

いただいたアイデアは2024年1月号の表紙を飾ります。

**お問合せ** ちょこっと編集部 メール csap.chocottohensyu@sapporo.coop

初心者も安心の  
6回連続講座

**めざせ合格!**  
**FP3級対策講座**



仕事・就活・家計管理に役立つファイナンシャルプランナー資格。国家資格であるFP3級の合格に向けて、コープのファイナンシャルプランナーが全6科目を基礎から解説します。

**日 程** 全6回すべて10:00～15:00(休憩1時間)  
①10月19日(木)ライフプランニングと資金計画  
②10月26日(木)リスク管理③11月2日(金)金融資産運用④11月9日(木)タックスプランニング⑤11月16日(木)不動産⑥11月30日(木)相続・事業承継  
**会 場** 札幌市民交流プラザ(札幌市中央区北1西1)

**受講料** 26,000円(テキスト・問題集込み)※一括でお振込みいただけます。早期割引(9月8日までの申込みで)21,000円

**応募方法** 応募フォームまたはハガキに住所・氏名・電話番号を明記の上、お申込みください。  
[詳細はこちら](#)  
**応募締切** 2023年9月22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)

**第58回 通常総代会終了報告**

以下のとおり「第58回通常総代会」を終了しました。

〈開催日時〉2023年6月2日(金)10:30～12:35 〈開催場所〉札幌市・道新ホール

〈出席状況〉総代総数1,194名／本人出席353名／委任出席1名

書面による出席者822名／出席者総合計数1,176名

第1号議案から第6号議案までの全ての議案が、出席した総代の過半数、または3分の2以上の賛成多数をもって可決されました。

■議案採決結果

※議長2名除く、1,174名の採決

議案	賛成	反対	保留	棄権	計
第1号議案 2022年度事業報告承認の件	1,166	0	2	6	1,174
第2号議案 2022年度決算報告及び損失処理案承認の件	1,166	0	4	4	1,174
第3号議案 2023年度事業方針決定の件	1,163	0	7	4	1,174
第4号議案 定款一部変更の件	1,166	0	3	5	1,174
第5号議案 役員報酬決定の件	1,160	0	10	4	1,174
第6号議案 議案決議効力発生の件	1,166	0	3	5	1,174



※室蘭地区・帯広地区・釧路地区・北見地区・苫小牧地区・函館地区・旭川地区の総代は5月22日より6月1日の期間に地区総代会を開催し、書面をもって第58回通常総代会にみなし出席しています。

地域のひろば

## トドックステーション きたひろしまオープン



北広島市内ではじめてのオープン!お子さんが「おみせやさんごっこ」を楽しめるつくりにしてみました。親子のくつろぎの空間として、地域の交流の場所としてお気軽にご利用ください。簡単な利用登録が必要です。

詳細はこちら



お問合せ

トドックステーション 担当:本間  
メール csap.mtodock-station@sapporo.coop

お買い物するほど当選率アップ!

## 夏のお買いものキャンペーン実施中!

期間中店舗でのお買上金額5,000円(税込)ごとに1口のチャンス!コープさっぽろのポイントやうさぎトドックぬいぐるみが抽選で当たる店舗限定のキャンペーンです。



日程 7月21日(金)~8月31日(木)

応募締切 8月31日(木)

※当日消印有効・WEB  
応募は23:59まで

詳細はこちら



組合員活動部  
食とくらの専門チーム(たべくら)

## 親子企画! 北海道を食べて 学んで応援!



～地産地消 知って食べるのもっとおいしい!～  
食とくらの専門チーム(たべくら)では全道4カ所でコープさっぽろキッズクラブ「食の体験学習会」を開催します。

8月19日(土)	釧路	もっと知ってね! エジシカのこと!
8月26日(土)	苫小牧	地元の名産「北寄貝」を知ろう!
10月1日(日)	札幌	新米の食べくらべと豚丼を作ろう!
10月22日(日)	帯広	ミルクで楽しくクッキング

申込み方法 右記のQRコードより、HP開催案内をご覧ください。だきお申込みください。

詳細はこちら



お問合せ

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

文化鑑賞会  
会員募集

## 第82回例会 落語をご一緒に!



文化鑑賞会の会員になって、23年度の例会を楽しみましょう。

第82回例会は、10月13日(金)14日(土)15日(日)の3日間連続、談春と三三のリレー形式での落語公演。立川談春×柳家三三による「牡丹灯笼～俺たちの圓朝を聴け!」を道新ホールで開催します。その他に談春、三三のトークとそれぞれの落語をお楽しみください。

第83回例会は、12月26日(火)に、ミュージカル「クリスマス・キャロル」公演をカナモトホール(札幌市民ホール)で予定しています。松村雄基×杉本彩×吉田要士の魅力たっぷりのミュージカルをお楽しみください。

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、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。

お問合せ

コープさっぽろ文化鑑賞会  
TEL 011-232-3565  
月～金 10:00～17:00

2022年度募金総額

# 190,699,442円

期間:2022年3月21日~2023年3月20日

誰かの役に立つために。  
生協の基本理念「相互扶助」のひとつが募金です。

## コープさっぽろの募金活動

1965年にコープさっぽろ(創立時は「市民生協」)ができてから実に58年間、さまざまな困っている方への募金活動をしてきています。2023年現在、「定例募金」と「緊急募金」に分けて実施しています。定例募金は、北海道の学生が広島に行く「平和スタディツアー」や、ひとり親家庭の子どものための奨学金などに活用しています。また、緊急募金として、昨年(2022年度)は、ウクライナ緊急募金、トルコ・シリア地震緊急募金を実施しました。

これら全ての募金活動に対し、2022年度は1億9千万円にもものぼる多大なる寄付をいただきました。これからも、生活協同組合として、「相互扶助」の精神にのっとり、募金活動を進めて参ります。



- コープさっぽろの取り組みは、組合員さんのご利用や参加によって「北海道の社会貢献」につながっています。組合員さんならどなたでも取り組みにご参加いただけます。
- COOP CYCL(コープサイクル)は北海道の暮らしを豊かにするコープさっぽろの社会貢献活動を紹介しています。



# お葬式の話しよう



コープの家族葬なら  
故人に想いが  
とどく

新TVCM公開中



家族葬のための  
穏やかな空間。

コープの家族葬ウィズハウスなら  
ご葬儀が

99,000<sup>税込</sup>円〜選べる!

コープの家族葬でもポイントが使えるようになりました!

※詳しくはお問合せください。

式場見学会開催 10:00~13:00

8.1(火) 7.12(土) 13(日) 17(木) 19(土) 23(水) 29(火)

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

「安心なくらし」のご提案

どうぶつ健保

アニコム損保のペット保険

ペット保険シェア  
10年連続! No.1

※シェアは、各社の2013~2022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 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

万が一の入院・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

万が一の入院・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。※この広告は2023年10月まで有効です。

資料請求は  
まずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部

0120-37-2523

※月~金/10:00~18:00(土曜、日曜、年末・年始休業)

◆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

P2305-0043

くらしの見直し講演会

参加費 無料

# 自分の家・親の家 片付けから始める暮らしの終活

～心もからだも軽やかに 捨てずに減らす ハッピーな整理術～

今回の講演会は、生活コラムニストとして人気のももせいづみさんを講師にお招きし、暮らしの終活＝片付けについてお話していただきます。「残される家族のための早めのあと始末」ではなく、「自分自身がこれから前向きに過ごしていくための“明るい”片付け」に取り組んでみたくなるヒントが満載です！また、自分だけでなく、高齢の親の暮らしの終活にどう関わっていくかについても、体験談を交えてお話していただきます。



**日時** 2023年10月10日(火) 開場 10:00/開演 10:30/終了予定12:30

**場所** 札幌市民交流プラザ 3F クリエイティブスタジオ

**定員** 先着200名 ※申込先着順 **参加費 無料** ※託児はありません

**締切** 9月15日(金) ※締切日前でも定員になり次第受付終了

**申込方法** お申込みフォーム、またはハガキで①～⑦を記入し、下記宛先までお申込みください。



**講師** 生活コラムニスト **ももせ いづみさん**

忙しい人々に向けた暮らしと家事のアイデア、生き方のアドバイスは男女問わず幅広い世代から支持を集め、現在は執筆、イラスト、講演などのほか、雑誌、テレビ、ラジオなどさまざまな分野で活躍中。東日本大震災の震災孤児へのチャリティやアーティスト活動にも力を入れている。近著に「すててもやめてもうまくいく」(WAVE出版)「願いごと手帖のつくり方」(主婦の友社)。ほか「季節のある暮らしを楽しむ本」(大和書房)「調理もできちゃうランチボックススーパージャーレンシ」(辰日出版)など著書多数。



①ももせいづみさん講演会②氏名③年代④郵便番号⑤住所⑥電話番号⑦組合員の場合は「組合員」とご記入ください(フォーム・ハガキともに1通につき1名のみ)  
ハガキ宛先:〒063-8501 札幌市西区寒寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ共済推進室 講演会係

●お問合せ:コープさっぽろ共済推進室(担当:野上、武石) TEL 011・671・5827 ※月～金10:00～17:00(祝日除く)

●CO-OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

契約引受団体: **日本コープ共済生活協同組合連合会**

〈CO-OP共済ニュース〉

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

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!

明日のくらし、ささえあう

**CO-OP 共済**

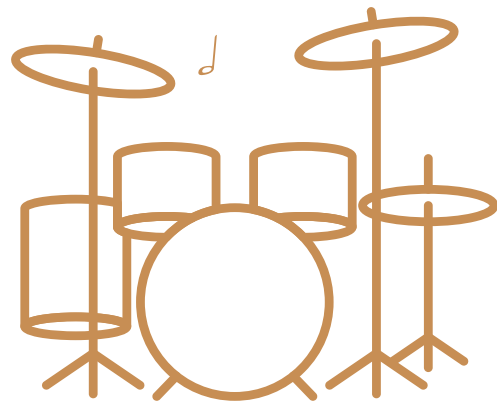
(CO-OP共済に加入するには)出資金をお支払いいただき、お近くのコープさっぽろの組合員になることが必要です。コープさっぽろは、お店や宅配で暮らしに貢献しています。

世界が認めるドラマー  
YOYOKAファミリーの

# 幸せのパーツ

No.4

北海道出身の世界が認める13歳のドラマー-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。



## 続アメリカの学校について

娘と息子がカリフォルニア州オークランドの学校に通うようになってから、日本とは異なるシステムに驚くことばかりです。(アメリカの学校は、校舎の造りから学年の区切り、教育方針に至るまで各学校で異なっているため、ここからお伝えする情報はあくまで私の子どもたちが体験したことであり、アメリカの全ての学校に当てはまるわけではありません。)

学校や市の教育委員会からのお知らせは紙のお便りではなく、メールもしくは保護者が登録しなければいけないコミュニケーションWebサイトのメッセージが届きます。欠席や早退の連絡や担任との連絡も、メールか同サイトのメッセージで行う形です。

息子の通う公立小中一貫校では児童一人あたり2台のノートパソコンが教育委員会から支給されます。1台は教室用、もう1台は自宅用です。北海道に住んでいた時に通っていた小学校ではタブレットが一人1台の支給だった



カラーペンや鉛筆は教室に常備されています。しかし、これらの文房具は全て税金で賄われているではありません。アメリカの学校は保護者や企業からの寄付金を積極的に募っていて、娘の学校では学校運営資金の約15%が寄付金でした。寄付を募るイベントが頻繁に行われています



相馬りえさん  
(写真右)

13歳のドラマーYOYOKAの母、43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





ので、息子は毎日タブレットに加えて教科書とノートと筆箱、さらに絵の具や書道の道具を持って登校しており、荷物が重くて大変そうでした。アメリカへ来てから息子は登校する時リュックを背負っては行きますが、ほぼお弁当しか入っていません。ちなみに、カリフォルニア州では安全確保のため登下校は子どもを車で送り迎えする保護者がほとんどです。

教室に鉛筆やカラーペンなどの筆記用具が常備されているので、各家庭で筆記用具等を用意する必要がありません。また授業ではノートは使わず、ほとんどパソコンを使って学習します。宿題も学校から支給されたパソコンの学習ソフトで取り組みます。息子が家で宿題をやっている時その画面を見せてもらったのですが、学習ソフトに登場するアニメのキャラクターは可愛いくて、ストーリー性があって内容も楽しそう、まるでゲームで遊んでいるようでした。息子は「日本の勉強とは全然違う。お母さんからすると勉強しないで遊んでいるように見えるかもしれない

息子の教室にはピースクッションが置かれているフロアがあります



毎朝ホワイトボードでその日のスケジュールを確認します。カレンダーにはクラスメイトの誕生日が記されています



れないけれど、けっこう頭使うし、新しい計算の仕方もあるようになってきたし、タイピングも早くなっていると思うよ」と言っていました。

私の中の「勉強」の固定観念との違いに驚き、最初は戸惑いましたが、子どもが少しでも楽しく勉強するためにここまで子ども目線に寄り沿った教材を提供しているアメリカの懐の深さを感じました。日本の義務教育では「読み・書き・計算」そして協調性と規律が重視されているように思いますが、アメリカでは情報処理と説明能力（プレゼンテーション力）、主体性が重視されているような印象を受けます。

アメリカへ来てから息子が描く絵の色彩が明るくなりました。アメリカでは色付けをする時に絵の具はほとんど使わず、色鉛筆やカラーペンを使用することが多いそうです



中庭や校庭にはテーブルや椅子があり、昼食の時間に児童は好きな場所で給食やお弁当を食べます。

中庭には卓球台も常設されていて、休み時間や放課後に児童は自由に卓球をして楽しんでいます




サンフランシスコの海のすぐ隣の会場でライブをしました。しかし最初の曲を演奏中にスピーカーから音が出なくなってしまう。アメリカのライブではトラブルが付き物です…

● 今月のプレゼント

**A**

にいかっぷピーマン  
(5kg)



5名様

**B**

P23  
「ポテトサラダ」で  
使用の器



1名様

**C**

P41、44  
北海道アイ、  
久原醤油  
「北海道豚丼のたれ・  
あごだしつゆ」各1本



10名様

**D**

P49  
日本食研・アサヒビール  
「焼肉のたれ宮殿(中辛)  
・スーパードライ生ジョッキ缶  
340ml×6缶パック」



8名様

● 応募方法(応募締切:8月15日(火)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 / 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「簡単おやつ」レシピ

Q4 今月号を見て作ったレシピ

Q3 「日本酒」の素朴な疑問

Q5 今月号へのご意見・ご感想

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8月号アンケート」係

スマホ



WEB

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

※プレゼントは抽選の上、当選者へ発送いたします。発表は発送をもって代えさせていただきます。※ご応募いただく個人情報に関しては、プレゼントの抽選および発送にのみ使用させていただきます。※アンケートでいただいた文面・レシピなどは、誌面で掲載させていただくことがありますので、ペンネームをお書き添えください(ペンネームがない方はイニシャルでの掲載となります)。※回答いただいたおすすめレシピは、誌面以外にホームページや他媒体でもご紹介する可能性があります。ご了承ください。

● 今月のレシピインデックス

	つくねと生ピーマン(インスタ).....	17
	鶏肉とピーマンの塩チンジャオ.....	18
	肉詰めピーマン.....	19
	丸ごとピーマン焼き.....	20
	ピーマンの佃煮.....	20
	無限ピーマン.....	21
	じゃがピー炒め.....	21
ピーマン	ピーマンのペペロンチーノ.....	22
	ピーマン茶漬け.....	23
	ポテトサラダ.....	23
	焼きピーマンのみそ汁.....	24
	ピーマンとちくわのきんぴら.....	24
	ピーマンのふりかけ.....	25
	ピーマンのしょうゆ漬け.....	25
	プルコギごはん.....	49
にく	簡単!からあげ.....	46
めん	回鍋肉うどん.....	28
	アラスカ産ほっけのスパイシー蒸し.....	38
さかな	アラスカ産塩紅鮭のソテーかつお節とねぎかけ.....	38
	アラスカ産銀だらのみそ焼き.....	39
	アラスカ産明太子のクロスティーニ.....	39
やさい	あごだしつゆで3色ナムル.....	44
	簡単カッターチーズ.....	31
デザート	牛乳餅.....	32
	フルーツ&ヨーグルトサラダ.....	45
	ノールでアイスサンド.....	47
スープ	冷製ヨーグルトスープ.....	33

編集後記

嫌われ者の代名詞、ピーマン。実は「大人になると好きになる」代表選手でもあります。あの苦みがあるとき意においしく感じられるんですね。「この苦みがいいね」と君が言ったから7月21日は大人記念日(長谷川圭介)

# 2023年8月コープさっぽろお買得カレンダー

発行日変更にもない掲載を中止していたカレンダーですが、たくさんの掲載を望むお声をいただき、再開させていただきました。掲載情報がこれまでより少ない部分があります。また日程・内容が変更となる場合がございますのでご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 組合員証提示で 5% OFF ちびっこ 5びっくらくん キッズカード シール2倍 ポイント 10倍 ちょこカ チャージデー	2 ポイント 10倍 ちょこカ チャージデー	3 はちみつの日 ゴーゴ ポイント 10倍 らくちん ちょこカ チャージデー	4 ちょこカ チャージデー	5 冷食 10% OFF ポイント 10倍 ちょこカ チャージデー
6 ポイント 10倍 ちょこカ 5% OFF らくちん ちょこカ チャージデー	7 セタ ちょこカ チャージデー	8 マルちゃん焼そばの日 ちびっこ キッズカード シール2倍 ちょこカ チャージデー ちびっこ らくちん	9	10 ハイボールの日 ハーゲンダッツの日 ゴーゴ ポイント 10倍 らくちん	11 山の日 ポイント 10倍	12 冷食 10% OFF ポイント 10倍
13 ポイント 10倍	14 ポイント 10倍	15 ちびっこ キッズカード シール2倍 ちょこカ チャージデー ちびっこ らくちん ポイント 10倍 スーパーボーナスポイント	16 ちょこカ チャージデー	17 ゴーゴ 医薬品 10% OFF らくちん ちょこカ チャージデー	18 米の日 ちょこカ チャージデー	19 冷食 10% OFF ポイント 10倍 ちょこカ チャージデー
20 ポイント 10倍 ちょこカ チャージデー	21 ちょこカ チャージデー	22 ちびっこ ポイント 10倍 キッズカード シール2倍 ちびっこ らくちん ちょこカ チャージデー	23	24 ゴーゴ ポイント 10倍 らくちん	25 ポイント 10倍	26 ちびっこ コープ デー 冷食 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使サービスは実施いたしません。
27 ポイント 10倍 ちょこカ 5% OFF らくちん	28	29 ちびっこ キッズカード シール2倍 ちょこカ チャージデー	30	31 野菜の日 ゴーゴ らくちん	1	2



ボーナスポイント  
対象商品はこちら

- ちょこカ ⇒ ちょこっカード
- ちびっこ ⇒ ちびっこコープデー
- らくちん ⇒ らくちん当日使サービスデー
- コーゴ ⇒ コーゴコープデー

※一部対象外の店舗、商品があります。※サービス日程は変更になる場合があります。また店舗地区によって異なる場合がございます。店頭のカレンダーにてご確認ください。※サービス内容の詳細は店舗サービスカウンターもしくはコープさっぽろホームページをご覧ください。



乾杯を  
もっとおいしく。

サッポロ エビスビール 店舗 全店 トドック 保 のみものトドックVol.33-34

●注文番号 350ml・6缶入

85442

●注文番号 350ml・24缶入ケース 85443

●注文番号 500ml・6缶入

85444

●注文番号 500ml・24缶入ケース 85445

お盆休みは、  
エビスで乾杯。



Color Your Time!  
**YEBISU**  
幸せ、ふくらむ。

Premium  
**YEBISU**

BORN IN 1890, TOKYO

*Rich and mellow premium beer brewed from  
100% fine malt and select hops with  
Sapporo's traditional art.*

麦芽100% エビスビール(生)

ALC. 5% 非熱処理



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