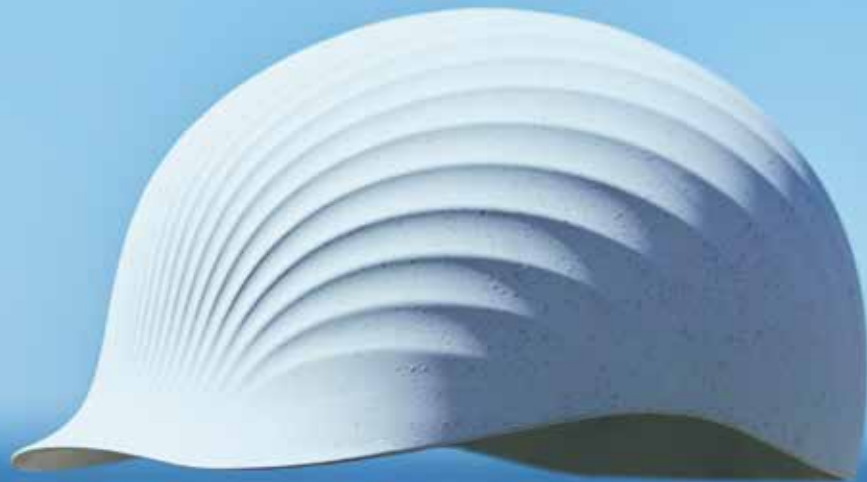


北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと



ちょこっと。

9月号

2023 [vol.138]

無料

毎月21日発行

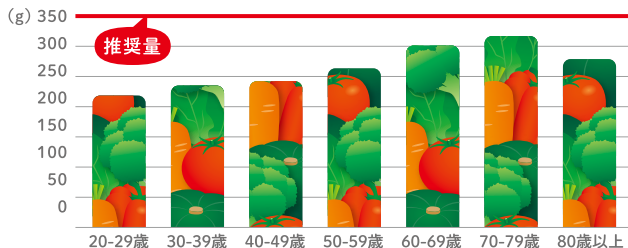
ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO

野菜しっかりと取れていますか？



年代別1日の
平均野菜摂取量
(20歳以上)n=4,927



出典：2019年
「国民健康・栄養調査」
(厚生労働省)

厚生労働省は1日の野菜摂取量目安を350g※と
しています。しかし、調査ではどの世代も目標量に
到達していません。野菜が苦手な方や、量が
取れない方も多いのではないのでしょうか。

V1乳酸菌は野菜の栄養吸収を上手にサポート！

※厚生労働省 国民健康づくり運動「健康日本21」の目標値

※野菜に含まれる栄養(α-カロテン、β-カロテン、リコピン、ルテイン)の吸収を考えて明治が選び抜いたV1乳酸菌を使用しています。この乳酸菌が作り出すEPS(多糖体)が野菜の栄養吸収を上手にサポートすることが分かっています。

NEW

RENEWAL



明治吸収サポート
赤の野菜ヨーグルト

店舗 一部なし
トドック なし



明治吸収サポート
黄の野菜ヨーグルト

店舗 一部なし
トドック なし



明治吸収サポート
緑の野菜ヨーグルト

店舗 一部なし
トドック なし



明治吸収サポート
野菜と一緒にのむヨーグルト

店舗 一部なし
トドック なし



まるごと野菜発酵乳プラス
ごろっと彩り野菜のカレー

店舗 一部なし
トドック なし



まるごと野菜発酵乳プラス
彩り野菜と完熟トマトのペンネ

店舗 一部なし
トドック 週 9月1週

目次

- 04 ほたて日本一の村へ
〈猿払村漁業協同組合〉
- 12 北のナイスガイ ほたてGUY
- 16 基本のほたてのさばき方
- 18 下国シェフのほたて革命
- 22 わが家のほたてレシピ!
- 26 びっくり王子とつっこみ玉子

- 28 こどもレストラン
- 30 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 ためしてみて!これがわたしのお気に入り!
- 46 ちょこっとニュース
- 48 食の安全委員会 第2回
- 50 COOP CYCL コープサイクル
- 52 エコマイバッグ
- 55 コープさっぽろユニセフ指定募金
- 56 インフォメーション
- 64 コープさっぽろ〈つなぐ〉取り組み
- 65 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 66 9月コープさっぽろお買得カレンダー



特集 ほたて

Instagramで
簡単レシピを配信中!
表紙の裏話も♪



Cho-co-ttoページは
こちらから!



第138号
2023年8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
 尖戸香織
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
写真協力/甲子化学工業株式会社

〈商品のお取り扱い表記〉

- 店舗** … 店舗でのお取り扱い
- トドック** トドックでのお取り扱い
- 週** …… 週刊トドック企画週
- 北** …… 北海道応援トドック企画週
- 折** …… 折込みチラシ企画週
- 保** …… 保存版カタログ名

※表示価格は特に記載のない限り
税込となります。



コープさっぽろは持続可能な開発目標(SDGs)を実現しています。

ほたて漁船「進和丸」のみなさん。中央
右手は船頭の沖野昭悦さん、左隣は弟
の宗人さん。猿払村では人口の1割に
あたる269名が漁業に従事する



ほたて 日本一の村へ

猿払村漁業協同組合

日本一北に位置する村、猿払村。

ここはほたての生産量も日本一。

ほたてを中心に水産業で村は潤い

Uターンする若者も多く高齢化率は全道で下から2番目*。

ほたてで元気な村を訪ねます。

※2022年1月現在、
高齢化率(65歳以上人口の割合)25.7%。





「うちの大きくて肉厚。歯応えが違うから」

宗谷岬から南へ約20km。オホーツク海沿岸の猿払村は2021年に5万1635トンの水揚げするなど、生産量日本一に何度も輝く国内有数のほたて産地です。猿払のほたて漁はオホーツクの他産地と同じく「地まき式」。道内各地から稚貝（1年貝）を仕入れて放流し、適切な管理のもと4年かけて十分に育った貝を漁獲します。垂下式と違い、地まき式は囲うものがない天然の環境下に貝を放流するので、育成期間が延びればその分回収率は下がりますが、それでも「貝柱の厚み、大きさは、猿払産の魅力だから」と、猿払村漁協の沖野平昭おきのひらあき組合長はそのこだわりを語ります。肉厚の猿払産ほたては炒め物、フライ、アヒージョなど、さまざまな料理に活用できますが、沖野組合長のおすすめはやっぱりお刺身。「繊維に対して縦切り？横切り？いやいや、まることだ」と、なんとも豪快です。

ほたて漁は春の稚貝放流が一段落した6月から本格化し、11月まで続きます。猿払村漁協に所属する32隻が決められた操業区に集まり、八尺と呼ばれる大きな熊手で海底からほ



4割は干貝柱、5割は玉冷（冷凍貝柱）に加工。残り1割ほどが生鮮として出荷される



帰港したら鮮度が落ちないようにすぐにトラックへ荷揚げし、村内や近隣の加工場へ運ぶ



午前10時。夜明けと同時に出港したほたて漁船が知来別（ちらいべつ）港に帰ってきた

ほたて漁ふたつのやり方

北海道のほたて漁は大きく分けてふたつ。ほたての赤ちゃんである稚貝(1年貝)を海に放して海底で成長させる「地まき式」と、稚貝の耳に穴を開けてロープで吊したり、カゴに入れて海中に吊す「垂下(すいご)式」があります。



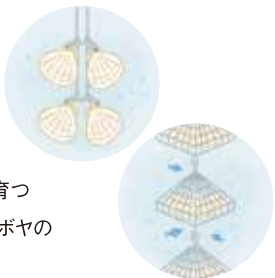
地まき式

- 海底にまいて自然に育つのを待つ
- 運動量が豊富で、歯応えの良いほたてに育つ
- 良い意味でも悪い意味でも自然環境の影響を受けやすい



垂下式

- 海中に吊して育てる
- 砂をかむことがない
- 身がやわらかく、甘みの強いほたてに育つ
- 漂流物や天敵のザラボヤの影響を受けやすい



たてをすくいます。船にあげたらすぐに選別作業。死んだ貝を取り除き、小さな貝は海へ戻します。1日の水揚げ上限は12トン。これをすべて手作業で選別するのだからかなりハードです。沖野組合長の息子で進和丸を率いる沖野昭悦しやうえつさんは「スピードと正確さが求められるよね。生き物相手だし、食べ物だから。いかに鮮度の良い状態で、港に早く帰ってくるかが大事」と話します。

水揚げしたばかりのほたてを特別に食べさせてもらいました。ぷっくり肉厚の貝柱をまるごと頬張れば、押し返すような歯応えがあり、甘みとほのかな潮の香りが口いっぱいに広がります。「まるごとだ」という組合長の言葉に納得です。



1玉ずつ汚れを落とし、冷凍工程へ。加工場は外国人実習生の力に頼るところが大きい



玉冷を製造する冷凍工場では届いたほたてを手でむく。貝柱を取るのにかかる時間は3秒



「日本一貧しい村」から 「日本一豊かな村」へ

ほたては殺菌処理後、
-40℃のトンネルフ
リーザーへ。わずか15
分ほどで玉冷が完成

猿払村では明治30年代の入植とともに漁場が開拓されました。昭和初期にはにしん漁とほたて漁で賑わい、地域経済を支えます。ところが昭和29年を境にどちらも水揚げ量が激減。追い打ちをかけるように昭和40年頃、炭鉱が次々と閉山しました。林業も衰退し、村の経済は低迷。村を離れる人が後を絶たず、当時は「貧乏見たけりや猿払へ行きな」とまで言われたそうです。

苦しい状況から抜け出すため、猿払村漁協は昭和46年に一世二代の大勝負に打って出ます。まだ技術的に確立されていなかった稚貝の大規模放流です。村もこの事業に協力し、10カ年計画で大幅な財政出動を伴う放流事業に踏み切りました。当時の村の税収の半分近くを稚貝放流事業に毎年注ぎ込んだといいます。この決断が功を奏し、猿払村の漁業は「育てて獲る」漁業へ転換し、ほたての生産量は大きく増加しました。

成功した要因の一つは環境です。猿払沿岸のオホーツク海は潮の流れが速く、宗谷海峡から栄養豊富なプランクトンがたっぷりと運び込まれる

好漁場。砂地の海底は海が荒れると稚貝が大量死するリスクがあります。その点、猿払の前浜は細かい砂利が広がり、ほたてが生育しやすい条件に恵まれています。天然発生貝も多く、ほたてにとってはまさに理想的なゆりかごです。

恵まれた環境に加え徹底した資源管理により、安定したほたての水揚げを維持し、価格が暴落したコロナ期間を除けば、生産額は年間100億円前後で推移しています。ほたて漁の収益は村民の年収を押し上げ、市町村別の一人当たり所得は東京都港区や芦屋市と並んでトップ10にランクインするほど。かつて「日本一貧しい村」といわれた猿払村は今や「日本一豊かな村」となっています。



沖野平昭組長。15歳から船に乗りほたて漁に従事。2020年3月より現職

「若い人たちが 帰ってきたい猿払に」

港におじやまして印象的だったのは若い漁師さんが多いこと。漁業の世界も高齢化が進んでいると聞きますが、猿払の漁師は平均年齢が45歳というから驚きます。その理由として挙げられるのが独自の分配金制度です。猿払漁協には60歳で船を下りるという決まりがありますが、船を下りた後も78歳まで十分な分配金を受け取ることができます。また、ただ年若い準組合員でも独立した経営者と見なされ、それに見合った報酬が支払われます。この取り組みを背景に、猿払では沖野さん親子のようにスムーズな世代交代と積極的な漁業継承が進んでいるのです。

漁業が「稼げる」仕事とはいえ、ほたての生産量に上限がある以上、分母（漁師の総数）が大きくなれば一人当たりの収入は減ります。その懸念から一時、後継者は1人に限るというルールができました。後継者以外のきょうだいは外へ働きに出るのです。しかし現役世代が流出すれば、将来的に村は先細りしてしまいます。そのため2015年に村と漁協が協議し、後継者を2人まで認めることに。



沖野昭悦さんは4代目。子どもの頃から漁業は身近にあり「自然に」この道を選んだという

漁師さんもまた目の前の収入より村の未来を選択したのです。

沖野昭悦さんには3人のお子さんがいます。長男の響ひびさんは高校2年生。将来は昭悦さんの船に乗るため、道内の水産高校に通っています。「良いところも大変なところも見た上で決めたでしょう。自然相手の一次産業は常に不安がつきまといます。天敵となるヒトデを取るといった漁場整備や、海底の見えないほたてを効率的に漁獲する技術の確立など、次の世代のためにやるべきことはまだまだある」と語る昭悦さん。「自分たちが取ったほたてを『おいしい』と食べてもらえることが一番の励み。期待に応えられるよう、これからも高品質のほたての生産に努めます」。

猿払産のほたては宅配トドック9月第1週でご案内いたします。
また、猿払産を含む北海道産のほたては全道のコープさっぽろ店舗（一部を除く）でお取り扱いいたします。

本誌の表紙を飾ったのは、なんとほたての貝殻からできた環境配慮型ヘルメット「HOTAMET(ホタメツ)」。原材料には猿払村のほたて貝殻を使用しています。

猿払村では2006年頃から産業廃棄物の活用に取り組んできました。それを知った甲子化学工業株式会社(大阪市)が、独自のエコプラスチック製造技術を生かし、貝殻を使った環境配慮型の新素材ができな
いかと猿払村に協力を打診します。猿払村は漁協に掛け合い、漁協を通じて甲子化学工業へほたて貝殻を提供。それから1年。大阪大学と共同研究の末、廃棄ほたて貝殻と廃プラスチックの「オールごみ」由来という新素材「カラスチック®」を開発し、「HOTAMET」が完成しました。

「HOTAMET」は新品のプラスチックに比べて最大約36%のCO₂削減に貢献します。ほたて貝殻をプラスチックに混ぜ込むことで強度が約33%向上。デザインは貝殻をヒントにリブ構造を採用したことで、耐久性が約30%向上したといいます。

「外敵から身を守る役割を一度は終えた貝殻が、ヘルメットとして人々の頭を守る存在になれば、持続可能な社会の実現に寄与できる」と語る伊藤浩一猿払村長。村民の防災用品や子どもたちの自転車用ヘルメットとして配布する計画です。近々、ふるさと納税や一般販売も予定しているそう。また、大手ゼネコンや航空会社、海外の自動車メーカーからも問合せが相次いでいて、「HOTAMET」から新たな製品が生まれる期待も。村では「カラスチック®」原料の工場誘致も進めたい考えです。

厄介ものほたて貝殻が、地域と地球を守る日も近いかも!?



HOTAMETにかける思いも人一倍の伊藤浩一村長



山積みとなったほたて貝殻

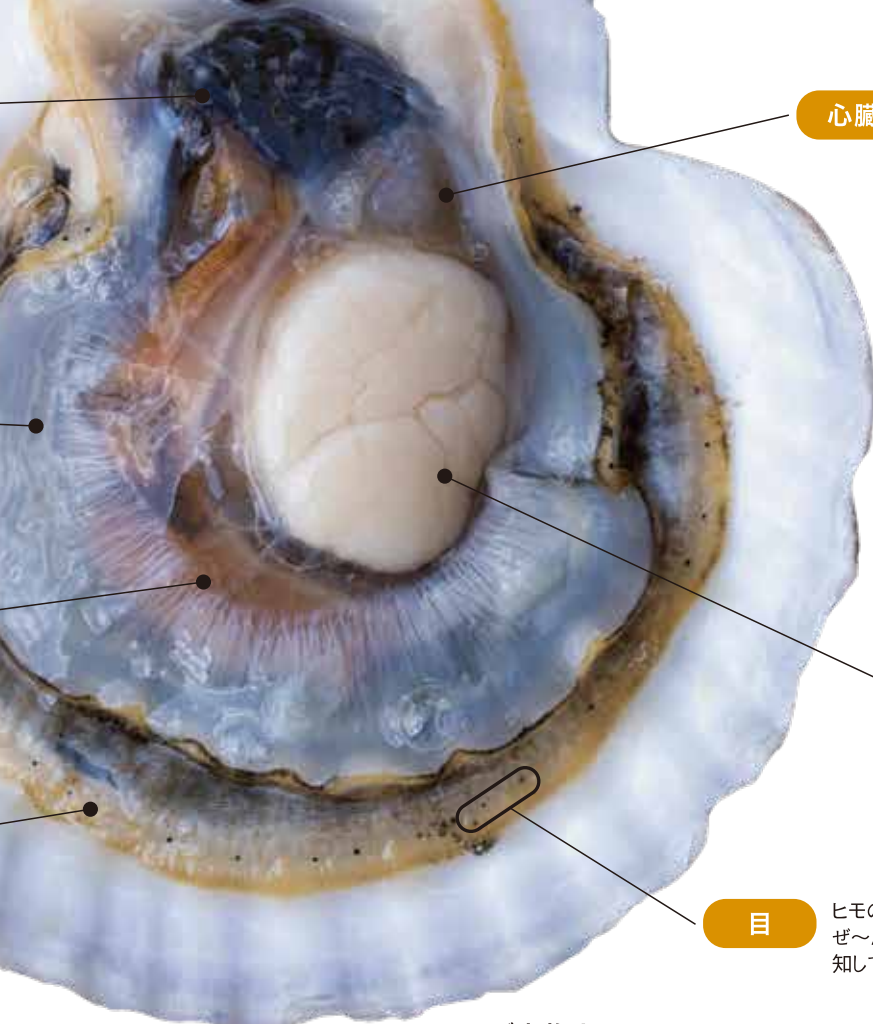
地域と地球を守る!?

ホタメツ 大作戦



購入は「ホタメツ」公式サイトから

<https://koushi-chem.co.jp/hotamet/>



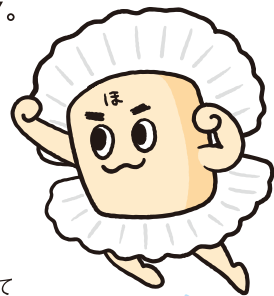
心臓

これがほたての心臓。生きているほたてをよく見るとビクビク動くのがわかる。ちなみに血の色は透明。

北のナイスガイ ほたてGUY_{ガイ}

ひみつ大公開

ぷっくり肉厚で甘みがあって
みんな大好きほたてGUY。
白い^{ペール}貝殻に包まれた
ほたてGUYのすべてを
徹底解剖しちゃいます。



貝柱

貝柱は2種類の筋肉からできていて、大きな筋肉は泳ぐために、小さな三日月状の筋肉は貝を閉じて身を守るために。気になる泳ぎ方はP26をチェック!

目

ヒモの表面をよく見ると黒い点がいっぱい!これ、ぜんぶんほたての目。80~100個もあり、光を感じて敵を監視しているそう。



生産量 ナンバーワン

北海道のほたて生産量は年間44.3万トン(2021年)。北海道の総水揚げ量118万トンのうち4割近くのシェアを誇ります。北海道の水産業界を引っ張る絶対のエースです。



輸出額 ナンバーワン

日本から海外へ輸出している食品の中で、輸出額ダントツ1位がほたて。日本のほたては貝柱がひときわ大きく、海外でも大人気!輸出先は中国とアメリカで6割を占めます。

2022年 農林水産物輸出額トップ3

1位	ほたて	910億円
2位	ウイスキー	560億円
3位	牛肉	520億円

玉冷(冷凍貝柱)を 上手に解凍するには?

お刺身として食べるなら、氷と塩でゆっくり解凍するのがおすすめ。ドリップが出にくく、浸透圧の働きで水っぽくなりにくいので、取れたてに近い旨みや食感がよみがえります。

1



ボウルに氷を入れ、小さじ1杯の塩をふりかけ、その中に冷凍ほたてを入れる。

2



ラップをしてそのまま常温に1時間半〜3時間ほどおく。

3



解凍できたらボウルから取り出し、ペーパータオルで水気を拭き取る。

生まれて最初は全員オス

実はほたては生まれたときは中性。その後、すべてオスになり、1〜2年でほぼ半数がメスに変わって、産卵できるようになります。ほたての一生は次のページに。

中腸腺(ウロ)

エサを消化・吸収する部分。人間でいうところの胃や肝臓、すい臓に当たる。貝毒成分やカドミウムなどの重金属を濃縮する部位なので要注意!食べる前に必ず取り除くこと。さばき方はP16へ。

生殖巣(ほたての子)

オスは乳白色、メスは赤みの濃いオレンジ色がピンク色。ちなみに写真のホタテの生殖巣が無色透明なのは産卵後だからなんだって。

エラ

魚みたいにほたてもエラで呼吸をする。エラには、海中を漂うエサ(植物プランクトン)をからめとってエラ奥の口に運ぶ役割もある。

がいとろまく 外套膜(ヒモ)

ここで貝殻を作ったり、海水を噴出する時に舵(かじ)のように働いて泳ぐ方向を決める。

※2023年9月修正



北のナイスガイ ほたてGUY

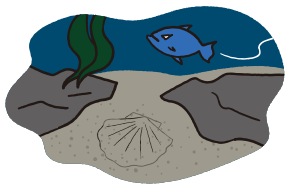
ひみつ大公開

年齢がわかる

扇形の「成長線」が1年に1本ずつ増えるので、まるで樹木の年輪のようこの線を数えれば年齢がわかる。

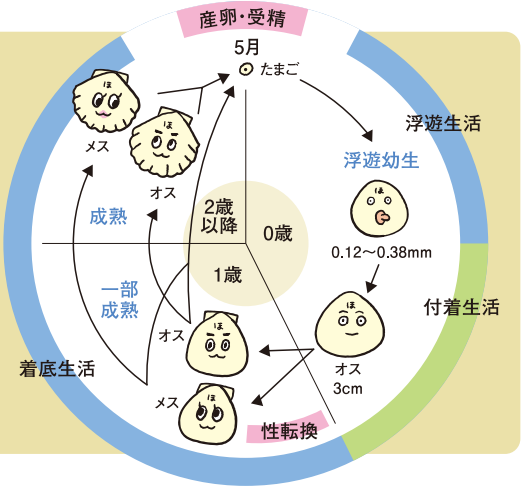
ツートンカラー

表と裏、正確には左殻と右殻で色が違う。右殻は平らで茶色く、左殻は白くてふくらみがあり、普段は敵に見つからないよう茶色い右殻を上にして砂や砂礫に隠れている。



寿命は15年

生まれてすぐのほたては3週間ほど浮遊生活を送った後、足糸(そくし)という足を伸ばして海藻などに付着します。生後2~3カ月で足糸が切れて海底へ落ち、それから一生を海底で過ごします。海底ではじっとしたままほとんど移動することなく、寿命は15年ほどです。



※2023年9月修正



チョーク

粉状にした貝殻を配合したチョークは、なめらかな書き味と粉飛びが少ないのが特徴。



にわとりのエサ

細かく砕いた貝殻をエサに混ぜ込んで与えることで、カルシウムを補給でき、割れにくい卵を生産できる。



道路

砕いて路盤材にしたり、アスファルトやコンクリートに混ぜ込んで使われることも。



歯磨き粉

貝殻を加工することで「ハイドロキシアパタイト」という成分ができ、歯磨き粉にもなる。



洗剤

ほたての貝殻成分はタンパク質を分解する働きがあり、除菌や消臭の効果もあることから洗濯洗剤にも活用される。



土壌改良材

炭酸カルシウムやケイ酸、リン酸を含み、土に混ぜ込むことで作物が育ちやすいアルカリ性の土壌へ。

白い道

宗谷丘陵の中にある「白い道」は、ほたての貝殻を砕いて敷き詰めてできた約3kmの道です。青い空と緑の大地、白い道のコントラストが美しく、SNSで話題となり、稚内の観光スポットになっています。



ほたての貝殻を敷き詰めた「白い道」。左手奥には利尻富士が

あの有名な絵画にも

美術の教科書に出てくる「ヴィーナスの誕生」。ヴィーナスさんが乗っているコレ、実はほたての貝殻なんだって。



帆を立てて泳ぐから「ほたて」?

漢字で書けば「帆立貝」。口を開いて一方の殻を舟のように浮かべ、他方の殻を帆のように立てて、風を受けながら海上を走るという「空想」からこの名がついたといわれています。

保存版！コープさっぽろ水産担当者が教える

基本のほたての さばき方

失敗なくさばける方法を魚のプロにこそそり伝授してもらいました。
ほたてをさばく自信がないという方必見です！

■調理時間約10分

Point /

殻の丸い方を手のひら側、
平らな方が上になるように持つ。



ちょうつがい付近にある隙間に洋ナイフを差し込む。

2



丸い貝に沿ってナイフを滑らせ、ヒモを殻からはがすように貝柱を切り離す。

Point /

切り離せなかったら
②と③をもう1回やる。



裏返して反対の殻から洋ナイフでほたての身を切り離す。

4



ほたてのウロと身の間に指を入れて貝柱を取り出す。

5



手でヒモを取る。

6



貝柱、ヒモ、ほたての子を残して他は捨てる。

7



ヒモに残ったウロを洋ナイフできれいにする。

Point /

ほたての子は
加熱して食べられる。

8



ヒモは塩のみして水洗いし、水気をふき取る。

9



貝柱は水洗いして水気を拭き取る。

魚も貝も、
なんでも聞いてね!

水産部
技術教育トレーナー
とくだ はやか
徳田 早香さん



お店で販売しているお造り魚のお寿司の商品開発担当。職員に魚のおろし方の指導もしています。マグロもおろせます!



インスタで
動画もチェック





Point /

包丁は少し
斜めに入れる。



縦に
1回切って開く。

寿司の場合



3枚程度に
斜め切りに。

刺身の場合



ヒモは食べやすい
大きさに切る。



寿司・刺身はこう切る

切り方で食感が変わります！

CHEFF1グランプリ2021初代王者がちよこつとに登場！

下國シェフの ほたて革命

え？ほたてとあれを組み合わせるの!?下國シェフ渾身の4皿。
誰も想像できなかったほたてレシピがここに誕生！

しもくに のぶ
下國 伸シェフ

北海道・旭川生まれ。地元の調理師専門学校を卒業後、箱根のオーベルジュ・オー・ミラドーで約4年半、東京ビエール・ガニエールで約2年の修業を積む。その後、フランス・ローヌ地方の有名店を経て、26歳の時に日本に戻り、札幌W27の料理長に抜擢。自身の哲学に基づく新しいフレンチのカタチを見出す。2017年、札幌の老舗フレンチレストラン・コートドール4代目の料理長に就任。2021年コートドールを退職し、2022年からは食の未来のために料理修業の旅へ。料理人として更なるスキルアップを目指している。

編集／木村野乃香 レシピ／下國伸
スタイリング／庄子笙子
撮影／KATOMI デザイン／佐孝優



自宅で
お店のような味！

ミルフィュー ほたてコリアンザンギ

調理時間 約30分 約218kcal、塩分1.4g/1人分

●材料(2人分)

ほたて貝柱……2個	みりん……小さじ1
スライスチーズ……2枚	片栗粉……大さじ2
韓国のり……2枚	薄力粉……大さじ1
コチュジャン……小さじ1	卵………1個
にんにく………1かけ	揚げ油………適量
しょうゆ………小さじ1	カットレモン………2個

●作り方

- ①ほたての貝柱を輪切りになるように1/3にカットし並べる。2つの断面にスライスチーズ、韓国のりをほたてと同じサイズになるように手でちぎりながら重ね、元のほたての形になるようにミルフィュー状に重ねる。崩れないようにつまようじをさす。
- ②コチュジャン、すりおろしたにんにく、しょうゆ、みりんを混ぜ合わせ①を5分ほどマリネする。
- ③片栗粉と薄力粉、卵を混ぜ合わせ②に加えよく絡める。
- ④170℃前後の油で香ばしく揚げる。
- ⑤揚げたらキッチンペーパーで揚げ油を切り、1/2にカットして綺麗な断面を見せる。盛り付け、カットレモンを添えたら完成。

調理時間 約30分
約284kcal、塩分2.7g/1人分

●材料(2人分)

ほたて貝柱……………2個 ご飯……………120g
オリーブオイル…大さじ1 粉チーズ……………適量
塩……………1つまみ 青さ……………適量
バター……………20g レモン汁……………小さじ1
塩昆布……………4g しょうゆ……………小さじ1

磯の香り漂う
ほたて海藻ドリア



ほたての旨みと
食感を存分に楽しめる

調理時間 約20分
約75kcal、塩分1.6g/1人分

ねっとりほたてなめろう

●材料(2人分)

ほたて貝柱……………2個 ラード……………10g 白みそ……………小さじ1
長ねぎ白い部分 10g 梅干し……………1個 みょうが……………1/2本
しそ……………2枚

●作り方

- ①長ねぎの白い部分をみじん切りにし、ラード、梅干しの種と共に弱火で火にかけ、焦げないように炒める。香ばしい焼き色がついたらボウルに移し、白みそを溶かす。梅干しの種を取り出し、混ぜながら冷やす。
- ②ほたてをできる限り細かい角切りにする。みょうが、梅干しをみじん切りにする。しそは千切りにする。
- ③冷えた①に②を加えてよく混ぜ合わせる。盛り付けたら完成。

■ 調理時間 約15分
(冷却時間を除く)
約1,218kcal、塩分6.2g/全量

●材料(作りやすい量)

ほたてヒモ……………25g
しょうゆ……………小さじ1
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1
バター……………150g
黒こしょう……………適量
塩……………適量
ライムの皮………1/2個分

●作り方

- ①バターを室温に30分ほど置いて軟らかくする。
- ②砂をきれいに取り除いたほたてのヒモを粗く刻みフライパンに入れ火にかける。水分が蒸発して焦げそうになったら酒、みりんを入れアルコールを飛ばす。しょうゆを加え水分がなくなるまで混ぜながら煮詰めて冷やす。
- ③冷えた②と①を分離しないように混ぜ、黒こしょう、ライムの皮を削り味を見る。塩味が足りない場合はお好みの量の塩を加える。
- ④③をラップで棒状に丸めて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ラップがつかないように気をつけながら④をカットする。ご飯やトーストのお供などにおすすめ。

ほたての風味を

ぎゅっと閉じ込める

ほたてヒモの照り焼きバター

●作り方

- ①フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけて、塩をしたほたてを香ばしく片面のみ焼く。しっかりと焼き色がついたらごく弱火にしてほたてを取り出しバターを入れ、刻んだ塩昆布を入れて香りを出す。バターが焦げないように注意する。
- ②しっかりと塩昆布の旨みを引き出したら、ご飯にバターと塩昆布を吸わせるようなイメージでご飯を炒める。
- ③ほたての殻の中央に②のご飯を盛り、①のほたてを1/4にカットして盛り、粉チーズ、青さ、レモン汁、しょうゆをかけてトースターでチーズを焼くようなイメージで焼く。

392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 ほたてレシピ！

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P.65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つぽろギフトカード500円分をプレゼント！

応募締め切りは9月15日(金)。

●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 長ねぎレシピ

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

Cho-co-tto 22

ほたてのチリソース

●佐呂間町 リこびん様

材料(2人分) ベビーほたて15個(約150g)、片栗粉大1、油大1、A[にんにく1/2片、しょうが1/2片、長ねぎ10cm、豆板醤少々]、B[水50ml、ケチャップ大1と1/2、酢小1、しょうゆ小1/2、鶏がらスープの素小1/2]、卵1個、ごま油少々

作り方 ほたてに片栗粉をまぶし、Aをみじん切りにする。フライパンに油を熱しほたてを焼く。8割焼けたところで一度取り出しておく。そのままのフライパンでAを炒め、火が通ったらBを加え混ぜ、ほたて、ごま油も加えて炒める。卵を溶いて流し入れ、ざっくりと混ぜたら完成。



ほたてと ぶどうのマリネ

●美唄市 恋ちゃん様

材料(2人分) 刺身用ほたて貝柱6個(約100g)、ぶどう10粒、紫玉ねぎ1/8個、A[オリーブオイル大1、レモン汁少々、塩2つまみ、こしょう少々]、ミントお好みで

作り方 ほたて、ぶどうは食べやすい大きさに切る。紫玉ねぎを薄切りにする。ボウルに切った材料を入れAを加えて和える。お好みでミントを加えていただきます。

ほたてヒモと きゅうりの中華和え

●札幌市 マツダ様

材料(2人分) ほたてヒモ10個分(80~100g)、きゅうり1本、A[しょうゆ小2、酢小2、砂糖小1、ごま油小1、赤唐辛子少々]、白ごま少々

作り方 ほたてヒモは塩少々(分量外)でもみ、水洗いしてから2分ほどゆでて3cm長さ切る。きゅうりは千切りにする。Aとほたてときゅうりを和えて白ごまをふりかけ完成。クラゲの代わりにほたてヒモで中華和え!



ほたてのシュウマイ

●札幌市 食べることに好きなおびちゃん様

材料(4人分) ほたて貝柱(ベビーほたてでも可)100g、豚ひき肉300g、玉ねぎ1/2個、片栗粉大1、A[すりおろししょうが1片分、塩・こしょう少々、しょうゆ・ごま油大1、砂糖・酒小1]、シュウマイの皮25枚、酢じょうゆ適量

作り方 ほたては1cm角、玉ねぎはみじん切りにする。ポウルに豚ひき肉、Aを入れよく混ぜる。片側に寄せておき、もう片側に玉ねぎ、ほたてに片栗粉をまぶしてから全てを混ぜ合わせる。シュウマイの皮に等分にして包み、蒸気の上があった蒸し器で7~8分蒸す。酢じょうゆをつけていただきます。



ベビーほたての クラムチャウダー

●稚内市 M.K様

材料(2人分) ベビーほたて12個(約120g)、玉ねぎ1/2個、にんじん1/2本、じゃがいも2個、しいたけ3個、ベーコン30g、バター10g、薄力粉大1、白ワイン大2、水100ml、牛乳200ml、塩小1/4、みそ小2、こしょう少々

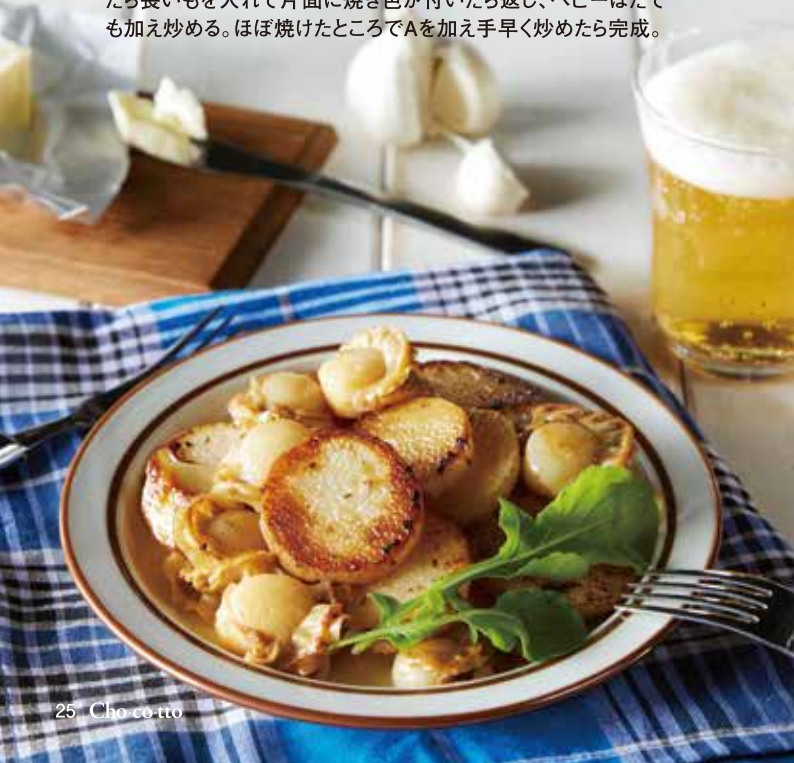
作り方 野菜、ベーコンは全て1cmの角切りにする。鍋にバターを熱し、野菜、ベーコンを炒める。薄力粉を振り入れしっかり炒めて白ワイン、水、ほたてを加えてふたをする。野菜に火が通ったら牛乳、塩、みそ、こしょうを加える。

ほたてと長いものガリバタ炒め

●札幌市 ぽーちゃん様

材料(2人分) ベビーほたて15個(約150g)、長いも200g、んにく1片、オリーブオイル大1、A[バター10g、しょうゆ小2]

作り方 長いものは皮付きのまま洗い、1cm幅に切る。フライパンにオリーブオイルとつぶしたんにくを入れて加熱する。香りが出たら長いもを入れて片面に焼き色が付いたら返し、ベビーほたても加え炒める。ほぼ焼けたところでAを加え手早く炒めたら完成。



📺 読者プレゼント!

ほたてソテーの マスタードクリームソース

●札幌市 T.A様

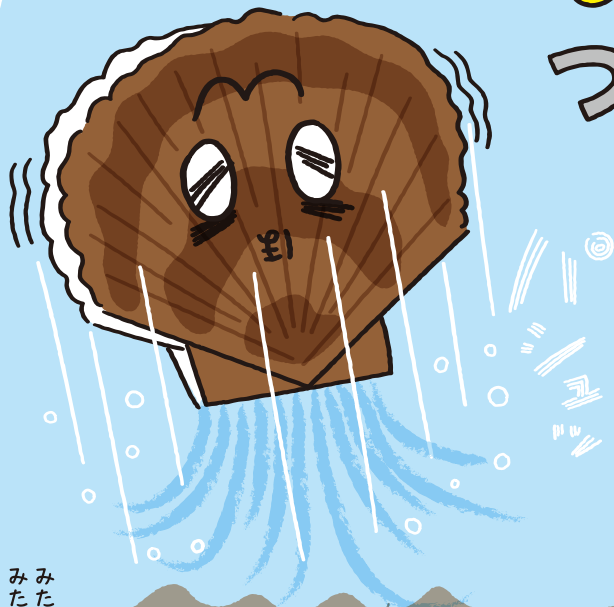
材料(2人分) ほたて貝柱6個、オリーブオイル大1、白ワイン大1、A[生クリーム大2、粒マスタード小1、塩ひとつまみ]

作り方 フライパンにオリーブオイルをひいてほたてを焼く。両面に焼き色が付いたら、白ワインを加えふたをして弱火で2分ほど焼きほたてを取り出す。フライパンの焼き汁にAを混ぜ合わせ弱火にかけとろみがついたら完成。

ぷっくり王子 と つこみ王子

さく・え： W.けいすけ

ぷっくり王子と
つこみ王子は
すいぞくかんに
やってきました。



ヤア おどろかせたね。

ぼくの かれいな

およぎを みてくれた？

にまいがいの なかまでは

ほたてだけが およげるんだ。

ひみつは

きんにくむきむきの かいばしら。

いきおいよく からを とじて

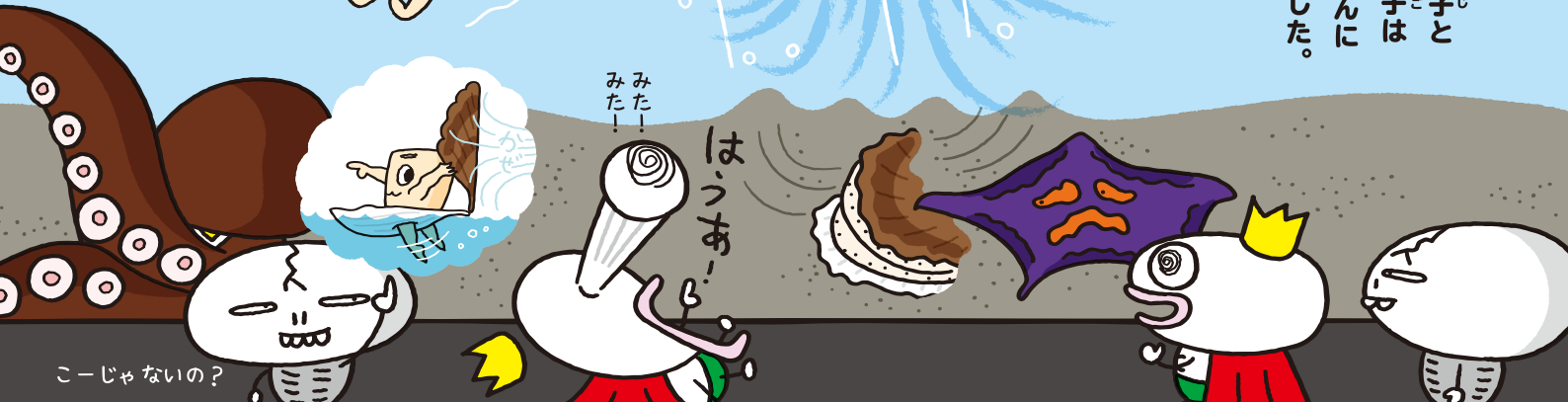
みずを はきだして すすむんだ。

かいばしら→



みた
みた！

は
ん
あ
ー
ー
ー



こーじゃないの？

しよくじゆ(ちんぷな)て「や」め「め」で
てきを みつけたら

からを あけて

みずを すいこみ

カスターネットを

ならす みたいに

いっきに からを

とじると…



からの すきまから

みずが とびだして

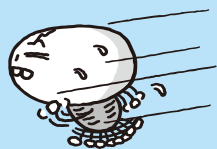
まえへ すすむ。

そのはやさ

じそく 50キロ!



オリンピック100m
金メダリストより
はやい!



ヒモを つかって

およぐ ほつこうも

かえられるんだ。



スイ

うも

ほくみたいに からが 2まいある 「にまいがい」の ほかに
からが 1まいだけの 「まきがい」も いるんだぜ。



は。かっ

おなじみ にまい GUYズ

あさり



しじみ



ほつき



かき



からは1まい まき GUYズ

まつぶ(エゾホラ)



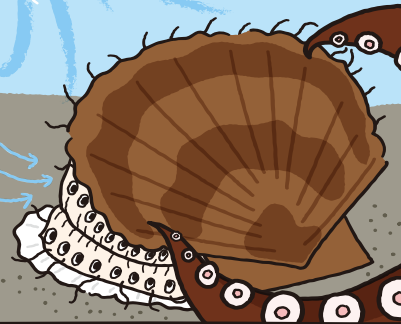
あわび



さざえ



みず



ふだんは かたい からを
ピタッと とじて からだを まもります

からの かたちが とっても おしゃれ!
うみの アーティスト!?



6 2合のめもりまで水を入れ、かるくまぜる。



4 すいはんきにお米を入れる。



1 お米をはかってとぐ。



7 まいたけをのせる。



5 つくだにのり佃煮を入れる。



8 ベビーほたてをのせる。



2 ザルに上げる。



3 まいたけをほぐす。

えっ?! のり佃煮をすいはんきに!?

ちようみりょうのかわりにつかいますよ!



これつかったよ

酒悦 昔ながらののり佃煮 130g

店舗 一部なし トドック

保 いつでもトドック Vol.18

●注文番号 22097

休日  開店

 こどもレストラン

見たまんま作れて簡単!
お子さんひとりで、親子でも。
手軽に作れる定番レシピ

Today's Menu

味付けは
“のりつく”だけ!

ベビーほたての たきこみごはん

【ざいりょう・4人分】349kcal/1人分
調理時間10分(浸水・炊飯時間除く)

- お米 2合
- ベビーほたて 150g
- まいたけ 1/2かぶ
- のり佃煮 大さじ3
- バター 20g
- 小ねぎ 1本

Nota note

調味料はのり佃煮だけ!小ねぎも切ったものを準備したら包丁も不要!!炊飯器に入れてポンとスイッチを入れるだけのお手軽ごはんです



14 おちやわんにもり、小ねぎをちらす。



いそのかおりがいいですね～



12 バターをくわえて全体をまぜる。



9 すいはんきのふたをしめ、スイッチオン。



13 ほたてをもどして、かるくまぜる。



10 小ねぎを切る。



追いバター
したいな♡



こどもレストラン
支配人 のと
エリック 能戸

どうして?



まぜたときに
ほたてが
つぶれて
しまうんです



11 たき上がったら、いちどベビーほたてをとり出す。

バナナも卵も量り売り!

プラごみ削減、食品ロス削減のため、
ほしい分だけ紙袋や紙パックに
入れて買うシステム導入!



これはすごい! 多少割高に思
えても必要ない分まで買わな
くてよいならお得かも!
しょうゆなど調味料の量り売
りもぜひ実現してほしいな♪

12 つくる責任
つかう責任

14 海の豊かさを
守ろう



くらしのヒント

おうちも地球もハッピーに。

大人の社会見学!

こぐれあいこが

そうえん店に行ってみた!

2022年10月にオープン
したそうえん店って環境に
配慮したSDGs的な取り
組みで話題なんだったって!
一体どんなお店なの? 潜
入取材してきました!

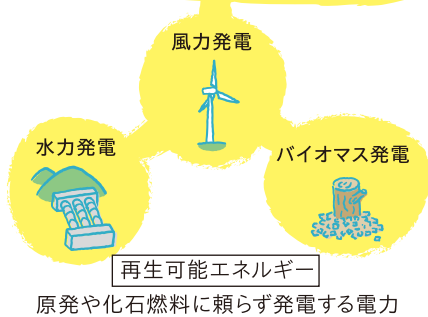
で使う電力は %再生可能エネルギー

他のお店もほぼ全店舗で
取り入れてるんだって。
さすが! コープ!

7 エネルギー・気候変動に
貢献する

9 経済と気候変動の
両立を促す

13 気候変動に
対応する



こぐれ あいこ

家庭料理研究家。小樽
で料理教室を開催。
生ごみコンポストなど
未来のためにできる
ことを探る日々ですが、
個人では限界がある。
コープの取り組みに注
目するイチ組員です!



おたる

さっぽろ

道内初!炭酸給水機!1リットル50円!

プラごみ削減のため、専用のマイボトルに炭酸水を給水できるシステムを導入!

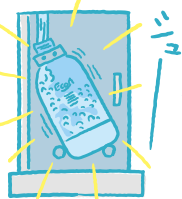


炭酸水大好きなのに、使い捨てペットボトルが気になって買えないのが悩みでした!これならプラごみゼロ。1リットル50円もうれしい!ぜひうちの近くのコープ(小樽南店)にも導入してほしいな~。



フタを開けて持ち帰る。
冷え冷えなので
そのまま飲んでも!
(1リットルですが…笑)

2分ほどで満タンに



ボトルとキャップをセット



選べる強度



スタート!

カードの
読み取り



サービスカウンターで
炭酸水のカードを購入。
(初回はマイボトルも購入)



バックヤードに!



生ごみ処理機もある!!

お店で出るすべての生ごみを1カ所に集め、自動攪拌して水と少量の炭酸ガスに分解! コープのほぼ全店舗で実施。



実はこれ、一番見たかった現場。思ってたよりずっときれいでそして臭わない。自宅コンポストの大規模かつ自動版だな、これは。入れちゃいけないものもほぼ同じ。ごみとして捨てるより少し大変みたいですが、地球のため、経費削減のためがんばってほしいです!



微生物が生ゴミを分解中。何と! 残渣物ほぼゼロ!

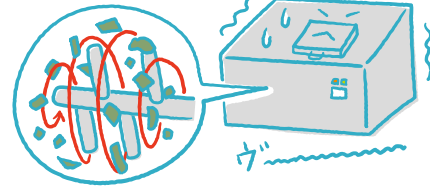
年間ゴミ処理費用
約1億円
が
1000万円に!



人の胃で消化できないものは X



5~24時間で分解完了



メインスペースでいただきます♪



あいこランチ

豪快!



おいしくて
かわいい!

いいお味!

- 「うめし」のサーモンはらすの照り焼き飯弁当
- 「うめし」のすじこおにぎり
- 「トヨヒコ」のフルーツ杏仁豆腐



本誌編集長みほランチ

合いそう♪



- 「にくやめし」の豚タンねぎ塩焼き重弁当
- 「トヨヒコ」のバイナップルのフルーツサンド



ではまた

社会見学を終えて

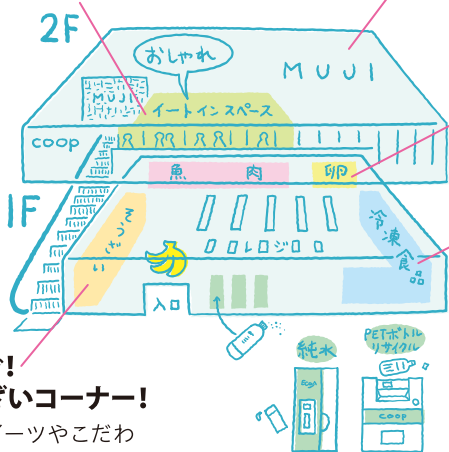
他にもいろいろ、そうえん店!

ウッディーな イトインスペース

1階で購入したお弁当をいただきました!光がほどよく差し込む静かでくつろげる空間



2階に無印良品



かわいいPOPみっけ!



道内コープで最大規模の 冷凍食品コーナー



入口入ってすぐ! 充実のおそうざいコーナー!

とにかく広い!スイーツやこだわりパンもずらり!ここだけ見ると大きなコンビニみたい!

他にもどんどん! コープのECOアクション!

給水機で水分補給。ペットボトルも回収します。

そうえん店長
みなと 達哉さん



新しいチャレンジの多いお店なので注目度が高くたくさんの取材を受けましたよ。愛されるお店になるよう私たちも日々汗だくでがんばっています!炭酸給水機や量り売りももっともって活用してくださいね!

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!



Let's TRY!!

定期便で5点以上購入すると
毎回 10ポイントプレゼント!

いつも頼んでいる商品をアプリ登録するだけで
毎週 2週に1回 など自分の好きなサイクルが選べる!

定期便

で注文されている
人気商品!

毎 46418
隔 46426



毎 35950
隔 35951



毎 68551
隔 68560



毎 58441
隔 58459



毎 44661
隔 69256

なんと「牛乳」を注文される
64%の方が「定期便」を使用しているんだとか…!

注文番号を注文用紙に記入、
またはトドックアプリの検索で入力すれば注文できます!

数量変更やキャンセルも簡単!

ピッと押すだけ!



ちょこっとページ

気になった方は
こちらから!



特集素材のストーリーや、ビックアップレシビ、
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、
ちょこっ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!



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

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

コーヒー

CO-OP
 コーヒーバッグ
 味わりしっかり
 カフェインレス8g・16袋入

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.18

●注文番号 25243



カフェインレス飲料

ハーブティー

片岡物産
 トワイニング
 ハーブティー
 ローズヒップ&ハイビスカス 10袋

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.18

●注文番号 26390



ルイボスティー

アフタヌーンティー
 オーガニック
 ルイボスティー
 40g(20袋入)

店舗 なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.18

●注文番号 24014



P38の「生茶カフェインゼロ」もみてね!

乳幼児(0~5歳)

不二家
 アンパンマン
 コロコロビスケットボーロ
 4連64g(16g・4袋)

店舗 なし

トドック 保

いつでもトドック Vol.18

●注文番号 25272



生後
12カ月頃

森永製菓
 マンナビスケット
 おやつパック52g(13g・4袋)

店舗 なし

トドック 保

いつでもトドック Vol.18

●注文番号 25103



生後
9カ月~

小学生(6~12歳)



ケロッグ
 チョコフ
 130g

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.18

●注文番号 23196

牛乳と一緒に
8種類の
ビタミンも

CO-OP
 ごまごま小魚
 6.5g・10袋入

店舗 なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.18

●注文番号 21969



カルシウム
補給に!

中高生(13歳~)



カルビー
 ビッグバッグ
 コンソメパンチ 160g

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.18

●注文番号 25730

人気の
大容量!

森永製菓
 大粒ラムネ
 41g

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.18

●注文番号 10個入 24352



集中したい時に!

「保存版カタログ」には子育てを応援する商品がいっぱい!
 今月はその中からお菓子とカフェインレス飲料をご紹介します。

年齢別おすすめお菓子

トドックでいつでも子育て応援!

子育て世代は忙しいので
選ぶ時の参考
になるといいな~



旬の時に一度は食べたい！
とうもろこしごはん

昆布つゆ白だし&とうもろこしで絶品ごはん。
芯も一緒に炊飯するのがポイント！

炊飯中からいい香り！
とうもろこしごはん

■調理時間 約10分(炊飯時間は除く)

[材料(4人分)]

米……………2合
とうもろこし……………1本
A
水……………400ml
ヤマサ昆布つゆ白だし…大さじ2
酒……………大さじ1/2

[作り方]

- ①米はといで30分以上浸水させ、ざるにあげて水気をきっておく。
- ②とうもろこしは2等分にし、芯を立てるようにして、包丁で実を落とす。(芯は捨てない)
- ③炊飯器に米、Aを入れてぎっとひと混ぜし、芯と実を入れ、炊飯。
- ④炊き上がったら芯を除き、底から返し、切るように混ぜる。

ぜひ北海道産の旬のとうもろこしで作ってください。昆布つゆ白だしの優しい塩気がとうもろこしの甘みを引き立てます。最後にバターをのせてもおもしろい！



編集スタッフ
なかた



レシピ制作 / 柚木 さとみ



ヤマサ 昆布つゆ白だし 1L

店舗 一部なし

トドック 週 9月1週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.18 ●注文番号 500ml 21631 1L 21632



昆布だしを中心に、かつお節、さば節などのうまみをバランスよく配合。うどん、煮もの、お吸いものなどにも◎。



8月22日より
新発売!



エバラ
プチットと鍋 旨辛みそ鍋
ポーション4個入

店舗 一部なし

トドック なし



みそベースに
コチュジャンや
甜麵醬のkok、
ごま油とにんにくがきいた
やみつきになる味!

献立に迷ったらこれ! 鮭の濃厚みそ炊き込みごはん

■調理時間 約10分(炊飯時間は除く)

[材料(4~5人分)]

米……………3合 酒……………大さじ1
水……………適量 しめじ……………1パック
生鮭または甘塩鮭 エバラプチットと鍋
……………2切れ 濃厚みそ鍋 ポーション2個
白ごま・小ねぎ……………適量

[作り方]

- ①生鮭は酒と塩適量(分量外)をふりかけて5分程おき、しめじは石づきを切り小房に分ける。(甘塩鮭の場合は塩は不要です)
- ②炊飯器に洗った米と「プチットと鍋」を入れ、3合の目盛りまで水を加えてひと混ぜし、①を広げてのせ、炊飯。
- ③炊きあがったら鮭の骨を取り除き、さっくりと混ぜ、お好みで白ごまや小ねぎをのせる。



エバラ
プチットと鍋
濃厚みそ鍋 ポーション4個入

店舗 一部なし

トドック 週 9月4週(裏表紙)

みその風味が
しつこくなく、
食べやすい味。
材料は冷蔵庫に
あるものでいろいろな
アレンジができてそう!

鍋以外にも使えます!
「2プチット」で簡単ごはん

炊き込みごはんの味付けも、プチットと鍋があれば失敗なし!

NICE!



編集スタッフ あべ

緑茶飲みたい!! けど… カフェイン、気になりますか？

「妊産婦や授乳中、夜は睡眠の質に影響があるので控えている、
飲みすぎると胃が痛くなる…」。

そんな方におすすめの「生茶カフェインゼロ※」。

もう我慢せずに緑茶をゴクゴク飲めます！



まる搾り生茶葉抽出物加熱処理

キリン
生茶 カフェインゼロ
430ml ペットボトル

店舗 一部なし

トドック 週 9月2週(裏表紙)

保 のみものトドック Vol.34

●注文番号 430ml **86616**

430ml×24本ケース **86622**

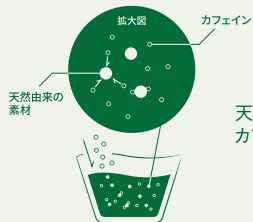
どうやってカフェインゼロに?.....

1



国産茶葉から
お茶を丁寧に抽出。

2



天然由来の素材で、
カフェインを吸着。

3



うまみとコクを残しながら、
カフェインを
取り除きます。

独自の「カフェインクリア製法」(特許技術)

茶葉からではなく、カフェインを選択的に吸着する天然由来の素材を見出し、「カフェイン除去」と「おいしさ」という2つの価値を両立する「カフェインクリア製法」を確立しました。

こんなシーンで飲んでいきます！

「エリアちよこ」とさんフォトコレクション」飲んでる時に写真を撮っていたきました。

カフェインレスなので、夜に気にせず飲めるのがうれしいです。寝る前の自分時間に、料理のレシピを見たり、本を読みたいときの相棒にぴったりです。

札幌市

Ryumamaさん(38歳)



趣味の刺しゅうはつい没頭してしまうので水分補給に。カフェインを取り過ぎると胃が痛くなったり頭が痛くなるけど、これは胃の負担が軽くて気に入っています。

札幌市

ふらべるさん(49歳)



ドライブ中の水分補給にいただきました。カフェインレスなので子どもの水分補給にも安心。妊娠中や授乳中にカフェインを気にしないで良いのはうれしいです！

北斗市

ユリエさん(33歳)



授乳中で水分補給が欠かせないので、子どもを見守りながらいただきました。妊娠中から1年以上緑茶を我慢していて、ずっと飲みたかったのでうれしいです。

栗山町

もずこさん(29歳)



おにぎりやバウムクーヘンなどいろいろな食事にあうお茶だと思います。夕飯の時もガブガブ飲んでます。夜寝る前には温めてから飲んだ方が飲みやすいです。

室蘭市

T.Nさん(61歳)



骨のための健康習慣、 早めに始めませんか？

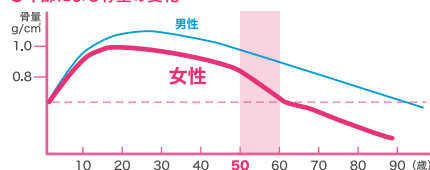
「骨密度の低下は高齢者の問題」と

認識している方も多いかもしれませんが、実はそうではありません。

骨量は20歳ごろにピークを迎えその後ゆるやかに減少し、
特に50代ごろに大きく減少します。

今回は、骨密度を高める働きのある「MBPドリンク」を
エリアちょこっとの皆さんにも試してもらいました！

●年齢による骨量の変化※



※出典:清野佳紀ら「薬の知識」Vol.43, No.10 (1992) (株)保健同人社より(一部改変)

組合員さんの声

さらっとして飲みやすく、さっぱりしたお味なので、毎日の習慣としても取り入れやすいですね。また、コンパクトサイズで持ち運びやすく、仕事の休憩時間にもぴったり。こんなに楽に骨ケアできるなんてうれしい！

チッタさん



ふだんはあまり骨のことを意識していませんでしたが、やはり骨密度は気になります。面倒くさがりなので手軽に毎日続けられるのはうれしいですね。もう少し甘さをおさえてもよいかなあと思いました。

もんたさん



乳酸菌飲料らしいやさしい味で飲みやすかったです。機能性表示食品は数居が高くとっつきにくい印象があって苦手意識を持っていたけれど、意外とふつうにおいしくて驚きました。骨密度を高める働きに期待しています！



りんさん

MBPドリンク
100g×12本入り
ケース

店舗 一部なし

トドック

週 毎週 (9月3週のみ裏表紙)



MBP
ドリンク
100g

店舗 全店

トドック なし



MBP®には、骨の細胞に働きかけることで、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぎ、カルシウムを定着させる、という2つの機能があります。

機能性表示食品 (届出番号 E529)

届出表示:本品にはMBP (乳酸基性タンパク質)が含まれます。MBP (乳酸基性タンパク質)には骨密度を高める機能があることが報告されています。機能性関与成分:MBP (乳酸基性タンパク質) 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。

総評

トドック電力に替えると、
こうなっちゃうわー！



評

トドック電力ユーザーは、
宅配トドックの1回2200円のシステム手数料無料！
ちよっとのお買い物も遠慮なくできるのは高ポイント！

トドックで 宅配システム 手数料0！

評

電気代の支払いにもポイントが使えるなんて、
ちよっとうれしいですね。
トドックアプリで過去の電気料金も確認OK！

電気代 たまったポイント 使っちゃお

評

そうなんです、毎月払う電気代をトドック電力に替えるだけで、
コープさっぽろのステージのランクアップにつながります！

ステージのランクアップは うってつけ

冬、光熱費が上がる前に、エネルギーを切り替えませんか？
コープのでんきは
他社より安いだけではありません！

トドック電川柳

でんきも
コープで
お得に
ポ!



©トドック

●コープのエネルギーキャンペーン実施中！

好評につき
9月20日
まで延長！

でんき 灯油 プロパン ご加入で

合計で最大**20,000ポイント**プレゼント！

お申込み・
詳細はこちらから！



トドック電力 検索

または ☎ **0120-012-877**

※月～土9:00～18:00(年末年始を除く)

一度聞いたら耳に残る!?
コープのエネルギーの新CM



\ だいま! /
白老の
たまごたち

Vol.3
最終回

卵不足の今だからこそ
考えたい、卵のこと

2022年4月に鳥インフルエンザが発生し、52万羽を失った白老の養鶏場。衛生管理体制を再整備して昨年6月から段階的に鶏を導入し、本農場での生産はこの9月にも完全回復します。ただし、北海道全体を見渡せばまだ供給体制の再建は道半ば。ホクレンによれば、完全回復にはまだ1年近くかかるそう。卵が滞りなく行き渡るには人口と同じぐらいの採卵鶏が必要だといいます。道民1人に鶏1羽。ほぼ毎日、「私のために」卵を産んでくれる鶏がいるという事です。卵不足をきっかけに卵やその背景について改めて考えた方も多いのではないのでしょうか。



養鶏場再建と同時に新たな飼育方法へのチャレンジも

かわかみ かずひろ

(有)北海道種鶏農場代表取締役の川上一弘さん



卵不足が続いています。
そうした中、昨年4月に鳥インフルに
見舞われた白老の養鶏場が完全復活。
卵の供給に向けた努力が
全道各地で行われています。

白老の卵はホクレンを通じて全道のコープさっぽろで供給しています。養鶏場再建の取り組みを、ホクレンも応援しています。



8月21日
発売

こがね
黄金そだちの
平飼いたまご



北海道種鶏農場では一般的なケージ飼いで卵を衛生的に生産する一方、10年以上前から平飼い養鶏を試みてきました。現在取り組んでいるのがエイビアリーと呼ばれる多段式鶏舎を活用した平飼いです。エイビアリー鶏舎の中で鶏たちは砂浴びをしたり、止まり木で羽を休めたり、巣箱で卵を産むなど、鶏本来の習性に近い生活を送ることがができます。さらに北海道種鶏農場では

飼育密度はもとより、巣箱、給餌器、止まり木の長さまで厳格に規定されたEU基準に対応。春から準備を進め、この夏、卵の安定生産が可能になりました。

コープさっぽろはこの取り組みに注目。道産飼料米をエサに配合した「黄金そだち」の基準で育ててもらったことにより、新たに「黄金そだちの平飼いたまご」としてコープさっぽろの一部店舗でお取扱いを開始します。



黄金そだちの平飼いたまご

コープさっぽろは、北海道の農家を応援するため、2011年に道産飼料米を与えて生産する「黄金そだちたまご」の販売を開始しました。また、アニマルウェルフェアの観点から2017年より全店で平飼いたまごの取り扱いをスタート。その2つのカテゴリーが、このたび初めて融合しました。



店舗 一部なし

トドック 週 9月4週

6個入り298円(税込322円)

※価格は店舗の価格です。
トドックの価格は異なる場合がございます。



「黄金そだちの平飼いたまご」
開発の裏側はコチラから



コープさっぽろ いぶり鶏

店舗 全店 **トドック** なし

い ぶり鶏は、そばの具、カレーの具、いりどりなど煮物にもかかせない品です。うまみが多く、料理がだしの効いた一品となり、加熱しすぎても肉質はやわらかいまです。他の鶏肉を使った事もありましたが、「やっぱり、いぶり鶏でない!」と思わせる商品です。



ためしてみて!



特売日は、欠かさずGet!!
いつもストックしています



札幌市
みつちゃんず〜さん
還暦を過ぎても、食に関する好奇心は衰えず、近くにコープができると隔々までチェックしている今日この頃です。



黄金育ち北海道産 別海牛乳のバナラアイスクリーム

本体198円※(税込214円)

店舗 全店 **トドック** **保** いつでもトドック Vol.18

●注文番号 **24935**

素 材がいいからそのシンプルさがお気に入り。そのままでも、他の素材と合わせてもおいしいのでわが家ではアイスといえばこれです。



函館市
ねこさん
夫婦で農業をするために北海道に移住。コープさっぽろの実店舗でいろいろ新しい食材に出会うのを楽しんでいます。

バナナワッフルと
いちごを合わせて、
幸せな朝ごはん



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!今月はちよこっとの読者モニターである「第3期エリアちよこっとさん」の中から4名がおすすめる商品です。



CO-OPの海老カツは
プリプリがより楽しめて、
えび好きにはたまりません

CO・OP レンジでプリプリした海老カツ

本体458円※(税込495円)

店舗 なし トドック 週 9月2・4週



簡単にレンジでできるのに、
外はサクサク、中はフワフワで5歳の孫も大好きです。わが家ではホームベーカリーで食パンを焼くので、パンにフワッと野菜をのせてオーロラソースと海老カツを挟んでいただきます。



札幌市
しょうこさん
食べることが大好きで、家族や友人とランチに行くのが楽しみです。孫のためにいろいろ新しい食材にも挑戦しています。

CO・OP 食べるごま(しょうゆ味)

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.18 ●注文番号 25583



あと数口食べ方いな～
なんてときに重宝します

なんたって味がいい!甘すぎず、
そしてしょうゆ味のバランス
がいい。他のメーカーの物では、
味が濃すぎるのが多いため、子ども
からお年寄りまでおすすめです。



札幌市
こがきよさん
トドックとの付き合いは20年以上。
当時田舎でコンビニ等が
少ない地域のため大助かりでした。
今は、店舗利用です。



「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
つ大丸 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

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

 **東札幌日通運輸株式会社**

〒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

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

 **三菱王子紙販売株式会社**

〒060-0063 札幌市中央区南3条西10丁目1001-5 福山南3条ビル TEL 011-281-1991

 **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

株式会社須田製版

〒063-8603 札幌市西区二十四軒2条6丁目1番8号 TEL 011-621-1000

 **株式会社東機システムサービス**

〒114-0041 東京都大田区羽田空港1丁目8番2号 羽田メンテナンスセンター3階 TEL 03-5708-7735

 **国際紙ハルブ商事株式会社**

北日本支店 札幌営業部

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

ちょこっとコミュニティ
7月号のご感想から

スタッフのアイス愛のページが面白かったです。あ、これ私も好き!と共感したり、このアイス、そういえば小さい頃に食べたとか、里もなかって何?と次にお店に行った時に見てみよう!と思ったり。冊子を読んだのは夜ですが、つつい冷凍庫へ向かってしまいました(笑)(下川町 ゆかさん)

なるほど
商品

この秋、コープの点心がアツアツです!

肉焼売と餃子に大注目 リニューアル&新発売!!

あの肉焼売がリニューアルと聞き、編集部でも「ジュシーでとてもおいしいのに!」と、驚きの声が多い。実は「おいしいんだけど味が濃い」とのお声も組合員さんからいただいていたため、味を調整することに。「今年春の『ラブコープ総選挙』で残念ながら10位以内に入れず…。来年度の上位入賞を目指し、味・食感をとことん追求しました(バイヤー談)」。肉のゴロっと感と旨み、玉ねぎのシャキッとした食感と甘み、ますますおいしくなりました!食べたことのある方もない方も、ぜひお試しください!



国産豚と玉ねぎの満足大粒肉焼売
価格 298円(税込322円)

店舗 全店 **トドック** 週 9月1・3週

総選挙の
屈辱を晴らすべく
リニューアル!

9月6日新発売

国産野菜4種使用旨い豚肉満足餃子

価格 298円(税込322円) 店舗 全店 **トドック** なし

なるほど商品の点心2作目が登場。4種の国産野菜を使用、もっちりとした厚めの皮に包まれた豚肉の旨みと香味野菜の香りが自慢です!



このラベルが
目印!

コープさっぽろ店舗で開催

満点アジアフェア

9月7日(木)～10日(日) ※一部店舗を除く

肉焼売や餃子の他、タピオカミルクティーや杏仁豆腐、ヤンニョムチキン、タイ風えび唐揚げ、ガバオライスなども販売予定!

※販売商品は変更となる可能性があります。



9月14日(木)から全店で配布開始!

別冊ちょこっと

『食べきり漬物レシピブック』



手づくり
漬物用品コーナーに
あるよ!

全店で
35,000部
のみ

※宅配での
配布はなし

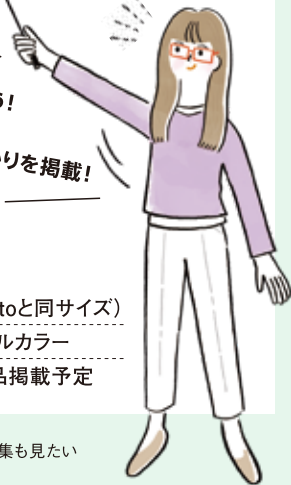
9月14日(木)からコープさっぽろ全店でスタートする「手づくり漬物用品コーナー」。
漬物レシピだけを集めた『別冊ちょこっと 食べきり漬物レシピブック』を店舗で限定配布いたします。



気になる方は9月14日以降
早めに店舗へGo!
限定配布だから
すぐなくなっちゃうかも?!



これなら
うちでも作れそう!
と思えるような
お手軽レシピばかりを掲載!



別冊ちょこっとをGetできなかった方、
9月14日からWEBでも見られます!

お店に行ったのにもうなくなっていた…、紙じゃなくてWEBで見たい…、
そんな方はぜひこちらからご確認ください。

別冊ちょこっと
WEB版はこちら!



A5 横 (Cho-co-ttoと同サイズ)
全16ページ オールカラー
漬物レシピ全17品掲載予定

コープさっぽろの
安全安心な“食”のため

食の安全委員会

～第2回～

何を話し合ってるの？

6月某日
突撃委員会

委員会を
ちよここのぞこう
おじゃま
しまーす

委員長
こんにちはー

れんくんの
お母さん

れんくん
小学4年生

今ちょうど
アレルギーについて
話し合ってるよ

「くるみ」のアレルギー表示が
2023年3月9日付(※1)で
推奨表示品目から
義務表示品目(※2)に
なったんじや

こうした句の話題は
日本生協連で
すぐに議論され
その結果報告と共に
コープさっぽろの対応を
委員会で確認するんじや

コープさっぽろ
PB商品のコン
タミ表示はどう
ですか？

学識
経験者

コープはアレルギー
対応をきちんとして
いるという組合員の
評価を落とたくない
ですね

組合員
代表

表示してい
ない商品
は、順次
表示する
よう切り
替えます

コープさっぽろ役員

※1 くるみのアレルギー表示は令和5年3月9日付で義務化されたが、令和7年3月31日までに表示するという経過措置期間がある。

※2 原材料にアレルギー対象物を使用した場合、「義務表示品目」は必ず商品パッケージに記載しなければならないが、「表示推奨品目」は必須ではない。

食の安全委員会

また来てねー

「くるみ」が
義務化されるから
表示しよう
という話ですよ
ね？

いやいや
そもそも日本生協連の
CO-OP商品や
コープさっぽろの
PB商品は
アレルギー推奨表示品目を
すべて表示しておる

コープさっぽろは
アレルギーの対応に
力を入れておるからな

今回の話は一歩進んで
義務表示になったのを機に
くるみの「コンタミ(※3)」も
表示を徹底しようという
確認がされたのじや

そういえば子どもが
いくつもあるアレルギーを持ってる
友達とよくコープで会ってる
アレルギーが理由で行ってるのかな？

あれー
また会ったね

ちょっと
聞いてみて
いいですか？

ヒボバ

おっけー

そして
コープの
こだわりは
アレルギーだけ
じゃないぞ

※3 コンタミ/コンタミネーションの略。食品を生産する際に、原材料に使用していないアレルギー物質が微量混入してしまう場合をいう。

コープさっぽろ品質管理室 商品検査

新規検査
主に加工食品を対象とし、新規商品の取り扱い前に事前の検査を行う。

微生物検査	残留農薬検査
動物医薬品検査	添加物検査
その他	


定期検査
既存の取扱商品の中で対象になるものについて、年に1度の検査を行う。

微生物検査	残留農薬検査
動物医薬品検査	放射能検査
その他	

インストア検査
店舗で加工・販売されている商品を対象に店舗の衛生状況確認のための検査を行う。

微生物検査

詳しい検査内容の説明や検査項目・実績はこちら



「検査してます」というだけじゃなくどの項目を何件したかもホームページに公開してるよ

あ 返事きた

ピロリン

「検査してます」というだけじゃなくどの項目を何件したかもホームページに公開してるよ

あ 返事きた

ピロリン

「検査してます」というだけじゃなくどの項目を何件したかもホームページに公開してるよ

あ 返事きた

ピロリン

お母さん
ばっかり
しゃべりすぎ

委員長は
多くの友達だから

11月号へつづく

ホッポ

委員会で
コープの品質管理室で
行われた検査「不適合」の
結果詳細も
すべてチェック
しとるんじゃ

もちろん
それでコープでは
「販売しない」と
決断する商品も
あるぞ

卵の生産状況に
ついて情報共有
してましたしー

それとー

ん？
なーに？

こうして組合員さんの
安心の声を聞くと
責任重大だがうれしいのう

うんうん

Hello!!

既読

よくコープ行くのって
娘ちゃんのアレルギーのため？

既読

まよう
左様

既読

アレルギー専用棚もあるし

既読

店もドックも
アレルギー表示ちゃんと
してくれてるからさ

既読

まぢ
たすかー

既読

やっぱりアレルギー対応が良いから
コープのお店に行ってたんだ！

つかれたしー

知る、つながる、
新しいことをはじめてみる

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。

動画でも毎月発信しています!

コープさっぽろが取り組んでいるSDGsや社会貢献活動の背景や思いをインタビューを交えながら毎月紹介しています。動画はこちらから!



子育て世代をつなぐ 「トドックステーション」

利用するお母さんの声や子どもたちが遊ぶ施設の様子などをご紹介



身近な環境を知るエコ活動 「Hokkaido 海のクリーンアップ大作戦!」

活動のきっかけとなった組合員さんの取り組みやその思いをお伝えします



親子のふれあいをみんなで支える 子育て支援「えほんがトドック」

プロジェクトの仕組みやお届けする絵本に込めた思い、利用された組合員さんの声をご紹介



資源を支援に変える 「コープさっぽろ エコセンター」

センター長のお話と普段なかなか見られない資源物が加工される様子も



コープさっぽろの社会貢献がわかる!

COOP CYCL

コープサイクル

コープさっぽろは、商品・サービスの提供だけでなく、北海道の暮らしを豊かにするために北海道の社会的な課題にも積極的に取り組んでいます。コープサイクルは、「北海道で生きることを誇りと喜びにする」ためのプラットフォーム。「#子育て支援」など気になるキーワードから検索することもでき、コープさっぽろが取り組んでいる「旬」のプロジェクトを身近な方のインタビューを交えて深く掘り下げて紹介しています。

コープサイクルは
こちらから



コープサイクル

検索

<https://coopcycle.sapporo.coop/>

たとえば / 買い物でできるSDGs

- 近所やさいを選ぶことで生産者さんの応援や地産地消の推進になる
- 量り売りで買うことでフードロスを防げる、など

COOP CYCLで今すぐできることを知ろう!

8/23(水)はコープサイクル記事で、8/26(土)はラジオ放送で、「コープさっぽろ店内ツアー」をご紹介します!

コープさっぽろを日頃からよく利用しているパーソナリティの後藤さんがコープさっぽろ店内をまわり、商品の裏側などを深掘りしていきます。



ごとう ともこ
DJ 後藤 朋子さん



店内ツアーの様子

十勝生まれ、十勝と札幌育ち。「コープさっぽろがなければ子育てできなかった」というほどのコープさっぽろ愛好者。店舗や宅配ドックなどを頻繁に利用し、自身の番組内でも商品などについて取り上げている。

以降のスケジュールもチェック!

10/20(金)コープサイクル記事掲載・10/28(土)ラジオ放送・コープサイクル音声配信
12/20(水)コープサイクル記事掲載・12/23(土)ラジオ放送・コープサイクル音声配信

※ 放送日などは変更になる場合があります。

COOP CYCL新企画がスタート! / カモノのセンタク

買い物するときの選び方を意識するだけで、SDGsにつながる行動に。そうした「ちょっとした心がけ」につながる気づきをラジオ放送や音声コンテンツもプラスして楽しく提供していきます。

コープサイクル



記事掲載

ラジオ放送



毎週
「Feel TOKACHI」※
でトーク

音声配信



収録音声を
コープサイクル
などで配信

※ フィールとかち

Feel TOKACHI

放送時間・FM NORTH WAVE / 毎週土曜8:00~9:00
・JAGA / 毎週土曜16:00~17:00

放送エリア・FM NORTH WAVE / 北海道主要都市およびその周辺
・JAGA / 帯広圏(帯広市、音更町、芽室町、幕別町)

PC・スマホからも聴きいただけます。

FM NORTH WAVEは「radiko(ラジコ)」、JAGAは「ListenRadio(リスラジ)」で!

コープさっぽろで大好評のエコマイバッグ / ラベンダーを復刻販売!

昨年エコマイバッグ10周年特別企画として実施した人気デザイン投票でラベンダーが**1位**に輝きました。
これを記念して、コープさっぽろ全店と宅配トドックにてラベンダーを復刻販売中!

さらに、
新柄も登場!



シャケ
店舗 全店
トドック ●注文番号 33321



シロクマ
店舗 全店
トドック ●注文番号 33320

ラベンダー



店舗 全店
トドック ●注文番号 33322

本体 各 **725円** (税込798円)



テキスタイルデザイナー
かじはら かなこ
梶原 加奈子さん

環境 にやさしい

普通の木に比べCO₂の吸収力は5~6倍、加工の際に出る廃棄物も土にかえるので、エコな素材といわれています。



水 を汚しにくい

茎を水に浸して発酵させます。外皮をはがし、繊維の不純物は水洗いで除きます。ジュート栽培では農薬や肥料を使わず、水をほとんど汚しません。



緑 を増やす

種をまいて大体4カ月ほどで2~3メートル前後になり、収穫できます。成長が早いので、地球の緑を失わず、育成・収穫の循環が可能です。



参考文献:日本麻紡績協会

環境 にやさしい
「ジュート」素材。

抽選で
10名様に
エコマイバッグ
(ラベンダー)



コープさっぽろ
プライベートブランド商品
3,000円相当
プレゼント!



※商品はイメージです。

買い物バッグとして使えなくなったエコマイバッグの活用方法を大募集!

エコアクションキャンペーン

エコマイバッグの再利用アイデアを大募集!

例え
ば



プランター
として…



おもちゃ箱
として…

募集期間

8.19^土
→9.1^金

応募方法

- 1 Instagram「Cho-co-tto公式アカウント」または X(Twitter)「コープさっぽろ公式アカウント」をフォロー
- 2 どちらかのアカウントでコメントを投稿

応募、詳細はこちら!

Cho-co-tto公式
Instagram



コープさっぽろ公式
X(Twitter)



※ご自身のアカウントに
ログインして
ご覧ください。

たくさんのご応募お待ちしております!

機能性の良さ

主な産地はインドやバングラデシュ。吸湿・放湿・通気性に優れ、耐久性もあります。農業・工業用の袋、カーペット基布などに使われます。



/ジュートバッグは、ひとつひとつ
インドで手作りされています。

あなたの趣味がきっと見つかる!



延べ126講座・受講生約800名の
発表・展示を予定!
(春実績)

コープさっぽろ文化教室

秋のカルチャーフェスタ

後援:札幌市・札幌市教育委員会

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】9月5日(火)14~19時、6日(水)13時30分~19時、
8日(金)17時~20時 ※途中、中断時間あり

【作品展示】10月16日(月)~18日(水)、21日(土)~23日(月)
※16・21日:12~18時/17~18・22~23日:10~18時 ※2日程で作品入替あり

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)、SCARTSスタジオ1・2(10/16~18のみ)

入場料

無料(事前申込不要・入退場自由)

発表講座やスケジュール、ワークショップ詳細は
ホームページにて随時更新いたします→



10月には
ワークショップ
開催!



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 桂三段(六代 桂文枝一門)の落語を楽しむ!

~寄席と落語を楽しむコツをご紹介

ペア100組200名様

要申込・要入場整理券(抽選)

【桂三段プロフィール】帯広市出身・札幌市在住。上方落語協会会員。北海道179市町村巡回落語会、札幌市10区カフェ落語、各種メディア出演など北海道に根差し幅広く活躍。



日時 9月5日(火)12時30分開場/13時開演
(14時終演予定)

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)

参加費 1名様500円(当日会場受付で現金にて)

申込方法 右の2次元コードを読み取り、専用
サイトよりご応募ください。応募多数
の場合は抽選とさせていただきます。



※当選発表(8/29予定)…入場案内をメールで送付いたします。
(抽選の場合連絡は差し上げません)
※当日入場案内メールの持参(印刷または画面表示)が無い場合
ご入場いただけません。

申込期間 8月27日(日)まで

10/13~15
落語の鑑賞会開催!
立川談春×柳家三三
牡丹灯籠~俺たちの圓朝を聴け!



※10月の落語鑑賞については本誌56ページをご参照ください。

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・232・3565

※いずれも月~金10~17時受付(土日祝日休み)

10月3日(火)オンライン開催

カンボジアを知る学習会

読み書きのできない子15%、小学校を修了できない子27%・・・
まずは、カンボジアという国を知ることから始めませんか。

日時 10月3日(火) 10:30~12:00(予定)

定員 100名 参加料 無料

対象 コープさっぽろ組員

※オンライン視聴環境のある方。開催前日頃にメールでお送りする
参加URLよりZoomにてご参加ください。



申込み締切 9月19日(火)

申込み
フォーム



お問合せ

右のQRコードまたは
メール csap.katudou@sapporo.coop まで



カンボジア

よむ・かく うれしい! 支援プロジェクト

コープさっぽろでは、2019年より「よむ・かく うれしい!支援プロジェクト」として日本ユニセフ協会を通じインドネシアパプア地域を支援し、識字率向上に貢献しました。そして、今年度から3年間、カンボジアの子どもたちへの読み・書き・計算などの支援(募金)を行います。

支援プロジェクトの内容

教育省職員
の
能力強化

教材の提供

学習環境の
整備

カンボジアの識字率は85%と低く(世界平均92%)、小学校に通っていない子どもは11%、小学校修了率は73%にとどまっています。有能な教員の育成、教材不足の解消、学習環境を整える必要があります

We Support



文化鑑賞会
第82回例会のお知らせ

談春×三三
「牡丹燈籠
俺たちの圓朝を聴け!」



鑑賞会会員にはいつでもご加入いただけます!

10月13日(金)18:00~ 談春×三三のトーク ■談春「お露と新三郎~出会いから三崎村」 ■三三の「お露と新三郎~お米談判まで~三崎村」
10月14日(土)12:00~ 談春×三三のトーク ■三三「お礼はがし」 ■談春「栗橋宿」
10月15日(日)12:00~ 談春×三三のトーク ■三三「お峰殺し」 ■談春「関口屋のゆすり」

会場 道新ホール(札幌市中央区大通西3丁目
道新ビル大通館8階)

文化鑑賞会のご加入で年間3回の公演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。詳しくは文化鑑賞会事務局まで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

文化教室
受講生ステージ発表

文化教室秋の
カルチャーフェスタ
9月開催



コープさっぽろでは全道19カ所にて文化教室(カルチャースクール)を開講しており、幅広い年代の方が在籍中です。9月に札幌市内・近郊に在籍する受講生のステージ発表を行います。どなたでも来場いただけますのでぜひお越しください!

日程 9月5日(火)14:00~19:00、6日(水)13:30~19:00、8日(金)17:00~20:00※途中、中断時間あり。時間は変更になる場合あり※7日は開催なし
会場 札幌市民交流プラザ(中央区北1西1)3階クワイエティブスタジオ

参加費 無料

ステージ発表参加講座など詳細はホームページにて随時更新いたします。

★発表予定講座/ダンス(HIPHOP・KPOP・JAZZ・テマパーク・ベビー)、チアダンス、フラダンス、ウクレレ、太極拳、和楽器、コーラス、ハーモニカ、オカリナ、サクソ等

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(祝日除く)

江別と石狩で
A型事業所運営中!!

人と人をつなぐ
コープ・
パートナーズ



コープパートナーズはコープさっぽろを母体として、2020年4月1日に開設した就労継続支援A型事業所で、障がい者総合支援法で定められた就労支援サービスを提供しています。地域の「働きたい」の声にこたえるべく、江別、石狩、札幌エリアで活動しており、物流・食品加工・事務補助など多様な職場で就労訓練を行い、一緒に働きながら個別に支援を行っています。サービス利用の応募に限らず体験希望も大歓迎!!詳しい内容は弊社HPに掲載しておりますのでぜひご覧ください。



就労継続支援A型とは

一般企業での勤務が難しい障がいのある方や難病の方が雇用契約を結び、一般就労を目的とした就労訓練をする場所です。

詳細はこちら



お問合せ

コープ・パートナーズ業務推進G
TEL 050-1752-0306 FAX 011-383-3322
メール csap.partners@sapporo.coop
月~金 9:00~17:00

家庭でできる
国際協力・社会貢献

書損じハガキなど 回収キャンペーン



期 限 2023年10月31日(火)
方 法 回収専門封筒に入れ、店舗サービスカウンターまたは宅配担当者へお渡しください。ご協力いただいた方は、1ポイント加算されます。※トドックをご利用で封筒がお手元にはない方は配達担当者にお申しつけください。

詳細はこちら



ご参加お待ちしております！

2023年度 コープDEトーク開催のお知らせ

2023年度「コープDEトーク」を開催いたします。今年度は一般の組合員さんもお参加いただけます。たくさんのご意見を店長やセンター長にお聞かせください！



お申込みは
こちら



札幌国際大学生が
回り事をお手伝い

ニキ ヒルズ ワイナリー NIKI Hills Winery 収穫ボランティア 日帰りバスツアー

札幌国際大学観光光学部の学生が、ワインの収穫時期の人手不足を解消すべく、学生の視点で企画した仁木町のボランティアツアーです。学生も同行します。出発は10月上旬です。詳細はQRコードをチェック！



おいしい旅★北海道
コープトラベル
COOP TRAVEL

詳細はこちら



お問合せ

コープトラベル
TEL 0570-003-050
10:00~18:00(定休日なし)

北海道の森づくりを
応援しています

未来の森づくり基金 2024年度 助成先募集



コープさっぽろでは、お買い物の際、レジ袋をご購入されなかった組合員さん一人につき0.5円をコープ未来の森づくり基金へ積み立て、森づくりやそれに関わる人材育成などを支援する助成を行っています。たくさんのご応募をお待ちしております。

募集期間 2023年9月30日(土)まで

内 容 (少額助成)
1団体10万円
北海道内で森づくり活動に取り組む団体を支援します。
(高額助成)
1団体1案件30万円以上100万円以下
北海道内で森づくり活動を行う団体の活動案件に対する費用を支援します。

応募方法 募集要項と申請書をホームページからダウンロードしてお申込みください。

詳細はこちら



お問合せ

コープさっぽろ未来の森づくり基金事務局
メール csapmori@sapporo.coop

お葬式の話 をしよう

新TVCM公開中



コープの家族葬ウィズハウス
手稲地区2店舗目

ウィズハウス前田 今秋グランドオープン!!

・ オープンイベント開催予定! 詳細は近日公開! ・



コープの家族葬
ウィズハウス

お申込み・お問合せ
(受付時間)
10:00~17:00



フリーダイヤル

0120-617-750

「コープの家族葬」で検索 🔍

PR



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^{税込}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。

9月 式場見学会開催 10:00~13:00

4(月) 10(日) 15(金) 16(土) 17(日) 21(木) 23(土・祝) 27(水) 30(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。▶▶▶



「くらし」をささえる力
—いま、「協同組合」にできること—

コープ × 北海道ろうきん 2023キャンペーン

キャンペーン期間

2023年

7月3日(月)



2023年

11月30日(木)

キャンペーンの詳細については、最寄りのろうきん各店舗にお問合せいただくか、ホームページをご覧ください。

お問合せはお気軽に
(ろうきん)店舗、または
北海道ろうきんコールセンターへ

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。

<https://www.rokin-hokkaido.or.jp>

北海道ろうきん

検索



※この広告の内容は、2023年6月1日現在のものです。

生協組合員の方、もしくは生協組合員の配偶者の方で、期間中に対象商品を **新規** でお申込みいただき、右記専用応募フォームからご応募いただいた方が対象です。

※本応募フォームからはキャンペーン対象商品のお申込みはできませんので、店頭またはHP上(WEB申込み対応商品のみ)からお申込み後、ご応募ください。



専用応募
フォーム

対象商品

資産形成商品

- ① 個人型確定拠出年金(iDeCo)
- ② 投資信託定時定額買付(つみたてNISA含む)

融資商品

(WEB完結型含む)

- ① コープマイプラン(カードローン) ※限度額の増額も対象です。
- ② どろろ轟ローン(マイカーローン)
- ③ 教育ローン(証貸・カード型、奨学金借換ローン、福祉型教育ローン)

先着

1,000名様にプレゼント!

コープさっぽろ専用電子マネー

ちよこっとカード
1,500円分



または

図書カード
1,500円分

図書カード
¥1,000

図書カード
¥500

※組合員証へのポイント付与もお選びいただけます。 ※写真はイメージです。

※イラストはイメージです。

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り組みです。



詳しくは
こちら

「安心なくらし」のご提案

三大疾病のリスクに**一時金**で備える保険 自動更新 2023年度版

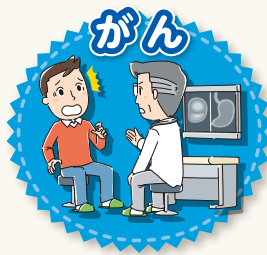
団体総合生活補償保険(MS&AD型) ●団体保険は年度毎に保険料・補償内容等が変更となる場合があります。

さん だい しっ べい コープの 三大疾病保険

団体総合生活補償保険(MS&AD型)

がん(上皮内がんも含む) 急性心筋梗塞 脳卒中 + 先進医療

生協組合員だけが加入できる!



1 2つの質問で

簡単申込み!

質問①

これまでに医師にがん(悪性新生物および上皮内新生物)・心筋梗塞・脳卒中のいずれかと診断されたことがありますか?

質問②

過去2年以内に、病気により医師の手術を受けたこと、または入院したことがありますか?

2 新規加入は

※**0才**〜**満84才**まで

※2023年3月1日時点で生後15日以上

人生100年時代に
対応した

100才まで
続く補償!

3 保険料が

47.5% 割引

(団体割引等適用の場合)

男女共通 **40才**~**44才**

月払1,140円

(シンプルプラン
200万円コースの場合)

三大疾病診断保険金 **200万円**
先進医療費用保険金 **2,000万円**まで

これらの病気を**三大疾病**といい、いずれも

喫煙

食生活の乱れ

運動不足

ストレス

などの**生活習慣**によって
引き起こされると言われています。

コロナ禍によって生活習慣に変化が生じ、**三大疾病**になるリスクが高まっています。健康なうちに「**コープの三大疾病保険**」にご加入しませんか?

資料請求は
まずお電話!

コープさっぽろ保険事業部
※月~金 / 10:00~18:00(土曜・日曜・年末・年始休業)

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 / 三井住友海上火災保険株式会社

23SD-CK02.D

●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、団体総合生活補償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。●この広告は2023年11月まで有効です。

グッドニュースです。

2023年9月より条件付でご加入できる範囲が広がりました!



※ご加入には一定の条件があります。
詳しくはお問合せください。

ポイント/1 病気・ケガでの入院は
1日目から保障!

ポイント/2 ケガでの通院は
1日目から保障!

ポイント/3 入院を伴わない
“日帰り手術”も保障! ※

※共済事業規約に定める支払対象手術を受けた場合

コース 加入できる年齢 (発効日時点)	お支払い内容	病気入院・ 事故(ケガ)入院 (1日目から184日分)	事故(ケガ)通院 (事故日から180日以内 1日目から90日分)	手術 手術の内容により金額が変わります (共済事業規約に定める支払対象手術を受けた場合)
月掛金 2,000円 2000円コース(女性) 満20歳～満64歳		日額 6,000円 女性入院時諸費用サポートで 上記の日額にプラス日額 2,000円 の保障	日額 1,500円	1・2・4・8万円
月掛金 2,000円 2000円コース(男性) 満20歳～満64歳		日額 6,000円	日額 1,500円	1・2・4・8万円

※上記以外にも保障があります。

※詳しくは、商品パンフレットをご覧ください。

《たすけあい》に加入すれば、満65歳の満期時に健康状態にかかわらずプラチナ85に移行でき、満85歳まで保障を続けることができます。

●CO-OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

契約引受団体: **日本コブ共済生活協同組合連合会**

コブさっぽろ
コブ共済センター

☎ **0120-50-9431**

月～土(祝日含む)9:00～18:00

コブすけとCO-OP共済のWEBページはこちら!

コブすけ で検索!

(CO-OP共済に加入するには)出資金をお支払いいただき、お近くのコブさっぽろの組合員になる必要があります。コブさっぽろは、お店や宅配で暮らしに貢献しています。

〈CO-OP共済ニュース〉

明日の暮らし、ささえあう

CO-OP 共済

そろそろ ストーブ!! 正しく使って くらし安心。



本格シーズン前に
必ずチェック!

日中の暑さもひと段落し、朝晩はめっきり過ごしやすくなりました。そろそろストーブの準備を考えているご家庭も多いのではないでしょう。石油暖房機を安全に使うためには使い始めがカンジンです。安全に正しく使うポイントを手にとりまとめましたので、シーズン前に8つのポイントをぜひチェックしてください。

暖房機や給湯機にも 寿命があります。

忘れてはならないのが、石油暖房機や石油給湯機、石油ふろがまには『寿命』があるということです。石油暖房機は8年、石油給湯機は10年、石油ふろがまは8年(製品により10年の場合もあります)を目安に点検・修理・取替えを。また、石油給湯機、石油ふろがまを購入する際には所有者登録を必ず行い、「法定点検」が受けられるようにしましょう。

⚠ これらは経年劣化のサインです! 一つでも「✓」があれば点検・修理・取替えを

<p>✓</p> <p>配管カバーに 亀裂がある</p>	<p>✓</p> <p>頻繁にエラーが出る</p>	<p>✓</p> <p>煙突(排気筒)が抜け たり汚れたりしている</p>	<p>✓</p> <p>変なおいがる</p>	<p>✓</p> <p>変な音がする</p>	<p>✓</p> <p>ちゃんと 火がつかない</p>
----------------------------------	---------------------------	---	------------------------	------------------------	---------------------------------

石油暖房機を安全に正しく使う8つのポイント

4 スプレー缶には 注意しましょう

ストーブの熱で缶の圧力が上がり、爆発するおそれがあるのでたいへん危険です。



3 燃えやすいものの そばで使用しない ようにしましょう

カーテンや布団などの燃えやすいもののそばでの使用は控えましょう。ストーブの近くにマッチやライターを置くのも危険です。



2 衣類などの乾燥は やめましょう

ストーブの上に衣類などを干して乾燥させないでください。万一が衣類が落ちた場合に火災の原因になるおそれがあります。



1 給油の際はまず消火! 給油後はタンクの灯油 漏れを確認しましょう

ストーブの火が完全に消えたことを確認してから給油をしてください。給油後、カートリッジタンクの口金は確実に締めましょう。



8 不良灯油は使用 しないでください

昨シーズンから持ち越した灯油や日光の当たる場所で長期保管した灯油は変質しているおそれがあるので使用しないでください。



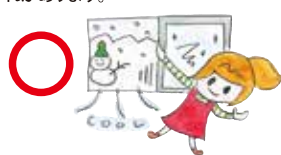
7 定期的に点検を しましょう

長期間使用している暖房機器は点検をしてください。給排気筒トップのまわりが雪などでふさがれている場合は取り除いてください。



6 1時間に1~2回 換気をしましょう

換気時間は1回あたり1~2分が目安です。換気が不十分ですと一酸化炭素などが発生して中毒になるおそれがあります。



5 農機具等のガソリン・ 混合油を使用しないで ください

火災の原因になりますので、ガソリン・混合油は絶対に使用しないでください。



北海道で初めてお産をする
妊婦さんのための育児支援ボックス

ファーストチャイルドボックス

「ファーストチャイルドボックス」はフィンランドで実施されているベビーケアアイテムやベビー服など、子育てに欠かせないものを配布する「母親手当」の取り組みを2018年4月より北海道で実現したものです。コープさっぽろ組合員の方で第1子ご出産予定の方に無料でお配りし、2023年6月現在、累計約35,000人の方へお届けしています。今では、1年間に北海道で生まれる第1子の約50%の皆さまにご利用いただいております。

北海道の合計特殊出生率は、昭和42年から全国平均を下回っており、令和3年(2021年)には1.20(全国1.30)と47都道府県中45位であり、東京都、宮城県に次いで低い水準にあります。このような中、少しでも出産時の不安が軽減できるよう支援してまいります。この取り組みは、全道の組合員さんが出してくださるダンボールや古着、廃油などの資源リサイクルの収益で支援をしています。いわば、全道の組合員さんからの「贈り物」ということとなります。



ファーストチャイルドボックス

検索

ファーストチャイルドボックス申込累計数

35,025名

期間: 2018年4月1日～2023年6月30日

- 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)は北海道のく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。



人と「人」をつなぐ 28

● 今月のプレゼント

<p>A</p> <p>猿払村漁協 『食べたら飛ぶ』(?) とうわさの ソフトほたて貝柱 (8粒)</p> <p>15名様</p> 	<p>B</p> <p>P25 「ほたてソテーの マスタートード クリームソース」で 使用する器</p> <p>1名様</p> 
<p>C</p> <p>P67 東洋水産 やきそば弁当 各1個ずつ</p> <p>12名様</p> 	<p>D</p> <p>P37 エバラ ブチッと鍋 濃厚みそ鍋、 旨辛みそ鍋</p> <p>10名様</p> 
<p>E</p> <p>HOTAMET (ホタメット)</p> <p>1名様</p> 	

● 応募方法 (応募締切:9月15日(金)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「長ねぎ」レシピ

Q4 今月号を見て作ったレシピ

Q3 「長ねぎ」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II条5丁目10-1
コープさっぽろ広報部「ちょこっと9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

ミルフィーユほたてコリアンザンギ	19
ねっとりほたてなめろう	20
ほたて海藻ドリア	20
ほたてヒモの照り焼きバター	21
ほたてのチリソース	22
ほたてヒモときゅうりの中華和え	23
ほたてとぶどうのマリネ	23
ベビーほたてのクラムチャウダー	24
ほたてのシュウマイ	24
ほたてソテーのマスタートードクリームソース	25
ほたてと長いものガリバタ炒め	25
ベビーほたてのたきこみごはん	28

ごはん

とうもろこしごはん	36
鮭の濃厚みそ炊き込みごはん	37

編集後記

今回は高級なイメージがあるホタテについて徹底解説!贅沢な1品として特別な食べ方をしてほしいという願いを込めて下園シェフに登場していただきました。とても上品な味わいでおいしいメニューばかりです!ぜひ作ってみてください。(木村野乃香)

2023年9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
27	28	29	30	31	1 キウイの日、防災の日 組合員証提示で 5% OFF ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	2 牛乳の日 冷食 10% OFF ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー
3 グミの日 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	4 クジラの日 ちょこカ チャージ デー	5 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	6 ちよこカ チャージ デー	7 黒の日 ゴーゴー ちょこカ チャージ デー	8 9/15(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! <small>※レジでのチャージは対象外です。</small>	9 ロールケーキの日 冷食 10% OFF ポイント 10 倍
10 ポイント 10 倍 ちょこカ 5% OFF らく ちん	11	12 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	13	14 ゴーゴー ポイント 10 倍 らくちん	15 ちょこカ チャージ デー スーパーボーナスポイント	16 冷食 10% OFF ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー
17 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	18 敬老の日 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	19 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	20 ちょこカ チャージ デー	21 ゴーゴー ポイント 10 倍 らくちん ちょこカ チャージ デー 医薬品 10% OFF ※	22 ポイント 10 倍	23 秋分の日 冷食 10% OFF ポイント 10 倍
24 ポイント 10 倍 ちょこカ 5% OFF らく ちん	25	26 ちびっこ 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	27	28 ゴーゴー らくちん	29 十五夜	30 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 <small>※ちびっこらくちん当日便サービスデーは 実施いたしません。</small>



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 ⇒ らくちん当日便サービスデー
- コーゴー ⇒ コーゴーコープデー

※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。



札幌 辛みそラーメン風

香味野菜を練り込んだための麺と、合わせみそをベースにしょうがやんにくを利かせ、豆板醤と一味唐辛子の辛味を加えた辛みそ味のソースを使用。
道民のソウルフード「やき弁」の新品をぜひともお試しあれ!



9月4日
新登場!



店舗 一部なし トドック 週 9月1週

たらこ味を食べ比べてみよう!

やっぱり王道!

やきそば弁当
たらこ味バター風味

店舗 全店

トドック

保 いつでもトドック Vol.18

●注文番号 23480 12個入 25145



やきそば弁当
いつもよりちょっと
たらこ味強め!*

店舗 一部なし

トドック 週 9月1週

*「やきそば弁当たらこ味バター風味」と比較



やきそば弁当

店舗 全店

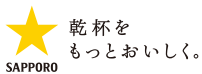
トドック

保 いつでもトドック Vol.18

●注文番号 23478 12個入 23524



9月4日
新発売



1972年
サッポロ壘生ビール



1977年
「サッポロびん生」発売時のポスター



2022年1月以降の
サッポロ生ビール
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



“黒ラベル”名前の
由来とは?

Vol. 2

「サッポロ生ビール黒ラベル」は、発売より皆さまにご愛飲いただき、いまやサッポロビールを代表するブランドとなりました。

この「黒ラベル」、名付け親は社長や社員ではなく、実は「お客さま」だったこと、ご存じでしょうか？

今回は「黒ラベル」の名前の由来についてお話します。そもそも「黒ラベル」という名称は、商品の名前ではありませんでした。現在の「黒ラベル」につながる以前の商品は、1977（昭和52）年4月発売の「サッポロびん生」。つまり、発売時の正式な商品名は「黒ラベル」ではなく「びん生」だったのです。

「サッポロびん生」とは、「北海道でしか飲めないうまいビール」と評判が高かった、北海道限定発売の「サッポロ壘生ビール」を全国に売り出したもの。「サッポロびん生」発売時のラベルは、「サッポロ壘生ビール（北海道限定発売）」のデザインを踏襲し、黒地に☆とシンプルでした。この独特なラベルデザインから、発売の1カ月後には早くも一部のお客さまから「黒ラベル」の愛称で呼ばれはじめました。以後「黒ラベル」の愛称は、多くのビール党の間にも浸透していきます。その結果、正式ブランド名の「びん生」よりも「黒ラベル」の愛称で親しまれるようになりました。

そして「サッポロびん生」発売から12年後の1989年、ついに正式な商品名として「黒ラベル」が採用されたのです。今夜は「黒ラベル」を片手に乾杯しましょう♪



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。