

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと



おもしろ。



10月号
2023 [vol.139]

無料

毎月21日発行

ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO

健康にアイデアを

meiji

ここぞ!という大切なときのために

黄金の体調管理を!

強さひきだす R-1乳酸菌EPS

新登場

2倍配合[※]



強さとは…健やかな生活を送りたい、という前向きな想いを表現したものです。

※「明治プロビオヨーグルトR-1ドリンクタイプ」と比較して、R-1乳酸菌EPSが2倍入っています。

明治プロビオヨーグルトR-1
ドリンクタイプTheGOLD

店舗 一部なし

トドック 週 10月3週

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 波瀾万丈!
札幌黄 今昔ものがたり
- 06 ~札幌黄~受け継がれし、玉ねぎ
(JAさっぽろ)
- 16 あいこさん家の玉ねぎレシピ
- 22 わが家の玉ねぎレシピ!
- 26 びっくり王子とつっこみ玉子
- 28 こどもレストランプチ
- 30 ぐらしのヒント おうちも地球もハッピーに。
- 34 トドレボ
- 42 北海道の伝えたい味 伝えたい心
- 47 ちょこっとニュース
- 48 ためてみて!これがわたしのお気に入り!
- 50 コープさっぽろポイント生活のススメ
- 52 ホイリゲを楽しむ会
- 53 第12回 コープさっぽろ農業賞
- 54 インフォメーション
- 60 世界が認めるドラマー
YOYOKAファミリーの幸せのパーツ No.5
- 62 なぎ風をとどけて
- 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 10月コープさっぽろお買得カレンダー



特集 玉ねぎ

Instagramで
簡単レシピを配信も!
表紙の裏話も♪



Cho-co-ttoページは
こちらから!



第139号
2023年9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
穴戸英里、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/菅原美枝

(商品のお取り扱い表記)

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

※表示価格は特に記載のない限り
税込となります。



コープさっぽろは持続可能な開発目標(SDGs)を実現しています。

はらんばんじょう

波瀾万丈！

さつぼろき

札幌黄

こんじゃく

今昔ものがたり

取材文／編集／青田美穂
デザイン／佐々優 イラスト／こぐれけいすけ

その昔…

「幻の玉ねぎ」と呼ばれるまで

今から150年近く前の明治10年、クラーク博士の後任として札幌農学校に着任したブルックス博士。



彼は当時、札幌村（現在の東区南西部）の農家に、作物の栽培指導を行うことも多かったという。

「札幌黄」の原種といわれる「イエロー・グローブ・ダンバーズ」は、博士の故郷・マサチューセッツ州原産の玉ねぎ。



それまで日本では食用玉ねぎの栽培が行われていなかった。



博士の影響で多くの農家が栽培を始め、のちに札幌村は「日本の玉ねぎ栽培の発祥の地」と呼ばれるように。

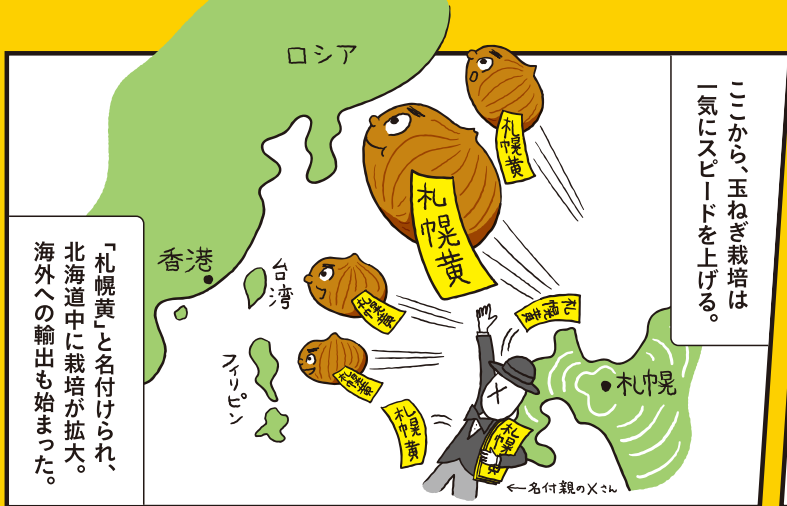
しかし、当時は多くの人が玉ねぎを見たことはなく、ほとんどが自家用だった。



約10年後、のちに玉ねぎ栽培の祖と呼ばれた札幌村の中村磯吉という一人の農家が東京での販売を試みる。

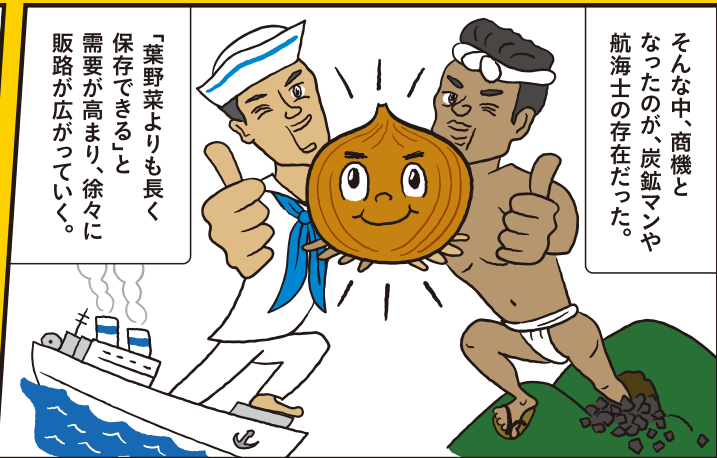
だが、見慣れない野菜の玉ねぎは受け入れられず、泣く泣く廃棄して帰郷。

ドンカン残った...



「札幌黄」と名付けられ、北海道中に栽培が拡大。海外への輸出も始まった。

ここから、玉ねぎ栽培は一気にスピードを上げる。



そんな中、商機となったのが、炭鉱マンや航海士の存在だった。

「葉野菜よりも長く保存できる」と需要が高まり、徐々に販路が広がっていく。



激動の果て、令和の現在、札幌黄の運命はいかに？

しかし「札幌黄」の黄金時代は長くは続かない。F1種の台頭で、生産農家は一時、十数軒まで激減…。明治に生まれ、大正に育ち昭和で絶頂を味わい、平成のはじめには「幻」へ。



そして、絶頂期!! 道内ほとんどの産地で「札幌黄」を生産。

紆余曲折ありながらも北海道は「日本一の玉ねぎ産地」へ。

そして今

「幻」はよみがえった



● 札幌市



さっぽろき

～札幌黄～

受け継がれし、玉ねぎ

JAさっぽろ

札幌市東区の玉ねぎ農家・
氏家正喜さん。収穫物を入れる
昔ながらの木製コンテナ
も、歴史の長い産地ならではの

“我が国の玉葱栽培 この地にはじまる”

これは、札幌市東区にある「札幌村郷土記念館」に立つ碑に刻まれている言葉です。碑が置かれたのは昭和53年、奇しくも生産性の良いF1種が導入され始めた、玉ねぎ栽培の転換期でもありました。ですが当時、北海道の玉ねぎといえば“札幌黄”のことを指し、作り手の方々はこの言葉に「元祖としての誇り」を感じていたに違いありません。

日本の玉ねぎ栽培の先駆けとされる、札幌発祥の札幌黄。明治時代に導入された品種 “イエロー・グロブ・ダンバース” をもとに生産農家ごとに代々、血統を守りながら改良が重ねられ、形や性質の違い “札幌黄” が作り続けられてきました。玉ねぎが知られていない時代から農家の皆さんの地道な苦労の末、昭和にかけて念願の「玉ねぎといえば札幌黄」という絶頂期を手にしたものの「病気に強く、収量が多く、大きさが揃っている」という理由からF1種が市場を席巻（せっけん）することとなり、札幌黄の存在と共に、札幌が日本の玉ねぎ栽培発祥の地であることもいつしか、忘れ去られていきました。





かわいいねぎぼうず。札幌黄は母球からの種づくりも各戸で管理・工夫し、自家系統の種を守っている



青々と順調に生育中の札幌黄の葉。葉の本数と、玉ねぎの中の層の数は、同じなのだそうです

一時は、全道各地で作られていた札幌黄が「幻」になった理由は、とてもシンプルです。珍しい野菜として重宝されていたものの、F1種が登場したことにより、札幌黄は手がかかるにも関わらず、病気への耐性などで廃棄の確率が高く、大きさがバラバラになりがちで「商売には向かない玉ねぎ」になっていったのです。それでもなぜ、この古き玉ねぎは絶滅の危機を逃れ、今なお作り続けられているのでしょうか。

マンションやお店が立ち並び、車通りも多く、すぐそばには空港やドームといった大規模施設。札幌黄の生産者・氏家さんの玉ねぎ畑は、いわゆる農業地帯ではなく、都会の街の生活の中に溶け込むように広がっています。サラリーマンを経て父から家業を継いだ正喜さんは、4代目。曾祖

父の代からずっと玉ねぎを作ってきましたが、しばらくはF1種の生産に専念し、札幌黄の栽培から離れた時期もあったのだそう。

「F1種に比べて札幌黄の場合、廃棄量は2〜3倍になります。そのくらい商品としては作るのが難しいですし、F1種と同じ選別では全く出荷できないといっているほど、一つひとつが個性的なのが札幌黄らしさかもしれませんね」（正喜さん）。

それでも、数少ない札幌黄の伝統野菜の守り手でありたいという気持ちと、曾祖父から守ってきたこの東区の畑の象徴として「地元発祥の札幌黄を作りたい」という思いが強くなり、他の農家さんから母球（種）を分けてもらい、正喜さんの代で久しぶりに、氏家家の畑に札幌黄の血がよみがえりました。

「札幌黄は、自宅に一番近い畑に植えています」

氏家さんは自宅周辺のほか、つどーむや丘珠空港の近く、3カ所に計4・5haの玉ねぎ畑を持っており、現在も札幌黄と並行してF1種を多く生産していますが、何かあればすぐに対応できるように毎年、札幌黄は自宅の一番近くの畑に植えるそう。

「F1種の玉ねぎは経験上、やることをちゃんとやっていたら順調に育つことがわかっています。ですが、札幌黄は急激に育ってしまったり、突然、軟弱傾向になったりと、読めないことが多いので、毎日圃場ほじょうを見て歩けるようにすぐ目の届く場所に植えるようにしています」。

病害虫による影響を受けやすいため、畑に動物系の有機肥料を増やして植物の活力を引き出す工夫をしたり、収穫後の畑にえん麦をすき込み酵母や菌を与えるなど、札幌黄がすこやかに育つように手助け。氏家さんのF1種の玉ねぎは、祖父の代から品質の良さで市場において高い評価を得ていますが、それだけの経験、実績、技術をもってしても、札幌黄に關しては「まだまだやれること、もっと良くできる伸びしろがある」と正



「廃棄を減らすため、規格外品は飲食店で活用してもらっています」

■種とりから出荷まで

種とり

- 4月下旬 ● 母球の植え付け
- 6月下旬～ ● 開花・受粉
- 8月下旬 ● 種とり

栽培(翌年)

- 3月頃 ● 種まき
- 5月頃 ● 苗植え・生育・根切り
- 9月頃 ● 収穫・自然乾燥・出荷

喜さんは語ります。

現在東区で、30軒ほどの生産者さんが守っている札幌黄。収穫後、S、2Lまで作り手が5段階のサイズ選別を行い、JAさっぽろへ蔵入れします。JAの選別場では、さらに機械と人の目で厳密な選別を行い、磨き機でブラシをかけて美しく仕上げ、8月上旬〜2月末頃にかけて「札幌黄」というブランドのもと、全道、全国各地へ出荷します。

気になるのは、札幌黄と一般的な玉ねぎは「どう違うの?」という点。断面を見てわかるのは、いつも食べている玉ねぎよりも一枚一枚がとても肉厚ということ。最近、玉ねぎを切ってもあまり涙が出ないなーなんて思っていました。最近、玉ねぎを切つて、定番の肉じゃがを作ってみると、これはちょっと反則です。ピクリするくらいの甘さ!!ですが、甘いだけでなく「昔玉ねぎ」らしい風味が豊かで、料理に負けない存在感が在来種である所以ゆえんと感じました。

奥が深い、札幌黄。ですが、正直「いつもの玉ねぎでいいんじゃない?」と思っている方も多いはず。そこで、一番身近にいるおふたりに魅力を語っていただきました!



稼働期間中は、20kg換算での札幌黄が1週間に1,000ケース出荷される



JAの農産物集出荷貯蔵施設。腐敗などがないか人の目で最終チェック

氏家さんの玉ねぎ畑で、札幌黄を担当する
JAさっぽろ・経済部販売課販売係長の永田さんと魅力を掘り下げてもらいました。
作り手と届け手の思いが詰まった“札幌黄”対談をどうぞ！

玉ねぎ畑で



生産者
氏家 正喜
うじいえ まさき

おふたりは、札幌黄を通して10年以上のお付き合い

札幌黄の特徴は「自分で種をとる」ところ。他の玉ねぎみたいに種が買えれば簡単だけど、母球から関わるのは難しい反面、面白い。



生産者さんごとに、こだわっているポイントも違いますね。代々の母球を守っている方もいれば、他の系統の札幌黄を混ぜて育てている方もいたり。それぞれに「自分の理想」を追求していて、JAの倉庫に入ってきたときにみただけで「あ、これ、〇〇さんの札幌黄だな」ってわかるくらい(笑)、同じ品種でも違いがあります。

今年からJAで、光を当てて母球の糖度を測れるようになったんだね。



はい。糖度が高いというと、でき上がる玉ねぎが甘くなる?とイメージされるかもしれませんが、糖度の高さ=母球の充実度と考えています。ざっくりいうと「良い種を作るためのエネルギーが十分にある母球」を、糖度の高さによって判断する試みです。

母球の充実度がゆくゆく、貯蔵性や状態の良い玉ねぎの生育につながっていくということだね。来年どんなふうにつくか、楽しみ。



氏家さんは、どんな札幌黄が理想なんですか？

まず、味も質も充実した札幌黄を少しでも多く揃えたいというのが目標で。作りやすくなって廃棄が減り、出荷が増えれば、作っていない農家さんも「作ってみようかな」ってなると思うんだよね。そのために、作り手同士で情報交換をしてさらに技術を確立して、新たな作り手を増やし、札幌黄が後世につながっていくのが僕の理想かな。



私たちが扱う上で、どんな野菜も「作っていただいたものを大切に」という気持ちは同じですが、札幌黄はやはり特別。作っている土地に歴史やストーリーが残っていて、携わる人全員「地域の産物として守っていかなくては」という思いが、強いですね。

育てるのも、食べるのも好きで、家でよく食べるのはコンソメを入れてレンジでチンしたり、ホイル焼きとか。加熱するとトロトロに甘くなるので、煮込み料理におすすめ。



キシキシしないので、スライスして生で食べる人もいますよね。

加熱調理が一番だけど、札幌黄はオニオンスライスにしても、おいしいよ。



東区をはじめ、学校給食にも札幌黄を提供していて、ちょっと話はそれますが、札幌市には“フードリサイクル堆肥”という給食などの残渣からたい肥を作る取り組みがあり、そのたい肥で札幌黄系統の“さつおう”という品種さつおうを育てて、給食で食べて、食のリサイクルを知るとい、子どもたちの学習の一環にもなっています。



うちの畑にも、東区の小学生が「調べさせてくださーい」って来たり。子どもたちに興味を持ってもらえるのは、うれしいね。札幌黄について、いつも「守る、引き継ぐ」と構えているわけではないけれど、純粹に「ずっと食べたい野菜」だとは思っているんだよね。自分がもし作れなくなっても、他の人たちに作ってもらいたいし、そうになったら買って食べたいくらい(笑)。だからこそ、守っていきたい。



効率や収益も大事ですが、他にない札幌黄の価値は「ここにしかない」ということ。数ある中で札幌黄を手にとっていただけることは、生産者さんも私たちも一番モチベーションが上がりますね。

何とか期待に応えられるように、頑張って作ろうと思えるよね。玉ねぎを食べ比べる機会が少ないかもしれませんが、ぜひ一度食べてもらえたら、僕たちの原動力になります!



札幌黄

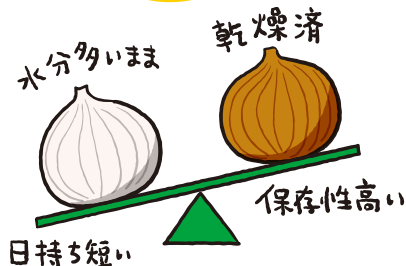
JAさっぽろ
ながたしんち
永田峻一



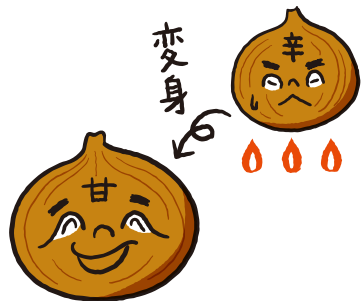
新玉ねぎの外皮が 白いのは ？ ？ させていないから。

春に出回る新玉ねぎの外皮は、道産の玉ねぎと違い、白くて柔らかいのが特徴。外皮の色は、品種の違いではなく「乾燥させているか、いないか」で変わります。新玉ねぎは、乾燥させずに出荷するため外皮が白いまま。一般の玉ねぎは貯蔵性を高めるために収穫後、畑に置いて乾燥させることで表皮が茶色に変化。茶色の皮には、外からの湿気や直射日光、菌などから実を守る役割があります。

外皮が白いと？



加熱するとどうなる？



生食は水にさらさず、 ？ ？ にさらす。

サラダなど生で玉ねぎを食べるとき、辛味を抜くために水にさらしますが、辛味成分の硫化アリルと一緒にビタミンなどの栄養素も水に流れ出てしまいます。栄養を逃さずに辛味を和らげるポイントは、切って15～30分ほど置き「空気にさらす」こと。その際、玉ねぎの縦の繊維に沿わずに、横向きにして切ると細胞がより壊れて、辛味が気化されやすくなります。

ひと工夫すれば ？ ？ 保存もOK。

玉ねぎは湿気に弱いため、湿度の高い冷蔵庫での保存は向かないとされており、風通しが良い常温の冷暗所に保存するのが定説。ただ、マンションなど条件が難しい場合、ひと工夫して「冷蔵保存」を。冷蔵庫の「暗さ」と「涼しさ」を生かしつつ、湿気を防ぐために1個ずつ新聞紙にくるみ、重ならないようにビニール袋に入れて保存を。適切に保存すれば、約1カ月は日持ちします。

冷凍の場合は？



たまちゃん

栄養成分は?



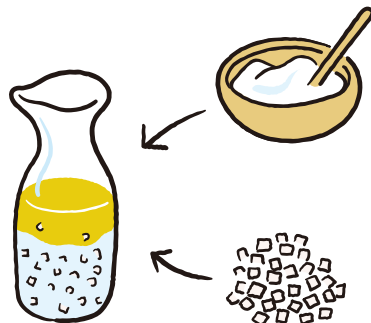
栄養成分は普通のたまねぎと同じ!

玉ねぎ×**???**の腸に働く組み合わせ

第二の脳ともいわれ、注目されている器官・腸。腸活にはさまざまなアプローチがありますが「玉ねぎ×発酵食品」の組み合わせもオススメ。玉ねぎに含まれる食物繊維やオリゴ糖に、発酵食品の菌などが合わさることで、腸の動きを活性化し、腸の健康をサポートします。玉ねぎ×納豆・キムチ・みそ・酢など、いろいろな発酵食品との組み合わせを試してみても?

ペコス(小玉ねぎ)の一大産地は**??**県。

小玉ねぎ、プチオニオンとも呼ばれる、直径3〜4cmほどの小さな玉ねぎ・ペコス。北海道でも作られています。国産ペコスのシェア約8割を占めるのは「愛知県」。ペコスは大きくなりやすい専門種を育てるケースと、普通の玉ねぎを通常の10倍ほど密集させて植え、少ない肥料で成長を抑えて育てるケースとがあり、愛知県産=国産ペコスはほぼ後者。



ヨーグルトと合わせてソースやドレッシングも◎

疲労回復にも役立つ



硫化アリルは糖質の代謝を促し、体の疲れを癒やすビタミンB₁の働きも高める。

生の玉ねぎには、**??**効果がある。

前項の硫化アリルは血栓の発生を防いだり、血液をサラサラする働きで知られていますが「安眠効果」もあるとされています。硫化アリルの刺激臭が、心身の緊張をほぐす鎮静効果を持つとされており、生で食べるなら夕食時がおすすめ。食わずに香りを嗅ぐだけでも効果が得られ、玉ねぎと同じヒガンバナ科ネギ属の長ねぎ、にら、んにくにも同様の作用があるそう。

楽しく下処理＆簡単調理で主役級のおいしさに！

あいこさん家の

玉ねぎレシピ。

玉ねぎのこと、脇役って思っていませんか？

玉ねぎが大好きなこぐれあいこさんに「主役レシピ」をお聞きしました！



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。年中大量の玉ねぎを消費。玉ねぎが高騰したときはいかに依存していたかを実感！玉ねぎ、大好きです♪

（aiko recipe. 1）

下処理のコツあれこれ



玉ねぎの皮のむき方

1



10分ほど水につけ、はがれやすくする！

2



とがった部分を切り、皮をむく。はぎとらず下ろすだけ！

3



根元を皮ごと切り落とす！

皮が散らばらず
スッキリ！



オススメ保存法

皮をむいて保存



2、3個まとめて皮をむき、紙袋（米袋など丈夫なもの）に入れ冷蔵庫の野菜室で保存。料理がスピーディーにでき、涙も出にくく一石二鳥！長期保存の方法はP14へ！

POINT

冷やしておく、辛味成分が蒸発しにくい

1週間くらいもちます





食感や形を残したい料理に向く。

カレーライス、シチュー、肉じゃが、ポテトサラダなど。みそ汁は絶対縦切り!

縦に切る(繊維に沿って)
シャキシャキとした食感。
辛味はしっかり残る。



早く火を通したい料理に向く。

断面から辛味がぬけるので生食もよい。ポタージュ、オニオンスライス、マリネなど。

横に切る(繊維に直角)
やわらかい食感。



お料理に合わせて切る向きを変える!

オススメの便利グッズ

それでも
みじん切りが
大変な方に!



ビッグ竜巻チョッパー

店舗 なし

トドック 週 10月1週

●注文番号 11026

ハンバーグに
玉ねぎのみじん切りを
たっぷり入れると、
子どもやお年寄りも食べやすい
ふつくとやわらかめの仕上がりに!
お好みに合わせて試してみてください!



包丁は切れ味の
よいものを!



玉ねぎのみじん切りのコツ

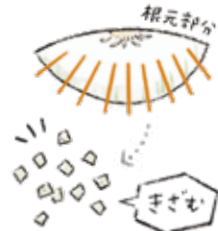
縦半分に切ったら切り口を下に置き、繊維に沿って細かく切る。下から水平に3カ所ほど切れ目を入れてからきざむ。



根元は切り離さない!

無理しないで
もう一回切る!

1/3くらいまできざんだら、残りの根元部分に再び切れ目を入れて同様に切る。



涙の出ない方法は
P 26を見てね!

まずは気軽に作ってほしい
玉ねぎ料理はこれ！

いつもの料理にプラスしたり、
人気スナックに変身したり！

ダブル玉ねぎの しょうが焼き

■ 調理時間 約30分

約472kcal、塩分1.4g/1人分

● 材料 (4人分)

豚肩ロース薄切り肉
(しょうが焼き用)

……………12枚 (600g)
塩・こしょう……………各少々
片栗粉……………適量
玉ねぎ……………1個

★ 酒・みりん・しょうゆ
……………各大さじ2
しょうが(すりおろし)
……………1片分
米油……………大さじ1
レタスの千切り・ミニトマト
……………各適量

1



豚肉は、両面に塩、こしょうをふり片面に片栗粉をまぶす。とろみがつき過ぎないよう片面でOK!

2



玉ねぎは、半分は横に1cm幅に切り、半分はすりおろす。

3

フライパンに米油を中火で熱し、豚肉を広げ入れ両面こんがり焼く。くし切りの玉ねぎを加え、豚肉をかぶせて加熱し一度取り出す。

4

フライパンに★と玉ねぎのすりおろしを入れて煮立て、③を戻し入れ、たれをよくからませる。器に盛り付け、レタス、ミニトマトを添える。

POINT

豚肉のうまみを玉ねぎにうつす!玉ねぎの食感ほどよく残して!





3



ボウルに、★を上から順に加えて混ぜ、ビール衣を作る。ビールの炭酸でカリッと！ベーキングパウダーでふわっと！

1



玉ねぎは8mm幅の輪切りにし、ばらばらにする。

ビールの代わりに炭酸水でもいいですよ〜！

4



玉ねぎを衣にくぐらせ、170℃の油できつね色になるまで揚げる。ケチャップやタルタルソースをつけていただく。

2



強力粉をうすくまぶしつける。(ビニール袋に入れるとよい)

つまみに、おやつに、ハンバーガーのつけ合わせに！

オニオンリング

調理時間 約20分

約272kcal、塩分0.8g/1人分

●材料(作りやすい分量)

玉ねぎ(小さめ)……………1個
強力粉(まぶす用)……………大さじ1位

卵……………1個
ビール……………1/2カップ
薄力粉……………70g
★ベーキングパウダー……………小さじ1/4(1g)
塩……………小さじ1/3

揚げ油……………適量
ケチャップ、タルタルソース……………各適量

これ使いました！

道産小麦100%
きたほなみを使った薄力粉

店舗 全店

トドック

保 いつでもトドック Vol.18 ●注文番号 23535



ゆめちからときたほなみを
混ぜた強力粉

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 25052





2



鍋に入れひたひたにだし汁を注ぎ中火にかける。煮立ったら落としぶたをし弱火で30～40分煮る。

3



別の鍋に米油を熱し、しょうが、鶏ひき肉をポロポロに炒める。★を加えて混ぜとろっとするまで10分ほど煮つめる。

4

器に玉ねぎを盛り、肉みそをかける。煮汁をかけ、小ねぎを飾る。

コトコト煮て
丸ごと味わおう♪
ふろふき玉ねぎの
肉みそのせ

調理時間 約45分

約210kcal、塩分1.1g/1人分

●材料(4人分)

- 玉ねぎ……………4個
- だし汁……………500mlくらい
- 鶏ひき肉……………200g
- 米油……………小さじ1
- しょうが(みじん切り)
……………1/2片分
- みそ……………大さじ2
- ★ 砂糖、みりん 各大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- 水……………1/4カップ
- 小ねぎ(小口切り) ……2本

1



玉ねぎは上下を少し切り落とし、十字に隠し包丁を入れる。

alko recipe.3/

煮物、ドレッシング、
オーブンものまで。

わが家に絶対欠かせないレシピから
玉ねぎの奥深さを実感できるレシピまで
アレンジいろいろ。

●材料 (6人分)

- | | |
|------------------|-----------|
| 玉ねぎ 2・1/2個(500g) | フランスパン |
| バター……………30g | …1cm厚6枚 |
| 小麦粉……………大さじ1 | にんにく |
| 湯……………5カップ | ……………1/2片 |
| ★ 洋風スープの素 | ピザ用チーズ |
| ……………1・1/2個 | ……………大さじ6 |
| ★ 塩……………小さじ1 | |
| こしょう……………少々 | |

●作り方

- ①玉ねぎは横薄切りに切る。★は合わせておく。
- ②厚手の鍋にバターを溶かし、玉ねぎをあめ色になるまで20分ほどじっくり炒める。小麦粉を加えよく炒め、★を少しずつ入れときのぼし弱火で20～30分煮込む。
- ③フランスパンはオーブントースターでカリッと焼き、にんにくの断面をこすりつけ香りを移す。
- ④耐熱性のココットに、熱いスープを注ぎパンをのせ、チーズをかける。230℃のオーブンで10～15分焼き目がつくまで焼く。熱いうちにいただく。

炒め玉ねぎ万歳! /

オニオン グラタンスープ

■調理時間 約55分

約180kcal、塩分1.8g/1人分

最初は強火でOK!
色づき始めたら
火を弱めるのが早くできるコツ!

●材料(できあがり600mlくらい)

- | |
|-----------------------|
| ★ 米酢……………1/2カップ(100g) |
| 塩……………大さじ1弱 |
| 粗挽き黒こしょう……………少々 |
| はちみつ……………大さじ1 |
| 玉ねぎ……………大1個(300g) |
| 米油……………1カップ(180g) |

●作り方

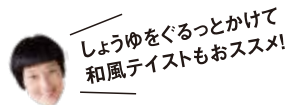
- ①保存容器に★を入れよく混ぜる。
 - ②玉ねぎ1/2個をすりおろして加える。
 - ③米油を加えよく混ぜる。玉ねぎ1/2個をみじん切りにして加え完成。
- ※冷蔵庫で1カ月保存可。
※サラダ、揚げ野菜やフライ、ポテサラの下味に。

冷蔵庫に365日入ってる
絶対欠かせないドレッシング! /

はちみつ玉ドレ

■調理時間 約10分

約93kcal、塩分0.8g/スプーン2杯分



POINT

すりおろし&みじん切りで、食感とうまみ両方楽しめます!



玉ドレを使った
ココロ野菜のサラダ
きゅうり、トマト、セロリ、赤玉ねぎを
1cm角に切り、玉ドレで和えるだけ!



玉ねぎのみそマヨグラタン風

●札幌市 A.T様

材料(2人分) 玉ねぎ1個、A[みそ15g、マヨネーズ10g、とろけるチーズ20g]、パセリ少々

作り方 玉ねぎを横半分に切ってふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで5分加熱する。Aを混ぜて玉ねぎに半分ずつのせ、さらにとろけるチーズをのせてトースターで5分程焼く。チーズにこんがり焼き色が付いたらパセリをふって完成。

399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 玉ねぎレシピ！

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10月15日(日)。

●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 **麩** 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



ハッシュドオニオンチーズ

●札幌市 はなか様

材料(2人分) 玉ねぎ1個(250g)、ベーコン30g、A[片栗粉大3、ピザ用チーズ50g、塩小さじ1/4]、油大1、パセリ少々、こしょう少々

作り方 玉ねぎは1cm角に、ベーコンは粗みじん切りにする。玉ねぎ、ベーコンとAをボウルで和える。フライパンに油を熱し、具材を全て広げる。焼き色が付いたらひっくり返し両面こんがり焼き色がついたら完成。みじん切りのパセリとこしょうをふっついただきます。

玉ねぎとわかめのナムル

●札幌市 M.T様

材料(2人分) 玉ねぎ1/2個(100g)、わかめ(ボイル)30g、A[白すりごま小1、ごま油小2、すりおろしにんにく小1/2、塩2つまみ、しょうゆ小1/2]

作り方 玉ねぎは縦にスライスして5分程水にさらし水を切っておく。わかめは食べやすい大きさに切る。玉ねぎ、わかめ、Aをボウルで和える。



ツナ玉サラダ

●長沼町 えり様

材料(2人分) 紫玉ねぎ1個、
ツナ缶1缶、マヨネーズ20g、
塩・こしょう少々

作り方 紫玉ねぎを縦に薄く
スライスして5分程水にさら
す。玉ねぎとツナの水気を
切って、塩・こしょう、マヨネ
ーズを加え混ぜたら完成。パン
にのせてもおいしい。



玉ねぎ麴^{こうじ}

●洞爺湖町 かんたろう様

材料(作りやすい分量) 玉ねぎ中1個(200g)、米麴100g、塩30g

作り方 玉ねぎをフードプロセッサーでかくはんし、材料を全て消毒した瓶に入れて混ぜ合わせる。1日1回混ぜながら3~5日発酵させて完成。すぐに作りたい時は炊飯器で8時間保温でもできます。完成した玉ねぎ麴を鶏肉に漬けて、焼いたチキンソテーは絶品!(鶏肉1枚:玉ねぎ麴大1と1/2)

玉ねぎのピクルス

●弟子屈町 かな様

材料(作りやすい分量) 紫玉ねぎ中1個(200g)、A[米酢70ml、水100ml、砂糖大2、塩小1、粒こしょう5粒、ローリエ1枚]

作り方 Aを小鍋に入れてひと煮立ちさせ、熱いうちに縦薄切りにした玉ねぎを加える。冷蔵庫で半日~1日漬けたら食べ頃です。生野菜サラダやポテトサラダにトッピング、カレーの付け合わせにも!



玉ねぎと大葉の肉巻き

●札幌市 ゆきちゃん様

材料(2人分) 玉ねぎ1個、豚薄切り肉8枚、大葉8枚、薄力粉少々、塩・こしょう少々、ポン酢しょうゆ大2、油少々

作り方 玉ねぎをくし形に8等分に切る。豚肉、大葉を重ねて玉ねぎを巻く。8個巻いたら塩・こしょう、薄力粉をふりかけ、油を熱したフライパンで焼く。ほぼ焼けたところでポン酢を加え、絡めるように焼く。

ぷっくり王子と つこみ王子

さくえ: W.けいすけ



たまねぎのしるには
めやはながツンとする
せいぶんがはいっている
からですよ。
たまねぎをきると
このせいぶんが
ガスになってとびちります。
これがめにはいると
しみてなみだがでるんです。

なみだがでにくい
きりかたおしえます！
これだなみだくんさよならー！



...つぎに たまねぎを
みじんぎりにします。

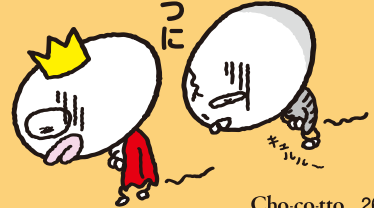
おなががすいた
ぷっくり王子と
つこみ王子は
りょうりきようしつに
やってきました。

なみだ でのの
なんで ———!?

たまねぎのガスには
ぬむくなるちからも↓



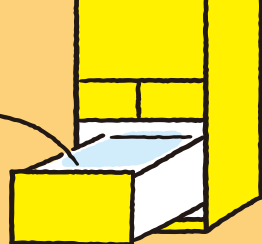
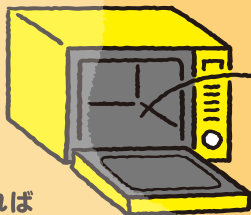
むしもニガテ↓



こよなら

でんしレンジ

あたためてから きれば
なみだは でない。(けど きりづらい)

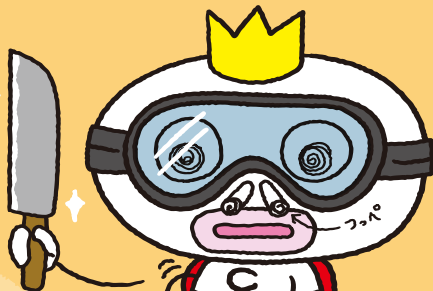


れいぞうこ

きるまえに
よくひやすと
ガスが でにくく
なります。

よくきれ ほうちょう

たまねぎの そしがき
こわれると ガスが
はっせいします。
きれあじのよい
ほうちょうで
すべらせるように
スパッと きる!

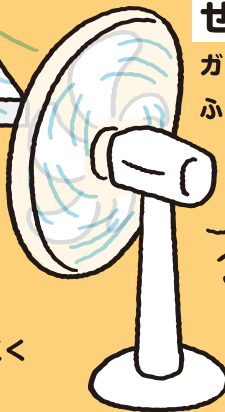


すいちゅうメガネ

めを ぴったり おおう
すいちゅうメガネで がっちりガード。
はなに つつペを するの も こうかてき!

せんぱうき

ガスを
ふきとばそう!



みず

みずに
さらしても
ガスが でにくく
なります。



きれあじよい→



きれあじわるい→



はちみつ玉ドレ(※)
かんせいです!
さあめしあがれ!



※はちみつ玉ドレのつくりかたは 21 ページをみてね

かぼちゃコロッケをつくろう～



あたためるじかんは
ふくろにかいてあるよ!



おうちのひとへ
耐熱容器を
使ってくださいね。

1 れいとうかぼちゃをおさらに
のせ、レンジであたためる。



あついで
ちゅういです!

2 かわをとり、バターとしおを
くわえて、フォークでつぶしな
がらまぜる。



3 12こにわけて、チーズをつつ
んでまるめる。

ざいりょう (ロールパン6こぶん)

れいとうかぼちゃ…… 300g
バター…… 10g
しお…… てきりょう
キャンディチーズ…… 12こ
★ パンこ…… 大さじ5
あぶら…… 大さじ2
ぼうじょうのおかし…… 2ほん
のり…… てきりょう
パセリ…… てきりょう

コープさっぽろなるほど商品
香る小麦風味
ふわっとしたバターロール

店舗 全店

トドック 週 10月2週

このパンを
アレンジするよ



まず

おうちのひとにじゅんびしてもらおう～



ロールパンにきれめをいれておく。



★をフライパンできつねいろになる
までいためておく。

こども
レストラン
プチ

はじめてのりょうりをおうえん!
おうちのひとといっしょにつくゆる
かんたんレシピ♪

あげずにできる!?
かぼちゃコロッケの
ロールパン





こどもレストラン
しはいにん
プチ・エリック

油で揚げずにつくる
かぼちゃコロッケレ
シピ!冷凍かぼちゃを
つかうから下ごしらえ
も楽チン♪お弁当の
1品にもつかえる便
利な1品ですよ。



7 さいごに「ぼうじょうのおかし」
をさしてかんせい!

ハロウィンの
かぼちゃだね!



コロッケみたいにな
った!



4 いためたパンこをまぶす

ロールパンにサンドして
かざりつけよう~



5 パンにかぼちゃコロッケを2こ
ずつのせ、パセリをそえる。

めとくちは
ハサミで
つくりましょう



6 のりでめとくちをつくり、コロ
ケにつける。



パンこサクサクで
おいしい♪



何が問題なの？



資源の無駄遣い

食品を捨てることで食品を生産する過程で使用された資源が無駄になってしまいます。



環境への負荷

食品は多くの水分を含むため焼却にたくさんのエネルギーを使い、かつCO₂が発生します。



飢餓の拡大

食品ロスが増えていくほど世界の食料が無駄になり、飢餓が増えてしまう原因となります。



日本の食品ロスの現状は？

年間 **523万**トン※

約半分以上が家庭から出ていて、国民1人あたり毎日お茶碗約1杯分のご飯を捨てているのに相当します。



※農林水産省及び環境省「令和3年度推計」

また、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の年間食料支援量の**1.2倍**に相当します。



くらしのヒント

おうちも地球もハッピーに。

できることからSDGs

食品ロスを減らそう！

食べ残し、期限切れなどの理由で食べられるのに捨てられてしまう食品「食品ロス」。もったいないだけでなく地球にも悪影響が。身近なところから食品ロスを減らすヒントをご紹介します！

広報部
たむたむ

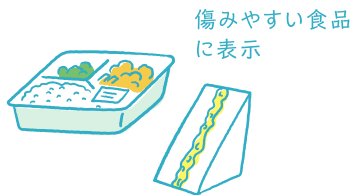
子どもの食べ盛りは過ぎましたがつい作りすぎてしまいがち。残り物は責任持って食べています！



消費期限と賞味期限

消費期限

安全に食べられる期限。期限を過ぎてしまわないように注意して期限内に食べましょう。



賞味期限

おいしく食べられる期限。期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。



食品ロスを減らすためにできること



作りすぎない

おいしく食べきれる量を作りましょう。食べきれなかったら上手にリメイクすると二度おいしい!



上手に保存

一度に食べきれない野菜や肉・魚、パンなどは、冷凍できるものは冷凍するなど長持ちさせる工夫をしましょう。



買いすぎない

使い切れる分だけ買いましょう。買い物に行く前に冷蔵庫の中身や家にある食材をチェック!無駄な買い物が減ります。



てまえどり

すぐに使うものなら賞味期限が近い手前から取りましょう。売れ残ると食品ロスになってしまいます。



もうすでに
実行されていたら
ごめんなさい!





生産者も消費者も、
地球の環境と人々の健康を守るよう、
責任ある行動をとろう。



ブロッコリーの茎の ザーサイ風



薄い輪切りか、短冊切りにする。
のレンジで1分半(500Wは2分)加熱する。
冷めるまで漬ける。好みでラー油を少したとしてもOK!



大根の皮で 大根めし



材料(4人分)

米…2合
大根の皮…1/3本分
油あげ…1枚
しょうゆ…大さじ2
酒…大さじ1
★ みりん…大さじ2
塩…小さじ1/4
ごま油…小さじ2

- ① 米はといでザルに上げる。
- ② 大根の皮はきれいに洗って千切りにする。
- ③ 油あげはさっと熱湯をかけてから、千切りにする。
- ④ 炊飯器に米を入れ、★の調味料を加える。
- ⑤ 2合の目盛りまで水を入れ、②と③のをせる。
- ⑥ 炊飯し、炊き上がったらごま油を加えて混ぜる。

※流通業界では製造日から賞味期限までの合計日数を3つに分け、1つ目の期限までに納品、2つ目の期限までに販売できないと賞味期限よりかなり前であっても返品、廃棄される1/3ルールがあります。欠品と期限切れを防ぐための業界独自のルールです。コープさっぽろは、加工食品、飲料、菓子等の納品期限を1/3⇩1/2に緩和しました。

コープさっぽろではこんな取り組みをしています！



トックフードバンク

宅配トックで返品された食品を道内の児童養護施設へ提供しています。

累計提供金額 **49施設・358,334,112円** (期間: 2016年~2022年)



石狩ひつじ牧場へ飼料提供

食品工場が出る野菜くずやおからを羊たちのえさとして提供しています。

1日の提供数 **野菜くず約300kg・おから約300kg**



トックフードキャラバン

フードバンク提供先の児童養護施設の子どもたちを対象に料理教室を開催。

累計回数と参加人数 **のべ56回・732人参加** (期間: 2016年~2022年)



他にも、**3分の1ルール(※)**やお米の販売期間の見直しなども行っています。



ブロッコリーの茎で



ポリポリした食感が
著休めにぴったり！

材料(作りやすい分量)

- ブロッコリーの茎…2株分
- ポン酢しょうゆ…大さじ1
- ★ごま油…大さじ1
- 鷹の爪(輪切り)…少々

- ① ブロッコリーの茎は硬い部分を落として、
- ② 耐熱ボウルに入れ、ラップをして600W
- ③ ボウルに★の材料を入れて②を加え、



知ったく
1

| 昨年大好評!! |

ごとうさん家の じゃがいも食べ比べBOX

週刊トドック **10月3週** で販売!

羊蹄山のふもとと真狩村の広大な畑で栽培されている

ごとう農園のじゃがいも「3種食べ比べセット」

昨年はCho-co-tto BOXとして150個の限定販売でしたが

大好評につき、今年は**限定1,000個**で販売します!

今年も追加!

煮崩れしづらく、
しっとり滑らか!
肉じゃがやカレーに◎ごとうさん家の
キタアカリほんのり甘くほくほく!
フライドポテトや
ポテトサラダにあう!ごとう農園
後藤進さんと
早苗さんご夫妻

セット内容

- ・ごとうさん家のキタアカリ 1kg
- ・ごとうさん家のとうや(黄爵) 1kg
- ・ごとうさん家のはるか 1kg
- ・黒豆(祝黒) 200g
- ・ごとう農園だより 1通

本体**980円**(税込**1,058円**)店舗 なし **トドック** 週 10月3週

※写真はイメージです。※商品は変更となる場合がございます。

3つのじゃがいもを
手軽に試せる
チャンス!

ごとう農園だよりとは?

その年の天候や作柄、家族の近況まで、後藤家のニュースを詰め込んだおたよりです!

「味ぽん」22種の食べ比べランキング発表!

＼ 香りの良さ部門 第1位 /

カネトシ
実生ゆずぽんず

本体618円
(税込667円)

店舗 なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.18 ●注文番号 23526



しゃぶしゃぶや
焼肉にしたい。

ピリ辛で
酸味もさわやか。

＼ 総合 第1位 /

徳島産業
たっぶり
たまねぎポン酢

本体378円
(税込408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 22209



たまねぎの甘みと
酸味がクセになる!

お肉、お野菜、お魚
いろいろ合いそう!

ごとうさん家の
とうや(黄爵)

ごとうさん家の
はるか

しっとり
ねっとり食感。
くせがないから
煮物におすすめ!



＼ わたしのイチオシ! /

ミツカン
味ぽん うまピリ

本体248円
(税込268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 24360



「味ぽん」の
さっぱり味は生かしつつ、
2種の唐辛子でピリ辛に!

餃子のつけだれにおすすめ。
さっぱり&ピリ辛で
肉料理と相性◎一度食べたら
病みつきになるはずっ!



ボトル1本になんと玉ねぎ1個分!



詳しくは
QRコードを
チェック!

ごとう農園の記事は
Cho-co-tto2021年1月号
(P54)でご紹介しています。



どっちにも合う！
切ってあえるだけ！

アボカドとクリームチーズの 塩昆布あえ

調理時間 約8分

【材料(2人分)】

アボカド……………1個	A	しょうゆ……………適量
クリームチーズ…60g		レモン汁……………適量
塩昆布……………8g		オリーブ油……………適量

【作り方】

- ①アボカドは皮と種を取り除き1cm角に切る。クリームチーズも同様の大きさに切る。塩昆布は粗みじん切りにする。
- ②①とAで味をととのえる。

材料Aは各小さじ1弱を目安に。
塩昆布の塩分があるので
しょうゆは少なめに。
レモン汁を多めにする
爽やかな味わいになるよ！

私は断然
プレメル派！

私は断然プレメル派！しっかりとコクやビールの苦みが感じられるから。フルーティーな香りで特別感があるわ。

今日は帰ったら
これをつくるぞ！

これは簡単すぎ！クリームチーズの濃厚さとアボカドがとても合うね。



おつまみ専門
タムタム



ビール大好き
ハセミホ

香り華やか、ご褒美ビールを味わって！



初心者の私は、
こちらがおすすめ！

普段ほぼビールは飲まないけど、これは好き。苦みが少なくさっぱりとした味わい。トロピカルフルーツのような香りが爽やか！



ビールが苦手な
イケメユ

CO・OP&サントリー
ザ・プレミアム・モルツ
(350ml)×6缶入

店舗 一部なし

トドック

保 のみものトドック Vol.35 ●注文番号 85461



CO・OP&サントリー
ザ・プレミアム・モルツ
〈ジャパニーズエール〉香るエール
(350ml)×6缶入

店舗 一部なし

トドック 週 10月1週(裏表紙)

保 のみものトドック Vol.35 ●注文番号 85465



※10月からビールの酒税が下がります。

袋の中はこんな感じ！



ホクレン
北海道米とり五目おこわ
(2合分)

店舗 一部なし

トドック 週 10月2週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.18

●注文番号 **24224**



国産鶏肉と5種類の具材をかつおと昆布の合わせだして仕上げています。



マッシュルーム、あさりなど6種類の具材とサフランが香る本格的な味わい。

お米と具材が
全部入り!
お米コーナーにあるよ!

ホクレン
北海道米パエリア
(2〜3人前)

店舗 一部なし

トドック 週 10月1週

保 いつでもトドック Vol.18

●注文番号 **24192**



毎朝ごはん派でお米大好きハセミホ

パエリアって
なんか豪華!

ハレの日など、家でのパーティーメニューの一品としても役立つそう。ストックしておくといいかもね!

浸けおきいらずで
この完成度!

とり五目、もち米の無洗米がもちもちで感動!一瞬高いかなと思ったけど、お米も具材もセットなら納得!

すぐできる
レシピが好き
タムタム



夏は毎年
キャンプ!
ナカアケ!



キャンプ飯にもアリ!

パエリアって自分で作ろうとするとハードルが高いけど、これなら間違いのないね。おこわも給食で食べた味に似ていて、ちょっと懐かしい味!

これで1袋500円ちょいはあり?なし?



ミールキット大好き
アベトモ

水があれば
できるってすごい

お米がバラバラでちゃんとパエリア!おいしい!ちょっと気が早いけどクリスマスの一品としても十分アリ!

日本初

糖質・プリン体^{*2}
70%オフの^{*3}
生ビール!

サッポロビールに
聞いてみた!

Q. ナナマルって
どんなビール?

日本初のプリン体と糖質
70%オフの生ビールで
す。この商品を作り上げ
るのに、7年間で300回以
上の試験を繰り返して、
70%オフとおいしさのバ
ランス、納得のいく飲み
ごたえを実現しました!



サッポロビール
商品・技術イノベーション部
小杉隆之

*1 糖質・プリン体2つのオフを訴求する日本初のビール (Mintel GNPDを用いた当社調べ)
*2 日本食品標準成分表2020年版(八訂)による
*3 3通年販売している当社生ビールブランド平均値比(2023年4月時点)

サッポロ生ビール
ナナマル
350ml×6缶入



店舗 一部なし

トドック 週 10月3週(裏表紙)

折 10月4週

10月17日
より
新発売

ごちそうさま! 注意!



おいしさは
我慢したくない!

ビールも好きだけど健康も
気になる。糖質・プリン体
オフのうまくてうれしい生
ビール、要チェックだね!

ナカアケ



体のためにも
良さそう!

ビール好きなのでもう少し苦
みが欲しいかな?!でも健康
を考えるとオフとおいしさの
バランスがちょうどいいかも!

新発売の体にやさしい生ビールっておいしいの?!

オフでも
ビール感しっかり!

苦みが少なめでビールをあまり
飲まない人でも飲みやすい!お
いしい!糖質70%オフと感じない
くらいもしっかりとした味わい。



おしゃれでエコ!

すごく高級そうに見えるけど実はお手頃価格! しかも紙パッケージで環境にもやさしく◎。



コスバも大事!
ナカアケ



週2でパスタ!
キムノー

味付け簡単!

アンチョビ初めて! パスタとよく絡んで塩気もちょうどよし。

冷めても
おいしい!

麺の太さはこれくらいが
食べやすくていいね。



パスタはガーリック派
ハセミホ



ゆで汁をソースに加えることで
パスタに絡みやすくなります!

アンチョビ香る簡単ペペロンチーノ

■ 調理時間 約15分(パスタのゆで時間は除く)

[材料(2人分)]

バリラ スパゲッティNo.4	にんにく……………1片	アンチョビ……………3切
……………200g	唐辛子(輪切り)	こしょう……………少々
オリーブオイル…小さじ2	……………お好みで適量	イタリアンパセリ
		……………お好みで適量

[作り方]

- ①フライパンにオリーブオイルを入れ中火で温め、にんにく、唐辛子を入れる。にんにくに焼き色がつくまで火にかける。
- ②アンチョビを加えてほぐしながら2分ほど炒め、こしょうで味付けし、お好みでパセリを加える。
- ③沸騰したお湯に塩(分量外)を加え、バリラ スパゲッティを規定時間より1分短くゆでる。この時、ゆで汁をおたま一杯分ほどとっておく。
- ④ゆであがったスパゲッティをフライパンに入れ、とっておいたゆで汁を加え、混ぜて完成。



バリラ
スパゲッティ No.4
(1.6mm) 500g



店舗 一部なし

トドック 週 10月4週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.18 ●注文番号 23296

Cho-co-tto公式Instagramフォロー&プレゼントキャンペーン

抽選でバリラパスタ&ソース&
オリジナルグッズを10名様に!

●応募期間/10月7日(土)~10月13日(金)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「よく使うパスタの太さは?」細め?太め?こだわりなし?を該当の投稿のコメント欄にご回答ください。



Instagramは
こちらから



※詳しくはInstagram内でご案内いたします。



農産コーナーにあるよ!

アイちゃん

キャベツがおいしい
花咲ガニと塩レモンだし
〈北海道産花咲ガニのだし使用〉

店舗 一部なし

トドック

折 10月2週



だして野菜をおいしく食べる
**北海道だし
スープパスタ**
新発売!

きのこがおいしい
焦がし玉葱とバター醤油だし
〈北海道産玉ねぎ・バター使用〉

店舗 一部なし

トドック

折 10月2週

トドレポ

北海道アイの新商品食べ比べ



コープさっぽろ店舗にて購入でボーナスポイント付与!
期間:9/21~10/20 ※詳しくは店頭のポスターをご確認ください。

※本品にパスタ・具材は含まれていません。



お鍋1つで作るパスタってどんな味?

キャベツが
モリモリ!



キムノイ

さっぱりしていて、だしも味わうパスタ。冷蔵庫にある野菜を追加してもよさそう。

あっさり系が
好き!



イクマユ

カニだしが香りつつ、レモンも爽やかで食べやすくおいしかった!カニとレモンって合うんですね!

あの有名な
「茅乃舎だし」の
グループ会社
なの!



アベトモ

麺にもだしの味がしみ込んでもちもち食感。作り方は簡単だけど、だしが本格的でさすがだわ。

え、
最初から具材
入ってないの!?



ハセムホ

袋の中身はスープだけね。けど、自分の好きな具材でアレンジして楽しめるね♪次はまた入れよ!

HALLOWEEN

モウイサーモンハロウィン 親子料理教室

日時 10月22日(日)
①午前の部10:30~12:00
②午後の部13:30~15:00

場所

- 札幌市白石区コープキッチンスタジオルーシー
TEL 011-857-1660
- 札幌市南区コープキッチンスタジオソシア
TEL 011-578-5250
- 帯広市コープキッチンスタジオベルデ
TEL 0155-66-4072
- 函館市コープキッチンスタジオいしかわ
TEL 0138-84-8440

- お問合せ / 各キッチンスタジオ(上記電話番号)
- イベント内容 / 調理と試食。アボカドジャックオーランタン、手まり寿司、フライスティック(講師デモンストレーションのみ)の3品
- 定員 / 各回親子各8組(お子さまは4歳以上)

※応募多数の場合は抽選

●参加費 / 500円(きょうだい参加OK、当日現金)

●申込方法 /
Web応募フォームから

●締切日 /
10月16日(月)

お申込みは
こちらから!



モウイジャパンでは、
フォトコンテストも開催中!

詳しくはこちら!



お土産付き!

MOWI
モウイサーモン

親子料理教室 参加者大募集!

ハロウィンを盛り上げるサーモンレシピをお子さまと一緒に楽しみませんか?
当日レシピはお渡しいたしますので、自宅でも手軽に再現できます!



※写真は
イメージです。

モウイサーモンとは?
世界No.1
サーモンメーカー※の
最高品種

本場ノルウェーから、とれたてのサーモンを一切冷凍させることなく、日本へ届けています。生ならではの鮮度・味・脂のりを日本にいながらお楽しみいただけます。

※生産数量:Kontali Analyse 調べ



10.22
SUN

アボカドとモウイサーモンで
簡単アレンジ!
簡単アレンジ!



MOWI

一度に60個は作るかな～。



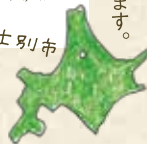
かぼち野き、
まじり野き

農閑期の楽しみ♪
かぼちや農家が作る
おまんじゅう



北海道の
伝えたい味
伝えたい心

士別市



家庭料理研究家こぐれあいこが、
北海道の郷土料理を訪ねて歩きます。

Vol.47

かぼちやまんじゅう

士別市

たに みえこ

谷 美得子さん

1951年美深町生まれ。
士別の農家に嫁いで
47年!実家も農家。笹
だんご、みそ、飯寿司、
何でも作ります!義母と
夫、農家を継いだ息子
夫婦、孫4人、4世代で
にぎやかに暮らす。



士別の農家の谷さんに、自慢のか
ぼちやまんじゅうを教わりました。
「作るようになったのは地元の人
会の集まりがきっかけ。地元でとれ
るもので何か作ってみようって。最
初はカチカチに硬くなったり失敗
もありつつ、あくでもない、こうで
もないってみんなで研究し
て今の味になったのよ。作
るのは農閑期の2月ごろ。
本当はかぼちやの水分が少
ない秋がいいんだけど、ま
だまだ畑が忙しいから冬に
なっちゃう。まずみそを仕
込んで、かぼちやまんじゅ
うを作るのがいつもの流
れ。ワイワイとおしゃべり
しながら楽しいんですよ
〜」。前回(本誌22年7月
号)笹だんごを教わったと
きも、お盆から冬にずら
していましたね。おいしい
と評判で一緒に暮らすお

!nazo
イナゾーファーム

息子の寿彰さん(三代目)と東京出身の妻、江美さんが4人の子どもを育てながら奮闘中。かぼちゃ以外にも、主力であるトマトとその加工品にも力を入れる。土別は道内でも屈指の極寒地域。窓から見える樹氷は圧巻の美しさでした!



イチオシ!



グラスに注ぐとワイン感覚で楽しめる大人気。



トマトジュース
クリア

こっぴどく
作るんだよ



箱の男の子は、
お孫さんがモチーフ。



イナゾーかぼ"ちャ

かぼちゃ農家でもある美得子さんの実家から作り方を伝授!土づくりからこだわって、一部有機JASも取得。ずっしりと重いのは、でんぷん質が多く密度が高い証拠!甘みものってる。ファームのサイトから注文可。



水分調節が肝!
かぼちャの

孫さんたちにも大人気。食べごたえのある大きさですがもう1つ、もう1つと手が伸びます!

ふわっとした生地に手作りのこしあん、かぼちャの黄色が食欲をそそる美得子さんのかぼちャまんじゅう。コツを教わりました。まず生地に入れる水分量。かぼちャの水分は、品種やとれてからの日数で変わるため、その都度変えること。最初は少なめに入れ、足りなければ足す気持ちで。蒸し方にもひと工夫。かぼちャは大きく切り、皮目を上にして蒸します。逆だとかぼみに水が入り水っぽくなる。蒸し上がってからもうすぐにつぶさず、蒸気を飛ばすように粗熱をとってからつぶします。とにかく、水分を味方につけることが成功の秘訣。あまりのおいしさに何度か販売することも考えたそうですが未だ実現せず。「こっぴどく日を見ることかぼちャと小豆を使って、ぜひ作ってみてください!」

当日までの準備

こしあん作り

小豆10キロ、生ザラメ5キロ、
上白糖5キロ、塩3本指で3回くらい
33キロできる。1キロずつ冷凍する。



凧女き紙作り

時間のあるときに、オープンペー
パーを7.5cm角に切っておく。
30cm長さのものだとちょうど4
等分で7.5cm角!



当日朝の準備

かぼちゃ農家の切り方!

4 皮目を上にして、
25分ほど蒸した後、
取り出して水分を
飛ばしながら冷ます。



5 ビニール袋に入れて
つぶす。



かぼちゃペースト作り

1 流しなどに
立てて固定し、
横半分にカット。



2 種とワタを
とる。



3 4~6つ割りにし、
皮をむく。



美得子さんの

かぼ ち ゃ ま ん じ ゃ う



木杓米斗 (約20個分)

☆ 小麦粉…330g
イスタタ(※)…16g
水…130~160ml

★ 上白糖…130g
塩…少々

卵(Lサイズ)…1個(正味60g)

かぼちゃペースト…330g

サラダ油…小さじ1

こしあん…600~800g

打ち粉(薄力粉)…適量



※イスタタとは…
蒸しまんじゅうなど和菓
子に使われる膨張剤。
ベーキングパウダーで
代用可。



10 生地にあん玉をのせ、手に打ち粉をして包み、敷き紙にのせる。



7 生地に気泡ができていたら終了。



4 万能こしで裏ごす。



1 ☆を合わせて3回ふるう。



11 強火の蒸し器で15分ほど蒸す。



8 こしあんを1つ30〜40gずつ丸める。



5 ①、サラダ油も入れて木べらで混ぜる。



2 ☆を合わせて火にかけ、砂糖が溶けたら冷ます。



9 木べらとさいばしを使い、生地をひとすくいずつ、打ち粉をしたバットに落とす。



6 ぬるま湯 (40℃くらい) に浮かべ、ラップをかけストープ前で20分〜1時間寝かせる。



3 ②に溶き卵、かぼちゃペーストを順に入れ混ぜる。

私もさっそく作ってみました！
蒸したてサイコーです！



淡路島産から 北海道産玉ねぎに 変わりました!

お湯を注ぐだけで簡単にできあがるフリーズドライの玉ねぎのスープ。
これまでは淡路島産の玉ねぎを使用していましたが、このたび、
100%北海道産の玉ねぎ使用にリニューアル!

中はこんな感じ!



玉ねぎ感しっかり!

CO・OP
北海道産たまねぎのスープ 5食入

しっかりした繊維が特徴の北海道産玉ねぎを使用し、ソテー玉ねぎも入れることで、素材感・具材感が味わえる濃厚なスープです。

店舗 一部なし
トドック 週 なし

フリーズドライのスープは他にもあります!



いろいろ選べるスープ春雨 10食入

担々風、ちゃんぽん風、とろみ中華、和風かきたま、鶏白湯の5種のスープと春雨の組合せ。具材も入っているので食べ応えあり!

店舗 一部なし トドック 週 なし



5種類×2個ずつ入ってます



●材料 (4人分)

キャベツ.....約200g
ベーコン.....2枚
オリーブオイル.....大さじ1/2
水.....1,000ml
CO・OP 北海道産たまねぎのスープ.....5食
バゲット.....約4センチ
CO・OPミックスチーズ.....80g
パセリ(みじん切り).....お好みで少々

●作り方

- 鍋にオリーブオイルを熱し、千切りしたキャベツと5mm幅に切ったベーコンを加え、キャベツがしんなりするまで炒める。水を加えて強火にし、沸騰したら中火で5分程度煮る。
- ①にCO・OP 北海道産たまねぎのスープを加え、ひと煮立ちしたら火から下ろす。
- ②を4つの耐熱容器に注ぎ、それぞれに厚さ1センチに切ったバゲットをのせ、チーズをかける。
- ③をオーブントースターでチーズが溶けるまで焼き、お好みでパセリを散らす。

ベーコンキャベツの
オニオングラタンスープ

■ 調理時間 約15分

これからの時季にぴったり!
簡単あったかメニュー

「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



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

〒062-9617 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

デリカに新ブランド続々登場!

こうじろう

「糀郎」「おーい!あげ丸」
取り扱い店舗拡大中!

お店のデリカコーナーに、見慣れないロゴマークの商品が増えてきていることにお気づきでしょうか? 「糀郎」は「美味しい!のに健康」がコンセプトの発酵食品を使った商品シリーズ。「おーい!あげ丸」はバイヤー厳選のほっけフライやチキンカツなど、店内でカット&パン粉付けした商品も。販売店舗数は徐々に増えていく予定です。お楽しみに!



「おーい!あげ丸」

店舗 62店舗 (8月8日現在)

ドック なし



糀
K O J I R O

郎

「糀郎」

店舗 15店舗 (8月8日現在) ドック なし



コープさっぽろ×CoCo壱番屋

道産具材の
スープカレーが誕生!

「黄金そだちのたまご」「黄金そだちの知床どりの手羽元」といった、ちょこっと読者さんにはおなじみの商品や、北海道産のじゃがいも&にんじんを使用。さらに、あのCoCo壱番屋が監修し、道産子メーカーのベル食品が商品化という夢のコラボ!ドック限定で誕生です!

CoCo壱番屋監修
黄金そだちの
スープカレー

店舗 なし

ドック 週 10月3週





コープさっぽろの手作りキムチ

本体348円※(税込376円)

店舗 全店 トドック なし

辛さと甘みのバランスがちょうど良く、何度もリピートしている商品です。暑い夏、お酒の肴にもピッタリ!ご飯も進む、キムチと夏野菜の豚肉巻きがオススメです!しっかりキムチ味が付いているので、そのまま食べても良いですし、トッピングにネギやのり、粉チーズをかけるなど味変えていくだけでも食べられちゃう一品です。



※季節により原料産地が変更になります

ひと手間で
ボリュームなおかず!



札幌市

まあさん

双子の育児をしながら働く母です!慌ただしい日々の中でも食べる事の大切さを実感し、時短レシピ、一品料理で品数多く取れる食事を勉強中です。

ためしてみて!



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!今月は読者モニター「第3期 エリアちよこっとうさん」の中から4名の方がおすすめする商品です。



ほのかに甘く旨味まろやか 有機原料使用ルイボスティー

本体398円※(税込430円)

店舗 全店 トドック 保 いつでもトドック Vol.18 ●注文番号 25646

季節を問わずノンカフェインのルイボスティーを愛飲しています。安眠ティーとしてホットも良いのですが、暑い夏はアイスミルクティーにしています。特に豆乳を使ったソイミルクティーは口当たりも軽くて飲みやすくおすすめです。



札幌市

ふらべるさん

コープの豊富なお惣菜が大好きです。アレンジしなくても十分楽しめるのですが、バランスを考えてちょい足しするのが最近のお気に入りです。

寒い時期はホットも
おしよこさすねー!



※価格は店舗の価格です(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。



こんなお手軽アレンジが
あったなんて!



わいわいスティックゼリー ●注文番号 21835 るんるんスティックゼリー ●注文番号 21836

本体208円※(税込225円)

店舗 全店 トドック 保 いつでもトドック Vol.18

わが家では常備しており、子どもの習い事や公園遊びに持って行くことも多々あります。量もちょうどよく、子どもが自分で開けても全く液だれしないので、最後まで手を汚さず食べられるところもお気に入りです。切ったゼリーとサイダーでかわいいジュースを作ってみたり、ヨーグルトと一緒にアイスバーを作ったりとアレンジもしやすいです。



七飯町

あおのりさん

わんぱくな年の差姉弟を育てる母です。気付けばお家の中が Coop 製品ばかりになってしまっているほどの Coop ファンです。

天日塩仕込み 骨取り塩さばの切身(大) 3切

店舗 なし トドック 週 10月2週



※容量が異なる場合があります。



子どもたちに魚を食べてもらいたいけど、骨をとるのが大変だし、全部とれているのか心配でなかなか魚料理を食卓に出せていませんでした。こちらの商品のおかげでその心配や手間が省けました。仕事と育児で料理するのも疲れているとき、ただフライパンで焼くだけでしっとりジューシーなさばが味わえるので便利です。

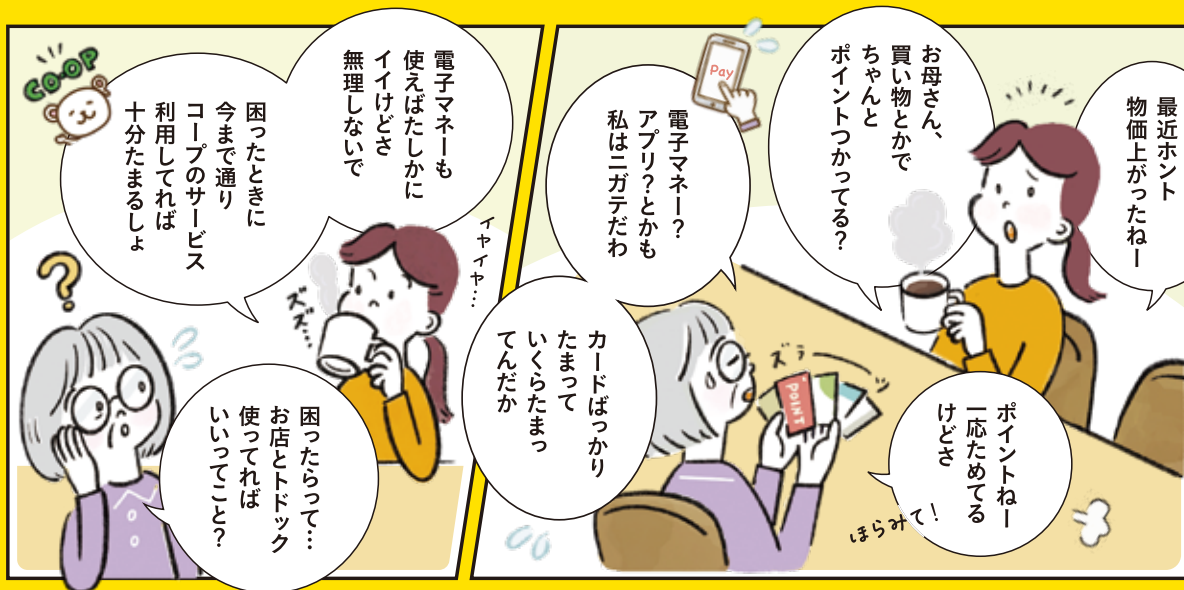


札幌市

ともろんさん

フルタイムでの仕事と、3人の子育てに奮闘中です。第1子妊娠中からトドックにとってもお世話になっています。

あっという間に
バランス朝食が!



ポ!

コープさっぽろ
ポイント生活のススメ

よくわからなくてもたまる編

C D ⇒ 選べる習いごと、全道で約1,300講座募集中!

文化教室

〈問合せ/生活文化事業部〉 TEL 011・209・1121
受付時間/月~金 10:00~17:00(祝休)



A ⇒ 木曜日は55歳以上の方はお買上金額から5%OFF

コープのお店 ゴーゴーコープデー

※一部対象外商品がございます。※サービスは登録が必要です。
※お近くの店にお問合せください。



E ⇒ “バリアフリー”ゆったり旅人気です。

コープトラベル

〈問合せ・ご予約〉 TEL 0570・003・050
受付時間/月~金 10:00~18:00(土日祝も営業・年末年始休)



B ⇒ 「見守りトドック」で遠くの家族にもお届け!

宅配トドック

〈問合せ・加入〉 ☎ 0120・307・919
受付時間/月~土 10:00~18:00(日曜休)



くわしくは
こちらから



買い物困難地域を走っています!

移動販売車カケル



〈問合せ/移動販売事業部〉 TEL 050・1752・1931
受付時間/火~土 10:00~17:00

栄養バランス良いお弁当は週1から利用可能

夕食宅配サービス



〈問合せ・申込み〉 ☎ 0120・279・949
受付時間/月~土 10:00~18:00

F ⇒ ストーブ修理・分解掃除・購入できます。

エネコープ



〈問合せ・注文〉 ☎ 0120・012・458
受付時間/月~金 9:00~18:00 土 9:00~16:00

330(税抜)円ごとに**1**ポイントたまります。

さらに1カ月の利用金額ごとにステージが決まり、特典が付きまます。

お葬式にも生協の安心を

コープの家族葬



〈葬儀受付・事前相談〉 ☎ 0120・617・750
受付時間/年中無休 24時間

G ⇒ 電気・ガス・灯油(※)のセット・トリプル割がお得!

トドック電力



〈問合せ・注文〉 ☎ 0120・012・877
受付時間/月~土 9:00~18:00 (日・年末年始休)

※エネコープのガス・灯油。

ホイリゲを楽しむ会

カジュアルに、
フレッシュな道産新酒ワインを
楽しもう!

HEURIGE

2023 12.1 fri

開催時間 18:30 → 20:30

ホイリゲ
特製ジョッキを
プレゼント!

お申込みは
こちら



田辺由美さんも
参加します!



ポイント1

道内ワインメーカー集結!
おいしいワインの飲み比べをしよう!

ポイント2

道産食材を使ったこだわりの
料理で至福のひと時!

ポイント3

本場オーストリアのように
アコーディオンなど
シュランメルン音楽を楽しもう!

会費 おひとり様 **5,500円**(税別) ペア **10,000円**(税別)
(税込6,050円) (税込11,000円)

定員 **100名** ※お申込み多数の場合は、抽選とさせていただきます。

お問合せ コープトラベル TEL011・851・7411
(土日祝を除く10:00~18:00)

会場 グラーレマルヤマ
(地下鉄「円山公園駅」より徒歩1分)
札幌市中央区南1条西28丁目1-3

ワインアンドワインカルチャー株式会社 代表取締役、「サクラアワード」主宰、審査責任者
「北海道ワインアカデミー」名誉校長 北海道大学客員教授 田辺 由美先生

※飲酒運転は法律で禁止されています。飲酒される場合は交通機関やタクシーのご利用をお願いいたします。

※未成年者はご参加いただけません。



応募カテゴリー

- ①農業・漁業／持続可能な農業・漁業を実践し情報開示できる栽培・飼育履歴および内容を備えている
- ②交流／一次産業を通して地域交流を推進・貢献をしている個人、企業及び団体・学校
- ③新規就農／就農して15年未満の生産者
- ④ビジネスモデル／事業として六次化、農福連携などを推進している

※応募カテゴリーに複数該当する場合も、1枚の応募用紙にまとめてご記入いただけます。

賞の種類

北海道知事大賞	1本(賞金 100万円)	①農業・漁業カテゴリーより選出
札幌市長賞	1本(賞金 50万円)	②交流カテゴリーより選出
新規就農者賞	1本(賞金 50万円)	③新規就農カテゴリーより選出
ビジネスモデル賞	1本(賞金 30万円)	④ビジネスモデルカテゴリーより選出
特別賞	7本(賞金 30万円)	
優秀賞	3本(賞金 10万円)	①～④すべてのカテゴリーより選出
奨励賞	5本(賞金 5万円)	

応募方法

規定の応募用紙に必要事項を記入し、資料を添付してご郵送またはメールにてお送りください。応募用紙はコープさっぽろ店舗、関係機関窓口などに設置しております。下記Webサイトより応募用紙データ(Excel)をダウンロードも可能です。
<https://www.sapporo.coop/corporate/content/?id=30>

コープさっぽろ農業賞 検索

詳細はこちら→



応募期間

2023年10月1日(日)～2024年1月31日(水) ※当日消印有効

■主催:コープさっぽろ農業賞実行委員会(北海道、札幌市、ホクレン農業協同組合連合会、北海道漁業協同組合連合会、北海道生活協同組合連合会、生活協同組合コープさっぽろ)

■後援:(社)北海道消費者協会、北海道市長会、北海道町村会、日本政策金融公庫札幌支店、北海道新聞社、朝日新聞北海道支社、毎日新聞北海道支社、読売新聞北海道支社、釧路新聞社、十勝毎日新聞社、苫小牧民報社、函館新聞社、室蘭民報社、日本農業新聞北海道支所、北海道建設新聞社、水産新聞社、HBC、STV札幌テレビ放送、UHB、HTB、TVh、AIR-G エフエム北海道、FMノースウェーブ、FMいるか、FMリバー、FMくらお、おひる市民ラジオFM WING、JAGA、FMわっぴ〜、ラジオカロスサッポロ、FMおたる、FMアップル、三角山放送局、株式会社むむる市民ラジオ、FMメイプル、FM G'sky、エフエムえる、ラジオふらの、ラジオニセコ

●お問合せ先／コープさっぽろ農業賞事務局 TEL 050-1741-5516(10:00～17:00 土日祝を除く) メール csap.nougyou@sapporo.coop

第12回

コープさっぽろ 農業賞

生産者さんにエールを贈ります。

北海道の優秀な生産者さんを消費者の視点から応援するという日本ではじめてのコンセプトで2004年に始まったコープさっぽろ農業賞。これまでに1262件の生産者の皆さまからのご応募をいただきました。第11回にはオンライン審査を導入し新たな時代の農業賞のかたちを確立いたしました。第12回の開催にあたっては、これまで細分化されていた応募用紙を1つにまとめ、シンプルに、より自由度の高いPRができるようにいたしました。10月1日より応募を開始いたします。北海道の食を支えてくださる皆さまのご応募をお待ちしております。

文化教室
受講生作品展示&ワークショップ

文化教室秋の
カルチャーフェスタ
10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)を開講しています。10月に札幌市内・近郊に在籍する受講生の作品展示を行います。また、講師によるワークショップも同時開催!参加無料、お気軽にお越しください。

日程 ①10月16日(月)~18日(水)、②21日(土)~23日(月) 時間:16:21日:12:00~18:00、17~18:22~23日:10:00~18:00

※①②日程で作品入替あり

会場 札幌市民交流プラザ(中央区北1西1)1~2階 SCARTSモールA・B・C ※10/16~18のみ2階 SCARTSスタジオ1・2でも開催

参加費 作品展示・ワークショップともに無料
作品展示講座やワークショップについて詳細はホームページにて随時更新いたします。

★発表例(春参加講座) パッチワーク・絵手紙・ステンドグラス・陶芸・ブリザーブドフラワー・羊毛フェルト・洋裁・絵画等

詳細はこちら



お問い合わせ

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)

コープのお店で
料理を習おう!

キッチンスタジオ
秋の魚料理教室
参加者募集中



札幌・帯広・函館にあるコープキッチンスタジオでは、秋のお魚料理教室の参加者募集中です!☆コープさっぽろのお魚のブロに習う「お魚捌き(さば)き隊」☆親子でモウイサーモンを使ったハロウィン料理、ご参加お待ちしております。

日程 ①「お魚捌き隊!鮭をさばいて料理しよう」10月3日(火)16:00~18:00②「モウイサーモンハロウィン親子料理教室」10月22日(日)午前の部10:30~12:00、午後の部13:30~15:00

会場 ①キッチンスタジオルーシー(白石区)・ソシア(南区)②キッチンスタジオルーシー・ソシア・ベルデ(帯広)・いしかわ(函館)

参加費 ①1,650円(材料費別途)②500円
定員 ①大人8名(親子参加可)②親子各8組(4歳以上) ※詳細はHPをご覧ください。

応募方法 各キッチンスタジオホームページ/電話受付

応募締切 ①9月26日(火)
②10月16日(月)

詳細はこちら



お問い合わせ

コープさっぽろ文化教室/キッチンスタジオルーシー
TEL 011-857-1660
月~金10:00~16:00(祝日は除く)

コープさっぽろ
ユニセフ指定募金

カンボジア
「よむ・かく・うれしい!」
支援プロジェクト



今年度から新たなユニセフ指定募金として「カンボジアよむ・かく・うれしい!支援プロジェクト」がスタートしました。カンボジア・スヴァイリエン州の3地区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。店頭や宅配チラシにて募金を呼びかけますので、ご協力よろしくお願います。

募金方法

〈店舗〉

・サービスカウンターにて募金箱設置

〈宅配〉

・11月2週企画(10月23日~配布)にて募金チラシ折込予定。現金引落(一口100円)とポイント(一口500ポイント)にて承ります。



カンボジア

よむ・かく
うれしい!
支援プロジェクト

お問い合わせ

コープさっぽろ環境・推進グループ
FAX 011-671-7575
メールcsap7146@sapporo.coop
月~金10:00~17:00(祝日は除く)

体調管理
啓発セミナー

ヒロ福地& 佐藤麻美と学ぶ体調管理

大塚製薬主催、ヒロ福地&佐藤麻美と学ぶ!体調管理のイチオシ!! セミナー。日々の生活で実践している健康習慣や免疫のしくみ、体調管理にかかせないポイントなど、食や健康についてヒロ福地さんと佐藤麻美さんと一緒に学びます。

日程 10月15日(日)13:30~
会場 札幌アスティホール
参加費 無料
定員 200名
申込み方法 HTBホームページ、
またはonちゃんアプリ
応募締切 2023年10月2日(月)

詳細はこちら



お問い合わせ

HTB広報お客様センター
TEL 011-233-6600
メール htb-event@htb.co.jp
平日10:00~18:00

文化鑑賞会
会員募集

文化鑑賞会 第82回例会の お知らせ



文化鑑賞会に入会して公演をご一緒に楽しみませんか?「道新寄席200回記念特別企画」立川談春×柳家三三の「牡丹燈籠 俺たちの圓朝を聴け!」鑑賞のご案内です。3日間連続ですが、1日だけでも十分堪能できます。談春と三三のリー形式での牡丹灯籠に落語、トークもあります。

日程 10月13日(金)~10月15日(日)
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)

83回例会は12/26(火)ミュージカル「クリスマス・キャロル」をカナモトホールで予定!松村雄基・杉本彩・吉田要士のベテランキャストが魅力いっぱいのミュージカルをお届けします。

文化鑑賞会は、毎月お一人様1,980円(税込)の積立で、年3回の生の舞台をご覧になれます(入会月によって初回の会費金額は異なります)。詳しくはお電話でお問合せください。

お問い合わせ

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

Cho-co-tto
公式Instagram

祝! フォロワー 4万人達成!!



開設から約1年半でフォロワー4万人を達成しました。いつも見てくださっている皆さんありがとうございます…!Cho-co-ttoのInstagramでは、大人気の食べベシリーズや、ここで見られないスペシャルコンテンツ、すぐに試せる簡単レシピなど月・水・土の週3回投稿していますので、気になった方はQRコードよりフォローをお願いします◎

詳細はこちら



TikTok はじめました!

インスタの人気コンテンツやレシピ動画を発信中♪フォローしてね!



お問い合わせ

コープさっぽろ広報部
TEL 050-1741-5516
月~金10:00~17:00(祝日は除く)

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[札幌地区・岩見沢地区]

札幌地区後援:札幌市・札幌市教育委員会

秋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!

札幌地区

日程

【作品展示・ワークショップ】①10月16日(月)~18日(水)、②21日(土)~23日(月)
※16・21日:12~18時 / 17~18・22~23日:10~18時 ※①、②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)
【作品展示・ワークショップ】SCARTSモールA・B・C(1・2階)、
SCARTSスタジオ1・2(10/16~18のみ)

岩見沢地区

日程

【ステージ発表】9月24日(日)13時~15時30分
【作品展示】9月23日(土・祝)12~18時・24日(日)10~16時

会場

市民交流施設であえーる岩見沢(岩見沢市4条西3丁目1番地)
地階であえーるホール、2階ひなた広場

入料

無料(事前申込み不要・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



文化鑑賞会の会員になって
年間3回の公演を一緒に!

月会費・お一人様
1,980円(税込)

クラシック、バレエ、ミュージカル、落語など幅広いジャンルの
公演を1995年から行っている歴史ある鑑賞会です。詳しくは、
文化鑑賞会事務局までお問合せください。

文化鑑賞会
第82回例会

道新寄席200回
記念特別企画

立川談春×柳家三三
牡丹灯籠~俺たちの圓朝を聴け!



日 時

10月13日(金)18時開演 お露と新三郎~出会いから三崎村(談春)
お露と新三郎~お米談判~三崎村(三三)
10月14日(土)12時開演 おれはがし(三三)
栗橋宿(談春)
お峰殺し(三三)
10月15日(日)12時開演 関口屋のゆすり(談春)

会 場 道新ホール(中央区大通西3丁目北海道新聞社ビル)

文化鑑賞会
第83回例会

MUSICAL
クリスマス・キャロル
National Tour 2022



松村 雄基 杉本 彩 吉田 要士

日 時 12月26日(火)18時30分開演

会 場 カナモトホール(札幌市民ホール)

世界で愛され続けている
クリスマス小説の傑
作「クリスマス・キャロ
ル」がミュージカルに
なって全国公演が決ま
りました。全国公演の
最終日の熱気あふれる
舞台を楽しみます。

各種お問合せ先

→文化教室[札幌地区]カルチャーフェスタ tel.011-209-1121 →文化鑑賞会 tel.011-232-3565
[岩見沢地区]カルチャーフェスタ tel.0126-22-5706

※いずれも月~金10~17時受付(土日祝日休み)

お葬式にも、
生協の安心を。

新TVCM公開中



コープの家族葬ウィズハウス

新式場オープン / 新提携斎場情報



手稲地区
2店舗目

新式場

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!

※式場の写真はイメージです。



新提携斎場

8月から提携開始!

(株)伊達斎場
伊達市舟岡町190-12



資料請求でお葬式を安心に。

お葬式は決めなきゃならないことが
いっぱいだと悲しんでる暇がないほど...
残された家族の負担を減らすためにも
お葬式の資料請求をオススメします!

これらのパンフレットと各種お申込み用紙がお手元へ届きます!

資料請求はこちらから!▶▶▶



お葬式を知る



お葬式
ガイドブック



施設の
ご案内



旅葬「巡輪俣」
のご案内

費用を知る



お葬式プラン
のご案内



火葬式と自宅葬
のご案内

制度を知る



メンバーズクラブ
のご案内



つみたて制度
のご案内

月々3,000円から始められます!
全額保全のつみたて制度があります

コープさっぽろで使えるポイント

最大11万ポイント
+αプレゼント!



※積立額100万円満期での全額充当+初回1万ポイントの合計。+αはご紹介ポイントです。

つみたて制度お申し込みはこちらから!▶▶▶



「安心な暮らし」のご提案

更新型

コープの団体がん保険(更新型)は、がん保険(1年契約用)の愛称です。

コープさっぽろ組合員の皆様向け

新しかった “大切な人がいるから” 生きるため、治すため…

コープの団体がん保険

50歳以上の方にはハーフプランもあります

のすすめ

団体契約
だから保険料 **30%** 割引!

●月額保険料<一例> 基本プラン(男女共通)

45~49歳 **1,570円**

50~54歳 **2,330円**

※5歳刻みで保険料が変更となります。
新規加入は満70歳まで(満89歳まで自動継続)

だんたいがんほけんで
あんしんのえがお〜!!



3つの長

- 1 組合員限定のプラン!**
組合員向けのおトクな専用プランです。
- 2 充実した抗がん剤治療保障!** オプション
抗がん剤治療につき1か月10万円
(60か月限度)、最大600万円保障!
- 3 充実した通院保障!**
三大治療の通院は日数無制限で保障!

※この商品は損害保険であり共済ではありません。※この広告はコープの団体がん保険「がん保険(1年契約用)」の概要を紹介したものです。ご加入にあたっては、専用パンフレットをご請求いただき必ず「重要事項説明書」をお読みください。ご不明な点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12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)

- ◆取扱代理店 / 生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 TEL011-671-5585 FAX011-671-5586
- ◆共同募集代理店 / コープ協同保険株式会社
- ◆引受保険会社 / 共栄火災海上保険株式会社 北海道支店 直轄営業課
〒060-0003 札幌市中央区北3条西2丁目1 TEL011-221-9158
月～金 / 9:00～16:45(土曜、日曜、祝日、年末・年始休業) 23-0723(2023年7月作成)



2023年9月より、CO・OP共済は 条件付で加入できる範囲が さらに広くなりました!

ぜんそくの方も《たすけあい》ジュニア2000円コースや
《あいぶらす》《ずっとあい》などにもご加入いただけます。



※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。

商品・コース	<p>《たすけあい》 J2000円コース 加入できる年齢:0歳～満19歳 保障期間:満30歳の満期日まで</p>
主な保障内容	
病気入院・事故(ケガ)入院	日額 10,000円 1日から 360日 分
事故(ケガ)通院 (事故日から180日以内)	日額 3,000円 1日から 90日 分
手術 (共済事業規約に定める支払対象手術を受けた場合)	手術の内容により金額が変わります 2・10・20・40万円

※上記は保障の一部です。※ジュニアコースには他にJ1000円コースや、CO・OP共済について詳しくは商品パンフレットをご覧ください。

2023年9月以降に発生した共済事由より、ぜんそくに関する、申込日から5年間の共済金の支払制限*がなくなります。
*申込日以前に発病していた病気を原因として申込日から1年以内の共済事由については、共済金を削減してお支払いします。



CO・OP共済ご加入の方から寄せられた声

息子はぜんそくなので、
《たすけあい》ジュニアコースには
加入できないと思っていましたが、
条件付きでジュニア1000円コースに
加入できることを教えてもらいました。
ケガ通院の保障があるジュニアコースに
加入させることができ安心しました。



～熊本県の組合員より

●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

契約引受団体: **日本コープ共済生活協同組合連合会**

コープすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

コープすけ

で検索!

(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。

《CO・OP共済ニュース》

明日の暮らし、ささえあう

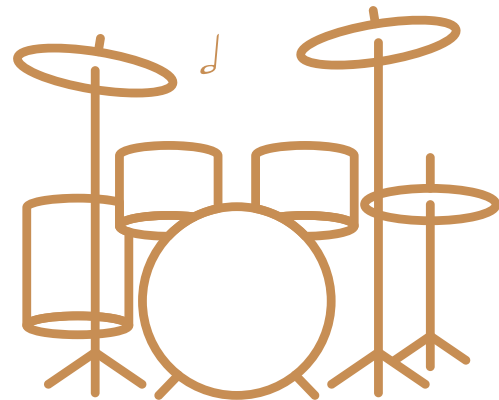
CO・OP 共済

世界が認めるドラマー
YOYOKAファミリーの

幸せのパーツ

No.5

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。



一番恋しいもの

アメリカへ移住してきてから、「日本食が恋しいでしょう?」と尋ねられることが多々あります。しかし、私が住んでいるカリフォルニア州には日本の食材が手に入るアジア系スーパーもあるのです(しかしとても高価なのですが)、日本食が恋しくなることはそんなにありません。実は私たちがアメリカへ移住して一番恋しいのはお風呂です。

日本の一軒家の浴室は脱衣所や洗面所などと分かれていることが多いかと思いますが、アメリカではバスルームに、トイレと洗面所と脱衣所とシャワーとバスタブが壁で隔てられることなく一緒になっていることが多いです。ちなみにシャワーはバスタブの中へ向かって湯が出る形で設置されています。つまりバスタブは「浴槽として」というよりも「洗い場として」の役割の方が強いのです。アメリカ人はバスタイムに浴槽にお湯を張って浸かるという習慣がなく、ほとんど



相馬りえさん

(写真左から2人目)

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



シャワーだけで済ませてしまいます。人によってはたまにバスタブにお湯を張って入ることもあるようですが、ただのお湯ではなく石けんを混ぜて泡立てたお湯に入り、そしてその石けん湯を排水しながらシャワーで体についた泡を洗い流して体をきれいにします。洗い場で体を洗ってから湯船に浸かるという日本の入浴の手順と、ある意味逆です。しかもアメリカのシャワーヘッドはたいいてい壁の高い位置に





6月の帰省時に札幌で開催したライブにはたくさんのお客様にお越しいただき感激しました。本当にありがとうございました！



6月にニセコでも演奏をしました。羊蹄山を一望できる天然温泉付きのコンドミニアムに泊まらせていただきました



温泉がたくさんある北海道は素晴らしい！北海道に住んでいた時は温泉は身近なものでしたが、アメリカへ移住してからどんなにありがたいことだったかを思い知りました



アメリカのバスルームでバスタブがあるところは、ガラスの扉かシャワーカーテンが取り付けられていることが多いです



バスタブを設置せず、ガラス張りのシャワーが設置されている家も増えているようです。アメリカのシャワーは壁の高いところに固定されているものが多く、日本のホース付きのシャワーは本当に便利だと感じます



固定されており、シャワーホースが付いていません。シャワーから出るお湯の角度を細かく変えられないので、体についたシャンプーや石けんの泡をすみずみまで洗い流すのが一苦労です。私は幼い頃からお風呂の時間はシャワーだけで済ませず、ほぼ毎回しっかりと湯船に浸かっていたので、シャワーだけでは疲れがなかなか取れません。私にとって貴重な癒やしの時間がなくなってしまう、「ああ、湯船に浸かって心と体の疲れを取りたい！」と、日々とても物足りなさを感じています。

今年の6月にアメリカ移住後初めて北海道へ帰省しました。約9カ月ぶりに湯船に浸かった時、「はあ。極楽、極楽」という言葉が口について出ました。

なご風をとどけて

著 ヤマトトマナブ

第3話 あなたの顔が浮かぶ味



これは丘の上に立つ「メソンドしおかぜ」の住人と「コープ宅配ドック」配達担当が織りなす物語。
北海道への愛にあふれる作家たちが集結し、宅配ドックを舞台にした作品をリレー形式で創りだします!!



ここは海の街、小樽

これから始まるのは



行ってらっしゃーい

車に気をつけてのよ!

あいあいさー!



ほらその偏った食生活が原因じゃない!?



あはははは

おはよ! 暗い顔の倉永さん! なーんて!

…大川さんは朝っぱらから失礼ですね

オバサンのジョークよ聞き流して



やっぱりあなたにはこれが必要かしらねえ

来るぞ



親子仲良く幸せそうなこと

単身赴任で ひとり寂しく暮らす 男性の物語

朝っぱらから 残業明け みたいな顔 してるわねえ



カタログや スマホアプリで 簡単注文

毎週 決まった時間 決まった曜日に お届けします!

コープの宅配ドック!!

あらすじ

単身赴任で独り寂しく暮らす倉永は、毎日のようにコンビニで買ったインスタントラーメンを食べ、家族のために仕事をがんばっていた。見かねたメゾンドしおかぜの住人が、コープの宅配ドックを勧めてきて――



ヤマトマナブ

「第1回北のまんが大賞」で大賞を受賞。執筆活動と書店でアルバイトもしている。全に行ける漫画家。」

代表作
「キコナハチヨシ」
(全4巻など)



漫画のつづきは WEBで!

えほんわくわくキャラバン訪問園数・園児参加累計数

1,147園・100,066人

期間：2012年4月～2023年7月31日

絵本を通して北海道内の幼稚園・保育園で行う、読み聞かせ交流イベント

えほんわくわくキャラバン

「えほんわくわくキャラバン」は、北海道内の保育園や幼稚園、子育て支援センターなどの施設に無償で伺い、子どもたちに「絵本の楽しさ」を知ってもらうコープさっぽろ子育て支援の取り組みで2012年よりスタートしました。「えほんわくわくキャラバン」は、絵本の読み聞かせやクイズ、トドックとのトドックダンスなどで楽しんでいただく企画です。実施園の皆さんからは「子どもたちが本当に喜んで」「読み聞かせの勉強になった」「トドックに会えて喜んで」などの声を多数いただいています。これからも、全道の子どもたちに会いに行き「絵本」のすばらしさを伝えていきたいと思ひます。



- 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。



● 今月のプレゼント

A

JAさっぽろ
「札幌黄」10kg



5名様

B

P36、P38・裏表紙
サッポロビール、
サントリーセット
(各3本)



16名様

C

P37
ホクレン
パエリア・とり五目セット
(各1袋)



6名様

D

P40 北海道アイ
北海道だし
スープパスタセット
(各1袋)



10名様

アンケートの締切日が変更となります!

● 応募方法 (応募締切: 10月10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10日(必着)

Q1 面白かった記事とその理由

Q2 わが家の自慢の「魅(ふ)」レシピ

Q3 「魅(ふ)」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10月号アンケート」係

スマホ



WEB <https://www.sapporo.coop/content/?id=I355>

※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

ダブル玉ねぎのしょうが焼き	18
オニオンリング	19
ふろふき玉ねぎの肉みそせ	20
はちみつ玉ドレ	21
オニオングラタンスープ	21
玉ねぎのみそマヨグラタン風	22
玉ねぎ 玉ねぎとわかめのナムル	23
ハッシュドオニオンチーズ	23
玉ねぎ麩	24
ツナ玉サラダ	24
玉ねぎと大葉の肉巻き	25
玉ねぎのピクルス	25
ベーコンキャベツのオニオングラタンスープ	46

かぼちゃ かぼちゃコロッケのロールパン	28
かぼちゃまんじゅう	44

アボカド アボカドとクリームチーズの塩昆布あえ	36
--------------------------------	----


パスタ アンチョビ香る簡単ペペロンチーノ	39
-----------------------------	----

SDGs 大根めし	32
ブロッコリーの茎のザーサイ風	32

編集後記 玉ねぎの下処理~レシピまで、まるっとご紹介しました。(P16~21)カレー、ハンバーグ、肉じゃが。家庭料理に欠かせない食材だからこそ、効率よく使いたいですよね。これを機にもっともっと玉ねぎ上手になってください!(こぐれあいこ)

2023年10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
1 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 ポイント 10倍 ちょこカチャージデー	3 ちびっこ ちびっこらくちん 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	4 ちょこカチャージデー	5 ゴーゴー らくちん ちょこカチャージデー	6 ちょこカチャージデー	7 冷食 10% OFF ポイント 10倍 ちょこカチャージデー
8 ポイント 10倍	9 スポーツの日	10 ちびっこ ちびっこらくちん キッズカードシール2倍 ちょこカチャージデー	11	12 ゴーゴー らくちん ポイント 10倍	13 ポイント 10倍	14 冷食 10% OFF ポイント 10倍
15 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	16 ちょこカチャージデー	17 ちびっこ ちびっこらくちん キッズカードシール2倍 ちょこカチャージデー	18 ちょこカチャージデー	19 ゴーゴー らくちん ポイント 10倍 ちょこカチャージデー 医薬品 10% OFF ※	20 ポイント 10倍 ちょこカチャージデー	21 冷食 10% OFF ポイント 10倍 ちょこカチャージデー
22 ポイント 10倍 ちょこカ 5% OFF らくちん	23	24 ちびっこ ちびっこらくちん 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	25	26 ゴーゴー らくちん	27	28 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は実施いたしません。</small>
29 ポイント 10倍	30	31 ちびっこ ちびっこらくちん キッズカードシール5倍 ちょこカチャージデー	1	2	3	4  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
 ●らくちん ⇒ らくちん当日便サービスデー
 ●ちびっこ ⇒ ちびっこコープデー
 ●コーゴー ⇒ コーゴークープデー

※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。

「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 轟^{とどろき}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



乾杯を
もっとおいしく。

サッポロ生ビール ナナマル **店舗** 一部なし **トドック** 週 10月3週 **折** 10月4週

糖質^{*2}・プリン体^{*3}
70%オフの
生ビール!

10/17(火)新発売

コープさっぽろ店舗・トドックにて
オリジナルキャンペーン実施!
詳しくは店頭・週刊トドックをご覧ください。



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

*1 糖質・プリン体2つのオフを訴求する日本初のビール (Mintel GNPDを用いた当社調べ) *2 日本食品標準成分表2020年版(8訂)による *3 3通年販売している当社生ビールブランド平均値比(2023年4月時点)

日本初

*1