

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと



やあ、
こんにちは。

11月号
2023 [vol.140]

無料

毎月21日発行

ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO



タルタルチーズトースト

明治
チューブでチーズブレンド

1 **新商品**

店舗 一部なし
トドック なし

1



しっとり素材の風味
オリーブオイル食パン

店舗 全店

トドック 週 毎週



2

【材料(2人分)】

食パン……………2枚
ゆで卵……………3個
明治 チューブでチーズ
ブレンド……………適量

☆

玉ねぎみじん切り 1/4個(40g)
パセリ……………適量
マヨネーズ……………大さじ3
レモン汁……………小さじ1
塩・こしょう……………少々

他のレシピはこちら



【作り方】

- ゆで卵を粗くつぶし、☆を混ぜ合わせる。
- 食パンに明治チューブでチーズブレンドを薄く塗り、①のをせて、上に明治チューブでチーズブレンドのをせてトースターで約8分焼く。(加熱時間は適宜調整)

ポ!

コープさっぽろ店舗にて①と②同時購入でボーナスポイント付与!

期間:10/21(土)~11/20(月) ※詳しくは店頭のパスターをご確認ください。

チーズとパン♪

あなたはどっち派?

サクサク!とろろり食感をぜひお試しあれ!



カマンベールチーズとはちみつのバゲット

明治 北海道十勝
カマンベールチーズ

店舗 全店

トドック 週 11月2週



【材料(3切分)】

明治 北海道十勝
カマンベールチーズ
……………1/4個

バゲット……………3切
ミックスナッツ……………適量
ドライフルーツ……………適量
はちみつ……………適量

【作り方】

- 明治北海道十勝カマンベールチーズは3等分に切り、バゲットはオーブントースターで焼く。
- バゲットに明治北海道十勝カマンベールチーズ、ミックスナッツ、ドライフルーツをのせ、はちみつをかけて完成。

CO・OP アカシアはちみつ

店舗 全店

トドック 週 11月3週

保 いつでもトドック Vol.18・19

●注文番号 500g 24346



他のレシピはこちら



目次

- 04 吉崎バイヤーが
ヤーコンをプロデュース
- 08 ヤーコンをつくるひと
(Ambitious Farm株式会社)
- 16 ヤーコン活用レッスン
- 22 びっくり王子とつっこみ玉子
- 24 わが家の簡単おやつレシピ!
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 イケサーモン&鮭、イケ鱒Collection
38 トドレゴ
48 ためしてみて!これがわたしのお気に入り!
50 食の安全委員会
52 ちょこっとニュース
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 11月コープさっぽろお買得カレンダー



特集 ヤーコン

インスタで
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140号
2023年10月21日発行(毎月21日発行)
発行元/コープさっぽろ広報部
札幌市西区発寒11条5丁目10-1
TEL 050-1741-5516
印刷/(株)須田製版
発行人/大見英明(コープさっぽろ)
編集人/長谷川美穂(コープさっぽろ)
アートディレクション/佐孝優
デザイン/佐孝優、こぐれけいすけ
 穴戸香織
編集/青田美穂、長谷川圭介
 能戸英里、こぐれあいこ
 竹村貴子、本間千洋
 中田明美、田村裕子
 阿部登茂子、日當直美
 池真由、對馬千恵、木村野乃香
校閲/松澤聖子
●本紙記事・写真の無断転載、複写、加工、
使用を禁じます。
●「QRコード」は株式会社デンソーウェーブ
の登録商標です。
間伐で未来につなぐ北の森
この用紙は原材料の一部に北海道の間伐
材を使用しています。



表紙デザイン/佐孝優、穴戸香織
撮影/阿部雅人 スタイルング/菅原美枝

(商品のお取り扱い表記)

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

※表示価格は特に記載のない限り
税込となります。



コープさっぽろは持続可能な開発目標(SDGs)を実践しています。

吉崎バイヤーが

ヤーコンを プロデュース



オラ、ヤーコン
地味で暗くて華もないオラだけど
実はアイドルを目指している



…で、この人は吉崎さん
数々のスターを生み出して
きた敏腕プロデューサーだ

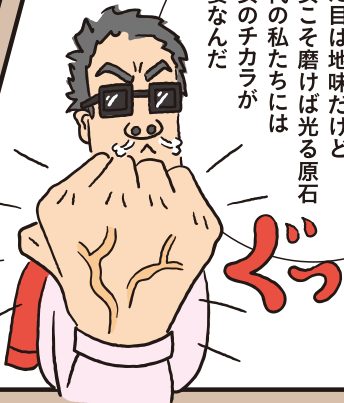
地味

しらない

次はヤーコンを
売り出そうと思う

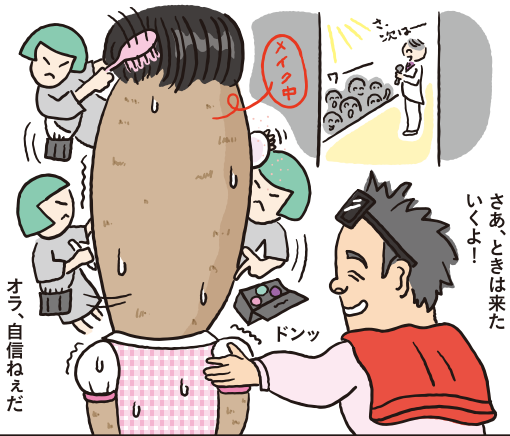
なんか、いもっぼいよね

今はそうかもしれない
でもこの子は絶対に売れる
見た目は地味だけど
彼女こそ磨けば光る原石
現代の私たちには
彼女のチカラが
必要なんだ



ついに
デビュー当日

さあ、ときは来た
いくよー



歴史

アンデスの先住民によって2000年ほど前から栽培されてきたと考えられている。かつて原産地では果物のように利用されてきた。日本に伝わったのは1984年頃。茨城大学農学部の月橋輝男教授が健康野菜としての研究・普及活動に携わり、栽培地域が全国各地へ広まった。

ついでに 吉崎バイヤー プロフィール

コープさっぽろ宅配企画部野菜担当バイヤー。農業高校時代は植物バイテク研究部に所属し、ヤーコンの研究に3年間携わる。



食べる部分

さつまいもと同様、塊根^{かいこん}と呼ばれる根が肥大化した部分を食用にする。葉は煎じてお茶(ヤーコン茶)としても楽しめる。

プロフィール

出身地/南米アンデス山脈原産
分類/キク科
別名/アンデス・ポテト
中国名/菊薯
おいしい時期/10~12月

見た目はおいも
食ったらなしみてえ
アンデスの少女
ヤーコンです!



選び方

- 全体がふっくらとして、重みのあるもの
- ほんのり黄からオレンジがかり、みずみずしいもの

表面が茶色の「サラダオトメ」「アンデスの乙女」のほか、「アンデスの雪」という白い品種もある

栽培

栽培は比較的容易。土壌を選ばず、農薬は不要、連作障害もないのが特徴で、「奇跡の野菜」と呼ばれることも。

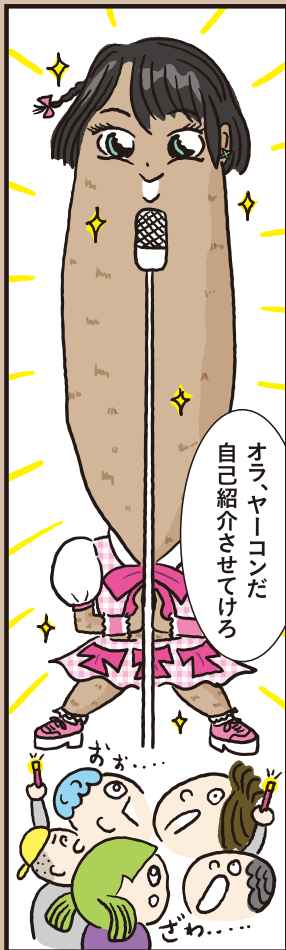
味の特徴・食べ方

味や歯ざわりはなしに似ている。シャキシャキとした食感を生かしてそのままサラダにしたり、サッと炒めて食べるのがおすすめ。

オラ、
歌います!



オラ、ヤーコンだ
自己紹介させてける



食物繊維

ヤーコンには水溶性の食物繊維が含まれ、腸内の善玉菌を増やしたり、短鎖脂肪酸の産生を助け、腸内環境を整える働きがある。

フラクトオリゴ糖

フラクトオリゴ糖は天然の甘み成分。糖として体内で吸収されずに腸内へたどり着き、善玉菌のビフィズス菌や乳酸菌のエサとなって、腸内環境を改善する効果が期待される。低カロリーで血糖値が上がりづらいのも特徴。

●期待される働き

血糖値に影響しない

腸内フローラを改善

ミネラルの吸収を助ける

フラクトオリゴ糖含有量 (100gあたり)

ヤーコン	9.0g
ごぼう	3.6g
にんにく	1.0g
バナナ	0.3g

※参考／月橋輝男,中西建夫著
「ヤーコン:健康効果と栽培・加工・料理」

ポリフェノール

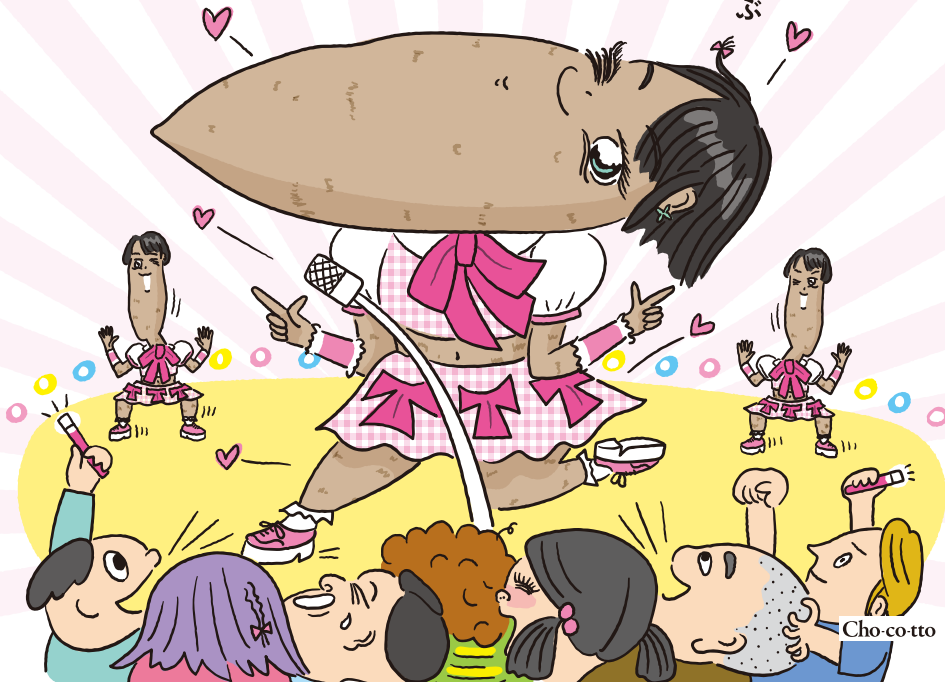
ヤーコンに含まれるポリフェノールは水溶性のクロロゲン酸が主体で、動脈硬化予防や細胞の老化を抑制する働きが知られている。

(『私はヤーコン』詞/吉P 曲/適当な節をつけて歌ってください)

こんや一品
加えてほしい
私はヤーコン
あなたのヤーコン

ポリフェノールが
細胞を若返らせる
フラクトオリゴ糖で
腸内環境改善さ
食物繊維たっぷり
おなかもすつきり

やあ こんにちは
知られてない?
私の栄養 みんなの願い
私を食べれば カラダ喜ぶ
大丈夫よ 私はヤーコン



断トツ

わたしも
ファンです♪



こぐれあいこさん

わが家では数年前から秋の定番食材です。私はもっぱらさんびら派。ごま油で炒めて甘じょぱく、白ごま必須。ヤーコンは甘みがあるのでみりんや砂糖は控えめにするのがコツです。



竹村貴子さん

私はサラダ派。大根サラダのように和風で、葉物と合わせて洋風で、春雨と一緒に中華風もGOOD!ほんのり自然な甘さでみんなに合わせてくれるやさしいところも魅力です。



豆知識(下処理)
ヤーコンを食べる前には水にさらしてアク抜きを

くろよ!



聞こえた?みんなの声援私の目に狂いはなかったさあ、忙しくなるぞ!!



オラ、歌い切っただ吉崎さん、ありがとう



ヤーコンの魅力はその健康成分に尽きます現代人に不足している栄養成分の多くをとることができ、生活習慣病予防の救世主になるとひそかに思っています。コープさっぽろのご近所やさしいコーナー※1宅配トドック※2でお買い求めください! ※1



豆知識(保存方法)

丸のままなら新聞紙などで包んで冷暗所(5〜10℃)へカットしたものはラップで包み冷蔵庫で保存しなるべく早く食べきるんだぞ

※1 一部の店舗を除く
※2 週刊トドック11月第1〜3週号でお取り扱い予定です

ヤーコンを つくるひと



もり しげき
森茂樹さん
入社2年目



やました ゆうだい
山下雄大さん
入社5年目



かしわむら あきお
柏村章夫さん
代表 起業9年目



いとう まきこ

伊藤麻起子さん

入社7年目



かしわむら ともよ

柏村知世さん

入社7年目



ゆり かおる

由利花織さん

入社7年目

コープさっぽろのご近所やさいコーナーや
宅配トドックで一部取り扱っているもの
ちよこつとマイナーな野菜「ヤーコン」。
「いったいどんなひとが育てているのでしょうか？」
「そもそも、どうしてヤーコンを育てているの？」
「ヤーコンをつくるひとに聞いてみました。」

取材文編集／長谷川圭介 写真／細野美智恵 デザイン／佐孝俊



第11回コープさっぽろ農業賞
奨励賞

アンビシャスファーム

Ambitious Farm
株式会社

「味わいも食感も栄養面も 唯一無二のポジジョン」



本誌5ページでも触れているように、ヤーコンは今から40年ぐらい前に日本へ持ち込まれ、1990年代になって健康効果の高さが注目されるようになると、じわじわと全国各地で栽培されるようになりました。Ambitious Farm(以下、アンビシャスファーム)でも8年前からヤーコンの栽培に取り組み、主に飲食店向けに出荷しています。

ヤーコンはどちらかというと手のかからない作物といわれます。5月中旬に苗を植えたら、生育のジャマになる雑草をときどき抜きつつ、10月中旬の収穫を待ちます。病気に強く、虫も付きにくいいため、農薬を使わずに栽培できるのもポイントです。肥料は生育ステージに合わせて必要な養分を葉面散布で補う程度に抑えています。「肥料をたくさん与えればその分大きく育ちますが、香りや甘みが弱くなります。植物は本来成長する力を持ち合わせているもの。健全に育った野菜が一番おいしい、そう考えています」と柏村章夫さんはいいます。

とした注意が必要です。土の中で養分を蓄え、さつまいものようにずんぐり太った根っこ(塊根)を手で引き抜くわけですが、見ただ目によらずデリケートで、油断すれば自らの重みでポキッと折れてしまいます。切り口が大きければそこから傷みやすいため、なるべく傷がつかないよう丁寧に掘り上げます。

ヤーコンは意外に(失礼)ファンが多く、道内はもとより首都圏のレストランからも引き合いがあります。栽培面積は4アールですから、生産量は決して多くはありませんが、後に紹介する直売所「ふたりのマルシェ」やコープさっぽろのご近所やさいコーナーでも取り扱っています。

ヤーコンは生で食べればなしのようにはみずみずしく、シャキシャキとした歯応えで、ほのかな甘みがあります。加熱してもサクツとした食感が残り、味にクセがないのでさまざまに食材との組み合わせが可能です。アンビシャスファームのスタッフの皆さんからおすすめの食べ方を教えてもらったので左ページのレシピを参考にしてみてください。

アンビシャスファームの皆さんから聞いた
農家のヤーコンレシピ

【材料(作りやすい分量)】
ヤーコン200g(中1本)、バター10g、しょうゆ大さじ1
【作り方】
①ヤーコンは皮をむき、幅8mmぐらいの輪切りにする。②フライパンにバターを入れ、弱火でバターを溶かす。③ヤーコンを加え、溶かしたバターでじっくり煮る。④ヤーコンに火が通ったら、仕上げにしょうゆを加えて完成。



ちーやんさん発案
「ヤーコンのバター煮」

とっても簡単♪
食べやすい!

【材料(作りやすい分量)】
ヤーコン150g(小1本)、にんじん40g(1/3本)、乾燥わかめ5g、しょうゆ小さじ1、ごま油小さじ1
【作り方】
①ヤーコンは皮をむき、長さ4~5cmの千切りにして水に放つ。②にんじんも長さ4~5cmの千切りに、わかめは戻して食べやすい大きさに切る。③ボウルに①と②を入れ、しょうゆとごま油を加え、よく混ぜたら完成。



ともよさん発案
「ヤーコンのナムル風」

さっぱり!
シャキシャキ!

それにしても、なぜアンビシャスファームは、ちよつとマニアックで、知らない人は手を伸ばしにくいヤーコンを育てようと思ったのでしょうか? 二つは冬に販売できる作物を栽培したいという営業戦略的な理由からです。でも決め手は、味も食感もほかの根菜類とかぶらないところかな。ヤーコンは味覚、食感、栄養面で独特のポジションを築いています。僕自身好きなんです。しょうね、変わり者が。変わった人たちが好き、変わった野菜たちが好き。珍しい形、ほかにはない色。個性的な野菜が好きなんです。



旺盛に葉を伸ばすヤーコンの様子をチェックする柏村さん。この夏の高温に耐え、生育は順調

様性を大事にしたいというのは根っこの部分にあると思います。野菜も人も。その方が広がりがあって面白いですよね(柏村さん)。

「農業でたべる人も つくる人も幸せに」

アンビシャスファームはヤーコンのほかにもたくさん野菜を育てています。その数、およそ100品種！ブロッコリーやにんじん、じゃがいもといったおなじみの野菜から、カリフラワーの仲間独特な形の「ロマネスコ」、紫色のとうもろこし「もちもち太郎パープル」など、あまり見たことのない野菜も栽培しています。取引先のシェフから求められるうちに栽培品種が増えていったというのも背景の一つですが、一番の理由は「楽しいから」と柏村さん。「スタッフの中にはトマト好きもいれば、にんじん好きもいます。好きな野菜・育てたい野菜に携われるのは、働く上での魅力の一つだと思います。アンビシャスファームが目指すのは、農業を通じてたべる人(お客さま)とつくる人(生産者)を幸せにすること。やりたいことができ、やりがいを感じられる、一緒に働きたい仲間がいる…、『働きたい』魅力がいつばいの農場でありたいというのが僕の願いです」。

アンビシャスファームのスタッフは社員の半数、パートのほとんどが女性です。生産・販売・管理の各部門を



出荷作業。和気あいあいとしたおしゃべりから、ビジネスのアイデアが生まれることも



左の大浦菜々子さんはこの日がバイト初日。現在大学生で、農業高校の先生を志す



5年目のちーやんさん。「知らない野菜、食べ方をみんなから教えてもらえるのが楽しい」

率いるリーダーは3名の女性社員。伊藤麻起子さんが100品種の栽培をマネージメントする生産部門を、由利花織さんが取引先との窓口や直売所運営、広報などの販売部門を、柏村さんの妻・柏村知世さんが労務などの管理部門を担当しています。

「社員もパートさんも分け隔てなくというのがうちのスタンスです。全社会議とってみんなが意見を出し合う場を設け、会計情報だってパートさんに全部開示します。社員・パートごちゃ混ぜで勉強会をしたり、社外研修も行います。一つの野菜をテーマにみんなでレシピを考える持ち寄りランチ会もときどき行います。好評だったレシピは印刷して直売所でお客さまに配布します。これがうちの強み。アンビシャスファームはみんなの力でできあがっているんです」(柏村さん)。6〜10月の期間限定で週末に運営する直売所「ふたりのマルシェ」や、子育てママのための時短勤務制度なども女性たちの発案で実現したもの。ほかにも、仕事の段取りや場内の掲示物など、「働きやすい農場」にするためのアイデアを日々みんなを出し合っています。「自ら考える集団になりつつあると感じています。逆に社長の僕が言うことは聞いてもらえませんが(苦笑)」。



ある日の「持ち寄りランチ会」。料理を持ち寄ってテーブルを囲み、感想を伝えたりレシピを教え合う



10月末まで江別市内で開催中の野菜直売所「ふたりのマルシェ」。開催情報はインスタをチェック



休憩スペースの壁にはスタッフ一人ひとりの夢(ビジョン)を描き込んだ一枚の絵が飾られている

「地味だけれど 誇りある仕事」

こうしたアンビシャスファームの取り組みは対外的にも評価を受けています。2018年「農業の未来をつくる女性活躍経営体100選(WAP100)」に選定、2022年には「第17回HAL農業賞 都市近郊農業賞」を受賞しました。また、「第11回コープさっぽろ農業賞」(2021年)の奨励賞も受賞しています。「農業賞に応募したのは、実は『畑でレストラン』をやりたかったからなんです」と打ち明ける柏村さん。念願かなって昨年と今年、2年連続で「畑でレストラン」を実施しました。しかも今年の「畑でレストラン」では、コープさっぽろの職員に混じり、アンビシャスファームの皆さんもサービススタッフとして参加。そろいのユニフォーム姿で組合員さんをもてなしてくれました。「去年、『畑でレストラン』をうちで開催したときに、ホストとしてもっと関わりたかったという声が社員からありました。それで今年はコープに掛け合っただけでワガママを受け入れてもらったんです。手前みそですが、輝いていますね、うちのスタッフも。農業は本当に地味な仕事です。地べたにひざま



アンビシャスファームを会場に8月に開催された「畑でレストラン」では社員自らサービススタッフとなり、料理をサーブしたり、野菜を販売した

ずいて、汗まみれ泥だらけです。晴れ舞台に立つことなんてまずない。それがこの日は、自分たちの育てた野菜がシェフの手で美しい料理となって、目の前で食べてもらえた。最高でした」。柏村さんはそのワンシーンを思い出し、日焼けした顔をほころばせます。「スタッフには自分たちの仕事に誇りを持ってほしいし、お客さまには農業の価値を感じてほしい。誰かがつくった野菜ではなく、伊藤さんが育てたブロッコリーだから、由利さんのヤーコンだから選ぶ、そういうのいいですよ」。

顔の見える農業から人柄の伝わる農業へ。ヤーコンをつくるのは、そんな挑戦を続けるひとたちでした。





「ヤーコン細切り」の下準備

ヤーコンは皮をむき、繊維にそって4～5cmの長さの細切り(太めでOK)にして5分ほど水にさらす。炒める直前にざるに上げる。

基本の
きんぴら



■ 調理時間 約10分
約109kcal、塩分1.1g/1人分

●材料(4人分)

ヤーコン……1本(200g)
ごま油……大さじ1と1/2
鷹の爪……1本
(種を取り輪切りにする)
酒……大さじ1と1/2
しょうゆ……大さじ1と1/2
白いりごま……大さじ1

これ使いました!

北海道100
道産大豆100%使用
丸大豆の特選醤油

店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.18・19

●注文番号 23746



まずは定番きんぴら編

ヤーコン料理の定番といえは「きんぴら」。
ヤーコンの甘味があるので、
砂糖・みりん不使用でも大丈夫です。

4月号の「油活用レッスン」が大好評だった
コープキッチンスタジオの荒木さんに、
栄養価の高いヤーコンを使った
「健康長寿」レシピをお聞きしました。

ヤーコン活用
レッスン

目指せ健康長寿
第2弾!!

コープキッチンスタジオ
専属講師・管理栄養士

あらき ななか
荒木 奈々果さん



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

キッチンスタジオの詳細はこちらから



●作り方

- ①フライパンを強めの中火にかけオリーブオイルを入れ、下準備したヤーコン細切りと大豆パラパラミンチを入れ炒める。
- ②全体に火が通ったら、酒、カレーパウダー、しょうゆの順に入れ、水分がなくなるまで炒める。



大豆ミート入り
カレーきんぴら

■調理時間 約10分

約109kcal、塩分0.5g/1人分

●材料(4人分)

ヤーコン……1本(200g)
大豆ミート(ミンチ・鶏ひき肉でも代用可)……50g
オリーブオイル
……………大さじ1と1/2
酒……………大さじ1
カレーパウダー……小さじ2
しょうゆ……………小さじ2

●作り方

- ①フライパンを強めの中火にかけこめ油を入れ、下準備したヤーコン細切りを入れ炒める。
- ②全体に火が通ったら、酒、塩、こしょう、青のりの順にいれ水分がなくなるまで炒める。

■調理時間 約10分

約80kcal、塩分0.6g/1人分

●材料(4人分)

ヤーコン…1本(200g) 塩……………小さじ1/3
こめ油…大さじ1と1/2 (3つまみくらい)
酒……………大さじ1 しょうゆ……………少々
青のり……………小さじ2



ちりめんじゃこ入り
きんぴら

■調理時間 約10分

約110kcal、塩分1.3g/1人分

●材料(4人分)

ヤーコン……1本(200g)
ごま油……大さじ1と1/2
ちりめんじゃこ……大さじ3
粉山椒……小さじ1/3
酒……………大さじ1と1/2
しょうゆ……大さじ1と1/2
白いりごま……大さじ1

のり塩きんぴら



ヤーコンの変わりきんぴら3種



POINT

たけのこの代わりにヤーコンを使います。ほんのり甘くシャキシャキしていて小さなお子さまでも食べやすいです。エリンギを加えることでボリュームアップ、お肉の量が少なくても満足感があります。

1

牛肉は細切りにして
☆で下味をつける。

2

ピーマンは種とワタを取り細切り、ヤーコンは皮をむき繊維にそってピーマンと同じ長さの細切りにし水にさらす。エリンギも同じ長さの細切りにする。

3

フライパンにこめ油を入れ強火にかけ、①の牛肉、ヤーコン、エリンギ、ピーマンの順に炒め合わせ、オイスターソース、しょうゆ、米酢、こしょうを入れ調味する。
※こめ油、米酢は普段使っているものに替えてもOKです。

ヤーコンの チンジャオ ロース

調理時間 約25分

約258kcal、塩分2g/1人分

●材料(2人分)

牛もも肉……………100g

酒……………小さじ1

しょうゆ……………小さじ1

☆ 片栗粉……………小さじ1

ごま油……………小さじ1

ヤーコン……………1/2本(100g)

ピーマン……………2個(70g)

エリンギ……………1本(50g)

こめ油……………大さじ2

オイスターソース…大さじ1

しょうゆ……………小さじ1

米酢……………小さじ1

こしょう……………2振り

CO・OP

国産米使用

まるやか

特選純米酢

店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.18・19

●注文番号 26072



これ使いました!

きんぴらをマスターしたら、
次はシャキシャキ食感を生かして
いろいろな料理に挑戦しましょう。

Lesson.2

もっとヤーコン! 応用編



4

炊きあがったらいったん塩鮭を取り出し、骨と皮を取り除く。

1

米は洗い2合の水加減で30分以上浸水する。

5

④を炊飯器に戻し全体をふんわりと混ぜる。お好みで青ねぎを散らす。

2

ヤーコンは皮をむき3cmの長さの拍子木切りにし、水にさらす。

3



POINT

旬の食材を使った炊き込みご飯です。腸で善玉菌を増やす水溶性食物繊維が豊富なヤーコン、しめじ、ひじきを使います。ヤーコンの自然な甘味と鮭の塩味で、薄味でも味のメリハリがでます。



①から大さじ3の水(調味料分)を取り、☆を入れ混ぜ、ヤーコン、ひじき、しめじ、塩鮭のをせ炊飯器で炊く。

ヤーコンと秋鮭の腸活炊き込みご飯

調理時間 約5分
(浸水・炊飯を除く)

約363kcal、塩分1.1g/1人分

●材料(茶碗4杯分)

- 米……………2合
- 甘塩鮭……………2切れ
(紅鮭がおすすめ。生鮭の場合、塩小さじ1/3振る)
- ヤーコン……………1/2本(100g)
- ひじき……………大さじ2
(水で戻したもの)
- しめじ……………1/2株(100g)
- ☆酒……………大さじ2
- ☆しょうゆ……………大さじ1
- 青ねぎ……………適量(小口切り)

これ使いました!

CO・OP

ひじき
ドライパック

店舗 全店

トドック

保 いつでもトドック Vol.18・19

●注文番号 23733





ヤーコンと 鶏手羽元の 白みそ煮 柚子胡椒風味

調理時間 約20分

約210kcal、塩分1.4g/1人分

●材料(4人分)

ヤーコン……………1本(200g)
 にんじん……………1/2本(100g)
 鶏手羽元……………4本
 生揚げ……………1/2個
 早煮昆布……………5cm長さ×4枚
 水……………200ml
 酒……………大さじ2
 みりん……………大さじ1
 みそ(白こし)……………大さじ2
 柚子(ゆず)こしょう
 ……適量(小さじ1/3程度)

下準備

鍋に5cmの長さに切った昆布4枚と分量の水を入れ30分ほどおく。

2

下準備した鍋に酒、①と鶏手羽元を入れ中火で煮立たせあくを取り、落としぶたをして弱火で10分ほど煮る。

1

ヤーコン、にんじんは皮をむき、1cm厚さの輪切り(半月切り)にする。生揚げは1cmの厚さに切る。

3

にんじんが軟らかくなったら、みりん、みそ、柚子こしょうを入れ、時々混ぜながらさらに5分ほど煮詰める。

POINT

根菜類で体が温まる煮込みです。柚子こしょうを使うことで味を引き締め、減塩にもつながります。



CO・OP 柚子こしょう

店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.18-19

●注文番号 23887



米麹が生きる白こし生みそ

店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.18-19

●注文番号 23697



これ使いました!

●作り方

- ①オーブンは200℃に予熱しておく。鍋にヤーコンのコンポート、シナモン、クローブを入れ強火にかけ、水分がなくなるまで煮詰め粗熱をとる。※クローブは取り除く。
- ②パイシートは室温で10～15分置き、フォークで穴をあけ半分に切り、正方形にする(CO・OPパイシートは半分で正方形)。
- ③②に①のコンポートをのせ、閉じ目に溶き卵を塗り、三角に折り、閉じ目をフォークでおさえる。表面に溶き卵を塗る。
- ④200℃のオーブンで15～20分きつね色になるまで焼く。



■調理時間 約30分
約342kcal、塩分0.1g/1個分

●材料(4個分)

ヤーコンのコンポート 右全量
シナモンパウダー 小さじ1/3
クローブ(ホール・なくても可)……………2本
パイシート(冷凍)……………2枚
溶き卵……………適量(1/3個分)

これ使いました!

CO・OP
パイシート



店舗 全店
トドック なし

ヤーコンの
三角パイ



ヤーコンの
コンポート

●作り方

- ①ヤーコンは皮をむき、1cmの角切りにし5分ほど水にさらし、ざるに上げる(変色するため、早めに②の工程へ)。
- ②鍋にヤーコン、水、はちみつ、レモン汁を入れ15～20分ほど弱火にかける。
※ミントを添えてそのまま食べたり、ヨーグルトに混ぜてもおいしいです。

■調理時間 約25分
約236kcal、塩分0g/3分の1量

●材料(作りやすい分量)

ヤーコン……………150g
水……………150ml
はちみつ……………50g
(てんさい糖40gでも可)
レモン汁……………大さじ1

POINT

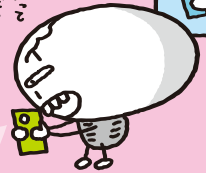
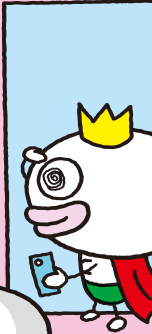
なしやりんごの食感に近いヤーコン。フラクトオリゴ糖が豊富でおなかによしく、お砂糖控えめのベジスイーツ。シャキシャキ食感がくせになります。ヤーコンのコンポートを使ったかんたんパイは、まるでアップルパイ!

おうじ ぷっくり王子 と たまご つこみ王子

さく・え： W.けいすけ

「これはごめる
げいのうじむじょ
(やさいのプリン)。」

こんやちんて
かんだ?



みんなにあたらしい
なまをしようかいしよう。
ヤーコンだ。

きょうからはひとりふえて

こんさいアイドル KNS5

あらため KNS6だ。

ケーエスファイブ
ケーエスシックス



よし
P

よしペディア

こんさい
根菜とはつちのなかでそだった根や
くき
茎をたべる やさいのこと。だいこん、

にんじん、じゃがいもも
こんさいのなかまである。

KO N SAI
KNS

やまわさび
ホースラディッシュ?
せいようわさび?
どさんこなら
やまわさび だバ

ツーンと しげきてきな からさ。
ローストビーフに そえる。



よろしくおながいしますだー!

ヤーコン

みたまは おいも
くったら なしみてえ
アンデスの しょうじょ
ヤーコンです

くわしくは4ページから
はじまる まんがを みてね。



KNS6

こんにやくいも

いも ゆでる すりおろす
よく かんまして(※)
かたまったら
ゆでて かんせい
こんにやくです

こんにやくの げんりょう。
こくさん こんにやくいもの
97%は ぐんまけんさん。



1. ゆでる



2. すりおろす



3. かきまぜる



4. ねかせる(かたまる)



5. ゆでる



ウコン

きいろい といきで
あなたを そめる
ナマステ! ターメリック
ハイサーイ! ウコンです

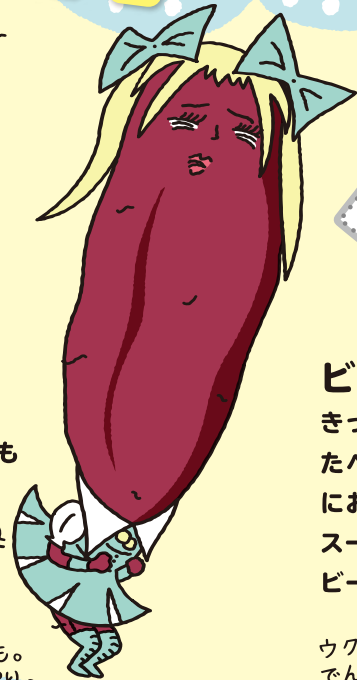
カレーに かかせない
こうしんりょう。
じつは たくあんも
ウコンで いろをつける。



さつまいも

わっぜえすき(※) やきいも
わっぜえすき ほしいも
たべると おならが
でるのは なんて?
あたい さつまいも!

あまくて おいしい おいも。
しょくもつせんい たっぷり。



ビーツ

きったら まった
たべると つちの
におい
スーパーフード
ビーツです

ウクライナの
でんとうりょうり
ボルシチに
かかせない
やさい。



卵なし! かぼちゃの小さなスコーン

●札幌市 しゅはる様

材料(25個分) かぼちゃ150g、ホットケーキミックス150g、バター30g

作り方 かぼちゃは皮を取り、600Wの電子レンジで約2分加熱して熱いうちにつぶす。バターを加え余熱で溶かし、ホットケーキミックスも加えて混ぜ合わせる。混ぜたらひと口サイズに丸めて真ん中をつぶし、180度のオープンで約10分焼いたら完成。

439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
簡単おやつ
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。

●大1=大さじ1 小1=小さじ1

あなたのいちおしレシピを
P65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11月10日(金)。

※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 豚肉レシピ

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



ベリーチーズアイス

●札幌市 K.K様

材料(作りやすい分量) ヨーグルト200g、クリームチーズ100g、ミックスベリー100g、グラニュー糖30g

作り方 材料を全て袋に入れて手でもみながら混ぜる。冷凍庫で1時間ほど冷やし、一度取り出してスプーンで混ぜる。再び冷凍庫で2時間ほど冷やし固める。

カリカリバナナぎょうざ

●鹿追町 みぎちゃん様

材料(2人分) バナナ1本、ぎょうざの皮8枚

作り方 バナナは皮をむいて4等分に切る、さらに縦に切って8等分にする。ぎょうざの皮にバナナをのせて一巻きし、端に水をつけて留める。160度のオーブントースターで10分程焼く。焼き色がいたら完成。チョコレートを入れても美味!



長芋スナック

●帯広市 えっこ様

材料(作りやすい分量) 長いも5cm(約200g)、A[おろしにんにく1/2片、しょうゆ小1、黒こしょう少々]、片栗粉大1、揚げ油適量、塩少々

作り方 長いもを1cm幅の棒状に切る。袋に長いもとAを入れて下味をつける。片栗粉をまぶして揚げ油で揚げる。塩を振りかける。



アイスで蒸しパン

●札幌市 あーちゃん様

材料(5個分) ホットケーキミックス150g、バニラアイスクリーム200g

作り方 アイスクリームは500Wの電子レンジで1分加熱して溶かす。ホットケーキミックスにアイスクリームを加えて混ぜ合わせる。5等分にカップに入れて蒸し器で12分蒸したら完成。

豆乳プリン

●札幌市 M.S様

材料(2人分) 無調整豆乳300ml、てんさい糖20g、塩ひとつまみ、粉ゼラチン5g、水大2、黒蜜、ゆで小豆、フルーツお好みで

作り方 粉ゼラチンは水にふり入れてふやかしておく。耐熱容器に豆乳を入れ600Wの電子レンジで3分加熱する。ゼラチン、てんさい糖、塩を加えよく混ぜ溶かす。冷蔵庫で冷やし固める。黒蜜とお好みのフルーツやゆで小豆をトッピング。



もちもち豆腐ドーナツ

●余市町 ふうちゃん様

材料(ひと口大15個分) ホットケーキミックス150g、絹豆腐150g、揚げ油適量

作り方 絹豆腐をなめらかになるまで混ぜる。ホットケーキミックスを加えてよく混ぜる。150度の揚げ油でゆっくり揚げる。(2本のスプーンを使いながら揚げ油に静かに落とす。)

おだんごのきじをつくらう!

4 ★のざいりょうを入れてまぜる。



5 ぎゅうにゆうをすしずついれてこねる。



6 10～12こくらいにわけまざる。



コトスラブ
こぼるとこぼよ!



しっとり、やわらかい
きじにゃったらOK!

やきいもをつぶすよ!

1 やきいもはレンジでかるくあたためる。



2 かわをむいてボールに入れる。



3 フォークでなめらかになるまでつぶす。



ホカホカ



やきいもは
コープのおみせで
かえますよ!



こどもレストラン
しいにん
プチ・エリック

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れる
かんたんレシピ♪

やきいもでつくる さつまいも だんご

ざいりょう(4にんぶん)
やきいも……………400g
| さとう……………おおさじ1
★ はくりきこ……………おおさじ2
| かたくりこ……………おおさじ1
ぎゅうにゆう……………おおさじ2～3
バター……………20g

ほんのりあまい
もちもちだんご

どう やって たべ よう かな？

みたらしだんごにしてもいいね



くろみつをかけてもいいね!



アイスと
いっしょに
たべても
おいしいよ!

おだんごを
やこう!

7 フライパンにバターを
いれてとがす。



8 おだんごをならべて
やく。



9 やきめがついたらひっ
くりかえてやく。



そのままでもおいしい焼きいも!
今回はアレンジしておいしい
おやつにしてみました。
下ごしらえの手間が省けるので、
あっという間にできあがり!

みたらしのつくりかた

- しょうゆ.....おおさじ1
- さとう.....おおさじ2
- みりん.....おおさじ1
- 水.....おおさじ1
- かたくりこ.....こさじ1



とろみがついたらOK!
あついからちゅういです!

たいねつのボールにいれてま
ぜ、レンジで30びょうあたため
てよくまぜ、もういちどレンジで
30びょうあたためてまぜる!



あんこをのせて、
きなこをかけてもいいですね!



知ってる？ ナチュラルクリーニング

ナチュラルクリーニングとは、環境に負荷が少ない自然由来の素材を使って
汚れを落とす、環境にやさしい掃除方法です。



くらしのヒント

おうちも地球もハッピーに。

地球にやさしく実はラクチン！

ナチュラルクリーニングのススメ

略してナチュクリ！

今年の大掃除はちょっと
早めにかんばって余裕を
もって年末を迎えませ
んか？今回はナチュラルク
リーニングについてシャボ
ン玉石けんの野口さんに
教えてもらいました！

シャボン玉石けんさんの
商品だごちら

これが3大アイテム！

クエン酸



シャボン玉 クエン酸 300g

店舗 一部なし

トドック 保 暮らしのトドックVol.22

●注文番号 74600

過炭酸 ナトリウム



シャボン玉 酸素系漂白剤 750g

店舗 一部なし

トドック 保 暮らしのトドックVol.22

●注文番号 70507

重曹



シャボン玉 重曹 680g

店舗 一部なし

トドック 保 暮らしのトドックVol.22

●注文番号 71357

ナチュクリ
ポイント①

汚れの性質を見極める！

汚れの種類は大きく2つ！「酸性」と「アルカリ性」。

家中の汚れの多くは…酸性

酸性



ナチュクリ
ポイント②

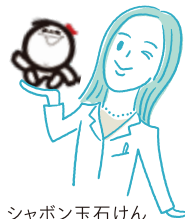
汚れを中和して落とす！

酸性の汚れにはアルカリ性の洗剤、アルカリ性の汚れには酸性の洗剤で！

広報部

たむたむ

重曹やクエン酸は家にはあるけれど、使い方はよくわからず検索してから使っているナチュクリ初心者。



シャボン玉石けん株式会社
のぐち なおこ
野口 直子さん

汚れの種類と洗剤の種類



アルカリ性の汚れ

- 水あか



- 石けんかす



- 電気ポットなどのカルキ



- トイレの黄ばみやにおい



酸性の洗剤

クエン酸

酸性の汚れ

- 油汚れ



- 手あか



- 皮脂



- 鍋の焦げ



- 血液汚れ

- 生ごみのにおい

- 食べこぼし

アルカリ性の洗剤

重曹

過炭酸ナトリウム

など

逆の性質の洗剤で
中和して落とす!!

汚れの性質を知っておけば、トイレ用・窓用・風呂用…など洗剤を場所ごとに揃える必要なし!

たむたむ
開眼





過炭酸 ナトリウム

重曹よりも強い
アルカリ性 (pH11)

洗浄力
強い

得意なこと ■ 漂白 ■ 除菌 ■ 消臭

- 排水口のおいやドロドロ汚れ
- 風呂いすなどの皮脂汚れ
- 衣服の黄ばみ・黒ずみ・しみ・におい
- ステンレスボトル内側の茶渋

《使い方例》

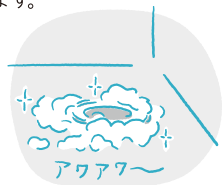
お湯で溶かして
つけおき

30~50℃のお湯に過炭酸ナトリウムを溶かし、汚れたものをつけ置きしたあと洗い流す。水2Lに対して8g(大さじ1杯弱)を目安に。



少量のお湯で
溶かして発泡

排水口の汚れには、約50℃のお湯をコップ2杯程度流したあと、約50℃のお湯コップ1~2杯に過炭酸ナトリウム100gを溶かしたものを排水口に流し入れ、しばらく置いたあと、多量の水を一気に流します。



動画でチェック!⇒

どうやって使うの?



重曹

弱アルカリ性 (pH8)

得意なこと ■ 洗浄 ■ 研磨 ■ 消臭

- 軽い油汚れ
- 焦げ付き
- 茶渋
- グリルの汚れ

《使い方例》

水に溶かして

水100mlに重曹小さじ1杯を溶かしスプレー容器に入れて、軽い油汚れや手あかなど気になる汚れにスプレーして拭き取る。



重曹水の作り置きは
しないでください

粉のまま

研磨作用があるので、直接粉を振りかけてスポンジでこすると鍋の焦げや湯飲みの茶渋などを落とせます。柔らかい粒子で傷つけにくいのでシンク磨きにも◎。



アルミや銅の鍋は黒
ずんでしまうのでNG



3 大アイテムは持っていたものの、汚れや洗剤の性質がわかっていなかったので使いこなせていませんでした。「化学の力で落とす」というのがおもしろくてわかりやすく、家の場所ごとではなく汚れの種類で洗剤を使い分ければいなんて目からうろこ!シンプル!あれこれ洗剤を揃える必要がないので経済的なのもうれしいポイント。今回教えてもらって実際に使ってみると、まず自然由来で環境負荷が少ないというのが使っていて気持ちがいい!洗浄力も十分。お掃除熱に火がついたので今年は早めに大掃除を終わらせそうな予感です!



たむたむ、ナチュクリやってみた!

「ナチュクリ」は、環境にやさしいだけでなく、使い方をマスターすれば汚れを効率的にしっかり落とせて、洗剤残留が少ないから実はラクチン!場所・用途ごとの専用洗剤は必要なく、家中、洗剤ボトルだらけなんてこともなくスッキリですよ!



クエン酸

酸性 (pH2)

得意なこと ■ 洗浄

- 蛇口の水あかや石けんかす
- トイレの黄ばみ・におい
- 電気ポットなどのカルキ汚れ

《使い方例》

パックする

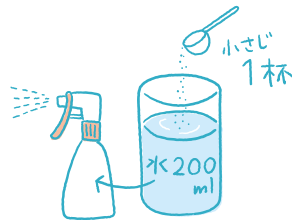
お風呂の鏡などの水あか汚れにはスプレーをしてペーパーでパック。その上から再度スプレーをして10分程度放置したあと、柔らかい布で水拭き→から拭きする。



パックしたまま長時間放置しないでください

水に溶かして

水200mlにクエン酸小さじ1杯を溶かし、スプレー容器に入れて、水あかなど気になる汚れにスプレーして拭き取り水で流す。



コーティング加工がある場合加工が剥がれる可能性があるため使用しないでください

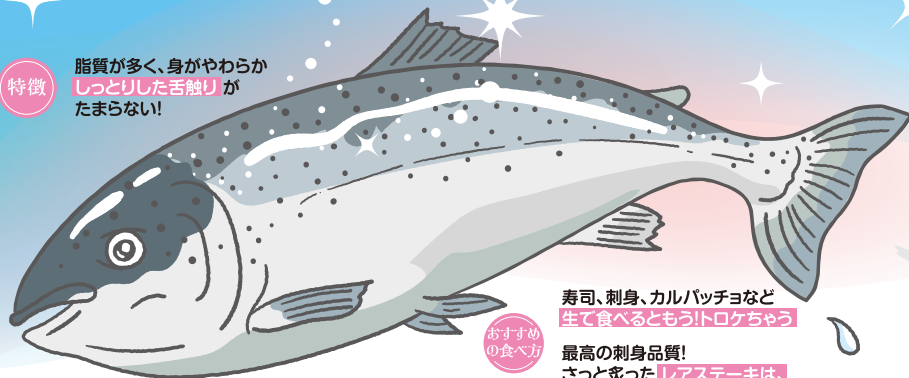
知って食べるとさらにおいしい!
Seafood from Norway

イケサーモン 鮭

Collection

特徴

脂質が多く、身がやわらか
しっとりした舌触りが
たまらない!



寿司、刺身、カルパッチョなど
生で食べるともう!トロケちゃう

おすすめ
の食べ方

最高の刺身品質!
さっと炙ったレアステーキは、
新感覚の旨さ

同じように見える魚でも、
それぞれ個性があって

適した調理法も違っていて

知っているかしら?

日本でなじみの深い

イケサーモン&鮭、

イケ鮭の

It's ショートタイム、

さ~カモン♪



ノルウェー生まれの
フィッシュナビゲーター・
左モン子でーす♥

違う



知らないうちに結構、
食卓に根付いています

チリ銀鮭

アピール
ポイント

銀鮭のほとんどがチリ産。
切り身の塩鮭として、市販の
お弁当などにもよく使用される



特徴

身は濃いめのオレンジで
適度に脂がのっていて
ふっくらやわらかい

おすすめ
の食べ方

炊き込みご飯や小麦粉をまぶした
ソテーなど 脂ノリと塩味を
生かした 料理に◎



スーパーの売り場に
欠かせない定番「塩鮭」

アラスカ紅鮭

アピール
ポイント

引き締まった鮮やかな赤色の身、
深みのある旨さ、
脂のバランスも絶妙



特徴

天然のプラントン・カニやエビを
食べているので
アスタキサンチン豊富

おすすめ
の食べ方

そのままシンプルに焼くほか、
鍋に入れると 塩鮭の旨みが
出てハンパない



日本で長年愛され続ける
国産鮭の代表格といえ

日本白鮭

アピール
ポイント

身は淡いオレンジ色。1万匹に
対して1~2匹しか水揚げされない
鮭児(けいじ)は幻の超高級魚



特徴

漁獲する時期により時鮭、
秋鮭など呼び名が変わり
脂が控えて、あっさりめの味わい

おすすめ
の食べ方

塩焼きほかバター焼き、
ちゃんちゃん焼きなど
あっさりした身に濃厚さをプラス





安全基準を満たした **生食OK** の
「ノルウェーサーモン」ならではの!

レアサーモンステーキ

Seafood from Norway

ステーキは
油を熱したフライパンで
両面それぞれ

強火で90秒!

レア感が
おもしろい決め手
「焼き過ぎにはご注意ください」☆



よっしゃー!
次はおいらが主役だサバ!



ジューシーな肉質のノルウェーサーモンだからこそ、ぜひレアめに焼いて食べてほしいです。脂ノリ抜群なので、さっぱりとしたサルサソースがピッタリ!



バイヤー 吉田のオススメ!

サルサソースの作りかた

《材料》

トマト	1個	塩	適量
紫玉ねぎ	30g	レモン汁	大さじ1
きゅうり	1/2本	オリーブオイル	大さじ1~2
ピーマン	1/2個		

- 紫玉ねぎ、きゅうり、ピーマンを刻み、ボウルに入れて塩を振り、しんなりさせて水気を切る。
- 湯むきしたトマトを小さく切って①に入れ、レモン汁、オリーブオイルを加えてまぜる（お好みでチリソースを加えてもOK）。



大型の「マス」なのよ
海で育てた
サーモントラウトは



刺身に最高の「トロサーモン」
もちろん、加熱もイケちゃう!

ノルウェーサーモン

アピールポイント

冷たく澄んだノルウェーの海で、
環境に配慮した海洋養殖にて飼育。
ゆっくり育つため、脂ノリが

漁獲後に **生のまま空輸**。
何と36時間の速さで日本に到着

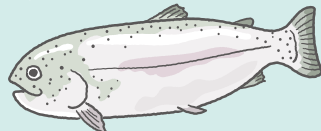


フレッシュなまま冷凍
赤身でさっぱりとした味

チリサーモントラウト

アピール
ポイント

漁獲してすぐに冷凍され、
フレッシュな状態を保ったまま
船便で日本に届く



特徴

淡水魚のニジマスを手海水で養殖。
赤身でさっぱりとした身が
幅広く好まれている

おすすめ
の食べ方

回転寿司などではおなじみのネタ。
生食できるのて丼や
スモークサーモンにも



バイヤー太田の
オススメ!



丁寧な漁と加工技術で品質キープ
脂ノリ抜群!の「秋限定」で漁獲

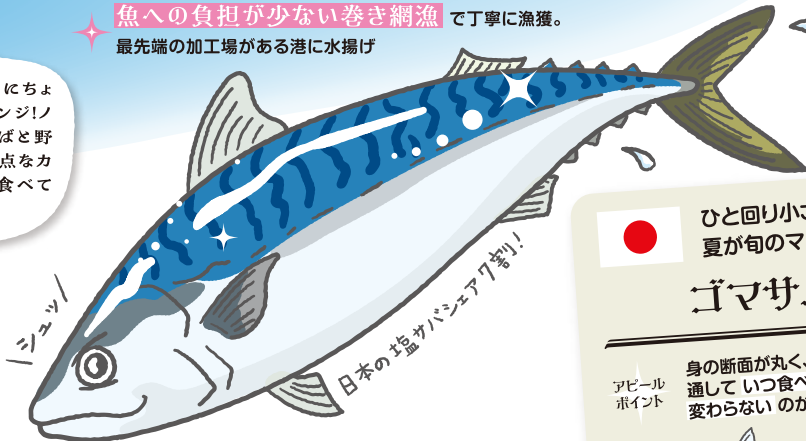
ノルウェーサバ

アピールポイント

身に脂が霜降り状にノリにのってる
プレミアムシーズンにのみ漁獲

魚への負担が少ない巻き網漁で丁寧に漁獲。
最先端の加工場がある港に水揚げ

普段のカレーにちょっ
っとしたアレンジ!ノ
ルウェー塩さばと野
菜の「栄養満点なカ
レー」をぜひ食べて
みてください!



「シュッ!

日本の塩サバはシマアワサリ!

北大西洋サバとの違い
ノルウェーサバは、イギリスやア
イルランド、アイスランドなどでも漁
獲されている「北大西洋サバ」の
一種。大きな違いは漁獲法にあり、
ノルウェー以外はトロール網(底
引き網)漁が主流です。

骨取り塩さば半身 店舗 一部なし

ドック 週 11月1~4週

特徴

体重の約30%が脂質のわがままボディ!
ジューシーな最上級品質のサバ

おすすめ
の食べ方

日本トップシェアを誇る塩サバは
和洋中、どんな料理にもアレンジ自在
肉からスイッチ! ジュワッとあふれる
焼きサバの旨みが、カレーに合う合う!

知って食べるとさらにおいしい!
Seafood from Norway

イゲサバ 鯖

Collection



最もポピュラーな国産サバ
各地に「ブランドサバ」も

マサバ

アピール
ポイント

大分県「関(せき)せば」、
宮城県「金華さば」など
有名な 高級ブランドさばも



特徴

漁のトップシーズンは秋で、
3月~夏にも水揚げ。
国産サバの約8割がマサバ

おすすめ
の食べ方

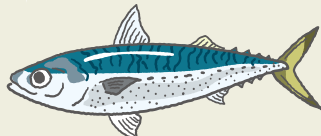
生て手に入ったら
鮮度を生かしたしめ鯖や、
塩を振って焼くだけでも格別!



ひと回り小さめて
夏が旬のマルサバ
ゴマサバ

アピール
ポイント

身の断面が丸く、一年を
通していつ食べても味が
変わらないのが魅力



特徴

マサバより流通量が少なく、
中央からお腹にかけて
ゴマのような斑点 がある

おすすめ
の食べ方

やわらかな身は水分が多く、
やや淡泊なので フライや
竜田揚げなど揚げ物に

オレ、
サバサバ太だサバ!

詳しくは



SEAFOOD FROM NORWAY
ノルウェー産シーフード

Invitation

寒さは、旨さだ!

モン子とサバ太の故郷
ノルウェー旅行が当たる!



Switch! サモ肉

※加熱用サーモン

ノルウェーサーモン料理を
投稿して当てよう!

じゃんじゃん投稿して、
私たちの故郷へカモン♥

当選景品

A賞 ノルウェー旅行 1組 2名様

B賞 サーモンフィレ1枚 (約1.5kg相当) 50名様

※景品の詳細はQRコードへアクセスしてください。

応募期間

10月18日(水)~11月30日(木)

応募方法

- ①QRコードを読み込んで、専用サイトへアクセス
<https://norwayseafood-campaign.jp>
 - ②ノルウェーサーモンを使った「あなたのサモ肉料理」をSNSで投稿!
 - ③投稿してくれた方の中から抽選で景品が当たる!
- ※応募方法の詳細は専用サイトへアクセスしてください。



お肉に負けない存在感
食べ応え十分♪だサバ



ノルウェー塩さばと野菜カレー

Seafood from Norway

《材料(4人分)》

ノルウェー塩さば	半身	にんじん	1本	オリーブオイル
玉ねぎ	1個	トマト	2個	水・カレールー
★ にんにく	5g	しめじ	1パック	適量
しょうが	10g	カリフラワー	1株	

- ①★とにんじんはみじん切り、トマトは1cm角に切る。
- ②しめじ、カリフラワーを小房にわけ、カリフラワーは1~2分レンジ
- ③鍋にオリーブオイルと★を入れてじっくり炒め、にんじんを加えて
- ④③に水とトマトを加えて10~15分煮込み、火を止めてカレールー
- ⑤しめじとカリフラワーを加えて煮込む間に塩さばを焼き、ごはんの

ノルウェーシーフードのおいしさのヒミツは!?

ノルウェーサーモンやノルウェーサバは、魚たちにとって最高の自然環境、そしてノルウェー政府による厳格な管理体制の中でじっくり育まれます。その証しとして、ノルウェーの冷たく澄んだ海で養殖、漁獲されるすべての高品質なノルウェー産シーフードには、このロゴマークがついています。

こんなとき、どうするの？

トドック
使おうと思ったら
アプリにログイン
できない問題!



アプリにログインできないときは
こんな理由が多いよ!
まずは一緒に
チェックしてみましょう。

チェック.1
入力した
メールアドレスを
間違えている

チェック.2
前回ログインした
アカウントと異なる手法で
ログインしようとしている

例: 前はメールアドレスでログイン、
今回は電話番号でログインを試みている

入力事項を何度も間違えてしまうと
ロックがかかってしまうので注意!



まれに、こんなケースもあります

トドックの登録が解除になっている場合

トドックを一定期間、利用しないと利用停止になってしま
い再度の登録が必要になってしまうので注意!

6か月以上利用なし ▶ **トドックの登録が解除**

※Webまたはトドックアプリコールから登録いただけます。

上記の理由に該当せずお困りの場合は
トドックアプリコール(0120・502・899)にお問合せください。
(受付時間/月曜～金曜10:00～17:00 ※年末年始を除く)

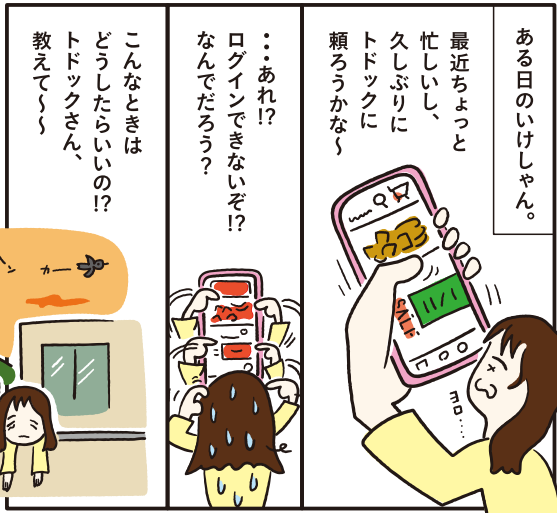


アプリ
ダウンロードは
こちら!

困ったときに
試してみてくださいね!



無事に解決できたよ～!!
これから、たくさん
お買い物するぞ～!



ある日のいけしゃん。

最近ちょっと
忙しいし、
久しぶりに
トドックに
頼ろうかな

…あれ!?
ログインできないぞ!
なんでだろう?

こんなときは
どうしたらいいの!?
トドックさん、
教えてください



※画像はサンプルを使用したイメージです。実際の商品とは異なります。

＼糖度はなんとメロン並み！／

北海道産 スーパースイートコーン100%使用

濃厚なコーンの甘さが口いっぱいにひろがるその秘密は、北海道の契約農家で最もおいしい時季に収穫し、現地工場で24時間以内に加工する「スーパースイートコーン」を使用しているから。生産量に限りがある特別なコーンなのです。

＼想像以上の濃厚さ！／

コーンだけじゃない、 実は野菜もたっぷり！

玉ねぎやにんじんなど1/2食分(生鮮換算量60g)の野菜が使用されており、うまみもギュッと凝縮された特別仕様のクリーミーなコーンスープです。手軽に野菜の栄養も摂取でき、自然な舌触りとなめらかさがクセになります。

今年もできました、
すごいスープ。

クノール[®]カップスープで
おなじみの味の素株式会社による
プレミアムコーンスープが
今年も宅配トドックで購入できます。
手軽なのに超リッチ！
ぜひ味わってみてください。

週刊トドック
11月第4週 発売開始



クノール カップスープ ベジレシパ
〈コーンクリーム〉(8食入)

本体1,498円(税込1,618円)



各工程なども見学し、今季最もおいしい状態で収穫されたスーパースイートコーンも試食。濃厚な味わいと甘みも絶妙。11月第4週のトドックは要チェックです！

過程を知ること
ますます楽しみに
ます。



昨年の発売時にすっかりファンになり、友人など皆に広めたので、今年も発売が決定してうれしい！と話ず、コーンスープ大好きな北見地区の組合員さんたち。ふだんはなかなか見られない訓子府工場へ。

組合員さんたちが
工場見学にGO！



無水香味鍋

調理時間 約15分

[材料(2人分)]

豚ばら肉……………200g
 キャベツ……………250g
 しめじ、えりんぎなどのきのこ類…1パック
 ごま油……………大さじ3
 S&B みじん切りねぎ・しょうが・
 にんにくミックス……………大さじ2
 塩 適量(小さじ1/2から、お好みで調整)

[作り方]

- ①豚ばら肉は食べやすい大きさに切り、キャベツはざく切り、きのこは石づきを切り落とし、食べやすい大きさにする。
- ②ごま油とS&B みじん切りねぎ・しょうが・にんにくミックスを鍋に加え、香りが出るまで弱火で炒める。
- ③②にキャベツときのこを入れ、その上に豚ばら肉をのせる。塩を加えてふたをし、野菜がやわらかくなるまで蒸し煮して、完成。



市販の鍋つゆいらず「無水鍋」ってどうなの?!



これは家族も喜びそう!

本当に何にもコツがいらなくて、簡単すぎ!! 水もいらなし、なんなら次から材料は目分量でいけそう! また家族にも作ってみるー。



仕事終わりにすぐ作れそう

野菜もたっぷりりで満足感あり。じっくり蒸しているからお肉もやわらかい。もう少し塩を足して豆腐や長ねぎをプラスしてもいいかもね!



調味料3つのみは感動!

チューブ香辛料で鍋ができるなんて! 野菜の甘みと豚肉のうまみがしっかり感じられるし、水が入っていないから栄養分が逃げないのもいいね。



つゆもおいしっ!

しょうがやにんにくをみじん切りしなくていいから、指にもおいてもつかず、楽ちん。風味も強すぎず、つゆまで飲んで体ぽかぽか!

S&B

みじん切りねぎ・しょうが・
にんにくミックス 160g

店舗 一部なし

トドック 週 11月1週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.18・19 ●注文番号 25120



ハイボールって苦いの!?

はじめて飲んだけど、くせがなく飲みやすい。レモンの風味を感じられて、さっぱりしている。氷を入れて飲むのがおすすめ!



ちょこっとですー

お酒は月2回位
イケマユ

休肝日なし
ハセミホ



おつまみにはコレ!
煮込み時間
5分でできる!

糖質・プリン体ゼロ※はうれしい!!

甘くなくていい感じ!糖質・プリン体が気になるようになったら、ビールからシフトかな!?缶から注ぐだけで味がきまるのはいい!

※100mlあたりプリン体 0.5 ㎍未満

サントリー
角ハイボール缶
350ml・6缶入



店舗 一部なし

トドック 週 11月2週(裏表紙)

保 のみものトドック Vol.34・35 ●注文番号 86105

5ミニッツ肉豆腐

■調理時間 約8分

【材料(2人分)】
絹豆腐 1丁(300~400g)
牛肉(切り落とし) 200g
ねぎ……………1本
みりん……………大さじ3
さとう……………大さじ3
A 酒……………大さじ3
しょうゆ……………大さじ3
水……………大さじ6
七味とうがらし お好みで



おかずにもなるおつまみ最高!

おつまみ専門タムタム

【作り方】

- ①ねぎは1.5cmほどの斜め切り、豆腐は8等分に切っておく。
- ②鍋にAを入れ、豆腐、牛肉、ねぎを入れ、火にかけて沸騰したら弱火にしてふたをし、5分ほど煮たらできあがり。お好みで七味とうがらしをかけていただく。

この組み合わせリピート決定!

すっきりとしたハイボールと肉豆腐が合う!材料Aの調味料はすべて大さじ3、水は大さじ6、1:2の割合で覚えやすいね。くたっとしたねぎ、ぶるっとした豆腐、牛肉がおいしい!



お酒大好きナカアケ

アマニ油で新オイル習慣、続けられそう?

意外と油っこくない

もっと油っこいのかと思ったけど、さらっとふつうに飲める!アマニ油を混ぜてるって言われなければ、ぜんぜんわからないかも!おいしい!



これなら続けられそう

かけるだけなら日々続けられそう!無色で無味無臭、なのでクセがなくて飲みやすい!冷奴やサラダにかけるのもいいね。

アベトモ



簡単がうれしい!

アマニ油は熱に弱くから加熱調理せず、そのままいただくのがいいんだよ!ヨーグルトにかけたりするのも良さそうだね。

ハセミホ



AJINOMOTO 毎日® アマニ油 90g

α -リノレン酸の働きで肌の保湿力を高め、潤いを保つ「機能性表示食品」

店舗 なし

トドック 週 11月3週(裏表紙)



新発売

機能性表示食品 届出番号:181

届出表示:本品には α -リノレン酸が含まれています。 α -リノレン酸には、肌の保湿力を高め、肌の潤いを保つ機能があることが報告されています。機能性関与成分: α -リノレン酸
※本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。※食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。※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。



簡単! アマニ油入り野菜ジュース

調理時間 約1分

【材料(1人分)】

野菜ジュース……………200ml
AJINOMOTO 毎日®アマニ油…小さじ1

【作り方】

- ①コップに野菜ジュースを注ぐ。
- ②アマニ油をまわしかけて、いただく。

CO・OP
ミックスキャロット

店舗 全店

トドック 保 のみものトドック Vol.34・35

●注文番号 125ml 86240 125ml×12個入ケース 86193

野菜ジュースは
これがおすすめ!



キムフー



焼鮭のだしおにぎり

■ 調理時間 約10分(炊飯時間は除く)

【材料(2人分)】

ごはん……………300g
 焼鮭……………大1切れ(または小2切れ)
 白いりごま……………小さじ2
 大葉……………4枚
 素材力だし®本かつおだし……………1本

【作り方】

- ①大葉は千切りにし、焼いた塩鮭はほぐしておく。
- ②ごはん素材力だし本かつおだしを振りかけ、混ぜ合わせる。
- ③②に白ごまを加えて混ぜ合わせ、おむすびにする。

だしおにぎりって、おいしいの？



料理も
カフェも大好き
キムノー

塩鮭とだしのみで!?

お弁当のおにぎりこれがこれだったらテンション上がる! しっかりとかつお節の風味がしてすごくおいしい!



おにぎりは
梅干し派
イケマユ

ほどよい塩気がいい!

だしの風味と塩鮭の塩気がほどよい味わい。鮭もたっぷり! 大葉がさっぱりとして、だしおにぎりもいいね!



お弁当は
いつも手づくり
ナカアケ

目からウロコ!

冷めても味がしっかりしてるから、お弁当やおにぎりにぴったりだね! 大葉が薬味としていい仕事してる!



えっ
本かつおだし
アペトモ
ヘビニューザー

知らなかった!

本かつおだしはみそ汁で毎日使っているけど、おにぎりは初めて! だしと塩鮭の相性も抜群で食欲がすすむね!



素材力だし®
本かつおだし
お徳用 5g
スティックタイプ×28本入

店舗 一部なし

トドック 週 11月4週(裏表紙)



乾杯を
もっとおいしく。

北海道エリアで数量限定販売! /

こんな幸せ、 道民だけ。

たわなに
実るホップの
「球花(きゅうか)」



高さ5.5メートルほどの
ホップの木

今年、サッポロビールが上富良野町で
ホップの試験栽培を開始して、なんと100周年。
こだわりの富良野産生ホップを使用した
今だけの限定クラシック、これは飲むしかない!

Q

通常のクラシックとは何が違うの?!

摘みたての富良野産ホップを生そのまま使用しているので、フレッシュで芳醇な香りと爽やかな後味を両立した商品です!そのため、通常のクラシックより、ホップの香りがしっかりと感じられます。ホップの味は天候の影響などで毎年変わるので、実はその年によって微妙に味も違うんです。「今しか飲めない」特別感をぜひ味わってみてください。



サッポロビール 北海道本部 流通第3営業部 山口航平さん

11月第5週は
下期最安値!

サッポロ クラシック
富良野VITAGE
350ml×6缶

店舗 一部なし

トドック 週 11月1・3・4・5週(裏表紙)



上富良野町の
ホップを使った商品は
ほかにもあります!



ポッカサッポロ フード&ビバレッジ
北海道富良野ホップ炭酸水 500ml
フルーティーさがしっかりと感じられる
ホップ「フラノビュティ」を使用。

店舗 一部なし

トドック 保 のみものトドック Vol.34・35

●注 冊 番 号 500ml 85159

500ml・24本入ケース

85160

フレッシュな香りが楽しめる無糖の炭酸水です。
ホップのほろ苦さとグレープフルーツのような
爽やかな味がクセになる!



11月はケアラー支援推進月間

ケアラーとは

家族や身近な人の“ケア”を日常的に、
無償で行っている人たちのこと。 + 18歳未満の子どもを、
ヤングケアラーといいます。

もしも、あなたがケアラーだとしたら。
あなたのそばにケアラーがいたら。

こんな悩みを抱えているかも

家族の世話や介護を
いつも気にかけている

家族のケアのために
仕事を辞めた

ケアが大変で
自分の時間を持ってない



支える人を、
ひとりにしない。

私たちができることを考えよう。 で検索

ケアラーに寄り添う最初の一步。
北海道のポータルサイト



ポータルサイト

ヤングケアラーの専門相談窓口はこちら。
北海道ヤングケアラー相談サポートセンター



公式HP



塩分40%カット!

味の素の
冷凍食品で
簡単アレンジ

冷凍チャーハン、ピラフ、ギョーザの、
塩分配慮タイプがこのたび新登場!

たんぱく質たっぷり!

きのこレタスとお豆腐が入るので、
ふだんの食事で不足しがちなたんぱく質と
食物繊維がおいしく摂取できます。

きのこ香る豆腐入りレタスチャーハン

調理時間 約10分 約609kcal、塩分1.78g/1人分

【材料(1人分)】

白チャーハン 木綿豆腐…100g まいたけ…1/4袋
……………1/2袋 しめじ…1/4袋 レタス…1枚
ごま油…小さじ1

【作り方】

- ①豆腐をキッチンペーパーで包んで耐熱容器に入れ、電子レンジ(500W)で約1分加熱し、水分をふきとる。
- ②フライパンにごま油を入れ、①と小房に分けたしめじ、まいたけを1分ほど炒め、豆腐は食べやすい大きさに崩しながら炒める。
- ③②に凍ったままの白チャーハンを加えて表示通り炒める。
- ④火を止めてひと口大にちぎったレタスを加えて、完成。

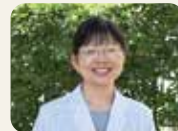


FRESH FROZEN
AJINOMOTO
白チャーハン
500g

店舗 一部なし

トドック 週 11月4週

管理栄養士監修の
健康アレンジです



名寄市立大学 准教授
日本在宅栄養管理学会 副理事長
中村 育子さん

在宅医療や介護予
防などで高齢者の栄
養に携わっています!

アレンジ
メニューは
こちらにも





塩分配慮エビピラフのオムレツ和風あんかけ

■調理時間 約15分
約442kcal、塩分2.0g/1人分

[材料(1人分)]
 おいしく塩分配慮エビピラフ……1/2袋
 水……100ml
 えのき……1/3袋
 すりおろししょうが……少々
 お塩控えめの・ほんだし® 小さじ1/3杯
 かつお節……少々
 片栗粉……小さじ1杯
 卵……1個
 サラダ油……少々



FRESH FROZEN AJINOMOTO おいしく塩分配慮エビピラフ 400g

店舗 一部なし
トドック なし

洋風から和風にアレンジ
 しょうがとかつお節が香るあんかけがポイント。
 たまごもせて塩分控えめでも満足感あり。
 たんぱく質と食物繊維もたっぷり。

[作り方]

- ①ピラフは耐熱皿にのせ、電子レンジで表示通り加熱する。
- ②卵はよくほぐし、フライパンにサラダ油をひいてオムレツを作る。
- ③えのきは1cm程度に切り、しょうがは皮をむいてすりおろす。鍋に水、えのき、しょうが、ほんだしを入れて加熱し、沸騰したらかつお節と水(分量外)で溶いた片栗粉を入れて弱火にし、混ぜてあんかけを作る。
- ④①に②をのせ、③をかける。



ギョーザ入り野菜炒め

■調理時間 約10分
約289kcal、塩分0.87g/1人分

[材料(1人分)]
 おいしく塩分配慮ギョーザ 1/2袋 小松菜……2株 玉ねぎ……1/4個
 にんじん……1/6本 サラダ油……小さじ1

[作り方]

- ①フライパンにサラダ油をひき、短冊切りにした玉ねぎをやわらかくなるまで炒める
- ②①に長さ5cmに切った小松菜、薄切りにした玉ねぎを入れて火が通るまでさらに炒めて別皿に移す。
- ③キッチンペーパーで油を軽くふきとり粗熱がとれたらギョーザを表示通りに焼く。
- ④別皿に移した野菜とギョーザをフライパンで軽くなじませてから器に盛り、完成。



FRESH FROZEN AJINOMOTO おいしく塩分配慮ギョーザ 12個入

店舗 一部なし
トドック 週 11月2週

おかずにもおつまみにも!
 フライパン1つで
 ジューシーなギョーザと一緒に
 たくさんの野菜もとれます。
 簡単アレンジで栄養バランスのいい一品に。



CO・OP 骨取りさばの味噌煮 3切

本体598円※(税込646円)

店舗 全店 トドック 週 11月2週

食 卓に魚が出ると泣いて嫌がるほど魚嫌いの娘ですが、このさばの味噌煮だけは家族のを奪ってまで食べるほど大好き!ちょっと甘めの味付けが、仕事で疲れた体にも染み渡ります。骨がなくてぱくぱくストレスなく食べられるのも育ち盛りの子どもにうれしいです!



ためしてみて!

COOP SAPPORO

これがわたしのお気に入り!

Coopでしか買えない商品の中から、毎月いろいろな人が「お気に入り」をご紹介します!今月は読者モニター「第3期 エリアちよこっとさん」の中から4名の方がおすすめする商品です。

湯煎するだけで食べられるのは嬉しい!!



札幌市

よっこりんさん

思春期の娘二人と夫婦共働きの四大家族。娘たちが赤ちゃんの時にお世話になっていたトドックを共働きを機に復活!!

家族のcheck!



こんな簡単にピラフができるなんて!

CO・OP 粒入りコーンスープ・カップ 8袋入

本体298円※(税込322円)

店舗 全店 トドック 保 いつでもトドック Vol.18・19 ●注文番号 23486

忙 しくて手をかけた料理が作れない時や長期休みの子どもの昼食におすすめのアッサリ味のピラフです。誰かの誕生日などにもアレンジでき、簡単なのに喜ばれるメニューです。作り方は、1合の米を少なめの水に浸し、コーンスープ1袋とシーチキン缶半分を入れ、軽く混ぜて炊飯した後、コーン缶を混ぜて皿にもりつける。ぜひ作ってみてください!



江別市

さとかささん

フルタイムの仕事のリタイア後、北海道犬との散歩や入浴が日課です。また、図書館で読みたい本を探したり、推しのCDを聴くのが楽しみです。



※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。

CO・OP ミックスキャロット 125ml

本体65円※(税込70円)

店舗 全店 トドック 保

のみものトドック Vol.34・35

●注文番号 86240

子どもが小さい時から大の野菜嫌い。野菜も取ってほしいと悩んでいた時にミックスキャロットを見つけました。にんじん60%、果汁40%で砂糖不使用。さらに国産素材主体と、小さい子にも安心して与えられる原材料。おいしい味とかわいいイラストで気に入って飲んでくれました!大きくなった今でも大好きな商品です。



札幌市

ゆつきさん

私が子どもの頃から利用させてもらっている生粋のトドックっ子。今や食べ盛りの男児を育てる共働きアラフィフママ。



野菜嫌いでも
ズクズク飲める!

透明度高く 溶けにくいキレイな氷 1kg

本体198円※(税込214円)

店舗 全店 トドック 週

11月4週

今年の夏はこれに救われました。職場にエアコンがなく、常に熱中症と隣り合わせな日々。でもこの水のおかげでなんとかひと夏越えることができました!大きい氷は水と共にマグで、中くらいの大きさの氷は保冷できる水筒へ、小さな氷は果物や冷凍フルーツとともにブレンダーに投入しフローズンデザートやスムージーにするなど、いろいろな使い方ができます。



私専家に
常備してます!



札幌市

りんさん

もともと食の安全性には気をつけていましたが、原発事故以降食材産地や地産地消、フードマイレージにも関心を寄せるようになりました。



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 3 回～

コープ産直と食品添加物



委員長に
「コープ産直」のこと
聞いているんだー



ほおひい

お店でもトドックでも
このマークがついとるのは
コープさっぽろ「お墨付き」の
生鮮食品ということじゃ



組合員さんとの交流もしている
「顔が見える」生産者さんが
作っていて、いずれも
「産直商品取り扱い基準」を
クリアしてるんじゃないよ

コープ産直商品の取り扱い基準

- 1 生産者がトレース(追跡)できる商品であること
- 2 栽培・飼育管理方法がコープさっぽろと生産者間で相互確認されている商品であること
- 3 コープさっぽろが現地点検している商品であること
- 4 供給前に農業等の残留モニタリング検査が実施されている商品であること
- 5 相互確認した事項の生産情報が公開できる商品であること



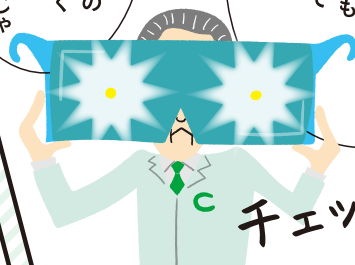
安全・安心のマーク、



たとえば畑の肥料は
何を使っているか、
家畜に何を与えているかなど
事前計画も記録も
コープさっぽろで
確認しておる

紙やデータだけの
やりとりではなく
現地へ行っての
点検もしてるんじゃない

チェック!



はい
もう一個しつもん!

どうぞー
オッケー

食品添加物自主基準 ～コープさっぽろの考え方～

- リスクが大きい、有用性が低いと考えられる添加物は使用しない
- より安全性が高いと評価される適当な代替品や代替技術があるものは使用しない
- 毒性上の問題が想定される天然添加物でリスクが評価されていないものは使用しない
- 組合員の要望に応える商品を製造する上で必要な添加物は使用するが、使用を認める商品や使用量を制限するなど添加物の低減に努める
- 安全性に関する新たな知見が得られた場合は見直しをする

⇒ 見直しや評価は「食の安全委員会」で実施



たとえば
「防カビ剤」を使えば
商品廃棄が減るし
価格も下げられるし
有害な「かび毒」を
人体に取り込む
リスク※2も下げられるんじゃないや

添加物を使うのは
「ベネフィット※1」が
あるからじゃ!



うおー!

燃えるぜー!!



うおー
いい質問だ!

食品添加物の安全性を
いちいちチェック
してるけど、
そもそも使わなきゃ
いいんじゃないの?!



みんな
また一緒に
学ぼうね!

よっしゃー

いーんちよー
キャッチボールいこー!

いって
らっしゃい



ぼく今度の
学級会で
このお話を
発表するんだ!

そうか、
がんばれ!

それと同じで
絶対に安全な化学物質など
この世にはないんじゃない
安全な使い方(摂取量を定めるなど)
のみが存在するんじゃないや

皆が安心して買えるよう
わしらが委員会で
これからも厳しく見ていこう



食品添加物には必ず
「リスク」と「ベネフィット」がある
何でも食べすぎ、
飲みすぎたら
体に悪いじゃろ?

よく書けたのー!



子どもも大人も、み～んなうれしい!

スクールランチでアレルギー代替食がスタート! 札幌市内120カ所の児童会館で夏休みの昼食提供も

コープさっぽろが2021年9月に開始した「スクールランチ」。さまざまな事情で給食が実現できない市町村にかわり、学校へ昼食を届ける事業です。開始当初、まだ対応できていなかったアレルギー代替食も、2022年4月より愛別・初山別、2023年4月より様似でそれぞれ対応が可能に。食事をつくるコープフーズの栄養士がご家庭にヒアリングの上、個別にメニューを作成しています。

また、今年の夏休みには、札幌市からの委託を受けて札幌市内120カ所の児童会館で1食税込390円でお弁当提供を実施。子どもたちの栄養バランスにも配慮しつつ、ご家庭の家事負担を軽減できる取り組みとして喜ばれました!



冊子「たべものだよ」



スクールランチ

2023年9月現在、3町村で1日約460食を提供中。Cho-co-ttoで掲載した内容を小中学生向けに再編集した、食の学びを深めるための冊子「たべものだよ」も毎月配布中。



チンジャオ
ロースー弁当



鮭の味噌
マヨネーズ焼き弁当



ハンバーグ弁当



手作りザンギ弁当

児童会館ランチ

チンジャオロースー弁当、鮭の味噌マヨネーズ焼き弁当、ハンバーグ弁当、手作りザンギ弁当の4種を用意。きょうだいの分も注文可能です。16日間で11,394食を提供しました。

●お問合せ／コープさっぽろ配食事業部 ☎0120・279・949 ※月～土10:00～18:00(祝日も営業)

NEW

そのまま全部食べてしまいたい・・・
利尻昆布とお酢だけの
上品な旨みとろろ昆布

9月20日に発売されたコープさっぽろの「なるほど商品」がこちら。商品名のとおり、原材料名に記載されているのは昆布（北海道利尻産）と醸造酢の2つのみという罪悪感のなさ。そのままひとくち食べてみたところ、昆布の旨みがふわっと広がり、酸味もやわらかい！おみそ汁に入れたり、トッピングに使ったり、このままおつまみにしてもよさそうです。健康志向の方にもおすすめです。ぜひ、お試しを！



なるほど商品
利尻昆布とお酢だけの上品な旨みとろろ昆布

店舗 一部なし トドック なし

NEW

本格スープと
でかい焼豚のラーメン
「Good MEN」シリーズ登場！

レンジでチンするラーメンの新シリーズがデリカコーナーで9月より展開中！元タレにかえしと香味野菜油を使用した本格スープ、豚ロースを使用した自社工場製造の焼豚、そして江別工場で作ったもちもち麺が自慢です。定番の味噌・塩・醤油のほか、ご当地フェアに合わせた限定商品も登場予定！お楽しみに♪



豚・鶏・魚介と宗田節・鮭節・
煮干しまで入れた
「複雑系醤油ラーメン」

道産白味噌のやさしさと
やわらかさを味わってほしい
「こっさり系味噌ラーメン」



Good MENシリーズ 店舗 一部なし トドック 週 11月2週(味噌)

旬

秋から冬に甘くなる！ 美深町・落合さんのかぼちゃ

2017年11月号のCho-co-ttoでもご紹介した美深町の落合さんのかぼちゃ。おいしさの追求に妥協がなく、土作りから育苗、栄養補給、収穫まで手間暇をかけ、さらに収穫後もビニールハウスで熟成させることで糖度をアップ。秋から冬にかけてさらにおいしくなるのです。ファンが多い落合さんのかぼちゃを旬の季節に味わってみませんか？



2017年
Cho-co-tto11月号より

落合さんのかぼちゃ **店舗** 全店 **トドック** 週 お取り扱い予定あり



落合さんのかぼちゃの記事はこちら、
またはちょこっとバックナンバーで検索し、
2017年11月号をご覧ください。



Instagramで
かぼちゃレンビ公開中!

旬

今年も新米で作りました！ ふっくらと炊き上げたななつぼし

北海道産のななつぼしを、ていねいに1食ずつ厚釜炊きしたバックご飯。「1食分ずつ炊いて容器に入れているので容器の下のお米のつぶれも少ないですし、酸化防止剤を使っていないので、お米本来の香りを損なわないんです(商品開発担当)」。忙しい時や、ご飯を炊き忘れた時もストックがあれば安心。この秋の新米をぜひ、お召し上がりください!



北海道100
ふっくらと炊き上げたななつぼし

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.18・19 ●注文番号 5食 **22515** 20食 **22509**

お知らせ

食べる・たいせつフェスティバル11/3(金・祝) Cho-co-ttoブース 「Tシャツでアイスをつくろう！」

Cho-co-tto7月号の「びっくり王子とつっこみ玉子」コーナーでご紹介した「Tシャツでアイスをつくろう!」を体験しませんか?札幌ドーム会場でちょこっと編集室スタッフがお待ちしています!食べる・たいせつフェスティバルについてはP57もご覧ください。



体験名 Tシャツでアイスをつくろう!

実施時間 ①10:10~10:40 ②11:10~11:40

③13:10~13:40 ④14:10~14:40

※①は事前予約の方のみ、②以降は整理券配布。

対象 5~12歳

※小学生未満のお子さまは保護者同伴必須です。

定員 1回8名

体験参加者に
オリジナルTシャツプレゼント!



お知らせ

宅配トドック「カタログ停止」でも Cho-co-ttoをお届けしています!

多くの読者の皆さまから「トドックのカタログをストップしたら、Cho-co-ttoまでもらえなくなってしまって残念…」というお声をいただいておりますが、8月末よりカタログ停止登録の方へもお届けできるようになりました!カタログは不要だけどCho-co-ttoはほしい!という方も安心して登録を変更いただけます。

カタログのお届けを停止されると
いつでもポイントが2倍に!

この度、宅配トドックでは環境保全の取り組みとして希望される組合員さんにカタログ一式をお配りしない取り組みを開始しました。

お申込み方法

1 トドックアプリの番号注文機能、または注文用紙にて注文番号 **33100** で申込む

2 お申込みから3週後の企画週からカタログのお届け停止

※納品書も併せて停止となります。

Q.カタログのお届けを再開してほしいときは?

トドックアプリの番号注文機能にて、注文番号 **33101** を入力し、「【再開】全カタログお届け再開」をお申込みください。お申込みから3週後の企画週からお届けを再開します。

まずは、
トドックアプリを
ダウンロード!



たくさんのご支援を
いただきました

各種募金へのご協力 ありがとうございます

昨年の3月より実施しましたウクライナ緊急募金は、店舗・宅配合わせて1億6,418万円(9月13日付)となりました。また、今年2月のトルコ・シリア地震では、5,555万円の募金が寄せられました。いずれも日本ユニセフ協会を通じて、現地の子どもの支援活動に役立てられています。そして4年ぶりの開催となった2023平和スタディツアーでは、道内の中学・高校生11名が被爆地ヒロシマを訪問し、平和記念式典や被ばく者講話など多くの活動に参加しました。この平和スタディツアー募金には286万円が寄せられ、子どもたちと引率者を派遣するための費用(旅費、施設利用料、ガイド料、平和イベント参加料など)に充てられました。たくさんのご賛同誠にありがとうございました。



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

第83回例会のご案内
ミュージカル

「クリスマス・キャロル」 ～クリスマス・ アンコール公演～



鑑賞会会員にはいつでもご入会いただけます!

日程 12月26日(火)
18:30開演
会場 カナモトホール
(札幌市民ホール)

詳細はこちら



キャスト



スクルージ
松村雄基



三人の女
杉山彩



マーレイ
吉田要士

文化鑑賞会のご入会で年間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

キッチンスタジオ
ワインイベント

初心者歓迎! テーブルワインの 楽しみ方



北海道ワインで毎日の食卓に彩りを添えてみませんか?ワインの楽しみ方や北海道ワインの特徴、食事との合わせ方を分かりやすく解説します。講師:阿部真久(NPO法人ワインクラスター北海道代表理事/シニアソムリエ)

日程 11月5日(日)
①10:30～12:00②13:30～15:00
会場 白石区コープキッチンスタジオルーシー
参加費 990円(税込)
定員 各回先着24名(要事前予約)
持ち物 上履き、筆記用具
内容 北海道ワインの解説、4種のワイン試飲付き
応募方法 キッチンスタジオルーシーHP・電話
応募締切 10月27日(金)定員になり次第
締め切り

詳細はこちら



お問い合わせ

コープさっぽろ文化事業部
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)

ちょこっとコミュニティ
9月号のご感想から

猿払村のぼたて漁師さんのお話にすごく感激いたしました。特に沖野さんのお話は、何度も「へー!」と驚きながらも楽しく読むことができました。(札幌市 A・Sさん)

「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 札幌市西区西阿南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

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



株式会社東機システムサービス

〒144-0041 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

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



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1-15 リーセントビル TEL 011-241-2291

イベント情報や
おすすめ商品を紹介!

**コープさっぽろ
公式Instagram**



公式Instagramでは各地のドックステーションで行われるイベント情報やお得な情報、ドックの裏側、おすすめ商品紹介などさまざまな情報を発信中!雪害や宅配ドックの配達遅延が起こってしまった際の緊急お知らせもこちらでご確認いただけます。気になった方はQRコードよりフォローお願いします◎

詳細はこちら



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)

親子で学べる
食育イベント

**食べる・たいせつ
フェスティバル
2023**



コープさっぽろの食育イベント「食べる・たいせつフェスティバル2023」今年8月から全道各地を巡り、11月は札幌と釧路にて開催します。「食」はもちろん、「環境」や「くらし」などさまざまなテーマで子どもたちが楽しめる体験プログラムがいっぱい!中でも宅配ドックの配達、レジ打ち、エネコープの給油体験などの「おしごと体験」は毎年多くの親子連れのみならず好評です。札幌会場の体験プログラムは初回のみ事前に専用Webサイトでの申込みが必要となり、応募多数の場合は抽選となります。詳細はHPにてご確認ください。

日程 11月3日(金・祝)札幌ドーム
11月18日(土)釧路市観光国際交流センター

開催時間 10:00~15:00(共通)

詳細はこちら

**食べる・たいせつ
フェスティバル2023**



お問い合わせ

食べる・たいせつフェスティバル事務局
HP下段の問合せフォームからお問合せください。
受付後、1週間以内に返信させていただきます。

地肌にも地球にもやさしい

無添加[※]

せっけんシャンプー

泡タイプ & 専用リンス

シャボン玉石けんの無添加せっけんシャンプーは水と石けん成分のみ。

適度な洗浄力で頭皮の皮脂を取り過ぎず、地肌をすこやかに保ちながら髪本来のハリとコシを引き出します。生分解性に優れ、髪を洗った後の泡も環境にやさしいのが特徴のひとつ。

ご家族みんなで無添加せっけんシャンプー&リンスをはじめてみませんか？



きしみにくい処方
無添加せっけんシャンプー

まとまる

きしみにくい

低刺激石けん

せっけんシャンプーは、髪と地肌にやさしいシャンプーとして親しまれる一方で「きしみ」が気になるという方も。「無添加せっけんシャンプー泡タイプ」はきしみのメカニズムに着目した処方設計により、きしみにくさ、指どおりの良さを実現。髪と頭皮へのやさしさはそのまま、しなやかにまとまる髪へと導きます。



11月11日(土)開催決定

シャボン玉石けん主催

香害・化学物質過敏症啓発講演会
in札幌(共済ホール)

※詳細はシャボン玉石けん ☎ 0120-4800-95



※シリコン、合成ポリマー、香料、酸化防止剤、合成界面活性剤不使用。



健康な体ときれいな水を守る。

シャボン玉石けん

使ってみました!

シャンプーは泡で出るので使いやすく、ふわふわの泡で癒やされます。がしみが心配でしたが、乾かすとサラサラになりました。

札幌市
松本さん



理由/
3

地肌にやさしい

石けんの適度な洗浄力と天然保湿成分を含んだ低刺激の泡で頭皮をやさしく洗い上げます。

理由/
2

きしみにくい

長年のノウハウの蓄積ときしみのメカニズムに着目した処方できしみにくさ、指どおりの良さを実現。

理由/
1

水と石けん成分のみ

洗浄成分はカリ石けん素地のみ。シリコン・合成ポリマーといった添加物を加えていません。

理由/
6

家族みんなで使える

敏感肌や乾燥肌、地肌のかゆみにお悩みの方、子どもからご高齢の方まで家族みんなで使えます。

理由/
5

髪にやさしい泡タイプ

たっぷり泡で手に取りやすく、髪で泡立てる必要がないので髪への負担を軽減。

理由/
4

ツバキオイル使用

カリ石けん素地の原料には、皮脂に含まれる成分と同じオレイン酸を豊富に含むツバキオイルを使用。

おすすめの 6つの理由

無添加せっけんシャンプーを

無添加
せっけんシャンプー
泡タイプボトル 520ml

●注文番号 **78319**



無添加
せっけんシャンプー
泡タイプつめかえ用 420ml

●注文番号 **78320**



無添加
せっけんシャンプー
専用リンス 520ml

●注文番号 **76715**



無添加
せっけんシャンプー
専用リンスつめかえ用 420ml

●注文番号 **76716**



せっけんシャンプーの上手な使い方



3.すすぎ

すすぎ残しはきしみやべたつきの原因に。しっかりとすすぎます。



1.予洗い

頭皮全体に行きわたるようにお湯で流します。



4.専用リンス

専用リンスを髪全体になじませ、しっかりとすすぐことで、きしみやゴワつきをやわらげます。



2.シャンプー

たっぷりの泡で指の腹を使って頭皮をやさしくマッサージ。

秋からはじめる！
**お子さまの
 習いごと**

まずは体験から
 チャレンジ！



平岡文化教室
 「ユニットHIPHOP」受講
 後藤 美海さん・小学3年生

3歳から教室に通い、すでにダンス歴6年の美海さん。母・夢乃さんは「音楽に合わせて体を動かすのが好きで、ダンスに向いているのかな?と思い、見学に訪れたのがきっかけです」と話します。側転などの運動系も得意で「リズムに乗るのが楽しい!と、みるみる才能が開花。学校でも“ダンス上手”として知られるほどの腕前に成長しました。ライトを浴びながら大勢の前で踊った発表会のステージは、美海さんにとって初めての経験。「すっごく華やかで『もっと上手に踊れるようになって、またあの場に立ちたい』と思いました」。ダンスを入口に音楽への興味も高まり、現在は歌のレッスンも受けています。



ホームページから
 興味のある講座を
 見つけよう！



コープさっぽろ文化教室の4つの **おすすめ！ポイント**

① **入会金
 無料!**

② 
運動系 (ダンス、体操、バレーなど)
文化系 (習字、ピアノ、絵画など)
 幅広く開講

③ **駐車場あり**
 習いごと中に店舗でお買い物でさちやう♪ 送り迎えもらくらく



※中央教室は除く

④ 
 コープさっぽろのポイントが貯まる・使える!
 月謝はステージ金額の加算対象に

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

ウィズハウス手稲前田

10月グランドオープン!!



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に届きます!
資料請求はこちらから!▶▶▶



お葬式を知る



費用を知る



制度を知る



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。

つみたて制度お申込みはこちらから!▶▶▶



「安心なくらし」のご提案

介護医療保険料控除対象 ※傷害死亡保険全部を除きます。
(医療保険基本特約・傷害保険特約・介護一時金支払特約セット団体総合保険) (令和4年12月現在)

コープの介護保険が新しくなり
加入しやすくなりました!

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

コープの 介護保険

更新型

28.51%割引

お得な
団体契約で

医療保険基本特約・傷害保険特約・介護一時金支払特約セット団体総合保険

生協組合員とご家族の介護保障

告知に関する質問事項が
変わり、加入しやすく!!



マスコット
キャラクター
「かいごん」

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

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

夫婦2人でも月々の保険料が

合計700円



●0歳~満79歳の方が新規加入の対象です。満89歳まで継続可能です。(満80歳以上の方は、介護一時金100万円コース・200万円コース・300万円コースでの継続となります。)●団体割引28.51%を適用しています。●保険期間は1年です。毎年1月1日更新です。●解約返れい金はありません。●お一人さま1コースの加入となり、複数のコースへの加入はできません。●保険料は男女同額です。●年齢とは補償開始日時点の満年齢となります。●加入依頼書および告知書の内容により、ご加入をお断りする場合がございます。●このご案内は概要を説明したものです。詳細はパンフレットをご覧ください。※この広告は2023年11月25日申込みまで有効です。

5歳きざみで保険料が変わります

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

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

資料請求は
まずお電話で!

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



0120-37-2523

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

今年のうちに知っておこう!

お金の学校 年末集中講座

オンライン

忙しい年末に、自宅で受講できるオンラインセミナーです!
じっくり学べる50分のセミナーと、
人気のテーマをサクッとまとめた30分のミニセミナー、
全7講座をご用意しました。
お好みの講座を選んでお申込みください!



じっくり50分セミナー

サクッと30分セミナー

	開講日	講座名
1	11月30日(木) 10:00~10:50	教育費 かかるお金と貯め方いろいろ
2	11月30日(木) 11:00~11:50	私にあったパートの働き方 ~103万の壁、130万の壁~
3	12月 7日(木) 10:00~10:50	マイホームを買いたいと思ったら 知っておきたいお金の話
4	12月 7日(木) 11:00~11:50	片づけたらお金が貯まる! 節約につながる片づけのコツ

	開講日	講座名
5	12月14日(木) 10:00~10:30	まだ間に合う! 今年のふるさと納税
6	12月14日(木) 10:40~11:10	1月スタート! 新NISA ワンポイント解説
7	12月14日(木) 11:20~11:50	知ってる?親のこと エンディングノート活用法

参加費

無料

※本講座はZoomのミーティング機能を利用して開催いたします。

定員

先着100名

講師

コープさっぽろライフプランアドバイザー (ファイナンシャルプランナー)

講座の詳細い
内容はこちら



お申込みは
こちら!

締め切り

11月20日(月) ※定員になり次第受付終了

申込み方法

QRコードよりお申込みください。
講座1週間ほど前に、参加URLをメールでお送りします。

当日はメール記載の参加URLからZoomにご参加ください。Zoomの設定や当日の視聴方法について、コープさっぽろでのサポートはいたしませんのでご了承ください。※ハガキ・電話・メールでのお申し込みはできません。



■お問合せ先/コープさっぽろ共済推進室 TEL 011・671・5827(担当 野上・武石)
月~金9:00~17:00 (祝日は除く) ※コープさっぽろ店舗・宅配・電話でのお申込みは、受付しておりません。

●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
CO-OP共済センター

☎ 0120-50-9431

月~土(祝日含む)9:00~18:00

(CO-OP共済に参加するには)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必要があります。コープさっぽろは、お店や宅配で暮らしに貢献しています。

契約引受団体: 日本コープ共済生活協同組合連合会

コープすけとCO-OP共済のWEBページはこちら!

コープすけ

で検索!

<CO-OP共済ニュース>

明日の暮らし、ささえあう

CO-OP 共済

ちょこっと茶屋実施店数・参加累計数

道内 7店・8,978人

期間：2015年5月～2023年8月31日

気軽な「集いの場」として、
地域組合員さんの暮らしの悩みを聞く場所に

ちょこっと茶屋

「ちょこっと茶屋」は、高齢化や一人暮らしが進む中、組合員さんが地域で自分らしく安心して暮らしていただくため、行政や団体と協力して実施している「コープの地域貢献活動」のひとつです。2015年、しがイースト店から開始しました。「ちょこっと茶屋」を気軽な「集いの場」として提供し、地域組合員さんの暮らしの悩みや相談に耳を傾け、不安の解消や相談窓口の紹介などのサポートをしています。これまでに約8,978人の組合員さんにご利用いただいています（2023年8月現在）。お知り合いとの気軽なおしゃべりや簡単な体操、脳トレなどを実施しています。これからも、地域の皆さんの集いの場として利用いただけるようにしてまいります。



- コープさっぽろの取り組みは、組合員さんのご利用や参加によって「北海道の社会貢献」につながっています。組合員さんならどなたでも取り組みにご参加いただけます。
- COOP CYCL(コープサイクル)は北海道の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ます。⇒



人と「人」をつなぐ 30

● 今月のプレゼント

A

アンビシャスファーム
秋野菜の
詰め合わせ
※写真はイメージです



5名様

B

P30・P58
シャボン玉石けん
・ナチュリ3点セット
・せっけんシャンプー
&専用リンスセット



各3名様 ※①か②を
お選びください

C

P40 エスビー
エスビー商品
3点詰め合せセット



5名様

D

P41 サントリー
角ハイボール缶
350ml(6缶)



8名様

● 応募方法〈応募締切：11月10日(金)必着〉 アンケートの締切日の変更となります！

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「豚肉」レシピ

Q3 「豚肉」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11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

ヤーコン	ヤーコンのバター煮	11
	ヤーコンのナムル風	11
	基本のきんぴら	16
	ちりめんじゃこ入りきんぴら	17
	のり塩きんぴら	17
	大豆ミート入りカレーきんぴら	17
	ヤーコンのチンジャオロース	18
	ヤーコンと秋鮭の湯揚げき込みご飯	19
	ヤーコンと鶏手羽元の白みそ煮柚子胡椒風味	20
	ヤーコンのコンポート	21
ヤーコンの三角パイ	21	
さかな	レアサーモンステーキ	35
	ノルウェー塩さばと野菜カレー	37
にく	無水香味鍋	40
	5ミニッツ肉豆腐	41
	ギョーザ入り野菜炒め	47
ごはん	焼鮭のだしおにぎり	43
	きのこ香る豆腐入りレタスチャーハン	46
	塩分配慮エビピラフのオムレツ和風あんかけ	47
パン	タルタルチーズトースト	2
	カマンベールチーズとはちみつのパゲット	2
デザート	卵なし!かぼちゃの小さなスコーン	24
	カリカリバナナぎょうざ	25
	ベリーチーズアイス	25
	アイスで蒸しパン	26
	長芋スナック	26
	もちもち豆腐ドーナツ	27
	豆乳プリン	27
	さつまいもだんご	28
ソース	サルサソース	35
	ドリンク	42
簡単!アマニ油入り野菜ジュース	42	

編集後記

実力はあるのに見た目が地味なヤーコン。なんとか光を当てようとヤーコンをアイドルにしちゃいました。勢いあまって根菜仲間を集めたアイドルユニットまで結成。地下アイドルで終わらないことを願うばかりです。根菜だけに。(長谷川圭介)

2023年11月コープさっぽろお買得カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	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 ゴーゴー ポイント 10倍 ちょこカチャージデー	3 ポイント 10倍 ちょこカチャージデー	4 冷蔵 10% OFF ポイント 10倍 ちょこカチャージデー
5 ポイント 10倍 ちょこカチャージデー	6 ちょこカチャージデー	7 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	8 11/15(水)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 ゴーゴー らくちん	10	11 冷蔵 10% OFF ポイント 10倍
12 ポイント 10倍 ちょこカ 5% OFF らくちん	13	14 ちびっこ キッズカード シール 2倍	15 ちょこカチャージデー スーパーボーナスポイント	16 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 ※	17 ちょこカチャージデー	18 冷蔵 10% OFF ポイント 10倍 ちょこカチャージデー
19 ポイント 10倍 ちょこカチャージデー	20 ちょこカチャージデー	21 ちびっこ キッズカード シール 2倍 ちびっこ ポイント 10倍 ちょこカチャージデー	22	23 ゴーゴー らくちん ポイント 10倍	24 ポイント 10倍	25 ちびっこ コープデー ※ 冷蔵 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>
26 ポイント 10倍 ちょこカ 5% OFF らくちん	27	28 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	29	30 ゴーゴー らくちん	1	2  ボーナスポイント 対象商品はこちら

●ちょこカ ⇒ ちょこっとカード
 ●らくちん ⇒ らくちん当日便サービス
 ●ちびっこ ⇒ ちびっこコープデー
 ●ゴーゴー ⇒ ゴーゴーコープデー

※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。

「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

ONLY
北海道!

店舗 一部なし トドック 週 11月1~4週、5週(裏表紙)

今だけ!
10/24(火)
新発売



店舗 一部なし トドック 保 のみものトドックVol.34・35

- 注文番号 350ml・6缶入 85510
- 注文番号 350ml・24缶入ケース 85511
- 注文番号 500ml・6缶入 85512
- 注文番号 500ml・24缶入ケース 85513

ここだけ!



★ 乾杯を
もっとおいしく。
SAPPORO

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。のんだあとにはリサイクル。



サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp