

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

無料

毎月21日発行

ご自由にお持ち
ください



1月号

2024 [vol.142]

おいしい年に、なりますように。

つなぐ
COOP
SAPPORO

健康にアイデアを

meiji

ちよこっとだけど 明治ジャンボ[®] で年末年始の 運試し!

今年一年の自分へのご褒美やお正月のお子さまやお孫さんへのお土産に、
明治のジャンボシリーズはいかがですか?あなたの推しはどれ?



マーブル ジャンボ 110g

店舗 一部なし **トドック** 折 1月4週

※一部に折込チラシあり、Web・アプリでは商品名で検索ください。



カラフルでかわいい!

パッケージも昔と変わらずかわいい。ふたのポンツという感覚がなんとも懐かしい。イラスト入りができるとうれしい気持ちに!通常の約3倍の量で特別感!

やっぱりこれ好き!

これにもジャンボシリーズがあったんですね。コーヒーの絶妙な味と周りとかリッとした食感がい。大人も楽しめるね。



好き
アベトモ
コーヒ



コーヒービート 105g

店舗 一部なし **トドック** 折 1月4週

※一部に折込チラシあり、Web・アプリでは商品名で検索ください。



アポロジャンボ 82g

店舗 一部なし **トドック** 折 1月4週

※一部に折込チラシあり、Web・アプリでは商品名で検索ください。



ラッキースターを見てみたい!

いちご感があって安定のおいしさ。ジャンボシリーズの方が粒が小さくて驚いたけど、量は通常サイズの約1.78倍と多いね!



ベビーなのにジャンボ(笑)

かじった時のチョコのくずれ方が好き。1粒は小さいけどチョコの味はしっかりしていておいしい。口いっぱいに入れて食べたい(笑)



キムノー

チョコベビー ジャンボ 102g

店舗 一部なし **トドック** 折 1月4週

※一部に折込チラシあり、Web・アプリでは商品名で検索ください。



早速運試ししてみよう!
P54で
新年スペシャル
プレゼント!

コープさっぽろ店舗にて
2個同時購入で
ボーナスポイント60ポイント付与!



期間: 12月21日(木)~1月20日(土)

※詳しくは店頭のパスターをご確認ください。

目次

- 04 100年、のち リーキ
〈たけなかファームの「とちかボワロ」〉
- 12 トラ博士が教える
リーキとねぎのニャンだふるワールド
- 16 プロのレシピでねぎを楽しむ。
- 22 びっくり王子とつっこみ玉子
- 24 わが家の長ねぎレシピ!
- 28 こどもレストラン
30 ぐらしのヒント おうちも地球もハッピーに。
36 トドレボ
46 北海道の伝えたい味 伝えたい心
50 ためしてみて!これがわたしのお気に入り!
52 Cho-co-ttoの表紙アイデア最優秀賞決定!
54 新年のスペシャルプレゼント
55 Cho-co-tto×シェフ
56 インフォメーション
58 ふしぎうちカーボンゼロ
62 なぎ風をとどけて
64 コープさっぽろ(つなぐ)取り組み
66 今月のレシピインデックス・新年のスペシャルプレゼント
67 1月コープさっぽろお買得カレンダー



特集 ねぎ

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142号
2023年12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、こくれいすけ
穴戸香織
編集/ 青田美穂、長谷川圭介
能戸英里、こくれあいこ
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 スタイルिंग/ 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)を支援しています。

100年、のち リーキ

たけなかファームの「とちちポワロ」



農場の5代目で、代表取締役の
竹中章(たけなかあきら)さん



おばあちゃんお手製の、かわいい
看板がお出迎え

切れば、年輪のごとく美しい。



真冬にホワイトアスパラ？ いえいえ「西洋ねぎ」です

寒さが身にしみる季節。今回は、
体も心もほっこり温まる「リーキ」
のお話です。リーキとはヨーロッパや
オセアニアで日常的に食べられてい
る「西洋ねぎ」のこと。イタリア語
ではポッコ、フランス語ではポワロと
呼ばれています。日本ではほとんど
生産されておらず、まだなじみの薄
い食材ですが、音更町に「リーキとい
えばこの人！」と知られる作り手が
います。たけなかファーム代表・竹中
章さん（48歳）です。章さんの作る
リーキは、「とかちポワロ」の名で、
全国各地に出荷しています。

章さんの高祖母と曾祖父が岐阜
県から帯広川西地区に入植し、農場
を開いたのは大正4年（1915
年）。24年の月日を経たのち、さらな
る農地拡大のために一家で音更町へ
移住します。畑は祖父、父と受け継
がれ、章さんで5代目。小麦やじゃが
いも、玉ねぎ、小豆といった代々続
く作物に加え、珍しいリーキの生産を
初めたのは今から15年ほど前。帯広
でレストランを営んでいた東京出身
のシェフから「作ってほしい」と頼ま
れたのがきっかけだったそう。

「国内で作っているところは少な
く『西洋野菜を作るなら本場を見な
ければ始まらない』という思いで、
オーストラリアやフランス、ドイツな
ど産地を回りました。十勝に合う品
種を見定めるために、50種以上を試
験栽培して、ようやく出会ったのが
オランダの種です」（章さん）。

太くてずっしり重い、メガトンとク
リプトンの2品種を栽培しており、
2Lサイズともなると2本で1kg超
え！お話を聞きながら（とところで
リーキって食べたことあったっけ：）
と考えていたら、章さんから「食べた
ことありますか？」と鋭い質問が。「加
熱するともものすごく甘くなります
よ」と、鍋や煮込みに最適だと教え
ていただきましたが、加えて、ヨー
ロッパでは薪ストーブに入れて焼く
「リーキの丸」とホイル焼きも定
番なのだとか。薪ストーブの代わり
に、オーブントースターに入れるこ
と約30分。芯までしっかり熱が入る
とトロトロ食感になり、見た目だけ
でなく風味も味もホワイトアスパラ
のよう！少し時間はかかりますが、
気になる方はぜひお試しを。

焼けば、とろけるような甘さ。

たっぷりのオリーブオイルと岩塩を適量。お好みで黒こしょうをかけて



「リーキマン」としての 高いプロ意識と強い覚悟

近くに先生や先輩がおらず、手探りの中、孤軍奮闘で始まったリーキ栽培。「病気一つとっても長ねぎとは違うので、わからないことは海外の作り手に問い合わせるなど、自分の経験値がすべてですね」。

できるかどうかではなく、純粋に「やってみよう！」という気持ちで挑んだ初年度。商品としてのクオリティに手応えを感じた章さんは、大胆な行動に出ます。東京をはじめとする一切面識のないレストラン約50軒に、作ったリーキをいきなり送ったのです。「知ってもらいたい」という一心での飛び込み営業ならぬ送り付け(?)営業。お店から「頼んでないよ」と電話があったほか、多くは無反応だったそうですが、その内の1軒が「とかちポワロ」の質の高さに目を留めます。それは、有名ガイドブックにも掲載歴を持つ東京の名だたる三ツ星レストランでした。

「厳しい目を持つプロ中のプロから『使いたい』と認めてもらえたのは、やっぱりうれしかったですね。ただ、リーキのように相手と直接お取り引きする場合、農家は作るのが



リーキ専用のハーベスタ(収穫機)。同じ機械は1台とない、完全オリジナル。父と二人三脚で収穫作業を進めていく



10月下旬、取りごろを迎えたリーキ畑。南国の植物のような、大きな葉が特徴的。2ha、18万本を栽培しており、作付面積日本一!



章さんのこだわりは「太くし過ぎず、緑3:黄緑3:白3の色合いに仕上げること」。そのバランスが理想比率だそう



掘ったリーキはすぐに冷蔵倉庫で保存して、品質をキープ。出荷に合わせて行う選別は、すべて手作業の重労働

仕事”という考えは通用しません。『この日にこれだけほしい』と言われたら、必ず用意しなければならぬ。相手がプロであればあるほど、こちらも高い意識で向き合わないとお付き合いは続きません。』

興味本位や話題性だけで、新しい野菜の栽培はできない、と章さん。学ぶ姿勢や熱意、作り続けていくという覚悟、完璧な品質管理や販売面での視野の広さ。章さんは自らを“リーキマン”と称します。本場・海外で学び、試行錯誤しながらも「この道を自分で切り拓いてきた」という自負と誇りを持って。そしてそこに、一緒に畑で働いたこともある、亡き祖父の姿を重ね合わせながら。

「小さな頃から祖父の背中を見て

育ちました。靴を履いたまま倒れるように土間（玄関）で寝てしまったり、過酷な状況で働いてきてその苦労は計り知れませんが。そんな祖父を心の底から格好いと尊敬していますし、物心がついたときには『農業を継ごう』と決めていました。』

祖父が大事に育てた小豆の刈り取りが始まると、毎年欠かさず仏壇に小豆を供えて無事を報告するそう。

「先祖が開拓して広げ、守ってきた大事な土地です。恥ずかしい仕事をしていたら、顔向けできません。胸を張って報告するためにも、地に足を付けて、やるべきことをやらな」と。開拓スピリットと苦労が詰まった代々のバトン。感謝の思いが言葉の端々ににじみ出ていました。

リーキという宝物を 子どもたちの未来に託して

「代々の家業は木が芽吹いて茂り、落ちた葉が土の栄養になる…という自然の循環と同じだと思います」



3月に種をまき、10月下旬〜11月下旬に収穫するリーキ。生育期間は約8カ月と長ねぎの倍ほど長く、断面は年輪のように緻密な層が重なっています。その太さからもわかる通り、おいしく育てるには充実した土の栄養が必要になります。草さんは光合成細菌やバチルス菌など自家培養微生物の働きを土に生かし、作物そのものの力を高めるタンニン鉄を取り入れるなど工夫。土壌のベストバランスについては「人間の腸内環境と



左から長女・さくらちゃん、長男・健太郎くん、次女・ゆりちゃん。
左のかぼちゃもおばあちゃんの手作り



どうですか、この美しさ!甘くやわらかいので、玉ねぎのイメージで料理に活用するのもオススメです

／ リーキの豆知識は次のページからニャ ／



たけなかファームの看板ネコ・トラがご案内



一緒です。よく善玉菌2割…悪玉菌1割…日和見菌7割といわれますが、土づくりも同じ。作物を元気に丈夫に育てる上で、土壌微生物のバランスが崩れないように注視しています」。

農業の大先輩である曾祖父に「取れない年は小さく生えればいい」と教わった章さん。「何かを変えようとか、新しい作物を増やそうとか、大それた考えはありません。『ほしいと言っていただけのもを作る』のが、僕の代の仕事。私が祖父や父を見てそう思ったように、息子に親父の背中が格好いいと思ってもらえたら、自分の役割は終了かな」。

中学1年生の長男・健太郎くんはスピードスケートに打ち込むかたわら、積極的に畑仕事をお手伝い。リーキが縁で取り引きしている全国展開の大手スープ専門店へは現在、たけなかファームのパクチーも納品してありますが、その種まきは健太郎くんが担当。章さん、親父の背中、しっかりと見せられていますよ!

「今の自分があるのは、すべて人との縁のおかげ」と振り返ると共に「目だけ見ていては、残っていけない時代です。10年先を見越して、子どもたちが安心して受け取れるバトンを用意するのが、親の使命」と章さん。

竹中農場設立から、2024年で109年目。5代目が確立した“とかちポワロ”は、音更町内の学校給食に無償提供も行っており「町の未来を支える食材」になっています。

誰にもまねできない「リーキマン」の称号。これからずっと、たけなかファームを守っていく宝物です。

※たけなかファームの「とかちポワロ」は帯広地区、釧路地区、札幌地区(大型・中型店中心)のご近所やさいコーナーでお取り扱いいたします。

リーキとねぎのニャンだふるワールド

トラ博士が教える



トラ博士



ネコやイヌに
ねぎをあげたら
だめニャンだふる

リーキ



ねぎ

根から1cmほどの
ごく短い部分が「茎」で、
あとは「葉」

土の中に隠れているので、
光が当たらず青くならない

緑色が
濃くなるにつれて、
辛味が強まり、
やや硬め

畑で土の上に出ているので、
光が当たって
青くなる

部位

白い部分から
根元に近づくほど、
甘くて
やわらかい

白い部分も茎じゃなくて
「葉」ニャンです

根元と先端をカットすれば、捨てることなく上から下まで全部食べられます!

ねぎ

諸説ありますが、日本で一般的なねぎは中国北部原産とされ、葉ねぎ(全体が緑色)は中国南部で生まれた説が有力です。奈良時代以前に伝来し、平安時代には栽培も盛んになっていたそう。大きく「加賀群」、「千住群」、「九条群」に分類され、加賀と千住は白い部分を食べるねぎ(根深ねぎ)で東日本以北で多く作られています。九条は京都生まれの葉ねぎで、主に西日本で親しまれています。

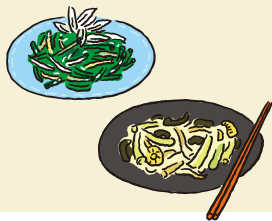
生産量が多いのは千葉県、埼玉県、茨城県をはじめ北海道、鳥取県、福岡県など

主な産地

全国各地でさまざまな品種が作られており、種類が豊富で用途によって使い分けできる(詳しくはP15)

特徴

「葉ねぎ」は根元までやわらかいので、薬味など生食向き。「長ねぎ」は煮る、焼く、炒めるなどなど万能選手。「軟白ねぎ」は、生でも加熱でもOK。サラダもおすすめ!



おすすめの食べ方

シチュー、ポトフなどの煮込み、鍋、ポタージュなどのスープ、グラタンほか



リーキ

地中海沿岸の原産で、古代エジプトやギリシャ時代から栽培されていたとされます。16世紀頃にはヨーロッパにも中国原産のねぎが伝わりましたが、リーキが根付いていたため、ヨーロッパでねぎといえば昔も今もリーキが一般的です。また、日本には明治初期に入ってきましたが、ヨーロッパとは逆で、すでに中国原産の高品質なねぎが出回っており、希少品のリーキは広く普及しなかったよう。

フランス、ベルギー、オランダ、オーストラリアなど(国内では音更町をはじめ、ねぎ産地として有名な埼玉県深谷市や長野県、岡山県でも栽培)

生よりも加熱向き。甘みが強くとろりとした食感になり、辛味や臭みが少なく食べやすい



ねぎのルーツは中国が有力。
リーキはさらに歴史が古いニャ



長ねぎと軟白ねぎの違いは?

光を遮断して白い部分を多くしたのが「ニャン白」ねぎ

長ねぎは畑に植えた後、根元に土を寄せて遮光しますが、軟白ねぎは白い部分を黒いフィルムなどで覆って長ねぎよりも白い部分が多くなるように育てます。より、甘くやわらかな食味が魅力です。





独特の刺激臭がするけど… 元気をくれる成分だニャン

臭いの成分は、たまねぎなどにも含まれる「硫化アリル」。硫化アリルに含まれるアリシンという成分には、うれしい働きがいろいろ。寒い季節こそねぎを食べて、風邪知らず&元気に冬を乗り越えましょう!

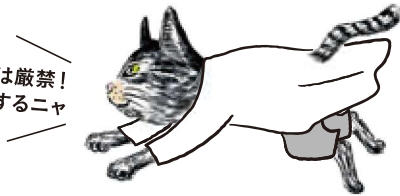
血行を促進して、
風邪の予防や回復を助ける

疲労回復に働く
「ビタミンB₁」の吸収を高める

消化液の分泌を良くして、
食欲を増進する

血栓ができるのを防ぎ、
血管を正常な状態に保つ

とはいえ、摂り過ぎは厳禁!
適度に摂取するニヤ



葉に多いぬるぬる成分は 「フルクタン」なんニヤよ

葉の内側や中心部分にある、ねぎ特有のぬるぬるは水溶性食物繊維のフルクタンによるもの。免疫細胞を活性化させて免疫力を高め、ウイルスや菌の増殖を抑える作用もあるとされています。アリシンと合わせて風邪やインフルエンザ、感染症などを予防する強い味方になってくれそう。



栄養素では葉ねぎが優秀☆ リーキはビタミンB₆が豊富

生・可食部100gあたり

	白ねぎ	葉ねぎ	リーキ
エネルギー	35 kcal	29 kcal	30 kcal
炭水化物	8.3 g	6.5 g	6.9 g
カリウム	200 mg	260 mg	230 mg
カルシウム	36 mg	80 mg	31 mg
鉄	0.3 mg	1.0 mg	0.7 mg
ビタミンB ₁	0.05 mg	0.06 mg	0.06 mg
ビタミンB ₂	0.04 mg	0.11 mg	0.08 mg
ビタミンB ₆	0.12 mg	0.13 mg	0.24 mg
葉酸	72 μg	100 μg	76 μg
ビタミンC	14 mg	32 mg	11 mg
食物繊維 総量	2.5 g	3.2 g	2.5 g

〈鉄〉

赤血球の材料となり、全身に酸素を運ぶ役割を持つ。不足すると、貧血や不調の原因に。

〈ビタミンB₂〉

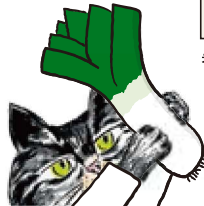
脂質や糖質を分解し、エネルギーに変える。皮膚や粘膜など細胞の再生に役立つ。

〈ビタミンB₆〉

たんぱく質の代謝を助け、神経伝達物質のサポートやホルモンバランスを整える働きも。

リーキの鉄とビタミンB₂は
白ねぎの約2倍

ビタミンB₆は
白ねぎ、葉ねぎの約2倍



参考:文部科学省
「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」



こんなにあるんニャ! 全国各地のご当地ねぎ

日本の代表的なねぎ



山形県酒田市
「平田赤ねぎ」

下の部分が赤い
山形の伝統野菜

京都府京都市
「九条ねぎ」

全国に名を知られる
葉ねぎで、京の伝統野菜。



埼玉県深谷市
「深谷ねぎ」

屈指のねぎ産地・深谷で
栽培されたねぎの総称



福島県郡山市
「阿久津曲がりねぎ」

弓状に曲がった
フォルムが特徴



群馬県下仁田町
「下仁田ねぎ」

一般のねぎより太く、
緑の部分が多い



千葉県松戸市
「あじさいねぎ」

江戸時代から伝わる、
歴史の古い葉ねぎ



常温・冷蔵・冷凍の 保存のコツはこれニャ!

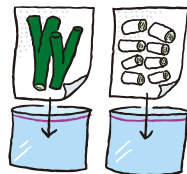
常温

ねぎの保存のベスト温度は、0~5℃。冬場であれば直接、光が当たらない風通しの良い場所での常温保存もOK。ビニール袋は通気性がなく湿気がこもって傷みやすくなるので、カットせずに新聞紙に包み、立てて保存を。1本丸ごとなら約1カ月、カット後は1週間を目安に食べ切りを。



冷蔵

冷蔵庫に入れやすいサイズに切って、濡らしたキッチンペーパーで包み、保存袋に入れて野菜室へ。青い部分の方が早く傷むので、青と白に分けて切るのがポイント。刻むと長いままよりも早く傷むので、そのつど刻んで、使い切りするのがベター。冷蔵保存の目安は10日前後。



冷凍

カットした後、ラップで包み、保存袋に入れて冷凍庫へ。冷凍の場合も大きめにカットすると、水分や風味がキープできます。長ねぎは冷凍したまま使うときに刻むのがオススメ。リーキは太さがあり、凍ると切るのに力がいるため、用途別に切って冷凍すると便利。冷凍は約1カ月保存が可能。



小ねぎ(細ねぎ、万能ねぎ) ▶ 葉ねぎを若いうちに収穫したもの

わけぎ ▶ ねぎとたまねぎ(エシャロット)が自然交雑して生まれた品種

あざつき ▶ わけぎよりさらに細く、わけぎとは異なる独立した品種





＼ ご飯が進む ／

日高昆布ねぎみそ

■ 調理時間 約30分

約662kcal、塩分13.2g/全量

●材料(作りやすい量)

長ねぎ……………2.5本	☆ みそ……………80g 砂糖……………大さじ2 しょうゆ 小さじ2 ごま油……………大さじ2 おろししょうが ……………20g
えのき……………50g	
日高昆布……………8g	
みりん……………大さじ2	
酒……………大さじ2強	

●作り方

- ①みりんと酒を鍋で1分半ほど煮立たせ、☆を加えて合わせる。
- ②昆布を細かく砕いてフライパンで乾煎りする。
- ③えのきをみじん切り、ねぎは小口切りにし、②のフライパンに入れて炒める。

POINT あまり混ぜないで静置しておく方が香ばしく焼けます!

- ④ねぎの香りが出たら①を入れ、火にかけてながら混ぜ合わせ、なじませる。良い香りが出てきたら完成。

POINT 容器に入れて粗熱が取れたら冷蔵庫で保管!

ねぎを味わう 秘伝タレ

〈和食で食べる〉



あまの ひろあき
天野 洋海シェフ

北海道静内町(現・新ひだか町)出身。札幌で修業後、帰郷し2003年に「お料理あま屋」を開店。地元食材を生かした名物料理を得意とし、食による地域活性化にも取り組む。大切にしていることは、最高のおもてなしの空間づくり。あま屋らしさ、北海道らしさ、日高らしさを感じられる時間を最高の料理とともに提供している。

お料理 あま屋

新ひだか町静内御幸町2-5-51
TEL 0146-42-7545
営業時間/17:00~22:00

プロのレシピでねぎを楽しむ。

簡単なものになるほどおいしい!

プロのレシピでねぎを楽しむ。



お肉や魚にかけるだけ！
焼いても揚げてでもOK！

肉も魚もサラダにも / 万能ねぎソース

■ 調理時間 約30分

約593kcal、塩分13.8g/全量

●材料(作りやすい量)

軟白ねぎ……3本	しょうゆ……95ml
玉ねぎ……100g	酢……95ml
エシャレット……25g	砂糖……50g
(同量の玉ねぎで 代用可)	☆ごま油 大さじ1
白ごま……大さじ1/2	おろしにんにく ……2g
	おろししょうが ……10g

●作り方

- ①軟白ねぎは2mmほどの小口切りにする。
- ②玉ねぎとエシャレットはみじん切りにして
①と一緒にボウルに入れる。
- ③☆はすべて合わせて鍋に入れ、沸かす。
- ④②に沸騰した③を入れる。
- ⑤白ごまを入れて、全体をなじませて粗熱が取れたら一晩冷蔵庫で寝かせ、完成！

オリーブオイルと
レモンをかけてサラダにも！



\\ 簡単副菜!付け合わせにも! /

長ねぎのコンフィ

■ 調理時間 約30分

約600kcal、塩分1.0g/1人分

● 材料 (2人分)

長ねぎ……………2本	にんにく……………1片
ラード……………60g	鷹の爪……………少々
(同量のオリーブオイル	ローリエ…1枚(あれば)
で代用可)	タイム…1枝(あれば)
オリーブオイル…60ml	塩……………少々
	ブラックペPPER 少々

● 作り方

①長ねぎを食べやすい大きさに切り、フライパンで焼き色を付ける。

POINT 火は入らなくてもOK

②鍋にラードとオリーブオイルを入れ、ラードを溶かす。①に塩をして入れる。

③鷹の爪は輪切りにし、ブラックペPPER以外の材料を入れ、弱火にかける。長ねぎに火が入ったらそのまま冷やす。

④皿に盛り、ブラックペPPERをかけたら完成。

POINT

冷えて固まったら温めて食べてください。オリーブオイルだけで作ると冷たいまま食べられます。生ハムに添えてオードブルや、温めて肉料理の付け合わせにも使えます。

〔レンチンで食べる〕
ねぎが主役の
夜ごはん



くろたき ゆうすけ
黒滝 祐輔シェフ

札幌市内で道産食材を使用したフランス料理店を営む。食材は生産者さんから直接仕入れをし、野菜などもふんだんに使用したメニューを提供している。

コーキッキングスタジオルージュでは、家庭でも作れるフランス料理教室を開催しています。黒滝シェフの料理教室に関する詳細はP55へ

cantine SEL (カンティニスセル)
札幌市中央区南3条西5丁目14
三条美松ビル3F
TEL 011・215・0160
営業時間 / 月~木 17:00~1:00
金・土 17:00~2:00

プロのレシピでねぎを楽しむ。



＼お肉で巻いて満足感UP!／

長ねぎ肉巻きのチーズ焼き

■ 調理時間 約30分

約616kcal、塩分1.6g/1人分

●材料(2人分)

長ねぎ	2本	白ワイン	大さじ3
豚バラスライス	150g	生クリーム	大さじ4
塩・こしょう	各適量	チーズ	適量
薄力粉	適量	(スライスでもシュレッドでも可)	
サラダ油	大さじ1	お好みでブラックペッパー	適量
		お好みでバゲット	適量

●作り方

- ①長ねぎを4等分に切り豚バラスライスで巻く。
- ②①に塩・こしょうをして薄力粉をまぶす。
- ③フライパンに油を引き、②を焼き色がつくまで焼く。
- ④焼き色がついたら一度取り出し、油を捨て、③を戻し白ワインを入れる。
- ⑤白ワインが全体になじんで水分が飛んだらグラタン皿に移す。
- ⑥上から生クリームをかけ、チーズをのせトースターで色がつくまで焼く。
- ⑦お好みでブラックペッパーを振る。多めかけると大人向け。バゲットに合わせてもO。

これ使いました!

大麦そだちの三元豚バラうす切り

店舗 一部なし トドック なし



〈中華で食べる〉
いつものメニューに
ひと工夫

ラーメンにバンサンスーを添えて、
ねぎ油をかけるのがおすすめ!

簡単副菜!付け合わせにも!
バンサンスー

調理時間 約10分

約90kcal、塩分1.5g/1人分

●材料(4人分)

長ねぎ……………3本(斜め細切り)
チャーシュー……………100g(細切り)
きゅうり……………100g(千切り)

しょうゆ……………小さじ2強
豆板醤……………10g
砂糖……………小さじ1/2
酢……………小さじ2
ごま油……………小さじ1強
ブラックペッパー……………少々

☆

●作り方

①野菜をすべて切り、その上から、合わせた☆を入れ、さっくり混ぜ合わせる。

POINT さっくり混ぜるとふわっとした仕上がりに。



コープさっぽろデリカ部
中華アドバイザー

なみかわ としあき
波川 利昭さん

札幌グランドホテルにて29年間中華部門を担当。現在はコープさっぽろで、店舗や宅配トドック「自由時菜」のエビチリや麻婆豆腐などの中華惣菜や、夕食宅配サービスのお弁当などの商品開発に携わる。



●作り方

- ①鍋にキャノーラ油とねぎの青い部分を入れ、ごま油としょうがの皮を入れる。
- ②強火で加熱し、油がぐつぐつとしてきたら中火～弱火にし、ねぎが黒くなったら火を止める。
- ③さわれるくらいの温度になったらザルでこし、黒いこげが残っていたらザルにキッチンペーパーを敷いて再度こす。

POINT

②ではほぼ真っ黒になるまで火にかけて大丈夫です。油が少し緑色になるのが理想です。

ねぎの香りで風味感じる!

ねぎ油

調理時間 約20分

約159kcal、塩分0.0g/大さじ1

●材料(作りやすい量)

キャノーラ油……………400ml
ねぎの青い部分……………150g
しょうがの皮や端切れ 1枚(5g)
ごま油……………大さじ1



＼ 野菜がたっぷり！ /

やわらか長ねぎの中華風煮込みハンバーグ

■ 調理時間 約40分

約286kcal、塩分2.4g/1人分

● 材料 (4人分)

ハンバーグの具

豚ひき肉……200g 卵 (M) ……1個
れんこん……40g 片栗粉…小さじ2弱
(粗みじん切り) しょうゆ…大さじ1弱
しいたけ……2枚 料理酒……小さじ2
(粗みじん切り) こしょう……少々
長ねぎ……40g おろししょうが…5g
(みじん切り) ごま油…大さじ1強

トッピング

長ねぎ……20g (太めの千切り)
ピーマン……1/2個 (千切り)
赤パプリカ……1/4個 (千切り)

煮込み具材

長ねぎ……3本 (3cmの長さでぶつ切り)
しめじ………40g (ほぐす)
えのき………40g (1/2カット)
しょうゆ ……大さじ1と1/2
水 ……400ml
鶏がらスープの素 ……小さじ2
☆ 料理酒 ……20g
砂糖 ……小さじ1
こしょう ……少々
片栗粉 ……小さじ1+水 (トロミ用)
ねぎ油※P20参照 ……適量

● 作り方

- ①ハンバーグの具をボウルに入れてよくねる。
 - ②4等分にして丸めてフライパンで両面に焼き目をつける。一度お皿に取り出す。
 - ③フライパンに油 (分量外) をひき、煮込み用食材の長ねぎを焼き目がつくまで炒める。
 - ④しめじを入れ、☆の調味料をフライパンに入れる。
 - ⑤くつくつとしてきたら、えのきも入れ、②のハンバーグをフライパンに戻し、5分程度弱火でゆっくり煮込む。
 - ⑥トロミ用の水溶性片栗粉を全体にかけ、ねぎ油をさっと回し入れたら完成。
 - ⑦軽くボイルし水気を切ったトッピングを、盛り付けたハンバーグにのせる。
- *ひき肉は粗びきを使うとよりおいしくできあがります。

ねぎぼうずのなかには

3000個くらい

つぼみがいっぺいで

ひとつひょう

はながオケニヤ。

そのはなが

「じゅぶん」すると

タネがでけるニヤ。

ねぎぼうずは
はなが
あつまったもの

しっかりと
かんそうさせて
タネをとる

タネ

なわけねーだろ。

ねぎぼうずさんは
たべられるの？

はながさくまえの

わかいつぼみを

しゅうかくすれば

たべることが

できるニヤ。

てんぷらにすると

おいしいんだって。

ざんねんながら

ネコは食べちゃだめニヤんだよー

(12ページも見てね)

ほろにがくて
うまっ！

355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 長ねぎレシピ！

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P66のアンケートでお寄せください。

採用された方にはコープさっぽろギフトカード500円分をプレゼント！

応募締め切りは1月10日(水)。

●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 チーズレシピ

編集／竹村貴子 スタイル／庄子笙子
撮影／KATOMI デザイン／佐孝優

Cho-co-tto 24



長ねぎのマリネ

●帯広市 ミーおばさん様

材料(2人分) 長ねぎ2本、A[オリーブオイル大4、酢大2、塩小1/2、白ワイン小1、こしょう少々]

作り方 Aを合わせておく。長ねぎは4cmの長さに切って熱湯でゆで、Aのマリネ液に浸しておく。時間を置いてなじませると美味。



長ねぎと わかめのぬた

●函館市 ちょこ様

材料(2人分) 長ねぎ2本、A[みそ30g、砂糖大1、酢大1]、わかめ(刺身用、または水で戻したもの)120g

作り方 長ねぎは4cm長さに切ってゆでる。Aを混ぜ合わせ、長ねぎ、わかめを和える。

長ねぎとおかかのスパゲッティー

●札幌市 まゆ様

材料(2人分) 長ねぎ1本、みじん切りにんにく10g、A[しょうゆ大1と1/2、ゆで汁大3]、バター15g、オリーブオイル大1、スパゲッティー200g、熱湯(スパゲッティーをゆでる)2ℓ、塩小2、B[かつお節、のり適量]

作り方 フライパンにオリーブオイル、みじん切りにんにくを熱し、斜め薄切りにした長ねぎをサッと炒め、Aを加える。ゆでたスパゲッティー、バターを加えて味をなじませるように和える。お好みでBをのせて完成。



長ねぎの照り焼き

● 稚内市 あゆ様

材料(2人分) 長ねぎ2本、油小1/2、A[みりん、しょうゆ各小2]

作り方 長ねぎを5cmの長さ切る。フライパンに油を熱し長ねぎを焼き色がつくまでじっくり焼く。Aを加えて絡ませたらできあがり。お弁当のおかずにもぴったり!



長ねぎと豆腐の揚げ包み焼き

● 札幌市 ちーやん様

材料(2人分) 長ねぎ1/2本、木綿豆腐150g、油揚げ2枚、A[みそ大1、砂糖小1]、かつお節お好みで

作り方 ボウルに水切りをした木綿豆腐、小口切りにした長ねぎ、Aを加えてよく混ぜ合わせる。袋状にした油揚げに豆腐を詰めて、フライパンでこんがり焼き色がつくまで焼いたらひっくり返し、ふたをしてゆっくり焼く。お好みでかつお節をかけていただきます。

長ねぎといかのオイスター炒め

●札幌市 S.K様

材料(2人分) 長ねぎ1本、いか1杯、にんにく1片、オイスターソース大1/2、油小1

作り方 長ねぎは1cm幅の斜め切り、にんにくは薄切り、いかは内臓をとり5mm幅に切る。フライパンに油を熱しにんにく、いか、長ねぎの順に加えて炒める。火が通ったらオイスターソースを加えて絡めるように炒めて完成。



長ねぎと 豚肉のすき焼き煮

●旭川市 モニュメントバレー様

材料(2人分) 長ねぎ2本、ささがきごぼう15cm分(50g)、しゃぶしゃぶ用豚薄切り肉150g、油小1、A[だし汁100ml、酒大3、しょうゆ大2、砂糖大2]

作り方 長ねぎは4cmの長さに切る。鍋に油を熱し長ねぎを焼く。両面焼き色が付いたらAとごぼう、豚肉を加えて煮る。



4 キッチンペーパーをしいたザルでこして、おなべにもどす。



5 だいこん、にんじんはたんざく切り、つとまきはスライスする。



6 とりには一口大に切る。

それなときは



花削りから粉末にした香り華やか旨口のだし 84g(6g×14袋)

店舗 全店 トドック

保 いつでもトドック Vol.19

●注文番号 25006

おぞうにを作るときは1000mlの水に、だしパック2つ入れるといいですよ!



まずはだしをとります。



1 おなべに水とこんぶを入れて、20分ほどおく。



2 中火(ちゅうび)にかけ、おなべのふちにあわがついてきたら、こんぶをとります。



3 少し火をつよめ、かつおぶしを入れてふつとうさせ、火を止める。

休日 開店

こども
レストラン

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

New Year's Menu

おぞうに



【ざいりょう・4人分】300kcal/1人分
調理時間40分

切りもち	-----	8こ
だいこん	-----	30g
にんじん	-----	20g
生しいたけ	-----	2まい
とりももにく	-----	80g
つとまき(またはなると)	-----	20g
ほうれんそう	-----	20g
水	-----	1000ml
こんぶ	-----	7g
かつおぶし	-----	15g
しょうゆ	-----	小さじ2
★ しお	-----	小さじ2/3
おさけ	-----	大さじ1

Nota note

おぞうには、神様へ
お供えしていたた
べものを煮込んで
食べることで神様からのしあわせの
おすそ分けをいただく、という意味
があるそうですよ。



10 とりにくに火がとおったら、
★の調味料(ちょうみりょう)
をくわえて、火を止める。

7 しいたけはスライスする。



11 切りもちをやいて、おわん
に入れ、⑩をそそいでほ
うれんそうをそえる。

8 ほうれんそうはゆでて、
2cmのながさに切る。



9 ④のおなべに、⑤、⑥、⑦
を入れて火にかける。



エリック能戸
支那人
のこどもレストラン



食品ロスだけじゃない!

衣服ロスとは **＝** まだ着られる服を捨てること

企業による作りすぎや、ファストファッションの広がりにより価格が低下、
購入・廃棄のサイクルが短くなり、大量生産・大量消費・大量廃棄が進んだことが主な原因。

そもそも、服1着作るために
大量の二酸化炭素を排出し、
大量の水を使います。



服1着あたり換算

二酸化炭素の排出量	水の消費量
約 25.5kg	約 2,300L

＝



ペットボトル(500ml)
約255本製造分

＝



浴槽約11杯分

(環境省)

日本の家庭から焼却・埋め立てされる洋服
なんと! 年間約45万トン

＝

1日平均



約 **120台分** の衣服



焼却

二酸化炭素を排出!



埋め立て

日本で売られている服の**約98%**は
海外からの輸入。輸送するのにも
二酸化炭素を排出。

(2022年度環境省調査)

くらしのヒント

おうちも地球もハッピーに。

1着を大事に着的。

衣服ロスにNO!

今、洋服のごみがあふれていま
す。作る過程でも環境問
題や労働問題などたくさん
の負荷がかかっている洋服。
私たちにできることは。
洋服と布からSDGsを考
えましよう。

12 つくる責任
つかう責任



こぐれ あいこ

家庭料理研究家。小樽
で料理教室を開催。数
年前から環境にやさし
い生活にシフト中。コン
ポストやみつろうラップ
など少しずつ。洋服は昔
からお気に入りを探り
切れるまで着的タイプ。



それぞれの段階で、地球温暖化や海洋汚染に影響を与えています!





次は生活の中の手放し方について考えましょう。

私たちにできることは!

3

次につながる手放し方を!

- おさがり
- フリーマーケット
- 宅配トドックの古着回収



- 配達しながらトラックの空きスペースを利用し、効率よく回収。
- 回収した服は、海外でそのまま再利用。ウエスなどにも使われます。

2

今ある服を長く大事に着る。

- 販売店のリペアサービスを利用
- ダーニング



1

よく考えて買う。



④ 宅配トドックの配達員が回収(※)、江別のエコセンターへ。



③ 透明な袋に貼って所定の場所に出す。



1回につき1袋(45L)まで

② シールが届く



△手渡しできる場合はシール貼付不要

① シールを注文

●注文番号 **39390**



サンキュー
サンキュー
ゼロ... なるほど!

無料・10枚/1シート

2022年10月より
出し方(留守時のみ)が
変わりました!

※一部の宅配センターでは資源回収専用便が回収する場合があります。

台所のペーパーレス化!?

ガーゼとさらしのススメ

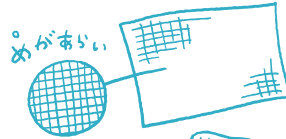


布、すごい！
使い捨ての
ペーパータオルやラップが
激減!!

プラスチック登場前にはみんな使ってた

使いましょう

ガーゼ



ぬらして
ウェットティッシュ



だしをこす

さらし



食器ふき

漢字だと 晒



肉や魚の汁をふく



おにぎりやおはぎ作り

どちらも手芸店や薬局で購入できます。
洗って乾かして何度も使えます！

とこで

布といえば、紅茶などの
ティーバッグ。
ほとんどが**プラ素材**。



ポットや急須を使うのが安心&エコ!



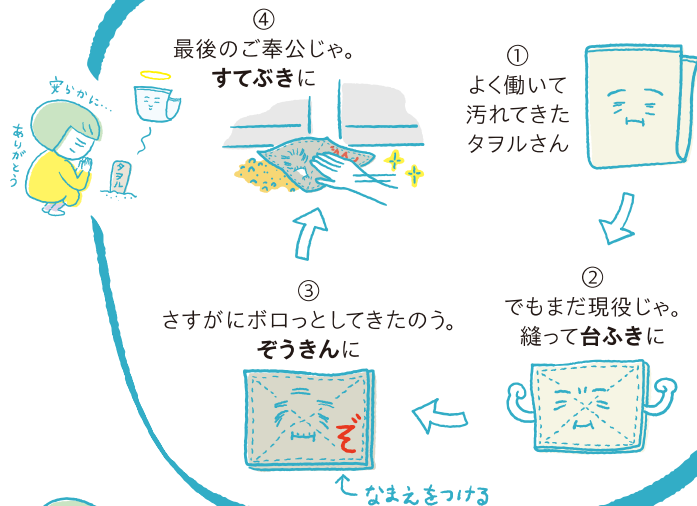
家事のおとの一杯のシアワセ

こぐれあいこの感想

身の回りにある服や布。
実はとても貴重なものだと
気づきました。
流行に流されず
自分に似合う服を
長く、大事に着る人が
本当におしゃれで
かっこいい人だと思います。
服選び、付き合い方
見直してみませんか？

そのフェイスタオル、生ききってますか？

タワルさんの黄昏



生活の中で
ぬ
を上手に

日々のお手入れ

さらし、ガーゼ、台ふきを煮沸消毒。
粉せっけんを入れ沸騰後5分くらい煮沸。
粗熱がとれたら下洗いし、洗濯機で通常洗濯。
これだけで、漂白しなくてもいつも真っ白、清潔！



トースターで!

ピザ餅

【材料(1人分)】

切り餅……………2個
 ハム・玉ねぎ、ピーマン
 ……………各少々(粗みじん)
 ピザソース……………大さじ1
 ピザ用チーズ……………20g

【作り方】

- ①餅をオーブントースターで焼き、7割がた火を通す。
- ②ピザソースを塗り、ハム、玉ねぎ、ピーマンをちらし、チーズをのせ、チーズがとけるまで焼く。

朝食にも
おすすめ



切り餅 の 簡単 アレンジ

お正月のお餅、残っても大丈夫!

焼くだけじゃない!

お鍋やレンジで

ひと味違う

お餅の楽しみ方もあるんです。

100%北海道、

風連産はくちょうもち使用

柔らかなめらか切り餅を使った

簡単レシピをご紹介します。



お正月以外にも
使える!

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.19 ●注文番号 22461

キャンペーン 詳細はこちらから!

買って!送って!当たる!

毎日モチパーション

北海道のもち米!

北海道産お餅もちキャンペーン

レンジで!

くるみ餅

[材料(1人分)]

切り餅……………2個
水……………小さじ2
砂糖……………小さじ2
熱湯……………大さじ1
くるみ……………20g
きなこ、砂糖…適量

[作り方]

- ①耐熱ボウルに餅と水を入れ、ラップをかけ、レンジ(600W)で2分ほど加熱。やわらかくなったら、砂糖と熱湯を混ぜこんで練る。
- ②粗く刻んだくるみを混ぜ込み、手に水をつけまとめる。
- ③きなこを砂糖と合わせてかける。お好みであんをのせてもよい。

ほんのり甘くて
止まらない! //



お鍋で!

たらこ餅

[材料(1人分)]

切り餅……………2個
たらこ…正味20g(皮をとる)
☆マヨネーズ……………大さじ1
牛乳……………小さじ1

[作り方]

- ①鍋に餅とかぶるくらいの水を入れ火にかける。弱火で7~8分やわらかくなるまで煮る(ときどき混ぜる)。
 - ②☆を合わせてたらこソースを作り、餅とからめる。
- ※お好みで刻みのりや小ねぎをかけても◎。

タラモサラダの
餅バージョン! //



こんなとき、どうするの？

カタログから
欲しい商品を見つかるまで
時間かかる問題!

アプリだったら
簡単に見つけられるよ!

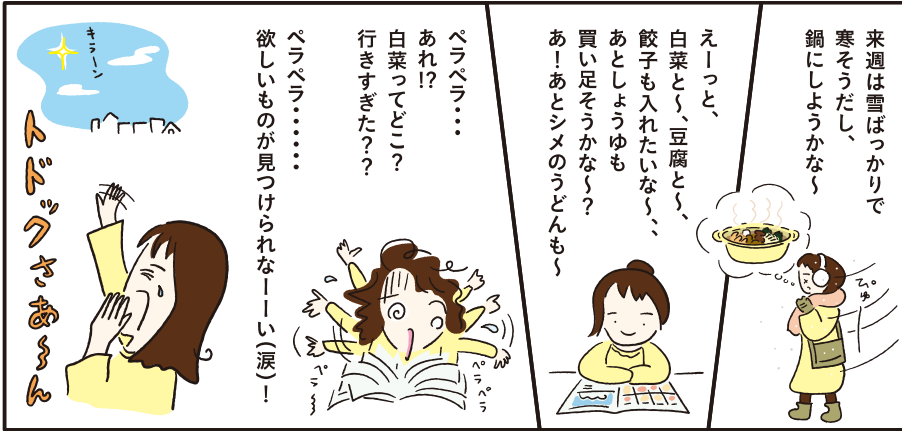


カタログって
アプリでも
見られるの？



え？

Webカタログは、
【目次】 検索機能 があるので
欲しいものも見つけやすいのです!





甘さ控えめ。
普段梅酒を飲まない人にも
おすすめ!



八海山の原酒で
仕込んだうめ酒 720ml
本体1,365円(税込1,502円)

トドック

保 のみものトドック Vol.35

●注文番号 **85999**



にごり梅酒
梅太夫 720ml
本体1,700円(税込1,870円)

トドック

保 のみものトドック Vol.35

●注文番号 **85975**

焼酎ならではの香り&
しつかりとした梅の味!

とろっと濃い梅酒。
沈殿して残る粒感が
たのしい!

大山 梅酒
「咲くやこの花」 720ml
本体1,800円(税込1,980円)

トドック

保 のみものトドック Vol.35

●注文番号 **85001**



ちなみに、
トドックのWebカタログでは
週刊カタログ以外にも
保存版カタログが見られますよ!

他のカタログを
見たいときは
「カタログ選択」を
クリック!

ほっ...



アプリ
ダウンロードは
こちら!



私の好きな
梅酒特集を発見!
梅酒で乾杯も
いいよね~

おいしそう!!
これと一緒にポチっっちゃおっと♪

詳しくは「のみものトドック Vol.35」
P94・95をチェック!



ジャー活の ススメ!

スープジャーで

あったかホッとする弁当生活を。

宅配トドック1月1週で
購入できるスープジャーはコレ!

まるごと食洗機対応!



サーモス
真空断熱スープジャー
(JEB-400) 400ml
本体3,280円(税込3,608円)

店舗 なし

トドック 週 1月1週

●注文番号 ページュビク **11013**

カーキ **11012**

※満足感ある
レギュラーサイズの400ml

\\ サーマスのスープジャーっていいね!ポイント //

point 4

フタはパーツが
分かれているので
お手入れが簡単!



point 3

お弁当の
レパートリーが
増える!



point 2

レンジ不要で
温かいお弁当が
楽しめる!



point 1

保温調理で
忙しい朝も時短で
お弁当が作れる!



サーモスの
坂田さんに
教えてもらいました!



サーモス株式会社
坂田由香さん

スープジャーのギモン Q & A



使用後は？

ご使用後はすぐに洗浄し、十分に乾燥させてください。洗い残しなどにより雑菌が繁殖し、飲食物を腐敗させる原因になります。

冷めないようにする
コツはありますか？

入れる飲食物の温度が低いと冷めやすくなるため、十分に熱いものを入れてください。また、内容物が少ないと冷めやすくなってしまいますので、お使いのスープジャーの規定位置までしっかりと入れていただくことがポイントです。

さらに、飲食物を入れる前に空のスープジャーに少量の熱湯を入れ1分以上予熱することで、より保温が高まります。

何時間まで
保温できますか？

飲食物はできるだけ早く(6時間以内)、一度にお召し上がりください。



入れてはいけないものは？

生ものなど変質や腐敗しやすいものは入れないでください。
※生もの(肉や魚など)は十分に加熱したものを入れてください。

ドライアイスと炭酸飲料も入れないでください。

※入れてしまうと、スープジャー内の圧力が上がり、フタユニットが開かなくなったり、飛び出してしまう場合や、内容物が吹き出るなど、けがや物を汚してしまう原因になります。



フタは食洗機対応！

サーモス

真空断熱スープジャー(JBR-401)400ml

本体2,980円(税込3,278円)

店舗 なし

トドック 週 1月1週

●注文番号 ミント 11009 ホワイトグレー 11011 ブラック 11010

※持ち運びにもちょうどいい、
一人分のお弁当にぴったりサイズの400ml

スープジャーの 中身は？

入れるだけのお手軽スープから
サーモス坂田さんおすすめの
スープジャーレシピをご紹介します！



※写真は
2杯分使用



温めた牛乳でもいいね！

魚介の旨味とクリーミーな味わいを
楽しめるクラムポタージュがたっぷり
約16杯分の大容量タイプ。好きな濃
さや量のアレンジが楽しめるね。



ポタージュ好き
イゲマユ



ポッカサッポロ
おうちスープ
クラムポタージュ 192g

店舗 一部なし

トドック 保

いつでもトドック Vol.19

●注文番号 21725



※写真は
2袋使用



わかめ大好き！

わかめたっぷり安定のおいしさ！金
と白の焙煎ごまが2種類入っている
ね。北海道産のほたての旨みとコク
がきいていて体に染み渡るおいしさ。



スープ好き
アベトモ



理研ビタミン
わかめスープ 3袋入

店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.19

●注文番号 23499

スープ+もち麦+お湯=?

私はお粥ランチにはまっています。も
ち麦はもちろ生米でもランチタイム
にはちょうどいいお粥ができますよ！



スープジャー
愛用中
ナカアケ



CO-OP
たまごスープ 5食入

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.19

●注文番号 5食入 24938 10食入 24941



CO-OP もち麦 800g

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.19

●注文番号 800g 21863

3年連続ラブコープ総選挙
総合1位のロングセラー商品！

■ 調理時間 約15分

[材料(1人分)]

さつまいも……………120g
 白菜……………40g
 ウインナー……………3本
 A 切り干し大根……………5g
 水……………250ml
 酒……………大さじ1
 粉チーズ……………大さじ1/2
 塩・こしょう……………適量
 粉チーズ・黒こしょう お好みで

[下準備]

スープジャーに熱湯(分量外)を入れ、フタをせずに5分以上保温する。

[作り方]

- ①さつまいもは1cmの厚さでいちょう切りにする。耐熱皿に水で濡らしたキッチンペーパーを敷き、重ならないようにさつまいもを並べラップをし、レンジ(600W)で4分10秒加熱する。
- ②白菜、ウインナーは食べやすい大きさに切る。
- ③耐熱ボウルに①、②、Aを加え、ふんわりとラップをし、レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
- ④一度レンジから取り出し、下からすくうようにかき混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。再びラップをし、レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
- ⑤下準備のお湯を捨て、④をそそぐ。お好みで粉チーズや黒こしょうをかける。

お腹の調子をととのえる野菜をたっぷり入れたデトックススープ!簡単に作れて、ほっこり温かく体を癒してくれます。レンチン調理なので、忙しい朝でも作りやすいところがGOOD!ぜひお弁当に作ってみてください!



さつまいもと野菜の
レンチンスープ

サーモス坂田さんおすすめレシピ!



※写真は
2袋使用

和風だしのやさしい味!

国産のまいたけがうれしい。まいたけの旨み、だしがきいていて上品な味。ふんわりたまごと三つ葉も入っていて具たくさんで満足感があるね!



金板ランチ!

ランチはおにぎり
とスープ派タタム

他にもたくさん!
ジャー活レシピ!



東洋水産 素材のチカラ
まいたけスープ 5食入

店舗 一部なし

トドック 保

いつでもトドック Vol.19

●注文番号 23516

クセがなくおいしい!

さらっとしていてクセがない。サラダにかけてもおいしい。そうだね。

パスタ好き
イケマユ



味はオリーブオイルとほぼ一緒

左のAJINOMOTOオリーブオイルと全く違いがわからないくらい!これでキャノーラ油70%!?

新しいもの好き
アベトモ



パスタにもなじみよし /



炒めものにもよく合う! /



大容量でお買得!

オリーブオイルが値上げの中、これはとってもお買得。これ1本でいろんなお料理に使えるならぜひストックしておきたい!



食べるのも
飲むのも好き
ハセミホ

新年特別企画として、ユーロリーブを15名様にプレゼントいたします!
詳しくはP54をご覧ください!

ユーロリーブって知ってる?

Q

そもそも
ユーロリーブって?

あっさりとしたキャノーラ油(70%)と、豊かな風味のエクストラバージンオリーブオイル(30%)をブレンドし、実はオリーブオイルより価格もお手ごろ。これ1本あればパスタや炒めものなど、とっても便利なんです。

1本で
いろいろ
使える!



トドレポ

味の素のユーロリーブを試してみた



AJINOMOTO
ユーロリーブ® 910g

店舗 一部なし

トドック

週 1月3週(裏表紙)

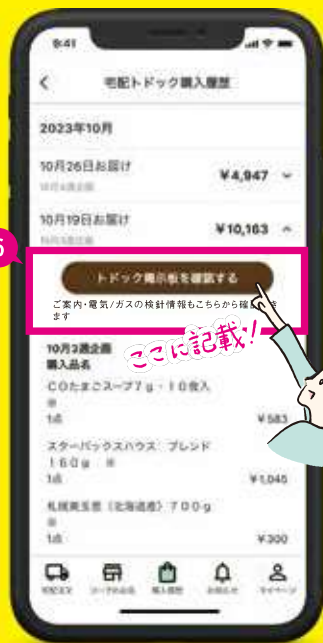
保 いつでもトドック Vol.19

●注文番号 25101

電気の検針時の情報や
抽選結果などのお知らせも
ここにあるね!



⑥ 下にスクロールし
「トドック掲示板」を開く



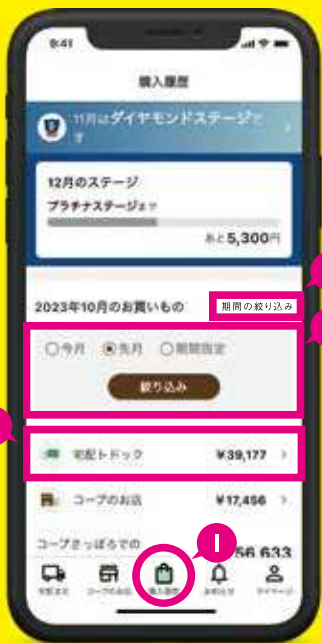
⑤ 履歴の中から
「3週企画」を選択



※電気のお知らせは基本的に3週企画の掲示板に掲載されますが、記載のない場合、前後の週のご確認をお願いいたします。

電気の使用量ってアプリのどこにあるの?

トドックの「カタログストップ」をしたら、
トドック電力の電気使用量の詳細がわからなくなったという
ご質問をいただきました。



- ① 「購入履歴」から
- ② 「期間の絞り込み」
- ③ 確認したい月を選び
「絞り込み」をして
- ④ 宅配トドックを選択



ハセミホ

金額はわかるけど、
検針時の
情報はどこにあるの?

作ってみました!
王道プリン



調理時間 約20分

【材料(2個分)】

- 卵……………1個 「パルスイト
卵黄……………1個 植物由来」
牛乳……………160ml ……大さじ1と1/2
バニラオイル…少々

【作り方】

- ①ボウルに卵、卵黄を溶きほぐし、ゆるくかき混ぜてこす。牛乳、「パルスイト」を加えて、泡が立たないようにゆっくりと混ぜる。バニラオイルを加え、耐熱容器に注ぎ入れる。
- ②蒸し器に水(分量外)を入れて沸騰させ、①を並べる。ふたとの間に菜箸をささみ、竹串で火の通りを確認しながら弱火で8分ほど蒸す。
- ③粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす(時間外)。

蒸し器がない場合は、深めのフライパンや鍋に耐熱性のお皿を逆さに置き、3cmほど水を入れて沸騰させ、食材を台座の上に置き、ふたをしてください。



使用料1/3で砂糖と同じ甘さ/

カロリーオフで、甘いを自由に。

「ステビア」という植物由来の原料だけを使って作られている、パルスイト® 植物由来。少量で甘さをコントロールでき、実はとっても便利なんです。



お砂糖コーナーに置くべからず

パルスイト® 植物由来 50g袋

店舗 なし

トドック 週 1月2週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.19 ●注文番号 22069



年末年始の
煮ものにもおすすめ!



ここがスゴイ!! ① 植物由来の甘味料

原料に使用しているのは南米原産のキク科の多年草「ステビア」。植物由来の原料のみを使用し、砂糖に近いコクや濃厚感があるため、少量でも十分な甘みを楽しめます。



ここがスゴイ!! ② 1杯で砂糖3杯分の甘さ!

手軽にカロリーをコントロールでき、毎日のお料理や飲み物、お菓子作りなど幅広く使えます。



ご使用の目安

	砂糖	パルスイト® 植物由来
大さじ1杯(小さじ3杯)	約35kcal	大さじ1/3杯(小さじ1杯) 約4.4kcal
30g	約117kcal	10g 約14.5kcal
砂糖と同じ甘さの場合 カロリー80%カット		



ねぎ1本使った 鶏ささみのホットサラダ

調理時間 約20分

【材料(2人分)】

鶏ささみ……………3本
長ねぎ……………1本
かいわれ大根 1パック

A
健やかごま油……………大さじ2
穀物酢……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
鶏からスープの素(顆粒)……小さじ2
塩……………少々
いりごま白……………小さじ1
くるみ(食塩無添加)……お好みで適量

【作り方】

- ①長ねぎは半分に切り、青い部分まですべて斜め薄切りにする。かいわれ大根は根元を切り落とし、半分の長さに切る。
- ②鍋に塩ひとつまみ(分量外)を入れて湯を沸かし、鶏ささみを入れ、沸騰したらふたをし、火を止めて10分おき、余熱で完全に火を通す。取り出して粗熱をとり、細かく割く。
- ③②の温かいゆで汁に①の長ねぎを20秒ほどぐくらせ、しっかりと水けをきる。
- ④ボウルにねぎとかいわれ大根、②とAを入れてよく混ぜ合わせる。器に盛り、お好みで砕いたくるみを散らす。



オニオン！

健やかごま油の ここがスゴイ!!

POINT 1

1回あたり大さじ1杯(14g)で
血清LDLコレステロールを
減らすのを助ける。



たった1杯で!

POINT 2

ごま油業界では、
日本初^{※1}の特定保健用食品として認定。
しかもごま油100%^{※2}で変わらないおいしさ!

POINT 3

製造過程で6回の品質検査。
毎回採取できるよう
いつもの風味に仕上げている。



なつとくの風味ね!

健やかごま油 196g

店舗 一部なし

トドック 週 1月4週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.19

●注文番号 24392



角 かとや 製油株式会社



おいしい食事でも、カラダを気づかう。
「健やかごま油」は、ごま油本来のおいしさそのままに、
血清LDLコレステロールを減らすのを助ける。
日本初^{※1}の特定保健用食品です。
今月の特集素材とともに「大さじ1杯(14g)」の
健やかごま油を手軽にいただけるレシピをご紹介します。

毎日。新ごま油習慣。

詳しくはこちら



「健やかごま油」許可表示等●許可表示／本品はセサミン・セサモリンが含まれており、血清LDLコレステロールを減らすのを助けます。血清LDLコレステロールが高めの方におすすめします。●一日当たりの摂取目安量／一日当たり、大さじ1杯(14g)を目安に使用してください。普段ご使用の食用油と置きかえて、毎日の食事の中でお召上がりください。食用油の過剰摂取をさけるため、摂取目安量を守って使用してください。

●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

※1 ごま油として ※2 原料がごま100%のごま油のこと

じっくり煮込んでやわらかく!



栄養たっぷり!
過酷な労働を支えた
炭鉱めし。

北海道の
伝えたい味
伝えたい心

三笠市



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.48

なんこ

(馬ホルモンの煮込み)

三笠市

なかじま かよ

中嶋 加代さん

1963年三笠市生まれ。
炭鉱夫の父、料理上手の母の元で育つ。介護施設勤務。趣味は、歌を歌うこと、DIYで愛猫の部屋を作ること。いつか「なんこ」のお店を出すのが夢!



三笠市の中嶋さんに、地元で伝わる珍味「なんこ」の作り方を教わりました。中嶋さんが小さい頃ははまだ炭鉱がにぎやかな時代。「当時は、石炭を運ぶ馬もたくさんいて、馬ぶんと踏むと背が伸びるといって、競って踏んだものよ(笑)。炭鉱夫は

土の下深くまでもぐるからすごい重労働でしょ、しょうばいものが欲しくなるの。それで動けなくなった馬をつぶして、その腸をみそでこってり煮込んで食べたのよ。それが今日作る『なんこ』。手頃な値段で、お腹もいっぱい、栄養もとれる。『石二鳥どころか三鳥くらいかしら? 独特の臭いはするけど、コリコリしてそれはもうおいしくて。母の作るなんこが大好きで、亡くなる直前に教えて以来毎年作って

ちやみたん→





母から教わりました

炭金かあさんの口末



昆せごはん

具材は、鶏肉と、マフラー根菜、ひじき。味付けは、めんみベース、はちみつなどで少し甘めに。手頃な食材でお腹いっぱい経済料理。2人の娘さんも大好き。



春雨サラダ

甘辛く煮た干しいたげが入るのが特徴!



なつまあげ

「なんこ」とは!

十二支の方角、南向=午(馬)が語源。「なんこう」がなまって「なんこ」。馬食がご法度だった頃の馬肉の隠語だとか。なんこ料理は、歌志内、夕張でも郷土料理として親しまれています。



ていねいに

まていに洗う!

玉ねぎ、しょうがは たっぷり。

ます。だんだん味も安定してきて、今では地元のものファンからリクエストされるほどになりました。作るのもつばらお正月。1年を振り返ってお酒を飲みながらつく『なんこ』は最高のよ〜♪

くさみが全くといえるほどなく、適度な甘みが後をひく中嶋さんの「なんこ」。コツを教わりました。「とにかく洗うこと。汚れが臭いにつながらず、冷たい流水にあて、ひだを開けて親指でこしこし。こわいからといって湯を使うと、おいしい脂が落ちてしまう。もう1つ、しょうがはくさみ消し、玉ねぎは甘みがつくからたっぷりね。とろんとつけた玉ねぎがおいしいのよ」。家庭によって作り方はさまざまで、カレー味や、んにく入り、下ゆでする、しない、圧力鍋を使う人もいるとのこと。独特な食文化が脈々と受け継がれているんですね。

「なんこ」を通して、北海道の炭鉱の歴史を舌で感じることができました。

大変だから



作り方



3 ザルにあげ、1cm×5cmほどの拍子切りにする。



1 ガチガチに凍った馬の腸を、冷蔵解凍する(約1日)。



4 玉ねぎはたて薄切り、しょうがは千切りにする。



2 流水で、ひだとひだの間にある汚れを丁寧にとる。

中山鳥さんは30分以上かける。



カノ代さんの

なんこ



木杓米斗 (作りやすい分量)

馬の腸(冷凍)(※)
 …1ブロック(1100~1400g)
 玉ねぎ…2~3個
 しょうが…3片ほど
 みそ…500gくらい
 水あめ…大さじ1くらい
 味の素…小さじ1くらい
 一味唐辛子…少々



この脂がおいしいのよ〜♪



※馬の大腸のこと。三笠近辺では、お正月近くになるとスーパーに並ぶ。脂が多いものを買おうと争奪戦になるそう。石炭をひく馬がない今ではもっぱら外国産。。



労働者の
味方!

炭鉱めし いそ いそ!

安価で
高い栄養価!

赤平 ガんがん金鍋

「がんがん食べて
がんがん働く」

炭鉱マンのホルモン鍋



芦別 カタタン

中国からの
引揚者が伝えた
具たくさん
とろみスープ。



美唄 美唄火焼き鳥

1本で鶏のいろいろな
部位が食べられる
お得な串。



夕張 カレーそば

すばやく食べられる
かけそばをカレー味で。
寒くても冷めにくい!



室蘭 やきとり

やきとりなのに
豚と玉ねぎの
串焼き。



7 再び中火にかけ、15分
ほど煮込む。煮汁が減り
どろっとしたら完成。そ
のまま冷まし味を含ま
せる。

5 鍋に、馬の腸、④、ひたひ
たの水を入れ強火にかけ
る。煮立ったら弱火
にし、ふたをして1
時間半ほど煮込む。

この月かまさない *混ぜない*



8 一晩置くともよい。冷凍も
可。好みで一味をかけ
て。温めず、冷たいまま
食べる。

6 馬の腸がやわらかく煮
えたら、みそを溶き入
れ、水あめ、味の素も入
れる。

郷土米斗理

を教えてください方を
探しています!

現在、ちよこつでは、次世代に残したい料理レシピを
募集中です。こぐれあいこが同ってお話をお聞きます。
広報部 TEL 050・1741・5516(平日 9:00~17:00)

※ちよこつ郷土料理募集の件とお伝えください。

または左のQRにてご連絡ください。



よろしくお願ひします!





栄養たっぷり
元気がでそう!

成分無調整コープ牛乳 1L

本体238円※(税込257円)

店舗 全店 トドック 週 毎週

自 然な甘みが絶妙で濃厚なコクがあり、最初に飲んだ時はまるで生クリームみたいとびっくりしました。そのまま飲むのももちろん、料理に加えると栄養価がアップするだけでなく、味わい深くとってもおいしくなります。写真は寒〜い北海道の冬におすすめのかぼちゃたっぷりシチューです。



根室市

しらゆきさん

昨年東京から引っ越してきました。北海道応援トドックのカタログで北海道の地名や場所を勉強中!



ためしてみてください!

これがわたしのお気に入り!

COOP
SAPPORO

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期エリアちよこさんとさん」の中から4名の方がおすすめする商品です。

CO・OP 骨取りさばのみぞれ煮

2切3袋 本体598円※(税込646円)

店舗 全店 2切3袋 トドック 週 1月2・4週 2切2袋

息 子が小さい頃、少食で悩んだ時期がありました。魚は好きだったので、さばのみぞれ煮を出したら「おいしい、おいしい」と完食! 今では残ったタレをご飯にかけて2膳目を食べるのほど大好物に。骨がなく食べやすく、湯煎ですぐに食べられるのでとても重宝しています。



札幌市

ユカ
yukaさん

父母と夫・息子の5人家族。みんな食べたい物も食べる時間もバラバラなので、タイパが抜群のコープ商品にいつもお世話になっています。



これはご飯が
進みそうぞすね!



※価格は店舗での価格です(セールや価格改定等により変動あり)。トドックの価格は異なる場合がございます。

さすが！簡単に
メイン料理ができて
Good!!



CO・OP 生協バター 150g



本体378円※(税込408円)

店舗 全店 トドック 週 1月2・3週

※価格が変更する場合があります

北 北海道の生乳で作られたバターで、ココもあり程よい塩気がとてもおいしいです。夕飯の一品として、野菜と鮭のホイル焼きがおすすめ！バターとしょうゆを少したらし、ホイルに包んで、魚焼きグリルで焼くだけ。バターの良い香りがふわっとして食欲をそそります。鮭はふっくら！骨取り鮭で作れば、小さな子どもも食べやすいです。

札幌市

リュウママ

Ryumamaさん

道産素材で手作りパンを作るのが好きな2児の母です。平日はフルタイム勤務。早く簡単にごはんを作りたいです。



CO・OP きんぴら風ごぼう飯の素 230g



もちもちの
おこわ風を食べたい！

本体328円※(税込354円)

店舗 全店 トドック 保 いつでもトドック Vol.19 ●注文番号 26203

ー れ1つでおいしく味が決まるのが気に入っています。国産のごぼう、にんじんを使っていることも魅力です。彩りがほしい時はもぎ枝豆や水で戻したひじきを加えたり、食べる際に白いごまを振っていただきます。また、白米3合のうち、1/2合をもち米にすると、おこわ風になっておいしいです。

札幌市

道産の主婦さん

トドックのカタログを眺めながら何を作ろうかな、食べようかなと考えるのが大好きな食欲旺盛な主婦です。



Cho-co-ttoの

ご応募ありがとうございます!!

表紙アイデア 最優秀賞決定!

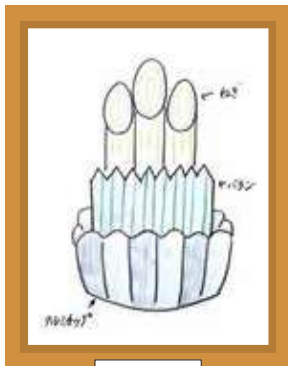
今回は2023年8月号で募集した読者の皆さまからのアイデアを
実現させていただきました!
1月号と同じことで、

お正月をイメージした「門松」や
「しめ飾り」が人気で、選考会でも
「和室に飾られているのを見たい!」との
意見が多数あり決定となりました。

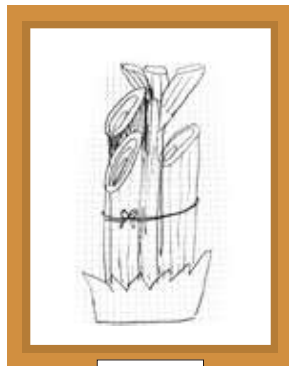
最優秀賞の13作品



つむぜんさん



矢部さん



若原さん



芳賀さん



マロンさん



齊藤さん



H.Eさん

実際の表紙はこちら!



ちょこっとコミュニティ
11月号のご感想から

ちょうどシンクの汚れがどうしても落ちない部分があり、どうしたらいいかと思っていたので助かりました。ナチュクリは初めて聞いた言葉です。家中いろいろな洗剤であふれているので減らせそうでうれしいです。(札幌市 ボーママさん)



プロの皆さんが時間をかけて丁寧かつ、楽しそうに撮影をされていて素敵でした。考えたアイデアが形になって、おしゃれな門松ができあがり感激しました！
(七飯町 坂尻さん)

すごく時間かけて、細かい作業をしていることにびっくりした！(札幌市 福浦さま)



デザインの作りこみが細かくてすごい！撮影の時に見た作品よりも、出来上がった画像の中の作品のほうが明るくてキレイ。(札幌市 鈴木秋雨子さん)

表紙撮影の裏側公開中！



11月9日(木)の表紙撮影時には
表紙採用者の3名の方が見学にいらっしやいました！



鈴木さん



すみれさん



伊藤さん



坂尻さん



福浦さん



飯田さん



4

たけなかファーム
「とかちポワロ」3kg

5名様



6

森永製菓
inゼリー エネルギー
(6個入り)

6名様

※2024年5月までの短めの
賞味期限となっております。

応募方法についての
詳細はP66を
ご覧ください!

新年のスペシャルプレゼント

＼ 今年もありがとうございました! ／



2023年も誠にありがとうございました。

いつもご愛読いただいている皆さまへ感謝をこめてCho-co-ttoからお年玉プレゼントをご用意しました!

ここでしかもらえないCho-co-ttoオリジナルグッズもあるよ♪



1

Cho-co-tto
オリジナル
デニムエプロン

10名様

デニム生地に、作家
さんが一つひとつ手
縫いで仕上げました!



5



明治
ジャンボシリーズ
詰合せ

10名様

2

アイスふりふりTシャツ
(Mサイズ)

10名様

2023年7月号びっくり王
子とつっこみ玉子で紹介
した手作りアイスをTシャ
ツにしちゃいました!



3



トドックカレンダー2024

5名様

7

AJINOMOTO
ユーロリーブ® 910g
2本セット

15名様



1月下旬
期間限定
発売!

メリメロ
méli mélo 佐藤シェフ監修の
オリジナルおにぎりが
いよいよ商品化!

昨年実施した、北海道米を購入して応募する「う米レージキャンペーン」。当選者を招待し、ふるまってくれたレストラン「méli mélo」の佐藤大典シェフが、今度は北海道米を使ったオリジナルおにぎりを考案!現在デリカ部と協力し、試作を繰り返しております。さてどんなおにぎりになるのか?!皆さん、楽しみにお待ちしております!1月下旬に、一部店舗にて期間限定発売の予定です。



ひろのり
佐藤 大典さん

札幌、フランスで研鑽を積んで、2013年フランス料理店 méli mélo をオープン。2015年にはパリの三ツ星レストラン「アストランス」に研修に行き、翌年、札幌に戻り新しい形のレストランを発信。2017年に『ミシュランガイド北海道』にて一ツ星を獲得。



シェフ監修のおにぎりって、なかなか見かけないですね。昨年の「う米レージキャンペーン」に引き続き、北海道のおいしいお米で作る特別おにぎり、詳細は次号でもお知らせできればと思います!

アベトモ

料理教室
参加者
募集中!

カンティーンヌセル黒滝シェフの
レッスン「気軽にフレンチ」

キッチンスタジオでは、カンティーンヌセルの黒滝シェフによる料理教室への参加者募集中!自宅で作れるフランス料理を習いませんか?



日程 1月24日(水) 11:00~13:00 南区キッチンスタジオソシア
1月30日(火) 11:00~13:00 白石区キッチンスタジオルシー

参加費 3,850円(税込)

(受講料2,420円(税込)・材料費1,430円(税込))

メニュー ●長ねぎのコンフィ ●長ねぎ肉巻ききのチーズ焼き
●講座用メニュー他1品(ポアロねぎを使った料理予定)

応募方法 キッチンスタジオルシー・ソシア ホームページ・電話受付

お問合せ コープさっぽろ文化教室/キッチンスタジオルシー

TEL 011・867・1660

月~金10:00~16:00(年末年始・祝日は除く)

詳細はこちら



畑でレストランでお馴染みの黒滝シェフが今月の巻頭レシピページに登場!講師もされていたなんてびっくりです。フレンチって難しいイメージだけど、料理教室では対面で教えてくれるから安心ですね!

きむの一

カレンダー・手帳の
バザー開催

ユニセフ カレンダーバザー 2024



新年を迎えたら、お部屋に素敵なカレンダーはいかがですか？企業の名入りカレンダー（壁かけ、卓上）や手帳を100円からご用意いたしております。売り上げは、全額「ユニセフ募金」になります。年の初めの国際貢献！世界の子どもたちのためにぜひお立ち寄りください。コープさっぽろ西岡ボランティアグループ、新はっさむ店ユニセフグループ、ソシア店コープ会。北海道ユニセフ協会支部の釧路、旭川、函館の皆さまと全道一斉「カレンダーバザー」です。

日 程 2024年1月11日(木)～13日(土)
10:00～18:00※最終日は15:00まで
場 所 アスティ45 地下広場(札幌市中央区北4条西5丁目1アスティ45)
※なくなり次第終了
※各店舗での開催はHP
をご確認ください。

HPはこちら



お問い合わせ

北海道ユニセフ協会
TEL 011-671-5717
月・火・木・金10:00～16:00

年間3回の舞台を
楽しみましょう！

文化鑑賞会には、 いつでもご入会いただけます！

2023年度は年間3回の公演として、山崎重三郎と札幌交響楽団のオーケストラ、談春・三三の落語「牡丹灯籠 俺たちの圓朝を聴け」、年末にはミュージカル「クリスマス・キャロル」を鑑賞。2024年度も素晴らしいラインアップをご用意しております。

コープさっぽろの文化鑑賞会
は、28年の歴史があります。
会員さんからのアンケートで
は、「毎月の掛け金が負担なく、
自分では選ばない演目の鑑賞が
でき、チケットやニュースも届く
ので、大変楽しみにしています！」
とありがたいお言葉をいただ
いています。



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。毎月1,980円(税込)の積立です。鑑賞会ニュースとチケットを郵送でお送りします。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。

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
親子イベント

ハーゲンダッツ 親子アイスクリーム 教室



キャンペーン期間中にコープさっぽろの店舗でハーゲンダッツを5個以上お買い上げのレシートで応募できる、アイスクリーム教室に親子ペア60組(120名)を抽選でご招待！

●**キャンペーン期間**:2023年12月13日(水)～2024年1月21日(日)●**会場**:①キッチンスタジオルーシー(白石区)②ソシア(南区)③ベルデ(帯広)④いしかわ(函館)●**参加費**:無料(当日レシートをご持参ください)●**日時**:2月11日(日)午前の部10:00～12:00午後の部14:00～16:00●**対象**:親子ペア(お子さまは5歳以上)●**定員**:①各回12組24名、②③④各回6組12名抽選。※当選者に1月22日(月)以降ご連絡。●**講師**:ハーゲンダッツ社員●**内容**:ハーゲンダッツデザートづくり、3分で作る手作りアイス、ハーゲンダッツクイズ他
●**応募方法**:Web応募フォーム・各キッチンスタジオHP・電話受付●**応募締切**:2024年1月22日(月)12:00まで

応募はこちら



お問い合わせ

コープさっぽろ生活文化事業部キッチンスタジオルーシー
TEL 011-857-1660
メール csap2173@sapporo.coop
月～金10:00～16:00(年末年始・祝日は除く)

「ちょこっと」を応援します！

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

大丸 大丸株式会社

〒060-0003 札幌市中央区北3条西14丁目2番地 TEL 011-211-1751

TOYOINK 東洋インキ株式会社

〒063-0062 札幌市西区西町南11丁目1-36 TEL 011-662-4733

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3条西26丁目3-7 TEL 011-641-1505



東札幌日通運輸株式会社

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

DICグラフィックス株式会社

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



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 羽田ビジネスセンター3階 TEL 03-5708-7735



エコスリージャパフ株式会社

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1-5 リーセントビル TEL 011-241-2291

公共料金等の
お支払いが可能に

**収納代行サービス
スタート**



コープさっぽろ各店のサービスカウンターにて
バーコード付きの払込票をご提示いただくこと
により、電気・ガス・水道等の公共料金や通信販売
の代金など、さまざまな料金のお支払いが可能に
なりました。払込票の裏面に「MMK設置店」と記
載がある払込票が対象となります。現金または
ちょこっとカードでのお支払いが可能です。お買
物のついでにぜひコープさっぽろで公共料金・各
種料金をお支払いください。



※除外店舗:月寒ひがし店
※収納代行のお支払
いは、ポイントおよびス
テージ算定の対象外
です。

お問い合わせ

コープさっぽろ管理本部
TEL 050-1752-5475
月～金 10:00～17:00 (土日祝は除く)

ちょこっとカード
さらに使いやすく

**チャージ蓄積上限
10万円へアップ**



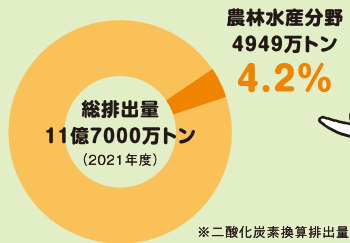
コープさっぽろ組合員さんに発行している電子
マネー「ちょこっとカード」のチャージ(入金)蓄積
上限金額を、11月1日よりこれまでの5万円から
10万円に引き上げました。1回のチャージで
49,000円までチャージできます。チャージ上限
金額を引き上げることで、高額なお買い物の際
のお支払いも一度で可能になりました。事前に
ナビタンでチャージしてご利用ください。「ちょこ
っとカードチャージ
デー」をフル活用
していただくこと
に併せてチャージ
いただけます!まだ
組合員証ちょこ
っとカード一体型
へのお切替えが
お済でない方は、
ぜひこの機会に
お切替えください。



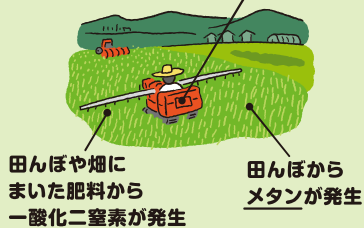
お問い合わせ

コープさっぽろ管理本部
TEL 050-1752-5475
月～金 10:00～17:00 (土日祝は除く)

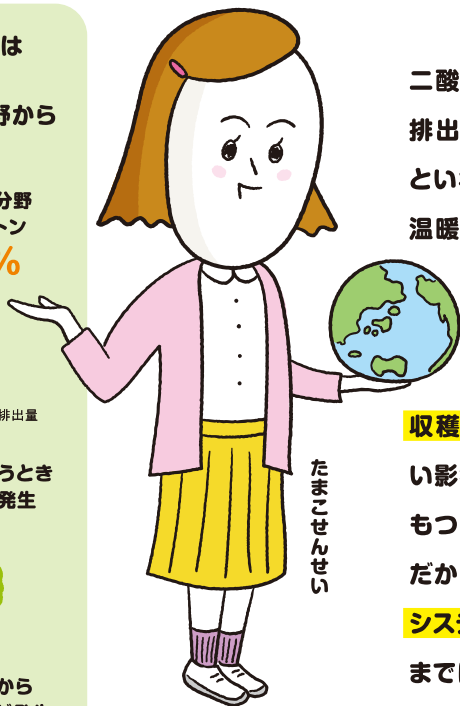
日本の温室効果ガス排出量は
1年で11.7億トン(※)。
このうち4.2%は農林水産分野から
排出されています。



たとえば… 農業機械を使うとき
二酸化炭素が発生



ほかにも…牛のゲップからメタンが発生 など



たまごせんせい

二酸化炭素などの温室効果ガスの
排出が増えて温暖化が進んでいる
といわれているよね？

温暖化の影響で高温や大雨などの
異常気象が世界のいろいろ
な所で起き、農業でも作物が
病気にかかりやすくなったり、

収穫する量が減るというような悪
い影響があって、私たちの暮らしに
もつながる問題になっています。

だから今、日本では「みどりの食料
システム戦略」を立てて、2050年
までに農林水産業の温室効果ガスの
排出量を実質ゼロにすることを目指
す取り組みが始まっているんだよ。

くわしくは次号で紹介するってよー



しったかぶりっち

ふしぎっち



温暖化と農業のお話

ねえ、せんせい。
地球温暖化で
どうなるのちやうど？



ふしぎっち

負担の大きい
お葬式の
費用は

全額保全で 今から積み立て



月々3,000円から
始められる

葬儀以外に
法事やお墓にも使える

他社積立からの
解約手数料負担

詳しくは見学会で
ご相談ください!

コープさっぽろで
使えるポイント

最大11万+αポイント プレゼント!

お買い物でも
使える!

※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。

今つみたてを
はじめると **10,000 pt**プレゼント

コープで使える
組合員様に
ご紹介で **10,000 pt**プレゼント

WEBで詳しく見たい方・つみたて制度お申込みはこちらから! ▶▶

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式場目

10月 **NEW OPEN!**

ウィズハウス手稲前田
札幌市手稲区前田5条7-4-16



9月 **千歳市にて
提携開始!**

(有)いまむら
千歳市清水町3丁目19番地



「コープの家族葬」で検索 Q



コープの家族葬
ウィズハウス

お電話での資料請求・お申込み・お問合せ

0120-617-750

フリーダイヤル (受付時間) 10:00~17:00

「安心なくらし」のご提案

どうぶつ健保

アニコム損保のペット保険

ペット保険シェア
10年連続! No.1

※シェアは、各社の2013~2022年の契約件数から算出しています。
(株)富士経済発行「ペット関連市場マーケティング総覧」調査

コープさっぽろ組合員の皆様は、
集团扱でご契約いただけるため、一般契約と比べ

保険料が割安!

年払 3%割安^{*1}

月払 約10%割安^{*2}

*1 一括割引が適用されるため月払よりお得。

*2 保険料の分割割増がかからないため。



8歳~何歳でも
加入できる!^{*3}

万が一の入院・手術を補償!

どうぶつ健保しにあ

*3 引受時の審査によってはお引受できないことがあります。

8歳未満は
選べる2つの
プラン!

通院・入院・手術 あんしんの充実補償!

どうぶつ健保ふぁみりい

万が一の入院・手術を補償!

どうぶつ健保ぷち

既にアニコム損保のペット保険に一般契約でご契約されている方は、
ご継続時にご相談ください。

※この広告は商品の概要を説明したものです。詳しくは「バンフレット 兼 重要事項説明書」で必ずご確認ください。ご不明な点等がある場合は、取扱代理店までお問い合わせください。※この広告は2024年3月まで有効です。

資料請求は
まずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部

0120-37-2523

※月~金/10:00~18:00(土曜、日曜、年末・年始休業)

◆代理店/生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部(保険契約の締結の媒介を行います)
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 TEL011-671-5585
コープ協同保険株式会社
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1

◆引受保険会社/アニコム損害保険株式会社

P2305-0043

謹んで新春のご挨拶を申し上げます。
思いも寄らぬ試練も乗り越え平穏な日々が徐々に戻ってまいりました。
今年もCO・OP共済の輪を広げ、
皆さまへより「層」のお役立ちができる事業となるよう、努めて参ります。
本年も変わらぬご愛顧のほどお願い申し上げます。

へくらしの見直し講演会

自分の家・親の家

片付けから始める「暮らしの終活」

毎回ご好評をいただいている、共済推進室主催の講演会も21年目。暮らしにまつわるお金の知識や身の回りのお役立ち情報を取り上げています。今回は生活コラムニストとして人気のももせいづみさんをお招きし、暮らしの終活＝片付けについてお聞きしました。捨てられない洋服や靴、食器・本／雑誌・書類・着物。それらをただたくさん「捨てる」のではなく、大切なものを「選んで残す」、つまり見極めていくという視点で片付ける方法。片付けに気負う心を少し軽くしてくれるようなお話を一部抜粋してご紹介いたします。

「片付けられないんです」と悩む方へ、「当たり前です!」とお答えしたい。脳科学の先生が「人間の片付ける能力は、せいぜいダイニングテーブルに乗るくらいの量が限界」とおっしゃっています。明治時代よりはるかに大量のものを所有している私たちは、人類で初めての経験、整理整頓能力の限界に直面しているのです。あなたは今、ものを手放したい? 片付けたい? 収納したい? 今日はい



10月10日市民プラザにて開催
(参加人数207名)

主に「処分の見極めと手放し方」をお伝えしますね。たくさん捨てなくても良いんです。大好きなもの、かけがえがないと思えるものを残して、それらを暮らしの中心に置いていきましょう。

ももせ先生は項目別にものの残し方、手放し方を教えてくださり、時には少し手を加えて素敵に生まれ変わらせる「アップサイクル」もアドバイス。最後に「ものを入り口にして、自分の“人生”を見直し慈しんでいく。捨てる、減らすだけではなく、大事なものと向き合っていく姿勢で、これからも元気にやっていきましょう」と、温かにも元気に言葉で締めくくられました。



生活コラムニスト ももせ いづみさん

忙しい人たちにに向けた暮らしと家事のアイデア、生き方のアドバイスは男女問わず幅広い世代から支持を集めている。一人娘として親の介護に携わる中、「終活アドバイザー」の資格を取得。現在は執筆、イラスト、講演などの分野で活躍中。近年はアーティスト活動にも力を入れており、海外での展示会も積極的に行っている。近著に「すててもやめてもうまくいく」(WAVE出版) ほか「願いごと手帳のつくり方」(主婦の友社)「季節のある暮らしを楽しむ本」(大和書房)「調理もできちゃうランチボックススープジャーレシピ」(辰巳出版)など著書多数。



●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

(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。

著：あづち涼

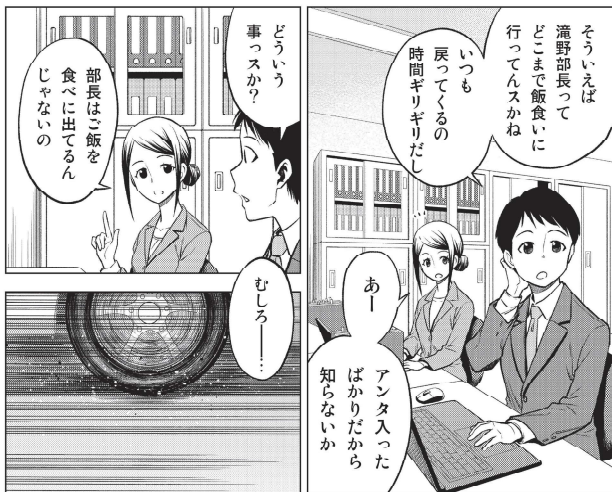
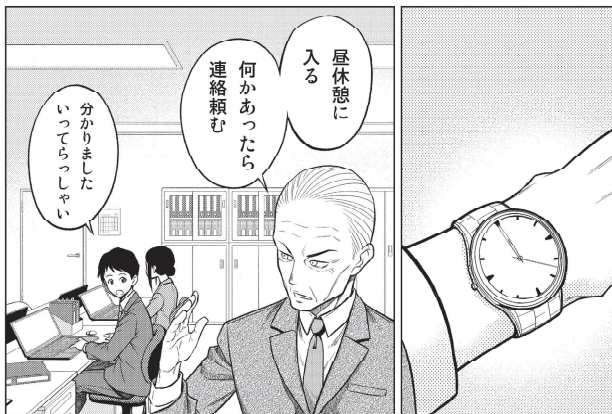
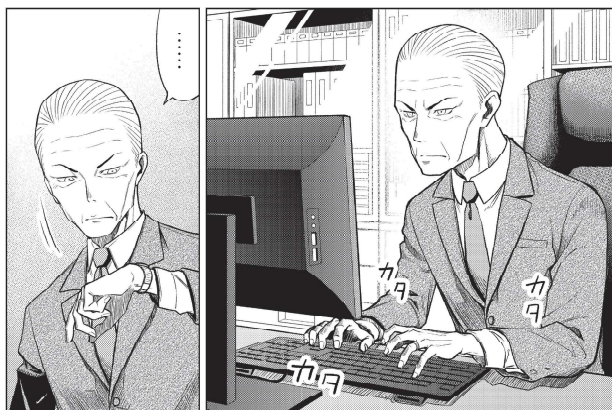
第4話

他愛もない時間

トドック
配達日記

これは丘の上に立つ「メゾン」でおか
だの住人と「コトブ」宅配「トドック」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「宅配トドック」を舞台にした作品
を「リレー」形式で創りだします!!

なごみ風をとどけて



あらすじ

不動産会社に勤める滝野は、昼休みになると必ず家に帰り、寝たきりの妻のためにご飯を作る毎日過ごしていた。
そんなとき、娘から「宅配ドック」を勧められて――



あづち涼

代表作

サッカー観戦やソフトテニスが趣味。ソフトテニスを描いた『そふてにっ』はアニメ化もされた。
『そふてにっ』全巻巻末に



漫画のつきはWEBで! <▲

平和スタディツアー参加者累計数・参加学校数

135人・56校

期間：2012年8月～2023年8月

ヒロシマ・ナガサキの
原爆の被害を伝え続ける活動を

平和スタディツアーの取り組み

コープさっぽろでは、2012年より、戦争の悲劇が二度と繰り返されないよう、被爆地を訪問して戦争と核兵器の被害を肌で感じ、若い世代に平和の思いを継承するための平和スタディツアーを行っています。自分の目で見て、肌で感じることは、何ものにも代えがたい経験となります。命の尊さを学び、世界に視野を広げて平和に貢献できる若者が育つことを願っています。帰着後、平和スタディツアーで学んだ戦争の悲惨さや平和の大切さなど、友だちや仲間と共有したいことや伝えたいことを学校や地域で発表します。札幌で開催される「ピースフォーラム」でも報告やディスカッションを行っています。



- 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。



新しい年を迎え、 皆様にご挨拶申し上げます。

日頃よりコープさっぽろの事業と活動に特段のご支援及びご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

2023年10月、組合員数200万人を達成いたしました。北海道の総世帯数は247万世帯(2023年4月時点)となっており、約8割を超えたこととなります。

ポイントの利便性を高め組合員さんにより快適に生活をしていただきたいという思いから「新ポイント・ステージ制度」を3月21日よりスタートさせていただきました。新制度では取得したポイントはお店や宅配のお買い物から、コープさっぽろのサービスであるトドック電力やエネコープ、夕食宅配サービス、移動販売コープラベル文化教室、コープの家族葬でもポイント利用が可能となりました。

店舗では、2023年6月「きたひろしま店」がリニューアルオープンしました。昨今の冷凍商品の需要の高まりから畜産や水産の冷凍品や真空冷凍品などを強化。2階には「やまはな店」「そうえん店」に続き「無印良品」が入っており多様な層の組合員さんにご利用いただいています。

宅配トドック利用者は、46万人となりました。買物困難者をサポートする移動販売車カケルは全道135市町村を95台で巡回しております。

個人向け雑事代行サービス事業「こまるとコープ」のサービスを8月から函館地区、10月から旭川地区でも開始しました。本サービスは2021年より札幌市南区の一部地域でサービスを開始しており、今年で3年目となります。組合員さんから、家庭の中でのちよとした困りごとの相談を受ける機会が増えており、そういった声

にお応えしたいと考え対象エリアを広げることになりました。また、公共料金や各種料金を支払うことができる収納代行サービスを11月20日よりコープさっぽろ全道106店舗にて開始しております。

環境への取り組みとして、今年で3回目となる「海のクリーンアップ大作戦」を6月に開催しました。全道46カ所の海岸を中心に(1カ所は河川で開催)、1万人の方が参加してくださりました。学校、企業、行政などさまざまな世代、団体の皆様の結集により40ℓのゴミ袋を4190袋回収することができました。この取り組みは、毎年実施していく予定でおります。

また、食べるごとの大切さや環境くらしについて楽しく学ぶことができる「食べるたいせつフェスティバル2023」を、道内8地区で開催。累計約2万人に会場いただきました。毎年大人気の宅配トドック体験、レジ打ち体験なども実施。道内の生産者やメーカー様、行政などに、ご出展いただきさまざまな体験を通してプログラムに参加することで、食育の学びを深め、地産地消の大切さを伝えることができます。コープさっぽろ最大の食育イベントとなっております。

2024年も、更に皆様のお役に立てるよう感謝の気持ちを込めて、事業と活動を進める所存です。

本年も、より一層お引き立てを賜りますようお願い申し上げます。皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。

生活協同組合コープさっぽろ理事長

大見 英明

● 新年のスペシャルプレゼント

1 Cho-co-tto
オリジナルデニムエプロン
10名様

2 アイスふりふりTシャツ
(Mサイズ)
10名様

3 トドックカレンダー
2024
5名様

4 たけなかファーム
「とちちポワロ」3kg
5名様

5 明治
ジャンボシリーズ詰合せ
10名様

6 森永製菓 inゼリー
エネルギー(6個入り)
6名様

7 AJINOMOTO
ユーロリーブ® 910g 2本セット
15名様

プレゼントの詳細はP54をご覧ください。

● 応募方法 (応募締切:1月10日(水)必着) アンケートの締切日が変更となります!

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「チーズ」レシピ Q3 「チーズ」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11条5丁目10-1
コープさっぽろ広報部「ちょこっと1月号アンケート」係

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

スマホ 

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

● 今月のレシピインデックス

	日高昆布ねぎみそ	16
	万能ねぎソース	17
	長ねぎのコンフィ	18
	長ねぎ肉巻きのチーズ焼き	19
	パンサンスー	20
	ねぎ油	20
	やわらか長ねぎの中華風煮込みハンバーグ	21
ねぎ	長ねぎのマリネ	24
	長ねぎとおかかのスパゲッティー	25
	長ねぎとわかめのぬた	25
	長ねぎと豆腐の揚げ包み焼き	26
	長ねぎの照り焼き	26
	長ねぎと豚肉のすき焼き煮	27
	長ねぎといかのオイスター炒め	27
	ねぎ1本使った鶏ささみのホットサラダ	45

	おぞうに	28
もち	ピザ餅	34
	たらこ餅	35
	くるみ餅	35

やさい	さつまいもと野菜のレンチンスープ	41
-----	------------------	----

ホルモン	なんこ	48
------	-----	----

デザート	王道プリン	44
------	-------	----

編集後記

新しい感じがする、西洋野菜・リーキ。ですが、今回紹介の「たけなかファーム」が生産量日本一と知り、北海道の皆さんに地元産のこのおいしいリーキを食べてほしいという強い思いが湧きました。「今日は鍋」と思ったら、まず手に取ってみてください!!(青田)

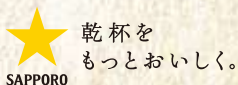
2024年1月コープさっぽろお買得カレンダー

※サービス内容は変更になる場合がございます。詳しくはHPかお近くの店舗へお問合せください。

日	月	火	水	木	金	土
31	1 全店休業 店舗により初売りが異なります	2 ちびっこコープデー ※ キッズカードシール2倍 ちょこカチャージデー ポイント10倍 <small>※ちびっこらくちん当日便サービスデーは実施いたしません。</small>	3 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	4 ゴーゴーらくちん ちょこカチャージデー	5 ちょこカチャージデー	6 冷食10% OFF ポイント10倍 ちょこカチャージデー
7 ポイント10倍 ちょこカチャージデー	8 1/15(月)一日限定! チャージ機で1回のチャージ、現金で10,000円ごとに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 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	10	11 ゴーゴーらくちん	12	13 冷食10% OFF ポイント10倍
14 ポイント10倍 ちょこカ5% OFF らくちん	15 ちょこカチャージデー スーパーボーナスポイント	16 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	17 ちょこカチャージデー	18 ゴーゴーらくちん ポイント10倍 医薬品10% OFF ※ ちょこカチャージデー	19 ちょこカチャージデー ポイント10倍	20 冷食10% OFF ポイント10倍 ちょこカチャージデー
21 ポイント10倍 ちょこカチャージデー ちょこカ5% OFF らくちん	22	23 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	24	25 ゴーゴーらくちん ポイント10倍	26	27 ちびっこコープデー ※ 冷食10% OFF ポイント10倍 キッズカードシール2倍 <small>※ちびっこらくちん当日便サービスデーは実施いたしません。</small>
28 ポイント10倍	29	30 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	31	1	2	3  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
- ちびっこ ⇒ ちびっこコープデー
- らくちん ⇒ らくちん当日便サービスデー
- 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。



あの GOLD STAR が リニューアル!



「エビスのホップ」と「黒ラベルの麦芽」を一部使用したGOLD STARがリニューアル、ちょこっと編集室スタッフで新旧を飲み比べてみました!

お酒は月2回くらいイケマユ

リニューアルした方が、クセがなくて飲みやすい!苦みが少なく、ビールが苦手な方にはこちらがオススメ!

旧商品のほうが苦みが強く感じられるかも。リニューアル後の方が飲み飽きない味わいで長く飲めるから飲んべえの私には合ってるね(笑)



休肝日なし
ハセミホ

はじめて飲んだけれど、リニューアル後の方がすっきりした感じ。仕事から帰って飲んだらすっきり晴れやかな気持ちになれそう。

料理しながら飲む派
アベトモ



サッポロ
GOLD STAR

店舗 一部なし

トドック

保 のみものトドック Vol.15

- 注文番号 350ml・6缶入 85575
- 350ml・24缶入ケース 85576
- 500ml・6缶入 85577
- 500ml・24缶入ケース 85578

「サッポロビールに聞いてみた!」 リニューアルのポイントは?

ゴールドスターは、エビスのホップと黒ラベルの麦芽を一部使用した、まさに「いいとこどり」な自慢の商品です。今回のリニューアルでは、「新うまいどこまでも製法」を採用することで、麦の味わいに徹底的にこだわりました。力強く飲み飽きないうまさをぜひお楽しみください!



サッポロビール(株) 山口航平さん

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

PR