

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

一歩ずつ。

2月号

2024 [vol.143]

つなぐ  
COOP  
SAPPORO

# ここぞ! ってときはやっぱり明治R-1

R-1とR-1TheGOLDってどう違うの? ちょこっと編集室スタッフで飲み比べてみました!

体調管理が  
より必要な方に向けて、  
「R-1 乳酸菌EPS」を  
既存品の2倍 (6.6mg)  
配合しました。

※「明治プロビオヨーグルトR-1ドリンクタイプ」  
との対比

明治プロビオヨーグルト  
R-1ドリンクタイプThe GOLD  
100ml・100ml6本入

店舗 一部なし トドック 週 2月1週(裏表紙)・3週



体調管理が  
必要な方に向けて、  
強さ※ひきだす  
R-1 乳酸菌EPSを  
配合しました。

※強さとは、健やかな生活を送りたい、という  
前向きな思いを表現したものです。

明治プロビオヨーグルト  
R-1ドリンクタイプ  
100ml・100ml6本入

店舗 全店 トドック 週 2月1週



私は2倍! 派

飲み比べると少しトロミがあり、甘さ控えめでヨーグルトの酸味を感じる。子どもの大事な試験の前に飲ませたい!



子どもたちの  
体調が気になる  
ハセミホ

私は毎日派!

毎日の体調が  
気になる  
ナカアケ



さらっとした口当たりで飲みやすい。少し甘みがあり毎日飲んでも飽きない味。毎日しっかり体調管理を続けたい!

## 目次

- 04 ちょこっとがあえて  
いま、麩を推す10の理由
- 08 Who are “Fu”?  
(株式会社 小山製麩所)
- 16 家族が喜ぶお麩メニュー  
目指せ麩女子!!
- 22 びっくり王子とつっこみ玉子
- 24 わが家の麩レシピ!
- 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。  
34 コープさっぽろ(つなぐ)取り組み  
36 トドレボ  
44 おうちdeグルメ旅(沖縄編)  
47 おいしく節約エコレシビ  
48 ためてみて!これがわたしのお気に入り!  
50 コープさっぽろ賞受賞商品を販売!  
51 méli mélo 佐藤シェフ監修  
うまみたっぷり!オリジナルおにぎり
- 52 ちょこっとニュース  
53 ちょこっとビックアップ  
54 コープさっぽろの地域サポート  
56 インフォメーション  
60 ふしぎっちカーボンゼロ  
64 世界が認めるドラマーYOYOKAファミリーの幸せのパーツNo.6  
66 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント  
67 2月コープさっぽろお買得カレンダー



## 特集

# ふ 麩

Instagramで  
簡単レシピを配信中!  
表紙の裏話も♪



Cho-co-ttoページは  
こちらから!



第143号  
2024年1月21日発行(毎月21日発行)  
発行元/ コープさっぽろ広報部  
札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
TEL 050-1741-5516  
印刷/ (株)須田製版  
発行人/ 大見英明(コープさっぽろ)  
編集人/ 長谷川美穂(コープさっぽろ)  
アートディレクション/ 佐孝優  
デザイン/ 佐孝優、こぐれいすけ  
穴戸香織  
編集/ 青田美穂、長谷川圭介  
能戸英里、こぐれあいこ  
竹村貴子、本間千洋  
中田明美、田村裕子  
阿部登茂子、日當直美  
池真由、對馬千恵、木村野乃香  
校閲/ 松澤聖子  
●本紙記事・写真の無断転載、複写、加工、  
使用を禁じます。  
●「QRコード」は株式会社デンソーウェア  
の登録商標です。  
間伐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 スタイルリング/ 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。

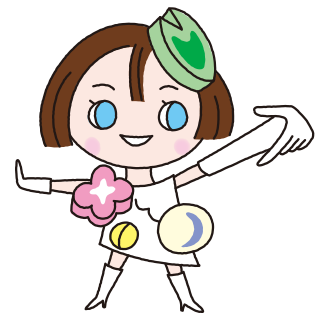


コープさっぽろは持続可能な開発目標(SDGs)を実践しています。

があえて

# す10の理由

“**麩**”女子、私たち  
**ルズ**♪」です!



アベトモ

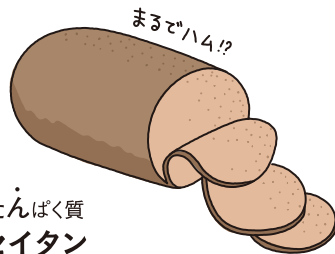
NO麩、NO LIFE!  
家に切らず常備  
している、とにかく  
麩大好き!なアイ  
デア麩女子です。

〈**麩**の原料

グルテン =	小麦	—	でんぷん質
焼き麩 =	グルテン	+	小麦粉(つなぎ)
生 麩 =	グルテン	+	もち米(つなぎ)

## 「海外で注目されている!」

理由 1



正しいたんぱく質  
=セイタン

日本人マクロビオティック提唱者・桜沢如一氏が、  
1920年代に「正しいたんぱく質=セイタン」の名  
で海外に紹介した日本発祥の加工食品。欧米で  
はスーパーで気軽に入手できる日常食材です

日本では“歴史ある伝統食材”のイメージが強いですが、実は最近、海外で注目されています。世界的にもヘルシーフードとして認知されていて、ビーガンやベジタリアン、マクロビオティックを実践しているの間では、大豆ミートに並ぶ“肉の代用品”「グルテンミート」として、生麩が取り入れられているんです!

海外での名前は  
「セイタン」です



## 「ああ見えて、栄養がスゴイ!」

理由 2

ダイエットにも  
いいみたい!



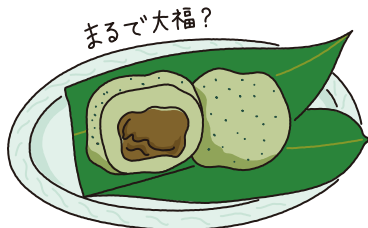
あまり栄養があるようには見えないけれど、多彩な成分を含んでいるんです。麩の原料は、小麦から取り出した“グルテン(植物性たんぱく質)”。植物性たんぱく質は消化吸収に優れ、低脂肪で低カロリー!また、グルテンに含まれるグルタミン酸には、血圧を抑えたり、脳の活性化や免疫力を高めたりする働きもあるよう。スゴイ、スゴイ!



理由 3

## 「何色にでも染まる、懐の深さ… ✨」

「いい意味で“味”がない」のが麩の魅力！  
しょっぱい系の味付けだけでなく、生麩まんじゅう  
といった和菓子やパン感覚のフレンチトーストなど、  
アマアマンなスイーツにも変身しちゃいます。本  
州では製造会社が手掛ける“麩カフェ”も登場し  
ていて、今までの概念を覆す、新たな楽しみ方が  
広がっていますよー。



焼き麩をラスク風  
にしてもおいしい♪  
(P25をチェック)



京都発祥とされる「生麩まんじゅう」は、生麩であん  
こを包んで笹の葉でくるんだ和菓子。愛知県や石  
川県など各地で親しまれています



理由 4

## 「離乳食から、介護食までイける！」

離乳食の時期って何を使えばいいか、食材にほんと迷  
うのよねー、もっと早く知っていたら…。赤ちゃんの成長に  
必要なたんぱく質やミネラルを含んでいて、消化が良いの  
もポイント。汁物に入れば「これでもか!」とばかりに汁を  
吸い、やわらかくて喉に詰まりにくいという点から、介護食  
にも活用されているよう。

ただし、  
小麦アレルギーには  
ご注意を!



《離乳食取り入れ方の目安》 ※量は1回焼き麩5g前後から調整を

初期(5~6カ月)	初期の後半から細かくすりおろし、水で戻してとろみ付けなどに
中期(7~8カ月)	水で戻して、小さく食べやすい大きさに切ってから煮る
後期~完了期 (9カ月~1歳半)	水で戻してから調理

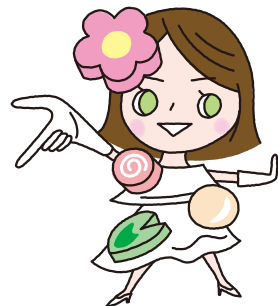
ちょこっと

# いま、<sup>ふ</sup>麩を推

編集室きっての  
「うふ麩ガー

ナカアケ

好きな気持ちは負け  
ませんが、正直、麩  
について何も知らない  
…。味噌汁以外、  
思いつかない!





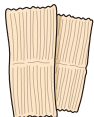
## 「ご当地の麩料理で、旅気分♪」

理由 6

麩女子を名乗っておきながら、味噌汁に入れるだけの私。産地に根付く郷土料理なら、味も間違いナシ!



お家で  
麩グルメ旅行



石川県  
すだれ麩・車麩・細工麩



山口県 安平麩(まんじゅう麩)

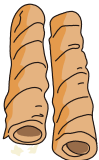
●安平麩汁(山口県) / 昆布とかつおで取っただしに醤油や塩、みりんを入れて煮立たせ、水戻して水気をよく切った安平麩をイン。大きく、モチモチ感が強いのでお雑煮感覚で味わえる。



沖縄県 車麩(チャンプルー麩)

●麩チャンプルー(沖縄県)

→ P24をチェック



●海外では…カツレツ、フライ、ムニエル、カレーやシチューなどの煮込み料理、中華風の炒め物などに使われています。

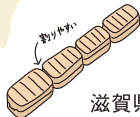


山形県  
庄内麩(板麩)

新潟県 車麩

●車麩の煮物(新潟県) / 水またはお湯で戻してから、水気を切り、鍋に車麩を並べてひたひたになるくらいの水を入れて加熱。白だし、醤油、酒などで味をととのえ、10分ほど煮れば完成。

京都府 生麩ほか各種



滋賀県 丁子麩

●丁子麩のからし和え(滋賀県) / 戻して食べやすい大きさにちぎった丁子麩を絞りを、塩もみして水気を切ったきゅうりの輪切りと酢みそを加えて和えるだけ。かまぼこを入れると彩りよし。



岩手県  
南部麩(板麩)

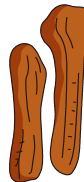


あじんだもの

宮城県 油麩(仙台麩)

●油麩丼(宮城県)

→ P27をチェック



理由 5

## 「全国各地の“ご当地麩”に萌え～」

それぞれの土地で愛されている、個性豊かな麩をご紹介します。各地で麩の特色を生かした郷土料理が根付いていて「ご当地ならではの麩グルメ」も楽しめます!

北海道には道産小麦を使った「地元の麩」も!

聞いたことのない  
麩がいっぱい





## 理由8 「なにせ日持ちするのがエライ」

焼き麩(乾燥麩)は常温で保存することができ、冷暗所であれば約1~2年は持つそうなので非常食としても優秀。生麩は開封後すぐに食べ切るのが基本ですが、再度、冷凍すれば1カ月は保存可能です。



焼き麩は  
常温で長期保存可



## 理由9 「あの千利休も食べていた」



一説によると、麩は仏教の修行僧によって中国から伝えられ、奈良時代には日本でも作られるように。殺生を禁じる禅宗にとっては貴重なたんぱく源で、精進料理などに重宝されたよう。また、千利休が茶会で「麩の焼き」というお好み焼きの原形のような菓子を食した記録もあり、焼き麩のはじまりとされています。



## 理由7 「置き換えレシピでかなり使える」

肉や魚の代替品になっているように「〇〇の代わり」の選択肢が広い!私はクルトン代わりにコーンスープに浮かべたり、パン粉を切らしてしまったときは麩を砕いて、ハンバーグのつなぎに使っています。



### <〇〇代わりアレンジ>

#### 豆腐の代わりに

麻婆豆腐麩/独特の食感を持つ「車麩」か、食べやすいサイズで手に入りやすい「小町麩」がおすすすめ(いずれも戻してから使用)。

#### 油揚げの代わりに

麩寿司/板麩を湯で戻し、醤油や砂糖で甘めに味付け。食べやすい大きさに切って、酢飯を包んでいなり寿司風にアレンジ!

#### 餅の代わりに

麩しるこ/フライパンにサラダ油を引いて生麩の表面をこんがり焼き、小豆や汁と一緒に。粘りがないので高齢の方も安心。

#### パンの代わりに

オニオングラタンスープ/熱々のコンソメスープの上に、麩のをせて、溶けるチーズをかけてオーブンで焼く。

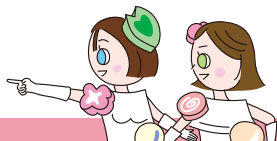
→ P27をチェック



## 理由10 「北海道生まれの麩がある!」

歴史的な背景から、麩を作っている会社は本州が大半。ですが!札幌市で100年以上にわたり、孤軍麩ん闘(?)しながら製造を続けている会社があるんです。小麦の一大産地・北海道という地の利を生かし、中には道産小麦を使った商品も。知られざる、麩の製造現場を見に行ってきました!

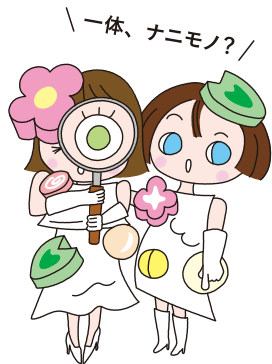
「麩ができるまで」の謎を解くために工場見学へGO!





# Who are “Fu”?

こやませいふしょ  
株式会社 小山製麩所







# 今年115年目を迎える 道内では貴重な“麩屋”

100年以上にわたり、札幌で麩を作り続けている会社があります。創業は明治42年、初代の母が旅館業を営んでおり「宿で出す料理の食材として作ってほしい」と麩の製造を息子に託したのがはじまり。代が替わり、時は第二次世界大戦に突入。麩用の粉の配給停止など製造が困難となり、戦地から帰還した2代目はやむなくうどんの製麩所を兼業。思いがけず商売は大繁盛しました。が、世の混乱が落ち着いていた昭和28年頃、初心に立ち戻り製麩業を再開。“麩屋”に専念することを決めました。もし、2代目がうどんに舵を切っていたら現在、北海道に“100年企業の製麩所”は存在していません。代表の小山英俊こやま ひでとしさんは、4代目。先代から生麩や湯葉、餅菓子、練り物など惣菜の製造・販売にも着手し、時代の変化をにらみながら「一品一品の質をより高めていきたい」と話します。

「昔は宿の懐石料理やお膳、冠婚葬祭のお弁当などのニーズがありました。が、ホテルはバイキングが主流になり、催し事も小さな単位へと

「グルテン」は  
悪者  
じゃない

「グルテンフリーは体にいい＝グルテンは悪者」と捉えるには誤解があります。小麦アレルギーやグルテンに関わる疾患を持つ方などを除き、摂取で得られる作用（P4参照）もあるので、知って適量を取り入れてください。



これが麩の原料となるグルテン。使用する小麦粉の半分以下の量しかとれない



小麦粉に水を加えて練り、何度も水洗いしてたんぱく質（グルテン）を取り出す



4代目の小山英俊さん。生麩作りを学ぶために、名古屋の会社での修業経験を持つ

変わってきています。歴史のある伝統食材ですが『食べたことがない』『食べ方がわからない』という若い世代の声も多く、弊社のHPで麩のレシピを紹介するなど、新たな層に向けた情報発信を続けています」。

小山製麩所の焼き麩は、函館ラーメンの有名店や全国展開の日本料理店のすき焼きの具にも採用。効率を考えると麩づくりには外国産が適しますが、特色を打ち出した道産小麦100%の商品も手掛けるなど、本州主体の麩の文化を北の大地で守り続けています。

小山家の定番お麩メニューは“大根おろしと麩のお味噌汁”。すりおろした大根の旨みをたっぷり吸った麩はとてもやわらかく、いつでも、いくらでも食べられそうなホッとのおいしさ。また、すき焼きには必ず、水戻しした車麩くるもを入れるそう。

「食卓に出てこない食材は、大人になっても触れる機会が少ないと思



もちもち!つるんの食感が楽しい「麩饅頭」(小売り用は4種)



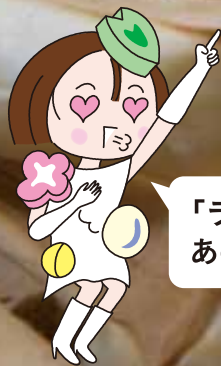
温めて、セットの桜味噌と柚子味噌をかけるだけの「生麩田楽」

います。そういった意味で、ぜひお子さんに麩を食べてもらいたいですね」と小山さん。焼き麩以上に接点が少ない生麩は、買ってそのまま食べられるように、田楽や麩まんじゅうなど、トっつきやすい商品”も販売。

また、鮮やかな色やキュートなモチーフも生麩ならではの魅力で、SNS世代にウケる要素も満点です！

では、どうやって作られているのか。「Who are Fu?」、ナニモノかを見てみましょう。

「焼き麩」ができるまで



「ラーメンにのっている  
あのうずうず!カワイイ～」

同じ「麩」といっても、焼き麩と生麩では作り方が異なります。まずは、ラーメンの具としてもおなじみの焼き麩の製造工程から。この日、作っていたのはピンクのうず巻きがトレードマークの棒麩<sup>ぼうふ</sup>。ちなみに、ラーメンに麩を入れるのは、北海道や東北など全国でも一部だけの食習慣だそうで、道産子は意外と「隠れ麩好き」が多いのかもしれない。

グルテン作りには、大変な手間暇と根気が必要。そのため、他社から仕入れるメーカーもある中、こちらでは創業時から自社製にこだわってイチから手作りしています。つなぎの小麦粉を混ぜて、練ってなめらかにした生地を手で成形し、窯に並べて蒸し焼きに。待つこと15分、5〜6倍の大きさに膨らんだ麩は、フランパンのような見た目。粗熱がとれたら均等にスライスし、熱風を当ててすぐに乾燥。特別に乾燥前のできたてを食べさせていただく(毎回、スミマセン:)、ふわっふわでまさに焼ききたてパンの食感です!

車麩は、生地をバウムクーヘンのように棒に巻き付け、ガス窯で焼いては生地を重ねて焼成。同じ生地でも工程が違えば歯応えや食感が変わり、異なる味わいが楽しめます。

1 グルテンに小麦粉を合わせる



2 練った生地を1時間ほど寝かせる



3 焼き上がりを計算し、手で伸ばす



4 成形した生地が縮まないよう浸水



5 窯に並べて水をまき蒸し焼きに



6 焼き上がった麩を取り出し冷ます





7 スライサーでカットし乾燥機へ



できたてはパンのよう

「生麩」ができるまで



「一本一本が職人技。  
切っても切っても梅♪」

隣の部屋では、生麩作りの真っ最中。季節を大事にする京料理のあしらいとして重宝され、春は梅や桜、夏はなすび、秋はもみじと四季のモチーフが目を楽しませます。冷蔵タイプの生麩は、天然由来の着色料を使用。主原料は焼き麩と同じくグルテンですが、もち粉を合わせることで独特のもっちり感が生まれます。

いくつかの生地を「金太郎あめ」式に重ね、均等な太さに伸ばして木型へ。この木型も専門の職人さんにしか作れない手製で、製麩所ごとに異なるオーダーメイド品。プラスチックの型ではキレイに仕上がらず、木肌の微妙な引っ掛かりが美しい仕上がりに不可欠なのだそう。ですが、木型職人の高齢化・後継者不足も深刻で、伝統はたくさんの手があつてこそ支えられているのだと痛感…。型から外れないように糸でさつちりしぼってゆで上げ、冷やせば完成。調理用のあわ麩やよもぎ麩（P9右の商品）は、ゆでずに窯で蒸し上げて作ります。

麩づくりの工程はほとんどが手作業。北海道で製造されている希少な伝統食材を前に、一度は途絶えかけた「北の麩屋」の灯を「一緒に守っていたら」という気持ちになりました。

1 グルテンにもち粉を混ぜて着色



2 練った生地を彩り良く重ねる



3 伸ばして木型のサイズにカット



4 生地を水に浸し、木型に入れる



5 外れないようにしぼって鍋へ



6 木型ごと水に入れて冷やす



7 生麩を取り出しさらに冷やす



Japanese  
“UME”!

小山製麩所の麩（車麩・小町麩）は、全道のコープさっぽろ店舗（一部を除く）でお取扱っています。宅配トドックでは、2月第1週の北海道応援トドックで生麩田楽をご案内いたします。

＼ お麴の魅力徹底調査！ ／

# 家族が喜ぶお麴メニュー

これって  
麴なの？

今回はちょっと編集室メンバーがお麴レシピに挑戦！ おかずにも！ 休日のランチにも！ デザートにも！  
普段お麴をあまり使わない方でも作りたくなること間違いなし！

## 目指せ麴女子！！

ハセミホ



食わず嫌いの娘と息子に、新しい味に挑戦させたいと願う母。

ナカアケ



育ち盛りで野菜嫌い、肉好きの息子2人と夫の4人家族。

アベトモ



娘とともに麴が大好き！みんな今ごろ麴の良さに気づいたのー！

イケマユ



夫の胃袋をみたすため、日々奮闘中の新婚です！

キムノー



おしゃれなものが大好きなSNS女子です！

このお麴を使いました！

北海道産小麦使用 小町麴 30g  
本体328円(税込354円)

店舗 一部なし トドック なし



北海道産小麦使用 車麴 8枚入  
本体328円(税込354円)

店舗 一部なし トドック なし







1



水分をしっかり絞った車麩をお好みの大きさに切り☆につける。

2



☆の水分を軽くきって片栗粉をまぶし、180度の油で揚げる。

＼ 定番おかずに変身！／

## 車麩の唐揚げ

■ 調理時間 約10分  
(下準備のつけ時間を除く)

約143kcal、塩分1.5g/1人分

### ●材料(2人分)

車麩・・・・・・・・・・・・・・3枚  
 しょうゆ・・・・・・・・大さじ1  
 酒・・・・・・・・・・・・大さじ1  
 ☆ おろししょうが・・小さじ1  
   おろしにんにく 小さじ1  
 片栗粉・・・・・・・・・・・・・適量  
 油・・・・・・・・・・・・・・・・・適量  
 リーフレタス・・・・・・・・・・適量

### 下準備

車麩をぬるま湯に約30分つけて戻しておく。

(こう言ったら失礼ですが)おいしくてびっくり。お肉よりはやく揚がるのもうれしい。外はカリッとして、中はふわっとしているんです。最初は警戒していた家族も、パクパク食べていました!車麩を戻すには時間がかかるので、早めに戻しておくとおスムーズ。おつまみにもいいし、漬けだれのアレンジでいろいろ楽しめそう!

よっぴん!





3



鍋にお湯を沸かす。蒸し器にレタスを敷き、②をくっつかないように並べて中火で10分ほど蒸す。お好みでしょうゆと練りがらしていただく。

1



ボウルに☆を合わせ、水分をしっかりと絞った小町麩を小さくちぎりながら加える。

2



シューマイの皮で①を包む。



ビールにも  
ご飯にも  
ぴったり！

普通のシューマイよりもふわっとしていてやわらかかった。お肉ぎっしりというよりも軽い感じで食べやすい。カロリーは全てお肉で作るよりも約200Kcalダウン！子どもたちは、えびや玉ねぎ、グリーンピースが入ったシューマイよりもよく食べていて良かった。好き嫌いの多いわが家の子だけでもしれませんが。大人は、ビールに合うしご飯も進むし、おいしくいただきました。

お弁当のおかずにも！

## ふ 麩んわり シューマイ

調理時間 約30分  
(下準備のつけ時間を除く)

約328kcal、塩分1.5g/1人分

●材料(4人分・28個分)

- 小町麩……………1袋(30g)
- 豚ひき肉……………300g
- しょうが(すりおろし)  
……………1片分
- ☆ 片栗粉……………大さじ2
- 砂糖・しょうゆ・酒・ごま油  
……………各大さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- シューマイの皮……………28枚
- しょうゆ・練りがらし  
……………お好みで
- レタス……………1~2枚

### 下準備

小町麩を水かぬるま湯に約10分つけて戻す。



3



★を加えて全体にからめ  
る。

1



車麩1枚を3等分ずつに  
切り、片栗粉をまぶす。

4



軽く煮つめる。お皿に盛  
り、刻みねぎをのせる。

2



フライパンにサラダ油を  
熱し、1を並べ入れて中火  
で両面こんがり焼く。

「まるで肉!?!」

## 車麩の照り焼き

■ 調理時間 約15分  
(下準備のつけ時間を除く)

約192kcal、塩分2.2g/1人分

### ●材料(2人分)

- 車麩……………4枚
- 水……………1カップ
- ☆ 鶏ガラスープの素……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1/2
- 片栗粉……………適量
- サラダ油……………大さじ1/2
- しょうゆ……………大さじ1
- ★ 酒……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1/2
- 刻みねぎ……………適量

### 下準備

☆を混ぜ合わせて車  
麩を入れ、1時間ほど  
つけておく。

ご飯が進む味付け!お肉のよ  
うな見た目なのに、食感はふわ  
つとしていてダイエットしたいとき  
にいいかも。輪切り唐辛子をい  
れて、ちょっとピリ辛にしてもお  
いしそう!



ふわつと食感!



### ●作り方

- ①車麩を☆につけて戻したら、フライパンにバターを熱し、絞らずに強火で両面に焼き色をつける。
- ②トースターの天板にクッキングシートを敷き、①を移す。
- ③車麩の中央に卵を割り入れ、ハムをのせる。ホワイトソースをかけ、チーズをのせて10分ほど焼く。

見た目がおしゃれで気分が上がる!一口食べて、パンのような食感とおいしさに驚きました!麩と告げないで友人に食べてもらいましたが、全く気づかれませんでした(笑)。パンを麩に置き換えることで、カロリーが抑えられるなら、罪悪感なしで楽しめますね!

### ●作り方

- ①車麩を☆につけて戻したら、絞らずにハムとチーズをはさむ。
- ②フライパンにバターを熱し、中火で①の両面をこんがり焼く。ペビーリーフを添えて盛り付ける。

約318kcal、塩分1.3g/1人分

### ●材料(2人分)

車麩……………2枚  
 ☆牛乳……………1/2カップ  
 ☆塩・こしょう……………各少々  
 バター……………10g  
 卵……………2個  
 ハム……………2枚  
 ホワイトソース……………70g  
 ピザ用チーズ……………30g  
 ブラックペッパー お好みで



約348kcal、塩分1.0g/1人分

### ●材料(2人分)

車麩……………4枚  
 ☆卵……………1個  
 ☆牛乳……………1カップ  
 ☆塩・こしょう……………各少々  
 ハム……………2枚  
 スライスチーズ……………2枚  
 バター……………20g  
 ペビーリーフ……………適量  
 ブラックペッパー お好みで

## 車麩クロックマダム

■調理時間 約15分(下準備のつけ時間を除く)

休日ランチはこれで決まり!

下準備

混ぜ合わせた☆と車麩を密閉できる袋に入れ、冷蔵庫で1時間以上つけておく。

## 車麩クロックムッシュ

■調理時間 約15分(下準備のつけ時間を除く)



3



②に小町麩を入れて10分くらいひたひたにし、よく吸わせておく。

1



冷凍ベリーは室温で解凍しておく。

4



ココット皿に均等に流し入れ、180度のオーブンで20～25分ほど焼く。仕上げにお好みで①やバニラアイスのをせて完成。

2



卵と砂糖を大きめのボウルに入れ、泡だて器でよく混ぜ、牛乳を加え、さらに混ぜる。

＼ 口の中でとろける！ ＼

## お魅プディング

■ 調理時間 約15分  
(つけ時間、焼き時間を除く)

約232kcal、塩分0.3g/1人分

● 材料 (直径8cmの  
ココット皿3個分)

小町麩……………40個  
卵……………2個  
牛乳……………200ml  
砂糖……………大さじ4  
冷凍ベリー・バニラアイス  
……………お好みで適量  
ミント……………お好みで適量

これ使いました!



コープ  
黄金そだちのたまご

店舗 全店  
トドック 週 毎週

お魅の中まで卵液がしみて、しっとりトロけるような味わい溶けてゆくバニラアイスとプディングの甘さがよく合います。トッピングは子どもと一緒にあれこれ楽しめそう。焼き加減はオーブンの機種によって異なるので、お好みで調節してくださいね。



してみよう コーナー

① こむぎこに  
みずを  
くわえる



② ぜんたいをよく  
まぜあわせる



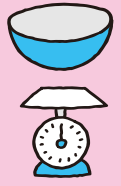
③ しっかり こねる  
(10 ぶん)



てのひらでのばしたり  
だんりよくがでるまで  
こねて!

よいいてね

- ・こむぎこ：100グラム
- ・みず：50ミリリットル
- ・ボウル
- ・はかり



やってみる??

グルテンは  
こむぎこに  
みずをくわえて  
ねってできます。

「ふ」は  
グルテンでつくる  
でんとうてきな  
たべものです。



「ふ」なう  
しつこいぜ。



「ふ」ってなーに??

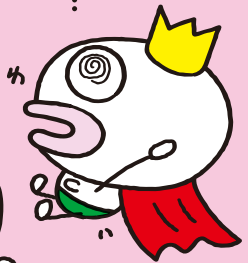
わたしたち  
「ふ」がだいすきな  
うふふガールズ♪



おうじ  
ぷっくり王子  
たまご  
つこみ王子

さくえ：W.けいすけ

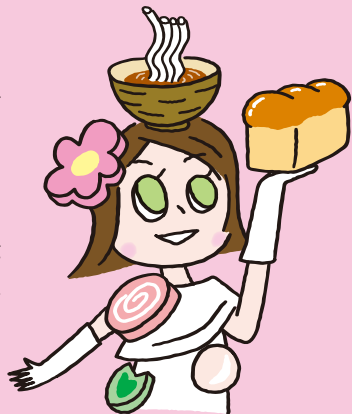
びっけり王子と  
つこみ王子の  
まえにあらわれたのは…





ハイパー  
アイ  
2がつ2かは「ふ」の日。みんな「ふ」をたべてね。

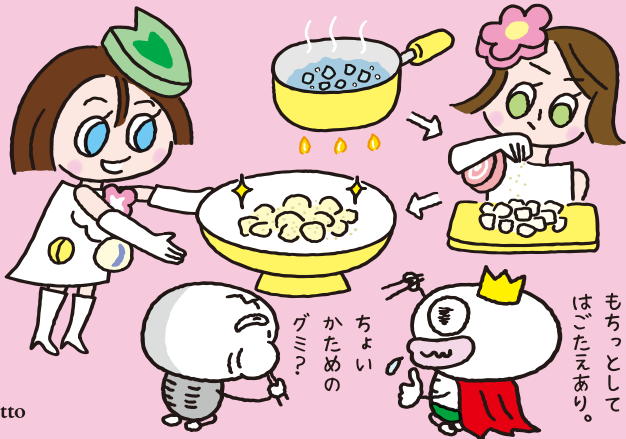
うどんにコシがでたり  
パンがふくらむのは  
グルテンのおかげ  
なんです。



ね！  
このねばりと  
だんりよくが  
グルテンの  
とくちみじです。

### グルテンをたべてみよう コーナー

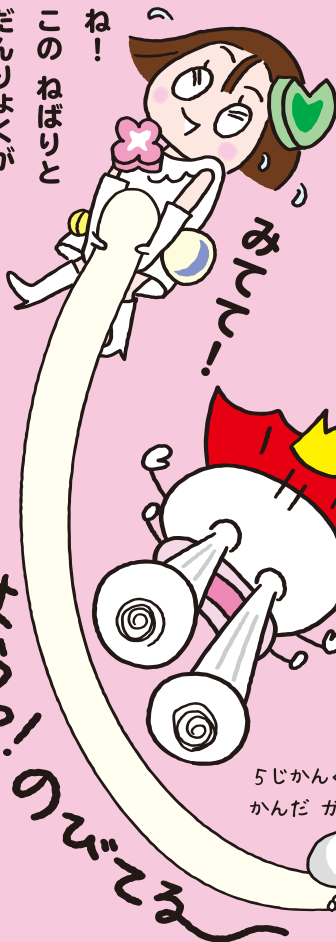
グルテンをちいさくきってしっかりゆでたら  
なんちゃって生麩(←PI4をみてね)がかんせい!  
きなこ&さとうをかけてめしあがれ。



もちっとして  
はごたえあり。

ちよい  
かための  
グミン。

はうっ!のびてる



### グルテンをとりだ

④ ボウルにみずを  
いれて③を  
よくあらう



みずがとうめいになるまで  
なんどもみずをかえて!



みずがしるくにござるのは  
でんぷんがとけだしているから



あれ?  
なんだかちいさくなっちゃった

⑤ グルテンのできあがり!

5じかんぐらい  
かんだガムみたい



できたりよう/やく30グラム

389通のご応募をいただきました。ありがとうございます！

# わが家の麩レシピ！

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2月10日(土)。

※同様のレシピの場合、採用させていただく方は編集部で選んでいます。ご了承ください。  
記載の分量は編集部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。



📖 読者プレゼント!

## 麩チャンプルー

●札幌市 H.T様

**材料(4人分)** 車麩3枚、A[卵2個、ツナ缶1缶、塩ひとつまみ]、油大さじ1、にんじん40g、玉ねぎ1/2個、もやし1袋、にら1/3束、B[酒大さじ1/2、しょうゆ大さじ1、ごま油小さじ1]、かつお節1パック(4g)

**作り方** 車麩は10分程水で戻し、大きめにちぎる。水けを絞りAを合わせたボウルに加え15分浸す。フライパンに油を熱し、麩を並べ両面焼き色がつくまで焼いたら一度取り出す。同じフライパンに油を足して食べやすい大きさに切った野菜を炒める。野菜に火が通ったら麩、Bを加えて完成。皿に盛りかつお節をかけていただきます。

次のお題 **カレー** レシピ

編集／竹村貴子 スタイリング／尾崎綾  
撮影／KATOMI デザイン／佐孝優





## 麩のシーザーサラダ

● 釧路町 まり様

**材料(4人分)** 焼き麩10g、A[米油大さじ1、塩ひとつまみ]、レタス1/2個(130g)、ベーコン40g、ゆで卵1個、ドレッシングB[マヨネーズ30g、レモン汁10g、オリーブオイル大さじ1、塩、こしょう少々]

**作り方** 焼き麩を1cm角に切ってAと和え、トースターでこんがり焼いておく。レタス、ゆで卵は食べやすい大きさに切る。ベーコンは1cm幅にフライパンでこんがり焼く。レタス、ベーコン、ゆで卵をお皿に盛り、焼き麩をのせBを合わせたドレッシングをかけていただきます。

## バターキャラメルラスク

● 札幌市 M.M様

**材料(2人分)** 焼き麩20g、A[砂糖大さじ2、バター20g、牛乳大さじ1/2]

**作り方** 棒状の焼き麩を1cmの厚さに切る。フライパンにAを全て入れ火にかける。ふつふつとしてきたら、麩を入れて手早く染み込ませながら両面をこんがり焼く。



## おでん

●岩見沢市 あっちゃん様

**材料(4人分)** だし汁1ℓ、薄口しょうゆ大さじ2、塩小さじ1/2、砂糖大さじ1、大根1/2本、こんにゃく1枚、ゆで卵4個、お好みの練り物適量、車麩適量

**作り方** だし汁に下ゆでした大根、食べやすい大きさに切ったこんにゃく、ゆで卵、ほかお好みの具材を入れて弱火でゆっくり煮込む。できあがる30分前に車麩も入れて煮る。また残っただし汁は車麩に染み込ませるとおいしくいただけます!



## チキン麩ナゲット

●斜里町 めこ様

**材料(2人分)** 焼き麩15g、鶏胸肉400g、卵1個、おろししょうが、おろしにんにく各5g、片栗粉大さじ1と1/2、薄力粉大さじ3、塩小さじ1/3、揚げ油適量

**作り方** 焼き麩を袋に入れて粉々にする。鶏胸肉を粗めに挽いてほか材料全て、焼き麩も加え混ぜ合わせる。フライパンに揚げ油を熱し、ひと口大にして揚げる。

## 麩のオニオングラタンスープ

●札幌市 オリーブ様

**材料(2人分)** 焼き麩4枚、玉ねぎ200g、バター10g、A[水400ml、洋風スープの素小さじ1/2、塩、こしょう少々]、チーズ20g

**作り方** 棒状の焼き麩を1cmの厚さに切る。小鍋にバターを熱し薄切りにした玉ねぎを炒める。あめ色になるまでじっくり炒めたらAを加えて15分ほど煮込む。耐熱性のお皿にスープを注ぎ、麩とチーズをのせてトースターで焼き色がつくまで焼く。



## 油麩丼

●札幌市 sinju☆様

**材料(2人分)** 油麩25g、玉ねぎ1/2個、だし汁150ml、A[みりん大さじ1/2、砂糖小さじ1/2、しょうゆ大さじ1と1/2]、溶き卵2個、ご飯適量、三つ葉適量

**作り方** 小鍋にだし汁を入れて熱し、薄切りにした玉ねぎを加えて煮る。玉ねぎが軟らかくなってきたらAと油麩を加え、溶き卵を回し入れる。ご飯の上に盛り付け、お好みで三つ葉をのせていただきます。

これくらいなめらかに→



6 ぎゅうにゆうをくわえる。



3 あわだてきでまぜ、なめらかにする。



1 とうふは、キッチンペーパーにつつんで5分ほどおく。



7 500Wのレンジで1分30秒かねつる。

できるだけ小さくわったほうがいいみたい!



4 チョコレートを手で小さくわる。

かんたんになめらか食感になるんですよ。

とうふ!?



8 レンジからとりだし、スプーンでゆっくりまぜてチョコレートをとくす。



5 べつのボウルに入れる。



2 ボウルにとうふを入れる。

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

Valentine's Menu



ざいりょう4つ!  
レンジで!とうふで!

## 生チョコトリュフ

【ざいりょう・やく12分】81kcal/1こ  
調理時間30分(冷やす時間除く)

- チョコレート.....150g
- きぬとうふ.....75g
- ぎゅうにゆう.....大さじ2
- ココア.....大さじ4



こどもレストラン  
支配人  
エリック 能戸 のと



12 べつのバットにココアを広げておく。



9 ③をボウルにくわえる。



13 れいぞうこから出し、12とうぶんする。



10 あわだてきでまぜる。



ココアのかわりに  
こなさとうや  
抹茶もいいね!

**Nota note** 豆腐をつかうことでしっとり濃厚食感に。包丁不要!レンジで簡単!あつという間にトリュフの完成!日持ちはしないのでうちで楽しんでね。



15 ココアをまぶす。



14 ひとつずつまるめて、⑫のバットに入れる。



11 平らなようきにつつして、れいぞうこでひやす。

コープさっぽろで  
できる

しゃかい こうけん  
**社会貢献**

社会貢献とは? = より良い社会のために行動すること!

# くらしのヒント

おうちも地球もハッピーに。

コープさっぽろでできる!

身近な社会貢献

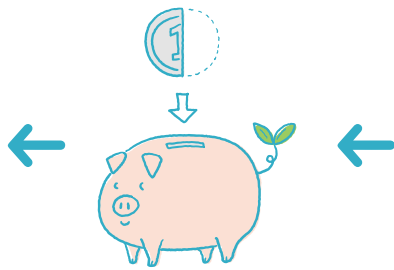
## ①レジ袋を辞退する



コープさっぽろ店舗でレジ袋を辞退すると0.5円が<sup>あした</sup>コープ未来の森づくり基金に積み立てられ、植樹や育樹など森づくりを進める団体の活動を支援します。毎日のお買い物は北海道の森づくりに広く役立てられています。



森ができる



0.5円が  
基金になる



エコバッグを  
使う

社会貢献は日常的にできることから大規模なものまでさまざま。自分にあつたものを見つけて、無理なくできることから始めてみませんか? コープさっぽろでできることの一部を紹介します!

広報部  
たむたむ

町内会のごみ拾いやエコバッグやマイボトルを使ったり、いらなくなったものはリサイクルに出したりできる範囲でやっています。



## ② フェアトレード商品を選ぶ

フェアトレードとは「公平・公正な取引」を意味し、開発途上国の製品を適正な価格で継続的に購入することで、立場の弱い国の生産者や労働者たちの生活改善を目指すしくみです。フェアトレード商品を購入することは、**開発途上国の生産者をサポート**することにつながります。

### コープさっぽろで取り扱っている おすすめフェアトレード商品



フェアトレード  
有機ビターチョコ  
カカオ70% 100g

店舗 一部なし  
トドック なし



CO・OP  
フェアトレード  
セイロン紅茶

店舗 一部なし  
トドック なし



有機珈琲  
フェアトレード  
モカブレンド粉 160g

店舗 一部なし  
トドック 保 いつでもトドック Vol.19・20

●注文番号 25626



フェアトレード  
有機バナナ(ペルー産)  
450g

店舗 一部なし  
トドック 毎週



他にスパイスも  
取り扱っています

このマークが  
ついている商品です



※このマークがついている  
商品以外にもフェアトレ  
ード商品はあります。

# ③ 書損じハガキ 回収キャンペーンに参加する

など

コープさっぽろでは家庭でできる国際協力・社会貢献として、書損じハガキなど換金可能物品の回収活動を行っています。回収された物品は専門業者で換金後、回収封筒作成など必要経費を差し引いて、**各種国際支援活動・社会貢献活動に活用**されます。



## 回収しているもの

- QUOカード
- テレホンカード
- プリペイドカード



(未使用・使用中・使用済み)

- 切手・外国切手  
(未使用・使用済み)
- 印紙  
(未使用)



- 年賀ハガキ
- 郵便ハガキ

(書損じ・未使用、古いハガキもOK)  
※書損じハガキに記載された情報は一切使用しません。



- 使わなくなった携帯電話
- スマートフォン
- 充電器



(壊れていてもOK)  
※個人情報データは消去してから封筒に入れてください。

- ブルーチップ
- グリーンスタンプ



- 金
- ダイヤ
- 貴金属



- CD
- DVD
- ゲームソフト



(ケースや説明書のある市販品で付録は除く)

- 商品券
- ビール券 など  
(有効期限内のもの)



- 外国コイン
- 外国紙幣

※コインはテープなどで固定してください。



くてもその小さな力が合わされば、大きな力に!



## 書損じハガキ回収専用封筒で回収しています



1ポイント  
つきます!



回収期間中にご協力回数に関わらず1ポイントが、集計後のタイミング(3月末・5月末・9月末・11月末)に加算されます。ナビタンで「その他ポイント」と表示されます。

回収期間 **2月1日 ⇒ 4月30日 / 8月1日 ⇒ 10月31日**

封筒の  
入手方法 年2回(2月と8月)、コープさっぽろ店舗に設置します。宅配トドックをご利用の組合員さんにはカタログと一緒にお届けします。

※カタログをストップされている方は配達担当者に伝えてください。

提出方法 回収専用封筒に  
書損じハガキなど  
換金可能物品を入れて封をして、



宅配トドックの  
配達担当者へ



または



店舗サービス  
カウンターへ



★封筒に入りきらない場合は、回収物を入れた段ボール箱などに封筒を貼り付け、カウンターまたは宅配担当者へお渡しください。

2022年度の換金額

**18,614,752円**

(回収封筒22,471枚)

必要経費を  
差し引いて



- ユニセフ募金広報費用
  - 北海道ユニセフ協会
  - ウクライナ募金
  - 子育て基金
- の社会貢献に活用しました。



ご協力ありがとうございました!

たむたむまとめ



「自分一人が取り組んでも大したことない」と思うかもしれませんが、一人ひとりの行動が大切!一人ひとりの力は小さ

子育てひろば実施会場数・累計参加人数

32会場・144,217人

期間：2006年～2023年11月

子育て中の親子が気軽に自由に遊べるひろば

## 子育てひろば

コープさっぽろでは全道の店舗を中心に32会場で親子がのんびり楽しく過ごせる「子育てひろば」を開催しています。子育て中の親子が気軽に自由に楽しめるようにと2006年からはじまりました。絵本の読み聞かせや手遊び、夏祭りやクリスマスなどの季節のイベントや毎月のお誕生会など、楽しい企画も毎月実施しています。

たくさんのおもちゃでお子さんと一緒に遊んだり、お母さん同士のおしゃべりを楽しんだり、お買い物のついでに気軽に立ち寄って楽しんでいただけるよう、スタッフが笑顔でお待ちしております。事前予約は不要、参加無料です。これからも親子が笑顔で安心して遊べる地域のひろばにしていきたいと思ひます。



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



人と「人」をつなぐ 33

# 医師 1,000 名の 95% が、 ボディメンテを 勧めたいと回答。

コンディションを整える 乳酸菌 B240 配合。

※2023年4月 AskDoctors 調べ ※調査対象：医師 1,000 名 調査方法：資料を提示し、実際に製品を摂取した上での WEB アンケート調査  
※あくまで医師の方の印象であり、効能等を保証するものではありません。 ※対象商品：ボディメンテ（ドリンクタイプ、ゼリータイプ）



乳酸菌  
B240

+

電解質

こんなとき、どうするの？  
こんなものまで!?  
Webカタログの品揃え  
豊富でなんでも  
揃っちゃう説!

いやー、  
すっかり雪景色!  
寒くて買いたいものにも  
行きたくないなあ…



でも、こんな時に限って  
洗剤とか柔軟剤とか…  
いろいろ一気になくなるんだよねえ〜泣  
トドックって、  
日用品とか売ってないのかな??



お任せください!!  
トドックでは  
日用品や  
スキンケア商品まで  
幅広く取り扱い  
しています!

ここでWebカタログの  
見方をおさらい

まずはカタログを開いて  
「カタログ選択」を  
タップ!



たとえば…  
「暮らしのトドック」では  
日用品を取り扱っていますよ!



お！トイレトパーパーとか  
食器洗い洗剤もあるんだ!  
柔軟剤の大容量サイズとか、  
重いけど  
届けてくれるなら  
いいよね〜





ユースキン製薬  
ユースキン  
ハナ ハンドクリーム  
ユズ (50g)

本体700円(税込770円)

**トドック 保**

ビューティートドック Vol.22

●注文番号 **76055**



このハンドクリーム  
いいかも！



お任せください！  
「ビューティートドック」では  
化粧品やハンド・ボディクリーム、  
入浴剤まで幅広く取り扱っていますよ！



あと・・・最近、乾燥して  
手が荒れるんだけど  
ハンドクリームとか  
ないのかなあ…



これからは日用品も  
トドックに  
頼っちゃおう！



アプリ  
ダウンロードは  
こちら！



ほかにもカタログいろいろ！



花王  
めぐリズム  
蒸気でホットアイマスク  
(無香料 12枚入)

本体1,080円(税込1,188円)

**トドック 保**

ビューティートドック Vol.22 ●注文番号 **75598**

お布団で  
ぬくぬくしながら、  
アイマスクなんて  
最高だなさ



わー！  
「こ自愛ケア特集」も  
あるんだね！



ちよこっど

# カレー

## 気分♪

食卓の  
お助けメニューのカレー！  
カレーって無性に食べたくなる時  
ありませんか？  
コープさっぽろおすすめを  
ちよこっど編集部スタッフが食べ比べてみました。



娘は辛いのが苦手  
アベトモ



ハウス食品  
ジャワカレー 中辛  
185g



店舗 全店  
トドック 保 いつでもトドック Vol.19-20

●注文番号 23225

ほどよい辛さがクセになる！

娘には少し辛いと言われたけど「おいしい」と食べてました。辛い時にはちみつをちょい足してます。私にはちょうどいい辛さでコクもあって Good!



ハウス食品  
クロスブレンドカレー  
中辛 140g

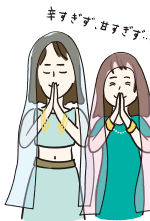


店舗 一部なし  
トドック 廻 2月1週  
保 いつでもトドック Vol.20

●注文番号 23964 ※2月5週から  
注文可

親子で食べられるの  
いいね！

スパイスの香りが広がり、後味に少しピリッと辛みがくる感じ。大人も子どももおいしく食べられるスパイス感のあるカレー。



親子で同じ中辛  
ハセミホ



エバラ  
横濱舶来亭  
カレーフレーク  
こだわりの中辛 180g

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.19・20

●注文番号 23249



### 洋食屋さんのカレーみたい

さらっとしているけど、味は濃厚で一番好きな味!辛さもちょうどよく、ちょっとリッチな味わいでクセになる。家で手軽にお店のような味が楽しめるね!



辛いのが苦手なキムノ



江崎グリコ  
プレミアム熟カレー  
中辛 160g

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.19・20

●注文番号 25339



### ドミグラスソースで濃厚!

コクがあり旨みが凝縮されたカレー。辛そうに見えるけどマイルドな味わい。皿分ずつにルーが分かれているので少量でも作れて便利!



具材たっぷり派イケマユ



エスピー食品  
栗原はるみ  
わたしのカレー  
中辛 107.8g

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.19・20

●注文番号 23607



### パウダータイプのカレー

やさしい味わいで子ども食べやすいカレー。アレンジしてそれぞれの「わたしのカレー」にしてみてもいいかも。私は辛口が好きなので辛味をプラスしよう!



カレー大好きナカアケ



ビール大好き  
ハセミホ

軽くてゴクゴク飲んじゃう!

フルーティーな香りと味わい。この  
おいさで7%オフ※はうれしい。ラ  
イトな感じでどんどん進んじゃう!飲  
み過ぎ注意ですね(笑)

※日本食品標準成分表  
2020年度版(八訂)による。



ビールが苦手な  
イケマユ



これは飲みやすい!!

さっぱり爽やか!ライトでくせがなく  
飲みやすい。これなら私もビール好  
きになりそう♡

キリン  
淡麗グリーンラベル  
350ml・6缶入

店舗 全店

トドック 週2月2週(裏表紙)

保 のみものトドック Vol.35・36 ●注文番号 85545

350ml・24缶入 85546 500ml・6缶入 85547 500ml・24缶入 85548



糖質7%オフ※  
糖質7%オフ※  
糖質7%オフ※



〈札幌の名店〉中華居酒屋 香香厨房  
鳥山シェフ監修レシピ



Point

中華料理はスピードが命!  
調味料を事前に合わせておくこと  
でロスなく一気に仕上げられます!

### 豚バラ肉とまいたけの黒しょうバター炒め

■調理時間 約10分

【材料(2人分)】

豚バラうす切り肉  
……………120g  
まいたけ……………50g  
玉ねぎ……………30g  
長ねぎ……………30g  
糸唐辛子 お好みで

【合わせ調味料】

水……………25ml  
鶏がらスープの素  
……………小さじ1/2  
おろししょうが  
……………小さじ1/2  
バター……………5g  
ブラックペッパー  
……………1つまみ  
酒……………小さじ1  
上白糖……………小さじ1

【作り方】

- ①豚バラうす切り肉を5cm  
に、野菜は食べやすい大  
きさに切っておく。
- ②うすく油(分量外)を引い  
たフライパンで、豚バラう  
す切り肉を炒める。
- ③まいたけと玉ねぎを加え  
10秒ほど炒め、長ねぎを  
加えてさらに炒める。
- ④事前に合わせておいた  
調味料を一気に加え、素  
材と絡めながら炒める。
- ⑤お皿に盛り、お好みで糸  
唐辛子をのせて完成。

味付けがすごくいい!ほぼ家にある調味料  
で手軽に家で本格的な中華が味わえるなん  
で!お酒にもごはんにもお弁当にもGood。



おつまみ専門タムタム



ストップ!20歳未満飲酒・飲酒運転。お酒は楽しく適量で妊娠中・授乳期の飲酒はやめましょう。のんだあとはいりサイクル。







料理はまかせて  
キムノー

### 余っても使えそう

塩加減はお好みで調整してもよいね。余ったオイルはサラダにも良さそう!

### パンにも合いそう

材料もシンプル、簡単で  
すぐ食べられるし、レンジ  
のできるなんてお手軽!



アヒージョ大好き  
ナカアケ

### 芳醇な香り!

フルーティな香りとはどよい  
苦味のバランスが抜群! 香り  
もいいね。



和食も  
洋食も好き  
イケマユ

## ベルトーリでアヒージョはどう?



世界ナンバーワンの  
オリーブオイルブランド※

ベルトーリ  
エキストラバージン  
オリーブオイル 500ml

店舗 一部なし

トドック 週 2月4週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.19・20

●注文番号 **22790**



おつまみ好き  
アベトモ

### ビールが進みそう

にんにくの風味がついたオリーブ  
オイルときのこが良く合うね。おい  
しい!



## いろいろきのこのアヒージョ

■調理時間 約10分

【材料(4人分)】

まいたけ、マッシュルームなどお好きなきのこ…150g  
ベルトーリ エキストラバージンオリーブオイル 100ml  
にんにくチューブ……………大さじ1  
塩・パセリ……………お好みで適量

【作り方】

- ①きのこをひと口サイズに切る。
- ②耐熱皿にすべての材料を入れて、レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③仕上げにお好みでオリーブオイル(分量外)を回しかけ、塩味が足りなければ塩をふり、パセリを散らす。

## 無限にんじん

■ 調理時間 約10分

[材料(3~4人分)]

にんじん……………2本(200g)

ツナ缶……………1缶(70g)

[日清ヘルシー ごま香油…大さじ1

A めんつゆ(2倍濃縮) ……大さじ1

砂糖 ……小さじ1

かつお節、いりごま…お好みで適量

[作り方]

- ①にんじんは長さ5~6cmの千切りにする。ツナは汁気をきる。
- ②耐熱容器ににんじんを入れ、ラップをかけてレンジ(600W)で2分30秒を目安に加熱する。
- ③①のツナ、Aを加えて混ぜ合わせ、器に盛り付けてお好みでかつお節、いりごまをふる。



ごま香油の無限にんじんってどう!?



小さいけど  
実は大食い  
アベトモ

お箸が止まらない

やさしい味わいでパクパクいける。かつお節とごまもしっかりかけるとなお良し!



おつまみ  
大好き  
ナカアケ

あと1品ほしい時に!

家にあるものですぐのできるので、夕食などもう1品ほしい時に良さそう!



無限レシビが  
気になる  
ハセミホ

にんじんモリモリ

たくさんのにんじんを食べられて体にも良さそう。にんじんのくさみは全然感じない!



簡単レシビは  
試したい派  
イケマユ

ごま油の風味も良し

にんじんの甘みもしっかり感じられて、すごくおいしい!ごま油の風味も◎。



日清ヘルシー  
ごま香油 250g

店舗 一部なし

トドック 週 2月5週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.19・20

●注文番号 22808

## 具がたっぷりで大満足

あり! 時間がないときのお昼ごはんにちょうどいい! 野菜も多め。麺もつると喉ごしがよく、おいしい! 鍋で温めるだけで手軽。野菜もたくさんとれるし、ぜひリピートしたいかも!



あっさり系が好き  
ハセミホ

CO-OP

長崎風 ちゃんぽん

1食入

店舗 一部なし

トドック 週 2月3週 ※2食入です



## 鉄鍋炒めの野菜が◎

あり! もやし、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、キャベツ、にんにく、しょうがの国産野菜が7種類も! これ1つでお腹いっぱい! 味も中華風味のしっかりとした味わいだね。



ラーメンは  
たま〜に派  
イケマユ

CO-OP

国産野菜の五目あんかけ

1食入

店舗 一部なし

トドック 週 2月・4週 ※2食入です



## コープが初めて! /

けやき監修の冷凍麺はコープが初。札幌みそラーメンらしいちぢれ麺と4種のみそのコク旨スープ、鉄鍋で炒めた野菜をギュッと凝縮して冷凍。黒い粉末状のものは、隠し味の「焼きあご粉末」です。



CO-OP

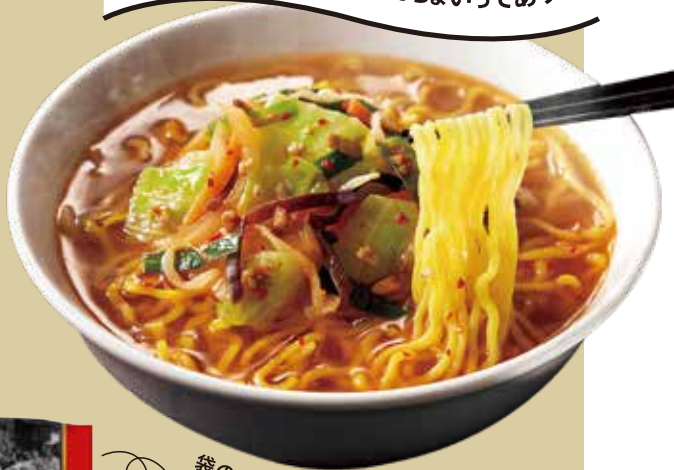
けやき監修 札幌味噌ラーメン 2食入

店舗 なし

トドック 週 2月2週



冷凍ラーメン2食で500円ちょいってあり!?



袋の中はこんな感じ



こってり  
ラーメン大好き  
アベトモ



けやきの味が自宅で楽しめる

あり! しかも野菜入りなのがいい。お店でも定番のトッピング、バター&コーンをのせるのもおすすめ! スープも飽きのこない味で「焼きあご」による和風だしもほんのり感じられるね。

気分は沖縄！ おうちであったかメンソーレ!!

コープさっぽろ店舗では

2月15日(木)から18日(日)まで(一部店舗を除く)

沖縄フェアを実施。

沖縄料理とオリオン・ザ・ドラフトで

カレー(乾杯)!!

伊藤ハム

朝のフレッシュ ハーフベーコン

標準4枚入4パック

店舗 全店

トドック 週 2月1・5週



オリオン ザ・ドラフト

店舗 一部なし

トドック

保 のみものトドック Vol.35・36

●注文番号 350ml×6缶入 85490

350ml×24缶入ケース 85491



ちよこっと

おうち de  
グルメ旅

〈沖縄編〉



## ベーコンの ゴーヤチャンプル



〔材料(2人分)〕

ハーフベーコン	8枚	卵	1個	しょうゆ	小さじ1
ゴーヤ	1/2本	かつお節	適量	こしょう	少々
木綿豆腐	1/2丁	塩	小さじ1/2	ごま油	適量

〔作り方〕

- ①ゴーヤは縦半分に分けて種を取り除き、3mm幅の薄切りにして塩をふってしばらくおく。
- ②ベーコンは3cm幅に切り、豆腐は手でちぎってザルにのせて水気を切る。
- ③①を水洗いして水気を切る。
- ④フライパンにごま油を入れて熱し、豆腐を焼いて一度取り出し、ごま油を足してベーコンとゴーヤを炒める。
- ⑤ゴーヤがしんなりしてきたら豆腐を戻して塩・こしょうとしょうゆで味付けし、最後に溶き卵でとじかつお節を加えて皿に盛る。

飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の飲酒は胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。お酒は楽しく適量で。飲んだあとはリサイクル。

# 豚丼を食べて 寒い冬を乗り切ろう！



豚肉をおいしく食べて

厳しい寒さを乗り越えよう！

焼いたお肉にかけるだけで

甘辛たれの炭火焼香る

本格的な豚丼がでまします！

## 豚肉

豚肉には、糖質をエネルギーに変換し、  
疲労回復を助ける「ビタミンB<sub>1</sub>」や  
体のエネルギー源になる「たんぱく質」が含まれています。



北海道  
豚丼のたれ  
1人前(36g)×3袋入

店舗 一部なし  
トドック なし



北海道豚丼のたれ 340g  
店舗 一部なし

トドック 保  
いつでもトドック Vol.19・20

●注文番号 22202

北海道アイの商品  
詳しくはこちら



<https://tabekita.jp/product/>

北海道豚丼のたれをコープさっぽろ店舗にて購入で

**ボーナスポイント30ポイント付与!**

〈1月21日(日)～2月20日(火)〉

※詳しくは店頭のパosterをご覧ください。

1~2人分の鶏肉のトマトソース煮やトマトパスタを作りたいときなど、使い切りサイズでとっても便利。パッケージのレシピもおススメ!

カゴメ株式会社 阿萬香織



# 組合員さんのために 作りました!

トドックでしか  
買えない

ベストな何かと便利なトマトソース缶。でも1缶全部使うには多すぎて、最後に少し余らせてしまうことってありますよね。でもこのパケチサイズならバッチリ。しかも見た目もかわいいトドック限定BOXです。

KAGOME

## 包丁いらす! 簡単キーマカレー

*Keema Curry*

フライパンで簡単!

ちょこっと Point!

BOXには3つのレシピ付き。どれも1パック使い切りレシピでフライパンですぐできちゃいます。



炒め玉ねぎとじっくり煮込んだこうまつマトソース。玉ねぎを従来品より15%も増量。シェフの技を詰め込んでいるから、おうちで簡単プロの味。

カゴメ  
基本のトマトソース  
150g×5個入



店舗 一部なし

※ばら売りのみ、限定BOXは店舗扱いなし。

トドック 週 2月3週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.19・20 ●注文番号 23937



※パッケージが一部異なる場合がございます。

お好みでソテート野菜やチーズ、温泉卵を添えるのもおすすめです

調理例

●作り方 調理時間:10分

①フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎをバラバラに炒め切る。

②基本のトマトソース、1パックを炒め、味噌を加えて煮立たせ、水、カレー粉を加え、3分ほど煮詰める。



③器にごはんを盛り、②をかける。

●材料:2人分

- 合いびき肉..... 150g
- サラダ油..... 大さじ1/2
- カゴメ基本のトマトソース150g..... 1パック
- カゴメトマトケチャップ..... 大さじ1
- 水..... 1/4カップ(50ml)
- カレー粉..... 1かけ(約20g)
- ご飯..... 茶碗2杯



# だしを取った昆布 編

# おいしく 節約エコ レシピ

使い切ったら、  
ちょこっとしあわせ。

だしを取ったあとの昆布、  
まだ食べられるのに捨てていませんか？  
地球にもお財布にもやさしい  
食材使い切りレシピを、  
過去掲載レシピから再編集しました。  
はい、節約エコです(笑)!

## 佃煮

●レシピ/堤秀子

### ●材料(作りやすい量)

- だしを取った昆布.....100g
- 鮭節(または削り節).....大さじ2
- 水.....100ml
- 酢.....大さじ1
- 酒・みりん・しょうゆ.....各大さじ2
- 砂糖.....小さじ1/3
- 炒り白ごま.....適量



沸いたら火加減を調節して、ペーパーに包んだ鮭節、みりん、酒を加えてさらにくつつ加熱。



昆布は使いやすい大きさに切る。



煮汁が少なくなるまで煮詰めたら、器に盛りつけ、炒り白ごまを振ってできあがり。



しょうゆと砂糖を加えて、味をからめながら煮詰める。



煮汁が少なくなったら鮭節パックを取り出し、パックに残っただしを絞り出す。



鍋に昆布を入れ、水と酢を加えて加熱する。



# しっとりやわらかい オリーブオイル食パン(6枚入)

本体178円※(税込192円)

店舗 全店 **トドック** 週 2月1~3週

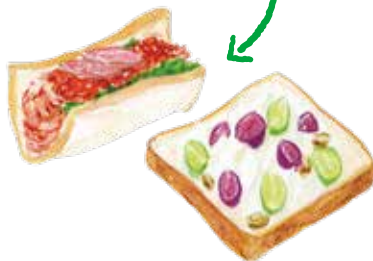
**オ**リーブオイル食パンは袋がシンプルなところと書かれている言葉に間違いがないのでうれしいです。



北見市  
**キヨミさん**  
Cho-co-ttoがその都度改善されてとても良い情報をいただけるので楽しく過ごさせてもらっている母ちゃんです。



パンにナポリタンをのせたり、生クリームをぬって季節の果物をのせて食べるのがお気に入り♪



ためしてみてください!

これがわたしのお気に入り!

コープでしか買えない商品の中から、毎月いろいろな人が「お気に入り」をご紹介します! 今月はちよこつとの読者モニターである「第3期エリアちよこつとさん」の中から3名がおすすめする商品です。



# CO・OP 食塩不使用くるみ (95g)

本体338円※(税込365円)

店舗 全店 **トドック** 保 いつでもトドック Vol.19・20 ●注文番号 24358



釧路市  
**山さん**  
素材の味を楽しみ、ムリしない、我慢しない、あきらめない。旅先の味覚と手仕事、季節、省エネに興味あり。

くるみの形がきれいに揃っていて上質。栄養摂取不足を反映する、亜鉛などのミネラル分やビタミン類の血中濃度が基準値を下回ることを避けるために、発酵食品やナッツ類、ドライフルーツ、ハチミツなどを利用するようになりました。



ししとう入り、シイタケ、煮干、昆布でだしをとった  
のみまぶグルミ添えとあまさけにグルミ

※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。



# 風連産 はくちょうもち使用 柔らかなめらか切り餅

本体458円※(税込495円)

店舗 全店 トドック 保



いつでもトドック Vol.19・20 ●注文番号 22461

**オ**ーブントースターで数分焼けばすぐに食べられとても便利です。火を使わないので子どものお留守番のランチにも重宝しています。

札幌市  
**えぞももんがさん**  
冬道の運転が苦手なので冬の配達はとても助かっています。有機野菜やオーガニック、北海道100の商品がお気に入りです。

しょうゆ中にのり・チーズ・黒蜜やメープルシロップにきな粉など  
その時の気分やシチュエーションによって  
さまざまな食べ方ができるのも気に入っています!



## 編集室のおすすめ

いけまゆ



疲れたけど栄養が取りたい! そんな日はコープのお弁当とサラダ・フルーツでエネルギーをチャージします◎

# シャカサラ

本体298円※(税込322円)

店舗 一部なし トドック なし

**7** ~8種類の食材が入った色鮮やかでかわいいシャカサラだ! 名前の通り、ドレッシングを入れて振って食べるサラダです。オートミールも入っていて食感もたのしい♪



小豆、陳皮、しょうが、甘長  
水出し玄米ご飯

# 日高昆布香る ハスカップザンギ

〈使用したご当地食材〉

日高昆布 濃縮昆布だし ハスカップビネガー

鶏むね肉を使用し、昆布の香りが楽しめる罪悪感のないザンギです。



私たちが好きな地元企業と連携し、アドバイスをいただきながら試作を重ねて作り上げたザンタレです。ハスカップビネガーの酸味と日高昆布の風味がとてもマッチしていておいしいです。ぜひご賞味ください!(静内農業高校1年 田中とわさん(写真中央右))

ヘルシーだけど物足りなさを  
感じさせないうまみが◎!



店舗 全店(植物園店除く) トドック なし

販売期間: 2月10日(土)~約1カ月間(予定)

2023年10月7日に開催された第11回高校生チャレンジグルメコンテスト。チャレンジグルメ大賞(北海道知事賞)とコープさっぽろ賞をW受賞した静内農業高校の「日高昆布香るハスカップザンギ」がコープさっぽろ全店舗で期間限定で販売決定!高校生が開発したザンギをぜひお試しください。

# 第11回高校生チャレンジグルメコンテスト コープさっぽろ賞 受賞商品を販売!

出場校2校が「食べる・たいせつフェスティバル」に出店しました!

2023年11月3日に開催された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」に石狩翔陽高校(写真左)と中標津農業高校(写真右)が出店し、コンテスト商品を販売しました。どちらの商品もご好評いただき完売となりました。



## ●高校生チャレンジグルメコンテストとは?

高校生がみずからメニューを考え、調理し、発表するコンテスト。地元食材を生かし、地元の大人たちと協力してオリジナル料理を開発します。





厨房にて試作を繰り返す  
シェフ



デリカ部の担当と打合せ  
の様子

何度も試作を繰り返した渾身のオリジナルおにぎりです。北海道産の豚肉、ドライマトやほたて、大葉、ガリなどを刻んで混ぜ込み、うまみたっぷりに仕上げました!限定販売なので、みなさんこの機会にぜひ召し上がってみてください!



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。

／ デリカコーナーで期間限定販売! ／

メリメロ

méli mélo 佐藤シェフ監修

## うまみたっぷり!オリジナルおにぎり

昨年度実施した、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。1月21日(日)より一部店舗にて、限定販売いたします。

シェフ監修だけあって、味も香りも食感も、驚きがいっぱいつまっています!

ハセミホ



1.21~1週間限定販売  
**DEBUT!**

●販売期間／1月21日(日)~28日(日)

●取り扱い店舗／二十四軒、やまはな、そうえん、ソシア、小樽南、しんことに、いしかり、藤野、あいの里、にし、ほんどおり、新道、ルーシー、きたひろしま、平岡、岩見沢東、岩見沢南、いしかわ、湯川、シーナ、富良野、東光、貝塚、恵み野、ステイ、パセオ川沿、ベルデ、かかわ、みわ、しがイースト、しが驛前

※売り切れの際はご容赦ください。1日の数量に限りがあるのでお早めにお買い求めください。また店内製造のため、できあがり時間は店舗によって異なります。

ドライマト入りでこれまで食べたことのない組み合わせに感動。うま味もしっかり!

アベトモ



店舗 一部なし トドック なし

## ●コープさっぽろ農業賞交流会

毎年恒例のお楽しみ  
抽選会也大盛り上がり



受賞生産者のすばらしい食材を使った料理がずらり

第一部の報告会では第11回農業賞受賞生産者の「アグリコラ」と「アンビシャスファーム」、「北海道エコビレッジ推進プロジェクト」が受賞後の変化や新たな取り組みなどを発表。続く交流会では歴代受賞生産者が集い、受賞生産者さんの食材をふんだんに使用したおいしい料理をいただきながら交流を深めました。第12回農業賞の応募は1月31日に終了し、表彰式は今年の11月に行います。

## ●コープさっぽろ農業賞報告会



農を軸に都市と農村をつなぐ「北海道エコビレッジ推進プロジェクト」理事長坂本純科さん



少量多品目の野菜を減農薬で生産する「アンビシャスファーム」代表柏村章夫さん



農福連携でオーガニックエッグを生産する「アグリコラ」の代表水野智大さん

# 2023年度 コープさっぽろ農業賞 報告会・交流会

コープさっぽろ農業賞の歴代受賞生産者の皆さんが、一堂に会して親交を深める「コープさっぽろ農業賞報告会・交流会」が2023年11月25日に札幌パークホテルで行われました。



北海道の一次産業を支える歴代受賞生産者が集結



### コープさっぽろ農業賞とは

ささやかでも北海道の元気の一助になればと、日本で初めて消費者サイドから生産者を応援する企画として2004年にスタート。2021年の第11回農業賞では「あすなるファーム」が北海道知事大賞に選ばれました。

限定商品

## 冬はやっぱり鍋がおいしい! 実はコープさっぽろにしかない鍋つゆ5選

冬は食卓に鍋が登場する機会も多いと思いますが、売場に行けばたくさんの鍋つゆが並んでいて、どれにしようか迷ってしまいますよね。実は、コープさっぽろでしか購入できない鍋つゆがありますよ。コープに行ったら、鍋つゆ選びに迷ったら、ぜひお試しください!!



キムチの風味はしっかりすけど辛すぎないので辛いものが苦手な人にもよさそう。北海道産昆布などの海鮮だしにお肉と野菜のだしが美味。

北海道アイ  
キムチ鍋つゆ  
(2人前)

店舗 一部なし  
(鍋つゆコーナー)

トドック なし



北海道産昆布や帆立を使った「地産地消」がうれしい。上品な澄んだスープは肉も魚も野菜にもあう。締めはやっぱり雑炊がおすすめ!

北海道アイ  
寄せ鍋つゆ  
(2人前)

店舗 一部なし  
(鍋つゆコーナー)

トドック なし



コープいぶり鶏の鶏がらからとったスープを使用。すっきりとして、それでいて旨みもしっかり。しょうがで体もあったまります!

ダイショー  
鶏がら塩ちゃんこ  
鍋つゆ(3~4人前)

店舗 一部なし  
(畜産コーナー)

トドック なし



ごまみそ味という、かなりこってり系かと思いきや、意外にさっぱりとしていてどんどん食べられます。締めはラーメンで決まり!

ダイショー  
吉山商店監修  
焙煎ごまみそ味しゃぶ鍋  
スープ(2人前×2袋入り)

店舗 一部なし  
(鍋つゆコーナー)

トドック なし



商品名のとおり、魚介のだしととんこつの風味が「ガツツ!」とくるスープ。しっかり袋を振って、かつお・煮干し・宗田節の旨みを残さず入れて!

ダイショー  
魚介とんこつしょうゆ  
鍋つゆ(3~4人前)

店舗 一部なし  
(農産コーナー)

トドック なし

## こまるとCOOP

ご高齢の方が日々のくらしで発生する「ちょっと困ったこと」をお手伝いする、コープさっぽろの個人向け雑事代行サービス。2021年6月に札幌南区在住の方の方向けに試験的にスタート。現在、函館・旭川エリアまで拡大しました。

こまると  
coop

**対象地域** 札幌全域、近郊(石狩※浜益区除く、北広島、江別)、函館、旭川

※函館地区:旧戸井、恵山、樞法華、南茅部、大沼地域除く。※旭川地区:旭川市、鷹栖町地域対象。※片道20km以上は除く(応相談)。上記地区内でも一部対応できない地域もございます。ご了承ください。

**主なサポート** 庭の手入れ(草刈り・草取り・庭枝切り)※冬季除く、除雪(福祉除雪に準ずる)、窓ふき、換気扇清掃、電球・蛍光管交換、テレビ配線、家具の移動、家財整理(お片付けサービス)※協力会社ありなど。

**ご利用料金** 1時間(作業員1名)2,000円+出張費2,000円+作業時に発生した実費

※ご相談・お見積りのみの場合、費用はかかりません。※専門的な技術・作業が必要な場合、コープさっぽろが業務を委託する専門業者が後日おうかがいがいい対応します。※除雪作業料は30分1,500円となります。

### ご利用方法

フリーダイヤルにご連絡ください。  
☎0120・507・522  
平日9:00～17:00



おかげさまで、ドックご利用の組合員さんの「困りごと解決事業」として成長しました。さらに多くの方へサービスを広げていきます!



こまるとCOOP 岩本 啓祐さん

# あなたの お困りごと ご相談ください!

個人向け雑事代行サービス、助け合いの会、  
新たな共助型のコミュニティ・・・  
組合員さんのための地域サポートをご紹介します。



NEW!

## ミーツ

厚真町のミーツ株式会社がコープさっぽろの関連会社となりました。「ミーツ」は住民のお困りごとと、解決できる住民とをマッチングし、地域の多世代が支え合うコミュニティづくりを目指す会員制サービスです。

対象地域 厚真町

主なサポート 送迎、買い物、力仕事、おしゃべり、雪かき、スマホ・PCの操作、庭の草取り、家電の設置・設定、ごみ捨てなど

ご利用料金 1回委託料金or実費代+手数料

ご利用方法

お申込みはお電話、  
またはHPよりお問合せください。  
TEL 050-8881-8676 平日10:00~17:00  
HP <https://meets-atuma.com>

HPは  
こちら



地域の困りごとを町全体で  
助け合える、共助のサービ  
スに取り組んでいます。北  
海道がもっと楽しくなるよ  
うに頑張ります!

ミーツ株式会社 成田 智哉さん



## コープくらしの助け合いの会

1986年にコープさっぽろの組合員によって誕生した「コープくらしの助け合いの会」。支援を受ける利用会員、支援を行う活動会員、応援してくださる賛助会員の相互の助け合いで成り立っています。

対象地区 札幌・岩見沢・小樽・苫小牧・釧路・帯広

主なサポート 掃除、洗濯、食事作り、買い物、託児、保育園の送迎、産前産後のお世話、通院・外出同行など。

ご利用料金 年会費は各会員とも1,000円。登録料・利用料金は地区により異なりますので、詳細は各地区にお問合せください。

※訪問料容・美容、ミディワーク(草取り、家庭菜園の手伝い、荷物整理、ガラスふきなど)は別料金となります。

ご利用方法 下記へご連絡ください。

- 札幌 / TEL 011-671-5718 FAX 011-671-5741 月・火・木・金 10:00~16:30
- 岩見沢 / TEL 0126-25-8678 FAX 0126-25-8678 月・火・木・金 10:30~16:00
- 小樽 / TEL 0134-24-3921 FAX 0134-24-3921 月・火・木・金 10:00~16:00
- 苫小牧 / TEL 0144-73-6033 FAX 0144-73-6033 月・火・木・金 10:00~16:00
- 釧路 / TEL 0154-91-9223 FAX 0154-91-4278 月・火・木・金 10:30~16:00
- 帯広 / TEL 0155-33-9572 FAX 0155-34-2659 月・火・水・木 10:30~16:00

詳細は  
こちら



HP <https://www.sapporo.coop/content/?id=43>

「自宅で安心して暮らしたい!!」そんな願いをお手伝いいたします。できるときに、できる人が、できることを、お手伝いいたします。男性活動会員大募集しています。

コープくらしの助け合いの会 中川 富子さん



コープ  
未来の森づくり基金

## 植樹活動の ご報告



2008年に開始した植樹活動は、累計の植樹本数が2019年度に10万本を突破いたしました。ご協力、ご参加ありがとうございます。2023年度はコロナ禍の制限を一部解除し、4カ所のコープの森で植樹会を再開しました。植樹本数は以下のようになっています。2024年度はさらに多くの地域で植樹会を計画いたします。皆さまのご参加をお待ちしております。



2022年度	4,900本(累計118,856本)
2023年度	5,980本(累計124,836本)

※ぎょれん植樹分会含む

お問い合わせ

コープさっぽろ基金事務局  
TEL 050-1751-4885 FAX 011-671-7575  
メール csapmori@sapporo.coop  
月～金9:00～17:00(祝日は除く)

人気の講座を  
バージョンアップ!

## 「わからない」を なくす お金の学校



2023年度実施講座の中から、人気の高かった「節税」「相続」「資産運用」をアンコール開催!なかでも「資産運用」は基礎編と応用編に分けて、わかりやすいさアップ!暮らしに役立つお金の知識、気軽に学んでみませんか?

**日 程** 3月9日(土)①9:30～10:30やらないと損!上手に節税②10:45～11:45その時あてないために～相続の基本～、3月16日(土)③9:30～10:30預金だけで大丈夫?～資産運用基礎編～④10:45～11:45NISAとDeCo～資産運用応用編～  
**会 場** 札幌市民交流プラザ(中央区北1西1)  
**受講料** 1講座500円  
**応募方法** ①QRコード②ハガキ 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1「コープさっぽろ共済推進室 お金の学校」係 講座番号・お名前・年代・郵便番号・住所・電話番号を必ずご記入ください。

**応募締切** 2月26日(月)締切  
※定員になり次第締切

詳細はこちら



お問い合わせ

コープさっぽろ共済推進室  
TEL 011-671-5827  
メール csap.kyosai.event@sapporo.coop  
月～金10:00～17:00(祝日除く)

2024年度も  
魅力的な公演を予定!

## 文化鑑賞会会員には、 いつでもご入会いただけます!

2023年度は、山崎育三郎・札幌オーケストラ、立川談春×柳家三三の落語「牡丹灯籠」、ミュージカル「クリスマス・キャロル」の3つの公演をお楽しみいただきました!会員さんからは、「山崎さんの大ファンで感激しました!」「談春さん三三さんの落語を堪能いたしました!」「自分が意識的に選択しない公演も見られることがいい」など感動の声をいただきました。2024年度も、さまざまな内容で3回の公演をお楽しみいただく予定です。月1,980円の会費でバラエティ豊かな内容の公演を楽しめます。チケットはご自宅まで郵送で、公演内容を分かりやすく解説した鑑賞会ニュースを発行しています。友人やご家族の方もご希望があれば追加チケットのお申込みも可能です。



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

ちょこっとコミュニティ  
12月号のご感想から

レシピは自分では思いつかないけど、材料がそこまで多くなくて手軽に作れそうなものばかりで参考になった。びっくり王子のくちかみぎの作り方が衝撃的でした!(札幌市 みーちゃんさん)



「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

F060-0003 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**

F063-0062 札幌市西区西町南11丁目1-36 TEL 011-662-4733

**エイテケイエムホールディング株式会社**

F006-0832 札幌市手稲区曙2条4丁目3-27 TEL 011-699-8686

**王子製紙株式会社** 北海道営業支社

F062-8617 札幌市豊平区豊平6条6丁目5-8 丸彦渡辺建設ビル4階 TEL 011-351-6001

**DICグラフィックス株式会社**

F006-0832 札幌市手稲区曙2条5丁目2-58 TEL 011-682-8411

**三菱王子紙販売株式会社**

F060-0063 札幌市中央区南3条西10丁目1001-5 福山南3条ビル TEL 011-281-1991

**株式会社 エバークリーン**

F053-0055 苫小牧市新明町2丁目4-5 TEL 0144-53-3388

**エヌエイシー株式会社**

F103-0023 東京都中央区日本橋本町1丁目8番3号 TEL 03-3241-2366

**国際紙パルプ商事株式会社**

北日本支店 札幌営業部

F060-0002 札幌市中央区北2条西2丁目1-5 リーゼントビル TEL 011-241-2291

家庭でできる国際協力・社会貢献

## 書損じハガキ等回収キャンペーン

コープさっぽろでは、ご家庭で不要になった書損じハガキや携帯電話などを回収し、ユニセフ活動などの国際協力や平和活動、森づくりなどの社会貢献活動に役立てます。皆さまのご協力をお待ちしております。

**期間** 2月1日(木)～4月30日(火)

**回収方法** 店舗や宅配ドック(2月上旬)で配布している「回収専用封筒」に入れ、店舗サービスカウンターまたは宅配担当者へお渡しください。期間中に協力いただいた方には、1ポイント加算します。

※詳しくはP33をご覧ください。

ホッキョクグマ応援PJ&コープ未来の森づくり基金

## エコ協賛キャンペーン結果報告

対象商品お買い上げで、「ホッキョクグマ応援プロジェクト」と「コープ未来の森づくり基金」を応援するエコ協賛キャンペーンにご協力いただきありがとうございました。2023年度の結果は以下のようになりました。

【参加企業数】193社

【協賛金額】1,619,376円

上記の協賛金は、札幌市円山動物園、旭川市旭山動物園、おびひろ動物園、釧路市動物園の「ホッキョクグマ応援プロジェクト」と「コープ未来の森づくり基金」の活動に使わせていただきます。

奨学金アルバイト学生を募集します

## コープさっぽろ 大学生育英奨学金

2024年度で8年目を迎える「コープさっぽろ大学生育英奨学金」制度を活用しませんか?年額25万円。毎年申請し継続すれば、最長4年間合計100万円が給付されます。返済不要。他制度の奨学金と併用可能。

**応募期間** 2024年1月11日(木)から2024年4月20日(土)まで

就労条件・対象など、2024年度募集の詳細についてはコープさっぽろHPなどでご確認ください。

[詳細はこちら](#)



お問い合わせ

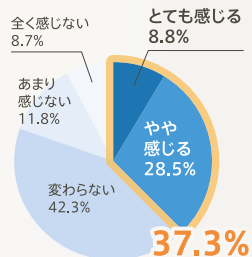
コープさっぽろ人財育成部採用グループ  
メール csap.saiyou-kouhou@sapporo.coop

感染症の流行が気になるこの季節。感染症対策の基本といえば手洗い!…ですが、新型コロナウイルスが5類に引き下げられて以降、約4割の方が「手洗いがおろそかになった」と感じています(下記コラム参照)。

この機会に家族みんなで手洗い習慣、見直しませんか?

## 約4割が「手洗いおろそかに」

シャボン玉石けん株式会社による調査の結果、「新型コロナウイルスが大きく流行した2020年ごろ」と「新型コロナウイルスの5類引き下げ以降(現在)」で、「手洗いがおろそかになったと感じる」人が約4割に上ることがわかりました。感染制御に従事する医師の伊藤重彦先生は「正しい手洗いで9割は感染が予防できる」といいます。石けんやハンドソープを使った「正しい手洗い」を身につけましょう。



シャボン玉石けん株式会社調べ  
WEB調査 / 調査期間:2023年9月27日~10月8日 / 調査対象:全国20~60代男女 / サンプル数:762人

楽しく♪

# 感染症対策

「正しい手洗い」で  
今だから見直したい



手洗いせっけんバブルガード

今だけ スヌーピーデザインボトル

PEANUTS™ © 2023 Peanuts Worldwide LLC  
www.snoopy.co.jp

※デザインが異なる場合があります

使ってみました！



調理、トイレ、おむつ替え…1日の手洗いは10回以上。無香料で匂いが気にならず、どんな場面でも使えるのがいいですね。

北斗市 ユリエさん



◀ごみ減量、ボトルの再利用、経済性を考えた便利でお得な「手洗いせっけんバブルガードつめかえ用」もあります。

## おすすめしたい 4つの理由

### しっとり💧

天然油脂を原料に、昔ながらの釜炊き製法(ケン化法)で熟練の石けん職人が丁寧に約1週間かけて製造。天然油脂の保湿成分が残ります。洗い上がりしっとり。

### しっかり✦

バブルガードの成分であるカリ石けん素地の主成分は「オレイン酸カリウム」。油分が多いものを素手でさわった後の手のべトつきもしっかりと落とします。

### すっきり🎵

いつまでも手にぬるつきが残ることなく、さっと洗い流せます。手肌はもちろん、流れていく排水にも洗浄作用は残りません。この泡切れの良さも石けんの魅力です。

### やさしい💕

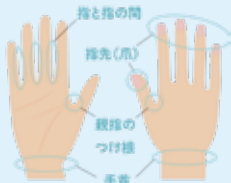
バブルガードは肌にやさしい無添加石けん(※)。成分は水とカリ石けん素地のみ。子どもから大人まで、敏感肌の方にも安心してお使いいただけます。

※アルコール・殺菌剤・香料・着色料・酸化防止剤・合成界面活性剤不使用

# 手肌にやさしく こまめに手洗い 手洗いせっけん バブルガード

### 洗い残しやすい場所

- 指と指の間
- 指先(爪)
- 親指のつけ根
- 手首



とけい!



ハート!

洗い残しやすいところ泡で絵を描けば、「正しい手洗い」が楽しく身につくそう!

## バブルガードを使って楽しく手洗い♪

手洗いが大切なことはわかっているけど、寒いとつい手を抜いたり、いい加減になっていませんか? 手首や爪など洗い残しやすいポイントを意識しながら、「シャボンちゃんの手あらいうた」に合わせてお子さんと一緒に!



手あらい  
シュシュッシュー♪



動画を  
チェック!



## クリーン農業ってなんだ？

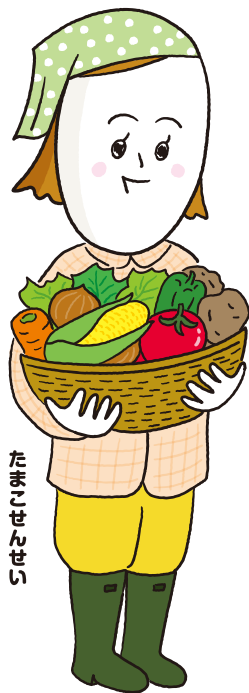
クリーン農業はたい肥などによる土づくりを基本に、化学肥料や化学合成農薬を必要最小限に抑えた、環境との調和を目指す農業のことなのだ。北海道クリーン農業推進協議会が定めた基準を満たして生産・出荷された農産物や加工品には「YES!clean」マークが表示されていて、コープさっぽろのお店などで買うことができるんだ。環境にやさしいクリーン農業が、北海道でもっともっと広がっていくよう、「YES!clean」マークを見かけたら、買って応援するのだ～！



北海道クリーン農業  
イメージキャラクター  
ハタケダ博士 &  
くりーんだね



このマークが目印！→



たまごせんせい

北海道が進めているクリーン農業に温室効果ガスを減らすカギがあるの。まず、**化学肥料や化学合成農薬をまく量を減らせば、まくときに使う農業機械が排出する二酸化炭素の量が減って、化学肥料が土の中で分解されるときに出る一酸化二窒素も減らすことができます。それに、たい肥には空気中の二酸化炭素が取り込まれているので、たい肥を使った土づくりをすれば、吸収した二酸化炭素の一部を土の中に閉じ込めておけるの。だからクリーン農業は慣行農業（一般的な農法）よりも温室効果ガスを減らす効果があるといわれているんだよ。**

## ふしぎっち



温暖化と農業のお話

農業の温室効果ガス  
どうしたら  
減らせるの？



ふしぎっち



減るぎっち

YES!clean みっけ!



しまったかぶりっち



コープの家族葬  
ウィズハウス

CM公開中!



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 **新式場が続々オープン中!**

手稲区  
2式場目



10月 **OPEN!**

ウィズハウス手稲前田  
札幌市手稲区前田5条7-4-16

千歳市  
2式場目



1月 **NEW OPEN!**

ウィズハウス千歳北斗  
千歳市北斗2丁目10-16



「コープの家族葬」で検索 🔍



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

PR

# 「安心な暮らし」のご提案

## 更新型

コープの団体がん保険(更新型)は、がん保険(1年契約用)の愛称です。

新しかった “大切な人がいるから” 生きるため、治すため…

コープさっぽろ組合員の皆様向け

# コープの団体がん保険

50歳以上の方にはハーフプランもあります

のおすすめ

団体契約  
だから保険料 **30%** 割引!

●月額保険料<一例> 基本プラン(男女共通)

45~49歳 **1,570円**

50~54歳 **2,330円**

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

3つの特長

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

「がん」はもはや男女とも2人に1人がかかる病気となっています。  
生きるため、治すためのサポートが充実した  
「コープの団体がん保険」をおすすめします!

だんたいがんほけんで  
あんしんの **えがお~!!**



※この商品は損害保険であり共済ではありません。※この広告はコープの団体がん保険[がん保険(1年契約用)]の概要を紹介したものです。ご加入にあたっては、専用パンフレットをご請求いただき必ず「重要事項説明書」をお読みください。ご不明な点がある場合には取扱代理店までお問い合わせください。※この広告は2024年4月まで有効です。

資料請求は  
まずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部

# 0120-37-2523

※月~金 / 10:00~18:00(土曜、日曜、年末・年始休業)

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

# 大学生・専門学校生向けの保障

加入できる年齢(発効日時点)／  
満18歳以上満34歳以下(大学生・専門学校生)

# CO-OP 学生総合共済

学生生活の「もしも」に備えませんか?手厚い保障で学生をサポートします!  
授業やアルバイト、サークル活動、インターンシップなど多彩な活動を応援!

ポイント  
1

24時間365日  
学内外・国内外※を  
問わず保障!



※先進医療保障は国外での  
事由は対象となりません。

ポイント  
2

入院保障は  
1日目から  
360日分まで  
日額10,000円を  
保障!



ポイント  
3

ケガでの通院は  
1日目から  
90日分まで  
日額2,000円を  
保障!



ポイント  
4

持病がある方にも  
安心、加入条件が  
ゆるやか!※



※先進医療保障に加入する  
場合は告知事項Bへの回答  
が必要です。

ポイント  
5

月々1,200円で、  
学生生活で  
必要な保障を  
総合的にサポート!



ポイント  
6

卒業後は  
健康状態に関わらず  
新社会人コースへ※  
継続可能!



※新社会人コースについて  
詳しくは商品パンフレットをご  
覧ください。

CO-OP学生総合共済はWEBよりお申込み可能です



## 1 コープさっぽろ未加入の方

左記の二次元コードより生協の加入手続き後  
②の学生総合共済加入手続きをお願いします

## 2 コープさっぽろ組合員の方

右記の二次元コードより  
学生総合共済加入手続きをお願いします



生協加入後 3営業日以降(土/日/祝日除く)にお手続きください。

上記WEB以外で、お電話によるCO-OP学生総合共済へのご加入、保障内容等のお問合せ先  
コープ共済センター《学生総合共済》専用窓口(加入・移行) ☎0120-89-9431 月~土(祝日含む)9:00~18:00 ※日曜・年末年始は休業

●CO-OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

契約引受団体: 日本コープ共済生活協同組合連合会

コープさっぽろ  
コープ共済センター

☎0120-50-9431

月~土(祝日含む)9:00~18:00

コープすけとCO-OP共済のWEBページはこちら!

コープすけ で検索!

(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。



《CO-OP共済ニュース》

明日の暮らし、ささえあう

CO-OP共済

世界が認めるドラマー  
YOYOKAファミリーの

# 幸せのパーツ

No.6

北海道出身の世界が認める14歳のドラマーYOYOKAさん。2022年9月に家族でアメリカに移住し、新たな挑戦を始めました。母であり、家族バンドでも活動している相馬りえさんに、アメリカから北海道の皆さんへ伝えたい思いをお寄せいただけます。

## 贈り物

日本のバレンタインデーは女性が思いを寄せる男性へチョコレートを渡して告白をしたり愛を伝えたりする日として知られていますが、アメリカでは性別関係なく大切な人に日頃の感謝や愛を伝える日のようです。家族や友達、恋人にメッセージを書いたカードやお花をあげたり、「今日はバレンタインデーだから夫が手料理を作ってくれるの」とうれしそうに話す女性の友人もいました。ちなみにアメリカにはホワイトデーは存在しません。

今まで息子が通ったカリフォルニア州の小学校では、事前に学校に相談すればクラスメイトへの贈り物が許されてきました。アメリカでは子どもの誕生日に親御さんがクラス全員分のカップケーキやドーナツを用意して配る風習があるところが多いようです。教室や校庭で誕生日の子に向けてみんなでハッピーバースデーの歌を歌った後に、みんなでお菓子を食べます。中学生になるとクラス全員で



息子が昨年のバレンタインデーの日に小学校から持ち帰ってきたお菓子やおもちゃの詰め合わせ



## 相馬りえさん

(写真右から2人目)



YOYOKAの母、43歳。YOYOKAと11歳の息子と夫の4人で家族バンドの活動もしている。移住前に住んでいた石狩市で広報紙や新聞などの記者を10年以上務めた。「8カ月間住んだオーklandから昨年6月末にロサンゼルスに引っ越してきました。同じカリフォルニア州でもだいぶ雰囲気が違います」

YOYOKAさんの演奏動画はこちらから







昨年8月、世界的な観光名所のオベーションハリウッドでYOYOKAが演奏しました。MIYAVIさんと共演

息子の11歳の誕生日、ふた口サイズのミニカップケーキを学校に持っていきました。クラスみんなが食べてくれるかとても不安でしたが、全員うれしそうに食べてくれたのでホッとしました



アメリカへ移住後一番うれしかった贈り物は、新潟のファンの方から届いたお米、お味噌、梅干し、漬物、そして日本製の炊飯器!



#  
お祝いすることはなくなり、仲の良い友達だけで誕生日プレゼントを贈り合うことが多いようです。  
10月に14歳になった娘のYOYO KAは、誕生日に同級生からお菓子とぬいぐるみをプレゼントされました。なんと、そのぬいぐるみは今まで贈り主が使っていた物とのこと。「使い古しの物を誕生日プレゼントにくれたの!？」と私が思わず娘に尋ねると、「そうだよ。アメリカでは愛用していたぬいぐるみをプレゼントする習慣があるんだよ」と娘は教えてくれました。  
昨年のバレンタインデーには息子 はあめやグミ、ガムやクッキーなどのお菓子の詰め合わせを学校からどっさり持ち帰ってきました。かわいくラッピングされた物がほとんどで、お菓子のみならず小さなゴムのボールや粘土、小さなUNOカード1箱まで入っていて驚きました。クラスの3

分の1ほどのご家庭が詰め合わせを用意してくださったようで、「これですばらくお菓子には困らないねー」と息子がうれしそうに言っていました。  
そして、息子が学校から持って帰ってきた贈り物で一番驚いたのは現金です。中国出身のクラスメイトが中国の旧正月に当たる日に2ドル札が入った赤い封筒をクラス全員に配ったのです。「中国では赤色や金色の封筒にお札を入れていろんな人に配る習慣があるんだって」と息子が私に教えてくれました。日本の正月のお年玉と似た習慣が中国の旧正月にもあるのだということを息子から学びました。  
私は引越したりホームステイが多かったこともあってか「なるべく物は持ちたくない。必要最低限の物しか要らない」という考えが強いので、私にとっては少し過剰なアメリカの贈り物文化は少し苦手です。

● 今月のプレゼント

**A**

(株)小山製麩所  
「生麩と麩饅頭」の  
セット



5名様

**B**

P24  
「麩チャンプルー」  
で使用する器



1名様

**C**

P38・39  
掲載商品  
5点セット



10名様

**D**

P40  
キリン 淡麗  
グリーンラベル  
350ml(6缶)



8名様

● 応募方法 (応募締切:2月10日(土)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「カレー」レシピ Q3 「フレッシュチーズ」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II条5丁目10-1  
コープさっぽろ広報部「ちょこっと2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。※ご応募いただいた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てください(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

	車麩の唐揚げ	17	
	麩んわりシューマイ	18	
	車麩の照り焼き	19	
	車麩クロックマダム	20	
	車麩クロックムッシュ	20	
	お麩プディング	21	
<b>麩</b>	麩チャンプルー	24	
	バターキャラメルラスク	25	
	麩のシーザーサラダ	25	
	チキン麩ナゲット	26	
	おでん	26	
	油麩丼	27	
	麩のオニオングラタンスープ	27	
	<b>デザート</b>	生チョコトリュフ	28
	<b>肉</b>	豚バラ肉とまいたけの黒こしょうバター炒め	40
		ベーコンのゴーヤチャンプルー	44
<b>野菜</b>	いろいろきのこのアヒージョ	41	
	無限にんじん	42	
	簡単!シャクシュカ	46	
<b>エコ</b>	佃煮	47	

**編集後記**  
 ここ数ヶ月、ありがたいことに、編集室のみなさんのイラストをたくさん描かせていただいております(P36~P43など)。もう写真見なくても描けます笑。実は今号P16の記事「目指せ麩女子!!」では珍しく写真を公開中!イラストが似てるか、ぜひ見てみてくださいね!(ごくうれいすけ)

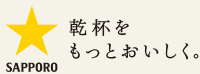
# 2024年2月コープさっぽろお買得カレンダー

※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
28	29	30	31	1 ゴーゴー らくちん 組合員証 提示で 5% OFF ちょこカ チャージデ ー ポイント 10倍	2 ちょこカ チャージ デー ポイント 10 倍	3 冷食 10% OFF ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー
4 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	5 ちょこカ チャージ デー	6 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	7 ちょこカ チャージ デー	8 ゴーゴー らくちん	9	10 冷食 10% OFF ポイント 10 倍
11 ポイント 10 倍 ちょこカ 5% OFF らく ちん 建国記念の日	12 振替休日	13 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	14	15 ゴーゴー らくちん ちょこカ チャージデ ー ポイント 10倍 医薬品 10% OFF ※ ※コープ ドラッグ店限定 スーパーボーナスポイント	16 ちょこカ チャージ デー	17 冷食 10% OFF ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー
18 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	19 ちょこカ チャージ デー	20 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	21 ちょこカ チャージ デー	22 ゴーゴー らくちん ポイント 10 倍	23 ポイント 10 倍 天皇誕生日	24 ちびっこ コープ デー ※ 冷食 10% OFF ポイント 10倍 キッズカード シール2倍 ※ちびっこらくちん当日便サービスは 実施いたしません。
25 ポイント 10 倍 ちょこカ 5% OFF らく ちん	26	27 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	28	29 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。



想いをつなぐ日本ワイン

# グランポレール

サッポロビール(株)ソムリエの七島さんが  
契約栽培農家の北海道余市弘津ヴィンヤードの  
生産者弘津さんを取材してきました!



グランポレールとは

グランポレールは産地・ぶどうの個性・つくり手にこだわり2003年に誕生。フランス語で偉大さを表す「グラン」と、北極星を意味する「ポレール」から名づけられました。北海道・余市の6戸の契約栽培農家が丹精込めて育てているぶどうを使用しています。



なましまけた  
サッポロビール(株)ソムリエ七島啓太さん(左)と  
ひろつ りゅういち  
弘津ヴィンヤードの弘津雄一さん(右)



詳しくは  
ブランドサイトで  
チェック!

七島 ぶどう栽培について教えてください。

弘津 自然相手なのでうまくいかないことの方が多

いですね。例えば今年は暑く、ぶどうの酸が例年

より低くなったので、醸造家に伝えていきます。

七島 ぶどうの出来栄だけでなく、醸造家の腕で

ワインの味わいが変わってくるのですか?

弘津 そうですね。作り手が変われば全然違う味わ

いのワインができると思っています。

七島 では、ぶどう栽培の中で気を付けていること

はなんですか?

弘津 ぶどうが病気になるしないことを特に気を付

けています。目に見えた時点では遅いので、予

防が肝心です。

七島 そこは人間と同じですね! 弘津さんはぶどう

栽培についてどんな時にうれしと感じますか?

弘津 ぶどうを収穫する時よりも、ワインになって

からいろいろな人にそれをおいしいと言っても

らえる時が一番うれしですね。

七島 最後に、グランポレールを手にとってくださる

組合員の皆さまへ一言お願いします。

弘津 ぜひ家族や友達といった、仲の良い方と一緒に

楽しく飲んでください!

グランポレール  
余市ケルナー



750ml

店舗 一部なし  
トドック 保

のみものトドック Vol.35・36

●注文番号 86610

グランポレール  
余市ぶどうの  
スパークリング



600ml

店舗 一部なし  
トドック なし

グランポレール  
余市ツヴァイ  
ゲルトレーベ



750ml

店舗 一部なし  
トドック 保

のみものトドック Vol.35・36

●注文番号 86599

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。