

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

母なる海。

4月号

2024 [vol.145]

つなぐ
COOP
SAPPORO

すべて「十勝」素材。*

※十勝産生乳由来の乳酸菌、十勝産生乳、十勝製造乳製品/砂糖のみ使用



リニューアルして
レベルアップ!

旧パッケージ

明治 北海道十勝
ミルクきわだつ
ヨーグルト
75g×4

店舗 一部なし

トドック 週 4月2・4週

ALL 北海道

十勝産原料使用になりました!

旧パッケージは見覚えがある方も多いはず!実は1995年の発売以降、最大のリニューアル&アップデートしています。

\\ リニューアルポイントここ! /

十勝産生乳から見出した乳酸菌

「十勝ミルク乳酸菌TM96」を使用し、丁寧に発酵しています。

北海道十勝産の生乳を100%使用

酸味はマイルド、しっかりとしたコクとミルク風味を生かした味わい。

リニューアル前より環境にも配慮

環境に配慮した容器でプラスチック使用量をこれまでより50%も削減いたしました。

目次

- 04 塩辞典
- 08 奇跡の塩
株式会社つららの「オホーツクの塩」
- 16 塩で楽しむフルコース！
- 22 びっくり王子とつっこみ玉子
- 24 わが家のお弁当レシピ！
- 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 COOPのあたらしいあたりまえ塾
- 36 海のクリーンアップ大作戦！
- 38 トドレポ
- 48 宅配トドック×マンション
- 49 3世代ファミリーにおすすめツアー
- 50 平和スタディツアー
- 52 インフォメーション
- 54 今月のうつつわ時間
- 56 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 57 4月 Coop さっぽろ お買得カレンダー



特集 塩

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145号
2024年3月21日発行(毎月21日発行)
発行元/Coop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(Coopさっぽろ)
編集人/長谷川美穂(Coopさっぽろ)
アートディレクション/佐孝優
デザイン/佐孝優、こぐれけいすけ
 尖戸香織
編集/青田美穂、長谷川圭介
 能戸英里、こぐれあいこ、竹村貴子
 本間千洋、中田明美、田村裕子
 阿部登茂子、日富直美
 池真由、對馬千恵、木村野乃香
 前田帆乃香
校閲/松澤聖子
●本紙記事・写真の無断転載、複写、加工、
 使用を禁じます。
●「QRコード」は株式会社デンソーウェーブ
 の登録商標です。
間伐で未来につなぐ北の森
この用紙は原材料の一部に北海道の間伐
材を使用しています。



表紙デザイン/佐孝優
写真協力/幡多正樹

〈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** …… 北海道店舗トドック企画週
- 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。



Coopさっぽろは持続可能な開発目標(SDGs)を実現しています。

塩辞典

料理のさしすせそならぬ
塩のさしすせそとついでに
「たちつてと」も伝授！

【さ】んち 〈産地〉

①世界の塩の生産量は、年間約2億8000万トンとされており、日本は年間約700万トンを輸入に頼る「世界有数の塩の輸入国」である。②生産量トップの中国は、塩の自給率約95%！日本は10%程度と、他の国と比べてもかなり低い数字。③ただし、輸入塩の需要の大半は食用ではなく工業用で、数字上では食用消費分が国内生産量でまかなえている計算になる。

■世界の塩・生産量ベスト3 (2021年) ※食用以外も含む

ベスト3		生産量
1位	中国	約6400万トン
2位	アメリカ	約3960万トン
3位	インド	約2620万トン

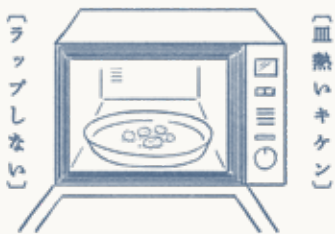
■日本の塩・生産(出荷)額ベスト3 (2021年)

ベスト3	生産額	国内シェア
1位	愛媛県 30億円	25.8%
2位	兵庫県 21.9億円	18.9%
3位	沖縄県 5.4億円	4.6%

【し】ょじょみきげん

〈賞味期限〉

①塩は経年劣化が非常に少ないため、賞味期限が定められていない。②劣化の少ない理由は、塩分濃度が高い物質は、細菌などがついて細胞から水分を奪って死滅させてしまったため。③保存状態が良ければ期限はないが、ハーブなどのブレンド塩の場合は、ブレンドした素材の賞味期限があるため、表記が義務付けられている(大体1年ほど)。



塩の大敵は「湿気」。
炒った米を入れるのが昔ながらの保存法。
もし固まってしまったら、耐熱皿に広げて
電子レンジで2~3分加熱を

【す】ぷーんなんばい？〈スプーン何杯？〉

①厚生労働省による、1日の塩分摂取の目標量は「男性7・5g未満、女性6・5g未満」。②しかし、日本人の食塩摂取量は世界的にも高いとされており、日本高血圧学会では高血圧予防のために1日6g未満を推奨している。③6gは食塩・精製塩など「さらさらタイプ」で、小さじスプーン約1杯分。



塩は体に欠かせないもので、不足しても支障がある。

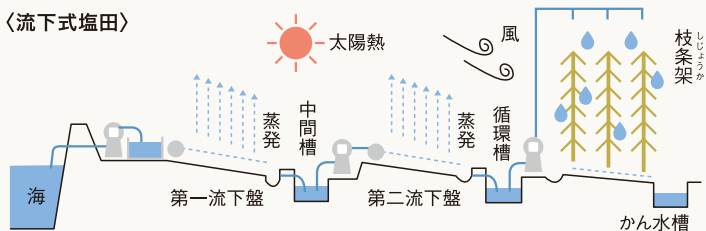
■塩の働き

消化・吸収を助ける
細胞のバランスを保つ
脳や体に情報を伝達

■塩分が欠乏すると

脱水症状(口のかわき、頭痛、吐き気など)
倦怠感
脱力感

【せ】いえん 〈製塩〉



①日本の製塩方法は、主に2種類。②イオン膜を利用して海水から濃い塩水を作り、煮詰めて塩の結晶を作る「イオン膜・立釜法」。日本で作られている塩の90%ほどが、この方法によるもの。③外国から輸入した天日塩を水に溶かして濃い塩水を作り、煮詰めて塩の結晶を作る「溶解・立釜法」。④太陽や風の力を活用した「流下式塩田」や、特集で紹介の「平釜製法」など、昔ながらの作り方も(P8)。

【そ】るじゅ 〈Salt〉

①ソルトの語源は、古代ローマのラテン語「サル(sal)＝塩」に由来。②ローマでは兵士の給料が塩で支給されていたため「サラリー」や、塩をかけるという意味を持つ「サラダ」もサルが語源といわれる。③中国では「エン」。韓国では「ソグム」と呼ぶが、シギョム(食塩)、マツソグム(味塩)、チヨルヨム(天日塩)など種類呼び名が変わる。



日本では縄文時代の終わり頃から作られ始め、語源は原料となる海水「潮(うしお)」からという説が有力

【たべないしお】〈食べない塩〉

①食品だけでなく、革製品の保存やなめし、パルプやアルミの原料の溶解、ガラス製品など、塩はありとあらゆる「もの作り」に使われている。

②「殺菌・消臭」などの作用があり、洗いや掃除にも活用できる。

③温泉の代表的な泉質「塩化物泉」。湯に多く含まれる塩分によって、保温・保湿効果に優れるとされる。



【ちいきぶらんど】〈地域ブランド〉

①日本と世界の代表的な塩はこちら。地域の特徴を打ち出したり、高級なブランド塩も。②海外から輸入した原料を国内で製塩した場合、原産国は「日本」となる。③赤文字の商品は、コープさっぽろで購入可。

海外

- ヒマラヤ岩塩 (パキスタン、ネパール、チベット、インド)
- アルペンザルツ岩塩 (ドイツ)
- ラバレーヌ 地中海の天日塩、ゲランドの塩 (フランス)
- シチリア島産 岩塩 (イタリア)
- マルドン シーソルト (イギリス)

稚内市 「宗谷の塩」

湧別町 「オホーツクの塩」

洞爺湖町 「カムイミタルの塩」

山形県 「さかたの塩」

兵庫県 「赤穂の天塩」

岡山県 「瀬戸内の海藻塩」

広島県 「海人の藻塩」

愛媛県 「伯方の塩」

長崎県 「五島灘の塩」「長崎の花藻塩 焼塩」「浜御塩 藻塩」

沖縄県 「青い海」「菓国の塩」

沖縄県宮古島市 「雪塩」

羅臼町 「ラウシップ」

広尾町 「十勝の塩」

石川県 「輪島塩」

伊豆大島 「海の精」

【つ】かいわけ

〈使い分け〉

①種類は大きく「海水塩」、「岩塩」、「精製塩」に分けられる。②同種類の塩でも、粒の大きさや質感によつて味わいや用途が変わる。

③「仕込みの塩、仕上げの塩」を意識すると、使い分けしやすい。

海塩

海水を蒸発させて作る。ミネラルが豊富で旨みが強い。粒は細かい～粗いまでさまざま。
〈おすすめ〉魚料理・サラダ・スープなど「シンプルな料理」の味の決め手に。

天日塩

海塩の一種で、人の力ではなく太陽と風力で結晶化させたもの。主に海外産で価格が高め。
〈おすすめ〉魚介と相性が良く、カルパッチョや天ぷらなどに「食べる塩」として。

岩塩

海水が自然蒸発し、塩分が地下で結晶化したもの。粗めの粒で歯応えがあり、甘みと風味が豊か。
〈おすすめ〉ガリとした食感を生かし、ステーキやグリルなどパンチのある料理に。

精製塩

岩塩や海塩を科学的に精製したもので「食卓塩」としておなじみ。入手しやすい万能選手。
〈おすすめ〉料理全般ほか、塩味が強いのでゆで汁や生魚のふり塩など下ごしらえにも。

【て】しおにかける

〈手塩にかける〉

①自分で直接気を配って世話をするの意。②江戸時代、小皿に少量の塩を置き、自分好みに細かく味付けをしていた風習から「自分で面倒を見る」ことの例えとなった。③塩にまつわる言葉は多く「敵に塩を送る」(敵対する相手が困っているときに助けの手を伸べる)、「青菜に塩」(急に元気がなくなる)、「塩対応」(しよっぱい||そっけない接し方)などがある。



〔敵対応〕



〔神対応〕

【と】くべしなそんぞろこ

〈特別な存在〉

①「清めの塩」など、日本では特別な存在として位置付けられている。

②力士が土俵に塩をまくのは、その昔、相撲は豊作を願う神事であり、取り組み前に神聖な場所の邪気を払うため。③玄関先や家の中に塩を置く「盛り塩」も、縁起担ぎや厄よけなどの意味を持つ。

塩とは「人が生きていくために欠かすことができない、神聖かつ唯一無二のもの」。





湧別町

奇跡の塩

株式会社つららの「オホーツクの塩」



「母なるオホーツク」の海水。

人の手でくみ、煮詰め 「自然のもの」だけを使う

砂嘴(さし)を隔ててオホーツク海とつながるサロマ湖は、淡水が混ざる汽水湖ながら塩分濃度は海の水とほとんど同じ

暮らしはもとより、私たちの命を維持するために欠かすことができない塩。どのような原理で作られているかは、皆さんもご存じのことと思います。塩の原料は「海水」。ざっくり言うと、海水の水分を蒸発させて残ったものが、塩になります。

世界で生産されている塩の約6割は岩塩ですが、日本には岩塩の地盤がなく、海水由来の塩作りしかできません。昭和46年には広大な土地を要し、天候に左右されやすい「塩田」が廃止され、9割を輸入に頼らざるを得ない状況です。国内でも大量生産を実現すべく、製塩方法の効率化が進められ、現在ほとんどの工程は機械で行われています。

そうした背景の一方で、愚直なま

にシンプルに、昔ながらの製法で塩を作っている工場が湧別町にあります。

流水の栄養に恵まれたオホーツク海の水と、川の水が混じり合うサロマ湖から海水をくみ上げ、ひたすら釜で煮詰める、まさに「イメージ通りの塩の作り方」。時間をかけて結晶化させた「オホーツクの塩」は味と質の良さが評判を呼び、大手食品製造メーカーから引く手あまた。コープさっぽろのPB商品「なるほど商品」のポテトチップスも、(株)つらら産の焼き塩のみで仕上げた一品です。

一番のこだわりは「天然素材」。自然界にないものは使わず、人ができることをやり尽くすという信念を貫いた「奇跡の塩」は、不思議な縁に導かれて生まれたものでした。

朝、昼、夕方の3回、海水をくみ上げて工場へ。1度に12トンの海水を使用し、できる量は全体の2%ほど(約240kg)



以前は灯油のみを熱源としていたが、エネルギー高騰を受け、近くの山から切り出すカラ松(間伐材)のまきも導入



実は現役歌手としても活動する南川社長。70歳を迎えるにあたり「自分の夢も諦めたくない」と年末の歌合戦初出場を狙う



思い出の木桶には、外注品ではあるが現在もオリジナルの味噌を貯蔵しており、自社の味噌ラーメンのスープに使用

大好きな祖父が守ってきた 味噌蔵から「聞こえた声」

(株)つらのルーツは115年前。

社長を務める南川保則みなみかわのりさんの曾祖父が三重県から丸瀬布町に入植し、5年後、現在地で祖父にあたる保一いちさんと味噌・醤油の醸造所を創業します。

「先見の明があった祖父は、劇場の建設やアイス販売の冷菓製造店を始めるなど、今後を見据えてさまざまに分野に参入していきました」。

父の代には製麺業も始まり、多角的な経営で地盤を固めていた頃、若き保則さんは役者になることを夢見て湧別町を飛び出し、単身上京。

「芝居から歌に転向したり、自分なりにもがきましたが、やはり簡単な世界ではなく…都落ちでしたね」。

地元に戻っても傷心の中にあり、

商売を継ぐことは思いもしませんでした。したが、父の急逝で事態は一変。中でも祖父が大事に守ってきた自家の醸造所は、老朽化と規模の大きさから存続困難となり、取り壊さざるを得ない状況に追い込まれていました。

「祖父から名前(保の字)をもらったのは私だけで、ずっとおじいちゃん子でしたし、今も祖父を心から尊敬しています。取り壊すとなって『子ども頃、よくここで遊んだなあ』と昔を思い出しながら、蔵を一人で歩いていたときのことです」。


奥には入ったことのない「開かずの間」が。扉を開けると、一部仕込んだままの味噌が入った、30個もの巨大な木桶が並んでいたそう。

「本当になくしていいのか」。迷いが生じた瞬間「守ってくれ」と祖父の声が聞こえたと保則さんは振り返ります。この出来事を機に自分の夢はいったん諦め、祖父の味噌を復活させるべく一念発起。保険で下りたお金などを支えに新工場を建設し、マニユアルのない状態から手探りで味噌づくりを始めました。ご本人いわく「全くの素人」ながら「どうせ作るなら普通の味噌じゃ意味がない。天然醸造で最高級の味噌を『オール北海道産』で」と高い目標を設定。大豆と麴米は入手できたものの、当時、道産の塩がありませんでした。そうです、答えは一つ。「ないなら自分で作るう」。

ここから塩づくりという、さらに

未知の挑戦がスタート。全国からこだわりの塩を取り寄せ、おいしいと思った製造元を見学。伊豆や高知など数力所を回りましたが、技術は簡単に教えてもらえません。見たもの、聞いたことを一つ残さず頭に刻み、ほぼ独学で製塩理論を習得。腕や歩数を定規代わりに訪問先の機械のサイズを図り、記憶を頼りに必要な金などは地元の方に発注。もちろん機械を作る方も製塩用を手掛けるのは初めてで、使っては失敗し、製法も機械も改良を重ねる日々が続きました。1997年、塩専売制度が廃止され、製造と販売の自由化を追い風に、2000年、(株)つらはは製塩事業に乗り出すことになったのです。

まきのボイラーも、電波塔を再利用した外の煙突も手作り。「アナログの方が壊れてもすぐ直せるから」と南川社長は笑う



自然と天からの
「授かりもの」。

じっくりじっくり3日間 塩のおいしさが名刺代わり

蒸気に包まれた工場では、塩づくりが進行中。新鮮な海水を殺菌、ろ過し、1日目・2日目・3日目と分けられた釜で煮詰めること丸3日。サロマ湖の海水はゆっくり「オホーツクの塩」に変化していきます。できたての塩は、驚くほどサラサラで舐めてみると尖った塩味はありません。工場長の厚谷正子さんによると「塩分は82%前後で、海水中の余分なカルシウムやにがり成分をできるだけ除いているため、口当たりがやさしいと思います」とのこと。純白の塩は冷却・脱水ののち、丁寧にふるいにかけて不純物を除去。この釜あげ塩をベースに「こんぶ焼塩」や、ヒット商品「おにぎりの塩」なども加工・販売しています。以前は会社に営業職を置いていたこともあったそうですが、今はいません。味と品質に絶対の自信を持ち「食べた人にはわかってもらえる」と、商品自ら営業活動を担っています。

社長自身、想像さえしていなかった「塩の道」。「大変なことはいっぱいあったけど、その都度、不思議と助けの船が来る。これはきっと自然と、天からの授かりものですね」。



2022年、祖先に感謝の意を込め、歩んできた歴史に写真を添えて醸造所跡地に石碑を建立



パッケージも手作業。きつと見覚えのある方も多い「オホーツクの塩」のロゴマークが目印



まき火で起こした蒸気をパイプで送り、水分を飛ばす平釜製法。3日目ようやく塩らしくなる

手間暇がかかるため、一度に作れる量が限られているが、全国各地から引き合いが多く製塩が間に合わないほどの人気

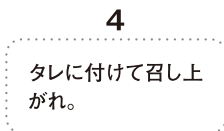
つらの「オホーツクの塩」は全道のコープさっぽろ店舗（一部を除く）でお取り扱いしています。また宅配トドックの保存版カタログ「いつでもトドックVol.20」でもご案内しています。



★をよく混ぜ合わせ、タレを作る。



ライスペーパーを水に浸し、皿の上に置く。



タレに付けて召し上がれ。

キウイに含まれるアクチニジンは消化を助けてくれます！

Point



岩塩をひと振りしてから、具材を巻いていく。

■ 調理時間 約10分

約168kcal、塩分0.4g／1人分

● 材料 (2人分)

ライスペーパー……………4枚
むきえび(ゆでる)………8尾
キウイフルーツ……………1/2個
(いちょう切り)

サニーレタス……………40g
(食べやすい大きさにちぎる)
レッドキャベツ……………20g
(千切り)

岩塩……………適量

★ 純正ごま油 ……小さじ2
酢……………小さじ1
岩塩……………ひとつまみ

これ使いました!

白松
ヒマラヤ
ピンク岩塩
プレミアム
140g



店舗 なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.20

● 注文番号 24990

Amuse /

えびとキウイの生春巻き

溶けにくく、まろやかな塩味の岩塩はしっかり塩を感じたときに！

塩の違いが味の決め手！
塩で楽しむ
フルコース！

今回は塩による味の違いを存分に楽しんでいただくため、フルコース仕立てでご紹介！
塩の味が違うことにきっと驚くはずですよ！

病院管理栄養士・
食品表示診断士

こじま さおり
小嶋 早織さん



札幌市内の病院で管理栄養士として献立作成や栄養指導を行う傍ら、日々患者さまと向き合う中で病気になる前の予防の大切さを身に染みて感じ、心と体の健康×食事についてinstagramにて発信中。





トマトのポタージュ

ミネラル豊富なオホーツクの塩で
トマトの酸味を和らげ、雪塩で牛乳のうま味UP!

■ 調理時間 約20分

約111kcal、塩分0.4g/1人分

● 材料 (4人分)

カットトマト缶

……………1缶 (400g)

玉ねぎ……………120g (約1/2個)

にんにく……………2g

バター……………20g

牛乳……………160ml

★ 純生クリーム……………40g

オホーツクの塩

……………ふたつまみ

雪塩……………少々

(他の雪塩レシピはP20へ)

乾燥パセリ……………お好みで

これ使いました!

つらら

オホーツクの塩 焼塩 100g

本体598円(税込646円)

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.20 ● 注文番号 22652



5

器に盛り、雪塩、乾燥パセリをかける。

Point

お好みでコンソメやブイヨンを入れても◎

4



★を入れて混ぜ、あたためる。

3



火を止め、ハンドブレンダーでつぶす。

2



トマト缶を入れて熱する。

1



鍋ににんにくとバターを入れ、薄切りにした玉ねぎを透明になるまで炒める。

トマトをよく熱してから牛乳を入れると分離しにくいです。

菜の花のチャンプルー

シママス特有のうまみが
沖縄料理にマッチ!



■ 調理時間 約10分

約324kcal、塩分0.7g/1人分

● 材料 (2人分)

豚バラスライス肉…120g 玉ねぎ…1/2個(約120g)
(一口大に切る) (くし切り)
木綿豆腐……………120g 油……………小さじ1
(計量後水切りし、ひと口
大に切る) [オイスターソース
……………小さじ1
★ シママス ひとつまみ
ホワイトペッパー…少量
糸削り…小袋1パック(1g)

これ使いました!

青い海 沖縄の海
シママス やきしお 200g



店舗 なし

トドック保 いつでもトドック Vol.20 ● 注番号 26617

Check

チャンプルーとは、豆腐といろいろな食材を炒めた沖縄の家庭料理です!

4



皿に盛り、糸削りをちらして完成。

3



茎の根元を少し落とし、食べやすい大きさに切った菜の花を入れ、火が通るまでさっと炒める。

2



★の調味料を加えて味を付ける。

1



油をひいたフライパンで豚肉を炒め、玉ねぎ、豆腐を入れてさらに炒める。

塩で楽しむフルコース!



🎁 読者プレゼント!

Point

牛乳の一部を生クリームにするとさらにコクが出ます!

4



ピザ用チーズをかけ、200度に余熱したオーブンで20分焼く(トースターでもOK)。

3



②に卵、牛乳を入れてよく混ぜる。

2



ふんわりラップをして600Wのレンジで3分半程加熱する(しんなりするまで)。

1



耐熱容器にきのこをばらし、ベーコンをのせ、オリーブオイルとマジックソルトをかける。

■ 調理時間 約30分

約242kcal、塩分1.0g/1人分

● 材料(4~5人分 耐熱容器18cm×18cm)

ぶなしめじ	ベーコンスライス……60g (1cm幅に切る)
………1パック(約100g)	オリーブオイル……大さじ1
またけ	マジックソルト
………1パック(約100g)	………小さじ1/2強
エリンギ 1パック(約100g)	卵………4個
	牛乳………160ml
	ピザ用チーズ………40g

これ使いました!

エスビー食品
袋入り

マジックソルトガーリック 20g

本体125円(税込135円)

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.20 ●注文番号 22805



「Omelette」

たっぷりきのこの簡単オムレツ

マジックソルトで
時短&簡単味付け!

さつまいもと桜えびの茶飯

少量で塩味を感じられる雪塩は減塩したい方におすすりめ!



■ 調理時間 約40分(炊飯込み)

約313kcal、塩分0.5g/1人分

● 材料 (4人分)

- 米……………2合 さつまいも
- ほうじ茶 ……………120g(約2/3本)
- ……………炊飯する際の量 (サイコロ状に切って水に
- 酒……………大さじ1 さらしておく)
- 桜えび……………10g(約大さじ3)
- 雪塩……………小さじ1/2弱
- いりごま……………お好みで

これ使いました!

パラダイスブラン
雪塩 120g



店舗 なし

トドック保 いつでもトドック Vol.20 ● 注文番号 24517

Point

雪塩はご飯を炊いた後に入れてフワッと混ぜるようになるとおいしい!

4



茶碗に盛り、いりごまをちらして完成。

3



炊き上がったら雪塩を加えて混ぜる。

2



さつまいもと桜えびを加えて炊飯する。

1



とだお米に酒を加え、炊飯器2合の目盛りまでほうじ茶を入れ30分程度浸水する。

塩で楽しむフルコース!



■ 調理時間 約10分

約127kcal、塩分0.2g/1人分

● 材料(2人分)

コープ十勝牛乳……………150ml
 片栗粉……………20g
 きび砂糖……………大さじ2
 きな粉……………5g
 雪塩……………少々

Point

牛乳が余った時の消費にもおすすめ!

これ使いました!

コープ十勝牛乳
 本体248円(税込268円)

店舗 全店

トドック 週 3月4週～4月3週



Dessert

コープ牛乳もち

牛乳の甘さと
雪塩の角のない塩味がマッチ!

5



器に盛り、雪塩と混ぜ合わせたきな粉をかけたら完成。

4



氷水につけながらひと口大にちぎる。

3



かたまってきたらひとまとまりにして火を止める(一気にかたまるので要注意)。

2



弱火にかけ耐熱性のヘラを使い混ぜ続ける。

1



鍋に牛乳・片栗粉・砂糖を入れて火をつける前に混ぜ合わせる。

ぷっくり王子 と つこみ王子

さくえ: W.けいすけ

あせ
びっくり王子と
つこみ王子が
あめのおとで
めをさしました。

おはよう！

またあつたね。

いっしょに

「ごみひろつかい!？」

はうあ！

2023ねん
7がっこうにでてた

びん



あせてな

けつえき(ち)から

できてんだ。

もともとちにはえんぶん(しお)が

ふくまれていてそれがあせにまじって

でてくるからしょっぱいわけ。

えんぶん 1%

みず 99%

ポ



あせ
しょっぱい
なんで？



あめ
じゃなくて
アイスの
おつちゃんの
あせ！

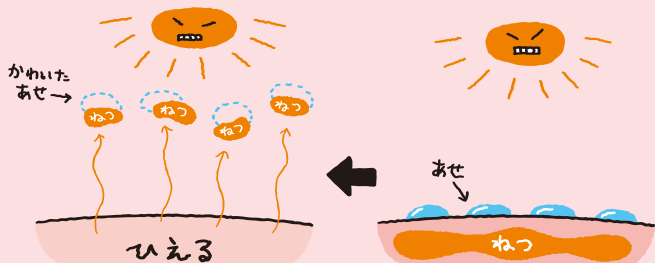


ポポポ

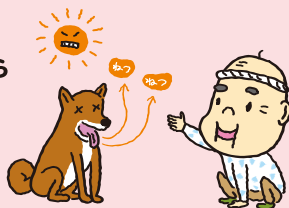


たいおんを
ちようせつするためだな。
あせがかわくときに
ひふのねつをにがして
からだがあつく
なりすぎるのを
ふせくってわけよ。

そもそもなんで
あせがでるの？



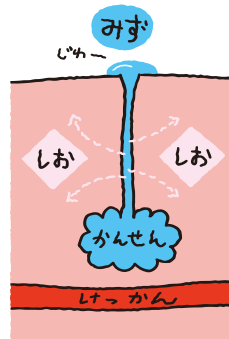
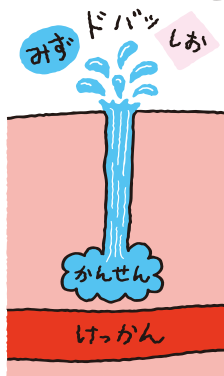
いぬは かんせんが すくないから
あせのかわりにしたを だして
たいおんを させているんだ。



たくさん あせをかくと
こしとりきる まえに
あせは えんぶんを
ふくんだまま
そとに であるってわけ。

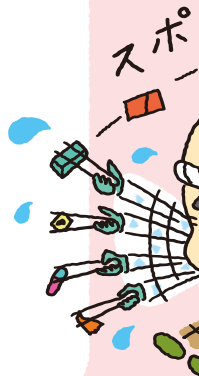


あせの りようが
すくなければ
とちゆうで えんぶんが
こしとられる だけど



にんげんの からだには 200~500まん この
かんせん(エクリンかんせん)がある

あせは ひふのおくの かんせんで つくられて
くだを とおって からだの そとに である。





3色弁当

●雨竜町 ブルームーンはステキです。様

材料(2人分) 《肉そぼろ》豚ひき肉100g、すりおろししょうが小1/2、しょうゆ大1、みりん小1、砂糖小1/2、《炒り卵》卵2個、A[砂糖小1、塩少々]油少々、焼き鮭1切れ、ご飯2人分

作り方 焼き鮭をほくしておく。フライパンに肉そぼろの材料を全て入れて箸で炒め、そぼろ状にする。卵を溶きAを加えて油を引いたフライパンで炒めてそぼろ状にする。ご飯の上にそれぞれのせて完成。

わが家の お弁当 レシピ!

447通のご応募をいただきました。
ありがとうございます!

読者の皆さんから寄せられた
レシピをご紹介します。

●大1=大さじ1 小1=小さじ1

あなたのいちおしレシピをP56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3月10日(日)。

※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 とうもろこしレシピ

編集/竹村貴子 スタイル/尾崎綾
撮影/KATOMI デザイン/佐孝優



さつまいもとレーズンサラダ

●札幌市 M.M様

材料(2人分) さつまいも200g、A[レーズン30g、塩少々、マヨネーズ15g]

作り方 さつまいもを1cm角に切って5分ほど水にさらす。耐熱容器に入れて600Wの電子レンジで4分加熱する。Aと和えて完成。

チーズブロッコリー

●札幌市 RM様

材料(2人分) ブロッコリー80g、オリーブオイル大1、粉チーズ大1、塩、こしょう少々

作り方 ブロッコリーは小房に分けて、オリーブオイルをまとわせてから粉チーズをつける。フライパンに油を熱し、ブロッコリーを並べてしっかり焼き色がつくまで焼く。塩、こしょうをふりかけ完成。



中華風にらの卵焼き

●浦河町 さわちゃん様

材料(2人分) 卵3個、にら1/3把、ごま油小1、
A[しょうゆ小1/2、砂糖小1/2、塩少々]

作り方 にらは2cm幅に切る。卵を溶いてAを
加え混ぜておく。卵焼き用フライパンにごま油を
熱しにらを炒めて、そこへ卵を流し入れて焼き、
巻いていく。いつもの卵焼きが中華風に変身!



ちくわの くるくる巻き

●札幌市 シマリス様

材料(2人分) ちくわ4本、大葉4枚、チーズ4枚

作り方 ちくわは縦に切り目を入れて開く。大葉、チーズをのせて巻き両端をようじやピックで留める。真ん中を切って半分にする。大葉がないときはのりや梅干しなどにアレンジも!

揚げ納豆焼き

●札幌市 Meli様

材料(2人分) 納豆2パック、油揚げ2枚、小ねぎ2本、しょうゆ小2
作り方 納豆に付属のたれと小口切りにした小ねぎを加えて混ぜておく。油揚げは上から菜箸を転がし袋が開きやすいようにし、半分につけて袋状にする。油揚げに納豆を詰めてようじで留める。フライパンを熱し油揚げの表面をこんがり焼きしょうゆを垂らし絡める。



揚げ焼きで簡単！ かき揚げうどん弁当

●札幌市 あわんた様

材料(2人分) にんじん30g、玉ねぎ50g、ごぼう30g、天ぷら粉大3、A[水大2、氷1個]、冷凍うどん2食分、めんつゆ2食分、白ごま適量、米油適量

作り方 にんじん、玉ねぎ、ごぼうはそれぞれ細切りにする。天ぷら粉とAを合わせて野菜をくぐらせ、1cmほど油を入れたフライパンで揚げ焼きにする。冷凍うどんは1袋ずつ600Wの電子レンジで約3分加熱し、水で洗いぬめりをとる。油を少々かけて和え、麺がくっつかないようにする。麺の上にかき揚げをのせる。めんつゆ、白ごまは別容器に入れて食べる前にかける。



6 あるていどまとまったら、手でひとまとめにする。



3 ゴムベラでまぜる。



1 はくりきことんさいとうをポウルに入れる。



7 ラップでつつむ。



4 米あぶらをくわえる。



2 岩塩(がんえん)も入れる。

岩塩でつくとしょっかんのアクセントに!

あれ? つぶが大きいしお!



5 ゴムベラでさっくりまぜる。



ヒマラヤ
ピンク岩塩

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.20

●注文番号 24515

おすすめはこちら!



休日 開店

こども
レストラン

見たまま作れて簡単!
お子さんひとりで、親子でも。
手軽に作れる定番レシピ

Today's Menu

材料4つで簡単
しおサブレ

【ざいりょう・12~16枚分】

84kcal・塩分0.13g

/1枚(できあがり12枚の場合)

調理時間やく70分(冷ます時間除く)

はくりきこ.....120g

てんさいとう.....40g

米あぶら.....45g

岩塩(がんえん).....小さじ1/3

道産小麦100%

きたほなみを使った薄力粉

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.20



●注文番号 23535

はくりきこはこれがいいね!



さめたら
サクツとなりますよ！



やわらかい？

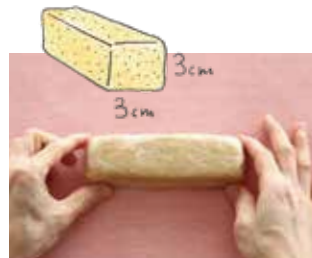


14 さめたらかんせい！

13 やきあがったらケーキクーラーやあみにのせる。



10 ほうちょうで5mmくらいのあつさに切る。



8 しかくいぼうのかたちにととのえる。



子どもレストラン
支配人 エリック 能戸



11 てんぱんにクッキングシートをしき、ならべる。



9 ラップにつつま、れいぞうこで30分ねかせる。



12 170℃にあたためたオーブンで15分やく。

ねかせる？

水分が全体にまわり、サクツと仕上がります。



AM8:18

犬のうんこ取り。



トイレットペーパーには
はさんで、スラ袋ごみなし!

AM8:08

あめの袋拾う。
個包装って
便利だけど
ごみも増える!



弁当箱もよく落ちてる。
ニオイがするからカラスの大好物...

実践ルポ!

わたしのごみ拾い

AM8:00

ごみ拾い“三種の神器”
(P33)を手にスタート!



AM8:05

バス停周りで
たばこの吸殻発見!

待つときに吸うんですかね〜



くらしのヒント

おうちも地球もハッピーに。

Let's Enjoy ごみ拾い!

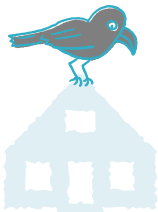
春のクリーンアップ大作戦

雪解けの季節。冬の間中たまった街中のごみがどろどろと出現します。そんな今がチャンス！取りどき！このチャンスに街のごみ拾いをしてみませんか？拾うことで見えてくるもの、意外な効果がたくさんありますよ。

こぐれ あいこ

家庭料理研究家。小樽で料理教室を開催。海洋プラごみ削減のため3年ほど前から犬の散歩を兼ねてごみ拾いを開始。長く続けたいからやれるときにやるスタンス。





「ゴミやきに入れた
だれかのうんこ発見

飼主さんは
持ち帰ってほしいなあ...

ごみ拾いをして感じたこと!

いや～、とにかく**プラごみ**多いです。

ほとんどかも。特に多いのが、**人通り
のない場所**での、**車からのポイ捨て**。

人が見ていない所で、ポイッと捨てて車で走り去れるから?最初は、何でこんなものを捨てるの?どうしてこんな捨て方するの?と悲しい感情もありましたが、次第にその背景を考えると、**忙しさや便利さの追求**など**現代社会の問題点**が**つまっている**。ごみは**社会の縮図**だと感じました。

AM8:45

帰宅。ほどよい疲労感と達成感。回収日まで、自宅脇にて保管。カラスにやられないよう注意。



AM8:25

すれ違いざまに散歩中のおばあちゃんに「ごくろうさまです!」とお礼を言われる。なんだかくすぐったい笑。

AM8:37

ごみ袋がいっぱいになったので帰ろうとするが、薬の包材?細かい**プラごみ**発見!



小さくて拾うの大変!



AM8:32

うわ～中身の入ったペットボトル発見。フタ開けて捨てる。これ、困る～!!



次ページへ!そもそも、なぜごみ拾いをするの??

“ごみ拾い”でいいことイロイロ？

①

海に

流れ込む

プラごみを

なくす！



2050年には、プラごみが魚の量より多くなるといわれている海洋プラごみ問題。海に流れ込むプラごみは、ポイ捨てされて雨や風に飛ばされたプラが大きな割合をしめています。街中に落ちているプラごみを拾うことは、海を救うこと、海の魚を守ることに直接つながっています。

②

景観



③

社会問題がみえる



④ 周りへの影響



また、地域をきれいに保てること、社会問題を考えるきっかけになること、ごみを拾うことで、周囲にごみ問題に関心をもってもらえたり、ごみ拾い後のちょっとした充実感など、いいことはいっぱいあります！



そうそう、運やツキを拾うといつて、球場のごみを拾うメジャーリーガーも有名ですよね♪ごみ拾って何だかすごい！





↑海クリ、今年は5月15日・18日に開催！詳しくは次ページから！



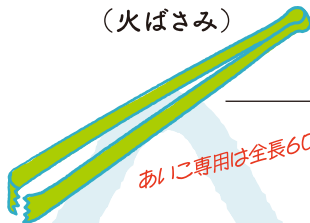
昨年、トング持参で
海のクリーンアップ大作戦（海クリ）に
参加してきました！

ごみ拾いには何が必要なの？

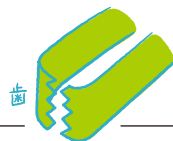
ごみ拾い“三種の神器”

トング

（火ばさみ）



あいに専用は全長60cm



トングは先が歯になった**ごみ拾い専用**のものがオススメ。
短いものは腰を痛めるので、
ちょうどよい長さのものを。

ごみ袋



無料！

ごみ袋は、自治体により、無料で
収集してもらえるごみ袋（**ポラン**
ティア袋）を配布している
ところもあります。こぐれ家が使
っているのが、小樽市のポラ
ンティア袋（※）。生活環境部
清掃事業所にて無料配布。
※家庭ごみを入れてはいけません



軍手



あいに専用は全長60cm

軍手はなんでもよい。
汚れたものもこれで
どんどん回収！

トドックかわれれ！！
海クリ参加記念品

COOPの あたらしい あたりまえダ塾

コープさっぽろが行っている
あんな取り組み、こんな取り組み。
そもそもどうして…？
ちょこっと編集室の
新メンバー・前田帆乃香のギモンに
編集長が答えます。



なぜ組合員さんが
海岸のごみ拾いを
してるの？



前田 毎年、海開きの前に組合員さんが集まって全道の海岸でごみ拾いをするって聞きました。

編集長 「Hokkaido 海のクリーンアップ大作戦！(海クリ)」のことだね。前田さんは海洋プラスチック問題は聞いたことがあるよね？

前田 網が絡まったウミガメの写真を見たことがあります。

編集長 世界では毎年800万トンものプラスチックごみが海に流れ出ている、2050年には魚の量を超えているといわれています。**プラスチックは分解するのに数百年かかるもの**もあって、海にたまる一方。有害物質を吸い寄せやすい性質があり、

マイクロプラスチック※を飲み込んだ魚の体内に有害物質が蓄積する可能性も指摘されています。魚や生態系への影響は詳しくは明らかになっていないけれど、本来自然界には存在しない物質が生物の体に取り込まれていくのはやっぱり不安だね。

前田 めちゃめちゃ不安です。ところで海のプラスチックごみってどこからやって来るんですか？

編集長 漁に使う道具や網の他にも、街でポイ捨てされたごみが排水溝や河川に流れて海まで運ばれたり、洗剤や歯磨き粉に含まれるマイクロビーズが下水道を通じて海に行くこともあるみたい。

前田 そうなんです。意外に身近な問題かも…。

編集長 組合員さんの間でも関心が高まって、2019年頃からマイボトルを持ち歩いたり、プラスチックごみに関する学習会が各地区で開かれるようになりました。中には海岸清掃を行う地区もあって、「それいいね、全道でやろうよ」となって2

毎年
ジェット機5万機分の
プラごみが海に!



(ジェット機)
5万機



(プラスチックごみ)
800万トン／年

※マイクロプラスチック／波によって砕かれたり、紫外線で分解された、5mm以下の小さなプラスチックごみの総称。

Q.どうして海クリに参加しましたか？

SDGsを学んで実践するためです



石狩市立樽川中学校 教諭・吉田敦さん

樽川中学校では総合学習の授業で3カ年かけてSDGsを学びます。1年生は「SDGsを知ろう」、2年生は「企業が実践しているSDGsをパワーポイントでまとめよう」、3年生は「自分たちでできるSDGsを実践しよう」というテーマで、今年度は3年生180人が海岸清掃に参加しました。印象的だったのは、生徒が清掃活動を楽しんでいたことです。中には壊れたバイクの破片を見つけてきた生徒もいました。これまでは遊ぶために訪れていたビーチが、視点が変わることで見え方も変わったはずです。普段安全に遊べるのは、こうした海岸清掃を誰かがやってくれていたことに気づいた生徒も多かったのではないのでしょうか。活動後は感じたこと、考えたことを一人ひとりまとめ、ポスターセッションを行いました。

同じ取り組みをゼロから学校で企画し、バスを手配し、各所の調整をするとすると、時間的にも予算的にも実施は難しいでしょう。コープさっぽろさんでこうしたイベントを開催してもらえるのは、たいへんありがたいことです。海クリを授業に取り入れる学校は今後も増えるでしょうし、本校も引き続き参加できたらと思います。



海は、私たちの命に欠かせない塩のふるさと



親子や友だちと一緒に参加する組合員さんも

021年に始まったのが「海のクリーンアップ大作戦」です。2日間の開催で最初の年は2841人、2022年は8372人、2023年は1万人を超える方が参加しました。30人以上の団体には希望に応じて**無料バスも運行**しています。組合員さんはもちろん、コープさっぽろのお取引先企業の皆さん、最近では授業の一環として海クリを活用する学校も増えています。そうだ、前田さん。去年も学年単位で参加してくれた樽川中学校に話を聞いてみない？

次は、今月のまとめ！

前田の
あたらしい
あたりまえ



地球規模の環境問題も、等身大でとらえることが大事！海クリに参加するのはその第一歩になると感じました。



北海道の海をキレイに。みんなで、できることから。

海のクリーンアップ大作戦!

海洋プラスチックごみの70%以上が街から河川を經由して海岸へと流れ出た「街のごみ」です。世界では毎年800万トンものプラスチックごみが海洋流出しているといわれます。コープさっぽろは組合員活動としてマイボトルを持つことから始め、次第に海や川の清掃活動へと活動の幅を広げてきました。2021年からは「Hokkaido 海のクリーンアップ大作戦!」と名づけ、全道各地で海岸清掃を行っています。私たちにとって身近な北海道の海をみんなでキレイに!できることから始めてみませんか。



COOP CYCL(コープサイクル)で、「海のクリーンアップ大作戦!」の様子を詳しく紹介しています。



「海のクリーンアップ大作戦!」の取り組みの背景について、動画でもご紹介しています。

Hokkaido 海のクリーンアップ大作戦! vol.3
開催場所数・参加人数

(2023年6月17日・21日実施)

全道46カ所・10,052人

●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。

ごみ拾いの様子をSNSピリカに投稿しよう!

コープさっぽろでは3月より、ごみ拾いSNS「ピリカ」と連動した、清掃活動見える化ページの運用を開始します。SNSピリカはごみ拾いの様子を投稿し、ありがとうやコメントを送り合うアプリです。みなさんもアプリを活用し、拾ったごみの数などを記録しながら楽しくごみ拾いはじめませんか?



海のクリーンアップ大作戦! vol.4

5月15日(水)・18日(土)開催

「海のクリーンアップ大作戦!」の参加者を募集中!参加は無料で、参加者全員に限定トドック軍手をプレゼントします。お申込みの締切は5月4日(土・祝)。ぜひご参加ください。

お申込みは
こちらから!



参加者
大募集



サウナや入浴後の一杯に!



パンにも合う!



ドライブのおともに!



北海道産牛乳を使用した、
コーヒー入り清涼飲料水。
甘くてミルクィなどこか懐
かしい味わいを残しつつ、
メロン風味も楽しめます。

開けた瞬間、メロンの香りがしっかり。
でも実際に飲むとメロン感がしつこくなく、
やさしいミルクのkokoroに
コーヒー風味が感じられ、
甘すぎず、おいしかったです!

NICE!

編集室
あべ



きどらず気軽に、 新感覚コーヒー。

メロンとコーヒー!?って、一瞬思うけど、
これが意外と合うんです。

3.18 新発売

北海道限定販売!

GEORGIA
メロンミルクコーヒー 500ml

店舗 一部なし
ドック なし



これ、いっつも買ってるな〜
と思ったら

「定期便」の出番です!

トドックさん直伝!

定期便の登録方法

①まずは、カテゴリから「定期便」を選択!

すっかり
トドックユーザーに
なったいけしやん



ポチポチ：
食パンと
納豆と
豆腐と



この3つ、
なんかいっつも
買ってるな〜
毎回頼むの
めんどくさいな〜

そんなときには、
「定期便」が
おすすめです!!



うわああ! そんなのあるの!?



次回お届けの
スキップや、定期便の解約も
アプリで簡単にできるから安心〜!
しかも、定期便は今週の最安値が
適用されるからお得なのです!



いいことだらけ!!
これからは
定期便も使おうと!



アプリ
ダウンロードは
こちら!



②注文したい商品を選んで



③お届けサイクルを選ぶだけ!



好きなサイクルで
届けてくれるんだ! 便利〜!



ラクして 野菜が取れる ランチ!

オクラは大好きだけど下処理が大変なので、こういうときに入っていると嬉しい。しかも野菜がぐたっとしていなくてびっくり! たらこ感もパッチリでいくらでも食べられる。



日清製粉wema
マ・マー THE PASTA 贅沢野菜
ごろごろ野菜のたらこバター

店舗 一部なし トドック 週 4月1週(裏表紙)

冷凍パスタ
初体験のハセミホ



袋の中身は
こんな感じ



〈調理例〉

え!? 袋のままチンだけでこの味!?



他にも
魅力が
いっぱい!

外袋から
取り出す必要なし!

上ぶたのシールを
なくし、トレイを紙に!

野菜も
たっぷり食べられる。

大人も子どもも 大好きな味!

しょうゆベースで万人ウケする味! まいたけや野菜の食感もよく、昔よく食べていたような懐かしい気持ちになる。冷凍庫に入れておけば子どもが1人で食べられるね!



日清製粉wema
マ・マー THE PASTA 贅沢野菜
なすとまいたけの和風醤油

店舗 一部なし トドック 週 4月1週

冷凍パスタは
常備してる
アベトモ



辛いもの 好きさんはこれ!

ピリ辛がクセになる! なすはやわらかくて、オクラとピーマンの食感が残っていておいしい。野菜をたっぷり食べたいときにいいかも!



日清製粉wema
マ・マー THE PASTA 贅沢野菜
オクラとなすのペペロンチーニ

店舗 一部なし トドック 週 4月1週

激辛は苦手な
イケマユ



時短&簡単! トマ^{とん}豚焼肉

■調理時間 約10分

【材料(2人分)】

豚バラ薄切り肉.....150g
 トマト(乱切り).....大1個
 黄金の味 贅沢林檎.....大さじ3
 サラダ油.....適量
 リーフレタス.....お好みで適宜

【作り方】

- ①フライパンに油を熱し、ひと口大に切った豚肉を炒め、黄金の味で味付けする。
 - ②トマトを加え、ひと炒めしてできあがり。
- ※お好みでリーフレタスを盛り付けると彩りも◎



ハセモ

トマト好きに
おすすめ!

ほんとにこれだけで??
なんのゴツもなくおいしい!
わが家の定番にします!



いろいろ
ぱっちり!

キムノ

簡単なのに彩りもよくて
おしゃれ!家で何度もリ
ピートして作ってます。

タレとの
相性抜群◎

トマトの酸味とタレの
こってりさがこんなにバ
ランスよくまとまるなん
てびっくり!

味付けたったのコレ1本って本当!?



エバラ 黄金の味 濃厚焙煎ごま

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.20

●注文番号 23160



シリーズ品も
おすすめ!



アベトモ



エバラ

黄金の味 贅沢林檎

店舗 一部なし

トドック 週 4月2週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.20

●注文番号 23146

国産りんごをたっぷり45%使用!
果実の甘酸っぱさやコクが際立って濃厚。



オーマイプレミアム
もちっとおいしいスパゲッティ 結束タイプ1.5mm

店舗 一部なし トドック 週 4月3週(裏表紙)



オーマイプレミアム
もちっとおいしいスパゲッティ 結束タイプ1.8mm

店舗 一部なし トドック 週 3月4週

よりもちりが
好きな人はコレ!

もちっと食感がクセになる!

アルデンテと生パスタの中間のような絶妙なもちっと食感がやみつきに!

アルデンテ派のイゲマユ



ゆでたてがおすすめ!

ゆでたてはもちり感Maxでおすすめ。乾麺なのにしっかり弾力があっておいしい!

ミートソース好き
アベトモ



もちりパスタを食べてみた!

オーマイブランドから
「もちっと食感」のプレミアムパスタが新発売!!

Q ふつうのパスタとなにが違うの?

定番パスタ



- デュラムセモリナを100%使用
- プリットした食感となめらかな口当たり

もちっとおいしいスパゲッティ

- デュラムセモリナに加えて国産小麦を10%以上配合
- ふつくとツヤのある表面と、もちっと弾力のある食感!



黒ラベルとは
やっぱり少し味
が違って、キレ
のある爽快なの
どごとと後味
で、とっても飲み
やすい!

じっくり何度も
飲み比べた!
タムタム



週刊トドック
4月第4週の裏表紙で
下期最安値!



サッポロ生ビール
黒ラベルエクストラブリュー
350ml・6缶パック

店舗 一部なし

トドック 週 4月3・4週(裏表紙)

※単缶は宅配なし

キリッとシャープな味わい!

黒ラベルらしい「生のうまさ」は残したまま、爽快な後味を
追求しました。キレに磨きをかけ、パッケージはブルーシル
バーの洗練さが際立つデザインになっています。



新しいビールは
いったん試す派
アベトモ

クセのない味わ
いで、コクやうま
み、麦芽の香り
もいいね。しっか
り冷やして飲む
とシャープさが
際立ってよりお
いしい!

4年ぶりの
数量限定
発売

同じ黒ラベル、どう違う?

1杯飲んで
思わずにっこり!

完璧な泡で、何杯飲んでも飲み飽きない。ひとめめの麦の
うまみと、ホップの香りが抜群のバランス。ビール好きの大
人たちに長く愛されている商品です。



サッポロビール
北海道本部
流通第3営業部
山口航平さん



サッポロ生ビール
黒ラベル
350ml

店舗 全店

トドック 保

のみものトドック Vol.36・37

●注文番号 350ml・6缶入 **85517**

350ml・24缶入ケース **85518**

※単缶は宅配なし

鶏もも肉(200)300gをつゆ(大さじ2)に30分漬けて取り出し、片栗粉を適量まぶして揚げるだけ！

絶品！あごだしからあげ

／めんつゆとして使う以外にも



あごから

さあ、あごだしで勝負だ。



レシピはこちら！



九州の食文化

なうまみとすっきりとした味わいの
にながら手軽に味わえます。

あごだしつゆ 500ml

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.20 ●注文番号 25574



編集室いけ



このレシピなら失敗なし！

だしのうまみが利いたしょうゆ味で食べ飽きないおいしさです。にんにくが苦手な人にも◎。麺類以外のレシピもたくさんあるので、パッケージ裏面也要チェックです。

久原醤油



博多の味

愛され続けて!

25年!

博多のロングセラー!

キャベツのうまたれ

焼鳥×キャベツ

博多の食文化から
うまれた!



ざく切りキャベツにかけるだけ!

ノンオイルでさっぱりした酸味とうまみがあり、おつまみにもサラダにも、脂っこい料理の口直しにもなる1品です!キャベツはもちろん、ラー油を加えてぎょうざや焼売にも合うね。



編集室あべ

キャベツのうまたれ+農産キャベツを店舗で同時に購入で
ボーナスポイント**30ポイント**付与!

〈3月21日(木)~4月20日(土)〉 ※詳しくは店頭のパスターをご覧ください。

ポ!



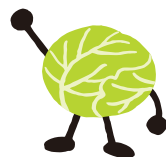
ちょこっと楽しむ、

博多の焼鳥屋さんの文化と、上品九州の「あごだし」を、北海道

キャベツのうまたれ 280g

店舗 一部なし

トドック なし



New

イチジク&レーズン



しっとりとした生地に

イチジクのプチプチ食感がアクセント

まるごと大豆

ソイプロテイン

大豆イソフラボン

食物センイたっぷり

低GI食品

SOYJOY

店舗 一部なし **トドック** なし

あなたも春からはじめよう!



延べ212講座・受講生約1,400名の
発表・展示を予定!

コープさっぽろ文化教室

受講生発表会・作品展示会

コープさっぽろ文化教室在籍受講生のステージ発表、
作品展示を行います!札幌・旭川地区では講師ワークショップも開催!

春のカルチャーフェスタ

札幌地区後援:札幌市・札幌市教育委員会

★ステージ発表 ●作品展示 ◎ワークショップ

札幌地区 会場
札幌市民交流プラザ
日程
★4/4(木)~6(土)
●◎4/4(木)~9(火)

旭川地区 会場
旭川市民文化会館
日程
★4/21(日)
◎4/20(土)~21(日)

北見地区 会場
端野町石倉交流センター
日程
★◎4/14(日)

旭川地区
特別企画
4/20(土)~21(日)
三浦綾子記念文学館 特別展示
文化会館展示室にて開催

札幌・旭川・北見
3会場
開催!

発表講座・スケジュール・
ワークショップ詳細は
ホームページにて随時更新!



本イベントに関する各種お問合せ先 →文化教室・カルチャーフェスタ tel.011・209・1121 →文化鑑賞会 tel.011・232・3565

※いずれも月~金10~17時受付(土日祝日休み)

新たな鑑賞との出会いー毎月積み立てて人気のチケットをご用意!
コープさっぽろ文化鑑賞会

迫力・感動のゴスペルを楽しむ! Heavenly Wind Gospel Choir



ペア100組
200名様

要申込・
要入場整理券
(抽選)

【ハプリーウィンド・ゴスペルクワイヤ・プロフィール】

2001年9月、佐藤美菜子・高橋靖子により結成。以来、ゴスペルのスピリットをまっすぐに歌うグループとして活動している。10~70代までと年齢層の幅広い、120名が参加。道内を中心にイベントへ出演する他、沖縄、ハワイ、ニューヨーク、アトランタなど、演奏を兼ねた国内外ツアーへ行くなど、幅広く活動を展開している。2011年、10周年を記念し、1stアルバム「Giving my best」をリリース。ゴスペルの持つ希望と励ましのメッセージを発信している。

日 時 4月6日(土)12時半開場/13時開演(14時終演予定)
会 場 札幌市民交流プラザ(札幌市中央区北1条西1丁目)
クリエイティブスタジオ(3階)

参加費 1名様500円(当日会場受付で現金にて)

申込方法 ①右の2次元コードを読み取り、専用サイトよりご応募または②官製はがきに必要な事項(組合員番号/代表者氏名/代表者郵便番号/住所/ご連絡先電話番号/希望人数1~2名)明記の上、右住所へ送付してください。〒060-0031 札幌市中央区北1条東1丁目カレスサッポロビル3階コープさっぽろ文化鑑賞会事務局宛
※当選発表(4/1予定)…入場案内をメールまたはハガキで送付

応募
専用サイト



申込期間 3月28日(木)まで(ハガキの場合は28日必着)

5月19日「ゴスペラーズ」の公演を鑑賞! 詳しくは本誌P52へ!

トドックルームご利用イメージ

※部屋までお届けするご契約も可能です。



- ・ご自分で部屋まで運ぶ。
- ・システム手数料220円は無料。
- ・トドックルームから外に出ることなくご自身の部屋まで行ける。

- ・ご加入者と配達担当が入室可能。
- ・商品の温度帯別に専用のケースで保管。
- ・空調があり冬場の凍結や夏場の暑さも軽減!

- ・ドアホンは鳴らさず、直接商品を搬入。前週のケース・保冷剤などを回収。
- ・戸別にお届けをしないので、トラックの停車時間が短い。

不在時の受け取りも安心!

トドックルーム 設置マンション誕生

「トドックルーム」を設置している分譲・賃貸マンションが、2024年3月現在、札幌市内に4棟誕生しています。セキュリティカード(鍵付き)で管理する専用ルームで商品が保管されるので安心。マンションオーナーの方や管理会社の方、必見です!

トドックルームって??

宅配トドックの商品受け取り専用の部屋。現在ある4棟は、宅配BOXの国内シェアNo.1※のフルタイムシステム社がサポートしています。



※2021年3月フルタイムシステムにて調査

お問合せ

トドックコールまたはお問合せフォームから

0120・307・919 みんなクイック 受付時間／
月曜～土曜10:00～18:00

※日曜・年末年始は休み

※「トドックルームの件で」とお伝えください。担当より折り返しご連絡いたします。

お問合せ
フォーム



宅配トドックのご利用数は47万世帯を超えました。トドックルーム設置は北海道のマンションのスタンダードになるかもしれません!ぜひ、ご検討ください!

宅配営業部 宮本さん



クルーズ・オブ・ザ・イヤー2023受賞

今、メディアで話題の大型客船 MSCベリッシマで航く **神戸 高知 済州島 鹿児島**

西日本&韓国GWクルーズ

ゴールデンウィーク

8日間

0~18歳未満のお子様
クルーズ代金が
無料<食事付>

航空券・港湾諸税・チップ、
要別途代金
※詳細は要問合せ



大人も子どもも大満足!
まるで動く町!
最新鋭の船内施設を
遊び尽くそう!

4月29日(月祝)出発 / 5月6日(月祝)帰着

■旅行代金 / 18歳未満のお子様を含む **5,000円引** (さらに)
ご家族またはグループは
ご旅行代金からお1人様

クルーズ代金に含まれています
移動費用 + 食事 + 宿泊 + 船内イベント&アクティビティ

道内空港⇔羽田空港
往復航空券付

羽田空港⇔横浜港
往復専用送迎バス

プラン	客室タイプ	大人お1人様 (2名1室利用時)	3歳~17歳
スタンダード プラン	内側	200,000円	50,000円
	海側バルコニー	279,800円	
港湾税 (全室共通)	6か月以上のお子様・大人同額	45,000円	

■宿泊 / 船中(7泊) ■食事 / 船内全食事付(朝7・昼6・夜7) ■旅行代金以外に必要な諸経費(船上精算) / 【船内チップ】12歳以上:112米ドル(1泊あたり16米ドル)、2歳~11歳:56米ドル(1泊あたり8米ドル)、【国際観光旅客税】2歳以上:1,000円相当額の米ドル※3~4名1室利用時の客室数には限りがございます。※3~4名1室満室時、2部屋利用になる場合がございます(1室に大人1名以上でのお申込みとなります)。



おいしい旅北海道
コープトラベル
COOP TRAVEL

【登録番号】観光庁長官登録旅行業第2019号 【加入旅行業協会】JATA IATA

T003-0021 札幌市白石区栄通18丁目5-35
コープさっぽろルーシー店2F

0570-003-050

ナビダイヤル受付時間 /
10:00~18:00(日・祝日も営業)

コープさっぽろのポイントが使える!! 貯まる!!

コープトラベル 検索



原爆ドーム前にて



平和スタディツアー 募金・参加者募集中!

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。

2023年度開催報告

昨年度は道内の中高生11名が被爆地ヒロシマを訪問し、平和記念式典や被爆者講話など多くの活動に参加しました。帰着後には、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した。札幌で開催された全体報告会「ピースフォーラム」では、日常の尊さにスポットを当て、身近にある平和をどう守っていくかについてディスカッションが交わされました。

COOP CYCL(コープサイクル)の記事
もご覧ください



● 折り鶴献納



● 被爆者の講話

● ピースフォーラムでの
ディスカッション

参加者の声 /

教科書や本では分からなかった、悲惨さや凄惨さに衝撃を受けました

被爆者の方とのお話が、直に戦争というものを感じられて印象に残りました

今年もやります!

2024

平和スタディツアーinヒロシマ 参加者募集中!

- 日程 2024年8月4日(日)～7日(水)3泊4日
場所 広島県
内容 平和記念式典への参列、被爆者講話、平和イベントへの参加等
参加費 3万円(ツアー期間中の宿泊費、航空券代、食事代等を含む)
募集人数 15名程度
対象 北海道内に居住する
中学1年生～高校3年生
※応募者多数の場合は選考あり



詳細・お問合せはこちらから
または

コープざっぽろ 平和スタディツアー 検索



募金のご協力をお願い

平和スタディツアーに参加する子どもたちと引率者を派遣するための費用、ピースフォーラムの開催費用等に活用させていただきます。

募金期間

店舗:3月21日(木)～8月20日(火) 宅配:3月18日(月)～8月23日(金)

募金方法

店舗での募金 サービスカウンターに募金箱を設置しています。

宅配での募金

現金口座引落の場合

- 1口100円単位(最大99口まで)
- 注文用紙の注文欄、またはドックアプリ・サイトの注文番号入力ボタンから **29726** と **口数** をご記入ください。(記入例)700円の場合
- 商品代金の引き落とし時に口座から引き落としとなります。

注文番号	数量
2 9 7 2 6	:
	□ □
	7

ポイントの場合

- 1口500円単位(最大99口まで)
- 宅配の注文用紙の注文欄に **54102** と **口数** をご記入ください。(記入例)1000ポイントの場合
- 店舗やドックアプリ・サイトからはポイントでの募金はできません。
- ポイント残高が不足している場合は、充足分のみ募金となります。

注文番号	数量
5 4 1 0 2	:
	□ □
	2

※宅配でお申込みの場合、翌週の納品書に「平和スタディ募金ありがとうございました」と記載いたします。
※この募金は、所得税の寄付金控除の対象とはなりません。

コープのお店で
料理を習おう!



全道キッチンスタジオ 春の受講生募集中!!

札幌(白石区・南区)帯広・函館にあるコープキッチンスタジオでは、春の新規受講生を募集中です。お子さま向け食育プログラム、親子イベント、珈琲講座、男性向け料理、ヴィーガンスイーツや簡単パン作りなど、約40種類の講座をご用意! キッチンスタジオで春から新しい趣味を見つけませんか?各キッチンの講座詳細は、コープキッチンスタジオHPからご覧いただけます。まずはQRコードから気になる講座をチェックしてみてくださいね♪



詳細はこちら



キッチンスタジオ公式Instagramでは、毎日講座の様子を投稿しています。ぜひQRコードよりフォローをお願いします♪

お問合せ

コープさっぽろ生活文化事業部
キッチンスタジオルシー
TEL 011-857-1660
月～金10:00～16:00(祝日は除く)

絵本を無償で
8冊プレゼント!

「えほんがトドック」 4月1日より 申込み開始!



1～2歳のお子さま、またはお孫さん(2024年4月1日現在)がいらっしゃる組合員さんに、合計8冊の絵本を無償でプレゼント!コープさっぽろは絵本を通じて、子育てを応援しています。

対象 2021年4月2日～2023年4月1日生まれのお子さまがいる、組合員さんまたはお孫さんがいる世帯。
※宅配トドックのご利用がなくても、お申込みできます。

応募方法 下記のQRコードまたはホームページの専用申込みフォームより申込み。

えほんがトドック 検索



●子育て応援プロジェクトみなさんから回収した食品トレイなどの資源物を加工、販売し、その売上を子育て支援に活用させていただいております。

お問合せ

コープさっぽろ子育て支援推進グループ
メール ehon@sapporo.coop



鑑賞会会員になって
年3回の公演を楽しみましょう!

文化鑑賞会第84回例会は The Gospellers Premium Symphonic Concert 2024 ゴスペラース

文化鑑賞会会員には、組合員さんでしたらいつでも入会できます。毎月1,980円(税込)の会費で年間3回の公演をお楽しみいただけます。会員さんからは、「自分では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いています。公演内容はニュースでご案内、チケットも郵送いたしますので、プレイガイドに行かず、手数料もかからず大変お得な会です。お仲間と隣同士のお席で鑑賞できる素敵な会を一度体験してみませんか?事務局一同ご入会をお待ちしています。

詳細はこちら



日程 2024年5月19日(日)
開場16:00 開演17:00

会場 札幌文化芸術劇場 hitaru
(中央区北1条西1丁目市民交流プラザ4F)
追加でチケットを購入する場合はS席(特製プログラム付)12,000円

お問合せ

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

東洋インキ株式会社

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

エイチケイエムホールディング株式会社

〒066-0832 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

〒062-8617 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

株式会社 サクマ

〒060-0051 札幌市中央区南1条東4丁目 TEL 011-231-5633

有限会社 晴山製本

〒063-0830 札幌市西区発寒10条12丁目1-56 TEL 011-664-8155

株式会社 エバーグリーン

〒053-0055 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

〒103-0023 東京都中央区日本橋本町1丁目8番3号 TEL 03-3241-2366

国際紙パルプ商事株式会社

北日本支店 札幌営業部

〒060-0002 札幌市中央区北2条西2丁目1-5 リージンビル TEL 011-241-2291

Cho-co-tto
公式Instagram

祝!
フォロワー
5万人達成!!



2021年12月に開設したCho-co-tto公式Instagramが、約2年間でフォロワー5万人を達成しました。いつも見てくださっている皆さんありがとうございます!当アカウントでは、旬の食材を使った簡単レシピや、ここでしか見られないオリジナルコンテンツ、食材の簡単な下処理動画など月・水・土の週3回投稿しています。気になった方はQRコードよりフォローをお願いします◎

詳細はこちら



わが家自慢のレシピをインスタで紹介しよう!
みんなのレシピ動画を大募集♪

Cho-co-tto公式Instagramでは、レシピ動画を大募集中です!リポストご希望の方は、@chocotto_kurashiをタグ付けして投稿してね。

※投稿はストーリーまたはフィードにてご紹介させていただきます。※投稿の確約はできかねますので、ご了承ください。

お問合せ

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

たくさんのご支援を
いただきました

各種募金へのご協力
ありがとうございます

昨年秋に実施しました「ユニセフ募金」は、店舗・宅配合わせて520万円となりました。年末に取り組みました「助け合い募金」では、358万円の善意が寄せられました。また、昨年11月から取り組みました「ユニセフ・ガザ人道危機緊急募金」では、2611万円の募金が寄せられ、贈呈式を行いました。日本ユニセフ協会を通じて、現地の子どもたちの支援活動に役立てられます。そして、1月1日に起きた「能登半島地震災害支援募金」では、2月16日時点までに、店舗・宅配合わせて1億1290万円もの善意が寄せられており、日本生活協同組合連合会を通じて被災地自治体に送られ、義援金・支援金として被災者の支援活動に役立てられます。たくさんのご協力、誠にありがとうございます。



お問合せ

コープさっぽろ環境推進グループ
TEL 050-1751-4868
メール csap7146@sapporo.coop
月～金10:00～17:00(祝日は除く)



今月の
こつわ
時間

今月から、北海道で活躍されている器作家さんに作品をお借りし、巻頭レシペページにて使用させていただくことになりました。今回は東神楽で活動されている木工作家の今野さんにご協力いただきました。

Profile

今野 翼さん



東神楽町にある元牛舎でものづくりをしています。主に北海道産の木材を使い木皿や家具など幅広く製作しています。かつて牛たちが過ごしてきた牛舎で生まれる作品を皆さまに使っていただけると嬉しいです。

■販売先

[札幌市] Amérique (アメリク)
札幌市中央区大通西24丁目1-1
リラハイツ円山公園 1F
[旭川市] treffen (トレフフェン)
旭川市豊岡12条4丁目2-12

イベント出店情報などは
Instagramに掲載して
いますのでご確認ください。



ちょこっとに器を貸出して
いただける作家さん大募集!

応募資格

- インターネット環境のある方
- 店舗・オンラインなどで販売をおこなっている方

第4期 エリアちょこっとさん大募集!!

北海道にお住まいの方限定で、Cho-co-tto(ちょこっと)の読者モニター「エリアちょこっとさん」を募集いたします。コープ商品やトドック商品の感想やエピソードなどを編集室へお送りいただき、私たちと一緒に誌面を制作してみませんか?たくさんのご応募お待ちしております!

主な活動内容

店舗・宅配トドックの商品のご感想、Cho-co-tto(ちょこっと)に関するエピソードや写真をお送りいただき誌面でご紹介
※誌面では市町村名とペンネームと似顔絵(または写真)でご紹介します。

期間 任期1年(任期後も継続いただくことができます)

応募資格

- PC環境のある方(オンラインでのヒアリングあり)
- 性別年齢問わず

募集期間 3月21日(木)~4月15日(月)

謝礼について

- ヒアリング(オンライン)1回参加につき2,000ポイント
- LINE、Googleフォームにて商品の感想を送っていただき、誌面掲載1回につき500ポイント。商品写真採用でさらに500ポイント。状況に応じてサンプル提供あり。

※ポイントはコープさっぽろの店舗、宅配トドックなどでご利用いただけます。

応募方法 右記申込みフォームから送信。

※エリアちょこっとさんをお願いする方には
4月26日(金)までにメールでお知らせいたします。
※店舗・宅配・お電話での申込みはできません。

お申込みは
こちら!



応募方法 左記申込みフォームから送信。

※器提供をお願いする方にはメールでお知らせいたします。
※店舗・宅配・お電話での申込みはできません。

家計の見直しは固定費に注目。

CO・OP共済《たすけあい》は、
手頃な掛金で手厚い保障！



例えば

家族3人で 月掛金合計

5,000円

お父さん	2000円コース (男性)	〈加入できる年齢〉 満20歳～満64歳 月掛金 2,000円	病気入院・事故(ケガ)入院 日額 6,000円 1日目から184日分	—	病気死亡・ 重度障害 100万円
お子さん	J1000円コース	〈加入できる年齢〉 0歳～満19歳 月掛金 1,000円	病気入院・事故(ケガ)入院 日額 6,000円 1日目から184日分	—	事故(ケガ)通院 日額 2,000円
お母さん	2000円コース (女性)	〈加入できる年齢〉 満20歳～満64歳 月掛金 2,000円	病気入院・事故(ケガ)入院 日額 6,000円 1日目から184日分	女性入院時諸費用サポート 左記の日額にプラス 日額 2,000円 1日目から184日分	病気死亡・ 重度障害 100万円

※詳しくは加入申込書付宣伝物をご覧ください。

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ
コープ共済センター

☎ **0120-50-9431**
月～土(祝日含む)9:00～18:00

契約引受団体: **日本コープ共済生活協同組合連合会**

コープすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

コープすけ

で検索!

(CO・OP共済に加入するには)出資金をお支払いいただき、お近くのコープさっぽろの組合員になることが必要です。コープさっぽろは、お店や宅配で暮らしに貢献しています。

〈CO・OP共済ニュース〉

明日の暮らし、ささえあう

CO・OP共済

● 今月のプレゼント

A
株式会社つらら
「オホーツクの塩」
100g1袋&
「オホーツクの
塩ラーメン」1食入の
セット
.....
10名様



B
P19
「たっぷりきのこの
簡単オムレツ」で
使用の木皿
.....
1名様



C
P40
エバラ商品
詰合せセット
.....
12名様



D
P46
大塚製菓
SOYJOY
5個セット
.....
5名様



● 応募方法 (応募締切:4月10日(水)必着)

Q1~Q5のお答えと、①お名前(ふりがな) ②ペンネーム ③年齢 ④電話番号 ⑤郵便番号・住所
⑥メールアドレス ⑦ご希望のプレゼントの記号をご記入の上、下記の方法でご応募ください。


応募期間 / 毎月21日~翌月10日(必着)

Q1 おもしろかった記事とその理由

Q2 わが家の自慢の「とうもろこし」レシピ Q3 「とうもろこし」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4月号アンケート」係	スマホ
WEB	https://www.sapporo.coop/content/?id=1355	

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

● 今月のレシピインデックス

	えびとキウイの生春巻き.....	16
	トマトのポタージュ.....	17
	菜の花のチャンプルー.....	18
塩	たっぷりきのこの簡単オムレツ.....	19
	さつまいもと桜えびの茶飯.....	20
	コープ牛乳もち.....	21
	しおサブレ.....	28
ごはん	3色弁当.....	24
	牛すね肉のカレー.....	43
	ベビーホタテとたっぷり野菜の和風おだしカレー	43
やさい	チーズブロッコリー.....	25
	さつまいもとレーズンサラダ.....	25
肉	時短&簡単!トマ ^{とん} 豚焼肉.....	40
	絶品!あごだしからあげ.....	44
めん	揚げ焼きで簡単!かき揚げうどん弁当.....	27
たまご	中華風にらの卵焼き.....	26
さかな	ちくわのくるくる巻き.....	26
だいず	揚げ納豆焼き.....	27

編集後記 今月の表紙いかがでしたでしょうか?写真は塩で葛飾北斎「富嶽三十六景 神奈川沖浪裏」を描いた幅多正樹さんにご協力いただきました!実際の制作過程も動画にありますので、「塩アート 葛飾北斎」で検索してみてください。驚きますよ~(さこう)

2024年4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 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 ちびっこ キッズカード シール2倍 ポイント 10倍 ちょこカ チャージ デー	3 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	4 ゴーゴー ちょこカ チャージ デー らくちん	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 5% OFF らくちん ちょこカ チャージデー	8	9 ちびっこ キッズ カード シール 2倍 ちょこカ チャージ デー	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	15 ポイント 10 倍 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 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 ちょこカ チャージデー ポイント 10倍 医薬品 10% OFF ※ らくちん	19 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	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 5% OFF らくちん ちょこカ チャージデー	22	23 ちびっこ キッズカード シール2倍 ポイント 10倍 ちょこカ チャージ デー	24	25 ゴーゴー ポイント 10 倍 らくちん	26	27 ちびっこ ポイント 10倍 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。
28 ポイント 10 倍	29 昭和の日	30 ちびっこ キッズ カード シール 2倍 ちょこカ チャージ デー	1	2	3	4 ボーナスポイント 対象商品はこちら 

●ちょこカ ⇒ ちょこっカード
●らくちん ⇒ らくちん当日便サービスデー
●ちびっこ ⇒ ちびっこコプデー
●ゴーゴー ⇒ ゴーゴーコプデー

※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。



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

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

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!**

千歳市
2式場目



1月 **OPEN!**

ウィズハウス千歳北斗
千歳市北斗2丁目10-16

函館市
3式場目



3月 **NEW OPEN!**

ウィズハウス海岸町
函館市海岸町18-27



「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

北海道にお住まいの方なら原則どなたでも

ろうきんのローンは、みんなのための

応援金利

WEB完結型 & 対面型

ご利用中の他行・他社ローンのお借換もお気軽にご相談ください。

2024年
2月1日より
新規金利を
引下げて
おります。

詳しくはコチラ！



対面型



轟ローン

教育ローン

無担保住宅ローン

必要な時にATMでお借入れ 教育ローン【カード型】

WEB
完結型



轟ローン

教育ローン

※借入には年取等の諸条件がございますので、詳しくは(ろうきん)へお問合せください。
※審査の結果、ご希望に添えない場合がございます。予めご了承ください。

教育ローン(証書貸付)・福祉型教育ローン・無担保住宅ローン 限定

万が一のとき、ローン残高が0円に！

■ろうきん団体信用生命保険(ろうきん団信)

or

■がん保障特約付リビング・ニーズ特約付団体信用生命保険(がん団信)を付帯できます！

※[WEB完結型教育ローン]は対象外です。

※ろうきん団信を付帯した場合、通常金利に年0.20%上乗せになります。がん団信を付帯した場合、通常金利に年0.30%上乗せになります。

※ローン残高が0円になるには所定の条件があります。詳しくは(ろうきん)へお問合せください。

詳しくは(ろうきん)HP
またはコチラから



さらにおトクな轟ローンの仲間たちです！

エコカー購入なら

轟とどろき
轟エコ
カーローン

女性なら

轟とどろき
轟レディース
カーローン

29歳以下なら

轟とどろき
轟ヤング
カーローン

応援
します！



島 太星

欲しかった車を
手に入れるチャンス

轟ローン
(マイカーローン)

入学時や入学後の
費用も安心

教育ローン

マイホームや
リフォームの資金に

無担保
住宅ローン

車を
買いたい！

学費を
準備したい！

リフォーム
したい！



木村 愛里

お問合せは北海道ろうきん店舗、
またはコールセンターへ

北海道ろうきん
コールセンター

0120-5-109-26

●ご利用時間

AM9:00~PM5:00 土・日・祝日、年末年始は休業します。

北海道
ろうきん

つなぐプロジェクト 実施中!

お取引件数に応じたNPOなどへの寄付を通じて、
地域における共生社会の実現をめざす取り組みです。



詳しくは
こちら

※この内容は2024年2月1日現在のものです。

イエローテイルではじめよう! ワイン生活!

カラフルポップなラベルで覚えやすく、ワインについての知識やうんちくは一切不要。初心者でも飲みやすく価格もお手ごろで気軽に楽しめるワインです。

Q.なぜフラビーなの?
 { フラビーはしっぽが黄色いことから、
 現地では「イエローテイル」と呼ばれ親しまれています。
 デザインもユニークで明るい色調、アポリジニの壁画をイメージしています。

このフラビーが
目印!



カベルネ・
ソーヴィニオン
750ml

店舗 一部なし

トドック

4月2週 (WEBのみ)

ふだんはお茶割り派でワインは勉強中ですが、この深いコクとうまみでワイン好きになりました♪

サッポロビール(株)
上田彩未さん



シャルドネ
750ml

店舗 一部なし

トドック

4月2週 (WEBのみ)

トロピカルでまろやかな味わいで飲みやすく、ワインを飲み慣れていない方にもぜひおすすめ!

サッポロビール(株)
杉下将一さん



シラズ
750ml

店舗 一部なし

トドック

4月2週 (WEBのみ)

フルーティーだけどちょっとスパイシーな味わいがクセになり、毎日かかさず飲んです!

サッポロビール(株)
山口航平さん



STOP! 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。