

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



三匹のこぶたまん。

3月号

2024 [vol.144]

つなぐ
COOP
SAPPORO



※写真は1人分です。



生モzzarellaと キムチの豚肉巻き

【材料(2人分)】

- 明治北海道十勝 大葉……………8枚
- 生モzzarella…1個 片栗粉……………適量
- 白菜キムチ…150g サラダ油……………適量
- 豚肉コース肉 白いりごま……………適量
- (薄切り)……………16枚

明治
北海道十勝
生モzzarella



店舗 全店 トドック 週 3月3週

【作り方】

- ①ボウルに小さくちぎった明治北海道十勝生モzzarellaと刻んだ白菜キムチを入れてあえる。
- ②豚肉コース肉2枚の長い方の端を少し重ねるようにしておき、大葉と①をのせてはみ出さないように巻き、表面に片栗粉をふる。
- ③サラダ油をひいたフライパンで焼き色がつくまで焼き、白いりごまをふって完成。

カマンベールと 鮭の手まりおにぎり

【材料(2人分)】

- 明治北海道十勝 焼き塩鮭……………1切
- カマンベールチーズ 大葉……………6枚
- ……………1/2個 ごはん……………300g
- 白いりごま…大さじ1

明治
北海道十勝
カマンベール
チーズ



店舗 全店 トドック 週 3月3週

【作り方】

- ①焼き塩鮭は骨と皮を除いてほぐし、大葉は千切りにする。
- ②ボウルにごはん、①、白いりごまを入れて混ぜ合わせ6等分にする。
- ③6等分に切った明治北海道十勝カマンベールチーズを1切れずつ②で包み一口大の大きさに握る。

目次

- 04 ^{こがね}黄金そだちの美瑛豚
〈有限会社ビクトワール
株式会社北海道畜産公社上川工場〉
- 12 豚肉大好き!北海道
- 16 目指せ健康長寿(第3弾)!!
部位別!豚肉活用レッスン
- 22 びっくり王子とつっこみ玉子
- 24 わが家の豚肉レシピ!
- 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 トドレゴ
- 40 コープさっぽろ春のお知らせ
- 44 ためてみて!これがわたしのお気に入り!
- 46 ラブコープ総選挙2024
- 49 発表!作ってみたレシピ年間BEST5
- 50 インフォメーション
- 52 コープさっぽろくつなく)取り組み
- 53 ふしぎっちカーボンゼロ
- 54 アニマドール
- 58 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 59 3月コープさっぽろお買得カレンダー

こぶたまん限定販売!

- 販売店舗:10店舗(二十四軒・にしの・ルーシー・湯川・シーナ・貝塚・スティ・ベルデ・みわ・しがイースト)
 - 販売期間:2月21日(水)~27日(火)
 - 販売数:1店舗20個限定 ●価格:本体価格1個198円(税込214円)
- ※手作りのため数量に限りがございます。売り切れの際はご容赦ください。

特集 豚肉



Instagramで
簡単レシピを配信中国!
表紙の裏話も♪



Cho-co-ttoページは
こちらから!



第144号
2024年2月21日発行(毎月21日発行)
発行元/コープさっぽろ広報部
札幌市西区発寒11条5丁目10-1
TEL.050-1741-5516

印刷/(株)須田製版
発行人/大見英明(コープさっぽろ)
編集人/長谷川美穂(コープさっぽろ)
アートディレクション/佐孝優
デザイン/佐孝優、こぐれけいすけ
穴戸香織

編集/青田美穂、長谷川圭介
能戸英里、こぐれあいこ、竹村貴子
本間千洋、中田明美、田村裕子
阿部登茂子、日富直美
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、複製、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。

間伐材/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yling/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。



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。



●旭川市
●美瑛町

こ
が
ね

黄金

そだちの

美瑛豚

有限会社ビクトワール
株式会社北海道畜産公社上川工場

北海道のお米を食べて育つ コープのオリジナル豚肉

コープさっぽろのプライベートブランド「黄金そだちの美瑛豚」。文字通り黄金色に輝く道産飼料用米を食べて育った豚のお肉で、旭川地区や札幌地区などの一部店舗(下記参照)で販売しています。一般的な道産豚肉と比べて1割ほど割高ではありますが、取り組みへの理解とおいしさから、「黄金そだちの美瑛豚は根強いファンが多い」とシーナ店(旭川市)畜産マネジャーの木村駿まむら しゅんさん。「クセがなくあっさりとした脂が特徴で、シンプルに焼いて食べたり、しゃぶしゃぶで味わうのがおすすめ」と語ります。今回はここシーナ店を出発し、食肉加工施設、さらには生産農場へ。「黄金そだちの美瑛豚」の源流を求めて、「さかのぼる旅」をお届けします。



「用途に合わせた部位の選び方や調理法など気軽にご相談ください」と木村さん

黄金そだちの美瑛豚が
お店に届くまで

①農場

ビクトワール(美瑛町)

繁殖・肥育

黄金そだちの美瑛豚は、美瑛町にある畜産農家「ビクトワール」で生産されています。肥育の「仕上げ」の段階で、道産飼料用米を含むエサを食べて育ちます。

②と畜・食肉センター

北海道畜産公社上川工場(旭川市)

加工

枝肉は上川工場内の食肉加工施設で部位に切り分けられます。コープさっぽろへは、ウデ・肩ロース・ロース・ヒレ・モモ・バラなど、半頭分をセットにして出荷しています。

と畜・解体

「ビクトワール」で生産された豚は旭川市の北海道畜産公社上川工場とと畜・解体されます。また、と畜の前後に旭川市食肉衛生検査所の担当者による検査が行われます。

③COOP

道内各店舗へ

ブロック(かたまり肉)の状態が届いたお肉を、組合員さんがお求めやすいよう、料理用途に合わせてスライスなどを行い、販売しています。なお、黄金そだちの美瑛豚は一度も冷凍されることなく、生の状態でお店に届きます。

安全で安心して食べられる たしかなお肉を届けたい

まず訪れたのはシーナ店から車で15分ほどの場所にある北海道畜産公社上川工場。「黄金そだちの美瑛豚」の加工、食肉製造を行う施設です。

上川工場では道北エリア一帯から牛・豚を集荷し、と畜・解体、部分肉への加工をしています。今回は、枝肉と呼ばれる皮や内臓を取り除いたお肉を、ロースやバラ、モモといったおなじみの部位にカットする作業を取材させてもらいました。

加工ラインは、枝肉を大まかな部位に分ける「大分割」、肉から骨を取り外す「除骨」、細かな部位に切り分ける「小割」、そして血合いやスジ、余分な脂を取り除く「整形」の4つの工程に分かれています。作業はすべて手作業。職人さん（この日は総勢26名）が硬く短い除骨用ナイフや、鋭くしなやかな整形用ナイフを巧みに操り、大きな塊を手早く切り分けていきます。一つの工程から次の工程へ、誰も手を休めることなく息ぴったりにお肉がラインを流れていくのは、職人さん個々の技術の高さがあればこそ。部位によって骨や筋膜の付き方、脂の厚みなどが異



大きな枝肉をウデ、ロース・バラ、モモの3つのかたまりに分ける「大分割」



「除骨」作業では除骨ナイフや専用器具を使って丁寧に骨を取り外します



部位ごとに切り分け、スジなどを取り除き、脂身の厚さ（脂厚）を整え、「整形」します

なり、すべての仕事を覚えるのに少なくとも2年かかるそう。技術がものをいう世界です。

鮮やかな手技にあっけにとられていると、突然けたたましくベルが鳴り響きました。それを合図に職人さんが一斉に作業の手を止め、手指やまな板の消毒を始めます。聞けば、「衛生タイム」といって、15分ごとにこれを繰り返すそう。衛生管理の徹底ぶりに驚かされました。

「特に衛生面には注意しながら、安全で安心して食べられるたしかな品質の食肉を製造できるような心がけています」と上川工場の佐々木英剛（ひでたか）総務課長。「生産者が丹精込めて育てた牛や豚などの食肉を、きちんと消費者へ届けるために一人ひとりが誠意をもって作業に当たる。私たちの仕事はこれに尽きる」と語ります。

ところで食肉加工の際に取り除いた骨や脂はどうなるのでしょうか？佐々木さんによると、骨や脂などは系列工場に送り、レンダリングと呼ばれる精製作業を経て、食用油になったり、飼料に加工して再利用されるそうです。「豚は捨てるところがない」と佐々木さんはいいます。預かった命を無駄にしない食肉製造の姿勢は、こうしたところにも貫かれています。



「衛生タイム」。2人1組で手袋の破れがないかチェックし、過酢酸スプレーで消毒します



「整形」したお肉を真空パックにして金属探知機を通し、異物が混入していないか確認します



ウデ、肩ロース、ロース、ヒレ、内モモ、スペアリブなど、半頭分(約30kg)をセットにして出荷します

健康な豚を育てるため 日々五感を研ぎ澄ませます



次に向かったのは美瑛町。道内有数の観光ルートである国道237号を離れ、山あいの小道を進んだ先を目指す農場がありました。

横山智さんの農場「ビクトワール」

は、豚の繁殖と肥育を一貫して行っています。交配によって生まれた豚は約3週間の哺乳期間を経て繁殖豚舎から肥育豚舎へ移し、生後180日前後で出荷します。エサは最初の

ミルクを含めると全部で5種類。生育段階に応じて必要な養分を最適バランスで含んだエサに切り替えます。「黄金そだち」の条件となる道産飼料用米を与えるのは生後120日から出荷まで。エサはトウモロコシや大麦などの穀類主体ですが、そのうち10%が道産飼料用米です。お米を与えることで不飽和脂肪酸であるオレイン酸の数値が増加し、脂の融点が低くなり、脂身の口どけがなめらかになるともいわれています。

ビクトワールが道産飼料用米を導入したのは2011年のこと。食料自給率向上のため道産飼料用米の活用を模索していたコープさっぽろが、以前から産直豚肉の取り引き

のあったビクトワールに声をかけ、導入が決定しました。とはいえ輸入穀物の一部を道産飼料用米に切り替えることは飼料の仕入れ価格に影響します。「実はコスト上昇分の負担は販売価格に反映していただいています。つまり、コープさっぽろの組合員さんが買い支えてくれるからこそ実現できているのです」
(横山さん)。

横山さんが理想とするのは健康な豚づくり。そのためにはエサ、水、衛生管理、そして何より健康管理が大切です。その要は飼育する人の目、人の手。ビクトワールでは現在、横山さん自身とご両親を含む6名で飼育に当たっています。中でも「動物好きで観察力に長けている」と横



飼料用米入りのエサ。消化不良を防ぐため玄米を細かく粉碎してブレンドしています



約2000頭を飼育。病気予防の観点から部外者は豚舎・敷地への立入禁止。取材も例外ではありません



「ビクトワール」のスタッフの皆さん。中央が養豚歴30年の横山智さん、左は宮本孝志さん、右が岡田千佳さん

山さんが信頼を置くのが、従業員
の岡田千佳さん。もとは町内で観光業
に携わっていましたが、コロナ禍を
機に3年半前に入社しました。現在
は繁殖豚舎を担当しています。繁殖
豚舎の仕事は、生まれたばかりの子
豚にミルクを与えたり、母豚と種豚
(オス)の交配、分娩を管理するなど
多岐にわたります。飼育で大切にし
ていることは何かと聞けば、「いい豚
は、いい親から」と岡田さん。「夏の
暑い時期、秋から冬にかけて気温の
下がる時期は特に注意が必要です。
季節ごとに気をつけるべき病気も
変わります。体調が悪そうなら、ひ
どくなる前に症状を見つけて治療
する。そのために五感を研ぎ澄まし
て観察するようにしています」。種
豚は大きな個体で300kgほどに

もなり、作業中は危険も伴います。
「第一にストレスを与えないこと。一
頭一頭性格が違い、甘えん坊もいれ
ば、暴れん坊もいます。何をしたい
のか、反対に何をしてほしいの
か、見極めて接することが大切」と
話します。「豚は経済動物です。3
年半前に私は『食べるために、殺す
ために育てるってどういうことだろ
う?』と思い、この世界に飛び込み
ました。今も答えは出ないままだけ
ど、毎日みんなで目の前の命に向き
合う中で一つたしかなことは、飼育
する人は愛情をもって育てていると
いうこと。それはどの農場も同じで
す。豚も牛も鶏も、みんなかわいが
られ、大切に育まれた命なので、残
さずおいしく味わってほしいとい
うのが私の願いです」。

道産米で育てた
黄金そだち
こがね
 kogane sodachi

シリーズ
 の
 なるほどな話



黄金そだちシリーズは道産飼料用米をエサに配合して育てた酪農・畜産物に付けられるコープさっぽろのオリジナルブランドです。コープさっぽろが飼料用米プロジェクトをスタートしたのは2010年。増え続ける休耕田対策として、国が飼料用米の栽培に補助金も入れて力を入れたことがきっかけでした。一般的に家畜のエサにはトウモロコシなどの穀物が多く使われますが、ほとんどは輸入のため、日本の家畜飼料の自給率は25%といわれます。飼料原料の海外依存が高まれば、穀物の国際相場の高騰や円安の影響をモロに受け、畜産農家の経営を圧迫します（まさに今、この状況！）。飼料用米の拡大は稲作と畜産が抱える課題を同時に解決する方法と期待されています。このためコープさっぽろはJAなどと連携し、飼料用米の生産を呼びかけました。問題はその「出口」。飼料用米を使う畜産農家がいなければ新たなコメ余りを生むだけです。そ

2010年

5月

●音更町・竹内養鶏場が飼料用米を配合した飼料を使用開始

7月

●竹内養鶏場「こめいろゆめたまご」をコープ一部店舗で販売開始

2011年

2月

●養鶏場大手ホクリヨウが参画。「黄金そだちのたまご」販売開始（黄金そだちシリーズ誕生）

3月

●ピクトワール「黄金そだちの美瑛豚」販売開始

6月

●べつかい乳業興社「黄金そだちの別海牛乳」販売開始

7月

●「コープさっぽろ新規需要米協議会」設立

2012年

11月

●農水省「フード・アクション・ニッポンアワード2012」大賞受賞

2013年

7月

●さくら食品「黄金そだちの別海牛乳 別海ソフト」販売開始
 ＊以後、加工品のアイテムが充実

2023年

8月

●北海道種鶏農場「黄金そだちの平飼いたまご」販売開始

ここでコープさっぽろは取り引きのある畜産農家に声をかけて飼料用米を使ってもらえるよう交渉。生産された畜産物を、組合員さんへ選ばれる商品にするべく、新たなブランド作りに着手しました。まずは2010年夏に竹内養鶏場の卵を「こめいろゆめたまご」として販売。2011年2月にはホクリヨウの協力で「黄金そだちのたまご」が誕生します。同時に飼料メーカーや出荷団体、畜産生産者、行政などに声をかけて「コープさっぽろ新規需要米協議会」を立ち上げ、ネットワークづくりを後押ししました。

ところが当初は「ブランドの認知度が低く、売れ行きも苦労した」（小松さん）そう。転機は2012年11月。「フード・アクション・ニッポンアワード2012」の大賞を受賞したことで全国的な注目を集め、認知度が一気に高まりました。その後もソフトクリームなどの加工品が充実し、黄金そだちシリーズはコープさっぽろPB「なるほど商品」を代表するブランドとなっています。「黄金そだちは休耕田活用で【田んぼがよみがえる】、飼料自給率向上で【CO₂排出量を削減】、ポストハーベスト農薬※の心配がな【より安全・安心】な畜産物の生産に貢献しています。今後も黄金そだちブランドを進化させながら、関係者のネットワークを太くし、自給率向上を図ってきたい」と小松さんは語ります。



● 教えてくれた人
コープさっぽろ 常務理事
小松 均さん

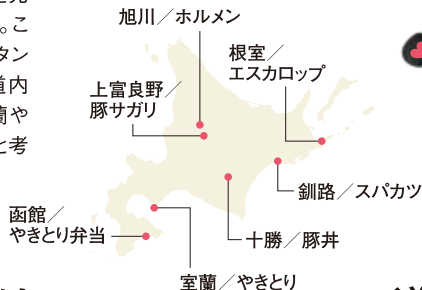
1984年入協。水産部部長などを経て、2012年より商品開発室室長・生鮮本部長として黄金そだちを担当。2022年より常任理事(常務理事)。



黄金そだちシリーズは生鮮食品の他、加工品も充実。2023年には「黄金そだちの平飼いたまご」が誕生しました

どうして道産子は豚肉好きに？

考えられる理由の一つは歴史的な背景。江戸時代には北海道で豚を飼育していたという記録もあり、明治以降、開拓とともに国の農場や農家の庭先で養豚が営まれるようになりました。このため、牛よりも手に入りやすいタンパク源として豚を食べる習慣が道内各地に浸透し、十勝の豚丼や室蘭やぎとりなど、独自の文化が生まれたと考えられます。



豚肉大好き！北海道

WE LOVE PORK!!



モテモテだぶう

ぶう
北海道そだちのこぶた

北海道の生産量はどのくらい？

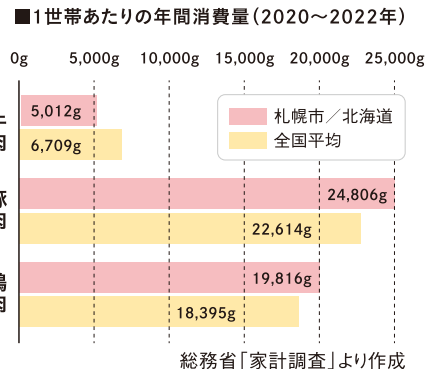
北海道の豚の飼養頭数は鹿児島、宮崎に次いで全国3位！ここ数年、増加傾向にあります。ちなみに、養豚農家の数は高齢化・後継者不足などからどんどん減っていて、1988年は道内で2330戸だったのが、2023年は191戸にまで減少しました。1000頭以上を飼養する農家が半数を占め、養豚の大規模化が進んでいます。

1位	
鹿児島県	115.3万頭
2位	
宮崎県	81.8万頭
3位	
北海道	76.0万頭

農林水産省「畜産統計」
(2023年2月1日現在)

道産子は豚肉が大好き！

道産子の豚肉好きはデータからもわかります。総務省の家計調査によると、1世帯あたりのお肉(生鮮肉)の年間平均購入量は豚肉がトップ。全国平均を10%近く上回っています。2位は鶏肉、3位はグッと減って牛肉の順になっています。



豚肉の栄養について教えて

豚肉に含まれるビタミンB₁は牛肉や鶏肉の5～10倍で、特にヒレ肉やモモ肉に多く含まれています。ビタミンB₁は、体内で糖質をエネルギーに変換するときに必要な栄養素で、疲労回復にも効果的。逆にいえば、ごはんやパンをたくさん食べても、ビタミンB₁が不足しているとエネルギーへの変換効率が悪くなってしまいます。1日に必要なビタミンB₁の推奨量は成人男性で1.4mg、成人女性では1.1mgといわれています(※)。豚肉をモリモリ食べて、心も体も元気な毎日!

※厚生労働省:日本人の食事摂取基準(2020年版)

豚 [大型種肉]	生 脂身 つき 肩 ロース	生 赤 肉 ヒレ	生 脂身 つき ロ ース	生 脂身 つき モ モ	生 脂身 つき バラ
エネルギー (kcal)	237	118	248	171	366
たんぱく質 (g)	17.1	22.2	19.3	20.5	14.4
脂質 (g)	19.2	3.7	19.2	10.2	35.4
ビタミンB ₁ (mg)	0.63	1.32	0.69	0.9	0.51
ビタミンB ₂ (mg)	0.23	0.25	0.15	0.21	0.13

※可食部100g当たり
出典:日本食品標準成分表
(八訂)増補2023年

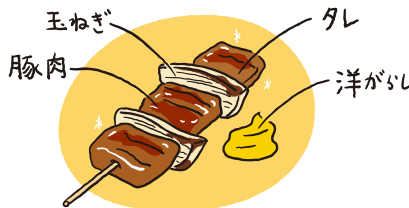


豚丼が生まれたのは?

厚切りの豚肉を焼き、甘じょっぱいタレを絡めてごはんに乗せる「豚丼」は、昭和初期に帯広の食堂で誕生しました。額に汗して働く農家にスタミナ料理を提供したいと考えていた食堂のご主人。うなぎは高価で手に入らない。そんなことを考えながら釣りに出かけると、目に飛び込んだのは豚の群れ。「これだ!」ということで、豚肉を使うことになったそう。



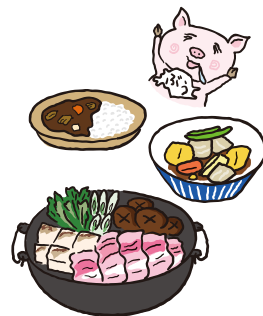
室蘭やきとりは、なぜ豚肉?



室蘭で豚のやきとりが売られ始めたのは昭和の初め頃。日中戦争が始まると政府は養豚を奨励し、豚皮は軍靴に精肉は軍に送られ、余った内臓肉が野鳥の串焼きとともに屋台で売られました。戦後、内臓肉に代わり豚の精肉が主流になりますが、豚の串焼きは「やきとり」の名のまま親しまれ、製鉄所で働く労働者の胃袋を満たしました。

あれもこれも豚肉派!

道産子にとっては肉料理≒豚肉料理。カレー、肉じゃがはもちろん、ハンバーグ、肉豆腐、しゃぶしゃぶ、すき焼きにだって豚肉を使う家庭が多いのが北海道。牛肉好きの関西人からは驚かれるけどね。



1 ネック

首のまわり。脂肪が多く、赤身はかたい。脂がのっていることから「トントロ」「ビートロ」と呼ばれる。歯応えがあり、味は意外にさっぱり。

主な使い方

焼肉

2 肩

よく運動する部分で肉のきめはやや粗くかたい。筋肉の間に脂肪を含み、長時間煮込むことでよい味が出る。肉汁はコラーゲンたっぷり。

主な使い方

シチュー、煮豚、ひき肉

3 肩ロース

豚肉の中では最も扱いやすい部位。赤身の中に脂肪が粗い網状に混ざり、コクのある濃厚な味わいと豚肉らしい脂の香りが特徴の部位。

主な使い方

カレー、チャーシュー、しょうが焼き、酢豚

4 ロース

豚特有の香りがある厚い脂肪に覆われ、肉質はきめが細かく、適度に脂肪がのる。牛肉でいえばリブロースやサーロインの部分に当たる。

主な使い方

とんかつ、ソテー、ローストポーク

7 外モモ

腰からももにかけてのお尻に近い部位。よく運動する部位なので、肉質はかたく、きめが粗い。ひき肉や、薄切りで利用するのがおすすめ。

主な使い方

ひき肉、豚汁、シチュー

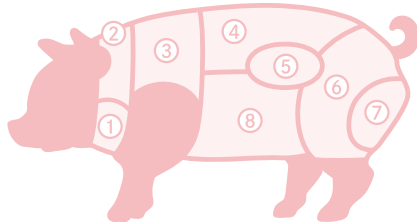
8 バラ

あばら肉で、赤身と脂肪が交互に3層になることから三枚肉とも呼ばれる。香りのよい脂肪をたっぷり含み、豚肉らしい濃厚な味が魅力。

主な使い方

角煮、炒め物、ベーコン

教えて! 豚肉の部位



同じ豚肉でも部位によって、きめ・旨み・脂肪の入りが違います。同じようにしょうが焼きを作っても、肩ロースを使うかバラを使うかで、仕上がりはまったく異なります。

「切り落とし」「こま切れ」の違いは？

どちらも肉の切れ端を集めたもの、という意味では同じ。一般的に切り落としは「単一の部位」の切れ端を集めたもの、こま切れはロースやバラなどの「複数の部位」の切れ端を集めたものを使い分けられています。

切り落とし肉
一つの部位

こま切れ肉
複数の部位

5 ヒレ

肉質はきめが細かくてやわらか。脂肪が少なくビタミンB₁が豊富で、カロリーは低い。コクに欠けるので、とんかつなど油を使う料理向き。

主な使い方

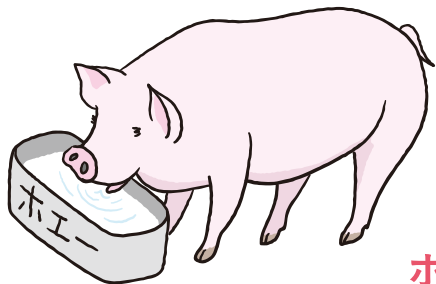
とんかつ、ステーキ、ソテー

6 モモ(内モモ・シンタマ)

筋肉質な赤身肉で、脂肪が少ない。肉質はきめが細かく、やわらかい。大きな塊でローストするなど、肉そのものを味わう料理に向く。

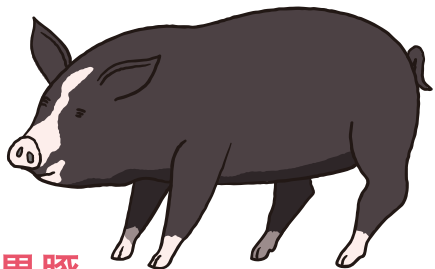
主な使い方

ローストポーク、ステーキ、ハム



ホエー豚

チーズの製造過程で大量にできるホエー(乳清)を、飼料に混ぜて育てた豚です。これはイタリアの伝統的な飼育法で、融点の低い不飽和脂肪酸が豊富になり、保水性が高まるため、調理してもジューシーな仕上がりになります。



かごしま黒豚

江戸時代に琉球からもたらされた豚がルーツ。明治時代にイギリスのパークシャー種をかけあわせ、品種改良が進められました。エサにさつまいもを混ぜて育てるのが特徴で、肉質の締まりがよく、強い旨みと甘みがありつつもさっぱりとした味わいです。

三元豚とかSPF豚ってなに？

三元豚

三元豚とは3品種を交配させた豚のことで、国産豚のほとんどが三元豚です。三元豚はすべて肉用となり、繁殖はさせない一代限りの豚です。一方、海外では4品種をかけあわせた四元豚が多く出回っています。

一般的な三元豚 (三元交配)

繁殖力・発育に優れたランドレース種と大ヨークシャー種をかけ、生まれたメス豚に肉質の良いデュロック種のオスをかけあわせて作られる。

ランドレース(L)メス



(LW)メス



大ヨークシャー
(W)オス



デュロック
(D)オス

黄金そだちの
美瑛豚の品種は
この三元豚！

三元豚(LWD)



SPF豚

SPF豚のSPFはSpecific Pathogen Freeの略で「特定の病原体をもっていない」という意味の学術用語です。ワクチンや抗生物質を、極力与えずに飼育できます。においが少なく、味もよいのが特徴です。筋肉のぎめが細かく、保水性も高いので旨みを逃さず調理できます。ただし、SPF豚は無菌豚ではありません。生食やレアで食べることは絶対にやめましょう。





Lesson. 1 /

「モモ肉」を使って



こまじ
麴みそ漬け

■ 調理時間 約20分(漬け込み時間を除く)

約201kcal、塩分1.8g/1人分

●材料(2人分)

豚モモ肉(一口大に切る).....160g	パプリカ(赤・黄).....各1/4個
みそ.....大さじ1と1/2	スナップエンドウ.....4本
こうじ甘酒.....大さじ2	※アスパラやブロッコリーでもOK
	サラダ油.....小さじ2

●作り方

- ①豚モモ肉は一口大に切りポリ袋に入れ、みそ、こうじ甘酒を入れてもみこみ30分以上漬ける。パプリカは食べやすい大きさに切り、スナップエンドウは筋を取っておく。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、①の肉と野菜を広げて、弱めの中火にかける。
- ③水分がなくなり照りが出てくるまで、ひっくり返しながらゆっくり約10分くらい焼く(油はねに注意)。

11月号の「ヤイコン活用レッスン」が大大大好評だった
コープキッチンスタジオの荒木先生に、
ビタミン豊富な豚肉を使った「健康長寿」レシピをお聞きしました。

部位別！ 豚肉活用 レッスン

目指せ健康長寿
第3弾
!!

コープキッチンスタジオ
専属講師・管理栄養士

あらか ななか
荒木 奈々果先生



コープキッチンスタジオルーシー・ソシアにて『健康長寿食レッスン』を担当し、手軽でバランスの良いメニューを提案。「お気軽にご参加ください!」

キッチンスタジオの詳細はこちらから





1



2



3

●作り方

- ①豆苗は1/2に切り、えのきとしめじは石づきを切ってほぐす。パプリカは5mm幅の細切りにする。
- ②豚ロース肉は平らにのぼし、①の野菜をそれぞれしっかりと巻き、巻き終わりを下にして塩と酒をふる。
- ③蒸し器を沸騰させ、②を容器に入れ、7～8分蒸す(フライパンにオーブンシートを敷いて下に水を入れ蒸してもよい。ホットプレートでも可能)。

■調理時間 約25分

約289kcal、塩分0.7g
/1人分(タレは除く)

●材料(2人分)

豚ロースしゃぶしゃぶ用肉
……………180g
豆苗……………1/4株
えのきだけ……………1/2株
本しめじ……………1/4株
もやし……………30g
パプリカ(赤・黄) 各1/4個
塩……………少々
料理酒……………小さじ2

＼ 2種のたれ /

梅ポン酢

梅干し……………1個
(種を取ってたたく)
★ ぽん酢しょうゆ
……………大さじ2
ごま油……………小さじ1/2

ごまポン酢

☆ すりごま……………大さじ1
白ねりごま……………小さじ1
ぽん酢しょうゆ
……………大さじ2

★の梅ポン酢と☆ごまポン酢の調味料を混ぜ、添えていただく。

「バラ肉」または「ロース肉」を使って



「しゃぶしゃぶ肉の彩り野菜蒸し」2種のたれ

「ヒレ肉」を使って

ピカタ
フレッシュトマトソース

■ 調理時間 約20分

約294kcal、塩分2.4g/1人分

●材料(2人分)

豚ヒレ肉……………200g

塩・こしょう……………各少量

薄力粉……………大さじ1

★卵……………1個

粉チーズ……………大さじ1

オリーブオイル……………大さじ1

トマト(1cmの角切り)

……………1個

乾燥バジル 小さじ1/2

※パセリでもOK

☆おろしにんにく

……………小さじ1/2

塩……………2つまみ

酢……………大さじ1/2

ベビーリーフ……………適量

●作り方

- ①豚肉は2cmの厚さに切り、包丁の背で軽くたたき、塩・こしょうを両面にふる。
- ②ポリ袋に入れ薄力粉をまんべんなくつける。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で熱し、②を★を混ぜた卵液にくぐらせて並べる。ふたをして2分ほど焼いたら裏返し、残りの卵液を回しかけさらに2分ほど焼き、皿に取り出す。
- ④トマトソースをつくる。肉を焼いたフライパンをキッチンペーパーで軽く拭き、☆の材料をすべて入れ、トマトを強火でさっと炒める。
- ⑤③を皿に盛り④をかけ、ベビーリーフを添える。



■ 調理時間 約15分

約785kcal、塩分4.5g/1人分

●材料(2人分)

温かいご飯……………300g

豚ロース(またはバラ肉)

焼き肉用……………200g

しょうゆ……………大さじ3

料理酒……………大さじ2

みりん……………大さじ2

☆ てんさい糖……………大さじ2

(上白糖の場合大さじ1

と1/2)

サラダ油……………小さじ2

長いも……………200g

枝豆……………適量

※青ネギでもOK

簡単温泉卵

●材料(1人分)

卵……………1個

水……………大さじ3

※2人分の場合、2回に分けて作る

●作り方

[簡単温泉卵1人分]

湯のみ茶碗に卵1個を割り入れ、黄身につまようじで3カ所穴をあける。大さじ3の水を回しかけ、600Wの電子レンジで40~50秒加熱する。

- ①豚肉は5cm程度の長さに切り、長いもは皮をむきすりおろす。
- ②フライパンにサラダ油をひき、豚肉を重ねないように並べ強めの中火で両面焼く。
- ③②の豚肉を皿に取り出し、フライパンに残った油を拭き取り☆の調味料を入れ中火にかけ、とろみがつくまで煮詰める(泡が大きくなるまで)。
- ④フライパンに②を戻し、絡める。
- ⑤器にご飯を盛り、豚肉を周りにのせ、真ん中にすりおろした長いもと余分な水を切った温泉卵をのせ、枝豆を散らす。

「ロース肉」または「バラ肉」を使って



長いもの豚丼温泉玉のせ

「ひき肉」を使って



もち麦入り揚げない
プチプチメンチカツ



■ 調理時間 約20分
(もち麦ゆで時間を除く)

約162kcal、塩分1.1g/1個分

●材料 (6個分)

もち麦……………100g
豚ひき肉……………150g
玉ねぎ(みじん切り)
……………1/4個(50g)
溶き卵……………1/2個
塩……………2つまみ
こしょう……………少々
ナツメグ…(あれば)少々
オリーブオイル…小さじ2
☆ [パン粉……………25g
オリーブオイル 大さじ1
★ [とんかつソース 大さじ4
粒マスタード…小さじ1

これ使いました!

コープの
原料小麦道産
100%パン粉
170g



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 23509

●作り方

[下準備]

もち麦は700mlのお湯、中火で15分ほどゆでてざるに上げ、流水で洗いぬめりをとる。

※小分けにして冷凍可能。ごはんやサラダに混ぜるのもオススメ。

- ①ボウルにひき肉、塩・こしょう、ナツメグを入れよく混ぜ、玉ねぎ、もち麦、溶き卵を加えて6等分し、丸型にまとめる。
- ②フライパンに☆を入れ中火にかけ、パン粉がきつね色になったら取り出す。
- ③①に②をまぶしつける。フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で両面に焼き色がつくまでふたをして3～4分焼く。
- ④★を混ぜたソースを添える。



ミートパイ

📌 調理時間 約30～40分
(焼き時間を除く)

約163kcal、塩分1.3g/1個分

●材料(約6個分)

冷凍パイシート……………4枚

豚ひき肉……………150g
玉ねぎ(みじん切り)

……………1/2個

ケチャップ……………大さじ1

とんかつソース 大さじ1

薄力粉……………大さじ1

タイムなどのハーブ
……………(あれば)少々

塩・こしょう……………少々

サラダ油……………小さじ2

溶き卵(ぬり用)

……………大さじ2(1/2個分)



5



6



7



8



1



2



3



4

●作り方

[下準備]パイシートは冷蔵庫に入れ解凍しておく。

①フライパンにサラダ油、玉ねぎ、ひき肉を入れ中火で炒める。ひき肉の色が変わったら、ケチャップ、ソース、薄力粉、タイムをいれ、塩・こしょうで味をととのえる。

②火をとめて、①を6つに分ける。

③冷凍パイシートをオーブンシートの上のせ、めん棒で少しのぼして、フォークで穴をあける。

④直径12cmと10cmくらいのお椀(茶碗)を用意して、③のパイシートを各4枚ずつ丸く抜く。

⑤小さいほうのパイシートに②のフィリングをのせ、周りに溶き卵を塗り、大きいパイシートを上からかぶせる。

⑥閉じ目をフォークでおさえて溶き卵を全体にぬる。

⑦残ったパイシートを丸めて好きな形を大小2枚ずつ作り、⑤と⑥と同じように作る。

⑧200℃に温めたオーブンで、15～20分くらい焼く(トースターでもOK)。



春休みのランチに
お子様と作るのもオススメ!

おうじ びっくり王子 と たまご つこみ王子

さく・え： W.けいすけ

びっくり王子と
つこみ王子の
まえに
あらわれたのは…

ふうだよ。

はなままき

かわいいね。

でもぽっちゃんりだな。

ぽっちゃんりにみえる？

だけどたいしほうりつは 15%。

にんげんならモデルさんだふう。

でものろまだろ？

のろまにみえる？

ふうははしるの

だいすき。

ふっきんいたチョコ！

はうあー！！

ほえあー！！

100x-トル=9びょう!

じそく40キロで
はしれるんだぶう。
ただしきゆうには
とまれない。

ボル下よりは早い...



でもかなづち...[※]だろう??

かなづちにみえる??

ぶうはおよぐのもだいですぎ。
とくぎは「いぬかき」だぶう。

なんかイヤミなやつ...

そんなあ...
ぶうはとってもないーぶうなの。^(チヤウ)



ぶうすいね!

だいじょうぶ?
げんざだしなよ...



ぶたはストレスに

たわいのでやさしくしてね。



ごめん...
かわなにうめ屋が
もってきたうめぼし
あげる。



※およげないこと



ポークチャップ

●小樽市 チョコチップ様

材料(2人分) 豚肉(しょうが焼き用)200g、玉ねぎ1/2個(100g)、しめじ1/2袋(80g)、白ワイン大1、油大1/2、A[ケチャップ大3、ウスターソース小2、バター5g]

作り方 玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分けておく。フライパンに油を熱し豚肉を広げて入れる。白ワインを加え焼き色が付いてきたら、玉ねぎ、しめじを加えて炒める。野菜がしんなりしたらAを加えて和えるように炒める。

396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 豚肉レシピ！

読者の皆さんから寄せられた
レシピをご紹介します。

●大1冊大さじ1 小1冊小さじ1

あなたのいちおしレシピを
P58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 冷たい麺レシピ

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



豚としょうがの炊込みごはん

● 苫小牧市 ひじき様

材料(2合分) 豚こま切れ肉150g、にんじん5cm、ごぼう5cm、油揚げ1/2枚、しょうが15g、米2合、水2合分、A[しょうゆ、酒、みりん各大1、塩小1/2]

作り方 米をといでザルにあげておく。にんじん、ごぼう、油揚げはそれぞれ食べやすい大きさに切っておく。しょうがは千切りにする。炊飯器に米とAを入れて軽く混ぜ、2合の目盛りまで水を加える。肉、野菜を全てのせて炊飯する。炊き上がったらく混ぜて完成。

しゃぶしゃぶ肉でポッサム風

● 札幌市 H・S様

材料(2人分) 豚肉(しゃぶしゃぶ用)300g、サニーレタス、サンチュなど適量、長ねぎ10cm、熱湯(肉をゆでる)800ml、長ねぎの青い部分適量、塩小1、A[みそ大2(40g)、砂糖小2、酢小2、白すりごま小2、ごま油小1/2、みじん切り長ねぎ5cm]

作り方 長ねぎは白髪ねぎにし、サニーレタスは大きめにちぎっておく。熱湯に長ねぎの青い部分と塩を入れ、肉をくぐらせ火が通ったらザルにあげる。全て器に盛り、レタスに肉と白髪ねぎ、Aを混ぜ合わせたみそだれをのせて包んでいただきます。



じゃが豚カレー炒め

●札幌市 マツダ様

材料(2人分) 豚ひき肉150g、じゃがいも4個、みじん切りにんにく1片、油大1、A[カレーパウダー小1、ウスターソース小1、塩小1/4]

作り方 じゃがいもは皮をむいて一口大にし電子レンジ600Wで約4分加熱する。フライパンに油を熱しじゃがいもを炒め、中まで軟らかくなったら一度取り出しておく。フライパンに油を足して、にんにく、ひき肉、Aを加えて炒める。じゃがいもを合わせてできあがり。



もちーず豚巻き

●美唄市 yu-mi様

材料(2人分) 豚バラ肉200g(8枚)、餅1個、スライスチーズ2枚、塩・こしょう各少々、薄力粉適量、油大1/2、焼肉のたれ大1

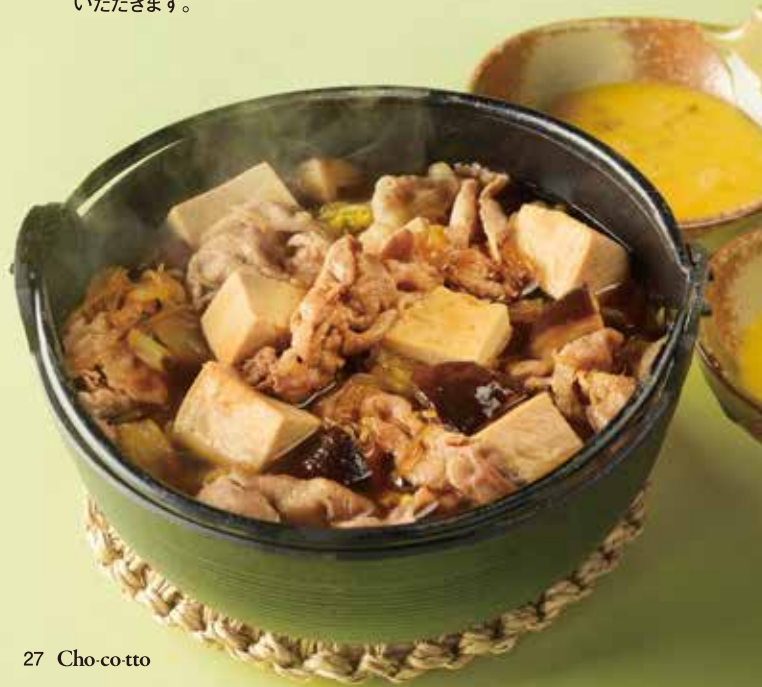
作り方 餅とチーズをそれぞれ8等分にする。豚バラ肉を広げ、餅とチーズをのせて巻く。塩、こしょう、薄力粉を全体にふりかける。フライパンに油を熱し巻き終わりを下にして焼く。転がし全体に焼き色をつけ焼肉のたれを絡め、ふたをして3分ほどおく。餅が軟らかくなったら完成。

豚すき焼き

●札幌市 miu様

材料(2人分) 豚肩ロース肉(薄切り)200g、木綿豆腐1/2丁、しらたき100g、しいたけ50g、長ねぎ1/2本、白菜100g、油大1/2、卵(溶き卵)2個、A[酒大2、みりん1/2カップ]、B[砂糖大2、しょうゆ50ml、だし汁1/2カップ]

作り方 豆腐、野菜はそれぞれ食べやすい大きさにする。小鍋にAを入れる。ひと煮たちしたらBを加え割り下を作る。すき焼き鍋に油を熱し野菜、肉を入れて色が変わってきたら割り下を加え煮る。溶き卵に絡めていただきます。



豚から揚げ

📖 読者プレゼント!

●北見市 モリリン様

材料(2人分) 豚ロース肉(薄切り)200g、A[しょうゆ大2、酒大1、みりん大1、すりおろしにんにく、すりおろししょうが各5g]、片栗粉、揚げ油各適量

作り方 袋にAと豚肉を入れて10分おく。豚肉の水分を切り、片栗粉をまぶして170度の油で揚げる。

紙パックでつかいやすい!



CO・OP イタリア産あらごしトマト 300g

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 24683



7 カレーことあらごしトマトをくわえ、とろりとするまでいためる。

もう切ってる!!



CO・OP 北海道の玉ねぎみじん切り 450g

店舗 一部なし

トドック 週 3月1週

みじん切り玉ねぎはこれがべんり!



4 30分ほどつけこむ。



5 おなべにバターとにんにく、しょうがを入れて火にかける。



6 玉ねぎみじん切りをくわえて、ほんのり茶色(ちやいろ)になるまでいためる。



1 ぶたにくは2cmはばに切る。



2 ★をボウルに入れてよくまぜる。



3 ①のぶたにくを入れてよくまぜる。



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

Today's Menu



ルーなし!なのに簡単!

バターポークカレー

【ざいりょう・4人分】741kcal/1人分 調理時間60分

- ぶた切りおとしに.....400g
- プレーンヨーグルト.....200g
- ★カレーこ.....大さじ2
- 玉ねぎみじん切り.....200g
- おろしにんにく.....小さじ1/2
- おろししょうが.....小さじ1/2
- バター.....30g
- カレーこ.....小さじ2
- あらごしトマト.....300g
- しお.....小さじ1
- さとう.....大さじ1
- 生クリーム.....100ml
- ごはん・パセリ.....おこのみで

ごはんの代わりに
ナンと一緒に食べても
おいしいですよ。



13 ごはんをもり、カレーを
かけて、パセリをふる。



11 生クリームをくわえる。



つけたヨーグルトも
のこさずぜんぶくわえましょう。

8 ④をくわえる。



12 弱火(よわび)で5分ほど
にこむ。



9 2分ほど中火(ちゅうび)
でいためる。



ルーをつかわなくても
本格的なポークカレー完成!



こどもレストラン
支配人 エリック能戸の

うす切りの
おにくだから、
あつというまにできたね!



ときどきかきまぜて!



10 しおとさとうをくわえる。

長く使えるよいモノを選ぼう！

あいこオススメ7つ道具！

くらしのヒント

おうちも地球もハッピーに。

1

18cmの片手鍋

みそ汁や麺類何でも。
ふた付きなら
ごはんも炊ける！



2

26cmの深めフライパン

炒めものにも。
深めだと
汁ものもOK！



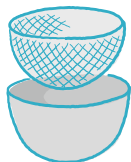
初めての1人暮らし

とりあえず これで大丈夫レシピ！

立ちの季節、春。家を出て自炊生活を始める若者も多いですね。自分の食べるものを自分で作る。大人への第一歩です！順調なスタートがきれるようお手伝いいたします！

3

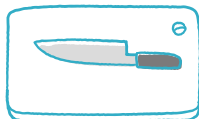
ボウル&ザル



セットだと◎！

4

包丁&まな板



最初の1本は
万能包丁を！

5

お玉&木べら



すくったり
炒めたりの
必須アイテム

6

ピーラー



じゃがいも、
にんじんが
簡単にむける！

7

計量カップ&スプーン



最初は
きちんと
はかって！

こぐれ あいこ

家庭料理研究家。小樽で料理教室を開催。小・中学生の息子3人子育て中。18歳で初めての自炊を経験。雑誌を切り貼りしてレシピブック作ってたな〜♪



何はなくとも!

炊飯器買わなくていい!

ごはんは鍋で炊く

1

片手鍋に
米2合とぐ。



2

水2カップ入れ
30分置く。



3

ふたして強火。



4

吹いたら
弱火10分。



5

火を消して
10分待って
混ぜて完成!



お茶碗4~5杯分くらい

ごはんのみそ汁

火で炊くとおいしい!

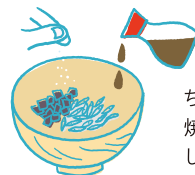


✓1人分、✓だしいらす、✓お湯注ぐだけ!

即席みそ汁(1人分)

みそ…小さじ2
かつおぶし…大さじ1~2くらい
乾燥わかめ…ひとつまみ
お麩(巻き麩など)…適量
小ねぎ…1本分
お湯…150mlくらい

じゃこ&のりすまし汁(1人分)



ちりめんじゃこ…大さじ2
焼きのり(ちぎる)…1/2枚分
しょうゆ、塩…各適量

残ったごはんを卵チャーハン!

1

油を熱し、溶き卵1個分
を流したところにごはん
を入れ、卵をからめる
ようにパラパラに。



2

塩、こしょうで味
付け。しょうゆを
鍋肌からジュッ
で完成。



長ねぎ、ハム、
ちりめんじゃこ、
かつおぶしを
入れても♪



梅とろろ汁(1人分)



梅干し…1個
とろろ昆布…ひとつまみ
小ねぎ…1本分
しょうゆ、塩…各適量

栄養バランス◎

肉野菜炒め

(2人分)

1

豚薄切り肉150gを食べやすく切り
ボウルに入れ、★(しょうゆ大さじ3、砂糖、酒、ごま油
各大さじ1、おろしにんにく小さじ1)をからめる。

2

キャベツ1/8個(ざく切り、芯はとる)、玉ねぎ1/2個(たて薄切り)、
にんじん1/4本(短冊切り)、生しいたけ2個(薄切り)を、
①のボウルへ入れ肉とからめる。

3

フライパンをあたため、油をひかずに②を投入。
よくからめながら強火で加熱。火が通ったら完成!

もう1品!

残った野菜で トマトスープ



ベーコンやソーセージを
入れるとコクUP
パスタ入れても◎

キャベツ、玉ねぎ、にんじん、生しいたけ(すべて小さく切る)をオリーブオイルで炒める。
あらごしトマト1パックと水2カップ、コンソメ1個、塩こしょう少々入れて煮込む。

CO・OPイタリア産あらごしトマト

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 24683

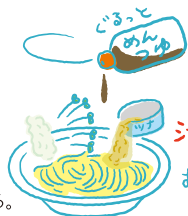


油を
注ぎ

半端が出ないのが
気に入って
何度も作った
学生時代の定番!



使い切り♪



汁ごと

お皿で完成!



★
リコ
ごはん
スヌ
ン
並
列
並
比



汁がおいしい!

保 いつでもトドック Vol.20 ●注文番号 21928

風邪のピンチに！

かき玉うどん

(1人分)

1

鍋に、水2カップ、めんつゆ(3倍希釈)大さじ2、おろししょうが小さじ1、ゆでうどん1玉を入れて火にかけあたためる。

2

片栗粉、水各大さじ1を混ぜて少しずつ加え、とろみをつける。



3

卵1個を溶きほぐし、②に回し入れ大きく混ぜ完成！刻みねぎや梅干しを入れると最高！



しょうがで
おなか
ポカポカ

安産第一！

もう1品！

なんにもできないときの たまご雑炊

ごはん、CO・OPたまごスープをのせて、お湯をかけるだけ！
桃缶を食べたり、スポーツドリンクで水分を補給。まずは食べることが大事！



CO・OPたまごスープ 店舗 全店 トドック 保 いつでもトドック Vol.20 ●注文番号 24938

お昼ごはんに！

ツナトマト パスタ

(2人分)

1

オリーブオイル大さじ1で、んにくに1片(みじん切り)、玉ねぎ小1個(みじん切り)を炒める。

2

あらごしトマト1パック、ツナ缶小1缶(汁きる)を入れて10分くらい煮る。塩、こしょうで味をととのえる。

3

スパゲッティ160gを半分折り塩を入れた湯でゆで、②からめて完成！

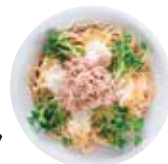


もう1品！

ツナおろし 冷製パスタ

(1人分)

①少し長めにゆでたスパゲティ100gを水でしめ、お皿へ。
②大根おろし(5cm分)、貝割れ大根1/2パック、ツナ缶小1缶(汁ごと)のをせ、めんつゆ大さじ2を水大さじ4で薄めて



CO・OPシーチキンマイルド 店舗 全店 トドック

「のみものトドック」には
毎号たのしい企画が
あるって知ってた？

最近はずっかりトドックにお世話になってるいけしちゃん。



さて、今日は「のみものトドック」でもチェックしてみますか？



わたしの大好きなみかんジュースの飲み比べ企画があるよ!?



編集スタッフは実際に14種類を飲み比べてランキングをつけてるんです!



こんなにいっぱい種類あるんだね！



総合ランキング

トロピカーナ
100%オレンジ
(330ml)

本体158円(税込171円)

店舗 一部なし

トドック 保

のみものトドック Vol.36

●注文番号 89243



甘味・酸味のバランスがよくて
オレンジのいい苦みも
感じられます!



果汁部門

飲むみかん
3本パック
(180ml×3本)

本体848円(税込916円)

店舗 一部なし

トドック 保

のみものトドック Vol.36

●注文番号 89283 ※お届け1週遅れ



これ1本にみかん約3~4個も
使用してるんだって!
みかん好きには
たまりませんね～



詳しくは
「のみものトドックVol.36」
P14、P15をチェックしてね!



アプリ
ダウンロードは
こちら!

数量限定！

週刊トドックでは最終掲載！

大正2年から昭和初期に世界で親しまれた
九州生まれの歴史あるビールを現代風にアレンジ。



限定モノは
つついっ買っちゃう
アベトモ

ほんのり香るクラフト感

フルーティー?と思って飲んだら違う!
香ばしいクラフトビールのような感じ。
レトロなデザインもかわいいね。

週刊トドック
3月1週の裏表紙で
下期最安値!

サッポロ
サクラビール
350ml・6缶入

店舗 一部なし

トドック 週 3月1週(裏表紙)

数量限定
発売

黒ラベルとサクラビールの飲み比べ！

軽やかなキレ、
ほどよい余韻とのどごし◎。

ひと口めの麦のうまみと、ホップの香り、
北海道生まれで、爽やかな後味の完璧なバランス。

定番の心地よい味わい

すっきり飲みやすく、安定のおいしさ!
飽きのこない味わいで毎日の仕事
わりにゴクゴク飲みたくなる1本。

ほぼ休肝日無しの
ビール好き
ハセミホ



週刊トドック
3月3週の裏表紙で
下期最安値!

サッポロ生ビール
黒ラベル 350ml・6缶入

店舗 全店

トドック 週 3月3週(裏表紙)

保 のみものトドック Vol.36

●注文番号 350ml・6缶入 85517 500ml・6缶入 85519



リニューアル後は本当においしい？

Q 具体的にどこが変わったの？

「旨いは、濃い」
すしよく
緑の水色はそのままだ、
伊右衛門本体史上、最高レベルの濃さへ

茶葉量 1.5倍!	旨み抹茶 3倍!
(苦しみ) カテキン 約2倍!	コク 約3倍!

カテキン(茶葉味の濃さ)

既存 緑茶ゾーン

新・伊右衛門

カテキン 約2倍

コク 約3倍

濃度(コク)

本格派にも飲んでほしい

お茶の種類は気分次第なイケマユ

茶葉感がしっかりあって色も濃い。いい意味でお茶の渋み、苦みも感じられる！ペットボトルでこの味はうれしい！



祝！20周年！

一度は飲んでいただきたい！



！ 知ってる？
実はラベルにおみくじが！

NEW

ラベル表

「無病」を願う6つのひょうたん

別れにつながる
楽しい仕掛け

ラベル裏

「幸福」「願い成就」「無病息災」「商売繁盛」をテーマにした8種の新イラスト！

苦味もしっかり楽しめる
和菓子好きの
アベトモ

濃いめ派なのでリニューアル後の方が好き！心地よい苦みを感じられるから、あんこなどに合わせて飲みたい。

一口目で分かる！
お寿司には絶対緑茶
ナカアケ

急須で入れたお茶のような味わい。旧商品と比べるとお茶の風味がすごく濃くなっていてびっくり！

サントリーフーズ 伊右衛門

店舗 全店
トドック 保 のみものトドック Vol.36
●注文番号 600ml **88660** 24本入りケース **88661**

2024年
3月
発売予定

※パッケージが異なる場合があります。



新ユンケル、 始まる

「疲れ」を感じる
すべての人へ

※
新配合

エレウテロコック
γ-オリザノール

※従来品のユンケル黄帝液と比較して



ユンケル® 黄帝

滋養強壯。体が疲れた時の栄養補給に。
大人(15歳以上)1回1本1日1回服用します。

第2類医薬品

店舗 一部なし トドック なし

PR

いつもの食事に **プラス 70g**
野菜を食べよう



わたしたち日本人の野菜摂取目標の目安は1日350g以上*1ですが、
実は、北海道民の野菜摂取量は **277.7g** *2。目標の350gに達していません。
いつもの3食の食事に副菜を1品プラスして、野菜をおいしく、しっかりいただきますよ。



「ラブベジ。」とは?
詳しくはこちら!

※1 厚生労働省の「健康日本21(栄養・食生活)」で、「野菜類を1日350g以上食べることを目標と定めています。」 ※2 令和元年国民健康・栄養調査より



マヨたまブロッコリースト ●野菜摂取量83g / 人

【材料(1人分)】 ■調理時間 約10分
食パン(6枚切り).....1枚
ブロッコリー.....60g
ミニトマト.....3個
「ピュアセレクト® マヨネーズ」.....適量
卵.....1個
「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ 小さじ1/2

【作り方】

- ①ブロッコリーは小さめの小房に分けてゆでる。ミニトマトは半分に切る。
- ②食パンのふちに沿って土手を作るように「ピュアセレクト® マヨネーズ」をしぼり、①のブロッコリーをのせる。
- ③土手の中央に卵を割り入れ、卵黄のまわりに①のミニトマトをのせ、「コンソメ」をふりかける。
- ④オーブントースターで3~5分、焼き色がつくまで焼く。

ほかにも
レシピは
たくさん!



焼き加減をみて、さらに卵に火を通したい場合は、焦げないようにアルミホイルをかぶせて加熱してください。

これ
使いました!



ピュアセレクト® マヨネーズ 400g

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 22468



味の素KKコンソメ 顆粒60g瓶

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 23074



作り方の
動画はこちら!



●下準備編

サーモンの 昆布締め



■調理時間 約5分(寝かせる時間は除く)

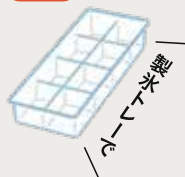
【材料(2~3人分)】

サーモン.....200g
塩.....2g(サーモンの1%)
昆布(8cm×12cm程度).....2枚
酒.....適量

【作り方】

- ①サーモンの表面に塩をまぶす。
- ②キッチンペーパーに酒を含ませ、昆布の表面を拭く。
- ③昆布でサーモンをはさんでしっかりとラップで包み、冷蔵庫で2~3日程度寝かせる。
※保存の目安は冷蔵で4日ほど。

ころんとかわい
い、
サーモン
キューブ
寿司



モウイサーモンで作る、ひとロサイズの簡単キューブ寿司。
お好みのトッピングでアレンジしてひな祭りにもおすすめ!

キューブ寿司の作り方



④お好みでトッピングをのせる。



③ひっくり返して製氷トレーからはずす。



②温かいごはん(またはすし飯)を製氷トレーに詰める。
※軽く押さえながら詰める
と形が整います。



①サーモンをひとロサイズに切り、製氷トレーに1枚ずつ敷く。

モウイサーモンとは?

世界No.1サーモンメーカー※の最高品種

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

※生産数量:
Kontali Analyse 調べ

このシールが目印!



生モウイサーモン(刺身・寿司)

店舗 一部なし トドック なし

■行程

①	新千歳空港 バンコク チェンマイ	10:00 15:50 19:15 20:30	新千歳空港発(タイ国際航空/TG671)バンコクへ 到着後国内線乗り継ぎ(TG2120)チェンマイへ 到着後専用車にてホテルへ ホテル着【アモラターバー・ホテル】泊	朝:× 昼:機 夕:機
	チェンマイ	午前	朝食【ホテル】 チェンマイ郊外観光 ◎ワットドイステーブ(ケーブルカー代を含む) 昼食【インターナショナルビュッフェ】 チェンマイ市内観光 ◎ワット・チェンマン◎ワット・プラ シ◎ホーサン 土器持 夕食【カントーク・タイナーショー】 ※夕食後、チャングラ・通りのナイトバザール散策 【アモラターバー・ホテル】泊	朝:○ 昼:○ 夕:○
②		午後 夜		
	スコータイ	午前	朝食【ホテル】▶スコータイへ 昼食【タイ料理】 ユネスコ世界遺産スコータイ遺跡公園観光(トラムに 乗って観光)◎国立博物館 ◎ワット・マハタート◎ワッ ド・ソーサイ◎ワット・プラパーイ・ルアン◎ワット・ショ ン◎ホーサン 土器持 夕食【タイ料理】 【ピサスローク・インベリアル・ホテル】泊	朝:○ 昼:○ 夕:○
③		午後		
	ピサスローク	夜		
	ピサスローク	午前	朝食【ホテル】▶アユタヤへ	
④		午後	昼食【インターナショナルビュッフェ又はタイセットメ ニュー】、ユネスコ世界遺産アユタヤ遺跡公園観光 ◎ ワット・アラヤーサンパット ◎ワット・ロカヤスター◎ア ユタヤ王宮◎ワット・プラマハタート ▶バンコクへ 夕食【名物のタイスキ】 【ツインタワーズバンコク】泊	朝:○ 昼:○ 夕:○
	アユタヤ	夜		
	バンコク	午前	朝食【ホテル】▶スコータイへ 昼食【タイ料理】 ユネスコ世界遺産スコータイ遺跡公園観光(トラムに 乗って観光)◎国立博物館 ◎ワット・マハタート◎ワッ ド・ソーサイ◎ワット・プラパーイ・ルアン◎ワット・ショ ン◎ホーサン 土器持 夕食【タイ料理】 【ピサスローク・インベリアル・ホテル】泊	朝:○ 昼:○ 夕:○
	スコータイ	午後		
⑤		夜		
	バンコク	午前	朝食【ホテル】▶スコータイへ 昼食【タイ料理】 ユネスコ世界遺産スコータイ遺跡公園観光(トラムに 乗って観光)◎国立博物館 ◎ワット・マハタート◎ワッ ド・ソーサイ◎ワット・プラパーイ・ルアン◎ワット・ショ ン◎ホーサン 土器持 夕食【タイ料理】 【ピサスローク・インベリアル・ホテル】泊	朝:○ 昼:○ 夕:○
	スコータイ	午後		
⑥	新千歳空港	8:20	到着後、解散	朝:機 昼:× 夕:×

観光マーク:◎入場観光 ○下車観光

※各観光スポットの到着時間や所要時間は目安となります。※当日の交通状況等で若干変動する可能性がありますので、ご了承ください。※航空スケジュールは今後変更になる場合がございます。

〈旅行代金以外に必要な諸経費〉新千歳空港施設使用料2,610円、海外空港諸税約3,300円(800タイバツ)、国際観光旅客税1,000円、燃油サーチャージ約22,400円(往復)、航空保険料1,500円

【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

コープトラベル

〒003-0021 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)

コープトラベル 検索



このツアーの押しポイント

新千歳空港からの直行便!

観光付き、添乗員も同行!

2つの世界遺産、スコータイ遺跡・アユタヤ遺跡を巡ります

宿泊ホテルは
スーペリア(4つ星)クラス

タイグルメも満喫!お食事付き

コープさっぽろの
ポイント貯まります!

今回、道内の旅行会社で
この直行便をツアーで扱っ
ているのは、コープトラベル
だけなんですよ!

コープトラベル
星野さん



コープトラベルpresents

組合員さん限定 春のお値打ちツアー

今月のイチオシはこれ

新千歳空港から
直行便利利用!

歴史の宝庫

タイ 4大王朝 大満喫の旅

6日間

旅行代金 **298,000円**

新千歳空港発着/大人お1人様/2~3名1室利用

※子ども(3~11歳)も同額。

※1名1室は2~3名1室代金に30,000円追加。

※最少催行人員10名

■出発日/2024年4月10日(水)



スマホで24時間かんたん予約!

コープトラベル 検索

見つけた! Cho-co-tto 掲載商品 /



ホクレン
北海道産
こめ油

本体4,500円(税込4,860円)

●ギフト注文番号 **342153-春**

※宅配ドックの注文番号ではありません

のし対応不可 簡易包装 送料込

精米から72時間以内の道産の米ぬかを原則とし原油を抽出。ビタミンEが豊富で加熱しても酸化しにくいので揚げ物にもおすすめです。



あすなろファームの
牧場の
バターチーズセット

本体5,200円(税込5,616円)

●ギフト注文番号 **342142-春**

※宅配ドックの注文番号ではありません

のし対応不可 冷蔵 簡易包装 送料込

第11回コープさっぽろ農業賞北海道知事大賞受賞の生産者。手造りバターは1回につき40個しか製造できない貴重なもの。



インターネットでのご注文はこちら

●「春ギフト」のカタログをご希望の方

春ギフトのカタログは2月第4週の宅配ドックで配布いたしました(カタログストップ登録の方を除く)、コープさっぽろ店舗でも入手いただけます。宅配ドックで注文番号 **43583** をご注文いただくとギフトの申込用紙(カタログではありません)をお届け可能です。

【店頭承り期間】

▶▶▶ **4/28** [日]まで

【店頭早期割引】

▶▶▶ **4/14** [日]まで



2024コープの春ギフト

もちろんポイントもたまります!
2024コープの
春ギフト受付中!

とにかく北海道の美味しいものを厳選していることが自慢です!コープのギフトは早期割引やギフトボーナスポイントも!



ギフト部 藤岡さん

コープのギフトは、何がすごいですか?

北海道の食の魅力が集結したこだわりの品揃え

カタログ掲載商品はすべて全国一律送料込!

Cho-co-ttoにも掲載されたあの生産者さんの商品も!

4月14日までのお申込みで、対象商品は早期割引!

なるほど!わたしも自分用にほしいです~!



ちょこっと編集室 イケマユ

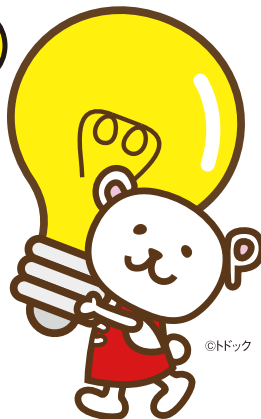
出費がかさむこの季節にうれしい 新規お申込みで

コープのポイント

5,000 プレゼント!

ポ!

ポイント



©トドック

■対象期間: 2024年2月26日(月)~3月31日(日)

※ポイントは電力供給開始の翌月末に付与となります。

灯油 プロパンガス も切り替えると

セット割 でさらにおトク

●コープのでんき●
トドック電力



お申込み
詳細はこちらから

または ☎ 0120-012-877 月~土9:00~18:00

解約手続きなし・工事
費用なし・切り替え費
用なしはうれしい!

ちょこっと編集室ハセミホ



転居する人もしない人もOKです

トドック電力 「でんきの引っ越し」 キャンペーン!

トドック電力推しポイント

コープのポイントがたまる&
ステータスランクアップにつながる

ほくでんより電気代がおトクになる
※エネとくSプラン、エネとくポイントプランは
ご利用状況によりおトクにならない場合があります。

たまったポイントで電気代の支払いも可能

トドック電力で宅配システム手数料が無料

未来のために
「再生可能エネルギー100%」の電気を選べる

この機会に、家計と地球にやさしい
でんきを選びませんか?

トドック電力 日下部さん



募集要項

■対象者／

- ①トドック電力ご利用中または2024年3月末までにご加入のお申込みをいただいた方
- ②Wi-Fi環境がある方
- ③設置先が契約者の所有物件であること(賃貸物件は不可)

※電力センサー機器の設置には、施工が必要です。
※2024年4月より順次、機器の取り付けを行う予定です。
※モニター期間中、トドック電力の継続ご利用と節電要請にご協力ください。

■募集人数／100名

- 応募締切／2024年3月31日(日)
- 応募方法／下記フォームよりお申込みください(電話・メールでのお申込みは承っておりません)。

ご応募は
こちらから



●コープのでんき●
トドック電力

おうちのでんきがまるごとわかる!

AIで節電&見守りしませんか?

ienowa モニターさん大募集!

イエノワ

ienowa(イエノワ)って??

分電盤に電力センサー機器を設置して電力波形をAI分析し、いつ、どの家電が使われたか?といった情報を確認するサービス。

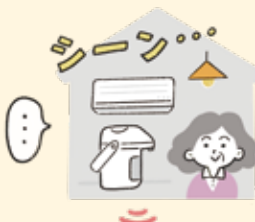
「節電しなくちゃ…」とはいっても、一体何にでんきが使われているのでしょうか。そんな、ご家庭のでんきのことが知りたい皆さま、トドック電力では最新機器を設置いただけるienowaモニターさんを大募集中! おうちのでんきを知って、しっかり対策しませんか?

100台限定

組み合わせ次第で、
スマートホーム・
簡易セキュリティとも連携!



家電の利用状況から
離れている家族の
見守りにも活用



専用アプリで家電ごとの
でんき使用量がわかる!



日別・時間帯別など
家電ごとの使用状況が見えるように

CO・OP トマトケチャップ 500g

料理の隠し味にも
使えちゃう◎!

本体148円※(税込160円) **店舗** 全店 **トドック** 保 いつでもトドック Vol.20 ●注文番号 22929

トマトケチャップは、いろいろ食べ比べました。コープのケチャップは、トマトの風味が強く、甘味と酸味のバランスがいいのです。ケチャップを使った料理ですと、私のレパートリーは、プレーンオムレツ、ナポリタン、酢豚などなど。わが家では、プレーンオムレツ(写真)が人気です。



室蘭市
nohaさん
コープさっぽろにはちょくちょく買い物に行きます。“ご近所やさい”や“別海牛乳アイス(1000ml)”がお気に入り。お店の方とちょっとお話すのも楽しみです。

ためしてみて!

COOP
SAPPORO

これがわたしのお気に入り!

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

CO・OP モーニングクロワッサン 16個



店舗 なし **トドック** 週 3月1週

あ だけで安心! 忙しい朝もこれさえあれば、乗り切れます。ふわふわで優しい甘みを感じられてとてもおいしいです。16個も入っている、日持ちもするので子どもの朝食用にとても重宝しています。家族みんながおいしく食べられる商品です。



中標津町
道東三きょうだいママさん
5歳・3歳・1歳の子育て中です。ワンオペ子連れの買い物が多いので、トドックでは主に重いものや大容量の物を購入させていただいています。



サクサクおいしい
クロワッサンは
常備必須ですね!



※価格は店舗の価格です(セール等により変動あり)。宅配トドックの価格は異なる場合がございます。



ニチレイ フライパンで出来る! パリパリの中華春巻


揚げ物をしないで
春巻きを食べられるのは
魅力的!



店舗 なし トドック 週 3月3週



フライパンで、揚げずにふたをして両面焼くだけで簡単にできるところがいいです。コンロのタイマー機能を使えば、同時に別の調理もできちゃいます。また、10本入ってこの値段というのもコスパが良いです。おいしいので、子どもたちも喜んで食べています。



音更町
わっかさん
3児の働く母です。生協の「焼くだけ」「レンジでチンするだけ」の簡単調理の冷凍食材を活用して、日々の食事を乗り切っています。



編集室のおすすめ



キムノー
みんなが買っている!と聞くと食べたくなる。いつもおいしいものをおすすめしてもらえてうれしいです。

フルーツサンド(イチゴ)

本体380円※(税込410円) 店舗 一部なし トドック なし

わたしがおすすめしたいのはデリカのフルーツサンド!イチゴがどんと入っているフルーツサンドが目に入ってつい購入。パンはふわふわで、甘すぎないさっぱりした味のクリームがたっぷり入っているため、どこをかじってもおいしい!手土産にも、ご褒美にもおすすめです。



見ただけがわいっしょい!
食べておいしい!

ありがとう! おかげさまで10周年



ラブコープ総選挙2024

投票期間: 2024年3月17日<日>~4月7日<日>

●トックアプリ・サイト: 3月19日(火)~4月7日(日)

※宅配の投票は「4月第1週(3/25~3/29回収分)」と「4月第2週(4/1~4/5回収分)」の注文用紙で受け付けます。



©トック



今年は10周年!

ラブコ



殿堂入り

きんぴら風
ごぼう飯の素



店舗 全店

トック

保 いつでもトック Vol.20

●注文番号 26203



ふっくら卵の
オムライス

店舗 全店

トック 週 3月2~4週

総合 **2位**
15,904票

3年連続総合1位で
殿堂入りに仲間入り!



たまご
スープ

店舗 全店

トック 保

いつでもトック Vol.20

●注文番号 24938

昨年度の総合TOP3

総合 **1位**
41,758票



6種具材
五目寿司の素

店舗 一部なし

トック 保

いつでもトック Vol.20

●注文番号 21927



総合 **3位**
11,798票

ラブコープ総選挙とは?

組合員さんの大好きなコープ商品を組合員さんが心を込めてオススメするラブコープキャンペーン。その最重要イベントが毎春開催される総選挙です。好きな商品に投票してください♪



カケル



クルリン

※総合TOP3は店舗・宅配両方でエントリーされている商品です。

ドーンと! 抽選で **1,000** 名様へプレゼント!

投票いただいた方の中から抽選で当たります。

A賞
500名様

コープ商品詰め合わせセット



※写真はイメージです。

B賞
100名様

なるほど商品
詰め合わせセット



※写真はイメージです。

C賞
店舗100名様
ギフトカード
2,000円分



宅配100名様
ポイント
2,000P



D賞
50名様

キッチン家電
(どちらか1品)



アロマトリップ
コーヒーメーカー
マルチスティック
ブレンダー

※賞品・色はお選びいただけません。

E賞
150名様

トドック・カケル・クルリン
(3キャラぬいぐるみセット)



エントリーは店舗30品・宅配50品。おひとりさま店舗1回・宅配1回の計2回投票できます。

投票方法はこちら

店舗	投票用紙	店頭シール NEW!	宅配	注文用紙へ記入
スマホ	トドックアプリで	店頭ポスターQRコードで	ホームページで	コープさっぽろ ラボコ <input type="button" value="検索"/>

●詳しくはコープさっぽろHPまたは店頭ポスター、宅配チラシでご確認ください。

※店舗の投票用紙または、宅配の注文番号で投票した方がWEBで投票された場合、WEB投票分は無効となります。※当選者の発表は7月末までに賞品の発送をもって代えさせていただきます。
※写真はイメージです。実際の商品/パッケージとは異なる場合がございます。※賞品は予告なく変更になる場合があります、ご了承ください。※店頭シールでの投票はプレゼント抽選の対象外となります、ご了承ください。
※大還元セール実施は6月頃を予定しています。

公約 店舗・宅配1位商品は
組合員さん
大還元セールをします!

「ちょこつ」を応援します!

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

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8条西26丁目3-7 TEL 011-641-1505

鐘 東札幌日通輸送株式会社

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

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

コダック 合同会社

〒140-0002 東京都品川区東品川4-10-13 KDX東品川ビル TEL 03-6837-7275

ECO エコスリージャパノ株式会社

札幌営業所

〒003-0024 札幌市白石区本郷通6丁目南2-22/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 リーゼントビル TEL 011-241-2291

実はそれ、
綾鷹
でした。



内臓脂肪と皮下脂肪を

※1
Wで減らす

※1 茶カテキンの働き

※2
1億本突破!

※2 2023年2月4日～2023年12月29日 (525ml換算・出荷ベース・自社データ)

コーラ・ココア綾鷹 濃い緑茶 525ml

店舗 一部なし **トドック** 週 3月2・3・4週 (24本入)

保 のみものトドック Vol.36

●注文番号 525ml **87852** 24本入 **87860**

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

<届出表示> 本品には茶カテキンが含まれます。茶カテキンには、内臓脂肪と皮下脂肪を減らす機能があることが報告されています。本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

リサイクルしてね
いつもありがたう、またよろしくね

PR



2位 塩昆布と枝豆のオイルおにぎり (2023年4月号P17)

感想

- ・アマニ油こんな風に使えるんだ!
- ・家にある食材でパパッと作れていいなと思いました。朝ごはんにピッタリです。
- ・塩昆布と枝豆は使ったことがありましたが、オイルが入ることで風味豊かでより食が進む味わいに。今度からは必須です。



作ってみたレシピ 年間 BEST 5

2023年1月号から2023年12月号までの1年間、実際に作っていただいたCho-co-tto掲載レシピは? 得票数をもとに、年間ベスト5を算出しました! 挑戦して下さった皆さん、ありがとうございます!

3位 オニオンリング (2023年10月号P19)

感想

- ・オニオンリングはまさかビールを使って衣を作っているとは!カラッとサクッとおいしかったです。
- ・カラッと揚がって甘味がありおいしかったです!こしょうを利かせて◎
- ・初めて作りましたが、子どもも食べられて良かったです。



1位 こまつなっとう (2023年5月号P23)

感想

- ・こまつなっとうは簡単だし、栄養満点でおいしかったです!
- ・小松菜と納豆が意外とあう!簡単なので定番にします。
- ・小松菜を生で食べたことがなかったけどおいしかった。
- ・サラッと食べられてシャキシャキしていてとてもおいしいです。



- 札幌市 まにゆ様
材料(1人分):小松菜2株(80g)、納豆1パック、納豆のタレ1個
作り方:小松菜は生のまま5mm幅に刻み、タレを混ぜておいた納豆と和える。



4位 大根サラダと青しそドレッシング (2023年2月号P18)

- 感想/青しそドレッシングは簡単でおいしかった!

5位 えびマヨ (2023年6月号P22)

- 感想/子どもからの希望でえびマヨを作りました。プリプリのえびがサラダ感覚でとてもおいしかった。



気になるレシピはこちらから

Cho-co-ttoバックナンバー

<https://www.sapporo.coop/content/?id=2474>



Cho-co-tto公式 Instagramでもベスト5のレシピを詳しく紹介しています!

キッチンスタジオ
3月イベントのご案内

**オタフクソース
社員が教える
お好み焼教室**



白石区キッチンスタジオルシーで開催!「あっ!おいしいってカンタン」オタフクソース社員が教えるおいしいお好み焼のコツ!参加者募集中。ふっくらおいしいお好み焼を一緒に作りましょう♪

日 程 3月12日(火) 10:00~12:00
会 場 白石区コープキッチンスタジオルシー
参加費 500円(税込)
定 員 16名(応募多数の場合抽選)
対 象 コープさっぽろ組合員さん限定
持 ち 物 エプロン・上履き・筆記用具・ハンドタオル
内 容 オタフクソース商品を使ったふっくらおいしいお好み焼を作ります。お好み焼のプロ、オタフクソース社員がコツを伝授!!参加者にはホットプレート用のヘラをプレゼント。
応募方法 キッチンスタジオHP・電話・フロント受付(応募多数の場合抽選となり、締切日後に当選者の方にご連絡します)
応募締切 2月29日(木) 12:00

[詳細はこちら](#)



お問合わせ

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

2024年度
ひとり親家庭の高校進学を支援!

コープ育英奨学生(返済不要)募集!



対 象 道内在住のひとり親家庭(または両親がいない方)で2024年4月に道内の高等学校、高等専門学校等に入学する1年生
奨 学 金 月額1万円、3年間給付、返済不要
募集予定人数 154名程度(応募多数の場合は選考)
応募書類申込方法 「ホームページのお問合せ・お申込み」より、内容欄に「奨学生応募書類請求」と明記して入力してください。応募書類を郵送いたします。または、メール・FAX・はがきのいずれかにて、保護者の郵便番号・住所・氏名・電話番号を明記の上、下記へ応募書類をご請求ください。
応募締切 書類提出締切:4月1日(月)
 ※消印有効

コープさっぽろ社会福祉基金 [検索](#) より
応募書類をダウンロードできます。

[詳細はこちら](#)



これまでに1,772名のコープ育英奨学生に5億3,940万円を給付!

公益財団法人コープさっぽろ社会福祉基金では、高校進学を支援する育英奨学金の給付を行っております。対象は道内のひとり親家庭(一般募集)と高等支援学校(学校推薦)の高校生で、奨学金は月額1万円(年4回に分け3年間口座振込、返済不要)です。2024年度は200名を採用し、在校生と合わせて奨学生は710名となる予定です。2014年度から不登校生枠も設け、2023年度は17名を採用しました。

学年	ひとり親家庭の生徒	高等支援学校生	合計
採用1年生	154名程(未定)	46名	200名
2年生	211名(16名)	45名	256名
3年生	227名(16名)	27名	254名
合計	592名(32名+未定)	118名	710名

()内は不登校生枠

(2024年度予定)

お問合わせ

〒063-0831 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 公益財団法人 コープさっぽろ社会福祉基金
 TEL 011-671-5719 FAX 011-671-5741
 メール csap.fukushikin@sapporo.coop
 月・火・木 金10:00~16:00(祝日は除く)

組合員活動委員会が
選考する

ボランティアグループ 団体助成募集

コープさっぽろ組合員活動委員会では、地域でボランティア活動を行っているグループを支援します。活動のテーマは、平和・子育て支援・福祉・環境など。助成を希望する団体は、ホームページ上の募集要項をご確認の上、お申込みください。

助成金額 ボランティア活動サポート(上限年間5万
募集枠 円・単年度)募集上限20団体。いずれも
審査のうえ、助成を決定します。

応募方法 下記のお申込みフォームまたは、ホーム
ページからお申込みをお願いします。

応募締切 2024年3月31日(日)まで



ボランティア
活動サポート
申込み



お問合せ

コープさっぽろ組合員活動部・活動推進グループ
メール csap.katudou@sapporo.coop

2024年も魅力的な
3つの公演をお届けします!

5月にはゴスペラーズが 札幌交響楽団をバックに歌う!

2024年秋には、ベテランと人気の若手俳優が魅せる演劇をたっぷりとお楽しみいただけます。また、2025年初春には、ソプラノ歌手とパイプオルガンの名手のコラボレーションにご期待ください。

文化鑑賞会にはいつでもご加入いただけます。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。

詳細はこちら



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)

コープのお店で
料理を習おう!

ごとう農園 「はるか」を使った じゃがいも料理教室



春までおいしいなめらか食感のじゃがいも「はるか」を知っていますか?コープさっぽろ農業賞奨励賞受賞、真狩「ごとう農園」さんの「はるか」をつかった料理教室を開催。講師はCho-co-ttoでおなじみ能戸英里先生です。

日程 3月16日(土)10:00～12:00
会場 白石区コープキッチンスタジオルーシー
参加費 1,430円(食材費別途550円)
定員 16名(応募多数の場合抽選)
対象 小学生～大人まで コープさっぽろ組合員さん限定(低学年は保護者同伴)
講師 能戸英里・ごとう農園
内容 「はるか」を使ったじゃがいも料理の紹介、調理と試食「はるか」のお土産付き
持ち物 エプロン・上履き・筆記用具・ハンドタオル
応募方法 キッチンスタジオルーシー
HP・電話・フロント受付
応募締切 3月6日(水)12:00

詳細はこちら



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ーシー
TEL 011・857・1660
月～金10:00～16:00(祝日は除く)

累計コープ会数・参加人数

5,353 コープ会 ・ 39,448人

期間：2007年5月～2023年12月

さまざまなテーマでみんなで楽しく学ぶ

コープ会

コープ会はコープさっぽろの組合員3名以上で結成し、メンバーで話し合い、食や暮らし、子育て、環境などいろいろなテーマで楽しく学ぶことができる組合員の自主的な活動の場です。地域の組合員のくらしの変化に応じて「協働の輪(ネットワーク)」を広げ、よりよいくらしと地域づくりを目指そうと



2007年にはじまりました。コープ商品の試食や産地見学、SDGsについての学習などコープさっぽろのことをより深く知ることができます。月に一度の活動に対する費用の補助もあり、メンバーで役割を分担し楽しい活動を計画して行っています。



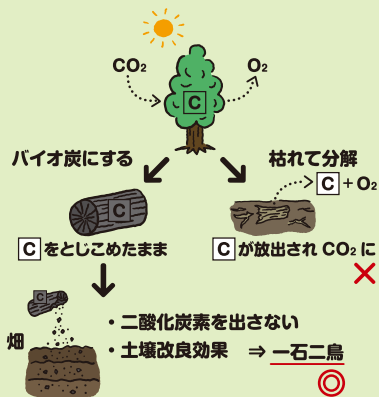
- コープさっぽろの取り組みは、組合員さんのご利用や参加によって「北海道の社会貢献」につながっています。組合員さんならどなたでも取り組みにご参加いただけます。
- COOP CYCL(コープサイクル)は北海道のくらしを豊かにするコープさっぽろの社会貢献活動を紹介しています。



人と「人」をつなぐ 34

たん バイオ炭ってなんだ？

バイオ炭は木材やもみ殻、家畜ふん尿などを、
 燃焼しない水準に管理された酸素濃度（酸素が
 少ない状態）の下、350℃超で加熱して作る炭の
 こと。植物は光合成によって大気中の二酸化炭
 素を取り込みますが、枯れた後そのままにす
 ると微生物により分解され、取り込んでいた二
 酸化炭素が大気中に放出されてしまいます。で
 す。が炭にすることで分解されにくくなり、炭素を
 貯め込むことができるのです。

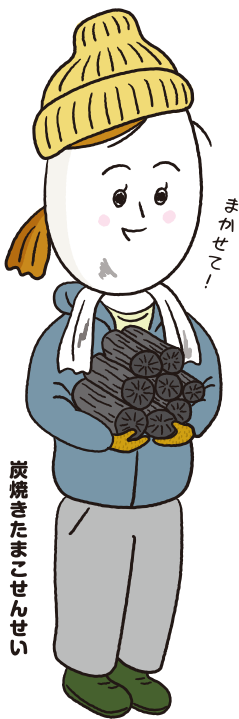


C：炭素 O₂：酸素 CO₂：二酸化炭素

バイオ炭、
 スミに置けないヤツ！



しったかぶりっち



炭焼きたまこせんせい

前はクリーン農業で温室効果ガスを減らす取り組みにふれたけれど、今回はバイオ炭について紹介するね。バイオ炭は木材などを一定の条件で加熱して作った炭のこと（詳しくは左をみてね）。光合成によって二酸化炭素を取り込んだ植物を炭にして畑にまくことで、二酸化炭素を土の中に閉じ込めておくことができます。炭には土の水はけを良くしたり、酸性の土をアルカリ性に変えたり、原料によってはリンなどの栄養素を与え、作物の生育を助ける効果も。バイオ炭を畑にまけば温室効果ガスを減らしながら、おいしい作物を育てられるってわけなの。

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？



おねがいします

ふしぎっち



9/
9・16

コープさっぽろ販売体験



9/3

酪農学園大学一日体験



8/5

農家訪問バスツアー



12/12

アニマドローレサミット



11/3

食べる・たいせつフェスティバル



10/14

アニマドローレ学校



高校生農業プロジェクト

9年目の今年は、旭丘・開成・新川・平岸・清田・藻岩・大通高校から35名の生徒が参加。卒業した高校生が大学生スタッフになり、企画から運営まで、ほぼ大学生が行いました。

7/2

農作業体験&蕎麦打ち体験



アニマドローレとは？

「アニマドローレ」は、北海道の「食」と「農」を通じて、「農の新たな伝え手を育成する」「今後の進路やキャリアについて考えるきっかけをつくる」ことを目的としたキャリア探究プログラムです。札幌市立高校8校の学校間連携プログラム（課外授業）として単位認定されています。高校を卒業してスタッフとして運営に参加する人も多く、高校生に「教える」のではなく、「一緒に学ぶ」というスタンスを大切にしています。

アニマドローレ 検索

@animadore.sns

@animadore1



コープさっぽろはアニマドローレを応援しています。



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

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

「安心なくらし」のご提案

告知に関する質問事項が変わり、加入しやすく!!

団体長期障害所得補償保険

ご契約年齢満18歳～満64歳の方が新規加入の対象です。(継続も64歳までとなります。)

コープさっぽろの

所得ほししょう保険

働きざかりのお父さん・お母さん

1人ぐらしの新社会人、親御さんが独立したお子様に!

団体契約で 15% 割引

精神疾患
カバー

告知
かんたん

補償開始が
早い

休職の主な原因(傷病)

がん
(悪性新生物)

精神疾患
(うつ病)

脳血管疾患
(脳梗塞など)

脊椎・椎間板障害
(椎間板ヘルニアなど)

ケガ(骨折・アキレス腱断裂など)

※2019/1/1～2021/12/31「コープさっぽろ所得ほししょう保険」
保険金支払実績より。

新しくなりました!!

介護医療保険料控除対象団体長期障害所得補償保険

病気やケガで働けなくなった時に収入をカバー

病気やケガで働けなくなったときに 3年間にわたって収入をカバー

コープさっぽろの所得ほししょうはここがポイント

- 3年間にわたって所得をサポート。
- うつ病などの精神障害による休職もカバー。(2年間)
- 働けなくなってから30日を経過した時点でお支払い。
- 医師の診査は不要。
※告知の内容によっては、ご加入いただけない場合もあります。
- 一部復職しても継続補償。
- 24時間、天災もカバー。



40～44歳
月額保険料(例)

月額10万円を受け取れるコースの場合

男性 **1,299円** 女性 **1,462円**

●保険料は保険始期日(中途加入日)時点の満年齢によります。●年齢は保険期間の初日現在(中途加入の場合は中途加入日時点)の満年齢とします。●ご契約更新時は更新後の保険始期日時点での満年齢による保険料となります。年齢区分が変更となると保険料が変更となります。●保険期間は1年です。毎年1月1日更新です。●保険料は男女別です。●5歳さまで保険料が変わります。●解約返れい金はありません。●この広告は概要を説明したものです。詳しい内容につきましては、パンフレットをご覧ください。※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2024年5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 ※月～金/10:00～18:00(土曜、日曜、年末・年始休業)

フリーダイヤル

0120-37-2523

◆取扱代理店/生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501 TEL011-671-5585 FAX011-671-5586

コープ協同保険株式会社
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501

◆引受保険会社/損害保険ジャパン株式会社 札幌支店 法人第一支店
札幌市中央区北1条西6丁目2 TEL011-281-6144 (公式ウェブサイト)<https://www.sompo-japan.co.jp/>

《学生総合共済》ご加入の皆さまへ

6つのポイント!
現在ご加入中の
学生総合共済

- 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、学生生活に必要な保障を
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。

30歳まで安心が続く

新社会人コースへ継続のご案内です

新社会人コースは《学生総合共済》に加入されている方にご案内できる限定のコース*で、もしもの時の入院・ケガ通院など、若い世代にオススメの保障を続けることができます。 *ご加入のお手続きについては、お届けしている《学生総合共済》満期のご案内をご確認ください。

●満期になったら、「新社会人コース」へ

《学生総合共済》終了後、
健康状態に関わらず継続できる!

月々1,200円の
お手頃な掛金!

入院日額10,000円、
ケガ通院日額2,000円の充実保障!

●新社会人コースの加入は **扶養者の方** もしくは **加入者本人** が出資金をお支払いいただき、
地域の生協の組合員になることが必要です。 ※すでに地域の生協の組合員の場合は改めて組合員登録は不要です。



CO-OP学生総合共済は
インターネットからご加入手続きいただけます!

24時間

365日

受付

手続きはこちらから!



●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
「黄金育ちの
美瑛豚」
ロース ブロック
約2.5kg
(写真は1.0kg相当)
1名様



B
P27
「豚から揚げ」で
使用の器
1名様



C
P35
サッポロ
クラビール
(350ml×6缶)
8名様



D
P36
サントリーフーズ
伊右衛門 (600ml)、
伊右衛門濃い味 (600ml)、
伊右衛門京都レモネード
(525ml) 3本セット
10名様



● 応募方法 (応募締切:3月10日(日)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「冷たい麺」レシピ Q3 「さくらんぼ」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3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

	生モッツアレラとキムチの豚肉巻き	2
	麴みぞ漬け	16
	しゃぶしゃぶ肉の彩り野菜蒸し	17
	ピカタフレッシュトマトソース	18
	長いもの豚丼温玉のせ	19
	もち麦入り揚げないプチブチメンチカツ	20
	ミートパイ	21
豚肉	ポークチャップ	24
	しゃぶしゃぶ肉でポッサム風	25
	豚としょうがの炊込みごはん	25
	もちず豚巻き	26
	じゃが豚カレー炒め	26
	豚から揚げ	27
	豚すき焼き	27
	バターポークカレー	28
	肉野菜炒め	32
		残った野菜でトマトスープ
やさい	マヨたまブロックリートースト	38
	こまつなっとう	49
		ツナトマトパスタ
めん	ツナおろし冷製パスタ	33
	かき玉うどん	33
		カマンベールと鮭の手まりおにぎり
ごはん	ごはんは鍋で炊く	31
	残ったごはんを卵チャーハン!	31
	なんにもできないときのたまご雑炊	33
	サーモンの昆布締め、キューブ寿司	39
たれ	梅ポン酢	17
	ごまポン酢	17
汁もの	即席みそ汁	31
	じゃこ&のりすまし汁	31
	梅とろろ汁	31

編集後記 約30年前、初めて一人暮らしをした頃を思い出して作りました(P30~33)。ちゃんと食べるか心配する親の気持ち、今なら分かる!ツナ缶や卵スープなど仕送りする食料と一緒に、ぜひちょこっと3月号を入れてくださいな〜!(こぐれあいこ)

2024年3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
25  ボーナスポイント 対象商品はこちら	26	27	28	29	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 冷食 10% OFF 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 ちょこカ チャージ デー	5 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	6 ちょこカ チャージ デー	7 ゴーゴー ちょこカ チャージ デー らくちん	8	9 冷食 10% OFF ポイント 10倍
10 ポイント 10倍 ちょこカ 5% OFF らくちん	11	12 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	13	14 ゴーゴー らくちん	15 3/15(金)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プレゼント! <small>※レジでのチャージは対象外です。</small> スーパーボーナスポイント	16 冷食 10% OFF ポイント 10倍 ちょこカ チャージ デー
17 ポイント 10倍 ちょこカ チャージ デー	18 ちょこカ チャージ デー	19 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	20 ちょこカ チャージ デー 春分の日	21 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	22 ポイント 10倍	23 冷食 10% OFF ポイント 10倍
24 ポイント 10倍 ちょこカ 5% OFF らくちん	25	26 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	27	28 ゴーゴー らくちん	29	30 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>
31 ポイント 10倍						

●ちょこカ ⇒ ちょこっカード
●らくちん ⇒ らくちん当日便サービスデー
●ちびっこ ⇒ ちびっこコープデー
●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。

2024年
リニューアル!

しょっぱい vs すっぱい

リニューアル
ポイントはここ!

レモン味々濃いめですっきりすっぱい味わいに
磨きをかけました。しっかりと「すっぱい」。
うまみから、いっぱい飲んだらやっぱりいです!



サッポロビール(株)
牧野貴大さん



サッポロ
濃いめのレモンサワー
若檸檬 350ml
店舗 一部なし
トドック 保 のみものトドック Vol.36
●注文番号 85165



サッポロ
濃いめのレモンサワー
定番 350ml
店舗 一部なし
トドック 保 のみものトドック Vol.36
●注文番号 86968

あなたはどっち派?



サッポロ
男梅サワー 350ml
店舗 一部なし
トドック 保 のみものトドック Vol.36
●注文番号 85929



甘さ
控えめ
サッポロ
男梅サワー
ウメえ無糖 350ml
店舗 なし
トドック 保
のみものトドック Vol.36
●注文番号 85846



度数
高め
サッポロ
超男梅サワー 350ml
店舗 なし
トドック 保
のみものトドック Vol.36
●注文番号 85931

リニューアル
ポイントはここ!

梅干し丸ごとうまさを閉じ込めた男梅サワー。
私も部屋に閉じこもって
こっそり飲んじゃいました(笑)



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。

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

PR

04-00-0110 3月号 第144号 2024年2月21日発行(毎月21日発行) 発行元/「コーン」をばる編集部 ちよこて編集部

特集「豚肉」