

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと



ちょこっと。

3月号

2020 [vol.96]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO

黒ラベルで 初めての乾杯

昨年の夏、二十歳の息子さんを連れて念願のビアガーデンへ。

「黒ラベルを飲みながら将来の夢を語る姿を見ていたら

自分の手から飛び立っていくんだっていう寂しさと

大人同士、一緒に飲めるうれしさが同時にこみ上げてきました」。

この春、下のお嬢さんが高校を卒業。柳橋さんの子育てにも一つの区切り。

「今まで自分のことに時間をかけられなかった分、

やりたいことを積極的にやろうと思って、この企画に応募したんです」。

“丸くなるな”挑み続ける母の背中を二人のお子さんはきっと見えています。

柳橋美穂さん

仕事、家事、子育てに追われる毎日。夫婦で黒ラベルを傾ける時間が至福のひととき。グチはこぼさない。お酒は楽しく！がモットー。

Before



広告モデルになりませんか？
黒ラベルが大好きなあなたのご応募をお待ちしています。

※20歳未満の方はご応募できません

hair and make up

KANAE NOMURA

friend's 麻生店



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。

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

#黒ラベルを語ろう

プロのスタイリストとヘアメイクアーティストの手によって、変身をとげた黒ラベルLOVERのみなさんに黒ラベルをアツク語っていただきます。



目次

- 04 上川町 道産米で育てた
黄金そだちの大雪山高原牛
～農業生産法人 有限会社グリーンサポート～
- 12 牛肉×豆知識
- 16 ふしぎラヂオ!
- 19 シェフの一皿
- 22 ベトナム女子、料理を習う!〈最終回〉
- 26 あ、今日これ作っちゃお!
- 30 わが家のいちおしレシピ!
- 38 子どもレストラン
- 46 Animadore! HOKKAIDO
高校生農業プロジェクト
- 47 畑でレストラン
- 49 2020年 ラブコープ総選挙
- 50 こぐれあいこいのPBのススメ
- 51 WEBアンケートモニター募集
- 52 インフォメーション
- 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



特集 牛肉

表紙撮影の
裏話もご紹介!



第96号
2020年3月1日発行(毎月1日発行)
発行元/コープさっぽろ広報部
ちょこっと編集室
札幌市西区発寒11条5丁目10-1
TEL 011-671-5770

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、こぐれあいすけ
岡崎一恵、(株)アウラ
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、西明由希恵
日富直美、池真由

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
撮影/阿部雅人 スタイル/菅原美枝

※本誌内の表示価格はすべて税込となります。
※掲載商品は、一部お取り扱いのない店舗もございます。あらかじめご了承ください。



コープさっぽろは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

野菜が育つのは畑、魚が育つのは海、

『お肉』が育つのはどこだろう。

育つ場所にはお肉ではなく

鶏だったり、豚だったり、

牛だったりが生きていて、

そのそばには365日、命をつなぐ

懸命な生産者さんの姿があります。

おいしくいただいて

「うちそうさま」の後に

「ありがとう」と言いたくなる。

幸せを運ぶ、牛肉のお話です。



上川町 道産米で育てた 黄金そだちの大雪高原牛

～農業生産法人 有限会社グリーンサポート～



有限会社グリーンサポ
ート代表の藤田輝雄さん
(右から3番目)と牧場ス
タッフの皆さん





牛のほとんどが上川町生まれ。 北海道産のお米を食べて ずーっと町内で育ちます

上川町の広大な高原に牧場を持つ
有限会社グリーンサポート。大根やに
んじん、ライ麦などの畑作も手掛けて
いますが、組合員の皆さんの目に触れ
やすい食材の筆頭に「黄金そだちの
大雪高原牛」があります。

黄金そだちシリーズは、休耕田を
活用して生産した道産飼料米をエサ
に配合し育てた酪農・畜産物に付け
られる、コープさっぽろ独自のブランド。
大雪高原牛は無農薬の牧草のほか、
上川町産と隣町の愛別町産のお米
を発酵させた、SGSと呼ばれる「も
み米サイレージ」を食べて育ちます。グ
リーンサポートが牛のエサに飼料米を
取り入れた背景には、これまでの牧場
の歩みが関係しています。

* *

大雪高原牛が育つ牧場は国の事業
で山が開拓され、かつては別の組織によ
りアングラス牛の飼育が行われていまし
た。しかし採算が合わず、後に町の農
業支援システムの一環として設立された
グリーンサポートが、土地と牛を全て引
き継ぐ形となりました。引き継いだ直

後、思い切った転換を図ります。肥育の
品種を海外産のアングラス種から、町内
で生まれるホルスタイン種に変えたので
す。以降、安全・安心にこだわった肥育
を掲げ、NON・GMO（非遺伝子組
み換え）や添加剤を含まない飼料を選
んで与えてきましたが、エサ代だけでも
莫大な費用がかかり、経営を圧迫する
事態に。一般的な飼料に替えようと
議論を重ねましたが「小さな組織がこ
だわりを捨てたら何の特徴もなくなっ
てしまう」という思いから、つながりの
あったコープさっぽろの取り組みに共感
し、他との差別化を目指して飼料米の
導入を決めました。



粉碎したもみ米・もみ殻を混ぜ
た飼料米。発酵させて与える
ことで、消化吸収率がアップ

北海道で育てた
黄金そだち
kogané sodachi

町内産の牧草を主食の「ごはん」、配合飼料ともみ米サイレージは「おかず」ととらえ、バランス
良く給餌する

限られている期間を
牛たちに気分良く、
幸せに過ごしてほしい

大雪高原牛の特徴は飼料米を食べていることに加え、一部の市場導入牛を除き、ほとんどの牛が地元・上川町で生まれ、出荷まで一度も上川町を出ることなく育つ点にあります。

一般的に肉牛は、生後2週間ほどで全国各地の子牛が集まる市場に出され、子牛を専門に育てる素牛農家や肥育農家と取り引きされます。しかし、グリーンサポートでは町内の酪農家の下でオス牛が生まれると、スタツが牧場を訪れて子牛を引き取り哺育。生後7カ月以降は近くの自社肥育牧場に移して、18〜21カ月をメドに出荷しています。

市場を通さない一番のメリットは「牛に優しい」こと。まず移動面。子牛はとても繊細で、健康な牛でも市場の行き来で車に酔ったり、お腹を壊したりすること。町内の移動なら短距離で済むため、負担が軽減できます。次に環境面。少しの変化でも体調に影響を及ぼします。生まれた牧場で直接、二頭一頭の状態を聞き、管理に必要な情報を細かに把握でき

臭いがせず掃除の行き届いた清潔な牛舎内。450頭近い肉牛を飼育



るのも利点です。生まれた町で育つのは当たり前のように思いますが、肉牛業界ではまれなケース。「極力、牛にストレスがかからないように」を優先し、定説を覆して町内一貫飼育を行っています。

* *

子牛の哺育を担当しているのは、グリーンサポート畜産部・部長の藤井昌信さん。肥育も含め、牧場全体の責任者を務めています。少し離れた場所にある素牛牧場に案内していただき、ひと月前に入ってきたという子牛を見せていただくことに。

「大雪高原牛のほとんどがコープさつぽろさんへ流通しているので、私も



近所のシーナ店に行つては、購入してよく食べますよ（笑）。自分で食べて『心からおいしい！』と思える牛を育てていると、自信を持つて言えます」。藤井さんが牛舎に入ると、子牛たちがすり寄つてきました。ミルクをもらえると、思つて甘えているだけでなく、とても懐いている様子。牛について語る藤井さんの優しい口調を聞いていると、常に牛たちと向き合い、目を配り、大事に

育てていることが伝わってきます。

「命に限りがありますから、せめてストレスなく、元気においしく食べて、少しでも気分良くいられる環境を作つてあげられたら。牛たちの幸せは、商品の安全やおいしさにもつながっていくと思うんです」。

「毎日、異常がないか、特に子牛の体調管理には目を光らせています」と藤井さん

いつもは豚肉…だけど、
今日は高原牛にしよう! と
思っていただけに



「牧場で作った堆肥は自社や町内の畑へ。循環型を実践しています」

2009年、グリーンサポーターはコープさっぽろ農業賞を受賞。高齢化や離農による遊休農地の対策から町全体で立ち上げた農業支援システムを、同グループが引き継いでいること。また肉牛と作物の生産のみならず、町内の酪農家を支える農作業受託や研修生の受け入れ、新規就農者の支援など、幅広い事業展開が受賞の理由となりました。代表の藤田輝雄^{ふじたてるお}さんにお話を聞きました。

「酪農関係では、牛に与える飼料の生産や春の施肥、牧草の刈り取りなどを私たちが請け負い、酪農家の方が乳を搾ることに専念できるお手伝いをしています。昔の酪農業は本場にキツく、個々の牧草の刈り取りも面積が広いとそれだけで一カ月くらいかかってしまったり、機械を入れるための設備投資も大きくなります。役割分担することで生産者の負担減に役立ち、私たちも安定経営が保てるという二人三脚で支え合ってきました。今では、上川町の一次産業に欠くことができない関係性を築いています」。

大雪高原牛の課題は、まだまだ道民の食文化は豚肉が根強く、牛肉を選ばないシーンにおいても価格面では輸入牛に太刀打ちができないところ。

「毎年組合員さんを対象に産地見学を行っており、牧場を訪れ、大雪高原牛を味わってもらっています。作り手としては、まず牛肉にチャレンジしてみたいですね。一度、大雪高原牛を食べただけだったら味と適した価格に納得してもらえないのでは、と。一生懸命に牛を育てている生産者がいることを、一人でも多くの組合員さんに知っていただけたらありがたいです」と藤田さん。

*

*

コープさっぽろでは大雪高原牛を丸ごと一頭買いし、部位別に販売してい



ます。イメージとしては、焼肉屋さんに近いかもかもしれません。一頭買いの魅力を最大限に生かし、ロースやバラ、モモといった定番部位だけでなく、店舗によつては大雪高原牛のホルモンやタンなど貴重な内臓肉に出合える可能性もあります。

余談ですが、私は疲れているときや元気がないとき、無性に焼肉が食べたくなります。おいしい牛肉からパワーをもらうと、不思議と幸せな気分になるのです。料理で牛肉を使う頻度が少ないご家庭でも、焼肉が苦手という方は少ないのではないのでしょうか。

思い立ったが吉日です。「今日は大雪高原牛で焼肉!」。次のページでもっと詳しく試してみました!



見学後の恒例・焼肉タイム。おいしさを実感し「次、牛肉を買うときは大雪高原牛」とファンになる組合員さん多数



産地見学では、小さな子どもも大きな牛と至近距離でご対面!命を感じてもらうことも、大事な食育の一環

一番の魅力は赤身の旨み!「牛肉は脂がちょっと…」という方も、ぜひお試しを

『大雪高原牛』を買ってきて焼肉で食べ比べてみました!!

愛してるよ♪
牛ちゃん♪



焼肉の酸いも甘いも
経験済み。程良い脂好き
マタドール・中田です

たくさん食べられる
あっさり赤身身の
ラブ♥ビーフ・阿部です



私たちが
試食しました♪

さよば
い！
愛されてる！

じゃーん、食べ比べ
セットを用意しました

コープさっぽろ
商品本部 畜産部バイヤー
おのぞ よしふみ
小野寺 圭史さん



この4種を焼肉で食べ比べ!

脂がのった濃厚な
風味が特徴

赤身の代表的な
部位で、あっさりとした
味わいが特徴

写真の札は3
つですが「ミス
ジ」と呼ばれる
肩肉も入って
います。脂と赤
身の絶妙なバ
ランスが特徴

きめ細かくてや
わらかいのが
特徴



いったんき
まーす!



▲「いい匂いがしてきたー」。さあさ、好
みの焼き加減で4種の部位を食べ比べ
てみましょう

公平を期すため、
味付けは
塩・こしょうのみです!



コープトレーディングの
塩・こしょう(ミル付き)



ワクワク
しかない!

▲「大雪高原牛を焼肉で味わうのは初
めて!」なマタドール中田とラブ♥ビーフ
阿部。試食会スタート!

大雪高原牛を
買って食べよう!

大雪高原牛は札幌、室蘭、苫小牧、旭川、北見地区のコープさっぽろ店舗(一部を除く)を中心に取り扱いしています。仕入れのタイミングにより、お取り扱いのない場合がございます。確実に購入をご希望される場合は、1週間前に店舗の畜産担当にご相談ください。また、4月第2週の宅配システムドックでもご案内します。

中田と阿部が実食したら「こうだった!」

ロース

「最後はロースよ!って、これもう、焼肉というかステーキよね。肉質がきめ細やかな良いお肉なので、焼き過ぎ厳禁」(中田)

「脂っぽさはないですね。赤身の部分はかなりあっさり。塩コショウも良いですが、濃厚なステーキソースがより合いそう」(阿部)

肉の旨み	あっさり
脂のり	ほぼなく淡泊
柔らかさ	硬くはない

肩(ミスジ)

「あれ、バラを食べた後だからかなあ。筋の部分にあたるとちょっと硬め?でも、モモよりは肉自体が全体にジューシーです」(阿部)

「(もぐもぐ、もぐもぐ)。…ん?(もぐもぐ)、あ、私これ、好き。くどすぎず、脂と赤身が大人の胃にちょうどいい感じ」(中田)

肉の旨み	程良く
脂のり	ちょうど良い
柔らかさ	場所による

バラ

「はいはい、私が待っていたのはコレよ、このしっとりした脂と柔らかさ。大人もだけど、子どもたちはバラが一番好きかも!」(中田)

「バラってもっと脂っぽいイメージでしたが、大雪高原牛はホルスタイン種だからか和牛と比べてバラもあっさりしていますね」(阿部)

肉の旨み	ジューシー
脂のり	しっかり
柔らかさ	やわらか

モモ

「ものすごく、さっぱりした赤身らしい赤身肉ですねー。ほとんど脂を感じないので、いくらでも食べられちゃいそうです」(阿部)

「程良く脂好きな私は、焼肉で食べるには少し物足りないかな?だけど、気になるカロリー面は心配しなくて良さそう」(中田)

肉の旨み	しっかり
脂のり	あっさり
柔らかさ	やや硬め

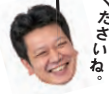
※好みがありますので、感想を参考にぜひご自身で味わってみてくださいね

万人ウケする 高原牛の焼肉部位は「バラ」!

大人の胃には「ミスジ」もオススメと判明。



大雪高原牛の魅力と
牛肉の部位別調理法を
ぜひご家庭で味わって
みてくださいね。
お答えします!



- 肩 / 焼肉、すき焼きなど
- 肩ロース / すき焼きなど
- リブロース / ステーキ、すき焼き、しゃぶしゃぶなど
- ヒレ / ステーキ、ローストなど
- タン / 焼肉、シチューなど
- サーロイン / ステーキ、しゃぶしゃぶ、ローストなど
- レバー / 炒め物、煮物、パテなど
- ランプ / ステーキ、焼肉、すき焼きなど
- バラ / 焼肉、煮物、すき焼きなど
- イチボ / 焼肉、ローストなど
- ホルモン / 焼肉、鍋など
- テール / スープ、煮込みなど
- すね / 煮込み、スープなど
- 外モモ / カレー、シチュー、煮込みなど
- 内モモ / カツ、ローストビーフなど

牛肉部位別
おすすめ調理法

牛肉の栄養は？

(標茶町・こいつちゃんさんほか)

一般的に肉はたんぱく質が豊富とされていますが、牛肉に主に含まれる栄養としてたんぱく質のほか、鉄分が挙げられます。鉄分の中でも牛肉はヘム鉄を含み、貧血や冷え性といった特に女性の悩みに嬉しい働きがあるよう。また、余分な脂肪を分解するカルニチン、髪の毛の維持や造血作用のあるビタミンB₁₂なども含まれています。

ところで「肉を食べると幸せな気持ちになる」という説を知っていますか？これは単なる噂ではなく、牛や豚の赤身などに多く含まれる、トリプトファンというアミノ酸を摂取することで、幸せホルモンの一種・セロトニンが増えるのだとか。牛肉を食べて「おいしい」と幸せを感じるとき、体だけでなく心にも良い作用があるのかもしれませんね。



まず「和牛」には定義があります。黒毛和種、褐毛和種、日本短角種、無角和種の4種だけを和牛と表示することができます。北海道の和牛として有名なのは「はやきた和牛」や「白老牛」、「びらとり和牛」など。対してブランド牛は、各生産組合などで独自に定義を設けて販売しているもの(大雪高原牛はブランド牛の一つ)。ちなみに、よく耳にするA5ランクなどの等級は右図のように格付けされており、歩留まり(食べられる部分がどれだけ多いか)をアルファベットで、肉質(脂の入り方、肉の色や質感)を数字で表し、組み合わせて評価しています。

和牛・ブランド牛について教えてください。

(旭川市・レオママさんほか)

		肉質等級				
歩留まり等級	霜降り度合・高	← 低				
	高	A5	A4	A3	A2	A1
	低	B5	B4	B3	B2	B1
		C5	C4	C3	C2	C1

■北海道産の主な牛肉 ※50音順

●黒毛和種／生田原高原和牛(遠軽町)、うらぼろ和牛(浦幌町)、音更町すずらん和牛(音更町)、北海道オホーツクあばしり和牛(網走市および近隣地域)、かみふらの和牛(上富良野町)、八雲黒毛和牛(八雲町)、北見和牛(北見市)、白老牛(白老町)、知床牛(大空町)、つべつ和牛(津別町)、とうや湖和牛(JAとうや管内)、十勝ナイタイ和牛(上士幌町)、十勝和牛(十勝管内)、はやきた和牛(安平町など)、びえい和牛(美瑛町)、びらとり和牛(JAびらとり管内)、ふらの大地和牛(JAふらの管内)、ふらの和牛(上富良野町)、みついいし牛(新ひだか町および近隣地域)、北海道もろみ和牛(士別市)、北海道和牛(北海道)、北勝牛(十勝)、むかわ和牛(むかわ町)、流水牛(津別町)

●褐毛和種／いけだ牛(池田町)、はこだて和牛(木古内町)

●日本短角種／えりも短角牛(えりも町)

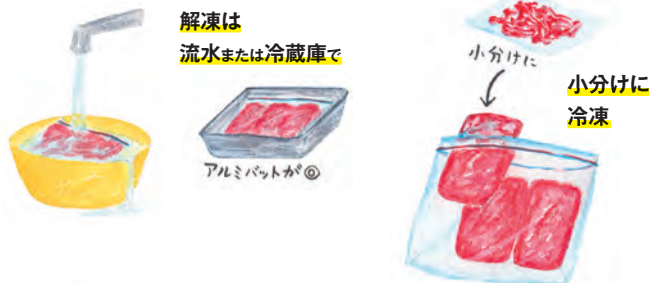
食べられる部分とサシが多く、色・質感の良い最高ランクが「A5」となります



上手な冷凍法と解凍法は？

(石狩市・カワセミさんほか)

生の状態で入手した場合は別として、冷凍状態で購入した牛肉を一度解凍してしまうと、肉の水分が抜けてパサパサになるため再冷凍は避けましょう。まとめ買いなどをして冷凍保存するときは、水気を軽く拭きとり、薄切り肉などは小分けにしてラップで包み、保存袋に入れて冷凍すると便利です。解凍の際は流水または冷蔵庫で行うと、ドリップが少なくて済みます。長期間冷凍すると色も風味も変わるため、2～3週間を食べ切りの目安に。



鶏や豚のお肉はダメなのに、牛だけレアで食べられる理由は？

(札幌市・又三郎さんほか)

ステーキ専門店などでは「レア、ミディアム、ウェルダン」と焼き方を聞かれますよね?牛肉をレア(中に一定温度の火が入っている半生状態)で食べても問題がない理由は、他の肉と異なり「表面以外、牛肉の内部は無菌状態だから」です。表面は手やまな板などに触れる機会が多く、菌が繁殖しやすい環境。ですが、菌は加熱処理で死滅するため、カットした牛肉も表面をしっかりと焼けば中はレアでも大丈夫。ただし、内臓肉やハンバーグなどのミンチ肉、レアではなく「生焼け」だと食中毒などの可能性が高まりますので、安全のためにも普段は十分に加熱してください。



「レア」とは、肉の中心温度55～65℃で仕上げる焼き加減。それ以下の温度だと、お腹を壊しちゃう可能性も(汗)

■ステーキの焼き加減

	中心温度	中の状態
レア	55～65℃以下	かなり生っぽい
ミディアムレア	約65℃	ほぼ生に近い
ミディアム	約65～70℃	火が入り薄いピンク色に
ウェルダン	70～80℃	完全に火が通った状態



ふん★はせがわけいすけ
え★こくれけいすけ

F S G R · F U S H I G I · R A D I O

ふしぎラヂオ

うしは のろい？

こちら
ふしぎラヂオ。
ぼく
DJかめぎっち。
みんなの ふしぎを
コープの ひつじ
きいちゃうよー。

うしって やっぱり
のろまなの？

(おたるしきゆうさん・8才)

コープさつぼろの バイヤー

おのらが おこたえます！

ズバリ！ うしは いがいにも

はしると けつこう はやいのです。

ふだんは のんびりやさんの うしですが

なにかに おどろいて にげだすときや

なにかを おいかけるときには

うしも モーダッシュ！ します。

うしの あしのさきには ひづめがあつて

じめんをつよく けることができます。

それによって すばやく はやく

しかも ながい きよりを はしれるのです。

ひづめは てんてきから のがれるために

とっても だいじなもの なんだね。

ぼくはうの
うしを じつじに
おどかしては
いけません！！





おやめみまの したカブリー



せかいいち はやい どうぶつは… そうだよな
チーターだよな。じゃあ せかいで 2ばんめには
はやい どうぶつって してるか？



1ばん：チーター
だけど、すぐに バテる。



110

キロ



57

キロ

88

キロ

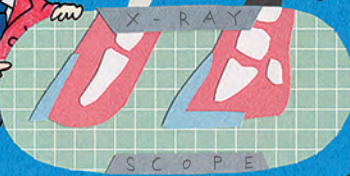
2ばん：スプリングボック※
ジャンプりよくも ばつくん。
※うしのなかま



44

キロ

ウサイン・ボルトせんしゅ
せかいいち はやい ひと



ちなみに
うしの ひづめも
ひとの つめも
ひふが かたく
なったものです。

く い す

したの どうぶつを ひづめが
おいしい じゅんに ならべて みよう！



① うし



② うま



③ サイ

※こたえは ひだりうえ





営業担当
安東さんに
聞きました!

シャキシャキたまねぎの食感に、コクとうま味の黒酢を効かせた具たくさんなドレッシング。カロリーオフもうれしいポイントです!



日清ドレッシングダイエット
黒酢たまねぎ
185ml

シリーズ商品もチェック!



■お問合せ/
日清オイリオグループ(株)
お客様相談窓口
0120-016-024
■受付時間/
月～金9:00～17:00(祝日は除く)

※日清ドレッシングダイエット 黒酢たまねぎは一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。
また、3月第4週の宅配システムドックでご案内いたします。



■調理時間 約20分

【材料(4人分)】

牛切り落とし肉……200g
にんじん……………20g
ピーマン……………1個
パプリカ(赤)………20g
日清ドレッシングダイエット
黒酢たまねぎ……大さじ4
卵……………2個
油……………適量

【作り方】

- ①牛肉は食べやすい大きさに切ってボウルに入れ、大さじ2の黒酢たまねぎに10分ほど漬け、にんじん、ピーマン、パプリカは千切りにする。
- ②卵は油をひいたフライパンでさっと半熟状に炒めて取り出しておく。
- ③フライパンに牛肉とにんじんを入れて炒め、牛肉の色が変わったらピーマン、パプリカを加えてさっと炒める。
- ④黒酢たまねぎ大さじ2と②の卵を加えて、ざっと混ぜる。

※ごはんと一緒にはもちろん、たっぷりのサラダの上のにのせて食べてもおいしい!

今日の
特集食材

牛肉のさっぱりブルコ風

レシピ制作/能戸英里

シェフの一皿

Restaurant MiYa-Vie

よこすか まさあき

横須賀 雅明さん

北海道で活躍するシェフが食材の可能性を追求し、
新たな食の楽しみ方を提案します。

プロの技が光る1品で
いつもよりちょっとリッチな食卓にしてみませんか？

Chef's profile

24歳で渡仏。5年間の修業後、ザ・ウインザーホテル洞爺内の“シェル・ブラストーヤ
ジャポン”の初代日本人料理長を4年間務める。2007年8月に札幌円山に
Restaurant MiYa-Vie(レストラン ミヤヴィエ)をオープン。2017年2月に現場所に移転。

ミヤヴィ風ちらし寿司

■ 調理時間 約40分(炊飯時間除く)



7

マヨネーズとレモン果汁で味をととのえる。



4

ボウルに入れ、塩、こしょう、オリーブオイルAを加えて混ぜ、10分ほど置く。



1

お米のサラダを作る。といだお米とキヌアを合わせて分量の水で炊く。



8

器にケーキ用の丸型を置き、お米のサラダを敷き詰める。



5

④を冷たいままのフライパンにのせ、中火にかけ、しゃぶしゃぶを目安に火を通す。



2

炊き上がったら、オリーブオイルB、お湯で戻したレーズン、松の実、白ワインビネガー、みじん切りしたアンチョビを加え、混ぜる。



9

型を抜き、上に牛肉のサラダを盛り付ける。



6

⑤をボウルにあげ、5mm角に切ったパプリカ、きゅうり、ゆでて刻んだ菜の花(穂先は飾り用に取っておく)を加える。



3

牛肉のサラダを作る。牛肉は5mm角に切る。

●牛肉サラダ

牛肩スライス(すき焼き用).....200g
オリーブオイルA.....大さじ2
塩.....小さじ1
こしょう.....適量

パプリカ.....1/2個
きゅうり.....1本
菜の花.....1束
マヨネーズ.....大さじ2
レモン果汁.....1個分

●お米のサラダ

お米.....150g(1合)
キヌア※1.....40g
水.....300ml
オリーブオイルB.....大さじ1
レーズン.....40g

松の実※2.....20g
白ワインビネガー(または米酢) 大さじ1と1/2
アンチョビ.....15g

●飾り

ミニトマト.....6個
ラディッシュ.....2個

うずらの卵.....8個

※1 南米産の穀物。良質なたんぱく質、食物繊維、ミネラルを豊富に含む。

※2 くるみやアーモンドなどお好みのナッツで代用可。

仕上げ | 4つに切ったミニトマト、薄くスライスしたラディッシュ、ゆでて半分に切ったうずらの卵、菜の花の穂先を飾る。



Chef's dish



コツ

を押さえて、おうちでお店の味!

牛肉のステーキ レモンバターソース

[材料(2人分)] 693kcal(全量)

- | | | |
|-------------------------|-------------------|-------------------|
| 牛肉(ステーキ用)・・・2枚(400gくらい) | 酒、水……………各大さじ1・1/2 | バター……………20g |
| (塩小さじ2/3、こしょう少々) | A レモン汁……………大さじ1/2 | じゃがいも………中2個(200g) |
| サラダ油……………大さじ1 | しょうゆ……………小さじ1 | 揚げ油、塩……………各適量 |
| にんにく……………1片 | パセリ(みじん切り)……大さじ1 | ペビーリーフ……………適量 |



どうもありがとうございます！
ごさいました！

「ッウイさんから
お別れのイラストが」
届きました涙、

教わる人

テウイ・ヴ・テイさん
ベトナム出身。北海道
大学 大学院 修了。
2017年4月よりコープ
さっぽろ江別食品工場
に勤務。主に日本語教
育を担当。ベトナム料理
に自信が出ました。1年
間ありがとうございました！

おかげさまで前よりずっと
料理するようになりました！



ベトナムが
ずっと身近になりました！

最終回！

ベトナム女子、 料理を習う！

牛肉 × ベトナム女子

編集／こぐれあいこ
デザイン写真イラスト／こぐれけすけ

教える人

こぐれ あいこ

家庭料理研究家。小
樽で料理教室を開
催。男子3人の子育
て中。丁寧にベトナム
料理を教えてください
感謝。中島みゆきさん
(テウイさんが大ファ
ン)の曲をかけながら
の撮影楽しかった♪

しつもん!

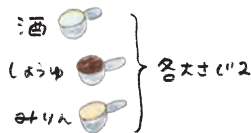
石重い肉でも
おいしくなるの?



おろし玉ねぎ(1/2個分)に30分ほど漬け込むと、
酵素の力で繊維がやわらかくなり、おいしさUP!



和風風味なら/
あさび(しょうゆ)ソース



あさび(しょうゆ) 大さじ1

を 煮 つめて かける。



⑤④のフライパンを強火で熱し、
表になる方を下にして焼く。こん
がり焼き色がついたら中火にし
裏返す(コツ3)。好みの焼き
加減(レアなら30秒)に焼き、
温めた皿に盛る(コツ4)。



③牛肉は、赤身と白い脂の間に
ある筋に切り込みを入れ(そ
り返りを防ぐ)、焼く直前に塩
こしょうする(コツ2)。

塩は、肉の重量の1%を目安に!



①牛肉を冷蔵庫から出しておく
(コツ1)。にんにくは薄切りに
する。

おけ合わせの
フライドポテトをいれる!



⑥フライパンの油をあげ、A、④の
にんにくチップ、パセリ、バター
を順に加えてなじませ牛肉にか
ける。フライドポテト、ベビーリー
フを添えて完成!



④フライパンに、サラダ油、にんに
くを入れ弱火にかけ、カリカリに
なったら取り出す。



②じゃがいもは、皮ごとラップをか
け、レンジ(600W)で約4分加熱
する。くし切りにし、少量の油で
カリッと揚げ、塩少々をふる。

もっせ! 牛肉レシピ!

すき焼き風肉豆腐



コツ4
血を
温める!
冷えた皿だと
脂が固まる

コツ3
裏返すのは
1回!
何度も返すと
硬くなる

コツ2
焼く直前に
塩こしょう
する!
早く塩すると
水が出て
肉が硬くなる

コツ1
肉を室温に
戻す!
均に火が通る

テウイさんの ベトナム 米料理便り

vol.11

牛肉のフォー

Pho Bo



[材料(4人分)] 1769kcal(全量)

- 牛骨.....500g
- 玉ねぎ(皮ごと半分に切る).....1個
- しょうが(皮ごと薄切り).....1片
- 大根(2cm幅のいちょう切り).....1/4本
- A にんにく(つぶす).....1片
- シナモン、八角、カルダモン(すべてホール)・・・各適量
- ナンプラー.....大さじ1〜2
- 塩.....小さじ1
- B 砂糖.....小さじ1〜2
- こしょう.....少々
- 鶏ガラスープの素.....大さじ1・1/2〜2
- 牛薄切り肉(切り落としなど).....200g
- (塩、すりおろししょうが各少々をもみこんでおく)
- フォー(乾).....200g
- 赤唐辛子(斜め切り)、小ねぎ(茎は7cm長さ、葉は小口切り)、
パクチー、レモン(くし切り).....各適量

1

牛骨は塩水(水1L+塩10g)に1晩漬ける。
熱湯で10分ほどゆで水洗いする。

牛骨の臭いとアクをしっかりとり!



2

玉ねぎとしょうがは、グリルで
黒くなるまで焼き、焦げをとる。

野菜のえぐみをとる、香りを引き出す
「まろやかなスープ」に!



3

鍋に湯を3L沸かし、①、②、Aを加え、
アクをとりながら中弱火で約1時間半、
半量になるまで煮込む。



4

ザルでこし、Bで味付けし
スープを作る。

こした野菜は使わない。

5

フォーは熱湯で2分半ほどゆで、同じ湯で
牛肉もさっとゆで、器に入れる。スープを注ぎ、
赤唐辛子、小ねぎ、レモン、パクチーをのせて完成。



牛骨を使わない簡単バージョン!

水7カップ、牛肉コンソメ(ダシダなど)大さじ1・1/2でスープを作り、ナンプラー大さじ1、
塩小さじ1/2、砂糖小さじ2、こしょう少々で味付けをすれば、①〜④はあっという間です!

ベトナムではフォーといえば
断然牛肉が人気です〜
屋台などで食べることが
多いデスネ!



大人の簡単おつまみ **いかにんじん** 黒ラベルで乾杯!

福島県の郷土料理でもある「いかにんじん」。

漬け込むことでするめいかのうまみも出て、冷やしたビールと相性抜群！
おつまみにはもちろん、ごはんのお供にもぴったりです。



【材料(2人分)】
にんじん.....3本
干しするめいか(胴の部分)
.....1杯分(50~80g程度)
昆布(3×8cm).....1枚
A しょうゆ.....50ml
酒.....50ml
みりん.....大さじ2

- 【作り方】
- ①Aを鍋に入れて強火にかけ、沸騰したら弱火にして2分煮る。火を止めて冷ます。
 - ②するめいかと昆布はキッチンばさみで細切りにする。にんじんは皮をむき、長さ5~6cmくらいの細切りにする。
 - ③ジッパー付きポリ袋(ポリ袋でもOK)に①と②を入れ、軽くもんで全体をなじませる。空気を抜くようにして口を閉じ、冷蔵庫で半日以上おく。

／ 焼きそばの具にしても
おいしいです! ／



お買得

サッポロ生ビール
黒ラベル6缶パック

3月第3週のトドックは

年間最安値 でご案内します!

※コープさっぽろ全店でお取り扱いしています。



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。



サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp



ハレの日の
ごちそうに
ぴったり



牛肉

家庭料理

編集／能戸英里
撮影／石田理恵
デザイン／岡崎恵

あ、今日これ 作っちゃお！

栄養士、調理師、
北海道フードマイ
スター。食育活動
やレシピ開発を行
う3児の母です。
ちょこっとでは「こ
どもレストラン」の
ページも担当して
います！



栄養士
子どもごはん研究家
のと えり
能戸 英里



⑩ソースを作る。耐熱ボウルにAを入れて混ぜる。



⑪果汁が出てきたら、しょうゆ、赤ワイン、あれば肉汁を加えてよく混ぜる。



⑫600Wで20秒ずつ3回ほど加熱し、レモン果汁を加える。



⑦⑤を⑥にのせ、包む。



⑧そのまま30分ほど。



⑨アルミホイルから取り出して、切り分ける。アルミホイルに残った肉汁はソースにつかうので取っておく。



④一面2分ほど焼いたら、別の面も2分焼く。



⑤同じようにすべての面を焼く。



⑥アルミホイルを2枚重ねる。



①牛肉は常温に戻し、塩・こしょうをふる。



②手でよくすりこみ、30分ほどおく。



③フライパンに油をひいて温め、牛肉を焼く。

フライパンで手軽に フライパン ロースト ビーフ

[材料(4人分)] 372kcal(1人分)

■調理時間 約90分

牛ももかたまり肉……………500g
塩……………5g(肉の重量の1%)
こしょう……………適量
油……………小さじ2
A「冷凍ブルーベリー……………100g
砂糖……………大さじ4
しょうゆ……………大さじ1
赤ワイン……………大さじ1
レモン果汁……………小さじ2
クレソン……………適量

お肉が冷たいまま加熱すると、表面だけに火が通り、中は生焼けの状態になってしまいますので必ず常温に戻してから調理してください。



〔材料(4人分)〕 651kcal(1人分) ■調理時間 約90分(肉の漬け込み時間は除く)

牛すね肉……………500g	にんじん……………20g	じゃがいも……………300g
塩(肉の重量の1%) 5g	にんにく……………1片	生クリーム※……………150ml
こしょう……………適量	油B……………小さじ1	バターB……………20g
薄力粉……………大さじ1	赤ワイン……………400ml	塩・こしょう……………適量
油A……………小さじ2	バターA……………20g	イタリアンパセリ…適量
玉ねぎ……………小1個	はちみつ……………大さじ1	

コトコト煮込んで、トロトロに

牛すね肉の赤ワイン煮込み マッシュポテト添え

⑨じゃがいもは竹串が
すっと刺さるくらいまでゆで、皮をむいて
つぶす。



⑩生クリームを少しずつ
加え、都度混ぜる。



⑪バターBを加えて溶
かしながら混ぜ、塩・
こしょうで味をととの
える。お皿にマッシュ
ポテトを盛り、その上
に赤ワイン煮込みを
のせ、刻んだイタリア
ンパセリを散らす。



⑤油Bをひいた鍋で、②
をしんなりするまで炒
める。



⑥⑤に④の牛肉、残り
の赤ワイン、③で取っ
ておいた赤ワインを
入れる。



⑦ふたをして、時々かき
混ぜながら1時間ほ
ど弱火で煮込む。



⑧ふたを取り、バターA、
はちみつを加え、軽く
とろみがつくまで煮
込む。



①牛すね肉をボウルに
入れてワイン200mlを
加え、冷蔵庫で1時
間ほど漬け込む。漬
けた後は冷蔵庫から出
して常温に戻しておく。



②玉ねぎ、にんじんは
5mmの角切りにする。
にんにくはみじん切
りにする。



③牛すね肉を取り出し、
塩、こしょうをふり、薄
力粉をまぶす。漬
け込んだワインは煮込
む時に使うので取っ
ておく。



④フライパンに油Aを入
れて温め、③の両面
を焼いて焼き色をつ
け、取り出しておく。



時間に余裕があれば、
牛すね肉は一晚赤ワイ
ンに漬け込んだほうが
やわらかく仕上がります。





煮込むほどに、
やわらか、
ホロホロに。



牛肉

読者

編集／竹村貴子
撮影／阿部雅人
スタイリング／菅原美枝
デザイン／玉置彩子

わが家の いちおしの レシピ！

読者のみなさんから
寄せられたレシピを紹介します。

226通の応募をいただきました。
ありがとうございます！



次のお題

ハスカップ
を使ったレシピ

あなたのいちおしレシピをP58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20日（金・祝）。

※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。



わが家のいちおしレシピ！は
ちょこっとWEBで動画も見られます。

札幌市 A.K様

ガーリックライス

にんにくをスライスし、カリカリに揚げ焼きする。そのままフライパンで牛ステーキ肉を焼きカットしておく。みじん切りの玉ねぎとご飯を炒めてしょうゆ、にんにくチップ、カットしたお肉を加えて塩、こしょうで味をととのえ完成。



札幌市 K.N様

ミートパイ

牛切り落とし肉を細かく切って炒め、市販のトマトソースと合わせる。チーズと一緒に冷凍パイシートにのせて包み、トースターで焼いたら完成!

札幌市 Y.H様

牛肉チーズのごちそう春巻き

牛切り落とし肉を焼肉のタレで焼く。春巻きの皮で牛肉、チーズ、お好み野菜を包んで揚げ焼きにする。





函館市 M.T様

ピリ辛クッパ

牛切り落とし肉に酒、しょうゆ、おろしにんにく、ごま油で下味をつける。鶏がらスープでにんじん、にら、しいたけ、牛肉を煮る。コチュジャン、豆板醤で味付けし卵でとじたらご飯にのせていただきます。



旭川市 S.K様

肉巻きおにぎり

熱々ご飯に刻んだたくあんや梅を混ぜ合わせ、俵型に握る。牛薄切り(すき焼き用)を巻いて、酒、みりん、しょうゆのタレを絡めながらフライパンで焼いたらできあがり。

みなさんのレシピ待ってます！(次はハスカップ)

北海道の
もち米

お米を
もっと
おいしく

電子レンジで
もっと手軽に!

きつくりおはぎ

【材料(12個分)】

もち米……………1合
塩……………小さじ1/4
粒あん
……………360g(1個 30g)
水……………180ml

【作り方】

※加熱時間は電子レンジ600Wの場合

- ①耐熱容器に洗ったもち米と分量の水を入れて、1時間以上つけておく。
- ②表面を平らにならしてラップをかける。
- ③レンジで5分加熱後、軽く混ぜもう一度ラップをかけ3分加熱する。
- ④ヘラで全体を混ぜてからラップをしっかりかけて5分蒸らす。
- ⑤塩を加え、全体を混ぜながらすりこぎで米粒が半分残るくらいまでつぶす。
- ⑥⑤を12等分し、ひと口大に丸める。
- ⑦ラップを使って⑥を粒あんで包み、形を整える。

レシピ監修/坂下美樹

期 間 限 定

コープさっぽろ店舗
デリカコーナーにて

お赤飯20%増量 キャンペーン

〈期間〉

3月1日(日)～3月3日(火)・
3月17日(火)～3月20日(金・祝)

〈対象商品〉

赤飯・小豆(中)、赤飯・金時(中)
(北海道産もち米使用)

〈価格〉298円(税込322円)

※万が一品切れの際はご容赦ください。

〈取扱店舗〉コープさっぽろ 全店



※写真はイメージです。

もち米はこちら!

北海道産 きたゆきもち



1kg

やわらかさと粘りが
長持ちする「きたゆ
きもち」は白度が高
く、おこわの食味官
能試験では、つやと
味のよさが評価され
ている、北海道のお
いしいもち米です。

風連産 はくちょうもち



1kg

やわらかさが長持
ち、粘り強く、おこ
わや赤飯、和菓子に
も適しています。炊
飯器で炊けるもち米
として、一般のご家
庭でも広く活用され
ています。

※北海道産 きたゆきもち、風連産 はくちょうもちがコープさっぽろ全店でお取り扱いしています。

※風連産 はくちょうもち1kgは3月第3・4週、4月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。



このマークが目印です

このマークがついている商品は、「脱酸素剤エージレス®」が入っています。酸化を防いで、常温・未開封の状態では精米日より3カ月程度品質を保持します。



ホクレン

北海道米LOVE

検索



ニッスイ「大きな大きな焼きおにぎり」は今年で発売30周年を迎えます。



大きな大きな焼きおにぎり

たまりしょうゆと濃厚な二段仕込みしょうゆをブレンドした、まろやかでコクのある風味豊かな味わいが特長。食べ応え満点の焼きおにぎりです。



お弁当に！
おつまみに！
簡単・便利な
もう1品！！



3種の中華



ブロッコリー3種のおかず



ほうれん草3種のおかず

自然解凍で
おいしい！

エネルギーがかわらない
エコ調理



※商品により一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。
また、大きな大きな焼きおにぎりは、4月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。

たった5分でできる! 手作りカレーの新定番

S&B ワンプロキッチン 特製カレー 中辛

レトルトカレーを家族にそのまま出すのはちょっと罪悪感…、
忙しくて時間がない、そんな方にぴったりの
新しい手作りカレーソースができました!

S&B
ワンプロキッチン
特製カレー 中辛 (2人前)



Point!

01. 用意するのはフライパンとお肉だけ!
02. お肉を炒めてソースをからめ“5分”で完成!
03. 少人数分がサッとできる!

薄切り肉だけで、ごろっと具材が入った「特製カレー」が簡単に。焙煎した小麦粉と香辛料を合わせたルウをビーフイオンでのばし、じっくり煮込んだ玉ねぎ、にんじん、バナナなどの野菜、果実の旨みがとけ込んだカレーをお楽しみください。



辛口もあります!

S&B
ワンプロキッチン
特製カレー 辛口
(2人前)



編集担当阿部も使ってみました!

カレー作りは野菜の下処理や煮込みで意外と時間がかかるもの。でも、これならじゃがいもやにんじんがすでに入っているので、自分好みのお肉を用意するだけ!直前に炒めた肉汁がソースとからみ合い、よりうまみとコクが増します!

モウイサーモンを使った料理写真にキャンペーンハッシュタグを付けて投稿するだけ。思わずシェアしたくなるステキな写真を投稿してくださった方の中から、コープさっぽろ電子マネーちょこっとカードをプレゼント。皆さまのご応募をお待ちしています。

賞品

コープさっぽろ電子マネー
ちょこっとカード

10,000円分……………1名様

5,000円分……………3名様

1,000円分……………5名様

Cho-co-tto



コープさっぽろ -CO-OP

※デザインは変更となる場合がございます。



Mowi Salmon®

Superior since 1964



キレイになれる栄養素たっぷり 「シェア」したくなるモウイサーモン

コープさっぽろ電子マネー
ちょこっとカードが当たる！
フォトコンテスト

キャンペーンハッシュタグ #モウイフォトコンコープさっぽろ

をつけてサーモン料理の写真をシェアしよう！

応募締切:3/15(日)

●応募方法

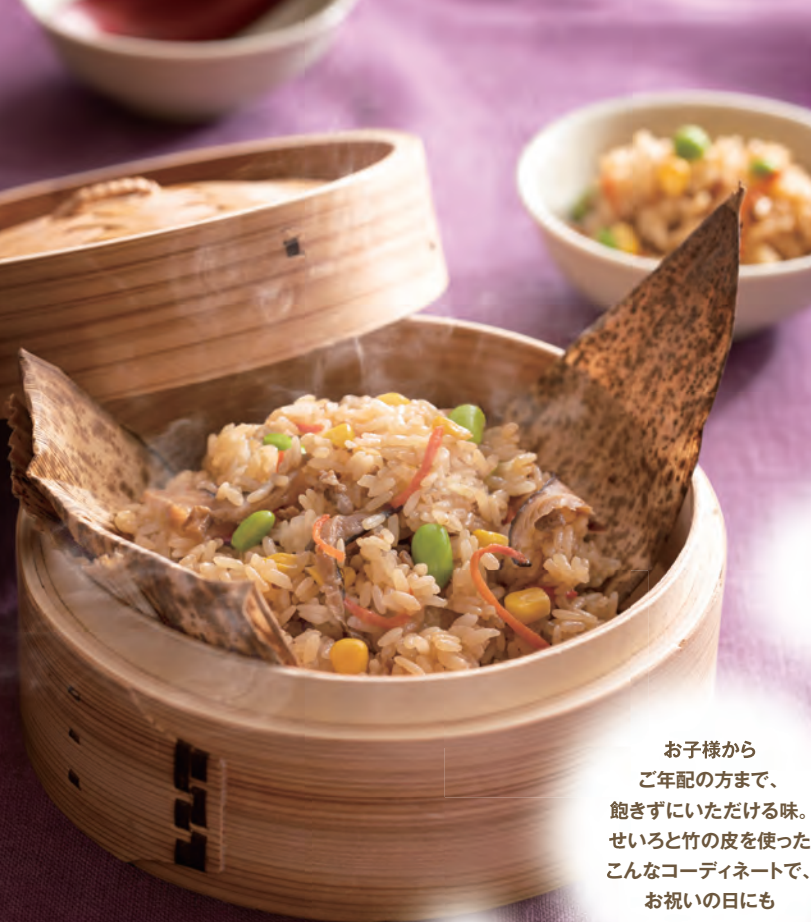
- ① インスタグラムでモウイジャパン (@mowi_japan) をフォロー。
- ② モウイサーモンを使ったお料理の写真にキャンペーンハッシュタグ #モウイフォトコンコープさっぽろ を付けて投稿してください。



#モウイフォトコンコープさっぽろ



キャンペーンの詳細と
応募規約は左のQRコードから
特設ページにアクセスして
ご確認ください。



お子様から
ご年配の方まで、
飽きずにいただける味。
せいろと竹の皮を使った
こんなコーディネートで、
お祝いの日にも
どうぞ。

ホクレン × コープさっぽろ デリカ部

期間限定 おこわ 販売!

大好評の期間限定おこわ、新作がデリカコーナーに登場です。
ちょっとだけラクをしたい日も、凝った盛り付けに挑戦したい日も
おこわなら間違いなし!

2/26~3/31 限 定 販 売

道産コーンの中華風おこわ 170g

本体価格198円(税込214円)

北海道産
もち米
使用



北海道産
コーン
使用

北海道産のもち米と北海道産コーンを使用した「北海道おこわ」第2弾。オイスターソースのkokと、枝豆の食感がいいアクセントに。

コープさっぽろ全店で取り扱いいたします。

※万が一、品切れの際はご容赦ください。

自宅で簡単! 再現レシピ

再現レシピ / 能戸英里

【作り方・4人分】

- ①もち米(3合)をといでザルに上げて水を切り、炊飯器に入れる。
- ②干しいたけ(9g)を200mlの水で戻す(戻し汁は取っておく)。
- ②ごま油(小さじ2)、みりん(大さじ2と1/2)、オイスターソース(小さじ2)、砂糖(大さじ1と1/2)、塩(小さじ1/2)、おろししょうが(小さじ2)、しいたけの戻し汁を入れ、3合の目盛りの少し下まで水を入れる。
- ③フライパンでさっと炒めた合びき肉(100g)、千切りにしたにんじん(30g)と干しいたけ、コーン(30g)、むき枝豆(40g)のをせて炊飯。
- ④炊き上がったら混ぜて器に盛り付け、完成。



7 おなべに、★を入れて
火にかける。



8 7にたまねぎをくわえ、
5分ほど中火（ちゅうび）
でこむ。



おにくはこのシールがはってある
「きりおとしにく」をつかいました

あぶらができどに入っている
おにくをつかうと
やわらかくなるんですよ



4 かをむく。



このほうほう
むきやすい



5 たまねぎのせんいにて、
1cmのはばに
切る。



6 ぎゅうにくはたべやす
い大きさに切る。



1 たまねぎははんぶん
に切る。



2 三角の切れこみを入れて、
ねもとを切りおとす。



3 たまねぎの切っためん
をまな板にのせ、あた
まのぶぶんを切りおとす。



MENU

もりもりごはんが
すすんじゃう！
ぎゅうどん

ざいりょう・4人分

ぎゅうきりおとしにく…300g

たまねぎ……………1こ

水……………150ml

しょうゆ……………大さじ3

★ てんさいとう……………大さじ2

おさけ……………大さじ3

みりん……………大さじ3

ごはん……………てきりょう

べにしょうが……………てきりょう



2月8日の教室で
こどもたちも挑戦しました!



11 弱火(よわび)で10分
ほどにこんでかんせい!



9 8にぎゅうにくをくわ
える。



赤みのおい
おにくのばあいは、
さっと、色がかわつたら
火をとめてOK!



なぜ?



10 さいばしで、ぎゅうにく
をひろげる。



おにくがかたくなっちゃいます!

ほんとに開店!? こどもレストラン

こどもレストランが誌面を飛び出してホンモノの料理教室に!
今回は **特別編!** 自分たちがつくった料理でうちの人もおもてなし。

M
E
N
U

★ビビンバ風おにぎらず
★鶏だんごの坦々スープ
★ほうじ茶の豆乳プリン



お土産付き!

ホクレン
てんさい糖



とき 3月14日(土) 10:00~13:30

ところ コープキッチンスタジオソシア

人数 親子10組・お子さん1名に対し保護者の方1名・お子さんは小学生に限る・先着順

講師 エリック能戸 参加費 1,500円

お申込み
お問合せ ちょこっと編集部 でんわ 011-671-5770 10:00~17:00 (月~金・祝日除く)
メール csap.chocottohensyu@todock.coop

※メールでのお申込みの際は、お名前(お子さん、保護者)お子さんの年齢、住所、
当日連絡の取れる電話番号をご明記ください。

主催 コープさっぽろ 協力 ホクレン農業協同組合連合会

こどもレストラン支配人
エリック能戸の



あつあつごはんに、もりもりのせ
て、あまからいつゆをたっぷりか
けてどうぞ! 1人分ずつ小分けに
してれいとうもできるので、春休
みのおひるにもぴったりです!



じゃんけんも
できちゃう!



たたと出てくる
おみくじ付き!
どれどれ今日の運勢は?



楽しい仕掛けがあるんです。

実はパッケージにも

体にやさしいだけじゃなく、

♪ ことにもおいしくにんじんを。の 声に应えてもうすぐ40年。

野菜果実ジュース「ミックスキャロット」。

CO-OP人気ナンバー1の

国産にんじんに7種のフルーツをミックスした

みんなで飲もうよ、
ミックスキャロット!!



こんなに
かわいいパッケージも
あります!



CO-OPミックスキャロット 125ml

国産にんじんを配合し、素材の味わいを生かしつつ7種類(りんご・オレンジ・バナナ・パイナップル・ぶどう・みかん・レモン)の果汁をミックス。にんじんは自然な甘みを生かし飲みやすさを重視しているの、にんじん嫌いのお子さまにも◎。

お子さまの作品、大歓迎! **2020年度 キャッチコピー&イラストコンテスト開催!** ●応募期間:3月3日(火)~4月30日(木)

ミックスキャロットの魅力を伝えるコピー、ぬりえまたはイラストを募集します。入賞すると商品券またはCO-OP商品詰合せがもらえるかも?!

※特設応募フォームからのみの受付。ハガキ受付はありません。※詳しくは特設サイトまたはQRコードからご覧ください。https://goods.jccu.coop/mc39th/

特設サイトは
こちら



※CO-OP ミックスキャロット125mlは、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。また、宅配システムドック3月第4週でご案内いたします。

食物繊維を、手軽に、おいしく。

小麦胚芽は、小麦の中でも特に栄養が豊富で
約1万粒の小麦からスプーン1杯分しかとれないとても貴重な部分です。
食物繊維やミネラルなど、通常小麦粉へ加工する段階で
減ってしまう栄養素がたっぷり含まれています。



小麦胚芽のクラッカー
(8枚×8パック)

小麦胚芽の香ばしさと薄くて軽い食感と適度な塩味のクラッカー。食物繊維約8g(1箱あたり)。普段から健康や食に関心が高い方、家でお酒を楽しむ方にもオススメ。



全粒粉仕立ての
ビスケット(14枚)

全粒粉・オーツ麦・ライ麦・小麦胚芽を練り込み、ザクザク食感と香ばしさ、ブラウンシュガーの優しい甘みです。食物繊維約8g(1箱あたり)。

よく合います！
コーヒーにも



ごま油ちょい足しレシピ！
バニラアイスの
ごま油がけ

【作り方】

市販のバニラアイスに
太香胡麻油をお好みの量かけるだけ！

コクが増えて
市販のアイスクリームが
ワンランク上の味わいに！



使ったのはコレ！

たいこう
太香胡麻油 300g

やさしく香る、浅煎りタイプのご
ま油。卵かけごはん、お味噌
汁、さんぴら、炒飯などにもよく
合います。

まるっと、本物。
マルホン



本 胡麻油

竹本油脂株式会社

☎ 0120-77-1150

<https://www.gomaabura.jp/>



マルホン胡麻油

※商品により一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。また、宅配システムドック保存版カタログ「いつでもドック」Vol.4でご案内しています。

PR Cho-co-tto 42



瀬戸大也選手
(競泳)



伊藤美誠選手
(卓球)

瀬戸選手おすすめ!

「とろ〜り卵の肉みそキャベツ」

VS

伊藤選手おすすめ!

「だしマヨシーフード焼うどん」

【材料】

豚ひき肉……………200g
キャベツ……………1/4個(300g)
小ねぎ……………1/2束(50g)
「Cook Do[®]ぎょうの大皿[®]」
肉みそキャベツ用……………1箱
卵……………4個
サラダ油……………大さじ1
ピザ用チーズ……………適量(200g)



【材料】

ゆでうどん……………3玉
シーフードミックス(冷凍)……………250g
にんじん……………1本(150g)
「ピュアセレクト[®]マヨネーズ」大さじ1
「ほんだし[®]」……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
かつお節……………10g
小ねぎ……………1/2束(50g)

【作り方】

- | | |
|---|--|
| <p>① キャベツは小さめのひと口大に切る。小ねぎは4cm幅に切る。卵は溶きほぐしておく。</p> <p>……………よく温めたホットプレート(強火)にサラダ油をひく。</p> <p>② 豚ひき肉を炒める。</p> <p>③ キャベツを加えて軽く炒める。</p> <p>……………ふたをして3分蒸し焼きにする。</p> <p>④ 小ねぎと「Cook Do[®]ぎょうの大皿[®]」を加えて全体を炒め合わせ、円を作るように中央に寄せる。</p> <p>⑤ 中央にチーズを加えて土手を作り、肉みそキャベツの周りに溶き卵を流し入れる。ふたをして1〜2分加熱する。</p> | <p>① にんじんは5mm幅の短冊切りにする。小ねぎは小口切りにする。</p> <p>② にんじんとシーフードミックスをサッと炒める。</p> <p>③ うどんを軽くほぐして加え、上からマヨネーズをかける。</p> <p>④ 「ほんだし[®]」としょうゆを加えて炒め合わせる。</p> <p>⑤ 小ねぎとかつお節を散らす。お好みで、焼うどんに「ピュアセレクト[®]マヨネーズ」をかけてもいいです。</p> |
|---|--|

「勝ち飯[®]」は味の素(株)の登録商標です。

がんばる人の
チカラになるごはん!
勝ち飯[®]

ホットプレートをスタジオに見立て、
みんなでワイワイ、
2品同時にできるレシピをご紹介します。
スープもつければ栄養バランスも満点。
アスリートもおすすめするメニューです!



ほんだし[®] 120g箱



ピュアセレクト[®]
マヨネーズ 400g



クノール[®]
新具だくさん
中華スープ 5食



Cook Do[®]
ぎょうの大皿[®]
肉みそキャベツ用
甘から味噌炒め
3〜4人前



クノール[®]
ふんわり
たまごスープ 5食

3つのポイント!

1 たんぱく質

カラダづくりに欠かせない肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質をしっかりとる

2 野菜

カラダを整えるビタミン・ミネラル源の野菜をたっぷりとる

3 汁物

消化・吸収を助けるうま味のきいた汁物を取り入れる

人生100年時代のヘルシーライフに

朝からいいこと、はじめよう。

家族で噛む活
はじめよう!

朝にも1回2粒、噛んで健康!

 **XYLITOL®**

お口の恋人
LOTTE

むし歯のない社会へ。

ガム
ブランド
売上
No.1!



※インテージSRデータ:
ガム2019年1月~12月売上金額

※商品により一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。
※キシリトールガムファミリーボトル各種は4月第2週の宅配システムドックでご案内いたします。

握りだそう、自然の力。
Calbee



朝から
ザクザクいいこう!

FULL&GO!

※CM上の演出です。 ※写真はイメージです。

Calbee 
おいしさをカタチに

100年朝食プロジェクト

シリアル
ブランド
売上
No.1!



※インテージSRデータ:「フルグラ」ブランド
シリアル2017年10月~2018年9月売上金額

PR

最近、食べ物が
歯にはさまるのよね～



歯の白さも
気になってきた…

歯ぐきも 歯も どっちも! ディープクリーン つや美白

はさまりは歯ぐきの
おとろえサインかも!

薬用成分が奥まで浸透。
歯周ポケット*が
深くなるのを抑制し

歯槽膿漏を防ぐ!



*歯と歯ぐきの
すき間のこと
イメージ



医薬部外品 販売名: ディープクリーン Wa

歯の黄ばみは、歯ぐき由来の
タンパク汚れも原因に!

ホワイトクリア処方

歯ぐき由来のタンパク汚れによる
黄ばみまで除去。

歯を白くする!



イメージ

歯ぐきにやさしい ハブラシも!



超ざっしり植毛



イメージ



歯と歯ぐきの間、 深く届く

ディープクリーン
歯ぐきケアハブラシ

※商品により一部店舗でのお取り扱いのない場合がございます。

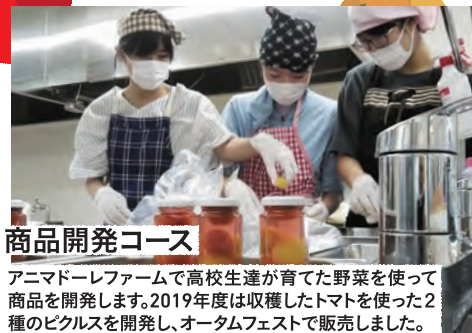
PR

歯ぐきのためなら
ディープクリーン

ディープクリーンは、
あなたの歯と歯ぐきの健康を応援します。

もっと
詳しく





商品開発コース

アニマドールファームで高校生達が育てた野菜を使って商品を開発します。2019年度は収穫したトマトを使った2種のピクルスを開発し、オータムフェストで販売しました。



バイヤーコース

消費者との最終接点である販売を通じて、コミュニケーション能力、伝達能力を養います。実際に販売する野菜は高校生が自ら選び値段を決めます。

広報・PRコース

農業の素晴らしさを伝えることを目的に自分たちで取材、撮影しPR動画やポスター、チラシ、SNSによる広報活動を行います。



お弁当開発コース

高校生が育てた野菜を中心としたコンセプト弁当メニューを考えます。お弁当は実際に販売されました。



アニマドールとは？

イタリアにはアニマトーレと呼ばれる「教育者の視点で農家と子どもを仲介する人」がいます。アニマトーレはこのアニマトーレに北海道の「道」を掛け合わせた造語で、生産者と生活者（学校や子どもたち）をつなぎ、食の大切さを伝える人のことです。※アニマトーレ (ANIMATORE) = 「元気にする人」という意味のイタリア語

アニマドール 検索

@animadore.sns

@animadore1



アニマドールファーム

札幌保健医療大学の農場をお借りして、札幌の伝統野菜（札幌黄や札幌大球等）を中心に様々な野菜の種まきから収穫までを行いました。



高校生農業プロジェクト

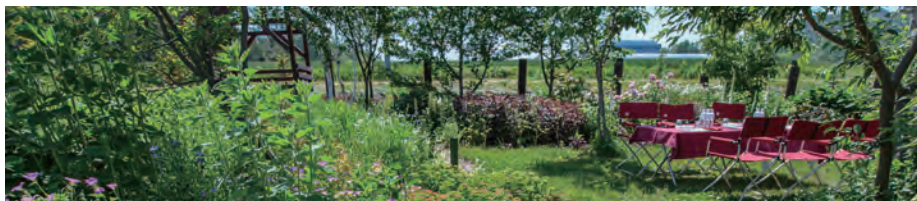
アニマドールとは、農の新たな伝え手を育てるプロジェクトです。札幌開成中等教育学校と札幌大通高等学校で単位認定された課外授業で、今年度は札幌藻岩高等学校の高校生も参加。広報・PRコース、商品開発コース、バイヤーコース、お弁当開発コースの4つのコースに分かれて活動しました。

コープさっぽろはアニマドールを応援しています。

畑でレストラン

Hokkaido HATAKE Restaurant

「コープさっぽろ農業賞」を受賞した生産者さんの畑に、1日限りの「ランチレストラン」を開店。
絶景のロケーションの中で、北海道で活躍する人気シェフが畑の野菜を使って、スペシャルランチコースをご提供。
北海道農業を支える生産者やシェフの思いを知り、北海道の食の豊かさを感じることができる大人気イベントです。



その体験は、1日限り。



4/15(水)より
抽選申込み
受付スタート

3/30(月)に公式ホームページ
にて詳細情報を公開予定。



詳しくはこちらから

畑でレストラン

検索



開催中の様子は
Facebookからご覧になれます

国営ひたち海浜公園 ネモフィラ。
大洗フェリーターミナルより約14km(車で約30分)。

商船三井フェリー さんふらわあで航く

国営ひたち海浜公園『ネモフィラ』と
あしががフレーザーパーク『大藤』

4日間

出発日:4月28日(火) 限定出発

旅行代金:ホテル2名1室利用 **32,800円**
ホテル1名1室利用 **36,800円**

往復商船三井フェリー
ツアー利用

スケジュール		食事
1日目	苫小牧西港フェリーターミナル(17:30集合 / 18:45出航) ~ 宿泊:商船三井フェリー さんふらわあ ツーリスト利用	朝× 昼× 夕×
2日目	~大洗港(14:00着)=国営ひたち海浜公園(ネモフィラ観賞)【120分】=宇都宮(泊) (18:30頃) 宿泊:宇都宮市内 チサンホテル宇都宮	朝○ 昼× 夕×
3日目	ホテル(9:00頃)=あしががフレーザーパーク(藤の花観賞・各自昼食)【120分】=笠間稲 荷神社(日本三大稲荷)【40分】=水戸偕楽園(日本三大名園)【50分】=大洗磯前神 社(見学)【30分】=めんたいパーク大洗(お買物)【30分】=大洗港(19:45出航)~ 宿泊:商船三井フェリー さんふらわあ ツーリスト利用	朝○ 昼× 夕×
4日目	~苫小牧西港フェリーターミナル(13:30着)	朝○ 昼× 夕×

※商船三井フェリー さんふらわあ 客室ランクアッププラン有。お問合せください。

※青文字は下車観光、赤文字は下車入場観光となります。

- 最少催行人数:25名 ■集合・解散場所:苫小牧西港フェリーターミナル
- 利用バス会社:茨城交通 ■添乗員同行
- 料金に含まれるもの:往復フリー運賃(ツアー利用)、
宿泊:チサンホテル宇都宮(1泊)、食事(朝3)

■ご旅行のお申込み・お問合せ

株式会社コープトラベル

(観光庁長官登録旅行業第2019号/JATA正会員/IATA公認旅客代理店)

 **0570-003-050** 10:00~18:00(定休日なし)

写真提供 国営ひたち海浜公園

船で、旅は もっとおもしろくなる。

夕方便は、キッズルームやおむつ替えスペース付きのベビールームがあり、
お子さまや赤ちゃんと一緒にいく家族旅行にもおすすめです。



おかげさまで就航35周年 大洗~苫小牧航路

MOL 商船三井フェリー



大洗~苫小牧のフェリーに関する情報は

商船三井フェリー

検索

<https://www.sunflower.co.jp>



PR Cho-co-tto 48

ご投票いただいた
方の中から

**抽選で
プレゼント!!**

A賞

店舗宅配 500名様
CO-OP商品詰め合わせ

- ・大豆ドライバック
- ・ひじきドライバック
- ・コープヌードルしょうゆ
- ・おいしい赤飯
- ・アーモンドリーフ
- ・ミックスキャロット
- ・再生原料使用エコバッグ



※賞品は予告なく変更する場合があります。

B賞

**店舗宅配
100名様**



**コープ
ギフトカード1,000円分**

C賞

**店舗宅配
50名様**

ラブコグッス



D賞

**店舗宅配
100名様**

トドックグッス



投票期間

おひとり様店舗1回・宅配1回の
計2回まで投票できます。

店舗

3月21日(土)~4月12日(日)

宅配

3月30日(月)~4月3日(金)

※チラシ折込は、3月23日(月)~3月27日(金)

**お店で、宅配で投票♪
春のお祭りが
はじまるよ~!**
WEB投票で、さらにプレゼントゲットのチャンス★

**2020年 ラブコープ
総選挙**

55th Anniversary



※店舗エントリー商品一部抜粋

あなたの
好きな商品
おしえてね♡



ラブコ

カケル



クルリン



©トドック

エントリー商品と
WEB投票は
こちらから!



* ハレの日のお祝いは *
 コーポのワイン&炭酸で乾杯！

食飲み方新提案

ワインカクテル

パーティーに
ぴったリ！

- ① 赤ワイン 1カップ 白ワインでもOK！
 砂糖 30%
 レモン汁 大さじ1

白ワイン
でもOK！



合わせて
混ぜます。

- ② 食飲み直前に

氷を入れ



炭酸水
2カップ
を注ぐ
だけ！



甘口で"
口当たりがよいので"
お酒が苦手な方も
食飲みやすい！

かわいい
パッケージ！
コスハの良さも
うれしいですね。
ワインがもっと身近に
なりそうです！

こぐれ あいに自的

PB

のススメ

コーポ
イタリア
白
ワイン

コーポ
イタリア
赤
ワイン



4×
条内
しやす
そう！

各398円(税込438円)

宅画システム
トドックの資料請求はこちら！



※ この商品はコープさつまの全店で取り扱っています。また宅画システムトドック 4月号 2週と1月号 1版「お酒カタログ」でご案内しています。

しじみ・茶葉 / こぐれあいに 料理・デザイン / こぐれけいすけ

WEBアンケートモニター募集要項

モニター期間 2020年3月～2021年2月
(年度終了後は自動継続となります)

モニター受付 通年募集

募集条件 コープさっぽろ組合員の方
パソコンでのインターネット環境があり、ご自身のパソコンのメールアドレスをお持ちの方
※@hotmail.co.jp、@hotmail.com、@msn.co.jp、@msn.com、@live.jp、@live.com、携帯メールはご利用いただけません。
※スマートフォン・タブレットへの対応はしておりません。ご回答はパソコンからのみとなります。

謝礼 アンケートにご協力いただくごとに、謝礼ポイントが加算されます(謝礼ポイントは質問数や内容によって異なります)。謝礼ポイントは、2021年3月末頃にエントリー時にご登録の「組合員証」にまとめて付与されます。

応募方法 下記専用ページよりお申込みください。
<http://coopmonitor.coop-sapporo.or.jp/?id=63>

コープさっぽろWEBモニター

検索



みんなの声をボクの知恵なごころ。

webモニ

お問合せ コープさっぽろ お問合せ窓口
☎0120-583-032
受付時間／10:00～17:00 ※土日祝除く

WEBアンケートモニターってなに？

コープさっぽろでは、全道の組合員さんからご意見をお聞きし、より満足いただけるサービスを提供することを目指して、インターネットでのアンケートを実施しています。アンケートにご協力いただくと、回数や内容に応じて組合員証に謝礼ポイントが付与されます(詳細は左の募集要項をご確認ください)。コープさっぽろが大好きな皆さま、ぜひ、ご意見を聞かせてください!

＼こんな活動もしています!／

モニターさんだけが参加できる限定イベントも開催しています。ビール工場や牛乳工場見学など、楽しい企画をご用意しています。



月1・2回
程度でOK!

WEB アンケート モニター募集

あなたの声が
コープさっぽろを
動かします!



2020年度 高校生活を支援!

コープ育英奨学生
(返済不要) 募集!

※写真はイメージです。

対象 道内在住のひとり親家族(または両親がいない方)で
2020年4月に道内の高等学校、高等専門学校等に
入学する一年生

奨学金 月額1万円、3年間給付、返済不要

募集予定人数 44名程度(うち、不登校生若干名採用)

申込方法 応募多数の場合は選考

メール・FAX・ハガキのいずれかにて、保護者の住所・氏名・電話番号を明記の上、
下記へ申請書類をご請求ください。

コープさっぽろ社会福祉基金

検索 からダウンロードもできます。

詳細は
こちら



応募締切 申請書類の請求期限:3月31日(火)
応募書類締切:4月6日(月)の消印有効

これまでに2,830名のコープ育英奨学生に3億3,435万円を給付!

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います。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。2020年度は68名の採用を予定し、在校生と合わせて奨学生は198名となります。2014年度から不登校生枠も設けました。

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	44名(未定)	24名	68名
2年生	45名(3名)	23名	68名
3年生	44名(2名)	18名	62名
合計	133名(5名)	65名	198名

()内は不登校生枠

(2020年度予定)

お問合せ

〒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 cspaf.fukushikikin@todock.coop 月・火・木・金 10:00~15:00(祝日は除く)

組合員活動委員会
が選考する

2020年度
ボランティア団体へ
活動費助成の案内



コープさっぽろ組合員活動委員会では、地域の組合員に役立つボランティア活動を行っているグループの活動費を補助します。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、募集要項をお取り寄せのうえ、お申込みください。

定員 ①自主グループへの助成(年間5千円・継続申請可):募集上限枠なし
②ボランティア活動への助成(上限5万円・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 メール・FAX・ハガキのいずれかで①「自主グループ助成」または②「ボランティア助成」応募要項希望と明記の上、連絡先・住所・代表者名を記入し、下記へお申込みください。募集要項と申込書を送付いたします。

〒063-8501

札幌市西区発寒11条5丁目10-1

コープさっぽろ組合員活動部

応募締切 3月31日(火) 必着

お問合せ

コープさっぽろ組合員活動部(担当:宮島・西川)
TEL 011-671-5698、FAX 011-671-7575
メール k.nishikawa@todock.coop
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

エイチケイエムホールディング株式会社

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条4丁目3-27 TEL 011-699-8686

大日精化工業株式会社

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条4丁目1-70 TEL 011-682-3101



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

サカタインクス株式会社

〒061-3244 石狩市新港南3丁目704番地11 TEL 0133-64-1119



DICグラフィックス株式会社

北海道支店

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条5丁目2-58 TEL 011-682-1711

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

富士フイルム グローバル グラフィック システムズ株式会社

〒060-0042 札幌市中央区大通西6丁目1番地 富士フイルム札幌ビル TEL 011-241-9325



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 リージェントビル TEL 011-241-2291

旅行へ行くならコープトラベル!

キャッシュレスで旅行代金5%還元

家族旅行やハネムーン、卒業旅行に記念旅行、さらにはご出張でも…ご旅行ならコープトラベルにお任せください。今ならキャッシュレスで5%還元!大変お得です。

札幌・小樽・石狩・北広島・苫小牧・旭川・函館・北見・釧路、全道15店舗のカウンターで、ご相談をお待ちしております。

株式会社コープトラベル

☎ 0570-003-050

最寄りの店舗につながります。

ナビダイヤル受付時間10:00~18:00

詳細はこちら



コープ年末
助け合い募金

**ご協力
ありがとう
ございました!**

コープ
年末助け合い
募金

毎年12月、宅配システムドックで取り組んでいる「コープ年末助け合い募金」には、4,090,300円の善意が寄せられました。募金は必要経費を差し引き、「コープくらしの助け合いの会」と、「(公財)コープさっぽろ社会福祉基金」の活動に役立てられます。ご協力に心より感謝申し上げます。

コープさっぽろ文化教室
春の受講生募集中!

春からやってみたいことをコープの文化教室が応援します。HPから見学・体験のお申込みも可能です。札幌・旭川・石狩・岩見沢・函館・北見・帯広・釧路の全道18教室で展開中。

地場で学ぼう。地場で楽しもう。コープさっぽろ文化教室なら遠くに学びに行かなくても地場でらくく学べます。4月からは砂川文化教室もオープン!たくさん体験講座をご用意しております。お友達・ご家族とぜひ一緒にお越しください。

コープさっぽろ文化教室

検索

詳細はこちら



ご近所花×「花あそび」
コラボ企画

**磯部さんの、この
時季にあるお花だ
けのアレンジメント**



日時 4月4日(土) 13:30~15:00
場所 ベルデ文化教室
帯広市西17条南4丁目8-6
講師名 澤崎 容子
参加費 受講料:1,100円
材料費:1,650円
応募締切 3月31日(火)

詳細はこちら



「安心なくらし」のご提案

お子さまの教育を応援する、頼れる保障

教育費用 サポート 保険

学業費用補償特約および疾病による
学業費用補償特約付帯こども総合保険

扶養者が亡くなられた場合、お子さまの
大学卒業までの教育費用を
お支払いする保険です



商品の詳細はパンフレットをご覧ください

Q

パパが病気や事故で亡くなってしまった場合、
子どもの教育費用を支える保険は
学資保険しかないのかしら？

A

ありますよ！

“教育費用サポート保険”

掛け捨てだからできた安い保険料で
入学金や授業費を保障します。



月々の保険料にもご注目 基本プラン(一例)

コース	月額保険料	学資費用・進学費用の実費
保育園・幼稚園コース 目安のご年齢3～5歳	810円	最大お受け取り 1,050万円
小学校低学年コース 目安のご年齢6～8歳	1,210円	最大お受け取り 900万円

※保険期間1年毎の自動更新型。保険料は満年齢や学年により変わります。

※この保険は、扶養者が万が一のことがあった場合に保険金をお支払いする掛け捨て保険となりますので、学資保険等の様に満期金やお祝い金はありません。また、損害保険であり共済ではありません。

コープさっぽろ保険事業部(月～土10～18時)

フリーダイヤル



0120-37-2523

資料請求はまずお電話で！

◆取扱代理店／生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部
コープ協同保険株式会社

◆団体保険契約者／生活協同組合コープさっぽろ

◆引受保険会社／共栄火災海上保険株式会社

〈CO・OP共済ニュース〉

第五回 ライフプランニング川柳

毎年大好評！

昨年10月号で募集いたしました、

第五回 ライフプランニング川柳に

たくさんのご応募ありがとうございます！

厳正なる審査の結果、

大賞をはじめ入賞作品が決定いたしましたので

ここに発表させていただきます。

お題「健康」「生きがい」

応募総数
211通！

選者 「川柳さっぽろ」編集長
太秦三猿



理事長 大見 英明
共済推進室 室長 池川 雅子

大賞

温泉ペア宿泊券(三万円相当)

鶴亀を追いつせ人生まだ百年

ペンネーム 樽男さん

〔評〕健康寿命も、百年目指したいですね！

優秀賞

Cho-co-ttoカード(二万円相当)

毎朝のテレビ体操とも白髪

林まゆみさん

〔評〕夫婦で楽しく体操される様子、ステキです！

佳作

Cho-co-ttoカード(五千元相当)

ヤマメ釣り溪流巡り身を鍛え

ペンネーム 釣り吉さん

〔評〕好きなことを続けて健康になる、最高です！

佳作

よく笑い歩くわたしの二刀流

ペンネーム あかね雲さん

〔評〕いつまでも笑顔で元氣よく、人生を歩いていきたいですね！



心温まるたくさんの
川柳、ありがとう！
次回も
よろしくなのだ～

入選者への賞品発送は3月上旬となります。
今回もすばらしい川柳をたくさんいただき
ありがとうございました！

賞品の発送についてのお問合せ
TEL 011-671-5827(野上・武石)月・火・木・金 10:00～17:00

●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 / 9:00～18:00(日曜休業)

〈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。

契約引受団体: 日本コープ共済生活協同組合連合会

コープすけとCO・OP共済のWEBページはこちら！

コーすけ で検索！

車ローン

教育ローン

無担保住宅ローン

みんなみんな キャンペーン

お取扱い期間

2020年 2月1日(土) ▶ 7月5日(日)

みんなの夢を
かなえます。

木村愛里



とどろき
車ローン

教育(証書貸付)
ローン

無担保
住宅ローン

変動金利

基準金利

適用金利 年 **1.70%** ~ 年 **2.60%** (保証料別途)

教育ローン【カード型】

変動金利

基準金利

適用金利 年 **1.90%** ~ 年 **2.80%** (保証料別途)

保証料

- 北海道労働者信用基金協会保証の場合 年0.7%
(教育ローン(証書貸付)については、お客様の収入により保証料が引下げとなる場合があります。)
- 日本労働者信用基金協会保証の場合
ろうきん会員の方/年0.7% 一般勤労者の方/年1.2%
※教育ローン【カード型】は、日本労働者信用基金協会保証となります。
※適用金利はお取引の状況に応じて異なります。

※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)へお問い合わせください。
※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。※店頭・ホームページに商品概要説明書をご用意しています。また、店頭で返済額の試算を行っています。

お問い合わせはお気軽にキャンペーンサイトのほか、北海道(ろうきん)店舗、または北海道ろうきんコールセンターへ

Webで確認

ホームページより仮申込ができます

<https://www.rokin-hokkaido.or.jp>

北海道ろうきん

検索

フリー
ダイヤルで
確認

北海道ろうきんコールセンター

コー トーク トウローキン

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。

※この内容は2020年2月1日現在のものです。

介護福祉士等・保育士の

資格をお持ちの皆さん
届出をお願いします



あなたを支える、
せっかくの資格。

届け出してね。

資格を
取得した時に



研修を
修了した時に



一時的に職場を
離れる時に



ステップアップ
の時に



せっかくの、資格

届け出るだけで、いつでも福祉・介護の仕事
の各種相談・サポートが受けられます



ネットでも簡単登録できます。

福祉のお仕事

検索

届出できる
資格・研修

介護福祉士

介護職員
初任者研修

介護職員
実務者研修

旧ホームヘルパー
養成研修1級・2級課程

旧介護職員
基礎研修

入門的研修

保育士

介護福祉士の資格保有者は離職した際に福祉人材センターへの届出が努力義務となっています。(就業中でも資格をお持ちであれば届出ができます)

〈お問い合わせ〉社会福祉法人北海道社会福祉協議会

北海道福祉人材センター

〒060-0002

札幌市中央区北2条西7丁目1番地 かでる2.7 3階

TEL 011-272-6662



<http://hffc.jp>

今月のプレゼント

A



**JA上川中央より
大雪高原牛の
レトルトセット**
(あいべつ舞茸と大雪高原牛
カレー・上川町産大雪高原牛
ビーフシチュー)

B



**P32 肉巻きおにぎり」で
使用する器**

C



**P42 竹本油脂より
マルホン胡麻油
(150g)3本セット**
(太香胡麻油・太白胡麻油・
压榨純正胡麻油濃口)

D



**P45 花王より
「ディーブクリーン」
ハミガキ・ハブラシセット**
※ハブラシの色は選べません。

プレゼント応募方法

応募締切:3月20日(金・祝)必着

Q1 面白かった記事とその理由

Q4 今月号のベストレシピ

Q2 おすすめの「ハスカップ」のレシピ

Q5 今後取り上げてほしい食材

Q3 「ハスカップ」の素朴な疑問

Q6 ご意見・ご感想

● 応募方法

Q1～Q6の答えと、①お名前(ふりがな) ②ペンネーム ③年齢 ④電話番号 ⑤住所
⑥メールアドレス ⑦ご希望のプレゼントをご記入の上、下記の方法でご応募ください。

郵 送

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
コープさっぽろ広報部「ちょこっと3月号アンケート係」

WEB

<https://www.sapporo.coop/chocotto/>

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、誌面に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、誌面以外にも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。

編集後記

部位別焼肉食比べ、過去最高に味覚に集中しました。おいしい牛肉は塩・こしょうのみでも、やっぱりごちそう! そのありがたみをかみしめました。さて、来月号から誌面はリニューアル予定です。ご期待ください!(長谷川美穂)

今月の recipe index

レシピインデックス

牛肉のさっぱりブルコギ風 18

ミヤヴィ風ちらし寿司 20

牛肉のステーキ レモンバターソース .. 22

牛肉のフォー 24

フライパンローストビーフ 27

牛すね肉の赤ワイン煮込み

マッシュポテト添え 28

ガーリックライス 30

牛肉チーズのごちそう春巻き 31

ミートパイ 31

ビリ辛クッパ 32

肉巻きおにぎり 32

ぎゅうどん 38

トマト牛肉じゃが 裏表紙

おつまみ

いかにんじん 25

ごはん

手づくりおはぎ 33

道産コーンの中巻風おこわ 37

おやつ

バニラアイスのごま油がけ 42

ホットプレート

とろ〜り卵の肉みそキャベツ 43

だしマヨシーフード焼うどん 43

おとなドリンク

ワインカクテル 50

2020年3月コープさっぽろお買得カレンダー

●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

日	月	火	水	木	金	土
1 豚の日・デコボンの日 組合員証提示で 5% OFF ポイント 10倍	2 ポイント 10倍	3 ひなまつり・桃の日 ちびっこ らくちん ポイント 10倍 ちょこカ チャージデー ベビーオムツ 5%OFF	4 パウムクーヘンの日	5 ゴーゴー らくちん	6	7 メンチカツの日 冷食 10% OFF ポイント 10倍
8 さやえんどうの日・さばの日 ちょこカ 5% OFF ポイント 10倍 らくちん	9 雑穀の日・酢酸の日	10 砂糖の日・ミントの日 ちびっこ らくちん 46円 均一祭 ちょこカ チャージデー	11 46円 均一祭	12 スイーツの日 ゴーゴー らくちん	13 サンドイッチデー	14 ホワイトデー・キャンデーの日 冷食 10% OFF ポイント 10倍
15 オリーブの日 ちょこカ 5% OFF ポイント 10倍	16	17 ちびっこ らくちん ベビーオムツ 5% OFF ちょこカ チャージデー	18	19 ゴーゴー らくちん ポイント 10倍 医療品 10% OFF	20 春分の日・卵の日 ポイント 10倍	21 冷食 10% OFF ポイント 10倍
22 世界水の日 ちょこカ 5% OFF ポイント 10倍 らくちん 牛肉まつり	23	24 ちびっこ らくちん ちょこカ チャージデー	25 ポイント 10倍	26 ゴーゴー らくちん	27	28 三つ葉の日 ちびっこ コープデー 冷食 10% OFF ポイント 10倍 ※ ※らくちん当日便サービスデーは実施いたしません
29 ポイント 10倍	30	31 ちびっこ らくちん ベビーオムツ 5% OFF ちょこカ チャージデー	1	2	3	4

※一部対象外の店舗・商品があります。※サービス日程・内容は変更になる場合があります。※店舗・地区によって異なるポイント設定の場合があります。※ちびっこコープデー・ゴーゴーコープデーのご利用には事前のご登録(無料)が必要です。
※サービス内容の詳細は、店舗サービスカウンターにおたずねいただくか、またはコープさっぽろホームページをご覧ください。

サッポロクラシック Special

青ちゃん★食堂 3rd season

今日の特集素材を使って
クラシックにぴったりの簡単おつまみをご提案!

～今日は「牛肉」～

トマト
牛肉じゃが

●作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて4等分する。玉ねぎはくし切りにする。
- ②フライパンに油をひき、牛肉を入れてから火をつけ、牛肉の色が変わったら取り出す。
- ③同じフライパンに①を入れて玉ねぎが透き通るまで炒めて、酒→みりん→砂糖→トマトジュース→水の順に加える(強火)。
- ④じゃがいもがやわらかくなったら、②の牛肉と半分に切ったインゲンとしょうゆを加えて1分ほど煮て完成。



牛肉を入れたら
火をつけろ!



青ちゃん直伝!
ここがポイント

牛肉は一度取り出す

牛肉は火を加えすぎると煮崩れの原因に。熱を加えて脂が出たらいったん取り出し、最後に投入することで肉が崩れるのを防ぎます。



酒→みりん→砂糖→しょうゆ→水の順で!



●材料(2人分)

牛切り落とし肉	水	180ml
250g	酒	大さじ3
じゃがいも	みりん	大さじ3
4個	砂糖	大さじ3
玉ねぎ	しょうゆ	大さじ3
1個	油	大さじ1
無塩トマトジュース		
180ml		
インゲン		4本



鉄分を多く含む牛肉は
トマトと相性抜群です。
素材のうま味が
しっかりといたた
洋風肉じゃがには
やっぱり
サッポロクラシック!

おおよま のりやす
青ちゃん食堂店主 青山 則靖

フードプロデューサー、「キッチンサポート青」主宰。和洋食の飲食店で15年ほど料理人として働く。現在は飲食店や企業のメニュー開発、料理教室など幅広く活躍。



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。

www.sapporobeer.jp

サッポロビール株式会社