

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

食べられません。

11月号
2021 [vol.116]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO

\ Let's enjoy! /

ボジョレーパーティー

おうちボジョレーに合う“絶対チーズ料理”をご紹介します!

ジョルジュ デュブッフ ボジョレーヌーヴォー 750ml

ワインと
チーズは
最高の
相性♪きのこが
おいしい!
チーズアヒージョ12月第2週の
週刊トドックで
ご案内

【材料】

明治 北海道十勝カマンベールチーズ 1箱、ダイショー きのこがおいしい!アヒージョの素 1袋(10g)、BOSCO エキストラバージンオリーブオイル 1/4カップ(50ml)、ホクト霜降りひらたけ 1パック、ミニトマト 約100g、ブロッコリー 1/4株、むきえび 6個

【作り方】

- ① ひらたけは小房にほぐし、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にアヒージョの素とオリーブオイルを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②の鍋にすべての具材を加え、全体を混ぜ合わせる。ふたをしてときどき混ぜながら約5分加熱し、具材に火が通ったら切り込みを入れたカマンベールチーズを入れ加熱しできあがり。

生サーモンと
生モッツァレラの
カプレーゼ

【材料】

モウイサーモン(刺身用) 100g、明治 北海道十勝生モッツァレラ 1袋、レモン 1/4個、キューピー Italianteバジルソース 大さじ1

【作り方】

- ① サーモンは7mm幅のそぎ切り、生モッツァレラは7mm幅の輪切りにする。
- ② 器に①を交互に盛りつけ、くし形切りにしたレモンを添え、バジルソースをかける。



※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、明治 北海道十勝生モッツァレラは11月第3週の週刊トドック裏表紙でご案内いたします。



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。



目次

- 04 ふれあいきのこ村の
しいたけ
- 12 速報! きのこ村長選
- 16 突撃! お隣さんちのきのこごはん
- 22 ふしぎっち ぜろ
- 24 わが家のきのこレシピ。
- 30 こどもレストラン
32 こぐれ家の作り置き
37 ちょこっとメモ
39 北海道応援トドック コラボ企画
40 今月のWebでトドック講座
48 北海道の伝えたい味 伝えたい心
53 コープさっぽろ<つなぐ>取り組み
54 見つけた! コープさっぽろおすすめ商品
56 インフォメーション
66 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
67 11月コープさっぽろカレンダー



特集 きのこ

バック
ナンバーは
こちらから



毎月1日に
表紙撮影の
裏話を公開中!



第116号
2021年11月1日発行(毎月1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、こぐれあいすけ
(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、日當直美
池真由、對馬千恵

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ブ
の登録商標です。

間伐て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(きのこクラブ)/
Great Mushrooming 高野幸雄
([@Great_Mushroom6](https://twitter.com/Great_Mushroom6))

※本誌内の表示価格は特に記載のない限り
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)を実現しています。



ふれあいきのこ村の

しいたけ



／プリッと肉厚♪／



札幌地区のコープさっぽろで

18年にわたって取り扱っている「ふれあいきのこ村」のしいたけ。
なんととっても肉厚で噛めば押し返すような弾力が魅力。

北海道のきのこ品評会で

最優秀賞にも選ばれたしいたけの
生産現場におじゃまします。

きのこづくりは環境づくり 最適な温度湿度を安定的に

石狩市厚田区聚富^{しほ}。潮風に乗って海鳥たちの鳴き声が届く静かな場所に、社会福祉法人はるにれの里ふれあいきのこ村があります。「ようこそ、ふれあいきのこ村へ」。笑顔で取材班を迎え入れてくれたのは所長の窪田篤人^{あつひと}さん。マスクで目元しか見えなくても、やさしそうな人柄が十分に伝わります。さっそく生産現場を案内してもらいました。

ふれあいきのこ村では菌床栽培^{おんしょうかい}でしいたけを生産しています。菌床栽培とはおがくずを固めた人工の培地（菌床）に種菌を植え付け、室内でしいたけを培養・発生させる方法です。天然のほだ木に種菌を打ち込んで栽培する原木栽培に比べて収穫までの期間が短く、一年を通して生産できるといふメリットがあります。

敷地内には5棟のハウスがあり、1棟で「培養」を、4棟で「発生」を行っています（しいたけの育て方は次のページを参照）。種菌を植え付けた菌床は、まず培養棟で120日間管理して菌糸を伸ばし、続いて発生棟へ移動して、しいたけの発生・育成を管理します。培養でも、発生でも、大

事なのは温度と湿度のコントロールです。たとえば発生棟では、きのこが最も発生しやすい秋の気候を一年通して作ります。今年の夏のように暑すぎるときや厳寒期にはエアコンや暖房の力も借りますが、基本的には太陽の熱でハウス内を温めたり、逆に遮光したり。換気で風を送り込んだり、水をまいたり。近隣のごみ焼却場の排熱を床暖に使用するなど、できるだけ環境に負荷のかからない方法で温度や湿度を調節しています。

「大切なのは、かさの厚み、食感、水分量のトータルバランス」と語る窪田さん。その着地点を目指して、生き物である菌が思い通りに伸びるよう、一年を通して安定的に環境を整えるのです。さらに生育具合をそろえるため菌床の場所をこまかく入れ替えたり、大きなしいたけが育つよう「芽かき」と呼ばれる間引き作業を行うなど、しいたけ栽培は想像以上に人の手がかかります。丹精込めて作られるしいたけはクセがなく、食べやすいのも特徴です。「しいたけが苦手だった方にも喜んでいただいていますよ」と窪田さんにはっこり。



バック詰めしてシールを貼り、最後は検品作業。一つずつ目視で確認



計量作業。決められた重量に従い、1パックごとに正確に計量



選別作業。サイズやかさの開き具合により10～12種に仕分ける



しいたけを太く大きく育てるため、芽かきをして小さなきのこを間引きする

ふれあいきのこ村の しいたけが できるまで



コープさっぽろのお店で販売している「ふれあいきのこ村」のしいたけ。最中で、収穫した翌日には店頭に並ぶ。しいたけも野菜と同じ生鮮食品なので鮮度が命!



十分に育ってきたしいたけ。菌床1個あたり、しいたけは15本前後



培養棟。菌床のおかずは北海道産のミズナラが主原料



収穫はハサミを使って1本ずつ。収穫量は1日に菌床1000個分!



菌床を袋から出し、水に浸けて刺激を与えると、1週間ほどできのこが発生

パズルを組み合わせるように 一人ひとりの「得意」をつなぐ

ふれあいぎのこ村で栽培・出荷作業の中心を担うのは、自閉症などの発達障がいのある人たちです。専門的な言葉でいえば、一般企業で働くことが困難な方に就労訓練を行う「就労継続支援B型事業所」と、日常生活で支援が必要な方のための「生活介護事業」を一体的に行う「多機能型事業所」で、重い自閉症の方を含め、36名の利用者がここで働いています。発達障がいのある人は、人の気持ちを讀んだり、曖昧なことを判断するのは得意ではありません。そのため収穫や選別作業は職員が行い、利用者さんは「棚に菌床を並べる」「培養棟から発生棟へ菌床を運ぶ」「床を清掃する」というように細かく切り分けた作業のうち、それぞれが得意なパートを担当します。「毎日菌床1000個分、しいたけ400キロを収穫できるよう栽培管理しています。そうなると作業量は膨大で、同じ動作を延々繰り返すこととなります。私たちなら嫌になりそうですが、自閉症の人の多くは作業の反復を苦にせず、集中して仕事に励んでくれます。それは彼らの

強みです」と窪田さん。「一年を通じて同じ作業内容と作業量を確保するのに、菌床栽培はとてもマッチしています。でも、「福祉施設だから多少のミスは許されるよね」というのは甘えに過ぎません。福祉施設だからこそ品質で選ばれたい。おいしいから買う、買ってもらえるから私たちは再びしいたけを栽培し、事業を継続できる。大事なのはその循環を保つことです。私たちが品評会に出品するのは生産者として自信を持って商品を送り出すためなんです」。



工夫①菌床を「等間隔に並べる」という指示は利用者にとって曖昧。そこで自具を作成し、「これに沿って並べる」という指示に変えた



工夫②作業内容と作業対象となる場所を示したプレート。「今日はこの棚に菌床を並べてください」という指示内容がひと目で分かる

今こそ「農福連携」という言葉が盛んに使われるようになりましたが、2003年開設のふれあいきこの村はその先駆けのような存在です。

ふれあいきこの村の母体である社会福祉法人はるにれの里は1986年に設立されました。当時は、重度の自閉症の人たちを専門的に受け入れる施設がなく、自傷や噛みつきなどの強い行動障害のために長期間閉鎖病棟に入院を余儀なくされる人も多くいました。そこで彼らの親が中心となつて運動を起こし、発達障がいのある人たちの人権を守り、居場所をつくるため、入所施設「厚田はまなす園」を開園しました。さらにその後、入所施設を卒業した人が地域に根ざして生活をするグループホームを立ち上げ、彼らが自立した生活を目指すための「働く場」を確保するべく、ふれあいきこの村が誕生しました。

コープさっぽろはその開設当初から製品の納入を引き受け、現在にいたります。「福祉と生産の仕事を同時にしながら、売先を探し、出荷調整、営業活動をするのはとても大変です。その点、コープさっぽろは開設以来ずっと直接取引を続け、一年を通して安定した量を安定した価格で出荷できる態勢を整えてくれます。本当にありがたいことです」。

凸凹でいい。凸凹がいい。



職員の山本和茂さん(右端)と利用者のみなさん。一人ひとりの個性がチームの力!



一人ひとりに寄り添った 働く環境づくりをこれからも

親元を離れて障害年金を受給しながら生活をする利用者さんにとって、ふれあいきこの村で得る工賃は経済的自立のためにとっても重要です。同村の工賃は就労継続支援B型事業所における全国平均の倍以上。それが実現できるのも、しいたけ栽培がビジネスとして確立しているからです。

「働くことの意義を、みんながどう理解しているのかは分かりません。ただ逆に働けない状態、たとえば何かの都合で仕事が途切れたときには、不安から落ち着きを失って小さな問題が起きてしまうことが実際にあります。毎日ここに来てやるべきことがある、役割があることに少なからず充実感を得ていると思うんです」。

利用者さんへの支援で大切なのは理解だと窪田さんは言います。「言葉で訴えることが苦手な彼らは、たとえ体力的にきつなくても、手加減せずには働いてしまいます。言葉を介さなくても、みんなの気持ちにいかに向き合っているか。『眉間にしわが寄っているな』『腰が痛いのかな』。普段からよく見ていないと、そんな小さなサインを見落としてしまい

ます。ここも開設から18年がたち、40代・50代の利用者さんが中心となっています。中には60歳を超える方もいます。『働きたい』と思って通ってくれる限り、働き続けられる環境を用意するのが私たちの務め。たとえば運搬系業務の負担軽減にアシストスーツを取り入れることも検討しています。時代や状況が変化する中で一人ひとりに寄り添って環境を整えることがますます必要となるでしょう。そうした中で変えてはいけないこと。しいたけの品質、鮮度へのこだわりを持ち続け、選んでいただける努力を重ねていきたいですね」。

ふれあいきこの村の肉厚しいたけ。その厚みにギュッと詰まった生産者の思いを、しっかりと噛みしめたいと改めて思う取材となりました。



「支援を通して私たちも気づかされることが多い」と語る所長の窪田篤人さん

開票速報〈投票数459〉

まいたけ 当	112票
しいたけ	101票
しめじ	57票
なめこ	33票
きくらげ	31票
エリンギ	28票
えのきだけ	27票
マッシュルーム	27票
落葉きのこ	20票
松茸	10票
ナラタケ(ホリホリ)	7票
トリュフ	0票
きのこは苦手	6票

投票にご参加いただいた皆さま、ありがとうございました！

新村長 まいたけに決定!!



—いまのお気持ちは？

「舞うほど
うれしいですたけ」

肉厚でシャキシャキとした歯ごたえと独特な香り、うまみに定評のあるまいたけは、「見つけると舞うほどうれしい」がその名の由来といわれています。鍋物をはじめ、吸い物、みそ汁、炒め物、炊き込みごはん、天ぷらなど、和洋中ジャンルを問わず多方面で活躍します。

まいたけ

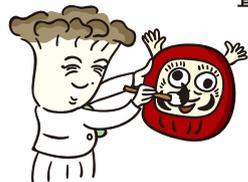
(舞茸/サルノコシカケ党)

選ぶポイント | カサが肉厚で、軸がかたくしまり、ピンと張りのあるものが新鮮。

ちょこっとWEBアンケートで実施した「好きなきのこ」調査。何を隠そうこの調査は、きのこの村の次の顔を決める村長選挙でもあったのです。立候補したのは12種類のきのこ。激戦を制して新村長に選ばれたのは……。

バンザイ！

速報! きのこ村長選



「ヌルヌルはやさしさの証しです」

なめこ特有のぬめりの正体はムチンという成分。タンパク質の吸収を助けて腸のはたらきを整え、胃や肝臓の粘膜を保護するといわれています。



選ぶポイント | カサが開いていないもの、水煮なら水分が濁っていないものを選ぶ。

4位

なめこ

(滑子/モエギタケ党)

「クラゲじゃなくて、きのこです」

味よりもコリコリ、プリプリとした食感を楽しむきのこ。中国産のイメージが強いですが、近年は国産が増え、生のきくらげも多く出回っています。



選ぶポイント | 生のきくらげは、肉厚でツヤがあり、カサの大きなものを選ぶ。

5位

きくらげ

(木耳/キクラゲ党)

「町(腸)内の清掃はお任せください」

ヨーロッパ原産で、日本では90年代から栽培が始まったニューフェース。きのこの中でも食物繊維が多く、女性ファンが多いのもうなずけます。



選ぶポイント | カサが開きすぎていないもの。軸が白くて太く、弾力とかさのあるもの。

6位

エリンギ

(ヒラタケ党)

「干されるのは、慣れてますから」

長く日本人に親しまれ、きのこ界をリードしてきたしいたけ。その昔、弘法大師が唐(中国)から干しいたけの食習慣を伝えたといわれています。江戸時代には初めてほだ木を使ったしいたけ栽培が試みられ、日本の人工きのこ栽培の歴史が幕を開けました。



選ぶポイント | 表面にキズがなく、カサが開きすぎず、丸みのあるもの。軸が太いもの。

次点

しいたけ

(椎茸/キシメジ党)

「困ったときは お声がけください」

しめじの名前で出回っているのは多くがブナシメジで、「香り松茸、味しめじ」で知られるホンシメジとは別種。ブナシメジは味にクセがなく、プリッとした歯ごたえが特徴で、炊き込みご飯、炒め物、揚げ物など多彩なシーンで活躍するユーティリティープレーヤーです。



選ぶポイント | カサが小ぶりで開きすぎず、張りや弾力があるもの。軸のかたいもの。

3位

しめじ

(湿地/キシメジ党)

まいたけ村長の所信表明演説

5つのおねがい

新村長のまいたけですだけ。
きのこの村のますますの発展と、
きのこをとにかくおいしく味わっていただくことを願ひ、
きのこに首ったけの皆さんに私から5つのおねがいがあります。



おねがいその1

洗わないで
ください！



おねがいその2

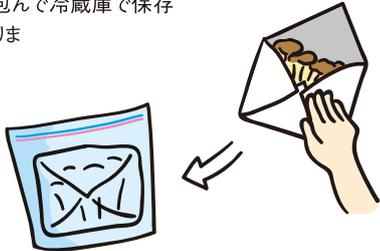
早めに
食べきって！

開村以来、議論を繰り返してきたテーマね。今こそ私がこの問題に
終止符を打つたけ。いいですか、なめこなどの一部を除き、市販のきの
こは洗わないでください！水で洗うと栄養成分(ビタミンB群やカリウム)
が失われ、風味も逃げてしまいます。「農薬が心配」というご意見もある
でしょう。大丈夫！日本では使用できる農薬の質・量が決められ、厳しく
管理されています。無農薬栽培に取り組む生産者も多くなります。洗わ
なくてもまったく問題ありません。

汚れが気になる場合は、
湿らせたキッチンペーパーなどで
サッと拭き取れば
いいたけ。



きのこは野菜と同じ生鮮品なので賞味期限の表示がありません。そのため「どれぐらい日持ちするの?」とよく聞かれます。購入後はできるだけ早く調理してください。使い切れずに残った場合は、余計な水分を吸収できるようにキッチンペーパーに包んで冷蔵庫で保存し、3日以内を目安に食べきりましょう。ぬめりが出たり、黒ずんだり、すっぱいにおいがしたら…、まいたけ。悪くなっている可能性が高いので食べるのはあきらめ
たけね。



まいたけ新村長を直撃! /

Q まいたけを買ったら白いフワフワしたものが生えていました。なにこれ?

A. ああ〜、それ、気中菌糸ってやつです。カビじゃないたけ。食べても害はありません。でもやっぱり気になるなら、キッチンペーパーで拭き取って食べればいいたけね。

Q 茶碗蒸しにまいたけを入れたのですが、固まりません。

A. ご批判は真摯に受け止めるたけ。まいたけにはタンパク質を分解する酵素が含まれていて、このはたらきで卵のタンパク質が分解され、加熱しても固まらなくなるんです。最初にまいたけを湯通しすれば、酵素のはたらきをおさえることができます。

Q まいたけでお肉がやわらかくなるって本当?

A. 本当ですたけ! まいたけに含まれるタンパク質分解酵素がお肉のタンパク質を分解して、やわらかく上げることができるんです。ほら、村長のこと、見直したでしょ? うだ、まいたけ!



きのご村の繁栄のために、骨はないけど粉骨砕身、血はないけれど心血を注ぎ、菌糸がちぎれるまで滅私奉公する覚悟よ。したっけ!

組み合わせる 旨みアップ!

おねがいその5

きのこの旨み成分「グアニル酸」は加熱することで増加し、香りと旨みがアップします。昆布や加熱したトマトに含まれる旨み成分「グルタミン酸」とはとっても相性が良く、一緒に味わえば相乗効果でさらにおいしくなるたけよ。



買ったその日に使い切れないことが明らかな場合は、いっそのこと冷凍保存がおすすめね。解凍するとドリップと一緒に旨みが抜け出てしまうので、凍った状態のまま調理するのがポイント。いったんきのこを冷凍してから加熱すると、きのこの細胞膜が壊れ、酵素のはたらきで旨みがアップします。冷凍保存の目安は1カ月ですたけ。



〈しめじ/
えのきだけ〉

石づきを切り落とし、使いやすい大きさにほぐして食品保存用袋へ



〈まいたけ〉

手で使いやすい大きさにほぐして食品保存用袋へ



〈しいたけ〉

軸を切り落とし、カサのみを食品保存用袋へ

すぐ 食べないなら 冷凍保存!

おねがいその3

時間が あつたら 日光浴!

おねがいその4

最後のふたつは、おねがいというより提案ですたけ。きのこは干すことで旨みも栄養価もアップします。たとえばしいたけは紫外線に当たるとエルゴステロールという成分がビタミンDに変化します。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるはたらきのある成長期に欠かせない栄養素です。食べる前に1~2時間干すだけでも有効なので、ぜひ試してみるたけ!

4



白ワイン、あさり缶汁を加える。

5



牛乳を少しずつ加えて、木べらでなめらかになるまで溶きのばす。

6



まいたけ、あさりを加え、軽く煮込み、塩、こしょうで味をととのえる。

1



まいたけは小房に分け、玉ねぎはみじん切りにする。

2



鍋にバターを溶かして、玉ねぎを炒める。

3



玉ねぎがしんなりしたら薄力粉を加えて炒める。

調理時間 約40分

ようこそ～



まいたけとあさりのポットパイ

420kcal/1人分

材料(2人分)

まいたけ……………1パック
あさり缶……………1/2缶
玉ねぎ……………1/4個
バター……………20g
薄力粉……………大さじ1
白ワイン……………大さじ1
あさり缶汁……………大さじ1
牛乳……………200ml
塩……………小さじ1/2
こしょう……………適量
パイシート……………1枚
溶きたまご……………1個分

※パイシートは使う5分くらい前に冷凍庫から出しておきます。
※オーブンは220℃に温めておいてください。

まいたけ村長さん家の
あったかごちそうごはん

きのこ村に住むみなさんのおうちを突撃訪問！
みなさんご自慢のきのこごはんを教えてくださいませー！

お隣さんちの きのこごはん

突撃！



まずは、まいたけ村長さんのおうちへ突撃ー！

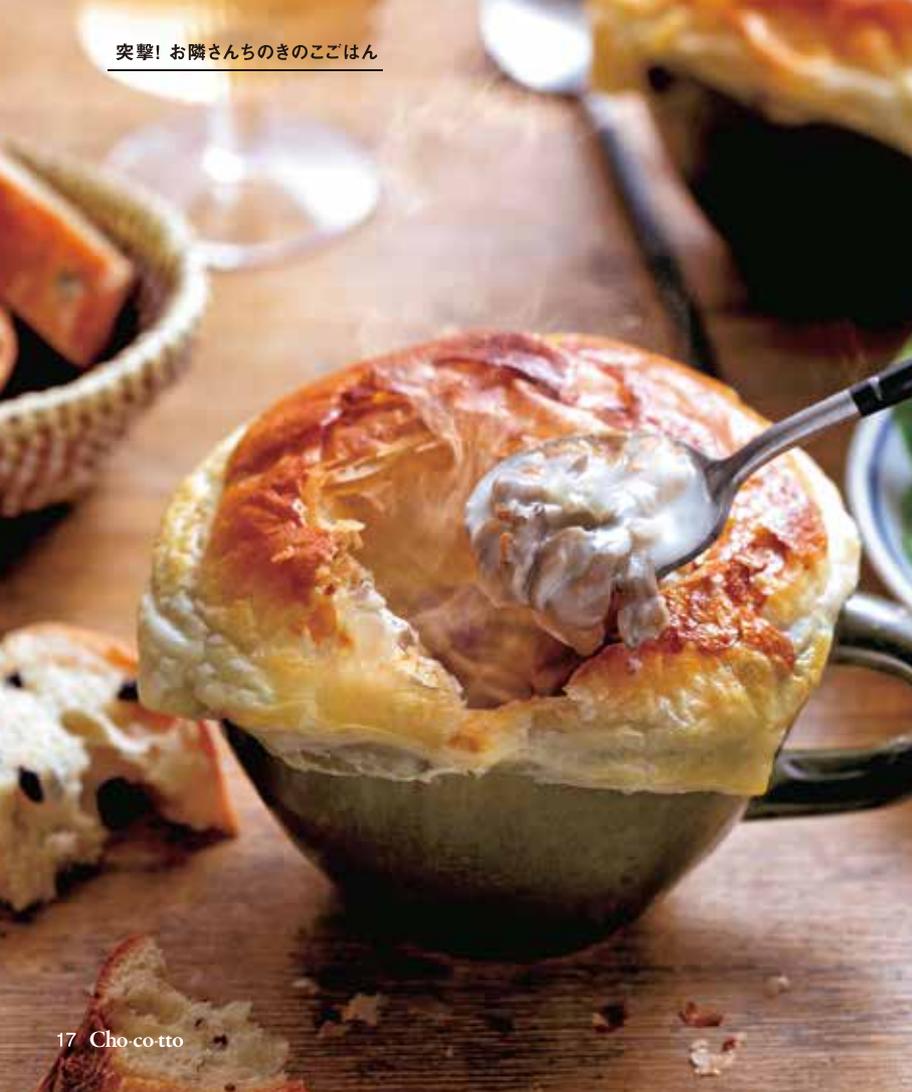


レポーター

ノトスケ(能戸 英里)

人の家の晩ごはんが気になる料理大好き料理研究家。

＼コツ.1 /
パイが冷たいうちに焼かないとふくらまないで注意！



10



パイシートをかぶせ、手でしっかりと押さえる。

7



\コツ.2/
スープが熱々のままだとパイがしっかりふくらまないので注意!

耐熱の器に盛り、粗熱を取る。

11



パイの表面にも溶きたまごを塗り、220℃のオーブンで15~20分焼く。

8



パイシートを半分に切り、綿棒で軽くのばす。

9



器のふちに溶きたまごを塗る。



サクサクパイを割ると、
まいたけたつぶりの
シチューがとろとろり
お手軽ごちそう
メニューですよ



サクサクとろ〜り
おいしそう〜!

1



耐熱容器に並べる。

パン粉焼きにするなら

2



パン粉焼きの材料を混ぜる。

3



①に②をたっぷりかけ、オーブントースターで10分ほど焼く。

4



しいたけの傘の裏側に薄力粉を軽くはたく。

5



②を詰める。

1



しいたけは軸を取る。

2



コンビーフとマヨネーズを混ぜる。

3



塩・こしょうで味をととのえる。少し濃いめがおすすめ!

ようこそ～



調理時間 約20～30分

しいたけのパン粉焼き&メンチカツ

パン粉焼き 355kcal/全量
メンチカツ 609kcal/全量

材料(8～10個分)

しいたけ……………8～10個
薄力粉……………適量
コンビーフ……………1缶
マヨネーズ……………大さじ1
塩・こしょう……………各適量

〈パン粉焼き〉

パン粉……………大さじ1
粉チーズ……………大さじ1
パセリ……………小さじ1
オリーブオイル…小さじ2

〈メンチカツ〉

薄力粉……………適量
溶きたまご……………1個分
パン粉……………適量
揚げ油……………適量

焼いてもよし!
あげてもよし!
しいたけさん家の
定番メニューー

次は「ちらの
お宅に突撃!
何やらしい香りが
してきました!
」



おじゃま
しま～す!

公約

パン粉焼きは
そのままおつまみに!
メンチカツはパンに
はさんでもおいしい!

なるほど!





ひとつで
二度おいしい
しいたけレシピ!
パンにはさむと
ボリューム満点!



1



メンチカツにするなら

薄力粉をまぶす。

2



溶きたまごをつけて、パン粉をつける。

3



フライパンに1cmほどの油を入れて、両面あげる。

しめじさん家の 秋の味覚堪能晩ごはん

調理時間 約20分

しめじと長芋の みそバター

104kcal / 1人分

材料(4人分)

- ぶなしめじ……………1パック
- 長芋……………200g
- にんにくみじん切り……………1/2片分
- バター……………20g
- みそ……………大さじ1
- ★みりん……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- 小ねぎ……………適量

1



しめじは石づきを取って、手でほぐす。

2



長芋は皮をむいて、長さ5cm程度の拍子木切りにする。

3



フライパンにバターとにんにくを入れて火にかけ、長芋を加えて炒める。

長芋はじっくり弱火で焼くとほっくり、中火でざっと炒めるとシャキッとした食感に仕上がりますよ。



4



しめじを加えてざっと炒め、★の調味料を加えて絡める。お皿に持って小ねぎを散らす。

ごはんがすすむ1品ですよ!



すすんでる?!



どのお家もおいしそうなきのこごはんでした!
今日はうちもきのこ料理にしようかな♪



3



フライパンに多めの油を入れて温め、えのきをあげてみる。



4



弱めの中火でじっくり両面、カリッとなるまであげて完成。塩を振って食べる!

1



えのきは石づきを取って、小房に分ける。

2



ポリ袋にえのきと片栗粉を入れる。



えのきさん家は簡単おつまみで家飲み中

調理時間約15分

えのきのからあげ

79kcal/1人分

材料(2人分)
えのき(小).....1パック
片栗粉.....大さじ2
揚げ油.....適量
塩.....適量

\ アレンジ /

カレー粉をプラスでスパイシーに!

しょうゆで下味で竜田あげ風に!

青のりプラスで風味アップ!

ボロボロすばらしいまじないの一生

まあみてな。
 これはわたしのこどもたち。
 さあこどもたち、
 おれのいきさまみとどけてくれ!



かっこいいカサ!
 なににつかうの?



ファン! おれはやさいではない。
 「きん」だ。カビとおなじね。
 くらいくらいき。のなかで
 じつくりじつくりせいちょうして
 ようやくきのこになったのだ。
 ごらんりつばなカサだろ?



ブルブル...



ほら
 ここのコーナーに
 しゃべりなさい

しいたけさんさびしそう。
 おともだちいないの?



これはふしぎっちがたびに
 ずっとまえのおはなし...

むなしい...
 これまできのこむらのために
 つくしてきたことも
 みんなあの
 まいたけそんちようが
 かきつけてしまった。
 きのこむらでも
 マドンナフィーバーだ。



① いまも むかしも
しいたげは きんし(菌糸)があつまったもの。
カサのうらのヒダからしいたげの
あかちゃん(ほうし/胞子)がでるんだわ。

② めに みえないくらい
ちいさな ほうしが
かぜに のつて はこばれるんだわ。

しいたげ

ほうし

③ ほうしから
「め」がでて
きんしになって
それから どんどん
のびていくんだわ。

はつが

ほうし

きんし

かぜ

かみなり

はっせい

④ そして こどもを
ふやすために
きんしがくっついて
しいたげの「もと」を
つくるんだわ。

くっつく

⑤ あるひ つよい しげき(かみなりや
きゆうな おんどへんか)を うけたとき
しいたげが ニヨキニヨキ だいはっせい!
めでたしめでたし ビバ しいたげ なんだわ。

ありがとう すっきりした。

おかげで こんやは ゆっくり ねむれそうだ。



🎁 読者プレゼント!

北見市 マンチカン様

きのこのきんぴら

細切りにしたにんじん、ごぼう、食べやすい大きさにしたしめじ、エリンギをごま油で炒める。砂糖、しょうゆ、水を加えてしんなりするまで炒め、白ごまをかけて完成。お好みで七味をかけてもおいしい!



読者の皆さんから
寄せられたレシピを紹介します。

わが家の きのこのレシピ。

360通の
ご応募をいただきました。
ありがとうございます!

あなたのいちおしレシピをP66のアンケートでお寄せください。
採用された方にはコープさっぽろギフトカード500円分をプレゼント!
応募締め切りは11月20日(土)。

※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 サクラマスを使ったレシピ

編集/竹村貴子 スタyling/菅原美枝 撮影/阿部雅人 デザイン/玉置彩子



札幌市 M.N様

きのこたっぷりカレー

いつものカレーにいろいろな種類のきのこを加えて、きのこたっぷりカレーのできあがり!

千歳市 ゆう様

きのこチーズの焼き餃子

お好みのきのこをオリーブオイル、にんにく、塩、こしょうで和える。
餃子の皮でチーズと一緒に包んで焼く。





札幌市 まめ様

きのこ丼

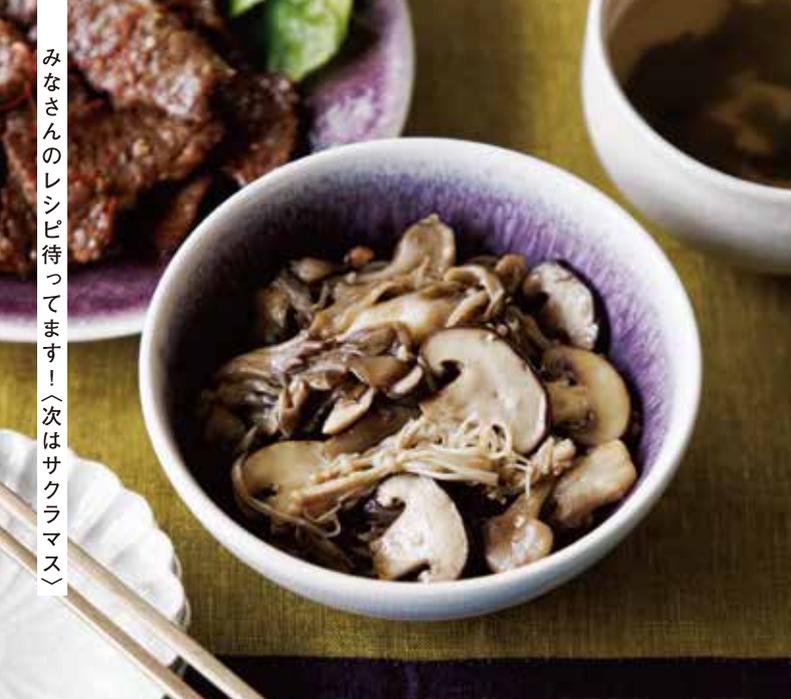
冷凍庫から出したきのこを炒め、めんつゆ、かつお節を加え卵でとじる。
ご飯にのせて小ねぎを散らしてきのこ丼の完成。

旭川市 さらりん様

いろいろきのこのなめ茸

鍋にきのこ、少量の水を入れて火にかける。そこにしょうゆ、みりん、砂糖を加え水分が無くなるまでコトコト煮る。お好みでゆずこしょうや、キムチの素を入れても美味です。小瓶に入れて冷凍可能。お友達の手土産に大好評です。





札幌市 ゆいくんママ様

きのこのナムル

好みのきのこをごま油で炒め、中華だし、にんにくを入れ和えるだけ。
あと一品!という時におすすめです。

札幌市 モリモリ様

えのきの豚バラ巻

えのきは石づきを取って食べやすい量に割りほぐし、豚バラ肉できつめに巻く。塩、こしょう、薄力粉をまぶしてフライパンで焼き、ポン酢をかけて少し煮絡める。





まるでアワビ!
ご飯のお供や
ラーメンのメンマ、
おつまみも!
常備菜にもおすすすめ!



縦切り!

エリンギdeメンマ

[材料(4人分)]

ホクトのエリンギ……2パック
ごま………大さじ2
A しょうゆ………大さじ1と1/2
酒………大さじ2
みりん………大さじ1

[作り方]

- ①エリンギは長ければ半分に切り、薄切りにする。
- ②鍋に①とAを入れ、中弱火にかけ、水気がなくなるまで煮たら、ごまを加えて絡める。

まるでホタテ!
のような
ぷりぷり食感。
大人も子どもも大好き
バターしょうゆ味!



輪切り!

エリンギde
バターしょうゆ

[材料(4人分)]

ホクトのエリンギ……1パック
バター………15g
しょうゆ………小さじ2
パセリ………適量

[作り方]

- ①エリンギを1.5cmの輪切りにする。
- ②フライパンにバターを熱して①を炒め、しょうゆを回しかけ、お好みでパセリをふる。

エリンギ食べ比べ!



きのこメーカーのホクトからは「エリンギ」をご紹介します。
切り方だけで、こんなに食感が違うんです。
おすすめの簡単レシピでぜひお試しあれ!



エリンギって、
実はこんなにすごい!

食物繊維はレタスの約4倍! ※

中性脂肪吸収抑制効果あり! ※

女性・妊婦さんにうれしい葉酸を含む!

※五訂増補日本標準
食品成分表より



コープさっぽろ全店でお取り扱いしています。また、週刊トドックで毎週ご案内いたします。

**名店監修鍋スープ
一風堂博多とんこつ
赤丸新味**

ラーメンの名店一風堂監修のもと、人気の『赤丸新味』を鍋スープで再現しました。♫はもちろんなラーメンで決まり!



食品コーナー
おすすめ!



[材料(3~4人分)]
豚バラ肉(厚切り・ブロック・スライス等)
……………300~400g

白菜……………1/4株
長ねぎ……………2本
もやし……………1袋
乾燥きくらげ……………20g

**鮮魚亭
塩ちゃんこ鍋スープ**

五島灘産の海水塩を使用し、白身魚に合う味わい深い塩味のちゃんこ鍋スープです。♫はしらす雑炊がおすすめ!



水産コーナー
おすすめ!

[材料(3~4人分)]
つみれ・すり身
……………200~300g
白身魚……………2切
白菜……………1/4株
長ねぎ……………1本

にんじん……………1/3本
えのき……………1パック
豆腐……………1/2丁(約175g)
油揚げ……………2枚
塩ちゃんこ鍋スープ1袋

畜産バイヤーが開発した鍋です!

**鶏がら
塩ちゃんこ鍋つゆ**

鶏がらだしに、かつお・こんぶ・いりこの旨みを加えて、しょうがを効かせました。♫は鶏だしねぎ雑炊がおすすめ!



畜産コーナー
おすすめ!



／コープいぶり鶏の鶏がらからとったスープを使用。

[材料(3~4人分)]

鶏もも肉……………300g
鶏だんご……………250g
白菜……………1/8株
長ねぎ……………1本

しいたけ……………4個
豆腐……………1丁(約350g)
塩ちゃんこ鍋つゆ……………1袋

2人前サイズもあるよ!

白菜鍋スープ

野菜本来のおいしさを十分に引き立たせるため、だしの旨みを効かせた鍋スープです。♫はおか雑炊がおすすめ!



農産コーナー
おすすめ!

[材料(3~4人分)]

白菜……………1/2株
にんじん……………1/2本
しめじ……………1パック

豚薄切り肉……………200g
白菜鍋スープ……………1袋

コープさっぽろ
各売り場のおすすめ
鍋つゆ!

寒い季節にうれしい鍋。店舗の各売り場にある鍋つゆを使えば簡単・時短に! 特集素材のきのこをプラスして、今夜はお鍋であったまろう!



写真は塩ちゃんこ鍋つゆを使用。

[作り方(4種共通)]①スープを入れる。②具材を入れて煮る。※詳しい作り方はパッケージ裏面をご覧ください。

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、鶏がら塩ちゃんこ鍋つゆは11月第2・4週、鮮魚亭 塩ちゃんこ鍋スープは11月第3週の週刊ドックでご案内いたします。



おゆ、わきましたっ

7 しおをくわえて、スパゲッティをゆではじめる。

co-op
北海道産小麦の
スパゲッティ1.7mm



スパゲッティは
これがおすすめ!



スパゲッティを
ゆでているあいだに、
きのこをいためますよ!



だんどり、だいじ〜!



4 しめじは石づきを切り落とす。



5 食べやすい大きさに手でほぐす。



6 ベーコンは1cmのはばに切る。



2Lくらいの水

1 スパゲッティをゆでるためにおゆをわかす。



2 まいたけは食べやすい大きさに手でさく。



3 エリンギは半分の長さに切り、食べやすい大きさにスライスする。

水が入ったおなべは
おもたいで、おうちの
人につだってもらってね



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

バターのかおりとときのこのうまみ
きのこの
和風パスタ

【ざいりょう・2人分】672kcal/1人分
スパゲッティ……………160g
まいたけ……………1/2パック
しめじ……………1/2パック
エリンギ大……………1/2本
ベーコン……………80g
オリーブオイル……………大さじ2
にんにくみじん切り……………小さじ1/2
バター……………20g
しょうゆ……………大さじ1
小ねぎ・きざみのり……………てきりょう



きざみのりや
小ねぎをちらすと◎!!



Note
たっぷりのきのこにバターのコク、しょうゆの香りがおいしい1品。きのこのいろいろな食感も楽しめますよ!



こどもレストラン支配人
エリック能戸



10 ⑨にゆであがったスパゲッティを入れる。

スパゲッティにソースがからみやすくなります。

ポイント
スパゲッティがゆであがったらゆでじるを50mlほどのこし、スパゲッティといっしょに入れてみましょう。



8 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかける。

にんにくみじん切りはこれをつかうとべんり!

co-op
日本のきざみにんにく
青森県産

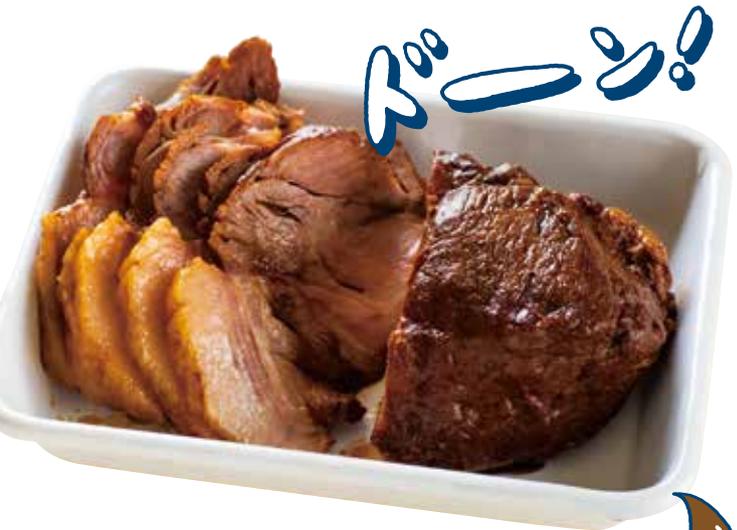


11 バターとしょうゆをくわえ、さっといためながらからめる。

9 いいにおいがしてきたら、きのこことベーコンをくわえていためる。

バタバタさんも初心者さんも
すぐに使えるアイデア集

材料2つ!残った煮汁も活用 しょうゆだけ煮豚



水…3カップ
鶏ガラスープの素…小さじ2強
煮豚の汁…大さじ2~3
ラード…大さじ1(好みで)
塩、こしょう…各適量

煮汁は別にとっておき、
ラーメンやチャーハン、
焼きうどんの味つけに!

【材料(作りやすい分量)】

豚かたまり肉(モモ、肩ロースなど)…300g

しょうゆ…3/4~1カップくらい

ひたひた



【作り方】

- ① 小鍋に豚肉を入れ、
ひたひたにしょうゆを注ぐ。
 - ② 中火にかけ、煮立ったら
紙ふたをし、弱火で15分、
裏返して更に10分ほど煮る。
 - ③ そのまま冷まして引き上げる。
(つけっぱなし×)
- ※冷蔵庫で約1週間保存可。

時間があるときに仕込んでおけば
あつという間に時短料理が完成〜!
作ることも食べることも
飽きなかったぐれあいこの
厳選4品をご紹介します



ぐれ あいこさん

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。この4品
がないと生きていけません!笑

今月の
ラクちょこ先生



ごはんススみすぎ注意報 サバ缶そぼろ

滋味なり。



【材料(作りやすい分量)】

サバの水煮缶…1缶

しょうが…1/2片

にんじん…1/4本

ピーマン…1個

★ | しょうゆ、酒…各大さじ
| はちみつ(又はみりん)…小さじ

サラダ油、白ごま…各適量

【作り方】

- ① しょうが、にんじん、ピーマンはみじん切り。
- ② 鍋に、サラダ油を中火で熱し、①を炒める。
- ③ サバ缶を汁ごと加え、ほぐしながら炒める。

★で味付けし、白ごまをふる。

※冷蔵庫で約1週間保存可。

サバ缶を豚ひき肉に、しょうゆをみそに替え、
甘めに味つけ!おにぎりやのり巻きの具にしてもおいしい♪

SWITCH



SWITCH



応用例



豚家みそそぼろ

応用例



煮豚チャーハン

さいの目に切った煮豚を入れ、
塩、煮汁で味つけ。

応用例



しょうゆラーメンのスープ
(2人分)

バタバタさんも初心者さんも
すぐに使えるアイデア集

計量なしで味決まる！ 同割和風だれ

応用例



れんこんのきんぴら

(そうざい味付けの黄金比)

しょうゆ：酒：みりん

1：1：1

照り焼きチキン、豚丼、魚の煮付けなど
和風の味付けに幅広く使えます。

※甘さが足りないときは
砂糖を追加します

応用例



山菜の油炒め

応用例



月夜のしょうが焼き

【材料(500mlの瓶1本分)】

★しょうゆ、酒、みりん…各150ml

【作り方】

保存びんに★をあわせる。



冷蔵庫で
約一カ月
保存できます



天才ドレッシング！ 玉ねぎドレッシング

【材料(できあがり600mlくらい)】

- 米酢…1/2カップ(100g)
- ★ 塩…大さじ1
- こしょう…少々
- 玉ねぎ…1個
- 米油…1カップ(180g)

【作り方】

- ① 保存容器に★を入れよく混ぜる。
- ② 玉ねぎ1/2個をすりおろして加える。
- ③ 米油を加えよく混ぜる。
- ④ 玉ねぎ1/2個をみじん切りにして加え完成。

※冷蔵庫で1ヵ月保存可。味がだんだんまろやかに。

※隠し味にはちみつを入れるのも◎！

※生野菜や揚げ野菜にかけたり、ポテサラの下味、肉や魚のフライにかけるとおいしい♪

サラダにかけた後、しょうゆをちょっと垂らすと和風ドレ！

たっぷり♪

応用例



応用例



応用例



かぼちゃをゆでてつぶし

玉ねぎドレッシングで下味。

マヨ、はちみつ少々、レーズンをまぜこむ。

家族みんなでおいしくあったまる!

ほっとひと息、まるやか仕立て。

カルシウム入りのコープのミルクココアは

子どもから大人までみんなで楽しめるやさしい味わいです。

今回は芯から温まる簡単アレンジレシピをご紹介します。

レンジで簡単♪

マシュマロココア 調理時間 約5分

[材料(2人分)]

CO-OP ミルクココア+Ca・鉄……大さじ1
お湯……大さじ1
牛乳……300ml
マシュマロ……小12~14個(お好みで)

[作り方]

- ①それぞれのマグカップにCO-OP ミルクココア+Ca・鉄とお湯を半量ずつ入れて溶き、牛乳も混ぜ合わせる。
- ②マシュマロのをせ、1つずつレンジ(600W)で1分半~2分ほど加熱する。(加熱時間は様子を見て調整してください)

なめらかな
マシュマロココアを
作るコツ

ココアがダマにならないように、少量のお湯で練ってから牛乳を注いでね!



CO-OP
ミルクココア
+Ca・鉄 300g

手軽にとれる

+Ca・鉄

本品1杯分(20g)を牛乳120mlで溶かすと、1日に必要なカルシウムの1/3が手軽に摂れます(※)。さらに鉄分も約3.0mg配合。また、1杯あたりカカオポリフェノール196mgが含まれています。

※本品150mg/1杯20gと牛乳136mg/120mlを足したカルシウム量です。牛乳の値は、日本食品標準成分表2015年版(七訂)によるものです。

CO-OP ミルクココア+Ca・鉄 300gは、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。また、保存版カタログ「いつでもトドック」でご案内いたします。

今月のあべしゅん
推しトドック



♡ニゴイ子推し
レンチンで
すぐ食べられる!



サンマルコ食品
北海道もちっと
じゃがチーズ
300g (10個入)



道産の男爵いも使用。ほんのり甘みのあるもちり生地(もちもち)に包まれたホクホクのじゃがいもと、とろけた道産チーズが相性抜群!小腹が減ったときにもおすすめです♪

ご注文はこちらから!

11月第4週の週刊トドックで
ご案内いたします。

今月のなかっさん
推しトドック



♡ニゴイ子推し
大きめで食べ応えアリ。
ちよっとしたお茶うけにも◎!



六美
小樽六味大福
(6個入)



もちもちの餅生地には、ほんのりとした塩気があり、道産小豆を使用したあんこの優しい甘みと塩味がぴったり◎常温で30分~1時間ほど自然解凍で食べごろです!

ご注文はこちらから!

11月第3週の北海道応援トドックで
ご案内いたします。

ちょこっとメモ

2021.11

風が冷たい季節になってきましたね。

トドックならおうちにいながら
お買いものをゆくり楽しめますよ。

11月号は甘さ控えめの大福や
ビールによく合うおつまみをご紹介します!

新米トド娘

あべしゅん

<トドック歴2年>



親子共々いもチーズ好き!
北海道もちっとじゃがチーズは、
あともう一品ほしい!
なんてときにとっても便利です♪

ベテラントド女

なかっさん

<トドック歴13年>



おうち時間が増え、
ストレスもそれなりに増え…(笑)
そんな時は、温かいお茶と大福で
ほっこり癒やされたいです!

今回ご紹介する商品は
トドックで購入できます。

WEB注文なら注文用紙提出日の
翌々日AM2時まで注文OK!

スマホの方



パソコンの方

トドック

検索

ちょこっとポイント

北海道の「一番搾り」は千歳工場で作っています！

ご存じでしたか？北海道内で販売されている「一番搾り」は、千歳工場で作成・出荷されているMade in Hokkaidoのビールなんです！



トマトやナスなどの野菜をたっぷり加えてパンゲラタンにしてモロ



きのこのガーリックチーズトースト

調理時間 約20分



出典／「キリンレシピノート」 レシピ提供／岩井 江里日

【材料(4人分)】

まいたけ……………100g オリーブオイル
しめじ……………100g ……………大さじ2
バゲット ……………バター……………20g
…80g(15cmくらい) ミックスチーズ…30g
にんにく…………1片(5g) 大葉……………3枚
塩・黒こしょう 各適量

【作り方】

- ①きのこ類は石づきをとり、ほぐしておく。バゲットは2cm角、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンに、にんにく、オリーブオイル、バターを入れて弱火で火をかけ、香りが出たら中火でバゲットを入れて2～3分こんがりと焼く。きのこを加えて炒め、塩・こしょうで味付けをする。
- ③器に入れ、チーズをかけてオーブントースターで3～5分焼く。細かく切った大葉をふる。

深まる秋に、ちょこっとおしゃれな晩酌を！
きのこたっぷりでおしゃれな晩酌を！
キリン「一番搾り」にはこのレシピ！

フライパン1つで簡単調理！



お酒に合うレシピ
ほかにもいろいろ！

「一番搾り」豆知識

商品名の由来でもある
独自の一番搾り製法

麦から1番最初に出る麦汁のみでつくるから、澄んだうまみを感じられ、雑味がなく飲みやすい！

麦芽100%使用で
コク深い味わいに

通常のビールの1.5倍量(キリンビール商品比)の麦芽を贅沢に使用しています！

350ml 6缶パックは
12月第2週の
トドックで年間最安値！



キリン
一番搾り(350ml・500ml)
6缶パック

一番搾りは、コープさっぽろ全店とトドック(週刊・保存版)でお取り扱いしております。
一番搾り(350ml)6缶パックは12月第2週の週刊トドックの裏表紙で年間最安値でご案内いたします。



北海道日高乳業
ヨーグルッペ
りんご

ヨーグルッペ初のフレーバー品!道産生乳を使用し、3種類の乳酸菌をバランスよく配合。余市産りんご果汁を使用した爽やかなりんご風味です。

ごはんが
とまらない!!



瀬戸漁業
稚内の宝シリーズ
骨まるとニシンフレーク

稚内産のにしん塩焼きと利尻昆布入り。魚の骨も皮も入って栄養満点!炊きたてのご飯にのせたり、だしとしても◎合成着色料・保存料不使用。

全部おいしそうで
迷っちゃう!



食べて
元気を届けよう!

北海道応援トドックコラボ企画

道内各地の美味しいものがトドックで購入できます!
ご注文いただいた商品はご自宅にお届けしますので、
おうちにいながら
各地の名産品を味わえるチャンスです。
おいしく、たのしく味わって北海道の食品事業者、
生産者の皆さんを応援しましょう!

掲載商品は、トドックで買えます!

12月第1週号で注文できます



トヨニシファーム
豊西牛ハンバーグ

豊西牛の粗挽き肉100%使用のハンバーグ。赤身を8割入れ、肉本来の旨さを追求しました。特製トヨニシソースをセットにしたお買い得商品!



きのポックル
舞茸とマトンの
スパイシーカレー

独特なマトンの香りをヨーグルトとしょうがで漬けたので、マトンが苦手な方にもおすすめの本格手作りスパイスカレーです。

ログインしてみよう ※組合員番号をご用意ください

スマホの方
トドックアプリ



ダウンロードは
こちらから



PC・タブレットの方(スマホも可)
トドックサイト



トドック 検索

<https://todok.sapporo.coop/>

今月の

Webでトドック講座

トドックユーザーの皆さん、
トドックアプリ・トドックサイトは、
外出先で注文するためのものと思っていませんか？
いえいえ、自宅注文する際も、Webが便利なのです！

書くより簡単！



ポイント①

商品を画面で
確認できるから
注文間違いなし

ポイント②

合計金額が自動で出るから
計算間違いなし

今月のこれだけは覚えよう！

「紙のカタログを見ながら
Webでパッと注文入力」で
いろいろ間違いなし！

ココが重要！

- 注文用紙提出日の
翌々日AM2時まで注文・変更が可能
- アプリがリニューアルして
もっと便利になるらしい
- 今後、アプリで配達状況が
わかるようになるらしい



※開発中の画像のため、実際と異なる場合がございます。





お子さまからご年配の方まで、
飽きずにいただける味。
もちもちの食感、
きのこのうま味と香りをお楽しみください。

ホクレン × コープさっぽろ デリカ部

秋の味覚!きのこのこおこわ 販売中

限定販売(10/27(水)~11/23(火・祝))

大好評の“期間限定”おこわがデリカコーナーに再登場!
今回は4種類のきのこの食感が楽しめるきのこのこおこわです。
やさしいけれどしっかりとした味わいに仕上がっています。

4種のきのこのこおこわ

180g 本体価格198円(税込214円)

北海道産のもち米に4種類のきのこを炊き込みました。もちもちのごはんと豊かなきのこの香りが相性抜群。

※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。※万が一、品切れの際はご容赦ください。



北海道産
もち米
使用

自宅でも簡単! 再現レシピ

再現レシピ / 能戸英里

【材料(4人分)】

もち米……………3合 しめじ……………1/2パック
まいたけ……………1/2パック 干しいたけ……………5g
エリンギ……………40g

A しょうゆ……………大さじ3
みりん……………小さじ2
砂糖……………小さじ2
白だし……………大さじ1

【作り方】

- ①干しいたけは200mlの水で戻してスライスし、戻し汁は取っておく。もち米はといでザルに上げておく。
- ②まいたけは手でほぐし、エリンギは食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを落とす手でほぐす。
- ③炊飯器にもち米と干しいたけの戻し汁、Aの調味料を入れ、3合の目盛りまで水を入れる。
- ④③に②をのせて炊飯。炊き上がったら混ぜる。

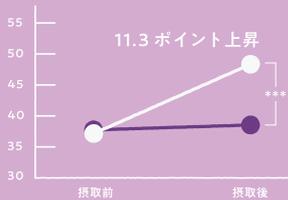


コープ 風連産はくちょうもちはお近くの店舗にてお買い求めいただけます。万が一、品切れの際はご容赦ください。また、週刊トックで毎週ご案内いたします(12月第2週を除く)。

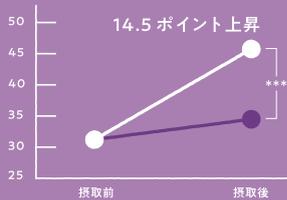
メモリービフィズス 森永 記憶対策ヨーグルト

ビフィズス菌研究50年

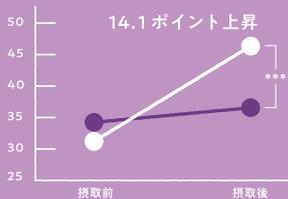
随時記憶



遅延記憶



視空間・構成



● ビフィズス菌 MCC1274 摂取群 (40名)
● 対照群 (40名)

出典:Xiao et al., Journal of Alzheimer's Disease, 2020 機能性関与成分 ビフィズス菌 MCC1274 (B.breve) の効果

認知機能テスト(RBANSスコア)の実測値

対象:50才~79才の認知機能の低下が疑われる健康な方
摂取期間:16週間 ***P<0.0001 vs placebo
研究レビュー 採用論文のデータから抜粋

腸に届いて、 脳に働く。

〈腸からはじめる記憶対策〉



世界初の
ビフィズス菌

詳細は
こちら!



機能性表示食品

届出番号:
F952(ドリンク)/G43

届出表示:本品に含まれるビフィズス菌 MCC1274(B.breve)は、健康な中高年の方の加齢に伴い低下する認知機能の一部である記憶力、空間認識力を維持する働きが報告されています。 ※記憶力とは、見たり聞いたりした内容を記憶し、思い出す力のことです。 ・本品は、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。 ・食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

※1 ヒト臨床試験において単一のビフィズス菌生菌体のみで加齢に伴い低下する認知機能(記憶力)を維持する働きが世界で初めて論文報告された(PubMedと医中誌WEBより、ビフィズス菌と認知機能および記憶のキーワードを用いたランダム化比較試験の文献検索結果。ナレッジワイヤ社調べ)

世界で一番 売れてる冷凍炒飯

発売以来、ずっと売上No.1*

※冷凍調理・炒飯カテゴリー販売金額(累計)インテージSRI
(2001年3月～2021年2月)

パラッと感 と 香ばしい風味 が
さらにUP!



詳しくは
こちら

本格炒め炒飯
応援キャラクター
イタメくん®



揚げずにチンして
サクッとできちゃう!



『極上ヒレかつ』
3つのこだわり

- 一、箸で切れる!やわらかさ
- 二、2種類の生パン粉をブレンド
- 三、揚げたてのようなサクッと衣

詳しくはこちら



あなたはどっち派？

ノルウェーシーフード全国調査



地球にやさしい
ノルウェーサーモン



地球にやさしい
ノルウェーサバ

SEAFOOD
FROM
NORWAY

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、アトランティックサーモン刺身用は11月第3週と12月第2週、天日塩骨取り塩さばフィーレは11月第3週と12月第1週の週刊トドックでご案内いたします。

ノルウェーシーフードを買って作ろう！ ヘルシーで華やかなおうちごはん



ラヴィゴットソースのノルウェーサーモンレアステーキ

【材料(2人分)】
ノルウェーサーモン(刺身用) ……約180g2切
オリーブオイル ……大さじ1
パセリ ……少々

〈ラヴィゴットソース〉
きゅうり ……1/2本
赤パプリカ ……1/4個
黄パプリカ ……1/4個
アーモンド(あれば) ……5~6粒程度

マスタード ……大さじ1
ワインビネガー ……大さじ3
塩 ……小さじ1/4程度
オリーブオイル ……大さじ2



【作り方】①きゅうりとパプリカをみじん切りにし、アーモンドは砕いておく。②ボウルに①を入れ、Aをすべて合わせてラヴィゴットソースを作る。③フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、サーモンを両面さっと焼き、お皿に盛りつける。②のソースをかけてパセリを散らして完成。

ノルウェー塩さばのポン酢バターソース

【材料(4人分)】
ノルウェー塩さば(フィーレ) ……2~3枚
小麦粉 ……適量
サラダ油 ……適量
ポン酢しょうゆ ……1/2カップ

バター ……15g
〈付け合わせ〉
玉ねぎ、ピーマン、
きのこなどお好みの野菜
 ……合わせて約400g
塩・こしょう ……各少々



【作り方】①塩さばは食べやすく切り、小麦粉をまぶす。②付け合わせの野菜は食べやすい大きさにし、フライパンで炒め、塩・こしょうで軽く味付けし、器に盛る。③フライパンを熱し、サラダ油を入れ、塩さばを両面焼き、取り出し②にのせる。④残った油をふき取りポン酢しょうゆを入れて煮詰め、バターを入れひと煮立ちさせる。⑤③に④のソースをかける。

あなたはどっち派？

ノルウェーシーフード全国調査投票して当てよう!

A賞

2名様

ノルウェーの旅
1組

B賞

10名様

ノルウェー
シーフード1年分

C賞

20名様

レミパン1枚

D賞

50名様

Seafood
from Norwayグッズ

※景品の詳細は下記のQRコードへアクセスしてください。

●応募期間：11/1(月)~11/30(火)23:59まで

●応募方法：

1 右のQRコードを読み込んで、
専用サイトへアクセス

<https://norwaysaba-or-salmon.jp/>



2 ノルウェーサーモンもしくは
ノルウェーサバどちらか好きな方へ投票

3 投票した方の中から抽選でA賞~D賞いずれかが当たる!

コープさっぽろにあるノルウェーサーモンもしくはノルウェーサバにも応募用QRコードが印字されたキャンペーンシールが貼られています。

●TwitterまたはInstagramからの応募の場合:当選された方には、応募いただいたアカウントへ当選メッセージを配信いたします。●応募フォームからの応募の場合:A賞またはB賞に当選された方には、応募フォームにご入力いただいたご住所宛に書面の発送、もしくはメールアドレス宛に当選の連絡をさせていただきます。C賞・D賞に当選された方には、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。※当選メッセージの配信、当選通知および賞品の発送は2021年12月~2022年1月中旬頃を予定しておりますが、諸事情により日程が前後する場合がございます。

味の素ギョーザ50年の軌跡

2021年

3年前にお肉もすべて国産化。それをさらにおいしく!



2012年

業界初! 油・水なしでパリッと焼ける新製法へ



1972年

発売開始。味の素ギョーザはここから始まる



進化Point!

豚肉を約1.5倍増量※!

さらにジューシーでおいしくなりました。

※味の素従来品比

食べ飽きない味付け!

素材本来のおいしさを生かした味付けに変更。

北海道限定
大袋タイプも!



FRESH FROZEN
AJINOMOTO

ギョーザ
32個ecoパウチ

再生ブラフィルムを使った環境にも冷凍庫スペースにもやさしい大袋タイプ。



今、ギョーザがあつい! 味の素ギョーザが 発売50年目の 超進化!

発売50周年を迎える味の素ギョーザがさらにおいしくなりました!
コープさっぽろには、さまざまなシーンで使えるギョーザがいっぱい。味の違いはどのなの?
気になる6種類のギョーザを編集室で食べ比べしてみました!



FRESH FROZEN
AJINOMOTO

ギョーザ 12個入

味の素ギョーザたちを食べ比べ!

お肉増量!
コクアップで汁物にもぴったり!

口にいれた瞬間、飛び散るほどの肉汁が!うま味がすごい!



長時間水分を含んでも、皮がもちもち。お鍋にも合いそう!



水餃子 15個入

発売50周年。
進化した味の素ギョーザ!

味のバランスがとても良くて、安定した定番のおいしさだね!



ひき肉たっぷり!野菜の風味もよくて食べ飽きない感じ!



ギョーザ 12個入

小麦・卵・乳不使用。
油も水も使わずに焼ける!

手軽にパクっといけるやさしい味わい。あっさりしてる!



お肉も野菜もすべて国産原料だって!米粉の食感もgood!



米粉でつくったギョーザ 12個入

あともう1品にぴったり。
レンジですぐできる!

何もつけなくても味がしっかり!香ばしくてジューシー。



ランチのもう1品やおつまみですぐ食べたいときに便利!



レンジで焼ギョーザ 10個入

しょうがのパンチが半端ない!
編集室でも高評価!

ガツンとしょうが風味が口いっぱいに広がる!冷めてもおいしい!



しょうが好きにはたまらない。市販品とは思えないクオリティ!



生姜好きのためのギョーザ 12個入

まるでお店の味、
黒豚100%使用プレミアム餃子!

あふれんばかりの肉汁がたっぷり!食べごたえ一番!



もっちり大粒!食べ盛りの男子がいるお家にもいいね。



黒豚大餃子 9個入



お盆の本音節に来!



お魚好きが作る
家庭的な石狩鍋。

北海道の
伝えたい味
伝えたい心

札幌市



家庭料理研究家こぐれあいこが、
北海道の郷土料理を訪ねて歩きます。

Vol.42

豪快！石狩鍋

札幌市
なかむら

中村 みどりさん

1956年小樽市生まれ。生粋のお魚好きでお料理上手。パン作り、編み物など趣味多数。男女2人を育て、孫は2人。お酒を飲むのが大好き!笑顔の素敵な60代です!



深まる秋、石狩にほど近い札幌市在住の中村さんに、石狩鍋の作り方を教わりました。「私ね、お肉を食べないじゃなくて食べられないの。小さい頃の鶏体験がきっかけで…。だから食事とお酒のアテもお魚ばかり(笑)。料理は、小樽で下宿屋を営んでいた母の味がベース。いつも大量に手早く仕込む母の姿を見て自然と覚えました。レシピはほとんど見ませんね。大きさや小さじを使うのも苦手。味見も一発で決めます!」。かついいです!! 勤と経験でおいしく作れるのは本当の料理上手の証し。「元々食いしん坊で、食べるのが大好き。だから自分好みの味になるようにいろいろやってみるの。フルタイムで仕事もしてたから、いかに手間を省いておいしく作るかいつも考えてましたね」。その言葉通り、キャベツは豪快にちぎり、豆腐やきのこ、下ごしらえが少なくて済む食

みどりちゃん、もう一品!

福神漬



お酒ススむわー

木杓米斗

だいこん…1/4本(皮ごと1cm角)
れんこん…200g
(いちょう切り、さっとゆぐく)
なす…1~2本(いちょう切り)
しょうが…1片(千切り)
しょうゆ…1/2カップ
★ 酢・砂糖…各大さじ3
昆布…適量

作り方

- 鍋に★を合わせ、さっと沸かし冷ます。
- 野菜を入れた容器に注ぎなじませる。
半日置き、なじんだら完成。
※冷蔵庫で1週間~10日保存可

たこ飯



石狩鍋の相棒に!



木杓米斗

米…2合
水だこ…200gほど(小さく切る)
★ 塩…小さじ1/2
酒、白だし…各小さじ1

作り方

といだ米を普通の水加減にし、たこ、★を合わせて普通に炊く。好みで青じそをのせる。

ポイント たこから塩味が出るので薄めの味つけに!



サンドイッチ

最初の味つけは濃い目、
鮭でサンドイッチ、
味変で飽きない工夫。

材を上手に使う。働きながら食事作りをしてきた工夫が満載でした。

鮭のうまみが広がり、じんわりあつたまる中村さんの石狩鍋。コツを伺いました。「コツは3つ。1つ目は、ベースのみそ味は気持ち濃目にする。後から入れる野菜から水分が出ることを考えて。2つ目は、鮭は2回に分けて入れる。鮭、野菜、鮭の順で鍋に入れることで鮭の味がしっかり野菜に染み込みます。3つ目は、薬味やバターを別に用意し、味を変えながら食べる」と。3つ目は、どうしても最後は飽きちゃうのをどうにかしたくて編み出した方法。バターや薬味を入れたり入れなかったり、確かに最後まで新鮮な気持ちで食べられそうです。石狩鍋というと敷居の高いイメージを勝手に持っていました。これなら気軽に作れそうです。必要最小限の材料、簡単な手順です。家庭的な豪快石狩鍋。鮭の季節です。ぜひ挑戦してみてください!

作り方



3 鮭をバットに並べ酒をふり、10分ほど置く。

くさみ消しのため。
たらなとべらけやすい
魚は、うすら塩を
ふるというてすよ〜。



4 野菜と焼き豆腐の
下ごしらえ

キャベツ
手でちぎる

しいたけ
薬味をとる

春菊
昆布4cm

大根おろし
大根おろし
大根おろし

きのこ類
石づきをと
大きめに盛り



1 鍋に★を合わせ30分ほど置き、中火にかける。グ
ラッとしたら取り出す。



2 鮭を5cm角に切り分け
る。まず中骨で半分に切
るとよい。

小さすぎず"
大きすぎず"
同じ大ききで。

みどりちゃんの

石狩鍋

いくらのしょうゆ漬け(好みで)



木杓米斗 (作りやすい分量)

- | | |
|-------------|-----------------------|
| 水…6~7カップ | 鮭(ブロック)…600gくらい |
| ★ 昆布…5cm角3枚 | 酒…大さじ2~3 |
| 好みのだしパック…1個 | キャベツ…1/6個 |
| みそ…90~100g | 春菊…1パック(水菜、豆苗でもOK) |
| みりん…大さじ1くらい | 長ねぎ…1本 |
| | しいたけ・まいたけ・えのきだけ…各1パック |
| | 焼き豆腐…1丁 |
| | バター・好みの薬味…各適量 |



アヲを入れるもよし



こぐれあいこ、
家で早速作る。

取材直後、さっそく復習。とにかく下ごしらえが楽、あっという間に完成したことにびっくり。多少の反省はありましたがおおむね満足。味変の干切りしょうがとバターも人気。体がポカポカします！最後は、コチジャン、ごま油を入れて我が家流の味変。これも◎！石狩鍋をマスターし、真の北海道人に一歩近づけた気がします♪



9 上の鮭に火が通ったら完成！

バターと女子みの薬味を用意し、
味を変えながらいただきます！



7 野菜と豆腐を全て投入。



5 ①の鍋にみそを溶き入れ、みりんも加え、少し濃い目に味をととのえる。



8 残りの鮭をのせ、ふたをして強火。吹きこぼれないよう注意。



6 半量の鮭を投入。まぶした酒はふかずそのまま入れる。



GOLDSPECIAL

ゴールドスペシャル

1

1,000,000



UCC
ゴールドスペシャル
スペシャルブレンド
粉 330g

UCCゴールドスペシャル ラインアップ(レギュラーコーヒー粉)



リッチブレンド
粉 330g



モカブレンド
粉 330g



キリマンジャロ
ブレンド
粉 330g

保存版カタログ「いつでもトドック vol.11」でご案内いたします。

100万とおりの焙煎レシピ。*

ロースターがたどり着いた、ただひとつの味わい。

※アイスコーヒー粉320gは除く

詳しくはこちら▶

UCCゴールドスペシャル 検索



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、UCCゴールドスペシャル スペシャルブレンド 粉 330gは、
12月第1週の週刊トドックの裏表紙と、保存版カタログ「いつでもトドック vol.11」でご案内いたします。

2021年度「コープの移動販売車カケル」稼働市町村・トラック台数

134市町村・94台

2021年9月30日現在



すぐそばに行く、
コープさっぽろの移動するお店で
買い物支援を

移動販売車カケル

買い物の楽しみは、自分で見て選ぶこと。でも、近くにお店が無い場合や体調によっては歩いてお店に行けない方もいらっしゃいます。「コープの移動販売車カケル」は、そんな方への買い物支援を目的に2011年10月に誕生しました。約1,000品目の品揃えで毎週決まった曜日に同じコースを同じ時間で回っています。現在道内134市町村、年間累計100万人の方に利用いただいています。これからも、買い物の楽しさと便利さをお届けしていきます。



人と「人」をつなぐ 6

CO・OP 国産ポーク あらびきウインナー

85g×2袋 328円(税込354円)

トピック:11月第3週～12月第2週



由希さん's comment

カリカリになるまで焼いて食べるのが好きです。他のメーカーのウインナーはケチャップなどをつけないと食べられないと感じます。このウインナーはケチャップなどつけなくてもおいしく食べられます!



お気に入りの朝食メニューです!!

CO・OP とろけるスライスチーズ

126g×7枚入 188円(税込203円)

トピック:11月第4週



由希さん's comment

ゆでたブロッコリーの上にマヨネーズとチーズをかけて、オーブンで焼き目をつける料理をよく作ります。マヨネーズのコクとチーズの塩味が冷えてもおいしく、お弁当に合うのでよく入れています。

エリアちよこっとうさんが

COOP
SAPPORO

見つけた! コープさっぽろ おすすめ商品

今回のテーマ

料理初心者でも
使いやすい
母の味も思い出す
コープ商品

来年1月号までの間、組合員さんの中から選ばれた読者モニター「エリアちよこっとうさん」が、コープさっぽろでしか買えない商品の中から、お気に入り商品を紹介します! また、編集室がおすすめするコープ商品もご紹介しちやいます!

ゆき

函館市 由希さん(19歳 学生)

函館市にある大学に通う2年生。大学生になり一人暮らしをするようになってからお料理を始めた、料理初心者です。学生・料理初心者の目線でご紹介します!



編集室おすすめ! 注・目・の コープ商品

あべとも
むかわ町出身。苫小牧
の味噌カレーラーメン、
お菓子、コーヒー好き。
最近ヨーグルトでお
腹を壊しやすいの
が弱点です。



芋は農家を限定 道産昆布・焼津産鰹節 合わせだしポテトチップス (55g)

10月4日より
新発売!



コープさっぽろでしか買えない、待望の限定ポテトチップスが先月から発売中です!上川郡剣淵町にある畠山農場さんのいもとこめ油100%使用のこだわり商品。今年は「合わせだし」味が新登場!ほんのり香るだしの風味と塩味の相性は抜群で、食べ始めると手が止まりません!!

コクが深い 旨味が強い オリジナルブレンド(粉・400g)

トドック:保存版カタログ



毎日ブラックで3杯は必須!編集室一番のコーヒー好きな私がおすすめるのはコレ!口あたりから余韻まで、酸味が少なく、コクの深い味わいです。ほかに「甘酸っぱい完熟果実のような香りモカブレンド」や「さわやかな酸味と苦味キリマンジャロブレンド」といったシリーズ品もありますよ。

CO・OP こうや豆腐 徳用

10個×165g 248円(税込268円)

トドック:11月第2週と保存版カタログ



大豆由来のたんぱく質を含むヘルシーな食材としても近年注目されています。味みがよく、どんな味付けにも合うので、和食の煮物はもちろん、中華風、洋風といろいろなアレンジも◎。

材料を刻むのが大変でしたが
破かずに作れました!
母の印籠煮の味を思い出して
あたたかい気持ちになりました

母の味、 自分で 作ってみました!

中学時代、母が高野豆腐の印籠煮を

よく作ってくれました。部活動のあとお腹が空くので、こっそり小皿にとって部屋で食べてました。おかわりをしようと台所に行くと、母に味の感想を聞かれて、こっそり食べていたはずなのに気づかれていたことをよく思い出します。



みんなでつくる
みんなでつながる

**トドックステーション
やまはな店
11月オープン(予定)**



地域の方や親子連れ、誰でも気軽に利用できるコミュニティスペース「トドックステーション(通称:トドステ)」が11月オープン予定のやまはな店(札幌市中央区)に併設されます。授乳室やおむつ交換スペースもあるので、小さなお子さまがいるママ・パパにも嬉しいですね。えほんをたくさん用意してお待ちしています。ぜひ遊びに来てください。



※写真はイメージです

お問合せ

店舗トドックステーション
メール csap.mtodock-station@sapporo.coop

大切な方へ
贈りませんか？

**ひろお
サンタカード
申込受付中!**



広尾サンタランドから届けられるクリスマスカード。メッセージを添えて、ご両親からお子さまへ、おじいちゃんおばあちゃんからお孫さんへ、仲の良いお友達へ・・・大切な方へ愛と感謝を込めて贈りませんか？

料 金 1通500円
申込締切 12月10日(金)
配達期間 締切後から12月24日(金)
申込方法 ①郵送:ひろおサンタカードのチラシから申込(全道の郵便局で入手・広尾サンタランド事務局に請求可)
②スマホ・パソコン:広尾サンタランドHP内または右のQRコードから申込

申込はこちら



詳しくはこちら



児童養護施設の子どもたちへクリスマスプレゼントを届ける「子どもの夢を応援するプロジェクト」ではガバメントクラウドファンディングも受付中です!

お問合せ

広尾サンタランド事務局
TEL 01558-2-0177
FAX 01558-2-4933
月～金8:30～17:15(祝日は除く)

たくさんのご支援いただきました

**動物園・水族館応援募金
ありがとうございます**

7月12日から開始した「動物園・水族館応援募金」は、26,334,510円となりました。善意を寄せられた多くの組合員様へ感謝申し上げます。募金はJAZAに加盟している円山動物園、旭山動物園など道内8施設に贈呈いたします。



道内温泉ホテル
応援企画

**万世閣・野口観光
宿泊プラン
好評発売中**

家族や友人とゆったり温泉に浸かって、日頃の疲れを癒やしませんか?コープトラベルでは道内各地の温泉宿泊プランを販売中です!

詳細はこちら



お問合せ

コープトラベル
ナビダイヤル0570-003-050
10:00～18:00(日・祝日も営業)

「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
つ丸 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

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

D **ダイアミック株式会社**
LJAMIL
札幌支店

〒060-0063 札幌市中央区南3条西10丁目1001-5 福山南3条ビル TEL 011-281-3919

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

日本アグファ・ゲバルト株式会社 札幌営業所

〒003-0024 札幌市白石区本郷通6丁目南2-22ノースコート本郷202 TEL 011-860-3988

富士フィルム 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 富士フィルム札幌ビル TEL 011-241-9325

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

国際紙ノバルプ商事株式会社

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 リージェンティル TEL 011-241-2291



※写真はイメージです。

管理栄養士監修

年間**175万食**お届け

コープさっぽろの
夕食宅配サービス
もう悩まない!
健康を考えた、
安心な夕食を週1回から
お届けします。

期間
限定

新規ご利用キャンペーン実施中!!

期間/10月18日~11月20日お申込み分まで。

〈最大2週間〉

ご利用料金から
20%OFF

お申込み資料請求

※初回お届け日より2週間のご利用料金(税込金額)が対象。

※最大利用料金額10万円分まで。※一部キャンペーン対象外の商品がございます。

●お電話(コープ夕食宅配サービスコールセンター)

0120・279・949

キャンペーン番号 **4番**

受付時間/10:00~18:00

※日曜はお休み

●WEB

コープさっぽろ 夕食宅配

検索

●資料請求QRコード





朝起きてすぐは、お口の中が乾いていたり
ネバついて気持ち悪いことはありませんか？
実は、寝ている間にお口の雑菌はどんどん増えています。
朝の歯みがきタイミングとしておすすめなのが
起床後すぐの「目覚め歯みがき」。
口の中にたまった雑菌を外へ出すと同時に
お口がリフレッシュされ、目覚めもスッキリ。
モーニングルーティンに
「目覚め歯みがき」を加えてみませんか？

はじめよう！

目覚め 歯みがき



シャボン玉
せっけんハミガキ
140g

※一部店舗でお取り扱いの
ない場合がございます。

＼使ってみました！／

泡立ちすぎないので長くみが
け、刺激の少ないペパーミ
ント味で、ブラッシングに集中で
きるのがいいですね。



堤さん
(東川町)

からくないのに口をゆすい
だ後はさっぱり。やさしいペ
パーミント味で子どもにも使
いやすいですね。



伊藤さん
(札幌市)

歯みがき後も味覚が変わらない

発泡剤に無添加石けん※を使用

泡立ちが控えめ

天然由来のマイルドなミント味

※着色料、酸化防止剤、合成界面活性剤は
不使用

歯みがき後に味覚が変わるのは
当たり前だと思っていませんか？
味覚が変わる原因は、歯みがき剤
に含まれる成分によって味覚を感じ
る器官(みらい)が変化するから。
「せっけんハミガキ」なら、みが
いた後も味覚が変化しないので目
覚め歯みがきにびったり。

なぜ目覚め歯みがきに 「せっけんハミガキ」？

11月8日は「いい歯の日」

はい
38%
いいえ
62%

Q.正しい方法で
歯みがきが
できていますか？

(N=457)

正しい方法で歯みがきができていないと考
えている人は60%以上(2018年シャボン
玉石けん調べ)。「いい歯の日」をきっかけに
家族みんなで正しい歯みがきを!音と映像
に合わせて歯みがきするうちに自然と歯みが
きの手順が身につく動画を配信しています。



シャボン玉
薬用せっけんハミガキ
(医薬部外品
販売名…薬用ハミガキ)



シャボン玉
こどもせっけんハミガキ



動画はこちら⇒



知っていますか？

感染症対策に大切なのは

マスク

手洗い

歯みがき

歯みがきで口腔内の細菌数を減らすことは、口臭やむし
歯、歯周病を予防するだけではなく、ウイルス感染症を予
防したり、重症化を防ぐことにつながると考えられます。だ
から感染症対策には歯みがきも有効です。ただし、歯みが
き剤に多く含まれる合成の発泡剤(ラウリル硫酸ナトリウム)
は乾燥や口内炎などで傷んだ口腔内の粘膜を刺激する
といわれています。お口に入れる歯みがき剤
だから成分もチェックして選んでください。

歯科MR*の資格を持つ
シャボン玉石けん社員 草野さん



※歯科MR:歯科医師や薬剤師、歯科衛生士に医薬品の安全性・有効性などの
情報提供を行う

「コープの家族葬」プランが
「家族葬のウィズハウス」の式場でも
ご利用いただけます

 **コープの家族葬** ×  **ウィズハウス**



札幌市内近郊と旭川市の
計47ホールがご利用可能です
詳しくは下記の2次元コードより
Webサイトの「おすすめ斎場」をご覧ください



「コープの家族葬」についてのお問合せは



0120-617-750

フリーダイヤル

365日・24時間受付

式場見学ご希望の方もお問合せください

Webサイトは右記の2次元コード、
または「コープの家族葬」で検索Q



「コープの家族葬」
99,000円 (税込) ~
ご相談ください

家族がつどい
家族がつくり
家族がおくる
家族のためのひととき

積立会員 加入募集中

1口1,000円からできる安心の積立!

満期前の積立金も利用可

ご家族へ名義変更可※1

全額返金あり※2

※1 組合員である一親等以内のご家族のみ
※2 やむをえない事情で組合員を退会した場合

- 退会・解約や掛金・名義等の変更には、別途管理手数料500円+税がかかります
- 入会金・年会費無料 ● 互助会は解約できます

「えっ!」
**コープがお葬式
やってるの!?**

そうなんです!

「コープの家族葬」です。
コープさっぽろの葬儀事業が、


**コープの
家族葬**

星野リゾートトマム ウィンター スペシャルプラン



トマムザ・タワー

レストラン街や、アイスヴィレッジ・スキー場へのアクセスがやすく、滞在を充実させてくれます。



ミナミナビーチ

日本最大級のインドアビーチ



アイスヴィレッジ

冬だけ訪れる氷の街です。開催期間は2021年12月10日～2022年3月上旬予定 ※気象条件により、開催期間および内容が変更になります。予めご了承ください。



霧水テラス

幻想的な眺め。ゴンドラチケット付きです。



リゾナーレトマム

1フロア4室のみの100平米以上のスイートルームには展望ジェットバスとサウナを完備。

星野リゾート トマム ザ・タワー

大人お1人様 2～4名1室/1泊(サービス料税込)

1泊朝食付/霧水テラスゴンドラ1往復チケット付/木林の湯入浴券
ミナミナビーチ利用券/アイスヴィレッジ利用券付

宿泊料金	2名1室	3～4名1室
12月 1～17日 [全日] 12月 18～24日 [平日] 1月 2～3月 31日 [平日]	7,700円	7,700円 [A]5,390円 / [B]3,850円
12月 18～24日 [休前日] 12月 25～28日 [全日] 1月 2～3月 31日 [休前日]	9,900円	9,900円 [A]6,930円 / [B]4,950円
12月 29～1月 1日 [全日]	15,400円	15,400円 [A]10,780円 / [B]7,700円

[夕食付プラン]上記より大人3,900円/7～11歳2,700円追加/4～6歳食事ありのお子様2,000円追加となります。
[リフト滞在券付]大人4,400円/7～11歳3,080円追加となります。6歳以下は無料です。
[内]は子ども料金です。[A]17～11歳/[B]4～6歳 ※幼児6歳以下の添い寝、食事なしの場合は無料です。
[休前日]土曜日、1/9、2/10、3/20



星野リゾート リゾナーレトマム

大人お1人様 2～4名1室/1泊(サービス料税込)

1泊朝食付/霧水テラスゴンドラ1往復チケット付/木林の湯入浴券
ミナミナビーチ利用券/アイスヴィレッジ利用券付

宿泊料金	2名1室	3～4名1室
12月 1～17日 [全日] 12月 18～24日 [平日] 1月 2～3月 31日 [平日]	14,300円	14,300円 [A]10,100円 / [B]7,150円
12月 18～24日 [休前日] 12月 25～28日 [全日] 1月 2～3月 31日 [休前日]	16,500円	16,500円 [A]11,550円 / [B]8,250円
12月 29～1月 1日 [全日]	28,600円	28,600円 [A]20,020円 / [B]14,300円

[夕食付プラン]上記より大人3,900円/7～11歳2,700円追加/4～6歳食事ありのお子様2,000円追加となります。
[リフト滞在券付]大人4,400円/7～11歳3,080円追加となります。6歳以下は無料です。
[内]は子ども料金です。[A]17～11歳/[B]4～6歳 ※幼児6歳以下の添い寝、食事なしの場合は無料です。
[休前日]土曜日、1/9、2/10、3/20

コープトラベル 観光庁長官登録旅行業第2019号
株式会社コープトラベル

〒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2階



0570-003-050

ナビダイヤル受付時間10:00～18:00

スマホから
カンタンに
ご予約でき
ます。



踊れる自分、生まれる自信。



dance studio

中央区に
NEW OPEN!

10月ルーシー店先行OPEN!
すでに300人がgem体験済!

ベビーから大人まで、初めて踊る人もスキルアップを目指す人も、まずは気軽に体験しませんか?

さまざまなジャンルのレッスン **通い放題**

HIPHOP

JAZZ

チア

K-POP

¥980

(税込)

12月限定

最大5クラスまで受講可

詳しくは特設webサイトへ>



【開催場所】 コープさっぽろ 中央文化教室 札幌市中央区北1条東1丁目
2-1 カレスサッポロビル3F

【お問合せ】 gem.dance@sapporo.coop



創立70周年を記念して

新規ご契約お客様対象

取扱期間/2021年5月19日(※)～2021年12月31日(金)

創立70周年記念ローン

創立70周年記念

全期間固定金利型 住宅ローン

◆ろうきん住宅ローン
住さっと1500の場合

適用金利 年**1.45%** 適用金利 年**1.55%**

団体信用生命保険料の上乗せ金利**0!**

※ろうきんオールマイティ保障型団信、就業不能保障団信、夫婦連生団体信用生命保険にもご加入いただけます。
なお、**本商品に限り保険料の金利上乗せはございません。**

※適用金利条件等詳細は、ホームページをご確認ください。

その他のご留意事項

※ろうきんの会員とは、北海道労働金庫に加入している団体の組合員の方を指します。※「生協組合員」とは、北海道労働金庫に加入していただいている生協の組合員の方を指します。※生協組合員の方の保証料は、一般労働者の方の保証料率が適用されます。※ろうきん会員以外の方で、ローンをはじめご利用いただくお客様は、「ろうきんクラブアンジェール」への加入が必要となります。入会金として1,000円をご負担いただきます。なおWEB完結型ローンの場合は入会金1,000円は不要です。(年会費のご負担はありません。)*変動金利タイプは「労金無担保ローン(プライムレート)」に連動し、原則年2回金利を見直します。金利が変動した場合、返済額が変更となる場合がございます。※現在ご利用中の当座ローンのみの借換はできません。借入には年収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。

創立70周年記念

とどろき

轟ローン 変動金利 (マイカーローン)



保証料 ※金利に上乗せされます。

◆キャンペーン期間中にお申込の場合、轟ローンは一律基準金利より**0.10%**、轟エコ・轟レディ・轟ヤングは一律基準金利より**0.05%**!
◆轟ローンにおける適用金利制度の引下げ、および轟エコ・轟レディ・轟ヤングのご利用条件についてはホームページよりご確認ください。
◆取扱期間中に、基準金利を見直す場合がございます。申込時には適用金利をご確認ください。

WEB完結型

保証料込

轟ローン
適用金利 年**2.00%**～年**2.50%**
基準金利

轟エコ 轟レディ 轟ヤング
適用金利 年**1.90%** 年**1.95%**
基準金利

対面型

保証料別途

轟ローン
適用金利 年**1.30%**～年**2.20%**
基準金利

轟エコ 轟レディ 轟ヤング
適用金利 年**1.20%** 年**1.25%**
基準金利

※ろうきん会員の方 / 年**0.70%**(北海道労働者信用基金協会保証)(日本労働者信用基金協会保証)
※一般労働者の方 / **500万円**まで年**0.70%**(北海道労働者信用基金協会保証)、**1,000万円**まで年**1.20%**(日本労働者信用基金協会保証)
※但し、融資額が500万円以内であっても日本労働者信用基金協会保証となる場合があります。※保証会社によって内容が異なりますので、詳しくは(ろうきん)までお問い合わせください。

70年の感謝を込めて

ご契約中のお客様対象

抽選で2,021名様に豪華賞品をプレゼント!

ありがとうキャンペーン ◆2021年12月31日(金)時点で、下記対象商品のうち、2項目以上ご契約いただいているお客様が対象。

対象商品	A 財形貯蓄	B エース預金
C 定期預金	D 住宅ローン	E 無担保ローン
F カードローン	G 給与振込	H 年金振込
I 投資信託	J iDeCo	



1等 **70名様**
UCギフトカード 30,000円分

2等 **100名様**
リンベル
カタログギフト
11,000円相当

3等 **1,851名様**
UCギフトカード 2,000円分

【抽選プレゼントについて】◆当選本数は、おひとり様1本となります。重複当選された場合は、上位の賞品を当選品とさせていただきます。◆抽選は2022年1月に行い、当選された方には、2022年3月末までに当金庫にお届けのご住所宛に賞品を発送いたします。当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。◆2021年12月31日時点で該当口座、商品を解約されている場合は、抽選の対象とはなりません。◆対象商品には条件がございます。詳しくはホームページをご確認ください。◆キャンペーンの概要について、ご不明な点がございましたら(ろうきん)へお問い合わせください。

※この内容は2021年5月19日現在のものです。



「安心なくらし」のご提案

健康診査なしでご加入いただけます！
～詳しい内容については取扱代理店へ～

コープの組合員さまだけオトクに加入!!

新コープのケガ保険

ぼく“マモルッチ”
よろしくね!



「新コープのケガ保険」
マスコットキャラクター マモルッチ

全国の生協組合員の団体契約だから
保険料が割安!

団体
割引 **30%**

自転車事故でも安心!
個人賠償責任

示談交渉サービス付(日本国内のみ)

最高1億円

賠償
事故

自転車で人にぶつかりケガを
させてしまった。



ケガ
(傷害)

天ぷらを料理中にお鍋に触れてしまいやけどしてしまった。



ケガ
(傷害)

道で石につまづき、ころんでケガをしてしまった。

すべての
年齢の方
ご加入OK!

1日以上ケガの通院または入院で
傷害一時金をお支払い!

傷害一時金プラン

月払保険料
(おひとりあたり) **830円コース**※

入院1日以上で治療給付金

20,000円 一律

入院5日以上 入院給付金(部位・症状に応じて)
2万円～20万円

65歳
未満の方
ご加入OK!

ケガで入院・通院した際、
日数に応じて保険金をお支払い!

入院日額プラン

月払保険料	1,400円 コース※	900円 コース※
入院日額 (1,000日限額)	7,500円	5,000円
通院日額 (30日限額)	3,000円	2,000円

※個人賠償責任がないプランは、月払保険料が90円安くなります。

●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、団体総合生活保険の概要をご紹介します。ご加入にあたっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点等がある場合には、取扱代理店までお問い合わせください。

資料請求はまずお電話で!

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

◆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/日本コープ共済生活協同組合連合会 ◆事務取扱い/生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部
◆引受保険会社/東京海上日動火災株式会社 ◆非幹事保険会社/共栄火災海上保険株式会社/損害保険ジャパン株式会社/三井住友海上火災保険株式会社

2021年8月作成 21-TC03979

スマホで完結!
スムーズにお手続き!

CO・OP共済は24時間365日いつでも インターネットで加入手続きができます!

詳しくは

《たすけあい》・《あいぶらす》・《ずっとあい》終身生命・《ずっとあい》終身医療

さらに今なら
WEB加入限定!

CO・OP共済加入キャンペーン実施中!

[キャンペーン期間]2021年11月1日~11月30日

もれなく
BOXティッシュ
プレゼント!

※写真はイメージです。
※プレゼント内容は予告なく変更になることがあります。



1 i Robotブラーバ



1
名様



2 トドック&コーすけ ぬいぐるみ



10
名様

キャンペーンの
詳細はこちらから!



●CO・OP共済の詳細な保障内容は、商品パンフレットをご覧ください。

●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

〈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。

契約引受団体: **日本コープ共済生活協同組合連合会**

コーすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!
 で検索!

HPはこちら!



プレゼント応募方法

応募締切:11月20日(土)必着

Q1 面白かった記事とその理由

Q2 おすすめの
「サクラマス」レシピ

Q3 「サクラマス」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

● 応募方法

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。

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11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ございます。ご了承ください。

編集後記

表紙いかがでしたか? 森の中で幻想的に光るきのこ、実はこれ「ランプ」なんです! 「きのこランプ」作家の高野さんに協力いただいて表紙にさせていただきました。一点物の手作りランプに「きのこ愛」を感じました〜。(さとう)

今月のプレゼント

A



ふれあいきのこ村
「しいたけ大パック
(200g)、乾燥しいたけ、
おまけ(しいたけの芽)」、
詰め合わせ

10
名様

B



P24
「きのこのきんぴら」で
使用の器

1
名様

C



P2
ダイショー、
日清オイリオ、キュービー
「アヒージョの素、エキストラ
バージンオリーブオイル456g、
Italianバジルソース150g」

20
名様

D



P28 ホクト
「きのこ5種(エリンギ、
ふなしめじ、しいたけ、フナピー、
霜降りひらたけ)&きのこグッズ
(タロイハンカチ※・携帯除菌ジェル)」
※色はおまかせとなります

12
名様

今月のレシピインデックス

きのこがおいしい! チーズアヒージョ	2
まいたけとあさりのポットパイ	16
しいたけのパン粉焼き&メンチカツ	18
しめじと長芋のみそバター	20
えのきのからあげ	21
きのこのきんぴら	24
きのこチーズの焼き餃子	25
きのこたっぷりカレー	25
いろいろきのこのなめ茸	26
きのこ丼	26
えのきの豚バラ巻	27
きのこのナムル	27
エリンギdeバターしょうゆ	28
エリンギdeメンマ	28
きのこの和風パスタ	30
きのこのガーリックチーストースト	38
4種のきのこおこわ	41

きのこ

にく

しょうゆだけ煮豚	32
----------	----

さかな

生サーモンと生モツツアレラのカプレーゼ	2
サバ缶そぼろ	33
ラヴィゴットソースの ノルウェーサーモンレアステーキ	45
ノルウェー塩さばのボン酢バターソース	45

つけもの

福神漬	49
-----	----

ごはん

たこ飯	49
-----	----

なべ

鶏がら塩ちゃんこ鍋	29
一風堂博多とんこつ赤丸新味	29
白菜鍋	29
塩ちゃんこ鍋	29
石狩鍋	50

たれ

同割和風だれ	34
玉ねぎドレッシング	35

のみもの

マシュマロココア	36
----------	----

2021年11月コープさっぽろお買得カレンダー

●ちよこカ ⇒ ちよこっとカード
●パン ⇒ パンお買得デー

●ちびっこ ⇒ ちびっこコープデー
●アイス ⇒ アイスバイキングお買得デー

●らくちん ⇒ らくちん当日便サービスデー ●ゴーゴー ⇒ ゴーゴーコープデー
●アプリ100P ⇒ (ドックアプリ限定)1日に税込3,000円以上お買上で100Pプレゼント

日	月	火	水	木	金	土
31	1 全国すしの日 組合員証提示で 5% OFF ポイント10倍 ちよこカチャージデー	2 ちびっこ ポイント10倍 キッズカードシール2倍 らくちん ベビーオムツ5%OFF ちよこカチャージデー パン アイス	3 ポイント10倍 ちよこカチャージデー 文化の日	4 ゴーゴー ちよこカチャージデー らくちん 大名古屋東海フェア	5 ちよこカチャージデー	6 冷食10% OFF ポイント10倍 ちよこカチャージデー
7 ポイント10倍 ちよこカチャージデー 大名古屋東海フェア	8 いい歯の日	9 ちびっこ 46円均一祭 キッズカードシール2倍 らくちん ベビーオムツ5%OFF ちよこカチャージデー パン アイス	10 46円均一祭	11 ゴーゴー ポッキー&ブリッツの日 鮭の日、豚まんの日 らくちん	12	13 冷食10% OFF ポイント10倍
14 ちよこカ5% OFF ポイント10倍 らくちん	15 ちよこカチャージデー	16 ちびっこ ベビーオムツ5% OFF キッズカードシール2倍 らくちん ちよこカチャージデー パン アイス	17 ちよこカチャージデー	18 ゴーゴー ポイント10倍 医薬品10%OFF らくちん ちよこカチャージデー 大人用オムツ5%OFF ポジョレー〜絶対チース料理フェア	19 ちよこカチャージデー	20 冷食10% OFF ポイント10倍 ちよこカチャージデー
21 ちよこカ5% OFF ポイント10倍 らくちん ちよこカチャージデー ポジョレー〜絶対チース料理フェア	22	23 勤労感謝の日 社債の日 ちびっこ ベビーオムツ5% OFF キッズカードシール2倍 らくちん ちよこカチャージデー パン アイス	24	25 ゴーゴー ポイント10倍 らくちん	26 ポイント10倍	27 ちびっこ コープデー※ 冷食10%OFF キッズカードシール2倍 ポイント10倍 アプリ100P ※らくちん当日便サービスデーは 更替いたしません
28 ポイント10倍 輸入ワイン10% OFF	29	30 ちびっこ ベビーオムツ5% OFF キッズカードシール2倍 らくちん ちよこカチャージデー パン アイス	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。※ベビーオムツ5%OFF・医薬品10%OFF・大人用オムツ5%OFFはコードラッグ店限定です。

#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。

気づけば わたしも黒ラベル

吉江さんが黒ラベル党になったのは、他界したお義父さん^{とう}の影響。「黒ラベルを飲むと大好きだった義父を思い出します。義父は家でも外でも黒ラベルオンリー。だから今もお供えは黒ラベルです」。春に末のお嬢さんが東京の大学に進学し、子育てが一段落しました。さびしさはもちろんありますが、これからはご自身の夢を育てる番。吉江さんは昨年からは準備を進めていた耳ケアセラピーのサロンを本格始動し、忙しい毎日を送っています。「耳ケアを通して、みんなが笑顔で輝いていられるお手伝いがしたい」と吉江さん。新しい人生の一步に、黒ラベルで乾杯!

Before



すどう さちえ
須藤 吉江さん

「黒ラベルはまるで飲みやすいのが気に入っています」。登別市在住。一般社団法人国際耳ケア協会認定「耳ケアプロセフヒスト」。耳ケアサロンLOTUSの詳細は<http://lotus-mimi.com/>



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。

※コープさっぽろ各店でお取り扱いしています。また、週刊トドック、飲料・お酒カタログでもお求めいただけます。

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp