

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

今月の特集は？

1月号

2022 [vol.118]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO

明治とはまなす食品の商品で冬ののうち時間を楽しんでみませんか？
アイスとひきわり納豆でのび〜るトルコアイスを作ってみたり、
ミックスナッツとチョコレート効果を組み合わせたオツマミがおすすめです！



明治
チョコレート効果
カカオ72% 大袋



明治 エッセル
スーパーカップミニ
超バニラ
90ml×6個



はまなす食品
はまなす
食塩不使用
ミックスナッツ
(315g)



はまなす食品
コープ
ひきわり納豆
(40g×3)



冬休みのおやつに
作ってみよう！



トルコアイス

納豆1/2カップを容器に
入れ、よく混ぜる。そこに
スーパーカップミニを1
個加え、さらに混
ぜる。

目次

- 04 レトルトゆで落花生
十勝グランナッツ合同会社
- 12 これであなたもピーナツ通!
- 16 ゆで落花生を料理する。
- 19 煎り落花生を料理する。
- 22 ふしぎっち ぜろ
- 24 こどもレストラン
- 26 こぐれ家の定番鍋4選!
- 30 わが家のアレンジ鍋レシピ!
- 39 ちょこっとメモ
- 50 見つけた! コープさっぽろおすすめ商品
- 52 コープさっぽろ〈つなぐ〉取り組み
- 53 コープさっぽろ奨学金制度
- 54 第11回コープさっぽろ農業賞
- 56 第9回高校生チャレンジグルメコンテスト
- 58 ちょこっとコミュニティ
- 59 表紙アイデア 最優秀賞決定!!
- 65 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 66 新年のご挨拶
- 67 1月コープさっぽろカレンダー



特集 落花生

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118号
2022年1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、こぐれけいすけ
(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 スタイルリング/菅原美枝
撮影協力/きもの処 円山 彩蔵
(着付け教室受講生募集! ☎0120-829847)

※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)を支援しています。



小さなさやに
十勝のでっかい
夢が詰まってる！

レトルト

らっかせい

ゆで落花生



十勝グラナッツ合同会社

初めて目にする
落花生畑に感
激!この土の
下に落花生が

ゆで落花生に
使われている
「郷の香(さとの
か)」という品種

町全体が落花生ファイバー！ 秋の芽室は「ピーナッツ一色」

昨年10月、芽室町を訪れて驚きました。どこへ行っても、町中「ピーナッツ推し」！「新たな特産品の開拓を」と、芽室で落花生栽培が始まったのは10年以上前。徐々に生産量が増え、2021年には町内20軒の飲食店が落花生メニューを提供する「メモロピーナッツフェス」が初開催されました。取材班が訪れたのはイベント初日。約2週間という短い収穫シーズンを心待ちにしていた町は、盛り上がり包まれていました。

道内はもとより国内でも産地が少なく、他の地域にない名物として期待が高まる落花生。手掛けているのは町内の若い生産者たちで、その旗振り役を担っているのが藤井農場の5代目・藤井信二さん、38歳です。

「小麦やじゃがいも、大豆、小豆、ビートなどは代々受け継いだ畑です

が、落花生は『作ってみたい！』と5年前に自分の意思で始めたもの。他の作物は栽培法が確立されていますが、落花生はわからないことだらけでマニュアルありません。加えて、薬剤や機械なども落花生専用品は少なく、経験値も足りないので正直『毎年一年目』みたいな気持ちですね」。

信二さんの言葉を聞き、あえてなぜ道のりの険しい挑戦を…と心配したのは一瞬のこと。「もう、圧倒的に面白いですね！初めて着手した作物なので、農家の先輩である父母に対しても『落花生は俺のものだ！』という自負がありますし（笑）」と満面の笑み。新しい作物を育てるやりがいと可能性に仲間も共感し、少しずつ作り手が増加。現在、思いを同じくする13軒でグループを結成し、生産のほかPRにも力を注いでいます。

落花生の若手生産者集団
“メモロピーナッツ”のリーダーを務める藤井信二さん

取ったぞー！！



■芽室町の落花生カレンダー

5月上旬 種まき
1週間～10日で芽が出る

6月 生育

7月 開花
2か月ほど開花が続き、順次枯れる

8月 しぼうへい 子房柄が伸び、土の中で成長

9月下旬～10月初旬 収穫
収穫期間は霜が降りるまでの2週間ほど
※生の落花生が出回るのは収穫期間のみ

育ち方は
PI2を
チェック!

2021年も組合員さんたちが 収穫を体験しました!

昨年10月2日、組合員活動委員会・
帯広支部の皆さんが、藤井農場の落
花生畑で収穫体験を行いました。3度
目を迎える交流事業で、アドバイスを
もらいながらの落花生収穫に大人も子ども
たちも興味津々。「畑を見
ていただく機会は貴重
なので、今後もぜひ交
流を続けていきたいで
すね」(藤井さん)。



「ゆで落花生」誕生へ もう一つのストーリー

「北海道に1台しかない」という落花生専用の収穫機。前方に付いている鋤で掘り起こし、根と葉は自動でカット



藤井さんたちが本格的な栽培に着手する2年前の2014年、落花生をめぐる別のストーリーが東京で動き始めていました。物語の中心は、後に十勝グランナッツ合同会社・マーケティング戦略部長および経営企画部副部長を務める熊田総佳さん。足寄町の出身です。企業コンサルティングが専門の熊田さんは、都内の高級ホテル料理長からこんな相談を受けます。「オリンピック開催に向けて、国産原料のピーナツクリームで海外のお客さまをもてなしたい」。

日本の落花生自給率は1割で、割が外国産。国産へ切り替えるにも原料そのものが希少なため、入手は困難です。普通はその時点で諦めるところですが、熊田さんは既存品を調達するのではなく「十勝でなら栽培できるかもしれない」と「新たに作る」という驚きの発想を行動に移します。早速、地元・十勝の大学ほか各所に協力を求め、共同研究を開始。落花生の成長には積算温度が重要で、暖かさを維持する必要があるそう。そこで、太陽光で分解される

マルチを畑に敷き、地熱の保温に努めるなど、寒冷地ならではの工夫も取り入れて十勝での落花生栽培を実証。一定の手応えを感じ、翌年「壮大な」を意味するGrandを冠した「十勝グランナッツプロジェクト」を立ち上げ、2019年に合同会社を設立しました。きっかけとなったピーナツクリームへの活用は叶いませんでしたが、藤井さんたち若手生産者との出会いが新たな道しるべに。加工品の商品化・販路開拓のため、質の良い原料を安定して確保したい十勝グランナッツ合同会社の思いと、さらなる質の向上・生産量拡大を目指す生産者の思いが合致し、共に手を取り合う運びとなりました。

ローストタイプではなく、ゆで落花生を商品化したことについて「ローストの場合、煎る前に落花生をしっかり乾燥させなければなりません。北海道では収穫シーズン以降、雪に包まれるため、乾燥させる場所やコストの問題があります。ゆで落花生は



収穫した落花生はすぐに、レトルト加工を行う士幌町の(株)北海道フーズの工場へ運ばれる

収穫してすぐ加工できるので、産地の強みを生かして旬のおいしさをそのままお届けすることができると熊田さん。こうして、設立年の秋に誕生した「レトルトゆで落花生」は、コープさっぽろ店舗等で限定販売され、約2カ月で1万袋を完売。大きな反響を呼びました。

左から十勝グランナッツ合同会社の仕掛け人・熊田さんとメンバーの佐藤憲さん、代表の田中一郎さん



しっとりホクホクの新食感 北海道から全国区へ育てたい

異なる二つのストーリーが、一つのパックにぎゅっと詰まったゆで落花生。加工を手掛ける(株)北海道フーズの工場内も見学させていただきました。各生産者が収穫した落花生は洗浄後、工場へ運ばれ、その日のうちにレトルト加工。ポピュラーなローストに比べて“ゆで”は珍しく、まだ味わたたことがないという方も多いのでは？本来は、味をなじませるために加工後は一カ月以上寝かせてから出荷していますが、特別にできたてを試食です！しっとりした殻と豆、これまでの概念を大きく覆します。口にとすると、くりやいもに似たホクホク感と豆本来の持ち味が強く、ほど良い塩気。「落花生ってこんなにおいしかったっけ？」。思わずビールが欲しくなります。おつまみ以外に、煮豆感覚で使えるので料理に活用しやすいのも魅力！

国産品のニーズは高いものの、日本での生産量は年々減少しているのが現実です。ネックとなっているのは、栽培の労働工程と時間の多さ。全体の8割が人の手によるもので「今後、生産量を回復・維持していく



合格品は塩水で10分ほど味付け。中の豆までしっかり味が染み込むように、塩分が調整されている



洗浄して土を落とし水に浸けた後、X線で“熟度”を選別。中熟以上が合格となり、製品化へ進む



劣化を防ぐために窒素を充填してバック詰めし、袋のまま巨大釜で加熱。一度に1600バック加工できる

十勝産の落花生の発展、無限の可能性に願いを込めて作られた「Grand Nuts」のロゴ



「食べなじみのあるロースト落花生とは異なる味、食感で、そのギャップが魅力です」と(株)北海道フーズの久正宏さん(左)と吉岡辰哉さん

ためには、AIを活用したスマート農業の導入が不可欠」と熊田さん。また、作り手の藤井さんも「十勝、北海道の名物として定着させていくためには、今まで以上にメンバー増と収量増が求められます。勉強会を開くなど生産者が目線合わせをし、仕組みやマニュアルを作って安定した品質の落花生をたくさん出荷できるようになれば」と意気込みを語ります。

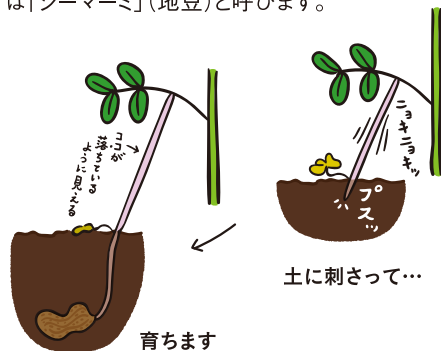
「地元の作物を、地元で加工して全国へ。10年、20年と時間をかけて育てていきたい」。生産者、加工・販売に携わる全員がタッグを組んで見つけるのは、十勝の落花生の未来。一粒の豆の中に、皆さんの夢と願いが込められていると感じました。

■熟度チェック！ 食味が違う！



熟するとともにさやの凸凹がハッキリ。なお、ショ糖率が高くて甘い「未熟」が含まれていたなら、それはアタリ!殻の内側についている果肉をスプーンですくって食べて

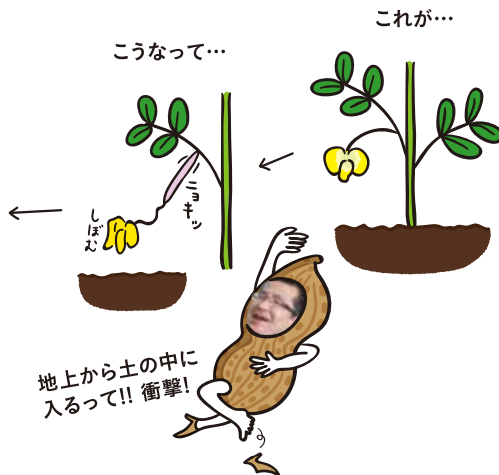
「落ちた花に生まれる」と書いて、ラッカセイ。
何と美しい響き…。落花生は花が枯れると、子房柄(しばうへい)と呼ばれる根のようなものが出現!花が落ちた後、子房柄はどんどん下に伸びて土に刺さり、地中で殻(さや)を成長させて落花生になります。名前はその育つ様子を表したものの。古くから落花生を栽培していた沖縄では「ジーマーミ」(地豆)と呼ばれます。



ナッツと付くのに“豆”。何が違うかというと、ナッツは「木の実や種子」のこと。アーモンドやくるみは木に実を付けます。落花生は上記の通り、木にはならないマメ科ラッカセイ属の作物です。ピーナッツは落花生の英語名で、pea(エンドウマメ)+nuts(木の実)が語源とされますが、実際にはエンドウマメでも木の実でもないという…。ほんとフシギ。

落花生の名前の由来は?

独特過ぎる“育ち方”にあります



ナッツなんでしょ?

豆なんです

これであなたも
ピーナツ通!
「北海道式・豆まき」など身近な存在でありつつ「ほとんどナツ」と思うほど、フシギいっぱいなの落花生。生態から産地、都市伝説(?)までギモンにお答えします。



コープさっぽろ
商品本部
農産部バイヤー
しみず ともひと
清水 智仁さん

中国生まれですか?

いえ、南アメリカです

生産量は中国がダントツ1位ですが、起源は南アメリカ大陸。日本へは江戸時代に中国から伝わったとされ、栽培の適地とされた千葉県が落花生の生産に力を入れ始めて全国に知られるようになりました。北海道では芽室町をはじめとする十勝エリア、石狩市、岩見沢市などで生産されています。

■世界の生産量ランキング (2019年)

1	中国	35.9%
2	インド	13.8%
3	ナイジェリア	9.1%
4	スーダン	5.8%
5	アメリカ	5.1%

※日本は67位

■国内の生産量ランキング (2020年)

1	千葉県	83.3%
2	茨城県	9.6%
3	その他	7.1%



なぜ、わざわざ土の中で成長するの?

暗黒と水が必要不可欠!

落花生が殻や豆を作るためには「光に当たらないこと」と「水分の供給が十分なこと」が必要条件。通常の豆は根から水分を吸い上げますが、落花生は子房そのものが水分を吸収するため、逆にいえば「土の中でなければ落花生は作れない」のです。このような育ち方をする植物は、他にほとんどありません。



生食はNG!

土にはたくさんの菌が生息しており、地中で育つ落花生は菌が付着している可能性もあるため、洗った後にローストやゆでなど加熱加工品の流通が一般的。道内では例年10月頭が収穫シーズンで、生の落花生が手に入ることも。生はゆでて食べるのがオススメ!

生落花生のゆで方



- ① 鍋にたっぷりの水を入れ、3%の塩を入れて沸騰させる(1ℓにつき塩30g)
- ② 生落花生を入れて、ふたをして約40分ゆでる
- ③ 火を止めて、ふたをしたまま10分ほど蒸らして完成

「薄皮食べるか問題」 なんですが…

できれば、いや、ぜひ食べて！

豆を覆う赤い皮、取るのが面倒という方に朗報です。薄皮には“レスベラトロール”というポリフェノールが多く含まれています。ポリフェノールといえば抗酸化力や悪玉コレステロール対策など、皆さんもよく知るナイス成分！ここだけの話、サプリメントへの活用など注目度急上昇中らしいですよ。やや渋いのが難ですが、食べないのはもったいない！

ピーナッツの“ナイアシン”というビタミンB₃は、二日酔いの原因となるアセトアルデヒドを分解。加えて、有害なアンモニアを排出する作用を持つアスパラギン酸も含まれています。おいしいと同時に、悪酔いも防ぐ“酒ピー”は理にかなった組み合わせです。

お酒のおつまみにするのは おいしいからですか？

たぶんそれが一番の理由です



ピーナッツの約半分は脂質ですが、その8割が体に良いとされる不飽和脂肪酸です。食べると鼻血が出る、ニキビができるなどは医学的根拠がなく、イメージ的に広まった都市伝説かもしれません。落花生は優れた成分が豊富で、嬉しい働きがいっぱい！ですが、やはり食べ過ぎは厳禁（1粒約6kcal、1日10粒、20粒程度が適量）。また、アレルゲンを含みますので摂取の際にはご注意ください。

※GI値（グリセミック・インデックス値）…血糖値の上昇度合いを表す数値。最大値100とし、数値が低いほど上昇度は緩やか。一例／寒天・もずく12、ピーナッツ15、玄米55、白米88など。

食べ過ぎると 鼻血が出ますか？

ほぼほぼ出ません



落花生を 植えたら育ちますか?

生なら育つ可能性も

食用として販売されている落花生の多くは加熱しているので、豆を植えても芽は出ません。生の落花生は豆＝種なので、条件や管理次第で育てることができます。本気で落花生を育ててみたい方は、園芸店で売っている種子用での栽培にトライしてみてください。

柿の種とピーナツの 比率に夜も眠れません…

“7:3”が新比率です

わかります。柿とピーのベスト比率は十人十色。柿の種といえば!の亀田製菓株式会社では長く“柿6:ピー4”の比率でしたが、国民投票の結果、2020年5月から“7:3”を新・黄金比率として製造。なお、ちよこつとスタッフは“ピーナツ多め好き”が優勢でした。



北海道って 節分に落花生まくの?

え!? 他に何まくんですか!?

道外出身の方が結構な確率でショックを受けるのが“道産子の豆まきは落花生”の風習。節分は“大豆をまく”のが一般的ですが、北海

道と東北、北陸、南九州の一部では落花生が使われています。最初に落花生をまくようになったのが北海道。「なぜか?」はハッキリしませんが「見つけやすい」、「豆が汚れず衛生的」など“合理性を好む道産子気質による説”が有力です。



年の数は、殻換算? 豆換算?

節分では「年の数だけ豆を食べる」とされていますが、落花生の場合、殻の数? 豆の数? と迷うところ。決まりはありませんが、栄養面で考えると、豆の数が良いかと思います(私世代は豆の数でもなかなかのハイカロリー……。)もともと豆まきは、鬼払いの行事。新たな年の無病息災を願うことから「現在の年齢に新年の分を足した数(数え年)の豆を食べる」のが、本来の考え方そう。



ゆで落花生を料理する。



ゆで落花生ってそのまま食べる以外にどうやって食べたらいいの？

栄養士
子どもごはん研究家
のと えり
能戸 英里さん

食育活動やレシピ開発を行う
3児の母。「こどもレストラン」
のページも担当しています！

ほっくり食感が栗みたい！

ゆで落花生のおこわ

■ 調理時間 約20分（炊飯時間除く）

569kcal(1人分)

材料(4人分)

もち米……………2合
ゆで落花生(殻付き)
……………100g
豚バラ肉……………200g
干しいたけ……………5g
水……………150ml
しめじ……………1/2袋
しょうが……………2g
しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ2
★ 砂糖……………大さじ1
ごま油……………大さじ1



1 もち米をとぐ。ボウルに干しいたけと分量の水を入れて戻す。



2 ザルに上げる。



3 ゆで落花生の殻をむく。



4 豚肉は1cm角に切る。



5 しめじの石づきを取ってほぐし、しいたけは千切りにする。



6 しょうがは千切りにする。



7 もち米を炊飯釜に入れる。



8 ★の調味料を加える。



9 しいたけの戻し汁を加え、2合の目盛りまで水を加える。

※しいたけの戻し汁は取っておく。

落花生を料理する。

これを
使いました！



レトルト
ゆで落花生
週刊トドック
1月第4週で
お取り扱い
いたします！



10



ゆで落花生、豚肉、きのこ類、しょうがをのせる。

11



炊飯。

12



炊き上がったら、しゃもじで混ぜる。



4



フライパンに油を入れ、鶏肉と玉ねぎを炒める。

5



鶏肉の色が変わったら、ピーマン、パプリカ、ゆで落花生を加える。

6



☆の調味料をよく混ぜて⑤に加え、絡めながら炒める。

1



鶏肉、ピーマン、パプリカ、玉ねぎは2cm角に切る。

2



鶏肉と★をボウルに入れて10分ほど置き、片栗粉をまぶす。

3



ゆで落花生の殻をむく。

鶏肉の落花生炒め

調理時間 約20分

325kcal(1人分)

材料(4人分)

- 鶏肉……………300g
- ★ 酒……………大さじ1
- 塩……………少々
- 片栗粉……………大さじ1
- ゆで落花生(殻付き)……………100g
- ピーマン……………1個
- パプリカ赤……………1/2個
- 玉ねぎ……………1/3個
- 油……………小さじ2
- しょうゆ……………大さじ1
- オイスターソース……………大さじ1
- ☆ ……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1

落花生を料理する。

ピーナツチョコ

調理時間 約30分

カリカリのキャラメルピーナツが
おいしさの秘訣！

いい
煎り落花生を
料理する。
素煎りのピーナツをつかったアレンジレシピに挑戦！

1



フライパンに砂糖と水を入れて火にかける。

2



茶色になるまで煮詰め、ピーナツとバターを加える。

3



クッキングシートをひいたバットに広げて冷ます。

4



チョコレートを細かく刻み、ボウルに入れて湯煎で溶かす。

5



ピーナツを加える。

6



クッキングシートの上にスプーン1杯ずつ落とし、冷やし固める。

230kcal(1/4量)

材料(作りやすい分量)

CO・OP千葉県産
ピーナツ……………1袋
砂糖……………30g
水……………大さじ1/2
バター……………10g
チョコレート……………50g

CO・OP
千葉県産
ピーナツ
70g

こちらの商品を使いました！



※CO・OP千葉県産ピーナツは一部お取り扱いのない店舗がございます。

ピーナッツバターをつかって
ほうれんそうの
ピーナッツ和えにアレンジ!



■ 調理時間 約15分

材料(作りやすい分量)

ほうれんそう……1把

ピーナッツバター

★ ……大さじ1

しょうゆ……小さじ2

作り方

①ほうれんそうをゆでて食べやすい大きさに切る。

②ボウルに★を入れてよく混ぜる。

③②に①を加え、よく和える。



1



2



3



663kcal(全量)

材料(作りやすい分量)

CO-OP千葉県産

ピーナッツ……1袋

バター……20g

砂糖……20g

これ作ってみたかった!

ピーナッツバター

■ 調理時間 約20分

1



ピーナッツはフードプロセッサーやブレンダーに、油が出てしっとりとするまでかける。

2



バターと砂糖を加えて、さらに混ぜ、滑らかになったら完成!



落花生を料理する。



フルーツサンドにも
おすすめです！



1



ボウルに砂糖と生クリームを入れて泡だて器で混ぜる。

2



8分立てにする。

3



ピーナッツバターを加え、
スプーンで混ぜる。

調理時間 約10分

ピーナッツ ホイップ

さらにピーナッツバターでアレンジ！

蒸したさつまいもにのせたり、
白玉団子に添えても
おいしいよ！



573kcal(全量)

材料(トースト約4枚分)
ピーナッツバター……80g
生クリーム……………50ml
砂糖……………10g

えいよう



よくみてごらん。
あみのように
たてとよこにすじが
はりめぐらされて
いるよね。



なんでからが
凸凹なの？

でこぼこ

これはいかんそく（維管束）といって
みずやえいようのとおりみちです。
にんげんのけっかん（血管）みたいな
ものだね。



2ひきは
らっかせいがだいすき。
だけどきになることが…。



おなやみコーナー

らっかせいの からが じょうずに われません。ねじったり かじったり すると
くずが ちらかって おかあさんに しかられます。どうしたら きれいに われますか？

(おたるし かんくん・8さい)

4

われめの したを
おやゆびで おしていくと
はんぶん に われるよ



3

おやゆびで おして
われめが できたら…



りょうてを
つかうと
いいよ



2

でっばりの
すぐしたに
おやゆびを あてよう



はんたいがわを
のこりのゆびで
しっかりと おさえて



1

からの
でっばりを
さがそう



どんならっかせいも
かんたんに われる ほうほうを おしえます。



ムキムキ しみずさんの
からだに うきでた
けっかん みたいね。

つちから とりこんだ みずや
くきをと おって はこばれた えいようが
から ぜんたいに しっかりと とどいて
まめが おおきく そだちます。

みず



6 フライパンにバターを
とかし、③、④、⑤をい
ためる。



7 しんなりしたら、弱火
(やわび)にしてコー
ンをくわえる。



8 コーンをくわえる。



3 玉ねぎのかわをむき、うす
切りにする。



4 ベーコンは1cmくらいのは
ばに切る。



5 しめじは石づきをとって、
手でほぐす。



1 食パンの耳のう
ちがわにほうちようで
切れ目を入れる。



しつとりと
やわらかく
味わい深い
大地の恵み
5枚入

宅配ドックでは
いつでも買えるよ!



2 切れ目のうちがわを手で
つぶし、くぼみを作る。



Today's Menu

そろそろおせちもあきてきた?

コーンクリーム のグラタンパン

【ざいりょう・2まい分】553kcal/1まい

食パン	2まい
ベーコン	50g
玉ねぎ	40g
しめじ	1/2ふくろ
バター	10g
スイートコーン	
(うらごし)かん	1かん(180g)
コーン	大さじ1
ぎゅうにゅう	大さじ1
しお・こしょう	てきりょう
ピザ用チーズ	60g



5まい切りで
つくろう!



こどもレストラン
支那人の
エリック能戸

しあげにパセリを
ふってもいいですね!



*Note
note*

コーンクリームでつくるかんたんソースであっという間にできちゃいます! 冬休みのおひるごはんにぴったり! アツアツソースがとろ〜り。ナイフとフォークで食べるのがおすすめです!



コーンもチーズも
とろ〜り♡



12 チーズをのせる。

具の味にまけない
コクが◎です!



CO・CP
ミックスチーズ
180g

2種類のチーズを
まぜてるんだって!



9 ぎゅうにゆうをくわえてしっ
かりませる。



10 しお・こしょうで味をととの
える。



13 トースターでチーズにこげ
目がつくまでやく。

11 ⑩を半分ずつ②のくぼみ
に入れる。

バタバタさんも初心者さんも
すぐに使えるアイデア集

脱マンネリ。技あり洋風鍋!

イタリアン・トマト鍋

【材料(4~6人分)】

★ 合いびき肉…300g
長ねぎ(みじん切り)…10cm分
にんにく(すりおろす)…1/2片分
片栗粉…大さじ1
ソーセージ…12本
きくらげ(戻す)…5g(乾燥)
玉ねぎ…1個
セロリ…1本
トマト…1個
えのき…1パック

☆ オリーブオイル…大さじ2
にんにく(つぶす)…1片
アンチョビ(たたく)…20g
粗ごしトマト…1缶
水…5カップ
● コーブなるほどだしパック…2袋
しょうゆ…大さじ1
塩、こしょう…各少々
卵…4個
粉チーズ…40g
塩、こしょう…各少々
スパゲティ…200g

【作り方】

- ★を練り混ぜ、肉だんごを20個作る。
- 野菜は食べやすく切る。
- フライパンに☆を温め、香りが出たら土鍋にうつす。
●を加え2、3分煮込む。
- 肉だんごを加え、アクを取り5分煮込む。
ソーセージと野菜を入れ、具材が煮えたら完成。
○を合わせたつけダレにつけていただく。

○(つけダレ)

スパゲティはゆでしておく



鍋がおいしい季節です。
鍋好きのあなたへ、こぐれ家が
ひと冬に二年中? 何度も作る
人気鍋レシピをご紹介します。
量多めなので調節してくださいね!

こぐれ家の
定番鍋4選!



こぐれ 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。子どもた
ちは、2歳からキムチ鍋デビュー。すっ
かり辛いものの好きに育っています!笑

今月の
ラクちょこ先生



キャベツが山ほど食べられる♪

博多のモツ鍋



キャベツの下は
こんな感じ。

【材料(4~6人分)】

豚モツ(鍋用)…500g

鶏もも肉…1枚(300g)

水…8カップ

★ 鶏ガラスープの素…大さじ2

コープなるほどだしパック…2袋

にんにく(スライス)…1片分

みそ…200g

☆ みりん…大さじ4~8

しょうゆ…大さじ2

白すりごま…大さじ4

ごぼう…1本(150g)

こんにゃく…1/2枚(200g)

木綿豆腐…1丁

にら…1把

キャベツ…1/2個(600g)

にんにく(スライス)…1片分

赤唐辛子(小口切り)…1本

生ラーメン…適量

どちらの鍋も
コレ↓使いました



コープ
なるほどだしパック



まるでカルボナーラ!
ごはんを入れてリゾットもオススメ!



【作り方】

① 豚モツはさっとゆで軽く洗う。鶏肉は2cm角に切る。

② ごぼうはささがき、こんにゃくは2cm角の薄切りにし、下ゆでする。

豆腐はさいの目、にらは4cmの長さに切る。キャベツは手でざっくりとちぎる。☆を合わせておく。

③ 土鍋に①と★を入れアクを取り5分煮込む。

④ ☆を少しずつ加え、濃いめの味にととのえる。(キャベツで薄まるから)

☆は全部入れず、ラーメンを入れたときに追加するとよい。

⑤ ごぼう、こんにゃく→豆腐、キャベツ、にら、にんにく、赤唐辛子の順に加えて煮込む。キャベツがぐたぐたしたら完成。

濃厚みそラーメン!
麺を別ゆでして加える。雑炊も◎!



※コープなるほどだしパックは全店でお取り扱いしています。

こぐれ家人気No.1♪

やみつきキムチ鍋

ごはんを入れ、卵でとじて雑炊!
韓国のりをちぎって
加えると風味UP!



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(4人分)】

豚バラ薄切り肉…300g
白菜キムチ…300g
みそ…大さじ4〜6くらい
★しょうが・にんにく(すりおろす)…各大1片
コチジャン…小さじ1〜3
煮干しだし…5カップ
(水5カップ+煮干し25g 弱火で5分煮出す)
長ねぎ…1本
木綿豆腐…1丁
にら…1把
マロニー(鍋用)…1袋(100g)
ごま油…大さじ1
白ごま…大さじ1
ごはん、卵、韓国のり…各適量



煮干しは
1晩置いたみそ汁

【作り方】

- ① 豚肉、長ねぎ、豆腐、にらは食べやすく切る。マロニーは硬めにゆでる。
- ② フライパンにごま油を熱し豚肉を炒め、★を順に加える。
- ③ 土鍋に移し煮干しだしを加え火にかけ、アクを取る。
- ④ 長ねぎ、豆腐、マロニーを加え少し煮込む。
- ⑤ にら、白ごまを入れ、ひと煮したら完成。



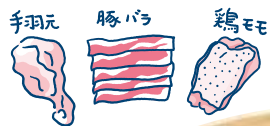
コチジャンあり



コチジャンなし



辛いものが苦手な子ども用には、途中(コチジャン入れる前)で取り分け、辛いパージョンを作るとよい。大人用はがっつり辛くできる!!



手羽元からだしが出てうまみUP!

白菜1/2株ぺろり!こぐれパパでも作れる

ピエンロウ



ゆでうどん・うどん



【材料(4人分)】

- ★ 干しいたけ…5〜6個 (25g)
- 水…7カップ
- 白菜…中1/2株 (約1kg)
- 豚バラ薄切り肉…250g
- 鶏もも肉…1枚 (250g)
- 鶏手羽元…4本
- ごま油…大さじ2+大さじ1
- 春雨…80〜160g
- ゆずこしょう、一味など…各適宜
- 生ラーメン(ゆでておく)、煮豚の煮汁…各適宜

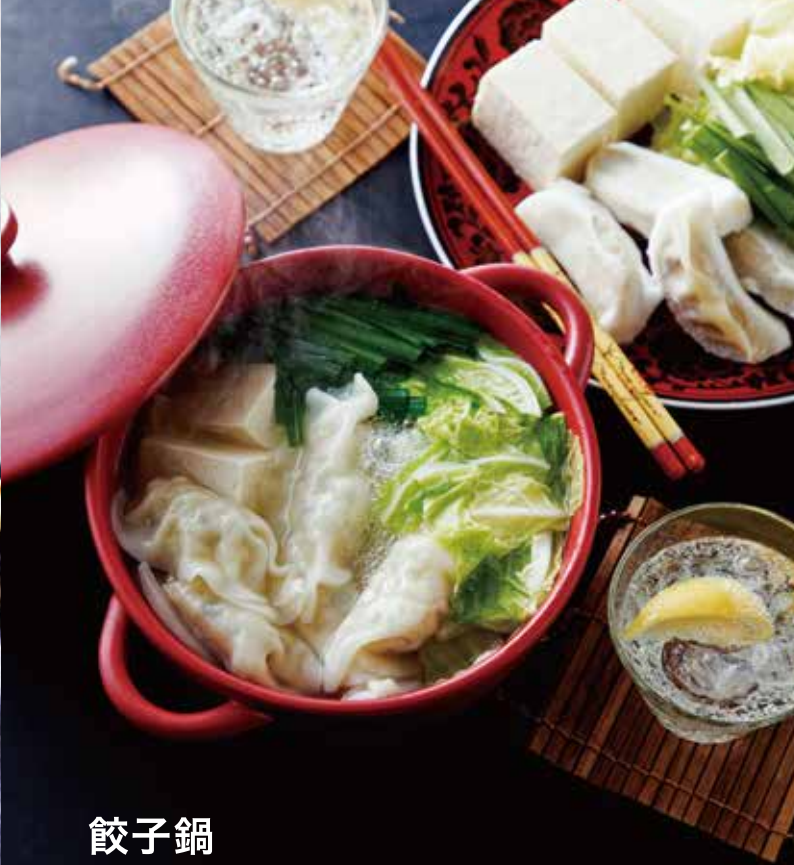
【作り方】

- ① 鍋に★を入れ一晩置く。
戻した干しいたけを、3mm幅の薄切りにし鍋に戻す。
- ② 白菜、豚バラ肉、鶏もも肉は食べやすく切る。春雨はゆでて戻す。
- ③ ①の鍋に白菜の芯を入れ煮立たせ、
すべての肉とごま油大さじ2を入れる。
- ④ アクを取り、白菜の葉を入れふたをし弱火で40分。
- ⑤ 春雨を入れ、ごま油大さじ1をかけ完成。
塩で味付けしながら食べる。お好みでゆずこしょうも!

ラーメンがオススメ!残ったスープに
本誌2021年11月号で紹介した
しょうゆだけ煮豚の煮汁を入れると◎!



こぐれパパ、
出番です!!
No.1.柚子こしょう



餃子鍋

室蘭市 N.M様

中華スープにたっぷりのお好み野菜、豆腐、冷凍餃子を入れて完成。

バタバタさんも初心者さんも
すぐに使えるアイデア集

読者の皆さんから寄せられた
レシピをご紹介します。

わが家の アレンジ鍋 レシピ!

428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P65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1月20日(木)。

※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 アスパラ 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



レモンたっぷり鍋

札幌市 Y.M様

水炊き鍋にスライスレモンをたっぷりのせて煮込むとおいしいです。

焼き鳥鍋

登別市 まめ様

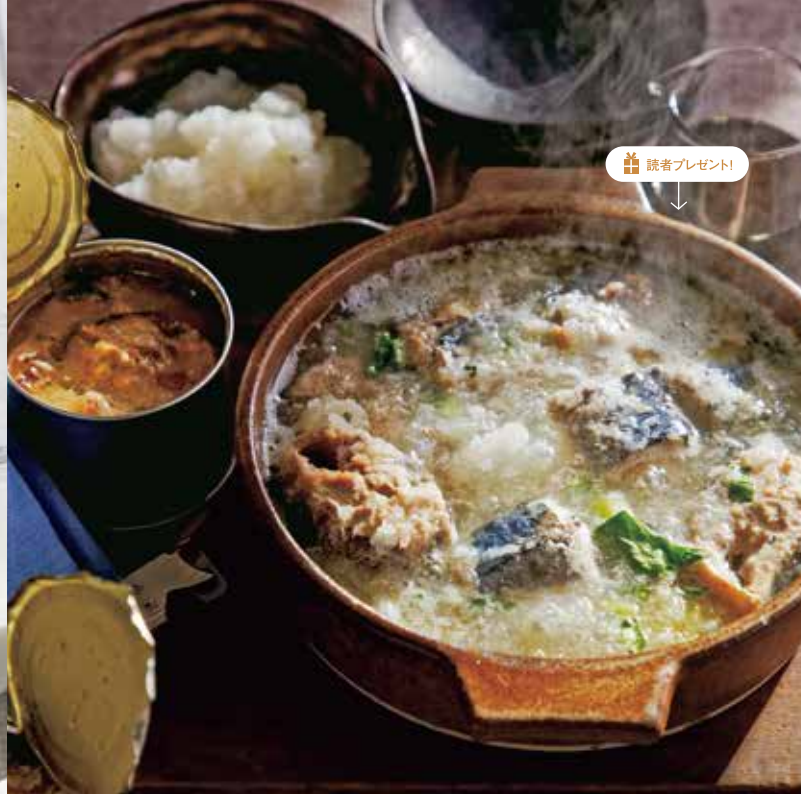
普通の寄せ鍋ですが、鶏肉は魚焼きグリルで焦げ目を少しつけてから投入することで味がまた違います。



ミルク担々鍋

札幌市 yui様

牛乳ベースのミルク担々鍋！栄養もしっかり摂れて、子どもも大好きです。
締めはご飯、チーズを入れて、チーズリゾットに。



🎁 読者プレゼント!

さば缶鍋

上ノ国町 犬おじさん様

さは水煮缶と水をお鍋に入れ、大根おろしを大量に加えポン酢につけていただきます。

野菜たっぷりラーメン鍋

江別市 ゆう様

お好みの野菜、肉をラーメンスープで煮て硬めにゆでたラーメンを加えるだけ。簡単で体も温まり、野菜もたっぷり摂れるので家族のお気に入りです。お好みでラー油やネギなどのトッピングも良いですよ。



塩ホルモン鍋

厚沢部町 ばったん様

お肉屋さんの塩ホルモンで作るホルモン鍋。昆布だしに大根、キャベツ、豆腐、長ねぎとホルモンを汁ごと入れるだけ。焼肉用のホルモンですが鍋でもおいしいですよ。味が足りない時は塩やお酒で調整します。

今年の冬は

「鍋に餅」！

北海道産100%「切り餅」で
いつものお鍋をもっとおいしく。
風連産はくちょうもち使用
柔らかなめらか切り餅を使った
「餅入り酒粕鍋」をご紹介します。
年明けちょっぴり疲れたカラダも
酒粕入りでじんわり芯まで温まり、
栄養もたっぷり！



お正月以外にも
なにかと便利！

北海道風連産はくちょうもち使用柔らかなめらか切り餅は
コープさっぽろ全店でお取り扱いしています。

また、2月第2週の週刊トドック中面と
保存版カタログ「いつでもトドック」でご案内いたします。

企画協力／ホクレン農業協同組合連合会
編集／阿部登茂子 レシピ・スタイリング／能戸英里
撮影／石田理恵 デザイン／佐孝優

餅入り酒粕鍋

【材料(4人分)】

餅……………4個	ほうれんそう…1把
鶏もも肉…300g	生しいたけ…4個
塩鮭………2切れ	昆布だし 1,000ml
白菜………400g	みそ……………100g
大根………200g	酒粕……………100g
木綿豆腐	しょうゆ…大さじ1
1/2丁 (170g程度)	

【作り方】

- ①鶏もも肉、塩鮭は食べやすい大きさに切る。
- ②白菜、ほうれんそうはざく切り、大根は薄い半月切り、豆腐は4等分、生しいたけは軸を取り、飾り切りをする。
- ③酒粕は耐熱ボウルに入れ、600Wのレンジに20秒ほどかけてやわらかくし、みそ、しょうゆと混ぜておく。
- ④鍋に昆布だしと大根を入れて火にかけ、沸騰したら③を溶き入れる。
- ⑤その他の材料を加え煮込み、焼いた餅を加えて完成。

酒粕は
これ使いました!

上川大雪酒造
緑丘蔵の生板粕



※一部お取り扱いのない店舗がございます。





お餅によく合う！

農産バイヤーも
おすすめ！



ダイショー
白菜鍋スープ

750g

野菜本来のおいしさを引き立たせるため、かつお・鯛・昆布のだしのうま味と、清酒で風味よく仕上げた野菜主役の鍋スープ。

週刊トドック1月第2週と
1月第4週※、折込チラシ※
2月第2週でご案内

※鍋食比べセット内

「たらとお餅の鍋が」
おすすめ！



ミツカン
べまで美味しい
地鶏塩ちゃんこ鍋つゆ
ストレート

750g

地鶏・帆立・昆布・椎茸の4つのだしを合わせた、あっさりしていてコクがある、地鶏塩ちゃんこ鍋つゆです。

保存版カタログ
「いつでもトドック」
でご案内

「お雑煮風で」
おいしく！



ミツカン
べまで美味しい
焼あごだし鍋つゆ
ストレート

750g

焼あごを中心に、かつお、煮干、さば、鶏がら、しいたけ、昆布、計7種のだしをブレンド。「おだしで味わう」鍋つゆです。

週刊トドック2月第2週と
保存版カタログ
「いつでもトドック」でご案内

コープの「切り餅」で手軽に簡単お鍋！ 餅によく合う 鍋つゆ7選

手軽な鍋つゆを使えば、時短で心も体もホカホカに。
油揚げにお餅を入れておでんにするのも良いですね。
鍋つゆとお餅をセットで購入すれば、あっという間におなかいっぱい！



寒い冬はやっぱり
鍋が一番ですね～
どれもこれも、
シメまでおいしい！

2月号では
鍋つゆで簡単♪餅鍋レシピも
ご紹介予定ですょ！



北海道風連産
はくちょうもち使用
柔らかなめらか切り餅は
コープさっぽろ全店で
お取り扱いしています。
また、2月第2週の
週刊トドック中面と
保存版カタログ
「いつでもトドック」で
ご案内いたします。

＼ 手軽に、本物の
おでん味！ ＼



紀文
おでんの素
顆粒(小)

17g×2袋

枕崎産かつお節を使用したコクのあるうま口タイプ。1袋約5人前。油揚げに切り餅を入れ、餅巾着でおでんも楽しめます！

＼ うまさ、別格。
だし屋の鍋！ ＼



ヤマキ
地鶏だし
塩鍋つゆ

700g

軍鶏系地鶏のだしに高知県のしょうがを隠し味に加えて、コクの中にもすっきりとした味わいの塩味の鍋つゆです。



＼ かにのだしで、
しみうま！ ＼



北海道アイ
花咲がにだし
寄せ鍋

700g

北海道産「花咲がに」のだしをぜいたくに使用しているため、具材にかにを入れなくても、かにの香りを十分に楽しめます！

＼ 少人数での
餅鍋はこれ！ ＼



エバラ
プチッと鍋
あさりとホタテの
旨塩鍋

21g×6個

あさりとホタテ、カキのうま味を合わせ、にんにくを効かせて食欲そそる味わいに。1人前のポーションタイプの液体鍋の素。

切り餅に合う鍋つゆ、まだまだあります！





特徴 その1

国産丸大豆と国産小麦を使用!

原料は国産大豆(遺伝子組換えでない)、国産小麦、食塩のみ。大量生産しやすい脱脂加工大豆は使わず、「丸のまま」の大豆を仕込んでいます。醸造にはかなりの時間がかかりますが、大豆本来のうま味がまるごといかされています!

特徴 その2

香り高くまろやか、特選のうま味!

木樽で長期熟成させることにより、深みのある芳醇な香り、塩かどのないまろやかな味わいに。刺身やお豆腐など素材の味わいをより引き立てます。うま味成分が1.65%以上と、JAS規格の「特級」よりさらに多い「特選」クラス!

特徴 その3

ヒバの木の木樽で仕込みました!



現在は金属タンクでの醸造が一般的ですが、本品は樹齢400年の以上のヒバ材で作った木樽タンクを使用。麹菌や酵母菌のはたらきやすい環境で熟成させ、色は澄んだ赤褐色、芳醇な深みのある香り、奥深い味わいに仕上がっています。



編集室スタッフも
味わってみました!

味に甘みもあり、
しつかりとしたコク深い
味わいです。
なんとittつも
香りがとても良く、
見た目の色もきれい!



コープこだわりの

木樽しょうゆ

おしょうゆは、和食には欠かせない調味料です。
今回は、手間を惜まず、時間をかけてじっくり熟成
樹齢400年のヒバの木樽で仕込んだ、
コープ商品「木樽熟成特選丸大豆しょうゆ」の
特徴をじっくりとご紹介します!

木樽熟成特選丸大豆しょうゆ 500ml

おいしさにこだわったコープのプレミアムブランド「コープクオリティ」商品。加熱調理に使うより、お刺身などそのままを味わっていただくのがおすすめです!

※木樽熟成特選丸大豆しょうゆは一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

牧場直営ならではのフレッシュさ！

WBC

DREAM HILL十勝イチゴシャーベット

冬の気温がマイナス20度にもなる上士幌町で、牧場の畜産バイオマスから出る余剰熱を利用して最新設備のハウスで栽培されたいちごを使用！すっきりとした酸味なので食後のちょっとしたデザートにもおすすめです。



甘酸っぱいいちご味で、シャーベットなのに濃厚な味わい。寒い冬におうちで食べるアイスは格別だわ！

1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

2022.1

新年あけましておめでとうございます。

トドックアプリは今年大幅にリニューアルします。

もっと便利に、使いやすくなったトドックで

今年もお買いものをたのしみましょう！

わたしたちがご紹介します！

2年目トド女
あべしゅん
<トドック歴2年>



ベテラントド女
なかっさん
<トドック歴13年>



リニューアル後のトドックでは配達順番の3軒前になるとアプリで通知が届きます！お届けの目安時間がわかるので、「外出したいけど、あとのくらいで届くかな？」と心配しなくても大丈夫！お出かけ前にも安心です。

ココがポイント！

- お届け3軒前になったらアプリに通知がくる！
- おおよその到着時間がわかるから外出前も安心！

今月のトドック講座

お出かけ前も安心！
配達状況をアプリが
お知らせしてくれます

こちらもおすすめ!

ざらめがかかった甘じょっぱい
味付けなので、辛さが苦手な
方におすすめです!



亀田の柿の種
濃厚梅ざらめ6袋詰 131g

柿の種の比率を従来比40%ア
ップ!梅とざらめの甘酸っぱくてク
セになるおいしさの柿の種。



亀田の柿の種
柚子ざらめ6袋詰 131g

高知県産ゆずのパウダー使
用。ゆずとざらめの甘酸っぱい
味わいがクセになる柿の種。

レシピ動画は
こちらから



簡単
ですよ!

特集素材の落花生といえ
ばやっぱり柿ピー!
おつまみやおやつに
ぴったりの柿ピー。
そのままでもおいしいけど、
いつもの料理に加えると
カリッと!新しい食感と味が
生まれますよ。
柿の種とピーナッツの
比率はPI5を見てね!



亀田の柿の種
6袋詰
190g

亀田の柿の種入り
チーズとん平焼き



調理時間 約10分



【材料(2人分)】

亀田の柿の種	塩・こしょう……少々
……………1個包装	ピザ用チーズ……30g
豚バラスライス…100g	お好みソース……適量
卵……………3個	マヨネーズ……適量
キャベツ…………100g	青のり……………少々
	サラダ油…………大さじ1

【作り方】

- ①豚バラは10cmに切り、キャベツは千切り、卵はといておく。
- ②豚肉をフライパンで焼きながら塩・こしょうで味付けし一度取り出す。
- ③フライパンにサラダ油を入れ熱し、卵を流し込み、ある程度かたまるまで混ぜる。
- ④かたまったら手前から豚肉、チーズ、亀田の柿の種半分、キャベツをのせて手前に折り込む。
- ⑤お皿に盛り付けソース、マヨネーズ、残り半分の亀田の柿の種、青のりをふりかけたらできあがり。

おつまみ変わり種おうちこはん#
柿の種アレンジレシピ!
おかずにもなっちゃう柿ピー!



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、亀田の柿の種 6袋詰は保存版カタログ「いつでもトドック」でご案内いたします。

日清 こめ油は、
抗酸化成分、
天然ビタミンE含有の
栄養機能食品なんです！
こめ油を使った揚げ物は
甘さが引き立ち
おいしさもアップ！
素材のうま味が
際立ちます。



日清
こめ油 900g

ちりめんじゃこと ししとうのアヒージョ



調理時間 約10分



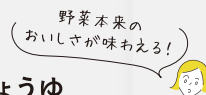
〔材料(3人分)〕

ちりめんじゃこ…30g ブロッコリー、じゃがいも、黄パプリカ等の温野菜…お好みで適量
ししとう…6本
にんにく…1片
塩…小さじ1/3
日清こめ油…100ml
バゲット…適量

〔作り方〕

- ①ししとうは薄く輪切りにし、水気をふく。にんにくは粗みじん切りに。
- ②小鍋にちりめんじゃこ、にんにく、日清こめ油を入れて塩を加えて混ぜ、中火で熱する。ふつふつしてきたら、ししとうを加えて火を止める。
- ③薄切りのバゲット、お好みで温野菜を盛り合わせて添え、それぞれにアヒージョをからめる。

じゃがいもの おかかバターじょうゆ



調理時間 約15分



〔材料(2人分)〕

じゃがいも…2個
バター…小さじ1
しょうゆ…小さじ1
かつお節…1パック(2g)
日清こめ油…適量

〔作り方〕

- ①じゃがいもは皮つきのまま乱切りにし、鍋に入れ日清こめ油をかぶるくらい入れる。中火にかけ、160℃まで温度を上げながら竹串がスツと通るまで揚げる。
- ②油をきってボウルに入れた①にバター、しょうゆ、かつお節を入れて混ぜる。

簡単ヘルシー！おうちごはん#2
素揚げにもアヒージョにも！
うま味が引き立つ、こめ油を使おう

素材はあえて
常温の油から
ゆっくり加熱
ほっこり仕上がり
ますよ！



日清こめ油 900gは、一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。
また、1月第3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」でご案内いたします。



おが和 こまいの甘露煮

白身で淡白な味わいが特徴のコマイを時間をかけてじっくり炊き込み。骨まで軟らかく煮込んであるので余すところなく全て食べられます。



箱根牧場 手造り 牧場のミルクジャム

自社牧場の牛たちの牛乳と砂糖をじっくり煮詰め、濃縮したミルクの風味とやさしい甘さに。パンにぬったり、コーヒーや紅茶に加えても◎



カネト水産 甘えび塩辛

鮮度のいい甘えびを麹の酵素で旨味を引き出し時間をかけて熟成発酵させたやさしい味の塩辛です。甘えびのプリプリの食感と甘みがクセになる◎



エビスパック 骨まで食べられる 焼きさんまめし



北海道産さんまのお腹にご飯をつめた「さんまめし」。味付けはいかめしをベースにさんまの個性に負けないよう若干濃いめです。

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お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！

2月第1週号で注文できます

食絶景北海道
FOOD SCAPES HOKKAIDO



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、
ホタテ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

うま味 たっぷり! ホタテおこわ

限定販売
12/22(水)~
1/25(火)

大好評の“期間限定”おこわがデリカコーナーに再登場!
今回はうま味も風味もたっぷりのホタテおこわです。
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。

ホタテおこわ

190g 本体価格238円(税込257円)

北海道産のもち米にホタテを炊き込みました。もちもちのごはんとなかなかのホタテの香りが相性抜群。



※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。

自宅で簡単! 再現レシピ

再現レシピ / 能戸英里

【材料(4人分)】

もち米……………2合
ベビーホタテ……8個
にんじん……………30g
刻み昆布……………3g
しょうゆ ……大さじ1
砂糖 ……小さじ1
A ホタテ顆粒だし ……小さじ2
白だし……………小さじ1

【作り方】

- ①もち米は研いでザルに上げておく。にんじんは千切り、昆布は水で戻しておく。
- ②小鍋にAの材料と水300mlを入れて沸騰させ、ベビーホタテを加えてさっと煮て、取り出しておく。
- ③炊飯器にもち米と②の煮汁を入れ、2合の目盛りまで水を加える。
- ④にんじん、水気を切った昆布を入れて炊飯。炊き上がった②のホタテを加えてしゃもじで混ぜて盛り付ける。



コープ 風連産はくちょうもちはお近くの店舗にてお問い合わせいただけます。
万が一、品切れの際はご容赦ください。
また、週刊トドックの1月第3週と第4週、2月第1週と第2週でご案内いたします。



ピーナッツとじゃこのごちそう豆腐

■ 調理時間 約15分(豆腐の水切り時間を除く)

【材料(2人分)】

絹ごし豆腐……………1丁	A	ピーナッツ(碎いたもの) 15g
スライスハム……………2枚		ちりめんじゃこ……………15g
青ねぎ……………2本		にんにくしょうが
健やかごま油……………大さじ2		(みじん切り)……………各1片
しょうゆ……………大さじ1		
すし酢……………大さじ1		

【作り方】

- ①豆腐は充分に水切りをし、ハムはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンに健やかごま油を熱し【A】を入れて弱火で炒め、にんにくがきつね色になったら火を止めて冷ます。
- ③②の粗熱が取れたらしょうゆ、すし酢を加えて混ぜ合わせる。
- ④器に①の豆腐を盛り、③をかけてハム、青ねぎをのせる。

健やかごま油の
ここがスゴイ!!



POINT 1

1日あたり大さじ1杯(14g)で

血清LDL(悪玉)コレステロールを
減らすのを助ける。



たった1杯で!

POINT 2

ごま油業界では、
日本初^{※1}の特定保健用食品として認定。
しかもごま油100%! ^{※2}

POINT 3

製造過程で6回の品質検査。
毎日摂取できるよう
やさしい風味に仕上げている。



なんどくの風味ね!

健やかごま油 196g

1月第4週の
週刊トドック裏表紙でご案内!



おいしい食事で、カラダを気づかう。
『健やかごま油』は、ごま油のおいしさはそのままだに、
血清LDLコレステロールの低減をサポートする。
日本初^{※1}の特定保健用食品です。
今月の特集素材とともに「大さじ1杯(14g)」のごま油を
手軽にいただけるレシピをご紹介します。

毎日。新ごま油習慣。

詳しくはこちら



「健やかごま油」許可表示等●許可表示／本品はセサミン・セサモリンが含まれており、血清LDLコレステロールを減らすのを助けます。血清LDLコレステロールが高めの方におすすめです。●一日当たりの摂取目安量／一日当たり、大さじ1杯(14g)を目安に使用してください。普段ご使用の食用油と置きかえて、毎日の食事の中でお召し上がりください。食用油の過剰摂取をさけるため、摂取目安量を守って使用してください。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

フライパンで鍋!

あの「めんみ」でB級グルメ?!

北海道発祥のB級グルメ「ホルジン鍋」。

牛モツの味噌炒めの具材に、ジンギスカンに欠かせない

甘辛いたれとラム肉を合わせて蒸し煮にするだけ!

キッコーマンめんみをベースにしたたれであつという間に完成です!



めんみでホルジン鍋

調理時間 約15分

【材料(4人分)】

牛もつ……150g
ラム肉(薄切り)
……150g
キャベツ……250g
玉ねぎ……1個
にら……1束
もやし……1パック
白ごま……適量

A キッコーマン
めんみ…100ml
みそ……大さじ1
砂糖…大さじ1/2
にんにく
(すりおろし) 1片

【作り方】

- ①牛もつ、ラム肉は食べやすい大きさに切る。キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切りにし、にらは長さ5cmに切る。
- ②ボウルにAを合わせ、牛もつとラム肉を加え、全体がなじむようによく混ぜる。
- ③フライパンにキャベツ、玉ねぎ、もやしを敷き、②を並べてにらをのせ、ふたをする。
- ④中火にかけ、沸騰したら弱火にして10分程蒸し焼きにし、仕上げに白ごまをちらす。



めんみのレシピは
ほかにもあるよ!



キッコーマン めんみ(北海道限定) 1L

かつお、煮干、昆布、さば、ほたてからとった5種のだしに、しょうゆと本みりんを合わせ、めん類から丼物、煮物、鍋、おでんまであらゆる料理に使えます! 濃縮5倍。

たっぷり果実で、 おうち飲みをちょこっと贅沢に!

果実が1/2個分*入った本格チューハイ「贅沢搾り」
食べごろの果物のような味わいがフルーツ好きにはたまらない!
自分へのご褒美やお友達・夫婦の大切な時間を楽しみましょう!

2月第1週の
トドックでは、
グレープフルーツ、レモン、
桃、キウイのアソート。
いろいろな味が入って
ワクワクするね!

アソートは
トドックのみの
限定ですよ!



贅沢搾り
グレープフルーツ



贅沢搾り
ぶどう



贅沢搾り
レモン



贅沢搾り
桃



贅沢搾り
キウイ



※グレープフルーツ1個あたり400gとして計算しています。※桃1個あたり250gとして計算しています。※キウイ1個あたり100gとして計算しています。
※レモン1個あたり150gとして計算しています。※ぶどう1房あたり300gとして計算しています。

アルコール分各4% | 人工甘味料無添加

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、贅沢搾り アソート(グレープフルーツ、レモン、桃、キウイ350ml各3缶)12缶セットは2月第1週の週刊トドックの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。ほどよく、楽しく、いいお酒。のんだあとはリサイクル。



すべては、お客さまの「うまい!」のために。

販売者: アサヒビール株式会社



＼もれなく／
最大 6000
ポイントプレゼント!!

今、エネルギーをスイッチすると、
北海道にも、家計にもやさしい。

コープのエネルギーに新規でお申込みいただくと、
今ならもれなくコープさっぽろのポイントを進呈いたします。

さらに、抽選で26名様に素敵なプレゼントも！
エネルギースイッチをするなら、今がチャンスです！

エネルギー切替キャンペーン

お申込み期限／2022年3月20日

＼もれなくプレゼント！／

灯油(定期配達)
2000
ポイント

でんき
2000
ポイント

ガス
2000
ポイント

※他のキャンペーンとの併用はできません。※詳しくはキャンペーン規約をご確認ください。

＼さらに抽選で当たる！／

A賞



道内人気温泉
ペア宿泊券
最大6万円分相当
(3組6名様)

B賞



高級レストラン
ディナーご招待券
ペア1.5万円相当
(5組10名様)

C賞



コープさっぽろ
ぬいぐるみ3点セット
(トドック・クルリン・カケル)
(10名様)

※写真はイメージです。※当選賞品はおまかせいただきます。

私たちエネコープとトドック電力は、より多くの北海道の組合員さんへ適正価格の灯油・LPガスの提供や地産地消のでんきの提供をめざして挑戦を続けています。

詳細・
お申込み

WEB



電話

灯油・LPガス
エネコープ

☎0120-012-458
月曜～金曜9:00～18:00、土曜9:00～16:00
(日曜・年末年始は休み)

でんき

トドック電力

☎0120-012-877
月曜～土曜9:00～18:00
(日曜・年末年始は休み)



健康な体ときれいな水を守る。

シャボン玉同いね

新型コロナウイルスに加えインフルエンザやノロウイルスなど
感染症が気になるこの季節。

手洗いの回数が増えて手荒れが心配な方も多いでしょう。

天然保湿成分を含む手肌にやさしいバブルガードで
この冬を乗り越えましょう。

手肌に
やさしい

手荒れが気になる今だから

手洗いせっけん バブルガード

正しい手洗いをしましょう

ドアノブ、スイッチ、電車のつり革など、多くの感染症は手指を介した接触感染が主な感染経路です。ですから、手洗いは非常に重要です。指先(爪)、親指のつけ根、指の間、手首など、洗い残しやすい場所を知り、石けんを使った正しい手洗いをしっかりと行いましょう。水のみの手洗いは手の

ひらの細菌やウイルスを増やして逆効果になることもあるので注意しましょう。



伊藤 重彦先生

KRICT(北九州感染制御チーム) 副理事長
北九州市立八幡病院院長



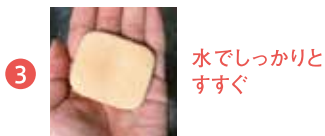
手洗いせっけん
バブルガード
300mL

※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

※トドックでは保存版カタログ「ビューティードック」でご案内しています。

ファンデーションの パフ洗いにも

肌 directly ふれるパフは清潔にしておきたいもの。専用クリーナーを使用しなくても、手洗いせっけんバブルガードで簡単に汚れを落とせます!



①〜③を2回繰り返せば、
新品のようにキレイに!

※ご使用のスポンジの取扱注意事項
をよく守り、お手入れしてください

使ってみました!

泡がきめこまやかで心地いい!無香料だから料理中も手に香りが移らないところが気に入っています。

白井さん(札幌市)



肌を優しく包んで洗い落としてくれます。成分は水と石けん成分のみなので、家族で愛用したいですね。

中村さん(札幌市)



帰宅後、調理中、食事前にも シンプル処方 of ハンドソープ

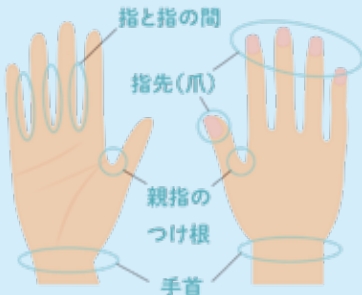
手洗いせっけんバブルガードは水と石けん成分のみのシンプル処方。アルコールや抗菌剤、香料、着色料、酸化防止剤、合成界面活性剤不使用の無添加石けんです。昔ながらの釜炊き製法でじっくり時間をかけて作られ、天然油脂の保湿成分が残り、しっとりした洗い上がりに。無香料・無着色だからお料理中も気にせず利用できます。底の安定したボトルで、お子さまも押しやすいのが特徴です。

手洗いは 楽しく!正しく!

シャボンちゃんと一緒に上手に手洗い!動画に合わせて楽しく手洗うだけで、正しい手洗いが身につく「シャボンちゃんの手あらいうた」を配信中。

洗い残しやすい場所

- 指と指の間
- 親指のつけ根
- 指先(爪)
- 手首



みんな
やってみよう!



十勝産金時 お茶菓子やお赤飯にも ふっくらの手製甘納豆

170g

店舗価格:店舗198円(税込214円)

トピック:1月第2週



林さん's comment

地元素材がうれしい。子どもがぐずったとき、気分転換がてら数粒与えれば、みるみるうちに笑顔に!いつもパンや蒸しパンを作るので、目先を変えたいときに甘納豆を混ぜたりしています。と言いつつ、ほとんどは私の日々のおやつとして消費されたりしますが、「職人手づくり」というのがまた、おいしさUP!

子どもたちの大好ききみ、やつ



豆パンが気軽にできちゃう!

エリアちよこっとさんが

見つけた! コープさっぽろ おすすめ商品

COOP
SAPPORO

今回のテーマ

おかずもおやつも!
家族みんなが
みるみる笑顔になる
おすすめのコープ商品

今月で最終回となりました。組合員さんの中から選ばれた読者モニター「エリアちよこっとさん」が、コープさっぽろでしか買えないお気に入りの商品を紹介いたします!また、編集部がおすすめるコープ商品も紹介いたしますよ!

はやし

標茶町 林 かんかんさん(38歳 主婦)
行きつけは釧路貝塚店。なるべく道産の物を選びたいので、道産・国産食材を使用のなるほど商品を買うことが多いです。4歳の息子の好物、飲むヨーグルトはいくつ買っても足りませ〜ん。



編集室おすすめ!

注・目・の 商品

はせみほ

朝食は米とみそ汁が必須。
お昼は満腹になるとありがた
た〜い気持ちになって
しまうので軽めに、その
分夜はしっかり食べて
飲んでいます!



旨味のある 甘さと粘り 東川町産の ななつぼし

店舗価格:5kg1,740円(税込1,879円)



※増量タイプのパッケージのため
実際と異なる場合がございます。

わが家で毎日食べているお米はこちら!朝の炊きたてはもちろん
おいしいのですが、冷めてもおいしくて、職場でお昼にいただく
にぎりにもピッタリ。お米の甘みと、ツブツブがしっかりと感じられる
ところがお気に入りポイントです!トドックで購入しています。

大豆ミートの キーマカレー

店舗価格:398円(税込430円)



デリカコーナーで見つけたこのキーマカレー。ひき肉ではなく大
豆ミートを使用していて、知らなければ、いや、知っていてもお肉
だとは思えない味と食感が驚き!ヘルシーで、カレーなのに
500kcalを切る罪恶感のなさがサイコーです(笑)

味付けいなり (5個分×2パック)

店舗限定品

店舗価格:店舗248円(税込268円)

林さん's comment

暑い夏、食欲のない日でも、酢飯なら食べやすいし、いなり
にすると子どもも喜びます。酢飯だけ用意すればいい、という手軽さ。いなり
の皮に酢飯を詰めるのは、いつも息子にも手伝ってもらっていました。

この夏、はまった味!



ねじりこんにゃく

200g

店舗価格:店舗128円(税込138円)

トドック:2月第4週

林さん's comment

ねじりこんにゃくって、北海道ではあまりなじみが
ないですね。私は昨年まで住んでいた京都で知りました。京都のスーパーでは、たいていどの店
も取り扱っていましたが、こちらではコープさっぽろでしか見当たりません。細かく切り込みが入って
いるので、味がしみやすいし、噛み切りやすい。煮物に使うにはもってこいのこんにゃくです。



2018年からの累計受給者数・支援総額

1,056人・2億6,400万円

コープで働く大学生には返済のいらない奨学金が給付されます。

コープさっぽろ大学生育英奨学金

大学の学費の高騰と家計収入の減少により、今や大学生の2人に1人が何らかの「奨学金」を利用しており、さらに不安定雇用や低賃金労働の拡大により、卒業しても返済に苦しみ、「返したくても返せない」人達が増加しています。現在の貸与型奨学金制度は卒業後の安定した雇用が前提であり、雇用の安定化を進めながら、高額な教育費を個人にのみ負わせるシステムは、限界に達しています。その矛盾が、若者たちが数百万円という奨学金返済を背負って社会に出ていくという形で象徴的に表れています。この状況が続けば、貧困の連鎖にとどまらず、中間層までもが結婚・出産・子育てが困難となり、少子化・人口減をさらに加速しかねません。コープさっぽろでは、高等教育を希望する子どもたちの学資金支援の一助として、「コープさっぽろ大学生育英奨学金」制度を2017年に創設。家庭の経済的事情で進学を断念しようとする子どもたちが一人でも多く進学できるように支援をしています。



コープさっぽろ 大学生育英奨学金

検索

人と「人」をつなぐ ⑧

コープさっぽろは若い世代を応援します!

〈コープさっぽろの奨学金制度〉

新入職員

新入協3年目までの
コープさっぽろ若手職員へ
奨学金返済支援制度

コープさっぽろで働く入協3年目までの職員を対象に奨学金返済額の一部を補助する制度です。毎月の奨学金返済の50%をコープさっぽろが負担します。本人負担の上限は1万円とし、それを超える場合には超過分をコープさっぽろが負担します。

コープさっぽろでは職員の教育を大切にしており、入協後も学び続けられる意欲がある方を積極的に採用しております。本制度を活用いただくことで、学生時代に奨学金をもらいながら勉学に力を入れてきた学生の方々が、入協後に経済的な不安が少しでも軽減され、積極的に自己研鑽ができることを願っております。



コープさっぽろ人事部
みちにし たかゆき
道西 隆佑さん

大学生

返済不要

コープさっぽろで働く大学生を応援
コープさっぽろ大学生育英奨学金
4年で100万円を給付します

【募集要項】

- 給付額と内容:年額25万円。毎年申請し継続すれば最長4年間、合計100万円を給付。返済不要。他制度の奨学金と併用可能。
- 受付期間:2022年1月11日(火)から2022年4月30日(土)まで
※定員になり次第受付終了

就労条件・対象など、2022年度の募集の詳細につきましてはコープさっぽろHPなどでお知らせします。

2017年に創設した「コープさっぽろ大学生育英奨学金」制度。創設以来1000名超の学生に利用いただいています。コロナ禍の影響が長引く中、コープで働きながら学業も両立できる制度です。是非活用ください!



コープさっぽろ人財育成部
こはま たかひろ
小濱 貴洋さん

高校生

返済不要

ひとり親家庭の高校生を応援
コープ育英奨学金
2022年度も募集を行います

【募集概要】

- 給付額と内容:月額1万円。年4回に分け1年生から3年生までの3年間給付。
- 対象:道内在住のひとり親家庭(両親がいない方)で、2022年4月に道内の高等学校、高等専門学校などに入学する1年生
- 申請書類の請求開始:2022年3月1日(火)予定
- 応募方法:メール・FAX・ハガキのいずれかで、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

※申請書類は3月1日からダウンロードできます。

コープ育英奨学金への支援をお願いします
トドックふくし基金新規サポーター募集中

- お問合せ/公益財団法人 コープさっぽろ社会福祉基金
〒063-0831 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
TEL 011-671-5719(月・火・木10:00~15:00
※祝日は除く) FAX 011-671-5741

第11回
コープさっぽろ
農業賞



日本で初めて「消費者の目線で優れた生産者を応援する」企画として2004年に始まったコープさっぽろ農業賞。第11回農業賞は本来2020年の開催を予定していましたが、コロナ禍で1年延期となり、2021年に実施されました。栄えある北海道知事大賞を受賞したのは…。

北海道知事大賞

あすなる
ファームिंग
(清水町)

受賞の知らせを聞き、たいへん驚くとともに身の引き締まる思いです。弊社は現会長の父が30年前に設立しました。兄が牧場、四男の私が製造部門を引き継いでいます。あすなるの名前には「あすはもつとよくなるう」の思いが込められています。父が取り組んできたオーガニック酪農への挑戦、安全・安心なもののづくりへのこだわりを守りながら、時代にあった取り組みを行い、子どもたちの世代へつないでいけたらと願っています。

有限会社
あすなるファームिंग
代表取締役 村上悦啓さん



あすなるファームिंगを特集した
「Cho-co-tto 2021年4月号」の記事は、
ホームページのバックナンバーをご覧ください。



審査委員長より

今回もレベルの高い生産者ばかりで、感銘を受けました。環境への配慮や食と健康を考える農業、福祉と連携した農業の実践など、コプサの推進するSDGsに通じるケースが多くみられました。環境問題が深刻化し、食料の安定確保と安全が求められ、コロナ禍を経験している今日、コプサの農業賞は消費者と生産者の結びつき



を強め、道民の暮らしの安心につながると感じます。受賞者の皆さまに心から敬意を表します。

北海道生活協同組合連合会
会長理事 麻田信二さん

表彰式&懇親会が行われました

第11回コプサの農業賞の表彰式・懇親会が2021年11月26日、札幌パークホテルで行われ、受賞生産者の皆さんが全道各地から集結！懇親会では、受賞生産者の素晴らしい食材を使ったコース料理が振る舞われました。



主な受賞生産者

農業賞 北海道知事大賞
あすなろファーム(清水町)

農業賞 特別賞
Agricola(当別町) 菅野牧園(栗山町)
佐々木ファーム(洞爺湖町)
前田農産食品(本別町)

漁業賞 コープさっぽろ大賞
白糠漁業協同組合 たこ縄部会(白糠町)

交流賞 札幌市長賞
当麻有機農業を考える会(当麻町)

ビジネスモデル賞 最優秀賞
仁成ファーム(釧路市)

新規就農者賞 優秀新規就農者賞
佐賀井農園(長沼町)

受賞者の詳細はホームページで
ご覧いただけます。



第9回
高校生
チャレンジグルメ
コンテスト
in HOKKAIDO

高校生のアイデアが集結！
地元食材が散りばめられた
創作メニューコンテスト

10月2日(土)に2年ぶりに開催されたコップさっぽろ主催「第9回高校生チャレンジグルメコンテスト」。このコンテストは高校生が自らメニューを考案し、調理して、販売するというもの。地元食材を生かし、地元の大人たちと協力して開発するオリジナルメニューが出品されます。例年は食のイベント会場で行っていましたが、今年はファイナリスト6校と審査会場をオンラインでつなぎ、各校のプレゼンテーションを配信しながらの開催となりました。

今年のチャレンジグルメ大賞はなんと同点で2校選出。

「今回のコンテストを通して高校生のみなさんは地元企業や生産者の方々の意見を聞き、新たな発見があったと思う。これからもいろいろな人に出会い、自分たちの道を発見していったほしい」と審査委員長の萬谷利久子さん。来年こそはリアルで会いましょうとコンテストは締めくくられました。



副賞で全員にドックめいぐるみ、マイボトル、皿を贈呈。なんと非売品!

すべてのメニューを試食しながら審査。見た目も評価の対象です



審査中は同じテーマについて6校が話し合う交流タイムも。各高校の雰囲気も伝わる時間となりました

実際に集まることはできませんでしたが、オンラインで生徒の生き生きとした発表が配信されました

コープさっぽろ賞 商品化決定!

北海道霧多布高等学校

「きりたっぶりん」

- 地元食材／牛乳（タカナシ北海道4.0牛乳）、霧多布昆布（きりたっぶりん昆布しょうゆ）



浜中町特産の牛乳を使った牛乳プリン。ハーゲンダッツにも使われている「タカナシ北海道4.0牛乳」を使用。プリンの上にはきりたっぶりん昆布しょうゆを使った「みたらし」をトッピング。牛乳プリンの濃厚な味わいに甘じょっぱいみたらしがからまった、贅沢な味わいです。

受賞
ポイント

- タカナシ北海道4.0牛乳の素材の味をあえてシンプルに生かしたところがよかった。
- プリンというカラメルイメージだが、みたらしというのは新しい視点だった。



〈チーム名〉霧高フードビジネス
後列左から種市美希、湯浅真幸、渡邊由愛神。前列左から上原雅偉、新岡慎之介（全員3年生）

地元の製菓専門の方にアドバイスをいただきながら20回以上も試作をして完成した力作だったので、受賞できて嬉しいです。特産品を使うということだけではなく、開発や販売ということも考えてメニューを考える難しさを今回は学びました。

店舗で
1月下旬～
2月上旬頃に
販売予定!

チャレンジグルメ大賞(北海道知事賞)



市立札幌大通高等学校

甘味たっぶり たまみどりチーズチヂミ

- 地元食材／たまねぎ（札幌黄）、枝豆（サッポロミドリ）、はちみつ（大通高校産）



北海道千歳高等学校

うまい! とサケぶ! さけみそ餃子

- 地元食材／鮭、キャベツ、長ネギ、挽き肉

味の匠賞

北海道標茶高等学校

「ガトー・ド・ネージュ」

- 地元食材／ホエー



わがまち発信賞

北海道網走南が丘高等学校

「てんさいタルトくん」

- 地元食材／じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、牛乳、てんさい糖



北海道鶴川高等学校

「むかわキンパ」

- 地元食材／牛肉（むかわ和牛）、米（ゆきさやか）、ほうれん草、チーズ（ASUKAのチーズ工房）、ニラの葉（ニラたれ）



コミュニティ

ちょこっと

読者さんとの交流誌面
「ちょこっとコミュニティ」。
今月は「11月号」について
皆さんからの
感想や写真を
ご紹介します。



11月号の表紙について

いつも表紙が素敵です。「食べられません」とあったので、なんだろう?と思ったらきのこランプ! 検索してしまいました。



(札幌市 yumiさん)

「ふれあいきのこ村のしいたけ」について

きのこの生産過程はもちろん、福祉との連携というところに特に興味深く読ませていただきました。自分は特別支援教育に携わっているので、すごくためになりました。所長の窪田さんのお人柄がすごくよく伝わってくる素敵な仕事場ですね。

(鷹栖町 まっちーさん)

「速報! きのこ村長選」について

まいたけ村長の所信表明演説の5つのおねがいぎきのこの食べ方にかかわる重要な内容をおもしろく、わかりやすく伝えられているので楽しかったです。

(旭川市 かっちゃんさん)

「突撃!

お隣さんちのきのこごはん」について

私はきのこが好きだけど、夫は嫌いなのできのこが食卓に並ぶことが少ないです。掲載されているおいしそうなしじきに背中を押され、「えのきのからあげ」を作ったら、きのこ嫌いの夫が「おいしい、おいしい」と食べてくれました! やったー!

(札幌市 A・Sさん)

「ふしぎつつちぜろ」について

勉強になりおもしろかったです。6歳の娘はとっても気に入って何回も何回も読んでいます。そしてきのこにとっても興味をもったようです。

(旭川市 くらみさん)

お写真が届きました

11月号P50の石狩鍋を人生で初めて作りました。超絶おいしかったです! (比布町 チャドさん)



2歳の子どもの誕生日に作りました。喜んでもりもり食べてくれました! (札幌市 そーきさん)



お誕生日
おめでとう
ございます!



ご応募ありがとうございました!

皆さんからののおたよりや
写真は65ページのフォームから
応募してね!お待ちしております♪



＼ 21通のご応募いただきました。ありがとうございました！ /

「Cho-co-tto」の表紙アイデア最優秀賞決定!!

Cho-co-tto8月号で募集した表紙案。
今月の表紙は最優秀賞のM.Iさんのアイデアを実現させていただきました。
ご応募いただいた皆さま、本当にありがとうございました!

表紙案を
決める
会議の
様子



優秀賞 岩井 孝子さん



最終選考まで残った作品です。
どれもステキですね!



ほぼ満場一致で決まりました。
おめでとうございます!



優秀賞 田村 容子さん



優秀賞 K.Kさん



優秀賞 つぶあんさん



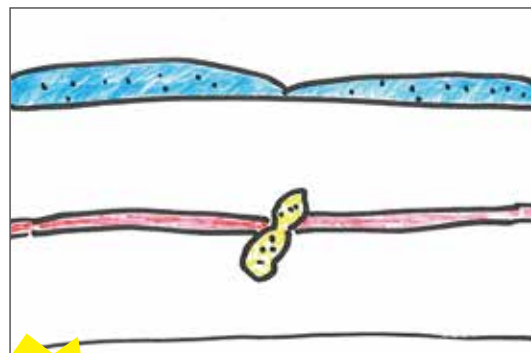
優秀賞 アラデロミさん



優秀賞 菅原 瑞希さん



優秀賞 白澤 紀恵子さん



最優秀賞

札幌市 M.Iさん

この度はありがとうございました。1月号ということで着物?「そっだあのかわいい形、帯留めにしてみたらピッタリ合いそう」と迷いなく浮かびました。



「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

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

株式会社 エバークリーン

〒053-0055 苫小牧市新明町2丁目4-5 TEL 0144-53-3388

DIAMIK **ダイヤミック株式会社**

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 011-281-1991

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

応募総数 **415件** /
ご応募ありがとうございました！

〈11月号〉 作ってみた！ ベストレシピ結果発表



11月号は
こちらから！

1位 えのきのからあげ P21



2位
きのこたっぷりカレー
P25



3位
きのこのきんぴら
P24



春はもうすぐ
旅を楽しもう！

コープトラベルで 早春の旅に よう！



コープトラベルで、ひと足はやく春を感じる旅にできませんか？例年人気の世界遺産 日光東照宮 & 水戸偕楽園の梅まつり観梅の花めぐりツアーや、東京・京都をはじめとした主要各都市の航空券とホテルがセットになったお得なフリープランを絶賛発売中です。この機会に一足早く春を感じてみるのはいかがでしょうか？詳細はホームページにてご紹介しております。ぜひご覧ください！

詳細はこちら



コープトラベル
ナビダイヤル0570-003-050
10:00～18:00(土日祝営業)
メール csap.coop-tabi@sapporo.coop

見学会
箱ティッシュ
引換券
キリトリ

コープの家族葬

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

「コープの家族葬」

90,000円(税抜)～

99,000円(税込)

ご相談ください



1月・2月

非接触

予約不要

式場見学会開催

スタッフと対面せず、自由に式場を見学いただけます。

ご来場いただいた方へ、
箱ティッシュ(5個セット)をプレゼント。

左上の「引換券」をお持ちください。

※商品パッケージが異なる可能性があります



〈開催日程・式場〉

1/29 ±

開催時間：10～13時

フリエホールつきさむ/フリエホールしんことに
ウィズハウス豊平橋/ウィズハウス北郷/ウィズハウス発寒
ウィズハウス手稲/ウィズハウス恵庭/香華殿北広島斎場

2/26 ±

開催時間：10～13時

フリエホールつきさむ/フリエホールしんことに
ウィズハウス北12/ウィズハウス南郷7丁目/ウィズハウス発寒
ウィズハウス手稲/香華殿恵庭斎場 / ウィズハウス清田

 **コープの家族葬** ×  **ウィズハウス**

「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

お問合せ

フリーダイヤル

0120-617-750

〈受付時間〉10:00～17:00

開催式場の詳細・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 



積立会員
加入募集中

1口1,000円からできる
安心の積立!

「安心な暮らし」のご提案

病気やケガで働けなくなった時に備える

コープさっぽろの

所得ほしょう保険

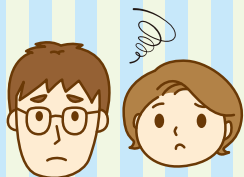
コープオリジナルの
団体保険です。

団体契約で

介護医療保険料控除対象団体長期障害所得補償保険

15% 割引

病気やケガでもしも働けなくなったら



今の保険って
治療費以外に
補償されるのかしら。

病気で
長期入院したら
収入が減るよなあ。

生活費は
どうすれば
いいのかしら。

家のローンが
払えなく
なるなあ。

公的保障だけで
足りるかしら。

子供の習い事は
どうしよう。

ご契約年齢満20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。)

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。
入院だけでなく、医師の
指示による自宅療養も補償。
- 一部復職しても継続補償。
- 24時間、天災もカバー。



組合員さんなら、別居・同居に関わらず
お子さまにもかけることができます!!

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歳きざみで保険料が変わります。●解約返戻金はありません。●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。

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
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 法人第一支社
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/>



ファミリーインタビュー Vol.01 森川さんファミリー〈勲さん・美智枝さん・大玖馬くん(0歳)〉・祖母 雅子さん



美智枝さん

大変な出産でしたが、コープ共済に入っていて良かった！

もともとコープ共済《たすけあい》女性2000円コースに加入していました。今回、初めての妊娠が切迫早産となって入院し、帝王切開手術で出産。その入院と手術両方で、コープ共済の共済金が支払われました。病院の領収書で請求手続きができてとっても簡単。すぐに振込みがあり助かりました！

※2021年5月現在の基準 ※正常分娩の場合は、共済金はお支払いできません。



勲さん

思わぬ病気やケガをした時も、手厚い保障で安心ですね。

子どもは身体や心の成長とともに、今までできなかったことができたり、行動範囲が広がるもの。家族旅行などもこれから楽しみです。同時に想定外の行動をとったり、急な病気やケガも心配。そんな時に手厚い保障が早く受けられると、親としては安心だし助かります。



雅子さん

かわいい初孫の成長の手助けに、コープ共済は欠かせません！

大玖馬くんは早産で生まれ、約2カ月入院。心配は尽きなかったのですが、7カ月目になって寝返りしたり「アプアプ」などと語りかけてくれたり、とてもかわいいです。今は医療費がかかりませんが、将来のために掛金も手ごろで保障内容が充実しているコープ共済は、孫にお勧めです！



●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。※詳しい保障内容については、加入申込書付伝物をご覧ください。

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！

承認番号: K-79539-2112

HPはこちら！



“コープ”×“北海道ろうきん創立70周年記念” キャンペーン

キャンペーン期間

2021年11月1日(月)▶2022年3月31日(木)

※融資商品の場合は2022年4月28日(木)までにお借入された方が対象です。

期間中、対象商品をご利用いただきキャンペーン専用の応募フォームから
ご応募いただいた方 **先着700名様に** 暮らしに役立つ選べるプレゼント!

対象 商品

融資商品

- | | |
|--------------------|------------------|
| ① コープマイプラン(カードローン) | ② 教育ローン(証貸・カード型) |
| ③ 奨学金借換ローン | ④ 福祉型教育ローン |

資産形成商品

- | |
|--------------------------|
| ① 個人型確定拠出年金(iDeCo) |
| ② 投資信託定時定額買付(つみたてNISA含む) |

コープさっぽろ専用電子マネー ちょこっとカード

※組合員証へのポイント付与もお願いいたします

1,500円分

または

図書カード

1,500円分

または

社会貢献(寄付)

1,500円分

キャンペーンの詳細、キャンペーンの応募方法、社会貢献をお選びの際の寄付先については、最寄りのろうきん各店舗にお問い合わせいただくか、ホームページをご確認ください

●お問い合わせはお気軽に「ろうきん」店舗、またはフリーダイヤルへ

北海道ろうきん
コールセンター

0120-5-109-26

ご利用時間
AM9:00~PM5:00
土・日・祝日、年末年始は
休業します。

北海道ろうきん
ホームページ

北海道ろうきん

検索

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



プレゼント応募方法

応募締切:1月20日(木) 必着

Q1 面白かった記事とその理由

Q2 おすすめの
「アスパラ」レシピ

Q3 「アスパラ」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II条5丁目10-1
コープさっぽろ広報部「ちょこっと1月号アンケート係」

WEB <https://www.sapporo.coop/content/?id=1355>

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

編集後記

2022年最初の表紙は初のアイデア公募。皆さんの発想の斬新さに、一同「なるほど〜」となりました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございます!今年も読者の皆さまに、いろいろな形で誌面作成にご参加いただけたら幸いです。(長谷川美穂)

今月のプレゼント

A



十勝グラナッツ
合同会社
「レトルトゆで落花生」
100g入り 2パック

10
名様

B



P32
「さば缶鍋」で
使用する器

1
名様

内寸:直径18.5cm、深さ4cm、ふたなし

D



P40 亀田製菓
「亀田の柿の種・
亀田の柿の種
濃厚梅ざらめ・
亀田の柿の種 柚子ざらめ」

12
名様

D



P46 アサヒビール
「贅沢搾り
グレープフルーツ・
キウイ・ぶどう」
各2缶(計6缶)

12
名様

E



なるほど商品詰め合わせ

※トックのトラック型
ボックスに入れてお届けします。
※3,000円相当の商品が入っています。
※写真はイメージです。

10
名様

今月のレシピインデックス

落花生

ゆで落花生のおこわ	16
鶏肉の落花生炒め	18
ピーナッツチョコ	19
ピーナッツバター	20
ほうれん草のピーナッツ和え	20
ピーナッツホイップ	21
ピーナッツとじゃこのごちそう豆腐	44

やさい

コーンクリームグラタンパン	24
亀田の柿の種入りチーズとん平焼き	40
じゃがいものおかかバターじゃようゆ	41

さかな

ちりめんじゃことししとうのアヒージョ	41
ホタテおこわ	43

鍋

イタリアン・トマト鍋	26
博多のモツ鍋	27
やみつきキムチ鍋	28
ビエンロウ	29
餃子鍋	30
焼き鳥鍋	31
レモンたっぷり鍋	31
さば缶鍋	32
ミルク坦々鍋	32
塩ホルモン鍋	33
野菜たっぷりラーメン鍋	33
餅入り酒粕鍋	34
めんみでホルジン鍋	45

デザート

トルコアイス	2
--------	---

新しい年を迎え、
皆様に
ご挨拶
申し上げます。

日頃よりコープさっぽろの事業と活動にご支援及びご協力をいただき、改めて厚く御礼申し上げます。

2021年度現在、コープさっぽろの組合員様は190万人、宅配システムドック利用者は43万人となります。店舗事業は、しろいし中央店、やまはな店がオープンしました。やまはな店は札幌市中央区の店舗として34年ぶりの出店となり、11月25日には「無印良品」も出店、都市型コープのモデル店舗として運営開始しております。宅配事業は全道40センター10デポで運営しており、ECサイト「ドックサイト」「ドックアプリ」もさらに購入しやすいものへ改善推進いたしました。

2021年も、コロナ感染拡大の影響により困っている方へ様々な取り組みを進めさせていただきました。医療関係施設に入れず、やむを得ず自宅療養が必要になった方や生活に困窮する大学生への食料・日用品のお届け、動物園・水族館への募金活動、ひとり親世帯への奨学金拡大・追加募集などで支援を続けて参りました。

2021年9月より、様似町において小中学生や教職員への昼食を温かいままお届けするスクールランチ事業を開始いたしました。この事業はコープさっぽろにとって初の取り組みとなります。これからも、誰もが健康で安心して生活できるまちづくりを道内自治体の皆さまとともに推進して参ります。

環境への取り組みとして、2021年7月より「マイボトルエコアクション」を開始しました。海洋プラスチックごみの70%以上が街から河川を経由して海洋へと流出した「街のごみ」で、毎年800万トンのプラスチックごみの海洋流出は世界規模の問題にもなっています。マイボトルを持つことは、ペットボトルなどのプラスチック製品をできるだけ使わないことにつながります。更に、海や川などの清掃活動として、2021年10月20日・23日に「Hokkaido海のクリーンアップ大作戦!」と称して全道44カ所、約3000人で海岸清掃を行いました。できることから始める、そして北海道の海をみんなで綺麗にしていくことを推進していきます。

2022年、さらに皆様のお役に立てるよう感謝の気持ちを込めて、事業と活動を進めて参ります。

本年も、より一層のご支援、お引立てを賜りますようお願い申し上げます。
皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。

生活協同組合コープさっぽろ理事長

大見 英明

2022年1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
- ちびっこ ⇒ ちびっこコープデー
- 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
- パン ⇒ パンお買得デー
- アイス ⇒ アイスお買得デー
- アプリ100P ⇒ 〈トドックアプリ限定〉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
26	27	28	29	30	31	1 元日
ちょこカ チャージデー ちょこカ チャージデー ってなに？ ちょこっとカードに1回のチャージ 現金で1万円ごとに 50ポイントプレゼント！ チャージ機限定 ●ちょこっとカードでの購入がお得です！ 通常時 ポイント1倍 + ちょこっとカードポイント1倍 ⇒ ポイント 2倍に!! ポイント10倍時 ポイント10倍 + ちょこっとカードポイント1倍 ⇒ ポイント 11倍に!!						全店休業 店舗により初売りが 異なります。
2	3 三日月	4	5 いちごの日	6	7 七草	8
ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	ちびっこ べビー オムツ 5% OFF キッズカード シール2倍 ちょこカ チャージデー らくちん パン アイス	ちょこカ チャージ デー	ゴーゴー ちょこカ チャージ デー らくちん	ちょこカ チャージ デー	冷食 10% OFF ポイント 10 倍
9	10 成人の日	11	12	13	14	15
ちょこカ 5% OFF ポイント 10 倍 らくちん	ポイント 10 倍	ちびっこ 46円 均一祭 キッズカード シール2倍 べビーオムツ 5%OFF ちょこカ チャージデー らくちん パン アイス	46円 均一祭	ゴーゴー らくちん		冷食 10% OFF ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー
16	17	18	19	20 甘酒の日	21	22
ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー 輸入 ワイン 10% OFF	ちょこカ チャージ デー	ちびっこ べビー オムツ 5% OFF キッズカード シール2倍 ちょこカ チャージデー らくちん パン アイス	ちょこカ チャージ デー	ゴーゴー ポイント 10 倍 医薬品 10%OFF ちょこカ チャージデー 大人用オムツ 5%OFF らくちん	ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	冷食 10% OFF ポイント 10 倍
23	24	25 中華まんの日	26	27	28	29
ちょこカ 5%OFF ポイント 10 倍 らくちん		ちびっこ ポイント 10 倍 キッズカード シール2倍 べビーオムツ 5%OFF ちょこカ チャージデー らくちん パン アイス		ゴーゴー らくちん		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
30	31 愛菜の日					
ポイント 10 倍 絶対カレーフェア				絶対カレーフェア		※らくちん当日便サービスデーは 実施いたしません

※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。※べビーオムツ5%OFF・医薬品10%OFF・大人用オムツ5%OFFはコープドラッグ店限定です。

新



力強いのに、
飲み飽きない。

ゴールドスター

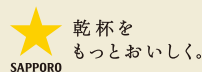


黒ラベル
の
麦芽

×

エビス
の
ホップ

本商品はビールではありません。
リキュール(発泡性)②の商品です。
黒ラベルの麦芽とエビスのホップは
一部使用です。



ストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転。妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう。

お酒は楽しく適量で。のんだあとはリサイクル。

リキュール(発泡性)②

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。
また、1月第2週～2月第2週の週刊トドックと
お酒・飲料カタログでご案内いたします。