

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと



10
周年。

4月号

2022 [vol.121]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO

健康にアイデアを

meiji

明治ブルガリア
のむヨーグルトが

新しく
生まれ変わら
りました!

4/5
発売

new!



明治ブルガリアヨーグルト
脂肪0(900g)

甘みを抑えながら、低酸味の乳
酸菌を使用することで甘酸バラ
ンスが良く飲み飽きないあじわい



明治ブルガリアヨーグルト
脂肪0 低糖低カロリー(900g)

低糖低カロリータイプ(日本
食品標準成分表:ヨーグルト
ドリンクタイプ加糖との比較)



明治ブルガリアヨーグルト
脂肪0 カルシウムと鉄分(900g)

コップ一杯(200ml)に半日
分のカルシウムと鉄分入り



明治ブルガリアヨーグルト
無添加プレーン(900g)

乳素材だけで作ったプレーン
タイプののむヨーグルト

※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。また、明治ブルガリアヨーグルト脂肪0(900g)は5月第1週、明治ブルガリアヨーグルト脂肪0 カルシウムと鉄分(900g)は5月第1・2週の週刊トドックでご案内いたします。

商品に関するお問合せ先

株式会社 明治 お客様相談センター ☎0120-598-369 平日9:00~17:00(土、日、祝日を除く)

株式会社 明治

PR

目次

- 06 人も鶏も、幸せであるように。
- 14 今こそ、たまご博士になろう！
- 18 たまごを食べる。
- 22 ちょこっと編集室 体当たり企画
- 24 ぴっかぴか！いちねんせい ふしぎっち
- 26 わが家のたまごレシピ！
- 30 のつけ弁のススメ
- 36 こどもレストラン
- 38 ちょこっとメモ
- 46 ためしてみて！これがわたしのお気に入り！
- 47 ラブコープ総選挙2022
- 48 コープさっぽろ〈つなぐ〉取り組み
- 49 畑でレストラン
- 50 インフォメーション
- 52 ちょこっとコミュニティ
- 58 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 59 4月コープさっぽろカレンダー



特集 たまご

バック
ナンバーは
こちらから



インスタで
簡単レシピを
毎日配信！
表紙の裏話も♪



第121号
2022年4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、こぐれいすけ
(株)アウラ、岡本香織
編集／青田美穂、長谷川圭介
能戸英里、こぐれあいこ
竹村貴子、本間千洋
中田明美、田村裕子
阿部登茂子、日當直美
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ーブ
の登録商標です。
間伐で未来につなぐ北の森
この用紙は原材料の一部に北海道の間伐
材を使用しています。



表紙デザイン／佐孝優
撮影／阿部雅人 スタイリング／菅原美枝

〈商品のお取り扱い表記〉

- 店舗** … 店舗でのお取り扱い
- トドック** トドックでのお取り扱い
- 週** …… 週刊トドック企画週
- 北** …… 北海道応援トドック企画週
- 折** …… 折込チラシ企画週
- 保** …… 保存版カタログ

※表示価格は特に記載のない限り
税込となります。



コープさっぽろは持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。



※写真はイメージです。

大豆を手軽に美味しく/
SOYJOYで
 カラダにうれしい間食を！

小腹がすいたとき、そのままはもちろん、
 砕いてヨーグルトにトッピングするだけで、
 簡単デザートに大変身♪
 大豆バフのサクサク食感で、間食におすすめです！

まるごと大豆

低GI

ソイ
プロテイン

大豆
イソフラボン

グルテン
フリー



家族みんなで
試してみたい！

※写真はイメージです。

NEW/



SOYJOY プラントベース
バナナ

口の中で広がる、甘く芳醇なバナナの香り、ク
リスピーな食感とシナモンの相性も抜群です。

店舗 一部なし トドック なし

忙しい朝は、
フルーツととも
にヨーグルトを
かけてもOK！



NEW/



SOYJOY プラントベース
ホワイトチョコ&レモン

豆乳でできた濃厚なホワイトチョコに爽やかな
レモン風味とマカダミアナッツのアクセント。

店舗 一部なし トドック なし



SOYJOYは
そのまま
食べるだけじゃなく、
簡単パフェにもなるのー♪

まだまだひよっこですが、 創刊10周年を迎えました。

さかのぼること、2012年4月1日。

「もっと北海道の料理をおいしくしていきたい」、

「新しい北海道料理を組合員の皆さんと

一緒に作っていききたい」、そんな思いから

『Cho-co-tto』第1号は産声を上げました。

創刊号の表紙キャッチコピーは

「本もタマゴも、生みたてです。」

不思議なめぐり合わせですが、10周年を迎えた
今月号と同じく『たまご』がテーマでした。

生みたてだった『Cho-co-tto』も、121号目。

やっと、ひよこになれたくらいでしょうか。

変わらないのは、読んでいただく皆さんの

毎日に、おいしく、楽しく、幸せな気持ちを

『ちょこっと』でもお届けしたいという思い。

知れば知るほど、私たちの住む北海道には

たくさん魅力ある人と食材、そして

可能性が満ち溢れていることに気づきます。

これからも『Cho-co-tto』ならではの目線で、

おいしく、楽しく、幸せな気持ちを

皆さんとたくさん共有していきますように。



人も鶏も、 幸せで あるように。

一般社団法人
ファーム アグリコラ
Farm Agricola



第11回コブさつぽろ農業賞
特別賞

取材・文・編集／青田美穂 撮影／石田理恵 デザイン／佐孝優

代表の水野智大(みずの
ともひろ)さん。農福の連
携などが評価され、2021
年農業賞を受賞





●当別町

ただいま産卵中です

あら、やだ
❤

タイミングが訪れると鶏
たちは、自ら産卵箱に
入ってたまごを産む

太陽を浴び、体を動かし 人も鶏も「らしく生きる」

昔、個人で鶏を飼っている家は珍しくなく、手作りの鶏舎を置いた庭先で放し飼いにされていた風景を思い出します。「今日も産んだかな?」。朝、たまごを見つけて手にするとほんのり温かく、子ども心に「命の存在」を肌で実感したものでした。そんな懐かしい思い出がよみがえったのは「ご近所やさい」コーナーで出会った、平飼い有精卵がきっかけです。

2017年に設立されたアグリコラは、当別町で有精卵を生産している農場です。代表の水野智大さんは、えりも町出身。「人の役に立ちたい」と看護師を志し、脳外科を経て10年間、精神科に勤め看護師長を担うなど医療に尽力しました。二人三脚でファームを支える奥様の香おりさんも看護師で、精神科経験は智大さん以上に長く、大切なパートナーであり、尊敬する先輩でもあります。医療現場はやりがいが多かったものの、昼夜問わずの激務の中、いつしか無力感に襲われるように。「精神疾患は、薬だけでは治せない」。

そのとき感じたのは、太陽を浴びて体を動かし、暗くなったら休んで眠



食べるも、休むも、産むも鶏の自由。鶏舎に入ると人懐こく寄ってくる

る、という原始的で人間らしい生活がいかに心身に作用するかということ。大地との暮らしを求め、夫婦で始めた農場は「自然に逆らうことなく、人が人らしく生きる重要性。欲張らず一汁三菜でも、ささやかな生活がどれだけ大きな幸せをもたらすか。アグリコラは自然の偉大な力を借りた、私の壮大な実験でもあるんです」と智大さんは笑顔で語ります。

その考えは共に暮らし、恵みを与えてくれる鶏たちに対しても同じ。ハウスを活用した全8棟の鶏舎で過ごすのはボリスブラウン種・約4200羽。メス20羽に1羽の割合でオスを添え、自然交配による有精卵を生産しています。近年、アニマルウェル

魚粉



あっぺん大豆



米ぬか



米



カキ殻



発酵飼料



鶏たちの ごはんについて

アグリコラでは地元&北海道産素材を主体に、飼料を手作り(自家配合)しています。2019年には採卵場でのJAS有機認証を取得し、北海道で2番目、全国で5番目となる“オーガニックエッグ”を出荷。オーガニックエッグの鶏は、有機大豆、小麦など専用飼料で育てており、主にレストランやホテルで提供されています。

臭いのもととなる魚粉は最小限。「亜麻仁卵」は飼料に、当別町産・亜麻仁油粕も配合

フェア(動物福祉※)という言葉を目にする機会が増えましたが、海外に比べて日本はまだ、環境整備や意識の面でも遅れています。水野さんは「鶏たちも鶏らしく生きてほしい」と、5年前の新規就農時から平飼い養鶏を貫いています。



昨年初めて有機デントコーン栽培に着手。輸入品に頼らない飼料調達を常に考え、実践している



三つ葉、チンゲン菜、小松菜、ほうれん草など、大塚ファームのご馳走にテンションMAX!

取材中、農場に軽トラックが入ってきました。交流のある新篠津村、大塚ファームから週2回、荷台いっぱいロス野菜が届くのだそう。有機農法で育つ青々と元気な葉に群がる鶏たち、大・大・大興奮です!

※欧州発の考え方で「畜産動物がストレスか

一時的な見守りではなく 「真の自立」を支えたい

農家へ転身した際、養鶏を選んだのには理由があります。野菜と異なり、通年雇用が可能だからです。たまごの生産を担当しているのは、18名の障がいのある方々。就農当初から「障がい者就労継続支援」に取り組んでいますが、そこには長年医療に携わってきたご夫婦ならではの、強い思いと信念があります。

「目指しているのは、メンバーの自立を支えること。私たちが指示するのではなく、主体性を持って仕事について考え、やることを決め、できることを増やし、働くマインドを養っていきます。厳しいと思われるかもしれませんが、彼らが社会に出たときに『社会人として他の職場で困ることがないように』という一心です」。

「受益者は当事者である」の考えから、農場が受け取るのは訓練の対価のみ。たまごの利益はすべて、働く皆さんの収入となります。就労継続支援にはA型とB型があり、アグリコラは当初よりA型を導入。雇用契約を結ばず、単発で工賃を支払うB型ではなく、「個々の能力を尊重し、自立を支えるためには不可欠」と、

雇用契約を結んで給料を保障するA型を選びました。

「農業と福祉、両方で社会の役に立てるのは嬉しい」と話しながらも、智大さんがポツリ。「制度自体がなくなれば、それが良い社会になったという証拠なんでしょうけどね」。分けてなく努力や能力が評価され、誰もが自信を持って働ける未来。「人間らしく生きること」をどう支えていけるのか？ 幸せへの模索は続きます。



メンバーが定期的に業務改善会議を開き、自分たちで課題を見つけて改善へ



そんな会話が聞こえてきそうなほど、人を警戒しない鶏の安心感が伝わってくる

たまごチームメンバーと支援スタッフ、
水野さんご夫妻(2列目中央)

\\ We are team アグリコラ /



「食べる人も幸せになる 「健やかなたまご」」

白身が盛り上がり、黄身はごく淡いイエロー。クセがなくさっぱりした味わい

「産みたてを味わっていただくさい」とのお言葉に甘え、敷地内のご自宅にお邪魔しました。鶏舎から持ってきた新鮮なたまごを割ると「白い!」。黄身の色は、鶏たちのご

はんが大きく影響します。着色料はもとより、色味の強い素材を飼料に含まないアグリコラのたまごは、黄身も白っぽいのが特徴で「スポンジケーキなどお菓子作りに最適」とパティシ





「居酒屋かけはし北二条店」
店主考案・
絶品たまごかけごはん

まず、白身をご飯に加えて一粒一粒をコーティングするイメージでよく混ぜます。しょうゆ(大さじ1が目安)を入れ、まんべんなく混ぜたら、黄身をのせて完成!しょうゆは控えめの方が、おいしさが際立ちます。

生たまごの白身が苦手な
カメラマンさんが
恐る恐る?口にしたら
「…おいしい!」。一瞬で克服!



エの方の評価も高いそう。香おりさん特製のたまご焼きは、塩と砂糖とお酒のシンプルで優しい味付け。たまごと同量ほどの水を加えると、ふんわり焼き上がるのだとか。一方、智大さんは黄身と白身を分けて、お茶碗を手にテールへ。熱々ごはんは白身を投入しひたすらかき混ぜます。親交の厚いお店のご主人が、良質なたまごを生かして考案したスペシャルTKG(たまごかけごはん)の登場! いやはや、やられました! 目からウロコ

のおいしさ、ぜひご家庭でお試しを。近年、進んでいるたまごの多様化。作り手の思いや飼育法のこだわりなど「消費者が背景を知って選べる時代」になりました。たまごに限らず食は、私たちの心と体に直結するもの。自分が納得して選んだ安心の食材を口にすると、自然と元気が湧いてきます。幸せの形も多様化し、十人十色ですが、幸せの前提として「健やかであること」が最も大切なのは、きっと今後ますます変わりません。



「平飼い卵」はコープさっぽろ
全店で販売しています

「平飼い卵を購入したい」という組合員さんの声を受け、現在、道内約32の生産者さんと連携し“ご近所やさい”コーナーで販売(価格帯は6個入り300~600円)。地面を自由に動き回れる平飼いは、十分に運動できるため鶏が健康になり、よい卵を産みます。

アグリコラの「平飼い有精卵」と「亜麻仁卵」は札幌地区のご近所やさいコーナーで、「平飼い有精卵」は4月第2週~5月第2週の週刊ドックでお取り扱いしています。

今こそ、

たまご博士に なろう！

鮮度の見分け方

割る前はやはり賞味期限が目安。ただし、温度変化など保存状態によって変化するため、割って確認するのが確実。黄身と白身が盛り上がっているほど、新鮮な証し！



まずは、
たまごの中身を
見てみましょう

JUMP!

ほぼ毎日食べるたまご。
知って安心＆よりおいしく♪



コープさっぽろ
札幌地区農産SV
そとぎき よしたか
外崎 善隆さん

卵黄(黄身)

胚盤(ひよこ)が成長するための栄養分。約50%が水分で、たんぱく質、脂質、糖質のほか、アミノ酸、ビタミン、ミネラルなど多彩な成分を含んでいます。

たまごの構成比は、
卵白6:卵黄3:卵殻1

卵殻(から)

外卵殻膜

内卵殻膜

鋭端部
(殻のとがっている方)

内水様卵白

濃厚卵白

外水様卵白

卵白(白身)

白身も胚盤の栄養分。約90%が水分で、残りのほとんどがたんぱく質。リゾチームと呼ばれる酵素も含まれます。新鮮なうちは炭酸ガスを多く含むため、濁って見えることも。

大小の違い

小さなたまごは比較的若い鶏が産んだもので、年齢を経るにつれて大きくなる傾向に。大小で異なるのは白身の量とされ、Mサイズが最も黄身の比率が高いそう。

双子のたまご

同時または短時間に連続して排卵された場合、二黄卵となります。双子もたまごを産み慣れていない若鶏に発生しやすい自然現象。味や安全性に問題はありません。



料理の仕上がりや舌触り、イメージ的に「必ず取って食べる」という方は少ないはず。ですが、カラザは体に害がなく、シアル酸という免疫力の向上や肌を整える働きを持つ成分が含まれています。気にならない人はむしろ取らずに、栄養を丸ごといただきましょう。

気室

鈍端部にある「空気の部屋」。殻の中の水分調整の役割をしており、このスペースによってたまごが呼吸をしています。

気になる
「カラザ」
食べても
問題ないの？

胚盤 (胚・ひよこになる部分)

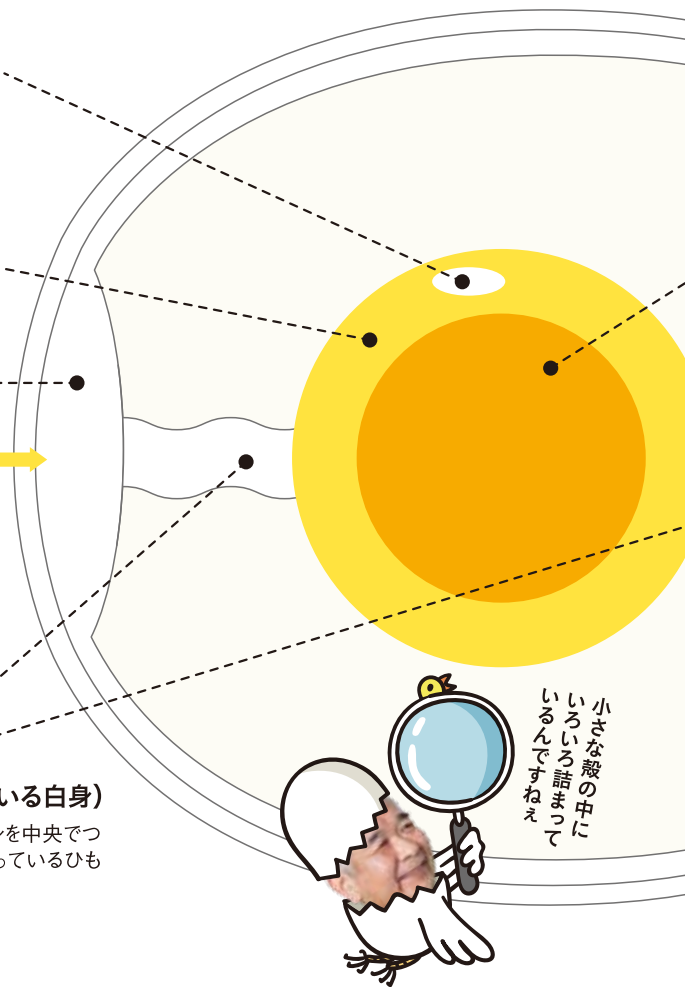
黄身の上にボツンと見える白っぽい点。ここが育つと、ひよこになります。

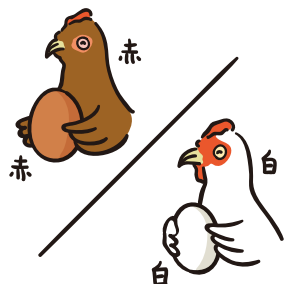
卵黄膜

鈍端部
(殻の丸い方)

カラザ (卵黄を固定している白身)

ハンモックのように黄身を中央でつなぎとめ、衝撃から守っているひも状の白身の一部。





一般的に殻の色は、
お母さんの羽の色に近い

有精卵と 無精卵の違い

鶏は長年の品種改良により、受精しなくてもたまごを産むことができます。メスだけで育てても産まれるのが「無精卵」、オスと一緒に飼育して受精して産まれるのが「有精卵」となります。見た目や味、栄養面にはほとんど違いはありません。また、殻の色によって栄養成分などが異なると思われがちですが、赤玉も白玉もほぼ差はなく、鶏の品種により殻の色が変わります。

1日何個まで食べていい？

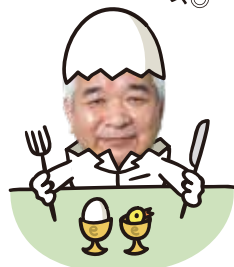
健康な人が食べる場合、1日の個数に制限は設けられていません。コレステロールの高さが気になる場所ですが、体内でバランス調整されるため、2〜3個食べても数値が上がることはないよう。とはいえ、何でも食べ過ぎは厳禁。1日1〜2個を目安にしましょう。

■たまごの栄養成分
(全卵1個60g)

エネルギー	85 kcal
水分	45 g
たんぱく質	7.3 g
脂質	6.1 g
炭水化物	0.2 g
コレステロール	220 mg

※ 八訂日本食品標準成分表より

理想的な食品と
いわれるほど
栄養バランス◎



たまごを産む 主な鶏の種類

同じ鶏でも卵を産む「卵用種」と、食肉となる「肉用種」に大きく分かれ、卵も産み肉付きも良い「肉卵兼用種」もあります。卵用種は生後5カ月ほどでたまごを産み始め、次のたまごが産まれるまでに23〜26時間かかるため、鶏が産む数は平均1日1個（以下）となります。

●白色レグホン

国産たまごの約80%を占める代表品種。

●もみじ

純国産種で、殻の色は濃いめの赤玉。

●さくら

こちらも純国産種で、名前の通り殻が桜色。

●ボリスブラウン

赤玉系では、日本で一番多く飼育されている。

●ロードアイランドレッド

アメリカ生まれで、薄めの赤玉系。

●アローカナ

南米生まれで、珍しい青い色の卵を産む。

●烏骨鶏（うこっけい）

産卵数が少なく、高級たまごとして知られる。



冷凍

割らずにそのまま保存袋に入れて、冷凍することは可能。ただし、冷凍中に殻が割れたり、解凍後の食べるタイミングなど気をつけたいポイントもあり、卵業界では冷凍を推奨していないケースもあります。

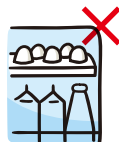


賞味期限

賞味期限は「生で食べられる期限」。パックに記載されている賞味期限は「安心して」生食できる期間となっており、産卵日を起点に21日以内を限度に表示するよう定められています。賞味期限が過ぎたら、早めに加熱調理をしましょう。

保存場所

冷蔵庫のドアポケットに置くのはNG。開閉時の気温差や振動が、たまごにダメージを与えてしまう可能性も。できれば購入したパックのまま、冷蔵庫の奥の方(10℃以下)で保存を。



保存法

丸い方を上に、とがっている方を下に向けて保存。時間と共に黄身は殻の中で上に浮かびますが、前のページで紹介した「気室」の存在により、黄味が殻にぶつかることなく長持ちします。



お店では常温だけど家では冷蔵保存が正しい?

たまごは殻を通して呼吸をしており、温度や湿度の変化に敏感です。売場で常温販売されているのは、気温差・湿度差による結露でたまごが傷むのを防ぐため。購入後は、温度を一定に保つ上でも冷蔵庫での保存がベストです。

気になる! たまごにまつわる心配を解決

Q. たまごアレルギーの原因を知りたい

A

子どもに多く、主に卵白のたんぱく質に反応するケースが多いとされます。加熱調理によりアレルギー性が低下するといわれますが、乳幼児が食する場合はごく少量から与えるなど配慮を。

Q. サルモネラ菌による食中毒が不安…

A

約10万個に3個ほどの確率とされ、10℃以下ではほとんど増殖しないといわれます。万が一、存在していてもサルモネラ菌は中心温度75℃、1分で死滅するので不安な方は加熱調理を。

Q. 殻の汚れが気になるので、洗ってもOK?

A

一般的にたまごは、お湯で洗卵し殺菌後に出荷されています。家庭で洗うと、殻にある細かな穴から水と一緒に雑菌が入る可能性があるため、目に付く汚れは洗わずに布で拭き取って。

Q. 割ったら血が混ざっていたのですが…

A

鶏に何らかのストレスがかかった場合、ごく少量の血液が卵黄に付着することがあります。賞味期限内であれば血の部分を除いて生で食べても問題ありませんが、加熱するとより安心です。



これであなたも
たまご博士!



ガッツリ食べたいあなたに オムそば風たまご焼き

たまご焼き器に1/3ほど流し、片側に焼きそば30g、紅しょうが5gをのせて巻き、残りのたまごを数回に分けて流して巻く。

濃厚コンビで クリームチーズ明太たまご焼き

たまご焼き器に1/3ほど流し、片側にクリームチーズと明太子を適量のせて巻き、残りのたまごを数回に分けて流して巻く。



お弁当の定番「たまご焼き」。
バリエーションを増やしてマンネリ打破しちゃいましょう！

たまご焼きで食べる。

基本の準備 /

- たまご2個は割りほぐし、塩・こしょうや大さじ1程度のだし汁としょうゆ小さじ1など、お好みの下味をつけておきましょう。
- たまご焼き器に油を引き、温めておきましょう。

普段の料理につかうたまごは
コープさっぽろの
\ こだわりたまごで！ /



北海道産米 黄金そだち たまご
10個入り

産地指定した北海道産飼料米を
飼料に使用しています。

店舗 全店 トドック 週 毎週



品質厳選 たしかなたまご
10個入り

飼料のたんばく成分は植物性の
みを使用しています。

店舗 全店 トドック 週 毎週



スズキのタマゴ
10個入り

ヒナから一貫飼育管理をし、自家
配合の飼料で育てています。

店舗 なし トドック 週 毎週

あの定番たまご料理をもっとおいしく、毎日おいしく食べたい！

たまごを食べる。



たまごを食べる。

たまご料理
読者のみなさんは
なにが好き？

1位

たまご焼き
110票

2位

オムライス
67票

茶碗蒸し
67票

Webアンケートに
お答えいただいた
454名のみなさん
ありがとうございました！



栄養士／
子どもごはん研究家
のと えり
能戸 英里

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！



やさしい甘み コンポタたまご焼き

粉末コーンスープ1袋を大さじ1のお湯で溶いてたまごに加え、たまご
焼きにする。



コクとうま味アップ！ツナマヨたまご焼き

たまご焼き器に1/3ほど流し、片側にしっかり汁気を切ったツナ缶1
缶とマヨネーズ大さじ1、塩・こしょう適量で味付けしたツナマヨをの
せて巻き、残りのたまごを数回に分けて流して巻く。

しそであっさり しそたまご焼き

千切りにしたしそ3枚を入れて混ぜ、たまご焼きにする。



ふりっと食感 チーちくたまご焼き

たまご焼き器に1/3ほど流し、片側に1/3に割いたさけるチーズ
を詰めた竹輪1本をのせて巻き、残りのたまごを数回に分けて流
して巻く。



味玉で食べる。

ゆでて漬けるだけなのにどうしてこんなにおいしくなるんだろう…
 ほどよい半熟ゆでたまごとお好みの味でどうぞ！

まずは、ゆでたまごをつくる。



1



沸騰したお湯にそっと入れる。火は軽くポコポコする程度にする。

2



7分ゆでたらすぐに冷水につけ、カラにひびを入れて水の中で冷ます。

3



カラをむく。冷水を当てながらむくとむぎやすいです。



ゆで始め1分の間に時々菜箸でかき混ぜると卵黄が中心に。



カラがたまごにくっついてしまうのを防ぎます。



バリエーション

＼ 基本の準備 ＼

- すべてゆでたまご2個に対しての分量です。
- ゆでたまご2個と記載の調味料をポリ袋に入れ冷蔵庫でひと晩漬け込みます。



定番の味

めんつゆ味玉

- めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
- 水…大さじ1



スパイシー！ カレー味玉

- カレー粉…小さじ2
- 中濃ソース…大さじ2
- ケチャップ…大さじ1



たまごを食べる。



パンにも合う!

ジェノベーゼ味玉

- ジェノベーゼソース(市販)・・・大さじ2



辛うま

キムチ味玉

- キムチ(市販)・・・50g
- しょうゆ・・・小さじ2
- ごま油・・・大さじ1

\\ ゆで時間 /

1位	7分	114票
2位	8分	91票
3位	10分以上	90票

ゆでたまご
読者のみなさんのお好みは何分?

※ゆで時間はふっとうしたお湯に入れて
ゆでた場合の時間です。

アジアンテイスト

ナンプラー味玉

- ナンプラー・・・大さじ1
- オイスターソース・・・大さじ1/2
- 砂糖・・・大さじ1/2



しその香りもおいしい

みそ味玉

- みそ・・・大さじ2
- みりん・・・大さじ2
- しそ千切り・・・3枚分



こっくり濃い味

中華風味玉

- オイスターソース・・・大さじ2
- しょうゆ・・・大さじ1/2



のりキムチTKG

キムチにしょうゆ少々、
韓国のりをちぎってバラバラ。

しっかり
食べたいときに
いいね！



ガツンとした
食べごたえ！



なめたけTKG

しょうゆの代わりになめたけをオン！

しょうゆ
ベースだから
間違いないね！



なめたけの
歯ごたえが
いいね！



オムライスTKG

市販のミートソースにバターをオンして
即席オムライスに!?

こどもは
好きそう！



このまま炒めて
食べたいかも



おろしポン酢TKG

大根おろしにポン酢しょうゆで上品に。

新しい発見！
さわやか！



さっぱり！
いくらでも
食べらさる！



ちょこっと編集室体当たり企画

第3弾

たまごかけごはん

TKG

しょうゆだけじゃなかった！
いろいろのせてみたら
新しい発見があった！の巻

ホカホカごはんに
たまごとしょうゆで
パバッと作れるTKG。
もしかしたら
もっとおいしく食べる方法が
あるのでは？
気になる…。
誰か試してくれないかしら。
そんなあなたのために
ちょこっと編集室が
体を張って検証します！



スモーキーTKG

細かく切ったスモークチーズといぶりがっこ
かつお節にしょうゆをタラリ。

存在感はあるけど
一体感はないかな...
お酒の
おつまみにも
なりそう！
私は好き！



TKG、なんて奥が
深いんでしょう。
まだまだ可能性を
秘めているわ。
しらすやコンビーフ、
焼き肉のタレなんかも
試してみたいわね。



北海道のおいしい食材を
よりおいしく食べるための飽くなき
探求はまだ続く――

サーモン親子とTKG

鮭フレークといくらをオン！
陸のたまごと海のたまごの共演です。

とびこのほうが
合うかも！



超リッチな
TKGだわ。
贅沢の極み！



天とじTKG

天かすとあみえびをのせて
めんつゆや天丼のタレでどうぞ。

あみえびの
風味がおいしい！



天かすが
サクサクのうちに
食べるといけね！



コクうまTKG

オイスターソースとごま油、小ねぎをパラリ。

Wの
ごま油の
コクがいいね！



しょうゆより
豪華になった！



カルボナーラTKG

バターで炒めたベーコンと粉チーズをたっぷり。
塩と黒こしょうでどうぞ。

まさに
カルボナーラ！



冷やごはん
とベーコンを
レンチンしたら
手間じやない
かもね！



いちねん☆ぎちくみ **まっちゃん** だい1ごう
がさきゅうつうしん

おうちのかたへ

おべんとうの ゆでたまごは
かたゆでが おすすめですが、
たまごを 15 ふんいじょう ゆでると
においが はっせい しやすくなります。
ゆでたら すぐに つめたいみずで
ひやすのが ポイントです。



① におわないコツ

① しんせんな たまごを
つかいましょう



② たまごは
ゆですぎないこと



③ ゆであげたら
すぐに ひやしましょう



しもんぼしゅうちゅう!

『ささげ』について、しりたいことを
おくってください。くわしくは 58 ページへ

きみのまわりが
くろずむのも
おなじぶつしつのせいなんだ。



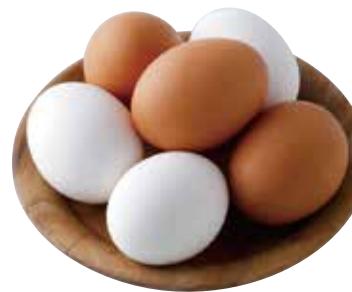
たまごをゆですぎると
りゅうかすいそっていう
においのものがはっせいするの。
おんせんのにおいにもにってるよね。



失敗なしの蒸さないプリン

札幌市 卵大好き様

ゼラチン5g、水大さじ2を合わせておく。小鍋で卵2個、砂糖50g、牛乳400mlを混ぜ合わせ沸騰しないように温める。ふやかしたゼラチンを加えよく混ぜて、漉しながら器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。カラメルをかけていただきます!(カラメル～砂糖50g、水大さじ2を色づくまで熱し、お湯大さじ2でゆるめる)



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 たまごレシピ!

433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P58のアンケートでお寄せください。
採用された方にはコープさっぽろギフトカード500円分をプレゼント!
応募締め切りは4月20日(水)。

※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 ささげ を使ったレシピ

編集／竹村貴子 スタイル／及川聖香 撮影／阿部雅人 デザイン／玉置彩子



簡単たまごキツネ

札幌市 ゆーりっちゃん様

油揚げに生卵を入れて楊枝で閉じる。揚げの上から楊枝を刺して黄身を割っておく。しょうゆ、砂糖、酒、みりんを器に入れ、油揚げを入れてふんわりラップ。電子レンジ300Wで裏表3分ずつ。うどんに入れても、ごはんのお供にも。

レンチン茶碗蒸し

鶴居村 S.O様

器にお好みの具材を入れて卵液(卵1個、だし汁150ml、めんつゆ小さじ1)を加える。電子レンジ300Wで約5分チンしてできあがり。





ラピュタパン

札幌市 しおすけ様

食パンにマヨネーズで土手を作り、真ん中を手で破けないように凹ませて卵を割り入れる。黒こしょうを振ってグリルで約12分焼く。焼いて少し冷めてから食べるのがおすすめ。

韓国キンパ

江別市 お姉様

のりにご飯を敷いて、たまご焼きを細長く、にんじん、ほうれん草、ハム、たくあんなどもお好みで入れて巻く。韓国のりで巻いたり、たまご焼きオンリーのキンパもおいしいですよ。





たまごとトマトの炒めもの

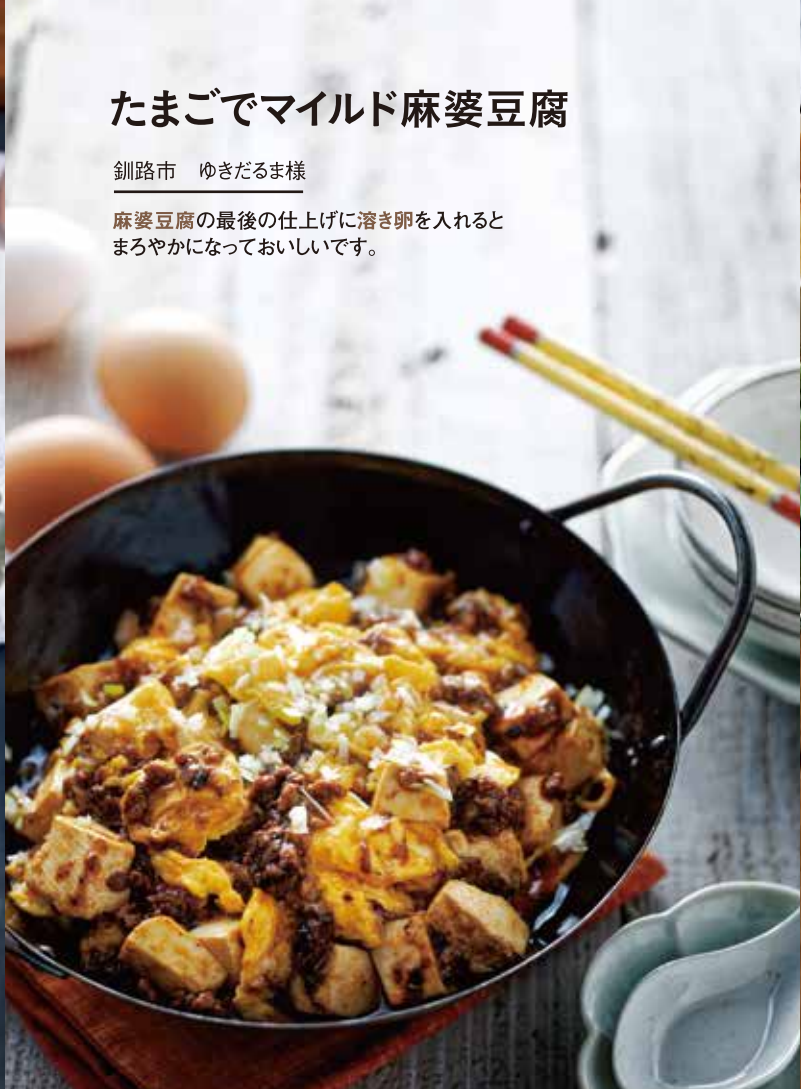
札幌市 モリモリモリー様

卵を炒めて取り出す。角切りのトマト、椎茸、レタスを炒め、卵と混ぜ合わせ花椒塩または塩、こしょうで味付ける。

たまごでマイルド麻婆豆腐

釧路市 ゆきだる様

麻婆豆腐の最後の仕上げに溶き卵を入れるとまろやかになっておいしいです。



隙間に困らない！時短！

のつけ弁の ススメ



今月の
ラクちょこ先生

栄養士
子どもごはん研究家
のと えり
能戸 英里

わが家は高3男子に加え、この春から高1
女子もお弁当生活がスタート！朝バタバタ
せずに、見栄えよし！ボリューム満点！のお
弁当を作っちゃいますよ！

この春からお弁当生活がはじまった
みなさんも多いのではないだろうか？
お弁当作りあるあるお悩み
「この隙間、何で埋めよう？」を解消しながら、
楽にお弁当生活が送れる！
今月はそんなアイデアをお届けします。
よければ、ゆる〜つとお試しくださいませ〜。



Q1

のつけ弁って
何ですか？

A ごはんの上に
いろいろなおかずを
直接どどーんとのせた
お弁当のことです。

Q2

どんな
いいことが
あるんですか？

A きっちり隙間を
埋めなくてもいいですし、
おかずをカップに
詰める手間も省けます。

Q3

注意点って
ありますか？

A ごはんやかずは
冷ましてから
詰めましょう！

Q4

そもそも
おいしいん
ですか？

A おかずの味が染みた
ごはんは格別です！
ふたを開けたときの
インパクト也大！

／ お惣菜活用でもっと時短！ ／

天然えびフライ

養殖ではなく、天然のえびをつかっているから旨みが濃い！サクサクの衣で包んだ自慢のえびフライです。コープさっぽろデリカコーナー（一部店舗でお取り扱いなし）で販売中！



ぐるぐるたまご焼き

卵2個を割りほぐしてお好みに調味。たまご焼き器に少し流してのりを置いて巻き、卵がなくなるまで繰り返して完成！たまご焼き器のサイズにのりを切っておくと作りやすい！



えびフライとタルタルソース

大根のゆかり漬け

大根うす切り1枚をいちょう切りにし、赤しそふりかけ・砂糖・酢各小さじ1をまぶして15分ほど漬ける。お弁当の彩りアップにぴったり！

のっけ弁

縦長お弁当箱ver.



豚バラに薄力粉を
つけるとはがれにくい！



アスパラの豚肉巻き

根元の固い部分を切り落としたアスパラ2本に、豚バラスライス肉を斜めに巻きつける。フライパンに並べて焼き目を付け、ふたをして軽く蒸し焼きに。しょうゆ小さじ1、みりん小さじ1、砂糖小さじ1/2で味付けして完成！

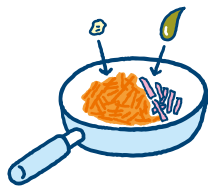
バタバタさんも初心者さんも
すぐに使えるアイデア集

牛肉のビビンバ風

牛肉100gは食べやすい大きさに切り、フライパンで炒めて、しょうゆ小さじ1・砂糖小さじ1・コチュジャン小さじ1/3で味付けして、ごまをふって完成!



ガツガツ
食べちゃうー!



にんじんの 洋風しりしり

にんじん80gは千切り、ベーコン10gは細切りにし、小さじ1のオリーブオイルとすりおろしにんにく少々で炒める。塩・こしょうで味付けし、1/2個分の溶き卵を加えて火を止め、ふたをして余熱で卵に火を通し、ざっと混ぜて完成!

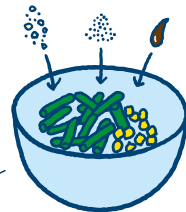


のつけ弁 丸型 お弁当箱 ver.

インゲンと コーンのごま和え

冷凍インゲン50gと冷凍コーン大さじ1はそれぞれ表示の通りに解凍し、すりごま小さじ2、砂糖小さじ2、しょうゆ小さじ1/2で和える。

紅大根の浅漬け



ちょっぴり甘めなので
お子さんにもおすすめ!

しっかり味のお肉のおかずにも
彩り豊かな野菜のおかずでもgood!



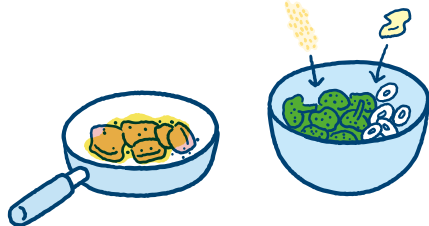
のつけ弁

★コンテナ型の保存容器をお弁当箱代わりにしてもOK!

真四角 お弁当箱 Ver.

ブロッコリーの チーズ和え

下ゆでしたブロッコリー60gと、薄く切った竹輪1/3本を粉チーズ大さじ1/2、マヨネーズ大さじ1/2、塩・こしょうで味付け。ちくわの他にツナやカニカマでもOK!



スパムピカタ

スパム80gは7～8mmの厚さに切り、薄力粉をまぶす。溶き卵に絡めて、油をひいたフライパンで両面焼く。しっかり味のスパムと卵のやさしい甘みがマッチ!

ラディッシュの 甘酢漬け

サブおかずは作り置きできるものばかり。時間のあるときに作っておけばあとは詰めるだけ!上手にやりくりして快適なお弁当生活を送りましょうね～!



紫が入るとぐっとスタイリッシュに!



紫キャベツのラペ

千切りにした紫キャベツ60gは軽く塩を振って5分ほどおき、ぎゅっと水気を絞って砂糖小さじ2、レモン果汁小さじ1、オリーブオイル小さじ1と和える。

バタバタさんも初心者さんも
すぐに使えるアイデア集

具材アレンジは自由自在!



食欲をそそるピリ辛で!



※うどん弁当には必ず保冷剤を添付し、早めにお召しあがりください。

＼これを使えば簡単・便利! /

エバラのプチっとうどんシリーズならポーションタイプで持ち運びも便利。
食べるときにプチッと開けてかけるだけ。汁もれの心配もなし!

新発売

プチっとうどんプラス
具入り汁なし担々麺 40g×3個

ねりごまのkokをベースに、ローストアーモンドとピーナツの香ばしさを加え、花椒と唐辛子のピリ辛さを絶妙にブレンド。



店舗 一部なし

トドック 週 4月3週(裏表紙)

プチっとうどん
釜玉うどん 23g×4個

焼津産かつお節と瀬戸内産煮干しのうま味をきかせた、甘めの讃岐風しょうゆだれ。くせない味わいでお子さまにもおすすめ!



店舗 全店 トドック なし

CO・OP
うどん 一(いち) 3食入

コープ限定品のゆでうどん。冬はアツアツ、夏はキリッと冷やしていただくのがおすすめです!



店舗 全店 トドック なし

1
うどんはゆでて冷水にとり、水気をしっかりきる。



2
ゆでた野菜や肉は水気をしっかり拭きとり、うどんの上にのせる。

小分けにして並べるように
詰めると食べやすいですよ。



3
食べる直前に「プチっとうどん」を全体にまわしかけていただく。

大人も子どもも好きな具材をうどんにのつけて
簡単さっぱり!のどこしの良いうどんランチもおすすめ!

「のつけうどん」
これも簡単! 具材をのせるだけの

こころ、はずむ、おいしさ。

エバラ

月替わりでプロの味を楽しめる!

Chef's Lesson シェフレッスン

4月はオリゾンテ (orizzonte) 料理長
平野 祐也シェフによる

春のごちそうイタリアン

本格的なイタリア料理の調理法や味付けをご自宅で簡単に
できるようにアレンジして、丁寧にお伝えします



平野 祐也
hirano yuuya

イタリア料理店オリゾンテ料理長
2015年在日イタリア商工会議所主催
イタリア料理コンクールにて準優勝
2017年6月よりオリゾンテ料理長に就任

イタリア料理オリゾンテ / 札幌市中央区南2条西5丁目 南2西5ビル1

menu



トスカーナ風ロースポーク
グリンピースソース



ボンゴレロザートスパゲッティ

4/12(火) 11:00~13:30 定員16名
コープキッチンスタジオソシア店 TEL.011・578・5250
(札幌市南区川治)

4/19(火) 11:00~13:30 定員16名
コープキッチンスタジオルーシー店 TEL.011・857・1660
(札幌市白石区)

料 金 **2,420円**(材料費1,430円別途)

お 申 込 み お電話または右記QRよりお申込みください。

申 込 締 切 各回開催日4日前まで



締め切り間近!お申込みは各教室へお電話で!

味 覚 を 育 て る !

はじめての おべんとう 作り [放課後 クッキング]

お米や野菜ってど
んなふうになられる
の?2回の実演と
実習を通して「おべんとう作り」にチャ
レンジ!本物の食材にふれることで味覚を育み、
ぼくの・わたしの「おべんとう」が作れるようになる
ことを半年間の目標とします。監修は九州大学の
人気講座「自炊塾」を主宰する比良松道一准教授



★前期レッスン内容/対象年齢:小学2年生~6年生

4月	1回目 お米を知ろう。ご飯を炊いてみよう	2回目 おにぎりを作ってみよう
5月	卵と調味料を知ろう	卵焼きを焼いてみよう
6月	だしの味を知ろう	味噌汁をつくってみよう

※レッスン内容は変更になる場合がございます

★開催日時 第2・第4火曜日16:30~17:30
第1・第3火曜日16:30~17:30(シーナ文化教室)

★開催場所/コープキッチンスタジオ

ルーシー店(札幌市白石区)	TEL. 011・857・1660	定員16名
ソシア店(札幌市南区川治)	TEL. 011・578・5250	定員16名
ベルデ店(帯広市)	TEL. 0155・66・4073	定員10名
いしかわ店(函館市)	TEL. 0138・84・8440	定員10名
シーナ文化教室(旭川市)	TEL. 0166・47・9270	定員10名

6ヵ月
全12回コース
+発表会

月謝(税込)
4,400円
(+材料費別途)



7 ラップをふんわりかけ、600W
のレンジに2分30秒かける。
(500Wのばあいには3分)



4 はくりきこを
ふるいながら
くわえる。



8 レンジからとりだして、
まぜる。



5 あわだてきでまぜる。



9 もういちどラップをして600W
で1分レンジにかける。
(500Wのばあいには1分30秒)



6 ぎゅうにゅうを半分くわえて
まぜ、のりをくわえてさら
にまぜる。

テーブルのかどでわるとたまごの
からが入ってしまうことも！



1 たまごをたいらなところに
コツコツとぶつけてからに
ひびを入れる。



2 ボウルにたまごを
わり入れる。

ひびをりょう手の
おやゆびでひらいて…



3 さとうをくわえ
てあわだてきで
まぜる。

白っぽくなって、トロリしたらOK!



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

レンジでつくる!

手作りカスタードの クロワッサンサンド

【ざいりょう・やく5〜8こ分】

約217kcal/1こ

クロワッサン …… 5〜8こ
たまご …… 1こ
さとう …… 大さじ5
はくりきこ …… 大さじ2
ぎゅうにゅう …… 180ml
バター …… 10g
フルーツやミント、
アラザンなど …… おこのみで

カスタードは
たっぷりがいいね！



**Nota
note**

レンジでお手軽、失敗知らず！
全卵1個で無駄なく、作りやすいカ
スタードクリームです。コッペパン
に挟んだり、食パンに塗って焼けばクリームパン
にも！カスタードは卵をつかっていて傷みやすい
ので加熱後はすばやく冷やしましょう。

こどもレストラン
支配人
**エリック
能戸**のと



13 クロワッサンに切れ目を入
れる。



14 カスタードクリームをしぼる。



15 お好みでフルーツやミント、
アラザンなどでかざってか
んせい！



あついいのでちゅうい！



10 レンジからとりだし、バター
をくわえ、しっかりとまぜる。



すばやく
ひやすのが
ポイント！

11 たいらなようにうつし、ぴったり
ラップをして保冷剤（ほれいざ
い）のをせ、れいぞうこでひやす。



12 しっかりひえたら、
しぼりぶくろに
入れる。



／ 週刊トドックからピックアップ ／

薄めの生地にトマトソースとバジルソースがかかったマルゲリータピッツァ。チーズたっぷりで満足感があるので、ちょっと小腹がすいた時にもぴったりですよ◎オープンで5分焼くだけ!カリッと焼いて召し上がれ♪

MCC
国産小麦粉のマルゲリータピッツァ



2枚入りで
お手頃価格!
お好みでベーコンや
トマトなどを
トッピングしても
おいしいですよ

トドック 週 4月3週

無印良品の人気商品がトドックで
購入できるようになりました!

品揃えも豊富!



カタログVol.1は「3月第4週～6月第3週まで」注文できます!無印良品で人気のバウムクーヘンやレトルトカレーのほか、化粧品や日用品まで。おうちにいながら、ゆっくりお買いものを楽しめますよ。

無印良品

ちょこっとメモ

2022.4

待ちに待った春がやってきましたね。

4月からのちょこっとメモはさらにパワーアップ!

トドックをお得に、便利に活用できる

情報をどんどんご紹介していきます。

商品紹介は、なかつさん👩・あべしゃん👨から

引き継ぎまして、新米トド女の

いけしゃんが担当させていただきます!

トドック
1ヶ月
歴史



新米トド娘
いけしゃん

3月からトドックを始めたばかりの
新米トド女。お買いもの上手になるべく
これからトドックライフをたのしみます!



トドック

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



食材・商品名から探す

食材・商品名から候補を絞り込み

注文番号から探す

紙のカタログを見て
注文番号を
入れて探す



リピ買い商品から探す

過去の購入商品から探す

らくすく

赤ちゃん・子育て用品

カタログから探す

Webカタログから
番号をタップして注文



数量限定 訳あり商品

お値打ちの数量限定商品が
毎週火曜日AM8時に販売開始

今人気の商品

今売れている商品がわかる



トドックアプリの使い方

商品を注文したいとき

便利でお得なトドックライフを送るために
知っておきたいキホンをおさらい！



次ページからは、
なっちゃんあべちゃんが
おすすめ商品を使った
アレンジレシピを紹介します！



スマホ利用の方はトドックアプリが便利です。
PCで利用したい方はトドックサイトをご利用ください。

トドックアプリの
ダウンロードは
こちらから



こちらもおすすめ!

ゴロっと角煮がとろうま!
箱のままチンができるのが嬉しい
レトルトカレー。



ハウス食品
とろうま牛角煮カレー

店舗 一部なし

トドック 週 4月4週(裏表紙)

保 いつでもトドックVol.12



ハウス食品
とろうま豚角煮カレー

店舗 なし

トドック 週 5月2週

保 いつでもトドックVol.12

そもそも
ハリッサって何?

チュニジア生まれ、
地中海沿岸の国で
広く使われている
万能調味料。
唐辛子、クミン、
ガーリック、
コリアンダーの香りが
食欲をそそる。
和洋中、いつもの料理に
ちょい足しで辛うま〜
ぜひお試しあれ!



ハウス食品
魅惑の
ハリッサ



店舗 一部なし

トドック 週 4月2週

保 いつでもトドック
Vol.12

ハリッサさば缶サンド

調理時間 約10分



【材料(2人分)】

食パン(8枚切り)・・・4枚	紫キャベツ・・・2枚(150g)
バター・・・・・・・・・・10g	玉ねぎ・・・・・・・・・・30g
さば水煮缶 1缶(200g)	塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
ハウス 魅惑のハリッサ	酢・・・・・・・・・・大さじ3
・・・・・・・・・・小さじ2	オリーブオイル
マヨネーズ・・・・・・大さじ1	・・・・・・・・・・大さじ2
リーフレタス 4枚(100g)	砂糖・・・・・・・・・・大さじ1

【作り方】

- ①さば缶の水気を切り、マヨネーズ、ハリッサとあえる。リーフレタスはちぎり、紫キャベツはせん切りにする。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。
- ②①の紫キャベツと玉ねぎを合わせて、塩をもみこみ5分程度置く。水気をしぼり、Aを混ぜ合わせたマリネ液を加えて、混ぜ合わせる。
- ③バターを塗った食パンに①のさば缶、②、①のリーフレタスをはさみラップできつめに包む。

これは
7セになる!

10分以内でできる! うま辛レシピ#1
魅惑のスパイスで
やみつきなおいしさを!

魅惑のレシピは
こちら



山わさびとは
北海道を中心に栽培されている
ホースラディッシュです。
その山わさびが
便利なチューブになりました！
北海道産山わさびを
100%使用し
粗く刻んだ食感がアクセント。
ごはん、和風パスタ
ツナマヨおにぎり
ディップソースなど
お刺身だけじゃなく
実はアレンジも無限大！

S&B
きざみ
山わさび 38g

店舗 全店

トドック 週 5月2週(裏表紙)

保 いつでもトドック
Vol.12



山わさびとチーズの 焼き油揚げ

おつまみにも
ぴったり！

調理時間 約5分



[材料(1人分)]

油揚げ.....1枚
S&B きざみ山わさび.....小さじ1
ピザ用ミックスチーズ.....20g
しそ.....2枚

[作り方]

- ①油揚げに山わさびを塗る。チーズをのせ、トースターでこんがり色づくまで焼く。
- ②しそをちぎってのせ、お好みで(分量外)山わさびをのせる。



山わさび丼

お茶漬けにしても
おいしい！

調理時間 約5分



[材料(1人分)]

白飯.....200g
S&B きざみ山わさび.....小さじ1
しょうゆ.....大さじ1/2
かつお節.....4g
焼きのり.....1/2枚

[作り方]

- ①器に白飯を盛り、かつお節、焼きのりをちぎって散らす。
- ②山わさびをのせ、しょうゆをかけて、完成。

マイルドな辛さがたまらない！
編集担当もハマってます～



10分以内でできる！うま辛レシピ#2
一度食べたらずみつきに！
北海道産「山わさび」の簡単アレンジ

クラシック春の薫りは こんなビールです！

香り豊かな北海道産ホップ「フラノマジカル」によるさわやかな香りで、北海道の春を感じる味わいの春限定クラシック。

マスカット、マンゴー、カシスなど多彩な香りをあわせ持ち、フルーティな香りをもたらすという「チオール」という成分が多いのが特徴です！



フルーティで
さわやか!!



5月第1週のトドックでは
上期最安値！



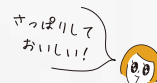
サッポロクラシック
春の薫り(350ml)×6缶パック

「ちょこっとポイント」



重ね方はこんな風にとGood!

キャベツと 豚肉の梅風味蒸し



調理時間 約15～20分



【材料(2人分)】

キャベツ	梅干し……………3個
……………約500～550g	酒……………大さじ2
豚バラ肉	ポン酢じょうゆ……適量
(しゃぶしゃぶ用) 200g	

【作り方】

- ①キャベツは幅5センチくらいに切り、豚肉もキャベツの長さに合わせて切る。
- ②梅干しは種を除いて果肉をたたく。キャベツ、豚肉、梅肉の順に重ねる。(左のちょこっとポイント参照)
- ③重ねた断面が見えるように鍋(もしくは深めのフライパン)にすき間なく並べ入れ、酒をふって中火にかける。
- ④ふたをして5分ほど蒸す。好みでポン酢じょうゆにつけて食べる。

簡単！蒸し器いらずの蒸し料理レシピ
梅肉の風味と
キャベツの甘味が相性抜群！

梅のさっぱり感が
ビールにもよく合う！
家にあるもので
すぐできるレシピはイイね！



なまらうまい!



北海道 豚丼のたれ

家庭では難しい、炭火で焼いたような香ばしい豚丼がもうちで簡単に作れます。豚肉をバツと焼いて、たれをバツとからめるだけ! 絶品の豚丼のたれができました!



3 なまらうまい! つの特徴

1 簡単に
お店のような味!

2 炭火焼き感が
アップ!

3 コクのある甘みの
北海道産
てんさい糖を使用!

夕飯のメインが
簡単にできるの
助かる~!
帯広で食べた
豚丼を思い出さわ。



手軽でサイコー!
ワーイ!



大容量が新発売 /

北海道豚丼のたれ 340g

家族みんなで食べたい! 焼き
鳥や炒め物にも! そんな方は
こちら!

店舗 一部なし トドック なし



リニューアル /

北海道豚丼のたれ
1人前 (36g) × 3袋入り

一人暮らしや個別に食べたい方
はこちら!

店舗 全店 トドック 週 4月3週

4月1日(金)~4月30日(土)

店舗限定!

抽選でプレゼント
キャンペーン実施中!
くわしくはこちら ▶▶▶



https://www.sapporo.coop_content_id=2978

2022年、「雪印コーヒー」は おかげさまで発売60年目を迎えます。



1963年の発売以来、日本のコーヒー乳飲料を代表する商品として世代を超えて多くの方に親しまれている「雪印コーヒー」。

60年目を節目に、この度、新商品も発売されました!



開発
秘話

「雪印コーヒー」の歴史は、1963年(昭和38年)発売の「雪印コーヒー牛乳」にさかのぼります。当時インスタントコーヒーが普及し始めたのに着目し、牛乳をもっと身近なものに!との思いで開発されました。

オリジナルの濃さを楽しみたい方はこちら!

希釈タイプも新登場!お子さまには牛乳を多めに、大人はお好みの濃さで。家族みんなで楽しめる!



「雪印コーヒー」を使った簡単レシピもあるよ!

バニラアイスやホイップに混ぜてもおいしい!



New

牛乳とまぜるだけ
雪印コーヒー
希釈タイプ 330ml

店舗 一部なし
トドック 週 4月4週



ストローにさすだけで手軽に飲める!



New

雪印コーヒー
Handy Type
230ml

店舗 一部なし
トドック なし



WEB完結型も、対面型も！
ろうきんのローンは



みんなのための

応援金利

2022年2月1日より、新規金利を引下げております。

NEW

教育ローン(証書貸付)・
無担保住宅ローン 限定

万が一のとき、
ローン残高が0円に！

ろうきん団体信用生命保険を
付帯できるようになりました。

※[WEB完結型教育ローン][福祉型教育ローン]は対象外です。
※団体信用生命保険を付帯した場合、通常金利に年0.20%上乗せになります。
※ローン残高が0円になるには所定の条件があります。
詳しくは(ろうきん)へお問合せください。

木村 愛里

対面型



欲しかった車を手に入れるチャンス

とどろき
轟ローン
(マイカーローン)

入学時や入学後の費用も安心
教育ローン

マイホームやリフォームの資金に

無担保
住宅ローン

必要な時にATMでお借入れ

教育ローン
【カード型】

WEB
完結型



車両購入代金のお振込までおまかせ

とどろき
轟ローン
(マイカーローン)

入学時や入学後の費用も安心
教育ローン

※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。

詳しくは
(ろうきん)HP
または
コチラから

さらにおトクな轟ローンの仲間たちです！

エコカー購入なら

とどろき
轟エコ
カーローン

【お使いみち】

下記の車両の購入にご利用される方

●ハイブリッド自動車●クリーンディーゼル車●電気自動車●燃料電池自動車●プラグインハイブリッド車●その他環境性能、燃費性能に優れた車種●福祉車両(※身障者用に車両を改造したものを含みます。)

女性なら

とどろき
轟レディース
カーローン

29歳以下なら

とどろき
轟ヤング
カーローン

お問い合わせは
北海道ろうきん店舗、またはコールセンターへ

北海道ろうきんコールセンター

0120-5-109-26

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



※この内容は2022年2月1日現在のものです。



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

北海道ろうきん

検索



「北海道ろうきん」は、道内で活動するNPO、ボランティア団体を応援しています。

ふわふわのたまごに夢中!
ロングセラー商品

CO・OP たまごスープ

5食入228円(税込246円)

10食入448円(税込484円)

店舗 全店

トドック 週 4月2週～5月1週

保 いつでもトドックVol.12

わが家では「みそ汁さぼっちゃおう」という日に登場。むしろ子どもたちのテンションが上がるのが嬉しい(笑)。とにかく、たまごがおいしい!アレンジできる!ストックしておくとな私のようなズボラ主婦は本当に助かります。



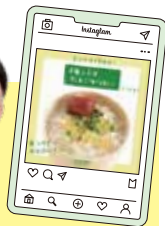
昨年のラブコープ総選挙で店舗人気No.1。青森県・岩手県の契約養鶏場から仕入れた新鮮な卵だけを使用

Cho-co-tto公式Instagram

こぐれあいこさん考案のアレンジレシピ「梅しらすたまごぞうすい」。たまごスープ1/2個としらすをのせてお湯をかけるだけ。梅干しは大好きで。

「たまごスープ」アレンジレシピを考案してください!

Cho-co-tto公式Instagramをフォローし、#ちょこっとぐらして投稿してください!公式アカウントやCho-co-tto誌面でご紹介させていただきます!



ほんのり甘めでいくらでも食べられる!

店内手焼きの 玉子焼き

580円(税込626円) ハーフ298円(税込322円)

店舗 大惣菜プロジェクト店舗(HPの店舗情報をご参照ください) トドック なし

このボリューム感、ワクワクしませんか?ハーフサイズもありますが、一切れ味見のつもりで買くと後悔します(笑)。よくあるお惣菜の濃いめの味ではなく、ほどよい甘さでだし感がよくて、つつい食べすぎてしまいます。



道産卵をお店で
割り、ていねいに
1本ずつ焼き上
げている

「ねぎ入り」
もおいしい

ためしてみて!

COOP
SAPPORO

これがわたしの お気に入り!

コープでしか買えない商品の中から、毎月いろいろな「お気に入り」をご紹介します!今月は4月の特集素材にあわせて、大人気の「たまご」商品から。まだ食べたことのない皆さん、ぜひ、おためしください!

今月の紹介者

ちょこっと編集室

はせみほ

4月から始まるお弁当作りがちょっぴり心配な高校生と小学生の母。



※価格は異なる場合がございます。

文・編集 / 長谷川美穂 デザイン・イラスト / こぐれけいすけ

Cho-co-tto 46

850

名様へ
プレゼント!

©トドック



ラブコープ総選挙

2022

まだ間に合うよ!

組合員さんの声に
お応えして
賞品がグレードアップ!

3月20日から始まっているラブコープ総選挙。あなたのイチオシ商品には、もう投票しましたか?

投票締切 宅配は4月8日(金)、店舗・WEBは4月10日(日)まで!



ラブコ

A賞

500名様

コープ商品詰め合わせセット



日本生協連の担当者が、組合員さんに
ぜひ試してほしい品を厳選しました。

B賞

店舗100名様

ギフトカード
2,000円分



宅配100名様
ポイント 2,000P



C賞

50名様

キッチンアイテム

(下記よりいずれか1品)

グルラボ

電子レンジで料理が手軽に作れます。
6種類の調理機能を備えた万能ツール。

バルミュダポット(白or黒)

600mlの注ぎやすいコンパクトサイズ。
美しいデザインの電気ケトルです。

※賞品はお選びいただけません。

D賞

100名様

トドックオリジナル
エコバッグ



投票方法／おひとり様店舗1回・宅配1回の計2回投票できます(WEB含む)。

店舗20品、宅配50品
エントリー商品をチェック♪

店舗

投票箱へ

宅配

注文用紙へ記入

スマホ

トドック
アプリで

店頭ポスター
QRコードで

ホームページで

コープさっぽろ ラブコ 検索

※店舗の投票用紙または、宅配の注文番号で投票した方がWEBで投票された場合、WEB投票分は無効となります。

カケル



クルリン

2019年3月開始から2年間の適用人数と支援金額

91名・10,772,132円

2019年～2021年

返済に追われず安心して
コープさっぽろで働ける環境を。

コープさっぽろ 奨学金返済支援制度

若者の奨学金返済は、滞納や自己破産等で社会問題となっています。コープさっぽろでは、「入協3年目までの奨学金の返済残高のある職員」を対象に、2019年3月より「奨学金返済支援制度」を開始しました。月々の負担軽減に寄与することで、職場環境向上、長期雇用推進につなげていくことが目的です。支援内容として、奨学金返済月額の半額を給与として支給をします。また、毎月の返済額が2万円以上の職員については、月額本人返済額が1万円を超える部分について全額支給をしています。これからも働きやすい環境を、奨学金返済を支援することで実現していきます。



宅配や店舗で働く職員



※写真はイメージです。奨学金補助とは関係ありません。

人と「人」をつなぐ ⑪



●美幌市 直行バス有	第9回農業賞 農業奨励賞	Capri Capri (カプリカプリ)
6.19 [日]	西川農場	塚本孝シェフ
●札幌市	第8回農業大賞 農業特別賞	teatro di massa (テアトロディマッサ)
6.26 [日]	永光農園	新田裕也シェフ
●足寄町	第9回農業賞 特別賞 第10回ビジネスモデル賞 奨励賞	cantine SEL (カンティエヌセル)
7. 3 [日]	ありがとう牧場 しあわせチーズ工房	黒滝祐輔シェフ
●新篠津村	第1回農業大賞 コープさっぽろ会長賞	osteria Tacchini (オステリア・タッキニ)
7.10 [日]	大塚ファーム	菊地高章シェフ
●厚真町	第10回農業賞 北海道知事大賞 ハスカップファーム	RISTORANTE CANOFILO (リストランテ カノフィロ)
7.17 [日]	山口農園	小川智司シェフ
●日高町	第9回漁業賞 特別賞	Osteria Crocchio (オステリア クロッキオ)
7.24 [日]	石崎水産	児島加奈子シェフ
●清水町	第11回農業賞 北海道知事大賞	Marions Nous (マリヨヌス)
8. 7 [日]	あすなろファーム	小久保康生シェフ
●江別市	第11回農業賞 奨励賞	RICCI cucina ITALIANA (リッチ キッチン イタリアーナ)
8.28 [日]	アンビシャスファーム	川崎律司シェフ
●真狩村	第3回農業賞 奨励賞	terzina (テルツィーナ)
9. 4 [日]	ごとう農園	堀川秀樹シェフ
●えりも町 直行バス有	第8回農業大賞 北海道知事賞 短角王国	La MELO (ラ・メロー)
9.11 [日]	たかはし牧場	村上岳夫シェフ
●浦臼町 直行バス有	第4回農業大賞 農業奨励賞	Le Jardin Potager TERANISHI (ジャルダン ポタジェ テラニシ)
9.18 [日]	鶴沼ワイナリー	寺西健雄シェフ
●栗山町	第11回農業賞 特別賞	PARCO FIERA (パルコ フィエラ)
9.25 [日]	菅野牧園	中條大輔シェフ

畑でレストラン

Hokkaido HATAKE Restaurant

風を感じながら、楽しもう。

「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します。実際にその食材が採れた畑を歩き、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てみませんか？

抽選申込み 4/28(木)～5/19(木)

〈参加費〉7,500円(税込) 〈定員〉各開催 最大40名

コープさっぽろ組合員さん限定

お問合せ・お申込み／コープトラベル

電話 TEL 011-851-7411 月～金10:00～18:00

Web 畑でレストラン 検索

<https://www.sapporo.coop/content/?id=1903>

詳しくは
こちらから



ご注意／参加費のご入金をもって本予約成立とします。入金期日までに入金が確認できない場合、キャンセルとみなし、仮予約は無効となります。

※開催時には必要な感染防止対策をいたします。

※イベントは定員などの変更、中止の可能性がありますので、予めご了承ください。

※直行バス有は札幌発の直行送迎バス(有料)になります。詳しくはホームページでご確認ください。



受講料無料!
オンライン開催です

子育て世代の お金の学校



これからかかる教育費、マイホーム資金だけでなく老後資金も視野に入れたい…。ムリなくムダなく貯めたいあなたに、コープさっぽろのファイナンシャルプランナーがわかりやすくお伝えします。

日程

- 「教育費かかるお金と貯め方いろいろ」
6月9日(木)または11日(土)10:00～10:50
- 「子育て世代の保険のポイント」
6月9日(木)または11日(土)11:00～11:50
- 「今から始める!資産運用」
6月16日(木)または18日(土)10:00～10:50

場 所 Zoom開催

参 加 費 無料

定 員 50名(先着順)

応募方法 QRコードよりお申込みください

※ハガキ・電話・メールでの
お申込みはできません。

応募締切 6月1日(水)

※定員になり次第締切

詳細はこちら



お問
合せ

コープさっぽろ共済推進室(担当 野上、武石)
TEL 011-671-5827
メール csap.kyosai.event@sapporo.coop
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

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 しずない店 オープン!



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3月18日(金)オープンのコープさっぽろ しずない店に併設されました。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。絵本や木のおもちゃを用意してお待ちしています!ぜひ遊びにきてください。オープン時間など、詳しくはホームページをご覧ください。

詳細はこちら



お問
合せ

店舗トドックステーション
メール csap.mtodok-station@sapporo.coop
月～金10:00～16:00(祝日は除く)

絵本を4冊
無償でプレゼント

「えほんがトドック」 4月1日より 申込開始!



1～2歳のお子さま、またはお孫さん(2022年4月1日現在)がいらっしゃる組合員さんに、合計4冊の絵本を無償でプレゼント!コープさっぽろは絵本を通じて、子育てを応援しています。

対 象 お子さま、またはお孫さんの誕生日が2019年4月2日～2021年4月1日の組合員さん世帯。
※宅配トドックのご利用がなくてもお申込みできます。

期 間 2022年11月30日(水)まで

応募方法 右記のQRコードまたはホームページの専用申込フォームより申込み
※新規組合員ご加入の場合は、11月20日までにご加入の上、お申込みください。

詳細はこちら



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

お問
合せ

コープさっぽろ基金事務局
メール ehon@sapporo.coop



「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

クマ笹エクスを使用した製品で人々の健康を応援します。
lionature® 東洋インキ北海道株式会社
リオンナチュレ

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

エイチケイエムホールディング株式会社

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

王子製紙株式会社 北海道営業支社

〒062-8617 札幌市豊平区豊平6条6丁目5-8 丸彦渡辺建設ビル4階 TEL 011-351-6001

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 **タイヤミツク株式会社**
LIAMIC

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

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

エヌエイシー株式会社

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

国際紙パルプ商事株式会社

北日本支店 札幌営業部

〒060-0002 札幌市中央区北2条西2丁目1-5 リーゼントビル TEL 011-241-2291

回収古着の
売り上げの一部を

ユニセフ 「ロビンギャ難民緊急募金」 に寄付しました

2015年2月からスタートした宅配システムドック古着回収サービスでは、2021年度(12月時点)1213tの古着が回収されました。(株)キョクサン(鷹栖町)を通じカンボジアの直営店にて販売され、販売額のうち150万円を北海道ユニセフを通じてユニセフ「ロビンギャ難民緊急募金」に寄付いたしました。ご協力に感謝いたします。



イベント中止のお知らせ

平和スタディツアー中止のご案内

被爆地広島・長崎に中学生・高校生を派遣しておりました平和スタディツアーは、コロナ禍の中、参加者の安全確保に目途が立たないため中止とさせていただきます。

お問合せ
コープさっぽろ組合員活動部(担当:柴田)
TEL 050-1751-4881
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

コープ未来(あした)の
森づくり基金

2022年度 植樹祭 中止のお知らせ



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、2022年度もコープの森植樹祭を全地区にて中止することにいたしました。参加ご希望の皆さまには大変申し訳ございませんが、ご了承いただきますようお願いいたします。

なお森づくりの活動を継続するため、感染防止対策を徹底したうえで職員や関係者に植樹は実施いたします。

「ほっかいどう企業の森林づくり」

コープの森植樹祭は、自治体との協定のもと行われています。自治体ごとに協定期間は異なり、旭川地区(鷹栖町)、室蘭地区(洞爺湖町)、小樽地区(京極町)、南空知地区(栗山町)、函館地区(知内町)は、21年度までに終了しています。札幌西地区(赤井川村)、釧路地区(白糠町)は22年度が最終となります。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

お問合せ
コープさっぽろ基金事務局
TEL 050-1751-4885 FAX 011-671-7575
メール csapmori@sapporo.coop
月～金9:00～17:00(祝日・年末年始は除く)

ちょこっと

コミュニティ

読者さんとの交流誌面「ちょこっとコミュニティ」。
今月は「2月号」を読んでやベストレシピランキング他、
離乳食などの子育てお役立ち情報のご紹介です！

「2月号」を読んで

「こどもレストラン」を読んで



料理ごとに変わったりして楽しんで食べた
と思います。

(札幌市 たまごやさん)

お子さんにも喜んでもらえて
よかったです！


子どもとおうち時間で作りましたーレシ
ピが簡単で参考になりました。
(旭川市 momo.comoさん)



とっても上手ですね！
おいしそう～！


応募総数 779件 /
ご応募ありがとうございました！

〈2月号〉 作ってみた！ ベストレシピ結果発表

1位

皮付きフライドポテト P16



2位

じゃがいも
シンプル
グラタン
P18



3位

じゃがいも
ガレット
P25



＼子育てお役立ち情報／

ファースト チャイルドボックス& コープチャイルドボックス って？

北海道在住で第1子、第2子
出産予定の皆さま、出産予
定日の1カ月前までにお申し
みいただくと、無料でこんなに
素敵なお祝いボックスが届き
ますよ！

第1子出産予定の方に



第2子以降出産予定の方に





アレンジ
レシピは
こちら!



とろとろうどん

(9カ月ごろから)

【材料(1人分)】

本品(加熱して細かく切る)……………1玉
にんじん……………10g
キャベツ……………20g
溶き卵……………1/2個分
だし汁……………120ml
しょうゆ……………少々
水溶き片栗粉 少々

とろみづけは
これ使くと便利!

CO・OPとろみちゃんなら
水溶き不要!

店舗 一部なし

トドック なし



【作り方】

- ① にんじんとキャベツは5ミリ角に切る。
- ② 小鍋に①とだし汁を入れ、弱火でふたをしてやわらかくなるまで加熱し、うどんとしょうゆを加えてひと煮立ちさせる。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、卵を回し入れてしっかりと火を通す。

※卵を使用しています。お子さまが卵を食べられる場合にあげてください。

お店の
冷凍コーナーに
あるよ!

CO・OP
九州産小麦使用
やわらかい
ミニうどん

店舗 一部なし トドック らくすく(Webのみ)

麺はお箸で持ち上げれば切れるほどやわらか。お子さまが舌でつぶして食べやすいように仕上げています。



1歳6カ月を過ぎたら、こんな商品もあります!

CO・OP

5種の国産野菜の
ミニハンバーグ(ひじき入り)
12個入

国産の鶏ひき肉と5種の国産野菜(玉ねぎ・かぼちゃ・にんじん・ほうれん草・ごぼう)使用。



店舗 一部なし

トドック らくすく(Webのみ)

CO・OP

国産若鶏の
スティックナゲット(ひじき入り)
15~18個入

手づかみしやすいスティックタイプ。
国産若鶏のむね肉を使用し、やさしい
薄味でやわらかな食感。



店舗 一部なし

トドック らくすく(Webのみ)

ほかの
離乳食商品
はこちら!



「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※

入通院1日以上で治療給付金

20,000円 一律

入通院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!

入通院日額プラン

月払保険料

1,400円
コース※

900円
コース※

入院日額
(1,000日限度)

7,500円

5,000円

通院日額
(30日限度)

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たものです。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)



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

2022年2月作成 21-TC09483

オンライン
開催!

全道どこからでも参加可能!

参加費 無料

〈CO・OP共済ニュース〉
くらしの見直し講演会

明日のくらし、ささえあう
CO・OP共済

絶対に知っておきたい! 共働き夫婦のためのマネープラン

今回の講演会は、テレビや雑誌・新聞でもおなじみの、北海道出身のファイナンシャルプランナー、深田 晶恵さんを講師にお招きします。

共働きなのになぜかお金が貯まらない、お互いの支出状況がわからない、理想的な家計管理は?

私の保険はどのくらいかけておくといい? 子どもの教育費はどう貯める?

若い世代の共働きカップルの疑問や不安が解消するコンテンツが満載です。

〈日 時〉2022年6月25日(土) 10:30~12:00

〈定 員〉100名(申込先着順) ※締切は6月16日(木)。※先着100名様に参加URLをお送りします。

〈参 加 費〉無料

本講演会は「Zoom」のミーティング機能を利用して開催いたします。下記QRコードまたはコブさっぽろHPからお申込みください。お申込み後、確認のメールが届きましたら申込み完了です。講演会1週間前をめどに、参加URLをメールでお送りします。当日は、メール記載の参加URLからZoomにてご参加ください。Zoomの設定や当日の視聴方法について、コブさっぽろではサポートはいたしませんのでご了承ください。

お申込み

① QRコードより

② コブさっぽろホームページ → コブのファイナンシャルプランナー

→ くらしの見直し講演会 → お申込みフォーム

※コブさっぽろ店舗・宅配・電話・ハガキでのお申込みは、受け付けておりません

お問合せ

コブさっぽろ共済推進室 担当 野上・武石 TEL 011-671-5827
月~金10:00~17:00(祝日は除く)



講師 生活設計塾クルー取締役
ファイナンシャルプランナー(CFP®)

ふかた あきえ
深田 晶恵さん



プロフィール／外資系電機メーカーのOLから1996年にFPへ転身。セミナーでは「すぐできるマネープラン」を提案。わかりやすく、はぎれの良い語り口に定評がある。ダイヤモンドオンラインなどでマネーコラムを連載中。近著に「知識ゼロの私でも! 日本一わかりやすいお金の教科書」(講談社)、「まだ間に合う! 老後のお金のつくり方」、「サラリーマンのための手取りが増えるワザ65」「住宅ローンはこうして借りなさい・改訂7版」「30代でそろそろお金を貯めようと思ったら読む本」など。

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コブさっぽろ
共済推進センター

☎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、お近くのコブさっぽろの組合員になることが必要です。コブさっぽろは、お店や宅配で暮らしに貢献しています。

契約引受団体: 日本コブ共済生活協同組合連合会

コブすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

コブすけ で検索! 🔍

ご自宅にいるように、故人様のそばにいれる
あたたかな空間の家族葬ホール



ウィズハウス神楽外観

- ホール席数 20席
- 駐 車 場 10台完備

〒070-8004 旭川市神楽4条4丁目2-12

ウィズハウス 神楽

Q

<https://coop-kazokusou.com/>

●利用路線 ● 旭川電気軌道バス80番・81番に乗車 ●自 動 車 ● 鷹栖インターチェンジより、約20分
●乗 り 場 ● 緑橋通り、ルートイングランデ様前 27番
●降 り 場 ● 神楽4条4丁目で下車COOP方面へ徒歩1分



見学会
箱ティッシュ
引換券
お持ち帰り

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

4月・5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〉

4/30土

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
ウィズハウス恵庭/ウィズハウス清田
ウィズハウス北12/ウィズハウス南郷7丁目
ウィズハウス手稲/ウィズハウス発寒

5/29日

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
ウィズハウス恵庭/ウィズハウス清田
ウィズハウス北12/ウィズハウス南郷7丁目
ウィズハウス手稲/ウィズハウス発寒

PR



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。

NEW

家族葬のウィズハウス旭川神楽3月オープン

積立会員加入募集中 1口1,000円からできる安心の積立!



※写真はイメージです。

お問合せ



0120-617-750

フリーダイヤル 〈受付時間〉10:00～17:00

開催式場の詳細・Webサイトは右記2次元コード、
または「コープの家族葬」で検索 🔍



プレゼント応募方法

応募締切:4月20日(水) 必着

Q1 面白かった記事とその理由

Q2 おすすめの
「ささげ」レシピ

Q3 「ささげ」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4月号アンケート係」

WEB

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

スマホ



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

10周年のお礼

アンケートやお手紙でのお声、モニターさん、Instagram・・・Cho-co-itoの輪の広がりに本当に感謝です。これからも一緒に北海道を楽しみましょう!(長谷川美穂)

今月のプレゼント

A



一般社団法人
Farm Agricola
「平飼い有精卵」
6個入り 1パック

5
名様

B



P26
「失敗なしの
蒸さないプリン」で
使用する器

1
名様

C



P42・裏表紙
サッポロビール
「サッポロクラシック
春の薫り(350m)×6缶パック」

8
名様

D



P43
北海道アイ
「北海道豚丼のたれ
340g」

20
名様

E



ちょこっと10周年ありがとう企画
ちょこっと
オリジナルバインダー
1冊

200
名様

※ちょこっとを1年分保管できる専用バインダーです。
※ちょこっとの冊子はついてきません。

今月のレシピインデックス

たまご

オムそば風たまご焼き	18
クリームチーズ明たまご焼き	18
しそたまご焼き	19
チーちくたまご焼き	19
コンボタたまご焼き	19
ツナマヨたまご焼き	19
味たまバリエ8種	20
なめたけTKG	22
おろしポン酢TKG	22
のりキムチTKG	22
オムライスTKG	22
コクうまTKG	23
カルボナーラTKG	23
サーモン親子とTKG	23
スモークTKG	23
天とじTKG	23
失敗なしの蒸さないプリン	26
レンチン茶碗蒸し	27
簡単たまごキツネ	27
韓国キンパ	28
ラビュタン	28
たまごでマイルド麻婆豆腐	29
たまごとトマトの炒めもの	29
ぐるぐるたまご焼き	31
スバムピカタ	33

やさい

大根のゆかり漬け	31
アスパラの豚肉巻き	31
インゲンとコーンのごま和え	32
にんじんの洋風しりしり	32
ブロッコリーのチーズ和え	33
紫キャベツのラペ	33

山わさび

山わさび丼	41
山わさびとチーズの焼き油揚げ	41

にく

牛肉のビビンバ風	32
キャベツと豚肉の梅風味蒸し	42

めん

のっけうどん	34
とろとろうどん	53

パン

手作りカスタードのクロワッサンサンド	36
ハリッサさば缶サンド	40

2022年4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
27	28	29	30	31	1	2
毎週木曜日 55歳以上の方、 組合員証提示で5%OFF ※ご利用にはサービスカウンターで事前登録が必要です。 ※その他割引サービスとの併用はできません。 ※一部対象外商品がございます。					組合員証提示で 5%OFF ポイント 10倍 輸入ワイン 10%OFF ちょこカ チャージデー	冷蔵 10%OFF ポイント 10倍 ちょこカ チャージデー
3	4 あんぱんの日 どら焼きの日	5 ちびっこ 50%OFF 46円 均一祭 キッズカード シール2倍 アプリ 100P ベビーオムツ 5%OFF ちょこカ チャージデー パン アイス	6 46円 均一祭 ちょこカ チャージデー	7 ゴーゴー らくちん ちょこカ チャージデー	8 炭酸水の日	9 冷蔵 10%OFF ポイント 10倍
10 ポイント 10倍 ちょこカ 5%OFF らくちん	11	12 ちびっこ ベビーオムツ 5%OFF キッズカード シール2倍 ちょこカ チャージデー パン アイス	13	14 ゴーゴー らくちん ポイント 10倍	15 ポイント 10倍 ちょこカ チャージデー	16 冷蔵 10%OFF ポイント 10倍 ちょこカ チャージデー
17 ポイント 10倍 ちょこカ チャージデー	18 よい歯の日 春の土用の丑	19 ちびっこ ベビーオムツ 5%OFF キッズカード シール2倍 ちょこカ チャージデー パン アイス	20 ちょこカ チャージデー	21 ゴーゴー らくちん ポイント 10倍 医薬品 10%OFF 大人用オムツ 5%OFF	22 ポイント 10倍	23 冷蔵 10%OFF ポイント 10倍
24 ポイント 10倍 ちょこカ 5%OFF らくちん	25 ポイント 10倍	26 ちびっこ ベビーオムツ 5%OFF キッズカード シール2倍 ちょこカ チャージデー パン アイス	27	28 ゴーゴー らくちん	29 昭和の日	30 春の土用の丑 ちびっこ コープデー 市 冷蔵 10%OFF ポイント 10倍 キッズカード シール2倍 ※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。※ベビーオムツ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。

※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。
また、4月第2週～5月第1週の週刊トドックでご案内いたします。

ONLY ★ 北海道

道民の春に、 おいしい薫りを。

フレーバーホップが薫る。
今だけの特別なクラシック。



数量限定
北海道産ホップ
フラノマジカル
一部使用



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。♻️