

北海道のおいしいを育てよう。

# Cho-co-tto

ちょこっと

星に折りを。



8月号

2022 [vol.125]

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**



**meiji**

## グリーンキウイのちぎりカプレーゼ

明治北海道  
十勝生モzzarella

店舗 一部なし トドック 週 9月1週



【作り方】

グリーンキウイは皮をむき半月切り、生モzzarellaは食べやすい大きさにちぎりボウルに入れる。オリーブオイル小さじ2とレモン汁小さじ1を加えて混ぜ合わせ、お皿に盛りつけ、お好みでミントとくし切りしたレモンを飾る。

## サンゴールドキウイのカプレーゼ

クラフト  
フレッシュ モzzarella

店舗 全店 トドック 週 9月2週



【作り方】

ゴールドキウイは皮をむき輪切りに、モzzarellaチーズを食べやすい厚さに切る。お皿に交互に盛りつけ、レモン汁をかけ、お好みでオリーブオイル・塩・こしょう・ミント・レモンをトッピングする。

## Cho-co-tto公式Instagramいいね&フォロープレゼントキャンペーン

抽選でモzzarellaチーズ(各1袋)とゼスプリキウイブラザーズのガーゼハンカチを10名様へ

●応募期間/8月29日(月)~9月6日(火)23:59締切

※応募方法等詳しくは、8月29日(月)投稿のInstagram内でご案内いたします。

●当選結果/抽選後、9月上旬に本アカウントよりDMをお送りいたしますので、お届け先を教えてください。お届先を教えてください。お届先を教えてください。



Instagramは  
こちらから

【材料】

- キウイフルーツ  
.....1個
- オリーブオイル、  
塩、こしょう、ミント、  
レモン汁、レモン



BOSCO  
エキストラ  
バージン  
オリーブオイル  
456g

店舗 全店

トドック 週 9月1週

保 いつでもトドック  
Vol.13-14

●注文番号 22778



キウイフルーツ

店舗 全店

トドック

週 8月2週~9月2週



# 『キウイカプレーゼ』

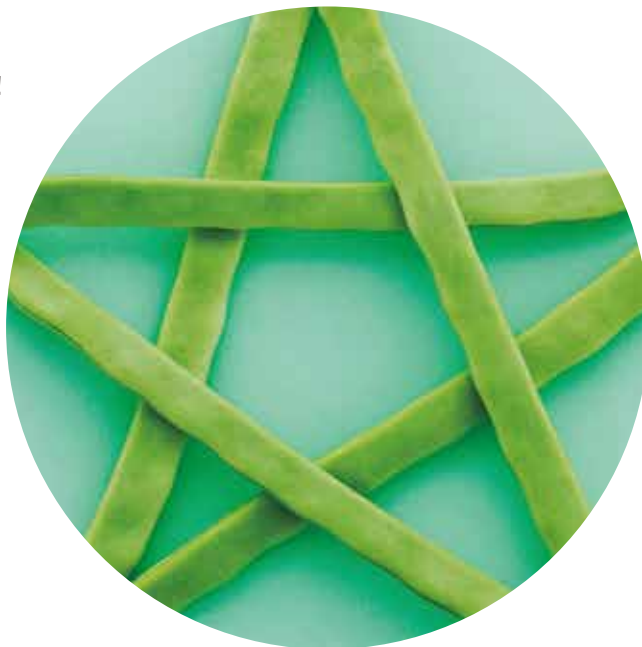
あなたはどっち？

キウイの甘酸っぱさとチーズのミルク感が予想外の好相性！  
チーズ以外の材料は同じ。  
あなたのお好みはどっち？



## 目次

- 05 今月の主役、「ささげ」をさがせ!
- 06 こちらが「北海道のささげ」です!
- 10 余市町の伝統野菜 ささげ
- 18 ささげを食べる。
- 24 わが家のささげレシピ!
- 28 びっかびか!いちねんせい ふしぎっち
  
- 30 こどもレストラン
- 32 夏を乗り切る!麺パリエ
- 36 ちょこっとメモ
- 44 アラスカシーフードフェア
- 51 コープさっぽろ(つなぐ)取り組み
- 52 ためしてみて!これがわたしのお気に入り!
- 54 畑でレストラン2022
- 56 食べるたいせつフェスティバル2022
- 57 くばらだんだんアート
- 58 インフォメーション
- 64 農ランチ農ライフ
- 66 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 67 8月コープさっぽろカレンダー



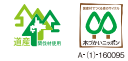
# 特集 ささげ



バック  
ナンバーは  
こちらから

インスタで  
簡単レシピを  
毎日配信中!  
表紙の裏話も♪

第125号  
2022年8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 スタイル/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** …… 保存版カタログ名

※表示価格は特に記載のない限り  
税込となります。



コープさっぽろは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

あったかごはんに混ぜるだけ!

# 知ってます?! CO・OPビビンバの素

韓国のソウルフード「ビビンバ」。

これさえあれば、自宅でも手軽に味わえます!

ごはんに混ぜたり、具材を追加してホットプレートで楽しむのもよし。

キャンプ飯としても便利ですよ!

混ぜるだけでOK



コチュジャンの  
いい香りがたまらない!  
牛肉などを足して  
写真のようにおこげを  
付けるとさらにおいしい!

ホットプレートで  
家族みんなでワイワイと!

冷蔵の  
キムチコーナー付近に  
あります



中に入っているのはこれ!



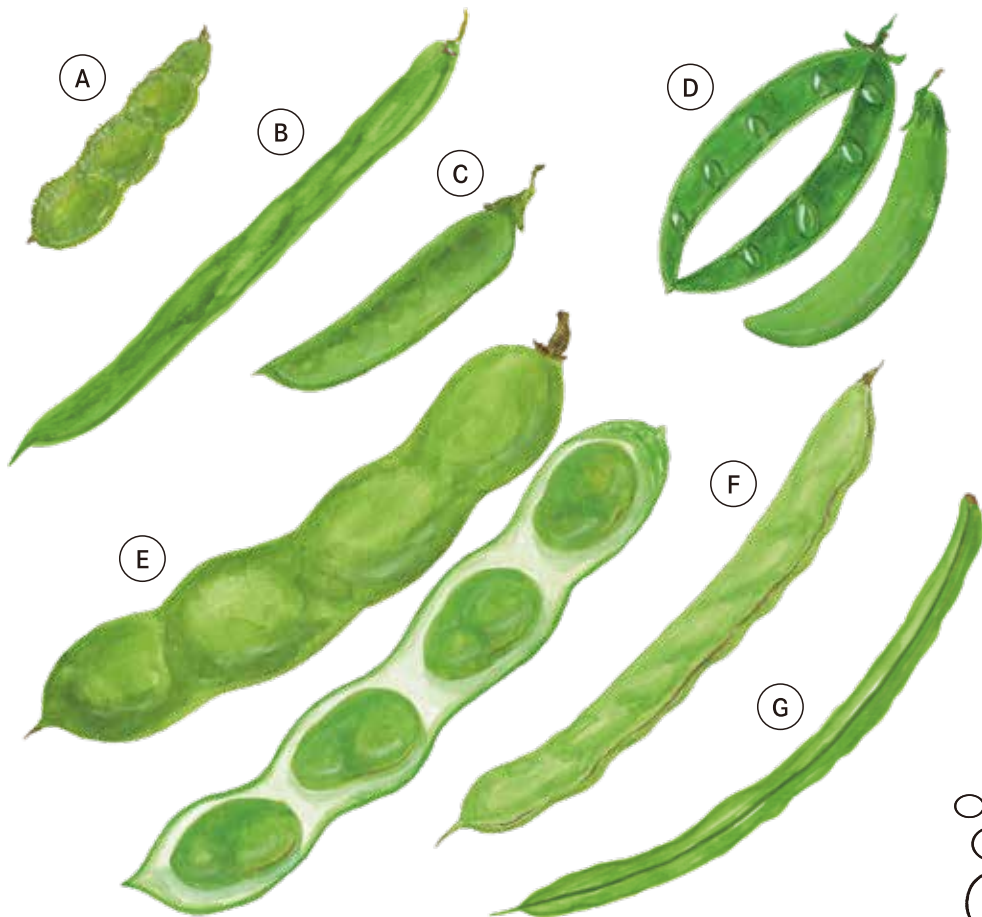
CO・OP  
ビビンバの素(コチュジャン付き) 2人前 180g

野菜の液をきって、温かいごはんに混ぜるだけ。ご自宅  
で本格ビビンバが楽しめます。コチュジャン(唐辛子み  
そ)が別添だから、辛さもお好みで調整可能。大豆もや  
し、にんじん、ぜんまい、山せり、きくらげ、ごま入り。

**店舗** 一部なし **トドック** なし



※たまご、お肉、ほうれん草は商品に含まれておりません。アレンジする場合、素材は追加でご購入ください。



丸ごと一冊  
“ささげ”特集って、  
今まで見たこと  
ありますか？

「8月号のテーマは“ささげ”です。  
「(ザワ……) ささげって“あの豆”だよね?」。  
編集スタッフ一同、改めて考えてみるも  
知らないことばかりの“あの豆”こと“ささげ”。  
そもそも、一同の脳内ささげイメージは  
一致しているのだろうか。そこで!

今月の主役、  
「ささげ」を  
さがせ!

ささげ以外の豆も、  
どれがなんだか  
わかります?

# こちらが「北海道のささげ」です！

答えは (B)

(道産ささげ=平さやいんげん)

おいしさポイント②

中の豆がポコポコと浮き出しておらず、  
さやが比較的平らなもの

おいしさポイント①

サイズは大き過ぎず、  
2S・Sサイズがおすすめ(PI4参照)

おいしさポイント③

さやの表面にハリがあり、手で持って直立するのが新鮮な証し

食べごろの長さはだいたい20cm前後

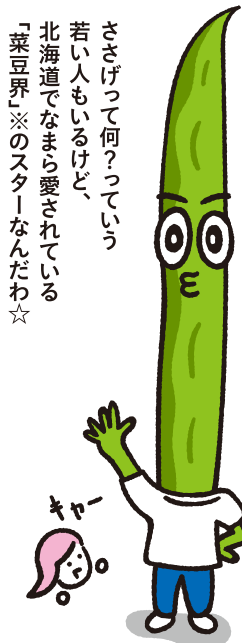
■品種／「大平莢尺五寸」(おおひらさやしやくごすん) ■産地／主に北海道。うち9割近くが余市町で生産されている

■つるの有無／あり ■すじの有無／あり ■旬の時期／6月下旬から10月中旬

その他の豆の答え合わせ (A) 枝豆 (C) さやえんどう (D) スナップえんどう (E) そらまめ (F) モロコいんげん (G) (丸)さやいんげん でしたー！

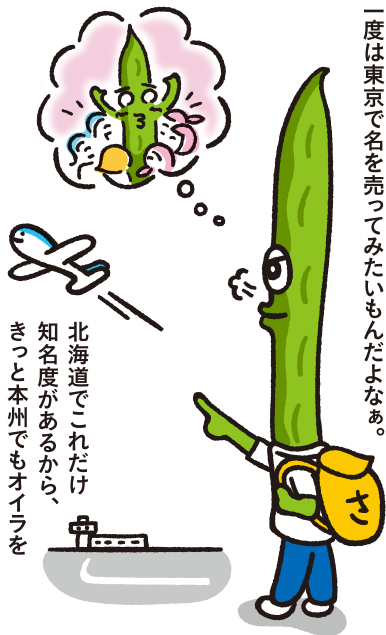
# 道産子・ささげ豆太郎「東京へ行くの巻」

北海道の皆さん、オイラの名前を知ってるべか？  
「ささげ豆太郎」ってんだ。



ささげって何？っていう  
若い人もいるけど、  
北海道でなまら愛されている  
「菜豆界」※のスターなんだわ☆

未熟で若いからってわけじゃないけど、  
一度は東京で名を売ってみたいもんだよなあ。



北海道でこれだけ  
知名度があるから、  
きっと本州でもオイラを  
知ってる人がいるべさ！

「あれ、モロッコいんげん※？」  
「でも、なんか  
長くて薄くない？」



都会の豆いんげん

## さいとう 菜豆とは？

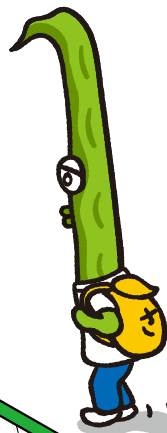
いんげんまめの別名。大豆や小豆などはさやを成熟・乾燥させて、中の豆を食べますが、いんげんまめは未熟な若い状態で収穫した「さや」を食べるため、マメ科でも野菜に分類されます。さやのフシギについてはP28をチェック！



## モロッコいんげんとは？

いんげんには切り口が丸い「丸さやいんげん」と平らな「平さやいんげん」があり、モロッコいんげんもささげ同様、平さやいんげんの一種で見た目がとても似ています。平均15～20cmとささげより短くさやが厚め。長野県、鹿児島県などが代表産地。

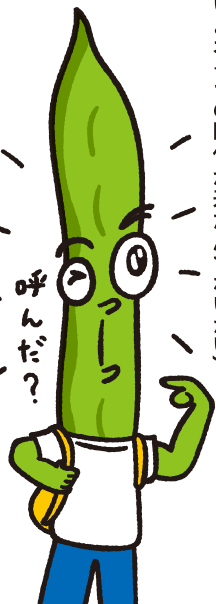
オイラのそっくりさんがいるなんて、  
東京っておつかないところなあ…。



都会では「ささげ豆太郎」のこと、  
誰も知らないんだべか…。

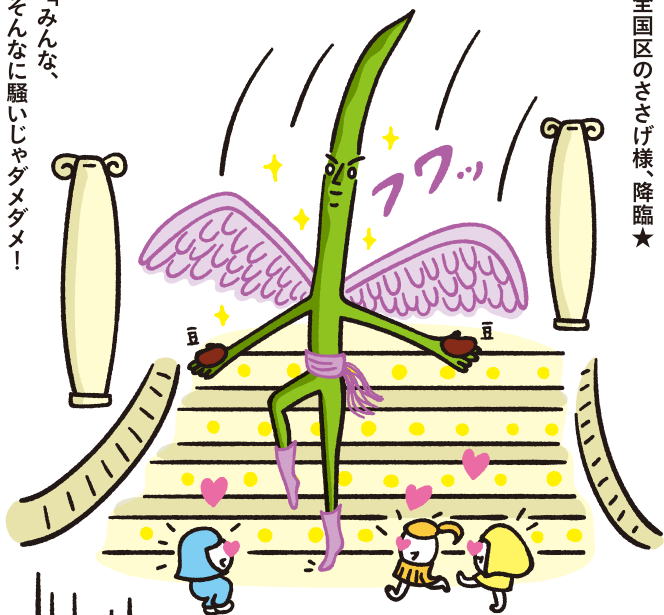
「キャー♥  
ささげ様ー!!」

(やっぱし知名度はダテじゃないな！  
いよいよオイラの時代が来たんでないかい)



呼んだ？

全国区のささげ様、降臨★



「みんな、  
そんなに騒いじゃダメダメ！  
ボクはさやも豆も  
全部君たちに捧げるよ」



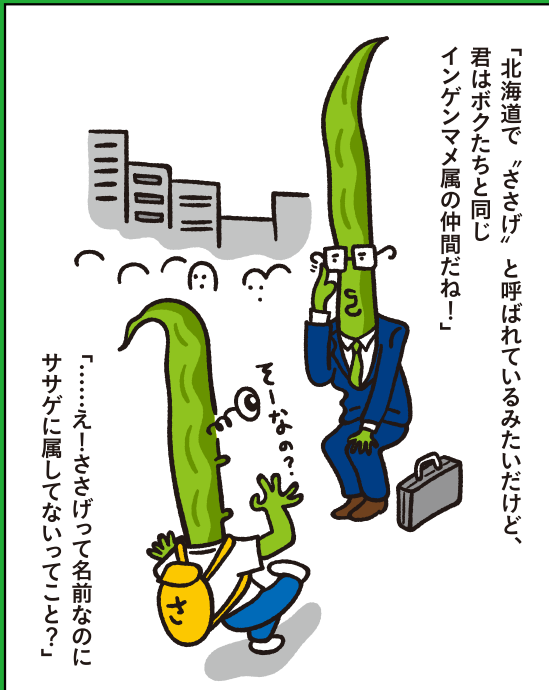
もう、わや…。

※ちなみに本州のささげの語源は、  
細いさやを牙に見立てて  
「細々牙」と言ったなど諸説アリ。

## 本州で「ささげ」とは？

本州で「ささげ」といえば、細く長いササゲ属の一年草を指します。そのまま調理するだけでなく、さやを乾燥させて豆をとり、小豆の代わりに赤飯に入れて食すのも定番。そのため、本州のささげの分類は豆。名前は同じなのに、別物なので、混乱する道産子多数。

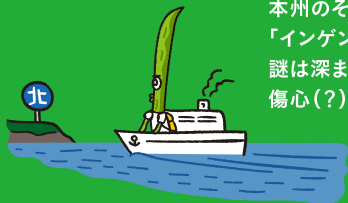




北海道で「ささげ」と呼ばれている豆は  
本州のそれとは種類もビジュアルも全く違う  
「インゲンマメ属の平さやいんげん」と判明!  
謎は深まるばかりですが、  
傷心(?)のささげ豆太郎、北海道にカムバックです。

## 「ささげ」? 「ささぎ」?

ササゲ属ではないにも関わらず、北海道(と東北などの一部)で  
「ささげ」の名が定着した理由は、いまだ明らかになっていません(ご  
存じの方がいればご一報を!)。なお、「ささぎ」とも呼ばれますが、これ  
はささげのなまりとされ、同じものを指します。



おかえりー

ササゲ生産出荷組合の  
組合長を務める、中野大  
介さん。脱サラ&Uターン  
し実家を継いで17年





北海道の一大産地  
余市町の伝統野菜



JAよいち 余市町ササゲ生産出荷組合

# 「売れる野菜は大事。だけど好きな野菜」も守りたい

「北海道と本州のささげは別物」という事実には軽い衝撃を受けた。取材班が向かったのは、一大産地の余市町。道産ささげの品種「大平おおひら 英尺五寸さくしゅうごすん」は江別市などでも生産されていますが、余市の2021年度出荷実績は47トン（4kg詰め・1万1750ケース分）。道内生産量の9割近くを占め、私たちの口に入るほとんどが、余市生まれと言えます。余市では時期をずらして種をまき、6月中旬から10月下旬まで途切れなく出荷。春まき（夏どり）ささげを手掛ける中野農園のハウスに伺うと、大人の背丈以上のつるに葉が生い茂り、収穫を待つささげがぶら下がって顔をのぞかせています。祖父、父に続きこの地を預かるのは3代目の中野大介さん（47歳）。開業当時から続くぶどうに加え、お父様が始めたささげやいんげん（プロップキング）、ピーマン、そして3種のミニトマトを栽培しています。

「ささげは僕が小さい頃…、もう40年くらい前から作っているんじゃないかな」と大介さん。昔は作り手も多く、道内各所でささげが栽



大きな葉をちょっとかき分けると、ここにもそこにも！大小のささげがつるから「ぶらーん」



道具は使わず、さやを傷つけないよう配慮しながら付け根を爪でピンと弾いてもぎとる

培されていましたが、年々、生産者も生産量も減少。今では「もしも、余市でささげが生産されなくなったら「幻の豆」になる」状況です。実際、大介さんも7、8年ほど前、ささげの生産をやめようかと迷った時期があったそう。

「(一)数年は持ち直して価格が安定していますが、当時は出荷しても値が安くて。若い人にはなじみが薄い食材ですし、手間暇や将来性を考えるとやめどきなのかなって」。

豆類は“なり”のピークが一気になります。私たちが訪れた6月中旬は嵐の前の静けさでしたが、7月に入ると朝4時〜夕方6時までずっと収穫し続けても、とり切れないほど。毎年夏の収穫時期はまさに「寝ても覚めてもささげ」という状態です。「とつてもとつても“なまらなっている夢”を見て、ハツとして起きて

『夢か…』と思うんですけど、現実も夢とほとんど状況は変わらないんだよね(苦笑)」（大介さん）。

近年は調理せず、包丁も使わず、手軽に簡単に食べられる食材のニーズが高く、ミニトマトなどはその代表格。余市はご存じの通り、多種多様な野菜や果物が育つ恵まれた土壌であり、将来性のある“売れる野菜”に注力した方が商売的には良いはずですが、やめなかったのは、なぜ？

「好きなんです、僕が。昔から親しんできた大好きな味だから、やっぱり無くしちゃいけないよなって」。

成長順を追って収穫は下から上へ。暑いハウス内で体力勝負の作業

JAよいちの規格はM(22~24cm)、S(20~22cm)、2S(18~20cm)、  
優品(18~24cm)の4種。2Sサイズが最良品とされ、料亭などでも使われる



# 余市のささげは、噛んでも キュキュツとしません

道外ではほとんど作っておらず、数少ない北海道の伝統野菜として根づいてきたささげ。時代がどんどん変わっていく中、守っていくのは容易ではありませんが、一度無くしてしまつたら、再び取り戻す道のりはもつと大変なのだろうなと思います。

現在、大介さんが組合長を務めている、余市町ササゲ生産出荷組合の組合員は16名。例にもれず全体に高齢化の傾向にあります。「後継者と新規就農者の30代がふたり、僕より年下が仲間になってくれて嬉しい」と大介さんは笑顔を見せます。そしてもちろん、技術に長けた先輩たちに学ぶことはまだまだたくさん！

「ささげ作りの名人がいるんですが、収穫物を見るといつも自分はまだまだだなーって。作物は何でもそうですが、手をかければかけるほど良いのができます。成長途中、さや

に花びらが付くと病気の原因になったり、障害物があるとさやが曲がったりするんですが、名人はそれを防ぐために全部のさやを手で撫でて育てています。そこまでできたら理想ですが、なかなかまねできません」。

ところで、読者の皆さんの声で多かったのが「食べるキュキュツとす、あの歯触りが苦手」という意見です。大介さんに聞いてみると「丸さやいんげんは火の通し時間が短いと気になるかもしれませんが、余市のささげはしませんよ」。早速試してみたところ、ゆでても煮ても揚げてもやわらかく、気になる食感とは無縁。キュキュツと派(?)だった撮影スタッフからも「全く気にならない!」と太鼓判をいただきました。もし「あの食感」が不安で敬遠されている方がいたら、安心して味わってみてください。

## ささげの一年

夏まき	春まき	播種(種まき)	定植(苗をハウスに植える)	収穫
7月中旬	3月中旬~下旬			
7月下旬	4月中旬			
9月上旬~下旬	8月上旬			



春まきと夏まきの間に、7月下旬~9月下旬に収穫する路地物が登場。インゲンマメは基本、白い花が咲きますが、ささげは淡い黄色の花。



## 最初は「代打」でいい。 若い人たちにも食べてほしい

おいしいささがけが育っても「選果エキスパート」の皆さんがいなければ、出荷は不可能。熟練の目と手で瞬時に選別

以前は収穫したささがけを生産者が各々、選果していたそうですが「作業の負担を軽減することで、より栽培に専念できるように」と現在は「Aよいちが選果を担い、各地へ出荷しています。」「Aが選果してくれるから何とかやめずにいられる」という年配の作り手も多く、役割分担が維持に一役買っています。また、組

合で目線を合わせているのは「食べておいしいささがけを出そう」という思い。安定量を出荷することは大前提ですが、育ち過ぎたささがけはさやが硬くなり食味が損なわれます。作り手ごとにバラつきが出ないよう年に一度、全員で反省会を開き、その年の振り返りと方向性を確認して、一定の味と品質を守っています。



教えて！  
中野さん



## ささげを美味しく 上手に味わうポイント

### 栄養 Q.どんな栄養がありますか？

「食物繊維が豊富なと、リジンというアミノ酸は主食のたんぱく質の吸収を高めるとわれています。抗酸化作用のあるβ-カロテンも含み、油を使って加熱調理することでより効果的に働くようです」

### 食べ方 Q.煮物しか思い浮かびません。

「産地の定番は天ぷらですね。両端をとり半分に折り、衣を付けて揚げるだけ。栄養面でも油調理は◎。他に、にんにく&ベーコンのペペロンチーノ風炒めや、ゆでたささげを梅わさびマヨやコチュジャンマヨで和えても美味！」

### 保存法 Q.大量にもらうと食べ切れません…。

「とれたてが一番おいしいのですが、うちも毎年同じ状況に…(汗)。硬めにゆでて食べやすい大きさにカットして冷凍しています。食べるときは解凍せずそのまま、油炒めなどに活用を。生の状態での冷蔵保存は、新聞紙にくるんで2～3日が目安です」

### 家庭菜園 Q.硬く大きく育ったささげの活用方法は？

「余市ではささげをよく三平汁に入れるのですが、育ち過ぎたものでも汁物にすると気になりません。あとは、やはり油炒め。細めに切ってきんぴら風に。冷凍したささげを使うときにもおすすめの食べ方ですよ」

※余市のささげは全道のコープさっぽろ店舗(一部除く)やトドックでお求めいただけます。

近年の売り上げは好調ながら、危惧されるのは若い世代のささげ離れ。どう調理したら良いか、食べたことがない方も多いと思います。個人的には「アスパラが終わったらささげ」の感覚がピッタリくる気がします。煮物だけでなく、ゆでてマヨネーズのシンプルなお食べ方から、パスタやガーリック炒めなどのイタリアン、産地の皆さん絶賛の天ぷらまで、アスパラ料理のほとんどは「代打・ささげ」でいけます！

私たちが食べているささげが「北海道ならではの」だからこそ、地元で



未成熟豆のささげは、水分が多く豆類の中では鮮度落ちが早いので、余市産は道内のみ流通

食べ支えていくことがとっても大事。それが何より、生産に関わる皆さん(と、ささげ豆太郎)にとって大きな励みになると思います。

# ささげを食べる。

シャキッと甘いささげを楽しむための、  
おいしいゆで方をご紹介します！



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。「子どもレストラン」  
のページも担当しています！

## 基本の下処理

1



洗って両端を切り落とす。

### POINT

ささげはほとんど筋がないので、両端の硬い部分を切り落とすだけで食べられます！



## ゆで方

シャキッとした食感が  
残るようにゆで時間に注意！

1



フライパンや大きめの鍋  
にお湯を沸かす。

2



塩を加える。1Lで大さじ  
1程度の塩の量が目安  
です。

### POINT

基本的には切らずに  
そのままゆでますが、  
長すぎて鍋やフライパ  
ンに入らない場合は  
半分、3等分など大き  
めに切っておきます。

3



ささげを加えて、2〜3分ほ  
どゆでる。

4



ザルに上げて、そのまま冷  
ます。

## レンジでも 大丈夫？

少量使いたい場合は  
レンジでもOK！

1



水でさっと濡らしてラップ  
に包む。

2



600Wで1分(500Wだと  
約1分半)加熱し、すぐに  
冷水中で冷やす。

レンジの場合は加熱後そのまま放置すると  
火が通りすぎてしまうので、  
冷水中で冷やすようにしましょう。

ささげを食べる。

## 中華和え

95kcal、塩分1.1g/1人分

【材料(2人分)】

- ささげ……………100g
- ちくわ……………1本
- ★ オイスターソース ……小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- ☆ 砂糖 ………………小さじ1
- 酢 ………………小さじ2
- ごま油……………大さじ1

【作り方】

- ① ささげはP18の方法で下処理と下ゆでをし、1cm幅の斜め切りにする。
  - ② ボウルに☆の材料を混ぜる。
  - ③ ②にささげと輪切りにしたちくわを加えて和える。
- ※ちくわの代わりに蒸し鶏で作ってもおいしい!



## キムチ和え

76kcal、塩分0.7g/1人分

【材料(2人分)】

- ささげ……………100g
- ★ キムチ……………40g
- ☆ ごま油……………小さじ2
- しょうゆ……………少々

【作り方】

- ① ささげはP18の方法で下処理と下ゆでをし、1cm幅の斜め切りにする。
- ② ボウルに☆の材料を混ぜる。
- ③ ②にささげを加えて和える。お好みでのりを加えてもいい!



／ 箸休めにピッタリ!

## おかかマヨ

54kcal、塩分0.4g/1人分

【材料(2人分)】

- ささげ……………100g
- ★ かつお節(小袋) ……1/2袋
- ☆ しょうゆ……………小さじ1/2
- マヨネーズ ……………大さじ1

【作り方】

- ① ささげはP18の方法で下処理と下ゆでをし、1cm幅の斜め切りにする。
- ② ボウルに☆の材料を混ぜる。
- ③ ②にささげを加えて和える。



／ お弁当のおかずにもいいね! /

ゆでたら、パツと和えて  
食べましょう。



定番和のおかずから  
メインになる1品まで  
ささげをおいしく  
食べつくしましょう!

／ 作りは2倍、食べるのは1倍! /



# ささげと

# さつま揚げの炒め煮

調理時間 約20分

1



ささげは両端を落とし、2cm程度の幅の斜め切り、さつま揚げは1cm幅に切る。

2



お鍋に油をひき、①を炒め、ささげの色が変わったら、☆の材料を加える。

3



中火よりも少し弱めの火加減でコトコト煮る。

4



10分ほど煮て、煮汁が少なくなったら火を止め、そのまま冷まして味をなじませる。

これ使いました!



煮込みよし 焼いてよし  
プリプリのさつま揚げ

店舗 全店

トドック 週 8月4週

69kcal、塩分1.3g/1人分

材料(4人分)

ささげ……………200g

さつま揚げ……………3枚

油……………適量

だし汁……………100ml

しょうゆ……………大さじ1

☆ 砂糖……………小さじ1

みりん……………小さじ1

ささげを食べる。



4



③のボウルに②とコーンを加え、軽く混ぜ合わせる。

1



ささげは洗って両端を落とし、2cmくらいの長さに切る。

5



180℃の油に、スプーンですくってそっと落とす。

2



①をボウルに入れ、薄力粉大さじ1をまぶす。

6



3~4分、途中ひっくり返しながらカラッと揚げる。

3



別のボウルに☆を入れて混ぜ、水を加えてざっと混ぜる。

調理時間 約20分

# かさ揚げの ささげの

衣に片栗粉を加えて  
カリッと食感に!



114kcal、塩分0.02g/1人分  
※食べる時の塩は含まれていません

材料(4人分)

- ささげ……………200g
- コーン……………大さじ1
- 薄力粉……………大さじ1
- ☆薄力粉……………大さじ3
- ☆片栗粉……………大さじ1
- 水……………大さじ5
- 揚げ油……………適量



4



油をひいたフライパンに、巻き終わりを下にして並べる。

5



転がしながら全体を焼く。

6



豚肉に火が通ったら☆を加え、煮からめる。

1



ささげはP18の「基本の下処理」と「ゆで方」の方法で、少し短めにゆでる。

2



豚肉は1枚ずつ並べて、薄力粉をふる。

3



ささげは長ければ半分に切り、3~4本端にのせて、しっかりと巻き、薄力粉を軽くまぶす。

調理時間 約20分

# ささげの 豚肉巻き



ボリューム満点!

212kcal、塩分1.6g/1人分

材料(4人分)

ささげ……………200g

豚ももまたは

ローススライス…300g

薄力粉……………適量

しょうゆ……………大さじ2

☆ みりん……………大さじ1

酒……………大さじ1

砂糖……………大さじ1

油……………適量



# ささげの

# チリコンカン風

洋風にしても  
おいしい！

調理時間 約30分

270kcal、塩分1.8g/1人分

材料(4人分)

- ささげ……………200g
- 牛ひき肉……………200g
- ミックスビーンズ缶……………1缶(120g)
- 玉ねぎみじん切り……………1/2個分
- んにくみじん切り……………小さじ1/2
- オリーブオイル…大さじ1
- カレー粉……………小さじ2
- イタリア産あらごしトマト……………1パック(300g)
- 赤ワイン……………50ml
- 塩……………小さじ2/3

1



お鍋にオリーブオイル、んにくを入れて火にかけ、玉ねぎ、牛ひき肉を炒める。

2



牛肉の色が変わったら、1cm幅に切ったささげとミックスビーンズ、カレー粉を入れてさっと炒める。

3



あらごしトマト、赤ワイン、塩を入れて弱火で煮込む。

4



10分程煮込み、水分が飛んでトロリとしてきたら火を止める。

これ使いました!

CO-OP イタリア産  
あらごしトマト 300g

店舗 一部なし

トドック



保 いつでもトドック  
Vol.13・14

●注文番号 25044

CO-OP  
ミックスビーンズ  
ドライパック 120g

店舗 一部なし

トドック 週 8月4週\*



※週刊トドックでは3連パックの  
お取り扱いになります。



## ささげのお好み焼き風

札幌市 すみれ様

斜め切りのささげ、豚肉、小エビなどを米粉（又は薄力粉）と卵を混ぜてフライパンで焼く。かつお節・ソースをかけて。長芋を混ぜるとおいしい！



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 ささげレシピ！

372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8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 小豆 レシピ

編集／竹村貴子 スタイル／菅原美枝 撮影／阿部雅人 デザイン／玉置彩子



## 酢みそ和え

鶴居村 M.O様

ささがは適量をレンジでチンしてゆで、食べやすい長さに切る。みそ、酢、砂糖を合わせて酢みそを作り、ささがを和える。

 読者プレゼント!



## ささがの クリームコーングラタン

佐呂間町 まりらん様

ささがはゆでてグラタン皿に並べる。その上から缶詰のクリームコーンをかけ、軽く塩こしょうをし、とろけるチーズをかけてトースターで焼く。

## ささげときゅうりのかにかまサラダ

函館市 ラベンダー様

ささげはゆでて食べやすい大きさに、きゅうりは薄くスライスして塩をして水気をきる。かにかまとマヨネーズで和えていただきます。



## ささげの炊き込みご飯

帯広市 粒あん様

筋をとったささげを一口大に切る。米、麺つゆ、にんじんや刻み揚げと一緒に炊飯し、仕上げに刻みのりをのせる。

## ささげとしらすの炒めもの

札幌市 ピーちゃんばあ様

ささげは斜めに切り、しらすと共にサラダ油で炒める。器に盛り、大根おろしとしょうがのすりおろしをのせて、しょうゆを回しかける。



## ささげの冷やしゆで浸し

札幌市 N.S様

ゆでたささげをだししょうゆに一晩つけて。  
暑い日は冷たいゆで浸しがうまい！  
たくさん食べられます。



きょうは  
たまごせんせいと  
おまめの  
ファッションショー  
「おや「FRENCH」へ。  
いろんな おおきき  
いろんな かたちの  
おまめが  
だいしゅうごう。



ら、かせい  
あみめもようが  
とっても おしゃれ!

ひよこまめ

おまめも さやも  
ひよこの かたち!



えだまめ  
けがわの コートね!



ねえせんせい  
おまめたちがまていてる  
おようぶくなあに?

ふくじゃないます。  
さやという味です。  
さやはもももて  
いちまいのはっぱなんです。  
びったりとじて  
おまめをつつみ  
おまめがおおきくなるまで  
まもっているんです。

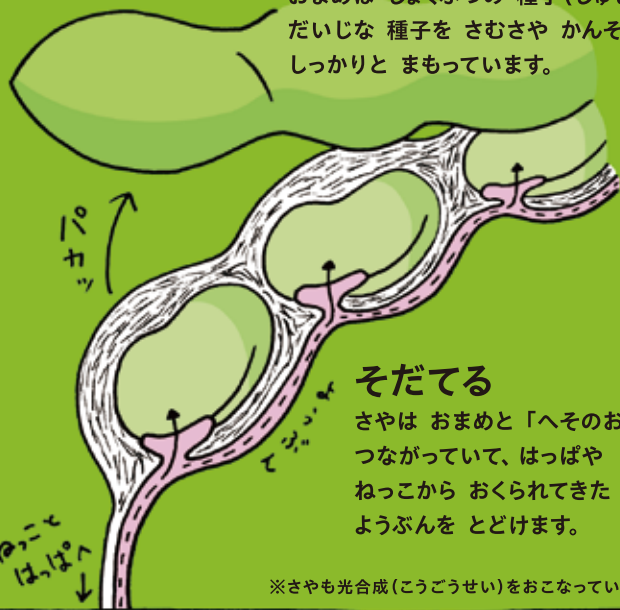
## おうちのかたへ

おまめの さやには  
いろんな やくわりが あります。

《そらまめの ばあい》

### まもる

おまめは しょくぶつの 種子(しゅし)。  
だいじな 種子を さむさや かんそうから  
しっかりと まもっています。



### そだてる

さやは おまめと「へそのお」で  
つながっていて、はっぱや  
ねっこから おくられてきた  
ようぶんと どけます。

※さやも光合成(こうごうせい)をおこなっています

## しもんぼしゅうちゅう!

『あずき』について、しりたいことを  
おっくってください。くわしくは 66 ページへ





6 ボウルにブルーベリージャムとレモンかじゅうを入れてあわだてきでよくまぜる。



4 ザルよりも少し小さなボウルをのせておもしろし、水切りする。



1 ボウルの上にザルをのせる。



2 キッチンペーパーをザルの上のにのせる。



3 ヨーグルトを入れ、ペーパーでつつみ、ラップをかける。



5 1時間ほど水切りする。ヨーグルトのおもさがやく200gくらいになったらOK!



クリームチーズみたい!



7 ヨーグルトの上のボウルとラップをとり、6にくわえる。



水切り?  
ヨーグルトの水分をぬくこと。クリーミーなヨーグルトになるんです。

「ホエイ」です。つかいかたは左ページを見てね!

ボウルに水が!



休日 開店

こども  
レストラン

見たまま作れて簡単!  
おさんひとりで、親子でも。  
手軽に作れる定番レシピ

Today's Menu

ざいりょう4つでひんやりスイーツ  
ブルーベリー  
フローズンヨーグルト

【ざいりょう・4人分】189kcal/1人分

- プレーンヨーグルト…………… 400g
- ブルーベリージャム…………… 160g
- レモンかじゅう…………… 小さじ2
- 生クリーム…………… 50ml

ブルーベリージャムはこれをつかうよ!

カロリー28%カット  
ブルーベリー大粒ジャム  
160g

店舗 全店

トドック なし





こどもレストラン  
支配人 のと  
エリック 能戸



10 9を8にくわえ、よくまぜ、  
ほぞんようきに入れる。



8 あわだてきでよくまぜる。



11 れいとうこに入れ、1時間  
ほどひやしたらとりだして  
スプーンでかきまぜる。



9 べつのボウルに生クリーム  
を入れ、あわだてきで  
8分立(ぶだ)てにする

かきまぜると  
フワツとした  
しあがり!



とりだしてスプーンでまぜ、  
かたまるまでひやしてかんせい!



2じかん

もういちど、  
れいとうこへ入れ、  
2時間ほどひやす。



8  
分立て?

あわだてきですくって  
ピンとツノが立つまで  
ホイップすることです。



**Nota  
note**

ヨーグルトの水切りをするとヘルシーなのに濃厚な味わいが楽しめます。水きりの際に出た「ホエイ」にお肉を漬けて焼くとやわらかく仕上がったり、お菓子を作る時の水分としても活用できますよ。

バタバタさんも初心者さんも  
すぐに使えるアイデア集

夏バテしていませんか？

暑いとどうしても、涼しい部屋で

冷たいアイスに冷たい麺ばかり。

そうすると、胃腸に負担がかかって、

かえって体が疲れてしまうことも…

そんな時にびったりの麺料理を

ご紹介しますので、お試しあれ！



今月の  
ラクちょこ先生

栄養士  
子どもごはん研究家  
のと  
能戸 英里

わが家は麺料理が大好き！おそばやそ  
うめんは家族5人で10人前平らげま  
す。ゆでるだけで大仕事！

# そば

そばは、ざるそばで

食べる人が多いかな。

トッピングのアレンジなら

いろいろあるけど…



旨みと香りに  
喉ごしの良さ  
道産新得そば  
200g

店舗 全店

トドック

保 いつでもトドック Vol.13・14

●注文番号 25066

夏を乗り切る！

# 麺

バリエ

# そうめん

また、そうめん？って

言われがち…

簡単にアレンジ

できたらいいのにな



CO・OP北海道産小麦使用そうめん  
500g(5束入り)

店舗 全店

トドック

保 いつでもトドック Vol.13・14

●注文番号 26243

# うどん

いろいろ

アレンジできるけど、

夏にぴったりな

一品が知りたいいな



コープフーズ

コープ道産3食うどん 180g3食入

店舗 一部なし

トドック 週 8月3週・9月1週

この3つの麺で  
アレンジレシピを  
つくりますよ～





これ  
使いました!



北海道釧路の鰯  
味噌煮 150g

店舗 一部なし

トドック なし

花削りから  
粉末にした  
香り華やか  
旨口のだし  
84g(6g×14袋)

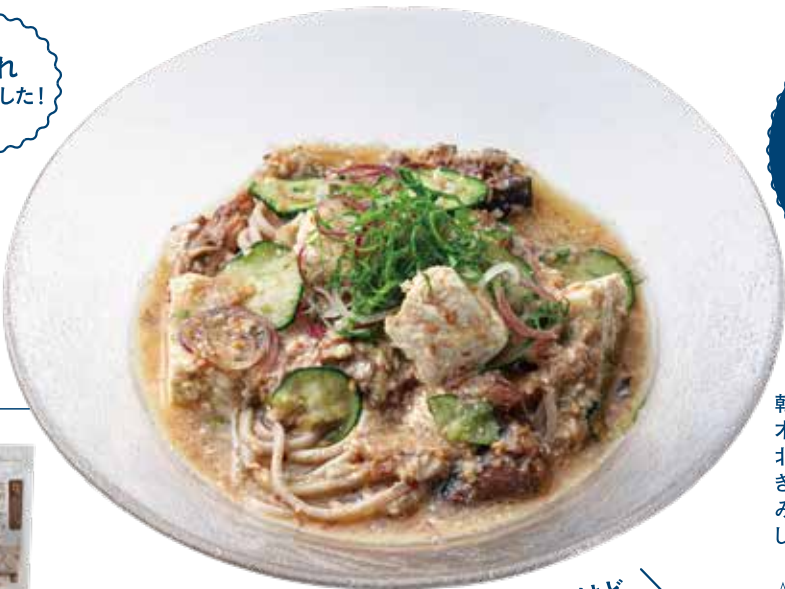


店舗 全店

トドック

保 いつでもトドック Vol.13・14

●注文番号 25006



## 冷や汁風 そば

■調理時間  
約20分  
(冷却時間除く)

690kcal、塩分1.2g/1人分

材料(2人分)

- 乾そば……………2人分
- 木綿豆腐……………100~120g
- 北海道釧路の鰯 味噌煮 1缶
- きゅうり……………1/2本
- みょうが……………1/2本
- しそ……………2枚
- 水……………400ml
- ☆花削りから粉末にした  
香り華やか旨口のだし 2袋
- みそ……………大さじ4
- ★砂糖……………小さじ1
- 白すりごま……………大さじ2
- かつお節……………小袋1袋(3g)

さっぱりしているけど、  
コクもあり!  
モリモリ食べられますよ!



表示通りにゆで、流水で洗ったそばを器に盛り、④をかける。

5

②に③と木綿豆腐を手でちぎりながら加える。

4

きゅうり、みょうがはスライス、しそは千切りにする。

3

鰯味噌煮缶と★を加えて混ぜ、冷やしておく。

2

鍋に☆を入れて沸騰させて3分ほど煮出す。

1

夏を乗り切る!  
そば  
具たくさんアレンジで  
栄養価もアップ!

バタバタさんも初心者さんも  
すぐに使えるアイデア集

これ  
使いました!



たしかな卵の  
温泉たまご 3個入

店舗 一部なし

トドック 週 8月3週

辛さはコチュジャンの量で  
調整してください!



ピザ用チーズを  
絡めて食べても  
おいしい!

## プルダック風 うどん

■ 調理時間  
約20分

768kcal、塩分2.6g/1人分

材料(2人分)

ゆでうどん……………2玉  
鶏もも肉……………200g~300g  
ごま油……………大さじ1  
コチュジャン……………小さじ1~2  
砂糖……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ1  
酒……………大さじ1/2  
にんにくすりおろし  
……………小さじ1/2  
☆ 白ごま・小ねぎ……………各適量  
お好みで  
たしかな卵の温泉たまご…2個

夏を乗り切る!  
うどん

ピリ辛で  
食欲  
増進!



5

器に盛り、白ごま  
と小ねぎを散ら  
し、お好みで温泉  
卵を添える。

4

ふたを開け、  
汁気を絡め  
るようにして  
炒める。

3

よく混ぜた☆の  
材料を加えて  
ふたをし、2分  
ほど蒸らす。

2

鶏肉を端に寄  
せ、空いたス  
ペースにうどん  
を入れる。

1

鶏肉は一口大に  
切り、ごま油をひ  
いたフライパンで  
両面焼く。

夏を乗り切る！  
**そうめん**  
おいしい酸味で  
スルスル進む！

サンラータン  
**酸辣湯風  
そうめん**  
調理時間  
約15分

593kcal、塩分2g / 1人分

材料 (2人分)

- 乾そうめん……………2人分
- すっきり三杯酢の沖縄産もずく……………2個
- 蟹足風カニカマ……………1パック
- 水……………600ml
- しょうゆ……………大さじ1
- 酒……………大さじ2
- 塩……………小さじ2/3
- 溶き卵……………2個分
- ごま油……………大さじ1
- 小ねぎ……………適量

味の決め手は  
もずく酢！

これ  
使いました！



すっきり三杯酢の  
沖縄産もずく  
70g×3個

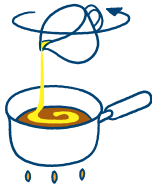
店舗 一部なし  
トドック 週 8月3週・9月1週



CO-OP  
蟹足風カニカマ  
ダブルパック (85g)

店舗 一部なし  
トドック 週 8月2週・8月4週・9月1週

温そうめんを  
冷房で冷えた体を  
中から温めましょう！



表示通りにゆで、流水で  
洗ったそうめんを器に盛り、  
③をかけ、小ねぎを散らす。

4

卵をすべて入れ、ひと呼吸  
おいたら軽くかき混ぜ、ご  
ま油を加える。

3

沸騰したら、溶き卵を  
少しずつ回しながら入  
れる。

2

お鍋に☆の材料ともずく、  
ほぐしたカニカマを加えて  
火にかける。

1

## 週刊トドックからピックアップ

いしの屋

韓国風 海苔巻キンパ

トドック 週 8月3週



話題のキンパをお手軽に!  
8切れにカットされていて食べやすいですよ◎

一口食べるとごま油の香りがふわっと広がる!牛そぼろ、にんじん、たくあん、ほうれん草と4種の国産具材がぎっしり入ってボリュームも満点◎レンジで温めるだけで食べられるので、時間のない日の手軽なごはんとしてもおすすめです。



無印良品の商品がカテゴリから探せるようになりました!

欲しい商品が  
サクサク見つかる!



トドックアプリ・サイトに「無印良品」カテゴリが追加されました!食料品・衣料品・生活雑貨・化粧品の4つにカテゴリ分けされています。商品が一覧にまとまっているから、あちこち探し回らなくても大丈夫◎お買いもの際には、ぜひご利用くださいね♪



今月のトドック商品、試しました。

## ちょこっとメモ

2022.8

夏のお買いものは汗だくになるし、

食材も傷みそうで心配ですよ。

そんなときにはトドックを活用しましょう◎

アプリで注文しておけば、

玄関まで届けてくれるので安心です!



トドック歴4ヵ月/  
新米トド娘  
いけしゃん

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

今月のトドック講座

どんな商品が「訳あり」になるの？

在庫が多く残って  
しまっているもの

賞味期限が  
間近なもの

販売数量やカタログのスペースの都合で、  
カタログに掲載できなかったもの

訳あり商品を見てみる！



毎週火曜日のPM10時から開始の大人気セール。  
その週によって対象商品はさまざま。  
なかには通常価格の半額以下で購入できるものも！  
ここでしか出会えない目玉商品をお見逃しなく！

トドックアプリ・サイトだけのお得なセール！！  
数量限定 訳あり商品



8月3週の  
「訳あり」おすすめ商品はこちら！

クエーカー  
インスタントオートミール  
レギュラー(28g×12袋) 本体398円(税込430円)

1食分ごとの個包装になっており、電子レンジ加熱  
1分半で食べられる手軽さ◎。水または牛乳を加え  
てレンジで加熱すればお粥としてもおいしく召し上  
げれます♪

いま流行りのオートミールが  
お手頃価格で試せるチャンス！





## 濃厚海老トマトクリーム の ベビーホタテとささげの ペペロンチーノのせ

濃厚ソースと  
ささげが合う！



調理時間 約12分

### 【材料(2人分)】

マ・マー 超もち生パスタ にんにくみじん切り  
濃厚海老トマトクリーム 2袋 ……小さじ1/4  
ベビーホタテ ……8個 赤唐辛子輪切り ……少々  
ささげ ……4本 白ワイン ……大さじ1  
オリーブオイル ……大さじ1 塩・黒こしょう ……各適量

### 【作り方】

- ①マ・マー 超もち生パスタ濃厚海老トマトクリームを内袋のままレンジ対応のお皿にのせ、600Wのレンジで約5分加熱する。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて火にかける。
- ③香りが立ってきたらベビーホタテと2cm幅の斜め切りにしたささげを加えて炒める。
- ④白ワインを加え、アルコールを飛ばして、塩・黒こしょうで味をととのえる。
- ⑤①をお皿に盛り、④のをせる。



日清製粉ウェルナ  
マ・マー 超もち生パスタ  
濃厚海老トマトクリーム 275g

店舗 一部なし **トドック** 週 8月4週(裏表紙)

冷凍パスタも  
アレンジすれば  
栄養アップ！



おうちで簡単  
カフェメニュー  
特集素材のささげを  
ちよい足しでおいしさアップ！

麵のもちもち感がたまらない！  
ソースがよく絡む  
フエトチーノも種が  
生パスタ専門店みたいよ  
暑くて料理したくない日や  
ラクしたい時があるとうれしい！

商品情報は  
コチラ！





これ使いました!



エバラ  
プチッと鍋  
寄せ鍋  
ポーション6個入

さっぱり、だけどダシはしっかり!  
薄口しょうゆをベースにかつおと  
昆布のうま味、ほんのりしょうが  
をきかせています。

店舗 一部なし  
トドック 週 9月2週(裏表紙)  
保 いつでもトドック Vol.13-14  
●注文番号 21995

かけるだけ!  
ゆず塩カルパッチョ

ドレッシング代わりに  
1プチッと!



調理時間 約5分

[材料(3~4人分)]  
お好みの刺身(鯛、サーモン、ホタテなど)  
.....約300g  
ベビーリーフ.....1袋  
ミニトマト(半分に切る).....5~6個  
プチッと鍋 地鶏だしゆず塩鍋.....1個

[作り方]  
①刺身はそれぞれ薄くそぎ切りにする。  
②①と野菜を皿に盛り、プチッと鍋を回し  
かける。

エバラ  
プチッと鍋  
地鶏だしゆず塩鍋  
ポーション6個入



阿波尾鶏のだしをベースに昆布としいたけ  
のうま味を合わせ、ゆずの爽やかな風味とま  
ろやかな味わいを楽しめます。

店舗 一部なし トドック なし

8月24日発売予定!

簡単!  
たこの炊きこみごはん

エバラ社員も  
おすすめレシピ!



調理時間 約10分(炊飯時間は除く)

[材料(4~5人分)]  
米.....3合 しょうが(千切り).....1片  
水.....適量 プチッと鍋 寄せ鍋  
ゆでだこ(ぶつ切り).....2個  
酒.....大さじ1  
大葉(千切り).....適量

[作り方]  
①米は洗ってざるにあげる。  
②炊飯器に①、プチッと鍋、酒を入れ、3合の目  
盛りまで水を加えてひと混ぜし、たことしょうが  
をのせて炊飯。  
③お好みで大葉を添える。

アレンジは無限大! プチッと鍋の活用術  
鍋じゃない日も使える!  
ラクすぎる「プチッと鍋」お手軽レシピ



ワイ!  
便利すぎだよー!



編集室  
あべしゅん

日清オイリオのアマニ油は  
小さい杯で

1日に必要なオメガ3を  
摂取できます。

DHAやEPAとしても知られる

オメガ3は体内では作られず

食品から摂らなければいけない

必須脂肪酸!

熱に弱いので加熱調理はせずに

かけたり、和えたりがおすすめ。

くせもなくさっぱり!

1家に1本、

家族の健康のために♪



日清  
アマニ油  
フレッシュキープボトル 145g

店舗 全店

トドック 週 8月3週(裏表紙)

保 いつでもトドックVol.14

●注文番号 22797

## 和風ポロネーゼうどん



調理時間 約10分



【材料(2人分)】

冷凍うどん……………2玉	小ねぎ(小口切り)
ハンバーグ……………1個	……………大さじ2
(市販のソース入り)	みそ……………小さじ1
ミニトマト……………4個	日清アマニ油 小さじ2
ホールコーン 大さじ2	

【作り方】

- ①冷凍うどんとハンバーグは表示どおり加熱、ミニトマトは1/4程度に切る。
- ②ハンバーグをソースごとフォークでざっくり崩し、うどん以外の材料を加えて和える。
- ③うどんも加えて和えたら器に盛りつける。

## カラフル野菜の チョップドサラダ



調理時間 約10分



【材料(2人分)】

ミックスサラダ	ホールコーン 大さじ4
……………1袋(約100g)	……………大さじ1と1/2
サラダチキン……………100g	A
雑穀ご飯	日清アマニ油
(または白飯)……………100g	……………小さじ2
ミニトマト……………4個	粉チーズ……………小さじ2

【作り方】

- ①まな板にミックスサラダ、その上にサラダチキンをのせ、包丁で1cm角程度に刻む。
- ②ミニトマトは4等分に、①、雑穀ご飯、ホールコーン、Aを合わせて全体をざっと混ぜる。
- ③器に盛り、粉チーズをかける。

カラダにやさしい!健康レシピ #1  
アマニ油で健康習慣  
簡単!なのに栄養たっぷりレシピ



これがアマニ油の  
使い方もバッチリ!



キューピー

アマニ油マヨネーズは

血圧が高めの方に適している  
機能性表示食品です。

アマニ油が

商品中30%も含まれており

キューピー独自の

抗酸化技術で

「コクのあるおいしさ」を実現！  
健康とおいしさを両立させた

カラダにやさしい  
マヨネーズですよ



キューピー

アマニ油マヨネーズ 200g

店舗 全店

トドック 折 8月4週

保 いつでもトドック Vol.13・14 ●注文番号 22705

### アマニ油マヨネーズの豆知識

#### ～ちょこっとポイント #1～

キューピー アマニ油マヨネーズは、血圧が高めの方に適した機能があるα-リノレン酸を多く含むアマニ油を使用。

#### ～ちょこっとポイント #2～

α-リノレン酸は、1日あたり2.6g摂取することにより、血圧が高めの方に適した機能があると報告されています。

1日あたりの摂取目標量

キューピー アマニ油マヨネーズ

15g [約大さじ1杯分]

α-リノレン酸  
2.6g



商品情報  
くわしくはこちら！



### 簡単ヘルシー グリーンサラダ

調理時間 約10分

α-リノレン酸も  
しっかり摂取！



[材料(2人分)]

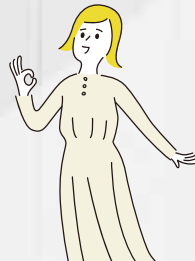
ブロッコリー……………1/4株  
アスパラ……………2本  
レタス、ミニトマト、きゅうり、にんじん、アボカドなど  
お好みの生野菜……………適量  
塩……………少々  
キューピー アマニ油マヨネーズ……………30g

[作り方]

- ①ブロッコリーは小房に分け、アスパラは斜め切りにし、塩を加えた熱湯でゆでて水気をきる。
- ②レタスは冷水にさらしてちぎり、そのほかの野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③①と②を盛りつけ、アマニ油マヨネーズをかける。

カラダにやさしい！健康レシピ #2  
血圧が高めの方に！  
マヨネーズでも、アマニ油習慣を。

野菜の分量は  
お好みで調整してね。  
余った野菜でもOK!



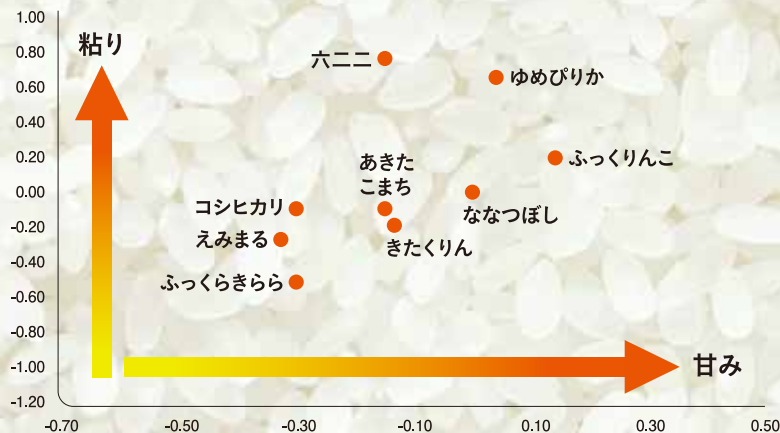
好みのマイ米<sup>まい</sup>はどれ？

／コープの／

# 「お米」 食味マップ



お店やトドックでいろいろなお米を目にしつつ、  
無難にいつも同じ銘柄を選んでいませんか？  
この食味マップを参考に  
違う銘柄も試してみたいかがでしょう。



※ホクレン農業総合研究所調べ  
平成30年産、令和元年産、令和2年産の3カ年の平均値。  
ただし、「コシヒカリ」「あぎたこまち」「六二二」「ふっくらきらら」は令和3年産のみ。

編集室おすすめの食べ方はこちら！

## コシヒカリ

炊きあがりのつやと香りが良く、お漬物との相性抜群。



**トドック 週** 8月3週、9月1週

## 北海道ななつぼし

冷めてもおいしさが長持ちします。お弁当やお寿司にもおすすめ！



**トドック 週** 8月3週、9月1・2週

## ふっくりんこ

おにぎり、和食、魚料理にも最適。見た目も食感もふっくら。



※函館エリアのみ  
パッケージが  
異なります。

**トドック 週** 8月2・4週

## ゆめびりか

つやつやと美しい炊き上がりで、白いごはんそのものを味わって。



**トドック 週** 毎週

**保** いつでもトドック Vol.14

●注文番号 23532

# まい う米レージ キャンペーン

JAひがしかわ米、JA北いぶき米を味わおう! /

期間中、  
一度エントリーするだけで  
OK!

対象のお米を買ってう米をためよう!  
抽選ですてきな賞品が当たります!

※対象のお米5Kgご購入ごとに1う米です。

## 2う米コース

A賞

ちょこっとBOX

(過去のちょこっとに掲載の  
北海道厳選グルメ詰合せ)

- ・平飼いたまご、乳製品ほか
- ・東川町のお米など



50名

## 5う米コース

B賞

トドックが届ける!  
コープオリジナル米俵  
(5kgの精米12袋)



10名



(旭岳)

C賞

旭岳温泉  
ペア宿泊券

5組  
10名

### キャンペーン対象期間(応募・購入期間)

店舗 / 2022年8月1日(月)～10月31日(月)

宅配 / 注文期間:8月1日(月)～10月28日(金)

### 対象商品

COOP 東川ななつぼし 5kg/10kg、COOP 無洗米北いぶきななつぼし  
5kg/10kg(店舗のみ)など対象品はほかにもたくさん!  
詳しくは店頭や宅配折込チラシにてご確認ください。

ご応募は、コープさっぽろHPまたは店頭の応募はがきでお願いします。

※宅配ご利用の方は、注文用紙に専用応募はがきの「注文番号58914」と「数量1」をご記入いただけますと、翌週に応募はがきをカタログと一緒にお届けいたします。

トドックアプリからも応募はがきの注文ができます。応募はがきの注文締切は10月21日(金)まで。

う米の換算例 例) 期間中に購入した合計が 10kgで **2う米** 25kgで **5う米**

※店舗でのお買上げの際には組合員証のご提示をお願いします。家族証でのお買上げは本証に合算されます。

※宅配と店舗のお買上げは合算されます。※当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

HIGASHIKAWA / KITAINUKI



詳細は店頭の  
応募はがきか、HPから  
ご確認ください。



サステイナブル・シーフードを使って

# 教えて！家ごはん

ローズさん  
日本を訪れたアラスカ  
州のファーストレディー。  
詳しくは左ページへ。



ハイ



ママ

アラスカちゃんをホームステイで受け入れてからすっかりアラスカのファンに。

あすか  
ローズさん、北海道へようこそ！

ローズさん  
お招きいただき、ありがとう。

あすか  
あすか、あなたはアラスカに  
友だちがいるそうね。

あすか  
そうなんです！彼女は漁師さんで

彼女も私もアラスカの魚が大好き！

ローズさん  
そうーうれしいわ。

昔から私たちの祖先である

アラスカ沿岸部のさまざまな民族は

水産資源を大切に活用してきました。

たとえば鮭の身は燻製などの保存食に

皮はブーツ、バッグ、防寒着など

あらゆる生活必需品に使用しました。

天然の染料で染めたおしゃれな

パーカーまであったんですよ！



おーい！

アラスカちゃん

あすか

中学2年生。学校の国際  
交流活動でファーストレ  
ディーをお迎えすること！



鮭を開いて干す

14 海の豊かさを  
守ろう



あすか

すごい！北海道の先住民族である  
アイヌ民族も鮭の皮を衣類やクツに  
加工していたと学校で習いました。

ローズさん

「厳しい漁業管理のもと漁獲した  
海の恵みは余すことなく使い切る」は  
サステイナビリティの大事な考え方の一部です。  
海の恵みを未来の世代に残すことは  
アラスカ州民にとって義務であるのみならず  
深く根付いた伝統でもあります。

この広い太平洋を囲む

隣人である北海道の皆さんと

サステイナブルなアラスカのシーフードを

一緒に楽しめることをうれしく思います。

鮭の皮でパーカーを作るのは難しくても

残さずおいしく食べてくださいね！

ALASKA



来ちゃった♪



アラスカの先住民族のもの



似てるかな？



アイスのもの



アメリカ合衆国 アラスカ州  
ファーストレディー

ローズ・ダンリーヴィーさん

ヌールヴィク市のクバク川溪谷の村  
で生まれ育った米先住民族イヌピ  
アックです。趣味は読書、裁縫。家  
族とともにアラスカらしいさまざまな  
アウトドア・アクティビティを楽しむこと  
も大好き。夫はアラスカ州知事マイ  
ケル・ダンリーヴィーさんです。



サステイナブルな  
アラスカ・シーフード  
について知ろう!



天然のおいしさを、アラスカから。  
サステイナブルシーフード

ローズさんの“家庭”料理!

# アラスカ ファミリーレシピ<sup>®</sup>

[材料・4人分]  
アラスカ産  
ほっけ干し…2尾分  
キャベツ…200g  
玉ねぎ…1/2個  
ピーマン…2個  
生しいたけ…2個  
みそ…大さじ4  
★みりん…大さじ2  
砂糖…大さじ2  
バター…40g



だれがよく合います!  
が少ないのも◎  
にEnjoy!



アラスカ産の天然サーモンは  
ナチュラルなおいしさをストレートに  
あじわうのが「CHIBAN!」サーモンの下味に  
スパイスやハーブを使うレシピもありますが、  
なによりシンプルに調理して素材の味を  
楽しむのが“ALASKA”WAY!

[材料・4人分]  
アラスカ産甘塩紅鮭  
(定塩紅鮭)…4~5切れ  
お好みのオイル…適量  
黒こしょう…適量

オイルはオリーブオイルやなたね油など  
クセのないものがおすすめ!

※ローズさんの本来のレシピでは生の紅鮭を塩・こしょう、オイルをまぶして焼き上げますが、  
今回はアラスカ産の甘塩紅鮭(定塩紅鮭)を使用したレシピにアレンジいたしました。

- ① オープン調理可能な鍋やスキレットなどをオープンに入れ、250℃に予熱をする。
- ② 鮭は大きな骨と皮を取って大きめの一口大に切り、オイルと黒こしょうをもみこむ。
- ③ 予熱した鍋やスキレットに鮭を並べて入れ、オープンの温度を170℃に下げて8~10分ほど加熱。

わが家の“とっておき”

サステイナブル・  
シーフードで作る  
アラスカ&北海道の  
ファミリーレシピ。



天然のおいしさを、アラスカから。  
サステイナブルシーフード

# ALASKA SEAFOOD Homemade Specials!

あすかちゃんの“アイデア”料理!

## マッシュポテトと 筋子のチポロイモ風



- ① ジャがいもは皮をむいて1cm幅の輪切りにし、塩を入れたお湯で下ゆでする。
- ② やわらかくなったら、ゆで汁を切り鍋の中でつぶす。
- ③ バターを加えて混ぜ、弱火にかけながら少しずつ牛乳を加えて混ぜる。
- ④ 全体をかき混ぜながら、少しもったりとするくらいまで練る。
- ⑤ 粗熱が取れたら軽くほぐした筋子を混ぜる。



アイヌの人たちの  
お料理をイマっぽアレンジ♪  
サーモンのムニエルといっしょに  
食べるとおいしいよ!



【材料・4人分】  
じゃがいも…300g  
塩…適量  
バター…20g  
牛乳…100ml  
アラスカ産筋子…適量



筋子を加える前にポテトを  
ザルや万能こし器でこすと、  
めっちゃクリーミー!

あすかママの“得意”料理!

## ほっけの ちゃんちゃん焼き

- ① ほっけは4等分に、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ② アルミホイルを4枚用意し、キャベツを少し並べ、その上にほっけをのせる。
- ③ 残りの野菜をほっけの上のせてアルミホイルを閉じる。
- ④ フライパンに並べてふたをし、中火で10分ほど蒸し焼き。
- ⑤ アルミホイルを開け、★を混ぜたタレをかけてバターをのせる。



ほっけ干しの旨みとみそ  
ホイル焼きなので洗い物  
たっぷりの野菜と一緒に

# コープさっぽろ アラスカシーフードフェア

計 **150** 名様に  
**プレゼント!**

コープさっぽろ各店舗、  
またはトドックで対象商品  
をお買い上げの方の中から  
抽選で、サステイナブルな  
アラスカシーフードを楽し  
める素敵なプレゼントが当  
たる「アラスカシーフード  
フェア」を開催します。

**トドック**でのアラスカシーフードフェア

抽選で**100名**様に  
サステイナブルな  
アラスカシーフード  
詰め合わせが当たります。

対象商品◎8月第1週～8月第4週の週刊ト  
ドック・折込チラシのアラスカシー  
フードフェアページ掲載商品  
応募方法◎自動抽選となります。

**店舗**でのアラスカシーフードフェア

抽選で**50名**様に  
サステイナブルな  
アラスカシーフード  
詰め合わせが当たります。



応募期間◎8月1日(月)～8月31日(水)  
対象商品◎アラスカシーフードフェアステッカーが  
貼付された商品

応募方法◎

- ①はがき応募:店舗備え付けの応募は  
がき(郵便はがき可)に対象商品  
を含むお買い上げ1,000円(税込)以  
上のレシートを貼り、「郵便番号・住  
所・氏名・年齢・電話番号・組合員番  
号・ご利用店舗名」を記入して投函
- ②WEB応募:左記申込フォームより、  
レシートの撮影画像と必要事項を  
登録して応募



商品添付の「アラスカシーフードフェア」ステッカーが目印!



お店で「アラスカちゃん」を  
見つけてね!

アラスカシーフードマーケティング協会(ASMI)とは

アメリカ連邦政府アラスカ州の補助金と同州漁業加工業者からなる会員の出資  
金により運営されている非営利団体です。米国を含む世界20以上の国と地域  
で展開し、日本においても連絡事務所を設置し、アラスカ産シーフードの消費拡大、  
認知、ブランドイメージ向上につながる活動を行っています。



天然のおいしさを、アラスカから。  
サステイナブルシーフード

お問合せ：〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目1-1生活協同組合コープさっぽろ水産部「アラスカシーフードフェアキャンペーン係」TEL. 050-1752-1923



# 夏休みの自由研究、 間に合うかな…。



まだ間に合います!

**【夏の1日講座／定期講座】受講生募集中!**

その他大人向けの教養／キッチン1日講座や、  
各種通年講座も受付中。まずはホームページをチェック!

コープさっぽろ文化教室【全道19教室・店舗併設1,100講座】開講中!



講座一覧・お問合せはこちらから



▶ピアノ教室

▶習字

▶フラダンス

▶キッズ・ジュニアダンス

▶ヨガ

▶キッチン講座

▶キッズバレエ

ヤマザキビスケット社員もおすすめ!

## 材料<sup>3</sup>つ! ノアールでクリームチーズサンド

ココア風味でほろ苦く、食感豊かなサクサクのココアクッキー。  
そのままいただくのはもちろん、クリームチーズとの相性も抜群!  
ひと手間加えるだけで手軽に簡単デザートのできあがり♪

■調理時間 約10分(クリームチーズを室温で柔らかくする時間は除く)

[材料]

ノアール……………9枚  
クリームチーズ…100g  
砂糖……………お好みで

[作り方]

- ①ノアール4枚をお好みの大きさに砕く。食感を残すためにつぶしすぎないように。
- ②室温で柔らかくしたクリームチーズをなめらかになるまで混ぜ、お好みで砂糖を加え、①を入れる。
- ③クリームは残したまま残り5枚のノアールをはがし、②をぬり、はさむ。

※混ぜたクリームチーズはラップで丸く整えてからはさむと側面がきれいになります。

砂糖は  
少なめが  
おすすめ!

昭和レトロな  
期間限定  
パッケージ!



ノアール 9枚×2パック

表面には願いをこめて、富士山・桜・月桂樹・しめ縄を刻み、こだわりの品質と国内製造を表現。クッキーの厚みもアップし、甘さひかえめのクリームにココア感もたっぷり。

店舗 一部なし **トドック** 週 9月1週(裏表紙)

※在庫状況により一部パッケージが異なる場合がございます。

ヤマザキ  
ビスケットの  
お菓子を買って  
当てよう!

### コープさっぽろだけのヤマザキビスケットフェア

備えて安心!!「防災グッズ」を抽選で50名様にプレゼント!

●実施期間: 2022年8月1日(月)~8月31日(水)

コープさっぽろでお買い上げの  
ヤマザキビスケット製品  
(税込150円で1口)を含む  
レシートで応募!

詳しくは店頭のポスターをご覧ください!

<https://www.yamazaki-biscuits.co.jp>

ヤマザキビスケット

検索



募金支援額

# 1億397万1,914円

2022年5月現在



コープさっぽろ春光店での募金活動の様子

## ウクライナの子どもたちへの支援を ウクライナ緊急募金を ユニセフ協会へ

生活協同組合コープさっぽろでは、ウクライナの子どもたちへの支援を目的に、コープさっぽろ全107店舗ならびに宅配システムドックにて、2022年3月11日～4月20日までの期間、ユニセフ「ウクライナ緊急募金」に取り組みました。寄せられた募金は総額1億円を超え、この間の募金の取り組みの中では、記録的な募金額となりました。ユニセフ緊急募金として北海道ユニセフ協会を通じ、ウクライナの子どもたちへの支援活動に活用されます。



人と「人」をつなぐ 15

# 菜糖使用



ためしてみて!



## これがわたしのお気に入り!

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「エリアちよつとさん」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、編集部がおすすめするコープ商品もご紹介しちゃいます！



フライパンにバター、りんごを敷き詰めて、てん菜糖を軽く振り、ホットケーキ生地を流し込み、弱火で蒸し焼きにします。しっとりしたりんごの食感とふんわり優しい甘さの生地が最高です♪



田村さんオリジナルアレンジレシピ「親子あんかけ風うどん」

### 今月の紹介者

札幌市  
たむら ようこ  
**田村 容子さん**  
幼稚園児と小学生の母です。北海道のおいしい野菜、魚、お米、牛乳の新たな魅力を発見したいです。



## CO・OP すき焼き風炊き込み飯の素

店舗 全店 本体298円※(税込322円) トドック 週 8月2週

保 いつでもトドック vol.13・14 ●注文番号 21919

幼稚園のお弁当用おにぎりとして、揚げ玉を混ぜておにぎりを作ります。毎週、子どもからリクエストがあります。お米を炊く時に混ぜるだけ!甘口で子どもたちもお気に入りです。具だくさんが嬉しいポイントです。



ラップに薄焼きたまごをのせ、炊き込み飯のせて、おにぎりのように包みました。簡単、時短!食欲そそる娘のお気に入りのお弁当です!

## 道産の小麦とてん ホットケーキミックス

店舗 全店 本体278円※(税込300円)

トドック なし

北海道産の小麦と優しい甘さのてん菜糖がミックスされているので、地産地消を意識して購入しています。焼き上がりはふっくら。甘さが優しいので、スイーツだけではなく、お食事系のパンケーキとしても合います。

編集室のおすすめ



いけまゆ

本格的な夏到来!夏バテ対策のために大好きなスイカを食べ、水をぐびぐび飲んで水分補給をしっかりしています◎

## 大雪山国立公園 湧き出る天然の水(ラベルレス)

店舗 一部なし 2L(6本入)本体458円※(税込495円)

トドック なし

まろやかな口当たりで、そのままでも割ったりしてもおいしい◎ラベルレスだからごみ捨てもラク!夏の水分補給におすすめですよ。



## 道産の小麦100%を使用 コシが強い讃岐風うどん

店舗 全店 本体248円※(税込268円) トドック 週 9月2週

冷凍庫に常にストックしています。1人前ずつ電子レンジ加熱ができ、乾麺をゆでるよりかなり時短でうどんが食べられるので、気に入っています。

## CO・OPたまごスープ

店舗 全店 本体238円※(税込257円) トドック 週 8月2週

保 いつでもトドック vol.13・14 ●注文番号 23526

お湯を注ぐだけで、ふんわりたまごをたっぷり感じられるスープには、わかめやかに風かまぼこ、ねぎが入っていて、ほっこりする優しいお味が大好きです。



星野リゾート × コープトラベル

# ぶどう畑でレストラン

Hokkaido Vineyard Restaurant

北海道の大地から生まれた最高のワインを楽しむ。

その日最高の旬の食材と北海道産ワイン。

美しいぶどう畑のロケーションの中で、1日限りの最高のレストランがオープンします。



出発日 9月23日(金・祝)・開催日 9月24日(土)

仁木町 le-reve-winery ル・レーヴ・ワイナリー

- ワインビストロ カタバミ 酒井満好シェフ
- OMO5小樽 by 星野リゾート宿泊付バスプラン2日間



／Tour 2／ 旅行代金／2名1室利用お1人様 **64,000円**

1名1室利用お1人様 69,000円

出発日 8月30日(火)・開催日 8月31日(水)

池田町 十勝ワイン ワイン城

- terzina(テルツィーナ) 堀川秀樹シェフ
- 星野リゾート リゾナーレトママ スイートルーム宿泊付バスプラン2日間



／Tour 1／ 旅行代金／2名1室利用お1人様 **69,000円**

1名1室利用お1人様 76,000円

1日限りの開店

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

詳しくはぶどう畑でレストラン WEBをご確認ください。



## びらとりトマト

出荷量全道一を誇るびらとり町のトマトの品種は甘味に富んだ「桃太郎」。トマト本来の味と栄養分と風味を生かした、自慢の味わいです。



### ●「ニシパの恋人 トマトジュース」



完熟するまでじっくりと育てられた、びらとり産トマトを原料にしたトマトジュース。シリーズでミートソースやケチャップなども人気です。

店舗 一部なし トドック なし

## びらとり和牛

日高山脈のふもとの豊かな自然環境の牧場で黒毛和牛種を飼育。冬の寒さを乗り越える事によって、肉の旨味が凝縮され、味の濃い牛肉になります。



### ●「びらとり和牛のカレー」



A-5ランクに格付けされたびらとり和牛を使用し、格別のビーフカレーに仕上げました。中辛・辛口、トマトカレー、贅沢ハヤシとバリエーションを楽しめます。

店舗 しずない店、やまはな店 トドック なし

## 平取町

びらとり町お問合せ

びらとり特産品魅力向上事業実行委員会  
TEL 01457・2・2223(平取町役場産業課内)

〓おとりよせはコチラから!〓



JAびらとり



ふるさと納税

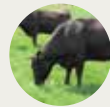
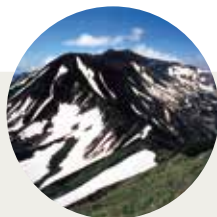
# 畑でレストラン

Hokkaido HATAKE Restaurant

in びらとり町



出荷量全道一を誇るトマトの産地「びらとり町」で、一日限りのレストランを開店。幌尻岳を望むトマト農園で、天野シェフこだわりのスペシャルランチをぜひご堪能ください。ファームツアー、野菜直売所でお買い物などお楽しみもたくさんイベントです。



## 10月2日(日)

びらとり町 JAびらとり

お料理 あま屋 天野洋海シェフ

詳細・お申込みはこちらまで

● 抽選申込み / 8月4日(木)~25日(木)

畑でレストラン 検索

<https://www.sapporo.coop/content/?id=3076>



定員 / 35名 参加費 / 4,000円

※イベントは変更・中止になる場合がありますので、予めご了承ください。

お問合せ / コープトラベル TEL 011・851・7411 月~金10:00~18:00

平取町で開催する「畑でレストラン in びらとり町」は、サマージャンボ宝くじの収益金を活用して実施しています。



コープのおしごと  
体験コーナーも!レ  
ジ打ち体験や宅  
配トドックのトラッ  
クに乗れちゃう♪



## 食べる・たいせつ<sup>!!</sup> フェスティバル2022

エリア	日程	開催時間	会場
帯広	9月11日(日)	10:00~15:00	十勝農協連家畜共進会場アグリアリーナ
旭川	9月17日(土)		道北アークス大雪アリーナ
北見			サンドーム北見&サンライフ北見
室蘭	9月24日(土)		日本工学院北海道専門学校
釧路			釧路市観光国際交流センター
函館	10月15日(土)		函館市国際水産・海洋総合研究センター
苫小牧			学校法人 京都育英館 北洋大学

〈札幌〉8月27日(土)※申込み終了済み

●主催/生活協同組合コープさっぽろ

お申込み方法は事前のインターネット申込みのみとなります。

食べる・たいせつフェスティバル 検索

## 食の体験イベント開催

コロナ対策も万全に!

## 食べる・たいせつ フェスティバル2022

「食べる・たいせつフェスティバル」とは、体験を通して「食べることのたいせつさ」が学べる食育イベントです。去年はオンライン開催でしたが、今年は感染対策をしながらのリアル開催となります。「食」はもちろん、「くらし」や「環境」など、さまざまなテーマで子どもから大人まで楽しめる体験プログラムも盛りだくさんです!

\\ 全道8会場 /

## 来場登録制

事前にお申込みされた方のみ、  
ご来場いただけます。

お申込み詳細は  
ホームページで!





## シロップたっぷりパンケーキ

大好きな祖母がシロップがたっぷりのパンケーキをよく作ってくれていました。今でもパンケーキを食べると幸せな気持ちになります。



## から揚げトレイン

自分の口がトンネル。ニワトリは揚げの鍋。トロッコに乗っている木炭が大好物のから揚げです。から揚げを、どのように見せようかと考えながら描きました。



## もっちもち! もちとうもろこし

ひいおばあちゃんが昔育てていたもちとうもろこしを、今はお母さんが畑で育てています。蒸すとすきとおって、もっちもちに変身するもちとうもろこしに、ぼくががぶりついています。

## 募集開始のお知らせ

# くばら だんだんアート

福岡県の総合食品メーカーである久原本家グループが主催する「くばらだんだんアート」。コープさっぽろも協力しており、今後は北海道でも作品の募集を開始していきます。

- 応募期間／8月1日(月)～11月1日(火)
- 応募資格／障がいのある方(年齢不詳・プロ、アマチュアを問いません)。詳細は久原本家グループホームページよりご覧ください。



## くばらだんだんアートとは?

絵画を通して、障がいのある方々の社会参加のきっかけを作ることを目的とした久原本家グループの社会貢献活動です。入賞した作品は、梱包箱や一筆箋および福岡市内を走るラッピングバスのデザインとして採用され、そのデザイン利用料を受賞者の方に支払うことで障がいのある方の経済活動への参加に寄与しています。

北海道の森づくりを  
応援しています

**未来の森づくり基金  
2023年度  
助成先募集!**



コープさっぽろではお買い物の際、レジ袋をご購入されなかった組合員さん1人につき0.5円がコープ未来の森づくり基金へ積み立てられ、森づくりやそれに関わる人材育成等を支援する助成を行っています。たくさんのご応募をお待ちしております!

**募集期間** 2022年8月1日(月)～9月30日(金)

**内容** (少額助成)  
1団体10万円  
北海道内で森づくり活動に取り組む団体を支援します。  
(高額助成)  
1団体1案件30万円以上100万円以下  
北海道内で森づくり活動を行う団体の活動案件に対しての費用を支援します。

**応募方法** 募集要項と申請書はホームページからダウンロードしてお申込みください。

詳細はこちら



**お問合せ**  
コープさっぽろ基金事務局  
TEL 050-1751-4885  
メール csapmori@sapporo.coop  
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

**第57回 通常総代会終了報告**

今年の総代会は感染対策を講じ3年ぶりに通常開催とし、以下の通り終了しました。

〈開催日時〉2022年6月3日(金)10:30～12:30(開催場所)札幌市 教育文化会館

〈出席状況〉総代総数1,180名/本人出席289名/委任出席0名/欠席者26名

書面による出席者865名

第1号議案から第7号議案までの全ての議案が、出席した総代の過半数、又は三分の2以上の賛成多数をもって可決されました。

■議案採決結果

※議長2名除く、1,152名の採決

議案	賛成	反対	保留	棄権	計
第1号議案 2021年度事業報告承認の件	1,147	0	2	3	1,152
第2号議案 2021年度決算報告及び損失処理案承認の件	1,145	0	4	3	1,152
第3号議案 2022年度事業方針・予算決定の件	1,143	0	6	3	1,152
第4号議案 定款一部変更の件	1,145	0	4	3	1,152
第5号議案 役員報酬決定の件	1,137	0	12	3	1,152
第6号議案 役員選任の件	1,143	1	5	3	1,152
第7号議案 議案決議効力発生の件	1,145	0	4	3	1,152

■各地区の出席及び発言数

地区	総代出席/総代数(出席率)	総代発言
函館	34 / 104(32.7%)	2名
室蘭	22 / 40(55.0%)	1名
苫小牧	42 / 55(76.4%)	5名
帯広	37 / 73(50.7%)	1名
釧路	53 / 64(82.8%)	2名
北見	32 / 68(47.1%)	3名
旭川	87 / 180(48.3%)	3名
札幌	287 / 596(48.2%)	1名
札幌 合計	594 / 1180(50.3%)	18名

※函館地区・室蘭地区・苫小牧地区・帯広地区・釧路地区・北見地区・旭川地区の総代は5月19日より6月3日の期間に地区総代会を開催し、書面をもって第57回通常総代会にみなし出席しています。



「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

クマ笹エキスを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  
リオンアール

〒063-0062 札幌市西区西町南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

**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

**株式会社 サクマ**

〒060-0051 札幌市中央区南1条東4丁目 TEL 011-231-5633

**王子製紙株式会社** 北海道営業支社

〒062-9617 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

**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2-22/一スコート本郷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**

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 リーセントビル TEL 011-241-2291

お買物するほど当選確率アップ!!

**夏のお買いもの  
キャンペーン実施中!**



期間中のコープさっぽろ店舗でのお買上げ金額5,000円(税込)ごとに1口のチャンス抽選で合計550名様にちょこっとカードやドック等のぬいぐるみセットが当たるキャンペーンを実施中です!

**期間** 7月21日(木)~8月31日(水)  
**応募締切** 8月31日(水)  
※当日消印有効・WEB応募は23:59まで

詳細はこちら



コープさっぽろ文化鑑賞会 第78回例会(振替公演)

**プラハ・チェロ  
リパブリック 2022**



魂をゆさぶるサウンドの迫力、心にしみる優しい響き、チェロの魅力が満載!凄腕の4人が魅せる、切なくおかしくスリリングな超絶パフォーマンス!プラハ・チェロ・リパブリック2022。装いも新たに痛快なステージを展開!

**日時** 9月22日(木)昼の部開演  
13:30、夜の部開演18:30  
**場所** カナモトホール  
**参加費** 4,700円(税込)  
※新規ご入会の方  
**応募締切** 8月10日(水)

詳細はこちら



家庭でできる国際協力・社会貢献

**書損じハガキ等回収キャンペーン**

コープさっぽろでは、ご家庭で不要になった書損じハガキや携帯電話などを回収し、ユニセフ活動などの国際協力や森づくり、子育て支援などの社会貢献に役立てていきます。みなさまのご協力をお待ちしています。

**期間** 2022年8月1日(月)~10月31日(月)  
**回収方法** 店舗や宅配ドック(8月上旬)で配布している「回収専用封筒」に入れ、店舗サービスカウンターまたは宅配担当者へお渡しください。期間中にご協力いただいた方には、1ポイント加算されます。

詳細はこちら



目指せ!お金のプロフェッショナル

**毎回大好評! FP3級対策講座**

就活や家計の見直しに役立つFP資格、まずは3級から挑戦してみませんか?初めての方でも安心の6回連続講座。コープさっぽろのFPが基礎から解説します!

**日時** 10月22日・29日・11月5日・12日・19日・26日の毎週土曜日  
10:00~15:00(昼休憩1時間)  
**場所** かでる27(札幌市中央区北2条西7丁目)  
**受講料** 24,000円(テキスト代含む)  
※9月2日(金)までのお申込みで早割20,000円  
**応募締切** 9月23日(金・祝)※定員あり

詳細はこちら



コープ × R 北海道ろうきん

# 第100回国際協同組合デー 記念キャンペーン

キャンペーン期間

2022年7月1日(金)～2022年11月30日(水)

先着

1,000名様にプレゼント!

コープさっぽろ専用電子マネー  
ちよこっとカード1,500円分

または

図書カード1,500円分

※組合員証へのポイント付与も  
お選びいただけます。

生協組合員\*1の方、もしくは生協組合員の配偶者の方で、  
期間中に対象商品を**新規**でお申込みいただき、右記専用  
応募フォームからご応募いただいた方が対象です。

<https://sys.rokin-hokkaido.or.jp/coopcp/>

専用応募  
フォーム



対象  
商品

資産形成商品

- 個人型確定拠出年金 (iDeCo)
- 投資信託定期額買付 (つみたてNISA含む)

融資商品 (WEB完結型含む)

- コープマイプラン(カードローン)  
※限度額の増額も対象です。
- 轟ローン (マイカーローン)
- 教育ローン(証貨・カード型、奨学金借換ローン、福祉型教育ローン)

\*1 生協組合員とは、コープさっぽろ、こくみん共済coop等、北海道労働金庫に出資加入いただいている北海道生協連傘下の生協の組合員の方をさします。

※ろうきん会員の方も上記生協組合員に加入している方はキャンペーン対象となります。

キャンペーンの詳細については、最寄りのろうきん各店舗にお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

お問い合わせはお気軽に  
(ろうきん)店舗、または  
北海道ろうきんコールセンターへ

北海道ろうきん  
コールセンター



コープ トーク トウローキン  
0120-5-109-26

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

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

北海道ろうきん

検索



※この広告の内容は、2022年6月1日現在のものです。

北海道  
ろうきん

つなぐプロジェクト 実施中!

お取引件数に応じたNPOなどへの寄付を通じて、  
地域における共生社会の実現をめざす取り組みです。



詳しくは  
こちら

お葬式にも生協の安心を

# コープの家族葬

明朗会計  
パックプラン

コープの家族葬  
ウィズハウス

シンプルで価格重視  
おわかれプラン(1日葬)

**394,000** 税別円  
税込433,400円

式場では季節の花を  
あしらった祭壇  
もしくは最新の  
スクリーン祭壇を  
ご覧いただけます!

全斎場 予約不要 非接触

8/27<sup>土</sup>・9/20<sup>火</sup>

開催時間 | 10:00~13:00



ご来場いただいた方、「ちょこっと見たよ」で箱ティッシュ(5個セット)をプレゼント!

## 式場見学会開催

フリエホール・ウィズハウス全20式場で開催!



花市・訳あり商品販売同時開催中!

組合員の皆さんご存じですか? 「コープの家族葬」のご利用はポイント付与の対象となります。

安心の 保全型



## 「コープの家族葬」 積立申込受付中!

\* 積立のお申込者へ  
**10,000ポイントプレゼント!**

\* 積立満期のご利用で  
**満期額の10%ポイントプレゼント!**

例) 積立満期額100万円で全額ご利用の場合10万ポイント進呈<sup>※3</sup>

\* **他社解約積立サポート制度**  
他社積立解約時に発生する「解約手数料」  
を負担するサービスを行っています。

\* ご葬儀に限らず法事やお墓等にも使える!  
\* 積立満期額・積立月額を自由に設定できる!

設定単位 積立満期額 30~100万で10万円単位  
積立月額 3,000円以上1,000円単位

※1「コープの家族葬」積立会員制度は、コープさっぽろの組合員対象の制度です。  
※2 積立満期額一括でお預けの場合お預けからご利用までの期間が3カ月未満の際のポイントプレゼントは満期額の3%となります。  
※3 ポイントプレゼントは積立満額ご利用ではない場合、ご利用代金の10%が上限となります。



2022.8月  
グランドOPEN!



※写真はイメージです

## 家族葬の ウィズハウス 七重浜

〒049-0111 北斗市七重浜8丁目4-38

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。

お申込み・お問合せ

# 0120-617-750

フリーダイヤル (受付時間)10:00~17:00

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 Q



「安心なくらし」のご提案

アニコム損保のペット保険  
どうぶつ健保

ペット保険シェア  
10年連続! No.1

※シェアは、各社の2012～2021年の契約件数から算出しています。  
(株)富士経済発行「ペット関連市場マーケティング総覧」調査

コープさっぽろ組合員の皆様は、  
集団扱でご契約いただけるため

保険料が割安!!

月払

約10%割安<sup>\*1</sup>

年払いは3%割安になります

\*1 保険料の分割割増がかからないため



8歳～何歳でも  
加入できる!<sup>\*2</sup>

万一の入院・手術を補償!

どうぶつ健保しにあ

\*2 引受時の審査によってはお引受できないことがあります。

8歳未満は  
選べる2つの  
プラン!

通院・入院・手術 あんしんの充実補償!

どうぶつ健保ふぁみりい

万一の入院・手術を補償!

どうぶつ健保ぷち

既にアニコム損保のペット保険に一般契約でご契約されている方は、  
ご継続時にご相談ください。

※この広告は商品の概要を説明したものです。詳しくは「バンフレット 兼 重要事項説明書」で必ずご確認ください。ご不明な点等がある場合は、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

- ◆代理店 / 生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部(保険契約の締結の媒介を行います)  
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 TEL011-671-5585  
コープ協同保険株式会社  
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
- ◆引受保険会社 / アニコム損害保険株式会社



# 夏のものケガに! 保障の準備を!

夏といえば、山や海・川・プール等、レジャーも多くなりますね。  
たのしい季節にするために《たすけあい》ジュニアコースで  
ものケガや病気に備えませんか?



J1000円コース

月掛金

1,000円

- 加入できる年齢(発効日時点):0歳~満19歳 ● 性別:男性・女性
- 保障期間:満30歳の満期日まで

病気入院・事故(ケガ)入院 ▶  
(1日目から360日分)

日額 6,000円

事故(ケガ)通院 ▶  
(事故日から180日以内1日目から90日分)

日額 2,000円

手術 [共済事業規約に定める  
支払対象手術を受けた場合]  
手術の内容により金額が変わります

▶ 1・5・10・20万円

ジュニアコースの満期年齢が  
満20歳から  
満30歳に延長!

ジュニアコースのポイント!

- ★ケガによる通院を1日目から保障します。
- ★病気・ケガによる入院を1日目から保障します。
- ★掛金は月々1,000円からとお手頃です。

※詳しい保障内容は、加入申込付宣伝物をご確認ください。

● 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**

コープすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

コープすけ

で検索! 🔍

HPはこちら! /





番犬のナツ(シェルティ・♂)とコマチ(ボーダーコリー・♀)。仕事よりもみんなに愛きょうを振りまいたり、フリスビーで遊ぶのが大好き



「農業の醍醐味は今までの常識を超えるものをつくる喜び」と語る覚さん。従来のセオリーにとられない農法に日々挑戦しています



みんなで記念撮影♪佐賀井さん夫婦の後ろはスタッフの野崎憲子さん、野崎さんの娘の心海(このみ)ちゃん、野崎さんの夫の陽一郎さん



佐賀井ファミリーの一員、ヤギのウタ(♀)。将来はミルクを搾ってシェブル(ヤギの乳のチーズ)を造ることも考えているそう

「近所やさいで評判の佐賀井農園。2012年に就農し、10年を迎えました。目指すのは「食べて健康になる作物づくり」。5年前から植物の成長の本質である光合成に立ち返り、炭素を軸にした土づくりを実践。今では農薬を使わなくても病害虫知らずでたくさん取れ、しかも糖度の高いトマト栽培を実現しています。一見クールだけど、作物について話し出したら止まらない覚さん。心の底から農ライフを楽しんでいる姿が印象的でした。



大地のミネラルをたっぷりと吸収して育つ大玉トマト。しっかり伸びたヘタと、ヘタの周りのベースグリーンがおいしさの証です

# 農ランチ LUNCH 農ライフ LIFE

農業の楽しさ、伝えたい!

第11回コープさっぽろ農業賞  
新規就農者賞 優秀新規就農者賞

佐賀井農園

〈長沼町〉

さがい まとる もえ  
佐賀井 覚さん・萌さん







## とっても簡単♪トマト丼

トマト(2個)はさいの目に切り、大葉(10枚)は半分を細切りに、半分を手でちぎります。ツナ(2缶)は油を切ってボウルに開け、めんつゆ(適量)で和えて味を調えます。丼に炊きたてのごはん(適量)、ちぎった大葉、トマト、細切りにした大葉、ツナを加えたら完成です ※分量は5人前の目安



さあ、ごはんが炊きあがりました。お米はもちろん、佐賀井さんが丹精込めて育てた「ななつぼし」。分づき米(七分づき)でいただきます



来年は小学生という心海ちゃん。ヤギにエサをあげたり、チョウを追いかけてたり。遊びながらセンス・オブ・ワンダーを育てています



野崎さんは3人の子を育てるお母さん。コープの組合員活動で佐賀井農園を訪れ、その農法や考え方に共感し、4年前から働いています



萌さんがトマトをカットして盛り付けている間に、ツナの味付けをする覚さん。農場でも、台所でも、ふたりはいつも二人三脚

## プレゼント応募方法

応募締切:8月20日(土)必着

- Q1 面白かった記事とその理由  
 Q2 わが家の自慢の「小豆」レシピ  
 Q3 「小豆」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8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

身近すぎて、振り下げて考えたことがなかった「ささげ」。生産者さんオススメの天ぷらは、いくらでも食べられるおいしさ!冷えたビールはもちろん、うどんやそばなど麺類のお供にもピッタリですよ。(青田)

## 今月のプレゼント

- A**  JAいち  
余市町  
ササゲ生産出荷組合  
「ささげ」2kg **10**  
名様
- B**  P25  
酢みそ和えて  
使用する器 **1**  
名様
- C**  P39  
エバラ  
「フチっと鍋 寄せ鍋・  
地鶏だしゆず塩鍋セット」 **12**  
名様
- D**  P50 ヤマザキビスケット  
ノアール、ルヴァン  
プライムS、  
ルヴァン全粒粉S3種セット **10**  
名様
- E**  東川町フォトブック&  
DVDセット **2**  
名様  
※どちらか一つを  
プレゼントとなります

## 今月のレシピインデックス

	キムチ和え	19
	おかかマヨ	19
	中華和え	19
	ささげとさつま揚げの炒め煮	20
	ささげのかき揚げ	21
	ささげの豚肉巻き	22
	ささげのチリコンカン風	23
ささげ	ささげのお好み焼き風	24
	ささげのクリームコングラタン	25
	酢みそ和え	25
	ささげの炊き込みご飯	26
	ささげときゅうりのかにかまサラダ	26
	ささげの冷やしゆで浸し	27
	ささげとしらすの炒めもの	27
	濃厚海老トマトクリームのかのベビーホタテと ささげのペペロンチーノのせ	38
	冷や汁風そば	33
	ブルダック風うどん	34
めん	酸辣湯風そうめん	35
	和風ポロネーゼうどん	40
ごはん	たこの炊き込みごはん	39
	とっっても簡単!トマト丼	65
さかな	ゆず塩カルパッチョ	39
	アラスカファミリーレシピ	46
	ほっけのちゃんちゃん焼き	47
	マッシュポテトと筋子のチポロイモ風	47
やさい	カラフル野菜のチョップドサラダ	40
	グリーンサラダ	41
チーズ	グリーンキウイのちぎりカブレゼ	2
	サンゴールドキウイのカブレゼ	2
デザート	ブルーベリーフローズンヨーグルト	30
	ノアールでクリームチーズサンド	50

# 2022年8月コープさっぽろお買得カレンダー

●ちよこ → ちよこっカード    ●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  
 ●ゴーコー → ゴーコーコープデー    ●パン → パンお買得デー    ●アイス → アイスお買得デー

日	月	火	水	木	金	土
31	1 組合員証 提示で 5% OFF ポイント 10倍 輸入ワイン 10%OFF 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 ちびっこ 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	4 土用二の丑 ゴーコー ちよこカ チャージ デー らくちん	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 らくちん	8	9 ちびっこ ポイント 10倍 ベビー オムツ 5% OFF キッズカード シール2倍 ちよこカ チャージデー パン    アイス	10 ハーゲンダッツの日	11 山の日 ゴーコー ちよこカ チャージ デー ポイント 10倍 輸入 ワイン 10% OFF	12 ポイント 10倍 輸入 ワイン 10% OFF	13 冷食 10% OFF ポイント 10倍 輸入 ワイン 10% OFF
14 ポイント 10倍 輸入 ワイン 10% OFF	15 ポイント 10倍 ちよこカ 5% OFF ちよこカ チャージ デー	16 ちびっこ ポイント 10倍 キッズカード シール2倍 ちびっこ 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	17 ちよこカ チャージ デー	18 米の日 ゴーコー ちよこカ チャージ デー 医薬品 10% OFF 大人用オムツ 5%OFF ちよこカ チャージデー	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 ポイント 10倍 ちよこカ チャージ デー	22	23 ちびっこ 46円 均一祭 キッズカード シール2倍 ちびっこ 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	24 46円 均一祭	25 チキンラーメン誕生日 ゴーコー ちよこカ チャージ デー 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 ポイント 10倍 キッズカード シール2倍 ※ちびっこらくちん当日便サービスデーは 実施いたしません。
28 ポイント 10倍 ちよこカ 5% OFF らくちん	29	30 お米ポイント20倍 ちびっこ ポイント 10倍 キッズカード シール2倍 ちびっこ 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	31 野菜の日	1	2	3

※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・ゴーコ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。



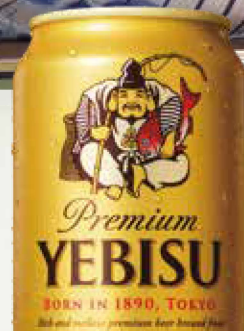
乾杯を  
もっとおいしく。

※コープさっぽろ全店でお取り扱いしています。また、お酒・飲料カタログ Vol.30 と  
週刊トドック 8月第2週、9月第1週、8月第4週ではエビスアソートをご案内いたします。



手作りおつまみで、夕涼み。  
おいしい夏時間の完成です。

Color Your Time!  
**YEBISU**  
ビールの楽しさ、もっと多彩に。



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。(♻)

サッポロビール株式会社  
www.sapporobeer.jp

