

北海道のおいしいを育てよう。

# Cho-co-tto

ちょこっと

食べたい。



7月号

2023 [vol.136]

無料

毎月21日発行

ご自由にお持ち  
ください

つなぐ  
COOP  
SAPPORO

# まさかのコラボ

# 果汁グミと明治 エッセル スーパーカップで 作る 果汁グミ エッセル スーパーカップ

他の  
フレーバーでも  
つくれるよ!

くだもの食べよう。



果汁グミ ぶどう54g

店舗 全店

トドック なし

**材料**

- ①果汁グミ: 1/2袋
- ②水: 大さじ1/2
- ③スーパーカップ: 1個(200ml)※  
[※あらかじめ凍っておく]

**作り方**

器に①と②を入れふんわりラップして600Wのレンジで1分加熱。混ぜ溶かして5分置く。その後、③とマーブル状にまぜて冷凍庫で冷やして完成。

  果汁グミ公式Twitterもチェック!

バニラの王道

明治エッセルスーパーカップ  
超バニラ 200ml

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.17

●注文番号 22157



Twitter アカウントもぜひフォローしてみてください!

- ・果汁グミ【公式】: @kajyu\_gummi\_cp
- ・明治 エッセルスーパーカップ【公式】: @essel\_sweets

PR

他にもいろいろな楽しみ方を紹介中!

果汁グミ  
ブランドサイト



明治 エッセルスーパーカップ  
Instagram公式アカウント

株式会社 明治

## 目次

- 04 笑顔をはこぶ、北海道のアイス  
〈さくら食品株式会社〉
- 12 みんな大好き It's a アイスworld♪
- 16 ひと手間アイス
- 22 びっくり王子とつっこみ玉子
- 24 こどもレストラン プチ
- 26 わが家の休日ランチ!  
30 暮らしのヒント おうちも地球もハッピーに。  
34 餅で手軽にキャンプめし。  
36 トドックレポート  
46 ためてみて!これがわたしのお気に入り!  
48 北乃覚醒 4  
50 ラブコープ総選挙2023結果発表  
51 第11回 高校生チャレンジグルメコンテスト  
参加チーム大募集!
- 52 食の安全委員会  
54 コープさっぽろ〈つなぐ〉取り組み  
55 ちょこっとニュース  
56 インフォメーション  
58 コープさっぽろのサービス  
64 なぎ風をとどけて  
66 今月のレシビインデックス・今月のプレゼント  
67 7月コープさっぽろカレンダー



# 特集 アイス

インスタで  
簡単レシピを配信中!  
表紙の裏話も♪



全バックナンバーは  
こちらから!



第136号  
2023年6月21日発行(毎月21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  
穴戸香織  
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、木村野乃香  
校閲/松澤聖子  
●本紙記事・写真の無断転載、複写、加工、  
使用を禁じます。  
●「QRコード」は株式会社デンソーウェア  
の登録商標です。  
間伐で未来につなぐ北の森  
この用紙は原材料の一部に北海道の間伐  
材を使用しています。



表紙デザイン/佐孝優、穴戸香織  
撮影/阿部雅人 スタyling/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** …… 折込みチラシ企画週  
**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)を実現しています。

北海道産  
別海牛乳ソフト

製造現場を公開！

# 北海道のアイス

株式会社



新商品

北海道産  
別海牛乳ソフト  
イチゴ



“新商品ソフト”の

# 笑顔をはこぶ、

さくら食品

濃厚な風味くちどける  
北海道別海牛乳アイスクリーム  
(バルクタイプ)



北海道産  
別海牛乳アイス  
バニラ・コーヒー

取材・文・編集／青田美穂  
撮影／石田理恵  
デザイン／佐孝優

# リニューアルして復活！

## 5月22日より

## 好評販売中

2020年6月に発売された、

PB(※)ブランド・なるほど商品の

「北海道産別海牛乳ソフト」。コープさっぽろが取り組む「黄金そだちプロジェクト」の一品であり、飼料米を混ぜたエサを食べて育つ健康な牛のミルクが主原料の人気商品です。

製造を手掛けるのは小樽市のさく

ら食品株式会社。1961年創業、

品質と技術の高さで大手各社のアイスを生産しながら歴史を歩み、PB

商品の製造が縁で2021年にコー

プさっぽろと業務提携。現在、グルー

プ会社として内外の商品開発と製

造に力を注いでいます。今回、ソフト

の新商品「イチゴ」が発売されると聞

き、工場を見学させていただくこと

に。アイス好きとしては想像するだ

けで、ワクワクが止まりません！

アイスとソフトの製造工程は基本

的には同じですが、ソフトは口当た

りの良さが鍵となるため、空気を多

く含ませふんわり感をアップ！実は

このイチゴフレーバー、2年前に限

定販売され、3カ月で5万本を完売

した商品。「また食べたい」という声



アイス  
(ソフト)が  
できるまで

①

計量・混合

原料を計量し、タンクで混ぜ合わせてなじませる

②

均質化

脂肪を細かくするホモゲナイザーという装置で均質化

③

殺菌・冷却

プレート式熱交換器で殺菌し、冷やす

④

エージング

0～5℃で貯蔵してなめらかな質感に

⑤

フリージング

ミックスに空気を含ませ、高速で攪拌(かくはん)し冷凍

⑥

充填

できたアイスを機械でモナカやカップに充填(じゅうてん)

⑦

品質チェック

X線、金属探知機、重量をチェック

⑧

硬化

大型急速冷凍室に入れて、凍結

⑨

箱詰め・出荷

専用の冷凍庫で保存し、順次出荷



牛乳、砂糖にイチゴソースを加え、攪拌してなじませるエージングの工程

を受けて、さらに味を追求し、リニューアル発売となりました。

現場を預かる生産部・工場長代行の土門郁生いっくんさんにおいしさの秘密を聞くと「春夏秋冬、季節で微妙な気温変化がありますが、いつ誰が作っても味がブレないように配合をきっちり守り、温度管理を徹底すること。あとは最初の「仕込み」も大事です」。

料理の仕込みはよく聞きますが、アイスでいうところの仕込みとは？

「原料を殺菌する工程など、いかに安全に最初のベースが作れるか？安全とおいしいは1セット。安全なしにおいしいアイスは作れません」。



左から代表取締役・盛川さん、商品開発部の米森さん、生産部の土門さん

安全を守るためにもう一つ、とても大事な作業が「洗浄」です。場内に張り巡らされたパイプは、1商品の製造が終わるたびにスタッフが手で分解してすみずみまで洗浄。昨年、アイスに仲間入りした新フレーバーの「コーヒー」は、挽いた豆をそのまま入れた豊かな風味が好評ですが「コーヒーの粒々が管に付着するので、この商品の製造後は洗浄に倍以上の時間がかかります。でも、皆さんが『おいしい！』と言ってくれるので」と土門さん、納得の笑顔。おいしいアイスの舞台裏は、多くの人の手間暇が支えています。

ソフト製造マシンはさくら食品が発祥!先代社長が開発し、アイス業界の発展・貢献のためにその技術を開示。現在、各社で使われている

機械でくるくる巻かれた  
イチゴソフトの大作進!

仕込んだミックスは翌日、隣室の専用マシンに送られソフトに変身。みるみるうちにコーンの上に巻き上げられていく風景は、まさに圧巻！目の前を通り過ぎていくソフトを眺める顔に、きつと書いてあったのでしよう。「…食べたい」と(笑)。そんな様子を見かねた商品開発部・部長の米森結望（よつぎ）さんから「できたて、食べてみます？」と、待ってました！のご提案。ふわっふわのクリームは泡のようになめらかな口溶けで、ミルクの風味といちこのやさしい甘酸っぱさが広がります。後味さわやかで、暑い日にピッタリな一品！このおいしさを維持するため、すぐにマイナス40℃で急速冷凍。食べるときは「冷凍庫から出して数分、待っていたら」と、できたてのふんわり感が味わえますよ」と教えてくれました。

米森さんは配合などのレシピ開発を担当。同じ商品開発部の後藤（ごとう）ひとみさんと2人、社内のラボで日々、五感をフル回転させてアイスとソフトの開発にいそしんでいます。2017年に新社屋へ移転したことをきっかけに、それまで担当者の「ベロメーター(味覚)」に任せていた開発分野の設備投資を進め、レシピの「見える化」に着手。製造ラインの実機に近いマシンをラボに導入したことで、

開発と現場とでより誤差が少ない、理想の完成形を実現しています。

## 人気商品が生まれる 開発ラボに潜入！

依頼先と打ち合わせをし  
試作を重ねてイメージに  
近い味を探っていきます

息ピッタリの  
女子2人が担当



レシピを制作するために  
工程ごとに分量や温度を  
はかって、細かくメモ！



本格的なマシンを使い  
とにかく作っては食べ、  
作っては食べの繰り返し



試作は100回を超えることも！

# 「北海道ブランド」の アイスで幸せを届ける

さくら食品の強みは、北海道の素材を使って、北海道で製造している「オール北海道」という点。牛乳は飼料や牧草などにこだわった「生産者さんの姿勢や背景が見える」道内産を選定。また、アイスづくりには欠かせない水は酒どころとして知られる地元・小樽の水を用い、合成甘味料は一切使用せず道産グラニュー糖で牛乳の持ち味を引き立てています。

コロナ禍の巣こもり需要で、アイスの売り上げは業界全体が右肩上がり。また、旅行を控える海外客からのニーズも高く、現地販売用のアイス製造依頼も少なくないそう。代表の盛川智彦もりかわ ともひこさんは「アジア圏を中心に、中国向けの商品開発も進行中です。一番の武器は、北海道のブランド力の高さ。北海道を前面に出している日本のアイスは少なく、「北海道」おいしいアイス「SAKURA」のイメージも徐々に広がっています」と、海外販路の伸びしろに期待。そして「おいしいときって、自然にニッコツとなりますよね。私たちは本当に良いものを作ることにはこだわり、アイスで北海道の魅力や付加価値を



品質チェックを終え、-40℃で急速冷凍。低温・短時間凍結することで、氷の結晶が小さく、口触りがなめらかな仕上がりになる



積み上げられたコーンタワー!別海牛乳ソフトは一般の機械よりも、空気量多めのふんわり設定で製造

## アイスを食べ て 北海道の酪農を応援!

黄金そだちの別海牛乳は  
ストレスフリーな環境で  
暮らす健康な牛の恵み



休耕田を有効活用して  
生産された北海道米入りの  
飼料を食べて育ちます



— 別海牛乳の製造元・株式会社べつかい乳業興社にお聞きしました。

「生乳は、未来の酪農の担い手を育てる(有)別海町酪農研修牧場で搾乳されています。摩周湖の伏流水を飲み、牧草と道産飼料米を含んだエサを食べて育つ牛たちは、ほとんど鳴きません。鳴かないのはストレスがない証で、健康な牛がすこやかな生乳を搾らせてくれます。私たちは毎日たくさんの愛情を注いで育てる酪農家の思いを、毎日食卓へ届けられるよう取り組んでいます。北海道は日本の酪農の拠点であり、道産の牛乳は国内に誇る食品です。将来的にも食料自給率に貢献し、皆さんの健康を支えるお手伝いをしていくものだと考えています」。

生乳廃棄の危機や飼料の高騰など、酪農業界は今、厳しい状況にあります。私たちにできるのは「より意識して消費する」こと。届けてくれる作り手の方々に心から感謝して、牛乳やアイス&乳製品を飲んで食べて応援しましょう!

知っていただいて『世界中においしい笑顔を広げていきたい』です」と、ビジョンを語ってくれました。

甘いものが苦手でも「アイスは特別!」という方は多いのではないのでしょうか。子どもも大人も思わず笑顔になってしまふ、甘く冷たい不思議な魔法。私たちが北海道生まれのアイスを口にするとき、世界のどこかでも幸せな笑顔が咲いていると思うと、誇らしくうれしい気持ちになります。



凍結完了後、人の目で最終チェックを行い、手作業で箱詰め。この夏は「新・イチゴ」ソフトに注目を!

## アイスのソフトの 口当たりの違いは？

原料は基本的に同じで、わかりやすいうと「ソフト＝できたて、アイス＝凍らせたもの」。ソフトは-5℃前後で空気をまぜながら攪拌（かくはん）するため、ふんわりやわらかな食感に。アイスはソフトを容器に入れ、-30℃前後で急速に凍結。このとき、より低い温度&短時間で凍らせるほど、なめらかな仕上がりになります。

## アイスの種類

広く「アイスクリーム」と呼ばれていますが、アイスクリーム類は牛乳の乳成分量によって3つに分類され、乳固形分をほとんど含まないアイスキャンディやかき氷は「氷菓」とされています。

### ■種類別の成分規格

区分	種類別名称	乳固形分	うち乳脂肪分
アイスクリーム類	アイスクリーム	15%以上	8%以上
	アイスマルク	10%以上	3%以上
	ラクトアイス	3%以上	—
一般食品	氷菓	上記以外	

(第1部) 基本をおさらい

It's a <sup>イツァ</sup>  
アイス <sup>ワールド</sup> world 

みんな  
大好き



-18℃以下で保存すれば、ほとんど味が変化しないためアイスには賞味期限がありません。とはいえ、家庭用冷凍庫は扉の開閉で温度が変化しやすいので、すぐ取り出せる場所に置き、早めに食べるのがベスト。食べかけのアイスはラップをして、ビニール袋に入れて保存を。一度溶けたアイスの再冷凍はNGです。

## 保存について

## アイスの歴史

### 「市販アイス」の広がり 昭和20年代～

ぜいたく品だったアイスは戦時中、製造が中止され、戦後に復活。アイスキャンディ売りが登場し、各メーカーが市販用アイスを製造。高級品から庶民の味へ。

### 「日本人」とアイス 幕末期～明治時代

アメリカで発達し、日本に伝来。最初に食べたのは、渡米中の徳川幕府一行という説が有力。明治2年(1869年)、日本初のアイス「あいくりん」が横浜で誕生!

### アイスの「誕生」 17世紀前後

パリで考案された、ホイップクリームを凍らせる「グラス・ア・ラ・シャンティ」が原形。イタリアのシャーベットの歴史はさらに古く、11世紀頃には存在していたとか。

### アイスの「ルーツ」 紀元前

食品を保存するための天然の水雪に、蜜や果汁をかけて食べたのが始まり。ギリシャのアレキサンダー大王は、兵士たちに与えて士気を高めたともいわれています。



## ドイツ スパゲッティアイス

アイスを麺に見立て、トマトソースの代わりにいちごのソースをかけたインパクト大!の変わり種。



## フランス ソルベ

洋酒や果汁を混ぜて凍らせた冷菓。乳脂肪分を含まず、コース料理の口直しとして出されることが多い。



## イタリア ジェラート

ジェラートとは「凍ったお菓子」の意味。名作「ローマの休日」の1シーンが、世界中に広まるきっかけに。



## ニュージーランド ホーキーパーキー

さとうきび汁シロップで作る、パキパキ食感のチップ入り濃厚アイス。宅配トックでも大人気の商品!



ニュージーランドは  
アイスの消費量世界一!

# 「ご当地アイス」で 世界 と 日本 を旅しよう!

## 札幌市は「冬」のアイス消費量2位!

2022年度のアイスの年間平均支出額1位は金沢市で、トップの座を競っているのがさいたま市。札幌市は年間では全国16位ですが、冬に限定すると2位にアップ!「寒い冬に暖かい部屋でアイス」は、もはや定番。

秋田県

### 「ババヘラアイス」

夏を中心に露店が現れ、お母さんたちがヘラで花の形に盛る名物。自宅用ババヘラ体験セットの販売も!



栃木県

### 「レモン牛乳アイス」

レモン牛乳は栃木のローカルドリンク。伝統の味をアイスやソフトで!市販品も県内を中心に出荷している。



香川県

### 「うどんアイス」

県内では、ねぎやしょう油を添えた「かまたまソフト」や、実際の麺やダシ入りの「うどんアイス」を提供。



鹿児島県

### 「白くま」※P39でも紹介

練乳かき氷にフルーツや小豆、寒天などをトッピング。パーティタイプなど市販品もバリエーション豊富。



沖縄県

### 「ブルーシールアイスクリーム」

アメリカ生まれ、沖縄育ちのブランド。紅イモや塩ちんすこうなど、沖縄らしいフレーバーもいろいろ。



ちょこっととスタッフの  
アイス愛♡、聞いてください!

編集会議で最も盛り上がった話題が「私の推しアイス自慢」! というわけで熱い愛すコメントにお付き合いください。※もちろんですが、個人の感想です

私の推しは



「パキシエル」

です!



店舗 一部なし

トドック 週 7月3週

上期  
最安値

「もともとアイスはチョコ系が好きで、昔は“BLACK”推しでしたが、最近はおっぱらこれ一択。バニラもいいですが外側(ぶ厚!!)もチョコ、中身もチョコと徹底的にチョコチョコしている“チョコ”が特に、お気に入り! 先っちょのチョコの厚い部分に、森永製菓さんのチョコ愛を感じます」

こぐれけいすけさん

“びっくり王子とつこみ玉子”など、誌面デザインおよびイラスト全般を担当。



私の推しは



「チョコミントカップ」

です!



店舗 一部なし

トドック 折 7月1週

「チョコミン党・能戸です! 爽快クールなミントにチョコのアクセントが大好き! 以前、このシリーズから自分でチョコを砕いて食べる限定品も販売したらもう1本! にもワクワク。日本初の当たり付きアイスらしいです。改めてパッケージを見ると、昭和レトロでとってもかわいい! 懐かしー!!」

能戸 英里さん

“こどもレストラン”をはじめ、おしくてわかりやすく作りやすいレシピを考案。



私の推しは



「ホームランバー」

です!



※写真の商品は当たり前なし

店舗 なし

トドック 週 7月4週

「駄菓子屋の片隅にあった、銀紙で包んだだけの素朴なアイス。濃いめのバニラ味がおいしくてよく食べていました。“ホームラン”が出たらもう1本! にもワクワク。日本初の当たり付きアイスらしいです。改めてパッケージを見ると、昭和レトロでとってもかわいい! 懐かしー!!」

佐孝 優さん

表紙、特集のほか全体のアートディレクターを務め、このページのデザイン担当。



私の推しは



「ビエネッタ」

です!



店舗 一部なし

トドック なし

「高級感漂うヒラヒラと、ケーキのようにカットして食べる特別感。濃厚バニラアイスとチョコの層にスプーンを入れると、パリッと音がするあの感覚がたまりませんでした。箱入りはなかなか出合えないレア商品ですが、先日カップタイプを発見。パリパリ感そのままです! やっぱおいしい!!」

田村 裕子さん

4月号から「くらしのヒント」ページを担当。編集室の「ビエネッタ憧れ世代」代表。



編集室

思い出のアイス

## プレイバック!



あべしゃん

「実家が商店(お弁当屋+菓子・飲料・アイスなども販売)で、お店のアイスをよくおやつに食べていました。中でも甘くさっぱりとした“メロンボール”がお気に入り!食べた後の容器は洗って、小物入れに使っていた記憶もあります(笑)。ああ、懐かしの昭和時代…」



はせみほ

「アレルギーがあったため、小学生のほとんどを牛乳・卵除去で過ごしました。そんな私のアイスといえば“ダブルソーダ”。2つに割った真ん中の、あの氷の繊維のようなザクザクのところから必ず食べていましたね。爽やかな味が大好きでした!復刻販売しないかな～」



※販売終了



いけまゆ

「夏といえばチューチューアイス!…この名前で呼んでいましたが、合ってます?(正式名は“ポリエチレン詰清涼飲料”)。凍らせて、少しずつ手で溶かしてシャリシャリで食べるのが好きでした。いろいろな味があって、どれを選ぶかワクワクしたのも楽しい思い出です」



私の推しは



「里もなか」  
です!



店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.17

●注文番号 25529

私の推しは



「ルマンドアイス」  
です!



店舗 一部なし

トドック 週 7月3週

私の推しは



「レディボーデン」  
です!



店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.17

●注文番号 22108

「学校から帰ると、必ず家の冷凍庫に入っていた“里もなか”。何ともいえないパッケージ、栗の形のモナカ、リアルな栗味ソース…。かなり大人っぽい要素とこのネーミング…。ですが、わが道を行く個性なおいしさで、今でもアイスコーナーで見つけると100%かごに入れます」

ワタクシ、青田 美穂です!

このページの担当。とうきびアイス、ダンディーなど無類のモナカアイス好き!



くりから  
アツク

「発売当初人気過ぎて、一時は販売中止になったとか!もともとルマンド好きの私にとっては、ぜいたくな味!バニラアイスの中から出てくるルマンドに、思わず驚きと喜びを感じました。8/7には北海道・中国四国限定で“ルマンドクランチアイス”も販売予定とか。楽しみ～!」

木村 野乃香さん

今年から、ちょこっと編集室に仲間入り!トドックや最新情報に敏感なSNS女子。



レディボーデン  
かみしりゃん

こぐれあいこさん

伝統食からお気に入りの調理器具まで「試して伝える」が信条の家庭料理研究家。



LBの手見た〜



1

ボウルに卵黄とグラニュー糖を入れて、泡立て器で白っぽくなるまですり混ぜたあと、牛乳・水あめを入れて混ぜる。

2

別のボウルに生クリームを入れてヨーグルトくらいの固さになるまで泡立てる。

3

②に①を入れて混ぜ、冷凍庫で冷やす。  
※完全に固まるまで30分おきに3~4回混ぜると、よりなめらかに。

## 手作りアイス

■ 調理時間 約10分  
冷やす時間5時間

約231kcal、塩分0.1g/1人分

### ●材料(3人分)

卵黄……………1個分  
グラニュー糖……大さじ1  
水あめ……………大さじ1  
牛乳……………100ml  
生クリーム(動物性) 100ml  
※成分表記の「乳脂肪分」が30~50%のもの

これ使いました!

カンピー  
水あめボトル

店舗 全店

トドック

保 いつでもトドック Vol.17

●注文番号 22521



コープ  
北海道十勝牛乳

店舗 全店

トドック 週 毎週



Love ice. 1 /

## アイスを作る

まずは基本のアイスを作ってみましょう!  
さっぱりといただけるシャーベットもぜひ。

# ひと手間 アイス

手作りから変身レシピまで!

コープキッチンスタジオの専属講師の中野さんにひと手間プラスで楽しむアイスレシピをお聞きしました。

コープキッチンスタジオ  
専属講師・製菓衛生師

なかの もえ  
中野 萌さん



コープキッチンスタジオルーシー・ソシアにて「華やかおうちカフェスイーツレッスン」を担当。少しのコツで一瞬で映えるスイーツを提案。

キッチンスタジオの詳細はこちらから





卵・牛乳不使用!

## フルーツ シャーベット

■ 調理時間 約15分  
冷やす時間3時間

約158kcal、塩分0g / 1人分

### ●材料 (2人分)

キウイ……………2個  
レモン汁……………小さじ2  
グラニュー糖 ……大さじ3  
☆ はちみつ……………大さじ2  
水 ………………100ml

### ●作り方

- ①キウイは半分に切って中身を取り出し食品保存用袋に入れて一口大につぶす。  
※皮は器として活用も。
- ②耐熱容器に☆を入れ、600Wの電子レンジでグラニュー糖が溶けるまで30秒～1分温める。粗熱が取れたら①の袋の中に入れる。
- ③レモン汁を入れて混ぜ、平らにして冷凍庫で冷やす。

### POINT

グラスに入れ、炭酸水を注ぎドリンクにしてもおいしいです。キウイは栄養価が高いので夏の栄養補給としても。

### POINT

水あめと泡立てた生クリームを入れることで、なめらかな食感になります。





／  
 コーヒーと  
 かんきつ類が好相性。  
 中間のオレンジゼリーで  
 口の中をさっぱりと！

## コーヒーゼリー パフェ

■ 調理時間 約10分

約425kcal、塩分0.7g/1人分

### ●材料(1人分)

アイスクリーム(バニラ・コーヒー)  
 ……………各適量  
 フルーツグラノーラ……………大さじ3  
 コーヒーゼリー……………大さじ3  
 オレンジまたはみかんゼリー  
 ……………大さじ3  
 CO・OPはっさくで作った  
 ドライフルーツ……………1枚  
 タイム……………1枚  
 パウムクーヘン……………適量

### ●作り方

- ①パウムクーヘンは一口サイズに切る。
- ②パフェグラスに図のように材料を入れる。
- ③ドライフルーツ・タイム・パウムクーヘンを飾り付けて完成。



## アイスのせ あんバタートースト

■ 調理時間 約5分

約492kcal、塩分1.0g/1枚分

### ●材料(1枚分)

食パン……………1枚  
 アイスクリーム(バニラ)  
 ……………1個(110ml)  
 ゆであずき……………大さじ1  
 バター……………10g  
 黒みつ……………お好みの量

### ●作り方

- ①パンをトースターで色がつくまで焼く。
- ②アイスクリーム・ゆであずき・バター・黒みつをトッピングして完成。

／  
 今話題の  
 喫茶店風  
 アレンジに

Love ice.2/

# アイスをアレンジ

アイスはこれ!



思わず写真を撮りたくなる!  
 こんな楽しいアレンジは  
 いかがですか?



🎁 読者プレゼント!

4



固めた②に③を加えて混ぜ合わせ、①の容器に入れる。

5

冷蔵庫で3時間ほど冷やし、上からココアを振りかける。

POINT

アイスとプリンが、生クリーム・砂糖・卵の代わりになります。コーヒー控えめのおさま向けティラミスです。アイスクリームの中にアイスコーヒーを大さじ1加えると大人の味わいのティラミスに。

1



容器にビスケットを敷き詰めてアイスコーヒーを上からかける。

2

ボウルにアイスクリームとマスカルポーネチーズを入れて混ぜ合わせ、冷凍庫で3時間ほど冷やし固める。

3

耐熱容器にプリンを入れ600Wの電子レンジで30秒温めて溶かす。



## 簡単 ティラミス風 アイス

■ 調理時間 約20分  
冷やす時間6時間

約383kcal、塩分0.4g/1人分

●材料(2人分)

アイスクリーム(バニラ)  
.....1個(110ml)  
マスカルポーネチーズ  
.....100g  
プリン.....1個(約70g)  
※カラメルなし・ゼラチン  
タイプ  
アイスコーヒー(ブラック)  
.....大さじ1  
ビスケット.....4~6枚  
ココア.....適量

これ使いました!

北海道産  
別海牛乳アイス バニラ

店舗 全店

トドック

保 いつでもトドック Vol.17

●注文番号 22122



## フルーツドーム ケーキ

調理時間 約30分  
冷やす時間4時間

約380kcal、塩分0.3g/1/4個分

- 材料  
(15cmホール1台分)  
アイスクリーム(バニラ)  
……………300g  
クリームチーズ  
(個包装タイプ)  
……………3個(50g)  
生クリーム……………50g  
いちご……………2個  
オレンジ……………1個  
キウイ……………1個  
スポンジケーキ(5号) 1枚

4



アイスクリームを②の中  
に入れ、スポンジでふたを  
する。

1



15cmのボウルまたは器に  
ラップを敷き、輪切りにし  
たフルーツを敷きつめる。

5

冷凍庫で4時間以  
上冷やす。ボウルか  
らラップごと外し、  
ラップをはがしてお  
皿に盛り付ける。

2

生クリームを角が立  
つまで泡立てて、フ  
ルーツを覆うように  
薄く塗り広げ、冷蔵  
庫で冷やしておく。

3

アイスクリームをや  
わらかくし、クリーム  
チーズを一口サイズ  
に切って混ぜる。

### POINT

包丁をお湯で温めると  
きれいに切り分けられ  
ます。



これ使いました!

サンラヴィアン  
スポンジケーキ  
5号

店舗 一部なし  
トドック なし





**POINT**

はちみつを加えることによりしっとりとしたマフィンになります。チョコやバニラ・コーヒー味などのアイスクリームでも同じレシピで作れます。

1

オーブンを180℃に  
余熱する。

2

アイスクリームを溶  
かしボウルに入れ、  
はちみつ、ホット  
ケーキミックスの順  
に混ぜる。

3



②をマフィン型の半分まで  
入れる。くるみと輪切りにし  
たバナナを上のにせ、オー  
ブンの下段で20分焼く。  
※つまようじを中心に刺  
し、生の生地がついてこ  
なければ完成。

**マフィン**

調理時間 約30分

約346kcal、塩分0.4g/1個分

●材料(3人分)

アイスクリーム1個(110ml)  
ホットケーキミックス 100g  
はちみつ……………大さじ1  
くるみ 12粒(1個あたり4粒)  
バナナ……………1/2本  
(1個あたり輪切り2枚)

これ使いました!

道産の小麦と  
てん菜糖使用  
ホットケーキミックス

店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.17

●注文番号 24105

はまなす 生クルミ

店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.17

●注文番号 23135

Love ice.3

**アイスで焼き菓子!?**

アイスを材料にするとマフィンが簡単に!  
溶けちゃったアイスもこんなふうに使えます。

# ぷっくり王子 と つこみ王子

さくえ: W.けいすけ

ぷっくり王子と  
つこみ王子は  
ちきゅうのあつさにぐったり。  
そこにやってきたのは  
アイスのおっちゃん。



ごめんね。きょうはうりきれ！  
1ぷんまってくれたら  
アイスクリームつくってあげるよ。

1ぷんじゃ  
カップめんもできんがね。



ア、アイス  
ちよーだい！



Tシャツのなかにこおりとしおと  
アイスクリームのもとをいれて…

ふる！！



## Tシャツアイス投稿キャンペーン!

抽選で3名様に特別プレゼントが当たる!?



- 1 Cho-co-tto 公式 Instagram をタグ付け
- 2 #フンフン をつけて、  
Tシャツアイスを作っている動画を投稿してね!

# Tシャツでアイスをつくらうぞ!

よういするもの

Tシャツ	.....	1	まい
フリーザーバッグ(中)	.....	1	まい
ビニールぶくろ(大)	.....	1	まい
わゴム	.....	1	ぼん
こおり	.....	2	カップ
しお	.....	大さじ	4
ぎゅうにゅう	.....	50ml	
★生クリーム	.....	50ml	
さとう	.....	大さじ	1

アイスだ!

つくりかた

1

★をよく混ぜてフリーザーバッグにいれ、くきがいらないようにくちをとじる。



2

ビニールぶくろにこおりとしおをいれてぎっとまぜる。



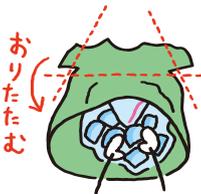
3

②に①をいれてくきがいらないようにわゴムでくちをとじる。



4

Tシャツのおなかのあたりに③をいれ、すそやくびもとからとびださないようにおいたたむ。



5

④をはげしくふる。1 ぶんぐらいしたらかたまっているかどうかかくにんする。まだだつたらかたまるまでふる。



Tシャツだ!

こおりが とけるときに アイスクリームのももから ねつをうばって かたまつたんだよ。みんなも やってみてね。



わふうに  
へんしん!

さあ、つくろう!

# かりんとうきなこアイス

アレンジ①



1 かりんとうをふくろにいれて  
てくだく。



めんぼうがべんり!  
やさしくだいてね!



2 アイス150gと、きなこをふ  
くろにいれ、ふくろのうえ  
からてでまぜる。



てがつめたいよ!  
ぐんてましよう!

3 れいとうこでかためてかん  
せい!くろみつときなこを  
かけてもいいね!



香ばしい  
深煎りのきな粉  
135g



店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.17

●注文番号 25023

どのアイスをつくらうかな?



アレンジにつかうもの



アレンジ①

かりんとうきなこアイス  
くろかりんとう.....50g  
きなこ.....おおさじ1  
くろみつ、きなこ.....おこのみで



アレンジ②

ビスケットグラノーラアイス  
チョコビスケット.....4まい  
グラノーラ.....おおさじ2  
チョコソース.....おこのみで



アレンジ③

レアチーズケーキふうアイス  
クリームチーズ.....40gくらい  
パウムクーヘン.....2こ  
ももかん.....2きれ  
レモンかじゅう.....こさじ2  
ジャム.....おこのみで

アイスはすこし  
やわらかくしておくと  
つくりやすいですよ

こどもレストラン  
プチ・エリック



## こども レストラン プチ

はじめてのりょうりをおうえん!  
おうちのひとといっしょにつくれる  
かんたんレシピ♪

まぜるだけでかんたん!

### アイスの アレンジレシピ

このアイスをアレンジするよ!



濃厚な風味くちどける北海道  
別海牛乳アイスクリーム  
1,000ml

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.17

●注文番号 24935

すめです! コツ② パウムクーヘン以外にもカステラや市販のケーキスポンジでもOKです!

さっぱり!

アレンジ:3

# レアチーズケーキふうアイスクリーム



1 クリームチーズとレモンかじゅうをふくろにいれて、うえからでまぜる。



2 アイス150gと、てでちぎったパウムクーヘン、ももかんをいれ、ふくろのうえからでまぜる。

ももかんはまぜてもあいだにつぶすこと



3 れいとうこでかためてかんせい!



ジャムをまぜてもおいしいよ!



ザクザク!

アレンジ:2

# ビスケットグラノーラアイスクリーム



1 ビスケットをてでわって、ふくろにいれる。



2 アイス150gと、グラノーラをふくろにいれ、ふくろのうえからでまぜる。



ふくろはチャックつきがべんりだよ

3 れいとうこでかためてかんせい!チョコソースをかけたもいね!



CO・OP全粒粉  
ミルクチョコビス  
3枚・4袋



店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.17

●注文番号 25528

224通

のご応募をいただきました。ありがとうございます！

# わが家の 休日ランチ！

読者の皆さんから寄せられた  
レシピをご紹介します。

●大1冊大さじ1 小1冊小さじ1



## ガレット風クレープランチ

●札幌市 yuka様

材料(5枚分) 薄力粉100g、砂糖大1、塩ひとつまみ、牛乳200ml、卵1個、溶かしバター10g  
(のせる具材) 卵5個、ハム10枚、ピザ用チーズ適量、ペビーリーフ、ミニトマトなどお好みで

作り方 薄力粉、砂糖、塩をボウルに入れて混ぜ、牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。卵、溶かしバターを加えてよく混ぜ冷蔵庫で30分以上寝かせる。熱したフライパンに生地を流し入れ、ハム、卵、チーズをのせて皮の四辺を折りたたむ。卵が焼けたらできあがり。お好みで野菜を添えていただきます。

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7月15日(土)。

※同様のレシピの場合、採用させていただく方は編集室で選ばせていただいております。記載の分量は編集室による参考分量です。また、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 簡単おやつレシピ

編集／竹村貴子 スタイリング／庄子笙子  
撮影／KATOMI デザイン／佐孝優



## キャベツ長いもたっぷり お好み焼きランチ

●札幌市 なみ様

材料(大2枚分) 薄力粉1カップ(約100g)、だし汁(または水)1/2カップ、卵2個、すりおろし長いも150g、キャベツ300g、長ねぎ1/2本、豚薄切り肉120g、油大1、A[天かす15g、桜えび10g、紅しょうが、ちくわ、チーズ、いかなどお好みで]、B[青のり、かつお節、ソース、マヨネーズ各適量]

作り方 薄力粉にだし汁をゆっくり加えながら混ぜる。卵、長いもを加えよく混ぜ、太めの千切りキャベツと千切りにした長ねぎ、Aを加える。フライパンに油を熱し生地の半分を広げ豚肉をのせる。焼き目がついたら裏返しふたをして火が通るまで焼く。Bをかけてできあがり。

## ポトフのスープパスタ

●札幌市 パナナムーン様

材料(2人分) にんじん100g(小1本)、玉ねぎ1/2個、じゃがいも2個、にんにく1片、キャベツ200g、ソーセージ5本、水1L、スープの素1個、塩小2/3、こしょう少々、ペンネなどお好みのパスタ2人分

作り方 にんにくはつぶし、他の野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。厚手の鍋にスープの材料、野菜を全て入れてふたをして中火で20分ほど煮る。ゆでたパスタにスープをかけていただきます!



## パンプディング

●札幌市 らび様

材料(作りやすい分量) 食パン2枚、A[牛乳300ml、卵3個、砂糖20g、バニラエッセンス少々]、果物、レーズンお好みで、粉砂糖あれば少々

作り方 Aを混ぜ合わせ、一口大に切った食パンを30分浸しておく。お好みで果物やレーズンをのせて160度のトースターで30分程焼く。粉砂糖をふりかけて完成。



## バジルなしの なんちゃってガパオライス

●札幌市 栗まんじゅう様

材料(2人分) 鶏ひき肉200g、みじん切りしょうが5g、みじん切りにんにく1片、大葉5枚、パプリカ1個、玉ねぎ1/2個、油大1/2、A[酒大1、オイスターソース大1、ナンプラー大1、砂糖小1]、目玉焼き・ご飯2人分、レモンお好みで

作り方 玉ねぎ、パプリカは1cm角に切る。フライパンに油、しょうが、にんにくを熱し、鶏ひき肉を炒め色が変わってきたら玉ねぎ、パプリカを炒める。合わせたAを加えて汁気がなくなるまで炒め、ちぎった大葉を加えて炒める。ご飯と一緒に皿に盛り、目玉焼きをのせて完成。

## 簡単釜揚げうどん

●登別市 M.H様

材料(1人分) 冷凍うどん1人分、A[納豆1パック、小ねぎ10cm、おろししょうが小1/2、天かす、もみのり各適量]、めんつゆ適量

作り方 コープの冷凍うどんをゆでて器に盛り、Aをのせて、めんつゆを回しかけていただきます!



## コールスローのホットサンド

●稚内市 つぶあんさん様

材料(2人分) キャベツ200g、玉ねぎ1/4個、塩小1、コーン60g、A[マヨネーズ30g、酢小1、砂糖小1]、ハム2枚、チーズ2枚、食パン4枚

作り方 玉ねぎ、キャベツは千切りにし塩をして10分程おく。水気をしっかり絞りコーンとAの調味料を加え混ぜ合わせる。フライパンを温め食パン、チーズ、ハム、コールスローをたっぷりのせてパンをのせてサンドし、上からお鍋やお皿などで押しつけて、両面焼き色がつくまで焼く。



# 焼きそば麺でパッタイ (タイ風焼きそば)



甘くて、酸っぱい味が後を引く!



甘くて、酸っぱくて  
辛いのが、タイ料理の特徴!

## くらしのヒント

おうちも地球もハッピーに。

### 夏本番!

### 身近食材でエスニック!

暑い夏には、暑い国のごはんがぴったり。食欲をそそる味付けでモリモリ食べられます! 普通のスーパーで手に入る食材でできるレシピです。エスニックで夏をおいしく楽しく乗り切りましょう♪



夏になると無性にエスニックが食べたくなります!

### 材料(2人分)

えび…6尾

豚ひき肉…100g

厚揚げ…1/4枚 (60g)

たくあん…30g

にら…1/4把

もやし…1/2~1袋

卵…1個

ナンプラー・酢…各大さじ1・1/2

★オイスターソース・砂糖…各大さじ1

赤唐辛子(みじん切り)…1/2本分

焼きそば麺…2袋

米油…大さじ1

ピーナツ(粗く刻む)、

スイートチリソース…各適量

パクチー、レモン…各適宜

### 作り方

① えびは、尾を残して殻をむき、切れ目を入れ背わたをとり、水洗いする。厚揚げは1cm角、たくあんは細切り、にらは4cm長さに切り、もやしはひげ根をとる。卵は割りほぐす。焼きそば麺はレンジ(600W)に1分かける。

② ★は合わせておく。

③ フライパンに、米油を熱し豚ひき肉をポロポロに炒める。厚揚げ、たくあんを加えて炒め、溶き卵を加えて大きく混ぜる。

④ えびを加え、赤くなったら焼きそば麺を加えざっとほぐす。

★を加えてからめながら炒め、にら、もやし、ピーナツを加えざっと炒める。

(にら、もやしはざっと火を通すのがコツ!)

器に盛りスイートチリソースをかける。お好みでパクチーを飾りレモンを添える。

※パッタイは、通常、センレックという

平たいお米の麺を使います!

えびの代わりに桜えびでもOK!



### こぐれ あいこ

家庭料理研究家。小樽で料理教室を開催。3男子の子育て中。長年あれこれ試してきた中でも特にオススメをご紹介します!



専用のペースト不要!



# でタイ風グリーンカレー

## 材料(4人分)

鶏もも肉…1枚(300g)  
 玉ねぎ…1/2個  
 たけのこ(水煮)…100g  
 ピーマン…3~4個  
 しめじ…1パック  
 なす…2本

にんにく(すりおろし)…1片分  
 カレー粉…大さじ2  
 ココナツミルク…1缶(400g)  
 ★水…1カップ  
 ナンプラー、レモン汁、砂糖…各大さじ2  
 ゆずこしょう…小さじ1~2

あたたかいごはん…適量  
 米油…大さじ2  
 塩、こしょう、パクチー…各少々

※きくらげ、ズッキーニ、赤パプリカなどを  
入れてもよい。



## 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょう各少々をまぶす。  
玉ねぎはくし切り、たけのこ、ピーマンは細切り、  
しめじは小房に分け、なすは乱切りして水に5分さらす。
- ② 鍋に、米油を熱し、玉ねぎ→鶏肉、にんにくの順に炒め、カレー粉を入れしっかり炒める。
- ③ ★、なす、たけのこ、しめじを加え煮立ったらアクをとる。  
ゆずこしょうを加え再び煮立ったら、ふたをして弱火で5分、ピーマンを加えさらに5分煮る。
- ④ 器にご飯を盛り、③をかけ、パクチーを添える。一晩おいてとろみが増したものが◎!

大辛



小さじ4



小さじ1



少々

非辛

※ゆずこしょうの量で辛味調節。

子どもにはほとんど入れなくてもよい。

新味のコーンスープ!

# ム風サラダ



青パイアの  
サラダを  
アレンジ



# 生とうきび で エスニックスープ



材料(4人分)

とうもろこし(生)…1本

★ 水…1/4カップ

塩…1つまみ

水…3カップ

★ 鶏がらスープの素…小さじ1

ナンブラー…小さじ2

こしょう…少々

ごま油…小さじ2

塩、こしょう、

パクチー…各適宜

※春雨を入れると  
ボリュームアップ



作り方

- ① とうもろこしは、包丁で実をこそげて  
ばらばらにしておく。
- ② 鍋にごま油を熱し①を炒め、  
油がまわったら★を加え  
ぴっちりふたをし弱火で約10分蒸し煮する。  
(焦げてないかたまに確認する)



- ③ ☆を加えひと煮立ちさせ、塩・こしょうで  
味をととのえる。お好みでパクチーをちらす。



戻し、水気を絞りざく切りに。(歯ごたえ良く戻せる!)  
干しえびは、水大さじ1に1時間ほどつけて戻し粗く刻む。

る。器に盛り、パクチーを飾る。

北海道はまなす食品宮崎県産切り干し大根

店舗 一部なし

トドック 週 7月1・3週

Cho-co-tto 32



コーヒー味の濃厚タイプ

# でベトナム風プリン

※暑いベトナムでは、フレッシュな牛乳や生クリーム代わりにコンデンスミルクをよく使います!



元フランス領の名産です

材料(直径7cmのプリン型6個分)

- |              |                     |        |
|--------------|---------------------|--------|
| ☆ グラニュー糖…50g | 牛乳…300ml            | 卵…3個   |
| ☆ 水…大さじ1     | ★ コンデンスミルク…1本(120g) | ミント…適宜 |
| お湯…大さじ2      | インスタントコーヒー…小さじ1・1/2 |        |



## 作り方

- 鍋に☆を合わせて中火にかけ、色づいたら湯を加えてなじませ型に入れる。(湯を入れるとはねるので注意!)
- 別の鍋に★を混ぜ合わせ、かき混ぜながら中火にかけ、コーヒーがとけたら火からおろし粗熱をとる。
- ボウルに、卵を割りほぐし、②を混ぜ合わせる。ザルでこして①の型に静かに流し入れる。
- 極弱火の蒸し器で17~20分ほど、表面が波打たなくなるまで蒸す。  
粗熱をとり冷蔵庫で冷やす。皿に返し、あればミントを飾る。



# でソムタ

材料(4人分)

- 切り干し大根…1袋(25~30g)
- きゅうり…1/2本
- にんじん…20g
- ミニトマト…4個
- 干しえび…大さじ1
- ピーナツ…大さじ2

- ナンプラー、レモン汁、砂糖…各大さじ1
- 水…大さじ1~2
- ★ 干しえびの戻し汁
- にんにく(みじん切り)…1/2かけ分
- 赤唐辛子(輪切り)…1/2本分
- パクチー…適宜

※干しえびは、桜えびでもOK!  
※このドレッシングで『だいこんとにんじんのベトナム風なます』も作れます!



## 作り方

- 切り干し大根は、熱湯を回しかけてから冷水にとってきゅうり、にんじんは千切り、ミニトマトは半分切る。戻し汁はドレッシングへ。ピーナツは粗く刻む。
- ★を合わせドレッシングを作る。
- ボウルに①の材料をすべて合わせ、ドレッシングで和え

# 餅

で手軽に  
キャンプめし。

キャンプシーズン到来！

北海道産100%、

冷めても柔らかさが長持ちする

風連産はくちようもち使用の切り餅を使った

手軽でおいしいキャンプめしをご紹介します。

企画協力/ホクレ農産協同組合連合会

編集/阿部登茂子

レシピ/こくれあいこ

スタイリング/庄子笙子

デザイン/佐手優

撮影/KATOMI

## 大人気!とろ〜りチーズソース

子どもも大好き!カマンベールチーズを  
ホイルに包んで網の上で溶かすだけ!

## 切り餅と焼き肉の サンチュ包み

お好みの味付き肉とお餅を  
焼き、ソースと一緒にサン  
チュに包んでいただきます!

### POINT /

サンチュに包むことで手を汚さ  
ずに楽しめます。お餅の味付  
けバリエーションも楽しんで♪



キャンプのときは  
切り餅をお忘れなく!



店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.17 ●注文番号 22461

## 粒あん&お餅の ホットサンド

【材料(3~4人分)】

食パン(8枚切り)……………4枚  
切り餅……………1個  
北海道産小豆使用ゆであずき 120g  
バター……………適量

【作り方】

- ①食パンの片面にバターをぬり、切り餅は細長く縦に8等分に切る。
- ②パンは2枚一組とし、バターをぬった面を外側にして、それぞれゆであずきの半量、切り餅4切れをはさみ、直火用ホットサンドメーカーでプレスして焼く。
- ③できがったホットサンドを食べやすくカットする。

### POINT /

とろんと溶けたお餅とあんこがベストマッチ!あえてパンの表面にもバターをぬることで風味よく仕上がります♪

CO・OP

北海道産小豆使用  
ゆであずき 120g

店舗 一部なし

トドック なし



これ使いました!

定番!砂糖×おしょうゆ

混ぜるだけでお餅と相性バツグン!たっぷりつけるのがおすすめ。

ピリ辛!  
スイート  
チリソース×  
マヨネーズ

配分はお好みの量で!タバスコ追加などアレンジたくさん。

トドックアプリ・サイト

## 今月の Cho-co-tto ページ

Topics /

Cho-co-tto

掲載レシピのほか  
編集室が独断と偏見で選ぶ  
「おすすめ商品」を  
ご紹介!



抽選で1名様に  
「夏を楽しむ」プレゼントも!



気になった方は  
こちらから!

このバナーが目印 /



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: 折込みチラシ企画週 | 保: 保存版カタログ名

## トドックを120%楽しむための 知っトク情報!

6月第4週企画より受付開始 /

カタログのお届けを停止されると いつでもポイントが2倍に!

この度、トドックでは環境保全の取り組みとして  
希望される組合員さんにカタログ一式をお配りしない取り組みを開始します。

カタログ  
お申込み  
方法  
停止

1 トドックアプリの番号注文機能、または注文用紙にて  
注文番号 **33100** で申込む

2 お申込みから3週後の企画週から  
カタログのお届け停止

※初回は7月第4週企画より  
停止となります。  
※納品書、Cho-co-ttoも併  
せて停止となります。

Q. カタログのお届けを再開してほしいときは?



トドックアプリの番号注文機能にて、注文番号 **33101** を入力し、  
「【再開】全カタログお届け再開」をご注文ください。  
ご注文から3週後の企画週からお届けを再開します。

例: 7月第1週企画にて再開申込みをされた場合、  
⇒ 7月第4週よりカタログをお届け

※カタログのお届けを再開された場合は、  
いつでもポイント2倍は適用されません。

まずは、  
トドックアプリを  
ダウンロード!



トドックレポート(略してトドレポ)では  
トドックのお役立ち情報や注目商品をご紹介します!

トドックレポート



©トドック

文・編集 / 池真由、阿部登茂子、中田明美  
デザイン / 佐孝優 イラスト / 尖戸香織



いま話題の「**プラントベース**」が  
「いつでもトドック Vol.17」で購入できます!

## プラントベースって?

植物由来の原材料のみを使用した「プラントベース」は、  
健康や環境への配慮から、いま注目の食スタイル!

レトルトだから忙しいときや、時間がないときにもおすすめです!

カゴメ  
エバーエッグ 150g  
468円(税込505円)

保 P88

●注文番号 24336



原料は人参と白いんげん豆。ふわとろ&あっさりしていて、ケチャップやデミグラスソースとも良く合います!

編集スタッフ あべ

カゴメ  
まるでバターチキンカレー 2foods 150g  
550円(税込594円)

保 P88

●注文番号 24399



甘味とコクのあるソースでナンとも合いそう◎  
チキンはやわらかいソイミートできています!

編集スタッフ いけ

CO・OP  
大豆でつくったお肉と香味野菜の  
ボロネーゼ 130g 178円(税込192円)

保 P89

●注文番号 22027



お肉じゃないの!?!ひき肉のような食感。野菜の  
コクとトマトの酸味がしっかり感じられました。

編集スタッフ なかた

保存版カタログには、ほかにもおもしろ企画がいっぱい!

「いつでもトドック」が気になった方は、トドックアプリの「カタログ一覧」よりご覧いただくか、注文番号 **21500** でお取り寄せください。

アイスはうまアイツス！  
あなたのイチ推しはどれ？

この夏のイチ推しを

メーカー担当者さんや編集室スタッフの  
感想を交えながらご紹介しちやいます！

赤城乳業

ガツン、とみかん マルチ 58 ml・5本入り



店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.17

●注文番号 23217

イチ推し



赤城乳業 高橋さん

みかん果肉をたっぷり味わたる「ガツン、とみかん」。芸人江頭2:50さんとコラボ企画も継続して展開中です！



果肉のつぶつぶがいい！果汁をしっかりと感じられ、みかん好きにはたまらない。夏の暑い時期に食べたいです。



ミルク感がしっかり！濃厚なのにさっぱりとした味わい。やわらかくなめらかな口どけでおいしい！

イチ推し



江崎グリコ 本橋さん

国産のしぼって3日以内の生乳、卵黄を中心に、必要な食品原料だけ使用。素材本来のまじりけのないおいしいさりと雑味のないあと味。



店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.17 ●注文番号 25547

牧場しぼり ミルク

江崎グリコ



溶けやすい夏はトドックが便利です！

編集スタッフ なかた



店舗 一部なし  
トドック 週 7月2週

イチ推し



丸永製菓  
内山さん

まろやかな練乳氷とバニラアイスの2つの味が楽しめます。黄桃・小豆・いちご果肉がトッピングされ酸味のバランスが良く最後まで飽きずに食べられます。

練乳好きさんにおすすめ! かき氷のさっぱりと、練乳・バニラアイス・フルーツといろいろな味が楽しめてお得感あり!



イチ推し



フタバ食品 小峰さん

ハイボールの水代わりにサクレレモンを入れて飲むのにハマっています。レモンのほどよい甘さとさっぱりとした後味が夏にぴったりですよ!

夏の暑い日にザクザク食べたい! スライスレモン1枚がいいアクセント。小峰さんおすすめ飲み方も間違いないおいしさ!



店舗 なし  
トドック 折 7月1・3・4週

白くまデザート 練乳

丸永製菓

サクレレモン

フタバ食品



2つの味で得した気分! ビターとミルクそれぞれのチョコレートを食べ比べたり一緒に食べたりたっぷり楽しめます!



店舗 全店  
トドック 保 いつでもトドック Vol.17

●注文番号 25551

イチ推し



ハーゲンダッツジャパン  
建部さん

1つのカップで2度おいしい! ビターなチョコレートとミルク感の強いチョコレートの2種類のアイスクリームを味わえます。

シヨコラ デュオ

ハーゲンダッツ

1位

いつでもトドック  
アイス部門※集計期間:  
2022年6月第4週  
～12月第3週

店舗 なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.17

●注文番号 23688



CO-OP

フローズンヨーグルト 105ml・6個入



イチ推し

日本生協連  
金井さん乳酸菌が生きている発酵乳を凍らせたフ  
ローズンヨーグルトです。腸活しながら、  
さっぱりとした風味でリフレッシュできます！とってもさっぱりしていてペロッ  
と1個食べられちゃうおいしさ！  
ヨーグルトの爽やかな後味が  
good。トドックでリビ買い決定！封を開けた瞬間桃の香りが。凍らせた桃を食べているくらいの桃  
を感じました。なめらかなジェラートがおいしい！

店舗 一部なし

森永乳業

トドック 折 7月4週

パルムジェラート 白桃

イチ推し



森永乳業 島倉さん

今年のパルムジェラートは白桃！ねっとりとした桃のような食感と、やさし  
い甘みが夏にピッタリのジェラート系アイスです。

イチ推し



ロッテ 枝松さん

2種類のマスクメロン(赤肉&青  
肉)果汁を合計10%使用し、ゴ  
クッとジュシーな味わいが楽し  
めます！

店舗 一部なし

トドック 折 7月1週

シャリシャリ感が好きです。ど  
こか懐かしいメロンシャーベッ  
トの味がして、メロンの風味が  
すごいんです！

クーリッシュ Wマスクメロン

ロッテ

Häagen-Dazs

こだわりのつまみ

ハーゲンダッツ「バニラ」は、

お子さまの

「ファーストアイス」にぴったり！

親子でシェアする

はじめての味に。

「ファーストアイス」は

ハーゲンダッツ「バニラ」で！

ハーゲンダッツ「バニラ」が  
ファーストアイスにおすすめな理由って？

### ちょうどいい量

家族でシェアすればお子さまにもちょうどいい量。はじめて食べるお子さまはティースプーン半量程度から様子を見て。2歳のお子さまならカップ1/4程度を。シェアすればおいしい思い出もシェア！



フルーツをそえると  
ビタミンや  
食物繊維なども  
とれて◎

### シンプルな厳選素材を使用

素材は「ミルク、砂糖、卵、バニラ香料」のたった4つだけ。北海道根室・根釧地区のストレスフリーな環境で育った牛のミルクを使用しています。



※ハーゲンダッツ「バニラ」の原材料には、「卵」「乳成分」のアレルギーマテリアルが含まれています(特定原材料等28品目中)。※お子さまに初めての食品を与えるときは、食物アレルギーに十分気をつけてごく少量から始めてください。



ハーゲンダッツ  
ミニカップ「バニラ」110ml

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.17 ●注文番号 22572

# サッポロ クラシック

## 夏のビール、どっち飲む!?



北海道の  
ビールといえばコレ!

北海道限定ビールといえば「サッポロ クラシック」!  
道民の皆さまに愛され、おかげさまで13年連続で  
売上もUPしています。昨年のリニューアルから道  
産ホップと大麦も使用し、麦芽100%の飲み応えと  
飲みやすさを両立した定番のおいしさです!

サッポロビール 北海道本部 流通企画部  
谷 絢子

週刊ドック7月第4週の裏表紙で**上期最安値!**

サッポロビール  
サッポロ クラシック  
(350ml)6缶パック



店舗 全店

ドック 週 7月4週(裏表紙)

保 のみものドック Vol.33 ●注番号 350×6缶入 **85510** 350×24缶入ケース **85511**



# サッポロ クラシック 夏の爽快



スッキリ爽やか  
夏の爽快派!

北海道限定かつ夏限定の「サッポロ クラシック 夏  
の爽快」。毎年多くの方々に購入いただいており、  
私も大好きです!宅配ドックで昨年一番の購入者  
は350ml×24本入をなんと19箱も!今年もドック  
限定で上位購入者への感謝キャンペーンも実施  
中なので、たくさん買って夏を楽しみましょう!  
サッポロビール 北海道本部 流通第3営業部  
山口 航平

週刊ドック7月第1週の裏表紙で**上期最安値!**

サッポロビール  
サッポロ クラシック  
夏の爽快  
(350ml)6缶パック



店舗 一部なし

ドック 週 7月1週(裏表紙)・2週

**宅配ドック限定ポイントキャンペーン** | 宅配ドック5月第4週～7月第2週までの期間内に「サッポロ クラシック 夏の爽快」を  
たくさんご購入いただいた方、上位10名様に感謝のポイントプレゼント!

1位 / 5,000ポイント	2位 / 4,000ポイント	3位 / 3,000ポイント	4位～10位 / 1,000ポイント
----------------	----------------	----------------	--------------------

※順位は「サッポロ クラシック 夏の爽快」を期間内にご購入いただいた金額の合計で決定いたします。ポイント付与は7月第4週の納品書でご確認ください。

10分でパッと完成!



# 簡単ミートドリア

子どもも大人も  
食べやすい!



適度な酸味とさっぱりした味わいが特徴で  
こだわりの国産トマトを使用したカゴメの「国産野菜で作った  
ミートソース」。パスタだけでなく、ドリアも手軽にできちゃうんです。

これを使うと  
簡単! →

### 【材料(2人分)】

- ごはん……………約180g
- 国産野菜で作ったミートソース…1缶
- ミックスベジタブル……………30g
- ピザ用チーズ……………30g

### 【作り方】

- ①ごはんをグラタン皿2つに平たく入れ、ミートソースを上からかける。
  - ②ミックスベジタブル(凍ったまま)とピザ用チーズをそれぞれ散らし、チーズが溶けるまでオーブントースターで焼く。
- ※トースターがない場合は予熱したオーブン200~220度で5分前後、焼き加減を見ながら調整してください。  
※ごはんはレトルトごはん1パック分でもOK!表示通りに温めてからグラタン皿に入れてください。



Instagram LIVE!

カゴメ×ちょこっと  
2回目のインスタライブ!

7/1(土) 11:00  
配信スタート!

夏休みのランチにもお役立ち!カゴメ  
フードプランナーが国産野菜のミート  
ソースを使った簡単アレンジをいくつ  
か実演します。配信は20分間。ぜひご  
覧ください!



ちょこっと公式  
インスタグラム

フォロー  
してね!

抽選でカゴメ商品のプレゼント企画もあり!

国産野菜で作ったミートソース 295g(2~3人前)

店舗 一部なし トドック 週 7月1週・2週(裏表紙)・4週 ※いずれも2缶セット

保 いつでもトドック Vol.17 ●注文番号 1缶 22924

これ使いました!

ビスコミニパック

〈カフェオレ〉

店舗 一部なし

トドック 週 7月3週(裏表紙)



ビスコ

店舗 全店

トドック

保 いつでもトドック Vol.17

●注文番号 ミニパック 24922



BifiXヨーグルト プレーン  
砂糖不使用

店舗 一部なし

トドック なし



バニラティエ

店舗 一部なし

トドック 週 7月1週



ポッキー

店舗 全店

トドック

保 いつでもトドック Vol.17

●注文番号 22806



夏の北海道フルーツ地産地消パフェ

【材料(グラス1個分)】

コンポート※

- いちご(1cmの角切り).....25g
- 砂糖.....小さじ1/2
- ハスカップ.....25g
- 砂糖.....小さじ1

- BifiXヨーグルトプレーン砂糖不使用 60g
- いちご.....3個
- メロン.....小1/8個
- ビスコ.....4枚
- ホイップクリーム.....適量
- バニラティエ.....1カップ

【トッピング】

- ポッキー.....3本
- ビスコ.....1枚
- メロン.....1切
- ピスタチオ(クラッシュ)、粉砂糖.....お好みで

【作り方】

- ①コンポートを作る。いちごを電子レンジ対応容器に入れ、砂糖をまぶし600Wの電子レンジで30秒加熱し、粗熱をとる。同様にハスカップも。
- ②グラスにヨーグルト、食べやすい大きさに切ったいちごとメロン、①、ビスコ4枚、ホイップクリームを重ね入れる。
- ③最後にホイップクリームを絞り、バニラティエをのせ、トッピング用に切ったメロン、ビスコ1枚とポッキーを添える。お好みでピスタチオ、粉糖を散らす。

※コンポートとは、果物の砂糖煮のこと。

カフェレストラン  
「Kitchen Oeufs(キッチンうふ)」  
オーナーシェフ監修のパフェを作ってみませんか。  
ヨーグルトを使っているのでヘルシー!

教えてくれる人

なかい かおり  
中居 香織さん



札幌生まれ札幌育ち。料理家。  
「キッチンから美と健康を支える」  
をテーマに体にやさしく、素材の  
味を大切にしたい実践的でシンプ  
ルな家庭料理を提案している。

Kitchen Oeufs(キッチンうふ)  
札幌市中央区南3条西8丁目  
大洋ビル2階  
TEL 070・1120・0012





北海道

物価高騰等対策特別支援事業

◆北海道◆

# お米・牛乳子育て応援事業

北海道は、食料品などの物価高騰の影響を受けている子育て世帯の負担軽減と道産品の消費拡大を図るため、平成17(西暦2005)年4月2日から令和5(西暦2023)年9月30日までにお生まれの子ども(対象児童)がいる北海道内の世帯に商品券等を支給します。

<対象児童>

平成17(西暦2005)年4月2日から  
令和5(西暦2023)年9月30日までに  
お生まれの子ども



**支給品** 支給対象の世帯ごとに、次のいずれか1つ (8,160円相当分)  
※1世帯あたり、1回限り

**A商品券** (「おこめ券」と「牛乳贈答券」)

**B電子クーポン** (米と牛乳)

**C北海道米セット** (送料含む) ※どちらか1セット



①精米セット または ②無洗米セット

支給対象  
および  
申請手続き

申請日において次のいずれかに該当

支給対象	申請手続き
①道内で対象児童と同居している世帯	対象児童と同居する保護者
②道内で対象児童だけで構成する世帯	対象児童または道内在住の保護者
③保護者は道内に在住し、道外で対象児童だけで構成する世帯	道内在住の保護者

**申請期間** 令和5年 **5/10水~9/30土**まで ※郵送の場合は当日消印有効  
※令和5年8月1日(火)から9月30日(土)までにお生まれの新生児を対象に申請する場合の申請期限は令和5年10月31日(火)まで

**申請方法** **電子申請** または **郵送申請**  
●送料がかからず、お問合せや書類の追加提出等がスムーズな電子申請をおすすめします。



電子申請は  
**スマホ**  
が便利!

【お問合せ先】  
北海道お米・牛乳子育て応援事業事務局  
コールセンター

TEL.011-350-7371

受付時間 / 9:00~17:00(年末年始を除く)

くわしくはホームページをご確認ください

<https://hkd2023kosodate-ouen.jp>

店舗のお惣菜コーナーで買える!

## 北海道牛肉コロッケ

店舗 一部なし トドック なし 98円(税込106円)

自宅ではあんなにカリサクに揚げられない。そして甘みのある牛肉コロッケ。この甘みが何とも言えずおいしいんです。ソースもしょうゆも何もつけなくてもおいしくて、箸が止まらない!



## コープ北海道100 ふくらと炊き上げたななつぼし (5食入り・200g×5)

498円(税込538円) 店舗 全店 トドック 保 いつでもトドック Vol.17

●注文番号 22515

鮭本来のそのままの味でたまらなくおいしい♪鮭ほぐし身のように。ほんとうに鮭!中骨入りだから食感もよく、カルシウムも取れちゃう。我が家ではそぼろ・たまごと鮭フレークで3色丼の1色にします。「ふくらと炊き上げたななつぼし」があれば、ごはんを炊き忘れちゃった!という時も簡単にごちそうになります。この「ふくらと炊き上げたななつぼし」、レトルトご飯が苦手だった私もビックリのおいしさです。

## 北海道秋鮭のフレーク 中骨入り(60g×2個)



458円(税込495円) 店舗 全店 トドック 週 7月2週



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、毎月いろいろな人が  
「お気に入り」をご紹介しま  
す!今月はコープで働く職  
員さんがおすすめる商品  
です。中で働く人だからこそ  
知る絶品ばかり。皆さんもぜ  
ひお試しくださいね!

今月の紹介者①



きたひろしま店  
新井山 幸子さん  
夫が単身赴任している  
ので、コープのお惣菜に  
お世話になってます。料  
理が大好きなので、日々  
アレンジレシピを考えて  
います!

※価格は店舗の価格です(セール等により変動あり)。トドックの価格は異なる場合がございます。

## うをめしおにぎり

店舗 一部なし トドック なし 本体258円(税込279円)

具が中ではなく外にのっけて思わず写真を撮りたくなる見た目のおにぎり!ちょっと食べにくそう...と思いましたが意外と密着していて食べやすいです。

## サーモンハラス西京焼

甘めの味噌で味付けされたサーモンハラスが塩のきいたおにぎりと相性抜群。一緒にのっけている大葉で飽きの来ないおにぎりになっています。

お店に何味があるか  
お楽しみに!

## 紅鮭筋子醤油

本体298円(税込322円)

たっぷりのったすじこはほんのり甘く、絶妙な塩加減で大きめのおにぎりなのにべろりと食べちゃいます。ほかのおにぎりより少しお値段は高いですが納得のいく味です!

## パエリア

本格的なパエリアを食べようとすると、貝殻がついて食べにくい…。おにぎりならアサリなどが入ったパエリアを手軽に食べられるし、他ではあまり見ない洋風おにぎりは、定番のおにぎりに飽きてきた時におすすめです。

今月の紹介者②



デリカ部バイヤー  
吉井 若菜さん  
パン屋さん巡りが好きで、休みの日は1日に3軒まわることもあります。

編集室のおすすめ



## きむの一

みんなが買っていると聞くと食べたくなる。いつもおいしいものをおすすめしてもらえてうれしいです。

## 強炭酸水

500ml 本体68円(税込73円)

店舗 全店

トドック 保 のみものトドックvol.33

●注文番号 88175

24本入り  
ケース 本体1,632円\*(税込1,762円)

店舗 全店

トドック 保 のみものトドックvol.33

●注文番号 88176



ついに復活!コープの強炭酸は泡が強いので夏にごくごく飲みたくなる!レモン味も合わせて常備しておきたいです。

## ブロ山とり之助

小サイズ 本体398円\*(税込430円)

大サイズ 本体698円\*(税込754円)

店舗 一部なし

トドック なし ※詳細はHPの店舗情報をご確認ください。

石狩のコープフーズで製造した程よい塩味のサラダチキンとブロッコリーだけのとてもヘルシーで満足感のあるお惣菜です。3種類のソースから選べて、私はバジルソースがお気に入りです! ※ソースの内容が変更になる場合があります。

この人とり之助→



# 北乃覚醒

きたのかくせい

# 4

北海道のお米農家さんと  
日本酒の蔵元を応援し、  
北の大地から全国へ  
日本酒文化を覚醒させたい。

そんな熱い思いが込められた、コープさっぽろブランドの日本酒「北乃覚醒」。特定農家さん・生産者グループがこのプロジェクトのために生産した酒米（酒造好適米）を、その地域に根ざした酒蔵さんが全量買取して醸造した、数量限定の北海道のお酒

です。2021年の第一弾、倶知安町『二世古酒造』から、東川町『三千櫻酒造』、旭川市『男山』はいずれも大好評。そして今回4カ所目として、最北の酒蔵“『國稀酒造』が登場します。増毛町舎熊の農家、山田唯勝さんが生産した「慧星」を、暑寒別岳連峰の清らかな伏流水で仕込んだ純米吟醸酒。上品な味わいの「夏酒」をお楽しみください！



國稀酒造株式会社 杜氏<sup>とうじ</sup>  
伊藤 良介<sup>いとう りょうすけ</sup>さん

岩手県出身の“南部杜氏”で、ご縁をいただき2013年から毎年10月～翌5月まで國稀酒造で酒造りを行っています。厳しくも豊かな自然とまろやかな軟水「暑寒の水」の恵み、そして地域のお米農家さんが研究を重ねて良質な酒米を生産してくれるおかげで、おいしいお酒を造ることができています。大事にしている言葉は「和醸良酒」。“良いお酒は携わる人たちの和によって生まれる”。まさに『北乃覚醒』の思いですね。



酒米生産者が  
蔵人として造った稀有な酒。

酒米生産者  
山田 唯勝<sup>やまだ ただかつ</sup>さん

義父が國稀さんとともに約15年前から始めた酒米作りを絶やしてはいけなと思い、農協を退職して農家になりました。そして5年前から農閑期の11月～翌3月まで蔵人(くらびと)として酒造りに携わっています。酒蔵での経験は酒米作りにも大変役立ちますし、おいしいお酒をお届けするためには、質の良い酒米を作らなければならないという思いを強くする、良い機会にもなっています。心を込めて造ってますので、ぜひ飲んでください!



道産酒造好適米100%にこだわり、道内各蔵元の熱意と技術を尽くした美酒をお手頃価格でお届けします。

北乃覚醒

## 北乃覚醒 純米吟醸酒 彗星『國稀酒造 醸造』

- ◇ 原料 / 2022年 増毛町産酒造好適米「彗星」100%使用
- ◇ 精米歩合 / 50%
- ◇ 容量・価格 / 720ml・1,680円(税込1,848円)
- ◇ 販売 / コープさっぽろ全店 / 宅配ドックでは8月第2週の週刊ドック、

保存版カタログ「のみものドック」Vol.34に掲載予定 ※数量限定のため、売り切れの際はご容赦ください。

7月発売  
(予定)

今回は  
増毛町産  
彗星

國稀

増毛町の酒蔵

# ラブコープ総選挙 2023 結果発表



総得票数 **281,931 票!**



総合 **3位**  
11,798票

**6種具材  
五目寿司の素**



店舗 一部なし  
トドック 保 いつでもトドック Vol.17  
●注文番号 **21927**

総合 **2位**  
15,904票

**ふっくら卵の  
オムライス**



店舗 全店  
トドック  
週 7月1~4週

総合 **1位**  
41,758票

**たまごスープ**



3年連続!

店舗、宅配ともに堂々の1位。  
CO・OPの  
ロングセラー商品です!

店舗 全店  
トドック 週 7月2~4週

ありがとー! /



## 店舗 TOP10

1位	たまごスープ	6位	コープの道産生乳とてんさい糖だけの飲むヨーグルト
2位	コープの北海道産別海牛乳ソフト	7位	ふっくら卵のオムライス
3位	6種具材 五目寿司の素	8位	コープの味付のり
4位	たご焼	9位	コープ北海道100のふっくらと炊き上げたなつぽし
5位	コープ 北海道100の讃岐風うどん	10位	コープの道産旨み濃厚納豆(大粒)

## 宅配 TOP10

1位	たまごスープ	6位	中華丼の具えび・ほたて・いか入り
2位	レンジで簡単!照焼きチキンステーキ	7位	レンジで簡単!銀座梅林のヒレカツ
3位	骨取りさばの味噌煮	8位	6種具材 五目寿司の素
4位	コープの黄金そだちのたまご	9位	炭火やきとり もも串(振り塩)
5位	ふっくら卵のオムライス	10位	やわらか豚角煮(トンポーロー)

第17回

高校生

# チャレンジグルメ コンテスト

in HOKKAIDO

## 参加チーム大募集!

1校1チーム。

1チームの生徒3名～5名+引率責任者教員1名。最大で総勢6名。

### 地元を学び、社会を知る。

高校生が学校内だけでなく

学校外にも学びを求め、

地元食材を生かしたオリジナル商品を、  
地元産業との協力関係を築きながら開発!  
その成果をコンテスト形式で発表しよう!

開催日時

2023年

本  
番  
査

10月7日(土) 9:00～16:00

会場

TKPガーデンシティPREMIUM札幌大通  
(札幌市中央区南1条西1丁目8-2 高桑ビル5階)

申込方法

「高校生チャレンジグルメコンテスト」  
オフィシャルサイト

高校生チャレンジグルメ

検索

<https://h-challcon.org/>



申込期間

7月1日(土)10:00～7月31日(月)

本審査出場校は8月10日(木)13:00～  
オフィシャルサイトで発表します。

お問合せ

高校生チャレンジグルメコンテスト実行委員会  
(生活協同組合コープさっぽろ広報部)  
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
TEL 050-1741-5516(平日10:00～17:00)



第10回開催レポートは  
こちらから



本審査出場校は!

HTB番組内で  
PR動画をオンエア!

大賞・コープさっぽろ賞は!

コープさっぽろの食育イベント「食べる・たいせつフェスティバル」に出店!

※本審査出場校の中からも後日公表する諸条件を満たせば出店が可能です。

コープさっぽろ賞は!

商品化 &  
コープさっぽろ店舗販売!

主催/高校生チャレンジグルメコンテスト実行委員会  
後援/北海道・北海道教育委員会・札幌市教育委員会

コープさっぽろの  
安全安心な“食”のため  
**食の安全委員会**

～第①回～

どうしてコープで買うの？

コープ  
いきましょー



なんでお母さんは  
いつもコープに  
行くんだろう？



「ほんもおやつも  
どこで買っても  
一緒でしょ？」

トドックもやってるけど  
それもコープだよ

れんくん  
小学4年生  
お父さん、お母さん、  
おばあちゃんの4人家族

もっと近くに  
スーパー  
あるじゃん

きみの健康を  
考えてるんじゃ  
ないかな

おじさん  
だれ!?

わ

コープ  
さっぽろの  
食の安全  
委員会の  
者じゃよ



コープさっぽろ  
食の安全委員会とは

説明しよう。

コープさっぽろ自主基準<sup>※</sup>などに基づき、店舗や宅配での取り扱い商品の安全性などを定期的に確認する委員会です。また新規指定添加物の安全性評価・組合員の関心が高い食品安全関連の話題、コープさっぽろの商品政策についても必要に応じて協議しています。

※コープさっぽろ自主基準／食品衛生法など国で定められている基準以外で、独自に基準対象品目を増やしたり、国の基準より厳しい自主基準を策定したりと、食の安全・安心の幅を広げています。  
「食品添加物自主基準」「食品微生物基準」「コープ産直商品の取り扱い基準」「生鮮食品表示基準」「加工食品の原料原産地表示基準」「生鮮食品の栄養情報提供者等に関する基準」があります。

コープで  
働いている人が  
やってる  
委員会なの？



ちなみにわい  
委員長です



えっ

いろいろな人たちが  
集まっているんだね

### コープさっぽろ担当役員 4名

事業側から商品・店舗・工場の衛生管理状況などについて報告すると共に、事業的視点から議論に参加します。

### 学識経験者 6名

大学教授らが、毒性学、栄養学、食品化学、微生物学などの専門家として議論に参加します。

### 組合員代表 3名

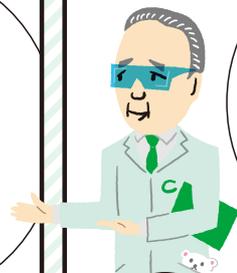
コープさっぽろは組合員のお店。組合員・消費者の立場から意見・要望を述べます。

食の安全委員会  
参加メンバー構成(2023年現在)

年6回、  
このメンバーが集まって  
コープさっぽろが扱う  
食の安全性を  
チェックしとるんじゃよ



コープの  
役員だけじゃないぞ  
専門家も入ってる



せんもんか？



ナミンレ

次は9月号で  
委員会の中身を  
語るぞ！



もっと  
知りたい！

つづく

れんー  
いくわよー？



そうした  
取り組みも  
すべては組合員さんの  
「食」を  
守るためなんじゃ

だからお母さん  
コープで  
お買物するんだね！

わしも  
コープの  
おそうざい大好き

きみの  
お母さんは  
単においしくて  
来とるのかもね

委員会では衛生検査(微生物検査)や残留農薬検査、必要な時は製造している工場まで行って、衛生面などを厳しくチェックしとるんじや。添加物も含めてそれらのコープさっぽろの自主基準から外れた商品は、店でもトドックでも扱わないことを徹底しとるんじやよ



2008年からの植樹累計本数

# 11万9054本

期間：2008年～2023年3月

毎日のお買い物でのレジ袋辞退が、  
北海道の森づくりに広く役立てられる

## あした コープ未来の森づくり基金

「コープ未来の森づくり基金」は、組合員一人ひとりの環境への意識が森づくりへとつながる仕組みをめざし、2008年7月に設立されました。コープさっぽろのお店でレジ袋を辞退すると0.5円が基金に積み立てられ、毎日のお買い物が北海道の森づくりに広く役立てられています。北海道をはじめ、行政や地域自治体と協定を結んで森づくりを進める「コープの森」は2023年現在、16カ所に存在しており、北海道内全域での森づくりを展開しています。その植樹本数も11万本を超え、さらに広がることが期待されています。コープの森の森づくりの内容はそれぞれ異なっていて、広葉樹を植えるところもあれば、地域の森林組合の方針にそって針葉樹を植えるところもあります。これからも、北海道の森づくりを組合員さんとともに進めていきます。



- コープさっぽろの取り組みは、組合員さんのご利用や参加によって「北海道の社会貢献」につながっています。組合員さんならどなたでも取り組みにご参加いただけます。
- COOP CYCL(コープサイクル)は北海道のくらしを豊かにするコープさっぽろの社会貢献活動を紹介しています。



## 「食べる・たいせつフェスティバル」 全道8会場で開催!!!

「食べることのたいせつさ」を学べる食育イベントです。  
「食」はもちろん、「環境」や「くらし」など  
さまざまなテーマで子どもたちが楽しめる体験プログラムがいっぱい!

エリア	日程	会場
旭川	8月26日(土)	道北アークス大雪アリーナ
北見	9月16日(土)	サンドーム&サンライフ北見
函館		函館大学
帯広	9月23日(土・祝)	十勝農協連家畜共進会場 アグリアリーナ
室蘭		日本工学院北海道専門学校
苫小牧	10月14日(土)	北洋大学
札幌	11月3日(金・祝)	札幌ドーム
釧路	11月18日(土)	釧路市観光国際交流センター

- 開催時間 / 10:00~15:00(全会場共通)
- 主催 / 生活協同組合コープさっぽろ

詳細は  
こちらから /



参加型体験プログラムに参加される方は、**1回目の体験のみ**  
**事前に専用WEBサイトでのお申込みが必要**となります。

※イベント来場の申込みは不要です

食べる・たいせつフェスティバル 検索

この体験は、きっと未来に続いていく。

# 食べる・たいせつ!!! フェスティバル2023

11/3(金・祝)札幌ドームに

## Cho-co-tto ブース出展します!!

Cho-co-ttoだけの楽しい体験ブースも!  
イベントの詳細は、誌面にてお知らせしますので楽しみに♪

文化鑑賞会  
第82回例会のお知らせ

## 立川談春・柳家三三 「牡丹灯笼 俺たちの圓朝を聴け!」



10月13日(金)～15日(日)開催の落語の3日間、  
談春・三三の落語をたっぷり聴かせてもらいます。

10/13 (金)	●談春と三三によるトーク●談春による「お露と新三郎～出会いから三崎村～」 ●三三による「お露と新三郎～お米談判まで～三崎村～」
10/14 (土)	●談春・三三によるトーク ●三三による「お札はがし」 ●談春による「栗橋宿」
10/15 (日)	●談春・三三によるトーク ●談春の落語 ●三三による「お峰殺し」 ●談春による「関口屋のゆすり」

文化鑑賞会へのご加入で年間約3回、生の舞台  
をご鑑賞いただけます。会費は、毎月お一人様  
1,980円(税込)の積立です。入会月によって初回  
の会費金額が異なります。詳しくは、お電話でお問  
合せください。※文化鑑賞会会員は少なくとも1年  
間の継続をお願いしております。

お問合せ

コープさっぽろ文化鑑賞会  
TEL 011-232-3565  
月～金10:00～17:00

子ども図書館

## ふきのとう文庫 連携協定締結

ふきのとう文庫は子ども図書館として本を貸し出し、障がいがある子どもとない子の触れ合いの場となることを願い図書活動を行っています。また、障がいがある子どものために触れることで読みとれる「布の絵本」の制作、弱視児のための「拡大写本」制作を行い、主に北海道の関係施設へ届ける事業も行っています。今回の締結で相互に持つ知識・技術・経験などを提供しあい、協力して地域児童の情操を豊かにする事業と活動の持続的な発展を目指し、図書・布の絵本製作活動などを推進し相互に組織・事業活動の向上を図ることを目指します。今後は、子育て活動等経験者の事務局メンバー推薦と運営サポート、コープさっぽろ組合員活動との協同企画の取り組みなどを行ってまいります。

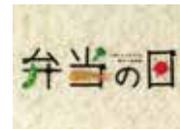


お問合せ

コープさっぽろ広報部  
TEL 050-1741-5516  
メール csap.kouhoustaff@sapporo.coop  
月～金10:00～17:00

札幌で上映決定

## 映画 「弁当の日」上映と 安武信吾監督の 講演会



香川県の小学校で始まった、子どもが自分でお弁当を作り、学校に持っていく「弁当の日」の取り組み。ドキュメンタリー映画「弁当の日」の上映と、安武信吾監督の講演会を行います。「食べること」について一緒に考えてみませんか。

日 程	7月22日(土) 13:00～15:30
会 場	道新DO-BOX(札幌市大通西3丁目6 北海道新聞本社1階)
参 加 費	大人1,500円 高校生以下500円 小学生以下のお子様は保護者同伴
定 員	70名
申込み方法	道新プレイガイドまたはセイコーマート 各店で、前売り入場券をお買い求め ください。実行委員会のホームページは <a href="https://bento-day.doshin-access.jp/">https://bento-day.doshin-access.jp/</a>
応募締切	2023年7月5日(水)

[詳細はこちら](#)



お問合せ

映画「弁当の日」札幌上映実行委員会(道新アクセス内)  
TEL 011-210-6767  
メール bento-day@doshin-access.jp  
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

ちょこっとコミュニティ  
5月号のご感想から

いつもはチラシでゴミ箱を作っていました、新聞ゴミ箱にはびっくりしました!食生活改善の活動をしているのですが、これは皆に教えて広めたいと思います。教えてくださってありがとうございました。(札幌市 ナガちゃんさん)

「ちょこっと」を応援します！

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

**つ丸** 大丸株式会社

〒060-0003 札幌市中央区北3条西14丁目2番地 TEL 011-211-1751

**TOYOINK 東洋インキ株式会社**

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

**株式会社小森コーポレーション 北海道営業所**

〒060-0008 札幌市中央区北8条西26丁目3-7 TEL 011-641-1505



**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

**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

**コダック合同会社**

〒140-0002 東京都品川区東品川4-10-13 KDX東品川ビル TEL 03-6837-7275

**eco エコスリージャパン株式会社**

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

**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



**株式会社東機システムサービス**

〒144-0041 東京都大田区羽田空港1丁目8番2号 羽田メンテナンスセンター3階 TEL 03-5708-7735



**国際紙ハルバ商事株式会社**

北日本支店 札幌営業所

〒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

夏休みの自由研究にもおすすめ!

**羊から学ぶ!?  
コープさっぽろの  
エコツアー  
参加親子募集!**



コープさっぽろの食品工場で作る野菜くずや豆腐を作ったときに出るおから。本当なら廃棄されてしまう食品が石狩ひつじ牧場の羊のおかげでエコにつながる仕組みを学ぶバスツアー。食品ロス対策の取り組みやリサイクルについて親子で見学・体験できます。

**羊から学ぶ!? コープさっぽろエコツアー**

**内容** JR札幌駅を出発し、コープさっぽろの食品工場を見学したあと、石狩ひつじ牧場でえさやりやエコに関するお話を聞くバスツアー。

**日程** 8月3日(木)9:40集合～17:00解散

※内容・時間は変更になる場合があります。

**定員** 親子40名(応募多数の場合は抽選)

**対象** 小学生とその保護者

**参加費** 大人2,000円

子ども1,000円

※ポイント払い可。

**申込み期間** 6月21日(水)～7月10日

(月)

詳細・申込み  
はこちら



お問合  
せ

コープラベル  
TEL 011-851-7411  
月～金10:00～18:00

全道すべての  
トドックステーション

**「トドックフリマ」  
再開しました**



長らく中止していたトドックステーション(以下、トドステ)でのフリーマーケット「トドックフリマ」が、全道26カ所(2023年4月現在)のトドステで再開しました。宅配トドックの配達時に組合員さんからご提供いただいた絵本・おもちゃを100円～販売しています。開放時間中はいつでもお買い求めいただけます。掘り出し物が見つかるかも!?いろいろなトドステを回ってみるのも楽しいですよ。売り上げは、トドステで使える木のおもちゃの購入やコープさっぽろの子育て支援にあてられます。ぜひお気軽にお立ち寄りください。  
※トドステを初めてご利用の方は簡単な利用登録が必要です。



お問合  
せ

コープさっぽろ組合員活動部 子育て支援推進グループ  
TEL 050-1751-4885  
メール csap.tstation@sapporo.coop  
月～金9:00～17:00

月曜日から土曜日まで、  
日替わりの「夕食」を週1回～お届けします。

松 デラックス

竹 バランス

梅 ライト

3種類のコースから選べます。

食べ応え重視の方へ

### 松 デラックス

※商品は一部変更になる可能性があります。

1食 838円(税込905円) 容器サイズ:約26×26×5cm

和洋中のバラエティ豊かな日替わりメニュー、  
食べ応え満点・ぜいたくなお弁当。



今月のPICK UP  
夕食宅配  
サービス



健康志向の方へ

### 竹 バランス

主菜選択可能(肉/魚)

1食 698円(税込754円) 容器サイズ:約17.5×23×4cm

栄養バランスを重視したお弁当。  
塩分2.5g以下、カロリー280kcal(±10%)。

※写真は一例です。

●お問合せ・お申込み・資料請求(コープさっぽろ夕食宅配サービス コールセンター)

☎ 0120・279・949 受付時間 / 10:00～18:00  
※日曜はお休み

詳しくは  
こちらから



### お店

おトクなサービスがいっぱい!

お買得  
カレンダー



ボーナスポイント



お買得カレンダーは店頭、ホームページでもご確認いただけます。

### 宅配トドック

トドックアプリが便利です!

アプリ  
なら

- スマホで簡単注文
- 注文履歴、配送状況、ステージ・ポイント確認も

アプリ  
ダウンロード



宅配トドック加入



### その他のサービス

共通ポイントがたまります!

エネコープ

トドック電力

夕食宅配サービス

コープトラベル

文化教室

コープの家族葬

移動販売おまかせ便カケル

コープさっぽろのサービスは  
公式ホームページよりご確認いただけます



ちょこっとコミュニティ  
5月号のご感想から

簡単で小さい子どもでも作れるスコープケーキは見た目もかわいいし、作ってみたいですね。『ためしてみて!』で紹介されている商品も知らなかった物が  
あったので今度買ってみます。(函館市 キムさん)

# お葬式の話をしてしよう



コープの家族葬なら  
故人に想いが  
とどく

新TVCM公開中



家族葬のための  
穏やかな空間。

コープの家族葬ウィズハウスなら  
ご葬儀が

99,000<sup>税込</sup>円～選べる!

コープの家族葬でもポイントが使えるようになりました!

※詳しくはお問合せください。

式場見学会開催 10:00～13:00

7.3<sup>(月)</sup> 15<sup>(土)</sup> 20<sup>(木)</sup> 22<sup>(土)</sup> 26<sup>(水)</sup> 29<sup>(土)</sup>

式場によって見学会開催日は異なります。  
QRコードよりご確認できます。▶▶▶



コープの家族葬  
ウィズハウス

お申込み・お問合せ  
(受付時間)  
10:00～17:00



0120-617-750

「コープの家族葬」で検索 🔍

PR



きれいな洗濯機で

「肌ケア洗濯」※1

STEP  
1

シャボン玉洗たく槽クリーナーで  
洗濯機まる洗い

シャボン玉  
洗たく槽  
クリーナー

ドラム式洗濯機には  
ご使用できません

きれいに洗ったはずなのに洗濯物が臭う。その悩み、洗濯槽の汚れが原因かも。シャボン玉洗たく槽クリーナーは「塩素系ではない、環境にやさしい洗たく槽クリーナーがほしい」というお客さまの声から生まれた「酸素系」。塩素・アルコール・防サビ剤・合成界面活性剤不使用。無添加石けん※2が汚れの吸着力を弱め、酸素系漂白剤が汚れを剥がし、重曹が石けんの効果を持続。トリプルパワーで洗濯機を「まる洗い」します。カビ除菌率99・9%※3を誇る驚異の洗浄力！

※1 シャボン玉ソールで洗うと「ぶんわり肌当たりの良いあがり」になるということ

※2 蛍光増白剤・香料・着色料・酸化防止剤入合成界面活性剤不使用

※3 北里環境科学センター調べ。すべての菌を除去するわけではありません



ごっそり取れる！



汚れ

ニオイ

えっ！  
こんなに！



※イメージ画像

※洗たく槽の状況等により汚れの落ち具合は異なります

閲覧注意の  
動画はこちら



「酸素系」ここがオススメ！

- 塩素系特有のツーンとしたニオイなし
- 塩素ガス発生の心配なし
- 強力発泡の力で洗濯槽の裏側にこびりついた汚れや黒カビをごっそり剥がす



健康な体ときれいな水を守る。

# シャボン玉おけ

粉石けんも  
おすすめ！



粉石けん  
スノール

洗いあがりふっくら！



未使用 洗濯乾燥後



液体スノール  
つめかえ用



シャボン玉スノール  
日本アトピー協会推薦品



推薦品

日本アトピー協会  
T1207500A

日本アトピー協会推薦品

このマークは、日本アトピー協会推薦品であることを表すマークです。

日本アトピー協会はアトピー性皮膚炎及びアレルギー性疾患患者の方の生活向上支援と同疾患への正しい理解のための情報発信を行うことを目的としています。

※合成界面活性剤・香料・着色料・酸化防止剤不使用

「第二の皮膚」。お肌のことを思うなら、化粧品だけではなく衣類を洗う洗浄剤も見直してほしい。シャボン玉スノールは洗浄成分は純石けん分のみ。あまり知られていませんが、柔軟剤を使わなくてもふんわり肌当たりの良い洗いあがり

が得られるのも自慢です。無添加※石けんで「肌ケア洗濯」を始めませんか。

STEP

2

## シャボン玉スノールで 肌ケア洗濯

石けんで  
洗うと  
何がいい？

- ① 洗浄力が高い
- ② ふんわりやわらかく洗いあがるから柔軟剤不要
- ③ 生分解性に優れ、環境にもやさしい



札幌市 松岡さん

### 使ってみました！

数日前に他社製品で洗たく槽を洗浄したのに、洗たく槽クリーナーを試したら驚くほど汚れが浮き上がりました。その後、液体スノールでお洗濯。汚れの落ちにくさや石けんカスの心配もなく、柔軟剤を入れていないのにやわらかく仕上がりました。



「安心なくらし」のご提案

介護医療保険料控除対象 ※傷害死亡保険全部を除きます。  
(医療保険基本特約・傷害保険特約・介護一時金支払特約セット団体総合保険) (令和4年12月現在)

コープの介護保険が新しくなり  
加入しやすくなりました!

コープオリジナルの団体保険 もしも所定の介護状態になった場合資金面でお役に立ちます。  
介護一時金を受け取ることができるので安心です!

# コープの 介護保険

更新型

# 28.51%割引

お得な  
団体契約で

医療保険基本特約・傷害保険特約・介護一時金支払特約セット団体総合保険

生協組合員とご家族の介護保障

告知に関する質問事項が  
変わり、加入しやすく!!



マスコット  
キャラクター  
「かいこん」

加入対象年齢が拡大!!  
新規加入は0~満79歳の方が対象に!  
(継続は満89歳まで)

介護一時金500万円コースに  
夫婦で加入の場合  
妻48歳250円 / 夫53歳450円

夫婦2人でも月々の保険料が

合計700円



●0歳~満79歳の方が新規加入の対象です。満89歳まで継続可能です。(満80歳以上の方は、介護一時金100万円コース・200万円コース・300万円コースでの継続となります。) ●団体割引28.51%を適用しています。●保険期間は1年です。毎年1月1日更新です。●解約返れい金はありません。●お一人さま1コースの加入となり、複数のコースへの加入はできません。●保険料は男女同額です。●年齢とは補償開始日時点の満年齢となります。●加入依頼書および告知書の内容により、ご加入をお断りする場合は専用コースでご加入いただく場合があります。●このご案内は概要を説明したものです。詳細はパンフレットをご覧ください。

5歳さざみで保険料が変わります

例えば、500万円コースに満54歳の時に加入すると月々450円のお支払いですが、誕生日を迎え満55歳になった翌年1月1日から月々のお支払いは900円になります。

介護一時金700万円コース、300万円コース、200万円コース、100万円コースもあります

資料請求は  
まずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部 ※月~金 / 10:00~18:00 (土曜、日曜、年末・年始休業)



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  
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 (<https://www.sompo-japan.co.jp/>)

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

詳しくは   《たすけあい》・《あいぶらす》・《ずっとあい》



さらに今なら **WEB加入限定!**

## CO・OP共済加入キャンペーン実施中!

〈キャンペーン期間：2023年7月1日～7月31日〉

キャンペーンの  
詳細はこちらから!



### 夏の感謝祭! 特別プレゼントキャンペーン

抽選で1組さまに  
当たります!

OMO  
おも  
by 星野リゾート



OMO7旭川 by 星野リゾート 1組 (ペア宿泊・朝食付)

※宿泊対象期間:キャンペーン終了の2カ月後～約半年間

※年末年始などの連休期間や休館日、休前日などの除外日がございます。宿泊期間中に組合員さんご自身でご予約をお取りいただく形となります。

●CO・OP共済の詳細な保障内容は、商品パンフレットをご覧ください。

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ  
コープ共済センター

☎ 0120-50-9431

月～土 (祝日含む) 9:00～18:00

契約引受団体: **日本コープ共済生活協同組合連合会**

コーすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

で検索!

〈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。

〈CO・OP共済ニュース〉

明日の暮らし、ささえあう

**CO・OP 共済**

# なご風をとじて

著 田川とまた

第2話 私たちの大切なルール



これは丘の上に立つ「メソンドしおかぜ」の住人と「ゴープ宅配ドック」配達担当が織りなす物語。  
北海道への愛にあふれる作家たちが集結し、宅配ドックを舞台にした作品をリレー形式で創りだします!!



ここは海の街  
小樽

これから  
始まるのは

息子のために  
奮闘する  
シングルマザーの  
物語

NBB  
カスタマー  
サービス

吉田が  
お受け  
致します

あなたのこの  
パソコン

壊れてて  
使い物に  
ならねえだけ

お電話  
ありがとう  
ございます



動かねえ  
んだよ  
画面が!!

さようで  
ございますか  
申し訳ございませぬ  
「さようで  
ございますか」  
じゃねえんだよ

どういった  
故障でしょ  
うか?

ふーっ

なぜ前も知らん  
おっさんのストレスの  
はけ口にならにや  
いげん

まあまあ

慈善事業  
と思えばね

あなたにはね  
人のために  
尽くしたいなんて

慈しみの心  
みじんも残っちゃ  
いませんよ

お電話  
ありがとうございませぬ  
NBBカスタマー  
サービスでございます

あらすじ

性悪説を信じるシングルマザーの吉田は、「我が家のルール」を作って息子・新あたらたを守るために日々奮闘していた。新とケンカしてしまったある日、トドックの配達担当者・小松岡から突然電話がきて――



新  
ただいま〜!!



「我が家のルール①」  
疲れていても  
笑顔でハグする



学校  
どうだった??  
ふっう!!



ママ  
おかえりなさい



性悪説の方を  
信じるように  
なっていました

こんな仕事を  
続けている  
せいか  
すっきり



生ビール  
浴びたい

あ~~~~~



ママ!!



これが私の  
日常



就業時間  
いっぱいまで  
電話対応して  
ふらふらに  
なりながら  
家路につく

田川とまた

お笑いと演劇が好き。口話ばかり摂取する毎日。  
代表作  
「純悪説二ひとりぼっちで恋を試みた」そしてパートナーは遊ばれたなど。



漫画のつづきは  
WEBで!

● 今月のプレゼント

**A**  
さくら食品  
別海アイス  
詰め合わせ  
-----  
5名様



**B**  
P19  
「簡単ティラミス風  
アイス」で  
使用の器  
-----  
1名様



**C**  
P42  
サッポロビール  
クラシックと  
夏の爽快  
各3本セット  
-----  
8名様



**D**  
P44  
江崎グリコ  
お菓子の  
詰め合わせ  
-----  
10名様



● 応募方法 (応募締切:7月15日(土)必着)

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郵便番号・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。

-----  
応募期間 / 毎月21日~翌月15日(必着)

Q1 面白かった記事とその理由

Q2 わが家の自慢の「簡単おやつ」レシピ

Q3 「ヤーコン」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

**郵送** 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
コープさっぽろ広報部「ちょこっと7月号アンケート」係

スマホ



**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。

● 今月のレシピインデックス

	果汁グミッセルスーパーカップ	2	
	手作りアイス	16	
	フルーツシャーベット	17	
	アイスのせあんバタートースト	18	
	コーヒーゼリーパフェ	18	
	簡単ティラミス風アイス	19	
スイーツ	フルーツドームケーキ	20	
	マフィン	21	
	かりんとうきなこアイス	24	
	ビスケットグラノーラアイス	25	
	レアチーズケーキふうアイス	25	
	パンプディング	28	
	ベトナム風プリン	33	
	夏の北海道フルーツ地産地消パフェ	44	
	ごはん	バジルなしのなんちゃってガパオライス	28
		タイ風グリーンカレー	31
簡単ミートドリア		43	
めん	ポトフのスープパスタ	27	
	簡単釜揚げうどん	29	
	パツタイ	30	
パン・クレープ	ガレット風クレープランチ	26	
	コールスローのホットサンド	29	
やさい	キャベツ長いもたっぷりお好み焼きランチ	27	
	エスニックスープ	32	
	ソムナム風サラダ	33	
もち	切り餅と焼き肉のサンチュ包み	34	
	粒あん&お餅のホットサンド	35	
ソース	大人気!とろ〜りチーズソース	34	
	定番!砂糖×おしょうゆ	35	
	ピリ辛!スイートチリソース×マヨネーズ	35	

編集後記

家族旅行のソフト、部活帰りおしゃべりながらのアイスキャンディー…。食べれば思  
い出がよみがえる「記憶のスイッチ」。編集会議が懐かし話で盛り上がったのも、きつ  
と同じ理由。アイスには、不思議な魔法が宿っていると思うのです。(青田美穂)

# 2023年7月コープさっぽろお買得カレンダー

発行日変更にもない掲載を中止していたカレンダーですが、たくさんの掲載を望むお声をいただき、再開させていただきました。掲載情報がこれまでより少ない部分、日程・内容が変更となる場合がございますのでご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1
<p>ボーナスポイント対象商品(6/21~7/20)はこちら</p> 				<p>7/15(土)一日限定! チャージ機で10,000円チャージごとに <b>200ポイント</b>プレゼント!</p> <small>※レジでのチャージは対象外です。</small>		<p>組合員証提示で <b>5% OFF</b></p> <p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>冷蔵 10%OFF</p> <p>ちょこカ チャージデー</p>
2 たこの日・うどんの日	3 ソフトクリームの日	4	5	6 サラダ記念日	7 冷やし中華の日 七夕	8
<p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>ちょこカ チャージデー</p>	<p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>ちょこカ チャージデー</p>	<p>ちびっこ ちびっこ らくちん</p> <p>キッズ カード シール 2倍</p> <p>ちょこカ チャージデー</p>	<p>ちょこカ チャージデー</p>	<p>ゴーゴー らくちん</p> <p>ちょこカ チャージデー</p>	<p>ちょこカ チャージデー</p>	<p>冷蔵 10%OFF</p> <p>ポイント 10倍</p>
初夏の四国フェア				初夏の四国フェア		
9	10 納豆の日	11	12	13	14 ゼリーの日	15
<p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>ちょこカ 5%OFF</p> <p>らくちん</p>		<p>ちびっこ ちびっこ らくちん</p> <p>キッズ カード シール 2倍</p> <p>ちょこカ チャージデー</p>		<p>ゴーゴー らくちん</p> <p>ポイント 10倍</p>	<p>ポイント 10倍</p>	<p>冷蔵 10%OFF</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>ちょこカ チャージデー</p>
初夏の四国フェア						
16	17 海の日	18 コープさっぽろ 創立記念日	19	20	21 ちょこっと8月号発行日	22 ナツツの日
<p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>ちょこカ チャージデー</p>	<p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>ちょこカ チャージデー</p>	<p>ちびっこ ちびっこ らくちん</p> <p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>キッズカード シール2倍</p> <p>ちょこカ 5%OFF</p> <p>ちょこカ チャージデー</p>	<p>ちょこカ チャージデー</p>	<p>ゴーゴー らくちん</p> <p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>医薬品 10%OFF</p> <p>ちょこカ チャージデー</p>	<p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>ちょこカ チャージデー</p>	<p>冷蔵 10%OFF</p> <p>ポイント 10倍</p>
				※コープラッグ店限定		
23	24	25	26	27	28	29 福神漬の日
<p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>ちょこカ 5%OFF</p> <p>らくちん</p>		<p>ちびっこ ちびっこ らくちん</p> <p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>キッズカード シール2倍</p> <p>ちょこカ チャージデー</p>		<p>ゴーゴー らくちん</p>		<p>ちびっこ ポイント <b>10倍</b></p> <p>冷蔵 10%OFF</p> <p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>キッズカード シール2倍</p>
30 生協の日・土用の丑の日		31				
<p>ポイント <b>10倍</b></p>						

- 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
- コーゴー ⇒ コーゴーコープデー

※一部対象外の店舗、商品があります。※サービス日程は変更になる場合があります。また店舗地区によって異なる場合がございます。店頭のカレンダーにてご確認ください。※サービス内容の詳細は店舗サービスカウンターもしくはコープさっぽろホームページをご覧ください。



乾杯を  
もっとおいしく。

サッポロ クラシック ゴールデンカムイデザイン缶350ml・500ml

店舗 一部なし

トドック 週 7月1週 折 7月3週

ONLY  
北海道!

北海道に  
祝杯ッ!!

# ゴールデンカムイ

## 7/4(火) 発売!

※コープさっぽろの店舗では  
7月5日から取り扱いいたします。

# CLASSIC

サッポロ クラシック

## 北海道限定デザイン缶

©野田サトル/集英社・ゴールデンカムイ製作委員会



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。

