北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

無料 毎月21日発行 で自由にお持ち ください



8 月号 2024[vol.149]

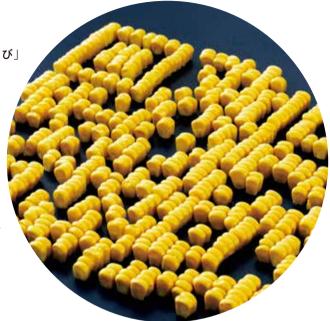


よみこーんで。



目次

- ちょこっと新聞 とうもろこし最新ニュース
- 甘いだけじゃなく旨い!「豊とうきび」 江別市 宮川農園
- 簡単だからすぐできる! 夏を楽しむとうもろこしレシピ
- わが家のとうもろこしレシピ!
- びっくり王子とつっこみ玉子
- |こどもレストラン
- くらしのヒントおうちも地球もハッピーに。
- COOPのあたらしいあたりまえダ塾
- えほんがトドック
- 食べる・たいせつフェスティバル2024
- 時短&かんたん♪サステイナブル・シーフード
- 46 トドレポ
- 53 あのコープ商品、試してみました!
- くばら だんだんアート2025
- ちょこっとニュース
- 今日のうつわ時間
- インフォメーション
- コープで選ぼうとうきびギフト
- 今月のイチ推し「憧れの地」ツアー
- 農ランチ農ライフ
- 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 8月コープさっぽろお買得カレンダー



こちらから インスタヘー



Cho-co-tto バックナンバーは こちらから!



表紙を 読み込めない方は

第149号

2024年7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、こぐれけいすけ 平井博美

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 池直由 對馬千恵 木材野乃香

前田帆乃香 校 閱/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、宍戸香織

撮影/阿部雅人 スタイリング/菅原美枝

〈商品のお取り扱い表記〉

店舗・・・店舗でのお取り扱い

トドック トドックでのお取り扱い

3 ・・・・・週刊トドック企画週

■・・・・・・北海道応援トドック企画调

m ······ mimiyori企画调

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。





○コープさっぽろ宅配システムトドックに関するお問合せ/トドックコール 20120・502・112

特集とうもろこし

○コープのお店に関するお問合せ/コープさっぽろ店舗本部 TEL 050・1751・7015 ○コープさっぽろへのご意見・ご要望/コープベル **2**0120・271・620

ヤングコーン の正体が判明

ヤングコーン(ベ ビーコーン)とは、とう もろこしが大きく育つ 前に摘果した「若取 りとうもろこししのこ と。とうもろこしとして 収穫する実を大きく 育てるために間引い た実で、芯までやわら かく丸ごと食べられ る。国産のヤングコー ンも北海道が主産地 で、シェア全体の半 数近くを占める。

栽培が盛んとなり、北海道から本州に南 で初めて栽培。以降、甘いとうもろこしの ム」という新品種が北海道に上陸し、日本 て重宝された。明治37年、アメリカからス 特に水田や畑地が少ない地域の食糧とし 関東以南で栽培が行われるようになり (硬粒種)がはじまりといわれる。その後 ル人によって船で運ばれたフリントコーン ートコーン(甘味種)の「ゴールデンバンタ 国内のとうもろこしの歴史は、ポルトガ メリカから新品種を導入

明治

初期

支えた品種「八列とうもろこし」も フリントコーンが北海道へ。開拓期を

同系種

での新品種栽培がきっかけとわかった されるようになったのは明治後期、北海道 ントコーン)。現代の味が日本で栽培・流通 国に伝わったとされるとうもろこし 南蛮船によ ij 九州・四 (フリ

明治

後期

ルデンバンタム」が、アメリカから導入

コーン(普通甘味種)の「ゴ

される。

昭和 (戦後)

デンクロスバンタム」がアメリ 北海道に上陸。 ^ 昔とうきび、 とも呼ばれる「ゴー カから

人気がブレイク バンタム」の登場で 中 ·ン(強甘味種)の 全国的に

昭和

40年代

近年

ラスーパースイ でもおいしい「ホワイ 甘さを追求して品種改良が進み、 など、現在も進化中 トコー ト系」やウルト ン(極甘味系

下する形で全国へ広まっていった。 1500年代後半、

ちょとっと新聞

Cho-co-tto 04

中間

抽

生育期間は約3カ月

温暖地

栽培地

1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

寒冷地

3系統×品種をおさらい

スィ 新品種も誕生している 구 ンは大きく3つの系統に分け

的。いずれも平均糖度は 割合で混ざっている「バイカラー系」が一般 のが、ゴールドラッシュ、 系が主体で、 ト系も多くなっているが、やはりイエロ く、近年は20度を超えるものも!ホワイ 「ホワイト系」、黄色と白が3対1ほどの 黄色の「イエロー(ゴールデン)系」、白の 系統は粒の色で分かれており、全体が 中でも圧倒的シェアを誇る 16 18度と高

全 噩 h ブ の北 海道

ンで、 位は茨城県1万4 は北海道。 月~7月。北海道では8月~9月が旬の 的にはとうもろこしの旬(収穫時季)は6 の生産量はダントツだとわかる。 クとなっている。 2位は千葉県1 毎年全国シェアの4割近くを占めて コーンの生産量(収穫量)第 2022年は7万81 800トンで、 方 6 3 なお、全国 、北海道 Ó 位

主な品種 北海道で 生産され 7

〈イエロー系〉

-)ゴールドラッシュ…北海道をはじめ、 で最も生産されている定番品種 全国
- ・味来(みらい)…ミラクルスイ 呼ばれ、みずみず トコーンと
- 良した、甘みの強い品種。 恵味(めぐみ)ゴー 味来」を品種改
- サニーショコラ…フルーツコーンともいわ るほどの衝撃的な甘さ-

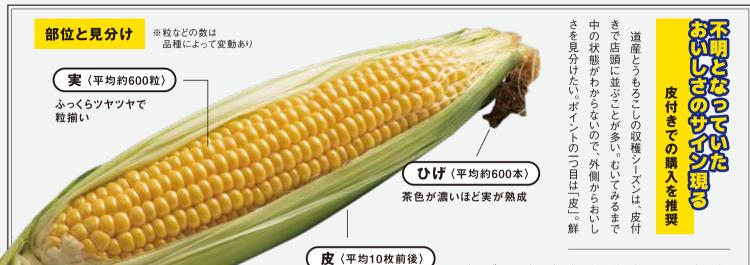
〈ホワイト系〉

- ピュアホワイ 誕生した、ホワイ ト…2002年に北海道で ト系の代表格
- ホワイトショコラ…こちらもピュアホワイ ロイシーコーン…「ピュアホワイト」を改良 し、さらに甘さにこだわったニューフェイス。
- の進化系。ミルキ な味わいが人気。

〈バイカラー系〉

-)ゆめのコーン…収穫後も粒、皮が硬くなり が強め。高糖度とうもろこしの代表格。 ピーターコーン…特に皮がやわらかく甘み
- 甘みが持続するのが特徴





chroatte SDGS

捨ててしまえばゴミ、使い尽くせば地球にやさしい。 皮は前述の通り、売場でむかずに持ち帰って皮付き のまま調理を。ひげと実をはずした芯は、ご飯を炊くと きや味噌汁、スープなどに入れて「だし取り」用に。コ ンポストを使えば、活用した後も肥料として再利用で きるので、まさに捨てるところなし!



鮮やかな緑色で

ハリがある

ヤがあり、粒が揃っているものが良品

ずっしり重みのあるもの、実がふっくらしてツ 照)。皮なしのとうもろこしを買う場合は ほど、実がたくさん詰まっている。とうもろこ の色は濃い茶色に変化。そのため、ひげが茶 の実がつながっており、 鮮。二つ目は「ひ レンジ調理の際にも皮付きを推奨。P15参 皮付きのまま持ち帰るのがおすすめ(ゆで しは鮮度落ちが早いので購入時もむかずに ひげの数=実の数となり、ひげの本数が多い 色いほど実が熟している証しといえる。また な緑色で、 表面 ひげ 実が熟すにつれてひげ バ 本の根元に あるも

ゆで

冷蔵【目安3~4日】

熱いうちに1本ずつラップで包 み、常温で粗熱をとってから冷 蔵庫へ

冷凍【目安約1カ月】

実をはずして水気をとり、保存 袋に入れて冷凍庫へ ※凍ったまま調理可

牛

冷蔵【目安2~3日】

皮付きのままキッチンペーパー で包み、野菜室に立たせた状 態で保存

冷凍【目安約2カ月】

皮付きのままラップで包み、ポ リ袋か保存袋に入れる

解凍せずに そのまま調理

冷凍した生とうもろこしは、ラップに包んだままレンジで加熱するか、 ゆでたり焼いたりする場合はラップを外して凍った状態で調理可。

僕たち、 畑のYouTuberブラザーズ) おいしいとうきびが できるヒミツと オススメ調理のコツも 教えるよ~!

冷凍の目安は ~2力

っお ü Ю で く便利に食べるコツ」が模索されて それぞれの冷蔵・冷凍法につい i

質はご飯の半分以下 繊維は約10倍

炭水化物(糖質&食物繊維)をはじめ、栄養多彩なとうもろ こし、海外では主食にしている国もあるほど、ご飯より糖質は 低く、食物繊維とたんぱく質が多い。

ご飯100g(おにぎり1個分・156kcal)が糖質35.6g、食物繊 維0.3gに対し、ゆでとうもろこし100g(約3分の1本・95kcal) は糖質15.5g、食物繊維3.1g。糖質は半分以下、食物繊維 は約10倍で、たんぱく質もご飯より多い。ただし、食べ過ぎると カロリーオーバー&お腹を壊すこともあるので注意。

その他の主な栄養

- ●ビタミンB1/糖質をエネルギーに変える
- ●ビタミンB2/皮膚や髪などを健やかに保つ
- ●リン/骨や歯の成分となるほか、細胞やエネルギーを作る
- ●カリウム/血圧の上昇を抑え、塩分を排出する働きがある

全て水に流そう!おたよりコーナー

「粒ごとトイレでご対面、どうして? (函館市・とうきみさん)

とうもろこしの粒(実)は、体内で消化できないセルロースと呼ばれる 不溶性食物繊維の皮で包まれているため、中身だけが吸収され、 そのまま粒とご対面…となる場合があります。

「便秘になりやすいと聞いたことが・・・」(苫小牧市・たむさん)

便通に良いとされるさつまいも(皮なし・蒸し)より食物繊維が豊富で、 むしろ便秘の予防が期待できます。逆に消化不良により下痢を引き 起こすケースがありますので、1日の量は1/2本を目安に。





人が引き出して伸ばす』『恵まれた土の能力を



主に、地力の高 質と粘土質が混在。宮川さんの ます。農園のある篠津地区は石狩 と篠津川、2つの川の影響で、泥炭 と広報を担 宮川豊さんが生産、育美さん 明 治 業を営む「宮川農園」。5代目 18年から約 い、米や野菜を守っ い粘土質だそう。 140年、 が 江 別 7 市

逃さずしっかり作物に送ってくれる ので、余分な肥料を与える必要がな 養を保持する力が強く、与えた分を ので、ミネラルが豊富。ミネラルは んです」(豊さん)。 岩石が風化 して粘土化した土

に育ち、農薬の使用が減らせるそ 美さんに「たぶ う。それだけでは終わりません。育 が自分で根張りを頑張るため丈夫 土中の通気性をキ (笑)」と評されている豊さん。 きを活発に。水はけも良く、作 ミネラルによってできる土の ん…土オタ ープし、微生物

前 交流会での講演がきっかけとか。 プさっぽろの うちの米ぬ に有機肥料を使 有機物を使った土作りは先代から 「とうもろこしの畑は苗を植え 土と向き合い始めたのは、 ために茎や葉をすき込むほか していましたが、豊さんが本格 かも混ぜています」。 ″ご近所やさい* 収収 穫 後

> な から試行錯誤が始まりました」 を』という言葉に感銘を受け、 講師 必要なときに必要な の 方の『余分な ŧ ŧ のは与え のだけ

葛藤や怖さもあったと話します。 守ってきた畑に手を入れることに、 果を求めたい気持ちの反面、代々 農家にとって土は命。より良い

ために、 て のを」。おいし 良いものをではなく、ずっと良い 保できるようになったこと。「今 と、悪天候でも一定の品質と量が ら、失敗してもやる方を選びます」。 おけば良かったと後悔するくらいな はあと30回くらいしかない。やって いるそう。味が安定してきたこと 土との対話を通して、変化も感じ 38歳なので、 「でも、農業は1年1 追求は続きます。 く育つ土を維持す トライするチャ 回の勝負。 ンス



5代目の豊さんと妻・育美さん。 育美さんはおいしい野 菜を届けるために起業し今年5月、新会社を設立

収穫後も手を抜かない』『手で苗を植え、草を取り



並々ならぬこだわりを伝えるため。20年以上、とうもろこしを作ってき20年以上、とうもろこしを作ってき濃とうきび、は特別な存在です。

さんが「手作業でなければできな 出 せん。付加 ら もらいたくて」と背景を話します。 信を持って作っていることを知っ ている側は当たり前かも せずにもの作りをしています。 こと」を優先しているからです。 荷まですべてが手作業。それは豊 その言葉通り 育美さんは「夫も父母も一切妥協 はたから見ると『価値を伝えな はもったいな なければ、 価値をつけることで、自 おいしさも伝わり ″豊とうきび い!』と。 しれません 知っ て

育てて畑に定植。種からまくと雑草春。種ではなく、ポットで苗まで



「自分の名前が付いて、おいしさへの責任感、お客様 を裏切れないという気持ちがより強くなりました」

優先し の草取 0) 方が早く りはすべて手で行います。 ます。「除草 するには除 て苗植えにこだわり、定植 伸 び てしまい、 草 剤を使わな 剤を使う 広 い い」を 畑を

夏。 "豊とうきび"の収穫を迎えた早朝の畑で、1本1本状態を見ながらもぎ取ります。このときに重要がらもぎ取ります。このときに重要がらもぎ取ります。このときに重要がらもぎ取ります。このときに重要がらもぎ取りさせないように」と収穫を選別時、2度のチェックでクオリー・ファイを維持しています。

荷。 とうきび、 に予冷庫に運び、芯まで冷やし するのもそのためで、もいだ後は 甘さも落ちます。涼しい早朝に 分をエネルギーとして使うので、 さに弱く、 仕上げは冷却。 も届く、 温度が上がると自身 た手間暇によっ を送り出せるのです。 高糖度で味の とうもろこし て糖 良 そ出 はすぐ 収 20

一番おいしい!が原点』『うちのとうきびは



育美さんが伝授!

いたれかざ

レンチンも、ゆでも 度は全てむかず(= うす及 (~ 2 秋 5をしまる ヤかド95止(= ヒザモ 2 **)ト ***

ヤサド B5止(ことがもついた ※ レンチェ: うず皮のます 600 心でち分 ゆで : りくから ゆさて、 海鳴器 はまべち分 (辛騰させず 高層 ぶゆらゆらした状態 さらっ 20分だとよりせらずが殊い)

しょか、ゆざのでまずに成まむくと小が水魚だ してしわしかになるので用型とめるまでそのまま!!

を楽し を 敬する豊さんを積極的にお手伝 のギモンを検証したり、作業の様子 と一緒に ンネル」を開設しており、師匠の 小さな頃から農業に興味があり、尊 6代目が期待されるお兄ちゃ 頬 最 u T 張 初 くリポー る 次 の ″農チューバー ubeに「こども農業チ 男・ひろさん。 は ジで 宮川家の長男・た しています。 ″豊とうきび 農園 として 父 つ

想は〝会いに行ける生産者〟!けていきたい」と夢を描きます。

「畑に来て、食べて、買って…。宮川に畑に来て、食べて、買って…。宮川で加まる。 と食べるだけの関係を超えて、作る人を食べるだけの関係を超えて、作る人と食べるだけの関係を超えて、作る人と食べるが交わるイベントなどをとしていけたら」(育美さん)。

やな

ていますよ。でも今は『楽し

い』でいい

っても、一いつか本

当に農

たいと思っ

一度は社会

ったし、畑に来ると

楽

「カラス口で

の苗植えもうま

て食 い!』って思う り続けたい。 の子どもに食べさせたいもの』 『自分がおい 様へ』というこだわ 「先代からの『お の原点ですよね」(豊さん)。 うちのとうきびはお いろいろ食べてもや んですよ(笑)。そ いと思うもの、 い IJ いも を 受け のをお 自

は「少しずつお客様の方にも目を向

を見つめてきましたが、これか

ちろん、ずっと変わらない思いも

これまで懸命に、目の前の畑と

収してほしいですね」と豊さん。

ていろいろなことを経験し

て

YouTubeでは、畑に植える前の苗にお湯 をかけて育てる「ヒートショック」の検証な ど、楽しくためになる動画を配信!

※豊とうきび(不定期販売)をはじめ、宮川農園の野菜は札幌地区を中心としたご近所やさいコーナーでお取り扱いしています。

がら、立ち止まらず、一歩前へ-

なぐために。大切なものを守り

宮川農

園の

農業と思い

を、未来に



■ 調理時間 約20分

約197kcal、塩分0.7g/1人分

●材料(作りやすい分量)

卵3個	プロセスチーズ・・・・・・20g
とうもろこし・・・・・・正味100g	塩・こしょう・・・・・・・・・・・・少々
サラダチキン(ウインナーやベーコンで	サラダ油・・・・・・・・・・・小さじ2
♦OK)·······/\1個(60g)	パセリ(みじん切り)・・・・・適量(あれば)

●作り方

- ①ボウルに卵を割りほぐし、とうもろこし、5mm程度の角切りにしたサラダチキンと プロセスチーズ、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ②直径20cmくらいの小さめのフライパンを中火にかけて油を入れ、①を流し入れ て底から混ぜ、半熟になったらふたをして弱火で2~3分、卵の表面に火が涌る まで焼く。
- ③食べやすい大きさに切り、みじん切りのパセリを散らす(お好みでケチャップをか ける)。

Lesson. 1

POINT

代用可能です。 缶詰や冷凍品で

旬の味覚とうもろこしを使った「家庭で作るとうもろこし」レシピをお聞きしました コープキッチンスタジ ちょこっとで「目指せ健康 オの荒木先生に

長寿」レシピが 実はこんなに万能なんです



でるだけって思ってない

コープキッチンスタジオ 専属講師·管理栄養士

ななか 荒木 奈々果先生

コープキッチンスタジオルーシー・ソシアにて『健康 長寿食レッスン」を担当し、手軽でバランスの良いメ ニューを提案。「幅広い世代の方が受講中です!|

キッチンスタジオの詳細はこちらから



Lesson.2



冷たいうどんの トッピングなどに

■ 調理時間 約15分(冷やす時間・八方だしを作る時間を除く)

●材料(2人分)

約247kcal、塩分2g/l人分

なす(縦半分に切り2等分) ゆでとうもろこし1本 (半月切り)・・・・・1/3本 ミニトマト・・・・・・・4個 ししとう・・・・・・・・・4本 ズッキーニ サラダ油・・・・・・大さじ2 (1cm厚さ輪切り)・・1/2本 手作り八方だし※ 大さじ4 (めんつゆ3倍濃縮でも) 水······150ml

- ●作り方
- ①平たいバットに八方だしと水を入れておく。
- ②とうもろこし・なす・ししとう・ズッキーニは食べやすい大 きさに切り、ししとうは竹串で数か所穴をあけ、中火に かけたフライパンにサラダ油をひき両面焼き付けてへ タを取ったミニトマトとともに①に浸し、冷蔵庫で30分 以上冷やす。

※手作 八方だ

●材料(作りやすい分量)

干ししいたけ……2枚 昆布······5cm×10cm しょうゆ・・・・・250ml みりん・・・・・300ml

●作り方

- ①鍋の中に材料を入れ、2~3時 間おく。
- 削り節(粗削り)・・・・・20g ②中火にかけ、ふつふつとしてき たら弱火で5分くらい煮てアル コール分をとばす。
 - ③火を止めてざるでこす。

POINT

夏を楽しむとうもろこしレシピ

八方だしのだしがらに400mlの水を入れ、10分くらい中火で煮ると二番 煮出したしいたけ、昆布は細切りにしてご飯に混ぜ だしがとれます(かけつゆ、煮物、鍋物に)。

たりつくだ煮代わりにも!

とうもろこし入り冷たい豆乳担々麺

●豆乳スープ トッピング

お湯·····50ml 鶏ガラスープの素 小さじ1 「みそ・・・・・・・小さじ2 白すりごま・・・・・大さじ2 しょうゆ・・・・・・小さじ1 調製豆乳 ……250ml

■ 調理時間 約20分

約709kcal、塩分3.7g/1人分

●材料(2人分)

そうめん・・・・・3束(150g)

水菜(3cm長さに切る) ……1/2株 きゅうり(千切り)・・・・1/2本 ミニトマト(1/4に切る) 2個 ゆでとうもろこし ······正味1/2本分(80g) ミックスナッツ (粗みじん切り)・・・・大さじ1

ラー油・・・・・・お好みで

●肉みそ

豚ひき肉・・・・・150g たけのこ水煮 1/4個(50g) 生しいたけ・・・・・・2枚 ごま油・・・・・・・小さじ1 「みそ・・・・・・・・小さし?2 しょうゆ・甜麺醤・ おろししょうが

5



そうめんを盛りつけた器 に④の豆乳スープを注 ぎ③の肉みそをかけ、トッ ピングをのせる。お好み でラー油を回しかける。



豆乳スープを作る。ボウ ルにお湯と鶏ガラスープ の素を入れて溶かし、★ を加えて混ぜ合わせ冷 蔵庫で冷やす。



フライパンにごま油を入 れ、豚ひき肉、②、☆を入 れ汁気がなくなるまで炒 める。



肉みそ用のたけのこと生 しいたけは5mm程度の 角切りにする。



そうめんはたっぷりのお 湯でゆで、冷水にとり冷 やす。



1



ボウルに★を入れスプー ンでよく混ぜ合わせる。

2



揚げ油を中温(170℃くらい)に熱し、①のたねをスプーンですくって4cm程度の大きさに落とし、じっくり両面きつね色になるまで揚げる。

3



皿に、きゅうり、リーフレタス、レモン、油をきった② を盛り付けスイートチリソースを添える。

■ 調理時間 約10分

約|4|kcal、塩分0.6g/|人分

●材料(2人分)

「えび入り生すり身 (調味済み)・・・・・150g とうもろこし (生でも加工でもOK!) ・・・・・・大さじ5 (正味60g)

★ むき枝豆(いんげんでも) いったさじ3(40g) 玉ねぎ(みじん切り) いったさじ2(1/4個) カレーパウダー いったじ1/3 ー味唐辛子・お好みで 揚げ油・・・・・・適量

く付け合わせ〉 きゅうり (食べやすい大きさに切る) …………1/2本 リーフレタス………適量 レモン(くし切り)……2個 スイートチリソース・・大さじ2



■ 調理時間 約25分

約383kcal、塩分1.1g/1人分

●材料(2人分)

とうもろこし・・・・・正味1/2本(80g) ズッキーニ······1本(200g) 片栗粉・・・・・・大さじ2 玉ねぎ・・・・・・1/2個 しいたけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 豚ひき肉・・・・・200g ごま油・オイスターソース・酒 ……各大さじ1/2 ★ おろししょうが・・・・・・小さじ1 しょうゆ ・・・・・・小さじ1

こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・少々



蒸気が上がったところに ③をのせて強火で10分 蒸す(蒸し器がない場 合、皿にのセラップをか けて600Wのレンジ5分 加熱でもOK)。



②の肉だねを15個に分 けて直径3cmほどに丸め る。①のズッキーニを巻 き付けクッキングシートを しいた蒸し器の上段に並 べる。



肉だねを作る。ボウルに 豚ひき肉、★の調味料を 入れて練り混ぜる。さらに 玉ねぎ、しいたけ、とうも ろこし、片栗粉を入れさっ くり混ぜる。



とうもろこしは芯から実を そぎ落とす。ズッキーニを ピーラーで縦リボン状に 15枚に削り、片栗粉を適 量(分量外)まぶす。玉ね ぎ、しいたけはみじん切り にする。

下準備

蒸し器にたっぷりの 湯を沸かしておく。

■ 調理時間 約20分

約88kcal、塩分0.2g/1個分

●材料(直径4cm約10個)

ホットケーキミックス・・150~200g
卵······1個
牛乳・・・・・・・大さじ2
とうもろこし(生でも加工でもOK)
・・・・・・・・・大さじ5(正味60g)
魚肉ソーセージ
(1cm幅半月切り)・・・・・・1/3本
揚げ油・・・・・・・・・・・適量
きび砂糖・・・・・・・大さじ2程度
※グラニュー糖やてんさい糖でも
OK

POINT

魚肉ソーセージ入 りは「道東あるあ るし。フレンチドッグ に砂糖のドーナツ バージョン。とうも ろこしのみでもお いしいです!

4



ポリ袋にきび砂糖を入れ たものに粗熱が取れた③ を入れ砂糖をまぶす。

3



フライパンに揚げ油を底 から5cmほどの高さまで 入れ170℃に熱し、丸めた 生地を静かに入れ、中に 火が通るまで5分ほど揚 げて取り出し、油をきる。

手にサラダ油(分量外) をつけ、生地の半分を直 径3cm程度に丸め、残り の半分は真ん中に魚肉 ソーセージを入れ丸める。



ボウルに卵を割りほぐし、 ホットケーキミックス、牛 乳を入れ木べらなどでよ く混ぜ、とうもろこしを加 えて混ぜる。

レシピをご紹介します。

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10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 で選定しております。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 長いもレシピ

編集/竹村貴子 スタイリング/尾崎綾撮影/KATOMI デザイン/佐孝優



●札幌市 A.K様

「材料(2人分)」とうもろこし1本、バター15g、塩ひとつまみ、パセリ少々 作り方」とうもろこしは芯から実をそぎ落とす。フライパンにバターを熱する。バターが溶けて大きな泡が立ち少し茶色に焦げ色が付いてきたらとう もろこし、塩を加えて炒める。約3分ほど炒めたらパセリを振って完成。



焼きもろこし

●江別市 麦わらの一味様

材料(2人分) ゆでとうもろこし1本、バター小1、焼き肉のたれ大1 作り方 とうもろこしは芯ごと縦に3等分、さらに半分に切って6等分にする。フライパンにバターを熱しとうもろこしを焼く。たれを加えて焼き色が付いたら完成。

とうもろこしのチーズ焼き

●札幌市 マツダ様

材料(2人分) とうもろこし1/2本、A[溶けるチーズ50g、 薄力粉大1]、油少々

作り方とうもろこしは芯から実をそぎ落としボウルに入れて、Aを加えて混ぜ合わせる。フライパンに油を熱し、とうもろこしとチーズを広げて弱火で焼く。こんがり焼き色が付いたらひっくり返し裏面も焼き色がつくまで焼く。



コーンスクランブルエッグ

●音更町 かすたねっと様

材料(2人分) ゆでとうもろこし1/2本、卵2個、豆乳大1/2、油少々 作り方とうもろこしは芯から実をそぎ落とす。卵を溶き、豆乳、とう _____ もろこしを加えて混ぜ合わせ油をひいたフライパンで焼く。ケ チャップライスにのせてオムライスにしても美味!





コールスロー

●札幌市 ゆん様

材料(2人分) ゆでとうもろこし1/2本、キャベ ツ200g、A[塩小1/3、マヨネーズ30g] 作り方とうもろこしは芯から実をそぎ落と す。袋に千切りキャベツ、とうもろこしとAを入 れて手で軽くもみ込み、冷蔵庫で10分おく。

コーンパン

●札幌市 K.K様

材料(2人分) とうもろこし1/2本、絹豆腐150g、ホットケーキミックス150g 作り方 とうもろこしは芯から実をそぎ落とす。ボウルに絹豆腐を入れてホイッパーでなめらかになるまで混ぜる。ホットケーキミックス、とうもろこしを加えて混ぜる。フライパンにクッキングシートを敷いて6等分に生地をのせる。ふたをしてごく弱火で10分焼き、裏返して5~10分焼いたらできあがり。



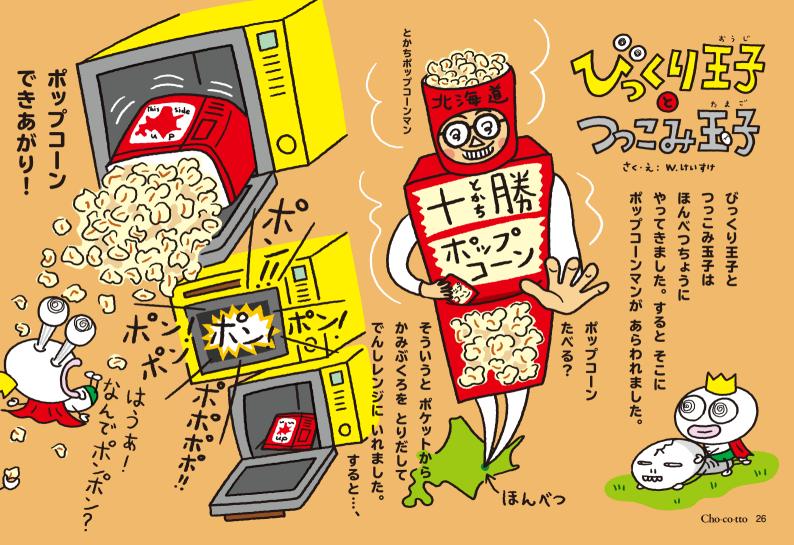


とうもろこしの中華スープ

●札幌市 あいのまま様

材料(2人分) ゆでとうもろこし1/2本、水400ml、A[中華スープの素小1、塩小1/3、しょうゆ小1、ごま油小1]、溶き卵1個、B[片栗粉大1、水大1]、小ねぎ、白ごま少々

(作り方) とうもろこしは芯から実をそぎ落とす。鍋にとうもろこしと 水を入れて火にかける。Aを加えて沸騰したら溶き卵を加えて火 を止める。Bを合わせて水溶き片栗粉を作り、鍋が熱いうちに加 えてゆっくり混ぜる。刻んだ小ねぎと白ごまを振りかけできあがり。



「とかちポップコーンマン」こと

前田農産食品 まえだ しげおさん



はじめてポップコーンせんようのとうもろこしを さいばいしたのは 11ねんまえ。 さいしょは うまくいかなくてせかいいち ページ ポップ コーンができました。でも、そだてかたやかんそう のほうほうをくふうして3ねんかけてようやく おいしいポップコーンがかんせいしました。これ からもたべるひとのえがおをはじかせる ポップコーンをつくります。

十勝ポップコーン

~黄金のとうもろこし畑から~

店舗 帯広・日高地区一部あり

トドック 北 9月1週



かたいだろっ たべ

とうもろこしを

ポップコーン

せんよう











かざりようにとうもろこしは 少しとっておきましょう。



ミキサーにとうもろこしと ぎゅうにゅうを入れて、なめ らかにする。



手でさわれるくらいまでさ まし、ラップをとって、かわ をむく。



小さなボウルにゼラチンを 入れ、水をくわえてまぜる。





とうもろこしのかわは、うす く何まいかのこしてむく。



スプーンのもち手を、とうも ろこしの美としんのさかい めにあて、ぐーっとおして、 美をとる。





Today's Menu

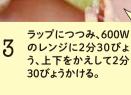
とうもろこしプリン

【ざいりょう・4こ分】358kcal/1こ分 調理時間やく30分(ひやす時間のぞく) とうもろこし中サイズ -----1本 ゼラチン-----5g 水 ------ 大さじ1 ぎゅうにゅう......200ml さとう…… 大さじ3 生クリーム······100ml ホイップクリーム------おこのみで



ザルでこし、こなべに入れる。

よわびでかるくあたためる。







15 れいぞうこでひやしてか ためる。



2 生クリームをくわえる。



さとうをくわえる。



13 しっかりまぜ、けいりょうカップにうつす。



]() ゼラチンをくわえる。



]4 うつわにそそぐ。



11 コンロからおろし、よねつでゼラチンをとかす。

かに作る!

くらしのヒント

おうちも地球もハッピーに。

火を使わないで

楽ちんごはん♪

ば上が

人気の四川のピリ辛料理

品度加盟

●材料(2~3人分)

鶏もも肉…1枚(300g)

鶏もも下味…塩少々、酒大さじ1 長ねぎの葉、しょうが薄切り…各滴量

1しょうゆ…大さじ2

米酢・砂糖…各大さじ1

ごま油…小さじ1

鶏の蒸し煮汁…大さじ2

ラー油、花椒粉(あれば)…各適量

にんにく、しょうが(すりおろし)…各1/2片分

きゅうり…1本

長ねぎ(みじん切り)…5cm分

ピーナツ(粗みじん)…大さじ1

パクチー…適量

●作り方

① 鶏肉は耐熱皿にのせ、下味をまぶし 長ねぎの葉、しょうがをのせる。軽く ラップをかけ、レンジ600Wで約2分 上下を返してさらに約2分加熱。

- ②きゅうりは両端を落とし、ピーラーで縦に薄く削る。 水に放しパリッとさせる。
- ③ 器にきゅうり、鶏肉、長ねぎの順に盛り、★を合わせた たれをかける。ピーナツ、パクチーを飾る。

そのまま冷まし、粗熱がとれたら1cm幅に切り分ける。

こぐれ あいこ 家庭料理研究家。小樽 で料理教室を開催。本 州育ちで暑さには免疫 ありのはずが、ここ数年 ジャム作りで熱中症に…。 昨年は自家製スポドリ に助けられました!





冷たいおやつもチャチャッと!

思ものつむレモン 目一分办下证明一





色鮮やかな仕上がり♪

レンダ盛しむすの

ご思想机

なす…2本

砂糖、白すりごま

みょうが (小口切り)…1本分

●作り方

① なすはたて半分に切り、5分ほど水にさらす。耐熱皿にペーパータオルを敷き、 断面を下にしてのせる。軽くラップをかけ、レンジ600Wで3~4分加熱。

そのまま少し蒸らし食べやすく切り、 冷蔵庫でよく冷やす。

- ② みょうがと青じそは、それぞれ水に さらし、水気をきる。
- ③ 器になすを盛り、★を合わせた ごまだれをかけ、②をのせる。







. |粉ゼラチン…7g `|水…大さじ2

|プレーンヨーグルト、牛乳…各200m|

☆ はちみつ…80g

レモン汁…大さじ1

レモン(飾り用)…輪切りを6等分したもの10切れ

●作り方

- ① 耐熱容器に★を合わせて10分ほど置き、ゼラチンを戻す。 軽くラップをかけ、レンジ600Wに20~30秒かけて溶かす。
- ② ボウルに☆を上から順に入れてよく混ぜ、①を加えて混ぜる。
- ③ ガラスの器に等分に流し入れ、飾り用のレモンをのせる。 冷蔵庫でしっかり冷やし固める。















スペインの夏のスープ♪ 夏野菜パワー注入!

約800mlもできるから ボトルインして冷蔵庫に

●材料(4人分)

完熟トマト…2個(300g) きゅうり…1本 玉ねぎ、赤パプリカ…各15g

にんにく…1/2片分

食パン(6枚切り)…1/2枚 |水…150ml

★ 塩…小さじ1/2~1 オリーブオイル…1/4カップ オリーブオイル・

粗びき黒こしょう…各適量

●作り方

① 完熟トマトは角切りに、きゅうりは ピーラーで皮をむきぶつ切り、 玉ねぎ、赤パプリカは薄切り、にんにくはすりおろす。 食パンは耳をとり、水につけてふやかし水気をしぼる。

- ② ①、★をミキサーに入れ撹拌し、冷蔵庫でよく冷やす。
- ③ 器に注ぎ、オリーブオイルを回しかけ、粗挽き黒こしょうを振る。 きゅうりと赤パプリカを刻んで浮かべてもよい。 ※ 冷井度で

※冷蔵庫で4~5日保存可

COOPの あたらしい あたりまえダ塾

vol.5

コープさっぽろが行っている そもそもどうして…? 担当の米澤さんが答えます。





絵本をプレゼント

どうし

7

あんな取り組み、こんな取り組み。 ちょこっと編集室・前田のギモンに



組合員活動部

てるのっ

でもらえるので、受け取ったママ・パパ 生にお話を聞くといいかも。 委員長を務めてくださっている今先 力やその価値については、長く専門 たくさんいただいています。絵本の魅 から「普段自分では選ばない ています。さまざまな視点から選ん 絵本と出会えるのがいい」という声を 毎年プレゼンに引き込まれ

米澤

つから始まったんですか?

「えほんがトドック」の取り組みは、 んのご家庭に絵本を無償で届け 前田

~2歳のお子さんがいる組合員

る さ

前田 はい。早速聞いてみようと思い ことができるのですか? ろで、そもそもどうして絵本を贈る (左ページにインタビュー掲載)。 ます

聞いています。絵本の読み聞かせを通 強く、議論の末に絵本に決まったと 残るものを届けたいよね」という声が 需品を贈る案もありましたが、「心に まりました。当初は紙おむつなどの必 「えほんがトドック」は2010年に始

うて、親子のふれあいや、大切にし

米澤 さんの協力で集まった資源物がリサ なった衣服や段ボールなど、組合員 利益で運用されています。 の子育て支援は、すべて資源回収の 「えほんがトドック」や「ファーストチャ んですよ。 イクルされて活動資金になってい イルドボックス」などのコープさっぽろ

米澤

まさか!絵本専門店の店主や子育で

ひょっとして米澤さんの独断?

本はどうやって決めています な人をつなぐツールですよね。贈る絵 前田

私も絵本の思い出はいっぱいあ

りま

なったらいいと考えています。

す!絵本は親子や友だちなど、いろん

前田 組合員さん 人ひとりのリサイクル 回収に協力します につながっているんですね。私も資源 の取り組みが、子どもたちへの支援

米澤 ぜひ!コープさっぽろの子育て支援

のプレゼンをします。絵本にかける想 会では委員がそれぞれの「推し絵本」 決めているんですよ。絵本専門委員 なる絵本」をテーマに毎年3冊ずつ 選考しています。「一生のたからものに がトドック」の絵本専門委員の方々が 支援に携わる方など7名の「えほん 「えほんがトドック」絵本専門委員の今先生に聞きました

新たな命を組合員みんなで支え合う 「えほんがトドック」をいつまでも

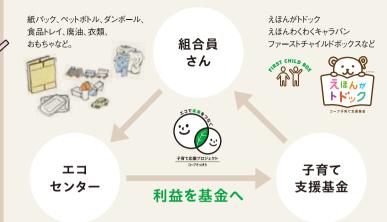
絵本はページをめくるたびにわくわく、ドキドキ。先に進むだけでなく、 戻ることもでき、読むペースを自分で決められます。自分のストーリーを 想像するなど作品世界に自由に入り込む〈余白〉があるのも絵本の 魅力です。

絵本の読み聞かせには「現在(いま)の価値 |と「未来の価値 |の 二つがあると思います。子どもは親の声、肌ざわりから親の愛情を受 け取り、豊かな感性を育みます。親は子どもの成長を実感し、子育て の喜びを得ることができます。これが「現在の価値」です。そして大きく なったとき、読み聞かせの体験と記憶は、困難に向き合う力にもなる はずです。やがて家庭を持ち、家族が増えたときには「絵本のある子 育で | を誦して、豊かな心を持った次世代を育ててくれるでしょう。これ が「未来の価値 | です。「親子でともに過ごす温かい時間が生まれる | 絵本は、そんな価値を持った「一生のたからもの」であると考えます。



「えほんがトドック」は単にモノを 届けるのではなく、「親子のかけが えのない時間」を届けることが目的 です。これからも「えほんがトドック」 が長く続き、多くのご家庭で「絵本 のある子育で | が日常となるよう、 お力をくださいますようよろしくお願 いします。

北海道教育大学 教育学部札幌校 今 尚之さん



願っています

資源を回収してリサイクルへ



絵本は、2010年から合計45冊を選書

くの方に知っ



資源の再利用でごみが減る。資源回収の利益で子育て支援ができる。その循環でエコと子育てが両立するんですね。



一人ひとりのエコの実践が、かけがえのない親子の時間に

えほんがトドック

「えほんがトドック」は、「ずっと親子のたからもの」を合言葉として2010年 6月にスタートしました。1~2歳のお子さまがいるご家庭へ年間3冊、合 計8冊の絵本を無償でお届けしています。コープさっぽろの子育て支援 活動は、組合員さんから回収した紙パック、食品トレー、ペットボトルなどを 加工、販売して得た収益を活用しています。取り組み開始から14年。 2024年8月のお届けで、配布累計冊数は60万冊を超えます。

えほんがトドック累計申込み人数·配布冊数(2010年6月~2024年8月)

13万6784名 · 60万1834冊

COOP CYCL(コープサイ クル)で「えほんがトドック」 を詳しく紹介しています。



●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。

えほんがトドック申込み受付中!

2024年4月1日現在、1~2歳のお子さまに絵本を合計8冊プレゼント!11月 30日まで、お申込を受け付けています。

〈対象〉お子さま、またはお孫さんの誕生日が

2021年4月2日から2023年4月1日の組合員さん世帯

〈お申込み期間〉2024年4月1日~11月30日

※新規組合員ご加入の場合は、11月20日までに加入の上、 お申込みください



「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

り大力 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

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

エイチケイエムホールディング株式会社

〒006-0832 札幌市手稲区曜2冬4丁目3-27 TFI 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

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

王子製紙株式会社 北海道営業支社

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

ECO3 エコスリージャパン株式会社 札樨堂業所

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

エヌエイシー株式会社

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



北日本支店 札幌営業部

〒060-0002 札幌市中央区北2条西2丁目1-5 リージェントビル TEL 011・241・2291

今年も全道8会場で開催!

「食べることのたいせつさ」を楽しく学べるコープさっ ぽろの食育イベントです。「食」はもちろん、「環境」 や「くらし」などさまざまなテーマの体験プログラムが いっぱい!メーカーさんや学校のブース、地元で採れ た新鮮な野菜の販売、宅配やレジ打ちのおしごと体 験も人気です。家族みんなで遊びにきてくださいね!





9月14日(土)

9月21日(+)

函館大学

帯広

十勝農協連家畜共進会場 アグリアリーナ

北見

主催/

牛活協同組合

コープさっぽろ

サンドーム北見& サンライフ北見

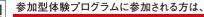
釧路 11月16日(+)

9月28日(+)

釧路市観光国際 交流センター

詳しくは

こちら!



札幌

1回目の体験のみ事前申込みのうえ抽選 となります。

※イベント来場の申込みは不要です。

開催時間 / 10:00~15:00(全会場共通)

苫小牧 9月14日(+)

北洋大学

室蘭

日本工学院 北海道専門学校 9月21日(土)

旭川

10月5日(+)

11月23日(十.祝)

道北アークス 大雪アリーナ

札幌ドーム

| | | /23(土・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お楽しみに♪



ALASKA

アラスカちゃん アラスカに住むあすか の友だちで漁師。SNS で漁業を発信!

縞ほつけかな。ずいぶん大きいね。

見て、

ŏ 魚

シマウマみたい

しまなの。

ほつけ? アラスカにもいるんだね。

北海道よりもさらに北の海にすむ縞ほづけは

北海道の真ほっけと比べても、 なみにどちらも天然の 魚。 アラスカでは 脂のりがすごいんだよ。

この先ずっと魚を取り続けられるように

ママ

料理上手のママ。 アラスカでオーロラを 見るのが夢

あすか 高校1年生。魚料理 が大好き!特技は魚の 3枚おろし



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

資源量を調査して、 取る量を制限しているんだよね。

これをサステイナブル・シー ドといいます。えつへん。

アラスカ通。

水魚の交わりだもんね。 アラスカちゃんとあすかは

スイギョの交わりっ

とっても仲がいいってこと。

もうこんな時間 あすか、 お買い物に行ってくれるかしら。

水と魚は切り離せないでしょ。 アラスカちゃんに教えてあげよ。





手○焼○

間0 <0

なっだっ

このけの

お

魚

10

決

ま

9

時

間

が

な

S

日

ブル)に漁業を行うことができる よう、漁獲量の制限などを含む 厳格な資源管理や漁業規制 の徹底などを通じ、州を挙げて 水産資源の保全に努めていま す。アラスカ産のシーフードを 選んで買うことは、SDGs目標 14 「海の豊かさを守ろう」の 達成にもつながります。

ラスカでは将来にわた

って持続的(サステイナ

14 海の豊かさを 守ろう









PR

フライパンで手軽に!



④ 鍋肌から酒、水各 小さじ1を回し入れる。

油はね注意



フライパンを中火であたため、油少々をひく。



くっつかず香ばしく

H



② 身側を下にして置き 8~10分中火で焼く。



⑤ すぐにふたをして中 火で3、4分、皮側もこ んがり焼けたら完成。



③ こんがり焼き目がついたら裏返す。

蒸し焼きで ふっくら仕上げる!





グリルで!

(片面焼きグリルの場合)

くっつきにくくれいりゃと焼けて、



④ 裏返して少し火を弱め、2~3分焼く。



⑤ こんがり焼けたら火を 止め5分ほど放置。



焼きすぎず 余熱でふっくら仕上げる!



① グリルを2、3分予熱し、 庫内をあたためる。



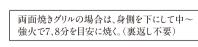
② 身側を上にして網にのせる。



③中~強火で8~10 分、こんがり焼き目が つくまで焼く。

しく焼く





\NEW!/

明太マヨ



コープさっぽろの水産コーナーで販売してい る「魚屋のごはん うをめし」。魚のプロが目利 きしたこだわり素材を使って、店内で調理す る大人気のお惣菜シリーズです。実は「うをめ し一に使用している紅鮭やすじこはアラスカ産。 そしてこのたび、アラスカ産の明太子を使った 「明太マヨ」が新登場!ぜひお試しあれ。











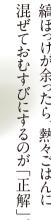


① 縞ほっけは骨と皮を取り 除き、ざっくりと身をほぐす。



② ボウルにすべての材料を 合わせ、さっくりと混ぜ、 4等分してにぎる。









《材料》(4個分)

炊きたてごはん…1合分(約340g) アラスカ産縞ほっけ(焼いたもの)

·····1/2尾分(約60g)

たたき梅…2個分 大葉(千切り)…5枚分

白いりごま…大さじ1 めんつゆ(またはしょうゆ)…大さじ1/2





章175名様に



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

アラスカシーフードが当たる!

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に抽選でサステイナブルな アラスカシーフードの詰合せが当たる「アラスカシーフードフェア」を開催します。



アラスカちゃ

抽選で50名様にアラスカシーフード詰合せプレゼント 応募期間◎8月1日(木)~31日(土)

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◎【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

【WEB応募】右の申込みフォームより、レシートの撮影画像と必要事項を登録して応募





トドックで

抽選で125名様に アラスカシーフード詰合せ& オリジナルグッズプレゼント

対象商品◎8月第1週~第5週の週刊トドック アラスカシーフードフェアページ掲載17商品 のいずれかの購入で自動抽選となります

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。





FOR EVERY

GOLDEN MOMENT

すべての人の輝く瞬間に。

コロナビールは、パリ 2024 オリンピック オフィシャルパートナーです。











ちょうもち使用の切

一フードに 合うし



店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.21・22 ●注文番号 22461

∖スキレットで簡単 /

海鮮お餅アヒージョ

[材料(2~3人分)]

[作り方]

- ①切り餅は食べやすくコロコロにカットする。
- ②スキレット(または小さめのフライパン)に、シーフード、★、餅を入れ、焼き網にのせ、餅に火が通ったら完成。

\ POINT /

餅同士がくっつかないよう離して入れるのがコツ!ミニトマトやブロッコリーを入れても◎。

※アヒージョとは、スペインの料理で、にんにくとオリーブオイルで魚介類やきのこを煮込んだ料理のこと。



<u>::</u>

文·編集/池真由、阿部登茂子、木村野乃香 デザイン/佐孝優 イラスト/こぐれけいすけ

お買い物で貯まったポイ

支払 いにも商品交換にも使えるって知ってた?



商品と交換もできるのです ためたポイントに応じて

の

方は





※画像はイメージです

任せなさい

マイページ▶(ポイントをつかう)▶(ポイント交換) からチェックしてね!



「ト ドックさん流 ポイ活のすすめ 🥙 🔉



毎月1日

トドックアプリでポイントをチェック! ランダムで選ばれた組合員さん|||名に **|||ポイント**たまります!

コープさっぽろの各サービス ご利用額(税抜)330円ごとに **|ポイント**たまります!

宅配トドックでは 毎月第3调(企画调)に ポイント3倍を実施!

\ さらに!アプリ登録者限定で!ポイントが一気にたまるチャンスDAY /

対象商品を購入でスーパーボーナスポイントを進呈!

〈実施時期〉

店舗:毎月15日限定

トドック:毎月15日を含む注文週

(第3週or4週企画)

t;

※対象の商品は、実施時期になったらト ドックアプリで公開されます!



アプリ会員になるだけで お得すぎるよ~! これからはアプリも ちゃんとチェックして 賢くお買いものします!

アプリ限定 ポイント 100 ポイント

〈今月の対象商品はこちら!〉



日本ハム 4種チーズのハンバーグ

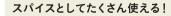
イケマユ かけすぎる派の こしょう



香りがいい!

ブラックペッパーの辛みと香りでお肉や卵料 理のアクセントに◎。素材の味をしっかり引き 立ててくれる!

~1キや ○ ノックライスに



お肉以外にもカルボナーラやチャーハン、クリーム チーズにかけておつまみとしてもよく合っておいしい!

スパイスに

こだわるキムノー

どうしてプロにも愛用されているの?



品質への こだわりがすごい!

マレーシア産のほか、複数産地 の最上級グレードを使用しブレン ド。マレーシア産はかんきつ感や シャープさで最初の香りに優れて おり、ベトナム産は加熱後の香り の強さがあります。このこだわりこ そ、プロに支持されている理由な んですり

ハウス GABANブラックペッパー 70g

店舗 一部なし

トドック 週 8月1週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.21・22

●注文番号 23057

だーマエ ストックする

大容量でお買い得!

プロの味を上期最安値でお試しできるチャンス!70gと 大容量だからたっぷり使えるのもうれしいね♪



かつお風味 卵かけご飯

■調理時間 約2分

「材料(1人分)]

ご飯・・・・・・茶碗1杯分 卵-----1個 かつお節・・・・・・・ふたつまみ しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

日清アマニ油

・・・・・・・・・お好みの量(目安小さじ1)

[作り方]

- ①温かいご飯を盛り、卵を真ん中に のせ、かつお節を添える。
- ②日清アマニ油をかけ、お好みで しょうゆもかけ、かき混ぜながらい ただく。

オメガ3が毎日の食事で簡単にとれる!?

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4週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.21・22

●注文番号 22797

かけるだけで楽ちん♪

小さじ で 日分のオメガ3が摂 取できる優れもの!かけるだけ なのが手軽でうれしい~



夏はさっぱり系が 食べたいイケマユ

なんでも合わせやすくて万能!

クセもなくさっぱりとした味わい。香りも ないから冷奴やおひたしに合わせても いいね!



ラ ポベ

ル

の

お

LI

飲み方を 口さんに

0

STEP.3

上まで注いだら少し待ち、最 後はそっと泡を持ち上げる気 持ちで注ぎ足す。



STEP.2

少し待ちます。上の粗い泡が 落ち着きグラス半分くらいに なったら今度はゆっくり注ぐ。



STEP I

グラスの底をめがけて勢いよ く9割くらいまで注ぐ(ほとんど 泡です)。



/これぞ3度を

3度注ぎでおいしくなるの!?

そもそも

3度進ぎとは…?

ビールを泡立てながら3回に分けて注ぐこ と。きめ細かい泡がビールのふたとなり、香 りや炭酸が逃げにくく、最後までおいしく飲 むことができるのです。

∖注ぎ始めるその前に、これが重要!/

まずはグラスをきれいに洗い、汚れや 水分を拭きとって、冷蔵庫で少し冷 やすくらいがおすすめ!

おかげさまで絶好調



缶から直接飲むのとは ぜんぜん違う味わい

ふわっと口当たりもなめらか!缶のままより苦みは あとから来る感じでよりおいしく感じるね!



サッポロ生ビール 黒ラベル 350ml・6缶入

店舗 全店

トドック 週 8月2週(裏表紙)※単缶は宅配なし

保 のみものトドック Vol.37・38

●注文番号 350ml·6缶入 85517 350ml·24缶入 85518



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。





お手軽 クッキーアイス

┗調理時間約10分

「材料(1人分)]

ノアール・・・・・・・・・・2~3枚 北海道産別海牛乳アイス(バニラ)

-----1個

「作り方]

- ①ノアールを手で細かく砕き、小さ めのボウルなどに入れる。
- ②①にバニラアイスに混ぜ込んでな じませ、器に盛る。
- ※ディッシャーを使うと写真のように なります。

ヤマザキビスケット ノアール 8枚×2パック





トドック 週 8月5週(裏表紙)

コープさっぽろ 店舗限定

ヤマザキビスケットフェア 「YBCオリジナル防災グッズ」を 抽選で50名様にプレゼント! 実施期間/2024年8月1日(木)~31(土)

※詳しくは店頭のポスターをご覧ください。※写真は一例です。

ホントに 混ぜるだけだった!

バニラの甘さとノアールの ココア風味が絶妙なハーモ =-!



アイスも ノアールも大好き アベトモ

これも使いました!

北海道産 別海牛乳アイス(バニラ) II0ml







店舗 全店 トドック 保 いつでもトドック Vol.21・22

●注文番号 22 22

\ NEW! /

午後の紅茶がリニューアルして登場!

仕事中や家事の合間の休息時にぴったりな 「ほどよい甘さ」と「紅茶の香り」でさらにおいしく! そしてなんと! 大人気の3種がセットになった アソートパックとして発売開始!



●ミルクティー ミルクのコク感をさら に強化し飲みごたえ UP。ミルクティーとし ての満足感あり!

● ストレートティー

華やかな紅茶の香り はそのままに、後味 に残る甘さ、苦渋み を低減!

●レモンティー

甘酸っぱいレモン感 や甘みはそのままに、 爽やかな紅茶の香り を実現! ※果汁0.1%

キリン 午後の紅茶

| 12本アソート 500ml | 12本入(3種類各4本) (3種類各4本)



店舗 なし ※単品販売はお取り扱いがございます。

トドック 週 8月3週(裏表紙)

東京ディズニーリゾート。 よろこびがつなぐ世界へ KIRIN プレゼント! キャンペーン



東京ディズニーリゾート® パークチケット(ペア) 30組60名様

- ⇒「東京ディズニーランド®」または「東京ディズニーシー®」 どちらかに入場できるチケットです。
- っご希望の入限日までに、入間日/パークを予約して ご入園ください。
- **も詳細は東京ディズニーリゾートホ・オフィシャル** ウェブサイトをご確認ください。

キャンペーン期間中、 対象商品 1.100円(製込)以上の お買い上げレシート、もしくは、 納品書でご応募ください!



の対象商品はスマートフォンからご確認下さい。 内縁によっては取り扱いが無い場合がござい来す。

キリンピパレッジは要点ディズニーランド×と乗高ディズニーシー×のオフィシャルスポンサーです。

主催:キリンピパレッジ株式会社 実施店舗:コープさっぽろ

詳しくはスマートフォンからご確認ください

https://cp.kirin.jp/story/30336 WUくはコチラ



2024年9月3日(火)※当日消印有効 応募締切

キャンペーン期間: 2024年7月1日(月)~2024年8月31日(十)

キャンペーン事務局 [6]

キリンピパレッジ株式会社 www.beverage.co.jp

PR Cho-co-tto 52

なるほど商品 和田農園の ごぼう風味揚げ煎餅

本体128円※(税込138円)

店舗 全店 トドック なし

第 2回コープさっぽろ農業賞を受賞した和田農園のごぼうを使用。ふんわり食感のごぼうチップス!ごぼうをパウダーにして混ぜ込み、国産こめ油で揚げました。口どけの良い食感とほどよい甘さのごぼう風味をお楽しみください。

食べ始めたら止まらない!

教えていただきました-実際に食べてみた感想や ご登場いただき、

口当たりも軽くて食べやすく、 ついつい手が伸びるおいしさで、 あっという間にひと袋食べちゃ

今回は2名のエリアちょこっとさん。

あのコープ商品、会社である。

直径

COOP

いました。大人にも子ども にもおやつにおすすめ!

はいばくか



子どもたちと一緒に食べました!ごぼうの味がしながらも、塩気もあり、軽くて、ぱくぱくと食べられました!子どもたちはごぼうをどう感じるかなと思いましたが、3歳の娘は半分ほど1人で食べました!煎餅の粉を口の周りにたくさんつけてぱくぱくです。



函館市 ふちままさん

子どもが楽しく過ごせるような情報が大好きです! 子育て世代に分かりやすく伝えられるようにがんばります!



江別市 **ひまわり**さん

食べることが大好きな、江別の主婦です。 ちょこっとにはおいしそうなレシピがたくさ んあるので、時間のあるときにストックした レシピをみながら料理をしています。







実際、2023年には福岡県 内を中心に寄せられた834 作品から選ばれた大賞5作 品を、久原本家オリジナル 段ボールや福岡市内を走 るラッピングバス等に使用 させていただきました。





くばら 第13回作品公募スタート! だんだんアート2025

「だんだんアート」ってどんな活動?



障がい者雇用を推進しているコープさっぽろは、 2022年より久原本家グループの社会貢献活動 「くばらだんだんアート」に協賛しています。これは どのような取り組みなんですか?

障がいのある方々から、食にまつわるテーマでアー ト作品を募集するコンテストです。素晴らしいアート の才能を持つ方々の可能性を広げ、社会参加の きっかけを作ることを目的としています!



久原本家 織田さん



北海道の応募作品の中から 1ープさっぽろ賞を選出します!

わたしは魔法の料理人!

わくわくメニューをめしあがれ!

障がいのある方(年齢不問・プロ、アマチュアを問いません)

応募様式 絵画もしくは写真

募集期間 2024年10月1日(火)まで

応募詳細 QRコードまたは だんだんアート2025



表彰式・展覧会 2025年3月予定



時うう

情也さんこご登易いたざきました。 使用させていただきました。 使用させていただきました。 今回は札幌で活動されている 今月も、北海道で活躍されている

Profile ああいけ まゆこ デザインアトリエ BLUEPOND 青池 茉由子さん



"暮らしに光を添える"を軸に活動。生み出す物が、人それぞれの魅力や生き方をきらめかせ、心地よい巡りを生むきっかけとなるよう願いを込め、ガラス素材を用いた制作やデザインを中心としたモノコト作りの研究・意匠等を行なっています。

[BLUEPONDアトリエ]

札幌市中央区宮の森2条4丁目1-24 ドミニオン宮の森 102号

HP https://bluepond.thebase.in/



イベント出店情報などはInstagramに掲載していますのでご確認ください。



ちょこっとに器を貸出していただける作家さん大募集! ◆詳細はこちら!

アイデア 募集 〈第4弾〉

あなたのアイデアを実現します! 「Cho-co-tto」の表紙案、大募集!!

今年で4回目となった人気企画! 2024年度のお題の食材は

「みそ」です。

たくさんのご応募お待ちしております。

23年度に実現した表紙 ▶



募集期間 2024年7月21日(日)~8月20日(火)

募集内容 2025年2月号「みそ」の表紙アイデア

応募方法

WEB:右の応募フォームから

郵 送: 封書かハガキに表紙案のイラスト・名前・年齢・電話番号・ メールアドレス・表紙案の補足説明を添えてP66の住所に 「ちょこっと表紙案」係で郵送

※表紙制作にあたり、いただいたアイデア通りに100%再現とはならない可能性もございますのでご了承くださいませ。※店舗・トドック・お電話・お問合せ用メールではお申込みできません。ご応募は北海道在住の方に限らせていただきます。

発 表

編集室で審査の上、採用者の方には10月上旬までにメールでご連絡いたします。いただいたアイデアは2025年2月号の表紙を飾ります。

お問合せ ちょこっと編集室

メール csap.chocottohensyu@sapporo.coop

※応募いただいた作品はご返却いたしませんのでご了承ください。

お買い物するほど 当课確率アップ

夏のお買いもの キャンペーン実施中!

期間中、店舗でのお買い上げ金額5.000円 (税込)ごとに1口のチャンス!コープさっぽろの ポイントや辰トドックぬいぐるみが抽選で当たる 店舗限定キャンペーンです。



間 7月21日(日)~8月31日(土) 応募方法 HP:下記QRコードからご確認ください。 はがき:店舗サービスカウン

ターにてご用意しております。 応募締切 8月31日(十)

はがきは当日消印有効 WEB応募は23:59まで



コープさっぽろキャンペーンお問合せ窓口 TEL 0120:583:032 平日10:00~17:00(8/10~8/15を除く) 第59回 通常総代会終了報告

以下のとおり「第59回通常総代会」を終了しました。

〈開催日時〉2024年6月6日(木)10:30~12:35 〈開催場所〉ホテルライフォート札幌 〈出席状況〉総代総数1.175名/本人出席334名/委任出席1名 書面による出席者796名/出席者総合計数1.131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、または3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、1.129名の採決

議案	賛成	反対	保留	棄権	計
第1号議案 2023年度事業報告承認の件	1,122	2	1	4	1,129
第2号議案 2023年度決算報告及び損失処理案承認の件	1,120	5	1	3	1,129
第3号議案 2024年度事業方針決定の件	1,120	5	1	3	1,129
第4号議案 定款変更及び関連する出資金規約一部改定の件	1,122	4	0	3	1,129
第5号議案 役員報酬決定の件	1,115	11	0	3	1,129
第6号議案 役員選任の件	1,114	7	5	3	1,129
第7号議案 議案決議効力発生の件	1,121	5	0	3	1,129





※室蘭地区:帯広地 区·釧路地区·北見 地区·苫小牧地区· 函館地区:旭川地 区の総代は5月21 日より6月4日の期 間に地区総代会を 開催し、書面をもっ て第59回通常総代 会にみなし出席して います。

キッチンスタジオ イベントのお知らせ

初心者大歓迎! 家庭で楽しむ 北海道産ワイン



経験豊富なソムリエが北海道産ワインの魅力を紹介します。普段あまりワインを飲まない方でも、家庭での食事に合わせやすいワインの選び方、知っておくと役立つワインの基礎知識、開け方や保存の仕方を学べます。

日 時 9月1日(日)

①10:30~12:00 ②13:30~15:00



ご参加お待ちしております!

2024年度 コープDEトーク開催のお知らせ

お店やトドックについて聞いてみたいこと、こうだったらいいのになと思うことはありませんか?店長・センター長と一緒にお話をしましょう!



詳細はこちら



平和の想いを 若い世代へ

平和スタディツアー2024 募金受付中!

被爆地を訪問して戦争と核兵器の被害を肌で感じ、若い世代に平和の想いを継承するために実施している平和スタディツアー。2024年は15名の中高牛をヒロシマに派遣する予定です。皆さん

の想いを子どもた ちに託してみませ んか?ご協力どう ぞよろしくお願い いたします!



用 途 平和スタディツアー実施費用 全体報告会の開催費用

募金方法 ※注文用紙またはトドックアプリから 【現金引落で募金】注文番号29726と口数を記入 (1口100円・最大99口)

【ポイントで募金】注文番号54102 と口数を記入(1口500円・最大99 口)

今年6月より、アプリからのポイント募金もできるようになりました!



お問合

コープさっぽろ組合員活動部・活動推進グループメール csap.katudou@sapporo.coop

初心者も安心の 6回連続講座

めざせ合格! FP3級対策講座



仕事・就活・家計管理に役立つファイナンシャルプランナー資格。国家資格であるFP3級の合格に向けて、コープのファイナンシャルプランナーが全6科目を基礎から解説します。

日 程 全6回すべて10:00~15:00(昼休憩1時間))①10月26日(土)ライフプランニングと資金計画②11月2日(土)リスク管理③11月9日(土)金融資産運用④11月16日(土)タックスプランニング⑤11月23日(土・祝)不動産⑥11月30日(土)相続・事業承継会場札幌市民交流プラザ(札幌市中央区

北1西1) 受講料 26,000円(テキスト問題集込み)。 9月9日(月)までのお申込みで早割21,000円

応募方法 応募フォーム、またははがきに住所・氏名・

電話番号を明記の上お申込みください。〒063-8501札幌市西区発寒11 条5丁目10-1共済推進室FP講座係 応募締切 2024年9月27日(金)定 員になり次第締切

※一括でお振り込みいただきます。



コープさっぽろ共済推進室 TEL 011・671・5827

メール csap.kyosai.event@sapporo.coop 月~金10:00~17:00(祝日は除く)

送料込みでうれしい!とうきび&北の味覚セット

8/5から発送予定

●ギフト注文番号 26 | 434

北海道産

イエローコーン・赤肉メロンセット (2L/5本)

本体4.780円(税込5.162円)

イエローコーン2L5本 (合計1.9kg以上)、メ ロン(赤肉)優品1玉 (2L、標準1玉1.6kg U1 F)

8/20から発送予定

●ギフト注文番号 26 435

北海道産

イエローコーン・安平成吉思汗セット (L/6本)

本体4.980円(税込5.378円)



イエローコーン|6本 (合計1.8kg以上)、安 平成吉思汗700g×1 (営味期限12日) [アレルギー]小麦

8/20から発送予定

●ギフト注文番号 26 436

北海道産

イエローコーン・西山ラーメンセット (L/6本)

本体3.980円(税込4.298円)



イエローコーンL6本 (合計1.8kg以上)、 西山ラーメン袋麺 140g×4(賞味期限 20日)、スープ(味噌・ 醤油)×各2 「アレルギー] 小麦、卵

コープのギフト、お得ですよ!

全て送料込みで お届け!

道内はもちろん、日本全国 どこでも送料込みです!

店舗ならサービスデーのポイント環元などの対象に!

ちびっこコープデー・ゴーゴーコープデーなど、サービスデーで のご注文がお得です!

例)5.000円のギフトを注文⇒250円分のポイント環元!

ギフト部 藤岡さん

こだわりの一番果だけをお届けします!

コープで選ぼう とうきびギフト

コープのとうきびギフトは1つの株に最初に実 る「一番果 | だけ。今月は、とうきびと北海道 の味覚をあわせたうれしいセットをピックアップ しました!

2024

コープのとうきび

[店舗カウンター]

▶▶ 9/1[日]まで受付

※早期割引は8/18(日)まで

「宅配トドック」

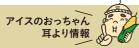
▶▶ 6月第**4**週の折込カタログを 9月第1週まで受付

[WEB] ▶▶ 9/1 [日]まで受付



これがいんだわ北海道





■行程

10 月 17 朝:× 新千歳空港⇒羽田空港(17:00頃) 昼:× =東京都内(泊) Έ 10 月 18 日 朝:〇 ホテル(8:30頃)・・・竹芝客船ターミナル= 唇:× ~おがさわら丸(2等船室利用で船旅へ)~ ~小笠原 父島 二見港(11:00頃)=半日自 然探索ツアー(ウェザーステーション・中央山・ 長崎展望第等)=ナイトツアー(天然記念物 の「オガサワラオオコウモリ|や光るキノコ「グ リーンペペ」などの海岸の夜行性生物を探し に行きます)=父鳥鳥内(泊) 宿泊先=海の1日ツアー(ボート移動、南島上 月 20 陸・ホエールウォッチング・ドルフィンスイム・シュ ノーケル・海域公園地区游覧) = 少阜阜内(泊) 宿泊先=父島 二見港(7:30発)~ははじま丸 月21日 (9:30着)母島 沖港=母島島内観光=母島 沖港(14:00発)~ははじま丸(16:00着)父島 二見港…父鳥鳥内(泊) 午前中フリータイム 朝:〇 月22日 父島 二見港(15:00発) 唇:× ~おがさわら丸(2等船室利用で船旅へ)~ 10 月 23 ~(15:30着)東京 竹芝桟橋…羽田空港⇒ 新千歳空港

一度は行きたい!世界自然遺産登録の南国の楽園

コースコード J2S022-1B

東洋のガラパゴスを訪ねる小笠原諸島 7日間

10月17日(木)出発 10月23日(水)帰着

旅行代金

268,000_円

新千歳空港発着/ 大人お1人様/2~3名1室利用 ※こども(3~11歳)同額 ※1名1室は70,000円追加







世界自然遺産に登録された小笠原諸島の 父島・母島に滞在し、全く雰囲気の違う2鳥 を体験!!現地ツアーやガイドは貸切対応で すので、魅力を存分に学ぶことができます!

東洋のガラパゴス 小笠原諸島

小笠原諸島は一度も大陸と陸続きになったことがありません。その ため、海を越えてたどり着いた生き物は独自の進化をとげました。小 笠原にしかいない固有の生き物の率は植物(維管束植物)で 36%、昆虫類では28%、陸産貝類では94%にもなります。

行程内の青太文字は下車観光、赤太文字は下車入場観光。

コープトラベル 瀬戸さん ■募集人員:10名 ■最少催行人員:8名 ■食事:朝4・昼2・夕3 ■添乗員同行 ※交通事情によりコース・日程・時間(到着時間)が変更となる場合がございます。※東京都内でのご移動はタクシーまたは公共交 通機関での移動となります。※父島・母島での移動はマイクロバスとなります。※島内は近代設備を整えているホテルはほとんどございません。分宿となる場合や、同等の客室条件でご用意できない場合がございます。

おいしい旅ぎ北海道

【登録番号】観光庁長官登録旅行業第2019号

【加入旅行業協会】JATA IATA

コープさっぽろのポイントが使える!! 貯まる!!



〒003-0021 札幌市白石区栄通18丁目5-35 コープさっぽろルーシー店2F

20570.003.050

ナビダイヤル受付時間/ 10:00~18:00(土日・祝日も営業)

コープトラベル 検索



ちょこっと限定特典











oo 0120-617-750

くらしの見直し講演会

人生100年時代をハッピーに過ごすために 今から始める資産運用 ~良い投資商品の選び方~

「何から始めたらいいのかわからない」「揖しそうで怖い」「投資信託って何?」そんな疑問や不安を 前に、投資の第一歩を踏み出せずにいませんか?新NISA制度も活用する具体的な運用方法と投資信 託の選び方について、わかりやすく解説します!





2024年10月8日(火) 10:30~12:30

札幌市民交流プラザ 3F クリエイティブスタジオ

抽選 200名 ※ 当選者には入場ハガキをお送りします

無料 ※託児はありません

9月13日(金)※必着

広募方法 お申込みフォーム、またはハガキで①~⑤を記入し、 下記宛先までお申込みください。

- ①郵便番号②住所③氏名④年代⑤電話番号をご記入ください。 ハガキ宛先:〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
- コープさっぽろ共済推進室 講演会係





神戸 孝さん

FPアソシエイツ&コンサルティング株式会社取 締役、CFP®。FP歴は日興證券(株)勤務時代か ら30年超、資産運用に強いFPの第一人者と して評価が高く、金融審議会専門委員や金融 者会議 | 委員、金融広報中央委員会の金融経 済教育推進会議委員、日本FP協会理事などを 歴任。「勝つ投資信託」「NISAで儲ける」(朝日 新聞出版) 「気づいたら貧困層!? | 「女性のため の個人型確定拠出年金の入り方 | (監修・ KADOKAWA) 等著書多数。



●お問合せ:コープさっぽろ共済推進室〈担当:野上、武石〉TEL 011・671・5827 ※月~金10:00~17:00(祝日除く)

●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

コーすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

契約引受団体: **日本コープ共済生活協同組合連合会**

〈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、お店や字配で暮らしに貢献しています。

〈CO・OP共済ニュース〉

石けんは適量を

使用量は製品表示を参考 に。夏場の衣類は汗や皮脂 で汚れやすいので微調整を。



お・湯・洗・濯 が効果的

常温の水ではなく、40℃ぐら いのお湯で洗えば、皮脂汚れ をしっかりと落とし、石けんカ スを防ぐことができます。

北海道では洗濯機をお湯の 蛇口につなげられる家庭も多 いので、ぜひお試しを。

※お湯の使用については事前に洗濯機の 取扱説明書をご確認ください

詰めすぎない

洗濯・すすぎ時に十分撹拌 できるよう洗濯物の量はメー カー表示の80%を目安に。



すぐに干す

洗濯後は洗濯槽に放置せず すぐに干すのがポイント。室 内干しは換気を心がけて。



予洗い

えり・そでなど、汚れのひどい ところは「スノール純石けん」 で部分洗いしておく。



すすぎ2回

洗う工程で落とした汚れが 洗濯物に残らないよう、すす ぎは最低でも2回。





汚れが

無添加

石



洗ったはずの洗濯物の ニオイが気になる…

それ、洗濯槽の カビ・汚れが原因かも!?

カビ対策には洗濯槽の洗浄がおすす め。「シャボン玉洗たく槽クリーナー」 は無添加※石けん・重曹・酸素系漂白 剤のトリプルパワーで、黒カビ、汚れ、 ニオイがごっそり落ちます。

蛍光増白剤・酸化防止剤・合成界面活性剤不使用 (ドラム式洗濯機にはご使用いただけません)



シャボン玉 洗たく槽クリーナー 500g

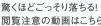
店舗 一部なし

トドック保

暮らしのトドック Vol.25

●注文番号 70564





洗濯機、ドラム式洗濯機どちら ボン玉ス 衣類まで使用できます ろん、赤ちゃん 無添加の

高い洗浄力

弱アルカリ性の石けんは、油汚 れや皮脂汚れなどの酸性の 汚れをしっかりと落とします

|優れた生分解性| 排水された石けんは、短期間 で水と二酸化炭素に生分解 されるから、環境にやさしい

| 肌ケア洗濯

柔軟剤を使わなくても、ふん わり肌あたりの良い洗いあが りに導きます

部分洗いに!



シャボン玉 スノール 純石けん 180g

店舗 一部なし

トドック 保 暮らしのトドック Vol.25

●注文番号 70303

えり・そでやくつ下などのガンコな汚れが スッキリきれいに。下着やベビー衣類・ス タイ、布おむつなどのデリケートな衣類の 手洗いにもおすすめ。純石けん分99%。



洗濯用せっけん シャボン玉スノール つめかえ用 800mL

洗濯用せっけん ボトル 1000mL

店舗 一部なし トドック 保 暮らしのトドック Vol.25

●注文番号 つめかえ用 70248 ボトル 70247







利用者さん一人ひとりの能力や特 性に合った作業を、事業所の支援 員さんがコーディネート。達成感の **積み重ねが自信につながります**



「暑くない? |と声をかければ「大 丈夫 | という利用者さん。「いっぱ い汗をかいてダイエットします |と 心配を笑いに変えてくれました



自分たちが植えた花豆がグングン 育つよう、周囲の雑草を丁寧に抜 き取る利用者さん。秋にはコープ さっぽろのお店に並ぶ予定です



青空の下で汗を流す利用者さん (障がいのある方)。支援員さんに よれば「外で働いた日は精神的に 落ち着き、夜もぐっすり | だそう

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 ビジネスモデル営 優秀賞

竹内農園

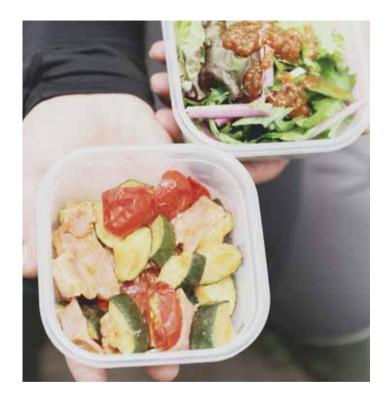
〈北広島市〉

たけうちたくみ 竹内 巧さん・愛さん





レタスを手にハイポーズ!包装を担 当する利用者さんは「葉っぱが折 れないようにやさしく袋に入れてい ます |と教えてくれました



ズッキーニのトマト炒め

ズッキーニとトマト(ミニトマトでもOK)は角切りに、ベーコンは1cm幅に切り ます。ズッキーニを焼き色がつくまで炒め、ベーコン、トマトを加えます。しょうゆ、 にんにく、塩・こしょうで味をととのえたら完成です♪



お昼ごはんは愛さんの手作り弁 当。昼休みは二人にとって貴重な 時間。利用者さんの様子を報告し たり、家族の話で盛り上がったり



春菊の計量。利用者さんの中には 「140g前後 |といったあいまいな 指示が苦手な方も。判断に迷わな いよう、目印をつけています



天気も良かったのでこの日は特別 に屋外ランチ。「たまには外で食べ るのもいいなぁ」と竹内さん。お腹 いっぱいで気づけばウトウト…



午前の作業が終了。利用者さんた ちはそれぞれの事業所に戻って、 お昼ごはんを食べます。午後の作 業もよろしくお願いします!

● 今月のプレゼント

A 宮川農園 とうもろこしと 野菜のセット ※写直はイメージです。

5名様

10名様



B

PIQ 「とうもろこし入り タイ風さつま揚げ」 で使用の器

|名様



C

P2 明治 ジャンボシリーズ 4種詰め合わせ



D

20名様

P43 ABインベプ コロナ エキストラ 330ml 瓶6本セット



● 応募方法 〈応募締切:8月10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(ア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10日(必着)

QI おもしろかった記事とその理由

Q2 わが家の自慢の「長いも」レシピ Q3 「たらこ」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

〒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8月号アンケート」係

WEB https://www.sapporo.coop/about/pr-magazine/apply/index.html

スマホ



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

● 今月のレシピインデックス

とうもろこし	夏野菜の焼き浸し・・・とうもろこし入り冷たい豆乳担々麺・・・とうもろこし入りタイ風さつま揚げ・・・・とうもろこしとズッキーニのシュウマイ・・とうもろこしたっぷりひとロドーナツ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	16 17 18 19 20 21 22 23 23 24 24 25 25 28
ごはん	ほむすび・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	32 41 49
やさい	冷やしきゅうり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	31 33 65
さかな		40 40
もち		44 45
にく		30 68
スープ	ガスパチョ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	33
デザート		3 I 5 I

編集後記

暑くて台所に立ちたくない!季節が到来。レンジを使ったり、合わせるだけだったり、 火を使わずに涼やかにできる料理を集めました(P30~33)。これ、実は時短レシピ でもあります。忙しくて時間がないときにもぜひご活用ください!(こぐれあいこ)

2024年8月コープさっぽろお買得カレンダー

※サービス内容は変更になる場合がございます。詳しくはHPかお近くの店舗へお問合せください。

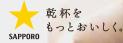
B	月	火	水	木	金	±
28	29	30	31	1 らく 銀合員証 提示で 5% OFF	2 ポイント 10 倍	3 冷食 10% OFF 借 ちょこカ チャージ デー
4 ボイント 10 倍 OFF ちょこカ ちくちん ちょこカ チャージテー	5 ちょこカ チャージ デー	6 ちびっこ キッズ カード シール 2倍 デー	7 ちょこカ チャージ デー	8 ゴーゴー ボイント 10 倍	9	10 冷食 10% OFF 位
11 山の日 ポイント 10 倍	12 振替休日 ポイント 10 倍	13 ちびっこ ナッスカード ちびっこ ナッスカード ちびっこ オイント 10倍	14 *イント 10 倍	15 **コープドラック店限定 ボイント 10倍 5くちん テキージテー 0FF ** スーパーボーナスポイント	16 ちょこカ チャージ デー	17 冷食 10% OFF 代 10 行 イント ラレニカ チャージ デー
18 ポイント 10 倍 チャージ デー	19 ちょこカ チャージ デー	20 ちびっこ カード ちびっこ ウール 2倍 デージ デー	21 ちょこカ チャージ デー	22 ゴーゴー がイント 10 6くちん 倍	23 *イント 10 倍	24 10% OFF #イント 10 倍
25 ポイント 10 倍 のFF 5% 5% 0FF	26	27 ちびっこ ちくちん キンスカード シール2億 をびっこコーブデー 多 ポイント シール2億 ちよこカチャージデー	28	29 =-=- 5<5A	30	31 ちびっこ 冷食 ポイント 10份 デー 10% キャスカード シール2倍 **をぴっこらくらん当日使サービステーは 実施・ゲムをせん。

わいわい 応援 しよう

おうち震災のおともに

お酒と手軽なおつまみも準備して 家族みんなでスポーツ観戦を楽しんじゃおう!





サッポロ クラシック 350ml

店舗 全店

トドック 保 のみものトドック Vol.37・38

●注文番号 855 | 0 ※350ml×6缶入り

ドイツの定番メニューシャウエッセンのマスタードポテト

[材料(2人分)]

シャウエッセン。・・・・・・6本 じゃがいも・・・・・・2個

マヨネーズ・・・・・・大さじ1/2 粒マスタード・・・・・・大さじ1

塩・こしょう・・・・・・・・・・適量

パセリ(みじん切り)・・・適量

「作り方]

- ①じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、ゆでる。
- ②竹串がすっと通るくらいになったら、シャウエッセンを入れ、 さらに3分間ゆでる。
- ③①と②を取り出し、粒マスタード、マヨネーズ、塩・こしょう で味をととのえ、パセリを散らす。

日本ハム シャウエッセン® 117g×2袋

店舗 全店 トドック 週 8月1・3・4週





日本ハム チキチキボーン® 165g

店舗 全店

トドック なし



サッポロ 濃いめのレモンサワー 350ml

店舗 一部なし

トドック 保 のみものトドック Vol.37・38

●注文番号 86968

クラシック6缶×シャウエッセン 濃いめのレモンサワー6缶×チキチキボーン

店舗でのみ \ ボーナス 🕝 🦳 ポイント 同時購入で / ポイント 2 付与!

アプリ登録会員なら さらに追加で

20ポイント付与!

※クラシック350mlと500mlの6缶パックとゴールデンカムイ缶も対象。 ※濃いめのレモンサワー350mlと500mlの6缶パックが対象。

※シャウエッセンは大袋と117g×2袋いずれも対象。

-------期間:7月21日(日)~8月20日(火)

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。



