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
ご自由にお持ちください



かいたい。

9月号
2024［vol.150］

つなぐ COOP SAPPORO

＼料理でちょい足し乳たんぱく／

クロックムッシュ

（ハムとチーズのホットサンド）



［材料（1人分）］
食パン（8枚切り）……2枚
明治北海道十勝
とろけるスライス濃い味……2枚
明治北海道十勝
十勝産熟成3種のチーズ……20g
ロースハム……2枚
バター……適量

［作り方］
①食パンの両面にバターを塗り2枚1組にして、間にとろけるスライス1枚・ハム2枚・とろけるスライス1枚の順にはさむ。上になる面には十勝産熟成3種のチーズをのせる。
②オーブントースターに入れ、上のチーズがとろりとして少し焼き色がつけば完成。

これ使いました！



明治北海道十勝
とろけるスライス濃い味
7枚

店舗 一部なし　トドック なし



明治北海道十勝
十勝産熟成
3種のチーズ

店舗 一部なし　トドック 週 9月1週

＼9月11日はたんぱく質の日／

健康にアイデアを
meiji

明治の乳(New)提案！

たんぱく質は私たちの体にとって必要不可欠。毎日しっかり取ることが大切です。ただ、それを考えて毎日の食事をつくるのは大変。そんなときにうれしいのが牛乳や乳製品。調理いらずなのでいつでも手軽にたんぱく質が取れちゃいます。

どうして9月11日がたんぱく質の日？

ちょこっと豆知識

私たちの体をつくるたんぱく質が、合計20種類のアミノ酸から構成されており、その内9種類は体内で合成できず食事から摂取するしかない「必須アミノ酸」といい、残りの11種類を非必須アミノ酸といいます。この9と11から9月11日としています。たんぱく質は、三大栄養素のひとつで筋肉や骨、皮膚、髪、血液などを形成する重要な役割を果たしています！

Point！ 毎日の健康維持・増進に向けては、1日+10gのたんぱく質摂取を目指そう！

＼いつもの生活でちょい足し乳たんぱく／



明治おいしい
低脂肪乳200mlで
たんぱく質+7.4g



明治ブルガリアヨーグルト
LB81プレーン180gで
たんぱく質+6.1g



明治北海道十勝
6Pチーズ2個（32g）で
たんぱく質+7g

※明治おいしい低脂肪乳、ブルガリアヨーグルト、北海道十勝6Pチーズはコープさっぽろ店舗（一部を除く）や宅配システムトドックでお取り扱いしています。

目次

04 The LEGEND of the SALMON KINGDOM
鮭王国の物語

08 **日本一のサーモンをつくれ**
～函館サーモン 後発の戦略～
株式会社マルナマ古清商店
函館市漁協 函館サーモン養殖部会

16 **あいこさん家の鮭レシピ**

22 **わが家の鮭レシピ！**

26 **びっくり王子とつっこみ玉子**

28 こどもレストラン プチ
30 くらしのヒント おうちも地球もハッピーに。
34 COOPのあたらしいあたりまえダ塾
36 コープDEトーク
38 トドレポ
43 おうちで手軽にアジアごはん
48 あのコープ商品、試してみました！
51 ちょこっと“150号記念”感謝企画
52 インフォメーション
54 今月のピックアップギフト
57 今月のスペシャルパッケージツアー
58 今月のうつわ時間 特別編
64 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
65 9月コープさっぽろお買得カレンダー



特集 鮭

＼買えます！／



キングサーモンの部位がわかる！
一本買い!! キングサーモン解体パズル
トドック 9月1週～10月1週 ●注文番号 89999
※カタログ掲載はありません。お届けはご注文の翌々週になります。

インスタで表紙の撮影裏話も公開！

Cho-co-tto バックナンバーはこちらから！

第150号
2024年8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
池真由、對馬千恵、木村野乃香
前田帆乃香
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。
A・(1)-160095

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
週 …… 週刊トドック企画週
北 …… 北海道応援トドック企画週
m …… mimiyori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。

つなぐ COOP SAPPORO
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
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。

○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 0120・502・112
○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 0120・271・620

The LEGEND of the SALMON KINGDOM

鮭王国の物語

さあさ、お立ち会い。
お急ぎでない方は
どうぞ聞いてくださいな。

ご存じ、「魚の王様」
鮭にまつわる物語。
昔々あるところに
鮭の王様が治める
それはそれは
豊かな国があったそうな…。



エピソードⅠ

王国の繁栄

スマホも車も文字さえもない、はるか太古の昔から、鮭王国の鮭たちは人間に愛されてきました。縄文時代の遺跡からは鮭の絵や骨の化石が見つかっています。塩焼き、ムニエル、鮭茶漬け…。はて、どう食べたのかはわかりませんが、なにしろ鮭が遡上（そじょう）する場所は人目につきやすいので、手に入りやすかったのでしょう。アイヌの人々は「カムイチェプ（神の魚）」と呼んで鮭を天の恵みとあがめました。頭も尻尾も内臓も、何一つムダにせずに食べ、残った皮で服や靴を作って寒さをしのぎました。いにしえの人々は決して鮭を取り過ぎることなく、おかげで鮭は子孫を増やし、王国は繁栄しました。



鮭を愛したのは人間だけではありません。海で育ち、その豊かな養分を運び込む鮭は、森の動物や植物にとっても重要な栄養源となって森に豊かさをもたらしました

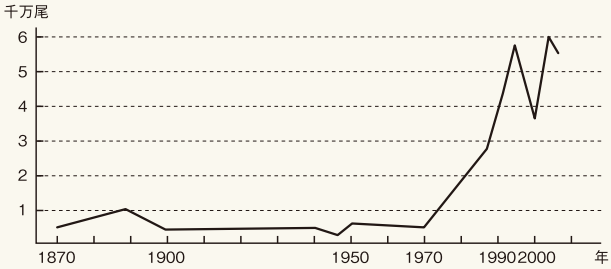
エピソードⅡ

ふ化放流大作戦

鮭王国の鮭たちはその後、貢ぎ物や交易に用いられるようになりました。すると人間は自分たちが食べる以上に鮭を捕獲するようになりました。「鮭を取るほど国が富む」と考えた人々はどうにか鮭を増やせないかと頭をひねります。そうして江戸時代には天然繁殖法が開発されました。明治になると西洋の人工ふ化技術が日本に入り、1888年に札幌農学校二期生である伊藤一隆（いとうかずたか）が千歳に中央ふ化場を建設して本格的な人工ふ化放流事業を始めます。それから80年余り。試行錯誤の末、1970年頃からふ化事業の成果が表れ、それまでは北海道の鮭来遊数は200～500万尾でしたが、1975年に1000万尾を、2004年には6000万尾に達しました。



北海道の鮭来遊数



鮭と健康

鮭には健康に役立つ成分が多く含まれています。その一部をご紹介します。

〈タンパク質〉

必須アミノ酸を多く含み、その量やバランスを点数化したアミノ酸スコアは100点満点!牛肉や豚肉もアミノ酸スコア100ですが、鮭は低カロリーで消化吸収率の高さが特徴です。

可食部100gあたり	エネルギー	タンパク質	アミノ酸スコア
シロザケ	124kcal	22.3g	100
牛肉（和牛、もも）	235kcal	19.2g	100
豚肉（もも）	211kcal	19.5g	100
鶏肉（若どり、もも）	190kcal	16.6g	100

出典:日本食品標準成分表（八訂）増補2023年

〈脂質〉

魚の脂にはEPAやDHAという体によい脂肪酸が多く含まれています。これらの脂肪酸には血液をサラサラにしたり、血管を若返らせたり、記憶力を高める効果が期待できます。

〈アスタキサンチン〉

鮭の身がサーモンピンクなのは、アスタキサンチンという色素が原因です。アスタキサンチンは体に有害な活性酸素をやっつける働きがあり、免疫力を正常に保つ上でも重要です。

取材・文・編集／長谷川圭介　デザイン／佐孝優　イラスト／こぐれけいすけ

エピソードⅢ

敵か？味方か？サーモンと呼ばれた魚

１９７０年代後半、日本から遠く離れたノルウェーやチリで鮭の大規模な海面養殖が始まります。養殖の対象となったのは、アトランティックサーモンやトラウト（ニジマス）など、鮭王国の鮭（シロザケ）とは別のサケマス類でした。それらは「サーモン」と名づけられ、80年代から日本に大量に輸入されるようになります。彼らの特徴は〈生のまま刺身で食べられる〉ことにありました。天然の鮭にはアニサキスなどの寄生虫がいる可能性がありますが、エサや水をコントロールして育てる養殖のサーモンは寄生虫の心配がないのです。脂がのったサーモンの刺身に、たちまち人々は魅了されました。マルハニチロの調査によれば、回転寿司でよく食べるネタの１位は13年連続で「サーモン」だそうです。※

鮭のなかま（サケマス類）

サケ科サケ属には、さまざまな種類のなかまがいます。
ここではその一部を紹介します。

シロザケ



日本で一般的に鮭といえばシロザケを指します。秋に取れるものを「アキサケ」や「アキアジ」。春～夏に取れるものを「トキシラズ」。回帰途中の若いサケを「メジカ」と呼びます。

カラフトマス



サケ属では最も海洋生活に適し、資源量も豊富。日本ではオホーツク海沿岸域や根室海峡などに遡上します。缶詰などの加工品にも使用される鮭のなかまです。

サクラマス



北海道では、その名の通り、冬から春にかけて水揚げされます。別名「本マス」。海へ降りずに一生を河川で過ごす個体もあり、降海前の幼魚とあわせてヤマメと呼ばれます。

ギンザケ



養殖に向いた鮭のなかまで、日本では特に三陸地方で海中養殖が盛んです。国産の旬は春～夏。脂肪分が多く、身が締まっているので、缶詰や燻製に使われることもあります。

ニジマス



一生を河川（淡水域）で過ごすものをニジマス、海に降りるものをテツガシラと呼びます。育てやすくおいしいことから養殖に適した鮭のなかまです。

※マルハニチロ「回転寿司に関する消費者実態調査 2024」より

エピソードⅣ

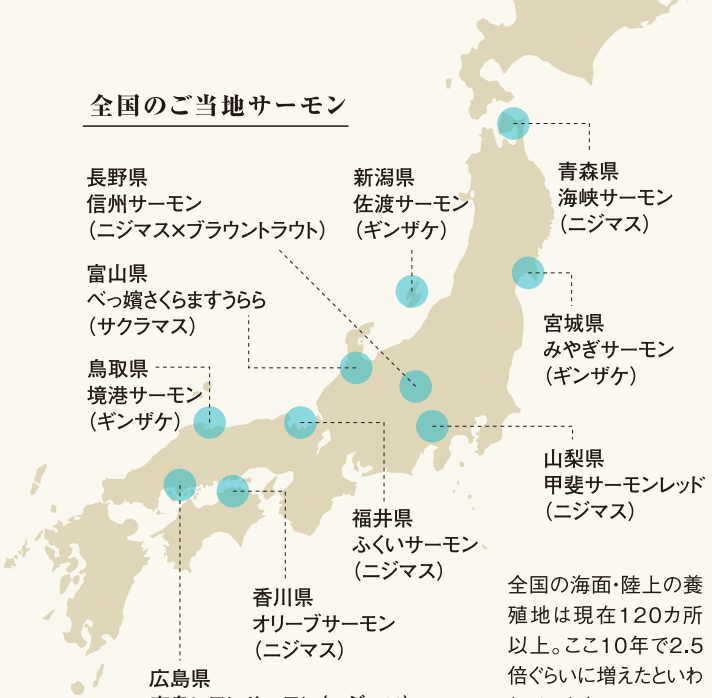
鮭王国の新時代

実は日本でも古くから鮭の養殖は行われてきました。その歴史は１５０年近く前にさかのぼります。１８７７年、米国で鮭のふ化方法を学んだ関沢明清（せきざわあけきよ）が東京の養魚池でニジマスのふ化・飼育に成功します。その後、日本各地でニジマスの内水面養殖（川や湖で行う養殖）が行われました。また、１９７０年代には鮭の海面養殖事業が始まります。70年代後半にはギンザケの養殖がフォーカスされるようになり、現在も宮城県を中心に盛んに行われています。

近年はサーモン人気を追いかけるように「ご当地サーモン」の開発が全国で活発化しています。海水温の上昇によって天然鮭の不漁が続く中、国内の養殖サーモンに熱い視線が注がれています。サーモンとの共存共栄は、もはや鮭王国の鮭にとってサケられない道なのでしょう。鮭王国に新時代が訪れる日も、近いかもしれません。



全国のご当地サーモン



全国の海面・陸上の養殖地は現在120カ所以上。ここ10年で2.5倍ぐらいに増えたといわれています

北海道でも
「ご当地サーモン」に
取り組む地域が増えています。
今回はその一つ、**函館サーモン**を取材しました!

■参考文献／井田齊・奥山文弥「サケマス・イワナのわかる本 改訂新版」、MARUHA NICHIRO「サーモンミュージアム」、読売新聞オンライン2024年6月11日「養殖サーモン、ご当地ブランド120以上…東日本大震災被災地

日本一の

株式会社マルナマ古清商店
函館市漁協 函館サーモン養殖部会



取材・文・編集／長谷川圭介　写真／細野美智恵　デザイン／佐孝優

サーモンをつくれ

～函館サーモン 後発の戦略～



工藤友裕さん
株式会社マルナマ古清商店
営業1部 課長
（2006年入社）

松川雅樹さん
株式会社マルナマ古清商店
魚介・藻類養殖事業室
（2020年入社）

〈序章〉

「漁火を消さない」

1939年創業の水産物総合商社「株式会社マルナマ古清商店」。仲卸業を主軸とする会社でありながら、イカ釣り漁船を所有する。なぜか。4代目社長・古伏脇隆二は言う。「函館から漁火を消してはならない」と。しかし、ここ数年はイカそのものが前浜から姿を消していた。海が変わりつつあることを古伏脇は認めないわけにはいかなかった。このままではいけないと考えた古伏脇は「取る漁業」から「育てる漁業」に活路を見出す。養殖だ。古伏脇は社内に魚介・藻類養殖事業室を立ち上げ、新規事業の舵取りをある男に任せてみることにした。

〈第1章〉

一本釣り

「養殖サーモンをやってみないか」

函館市漁協の職員・松川雅樹は、古伏脇からそう声を掛けられて目を丸くした。どうして自分が…？古伏脇とは市場で顔を合わせれば立ち話をする間柄ではあった。漁海況や市場動向といった話を漁協職員の立場ですることがあり、古伏脇が養殖ビジネスに興味を示していることにも気づいていた。しかしまさか自分に白羽の矢が立つとは。ただ、松川はすぐにおもしろいと思い直した。鹿部町の漁師の家に生まれた松川には、漁師が華やかだった時代の記憶があった。それに比べて今は…。でももしかすると、イカの不漁が続き、元気を失いかけている函館の港に、光をもたらすことができるかもしれない。「やらせてください」。松川は力強く答えた。

2019年、養殖サーモンプロジェクトが始動した。松川は函館市国際水産・海洋総合研究センターの中にあるマルナマの研究室に通い、イトウやニジマス、キングサーモンなどの試験養殖を行った。もともと研究職だったわけではない。仕事柄、魚には精通していたが、研究とは無縁の人生を送ってきた。しかし、魚の生存率や成長スピードのデータを取り、マーケットをにらみながら養殖ビジネスで勝つための戦略を考えることを、松川は心底楽しんだ。

函館サーモンのいけすは函館山のふもと、入舟漁港（函館漁港）にある。育成期間は11月～翌年7月。半年間で5倍の大きさに成長する



「養殖サーモンができました」

プロジェクト開始から1年。松川は古伏脇に事業プランを報告する。松川が選んだ魚種はニジマスだった。ニジマスは育てやすく、何より食味がいい。ニジマスを海で育てる海面養殖は全国に先行事例があり、技術的にも確立されている。それゆえにレッドオーシャン（競争が激しい市場）でもある。報告を聞いた古伏脇は「彼と組んで全国を回りなさい」と言い、ヒゲを蓄えた男を紹介した。工藤友裕（くどうともひろ）。松川より1つ年下だが、社歴は長く、道内外にパイプを持つマルナマ営業部のエースだ。

言葉通り、松川と工藤は全国を巡り、各地のご当地サーモンを視察した。マーケットを調査すればするほど、自分たちが後発であることを思い知らされた。だったらナンバーワンを目指すしかない。水産物総合商社であるマルナマの強みは生産から加工、販売まで一気通貫で手がけられることにある。これを最大限に生かした育て方・売り方が自分たちならできるかもしれない。工場長を交えて何度も話し合い、出てきた答えの



水揚げは機械を使わず、タモで魚をすくいあげる。水揚げ数量は1日に約900尾。かなりの重労働だ



すぐに船上で活締め処理を行う。血などの廃液は海に捨てず産業廃棄物として適切に処理する



陸に揚げたら急いでトラックに移し替えて工場へ搬入。鮮度を落とさないようスピード命だ

一つが週一水揚げ・週一販売だった。水揚げは本来、1回の作業で多くの魚を揚げた方が効率的である。一度に大量に加工し冷凍しておけば、注文に合わせて出荷できる。しかし彼らの作戦はこうだ。毎週火曜日に一定量を水揚げ、即日加工する。1日寝かせて熟成をかけ、木曜日に生のまま出荷する。「刺身として一番良い状態で週末を迎える」ためだ。水揚げ方法にもこだわった。一般的にはクレーンを使って魚を一気に引き揚げるところ、魚同士が重なって圧死しないようタモですくうことにした。水から揚げた魚は間髪を入れずに活締めし、氷の入った水槽で脱血する。陸に揚げたら即座にトラックで加工場へ運搬し、腹を割いて内臓を抜き、氷を詰めた発泡スチロールの箱に詰める。1匹ずつ素早く、丁寧に。非効率ではあったが、それが品質向上のための最適解だった。

養殖は地元漁師と共同で行った。イカ釣り漁船を所有するマルナマが漁協組合員の一員として有志を募り、部会を立ち上げた。海面養殖初年度の2021年はいけす1基で400尾、翌年は3基5000尾、3年目の今季は6基1万1000尾の稚魚を放流。11月の放流から翌年の水揚げ（5月下旬〜7月上旬）ま



銀色に美しく輝く函館サーモン。迅速に処理するためサーモン特有のくさみはなく、上質な味わい



計量を終えたら氷と一緒に箱詰め。一度も冷凍をかけることなく、チルドの状態で出荷する



工場に到着したら即座に一次加工開始。1尾ずつ包丁で腹を割き、内臓と血合いを丁寧に取り除く

で、松川は毎日船に乗っていけすに通う。月に一度は自ら海に潜り、魚の様子や海水状況を確認して気づいたことがあればすぐに手を打った。たとえばエサは当初水に沈むタイプを使用したが、海水が汚れるのを防ぐため浮きエサに切り替えた。さらに今季からイカを混ぜ込んだところ、エサの食いつきが良くなり、サーモンそのものの味も向上した。

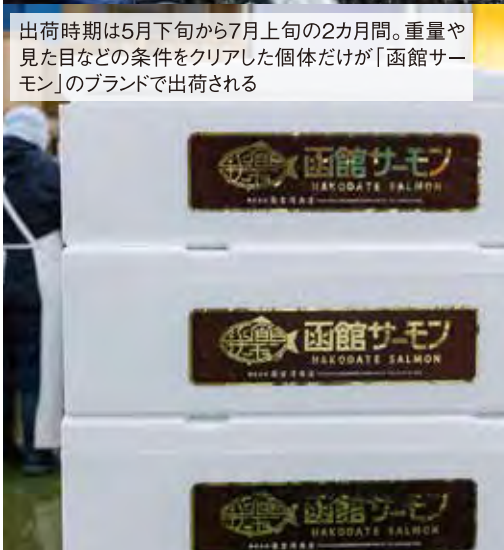
〈第3章〉

日本一のご当地サーモンを

手間をかけた分、コストにも影響する。松川と工藤のサーモン（彼らは函館サーモンと命名した）の販売価格は、全国のご当地サーモンと比べても高い部類だった。どんなに自信のある商品でも手にとってもらわなければ始まらない。海面養殖の初年度、工藤は函館市内にあるなじみの小売店や飲食店を巡り、何度も頭を下げた。価格を聞いて驚く人もいたが、「工藤君の頼みなら」と快く買ってくれる人も多かった。そこからは早かった。「脂が上品でうまい」と評判を呼び、再注文が相次いだ。次第に市内のみならず道内外から問合せが来るようになり、2024年産からは本州への出荷も開始した。忘れられないことがある。本州のある取引先から「全国のご当地サーモンを食べ比べてきたけれど、函館サーモンが日本一うまい」と言われたのだ。地元というひいき目抜きの評価に、松川と工藤は抱き合って泣いた。信じてやってきたことが間違いではなかったと確信できた瞬間だった。



タモですくいあげると力強く体をくねらす函館サーモン。イカを使用したこだわりのエサと徹底した生育管理、函館の海洋環境が元気な魚を育てる



出荷時期は5月下旬から7月上旬の2カ月間。重量や見た目などの条件をクリアした個体だけが「函館サーモン」のブランドで出荷される

この時季は、ぜひ天然の鮭をお楽しみください。

〈第4章〉

三つのねがい

函館サーモン事業には三つの目的がある。一つは漁業振興。不漁続きで寂しくなった漁港を活用し、高齢の漁業者も働ける養殖業のビジネスモデルを確立して港に活気を取り戻すこと。一つは観光振興。函館の名前を冠した新たな観光資源をつくること。最後の一つは若者の地域定着。函館には4つの大学があるものの、卒業後は就職で函館を離れる人がほとんどだ。函館サーモンを魅力的な事業に育て、働く場を創出し、若者の流出を防ぐこと。「理想論と鼻で笑われるかもしれないけれど、その理想論も少しずつ形になってきた」。松川は照れくさそうに言う。1基から始まったいけすは6基となり、育成環境も安定した。港湾の規模と生産体制を考えると、これが一つの完成形といえる。今後はこの入舟モデルをブラッシュアップしながら、求めがあればコンサルタントも請け負う構えだ。観光振興の面では今年、函館サーモンがふるさと納税の返礼品に決まった。発信力はさらに高まるだろう。若者の地域定着には、松川は教育面で貢献する。北大水産学部で海面養殖技術を指導。それが縁で今季の水揚げには地元の大学生が手伝いに来てくれた。

古伏脇の思いから始まった事業は、6年目の今年、大きく歯車が動き出した。いけすの函館サーモンが飛び跳ねて、銀のうろこが輝いていた。

（文中敬称略）

●函館サーモンは5月下旬～7月上旬に函館地区を中心としたコープさっぽろ店舗でお取り扱い予定です。



お手伝いに来ていた学生の皆さん。左から北大水産学部4年井阪子龍さん、北海道教育大学4年関瞬ノ介さん、北大水産科学研究院の山崎祐人さん

お互いを信頼し、ときに意見をぶつけ合う工藤友裕さんと松川雅樹さん。このコンビじゃなければ、函館サーモンは生まれなかったかもしれない



食卓に並ぶ定番食材の鮭。
ちょっとしたコツで今までよりもっとおいしく！

あいこさん家の鮭レシピ

北海道に来て、さらに鮭が大好きになった
こぐれあいこさんにご自宅でよく作る
おすすめの鮭レシピを教えていただきました。



家庭料理研究家
こぐれあいこさん

小樽で料理教室を開催。東京から北海道に移住後、鮭があまりに身近で、おいしくて、レシピがどんどん増えました。いくらを仕込んだり、鮭の遡上を見ると道民になったな〜と感じます♪

\ aikorecipe.1 /

鮭のフライ

定番かつ王道！オススメバッター液でガリッと揚がる！



調理時間 約30分

約280kcal、塩分0.2g／1人分

●材料（2人分）

生鮭……2切れ（約200g）
塩・こしょう……各少々
★［小麦粉…大さじ2くらい
　牛乳 ……大さじ2くらい］
パン粉、揚げ油……各適量
千切りキャベツ、レモン（くし切り）、パセリ、ソース……各適量

1



鮭は小骨を取り除き、ひと口大に切る。両面に塩・こしょうをふり、10分以上置き、水気をよくふきとる。

厚い部分（背側）の真ん中辺りに太い骨アリ！指でなぞって骨抜きでしっかりとる。

2



★をよく混ぜ合わせドロッとしたバッター液を作る。

POINT

小麦粉と牛乳を混ぜたバッター液を使うことで卵なし＆ひと手間減！

3



鮭に2をからめ、パン粉をまんべんなくつける。

4

180℃の油でときどき返しながらきつね色に揚げる。器に盛り、千切りキャベツ、パセリ、レモン、ソースを添える。

編集／木村野乃香　レシピ／こぐれあいこ　撮影／KATOMI　スタイリング／尾崎綾　デザイン／佐孝優　器提供／葉原裕久



鮭の焼き漬け

いくらと親子丼にしても♪

調理時間 約25分
（漬け込み時間を除く）

約224kcal、塩分1.4g／1人分

●材料（作りやすい分量）

生鮭
……4〜6切れ（約400g）
★ しょうゆ……大さじ2
★ 酒……大さじ2
★ みりん……大さじ1〜2
★ 赤唐辛子……1本
米油、片栗粉……各適量
いくら……お好みで

CHECK

冷蔵庫で4、5日保存可能です。

1



小鍋に★を合わせ、ひと煮立ちさせ冷ます。

2



鮭は小骨を取り除き、半分に切る。水気をよくふき、片栗粉を薄くまぶす。

3



フライパンに1cmほどの油を中火であたため、両面こんがりと揚げ焼きする。

4



熱いうちに、①に漬け込む。一晩置いたら完成。

鮭のポテト焼き

ちょっと変わり種！
鮭とじゃがいも、旬が同じものは相性よし！



調理時間 約40分

約282kcal、塩分0.7g／1人分

●材料（4人分）

生鮭 4切れ（320gくらい）
★［塩……少々
　酒・しょうゆ　各小さじ2
じゃがいも（メークイン）
……4個（約400g）
溶き卵……1個分
小麦粉…大さじ2＋適量
米油……大さじ2〜3
ベビーリーフ、レモン（くし切り）、わさび、ポン酢
……各適量

1



生鮭は小骨を取り、半分にそぎ切りし、★をまぶし10分以上置く。

2



じゃがいもは3mmの細切りにし（水にさらさない）、塩少々（分量外）をまぶす。鮭につける直前に水気をふき、小麦粉大さじ2をまぶす。

3



①をザルにあげ水気をふき、小麦粉適量を薄くまぶす。溶き卵にくぐらせ、じゃがいもを全体につけ押さえる。

POINT ｜ きっちりついてなくても、焼くとくっつくので大丈夫!

4



フライパンに米油を中火で熱し、③を皮目から入れる。焼き目がついたら裏返し、3〜5分こんがり焼く。

POINT ｜ フライ返しにのせて入れると簡単!

5



食べやすく切って器に盛り、ベビーリーフ、レモン、わさびとポン酢を添える。



調理時間 約30分

約272kcal、塩分3.6g／1人分

●材料（4人分）

生鮭‥‥4切れ（約400g）
★［塩‥‥‥小さじ2/3程度
　粗挽き黒こしょう 少々］
あさり‥‥‥‥‥‥‥400g
ミニトマト‥‥‥‥‥‥8個
黒オリーブ（種なし）16粒
にんにく‥‥‥‥‥‥1片
パセリ（みじん切り）1枝分
☆［水・白ワイン
　‥‥‥‥‥‥各1/2カップ］
オリーブオイル‥‥大さじ2

1



生鮭は両面に★をふり10分ほど置き、水気をふく。

塩味はしっかりめに！

2



あさりは砂出しし、流水で洗う。ミニトマトは半分に切り、にんにく、パセリはみじん切りにする。

3



フライパンにオリーブオイル大さじ1を中火で熱し、鮭を並べ入れ、両面にこんがりと焼き色をつける。

4



③のフライパンの空いた所でにんにくを弱火で炒め、香りが立ったら、あさり、ミニトマト、黒オリーブ、☆を加え、ふたをして強火にする。

5



煮立ったら弱めの中火にし2分ほど蒸し焼きし、火を止め3分蒸らす。オリーブオイル大さじ1をさっと回し入れ、パセリを散らす。

POINT ｜ アクアパッツァとは、南イタリアの漁師料理。残った汁にパスタを加えてスープパスタにしてもおいしい♪

鮭とたらこのごはん

秋いっぱいのごはん



調理時間 約50分
（漬け込み時間を除く）

約323kcal、塩分1.3g／1人分

●材料（4人分）

- 米……2合
- 塩鮭（甘口）……1切れ
- たらこ……1腹（約40g）
- しめじ……1/2パック
- ★ 酒……大さじ1
- ★ 塩……小さじ1/2
- 大葉……5枚

白鶴酒造
まる 2,000ml
店舗 一部なし
トドック
保 のみものトドック Vol.38
●注文番号 87530

おすすめはコレ！

1



米は洗って炊飯器に入れ、2合のラインまで水を入れ30分以上おく。

2



しめじは石づきをとりほぐし、大葉は千切りにしさっと水にさらす。

3



①に、★を入れて軽く混ぜ、鮭、たらこ、しめじをのせ普通に炊く。

4



炊けたら、鮭を取り出し、皮と骨を取り除いて戻し、さっくりと混ぜる。

5



器に盛り、大葉をのせる。

鮭のアラ汁

最後までおいしく使い切る！



調理時間 約25分
（漬け込み時間を除く）

約136kcal、塩分5.6g／1人分

●材料（4人分）

水　3と1/2カップ（700ml）
昆布……8g
鮭のアラ（頭、中骨など）
……約300g
塩……大さじ1くらい
大根……約100g
長ねぎ……10cm
みそ……30〜40g
酒……大さじ1程度

1



鍋に水、昆布を入れ、30分以上置く。

2



鮭のアラはぶつ切りにし、塩をまぶし10分ほどおく。大根はいちょう切り、長ねぎは斜め薄切りにする。

3



②のアラをザルにのせ、熱湯を回しかける。冷水にとり、血合いなど洗い流す。

4



①の鍋を中火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出し、大根を入れ火を通す。アラを入れ、煮立ったらあくを取り、弱火で3分ほど煮る。

5



みそを溶き入れ、酒を加え味をととのえる。長ねぎを入れさっと火を通し器に盛る。

POINT

このひと手間で生臭みが消える!



おすすめはコレ！

フンドーキン醤油
九州そだち 麦みそ
1kg

店舗 一部なし
トドック
保 いつでもトドック Vol.22
●注文番号 21753

器を提供いただいた葉原裕久さんについてはP58でご紹介しています。

わが家の鮭レシピ！

580通のご応募をいただきました。ありがとうございます！

読者の皆さんから寄せられたレシピをご紹介します。



鮭のトマトバジル焼

●札幌市 あい様

材料(2人分) 生鮭2切れ、塩・こしょう各少々、薄力粉少々、バター10g、トマト中1個、バジル4～5枚

作り方 鮭に塩・こしょうをする。薄力粉を振りかけてバターを熱したフライパンで焼く。両面焼いたら取り出し、そのままのフライパンに1cm角に切ったトマトを温める程度に炒め、ちぎったバジルを入れて和える。焼いた鮭にかけていただきます。

●大1＝大さじ1　小1＝小さじ1

あなたのいちおしレシピをP64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9月10日(火)。

※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 なるほど商品レシピ

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



鮭の煮付け

●札幌市 Y様

材料(2人分) 生鮭2切れ、しょうが1片、A[酒大3、水大3、みりん大1、しょうゆ大1、砂糖大1/2]
作り方 鍋に薄くスライスしたしょうがとAを入れて煮立たせる。鮭を加えて落としぶたをして約5分煮る。

鮭のカルボナーラ

●新十津川町 サニー様

材料(1人分) 焼鮭1/2切れ、スパゲティ100g、オリーブオイル大1、にんにく1片、玉ねぎ1/4個、牛乳100ml、パルメザンチーズ15g、塩約小1/3(鮭の塩加減によって調整)、卵黄1個、こしょう、パセリ各少々
作り方 スパゲティをゆでる。フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを入れて熱する。薄くスライスした玉ねぎを加えて炒め、牛乳とパルメザンチーズを加えたら沸騰しないように弱火で炒める。焼鮭をほぐし入れ、塩、こしょうで味をととのえる。スパゲティを加えて火を止め卵黄を加えてよく和える。刻みパセリを振りかける。



鮭と野沢菜の混ぜごはん

●札幌市 佐々木様

材料(2人分) ご飯1合分、焼鮭1切れ、野沢菜漬け50g、白ごま小1/2

作り方 ご飯にほぐした焼鮭、細かく刻んだ野沢菜漬け、白ごまを加えてよく混ぜる。





鮭ザンギ

●札幌市 サラ様

材料(2人分) 生鮭半身(約350g)、塩・こしょう各少々、A[しょうゆ大1と1/2、酒大1/2、すりおろししょうが1片、すりおろしにんにく1/2片]、片栗粉、揚げ油各適量

作り方 鮭は骨を除いてひと口大に切り塩・こしょうを振って下味をつける。袋にAを入れて鮭を加え冷蔵庫で1時間ほど置く。片栗粉をまぶして180℃の油で揚げる。

\ 第1回 /

わが家のいちおしレシピ選手権

レシピ大募集！

お題：なるほど商品で簡単レシピ

コープさっぽろの「なるほど商品」を使った、
簡単でおいしい時短レシピを読者の皆さんから募集いたします！

～下記のいずれかの商品を使ってご応募ください～


コープさっぽろ
道産玉ねぎツブツブの
ドレッシング


コープさっぽろ
うま味がしっとり
塩こんぶ


コープさっぽろ
くちどけなめらか
ふわふわはんぺん


コープさっぽろ
煮込みよし焼いてよし
プリプリのさつま揚げ


コープさっぽろ
利尻昆布とお酢だけの
上品な旨みとろろ昆布


コープさっぽろ
香ばしい
深煎りのきな粉

募集締切 2024年9月10日（火）

応募方法 P64アンケートにてレシピをご記入ください。

結果発表 2024年12月号誌面

※誌面掲載者さまには9月中旬頃にご連絡をさせていただきます。



鮭のキムチホイル焼き

●岩見沢市 つのもん様

材料（2人分） 生鮭1切れ、キムチ50g、にんじん20g、玉ねぎ20g、油少々

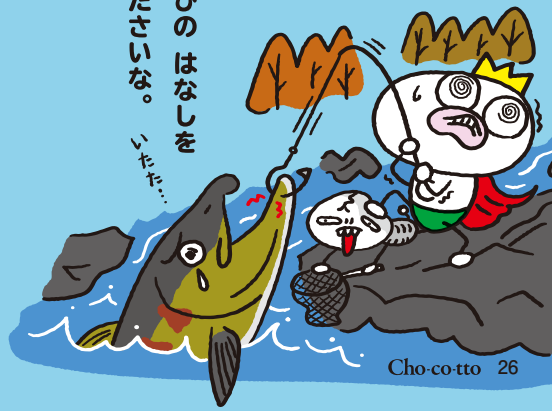
作り方 ホイルに油を引いて鮭を置き、千切りにしたにんじんと細切りにした玉ねぎ、キムチをのせてホイルで包む。フライパンに置いてふたをして、火にかける。弱火で約10分加熱する。

ぴっくり王子と つっこみ玉子

さく・え：W.けいすけ

ぴっくり王子と
つっこみ玉子が
かわで つりを
していると
おおきな さけが
かかりました。
ながい ながい たびの はなしを
どうぞ きいて くださいな。

いたた…





だい1まく

いまから 4ねんぐらい まえ。
かわで うまれた わたしは
みなしごの なかまたちと
うみへ おりました。
ぼうけんの はじまり です。







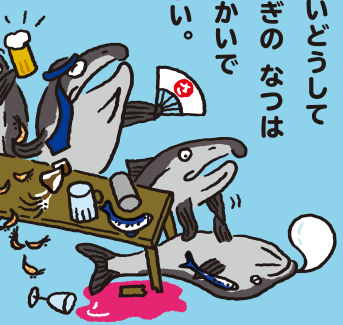
だい2まく

ほっかいどうから
ちしまれっとうを ぬけて
きたへ きたへ。やがて
ベーリングかい という
さかなの だいとかいに
やってきました。
オキアミ！ イカ！ イワシ！
ベーリングかいは
ごちそうの うみ！
ロシアや アラスカで うまれた
さけも あつまって
まいにち だいえんかい です。

※あかじは 天敵

だい3まく

あきになると わたしたちは
アラスカわんへ いどうして
ふゆを こし、つぎの なつは
また ベーリングかいで
えんかい ざんまい。




ほっかいどう
ただいま！
わたしの ふるさと！
ただいま！
ははなる だいちよ！
ヒグマ
オホーツクかい
ちしまれっとう
1
5
だい4まく
ベーリングかいで
3かいめの なつ。
なにか おおきな ちからに
ひきよせられるように
わたしたちは
おとぎだしました。
ちしまれっとうを ぬけて
みなみへ みなみへ。
だい5まく
なつかしい においに
みちびかれて
むちゅうで およぐうちに
ほっかいどうに
かえってきました。
…というわけですから
どうか つりばりを
ぬいて ください な。
トド
60～70cm
10,000,000
おうじは せが
30センチだから
おうじ
1おくにんぶん
30センチ
はうあ!!
ごめん ごめん。
どれぐらい
およいだの？
あー、
3まんキロ
ぐらいです。

こども レストラン プチ

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

ごまおはぎ と あんおはぎ

〈ざいりょう・8こぶん〉

- もち米……1ごう
- みず……130ml
- さとう……小さじ2
- つぶあん……400g
- ★ くろすりごま……大さじ1
- ★ さとう……大さじ1
- ★ しお……ひとつまみ

さあ、つくろう！

★もちごめをたこう！



①もち米をやさしくあらい、30分ほどみずにつける。

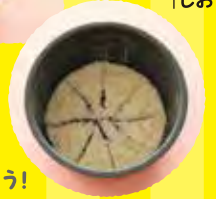


②みずをきり、すいはんきに入れて、みずを入れる。



さとう？

③さとうをくわえてすいはん！



たきあがったら、8こにわけておこう！

★ごまをじゅんび！



★のざいりょうをちいさなボウルに入れ、まぜあわせておく。

★あんこをじゅんび！



つぶあんは30gを4つと、70gを4つにわけ、まるめておく。



CO・OP つぶあん（北海道十勝産小豆使用）400g

店舗 一部取り扱いあり

トドック なし

あんこはこれがおすすめ。1パックつかいきりで◎！

時間がたってもかたくならないようにするためです！

をつくる！

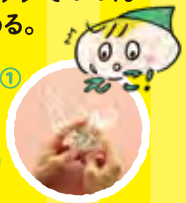


①ラップの上にもち米をのせて、手でひろげる。

をつくる！



①ラップにもち米を1つのせ、ラップでつつんでまるめる。



ごまおはぎ①でつかったラップをさいりよう！

萩の花 = おはぎ

秋のお彼岸ころにさく
萩の花ににているから、
おはぎといわれます。



いちどに2しゅるいの
おはぎができちゃった!



すいはんきだからかんたん!
ごまのかわりに「きなこ」を
つかってもおいしそう!

ごまのおはぎ



④ごまおはぎのかんせい!



③ごまのボウルに入れて、まぶす。



②30gのあんこを①の上にのせ、つつんで、まるめる。

あんこのおはぎ



④4つつくったら、あんおはぎのかんせい!



③①のもち米を②のつぶあんの上にのせて、つつむ。



②もう1まいラップをようい し、70gのあんこをのせて、手でひろげる。

手にかるく水をつけると
ベタベタしないですよ



レシピ・編集・撮影／能戸英里　デザイン・イラスト／こぐれけいすけ

“ポリ袋クッキング”ってなんですか？



ポリ袋に食材を入れて、
そのまま煮炊き・湯せんで
調理する方法です。



1 同時調理で省エネ・時短！

数品目の料理を同時に作ることができる。アウトドア・キャンプでポリ袋に下準備をしておけば現地で加熱するだけ。



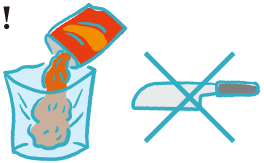
2 節水できる！

鍋に使用した水を何度でも使い回すことができる洗い物が少ない。



3 災害時の衛生対策！

食材に触れることなく
調理・食事ができる。



備えて安心＆省エネ・時短

ポリ袋クッキングに挑戦！

9月1日は防災の日。省エネで時短調理にもなるポリ袋クッキングを、防災士で整理収納アドバイザーの徳本里栄さんに教えていただきました。楽しみながら災害に備えてみませんか？

防災士・整理収納アドバイザー
徳本（とくもと） 里栄（りえ）さん

夫が単身赴任中に震度6の東日本大震災を経験、幼い子ども2人を抱えて過ごす心細さを味わう。「防災を、もっとおしゃれに」をコンセプトにその人らしい防災をプラスすること、片付けで心地いい暮らしをすることを提案している。「レミューライフ」代表。コープさっぽろベルデ店の文化教室で「ポリ袋クッキング&防災セミナー」の講師としても活躍中。

9/24
講座実施！
くわしくは
こちらから！→



ちょこっと編集室
ハセミホ

そういえば、自宅の避難グッズ、更新していない…しっかり備えます！

＼さっそく挑戦！／

基本の白ごはん

●材料

無洗米…1合

水…225ml





●作り方

① ポリ袋に材料を入れ、空気を抜いて袋の端を輪ゴムで結び、30分以上おく。

② 沸騰したお湯にポリ袋を入れ、中～弱火でふたをせずに20～30分湯せんする。

芯が残ったり軟らかくしたい場合、水を加えて口を閉じ、余熱で蒸したり再度加熱する。

③ おにぎりのように固まるので、袋を開け上下かき混ぜて再び閉じ、火を止めたお湯に戻してふたをし、余熱で10～15分蒸す。



鍋の素材や火力によるので、何度かためしてコツをつかみましょう！

何が必要ですか？

- ☐ 高密度ポリエチレン製で耐熱のポリ袋





アイラップ
店舗 一部なし
トドック なし

- ☐ ふたのある鍋（直径20cm以上）



- ☐ 平皿（直径は鍋の6～8割ほど）
- ☐ 輪ゴム



- ☐ カセットコンロ



平常時はガスコンロやIHヒーターでOK！

- ☐ 厚手のゴム手袋・トング



ポリ袋を鍋から引き上げるときに便利です

水を5～6分目まで入れ、ポリ袋が鍋底に触れないよう皿を入れて沸騰させます！



はお好み&目分量でOK！
こそタンパク質しっかりレシピ

タンパク質は大切な栄養素。不足すると体の機能が低下し体調を崩しやすくなります。災害時は何よりも病気にならないことが大切なので、意識して取りましょう！そのためにも、食材は日頃から多めに備えておくとよいですね。



＼お手頃＆高タンパクの鶏むね肉で／

蒸し鶏

●材料

鶏むね肉…1枚

★
- 水…100ml
- 塩…5g
- 砂糖…5g

●作り方

① ポリ袋に★を入れ、袋の外側からもんで混ぜる。
② ①のポリ袋に鶏むね肉を入れ、空気を抜いて袋の端を輪ゴムで結び、常温で30分以上おく。
③ 沸騰したお湯にポリ袋を入れ、中～弱火でふたをせず30分湯せんする。
④火を止め、鍋にふたをして1時間以上放置する。
⑤袋から取り出して切り分ける。





＼長期保存できる食材で／

サバ缶トマト煮うどん



●材料（ソースは3~4人分）

★
- サバ水煮缶…2缶
- カットトマト…1パック
- ミックスビーンズ…2袋
- コンソメ…2個

塩…適宜
冷凍うどん…1食



●作り方

① ポリ袋に★を入れ、空気を抜いて袋の端を輪ゴムで結ぶ。
② 沸騰したお湯にポリ袋を入れ、中～弱火でふたをせずに15分湯せんする。加熱中盤に袋の外側からもんでコンソメをなじませ、塩を適宜加える。
③ ②の袋を新聞紙やタオルで包んで保温しておく。
④ ②のお湯に別のポリ袋に入れた冷凍うどんを入れ、①同様に輪ゴムで結び、湯せんする。
⑤ うどんを皿に盛り、②をかけてできあがり。



トドック ●注文番号 25763 CO・OPコンソメ 店舗 一部なし トドック ●注文番号 21935 CO・OPつるもちうどん 店舗 全店 トドック ●注文番号 41402



編集長ハセミホ ポリ袋クッキング、やってみた。

「基本の白ごはん」は炊飯器と比べるとやや粒がつぶれているけれど、**しっかり甘味を感じられて◎**！「サバ缶トマト煮うどん」の具材は**常温で長期保存できる**し、**包丁もまな板も不要**だから、災害への備えとしてめちゃくちゃおすすめ！ツナ缶などにしてもよさそうだし、「普段食べるなら大葉を刻んでのせてもいいね（カメラマン）」との言葉で、ためしてみたらこれもさわやか！「蒸し鶏」は時間がかかるけど、**しっとりやわらかで本格的**。「豆腐のヘルシーオムレツ」は豆腐が入ることで**さっぱりとしてボリュームもアップ**。半熟にしたり、チーズなどを入れてアレンジも無限大です。サバ缶トマト煮うどんのソースをかけてもおいしかったです。





弱～中火でゆったりコトコト、おだやかな気持ちになるポリ袋クッキングは、**洗い物も簡単**で最高でした！いざという時のために、ぜひ、チャレンジしてみてくださいね！

味つけ
災害時

ごはんにのせて
オムライス風にも



＼いつも冷蔵庫にあるもので／

豆腐のヘルシーオムレツ



●材料

- 卵…2個
- 豆腐…150g
- ★バター（溶かさなくてOK）…10～15g
- 塩・こしょう…各少々
- お好みのパスタソース…1人分

●作り方

① ポリ袋に★を入れ、袋の外側からもんで混ぜる。
② ①のポリ袋に空気を入れふくらませ、袋の端を輪ゴムで結ぶ。
③ 沸騰したお湯にポリ袋を入れ、時々上下を返しながら中～弱火で20～30分湯せんし、パスタソースも温める。
④ 皿に盛り付け、パスタソースをかけてできあがり。

浮かせた状態で
湯せんすることで
丸い形になります！



CO・OPイタリア産カットトマト 店舗 一部なし トドック なし　CO・OPミックスビーンズ 店舗 一部なし

COOPの あたらしい あたりまえダ塾

vol.6

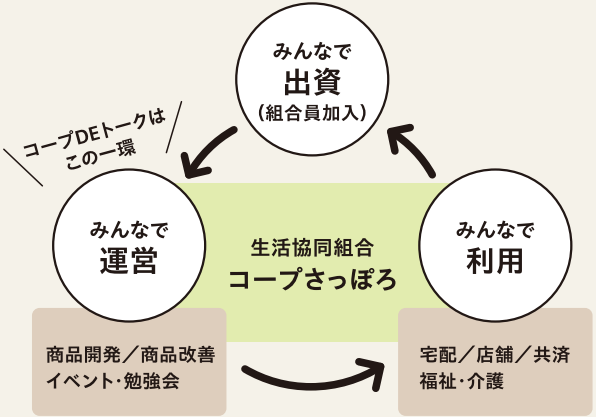
コープさっぽろが行っている あんな取り組み、こんな取り組み。 そもそもどうして…？ ちょこっと編集室・前田のギモンに 犬島さん&青木さんが答えます。

組合員理事
組合員活動委員長
犬島 奈美（いぬじま なみ）さん

組合員活動部
活動推進グループ
青木 芽衣（あおき めい）さん

組合員さんの声を聞く コープDE（デ）トークという集まりがあるらしい？





前田　「コープDEトーク」とは、どんな取り組みなのでしょうか？

犬島　組合員の皆さんに集まっていただき、コープさっぽろに関して日頃感じていることやご意見・ご要望などのお声を直接お聞きする場です。もともとは組合員懇談会としてスタートし、10年ほど前から「コープDEトーク」として全道の店舗（一部、宅配センターや公共施設）を会場に開催しています。

青木　昨年は全道92カ所で行いました。

前田　ベテラン組合員さんが選ばれて参加するのかな…というイメージがあるのですが、組合員初心者の私でも、参加できますか？

青木　もちろんです！組合員活動委員会に入って活動されている方もいますが、参加者の多くは前田さんのように普段、コープさっぽろのサービスを利用している組合員さんです。

犬島　「小さなことも何でも話し合える場」ですので、組合員さんならどなたでもご参加いただけます(^-^)

前田　具体的にはどんな会なんですか？

犬島　人数は最小2名～最大20名弱と、会場によってバラバラです。1回60分～90分で、組合員活動委員会のメンバーと店長・センター長などが同席します。

青木　初めにコープさっぽろ担当者より事業報告を行って、それから挙手制の質疑応答へ入ります。

前田　何だか緊張しちゃいそう…（汗）。

犬島　大丈夫です！全員、必ず質問や発言をしなければならないというルールはありませんし、ご意見は事業に関するお話から、「この商品を置いてほしい」

取材・文・編集／青田美穂　デザイン／佐孝優
イラスト／こぐれけいすけ

という身近な要望までさまざま。質疑が活発なときや、お茶会のような楽しい雰囲気の会場もあります。事業報告でも店長・センター長が、売場のポイントや店舗・宅配それぞれ推しの商品をお伝えするなどして、場が和むように工夫しています。

青木　組合員さんとコープさっぽろとで「自由に意見が言えるこんな場があるんだー」と、雰囲気を感じに来てもらうだけでもOKです！

前田　気軽に参加できそうで安心しました！意見するだけでなく、お店のいろいろが聞けるのは楽しそうですね♪

犬島　コープさっぽろは組合員さんの出資・運営・利用で成り立っている組織です。「コープDEトーク」は皆さんの声を、店舗や宅配トドックなどのサービスに反映し「組合員さんの暮らしをより良くするため」に行っていますので、初めて知ったという方にこそ、ぜひ参加してほしいですね。

「コープDEトーク」の神☆エピソード集

ご意見、ご質問、ご要望、いろいろな声をいただいた
過去の開催から、カイゼン例やほっこり話をご紹介します。

〈店舗〉

酸素ボンベが乗せられる、かご付きカートを置いてほしい

すぐに対応し、店舗に導入

子どもがアレルギーで商品探しが大変…

対象食品を揃えた“アレルギー対応コーナー”を開設

店長のマイク放送が美声・イケボで癒やされる

そうだわ、そうそう!
と皆さんが同感し、店長喜ぶ♪



〈宅配〉

ファーストチャイルドボックスに入っている肌着をかぶせて着せるタイプから、前開きを増やしてほしい

フィンランドのメーカーと調整し、
次年度より前開きのデザインを採用

暑いので夏場の置き配に配慮がほしい

アルミカバーをかけるなど、
細かなことにも対応



助かります!
ありがとう!

〈その他〉

なるほど商品の強力粉と薄力粉、似ていて間違えそうになる

開発部との連携により、
パッケージデザインを変更

次は、今月のまとめ!



前田の
あたらしい
あたりまえ

組合員さんとの「コープDEトーク」は「コープさっぽろをより良くするための場」です！









皆さんの声をお聞かせください！

コープDE（デ）トーク

お近くの店舗などを会場に、お店や宅配トドックなど、コープさっぽろへのご意見、ご質問に職員が直接お答えします!組合員さんからの期待や応援の声、また「こんな商品を置いてほしい」、「こんなことに困っている」など、身近なご要望やご相談をしっかり受け止め、一つひとつの声を大事に、今後の事業運営や組合員活動に生かしていきます。ぜひ、いつもコープさっぽろに感じていることをお聞かせください。

コープDEトーク 開催数・参加人数（2014年度～2023年度合計）

995会場・12,361名

「組合員活動」は、コープDEトークをはじめ、暮らしや地域をより豊かにするさまざまな活動を行っており、コープさっぽろを支える大きな柱となっています。

2024年コープDEトーク 全道で開催（8月～11月）

お問合せはこちら

お申込みはこちら

●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。

この湿原をこどもたちへ
NPO法人 霧多布湿原ナショナルトラスト

霧多布の自然を守ろう!

サントリーグループのハーゲンダッツジャパンでは、原料のミルクの生産地である北海道・根室釧路地区において、厚岸郡浜中町のNPO法人霧多布湿原ナショナルトラストへの支援を行っています。サントリーグループ全体で北海道を応援。サントリー商品を買って北海道の自然を守りましょう!

霧多布湿原って・・・? 北海道の東、浜中町にある湿原。約3,168haの国内5番目の広さ。春から秋にかけてさまざまな花が彩る「花の湿原」とも呼ばれています。

霧多布湿原ナショナルトラストって・・・?

湿原がもつ豊かさや価値を多くの人々に伝える活動を行い、「この湿原を未来の子どもたちへ」残していくことをミッションとして活動を進めているNPO法人です。



期間中コープさっぽろで対象商品お買い上げ ●期間:8月26日(月)～9月17日(火)

1点につき1円が 霧多布湿原ナショナルトラストに寄付されます。

さらに 抽選で5組10名様を霧多布保全ツアーにご招待!

●応募期間:9月18日(水)23:59まで

詳しくは、QRコード → または、トドック9月第1週の折込みチラシをご覧ください。

対象商品 サントリー伊右衛門各種／サントリー天然水各種／サントリービール各種／ハーゲンダッツ各種

※画像は対象商品の一例です。一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。



サントリー 天然水
550ml・24本入ケース

店舗 一部なし

トドック 週 9月2週(裏表紙)

保 のみものトドック Vol.38

●注文番号 88629



サントリー 生ビール
350ml・24缶入ケース

店舗 一部なし

トドック

保 のみものトドック Vol.38

●注文番号 85083



／さらに!／

霧多布高校生考案商品が対象商品に追加されました!



きりたっぷりん

釧路地区のみで「ハマナカレー」も販売!

※きりたっぷりんは一部お取り扱いのない店舗がございます。
※宅配のお取り扱いはございません。※販売上限数に達し次第販売を終了いたします。予めご了承ください。

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。お酒はなによりも適量です。のんだあとはリサイクル。

注文してた数量限定品の当落の結果・・・、どこで見られるか知ってる？

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



ほおお〜
意外とすぐわかるんだね！
ドキドキだ〜

（例）
月曜配達の場合
⇒ 注文回収週の
水曜16:00頃

金曜配達の場合
⇒ 注文回収週の
日曜16:00頃



抽選品の当落結果がわかります。

結果反映のタイミングは注文回収週の配達日の**2日後**です。







みなさんもやってみてね！

アプリはこちら！



シャウスライスのカプレーゼ

調理時間 約10分

［材料（3人分）］
シャウスライス……6枚
トマト（スライス）……1/2個
モッツァレラチーズ……1個
生バジル、ブラックペッパー、
オリーブオイル……適量
塩・こしょう……各少々

［作り方］
①モッツァレラチーズとトマトを半月切りにする。
②シャウスライスに①をそれぞれ少しずらしてはさみ、円になるように盛り付ける。
③②にバジルを飾り、オリーブオイルをまわしかけ、塩・こしょうで味をととのえる。

クラシックと本当に合うの？



まとめ買いはトドックで！

このレシピはクラシックとよく合い、たくさん飲めちゃいますよ。しかも**9月第4週は上期最安値**で30缶セットがお買い得です！

サッポロビール 北海道本部
流通第3営業部 山口航平さん

サッポロ
クラシック
350ml×30缶

トドックのみ もれなくキャノーラ油（200g）もプレゼント！



店舗 なし※単缶はあり
トドック 週 9月4週（裏表紙）

日本ハム
シャウスライス
4枚入り×3パック



店舗 一部なし
トドック 週 9月1・3週 **第3週は上期最安値**

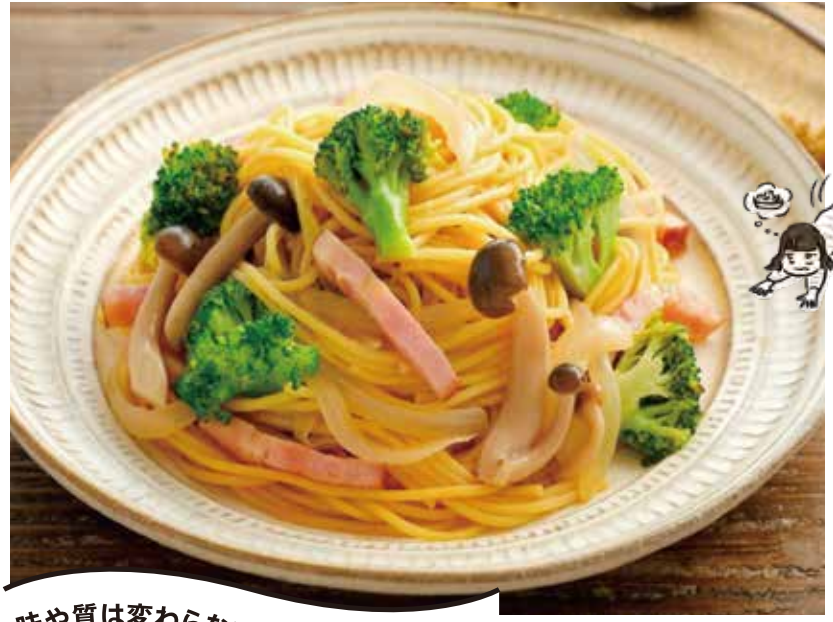
クラシックがよりおいしい！

シャウスライスレシピはとっても簡単便利で、爽快な飲みごごちのクラシックにもぴったり！わが家の定番になりそう♪

アベトモ



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。



仕事終わりにすぐ作れそう



キムノー

具材を炒めたフライパンでそのままパスタをゆでれば味付けはキューブにお任せだから楽ちん！好きな具材でアレンジできるのがいいね。

具たっぷりペペロンチーノ

調理時間 約10分

［材料（1人分）］

スパゲッティ……100g	「パスタキューブ」うま辛ペペロンチーノ……1個
ベーコン……40g	
玉ねぎ……1/3個	
ブロッコリー……3房	「AJINOMOTO ユーロリーブ」……大さじ1
しめじ……1/3パック	
水……400ml	

［作り方］

①ベーコンは1cm幅に切る。玉ねぎは5mm幅に切り、しめじ、ブロッコリーは小さめの小房に分ける。
②フライパンにオリーブオイルを熱し、①の具材を入れてサッと炒める。
③水を加えて沸騰したら、「パスタキューブ」、スパゲッティを加え、沸騰させたまま、表示時間通りゆでる。
④混ぜながら、さらに2〜3分ほど加熱し、水気をとばす。スパゲッティがかたい場合は、水を少し加えてさらに加熱する。

味や質は変わらないのに安くて大容量!?

大容量なのにお手ごろ価格

あっさりとしたキャノーラ油（70%）と豊かな風味のエクストラバージンオイル（30%）をブレンド！安くて大容量なのがうれしい♪



イケマユ

AJINOMOTO
パスタキューブ
うま辛ペペロンチーノ

店舗 一部なし
トドック 週 9月1週



AJINOMOTO ユーロリーブ 910g

店舗 一部なし
トドック 週 9月1週（裏表紙）
保 いつでもトドック Vol.22
●注文番号 25101



機能性表示食品（届出番号 H1264）

MBPドリンク
糖類オフ・低カロリー 100g

店舗 一部なし　トドック なし

100g×12本入

店舗 なし

上期最安値！

トドック 週 9月1・3（裏表紙）・4週（6本入）

2品の比較では
味の違いはほとんどなし！

しいていうなら、「糖類オフ・低カロリー」のほうがやや甘みを感じるね！糖類やカロリーが気になる人にこそおすすめだね！



※写真はイメージです。



「糖類オフ・低カロリー」ってもう試した？

実際に飲み比べました！





ハセミホ



キムノー

機能性表示食品（届出番号 E529）

MBPドリンク 100g

店舗 全店　トドック なし

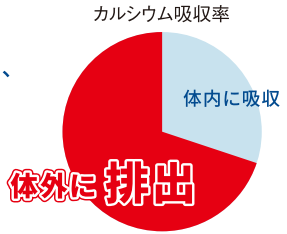
通常のほうも後味スッキリ！

私は通常の方がやや好みかな！飲みやすくて、ぐびぐび飲める感じがあるね。でも、どちらも半透明でさらっとしていたのが驚き！

※掲載コメントは個人の感想です。「MBPドリンク」の6本入と12本入は、店舗でのお取り扱いはありません。宅配システムトドックでは、いずれかを毎週お取り扱いしています。

＼ 知っていますか？／

食事で摂った
カルシウムの約7割は、
体外に**排出**されて
しまうんです！



出典:日本栄養・食糧学会誌
Vol.51 262 頁 1998 年データより

だから、カルシウムが骨になるには
摂取だけでなく、**定着**させることが大切！

カルシウムが骨になる3ステップ

ステップ1	ステップ2	ステップ3
カルシウムを摂取する	カルシウムを腸管で吸収する	カルシウムを骨に定着させる

MBP®（Milk Basic Protein）

雪印メグミルクが発見し、Milk Basic Protein（ミルクベーシックプロテイン）の頭文字をとってMBP®と名付けました。

MBP®は牛乳にごく微量に含まれる希少なたんぱく質。
骨の新陳代謝を担う2つの細胞に働きかけることで、

1. 骨からカルシウムが溶け出すのを防ぎます！
2. カルシウムを骨に定着させます！

届出表示:本品にはMBP（乳塩基性タンパク質）が含まれます。MBP（乳塩基性タンパク質）には骨密度を高める機能があることが報告されています。機能性関与成分:MBP（乳塩基性タンパク質）本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。また、特定保健用食品とは異なります。食生活は主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

文・編集／池真由、阿部登茂子
スタイリング／菅原美枝　撮影／阿部雅人
デザイン／佐孝優　イラスト／こぐれけいすけ

※写真はイメージです

おうちで手軽に
アジアごはん

コープさっぽろの店舗では、
9月5日（木）～8日（日）までアジアンフェアを実施中。
この機会に、ぜひお試しください！

ジャージャー麺

旨味噌！ジャージャー麺
398円（税込430円）
店舗 一部なし（デリカコーナー）
トドック なし

大粒の中にぎゅっとうまみが凝縮！玉ねぎの食感がアクセント。ボリューム満点でお弁当のおかずにもいいね！





肉焼売



コープ
国産豚の旨い食感 満足大粒肉焼売
298円（税込322円）
店舗 全店 トドック 週 9月1週、9月3週

厚めの皮に、国産キャベツ、にら、しょうが、にんにくの4種野菜を使用！あんがぎっしりしていて豚肉のうまみもしっかり。お好みのたれで召しあがれ！





餃子

コープ
国産野菜4種使用
旨い豚肉満足餃子
298円（税込322円）
店舗 全店
トドック 週 9月2週

私たちがリポートします！



アジア料理は焼売とチャプチェが好きなあべしゃん

アジア料理は好きだけどパクチーは苦手ないけしゃん



New!

コープ
筍の食感 国産鶏豚
玉葱生姜五目焼売
298円(税込322円)
店舗 全店 トドック 週 9月2週



五目焼売

6月24日より新発売！国産の鶏、豚、玉ねぎ、しょうが、たけのこを使用した五目焼売。たけのこの食感としょうがの風味が感じられてお弁当のおかずにも、おつまみにも。





甘さ・辛さ・うまみのバランスが絶妙の肉味噌ともちもちの太麺がたまらない！

ヤンニョムチキン



韓国で人気の肉料理！骨なしのチキンに大人向けの旨辛ソースの辛さがクセになる！おつまみにもおすすめ。

ヤンニョムチキン
100gあたり 168円(税込181円)
店舗 一部なし (デリカコーナー)
トドック なし
(デリカコーナー)



マンゴープリン

キングオブマンゴーといわれるアルフォンソマンゴーのピューレを使ったプリン。マンゴーのやさしい甘さとホイップクリームがよく合っておいしい！





マンゴープリン
398円(税込430円)
店舗 一部なし (デリカコーナー)
トドック なし

チャプチェ



ケンミン食品
チャプチェ
韓国風はるさめ炒め
(160g・2袋入)
578円(税込624円)



店舗 なし
トドック 保 冷凍品いつでもトドック Vol.2
●注文番号 41234

はるさめはごま油の風味が香る甘辛な味付けでもちもち食感！凍ったままレンジにかけてお皿にうつすだけでお手軽！

ルーロー飯

CO・OP
3種類野菜の
ルーロー飯(280g)
358円(税込387円)



店舗 なし
トドック 保 冷凍品いつでもトドック Vol.2
●注文番号 41078

八角香る甘辛豚肉ソースをもち麦ごはんにかけた本格的なルーロー飯。チンゲン菜、赤ピーマン、揚げなすも入って野菜もとれるのがうれしい！



キンパ

自由時菜
4種具材の
韓国風キンパ
598円(税込646円)



店舗 なし
トドック 折 9月1週、3週

味付きの牛肉と野菜のナムルが極上のバランス！ごま油の風味がきいた韓国風の太巻き。そのままチンしてお皿にうつすだけ！



おうちで手づくり

アジアごはん

～アレンジ編～

プデチゲ※

レシピ／こぐれあいこ

調理時間 約20分

［材料（1～2人分）］
辛ラーメン……1袋
水……500～600ml（お好みで調整）
A
- みそ……大さじ1
- コチュジャン……大さじ1/2
- にんにく・しょうが（すりおろし）……各1/2片分
- 添付のスープ……1/2～1袋（お好みで調整）
- 添付の乾燥ねぎ……1袋

長ねぎ……1/4本
ウインナー……3本
白菜キムチ……100g
にら……2本
白すりごま……適量

［作り方］
①鍋に水を入れ煮立てる。Aを加えてなじませる。
②長ねぎとウインナーは斜め薄切りにする。
③①に②と食べやすく切った白菜キムチを加え、1～2分煮込む。その間に、にらを4cm幅に切る。
④鍋の中央に辛ラーメンをのせ、2～4分好みの硬さに煮る。ラーメンに火が通ったらにらを加えさっと煮て、白すりごまをふりかけ、完成。





お好みで仕上げにピザ用チーズを
かけるのもおすすめ！
辛みが抑えられてコクも出る！

※プデチゲ（韓国語）＝部隊チゲ。米軍配給のスパムやウインナーなどと即席めんを鍋で煮込んだのが起源だそう。材料を入れて煮込むだけ。辛いもの好きなら一度食べたらやみつきに！



農心ジャパン
辛ラーメン（袋麺）3食入

韓国産の即席麺。日本のものよりコシが強く、煮込んでも煮崩れしにくいのが特長。辛いので添付のスープはお好みで加減してください。

店舗 一部なし　トドック 保 いつでもトドック Vol.22　●注文番号 23372

国産鰹節牡蠣・昆布味付のり

本体528円※（税込570円）

店舗 一部なし トドック なし

今年度のラブコープ総選挙のエントリー商品でもあるコープの味のり。組合員さんの「詰め替え用や少量パックがほしい」という声にお応えし、これまでの容器からプラスチック使用量を36％削減したチャック付の袋を追加販売！皆さま、ぜひおためしを！



大好評⇒
この商品、
組合員さんの声で
詰め替え用が誕生！





北広島市
まーちぇさん

夫と2歳の息子と暮らす主婦です。昨年の引越しを機にコープの利用を始めました。子どもが小さいので、道産・国産商品が多くあってうれしいです！モニターになって、まだ知らないコープ商品に出会うのが楽しみです。



味付のりってどれも同じでは…と思っていましたが、なんかおいしい！ベトベトしすぎないのがいいなと思いました。レタスと食べてもとてもおいしかったです。

ドレッシング代わりでもOK!?

ふだん味付のりは食べていないのですが、パリパリで歯応えがよくびっくりしました。ちぎって、玉ねぎの甘酢漬けの上にのせて食べています。ほどよい塩気が利いていて箸が進みます！



白老町
うしーさん

脳内は常に食べ物だらけ！友人がおすそ分けしてくれたのを機に、塩こうじとカスピ海ヨーグルトを手作りし始め、数年前に発酵ソムリエの資格を取得。今の時期は小さいながらも畑で野菜を栽培しており、朝と夕方の水やりに忙しい。

あのコープ商品、試してみました！

COOP SAPPORO

今年度で第4期となるエリアちょこっとさん。今回は3名のエリアちょこっとさんにご登場いただき、感想とおすすめの食べ方・飲み方を教えていただきました！



編集室だーマエコメント！

※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。

コープトレーディング
カスティーリョ・デ・オカ ワイン

本体598円※（税込658円）

店舗 全店 トドック 保 のみものトドック Vol.38 ●注文番号 赤 87707
白 87715



大容量のボックスタイプもあるよ〜!

赤 ワインのブドウ品種はテンプラニーリョ100%。赤い果実のアロマでスムースな飲み心地をお楽しみください。



コープトレーディング
カスティーリョ・デ・オカ
ワイン（赤）

常温で飲みました。タンニンが強くないので単体でもおいしいですが、アヒージョとよく合います!



色の深みがすごい!

白 ワインのブドウ品種はアイレン100%。白い花のアロマとフレッシュな飲み心地をお楽しみください。



コープトレーディング
カスティーリョ・デ・オカ
ワイン（白）

よく冷やして飲みました。すっきりとした軽やかな味わいを楽しめます! ホタテのカルパッチョや、塩で食べる天ぷらとよく合います。



札幌市
ララママさん

夫と北欧系の猫の3人家族。おいしいものを求めて食べ歩き、旅行が大好きです!
トドックではビールやワインまとめ買い! とっても助かっています。

文／まーちぇさん・うしーさん・ララママさん・前田帆乃香　編集／前田帆乃香　デザイン・イラスト／こぐれけいすけ



延べ188講座・受講生約1,154名の発表・展示を予定!（春実績）

コープさっぽろ文化教室

受講生発表会・作品展示会

コープさっぽろ文化教室在籍受講生（大人・子ども 各講座）のステージ発表、作品展示を行います!

秋のカルチャーフェスタ

札幌地区後援:札幌市・札幌市教育委員会

ス ステージ発表　作 作品展示

札幌地区

会場　札幌市民交流プラザ

日程

ス 3階クリエイティブスタジオ　9/3(火)13～20時、4(水)15～19時

作 1～2階 SCARTSモールA・B・C　9/23(月・休)・26(木)12～18時、24(火)・27(金)10～17時半　※前半／後半で作品入替あり

岩見沢・砂川地区

会場　であえーる岩見沢

日程

ス 9/29(日)

作 9/28(土)、29(日)

帯広地区

会場　ベルデ文化教室

日程

ス 10/12(土)

作 10/5(土)～12(土)

発表講座・スケジュールなど詳細はホームページにて随時更新▶▶▶

過去の発表動画はコチラ▶▶▶



コープさっぽろ文化教室

秋期 受講生募集中!



入会金 無料

駐車場 あり ※中央文化教室は除く

コープさっぽろのポイントが貯まる・使える

全道19教室・4キッチンスタジオ

(札幌・石狩・岩見沢・砂川・旭川・帯広・北見・釧路・函館)

講座の最新情報はHPで更新中!





ちょこっと“150号記念”感謝企画

なんと! 150名様にプレゼント!



応募方法は
P64をご覧ください

いつもちょこっとをご愛読いただきありがとうございます。おかげ様でちょこっと9月号は通算150号目を迎えました。
そこで今回は特別に!各メーカー様にもご協力いただき、抽選で150名様へプレゼントをご用意しました!たくさんのご応募、お待ちしております!

11 サーモン だいすきで賞

マルナマ古清商店
函館サーモン ハラス
500g



5名様

9 これでご飯を おいしく食べま賞

Cho-co-tto
カトラリー5点セット



30名様

7 これでたくさん お買い物しま賞

Cho-co-tto
ネット巾着バッグ



30名様

5 油 ありがたいで賞

味の素ユーロリーブ&
オリーブオイル2本セット



12名様

3 明治の銀座カリー 食べ比べま賞

明治「銀座カリー」
3種セット



12名様

1 飲んべえさんには たまらない! ビールのみ比べしま賞

ビール350ml×6缶パック
3セット

サッポロビール「サッポロクラシック」
サントリー「ザ・プレミアム・モルツ」
キリン「一番搾り」



12名様

12 おしゃれな食器で いただきま賞

今月号P20の
撮影で使用した器



1名様

10 コープポイント賞

電子マネーちょこっと
ポイント3,000円分

※当選者には組合員番号をお知らせいただきます。

7名様

8 これでたくさん 料理しちゃいま賞

Cho-co-ttoオリジナル
デニムエプロン



5名様

6 マルちゃん商品 食べくらべま賞

東洋水産 やきそば弁当
P67の3種セット



12名様

4 紅茶好きには たまらない! 午後の紅茶たのしみま賞

キリンビバレッジ
「午後の紅茶」
6種セット



12名様

2 お菓子大好き ヤマザキビスケット賞

ヤマザキビスケット
お菓子詰合せセット



12名様

ちょこっとコミュニティ
7月号のご感想から

びっくり王子のコーナーを楽しみにしています。イラストもかわいいし、わかりやすくて勉強になります。表紙の写真もいつも感心して見ています!
(江別市 かお)

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 2025年度 助成先募集

コープさっぽろでは、お買い物の際に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。ご応募、お待ちしております!

募集期間　2024年9月30日(月)まで
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　ホームページから、募集要項と申込み方法を確認してお申込みください。

詳細はこちら

お問合せ　コープさっぽろ未来の森づくり基金事務局
メール csapmori@sapporo.coop

くらしの見直し
講演会

今から始める 資産運用



「投資を始めたいけれど、第一歩の踏み出し方がわからない」そんなお悩みはありませんか?今回は資産運用に強いFP神戸孝さんを講師にお迎えし、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学びます。

日　　時　10月8日(火)10:30～12:30
会　　場　札幌市民交流プラザ 3Fクリエイティブスタジオ(札幌市中央区北1西1)
参 加 費　無料
定　　員　200名(抽選)
応募方法　QRコードから、またははがきに①郵便番号②住所③お名前④年代⑤電話番号を記入し、下記宛先までお送りください。
〒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
※ご当選者200名さまに入場はがきをお送りします。
応募締切　9月13日(金)必着

詳細はこちら

お問合せ　コープさっぽろ共済推進室
TEL 011･671･5827
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

ワインソムリエ
有資格者大募集

ワインを 100種類 飲み比べ



ワインソムリエ100人でワイン100種類を飲み比べる試飲会を実施します。ワインのプロのみなさまに5つのテーマに基づいて飲み比べていただき、それぞれのNO.1を選んでいただきます!

期　　間　2024年11月8日(金)13:00～16:00
会　　場　札幌市内(地下鉄北12条駅付近)
参 加 費　無料
定　　員　100名
参加資格　ワインソムリエ資格をお持ちの方
※下記のいずれかをお持ちの方
日本ソムリエ協会(JSA)ソムリエ･ワインエキスパート、全日本ソムリエ連盟(ANSA)ソムリエ･ワインコーディネーター※当日はソムリエバッジを持参いただきます。
応募方法　QRコードからお申込みください。
応募締切　9月20日(金)

お申込みはこちら

お問合せ　北海道酒類販売(株)100人のソムリエプロジェクト係
TEL 080･6090･8119
メール 100sommeliers.100wine@gmail.com
月～金8:30～17:00(祝日は除く)

ちょこっとコミュニティ 7月号のご感想から

赤い宝石のようなさくらんぼがおいしそうで、食べたくなりました!さくらんぼを食べないと夏が終われない!さっそく生協で購入しました。(札幌市 M･H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
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

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

三菱王子紙販売株式会社
〒060-0063 札幌市中央区南3条西10丁目1001-5 福山南3条ビル　TEL 011-281-1991

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

国際紙パルプ商事株式会社
北日本支店 札幌営業部
〒060-0002 札幌市中央区北2条西2丁目1-5 リージェントビル TEL 011-241-2291

高校生のお子さまの就職をお考えの保護者さま



高校生の正規職員募集を開始します!

関連会社を含めたコープさっぽろグループの高校生向け新卒採用の応募が、9月から開始となります。応募の際は、通っている学校またはハローワークを通じて【コープさっぽろ人事部採用グループ】まで履歴書と調査票を送付してください。たくさんのご応募お待ちしております!

詳細はこちら

家庭でできる国際協力・社会貢献



書損じはがきなど回収キャンペーン

ご家庭で不要になった書損じはがき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ます。

期　限　2024年10月31日(木)まで
方　法　店舗や宅配トドック(8月上旬)で配布している「回収専門封筒」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ポイント加算します。

詳細はこちら

コープのお店で料理を習おう!



全道キッチンスタジオ秋の受講生募集中!!

札幌・帯広・函館のコープキッチンスタジオでは、秋の新規受講生を大募集中!食育講座、みそ作り、そば打ち、パン作り、お魚さばきなど約40種類の講座をご用意しております。実りの秋!楽しくおいしく学びましょう♪

詳細はこちら

文化鑑賞会85回例会まだ間に合います!

文化鑑賞会に入会し2024「裸足で散歩」をご一緒に!



10月はハートフルコメディ「裸足で散歩」、25年3月はパイプオルガンとソプラノなど豪華なラインアップです。ぜひ会員になって、バラエティに富んだ公演を楽しみましょう!

日　程　10月22日(火)18:30開演
　　10月23日(水)13:00開演
場　所　札幌市教育文化会館大ホール
参加費　文化鑑賞会会員の積立は毎月1,980円(税込)。追加チケットは1枚8,800円(税込)。

ちょこっとコミュニティ 7月号のご感想から

いつも献立メニューの参考に見させてもらっています。暑くなってきたので、冷たい麺レシピなどどれもおいしそうだなと心が躍ります。(札幌市 るりぴさん)

教えて！注目の「秋の味覚」ギフト


※写真はイメージです。



ソラチ
いっぴん監修 豚丼の具詰合せ
本体5,000円（税込5,400円）
100 ギフトボーナスポイント

低温熟成させた特製の生ダレに何度もくぐらせ、お店同様「備長炭」の炭火で1枚1枚ていねいに焼き上げたものを急速冷凍。豚丼の具100g×5、タレ10g×5（加熱調理済）、アレルギー:小麦、賞味期限:180日　クール冷凍便（一部の離島へはお届けできません）。簡易包装発送。承りから2週間前後で順次発送（発送日のご指定はできません）。

●ギフト注文番号 294107-ジ


※写真はイメージです。

●ギフト注文番号 294101-ジ

松尾ジンギスカン
味付マトンロースセット 初登場
本体5,800円（税込6,264円）

北海道の漬け込みタイプのジンギスカンといえばやっぱりこちら。秘伝のタレで羊肉独特のくさみが少なくジューシーな口当たり。
マトンロース400g×4、賞味期限:180日　クール冷凍便（一部の離島へはお届けできません）。段ボール箱発送。承りから2週間前後で順次発送（発送日のご指定はできません）。※豚丼と同時発送はできません。※のし対応はできません。

私がお答えします！


ギフト部 藤岡さん

編 今年の秋のギフトで、新しい企画が始まるそうですね！


はい！昨年、小さなコーナーながら人気のあった「ジンギスカン」や「豚丼」をしっかりお取り扱いしますよ。道民はもちろん、道外の方にもフライパンなどで手軽に楽しんでいただけますね。

編 北海道らしいギフトですね。


ほかにも秋といえば、毎年好評の「じゃがいも・玉ねぎ・かぼちゃ」ですね。

編 あ、ちょこっと誌面でもおなじみの、ごとう農園さんや坂口農産さんのギフトもあるんですね！

全国どこでも送料込み！

コープのギフト

2024年 コープの ジンギスカン・豚丼



[店舗カウンター]・[WEB]
▶▶ 10/6[日]まで受付

2024年 コープのじゃがいも・玉葱・南瓜



[店舗カウンター]・[WEB]
▶▶ 11/10[日]まで受付

※早期割引は10/27(日)まで

[宅配トドック]▶▶ 9月第1週の折込カタログを 11月第3週まで受付

WEBからも 注文可能!

これがいんだわ北海道 検索



坂口農産
富良野産
坂口さんの玉葱
本体3,500円(税込3,780円)

寒暖差の特に厳しい富良野・山部地区で化学肥料の使用を極力控え、緑肥・堆肥で地力を上げる農法に取り組んでいます。第10回コープさっぽろ農業賞のコープさっぽろ大賞受賞。
※L大～L混10Kg。段ボール箱発送。10月5日から発送予定。

●ギフト注文番号 271446-い
10/27(日)まで 早期割引あり





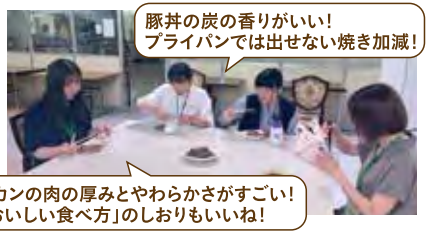


ごとう農園
真狩産
キタアカリ
本体3,500円(税込3,780円)

●ギフト注文番号 271413-い
10/27(日)まで 早期割引あり

羊蹄山麓の高原で百十余年。じゃがいも中心に畑作を営んでいるごとう農園のギフト。第3回コープさっぽろ農業賞の奨励賞受賞生産者。
※2L～M混サイズ(1個70～259g)。段ボール箱発送。10月5日から発送予定。※天候等により、小さないもが多くなる場合がございます。

編集スタッフお肉実食！





ごとうさんのキタアカリや坂口さんの玉ねぎは、昨年のじゃがいも・玉ねぎの中で一番人気でした。

編 受け取った方も、ちょこっとを読むとさらにおいしく感じられそうですね！WEBのバックナンバーからぜひ(笑)。

●ちょこっとバックナンバー掲載号:ごとう農園⇒2021年1月号、坂口農産⇒2019年7月号

自宅からお電話一本でとっても簡単！

らくらく 廃車買取！

お家で待つだけ

コープの廃車買取なら

手間なく！面倒なく！簡単！

- ☑ 来店不要！ご自宅まで無料引き取り
- ☑ 面倒な廃車手続きは全ておまかせ
- ☑ 電話査定でお家で買取価格がわかる

どんな車でも0円以上の買取保証！



©トドック

廃車費用はすべて無料！



レッカー費用



解体費用



書類代行費用

ちょこっと読者様限定キャンペーン

最大2,200ポイントプレゼント

特典❶	特典❷	特典❸
廃車ご成約で	免許自主返納で	ちょこっと見たで
1,000ポイント	1,000ポイント	200ポイント

期間　2024年8月21日～2024年10月20日まで

※他キャンペーンとの併用はできません。



©トドック

無料査定や廃車に関してのご相談などお気軽にお問合せください

0120-433-240 全国対応

営業時間　8:00～22:00（年中無休）

コープの廃車買取「ハイシャル」

コープの廃車買取　ハイシャル　検索　で検索！

詳細はこちら▲

つなぐ COOP SAPPORO

世界遺産めぐりとグルメを堪能するベトナム 5日間

ベトナム王朝始まりの地と
水墨画のような景勝地を巡る旅

コースコード WA0009

■行程

①	新千歳 羽田 ハノイ	(11:30頃)新千歳空港から羽田空港へ (12:30頃)[乗継]羽田空港[ベトナム空港/VN385]ハノイ空港へ (16:35)ベトナム入国後、専用車でホテルへ(20:10) [宿泊]ロイジェントパークスハノイまたは同等DXクラス	朝:× 昼:× 夕:機
②	ハノイ ハロン湾 ハノイ	朝食後、ハロン湾へ[高速道路使用] 貸切クルーズ船で【世界遺産】ハロン湾のクルーズ [昼食]船内にて海鮮料理、ハノイへ [夕食]「マザーキッチン」にてブンチャー(ベトナム風つけ麺)、チャーソー(揚げ春巻き) [宿泊]ロイジェントパークスハノイまたは同等DXクラス	朝:○ 昼:○ 夕:○
③	ハノイ ダナン ホイアン	朝食後、空港へ 空路ダナンへ [昼食]ダナンの名物料理ミークワン(麺料理)、ゴイクン(生春巻き) 昼食後ホイアンへ 【世界遺産】◎ホイアン旧市街観光:日本橋(来遠橋)、フーンフンの家、海のシルクロード博物館、福建会館へご案内 [夕食]ホイアン3大名物料理ホワイトローズ(蒸し餃子)、揚げワンタン、カウラウ(麺料理) 夕食後、○旧市街散策、◎灯籠流し体験 [宿泊]アレグロホイアンまたは同等DXクラス	朝:○ 昼:○ 夕:○
④	ホイアン ダナン	朝食後、【世界遺産】◎ミーソン遺跡観光 [昼食]ベトナム風西洋料理 ダナン観光:○ドラゴン橋の絶景ポイント、○地元のスーパーマーケットなど 市内観光後、ダナンから空路ハノイへ [夕食]ベトナム風フレンチ料理 [宿泊]ロイジェントパークスハノイまたは同等DXクラス	朝:○ 昼:○ 夕:○
⑤	ハノイ 羽田 新千歳	ホテルからハノイ空港へ(BOX形式の朝食をご用意) (8:05)ハノイ発[ベトナム航空/VN384]羽田空港へ (15:05)羽田空港着 (18:00頃)羽田空港発[乗継]新千歳空港へ (19:30頃)新千歳空港到着後解散	朝:○ 昼:機 夕:×

行程内の青太文字は入場観光、赤太文字は下車観光。

旅行代金 **200,000円** 大人お1人様 2〜3名1室利用

※1人部屋追加料金35,000円

出発日
- 9月 5(木)、26(木)
- 10月 17(木)、31(木)
- 11月 14(木)、28(木)
- 12月 5(木)、19(木)







43,400ヘクタールの広大なエリアに大小3,000もの奇岩、島々がそそり立つ神秘的な景観が特徴。その美しさは水墨画に似ていることから海の桂林とも呼ばれています。

●観光・全食事付、新千歳空港から添乗員同行します!※函館、釧路の方は羽田空港から参加可能(料金はお問合せください)●ヘルシーで多彩なメニュー!ベトナムグルメを楽しめます●3つの世界遺産めぐり(ハロン湾クルーズ、ホイアン旧市街、ミーソン遺跡)●ハノイ・ホイアンでは日系デラックス(五つ星)クラスのホテル●トラベルイヤホン付で説明をしっかり聞けます



コープトラベル
佐藤さん

※航空スケジュールの便名は変更になる場合がございます。※ハロン湾クルーズが天候等により乗船不可となった場合、代替はホンガイ地区観光へご案内します。返金はございません。※ロイジェントパークスハノイはシャワーのみとなります。

■最少催行人員:10名 ■添乗員:新千歳空港より同行 ■食事:朝4・昼3・夕3(機内食は除く) ■利用航空会社:ベトナム航空
■旅行代金以外に必要な諸経費:国内航空施設使用料2,950円、海外空港諸税約5,460円、国際観光旅客税1,000円、燃料サーチャージ22,000円、航空保険料940円、国内旅客保安サービス料100円

おいしい旅 北海道
コープトラベル COOP TRAVEL
【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
〒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
0570・003・050 ナビダイヤル受付時間/10:00〜18:00(土日・祝日も営業)

コープさっぽろのポイントが使える!! 貯まる!!
コープトラベル 検索

ちょこっと限定特典 予約時に「ちょこっとを見た」とお伝えいただいた方に、もれなくコープ商品をプレゼント!

特別編

今月の うつわ時間

・作り手・

葉原（はばら） 裕久（ひろひさ）さん

手をかけ、時間をかけ 土に命を宿す〝藻岩焼〟

札幌市南区北ノ沢で作陶している葉原さんの作品は、作風も技法も多彩。表面を削る伝統的な〝しのぎ〟から、化粧土を掛けて図柄を削った〝掻（か）き落とし〟、2種の化粧土を用いて優美な模様を描く〝スリップウェア〟な

Profile

札幌生まれ。東京で美術やデザインを学んだ後、藻岩窯初代・谷内丞（たにうちしょう）氏に師事し、2011年後継者に。陶芸教室も行っており、ギャラリーにて作品の購入や見学も可（要予約）。

https://sakurayamayudo.web.fc2.com



茶碗2,000円台～、マグカップ3,000円台～（creema　moiwagamaで検索）

ど、一人の作家から生み出されているとは思えないほど。

「初代（葉原さんの義父）は、とにかく研究熱心な人で、ギャラリーにある世界中の陶器のほとんどが、自らの探求心から産地を訪れ、集めたものです。窯を継ぐときに託されたのは『どんなものを作っても構わない。ただ、地元の粘土で続けてほしい』と」。初代が情熱を注いだ〝藻岩焼〟は、焼き物の基本である〝地の土〟で引き継がれています。





上／掘り起こした原土　下／水を加えて三度濾し2〜3週間、屋外で乾燥させてから保存





一発勝負のため、何枚もスケッチして体に覚え込ませてから、迷いなく作陶へ挑むそう

焼物でしかできない表現の妙に魅せられて

葉原さんの作品づくりは、粘土を精製するところから。北ノ沢で掘った原土（げんど）に水を混ぜ、濾（こ）して余分な物を取り除きます。できた水簸土（すいひつち）をかめに移し、半年から一年寝かせ、仕込んだ粘土を使うのは翌年。全部手作業です。

「料理人が仕込みを大事にするのと同じです。一年の約半分は土作りに費やし、ろくろを回すのは数ある作業のほんの一部なんですよ」と葉原さん。

窯焚きは年6回行いますが、季節ごとに気温や湿度が異なるため、毎回違った表情が見られるそう。陶芸の難しさであり、最大の魅力と話すのが「すべてが一発勝負で、最後は火まかせなところ」。土と炎が生み出す自然の表現。「だから面白いし、終わりがないんです」。





ショップから依頼があり、以前手掛けていたスリップウェアを近年復活。羽で描いた美しい線に技を感じる

取材・文・編集／青田美穂　撮影／石田理恵　デザイン／佐孝優



コープの家族葬ウィズハウス 新式場オープン情報



7月 NewOpen!

ウィズハウス釧路桂

釧路郡釧路町桂４丁目1-1

つなぐ COOP SAPPORO

コープの家族葬 ウィズハウス

お電話での資料請求・お申込み・お問合せ

フリーダイヤル 0120-617-750 〈受付時間〉10:00~17:00

PR

不妊治療中（不妊症）の方にお知らせ!

「不妊治療（不妊症）」を原因として告知事項Bの「1」「2」「3」の質問のいずれかまたは複数に該当している場合でも、「不妊治療（不妊症）」以外の傷病で告知事項Bの質問のいずれにも該当しない場合、条件付加入制度でお申し込みいただけます。



女性のための医療保障

2024年9月より不妊治療中（不妊症）の方も、
一定の条件を満たせば
ご加入いただけるようになります!

※ご加入には一定の条件があります。詳しくはお問合せください。

例えば…

《たすけあい》
大人向け2000円コース（女性）

月掛金 2,000円

◎加入できる年齢:満20歳～満64歳（発効日時点）
◎性別:女性
◎保障期間:満65歳の満期日まで

病気入院・事故（ケガ）入院 （1日目から184日分）	日額 6,000円
女性入院時諸費用サポート （1日目から184日分）	上記の日額にプラス 日額 2,000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 1,500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）	1・2・4・8万円 手術の内容により金額が変わります

詳しくは商品パンフレットをご覧ください。

おすすめポイントは3つ!!

CO・OP共済 たすけあい

ポイント1 病気・ケガの入院は1日目から日額6,000円の保障!

医療費の自己負担に備えましょう。さらに、医療費以外の出費に備えておくことも肝心です。

ポイント2 女性入院時諸費用サポートで入院保障がさらに手厚い!

病気やケガの内容にかかわらず、日額2,000円プラス!
入院日額6,000円と合わせて日額8,000円をお支払いします。



ポイント3 ケガ通院は1日目から日額1,500円の保障!

※このほかにも長期入院、病気死亡・重度障害、住宅災害などの保障があります。
※さらに充実した保障の月掛金 3,000円、4,000円のコースもあります。

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ コープ共済センター
0120-50-9431
月～土（祝日含む）9:00～18:00

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! コーすけ で検索!

〈CO・OP共済ニュース〉

明日のくらし、ささえあう CO・OP共済

〈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。

※この宣伝物の内容は2024年9月2日以降適用されます。
K-85380-2407

そろそろストーブ!? 正しく使ってくらし安心。



日中の暑さもひと段落し、朝晩はめっきり過ごしやすくなりました。そろそろストーブの準備を考えているご家庭も多いのではないでしょうか。石油暖房機を安全に使うためには使い始めがカンジンです。安全に正しく使うポイントを左にまとめましたので、シーズン前に8つのポイントをぜひチェックしてください。

暖房機や給湯機にも寿命があります。

忘れてはならないのが、石油暖房機や石油給湯機、石油ふろがまには『寿命』があるということ。石油暖房機は8年、石油給湯機は10年、石油ふろがまは8年(製品により10年の場合もあります)を目安に点検・修理・取替えを。また、石油給湯機、石油ふろがまを購入する際には所有者登録を必ず行い、「法定点検」が受けられるようにしましょう。

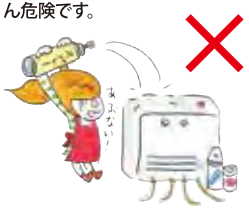
⚠これらは経年劣化のサインです！ 一つでも「✓」があれば点検・修理・取替えを



石油暖房機を安全に正しく使う8つのポイント

4 スプレー缶には注意しましょう

ストーブの熱で缶の圧力が上がり、爆発するおそれがあるのでたいへん危険です。



3 燃えやすいもののそばで使用しないようにしましょう

カーテンや布団などの燃えやすいもののそばでの使用は控えましょう。ストーブの近くにマッチやライターを置くのも危険です。



2 衣類などの乾燥はやめましょう

ストーブの上に衣類などを干して乾燥させないでください。万が一衣類が落ちた場合に火災の原因になるおそれがあります。



1 給油の際はまず消火！給油後はタンクの灯油漏れを確認しましょう

ストーブの火が完全に消えたことを確認してから給油をしてください。給油後、カートリッジタンクの口金は確実に締めましょう。



8 不良灯油は使用しないでください

昨シーズンから持ち越した灯油や日光の当たる場所で長期保管した灯油は変質しているおそれがあるので使用しないでください。



7 定期的に点検をしましょう

長期間使用している暖房機器は点検をしてください。給排気筒トップのまわりが雪などでふさがれている場合は取り除いてください。



6 1時間に1～2回換気をしましょう

換気時間は1回あたり1～2分が目安です。換気が不十分ですと一酸化炭素などが発生して中毒になるおそれがあります。



5 農機具等のガソリン・混合油を使用しないでください

火災の原因になりますので、ガソリン・混合油は絶対に使用しないでください。



JGKA 一般社団法人 日本ガス石油機器工業会

●ちょこっと"150号記念"感謝企画

150名様にプレゼント!

プレゼントの詳細は P51をご覧ください。

①	ビール350ml×6缶パック 3セット	12名様	⑦	Cho-co-tto ネット巾着バッグ	30名様
②	ヤマザキビスケット お菓子詰合せセット	12名様	⑧	Cho-co-tto オリジナルデニムエプロン	5名様
③	明治「銀座カリー」3種セット	12名様	⑨	Cho-co-tto カトラリー5点セット	30名様
④	キリンビバレッジ 「午後の紅茶」6種セット	12名様	⑩	電子マネー ちょこっとポイント3,000円分	7名様
⑤	味の素ユーロリーブ& オリーブオイル2本セット	12名様	⑪	マルナマ古清商店 函館サーモン ハラス 500g	5名様
⑥	東洋水産 やきそば弁当P67の3種セット	12名様	⑫	今月号P20で使用した器	1名様

● 応募方法〈応募締切:9月10日(火)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10日(必着)

Q1 おもしろかった記事とその理由
Q2 自慢の「なるほど商品」レシピ(P25参照)
Q3 「長いも」の素朴な疑問
Q4 今月号を見て作った(作ってみたい)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9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ございます。ご了承ください。

● 今月のレシピインデックス

鮭	鮭のフライ	16
	鮭の焼き漬け	17
	鮭のポテト焼き	18
	鮭のアクアパッツァ	19
	鮭とたらこのごはん	20
	鮭のアラ汁	21
	鮭のトマトバジル焼	22
	鮭のカルボナーラ	23
	鮭の煮付け	23
	鮭ザンギ	24
	鮭と野沢菜の混ぜごはん	24
	鮭のキムチホイル焼き	25
めん	サバ缶トマト煮うどん	32
	具たっぷりペペロンチーノ	41
	プデチゲ	47
にく	蒸し鶏	32
	シャウスライスのカプレーゼ	40
ごはん	基本の白ごはん	31
たまご	豆腐のヘルシーオムレツ	33
パン	クロックムッシュ(ハムとチーズのホットサンド)	2
デザート	ごまおはぎとあんおはぎ	28

ちょこっとへの広告出稿に関するお問合せは、
こちらのフォームよりお申込みください。

編集後記 P26びっくり王子とつっこみ玉子の作者W.けいすけです。W?外国の方?と思った方はいないと思いますが、何を隠そう2人の(ダブルの)けいすけが作ってるんです!文章を書く人と絵を描く人、2人いればアイデアもダブル!大人気なのもうなずけます。よろしくね!(こぐれけいすけ)

2024年9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。

日	月	火	水	木	金	土
1 組合員証提示で5%OFF ポイント10倍 ちょこカチャージデー	2 ポイント10倍 ちょこカチャージデー	3 ちびっこ ちびっこらくちん キッズカードシール2倍 ポイント10倍 ちょこカチャージデー	4 ちょこカチャージデー	5 ゴーゴー らくちん ちょこカチャージデー	6 ちょこカチャージデー	7 冷食10%OFF ポイント10倍 ちょこカチャージデー
8 ポイント10倍 ちょこカ5%OFF らくちん	9	10 ちびっこ ちびっこらくちん キッズカードシール2倍 ちょこカチャージデー	11	12 ゴーゴー らくちん ポイント10倍	13	14 冷食10%OFF ポイント10倍
15 ポイント10倍 特別企画! ちょこカチャージデー 200ポイントプレゼント スーパーボーナスポイント	16 敬老の日 ポイント10倍 ちょこカチャージデー	17 ちびっこ ちびっこらくちん キッズカードシール2倍 ちょこカチャージデー	18 ちょこカチャージデー	19 ※コープドラッグ店限定 ゴーゴー らくちん ちょこカチャージデー 医薬品10%OFF※	20 ちょこカチャージデー	21 冷食10%OFF ポイント10倍 ちょこカチャージデー
22 秋分の日 ポイント10倍 ちょこカ5%OFF らくちん	23 振替休日	24 ちびっこらくちん キッズカードシール2倍 特別企画! ちびっこコープデー 8%ポイント還元 ちょこカチャージデー	25	26 ゴーゴー らくちん ポイント10倍	27 ポイント10倍	28 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。
29 ポイント10倍	30	1	2	3	4	5 ボーナスポイント対象商品はこちら

●ちょこカ ⇒ ちょこっとカード
●らくちん ⇒ らくちん当日便サービスデー
●ちびっこ ⇒ ちびっこコープデー5%ポイント還元
●ゴーゴー ⇒ ゴーゴーコープデー5%ポイント還元

※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。

お誕生日を迎えるお客さまへの特別なプラン

バースデー＋プラス＋定期預金

給与・年金のお受取りは、〈ろうきん〉がお得です！



お誕生月のお客さま

3年もの定期預金 店頭表示金利 プラス 年 0.03%

お誕生月のお客さま

給与振込 または 公的年金の受取り指定で 3年もの定期預金 店頭表示金利 プラス 年 0.06%

誕生日を迎えられるお客さまが、新たなご資金でお預け入れいただくと、定期預金の金利が上乗せされます。詳細はこちらをご確認ください。

- **ご利用いただける方** ……お誕生月にお預け入れいただける個人のお客さま
  ※ATM・ろうきんダイレクト（インターネットバンキング）でのお預け入れはできません。
- **預入金額** ……1万円以上1,000万円以内
  ※新たな資金での定期預金お預け入れが対象となります。
  ※1預入金額は、1,000万円未満となります。
- **預入期間** …… 3年
- **その他** ……
  - お申し込み時点で当金庫への給与振込または公的年金受取り実績がなくても、当金庫へ受取口座指定済みであることが確認できる書類のご提出で、上乗せ金利年0.06%の対象となります。
  - 金利は税引前であり、受け取るお利息については、復興特別所得税が付加され、20.315%の税金がかかります。
  - 上乗せ金利は毎年度見直しとなります。最新の上乗せ金利につきましては〈ろうきん〉へお問い合わせください。
  - 店頭に商品概要説明書をご用意しています。

※この内容は2023年10月2日現在のものです。

北海道ろうきん コールセンター

0120-5-109-26（ゴー トーク トゥローキン）

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

使える情報満載！〈北海道ろうきん〉ホームページをご覧ください。

北海道ろうきん 検索 https://www.rokin-hokkaido.or.jp

マルちゃん

北海道限定
北海道工場からお届けします

道民のソウルフード「やき弁」の
新商品はなんと「うどん」です!
なめらかな麺に、
しょうゆベース+利尻昆布だしの
うま味をきかせた、
香ばしい焼きうどん&みそスープ付き。

やきうどん弁当



9月9日(月)新登場!

店舗 一部なし トドック 週 9月2・4週



やきそば弁当
森町名物いかめし味

店舗 一部なし
トドック 週 9月2・4週

9月9日(月)
新発売



やきそば弁当

店舗 全店
トドック 保 いつでもトドック Vol.22

●注文番号 単品 23478 12個入 23524

読者プレゼントもあります!
詳細は64ページを見てね。

東洋水産

燻(いぶ)して見つけた「ヱビス」。

秋冬の季節にふさわしい、ほのかにスモーキーで香ばしい味わいの、
新たなヱビス クリエイティブブリューが新登場! 合わせてヱビスの由来も語っちゃいます。

そもそも、クリエイティブブリューとは?

既成概念にとらわれない新シリーズ

ヱビスが130年以上にわたって培ってきた技術と知見を生かしながら、これまでのビールの概念にとらわれない新たなビールのおいしさや楽しさに挑戦していくヱビスの姿勢を象徴する新ラインです。

ヱビス
クリエイティブブリュー
燻(いぶし) 350ml

店舗 一部なし
トドック 週 **9月2週** ※350mlの6缶入



新商品「燻(いぶし)」

ここがPoint!



サッポロビール(株) 山口航平

ブナ材で燻した麦芽(一部使用)と、ヱビス酵母のかけ合わせ。

燻製麦芽のスモーキーな香りと重すぎずスッキリとした味わい。

ヱビスこだわりのバイエルン産アロマホップを香りづけに使用。

ヱビスにはこんな歴史も!

『街の名前になったビール』

1887年(明治20)、東京・横浜の中小の資本家たちが集まり、「日本麦酒(にっぽんびーる)醸造会社」を設立。その2年後、同社は、現在の恵比寿ガーデンプレイスの場所にビール工場を建設し、1890年(明治23)にヱビスビールを発売します。

のちに「東洋のビール王」と呼ばれる馬越恭平を経営に迎え、1899年(明治32)には日本初のビヤホール「恵比寿ビールBEERHALL」を開業、翌年のパリ万国博覧会では恵比寿ビールが金賞を受賞します。当時は、ビールの需要が急速に高まり、ヱビスビールも増産に次ぐ増産。1901年(明治34)には、ビールをより大量により遠くに運ぶため、工場直結のビール専用貨物駅「恵比寿停車場」が開設されました。

その後、工場周辺の人口も増えたことから、1906年(明治39)には旅客も取り扱う「恵比寿駅」が誕生します。この駅名の誕生こそが、恵比寿という街の名を生むきっかけとなりました。企業名が地名になることはあるようですが、ヱビスビールという商品名が地名になるのは極めて珍しいそうです。

今夜は地名になった希少な商品、
ヱビスビールで乾杯!

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
PR