

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと



10月号
2024 [vol.151]



※日本のこころです。

つなぐ
COOP
SAPPORO

健康にアイデアを
meiji

実際に
食べてみました！

サクッと食感がイイ！おいしくて食べやすい。カカオ72%だけど予想よりほんのり甘みを感じるね。ダイエット中のちょっとした間食にも良さそう！



編集
スタッフ
イケマユ

チョコ感しつかりでサクサク。後味にちょびり苦みを感じるので、甘すぎず飽きのこない味わい。中学生の娘も「これおいしいー」と手が止まらない感じだった！



編集
スタッフ
アベトモ



チョコレート効果から

カカオクランチ が新登場！

カカオ×全粒粉

高カカオ
ポリフェノール

食物繊維
たっぷり



大切なのは
カカオポリフェノール

1袋(180g)当たり

2946mg

＼10月1日(火)より新発売／



甘さ控えめ&ヘルシー

店舗 一部なし トドック なし

目次

04	ウまい！北海道米
08	攻めるは守るなり「東川米」 東川町農業協同組合／東川町稲作研究会
16	おかわりが止まらない！ 白ごはんに合う絶品おかず
22	わが家の米レシピ！
26	びっくり王子とつっこみ玉子
28	こどもレストラン 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 トドックフードパンク
36	ホイリゲを楽しむ会 トドレボ
44	ちよこっとカレーな気分♪
48	北海道の伝えたい味 伝えたい心
52	ちくわ簡単アレンジレシピ4選
54	あのコープ商品、試してみました！
56	2024年度 SDGs QUEST みらい甲子園 別冊ちよこっと漬物レシピブック／今月のうつわ時間
58	インフォメーション
60	今月のイチ推し国内ツアーアー
64	今月のレシピインデックス・今月のプレゼント 10月コープさっぽろお買得カレンダー



特集 米

インスタで
表紙の撮影裏話も
公開！



Cho-co-tto
パックナンバーは
こちらから！



第151号

2024年9月21日発行(毎月21日発行)

発行元／コープさっぽろ情報部

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／佐季優

デザイン／佐季優、こぐれいけいすけ

平井博美

編 集／青田美穂、長谷川圭介

能戸英里、こぐれいけいすけ、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 間／松澤聖子

●本紙記事・写真の無断転載、複写、加工、
使用を禁します。

●「QRコード」は株式会社デンソーウエーブ
の登録商標です。

問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問伐
材を使用しています。



表紙デザイン／佐季優

撮影／阿部雅人 スタイリング／菅原美枝

〈商品のお取り扱い表記〉

店舗 … 店舗でのお取り扱い

トドック トドックでのお取り扱い

週 …… 週刊トドック企画週

北 …… 北海道応援トドック企画週

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。

ウマい!
北海道米

北海道米の あたりまえ

私たちにとって身近な存在、お米。
ここ北海道は国内屈指の米どころで、
そのおいしさは全国の人人が知るところ。
では、北海道米のことをどれだけ知っているでしょうか?
まずは北海道米の「あたりまえ」をおさらいしましょう。

あたりまえ②

道民は 北海道米が大好き!

北海道米の道内食率(道内のお米消費量に占める北海道米の割合)は90%!つまり道民の多くが家でも外でも北海道米を食べているということ。振り返れば、1996年はたった37%でした。この30年間で道民の北海道米への評価は大きく変わりました。

あたりまえ③

どストライクの 品種がある(はず)

北海道米の特徴は品種の多彩さ。甘みがあって濃い味を好む人は「ゆめびりか」、あっさりした食感が好きなら「ななつぼし」など、好みや用途に合わせて品種を選べるのが魅力です。あなたが好きなお米は?左ページのアンケートもチェック!

あたりまえ①

生産量は トップクラス

北海道米は作付面積も収穫量も安定して日本のトップクラスです。特に空知と上川で北海道全体の7割強を生産しています。本州に比べて涼しく、梅雨のない北海道は、病害虫の発生が少ないので農薬の使用量を抑えることができます。

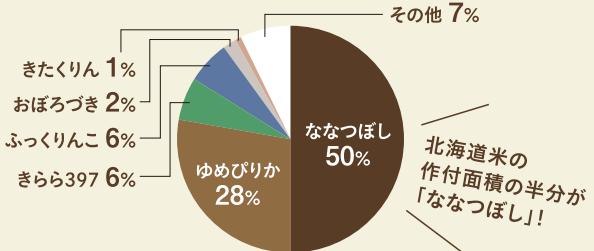
■お米の収穫量ランキング(2023年産)

1位	新潟県	591,700トン
2位	北海道	540,200トン
3位	秋田県	458,200トン
4位	山形県	359,300トン
5位	宮城県	344,700トン

農林水産省「令和5年産水陸稻の収穫量」

■品種別

作付面積の割合
(2023年産)



あたりまえ ⑥

おいしさには裏付けがある

お米に含まれるタンパク質。この割合が低いほどおいしいお米であるといわれます。そのため北海道では独自のタンパク質基準を設定し、仕分け集荷を行っています。「ゆめぴりか」の場合、タンパク質の基準は「7.4%以下」に決められています。

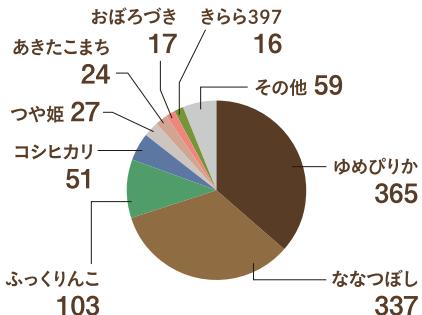


組合員さんのあたりまえ

ちよこっと読者の皆さんに、お米にまつわるWEBアンケートを実施しました。その結果、ちよこっと読者の54%が朝食は「ご飯派」で、36%が「パン派」という結果に。「好きなお米の品種」についても聞いたところ、次の通りでした。

好きなお米の品種は?

n=999



「ゆめぴりか」と「ななつぼし」の2強を筆頭に北海道米が上位にランクイン

あたりまえ ⑤

ごはんを食べれば元気になる!

お米にはエネルギー源になる炭水化物と、体をつくるタンパク質が含まれています。毎日を元気に過ごすために、欠かせない食べ物です。

■米(精白米・うるち米)100gにふくまれる成分

エネルギー	358kcal	脂質	0.9g
タンパク質	6.1g	水分	14.9%
炭水化物	77.6g	ミネラル・ビタミン	0.4g

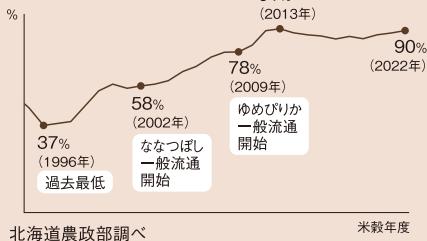
タンパク質

筋肉や器官をつくるもと。日本人は1日に必要なタンパク質の1/7をお米からとっています

炭水化物

体の中でブドウ糖に分解されます。ブドウ糖は脳のただひとつのエネルギー源です

■北海道米の道内食率



あたりまえ ④

おいしさもトップクラス

日本穀物検定協会が主催する食味ランキングで、2023年産の「ゆめぴりか」「ななつぼし」が特Aを獲得。両品種ともに14年連続で特Aに選ばれました。ちなみに食味ランキングは、複数産地「コシヒカリ」を基準米として「特に良好な米=特A」「良好な米=A」「おおむね同等な米=A'」「やや劣る米=B」「劣る米=B'」と評価されます。



ウマい!
北海道米

あたりまえが うまれるまで

今では「北海道米＝おいしいお米」というイメージがあたりまえになっていますが、ひと昔前までは道産米といえばマズいお米の代表格。作付面積・生産量ともに日本一でありながら（日本一だからこそ？）「やっかいどう米」なんて呼ばれた時代もありました。

当時、北海道のお米は質より量が重視されて、おいしさは二の次だったのです。しかし米不足から米余りの時代になり、70年代に生産調整（減反）が始まると、北海道の米づくりは窮地に立たされました。そこで1980年に官民一体で優良米早期開発プロジェクトがスタートします。これがターニングポイントになりました。「シヒカリ」が栽培できなない北の大地で、「シヒカリに負けないおいしいお米をつくる独自の挑戦が始まったのです。

たくさんの人々の努力により1989年に「きらら397」がデビュー。そのおいしさは驚きをもって迎えられました。その後、「ななつぼし」「ふっくりんこ」、さらに2009

● 北海道米の歴史

1692

北海道の稻作の起源
渡島国文月村（現在の北斗市文月）で野田作右衛門が水田を開き、米づくりに挑戦します。しかし、寒い北海道での稻作は難しく、断念。

1873

米づくりに成功

中山久蔵が島松（現在の北広島市島松）で赤毛といつ品種を植え、石狩地方で初めて安定栽培に成功。稻を寒さから守るため、久蔵は毎晩お風呂で沸かしたお湯を田んぼに注いだといわれます。



「北海道稻作の父」
中山久蔵

生産量日本一に

北海道でのお米の収穫量が、新潟県を抜いて日本一に！

1980

北海道でおいしいお米を
優良米早期開発プロジェクトがス
タート。

年には「ゆめぴりか」がデビューします。

プロジェクト開始から40年余り。

北海道米は今や全国、そして海外か

らも引き合いがあります。

しかし、今また「あたりまえ」が変

わりつつあります。昨年は北海道で

もお米の高温障害が発生しました。

農家の高齢化や担い手不足もます

ます深刻です。山積みの課題を解決

するため、研究機関では暑さに強い

高温耐性米の開発や、CO₂削減、人

の手のかからない栽培技術の研究に

取り組んでいます。おいしいお米が

簡単に手に入ることが、あたりまえ

ではなくなる日…。そうならないた

めの努力が日夜続けられています。

1989

「きらら397」デビュー
上川農業試験場が開発した「きらら
397」がデビュー。「コシヒカリ」系統
の「しまひかり」と、寒さに強い「キタア
ケ」を交配して生まれました。

2002

「ななつぼし」デビュー
冷めてもおいしい「ななつぼし」がデ
ビュ。現在では北海道米を代表する
品種のひとつに。

2009

「ゆめぴりか」デビュー
北海道米の最高峰「ゆめぴりか」がデ
ビュ。「北海道から、ニッポンの米
を」、関係者のそんな思いが実ったお
米でした。

2011

北海道米が「特A」獲得
「ゆめぴりか」「ななつぼし」が、北海
米で初めて食味ランクイン最高位の
「特A」を獲得。全国の有名銘柄にも
負けないことを証明しました。



未来のあたりまえをつくる人

いわた なつこ
岩田夏子さん



Interview

10年先を、いまつくる

お米の品種開発は、交配といって、異なる性質の親同士を掛け合わせることから始まります。交配により、それぞれの親の良い性質を引き継いだ「いいとこ取り」の品種をつくるのです。新しい品種がデビューするまでには最初の交配から10年ほどかかります。何年もかけて優れたものを段階的に絞り込み、さらに複数年かけて北海道のさまざまな地域で栽培し、優れたパフォーマンスを発揮できるかを見ていきます。気の長い話です。ですから私たちは10年先のニーズを想像しながら、いま品種開発に取り組んでいます。

北海道ではホクレンだけではなく、北海道立総合研究機構や北海道農業研究センターがお米の品種開発を行っています。労働力不足や気候変動、多様化する食事スタイルへの対応など、さまざまなテーマに対して多くの研究者が連携しながら取り組んでいます。私自身はおいしくて、安定的にたくさんとれる品種の開発を手がけています。また、品種開発を加速させるためのバイオ技術の開発にも取り組んでいます。先人たちの積み重ねの上に私たちの研究があります。それを次の世代へつなぐことが私たちの務めであり、喜びです。品種開発を通して、生産者さんが安心してお米を植えられる日が続くことを願っています。

攻 め る は

取材・文編集／長谷川圭介
写真／細野美智恵
デザイン／佐孝優

東川町農業協同組合／東川町稲作研究会





第4回コープさっぽろ農業賞
農業特別賞 受賞

守
る
な
り

東川米®



東川町稻作研究会
会長 板谷智徳さん

おいしさを守る

「コープさつぼろのなるほど商品」「旨味のある甘さと粘り東川町産のななつぼし」。その産地、東川町といえば「おいしい水」の町としても有名です。北海道の最高峰旭岳のふもとに位置するこの町は道内で唯一上水道がなく、すべての町民が天然の地下水で暮らしています。地下水の源は大雪の山々に降り積もった雪。大地に染み込み、長い年月をかけてろ過され、カルシウム・鉄・マグネシウムといったミネラル分を含む水となつて大地を潤します。この豊かな水と、昼夜の寒暖差の大きい盆地特有の気候を背景に、東川町では昔から米づくりが盛んに行われてきました。1990年には「日本の米づくり百選」にも選定されています。

東川町が米どころとして評価される理由は、自然条件に恵まれているから「だけ」ではありません。生産者とJAひがしかわが一体となり、品質を守るためにさまざまな努力を重ねてきました。その一つが2007年に制定した「信頼の証10か条」です。「信頼の証10か条」には「水稻統一栽培基準の遵守」や「食味分析

検査の実施」など、独自の10項目が掲げられています。中でも「東川米GAP」は生産工程を徹底的に管理・記録するもので、水資源や環境保全に関することなど、記入項目は優に100を超えます。東川のお米農家は、ただお米を収穫して農協に納めれば終わりではありません。自分たちが育てたお米のおいしさ、先人たちが築き上げてきた信頼を、生産者みんなで守る。その意識が徹底されているのです。こうした取り組みが評価され、2012年に北海道米としては初めて「東川米」が特許庁の地域団体商標（地域ブランド）に登録されました。

コープさつぼろは1988年からJAひがしかわとの取り引きを続けています（当初は「コープ十勝」）。これまでにも産地交流施設「コープの家」の開設や、レンジ米飯をはじめP B商品の発売、飼料用米を活用など、連携を通じてさまざまな取り組みを行ってきました。現在は東川町で生産するお米の約6割を、コープさつぼろで取り扱っています。

大雪旭岳源水

写真文化首都「写真の町」東川町



「平成の名水百選」にも選ばれた
大雪旭岳源水。「3粒のお米をつく
るのに500mlの水が必要」といわ
れるほど米づくりに水は欠かせない

田んぼを守る

東川町稻作研究会の会長を務める板谷智徳さんの農場におじやましました。板谷さんは100haの田んぼで「ゆめぴりか」と「ななつぼし」を栽培しています。全国のお米農家の平均作付面積が約1haであることを考えると、その規模のすごさがわかります。春の種まきや田植えなどの繁忙期には町内外から最大で30人近くの方がお手伝いに来てくれるそうですが、普段は板谷さんと2人の従業員で管理するというから驚くほかありません。

昔から「水見半作」という言葉があるように、夏の水管理は大事な作業です。外から見る限り、田んぼの水は田植えからずつとそのままと思つてしまいがちですが、さにあらず！ 苗から新しい茎が出る時期（分げつ期）は水深を浅くして田んぼを温め、冷害が心配な時期には水温が下がらないよう水を深くして稻を保護。常に天気予報をチェックし、田んぼを回って稻の様子を見ながら最適な水位を保つ。決してお天道様まかせではないのです。ときにはネズミがいたずらをして、あぜに穴

を開けることも。そうなれば水が漏れてしまうのであぜの補修が必要です。「水見も手が掛かりますが、苗作りも大事。うちみた的な規模になると『今年は天気が悪いからダメだね』というのが許されない。平年作を目指すにはどの生育ステージも気が抜けません」と板谷さん。しかし、「手伝いに来てくれる人もだんだん年を取つてムリがきかなくなってきた。本当は面積を減らしたいんだけど…」と苦しい胸の内を明かします。

板谷さんが就農した3年前、町内には400軒のお米農家がいました。高齢化により離農が進み、現在は113軒。産地の生産規模を維持するため、元気な農家が空いた土地を耕してきました。東川町のお米農家の平均作付面積は約20ha。一般的に家族経営の農家が管理するには手いっぱいのところまでできています。さらにここ数年はコロナ禍の需要減、肥料や燃料の価格高騰など難題続き。お米の値段も上がっていますが、コスト上昇分を補うには十分ではありません。生産者にとって二重苦、三重苦の状態が続いています。



おじゃました7月下旬は出穂(しゅっすい)
期にあたり、稻から穂が出来始める時期。
よく見ると穂の先に白い花が咲いていた

産地を守る

2030年には町内のお米農家が90軒にまで減ることが予想されの中、JAは大胆な攻めに出ました。国や町の支援を受け、総事業費約50億円をかけて精米施設と乾燥貯蔵施設の建設に踏み切ったのです。

精米工場は今年6月に完成、乾燥貯蔵施設は2025年の稼働を目指して建設工事が進んでいます。精米工場の注目は世界初導入となる「高精度衛生良質米製法ライン」です。250℃の蒸気で玄米を殺菌することにより、温度変化による品質劣化や酸化による食味低下を抑えます。また、「機能性健康米製法ライン」を北海道で初めて採用。切削という精米法によって微量の胚芽を残し、おいしさと栄養価の高さを兼ね備えた「健康米」を生産できます。商品価値を高める精米工場に対し、2025年完成の乾燥貯蔵施設は生産者の負担軽減が最大のメリットです。生産者はこれまで収穫作業の傍ら、出荷前にお米の乾燥ともみ搗りを行う必要がありました。乾燥貯蔵施設の稼働により、もみ搗りから解放され、収穫作業に専念できます。



2022年「ひがしかわアグリ2050宣言」を発信。CO₂ゼロエミッション化をはじめ持続可能な東川農業の実現を目指す



アジアやアメリカ、フィンランドなど8カ国に輸出。2026年には出荷量の1割にあたる1200tの出荷目標に掲げる

さらに東川町では水田の再編整備が国営事業として進められています。簡単にいうと、従来の水田7枚分を1枚の大きな田んぼにまとめる工事で、整備後は作業性・作業効率が格段に向上し、作業時間を約3割削減できます。ほかにも自動運転やドローン除草作業などICT技術を活用したスマート農業の導入、輸出

拡大によるマーケット開拓、環境負荷軽減につながるライスレジン（資源米）の生産など、生産基盤を維持しながら生産者の所得向上を目指す革新的なプロジェクトが次々と行

コープさっぽろ指定工場

ひがしかわライスターミナル 機能性精米工場



2024年7月に本稼働した機能性精米工場。国内最先端の設備を有し、輸出向けなど新たな需要の創出を目指して誕生した。



世界初
玄米に250°Cの過熱蒸気で表面に付いた細菌類を殺菌処理。海外への輸出時など、長期間の鮮度保持・食味向上が可能に。



北海道初
切削により微量のヌカ層を残す健康米を製造。健康米は、一般的の白米に比べて食物繊維やビタミンB₁などを多く含む。



2023年にライスレジン（資源米）の試験栽培を開始。ゆくゆくはコープさっぽろのレジ袋にも使用予定

われています。板谷さんも「面白みがある」と期待を寄せる一人。「これら取り組みが実を結んだとき、農業のイメージは大きく変わります。農家一人ひとりの生活も充実するはずです。今の20代、30代の子たちにはいい時代が来るんじゃないかな。思い返せば30年前、お米のPRのために催事に行つたらお客様から『北海道のお米なんて食べない』と平気な顔で言われました。それが今では『北海道のお米しか食べない』とまで言わることもある。時代の変化を感じます。すごいことです」。

農業を次世代へつなぐ東川町の取り組み。農業を守るとは、地域の誇りを守ることなのかもしれません。

東川町のお米は、新米販売時期(9月下旬見込み)より、全道のコープさっぽろ店舗、宅配システム



おかわりが止まらない！

白ごはんに合う 絶品おかず

今回はおばんざいが人気のお店の店主が
ついついごはんをかきこみたくなるおかずを紹介！
白米ファン、集まれ～！

おばんざい ちせ

住所／札幌市中央区南3条西6丁目3-3 TEL 080・4675・3737
営業時間／18:00～23:00(LO 22:00)
定休日／日曜日、祝日、第2月曜日 ※完全予約制



ゆきひら くみ
行平 久美さん

2012年中の島に「cafe Chise minamina」をオープン。2017年から夜は不定期で「おばんざい」をスタート。2023年2月狸小路に移転し、カフェからおばんざいのお店へリニューアルオープン。よそゆきじゃない、極々普段着のおばんざいをカウンター7席の小さなお店で毎日作っています。



1



鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、酒、塩・こしょうで下味を付けて片栗粉をまぶし、フライパンにサラダ油を入れて両面をよく焼く。

2



焼き上がったら火を止め、余分な油をふき取る。ハニーマスタードソースを入れ、フライパンの上でよく絡める。

ハニーマスタードチキン

■ 調理時間 約20分

約526kcal、塩分2.1g／1人分

●材料(2人分)

鶏もも肉……………1枚
酒、塩・こしょう……各少々
片栗粉……………大さじ2
サラダ油……………大さじ2
ハニーマスタードソース

はちみつ……………大さじ1
粒マスタード……大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1
チューブにんにく…少々
付け合わせの野菜
……………好みで

これ使いました!

コープさっぽろ
いぶり鶏

店舗 全店

トドック なし



POINT

火をつけるとハニーマスタードソースがすぐ
に焦げるので注意!



1



★をポリ袋に入れてよく混ぜ合わせる。そこへ豚ロース肉を入れて1時間～半日漬ける。

2



みそをよく取り、フライパンにサラダ油を入れてふたをして中火で両面3分ずつ焼く。焼き色がついたら火を止めてふたをして予熱で3分温める。

POINT

みそが残っていると焦げやすいので注意!

豚ロースの味噌漬け

■ 調理時間 約15分
(つけ時間は除く)

約675kcal、塩分3g／1人分

●材料(2人分)

とんかつ用豚ロース肉 2枚
サラダ油 大さじ1
みそ 大さじ2
みりん 小さじ2
☆はちみつ 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
ごま油 小さじ1
付け合わせの野菜 お好みで

これ使いました!

CO・OP
アカシアはちみつ
500g



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 24346



さば
鯖の
南蛮漬け

■ 調理時間 約30分
(つけ時間は除く)

約411kcal、塩分3.3g／1人分

●材料(作りやすい分量)

生さば	…1尾(3枚おろし)
玉ねぎ	……………1個
にんじん	……………1/3本
ピーマン	……………2個
赤パブリカ	……………1/2個(あれば)
片栗粉	……………適量
サラダ油	……………適量
酒、塩・こしょう	各適量
酢	……………大さじ3
砂糖	……………大さじ2
しょうゆ	……………大さじ2
ごま油	……………小さじ1



③の水分をよく拭き取り、片栗粉をつけて揚げ焼きする。熱いうちに南蛮ソースに漬ける。



さばを好みの大きさにカットし、大きな骨は取り除く。酒、塩・こしょうをかける。



混ぜ合わせた☆に①をつけた南蛮ソースにする。



玉ねぎは薄くスライスし、にんじん、ピーマン、赤パブリカは千切りにする。

POINT

温かくても冷たくても
おいしく食べられます!

約1075kcal、塩分6.7g／全量

●材料(作りやすい分量)

豚ひき肉	100g	だし汁	300ml
ごぼう	1/2本	しょうゆ	大さじ2
にんじん	1/3本	酒	大さじ2
油揚げ	1枚	みりん	大さじ1と1/2
乾燥ひじき	10g	砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1		
白ごま	少々		

ごぼうとひじきの煮物

■ 調理時間 約30分



約121kcal、塩分1.5g／1人分

●材料(4人分)

柄尾揚げ	1枚	しょうゆ	大さじ2
(ない場合は小あげで代用可)		みりん	大さじ1
にら	1束	酒	大さじ1
☆		にんにく(みじん切り)	少々
		塩・こしょう	各少々
		ごま油	適量

●作り方

- にらを細かく刻み☆を入れてソースを作る。
- 柄尾揚げをトースターで焦げ目がつくまでよく焼く。
- 焼き上がったら、にらソースをかける。

POINT

にらは生のままでもおいしいです。硬めのにらの場合はごま油で軽く炒めてもおすすめ。

※柄尾揚げとは…新潟県長岡市の名物で、油揚げより大きくてサクサクした食感が特徴。

約343kcal、塩分3g／全量

●材料(作りやすい分量)

なす……………3本

サラダ油…………大さじ2~3

だし汁……………100ml

☆しょうゆ、砂糖、酒

……………各大さじ1

鷹の爪……………少々

●作り方

①なすは乱切りにし、水につけてアケを取る。水分をよく拭き取り、ポリ袋にサラダ油となすを入れよく絡める。

②①をフライパンに移し強火で炒める。表面に火が通ったら☆を入れて中火にし、3分ほど煮たら鷹の爪を入れ完成。

※お好みでみじん切りのねぎやしょうが、かつお節をかけてもおいしい。

●作り方

- ①ひじきを水で戻す。
- ②ごぼうとにんじん、油揚げを千切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、豚ひき肉をよく炒める。
- ④③にごぼう、にんじんも入れさらに炒める。最後に油揚げとひじきを入れ、さっと混ぜる。
- ⑤④に☆を入れて弱火にし、10分~15分煮込む。仕上げに白ごまをふりかけ完成。

なすの焼き煮

■ 調理時間 約20分

345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 米レシピ！

読者の皆さんから寄せられた
レシピをご紹介します。



炊飯器でカオマンガイ

●札幌市 minmin様

材料(2人分) 米2合、A[酒大1、中華スープの素大1/2、しょうがスライス5枚、長ねぎの青い部分1本分]、鶏もも肉1枚、塩・こしょう各少々、付け合わせのレタス、トマトなどお好みで〈たれ〉みじん切り長ねぎ1/2本分、みじん切りしょうが小1、しょうゆ(又はナンプラー)、酢各大2、砂糖、ごま油各大1

作り方 鶏もも肉に塩、こしょうを振りかけ下味をつける。米をといで2合分の水とAを加え、その上に鶏もも肉のせて炊飯器で炊飯する。その間にたれの材料を全て合わせておく。

●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10月10日(木)。

※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 みそレシピ

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



しょうゆせんべい

●札幌市 T.K様

材料(2人分) 残りご飯100g、しょうゆ大1

作り方 残りご飯にしょうゆを加えて混ぜる。クッキングシートにスプーン1杯分のご飯を間隔をあけてのせて、上からクッキングシートをかぶせて手でつぶす。めん棒などで薄く延ばして500Wの電子レンジで3分加熱、裏返してさらに2分加熱する。

肉団子のもち米蒸し

●小樽市 ケイ様

材料(2人分) もち米100g、豚ひき肉300g、塩少々、A[しいたけ3枚、玉ねぎ100g]、B[おろししょうが小1、しょうゆ小2、砂糖小1、卵1/2個、片栗粉大1]

作り方 もち米は洗って30分水につけてざるに上げ、水気を切る。Aをみじん切りにする。ボウルに豚ひき肉、塩を入れて粘りが出るまでよく混ぜAとBを加えてよく混ぜる。直径2cmの団子に丸め表面にもち米を付ける。蒸し器で約15分蒸して完成。



カレーピラフ

●札幌市 マツダ様

材料(4人分) 米2合、水300ml、玉ねぎ1/2個、鶏もも肉1枚、塩少々、A「カレールー2片(40g)、スープの素小1」、みじん切りパセリ少々

作り方 米は洗ってザルにあげ30分ほどおく。鶏肉はひと口大に切って塩をのみ込む。玉ねぎは粗みじん切りにし、カレールーは細かく刻んでおく。炊飯器に米、水、鶏肉、玉ねぎ、Aを加えて軽く混ぜて炊飯する。炊き上がったらパセリを散らして完成。



なめたけ炊き込みご飯

●帯広市 アガニヤン様

材料(4人分) 米2合、なめたけ1瓶、揚げ1枚、にんじん1/3本、しょうゆ大1、小ねぎ少々

作り方 米は洗ってザルに上げ30分ほどおく。炊飯器にお米、2合分の水を入れて、なめたけと刻んだ揚げ、短冊切りにしたにんじん、しょうゆを加えて軽く混ぜてから炊飯する。刻んだ小ねぎを散らして完成。

残りご飯でライスパディング

●大空町 もふもふちゃん様

材料(4個分) A[残りご飯100g、牛乳150ml、バター20g]、卵1個、砂糖大2、バニラエッセンス少々、シナモンパウダー少々

作り方 小鍋にAを入れて火にかけヘラで混ぜながらバターを溶かす。ボウルに卵を溶き、砂糖を加えてしっかり混ぜる。小鍋に卵液を少しずつ加えながら都度、しっかり混ぜ合わせる。バニラエッセンスを加え弱火で加熱しながらなめらかになるまで混ぜ合わせる。器に盛り付けシナモンパウダーをふりかけて完成。



お好み焼き卵ごはん

●北広島町 A.I様

材料(2人分) 残りご飯200g、豚薄切り肉80g、キャベツ100g、長ねぎ20g、卵2個、ピザ用チーズ50g、紅しょうが20g、桜えび15g、油大1、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりお好みで適量

作り方 キャベツは千切りにする。ボウルに残りご飯、卵、ピザ用チーズ、紅しょうが、桜えび、キャベツを加えて混ぜる。フライパンに油を熱して半量を焼く。豚肉の半量を上にのせて焼き色がついたら裏返して焼き色がつくまで焼く。同様に残りの半量も焼き、マヨネーズ、ソース、かつお節、青のりをのせて完成。

ひっくり王子 つっこみ王子

あうじ
たまご
さく・え: W.けいすけ

びっくり王子と
つっこみ王子のまえに
あらわれたのは…
アイスのおっちゃん?
アイスのおっちゃん?
ざんねん!
アイスのおっちゃんの
おとうと
しろめしのおっちゃんです!
ということです。



もんだい①

おちゃわん 1ぱいに
おこめは なんつぶ?



- | | | |
|----------|---------|-------|
| (う) | (い) | (あ) |
| 300000つぶ | 30000つぶ | 300つぶ |

ちなみに

いね1かぶからとれる
おこめは およそ15000つぶ。

いね2かぶで
おちゃわん1ぱいが
ぶん。

ワンちゃん
へー
くれん
じゃね?

もんだい②

1つぶの おこめ
(タネのみ)から
なんつぶの
おこめができる?



- | | | |
|-----|-----|-----|
| (う) | (い) | (あ) |
|-----|-----|-----|

- | | | |
|----------|--------|-----|
| 100000つぶ | 4000つぶ | 1つぶ |
|----------|--------|-----|



11: そそこ



おっちゃん 3にんぶんだ。
たんぽ 1まいは

ごはんをたべるから

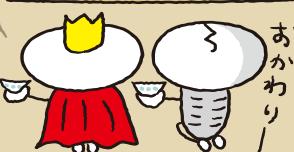
しろめしのおっちゃんは
1かい 1ごう まいにちうしょく

ちなみに

これになるとなるゾ。(※)

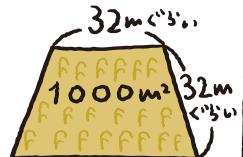
(536キロ 2022年)
△△△△△

※げんまいをせいまいするときにおもさが10%へるとかていしてけいさん



もんたい③

1まいの
田んぼからとれる
おこめは
なんキロ?



- う い あ
50キロ ぐらい
500キロ ぐらい





Today's Menu

こねない！まるめない！
ごはんにかける
ハンバーグ

かける！?



【材料・4～5人分】	272cal(1/4量)	赤ワイン	50ml
あいびき肉	300g	ケチャップ	50g
CO・OP		トマトペースト	18g(大さじ1)
北海道産野菜のみじん切りミックス	140g	ちゅうのうソース	大さじ1
バター	10g	しょうゆ	小さじ1
ナツメグ	少々	しお・こしょう	てきりょう
		おこのみで	パセリやチーズなど

CO・OP 北海道産野菜のみじん切りミックス
ごぼう入り4種の野菜 280g

店舗 なし トドック 週 10月1週

保 冷凍品いつでもトドック Vol.2 ●注文番号 40743

Noto note

思い立つたらすぐできる!こねずにつくれるハンバーグ。冷凍ミックス野菜でみじん切りの手間も、生焼けの心配もなし!しっかり味でごはんがすすむ。ニュータイプのごはんのお供です!



こどもレストラン
支配人 のと
エリック 能戸



11 トマトペーストをくわえる。



12 ちゅうのうソース、しょうゆをくわえる。



13 しお・こしょうで味をととのえる。



8 野菜とお肉をまぜる。



9 赤ワインをくわえる。



10 ケチャップをくわえる。

お肉にしつかり火が
とまるまでいためます。



廃食油ってなんですか？

揚げ物で使用した油や
期限切れの油のことです。

生活排水として
流すのは、水質汚
染につながるため
絶対ダメです！

回収、再生すれば資源として生まれ変わるものです。廃食油からできる燃料は、二酸化炭素(CO₂)の排出量が少ない環境にやさしいバイオ燃料として

近年需要が高まっています！

飲食店や工場など事業系からの回収率が90%ほどに対し
家庭からの回収率は10%前後とどまっているのが現状。



エコセンター センター長
こばやし まさひろ
小林 正博さん

26人の従業員とともに日々がんばっています。常に心がけてるのは、センター内をきれいに保つこと。



くらしのヒント

おうちも 地球もハッピーに。

捨てないで！その油！

廃食油は資源です！

天ぷらなどをした後の油、凝固剤で固めたり、新聞紙に吸わせて捨てていませんか？
廃食油は、リサイクルにより燃料などに生まれ変わる貴重な資源です。ごみにせず、回収に出して再生させましょう！

こぐれ あいこ
家庭料理研究家。小樽で料理教室を開催。数年前から環境にやさしい生活にシフト中。揚げ物大好き！廃食油もたっぷり(笑)。定期的にトドックの回収へ出しています。



廃食油リサイクル の流れ



業者が処理・精製

自治体や業者が回収

揚げ物などをして
食用油を利用



※詳しくは次のページへ



工業原料

飼料原料

燃料原料



航空機



せっけん



豚や鶏のえさ



塗料・インキなど

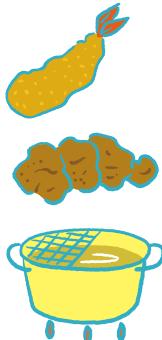


船舶



ボイラーなど

こんなに
いっぱい!



こぐれあいこ、江別のエコセンターに
お邪魔してきました!



コープさっぽろの廃食油のリサイクル現場をチェック!

4



燃料として販売

3

遠心分離機に
かけられ
燃料に精製。



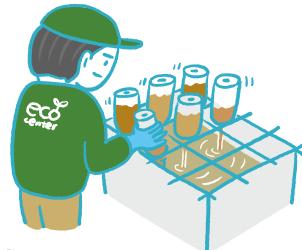
ブ



遠心分離機

2

従業員が、1本1本
ペットボトルのふたを開け、
大きな容器にまとめる。



1

全道のトドックや店舗で集められた廃食油が
エコセンターにどどへんと到着!

年間 **644トン** (1日平均**1.7トン**)

(2023年度回収実績)

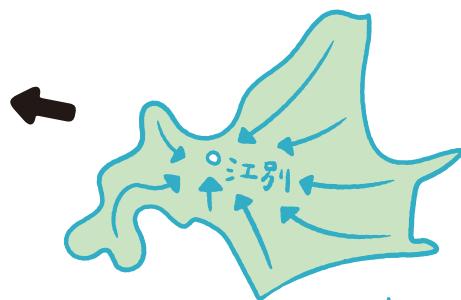


廃食油ストーブの燃料

エコセンター屋外の
タンクへストック



ペットボトルを逆さにして
油を出し切る装置は、
従業員のアイデアから
生まれました。
より効率よくできないか、
日々工夫を重ねています!



エコセンター

掲示板 いろいろ

油の出し方!おさらい

500mlペットボトルに入れ、ふたをきっちり閉めて出してください。室温で液体の植物油に限ります。

ラードなど動物性の油脂×

・トドック・店舗・コープ事業所で回収OK!



食器類、調理器具類の回収スタート!

エコセンターを通しカンボジアへ送られ、リユースショップへ。眠っている食器をお持ちの方はぜひ!

資源回収便が運行する地域のみ

※対象センター等詳細は配達担当者、トドックコール(0120・502・112)にお問合せください。



エコセンターは見学できます!

全道から回収された資源物が「どんなものからどんなものに生まれ変わるのが」センター内を見学してもらいながら説明いたします。

見学の予約・お問合せはこちらまで

TEL 011・391・1177 江別市東野幌147-1

エコセンター/平日10:00~17:00



たのしい!

ためになる!



5

利益は、子育て支援の資金に!

例えば、えほんがトドック、
ファーストチャイルドボックスなど



絵本や
ファースト
チャイルド
ボックス

わかった!

エコセンターって、そのまま捨てればごみになるものを、エコセンターという「フィルター」を通して資源に生まれ変わらせる場所なんですね!しかも、宅配センターへ商品を搬入した「帰り便」のトラックで運んでくるから移動にかかる環境負荷も少ない!一石二鳥♪



COOPの あたらしい あたりまえダ塾

vol.7

コーポ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…?
ちょっと編集室・前田のギモンに
担当の鈴木さん&林さんが答えます。

組織本部 組合員活動部
環境推進グループ長

トドックフードバンク
事務長

すずき あさのり
鈴木 昭徳さん

はやし ともこ
林 朋子さん

コープさっぽろ
ならではの
フードバンクって?



前田 10月は食品ロス削減月間！より一層、食品ロス削減への意識を高めていきたいところで、今回はフードバンクについてお聞きします。

鈴木 2016年5月5日・子どもの日に始まつた取り組みで、9年目を迎えます。専任は林さん一人で、コーポさっぽろの経営資源を有効活用し、提供先、宅配、物流と調整しながら業務の環として行っています。

林 もともとトドックの受発注ミスによって返品された商品の廃棄が課題となつており、**食品ロスをなくすため**にスタートしました。

前田 商品 자체は全く問題がないのに、捨てなければならないというのもつたいないですよね。どんな方が利用しているのでしょうか？

鈴木 全道を対象に現在は、児童養護施設

22、児童自立支援施設1、ファミリーホーム7、行政では恵庭市と天塩町、また公益財団法人（さっぽろ青少年女性活動協会）に提供しています。

前田 提供先はどのように決めているのですか？

林 趣旨をこ説明させていただき、賛同し

てくれたところへご提供という形になります。一般的なフードバンクは、間に別の団体が入ることが多いのですが、「トドックフードバンク」は**1対1の**お付き合い。施設によって規模や「一ズが違うので直接訪れて、お話をし、知ることを大切にしています。

鈴木

信頼関係が一番大事ですね。返品物はその時々で違いますが、提供先には一人当たりの提供量が同じになるよう調整しながら提供しています。提供先の職員の方から「こんな商品があるとうれしい」といった要望をお聞きすることもあるので、返品が出たら「あそこに送ろう！」と指定することもあります。

前田 ただ商品を送つて終わりではなく、気持ちの通つた交流をされてい

るんですね！

鈴木 コープさっぽろが自指す**フードバンク**は「食を通じた総合支援」です。施設にいる子どもたちは、どうしても口にできる食材が限られますし、通常は親を見て自然と学ぶ、食や料理への興味、知識、技術を得る機会が少ないので、フードロスを減らす、

はくようそう
児童養護施設 柏葉荘の高津施設長に
「トドックフードバンク」について聞きました

「今、施設にいる子どもたちだけでなく 卒園後の自立支援にもつながっています」

当園は約80名の児童が暮らす大規模な施設で、育ち盛りの子どもたちばかりなので、鈴木さんからご連絡をいただいたときには二つ返事でお願いしました。純粋にお腹を満たすという点でありがたいだけでなく、コープさんの場合は春夏秋冬、お盆やクリスマス、お正月など季節の品も多彩で、何が届くかわからない楽しさがあり、いつも子どもたちと「玉手箱みたいだね!」と話しています。

食事でできるだけいろいろなものを出すようにしていますが、食の目線は限られます。以前、フルーツ入りのグラノーラが届いたときは「見たことはあったけど、こんな味なんだ!」とみんな興味津々。また、肉や魚などの食材は、食の教科書になっています。調理済みのものしか食べたことがない子も多く、材料の名前から量り方、調理の仕方まで、食育にも活用させていただいている。

ここでトドックの商品に触れていた女の子が、卒園後、お母さんとなり、今は宅配トドックを利用しながら子育てをしていると聞いています。トドックフードバンクを通じて、食のありがたさ、大切さを子どもたち自身が感じ取り、食の自立へつながっていること。これは当初思っていなかった、とってもうれしい副産物ですね。

児童養護施設 柏葉荘 施設長
たかづ
高津ひろみさん



次は、今月のまとめ!

前田の
あたらしい
あたりまえ

フードロスが減って、子どもたちも地球もうれしい!「キモチの通った食の支援」にエールを♪

\ うれしかったコト /



提供開始1年後に施設を再訪した際、職員の方から聞いた「『お腹が減った』と言われなくなりました」の言葉。子どもたちにガマンをさせなくてよくなったんだな…と、感慨深かったです。

\ 気づかされたコト /



アイスなどは全員同じ商品があたるようになっていたが、逆にバラバラが良いと。ドレッシングを数種送ったときも「味が選べる」と好評で“選ぶ楽しさ”も食の大変な要素だと再認識。

なくすという目的に加え、多種多彩な商品を提供することで、子どもたちに「食の大切さ、楽しさ」を感じてもらうのも、トドックフードバンクの大切な意義です。

トドックフードバンクの仕組み



※専用の施設は設けず、毎週金曜日に施設職員が最寄りの宅配センターで受け取り



もったいない!をありがとうへ!

トドックフードバンク

宅配トドックでやむを得ず返品される商品は、食品の特性上、再販売できずに廃棄処分されてしまいます。「食べられるのにもったいない」を解消するために、2016年5月5日より始まったのが「トドックフードバンク」事業です。2023年度の年間提供量は、約7,200万円相当。それら全てを児童養護施設やファミリーホームなどで生活する子どもたちに提供し、有効活用いただいている。また、食品提供だけでなく、食育プログラム「トドックフードキャラバン」も実施しており、食の自立への支援も行っています。

トドックフードバンク 提供実績

(2016年度～2023年度合計)

4億3,290万5,552円

子ども1人当たり 5万9,577円

COOP CYCL(コープサイクル)で「トドックフードバンク」を詳しく紹介しています。

トドック
フードバンク



トドック
フードキャラバン



トドックフードバンクは
食品卸売企業とも
協定を結んでいます

「トドックフードバンク」は、食品等の無駄をなくし有効活用を実現するとともに、社会福祉に寄与するために、食品卸売企業とも協定を締結しています。

2023年度に
食品提供いただいた
協定締結企業

日本アクセス北海道株式会社／加藤産業株式会社
／株式会社山星屋／日本生活協同組合連合会

ホイリゲを楽しむ会

HEURIGE

2024.11.28 thu

開催時間 18:30 → 20:30

ポイント1

道内ワインメーカー集結!
おいしいワインの飲み比べをしよう!

ポイント2

道産食材を使ったこだわりの
料理で至福のひと時!

ポイント3

本場オーストリアのように
アコーディオンなど
シュランメン音楽を楽しもう!

会費 ひとり様 7,000円(税別) ペア 13,000円(税別)
(税込7,700円) (税込14,300円)

会場 ラソール ガーデン札幌 2階フィオーレ
(地下鉄「円山公園駅」より徒歩1分)
札幌市中央区大通西27丁目2-1

定員 120名 ※お申込み多数の場合は、抽選とさせていただきます。

お問合せ コープトラベル TEL 0570・003・050
(土日祝を除く10:00~18:00)

カジュアルに、
フレッシュな道産新酒ワインを
楽しもう!



お申込みは
こちら



特別ゲスト /



ワインアンドワインカルチャー株式会社 代表取締役
「サクラアワード」主宰、審査責任者
「北海道ワインアカデミー」名誉校長
北海道大学客員教授

田辺 由美先生



文／編集／池真由／阿部登茂子／木村野乃香 デザイン／佐季優 イラスト／ごくれいすけ

「らくすく」知つてますか？

子育て中のお友だちと
電話中のいけしゃん

いけしゃん！
元気だよ～

元気～？



あつた～
聞きたいこと

子ども連れての
お買い物のつて
大変なんだよね～
トドックつて
離乳食とかないの～？

むむ…
子育て用品か～…
どうなんだろう…

わからん



お任せください！！
トドックには
「らくすく」という
子育て専用ページがあるのです！

ほええ～！
そんなのあるんだ！

トドックアプリ・サイトからのみ
閲覧できるので、
妊娠・出産を機にトドックを始める
組合員さんもいるんですよ～！
離乳食はもちろん、
ミルクやかさばるオムツも
宅配で買えちゃいますよ～！

らくすく



らくすく商品カテゴリ



紙おむつ・おしりふき

ミルク・ベビーフード

ホーチッ



coop

8月3週

8月13日水曜日, 8月14日木曜日



え～すごいね！
おすすめの商品を教えて！



ホーチッ



子育て中に大活躍する「らくすく」商品！



離乳食・幼児食もお任せあれ！らくすくのおすすめ商品

\ 手づかみ食べに！ /



CO・OP

国産若鶏のスティックナゲット

●注文番号
81414

国産鶏むね肉を使用！1歳半から大人まで幅広く食べられるナゲット。食べやすい味つけで、手で持ちやすいスティックタイプなのもいい！



店舗 一部なし

\ 少量がGOOD！ /



CO・OP（九州産小麦使用）

やわらかいミニうどん

●注文番号
81211

ベビー用のうどんでは珍しいレンジ調理！CO-OPの離乳食・幼児食のきらきらステップは、パッケージのQRコードからレシピが見られて離乳食が初めてでも安心！



店舗 一部なし

\ 离乳食の材料に！ /



CO・OP

北海道のうらごしにんじん

●注文番号
81554

野菜のうらごしの手間をなくす大人気商品。国産野菜使用、レンチンするだけで簡単に離乳食づくりの材料に取り入れられます！



店舗 なし



アプリは
こちら！



トドックアプリの
トップページをスクロールして
らくすくバナーから見られますよ！
ぜひチェックしてみてください！



めっちゃあるじゃ～ん！
便利すぎる！
子育ての強い味方だね～

鮭とペストジェノベーゼの スパゲッティ

■ 調理時間 約30分(ゆで時間を除く)

[材料(2人分)]

鮭(切り身) 2枚
 バリラ ペストジェノベーゼ 1/2瓶(95g)
 バリラ スパゲッティ No.4 160g
 イタリアンパセリ(みじん切り) ひとつまみ
 エクストラバージンオリーブオイル・適量
 塩 適量

[作り方]

- ①鮭の骨をとり、フライパンにオリーブオイルをひいて弱火で焼きながらほぐし、軽く塩を振る(塩鮭の場合は不要)。
- ②沸騰したお湯に塩を適量入れ、パスタをゆでる。
- ③ゆで上がったパスタを湯切りし、ゆで汁を少し足しながらクリーミーになるまでペストジェノベーゼと混ぜる。
- ④パスタをお皿にのせ、①をのせる。
- ⑤お好みでみじん切りにしたイタリアンパセリを振りかける。

味付け楽ちんなのに本格的!

パスタに和えるだけで本格的なジェノベーゼが味わえる! 鮭もゴロっと入っていて、満足感があつておいしい~



パスタのアレンジにはまっている
イケマユ

バリラ
ペストジェノベーゼ
190g

店舗 一部なし
トドック なし



バリラ
スパゲッティ
No.4 (1.6mm) 500g

店舗 一部なし
トドック 週 10月1週(裏表紙)
保 いつでもトドック Vol.22 ●注文番号 23296



Cho-co-tto公式Instagramフォロー&プレゼントキャンペーン
抽選でバリラパスタ&ソース&オリジナルグッズを10名様に!
●応募期間／9月25日(水)～10月1日(火)

Instagramは
こちらから





秋野菜の揚げびたし

レシピ／こぐれあいこ

■ 調理時間 約20分

[材料(2~3人分)]

お好みの秋野菜(なす、かぼちゃ、しとう、しめじ、れんこんなど)……適量
こめ油……………適量
めんつゆ(3倍濃縮)………50ml

★水……………200ml
赤唐辛子……………1本

[作り方]

- ①野菜は、食べやすい大きさに切る。
- ②こめ油を170~180度に熱し、野菜を素揚げする。
- ③熱いうちに★を合わせた中に漬け込む。味がなじんだら完成。



\ ホクレンのこめ油はここが違う /

- ① 北海道産の米ぬかだけを使用！
- ② こめ油では
国内初の機能性表示食品！※

ホクレン
北海道産 こめ油

店舗 一部なし トドック 週 10月2週(裏表紙)



こめ油は毎日使う!
ハセミホ

抗酸化作用に期待大

ビタミンEが豊富で加熱しても酸化しにくいんだって！



こめ油は初心者
アベトモ

くせがなくて軽め！

こめ油で揚げることでカラッとべたつかず、さっぱり仕上がるね！



家に常備してフル活用!

ほんのり昆布だしの味とうま味を感じられておいしい!これ一本でうどんのつゆや煮物にも使って便利だね!北海道産昆布使用もうれしい!



無類の和食好きのアベトモ

甘めのごはんがクセになる!

さつまいも本来の甘さをしっかり楽しめる一品。子どもは甘めで食べて、大人は少し塩を振って味を引き締めるのもいいね!



ちょい足し
アレンジが得意なハセミホ

これ一本で炊き込みご飯の味付けができるってホント?

昆布つゆ白だしのさつまいもご飯

■ 調理時間 約10分(炊飯時間を除く)

[材料(4人分)]

米	2合	「昆布つゆ白だし」	50ml
さつまいも	1本	★酒	大さじ1
黒ごま、塩	各適量		

[作り方]

- ①米はといで、30分以上浸水させる。ざるにあげて水気をきっておく。
- ②さつまいもは皮をつけたまま1cm弱の角切りにし、水にさらす。
- ③炊飯器に、①と★を入れ、通常の目盛りまで水を注いだら、さつまいもを加えて炊く。
- ④炊きあがったらさっと混ぜ合わせ、お好みで黒ごま、塩を振る。

昆布だしのうまみの秘密をハッケン 親子料理教室キャンペーン開催!

対象商品(コーポさっぽろ取り扱いのヤマサ醤油の全商品)いずれか1点以上を含む合計1,000円(税込)以上で応募しよう!

購入有効期間 / 2024年10月1日(火)~10月31日(木)
応募締切 / 2024年11月5日(火)まで

詳細は
こちら



ご招待で
親子抽選
8組
16名

ヤマサ醤油 昆布つゆ白だし 1000ml

店舗 一部なし

トドック 週 10月1・4週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.22

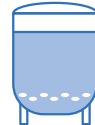
●注文番号 500ml 21631 1000ml 21632



\ ちょこっとPoint /

そもそもエールビールって?

紀元前6000年ごろから続く、ビールの起源ともいえる伝統的な製法でつくられています。海外で広く親しまれ、日本でも近年ファンが増えており注目を集めています!

	ラガービール	エールビール
製法	下面発酵酵母使用・低温(6~15°C)で発酵 	上面発酵酵母使用・やや高めの温度(20~25°C)で発酵 
味わい	心地よい苦味があり、すっきりとした喉ごしと後味	フルーティーで豊かな香りが特長。個性的で奥深い味わい
製品	ザ・プレミアム・モルツ (ジャパニーズエール)香るエール	

COOP&サントリー

ザ・プレミアム・モルツ

<ジャパニーズエール>香るエール 350ml・6缶

店舗 一部なし

トドック 週 10月2・3週(裏表紙) 折 10月5週

保 のみものトドック Vol.38・39 ●注文番号 85465



ビールの種類、知ってる?



マグロと納豆の韓国巻き風

■ 調理時間 約10分

[材料(2人分)]

マグロ(刺身用) 120g
納豆 1パック
韓国巻きのり、大葉、かいわれ大根
..... 各適量

A [コチュジャン 小さじ1
しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ1]

[作り方]

- ①マグロは1cm角に切る。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせ、①と納豆を加えてよく和える。
- ③韓国巻きのりの上に②をのせ、大葉とかいわれ大根を添える。

ピリ辛がよく合う!

材料も工程も手軽ですぐできちゃう! 華やかなホップの香りと韓国巻きのり&コチュジャンが相性抜群◎。

お酒&おつまみ好き
アベトモ

ちょこつとカレーな気分♪

今回は、きのこやさつまいもなど、秋の食材をふんだんに使用したカレーをご紹介！

さつまいもとぶなしめじのカレー



※写真はイメージです。

レシピは
こちら!



●作り方(5人分)

豚肉(250g)、玉ねぎ(1個)、ピーマン(2個)、さつまいも(1本)、ぶなしめじ(100g)は食べやすくカット。鍋に油を熱し、ピーマンのみ先に炒めて取り出す。さつまいも以外の材料も炒め水(700ml)を加えて煮込む。さつまいもを入れてさらに煮込み、ルウ(1/2箱)を入れ、ピーマンを加える。

ハウス食品

ジャワカレー 中辛 185g

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.22 ●注文番号 23225



鮭ときのこのカレー



レシピは
こちら!



●作り方(4人分)

ひと口大に切り骨を取った生鮭(3切れ)は先にバター焼きにする。ぶなしめじ(100g)、エリンギ(100g)、玉ねぎ(1個)、にんじん(1/2本)は食べやすくカットし鍋で炒める。水(550ml)を加えて弱火で15分煮込み、ルウ(1/2箱)を入れ、最後に鮭を加える。

江崎グリコ

プレミアム熟カレー 中辛 160g

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.22 ●注文番号 25339



第4
弾

コープさっぽろ店舗では、10月10日(木)から13日(日)までカレーフェアを実施します(一部店舗を除く)。

Cho-co-tto 44



60
YEARS OF MOWI

作り方は
こちら /



とろけるような食感！



ハロウィンは モウイサーモンで



ノルウェーからとれたてのサーモンを

一度も冷凍せずに日本へ届けられるモウイサーモン。
生ならではの鮮度、味、脂のり。ハロウィンのアレンジレシピにもおすすめ！



モウイサーモンとは？

世界No.1サーモンメーカー^{※1}の最高品種

1964年サーモンの開拓者Mowinckelが自宅の裏庭で養殖を始めてから、60年。世界に毎日800万食をお届けしているMowi社が、大切に守り、磨き上げ続けている血統を持つサーモンです。

＼ MOWI 60周年記念、特別プレゼントもご用意 ／

良質な動物性タンパク質をもつサーモンと国産野菜で作られた、ライフスタイルにこだわりのある大人向けの「MOWI GOURMET サーモンの芳醇キーマカレー」を10名様に！

▶ 詳しくは64ページへ。

クセになるおいしさ！



創業130年の伝統を誇る、醤油蔵

くばら

『久原醤油』

明治26年、久原村（現在の福岡県糟屋郡久山町）の初代村長であった河邊東介が、醤油と酢の醸造会社として『久原醤油』を創業しました。

政治活動に財産を惜しげもなく使った東介に対して、恩返しの気持ちから村民たちが援助運動を起こし、その力で創業に至ったという記録も残されています。

『久原調味料』を経て『久原醤油』と社名を変更した現在では、醤油製造で培った技術をいかし、つゆ・たれ・スープ・ドレッシング・レトルト食品なども製造する総合調味料メーカーとして、食品の中でも一番大切な味づくりという仕事に携わるようになります。



づくりに取り組んでいます。な世界です。それと同じで、自然の食材の持ち味を最大限に引き出すために私たちにできることは、いい原材料を用意して良い環境を整えてやることだと思います。素材がしっかりとしていれば、過剰な味つけは必要ない。そう考えながら、私たちは製品



あごだしつゆ
500ml

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 25574

上品で本格的な味わい

焼きあごだしに、かつお、昆布、しいたけのだしも加え、さらに火入れした久原醤油を数日寝かせることで味に丸みを出しています。麺はもちろん、からあげやたまご焼きにも。

◎久原醤油

店舗で期間限定の九州フェアではこんな商品も！

結論。 うまい鍋は、 だしがうまい。



九州で
売上
No.1!^{*2}

あごだし
寄せ鍋 800g

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 21533



とんこつ
焼豚チャーハン
とんこつ
焼豚入りチャーハン



とんこつ
焼豚チャーハン
64.8g

店舗 一部なし

トドック 10月2週 (WEBのみ)

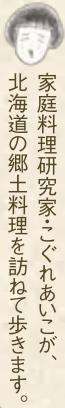
焼豚や高菜など、具材入りのチャーハンの素です。
たまご1つとご飯を準備するだけでパパっと簡単、満足感のある1品に！



めんたい
高菜チャーハン
80g

店舗 一部なし

トドック 10月2週 (WEBのみ)



北海道の 伝えたい味 伝えたい心



Vol.50

ほっけの三平汁

奥尻町
さくらばな あやこ

櫻花 綾子さん

1951年八雲町生まれ。3歳から奥尻育ち。漁師直宮の食堂を営むかたわら、デパートの催事や道の駅で魚の加工品を売りさばく名物母さん。軽快なトークと明るい人柄にファン多い!好物はじゃがいも。



ほっけが大好き!
ピチ ほっけとともに
生きる島

奥尻を代表する魚、ほっけを使った三平汁を、櫻花さんに教わりました。訪れたのは10月下旬。浜では冷たい風が吹く中、浜の母さんたちがほっけを次から次へとさばいていました。もともと、奥尻は海流の関係で味のよいほっけがたっぷり揚がる場所。昔はどの家でも玄関先で大量のほっけをさばき、糠ぼつけや飯寿司にして保存。貴重な冬のタンパク源でした。離島ではとれる時に食料を確保することは死活問題なのです。驚いたのが両手で足りないほどのほっけ料理のバリエーション。しゃぶしゃぶで食べたり、糠ぼつけを生のまま酢で食べたり。「みんなほっけが大好き。島出て居酒屋に入つても、ついほっけの干物



とにかく片っ端からさばくさばく♪

まず野菜に火を入れて。

頭も入れて

ガタガタ煮る！

注文しゃうんだから！」と櫻花さんは笑います。

ほつけのうまみと塩けが絶妙な櫻花さんの三平汁。コツを伺いました。コツは3つ。1つ目は、「ほつけは、野菜が煮えてから入れる。魚は長く煮ると臭くなるから」2つ目は、「頭も入れる。だしが出るおいしいからぜひしゃぶってほしい！」3つ目は火加減。



ほつけの活用 いろいろ！



3年生の頃から台所仕事してたから。教わったことなんでない。小さい時から見ているもの。見よう見まねよ。みんなそうだ、なんも特別じゃうない。昔はみんなそうやって生きてたんだよ」。櫻花さん！かつこよすぎです！ほつけがたくさんとれ、次世代にほつけ料理が受け継がれますように願つてやみません。



3 ほっけは糠を洗い落とす。



4 ななめぶつ切りにする。
もう一度洗い、特に頭は
丁寧にぬかを落とす。



1 鍋に水、昆布を入れ 30 分くらいつけ、乱切りにしたじゃがいも、にんじんを入れ、火をつける。



2 煮立つ直前に昆布を取り出し、ふたをして野菜に割と強めの火加減でしっかり火を通す。

作り方

おまえさんの

ほっけの三平汁



材料 (7~8人分)

糠ぼっけ…3本

水…適量

昆布…大2枚

じゃがいも(マークイン)…10個くらい

にんじん…1~2本くらい

長ねぎ…適量(入れれば入れるほどおいしい)

うま味調味料…適宜



奥尻は
三平汁発祥
の地？

その昔、奥尻に流れ着いた武田信広(松前藩祖)に、島民の三平がごちそうしたのが三平汁となったといわれている(諸説あり)。

奥尻島元祖三平汁研究会
イメージキャラ「さんべいさん」



北の岬 さくらばな
奥尻郡奥尻町字稻穂108
TEL 01397-2・3630
FAX 01397-2・2697
営業時間／8:30～19:00
休み／不定休
営業／4月末～10月末



奥尻の観光スポットなべつる岩を
イメージしたなべつるカレーが有り！



急募!

あなたの
伝えたい口味
募集します！

★自薦・他薦は問いません

こぐれあいこが現地に伺いお話をお聞きします！
広報部 TEL 050・1741・5516(平日 9:00～17:00)
「ちょこっと郷土料理募集の件」とお伝えください。



または

左のQRコードより
お申込みください。

なまいまどり商品
詰め合せ、※
差し上げます！



※取材させていただいた方のみ



7 味見をし、うま味調味料
を適量入れ味をととの
える。火を止めてふたを
して、余熱で火を通す。



8 食べる直前にあたため、
長ねぎをぱ~っと入れ
器に盛る。



6 ゴンゴンと強火で煮て、
アクをとる。



1
◆◆◆

ちくわと卵ときゅうりの おかかマヨ和え

[作り方]

- ①きゅうり1本を薄くスライスし、塩もみして5分ほどおいたら水気をよく切る。
- ②ちくわ4本を輪切りにし、①、マヨネーズ大さじ3、めんつゆ(3倍濃縮)小さじ1、かつお節4gを入れてよく混ぜる。
- ③ゆで卵を8等分に切って入れ、軽く和える。

簡単アレンジレシピ
recipe!
4選

ちくわ

北海道産のすり身100%
プリプリの蜂蜜入りちくわ

教えてくれたのは
インフルエンサー eriさん



プログラマーから
整理収納アドバイザーへと転身。自
身の経験から忙し
い方向けのお片付
け法やレシピなどを発信しています。小5
と小3の子育てをしながら日々忙しくても
栄養のある料理ができるよう奮闘中。

なるほど商品でも人気!

北海道産のすり身100%
プリプリの蜂蜜入りちくわ



北海道で水揚げされたすけそうだら100%のすり身
原料を主原料とした、プリっとした食感のちくわで
す!隠し味にはちみつが加えてあり、ほんのり感じる
甘さと、色味、歯ごたえどれも自慢の一品です。

店舗 全店

トドック 週 10月3週



4

ちくわとかぼちゃ
クリームチーズサラダ

[作り方]

- ①かぼちゃ200gは600Wの電子レンジで3～5分加熱し、やわらかくする。
- ②かぼちゃに塩をひとつまみ加え、マッシャーでつぶす。
- ③ちくわ4本を斜め薄切りにし、やわらかくしたクリームチーズ40g、砂糖大さじ1、塩・こしょうを適量加えて和える。



3

ちくわチーズの
ブロッコリー塩昆布和え

[作り方]

- ①ちくわ4本にスティック状に切ったプロセスチーズを詰め、4等分に切る。
- ②ブロッコリー200gはひと口大に切り、ラップをかけ600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③水気を切り、ブロッコリーの粗熱が取れたら、①と塩昆布2つまみ、ごま油、白いりごま各小さじ1を混ぜ合わせる。



2

ちくわともやしの
ナムル

[作り方]

- ①もやし1袋と食べやすい大きさに切ったにら1/2束にラップをして600Wの電子レンジで3分加熱する。ちくわ4本は斜め薄切りにする。
- ②もやしの粗熱が取れたらペーパータオルで水気をよく切る。
- ③ボウルにしょうゆ大さじ1、ごま油・砂糖・白いりごまを各小さじ1、鶏がらスープの素小さじ1/4を混ぜ合わせ、もやし、にら、ちくわを加えて混ぜ合わせる。

だしと旨味にこだわった!本気ロースかつ丼

本体458円※(税込495円)

店舗 全店 トドック なし

- 3 種のだしを使用し、旨味がたっぷり!厳選油を使用していてコクのあるかつ丼です。



札幌市
もんたさん

今年も引き続き、活動に参加させていただけてうれしいです!中学生のごはんにいつも頭を悩ませているアラフィフの母です。ちょこっとの冊子を見ながら、レシピ写真にうつとりしています。

お肉が柔らかくて、食べやすい!そしてつゆがまたおいしい。ボリュームもあって、食べ応~おいしかった~と満足できるかつ丼です。



いつも買って食べています。おいしいよ。肉の質が良いのかなあ。味も濃すぎず飽きのこない満足の一品です。晩酌にむおすすめだよ。

店舗で働いていた時によく買って食べていました!甘じょっぱくて食欲をそそる味付け!カツも大きく、卵とじの卵もたっぷりでボリューム満点です!(キムナー)

あのコープ商品、試してみました!

今年度で第4期となるエリア
ちょこっとさん。今月は4名の
エリアちょこっとさんにご登場い
ただき感想を伺いました。最近
大人気のデリカ商品に注目!
一度は食べてみてほしいお弁当
もご紹介します!

編集室
キムナー
コメント!



室蘭市
nohaさん

第3期もやらせていただき、楽しくやりがいがありました。コープさっぽろにはちよくちよく買い物に行きます。“ご近所やさい”や“別海牛乳アイス”がお気に入り。お店の方とちょこっとお話するのも楽しみです。

一番だしのとろっとたこ焼き

本体358円※(税込387円)

店舗 全店 **トドック** なし

国 産かつおの一番だしと国産キャベツを使
用した、とろふわっ食感のたこ焼きです。

七飯町
青のりさん



気が付けばコープ商品に囲まれて生活し
ている2児の母です。最近のお気に入り
はシチリア産レモンのレモネード。朝は
必ずこちらを飲まないと落ち着きません。

親子ともども大好きな商品で、お店に並んでいるごとに必ず購入し
てしまいます。わが家では主に簡単にランチを済ませたい時や
3時のおやつとして購入することが多いです。商品名を裏切らず、
本当にとろっとしていて、幸せを感じる食感です。お味もやさしく
上品です。食べたことのない人にはぜひ食べてほしい!しかし…
この商品を食べてしまうと他店さんのお惣菜たこ焼きや冷凍た
こ焼きなど物足りなく感じてしまうので注意が必要です。

栗山町
もずこさん



札幌在住1児の母です。ワーママで多忙な日々な
ので、CO・OP商品やトドックの宅配に本当に助け
られています。三世代でトドックを愛用しており、カ
タログについて会話することも多いです!

中身がとろっとしており、コクとうまみがいっ
ぱいの生地が口の中に広がります。冷めても
おいしくいただけるので、外出先でも◎

デリカの定番商品のたこ焼き!生地が
だし風味でおいしいし、できだてに出
会えたら表面がちょっとカリカリしてて
中がトロトロで最高なんです!熱いので
やけどにはご注意を…(キムノー)



魚屋の脂ののった焼きさば!弁当 (手焼き玉子入り)

本体498円※(税込538円)

店舗 一部なし **トドック** なし

実はこれも
おすすめ!



もともと鮭弁当が大好きでよく食べていただ
けど、カメラマンKにこのお弁当を勧められて食
べてみたらおいしくてびっくり!商品名の通り脂
がのっててやわらかいたばこ、手焼きの玉子
焼きがすごく合います!デリカコーナーで見つ
けたらぜひゲットしてみてください!!(キムノー)

●アクションアイデア募集!

エントリー開始

2024年9月20日(金)

締切

2024年12月20日(金)13:00まで



●応募条件

募集エリアの高校に通う1年生・2年生、2~6人で構成するチームでの参加

※1名のみでの参加はできません。※チームの中に高校3年生も参加可、高校3年生のみのエントリーは不可。
※中学生は同じ中高一貫校に所属する高校生と一緒にのみ参加可。※通信、高専等参加可。
※部活や研究会など特段の理由がある場合、メンバーは最大10名まで可。

●コープさっぽろ賞受賞者には

コープさっぽろ主催のSDGs研究会でご紹介!
HP「コープサイクル」に取り組みを掲載!

昨年コープさっぽろ賞を
受賞した剣淵高校の
インタビューはこちら



詳細・エントリーは
こちらから



2023年度発表の様子と集合写真

2024年度

SDGs QUEST みらい甲子園

コープさっぽろも協賛している、
高校生がSDGs問題を解決する
アイデアを考え発表するコンテスト。
あなたのアイデアが未来を変えるかも!?



●SDGs QUEST みらい甲子園とは

気候変動、エネルギー、生物多様性、ジェンダー、水…地球や人間社会にあるさまざまな問題をどうしたら解決していくのか。高校生が、その解決策となる「SDGsアクション」のアイデアを考え発表するコンテストです。より多くの人たちのアクションを促し、新しくそして楽しい発想に基づいたアイデアを表彰し、アクションを応援していきます。

大会の様子は
こちらから





時間
うつわ
今月の

今月も、北海道で活躍されている
器作家さんに作品をお借りし、
巻頭レシピページにて
使用させていただきました。
今回は札幌などで活動されている
Hanaさんにご登場いただきました。

Profile

ほな
craft work Sola i solen Hanaさん

 岩見沢市にて作陶。飽きのこないシンプルで扱いやすい器が特徴。屋号のSola i solenはスウェーデン語で「日向ぼっこ」の意。猫の日向ぼっこのようにほっこりとした時間を演出するお手伝いができるばと願う。自身の猫をモチーフに猫雑貨も制作する。

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していただける作家さん大募集!
●詳細はこちら!

「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

エイチケイエムホールディング 株式会社

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

東札幌日通輸送 株式会社

〒003-0808 札幌市白石区菊水8条4丁目2-35 TEL 011-811-5713

サクマ 株式会社 サクマ

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

王子製紙 株式会社 北海道営業支社

〒062-8617 札幌市豊平区豊平6丁目5-8 丸産渡辺ビル4階 TEL 011-351-6001

ECO エコフリージャパン 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

エヌエイシー 株式会社

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

国際紙パルプ 商事株式会社

北日本支店 札幌営業部

〒060-0002 札幌市中央区北2条西2丁目1-5 リシェントビル TEL 011-241-2291

9月21日(土)より
数量限定配布

別冊ちょこっと 漬物レシピ ブック

漬物レシピだけを集めた
別冊ちょこっとを **店舗** で
のみ限定配布 いたします。

9月下旬から各店舗で始
まる「漬物用品コーナー」
付近を探してみてね。

気になる方はお早めに!



別冊ちょこっと
WEB版



お店に行ったけどもう無かつた、紙じゃなくWEBがいい、
そんな方はぜひこちらで!

高校生のお子さんの就職をお考えの保護者さま

先輩に続こう! 高卒社員の募集を 継続しています!



コープさっぽろでは、10月以降も関連会社を含めまだ高卒職員の応募を受付けています!職場見学も受付けていますので、興味を持っていただけた方は学校を通じて【コープさっぽろ人事部採用グループ】までご連絡ください。



募集事業

- ・コープさっぽろ(店舗事業)
- ・北海道ロジサービス(物流事業)
- ・コープフーズ株式会社(食品製造事業)
- ・株式会社エネコープ(エネルギー事業)
- ・マテハンエンジニアリング株式会社
(工務事業)
- ・北海道はまなす食品株式会社
(食品製造事業)

[詳細はこちら](#)



お問合せ

コープさっぽろ人事部採用グループ
TEL 050-1751-6649 FAX 011-671-5744
メール csap.saiyou-kouhou@sapporo.coop
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

コープさっぽろ
募金活動

募金へのご協力 ありがとうございます。



今年度の3月21日以降の募金活動の状況についてご報告します。「ユニセフ募金」は店舗・宅配合わせて55万円となりました。「緑の募金」は8月の時点で、店舗・宅配合わせて534万円集まっています。「平和スタディ募金」は、店舗・宅配合わせて291万円集まっています。今年の2月～4月に集まった「書き損じはがき」は8月の時点で909万円に換金されており、今後順次換金されていきます。また、6月17日よりトドックアプリからできるポイント募金を開始しました。皆さまのご協力に心より感謝申し上げます。今後ともよろしくお願いいたします。



お問合せ

コープさっぽろ環境推進グループ
TEL 011-671-7575
メール csap7146@sapporo.coop
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

コープさっぽろ
ユニセフ指定募金

カンボジア 「よむ・かく・うれしい!」 支援プロジェクト



昨年度からユニセフ指定募金として行なっているカンボジア「よむ・かく・うれしい!」支援プロジェクト。今年もカンボジア・スヴァイリエン州の3地区の子どもたちへの読み・書き・計算などの支援(募金)を行います。店頭や宅配チラシにて募金を呼びかけますので、ご協力よろしくお願ひします。



募金方法

〈店舗〉

・サービスカウンターにて募金箱設置
〈宅配〉

・11月2週企画(10月28日(月)～配布)にて募金チラシ折込予定。現金引落(一口100円)とポイント(一口500ポイント)にて承ります。

〈トドックアプリ〉

マイページから「ポイントをつかう」→「募金」→「カンボジアよむ・かく・うれしい!支援プロジェクト」→からポイントを入力し募金できます。

お問合せ

コープさっぽろ環境推進グループ
TEL 011-671-7575
メール csap7146@sapporo.coop
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

ちょこっとコミュニティ
8月号のご感想から

農家さんの努力で、おいしいとうもろこしをいただくことができていると再確認しました。大切においしくいただきます。(枝幸町 むぎ汁さん)

皆さまのご参加
お待ちしております!

3名の金メダリストによる 秋冬のからだケア イベント



雪印メグミルク・花王・カゴメの3社合同で組合員さん限定のからだケアイベントを実施。長野五輪ジャングル団体金メダリスト3名による腰痛体操講座や、体を温めて冬を乗りきる温浴方法、野菜飲料を使ったレシピ紹介・試食など、これから季節にうれしい内容が盛りだくさん。

各社からうれしいお土産も!



向かって左から岡部孝信さん、
原田雅彦さん、齋藤浩哉さん

日 程 2024年11月15日(金)14:00～17:00
会 場 雪印メグミルク(株)北海道支店
札幌市東区苗穂町6丁目1-1
受 講 料 無料
定 員 30名(組合員さん限定)
応募方法 右のQRコードよりご応募
ください。※当選された方は10月25
日(金)頃にご連絡させていただきます。
応募期間 2024年9月21日(土)～
10月15日(火)

応募はこちる



お 問 合 セ
コープさっぽろ 広報部(担当:中村・小林)
右のQRコードよりお問い合わせください。
担当者より折り返しご連絡いたします。



年間3回の公演を
楽しみましょう!

文化鑑賞会 第85回例会のお知らせ

第86回例会は、「雛祭りanniversaryソプラノ森麻季&オルガニスト富田一樹コンサート」!文化鑑賞会にはいつでもご加入いただけます!毎月1,980円(税込)の積立で、年間3回の公演をお楽しみいただけます。普段自分では意識的に選択しないジャンルもあるかもしれません、そこが大きな魅力とおっしゃる会員さんが多くいらっしゃいます。ぜひ、ご家族やお友達と一緒に会しませんか?



©YujiiHori

日 程 2025年3月2日(日)
開場13:00 開演13:30
会 場 札幌コンサートホールKitara 大ホール
出 演 森麻季・富田一樹

詳しくは、文化鑑賞会事務局までお電話でお問合せください。

お 問 合 セ
コープさっぽろ文化鑑賞会
TEL 011・232・3565
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

文化教室受講生の
発表会・作品展示

帯広・釧路地区 文化教室秋のカルチャーフェスタ

ベルデ文化教室、あけぼの・貝塚・桜ヶ岡文化教室に在籍する受講生の作品展示・ステージ発表を行います。(釧路地区は作品展示のみ)また、ホームページでは、9月に開催した札幌・岩見沢地区的展示会・発表会の様子も更新しています。

日 時 【帯広】作品展示10月5日(土)～12日(土)、ステージ発表10月12日(土)
【釧路】10月16日(水)～23日(水)
会 場 【帯広】ベルデ文化教室
(ベルデ店隣)
【釧路】貝塚店内
入 場 無料(申込み不要)

詳細はこちる



お 問 合 セ
コープさっぽろ生活文化事業部
TEL 011・209・1121
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

■行程

新千歳空港発→乗継ぎ便利利用→岡山空港着==12:50倉敷美観地区(昼食含む)15:00発==15:20倉敷IC==16:20湯原IC==湯原温泉(泊) 岡山の名湯、湯原温泉に宿泊。源泉かけ流しの露天風呂付	朝:X 昼:○ 夕:○
ホテル8:00発==湯原IC==安来IC==安来市足立美術館(日本一の庭園※)==安生IC==出雲IC==出雲大社(大迫力の注連縄は国内最大級)昼食・昇殿参拝・肌守り付==出雲IC==甘日市==浜宮温泉(泊) 安芸グランドホテルに宿泊。瀬戸内の絶景を眺めながらの露天風呂	朝:○ 昼:○ 夕:○
ホテル8:30発==宮島口~(宮島フェリー)~日本三景安芸の宮島...世界遺産厳島神社~宮島口==広島市内(昼食)==平和公園・世界遺産原爆ドーム(世界平和のシンボルとして知られる)14:50発==15:20広島IC==15:50河内IC==16:00頃広島空港発⇒乗り継ぎ便利用⇒新千歳空港着	朝:○ 昼:○ 夕:×

行程内の赤太文字は入場観光、青太文字は下車観光。
※米国の庭専門誌「ジャーナルオブジャパンニースガーデニング」によるもの

- 募集人員:14名 ■最少催行人員:10名 ■食事:朝2・昼3・夕2
- 添乗員同行 ■利用ホテル:1泊目:湯原国際観光ホテル菊の湯、2泊目:安芸グランドホテル
- 利用予定バス会社:広島第一交通

※交通事情などによりコース・日程時間が変更になる場合がございます。



このツアーの魅力のポイントを解説! コープトラベル 山田さん

- ★新千歳空港から添乗員同行、3日間ご一緒にいたします。
- ★倉敷、宮島、広島の名物料理を堪能できます!
- ★世界遺産の厳島神社、広島原爆ドームをはじめ、迫力の出雲大社や日本一の庭園といわれている足立美術館、倉敷の美観地区など観光も充実!
- ★1泊目は岡山の名湯、湯原温泉に宿泊。源泉かけ流しの露天風呂付の湯原国際観光ホテル菊の湯をお楽しみいただけます。2泊目は老舗温泉ホテル安芸グランドホテルにて瀬戸内の絶景の景色を眺めながらの露天風呂をお楽しみください。

コースコード J6S002

安芸の宮島・厳島神社・札幌発着 3日間 出雲大社・足立美術館・原爆ドーム

●旅行代金 大人お1人様 2~3名1室利用 ※1名1室は20,000円追加

2024年10月22日(火) 11月19日(火) **139,000円** 2024年 12月10日(火) **134,000円**



厳島神社



足立美術館



出雲大社



倉敷美観地区

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サー店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!! 賞まる!!

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!

PR Cho-co-tto 60

Kracie

\ 親子で楽しむバスタイム /

わたしにも、 こどもにも、 うれしい。

\ 実際に使ってみました！ /



札幌市 nm さんファミリー

こどもと一緒に使えるので、バスタイムがとても楽！シャンプーは少量で泡立ちも良く、やさしくシャンプーすることができました。ドライヤーのあとも髪がきしむことなく、大人の私もとても満足です。フルーティーな香りで、こどもの髪から同じ香りがふわっとしたときに、ちょっとした幸せを感じます♪

大人のシャンプーは子どもに使っても大丈夫？
こどもOKのシャンプーは大人には物足りなそう。
そんな戸惑いの経験から誕生した「ma & me Latte」。
親子で「一緒」に使えます。

ふるふわ泡で
地肌からやさしく
すつきり。

「顔や体もOK」
リンスいらずの、
ノンシリコンシャンプー。

クラシエ ma & me
リンスインシャンプー
490ml

店舗 一部なし
トドック 保
ビューティトドック Vol.24.25
●注文番号 79078

ボディソープも
あります！

スキンケア
Latte



はじめはやさしいふわふわ泡から、
肌になじむとクリーミーな濃密泡へ。
うるおいバリアを守って洗います。

クラシエ ma & me
泡で出てくるボディソープ 550ml

店舗 一部なし
トドック 保 ビューティトドック Vol.24.25
●注文番号 76191

うるおい
Latte

クラシエ ma & me
シャンプー 490ml

店舗 一部なし
トドック 保
ビューティトドック Vol.24.25
●注文番号 76675



ちょこっとPoint!

\ こんな思いで開発された /
「ma & me Latte」は、日々あわただしく過ごす中で、こどもとの毎日のバスタイムを大切なコミュニケーションや親子で楽しむ時間にしたい、そう願って作られたそうです。ビューティトドック Vol.25 では開発担当者の特別インタビューも掲載！



文化教室ではじめる《習い事》

秋季

レッスン
体験・見学
OK!

(要予約一部除く)

コープさっぽろの
店舗併設・
駐車場あり

(中央文化教室除く)

店舗情報・講座一覧はホームページをご覧ください。

コープさっぽろ 文化教室

検索



受講生募集!

全道 19 教室

- 中央 (さっぽろ創世スクエア)
向かい
- ルーシー
- 平岡
- ソシア
- 新はっさむ
- しんどう
- きたごう
- 元町
- いしかり
- 岩見沢南
- 砂川
- 東光
- シーナ
- 神楽 (さっぽろ創世スクエア)
● ベルデ
● いしかわ
● 山の手
● きたみ春光
● あけぼの
- ルーシーキッチン
● ソシアキッチン
● ベルデキッチン
● いしかわキッチン

4 キッチン スタジオ

コープさっぽろの
ポイントが
たまる
つかえる

入会金
無料





《たすけあい》J1000円コース お誕生前申し込み

妊娠22週未満のお子さまがいるママとパパへ

コープ共済のこども向け保障 **たすけあい J1000円コース**が、

お誕生前の赤ちゃんも 申し込めるようになりました!

～お申し込みの前にご確認いただきたいこと～

- 1 《たすけあい》にご加入中※の妊婦さん（満18歳～満43歳）がご利用いただける制度です。

※告知緩やか1000円コース、J1900円コース、募集停止コースを除く。お誕生前申し込みと同時に新規・更改加入する場合も含む。



お申し込み日時点の妊娠週数について

妊娠日（最終月経開始日）

出産予定日

- 2 お申し込みいただけます。

受付不可	お誕生前申し込みの受付可能期間	受付不可
←妊娠前⇒	妊娠日～妊娠21週6日目	⇒←妊娠22週0日目～出産予定日⇒

※こどもを妊娠している女性がお誕生前申し込みの契約者となります。※単胎または双胎妊娠に限ります。

- 3 妊婦さんの健康状態について改めて告知事項Bへの回答が必要です。詳しくはお誕生前申し込み専用サイトをご確認ください。

●お誕生前申し込み専用お問合せ先

コープさっぽろ
コープ共済センター

0120-77-9431

月～土(日曜・祝日休業)9:00～18:00

(CO・OP共済に加入するには)出資金をお支払いいただき、お近くのコープさっぽろの組合員になることが必要です。コープさっぽろは、お店や宅配で暮らしに貢献しています。

契約引受団体: 日本コープ共済生活協同組合連合会

コーセンと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 ん あ う

CO・OP共済



安心
ポイント1
お誕生日から
保障が
始まる!※1

安心
ポイント2

お子さまの
健康状態に関わらず
お申し込み
いただけます!

※1 初回掛金振替後、出生日に遅って保
障が開始します。なお、健康保険適用となら
ない場合、共済金はお支払いできません。

● 今月のプレゼント

A

JAHひがしかわより
東川米
ななつぼし
5kg

5名様



B

P20
「ごぼうと
ひじきの煮物」で
使用的器

1名様



C

P61 クラシエ
ma&me Latte
シャンプー＆
コンディショナー



※Latte【髪と地肌の保湿成分】
プレミアムWミルクプロテイン(ラクトフェリン+乳酸桿菌/乳発酵液)※牛乳由来成分

10名様

D

P45
モウイジャパン
サーモンの
芳醇キーマカレー
180g

10名様



● 応募方法〈応募締切: 10月10日(木)必着〉
10月1日より郵便料金が変わりますので
郵送の方はご注意ください。

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 わが家の自慢の「みそ」レシピ

Q3 「みそ」の素朴な疑問

Q4 今月号の中で気に入ったレシピ

Q5 今月号へのご意見・ご感想

〒063-8501 札幌市西区発寒二条5丁目10-1
郵 送 コープさっぽろ広報部「ちょこっと10月号アンケート」係

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



※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。

編集後記

今月の特集は「米」。今年は米不足もあり、改めて「あたりまえにご飯が食べられる」ことのありがたみを感じました。そして、今月号はお店での配布分だけ別バージョンの表紙なのです。気になる方はお店で、またはちょこっとInstagramをご覧ください!(ハセミホ)

● 今月のレシピインデックス

炊飯器でカオマンガイ	22
肉団子のもち米蒸し	23
しょうゆせんべい	23
なめたけ炊き込みご飯	24
カレーピラフ	24
お好み焼き卵ごはん	25
残りご飯でライスパディング	25
昆布つゆ白だしのさつまいもご飯	42
鮭ときのこのカレー	44
さつまいもとぶなしめじのカレー	44

鰯の南蛮漬け	19
マグロと納豆の韓国風	43
ほっけの三平汁	50
ちくわと卵ときゅうりのおかかマヨ和え	52
ちくわともやしのナムル	53
ちくわチーズのブロックチーズ	53
ちくわとかぼちゃクリームチーズサラダ	53

柄尾揚げのらソース	20
ごぼうとひじきの煮物	20
なすの焼き煮	21
秋野菜の揚げびたし	41

ハニーマスタードチキン	17
豚ロースの味噌漬け	18
ごはんにかけるハンバーグ	28

めん 鮭とペーストジェノベーゼのスパゲッティ	40
------------------------	----

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。



2024年10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
29	30 ゴーゴーコープデー、対象者は自動登録化! 55歳以上の組合員さんは9月25日より自動登録となり、 登録の手間なく誰でも還元を受けられるようになります!	1 組合員証 提示で 5% OFF 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	2 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	3 ゴーゴー らくちん 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 冷食 10% OFF ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー
6 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	7 ちょこカ チャージ デー	8 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	9	10 ゴーゴー らくちん	11	12 冷食 10% OFF ポイント 10 倍
13 ポイント 10 倍 ちょこカ 5% OFF らく ちん	14 スポーツの日	15 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	16 ちょこカ チャージ デー	17 ゴーゴー らくちん ポイント 10倍 ちょこカ チャージデー 医薬品 10% OFF ※コープドラッグ店限定 ※	18 ちょこカ チャージ デー	19 冷食 10% OFF ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー
20 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	21 ちょこカ チャージ デー	22 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	23	24 ゴーゴー らくちん ポイント 10 倍	25 ポイント 10 倍	26 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。
27 ポイント 10 倍 ちょこカ 5% OFF らく ちん	28	29 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	30	31 ゴーゴー らくちん	1	2 QRコード 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

●ちびっこ ⇒ ちびっこコープデー-5%ポイント還元

●らくちん ⇒ らくちん当日便サービスデー

●ゴーゴー ⇒ ゴーゴーコープデー-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。



もっと知ってもらいたいね



葬儀施行件数/年間

2800 件



お客様満足度

98%

コープの家族葬 ウィズハウス 新式場オープン情報



8月 NewOpen!

ウィズハウス川沿
札幌市南区川沿12条2丁目2-1



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



0120-617-750

〈受付時間〉
10:00~17:00

[PR]

お誕生日を迎えるお客様への特別なプラン

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 プラス
店頭表示金利 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
年 **0.06%**



誕生日を迎えるお客様が、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

… お申し込み時点での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。

北海道ろうきん
コールセンター

ゴー トーグ トゥローキン
0120-5-109-26

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

※この内容は2023年10月2日現在のものです。

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>





乾杯を
もっとおいしく。

SAPPORO

星に願いを。

北海道の

大きな夜空に広がる

星を眺めると

昼間抱えていたものは

いつたん置いて、

ありのままの自分で、

自分的好きなことに

素直になれる。

私は何になろうか、

未来に思いを馳せ

願いを込める。

そんなひとときと、
星空に乾杯。

サッポロ生ビール 黒ラベル(星空に乾杯 デザイン缶) 350ml

店舗 一部なし トドック なし ※通常缶は店舗・宅配システムトドックともにお取扱いしています。



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。