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



満開。

11月号
2024［vol.152］

つなぐ COOP SAPPORO

CREAM CHEESE DESSERT

クリームチーズデザート



大きさ
5〜6cmの
おしゃれな
シェル型



ストロベリー風味

店舗 一部なし

トドック なし



バニラ風味

店舗 一部なし

トドック なし



キャラメル風味

店舗 一部なし

トドック なし

フランス産クリームチーズを75%以上も使っている

1980年、フランスのドルドーニュ地方マルサック・シュルリズルで誕生したヨーロッパでも根強い人気をもつクリームチーズブランド「サンモレ」。大人のデザートタイムにもぴったり。一袋5個入りで、賞味期限は100日。

編集室ではストロベリーが一番人気!!

レアチーズのような食感でやさしい甘み、ボジョレーにも合いそう。パッケージもおしゃれでかわいく、友人へのちょっとした手土産にもいいね。

編集スタッフ アベトモ



なにこれ衝撃的なおいしさ! 新感覚!

口当たりなめらか&クリーミーで濃厚。チーズケーキを食べたいときにも良さそう。これ1粒でも満足できるね。

編集スタッフ イケマユ



健康にアイデアを
meiji

目次

04 **カール・レイモン「夢のあとさき」**
函館カール・レイモン工場
日本ハム北海道ファクトリー株式会社

12 **加工肉研究所へようこそ**

16 **ハム、ベーコン、ソーセージで**
ワンランク上の料理に変身！
みんなで食べたいごちそうごはん

22 **わが家の加工肉レシピ！**

26 **びっくり王子とつっこみ玉子**

30 こどもレストラン
32 くらしのヒント おうちも地球もハッピーに。
36 COOPのあたらしいあたりまえダ塾
38 コープさっぽろ社会福祉基金
40 トドレポ
45 CO・OP商品学習ツアー 産地見学会レポート
51 ちょこっとニュース
51 今月のうつわ時間
52 あのコープ商品、試してみました！
54 いまが旬の甘〜いかぼちゃを召しあがれ！
56 インフォメーション
59 今月のイチ推し国内ツアー
62 世界が認めるドラマーYOYOKAファミリーの幸せのパーツ
64 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
65 11月コープさっぽろお買得カレンダー



特集 加工肉

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152号
2024年10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
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



「夢のあとさき」

函館カール・レイモン工場
日本ハム北海道ファクトリー株式会社

取材・文・編集／青田美穂　撮影／石田理恵　デザイン／佐孝 優





カール・レイモン

日本を愛し、愛された〝胃袋の宣教師〟

1987年12月1日、粉雪が舞う穏やかな夜。一人の偉大な職人が、函館で永遠の眠りにつきました。カール・ワイデル・レイモン氏、93歳。

レイモンさんは1894年、ヨーロッパのボヘミア地方（現在のチェコ）で代々続く、食肉加工の国家資格を持つ〝マイスター〟の家に誕生。4代目の父の背中を見て育ち、14歳で同じ道を志すことを決意。職業学校へ通いながら親方に付いて技術を習得し、その後、欧州各地で研鑽（けんさん）を重ね、7年もの年月をかけてマイスターの資格を取得しました。第一次世界大戦の戦地から帰還後、ソーセージの製缶技術などを学びに訪れたアメリカの帰り道で、ふと「サムライの国を覗（のぞ）いてみようか」と思い立ちます。このちょっとした気まぐれが、のちの運命を大きく変えるのです。

横浜港に降り立つも、時は1919年（大正8年）。サムライの姿は見



「食べ物は健康的でおいしくなければダメ。余分なものは使わない」の信念を貫いた

当たりません。ですが、今まで見たことのない情緒的な風景や人々の素朴さに触れ、レイモンさんは日本に魅了されていきます。また、食肉加工や製缶技術において遅れていた日本側にとって、海外マイスターの技術や知識はとても貴重なものでした。次第にハム・ソーセージ作りや製缶の指導を頼まれるようになり、翌年、新工場設立の統括者として、初めて函館の地へ。26歳の時です。

そして、函館で待ち受けていた運命の出会い。滞在中、宿泊していた旅館の娘・日本人のコウさんです。心を寄せ合うも、国籍の違うふたりの結婚に周囲は猛反対。駆け落ちを決意したふたりは、別々に函館を発ち、レイモンさんの故郷・カルルスバートで式を挙げ、お店を営みながら幸せな日々を送っていました。

その3年後、妻に告げた「日本に帰ろう」の言葉。語録によると「人類は国境を超えて、お互いに助け合うことが大切」と残されています。栄養状態が良くない日本人の体力や体格を心配し「自分の作ったハム・ソーセージを食べて元気になってほしい」と願っていたレイモンさん。妻と一緒に函館へ戻り、現在の礎となる商売を始めることとなりました。

1925年（大正14年）、100年ほど前の日本には馴染みがなかったハム・ソーセージ。ましてや頑固なまでにドイツ式製法にこだわった本場の味です。当初は全く受け入れられませんでしたが、自分を信じて、愛情を注ぎながら作ることをやめませんでした。マイスターの情熱は、製品を通じて次第に評判を呼び、8年後の1933年（昭和8年）には旧大野町に牛、豚、羊を飼育する3000坪の工場を新設。努力が実り、夢がかなった瞬間でした。

戦後、食の多様化が進むと、ハム・ソーセージが一般の食卓に並ぶようになり〝函館カール・レイモン〟の名は不動のものに。長年の日本の畜産業への貢献をたたえ、亡くなる1年前には国から「勲五等双光旭日章」を授与され、この受賞を心から喜んでいたと伝えられています。

函館を拠点に、日本の食文化を発展させたレイモンさんは〝胃袋の宣教師〟として、天命を全うしました。



自宅横の旧工場跡地に立つ、元町“レイモンハウス”。商品の販売ほか、2階は歴史展示館になっている

時代の声を受けて〝無塩せき〟への挑戦

かなり駆け足ではありますが、レイモンさんの生涯を振り返ると異国でのハム・ソーセージ作りを支えたのは、並々ならぬ情熱と食に注いだ深い愛情だったと気づかされます。

「ごまかさない、手抜きをしない、自分の手で作ることが大切」と晩年まで人に委ねず、自ら作り続けていましたが、高齢により工房を閉めることに。その際「カール・レイモンの灯を消すのは大きな損失」と手を上げたのが、日本ハム株式会社の創業者・大社義規（おおこそよしのり）氏でした。自社の職員2名を入門させ、レイモンさんは89歳にして最初で最後の弟子取り。もちろん、積み重ねてきたマイスターの熟練は、簡単に教えてもらえるものでも習得できるものでもありません。職人として信用と信頼を勝ち取り、時間をかけて継承。伝統の味は直弟子（じきでし）によって守られたのです。

味と意思を今に受け継ぐ、函館カール・レイモン工場。こちらで、宅配トドックとコープのギフトでしか買えない商品が作られています。〝無塩（むえん）せきシリーズ〟です。もともと、どの商品も添加物は最小限ですが、15



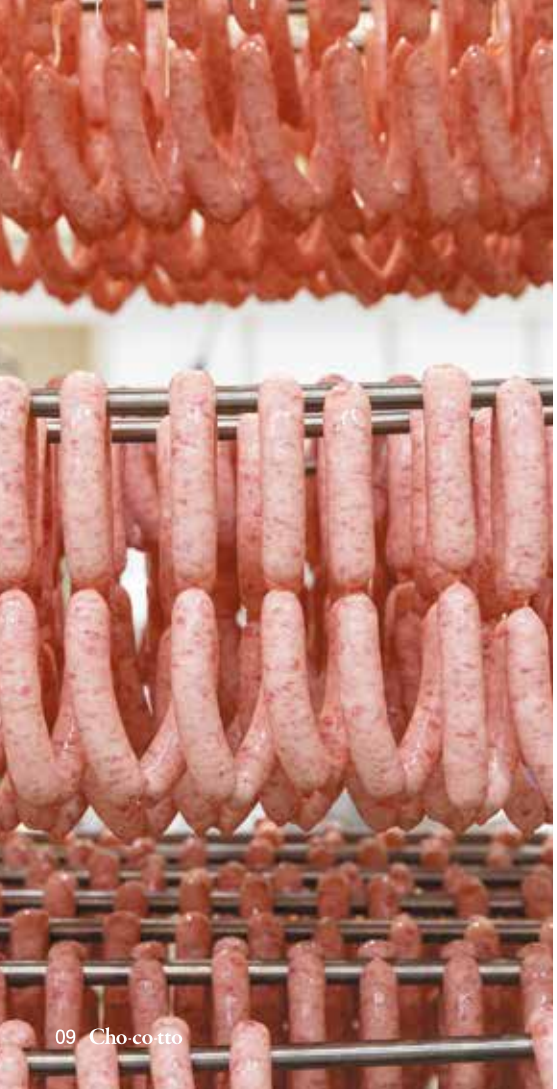
原料は適度な脂身がある豚の腕肉。人の目と手によって、骨や不要な部分を丁寧に掃除



通常のウインナーは3mmのところ、無塩せきは粗めの8mmで挽いて食感をアップ!



味がぼやけないよう、氷ではなく冷凍豚脂を加えて熱を冷まし、羊の腸に手詰めする



年ほど前に組合員さんから「添加物を使っていない商品がほしい」と要望を受けて、コープさっぽろが打診。工場でも年々「消費者の健康意識の高まり」を感じていたことから、商品化へのチャレンジがスタート。今回は、主力商品である〝無塩せきあらびきウインナー〟の製造現場を見学させてもらいました。

原料は主に、近隣の八雲町産の新鮮な豚肉を使用。冷凍肉は安く大量に仕入れて保存できますが、コストがかかっても生にこだわります。

「冷凍特有のドリップが出ず、うま味の流出がないため、仕上がりの味の違いは歴然です」と、営業課長の山﨑望（やまざきのぞむ）さん。添加物が混入しないよう曜日を決め、無塩せき商品はその日の最初のラインで製造。ところで、塩せきってなんですか…？

「保存性や結着力を高めるため、肉に食塩、発色剤などを加えて低温で漬け込む工程を〝塩せき〟といいます。〝無塩せき〟は、発色剤を使わずに塩漬けしたもの。発色剤には色を良くするだけでなく味をととのえ、原料の臭みを除く働きもあります。不使用の場合、味や風味のバランス調整が難しくなり、賞味期限も20日間と短いため販売先も限られ、製造のハードルは高くなりますね」（工場長・塚本政伸（つかもとまさのぶ）さん）。

発色剤を使わないことで、肉がつながりにくくなるなどイチから製造方法を見直し。試行錯誤を繰り返しながらも、心にあったのは「肉本来の力を生かす」というレイモンさんの信念です。こうしてマイスタープライドにかけた、納得のいく味わいの無塩せき商品が完成しました。

レイモンさんが使っていた国産の桜のチップで、
40〜70℃、約2時間ゆっくりスモーク

函館カール・レイモンの無塩せきシリーズ



150年、200年ずっと続いていく夢

一度は故郷に帰ったレイモンさんが妻のコウさんと函館に戻り、店を開いて来年100周年を迎えます。

「『真面目に作る』を全うした正直な商売を貫き、愚直なまでに真っすぐな製造を続けています。その姿勢、本物の良さをたくさんの人に知っていただきたいですね」と、勤務歴26年の山﨑さん。また、30年以上、製造現場を見ている塚本工場長は「無塩せきに関しては『宅配トドックとギフトでしか買えないことに価値がある』と思っています。意識の高い組合員さんの食の選択肢として『ほしい人へしっかり届く商品』を提供していけたら」と話してくれました。

工場で働く皆さんの共通認識は、味や技術を守るだけでなく「レイモン氏の歩んできた歴史やスピリットを理解し、大切にできる作り手によって、この先50年、100年とつないでいきたい」との思い。

「私は函館を決して忘れません。私の持ってきた畜産工業はいつまでも生き続けることでしょう」。レイモンさんが函館で描いた夢は、これからも脈々と受け継がれていきます。



山﨑さん（右）と塚本工場長。「現在も全工程で“人の手の感覚”を大事しています」



激動の時代の中、平和運動を続けたレイモン氏。EU旗のデザイン原案の提案者でもある



工場見学も受け入れており、ガラス越しに製造風景が見られるほか、古い器具の展示も

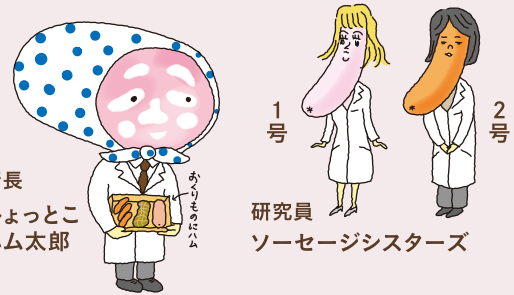
「安心優先で味は二の次？」いえいえ、さすがの技術で、どれも肉の良さが引き出されており美味！

函館カール・レイモンの商品は、コープさっぽろの店舗（一部を除く）、宅配トドック、コープさっぽろ冬ギフトでお求めいただけます。
※無塩せきシリーズは、宅配トドックと冬ギフトのみのお取り扱いです。また、函館の店舗でも一部お取り扱い予定です。

加工肉研究所へようこそ



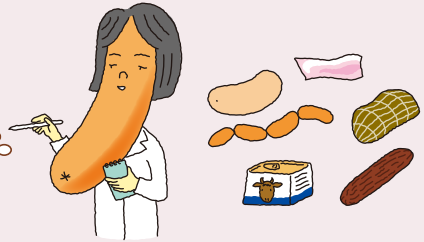
ワタクシは研究所の所長・ひょっとこハム太郎であーる。
動物関連のあちら…ではなく、双子の研究員と共に日々、
加工肉を研究しているおいしい系のこちらなのであーる。



所長
ひょっとこハム太郎

研究員
ソーセージシスターズ

「加工肉」って何ですか？





一般的には食肉加工品と呼ばれ、塩漬けや加熱といった「何らかの処理を施した肉製品」を指すんじゃ。なぜ処理を施すのかといえば、一番は保存性を高めるため。加工することで腐敗の原因となる微生物の増殖などを抑えて、生よりもはるかに長く保存できるのであーる。

「食肉加工の歴史」を教えてくださいませ



始まりは約3000年前、古代ギリシャ時代のヨーロッパとされておる。当時は兵隊の携帯食などに、保存がきく加工肉が用いられていたようじゃ。ドイツをはじめ、各地で加工が盛んになり、日本で初めてハムが製造されたのは1872年（明治5年）。以降の歩みはこうなっておる。

■日本の食肉加工の歩み

- 天武4年（675年）～明治4年（1871年）仏教伝来により、約1200年の間「肉食禁止」となる
- 明治5年（1872年）長崎県で片岡伊右衛門が、アメリカ人から製法を学び、ハムを製造
- 明治6年（1873年）北海道開拓使で養豚業の一環としてハムの試作に着手
- 明治7年（1874年）イギリス人のウィリアム・カーティスが、神奈川県鎌倉でハム・ベーコンを製造（のちに、複数の企業が製造する〝鎌倉ハム〟として広く知られる）
- 大正14年（1925年）カール・ワイデル・レイモンが、函館市でドイツ製法の食肉加工品を作り始める
- 昭和30年代（1955年）以降 高度経済成長期を境に食の洋風化が進み、加工肉が一般家庭に普及

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

「ケーシング」って何なのかしら?

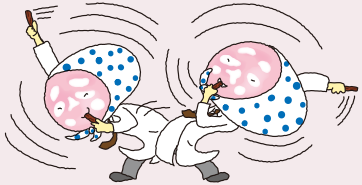


「ソーセージの原料を詰める袋」のことじゃ。従来は羊、豚、牛の天然の小腸が使われてきたが、近年はコラーゲンなどでできた人工のケーシングもある。天然の腸はパリッとした歯触りが魅力だが、希少で割高。人工のケーシングは太さ、長さが一定で食べやすく、串付きフランクなどによく使われておるぞ。

巷で「カルパス」が人気らしいのですが…



レジ横などでよく見かけるアレじゃな。最近、子どもにえらく人気と聞いておる。カルパスは日本だけの呼び名で、語源はロシア語の「カルバサ」(ソーセージの意)。ドライソーセージの一種じゃが、原料の定義がなく鶏肉や羊肉などの使用も認められているゆえ「サラミ」とは呼べないのであーる。



種類別・加工肉リスト

ハム類

ロースハム	豚のロース肉を成形し、ケーシングに詰めて加熱したもの。ハム類では最も一般的
ボンレスハム・ショルダーハム	ボンレスは骨を抜いたもも肉、ショルダーは肩肉が原料
骨付きハム	もも肉を骨付きのまま整形、加工。低温で長期間乾燥・熟成させたものが「生ハム」

ソーセージ類

ウインナーソーセージ	ウィーン発祥。太さ20mm未満で、日本で最も多く製造されている
フランクフルトソーセージ	ドイツ発祥。太さが20mm〜36mmのソーセージ
ボロニアソーセージ	ケーシングに牛の腸を使用、または36mm以上の太さがある製品
ドライソーセージ	ケーシングに詰めた後、水分が35%以下になるまで乾燥させたもの※原料が「豚肉または牛肉のみ」を使用した場合「サラミソーセージ」と表記できる

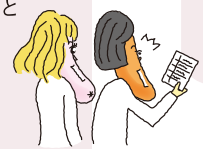
ベーコン類

ベーコン	骨を抜いた豚のわき腹肉を成形して燻煙をかけたもの。国内製造の大半がこのタイプ
ショルダーベーコン・ロースベーコン	前者は肩肉を使用、後者はロース肉を使用

その他

コンビーフ	塩漬けした牛肉を蒸し煮して、ほぐした後、調味料などで味をととのえたもの

ウインナーはソーセージの一種なのね



「無添加」でも製造できますか?



添加物を使わない、または最低限に抑えることは可能じゃ。その分、生鮮食品に近くなるため、賞味期限が短くなったり、製造の面で価格が高くなったりもする。近年は「食べる人の健康意識に応えたい」と、発色剤を加えず製造しているものもあり、それらを"無塩せき商品"と呼ぶのであーる(P9参照)。



函館カール・レイモンの無塩せき商品の裏面ラベルは、超シンプル!

発色剤を使わないコープの「無塩せきシリーズ」は3種類

＼しっとり仕上げ／



CO・OP
ロースハム 83g

店舗 全店
トドック 週 11月1週(定期便あり)

＼トドックは2パックセット／

＼国産豚肉を使用／



CO・OP
国産ポーク
あらびきウインナー 77g×2袋

店舗 全店
トドック なし

「添加物」が気になるわ?



加工肉のみならず、添加物はそれぞれ役割を持つ。国が「人の健康を損なう恐れのないもの」として許可したものだけが使用でき、成分規格や使用基準は食品衛生法に基づいて厳しく定められておる。

■食品添加物の役割

保存性の向上、食中毒の予防	⇒	保存料、酸化防止剤など
品質の向上、食感の改良	⇒	結着剤、増量剤など
風味、嗜好性の向上	⇒	着色料、発色剤、調味料など

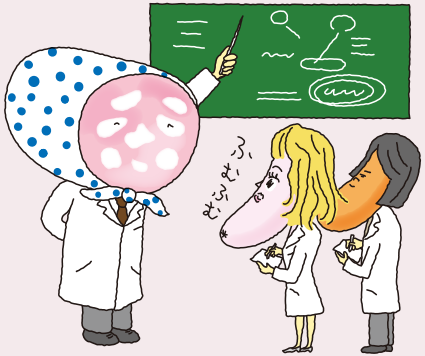
Pick up!発色剤

発色剤(亜硝酸Na〈ナトリウム〉など)には肉の退色を防ぎ、ボツリヌス菌や病原性大腸菌の増殖を防ぐと同時に、肉の風味を高める働きもある。日本の法律では発色剤の使用基準として、亜硝酸根(最終的に検出される亜硝酸の量)が1kg中に0.07g以下と定められている。亜硝酸Naは野菜にも含まれる成分で、食物として摂取する亜硝酸Naの約90%は野菜からといわれる。

「上手な付き合い方」が知りたいです！



1日に食べる量を決める。調味料は使わない、または控えめに。添加物や塩分が気になる人は、下ゆでする。ここまでの研究でわかったのは「加工肉を正しく知ることが大事」ということじゃ。現代はいたずらに不安をあおるような情報もあふれておる。惑わされず、自分の目で商品を選んで、適度な量をおいしく安心して味わうこと。これが一番の付き合い方であーる!



■塩分量の目安
（種類やメーカーなどで異なる）

ロースハム 1枚（15g）	0.3g
生ハム 2枚（10g）	0.3g
ソーセージ 1本（25g）	0.5g
ベーコン 1枚（10g）	0.2g
サラミ 3枚（20g）	0.9g
コンビーフ 1缶（80g）	1.5g

「塩分」も気になるわね?



保存性を高めるために、加工肉全般に塩分が含まれているのは確か。食べ過ぎはもちろん、加工肉を使う際の調理の味付けも、もともと含まれている塩分を計算しておくのが得策であーる。日本高血圧学会では、1日の塩分摂取量を「6g未満」としておるので覚えておこう。

主婦の方々の強い思いが無添加ウインナーを実現！

コープさっぽろでは組合員さんの声を受け、安全・安心な商品の開発に取り組んでいます。その代表格が、1972年に発売された“ママさんウインナー”。「子どもに安心して与えられるウインナーがほしい」という主婦の皆さんの思いから委員会が結成され、日本初の無添加ウインナーが誕生!大きな反響を呼びました。



厚めのスライスで
お肉本来の食感



CO・OP
ベーコン 81g

店舗 全店
トドック なし

ハム、ベーコン、ソーセージで
ワンランク上の料理に変身！

みんなで食べたい ごちそうごはん

今月は身近にあるハム、ベーコン、ソーセージを使ったレシピを
シェフに教えていただきました。
素材のうま味と便利さを生かして、
いつもと違うごちそうごはんに挑戦してみませんか？



黒滝（くろたき） 祐輔（ゆうすけ）シェフ

札幌市内で道産食材を使用したフランス料理店を営む。食材は生産者さんから直接仕入れをして、野菜などもふんだんに使用したメニューを提供している。

cantine SEL（カンティーヌセル）

住所／札幌市中央区南3条西5丁目14 三条美松ビル3F
TEL 011・215・0160
営業時間／月〜土17:00〜24:00

編集／木村野乃香　レシピ／黒滝祐輔　撮影／KATOMI　スタイリング／尾崎綾　デザイン／佐孝優　器提供／うつわ工房SUCRE＊シュクル＊



ごろっとベーコンと野菜のポトフ仕立て

調理時間 約45分

約626kcal、塩分3.8g／1人分
※2人分で計算した場合

●材料（2〜4人分）

じゃがいも（Lサイズ）……2個
小かぶ……2個
玉ねぎ（Mサイズ）……1個
にんじん……1本
キャベツ……1/4個
大根……1/4本
ベーコンブロック……200g
コンソメキューブ……1個
水……1L
塩……適量
マスタード、黒こしょう
……各お好みで

●作り方

①玉ねぎ、にんじんは皮をむいて半分に切る。じゃがいもはよく洗って皮付きのままにする（苦手な方はむいてもOK）。大根は皮をむき4等分、かぶは皮をむいてそのままにする。
②鍋に水を入れてじゃがいも、玉ねぎ、にんじん、大根をゆで、野菜に8割程度火が通ったらコンソメキューブを入れる。

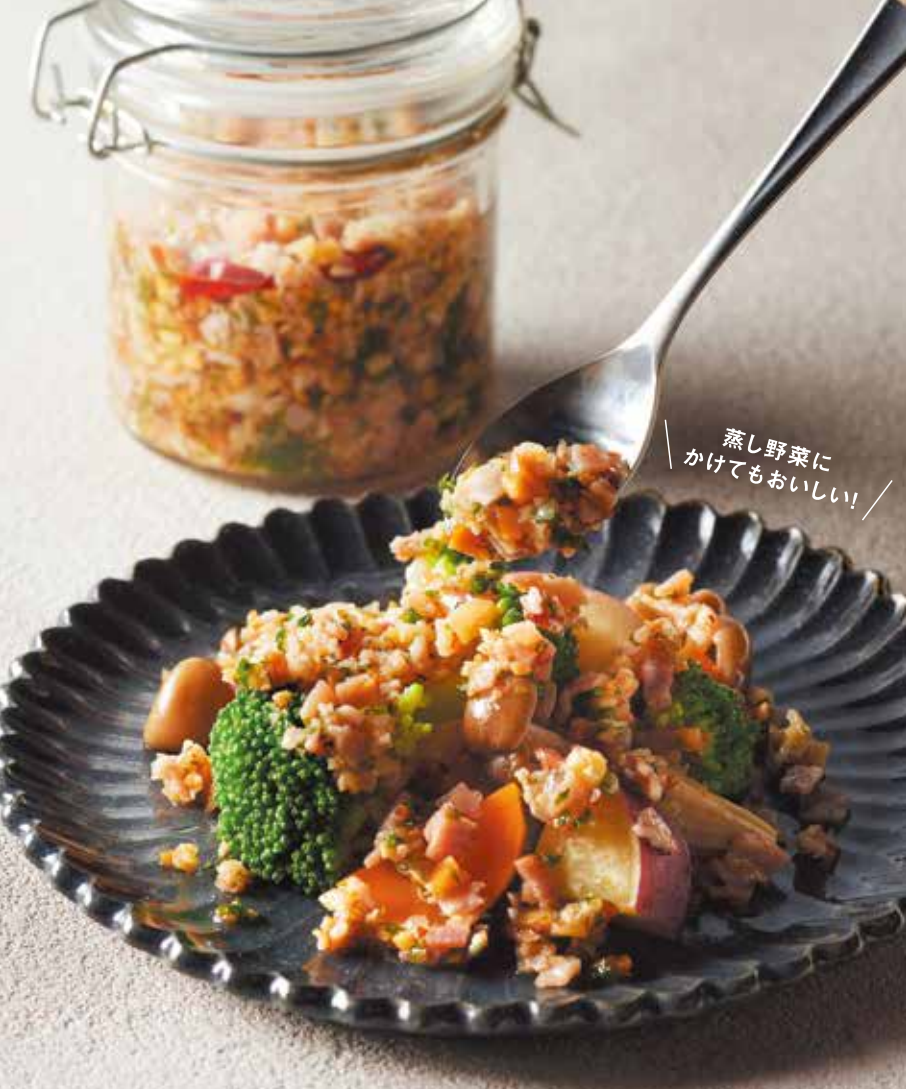
野菜の味が出ていたら入れなくてもOK！

③かぶ、半分に切ったキャベツを入れる。
④油を引かないフライパンでお好みの大きさに切ったベーコンを軽く色が付くまで焼く。
⑤④を③に入れ、野菜が完全に煮えるまで弱火で煮込む。

この時水分が少なくなっていたら適宜少しずつ水を足してください

⑥塩で味をととのえ、器に盛り、お好みでマスタードや黒こしょうを付ける。

POINT 最初からコンソメキューブを入れると野菜が煮えるのに時間がかかるので注意!



ベーコンの食べる万能オイル

調理時間 約30分　　約1602kcal、塩分3.6g／全量

●材料（2人分）

☆
- ベーコンスライス…100g
- 玉ねぎ…1/4個（約50g）
- にんにく……1片
- アーモンド（スライスでも可）….20g
- ピーナツ……20g
- しょうが……20g
- パセリ……2枝

オリーブオイル……100ml
鷹の爪（種を取る）……1本
塩……適量

●作り方

①☆をすべてみじん切りにする。
②アーモンドとピーナツを油をひかずに鍋で軽く炒る。
③②を一度取り出し、分量のオリーブオイルから大さじ2杯程度鍋に入れる。
④③に鷹の爪、にんにく、しょうがを入れて弱火にかける。
⑤香りが出てきたらベーコンを入れさらに炒める。
⑥⑤に玉ねぎと塩を入れ、しんなりするまで炒める。
⑦⑥にオリーブオイルの残りを入れ、弱火で5分程度煮る。
⑧パセリと②を入れ、火を止めて粗熱が取れるまでそのままにする。
⑨保存容器に移して冷蔵庫で保管する。

POINT

1週間程度日持ちします。辛いのが苦手な方は鷹の爪なしでもおいしいです!ごはんにそのままのせたり、お肉や魚やゆでた野菜などのソースに使えます。バルサミコやレモン汁を混ぜるとドレッシング風に変身!



ミラノ風カツレツ

調理時間 約40分　　約1193kcal、塩分2g／1人分

●材料（2人分）

豚薄切り肉……200g
卵……1個
ロースハム……4枚
スライスチーズ……2枚
無塩バター……20g
サラダ油……大さじ4
薄力粉……適量
塩・こしょう……各少々
パン粉……適量
パセリ……お好みで

ソース（4人前）

ホールトマト（ざるなどでこしておく）‥1缶
にんにく（みじん切り）‥‥1片
玉ねぎ……1/2個
塩……少々
オリーブオイル……大さじ5

●作り方

①ハム2枚でチーズを挟む。
②豚薄切り肉を広げて①を包む。
③軽く塩・こしょうをして薄力粉、卵、パン粉の順でつける。
④フライパンに油を入れ③を中火で焼く。 この時にさわると衣が取れるので最初はさわらない
⑤両面焼けたら油を捨て、バターを入れて全体にからめる。
⑥全体に焼き色が付いたら皿に盛りソースをかける。お好みでパセリなど散らして完成。

〈トマトソース〉

①鍋にオリーブオイルを入れてにんにくと玉ねぎをしんなりするまで炒める。
②ホールトマトを入れて軽く煮詰める。
③塩で味をととのえる。

POINT ソースは冷凍で保存可能!



ソーセージ入りジャンバラヤ風炊き込みご飯

調理時間 約30分（炊飯時間を除く） 約665kcal、塩分2.5g／1人分

●材料（2人分）

ソーセージ……150g
米……1合
ピーマン……1個
玉ねぎ……1/4個
マッシュルーム……4個
ミニトマト……6個
☆ カレー粉 ……小さじ1と1/2
☆ トマトケチャップ…大さじ1
☆ しょうゆ……少々
にんにく（みじん切り）……1片
塩・こしょう……各適量
オリーブオイル……大さじ5
黒こしょう……お好みで
パセリ……お好みで

●作り方

①にんにくはみじん切り、マッシュルームは4等分、玉ねぎとピーマンは5㎜角程度に切る。
②大さじ1のオリーブオイルでにんにくを炒める。香りが出たら残りの①も炒め、軽く塩・こしょうをかけ取り出す。
③同じフライパンに大さじ3のオリーブオイルをひき、米を炒め、②を加えさっと混ぜ合わせる。
④炊飯器に③を入れ、通常の目盛りまで水を入れ、そこから大さじ2の水を取り除き、☆とオリーブオイル大さじ1を入れる。
⑤蒸らす時に半分に切ったミニトマトと、食べやすい大きさに切ったソーセージを入れる。
⑥よく混ぜて器に盛り、お好みで黒こしょうやパセリを振る。

POINT

水分が多く炊き上がったらフライパンで炒めてください。
お好みでパイナップルなどを添えてもおいしいです!

ロースハムのゼリー寄せ

調理時間 約40分 約141kcal、塩分3.4g／1人分

●材料（作りやすい分量）

ハム…5枚（約90g）
コンソメ……300ml
※コンソメキューブを300mlの水で溶いたもの
赤パプリカ……1/4個
黄色パプリカ 1/4個
きゅうり……1/2本
塩……適量
板ゼラチン……10g
オリーブオイル
……お好みで

●作り方

①5mm角に切った野菜を20〜30秒ほど塩ゆでして水に取り水気をよく切る。
②鍋にコンソメを入れ、5mm角に切ったハムを入れて温める。
ここで味見をして塩が足りなければ足してください
③水で戻したゼラチンを②に入れよく溶かす。
④③を氷水にあてながら冷やし、とろみがついてきたら①を入れる。器に入れ、冷やし固める。
⑤お好みでオリーブオイルをかける。

POINT

とろみがついてから器に入れるとハムが底に沈まないできれいにできます。

ソーセージとチーズのパイ包み焼き

調理時間 約15分（焼き時間を除く） 約902kcal、塩分2.8g／1人分

●材料（2人分）

ソーセージ……4本
スライスチーズ……4枚
冷凍パイシート……2枚
卵……1個
小麦粉（打ち粉用）
……適量
パセリ……お好みで
黒こしょう……お好みで

●作り方

①解凍したパイシートに打ち粉をし、ソーセージのサイズに軽く延ばす。
②①の上にスライスチーズとソーセージをのせてはみ出ないように巻く。
③②の巻き終わりを下にして天板に並べ、溶いた卵を塗る。
1度塗った後に冷蔵庫で乾かし、2度塗るときれいな色が付きます
④180℃で予熱したオーブンで10〜15分焼く。
オーブンやパイシートにより焼き時間は異なるので注意
⑤焼けたら網などに取り、粗熱を取って皿に盛る。

POINT

お好みでパセリや黒こしょうをかけてもおいしいです!フランクフルトなどの大きいソーセージだとごちそう感UP!



器を提供いただいたうつわ工房 SUCRE（シュクル）さんについてはP51でご紹介しています。

わが家の加工肉レシピ！

577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。

●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11月10日（日）。

※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 にらレシピ



ベーコンとじゃがいもの重ね焼き

●札幌市 あっち様

材料（2人分） じゃがいも3個、薄切りベーコン50g、バター5g、チーズ50g、パセリ少々
作り方 じゃがいもは皮をむいて薄くスライス、電子レンジ600Wで3分加熱する。耐熱皿にバターを塗ってじゃがいもを並べ、その上にベーコン、さらにじゃがいもをのせて上にチーズをかける。200℃のオーブントースターで10分ほど焼き、チーズに焼き色がついたら取り出し、みじん切りパセリをふりかけ完成。

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



厚揚げのベーコン巻き

●札幌市 もっち様

材料(2人分) 厚揚げ1枚(10等分に切る)、薄切りベーコン10枚、酒、焼肉のたれ各少々

作り方 厚揚げをベーコンで巻いて、ようじで留める。フライパンに油を熱して両面に軽く焼き色がつく程度に焼く。酒を入れふたをして弱火で1分ほど蒸し煮にする。仕上げに焼き肉のたれをからめる。

スパゲティナポリタン

●札幌市 さかなのまま様

材料(1人分) スパゲティ100g、A[玉ねぎ(スライス)1/4個、ウインナー(斜めスライス)4本]、B[ピーマン(スライス)1/2個、砂糖小1/2、ケチャップ大3、バター5g]、粉チーズ少々、オリーブオイル大1

作り方 鍋にたっぷりのお湯を沸かして塩大さじ1(分量外)を入れスパゲティをゆで時間より1分長くゆでる。フライパンにオリーブオイルを入れてAを入れて炒める。玉ねぎが透き通ってきたらBを加えて炒め、ゆで上がったスパゲティと合わせる。



ハムカツ

●帯広市 W・O様

材料(2人分) 厚切りハム4枚、チーズ2枚、大葉2枚、薄力粉、卵、パン粉適量、揚げ油適量

作り方 ハムの上にチーズ、大葉をのせて上からハムを重ねる。薄力粉、卵、パン粉の順に衣をつけて油で揚げる。





生ハムのレモンマリネ

●札幌市 T.O様

材料(4人分) 生ハム100g、かぶ1個、かぶの葉1個分、レモン1/2個、塩少々

作り方 かぶは皮をむいて薄くスライス、かぶの葉はみじん切りにして塩をふっておく。しんなりしたら軽く水分を切って生ハムと薄切りにしたレモンと混ぜる。

ソーセージの揚げ焼き餃子

●旭川市 チャーちゃん様

材料(2人分) ソーセージ5本、餃子の皮5枚、スライスチーズ3枚、油大3、ケチャップ、マスタードお好みで

作り方 餃子の皮に半分に切ったスライスチーズとソーセージをのせて巻き、巻き終わりに水をつけて留める。フライパンに少し多めに油を引いて揚げ焼きにする。お好みでケチャップやマスタードをつけていただきます。





ブロッコリーとハムのスープ

●函館市 クドウ様

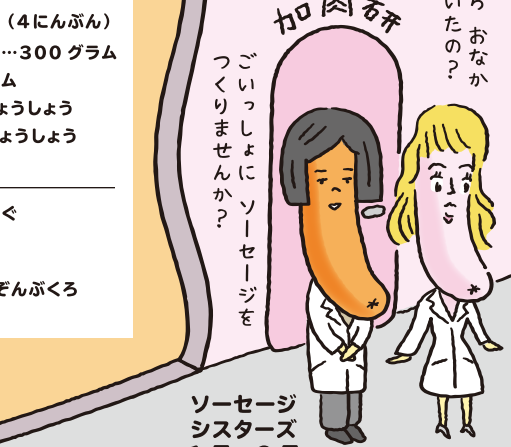
材料(2人分) ブロッコリー1/2株(約120g)、A[オリーブオイル小1、塩少々]、ハム4枚、水150ml、B[牛乳200ml、片栗粉大1/2、塩小1/4]、こしょう少々

作り方 ブロッコリーは小房に分けてフライパンに入れ、Aを入れて絡めてから水を入れふたをして4分ほど蒸し煮する。ブロッコリーをヘラでつぶしてから細かく切ったハムと水を入れさらに5分煮る。Bを加えて加熱し、こしょうをふりかけ完成。

ぴっくり王子（おうじ）とつっこみ玉子（たまご）

さく・え：W.けいすけ

おなかペコペコの
びっくり王子と
つっこみ玉子が
かにくけん※の まえを
あるいていると…



ソーセージ
シスターズ
1号・2号

ってことで、
レッツ クッキンッ！



ひょっとこ
ハム太郎

かわ のかわりに ラップ をつかって てづくりソーセージ

《つくりかた》

①こねる

しょくひんほぞんぶくろの なかに
すべての ざいりょうを いれて こねる



＊あぶらがとけないよう
ほれいざいのうえで
ひやしながら こねて

②しぼる

ふくろの はしを
はさみで きって、
ひろげた ラップの
うえに しぼりだす



ようい するもの（4にんぶん）
□ぶたひきにく…300グラム
□しお…3グラム
□こしょう…しょうしょう
□ナツメグ…しょうしょう
□こおり…4こ

ひつようなどうぐ
・ラップ
・ほれいざい
・しょくひんほぞんぶくろ
・こおりみず

※かにくけん＝かこうにくけんきゅうじょ。12ページへゴー！

⑥やく

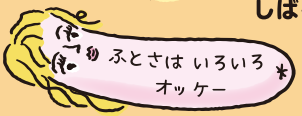
フライパンに
あぶらを ひき
よわびで やく。
やきいろが ついたら
かんせい！



③つつむ

くうきを ぬきながら
てのひらで クルクル
まいて ラップの はしを
しばる



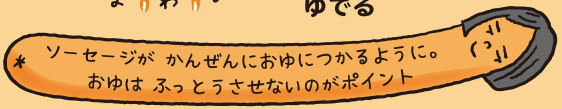




④ゆでる

なべに おゆを わかして
ソーセージを ラップごと
よわびで 15ふん
ゆでる





⑤ひやす

こおりみずで ひやし
さめたら ラップから
とりだす





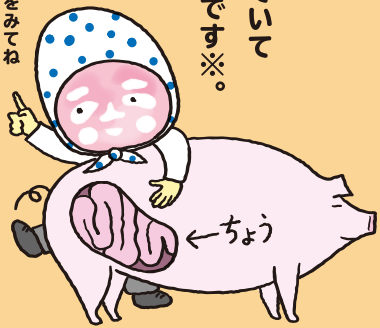


おにくの あじ
おいしっ！

でも
パリッと
してなくね？



それは かわが ない せい ですな。
ソーセージの かわは
もともと ひつじや ぶたの ちょうが つかわれていて
それが パリッとした はざわりを うんでいるのです※。
ほぞんりょうを つかって いないから
つくったら はやめに たべきって ください よ～



※くわしくは13ページをみてね

函館 Carl Raymon

11月は“宅配トドック”で1カ月間、
毎週オトクにお買い求めいただけます!

コープさっぽろ

組合員さんの声から生まれた
こだわりの無塩せきシリーズ

肉本来の
うま味を実感



カール・レイモン氏の「余分なものを使わない」という信念を受け継ぎ、発色剤を使わずに開発された“無塩せきシリーズ”。組合員さんの声に応え、安全・安心を第一に、とことんおいしさを追求。原料は新鮮な生の道産豚肉のみを使用しており、高い技術によって、肉のうま味を最大限に引き出した逸品です!

無塩せき ベーコン 180g



店舗 なし
トドック 週 11月2・4週



厚切りにして、カリっとジューシーにグリル♪

いい具合に脂がのっていてボリューミー。うま味たっぷりで「手作りの味」って感じ!ぜいたくに厚切り&炙りベーコンにすると、ラーメンの具にも合いそう。



編集スタッフ イケマユ

無塩せき ボロニアソーセージ 130g



店舗 なし
トドック 週 11月2週



太めで食べ応え満点!パスタや炒め物にもおすすめ

厚みと弾力があって肉肉しい♪チンして食べると、肉汁があふれ出してたまりません。しっかりした味付けで、そのまま食べても十分おいしい!



編集スタッフ アベトモ

無塩せきあらびきウインナー 100g



店舗 なし トドック 週 毎週
※宅配では100g×2パックのみの取り扱い、また11月第2週は裏表紙掲載

素材が良いので、焼いてもボイルしても美味!

函館の店舗では、一部取り扱い予定です

北海道

令和６年度福祉・介護の職場体験事業



見たい！ 知りたい！ 聞きたい！

福祉のお仕事 体験してみませんか？

実際に福祉の現場を見てみよう！

社会福祉法人北海道社会福祉協議会 ☎011-272-6662
北海道福祉人材センター

介護補助のお仕事説明会を開催します！

今までの経験を活かして働きませんか？

12月13日（金） かでる2.7 札幌市中央区北2条西7丁目

介護補助は、介護職員をサポートするスタッフです。具体的には、介護職員が専門業務に専念できるよう清掃や洗濯など、周辺業務を担当します。説明会では、施設の担当者と直接お話できます。仕事内容や職場の雰囲気、お給料・休暇について、気になることを何でもご質問ください。ご参加お待ちしております。

配膳・下膳 洗濯 シーツ交換 清掃



など

対象 **介護・福祉にちょっとでも興味のある社会人学生**（大学生、短大生、専門学校生、高校生）

申し込み **体験を希望する日の３週間前までに、**ホームページよりお申込みください。

体験場所 **高齢者や障害者の施設、保育所など。**皆さまのご希望に沿って体験先を調整します！

体験内容 **利用者さんとの交流**（レクリエーションへの参加や話し相手など）**や食事介助の様子を見たり、作業補助**（食事の用意・片付け、洗濯物の整理など）**を体験します。**

体験事業の詳細は、ホームページをご覧ください。
https://hfjc.jp/taiken/

休日開店

こどもレストラン

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

Today's Menu

かんたん！ あげない！

スコッチエッグ風

【ざいりょう・6こ分】
コンビーフ……1かん（80g）
うずらのたまご……6こ
パンこ……大さじ3
油……大さじ1
しお……3つまみ
かんそうパセリ……小さじ1/2

調理時間15分・73kcal／1個





1 うずらのたまごはザルに上げる。



2 1こずつキッチンペーパーでみずけをふきとる。



3 コンビーフを6とう分にわける。



4 コンビーフの1かけをラップの上にのせる。



5 ラップをはんぶんにおりかえして、かさねる。



6 ラップの上からコンビーフを手でひろげる。
うずらのたまごの2ばいの大きさくらいにひろげます。



7 うずらのたまごを1このせる。



8 うずらのたまごがかくれるようにつつむ。のこりもおなじようにつつむ。
手でぎゅっとおさえて、しっかりつつもう！

Noto note

揚げずにつくれる簡単スコッチエッグ！パン粉はしっかり目に塩味をつけるからソースなしでもおいしい！控えめにして、粒マスタードやソースをつけてもよし！パン粉に粉チーズを混ぜてもgood。



こどもレストラン支配人（のと）
エリック 能戸





12 バットやひらたいおさらにうつす。



13 ⑧を⑫に入れ、ころがしながらパンこをつける。



14 1こずつラップでつつみ、しっかりとパンこをくっつける。



9 パンこと油をフライパンに入れて火にかける。



10 パンこがこんがりきつね色になるまでいためる。



11 しおとパセリをくわえてまぜる。



パンこがはがれないように、しっかりくっつけましょう！

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

おいしくて体にうれしいって本当？
かんたん発酵スイーツに挑戦！

発酵食品を調味料としてつくる「発酵スイーツ」が人気。気になるけれどハードルが高い印象が…。手軽に買える材料で、簡単に作れるレシピをコープキッチンスタジオで講師をつとめる寺原のぞみ先生に教えていただきます!!





「発酵スイーツ」ってなんですかー？

発酵スイーツとは、
発酵食品を使用した
スイーツのことです！

〈発酵食品の一例〉


みそ


しょうゆ


納豆


甘酒


ヨーグルト


チーズ


漬物


お酒

…など



発酵食品を取り入れて、
おいしくて体にうれしいスイーツに！

栄養素が消化吸収されやすい

うまみや栄養価がアップ

腸内環境を整えるなどの効果が期待できる

料理家
てらばる
寺原 のぞみさん

福岡県生まれ福岡県育ち、北海道在住。料理学校を卒業後、同校にて講師アシスタントとして勤務。飲食店勤務の後、食品メーカーに入社、商品開発やレシピ開発を担当。SNSのフードコーディネート、イベント講師なども務める。2024年に独立し、レシピ開発、フード撮影、料理講師（コープキッチンスタジオでは麹料理の講座を担当）などの活動を行っている。



ちょこっと編集長
ハセミホ

朝はみそ汁、納豆、ヨーグルト。夜は主にアルコール（笑）。これって発酵食品は結構取っているのかも？

編集／長谷川美穂　撮影・スタイリング／寺原のぞみ　デザイン・イラスト／こぐれけいすけ



お家にあるもの、使えます

みそを使ったハートパイ

減塩タイプのみそがおすすめ



✓ 材料（作りやすい分量）

冷凍パイシート（18cm×11cm のもの）…1枚
みそ… 小さじ1　グラニュー糖…適量

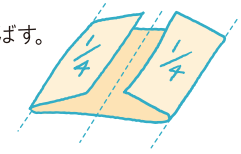


これ、使いました

CO・OPパイシート 店舗 全店 トドック 保 冷凍品いつでもトドックVol.2・3 ●注文番号 41575

✓ 作り方

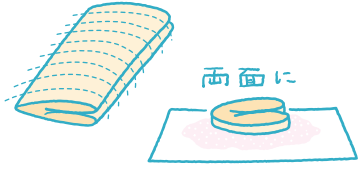
1. 冷凍パイシートにみそをのせ、全体に薄くのばす。
2. 1.の長辺の端から1/4の部分を、中心に向かって両サイドから折る。



3. 折った部分を重ねるように、さらに半分に折る。



4. 1cm幅に切り、断面の両面にグラニュー糖を押し付けるようにまぶす。



5. 4.をしっかりと間隔を空けて天板に並べ、200℃に予熱したオーブンで12分～15分加熱する。



甘酒を砂糖代わりに

さつまいもの甘酒汁粉（しるこ）



米麹100％の甘酒で作ってください。

✓ 材料（2〜3人分）

さつまいも…1本（240g）

A
- 甘酒…200ml
- 無調整豆乳…100ml

B
- 白玉粉…20g
- 甘酒…大さじ1〜1と1/2

ゆで小豆…お好みで

✓ 作り方

1. さつまいもはやわらかくなるまでゆで、皮をむく。
2. Bをボウルに合わせてこねて6等分にし、丸めてだんごを作る。

   甘酒を大さじ1入れ、粉っぽさが残るようであれば甘酒を少しずつ足す。まとまるくらいになればよい。

3. 沸騰したお湯で2.をゆで、だんごが浮いてきたらすくい、水に取る。
4. 1.とAを合わせてミキサーなどでなめらかになるまで撹拌（かくはん）する。
5. 4.を鍋で温め、器に注ぐ。3.と、お好みでゆで小豆を盛る。

甘酒を使ったキウイとミントのフレッシュジャム



✓ 材料（作りやすい分量）

キウイ 2個…（可食部の目安100g）
甘酒…大さじ3
ミント…お好みで適量

✓ 作り方

1. キウイの皮をむき、2cm角くらいにザク切りする。
2. 鍋に1.と甘酒を合わせて中火で約10分、汁気が無くなるまで時々混ぜながら煮る。
3. 粗熱が取れたら、ミントの葉の部分を入れて混ぜる。



ミントは入れなくてもおいしいです。
入れるとより爽やかなジャムに！



これ、使いました

八海酒造 八海山麹だけでつくったあまざけ 店舗 一部なし トドック なし



編集長
ハセミホ、
発酵スイーツに挑戦！

この日は甘酒汁粉、ジャム、アイスクリームに挑戦しました！甘酒汁粉は上品でやさしい甘さ、そして**罪悪感がないのが最高**です！次は同じく甘酒をつかったジャム。これはもう**本当に簡単**！キウイとミントがとっても爽やか。**ちょっとかためのキウイに出会ったら**、迷わず甘酒でジャムにします。最後にアイスクリーム。食わず嫌いの息子にしょうゆを使っていることを言わずに食べさせてみたら**「うまっ！！」**と絶賛でした。アイスクリームの甘さとしょっぱいカラメルソースって、合うんですね～。

ちょっとひと手間で作れる発酵スイーツは、**心にも体にも、ほっこりうれしい**スイーツだと実感しました！！





じつは、しょうゆも使えます

しょうゆカラメルソースをかけたアイスクリーム

✓ 材料（作りやすい分量）

バニラアイスクリーム …好みの量

A
- グラニュー糖…50g
- 水…大さじ1

B
- 湯…大さじ2
- しょうゆ…小さじ2



あえて
甘さの逆フリ、
しょうゆ

✓ 作り方

1. Aを鍋に合わせ中火にかける。鍋を揺すりながら全体がうっすら黄色になったら火を止めて、気泡がなくなるまで待つ。

   この時、木べらなどで混ぜたりはせず、鍋を揺すり全体をなじませる程度にする。

2. Bを加え再び中火にかける。木べらで混ぜながら全体がなじんだら火を止めて耐熱容器に移し冷ます。
3. 器にバニラアイスクリームを盛り、上から2.をかける。



これ、使いました

北海道大豆100%使用丸大豆の特選醤油 店舗 全店 トドック 保 いつでもトドック Vol.22・23 ●注文番号 23746

COOPのあたらしいあたりまえダ塾

vol.8

**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
野末昭宏さんが答えます。**

コープさっぽろ 組織本部 社会福祉基金 事務局長
野末（のずえ） 昭宏（あきひろ）さん



ひとり親家庭の高校生へ奨学金を送る活動があるらしい？



前田 ひとり親家庭の高校生を対象にした奨学金制度があると聞きました。

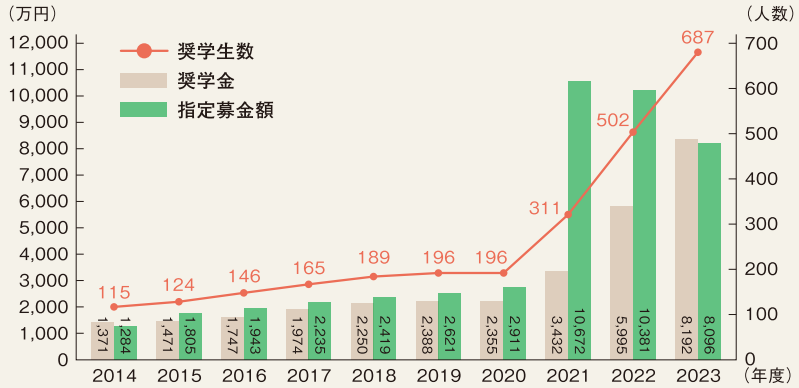
野末 はい。公益財団法人コープさっぽろ社会福祉基金（以下、財団）では、経済的な理由で就学困難なひとり親家庭の高校生・高専生と、特別支援高等部生を対象に、返済不要の奨学金を月額1万円、卒業までの3年間給付しています。現在、日本に暮らすひとり親家庭の半数が貧困状態にあり、経済的な不安から進学を諦めたり、進路を変えざるを得ない人もいると聞きます。財団は、コープさっぽろの福祉・助け合い活動を土台として1989年に発足し、ひとり親家庭や心身障がい児への育英奨学金事業を継続して行ってきました。

前田 家庭の事情から自分がやりたいことを諦めることになるのは悲しいことです。育英奨学金事業が35年も続いていると知って驚きました。

野末 奨学金を受け取った生徒からは文房具の購入や部活動の費用などに充てているという話も聞きます。毎月1万円なので生活を支えるとまではいきませんが、奨学金が何かの足しになり、学校生活に潤いをもたらすきっかけになればいいと願っています。

前田 そもそもこの奨学金にはどんなお金が使われているのですか？

■奨学金指定寄付と奨学生の推移



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

野末　財団の目的に賛同してくださる個人や法人からの賛助会費・寄付に加え、「トドックふくし基金サポーター」の皆さんによる募金で賄われています。2021年からはコープさっぽろの関連会社11社から経常利益の10％の寄付を毎年受けており、これにより奨学金の採用人数が大幅に増えました。2021年度は奨学生が311名、2022年度には500名を超え、2024年度は710名に8520万円を給付予定です。また、財団では地域福祉助成団体への助成も行っています。

前田　取り組みに賛同する組合員さんや、取引先の方々の思いが、活動を支えているんですね。どうしたらこの取り組みを応援できますか？

野末　「トドックふくし基金サポーター」は1口100円単位で毎月継続して募金する制度です。トドックでのお買い物と同じように注文用紙で募金の申込みや中止・金額の変更ができます。2023年は1万2000名が登録してくださいました。

前田　私はあまりお金はないけど（苦笑）、1カ月100円なら私にも支援できるかもって思えます。「トドックふくし基金サポーター」について、詳しくは次のページにまとめます!!

「育英奨学金」のおたよりから

コープさっぽろ社会福祉基金には毎年、奨学生や保護者から近況報告のおたよりが寄せられます。ここではその一部をご紹介します。

思いを返す番

奨学金を定期代や学校で必要なもの、検定代に充てることができ、感謝しています。今度は僕が家族や皆さんへ思いを返す番です。



（卒業生）

国境を越えて人を助けたい

春から鹿児島大学医学部に進学することになりました。大学4年間で語学能力を高め、国籍関係なく多くの人を助けたいと思います。母が私を北海道から離れた場所へ送り出してくれたのには、やはり奨学金の影響が大きくありました。ありがとうございます。

（卒業生）

希望する道を歩んでほしい

娘が中学3年生の春に主人が亡くなり、たくさんの資格が取れる商業高校に進路を変えました。卒業後は就職するしかないと思っていたようですが、奨学金のありがたさを知り、今は専門学校への進学を考えているようです。娘が希望通りの道へ進めることを望んでいます。

（3年生保護者）

内定が決まりました

1月に就職の内定が決まりました。就きたいと思っていた仕事なのでとてもうれしかったです。残り少ない学校生活を楽しんでいます。



（養護学校 卒業生）

次は、今月のまとめ！



前田の
あたらしい
あたりまえ

毎月100円単位の募金で、ひとり親家庭や障がいのある高校生を支援できます！



思いをつなぎ、ささえあう

コープさっぽろ社会福祉基金

公益財団法人コープさっぽろ社会福祉基金では、経済的な困難を抱えるひとり親家庭の高校生や心身障がい児への「育英奨学金事業」と、福祉施設やボランティア活動への「助成事業」を行っています。育英奨学金は、ひとり親家庭の高校生・高専生と特別支援高等部生を対象に、「返金不要」の奨学金を「月額1万円」「3年間」給付します。2023年度は奨学生687名に奨学金8192万円、94団体に985.8万円の地域福祉助成を行いました。

2023年度までに支援した奨学生・支援額

4099名・5億3905万円

COOP CYCL（コープサイクル）で、「コープさっぽろ社会福祉基金」について詳しく紹介

●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。



トドックふくし基金サポーター募集

トドックふくし基金サポーターはコープ育英奨学金と地域福祉活動助成の事業を毎月1口100円募金で応援する制度です。通年いつでも、トドック注文用紙でお申込みできます。トドック注文用紙の注文欄に注文番号「53449」と数量欄にご希望の「口数」をご記入ください。募金は毎月第4週に商品代と一緒に引き落としになります。中止する場合は、注文番号「53546」と数量欄に「1」を記入すると翌月から中止されます。

注文番号	数量
5 3 4 4 9	3

〈記入例〉
3口300円募金の場合

詳しくはこちら。トドックアプリでも申込み・中止を受け付けています。

＼お砂糖の代わりに使えます／

おいしさそのまま、カロリーはんぶん！

ステビアヘルス Steviahealth

植物うまれの甘味料ステビア と **食物繊維イヌリン** を配合した機能性表示食品をご存じですか？
血糖値が気になる方、腸内環境を改善したい方、ご家族の健康のためにも、要チェックです！

お砂糖のコーナーにあります！



ステビアヘルス®イヌリンプラス 100g

店舗 一部なし　トドック なし

ステビアヘルス®ってなに？



ヨーグルトやコーヒーに入れても。おいしく簡単に使えます！

植物うまれの甘味料ステビアから作られている！

ステビアはハーブのキク科植物で葉自体に甘味成分が含まれおり、約400年前から海外でも食されています。日本ではしょうゆや漬物等に使用されている歴史ある食品です。



食物繊維（イヌリン）もプラス！

玉ねぎ等に多く含まれるイヌリン（水溶性食物繊維）も配合しています。イヌリンはすっきり快調な毎日と、糖質が多い食事をする機会が多い方の健康をサポートをする食材です。



ほうれん草のごま和え

［材料（1人分）］
ほうれん草……1袋
白すりごま……大さじ3
しょうゆ……大さじ1
ステビアヘルス® 大さじ1（10g）

［作り方］
①ボウルに白すりごまとしょうゆ、ステビアヘルス®を加えて混ぜる。
②ゆでたほうれん草の水気をしぼって3～4cm幅に切り、①と混ぜ合わせ、完成。

＼約65%オフ／

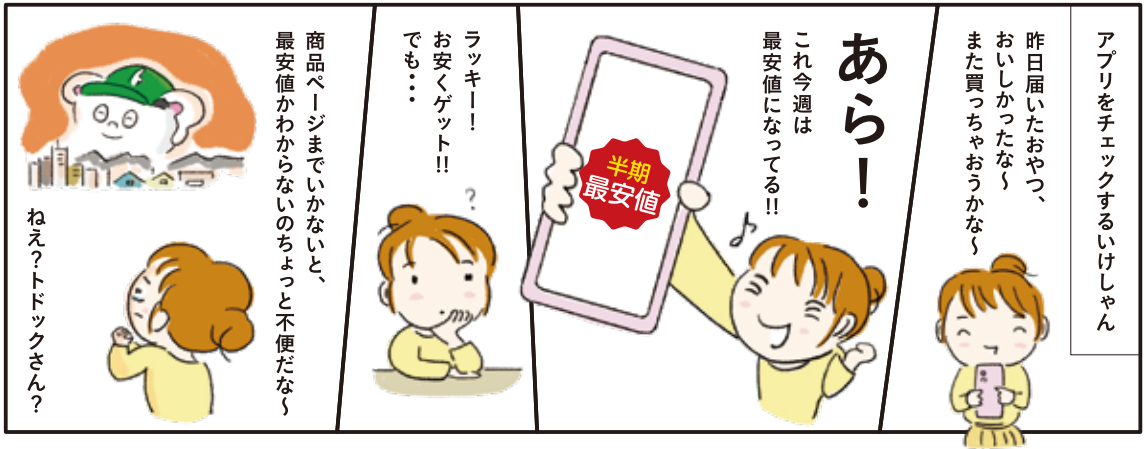
1人分糖質 砂糖使用	▶	1人分糖質 ステビアヘルス®使用
約15.3g		約5.4g



機能性表示食品（届出番号:G812）イヌリンプラス
機能性関与成分イヌリンを含む機能性表示食品。イヌリンは食後の血糖値の上昇をゆるやかにすること、善玉菌の一種であるビフィズス菌を増やし、腸内フローラを整えることでお通じを改善しおなかの調子を整えることが報告されています。1回の食事で10g（大さじ約1杯）が摂取目安です。

最安値のカテゴリ機能でお買い得商品が見つけやすくなりました！

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





11月の 下期最安値 イチオシ商品

11月1週 **下期最安値**

CO・OP プチささみフライ(チーズ入り)

本体価格598円(税込646円)

国産若鶏ささみ肉を使用!筋をカットしてるからやわらかく、チーズ入りでお子さまにもおすすめ!





店舗 なし

トドック 週 11月1週 保 ●注文番号 40875

11月1週 **下期最安値**

ちょっとがうれしいミニヌードル しょうゆ味

96g(めん20g・4食入)×2個　本体価格398円(税込430円)

カップなどに麺を入れてお湯を注ぎ、フタなし2分でできあがり!小さなヌードルだから、昼食のスープ代わりやちょっとお腹がすいた時に◎





店舗 一部なし

トドック 週 11月1週 保 ●注文番号 23879

※保存版は1パックのみで、最安値ではありません。

11月3週 **下期最安値**

大阪王将 ぷるもちえび水餃子

本体価格295円(税込319円)

えびの風味と食感が味わえるぷるもち水餃子です。鍋やスープに入れてアレンジするのもおすすめ♪





店舗 なし

トドック 週 11月3週 保 ●注文番号 41203

半期最安値

NEW! 新

お買得10品

ほかにも今週新登場した商品がお試し価格で試せるものや今週のお買い得情報がまとまっていたりと、組合員さんからも好評をいただいています!



へえ～いろいろなカテゴリで見やすくなっていいね～では早速、今月のおすすめ商品をチェックしちゃいますか!



ちなみに



アプリはこちら!

※週刊トドックで最安値の週に、保存版カタログで購入した場合でも最安値が適用されますのでご安心ください。

機能性表示食品

恵 megumi ガセリ菌SP株ヨーグルト ドリンクタイプ

店舗 全店

トドック 週 毎週（6本入もしくは12本入）

※11月第1週は12本入が裏表紙



ダブルの機能でリニューアル！

サラッとして飲みやすい！



アベトモ

ヨーグルトを食べたいけどあまり時間がない時などこれを飲めたら満足かも！クセがないからどんな食事とでも相性が良さそう。毎日の運動と合わせて飲み続けたい！

どんな味？続けられそう？



とろとろしすぎず食べやすい！

食べやすい！ほんのり甘いけど後味さっぱりで飽きない甘さ。なので、続けやすそうだね。味がやさしいから、朝食の時などブルーベリージャムやさっぱり系のジャムとも合いそう！



キムノー

機能性表示食品

恵 megumi ガセリ菌SP株ヨーグルト プレーン加糖

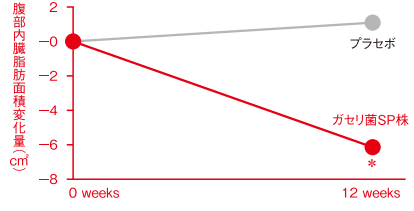
店舗 全店 トドック 週 11月1週 ※100g×6個入

＼「ガセリ菌SP株」とは？／

生きたまま腸に届く乳酸菌

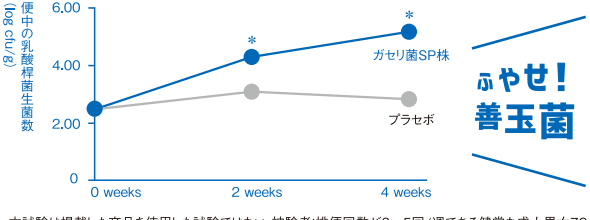
腸内の脂肪の粒子は通常、小さくなって分解され体内に吸収されますが「ガセリ菌SP株」は脂肪の粒子を大きいまま保つことで体の外へ追い出すことができ、食事に由来する脂肪吸収を抑え、内臓脂肪を減らすのを助けます。そのため、食事と一緒に摂取することをおすすめいたします。そしてこのたび「腸内環境の改善」機能が加わりました!

おとせ！内臓脂肪



・本試験は掲載した商品を使用した試験ではない・被験者:肥満傾向（BMI値:25kg/㎡以上30kg/㎡未満、内臓脂肪面積:80㎠以上）の成人男女101名・被験食品:「ガセリ菌SP株」10億を含むヨーグルトと含まないヨーグルト（プラセボ）・試験方法:二重盲検ランダム化比較試験・摂取期間:1日1回、12週間・出典:薬理と治療,41,895-903,2013・プラセボ群と比較して有意差あり　*p<0.05・研究レビューの対象となった論文のうち代表的な一例を提示・結果には個人差あり

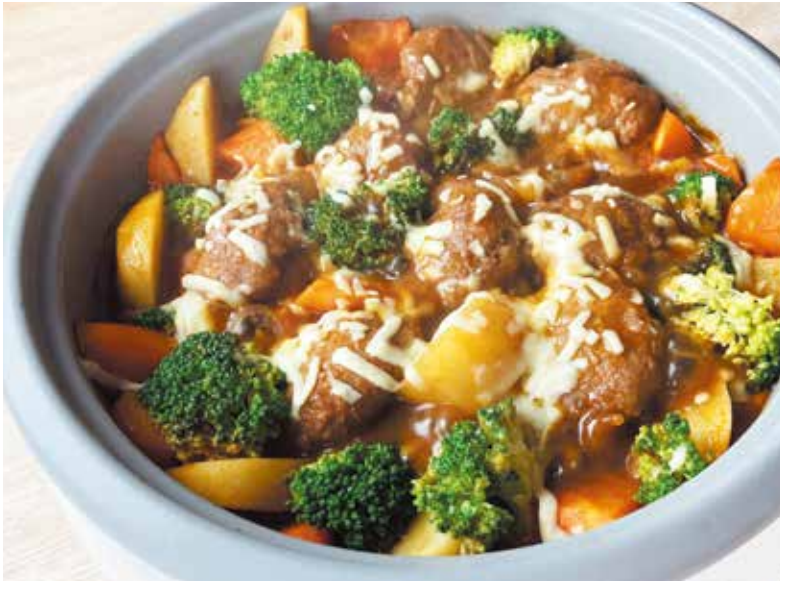
ふやせ！善玉菌



・本試験は掲載した商品を使用した試験ではない・被験者:排便回数が3〜5回/週である健常な成人男女72名・被験食品:「ガセリ菌SP株」10億を含むカプセルと含まないカプセル（プラセボ）・試験方法:二重盲検ランダム化比較試験・摂取期間:1日1回、4週間・出典:薬理と治療,51,1365-76,2023・プラセボ群と比較して有意差あり（2週、4週）　*p<0.05・研究レビューの対象となった論文のうち代表的な一例を提示・結果には個人差あり

※掲載コメントは個人の感想です。

機能性表示食品（届出番号:I1196・I1290）届出表示:本品にはガセリ菌SP株（*L. gasseri* SBT2055）が含まれます。ガセリ菌SP株には、食事とともに摂取することで肥満気味の方の内臓脂肪を減らす機能と、腸内環境を改善する機能があることが報告されています。 本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。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。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。



とろとろチーズの煮込みハンバーグ

調理時間 約30分

［材料（2〜3人分）］
合いびき肉……300g
ハンバーグ作り 内袋
……各1袋
煮込んでおいしい
ハンバーグソース 1本
水……340ml
じゃがいも……中2個
にんじん……1本
ブロッコリー……1/2株
チーズ……適量

［作り方］
①じゃがいも、にんじんは乱切り、ブロッコリーは小房に分けて下ゆでしておく。
②ハンバーグ作りでハンバーグのたねを作りしっかりと成形する。（作り方はパッケージ裏面に記載）
③フライパンにハンバーグソースと水を入れ、ふつふつと沸いてきたら①と②を加えて中火で加熱する。ハンバーグは生のまま入れてOK。
④仕上げにチーズを入れ、ふたをしてチーズが溶けたら完成。

煮込みハンバーグとビールって意外と合う!?



アベトモ

ボリューム たっぷり

野菜もハンバーグも盛りだくさんなので、ちょっとしたパーティーメニューとしても良さそう。ビールとの相性も◎。

サッポロ クラシック 富良野VINTAGE 350ml×6缶



店舗 全店
トドック 週 11月2・4週（裏表紙）
折 11月1週

日本食研 ハンバーグ作り 4〜5個分×2セット



店舗 一部なし
トドック 保 いつでもトドック Vol.22・23
●注文番号 24297

日本食研 煮込んでおいしいハンバーグソース デミグラス味 340g



店舗 一部なし
トドック 保 いつでもトドック Vol.22・23
●注文番号 22977

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。

10分でできる！時短！

基本のトマトソースでミートソースアレンジ

炒めた玉ねぎが入っているから、
ひき肉をプラスするだけでミートソースができる！
ミートドリアやロコモコ丼にもアレンジ簡単◎



欲望のカルボミート

［材料（3人分）］
合いびき肉……300g
塩・こしょう……各少々
カゴメ基本のトマトソース‥1缶
カゴメトマトケチャップ　大さじ3
しょうゆ……小さじ1
粉チーズ……大さじ6
卵黄……3個分
黒こしょう……適量
スパゲティ……240g

［作り方］
①フライパンに塩・こしょうを振った合いびき肉を入れ、パラパラになるまで炒める。
②基本のトマトソース、トマトケチャップ、しょうゆを加え、5分ほど煮る。
③ゆでたスパゲティを器に盛り、②をたっぷりとかけて粉チーズをのせ、中央にくぼみを作る。その上に卵黄をのせ、黒こしょうをたっぷりと振ったらできあがり。

ミートソースが10分でできて感動。
たっぷりの粉チーズと卵黄が
よく合って濃厚な味わいに！





カゴメ基本のトマトソース

店舗 全店　トドック 週 11月3週（裏表紙）

保 いつでもトドック Vol.22・23　●注文番号 1缶 22948　2缶パック 23561

＼宅配限定！／

CO・OP商品学習ツアー 産地見学会レポート

全道の組合員理事がCO・OPの人気商品について学ぶ産地見学会が8月2日に開催されました。
今回はアイスでおなじみの「さくら食品」と、無漂白数の子を製造する「余市郡漁業協同組合冷凍加工食品工場」。
ちょこっと編集室もツアーに同行させていただきました！





見学2 徹底した鮮度へのこだわりと手作業！無漂白数の子



下からライトをあてて異物などをチェック。細かい作業！

塩かずのこは無漂白ならではのしっかりとした食感が魅力。試食でいただいた味付数の子のおいしさも忘れられません！



店舗 年末のみ販売（一部除く）



2パック

トドック 週 11月2週まで事前予約、12月3・4週

1973年に誕生したロングセラーの無漂白数の子の材料はニシンの卵と塩のみ！カナダで漁獲したニシンの卵は、無漂白で販売できる鮮度のよいのものだけを現地で買い付け。その後、中国の工場で原料を選別、異物除去を行い、この日訪問した余市郡漁協にて最終加工しています。



冷凍庫で保管されている数の子は高濃度の塩水に漬けているため凍らない。これも食感がいい理由です！

余市にて全行程終了！この日の最高気温は約30度！暑さに負けず、終始元気いっぱい、好奇心いっぱいの組合員理事の皆さんでした！



おつかれさまでした!!

見学1 「北海道」にこだわりあり！さくら食品のアイス

今年6月28日に工場直営ショップ「HOKKAIDO さくら ICE CREAMERY」をオープンしたさくら食品へ。こだわりは乳原料・砂糖はすべて北海道産！そして地元のおいしい水。「近代水道百選」に選定されるなど水がおいしい小樽、酒造メーカーも多いのも納得です。



店舗 一部なし

トドック 保

いつでも冷凍品トドック Vol.2・3

●注文番号 41751

コープのなるほど商品の「黄金そだち」シリーズのほか、CO・OPの新商品「北海道バニラ&チョコ」もさくら食品製造。たっぷり850ml、2つの味が入って458円はお手頃！



冷凍前のやわらかいソフトクリームがどんどんできている！おもしろくてずーっと見ていられます

生クリームのようにふわっとしている工場限定の冷凍していない生アイス（380円）



小樽市奥沢にあるさくら食品



取材・編集・文／長谷川美穂　デザイン／佐孝優



もちっとおいしいスパゲッティで

手づくりミートソース

コープさっぽろ店舗では、
11月14日（木）から17日（日）まで
「絶対パスタフェア」を実施予定（一部店舗を除く）。
気軽に一品、手づくりパスタを楽しもう!



［材料（2人分）］
オーマイプレミアム
もちっとおいしい
スパゲッティ1.8mm‥200g
コープトレーディング
カットトマト缶……200g
オリーブオイル……大さじ1
合びき肉……80g
玉ねぎ……1/4個
にんじん……30g
マッシュルーム……2個
白ワイン……大さじ3
塩・こしょう……少々
ケチャップ……大さじ1
粉チーズ……小さじ2

［作り方］
①玉ねぎ、にんじん、マッシュルームはみじん切りにする。フライパンでオリーブオイル（分量外）を熱し、野菜をよく炒めて一度取り出しておく。
②フライパンにさらにオリーブオイル（分量外）を少し足し、合びき肉を広げて入れ、塩をふって強火で焼き、焼き目がついたら裏返す。
③白ワインを加え、木べらでほぐしながらからめ、①の野菜を戻し入れる。カットトマトも入れ、弱中火で10〜15分ほど煮つめ、こしょう、ケチャップを加えて味をととのえる。
④たっぷりの湯に塩を入れ、スパゲッティを11分ゆでる。
⑤③にゆで汁をお玉1杯ほど入れ、オリーブオイル、粉チーズを加えて混ぜ、④のスパゲッティも入れてよく混ぜ合わせ、完成。
※器に盛り付け、お好みでさらに粉チーズをふってもOK。

これ使いました!

ふっくらとつやのある表面と、
もちっと弾力のある食感。ゆで時間は11分。

オーマイプレミアム
もちっとおいしいスパゲッティ
結束タイプ1.8mm 600g



店舗 一部なし
トドック 保 いつでもトドック Vol.22・23 ●注文番号 24939

南イタリアの完熟トマトを
そのまま湯むきしてカット。
甘みがしっかり。

コープトレーディング
カットトマト缶 400g



店舗 全店
トドック 週 11月2週

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。

コープトレーディング
カスティーリョ・デ・オカ
有機ワイン（白）750ml



店舗 一部なし
トドック 保 のみものトドック Vol.39
●注文番号 87715

ジョージア買うなら
パンとセット買いがお得！

セット購入でボーナスポイントもついちゃう、
お得な店舗限定キャンペーンです。

ジョージア THE ラテ 500ml



店舗 一部なし
トドック 保 のみものトドック Vol.39
●注文番号 89193

しっとりとやわらかい オリーブオイル食パン（6枚入）



店舗 全店
トドック 週 11月1・2・3週

※ほかにも対象製品あり。詳しくは右記のQRよりご確認ください。

ジョージア（ザ・ブラック/ザ・ラテ）各500ml ＋
コープさっぽろオリーブオイル食パン各種
店舗で同時購入で
ポ！
ボーナスポイント 20ポイント付与！
＋トドックアプリ登録会員なら
さらに追加で 20ポイント付与！
〈2024年10月21日（月）～ 11月20日（水）〉

右記キャンペーンのお問合せ先／コープさっぽろ
限定フードパートナープロモーション事務局
TEL 050･5527･6477 平日10:00～17:00
※抽選や当選に関するご質問の受付は行っておりません。

朝食をもっとおいしく！

パンを楽しむキッチンアイテムなど当たる！

GEORGIA Coffee EST.1975

おいしく、北海道らしく。 Nichiryo



5口コース
BRUNO
コカ・コーラロゴ入り
オーブントースター
5名様

3口コース
TOFFY
ハーフホットサンドメーカー
30名様

1口コース
コープさっぽろポイント
2,000ポイント
100名様

※画像はイメージです。

コカ･コーラ社/日糧製パンの対象製品を各1点ずつ合計2点購入のレシートで
ハガキまたはスマホから応募！ レシート複数枚の合算でも可能
対象期間 2024年 10月22日(火)～11月22日(金)

詳しくはこちら

私たちは、なぜ「北海道くばら」をつくったのか？

大地と海の恵み、そして、豊かな食文化を持つ「北海道のおいしさ」と、福岡で130年かけて培われた味づくりによる、「くばらのおいしさ」。ふたつのおいしさを掛け合わせたら、どんなに素晴らしいものができるのだろうか？大きな希望を胸に、私たち「北海道くばら」は、北海道恵庭の地に、誕生しました。〝北海道といっしょに〟。



なぜ北海道に拠点を構えたのか？

久原本家グループと北海道との出会いは、グループのブランドの一つである、「椒房庵」のめんたいこの原材料を求めて足繁く通った約30年も前に遡ります。その出会いをきっかけに、多くの商品に使う昆布や玉ねぎなど、繋がってきたたくさんのご縁。北海道の豊かな食材が、私たちのものづくりの支えでした。北海道へのあふれる感謝と敬意を込めて、私たちは、北海道恵庭市に新会社・新工場を設立しました。



なぜ北海道に惚れ込んでいるのか？

久原本家グループのブランドの一つである「椒房庵」をはじめるとき、本物の美味しさを求めて訪れたのが北海道です。北海道の土地土地で出会う食材の豊かさ、個性あふれる味、人々のやさしさに何度も感動し、何度も惚れ込みました。北海道の恵みなくしては、久原本家グループのものづくりは叶わなかったと思います。当グループの歴史は、北海道の「たらこ」や「昆布」に頼る歴史でもありました。北海道へ、あふれる感謝と敬意を込めて、素材の魅力を最大限に生かす私たちの想いを詰め込んだ新しいブランドを北海道の恵庭からお届けします。



久原本家 北海道くばら

／これからの時季にぴったり＼

北海道くばらの商品ラインナップ

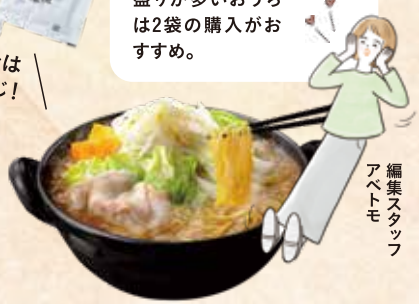
北海道くばら×西山製麺の初コラボレーション商品!肉と野菜を切って本商品と一緒に煮込むだけ。こだわりの熟成乾燥麺とにんにくとしょうがをきかせたスープで、たっぷりの野菜を一度に楽しめる一品。





袋の中身はこんな感じ！

お肉、麺、野菜の順番に入れて煮込むだけ！10分程度で完成します。4人前よりは気持ち少なめなので、食べ盛りが多いおうちは2袋の購入がおすすめ。



編集スタッフ アベトモ

野菜がおいしいラーメン鍋セット（札幌みそ味）1回分（3〜4人前）

店舗 一部なし　トドック なし

農産コーナーにあり

新商品

くばらの鍋つゆおすすめ3選

北海道 寄せ鍋 600g

北海道産ほたての貝柱から取っただしを贅沢に使用した、だしが香る寄せ鍋のつゆです。



水産コーナーにあり

店舗 一部なし　トドック なし

北海道 かにすき 600g

北海道産花咲がにのだしを贅沢に使用した、かにすき鍋のつゆです。海鮮寄せ鍋にも◎。



水産コーナーにあり

店舗 一部なし　トドック なし

北海道 豚すき焼き 300g

北海道産昆布だしとコクのある再仕込みのしょうゆとキレのある濃口しょうゆをブレンド。



畜産コーナーにあり

店舗 一部なし　トドック なし

\ 今年のうちに知っておこう! /

お金の学校 年末集中講座

オンライン **無料開催**

忙しい年末に自宅で受講できるオンラインセミナーです。
前から気になっていたことや知りたかったこと、
今年のうちにスッキリさせましょう!
お好みの講座を選んでお申込みください。



日時 12月5日(木) 10:00～　**定員** 100名(先着順)

参加費 無料　※本講座はZoomのミーティング機能を利用して開催いたします

講師 コープさっぽろライフプランアドバイザー
(ファイナンシャルプランナー)

内容

①	10:00～10:45	自分で選ぶ働き方　パートの壁
②	10:55～11:25	まだ間に合う!　ふるさと納税
③	11:35～12:05	知って、やってみる　医療費控除

申込締切 12月4日(水)　※定員になり次第受付終了

申込方法 QRコードよりお申込みください。
講座1週間前に、参加URLをメールでお送りします。
店舗・宅配・電話でのお申し込みはできません。

講座の詳しい内容はこちら

お申込みはこちら



■お問合せ先／コープさっぽろ共済推進室 TEL 011・671・5827(担当 野上・武石)
月～金10:00～17:00(祝日は除く)　※コープさっぽろ店舗・宅配・電話でのお申込みは、受付けておりません。

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

〈CO・OP共済ニュース〉
明日のくらし、ささえあう
CO・OP共済



今月のうつわ時間

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。今回は北広島で活動されているシュクルさんにご登場いただきました。

Profile

うつわ工房 SUCRE ＊シュクル＊ さん



2010年に陶芸を始める。長沼めばえ窯の牧野先生に師事。2014年に自宅に窯を持ち本格的に販売も開始。主に「しのぎ」という技法を用いて器を作っている。現在はイベント等での作品販売とワークショップをメインに活動中。「誰でも楽しく簡単に作れて毎日使える器」をモットーにしたワークショップが人気。

商品のお問合せ、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！

急募！ あなたの伝えたい味 募集します！



「北海道の伝えたい味、伝えたい心」のコーナーでは、家庭料理研究科・こぐれあいこさんが現地にお伺いし、北海道の郷土料理や伝統について紹介しています。自薦・他薦は問いませんので、ぜひ、この料理を伝えたいという皆さまからのご応募をお待ちしております。

応募方法

電話： 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。

WEB：右のQRコードよりお申込みください。

応募いただいたきました方へ、追ってご連絡させていただきます。

プレゼント！

取材させていただいた方には、なるほど商品詰め合わせ（約2,000円相当）プレゼント！



※写真はイメージです。

ふっくらと炊き上げたななつぼし

本体548円※(税込592円)

店舗 全店　トドック 週 11月2・3週

保 いつでもトドック Vol.22・23

●注文番号 22515



原料の95%以上が北海道産、北海道の工場で製造する「北海道100」。道産のななつぼしを使用し、委託先のサトウ食品岩見沢工場で製造しているパックごはんです。大釜ではなく、1食分ずつのごはんを炊く個食釜を使用しているので、最後の1粒までつぶれずに味わえます。

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。今回は4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を教えていただきました!



栗山町
もずこさん

コープひと筋の1児の母です。働きながらママをしているため、時短かつおいしい商品に助けられています!3世代でトドックを利用しており、毎週カタログの話で盛り上がっています!

ごはんを炊き忘れた!ということが多々あるので本当に助かっています。レンジで温めるだけで、炊飯器で炊きたてかのようなごはんが楽しめます。芯が立っていてびしゃっとしていないので、パックごはんと思えません!私はコープの餃子と合わせて食べるのが時短でおいしく、家族もよろこぶので助かっています!



ツヤッツヤですごくおいしそう!後ろに見えるのはコープの餃子ですね◎!

炊飯器のごはんが足りなくなったり、すぐにごはんが食べたい!というリクエストに瞬時に応えるために常備しています。レンジでチンするだけだから子どもでも簡単に、つやつやふっくらのごはんを用意できます。北海道100マークがついているのも、購入にあたって安心材料の1つです。



札幌市
ユッキさん

中学生の野球男子がいる主婦です。子どもはとにかく食べざかりなので、ネットで注文するだけで一度にたくさん届けてもらえるトドックはありがたい存在です。小さい頃から野菜嫌いの子どものために、ミックスキャロットは今でも欠かせません!



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。

究極至高の濃厚豆腐（きぬ）

本体228円※（税込246円）

店舗 全店　トドック 週 11月1週〜4週

北海道産とよまさり大豆を使用。胚軸・胚芽・種皮を丁寧に取り除く製法で、大豆本来のコクと旨みを凝縮した職人渾身（こんしん）の濃厚豆腐です。





深川市
斑尾（まだらお）のままちよさん

飼っていたセラピー犬のラブラドールレトリバーといろいろな施設に行きました。今は代替わりした犬とセラピー活動をしています。なんでも作ることが好きですが、料理の盛り付け、アレンジなどが苦手。せっかく料理してもおいしそうに盛り付けられないのが悩みです。

そのまま冷やっこにしてもとってもおいしい「究極至高の濃厚豆腐（きぬ）」。このおいしい豆腐で塩豆腐を作るとさらに濃厚に。前の晩から塩小さじ半分を豆腐全体にまぶし、キッチンペーパーで包み、軽めの重しをして冷蔵庫に。薄切りにしてトマトに乗せ、モッツァレラチーズの代わりにしてカプレーゼを作りました。イタリアンサラダにも◎！ちなみに、塩豆腐の作り方はSNSで仕入れました。食べる直前にオリーブオイルをかけると、より濃厚に！



きぬ豆腐が、こんなにおしゃれな料理に…!?さすが“究極至高”

…もぅ、ナムルとの相性良すぎです！



大豆の味がしっかりと感じられる、まさに濃厚でなめらかな絹ごし豆腐です。そのままでもおいしいのですが、大葉や大根のナムルを乗せて食べるのがおすすめです！



江別市
ひまわりさん

食べることが大好きな主婦です。最近は、過去に掲載されているちょこっとのレシピをアプリで見ることができるので、それを活用しています！

文／ユッキさん・もずこさん・ひまわりさん・斑尾のままちよさん・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

糖度メロン並み!?

いまが旬の甘~いかぼちゃを召しあがれ!

美深町で
味の良さをとことん追求する
「かぼちゃ専門農家」
落合農園のかぼちゃが
旬を迎えます。
普通のかぼちゃとは
何が違うのでしょうか?
おいしさのヒミツに迫ります!



「かぼちゃ作り名人」こと落合敏三さんから情熱を受け継いだ息子の賢多さん。おいしさはそのままに、組合員さんへ今年もおいしいかぼちゃをお届けします。

落合さんのかぼちゃのココがすごい!



point 1 実が肉厚で驚きの糖分!

独自にこだわった肥料を使って土づくりした広大な農地で育ったかぼちゃは、一般的なかぼちゃの糖度が10度前後なのに対して、収穫したてで17度以上!さらに熟成させると20度以上までアップ!
外はピカピカで中は濃いオレンジと見た目も味も抜群です。



旬をおいしく味わう！
【かぼちゃレシピ】

かぼちゃごはん

皮を付けたままかぼちゃをひと口大に切って、お米と一緒に炊飯器で炊く。器に盛ってごま塩をかけてできあがり。
（札幌市　C.U様）

point 2

おいしさ厳選野菜

コープさっぽろで取り扱っている野菜の中でも、とくに安全・安心で、栽培方法にこだわって育てた「食べて本当においしい野菜」と**バイヤーが厳選した品**が**「おいしさ厳選野菜」**として販売されています！

＼このシールが目印／



落合さんのかぼちゃ

店舗 全店
トドック 週 11月1週～4週

落合さんのかぼちゃの特集はこちらからご覧いただけます▶



落合さんのかぼちゃのおいしさを、お惣菜で手軽に！

ハロウインだけの限定販売！
販売期間 10月28日(月)～31日(木)

規格外品を使用した「落合さんのかぼちゃ入りいももち」
モチモチで1個でも満足感◎

落合さんのかぼちゃ入りいももち(4枚)
本体298円(税込322円)

店舗 一部なし
トドック なし





モチモチでやわらかな食感で、かぼちゃの甘みと甘じょっぱいタレが絡んで、みたらし団子のようなおいしさです！

全道に
同期ができます!

高卒正社員の募集を継続しています!



コープさっぽろでは、11月も高卒職員の応募を受付けています!応募の際は学校を通じて【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)
・コープさっぽろ(宅配事業)
※旭川・室蘭・帯広・釧路市内のみ
・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

募集事業やエリアは定員に達し次第、募集を停止いたします。

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)

週に1回の
お得なサービス

ゴーゴーコープデーが自動登録になりました!

コープさっぽろのお店では、55歳以上の組合員さんは毎週木曜日、組合員証を提示してお買い物いただくと、お買上金額(税抜)から5%分をポイント還元するサービスを実施しています。今まではサービスカウンターでの登録が必要でしたが、9月25日より誕生日が来たら自動登録されるようになり、登録作業なしでゴーゴーコープデーのサービスを受けることができるようになりました。これを機に、ぜひ木曜日はコープさっぽろのお店をご利用ください。



利用上のご注意

※ちびっこコープデー5%ポイント還元、その他割引サービスとの併用はできません。
※一部5%還元の対象外となる商品がございます。
※酒類(酒ギフト含む)・商品券・ギフト券・たばこ・切手・印紙・郵便ハガキ・市町村指定ゴミ袋(プリペイドゴミ袋)・大型ゴミシール・バス回数券・送料・配達料金・出資金・催事・テナントなどは除く。

お問合せ
各店にお問合せください。

サンタクロースの
町から届く贈り物

ひろおサンタカード申込み受付中!



日本で唯一ノルウェーオスロ市から認められたサンタランドである広尾町からクリスマスカードが届きます。今年は北海道の絵本作家「エアーダイブ」とコラボして、ミニえほん&ぬりえも同封します♪お子さん、お孫さん、あなたの大切な人に送りませんか?

料　　金　1通750円
申込締切　11月30日(土)
配達期間　12月25日(水)までにお届け
申込方法　①郵送:ひろおサンタカードのチラシから申込み(全道の郵便局で入手・広尾サンタランド事務局に請求可)
②スマホ・パソコン:広尾サンタランドのHP内、または右のQRコードから申込み

お申込みはこちら

詳細はこちら
児童養護施設の子どもたちへクリスマスプレゼントを届ける「子どもの夢を応援するプロジェクト」への寄付も受付けています!

お問合せ
広尾サンタランド事務局
TEL 01558・2・0177
FAX 01558・2・4933
月～金 8:30～17:15(祝日は除く)

ちょこっとコミュニティ
9月号のご感想から

150号、おめでとうございます!いつもおしゃれな表紙と内容で楽しんで読んでいます。これからも楽しみにしています!(札幌市 あやさん)

「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
Color & Comfort
〒006-0832 札幌市手稲区曙2条5丁目2-58　TEL 011-682-8411

有限会社 桜井製本
〒003-0012 札幌市白石区中央2条2丁目1-12　TEL 011-376-1860

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

文化鑑賞会
86回例会のお知らせ

文化鑑賞会には いつでもご加入いただけます！

第86回例会は、「雛祭りanniversaryソプラノ森麻季&オルガニスト冨田一樹コンサート」！

日　時　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


©YujiHori


©加納典明

文化鑑賞会には毎月1,980円（税込）の積立で、入会金や年会費はなく年間3回の公演をお楽しみいただけます。鑑賞会ニュースとチケットをご自宅へ郵送いたしますので、楽ちん&安心です。2024年度は「ゴスペラーズ」、「裸足で散歩」と多くの会員のみなさまに新たな感動をお届けできました！今年度最後のコンサートをぜひご堪能ください。

詳しくは、文化鑑賞会事務局までメールかお電話でお問合せください。資料をお送りいたします。

お問合せ
コープさっぽろ文化鑑賞会
TEL 011-232-3565
月～金10:00～17:00（祝日は除く）

キッチンスタジオ
親子料理教室のご案内

昆布だしのうまみのヒミツを発見！親子料理教室



白石区コープキッチンスタジオルーシーで開催！親子8組16名（小学生限定）を抽選でご招待。ヤマサ醤油との共同企画キャンペーンに応募して昆布ぽん酢を使った料理教室に参加しよう！

日　時　12月1日（日）10:30～12:30
会　場　白石区コープキッチンスタジオルーシー
参加費　無料 ※対象商品を購入し応募
定　員　抽選で親子8組16名
対　象　お子様は小学生限定
講　師　ヤマサ社員、Nadia料理家
内　容　【ヤマサ昆布ぽん酢を使ったメニュー】
　　①チーズ入り肉巻きおにぎり串
　　②ワンタン&ぽん酢アレンジたれ
持ち物　エプロン、上履き、筆記用具、ハンドタオル
応募締切　11月5日（火）
キャンペーン期間（購入対象期間）
　　10月1日（火）～10月31日（木）まで

詳細・応募はこちら

お問合せ
コープさっぽろ生活文化事業部キッチンスタジオルーシー
TEL 011-857-1660
メール 2173csap@sapporo.coop
月～金10:00～16:00（休業日・祝日は除く）

ちょこっとコミュニティ 9月号のご感想から

特集、鮭の生態から流通まで詳しく知ることができておもしろかったです！当たり前にお店に並んでいますが、養殖など鮭を増やす生産者さんの努力も感じて、感謝の気持ちをもってありがたくいただこうと思いました。（幕別町 せるちゃ社長さん）

いつものお掃除で

プロ並みの輝きに!

プロの清掃現場でも使われている洗剤※をご家庭用に。
家中の水回りをピカピカにしたくなる、
知る人ぞ知るサンスターの洗剤「キーラ」。お掃除が、ぐっと楽しくなりますよ!

※「輝き洗剤キーラ」と同じ中身の洗剤が、業務用として清掃現場で使用されています。

SNSで見て気になってました!

効果は汚れにより違うと思いますが、わたしはシンクやガラスにスポンジでやさしく塗って、5分置いて軽く磨いたらツルツルでした!無香料・無着色なのもうれしいポイント。



編集室
イケマユ

キレイ・簡単・時短のヒミツ

- **クエン酸**で水アカ・石けんカスを分解、**4つの洗浄成分**でヌメリを浮かす!
- **超微粒子の高清掃材**が汚れを除去!
  - 長年ハミガキ剤を研究したサンスターが開発。表面を傷つけにくい高清掃材でラクラク落とす
- **ヨード**の力で除菌! ※すべての菌を除菌するわけではありません



※イメージ図



たっぷり
500ml

水まわり用
輝き洗剤キーラ

店舗 一部なし
トドック 週 11月4週

11月4週は
前回9月4週1,200円
(税込1,320円)のところ
990円
(税込1,089円)に!
ぜひ、お試しください!

\ 使い分け不要、こんなに使える! /


キッチン


食器類


グラス類


洗面台


浴室


洗面器やイス

「キーラ」はわたしも大好きな商品で愛用しています。平日は仕事なので、週末にはこれでキッチンなどをピカピカにしています。組合員の皆さまにも使ってみていただけるとうれしいです。

サンスター 屋田(おくだ)さん



SUNSTAR

2024年11月11～17日／コープさっぽろ公式Xで「キーラ」プレゼントキャンペーン実施! 詳細はXの投稿をチェック!

■行程

①	新千歳 羽田経由 石垣空港	(7:00～11:00頃)新千歳空港発→羽田空港乗継ぎ便利用→石垣空港着＝＝石垣島、ホテルみやひら同等クラス(泊) 石垣市街中心部&大浴場付きのホテルに宿泊 夕食はホテル内「ひるぎ」にて沖縄郷土料理幕の内御膳	朝:× 昼:× 夕:○
②	石垣島 西表島 由布島 竹富島 石垣島	ホテル＝＝石垣港～～西表島(大原港＝＝仲間川遊覧～～マングローブの原生林を遊覧)＝＝由布島(水牛車に乗って亜熱帯の植物園へ)＝＝大原港～～竹富島(島内観光バスにて星砂の浜、コンドイビーチ(車窓)にてご案内)～～石垣島に連泊なので荷物の移動がなくラクラク、満天の星を満喫ください。 石垣市街中心部&大浴場付きのホテルに宿泊、夕食は徒歩圏内にたくさん食べる場所があります。お好みの琉球料理をお楽しみください。	朝:○ 昼:○ 夕:×
③	石垣島 宮古島	ホテル＝＝石垣島島内観光(川平湾、鍾乳洞など)＝＝(14:45)石垣空港発NU834便→(15:15)宮古空港着＝＝東平安名崎、与那覇前浜など宮古島島内観光＝＝宮古島東急リゾート他同等クラス(泊) 真っ白な白砂が広がるビーチの目の前のリゾートホテルにてゆったりとした時間をお過ごしください。	朝:○ 昼:○ 夕:○
④	宮古島 下地島 宮古島 羽田経由 新千歳空港	宮古島＝＝下地島観光(通り池・渡口の浜・佐和田の浜など見学＝＝宮古空港発→羽田空港乗り継ぎ便利用→(19:00～22:00頃)新千歳空港着 空港到着後解散	朝:○ 昼:○ 夕:×

行程内の～～はフェリー移動、＝＝はバス移動

■最少催行人員:10名　■添乗員:新千歳空港発着で初日から最終日まで同行させていただきます。　■食事:朝3・昼3・夕2　■利用ホテル:1・2泊目／石垣島、ホテルみやひら、または同等クラス、3泊目／宮古島、宮古島東急リゾートまたは同等クラス　■利用予定バス会社:石垣島／東バスまたはタクシー会社、西表島／平田観光、宮古島／AZリゾートサービスまたはタクシー会社

今月の「憧れの島」パッケージツアー〈日本航空で行く札幌発着〉

宮古島・八重山諸島をめぐる、沖縄6島めぐり4日間

コースコード J9S006

札幌発着　4日間

●旅行代金　大人お1人様 2～3名1室利用
180,000円　※1人部屋 追加料金40,000円

●出発日
2024年12月17日(火)、
2025年1月14日(火)、2月25日(火)、3月25日(火)


水牛車遊覧


石垣島川平湾


竹富島赤瓦


石垣島鍾乳洞

最大14名！少人数でらくらく移動。悠久の八重山諸島と宮古諸島をじっくり巡ります。

●石垣島ではコバルトブルーの海を眺めながら巨大な鍾乳洞や世界に認められた美しい湾内をグラスボートで。天候や時間帯によりサンゴや魚の集まるポイントなどを船長のガイドでご案内。●西表島ではマングローブの原生林をボートで遊覧、由布島では水牛車にゆられながら亜熱帯の植物園を訪問。●竹富島では赤瓦の屋根が連なる八重山の風景を観光。●宮古島では島の最東端の東平安名崎や植物園を、下地島では左右にエメラルドグリーンの海を見渡しながら、通り池・渡口の浜・佐和田の浜を見学。●島で取れた食材で作った各島の郷土料理を召し上がっていただきます。●組合員さんはポイントも貯まります。



コープトラベル 佐々木さん

おいしい旅と北海道 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!

健康な体ときれいな水を守る。
シャボン玉石けん

- 着色料ゼロ
- 防腐剤ゼロ
- 合成界面活性剤ゼロ



毎日お口に入れる
ものだから
成分で選びたい

シャボン玉 せっけんハミガキ

せっけんハミガキ
ここがポイント!

01.歯みがき後も味覚が変わらない

洗浄剤の原料に植物性油脂を使用した無添加※石けんを使用。お口にやさしく、使用後に味覚が変化しません。

※合成界面活性剤、着色料、酸化防止剤不使用

02.ほどよい泡立ちでみがきやすいから、つるっと白い歯に

泡立ちが控えめだから、しっかりとブラッシングでき、つるっと白い歯に!

あなたにおすすめの歯みがき粉は？

刺激が苦手な子ども向け
フレッシュなみかん味！

シャボン玉
こども せっけんハミガキ

＼おとなにも！／



店舗 一部なし
トドック 保
暮らしのトドック Vol.26
●注文番号 71941

おとなのお口の悩みを
感じるようになったら

シャボン玉
薬用 せっけんハミガキ

天然塩が歯ぐきをひきしめて歯肉炎・歯周炎を予防、口臭も防ぎます。せっけん＋重曹のW洗浄ですっきり白い歯へ。マイルドな塩辛さなので、塩味が苦手な方にもおすすめです。

医薬部外品　販売名：薬用ハミガキN

店舗 一部なし
トドック 保
暮らしのトドック Vol.26
●注文番号 71940





子どもからご年配まで
家族みんなで使える

シャボン玉
せっけんハミガキ

天然由来のペパーミント香味料を使用。マイルドで、強いミント味が苦手な方にもおすすめです。刺激は控えめでも、クセになるさっぱり感。朝食前の目覚め歯みがきにぜひ!

店舗 一部なし
トドック 保
暮らしのトドック Vol.26
●注文番号 71939

＼シャボン玉せっけんハミガキ 使ってみました／



泡立ちが控えめで、大人はもちろん子どもも嫌がることなくじっくり仕上げみがきができます。強すぎないペパーミント味だから家族みんなで使えます。
（札幌市 畠山さん）



実は、45歳以上の約4割が歯周病※といわれます

次のような症状があったら歯周病の可能性があります。
歯科医療機関で検査を受けることをおすすめします。

- ☐ 歯みがき時に歯ぐきから血が出る
- ☐ 歯肉がむずがゆく感じられる時がある
- ☐ 歯肉が赤く腫れている
- ☐ 朝起きると口の中がネバネバする
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 食べ物が歯の間によく挟まる

※厚生労働省「令和4年歯科疾患実態調査」

世界が認めるドラマー
YOYOKAファミリーの

幸せのパーツ

No.8

北海道出身の世界が認める15歳のドラマーYOYOKA（よよか）さん。2022年9月に家族でアメリカに移住し、新たな挑戦を始めました。母であり、家族バンドでも活動している相馬りえさんに、アメリカから北海道の皆さんへ伝えたい思いをお寄せいただきます。



助ける側と助けられる側

前回のお話の続きです。私たちはロサンゼルスのビバリーヒルズの山奥で築100年の小さな家に住んでいました。そこは3年間放置されていた家で、さまざまな問題がありました。特に、家にガス漏れが発見され、私たちは約2カ月の間シャワーを浴びることができない生活を余儀なくされ、とても大変でした。

ようやくライフラインが整って普通の暮らしができるようになった今年2月。それは、ほとんど雨の降らないロサンゼルスに歴史的な大雨が降り続いていたある日の深夜のことでした。突然爆弾が落ちたかのような大きな音がして、私たちは目を覚ましました。なんと、向かいの家が裏山の土砂崩れによって半壊状態になっていたのです。その土砂はいくつもの木々をなぎ倒し、私たちの家まで押し寄せ道を完全に封鎖してしまっていました。私たちは山奥の細い道の行き止まりにある家に住んでいたので、その通りで私たちの家と車だけが閉じ込められてしまったのでした。





向かいの家の壊れた柱や壁、庭にあったベンチやライトなどありとあらゆる物が我が家の前まで土砂と共に流れ着いていました

向かいの住人は土砂崩れが起こる前に知人の家に避難し、無傷でした。彼が無事で本当に良かったです。

私たちは自力でその土砂やがれきの



相馬 りえ さん

（写真右）

YOYOKAの母、44歳。YOYOKAと12歳の息子と夫の4人で家族バンドの活動もしている。移住前に住んでいた石狩市で広報紙や新聞などの記者を10年以上務めた。「7月にアートフェスティバルで演奏するために初めてユタ州を訪れました。雄大な自然に癒やされました」

YOYOKAさんの演奏動画はこちらから

撤去を試みようとしましたが、大量の土砂に木々のツタや電線などが絡まり、さらには破壊された家の壁やガラス、釘なども含まれていて、重くて動かせないばかりかとても危険でした。私たちは救助を求め市や警察や消防などさまざまな機関に何度も連絡をしましたが、丸4日待っても救助は来ませんでした。その間、学校や買い物などにも行くことができず、本当に困り果てました。

土砂崩れが起きてから5日目、「これは救助を待っていても仕方がない。もう自分たちで撤去をするしかない」と意を決し、家族で撤去作業を始めました。また、この状況をSNSに公開して助けを求めると、たくさんの友人やファンの方々に連絡をいただきました。息子のクラスメイトの親御さんが学校への送迎を引き受けてくださったり、買い出しに行ってくれる方、チェーンソーやスコップなどを持って車で2時間以上かけて駆けつけてくれた方など。



奇跡的に車はほとんど無傷でした（30センチ手前まで土砂が来ていました）。電気や電話やインターネットなどの電線が垂れ下がり、地面にまで着いているものもあり恐ろしかったです



撤去作業の手伝いに駆け付けてくれたYOYOKAのファンの方と、ロシア出身の日雇いの方と撤去作業が終わった後に撮影。助ける側と助けられる側が一丸となり、目標を成し遂げられた時、ものすごい喜びが生まれることを体験し感動しました

撤去作業を始めた時、最初は「さすがに重機などがないと難しいのでは」と思いましたが、夫は冷静で「これを移動して、その次にあれをよければどうにかなると思う」と、順序立てて黙々と作業をしていました。希望を捨てずにゴールに向かって自分が今できることをただやるのみ、という夫の徹底した姿勢に感動しました。約7時間、全て手作業で路肩に土砂やがれきを移動して車一台が通れる幅を確保し、閉じ込められていた車を大きな道まで出せた時は歓声と拍手が起こりました。

また、今私たちが住んでいる家への引っ越しが2日後に迫っていました。引っ越し直前に災害に遭い、私たちは途方に暮れていたのですが、ロサンゼルスの各地から友人やファンの方が手伝いに駆けつけてくれました。みんなで泥だらけになりながらも、なんとか無事に引っ越しを終えられたことも本当に奇跡のような出来事でした。

私たちは彼らの親切や厚意を一生忘れないと思いますし、必ず彼らに恩返しをしていきたいと思います。自然災害の被害に、しかも母国ではないところで遭うことの大変さを思い知りましたが、それ以上に助けてくれた皆さんへの感謝があふれる貴重な体験でした。



土砂崩れの被害に遭うちょうど2週間前に、YOYOKAのYouTubeチャンネルで能登半島地震被災地支援チャリティーライブ配信を行いました。収益全額に私たちの心を上乗せして石川県に寄付しました。微力ではありますが、自分たちのできることをできて良かったです

文／相馬りえ　編集／長谷川美穂　デザイン／佐孝優　イラスト／YOYOKA

● 今月のプレゼント

A

函館
カール・レイモン
北海道産豚肉使用
無塩せきセット



3名様

B

P21
「ロースハムの
ゼリー寄せ」で
使用のお皿1枚



1名様

C

P48-49
北海道くばら
掲載商品
4点セット



12名様

D

P44 カゴメ
基本のトマトソース、
野菜生活
ベリーざくろ
スムージーセット



5名様

● 応募方法〈応募締切：11月10日（日）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 わが家の自慢の「にら」レシピ
Q3 「にら」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

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11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

加工肉	ごろっとベーコンと野菜のポトフ仕立て	17
	ベーコンの食べる万能オイル	18
	ミラノ風カツレツ	19
	ソーセージ入りジャンバラヤ風炊き込みご飯	20
	ソーセージとチーズのパイ包み焼き	21
	ロースハムのゼリー寄せ	21
	ベーコンとじゃがいもの重ね焼き	22
	スパゲティナポリタン	23
	厚揚げのベーコン巻き	23
	生ハムのレモンマリネ	24
	ハムカツ	24
	ブロッコリーとハムのスープ	25
	ソーセージの揚げ焼き餃子	25
	かんたん！あげない！スコッチエッグ風	30
パスタ	欲望のカルボミート	44
	手づくりミートソース	46
	おうちで簡単！ボロネーゼ	68
ごはん	かぼちゃごはん	55
やさい	ほうれん草のごま和え	39
にく	とろとろチーズの煮込みハンバーグ	43
デザート	みそを使ったハートパイ	33
	さつまいもの甘酒汁粉	34
	甘酒を使ったキウイとミントのフレッシュジャム	34
	しょうゆカラメルソースをかけたアイスクリーム	35

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

子どもの頃から当たり前にあった、函館カール・レイモンのソーセージ。改めて函館を訪れ、レイモンさんの一生に触れ、熱い思いを知りマイスター魂を継ぐ工場のみなさんの姿勢に胸を打たれました。「食の背景を知る」って、とっても大事なことですね。（青田）

2024年11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
27	28	29	30	31	1	2
					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	冷食 10% OFF ポイント 10倍 ちょこカ チャージデー
3 文化の日	4 振替休日	5	6	7	8	9
ポイント 10倍 ちょこカ チャージデー	ちょこカ チャージデー	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	ちょこカ チャージデー	らくちん ちょこカ チャージデー 特別企画! ゴーゴーコープデー 8% ポイント還元		冷食 10% OFF ポイント 10倍
10	11	12	13	14	15	16
ポイント 10倍 ちょこカ 5% OFF らくちん		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		ゴーゴー らくちん	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	冷食 10% OFF ポイント 10倍 ちょこカ チャージデー
17	18	19	20	21 ※コープドラッグ店限定	22	23 勤労感謝の日
ポイント 10倍 ちょこカ チャージデー	ちょこカ チャージデー	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	ちょこカ チャージデー	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※	ポイント 10倍	冷食 10% OFF ポイント 10倍
24	25	26	27	28	29	30
ポイント 10倍 ちょこカ 5% OFF らくちん	ポイント 10倍	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		ゴーゴー らくちん		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。

ボーナスポイント対象商品はこちら

ゴーゴーコープデー、対象者は自動で登録! 55歳以上の組合員さんは9月25日より自動登録となり、登録の手間なく還元を受けられるようになります!これを記念して、特別企画として7日(木)に8%還元セールを実施します!

●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。



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

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

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

[yellow tail]®



このワラビーが目印！

パスタ×イエローテイル



店舗では11月14日（木）から17日（日）まで
『絶対パスタフェア』を実施予定です（一部店舗を除く）。
おうちパスタ×イエローテイルでペアリングを楽しんでみるのはいかがでしょう。

〈宅配トドック11月第3週に折込みのmimiyori（表紙）のレシピをご紹介します〉

ペアリングはこれ！



［イエローテイル］
カベルネ・ソーヴィニヨン 750ml

お肉料理との相性抜群。深いコクとうまみ、酸味&スパイシーでフレッシュなベリーの味わいは初心者でも飲みやすく、価格もお手ごろで気軽に楽しめるワインです！

店舗 一部なし
トドック **m** 11月3週（表紙）
保 のみものトドック Vol.39　●注文番号 **85821**

おうちで簡単！ボロネーゼ



［材料（4人分）］

豚ひき肉……400g
玉ねぎ……1/2個
（セロリがなければ1個）
にんじん……1/2本
セロリ……1/2本
にんにく
（包丁の面でつぶす）　1片
パスタ……適量
バターまたはオリーブオイル
……大さじ1
赤ワイン……100ml
トマト缶……1個
※ホールでもカットでも可
ケチャップ……大さじ3
塩・こしょう……各適量
ナツメグ……適量
しょうゆ……少々

［作り方］

①玉ねぎ（セロリがなければ1個）、にんじん、セロリをみじん切りにする。フライパンにバターまたはオリーブオイルを入れ、にんにくを香りが出るまで弱火で炒める。
②野菜がしんなりするまで中火で炒め、皿に取り出しておく。
③豚ひき肉に塩・こしょう、ナツメグを入れてフライパンで炒める（出てくる油はふき取らない）。焼き色がついたら②を戻し、赤ワインを入れて煮立てる。
④トマト缶、ケチャップ、塩・こしょうを入れ水分を飛ばす（火を消して1時間ほど寝かせるとコクが出る）。
⑤しょうゆで味をととのえ、ゆでたパスタを入れ、和えたら完成。
※お好みでパルメザンチーズをかけるとよりおいしい！

STOP! 20歳未満飲酒
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