

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

山あり、
谷あり。

1月号

2021 [vol.106]

無料

毎月1日発行

ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO



明日をもっとおいしく

meiji

＼冬限定／
Melty kiss



プレミアムショコラ
クリーミーでココのある北
海道産生クリームを使用
した濃厚な味わい



フルーツー
濃いいちご
ぎゅっと濃縮されたいちご
の甘酸っぱさがくちどくと
もに広がる



初摘み濃抹茶
石臼挽きた抹茶の深い
コクと旨み、気品ある香り



1/12 新発売

とろけるモンブラン
イタリア産マロンパウダー
使用、甘く華やかなモンブ
ラン味

※商品により一部店舗で
お取り扱いのない場合がございます。



シェアチョコラッピング*で
Happyをシェアしませんか？

Melty kiss のキラキラかわいい個包装を
ラッピングしてプチギフトやバレンタインに!



友チョコに
ぴったり!



息子への
バレンタインに
今年はコレ!

※シェアチョコラッピングとは、個包装のお菓子を集めるだけの簡単アレンジのこと。
シェアする際はアレルギーをお持ちの方への配慮も忘れずに。
アレルギー表示等は外箱の記載をご確認ください。

目次

- 04 寒い、うまい。ちぢみほうれん草
06 ちぢみほうれん草を知る。
10 冬に育つ（JAびらとり）
16 ちぢみほうれん草を食べる。
24 わが家のちぢみほうれん草レシピ。
28 ふしぎちゃんねる
- 30 こどもレストラン
33 ちょこっとメモ
40 北海道の伝えたい味、伝えたい心
44 和寒町 越冬キャベツ
46 おいしいコープさっぽろ〈お惣菜編〉
48 インフォメーション
50 トドックWebサイトオープン
51 SDGs Quest みらい甲子園
54 農家の食卓 ごとう農園(真狩村)
57 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
58 新年のご挨拶
59 12月コープさっぽろカレンダー



特集 ちぢみ ほうれん草

バック
ナンバーは
こちらから



表紙の
撮影裏話は
こちらから



第106号
2021年1月1日発行(毎月1日発行)

発行元／コープさっぽろ広報部
ちょこっと編集室
札幌市西区発寒11条5丁目10-1
TEL 011-671-5770

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
(株)アウラ

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

校閲／松澤聖子

- 本紙記事・写真の無断転載、複写、加工、使用を禁じます。
- 「QRコード」は株式会社デンソーウェアの登録商標です。

間伐で未来につなぐの森
この用紙は原材料の一部に北海道の間伐材を使用しています。



表紙デザイン／佐孝優

撮影／阿部雅人 スタイルリング／菅原美枝

- ※本誌内の表示価格は特に記載のない限り税込となります。
- ※掲載商品は、一部お取り扱いのない店舗もございます。あらかじめご了承ください。



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。



寒いは、うまい。 ちぢみほうれん草

冬に野菜コーナーを見渡せば

白菜もねぎもピーマンも

並ぶのは道外産ばかり。

そうしたなか10年ほど前から

雪に覆われたこの時季に

北海道産のまばゆい「緑」を
目にするようになりました。

ちぢみほうれん草です。

くしゃつとちぢれた姿は

なんともユーモラスなのに

食べれば

夏のほうれん草をしのぐ

甘みと味の濃さ！

寒さがつのるほど

おいしくなる

ちぢみほうれん草を

特集します。

ちぢみほうれん草は真冬の希少な北海道産野菜。この日はJA木野(音更町)から新鮮なほうれん草が届いた(撮影場所/コープさっぽろしんことに店 ※実際の売場の位置とは異なります)

ちぢみほうれん草って何？

ちぢみほうれん草は、冬の寒さを利用する「寒締め栽培」で収穫したほうれん草のことです(※)。加温しないハウスの中で寒さに一定期間あてることで、味が濃く、甘みが強く、しかもビタミンCやカロテンなどの栄養価も高いほうれん草にパワーアップします。しわくちやの見た目でなんだか頼りなくみえちゃうけれど、じつはものすごい実力を隠し持ったほうれん草なんです。

※寒さにあてなくても、もともと葉の形がちぢれている品種もあります

ココがスゴイ！

味が濃い

甘みが強い

ビタミン
豊富



ちぢみほうれん草を知る。

冬の貴重な道産青野菜、ちぢみほうれん草。一般的なほうれん草とは一体何が違うの？ 読者の皆さんからの疑問にお答えします！

このコーナーは寒締め栽培の指針の北海道版を作成した北海道の濱寄孝弘さん*に研究者の濱寄孝弘さんにご協力いただきました。

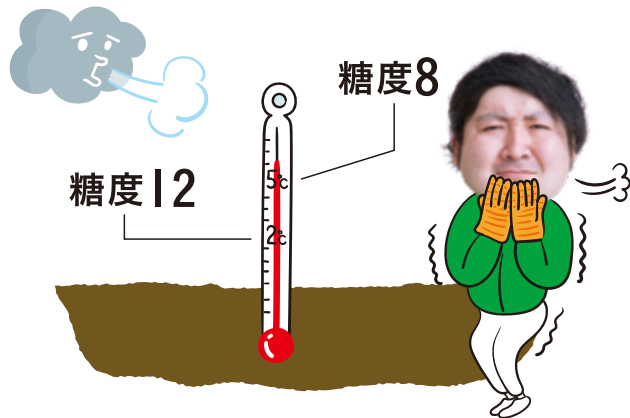


★濱寄孝弘さん
1989年10月より農林水産省東北農業試験場にて、気象と作物生育の関係解析とそれに基づく栽培法の研究を始める。01年4月農研機構北海道農業研究センターに異動、03年より北海道での寒締め菜の栽培研究を実施。

コープさっぽろ
生鮮本部 農産部バイヤー
おのともや
尾野 智也さん

寒いほど甘い？

基本的には寒ければ寒いほど甘みは増します。ほうれん草の平均糖度は3前後ですが、収穫前の5日間・平均地温5℃で育てたものは糖度8に、地温2℃で糖度12に。さらに温度を下げたら糖度20まで上がったという例もあります。でもここまで甘すぎるのも考えものですね。一方で大事なのは日中の気温。しっかりと糖度を高めるには、葉っぱがみずみずしい状態に戻るぐらいの温度が必要になります。日中は晴れてほどよく暖かく、夜はグッと冷えるという環境がちょうどよいようです。

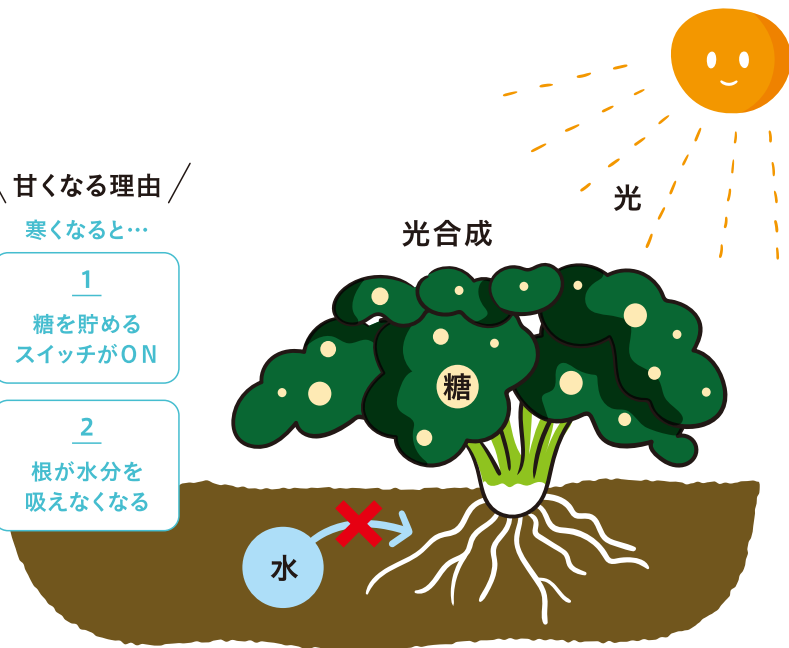


甘くなる理由

寒くなると…

1
糖を貯める
スイッチがON

2
根が水分を
吸えなくなる



どうして甘くなるの？

越冬する植物は、冬の寒さに耐えるために糖分などを貯めて細胞を凍りにくくします。この現象を低温順化と呼びます。また、植物は太陽の光を浴びてエネルギーのもと(糖)を作り出します。光合成です。光合成で作られた糖分は、夏には葉や茎を伸ばす成長エネルギーとして使われますが、低温下では成長に使われず、体内に糖を貯め込みます。さらに、寒くなると根は土の中の水分が吸えなくなり、成分の濃度が上がりやすくなります。これらの要因から、味が濃く、甘みが強くなると考えられます。

北海道では寒さが本格的になる11月からちぢみほうれん草の出荷が始まり、地域によっては2月下旬まで栽培が続きます。寒さや積雪への備えなど、地域それぞれの特色を踏まえた栽培の工夫が行われています。

北海道の どこで栽培しているの？

ちぢみほうれん草の
主な産地



道内のちぢみほうれん草産地
作付面積トップ3

1位	JAびらとり(平取町)	5.2 ha
2位	JAひがしかわ(東川町)	3.0 ha
3位	JA木野(音更町)	1.2 ha

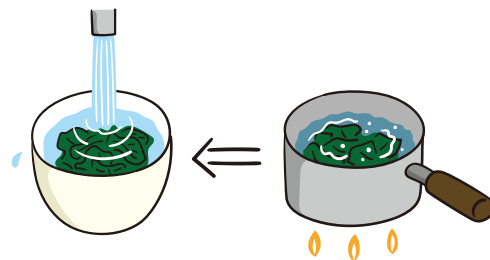
(令和2年産 ホクレン調べ)

ビタミンCも増える？

はい、増えます。濱崎さんの共同研究者が調べたところ道央地区で栽培した寒締めほうれん草は100gあたり106.2mgのビタミンCが含まれていました。一般的な冬どりほうれん草のビタミンCが60mgなので、約2倍含まれているといえます。

エグみは減る？

エグみ(アク)の要因となる物質はシュウ酸といわれますが、研究の結果、シュウ酸そのものは寒締め栽培にしたところで一般栽培との差はそれほどなかったそうです。ただ、糖度を含め、ほかの成分が増えて全体的に味が濃くなるので、相対的にエグみを感じにくくなるのかもしれませんが、アクが気になる場合は、ほうれん草をゆでて水にさらせばほとんど消えます。



北海道で ちぢみほうれん草が 広まったのは？

2005年以降です。もともと東北の寒締め栽培の開発研究室にいた濱崎さんが北海道農業研究センター（北農研）に異動となり、03年に研究を開始しました。それまでも旭川近郊などで寒締め栽培の試験も行われていたようですが、北農研の栽培指針（05年発表）がきっかけとなって、道内各地に広まっていきました。濱崎さんによれば「東北よりも低温の期間が長く、寒さも厳しい北海道は、より品質の高いちぢみほうれん草が長い期間出荷できる、寒締め栽培の適地」なのだそうです。



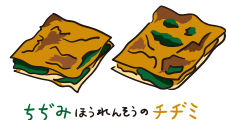
今回の生産者特集は
道内でもいち早く
ちぢみほうれん草栽培に
取り組んだ平取町を訪ねます。

そもそも どうやって 誕生したの？



寒締め栽培は東北農業試験場（現東北農業研究センター）で誕生しました。そのきっかけは「肥料抜き」の野菜。ハウスに残留する肥料を抜くため、冬場に成長の早い小松菜等を育てて土壌の肥料を吸わせることを「肥料抜き」といいますが、捨てるはずの小松菜を試しに食べたところすごく甘くなっていることに驚き、「寒さにあてたら甘くなるのでは？」という仮説のもと研究がスタートしました。栽培技術が確立したのは90年代半ば。そうして東北を中心に寒締め栽培が行われるようになりました。

ちぢみほうれん草のほかにも ちぢみ○○はありますか？



上記でも紹介したとおり、寒締め栽培のきっかけは小松菜をはじめとするアブラナ科の野菜がスタートでした。現在も東北や北関東を中心に寒締め栽培の小松菜（ちぢみ小松菜）が商品化されています。ちなみに小松菜はほうれん草に比べて寒さに弱いため、北海道では寒締め小松菜はあまり栽培されず、ちぢみ○○といえばほうれん草が主流です。



冬に 育つ

JAびらとり

「寒いほど甘くなる。 こっちはツラくなる」

一年で最も寒い1月下旬。農閑期であるはずのハウスの中は、深緑色の葉でびっしりと覆い尽くされています。ほうれん草の寒締め栽培（ちぢみほうれん草）は道内各地で行われていますが、その多くは12月末まで。一方、雪の少ない平取町では年が明けてからがシーズン本番となります。毎年約40戸がちぢみほうれん草を手がけていますが、じつはそのほとんどがトマト農家。夏から秋にかけてトマトをメインに生産し、その裏作でちぢみほうれん草を育てているのです。山田慶やまだ けい一部会長もその一人。夏はハウス25棟でトマトを、冬は4棟でちぢみほうれん草を栽培しています。「最も気を使うのは温度管理です。暖房のないハウスでほうれん草を育て、株が大きくなったらハウスを開けて寒さにあえます。寒いほど甘みがのるけれど、寒すぎてもいけない。ほうれん草自体が凍結してしまうからです。平均地温5℃を1週間キープできるよう、天候を見て、毎日地温をモニタリングしながらハウスを開け閉めして温度を調節しているんです」。

■JAびらとり 寒締めほうれん草(ちぢみほうれん草)カレンダー

2月			1月			12月			11月			10月			9月		
下	中	上	下	中	上	下	中	上	下	中	上	下	中	上	下	中	上
収穫												種まき					
<ul style="list-style-type: none"> ・年明け出荷の場合は凍結を避けるためハウスを二重に収穫最盛期 						<ul style="list-style-type: none"> ・早まきの生産者は収穫に備えて寒気にさらす 			<ul style="list-style-type: none"> ・順次種まきスタート。一週間ほどで発芽 								

時期をずらしながら栽培し、12月中旬から2月下旬まで、長期にわたって出荷しています。



JAびらとりほうれん草部会の山田慶一部会長。手がかじかむほど寒いハウスの中、甘みが十分にのったほうれん草をこうして1株ずつ手で収穫します

「最初は軽い気持ちで始めたのさ。それがだんだん仲間も増えて…」

平取町でのちぢみほうれん草栽培は2006年に町内紫雲古津地区しんくんとつの3人の若手生産者によって始められました。じつは山田さんはその3人のうちのひとり。「遊びでやってみよっか、ぐらいいの軽い気持ちだったね」とチャレンジした当時の心境を振り返ります。「目的としては通年雇

用の手段を作りました。冬も仕事があれば、パートさんもずっとうちで働くことができるでしょ。ちぢみほうれん草はいろんな可能性のなかの一つだったわけです。当時、北農研で寒締め栽培の試験結果が出て（P9参照）、どうやらいけるゾとなりました。幸いうちらにはハウスがある、種をまいたらできるんじゃないの？失敗したら土にすき込めばいいんだって、本当に軽い気持ちだったんです」、そうアツケラカンと話します。大きな設備投資もなく、ハウス棟からという小さなチャレンジでしたが、年明け出荷できる強みと品質の高さから年々評価が高まり、初年度・2年目は3戸だったのが、3年目に8戸、4年目には15戸とだんだん仲間も増えていきました。「最初の頃

はさ、期待されてもいないし、いつてもやめられるって感覚だったのが、『おいしい』『もっとほしい』と言われるなら、そりゃ、モチベーションも上がるよね。待ってくれている人がいるんだから、オレたちがやらなきゃって、なるよね」。

J A びらとりもこうした若手生産者たちのがんばりを応援。町内の生産者に声をかけて栽培戸数を徐々に増やし、産地形成を後押ししました。青果課長の永田智広ながた ともひろさんは次のように話します。「正直、うちはトマトで生計が成り立っている生産者がほとんどで、わざわざ冬の休みを返上してちぢみほうれん草をやることに疑問を持つ人もいました。だけどせっかく始めた人たちがいる、消費者も求めているとなれば、組合としてもバックアップしたい。それで、みんなに声をかけていったんです」。

06年に3戸から始まったちぢみほうれん草栽培は15年目の今シーズンは43戸に、栽培面積も当初のおよそ30倍に拡大。夏のトマト同様、冬がちぢみほうれん草はなくてはならない産物になっています。



E

寒締めホウレン草(ちぢみほうれん草)の栽培と収穫

出荷ピークは1月中旬ですが、無加温ハウスでの厳寒期の栽培となるため被覆がカギとなります。生産者は写真Aのとおり二重ハウス(三重ハウス)でハウス内を保温し、ほうれん草の生育を促します。寒い日に重ね着をするイメージですね。収穫は、ナイフやはさみで1株ずつ刈ります(写真B)。ちぢみほうれん草は這うように葉が伸びるので、収穫時に土が入らないよう注意が必要です。収穫後は生産者自身が計量してパックし、農協へ出荷します(写真C・D)。トマト同様、「ニシバの恋人」のブランドが平取産ちぢみほうれん草の目印です(写真E)。



B



A



D



C



「落ちこぼれを出したくない。 その努力が地域の強さになる」

山田さんは農家4代目。「百姓にはなりたくない」と実家を出て東京で就職しますが、父の病気を機に郷。2019年ホウレンソウ部会の部会長に就任

作付面積拡大の背景には人手不足という事情も重なります。平取町では特に夏のトマト栽培を支えるため海外実習生の受け入れを進めており、トマトの作業のない冬の雇用維持対策としてちぢみほうれん草に取り組む生産者が増えているそうです。

新しく参入するためにはノウハウが不可欠です。部会では種苗会社からの情報を共有したり、普及センターの営農指導を受け、栽培技術のレベルアップを図っています。ちぢみほうれん草は、ともすると寒気にあてて甘みを引き出す仕上げ工程ばかり注目されますが、大事なのは発芽だと山田さんはいいます。「まずは一斉に発芽させること。それが最終的な収穫量を決めるから。そのためには土壌の水分管理、タネをまく深さ、土質が重要になってきます。同じ作業をしたのに半分しか芽が出なかったら、そこでガックリくるでしょ」。山田さんは続けます。「なんでも最初から器用に作る人もいれば、なかなかできない人もいます。オレはね、成績のいい人には興味がないんです。もがいている人をいかに引っ張り上げるか。

技術面でも、気持ちの上でも。底上げができれば、それが本当の地域の強さになると思うんです」。発芽でほうれん草の落ちこぼれを出さないように地域の落ちこぼれも出したくない。山田さんの言葉の端々から、地域とともに歩み続けることを願う部会長の思いがにじみます。

そんな地域の思いも背負って出荷されるちぢみほうれん草。そのおいしさをダイレクトに楽しむなら、しゃぶしゃぶがおすすめだそう。ポイントはやキツとした歯ごたえが残るぐらいサツと湯をくぐらせること。冬の寒さが育んだ甘味な味わいを、じつじつとお楽しみください。



JAびらとりの「寒締めホウレン草」は全道のコープさっぽろ店舗（一部除く）でお求めいただけます。また、北海道産のちぢみほうれん草は1月第3週から2月第3週の宅配システムドックでご案内いたします。

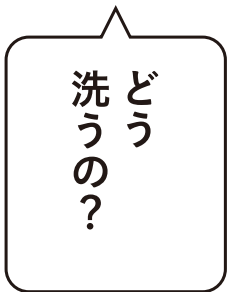
ちぢみほうれん草を 食べる。

食卓を彩る緑の野菜の定番。
「彩りだけじゃなく、栄養も満点！」



栄養士
子どもごはん研究家
のとえり
能戸 英里さん

食育活動やレシピ開発を行う3児の母。「こどもレストラン」のページも担当しています！



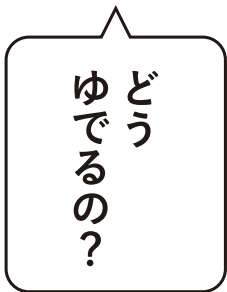
ボウルに水を貯めて根元をつけ、振り洗いする。



根っこが長ければ、根元ギリギリで切り落とす。



太いものは、根元に切れ込みを入れると火が通りやすい！



根元をお湯につけ、30秒ほどゆでる。



お鍋にお湯を沸かす。ちぢみほうれん草200gに対して1Lほどのお湯が目安！



塩を小さじ1程度入れるのが一般的ですが、砂糖をひとつまみ加えると栄養の流出やえぐみを抑える効果があります！

入れるのは塩？砂糖？



手で根元を開き、土汚れを取り除く。



葉のほうも水につけ、振り洗いをする。



全体をお湯に沈める。



15秒ほどゆでたらひっくりかえし、15秒ゆでる。

ちぢみほうれん草を食べる。

使う時は？

加熱調理にはそのまま。おひたしなどはさっとゆでてから。



え？
そのまま
冷凍も
できる？

3



ラップで1回分ずつ、空気を抜きながらピッチリ包む。

冷凍
できる？

すぐに使えて便利ですが、多少筋っぽく感じることも。

6



冷水に取って急冷する。

1

その2



食べやすい大きさに切る。

1

その1



洗ったちぢみほうれん草の水気をしっかりふき取る。

4



密閉袋に入れて冷凍庫へ。1カ月ほど保存可能です。

1



冷凍する場合は、ゆで時間を10～20秒ほど短くする。

7



冷めたらザルに上げ、手で軽く水気を絞る。

2



密閉袋に入れて冷凍。

2



密閉袋に立てた状態で入れ、冷凍。

使う時は？

加熱調理にはそのまま調理（みそ汁、パスタ、うどん、ソテーなど）

おひたしなどは、自然解凍で。

2



食べやすい大きさに切り、しっかりと水切りをする。

8



食べやすい大きさに切って、もう一度水気を絞る。

調理時間 約20分(昆布のつけ時間を除く)

メインは ちぢみほうれん草。

じょうやなべ
常夜鍋

382kcal/1人分(1/4量)

材料(3~4人分)

- ちぢみほうれん草 1把~2把
- 豚しゃぶしゃぶ肉 300g
- 生しいたけ 4枚
- 昆布 5cm×10cmを1枚
- 水 800ml
- 酒 100ml
- ☆ポン酢しょうゆ 200ml
- ☆しょうゆ 大さじ1
- ☆かつお節小袋(2g) 1袋
- 大根 250g
- 小ねぎ 適量



1
あらかじめお鍋に水と昆布を入れて30分ほどつけておく。



2
洗ったちぢみほうれん草を根元を茎のギリギリで切り落とす。



3
包丁で切れ込みを入れてバラバラにする。



4
水をためたボウルで振り洗いする。



5
長い場合は、半分に切る。



6
しいたけを半分に切り、小ねぎは小口切りに、大根はおろしにする。



7
☆の材料を火にかけ、ひと煮立ちしたらこして、タレをつくる。

ゆで汁で薄まるので、タレにひと手間かけて濃い目にしておきます



8
①にお酒を加えて火にかける。



9
沸騰直前で、昆布を取り出す。



10
しいたけを入れる。



11
軽く煮込んだら、豚肉を加える。



12
ほんのり色が変わったら、ちぢみほうれん草を加えて軽く火を通す。

⑦のタレにお好みで大根おろしや小ねぎを加えてどうぞ!



ちぢみほうれん草を食べる。



クリーミーな ソースで。

調理時間 約60分

ちぢみほうれん草と 鮭のグラタン

638kcal/1人分

材料(4人分)

ちぢみほうれん草
……………1把(約200g)
紅甘塩……………4切れ
しめじ……………1/2株
バターA……………10g
バターB……………40g
薄力粉……………大さじ6
牛乳……………600ml
生クリーム……………200ml
塩・こしょう……………各適量
ピザ用チーズ……………80g



ちぢみほうれん草は洗って
3cmくらいの長さに切る。



鮭はひと口大に切る。



フライパンにバターAを
溶かし、鮭に焼き目をつ
け取り出しておく。



しめじは石づきを取って、
ほぐす。



フライパンの汚れをさつ
と拭いて、バターBを溶
かす。



薄力粉を加えて炒める。



牛乳を少しずつ加えて、
都度滑らかになるまでか
き混ぜる。



生クリームを加えて混ぜ、
火を止める。



ちぢみほうれん草、しめじ、
鮭を加えてざっと混ぜる。



塩・こしょうで味をととの
える。



⑩を器に入れる。



チーズをかけ、230℃の
オーブンで約20分焼く。

ちぢみほうれん草を食べる。





定番

ごま和え

42kcal/1人分

ちぢみほうれん草……200g

にんじん……………30g

にんじんは千切りにして
ゆでる。

和える

黒すりごま……大さじ2

砂糖……………大さじ1

しょうゆ………小さじ2



ちぢみほうれん草 和え物いろいろ

あと二品ほしい。そんな時に便利な

◎材料はすべて4人分です。
◎ちぢみほうれん草はゆでて切っておく

※写真は普通のほうれん草で撮影しています。

朝ごはんにいいね

納豆しらす和え

66kcal/1人分

ちぢみほうれん草……200g

ひきわり納豆 1P(約40g)

しらす……………大さじ1

和える

ごま油……………小さじ1

しょうゆ………小さじ1.5

砂糖……………小さじ1/2

ちぢみほうれん草を食べる。



さっぱり

梅おかか和え

24kcal/1人分

ちぢみほうれん草……200g

梅干し※……………2個

梅干しは種を取ってたく。

和える

砂糖……………大さじ1

しょうゆ……………小さじ2

かつお……2g(小袋1袋)

※塩としのみで漬けた塩分
13%の梅干し使用。



お箸がすすむ

ナムル

33kcal/1人分

ちぢみほうれん草……200g

かに風味かまぼこ……20g

かに風味かまぼこは細かくほぐす。

和える

ごま油……………小さじ2

にんにくすりおろし

……………小さじ1/3

塩……ふたつまみ程度



爽やか

みそポン酢和え

30kcal/1人分

ちぢみほうれん草……200g

ちくわ……………1本

ちくわはスライスする。

和える

みそ……………小さじ2

ポン酢しょうゆ……小さじ2

砂糖……………小さじ1





新ひだか町 I.K様

ちぢみほうれん草のなめたけ和え

ちぢみほうれん草をゆでて、なめたけと和えるだけ。おかずにおつまみに!



読者の皆さんから
寄せられたレシピを紹介します。

わが家の ちぢみほうれん草 レシピ。

336通の
ご応募をいただきました。
ありがとうございます!

あなたのいちおしレシピをP57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1月20日(水)。

※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 ホッケ を使ったレシピ

編集/竹村貴子 スタイルング/及川聖香 撮影/阿部雅人 デザイン/玉置彩子

🎁 読者プレゼント!



稚内市 M.Y様

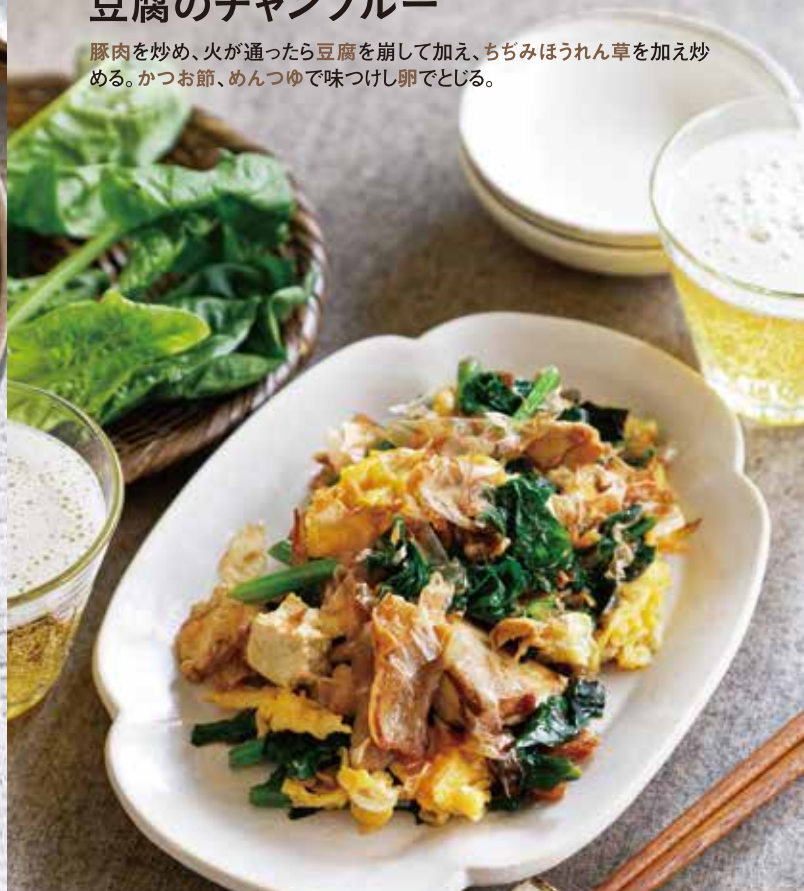
ちぢみほうれん草のかき揚げ

お好みの具材にちぢみほうれん草を加えて、小麦粉、卵をくぐらせ揚げます。ほうれん草が肉厚なのでおいしい。

月形町 菅様

ちぢみほうれん草と豆腐のチャンプルー

豚肉を炒め、火が通ったら豆腐を崩して加え、ちぢみほうれん草を加え炒める。かつお節、めんつゆで味つけし卵でとじる。



札幌市 千堂あきほ様

土鍋で肉豆腐

豆腐は大きめに、豚肉、ごぼう、ちくわは食べやすい大きさに切って土鍋に入れ、だし汁、酒、みりん、砂糖、しょう油を加えて火にかける。長ねぎ、ちぢみほうれん草、卵を加えてフタをし、火が通ったら完成。

千堂さんが紹介する
動画レシピはこちら



北見市 工藤様

ホットサラダ

ベーコン、きのこを炒めてちぢみほうれん草を加えさっと火を通す。半熟卵、チーズをたっぷりのせていただきます。

おうちで **10** 分で完成!

シェフ直伝の『濃いだし ほうれん草鍋』

予約のとれない名店として知られる、
恵比寿の日本料理店『賛否両論』笠原将弘シェフ監修のほうれん草たっぷりお鍋レシピ。
濃いだし本つゆの賢い使い方、教えちゃいます!

かさほら ままひろ
笠原将弘シェフ



恵比寿の人気和食店「賛否両論」店主。
数々のメディアから注目を集めている料理
人の1人で、私生活では3児の父親。

調理時間 約10分

- 【材料(2人分)】
- | | | | | |
|---------|------|-------------|--------|---------|
| 豚ばら薄切り肉 | 200g | スパゲティ(乾) | 100g | |
| ほうれん草 | 1束 | 粉チーズ | 大さじ2 | |
| エリンギ | 1パック | デルモンテ・エキストラ | A | |
| ねぎ | 1本 | バージンオリーブオイル | | 濃いだし本つゆ |
| にんにく | 3片 | 水 | | 120ml |
| | | | 1200ml | |



オリーブオイルはこれ!
デルモンテ・エキストラ
バージンオリーブオイル。

【作り方】

- 鍋にAを沸かして、食べやすく切った豚肉、ほうれん草、エリンギ、ねぎ、にんにく(薄切り)を入れ、さっと煮る。粉チーズ、オリーブオイルを仕上げにかける。
- シメはスパゲティを入れて煮込む。



キッコーマン
濃いだし本つゆ 1L

だし原料は国産100%。「かつお節」「まぐろ節」「いわし節」「宗田かつお節」と真昆布を合わせた豊かなだし
の香りでお得な濃縮4倍です。



レシピは
ほかにも
たくさん!



おじさん

くしゃ

でたー

くしゃ

くしゃ

くしゃ

REC!

なにそれ

どうしたの？
とこまは
そのまじ

あけおめー



0.11

2020.12



2021.1



2021.2



2021.3

なあらじきひきみ。
みたみえ
この ぼくをたのむを。
へなへなへたのびを。
へこまへこまなつね
まるで おらみたら...



7 ほうちょうのさきをつかて、きれこみを入れる。



4 もう1まいのバットにパンこを入れておく。



1 レトルトカレーはこちらをつかいます。



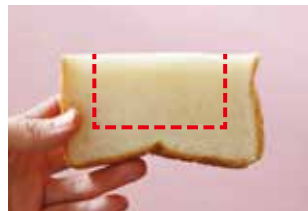
8 ほうちょうをこまかくうごかしながら、まっすぐきれこみを入れる。



5 食パンをはんぶん4に切る。



2 カレーをボウルに入れ、チーズをまぜる。



6 てんせんぶぶんにポケットをつくります。



3 バットにたまごをわりほぐしておく。



Today's Menu

冬休みのおひるごはんに!
ポケットサンドの
カレーパン

- 【ざいりょう・2人分】538Kcal/1人分
- 食パン4まい切り……………2まい
 - レトルトカレー……………1ふくら
 - ピザようチーズ……………15g
 - たまご……………2こ
 - パンこ……………大さじ8
 - あぶら……………てきりよう



Note note

揚げずにつくれるお
手軽カレーパン! 大人
向けにはこちらのカ
レーがおすすめ! ↗



15 カリッとやけたらひっくりかえして、はんたいがわもカリッとやく。



12 たまごをつけ、パンこをつける。



つめすぎるとポケットからあふれちゃうよ!

9 ポケットに2のカレーをつめる。



13 ポケットの入り口にはたっぷりパンこをつけて、カレーがこぼれないようにする。



10 食パンをかるくトントンとおとしておくまでつめる。



14 おおめのあぶらを入れてあたためたフライパンでやく。



11 ポケットの入り口を手でぎゅっとおさえる。



カリカリ!
アツアツ!
とろーりが
おいしい!



こどもレストラン
支配人 のと
エリック 能戸



つくりかた
webでも
チェック!



日本のきざみにんにく青森県産…20g
 エクストラバージンオリーブオイル
 ……………大さじ2

【材料(2~3人分)】
 豚ばら肉……300g
 キャベツ……500g
 しめじ……150g
 水菜……200g
 ミントマト……150g
 レモン……60g
 白だし……100ml
 水……800ml
 こしょう……少々

栄養満点！ うま塩レモン鍋

■調理時間 約15分

寒い冬に
CO-OP
ツタリ!!



CO-OP
日本のきざみにんにく
青森県産 70g

【作り方】

- ①キャベツはざく切りにし、豚肉、水菜は5cm幅に切り、しめじは石づきをとる。ミントマトはヘタをとり、レモンは輪切りにして種をとる。
- ②鍋に白だし、豚肉、水、オリーブオイル、きざみにんにくを入れ、肉をほぐしながら中火にかける。
- ③煮立ってきたらキャベツ、しめじ、レモンを加え、フタをして中火で3分煮て、ミントマト、水菜を加え、お好みでこしょうをふり、完成。

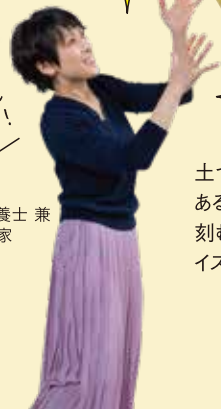
CO-OP
エクストラバージン
オリーブオイル 400g



スペイン産のオリーブの果実をそのまま搾ったオリーブオイル。料理の繊細な味わいを大切にしている日本人の嗜好に合わせた、フルーティーな風味とクセのない味わいです。

コープさっぽろ栄養士 兼
子どもごはん研究家
能戸英里

いつも
使ってます!

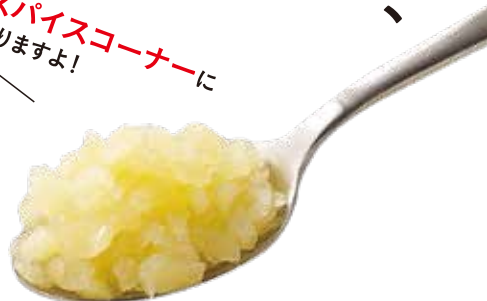


土づくりと、身がしまって味と風味の良さに定評のある「青森県産にんにく」にこだわった商品です。刻む手間が一切ありません。パスタやガーリックライス、餃子、肉類のにんにくダレとしても◎。

組合員の皆さんにだけ、こっそり教えちゃいます！
 にんにくを刻む手間が一切不要。指も臭わない。
 コープの「日本のきざみにんにく青森県産」は、
 便利すぎて一度買ったならやめられない！
 ちょこっとのレシピページでおなじみの
 コープさっぽろ栄養士、能戸英里も絶賛！

お店の
スパイスコーナーに
ありますよ!

お鍋にも使えるコレ、 知ってます!?



今月のなかっさん 推しトドック



♡ニゴイ子推し
皮はモチリ、お肉はジューシー！
食べごたえ満点！



ニッキーフーズ
水・油なしで焼ける
九州産黒豚餃子(36個入)

育ち盛りがいても安心！トドックユーザーのために開発された大入袋の餃子です。一つひとつの餃子もボリュームー。焼く時は10～12個並べるのが最適な焼上がり。

週刊トドック

2月第1週の
カタログでご案内。

今月のあべしゅん 推しトドック



♡ニゴイ子推し
乳化剤、安定剤、着色料、
香料は一切不使用！
とけ始めがおいしい！



十勝ミルクー
十勝ジャージーフローズン
ヨーグルト(80ml)

十勝高田牧場にてNON-GMO給餌育成したジャージー牛100%の濃厚でリッチな生乳を使用。生きたままの乳酸菌がたっぷり入った、ヘルシーデザートです。

北海道応援トドック

1月第3週の
カタログでご案内。

ちょこっとメモ

2021.1

新年あけましておめでとうございます。
昨年はステイホームな日々が続きましたが、
1日も早く自由に過ごせる年になるといいですね。
1月号はお正月のあまりものを大活躍させる
白菜やお餅を使ったお好み焼きや、
子どもと一緒に楽しめるデザートレシピなどを
ちょこっと編集室の2人がご紹介していきます。

新米トド娘

あべしゅん

(トドック初心者)

今年も食卓が楽しくなるような
おうちはんや
目新しいレシピを発信していきます！



ベテラントド女

なかっさん

(トドック歴12年)

家族みんなで
ホットプレート料理にハマリ中。
今回ご紹介の餃子もお家のテッパン！



取材 / 阿部登茂子、中田明美
文・編集 / 對馬千恵、阿部登茂子
デザイン / 佐孝優
イラスト / こぐれけいすけ

冷凍のパイシートを使って
簡単オシャレなメニューは

いかがでしょうか
おうち時間を利用して
親子で作っても
楽しそうですね
寒い冬に暖かいおうちの中で
食べるアイスデザートは
最高ですね!



明治ファミリア
バナナ&チョコ 2000ml



冬休みの
おやつにピッタリ!



明治パイシート
2枚入

チョコバナナの デニッシュアイス

■ 調理時間 約10分(解凍・焼き時間除く)



[材料(2個分)]

明治パイシート……………1/4パック(1/2枚)
バナナ……………1本
明治ファミリアバナナ&チョコ……………適量
明治ミルクチョコレート……………1/2個
ミント……………少々
照り卵(卵黄に少し水を加えておく)……………適量

[作り方]

- ①オーブンは200℃に予熱する。パイシートは常温で15分ほど解凍しておく。
- ②パイシートは半分に切り、器型になるよう成形して溶き卵を塗る。200℃のオーブンで15分焼く。
- ③バナナは斜め薄切りにする。
- ④②に③とアイスをのせ、チョコレート溶かしてチョコレートソースを作ってかけ、ミントなどで飾り付けをする。

意外と簡単で
子どもも大喜び!



パイグラタン

■ 調理時間 約5分(解凍・焼き時間除く)



[材料(4個分)]

明治パイシート……………1/2パック(1枚)
えびグラタン……………1個

明治
えびグラタン
3個入



[作り方]

- ①オーブンは200℃に予熱する。パイシートは常温で15分ほど解凍しておく。
- ②パイシートは4等分にし、直径7cm程度の型に入れる。
- ③半解凍(スプーンですくえる程度)のグラタンをのせ、200℃のオーブンで15~20分程度焼く。

のせて焼くだけ!
手軽にできる!



家族で楽しむ!冬休みレシピ #1
冷凍パイシートを使って
サクっと!簡単レシピ

CO-OP
えびグラタン(宅配限定)
3個入



使ったのはコレ!

商品により一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。また、明治ファミリアバナナ&チョコは1月第3週、明治パイシートは1月第4週、CO・OPえびグラタンは2月第1週の宅配システムドックでご案内いたします。

お正月に余った食材で
簡単に、ムダなく、おいしく、
いつものとは
ひと味違ったお好み焼に！
オタフクの
お好み焼こだわりセットなら
ふっくら昆布風味の
「ミックス粉」
いか風味豊かな
「天かす天華」
ふんわり焼き上がる
「やまいもパウダー」
国内産「すい青のり」入り



オタフク
お好み焼こだわりセット
2人前×2セット

たらと白ねぎの お好み焼



調理時間 約20分

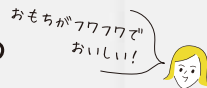


【材料(2人分)】
お好み焼こだわりセット
(2人前).....1セット
水.....160ml
白菜.....200g
長ねぎ.....60g
たら.....1切れ(70g)
卵.....2個
豚ばら肉.....80g
お好みソース.....120g

【作り方】

- ①白菜は粗みじん切り、長ねぎは斜め切り、たらは小さめのぶつ切りにする。
- ②生地を作り①と卵、天かすを入れ混ぜる。熱したホットプレート(フライパンの場合は中火)に直径15cmほどの円形を2枚つくり、約3分焼く。
- ③「おもちとチーズのお好み焼」③④と同じ要領で、豚ばら肉をたらに置き換えて作る。

おもちとチーズの お好み焼



調理時間 約20分



【材料(2人分)】
お好み焼こだわりセット
(2人前).....1セット
水.....160ml
キャベツ.....300g
青ねぎ.....10g
おもち.....1個
チーズ.....40g
卵.....2個
豚ばら肉.....80g
お好みソース.....120g

【作り方】

- ①キャベツは粗みじん切り、青ねぎは小口切りにする。おもちは1cm角に切っておく。
- ②生地を作り①とチーズ、卵、天かすを入れ混ぜる。熱したホットプレート(フライパンの場合は中火)に直径15cmほどの円形を2枚作り、約3分焼く。
- ③豚ばら肉をのせてひっくり返し、ふたをして約5分焼く。(フライパンの場合は約4分)
- ④ふたを取ってひっくり返しさらに約2分焼く。皿に盛り、お好みソースと青のりをかける。

家族で楽しむ！冬休みレシピ #2
お正月に残ったお餅や白菜は
お好み焼にしちゃおう！



たほレオ
くかシ
きさにも
さんモ
フク



商品により一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。
また、宅配システムドックの保存版カタログ「いつでもドック」でご案内しています。

はじめよう!

朝だけじゃない!

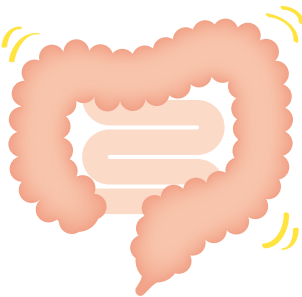
夜ヨーグルト習慣



腸が活発なタイミングは
22時～2時!

- 腸が最も活発に働くぜんどう(蠕動運動する)のは
22時～2時とされています。

- たんぱく質やビタミンB群は、
外部からの刺激が少ない就寝
中に効率よく吸収できると
いわれています。



メラトニンで
良質な睡眠作用!

- 乳製品には「メラトニン」や、メラトニンに
変化する物質が入っています。
- メラトニンには脈拍
や体温、血圧を低下
させ、睡眠を促す
作用があります。





How to make JAR HIGHBALL

ジャーで仕込む、
ジャーで楽しむ。

Step.1 仕込む

素材をウイスキーに仕込む



Step.2 待つ

素材により時間調整



Step.3 おいしい!

1:2~1:3で炭酸で割ったら
おいしい無糖ハイボール完成!



詳しい作り方や
他の味のレシピはコチラ!

おうちで ジャーハイを 楽しもう!

ジャーハイって、なに?

フルーツやスパイスを短時間仕込み、無糖炭酸で割り
ジャージョッキで飲む、甘くない香り豊かなハイボールです。

- 材料
ブラックニッカ クリア…600ml
オレンジピール…20g(約1~1.5個分)
- 仕込み時間 約6時間

ブラックニッカクリア700ml
2月第1週の宅配システムドックは
年間最安値でご案内

ご購入の方
自動抽選で350名様に
ジャーボトルプレゼント!



※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。
また「お酒・飲料カタログ」でもご案内いたします。

香り立つかんきつ、
やわらかく漂う
モルトの甘い香り。

オレンジピール
クリアジャーハイ



清飲み酒の お酒づくりと 酒税法

ご家庭で清飲み酒をつくる場合、下記を必ずお守りください。

- 1.消費者が、自ら消費するためにつくるものでなければならず、販売してはならない。(法43条11項)
「自ら消費するため」の範囲とは、同居の親族が消費するためのものを含む(法令解釈通達による)
- 2.アルコール度数が、20度以上のお酒を使用しなければならない。(令50条14項)

- 3.ぶどう、やまぶどうは、果実の酒の原料にはできません。(規則13条3項2号)
 - 4.米、麦、あわ、とうもろこし、こうりゃん、きび、ひえ、でんぶんを使用することはできません。(規則13条3項1号)
- 出典:日本蒸留酒造組合ホームページ「焼酎SQUARE」



飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の飲酒は、
胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。ほどよく、楽しく、いいお酒。のんだあととはリサイクル。



すべては、お客さまの「うまい!」のために。
販売者: アサヒビール株式会社



純正ごま油濃口と
豆腐でヘルシーに!

ごはん対決! あなたはどっち派?!

純白ごま油と
ほうれん草で
元気モリモリ!

豆腐のごま風味炊き込みごはん

■調理時間 約10分 ※炊飯時間は除く



【材料(4人分・2合分)】

米	2合	A	酒	大さじ2
木綿豆腐	1/2丁(200g)		塩	小さじ1/2
削り節	1袋(2.5g)		水	1.5合分(270ml)
純正ごま油濃口	小さじ2		塩・こしょう	お好みで

【作り方】

- ①米をとぎ、水気をきる。
 - ②炊飯器に①の米、[A]を入れてひと混ぜする。
 - ③②に2cm角に切った豆腐をのせ、削り節をちらす。純正ごま油濃口を回しかける。
 - ④炊飯し、炊き上がったら豆腐をよけ、切るように混ぜ、お好みで塩・こしょうをふる。
- ※しらすをかけてもおいしいです。

VS



純正ごま油濃口
PET 400g

良質なごまを、強めの焙煎
でより香ばしく煎り上げて
搾った濃口のごま油。

味の決め手はごま油!
メニューに合ったごま油を使うだけで、
いつものごはんがグンとおいしくなるんです。



純白ごま油
PET 400g

良質なごまを焙煎せずに
搾りました。香りもクセもな
いクリアなごま油。

ポパイチャーハン

■調理時間 約10分



※写真の目玉焼きは
うずらの卵を使用。

【材料(2人分)】

ごはん	200g	卵	1個
ほうれん草	100g	塩・こしょう	各少々
純白ごま油	大さじ1と1/2	オイスターソース、しょうゆ	各少々
ちりめんじゃこ	20g	白いりごま	適量
		飾り用の目玉焼き	2個

【作り方】

- ①フライパンに純白ごま油を熱し、弱火でじゃこをカリカリに炒め、取り出す。
- ②ゆでて粗みじん切りにしたほうれん草を炒め、ごはんを溶き卵を加え、各調味料で味付け。
- ③最後にじゃこ、白いりごまを混ぜ、目玉焼きを添え、お好みで葉ものをちらす。

かどや 製油株式会社

商品により一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。また、純正ごま油濃口は2月第3週、純白ごま油は1月第3週の宅配システムドックと保存版カタログ「いつでもドック」でご案内いたします。



毎日使える
かどや
ごま油レシピ

毎日の食事に、仕上げの一粒を。

ビタミンDは生活習慣が気になる方に注目の栄養素。

普段の食生活でも不足傾向にあり、

日照時間が短くなる冬は、

特に積極的な補給が必要といわれています。

ビタミンCは健康維持や

美容に毎日摂り続けたい成分。

毎日の食事バランスを心掛けて、仕上げの1粒を。

ネイチャーメイド ビタミンC

2粒でビタミンCを1000mg含有。ビタミンCは体内に蓄えておくことが難しいため、不足しがちな場合はサプリメントを上手に利用しましょう。

ネイチャーメイド

スーパービタミンDとビタミンCは

宅配システムドック保存版カタログ

「くすりのドック みんなの健康食品 vol.8」

91ページでご案内しています。



ネイチャーメイド スーパービタミンD

健康な毎日を送る上で注目されている栄養素。1日1粒(目安)に1000I.U.をぎゅっと凝縮。

／ すごい見た目だけど、
いーだしでてま〜す！



別名「金鍋こわし」
あまりの旨さに
金鍋の底までかき回し、
金鍋をこわしてしまうから

みそ味が定番。
訳あってしょうゆ
仕立てに！

北海道の冬の味覚として人気のカジカ汁を、小樽市の宮部さんに教わりました。

「カジカといえば、私にとっては母が作るカジカと大根の煮つけ、そして朝のカジカのみそ汁です。みそ汁は冬になるとしょっちゅう。正直またか〜というくらい(笑)。だからカジカ汁をみそ味で作る人も多いけど、私はあえてしょうゆ仕立て。みそ味だとどうしてもみそ汁だと思ってしまうんです。みそ仕立ての場合は、味付けをみそ、酒、みりんに変えればできます。ぜひ好みの味で作ってみてくださいね」。今回は張り切って大きなカジカをおろすところから見学。びっくりするほどのぬめりとトゲ。ぬめりがあるほど新鮮な証拠!

北海道の
伝えたい味
伝えたい心



家庭料理研究家こぐれあいこが、
北海道の郷土料理を訪ねて歩きます。

Vol.38

カジカ汁

小樽市
みやべ

ゆりこ

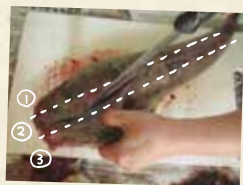
宮部 由里子さん

1963年小樽市高島生まれ。漁師の家に生まれ育ち幼少期は魚ざんまい。魚のおいしさを伝えるため2016年より魚の料理教室tarukoroを主催。魚の買い方から伝授。おいしくて分かりやすいと評判!





3 頭やヒレも全部使う



2 三枚におろす



1 頭を落とし、肝と卵を取り出す



下ごしらえは徹底的に！
ぐつぐつ煮ない！



トゲに触らないようにエラの下から支えるように持って！



2キロのカジカをおろしてみた！

アサキス、しっかりとる！



カジカのお卵のしょうゆ漬け

カジカのお卵。
今回は鍋に入れましたが、
成熟した卵はしょうゆ漬けに！
いくらよりも歯ごたえがあり
これも美味♪



らしい。骨も太く、トゲのあるカジカは自分でおろすのは至難の技だと実感。スパーのぶつ切りを購入するのがオススメです！
くさみゼロ！独特の旨味の汁と身。それを吸った具材のおいしさで、何杯でも食べたくなる宮部さんのカジカ汁。コツを伺いました！
「コツは2つあります。1つ目は、カジカの下ごしらえ。塩をまぶして少し置いてから洗い、熱湯でゆでて霜降りにもう一度しっかり洗って徹底的にクセを取り除きます。下ゆで時間は3分。長いような気がしますが、旨味はこのくらいでは逃げません！安心して。2つ目は、煮すぎないこと。カジカは旨味が強いだけに、ぐつぐつ煮るとクセが立ってくる。野菜に火が通ったらすぐに食べるのが一番おいしい食べ方ですよ！」。寒くなるほどにおいしくなるといわれるカジカ汁。まだ鍋こわし体験をしたことがない方、ぜひお試しあれ！

作り方



3 大きな鍋に湯を沸かし、白っぽくなるまで3分ほどゆでる。



1 カジカは、1口大に切る。

酒

塩水



月干は酒大さじ1、卵がなければ塩水につける



4 氷水にとり、もう一度洗って汚れをとる。



2 カジカにひとつかみの塩をふり、よくもみ込み15分放置。

ザルに上げ
しっかり水気をきる



ぬめりや血合いをきれいに洗う



由里子さんの

カジカ汁



木杓米斗 (作りやすい分量・4~6人分)

カジカ(切り身)

…1.5~2パック(750g~1kg)

白菜…1/8個

大根…1/4本

長ねぎ…1本

豆腐…1丁

しいたけ…4個

しめじ…1/2パック

昆布だし(水1500ml、昆布10gを合わせ1晩おく)

しょうゆ…50ml

★酒、みりん…大さじ2

塩…小さじ1

ごはん、卵、小ねぎ(締め用)…各適量

塩・酒…各適量



みそ仕立ての場合

・みそ100まくらい

・酒 大さじ4

・みりん 大さじ2

※鍋にはトゲカジカがオススメ。ケムシカジカは、みそ汁や卵のしょうゆ漬けなどに。



これおいこ、家で早速作る。

コープのお店でカジカ鍋セットを購入し挑戦。しょうゆ推しと言われたのにみそ仕立ても食べてみたくてみそで味付け。みそもいけま

す♪臭み全くなし。家族にも大好評。「たより身がしまっていいね」と夫。特に汁を吸った白菜、大根、ねぎが他の鍋より格段においしい♪カジ

カのだし最強です。あっという間に完食。鍋こわしを実感できる家族の食べっぷりでした！寒くなったらカジカ汁、しっかり下処理してまた作ろう！



みそ仕立てのカジカ鍋



9 カジカの身と一口大に切った卵を加える。



7 昆布だしを昆布ごと入れ、大根も加えて強火にする。煮立つ寸前で火を弱め10分ほど煮て昆布を取り出す。



10 残りの野菜をすべて加えて5分ほど煮込む。アクを取り、野菜に火が通ったら完成。煮えたらすぐ食べる。



糸揚げは茶釜火災がオススメ！
印Pでついて
小ねぎをちらす



口味が染み込むように
糸揚げ長い舌し切りがコツ！



5 白菜は一口大、大根は細めの乱切り、長ねぎは斜め切り、しいたけは四つ割り、しめじは小房に分け、豆腐は2cm角に切る。



8 ★の材料を加えて味付けする。【★みそ味の場合は10の野菜に火が通ったタイミングで調味する】



6 土鍋に、汁気を切った肝を手でつぶして入れ、酒大さじ1(分量外)を加えて中火で炒り煮する。



肝が肝！
旨味UP!

向こう端がかすんでしまうくらい広いキャベツ畑。1面の広さは長辺300m、短辺130mもあるそうです



「秋の根切り作業も、雪の下から掘り出し収穫作業も大変で、毎年、よくやるよなと我ながら思うけど、“おいしかった”という言葉やを聞くと生産者冥利(みょうり)に尽きますね」と濱田さん

秋は腰をかがめてひたすら根切り
真冬に雪の下から掘り起こし

とある秋の日。和寒特産の力ボ
チャやキャベツ、大豆、小麦、稲作など
を栽培する「ソラナファーム」を訪ね
ました。ピンピンに葉を張った濃緑の
野菜はキャベツ。「これらが『越冬キャ
ベツ』用の品種 “冬駒” です。7月に
苗植えて、10月末から11月初旬に
「根切り」という一次収穫作業を行
います」と教えてくれた四代目の代表・
濱田敏史さん。今年5万3000㎡
もの畑で育つキャベツの数は、なんと

“雪のふとん”で甘みを増して
正月明けから掘り起こされる

町が誇る冬野菜 和寒町 越冬キャベツ



町を見下ろし、大雪山系山々が遠望できる真っ白い雪原の丘。
ここは和寒町。名物・越冬キャベツが、
2021年のデビューを迎えました！



年が明けると収穫が始まる「和寒越冬キャベツ」。今年もギュッと詰まった甘み・旨みが楽しめる季節がやってきました

越冬キャベツ！人！玉などお土産付き！

『和寒越冬キャベツ掘り体験 特製ごちそうランチ 日帰りバスツアー』 参加者募集中！

ソラナファームで越冬キャベツ掘り体験、「冬音」で越冬キャベツの特製ホルモン鍋ランチ、町内各所に立ち寄りお買い物など、真冬だからこそ楽しめる和寒満喫ツアー！

出発日：2月7日(日) | 朝8:30 JR札幌駅東コンコース団体待合所 出発
夕方17:30～18:00 JR札幌駅北口 到着予定

旅行代金：7,980円(ランチ代、おみやげ付)

定員：23名(最少催行人数10名)

TEL 011-851-7411

お申込み・お問合せ／

(株)コープトラベル本社 月～金10:00～18:00(土日休)

旅行企画・実施：(株)コープトラベル(札幌白石区栄通18丁目5-35 コープさっぽろルーシー店2F)
観光庁長官登録旅行業第2019号



1玉2kg前後とずっしり重いキャベツは、掘り出したその場で変色した外葉を落とします



2020年2月にコープトラベルが主催した日帰りバスツアーでは、ソラナファームで参加者が越冬キャベツ掘りにチャレンジ!この日は天気良く、皆さん童心に帰って楽しんでいました

外葉を落とすと、ピッカピカのみずみずしいキャベツが出てきます。濱田さんの畑では、管理が行き届いているため、落とすのは2～3枚で済むそう

16万個!これをたったの1週間で根切りし、数カ所に寄せて雪が降り積もるのを待つのだそうです。

和寒町の冬は、雪が一気に大量に降り積もります。そのおかげで、畑に寄せたキャベツは凍ることなく冬を越すことができます。年末まで雪の中で眠りにつき、甘みをたっぷり蓄えたキャベツたち。正月明けから掘り起こし、本収穫が始まります。こちらでももちろん重労働。「パワーショベルで傷付けないように粗掘りし、手作業で雪の下から掘り起こします。社員やパートさんと一緒に朝から日没まで、マイナス気温の雪の上で作業しますから体の芯まで冷え切っちゃってキツイけど、毎年楽しみにしてくれる方のために頑張らないとね」と笑う濱田さん。和寒町農家さんのこうした苦労のおかげで、甘みたっぷり!の絶品キャベツを味わうことができます。

冬場の貴重な野菜が 私たちの食卓へ

濱田家おすすめの食べ方はシンブルに千切りでサラダ、そして鍋、ポトフ、ジンギスカン。和寒越冬キャベツの出荷は1月～3月くらいまでです。今年もお試しを!

和寒産の雪の下キャベツは、全道のコープさっぽろ店舗(一部除く)や宅配トドックでお求めいただけます

おいしい!



《お惣菜編》

ミリ単位にまでこだわった新商品
「北海道産ごぼうの甘辛揚げ」に
思わず箸が止まらない!

“おうち居酒屋”開店〜♪



Coop 自慢の手作り惣菜を、
おうち時間をおいしく楽しめて!

Ooo



Coop さっぽろ
デリカ部バイヤー
温野菜・中華担当
いわもと ひでふみ
岩本 秀文さん

をネタばらし!!

ネタ① 「生」のごぼうを「絶妙な厚さ」にカット



切り方も検証し、
ミリ数の異なる5
種で試作。採用
の4ミリ幅は、ごぼ
うのシャキとした
歯応えとチップス
の軽さとの良いと
ころど!

ネタ② 「店内調理」で「できたて」を提供

コープフーズ(株)石狩食品工場でカットし
た新鮮な生のごぼうを使用し、店内で調理。
こまめに揚げてできたてを店頭に並べます



開発を担当した私、
岩本が紹介する新商品
は「生」のごぼうで作った
よ!北海道産ごぼうの
甘辛揚げ」です。
デリカ部ではバイヤーが
集まり、定期的に試食
会を開いてメニュー開発
を行っています。実はこ
の商品、他のメニュー用
に使ったごぼうをアレ
ンジして、まかない的に
食べたところ、満場致
で「ウマ!!」となり、即
商品化が決まった一品。
こだわりは、生の産産ごぼ
うを皮付きのまま使って



ウマ!!



/2020.11.18 リニューアル

道産鶏の
なまら旨いザンギ
100g当り 198円(税別)

利尻産昆布だしを使用した、
コープオリジナルの特製ダレ
に漬け込みおいしくリニューアル。特殊製法で旨み凝縮
&ジューシー感アップ!

生のごぼうで作ったよ!
北海道産ごぼうの甘辛揚げ
100g当り 168円(税別)



/2020.10.28 新発売!

味のこたわった自信作!
ぜひお試しください!



北海道産ごぼうの甘辛揚げ

おいしさのヒミツ

ネタ③ からめる「タレ」も試行錯誤して決定



香ばしい揚げごぼうのおいしさを引き立てる甘辛のタレの量も、微調整しながら味の濃さを食べ比べて、バイヤーの舌で決めたもの

ネタ④ 「リピート率」高め!
じわじわ人気上昇中

発売から予想以上の売り上げをマーク!ご飯のおかずにも、お酒のお供にも、子ども大人も一度食べるとハマっちゃう味です



いること。生ならではの風味の良さと絶妙な歯応えを求め、カットする厚さをミリ単位で変えて試作。検証の末「これだ!」というベストな厚さにたどり着きました。できたてを味わってほしいので、毎日お店で揚げご提供しています。
また、デリカの設定番「ザンギ」も新しい製法を取り入れ、さらにおいしくジューシーに生まれ変わりました。おうちでお手軽に居酒屋気分、いかがですか?!

現在、全道27店舗で展開しています!
「大惣菜化プロジェクト」導入店舗

1月1日現在、お惣菜販売店舗はこちら!

【札幌】にしのお店、ほんどり店、ソシア店、なかのしま店、二十四軒店、ルーシー店、美園店、しんごに店、新道店、北12条店、あいの里店、藤野店、川下店 【釧路】貝塚店 【函館】いしかわ店、ひとみ店 【旭川】東光店、ツインハープ店 Shena(シーナ)店 【苫小牧】川治店、ステイ店 【室蘭】しがイースト店 【小樽】みどり店 【帯広】ベルデ店 【石狩】いしかり店 【北見】みわ店 【岩見沢】岩見沢南店

コープトラベル
GoTo対象旅行

冬の富良野で
楽しく素敵な
思い出作り♪



コープさっぽろ創立55周年記念感謝企画!!

【新富良野プリンスホテルスキーパック】

ホテルご宿泊+1日リフト券付

お1人様(食事なし)2~3名/室

大人5,500円~小人3,900円~ 税込

※小人:3歳~小学6年生まで

土・日曜追加代金不要!

GoTo地域共通クーポンもつきます。

組合員さん限定の特別価格です!

ぜひご利用ください♪

詳細はこちら



お問合せ

コープトラベル
☎0570-003-050
10:00~18:00(日・祝日も営業)

コープさっぽろ
移動販売車カケル

恵庭市と
買い物支援
連携協定
本格運行スタート



移動販売車カケルが6月より試験運行を行っていた恵庭市周辺エリアの本格運行がスタートしました! コープさっぽろは11月に恵庭市、恵庭市社会福祉協議会と連携協定を結び、高齢者の方々やお買い物に不便している方々の「食を支える」支援を継続して行ってまいります。運行ルート内にお知り合いやご親戚で、ご利用を希望されている方はいらっしゃいませんか? 移動店舗のカケルは安全・安心な商品とお買い物の楽しさをお届けします。

詳細はこちら



運行曜日	運行エリア
火曜日	柏木町・幸町・白樺町 方面
水曜日	中島町・黄金北 方面
木曜日	恵み野東 方面
金曜日	島松本町・恵み野北 方面
土曜日	島松東町、仲町、寿町・北柏木町 方面

お問合せ

コープさっぽろ移動販売事業部
TEL 011-671-5710
月~土9:00~18:00

人生100年時代に
備えるための

FP講座
実践編



FP分野から、「今知りたいこと」をピックアップしてお伝えする講座。年金を受け取る前に知っておきたいこと、働き方による税金や年金・社会保険料の違い、老後を視野に入れた資産運用の知識など、明日からでも役立つ知識が満載です!!

日 程 毎週土曜日(9:45~11:45)
①2月27日:年金 ②3月6日:働き方 ③3月13日:資産運用

場 所 札幌市民交流プラザ
(札幌市中央区北1条西1丁目)

参 加 費 1講座1,000円
(単発受講可・テキスト代込み)

定 員 20名(先着順)

応募方法 住所・氏名・電話・受講希望講座番号をご記入の上、ハガキまたはメールでお申込み下さい。〒063-8501
札幌市西区発寒11条5丁目10-1コープさっぽろ共済推進室FP講座係

応募締切 2月12日(金)
※定員になり次第締切

詳細はこちら



お問合せ

コープさっぽろ共済推進室(担当:野上・武石)
TEL 011-671-5827
メール csap.kyosai.event@sapporo.coop
月~金10:00~17:00(祝日除く)

「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

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

株式会社 エバークリーン

〒053-0055 苫小牧市新明町2丁目4-5 TEL 0144-53-3388

ダイヤミック株式会社

札幌支店

〒060-0063 札幌市中央区南3条西10丁目1001-5 福山南3条ビル TEL 011-281-1991

サカタインクス株式会社

〒061-3244 石狩市新港南3丁目704番地11 TEL 0133-64-1119

日本アグファ・ゲバルト株式会社 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

富士フィルム グローバル グラフィック システムズ株式会社

〒060-0042 札幌市中央区大通西6丁目1番地 富士フィルム札幌ビル TEL 011-241-9325

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 リージェンツビル TEL 011-241-2291

派遣募金の用途を変更しました

**平和の絵本を
図書館や学校に贈呈**

新型コロナウイルスの感染拡大防止のためNP
T再検討会議、平和スタディツアーへの派遣は
中止となりました。そのため、寄せられた募金は
平和の絵本の贈呈に活用いたしました。NTP
再検討会議派遣募金と平和スタディツアー募
金合わせて941,426円を活用し、札幌市立小
学校全校、公共・私立図書館217施設などに、
北海道被爆者協会発行の絵本「北の里から平
和の祈り」を贈呈いたしました。

「えほんがトドック」
申込1/31まで!

**絵本を無料で
4冊プレゼント!**



対象 2017年4月2日～2019年4月1日生ま
れのお子さま又はお孫さんがいる、組
合員さん世帯

申込方法 QRコードまたはホームペ
ージ「えほんがトドック」の専
用申込フォームより申込み
申込締切 2021年1月31日(日)

[詳細はこちら](#)



地域組合員の
代表を選びます

**総代選挙公告・
立候補受付の
お知らせ**



コープさっぽろ定款並びに総代選挙規約にそっ
て、「総代選挙」を実施いたします。総代選挙のス
ケジュールは以下の通りです。詳しくは、店頭ポス
ター・宅配折込チラシ・ホームページをご覧ください。

●総代選挙公告案内

店舗	ポスター掲示	1月11日(月・祝)～2月7日(日)
宅配	チラシ折込	1月11日(月・祝)～16日(土)
ホームページ		1月11日(月・祝)～2月7日(日)

●総代立候補

受付開始	1月25日(月)
受付締切	2月7日(日)

●当選確定

総代選挙管理委員会	3月6日(土)
-----------	---------

●総代当選公告ポスター

店舗	ポスター掲示	3月13日(土)～3月19日(金)
----	--------	-------------------

※総代立候補が総代定数を超えた選挙区があった場合

総代選挙管理委員会の設置	2月8日(月)
総代選告示	2月14日(日)～2月20日(土)
投票	2月22日(月)～2月28日(日)
開票及び当選人決定	3月5日(金)

お問
合せ

コープさっぽろ組合員活動部
TEL 011-671-5698
FAX 011-671-7575
月～金 10:00～17:00(祝日は除く)

トドック Webサイト オープン



コープ宅配システムトドック
スマホで宅配注文を
もっと手軽に

宅配システム「トドック」が、スマホやパソコンから簡単に注文できるようになりました！「トドック」では、いつも使う食品はもちろん便利な冷凍食品でごはん支度をちょっと楽にしたり、道内の生産者さんこだわりの一品や全国からのお取り寄せ品など、自宅にいながら物産展を楽しんだりもできます。ぜひお試しください！

いつでもどこでも簡単注文

手元にカタログがなくてもOK!

買いたいものがすぐに見つかる

商品名で検索できたり、再注文もワンタップで!

注文したものを確認できる

注文の履歴を見られるから
重複して購入する心配なし!



トドック

<https://todok.sapporo.coop/>



サイトは
こちらから

お問い合わせ

トドックWebサービス事務局

<https://www.sapporo.coop/content/?id=2533>
月～金9:00～18:00(土日、1/1～1/3休み)



SDGs Quest みらい甲子園

北海道エリア大会

コープさっぽろ賞

ペットボトルの
捨てる方から考える

エシカル消費な

未来へのアイデア

「第1回SDGs Quest みらい甲子園」の表彰式が2020年8月1日に行われました。コープさっぽろ賞は北海道石狩翔陽高等学校のボランティア局チーム美咲「校内でのエシカルなペットボトルの捨て方について」が受賞。SDGs目標12に掲げるエシカル消費を意識する消費者を増やすため、校内のペットボトルの分別調査から始め、石狩市のペットボトルの回収方法までフィールド調査を実施。その報告から全校生徒に捨てる方を提案し、持続可能な地球環境を目指す、というアクションでした。消費者マインドを変える着想を身近なペットボトルの捨てる方で提案、という視点が評価されました。

「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、水等、地球や人間社会にある様々な問題について高校1・2年生が「SDGsアクション」アイデアとしてその解決策を発表するコンテストです。今回は北海道エリア、関西エリアで開催。北海道は70チームの中から最優秀賞に北海道名寄産業高等学校が選ばれました。



校内のペットボトル別の状況を調査。分別されているのは3割以下でした

調査後にボランティア局が作成したポスター

たのほとても驚きです。関西チームとのワークショップでゴミ箱アートと1つのワークシートで、これからの活動にいかしていったら」とコメント。次世代へのバトンをしっかりと渡しました。



写真上段左から中村^{なかむら}純風^{しゅんか}(1年)、太田^{おおた}夏南海^{ななみ}(2年)、長澤^{ながさわ}明穂^{あきほ}(2年)、高関^{たかせき}優月^{ゆうづき}(2年)、下段左から滝^{たき}葵^{あおい}(1年)、木村^{きむら}美咲^{みさき}(3年)、中塚^{なかづか}咲希^{さき}(3年)、津越^{つごし}玲哉^{れいや}(3年)



「安心なくらし」のご提案

三大疾病のリスクに**一時金**で備える保険 自動更新 2021年度版

団体総合生活補償保険(MS&AD型) ●団体保険は年度毎に保険料・補償内容等が変更となる場合があります。

大好評

コープの

さん だい しっ べい

三大疾病保険

がん(上皮内がんも補償)

急性心筋梗塞

脳卒中

+

先進医療

カンタンでいいな

長く続けられるから安心だわ

コープの
三大疾病保険の
特徴

① 2つの質問で簡単申込み!

質問① これまでに医師にがん(悪性新生物および上皮内新生物)・心筋梗塞・脳卒中のいずれかと診断されたことがありますか?

質問② 過去2年以内に、病気により医師の手術を受けたこと、または入院したことがありますか?

② 新規加入は **満1才～84才まで** **100才まで**続く補償!

③ 保険料が(団体割引等適用の場合)

47.5%割引

男女共通 月払
40才～44才 **1,210円**
(スタンダードプラン200万円コースの場合)

資料請求はまずお電話で!

コープさっぽろ保険事業部
(月～土10～18時 年末・年始休み)

フリーダイヤル



0120-37-2523

◆取扱代理店/生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部・コープ協同保険株式会社 ◆団体保険契約者/日本コープ共済生活協同組合連合会
◆事務取扱い/生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部 ◆引受保険会社/三井住友海上火災保険株式会社

●この商品は損害保険であり、共済ではありません。
●この広告は、団体総合生活補償保険の概要をご紹介します。ご加入にあたっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点等がある場合には、取扱代理店までお問い合わせください。

C20-210352.D

新春 落語名人会 in hitaru

CO-OP共済

感謝のつどい2021

メールもしくはハガキで応募いただいた方に、抽選で200組400名をご招待。

※組合員番号を必ず記載のうえご応募ください。

応募先 メールアドレス csap.kyosai.event@sapporo.coop
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目1-1

生活協同組合コープさっぽろ 落語名人会係

締切 1月10日(日)消印有効

申込条件 CO-OP共済に加入の組合員とご家族

お問い合わせ 生活協同組合コープさっぽろ 共済推進室
TEL 011-668-2432

2021年1月24日(日) (開場)12:00 (開演)13:00

会場 / 札幌文化芸術劇場 hitaru
札幌市中央区北1条西1丁目

出演 三遊亭円楽

柳亭市馬
桃月庵白酒
柳亭市童



三遊亭円楽

今年もよろしく
なのだ〜!

次年度も多くの組合員の皆さまにご加入いただき、CO-OP共済の輪を広げていきたいと思います。今年も皆さまのご健康とご多幸をお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

コープさっぽろ 共済推進室 室長 池川 雅子

〈CO-OP共済ニュース〉

新しい生活様式で、新しい共済の輪を。

新しい年を迎え、謹んで新春のお喜びを申し上げます。日頃より、共済事業にご理解とご協力を賜りまして、感謝申し上げます。

さて、2020年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止策として、非対面でのインターネットによる加入と郵送による受付を行いました。店頭での対面でのお勧めにつきましても安全には万全の対応をしております。おかげさまで、インターネット加入は、全国的に前年の2倍の加入など大きくご加入者の輪の広がりができました。

店舗や宅配での共済推進におきましては、新型コロナウイルス感染症拡大防止に細心の注意を払っておりますので安心して受付、ご相談をいただいております。

また、年2回開催予定の「くらしの見直し講演会」、6月のいちのせかつみさんの講演は中止になりましたが、11月は備順子さんに「相続財産の分け方と遺言」についてご講演いただきました。

CO-OP共済は、市民プラザHitaruのオフィシャルスポンサーとして、未だ組合員になっていらっしやらない多くの皆さまにもCO-OP共済のご案内をさせていただいております。また昨年、JR札幌駅東口コンコースと地下鉄南北線札幌駅にてご案内ボードも設置いたしました。



コープさっぽろ 共済推進室 室長 池川 雅子

●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 / 9:00〜18:00 (日曜休業)

〈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**

コープすけとCO-OP共済のWEBページはこちら!

コープすけ

で検索!

HPはこちら!



農家の食卓

ごとう農園

〈真狩村〉

第3回農業賞 奨励賞
第6回農業賞 交流賞

食卓をのぞけば
人生がみえてくる。

北海道の食を支える
農家さんのお昼ごはんに
ちよっとおじゃまします。



手前は2020年発行の「ごとう農園だより」最新号。かわいらしいイラストは早苗さん直筆。写真奥は1986年の第1号

コープさっぽろのギフトでも人気のごとう農園のじゃがいも。毎年、後藤さん夫婦は商品に「ごとう農園だより」を添えて送ります。その年の天候や作柄、家族の近況まで、後藤家の「ニュースを詰め込んだ」ごとう農園だより」が届くのを楽しみにしているお客さんも多いそう。「文字もイラストも手描きだから、お手紙を受け取る感覚なのかも」と語るのは奥さまで、編集長の早苗さん。秋の出荷の間に合うようにお盆あたりから夫・進さんと編集会議を重ねて内容を決めます。「ただ『おいしい』だけではなく、田舎暮らしの楽しさや農業

1年に1通、手描きで35年

機械、動物による食害も伝えるようにしている」と早苗さん。キタアカリが品種として無名だった時代には、慣れない店頭販売で消費者に魅力を訴えたこともありました。手応えをつかむのがかったのは10年。伝えることの難しさと大切さを身をもって知ったと振り返ります。

「ごとう農園だより」を本にまとめるのが夫婦の夢。「お客さんのために始めたことだけど、読み返すと家族の歴史が詰まってる。いつか子どもや孫たちが手に取ってくれたら」。次世代への手紙に、今年はどうなるニュースがつけられるのでしょうか。



羊蹄山のふもと、札幌ドーム4個分の広大な畑でじゃがいもなどを栽培する後藤進さんと早苗さん。結婚37年のおしどり夫婦です



ゴロゴロ野菜の カレーライス

じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、かぼちゃなど、季節の野菜を大きめにカットして、好きなお肉と一緒に油で炒め、水を加えて煮込み、ルウを加えて完成。しょうゆや自家製トマトソースを加えるのが後藤家流。

後継者の次男・司さん、麻衣さん夫婦と一緒に、屋外のテーブルを囲んでランチタイム



ごはんの時間です



カレーには2種類のじゃがいもを使います。今日は煮崩れしやすい「キタアカリ」と、煮崩れない「はるか」を入れました。ソースに溶け込むでんぶんのおいしさと、じゃがいもの食感のどちらも楽しめますよ。

TEL 0136-45-3256
住所 真狩村川崎278



あそびのくに

ピッピちとせ

一年中遊べる! 親子で遊べる!
みんなの室内あそび場!!

国内
最大級!!



120分入替
クール制

第1クール 10:15~12:15

第2クール 12:45~14:45

第3クール 15:15~17:15

利用料金

子ども・保護者ともに1クール
1名:500円

対象年齢

生後6カ月~小学6年生

※保護者の方(扶養者または20歳以上の方)が、必ずお子様と一緒にご入場ください。※1クールでは保護者の方1名につき、お子様は3名までとさせていただきます。※場内は段差や障害物など、バリアフリーに対応していない場所があります。松葉杖や車椅子での入場をご検討されているお客様は、事前にお問合せください。

新型コロナウイルス(COVID-19)の影響により営業時間の変更や利用できない遊具がある場合がございます。詳しくはホームページをご確認ください。

あそびのくに ピッピちとせ ☎0123-21-8605

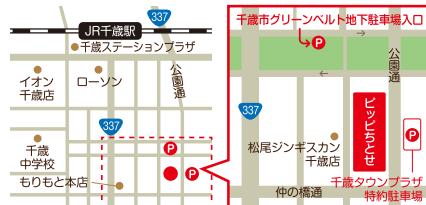
国 千歳市幸町4丁目30 千歳タウンプラザ2F

☒ JR千歳駅から徒歩約8分、または中央バス・千歳相互バス「仲の橋通」停よりすぐ
☒ あり(提携回・千歳タウンプラザ利用で3時間無料)

ホームページ



最新情報
はこちら!!



セントラルリーニングシステム株式会社

プレゼント応募方法

応募締切:1月20日(水)必着

- Q1 面白かった記事とその理由
 Q2 おすすめの「ホッケ」のレシピ
 Q3 「ホッケ」の素朴な疑問
 Q4 今月号のベストレシピ
 Q5 今後取り上げてほしい食材
 Q6 ご意見・ご感想

● 応募方法

Q1～Q6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。

郵送

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

WEB

<https://www.sapporo.coop/content/?id=1355>

※プレゼントは抽選の上、当選者へ発送いたします。発表は発送をもって代えさせていただきます。※ご応募いただく個人情報に関しては、プレゼントの抽選および発送にのみ使用させていただきます。※アンケートでいただいた文面・レシピなどは、誌面に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、誌面以外にもホームページや他媒体でもご紹介する可能性があります。ご了承ください。

編集後記

ちぢみほうれん草特集はいかがでしたか?北海道農業にとってマイナスと思われた冬の寒さが武器になるなんて、本当に不思議なものです。ポパイのようにモリモリ食べてほうれん草パワーで冬を乗り切りましょう。(長谷川圭介)

今月のプレゼント

- A**  **10名様**
 ホクレン
 「JAびらとり産
 寒締めホウレン草」
 2パック
- B**  **1名様**
 P25
 「ちぢみほうれん草の
 かきあげ」で使用の器
- C**  **12名様**
 P2 明治
 「メルティーキッス
 プレミアムショコラ」5箱
- D**  **10名様**
 P35 オタフク
 「お好み焼
 ごだわりセット&
 お好みソース」のセット
- E**  **10名様**
 第10回 |お年玉!/
 コープさっぽろ農業賞
 大賞受賞の坂口農産より
 「小玉たまねぎ」10kg

今月のレシピインデックス

常夜鍋	18
ちぢみほうれん草と鮭のグラタン	20
納豆しらす和え	22
ごま和え	22
みそポン酢和え	23
梅おかか和え	23
ナムル	23
ちぢみほうれん草のなめたけ和え	24
ちぢみほうれん草と豆腐のチャンプルー	25
ちぢみほうれん草のかき揚げ	25
ホットサラダ	26
土鍋で肉豆腐	26
濃いだし ほうれん草鍋	27
ポパイチャーハン	38
なべもの 栄養満点!うま塩レモン鍋	32
パン・パイ ポケットサンドのカレーパン	30
	パイグラタン 34
おこのみやき おもちとチーズのお好み焼	35
	たらと白ねぎのお好み焼 35
ごはん 豆腐のごま風味炊き込みごはん	38
	ゴロゴロ野菜のカレーライス 55
しるもの カジカ汁	42
デザート チョコバナナのデニッシュアイス	34
アルコール ジャーハイ	37

12月号の
ベストレシピは
こちらから



読者の
みなさんの声は
こちらから



新しい年を迎え、皆様にご挨拶申し上げます。

日頃よりコープさっぽろの事業と活動に特段のご支援及びご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染拡大という未曾有の事態により社会環境が激変しました。感染により尊い人命が奪われ、経済的影響も甚大であり、更にはまだその終息が見通せず、不安が払拭できない状況にあります。このような非常時にこそ、私たちコープさっぽろは「北海道の食のインフラ」として組合員の皆様のお役に立てるようにと考え、真摯に各事業に取り組んでおります。

2020年1月に組合員数180万人を達成いたしました。北海道の総世帯数は、278万世帯※2020年4月現在）となっており、1世帯でおひとり組合員加入されていた場合、約6割を超えることとなります。宅配ドック利用世帯は2020年10月に40万世帯となりました。宅配の場合、今年3月からの7カ月で2万2千人の組合員さんが加入いただき、現在の社会環境で必要としていただけていると感じております。

地域見守り活動の「高齢者見守り協定締結」も174市町村となりました。また、地方を中心に高齢化や過疎化などで増加の買物困難者をサポートする移動販売車カケルは、現在全道134市町村を94台で巡回しております。

店舗では、「大惣菜化プロジェクト」を今年度から開始いたしました。現在、札幌市、釧路市、函館市、旭川市、苫小牧市、登別市、小樽市、石狩市、帯広市、岩見沢市の27店舗で導入しております（2021年1月現在）。「大惣菜化プロジェクト」とは、農産、畜産などの各部門食材（素材）の旨みを生かしたお惣菜を開発し、店内調理で出来立てをお求めやすい価格で、提供する取り組みとなります。

宅配ドックでは、日用品、お酒飲料などの保存版カタログを充実させて購入可能品目を約2万点に増やしております。また、今年度からリニューアルしたカタログ「北海道応援ドック」にて、当地の商品を多数掲載いたしました。引き続き、地元を運ばないと食べられない全道各地の名産を掲載することで、北海道の生産者、事業者様の応援をまいります。

コープさっぽろでは、2008年7月の洞爺湖サミット開催を契機にCO₂の削減推進を目標とした「レジ袋有料化」を開始。レジ袋の利用を辞退すると0.5円を基金に積み立て、植樹を行うなど環境活動を推進してきました。組合員さんのご協力によりレジ袋の辞退率は89.6%と高い数値を維持しております。同時に、マイバッグ持参によるレジ袋使用量の削減も推進し、オアシスエコバッグの累計配布枚数は83万枚と、レジ袋の削減にいち早く取り組んでまいりました。

2020年6月には全国に先駆けて、衛生用品用のレジ袋を古紙100%のリサイクル紙素材の紙袋への切替えを採用いたしました。持続可能な循環型社会の形成（SDGs）のために、組合員さんとともに「環境にやさしいお買い物」のスタイルの普及に取り組んでまいります。

2021年も、更に皆様のお役に立てるよう感謝の気持ちを込めて、事業と活動を進める所存です。本年も、より一層お引き立てを賜りますようお願い申し上げます。皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。

生活協同組合
コープさっぽろ理事長

大見 英明

2021年1月コープさっぽろお買得カレンダー

- ちよこカ ⇒ ちよこっとカード
- らくちん ⇒ らくちん当日便サービスデー
- パン ⇒ パンお買得デー
- ちびっこ ⇒ ちびっこコープデー
- ゴゴコー ⇒ ゴゴコーコープデー
- アイス ⇒ アイスバイキングお買得デー

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1 元日 全店休業	2 冷食 10% OFF ポイント 10倍 <small>※らくちん当日便はお休みです</small>
3 三日月とろろ ポイント 10倍	4	5 いちご世代の日 ちびっこ ベビーオムツ らくちん 5% OFF ちよこカ チャージデー パン アイス	6 ケーキの日	7 七草 ゴゴコー らくちん	8	9 風邪の日 冷食 10% OFF ポイント 10倍
10 明太子の日 ちよこカ 5% OFF ポイント 10倍 らくちん	11 成人の日 鏡開き・塩の日 ポイント 10倍	12 ちびっこ ベビーオムツ らくちん 5% OFF ちよこカ チャージデー パン アイス	13 たばこの日 46円 均一祭	14 ゴゴコー らくちん	15 いちごの日	16 冷食 10% OFF ポイント 10倍
17 おむすびの日 防災とボランティアの日 ポイント 10倍	18	19 ちびっこ ベビーオムツ らくちん 5% OFF ちよこカ チャージデー パン アイス	20 甘酒の日	21 ゴゴコー らくちん ポイント 10倍 医薬品 10% OFF	22 カレーの日 ポイント 10倍	23 アーモンドの日 冷食 10% OFF ポイント 10倍
24 ちよこカ 5% OFF ポイント 10倍 らくちん	25 ホットケーキの日 主婦休みの日 ポイント 10倍	26 コラーゲンの日 ちびっこ ベビーオムツ らくちん 5% OFF ちよこカ チャージデー パン アイス	27	28 ゴゴコー らくちん	29	30 ちびっこ コープデー 冷食 10% OFF ポイント 10倍 <small>※らくちん当日便サービスデーは実施いたしません</small>
31 愛菜の日・愛妻家の日 ポイント 10倍						

※一部対象外の店舗・商品があります。※サービス日程・内容に変更になる場合があります。※店舗・地区によって異なるポイント設定の場合があります。※ちびっこコープデー・ゴゴコーコープデーのご利用には事前のご登録(無料)が必要です。※サービス内容の詳細は、店舗サービスカウンターにおたずねいただくか、またはコープさっぽろホームページをご覧ください。

店舗により初売り日が異なります。

★ 乾杯を
もっとおいしく。
SAPPORO



Premium
VERISI

新

コープさっぽろ限定
キャンペーン開催!

【レシート有効期間】

2021年1月18日①

?

2021年2月21日①



詳しくはこちら

※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

また1月第3週~2月第2週の宅配システムドックとお酒カタログでご案内いたします。

黒ラベル×エビスの新ジャンル。GOLD STAR — 麦芽 — — ホップ — ゴールドスター

本商品はビールではありません。リキュール(発泡性)の商品です。黒ラベルの麦芽とエビスのホップは一部使用です。



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。①

リキュール(発泡性)②

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp