

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1日発行

ご自由にお持ち  
ください



ワインしか。

11 月号

2022 [vol.128]

つなぐ  
**COOP**  
SAPPORO

# ボジョレーは やっぱりチーズ料理で乾杯!

ワインとチーズは最高の相性♪簡単チーズレシピでボジョレーを楽しもう!

ジョルジュ デュブッフ ボジョレー ヌーヴォー  
2022 セレクシヨンド デュブッフ 750ml

店舗 全店 トドック 週 11月3週



## きのこがおいしい! チーズアヒージョ



店舗 全店

トドック

週 11月2週、12月2週



店舗 一部なし

トドック なし

### 【材料】

明治 北海道十勝  
カマンベールチーズ……1箱  
BOSCO エキストラバージン  
オリーブオイル1/4カップ (50ml)

ダイショー きのがおいしい!  
アヒージョの素……1袋 (10g)  
ホクトぶなしめじ……1パック  
ブロッコリー………1/4株  
さつまいも・えびなどお好みの  
具材

### 【作り方】

- ①ぶなしめじは小房にほぐし、さつまいもは半月切り、ブロッコリー他具材は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にアヒージョの素とオリーブオイルを入れ、よく混ぜる。
- ③②の鍋にカマンベールチーズ以外のすべての具材を入れ、ときどき混ぜながら約5分加熱し、具材に火が通ったら切り込みを入れたカマンベールチーズを入れ加熱したらできあがり。

## 生サーモンと 生モッツアレラの カプレーゼ



店舗 一部なし

トドック

週 11月3週 (裏表紙)、12月2週

### 【材料】

モウイサーモン (刺身用) ……100g  
明治 北海道十勝生モッツアレラ…1袋  
アボカド ……1/2個  
キューピー Italiante バジルソース 適量

### 【作り方】

- ①サーモンは7mm幅のそぎ切り、生モッツアレラ、アボカドは7mm幅に切る。
- ②器に①を交互に盛りつけ、バジルソースをかける。

**MOVI**  
モウイサーモン

素敵ないラストと  
食べた感想が  
届きました!

チーズのミルク感、  
サーモンの甘味が  
相性バッチリ♪ワイ  
ンが進む一品です!



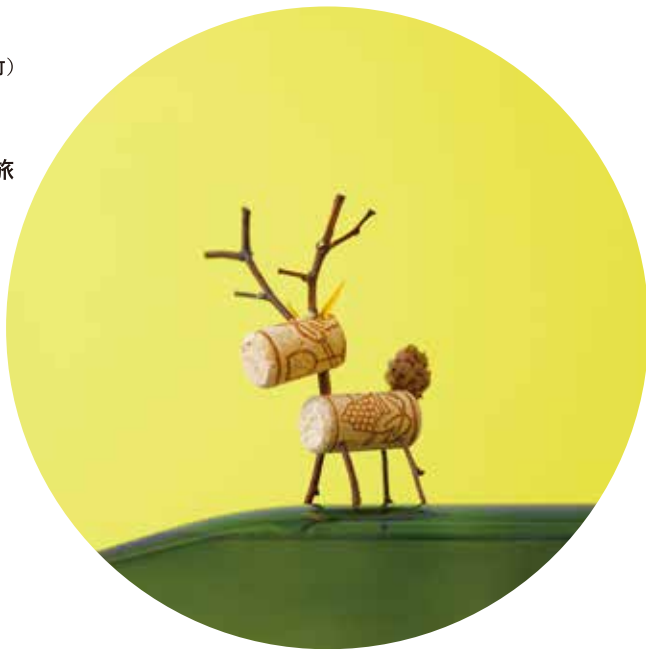
飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の飲酒は胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。お酒は楽しく適量で。飲んだあとはリサイクル。



組合員 札幌市 こまさん

## 目次

- 04 **50年先へつなぐぶどう**  
北海道ワイン／鶴沼ワイナリー(浦臼町)
- 12 **ワイン初心者わかばさんの**  
**はじめてのワイン**
- 18 **コープのエゾシカをさかのぼる旅**
- 22 **びっかびか!いちねんせい ふしぎっち**
- 24 **エゾシカ肉を食べる。**
- 28 **わが家のエゾシカ肉レシピ!**
- 32 脱・使い捨てプラ!プラごみ削減大作戦!
- 38 こどもレストラン
- 41 ちょこっとメモ
- 50 ただいま!白老のたまごたち
- 52 ためしてみて!これがわたしのお気に入り!
- 54 コープさっぽろ出資優待サービスが  
おトクに変わります!
- 55 食品ロス削減の取り組み
- 56 ちょこっとコミュニティ
- 57 インフォメーション
- 58 コープさっぽろ FAN BOOK
- 62 バッグをつくるひと
- 64 今月のレシビインデックス・今月のプレゼント
- 65 11月コープさっぽろカレンダー
- 66 コープさっぽろ(つなぐ)取り組み



## 特集

# ワインとエゾシカ肉

バック  
ナンバーは  
こちらから



インスタで  
簡単レシピを  
配信!  
表紙の裏話も!



第128号  
2022年11月1日発行(毎月1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  
(株)アウラ、岡本香織  
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北の森  
この用紙は原材料の一部に北海道の間伐  
材を使用しています。



表紙デザイン/佐孝優、岡本香織  
撮影/阿部雅人 スタイル/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  
**折** …… 折込みチラシ企画週  
**保** …… 保存版カタログ名

※表示価格は特に記載のない限り  
税込となります。



コープさっぽろは持続可能な開発目標(SDGs)を実践しています。



この木、なんの木？

しわだらけで、曲がりくねり。  
苔むして、枯れかけて。  
幹をひもで支えられ  
それでも大地に根を張って。

この木、なんの木？

長く厳しい冬のあいだ  
2メートルを超す雪に耐え、  
春が来るたび枝を伸ばし  
夏には小さな花咲かせ。  
鶴沼ワイナリーの隅っこで  
この秋もたわわに実を付けました。

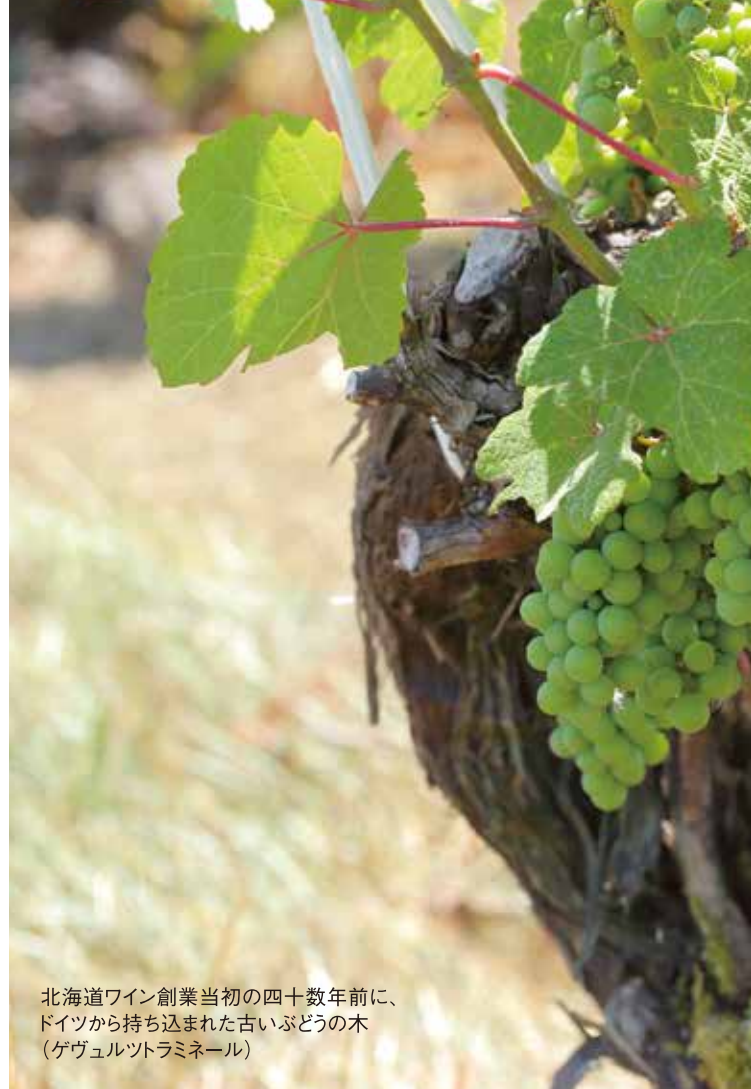
# 50年先へ つなぐぶどう

北海道ワイン／鶴沼ワイナリー（浦臼町）

取材・文・編集／長谷川圭介

撮影／工藤了 デザイン／佐孝優

参考／『挑む農業 コープさっぽろ農業賞ケースブック vol.2』



北海道ワイン創業当初の四十数年前に、ドイツから持ち込まれた古いぶどうの木（ゲヴェルトラミネール）

# 北の大地を ワインランドに

国道275号から「鶴沼」つるぬまの交差点で山側へハンドルを切ると、やがて波のように連なるぶどうの垣根が見えてきます。北海道ワイン株式会社（小樽市）の直轄農場、鶴沼ワイナリーです。敷地面積は447ha。ワイン専用種のぶどう畑としては日本一の広さです。この地でぶどう栽培の計画が開始したのは今から50年前。紳士服メーカーを経営していた葛村彰禧さん（2019年に92歳で逝去）が、ドイツ出張の際にワイン学校を視察し、気候がよく似た北海道でのワイン造りに可能性を感じたのがきっかけでした。道内各地で過疎化の問題を目にしていた彰禧さんは、ぶどう栽培による地域振興に望みを見出し、「北の大地をワインランドに」という壮大な夢を描きます。帰国後、浦臼町長との縁から耕作放棄地となっていた鶴沼の土地11haを取得。北海道産専用種ぶどうによるワイン造りの挑戦が始まりました。

最初の課題は土でした。鶴沼の土壌は粘土質で、根が地中に伸びるのを阻み、苗木を枯らしてしまえます。そこで大量のたい肥を投入して

土壌改良を試みました。水はけの悪さも悩みのタネでした。改善のため社員が手作業で土木工事を行い、暗渠（地下排水溝）を造りました。最後に立ちはだかったのが雪でした。鶴沼は冬には2メートルを超す豪雪地帯。おまけに丘陵地のため雪の重みが斜めに木にかかり、枝折れや幹割れが相次いで発生しました。改良が可能な土壌とは違い、空から降る雪には抗いようがありません。解決策は逆転の発想でした。「よし、ぶどうの木を斜めに植えよう」。彰禧さんの提案で苗木を水平面に対して75度の角度で植え、冬は幹を横に寝かせ、あえて雪の中に埋めるようにしたのです。これが見事に成功しました。寝かせることで無理な力がかからず、枝折れを防ぎ、さらに雪が寒さから苗木を守る。〃布団〃となつて凍害を防いでくれました。

こうして一つひとつ手探りで課題を克服し、北国ならではの栽培方法を確立していきました。鶴沼ワイナリーの栽培モデルは、今では道内の多くのワイン専用種ぶどうの畑で取り入れられています。

鶴沼ワイナリーでは、ヨーロッパ  
のワイン産地同様、垣根仕立て  
でぶどうを栽培しています



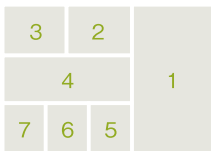




# 農家のため 北海道のため

鶴沼ワイナリーは現在、耐寒性の強いドイツ系品種を中心に約40種類のワイン専用種ぶどうを栽培しています。彰禧さんの跡を継いだ北海道ワイン株式会社代表取締役社長の鳥村公宏（たむらこうひろ）さんは次のように話します。「北海道ワインは年間約230万本のワインを出荷しています。これは道内53ワイナリーの総出荷量の約半分に相当します。原料ぶどうは鶴沼ワイナリーだけではなく、道内24市町村、300軒余りの農家さんから仕入れています。契約農家さんに作っていただくぶどうはワイン専用種の中でもケルナーやロンドなど、鶴沼で何年も栽培して安定した収量が見込める品種が主体です。逆にゲヴェルツトラミネールのようにおいしくても収量性の低い品種は鶴沼で作る。契約農家さんにはリスクを負わせるわけにはいきません。鶴沼ワイナリーは生産農場であると同時に研究の場でもあるのです」。

ワイン造りは農業なり。これは彰禧さんが生前繰り返し返した言葉。「農家と一体になりなさい。農家のぶどうが買えないぐらいなら会社を潰し



- ① 齋藤浩司農場長
- ② 地面に対して75度の角度で植えられる
- ③ 収穫に携わるスタッフは40名以上。地元の方をはじめ、近年はベトナムからの実習生も
- ④ 収穫したぶどうをトラックに積み込みます
- ⑤ ボランティアで収穫の応援に駆けつけた北海道ワイン営業部の菊谷さん。「ワイン造りは農業なり」を体現
- ⑥ 果皮を指で潰して色づきをチェック
- ⑦ 鶴沼ゲヴェルツトラミネール2019

なさい。親父からそう言われてきました。契約した数量は買い切ること、そして少しでも高い値で買うこと。それを心がけてきました。私たちはぶどう作りがいかに大変かを鶴沼で身に染みて知っていますから」。

地球温暖化の影響でワイン産地が北に移動しつつあるといわれます。鶴沼ワイナリーでは20年ほど前から、フランス・ポルドーなど北海道よりも暑い地域で育つぶどう品種を試験栽培してきました。猛暑だった昨年は、スペイン原産の赤ワイン用品種テンプラニーリョが初めて大きな房を付けて話題になりました。鶴沼ワイナリーの農場長を務める齋藤浩司（さいとうこうじ）さんは言います。「気候シフトでワイン産地としての北海道への期待が高まる一方、たとえば7月の長雨や8月の猛暑など、北海道では今まで気にすることのなかった気候課題への対応も求められます。私たちは現在、50品種前後を同じ条件下で試験栽培し、気候適性や病気に



北海道ワイン株式会社代表取締役社長の畠村公宏さん

対する強さ、栽培のしやすさなどを調査しています。10年後、20年後、もっといえば50年後に『適地適作』となるかどうか品種を今から見極めていく必要があると感じています」。

温暖化だけではなく、生産者の高齢化、担い手不足は待ったなしの状況です。そうした中、北海道大学や通信各社と共同で鶴沼ワイナリーをフィールドにスマート農業の実証実験が始まっています。ICTを活用して電動ロボットを走らせ、草刈りや農薬散布を行ったり、収穫や剪定といった高度作業の自動化も計画されています。「今まで経験に頼っていた部分をAIが補えば、経験の有無や言葉の壁を越えて多くの人を雇用でき、人手不足解消につながるでしょう。品質向上や規模拡大にも寄与するはず。同じ悩みを抱える国内の畑だけではなく、日本発の先行技術としてアジアなど海外へ販売できる可能性もあるんです」。齋藤農場長の期待が膨らみます。



鶴沼ワイナリーのビジネスモデルを紹介した『挑む農業 コープさっぽろ農業賞ケースブック vol.2』が2022年11月1日に発行されます。芽室町で肉牛「未来めむろ牛」などを生産する大野ファームの事例も収録。お求めは下記申込みフォームより。インターネット環境のない方はコープさっぽろ広報部(050・1741・5516 平日9:00~17:00)へご連絡ください。

挑む農業 コープさっぽろ農業賞ケースブック vol.2  
監修/李 濟民 著者/北川泰治郎 後藤英之 近藤真弘  
発行/生活協同組合コープさっぽろ



「私たちの役割は、50年前に始まった会社の歴史を引き継ぐとともに、50年後の後輩へよりよい形で渡していくこと、いわばつなぎ役です。『北海道ワインは北海道に必要な会社となります』と社是にあるように、技術を社内で囲うのではなく、道内のワイナリーと連携しながら、ワイン産業の発展や地域経済の活性化に貢献できたらと願っています」。

50年前に畠村彰禧さんが描いたワイルドの夢。その夢はたくさんの人を引き寄せながら、また新たな夢をここの大地で育んでいます。

## 食べるならどっち!?

御食事処わか杉

### 「エゾシカ丼」 900円

ウチモモ肉のスライスをネギと一緒に焼き上げ、浦臼産米の上へ。エゾシカ肉は驚くほどしっとりやわらか。味付けはタレまたは塩からお好みで。



浦臼町ウラウスナイ183-33

TEL 0125・67・3882 営業時間11:00～14:00、17:00～22:00 月曜休

やかた  
コーヒーと食事の店 館

### 「エゾシカソーセージカレー」 900円

ルーから手作りし、3日間かけて仕込む絶品カレーに、エゾシカソーセージをトッピング。サラダとお惣菜も付いてボリューム満点の一品です。



浦臼町ウラウスナイ183-58

TEL 0125・67・3844  
営業時間10:00～22:00 日曜休

## 北海道シュヴルイユ浦臼工場

シュヴルイユとはフランス語で「鹿」のこと。同工場は国産ジビエ認証と北海道のエゾシカ肉処理施設認証を取得し、徹底した衛生管理の下で安全・安心なエゾシカ肉を処理加工しています。ジビエブームを背景に東京や札幌のレストランからオーダーが殺到しているそうですが、町の協力を得ながら地元向けに低価格でエゾシカ肉やエゾシカ肉の加工品を提供。「まずは町民のソウルフードになってくれたら」と新谷工場長も期待を寄せます。



「お肉のプロ」株式会社  
アイマトンが運営



捕獲後2時間以内のエゾシカを受け入れます

工場長の新谷圭介さんは料理人を経てお肉の世界へ。野生のエゾシカを扱うからこそ、金属探知機やX線装置で異物混入がないか入念にチェックするそう



浦臼町では  
ジビエが  
ブームです



鶴沼ワイナリーのある浦臼町で話題となっているのがエゾシカです。2019年10月にジビエ処理加工センター「北海道シュヴルイユ浦臼工場」が稼働したことをきっかけに、エゾシカジンギスカンなどの新商品が誕生したり、町内飲食店でエゾシカ料理が食べられるようになるなど、「ジビエを新しい名物に」と町を挙げて盛り上がっています。

ワイン  初心者  
わかばさんの

# はじめての ワイン

わかばさんのワインデビューを  
サポートする強い味方!



うがい いちこ  
ソシア店 鵜飼 一子さん



わかばさん

最近、ワインが気になりだした34歳。「失敗しない選び方は?」「そもそも赤や白って...?」。いろいろ知りたいけれど、今さら友だちには聞きにくい。そういえば、ソシア店には大きなワインコーナーがあったな。

.....

日本ソムリエ協会認定ソムリエ。国内最大手ワインメーカーを退職後、ソシア店のリカーコーナーリニエュアルに伴い、コープさっぽろへ。コープ歴4年。「ワイン選びに迷ったら、気軽にお声がけください」



ソシア店はコープさっぽろ初のウオークイン大型ワインセラーを備え、ワインや日本酒をしっかりと温度管理。道産ワインをはじめ、国内外のワイン、日本酒、ビール、焼酎、ウイスキーなど豊富なアイテムを取りそろえています。

札幌市南区川沿5条2丁目3-10  
TEL 011-571-5141 営業時間 9:00~21:50

失敗しない  
選び方を  
教えてください。



失敗は、  
おいしい1本への  
近道です。

こういってしまうと身もフタもありませんが、おいしいワインに出合うためにはある程度、経験が必要です。使用しているぶどう品種や「甘口/辛口」といった表示、産地など、さまざまな手がかりはありますが、まずは難しく考えずにピンと来たワインを買って試してみましょう。そしてスマホでラベルの写真を撮って、飲んだ後に簡単に構わないので感想をメモしておくといでしょう。メモが面倒であれば、「気に入ったワイン」だけを写真に撮るのもアリです。

そんなに悠長なことできない!という方は気軽にスタッフへご相談ください。「失敗しないワイン選び」のために私たちがいるのですから。

## 困ったときの「サクラアワード」

10th Anniversary SAKURA  
Japan Women's Wine Awards 2023

「サクラアワード」はワイン業界で活躍する日本の女性が選んだワインです。日本の食事、日本人の味覚に合ったワインをセレクトしていますので、どれにしようか迷ったときは「サクラアワード」の受賞ワインをチェックしてみてください。

### 辛口は、甘みのないワインです。

「辛口」といっても唐辛子のように舌がピリピリする辛みがあるわけではありません。辛口は、甘みをあまり感じないワインのことをいいます。

ワインは、果汁に含まれる糖分が発酵によって分解することでできあがります。このとき、どれだけ糖分を残すかによって甘辛度が変わってきます。糖分を残さずにすべてアルコールにすれば辛口ワインになります。発酵を途中で止めて糖分を残せば甘口のワインになります。なので一般的に甘口ワインはアルコール度数が低いものが多いんですよ。

「辛口」「甘口」って？



### 製造方法が違います。

赤ワインと白ワインの決定的な違いは製造方法です。赤ワインは黒ぶどうを使用し、果汁と一緒に皮や種も漬け込んだ状態で発酵させます。こうすることで皮や種から色素が出て、深みのある赤色になります。一方で、白ワインは皮や種を取り除いて果汁だけを発酵させます。白ぶどうを使うことが多いですが、黒ぶどうからも白ワインはできます。ちなみにロゼワインは、赤ワインと同じように黒ぶどうの果汁と皮を発酵させ、いい感じの色になったら、発酵途中で液体を取り出し、別のタンクに移してアルコール発酵させます(他の製法もあります)。最近「第4のワイン」としてオレンジワインが話題ですが、これは白ぶどうを原料に赤ワインの製法でオレンジ色に仕上げたワインです。

赤と白って何が違うの？



### 口に含んだときの「感じ」です。

ボディとは、ワインを口に含んだときに感じる「重さ」や「軽さ」のこと。赤ワインによく使われる表現です。渋みが強く、香りも味も濃厚で、ズシッと重いワインを「フルボディ」といいます。反対に、渋みが少なく、口当たりの軽いワインを「ライトボディ」といいます。フルボディとライトボディの中間で、渋みや酸味、香りがほどよいワインを「ミディアムボディ」といいます。

「ボディ」って何ですか？

う〜ん！  
ナイスボディ！



### 発泡性のワインです。

スパークリングワインは炭酸ガス(CO<sub>2</sub>)が溶け込んだ発泡性ワインです。ちなみに、シャンパンはスパークリングワインの中でもフランスのシャンパーニュ地方で造られたものを指します。スパークリングワインにはさまざまな造り方があり、その一つが「瓶内二次発酵」という、シャンパンにも用いられる伝統製法です。とても手間のかかる製法ですが、最近は瓶内二次発酵のスパークリングワインにチャレンジする北海道のワイナリーも増えているんですよ。そのほか、ワインに炭酸ガスを注入するといった簡便な製法もあります。

じゃあ、スパークリングワインは？



## 工夫次第で新たな発見も!

救済方法は二つ。一つ目は「料理への転用」です。カレーを作るときに水の代わりにワインを入れると奥深い味わいになります。二つ目は「何かで割って飲む」やり方。サイダーで割ったり、オレンジジュースで割って「なんちゃってサングリア」にしたり。はちみつや

ジャムを足して電子レンジで温め、「即席ホットワイン」もいいですね。堅苦しく考えずに、いろいろ楽しんでみてください。



口に合わなかったら？

## 微生物の働きを抑えたり、酸化を防ぐために添加します。

価格やグレードにかかわらず、世界中で造られる多くのワインに「酸化防止剤(亜硫酸塩)」が使われています。亜硫酸塩には殺菌効果があり、雑菌の増殖を抑え、ワインにとって嫌なニオイが発生するのを防ぎます。また、ワインが酸素に触れることにより酸味が強くなったり、劣化してしまうのを防ぐ働きがあります。

ちなみに「ワインを飲んで頭痛になるのは酸化防止剤が原因」というのは、誤りとする説が有力です。

「酸化防止剤」って  
必要なの？

## 3つの鉄則を守って保存しましょう。

- その1 「直射日光を避ける」
- その2 「温度変化や振動の少ない場所へ」
- その3 「強い香り(洗剤・化粧品)のそばに置かない」

この3つの鉄則を守ってください。特にコルク栓の場合は香りの影響を受けやすいので注意しましょう。ワインを新聞紙やタオルでくるみ、発泡スチロールの箱に入れて保存するのがおすすめです。



買ってきたワインはどこに置いたらいい？

## 小さな瓶に移し替えましょう。

ワインは空気に触れることで味わい変化します。ワインが残ったら、洗って乾かしておいた小さな瓶に移し替えてフタをし、空気に触れる量を減らしましょう。保存は冷蔵庫などの冷暗所で。3~4日ぐらいで飲み

きるのがよいでしょう。ただ、空気に触れることで逆においしくなるワインもあります。

ボトルの中の空気を抜く便利なグッズもあります。



飲みきれなかったら？



### クリーニング屋さんにご相談を。

赤ワインが服に付いてしまったら焦りますよね。あわててムリヤリこすったりすれば、繊維を傷めてしまうことも。大事なお洋服に赤ワインが付いてしまったときには、早めにクリーニング屋さんにご相談しましょう。

服に  
赤ワインを  
こぼして  
しまったら？



そうだ！私、ワインを買いに来たんだっただ。  
私のようにお酒を飲み慣れていない人にも  
おすすめのワインはありますか？

ワインにはワイン専用種のぶどうを使って造るワインのほかに、そのまま食べておいしい生食用のぶどうで造るワインがあります。北海道ワインの「おたるナイヤガラ」は定番中の定番ですね。甘口のワインもいいですが、食事と一緒に楽しむなら、料理の味をじゃましない辛口がおすすめです。イチ推しは同じく北海道ワインの「道内限定販売 おたるキャンベルアーリー赤」。ミディアムボディで飲みやすく、ワインデビューにぴったりですよ。また、11月中旬には道産新酒「北海道ヌボー」が登場します。フレッシュな味わいがさっとお口に合うと思います。



### 保存状態とワインにもよりますが…。

たしかに良いワインを正しく保存すれば、5年後、10年後に味が良くなるということはあるでしょう。ですが、専門的な知識を持ち合わせていなければ、ご自宅での熟成はなかなか難しいもの。たとえば高級なワインをいただいたのであれば、贈ってくださった方の気持ちをくむ上でも、何かの機会に開けて、「おいしかったです」とお返事を差し上げるのがよいかと思います。

高級ワインを  
もらいました。  
長く置いたら  
おいしくなるの？



### ボトルに押し込むのも手。

古いワインを飲もうとしたら、コルクが途中で折れちゃった。そんな経験をお持ちの方も。いっそのこと、上からマドラーや割り箸で押し込んでワインの中に落としてしましましょう。その後、コルクキャッチャーを使って拾いあげることができますし、私の場合は気にせずそのまま飲んでしまいます。コルクのかげらが気になる場合は茶こしなどでろ過すれば、取り除くことができますよ。



コルクが折れちゃったなら？

# 道産ワインが注目されているって本当？



本当です！  
メチャメチャ  
盛り上がっています。

北海道には現在(2021年度)、53のワイナリーがあり、数年後には70軒を超えるといわれています。北海道でワイナリーが増えている理由は、温暖化でぶどう栽培の北限がだんだん移動していることと、寒さや雪に強い新しい品種の研究が進んでいることが挙げられます。かつては大手メーカーが中心でしたが、今は個人の造り手のチャレンジが目立っているんですよ。北海道では産学官一体となってこうした動きを応援。アメリカのナパバレーにならない、世界に通用するワイン産業の集積拠点「北海道ワインバレー」を目指しているんですって。栽培・醸造の技術はもちろん、経営や人材育成の支援も行っていて、これからますます道産ワインはレベルアップしそう。だからまだ道産ワインを飲んだことのない人は、今楽しんでおかないと時代の証言者になれませんよ。



## コープの おすすめ ワイナリー

13選

### ①池田町 ブドウ・ブドウ酒研究所 (池田町)

1963年、日本初の自治体直営ワイナリーとして誕生。十勝ワインは北国特有の酸味が効いた辛口が持ち味。

### ②多田農園 (上富良野町)

寒暖差の大きい富良野盆地で甘く育ったぶどうを手作業で収穫。野生酵母でのワイン造りにこだわる。

### ③ドメーヌレゾン (中富良野町)

やぎを走らせ土を耕し、サステナブルな循環型農法でぶどうを栽培する「やぎと“つくる”ワイナリー」。

### ④富良野市 ぶどう果樹研究所 (富良野市)

富良野の気候が生む「ふらのワイン」は、しっかりとした酸味とボディ感が魅力。北海道限定販売。

### ⑤マオイ 自由の丘ワイナリー (長沼町)

マオイの丘の中腹で自家栽培の山ぶどう系の品種を中心にワインを醸造。ブランデーの蒸留にも挑戦中。

### ⑥北海道中央葡萄酒 千歳ワイナリー (千歳市)

ハスカップ果実のワイン造りからスタートし、現在ピノ・ノワールなど専用種のワインにも力を注ぐ。

### ⑦八剣山ワイナリー (札幌市)

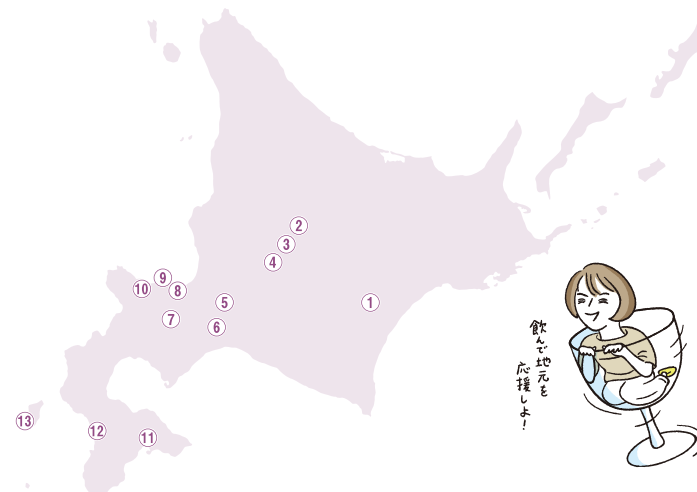
風光明媚な八剣山の南山麓にあるワイナリー。おしゃれな醸造所やぶどう畑を回る遊歩道を整備。

### ⑧北海道ワイン (小樽市)

主要ブランドは「おたる」シリーズ、「北海道」シリーズ、「鶴沼」シリーズほか。「おたる初しぼり」が人気。

### ⑨オサワイナリー (小樽市)

夫婦で営むワイナリー。「幸せのワイン」をコンセプトに、食事が楽しくなるようなワイン造りを目指す。





## コープさっぽろも 道産ワインを応援!

道産ワインを世界的なブランドに押し上げるため、コープさっぽろは道産ワインの新しい文化の創造や観光振興、教育活動に努めています。

### ぶどう畑でレストラン

コープトラベルが今年初めて実施した、道産ワインを楽しむためのワイナリーツアー。ぶどう畑での特別ランチやワイナリー見学、ホテル宿泊をセットにした新しいツアーリズムです。



### ホイリゲ北海道

ホイリゲ(Heuriger)とはワインの新酒のこと。北海道のワイン新酒ができたことを祝い、店舗の道産ワインコーナーを拡充したり、道産新酒ワインのイベントを開催しています。

### 北海道ワインのヌーヴェルヴァーグ研究室

北海道大学は道産ワインの品質向上研究や人材育成を目的に2021年4月、寄附講座「北海道ワインのヌーヴェルヴァーグ研究室」を開設。コープさっぽろも支援しています。

### エゾシカ料理には

山ぶどう交配品種とツヴァイゲルトレーベのブレンドで、飲み口しっかり。

ふらのワイン  
罌の晩酌[中口]

店舗 一部なし

トドック 保 お酒・飲料カタログ Vol.31

●注文番号 87330



野趣あふれる香りと酸味が魅力。サクラアワード2022ゴールド受賞。

十勝ワイン  
山幸[やや辛口]

店舗 一部なし

トドック 保 お酒・飲料カタログ Vol.31

●注文番号 86368



### プレゼントには

瓶内二次発酵のスパークリングワイン。どんなシーンにも喜ばれる1本。

十勝ワイン  
ブルーム 白[辛口]

店舗 一部なし

トドック 保 お酒・飲料カタログ Vol.31

●注文番号 89524



### 魚料理には

魚の種類や味付けにもよりますが、白い見た目の魚料理にはすっきり辛口タイプの白ワインがぴったり。

北海道ワイン  
北海道ケルナー[辛口]

店舗 一部なし

トドック 保 お酒・飲料カタログ Vol.31

●注文番号 88095



煮魚などの赤～茶色の見た目の魚料理には、ミディアムボディでさわやかな酸味が魅力赤ワインを!

おとべワイナリー  
乙部醸造ワイン 赤[中口]

店舗 一部なし

トドック 保 お酒・飲料カタログ Vol.31

●注文番号 86373



### ⑩日本清酒 余市葡萄酒醸造所 (余市町)

余市のぶどうを余市で仕込み、余市に根付いたワイン造りを心がける、真面目ひとすじの地ワインが信条。

### ⑪はこだてわいん (七飯町)

白ワインはフレッシュ果実の香りとキレのある酸味、赤ワインは赤い果実の華やかな香りにこだわる。

### ⑫札幌酒精工業 おとべワイナリー (乙部町)

1976年創業。ぶどうの生産に必要な要因が整った道南ならではの気候特性を生かしたワイン造りに取り組む。

### ⑬奥尻ワイナリー (奥尻町)

奥尻島という離島ならではの「透明感のある海を感じるワイン」という、独特な個性を持ったワインを醸造。

※上記のワイナリーの商品は、



「毎週金曜日に入荷するので週末は比較的多様な部位が充実しています。お電話をいただけたら、お取り置きにも対応します」

ふしぎうちがやってきたのはコープさっぽろのソシア店。山田さんによると、こちらの店では9年も前からエゾシカ肉を取り扱っているんだって。「以前に比べエゾシカ肉を求める組合員さんが増えていると感ずります。ただ、やはり野生のものだから安全かどうかが気になりますよね。コープでは独自の7つのルールを定めて安全安心にとことんこだわったエゾシカ肉だけを販売しています。ロースやモモ、ヒレ、スネなど、いろいろな部位をご用意していますよ。」

安心して買い求めいただくため「7つのルール」を厳守しています。

# 1. コープのお店 (ソシア店)

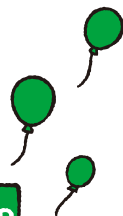
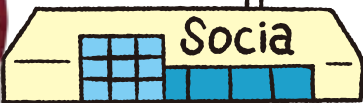
取材文・編集／長谷川圭介 写真／細野美智恵 デザイン／佐々優 イラスト／こぐれけいすけ

コープさっぽろで売っているエゾシカ肉がどこからどうやってお店に届くのか不思議に思った「ふしぎうち」がエゾシカの源流を目指す旅に出ました。

# コープのエゾシカを さがのぼる旅



やまだ こういち  
コープさっぽろ畜産部マネジャー 山田 公一さん





エゾシカのと畜、解体処理を行う一次処理室。器具を何度も殺菌するなど十分な衛生管理のもとで枝肉に加工します

続いてふしぎっちは世界自然遺産・知床へ。コープのエゾシカを生産する「知床エゾシカファーム」におじゃましました。ここは北海道が定める衛生管理基準をクリアした、道内に16カ所ある認証施設の二つ。通常の衛生管理体制に加え、コープに出

荷するエゾシカに関しては獣医師さんの立ち会いのもとで解体処理を行い、内臓一つひとつまで異常がないかをチェックしているそう。その上で全頭菌検査を実施してから出荷するという徹底ぶりに驚きました。

安全で新鮮なエゾシカ肉を自信を持ってお届けしています。



とみた かつまさ  
株式会社知床エゾシカファーム 社長 富田 勝将さん

## 2. 食肉加工場（知床エゾシカファーム）

真空パックの状態  
で販売。左から  
モモ、肩ロース、  
ロース

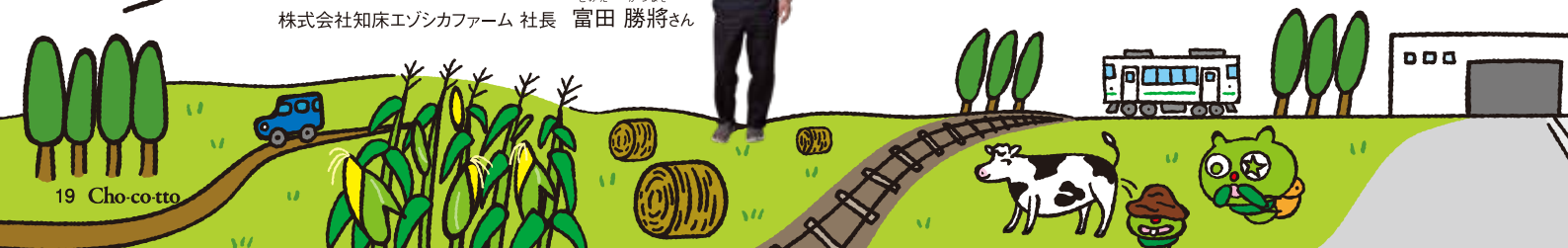


### 7つのルール

- ① 狩猟したエゾシカ肉は使用しない
- ② 一時養鹿したものに限る
- ③ 北海道HACCP認定を受けた施設を使う
- ④ 獣医師が立ち会う
- ⑤ 菌検査に合格したものを扱う
- ⑥ メスのみ扱う
- ⑦ 個体識別番号をつける

#### ■エゾシカ肉取扱店(18店舗)

いしかり店、倶知安店、岩見沢南店、パセオ堺町店、だて店、いしかわ店、るもい店、富良野店、ルーシー店、ソシア店、シーナ店、遠軽みなみ店、みわ店、貝塚店、ベルデ店、パセオ川沿店、かじ店、しがイースト店





## 2.食肉加工場(つづき)

コープ向けのエゾシカは狩猟ではなく、敷地内の牧場で一時的に養鹿したメスに限定しています。養鹿の場合、出荷量に合わせて計画的に解体処理をしますので、生産工程のムダがなく、新鮮な状態のお肉を安定して届けることができますのだそう。

枝肉を加工する二次処理室は手術室かと思うほど隅々までピカピカ。冷蔵庫から出した1頭丸々のお肉(枝肉)を、熟練の職人さんが素早く丁寧に口ーヌやバラ、モモなど、各部にカットしてしました。



使いやすい大きさにカットして真空パックに。チルドで鮮度を保ったままコープのお店へ直送しています



二次処理室では作業中に菌が増殖しないよう厳しく温度を管理。職人さんが鮮やかなナイフさばきでお肉を切り分けます

## 3.シカ牧場 (知床エゾシカファーム)

生きたシカを捕獲し、自然に近い状態で飼養しています。



さあ、こっち、こっち

同じ敷地内には牧場があり、約300頭のエゾシカが牧草を食べてくつろいでいました。ここにいるのは冬の間生きのまま捕獲されたシカで、多いときは800頭近くになることも。知床半島は銃を使った狩猟を禁止するエリアが多いので、わなを仕掛けて増えすぎたシカを捕獲しているのだと聞きました。わなを管理し、捕獲したシカを牧場まで運び、半年間エサを与えて、解体時には獣医師さん





エゾシカの推定生息数は全道で69万頭(2021年)。以前から多かった道東に加え、道北、道央、道南でも、増えすぎたエゾシカによる問題が深刻になっています

昔から北海道にはたくさんさんのエゾシカが生息していました。ところが明治以降、毛皮や肉を取るために乱獲され、豪雪も重なり、一時絶滅状態になりました。その後、禁猟により生息数は回復しますが、一方でエゾシカによる農林業被害や交通事故といった新たな問題が発生しました。被害や事故を減らし、森林の生態系を守るためには、エゾシカを一定数に管理することが大事だと考えられています。

# 4. エゾシカのふるさと



エゾシカが自由に歩き回る放牧場。乾燥した牧草や製糖工場から出るビートパルプなどをエサとして与えています

に来てもらう…。「野生のお肉なのに、牛肉みたいに高いのはなんぞ？」と不思議だったけど、その理由がよく分かりました。

## ? なぜ、エゾシカを食べるんですか?

ヨーロッパでは昔からシカなどの野生生物を「資源」として活用することで、人と野生生物の間に起こるさまざまなあつれきを和らげてきました。北海道でも20年程前からエゾシカを食資源として活用する動きが活発になり、コープさっぽろも2013年10月にエゾシカ肉の販売を開始しました。北海道の天然素材を食べて生きるエゾシカは

「100%北海道産」といえる北海道固有の食資源です。エゾシカを食べることは「命をいただく」意味を考える機会にもなるでしょう。また、エゾシカの有効活用は新たな産業を創出し、雇用を生み、地域の元気にもつながります。エゾシカを「おいしくいただく」その先に、人とエゾシカと森がハッピーに共生できる未来があるのかもしれない。





11 かつ〇にち  
 もうすぐふゆ  
 です。とみた  
 さんといらし  
 にむりにし  
 いたよ。

☆ぴっかぴか! ☆  
 いちねんせい  
 ふしぎち



あ!シカ!

ツノがあるのはオス。  
 ツノがないのがメスだね。  
 ツノは1ねんに1どポロツととれて  
 あたらしいツノに  
 はえかわるんだ。



とみたさん



ここでクイズ。  
 ピザって10かいいって。

じゃ、ここは？

- ① ひぎ
- ② ひじ
- ③ かかと



せいはいは③かかと。  
 このようにあしのさが  
 ながいのはとおくまで  
 はやくはしるためなんだ。

エゾシカはアイヌごで

「エゾ」になります。

そのいみは？

- ① あしがはやい
- ② もりのかみさま
- ③ えもの



いちねん☆ぎくくみ **まっちの子** だい3ごう

**おうちのかたへ**

エソシカには <sup>こう</sup>高たんぱくで しぼうが すくないことが とくちょうです。とくに てつぶんが たっぶり ふくまれているので、ひごろから てつぶんが たりていないかたは エソシカにくを たべてみてください。



**しか**

にほんじか、えぞしか 赤肉、生

**3.4mg**



**うし**

[和牛肉] / サーロイン 皮下脂肪なし、生

**0.8mg**



**ぶた**

[大型種肉] / ロース 皮下脂肪なし、生

**0.3mg**



**にわとり**

[若鶏肉] / むね 皮なし、生

**0.3mg**



**まぐろ類**

めばち / 赤身、生

**0.9mg**



**かつお類**

かつお / 春獲り、生

**1.9mg**

グラフ / 常用量(1食使用量)あたりの鉄(mg)  
出典:日本食品標準成分表2020年版[八訂]

すいこうさいばい  
『水耕栽培』について、しりたいことを  
おっくってください。くわしくは 64 ページへ

しゅもんぼしゅうちゅう!



せいはいは 2。  
きけんをしらせろ  
あいずなんだよ。

2メートルの さくを  
とびこえて しまうことも あるんだ。

- 1 すき!
- 2 きけん! にげて
- 3 うんち であう

ハートは どんな あいず?

あーおしりが  
ハートになった!!

せいはいは 3 えもの。  
アイヌのひとたちにとっても  
エソシカはたいせつな  
えいようげん だったんだね。

# エゾシカ肉を食べる。

料理のハードルが高そうなイメージのエゾシカ肉ですが、家庭でも簡単においしく食べられるレシピをシエフに教わりますよ。栄養豊富なエゾシカ肉を気軽に楽しんでみましょう！

教えてくれる人

Kitchen Support青  
代表  
あおやま のりやす  
青山 則靖さん



帯広生まれ札幌育ち。飲食店勤務を経て、33歳の時にフードプロデューサーとして独立。飲食店プロデューサー、料理教室の開催、レシピ提供、ラジオ・テレビ出演など活動は多岐にわたる。自身も狩猟免許を保有し、道やエゾシカ協会が主催するイベントにも多数出演している。

失敗知らずの

## エゾシカの ローストと サンドイッチアレンジ



調理時間 約60分

585kcal、塩分6g /  
エゾシカ肉300gで調理した場合(全量)  
※ロースト用ソース含む

材料(2人分)

- エゾシカ肉ももかたまり  
.....200g~400g
- 塩・こしょう.....各適量
- 油.....大さじ1
- 〈ロースト用ソース〉
- すりおろし玉ねぎ.....1/3個分
- にんにく.....1片
- しょうゆ.....大さじ2
- 酢.....大さじ2
- 油.....大さじ2
- 〈サンドイッチアレンジ〉
- パン.....適量
- レタス・玉ねぎなど.....適量
- マヨネーズ.....大さじ3
- しょうゆ.....小さじ1
- わさび.....適量



1 エゾシカ肉を常温に戻して塩・こしょうをし、大さじ1の油をひいたフライパンで、強火で全面焼く。



2 焼き色がついたら取り出し、キッチンペーパーで油を拭き取る。



3 ジッパー付き保存袋に入れる。※袋は耐熱温度100℃以上のものを使用する。



4 大きめの鍋で2Lのお湯を沸かし、火を止めて、500mlの水を加える。



5 鍋に③の口を開けたままゆっくりと沈め、水圧で空気を抜いていく。



6 空気が抜けたら袋の口を閉じ、鍋のふたをして30分以上置く。

※お湯の温度を80℃にするため。



エゾシカ肉を食べる。



7



ロースト用のソースを作る

★の材料を鍋に入れて沸かし、沸いたら火を止め、油を加える。

8



30分以上たったらお湯から袋を取り出し、キッチンペーパーで水気を拭いてお好みの厚さに切る。

9



サンドイッチにアレンジ!

スライスしたローストと玉ねぎ、レタスをパンにのせ、☆を混ぜたソースを塗ってサンドする。

保存袋と鍋のお湯の水圧で簡易的な真空調理の状態に。うまみを閉じ込めながら調理できます。



筋を切ることでお肉が縮まずやわらかく仕上がります。肉汁を逃さないために裏返すのは1度だけ!

赤ワイン香る  
エゾシカ  
チャップ

調理時間 約20分

作り置きOK



4



表面に赤い肉汁が浮いてきたらひっくり返し、②を入れて炒める。

1



エゾシカ肉は筋を切り、薄力粉を振る。

5



野菜がしんなりしたら強火にして赤ワイン、トマトジュースの順に加える。

2



玉ねぎは3mm程度にスライスし、きのこ類は食べやすい大きさに切る。

6



最後に★の調味料を加え、2分ほど弱火で煮詰めて完成。

3



フライパンにバターと①を入れ、火をつけ中火で焼く。

329kcal、塩分3g/1人分

- 材料(2人分)
- エゾシカ肉ロース……………200g程度
  - 玉ねぎ……………1/2個
  - ぶなしめじ……………1/2株
  - しいたけ……………2枚
  - 薄力粉……………適量
  - バター……………20g
  - 赤ワイン……………大さじ2
  - トマトジュース……………大さじ4
  - (食塩不使用)・塩……………ひとつまみ
  - ★ケチャップ……………大さじ2
  - 中濃ソース……………大さじ1
  - 付け合わせ野菜……………お好みで



ヨーグルトに漬け込むことでお肉がやわらかくなり、臭みが軽減されます。

4



香りが出てきたら薄切りにした玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、②を加えて軽く炒める。

5



カットマト缶を加え、ふたをして10分中火で煮込む。



煮込んだ後に、ハンドブレンダーで滑らかにしてもOK!

6



塩で味をととのえ、仕上げにバター10g、ジャムを加えて完成。

1



エゾシカ肉はボウルに入れ、カレー粉大さじ1、ヨーグルトを加え、手でよくもみ込む。

2



そのまま1時間ほど常温に置き、漬け込む。

3



鍋にバター20gとカレー粉大さじ1、みじん切りにしたんにくとしょうがを入れて炒める。

調理時間約30分(漬け込み時間は除く)

# エゾシカカレー

## バター

ルーも水もつかいません!

作り置き  
できる  
カレー



624kcal、塩分3.5g/1人分  
※ごはん200g含む

材料(2人分)

- エゾシカ肉肩ロース
- 玉ねぎ……………200g
- カレー粉……………大さじ2
- ヨーグルト……………200g
- カットマト缶……………200g
- バター……………30g
- にんにく……………1片
- しょうが……………1片
- 塩……………小さじ1
- ジャム(ハスカップまたはブルーベリー) ……大さじ1
- ごはん……………適量



## エゾシカ肉シチュー

恵庭市 あすか様

エゾシカ肉を一口大に切る。鍋にバターを熱し肉を炒めて赤ワインを加えて煮る。にんじん、玉ねぎ、マッシュルームを加えて炒め市販のデミグラスソース、スープを加えて野菜が軟らかくなるまで煮込む。塩、こしょう、ケチャップで味をととのえ完成。

読者の皆さんから寄せられた  
レシピをご紹介します。



# わが家の エゾシカ肉 レシピ!

123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20日(日)。

※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 簡単だけど豪華にみえるごちそう レシピ

編集/竹村貴子 スタyling/菅原美枝 撮影/阿部雅人 デザイン/玉置彩子

みなさんのレシピ待ってます！へ簡単だけど豪華にみえるごちそう



## エゾシカ肉のジンギスカン

千歳市 いのちんママ様

焼肉用のエゾシカ肉を赤ワイン、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうがたっぷり2日間ほど漬けておくとおいしくなります。

## エゾシカ肉の竜田揚げ

帯広市 エッコ様

焼肉用のエゾシカ肉、おろしにんにくとしょうが、しょうゆ、お酒につけて味付けし片栗粉をつけて揚げる。



## エゾシカ肉ミンチのハンバーグ

登別市 まめ様

エゾシカ肉をフードプロセッサーで粗くミンチにし、塩、こしょう、ナツメグ、みじん切り玉ねぎ、おろしにんにく、卵、パン粉を入れてよくこねる。お好みのソースでいただきます！



## エゾシカ肉のしょうが焼き

旭川市 ゆうちゃん様

焼肉用のエゾシカ肉、玉ねぎを炒めて、たっぷりのしょうが、みりん、しょうゆで味付けします。

## エゾシカ肉のカツ

旭川市 びろり様

エゾシカ肉をフォークで数カ所刺して下味を染み込ませやすくする。おろしにんにくと塩、こしょうで下味をつけて、小麦粉と卵、パン粉をくぐらせて揚げます。赤ワインとウスターソース、ケチャップを混ぜてフライパンで煮たさせたソースをかける。



## エゾシカ肉じゃが

札幌市 いーたん様

いつもの肉じゃがのお肉をエゾシカ肉にかえて、作ります。  
お試しあれ！

バタバタさんも初心者さんも  
すぐに使えるアイデア集

プラスチックであふれている私たちの生活。  
海を汚したり、  
捨てる場所がなかったり、  
問題がたくさんあることは  
分かっているけど、  
なかなか減らせないのが現実。  
でも、できることから少しずつ！  
今日からできるアイデアをご紹介します。



こぐれ あいこ隊員

家庭料理研究家、小樽で料理教室  
を開催。少し意識するようになってから、  
確実にわが家のプラごみは減りました。  
家族で歩調を合わせるのも  
大事。無理強いは禁物です。

脱・使い捨てプラ！  
プラごみ削減  
大作戦！

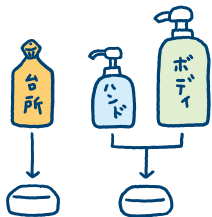
今月の  
ラクちょこ先生

# 台所の 脱プラ



調味料は、リユースできる  
びん、缶、紙パックを選ぶ。

量り売りも利用しています。

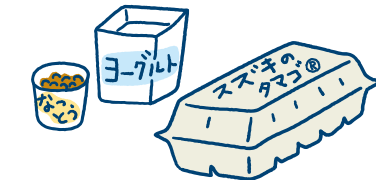


わが家の四男子は  
髪をせっけんで洗ってます



固形石けんを使う。

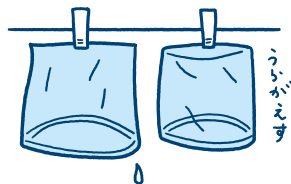
液体食器用洗剤、ハンドソープを、  
台所用石けん、手洗い石けんへ。  
(ついでにボディソープも浴用石けんへ)



紙パックに変える。

紙の卵パックはトドックで  
回収してもらい何度も使えます！

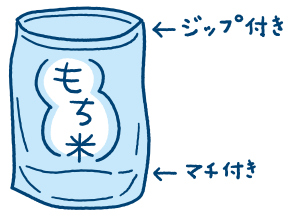




## ジップ付き保存袋は きれいに洗って何度も使う。

口を裏返して、つるして乾かします。  
最後はコンポスト用の生ごみ入れなどに  
使ってから捨てます。

こぐれ家  
実践  
検討中



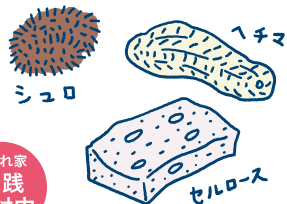
## ジップ付き袋を再利用

丈夫でしっかりした袋は  
使わないのもったいない!



## ペットボトルは、 必要最小限にとどめる。

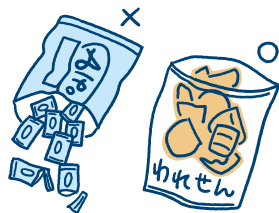
自然とマイボトルに水を入れて持ち歩くように。



こぐれ家  
実践  
検討中

## ナイロンたわしを 天然素材に。

汚れがよく落ちるし長持ちする!



## 個包装のお菓子は できるだけ避け、 手作りおやつを心がける。

これはなかなか徹底できません…苦笑



## 徹底的に断る。

レジで、黙っているともらってしまうプラを断る。

バタバタさんも初心者さんも  
すぐに使えるアイデア集

かわいくってエコ!



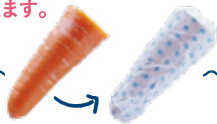
手で形を合わせると、



手の熱で固まる

## みつろうラップを使う。

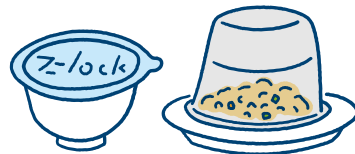
布、みつろう、100%天然素材。おにぎりや  
サンドイッチ、使いかけの野菜を包んでも○!  
洗って乾かして何度も使えます。



スタッキングもできる

## ボウル&丸型トレーで ラップいらす。

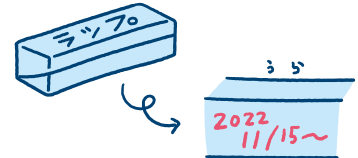
下味つけた肉を冷蔵庫に入れる時など。  
トレーは、下ごしらえにも超便利。



## 皿にラップをかけない。

昔台所にあった食卓カバーのように(笑)。  
レンジOKのものなら、そのままレンジも。

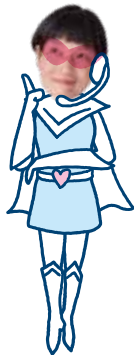
# 脱ラップ



## ラップの箱に 使用開始日を書く。

ラップをどのくらい買ってないか分かり、  
励みに。

# なぜ、 プラごみが 問題なの？



プラスチックは、軽くて丈夫。

腐りにくくて、しかも安い。

便利ですが、自然に還らない素材です。

燃やせば二酸化炭素を出し、

埋めても土に還りません。

海には、分解されなかったプラがいつまでも漂い、

生物の体に入り込んでいます。

このままでは、地球はプラごみでいっぱい。

日本は、アメリカに次いで

一人あたりのプラごみが2番目に多い国。

今、一人ひとりが“減らす努力”を求められています。

まずは、自分ができることを続けること、

それが第一歩です！



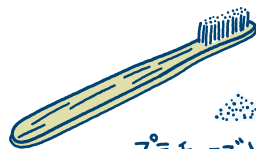
## ふん処理のために ポリ袋を使い捨てしない。

毎日のことですから、チリツモです。



実は服もプラ(ポリエステル)製多し!

# ここまでやる!? 脱プラ



プラチューブ入り  
歯みがき粉に代えて塩

こぐれ家  
実践  
検討中

## 竹製の歯ブラシを使う。

そういえば歯ブラシって100%プラ…。

もっと買いやすいとうれしい。

この冬を  
乗り切ろう!

# 北海道 省エネ対策! セミナー

参加無料

節電やエコクッキングなど家庭で  
できる省エネを楽しく学べるチャンスです!

■ 主催 / 北海道 経済部 環境・エネルギー局

電気代・  
燃料費高騰

コロナ禍

異常気象



開催都市	開催日	会場
旭川市	11月16日(水)	旭川市民文化会館
札幌市	11月24日(木)	札幌エルプラザ
函館市	12月1日(木)	函館市民会館
北見市	1月11日(水)	北見市民会館
釧路市	1月24日(火)	釧路市観光国際交流センター

■ 申し込み方法 (以下の申し込みフォームまたはFAXをご利用ください)

申し込みフォーム

<https://eco-hokkaido.jp/app>

FAX: 011-351-2189

※氏名・年齢・連絡先(メールアドレス  
または電話番号)を明記ください。

●お問合せはメールで [info@eco-hokkaido.jp](mailto:info@eco-hokkaido.jp)

申込み用二次元コード



実践!

家庭で  
役立つ!

## おうちで省エネ プレゼント!



セミナー当日、北海道経済産業局発行の  
「おうちで省エネ」冊子を参加者に  
もれなくプレゼント!  
函館、北見、釧路の会場では2022年の  
最新版を配布します。



ジュニア講座

## 子供アトリエ教室

新はっさむ文化教室 (コープさっぽろ  
新はっさむ店内)

第2・第4木曜 17:15~18:45

月謝 3,630円 ※教材費別途

Tel.011・684・8215

(月~金10時~18時、土10時~12時)

★絵を描きたいお子さまたちのための絵画教室。  
生活の中にある景色を絵にしませんか?

コープさっぽろ文化教室

# 文化教室で 楽しむ 芸術の秋

## どんどん上達する絵画教室

きたごう文化教室 (コープさっぽろ  
きたごう店2階)

第1・第3木曜 16:30~18:00

月謝 3,380円 ※教材費込

Tel.011・875・6151

(月~金10時~18時、第1・第3土10時~13時)

★個性を尊重しつつ、基本を学び上達していきます。



全道19教室で受講生募集中!

講座一覧・  
お問合せは  
こちらまで



## 想いを伝える伝筆®

しんどう文化教室 (コープさっぽろ  
新道店2階)

第3木曜 10:00~11:30

月謝 2,365円 ※教材費別途

Tel.011・788・9340

(月~金10時~18時30分)

★2種類の伝筆見本を真似て描いていきます。  
カレンダーひと月分とハガキ1枚を完成させ  
ます。うちわやポチ袋の作成の月もあります。



## スケッチ水彩画教室

いしかり文化教室 (コープさっぽろ  
いしかり店2階)

第1・第3水曜 14:00~15:30 月謝 3,410円 ※教材費別途

Tel.0133・74・3541 (月~金10時~18時、土9時30分~15時)

★毎日の風景、旅の思い出、生活の中にある小物たちを一枚の絵にしてみませんか?  
個々のペースに合わせて基礎からの技術向上をめざします!体験は手ぶらでOK。





7 かわをとってボウルに入れ、フォークでつぶす。



8 きぬとうふ、しらたまこをくわえ、手でこねる。



4 小さなボウルにうつして、さましておく。



5 れいとうかぼちゃは、たいねつのおさらのにせる。



6 ふくろのうらめんにかかっているとおりにかなつする。

	500w	600w
1/2個	約34分	約33分半
1個	約7分	約6分半



1 おなべに★のざいりょうを入れ、火にかける。



2 ふつうしたら火を止め、水でといたかたくりこを入れてまぜる。



3 もういちど火にかけ、とろみがついたらOK!

まぜすぎるとまダレをつくりますよ!



Today's Menu

秋のしゅんをおやつでたのしむ!

## ごまダレ かぼちゃだんご

【ざいりょう・20こ分】

44kcal・塩分0.13g/1こ分

- れいとうかぼちゃ……………120g
- きぬとうふ……………150g
- しらたまこ……………120~130g
- 黒すりごま……………大さじ3
- ★ さとう……………大さじ3
- しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………大さじ2
- かたくりこ……………小さじ2
- 水……………大さじ1



12 あみでとりだし、水でひやす。



9 20こにわけ、手でまるめる。

さめたらおさらにもって、  
ごまダレをかけましょう!

こどもレストラン  
支配人 のと  
エリック 能戸



10 おなべにおゆをわかつてゆでる。



11 だんごがうきあがってきたら、そのまま2分ほどゆでる。

たのしく作って おいしく学ぶ

## こどもレストラン 料理教室

リアルとオンラインを組み合わせ  
た、たのしく作っておいしく学ぶ  
小学生のための料理教室です!

日時 | 12月11日(日)  
10:00開始 12:00終了予定

1日限定復活!  
まだまだ参加者募集中!



リアルで! | 応募締切 11月10日 | 定員 ルーシー、ソシア 各16名  
ベルデ、いしかわ 各8名



オンラインで! | 応募締切 11月15日 | 定員 どちらも詳細・お申込みは→



※どちらも定員を超えた場合は抽選となります



炊飯器でも簡単!



＼ワインにも合う／

# 今夜の夕食は これで決まり!

食欲そそる、にんにくの香り。

炊飯器でもフライパンでも炊けるおうちパエリアと、  
具だくさんのクリーミーチャウダー。  
献立に迷ってるあなた、ぜひ一度お試しあれ。

コーナースタンス  
コーナーにあるよ



CO・OP  
炊き込みパエリアの素  
180g(3合用)

お米と好きな魚介と一緒にに入れて炊くだけで、  
簡単パエリア風炊き込みごはんのできあがり。  
炊飯器でもフライパンでもOK。チキンビヨンを  
ベースにマッシュルーム、赤ピーマン、にんにく、  
ワインを加え、香り豊かに仕上げています。

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.15

●注文番号 21769



マッシュルーム  
赤ピーマン  
にんにく入り

インスタントスープ  
コーナーにあるよ



CO・OP  
北海道の帆立を味わう  
クリーミーチャウダー 200g(2~3人前)

牛乳を加えて温めるだけの手軽な1品。具材には帆立  
(北海道)、じゃがいも、玉ねぎを使用。北海道産生乳  
のバターを使用することで、うまみもしっかり感じられ、  
コクのある味わいのチャウダーです。

店舗 一部なし

トドック 週 11月3週

保 いつでもトドック Vol.15 ●注文番号 21855



97.0%が  
「おいしい」と回答!

おいしい※  
97.0%

パエリアは冷凍のシー  
フードミックスを使えば  
とっても簡単!クリーミー  
チャウダーも牛乳を足す  
だけで本格的な味わい  
を楽しめます。



味わってみました!

※2022年3月 組合員さん100名を対象に日本生活協同組合連合会がアンケートを実施。





北海道応援トドックからピックアップ!

阿部製麺

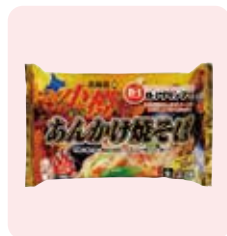
小樽あんかけ焼そば  
(336g)

トドック 北 11月3週



小樽のソウルフードがおうちで味わえる、ボリューム満点のおいしです!

お好みの具材をたっぷり入れた付属のタレであんかけしたら、両面をカリッと焼いた麺にON!カリッと焼いた麺とあんがよく絡んで、お店で食べるような本格的な味わいです◎



今月のトドック商品、試しました。

ちょこっとメモ

2022.11

秋が深まり寒くなってくると

体がほっと温まるものが

食べたくなりますよね。

今月はボリューム満点の

あんかけ焼きそば、

簡単アレンジレシピをご紹介します。

トドックアプリ訪問サポート開始!  
担当者が直接ご説明に伺います。

担当者が直接ご自宅にお伺いしてトドックアプリの使い方を教えてくれる「トドックアプリ訪問サポート」。ご希望の方は、配達担当またはトドックコールへ「トドックアプリ訪問サポート希望」とお伝えいただくか、注文用紙の「注文欄」に注文番号 **33172** をご記入ください。後日宅配センターより訪問日程についてご連絡をさせていただきます。



トドック歴7ヵ月/  
新米トド娘  
いけしゅん



# すごいスープ、できました。

手軽なのに超リッチ、カップスープの概念を超えた  
プレミアムなスープを組合員さんに食べてほしい!

宅配トドック食品バイヤーの切なる願いに、  
クノール®のカップスープでおなじみの味の素株式会社による  
トドック限定プレミアムコーンスープが誕生しました!



## トドック限定！11月第4週企画にて発売開始



「クノール カップスープ ベジレシピ」  
〈コーンクリーム〉(10食入)

本体1,498円(税込1,618円)

おいしさのこだわりは・・・北海道産100%のスーパースイートコーン

### ポイント2 野菜の栄養がたっぷり取れる！

スープにはコーンのほかに、玉ねぎやにんじんなどの野菜のうまみがギュッと凝縮されているので、手軽においしく栄養補給も◎濃厚なスープは体をぽかぽかに温めてくれますよ！



「クノール カップスープ ベジレシピ」の商品開発～発売までの裏側は、こちらからご覧いただけます！

### ポイント1 糖度はなんとメロン並み!?

濃厚なコーンの甘さが口いっぱいに広がる。その秘密は、甘さ絶頂期のタイミングで収穫したスーパースイートコーンを24時間以内にパウダー化して、おいしさをギュッと閉じ込めているから！

スープの濃厚さにびっくり！  
コーンの甘みと野菜のうまみが  
しっかり感じられておいしい◎



ご購入は  
こちら！

スマホの方

トドックアプリ  
ダウンロードはこちらから



PCの方

トドックサイト  
<https://todok.sapporo.coop/>

トドック 検索



黒ビールで煮ることで軟らかく仕上がります！  
さらに黒ビールの独特の風味でエゾシカ肉のコクや味に深みが！

キリン  
一番搾り〈黒生〉  
350ml×6

店舗 一部なし

トドック 保 お酒・飲料カタログ Vol.31 ●注文番号 85496



一番搾り製法をベースに「一番搾り」同様の低温麦汁ろ過を採用。さらに麦芽の配合を工夫することで芳醇ながら雑味のない飲みやすい味わいに！



一番搾り製法とは？  
ビールづくりにおける麦汁ろ過工程において、最初に流れ出る一番搾り麦汁のみを使う、キリンビール独自の製法。



一番搾りに合うレシピはほかにもいろいろ！

澄んだ麦のうまみが感じられる、飲みやすく飲み飽きない調和のとれたおいしさ！



キリン  
一番搾り 350ml×6

店舗 全店

トドック 週 12月1週(裏表紙)

保 お酒・飲料カタログ Vol.31 ●注文番号 85498



## エゾシカ肉と野菜の黒ビール煮込み



調理時間 約30分



[材料(2人分)]

エゾシカ肉(モモ肉)	キリン一番搾り〈黒生〉
……………100g	……………200cc
長ねぎ……………1/2本	和風だし(パック)1袋
大根……………1/4本	しょうゆ……………大さじ1
しめじ……………1/2株	塩……………小さじ1/2
	ししとう……………3本
	粗塩……………少々
	小ねぎ……………適量

[作り方]

- ①エゾシカ肉、長ねぎ、大根は食べやすい大きさに切り、しめじは石づきをとりほぐす。
- ②①と黒ビール、和風だしパック、しょうゆ、塩を圧力鍋に入れ15分ほど加熱する。
- ③ししとうのヘタを取り、粗塩をふりフライパンで炒める。
- ④お皿に②と③を盛り付け、小口切りにした小ねぎをちらす。

深まる秋にぴったりレシピ #1  
エゾシカ肉と黒ビールのマリナーージュ  
「一番搾り」を料理に使ったおつまみ



ストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転。お酒は楽しく適量で。妊娠中・授乳期の飲酒はやめましょう。のんだあとはいりサイクル。

オマールえびのうまみと、濃厚なバターの香りが後ひくおしさの逸品!



ニッスイ  
オマールとバター香る  
海老ピラフ

店舗 なし



トドック 週 11月2・3・4週

かに  
VS  
えび

どっちのピラフがお好み?

かにのエキストとオイルを使った、ほんのりバター香る本格的な味わいのかにピラフ。



ニッスイ  
かにピラフ

店舗 なし



トドック 週 11月2・3・4週

こちらもちエックしてね!



ニッスイ  
大きな大きな  
焼きおにぎり  
480g(6個入)

店舗 一部なし

トドック 週 11月4週(裏表紙)



## 韓国風 大きな大きな焼きおにぎり

ゆいキで、  
コクうま!



調理時間 約3分(解凍時間除く)



レシピ提供元/ニッスイ

[材料(1人分)]

- 大きな大きな焼きおにぎり……………1個
- 卵黄……………1個
- コチュジャン……………小さじ1/2
- ごま油……………小さじ1
- 白いりごま……………適量
- 刻みのり……………適量
- 小ねぎ(小口切り)……………適量

[作り方]

- ①大きな大きな焼きおにぎりは、袋の表示通りに解凍する。
- ②①に卵黄、コチュジャンをのせ、ごま油をかけたら白いりごまをふり、刻みのり、小ねぎを添える。

## 3分アレンジ 冷凍焼きおにぎりにちよい足し

深まる秋にぴったりレシピ #2

そのままチンしても  
もちろんおいしいけど、  
ちょこっと気分を変えて  
韓国風はいかが?  
コチュジャンの甘辛い味と  
ごま油の風味がポイント!



食べて  
元気を届けよう!

北海道応援トドックコラボ企画



### 十勝太陽ファーム 十勝ポップコーン ～黄金のとうもろこし畑から～

電子レンジで簡単に!約2分ででき立てアツアツのポップコーンができあがり!GGAP認証農場の前田農産が生産する北海道産のポップコーン。サクサクの食感と香ばしい香りが◎



おやつに  
ピッタリ!

### 三海幸 まきまき昆布

北海道産の一等級棹前昆布を3種の天然だしで作った昆布醤油・てんさい糖で味付けし、丁寧にスティック状に巻いて中を空洞にし焼き上げた昆布スナック。かるやかでサクサクな新食感をぜひお試しあれ!



新食感!



### くまだ 北海道 いわし明太

北海道産の真いわし使用。辛みの調味液に一晩じっくり漬け込み、辛子明太子を贅沢にサンド。脂肪分たっぷりの真いわしと明太子は相性抜群◎フライパンで簡単調理できるのもうれしいポイント。



ビールが  
すすみそう!



もちもち  
食感!



掲載商品は、トドックで買えます!

12月第1週で注文できます

### フタバ製麺 生パスタ ルルロッソ フィットチーネ

フィットチーネは幅6mmの平打ち麺。留萌オリジナルの超強力秋まき小麦を使用し、小麦の風味が強く香る歯切れのよいもちもち食感が特徴!





乾杯を  
もっとおいしく。

SAPPORO

※エビスホップテロワールは一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。  
また、11月第4週、12月第1週・2週(裏表紙)の週刊トドックでご案内いたします。

Color Your Time!  
**YEBISU**  
ビールを楽しむ、もっと多様に。

# 皇帝、カール4世が愛したホップ。



## Hop Terroir

ホップテロワール

千年以上前からホップの聖地として知られるチェコ・ジャテツ地方。  
かつて皇帝カール4世は、この地のホップを愛し、  
その苗の持ち出しを厳格に禁じたといいます。  
世界各地のシングルホップを楽しむ「エビス ホップテロワール」。  
第2弾となる今年は、そんなジャテツ産ホップを贅沢に100%使用。  
最高級と評されるジャテツ産ファインアロマホップのおいしさと、  
千年以上受け継がれてきた畑の物語を、どうぞお楽しみください。

※カール4世が愛した：カール4世は、ホップ根の国外への持ち出しを禁止し、ホップの品質を守りました。



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

ノルウェーサバ

SEA FROM  
FRONT  
NOD

ノルウェーサーモン



あなたは  
どっち？

ノルウェー  
シーフード 総選挙

ノルウェー塩さば **店舗** 全店 **トドック** 週 11月4週、12月1・2週 アトランティックサーモン刺身用 **店舗** 一部なし **トドック** なし

PR Cho-co-tto 48



## 脂がのってるノルウェーシーフードだからこそおいしいおすすめレシピ

## ノルウェー塩さばバーガー



●新井山パイヤーのおすすめ！  
ポリューム満点！  
ご家庭にある調味料で  
簡単に作れます！

## [材料(4人分)]

ノルウェー塩さば…2枚	粒マスタード(あれば)
黒挽きこしょう…適量	……………適量
レタス…2~3枚	玉ねぎ(みじん切り)
玉ねぎ…1個	A ……………大さじ2
トマト…1個	酢……………大さじ1
A   マヨネーズ	レモン汁…大さじ1~2
……………大さじ2~3	またはレモン…1/2個
	マフィンパン…4個

## [作り方]

①塩さばは食べやすく切り、骨を抜いてから、グリル等で焼き、黒挽きこしょうをふる。②レタスはざく切り、玉ねぎは輪切りにしてソテーし、トマトは輪切りにしておく。③Aを合わせてソースを作っておく。④スライスしたマフィンパンを焼き、③をたっぷり塗り、②、①をのせ、レモン汁をかけ、サンドする。またはレモンを添える。

**POINT** | ソースの玉ねぎのみじん切りは、  
(工程③) | 水でさらした後、しぼってから使う。

## サーモンソテーノルウェー風



●太田パイヤーのおすすめ！  
海洋養殖の生で食べられる  
ノルウェーサーモンだからこそ、  
柵を使って少しレア目に  
焼くのがおすすめ！

## [材料(4人分)]

ノルウェーサーモン	生クリーム…1カップ
……………4切れ	ディル…適量
塩…適量	オリーブオイル…適量
こしょう…適量	
小麦粉…適量	
じゃがいも(あればメーク イン)…小2個	

## [作り方]

①じゃがいもは千切りにし、ゆでておく。②サーモンに塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉を薄くまぶす。③フライパンにオリーブオイルを熱し、②を色よく焼く。(生食用のサーモンは表面に火を通す程度で)④鍋に生クリームと①を入れて煮立たせ、塩、こしょうで味をととのえ、刻んだディルを加える。⑤器にサーモンを盛り、④のソースをたっぷりかける。

**POINT** | じゃがいもは軽くゆでて、  
(工程①) | 食感を残すのがノルウェー風。

## あなたはどっち派？

ノルウェーシーフード総選挙  
投票して当てよう！

当選景品

50名様

ノルウェーシーフード1年分

※景品の詳細は下記のQRコードへアクセスしてください。

## ●応募期間：

10/20(木)~11/30(水)23:59まで

## ●応募方法：

1 右のQRコードを読み込んで、  
専用サイトへアクセス<https://norwayseafood-campaign.jp/>2 ノルウェーサーモンもしくは  
ノルウェーサバどちらか好きな方へ投票3 投票した方の中から抽選で  
景品が当たる！

●TwitterまたはInstagramからの応募の場合：当選された方には、応募いただいたアカウントへ当選メッセージを配信いたします。

●応募フォームからの応募の場合：当選された方には、応募フォームにご入力いただいたご住所宛に書面の発送、もしくはメールアドレス宛に当選の連絡をさせていただきます。

※当選メッセージの配信、当選通知および賞品の発送は2022年12月~2023年1月中旬頃を予定しておりますが、諸事情により日程が前後する場合がございます。

\ だいま! /  
白老の  
たまごたち

Vol.1

1日でも早く  
卵を届けたい

養鶏場経営者の川上二弘さんかわかみ かずひろに第

一報が入ったのは4月15日夜のこと。

ある鶏舎から30羽の死亡鶏が見つ

かったと連絡を受け、「最初は耳を

疑った」と振り返ります。日頃から行

政の衛生管理基準に従い、万全の体

制だったはずなのになぜ？翌朝、衛

生所の検査が行われ、「陽性」が確

定。場内すべての鶏が殺処分されま

した。その数、52万羽。道内の卵生産

量の約1割を支えてきた鶏の命がた

ちどころに奪われてしまったのです。

「悲しいですが、既に起きてしまっ

たこと。供給責任をどう果たすか、会社

をどう存続させるか。目の前の課題

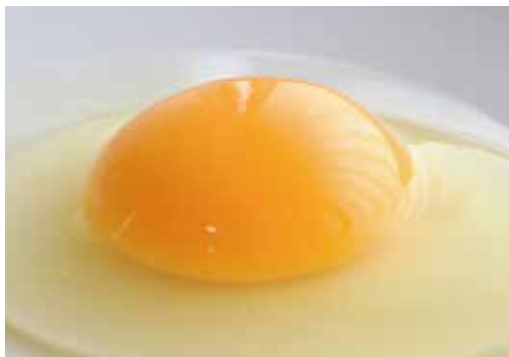


衛生管理体制を再整備し、数カ月ぶりに鶏の鳴き声が響いた養鶏場

白老町

今年4月、白老の養鶏場で  
鳥インフルエンザが発生。  
52万羽が殺処分されたことは  
記憶に新しいでしょう。  
その養鶏場が再起に向けた  
一歩を踏み出しました。





## 「不揃いの玉子たち」が復活!

「指定配合飼料」「指定産地」によるコープさっぽろオリジナル商品で、**日曜日のセール品**としておなじみの「不揃いの玉子たち」。4月以降販売を停止していましたが、生産者のご尽力により、予定を前倒して8月28日(日)に提供を再開しました。お近くの店舗でお求めください。



**店舗** 一部なし  
**トドック** なし

安定供給のため「大玉」「中玉」の規格を統一した、大きさもまちまちの「不揃いの玉子たち」

に向き合わなければならなかった」という川上さん。下を向いている時間はありません。すぐに卵の調達に奔走し、再建計画に着手しました。

衛生管理体制を再点検し、わずかな可能性も見逃さないよう徹底的に改善しました。外部からの動物の侵入に備え、高さ3mのフェンスで養鶏場を囲いました。そうして試験的に最初の鶏を迎え入れたのは6月下旬。安全が確認できたため7月下旬に7万羽まで増やし、8月には卵の出荷を再開しました。「喜びより、1日も早く養鶏場を復活させなければ」という思いが強い」という川上さん。再開への長い道のりはまだ始まったばかり。しっかりと前を見据えます。

視察に訪れた鈴木直道北海道知事と川上一弘さん(左から2番目)



段階的に鶏を導入しながら、約1年かけて45万羽まで増やす予定



# コクが深い旨味が強い オリジナルブレンド(粉・360g)

本体498円\* (税込538円)

店舗 全店 **トドック**

保 いつでもトドック Vol.15 ●注文番号 25239



## これがわたしのお気に入り!

苦味や酸味が程よく、気軽に飲めるので気に入っています。フルーツとコーヒーは合わないけれど「トヨヒコ」のスイーツとコーヒーは相性バッチリです!



ほっとひと息、ティ・タイム!



トヨヒコシリーズは季節のフルーツを使うため、旬のおいしいフルーツをスイーツとしていたただけなのでプチ贅沢感があります。トヨヒコの扱いが無い地域の人でも、わざわざ行ってでも食べてほしいスイーツです!



今月も組合員さんの中から選ばれた読者モニター「エリアちよこちゃん」がCOOPさっぽろでしか買えない商品の中から、お気に入りをご紹介します! また、編集室あべしゅんがおすすめるCOOP商品も紹介しちゃいます!

今月の紹介者



札幌市  
ふらべるさん  
COOP店舗での商品観察とお惣菜が大好き! 料理がやや苦手なので、お惣菜などをアレンジして時短に活用しています。

## プリン

取り扱い店★ **トドック** なし ★そうえん・西宮の沢・恵み野・やまはなし・ずない・しんごにこ・二十四軒・エルフィン・ベルデー・イースト・しろいし中央・ソシア・美園(11月1日現在)

# CO・OP 中華丼の具 えび・ほたて・いか入り

(2食入・180g×2)

店舗 なし トドック 折 11月2週

週 11月3週・12月1週



# コシが強く のびにくい 生ラーメン (3食入・330g)



本体118円<sup>※</sup>(税込128円)

店舗 全店 トドック 週 11月3週

12月1週

ラーメンと中華丼の具はいつも組み合わせて、あんかけ焼きそばや広東麵にアレンジしています!もともと料理は得意ではないため、惣菜からのアレンジやちょっとしたレシピ再現などで、料理のレパートリーを増やしています。コープ商品でどんどんレベルアップしていきたいです。

編集室のおすすめ



あべしゅん

最近のレンチン食品は種類が豊富ですね!  
気になってよく試します。決して手抜きではありませんよ!

コープ北海道100

# ふっくらと炊き上げた ななつぼし

(5食入・200g×5)

本体498円<sup>※</sup>(税込548円)

店舗 全店 トドック 週 11月2週・12月1週

1食ずつ厚釜で丁寧に炊き上げたというこの商品。保 いつでもトドック Vol.14・15  
長期保存でもお米本来の味わいをしっかり楽しめます。北海道 ●注文番号 22515  
産ななつぼしを使用しており、レンジもしくは湯せんで、簡単においしくいただけます!



# トヨヒコ キウイのなめらか



本体298円<sup>※</sup>(税込322円)

店舗 トヨヒコ

ポイントの使い方はいろいろ!

店舗・宅配トドックの支払いに!

ちょこっとカードのチャージに!

お店の「ナビタン」でポイント券に!

### 出資優待サービスとは?

出資金の残高が1年を通じて平均10万円以上の場合に、特典ポイントを1年毎に自動的に受け取れます。

※特別なお手続きは一切必要ありません。  
※毎年4月1日にポイント付与します。

計算期間 2022年3月1日～2023年2月末日  
までの1年間の平均出資金額

※2022年3月1日にさかのぼって1年間適用。  
※還元率は毎年見直し、店頭などで告知します。

### 平均出資金とは?

計算期間の毎月末の出資金残高を12カ月分合算し、12で割った金額です。

※出資金上限1000万円です。



出資金  
増資方法は  
コチラから!

お問合せ

「出資優待サービス」サポートセンター

☎ 0120・175・205

受付時間/月・火・木・金 10:00～17:00(水・土・日休み)

出資金を増やすとポイントがもらえる!

## コープさっぽろ出資優待サービスが おトクに変わります!

＼ここが変わりました!／

年間平均出資金10万円ごとに

500ポイント  
進呈!



年間平均出資金10万円以上

1万円ごとに  
50ポイント  
進呈!

＼例えば!／

＼いままで／

年間平均出資金額が16万円の場合

＼これから!／

ポイント対象は  
年間平均出資金10万円以上なので、

500ポイント  
進呈!



年間平均出資金10万円以上1万円ごとに  
50ポイント進呈なので、

800ポイント  
進呈!

／300ポイントお得!／



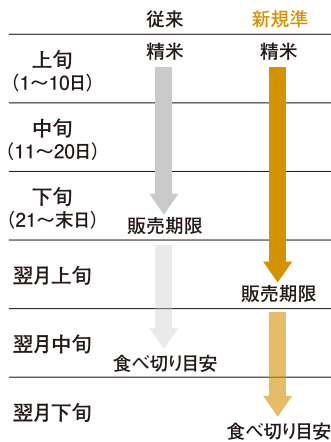
## 「お米販売期間」 見直し

(2022年11月)

NEW

これまで、コープさっぽろの店舗でのお米販売期間は、上旬に精米したものは中旬・下旬の「3旬」までで、期間を過ぎたお米は廃棄されていました。11月1日より、この販売期間を「3旬」から「4旬」へ見直ししました。

### 【精米日が上旬(1～10日)の場合】



なるべく冷蔵庫で保管し、精米から2か月を目安に食べ切るとよさそう!



## 「ドックフードバンク」 開始

(2016年5月)

コープさっぽろではドックのキャンセル品のうち品質に問題のない食品を、児童養護施設などに無償提供しています。さらに、趣旨に賛同いただいた食品関連業者と協定を結び、企業からの提供品もフードバンクに加わりました。

### 提供量

# 6961万円/年

全道23カ所の児童養護施設ほか  
全5団体へ毎週提供(2021年度実績)

### ▼ 精米から60日目までは品質を保持 /

#### ■ 精米0日目から60日目までの品質検査

	0日目	30日目	60日目
<b>官能試験</b> (外観・味・香り・食感を1～5で総合評価)	5.0	5.0	4.5
<b>鮮度判定</b> (70以上鮮度普通、80以上鮮度良好)	86.0	81.3	73.3
<b>臭気分析</b> (ヘキサナール値を0日目を1.00とした相対値)	1.00	1.14	1.07

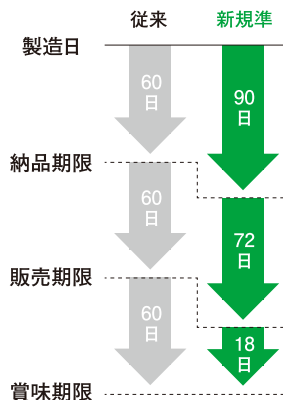
※分析機関:ホクレン農業総合研究所  
ホクレン無洗米なつばしを使用し、常温(25℃設定)での保管条件で分析。

## 「3分の1ルール」 見直し

(2016年4月)

製造日から賞味期限までの日数の3分の1以内に小売店舗へ商品を納品する「3分の1ルール」といわれる食品流通業界の慣習。これにより廃棄となる食品を減らすため、コープさっぽろでは賞味期限が60日を超える菓子・加工品を対象に新基準を設定しました。

### 【賞味期限が180日の場合】



店で手前ものから選ぶと、さらに食品ロス減に!



## 「もったいない」を見直そう

# 食品ロス 削減の取り組み

食品流通業界では、まだ食べられるにもかかわらず、賞味期限などの理由で廃棄処分される食品があります。コープさっぽろでは、この「もったいない」慣習を見直し、食品ロスを減らす取り組みをしています。



12 つくる責任  
つかう責任



応募総数 482件 /  
ご応募ありがとうございました!

## 〈9月号〉 作ってみた!ベストレシピ結果発表



1位

レンチン  
しゃぶしゃぶ  
P26

2位

包まないぎょうざ  
P29



3位

ぶどうジュース  
P16



「鉄パン大好き♡」を読んで  
鉄パンに興味はあるものの手入れ方法が  
面倒くさいと思っていました。今回の記  
事がわかりやすかったですので、使用してみ  
くなりました。(帯広市 げんさん)



私も記事を読んで鉄パン買いました!

特集ページを読んで  
2歳の娘はぶどうが大好き!「ぶどう  
だ!」と喜んでページをめくっては、写真の  
ぶどうを一粒ずつ摘んで口に運び「おい  
しー!」と「ニニニ」でした!今年はニトリ観  
光果樹園にぶどう狩りに行こうと記事を  
みて思いました!!(札幌市 A・Hさん)



娘さんがかわいすぎて癒やされました!

# ちょこっと

## コミュニティ

ぶどう特集でした!



今月は  
たむたむが  
担当します!



今月は「9月号」について  
皆さんからの感想を  
ご紹介いたします。

## おまかせしました!11月1日公開! 10年分の“Cho-co-tto”バックナンバー

2018年10月号から掲載していた“Cho-co-tto”バックナンバーが、  
ついに第1号の2012年4月号からすべて見られるようになりました!  
PCやタブレット、スマホでいつでもどこでもお気軽にご覧いただけます。



こちらから  
または

ちょこっとバックナンバー 検索

2012年4月号から最新号まで!



パワーアップ!



「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

クマ笹エキスをを使用した製品で人々の健康を応援します。  
**Lionature®** 東洋インキ北海道株式会社  
ライオンナチャー

〒063-0062 札幌市西区西町南11丁目1-36 TEL 011-662-4733

**株式会社小森コーポレーション** 北海道営業所

〒060-0008 札幌市中央区北8条西26丁目3-7 TEL 011-641-1505



**東札幌日通輸送株式会社**

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

**DICグラフィックス株式会社**

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



**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

**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



**国際紙ハルパ商事株式会社**

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

大切な方へ  
贈りませんか？

**ひろお  
サンタカード  
申込み受付中！**



※ハガキデザインは  
昨年度のものです。

広尾サンタランドから届けられるクリスマスカード。  
メッセージを添えて、ご両親からお子さまへ、おじい  
ちゃんおばあちゃんからお孫さんへ、仲の良いお友だ  
ちへ…大切な方へ愛と感謝を込めて贈りませんか？

**料 金** 1通500円  
**申込み締切** 11月30日(水)  
**配達期間** 締切後から12月23日(金)  
**申込み方法**

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HPまたは右

[詳細はこちら](#)



<https://www.santaland.or.jp>

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」ではガバメントクラウドファン  
ディングも受付中です！

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)

たくさんのご参加  
ありがとうございました！

**食べる・たいせつ  
フェスティバル2022  
3年ぶりのリアル開催**



「食べる・たいせつフェスティバル2022」を全道  
8会場で開催しました。感染予防対策として、札  
幌会場は完全予約制、帯広・旭川・北見・室蘭・  
釧路・函館・苫小牧会場は来場登録制での開催  
となりました。3年ぶりの開催は各ブースを体験し  
た子どもたちの笑顔があふれ、たくさんの組員  
さんに楽しんでいただきました。



お問  
合せ

コープさっぽろ組員活動部  
TEL 050-1751-4881  
FAX 011-671-7575  
月～金10:00～17:00(土日は除く)

付度なし!

「水曜どうぶつごはん」の

ディレクター&佐藤麻美さんが商品をレビュー!!

売れたら赤字!? 本当は教えたくない!?  
売れすぎると困る

トドック商品

ユーザー&  
職員が選ぶ  
ベスト  
アイテム

コープさっぽろ  
COOP SAPPORO FAN BOOK

超得バースポート  
Aコース トドック 特別プレゼントが1年間、毎月届く!  
Bコース トドックシステム手数料(1回220円)が1年間無料!

コープ宅配システム  
トドック  
徹底活用!

生鮮品から日用品まで  
おトクに届く20000アイテム

今夜のごはんも  
明日のおでかけも  
トドックだったら ぜ〜んぶ揃う!



スタッフが厳選! トドックのみ商品

コープを  
つかいたおす!

かこくお買物

今夜の晩酌はこれで決まり! ほんよいトドック  
著名人がトドックアイテムで作るアレンジレシピ!



- 店内調理でコスパ◎ 大人気! コープさっぽろのお惣菜
- 全店舗&トドックステーション完全MAP

コープさっぽろのムック本

本体 900円  
(税込990円)

# コープさっぽろ FAN BOOK

コープさっぽろ店舗、全道の書店、Amazonなどオンライン書店で11月4日発売予定!

※表紙は変わる可能性がございます。



みんなどんなふう利用してるの!? 年齢別・世帯構成別のトドックユーザーを紹介!

編集/田村裕子 デザイン/佐孝優

ついに登場!

トドック 無印良品

葬儀の積立  
全額保全が  
あたり前の時代  
はじまる！

あなたの積立は全額保全？  
図解でまるわかり  
積立のからくり大公開！



詳しくは無料の  
パンフレットをご覧ください

コープの家族葬つみたて制度

 0120-617-750

お申込み・お問合せ 受付時間 10:00~17:00

「安心なくらし」のご提案

アニコム損保のペット保険  
どうぶつ健保

ペット保険シェア  
10年連続! No.1

※シェアは、各社の2012～2021年の契約件数から算出しています。  
(株)富士経済発行「ペット関連市場マーケティング総覧」調査

コープさっぽろ組合員の皆様は、  
集団扱でご契約いただけるため、一般契約と比べ

保険料が割安!

年払約 3%割安<sup>\*1</sup>

月払約 10%割安<sup>\*2</sup>

\*1 一括割引が適用されるため月払いよりお得。

\*2 保険料の分割割増がかからないため。



8歳～何歳でも  
加入できる! \*3

万一の入院・手術を補償!

どうぶつ健保しにあ

\*3 引受時の審査によってはお引受できないことがあります。

8歳未満は  
選べる2つの  
プラン!

通院・入院・手術 あんしんの充実補償!

どうぶつ健保ふぁみりい

万一の入院・手術を補償!

どうぶつ健保ぷち

既にアニコム損保のペット保険に一般契約でご契約されている方は、  
ご継続時にご相談ください。

※この広告は商品の概要を説明したものです。詳しくは「バンフレット 兼 重要事項説明書」で必ずご確認ください。ご不明な点等がある場合は、取扱代理店までお問い合わせください。

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)  
0120-37-2523

◆代理店 / 生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部(保険契約の締結の媒介を行います)  
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 TEL011-671-5585  
コープ協同保険株式会社  
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
◆引受保険会社 / アニコム損害保険株式会社

PR Cho-co-tto 60

# ＼ コープのファイナンシャルプランナーだから安心! / 保険の相談をしてみませんか？

安心して  
相談して  
ほしいのだ～



「保険料が高い...!」「今のままでいいのかな?」など、保険についてのお悩みはありませんか?

コープの保険相談は、そんな疑問やお悩みを解決します!

ファイナンシャルプランナーの資格を持つ、コープのLPA(ライフプランアドバイザー)が中立の立場で、今の保障に無駄や不足はないか、今後の保障についても、わかりやすく説明します!



## お申込み方法

- 〈開催日〉 毎週火・木 の10:30～15:00で1時間程度
- 〈場 所〉 コープさっぽろ本部(札幌市西区発寒11条5丁目10-1)
- 〈料 金〉 1回1,000円

※共済推進室のファイナンシャルプランナーがご相談をお受けします。  
※共済のすすめを目的としたものではありません。  
※ご提供いただいた個人情報については、相談のみに使用し、他の目的に使用することはありません。

- ①お申込みフォームから ②メールでのお申込み
- 送り先:csap.kyosai.event@sapporo.coop  
件 名:「保険相談」  
本 文:「お名前・希望日時・電話番号」  
を明記してお申込みください。  
お申込み後、担当者からメールまたは電話で、相談日時と相談内容の簡単な確認をさせていただきます。



●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ  
コープ共済センター

☎ 0120-50-9431  
月～土(祝日含む) / 9:00～18:00

〈CO・OP共済に参加するには〉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**

コーすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

コーすけ  で検索!

エコマイバッグ10周年

バ

ッ

グ

を

つ

く

る

ひ

と

テキスタイルデザイナー 梶原加奈子さん



## アイデアの源泉は、 家族との楽しい記憶

梶原加奈子さんのデザインとともに10年間歩んできたエコマイバッグ。どんな気持ちで作ってきたのでしょうか。「使うと楽しくて、気持ちが明るく華やかになる、ちょっとした暮らしの希望」になるようなものを作りた。そんな、見る人の心に寄り添い癒やすデザインを心がけてきたそうです。アイデアの源泉は「思い出」。花びらをとって遊んだハマナス、夏休みに家族で食べたとうきびなど、生まれ育った北海道での幸せな記憶をそのまま、デザインのコンセプトに込めます。「だから、家族で使ってもらいたいです」。



菜園はアイデアの宝庫。葉の形など植物の観察が癒やしの時間。この日は赤い実に夢中



記憶をストックするため、携帯で心動いた瞬間を切り取り、人々の暮らしに寄り添うデザインに

ご確認ください)でお求めいただけます。

北海道札幌市出身。多摩美術大学、ロンドンの大学院Royal College of Art卒業。日本の繊維工場と世界をつなぐテキスタイルデザイナー。

人気投票1位の  
バッグを復刻!

人 気  
デ ザ イン  
投 票 !!

コープさっぽろエコマイバッグの過去バッグの中で、人気投票1位のデザインを復刻!1位となったデザインに投票いただいた方の中から、抽選で100名様に人気投票1位デザインのエコマイバッグとミニバッグセットが当たる!



投票方法

下の投票フォームにアクセスし、必要事項をご入力の上ご応募ください。



投票受付期間

2022年  
11月1日(火)~11月30日(水)

※復刻デザインのエコマイバッグは来年、コープさっぽろ店頭にて販売予定です。  
※当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

「デザインは架け橋になれる」と考える梶原さん。「美しいものを作ることが一番の目標じゃなくて、みんなの生活を良くすることがデザイナーの役割」との信念で、仕事に向き合っています。「素敵なデザインを作って終わりではなく、楽しく使ってもらうことが一番大事だと思います」。「持っている自分が好き」になれるバッグを作る。それが、使う人をエコの意識や環境問題に思いをはせるよう、自然と導くことに。「何よりも、可愛いから持ちたい。そんな動機をつくることで、コープさっぽろのエコマイバッグがみなさんの暮らしに彩りを添えて、それがまた新たな楽しい記憶や笑顔につながっていくとうれしいです」。人々をつなぐデザインの力を信じ、これからも挑戦を続けます。

架け橋となる  
デザインがしたい



北海道は今も昔も、安心して深く呼吸ができる大切な場所。新千歳空港でエコマイバッグを持つ家族連れを見て感動することも



10年前に1人で立ち上げたスタジオにも、今は15人もの社員が集まる。日本各地の繊維工場と海外のハイメゾンをつなぐ

## プレゼント応募方法

応募締切:11月20日(日)必着

- Q1** 面白かった記事とその理由  
**Q2** わが家の自慢の「簡単だけど豪華にみえるごちそう」レシピ  
**Q3** 「水耕栽培」の素朴な疑問  
**Q4** 今月号を見て作ったレシピ  
**Q5** 今月号へのご意見・ご感想

### ● 応募方法

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/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

2016年11月号以来、6年ぶりの道産ワイン&エゾシカ特集号はいかがでしたか。普段なかなか手に取る機会は少ないかもしれませんが、どちらも北海道の今を語る上で欠かせない食です。「ハレの日」にぜひ!(長谷川圭介)

## 今月のプレゼント

A



北海道ワイン株式会社  
 2020年  
 鶴沼ゲヴェルトラミネール  
 750ml(白・やや辛口)

2  
 名様

B



P28  
 エゾシカ肉シチューで  
 使用する器

1  
 名様

C



P2 ダイショウ、  
 日清オリーブ、  
 キュービー  
 「アヒージョの素、エキストラ  
 パージンオリーブオイル456g、  
 Italianteバジルスソース150g」

12  
 名様

D



P47  
 サッポロビール  
 エビス  
 ホップテロワール  
 (6缶入)

8  
 名様

## 今月のレシピインデックス

エゾシカのローストと サンドイッチアレンジ	24
エゾシカチャップ	26
バターエゾシカカレー	27
エゾシカ肉シチュー	28
エゾシカ肉の竜田揚げ	29
エゾシカ肉のジンギスカン	29
エゾシカ肉のしょうが焼き	30
エゾシカ肉ミンチのハンバーグ	30
エゾシカ肉じゃが	31
エゾシカ肉のカツ	31
エゾシカ肉と野菜の黒ビール煮込み	44

### エゾシカ

### ごはん

韓国風大きな大きな焼きおにぎり	45
-----------------	----

### さかな

ノルウェー塩さばバーガー	49
サーモンソテーノルウェー風	49

### チーズ

生サーモンと生モッツァレラのカプレーゼ	2
きのこがおいしい! チーズアヒージョ	2

### かぼちゃ

ごまダレかぼちゃだんご	38
-------------	----



# 2022年11月コープさっぽろお買得カレンダー

●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 ●らくちん → らくちん当日便サービスデー  
 ●ゴーコー → ゴーコーコープデー ●パン → パンお買得デー ●アイス → アイスお買得デー

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 全国すしの日 紅茶の日 組合員証提示 5%OFF ちびっこ 5つぷらくちん キッズカード シール2倍 ポイント 10倍 ベビーオムツ 5%OFF 輸入ワイン 10%OFF ちょこカ チャージデー パン アイス	2 ポイント 10倍 ちょこカ チャージデー	3 文化の日 みかんの日 ゴーコー ポイント 10倍 ちょこカ チャージデー らくちん ちょこカ チャージデー	4 ちょこカ チャージデー	5 冷蔵 10%OFF ポイント 10倍 ちょこカ チャージデー
6	7	8 いい歯の日 ちびっこ 46円均一祭 キッズカード シール2倍 ちびっこ らくちん ベビーオムツ 5%OFF ちょこカ チャージデー パン アイス	9 46円均一祭	10 ゴーコー らくちん	11 ポッキーの日 チーズの日	12 冷蔵 10%OFF ポイント 10倍
13	14	15 ちびっこ ベビーオムツ 5%OFF キッズカード シール2倍 ちびっこ らくちん ちょこカ チャージデー パン アイス	16 ちょこカ チャージデー	17 ポージョレ・ヌーボー解禁 れんこんの日 ゴーコー ポイント 10倍 ちびっこ ちびっこ らくちん ちょこカ チャージデー 医薬品 10%OFF 大人用オムツ 5%OFF ちょこカ チャージデー	18 ちょこカ チャージデー	19 冷蔵 10%OFF ポイント 10倍 ちょこカ チャージデー
20	21	22 ちびっこ 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 ベビーオムツ 5%OFF ちょこカ チャージデー パン アイス	23 勤労感謝の日	24 ゴーコー ポイント 10倍 らくちん	25 ポイント 10倍	26 ちびっこ コープデー ※ 冷蔵 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は実施いたしません。
27	28	29 ちびっこ 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 ベビーオムツ 5%OFF ちょこカ チャージデー パン アイス	30	1	2	3

**ボーナスポイント対象商品 (10/21~11/20)はこちら**



※一部対象外の店舗・商品があります。※サービス日程・内容は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・ゴー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。※ベビーオムツ5%OFF・医薬品10%OFF・大人用オムツ5%OFFはコープドラッグ店限定です。

高齢者見守り協定締結市町村数・累計発生対応件数

# 174市町村・1,194件

2010年4月1日～2022年3月31日

高齢者が「安全・安心」に暮らせる見守りに取り組んでいます。

## 高齢者見守り 市町村と協定締結

コープさっぽろの宅配システム「トドック」と夕食宅配サービスは、定期的に組合員さん宅を訪問することで、高齢の方などの見守りの役割を担っています。

緊急時に必要な支援をスムーズに行えるよう、2010年より各市町村と「高齢者見守り協定」を締結し、連絡体制を整えています(2022年3月現在)。今では、全道174市町村と包括連携をしています。また、宅配トドックの配送車には、AED搭載車両が582台あり、地域で走行しながら、緊急時に対応できるようにしています。

実際に、全道各地で高齢者の方を見守りすることで2021年度は、119件緊急対応をしました。2010年開始からの累計対応件数は、1,194件にものぼります。遠くに離れて一緒に暮らせないご家族からも、「見守ってくれて安心」という声を多数いただいています。定期的に配達をすることで、ちょっとした様子の変化を察知できることを生かし、地域貢献を進めてまいります。



顔見知りのスタッフが夕食のお届けと併せて見守りを行っています

コープ × R 北海道ろうきん

# 第100回国際協同組合デー 記念キャンペーン

キャンペーン期間

2022年7月1日(金)～2022年11月30日(水)

先着

1,000名様にプレゼント!

コープさっぽろ専用電子マネー  
ちよこっとカード1,500円分

または

図書カード1,500円分

※組合員証へのポイント付与も  
お選びいただけます。

生協組合員\*1の方、もしくは生協組合員の配偶者の方で、  
期間中に対象商品を**新規**でお申込みいただき、右記専用  
応募フォームからご応募いただいた方が対象です。

<https://sys.rokin-hokkaido.or.jp/coopcp/>

専用応募  
フォーム



対象  
商品

資産形成商品

- 個人型確定拠出年金 (iDeCo)
- 投資信託定期額買付 (つみたてNISA含む)

融資商品 (WEB完結型含む)

- コープマイプラン(カードローン)  
※限度額の増額も対象です。
- 轟ローン (マイカーローン)
- 教育ローン(証貸・カード型、奨学金借換ローン、福祉型教育ローン)

\*1 生協組合員とは、コープさっぽろ、こくみん共済coop等、北海道労働金庫に出資加入いただいている北海道生協連傘下の生協の組合員の方をさします。

※ろうきん会員の方も上記生協組合員に加入している方はキャンペーン対象となります。

キャンペーンの詳細については、最寄りのろうきん各店舗にお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

お問い合わせはお気軽に  
(ろうきん)店舗、または  
北海道ろうきんコールセンターへ

北海道ろうきん  
コールセンター



コープ トーク トウローキン  
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。

<https://www.rokin-hokkaido.or.jp>

北海道ろうきん

検索



※この広告の内容は、2022年6月1日現在のものです。

北海道  
ろうきん

つながりプロジェクト 実施中!

お取引件数に応じたNPOなどへの寄付を通じて、  
地域における共生社会の実現をめざす取り組みです。



詳しくは  
こちら



乾杯を  
もっとおいしく。

濃いめのグレープルサワーの素は一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。また、トドックでのお取り扱いはありません。

濃いめのレモンサワーの素はコープさっぽろ全店でお買い求めいただけます。また、お酒・飲料カタログ Vol.31 でもお求めいただけます。

ギムツ、  
と搾った、感じ



本気の恋  
濃いを。

本気の恋なら  
どちらとも  
いいんだね、ママ

アツ!ハツ!ハツ!  
オー!マイキー



どっちの  
濃いめ?

本気の濃いだから  
どちらもいいわ、  
あなた



ギムツ、  
と搾った、感じ



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。

