

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

ほしや、
をたのむ。



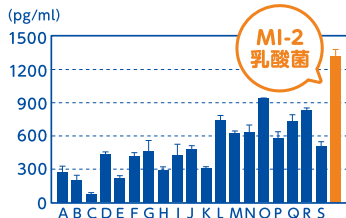
12月号
2022 [vol.129]

つなぐ
COOP
SAPPORO

\新時代の脂肪対策/\

脂質代謝に着目し、選び抜いた乳酸菌

●脂質代謝に関連するサイトカイン産生量[※] ※脂質代謝に関連する情報伝達物質

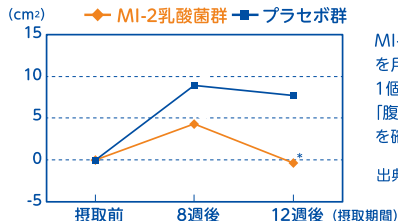


乳酸菌の中でも脂質代謝に関連する菌株に着目し、株式会社 明治の乳酸菌ライブラリー約6000株の中から *Lactobacillus plantarum* OLL2712株(MI-2乳酸菌)を発見しました。

Toshimitsu et al. JDS 2015

腹部全脂肪面積の低減を確認

●摂取前からの変化量 *P < 0.05 vs プラセボ群



MI-2乳酸菌入ヨーグルトを用いた試験を行い、1日1個、12週間摂取により「腹部全脂肪面積」の低減を確認しました。

出典: Curr Dev Nutr 2021;5:nzab006.

研究レビューで採用した論文は1報で、その結果です。最終製品を用いた試験結果ではありません。●試験デザイン: 二重盲検ランダム化プラセボ対照並行群間比較試験 ●対象者: 20歳以上65歳未満の健康な男女 (BMI 25以上30kg/m²未満) ●試験食品: MI-2乳酸菌群: MI-2乳酸菌を1個(112g)当たり50億個を超える量含むヨーグルト(プラセボ群: MI-2乳酸菌を非配合のヨーグルト1個(112g)) ●試験内容: 任意の時間に1日1個、12週間摂取 ●対象群: MI-2乳酸菌群: 46名、プラセボ群: 46名

今までの脂肪対策

脂肪の分解促進、吸収抑制

これから
の脂肪対策

体脂肪の蓄積を抑制することで
肥満気味の方のお腹の脂肪を減らす
MI-2乳酸菌の働き



明治脂肪対策ヨーグルトドリンクタイプ(112ml) 明治脂肪対策ヨーグルト(112g)

機能性表示食品



詳しい商品情報
はこちらから!

●届出表示: 本品には *Lactobacillus plantarum* OLL2712株(MI-2乳酸菌)が含まれます。MI-2乳酸菌は、肥満気味の方のお腹の脂肪(腹部総脂肪)を減らす機能が報告されています。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●本品は国の許可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。

※バランスの良い食事や適度な運動習慣と合わせて摂取してください。

※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。明治脂肪対策ヨーグルトドリンクタイプ12本入は12月第2・3・5週、1月第1・2週の週刊トピックでご案内いたします。

商品に関するお問合せ先

株式会社 明治 お客様相談センター ☎0120-598-369 平日9:00~17:00(土、日、祝日を除く)

株式会社 明治

PR

目次

- 04 小さな一粒のために
(JA十勝池田町 特別栽培小豆)
- 12 小豆スゴっ!ろく
- 16 小豆を炊いて食べる。
- 22 わが家の小豆レシピ!
- 26 ぴっかぴか!いちねんせい ふしぎっち
- 32 どもレストラン
- 34 意外と使えて主役級!缶詰アレンジレシピ
- 38 ちょこっとメモ
- 44 Let's enjoy! Home Party
- 49 コープさっぽろ FAN BOOK
- 50 ためしてみて!これがわたしのお気に入り!
- 52 ごほび&手土産に!
これがコープの推しスイーツ!
- 54 広がる!!スクールランチの輪
- 58 コープさっぽろ(つなぐ)取り組み
- 59 コープさっぽろオリジナルおせち
- 60 第10回 高校生チャレンジグルメコンテスト
- 62 ちょこっとコミュニティ
- 63 インフォメーション
- 70 北海道のチカラ
- 72 北海道ゆかりの漫画家が描く ちょこっとおいしいお話
- 74 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 75 12月コープさっぽろカレンダー



特集 小豆 あずき

インスタで
簡単レシピを
配信中!
表紙の裏話も♪



バック
ナンバーは
こちらから



2012年4月号～10年分すべて
見られるようになりました!

第129号
2022年12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、こぐれいすけ
(株)アウラ、穴戸香織
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、穴戸香織
撮影/阿部雅人 スタイルリング/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** …… 北海道店トドック企画週
- 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。



のために

JA十勝池田町 特別栽培小豆



第5回コープさっぽろ農業賞
奨励賞受賞



池田町 ●

小さな一粒

池田町の主な品種

- エリモショウズ…スタンダードな品種で、昔ながらの素朴な味と風味の強さが魅力。あん作りに向く
 - きたろまん…落葉病に抵抗性があり、作付面積No.1のニューウェーブ。エリモショウズよりあっさりめ
 - きたのおとめ…エリモショウズを母に持ち、薄皮でやわらかくなりやすいので粒あんにオススメ
 - 大納言小豆…粒が大きく、豆本来の食感が楽しめるので、ぜんざいや赤飯に。煮崩れしにくいのも特徴
- ※このほか、新品種として注目の「紫さやか」も限定で契約栽培されています



夫婦二人三脚で育む 希少な「特裁小豆」

3代目の達也さんと、横浜出身の清美さん。4人の子宝に恵まれ、繁忙期は子どもたちが食事を作ってくれることもあるそう

9月末、小豆の出荷シーズンが始まると聞き、池田町の畑を訪れました。秋の北海道は、たくさんのお作物の収穫が重なる超・繁忙期！「昨日まで馬鈴薯の収穫や小麦の播種に追われ、少し目を離したら雑草が伸びていて、取り除くだけで大変です」と苦笑いするのは、多品目を栽培している糊澤達也さん・清美さんご夫妻。糊澤さんは豆類や小麦、ビート、馬鈴薯、緑肥、町特産の長芋・根張星（ねばりスター）も作っています。

十勝地方では広く小豆が栽培されており、ブランド産地として全国にその名が知られています。池田町では「特裁（特別栽培）小豆」にも力を入れています。農薬や肥料の回数を制限した減農薬・減化学肥料の栽培法で、町全体の小豆畑・600haのうち、特裁の作付けは20haとわずか

3%ほど！特裁の取り組みは「より安全・安心で質の良い小豆を組合員さんへお届けしたい」というコープさっぽろからの依頼に、JA十勝池田町と生産者の方々が応える形で実現したもの。冬は激しい冷え込みで畑の土が凍り、虫が死滅するという土壌の好条件もあって、20年ほど前に着手した特裁小豆は希少ながら毎年、一定の収量を上げられるように。その大半が、宅配トドック用に出荷されています。

達也さんがコンバインで小豆を収穫中、広い畑をくまなく歩き、草を手で除いて回る清美さん。中腰での作業はかなり重労働。特裁の防除は種子消毒を含めて6回が上限とされ、基準は通常の半分以下。病気や虫、雑草、天候災害…。心配は多岐にわたり、目配りは倍以上です。

小豆の1年

5月中旬～下旬

播種（はしゅ）

6月上旬～中旬

出芽（しゅつが）



種の大きさから苗の成長をイメージし、間隔を調整しながら種をまく

7月下旬～9月下旬

開花～成長～成熟



8月下旬の小豆畑。黄色い花がまだ咲いており、さやが緑から茶色になると収穫の合図

9月末～10月下旬

収穫



「自然の力を引き出すために 自分で学んで、実践する」

「物価高で肥料も高騰していますし、手はかかりますが、特裁によって作り手も食べ手もハッピーになれば」と達也さん

池田町はかつて、十勝では珍しい水田地帯でした。達也さんの畑も同様で、祖父の代ではお米を作っていました。父の代から豆類をはじめ小麦や野菜の栽培に転換しました。

「特別栽培は農薬も肥料も慣行基準の半分以下なので、土の基礎力を高めることが大事です。前年の小麦収穫後の緑肥をすき込み、人の与える肥料に頼らず土の力で小豆が育つように、基準よりさらに肥料を減らしてみたり。ここ数年は気候が味方をしてくれないので、何が起こるか予測がつかない。どんな状況でも安定

して出せるように、『土や作物の力をどう最大限に引き出すか？』を、一番に考えていますね」（達也さん）。

土壌微生物学に精通する専門家にアドバイスを仰いだり、セオリーとされてきた土おこしを見直したり、有効だと思ったことは、リスクを恐れずにチャレンジ。その挑戦の相棒として欠かせないのが、いつも明るく寄り添う清美さんの存在です。会社員だった清美さんは北海道農業に興味を持ち、独身時代、新得町で体験研修を経験したことも。縁あって達也さんと結ばれ、シーズン中はほぼ夫



大量の小豆をトラックの荷台に移動。収量に合わせて1日に数度、JAの集荷場まで運搬する



成熟した小豆は、収穫日の早朝にあらかじめ倒しておき、専用のコンバインでさやごと一気に収穫



先端のカッターで刈り取った小豆は、自動的にさやから豆が取り出され、収穫物のみを貯める仕組み

婦二人で畑を守っています。

清美さんは「以前は良い小豆がとれて当たり前と思っていましたが、本当に気候が変わってきて、無事に出荷できた後は心からホッとしますし『当たり前』に感謝ですね。農業は体力勝負で大変さもありますが、

一日一日、小さくても達成感があり夫婦一緒に仕事ができることに喜びを感じています」と笑顔。普段は面と向かって、伝える機会がないというシャイな達也さんも「仕事でも、家庭でも、いてももらわないと困るので…(照)。いつも感謝しています」。広大な畑に比べ、あまりにも小さな小豆の粒。この一粒に、ご夫婦の集大成が詰まっていると思うと、とても愛おしくなり、大切にいただきたいと心から思いました。



有名和菓子店が指名買い！ 「池田の小豆」に自信あり

町内108戸で収穫される小豆は生産者がそれぞれ、JAの集荷場へ運びます。施設を案内してくれたのは、農産部次長の永田健次さん。受け入れた小豆は石、金属などの不要物、小粒や割れなどを数度にわたり除去後、均一の色味に揃えて製品化。生産履歴の管理や残留農薬検査も実施し、安全性を担保しています。

「近年は、粒が大きく病気への抵抗性もある『ぎたるまん』という品種が最も多く作付けされていますが長年の契約栽培先からは『味、風味、色ツヤとも『エリモシヨウズ』が一番』と、ご指名をいただいています。そのこだわりに応えるため、池田では現在も6割がエリモシヨウズです」。

保管にも工夫し、出荷待ちの小豆は劣化を防ぐため氷を用いた低温倉庫へ。うまみが増す上、冬に自然の寒さで凍る天然氷を活用しており、地球にやさしい点も時代に合っています。

「小豆を炊いたことがない」という皆さん（私も含む）、2023年の事始めは「小豆仕事」にトライしませんか？縁起の良い小さな豆が、新たな年に健康と幸運をもたらすと願って。



JA十勝池田町の永田さん。「生産者全員が向上心と高い意識を持って作っていることが、池田町産小豆の誇りです」



細かな選別を終えた後、袋詰めし、念には念を入れて金属探知機で最終チェック(写真は金時豆用の設備)



こちらは小豆用の巨大な選別機。上の階には貯蔵タンクを備える。収穫の始まる9月から、翌年3月頃まで稼働している

ごう音とともに選別されていく小豆。原料の受け入れから20以上の工程を経て、出荷

食物繊維が減る一方、炭水化物が別の成分に変身してサポート!小豆の半分以上を占める炭水化物は、でんぷんを多く含み、煮ると「レジスタントスターチ」という難消化性でんぷんに変わります。不溶性食物繊維と似た働きを持ち、ほとんど消化吸収されないのでカロリーが気になる方も安心です(ただし、あんこは砂糖を含むのでご注意ください)。

炭水化物が「レジスタントスターチ」に大・変・身!

2マス進む

小豆 スゴっ! ろく

小さなお豆のフシギをひも解く



START!

煮汁も残さずいただきポリフェノールをゲット!

3マス進む

そのほか鉄分やビタミンB₁、カリウムも豊富
2マス進む

食物繊維はゆでると減ると知りショック…
2マス戻る

待って、実は他にもうれしい栄養素を発見!
一瞬待って、4マス進む

「赤いダイヤ」と称されるあずき色の正体は、抗酸化作用を持つ“ポリフェノール”。紫外線やストレスなどによって増える活性酸素の働きを抑えたり、血圧、血糖値を下げる作用も期待されます。ポリフェノールは水溶性で7~8割は煮汁に溶け出すため、捨てずにスイーツなどに活用。



栄養ステージ

100gあたり	小豆(乾燥)	小豆(ゆで)
エネルギー	304 kcal	124 kcal
タンパク質	20.8 g	8.6 g
脂質	2 g	0.8 g
炭水化物	59.6 g	25.6 g
食物繊維	24.8 g	8.7 g

まず注目したいのが、食物繊維の量。ゆでた小豆100gあたりに含まれる食物繊維は8.7g。食物繊維を多く含むことで知られるごぼう(ゆで)は、6.1gなので、約1.5倍!小豆は特に、お通じを促したり、少量で満腹感が得られる「不溶性食物繊維」が豊富です。

食物繊維がごぼうよりも多く「絶好腸」

4マス進む

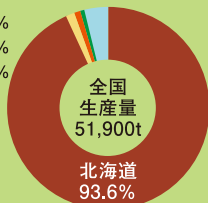
※日本食品標準成分表2020年版(八訂)



袋に明記されていないこともあります。小豆にはさまざまな品種があります。製あんに使われる一般的な小豆は「普通小豆」で、直径4.2mm以上のもの。直径5.5mm以上のひと回り大きい「大納言小豆」は、豆の食感を生かし、甘納豆や赤飯など料理にも使用される高級品です。

■小豆生産量の都道県別シェア (2020年)

- 兵庫 1.2%
- 京都 0.5%
- 滋賀 0.4%
- その他 4.3%



たくさんの生産量日本一を誇る、われらが北海道!中でも、小豆の全国シェアは圧倒的です。例年、音更町、帯広市、芽室町がトップに名を連ね、上位ベスト10は十勝管内の市町村が席卷。北海道で生産されている小豆の約7割は十勝産で、さすが「豆王国・十勝」!

これまで「日本の小豆の原産は中国」と考えられていましたが、最新の研究によると中国と日本の小豆はルーツが異なるという説が有力のよう。海外はカナダと中国が小豆の2大産地で、カナダやオーストラリアは日本の小豆が持ち込まれて、栽培が始まったとされています。

品種についてはP6をチェック!

普通小豆

エリモショウズ、きたろまん、きたのおとめ、しゅまり、サホロショウズ など

大納言小豆

とよみ大納言、アカネダイナゴン、ほまれ大納言、丹波大納言

品種の違いを知って大人の階段をのぼる

3マス進む

9割以上が北海道産で思わず鼻高々になる

勢いで6マス進み、冷静になって3マス戻る

原産地に思いをはせて謎がより深まってしまう...

一回休んで2マス進む

基本ステージ

大豆より小さい豆で「小豆」。読み方の由来は諸説ありますが「あ」は赤色、「つき・ずき」は溶けるという意味から、赤くやわらかい豆として「あずき」になったともいわれます。ちなみに小豆を「しょうず」というのは北海道特有ですが、和菓子業界でもこう呼ぶ人が多いよう。

「小豆」=しょうずと読んで道民だとバレル

次のステージへダッシュ!

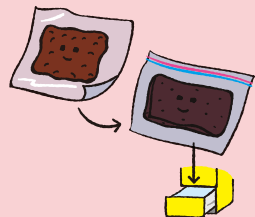
まんじゅうの消費量 全国一位は佐賀県 (※2016、2017年)

まんじゅうが食べたくなったので好きなだけ食べて2マス進む

英語、フランス語、ドイツ語でも小豆は「Azuki」! 2マス進む

AZUKI! AZUKI! AZUKI!

一度に大量にできちゃう小豆水煮やあんこ。冷蔵も可能ですが冬は5~6日以内、夏は3日以内と保存期間が短めなので、小分けにして冷凍保存するのがオススメ。1回ずつ使い切れる量を平らに延ばしラップで包み、袋に入れて冷凍庫へ。1カ月ほど保存できます。



小豆水煮や あんこは 小分け冷凍で ラクチン

2マス進む

「洗切り」は
しても
しなくても
いいらしい

一気に
5マス進む

冷凍しておけば
時間がない日も
すぐあんこライフ！
2マス進む



豆のまま
冷凍庫に入れたら
約2年保存できた
2マス進む



放置して
おいたら
虫食い発見！
2マス戻る

色ツヤ、
つぶ揃いの
小豆に出合って
ラッキー♪

2マス進む

小豆を炊く最初の工程「洗切り(洗抜き)」。小豆を水に浸し、沸騰させた後、煮汁を捨ててアクを抜くもので、ゆで小豆やあん作りの基本作業となっていますが、現在の(特に道産)品種はアクがそれほど強くないため、煮汁を捨てなくても洗みは気になりません。

乾燥しているので永遠に日持ちしそうですが、賞味期限は1~2年が目安とされています。常温だと温度や湿度の変化、日当たりなど保存場所の条件によって、劣化の度合いが変わるため、調理前でも冷蔵保存が安心。残った小豆は、密閉袋やふた付きのビンに入れて冷蔵庫へ。

乾燥小豆にも
賞味期限が
あると気づいて焦る

前のステージに
戻ってから
2~3マス進む

市販の小豆は、出荷基準を満たした上で流通しているため、品質に大きなバラつきはありませんが、一般的な見分け方として「皮の色が濃くてツヤがある」、「粒の形や大きさが揃っている」、「目(※)がきれいな白い色」が良品です(※目は小豆の表面にある給水部分)。





栄養満点&ヘルシーで
縁起物でもある小豆。
たくさん食べて、
小豆のパワーに
あやかりましょう!

GOAL!



「ピンクに色づけされたもち米に甘納豆」が、北海道あるある。でも、道内でも甘くないあずきの赤飯が定番という人も…。明確なエリア分けはできませんが、北海道=100%甘納豆赤飯ではないよう。なお、甘納豆の赤飯は東北の一部と、山梨県でも故郷の味として親しまれています。



※日にち・
時間帯により
売場がない
場合あり。



コープさっぽろでは
どちらの赤飯も
好評販売中です!
赤飯おにぎり片手に
3マス進む

何度でも使える
エコな「あずきカイロ」
で寒さを乗り切ろう
P27へジャンプ!

冬至(2022年は12月22日)はかぼちゃと小豆の「いとこ煮」(P25で紹介)、毎年1月15日の小正月には「小豆粥」を食べるのが昔から続く日本の風習。小豆の赤は「魔除けの色」とされ、邪気や厄を払ってくれると考えられており、食べることで無病息災や運氣を呼び込む意味が込められています。

伝統行事に
小豆を食べて
赤い色で
邪気を払う!

元気いっぱい
GOALへ

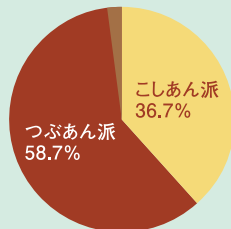
甘納豆の
赤飯とは
限らないと発覚!

最初に戻ってやり直し
(面倒な人は
2マス進む)

あるある
ステージ

■ちょこっと9月号
Webアンケート結果

「どちらが好きですか?」



ちょこっと
編集スタッフは
つぶあん派が
多数
お茶でも飲んで
ひと休み、2マス戻る

つぶあん派?
こしあん派?
栄養面も
違うらしい

どっち派も
5マス進む

こしあんは、つぶあんをこして皮を取り除き、練り上げたもの。簡単に言えば「皮があるか、ないか」の違いです。ポリフェノールは小豆の皮に多く含まれているので、栄養面でつぶあんが有利と思われがちですが、こしあんは小豆の実に含まれる鉄分が豊富。どっちもおいしくて栄養アリ!



7

必要
なら



アクが気になったり、スッキリ仕上げたい場合は小豆をザルに上げ、煮汁を取り分ける。

8



小豆がかぶるくらいまで水を足す。洗切りした場合は小豆を鍋に戻し、水を500ml入れて沸騰させる。

9



小豆がコトコト動く程度の火加減で煮る。小豆がお湯の表面から出ないよう、時々水を足しながら30分ほど煮る。

4



差し水を150ml加え、一度温度を下げる。

5



再度沸騰したら、そのまま5分程度煮る。

6



火を止め、ふたをして15分程度蒸らす。蒸らすことで豆のしわがのびふくらむ上がる。

下ゆでをする

1



小豆を洗う。

2



鍋に200mlの水を入れて沸騰させ、小豆を入れる。

3



コトコトと沸騰した状態をキープしながら5分ほど煮る。

小豆水煮く 粒あん

調理時間 100分〜120分

727kcal、塩分3.0g/全量

材料(できあがり約300g)
小豆……………100g
砂糖……………100g
塩……………少々

北海道
はまなす食品

小豆
(小)350g、(中)550g



店舗 一部なし トドック なし

栄養士/
子どもごはん研究家
のと えり
能戸 英里

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!



小豆を炊いて食べる。

小豆を炊くのもって大変そう…。そんなことないですよ!
水戻し不要で思い立ったらその日のうちに
手作りあんこが完成しちゃいますよ!



少し汁気がある状態で火を止めると冷めた時もサラサラとした状態に。

ぜんざいや
お汁粉などに



ツヤがあり、木べらで鍋の底をなぞると跡が残る状態で火を止めるとポテッと少しゆるめの仕上がりに。

どら焼きや
トーストなどに



ツヤや水分がなく、ポテツとした状態で火を止めると水分が少なく硬めの仕上がりに。

大福や
まんじゅうなどに

あとは好みの仕上がりに状態まで煮詰めます。

粒あんにする

1



ひたひたよりも少ない量の煮汁を残して水切りする。

2



砂糖を半分加えて火にかけ、砂糖が溶けて沸騰したら残りの砂糖を加える。

3



木べらで混ぜながら煮詰め、好みの硬さになったら塩を加える。

10



アグがあれば取り除き、指で簡単につぶれるようになればOK!

11



火を止め、ふたをして30分ほど蒸らす。

小豆水煮にする



料理に使う場合は、水気を切って保存袋などに入れて冷蔵保存(冷凍も可)。

スープやP21の
キーマカレーに!



粒あん × バター

あんバター サンド

調理時間 約5分

約780kcal、塩分2.5g/1人分

材料(1人分)
食パン※……………2枚
粒あん……………80~100g
バター……………20g

粒あんの代わりに
こちらもおすすめ!

北海道産小豆と
てんさい糖だけで
つくったゆであずき



店舗 なし

トドック 週 12月・5週

保 いつでもトドック Vol.15

●注文番号 21519

1



食パンの片面ずつにバター5gを塗る。

2



粒あん(ゆであずきでもOK!)をのせて、サンドする。

3



フライパンにバター5gを溶かす。

4



②の食パンをのせる。

5



アルミホイルをかぶせ、水を入れたやかんやお鍋でぎゅっと押さえながら2分ほど焼く。

6



ひっくり返し、⑤と同じように焼く。半分に切ってバター10gをのせて追いバター!

※食パンは8・10枚切で作るとカリッと、5・6枚切で作るとサクッとちょっとした仕上がりに!

小豆を炊いて食べる。

プリンの上に白玉や
追い“粒あん”をのせても!

4



生クリームをとろりとする
程度に泡立てる。

1



粒あん150gと牛乳を鍋に
入れて温めながら混ぜる。

5



③に④を少しずつ合わせ
てよく混ぜる。

2



粒あんと牛乳が混ざり、
湯気が出始めたら火を止
め、ラム酒を加える。

6



器に⑤を注ぎ、粒あん
50gを分け入れ、冷蔵庫
で固める。

3



大さじ1の水でふやかしたゼラチンを加えて溶かし、粗熱を取る。

あんプリン

粒あん × クリーム

調理時間 約20分(冷却時間は除く)

混ぜて冷やすだけの
簡単プリン。



プリン生地と
プリンの中のWあんこで
存分に小豆を
堪能できちゃいます!

208kcal、塩分0.7g/1個分

材料(5個分)

粒あん……………200g
牛乳……………200ml
ゼラチン……………5g
生クリーム……………100ml
ラム酒……………大さじ1/2



4



もう一度600Wのレンジに1分(500Wは1分半)かけ、ゴムベラで混ぜる。

5



バットに移して片栗粉をまぶし、6等分にずる。

6



片栗粉をつながり広げ、②のをせて包む。

1



☆をボウルに入れてピンとつのが立つまで混ぜて6等分にし、スプーンですくってそのまま冷凍庫で固める。

2



固まったら粒あんで包み、もう一度冷凍庫に入れる。

3



★の材料を耐熱ボウルに入れてよく混ぜ、600Wのレンジで2分(500Wは2分半)加熱し、水をつけたゴムベラでしっかり混ぜる。

クリーム in 大福

粒あん × もち

■ 調理時間 約30分(冷却時間は除く)

OK!

レンジで簡単! だけど、クリームを包むのが難しそう…。そんな方はクリームなしで作ってもOKです。



196kcal、塩分0.4g/1個分

材料(6個分)

- 白玉粉……………100g
- ★ 砂糖……………40g
- 水……………120ml
- 片栗粉……………適量
- 粒あん……………180g
- ☆ 生クリーム ……40ml
- 砂糖……………5g

小豆を炊いて食べる。

スパイシーなカレーに
小豆のほっくり感と風味がマッチ！
甘くない小豆もぜひお試しあれ！



4



フライパンの片側を空
け、合いびき肉を広げて
強火で焼き、焼き目がつ
いたら反対側も焼く。

5



☆の材料を加えて味をと
とのえる。

6



小豆水煮を加えて混ぜ合
わせる。

1



★の材料はみじん切りに
し、油を入れたフライパン
で炒める。

2



玉ねぎの色が変わった
ら、トマト缶を加え、水分
を飛ばしながら炒める。

3



カレー粉を加えてさらに
炒める。

調理時間 約30分

小豆キーマカレー

小豆水煮 × カレー

228kcal、塩分3.8g/1人分

材料(4人分)

小豆水煮……………100g
合いびき肉……………300g

玉ねぎ……………1/2個
セロリ……………30g
★ にんじん……………20g
にんにく・しょうが
……………各1片

トマト水煮缶……………100g
油……………適量
カレー粉……………大さじ2

★ ヨーグルト……………大さじ3
☆ 塩……………小さじ1と1/2
中濃ソース……………大さじ1
ごはん……………適量

※撮影ではサフランライスにしています。



あんチーズ春巻き

帯広市 みたらし様

小さめの春巻きの皮に缶のゆで小豆とチーズをのせて巻く。
油でサッと揚げたらできあがり。



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 小豆レシピ!

263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P74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12月20日(火)。

※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 お弁当 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

ミネストローネ

新ひだか町 くみごん様

小豆水煮をミネストローネの具材として、野菜と一緒にスープにさせていただきます。

小豆アイス

標茶町 M.S様

バニラアイス(2カップ)にゆで小豆1缶(約200g)を加えてよく混ぜ冷凍庫で冷やし固める。1時間後混ぜてまた冷やす。



小豆茶

芽室町 ラブちゃん。様

お鍋に小豆を入れ、香りがしてくるまで煎って水を加え、火にかける。沸騰寸前で弱火にして20～30分かけて煮出す。体にいいので家族で飲んでいます。

小豆の豆腐ハンバーグ

札幌市 おまめ様

豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎみじん切り、卵、パン粉、塩とこしょうを練り合わせ、小豆水煮も加える。丸めてフライパンで焼く。ヘルシーでおいしいです!



フジッコのかぼちゃ煮と
ゆであずきを使った
カンタンレシピ



小豆とかぼちゃのいとし煮

かぼちゃ煮にゆであずきをかけるだけ。



おかず畑 かぼちゃ煮
165g

店舗 一部なし

トドック なし



ゆであずき
150g

店舗 一部なし

トドック 週 12月2週

小豆サラダ

旭川市 チョコ様

お好みのサラダに小豆水煮をトッピング。





あついなちち
あんまん...
いゆされるかー



せんせ
せんせ
なんで
あんこつて
あんなこつて
いうの？

あんこの「あん」はもともと
ちゅうごくからきたことばで
「なかに つめるもの」という いみです。

そのむかしちゅうごくから
おまんじゅうのようなおかしが
にほんにつたりますが
そのなかみ(あん)は
おにくでした。

←じだい

へいあん なら







けんとうしが
もちかえた
だん き
「団喜」
なかは おにく。



あうちのかたへ

おこさんと いっしょに
あずきカイロをつかって みませんか？

《よういするもの》あずき、ぬのきれ、はり、いと

- 1 ぬのきれをおもてをうちがわにしておる。
- 2 もういちどおる。
- 3 てんせんのところをぬう。
- 4 ぬったふくろをうらがえしてあずきをいれる。
- 5 くちをぬいあわせてとじる。
- 6 でんしレンジであたためたらかんせい!

30びょうろーぶん

あたたかさが 20 ぶんぐらい じぞくします。つめたくなったら しばらくおいて またあたためるとなんどでも くりかえし つかえます。



ニッポンジーン
エウデスネ

いやされるのー

しもんぼしゅうちゅう!

『あぶら』について、しりたいことをおくってください。くわしくは 74 ページへ



「あぶら」「あぶら」をのらなす

やがてぶつきょうがひろまるとおにくをたべることがきんじられました。そこでおぼうさんたちがおにくのかわりにあずきをいれることをおもいついたのです。

そのあと
がいこくからさとうがもちこまれ
あまい「あん」がたんじょうしました。

ちなみに「あん」を「あんこ」とよぶのはめいじになってから。おしりに「こ」をつけたほうがいいやすいからなんだって。

めいじ むろまち かまくら



このころの「あん」はしおあじでした。



豆の量が1.3倍に。
豆たっぷりで満足感もアップ



北海道産

豆



風連産もち米使用
杵つき大福「豆」(3個入)

本体208円(税込225円)

店舗 全店 トドック なし

やわらかくて硬くなりにくいのが特徴の
北海道風連産のもち米に変わりました!

十勝大福 リニューアル

10年
振りに

コープさっぽろ限定、十勝大福本舗の「豆」「草」「塩」大福が
コープならではのこだわり原料で一層おいしく生まれ変わりました。
パッケージも新たに、これまで杵つきではなかった
「塩」大福も杵つき仕立てになるなど
3種類それぞれに改良を加え、自信作ができました。

北海道には大福作りに最適な小豆、赤えんどう豆、もち米が
ございます。弊社の企業理念である『お福分け』の精神を基に、
豊かな大地や農業に携わる人たちに感謝し、その最適な原材
料でおいしい大福をお届けいたします。

株式会社十勝大福本舗 宗宮 誠さん



パッケージはわかりやすく
目に留まりやすい
デザインに!

2022.11.23 Renewal!

昔ながらの手間暇かけた
杵つき仕立て製法に

国産のよもぎに変更。
色鮮やかで風味ゆたかに



つぶあんになって
小豆の食感が
アップ!



十勝産
小豆
使用



風連産もち米使用
杵つき豆大福「塩」(3個入)

本体208円(税込225円)

店舗 全店 トドック なし

塩



風連産もち米使用
杵つき大福「草」(3個入)

本体208円(税込225円)

店舗 全店 トドック なし

草

平成5年(1993年)
着色料の使用をやめ
添加物を不使用に



昭和54年(1979年)
BOX入りの
マルチパック発売



昭和48年(1973年)
あずきバー発売



HISTORY

令和4年(2022年)
現在



2021年度年間
販売本数**3億本**超え!

※2021年度井村屋出荷数調べ
(算出方法)21年4月~22年3月出荷本数より算出。
・商品名に「あずきバー」とつく商品すべて・同シリーズ
の宇治金時、ミルク金時含む

コンセプトは
「ぜんざいをそのままアイスに」

BOXあずきバー

店舗 全店 トドック 週 12月2週、1月2週

1本に約**100粒**の
小豆が入っている!

●他にもシリーズ品はこちら

BOX
ミルク金時バー

店舗 一部なし
トドック なし



BOX
宇治金時バー

店舗 なし
トドック 週 12月5週



あずきバーホットミルクや
あずきバーぜんざいなど
アレンジレシピはこちら!

ロングセラーのひみつ

～あずきバー編～

来年発売50周年を迎えるあずきバー。
硬いことで有名ですが、なぜ硬いのか?
そこに売れ続けている理由がある?!

材料は砂糖・小豆・水あめ・
コーンスターチ・食塩の**5つ**だけ!

安定剤・着色料・香料を
一切使用していない!

えっ! 発売当初より
硬くなっているって本当?
本当です! 昔より甘さ控えめにしたから

サファイアよりも硬い!? 硬さのひみつ

- 乳化剤や安定剤といった添加物を使用していない
- 硬くなりにくい乳固形分が入っていない
- 空気の含有量が少ない



とろ〜りチーズレシピで お手軽ホームパーティー！

ホットプレートを囲んで
家族や仲間と年末のパーティーはいかが？
アツアツチーズ料理と
相性抜群スツクリとした味わいの
ハイボールで乾杯！



アサヒ
ブラックニッカ クリア 瓶700ml

店舗 全店

トドック 保 お酒・飲料カタログ Vol.31 ●注文番号 88467

チーズダッカルビ 調理時間 約25分

[材料(3~4人分)]

鶏もも肉.....1枚
キャベツ.....1/2玉
にんじん.....1/2本
キムチ.....200g
しめじ.....1パック
ミックスチーズ...180g
焼肉のたれ宮殿中辛
.....大さじ5
ごま油.....適量

[作り方]

- ①鶏もも肉は一口大に切り、焼肉のたれ宮殿大さじ2をもみこんで10分程度漬け込む。
- ②キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、しめじは石づきをとりほぐす。
- ③ホットプレートにごま油をひき160~170℃の中火で②を炒める。火が通ったら①とキムチを加え5~6分程度フタをして蒸し焼きにする。
- ④味付けに焼肉のたれ宮殿大さじ3を加え、真ん中にチーズを入れてふたをし、チーズが溶ければできあがり。

累計1,000万本突破！
キャンペーン実施中
詳しくは商品に
ついてのシールを！

これ使いました！

日本食研
焼肉のたれ宮殿
中辛

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 21664



CO・OP
ミックスチーズ
180g

店舗 全店

トドック 週 12月5週、1月2週

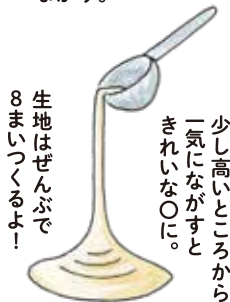


フライパンで
できる！
料理動画は
コチラ





7 よわめの中火にし、大さじで1ばいていどの生地をながす。



4 ホットケーキミックスをくわえてまぜる。



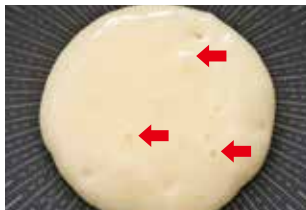
1 つぶあんは4つ分にしておく。



5 あぶら大さじ1をくわえてまぜる。



2 ボウルにたまごをわり入れる。



8 表面にあわができ、まわりが少しかたまってきたら



6 フライパンをしっかりとあたため、てきりょうのあぶらキッチンペーパーなどを
つかうといいよ!をうすくぬる。



3 はちみつ、みりんをくわえ、あわだてきでしっかりとまぜる。

あぶらがおおいとまだらもようになっちゃうよ!



Today's Menu

ふんわりもちり どらやき

【ざいりょう・4こ分】357kcal/1こ分

- ホットケーキミックス.....150g
- たまご.....2こ
- はちみつ.....大さじ1
- みりん.....大さじ1
- あぶら(まじ)(生地よう).....大さじ1
- あぶら(やくよう).....てきりょう
- つぶあん.....160g

ホットケーキ
ミックスでつくるよ

道産の小麦とてん菜糖使用
ホットケーキミックス

店舗 全店 トドック なし





しっとり、ふわもち～



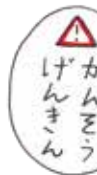
12 もう1まいではさんでかん
せ～い!



9 ひっくりかえす。

あんこは手作りも
できますよ!
16～17ページを
みてね!

こどもレストラン
支配人 のと
エリック 能戸



10 うらめんにもやき色がつ
いたら、バットなどにとり
だし、ラップをかけておく。



11 生地をぜんぶやいたら、
あんこをのせる。

Nota note

どら焼きの「どら」は、船が出發する
ときにならす楽器「銅鑼(どら)」
に形が似ているからという説や、
鉄板の代わりに銅鑼(どら)をつかって焼いたから
などの説があります。今のようにふんわりした生地
にあんこをはさむスタイルになったのは明治の初
めころなんだそうですよ。

どらのはがきです



バタバタさんも初心者さんも
すぐに使えるアイデア集



焼き鳥缶

おつまみだけではもったいない！
時短レシピならおまかせあれ。

さば缶

魚系缶詰の定番。
和にも洋にも
アレンジできる
優秀選手！



もも缶

デザートだけじゃない！
今回は意外な組み合わせで
活用しちゃいます。

賞味期限が長く備蓄に便利な缶詰。
しまい込んだまま、賞味期限が切れていた！
なんてことはありませんか？
下ごしらえいらずなのでアレンジも簡単！
年末の大そうじのついでに賞味期限を点検して
おいしく活用しちゃいましょう。
今回は北海道文教大学の学生さんと
先生に教えてもらいます！

健康栄養学科2年
すずや
鈴屋 りりさん

鈴屋さんは
食育アイドル
「えにわっ娘。」で
活動中！



准教授
こづか みゆき
小塚 美由記さん

今月の
ラクちょこ先生

健康栄養学科2年
もりや あいか
守谷 愛佳さん

意外と使えて
主役級！

缶詰

アレンジレシピ

しめじは、石づきを切り1本ずつばらばらにする。

3

豆腐は水を切って滑らかになるように押しつぶし、☆を加えよく混ぜる。

2

さばはスプーンなどで細かくつぶし、おろししょうがを加え混ぜておく。

1

マヨネーズとチーズを全体にかけてたら、トースターで5～6分焼いて完成。

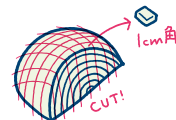
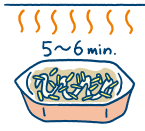
6

豆腐、さば、しめじ、玉ねぎの順にグラタン皿に入れ、薄くスライスした餅を上のにせる。

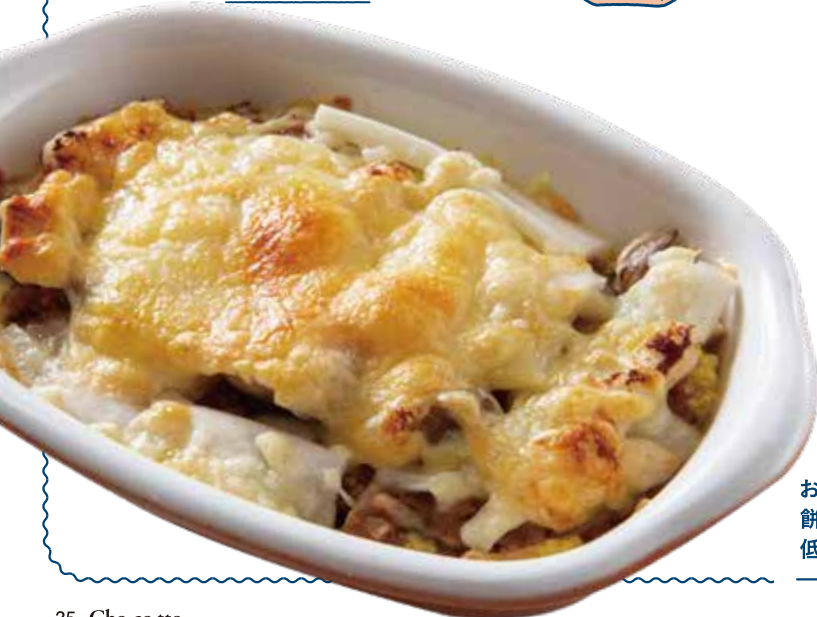
5

玉ねぎは1センチ角程度の大きさに切る。

4



これ使いました!



さば缶の餅グラタン

調理時間 約20分

381kcal、塩分2.6g/1人分

材料(2人分)

- さば缶(味噌).....1缶
- おろししょうが.....小さじ2
- 木綿豆腐.....150g
- マヨネーズ.....大さじ1
- カレー粉.....小さじ1
- ☆ しょう油.....少々
- 塩.....少々
- しめじ.....30g
- 玉ねぎ.....30g
- 切り餅.....1枚
- マヨネーズ.....適量
- チーズ.....30g

十勝まめ物語
木綿とうふ
340g

店舗 全店
トドック 週 毎週



風連産はくちょうもち使用
柔らかなめらか切り餅
600g

店舗 全店
トドック 週 12月4・5週



保 いつでもトドック Vol.15 ●注文番号 22461

おろししょうがとカレー粉がさばの臭みを消してくれます。餅はお米からできているのでさば缶との相性はバッチリ! 低エネルギーながらボリュームある!品です!



バタバタさんも初心者さんも
すぐに使えるアイデア集

そうめんをゆでる。

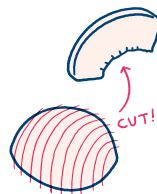
3

①と☆を混ぜ冷
やす。

2

ももはスライ
スする。

1



②と生クリームを混
ぜて③にかけて、パ
ジルを添える。

4

砕いたナッツを
散らしても◎



これ
使いました!

CO-OP
北海道産小麦使用
そうめん 500g

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.15

●注文番号 26243



CO-OP
国産白桃 425g

店舗 一部なし

トドック 週 12月5週



夏のそうめん、残っていませんか？
普通の食べ方ではちょっとつまらない。マンネリ化からの脱却！
サラダのようにそうめんを食べてみてはいかがでしょうか。

※写真は1人分です

もも缶と 生ハムの そうめん



調理時間
約15分

615kcal、塩分2.7g/1人分

材料(2~3人分)

そうめん……………100g
生クリーム……………80ml
もも缶(4号缶)……………1缶
もも缶シロップ ……1/2缶分
オリーブオイル ……大さじ2
☆ 生ハム……………20g
塩……………少々
ブラックペッパー……………少々
バジル……………3~4枚





玉ねぎを薄切りにする。

ポウルに卵を入れ混ぜる。

フライパンに油をひき、玉ねぎを透明になるまで炒め、焼き鳥缶を汁ごと入れる。

③に☆を入れて、汁が半分程度になるまで煮込む。

汁が半量になったら、溶き卵を入れて中火で卵に火が通る程度に加熱する。



ごはんを器に盛り、その上から⑤をかけて完成。

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6



焼き鳥缶の親子丼

■ 調理時間
約20分

336kcal、塩分1.4g/1人分

材料(1人分)

白飯	……………	適量
焼き鳥缶(たれ味)	……………	1缶
玉ねぎ	……………	1/4個
卵	……………	1個
油	……………	適量
酒	……………	大さじ2
みりん	……………	大さじ2
☆しょうゆ	……………	大さじ1
砂糖	……………	小さじ2



焼き鳥缶を使用することで、鶏肉の処理は一切なくてよし！切るのは玉ねぎだけ！あとは調味料を混ぜて煮るだけのとっても簡単親子丼です。

北海道産米
黄金そだちたまご
10個入り



店舗 全店 トドック 週 毎週

ふっくらと炊き上げた
ななつぼし
200g×5食パック



店舗 全店 トドック 週 12月3週

これ
使いました！

保 いつでもトドック Vol.15 ● 注文番号 22515

週刊トドックからピックアップ

レンジで簡単！ チーズミートパイ

トドック 週 12月3週



最後にオーブンでちゅっと焼くと、
さらにカリッとしておいしい◎

サクサクなパイに包まれた
具材は肉感しっかり&チー
ズがとろけておいしい!小
さめで食べやすいサイズ
感。調理済みなのでレン
ジで温めるだけですぐ食
べられますよ。



トドック担当者から年末年始の ご注文についてお願いです!

年末年始は配達スケジュールが変則的になり、配達日やご注文
期限が通常と異なります。12月3週カタログお届け時に年末スケ
ジュールチラシを配布させていただきますので、ご確認いただけま
すようお願いいたします。たくさんのご注文をお待ちしております!

年末スケジュールは
トドックのアプリ・サイトでも
確認できます。



今月のトドック商品、試しました。

ちょこっとメモ

2022.12

2022年もあと少し。

年末のお買い物にはトドックが便利ですよ!

食材やお酒など、寒いなか外出しなくても
注文しておくだけで玄関まで届けてくれます◎

今回はハレの日も、普段使いにもおすすめな
あったか鍋レシピもご紹介しています♪

トドック歴史5月/
新米ト娘
いけしゅん



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

今月のトドック講座

検索編

トドックアプリの検索機能がさらに使いやすくなりました！

アプリ利用者から検索機能について

「検索精度が低く、すぐに見つけられない」「検索の速度が遅い」などのお問合せを多くいただきました。

(今までご不便をおかけしてごめんなさい…)

皆さんのご意見を受けて検索機能がリニューアルしました！

1

キーワードの予測サジェストで検索入力がかたんに！



ほしい商品がすぐに見つかる♪

検索機能のココが変わった！

トドックアプリダウンロードはこちらから



便利になりました！

2

検索結果の並び替えができるように！



人気順、価格順など一覧で見られて便利◎

3

件数が多い時には便利な絞り込みもできます！



条件にあった商品をパッと検索できる！

■ プチッと鍋で
クラムチャウダー風
調理時間 約15〜20分



【材料(2〜3人分)】
シーフードミックス(冷凍)150g
ベーコン、じゃがいも、ブロッコリーなど...お好みで適量
玉ねぎ.....1/2個
にんじん.....1/2本
エバラ プチッと鍋
あさりとホタテの旨塩鍋...2個
牛乳.....400ml

【作り方】
①鍋に「プチッと鍋」と牛乳200mlを入れて火にかけ、シーフードミックス以外の具材(食べやすく切っておく)を加えて煮込む。
②シーフードミックスを加えて軽く煮込み、仕上げに残りの牛乳を注ぎ入れ、ひと煮立ちしたら完成。

エバラ
プチッと鍋 あさりとホタテの旨塩鍋
ポーション6個入

あさりとホタテ、かきのうまみを合わせ、にんにくを利かせて、濃厚な風味と食欲そそる味わいに仕上げています。



店舗 一部なし **トドック 週** 1月1週

保 いつでもトドック Vol.15 ●注文番号 23259



■ 串しゃぶ
調理時間 約20〜30分

【材料(4人分)】
エバラ なべしゃぶ...内袋2袋
水.....700ml
豚肉(しゃぶしゃぶ用)...400g
えのきだけ、豆苗、千切りキャベツ、モッツアレラチーズ、うずらのたまごなどお好みの具材.....適量

【作り方】
①具材を豚肉で巻くなどし、串にさしておく。
②鍋に「なべしゃぶ」と水を入れて火にかける。
③串のまましゃぶしゃぶして、火が通ったら完成。
※お好みにより、水を加えて味の濃さを調節してください。

エバラ
なべしゃぶ 焼きあごだしつゆ
100g(2人分)×2袋

焼あごだしと淡口しょうゆをベースに鰹と昆布のうまみを合わせて、太白ごま油の柔らかな風味をまとわせた、素材が引き立つ上品な味わい。

店舗 一部なし **トドック 週** 12月3週(裏表紙)



ハレの日にもふだん使いにも！便利なレシピ #1
しゃぶしゃぶと
プチッと鍋の新スタイル

つけダレいらすず！
くらすだけ！



こんな使い方も
できるのね！



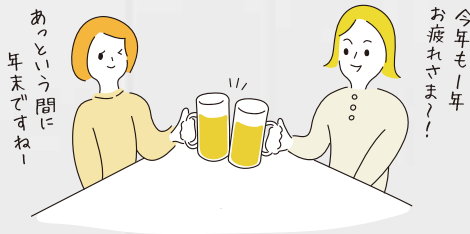
編集室
あべしゅん



味が濃い場合は
水を加えて調整してね！

北海道の1年の締めくくりはクラシックで!

ふるさとのためにおいしいビールをつくり続けるという思いを込めて発売されたクラシック。今年は、北海道産ホップと北海道産大麦麦芽「きたのほし」も一部使用し、さらにおいしくリニューアル!



サッポロビール
サッポロクラシック
(350ml)6缶パック

店舗 全店

トドック 週 12月3・4週(裏表紙)

保 お酒・飲料カタログ Vol.31

●注文番号 350ml×6缶入 **85510** 350ml×24缶入ケース **85511**



週刊トドック
(12月4週の裏表紙)で
下期最安値

関東風すき焼き

初めから割下を煮立てるのが関東風



調理時間 約15分



【材料(2~3人分)】

牛肉(すき焼き用)……………200~250g
白菜……………1/8玉程度(300~400g)
春菊……………1/2わ
えのきだけ……………1/2袋
長ねぎ……………1本
焼き豆腐……………1/2丁

結びしらたき……………4個

〈割下〉

しょうゆ 1/2カップ
酒……………1/2カップ
★みりん…1/2カップ
だし汁…1/2カップ
砂糖……………大さじ3

【作り方】

- ①牛肉、野菜、豆腐は食べやすい大きさに切り、結びしらたきはさっとゆでる。
- ②★を混ぜ合わせる。
- ③すき焼き鍋に★を入れて火にかけ、煮立ったらすべての具材を並べ、お好みの煮加減で完成。

ハレの日にもふだん使いにも!便利なレシピ #2
今年もお疲れ!乾杯メニューー
甘辛味に牛肉のうまみがたまらない



スッキリ
のどにしも爽やか



〈リゾット〉

リゾットにふりかけて
コクアップ!



〈冷奴〉

オリーブオイルと合わせて
洋風おつまみに!



粉チーズよりは食べ応えがあり、ピザ
用チーズよりは軽めの味わいです。



ジッパー付きなので
保存もしやすい!



チーズを削る手間いらず!

CO・OP

北海道うす削り
パルメザンチーズ
(フレークタイプ 80g)

北海道パルメザンチーズをそのままう
すく削りました。サラダやパスタ、グラ
タンにリゾットなど、おうちでレストラン
のような芳醇な香りを楽しめます。

店舗 一部なし トドック なし

こんなのが 欲しかった!



フレークチーズで トッピング4選

あまり知られていないけど、実は便利なコープ商品シリーズ。
今回は「フレークタイプのパルメザンチーズ」をご紹介します。
9月に発売されたばかり! トッピングの定番としてもおすすめ!



〈ミートソース〉

いつもの粉チーズより、
存在感抜群!



〈サラダ〉

ボリュームも栄養も
グレードアップ!

絵

心を伝える
ときめき絵手紙

ルーシー文化教室
第1・3木曜日 10時～12時
月謝 3,080円

Tel.011・851・8760 (月～金10時～19時、土10時～15時)

* 絵手紙の基礎からしっかり学べます。
* 楽しく喜ばれる絵手紙で年賀状を描いてみませんか？



飾

【1日講座】

お正月飾り 生花

平岡文化教室
12月27日(火)13時半～15時 ※申込み締切12月20日(火)
受講料 1,100円 ※材料費3,000円
Tel.011・885・3481 (月～金10時～19時、土10時～16時半)

* 縁起がよいお正月飾りをアレンジして新年を迎えましょう!
* きっと良いことがあるはず♪



冬* *を感じる 手作り講座

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

技

こぎん刺し



中央文化教室
第3月曜日 14時～16時

月謝 2,915円 ※教材費別途

Tel.011・222・4639 (月～金10時～19時、土10時～17時)

* こぎん刺しの技法を用いて、ブローチやコースターなど
* いろいろな作品を制作します。

愛

おとなの羊毛フェルト



ソシア文化教室
第1・3金曜日 10時～12時

月謝 4,180円 ※教材費別途

Tel.011・572・3616 (月～金10時～18時半、土10時～16時)

* かわいい小物やアクセサリ、リアルアニマルなど、
* 好きな物を作る中で基本技術を習得します!

Let's enjoy! Home Party

クリスマスパーティーは、

カナッペやクラッカーを使ったお手軽おつまみと

北海道産のぶどうを使った

スパークリングワインと赤ワインでお祝いしよう！

北海道ワイン

おたるナイヤガラ スパークリング

フレッシュなぶどう特有の爽やかな風味と甘さが特徴。やや甘口のスパークリングワイン。泡と香りが華やかに広がるフルーティーな味わい。

店舗 全店

トドック 週 12月3・5週 折 12月4週

保 お酒・飲料カタログ Vol.31

●注文番号 86447

生ハムロースと クリームチーズこしょうのディップ

クリームチーズをクリーム状にねり、黒こしょうとピンクペッパー、細かく刻んだ生ハムを入れて混ぜてディップをつくる。ルヴァン クラシカルにディップとラディッシュやきゅうりなどお好みの野菜をのせる。

ベル ジャボン
キリ® クリーミーポーшон

6個入り

※キリはフランス・ベル社の登録商標です。



フランス ロワール産の新鮮なミルクと生クリームから作られたクリームチーズ。

店舗 全店 トドック 週 12月4週

伊藤ハム
朝のフレッシュ生ハムロース
19g×3パック



しっとりまろやかな風味の生ハムロース。便利な使い切りパックです。

店舗 一部なし トドック 週 12月2週 ※1パック

ヤマザキビスケット
ルヴァン クラシカル 6枚×9パック

小麦本来の素材の味と発酵の風味が生きるプレーンなおいしさ。



店舗 一部なし

トドック 週 12月2週

保 いつでもトドック Vol.15 ●注文番号 22835

ヤマザキビスケット
ルヴァン プライムクラッカー
25枚×3パック



香ばしさが口いっぱいに広がり、サクサクとした心地よい食感のクラッカー。

店舗 一部なし トドック 週 12月3週

北海道ワイン
道内限定
おたるキャンベルアーリ 赤

いちごのジャムや華やかな花の香りを連想させる甘い香りとジューシーな味わいが特徴。日本ワインコンクール2022 銀賞／部門最高賞／コストパフォーマンス賞受賞

店舗 一部なし

トドック 週 12月3週

保 お酒 飲料カタログ Vol.31

●注文番号 86441

ローストビーフと
チーズのカナッペ

ローストビーフは食べやすい大きさに、ミニトマトは薄く切る。ルヴァンプライムクラッカーにマスタードを塗り、上にローストビーフをのせ、ミニトマトとお好みでチーズをのせる。



年末年始に大活躍!

昼・夜ごはん 簡単餅レシピ

「風連産はくちょうもち使用
柔らかなめらか切り餅」を使った
昼夜ごはんレシピをご紹介!
忙しい年末年始も、ふたん使いの食材で
じんわり芯まで温まり、栄養もたっぷり!



昼餅

大根たっぷり! おなかにやさしい カうどん

調理時間 約15分

[材料(2人分)]

ゆでうどん……2玉	だしパック……2パック
かまぼこ……60g	しょうゆ ……大さじ2
ほうれん草……1株	★ みりん ……大さじ1
長ねぎ……10g	砂糖……小さじ1
大根おろし…100g分	塩……小さじ2/3
切り餅………2個	
水………600ml	

[作り方]

- ①鍋に水とだしパックを入れて火にかけ、沸騰させて5分ほど煮出す。
- ②だしパックを取り出し★を加える。
- ③かまぼこはスライス、ほうれん草はゆでて食べやすい大きさに切り、長ねぎは小口切りにする。
- ④うどんをゆでて器に盛り、②のつゆを入れて③と焼いた餅、大根おろしをのせる。



だしパックはこれが便利!

花削りから粉末にした香り華やか旨口のだし 84g(6g×14袋)

店舗 一部なし トドック なし

北海道産100%! /



風連産
はくちょうもち使用
柔らかなめらか切り餅

店舗 全店

トドック

週 12月4・5週

保 いつでもトドック Vol.15

●注文番号 22461

企画協力/ホクレン農業協同組合連合会
編集/阿部登茂子 レシピ・スタイリング/能戸英里
撮影/石田理恵 デザイン/佐孝優

夜餅

花咲がにのだし香る 餅入り寄せ鍋

調理時間 約15分

【材料(4人分)】

切り餅……………3~4個
たら……………2~3切れ
白菜……………1/4玉(350g)
長ねぎ……………1本(100g)
にんじん……………1/5本
木綿豆腐……………1丁
しめじ……………1袋(100g)
北海道アイかにだし鍋つゆ
……………1袋

【作り方】

- ①具材を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋つゆをよく振って鍋に入れ、加熱。煮立ったら、たらを入れてアクを取る。
- ③そのほかの具材を入れ、火が通ったら焼いた餅を加えて完成。



鍋つゆは
ほかにも
たくさん!



北海道アイ
かにだし鍋つゆ
700g

店舗 一部なし **トドック** 週 1月2週



カマンベールのほろ苦さで
大人の味に!

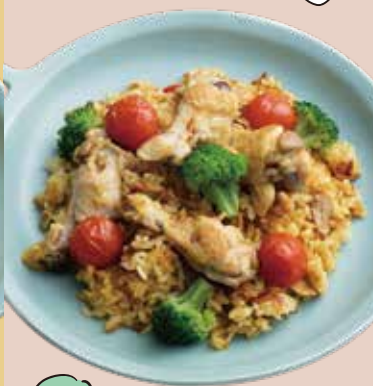


ワインにも合うね!

鮭とカマンベールチーズの パエリア

[材料]
北海道米パエリア.....1袋
生鮭.....1切
カマンベールチーズ.....1/2個
レモン.....適量
水.....250ml

炊飯器で
ご馳走ができた!

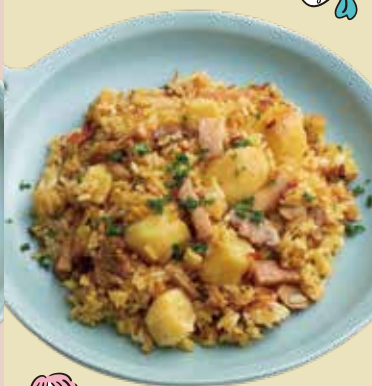


カラフルで
クリスマスにもいいね!

チキンとブロッコリーの パエリア

[材料]
北海道米パエリア.....1袋
鶏手羽元.....4本
冷凍ブロッコリー.....50g
ミニトマト.....5個
水.....250ml

じゃがいもが
ホクホクでおいしい!



食べ盛りがいる
わが家にぴったり!!

ジャーマンパエリア

[材料]
北海道米パエリア.....1袋
じゃがいも.....2個(200g)
ベーコン.....50g
パセリ.....適量
水.....250ml

編集室体当たり企画

これ知ってる? おうちパエリアも簡単!

ミールキットのちょい足しアレンジ
試してみた!



これまでありそうでなかった
お米入りのミールキット。



定番のシーフードだけでなく、
いろんな食材を追加して炊飯するだけで、
簡単アレンジが楽しめます♪

具材、たれ、
お米入りで便利!
水を足して炊くだけ!



お米コーナーに
あるよ!

ホクレン
北海道米 パエリア
340g・2~3人前

ハレの日はもちろん、いつもの夕食にも
♪お米は北海道産きらら397の無洗米を使用。

店舗 全店 トドック 週 12月3週



年末年始にも
イイね!

シリーズ品も
あります!



ホクレン 北海道米 中華おこわ 465g・2合分

お米は北海道産はくちょうもちの無洗米を使用。
オイスターソースがきいた鶏肉と5種類の具材入り。

店舗 全店 トドック 週 12月2・5週

商品の詳細は
こちら!



つくる人を幸せに、食べる人を笑顔に



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

超得パスポート付
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年間何回でも無料!

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25,000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!



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(BOOK実施店)、全道の書店、Amazonなどオンライン書店で好評発売中!



ついに登場!

トドック 無印良品

CO・OP いろいろ使える むき枝豆 250g



本体298円※(税込322円)

店舗 一部なし トドック 週 12月3週、1月2週



わが家の冷凍庫には、1年中ストックしてあります。冬に緑の野菜が高騰した時、ポテトサラダ、マカロニサラダ、クリームシチュー、グラタン、茶色くなりがちな煮物や炊き込みご飯などで大活躍。枝豆を入れることによって、彩りがきれいになります。

ためしてみて!

COOP
SAPPORO

これがわたしのお気に入り!

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」とさんが、「COOPさっぽろ」でしか買えない商品の中から、お気に入り商品を紹介します! また、編集室なかつさんもおすすめるCOOP商品も紹介しちゃいます!

今月の紹介者



佐呂間町
りこびんさん
農業、漁業が盛んな町なのでいただき物が多く、わが家の目標は食品ロスをなくすこと。日々、食材とらめっこしています。

海外のおみやげでいただいたフロランタンというお菓子がおいしかったのですが、身近になかなかないと思っていたら、コープにありました。やさしい甘さとサクとしたやわらかさで、年配の人も子どもにも食べやすい、上品なおもてなしができるお菓子です。



CO・OP アーモンドリーフ 8枚

本体328円※(税込354円)

店舗 一部なし

トドック 折 12月5週

保 いつでもトドック Vol.15 ●注文番号 22088



□ースとんかつはカツサンドにちょうどいい大きさです。自分でロース肉からとんかつを作ると、すじ切りがうまくいかず、揚げた後の肉が波打って、うまくサンドできません。このとんかつは、お行儀よくまっすぐ平らに揚がります。

編集室のおすすめ



なかっさん

値上がりしてもお酒はやめられない。節約しつつ、おいしい料理とお酒で年末年始を楽しみたいです。

アッシエーメ プロセッコ 750ml

本体748円* (税込823円)

店舗 全店

トドック 保 お酒・飲料カタログ Vol.31

●注文番号 85423



コープでしか買えないこのスパークリングワイン。甘すぎずどんな料理にもマッチします。なによりコスパ最高なので12月はリピ買いの頻度が増えそう!



食研 ロースとんかつ

店舗 なし

トドック 週 12月2週



しっとり素材の風味 オリーブオイル食パン 6枚入

本体158円* (税込171円)

店舗 全店 トドック 週 毎週

CO・OP ミックス キャロット



店舗 全店

トドック 週 12月4・5週

保 お酒・飲料カタログ Vol.31

●注文番号 125ml

86240

●注文番号 12個入ケース

86193

色がきれいなので、ゼラチンを入れてゼリーにして食べたり、それを崩してサラダのトッピングにしたり、製氷皿で凍らせてかき氷器で削ってコンデンスミルクをかけたりして食べます。



ワッフルの本場、ベルギーのリエージュ地方から直輸入した本格派ワッフルがこちら。11月よりメープル味、12月よりシナモン味が仲間入り!

トヨヒコ ベルギーワッフル

本体238円(税込257円)

店舗 トヨヒコ展開店 12月1日現在31店舗※

トドック なし

※詳細はHPの店舗情報をご確認ください

店舗編



C-Sweets ピスタチオのチーズケーキ

本体1,380円(税込1,490円)

店舗 一部なし トドック なし



ピスタチオのムースとマスカルポーネチーズが好相性。下に敷きつめられたクランブルがアクセント。

C-Sweets クリスマスショートケーキ クリスマスチョコケーキ

本体498円(税込538円)

店舗 一部なし トドック なし



今年はミニケーキをいろいろ買ってシェアしようかな!

トースターで温めて
アイスをのせても♪



チョコ

プレーン

メープル
NEW!

シナモン

NEW!

おしゃれかわいい! →



コープさっぽろの店舗でしか買えないプライベートブランドの「トヨヒコ」と「C-Sweets」。その自慢の新作スイーツからセレクトしました!

クリスマス限定のミニケーキ。小さくてもしっかりおいしい本格派! どちらも食べたいあなた、両方買えちゃううれしい価格です!



←プチプラなのに実力派!

ごほうび&
手土産に!

年末年始
特別編

これがコープの 推しスイーツ!

今年一年がんばったワタシ...
だから、年末年始くらい甘いものをたくさん食べたっていいですよ! 今すぐ食べたいあなたは店舗へ、人気スイーツをお取り寄せしたいあなたはトドックで。それぞれのおすすめです! 紹介します!

gram-cube
gram
スペシャル
パンケーキ



本体1,204円(税込1,300円)

店舗 なし トドック 週 12月3週(お届け1週遅れ)

大 阪心齋橋に本店がある人気パンケーキ専門店「gram」の分厚くてふわふわのパンケーキが自宅で!



直 径約12センチ、かわいいサイズのホールタルト。ちょっとした手土産にも。

オリジナルあい
へーゼルナッツ
キャラメルタルト



本体1,000円(税込1,080円)

店舗 なし トドック 週 12月3週(お届け1週遅れ)

トドック 編



行列スイーツも並ばずに入手。トドックなら送料負担なしで届けてもらえるのがうれしい! お好きなタイミングで食べられる冷凍スイーツ&賞味期限長めのスイーツです。

四万十ドラマ
ジグリフレンズ

本体1,600円(税込1,728円)

店舗 なし

トドック 週 1月2週(お届け1週遅れ)



モ ンブラン好き必見!宮崎・熊本・高知の3県の「自栗」使用、食べ比べができる贅沢セット。

トドックの楽しみが広がるね~

福 岡発のカスタードスイーツ専門店の人気商品。九州産クリームチーズのふわふわスフレに阿蘇小国のジャージー牛乳を使用したカスタードクリームが自慢の一品!

アイラブカスタード ヌフヌフ
ブリュレカスタード

本体1,650円(税込1,782円)

店舗 なし トドック 折 1月2週(お届け1週遅れ)



が生まれた背景



現在の学校の昼食事情

皆さん、それぞれに給食の思い出がありますが、日本の学校給食は安全性や栄養バランス、施設の定義など“学校給食法”という法律により、条件が定められています。給食は以下の3つに分けられ【完全給食】を望む声が多い中、調理や配食にあたる人材の確保、財政面などの課題もあり少子化が進む現在、給食を取り巻く環境は変化しています。

完全給食

主食(米飯、パンまたは麺)と、
ミルクおよびおかず類による給食

補食給食

ミルクとおかず類による給食
(各自で主食を持参)

ミルク給食

ミルクのみ提供(各自でお弁当などを持参)



様似小3年生クラス
23名の生徒さんたち

コープさっぽろが
学校へあたたかい
昼食をお届けします

広がる!!



スクール ランチの輪

2021年9月から、コープさっぽろではさまざまな事情により給食が実現できない市町村に代わって、子どもたちへ温かい昼食を届ける『スクールランチ』をスタート! 取り組みの内容と、初の実施校となった様似小学校のランチの様子をレポートします

様似小学校・前校長 松田陽一先生に聞きました！

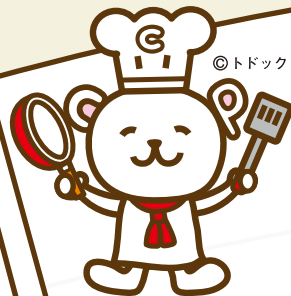


現・様似中学校校長。
初の試みとなる、様似
小・中スクールランチ
の導入に尽力。

「様似町はこれまでミルク給食のみで、完全給食の実施歴はなく、過去の卒業生にもいわゆる“給食”の思い出はありませんでした。長年、町民や保護者の方から望む声は多かったものの、なかなか実現できずにきましたが、コープさっぽろさんとの提携によりスクールランチという形

で、小・中学校の子どもたちに温かい昼食を提供していただけることとなり、感謝しています。

「日本一の給食」で知られる管理栄養士・佐々木十美さん監修の献立は、栄養面はもちろん味が良く、私を含めて毎日食べる教員にも好評です！また、年に一度、ブランド秋サケの『銀聖』を特別メニューに取り入れるなど、貴重な地元食材を味わう機会も。バランスのとれた食での体作りや食育に加え、スクールランチが生徒の新たな思い出になってくれたらうれしいですね。」



©トドック

「スクールランチ」



スクールランチとは？

スクールランチは、2021年9月にコープさっぽろが開始した“学校へ昼食を届ける事業”です。きっかけとなったのは様似町より寄せられた「学校にお弁当を届けてもらえませんか？」という相談から。全道で配食サービスを展開しているノウハウを生かして「せっかくなら子どもたちに喜んで食べてもらいたい！」と、お弁当ではなく温かい食事をお届けする運びとなりました。

保護者の声

様似小・中学校の9割以上の方が
スクールランチを利用しています。

家庭で作ったこと
のない献立もあり、
ありがたく思っています



普段から食は細く、お弁当の間、ほぼほぼ食わずに帰ってきていたのが、スクールランチは「あったかいから食べやすい」と、食べているみたいです



お友だちも注文している子が多く、毎日「今日はメニュー何だっけ？」と楽しみにしているようです

お弁当を作っていた時間を朝食作りに使えるため、朝ごはんをしっかり用意できるようになりました





特にカレーや麺類、スープなどの汁物は、スクールランチの醍醐味!

🕒 AM11:00

コープフーズ(株)の帯広工場から食事をのせたトラックが到着〜♪



コープさっぽろの関連会社・コープフーズ(株)が調理を担当。加温カート(65℃以上を保持)と、冷蔵カート(10℃以下を保持)を使い、帯広から2時間以上かけて様似町へ運びます

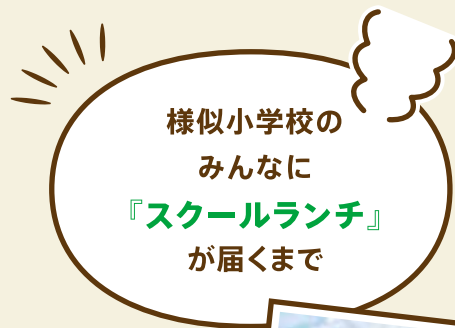
「スクールランチの人こと」配送担当の橋本さん



安全運転で、毎日おいしいメニューを届ける橋本さんは、様似小の子どもたちに「スクールランチの人」と親しまれているそう!



トラックから配膳室に移した後も、加温庫に入れてギリギリまで温かさをキープ



様似小学校のみんなに『スクールランチ』が届くまで



温かいものは温かく、冷たいものは冷たく。様似小学校にお邪魔して、お届けの舞台裏とランチタイムを見学させていただきました



🕒 AM11:45

みんなの待ちメニューを、あつあつの教室へ移動



学年ごとにワゴンにのせて、担当スタッフさんが教室の前まで運びます

『スクールランチ』の特徴

献立・栄養

「子どもの味覚を育てる」給食の母・佐々木十美さん監修

「長く、学校給食に携わってきた経験で学んだのは『数字ありきの献立では子どもは食べない』ということ。どんなにバランスが考慮されていても、食べなければ栄養はとれません。私は栄養価計算を前提に『子どもたちがおいしいと思うもの』を出してあげたい。献立も、同じものは出さない。できるだけ地元の旬の食材を取り入れる。だしはイチからとって調味料も“本物”を使う。これらをモットーとしています

佐々木十美(ささきとみ)さん 置戸町に生まれ、72年から地元の学校給食センターで栄養士を務めてきた“給食の母”。現在は食のアドバイザーとして活動し、コープさっぽろ・配食サービスの献立や、店舗で販売の“十美さん惣菜シリーズ”など多数監修。



す。味覚は食歴で決まります。未知の食材や味付けを体験したり、みんなと一緒に苦手なものも食べられたり。学校での食事は、楽しいだけでなく社会性を養う上でも大切な時間です。スクールランチで舌の記憶を豊かにし、生産者さんや調理する人、運んでくれる人など、たくさんの頑張りがあってみんなの元へ届くことを知って、食への感謝のキモチも育んでもらえたらと思います」。

いったただっきまーす!

ハニーチキンが子どもたちに大人気!
自分でスープをおかわりする子ども



食後は先生と一緒に自分たちで片付け、トレーをキレイにして戻します!



小・中学校ともにメニューは同じで、学年により適切な量を盛り付けています



この日のメニューはこちら

PM12:00

さあ、お楽しみの時間!
生徒たちが集まります



午前中の授業が終わるやいなや、トレーを手に並ぶ生徒たち。今回見学させてもらったのは、3年生クラス。上級生は自分たちで配膳も



コープさっぽろ『スク

様似町に続き、今年4月より旭川工場から初山別村・愛別町の小・中学校への提供もスタート。今後、各地でスクールランチの輪が広がる予定です!

■お問合せ先

050・1751・7044

(コープさっぽろ配食事業部)

食育

「食育だより」の発行や
栄養士の食育授業の実施も

毎月の献立表を兼ねた印刷物の発行や、コープさっぽろの栄養士が学校を訪れ、食育の授業も今後取り入れる予定で、食を通じた子どもたちの心身育成への貢献も目指しています。

食材

店舗の仕入れネットワーク
で地場食材を積極的に使用

コープさっぽろ店舗の仕入れネットワークを活用し、地元の食材を使った献立を意識。また、保護者の方にアンケートを取り、一人ひとりに合った“アレルギー代替食”にも対応。

温度

加温&冷蔵カートを活用し
長距離の配送も適温を維持

一番の特徴である「温かい昼食」。配食サービスの加温庫などを活用し、長距離でも冷めることなく、また、冷たいものは冷たいまま、適温の状態での提供をかなえています。

スクールランチ事業実施市町村数・昼食配膳累計数

3市町村・78,415食

2021年9月1日～2022年10月31日

子どもに、あったかくておいしい昼食を食べてもらいたい スクールランチ事業の取り組み

コープさっぽろでは、2021年9月様似町の小中学校へ、調理した昼食を届ける「スクールランチ」を開始しました。2022年10月現在、様似町の小・中学校、初山別小・中学校、愛別小・中学校の児童生徒の昼食を配達しています。いずれの自治体でも、学校給食導入は諸々の理由で見送られてきましたが、「あたたかい昼食を子どもに食べさせたい」という地域の声に応え、コープさっぽろの各地区の配食工場にて調理して、トラックに積んだ加温庫で運んでいます。食品アレルギーなどに悩む児童生徒もいるため、メニューに応じて希望者のみ利用できるようにも配慮しています。さらには、地元食材を使うことや、食育カリキュラムの推進についても各市町村と連携調整しながら実施しております。



様似小学校でのスクールランチの様子。

店舗限定

コープさっぽろ オリジナルおせち

12月22日(木)まで
予約承り中

今年も自慢のおせちが
できました!



※ご予約配送品(送料込み)

- お申込み/コープさっぽろ店舗
サービスカウンターの専用申込書にて
お申込みください。



都
三段重

2021年
おせち人気NO.1



弔の重(全10品)

- ・昆布巻き
- ・小女子くるみ
- ・さんとん
- ・海老姿煮
- ・寿栗
- ・いくら醤油漬け
- ・黒豆
- ・なます
- ・数の子
- ・豚角煮



弔の重(全7品)

- ・煮物
- ・紅白かまぼこ
- ・酢だこ
- ・紅鮭みそ焼き
- ・煮帆立
- ・鶏の明太子ロール
- ・伊達巻き



参の重(全11品)

- ・スモークサーモン花
- ・さつま芋甘露煮
- ・ローストビーフ
- ・合鴨スモーク
- ・まゆ玉松葉
- ・つばやわらか煮
- ・照り焼き
- ・牛巻本膳
- ・牛肉ごぼう巻き
- ・たらこ甘露煮
- ・あわび酒蒸し

都 三段重【全28品目】**限定1,650セット** | 本体17,900円(税込19,332円)



新春・
一段重



コープオリジナルならではの
北海道素材13品

- ・北海道しまえび
- ・数の子
- ・ローストビーフ
- ・酢だこ
- ・煮帆立
- ・豚やわらか煮
- ・つばやわらか煮
- ・黒豆
- ・いくら醤油漬け
- ・なます
- ・秋鮭みそ焼き
- ・鮑煮
- ・煮物

北海道おせち 新春 一段重
【全13品目】**限定100セット**

本体18,900円(税込20,412円)

チャレンジグルメ大賞(北海道知事賞)

北海道静内農業高等学校 (おいしいでやんすチーム)

日高昆布香る 新ひだか ライスワッフル(ピピンバ風)

新ひだか町ブランド米を昆布だしで炊き込み、手軽に食べられるワッフルに。アイヌ文化の焼き昆布も取り入れ、昆布のうまみをたっぷり感じます。目指すはお米の消費促進!その優れたアイデアを高く評価しました。



●使用したご当地食材／お米(万馬券※なつぽし)、日高昆布、上島農園産ほうれん草、健酵豚の挽肉、おから



◀ 完成するまでに、どの高校も試作と改良を何度も重ねています。見た目もじつくと審査

▶ 審査員は試食しながらプレゼンに耳を傾け、メニューの魅力を探る質問を投げかけます



▶ プレゼンテーションの持ち時間は各校10分。メニュー開発秘話に、地元や学校の魅力もPR!



開催報告

第10回 高校生 チャレンジグルメ コンテスト

おいしい物に囲まれ、そして終始爽やかなコンテストが9月17日開催されました。今年では記念すべき10回目。ファイナルへと進出した8校の受賞報告です!



高校生チャレンジグルメ コンテストとは?

高校生がみずからメニューを考案し、調理し、販売までおこなう「創作メニュー」コンテスト。味はもちろん、地元の大人たちに協力を仰げたか、地元食材をどれだけ生かしたかも重要な審査ポイントになります。

商品企画賞／コープさっぽろ賞

店舗での販売を想定し、各見地から商品価値を評価できるチームに贈られる賞。受賞した2校のメニューが店頭に並びます！

12月～順次
店舗で販売予定！

北海道静内高等学校〈北海道の4畳班チーム〉

野菜を使っただし巻き玉子

地元野菜たっぷりのだし巻き。だしに使った昆布はつくだ煮に。子ども大人も食べやすい味です。

昆布のつくだ煮

●使用したご当地食材／新ひだか町産ミニトマト「太陽の瞳」、日高三石産昆布、新冠町特産「いっかっぶピーマン」

店頭ではコープオリジナル玉子焼きに同校メニューのトマトソースをかけて販売。つくだ煮は、おにぎりになります。



北海道霧多布高等学校〈フードビジネスチーム〉

浜中のこんもり丼

昆布と豚ひき肉を牛乳で煮込みまるやかに仕上げ、ホッキをプラス。ピリ辛炒めでごはんがどんどん進みます。

●使用したご当地食材／昆布、ホッキ、ホエイ豚、昆布醤油、牛乳

店頭ではこの味を浜中の「こんもりおに霧」というネーミングでおにぎりにして販売予定！

※食材の入手状況により、具材が変更になる場合があります。



チャレンジグルメ準大賞

北海道富良野緑峰高等学校
〈ビーグルCoCoチーム〉

ポテジー

「ちりも積もれば美食となる」をテーマに富良野産の“ハネモノ”野菜で作成。ソーセージの中身はポテトサラダという、意外な組み合わせが見事にマッチ。またフードロス削減という視点も非常に優れていました。



●使用したご当地食材／ジャガイモ、玉ねぎ、トウモロコシ、にんじん、ズッキーニ、ミント

味の匠賞・商品企画賞 (HTB賞)

北海道石狩翔陽高等学校
「いしかりカンノーロ」

味の匠賞

北海道倶知安農業高等学校
「LOVE Spicy Pizza～スープカレー風～」

わが街発信賞

北海道網走南ヶ丘高等学校
「愛情たっぷりしじみぼーる」

商品企画賞 (HTB賞)

市立札幌大通高等学校
「彩り野菜のハニーキッシュ」

YouTubeは
こちらから！



▲生中継時の様子は
YouTubeで見られます！

▶最後は各賞を
発表し表彰。審査員から「どの
高校も地元愛を感じ、感激した」との
声がありました。



ちょこっと

コミュニティ

読者さんとの交流誌面
「ちょこっとコミュニティ」
今月は「10月号」について
皆さんからの
感想をご紹介します。

＼にんじん特集でした！／



今月は
たむむむが
担当します！



「惚れちゃう、にんじん」について

にんじんが嫌いなのは意外と大人の方：というのをみて、今にんじんが苦手な子どもが少なく感じているのは、生産者さんが食べやすいように作ってくれていたからで「生産者さんはすごいな」と感じました。(石狩市アーガスさん)

生産者さんの努力に感謝です！



「にんじん知り知り、豆知識」について

いつも常備しているにんじんの保存法や食べ方など知らなかったことが多く、特に皮

はそのまま食べていいということを知って、皮むきの手間が省け、栄養がとれて、ごみが出ないなんて素晴らしい!!と感動してしまいました。(札幌市かんかんさん)

一石三鳥ですね！



「あなたの好きな表紙N.O.1投票！」について

どの表紙も本当に工夫されていてかわいいですね。2021年11月号のきのこの表紙の時にごれさんが紹介されていた「しょうゆだけ煮豚」を思い出しました。今ではわが家の定番の作り置きおかずになっています。

(札幌市 ーしーママさん)

「材料2つ!」の煮豚は衝撃でした！



「北海道ゆかりの漫画家が描くちょこっとおいしいお話」について

漫画大好き!!北海道ゆかりの漫画家さんというのめいいですね!私も息子にお弁当を作っているの、共感できるところがいっぱい楽しかったです!!

(白老町 ひーさままさん)

優しい息子さんがずまきましたね!



＼応募総数 547件 /
ご応募ありがとうございました!

〈10月号〉 作ってみた!ベストレシピ結果発表



1位

にんじん
ナムル
P19

3位

キャロットラペ
P19



2位

にんじんの天ぷら
P23



「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

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

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

エイチケイエムホールディング株式会社

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

東札幌日通輸送株式会社

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

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

ダイアミック株式会社

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

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

エヌエイシー株式会社

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

国際紙ナバルプ商事株式会社

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

もりもり食べると
もりもり貯まる！

**う米レージ
キャンペーン
第2弾スタート！**



11月1日より、期間中1回エントリーするだけで自動抽選される、う米レージキャンペーン第2弾がスタート！JAひがしかわ米とJA北いぶき米を5kg購入ごとに1う米ルで換算。ご購入は店舗でも宅配ドックでもう米ルが貯まりますよ。

期 間 店舗：
11月1日(火)～2023年1月31日(火)
宅配：
11月1日(火)～2023年1月27日(金)
当選賞品 「meli melo(メリメロ)」(札幌市中央区)佐藤シェフオリジナルおにぎり付きスペシャルランチコースに3組6名様をご招待！ほか1万円相当のちょこっとBOXが20名様に当たるチャンス！
詳 細 応募方法や対象商品など詳細は、店舗ポスターや右記QRコード、またはHPからご確認ください。

[詳細はこちら](#)



地域組合員の
代表を選びます

**2023年
総代選挙のお知らせ**

2023年は、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」は、その地域の組合員の代表として、総代会に参加し、組合員のコープさっぽろに対する願いを事業や活動に反映させる役割を担います。総代の任期は2年です。「総代選挙」に関する詳しい内容につきましては、1月初旬に掲示する店舗ポスター、または宅配の折込みチラシをご覧ください。1月下旬より、立候補の受付が始まります。



2022年総代会の様子

お問合せ コープさっぽろ組合員活動部
TEL 011-641-5571
FAX 011-641-5573
月～金10:00～17:00(土日祝、12/29～1/4は除く)

北海道ろうきん PRESENTS

マネーに働く、マネしなくなる、お金の入口。

みんなのマネLABO

MONEY LABO

はたらく北海道民のチカラになるために、
マネーのことを楽しく、分かりやすく。

マネー初心者の方にも

気軽に楽しく読んでいただけるお金の話題として、

ライフスタイルに合った資産運用のアドバイス、

道民のマネー事情が分かるアンケートなど

「思わずマネしなくなる」お話がたっぷり。

通勤タイムや家事、子育ての合間に

サクッと「マネー」したくなる記事をご覧ください。



◎サイトはこちら

<https://money-labo.rokin-hokkaido.or.jp/>

ろうきん マネLABO

検索 🔍



葬儀の積立 全額保全が あたり前の時代 はじまる！

お申込みフォームは
こちらから



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

三大疾病のリスクに**一時金**で備える保険 自動更新 2022年度版

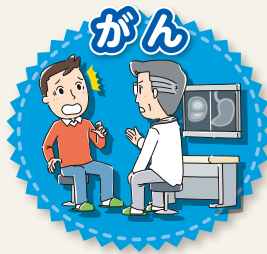
団体総合生活補償保険(MS&AD型) ●団体保険は年度毎に保険料・補償内容等が変更となる場合があります。

さん だい しっ べい コープの 三大疾病保険

団体総合生活補償保険(MS&AD型)

がん(上皮内がんも含む) 急性心筋梗塞 脳卒中 + 先進医療

生協組合員だけが加入できる!



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

人生100年時代に
対応した

100才まで
続く補償!

3 保険料が

47.5% 割引

(団体割引等適用の場合)

男女共通 40才~44才

月払1,140円

(シンプルプラン
200万円コースの場合)

三大疾病診断保険金 200万円
先進医療費用保険金 2,000万円まで

これらの病気を三大疾病といい、いずれも

喫煙

食生活の乱れ

運動不足

ストレス

などの生活習慣によって
引き起こされると言われています。

コロナ禍によって生活習慣に変化が生じ、三大疾病になるリスクが高まっています。健康なうちに「コープの三大疾病保険」にご加入しませんか?

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たものです。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。

22SD-CK03.D

今年も1年、ありがとうございました。

来年もよろしく
なのだ〜!

2022年度もコープ共済へ、たくさんの組合員さんにご加入いただき、加入の輪を広げることができました。今年度は大幅な商品改定も実現し、皆さまへより充実した保障をご提案できるようになりました。心より感謝申し上げます。来年もさらに加入の輪を広げ、多くの方の支えになれるようがんばります。これからもよろしくお願いたします。

今年こんな活動をしました!



3月29日(火)

組合員向けのマネーセミナー。

「子どもにかかるお金の話」を全道各地とつないで初のリモート開催。

5月28日(土)

「さっぽろ落語まつり」に協賛。

多数のお申込みをいただいた中から50組100名様をご招待。



日頃よりコープ共済へのご理解とご加入、誠にありがとうございます。

今年5月28日にさっぽろ落語まつりのご招待企画を開催することができました。世情もまだ安堵できない中で開催でしたが、たくさんの組合員さんにご来場いただき、無事に心癒やされる時間を過ごすことができました。心より感謝いたします(これまでの開催に大変ご尽力いただいた円楽さんの訃報に際し心よりお悔やみ申し上げます)。

また、今年度は全道の組合員さんへ向けた「マネーセミナー」を初のリモートで開催いたしました。全道どこからでも、LPAによる講義を気軽に視聴することが可能となり、大変ご好評をいただきました。年金改正や高校での金融教育開始などご興味、関心を持たれる方も多く、熱心に受講いただきました。

1年の活動を振り返るとともに、変わらぬご支援に心より感謝申し上げます。来年も、皆さまのさらなるご健勝とご活躍をお祈り申し上げます。

コープさっぽろ 共済推進室
室長 東 大介

これからも、多くの方に、
共済の輪を。



● 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**

コーすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

コーすけ

で検索! 🔍

HPはこちら!



この冬の北海道 省エネ・節電

ライフスタイルに合わせて
無理なく省エネ・節電!



にご協力ください

■ 節電をお願いしたい期間 2022年12月1日(木)から2023年3月31日(金)まで

おうちでできる
省エネをパンフレットに
しました!



大きくなって
見やすいにや~

省エネキャラクター
「エネにゃん」

カンタン省エネ、
はじめましょう。



省エネキャラクター
「エネちゃん」

毎日のくらしの中で
できる省エネの情報がいっぱい!
無理なくできる
省エネで家計も節約!

 経済産業省
北海道経済産業局

T060-0808 札幌市北区北8条西2丁目 札幌第1合同庁舎
経済産業省北海道経済産業局 資源エネルギー環境部
総合エネルギー広報室
TEL.011-709-2311(内線 2634) FAX.011-726-7474
<https://www.hkd.meti.go.jp/>



ダウンロードはこちら→

作ってみました!
根菜の煮もの



調理時間 約30分

【材料(2人分)】

- ごぼう……………50g
- にんじん……………50g
- れんこん……………50g
- しいたけ……………50g
- ゆでたけのこ……………50g
- 絹さや……………8枚

- A
- 水……………1/2カップ
 - 酒……………大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - 「パルスweet®
植物由来」……………小さじ1 (3g)
 - 「ほんだし」……………小さじ1

【作り方】

- ①ごぼう、にんじんは乱切りにし、しいたけはひと口大に切る。れんこんは半月切りにし、たけのこは1cm幅に切る。絹さやはゆでて斜め半分に切る。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら、①のごぼう・にんじん・しいたけ・れんこん・たけのこを加えて落としぶたをして20分ほど煮る。
- ③器に盛り、①の絹さやを飾る。

「パルスweet®植物由来」って?

お店で見かけてもよくわからないから、つついづもの砂糖に手が伸びてしまう…。
ふつうの砂糖とは何が違うの?そんなあなたの気になる疑問を解決しちゃいます!



年末年始の
煮ものにも
おすすめめ!



お砂糖コーナーに置いています

ここがスゴイ!! ①

使用料1/3で砂糖と同じ甘さ!

手軽にカロリーをコントロールでき、毎日のお料理や飲み物、お菓子作りなど幅広く使えます。

ご使用の目安

	砂糖	パルスweet®植物由来
お塩分は	大さじ1杯(小さじ3杯) 約35kcal	大さじ1/3杯(小さじ1杯) 約4.4kcal
お塩分は	30g 約117kcal	10g 約14.5kcal
砂糖と同じ甘さの場合 カロリー-80%カット		

ここがスゴイ!! ②

植物由来原料のみを使用!

写真は「ステビア」という南米原産のキク科の多年草。その葉から抽出した植物由来の甘味料は長年にわたり、広く食品に使用されています。



北海道の子ガラ

the POWER of HOKKAIDO

「スポーツ&グルメ王国」の北海道ゆかりのアスリートに、ご自身の競技や食にまつわるエピソードをお聞かせします

Vol.4



小林 陵侑さん Ryoju Kobayashi

SKI JUMP

岩手県出身。幼少期よりスキーに親しみ、小学3年生から本格的にジャンプを始める。高校までノルディック複合にも取り組んでいたが、(株)土屋ホーム(札幌市)入社と共にジャンプ競技に専念。2月に開催された北京2022冬季オリンピックでは、男子個人ノーマルヒル・金メダル、ロージヒル・銀メダルを獲得。

子どもの頃のことにはあまり覚えていないのですが、週末に兄(同じくジャンプ選手)の潤志郎さんのスキー練習と一緒に滑っていたのは、記憶に残っています。学生時代はみんなと同じように部活動をやっている、自分では特別な何かをしてきたとは思っていませんが、一番の転機は土屋ホーム・スキー部の監督であり大先輩である、葛西紀明さんと出会えたことに尽きますね。この出会いがなければ、今の自分はいないし、オリンピックで金メダルをとることもできなかったと思います。それほど大きな存在にめぐりあえたことについては「すごく運がいい!」と自分でも思っています。

いきなりランキング! 私的おいしい北海道 BEST 3



1 GOLD 回る方も回らない方も「お寿司」好き
回転寿司も行きますし、カウンターでいただくことも。北海道ならではのネタとしては、チップ(ひめます)やウニが好物。

2 SILVER お店でも遠征先でも食べる「ラーメン」
定番は“味噌”で、辛いラーメンも好きです。普段はほぼ外食ですが、卵や納豆など常備食材をコープさんの店舗で買うこともありますよ。

3 BRONZE 「焼肉&ジンギスカン」
先日、札幌で人気のジンギスカン店に行ったら、たまたまSNSつながりのアスリートと遭遇したのですが、声を掛けられず…(笑)。結構人見知りです。

北海道・**勝ち飯**

「勝ち飯®」とは、目標をかなえるカラダづくりのための栄養プログラム!



ごまバナナヨーグルト



のりじゃが

北海道味の素株式会社
管理栄養士
高橋 明里さん

ラム肉とれんこんの濃厚白湯鍋

北海道で親しまれているラム肉と、秋～冬が旬のれんこん、ビタミンAを豊富に含むにんじんを使用。バター風味で味付けした「のりじゃが」と合わせて、北海道の季節の味を満喫!



レシピはコチラ



使うのはコレ!

「鍋キューブ®」
濃厚白湯 8個入パウチ
店舗 一部なし トドック なし

Ajinomoto
AJINOMOTO®

ここ数年はコロナの影響で国内大会の中止が続ぎ、一度も帰国せずにヨーロッパで転戦したシーズンもありました。無観客の大会も経験しましたが、ジャンプ台の上について飛ぶ前も観客の皆さんの声は選手の耳に届くので、無観客になってみて「やっぱり見に来てくれる人がいて、歓声をもらって、モチベーションが上がる部分は大いかな」と実感しました。11月～3月は連覇を目指すワールドカップが開催され、札幌でも大会が行われます(1月20日～22日予定)。札幌は街の中心部からジャンプ台まで近いので、ぜひ会場に足を運んでもらって生の迫力と魅力を感じてほしいですね。

小林さんに聞くスキージャンプの魅力

飛距離に加えて「飛型点」にも注目!

ジャンプは飛んだ距離に、飛行姿勢や着地の美しさで採点する「飛型点」を加算した合計点で競います。見る人によってスゴい、美しい、と感じるポイントは違うと思うので、好きなジャンプを見つけてもらえたら。



7歳、クロスカントリー大会の1枚。
写真左の弟・龍尚さんもジャンプ選手として活躍

中学3年、全国中学生スキー大会のジャンプ&複合でダブル優勝!

プレゼント応募方法

応募締切:12月20日(火)必着

- Q1 面白かった記事とその理由
- Q2 わが家の自慢の「お弁当」レシピ
- Q3 「油」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12月号アンケート」係

WEB

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

スマホ



編集後記

「息子こしあん派。僕はつぶあん派。ミニあんぱん(5個入)を買うとき、つぶあんかこしあんか、じゃんけんしました。そんなとき「つぶこし2種入りミニあんぱん」があるといいなと思いました。内容はつぶあん3個こしあん2個で」(こぐれけいすけ)

今月のプレゼント

A



JA十勝池田町
「小豆」
(慣行栽培品)500g

10
名様

B



2023年
トロック
壁かけカレンダー

10
名様

C



P31
日本食研・アサヒ
「焼肉のたれ宮殿(中辛)・
ブラックニッカ700ml」

12
名様

D



P48 ホクレン
農業協同組合連合会
北海道米
パエリア・中華おこわセット

6
名様

E



椎名軽穂さん
「君に届け 番外編
～運命の人～」1～3巻

10
名様

※P72・73を読んだ感想を添えてご応募ください。 ©椎名軽穂/集英社

今月のレシピインデックス

	小豆水煮～粒あん	16
	あんバターサンド	18
	あんプリン	19
	クリームin大福	20
	小豆キーマカレー	21
	あんチーズ春巻き	22
	小豆アイス	23
	ミネストローネ	23
	小豆の豆腐ハンバーグ	24
	小豆茶	24
	小豆サラダ	25
	小豆とかぼちゃのいとこ煮	25
	どらやき	32
	チーズダッカルビ	31
	焼き鳥缶の親子丼	37
	串しゃぶ	40
	関東風すき焼き	41
にく	生ハムロースとクリームチーズこしょうの ディップ	44
	ローストビーフとチーズのカナッペ	45
	ラム肉とれんこんの濃厚白湯鍋(Web)	71
	さば缶の餅グラタン	35
さかな	プチッと鍋でクラムチャウダー風	40
	花咲がにのだし香る餅入り寄せ鍋	47
	めん	
	もも缶と生ハムのそうめん	36
	おなかによさしい かうどん	46
	ごはん	
	ジャーマンパエリア	48
	チキンとブロッコリーのバエリア	48
	鮭とカマンベールチーズのバエリア	48
	やさい	
	根菜の煮もの	69

2022年12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
- ゴーパー → ゴーパーコープデー
- パン → パンお買得デー
- アイス → アイスお買得デー

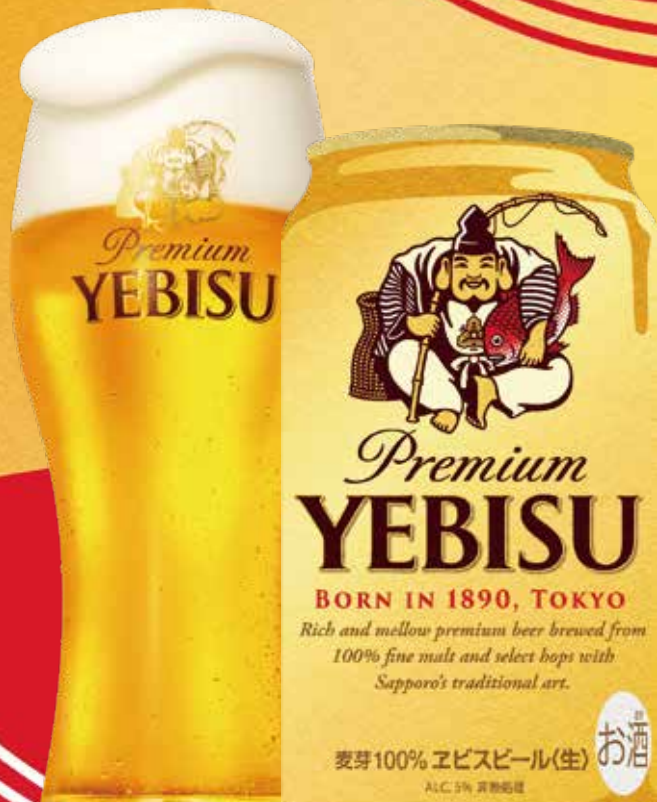
日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
<p>ボーナスポイント対象商品 (11/21~12/20)はこちら</p> 				<p>組合員証提示で 5% OFF</p> <p>ゴーパー らくちん</p> <p>輸入ワイン 10%OFF</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>ちょこカ チャージデー</p>	<p>ポイント 10倍</p> <p>ちょこカ チャージデー</p>	<p>冷食 10% OFF</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>ちょこカ チャージデー</p>
4	5	6	7	8	9	10
<p>ポイント 10倍</p> <p>ちょこカ チャージデー</p>	<p>ちょこカ チャージデー</p>	<p>ちびっこ</p> <p>46円 均一祭</p> <p>キッズカード シール2倍</p> <p>ちびっこ らくちん</p> <p>ベビーオムツ 5%OFF</p> <p>ちょこカ チャージデー</p> <p>パン</p> <p>アイス</p>	<p>46円 均一祭</p> <p>ちょこカ チャージデー</p>	<p>ゴーパー</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>らくちん</p>	<p>ポイント 10倍</p>	<p>冷食 10% OFF</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>アロエ ヨーグルトの日</p>
11	12	13	14	15	16	17
<p>ポイント 10倍</p> <p>ちょこカ 5% OFF</p> <p>らくちん</p>	<p>大安</p>	<p>ちびっこ</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>キッズカード シール2倍</p> <p>ちびっこ らくちん</p> <p>ベビーオムツ 5%OFF</p> <p>ちょこカ チャージデー</p> <p>パン</p> <p>アイス</p>		<p>ゴーパー</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>らくちん</p> <p>医薬品 10%OFF</p> <p>ちょこカ チャージデー</p> <p>大人用オムツ 5%OFF</p>	<p>ちょこカ チャージデー</p>	<p>冷食 10% OFF</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>ちょこカ チャージデー</p> <p>明治ブルガリア ヨーグルトの日</p>
18	19	20	21	22	23	24
<p>ポイント 10倍</p> <p>ちょこカ 5% OFF</p> <p>らくちん</p> <p>ちょこカ チャージデー</p> <p>大安</p>	<p>ちょこカ チャージデー</p>	<p>ちびっこ</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>キッズカード シール2倍</p> <p>ちびっこ らくちん</p> <p>ベビーオムツ 5%OFF</p> <p>ちょこカ チャージデー</p> <p>パン</p> <p>アイス</p>	<p>ぶりの日</p> <p>ちょこカ チャージデー</p>	<p>冬至</p> <p>ゴーパー</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>らくちん</p> <p>輸入ワイン 10% OFF</p>	<p>ポイント 10倍</p> <p>輸入ワイン 10% OFF</p>	<p>冷食 10% OFF</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>輸入ワイン 10% OFF</p>
25	26	27	28	29	30	31
<p>ポイント 10倍</p> <p>ちょこカ 5% OFF</p> <p>らくちん</p> <p>輸入ワイン 10%OFF</p>	<p>ポイント 10倍</p>	<p>ちびっこ</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>キッズカード シール2倍</p> <p>ちびっこ らくちん</p> <p>ベビーオムツ 5%OFF</p> <p>ちょこカ チャージデー</p> <p>パン</p> <p>アイス</p>	<p>ポイント 10倍</p>	<p>大安</p> <p>ゴーパー</p> <p>ポイント 10倍</p>	<p>ポイント 10倍</p>	<p>ちびっこ</p> <p>冷食 10% OFF</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>キッズカード シール2倍</p> <p>※</p> <p>※ちびっこコープデーのらくちん当日便サービスデーは実施いたしません。</p> <p>※</p> <p>※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。</p>

※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・ゴーパ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。

★ 乾杯を
もっとおいしく。
SAPPORO

※コープさっぽろ全店でお取り扱いしています。また、お酒・飲料カタログVol.31と
週刊トドック12月第2・4・5週、12月第3週ではエビスアソートをご案内いたします。

幸せ、ぶくらむ。



あけまして
おめでとう
あけまして
ありがとう

2022 — 2023

Color Your Time!
YEBISU



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。のんだあとはいサイクル。  サッポロビール株式会社 www.sapporobeer.jp