

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと



こんにちは。

5月号

2023 [vol.134]

無料

毎月21日発行

ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO



× meiji

|| 第3回 ||

北海道応援フェア

道民の健康的な生活づくりを応援!

フェア期間中に明治商品をご購入いただくと、
売上の一部が北海道へ寄付されます!

※寄付金は「道民の健康づくり」や
「道内のスポーツ振興」に活用されます。



皆様のご支援がさまざまな
事業に活用されています!!



※店舗によっては、一部取り扱いのない商品もございます。 ※画像は対象商品の一例です。

目次

- 04 | 近所やさいしのはらさん家の小松菜
(しのはらっば農園(伊達市))
- 12 | こまっちゃうな 小松菜
- 16 | 小松菜をたしなむ。
- 22 | わが家の小松菜レシピ!
- 26 | びっくり王子とつっこみ玉子
- 28 | こどもレストラン プチ
くらしのヒント おうちも地球もハッピーに。
34 | トドックレポート
42 | ためしてみて!これがわたしのお気に入り!
44 | 畑でレストラン2023
45 | 出資優待サービス
46 | コープさっぽろ×スローフード北海道
47 | なかたがポイント使ってみた!
48 | インフォメーション
50 | 天才ドラマー・YOYOKAファミリーの幸せのパーツ No.3
56 | コープさっぽろのサービス
57 | 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
58 | コープさっぽろ(つなぐ)取り組み



特集 小松菜

インスタで
簡単レシピを配信中!
表紙の裏話も♪



全バックナンバーは
こちらから!



第134号
2023年4月21日発行(毎月21日発行)
発行元/ コープさっぽろ広報部
札幌市西区発寒11条5丁目10-1
TEL 050-1741-5516
印刷/(株)須田製版
発行人/ 大見英明(コプさっぽろ)
編集人/ 長谷川美穂(コプさっぽろ)
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
 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、木村野乃香
校閲/ 松澤聖子
●本紙記事・写真の無断転載、複写、加工、
使用を禁じます。
●「QRコード」は株式会社デンソーウェア
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/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 …… 北海道店舗トドック企画週
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。



コプさっぽろは持続可能な開発目標(SDGs)を実現しています。



しのはらっぱ農園(伊達市)

小松菜

ご近所やさい
しのはらさん家の^ち



右から「しのはらっぱ農園」代表の篠原裕一さん、
娘の果暖ちゃん(4歳)、妻の晶奈さん





使い勝手がよく栄養満点 代えのきかない万能選手

コープさっぽろの店舗入口にあるご近所やさいコーナー。買い物に訪れたら、まず真っ先にここをチェックする方も多いのではないだろうか。苫小牧地区・室蘭地区のご近所やさいコーナーを春先から鮮やかなグリーンで彩るのが、しのはらっぱ農園(伊達市)の小松菜です。

しのはらっぱ農園は稀府岳まげのだけのふもと、噴火湾を望む静かな場所にあります。取材班が訪れたのは3月半ば。今にも降り出しそうな重たい雲が広がっていました。路面の雪はすっかり解け、着実に春は近づいていることを感じました。この辺りは「北の湘南しゅうなん」と呼ばれるように、夏は涼しく、冬は雪の少ない温暖な地域。しのはらっぱ農園ではこの気候を生かし、アスパラやレタス、トマト、きゅうり、キャベツ、ピーマン、とうもろこし、にんじんなど、多品目の野菜を生産しています。冬から春先にかけては、ほうれん草と小松菜の独断場となります。寒さに耐えながら時間をかけて育つこの時季の小松菜は、茎が太く、しっかりと甘みがあり、みずみずしくシャキシャキした

歯応えが魅力です。「煮ても、ゆでも、炒めてもいい。どんな料理にも使える万能選手ですね」。そう語るのには、4代目の篠原裕一しのはら ゆういちさん。「寒さだけではなく、暑さにも強いので一年通して栽培することが可能です。しかもスムージーに使われるぐらい栄養豊富。食べ手にとっても、作り手にとっても、頼りになる野菜です」。ちなみに、篠原さんが大好きな北海道コンサドーレ札幌の選手にたとえらると? 「伊達市出身の宮澤裕樹みやざわ ゆうき選手でしょうか。万能で、代えのきかない存在です」。



温暖な気候と水はけの良い火山灰土壌に恵まれ、多品種多品目の野菜を育てている




選ばれる農家 であるために

年間通して多品目の野菜を生産する篠原さんですが、実は「畑違い」の会社で働く兼業農家です。週末は1日たっぷり農作業、平日は夜明け前に起きて収穫などを行い、日中は会社勤務、帰宅後に出荷などの作業を行います。多忙な篠原さんをサポートしているのが母の甲子^{かご}さんです。「葉物の手入れや苗の管理など、さまざまな作業をやってくれていきます。うちが成り立っているのは母のおかげです」と頭が上がりません。

茎が太く、しっかりと育った小松菜。生育段階で与えるクエン酸やアミノ酸が良食味の秘けつ

篠原さんが農業を継いだのは今から16年前。先代である父の靖裕^{やすひろ}さんが他界したことがきっかけでした。二度はここを畳むことも考えました。ですが、父の作るアスパラを多くのお客さまが愛してくれていて、応援の声をたくさんいただいています。毎年待ち望んでくださるお客さまを無視して農業を辞めてしまっていないのか。そんな思いが強くなり、継ぐことを決心しました。

とはいえ、それまで農業は「お手伝



農家と社員の二足のわらじを履く篠原裕一さん。会社では経理の仕事を担当しているそう

い程度」だった篠原さん。知識ゼロからのスタートでしたが、甲子さんの助けを借りながら少しずつ作業を覚えしました。「父は勉強熱心で、さまざまな農法を取り入れていました。その一つが、現在も続けているクエン酸やアミノ酸、土佐備長炭木酢液を作物に散布する農法です。これらの天然資材を与えることで、キレート効果といって植物がミネラルを吸収しやすくなり、味が良く、栄養価の高い作物に育ちます。うちにとっては欠かせない要素ですね」。

こうしてお父さんの“遺産”を引き継ぎながら、農業の道を歩み始めた篠原さんですが、不安もありました。「正直なところ、最初はやりがい

が持てなかったんです。がんばってよそとの差別化を図っても、市場に出荷すれば同じように扱われます。うまく野菜を作ることでも大事だけれど、同じぐらいうまく売ることでも大事。そう考えていたときにコープのお店で「近所やさいコーナー」を見つけてきました。「近所やさいは、売れるか売れないかは別にして、農家が自分で値段をつけるシステムです。手間ひまかけて育てた野菜を、自分の名前を付けて、自分が思う値段で売る。名前で勝負する以上、お客さまに満足してもらえる野菜を作らなくちゃいけません。そのため勉強する。その結果を評価してもらえたら、ものすごくやりがいにつながります」。

安全・安心な野菜を お届けしたい

現在は減農薬栽培の取り組みを進める一方で、「土づくりを勉強中」という篠原さん。「微生物を活性化させるために、たい肥や緑肥を入れたり、乳酸菌や納豆菌を活用します。菌の力で土を整えることができます。元気な根が育ち、元気な作物になって、食べる人の体にもいいものができるのかなって。私たちが一番大切にしているのは、お客さまにとって安全・安心な食べものを育てること。その結果、収量性や秀品率が上がったら、それはそれでベストだとは思いますが、ベースは安全・安心です。



左から、農産SVとして室蘭地区を担当するコープさっぽろの飯田将夫さん、篠原さんを挟んで、ご近所やさいを担当するコープさっぽろの外崎善隆さん

そういう考え方にいたったのは妻の影響が大きいですね。妻は保育士で食べものには昔から気を遣っていました。小さな子を持つ親の気持ちを身近で感じてきたからでしょう。私たち自身も子どもを育てるようになり、その思いがいつそう強くなりました」。妻の晶奈あきなさんも言います。「食べることには大切なこと。子どもにはできるだけ安全なものを食べ、健康に育ってほしい。その上で食べものに興味を持ってもらえたらうれしいですね。うちの子も小さい頃から種をまいたり、ミニトマトを収穫したりして楽しんできました。野菜がすこ

しのはらっぱ農園の小松菜は、苫小牧・室蘭地区（一部を除く）のご近所やさいコーナーでお取り扱い予定です。また、北海道産の小松菜は全道のコープさっぽろ店舗、宅配トドックでもご案内いたします。

「ご近所やさい」をフカボリ!

お店周辺の市町村で生産された、生産者が特定できる野菜などを取り扱うご近所やさいは、いわばコープさっぽろのPB(プライベートブランド)です。2023年3月現在、登録生産者は1450軒。「組合員さんに『安全』『安心』な商品の提供をする」「組合員さんをはっきりさせる商品の提供はしない」「組合員さんと生産者をつなぐ情報の発信」「生産者と農産担当者をつなぐ」、この4つの約束事を大切に、生産者さんとの強い信頼関係の中で商品を販売しています。



ご近所やさいを担当するコープさっぽろの外崎善隆さんは、その魅力を次のように語ります。「ご近所やさいの最大の意義は、地域でとれた産品が、地域のお店で消費されることにあります。生産者にとっては売上に直結し、組合員さんは鮮度抜群の野菜が手に入るのでうれしい、お店も活気づいて元気になる。三方よしのシステムです。さらに生産地からの輸送距離を短くすることでCO₂排出の削減にもつながっています。地球にもやさしい商品なんです」。

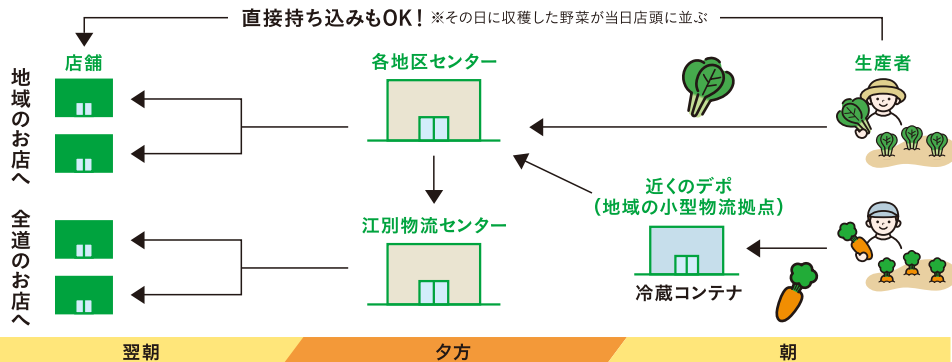
地産地消の輪を広げるご近所やさい。ぜひチェックしてみてください。

く好きなのも、身近に畑があるこの環境のおかげかもしれません」。

撮影の終盤、夢中で小松菜を抜く果暖ちゃん(つゆあつちゃん)の姿に、目を細めていた篠原さん。物静かではあるけれど、人一倍農業に情熱を傾ける姿が印象的

でした。「専門分野を習ってこなかったからこそ、足りない部分を補うために必死でもがいています」。これから夏の繁忙期。春に準備した作物が次々に収穫を迎えます。今年もまた寝不足の日々が続きそうです。

●ご近所やさい ～畑からお店に届くまで～



収穫した翌朝には野菜がお店に並ぶ

小松菜¹

どっ
ちが

栄養的に

選び方

葉の色が濃く、
葉先にハリがあって、
みずみずしいもの

小松菜との見分け方

葉に切れ込みがあり、
根元は赤みがかったり。

こまっちゃうナ～。
ほうれん草に
間違えられて。
どおしよお～
まだまだ
マイナーかしら。



小松菜の精
小松リンダちゃん



ほうれん草

カロテン 対決

カロテンは体内でビタミンAに変わり、皮ふや粘膜を丈夫にしたり、発育促進、細菌に対する抵抗力アップなどの働きが期待できます。ほうれん草も小松菜もβカロテンを豊富に含む野菜の代表格です。含有量ではほうれん草に軍配が上がります。

ほうれん草の勝ち 効率的に取るなら油炒めで!



ビタミンC 対決

ビタミンCは細胞同士の結びつきを強くしたり、病原菌に対する抵抗力を高める働きがあります。ほうれん草も小松菜も同じぐらいビタミンCを含みますが、特に寒い時季に収穫したほうれん草はビタミンCの含有量が夏の3倍にアップします。

ほうれん草の勝ち

■成分表(可食部100gあたり)

	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	βカロテン (μg)	ビタミンC (mg)
小松菜	170	2.8	3100	39
ほうれん草 (通年平均)	49	2.0	4200	35

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

冬取りは60mg

鉄 対決

鉄は、血液や組織中の酸素を運ぶ役割を担う大切な栄養素です。不足すると貧血症状を起こし、疲れやすくなります。含有量では小松菜がほうれん草を上回ります。たんぱく質やビタミンCを含む食品と一緒に取ることで吸収率がアップします。

小松菜の勝ち

カルシウム 対決

小松菜に含まれるカルシウムはほうれん草の3倍以上。牛乳並みにカルシウムを多く含み、野菜の中では飛び抜けています。骨粗しょう症の予防効果が期待できるほか、成長期の子どもたちに積極的に食べさせたい野菜です。

小松菜の勝ち

小松菜に含まれるカルシウムは吸収率が低いため、カルシウムの吸収を助ける効果のあるビタミンDを多く含む食品と一緒に食べることがポイントです。ちりめんじゃこはビタミンDを多く含み、小松菜とは Teppan の組合せ。また、マグネシウムを含む豆乳(大豆)もカルシウムの吸収率を高めます。おいしく効果的にカルシウムが摂取できるレシピをP16・17でご紹介します。

選び方

- ・葉は濃い緑で肉厚のもの
- ・茎は短く厚く、ピンとしたもの



ほうれん草との見分け方

ほうれん草よりも葉が丸くて広く、切れ込みがない。根元は白い。

小松菜

こまっちゃうな

買・い・な・の・？

教えてくれる人

小松菜のいいこと
いっぱい教えます！

コープさっぽろデリカ部
商品開発担当
にいやま ゆうな
新山 佑奈さん



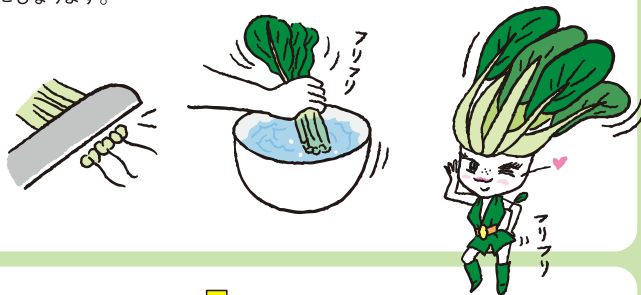
コープさっぽろ6年目。スイーツ、お弁当、惣菜などの商品開発を担当。管理栄養士。



こまっちゃうナ 小松菜 4

根元に残った土が気になるわ。

流水でしっかりと洗ったつもりでも、根元に土が残っていることがありますよね。おすすめは「ふり洗い」です。①先に小松菜の根を切り落とし、②茎をしっかりと持って水を張ったボウルで水洗いをします。③手首を返して葉の方も同じ要領でふり洗えばOKです。使う水はボウル1杯で済むので節水にもなります。



こまっちゃうナ 小松菜 2

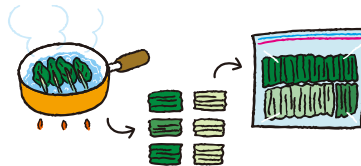
すぐにヘナヘナになっちゃうの。

袋のまま冷蔵庫に入れると、2~3日でしなびてしまいますよね。おいしさをキープするには湿らせたキッチンペーパーで全体をくるみ、ポリ袋に入れ、立てたまま冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。3~4日で食べきるのが目安です。すぐに使い切れなければサッと硬ゆでして食べやすい大きさに切り、水気を絞って保存袋に入れ、冷凍庫で保存しましょう。

〈冷蔵保存〉



〈冷凍保存〉



こまっちゃうナ 小松菜 5

生で食べられるの？

小松菜は、ほうれん草に比べてアクが少なく、生でも食べられます。アクの正体はシュウ酸。えぐ味の原因となるばかりか、カルシウムや鉄分の吸収をさまたげます。そのためほうれん草などはアク抜きが必要です。一方、小松菜はシュウ酸が少ないからアク抜き不要で調理が簡単♪生で味わえばシャキシャキ感がいっそう楽しめます。P20のレシピもぜひ。

こまっちゃうナ 小松菜 3

いつ買ったならおいしいの？

小松菜は本州では冬に旬を迎える野菜です。反対に、北海道の場合は露地栽培で6~10月に旬を迎えます。ハウス栽培も行われ、早い地域では2月頃から、全道的には4月上旬~11月にかけて収穫が行われます。店頭では北海道産が少なくなる時季に旬を迎えた本州産が入荷されるので、一年を通しておいしく食べられる野菜です。

こまっちゃんナ 小松菜 8

全国的にみて 北海道はどうなの？



小松菜の栽培が盛んなのはやはり関東圏です。都道府県別では最も収穫量が多いのは茨城県、2位が埼玉県、3位は九州の福岡県で、4位に東京都がランクイン。北海道は12位でした(2021年産)。

■小松菜収穫量TOP5 (2021年産)

1位	茨城県	24,800t
2位	埼玉県	14,300t
3位	福岡県	10,400t
4位	東京都	8,360t
5位	神奈川県	6,710t

12位	北海道	2,220t
-----	-----	--------

こまっちゃんナ 小松菜 9

マイナーだけど、 祝ってほしいな。



小松菜にも記念日があります。それは「5月27日」。そうです。5(こ)と27(つな)の語呂合わせです。2006年に大阪の小松菜生産農家がこの日を「小松菜の日」として制定し、一般社団法人日本記念日協会によって認定されました。5月27日にはぜひ旬の北海道産小松菜を食卓に加えてくださいね！

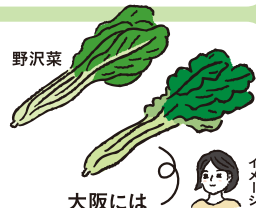
こまっちゃんナ 小松菜 6

全国の小松さんが、 名前でイジられて困ってます。

小松菜の名前の由来をご存じでしょうか。小松菜の原種は鎌倉時代に中国から伝わり、17世紀に品種改良されて、江戸初期には東京・江戸川区の小松川付近で多く栽培されていました。でも、このときは名前がありませんでした。享保4(1719)年、8代将軍・徳川吉宗が鷹狩りで小松川村を訪れ、休憩のため神社に立ち寄りしました。神主が地元で取れた青菜をすまし汁に入れて献上したところ、吉宗はこの青菜をたいそう気に入り、名前を尋ねました。特に名前がないことを告げると、「では、小松川にちなんで小松菜と名づけよ」と命じたそうです。命名の地となった香取神社には今も「小松菜ゆかり塚」があります。全国の小松さん、鼻高々のエピソードですね。

こまっちゃんナ 小松菜 7

ところで何の仲間？



小松菜はアブラナ科アブラナ属。同じくアブラナ科アブラナ属のキャベツや白菜のように結球しない「つけな」の仲間です。つけな類には日本三大漬物の一つ「野沢菜」のほか、「広島菜」「仙台雪菜」など、日本各地に地方品種があります。



大阪には「高山真菜」という人名みtainな伝統野菜もあります。





「ビタミンDと!」

小松菜とじゃこの おにぎり

■ 調理時間 約15分
約215kcal、塩分1.5g/1人分

●材料(2人分)
ご飯……………200g
小松菜……………30g
ちりめんじゃこ……………15g
ごま……………適量
塩……………適量

●作り方

- ①小松菜は洗って1cm角程度に刻んでおく。
- ②刻んだ小松菜に塩を混ぜてしんなりさせておく。
- ③ご飯に②の小松菜、ちりめんじゃこ、ごまを入れて混ぜる。
- ④好きな形に握る。

POINT

小松菜は1株30～50gほど。ちりめんじゃこはビタミンDを多く含み、小松菜とは定番の組み合わせです。鮭、おかか、梅などに替えてもおいしいです。

scene. 1

小松菜の栄養価を 存分に生かしたい!

栄養価が自慢の小松菜ですが、
ビタミンDやマグネシウムと
一緒に取ることで、
カルシウムの吸収率がさらにアップ!

コープさっぽろデリカ部で商品開発を担当する深川さんに
栄養価も高く使い勝手のいい「小松菜」の活用方法をお聞きしました。

小松菜を たしなむ。

実は使えて、いいこといっぱい!

コープさっぽろデリカ部
商品開発担当

ふかがわ くみこ
深川 久美子さん



調理師・北海道フードマイスター。コープさっぽろの
デリカ部に所属し、お惣菜やお弁当の開発を担当。
道の駅やコープさっぽろの「ぶこつ野菜」コーナーに
ならぶ産食材が大好き。

小松菜をたしなむ。



4



ブレンダー(ミキサー)に②と③(煮汁ごと)と豆乳を入れてなめらかにする。

5

鍋に戻して火にかけて、コンソメとみそを加えて味をととのえる。小松菜の苦みが気になる場合は、沸とうしない程度に長めに加熱する。

POINT

豆乳(大豆)に含まれるマグネシウムで相乗効果じゃがいもを使用するので小麦粉を使わなくてもとろみが出ます。みそを入れてバターや牛乳の乳製品なしでもコクをプラス!

1



じゃがいもは洗って皮をむきスライスする。

2

小松菜は洗って3cmの長さに切っておく。



3



鍋に①と水を入れて、軟らかくなるまでゆでる。

「マグネシウムと!」
小松菜と豆乳のポタージュ

調理時間 約20分
約61kcal、塩分1.0g/1人分

●材料(4人分)

小松菜……………100g
じゃがいも……………100g
調整豆乳……………200g
コンソメ……………1個
みそ……………10g
水……………200g

これ使いました!

CO-OP
コンソメ

店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.16

●注文番号 21935





「しゃきしゃき!」

小松菜香味タレ

■ 調理時間 約5分
約46kcal、塩分1.5g/1人分

●材料(4人分)

小松菜……………50g
おろしにんにく……………1片
おろししょうが……………1片
しょうゆ……………大さじ2
上白糖……………大さじ1/2
ごま油……………大さじ1
オイスターソース…小さじ2
酢……………大さじ1/2

●作り方

- ①小松菜は洗ってみじん切りにしておく。
- ②材料すべてを混ぜ合わせる。
- ③10分置いて具材がなじんだらできあがり。

POINT

ネギとはまた違う食感がアクセントの食べやすいタレです。

これ使いました!

CO・OP
オイスターソース
(広島産かき使用)

店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.16

●注文番号 26161



scene.2

小松菜の食感を
最高に楽しみたい!

小松菜は食感のよさも自慢。
加熱してもくたっとしにくいです
がこんな食べ方はいかがですか?

小松菜をたしなむ。



4



皮がやぶれないように巻くのみ!

1



春雨はパッケージに記載の時間でゆでておく。

2

生春巻きの皮を水にさっとくらす。

3



POINT

具材は豚肉、エビ、アボカド、カニカマ、クリームチーズなどなどなんでもアリ!右ページの香味タレで食べてもあいます。

巻くだけ簡単!!

小松菜とスモークサーモンの生春巻き

調理時間 約15分
約55kcal、塩分0.5g/1人分

●材料(8個分)

生春巻きの皮……………2枚
小松菜……………100g
スモークサーモン……………40g
紫キャベツ……………10g
春雨……………20g

これ使いました!

ユウキ食品
ライス
ペーパー

店舗 全店

トドック

保 いつでもトドック Vol.16

●注文番号 22699





「切って和えるだけ」

小松菜の フルーツサラダ

調理時間 約10分
約128kcal、塩分1.5g/1人分

●材料(2人分)

小松菜……………100g
かんぎつ(オレンジ、はっさく、
メロゴールドなど)…1/2個
キウイ……………1/2個
りんご……………1/4個
ナッツ(くるみやアーモン
ド、カシューナッツなど)
……………適量
オリーブオイル……………適量
塩(塩こうじでも可)…適量

●作り方

- ①小松菜は洗って食べやすい大きさに切る。
- ②フルーツも一口大に切る。
- ③ナッツ、オリーブオイル、塩と和える。

POINT

生で食べられる小松菜ならではのサラダです。ナッツはなくても良いですが、あると食感のアクセントになりおいしいです。フルーツの酸味が小松菜の青臭さを中和します。

scene.3

切ってそのままイン！
小松菜で時短できる

アク抜きの必要がないので、
生でも加熱でもOKだから
調理が簡単です。

これ使いました！

CO・OP
エクストラ
バージン
オリーブオイル

店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.16

●注番号 22786





4



③に①とちぎったベビーチーズを混ぜ、パウンドケーキ型に入れる。

5

チーズがこげないように生地の中に押し込み、170℃のオーブンで30～35分程度焼く。竹串を刺して何もつかなければ焼き上がり!

POINT

米油がなければキャノーラ油でも代用可能です。オーブンがなければフライパンでホットケーキとして焼いてもOK! 具材はウインナー、オリーブ、ミニトマトなどでもおいしいです。

1



小松菜は洗って細かくみじん切り、ベーコンは1cm角に切っておく。

2

ボウルに卵と牛乳、米油を入れてよく混ぜる。



3



ホットケーキミックスを入れて混ぜる。

(下ごしらえ10分)

ホットケーキミックスで ケーキサレ

■ 調理時間 約50分
約376kcal、塩分1.2g/
1人分(1/4量)

●材料

(パウンドケーキ型1本分)

- ホットケーキミックス 200g
- 小松菜……………100g
- ベーコン……………30g
- 牛乳……………100ml
- 卵……………1個
- CO・OPベビーチーズ 4個
- 米油……………30g

これ使いました!

道産の小麦と
てん菜糖使用
ホットケーキ
ミックス

店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.16

●注文番号 24105

352通のご応募をいただきました。ありがとうございます！

わが家の 小松菜レシピ！

読者の皆さんから寄せられた
レシピをご紹介します。

編集／竹村貴子 スタイリング／庄子笙子 撮影／KATOMI
デザイン／佐孝優

あなたのいちおしレシピをP57のアンケートでお寄せください。採用された方にはコープさっぽろギフトカード500円分をプレゼント！
応募締め切りは5月20日(土)。

※同様のレシピの場合、採用させていただく方は編集室で選ばせていただいております。記載の分量は編集室による参考分量です。また、プレゼントは変更になることがあります。ご了承ください。

次のお題 **ホタテレシピ**

小松菜としらすのレモンペペロンチーノ

●札幌市 A.T様

材料(1人分) 小松菜1株(40g)、しらす20g、スパゲッティ100g、みじん切りにんにく1片(5g)、赤唐辛子1本、オリーブオイル大2、A[ゆで汁大1、しょうゆ小1、レモン汁大1/2]

作り方 小松菜は3cm長さに、赤唐辛子は種を取る。スパゲッティをゆでる。フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて火にかけ、香りが立ったらAを加え小松菜の茎を加える。火にかけたまま、ゆで上がったスパゲッティ、小松菜の葉、しらすを加え絡めたら完成。



小松菜のチーズおかか和え

●札幌市 マツダ様

材料(2人分) 小松菜4株(160g)、クリームチーズ30g、A[かつお節1パック、しょうゆ小1/2]

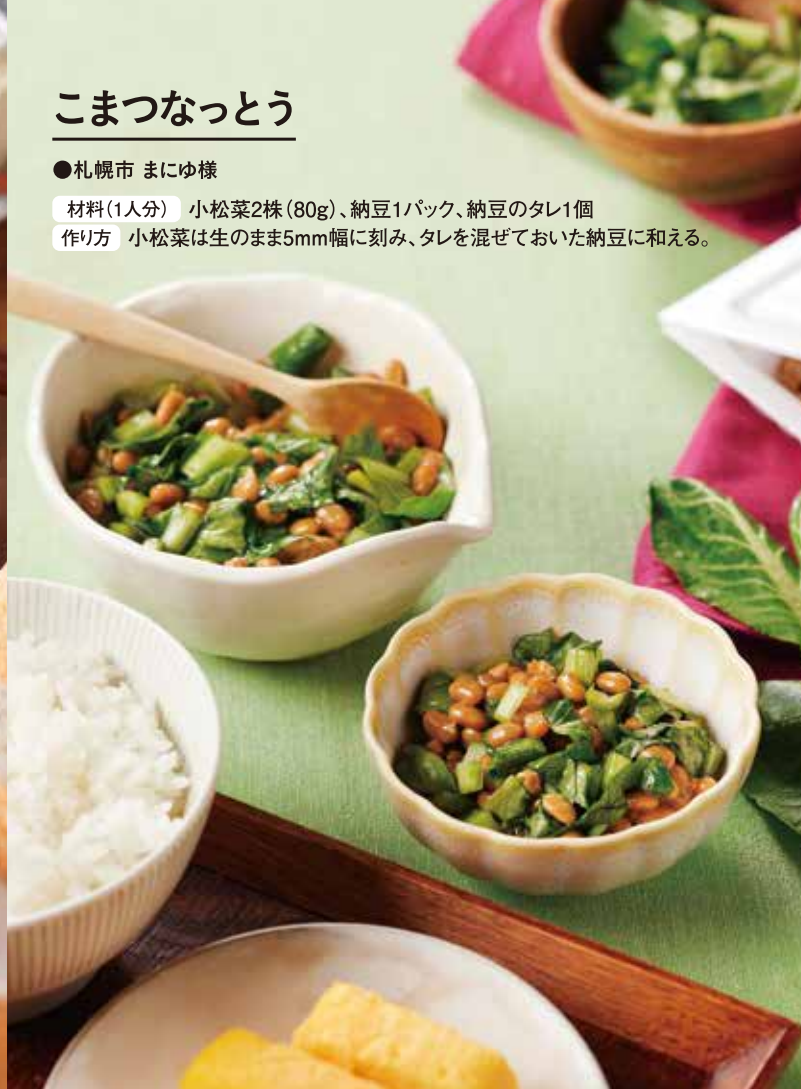
作り方 小松菜は2cm幅に切って600Wの電子レンジで2分、クリームチーズは20秒それぞれ加熱する。Aを和えてできあがり。

こまつなっとう

●札幌市 まにゆ様

材料(1人分) 小松菜2株(80g)、納豆1パック、納豆のタレ1個

作り方 小松菜は生のまま5mm幅に刻み、タレを混ぜておいた納豆に和える。



小松菜とバナナのスムージー

●小樽市 funbo様

材料(作りやすい分量) 小松菜2株(80g)、バナナ1本、牛乳(または豆乳)200ml、ヨーグルト大2、はちみつ大1/2

作り方 材料を全て合わせてミキサーで搅拌(かくはん)する。



小松菜と豆腐の中華スープ

●札幌市 しーま様

材料(2人分) 小松菜2株(80g)、絹豆腐小1個(120g)、ごま油少々、いりごま少々、A[水400g、スープの素小1と1/2、しょうゆ小1/2、おろししょうが小1、塩ひとつまみ]

作り方 小松菜、豆腐は食べやすい大きさに切る。小鍋に小松菜、豆腐とAを入れて火にかけて仕上げにごま油、いりごまを加えて完成。



📖 読者プレゼント!

小松菜と小えびのチヂミ

● 苫小牧市 まりん様

材料(2人分) 小松菜2株(80g)、小えび大1、A[薄力粉70g、片栗粉30g、溶き卵1個、水100ml、白ごま小1]、ごま油小1、糸唐辛子お好みで

作り方 小松菜は1cm幅に切る。Aを入れてよく混ぜ、小松菜、小えびを加えて混ぜ合わせる。フライパンにごま油を引いて生地を薄く焼く。お好みのたれをつけていただきます。

親子丼

● 函館市 ぶっぶちゃん様

材料(2人分) 鶏もも肉100g、玉ねぎ1/2個、小松菜2株(80g)、だし汁150ml、卵3個、ご飯2杯分、A[しょうゆ大2、みりん大2、砂糖小1/2]

作り方 鶏肉は2cm角、小松菜は2cm幅、玉ねぎはうす切りにする。鍋にだし汁を入れ煮立て、鶏肉、玉ねぎ、小松菜の順に加えAを加える。溶き卵を回し入れ半熟状に煮る。いつもの親子丼に栄養プラス!



おうじ ぴっくり王子 と たまご つっこみ王子

さくえ: W.けいすけ

ちきゅうからはるかとおい
うめ星^{ほし}からやってきた
ぴっくり王子^{おうじ}とつっこみ王子^{たまご}。
ふたりの まえに
あらわれたのは…

ウララ ウララ

ねえ あたし

キレイ?



小松リンダちゃん

わあ

キレイ!

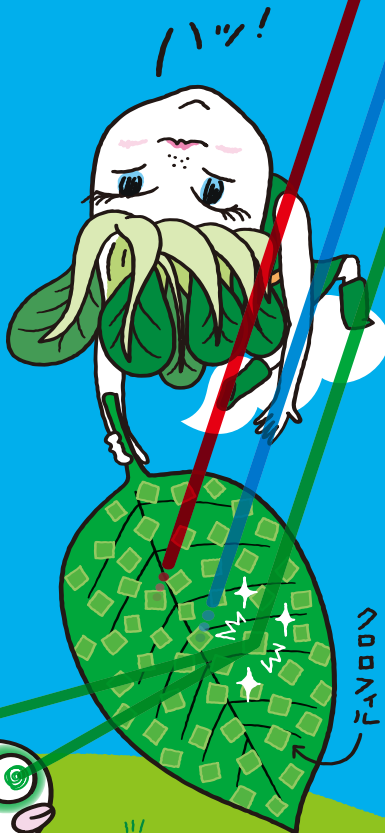
キレイな

みどりだね。



つか そくらんに
はえている くさとか
きの はつぽとか
みんな みどりじゃね?

そう! はつぽが みんな みどりなのは
みどりよくそ(クロロフィル)っていう
ぶっしつを もっている からなの。



ハッ!

クロロフィル

ようりよくそが あかい ひかりと あおい ひかりを
すいこんで みどりの ひかりだけ はねかえすから
にんげんの めには みどりに みえるってわけ。
ん? きみたち にんげん なの?



こんかいは、このみちゃん(5さい)の「なんでこまつなは、みどりいろなの?」というしつもんにおこたえしました



おもしろいもの
 みせてあげる。
 このみどりの はっぱが
 あきになつたら…



あかくなつた!



これは にんじん 紅葉 といって
 あきになつて
 みどりの ひかりを
 はねかえしていた
 ようりょくそが きえそ
 なくなる からなの。
 あきまで こつちからいそつ…



ねえ…
 おまのがや
 じま?

ほくたろ
 うめぼしがら
 はなました

ちなみに たいようの ひかりは
 しろっぽく みえるけど
 あかや あおや みどりなど
 いろんな いろの ひかりが
 まざりあつて いるのよ。



はい、いませ



ほうふ!



3

なまクリームを
あやだてよう!



→ ボウルになまクリームとさとう
をいれ、あやだてきでまぜる。

もちあげても
おちないくらい



おうちのひとと
いっしょにがんばろう!



2

フルーツを
じゅんじしよう!



→ いちごやミントはあらう。かん
づめのフルーツはペーパーでみ
ずけをとる。

これ、
きってあるから
べんりだね!



CO・OP 厚切りパイナップル 130g

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.16

●注文番号 26245



1

さあ、つくろう!

ヨーグルトの
みずきりをしよう!



→ ボウルのうえにザルをのせ、
そのうえにキッチンペーパーをの
せてヨーグルトをいれる。

みずきりってなに?



ヨーグルトから
すいぶんを
めくことです。

ボクボクみずが
おちてきてる!



→ みずをいれたボウルをのせて、
40ぶんくらいそのままおく。

これがヨーグルトのなかのすいぶんです。
ホエイというなまえなんですよ。

こども レストラン プチ

はじめてのりょうりをおうえん!
おうちのひとといっしょにつくれる
かんたんレシピ♪

ははのひにもいいね! スコップケーキ

→ よういするもの(バンドがた1だいぶん)

ヨーグルト	400g
なまクリーム	100ml
さとう	おおさじ3
カステラ	3きれ
いちご	おこのみで
パイナップル	おこのみで
ミント	おこのみで

カステラは
これがおいしいよ!



きび砂糖の深い味
もちふわカステラ

店舗 全店

トドック なし



こどもレストランプチ
しはいにん
プチ・エリック

「包丁もつかわない! 火もつかわない!」
「こどもレストランプチ」いかがでしたか?
次回は7月号「アイスのアレンジレシピ」を
紹介しますよ!

かんせい!



カロリー=305kcal(1/4量)



あっというまに
ケーキが
できたね!

6 かざりつけを するよ!



→じゅんぴしたフルーツやミント
をかざって…

5 ケーキに するよ!



→カステラをちぎってならべて



→クリームをはんぶんぬる



→もういちどカステラをならべて



→のこりのクリームをぬる

4

ヨーグルトクリームを つくろう!



クリームチーズみたい!



ヨーグルトから
できたすいぶんが
150~200mlくらいに
なったらOK!



→みずきりしたヨーグルトとなま
クリームをあわせる。

ゴムベラを
つかうと
やりやすいわ!



くらしのヒント

おうちも地球もハッピーに。

できることから脱プラ

みつろうラップに挑戦!

話題のみつろうラップを作ってみませんか? 100%天然素材! 何度も使えて食材も長持ちします。かわいい&台所もすっきり♪ 透明ラップを使いながらでも大丈夫。まずは始めてみましょう!

注意するもの



□布

綿100%、薄手がよい。ピンキングばさみを使うとほつれにくい。



□みつろう(粒状)

キャンドルの材料などに使われる蜜蝋=はちの巣のこと。ラップには粒状ベレットが使いやすい。抗菌・保湿効果もアリ。みつろう12gで20cm角の布1枚分が目安!



30cm角~

12cm角

20~25cm角

□アイロン



□クッキングシート



2枚用意

□新聞紙1日分



こぐれ あいこ

家庭料理研究家。小樽で料理教室を開催。3男子の子育て中。生ゴミコンポストなど未来のためにできることを探る日々。みつろうラップは節約にもなるから、もうやめられません!笑

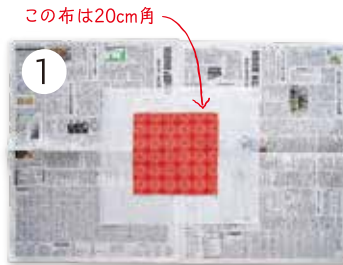


みつろうラップ
使用歴2年です

作り方

好みの大きさにカット!

布選びが楽しい!



新聞紙、クッキングシート、布の順
におく



布に、みつろうを均等に置く。



もう1枚のクッキングシートをかぶせ、
アイロン(低温)をじっくり押し当て
みつろうをとかす。



全体にみつろうが回ったら上のシ
ートをはがす。



布を引きはがす。



乾かして完成!1、2分で固まります!

真ん中から外側へ押し出す感じで!

この布は20cm角

布の端っこは避けて!

コープの店舗にて
販売中!

※お取り扱いのない店舗もあります

みつろう15gと
布25cm角1枚入り



オーガニックの布でつくる
みつろうラップ
無地・ストライプ

店舗 一部なし トドック なし

本体798円(税込878円)



みつろうラップ
みつろう単品 50g

店舗 一部なし トドック なし

本体880円(税込968円)



次のページで
使ってみよう!

△
熱に弱いので電子レンジ、食洗機×
生肉、生魚、油、酸の強いもの×
1歳未満の乳幼児には使用しない



お手入れ 水やうすめた洗剤で
やさしく洗い、干す



収納 巻いて立てたり、かごに入れて



みつろうラップのある台所

新聞ゴミ箱
(左ページへ)



我が家の冷蔵庫
中身が分かるように、
ちら見せする

料理やおやつ、アウトドアのお皿代わりに

おにぎり



※冷ましてから包むこと

サンドイッチ



おやつ



使い
方



手で
あためると…



やわらかくなって
器や食材にピタッと
くっつきます。

玉ねぎ



野菜をくるむ

キャベツ



にんじん



白菜



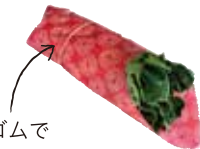
長ねぎ



りんご



ほうれんそう



輪ゴムで
留めるのもアリ!

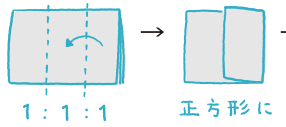
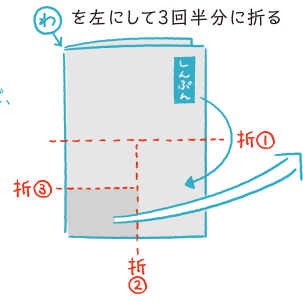
★耐用年数は約1年。くたっとしたら取り替えます。

新聞ゴミ箱

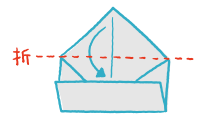
台所の生ごみ入れはポリ袋じゃなくてもいいんです!水気も臭いも吸ってくれて◎!



底板を作って敷けば、強度UP!



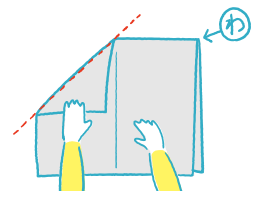
⑤ 開きやすいように、折り目をしっかりつける。



③ 裏返して左右を内側に折る。



① 見開き1枚を用意。「わ」を上にして、左右を三角に折る。



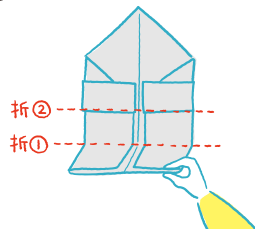
ココ、ちょいムズ!がんばって!



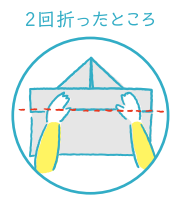
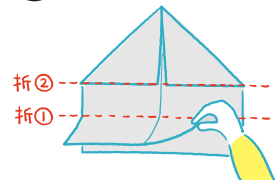
⑥ 手を入れて、三角の部分を作り、たおして底にして完成。



④ 下から2回折る。



② 上の1枚だけを2回折る。



トドックレポート

トドックレポート(略してトドレポ)では
トドックのお役立ち情報や注目商品を、
編集スタッフがお試ししてご紹介します！

トドックを120%楽しむための 知っトク情報!

＼ 医薬品から健康食品まで豊富な品揃え! /

くすりのトドック Vol.13発行しました!



トドックで薬も注文できることを知っていますか?
『もしものときに』備えて安心!
治したい症状別に薬が掲載されていて探しやすい、
ジェネリック医薬品も多数取り揃えています。
そのほかにも、サプリメントやプロテイン、
栄養ドリンクやサポーターなど品揃えも豊富です!



カタログはお取り寄せいただけます!

注文番号 **55100** でカタログをお取り寄せ可能です。
(注文いただいた翌週に1冊お届けします)

※医薬品はトドックアプリ・サイトではご注文いただけませんので
注文用紙をご利用ください。

※内容は変更となる場合があります。



トドックアプリ
ダウンロードは
こちらから



トドックアプリの Cho-co-tto ページはこちらのバナーが目印!

今月は小松菜のレシピや、編集室のおすすめ商品などをご紹介します◎

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**: 保存版カタログ展

文・編集 / 池真由、阿部登茂子、中田明美
デザイン / 佐孝優 イラスト / 尖戸香織



下味冷凍が便利!

下味冷凍することで味がしっかりしみ込んでおいしい。時間がないときも取り出して焼くだけ!

調理後は冷蔵で3~4日保存可能!

豚肉のスタミナ炒め

■調理時間 約15分(冷凍時間は除く)

【材料(2人分)】

豚こま切れ肉…200g	しょうゆ…………大さじ2
玉ねぎ…………1/2個	酒……………大さじ1
S&B みじん切りねぎ・しょうが・にんにくミックス…………大さじ2	みりん…………大さじ1
	サラダ油…………小さじ1
	生野菜など…………お好みで適量

【下味冷凍の作り方】

豚肉は5cm幅、玉ねぎは薄切りにし、保存袋にサラダ油と生野菜以外の材料全てを入れよくもみ込み、空気を抜き平らにして冷凍。

【使い方】

- ①フライパンにサラダ油を中火で熱し、肉を冷凍のまま入れる。パチパチと音が鳴ってきたら箸で軽くほぐし、弱火でふたをし、途中何度かほぐしながら5分蒸し焼きにする。
- ②ふたを開け中火に戻し、全体を混ぜ合わせ、水分が飛ぶまで5分ほど炒める。お好みで生野菜サラダなどを添えると◎。



S&B
みじん切りねぎ・しょうが・
にんにくミックス 160g

店舗 一部なし

トドック 週 5月2週(裏表紙)・3週

保 いつでもトドック Vol.16 ●注文番号 25120

薬味を切るといつも手の臭いが気になっちゃう…。でもこれなら臭いも気にならず、とっても便利! 下味、後のせなどいろいろ使えます!

みじん切りの手間いらず
薬味の定番がこれ一本に!
刻んだしょうが・にんにくに
ねぎを加えた便利な一品。

編集スタッフ
あべ



ビールが止まらない! 絶品つくね♪

ひき肉は合いびきでも、豆腐は木綿・きぬこしお好みでOK!

小松菜のふわふわつくね

■調理時間 約15分

[材料(2人分)]

鶏ひき肉…100g	片栗粉	しょうゆ 大さじ1
豆腐……100g	……大さじ1/2	みりん
ねぎ……1/3本	塩・こしょう 適量	A ……大さじ1/2
小松菜……50g	酒……小さじ1	酒……大さじ1/2
しょうが……1片	サラダ油 大さじ1	砂糖 小さじ1/2
	卵黄………1個	

[作り方]

- ①豆腐は軽く水を切っておく。小松菜は根を落とし5mmの長さで細かく切る。しょうがは皮をむいてすりおろす。ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに鶏ひき肉、①、片栗粉、塩・こしょう、酒を入れ、よく練り混ぜる。
- ③小判型に整えたら、フライパンを熱してサラダ油を入れ焼く。焼き色がついたら裏返し中まで火を通す。
- ④Aを混ぜ合わせてたれを作る。③に加えとろみがつくまで煮詰める。
- ⑤串に刺し、皿に盛り付けて卵黄を添える。

co-op & サントリー
ザ・プレミアム・モルツ
(350ml) × 6缶パック

店舗 一部なし

トドック 週 5月1週(裏表紙)・2・3週

保 のみものトドック Vol.33 ●注文番号 85461

特別な
アラブをチェック!編集スタッフ
なかつ

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。
お酒はなによりも適量です。のんだあとはリサイクル。



行楽シーズン、
お弁当用の唐揚げにも!

NICE!



日清キャノーラ油 ハーフユース 600g

店舗 全店 (4月26日より発売)

トドック 週 5月3週 (裏表紙)

シリーズ品はこちら! /

日清キャノーラ油 400g

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.16

●注文番号 24852



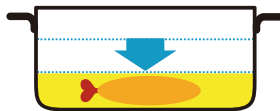
読者プレゼントも! 詳しくはP57

なたね油を使用

お鍋たっぷりの油です揚げ物もおいしいですが、日清キャノーラ油ハーフユースなら、いつもの1/2量でサクッとおいしく仕上がりますよ。キャノーラ油ベースで、油っこくありません。しかも、コレステロールゼロ!



揚げ種の表面がつかかるくらいの油の量で調理いただくと、よりおいしく仕上がります。



いつもの半分の量の油でサクッとおいしく仕上がる炒めものから揚げ焼き、揚げものなど。少量の油でも焼きむらなし!



油が半量なのに、焦げつかない&サクサク! 廃油も減って片付けも楽ちゃん! エコにもつながりますね。

編集スタッフ
あべ



乾杯を
もっとおいしく。

SAPPORO

瑞々しく
爽やかな香り!

そして2023年
森さんが名付けた
「ゴールデンスター」を
使用して誕生したのが



NIPPON HOP
偶然のホップ
ゴールデンスターです!

The beautiful story
grays a new aspect
of Japanese
of beer enjoyment

偶然のホップ

ゴールデンスター

国産ホップ100%使用

ALC. 5.5% ビール

※NIPPON HOP 偶然のホップは一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。
また、週刊トドック5月第4週(裏表紙)でご案内いたします。

※上富良野産ゴールデンスターを50%以上使用

「偶然のホップ」物語



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

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

PR

クリアアサヒ



店舗 全店

トドック 週 5月1~4週

保 のみものトドック Vol.33

●注文番号 350ml・6缶入 **85607**

350ml・24缶ケース **85608**

500ml・6缶入 **85609**

500ml・24缶ケース **85610**

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.16

●注文番号 **21664**

コープ

おいしい道産
生あげ



店舗 一部なし

トドック なし



春を楽しむおつまみと
スッキリとした味わいの
クリアアサヒで
乾杯しましょう！

旬の
アスパラを
使った
春レシピ

厚揚げと アスパラの チャンプルー

【材料(2~3人分)】

おいしい道産生あげ 1枚
アスパラ……………3~4本
豚バラ肉…100~150g
パプリカ赤……………1/2個
溶き卵……………1個分
焼肉のたれ 宮殿中辛
……………大さじ2
ごま油……………小さじ2
塩・こしょう……………適量
かつお節……………適量

【作り方】

- ①生あげは縦半分横7~8mm幅に切り、アスパラは1cm幅の斜め切り、パプリカは薄切り、豚バラ肉は長さ4~5cmに切る。
- ②フライパンにごま油小さじ1をひき熱して、溶き卵を半熟まで炒め、一度取り出す。
- ③そのままのフライパンにごま油小さじ1をひき、豚バラ肉、生あげ、アスパラ、パプリカの順に炒める。
- ④全体に火が通ったら②を戻し、仕上げに焼肉のたれを回し入れ全体になじませる。
- ⑤お好みで塩・こしょうを振り、器に盛り付け、かつお節をかけてできあがり。

レシピ動画は
こちら!



コープさっぽろ店舗にて購入で
ボーナスポイント付与! (4月21日~5月20日)

※詳しくは店頭のパスターをご覧ください。

クリアアサヒ
350ml・500ml 6缶パック
10ポイント

350ml・500ml
24缶ケース
50ポイント

日本食研 焼肉のたれ 宮殿中辛と
おいしい道産生あげ同時購入で
50ポイント



一度食べたら、もうヤミツキ! 北海道バターライス



北海道バターライスコーン

店舗 一部なし

トドック なし

あなたはどっち?

白いごはんにまぜるだけでバターうま!
あなたはコーン派?それともたらこ派?
この春はバタめしに決まり!

コーン派



たらこ派



北海道バターライスたらこ

店舗 一部なし

トドック なし

Cho-co-tto公式インスタ フォロー&プレゼントキャンペーン

※詳しくはInstagram内でご案内いたします。

抽選で **北海道バターライスコーン** と **北海道バターライスたらこ** 各1袋を **5名様** にプレゼント

① Cho-co-tto公式Instagram「@chocotto_kurashi」をフォロー
※すでにフォロー済みの方も参加可能

② コーンorたらこのどちらか食べたい方を
該当の投稿のコメント欄にご回答ください。

●応募期間/
4月25日(火)~5月2日(火)
23:59締切

Instagramは
こちらから



コープさっぽろ店舗にて購入でボーナスポイント付与! (4月21日~5月20日)
※詳しくは店頭のパosterをご覧ください。

上記シリーズ品いずれか
ホクレン 北海道ゆめびりか5kgを同時購入で **50**ポイント



\ たいま! /
白老の
たまごたち

Vol.2

完全復活まであと一歩
新たなチャレンジも！

昨年4月に発生した鳥インフルエンザにより52万羽の鶏を殺処分で失った白老町の養鶏場。本誌2022年11月号で再起に向けた取り組みを紹介したところ、読者からたくさんの励ましの声が届きました。「養鶏場の復活を多くの方に応援いただき、何より鶏たちが一番喜んでいると感じています」と経営者の川上一弘さん。段階的に鶏を増やし、現在は35万羽まで回復しました。再建完了まであと一歩です。さらに、この春には平飼い鶏舎が完成し、新たに平飼い卵の生産も始まります。コープさっぽろでも夏頃から平飼い卵を取り扱い予定です。えうご期待！



- ①衛生管理体制を再整備し、再起に向けた取り組みが進む
- ②今年2月、一部の鶏舎を平飼い用に改修
- ③広い鶏舎で自由に過ごす鶏たち(イメージ)

全国で相次いで
鳥インフルエンザが発生し
卵不足が続くなか、
供給責任を果たそうと
養鶏場の復活に向けて
歩みを進める生産者がいます。

白老の卵はホクレンを通じて全道のコープさっぽろで供給しています。養鶏場再建の取り組みを、ホクレンも応援しています。



北海道産の小麦を使用 素朴な旨みカンパーニュ

店舗 全店 トドック 週 5月2週 208円(税込225円)

朝ごはん用にパンを買う時に、いつもの食パンとは違う感じのを食べたいな—と思ったときにこれを見つけました。見た目はバゲット風ですが硬くなく、そのままでもトーストでもおいしいです。パン屋さんのパンのようで、休日の朝、ジャムを塗るだけでなんだかおしゃれな朝ごはんになっている気がします(笑)

道産生乳とてんさい糖だけの 飲むヨーグルト(500g)

店舗 全店 トドック 週 5月4週 238円(税込257円)

この商品が発売になった時に店舗のパートさんからおすすめされ買ってみました。シンプルな原料で甘すぎないので、毎日飲みたくなります!



揚げだし豆腐

2切 298円(税込322円)

店舗 一部なし トドック なし 1切 158円(税込171円)

とにかくおいしい!大々的に出される商品ではないので自分だけの推しと思っていたのですが、以前の店舗でパートさんも学生アルバイトも休憩中に買っていたりと、隠れファンが多い商品だと思います!



これがわたしのお気に入り!

コープでしか買えない商品の中から、毎月いろいろな人が「お気に入り」をご紹介します!今月はコープで働く職員さんがおすすめる商品です。中で働く人だからこそ知る絶品ばかり。皆さんもぜひお試しください!

今月の紹介者①

店舗本部
マーケティング部
東 友理奈さん
入社7年目。昨年サポート部からマーケティング部へ異動し日々奮闘中です!





CO・OP国産大豆カット絹とうふ(冷凍)

店舗 一部なし **トドック** 週 5月3・4週 228円(税込246円)



CO・OP国産大豆の冷凍きざみ揚げ

店舗 なし **トドック** 週 5月3週 308円(税込333円)

味噌汁の具材はいろいろありますが、豆腐と油揚げがあれば組み合わせは自由自在。時間のないときや食材が不足しているとき冷凍庫へストックしておくとも便利!



今月の紹介者②

宅配運営部

泉 恵美さん

好きなことは旅行!
トドック利用はかれこれ30年!勤続22年目の大ベテラン。



お肉がおいしい水餃子(チキンスープ2袋付)

店舗 一部なし **トドック** 週 5月2週 458円(税込495円)

国産素材の水餃子!スープ餃子として冷蔵庫にある野菜なんでも入れちゃって食べるもよし!水餃子で好みのたれで食べるもよし!食欲がない時もこれならツルツルとした食感で食べられます。



CO・OP濃いトマトジュース 食塩無添加(20缶入・190g)

店舗 一部なし **トドック** 週 5月3週 1,398円(税込1,510円)

食塩無添加でトマト本来のおいしさが味わえる!トマトの自然な甘みも感じられる、とてもおいしいトマトジュースです。スープやシチューなどの料理にも使用できます!





日程	コープさっぽろ農業賞受賞生産者	シェフ
●美唄市 6.11 [日] <small>直行バス有</small>	第9回農業奨励賞 西川農場	trattoria ottimo (トラットリア オットイモ) 深見大介 シェフ
●足寄町 6.18 [日]	第9回特別賞 / 第10回ビジネスモデル賞 奨励賞 ありがとう牧場 しあわせチーズ工房	cantine SEL(カンティネセル) 黒滝祐輔 シェフ
●清水町 7. 2 [日]	第11回北海道知事大賞 あすなろファーム	Marions Nous(マリヨヌス) 小久保康生 シェフ
●厚真町 7. 9 [日]	第10回北海道知事大賞 ハスナップ 山口農園	Gravita(グラヴィータ) 平木正人 シェフ
●上富良野町 7.16 [日] <small>直行バス有</small>	第9回農業交流賞 札幌市長賞 第10回北海道農業・漁業貢献賞 優秀賞 多田農園	RICCI cucina ITALIANA (リッチクッチーナイタリアーナ) 川崎律司 シェフ
●千歳市 7.17 [月・祝]	第4回大賞 コープさっぽろ会長賞 はるか農園	元teatro di massa (テアトロディマッサ) 新田裕也 シェフ <small>※独立準備中</small>
●新篠津村 8.20 [日]	第1回大賞 コープさっぽろ会長賞 大塚ファーム	terzina(テルツィーナ) 堀川秀樹 シェフ
●江別市 8.27 [日]	第11回奨励賞 アンビシヤスファーム	Osteria Tacchini (オステリアタッキニーニ) 菊地高章 シェフ
●真狩村 9. 3 [日]	第3回奨励賞 ごとう農園	RISTORANTE CANOFILO (リスタンテカノフィーロ) 小川智司 シェフ
●森町 9.10 [日]	第9回奨励賞 政田農園	La MELA(ラ・メーラ) 村上岳夫 シェフ
●栗山町 9.17 [日]	第11回特別賞 菅野牧園	お料理 あま屋 天野海洋 シェフ
●浦臼町 9.24 [日] <small>直行バス有</small>	第4回農業奨励賞 鶴沼ワイナリー	料理人 CHEF-1グランプリ初代王者 下國伸 シェフ

畑でレストラン

Hokkaido HATAKE Restaurant

2023

風を感じながら、楽しもう。

「コープさっぽろ農業賞」を受賞した生産者さんの畑に、1日限りの「ランチレストラン」を開店。絶景のロケーションの中で、北海道で活躍する人気シェフが畑の野菜を使って、スペシャルランチコースをご提供します。その食材が取れた畑を歩き、北海道農業を支えてくださる生産者さんやシェフの思いを知り、北海道の食の豊かさを感じてみませんか？

抽選申込み 2023年 4/21(金)～5/15(月)

〈参加費〉7,500円(税込) 〈定員〉各回 40名

コープさっぽろ組合員さん限定

お問合せ・お申込み / コープトラベル

電話 011-851-7411 月～金10:00～18:00

Web 畑でレストラン 検索

<https://www.sapporo.coop/content/?id=1903>

スマホは
こちら



ご注意/参加費のご入金をもって本予約成立といたします。入金期日までに入金を確認できない場合はキャンセルとみなし、仮予約は無効とさせていただきます。

※開催時には必要な感染防止対策をいたします。

※イベントは定員などの変更、中止の可能性がございますので、予めご了承ください。

※**直行バス有**は札幌発の直行送迎バス(有料)になります。詳しくはHPでご確認ください。



組合員さんの声で

コープさっぽろの出資優待サービスがおトクになりました!!



©ドック

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。

計算
期間

2023年3月1日から2024年2月末日
までの1年間の平均出資金額

ポイント
付与日

毎年4月1日(年1回)

※還元率は毎年見直し、店頭などで告知します。

＼ 2023年度は /

年間平均出資金10万円で

500ポイント
プレゼント!

↑

1万円ごとに

50ポイント
プレゼント!

こんなにもらえる!

出資優待サービスのポイント例

年間平均 出資金額	ポイントプレゼント
10万円	⇒ 500ポイント
15万円	⇒ 750ポイント
30万円	⇒ 1,500ポイント
35万円	⇒ 1,750ポイント
50万円	⇒ 2,500ポイント
100万円	⇒ 5,000ポイント

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。

詳しくは
こちら



ポイントの使い方はいろいろ!

お店で使う!

宅配ドックで使う!

出資金を増やす!

各サービスで使う!

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)

〈食育講演会〉コープさっぽろ×スローフード北海道

「食は文化」

〜いのちを守り人を育む〜

20数年前スローフードを日本に紹介した作家 **島村菜津**さんと、スローフードや教育分野で幅広く活躍する **小野寺愛**さんを迎えトークセッションを行います。

この混沌とした世界の現実も見つめながら、足元でできること、次世代に希望となる哲学、理念を学びましょう。

しまむら なつ
島村菜津氏



1963年長崎生まれ、福岡育ち。ノンフィクション作家。東京藝術大学卒。1994年『フィレンツェ連続殺人』でデビュー。2000年、イタリヤのスローフード運動を紹介した『スローフードな人生!』が日本のスローフードブームの火付け役に。

おのでら あい
小野寺愛氏



1978年生まれ。上智大学卒。●一般社団法人そっか共同代表●スローフード三浦半島代表●エディブルスクールヤード・ジャパンアンバサダー。国際NGOピースボートに16年間勤務し、世界中を旅する。保育施設「うみのこ」やアウトドアスクール「黒門とびうおクラブ」を運営。翻訳者。

2023年5月12日(金) 午後2時～4時
(午後1時30分受付開始)

参加費
無料

リアル&
オンライン
開催

詳細・お申込は
こちら



ところ かでの2・7 会議室710 (札幌市中央区北2条西7丁目 道民活動センタービル)

形式 リアル開催・オンライン配信実施 **参加費** 無料

定員 会場参加定員50名※、オンライン参加上限無し ※お申込が定員を超えた場合は抽選となります。 **申込み** WEBフォーム

申込期間 リアル参加/3月25日(土)～5月1日(月)※ オンライン参加/3月25日(土)～5月7日(日)

※当選の方のみ5月2日(火)までに、ご入力いただいたメールアドレスへご連絡いたします。

★詳細・お申込はコープさっぽろHP(<https://www.sapporo.coop/content/?id=3247>)または右の二次元コードよりご確認ください。

主催/生活協同組合コープさっぽろ

共催/スローフード・フレンズ北海道、スローフードしむかっぶ、スローフードさっぽろ、スローフード北海道西、ろこたぶる



なかがポイント使ってみた!

新ポイント・ステージ制度が始まって約1カ月。ためたポイントをどのように使ったか、使い方からお得な情報まで主婦目線でご紹介します!!

たまったポイントは | ポイント = | 円から利用可能!

使い方は



お店で
使う



トドックで
使う



各サービスで
使う

※コープ共済・コープの保険は対象外となります。商品返却時にはポイントをごひかせさせていただきます。
※一部内容が変更となる可能性があります。あらかじめご了承ください。

※ポイントはコープさっぽろの最終利用日から2年後に失効となります。

お店で使う

● ちょこっとカードにチャージして使う

ナビタンでたまったポイントを
電子マネー
「ちょこっとカード」に
チャージして使います。

チャージして利用すると
よりお得です!



トドックで使う

● トドックの支払いに使う

〈注文用紙〉

ここにお申込み数を記入



※注文用紙は500ポイント500円単位でのご利用となります。

〈トドックアプリ〉

1ポイント1円として1円単位からご利用いただけるようになりました!

NEW



● レジで直接使う

NEW

〈通常レジ〉

支払い時に担当者へ
お申し付けください。



ポイントを
使います

〈セミセルフレジ〉

支払い画面から「ポイント利用」を選択後、使用するポイント数を入力してご利用いただけます。

● 商品と交換する

〈カタログで交換〉

年数回発行「ポイント交換特別号」に掲載の商品と交換できます。(宅配のみ、Web・トドックアプリでは注文できません)

〈週刊トドックで交換〉

「週刊トドック」裏表紙で紹介している「あと1品にコレ!」では税込み500円以上の商品を500ポイントで購入できます。



私がよく使うのはこちら!
ほしいものが掲載されている時はちょっぴりお得です!

受講料無料!

オンライン開催! 新・子育て世代の お金の学校



教育費や住宅ローンに対する不安、これからの働き方、スッキリ暮らすための片付けのコツ…など子育て世代に共通のお悩みにこたえるオンラインセミナーです!コープさっぽろのFPがわかりやすくお伝えします。

形式 Zoom開催

日程 5月30日(火)10:00~10:50「教育費かかるお金と貯め方いろいろ」、5月30日(火)11:10~12:00「私にあったパートの働き方~103万の壁、130万の壁~」、6月6日(火)10:00~10:50「マイホームを買いたいと思ったら 知っておきたいお金の話」、6月6日(火)11:10~12:00「片づけたお金が貯まる節約につながる片付けのコツ」

定員 100名(先着順)

受講料 無料

お申込み QRコードよりお申込みください。※ハガキ・電話・メールでのお申込みはできません。

応募締切 5月22日(月)定員になり次第締切

詳細はこちら



お問合せ

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

コープ 未来(あした)の
森づくり基金

2023年度 森づくり団体助成 贈呈報告



広く北海道の森づくりを進めることを目的とし、森づくり活動を行っている団体(少額助成)または活動案件(高額助成)へ助成を行っています。2023年度は、以下の団体へ総額308万円の助成を贈呈しました。

高額助成

帯広の森サポーターの会	帯広市
NPO法人 エコビレッジ推進プロジェクト	余市町

少額助成

森林ボランティア「オホーツクの会」	北見市
沼田どってこどってこ	沼田町
黒松内ぶなの森自然学校運営協議会	黒松内町
当別森林ボランティア「シラカンバ」	当別町
旭山自然調査隊	札幌市
一般社団法人 楽子森	札幌市
特定非営利活動法人 里見緑地を守る会・どんぐり	北広島市
認定NPO法人 子ども文化のひろば ぶれいおんとたち	帯広市
ようてい木育倶楽部	札幌市
風致林施業の試みプロジェクト	厚真町
一般財団法人 北海道札幌南高等学校林	札幌市
森の輪プロジェクト	札幌市
森のようちえん(チュブの丘)	岩見沢市
NPO法人 トラストサルン釧路	釧路市
特定非営利活動法人 サロベツ・エコネットワーク	豊富町
間伐ボランティア 札幌ウッドイーズ	札幌市
南かやべ森と海の会	函館市

コープ 未来(あした)の
森づくり基金

2023年度 植樹祭のお知らせ



新型コロナウイルスの感染防止策を徹底したうえで、一部地域の植樹祭の参加者募集を再開いたします。詳細は各地区の地区ニュースでご確認をお願いいたします(感染拡大状況によっては中止となる場合がございます)。

●植樹祭予定地区

札幌東地区 当別道民の森	6月10日
お問合せ TEL 080-2877-8562(竹田) メール a.takeda@sapporo.coop	
釧路地区 白糠町	5月27日
お問合せ TEL 0154-91-9151(湯谷) メール t.yutani@sapporo.coop	
帯広地区 新得町	5月14日
お問合せ TEL 0155-33-9587(長尾) メール h.nagao@sapporo.coop	
北見地区 美幌町	6月24日
お問合せ TEL 0157-67-6800(日野) メール y.hino@sapporo.coop	

ちょこっとコミュニティ
3月号のご感想から

自給自足率を高めたいと考えていて、ペットボトルで野菜を育てる方法が載っていたのでとても参考になりました!お金をかけずにできるのだと初めて知り、暖かくなったらやってみたいと思いました。(夕張郡 M・Sさん)

「ちょこっと」を応援します!

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

大丸 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

TOYOINK 東洋インキ株式会社

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

株式会社小森コーポレーション 北海道営業所

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

東札幌日通運輸株式会社

〒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

〒066-0832 札幌市手稲区堺2条5丁目2-58 TEL 011-682-8411

三菱王子紙販売株式会社

〒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 エバーグリーン

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

株式会社須田製版

〒063-8603 札幌市西区二十四軒2条6丁目1番8号 TEL 011-621-1000

国際紙パルプ商事株式会社

北日本支店 札幌営業部

〒060-0002 札幌市中央区北2条西2丁目1-5 リーゼントビル TEL 011-241-2291

ユニセフ
自然災害緊急募金

「トルコ・
シリア地震」に
取り組みました。



2023年2月6日、トルコ南部とシリア北部の国境地域で大地震が発生し、死者は5万人以上、150万人以上が家を失い、先の見えない不安のなかで暮らしております。コープさっぽろの店舗・宅配センターには合わせて5,000万円を超える善意が寄せられました。寄せられた募金は、日本ユニセフ協会を通じ被災地の支援活動に役立てられます。ご協力いただいた多くの組合員さんに感謝いたします。

文化鑑賞会第81回例会のご案内

**山崎育三郎
Premium Symphonic
Concert Tour2023**



日程:2023年7月15日(土)開場16:00/開演17:00(1回公演)、会場:札幌文化芸術劇場hitaru
会費:文化鑑賞会にご加入で鑑賞いただけます。月会費1980円(税込)入会月により初回の金額が変わります。詳しくはQRコードまたは、お電話でお問合せください。*文化鑑賞会会員は少なくとも1年間の継続をお願いしております。

詳細はこちら



文化教室の
受講生作品展

文化教室春の
カルチャーフェスタ
5月追加開催!



コープさっぽろでは全道19カ所にて文化教室(カルチャースクール)を開講しており、こどもから大人まで幅広く在籍しています。好評につき4月に引き続き、受講生の作品展示を行います。どなたでも無料でご来場いただけますのでぜひお越しください!

日程【作品展示】

5月30日(火)12:00~19:00

5月31日(水)・6月1日(木)

10:00~19:00

会場 札幌市民交流プラザ(中央区北1西1)
SCARTSモールA・B・C(1~2階)

入場料 無料

内容 展示参加講座など詳細はホームページにて随時更新いたします。

詳細はこちら



お問い合わせ

コープさっぽろ生活文化事業部
TEL 011-209-1121
月~金10:00~17:00(祝日除く)

天才ドラマー YOYOKAファミリーの 幸せのパーツ

No.3

世界が認める北海道出身の13歳の天才ドラマーYOYOKAさん。2022年9月に家族でアメリカに移住し、新たな挑戦を始めました。母であり、家族バンドでも活動している相馬りえさんに、アメリカから北海道の皆さんへ伝えたい思いをお寄せいただきます。

日本では新年度が始まり、職場や学校での新しい環境に慣れるため奮闘されている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

アメリカの学校の新年度は日本と違い、8月から始まる場所がほとんどです。カリフォルニア州の学校に子どもたちが通うようになって日本との違いに驚くことばかりなのですが、今回はその中でも特に印象的なことをお伝えしようと思います。

アメリカの掃除

日本の公立小・中・高校では生徒自身が教室や廊下の掃除をするのが一般的だと思います。しかし、アメリカでは生徒は掃除をせず市の教育委員会が雇っている清掃員さんが掃除を担当することが多いです。娘の学校にも息子の学校にも、ゴミや誰かの私物がよく落ちています。校内を歩いていると「これは誰かが一時的にここに置いてある物なの？それとも数日間放置されている忘れ物なの？」と思うことが



息子が通う小中学校で先月から有志の放課後活動"グリーンチーム"が結成されました。息子も加入し、ゴミ問題を学び、学校の美化活動に取り組んでいます



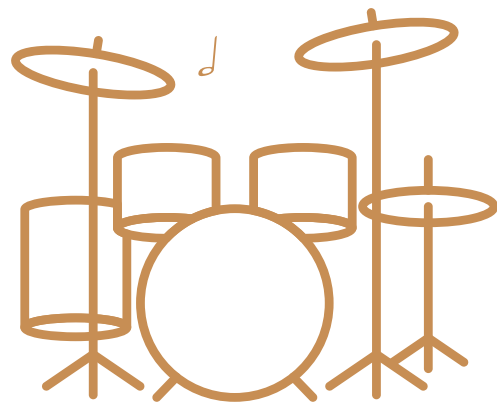
相馬りえさん

(写真右)



13歳のドラマーYOYOKAの母、42歳。2022年9月に生まれ育った北海道からアメリカに家族で移住。YOYOKAと10歳の息子と夫の4人で家族バンドの活動もしている。移住前に住んでいた石狩市で広報紙や新聞などの記者を10年以上務めた。

YOYOKAさんの演奏動画はこちらから



多々あり、学校の中は散らかっている印象を受ける場所ばかりです。トイレも汚いです。ゴミ箱は各教室や校庭にコンポスト(堆肥)、ランドフィル(埋立て)、リサイクルと用途別の物が置かれています。中をのぞくとあまり分別されていないことがほとんど。日本の学校がいかに清潔で整理整頓されているか改めて実感しています。

学校の外でも、タバコの吸い殻や食品の包み紙などを投げ捨てる人を今まで何度も目にしたことがあります。道路脇のゴミの散乱も日本ではあまり見られない光景です。「自分の捨てたそのゴミはどこへ行くのか」。そしてそれを「誰かが後始末してくれていること」を想像もしたことがないのかもしれない。自分たちが使う場所は自分たちで掃除をしてみんなできれいに使う」という日本の学校では当たり前前の習慣は世界に誇れる素晴らしい教育だと思えます。

アメリカの給食

娘と息子の学校にはカフェテリア(食堂)があり、昼休憩の時間にセルフサービスの給食が提供されます。生徒は無料で食べられますが、息子の学校ではお弁当を持参する子の方が多いそうです。カフェテリアのメニューはハンバーガーやホットドッグ、ブリトーやピザなどのメインディッシュが日替わりであり、その他にはリンゴや洋梨などの果物と、セロリやきゅうり、ミニニンジンなどの生野菜、そして牛乳

が毎日提供されます。「私が想像していたよりもバランスが取れていて、アメリカの給食もなかなか良いではないか」と思ったのですが、息子によると各自好きな物を選んで食べるので、生野菜に手をつけない子が多いそうです。さらにメインディッシュ以外は毎日ほぼ同じ物なので、飽きてしまうとか。日本の給食はバラエティ豊かなメニューで、栄養バランスが考えられていて、かつ、さまざまな種類の食材が使われていて素晴らしいと思います。娘も息子もカフェテリアの給食を食べたがらないので、私はアメリカに来てから毎朝お弁当を作っています。日本の給食のありがたみをアメリカに来て心底感じています。

ちなみに二人とも最初の数日はサンドイツチを持って行っていました。が、「お母さん、やっぱりお米がいい」とのこと。今では毎日おにぎりを持参しています。

アメリカへ引っ越してきてから毎朝お弁当を作っています。日本の給食のクオリティはやはり素晴らしいと思いました



北カリフォルニアで初の単独コンサートを開催しました。チケットは5時間で完売!たくさんのお客様にご来場いただき、とても楽しい時間になりました



「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 2023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

※
0才[※] 満84才[※]まで

※2023年3月1日時点で生後15日以上

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!

コープさっぽろ保険事業部

※月~金 / 10:00~18:00 (土曜、日曜、年末・年始休業)

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。

23SD-CK01.D

くらしの 見直し講演会

オンライン
開催!

家計簿やアプリなど、いろいろ試してもお金が貯まらない!
キャッシュレス決済の管理の仕方がわからない!
家計管理はしたいけど手間はかけたくない!
そんなあなたにストレスなく続けられる
家計管理の方法をお伝えします。



自然にお金が貯まる! 家計管理のツボ

～自分に合った方法でムリなく続けよう～

※本講演会はZoomのミーティング機能を利用して開催いたします。

オンライン
講座

開催日 **6月1日(木) 10:30~12:00** (入室開始 10:10)

定員 **先着100名** 参加費 **無料**

講師 なにとろ まゆみ
内藤 真弓さん

ファイナンシャルプランナーCFP®認定者
大手生命保険会社勤務の後、FPとして独立。現在は金融機関に属さない独立系FP会社「生活設計塾クルー」のメンバーとして、生活設計や資金運用、保障設計などの相談業務、各種団体のセミナーや講演を行う。週刊金曜日「くらしの泉」(月1回)、日経マネー「生保損保業界ウォッチ」(隔月)連載中。オンライン通信制講座ビジネス・ブレイクスルー「資産形成力養成講座」「エントリーコース」担当。「くらしの豆知識2022年版」の「第5章生活設計と保険」の執筆担当。野村金融アカデミー「保険選び」担当。



お申込みはこちら!

締め切り **5月22日(月)** ※定員になり次第受付終了

申込み方法 **QRコード、またはコープさっぽろHPよりお申込みください。**
お申込み後、確認メールが届きましたら申込み完了です。

開催1週間ほど前に、参加URLをメールでお送りします。当日は、メール記載の参加URLからZoomにてご参加ください。Zoomの設定や当日の視聴方法について、コープさっぽろでのサポートはいたしませんのでご了承ください。



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

●CO-OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ
コープ共済センター

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

契約引受団体: **日本コープ共済生活協同組合連合会**

☞ [コープすけとCO-OP共済のWEBページはこちら!](#)

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

〈CO-OP共済ニュース〉

明日のくらし、ささえあう

CO-OP 共済

お葬式の話

コープの家族葬なら
故人の想いが
とどく

新TVCM公開中



— ご遺族の負担を考えた — おわかれプラン

1日葬

484,000 税込 円～ 税抜440,000円～

コープの家族葬でもポイントが使えるようになりました!

※詳しくはお問合せください。

式場見学会開催 10:00～13:00

5.13 (土) 19 (金) 20 (土) 24 (水) 30 (火)

式場によって見学会開催日は異なります。
QRコードよりご確認できます。▶▶▶



コープの家族葬
ウィズハウス

お申込み・お問合せ
(受付時間)
10:00～17:00



0120-617-750

「コープの家族葬」で検索 🔍

PR

コープさっぽろ文化教室

あなたのやりたいがきっと見つかる!
選ぶ 全選計 **1300** 講座



お子さまのおけいごと

- ・習字・ピアノ・そろばん・バレエ・体操
- ・英会話・絵画・チャアリーダー・ダンス



ダンス・ヨガ・健康講座

- ・バレエ・ヨガ・KPOP・HIPHOP・体操
- ・太極拳・フラダンス・フィットネス



音楽・うた

- ・ウクレレ・ギター・コーラス・ピアノ
- ・ハーモニカ・マンドリン・サクソ・カラオケ



趣味実用・手芸

- ・健康マージャン・絵画・洋裁・ペン字
- ・織物・陶芸・ステンドグラス



料理教室

- ・パンづくり・スイーツレッスン
- ・こども食育講座・シェフレッスン

入会金
無料

コープさっぽろの
店舗併設・
駐車場あり
(中央教室を除く)

NEW

コープさっぽろの
ポイントが
毎月たまる
つかえる

レッスン
体験OK
(一部講座除く)

各キャンペーンの
詳細は文化教室
ホームページを
ご覧ください→



コープさっぽろ 文化教室 検索

キャンペーン期間 6月30日まで

コープさっぽろ文化教室 & 文化鑑賞会 春の紹介 キャンペーン

ご入会される方をご紹介いただき入会された場合
紹介いただいた方・入会された方それぞれに

ちよこっとカード
500円
もれなくプレゼント!



コープさっぽろ文化鑑賞会

Point
1

月々の負担が少ない

お一人様月1,980円(税込)の積立制。積立だから金額が高いチケットでも楽に入手できます。

Point
2

多彩なジャンルをS席で

鑑賞は年間3回。今まで鑑賞したことのない新たなジャンルの演目と出会えます。

Point
3

ラク〜にチケット入手

会員になると、年間3回自動でチケットが郵送されます。会費は自動振替。ご友人・ご家族と並び席でご用意できます。



アキラさん'S
アカデミー



ブラハ・
チェロ・リパブリック



キエフ・
クラシック・バレエ

演目例(22年度開催)

キャンペーン期間 6月15日まで

本紹介キャンペーンに関する資料請求・各種お問合せ先 →文化教室 tel.011・209・1121 →文化鑑賞会 tel.011・232・3565

※いずれも月・金10-17時受付(土日祝日休み)

超お得なクルーズ旅行のご紹介! **コープトラベル限定**

日本発着最大客船MSCベリッシマで航く! スペシャルパッケージ!!



出発日客室限定

旅行代金/大人お1人様/2名1室利用/海側バルコニー限定利用

9日間	6月 12・9月 12出発	10日間	9月 20出発	さらに 9月20日限定
169,800円		189,800円		船内で使えるオンボードクレジット100ドル付き!!

MSCベリッシマ スペシャルパッケージクルーズ7つのポイント!! /

- ① 新千歳・函館・旭川・釧路空港から参加可能。追加料金なし!
- ② 羽田空港から港までは**専用送迎バス**でご案内、らくらく安心!
- ③ 船内でお困りの事はお任せ! コープトラベル専属コーディネーターが乗船!
- ④ プライベートバルコニーがうれしい。**バルコニー客室のみ**をご用意! **一番人気!!**
- ⑤ 通常お1人様1泊5,000円相当のドリンクパッケージが**3,500円**でご利用可!
- ⑥ クルーズ乗船経験豊富なスタッフが親切、丁寧にご案内。
- ⑦ コープさっぽろ組合員さんはお買い物ポイントが貯まる。使える。

●お問合せ/

コールセンター(10:00~18:00)

0570・003・050

旅行企画・実施:(株)コープトラベル 観光庁長官登録旅行業第2019号

ツアーHPは
こちらから



お店

おトクなサービスがいっぱい!

お買得
カレンダー



ボーナスポイント



お買得カレンダーは店頭、ホームページでもご確認いただけます。

宅配ドック

ドックアプリが便利です!

アプリ
なら

- スマホで簡単注文
- 注文履歴、配送状況、ステージ・ポイント確認も

アプリ
ダウンロード



宅配ドック加入



その他のサービス

共通ポイントがたまります!

エネコープ

ドック電力

夕食宅配サービス

コープトラベル

文化教室

コープの家族葬

移動販売おまかせ便カケル

コープさっぽろのサービスは
公式ホームページよりご確認いただけます



ちょっとコミュニティ
3月号のご感想から

ふしぎっちが今月号でいったんお休みと知り、今までありがとうの気持ちです。もちろん、イラスト付きで分かりやすく楽しめました。またいつか復活してほしいなあ。(小樽市 タンタンさん)

● 今月のプレゼント

A

「しのはらっぱ農園
野菜詰め合わせ」
(アスパラほか、
内容は楽しみです)



5名様

C

P36
CO-OP&サントリー
「ザ・プレミアム
モルツ」
350ml×6缶パック



8名様

B

P25
「小松菜と
小えびのチヂミ」で
使用の器



1名様

D

P37
日清オイリオ
日清キャノーラ油と
ハーブユース
2本セット



15名様

● 応募方法〈応募締切:5月15日(月)必着〉

Q1～Q5のお答えと、①お名前(ふりがな) ②ペンネーム ③年齢 ④電話番号 ⑤郵便番号・住所
⑥メールアドレス ⑦ご希望のプレゼントの記号をご記入の上、下記の方法でご応募ください。
----- 応募期間が変更になります! 毎月21日～翌月15日(必着)

Q1 面白かった記事とその理由

Q2 わが家の自慢の「ホタテ」レシピ

Q3 「ホタテ」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

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

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

スマホ



※プレゼントは抽選の上、当選者へ発送いたします。発表は発送をもって代えさせていただきます。※ご応募いただく個人情報に関しては、プレゼントの抽選および発送にのみ使用させていただきます。※アンケートでいただいた文面・レシピなどは、誌面で掲載させていただくことがありますので、ペンネームをお書き添えください(ペンネームがない方はイニシャルでの掲載となります)。※回答いただいたおすすめレシピは、誌面以外にホームページや他媒体でもご紹介する可能性があります。ご了承ください。

● 今月のレシピインデックス

	小松菜とじゃこのおにぎり	16
	小松菜と豆乳のポタージュ	17
	小松菜香味タレ	18
	小松菜とスモークサーモンの生春巻き	19
	小松菜のフルーツサラダ	20
	ホットケーキミックスでケーキサレ	21
小松菜	小松菜としらすのレモンペペロンチーノ	22
	こまつなっとう	23
	小松菜のチーズおかか和え	23
	小松菜と豆腐の中華スープ	24
	小松菜とバナナのスムージー	24
	親子丼	25
	小松菜と小えびのチヂミ	25
	小松菜のふわふわつくね	36
<hr/>		
にく	豚肉のスタミナ炒め	35
<hr/>		
やさい	厚揚げとアスパラのチャンプルー	39
<hr/>		
デザート	スコープケーキ	28

◎ お詫びと訂正
Cho-co-tto4月号の記事に誤りがございました。
ご迷惑をおかけしたことをお詫びして訂正いたします。
P33、P48の文化鑑賞会の電話番号 | 誤)011-352-1121
正)011-232-3565

編集後記 よいこのみなさんのためになる新連載「びっくり王子とつっこみ玉子」。タイトルが覚えづらいと評判です。編集部のみさんも「びっくり玉子とつっこみ玉子」と早速のミステイク!「王子が先です」とつっこんでおきました。乞うご期待です!(こぐれけいすけ)

障がい者雇用率・障がい者雇用人数

7%・701人

2023年3月時点 ※障がい者雇用率:コープさっぽろ雇用人数9,131人の占有率

雇用の機会を増やして共生社会に貢献することをめざす

障がい者雇用の取り組み

コープさっぽろでは、さまざまな事業所を含め、グループ全体の障がい者雇用を促進しています。

2005年「北海道はまなす食品株式会社」が、コープさっぽろの特例子会社化、積極的な障がい者雇用をスタートしました。コープさっぽろでは独自目標として障がい者雇用率5%として積極的に推進してきました。2018年7月には426人と5%を達成。2023年3月現在、コープさっぽろの障がい者雇用率は7%になりました。コープさっぽろ全道各地の店舗、宅配センター、物流センター、食品工場、エコセンターなどさまざまな事業所で働いてくれています。障がいがあっても訓練をしたり適性にあわせて雇用の機会をつくり、今後も多様な働き方ができる環境づくりをしていきます。



物流センターで一緒に働く障がい者

北海道にお住まいの方なら、原則どなたでも。

ろうきんのローンは、みんなのための

応援金利

WEB完結型 & 対面型

全道のみなさん、
応援します！

北海道のみなさん、
応援します！

New
2023年
2月27日より

新規金利を
引上げております。

詳しくはこちら



島大星

木村愛里

対面型



欲しかった車を手に入れるチャンス

轟ローン

入学時や入学後の費用も安心

教育ローン

マイホームやリフォームの資金に

無担保住宅ローン

必要な時にATMでお借入れ 教育ローン【カード型】

WEB
完結型



車両購入代金のお振込までおまかせ

轟ローン

入学時や入学後の費用も安心

教育ローン

※借入には年収等の諸条件がございますので、詳しくは(ろうきん)へお問合せください。

※審査の結果、ご希望に添えない場合がございます。予めご了承ください。

教育ローン(証書貸付)・無担保住宅ローン 限定

万が一のとき、ローン残高が0円に!

■ろうきん団体信用生命保険(ろうきん団信)

or

New

■がん保障特約付リビング・ニーズ特約付団体信用生命保険(がん団信)を付帯できます!

※[WEB完結型教育ローン] [福祉型教育ローン]は対象外です。

※ろうきん団信を付帯した場合、通常金利に年0.20%上乗せになります。がん団信を付帯した場合、通常金利に年0.30%上乗せになります。

※ローン残高が0円になるには所定の条件があります。詳しくは(ろうきん)へお問合せください。

詳しくは(ろうきん)HP
またはコチラから



さらにおトクな轟ローンの仲間たちです!

エコカー購入なら

轟とどろき
カーローン

女性なら

轟とどろき
レディース

29歳以下なら

轟とどろき
ヤング

※この内容は2023年2月27日現在のものです。

お問合せは北海道ろうきん店舗、またはコールセンターへ

北海道ろうきん
コールセンター ☎ 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。

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組みです。



詳しくは
こちら



乾杯を
もっとおいしく。

今年の母の日は、 お母さんと一緒に ワインを飲む日に。

ワインを飲みながら、
いつもよりちょっと長めの
「お母さん時間」を

過ごしませんか？

ワインのお供は、

子どもの頃の話や

これからの話。

そんな話をしていると、

自然と感謝を伝える会話に

なっているはず。

今年の母の日は

乾杯とありがとうを。

コープさっぽろ全店でお取り扱いしています。

また、恋ふるぶどうは5月第1~4週の週刊トドックでご案内いたします。

のみのトドックvol.33ではどちらもお求めいただけます。



ストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転。妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう。お酒は楽しく適量で。
のんだあとはリサイクル。②

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp