

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

海は
きれいに。



6月号
2023 [vol.135]

無料

毎月21日発行

ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO

明治恵庭工場は 稼働開始から 1周年を迎えます！

恵庭工場では「明治おいしい牛乳900ml」をパック詰めし、
皆さまのもとへお届けしております。



※イメージ図



明治おいしい牛乳
900ml

店舗 全店

トドック 週 6月1～5週



明治おいしい牛乳
125ml×3

店舗 一部なし

トドック なし



愛してミルク？
6月は牛乳月間

目次

- 04 えびジェヌ・オールスターズ
- 08 野付湾の北海しまえび
(野付漁業協同組合(別海町))
- 16 中華シェフのえびレシピ
- 22 わが家のえびレシピ!
- 26 びっくり王子とつっこみ玉子
- 28 こどもレストラン
- 31 ためしてみて!これがわたしのお気に入り!
- 34 ぐらしのヒント おうちも地球もハッピーに。
- 38 Hokkaido 海のクリーンアップ大作戦!
参加者大募集!
- 39 畑でレストラン 良品計画Special
- 40 トドックレポート
- 48 う米レージキャンペーン第2弾
スペシャルランチ特別ご招待レポート
- 50 インフォメーション
- 52 コープさっぽろのサービス
- 53 ちょこっとニュース
- 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 えび

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135号
2023年5月21日発行(毎月21日発行)
発行元/コープさっぽろ広報部
札幌市西区発寒11条5丁目10-1
TEL 050-1741-5516
印刷/(株)須田製版
発行人/大見英明(コープさっぽろ)
編集人/長谷川美穂(コープさっぽろ)
アートディレクション/佐孝優
デザイン/佐孝優、こぐれけいすけ
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、日直直美
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ーブ
の登録商標です。
間伐で未来につなぐ北の森
この用紙は原材料の一部に北海道の間伐
材を使用しています。



表紙デザイン/佐孝優
写真協力/えびふらいふ、いきもん
(詳細はP57へ)

〈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 … 北海道店振トドック企画週
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)を実現しています。

日本の宝だ!

えびジェンヌ・オールスターズ

とろけるような
甘美な世界へ

こちらは
ストライプの
貴公子

牡丹 詠美
ぼたんえび

みんなに
愛される
トップスター

衣瀬 蛭
いせえび

えび界きっての
大型セレブ

ボーダー柄が
似合うお嬢様

来摩 映見
くるまえび

小さいながら
旨みたっぷり

咲良 絵比
さくらえび

紫麻 繪美
しまえび

■本名／北海海老
(通称・縞海老)

■出身地／北海道
鮮やかな赤い体は
「海のルビー」とも呼
ばれている。だけど同
期は全員道東出身
なんだわー、…おっと
失礼。P8～を読んで
応援してほしい。

■活躍の場／塩ゆ
で、ちらし寿司、唐揚
げ、サラダ、味噌汁など

■本名／牡丹海老

■出身地／北海道
漁獲量が少なく正
直、高級だ。現在は
近縁種の下ヤマエビ
がこう呼ばれている。
一度味わえば
「甘くて美味」な世
界が忘れられなくな
るだろう…。

■活躍の場／刺身、
寿司、丼、塩焼き、卵
のしょうゆ漬けなど

■本名／北国赤海
老(通称・甘海老)

■出身地／北海道
甘えび、南蛮えびと
呼ばれ、道内ではダ
ントツの知名度さ。北
陸も有名だが、北海
道生まれが約7割。
庶民的な魅力でス
ター街道まっしぐら!

■活躍の場／刺身、
寿司、唐揚げ、茶碗
蒸し、カルパッチョなど

■本名／伊勢海老

■出身地／三重県
一般に20～30cm、
大きくなると40cmに
も育つワタクシ。華
やかさは抜群よ!出
身地ごとに旬があっ
て、三重県産は10月
～4月に漁が行われ
ているよ。

■活躍の場／刺身、
丸焼き、味噌汁、天
ぷら、フライなど

■本名／車海老

■出身地／熊本県
天然物は超貴重で、
養殖が中心。養殖日
本発祥の地は熊本
県天草地方や山口
県とされ、各地で育
てられています。道
外で寿司や天ぷらとい
えば私が花形です。

■活躍の場／寿司、
天ぷら、踊り食い、塩
焼き、フライなど

■本名／桜海老

■出身地／静岡県
体長3～5cmと体は
小さいですが透明感
は負けません。国内
で水揚げされている
のは、駿河湾のみ。春
と秋の限られた期間
のみ漁が行われる、
希少キャラです。

■活躍の場／かき
揚げ、釜揚げ、炊き
込みご飯など

頭

えびの脳(神経節)や心臓、他の臓器は、頭に集中しています。「えび味噌」と呼んでいるのは、脳ではなく肝臓と膵臓が合体した「肝膵臓」です。

触角(ひげ)

短い第1触角と、長めの第2触角とがあり、周囲の状況を察知し、海底でエサや敵を感知するセンサーのような役割を持ちます。

脚

頭に6本(顎脚:がっきやく)、胸に10本(胸脚:きょうきゃく)、お腹に10本(腹肢:ふくし)の26本。顎脚は捕食や呼吸、胸脚は歩行、腹肢は遊泳や卵を抱くときに使います。

えびジェンヌの ヒミツを大解剖

ファン垂涎!
すいぜん

体の役割!

背中

「背わた」と呼ばれる、食べたものや砂など飲み込んだものを消化する腸管が通っています。害はありませんが、食味の面ではとるのがベスト。

腹

内側の「腹わた」とは、目や脳へつながっているえびの神経部分。背わたと異なり無味無臭のため、調理の際にとる必要はありません。

甘えびの卵はなぜ青い?

「ヘモシアニン」という成分によるもの。人の血液に含まれるヘモグロビンと同じ成分で、ヘモグロビンは赤、ヘモシアニンは銅を含む青の色素を持ちます。卵には血管が多く集まっているため、青く見えるそう。卵は鮮度が良ければ生で、汁物などに入れてもおいしく食べられます。

卵

甘えびでも約800～4,200粒と個体差があり、10カ月近く卵を抱きます。3～5月が産卵期で、普段は水深500mほどで過ごしていますが、産卵が近くと200mほどの浅い海域に移動して放卵します。

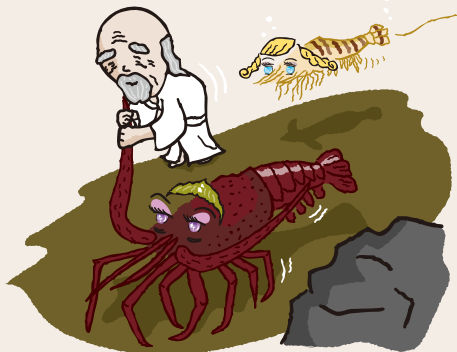
殻・尾

ゆでると全体が赤くなるのは、天然色素「アスタキサンチン」の影響。強い抗酸化作用があり、老化や病気を招く活性酸素を抑えます。また、血圧やコレステロール値の上昇を防ぐ「キチン質」(キチン・キトサン)やカルシウムも含むので、殻も尾も捨てずに使いたいですね(活用法はP17、25へ)。

身

とれたてはそれほど甘くありませんが、時間がたつにつれて身の中のたんぱく質が分解され、とろみが増し、甘み成分を感じやすくなります。また、グリシンやアラニンなど、旨み成分のアミノ酸も複数含まれています。グリシンは、眠りを助ける働きでも知られる成分です。

海老? 蛸? 蝦?
嗚呼、ややこしい…



「海老」と書くのがポピュラーですが、それぞれに意味があります。「海老」は“海底を歩くタイプ”を指し、大きくて頑丈な伊勢えびやうちわえびなどを指します(海老と蛸は同じ意味)。一方「蝦」は車えびや桜えび、甘えびなど“海中を泳ぐタイプ”が該当。ちなみに「海老」はひげをたくわえ、体が丸くなった老人になぞらえ、長寿を喜ぶ意味も込めて日本で付けられた漢字です。



なかなか出会えない
幻のレアジェヌ★

富山県特産の白えびは4月～11月が旬で、甘えびよりひと回り小さい真っ白な体の特徴。他地域にも生息しますが、富山湾でしか水揚げされていないご当地えびです。また、春から夏に土佐の清流・四万十川(しまんとがわ)でとれる手長えび(川えび)は、近年、資源量が減少。どちらも、ほとんど地元以外に流通しておらず、産地でしか口にすることができない、レアキャラ中の「レアジェヌ」!

究極過ぎる
生存戦略!
男役の隠された
使命とは!?



甘えび、ぼたんえび、しまえびは、いずれもタラバエビ属。これらに共通しているのが、子孫を残すために「性別変更すること」。生まれたときは性別を持たず、最初はオスとして成長。その後、オスとメスの中間の状態を経てメスへと変化し、何度か産卵を繰り返しますが、オスに戻ることはありません。しまえびの場合は、生後2年間はオスで、3年目からメスに変わるそう。

世界のえび事情を見てみよう!

えびの養殖と環境との関係

海外の養殖池では、病気を防ぐ抗生物質などをえさに混ぜて与えており、安全面のほか、ふんやえさの食べ残しによって汚染された水が海へ流れ出るなど、水質汚染が問題視されています。また、新たな養殖池を作るための無計画な伐採により、マングローブの林が大幅に失われたとされ、環境破壊および生態系へ影響を及ぼしています。

持続可能な資源確保のために

日本生協連では、ブラックタイガーえびの主産地・インドネシアで、2018年～2021年に第一期「スラウェシ島エビ養殖業改善プロジェクト」を実施。自然に近い環境で育てる「粗放養殖(そほうようしよく)」のえびを買うと商品1点当たり3円が寄付され、●マングローブの再生●生産者への持続可能な養殖に関する研修●環境配慮型の水質管理などへの支援金となる取り組みです。

しまえび漁の
思いも同じ!



おいしいえびを絶やさず
ずっと食べられるように。

えびの種類は約3,000種

世界中には食用以外も含めて、3,000種ものえびが生息しているといわれますが、日本で食べられているのは20種ほど。日本の年間消費量は世界トップクラスで、日本人は屈指の「えび好き」として知られていますが、国内自給率はわずか5%足らず。90%以上が海外産で、主にアジアからの輸入に頼っているのが現状です。

2大人気の輸入えびは?

1980年代からアジアを中心に養殖が盛んになった、おなじみの「ブラックタイガーえび」。また、2000年以降、中国で養殖生産が進み、世界のえびの半数近くを占めるまでに成長した「バナメイえび」。世界のえびの生産量ベスト3(2020年)は、中国(31%)、インド(14%)、インドネシア・ベトナム(各11%)となっています。



好き好き大好き!!
でも、適度な距離を



えびはさまざまな栄養を含む反面、プリン体多めの食材です。過剰に食べると尿酸値が高まり、痛風を引き起こす可能性が。また、えびに限らず食べ過ぎは、アレルギーの原因になることも。甲殻類アレルギーは発症すると改善されにくいといわれ、特に幼少期の摂取量には気を付けたいものです。1日大人100g(甘えびで6~8尾位)までが適量で、子どもは半分の50gまでを目安に。

100年以上続く伝統漁法

野付湾の北海しまえび

野付漁業協同組合

取材・文・編集／青田美穂 撮影／細野美智恵 デザイン／佐孝優 イラスト／穴戸香織

別海町 ●





なかなかお目にかかれ
ない、活しまえび。鮮
度抜群でピッチピチ!

「何十年やっていても、 考えるのとは全く違うね」

北海道遺産に認定されている「野付半島と打瀬舟」。打瀬舟は夏と秋の年2回、しまえび漁に使われる独特な船です。しまえびのすみ家は、野付湾の水深1〜3mを覆うアマモという海藻。漁師さんたちはスクリューでアマモを傷つけないよう漁場に着くとエンジンを止め、帆が受ける潮風を動力に漁を行います。

えび部会で部長を務める西山^{にしやま}嘉勝^{よしかつ}さんの船が、港へ戻ってきました。早速お話を聞きしようとしたところ「ちょっと待ってね、えびを（陸に）あげちゃうから」。しまえびは、活でセリにかけるのが鉄則。どんなにとれたてでも死えびはゆでても食味が悪く、商品になりません。そのため、網を上げて船上で選別後、かごに入れて海中に沈め、船で引きながら生きたまま市場へ運びます。

西山さんは漁師歴34年ながら「えびの行動を読むのは難しいね。あれこれ考えても、雨が降ればえびも動くから、移動しながら勘を頼りにポイントを探ったり…」と、探知機などを使わない伝統漁ならではの難しさを語ります。



港に到着後、すぐにえびを市場内へ移動。鮮度維持のため、スピードが勝負！



打瀬とは「小型底曳網漁法」の一種で、1人乗りの船で全作業を担う



漁が行われるのは、野付半島に囲まれた湾内の尾袋沼（おだいとう）

右から滝尾昌弘さん、西山嘉勝さん、山口浩史さん。山口さんは期待の若手漁師さん

精進します!

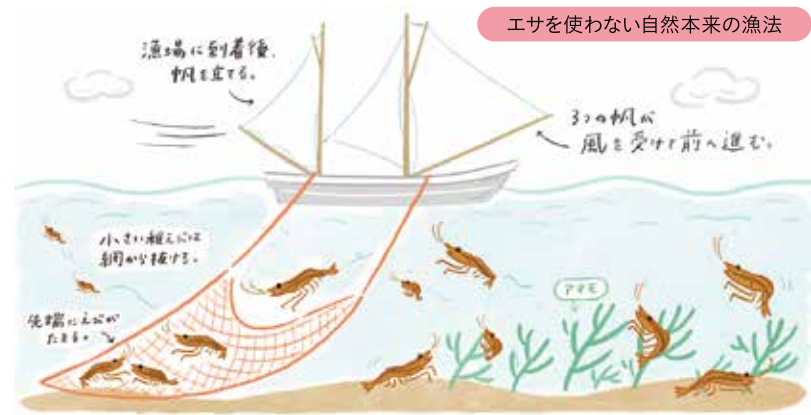
期待してるよ

「禁漁や枯渇は防ぎたい。 だから調査して、抑止する」

野付漁協では、しまえびの漁期と漁獲量を厳密に定めています。夏漁は6月中旬〜7月末、秋漁は10月中旬〜11月上旬としていますが、毎回、漁が始まる前に専門機関と組合が一緒に資源量調査を行い、漁獲量を決めています。調査内容はオスとメスの比率、稚えびの状況の把握など。状態が適していないと判断されれば禁漁になりますが、ここ数年、漁が中止になったシーズンはないそう。

それは漁師さん、漁協の皆さんが「意識的に資源を守っているから」こそ。野付漁協冷凍加工部 部長の齊藤哲也さんは「気候変動などで微減はありますが、今のところ激減はないですね。私たちも漁師さんも『禁漁だけは避けたい』という気持ちが強くと、それが抑止力になって、1シーズンにとる量よりも『これからもしまえば魚が続けられるように』を最優先に考えています」と話します。

しまえびと並び、野付湾の幸として有名なのが、大ぶりで肉厚なホタテ。こちらは人の手で「育てる」ことができますが、しまえびの場合、人ができるのは「守る」ことだけ。もちろん



状態を見るためにタモ網を入れると、この通り元気に飛び跳ねる

ん、理想は環境も資源も守っていき
たいところですが、とるのが仕事の
漁師さんにとっては大きなジレンマ
であり、売り上げが減れば現実に
生活への影響もあるのでは…。

「しまえび、ホタテ、秋サケ、ホッ
キ、あさりなどの漁がありますが、当
漁協では「組合員全員平等」を掲
げて安定した生活を支える仕組み
をとっています」（齊藤さん）。

漁の条件や状況によって大きな
差が生まれないよう、しまえびの漁
師さんはあさり漁も行うなど、漁協
が全体を見て偏らないように配慮。
互いに譲り合うことでの漁師さ
んも安心して漁を行うことができ、
一人ひとりの「とり過ぎない意識」へ
とつながっているのです。



特別に生で試食。これ以上ない身の透明感と
コリコリの歯ごたえに感激!



活えびには誰が、どこで、何回とったかデータが
添えられ、鮮度と合わせてセリ人がチェック



「北海道でしかとれない 『私たちのえび』への誇り」

現在、しまえび漁は20代の若手から80代のベテランまで、幅広い年齢の23隻が伝統を守っていますが「船に乗って3日でひとり立ちした」と話す部長長の西山さんをはじめ、漁にマニュアルはなく、失敗を重ねて経験を積むという昔気質で受け継がれています。打瀬舟は明治時代から100年以上も続く、全国的にも珍しい漁法。永続していくためには資源面に加え、漁の技術の後継者へつなげていくことも重要な課題です。

「しまえびは、日常で食べるには高級ですが、広い北海道のほんの限られた場所と季節にしかとれない貴重な味ですし、消費者の皆さんにおいしさを知ってほしい」と齊藤さん。P7でも触れた海外の養殖をめぐる



ゆでたてを氷水で一気に締めることで、旨みが凝縮されたしまえびに仕上がる

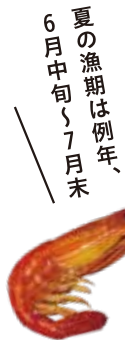


「尾岱沼の宝である北海しまえび、ぜひ味わってください」と野付漁協の齊藤さん

セリ落とした後、漁協の加工場ですぐボイル。100℃の塩水で約3分、鮮やかなオレンジ色に

る問題は、えび好きの日本人にとつて深く考えさせられる事柄です。地元でとれる天然のしまえびが口にできる幸せは、決して当たり前ではありません。道外出身の友人からかけられた言葉を、ふと思いつき出します。「わざわざ足を運んでも食べたい地元の幸が、北海道みたいに、普通にスーパーで買える土地って他にない。本当にうらやましい」と。

母なる北海道の海と自然に感謝！そして守り届ける人、食べる私たち道産子の「北海道プライド」が、この伝統を支えていきます。



夏の漁期は例年、
6月中旬〜7月末

生で食べる場合

上から
3番目あたりの
節をむくと
簡単!

3



頭・尾の1節を残し殻をむく。※食べ方により、殻をすべてむく場合もあり。



インスタで
動画をチェック



えびの解凍法

3%の塩水(海水と同程度)に30分ほどつける(えびの量や水温により調整を!)

えびから水分が流れにくい!



1



ひげを切り、ザルに入れ冷水を入れたボウルでさっと洗い水気を切る。

2



竹串を背の真ん中あたりに浅く刺し、背わたを引き出す(南蛮えびは取らなくてOK)。



えびの基本の下処理を教えてください!

旬の生えびから、お手軽な冷凍えびまで。「えび」をもっと楽しむために、中華の波川シェフに、ご家庭向けのえびレシピを教えてくださいました。

中華シェフの えびレシピ

プロの技、こっそり教わりました!

コープさっぽろデリカ部
中華アドバイザー

なみかわ としあき

波川 利昭さん



札幌グランドホテルにて29年間中華部門を担当。現在はコープさっぽろで、店舗や宅配ドック「自由時菜」のエビチリや麻婆豆腐などの中華惣菜や、夕食宅配サービスのお弁当などの商品開発に携わる。

1

鍋に油を入れ、水気を切ったえびの殻、長ねぎの青い部分、しょうがの皮を入れて、こがさないように弱火で加熱する。

2

えびの殻が黒くなる前に火をとめ、冷めるまでおく。

POINT

えびの香りとうまみが移った油は、炒め物やスープなどに入れても美味!

えび油に変身!

Lesson.2

殻を活用する方法はありますか?

1



殻の背にハサミで切り目を入れる。

2



包丁で背側を浅く切り、背わたを取る。

3

流水で軽く洗ってキッチンペーパーで水気を取る。



加熱する場合

1

殻つきは殻をとり、背わたをとる(生食用を参照)。

2



500gのえびに対し、大さじ2程度の片栗粉をまぶし、水を少し入れて軽くもむ。

3

流水で洗ってキッチンペーパーで水気を取る。

プロの技をプラス

③で洗ったあと、浸るくらいに水を入れ、重曹を大さじ2程度入れる。30分おいた後で流水で洗うと、えびのプリプリ感がさらにアップ!

むいて使う

殻ごと使う

酔っ払いえび

1

鍋に☆を入れて加熱し、しょうが、にんにくを入れる。沸騰したら火を止めて冷ます。※アルコールが苦手な方は、しっかり沸騰させてください。

■ 調理時間 約15分
(漬け時間を除く)

約187kcal、塩分3.7g/1人分

●材料(4人分)

殻付き刺身用えび(ぼたんえび・南蛮えび・赤えびなど)……………8尾(約520g)
しょうが(スライス)…1/2片
にんにく(皮をむき、包丁の腹でつぶす)……………1片

紹興酒

(なければ日本酒)

☆ ………………125ml
しょうゆ……………大さじ4
砂糖 ……小さじ1と1/2

2

えびの殻はすべてむかずに、P16の〈生食〉の下処理をする。手とひげをはさみでカットする。

3

①に②を漬け、冷蔵庫で一晩おく。



POINT

盛り付ける時に、頭を残して殻をむき、背わたを取って(南蛮えびは不要)おくと食べやすいです。むきえびの場合は漬け時間を短くしてください。





4

フライパンにごま油とサラダ油を入れ、強めに加熱して③にかける。

1

南蛮えびの殻をむく(下処理はP16の生食を参照)。

5



④に☆を入れ、①を入れてからませる。1/4に切ったミニトマト、小ねぎ、長ねぎも一緒に混ぜ合わせる。

2



レタスを大きめの丸になるよう包丁やはさみで切り、小ねぎは長さ5mm、長ねぎは縦半分にかつし斜め薄切りにする。※レタスの切り落とした部分はサラダなどに活用ください。

6

レタスの中に⑤を入れる。※新玉ねぎなどを輪切りにし、くちぬいたものの上にレタスを置くと安定します。

3

にんにく・しょうがをボウルに入れる。



南蛮えびの にんにく しょうが和え

■ 調理時間 約20分

約39kcal、塩分0.3g/1個分

●材料(6個分)

南蛮えび(甘えび)……60g
 レタス………6枚
 小ねぎ………4~5本
 ミニトマト………3個
 長ねぎ………1/4本
 しょうが(みじん切り)………1/2片
 にんにく(みじん切り) 1片
 ごま油………大さじ1/2
 サラダ油………大さじ1/2
 ☆ 塩………小さじ1/4
 ☆ 砂糖………小さじ1/4
 黒こしょう………適量



エビチリソース

■ 調理時間 約25分

約165kcal、塩分1.8g/1人分

●材料(4人分)

むきえび……………180g
 長ねぎまたは玉ねぎ(みじん切り)……………25g

〈下味〉

塩・こしょう……………各少々
 酒……………小さじ1
 片栗粉……………大さじ1
 油……………小さじ1

A にんにく(みじん切り)…1片
 しょうが(みじん切り)1/2片
 豆板醤……………小さじ1
 ※お好みで調整してください

B 酒……………小さじ1
 塩……………少々
 砂糖……………大さじ1

C ごま油……………大さじ1/2
 キャンーラ油……………大さじ1
 酢……………小さじ1/2

油(炒め用)……………小さじ1
 ケチャップ……………1/3カップ
 水……………100ml
 水溶性片栗粉(片栗粉小さじ2・水大さじ1)

5

水溶性片栗粉を入れて混ぜる。再び加熱しCを入れ、②のえびを入れて混ぜる。

3

フライパンに油小さじ1を入れて、A⇒長ねぎ(玉ねぎ)の順に入れて炒める。

1

むきえびに、下味用の塩・こしょう・酒を入れ、片栗粉を混ぜ合わせ、油を入れてなじませる。
 ※殻付きはP17の下処理参照

POINT

玉ねぎのほうが甘く仕上がるので、お子様がいらっしゃる家庭におすすめです。

4

③にケチャップ、水を入れる。さらにBを入れ沸騰させてから火を止める。

2

熱湯で①を8分ほどボイルする。その間にA・B・C・水溶性片栗粉の準備しておく。



4



えびを一度皿などの容器に取り出す。にんにく・しょうがを入れて炒め、鷹の爪と☆を入れて中火で沸騰させ、えびを戻す。

5

水溶き片栗粉を入れて混ぜ、ごま油を入れる。

POINT

調味料は先に合わせておくのとテンポよくできます。コープさっぽろ店舗には背割り済みの冷凍ブラックタイガーもあります。

1



殻付きえびの下処理をする(P17の加熱用の殻付きを参照)。脚ははさみで切り取り、開いた背の身の部分だけ片栗粉(分量外)をふる。

2

2mm幅の斜め切りにしたセロリと、種を取り、くし切りにしたピーマン・パプリカを2分ボイルする(電子レンジでもOK)。

3

フライパンに油(分量外)をひき、②と①のえび全体に火を通す。



えびの北京風甘辛炒め

調理時間 約30分

約160kcal、塩分1.9g/1人分

●材料(4人分)

殻付きえび(ブラックタイガーえびなど)……16本
セロリ……30g
ピーマン・パプリカ(ヘタ・種をのぞく)……計120g
しょうが(みじん切り)

……1/2片
にんにく(みじん切り) 1片
水溶き片栗粉(片栗粉:小さじ1/3、水:小さじ1)
鷹の爪(輪切り)……2本分

酒……大さじ4
しょうゆ……大さじ2
☆ 砂糖……大さじ2
酢……大さじ1と1/2
ごま油……大さじ2

449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 えびレシピ！

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6月15日(木)。

※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 玉ねぎレシピ

えびマヨ

●大樹町 コッコのママ様

材料(2人分) えび15尾(約150g)、A[塩小1/4、酒大1]片栗粉大1、油大3、B[マヨネーズ大2、ケチャップ大1/2、砂糖小1、牛乳小1、しょうゆ小1/2]、レモンお好みで

作り方 えびにAをふりかけて10分ほどおいたら片栗粉をつける。フライパンに油を熱しえびを揚げ焼きする。Bを合わせて混ぜ、えびを絡める。お好みでレモンをかけていただきます。



なんちゃってえびフライ

●小樽市 キッチン様

材料(2人分) 生えび6尾、マヨネーズ大1、パン粉適量
作り方 えびは下処理をし、マヨネーズ、パン粉の順につけてグリル弱で両面を焼く。焼き色がついたらできがり!

チーズえびせんべい

●札幌市 ゆきんこ様

材料(5枚分) ピザ用チーズ50g、桜えび10g
作り方 フライパンを温め、約スプーン1杯ずつのチーズを間隔をあけて5等分にする。チーズの上に桜えびをのせて中火で焼き色がつくまで焼く。熱いうちは柔らかいですが冷めるとバリバリになります。



えびの塩こうじ和え

●帯広市 アガにゃん様

材料(作りやすい分量) 刺身用えび(可食部分)50g、塩こうじ10g、大葉の千切りお好みで

作り方 えびは下処理をし、塩こうじで和えるだけ。冷蔵庫で30分以上おくともっとおいしくなります!お好みで大葉のをせていただきます。



えびカツ

●旭川市 きらりん様

材料(8個分) えび150g、はんぺん100g、A[マヨネーズ10g、酒10g、片栗粉15g、塩、こしょう少々]

パン粉、揚げ油適量

作り方 えびは包丁で粗くつぶし袋に入れてAを加え、手ではんぺんをつぶしながら全体を混ぜ合わせる。スプーンで落としてパン粉をつけ、火が通るまで揚げたら完成。

えびとアボカドのオープンサンド

●札幌市 ピノピノ様

材料(2人分) えび8尾、ゆで卵1個、玉ねぎ1/4個、アボカド1/2個、食パン2枚、A[塩小1/2、マヨネーズ小2、こしょう少々、レモン汁少々]

作り方 えびをゆでる。玉ねぎはみじん切り、ゆで卵とアボカドは食べやすい大きさに切る。Aを合わせてえび、ゆで卵、玉ねぎ、アボカドを加えて混ぜ合わせる。そのままサラダでも、パンにのせても美味。



えび殻スープ

●札幌市 yuka様

材料(できあがり約400ml) えびの頭、殻100g、A[水3カップ、酒大2]
作り方 鍋にえびの頭と殻を入れ、Aを加えて火にかける。沸騰したらアクをとり、ふたをして30分煮る。ザルでこして完成。えびの殻でおいしいラーメンスープや野菜スープ、雑炊に!

おうじ ぴっくり王子 と たまご つこみ王子

さく・え：W.けいすけ

びっくり王子と
つこみ王子。
つぎに ふたりが
まよいこんだのは
うみ。

ようこそ！

えびジエンヌの

ふるさとへ。

われわれ

えびジエンヌの

コシは

まがつている。

なぜか。



あまえび
亜麻江飛

4ページをみてね

とんだー！！

わ！ステキ！

おとしより
でもないのに
なんで コシが
まがつてるのさ。



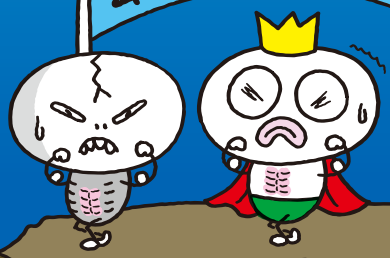


われわれは てきから にげるため
 おなかの きんにくを きたえているのせ。
 おなかを いっきに「く」のじに まげて
 その はんどろいで うしろに とぶ。
 レッツ ジャンプ なのさー！



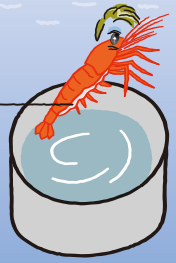
ムキムキ

ムキムキコンテスト

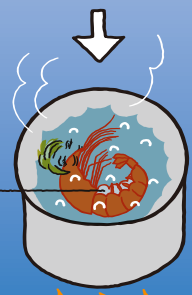


ゆうしゅうしよつみんは
 プリプリエビチリ
 ぞーす

えびに ひを とおすと
 まるく なるのは
 ねつで おなかの きんにくが
 ちぢむから なのせ。
 プリプリの しよつかんも
 この きんにくが あるから なのせ。



ふっきんのびてる



ふっきんちぢむ





6 マッシュルームをくわえていためる。



3 フライパンにバターをとかす。



1 玉ねぎはみじん切りにする。



7 お米をくわえていためる。



4 玉ねぎをいためる。

えびはこちらをつかいます!

ぶりっぶり食感
むきえび

店舗 全店

トドック なし



500mlの水にしお15gを
とがした水に10分ほどつ
けてかいてうしてください!



5 玉ねぎはとうめいになるまでいためる。



2 マッシュルームは5mm
くらいのあつさにスライ
スする。



Today's Menu

フライパンでつくる えびピラフ

【ざいりょう・4人分】361kcal/1人分
 お米……………2こづ分
 むきえび(れいとう)……………180g
 玉ねぎ……………1/2こ
 マッシュルーム……………2こ
 バター……………20g
 水……………350ml
 白ワイン……………50ml
 しお……………小さじ1
 ローリエ……………1まい
 くらこしょう……………てきりょう

え! お米をいためる!?



お米にしっかりと
バターをからめると
パラリとしあがり
ますよ。



しっかりいためると、
玉ねぎがあまくなるんです!



Nota note

パラリとしたピラフに仕上げするには「お米は洗わない」「しっかり炒めて油を吸わせる」ことが大事!



14 ふたととってくろこしょうをふり、全体をまぜてかんせい!



11 ふっとうしたら、しおを入れてかるくまぜ、ローリエを入れる。



8 お米がとうめいになるまでいためる。



12 ふたをして、10分弱火(よわび)でたく。



9 むきえびをくわえていためる。



13 火をとめ、そのまま10分むらす。



10 えびのいろがかわったら、白ワインと水をくわえる。



こどもレストラン
支配人
エリック 能戸

CO-OP
南高梅のうめネード
17g×8袋

和歌山県産の南高梅をピューレのまま使用する製法で、南高梅の特徴であるフルーティーな甘い香りや風味をより感じられるように仕上げています。

店舗 全店
トドック なし



うめピューレ
& うめ果汁
使用
和歌山
県産



南高梅の うめネード

夏にぴったりの
店舗限定品!

手づくりの梅シロップはちょっとハードルが…。
そんな方に朗報です!

コープさっぽろには、和歌山県産南高梅のピューレと果汁を使った手軽な粉末飲料があるんです。

アレンジいろいろ!

1袋を少量(50ml)の水で溶かしたら、梅シロップに。

- 炭酸で割って梅ソーダに。
- アイスやヨーグルトにかけて、梅香るデザートに。

1袋とゼラチン0.4gにお湯110mlを混ぜて
冷蔵庫で2時間冷やせば、ひんやり梅ゼリーにも。

/ 甘酒(缶や粉末)の棚にあります

シリーズ品も
あります!

CO-OP ゆずはっさくネード 17g×10袋

原材料は砂糖(国産てん菜使用、国内製造)、ゆず、はっさく、ビタミンC、香料。高知県産のゆずと広島県産のはっさくを果皮も含めてまるごと粉碎したものを使用。

店舗 全店
トドック なし



梅ジュースが
手軽に味わえる



これはおいしい! 冷水110ml注ぐだけで簡単!
梅のほどよい酸味とほんのりとした甘みが絶妙で
1杯じゃ足りず、2杯目も飲んじゃいました。
すっきりとした味わいで、冬はホットも良さそう。

CO・OP

瀬戸内地方の
レモン果汁100%
(ストレート果汁)

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.17

●注文番号 21578



ラッシー作りに使用！スツキリした甘さになりました(きむら)

CO・OP 米油を
使ったマヨネーズ

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.17

●注文番号 21912



今話題のこめ油使用。さっぱりした味わいで食べやすい！(いけ)

CO・OP
国産原料使用
こめ油

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.17

●注文番号 21757



揚作物にはやっぱりこめ油！カリッとおいしい！(はせがわ)

道産小麦100%
きたほなみを使った
薄力粉

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.17

●注文番号 23535



北海道産小麦なので安心！フライの衣によく使えます(ほかた)

CO・OP
きざんだピクルス
170g

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.17

●注文番号 21976



刻んでくれているなんて便利！フライのタルタルにはかかせない！(のど)

コープトレーディング
ブラックペッパー・
ヒマラヤピンクソルト

店舗 一部なし トドック なし

お手頃価格、ミルも始めから使いやすいです(あべ)



原料小麦
道産100%パン粉

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.17

●注文番号 23509



中目で使いやすく、香しさが味わえます(たむら)



これがわたしのお気に入り!

えびフライ&
タルタルソース 編

今月はコープでしか買えない商品で、えびフライ&タルタルソースを作る「特別編」です!!



編集室おすすめはこれ!!!



教える人

家庭料理研究家
こぐれ あいごさん



まっすぐ！カリッと！
揚げるコツ伝授します！

えびフライ

材料(2人分)

ブラックタイガーえび(冷凍)大…6尾(150g)
塩・こしょう……………各少々
★小麦粉……………大さじ4
牛乳……………大さじ4
小麦粉・パン粉、こめ油……………各適量

- 6 えびに、薄く小麦粉→下衣→パン粉を順につける。
- 7 170～180℃の油で1分半～2分、きつね色に揚げる。

1～4の下ごしらえが不要！



CO・OP
下ごしらえ済みブラックタイガー

店舗 しろいし中央店 トドック 週 6月1・4週

- 4 腹側に3、4本斜めに切れ目を入れ、両端から引っ張りプチッと音がするまで伸ばす。塩・こしょうする。



まっすぐ揚げる！

- 5 ★を合わせて下衣を作る。



パン粉が厚く
しっかりつく！

- 1 えびは下処理をする。(P16参照)



- 2 剣先をとる。



油ハネ防止

- 3 尾の先を切り落とし、包丁の先で水分をしごき出す。



油ハネ防止

いそがしい時も食べたい!!

揚げるだけで!

サクッとプリプリえびフライ(店舗)

ご馳走えびフライ(トドック)

店舗 一部なし トドック 週 6月2・5週



レンジで!

レンジでサクッと
ひとつち天然
えびフライ

店舗 なし

トドック 週 6月1・4週



即いただきます!

天然えびフライ

店舗 一部なし (お惣菜)

トドック なし



タルタルソース

材料(2人分)

玉ねぎ……………30g
ゆで卵……………2個
パセリ(乾燥でも可)…適量
きざんだピクルス……………50g
マヨネーズ……………大さじ3
☆ 塩・こしょう……………各少々
レモン果汁……………小さじ1/2
てんさい糖……………小さじ1

- 1 玉ねぎはみじん切りにし水にさらす。ザルに上げペーパータオルに包み、よく水気をしぼる。
- 2 ゆで卵は粗く刻み、パセリはみじん切りにする。



- 3 ボウルに1、2、きざんだピクルス、☆を混ぜ合わせる。



教える人

コープさっぽろデリカ部

にいやま ゆうな

新山 佑奈さん

鶏肉のリテー、魚のムニエル、サラダのトッピング、マートrostにも!



マイボトル、ココがいい!

エコになる!

ペットボトルのごみが減ってエコ。ペットボトルはリサイクルもできますが、原料・リサイクル・廃棄までに原油が使われています。



保冷・保温ができる!

ステンレスのマイボトルなら冷たいものは冷たいまま、温かいものは温かいまま、いつでも飲みごろの温度で飲むことができます。



家計にやさしい!

毎日150円のペットボトルを買ったら年間54,750円!マイボトルにティーバッグのお茶なら年間約4,000円。約5万円もの節約に!

※ティーバッグ1個
10円で算出。



どこでも好きなときに飲める!

自分の好きな飲み物を持参して、飲みたいときにすぐ飲めるのが◎。中身がなくなっても給水機があったら給水ができます。



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 2

マイボトルのススメ

繰り返し使えるマイボトルは、リットがたくさん!ゴミを出さない、家計にも優しい、そしていつものまにか社会貢献になっていく。自分たちがまずできることから始めてみませんか?

広報部 たむたむ

職場にはいつもマイボトルに水を入れて持っていきます。その日の気分で中身をお茶にしたりして楽しんでいます。



コープさっぽろは 全店にマイボトル給水機 があります!



使い方

- ② ボトルを選択します(マイボトルは350mlまたは500mlを選択)。



- ③ 経路洗浄が終わったら、ドアを開けてボトルをセットします。



※直径6.5cm以上のマイボトルは使用できません。

- ④ 給水が終わったらボトルを取り出してください。



- ① 組合員証をカードリーダーに通します。



または、
ちよこっとアプリの「純水機専用バーコード」
を読ませてもOK!



気になる!?
みんなのマイボトルの中身

マイボトルによく入れている飲み物はなんですか?

※ちよこっとWEBアンケート
回答数292人(複数回答)



ティーバッグの麦茶	20.2%
ティーバッグの緑茶	10.7%
水道水	10.1%
ドリップコーヒー	9.8%
ティーバッグのほうじ茶	7.3%
ペットボトルのミネラルウォーター	6.7%
浄水器の水	6.5%
市販のスポーツドリンクやジュース	4.8%
その他	18.3%

- 紅茶・ペットボトルのお茶
- ■ 茶葉から入れたお茶
- ルイボ스티ーなどノンカフェインのお茶
- 黒豆茶 など

予想以上にバラエティに富んでいて、「その他」の回答がたくさんでした!



おいしい!

定番飲み物で、マイボトルを楽しむ!

おすすめの
コープ商品です!



CO・OP
宇治抹茶入り水出し緑茶
3g・52袋



お好みの濃さで
ティーバッグを
取り出してくださいね



本体368円(税込397円)

店舗 全店

トドック

保 いつでもトドック Vol.17

●注文番号 24492

マイボトルにティーバッグ1袋と水を入れるだけで、さっぱりのごし爽やかな水出し緑茶ができます。しっかり抹茶も出ているので、飲むときは容器を振っていただくとともにおいしく飲めますよ。コスパも◎。

味わい濃厚深煎り焙煎
リッチブレンド
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.17

●注文番号 25240

コーヒーも自分で入れれば濃さや甘さも自由自在。リッチブレンドはブラジル産とベトナム産の2種類の豆をブレンド。深めの焙煎で、芳醇で酸味が少なく、コクと苦味のある味わいが楽しめます。

ほのかに甘く旨味まろやか
有機原料使用ルイボスティ
34袋



ずっと
入れてても
淡くならない!



本体398円(税込430円)

店舗 全店

トドック

保 いつでもトドック Vol.17

●注文番号 25646

有機ルイボステ茶葉の中でもまろやかで、ほのかな甘みのあるプレミアムグレード品を使用。ノンカフェインでお子さまにも安心です。ティーバッグに紐がないのでマイボトルにそのままポンと入れられて◎。



ステンレス製のマイボトルに
入れてはいけない飲み物

- × 酸を含む飲みもの(果汁や酢など)
 - × 塩分を含む飲みもの(スープやみそ汁など)
 - × 牛乳や乳飲料(カフェオレやミルクティーなど)
 - △ 炭酸飲料
- マイボトルを腐食する恐れがあります
中身の腐敗や変質の原因になります
炭酸ガスで中身が噴き出す恐れがあります



最近は炭酸飲料対応の
マイボトルもありますね~

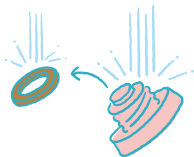
意外と汚れてるかも？ きちんとお手入れしよう！

使い終わったマイボトルはなるべく早く洗いましょう！
放置すると雑菌が繁殖してしまいます。

お手入れのポイント

パッキンは取り外して洗おう

水筒を洗うときに隙間に汚れや洗剤が残る可能性があるため、面倒でもパッキンを取り外して洗うのがおすすめです。



しつこい汚れは “酸素系漂白剤”で漂白しよう

酸素系漂白剤をぬるま湯に溶かし、30分ほどつけ置きしましょう。その後は流水でよくすすぎ、しっかりと乾燥させましょう。



コープさっぽろでは
マイボトルの推進と海の清掃活動
「Hokkaido 海のクリーンアップ大作戦！」を
行っています。

昨年の様子→



次のページで
参加者大募集！

かわいい！

デザインで、気分もあがる！



クリアボトル
ハッカ 500ml

本体298円(税込328円)

店舗 一部なし

トドック コンシェルジュ

●注文番号 32946



ステンレスボトル
ホタテ 500ml

本体690円(税込759円)

店舗 一部なし

トドック コンシェルジュ

●注文番号 33083



ステンレスボトル
ホタテ 350ml

本体600円(税込660円)

店舗 一部なし

トドック コンシェルジュ

●注文番号 33082



コープさっぽろ
オリジナルです！

※価格は4月現在のものです。今後変更になる場合があります。※数に限りがあります。



NEW

新デザインボトル
7月中旬発売予定！



開催日時

6月17日(土)・21日(水)

10:00~11:00

開催場所 全道46カ所(予定)

参加費 無料 お申込み締切 6月5日(月)

参加者に**限定トドックエコ軍手プレゼント!**

※イラストはイメージです。※エコ素材使用のため色は異なります。



▶ 詳細・お申込みはこちらから [マイボトルエコアクション](#) 検索

※定員になり次第締切。※新型コロナウイルスの感染及び拡散防止のため、延期または中止になる可能性がございます。※清掃活動中のケガにつきましては、コープの行事保険の対象となります。会場の行き帰りの自家用車等の交通事故につきましては、保険の対象には含まれません。

気軽に参加できるエコ活動!



2022年6月15日・18日には**全道51カ所**で**8,372人**にご参加いただき、海岸清掃を行いました。**回収ゴミ袋は6,706袋!**北海道の海をキレイにするために、ご友人と一緒に、ご家族・お子さま連れで気軽に参加してみませんか?



vol.3

Hokkaido 海のクリーンアップ大作戦! 参加者大募集!

できることから、はじめよう。



主催 北海道SDGs推進プラットフォーム

株式会社アレフ、花王グループカスタマーマーケティング株式会社、キュービー株式会社、札幌市、サッポロビール株式会社、サントリーフーズ株式会社、下川町、凸版印刷株式会社、株式会社ニトリパブリック、ホクレン農業協同組合連合会、北海道、北海道漁業協同組合連合会、株式会社北海道新聞社、北海道放送株式会社、北海道労働金庫、環境省北海道環境パートナーシップオフィス、生活協同組合コープさっぽろ

畑でレストラン

Hokkaido HATAKE Restaurant

無印良品

自然や素材の声を聴き、「食」を通して本来の循環や営みを思い出させてくれるサステナブルな世界。

「未来につながる農と食」に正面から取り組む「佐々木ファーム」、思いをともにするスペシャルシェフ、「感じよい暮らしと社会」の実現を目指す無印良品を展開する「良品計画」がそんな唯一無二な時間を皆さまに提供します。

〈開催日〉8月6日(日) 〈抽選申込み〉5/21(日)～6/12(月)



●詳細・お申込みはHPから

畑でレストラン 検索

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

●お問合せ／コープトラベル TEL 011・851・7411 (月～金10:00～18:00)

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が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、中止の可能性がありますので、予めご了承ください。



今回の畑でレストランは無印良品スペシャルとして、サステナブルなレストランを開店します。

会場

第11回コープさっぽろ農業賞 特別賞

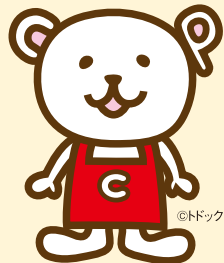
佐々木ファーム(洞爺湖畔)

佐々木ファームの野菜たちは化学的な肥料・農薬に頼らない循環型農法により育ち、生命力にあふれ、シェフを中心に多くのファンをとりこに。



Special

トドック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いたします！



©トドック

トドックを120%楽しむための 知っトク情報!

アプリで登録・変更もすぐできる **定期便** を使いこなそう!

いつも買う商品が自分の好きなサイクルで定期的に届く便利な「定期便」!
登録や変更もアプリでとっても簡単にできるんです!

私は食パンを
毎週注文
してます!

3ステップで
超簡単♪

トドックアプリで定期便を「登録」する方法

1 カテゴリから
「定期便」を
選択。



2 注文したい
商品を選んで



3 配送頻度と数量を
選ぶだけ!



変更もアプリで簡単!

次回のお届けを停止したいとき

①「マイページ」⇒
「定期便設定」を選択。



②旅行で留守にする週など、
お届けを停止したいときは
「次回配送しない」を
タップするだけで、次回分だけ
お届けをストップできる!



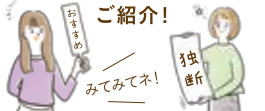
トドックアプリ・サイト

今月の
Cho-co-tto ページ

Topics /

Cho-co-tto

掲載レシピのほか
編集室が独断と偏見で選ぶ
「おすすめ商品」も
ご紹介!



抽選で1名様に当たる
WEB限定プレゼントも!?



気になった方は
こちらから!

このバナーが目印 /



おうちでスープカレーといえばコレ!
焦がしバジルの香りがたまらない!

ベル食品
スープカレーの作り方
中辛 180g



店舗 全店

トドック 週 6月1週

保 いつでもトドック Vol.17

●注文番号 23262

白湯スープのマイルドな味わい。

ベル食品
スープカレーの作り方
マイルド 180g



店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.17

●注文番号 23261

JAふらの 大きめ野菜と骨付きチキンの富良野スープカレー260g

店舗 なし トドック 保 いつでもトドック Vol.17 ●注文番号 24305



江崎グリコ プレミアム熟カレー中辛 160g

店舗 全店 トドック 保 いつでもトドック Vol.17 ●注文番号 25339

カレールー



スープカレー

すぐに食べたくなった方は
店舗へGO!

辛さの中に旨みがあるおいしさ!

ベル食品
スープカレーの作り方
辛口 180g

NEW



店舗 一部なし

トドック 週 6月5週

保 いつでもトドック Vol.17

●注文番号 24289

レトルト



コープさっぽろ
北見産玉葱と人参の甘みに
すじ肉のココビーフ
カレー 160g

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.17

●注文番号 25054

無印良品 ビーフカレー
160g(1人前)×4袋

店舗 なし

トドック 保 無印良品

保存版カタログ Vol.5

●注文番号 14465



アレルギー対応

ハウス食品
特定原材料7品目不使用
パーモントカレー中辛
108g(36g・3袋入)

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.17 ●注文番号 24078



大人から子どもまで家族みんなが楽しめるカレー!
レトルト、スープカレー、カレールー、アレルギー対応までご紹介します!

トドックで
いつでも買える
絶対カレー!

いつもの料理が、

これ一本で本格割烹の味に。

かつお節の香りがよく、だしが利いて、きれいに仕上がる。



薄色仕立てで
上品な味わい。
やや薄味かなと思ったら、
梅干しを入れて
一緒に食べるととっても
おいしいですよ!

編集スタッフ いけ

さっぱり系の休日ランチ! えびときゅうりの白だしそうめん

■ 調理時間 約10分

【材料(2人分)】

そうめん……………200g A「割烹白だし……50ml
冷凍えび8尾(約100g) 水……………350ml
きゅうり……………1本

【作り方】

- ①きゅうりはピーラーでリボン状に薄く切る(ピーラーがなければ食べやすい大きさに千切りなど)。
- ②鍋に湯を沸かし、えびをゆでる。ゆで上がったらえびを取り出し、同じ湯でそうめんをゆでる。
- ③②のそうめんを冷水にとって水気をきり、器に盛る。混ぜたAを注ぎ、きゅうりとえびをのせる。

ちょっと公式インスタ
フォロー&プレゼントキャンペーン
抽選でヤマキの商品3点詰合せ
セットを5名様に!

応募は5/22開始! 詳細は投稿を見てね。

フォローは
こちらから!

ヤマキ
割烹白だし 500ml

店舗 全店

トドック 週 6月3週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.17 ●注文番号 21630





【作り方】

- ① 豚ばら肉は3~4cmの長さに切る。キャベツは芯を取り、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れ熱し、キャベツの硬い部分から炒める。葉の柔らかい部分も加え、全体に油が回ったら豚ばら肉も入れて炒め合わせる。
- ③ 豚ばら肉に火が通ったらヤマサ ばばっとちゃんと これ!うま!!つゆを回しかけ、さっと炒める。器に盛ってお好みで黒こしょうをふる。

豚とキャベツで
だいたいうま炒め

■ 調理時間 約10分

【材料(2~3人分)】

豚ばら肉……………300g
 キャベツ 1/2玉(約500g)
 ヤマサ ばばっとちゃんと
 これ!うま!!つゆ……………大さじ4
 サラダ油……………大さじ1
 黒こしょう……………適量

ヤマサ

ばばっとちゃんと
 これ!うま!!
 つゆ 500ml



店舗 一部なし

トドック 週 6月5週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.17

●注文番号 500ml 26053

1000ml 22991

「これ使ったときや、だいたいうまい!」
 この言葉、本当でした!
 料理初心者でも、ばばっと簡単でちゃんとおいしい。



味薄めかな?と思いましたが、
 キャベツの甘みが感じられる、
 ちょうどいい味でした!
 簡単でおいしいのでリピート決定!

編集スタッフ なかた

細めパスタでも味わいしつかり 簡単！本格イタリアン

最近レストランでも注目されている、
細めの1・4ミリパスタをご紹介します。

トマトソースも冷やしておく◎ えびとトマトの冷製パスタ

■ 調理時間 約15分

[材料(2人分)]

バリラ スパゲッティ
No.3(1.4mm) 160g
バリラ バジルのトマト
ソース(通常のトマト
ソースでも可)・・・80g
トマト・・・・・・・・・・1個

★ おろしにんにく・・・少々
ブラックペッパー・・・少々
オリーブオイル・・・適量
粉チーズ・・・大さじ1/2
冷凍えび・・・・・・・・・・8尾
生ハム・・・・・・・・・・6枚
塩、こしょう、バジルの葉
・・・・・・・・・・お好みで適量

[作り方]

- ①冷凍えびは解凍しておく(P16参照)。トマトはひと口大に切り、大きめのボウルに入れ、★を混ぜ合わせて冷やし、生ハムは食べやすい大きさにする。
- ②スパゲッティを表示時間より2分長くゆでる。ゆで上がる2分前にえびも入れ、ゆで上がった湯をきり、水で洗い、最後に氷水で冷たくしてざるにあげ、水気をよくきる。
- ③①のボウルに、トマトソース、生ハム、パスタ、えびを加えて混ぜ、味をみて塩・こしょうでととのえる。器に盛り、お好みでバジルをあしらう。



バリラ
スパゲッティ No.3(1.4mm) 500g

店舗 なし トドック 週 6月4週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.17 ●注文番号 500g 22830 1kg 22831

これからの季節、
冷製パスタが
おいしいから、
細めパスタが大活躍!





昭和時代から語り継がれる伝説のアレンジ

オロナミンセーキ

[作り方]

グラスに卵黄(1個)を溶き、オロナミンC(1本)を注ぎ、混ぜて、完成。



アレンジは
ほかにたくさん!

オロナミンC ドリンク
120ml

店舗 全店

トドック

上期最安値

週 6月1週(裏表紙) ※25本入ケース

保 のみものトドック Vol.33

●注文番号 バラ 89427 10本入 85654 25本入ケース 89428



\\ ちょこっと豆知識 /

オロナミンC
ドリンクとは?

体に必要な5大栄養素のひとつ、ビタミン群(ビタミンC、B₂、B₆など)が含まれており、ドリンクの黄色はビタミンB₂本来の色です。

商品名は
こう付けられた

昭和40年に誕生した「オロナミンC」。当時、大塚製薬の大ヒット商品「オロナイン軟膏」の「オロナ」と、豊富に含まれている「ビタミンC」の「ミンC」を取って「オロナミンC」と名づけられたんだそう。

炭酸がマイルドになって
ミルクィな味わい。
卵黄と混ぜるとふわっとかさが増すので
大きめのグラスが◎。
たまご感が気になる人は
牛乳や砂糖をちょい足して。

NICE! ♪



編集スタッフ
あべ

50年以上も変わらない
ロングセラー商品ここにあり!

昭和・平成・令和と3つの時代を駆け抜けて、
元氣ハツラツ!でおなじみの「オロナミンC」。
商品名の秘密や懐かしのアレンジをご紹介します。

免疫で 日本初[※]

※免疫の機能性表示食品として
届出された日本初の
機能性関与成分



体の内側から、 家族を元気に。

プラズマ乳酸菌の働きで、
手軽においしく免疫ケアを続けられる
ヨーグルトテイスト飲料ができました！

おいしい免疫ケア

店舗 一部なし

トドック 週 6月2週 (6本入が裏表紙)

機能性表示食品

〈届出表示〉本品には、プラズマ乳酸菌 (*L. lactis strain Plasma*) が含まれます。プラズマ乳酸菌はpDC(プラズマサイトイド樹状細胞)に働きかけ、健康な人の免疫機能の維持に役立つことが報告されています。●本品は特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●本品は疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

サラッとして飲みやすい。サッパリして
いるので、お風呂上がりに飲みたいで
す。主人からも飲みやすい
味と好評でした。

さらまさん



まろやかな味わい。どこかで飲んだこと
があるような懐かしい味。今週は休めない
ぞ!と気合いを入れたい日の朝
に飲みたいと思いました。

あおさん



甘ったるい味は苦手なのですがこの商
品はスッキリするので飲みやすかった
です。

たいちゃんママさん



癖がなく、サッパリとした風味でとても飲
みやすかったです。おいしく飲んで、免疫
ケアに役立つのは一石二鳥!続け
られると思いました。

サツさん



飲んだ感想は?

まろやかな甘みがありながらも、さっ
ぱりとしていて飲みやすかったです。
家族も「おいしい」と言っ
ていました。

ITOKIさん



飲むヨーグルトよ
りあっさりしてい
て飲みやすかつた
です。毎日継続し
て飲みたいと思
いました。

まつおとさん



さっぱりしていておいしかった
のでお風呂上がりや朝起きて。
スープカレーマンさん



なにか大切な予定がある時に
備えて。

417さん



どんな時に
飲みたい?



飲んでいただきました!

トドックステーション札幌中央で

トドックステーションって?

地域の方々が気軽に集える交流施設。2023年現在全道26カ所
にある親子のためのコミュニケーションスペースです。



くわしくは
こちら

コロナ禍であまり外食もできなかったのでおいしく、楽しいひとときでした!おにぎりも、なかなか家庭では味わえない食べ方でおいしかったです。

組合員Aさん



ほかにもこだわりの食材を使ったさまざまなお料理を堪能



美しい赤身の美瑛の和牛

トドックでお米を買って応募して良かった!これからもトドックで買います!最後にいただいた黒千石茶もやさしい味わいでおいしかったです。

組合員Bさん



ふきのとうの香り漂う
ウェルカムドリンク

新鮮な素材、できたて感、
その醍醐味をぜひ味わってもらえたら…と
思いを語る佐藤シェフ



たくさんのご応募ありがとうございます!

まい う米レージ キャンペーン第2弾 スペシャルランチ特別ご招待

レポート

対象のお米を購入して応募する、う米レージキャンペーン第2弾。「佐藤シェフのオリジナルおにぎり付きスペシャルランチコース」に70名ほどの応募があり、うち3組6名様のご招待しました!

シェフ 佐藤 大典ひろのりさん

札幌、フランスで研鑽を積んで、2013年フランス料理店méli méloをオープン。2015年にはパリの三ツ星レストラン「アストランス」に研修に行き、翌年、札幌に戻り新しい形のレストランを発信。2017年に『ミシュランガイド北海道』にて一ツ星を獲得。



特別
コラボ
企画

今回ご協力いただいた佐藤シェフ監修のオリジナルおにぎりがデリカコーナーで発売されるかも! 詳細は決まり次第、追ってお知らせいたします。今後もちよこつとを要チェック!

厳しい基準を満たした
こだわりのお米

東川米の魅力

東川町は大雪山旭岳の麓で豊富な伏流水が湧き出る米どころ。その東川町産ななつぼしは、全生産者が厳しい「水稻栽培基準」「東川米GAP(農業生産工程管理)」「食味分析検査」など産地独自の統一された10項目(信頼の証10か条)を遵守し、全ての要件を満たした地域団体商品「東川米[®]」のみを使用。ほどよい甘みと粘り、粒形が崩れにくく、ツヤも良いのが特徴です。



旨味のある甘さと粘り
東川町産のななつぼし
5kg

店舗 一部なし(エーゼス入り)

トドック

保 いつでもトドック Vol.17

●注文番号 23543



炭火で直火焼き、いい香り!



この日のためのシェフオリジナルおにぎり。

のり、ほたて、大葉の香りもよく、
おいしいと大好評!

お料理もさることながら、左利きの自分への気遣いやおもてなしまですばしかった。こんな素敵な時間は初めて!

組合員Cさん



ご協力いただいたお店はこちら!

méli mélo (メリメロ)

- 住所 札幌市中央区南3条西3丁目11 メッセビル2F
- TEL 011-223-5075
- 営業時間 ランチ/12:00~14:00、ディナー18:00~24:00
- 定休日 毎週月曜



知るか
知らないかで大違い!

「わからない」をなくす お金の学校



くらしに役立つお金の知識や情報が基礎からわかる講座です。詳しくは下記QRコードよりご覧ください。

●開催日程・講座内容

7/1 (土)	9:30~ 10:30	①家計を見直しお金を貯める 正しいお金の整え方
	10:45~ 11:45	②便利ツールで家計をチェック ライフイベント表とキャッシュフロー表の作り方
7/8 (土)	9:30~ 10:30	③初めての投資信託
	10:45~ 11:45	④やらないと損!上手に節税

※上記4講座を含む全8講座からお選びいただけます。

会場 札幌市民交流プラザ(中央区北1西1)
受講料 1講座500円
申込み方法 ①QRコード②ハガキ 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
 コープさっぽろ共済推進室 お金の学校係 講座番号・お名前・〒住所・電話番号を必ずご記入ください。
応募締切 6月22日(木)定員になり次第締切

他の講座はこちらから!



お問合せ

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

文化鑑賞会
第81回例会のお知らせ

山崎育三郎 Premium Symphonic Concert Tour2023



今回の文化鑑賞会の公演は、多方面での活躍が目覚ましい山崎育三郎さんと管弦楽 札幌交響楽団 La seduzione del PRINCIPE(王子の誘い)の共演です。

日程 2023年7月15日(土)
 開場16:00/開演17:00
会場 札幌文化芸術劇場hitaru
 (中央区北1西1)
会費 文化鑑賞会へのご加入で年間約3回、生の舞台をご鑑賞いただけます。
 会費は、毎月お一人様1,980円(税込)の積立です。入会月によって初回の会費金額が異なります。詳しくは、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



お問合せ

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

文化教室
受講生作品展示

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い方々が在籍しています。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 ワークショップも開催予定。ワークショップ・展示参加講座等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



お問合せ

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)

「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

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

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

ECO 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

エヌエイシー株式会社

〒1103-0023 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

北海道をつないで
大きなサイクルに

コープさっぽろ公式サイト
COOPCYCL(コープサイクル)

コープさっぽろ公式サイト「COOPCYCL(コープサイクル)」はコープさっぽろが取り組むSDGsや社会貢献活動を紹介するサイトです。「資源ゴミはどうやって生まれ変わるの?」「カーボンフットプリント」ってなんですか?」など素朴な疑問をわかりやすく楽しく紹介しています。



詳細はこちら



社会貢献の取り組みは
動画でも毎月紹介しています。



お問合せ

コープさっぽろ広報部
TEL 050-1741-5516
月～金 10:00～17:00(祝日除く)

ご協力
ありがとうございました

愛と協同の募金
645,496円を
送金



2020年度、店舗に設置されている「愛と協同の募金」に寄せられた金額は645,496円となりました。全額、公益財団法人コープさっぽろ社会福祉基金に送金いたしました。いただいた寄付金は、一人親家庭の高校生や障がいを持つ高等支援学校生に対する返済不要の奨学金などの事業に使われます。コープさっぽろ社会福祉基金では、今後とも、育英奨学金事業、地域福祉や助け合い活動への助成事業、社会福祉に関する調査、研究、啓発事業などを通じて、北海道における地域と社会の福祉の向上を目指してまいります。皆様の温かいご支援に感謝いたします。



コープのお店で料理を習おう!

コープさっぽろ文化教室キッチンスタジオ 全道4拠点で料理教室を開講中!

ルシー(札幌市白石区)・ソシア(札幌市南区)・ベルデ(帯広)・いしかわ(函館)にはキッチンスタジオがあり、子ども向けの食育講座や大人向けのシェフプロレッシン、パン教室、親子料理講座などさまざまな料理教室を開講中です!キッチン講座受講でポイントが貯まり、また使うこともできます(一部講座・イベントを除く)。



＼ キッチン講座一例 /



子ども食育講座



パン講座
(ストロベリーシュクレ)



スイーツ講座
(シェフプロレッシン)

講座の詳細や
お問合せはWEBからどうぞ



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。

宅配トドック

ト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



宅配トドック加入



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

トドック電力

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



第3期 /
エリア
ちょこっとさん
誕生!!

4月号で募集した読者モニター「エリアちょこっとさん」。総数33名の方々にご応募いただきました。今回は応募された全員に「エリアちょこっとさん」になっていただき、今後ご参加可能な企画に登場していただきます!第2期から継続してくださる方や初の男性「エリアちょこっとさん」が誕生しました。皆さん、これからよろしく願っています!

札幌市
にわりくさん

コープさっぽろを愛してやまない者です。辛口の意見をズバリ本音で書きます。付度はなし。



室蘭市
T.Nさん

ちょこっとを毎回楽しみにしています。料理が趣味でレシピを参考によく作っています。



第2期から継続



札幌市 田村 容子さん
10周年を迎えパワーアップしていくちょこっとを楽しみにしています。お得な情報や簡単アレンジを紹介したいです。



札幌市 ふらべるさん
近年お惣菜のラインアップが変わったのでPBとの組み合わせなどを考えながら楽しみたいです。



北斗市 ユリエさん
他の方とお話したり、じっくり冊子を読む機会が増えるので楽しみです。貴重な体験ができるのでうれしいです。

第2弾 /
医療法人とコラボした
トヨヒコスイーツ・
スムージー

柏葉脳神経外科病院
コラボスムージー

「あんバナナ」

薄いとろみ



こだわったのは

高エネルギー

栄養バランス

おいしさ

おしゃれ

「こしあん」と「おかゆ」を使用。忙しくて食事をとれない時の栄養補給はもちろん、栄養不足に陥りがちなシニア層の「栄養補給食品」としてもおすすめのスムージーです。



価格 380円
(税込 410円)

店舗 トヨヒコ展開店
(新道、いしかわ、きたみ春光を除く)
※取り扱わない日あり

トドック なし



あんこ好きにはたまらない!
名前の通りバナナとあんの味が
しっかり感じられます!



「おしゃれかわいい」がコンセプトのコープさっぽろのプライベートブランド商品、トヨヒコスイーツの詳細や取り扱い店舗はこちらでチェック!

「安心なくらし」のご提案

告知に関する質問事項が変わり加入しやすく!!

団体長期障害所得補償保険

ご契約年齢満18歳~満64歳の方が新規加入の対象です。(継続も64歳までとなります。)

新しくなりました

病気やケガで働けなくなった時に収入をカバー

コープさっぽろの

所得ほししょう保険

コープオリジナルの
団体保険です。

団体契約で

15% 割引

介護医療保険料控除対象団体長期障害所得補償保険

精神疾患カバー!

告知かんたん!

補償開始が早い!

休職の主な原因(傷病)

がん
(悪性新生物)

精神疾患
(うつ病)

脳血管疾患
(脳梗塞など)

脊椎・椎間板障害
(椎間板ヘルニアなど)

ケガ(骨折・アキレス腱断裂など)

※2019/1/1~2021/12/31「コープさっぽろ所得ほししょう保険」
保険金支払実績より。

働きざかりのお父さん・お母さん
1人ぐらしの新社会人、親御さんが独立したお子様に!

病気やケガで働けなくなったときに
3年間にわたって収入をカバー

コープさっぽろの所得ほししょうはここがポイント

- 3年間にわたって所得をサポート。
- うつ病などの精神障害による休職もカバー。
(2年間)
- 働けなくなってから30日を
経過した時点でお支払い。
- 医師の診査は不要。
※告知の内容によっては、ご加入いただけない
場合もあります。
- 一部復職しても継続補償。
- 24時間、天災もカバー。



40~44歳
月額保険料(例)

月額10万円を受け取れるコースの場合

男性 **1,299円** 女性 **1,462円**

●保険料は保険始期日(中途加入日)時点の満年齢によります。●年齢は保険期間の初日現在(中途加入の場合は中途加入日時点)の満年齢とします。●ご契約更新時は更新後の保険始期日時点での満年齢による保険料となります。年齢区分が変更となると保険料が変更となります。●保険期間は1年です。毎年1月1日更新です。●保険料は男女別です。●5歳きざみで保険料が変わります。●解約返れい金はありません。●この広告は概要を説明したものです。詳しい内容につきましては、パンフレットをご覧ください。

※この商品は損害保険であり、共済ではありません。

資料請求は
まずお電話で!

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

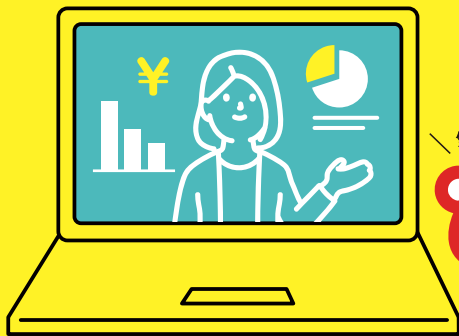
◆取扱代理店/生活協同組合コープさっぽろ 保険事業部
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501 TEL011-671-5585 FAX011-671-5586
コープ協同保険株式会社
札幌市西区発寒11条5丁目10-1 〒063-8501

◆引受保険会社/損害保険ジャパン株式会社 札幌支店 法人第一支社
札幌市中央区北1条西6丁目2 TEL011-281-6144 (公式ウェブサイト)<https://www.sompo-japan.co.jp/>

オンラインセミナー／

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。



お金の話、
気になるのだ〜!



	開講日	講座
1	7月 4日(火) 10:00~10:50	教育費 かかるお金と貯め方いろいろ
2	7月 4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~
3	7月11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
4	7月11日(火) 11:10~12:00	片付けたらお金が貯まる! 節約につながる片付けのコツ

定員 **100**名(先着順)

講師 **コープさっぽろ
ライフブランドバイザー
(ファイナンシャルプランナー)**

受講料 **無料** ※本講座はZoomのミーティング機能を利用して開催いたします。

お申込みはこちら!

締め切り **6月20日(火)** ※定員になり次第締め切り

申込み方法 **QRコード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。



講座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、コープさっぽろでサポートはいたしませんのでご了承ください。
※ハガキ・電話・メールでのお申込みはできません。

■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、受付しておりません。

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ
コープ共済センター

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

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

契約引受団体: **日本コープ共済生活協同組合連合会**

コープすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

コープすけ で検索!

〈CO・OP共済ニュース〉

明日の暮らし、ささえあう

CO・OP 共済

お葬式の話 をしよう



コープの家族葬なら
故人に想いが
とどく

新TVCM公開中

家族葬のための
穏やかな空間。

コープの家族葬ウィズハウスなら
ご葬儀が

99,000^{税込}円～選べる!

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

6.5(月) 10(土) 11(日) 17(土) 21(水) 27(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

● 今月のプレゼント

<p>A</p> <p>ポイルしまえび 500g</p>  <p>2名様</p>	<p>B</p> <p>P25 「えび殻スープ」で 使用の器</p>  <p>1名様</p>
<p>C</p>  <p>P41 ベル食品・JAふらの・ 江崎グリコ「カレー3種セット」</p> <p>10名様</p>	<p>D</p>  <p>P46-47 キリンビバレッジ 「おいしい免疫ケア」6本入</p> <p>10名様</p>
<p>E</p> <p>スペシャルプレゼント</p> <p>エスコンフィールド HOKKAIDO 8月4日(金) 北海道日本ハムファイターズ 対福岡ソフトバンクホークス戦 ペアチケット1名様</p>	

● 応募方法〈応募締切:6月15日(木)必着〉


Q1～Q5のお答えと、①お名前(ふりがな) ②ペンネーム ③年齢 ④電話番号 ⑤郵便番号・住所
⑥メールアドレス ⑦ご希望のプレゼントの記号をご記入の上、下記の方法でご応募ください。

応募期間 / 毎月21日～翌月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「玉ねぎ」レシピ Q3 「玉ねぎ」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

<p>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6月号アンケート」係</p>	<p>スマホ</p> 
<p>WEB https://www.sapporo.coop/content/?id=1355</p>	

※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

えび油	17
酔っ払いえび	18
南蛮えびのにんにくしょうが和え	19
エビチリソース	20
えびの北京風甘辛炒め	21
えびマヨ	22
チーズえびせんべい	23
なんちゃってえびフライ	23
えび えびカツ	24
えびの塩こうじ和え	24
えび殻スープ	25
えびとアボカドのオープンサンド	25
えびピラフ	28
えびフライ	32
タルタルソース	33
えびときゅうりの白だしそうめん	42
えびとトマトの冷製パスタ	44

にく 豚とキャベツでだいたいうま炒め 43

ドリンク オロナミンセーキ 45

編集後記 表紙のアイデアを考えていた時に見つけた「えびふらいふ」さんのSNS。えびフライとの暮らしがおもしろく、写真を表紙にと提案させていただきました!カブセルトイもあるみたいですよ(目次の写真中央)。ぜひ、チェックしてみてください。(さこう)

えびふらいふ Twitter @ebiflife / Instagram @ebiflife

夕食宅配サービス累計利用者数・食数

年間 **16,788人・197万食**

2022年度累計実績(2022年3月4週から2023年3月3週の累計実績)

おいしい手作りの料理をお届けと見守りで安心を

夕食宅配サービスで食事支援

コープさっぽろでは、自宅で夕食をつくるのが困難な方のため、2010年より夕食宅配サービスを開始しました。塩分やカロリー、品目数に配慮し、栄養が偏りなくとれるよう専属の管理栄養士が献立を設計しています。毎日おいしく召し上がっていただくため、一品ずつ味のメリハリをつけ、「塩分が低くてもしっかりおいしい」を心掛けています。また、顔見知りのスタッフが月曜日から土曜日までお届けすることで、基本のお届け業務はもちろん見守りを第一に配達しています。

ご利用者の声

買い物が大変になってきて、これなら楽でいいと思ってはじめました。味もおいしく、献立表を見て毎日楽しみにしています。届けてくれる方との会話がとってもうれしいです。



人と「人」をつなぐ 25

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
エコカーローン

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

つなぐプロジェクト 実施中!



詳しくは
こちら

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。

ONLY
北海道!

★ 乾杯を
もっとおいしく。
SAPPORO

うらやましいぞ、 北海道の夏!

今だけ、北海道だけの、
旬のしあわせ。



上富良野ホップ
試験栽培
100th
Anniversary
北海道と共に



数量限定
北海道産ホップ
リトルスター
使用



5/30(火) 発売

サッポロクラシック
夏の爽快

店舗 一部なし
トドック 週 6月1～5週



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

Choco-110 6月号 第135号 2023年5月21日発行(毎月21日発行) 発行元/コープさっぽろ 発行人 ちよここ編集室

特集 「えび」