

北海道のおいしいを育てよう。

# Cho-co-tto

ちょこっと

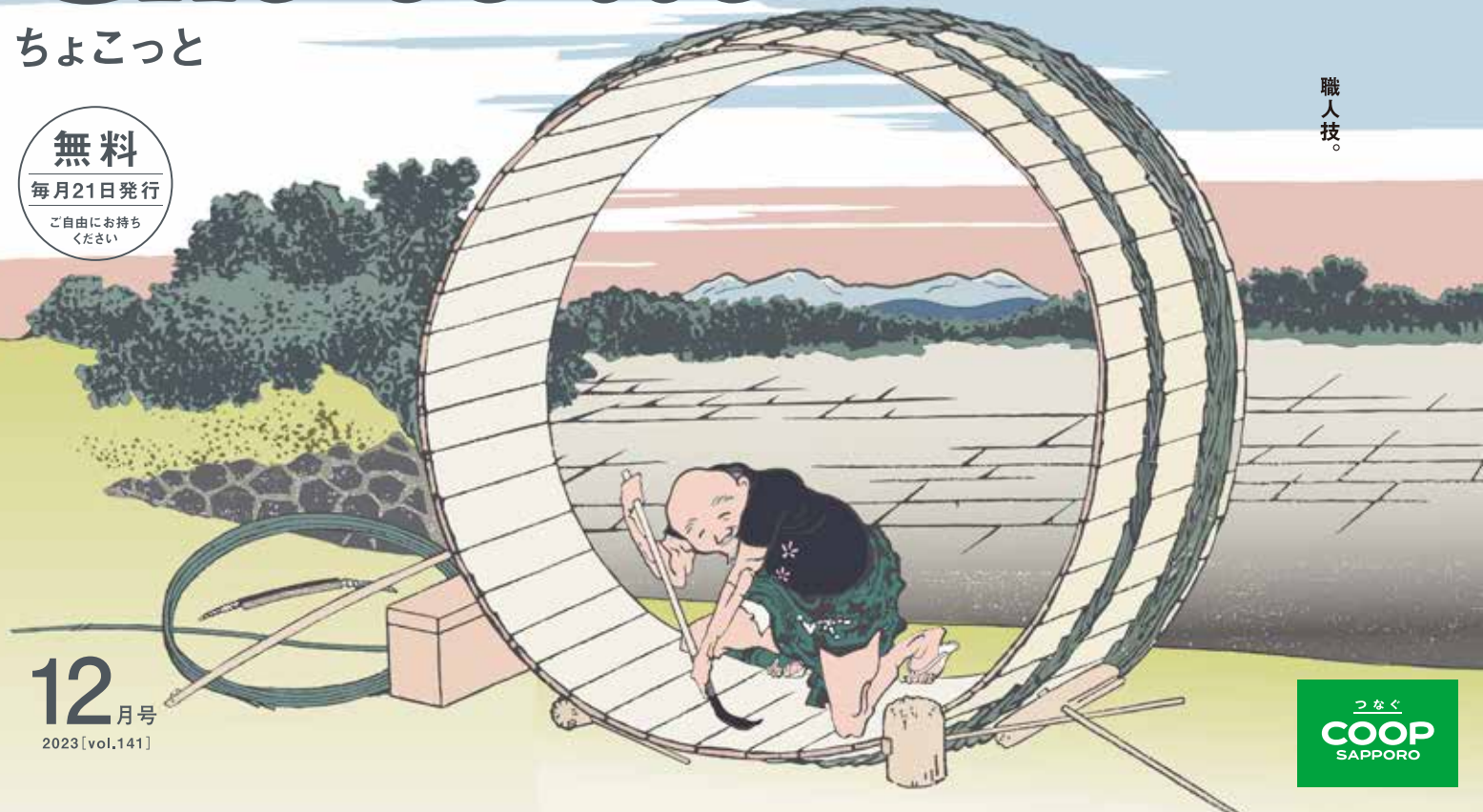
無料

毎月21日発行

ご自由にお持ち  
ください

12月号  
2023 [vol.141]

職人技。

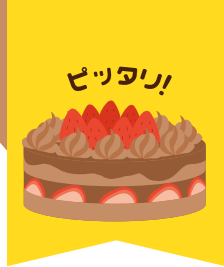


つなぐ  
COOP  
SAPPORO

健康にアイデアを

meiji

# チョコレート ホイップの



## 作り方

### 材料

- 明治ミルクチョコレート..... 50g
- 明治おいしい生クリーム -100ml



明治ミルクチョコレート

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.19

●注文番号 10枚入 22590



明治おいしい生クリーム

店舗 一部なし

トドック 週 12月1週 折 12月2週

WEBでも  
チェック  
できます!



### 道具

- ボウル(小) ●氷水用のボウル(大)
- 鍋 ●ゴムベラ ●ホイッパー

### 作り方

1



ボウルに細かく刻んだチョコレートを入れておきます。鍋にクリームを入れて中火にかけて、沸騰直前で火から下ろし、チョコレートの入ったボウルに一気に加えます。

2



ゴムベラで手早く混ぜます。チョコレートが溶けきらない場合はゴムベラでかき混ぜながら湯せんにかけてボウルを温めます。

3



チョコレートが完全に溶けたらボウルを氷水で冷やししながら、ホイップクリームと同じようにホイッパーで泡立てます。

氷水が入ったボウルに当てながらホイップすると失敗しにくい!

できあがり!! /







# 産地

2020年、岐阜中津川で

140年余り続く老舗酒蔵が

1500km以上離れた東川へ

蔵ごと引っ越すという

前例のない出来事に

日本酒業界が騒然となりました。



●  
東川町

みちざくら

三千櫻酒造株式会社

明治10年創業、  
三千櫻酒造6代目の山田耕司さん

# 真酒

町は公設民営方式で

酒蔵を用意し

JAひがしかわは

酒米の栽培に着手。

いくつもの挑戦が重なり合い

古くて新しい酒蔵は

その一歩を踏み出しました。

## JAひがしかわ

JAひがしかわ やました ゆうき  
営農販売部米穀課の山下裕輝さん

## 「北へ行こう」と 6代目は言った

三千櫻酒造6代目の山田耕司さんが、創業の地を離れる決意を固めたのは地球温暖化がきっかけでした。「暖冬が続き、想像以上に冷却作業が難しくなりました。また、蔵を増築しながら使い続けてきたものの老朽化がひどく、限界を迎えていました」。山田さんは2015年頃から蔵の移転を検討します。「これから先の展開を考えたら北海道だろう。気候は冷涼で酒造りに向き、広大な面積に対して蔵（競合）が少ないからね。マーケットの将来性も見込める。引越すなら北海道しかない」と。

日本酒は「米、麹、水」から造られます。移転にあたり懸念材料の一つは米でした。山田さんは北海道産の酒造好適米（酒米）「きたしずく」を取り寄せて試験醸造を始めます。「きたしずくは蒸し上がったときの硬さが程よく、扱いやすい米だと感じました」。感触を得た山田さんは新天地の選定に取りかかりました。

候補に挙がったのが東川でした。大雪山系の旭岳（2291m）のふもとに広がるこの町は道内で唯一上水道がなく、蛇口をひねれば長い年月



1959年、老舗酒蔵「三千櫻酒造」の長男として生まれる。2004年、蔵元杜氏就任。海外への日本酒普及にも力を注ぐ

をかけて蓄えられた大雪の雪解け水が惜しげもなく出てきます。「水が豊富というのは何よりの魅力。北海道屈指の米どころでもある。酒造りの環境としては申し分ない」。

一方で東川は悩みを抱えています。おいしい水はある、おいしいお米もある、日本酒を造る条件は整っているのにそれを造るノウハウがない。そこで町は「公設民営型」による酒蔵建設プロジェクトを立ち上げ、公募に踏み切りました。酒蔵としてのハードの部分は「公」である町が用意し、酒造りや蔵の運営などソフトは酒造りのプロである「民」の酒蔵に一任するという建て付けです。三千櫻酒造はこれに名乗りを挙げ、晴れて採択されました。

2020年春、新酒蔵の建設が始まります。それからほどなくして町内5軒の生産者の水田に、初めて酒米の苗が植えられました。





4年目を迎えた東川での酒米づくり。2023年は7軒で9haを栽培した。黄金色に輝く稲穂の奥にそびえるのが旭岳。さて今月号の表紙、その山の形をよく見ると…

# 「東川の米と 東川の水で」

高品質米の産地として有名な東川ですが、JAとして本格的に酒造好適米（酒米）に取り組むのはこれが初めて。秋に新酒蔵の完成を控え、1年目とはいえ失敗が許されない中でのスタートだったとJAひがしかわ米穀課の山下裕輝さんは振り返ります。主食用米と酒米は基本的な栽培方法は同じですが、**粳**が大きく重たい酒米は倒れやすいのが難点。生育途中で水田の水を抜く中干しという作業を行って根を強くし、土を固めて倒れるのを防ぎます。主食用米はタンパク質の含有率が低いほどおいしいとされますが、酒米も同じ。主食用米と同基準で一切の妥協を許さず高品質の酒米を目指します。「餅は餅屋。お米はすべて生産者さんにお任せしています」と山田さんも全幅の信頼を寄せています。

お米と並んで日本酒の質を左右するのは成分の8割を占める水です。特に硬度は味わいに影響します。軟水で仕込めばやさしくまろやかに、硬水であるほど発酵力が高く、力強いお酒ができます。移転前の中津川の水は硬度8の超軟水で



日本酒造りで最も大事な麴造り(③)。麴の出来具合を見た目、香り、手ざわり、味で確かめる



秒単位で調整が行われる浸漬作業(①)。浸漬を続けたお米は遠心力を使って直ちに水切りを行う



大雪山系の自然がつくりあげた大雪旭岳源水。ミネラルがバランス良く含まれた「中硬水」



## 日本酒ができるまで

### ①洗米・浸漬・水切り

お米を洗い、水に浸ける。吸水量で蒸し上がりが変わる

### ②蒸米

蒸し米は麴造りのほか、酒母造り、もろみ造りにも使われる

### ③麴造り

蒸し米に麴菌をふって繁殖させ、2日半かけて麴を造る

### ④酒母造り

小さなタンクに蒸し米、麴、水を入れ、酵母を加えて培養

### ⑤もろみ造り／仕込み

完成した酒母を大きなタンクに移し替え、もろみを造る

### ⑥上槽／搾り

もろみを搾って酒と酒かすに分ける

### ⑦ろ過

活性炭やフィルターを使って細かな固形物や雑菌を除去する

### ⑧火入れ

酒の質を安定させるため加熱殺菌。火入れしないものが「生酒」

### ⑨貯蔵

### ⑩加水

水を加えてアルコール度数を調整。加水しないものが「原酒」

### ⑪瓶詰め・出荷

あるのに対し、東川は硬度60〜70の中硬水。従来と同じやり方は通用しません。けれども「問題ない」と言い切る山田さん。「メキシコでお酒を造ったことがあります。メキシコの水は硬度230の超硬水。それでもちゃんといのお酒はできた。水に合わせて変えればいいんです。発酵の間や掛け米の割合なんかをね」。酒は人と自然の絶妙な協働作業で生まれるというのが山田さんのスタンス。無理に中津川と同じお酒を造る必要はない。東川の米で、東川の水で、東川らしいお酒を造ればいいのだから。大切なのは「ちゃんと見てあげること」と山田さんは言います。蒸米、麴造り、もろみ造り。すべての工程でよく観察し、繊細な香りの変化を嗅ぎ分け、耳を澄ませます。麴やもろみの声を、聞き漏らさないように。



完成したお酒は瓶に詰め、ラベルを貼り出荷(⑪)。道内はもちろん首都圏からも引き合いがある



仕込みのベースとなる酒母(しゅぼ)造り(④)。酵母が繁殖を始めるとブクブク泡が立ち始める

できあがった原酒を貯めておく  
貯蔵タンク。その多くは中津  
川の旧蔵から移設した



お酒造りの環境は変わりま  
が、目指すところは中津川時代も新  
酒蔵も同じ。「品のあるお酒」と山田  
さんは言います。品のあるお酒と  
は？と聞けば「美人のお酒」と答え  
る山田さん。美人？…ますますわか  
らなくなってきました(笑)。それに  
しても「米・麴・水」という同じ原材  
料から、造り方次第で力強くなっ  
り、派手になったり、穏やかになっ  
り、品格が生まれるのだから、日本  
酒は面白いもの。理想のお酒を思い  
描き、そこに近づくことを願い、杜  
氏は目に見えない麴菌や酵母との  
対話を繰り返します。細かくデー  
タを取り、感覚を研ぎ澄ませて観察し  
ながら。

東川へ移転して4度目の冬を迎  
えます。初年度は1升瓶換算で2万  
本、2年目は5万本、昨年度は5万  
6000本を製造しました。今季は  
6万本を予定しています。「まずは  
北海道の方に飲んでほしいと願っ  
ています。北海道で消費される日本酒  
のうち、道産酒の割合は2割を下回  
ります。8割以上が道外のお酒とい  
うことです。北海道の方には地酒を  
飲んでほしい。やはり地元のお酒を  
飲んでもらわなければお酒の文化  
は育ちません。私たち造り手は皆さ  
んに選んでもらえるよういいお酒を  
造る、それだけです」。

新天地を求めて本州から北海道へ  
移り、再出発を果たした三千櫻酒



コープさっぽろオリジナルブランド

きたのかくせい

## 『北乃覚醒』

北海道のお米農家と蔵元を応援し、日本酒文化を〈覚醒〉させたい。そんな思いを込め、コープさっぽろは酒米生産者と蔵元の協力のもと、純米吟醸酒の新ブランド「北乃覚醒」を立ち上げました。

第一弾のリリースは2021年3月、せたな町「農園おりざ」の酒米「慧星」を使い、二世古酒造が醸造しました。第二弾は2021年6月、三千櫻酒造がJAひがしかわの酒米「きたしずく」を使って醸造し、原酒として販売しました。その後も男山、国稀酒造から北乃覚醒が誕生しています。「商品の名前は同じでも、背景のストーリーはさまざま」と語るのはコープさっぽろ商品開発部の高森雄輔さん。「北乃覚醒を通して北海道には素晴らしい生産者と造り手がいることを組合員さんにお伝えしたい」と思い、商品化しました。親しい方が集まる特別な日に、北乃覚醒を手にとっていただければ幸いです」。

コープさっぽろ高森さん



2023年7月  
国稀酒造



2022年3月  
男山



2021年6月  
三千櫻酒造



2021年3月  
二世古酒造

造。何年も前から試験醸造を行い、入念に資金計画を練り、万全の準備をした上での決断でした。それでも、お客さんを失うかもしれない、水が合わないかもしれない、思うような酒を醸せないかもしれないと、不安は尽きなかったはずですが、それを覚悟で東川を選んだ気持ちに応え、やったことのなかった酒米の栽培に挑んだJAひがしかわの生産者。思いと思いが重なって、東川に新たなお酒が生まれました。思いの詰まった一本をぜひ手に取ってみてください。東川のお酒に、北海道の地酒の可能性に、きつと目が覚めるはずだから。



北乃覚醒(三千櫻酒造)は全道のコープさっぽろ店舗でお取り扱いいたします(数量限定のため売り切れの場合あり)。また、その他の北乃覚醒の販売は2~3月(二世古酒造)、5月(男山)、7月(国稀酒造)を予定しています(変更の場合あり)。

日本酒をワルモノにしないで!



## 一口飲んだら和らぎ水

日本酒には「悪酔いする」「二日酔いになる」といったイメージがあるかもしれませんが、日本酒に罪はありません。二日酔いになる原因はたった一つ。**飲み過ぎ**です。焼酎でもワインでも飲み過ぎれば二日酔いになります。口当たりが良いからと、ビールを飲むようにすいすい飲めば、アルコールの摂取量が多くなってしまいます。お酒はゆっくり楽しむのがポイント。私のおすすめは「和らぎ水」です。

和らぎ水とは日本酒と一緒に飲む水のこと。お酒を一口飲んだら、和らぎ水を一口飲む。こうすることで体内のアルコール濃度が薄まり、血中アルコール濃度の急激な上昇を抑えられます。氷水はNG。氷を入れると温度が下がり、体内へのアルコール吸収が遅くなります。酔いのタイミングがズレるので、気づいたときには既に飲み過ぎていることも…。和らぎ水は常温が体にやさしいのです。



水で口の中がリフレッシュされるのでお酒の味わいもクリアに

## 私たちが日本酒を飲まない理由

悪酔いしそう	二日酔いになるイメージ
失敗した過去がある	1本買っても飲み切れなさそう
ビールの方が好き シュワツと喉を潤したい	種類がいろいろで難しそう
料理にうまく合わせられない	カロリーが高くて太りそう

### 普段日本酒を飲まない二人

#### 日本酒はハレの日オンリー

ビール党で日本酒はごくたま〜に。お正月や、家族で手巻き寿司を食べるときぐらい。



なかた

#### アンチ日本酒

昔、日本酒を飲んでベロベロに酔っ払った記憶が…。あまり良いイメージがありません。



あべ

#### 親びんの店

#### 北海道産酒BAR かま田

道内全16歳の日本酒をはじめ、焼酎、ワイン、ウイスキー、クラフトビールなど「道産酒のみ」を取り扱う地酒BAR。

TEL 050-5484-1614  
住所 / 札幌市中央区南4条西4丁目14-2  
MYプラザビル8F

営業時間 / 18:00~翌1:00 (日祝17:00~24:00)  
休業 / 年末年始



#### 教えてくれる人

#### 「親びん」こと

かまだ たかし  
鎌田 孝さん

酒匠 (唎酒師・焼酎唎酒師の上位資格)。第3回世界唎酒師コンクール(2012)において日本酒部門・焼酎部門ともに準優勝。北海道産酒啓蒙の第一人者であり、道内はもとより全国、海外でも「国酒」専門家として活躍。



# はじめての道産酒

日本酒はニッポン固有の食文化だし、守るべき伝統文化であることは頭では理解していても、なんとなく敬遠してきたそのアナタ。同じく日本酒敬遠組の編集スタッフに、奥深き日本酒の世界を体験してもらいました。

日本酒は味・香りによって4タイプに分類することができます。どのタイプに当てはまるかが分かれば、好みに合った日本酒を選ぶことができ、料理とのペアリングを考えるヒントになります。



### 4タイプ別日本酒

香りが高い

味がシンプル	<b>薫酒 (くんしゅ)</b> フルーティータイプ 果実のような香り。味わいは軽快なものから濃醇なものまで。 <b>大吟醸酒</b> 吟醸酒系 ペアリング／「華やかな香り」「清涼感」を持つ料理と好相性	<b>熟酒 (じゅくしゅ)</b> 熟成タイプ 重厚で複雑な香味と黄金色や琥珀(こはく)色に輝く色調が持ち味。 <b>古酒</b> ペアリング／非常に濃厚な料理と好相性。スイーツ類とも◎	味が複雑
	<b>本醸造酒</b> 生酒 普通酒 軽快でシンプル。スッキリ感とキレの良さが持ち味。 ペアリング／淡泊な料理と好相性。料理の脂っこさを流す効果も	<b>純米酒系</b> 濃醇な香味。米と米麹がもたらす豊かな「旨味」が持ち味。 ペアリング／旨味の強い料理と好相性	
	<b>爽酒 (そうしゅ)</b> 軽快でなめらかなタイプ	<b>醇酒 (じゅんしゅ)</b> コクのあるタイプ	
	香りが低い		

ひと口に日本酒といっても原料や造り方などによって個性がさまざまです。逆にそれが「日本酒＝難しい」と思わせてしまう要因かもしれません。ここではまず日本酒の種類を整理しましょう。



## ストレス緩和や美肌効果も！

日本酒に含まれるアデノシンは、血管を拡張し、血行が促進されます。これにより体温が上昇して緊張感が緩み、気持ちだけではなく筋肉もほぐれて肩こりや腰痛の軽減につながります。また、日本酒はアミノ酸が豊富で、アミノ酸に含まれるセリンは角質内の水分や油分を保持して肌のバリア機能を高める効果も。化粧水などにも日本酒が使われますが、飲んでも美肌効果が期待できるんですよ。

### 日本酒は大きく分けて2タイプ

原料は「米＋米麹＋醸造アルコール＋水」	<b>アルコール添加タイプ</b> 大吟醸酒 特別本醸造酒 吟醸酒 本醸造酒	米の磨き具合 (精米歩合) 50%以下 60%以下 70%以下 100%	<b>純米タイプ</b> 純米大吟醸酒 特別純米酒 純米吟醸酒 純米酒	原料は「米＋米麹＋水」
---------------------	---	--	--	-------------

### 醸造アルコールって何？

穀物などの植物性の原料を発酵させ蒸留したアルコールのこと。醸造時にアルコールを添加することで、飲み口の良さやお酒のキレ、香りを引き立たせる効果があります。

### 精米歩合とは？

精米歩合は「どれぐらい米を磨いた」かの割合。玄米を100%として磨いて残った部分(酒造りに使う分)が50%なら精米歩合50%。数値が小さいほど雑味がなくなります。

## 酒器を変えてみる

日本酒といえばとっぴりとおちょこのイメージですが、「日本酒はおちょこで飲まなければならない」というルールはありません。ワイングラスで味わえば、また違った口当たりや香りを楽しめます。



おちょこ



陶磁器のおちょこは、冷たい日本酒は冷たいまま、温かい日本酒は温かいままに楽しめます。厚みのある酒器で飲むと、人間の脳はやさしさを感じ、味わいもまろやかにります。

白ワイン用



陶磁器に比べガラス製のワイングラスは香りや味をよりくっきりと感じられます。すばまりが緩いタイプの白ワイン用は香りや味が直球で舌に届きます。清涼感を感じやすいのもポイントです。

赤ワイン用



比較的すばまりの強い赤ワイン用グラスは、飲むときに顔と舌を上向きに傾けるため、お酒が舌先から細く口の奥へ流れます。グラスが鼻を包み込む形になるので、深みのある香りを感じやすくなります。

次は日本清酒「千歳鶴 純米吟醸 丹頂鶴」で、2つの酒器(①おちょこ ②白ワイン用グラス)の飲み比べを行いました。



あべ／ワイングラスで飲むとスッキリとした清涼感があります。

なかた／おちょこはなんだかやさしい。グラスに比べて香りも穏やか。

親びん

酒器を変えるだけで印象がまるで変わりますよね。ちなみに、おちょこは「差しつつ差されつ」でコミュニケーションツールにもなるんだよね。

## 温度を変えてみる

常温、冷酒、燗(かん)酒。世界にはさまざまなお酒がありますが、一本であらゆる温度帯を楽しむことができるのは日本酒だけかも。購入した日本酒が好みと合わなければ、温度帯を変えるのも一つの手です。



今回は高砂酒造「国士無双 純米吟醸酒」を使って、3つの温度帯(①常温②人肌燗③熱燗)の飲み比べを行いました。



え!?全然違う。同じお酒とは思えない…。



常温に比べて人肌燗はまろやか。熱燗はちょっと尖った感じ。私は人肌燗が好きだな。

親びん

これが日本酒のすごいところ。冷酒も同様で、温度帯によって刻々と味わいが変わります。いろいろ試して好みを見つけてください。

2

日本酒って楽しい

飲み方  
いろいろ

温めると  
味わいがふくらむ



冷や酒 20  
涼冷え 15  
花冷え 10  
雪冷え 5



冷やすと  
味わいが引き締まる



## 北海道の酒蔵がキテル

北海道の日本酒の評価は、北海道に酒米がなかった1997年以前は全体的に手厳しいものでした。その後、道産酒米の開発が進み、醸造機器の近代化も相まって良質なお酒造りの基盤が築かれていきました。さらに近年は蔵人同士の情報共有や勉強会の開催など、若い造り手を中心に閉鎖的な環境からの脱却が著しく進み、道内でも蔵の垣根を越えた技術共有や未来戦略といった未来づくりの環境が整い始めています。「水」「米」「気候」、そして「造り人」。日本酒造りに不可欠なすべてがそろってきた北海道。道産酒の全国的な評価は高まるばかりです。

〈北海道には現在16の酒蔵があります〉



## 飲むなら道産酒!

道内の蔵元が醸した道産酒は今、全国新酒鑑評会や海外のコンクールで高い評価を受けています。一方で消費動向に目を向けると、日本酒の出荷量は全国的に減少しています。地産地消の観点でみれば、「道内における清酒消費量に占める道産酒の割合」は20%を下回っています。ただ、私はこの数字を悲観的にはみていません。むしろ伸びしろがすごくあると考えています。地酒は地元の宝です。ぜひ北海道各地にある宝物にふれてください。個性ある味わいの中から自分好みの宝物を見つけてください。**3本に1本道産酒! 3杯に1杯道産酒!**これだけで道産酒の未来が変わります。



実は今、北海道が酒米の産地や酒造りの場所として注目を集めています。本州の蔵が道内へ移転してきたり、各地で蔵が新設されるなど、北海道は全国で唯一、日本酒の酒蔵が増えている地域なんですよ。



3  
日本酒って楽しい

北海道の  
日本酒が  
キテル

## 北海道産の酒米がキテル

かつては日本酒原料の産地として見向きもされなかった北海道ですが、今や道外70カ所以上の酒蔵が北海道産のお米で日本酒を醸しています。背景にあるのは酒造好適米(酒米)の開発と地球温暖化。道外では暑さによる米の高温障害が深刻で、それに加え洪水・台風によりお米の安定供給に問題が生じています。そうした中で道外の多数の蔵元が北海道の酒米を今後の救済米と位置付けているわけです。今後もその傾向はさらに強まると考えています。

## 北海道発! 3種の酒造好適米

北海道ではじめて酒造好適米(酒米)が作付けされたのは1998年。「初雲」という品種でした。以降、酒米の育種開発が進められ、現在は「吟風」「彗星」「きたしずく」の3品種が栽培されています。

吟風

道産の酒米が広がるきっかけとなった品種。味わい深く芳醇な日本酒になります。

彗星

タンパク含有量が低く、淡麗辛口でスッカリとした飲み口の日本酒になります。

きたしずく

耐冷性が強い品種です。雑味が少なくやわらかな味の日本酒になります。



高砂酒造  
純米吟醸酒 国士無双 720ml

店舗 一部なし

トドック

保 のみものトドック Vol.35

●注文番号 720ml 87148

1800ml 87149



高砂酒造  
純米吟醸酒  
国士無双

B

日本清酒 千歳鶴  
純米吟醸 丹頂鶴 720ml

店舗 一部なし

トドック

保 のみものトドック Vol.35

●注文番号 88862



日本清酒  
千歳鶴  
純米吟醸  
丹頂鶴

A

タイプ	純米吟醸酒
使用米	きたしずく
味わい	やや辛口

親びん／華やかさの中に旨味がしっかり。燗酒にも向いているお酒です。ちなみに純米吟醸酒は料理と合わせやすく、日本酒本来の甘みと香りが楽しめるので、何を選ぶか迷ったときや贈答用にぴったりですよ。

あべ／さっきのAよりシャープな印象。お米の香りもいい。

なかた／うん、サラッとしてキレがある。

タイプ	純米吟醸酒
使用米	きたしずく
味わい	やや辛口

親びん／千歳鶴は札幌唯一の酒蔵です。吟味した酵母を使い、低温発酵によってフルーティーな香りを引き出す「吟醸造り」と呼ばれる手法で造られています。華やかで透明感のある香りと味が特長の1本です。

あべ／飲みやすい!「やや辛口」のはずなのに甘みを感じる。

なかた／とろっとした感じ。これ、好きかも。



親びん

おすすめしたい道産酒は本当にいろいろありますが、今回はコープさっぽろのお店や宅配トドックで購入できるイチオシの道産酒をセレクトしました。あべさん、なかたさん、準備はOK?

あべ／もちろんです!よろしくお願ひします!  
なかた／親びん、待っていました!

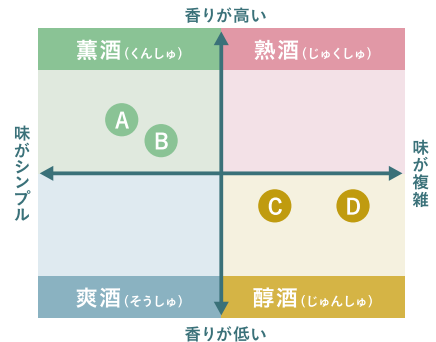


ヘアリング

わかめのすだちめ ●作り方はP20へ

親びん／華やかな香りの純米吟醸酒は清涼感のある料理と相性が高い。かんきつ系は間違いなく合います。マリアージュのコツですが、料理を先に口に入れたら飲み込む前にお酒を口に含んでください。一緒に咀嚼(そしゃく)するんです。お行儀が悪い?でも、これが料理とお酒の双方を引き立てる味わい方。「1(料理)+1(お酒)」が「3」にも「4」にもなります。

あべ／お行儀悪いけど、おいしい!  
なかた／お酒がさらにフルーティーになった!



あべ／私好みのフルーティーなお酒もあれば、しっかり甘口のお酒もある。温めたら同じお酒とは思えないほど変化するし、料理との組合せによっても印象が変わる。日本酒が楽しくなってきました!



なかた／日本酒には刺身、飲むなら辛口…。なんとなくそういうイメージだったけど、甘口の復古酒に豚の角煮なんていう組合せもおいしそう!固定観念を取っ払ったら、ガンと世界が広がりました。



その質問にお答えします!

買った日本酒はどこで保存したらいい?

日本酒には賞味期限がありません。アルコールの殺菌作用で腐らないからです。でも、保存方法が悪ければ品質は劣化します。一番苦手なのは紫外線。長時間日光にさらされると獣臭がすることがあります。ですから日光に当たらず、高温になりづらい冷暗所で保存しましょう。湿度の高いシンクの下はNGです。なお火入していない「生酒」は温度変化で劣化しやすいので冷蔵庫で保存しましょう。

男山  
復古酒 720ml

店舗 一部なし

トドック

保 のみものトドック Vol.35

●注文番号 85494



D  
男山  
復古酒

タイプ	純米酒・原酒
使用米	吟風ほか
味わい	甘口

親びん／元禄時代の仕込み方法を再現したといわれる超甘口のお酒です。甘口のお酒を造ることにかけて男山さんは抜群に上手い。「-北海道米でつくる-日本酒アワード2022」で若者賞を受賞しました。

あべ／これが日本酒?別次元。すごく甘い。  
なかた／みりんのような風味を感じる…。

ヘアリング

たまり漬けクリームチーズ

●作り方はP21へ



親びん／濃い味のたまり漬けとクリームチーズのコクと酸味が、どっしり甘口の復古酒にめっちゃめっちゃ合います。色合いの濃いお酒には、色合いの濃い料理を合わせる。これを色のマリアージュと呼んでいます。

あべ／甘口のお酒にも料理が合うんだ!  
なかた／正直、甘口のお酒が苦手だったけど、この組合せはテッパン!

国稀酒造  
特別純米酒 720ml

店舗 一部なし

トドック

保 のみものトドック Vol.35

●注文番号 720ml 87127

1800ml 87128



C  
国稀酒造  
特別純米酒

タイプ	特別純米酒
使用米	五百万石
味わい	辛口

親びん／日本最北の酒蔵、国稀酒造のロングセラー商品です。特別純米酒といって、精米歩合60%以下の純米酒です。グラスに鼻を近づけるとシトラス系の香りがするはず。きれいでスッキリとした飲み口です。

あべ／凝縮された感じ。  
なかた／コクがある。

ヘアリング

ぶりの切り込み風

●作り方はP19へ



親びん／ぶりは白身魚より味が濃く脂がのっているので旨味の強いお酒に合います。発酵食品の塩麴のおかげで純米酒との相性は抜群。海沿いの酒蔵・国稀のお酒には北海道の魚。これぞ土地のマリアージュです。

あべ／合う違和感がない。  
なかた／何コレ!?後味までおいしい。

446 ヨンヨンロク

仕入れはすべて浅井さんが見極めたもののみを厳選。全国の地酒を中心に品揃えしており、燗酒も楽しめます。居心地がよく、1人でも楽しめる和やかな雰囲気の良い日本酒バーです。

住所／札幌市中央区南4条西  
4丁目14-2MYプラザビル6F  
TEL 011・200・9446  
営業時間／17:00～23:00  
定休日／火曜

おいしい日本酒を手に入れたなら、おいしいおつまみで楽しみたい…  
日本酒バーの浅井さんにパハッと作れる  
簡単おつまみレシピをご紹介します！

# おうちで 日本酒バー

10分で  
開店!

あまい たくじゅ  
浅井 拓樹さん

1971年生まれ。フランス料理の道に進み、市内で料理長として数軒勤めたのち、現職に至る。浅井さんの手作りカレーはスパイス30種・玉ねぎ40個を基本とする素材の甘さを生かした店1番の人気メニュー。作るのに2週間かかり、出会えるとラッキーなレアメニューで、出した日に完売するほどのおいしさです。





## ぶりの切り込み風

■ 調理時間 約10分  
約67kcal、塩分1.2g / 1人分

### ●材料(2人分)

刺身用ぶり……………50g(刺身10切れ)  
長ねぎ……………5~8cm  
塩こうじ……………小さじ2  
しょうゆ……………少々

### ●作り方

- ①ぶりを食べやすい大きさに切る。
- ②長ねぎをみじん切りにする。
- ③ボウルで①と②を合わせて塩こうじを入れ、ゆっくりしっかりと混ぜる。
- ④仕上げにしょうゆを入れ、さくっと混ぜたら完成。

米に合うのは  
酒に合うから



## わかめのすだち☆

📅 調理時間 約10分  
約15kcal、塩分1.6g / 1人分

### ●材料 (2人分)

サラダわかめ	塩	少々	
1パック (100g程度)	白だし	小さじ3	
長ねぎ	約10cm	すだち	1個

### ●作り方

- ①サラダわかめを5センチ角くらいに切る。
- ②長ねぎは薄くスライスまたは千切りにする。みじん切りでもOK!
- ③①と②を合わせ、塩と白だしを入れる。
- ④すだちを2枚ほどスライスし、残りは③に搾り入れる。よく混ぜれば完成。

ごま油を  
かけると  
ナムルに  
変身!

切って  
混ぜるだけですよ



## たまり漬け クリームチーズ

■ 調理時間 約10分  
約50kcal、塩分1.5g/1切れ

### ●材料（食べられる分）

たまり漬け……………適量  
クリームチーズ………適量  
オリーブオイル………適量

### ●作り方

- ① たまり漬けを5～8mm程度にスライスし、間に切れ目を入れる。
- ② 切れ目にクリームチーズを挟み、オリーブオイルをかけて完成。

最後に  
オリーブオイル



にはチチャという  
けがあるけど  
トウモロコシを 飲んで  
だったんだよ。

なまのおこめや  
むしたおこめを  
よくかんで  
かめにいれる

くちかみざけは  
むかしむかしの  
おさけのつくりかた。  
おこめをよくかんで  
はきだしたものを  
ためておくだけで  
あらふしぎ！  
おさけができるんだ。



モッモッ



かみすぎて  
こめかみ いたい



くちかみざけ？



おやびん

おや、いたずらっ！  
くちかみざけでも  
つくっているのかな？

# ぷっくり王子 と つこみ王子

さく・え： W.けいすけ

おこめを  
みつけた  
ぷっくり王子と  
つこみ王子。  
ために  
たべると...



おやびんの  
まめちしき

①



こめかみってしてる？  
こめかみは「め」と「みみ」の あいだのところ。  
おこめなどの たべものを かねたときに ココが うごくから  
「こめ・かみ」とよばれるようになったんだった。

パルや ポリビア  
トウモロコシのおさ  
これも もともとは  
つくる くちかみざけ



おやびんの  
まめちしき  
②

かめのなかに

しぼらく

ほうって

おくと...



かめ

おさけになる。

しろくてドロドロ

ヨーグルトみたいに

あまずっぱいらしい



かんぱい

おこめをかむと

だえきのちからで

おこめのでんぷんが

糖にかわる。

その糖をだえきや

くうさちゆうの 酵母が

たべておさけになる。

ざつくりいうと

そんなしくみ。

いまはかむかわりに

麹菌というカビの

ちからをつかって

おさけをつくっているんだよ。



ファンダー



でんぷん



だえき  
（こうぼ）



糖



こう



おさけ

はうあ!!  
なんで!?



おやびんの  
まめちしき  
③



おさけを「醸す」は「かめ」で「醸す」  
「かめす」というけれど  
「かむ」という「か」は  
なまっつて「かめす」に  
なつたといわれているよ。

こゝあまのがわ?







## 豪華なミートローフ

●帯広市 ivy様

**材料(3~4人分)** A[合い挽き肉300g、塩小1/2、こしょう少々]、B[卵1個、牛乳大2、パン粉1/2カップ]、C[みじん切り玉ねぎ1/2個(100g)、みじん切りセロリ10cm(40g)]、ベーコン5枚

**作り方** Bを混ぜ合わせておく。Aを合わせてよくこね、BとCを加えてよくこねる。生地をかまぼこ型にととのえベーコンを巻き付けて200度のオーブンで約40分焼いたら完成。

188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 クリスマス 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。

●大1=大さじ1 小1=小さじ1

あなたのいちおしレシピを  
P66のアンケートでお寄せください。

採用された方には  
コープさっぽろギフトカード500円分をプレゼント!  
応募締め切りは11月10日(金)。

※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 お弁当レシピ

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



## たこのカルパッチョ

●函館市 M.M様

**材料(2人分)** 刺身用たこ100g、A[紫玉ねぎ1/4個(40g)、大葉3枚]、B[レモン汁小1/2、塩・こしょう少々]、オリーブオイル小1

**作り方** みじん切りにしたAにBを加えて混ぜ合わせる。薄く切ったたこにAをのせて、オリーブオイルを垂らしたら完成。

## ジンジャークッキー

●札幌市 S.Y様

**材料(25枚分)** 無塩バター50g、A[砂糖40g、おろししょうが5g]、B[薄力粉100g、シナモンパウダー小1/2]

**作り方** バターをクリーム状にしてAを加えてよく混ぜる。Bを加えて手でまとめたらラップに包んで1時間ほど冷蔵庫で寝かせる。生地を5mm厚さに延ばし、型で抜き180度のオーブンで14分程焼く。





## 刺身のタルタル

●室蘭市 つっちーのBar研究室様

**材料(作りやすい分量)** お好みの刺身(サーモン、マグロなど) 150g、大葉2枚、アボカド1/4個、A[ゆずこしょう小1/2、オリーブオイル小1、レモン汁小1、しょうゆ少々]、お好みでハーブ

**作り方** 大葉はみじん切り、刺身とアボカドは小さい角切りにして全てAと和える。ココット皿などに入れて冷蔵庫で15分おく。お皿にひっくり返しハーブをのせて完成。



## マルゲリータのパイ

●札幌市 きゅー様

**材料(2~3人分)** 冷凍パイシート2枚、ミニトマト8個、トマトソース大2、モッツァレラチーズ50g、バジル5g

**作り方** パイシートの1枚をめん棒で少し延ばし、トマトソースを塗り、ほかの具材を置く。もう1枚のパイシートを上のにせ、フォークで端を押さえてとじる。180度のオーブンまたはトースターで約20分焼いたら完成。

## ショコラテリーヌ

●札幌市 K.K様

**材料(15cm型)** ビターチョコレート3枚(150g)、無塩バター50g、生クリーム50ml、グラニュー糖30g、卵3個、粉糖適量

**作り方** チョコレートとバターを湯煎で溶かす。溶けたら生クリームを加えて混ぜる。卵を溶いてグラニュー糖とチョコレートを加えて混ぜ合わせる。15cm型にクッキングシートを敷いて生地を流し入れ、180度のオーブンで18分焼く。粉糖をふりかけ完成。



## 簡単ホワイトソース! シーフードドリア

●札幌市 くらみ様

**材料(3~4人分)** 冷凍シーフードミックス200g、バター20g、A[薄切り玉ねぎ1/4個、みじん切りにんにく1片]、薄力粉大2、牛乳150ml、白ワイン小1、塩小1/4、ピザ用チーズ40g、ごはん200g

**作り方** フライパンにバターを熱しA、半解凍したシーフードミックスを加え炒める。薄力粉を加えしっかり炒めたら牛乳を少しずつ加え炒める。白ワイン、塩を加える。ごはんに具材とチーズをのせてトースターで焼き色がつくまで焼く。



7 ゴムベラでまぜて、とがす※。



4 600Wのレンジに40秒(びょう)かけてまぜる。



1 ゼラチンを小さなボウルに入れ、水をくわえてよくまぜておく。



8 のこりのぎゅうにゆう50mlと生クリームをくわえる。



5 もういちど600Wのレンジに30秒(びょう)かけてまぜる。



2 べつのボウルにぎゅうにゆう100mlを入れる。



9 コンデンスミルクをくわえる。



たべない×



6 ①のゼラチンをくわえる。



3 ②のボウルにチョコレートを小さくわって、入れる。



たべない×



Today's Menu

火を使わないでできる!

トナカイの  
チョコプリン



【プリンのごりょう・4人分】

312kcal/1人分

調理時間30分(冷やす時間のぞく)

チョコレート.....100g

ぎゅうにゆう.....150ml

生クリーム.....100ml

コンデンスミルク.....大さじ2

ゼラチン.....5g

水.....大さじ1

※工程7でゼラチンが溶け切らない場合はもう一度、軽くレンジで温めて混ぜてください。



# Merry Christmas!

レンジでつくれる簡単クリスマス  
デザート!かわいくデコレーション  
して楽しんでください。

これでトナカイ<sup>とん</sup>の<sup>り</sup>はんしん!

【かざりのざいりょう】

- ぼうじょうのおかし.....4本
- アーモンド.....8つぶ
- マーブルチョコ.....4つぶ
- チョコチップ.....8つぶ



12 れいぞうこでひやしかた  
める。



13 ぼうじょうのおかしをはん  
ぶんにおいて、つのに。ア  
ーモンドをさして耳にする。



14 マーブルチョコをはな、  
チョコチップが目になる  
ようにのせる。

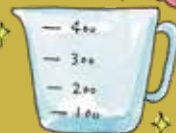


10 しっかりまぜる。



11 チョコプリンをカップにそ  
そぐ。

けいりょう  
計量カップに  
うつしてからカップに  
そそぐといひよ!



こぼれずに、みんな  
おなじくらのりようを  
入れられますよ

こどもレストラン  
支配人 のと  
エリック 能戸





みんな一緒に煮込む。  
“家族仲良く”の  
願いをこめて



ぐっどお正月気分!

## お煮しめ

材料(作りやすい分量)

鶏もも肉…1枚(300g)

干しいたけ…小6枚

たけのこ(水煮)…150g

里いも…250g

れんこん…150g

こんにゃく…1枚(200g)

にんじん…中1本

絹さや…10枚くらい

★酒、しょうゆ、みりん、砂糖…各大さじ2

だし汁…3・1/3カップ

しょうゆ…大さじ1~

☆塩…小さじ1/2

みりん、砂糖…各適量(好みで加減)

## くらしのヒント

おうちも地球もハッピーに。

こぐれあいこの

定番おせち

手作りのおせち料理っておいしい  
んですよ♪材料も高価なもので  
なくていい。乾物、卵、豆、いも、  
素朴な食材でちゃんとハレの日の  
ごちそうになります。まずは一番  
好きなものから1品だけでも、  
お試しください!

別冊ちょこっと

クリスマス&おせち

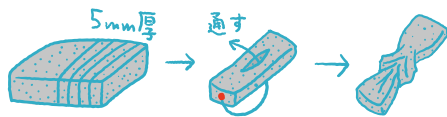
レシピブック

12/11より配布スタート!

くわしくはP34へ

※手網こんにゃくの作り方

5mm厚さに切り、中央に3、4cmの切り込みを入れ、端を穴に通す。



こぐれあいこ

家庭料理研究家。小樽で料理教室を開催。黒豆以外ほぼ31日に作ります。笑がんばり過ぎないのが長続きのコツ。我が家の一番人気は栗きんとん!



# 年末年始のおやつに! にんじんケーキ

最後まで  
使い切ろう!

## ① 梅型にんじんの粹



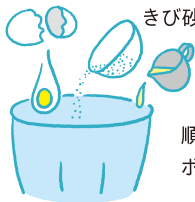
+

追加のにんじん  
合わせて140g

ミキサーにかける。



## ② 卵2個



きび砂糖130g

米油1/2カップ

かくはん  
順に加え攪拌し、  
ボウルに移す。

## ③ 重そう、ベーキングパウダー

各小さじ1/2

シナモン小さじ1

粉類をふるい入れて混ぜ、  
くるみとレーズン(各20g)も  
加えパウンド型(小2本)へ流す。

薄力粉140g



## ④ 180℃のオーブンで 約33分焼く。



## 作り方

① 鶏肉は一口大に切り、  
★の中で5分ほど煮て、  
汁を切る(煮汁は使う)。



## ②

たけのこ  
一口大

里いも乱切り  
水から下ゆで  
(目安5分)



にんじん

8mm厚輪切り  
梅型で抜き  
水から下ゆで  
(目安5分)

干しいたけ  
戻して軸を切る

こんにゃく  
下ゆでし、  
手細こんにゃくに(右下※)

れんこん  
7mm厚半月切り  
水から下ゆで  
(目安10分)



③ 絹さやは筋をとり、さっと塩ゆでする。

④ 鍋にだし汁、鶏の煮汁を入れ、☆を追加し好みの味にととのえる。

②の野菜を入れ中火にかける。煮立ったら弱火にし、落しぶたをして20~25分煮る。

⑤ ほどよく煮えたら鶏肉を戻しひと煮し、冷ます。盛り付けて絹さやを飾る。





文化の繁栄を願って、  
巻物の形。



## 作り方

- ① はんぺんは、さいの目に切る。
- ② ★をミキサーにかけ、なめらかに攪拌する。  
卵を加えさらに攪拌し、万能こしでこす。
- ③ 卵焼き器 (15cm角) を中火でしっかりあたため、薄く油をひく。  
②を流し入れ、すぐにごく弱火にする。
- ④ 周りがかたまってきたらアルミホイルでぴっちり覆い **写真A**、  
ごく弱火のまま7~10分焼く。  
表面が乾き、底に焼き色がついたら裏返し、フライ返しで押さえ、  
さらに2~3分焼く。
- ⑤ 先に焼いた方を上にして巻きすにのせる。「の」の字に  
巻いて **写真B** 両端を輪ゴムで止め、立てて冷ます。  
完全に冷めたら、切り分けて盛り付ける。

写真A



写真B



手作りなら好みの甘さに!

# 伊達巻き

材料 (15cm長さ1本分)

卵…3個

はんぺん…1/2枚 (45g)

上白糖…大さじ2~

★ みりん…大さじ1

塩…少々

だし汁…大さじ2

米油…少々

## 作り方

### 【1日目】

- ① 鍋に湯8カップを沸かし、★を入れる。  
洗った黒豆を加えて火を止め、そのまま一晩置く。  
(古くぎや鉄たまごを入れると、より黒く仕上がる!)

### 【2日目】

- ② 強火にかけ、煮立ったらアクを丁寧にとり、ごく弱火にする。
- ③ 落としぶたをし、3~6時間、ふっくらやわらかくなるまで煮る。  
(途中水が少なくなったら足す)(煮る時間は、連続していなくてもよい)
- ④ 煮汁につけたまま1日おき、味を含ませる。

### 【3日目】

- ⑤ 味が入っておいしくなる。ここで完成です!



真っ黒になるほど  
まめまめしく働けるよう  
健康を願って。



ガン



しわが寄らない  
人気のレシピ♪

# 黒豆

材料 (作りやすい分量)

黒豆…300g

三温糖…250~300g

★ しょうゆ…大さじ1

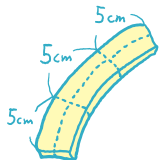
塩…大さじ1/2

重そう…小さじ1/2

栗きんどの副産物♪  
さつまいもの皮の  
大学いも風

最後まで  
使い切ろう!

- ① さつまいもの皮1本分  
5~6cm長さに切り、  
幅を半分にする。



- ② 米油大さじ1~2で  
カリッと炒める。



- ③ 砂糖大さじ1~2、しょうゆ少々をふりかけ、  
よくからめる。黒ごまをふって完成。



豊かな生活を  
願って。

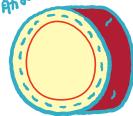
きん  
どん



材料(作りやすい分量)

- さつまいも…1本(皮入れて約400g)  
くちなしの実…1個(あれば)  
いものゆで汁…1/2~1カップ  
★ 上白糖…50g  
メープルシロップ…1/4カップ  
☆ 水あめ…大さじ1  
栗の甘露煮…5、6個

節より内側!



作り方

- ① さつまいもは1.5cm幅の輪切りにし、**厚めに皮をむき**30分ほど水にさらす。
- ② くちなしの実は粉々に刻み、水1カップとともに10分ほど煮出し茶こしでこし、  
煮汁をとる **写真A**。栗は半分に切る。
- ③ 鍋に①、新しい水をかぶるくらい入れ、中火で10分ほど煮る。  
やわらかく煮えたら、熱いうちに裏ごす **写真B**。(ゆで汁はとっておく)
- ④ 鍋に戻し、★を上から順に加えその都度木べらで混ぜる。  
くちなしの煮汁を好みの色まで加え、さらに混ぜる。  
中火にかけ煮立ったら弱火にし、混ぜながら水分をとばす。
- ⑤ かなりやわらかめの段階で(冷めると硬くなる!)、☆を加えさっと火を通す。  
バットなどにあげ、うちわであおいで急冷し、つやを出し完成。



メープルシロップの  
やさしい甘さ♪

栗きんどん







なくなり次第、配布終了!



おせち・クリスマス商品の  
特設売場にあるよ!

別冊ちょこっと

# 『クリスマス&おせち』 レシピブック



店舗限定  
50,000部  
のみ

※宅配ドックでの  
配布はなし

12月に入ると、店舗ではクリスマスやおせちの商品がたくさん並び始めます。  
そこで12月11日より『別冊ちょこっと クリスマス&おせちレシピブック』を限定発行いたします!



気になる方は12月11日以降  
早めに店舗へGo!  
限定配布だから  
すぐなくなっちゃうかも!?



みんなでワイワイ  
簡単パーティーメニューから  
お手軽おせちまで掲載!



別冊ちょこっと  
WEB版はこちら!



別冊ちょこっとをGetできなかった方、  
12月11日からWEBでも見られます!

お店に行ったのにもうなくなっていた…、紙じゃなくてWEBで見たい…、そんな方はぜひ  
こちらからご確認ください。「ちょこっとバックナンバー」で検索してもご覧いただけます。



A5 横  
(Cho-co-ttoと同サイズ)  
全16ページ オールカラー  
レシピ全16品掲載予定

店舗限定

今年も自慢のおせちができました！  
**コープさっぽろオリジナルおせち**  
**12月22日(金)まで予約承り中**

- ・青つぶ
- ・さんま芋甘露煮
- ・鯛照り焼き
- ・豚角煮
- ・サーモン花
- ・鮑酒蒸し
- ・ローストビーフ
- ・たらこ甘露煮
- ・合鴨スモーク

**参の重 (全9品)**

- ・煮物
- ・昆布巻き
- ・たたきごぼう
- ・なます
- ・くるみみ飴煮
- ・紅鮭味噌焼き

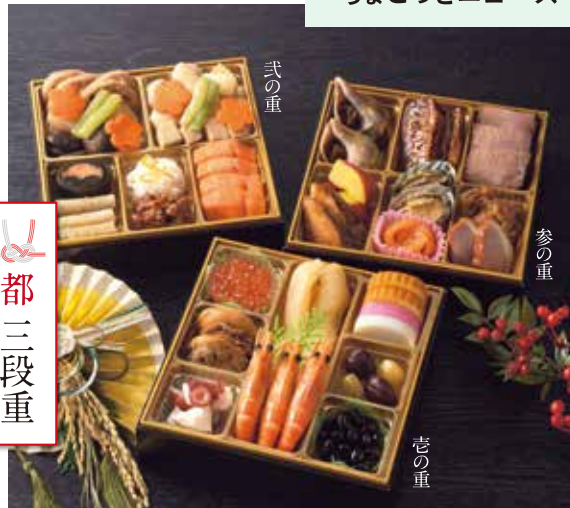
**式の重 (全6品)**

- ・いくら醤油漬け
- ・煮帆立
- ・酢だこ
- ・数の子
- ・海老姿煮
- ・伊達巻き
- ・黒豆
- ・赤かまぼこ
- ・白かまぼこ
- ・きんとん
- ・栗
- ・渋皮栗

**壹の重 (全12品)**

2022年  
おせち人気NO.1

都 三段重



**都 三段重【全27品目】**  
 限定1,200セット

本体17,900円(税込19,332円)

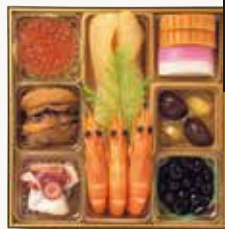
ボーナスポイント **300**



**福 二段重**  
**【全18品目】**  
 限定950セット

本体11,900円  
 (税込12,852円)

ボーナスポイント **200**



- ・昆布巻き
- ・黒豆
- ・きんとん
- ・なます
- ・煮帆立
- ・酢だこ
- ・たたきごぼう

福 二段重

※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。  
 ●ボーナスポイントはご購入いただいた日の翌々日以降につきます。※レシートには表記されません。累計ポイントでご確認ください。  
 ※組合員証提示のうえご購入ください。

# Let's enjoy! Home Party

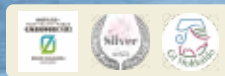
クリスマスパーティーは  
ルヴァンを使ったお手軽おつまみと  
北海道産のぶどうを使った  
スパークリングワインと赤ワインでお祝いしよう!

生ハム  
クリームチーズ  
はちみつがけ

ルヴァン プライムに生ハム、キリ®クリーミーポーションのをせ、はちみつをかける。

北海道ワイン  
PIWIs Blend  
ピーヴィーズ ブレンド

旧来のぶどう品種に比べて農薬の使用量を軽減できる環境にやさしいPIWI(ピーヴィー)品種主体にブレンドした、深みのある赤ワイン。食絶景北海道×ゼロカーボンアワード2023大賞／北海道加工食品コンクール奨励賞／SAKURAアワード2023年シルバー受賞／第17回GI北海道認証



店舗 一部なし

トドック 保 のみものトドック Vol.35

●注文番号 88280



ベル ジャポン  
キリ® クリーミーポーショ  
ン  
6個入

※キリはフランス・ベル社の登録商標です。

フレッシュな味わいと豊かなコク、なめらかな食感が特徴。

店舗 全店 トドック 週 12月3週



ヤマザキビスケット  
ルヴァン プライム

サクサクとした心地よい食感と香ばしさが口いっぱい広がるクラッカー。

店舗 一部なし トドック 週 12月2週



ヤマザキビスケット  
ルヴァン クラシカル

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 保 いつでもトドック Vol.19

●注文番号 22835



伊藤ハム  
朝のフレッシュ ハーフベーコン  
4枚入4パック

店舗 全店

トドック 週 12月1週

※シリーズ品「糖質0&塩分30%カット 4枚入3パック」

\*糖質は、食品表示基準に基づき100g当たり0.5g未満を0としています。

\*塩分(食塩相当量)は、日本食品標準成分表2015のベーコンとの比較です。



北海道ワイン

おたるナイヤガラ スパークリング

マスカットを思わせる圧倒的なぶどうの香りと甘味が特徴。泡とともに華やかな香りが広がるやや甘口のスパークリングワイン。

店舗 一部なし

トドック

保 のみものトドック Vol.35

●注文番号 86447



ピザ風  
ルヴァン

ルヴァン クラシカルにトマトケチャップを塗り、食べやすい大きさに切ったベーコン・ピーマン、とろけるチーズをのせ、チーズがとろけるまでオープントースターで焼く。





こんなとき、どうするの?  
注文用紙を出したあと  
頼み忘れに  
気づいて  
しまったとき!

今日はトドックの配達日。

来週はトドックで  
お気に入りの  
たこ焼と、  
プロセッコ(P57参照)で  
パーティーだ〜!



CO-OP  
たこ焼 50個入  
店舗 全店  
トドック 週 12月2週・3週



あれ!?  
肝心のたこ焼、  
買い忘れちゃったよ〜  
もう配達員さん  
帰っちゃったから  
注文できないしなあ...



こんなとき、  
どうすればいいの!?



オッケー!

こんなときは  
アプリに頼りましょう!

締切が長い!

トドックアプリ・サイトなら商品が届いた翌日まで注文できます◎

注文締切	お届け日 〈例:12/11(月)〉	翌日 〈例:12/12(火)〉	翌々日 〈例:12/13(水)〉
注文方法			
注文用紙	● 注文締切		
アプリ・サイト注文			● 注文締切 (AM1時59分まで)

トドックアプリ・サイトは、注文用紙と比べて注文期間が長いので、  
配達された商品を見た後に注文しても、ちゃんと12/18(月)には届くのです!



アプリ  
ダウンロードは  
こちら!



これで  
パーティーに  
間に合うよ!!



ついでに  
もう一袋、  
たこ焼買ったちゃおっと。





# トドレポ 年末イチ推しスイーツ

Sweets

パーティーの一品、手土産や今年がんばった自分へのご褒美に。トドックで届く定番から映えスイーツまでのおすすめをご紹介します。



## 食べられる花びら!

缶を開けた瞬間パッとお花が広がって、まあ〜かわいい!少し硬めのカリッとした食感で味は白あんのやさしい甘さ。紅茶とゆっくり味わいたいな。

かわいいもの好き  
イケマユ

Flower Picnic Cafe  
お花のぼうろ

店舗 なし **トドック 北** 12月3週(1,500個限定) 本体1,378円(税込1,488円)

## かわいさ最強!

かわいい!かわいすぎて食べられない、食べるけど(笑)。これはInstagram映えするね。ひと口サイズでしっとりふわふわ。クリスマスパーティーの手土産にすると喜んでもらえそう!

SNS女子  
キムノー



シレットコファクトリー  
クマゴロンの恋するメリークリスマス

店舗 なし **トドック 北** 12月2週(お届け1週間遅れ) 本体1,180円(税込1,274円)

## 間違いないセレクト!

私の好きなものばかり!注文しておけば忙しい年末に慌てなくてすむね。私は実家のお正月の手土産に2セット注文しちゃう!



お菓子は定番好き  
ナカアケ



六花セレクト(花柄)  
27個入

店舗 なし **トドック 西** 12月3・4週 本体3,194円(税込3,450円)

## お酒のケーキ最高!

ふっくらした「福司酒造」の地酒を使ったケーキ。地元釧路の有名な酒蔵なのでうれしい。純米酒の香りが食べる瞬間にふわっと感じる、甘すぎない大人味。



中島菓子舗  
地酒ケーキ福司

店舗 なし **トドック 北** 12月4週 本体1,389円(税込1,500円)

地元応援  
ハセミホ



やっぱり苦い!?

ビールの苦みは感じるけどスツツ飲みやすい。普段あまりビールを飲まない私でもおいしいと思うビールだわ。



ビールが苦手な  
イケマユ



ビール大好き  
ハセミホ



ロングセラーには訳がある!

キレがあってすっきりして飲みやすい。苦みとうまみのバランスがちょうどいいね。安定のおいしさ、さすがロングセラー!



キリン

一番搾り 350ml・6缶入

店舗 全店

トドック 保 のみものトドック Vol.35 ●注文番号 85498



函館 レストランバスク  
深谷シェフ監修レシピ



### ほたて丸ごとアヒージョ

■ 調理時間 約15分

[材料(2人分)]

ほたて貝柱……………6個	鷹の爪……………適量
にんにく(スライス)・2片	塩……………少々
オリーブ油……………80ml	パセリ……………お好みで

[作り方]

- ①ほたての表面に格子状に切れ目を入れ、塩をふり10分ほどおく。
- ②にんにくとオリーブ油をフライパンに入れ揺すりながらゆっくり熱し、にんにくに焼き色がつき始めたら鷹の爪を加える。
- ③①の切れ目の方を下にして入れ、15秒ほどしたらひっくり返し、軽く火を入れたらできあがり。耐熱容器に入れ、パセリをお好みでちらし、熱々の状態でいただく。



おつまみ専門タムタム

あのバスクのシェフ監修なら  
間違いのないね!

ほたての素材本来の味がしっかり味  
わるおいしい。作り方③の工程では  
たてを15秒でひっくり返すのが火を通  
すぎないポイントね!

トドレポ

キリン一番搾りを試飲



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





## 焼肉のたれでローストチキンってどう!?



### 余っても使える

焼肉のたれ感があまりなくて◎!たれはあまりがちなので、アレンジ系レシピはいね!



### 冷めてもおいしい

こんな活用法もあるんだ!とびっくり。鶏肉でサッとお弁当のおかずにも良さそう。



### 味付けが楽ちん

味付けをするのに調味料をそろえたり、考えたりしなくていいのが楽!たれは多めがおいしいね。



### たれはしっかり

盛り付けのときにフライパンに残ったたれを回しかけると、より味がからんで良いかも!

## ぴったり1人分! 黄金の味でローストチキン

■ 調理時間 約20分

[材料(2人分)]

鶏もも肉(骨付き)……………1本  
エバラ黄金の味 中辛…大さじ2~3  
サラダ油……………適量  
リーフレタスなど……………お好みで適量

[作り方]

- ①鶏肉は皮目をフォークで数カ所さし、皮目と反対側の骨際に切り込みを入れる。
  - ②フライパンに油を熱し、①を皮目から中火で約5分焼き、裏返してふたをし、弱火で8~10分蒸し焼きにする。
  - ③一度火を止めて黄金の味を加え、中火でたれをからめながら煮つけて、完成。
- ※お好みでリーフレタスなどを添える。

エバラ 黄金の味  
中辛 360g



店舗 全店

トドック 週 12月2週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.19

●注文番号 21655





**安定のバランス感**

エビス  
350ml

**店舗** 全店  
**トドック** 保 のみものトドック Vol.35

●注文番号 350ml・6缶入 **85442** 500ml・6缶入 **85444**

苦み、キレ、コク、すべてがバランスよくそろった安定のおいしさ。のごちもよく飲みやすい。

ジュード バランスオ  
タムタム



**クラフトっぽい**

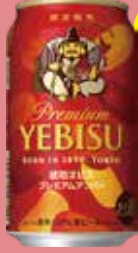
エビス  
プレミアムエール  
350ml

**店舗** 一部なし  
**トドック** 保 のみものトドック Vol.35

●注文番号 350ml・6缶入 **85447** 500ml・6缶入 **85449**

とっても香り豊かでコクのある深い味わいだね。しっかり濃くて、ビール好きにいいかね!

ツウです  
ナカアケ



**期間限定発売!**

**苦み少なめ!**

琥珀エビス  
プレミアムアンバー  
350ml

**店舗** 一部なし  
**トドック** なし

この色と香りの良さで、もうありがた〜い気持ちになるね! 苦みもやや少なめでスツと飲める。

感謝  
ハセミホ

裏表紙のサッポロビール担当者のコメントをご参照ください。

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。

## Q エビスいろいろ、どんな味?

### エビス オレンジの魅力って?

エビス100年以上の歴史の中で、初めてオレンジピールを採用しました。フルーティーなカリフォルニア産を使い、濃厚なエビスにかんきつ系の風味が感じられる味わいを実現!またオレンジピールと相性が良いこだわりのホップを使用しているのも魅力の一つです。

サッポロビール 北海道本部 流通第3営業部 山口航平さん



### 初めて「オレンジピール」を使っています!

#### 特別感あり!

オレンジのいい香りとリッチな濃い感じがおいしい!かんきつ系でフルーティー、でもコクもしっかり。



下期  
最安値!



エビス オレンジ  
350ml・6缶

**店舗** 一部なし

**トドック** 週 12月3週(裏表紙)

**保** のみものトドック Vol.35 ●注文番号 350ml・6缶入 **85570**

期間限定  
発売



## 睡眠って大事よね!

私はこちらの方がコクがあって好きな味。朝早く犬の散歩に行くので、ぐっすり眠ってすっきり目覚めたい。家族みんなで免疫ケアしたい!



朝型派ハセミホ

キリン  
おいしい免疫ケア 睡眠  
100ml・100ml6本入

店舗 一部なし

トドック 週 12月1週

## 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)とGABA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。●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、国の許可を受けてい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。



「おいしい免疫ケア」って本当においしいの?!



## 毎日飲むならカロリーオフ!

味はヨーグルトテイストでサラッとしていて飲みやすい。体形が気になる私にとってカロリー50%オフ※はうれしい!免疫ケアは毎日の習慣に!

※「キリン おいしい免疫ケア」  
100ml対比

キリン  
おいしい免疫ケア カロリーオフ  
100ml・100ml6本入

店舗 一部なし

トドック 週 12月1週

## 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、国の許可を受けてい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。

カロリーが  
気になるナカアケ

※免疫(機能)の機能性表示食品として届出(公表)された日本初の機能性関与成分

## Cho-co-tto公式Instagramフォロー&amp;プレゼントキャンペーン

抽選でキリン「おいしい免疫ケア カロリーオフ」「おいしい免疫ケア 睡眠」を(各6本)5名様にプレゼント

●応募期間/12月5日(火)~12月12日(火)23:59締切

●応募方法/①Cho-co-tto公式Instagramをフォロー「@chocotto\_\_kurashi」をフォロー ※すでにフォロー済みの方も参加可能

②「おいしい免疫ケア カロリーオフ」か「おいしい免疫ケア 睡眠」どちらか飲みたい方を該当の投稿のコメント欄にご回答ください。



Instagramは  
こちらから



※詳しくはInstagram内で  
ご案内いたします。



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.19

買って当てよう! ●注文番号 21664

抽選でプレゼント  
キャンペーン実施中  
詳しくはこちら



アサヒ  
スーパードライ  
ドライクリスタル



店舗 一部なし

トドック

保 のみものトドック Vol.35

●注文番号

350ml・ 6缶入	<b>88165</b>	350ml・ 24缶ケース	<b>88166</b>
500ml・ 6缶入	<b>88180</b>	500ml・ 24缶ケース	<b>88183</b>

ぷりっぷり食感の  
むきえび  
180g



店舗 全店

トドック 週 12月2週



10分で  
できる  
おもてなし料理!

年末の集まりのメインにプリっとえび料理はいかが?  
時短ポイントは焼肉のたれ宮殿!  
北海道工場製造 Alc.3.5%のスーパードライ ドライクリスタルで乾杯!

## えびと彩り野菜のkok旨炒め

【材料(2~3人分)】

むきえび(大) 10尾	焼肉のたれ宮殿
玉ねぎ……1/2玉	中辛……大さじ4杯
パプリカ赤・黄	ごま油……大さじ1
………各1/2個	黒こしょう……適量
ブロッコリー	
………1/2株	

【作り方】

- ①玉ねぎはくし切り、パプリカは乱切りにする。ブロッコリーは小房に分けゆでておく。
- ②フライパンにごま油をひき、玉ねぎ、パプリカを炒め、一度取り出す。
- ③同じフライパンでむきえびを炒め、②とブロッコリーを入れ、焼肉のたれ宮殿を加えてさっと炒める。
- ④器に盛り付け、お好みで黒こしょうをふったらできあがり。

動画は  
こちら!



飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の飲酒は胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。

お酒は楽しく適量で。飲んだあとはリサイクル。

そのコーヒーは、  
あなたをちょっとだけヒーローにする。

これからもおいしいコーヒーを飲み続けられる未来のために。  
一杯のコーヒーを通して、人々の生活や地球にポジティブな変化をもたらせるとしたら。  
「ネスカフェ」を選ぶ、という小さな行動で、ともにサステナブルな未来への一歩を。

Make your world



「こ」  
「存」  
「し」  
「で」  
「す」  
「か」  
「？」

### 「ネスカフェ」誕生は社会課題の解決がきっかけ

1930年代にコーヒー豆の大豊作と価格暴落に頭を悩ませていたブラジル政府からの要請を受け、長期保存に便利なソリュブルコーヒー\*をネスレが開発・製品化し1938年に誕生。

※お湯などに溶かして飲む粉末タイプのコーヒーのこと。

ネスレのサステナブルな  
取り組みについて  
詳しくはこちら



コーヒー栽培を持続可能なものにするための世界的プログラム「ネスカフェプラン2030」に取り組んでいます。

ネスカフェ  
ゴールドフレンド 80g

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.19

●注文番号 23830



ネスカフェ  
ゴールドフレンド コク深め 80g

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.19

●注文番号 23833



ネスカフェ  
ゴールドフレンド 香り華やぐ 80g

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.19

●注文番号 26745





∴ 11月1日より新発売! ∴

# どんな動物に出会えるかな!?

12種類の動物をかたどった、わくわく探検ポテトがこのたび新登場。  
 いろんな動物が入っているので、食事が楽しくなりそう!



おやつタイムにも



お弁当のおかずにも



冷凍食品  
 コーナーに  
 あります

CO-OP  
 どうぶつ探検ポテト  
 180g

店舗 一部なし

トドック 週 12月2週



パーティー風  
 サラダなど



パンと一緒に朝食に

北海道産の<sup>ばいれいしょ</sup>馬鈴薯をマッシュにして揚げています。シンプルな塩味だからクセもなく、食べやすい味。  
 小さなお子さまから大人まで、幅広くお楽しみいただけます!

### 〈加熱時間〉

加熱時間は、3個で、電子レンジ500W×50秒、オーブントースターなら天板にアルミホイルをして並べ、800W×4分です。詳しくはパッケージ裏面をご参照ください。



CO・OP  
切干大根 (北海道産)  
本体118円(税込127円)

店舗 なし **トドック** 保 いつでもトドック Vol.19

●注文番号 **21560**

大根の畑は収穫まっさかり!管理人さんから、暑さによる影響などを教えてもらいました!

in 千歳



メーカーさんに聞いた切干大根の簡単レシピ

### ＼ 水戻し不要! 切干大根とツナのサラダ /

[材料(2人分)]

切干大根25g、きゅうり1本、塩昆布8g、ツナ缶(オイル漬け)1缶(70g)、ごま油大さじ1、和風顆粒だし小さじ1、白ごま少々、鷹の爪少々



[作り方]

①切干大根は、ザルに入れて、流水でもみ洗いする。きゅうりは、千切りにする。②ボウルに①・塩昆布・ツナ缶(油ごと)・ごま油・和風顆粒だしを入れ、よく混ぜ合わせる③器に盛り、お好みで白ごまと鷹の爪(輪切り)をふっってお召し上がりください。

※ボウルにラップをして30分ほど冷蔵庫で冷やすと味が染みてよりおいしくなります。

## CO・OP商品 産地見学ツアー開催レポート!

CO・OPの人気商品「北海道産ストレートトマトジュース」と「北海道産切干大根」の産地見学会が千歳、恵庭で開催され、全道各地の組合員理事が参加しました!



2023年9月21日(木)開催

in 千歳

CO・OP  
北海道産ストレート  
トマトジュース  
食塩無添加 190g(20缶入)  
本体1,948円(税込2,104円)

店舗 一部なし  
**トドック** 週 12月1週



加工用トマトの畑では、トマトを試食!生食用と比べると実は硬く、甘さは控えめで果実の色は真っ赤なのが特徴なんだとか。



加工用



生食用

in 恵庭



工場ではできたてのストレートジュースを特別に試飲させてもらいました!さっぱりしていて飲みやすい◎



## 大根の皮のそぼろ煮

●レシピ/こぐれあいこ

### ●材料(2人分)

大根の皮……………200gくらい  
 合いびき肉……………100g  
 [だし汁(または水)……………1/2カップ  
 A 砂糖……………大さじ1  
 しょうゆ……………大さじ1/2~1  
 こま油……………小さじ1]

### ●作り方

- ①大根の皮を細切りにする。
- ②こま油でひき肉をぼろぼろに炒める。
- ③①を加えて炒め、Aを加える。落としぶたをし中火で5~10分、好みの硬さに煮る。

### ●材料(3~4人分)

米……………2合 塩……………小さじ1/2  
 大根の皮…100g分 バター……………10g  
 コンビーフ パセリ……………適量  
 ……1/2缶(約40g)

### ●作り方

- ①米は洗って水気を切り、炊飯器に入れ目盛りより少なめに水を入れる。
- ②1cm角に切った大根の皮、コンビーフ、塩、バターを入れて炊飯。
- ③炊きあがったら全体を混ぜ合わせ、器に盛ってパセリを振る。



## 大根の皮編

## 大根の皮とコンビーフの炊飯器ピラフ

●レシピ/能戸英里



おいしく

# 節約エコ レシピ

使い切ったら、  
ちょこっとしあわせ。

半端な食材や野菜の皮、  
 まだ食べられるのに捨てていませんか？  
 地球にもお財布にもやさしい食材使い切りレシピを、  
 過去掲載レシピから再編集しました。  
 はい、節約エコです(笑)!

## 野菜のエコだし

●レシピ/能戸英里

### ●材料

野菜くず(皮や切れ端).....150g  
水.....1L

### ●作り方

- ①野菜くずをきれいに洗う。
- ②鍋に①と水を入れて火にかける。
- ③20分ほど弱火で煮出し、こす。



〈野菜くず例〉

野菜くずは少しずつ冷凍してためておいてもOK!玉ねぎの皮やキャベツの芯は、おいしいだしが出ます。



スープやみそ汁、煮込み料理、炊き込みごはんなどいろいろな使えます!



野菜のエコだし



## はしっこ野菜編

### ●作り方

- ①半端野菜はすべて千切り、ちくわは輪切りにする。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、①を加え混ぜる。衣はやっとならむくらいでよい。
- ③170℃の油に平たく落とし、カラリと揚げる。

### ●材料(4人分)

半端野菜...全量300gくらい  
ちくわ.....2本  
卵1個+水.....1/2カップ  
A 薄力粉.....1/2カップ(※)  
青のり.....大さじ1  
揚げ油.....適量

※薄力粉1/4カップ、上新粉・片栗粉各1/8カップにすると、よりカリッとします!



〈半端野菜例〉

セロリの葉、ブロッコリーの芯、かぼちゃ、れんこん、ごぼうもおすすめ!

## 半端野菜のかき揚げ

●レシピ/こぐれあいこ







## 北海道かぼちゃコロッケ

本体108円※(税込117円)

店舗 一部なし トドック なし



コープさっぽろのお惣菜はとても充実しています。中でもおすすめは「かぼちゃコロッケ」。かぼちゃの甘味とサクサク衣のバランスがばっちり。サイズが大きめなのうれしいポイントです。家族それぞれに推しコロッケがあり、私は断トツかぼちゃコロッケ、子どもは牛肉コロッケ、夫はメンチカツ。アルミホイルをくしゃくしゃにして、コロッケをのせてトースターであたためると揚げたてのおいしさです!



札幌市

もんたさん

コープさっぽろの店舗によく出足する、フルタイム勤務の母です。お店に来るとオンオフの切替ができて、お腹が空いてつい大量に買ってしまいます…。

ためしてみて!

COOP SAPPORO

# 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!今月は読者モニター「第3期 エリアちよこっとさん」の中から4名の方がおすすめする商品です。

## 3種の粗挽きナッツドレッシング

本体358円※(税込387円)

店舗 一部なし トドック 保 いつでもトドック Vol.19 ●注文番号 22706

## コープひきわり納豆

本体108円※(税込117円)

店舗 全店 トドック 週 毎週



このドレッシングは、肉、野菜何でも合います!ゴロゴロしたナッツの食感がとてもおいしいです。子どもたちもこれをかけると野菜をパクパク食べるので、とても重宝しています。ひきわり納豆は離乳食期にお世話になってから、わが家の定番商品に。定期便登録しています。タレがおいしく、だしが利いています。ひきわりなので子どもたちも食べやすく、毎朝仲良く混ぜてシェアしています。



北斗市

ユリエさん

2歳、5歳の息子の子育て中です。買い物は、まとめ買い派。簡単で家族みんながおいしく食べられるご飯を日々探求中です。



買ってみよう! このナッツドレッシング!



# 国産大豆カット絹とうふ 360g

本体228円※(税込246円)

店舗 一部なし トドック 週 12月2・4週



手軽にたんぱく質をプラス!

麻婆豆腐に

みそ汁に




サラダに



わたしもコロケは お惣菜購入派!

と にかく手軽!そのままおみそ汁の具にしたり、麻婆豆腐にしたりします。変な水気が出たりしないので、常温に戻してからサラダにのせて海藻などと和風サラダにもします。



札幌市  
まめさん  
お得なものが大好きです。仕事と家事の両立のため、時短になるものには敏感ですが、健康も諦めたくないなので、コープの道産や国産商品がお気に入りです。



素敵すぎる日曜日です!

# 生寿司(わさび抜き)


18貫 本体1,380円※(税込1,490円)

店舗 一部なし トドック なし



温 泉帰りにこちらの感謝祭限定生寿司を購入。日曜の午後、お寿司とともにビールを一杯。これで、また一週間頑張れるというものです。そして、18貫を一人で全部ほおばるこのぜいたく感が、またいいのです(このあと昼寝しました)。いわゆるロボット寿司ですが、この価格でウニやえんがわまで入ってマグロは生き生きと赤くておいしいのです。昔からお世話になっているコープのお寿司にあらためて感謝しています。

左の写真は感謝祭限定生寿司です。寿司ネタは時季により異なります。



札幌市  
にわりさん  
30年前の美園店の開店時、デリカ部門で生寿司をつくっておりました。今も買い物に行くと、当時から働き続けている女性たちが生き生きとあいさつしてくれます。これがまたうれしいです。



コープさっぽろ

# ポイント生活のススめ

〜冬はポイント活の季節編〜



くわしくは  
こちら



●1カ月の利用金額ごとにステージ特典がつきます。

330円(税抜)ごとに1ポイントたまります。

ステージ	特典	トドックの特典
<b>ダイヤモンド</b> 1カ月の合計ご利用額 <b>5万円(税抜)以上</b>	<b>300</b> ポイント付与/月	宅配トドックシステム手数料一律 <b>220円分</b> ポイント還元
<b>プラチナ</b> 1カ月の合計ご利用額 <b>3〜5万円(税抜)未満</b>	<b>200</b> ポイント付与/月	
<b>ゴールド</b> 1カ月の合計ご利用額 <b>2〜3万円(税抜)未満</b>	<b>100</b> ポイント付与/月	

だよねー  
たださ  
当たり前だけど  
出費が多いほど  
発生するポイントも  
増えるよね  
ステージUPも  
チャンスだよ

クリスマスに年越しになって  
出費がかさむ上、冬は灯油代も  
かかるから大変だよ

↑↑↑  
ステージUP!

「冬こそ「ポイント活」大事だよ」

ポ!

# コープさっぽろ 新ポイント・ステージ制度

各種サービスのポイントがすべて一緒に!



エネコープ  
(灯油・ガス・住宅設備)



宅配  
トドック



コープの  
お店



文化教室



コープ  
トラベル



トドック  
電力



移動販売車  
カケル



コープの  
家族葬



夕食宅配  
サービス







## チャレンジグルメ大賞(北海道知事賞) 商品企画賞(コープさっぽろ賞)

北海道静内農業高等学校(ザンギ三姉妹チーム)

食品化学科1年の3名が、エントリー全12チームの頂点に立ちました!彼女たちはもともと「コープさっぽろ賞」を狙い、販売を想定した盛り付けに原価計算もきちりとプレゼン。結果、狙い通りの賞だけでなく、大賞とW受賞!大喜びする姿はとて高校生らしく爽やかでした。



ザンギ三姉妹の受賞コメントは「めっちゃうれしいです!」。萬谷審査委員長(左)と。



### 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え、調理し、販売も行うコンテスト。地元食材を生かし、地元の大人たちと協力してオリジナル料理を開発します。

10月7日、第11回目を迎えたコンテスト。ファイナルへと進出したのは11校12チーム。今回は啓北商業高校の生徒たちが運営をサポートし、さらに盛り上げてくれました!



啓北商業の皆さんありがとうございました!

2月~店舗で  
販売予定!



#### ●創作メニュー

### 「日高昆布香る ハスカップザンギ」

#### ●使用したご当地食材

日高昆布 濃縮昆布だし ハスカップピネガー

ヘルシーな鶏ムネ肉を特製昆布ブライン液に1日漬けたザンギは、焼き昆布を加えてさらにうま味UP。ハスカップピネガー使用の特製ダレでさっぱりいただけます。コープさっぽろ店舗で販売予定です!

味も企画もプレゼンも  
素晴らしい!(宮澤審査員)

おいし過ぎてこのまま  
売れますね(若本審査員)

●ほか受賞校一覧

味の匠賞

北海道穂別高校・穂別高校  
(teamS)  
「パンブキン・スノーボールクッキー」



わがまち発信賞

北海道中標津農業高等学校  
(農産加工研究班パン組)  
「行者パン」



商品企画賞 (HTB賞)

北海道石狩翔陽高等学校  
(新星こまち)  
「玄米キッシュ」



審査員特別賞

北海道登別明日中等教育学校／北海道南富良野高等学校



## チャレンジグルメ準大賞

北海道霧多布高等学校 (霧高フードビジネスチーム)

緑色のルーは霧多布湿原、黄色いライスはそこに咲くエゾカンゾウの花をイメージ。海鮮ダシも地元愛もたっぷり利いたカレーで準大賞です!



●創作メニュー

「ハマナカレー」

●使用したご当地食材

ホッキ つぶ たこ 昆布 牛乳 バター

## 心のこもったプレゼンに、大人も感動しました!

どのメニューも試食すると「おいしい!」の声が上がり、審査員が「ファイナルの全チームに賞をあげたかった」と言うほどレベルの高いコンテストでした。高校生たちによる心のこもった10分間のプレゼンは感動を呼び、時に場内にいる大人たちの涙を誘う一面も。皆さん、来年もお待ちしています!



LIVE配信した  
動画は  
こちらから

児童会館ランチ実施館数・注文累計数

札幌市内 **120館・11,394食**

期間:2023年7月26日～8月18日

夏休みの児童へのランチ提供で、  
食事支援を開始

## 児童会館ランチ提供の取り組み

コープさっぽろでは、札幌市からの委託を受けて札幌市の放課後児童クラブ(以下、児童クラブ)における昼食提供事業を2023年7月26日(水)～8月18日(金)の土日祝日及び8月14日を除く平日16日間、札幌市内の対象児童クラブ120カ所で実施いたしました。児童クラブへ届けるといのは初の試みでしたが、総食数は想定9,120食を上回り16日間で延べ11,394食という結果になりました。実際に利用した保護者からは「助かる」「ありがたい」といった声が寄せられており、早速冬休み期間の実施に向け、期待の声も上がっています。コープさっぽろでは、放課後児童クラブへの昼食提供事業をはじめ今後も「北海道で生きることを誇りと喜びにする」を理念に、人と人、人と食、人と未来をつなぐ事業を行ってまいります。



- コープさっぽろの取り組みは、組合員さんのご利用や参加によって「北海道の社会貢献」につながっています。組合員さんならどなたでも取り組みにご参加いただけます。
- COOP CYCL(コープサイクル)は北海道のくらしを豊かにするコープさっぽろの社会貢献活動を紹介します。⇒



人と「人」をつなぐ 31

なるほど  
商品

## 少人数でも鍋をお手軽に! 国産野菜たっぷりの「楽々お鍋」

冬こそ野菜がたくさん取れて、すぐに作れる鍋がいい!でも、1人暮らしだとたくさんの種類の野菜を買っても食べきれない…そんな方におすすめしたいのが、この「楽々お鍋」のカット野菜シリーズ。国産野菜がたっぷり330g(約1~2人分)、切らなくていいのはもちろんのこと、袋を空けて洗わずにそのまま使えるから簡単便利です。1人で食べた場合、ほぼ1日に必要な野菜量(350g目安)が摂取できるのもうれしいポイントです!



白菜・水菜・にんじん・  
きのこで楽々お鍋  
本体298円(税込322円)

店舗 全店 トドック なし



キャベツ・ニラ・人参・  
きのこで楽々お鍋  
本体298円(税込322円)

店舗 全店 トドック なし

おすすめ

## お値打ちスパークリングワイン 「アッシャーメ・プロセッコ」

現在、店舗・宅配でスパークリングワイン販売数No.1の「プロセッコ」はもうお試し済みでしょうか?プロセッコとは、北イタリアのヴェネト州とフリウリ・ヴェネツィア・ジュリア州でつくられるスパークリングワインです。2021年4月販売開始以来、ちょこっと編集スタッフ内でもファンが多く、この味でこの価格とはまさにお値打ち!その秘密はコープイタリアと協働して、イタリアから直輸入しているから。泡が強くてすっきり辛口、クリスマスの乾杯にもおすすめです。

### スパークリングワイン販売数

※2023年4~9月コープさっぽろ店舗スパークリングワイン、宅配トドック保存版カタログ「のみものトドックVol.33」での販売数より。

1位

ブドウはグレラ種のブドウを85%以上使用したDOC認証(イタリアワインの格付けのひとつでイタリアの法律により、生産地、ブドウ品種、熟成方法などが定められた原産地認定のこと)

### アッシャーメ・プロセッコ エキストラドライ

本体898円(税込988円)

店舗 一部なし

トドック 保 のみものトドック Vol.35 ●注文番号 85423





お買い物するほど  
当選率アップ!

**歳末・新春  
お買いもの  
キャンペーン実施中!**



期間中店舗でのお買上金額5,000円(税込)ごとに1口のチャンス!コープさっぽろのポイントが抽選で当たる店舗限定のキャンペーンです。

**期 間** 2023年11月21日(火)～2024年1月5日(金)  
**応募締切** 2024年1月5日(金)  
※当日消印有効・WEB  
応募は23:59まで

[詳細はこちら](#)



**お問い合わせ**  
歳末・新春お買いものキャンペーンお問合せ窓口  
TEL 0120-583-032  
平日10:00～17:00  
(土・日・祝日と12/29～1/4を除く)

コープのお店で  
料理を習おう!

**キッチンスタジオ  
美腸キムチ講座  
参加者募集中**



白石区キッチンスタジオルーシーでは、本場韓国産の唐辛子を使った「李さんの美腸キムチ講座」への参加者募集中!色も香りもワンランク上の白菜キムチとヤンニョム作りを体験してみませんか?



**日 程** 12月12日(火)10:30～12:00  
**会 場** コープキッチンスタジオルーシー  
**受講料** 2,200円(別途材料費2,200円)  
**定 員** 先着16名  
(コープさっぽろ組合員限定)  
**講 師** 李 和優(キムチ専門店ボジャギ代表)  
**内 容** 白菜キムチ 500g、ヤムニョム 200gを作ってお持ち帰り  
**応募方法** キッチンスタジオルーシー  
ホームページ・電話受付  
**応募締切** 12月5日(火)定員になり次第締切

[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  
キッチンスタジオルーシー  
TEL 011-857-1660  
月～金10:00～16:00(祝日は除く)

鑑賞会会員になって  
年3回の公演を楽しみましょう!

**第83回例会は  
世界にただひとつの  
クリスマス・キャロル**



クリスマスの夜に繰り広げられる不思議で心温まるミュージカルファンタジー。今だからこそ伝えたい…人と人のつながりや人を愛する事の大切さをミュージカルならではの華やかさと迫力の舞台でお贈りします。

[詳細はこちら](#)



スクルージ  
松村雄基



三人の女  
杉本彩



マーレイ  
吉田要士

文化鑑賞会の会員になり年間3回の公演と一緒に鑑賞しましょう。毎月1,980円の会費で負担も少なく、自分では選ばない公演や舞台などの魅力を発見できます。チケットはご自宅まで郵送。鑑賞会ニュースも発行して公演内容もわかりやすくお知らせしています。

**お問い合わせ**  
コープさっぽろ文化鑑賞会  
TEL 011-232-3565  
月～金10:00～17:00

「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

T060-0003 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**

T063-0062 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**

T003-0832 札幌市手稲区曙2条4丁目3-27 TEL 011-699-8686



**東札幌日通運輸株式会社**

T003-0808 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**

T006-0832 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**

T060-0063 札幌市中央区南3条西10丁目1001-5 福山南3条ビル TEL 011-281-1919

**株式会社 エバークリーン**

T053-0055 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**

T103-0023 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

T060-0002 札幌市中央区北2条西2丁目1-5 リーセントビル TEL 011-241-2291

きたひろしま店で  
記念セレモニーを実施

**組合員さん  
200万人達成!**



この度コープさっぽろの組合員数が200万人を達成したことを記念して、10月28日(土)にきたひろしま店にてセレモニーを実施いたしました。200万人目にご加入いただいた組合員さんにお越しいただき、大見理事長から記念品の贈呈が行われました。29日は、お買い物をしてくださった組合員さんへ全店合計10万個の紅白もちを配布し、デリカコーナーでは限定パックのトドック焼きの販売も行いました。組合員の皆さんが利用しやすいサービスを提供できるよう、より一層努めてまいります。



お問い合わせ

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

子育てに関わる人、  
関わりたい人すべてを応援

**子育て応援  
トドックフリマ  
in チ・カ・ホ**



えほんがトドック登録者数12万人、ファーストチャイルドボックス5周年を記念したイベント「トドックフリマ in チ・カ・ホ」を開催します。子育てをがんばる現役世代を応援することはもちろん、子育てがひと段落した世代、子育てする人を応援したいすべての人たちに向けて、どんな取り組みに参加すれば子育て世代を応援できるのか？今までどんなことが行われてきたのか？そのすべてをお伝えするイベントです。メインとなる絵本・おもちゃのフリマの他、おもちゃリサイクル工場体験、トドックのステージなど盛りだくさんの企画をご用意しています。北海道の子育てがより豊かに、そして将来につながるように一緒に考えるきっかけとなればと思っています。ぜひご家族でお越しください。

日程 12月9日(土)  
10:00～16:00  
会場 札幌駅前通地下広場  
北3条交差点広場 [西]

詳細はこちら



お問い合わせ

コープさっぽろ子育て支援推進グループ  
メール ehon@sapporo.coop

# ラベルを取ったら、未来が見えた。



100%リサイクルペットボトル & ラベルレス  
サステナブルな容器へ。

い・ろ・は・す天然水ラベルレス 540ml

店舗 なし※通常パッケージは一部なし

トドック 週 12月1・2・4週(裏表紙)



ラベルレスボトル

PR

リサイクルして  
100%リサイクルペット



コープの家族葬  
ウィズハウス

CM公開中!



負担の大きい  
お葬式の  
費用は

# 全額保全で 今から積み立て

月々3,000円から  
始められる

葬儀以外に  
法事やお墓にも使える

他社積立からの  
解約手数料負担

詳しくは見学会で  
ご相談ください!

コープさっぽろで  
使えるポイント  
最大 **11万+α** ポイント  
プレゼント!

お買い物でも  
使える!

※積立額100万円満期での全額充当初回1万ポイントの合計。+αはご紹介ポイントです。

今つみたてを  
はじめると **10000pt**プレゼント

組合員様に  
ご紹介で **10000pt**プレゼント

WEBで詳しく見たい方・つみたて制度お申込みはこちらから! ▶▶

コープの家族葬ウィズハウス **新式場オープン / 新提携斎場情報**

手稲地区  
2式場目

10月 **NEW OPEN!**

ウィズハウス手稲前田  
札幌市手稲区前田5条7-4-16



9月 **千歳市にて  
提携開始!**

(有)いまむら  
千歳市清水町3丁目19番地



「コープの家族葬」で検索 🔍



コープの家族葬  
ウィズハウス

お電話での資料請求・お申込み・お問合せ

**0120-617-750**

フリーダイヤル (受付時間) 10:00~17:00

PR



「安心なくらし」のご提案

健康診査なしでご加入いただけます！  
～詳しい内容については取扱代理店へ～

コープの組合員さまだけオトクに加入!!

# 新コープのケガ保険

(団体総合生活保険)

ぼく“マモルッチ”  
よろしくね!



「新コープのケガ保険」  
マスコットキャラクター マモルッチ

全国の生協組合員の団体契約だから  
**保険料が割安!**

団体割引 **30%**

自転車事故でも安心!  
**個人賠償責任**

**最高3億円**

賠償事故 自転車で人にぶつかりケガを  
させてしまった。



ケガ(傷害)

天ぷらを料理中にお鍋に触れてしまい  
やけどしてしまった。



ケガ(傷害)

スキーで  
ころんでケガを  
してしまった。



ケガ(傷害)

雪道で  
ころんでケガを  
してしまった。



示談交渉サービス付(日本国内のみ)

すべての年齢の方  
ご加入OK!  
1日以上ケガの通院または入院で  
傷害一時金をお支払い!  
**傷害一時金プラン**

月払保険料 (おひとりあたり) **900円コース**※

入院1日以上で治療給付金

**20,000円** 一律

入院5日以上 入院給付金(部位・症状に応じて)  
**2万円～20万円**

65歳未満の方  
ご加入OK!  
ケガで入院・通院した際、  
日数に応じて保険金をお支払い!  
**入院日額プラン**

月払保険料	<b>1,470円</b> コース※	<b>970円</b> コース※
入院日額 (1,000日限度)	<b>7,500円</b>	<b>5,000円</b>
通院日額 (30日限度)	<b>3,000円</b>	<b>2,000円</b>

●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2024年3月31日申し込みまで有効です。  
●この広告は、団体総合生活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。

※個人賠償責任がないプランは、月払保険料が160円安くなります。

**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(幹事) / 東京海上日動火災株式会社 ◆非幹事保険会社 / 共栄火災海上保険株式会社 / 損害保険ジャパン株式会社 / 三井住友海上火災保険株式会社

23TC-004323



# 今年も1年、ありがとうございました。

2023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。おかげさまで、全国での加入保有件数は970万件を超えることができ、来年は1000万件達成を目指してさらに加入の輪を広げ、より多くの方の支えとなるコープ共済を目指しがんばってまいります。これからもよろしくお願いいたします。

## これからも、多くの方に、共済の輪を。

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。  
今年も5月27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。今年はコロナが5類感染症へ移行したこともありさまざまなイベントが数年ぶりに開催された中、昨年を大きく上回るご応募、ご来場いただき楽しい時間を過ごすことができました。ありがとうございました。また今年度は大学生協共済連との事業統合もあり、大学就活イベントにてオンラインマネーセミナーを開催するなど、地域大学の皆さまとの連携を深めることもできました。

今後も学生の皆さま、組合員さんとの交流を深め、コープ共済の取り組みをご理解いただき将来にわたり長くおつきあいいただけるよう、取り組んでまいります。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



今年はこの活動をしました



1月11日(水)・2月22日(水)

### 大学生向けのマネーセミナー

「新社会人に必要なお金の知識」を道内各地とつないでオンライン開催。開催後多くの質問が寄せられました。

5月27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。



●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!

コープすけ で検索!

(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必要があります。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〉

明日の暮らし、ささえあう

**CO-OP 共済**

北海道の  
うつわ  
時間

特別編

## 年末年始を彩る 祝いのうつわ

(作り手 / つぎし さちろう 築地祥郎さん)

北海道の作家さんの手による、オンリーワンの  
テーブルウェア。年末年始の食卓をより華やか  
にしてくれる、ステキなうつわを見つけました。

白、黒、緑、粉引きまで  
多彩な色合いと作風が魅力

札幌中心部にある、マンションの一室。築地さんのうつわは、自宅兼工房の小さな窯から生まれます。旭川の大学でインテリア・家具を勉強する学科に通っていた頃、以前から興味があった陶芸サークルを自ら立ち上げ。美瑛町にある皆空窯みなぞうがまの南泉氏みなもといひずみが非常勤講師だった縁もあり、在学中に南氏の手ほどきを受けつつ、ほぼ独学で陶芸のイロハを学んでいきました。

卒業後は、旭川の陶芸家のもとで粉引き（白化粧土を施した陶器）の技術を学び、雑貨店で働きながら作陶。4年かけて設備や環境を整え「作りたいものが作れるようになってきた」と手応えを感じた2017年、陶芸一本で挑戦することを決めました。現在は赤土をベースに、3種の釉薬ゆうやくと粉引きの手法で独創的な作品を焼いています。



使い勝手の良い豆皿。左から松(1,300円) ①、エンレイソウ ②、ハゴロモグサ ③、シラネアオイ(各2,200円) ④



## 北海道の自然をはじめ 形式にとらわれない作品を

作品は植物をモチーフにしたものや伝統柄、細かな折りを用いたもの、珍しい雲形のデザインなど、あまり見ないオリジナルの表現が目を引きまします。

「緻密な図面を引く学科に通っていましたが、いつも作りながら『このラインだな』と形にしていくので直感型です(笑)。作風をひと言で表すのは難しいのですが、日本的な「アニミズム」(\*)を目指しています。既存の先入観や、こうあるべきみたいなものを極力なくして、和洋中などジャンルを問わず、その場所や料理に自然となじむ「つわ」を作っていけたら」。

主張し過ぎず、さりげなく個性を放つ作品はショップのバイヤーさんたちの目に留まり、少しずつ販売場所が拡大。「普段使いで手が届きやすいように」と買う側が恐縮するほどの手頃な値段で、食卓に花を咲かせます。

日本酒に  
ピッタリな  
酒器も♪



左/平杯(ひらはい)2,200円 7、右/  
真鍮(しんちゅう) 取手銚子8,800円  
⑧。銚子は黒釉バージョンもあり

### Profile

1990年、札幌市生まれ、東海大学芸術工芸部(旭川キャンパス)・くらしデザイン学科卒業。2017年、27歳で陶芸家として独立し、札幌、小樽、由仁町のショップで作品を販売  
(<https://sachirotsukiji.jimdofree.com>)。

### ■販売先

- 【札幌市】FabULOUS(ファビュラス) ②~⑧  
(<http://www.rounduptrading.com>)、  
アトリエsachi ⑤~⑧  
(<http://www.13.plala.or.jp/atelier-sachi/>)
- 【小樽市】小樽百貨UNGA↑(プラス) ①⑤~⑧  
(<https://unga-plus.com>)
- 【由仁町】Gallery teto<sup>2</sup>(テトト) ⑤~⑧(インスタグラム、フェイスブック有)



花や葉などのほか「輪違い紋」とも呼ばれる吉祥文様など、幅広いモチーフを取り入れている



縁起が良いとされる八角皿⑤に、薬味などを梅形の豆皿⑥にのせて。箸置きにしてもかわいい!



● 今月のプレゼント

**A**

北乃覚醒  
三千櫻酒造  
純米吟醸酒  
きたしずく



5名様

**B**

P37  
ヤマザキビスケット  
ルヴァン(プライム・  
クラシカル)セット



10名様

**C**

P42・P68  
サッポロビール  
エビス オレンジ  
(350ml×6缶)



8名様

**D**

P44  
日本食研・アサヒビール  
焼肉のたれ喜殿(中辛)、  
スーパードライ  
ドライクリスタル  
(350ml×6缶)



12名様

● 応募方法 (応募締切:12月10日(日)必着) **アンケートの締切日が変更となります!**

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10日(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 「塩」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12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

にく	豪華なミートローフ	24
	お煮しめ	30
	黄金の味でローストチキン	41
やさい	黒豆	32
	栗きんとん	33
	ざつまいもの皮の大学いも風	33
	切干大根とツナのサラダ	47
	大根の皮のそぼろ煮	48
	大根の皮とコンビーフの炊飯器ピラフ	48
さかな	野菜のエコだし	49
	半端野菜のかき揚げ	49
	ぶりの切り込み風	19
	わかめのすだちづ	20
	たこのカルパッチョ	25
	刺身のタルタル	26
	簡単ホワイトソース! シーフードドリア	27
	ほたて丸ごとアヒージョ	40
	えびと彩り野菜のkok旨炒め	44
	たまご	伊達巻き
たまり漬けクリームチーズ		21
チーズ	マルゲリータのパイ	26
	生ハムクリームチーズはちみつかけ	36
	ピザ風ルヴァン	37
デザート	チョコレートホイップ	2
	ジンジャークッキー	25
	ショコラテリーヌ	27
	トナカイのチョコプリン	28
	にんじんケーキ	31

**編集後記**

「はじめての道産酒」「おうちで日本酒バー」の取材に同行、2人が目をキラキラさせて「日本酒おいしい」「お料理に合う」とテンションが上がる様子を間近にみていた私。その日の夜に「ぶりの切り込み風」を作り日本酒とともにいただきました。それ以降、もう何度もリピートしています。きっと年末年始も(笑)。飲んべえの方はぜひ! 飲めない方は白米でどうぞ。(長谷川美穂)

# 2023年12月コープさっぽろお買得カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
 <p><b>ボーナスポイント</b> 対象商品はこちら</p>					  	  
3	4	5	6	7	8	9
 		  		  		 
10	11	12	13	14	15	16
  		  		 	 	  
17	18	19	20	21	22	23
   		  		   		 
24	25	26	27	28	29	30
  		  		 		  
31						
		 				

- 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
- ゴーゴー ⇒ ゴーゴーコープデー

※一部対象外の店舗、商品があります。※サービス日程は変更になる場合があります。また店舗地区によって異なる場合がございます。店頭のカレンダーにてご確認ください。※サービス内容の詳細は店舗サービスカウンターもしくはコープさっぽろホームページをご覧ください。

# 大切な時間に、 私のエビス。

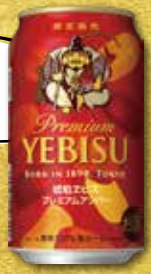
★ 乾杯を  
もっとおいしく。  
SAPPORO



今日の夜はエビスで  
決めたら  
合わせる料理選がも  
楽しくなります。



一年間頑張った  
お褒めに年末はこれで  
決めていきます。



## Color Your Time! YEBISU 幸せ、ふくらむ。



自分らしくに  
受け付けたくないから  
選ぶビールにも  
こだわりたいんです。



大勢の人と飲むビールは  
ちびちびお水対ものを  
選んでいます。



赤ワインか  
ビールか  
迷っていたら、  
これが  
ありました。



エビス プレミアムブラック 店舗 一部なし トドック 保 のみものトドック Vol.35

●注文番号 350ml6缶 85451 ●注文番号 350ml24缶ケース 85452

その他の商品はP42をご確認ください。



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。

PR

サッポロビール株式会社  
www.sapporobeer.jp