

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

〇〇〇〇〇、
ごっこだ。

7
月号

2024 [vol.148]

つなぐ
COOP
SAPPORO

ディアミルク
Dear Milk

原材料の乳製品は、クリーム、濃縮乳、
コンデンスミルク。いずれも十勝製造。



十勝、芽室町生まれです。

濃厚なミルク感



明治 Dear Milk(ディアミルク) 130ml

原材料は100%十勝製造の乳製品のみ。お子さま
のデザートとしても安心です。

店舗 一部なし

トドック 週 7月2週

NICE!

アベトモ



濃厚だけど後味さっぱり

これだけシンプルな原材料でこの
クオリティはすごい!サイズ感も厚み
がなく、冷凍庫での取りが良いの
もお気に入りポイント!

だいまエ



一度食べたらまた食べたい

これ知ってるー!ミルク感がすごくお
いしくてすでに何度か食べてます!
価格も200円ちょっとでお手ごろ!な
のでつつい買っちゃう。

Good!

イケマン



溶けだすころがおすすめ

冷凍庫から出してすぐだとややかた
めなので、数分たって少し溶け始め
てから食べるとよりおいしい!牧場の
ソフトクリームみたい!

目次

- 04 さくらんぼ王国の姫がさらわれた!!!
チェリー姫を救え!
- 08 最北の産地にさくらんぼの夏が来た!
増毛町果樹協会
- 16 おいしさはじける真っ赤な宝石!
さくらんぼを食べたい。
- 22 わが家の冷たい麺レシピ!
- 28 びっくり王子とつっこみ玉子
- 30 こどもレストラン プチ
- 32 ぐらしのヒント おうちも地球もハッピーに。
- 36 COOPのあたらしいあたりまえダ墊
- 38 コープ未来の森づくり基金
- 40 アイスのおっちゃんより重大発表
- 43 トドレゴ
- 48 北海道の伝えたい味、伝えたい心
- 52 ラブコープ総選挙2024結果発表
- 54 あのコープ商品、試してみました!
ちょこっとビックアップ
- 57 今月のうつつわ時間
インフォメーション
- 60 高校生チャレンジグルメコンテスト
- 61 秋のスペシャルパッケージツアー
- 64 なぎ風をとどけて
- 66 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 67 7月コープさっぽろお買得カレンダー



特集 さくらんぼ

インスタで
表紙の撮影裏話も
公開!



Cho-co-tto
バックナンバーは
こちらから!



第148号
2024年6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、平井博美
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
 前田帆乃香
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 スタイルリング/菅原美枝

(商品のお取り扱い表記)

- 店舗** … 店舗でのお取り扱い
トドック トドックでのお取り扱い
週 …… 週刊トドック企画週
北 …… 北海道応援トドック企画週
mi …… mimiyori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(SDG)を推進しています。



さくらんぼの生産量 「日本一」は? (2021年調べ)

①山形県 ②北海道 ③山梨県

国内で最もさくらんぼを作っているのは、全国シェア約70%という圧倒的な生産量を誇っている山形県。北海道は2位ですが、その割合は10%ほど。3位は山梨県で約6%。お気づきですね? この答えの並びは、全国生産量ベスト3になっています! ちなみにさくらんぼは、栽培の南限が山梨県といわれています。



では、さくらんぼ生産量 「世界一」は? (2021年調べ)

①チリ ②アメリカ ③トルコ

輸入品の90%以上は、アメリカンチェリーの名で知られるアメリカ産。ですが、生産量世界一は全体の25%近くを占めているトルコ! 続いて2位がアメリカ、3位がチリと、こちらは逆の並びがベスト3です。なお、気候の影響でアメリカが記録的な不作となった2022年は、トルコ、チリ、ウズベキスタンの順でした。

正解は目立たないように
文章の中に入れてあります。
さて全問、わかるかな?

さくらんぼ王国の姫がさらわれた!!!

全問正解で

チェリー姫を救え!

“デニモノ” かに
さらわれちゃうことが
多々あるキノ:
いや、さくらんぼ王国のピーチ:
おっと間違えた、チェリー姫。
正しい答えを導き出して姫を助けよう!





さくらんぼを「漢字」で書くと?

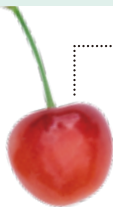





- ①桜乃坊 ②桜桃 ③西洋実桜

さくらんぼの語源は、桜の実=桜の坊(桜の子)の説が有力なようですが、和名は桜桃(おうとう)です。西洋実桜(せいやみざくら)は、日本で主流の“さくらんぼがなる木”の名称となります。お花見で目を楽ませるソメイヨシノも、西洋実桜の一種のため実を付けることがありますが、食用には向きません。

見る桜と
食べる
桜の木は別物

山形県では30種以上が作付けされているといわれますが、全体の70%ほどが佐藤錦です。皮が薄くて柔らかく糖度の高さが人気ですが、裏返すと傷みやすく劣化が早い品種でもあります。最近では“ポスト佐藤錦”として、弱点を補う形で誕生した紅秀峰が注目の二番手。南陽は大粒の高級品種で、北海道が主産地です。

■道内で栽培されている主な品種

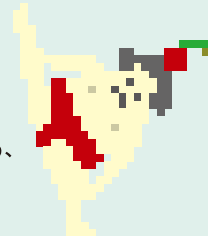
 <p>佐藤錦 さくらんぼの代名詞的な品種。糖度と酸味のバランスが◎ (6月下旬～7月下旬)</p>	 <p>北光 「水門」の名で知られる小樽発の品種。適度な酸味と柔らかな食感 (7月上旬～下旬)</p>
 <p>サミット カナダ生まれの大粒種で、プラムのように皮が黒いのが特徴 (7月中旬～下旬)</p>	 <p>南陽 晩生の大粒種で高級。果肉はジュースで柔らかく、さっぱりした甘さ (7月中旬～下旬)</p>
 <p>紅秀峰 果肉は硬めで甘みが強い。佐藤錦×天香錦の交配品種 (7月上旬～8月上旬)</p>	 <p>月山錦 中国生まれの黄色いさくらんぼ。雨に弱く希少な品種 (7月下旬)</p>



最も多く作られている「人気品種」はどれ?

- ①南陽 ②佐藤錦 ③紅秀峰

カシミライナ
名前が多いの、
何でだろ～?



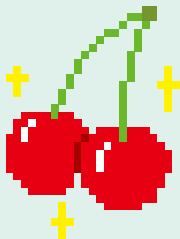
※()内はシーズンの目安。地域や気候により変動



なぜ 「2個付きの実」が多い?

- ①寒さをしのぐため ②2個ずつ花が咲くから ③かわいいので

さくらんぼは1つの花芽から複数の花が咲き、軸の根元がくっついたまま花から実になるため、1つの軸にいくつか実がなります。品種によって花の数は異なり、代表品種の佐藤錦は1〜3個、紅秀峰は3〜5個で、実が1個のものもあれば5個つけるものも。ちなみに花全体で実になるのは、2割ほどだそう。



「鮮度」を 見分けやすいのはどこ?

- ①実の色 ②粒の大きさ ③軸(枝)の色

さくらんぼは日持ちがしにくい果実のため、鮮度はおいしさを左右する重要なポイント。軸(枝)が緑色のものは新鮮な証しで、太いものほど良品です。鮮度が落ちると、軸が枯れて茶色に変色していきます。さくらんぼは追熟しないので、品種によりますが実の部分に白や黄色が多いものは、未熟の場合も。全体的に色づいているものがベター。



「さくらんぼアレルギー」に 気を付けたいのは?

- ①スギ花粉 ②イネ科花粉 ③シラカバ花粉

北海道に多いとされるシラカバの花粉症は、バラ科のさくらんぼ、りんごや桃などのアレルギーを起こすリスクが高いとされます。これはアレルゲンの構造が、シラカバ花粉とバラ科の果物とで似ているため。さくらんぼを食べて口内にかゆみや刺激、違和感を覚えたら、アレルギーの可能性があるので受診を。



大粒で
色濃くツヤと
ハリがあり
緑で太い 軸が
良きかな

チエリー





1日に食べる「ベストな量」は?

- ①10個 ②15個 ③20個

おいしさのあまり、ついつい食べ過ぎてお腹を壊した経験のある人もいるのでは?厚生労働省と農林水産省による「食事バランスガイド」では、1日の果物全般の適量は200gが目安となっており、さくらんぼだけで摂取する場合は30個前後。ただし、糖質やカロリーを考えると、半分の15個くらいを上限の目安にするのが良さそう。



さくらんぼ産地であり「日本最北の果樹園群」の地は?

- ①増毛町 ②旭川市 ③深川市

さくらんぼの気配がするわー



道内ではフルーツ王国として知られる仁木町・余市町や壮瞥町のほか、札幌市、石狩市、芦別市、深川市、旭川市、網走市などでもさくらんぼを栽培。その中で「日本最北の果樹園群」をうたっているのが、増毛町。どうやらチェリー姫、おいしいさくらんぼを求めて自分でこの地に来ただけだったみたい…?



注目したい「栄養素」は?



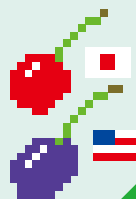
- ①カロテン ②カリウム ③鉄分

どれも正解!さくらんぼにはカロテン、カリウム、鉄分、いずれも含まれており、カロテンはりんごや桃の4~5倍とされ、目の疲れを回復させる働きが。カリウムは利尿作用によって体内の塩分を排出し、高血圧などを予防。また、フルーツの中でトップクラスの含有量とされる鉄分は、貧血の改善が期待できます。

■「さくらんぼ」と「アメリカンチェリー」の栄養成分(100g中)

	さくらんぼ	アメリカンチェリー
エネルギー	64 kcal	64 kcal
食物繊維	1.2 g	1.4 g
糖質	14 g	15.7 g
βカロテン	81 μg	20 μg
βクリプトキサンチン	21 μg	7 μg
αカロテン	13 μg	0 μg
ビタミンC	10 mg	9 mg
ビタミンE	0.5 mg	0.5 mg
カリウム	210 mg	260 mg
マグネシウム	6 mg	12 mg
鉄分	0.3 mg	0.3 mg
葉酸	38 μg	42 μg

さくらんぼはアスパラギン酸、アメリカンチェリーはアントシアニンも豊富!





最北の産地に

〈増毛町果樹協会〉

さくらんぼの
夏が来た！

「増毛町」が 最北の果樹産地 になったワケ。

まとまった戸数の果樹生産者がいる産地の中で、最も北に位置することから「日本最北の果樹産地」を名乗っている増毛町。



果樹栽培の歴史は古く、りんごなどの生産が始まったのは、1883年(明治16年)頃。近年は道外の有名産地に負けない味と品質で30戸ほどの作り手が「さくらんぼ」の栽培を手掛けている、勢いのある産地です。

現在、増毛のさくらんぼを支える主力は、3〜4代目の元気な世代。エネルギーあふれる3名の担い手のもとを、訪れました。



カブトフルーツ



山口果樹園



仙北要果樹園



「さくらんぼに助けられて
生まれた“挑戦への意欲”」



カブトフルーツ 園主
かぶと けんご
兜 謙悟さん

果樹園の4代目で、りんご・なし・ブルーンに加え、祖父の代の1989年からさくらんぼ栽培に着手。品種は佐藤錦、紅秀峰、水門、南陽、サミット、月山錦。贈答用を中心に、高品質の果実生産・出荷に尽力。



札幌から北上すること、車で約2時間半。夏の短い北海道の中でも増毛町は冷涼な気候で、7〜8月も平均気温が20℃前後と過ごしやすい土地です。また、真夏にあっても夜はグツと気温が下がり、この寒暖差によって甘みの強い果実が育れます。最初に訪れたのは高品質のさくらんぼを生産し、道内外へのギフト用の出荷が多い“カブトフルーツ”。収穫最盛期の昨年7月、兜さんをはじめパートナーの皆さんが忙しく、選果場で手を動かしていました。

“増毛フルーツ”のおいしさの理由は2つ。1つ目は“暑寒別岳”。町

内の果樹園は暑寒別岳麓の扇状地に点在しており、清く豊かな伏流水が果樹成長の源となっています。2つ目は“水はけの良い土壌”です。

“この辺りは石が多く、畑作より果樹栽培に適した土地。温暖化の影響が年々、収穫が早まっていますが、果実自体は色づきも見た目も良くなっている印象ですね（兜さん）。

増毛でさくらんぼ栽培が盛んになった背景には、りんごの存在があります。昭和の終わりに果物の消費が落ち込み、生産量の多いみかんやりんごは大打撃を受けて価格が低迷。全国の産地で悲鳴が上がる事

態となり「うちだけでなく、増毛のりんご生産者にとって、さくらんぼは「斜陽の時代に現れた救世主」でした。さくらんぼがなければ、経営は存続できなかつたでしょう」と、兜さんは深刻だった当時を振り返ります。

安定した収量・品質の維持はもちろんですが「難しいこと、新しいものへ挑戦する心」も強く抱いています。今注目しているのが、「デビューを控える北海道生まれの『陽まり』」。

「『南陽』と『紅てまり』を掛け合わせた新品種です。南陽は人気が高いのですが、実がやわらかく流通時の影響に心配があります。陽まりは南陽より大粒で味も良く、実が硬く晩生：と弱点もカバー。『ポスト南陽』として期待が高まっています」。

現在、町内でも試験栽培が行われており、今後、全道のさくらんぼ全体の1割程度の栽培を目指すそう。

兜さんには、他にも見据えている挑戦があります。さくらんぼに関しては「大粒へのこだわり」。中でも黄色い『月山錦』は大きくなりやすく、大粒は難しく珍しいのだからか。

「南陽のように肉厚でしっかり甘みがありますが、しつこくなくさっぱりとみずみずしい品種。他にないからこそ、月山錦の大粒に挑戦していきます」。

たいですね」。また『道産りんごの復権』も視野に入れています。

「近年、台湾や香港など海外で、質の良い日本のりんごが人気を呼んでいます。輸出の9割以上が青森県産なので、北海道産のりんごの価値も広めていきたいですね」。

危機を救われ、さくらんぼからもらったやりがいやエネルギーをもう一度、りんごに注ぎたい。兜さんは安定＆トライの両輪で『増毛フルーツの可能性』を追求していきます。



剪定(せんてい)のポイントは、一粒ずつの品質向上を目指し「日当たり良く」



「味良い、色良い、形良い」。3拍子揃った大粒のさくらんぼが、兜さんの自慢



「一人じゃなくみんなで。 “ワンチーム”の名産地へ」



収穫体験
7月
いっぱい

山口果樹園 代表
やまぐち あきら
山口 亮さん

2016年に代表となった3代目。ブルー・りんご・なし・ぶどう・ブルーベリーと多品目を手掛け、さくらんぼは佐藤錦、紅秀峰、南陽、月山錦を栽培。有機肥料を優先的に使用した土づくりにこだわる。



次に訪れたのは、代を継ぎ8年目となる山口亮さんの果樹園。父の代からさくらんぼの栽培を始め、母と弟、妻の4人で約400本のさくらんぼの樹と、複数のフルーツを守り育てています。山口さんが意識しているのは「土の力を上げること」。

「農家から出る牛ふんのほか、鶏がら、甲殻類の殻、ほたての貝殻などを混合した有機肥料を用いて土づくりをしています。コストはかかりますが、消費者の方への安心感と『味が良く安全な果実をお届けできる』という自信につながっています」。

有機肥料に加え、もみ殻を炭にし

発酵させた「ぐん炭^{たん}」も使用。土に混ぜることで排水性や通気性が良くなり、土中の微生物へ好作用をもたらすなどさまざまな働きが期待できるそう。人が土と木の力を引き出す手助けをし、できるだけ減農薬で健康な木の維持に努めています。

「数字が得意」な山口さんは数年に一度、土壌診断を行うなどデータも重視。これは自身が経営者になってみて「限界」を感じたことから。

「父が亡くなって私が代を継ぐことになったのですが、弟と一緒にやっていく中で『経験や感覚をもとに誰かに伝えたり、教えたりする難しさ』

を身をもって知りました」。

誰がやってもブレない栽培を目指
す上で「数字は嘘をつかない」と、
データの重要性を再認識。土壌の数
値化や出荷前には糖度検査を行う
など、「目でわかる指針」を取り入れ
るようにしたそう。また、販路の拡大
や情報キャッチに関しても貪欲です。
SNSを活用し、道外産地の作り手
の技術や売り方の工夫をリサーチ。

「品質あつてこそですが、パッケージ
デザインやさまざまな品種を一つ
にしたセット販売など、「付加価値の
ある販売力」も強化していきたいと
良いところはまねしています」。

山口さんは昨年からコープさつぼ
ろ・るもい店で「ご近所やさい」への
出品を始めましたが、さくらんぼの
ニーズは年々高まっており、現在も
全ての注文に応えられない状況なの
だとか。販路選択をせざるを得ない



4カ所の畑に各品種が点在。毎日畑を回って、果
実の状態をチェックしながら収穫

中で、新たに「ご近所やさい」を選んだ
理由を「作ったものが直接、地元の
方々に届くという距離の近さにやり
がいを感じて」と話してくれました。

町に根を張る者として、これから
は果樹園だけじゃなく農業、漁業、
行政、異業種の「みんなが1つの
チームになって増毛ブランドを高め
ていきたい」と意欲を燃やします。

「自分だけ良ければ、自分のため
だけ」という考えではやりがいも張り
合いもなくなりません。若い人も多く
て、やる気や前向きなエネルギーにあ
ふれる町・産地として伸びしろはいっ
ぱい。むしろ伸びしろしかない」と、
私自身も楽しみなんです」。

土づくりや安心へのこだわり、客
観的な視点、情報へのアンテナに加え
て熱い思いがあれば、鬼に金棒。道外
の名産地に「追いつけ、追い越せ」。増
毛の元気に大注目です！



選果板の穴が他の産地より1mmほど大きく、同じ
サイズでも増毛町産はやや大粒



「全国の『メイン産地』に 肩を並べる、勝負のとき」



収穫体験
7月中旬～
8月中旬

仙北要果樹園 代表
せんぼく かなめ
仙北 要さん

祖父が開園した当時からさくらんぼを栽培し、自身は3代目。ご近所やさいに出品の佐藤錦、紅秀峰、サミット、南陽ほか月山錦、水門も栽培。さくらんぼ狩りでは一般流通しない「みづつ」という品種も味わえる。



出荷用約200本、収穫体験用約100本、一枚畑(1カ所)に約300本のさくらんぼの木が植えられている「仙北要果樹園」。毎年、7月から8月にかけて、さくらんぼ狩りを楽しみにたくさんの方が訪れます。要さんの祖父から100年以上続く町内でも歴史のある果樹園で、園内には樹齢100年クラスのなしのシンボルツリーが、今も1分1秒とその幹に時を刻み続けています。

要さんはそれまで父が務めていたポストを受け継ぎ、2018年、増毛町果樹協会の会長に就任。持ち前のリーダーシップを発揮して青年部の

全道部長も兼務し、研修会や情報交換、勉強会を実施するなど「増毛の果樹園の底上げと作り手同士の目線合わせ」に力を注いでいます。

「会員のほとんどは、クリーン農業技術を導入した『YES!icle an』登録者です。りんご、なし、さくらんぼなどの果樹栽培に関して、農薬や化学・有機肥料の使用基準を守りながら、組織的に減農薬への意識を高め、安全・安心な果実の生産に取り組んでいます(仙北さん)。

さくらんぼ栽培で、道外に遅れをとってきた北海道。気候的条件から昔は「さくらんぼの北限は山形県」と



「収穫体験では、子どもたちの喜ぶ笑顔を直接見られるのがやりのいい」と仙北さん



アメリカンチェリーよりも大粒で、ジューシー&爽やかな甘さの“サミット”も栽培

というのが定説でした。しかし、温暖化の影響で年々、産地の北限が上昇。ここ10年ほどで青森県、北海道産さくらんぼの価値と人気がじわじわと高まりを見せています。その変化を仙北さんはこう語ります。

「山形は今も昔も、さくらんぼの名産地として絶大な知名度とブランド力を誇っており、品種のトレンド発信源となっています。大粒で甘い高級品種“南陽”が生まれたのも山形ですが、気温が高くなるにつれて色づ

きが悪くなり、山形では栽培が減少。現在はその後釜として同じ山形で生まれた“紅秀峰”が、市場を席捲しています。環境的には複雑な思いですが、北海道の気温が上がったため南陽や紅秀峰、その他の品種も良品が育つようになってきています”。

増毛では、果樹栽培に向いている土地柄と、前述のとおり“果樹産地としての今後の可能性”から、畑作や稲作と比べて「果樹園を継ぎたい」という後継者が増えているそう。

図らずも最北の果樹産地がさくらんぼ栽培に適した気候となり、担い手が活性化している今。まさに「北海道がさくらんぼのメイン産地になるチャンス」の到来です。だからこそ「もっと知識や研鑽を重ねたい」と、仙北さんは葉つみや剪定の技術向上を目的とした講習会などに自らも参加し、学ぶ手を止めません。

* * *

三人三様、取り組みに違いはあっても根底に流れる思いは同じ。「手塩にかけたさくらんぼを、たくさんの人に味わってもらって笑顔を届けたい」。今年も夏がやってきました。贈り物やご近所やさい、産地での収穫体験で、甘くジューシーな“最北のさくらんぼ”を、満喫しませんか？

編集 / 木村野乃香 レシピ / 川守田拓也
撮影 / KATOMI スタイル / 尾崎綾
デザイン / 佐孝優
器提供 / 板東美千代

\ おいしさはじける真っ赤な宝石! / さくらんぼを食べたい。

さわやかな甘みとほどよい酸味のさくらんぼは初夏を代表する味覚。
手作りで味わうなら、どのスイーツがお好みですか？



パティシエ
かわもりた たくや
川守田 拓也さん

私は主にInstagramでインテリアやお菓子作りなど丁寧な暮らしについて発信しています。パティシエとして、みなさまの生活に笑顔をプラスできるようなスイーツ作りを心がけています。ぜひ作ってみてください！



さくらんぼを食べたい。



⑦上にチーズクリームを絞ってさくらんぼのをせたら完成。



⑥粗熱が取れたパイの表面にチーズクリームを絞り、半分に分けて種を取ったさくらんぼのをせ、もう一度クリームを絞り、パイのをせる。

③パイシートを好きな大きさの長方形に等分に切り、フォークで数カ所穴を開ける。



④オーブンでパイシートを袋に記載の時間焼く。耐熱のバットでお好みのうすさにつぶす。



⑤表面に粉糖を適量振りかけ、上の粉糖に焼き色がつくまで④と同様の温度で3分～5分ほど焼く。



①ボウルにクリームチーズを入れてなめらかになるまで混ぜ、砂糖を加えてすり混ぜる。



②別のボウルに生クリームとバニラエッセンスを入れ、氷水につけながらミキサーで七分立てにする。①に加えてツノが立つまでたて、絞り袋に入れて冷蔵庫で冷やす。



／七分立てはこのくらい！／

さくらんぼの ミルフィーユ

■ 調理時間 約40分
(焼き時間は除く)

約741kcal、塩分0.9g/1人分

●材料(2人分)

冷凍パイシート……………1枚

(チーズクリーム)

生クリーム……………75g

クリームチーズ……………75g

(室温に戻す)

砂糖……………20g

バニラエッセンス……適量

粉糖……………適量

さくらんぼ……………約25粒

POINT

パイシートは全体的に
ぎつね色になるまで焼
いた方が香ばしくおい
しくなります!



さくらんぼあめ

■ 調理時間 約10分

約25kcal、塩分0g / 1個分

●材料(2人分)

さくらんぼ……………20個

砂糖……………100g

水……………大さじ1

POINT

あめを作る時は、加熱中に強く混ぜると白く結晶ができて食感が悪くなるので気をつける。



⑤クッキングシートを敷いたバットに並べ、あめが固まったら完成。



④鍋を傾け、さくらんぼにあめを絡める。



③沸騰したら、そのまま混ぜずに煮詰めて、少し色が変わってきたところで火を止める。



②鍋に砂糖と水を入れて混ぜ、中火にかける。



①さくらんぼは洗って良く水分をふき取る。



④ 鍋に種を取り除いたさくらんぼ(種の取り方はP21参照)、グラニュー糖、レモン汁を入れてそのまましばらく置く。



⑤ 水分が出てきたら火にかけて、沸騰するまで加熱し、少し煮詰め、そのまま冷ます。



⑥ しっかり冷めたらパannaコッタの上のせて完成。お好みでミントをそえる。



① 鍋に生クリーム、牛乳、グラニュー糖を入れて火にかける。



② よく混ぜながら火にかけて、沸騰したら火を止めてゼラチンを溶かし鍋ごと氷水につけて粗熱が取れるまで冷ます。



③ 冷めたら、準備しておいた型に流し、冷蔵庫へ入れて冷やす。

さくらんぼの パannaコッタ

■ 調理時間 約30分
(冷却時間は除く)

約780kcal、塩分0.3g/1人分

● 材料(2人分)

〈パannaコッタ〉

牛乳……………250ml
グラニュー糖……………40g
板ゼラチン……………5g
生クリーム……………200ml

〈コンフィチュール〉

さくらんぼ……………200g
グラニュー糖……………60g
レモン汁……………10g

ミント(あれば)…お好みで

下準備

板ゼラチンはたっぷりの冷水の中に浸け、芯がなくなるまで柔らかくする。柔らかくなったら水から引き上げ、しっかり水気を切る。



⑨⑦のカスタードクリームをなめらかになるまで練り、絞り袋に入れ⑧の上に絞る。



⑦火を止め、バットへ移しラップをクリームにピッタリ密着させてから冷蔵庫に入れて冷ます。



④沸騰直前で火を止め、2回に分けて②へ入れ混ぜ合わせる。



①ボウルに卵黄とグラニュー糖の半量を入れ、ホイッパーで混ぜる。

下準備

シロップの材料を全て鍋に入れ、砂糖が溶けるまで火にかける。砂糖が溶けたら冷ましておく。

さくらんぼのフルーツタルト

■ 調理時間 約60分
(カスタード冷却時間は除く)

約402kcal、塩分0.3g/1人分

●材料

クッキータルト台(6号) 1個
ケーキ用スポンジ……1枚

〈カスタードクリーム〉

卵黄………60g
グラニュー糖………80g
薄力粉………30g
牛乳………400ml

〈シロップ〉

砂糖………20g
水………50cc
キルシュ………小さじ1/2杯

さくらんぼ………300g
いちご………500g
エディブルフラワー(あれば)
………お好みで



作り方動画は
インスタをチェック!



⑧タルトの大きさと高さに合わせてスポンジをカットしてシロップを塗る。



⑤④をこし、再び中火にかける。



②薄力粉をふるい入れ、さっくり混ぜ合わせる。



⑥なめらかになるまで(つやが出てコシが切れるまで)ゴムベラで混ぜながら加熱する(焦げやすいので注意)。



③鍋に牛乳と残りのグラニュー糖を入れ中火にかける。

⑩さくらんぼやいちごなどのお好きなフルーツを飾り完成。



さくらんぼを食べたい。



余ったシロップは
赤ワインに入ると
サングリア風でおいしい!



⑦レモンを取り、消毒した密閉容器に入れ冷蔵庫で保管する。



④残りの材料を加えて火にかける(レモンは搾らない)。



⑤沸騰してから弱火で約5分間アクを取りながら煮る。



⑥粗熱が取れるまで冷ます。



①さくらんぼを流水で洗う。



②種やヘタを取り除く。



③鍋に②を入れて砂糖を加える。

さくらんぼのコンポート

調理時間 約35分

約947kcal、塩分0g/全量

●材料

さくらんぼ……………500g
砂糖……………125g
赤ワイン……………200ml
レモン……………1/4個

POINT

さくらんぼに砂糖を加えて1日おき、浸透圧で水分を出すとよりおいしく作れます。

加熱しすぎるとさくらんぼの風味が飛ぶので弱火で5分ほどがベスト。

密閉容器の消毒は煮沸消毒がおすすめ。

種は斜めにカットしたストローでくり抜くと簡単!



食べるトマトつゆのそうめん

●札幌市 あー様

材料(1人分) そうめん1束、トマト1個(約150g)、めんつゆ(3倍濃縮)40ml、小ねぎ1/2本

作り方 そうめんはゆでて冷水でしめる。トマトをすりおろしてめんつゆと合わせる。小ねぎを散らしていただきます。

わが家の 冷たい麺 レシピ!

443通のご応募をいただきました。
ありがとうございます!

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7月10日(水)。

※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定しております。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 **加工肉**レシピ

編集/竹村貴子 スタイリング/尾崎綾
撮影/KATOMI デザイン/佐孝優



明太子冷やしうどん

●旭川市 スイトピー様

材料(1人分) うどん1玉、バター5g、A[明太子30g、牛乳大2、めんつゆ(3倍濃縮)小1]、大葉2枚、のり適量

作り方 うどんはゆでて冷水で冷やす。バターを耐熱容器に入れ電子レンジ500Wで10秒加熱する。Aと溶かしたバターをボウルに入れて混ぜ合わせ水気を切ったうどんを加えて和える。千切りにした大葉とちぎったのりをかける。

豚しゃぶごまだれ冷やし麺

●石狩市 toko様

材料(2人分) 豚肉(しゃぶしゃぶ用)5枚、野菜(ペビーリーフ、水菜、紫玉ねぎなど)合わせて50g、中華麺1食分、A[すりごま大2、酢大1、しょうゆ大2、水大2、砂糖小2]

作り方 中華麺をゆでて、冷水で冷やす。豚肉は沸騰した湯に通してさっとゆで、冷水で冷やし水気を切る。Aを合わせてたれを作る。お皿に麺、野菜、豚肉を盛りたれをかけていただきます。



納豆おろしパスタ

●函館市 ユッペ様

材料(2人分) パスタ(細めの麺)100g、大根おろし70g、納豆1パック、しょうゆ小1、バター10g、小ねぎ少々

作り方 パスタを表示より1分長くゆでて冷水でしめる。納豆は付属のたれを入れてよく混ぜる。バターを耐熱容器に入れ電子レンジ500Wで10秒加熱する。ボウルにバター、しょうゆを入れてパスタを加え混ぜる。大根おろし、納豆、小ねぎをのせて完成。



ビビン麺

●札幌市 じゅにあ様

材料(1人分) ひやむぎ1束、ゆでたまご1個、きゅうり1/3本、A[砂糖、酢、めんつゆ各小1、コチュジャン小1/2～お好みで、ごま油小1/2]、キムチ適量

作り方 ひやむぎをゆでて冷水でしめる。きゅうりを千切りに、ゆでたまごを半分に切る。ボウルにAを入れて混ぜ、ひやむぎを加えて和える。お皿にひやむぎを盛り、ゆでたまご、きゅうり、キムチをのせて完成。

すだち麺

●札幌市 ういかん様

材料(1人分) そうめん1束、すだち1/2個、白だし大2、だし汁200ml

作り方 そうめんをゆでて冷水でしめる。すだちを薄くスライスする。冷たいだし汁と白だしを器に入れて、そうめんを加え、すだちをのせていただきます。



カリカリきつねそば

●札幌市 K.K様

材料(1人分) そば1人分、揚げ1枚、なす1本、油少々、かいわれ大根少々、めんつゆ適量

作り方 そばはゆでて冷水でしめる。フライパンで揚げをカリカリになるまで焼く。油を足して乱切りにしたなすを焼く。お皿にそばを盛り、なすと揚げをのせてかいわれ大根を添えてつゆをかけていただきます。

けやき店主 監修

ラーメンサラダ

ていねいに作った麺用の黄みそのたれと、マヨネーズベースのサラダ用たれの2種を使ったレシピです。



これ使いました!

ミツカン 冷やし中華のつゆしょうゆ 360ml

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.21

●注文番号 23332



レシピはこちら!



金のごまざるラーメン

冷やし中華のつゆにごまだれのコクとうまみ、だし汁を加え、ケッパーの酸味をアクセントにした店主こだわりのレシピ。

これ使いました!

ミツカン 金のごまだれ 焙煎荒挽き仕上げ 250ml

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.21

●注文番号 21610



レシピはこちら!



たことフルーツマトの冷製たらこスパゲティ

材料(2人分) マ・マー スパゲティ1.4mm200g、マ・マー あえるだけパスタソース たらこ 生風味2人前、ゆでたこの足150gとフルーツマト2個(いずれも1cm角に切る)、パプリカ1/2個(薄くスライス)、水菜1把(5cm幅に切る)、レモン汁大さじ1、塩適量

作り方 ①スパゲティを表示時間より1分長めに塩ゆでし、ゆで上がったら氷水に通して冷やし、水気をよく切る。②ボウルに水菜以外の材料をすべて入れて混ぜ合わせる。③②に①を加えて混ぜ、仕上げに水菜を入れてさっと混ぜ合わせれば完成。※パスタは冷やすので、やや多めの塩を入れてしっかりゆでるのがおすすめ。

これ使いました!

マ・マー あえるだけパスタソース たらこ 生風味 2人前

店舗 全店 トドック 週 7月4週



レシピはほかにたくさん!



パスタソースやごまだれ、冷やし中華のつゆを使って、いつもの麺をごちそうに!
冷たい麺で、ごちそうレシピ。



ビスコで

お子さまも楽しめる

ひんやり スイーツ

休日にお子さまと一緒に作ってみるのもおすすめ。
7月第3週の宅配トドックでは「発酵バター」を注文すると、
5枚入が追加で1つプレゼントされますよ！

ビスコアイスサンド

- ① お好みのビスコを数枚用意し、ビスケットをはがす。このときクリームは残したままでOK。
- ② スプーンですくった牧場しぼりを片面にのせ、はがしておいたクッキーでサンドすれば、できあがり。

冷凍庫で再度1時間ほど冷やすと、
ビスコとアイスがなじんでおいしさもUP!

江崎グリコ
ビスコミニパック 発酵バター
5枚入



店舗 一部なし

1割引&1個増量

トドック 週 7月3週(裏表紙) ※5枚入×20個

江崎グリコ
ビスコ 15枚入



店舗 全店

トドック なし

江崎グリコ
牧場しぼり 味わいミルク 120ml



店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.21

●注文番号 25547

知ってた? **ビスコ** 豆知識

ビスコには胃酸に強く、生きたまま腸に届くスポロ乳酸菌が入っています。
さらに食物繊維も一緒に取れるうれしい組合せなんです!

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

あるあめのひ。
 ひっくり王子とつこみ王子は
 さくらんぼがりにでかけました。

ねえねえ
 やねがあるの
 なんて？

ぼくらがあめでぬれないように
 きをきかせてくれたのさ。

さくらんぼ^{えん}
 ぼう^{ぼう}
 にすむ
 さくらんぼ^{ぼう}
 坊

それも あるけど ほんとはね

さくらんぼをぬらさない

ためなんだ。

じゅくした さくらんぼが

あめでぬれると

さくらんぼのみが

われちゃうんだよ。

さくらんぼのかわには

めにみえないほどの

ちいさなあながある。

このあなからみずが

はいつてふくらんで

かわがはちぎれて

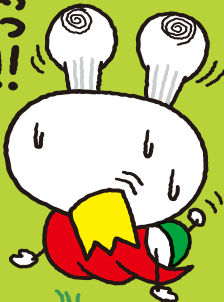
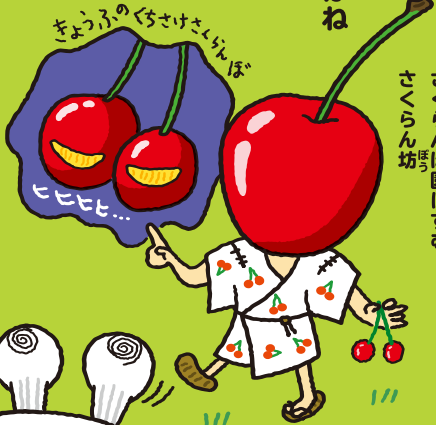
しまうんだ。

さくらんぼ^{えん}
 ぼう^{ぼう}
 にすむ
 さくらんぼ^{ぼう}
 坊

はうあっ!!

なんで？

かくたい!!



それはね

じゅくしてあまくなった

さくらんぼのなかは

糖とうがとけこんだ

「じい」すいぶんて

みたされている。

そこにあめの「うすい」みずが

あたるとおなじ「こね」に

なろうとして

みずをすいこんで

しまうんだね。

なんでみずがはいるの？



そのはんたいの

せいしつをりようしたのが

おつけもの。きゅうりを

しおでもむと

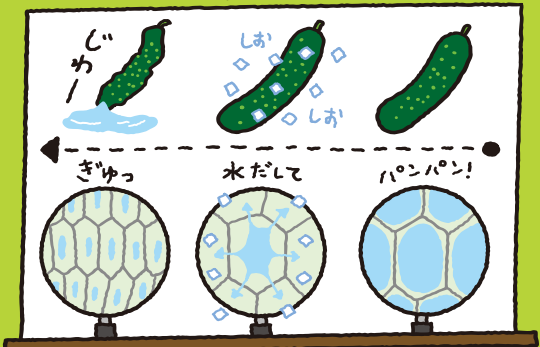
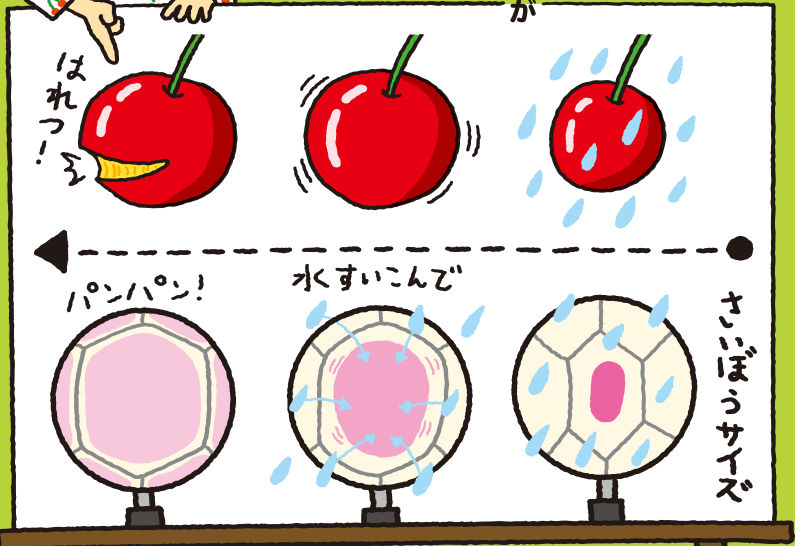
きゅうりのなかの

「うすい」みずが

「じい」しおみずに

ひっぱられて

そとへしみだすんだよ。



ナメクジに
しおをかける

ちっちゃく
なった!



step
2

かきごおりを
しあげるよ!



①2じかんくらいたったら
れいとうこからだして
ふくろをもんでこおりを
やわらかくします。

⋮



②2じかんたったらもうい
ちどれいとうこからとり
だしふくろをもんでや
わらかくします。



もう1かい
れいとうこに
いれるよ

かたまるまで、
なんどかくりかえそう!
ふやふやにしあがるよ。

step
1

かきごおりのもとを
つくろう!



④フリーザーバッグに
そおっといれる。



⑤こぼれないように
しっかりふくろをとじて、
れいとうこに!



ようきにふくろをいれ、
たおれないようにするといいぬー!



①コンデンスミルクをボウ
ルにはかっている。



②ぎゅうにゅうをはかって、
①のボウルにいれる。



③スプーンでしっかりまぜる。



こども レストラン プチ

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

かきごおりきがなくても
できる!

ミルキー かきごおり

〈ざいりょう〉

ぎゅうにゅう……………200ml
コンデンスミルク……………60g

ゆであずき
パインかん
みかんかん
さくらんぼかん



トッピングは
おこのみで!
ジャムや
チョコソースも
おすすめ!





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.21

●注文番号 26245

さくらんぼの
かんづめをのせても
かわいいね!



かきごおりは
ふくろのうえから
すこしもんで
ほくしてから
もりつけて!



こどもレストラン
しはいにん

プチ・エリック

step
3

もりつけをしよう!



ミルクで、
くちのなかでふゅっ
とけちゃう!



CO・OP
北海道産小豆使用
ゆであずき 120g

店舗 一部なし

トドック なし



国産大粒みかん 190g

店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.21

●注文番号 25252

知ってる？

納豆の栄養や、素朴なギモン

大豆製品の代表格といえば「納豆」。まずは栄養や保存方法を教えてもらいました！

くらしのヒント

おうちも地球もハッピーに。



納豆は冷凍保存できますか？

冷凍できます！

賞味期限内にパックのままフリーザーバッグに入れて冷凍OK。納豆菌は休眠状態に入っただけでちゃんと生きてます！ただ、風味や食感の面から早めに食べることをおすすめします。



納豆にはどんな栄養がありますか？

**たんぱく質、ミネラル、
ビタミン、食物繊維などです！**

良質のたんぱく質、ミネラルやビタミン、食物繊維など。また、大豆を納豆菌によって発酵させることで、骨の健康のために大事な働きをするビタミンK(K₂)がグンとアップ！



実は地球にもやさしい

「納豆」生活のススメ

大豆製品は体に良いだけでなく、地球にもやさしい食品なんです。中でも今回は「納豆」について、北海道はまなす食品の森さんと萩原さんに教えてもらいました！



ちょこっと編集室
アベトモ

納豆は大好きだけど、いつも同じ食べ方ばかり。これを機にいろいろ試したい！



SDGsと大豆の関係



現在、排出されている温室効果ガスの15%が家畜が出すガスであることや餌が大量に必要な分、森林が大量に伐採されているという問題があります。これらの環境問題解決のためにも同じたんぱく質源として「大豆製品」を積極的に取ることがSDGs目標の達成につながり、持続可能な世界に貢献すること考えられています。



はまなす食品

もり きよふみ

森 清史

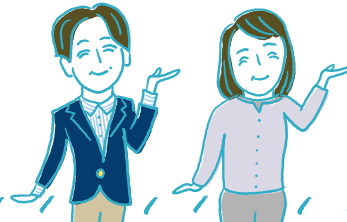
納豆はほぼ毎日食べてます！手づくりみそも得意。

はまなす食品

はぎわら ゆきこ

萩原 由希子

料理教室なども実施経験あり。



はまなす

北海道産大豆食品

北海道はまなす食品は、道内の厳選された産地の素材を生かし、納豆を中心に、珍珠・乾物などを提供する食品メーカー。障がい者雇用も積極的に行っています。



はまなす食品スタッフいちおし!

納豆トッピング5選

いつも納豆を作っている、はまなす食品の皆さんに、お気に入りのトッピングを聞いてみました!



5位

大根おろし+
かつお節+ポン酢



4位

おくら



3位

キムチ



2位

ねぎ



1位

たまご



こう見ると、
いろんなネタに合うんですねー



やっぱり
ねぎも定番よね!

第1位はたまご
だったよーよ

紅しょうが+
オリーブオイル



辛み&酸味を
オリーブオイルが
まろやかに

キムチ+
韓国のり+
イカ+おくら



ほくのおすすめは
これ!



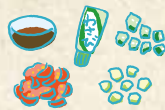
生の山わさび



私のおすすめは
これ!



めんつゆ+
わさび+
きゅうり+
トマト+アボカド



ご飯はもちろん
ビールにも合う

めかぶ



ゆるふわで
のどごしサラッと
夏にぴったり

ほかにもおすすめ

2019年1月号ちよこっつでご紹介した“人気の納豆レシピ”をリバイバル掲載!

保育園給食の定番!? 炒め納豆

●材料(4人分)

532kcal(全量)

ひきわり納豆……………2パック

豚ひき肉……………100g

玉ねぎ……………1/2個

にんじん……………1/3本

ピーマン……………1個

サラダ油……………少々

しょうゆ……………小さじ2

砂糖……………小さじ1/2



ちよい足しもおすすめ!

炒り卵入り炒め納豆

炒め納豆に炒り卵を混ぜるだけ。

ボリューム&栄養価アップ!



いり卵は別に作って合わせる

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉をぱらぱらに炒める。①を加えさらに炒める。
- ③ 野菜がくたっとしたら、納豆を加えさっと炒める。
- ④ しょうゆ、砂糖で味付けして完成!



冷蔵庫で1週間ほど保存可



あ、これ知ってる!
有名よねー



納豆が苦手な
子どもにも
よさそう!



うちの子どもたちからも
聞いたことあるかも!

納豆のアレンジいろいろ

recipe

家庭料理研究家
こぐれあいこ



あら、ますい！
期限切れ間近の納豆が…
どう使う？



かんたん！ にら納豆トースト

●材料(1人分)

- 食パン…1枚
- 納豆…1食分(40g)
- にら(1cm幅にカット)…30g
- ピザ用チーズ…40g
- オリーブオイル…大きじ1程度
- 塩・こしょう…お好みで少々



- ① 食パンの表面にオリーブオイルを塗り広げる。
- ② 小さなボウルで納豆・にら・ピザ用チーズ・塩・こしょうを混ぜ合わせ、①のせ、広げる。
- ③ オーブントースター、またはフライパンで表面のピザチーズがほどよく溶けるまで焼いてできあがり。

加熱しても
たんぱく質・ミネラル、
食物繊維などの
栄養素は壊れません！



はまなす食品 萩原さんのおすすめレシピをご紹介します！

分量はお好みで

調整はね たんぱく質 たっぷりサラダ

●材料(1人分)

- 絹ごし豆腐…1/4丁(約75g)
- はまなす梅納豆…1食分(40g)



- ① 豆腐を湯通し、またはレンジで軽く温める。
- ② 1cm角に切った①の豆腐と納豆、添付の梅だれを混ぜ合わせてできあがり。

梅肉ペースト入り
特製たれ付き
梅納豆(40g×3)
店舗 一部なし
トドック なし

これ、使いました



急いでいるときは
温通しなくても
おいしい！



セめて混ぜるだけで！
ごみも少ない

かんたん 納豆サラダ

●材料(1人分)

- サラダ油…大きじ2程度
- 小粒納豆…1食分(40g)
- レタス…大3枚程度(約80g)
- 和風ドレッシング…大きじ2程度
(※付属のたれ2個くらいでも可)



- ① フライパンで油を熱して、その上で納豆を焼く。表面に焼き色を付ける。
- ② 食べやすいサイズにちぎったレタスを①に加え、加熱する。
- ③ ②に和風ドレッシングを入れ、混ぜたらできあがり。

コープ道産
旨み濃厚
小粒納豆
(40g×3)

店舗 全店
トドック 週 毎週

これ、使いました



パスタ！



ご飯の上はもちろん、
おかずにも
パスタの具材としても◎



アバトモまとめます！

再認識！「納豆」って奥が深い！

体にも地球にもやさしい食品で、冷蔵庫にあるものとかけ合わせれば節約&食品ロス削減にも。皆さんも、冷蔵庫に眠ったままの納豆、ありませんか？納豆アレンジ、ぜひお試しください！

COOPの あたらしい あたりまえダ塾

vol.4

コープさっぽろが行っている
あんな取り組み、こんな取り組み。
そもそもどうして…？
ちょこっと編集室・前田のギモンに
担当の竹田さん&増野さんが答えます。



たけだ あきみ
竹田 明仁さん



ますの かおり
増野 香織さん

コープの森づくりは
木を植える
だけじゃないって
ホント？



前田 毎年この時期にコープの森の植樹祭を行っていただけますよね。そもそもどうしてコープさっぽろは森づくりの活動をしているのですか？

竹田 森づくりの取り組みが始まったのは、洞爺湖サミットが開催された2008年です。環境をテーマにしたサミットとあって、道民や企業の間で環境活動への関心が高まりました。その象徴がレジ袋です。当時は買い物のたびにレジ袋をタダでもらうのがあたりまえでしたが、**コープさっぽろがイオン北海道などと連携し、全国に先駆けてレジ袋有料化に取り組み**しました。同時にレジ袋を辞退された方一人につき0.5円を積み立てることにしました。それが「**コープ未来**」の森づくり基金の始まりです。

前田 基金をどう活用していますか？

竹田 森づくりに関わる費用のほかに森づくり団体の助成、調査研究、広報活動などに活用しています。実は基金を創設する際に専門家を交えた議論が行われ、生協らしい取り組みとなるよう、CSR活動として一般的な植樹だけで終わるのではなく、**木を植**

前田 どんな団体を支援していますか？

増野 森づくりは多様です。森林整備だけが森づくりではありません。アートと森をつなぐ団体、森を舞台に教育に取組む団体など、私たちは森林に関わる多様な団体への助成を行いました。助成メニューには少額助成（10万円）と、高額助成（30万円以上100万円以下）の2つがあり、特に少額助成は使い方を細かく定めず、自由に活用できることが特徴です。組合員さんも、がんばっている団体も、みんなで一緒に森づくりに取り組むための基金なんです。

増野 そうなんです。お買い物のときにレジ袋を辞退した**組合員さん一人ひとり**

の気づかいが、北海道の森の木を増やし、森に関わる人を増やします。また、植樹祭や育樹祭、ワークショップを通して、**組合員さんが直接森づ**

助成を受ける森づくり団体の方に聞きました

私たちの身近に楽しくて気持ちのいい森があることを活動を通じて伝えたい



当別森林ボランティア「シラカンバ」代表 五賀利雄さん

私たちは2005年に活動を開始し、「当別町140年の森」などで植樹や草刈り、間伐などを行っています。森林整備のほか、春は山菜、夏は炭焼き、秋はきのこ採りなど、「木に触れて 林と遊び 森と育つ」をテーマにさまざまな活動を行っています。会員だけではなく、地域の福祉団体の子どもたちを山に招いて、一緒に秘密基地を作ったり、パンを焼いたりといった山遊びも企画しています。身近にこんなにも楽しくて気持ちのいい場所があることを、多くの方に知ってほしいというのが私たちの願いです。

当別道民の森「Fの森」で行われるコープの植樹祭も、毎年お手伝いしています。植樹祭以外にも年に数回、草刈りや補植に入らせてもらっています。この取り組みもまた、私たちの思いに通じるところがあると感じています。幸いなことに、「コープ未来の森づくり基金」の助成団体にも選んでいただき、刈払機やチェーンソーの整備などに活用させてもらっています。会員の会費だけでは心もとないため、大変ありがたいことです。基金は、レジ袋の辞退を資金として積み立てていると聞きます。コープさっぽろの組合員さんへ、この場を借りてお礼申し上げます。



次は、今月のまとめ!

前田の
あたらしい
あたりまえ

植樹したら終わりではなく、その続きが大事。育てて維持する人たちを支えることも森づくりだと気づきました。



●2024年度森づくり団体助成

高額助成

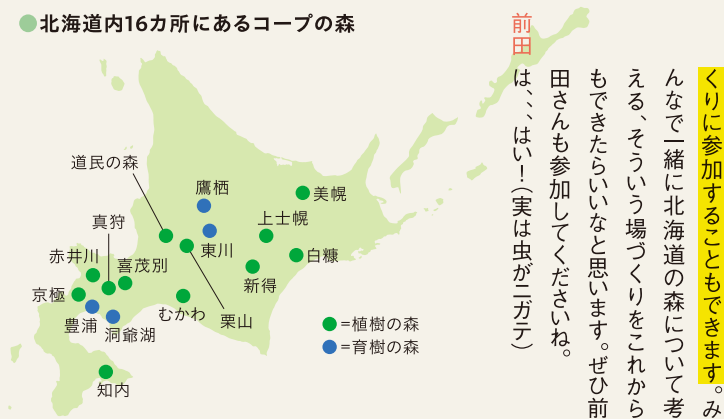
特定非営利活動法人 近自然森づくり協会 北海道支部、北大森林研究会、三笠森水遊学舎

少額助成

間伐ボランティア 札幌ウッドーズ、NPO法人トラストサルン釧路、当別森林ボランティア「シラカンバ」、森のようちえん(チュブの丘)、沼田どってこどってこ、フォレストクリエイティブ(TACK)、ようてい木育倶楽部、旭山自然調査隊、魁!自然塾、黒松内ぶなの森自然学校運営協議会、特定非営利活動法人 森のころね、森の輪プロジェクト、帯広の森サポーターの会、南かやべ森と海の会、放課後ちいきあそび、特定非営利活動法人里見緑地を守る会・どんぐり、いしかり森林ボランティア「クマガラ」、一般社団法人にもの森、NPO法人北海道新エネルギー普及促進協会



●北海道内16カ所にあるコープの森



くりに参加することできません。

お買い物でのレジ袋辞退が、北海道の森づくりにつながる

あした コープ未来の森づくり基金

コープさっぽろのお店でレジ袋を辞退すると0.5円が「コープ未来の森づくり基金」に積み立てられ、北海道の森づくりに広く活用されています。自治体等と協定を結んで森づくりを進める「コープの森」は道内16カ所があり、植樹本数は累計12万5135本、植樹会にはのべ2万5000人を超える組合員さんが参加しています。また、森づくりに携わる団体への助成を行い、持続可能な北海道の森づくりの取り組みをサポートしています。

助成団体数・金額（2008年～2023年）

のべ**281**団体・**5868**万円

COOP CYCL(コープサイクル)で、「コープ未来の森づくり基金」を詳しく紹介しています。



●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。組合員さんならどこでも取り組みにご参加いただけます。

あすもり体験学習イベント

○環境広場さっぽろ2024
開催日／8月24日・25日
会場／札幌ドーム

○食べる・たいせつフェスティバル2024
開催日時・会場はコープさっぽろHPでご案内します

2025年度 森づくり団体助成

2025年度の森づくり団体助成を受け付けます。応募期間は2024年8月1日～9月30日。詳しくはコープ未来(あした)の森づくり基金のHPをご確認ください。



コープの廃車買取「ハイシャル」

自宅からお電話一本でとっても簡単!

0 どんな車でも
円以上で
買取ります!!



©トドック



古い車



動かない車



使わない車

ハイシャルなら費用をかけずに簡単廃車!



お電話1本でOK



引き取り費用無料



書類手続き代行

どんな状態の車でも0円以上で買取ります!

トヨタ ハリアー
低年式



買取金額 **20万円**

日産 エクストレイル
事故車



買取金額 **6万円**

ダイハツ ハイゼットトラック
エンジン故障



買取金額 **廃車無料**

ちょこつと読者様限定キャンペーン

最大 **2,200** ポイントプレゼント

特典① 廃車ご成約で **1,000** ポイントプレゼント

+

特典② 免許自主返納で **1,000** ポイントプレゼント

+

特典③ ちょこつと見たで **200** ポイントプレゼント

期間 2024年6月21日～2024年8月20日

※他キャンペーンとの併用はできません。



©トドック

無料査定や廃車に関してのご相談などお気軽にお問合せください

0120-433-240

全国
対応

営業時間 8:00～22:00 (年中無休)

39 Cho-co-tto PR

コープの廃車買取「ハイシャル」

コープの廃車買取 ハイシャル で検索!



詳細はこちら▲

つながり
COOP
SAPPORO

とうきび粒の
食感が楽しい



開発の裏話は
こちらか



コープさっぽろPB商品「北海道産とうきびアイス 粒入り」が誕生したよ。実はこれ、123人の組合員さんと一緒に商品開発を行ったんだって。「どんなアイスにする?」というアイデア出しから始めて、みんなで試食して、みんなの声を反映させて完成したんだ。やさしい甘さのとうきびアイスの中に、北海道産とうきびの粒がまるごと入っているゾ!数量限定だから、見つけたら即買いだね。



重大発表

重大発表

アイスのおうちちゃんより

組合員さんと一緒に作った
「とうきびアイス」新発売!



●とうきびアイスができるまで

2023年

3月 組合員さんよりアイデア募集

6月 企画会議①アイデアを基に方向性決定

8月 企画会議②候補を3種類に絞り込む

9月 さくら食品(小樽市)が試作スタート

9月 123人の組合員が3種類を試食

11月 投票により「とうきび粒入り」に決定

12月 ブラッシュアップのため2回目試食

2024年

2月 パッケージデザイン完成

5月 宅配ドック販売開始(5月5週)

6月 店舗での販売開始



北海道産
とうきびアイス 粒入り

店舗 全店

※数量限定のため売り切れの場合あり

トドック m 7月1週

※新・週刊トドック mimiyori(みみより)

「北海道産別海牛乳ソフト」シリーズや「北海道産とうきびアイス 粒入り」を手がけているのは、コープさっぽろグループ会社のさくら食品株式会社(小樽市)。北海道産素材に徹底的にこだわる姿勢は、おっちゃんもホントすごいと思ってる。そのさくら食品が工場直売ショップを6月28日に誕生させるゾ!たくさん、何度も食べたくなる、ふわっとすっきり、だけど素材の濃厚さ際立つ「さくらのアイス」を食べに行こ!



HOKKAIDO さくら ICE CREAMERY



TEL 070-1531-6374
小樽市奥沢1丁目21-15
10:30~17:30
月曜、火曜休み(祝日の場合は営業、翌日休業)

さくら食品のお店が
6月28日オープン!



昨年5月に登場した「北海道産別海牛乳ソフト イチゴ」。食べた人、いるかな? 10万個限定で販売しただけ、たった4カ月で完売しちゃったんだよね。おっちゃんも食べ損ねた一人だよ。黄金そだちの別海牛乳を使用したソフトクリームに北海道産イチゴのソースを練り込んでいるゾ。別海牛乳のなめらかなミルク感とイチゴの甘酸っぱい風味が人気なんだって。生クリームや砂糖も北海道産原料使用。北海道の原料を使って、北海道の工場で作った、北海道民のためのイチゴソフト。これは食べなきゃ!

店舗は7月15日から
宅配ドックは7月1週から
10万個限定で再販売開始

北海道産
別海牛乳ソフト イチゴ

店舗 全店

※数量限定のため売り切れの場合あり

ドック 週 7月1週

定番人気。買えるのはコープさっぽろだけ!

北海道産
別海牛乳ソフト

店舗 全店

ドック

保 いつでもドック Vol.21

●注文番号 22130



あの「イチゴソフト」が
7月に完全復刻!!



／コープさっぽろ組合員さま限定／

夏こそ豚丼 & 涼味 キャンペーン

コープさっぽろ店舗でくばら・北海道アイの商品を購入して、応募しちゃおう！

対象期間 6月21日(金)～7月31日(水)※購入対象期間

応募締切 7月31日(水)23:59まで

対象商品

くばら・北海道アイのすべての商品

※商品画像は対象商品の一例です。店舗によっては取り扱いがない場合もございますのでご了承ください。



プレゼント

A賞 茅乃舎商品詰合せ
(3,000円相当) …25名様

B賞 コープさっぽろのポイント
3,000ポイント付与 …25名様

応募方法

キャンペーン期間中、右記QRコードよりエントリーしてご応募ください。Webのみコープさっぽろ店舗で対象商品1点以上ご購入から抽選対象となります。

応募は



※ご購入の際は必ず組合員証をご提示ください。購入履歴の確認となります。ご応募はお1人様1回限りとさせていただきます。※ご応募いただいた方の中から厳正な抽選のうえ、当選者を決定いたします。なお、当選者の発表は当選通知の発送をもってかえさせていただきます。※B賞にご当選された方へは応募時にご記入いただきました組合員番号(8桁)の本証にポイントを付与いたします。

詳しくはコープさっぽろHPをご確認ください。

お問合せ

コープさっぽろお問合せ窓口
TEL0120-583-032 平日10:00～17:00(土・日・祝日は除く)

お問合せの際は、キャンペーン名をお知らせください。

☎又原本家グループ

くばら 北海道アイ

スタミナUPに

夏こそ豚丼



炭火焼き風
甘辛たれ



文編集／池真由 阿部登茂子 木村野乃香 デザイン／佐孝優 イラスト／こくれけいすけ



今日のごはんは何にしよう？
そんなお悩みを
ぱぱっと解決♪
簡単・時短の
レシピ付き
ミールキット！

手間をかけずに、
本格的でうれしい！
これからは
ミールキットに
頼っちゃおう♪

野菜

おしく包丁も
使わなくていいし、
計量もいらないし、
時短でいいね！

特製たれで仕上げた
5種野菜の酢豚セット

店舗 なし
トドック 週 7月2週

約10分
で
できる

調味料

肉



免疫ケアに出会ってよかった!

朝から疲労困憊こんぱいの日々が続いていました。そんな時に出会ったのが「おいしい免疫ケア」です。後味がスッキリしていて、とても飲みやすいです。私は毎朝飲んでます。つい後回しにしがちな自分の体と向き合う時間をくれた商品です。

札幌市 いつきママさん

ヨーグルト嫌いさんにもおすすめ!

ヨーグルトテイストのことで、私はあまりヨーグルトが得意ではないのですが、「おいしい免疫ケア」は後味もスッキリして飲みやすいです。飲み切りやすい100mlもうれしい。

札幌市 アリエルさん



「おいしい免疫ケア」って実際どうなの?



すっきりとしていて飲みやすい、
続けやすいとのご感想ありがとうございます!
免疫ケアで毎日元気に過ごしていただきたいです!

北海道キリンビバレッジ株式会社 広域流通部企画担当 野口 真理子さん

※愛用者に依頼をし、いただいたコメントを編集して掲載しています。

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。

- 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- 本品は、国の許可を受けたものではありません。
- 本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

のんだあとはリサイクル。



ずっと元気でいたい
キムノー

毎日飲みたいくらい
好きな味!

仕事でつかれた時などにさ
らっと飲めてちょうどいい
量!ヨーグルトみたいな味で
おいしいね!

キリン
おいしい免疫ケア
100mlバラ・100ml 6本入

店舗 一部なし

トドック 週 7月1週 (裏表紙)

※コープさっぽろ店舗では7月2日(火)から販売開始です。



北海道のみ、数量限定!

ゴールドンカムイ缶にポイントも追加!?



クラシックであれば通常缶も6缶パック(350mlと500ml)がポイント付与の対象です。

サッポロ クラシック
(ゴールドンカムイデザイン)

350ml×6缶

店舗 一部なし

トドック 週 7月4週(裏表紙) 折 7月3週



限定缶は気分が上がる!

ウイナーとビールは Teppan の組合せだよな。ふだんはもちろん、アウトドアにもぴったり! しかもポイント増し増しはかなりうれしい!



日本ハム
シャウエッセン 大袋 780g

店舗 全店

トドック 週 毎週

※7月第3週のみ780g+50g増量。



350mlと
500mlの
6缶パックが対象

クラシック6缶パックとシャウエッセン(大袋)を同時購入で (対象期間/宅配:7月第1週~第4週)

ボーナスポイント **50** ポイント付与! + トドックアプリからの購入ならさらに追加で **20** ポイント付与!

ポ!

※店舗の場合は、6/21~8/20まで。クラシック6缶パックとシャウエッセン(大袋または117g×2P)を同時購入で50ポイント、アプリ登録会員ならさらに追加で20ポイント付与。



コーンバターごはん



焼肉だけじゃない! 調味料としても大活躍の
エバラ黄金の味で
簡単キャンプ飯!



これ1本で味が決まるから、キャンプの時にも便利!



イケメン

バター風味と焼き肉のたれの香ばしさがよく合っており、タレだけで味付けが決まるから超時短◎コーンの甘さも感じられてお子さまも食べやすいですよ!

味付けたったの
これ1本!

エバラ
黄金の味 中辛 360g

黄金の味は、国産りんご100%使用、重量の1/3以上がりんごです! 果実由来の自然なとろみとコクで、野菜炒めや、煮物やカレーなどさまざまな料理の万能調味料としてもお使いいただけます。

店舗 全店

トドック 週 7月2週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.21 ●注文番号 21655



【作り方】

- ①ウインナーは粗みじん切りにする。
 - ②スキレットにウインナー・コーン・バターを入れて弱火にかけ、焼き色がつくまで炒める。
 - ③②にご飯をのせて黄金の味を回しかけ、弱火で約5分ほど軽く炒めて完成。
- ※スキレットの代わりにフライパンを使ってもOK!

■調理時間 約10分

【材料(1人分)】

ご飯……………200g
ウインナー……………2本
ホールコーン……………1袋(約50g)
エバラ黄金の味 中辛…大さじ1
バター……………5g
黒こしょう(粗挽き)……………適宜
パセリ(みじん切り)……………適宜



BBQ
インストラクターによる
マシュマロの
焼き方説明!

野菜の
まるごと焼き



子どもも大人も楽しめる!

コープさっぽろ・エバラ

SMILE BBQ 開催



超豪華! 牛肉大判1枚肉+焼肉(牛豚)
1家族400g(予定)

BBQインストラクターの資格をもつエバラ社員が講師として
前菜から豪華なステーキ肉、デザートまでBBQを楽しみつくすコツを伝授します!

Aコース

親子20組80名様無料ご招待

(1家族4名まで)

Bコース

コープさっぽろポイント1,000ポイント抽選で
100名様にプレゼント!

※BBQの実施内容は一部変更となる可能性があります。※日程・場所の変更はございません。肉の種類や野菜の内容に変更の可能性があります。



実施日 2024年9月29日(日)

実施場所 ワンダーランドサッポロ(札幌市西区福井478番地)

応募方法

詳細・
WEB応募は
こちら!



- 店舗/店舗に備え付けの専用はがきまたはWEBよりご応募ください。
- 宅配/WEBより納品書を添付いただきご応募ください。

応募期間 2024年6月15日(土)~7月31日(水) ※当日消印有効 ※WEB応募は当日23:59まで

ピック浅漬けの盛り合わせ

[作り方]

ミニトマト、きゅうり、モッツアレラチーズをフリーザーバッグ
に入れ、浅漬けの素で漬け込み、ピックで刺してできあがり♪
※漬け込み時間はお好みで調整ください。



エバラ
浅漬けの素 レギュラー

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.21 ●注文番号 22427

ひと口サイズで食べやすい。
好きな具材で試してね!



イケメン

美しすぎるとれたてのうに♪



味のよさは、島の周りの良質の海藻を食べているから。

夏の1カ月間だけ！

奥尻島の

絶品うに料理

生粋の奥尻っ子成田さんとうに料理を教わりました。「今日のうに料理は母の味。実家の民宿で出していたものと同じです」。その実家は1993年の大津波で流され今はなく、母親も犠牲になりました。貴重な思い出の味を作っていただけに、背筋がシャキッとなりました。作るのは、うに漁が解禁になる7月中旬旬〜8月お盆あたりまでの約1カ月。みんなこの季節を楽しみにしていて、最後はもう嫌々というほどたっぷり食べるのだとか。「それでも昔に比べると食べられなくなったよ。値段は倍以上。うにも減ってるし、漁師さんも少なくなりました」。漁獲量の低下、漁師さんの高齢化はごも同じようです。奥尻では、魚は親せきや知

北海道の
伝えたい味
伝えたい心



家庭料理研究家こぐれあいこが、北海道の郷土料理を訪ねて歩きます。

奥尻町



Vol.49
うに井とうに汁

奥尻町

なりた くみこ

成田 久美子さん

1959年奥尻町生まれ。奥尻稲穂の民宿に生まれ育つ。島の海の幸を使った料理が得意。現在は夫の家業の薬店を営む。娘と息子、小1、小2の孫2人。



うにの殻むき見学!



殻むき名人
アベさんの
美技必見!



お! 邪魔します!

うに漁師さんは朝3時起き。6時くらいから殻むき開始。傷みやすいので時間勝負。このときばかりは、知り合い、親せき家族総出でむきます。



奥尻といえは、
なまべつろ石ノ

弱火でじっくり
ごはんのせて!
人肌に冷ました

まさに
生活必需
「トドック」



大きなスーパーがない奥尻島ではトドックが生命線です。

り合いの漁師さんからとれたときに分けてもらうか、自分で釣って確保するスタイルが主流。食べきれない分は冷凍してストック。海が荒れると船が欠航し物流がストップなんてこともあるから、どの家も大きな冷凍庫を持ち、2、3日買い物に行けなくても全然平気なのだそう。ある物を分け合って、たくましく生きる島ぐらし。ステキだなと思います!

舌でとろける絶品のうに丼、磯の香りが食欲をそそるうに汁。コツを伺いました!「丼は、ごはんの温度。熱いと『うに』が溶けちゃう。必ず人肌に冷めます!」「うに汁は、弱火で火を入れること。沸かすとうにが崩れてしまう。アワビを追加したり、食べきれなかった冷凍うにで作る人も多いです」。何ともぜいたくな島ならではの食べ方!豊かな海の幸でいっぱい奥尻島。とれたての生うにの味は、一生忘れないほどのおいしさでした。これを言うとも身もふたもないですが、鮮度抜群の奥尻のうにを使うこと。やはりこれが一番のコツですね!

うに^丼の作り方



3 生うにを汁を切って
どっさりかける。



1 ごはんを炊き、人肌まで
冷ます。(好みですし飯
でも良い)



4 わさびとしょうゆを小
皿で溶き、ぐるっと回し
かけ食べる!



2 どんぶりにごはんを盛
り、のりをのせ、青じそ
を置く。

久美子さんの

うに丼とうに汁



木杓米汁

【うに丼(1人分)】
生うに…120~150g
冷ましたごはん…どんぶり1杯分
刻みのり(またはもみのり)…適量
青じそ…適宜
わさび、しょうゆ…各適量



【うに汁(作りやすい分量)】
昆布だし…適量(水に昆布を3時間つけておく)
生うに…100~120g
塩…ひとつまみ
にら…2、3本(6、7cm長さ)

オススメ 島料理!

ほつぶの煮付け

水から1回ゆでこぼし、ひたひたの水、しょうゆ、みりん、砂糖少し、刻んだしょうがを加え、10分くらい煮る。
(奥尻では「青つぶ」を「ほつぶ」と呼ぶ)



うに料理もう一品!

塩うに

食べきれないときに作る保存食。どこの家でも作ります!



塩、さらし、うに、さらし、塩の順にはさんで、そのまま2~5時間置くと完成。

瓶詰めにして冷凍保存。
作り方、保存法ともに、いくら
しょうゆ漬けと似ています!



郷土料理

を教えてください方を探しています!



現在、ちょこつでは、次世代に残したい料理レシピを募集中です。こぐれあいこが同ってお話をお聞きます。
広報部 TEL 050・1741・5516(平日 9:00~17:00)

※ちょこつ郷土料理募集の件とお伝えください。

または左のQRにてご連絡ください。

よろしくお戻しいします!



うに汁の作り方



3 白っぽくにごってきたらアクをとり、塩で味をととのえる。

1 鍋に昆布だしを入れ、生うにを入れ中火にかける。



4 にらを加えさっと煮て完成。

2 煮立ったら弱火にし、5分ほどじっくり煮てうまみを汁に移す。
※煮立たせないよう注意!



青森のいちご煮と似ていますが、
奥尻でよくとれるにらを入れるのが奥尻流!

ラブコープ²⁰²⁴総選挙 結果発表



©トドック

総得票数 **322,923票!**



ラブコ

投票してくださった皆さま、ありがとうございます!

総合
3位
20,398票

卵のふわふわ感と
レンジでチンの
手軽さが人気!

CO・OP
ふっくら卵の
オムライス

店舗 全店

トドック 週 毎週(2個セット)



総合
2位
20,534票

かつおだしが
きいていて
ソースなしでも
おいしい!

CO・OP
たこ焼

店舗 全店

トドック 週 7月3週



CO・OP骨取りさばの味噌煮

店舗 全店

トドック 週 7月1・3週

総合
1位
27,354票

4年ぶり
2度目の総合1位!

骨を丁寧に取り除いて
いるので食べやすいの
はもちろん、身が軟らか
くて甘めのタレがおい
しいと評判です。



クルリン

- 4位 コープさっぽろ オリーブオイル食パン(5枚・6枚)
- 5位 コープさっぽろ シンプルまっしろコープのティッシュ
- 6位 コープさっぽろ ふっくらと炊き上げたななつぼし
- 7位 コープさっぽろ 国産豚と玉ねぎの満足大粒肉焼売
- 8位 CO・OPハト麦ブレンド茶
- 9位 コープさっぽろ 黄金そだちの別海牛乳
- 10位 コープさっぽろ ホットケーキミックス

8月SNSキャンペーン予告!

「なるほど商品」

どどーんとプレゼントキャンペーン!

ラブコープ総選挙でも立候補&ランクインしたコープさっぽろプライベートブランド「なるほど商品」。なるほど商品詰め合わせが抽選で合計10名様に当たる。InstagramとX同時キャンペーンを8月開催!

応募期間

2024年8月19日(月)~25日(日)

応募方法

- ① コープさっぽろ公式InstagramまたはXアカウントをフォロー
- ② 対象投稿をInstagramはコメントXはリポスト
- ③ 「なるほど商品詰め合わせ」(3,000円相当)が抽選で合計10名様に当たる!

フォローして待ってね!

コープさっぽろ
公式
Instagram




コープさっぽろ
公式
X



宅配TOP 10

1位
34,556票


CO・OP
レンジで簡単!
照焼きチキンステーキ



店舗 なし トドック 週 7月2・3週

2位
22,327票


CO・OP
骨取りさばの
味噌煮



店舗 全店 トドック 週 7月1・3週

3位
18,044票

CO・OP
ふっくら卵の
オムライス




店舗 全店 トドック 週 毎週(2個セット)

4位	CO・OPたご焼	17,214票
5位	CO・OPティッシュペーパー	10,503票
6位	CO・OP レンジで簡単!銀座梅林のヒレカツ	8,079票
7位	CO・OP 中華丼の具 えび・ほたて・いか入り	7,807票
8位	CO・OP 炭火やきとりもも串(振り塩)	7,721票
9位	CO・OP中華くらげ	7,163票
10位	CO・OP やわらか豚角煮(トンポーロー)	6,949票

店舗TOP 10

1位
5,811票


コープさっぽろ
たしかなバナナ
(ベトナム産)



店舗 全店 トドック なし

2位
5,027票


CO・OP
骨取りさばの
味噌煮



店舗 全店 トドック 週 7月1・3週

3位
4,127票

コープさっぽろ
北海道秋鮭の
フレーク(中骨入り)



店舗 全店 トドック 週 7月2週

4位	コープさっぽろ オリーブオイル食パン(5枚・6枚)	3,577票
5位	CO・OPたご焼	3,320票
6位	コープさっぽろ かりんとう(白・黒・うずまき)	3,278票
7位	CO・OP厚切りバウムクーヘン	2,606票
8位	コープさっぽろ 北海道別海牛乳アイスクリーム	2,388票
9位	CO・OPふっくら卵のオムライス	2,354票
10位	コープさっぽろ 国産豚と玉ねぎの満足大粒肉焼売	2,029票

CO・OP 玉子豆腐 70g×3個

本体138円※(税込149円)

店舗 全店 トドック 週 7月4週

つ るっとしたのと越しとサッパリしたたれが最高です!夏の暑い時でも食べられます。おすすめの食べ方は、玉子豆腐丼です。食欲がないときもパクパクご飯が進んで栄養補給できます!

●材料●(1人分)

玉子豆腐・たれ…1パック
カニカマ(割く)…1本
めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
水…大さじ2
とろみちゃん…小さじ1

●作り方●

玉子豆腐を袋に記載の方法で温めておく。材料を耐熱ボウルに入れて混ぜ、電子レンジ500Wで40秒加熱したらもう一度かき混ぜてさらに30秒加熱する。お皿にご飯を盛り付けてその上に玉子豆腐をのせ、あんをかける。お好みで刻んだ大葉をのせたらできあがり。

室蘭市
だんさん

5歳の女の子を子育て中の主婦です。食べるのも作るのも大好き!おいしいものを食べると、自分で再現したくて、考え込んで無口になりがちです。コープの商品は子どもの頃から大好きで、ママさんウインナーを食べて育ちました。



玉子豆腐丼

たれつき&
使いやすい
カップ入りで
便利!

あのコープ商品、 試してみました!

COOP
SAPPORO

今年度で第4期となる
エリアちよこつとさん。
今回は3名の
エリアちよこつとさんに
ご登場いただき、
感想とおすすめの食べ方を
教えていただきました!



な めらかでおいしいです!
おすすめは、天かすをのせてサクサクとした食感をプラスする食べ方です。天かすの上に付属のたれと青のりをのせれば、簡単におかずになります!

音更町
かすたねつとさん

昨年から自然豊かな十勝に住みはじめました。毎日おいしい料理をつくりたいのですが、味付けが苦手。ちよこつとに載っているレシピを参考にして日々勉強中です。雑貨や食器を工夫して飾るのが大好き。在宅にてインテリア設計の仕事をしています。

CO・OP 北海道産小麦使用 そうめん

本体198円※(税込214円)

店舗 全店 トドック 保 いつでもトドック Vol.21 ●注文番号 26243

そうめんのチーズ焼き



おつまみみたいでおいしそう！
こんな食べ方ができるなんて！

そうめんは洗っても塩味がしっかり残っているので、味付けしないで使えるのがうれしい！

●材料●(3~4個分)

そうめん…100g
オリーブオイル…小さじ2
小ねぎ…半束
青のり…小さじ1
小えび、粉チーズ…少々
スライスチーズ…2枚

●作り方●

そうめんをゆで、しっかり洗い、オリーブオイルであえ、小口切りのねぎ、青のり、小えび、粉チーズをまぜる。フライパンをあたため、油をひき、1/4に切ったスライスチーズを並べてめんを丸くのせ、上にもスライスチーズをのせ両面をカリカリに焼いたら完成。お好みでラー油をたらしてもおいしい。



札幌市

ひとりごとさん

時々短期のパートをしながら、中学生の娘と息子を育てている主婦です。スイーツを食べることも作ることも大好きです。食材はなるべく北海道産を選び、農家さんが離農せず増えるように応援したいと思っています。



コープのそうめんは、原材料が道産小麦と塩だけなので、安心して食べられます。麺つゆ以外の調味料とも相性がいいので、夏になるといろんなアレンジをして楽しんでいます。サッパリ食べたいようなガッツリ食べたいような、そんな複雑な気分のときはニラごまだれそうめんを作っています。あっさりとしたそうめんとニラごまだれの濃厚さが相性抜群でおかわりしたくなります。



ニラたっぷり ごまポンそうめん

●材料●(1人分)

ニラ…1/2束
砂糖…小さじ1
ポン酢しょうゆ…大さじ1
練りごま(白)…大さじ1
サラダ油…少々
温泉卵…1個
そうめん…1束
好みでラー油

●作り方●

ニラを3センチ幅に切って耐熱ボウルに入れたら電子レンジ500Wで30秒加熱する。一度取り出して混ぜたらもう一度30秒加熱する。砂糖、ポン酢、練りごまを入れて混ぜ、さらに20秒加熱する。そうめんをゆでて冷水でしめたら、よく水気を切ってサラダ油を少し和えて麺が絡まないようにする。お皿にそうめんを盛り付けて上に味付けしたニラをのせ、真ん中に温泉卵をトッピングする。お好みでラー油をたらしたら完成。

コープ
トラベル

グループで旅行するならコープトラベル
団体旅行、社員旅行、
町内会の日帰りバス旅行に!

コープさっぽろの旅行部門会社 株式会社コープ
トラベルでは、各企業さまの慰安旅行をはじめ、研
修・視察旅行やコンベンション手配、出張手配な
ど各種団体旅行を取り扱っています。経験豊富
なスタッフが企画立案から旅行実施までサポート!



POINT 1 経験豊富なスタッフが提案

コープトラベルは、北海道の企業や団体の旅行を長年数多くお取り扱
い!みなさまに適切な提案をします。

POINT 2 ご訪問による打ち合わせも対応

札幌近郊のお客さまであれば、ご希望により直接お伺いいたします。
ぜひ対面でご要望をお聞かせください!

POINT 3 成約特典

「Cho-co-tto」を見て貸切バス1台ご成約(2024年 12月31日までの出
発)につき、COOPの緑茶500ml 1ケース(24本)をプレゼント!

おいしい旅 北海道
コープトラベル
COOP TRAVEL

お問い合わせ

TEL 011-867-9007 (担当:中島)
メール csap.coop-tabii@sapporo.coop
月~金10:00~18:00



北乃覚醒

オリジナルブランド北乃覚醒シリーズ
純米吟醸酒 彗星を
7月1日(月)に販売予定!

「北海道のお米農家と蔵元を応援し、北の大地から
全国へ日本酒文化を覚醒させたい」。そんな思いで
立ち上げたコープさっぽろの純米吟醸酒のブランド、
「北乃覚醒」。増毛町舎熊の農家、山田唯勝さんが
生産した「彗星」を、國稀酒造が暑寒別岳連峰の清
らかな伏流水で仕込みました。上品な味わいの「夏
酒」をお楽しみください!

増毛町産 増毛町
彗星 × 國稀

原料/2023年増毛町産酒造好適米「彗星」100%使用
精米歩合/50%

國稀
北乃覚醒
純米吟醸酒 彗星 720ml
本体1,680円(税込1,848円)

店舗 全店(数量限定のため売り切れの場合あり)

トドック 週 7月3週(注文多数の場合は抽選)





今月の うつわ 時間

今月も、北海道で活躍されている器作家さんに作品をお借りし、さくらんぼレシंपページにて使用させていただきました。
今回は江別で活動されています。板東さんにご登場いただきました。

Profile

ばんどう みちよ
板東 美千代さん



岩見沢市在住。2020年江別セラミックアートセンターを作陶場所に独学で陶芸を始める。本業のない全ての時間で創作活動を行う。「心にふれる器」をつくり続けることが目標。

商品のお問合せ、イベント出店情報などはInstagramに掲載していますのでご確認ください。



ちょこっとに器を貸出しいただける作家さん大募集!

●詳細はこちら!

NEWS

エコマイバッグ 新デザイン発売!!

今年もコープさっぽろオリジナルエコマイバッグを発売いたします。コープさっぽろエコマイバッグはジュートとコットンの天然素材でできたエコバッグで、2009年から製作されています。デザインは今年も梶原さんがしてくださいました。

今年のデザインはこちら! /

アジサイ



店舗 全店

トドック ●注文番号 32942

シロクマ



店舗 全店

トドック ●注文番号 32943



かじはら かなこ
テキスタイルデザイナー 梶原 加奈子さん

北海道札幌市生まれ。多摩美術大学、ロンドンの大学院Royal College of Art卒業。日本と世界を舞台にファッションやインテリア界に独創的なテキスタイルを次々と提供。現在、札幌常盤の森の中にショップ、ダイニング、ホテルの複合施設COQ[コキュウ]を運営し、自然と調和する暮らしを発信しています。

年間3回の公演を
楽しみましょう!

文化鑑賞会には、 いつでもご加入いただけます!

文化鑑賞会第85回例会は、ニール・サイモンの代表作「裸足で散歩」を加藤和樹、高田夏帆、福本伸一、松尾貴史、戸田恵子の豪華キャストでお楽しみいただけます。翻訳の福田響志氏より「古き良きコメディを今、そして新しい時代に伝えるために、翻訳もアップデートしていきたい」、演出の元吉庸泰氏より「今一度この戯曲とこの時代に挑戦できる機会をいただき改めて新鮮に、次の世代に届けられるよう頑張ります」とコメントをいただいています。札幌市教育文化会館大ホールにて、10月22日(火)夜公演、10月23日(水)昼公演を行います。ご入会のお申込みは随時受け付けています。第85回例会「裸足で散歩」からご覧いただく場合は、9月より1,980円の積立開始となります。お気軽にお問合せください!



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(祝日は除く)

高校生のお子さんの就職を
お考えの保護者さま

コープさっぽろで 高卒の正規職員を 募集します



今年もコープさっぽろでは、関連会社を含めた高卒職員の募集を9月より開始します。募集にあたり、職場の雰囲気を知り納得した上で応募していただきたいので、「職場見学」を推奨しております。高校生のみなさん、ぜひご参加ください。

- | | |
|-------------|--|
| 時期 | 6月から受け付け開始
(夏休み中も受付可能) |
| 申込方法 | ハローワークまたは、各学校の先生に「職場見学」の希望をお伝えください。 |
| 対象施設 | 全道のコープさっぽろ店舗、
全道のコープフーズ工場、
北海道ロジサービス(江別)
※店舗の場合はなるべくお近くの事業所になるように調整いたします。 |
| 内容 | 業務内容・職場の案内・質疑応答など1時間程度 |

[詳細はこちら](#)



また、25年3月卒業予定の高校生向け新卒求人も7月より公開します。併せてご確認ください。

お問合せ
 コープさっぽろ人財育成部
 TEL 050-1751-2762 FAX 011-671-5744
 メール csap.saiyou-kouhou@sapporo.coop
 月～金10:00～17:00(祝日は除く)

固定費削減で
家計をスリムに

保険の見直し 個人相談 受付中!



コープさっぽろのファイナンシャルプランナーが、中立の立場で保険の見直しのアドバイスをいたします。特定の保険商品のお勧めなどは一切ありません。わが家の保険について知りたいこと、なんでもご相談ください。

相談者の感想/勤められるままにいくつも加入していた保険を、これからのことなどを相談しながら必要なものだけに減らすアドバイスをしていただきました。浮いた保険料は、定年後に向けて貯蓄したい!!! (50代)

- | | |
|-------------|-------------------------------------|
| 日時 | 毎週火・木の10:30～15:00で1時間程度 |
| 会場 | コープさっぽろ本部
(札幌市西区発寒11条5丁目10-1) |
| 参加費 | 1回1,000円 |
| 応募方法 | 相談希望日の1週間前までにQRコード、またはメールでお申込みください。 |

[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)

「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

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

コダック合同会社

〒140-0002 東京都品川区東品川4-10-13 KDX東品川ビル TEL 03-6837-7275

eco エコスリージャパン株式会社

札幌営業所

〒003-0024 札幌市白石区本郷通6丁目南2-22ノースコート本郷202 TEL 011-860-3988

株式会社須田製版

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



国際紙パルパ商事株式会社

北日本支店 札幌営業部

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

能登半島地震
災害支援報告

多くの募金が
寄せられました



1月1日、能登半島を襲った大地震を受けて、店舗では1月9日より3月20日まで、宅配では1月22日より4月26日まで募金活動に取り組み、1億3459万2306円の善意が寄せられました。たくさんのご協力、誠にありがとうございます。寄せられた募金は、日本生活協同組合連合会に送金し、被害が大きかった石川県・富山県・新潟県各県連に送られ、消防庁発表の被害数値など客観的な基準をもとに県内自治体へ配分され、義援金として被災者に届けられます。また、コープいしかわの被災地での宅配を支援するため、宅配本部より総勢22名を交代で派遣しました。今後も、被災地に向けた支援活動を続けていきます。



お問い合わせ

コープさっぽろ環境推進グループ
TEL 050-1751-4868
メール csap7146@sapporo.coop
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

キッチンスタジオ
夏休みイベントのご案内

夏休み!
ビヒダスで作ろう
ヨーグルトスイーツ



白石区コープキッチンスタジオルーシーで開催!小学生向けビヒダスヨーグルトを使用したスイーツ作りのイベントに、抽選で8名さまをご招待!楽しく学べるビフィズス菌クイズもありますよ。

日	時	7月30日(火) 10:00～12:00
会場	白石区コープキッチンスタジオルーシー	
参加費	500円(税込)当日現金	
定員	抽選8名限定	
対象	小学生(保護者同伴)※保護者は見学のみ	
講師	森永乳業北海道社員、コープキッチンスタジオ専属講師	
内容	ビヒダスヨーグルトを使ったチーズケーキ、ラッシー風ドリンク	
持ち物	エプロン・上履き・筆記用具・ハンドタオル	
応募方法	キッチンスタジオルーシーHP・電話・フロント受付(応募多数の場合抽選となり、締切日後に当選者の方にご連絡します)	
応募締切	7月19日(金) 12:00	

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)

開催日時 本審査

2024年

10月5日(土) 9:00~16:00 (予定)

会場 TKPガーデンシティPREMIUM札幌大通
(札幌市中央区南1条西1丁目8-2 高桑ビル5階)

申込方法

「高校生チャレンジグルメコンテスト」オフィシャルサイト

高校生チャレンジグルメ

検索 <https://h-challcon.org/>



申込期間 7月1日(月)10:00~7月31日(水)

本審査出場校は8月9日(金)13:00~オフィシャルサイトで発表します。

お問合せ

高校生チャレンジグルメコンテスト実行委員会(生活協同組合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(平日10:00~17:00)

ISHIYA
グループ賞を
創設!

商品化&店舗で
数量限定販売!

NEW

HTB賞が
パワーアップ!

優れた
プレゼンテーションを
選出!

本審査出場校は!

11月23日(土・祝)
コープさっぽろの食育イベント
「食べる・たいせつフェスティバル」
in札幌ドームに出店できる!

主催/高校生チャレンジグルメコンテスト実行委員会
協力/生活協同組合コープさっぽろ・石屋製菓株式会社・株式会社150Fプランニング・北海道テレビ放送株式会社
後援団体/北海道・北海道教育委員会・札幌市教育委員会

高校生

第12回

チャレンジグルメ
コンテスト

in HOKKAIDO

1チームは同一高校の生徒5名まで
+引率教職員1名(複数チーム引率可)。
応募チーム数に制限なし。

参加チーム
大募集!

地元を学び、社会を知る。

高校生が学校内だけでなく
学校外にも学びを求め、
地元食材を生かしたオリジナル商品を
地元企業との協力関係を築きながら開発!
その成果をコンテスト形式で発表しよう!



第11回の
紹介動画は
こちらから



クルーズ・オブ・ザ・イヤー2023受賞

秋のスペシャルパッケージツアー

まるで動く町!大型客船MSCベリッシマで航く **東京 室蘭 酒田 金沢 釜山(韓国) 八代 高知 大阪**

10月2日発 **たっぷり秋の日本一周クルーズ** 12日間

コースコード CJMSP5

219,800円 大人お1人様
2名1室(内側)利用

寝ている間に
観光地!

下船して観光し、船に戻ったらショーやお買物、プール・ボウリング…毎晩ドレスコードやイベントがあり、遊びきれないくらい。しかも船内の全食事付き!休みが取れたらまた行きたい!

クルーズ経験者
編集室
ナカアケ



残室
わずか

10月2日(水)出発 / 10月13日(日)帰着

■旅行代金

プラン	客室タイプ	大人お1人様 (2名1室利用時)	3歳~17歳
スタンダード プラン	内側	219,800円	50,000円
	海側/バルコニー	329,800円	
港湾税 (全室共通)	6か月以上のお子様・大人同額 52,700円		

船内滞在中飲み放題になるドリンクパッケージプランもございます。
詳しくはお問合せください。

クルーズ代金に含まれています
移動費用+食事+宿泊+船内イベント&アクティビティ

道内空港⇄羽田空港
往復航空券付

羽田空港⇄東京港
往復専用送迎バス

■宿泊 / 船中(11泊) ■食事 / 船内全食事付(朝11・昼10・夜11) ■旅行代金以外に必要な諸経費(船上精算) / 【船内チップ】12歳以上:176米ドル(1泊あたり16米ドル)、2歳~11歳:88米ドル(1泊あたり8米ドル)、【国際観光旅客税】2歳以上:1,000円相当額の米ドル※3~4名1室利用時の客室数には限りがあるため、リクエスト対応になる場合がございます。



初めてのクルーズにおすすめ!

9/27発・10/31発

濟州島&鹿児島
気軽に秋のショートクルーズ6日間

好評受付中!! 詳しくはこちら

おいしい旅北海道
コープトラベル
COOP TRAVEL

【登録番号】観光庁長官登録旅行業第2019号 【加入旅行業協会】JATA IATA

〒003-0021 札幌市白石区栄通18丁目5-35
コープさっぽろルーシー店2F

0570-003-050

ナビダイヤル受付時間 /
10:00~18:00(土日・祝日も営業)

コープさっぽろのポイントが使える!! 貯まる!!

コープトラベル 検索





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

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 **10,000 pt** プレゼント

組合員様に
ご紹介で **10,000 pt** プレゼント

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 **新式場が続々オープン中!**

北見市
1式場目



4月 **NEW OPEN!**

ウィズハウス北見高栄
北見市高栄西町1丁目5-3

札幌市
12式場目



4月 **NEW OPEN!**

ウィズハウス大谷地
札幌市厚別区大谷地東5丁目4-1



「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



大相撲札幌場所

コープ共済ご契約者さまを

無料ご招待!

力戦奮闘のぶつかり合い!今年は札幌2日間開催。
 コープ共済ご契約者さまの中から **抽選で50組100名様** を無料でご招待いたします。
 新進気鋭の力士たちの雄姿を、ぜひ間近でご覧ください!

日程 2024年8月17日(土) 開場9:00 **公演名** 大相撲札幌場所

会場 コミュニティドームつどーむ

スケジュール

9:00 開場 ~公開稽古~ 13:00 幕内、横綱土俵入り
 11:30 幕下以下取組 13:30 幕内取組

応募条件 コープ共済加入歴5年以上の契約者さま
応募締切 7月15日(月・祝) ※消印有効
 ※応募期間終了後に抽選を実施します。
応募方法 右記のQRコードから応募または、ハガキに必要事項(郵便番号・住所・電話番号・お名前(契約者名)・組合員番号)をご記載の上ご応募ください。
 宛先:〒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 大相撲係
当選発表 「ご招待はがき」の発送をもって代えさせていただきます。

CO-OP共済
 キャラクター
 コーすけ



お申込みは
 こちらから

※今回取得した個人情報は、CO-OP共済または商品のご案内のために利用します。
 【主催】北海道新聞社、エフエム北海道 【勧進元】道新文化事業社
 【後援】北海道、北海道教育委員会、北海道体育協会、北海道体育文化協会、さっぽろ健康スポーツ財団、札幌商工会議所

●CO-OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ
 コープ共済センター

☎ **0120-50-9431**

月~土(祝日含む)9:00~18:00

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

契約引受団体: **日本コープ共済生活協同組合連合会**

コーすけとCO-OP共済のWEBページはこちら!

コーすけ で検索!

〈CO-OP共済ニュース〉

明日の暮らし、ささえあう

CO-OP 共済

だぎんをどけて

著：エアードライブ

第6話 僕たちのつながる心

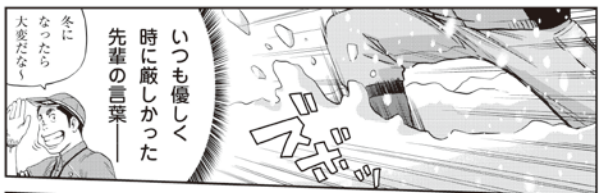


これは丘の上に立つ「メソンドしおかぜ」の住人とコープ宅配ドック配達担当が織りなす物語。
北海道への愛にあふれる作家たちが集結し、宅配ドックを舞台にした作品をリレー形式で創りだします!!



ここは海の街、小樽——

これから始まるのは
人との交流が苦手な
コープ宅配ドック
配達担当の奮闘物語——



冬に
なったら
大変だな

いつも優しく
時に厳しかった
先輩の言葉——



こういふこと
だったの
かあああ!!!

なんだこの
雪の量は!!

細い道路が続く
山奥の宅配先では
冬の間、トラックが
入れないため、
ソリが活躍する。

三軒分の荷物は
重いいいっ!!

コープの宅配ドック
宅配担当はアプリで
時間管理している。



その場で配達状況を
確認しながら

遅延を起こさないよう
努めている。



冬になると
街中まで買い出し
なかなか
行けなくて

ドックさんは
本当に助かるわ
ありがとね

ありがとね

ありがと

ありがと



いっけん!!
ろっぶん!!

※注：宅配ドックは1軒6分
配達しなければならぬのである。

あらすじ

人との交流が苦手な小松岡は、宅配ドックの仕事
を自分に最適な職業だと感じ、日々向き合ってい
た。しかし冬の小樽の宅配は、雪の量が多く悪戦
苦闘。1軒6分の配達ルールが守れず、クレーム
を起こしてしまう。交流が苦手だからこそ、配達
を完璧にしたいと頑張っていたのだが



ご苦労さん

ちょうど今
餅、焼けたわ
食ってけ



え？

いいや
違くて…
早く次に
行かないと…
配達遅れしたくない…

お餅だけ？
茶は
いらんか？

お気持ちだけ



お前さんを
待ってたん
だからよ
暖まってけ

いただき
ます！
よく伸びて
いい餅です！
おいひい！
(おいしい)
うれしいけど！
実は本当は僕！
交流が苦手なのっ！！
早く配達に戻らないと！

のど
つまらせん
じゃないぞ



な〜
温かいお茶でも
飲んでいかない？

あ、ありがとう
ございます

頑張ってる
よ

最近は少し話せる
ようになったけど
実際は交流が苦手な
僕に最適な職業、
それが、宅配。



え、えっとお…
お気持ちだけ…
つつ次も
ありますので



その宅配にとつて
御法度なも。



メゾンドしおかぜ

交流が苦手ならば
せめて配達だけは
完璧に——！！

管理員さん
こんにちはあ
こころ
トドックの
小松岡です

air dive

漫画を担当したのは、北海道唯一の
漫画出版社作家の
エアダイブ、
代表作
『義勇の空(全12巻)、
『闘撃伝』を』



漫画のつづきは
WEBで！

● 今月のプレゼント

<p>A</p> <p>増毛産 さくらんぼ ※写真はイメージ</p>  <p>3名様</p>	<p>B</p> <p>P17 「さくらんぼの ミルフィーユ」で 使用する器</p>  <p>1名様</p>
<p>C</p> <p>ちょこっと オリジナル バンダー</p>  <p>10名様</p>	<p>D</p> <p>P26 掲載の3品 詰合せ セット</p>  <p>10名様</p>
<p>E</p> <p>P45 サッポロ ビール サッポロ クラシック</p>  <p>8名様</p> <p>限定パッケージ 350ml×6缶</p>	

● 応募方法 (応募締切:7月10日(水)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10日(必着)

- Q1 おもしろかった記事とその理由
Q2 わが家の自慢の「加工肉」レシピ Q3 「加工肉」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7月号アンケート」係</p>	<p>スマホ</p> 
<p>WEB https://www.sapporo.coop/about/pr-magazine/apply/index.html</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

さくらんぼ	さくらんぼのミルフィーユ.....	17	
	さくらんぼあめ.....	18	
	さくらんぼのパンナコッタ.....	19	
	さくらんぼのフルーツタルト.....	20	
	さくらんぼのコンポート.....	21	
めん	食べるトマトつゆのそうめん.....	22	
	豚しゃぶごまだれ冷やし麺.....	23	
	明太子冷やしうどん.....	23	
	ビビン麺.....	24	
	納豆おろしバスタ.....	24	
	カリカリきつねそば.....	25	
	ずだち麺.....	25	
	たことフルーツトマトの冷製たらこスパゲティ.....	26	
	けやき店主監修 ラーメンサラダ(web).....	26	
	けやき店主監修 金のごまざるラーメン(web).....	26	
	ニラたっぷりごまボンそうめん.....	55	
	そうめんのチーズ焼き.....	55	
	たことトマトの冷製そうめん.....	68	
	ごはん	炒め納豆.....	34
		コーンバターごはん.....	46
久美子さんのうに丼.....		50	
玉子どうぶ丼.....		54	
やさい	かんたん 納豆サラダ.....	35	
	たんぱく質たっぷりサラダ.....	35	
	ビック浅漬けの盛り合わせ.....	47	
パン	かんたん!にら納豆トースト.....	35	
汁もの	久美子さんのうに汁.....	51	
デザート	ビスコアイスサンド.....	27	
	ミルクーかきごおり.....	30	

編集後記 さくらんぼの収穫体験を行っている果樹園は、道内各地にあります。数種の食べ比べが楽しめるのは産地の特権!ドライブがてら短い旬を満喫してみても? (あっさり味の“サミット”と、産地でしか味わえない“みつ”が好みの青田)

2024年7月コープさっぽろお買得カレンダー

※サービス内容は変更になる場合がございます。詳しくはHPかお近くの店舗へお問合せください。

日	月	火	水	木	金	土
30	1 組合員証 提示で 5% OFF ポイント 10倍 ちょこカ チャージ デー	2 ちびっこ キッズカード シール2倍 ポイント 10倍 ちょこカ チャージ デー	3 ポイント 10倍 ちょこカ チャージ デー	4 ゴーゴー ちょこカ チャージ デー らくちん	5 ちょこカ チャージ デー	6 冷食 10% OFF ポイント 10倍 ちょこカ チャージ デー
7 ポイント 10倍 ちょこカ 5% OFF らくちん ちょこカ チャージデー	8	9 ちびっこ キッズ カード シール 2倍 ちょこカ チャージ デー	10	11 ゴーゴー らくちん	12 特別企画! ちょこカ10周年 電子マネー-ちょこっとカードで お支払いで 8%ポイント還元	13 冷食 10% OFF ポイント 10倍
14 ポイント 10倍	15 海の日 特別企画! ちょこカチャージデー 200ポイント プレゼント スーパーボーナスポイント	16 ちびっこ キッズ カード シール 2倍 ちょこカ チャージ デー	17 ちょこカ チャージ デー	18 ゴーゴー ポイント 10倍 らくちん 医薬品 10% OFF ※ ちょこカ チャージデー	19 ポイント 10倍 ちょこカ チャージ デー	20 冷食 10% OFF ポイント 10倍 ちょこカ チャージ デー
21 ポイント 10倍 ちょこカ 5% OFF ちょこカ チャージ デー	22	23 特別企画! ちびっこコープデー キッズカード シール2倍 8%ポイント 還元 ちょこカチャージデー	24 ポイント 10倍	25 ゴーゴー ポイント 10倍 らくちん	26 ポイント 10倍	27 ちびっこ コープ デー ※ 冷食 10% OFF ポイント 10倍 キッズカード シール2倍 ※ちびっこらくちん当日便サービスは 実施いたしません。
28 ポイント 10倍	29	30 ちびっこ キッズ カード シール 2倍 ちょこカ チャージ デー	31 今月の特別企画! 12日 ちょこカ10周年特別企画 8%ポイント還元 ちょこっとカード誕生から10周年を記念し、電子マネー「ちょこっとカード」でのお支払い分に対して8%分ポイント還元セールを行います。	15日 ちょこカチャージデー 200ポイントプレゼント 15(月・祝)日限定!チャージ機で1回のチャージ、現金で10,000円ごとに200ポイントをプレゼントします。 ※レジでのチャージは対象外です。		23日 ちびっこコープデー 8%ポイント還元 ちびっこコープデー5%ポイント還元を、23日限定で8%ポイント還元として実施します。

●ちょこカ ⇒ ちょこっとカード
●らくちん ⇒ らくちん当日便サービスデー

●ちびっこ ⇒ ちびっこコープデー-5%ポイント還元
●ゴーゴー ⇒ ゴーゴーコープデー-5%ポイント還元

※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。

休日のランチや夕食にも!

＼脱マンネリ! /

そうめん

簡単アレンジ

★ 乾杯を
もっとおいしく。
SAPPORO

たこのうまみを引き立てる!
フルーティーな白ワイン!

CO-OP

北海道産小麦使用
そうめん 500g

店舗 全店

トック 保

いつでもトック Vol.121

●注文番号 26243



＼ゆでて材料と和えるだけ /

たことトマトの冷製そうめん

■調理時間 約20分

[材料(2人分)]

ゆでたこ 100g
トマト……1個
オクラ……3本
そうめん…2束
大葉……5枚

A
レモン汁……小さじ2
オリーブオイル 大さじ4
塩……………小さじ1/4
こしょう……少々

[作り方]

- ①たこはスライスし、トマトは1cm角に切る。オクラはさっとゆで冷水に取り、小口に切る。
- ②たつぶりの湯を沸かしてそうめんを表示通りゆで、冷水にさらし水気をしっかり切る。
- ③ボウルにAを合わせて①と②を加え、さっくり混ぜ合わせ、塩・こしょう(分量外)で味をととのえる。
- ④器に盛り、千切りにした大葉をのせる。

ドメーヌ・タリケ
タリケ
クラシック 750ml

店舗 なし

トック 保

のみものトック Vol.37

●注文番号 86630



サッポロ
グランボレール
余市ケルナー 750ml

店舗 一部なし

トック 保

のみものトック Vol.37

●注文番号 86610



STOP! 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。