

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



乾杯。

1月号

2025 [vol.154]

つなぐ  
COOP  
SAPPORO

美しくうるおう日々へ

# カカオ由来の食べるセラミド in

食品

## Cacao Beauté

カカオボーテ

ペルー産カカオ(カカオマス中72%)の華やかな薫り。甘さを抑えた低糖\*のダークミルクチョコレートです。

※糖類40%減

店舗 一部なし

トドック 折 1月4週

※折込み対象外の場合はアプリでご確認ください。



華やぐ薫り

ダークミルク  
チョコレート



ドリンク、ゼリー

特別・単回

小瓶ドリンク

薬・サプリ

サプリ、顆粒

手軽・日常・継続

### カカオポリフェノールもたっぷり

カカオから抽出したセラミド?!とっても気になる!パッケージもお化粧品のよう。甘さ控えめでほんのりカカオ風味が感じられ、甘ったるくなく、すっきりとした味わいでした。

NICE!



## 目次

- 04 ある日のちょこっと「長いも」編集会議
- 08 長いも界に“ニュースター”現る!  
JA十勝池田町の「根張星」  
ねばりスター
- 16 目指せ健康寿命!!  
長いも活用レッスン
- 22 わが家の長いもレシピ!
- 26 びっくり王子とつっこみ玉子
  
- 28 こどもレストラン
- 30 ぐらしのヒント おうちも地球もハッピーに。
- 34 COOPのあたらしいあたりまえ塾
- 36 大学生育英奨学金
- 37 トドレボ
- 46 あのコープ商品、試してみました!
- 49 新年のスペシャルプレゼント
- 50 第12回コープさっぽろ農業賞
- 51 平和スタディツアー2024開催報告
- 52 インフォメーションページ
- 53 今月のうつわ時間
- 56 今月のピックアップ国内ツアー
- 57 新年のご挨拶
- 58 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 59 1月コープさっぽろお買得カレンダー

# 特集 長いも

### ＼表紙のカクテル/ 北海道農産物を使った 全国カクテルコンクール2024入賞

### 長いものカクテル



しらと たかりろ  
白戸 崇弘さん

Snow Fairy  
(スノーフェアリー)  
～冬のおとずれ～

釧路市出身。すすきのの「Bar Drop(バードロップ)」(南6西3第2桂和ビル2F)のオーナーバーテンダー。

カクテル  
コンクールの  
詳細はこちら



ささざき  
笹崎 あづみさん

雪霽  
(スノードロップ)

札幌市出身。新千歳空港ターミナルビル3Fにある「ジアス ルーク&タリー」の店長も務めるバーテンダー。

インスタで  
表紙の撮影裏話も  
公開!



第154号  
2024年12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、こくれけいすけ  
平井博美  
編集/青田美穂、長谷川圭介  
能戸英里、こくれあいこ、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  
撮影/阿部雅人 スタイルング/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
  - m** …… 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。



ある日のちよこっと

# 「長いも」編集会議

毎月、皆さんからいただくたくさんの疑問。

いつもちよこっと誌面のアイデアとして

参考にさせていただいています！

ありがとっ！ございます！今回は実際に

届いた「長いものギモン」にお答えしながら、

編集会議の雰囲気をおちよこっと公開！

おなじみ！食のプロ  
家庭料理研究家  
こぐれあいこさん

食の技術も

知識も流☆

わが家のレシピ担当

竹村貴子さん

食べるの大好き

料理歴はまだ

編集室

木村野乃香さん



キムノー

タケコ

あいこ

私、長いもめっちゃ  
好きなんですよね！  
でも、かゆくなるので  
調理時は手袋必須…



かゆくなる時と、  
そうでもないときが  
あるような気がするんだけど、  
気のせいかな？

あるある〜！  
かゆくなりにくい品種も  
あるみたいだし、  
体質もあるみたい

## かゆみには 酢水！

の出番よ



水500mlに対して  
酢大さじ1が目安

かゆくなるのは長いもに含まれる  
“シュウ酸カルシウム”の結晶が皮  
膚に刺さる(!)ため。結晶は酸に弱  
くて溶けやすいため、酢水に漬け  
てからすったり、する前後に酢水で  
手を洗うとかゆみが和らぎます。



そんな時は…

酢水に10分くら  
漬けておくと  
**変色防止**にも  
役立ちますよね



ポリフェノールが  
酸化して変色う〜よ

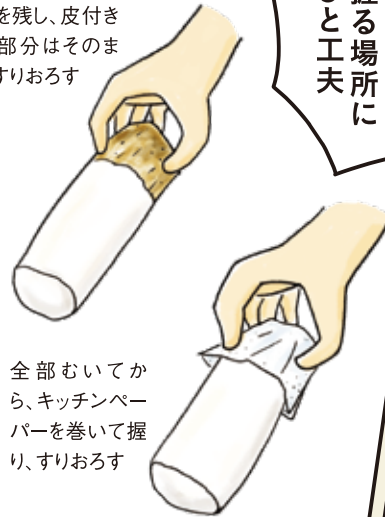
長いもの中の“ポリフェノール”が、酵素により酸化すると色が変化。何色に変わるかは成分で異なりますが、臭いや触感に異常がなければ食べて問題ナシ。個体差があるので、全く変色しないものもあります。

すべらない、  
かゆくならない  
すり方のコツは、  
皆さん悩んでいるみたい！



その1  
握る場所に  
ひと工夫

持ち手部分だけ  
皮を残し、皮付き  
の部分はそのまま  
すりおろす



全部むいてから、  
キッチンペーパーを巻いて握り、  
すりおろす

ひげは食感が悪くなるので  
コンロであぶって処理(やけどに注意)

傷や汚れを取り  
除き、皮付きのまま  
まところに。風味  
& 栄養も豊か！



その2  
皮ごと  
すっちゃおう！

こんな裏ワザも!?  
フォークで刺す



フォークに長いものを刺し  
ちやう人も！手がかゆく  
ならずすべらない

生後8カ月頃から与えてOKですが、始めはすって加熱したものをスプーンひとさじから。1歳以降は小さな角切りにして1回50gを目安に。口内にかゆみや腫れ、違和感が出たら受診してアレルギー検査を。

アレルギーじゃないけど  
口がかゆくなるという方は  
生食より加熱がオススメ！



『長いも入りの  
スムージーを飲んで  
娘が口中、激痛で  
大泣きしたことが...』と話す、  
ちよこつとスタッフも  
いました



アレルギーの  
可能性もあるから  
子どもにあげるとき、  
心配だよ



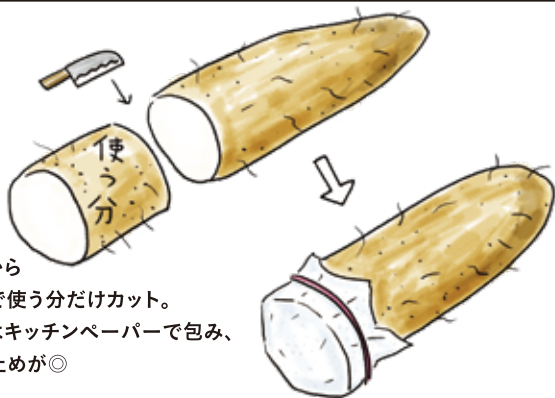
『何歳から  
食べさせて大丈夫?』  
というギモンも届いています



土やおがくずを落とさずに、そのまま新聞紙で包んで涼しい場所や野菜室で保存すれば1カ月は持ちますよ～

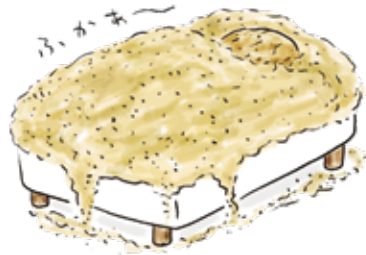


おまかせあれ！



切り口から傷むので使う分だけカット。切り口はキッチンペーパーで包み、輪ゴム止めが◎

食べ切りのカット長いものを買いがちだけど、1本丸ごとの保存法も知っておきたいな



おがくずです！

おがくず栽培…ではなく、土中から掘った長いものを乾燥から防ぎ、保存性を高めるため「おがくずのベッド」に入れて出荷します。そのままの方がおいしさを維持できるので、食べる直前に洗い落としましょう。

あのお、読者さんと同じように私も前から気になってたんですけど、粉みたいの、何…？



切り口、白っ!!



太さが  
ほど良く均一



持って重いもの

選ぶポイントは…



ひとり暮らしの方は「まとめてすったり」「まとめてカットして」冷凍すると重宝！



### 長いもの栄養

- **滋養強壮・疲労回復**  
…ビタミンB<sub>1</sub>、アルギニン(アミノ酸)
- **血糖値の上昇を抑制**  
…レジスタントスターチ(難消化性デンプン)
- **消化吸収をサポート**  
…ジアスターゼ(消化酵素)
- **腸内環境を整え、むくみを防ぐ**  
…食物繊維、カリウム
- **胃腸の粘膜の保護**  
…糖タンパク質(ねばねば成分)

山いも	ヤマノイモ科 ヤマノイモ属	形		粘り
		種類	特徴	
ナガイモ種 (中国原産)		ナガイモ群	「長いも」「ねばりいも」「姫神いも」など	長い
		イチヨウイモ群	「いちょういも」など(関東では「ヤマトイモ」と呼ばれる)	扇型
		ツクネイモ群	「大和いも」「山のいも」など	丸い
ヤマノイモ種 (日本原産)		自然薯	「自然薯」など	強
ダイジョ種 (熱帯アジア原産)		大薯	「ためいも」など	強

「山いも」は品種名ではなく全体の総称。長いも、大和いも(ツクネイモ群)、いちょういもは同じナガイモ種ですが、形状の違いで分類されています。自然薯は野生種ですが近年、栽培が可能になっています。



世界でも珍しい生で食べられるいも

デンプンの多いいも類は、生だと消化吸収されず下痢をする恐れがありますが、長いもはデンプンを分解するジアスターゼが豊富なので生食が可能。加熱で失われる成分も多く、栄養面からも生がベストです!

長いも界に“ニュースター”現る!

JA十勝池田町の



# 「根張星」®

ねばりスター



「ハッシュルが目印!」



ヤマトイモ感覚で使えて、調理に向く点もお気に入り♪粘度が高いので、すって鍋に入れても散らないし、形が崩れやすい磯部揚げも上手にできますよ。ヤマトイモほどみっちりしてなく、一般の長いもより水っぽくない、まさに「いいとこ取り」の新星!



「品種が違ってもしんないに変わらないでしょ?」と甘く見ていたら、すりおろしてビックリ!全くの別物でした。引き締まった肉質に甘みと旨みがぎゅっと詰まっいて、お好み焼きに少し入れるだけでふっくらもちもち。ぜひ、違いを味わってほしいですね。





# 作り手が期待を込めた 長いも栽培の「救世主」

9月の畑の様子。左下の軽トラがミニカーに見えるほど、どこまでも続く広大な緑のカーテンは圧巻!

全道の「長いも&とろろLOVE」  
Rの皆さん、こんにちは。焼いたり  
揚げたり、日頃からアレンジを楽し

んでいる方もいれば「長いもは飲み  
物」と言い切る「とろろ推し」も  
多いことでしょう(私もです)。い



れにしても朗報です！大げさではなく、ひと口で違いがわかる「食瞭然な長いも」が今回の主役。味が濃厚で、一番の特徴である粘りは一般的な長いもの倍以上とも！品種名はカタカナで「ネバリスター」と書きますが、池田町で生産している同品種だけは「根張星 ねばりスター」の名で流通されています。

ネバリスターは大手種苗会社がいちよういも(ヤマトイモ)と長いもを掛け合わせて開発した、2008年登録の新しい品種です。池田町では以前から長いもの栽培を行ってきましたが、町内の多くは利別川によって運ばれる粘土質の沖積土壌が中心で、従来の品種では重く硬い土に苦戦することが多かったそう。

「土が肥えているので昔から『味はおいしい』と評価されていましたが、水はけが良くない影響などにより、年ごとに形のバラつきが大き

店頭に並べられるキレイに揃った長いもがとれにくかったんです」と語るのは、根張星の生産者の一人・八田英司さん。時間をかけて育てた作物が商品にならないのは、経済的にも精神的にも最大の痛手です。

「できるだけ多くの良品を生産できないだろうか」。日々、作り手の皆さんが考えていたときに知ったのが、新品种「ネバリスター」の存在。品種登録されたその年にさっそく、試験栽培をスタートさせました。



芽が出たら、育つ葉に太陽がまんべんなく当たるよう、畝(うね)ごとに支柱を立ててネットを張る



「根張星」の種いも生産も担う八田英司さん。小豆、じゃがいも、ビート、小麦、スイートコーンも栽培

根張星の葉は、他品種に比べてハート型に近いのが特徴





## 池田の大地と相性抜群！ ネバリスターから「根張星」へ

ショベルカーで人が入れる幅の溝を慎重に掘り、手作業で根張星を引き抜く手掘りの収穫風景

試験栽培品は全体に小ぶりだったものの、生産者もJAの方々も「思わぬできの良さ」に驚いたといえます。2品種の利点を兼ね備えたネバリスターは、重い土にも負けずまっすぐ根を張り、形の不揃いは解消。肥沃な大地の栄養を十分に蓄えた高品質な長いものを前に「他と同じではなく、池田町の顔」として育てていきたい」との思いが生まれました。

翌年、JA担当者が取引先の青果物専門商社・株式会社ワタリに今後の展開を相談。産地を巡り、目利きに長けた食のプロから「これはいける！」と太鼓判をもらい、全国に販路を持つワタリがプロデュースを担当することに。他産地と差別化を図るため「根張星」で商標登録を取り、ブランディングに着手しました。付加価値を高めるために行ったのが、ガイドラインの作成です。生産者



初冬の収穫は、冷えた土が体温を奪っていく重労働。作業にあたる皆さんは、束の間の「おやつタイム」で英気を養う

全員が同量の有機肥料を使用し、成熟の観点から早採りせず収穫の開始は11月1日以降とルール化。収穫後は1カ月ほどJAの冷蔵倉庫で保存し、甘みののった完熟状態で出荷しています。また、翌年のできを左右する重要な種いもは、食用と並行して9戸が生産を担当。年に2度、全員で畑の巡回や抜き取り検査を行うなど、厳密な管理で品質と安全を守っています。現在、半数以上が道外へ出荷されている「根張星」。

特に関西圏や沖縄での知名度と評価は絶大で、販売を心待ちにするファンは少なくありません。

## “根張星”の一年

5月10日頃  
〜20日  
種いもの萌芽  
畑に植え付け

6月〜8月  
生育期間

※7月8月に種いも畑(翌年用)で  
共同抜き取り検査を2回実施

8月〜9月  
緑(葉)のカーテンに  
覆われる

10月下旬  
葉やツルを刈り取り、  
支柱を撤去して  
収穫準備

11月  
収穫し  
JAの  
冷蔵倉庫で熟成

12月下旬  
出荷スタート

※例年、翌年9月頃まで流通



手掘りのほか、土と長いもと一緒に掘り起こす自動操舵機械「ブラウ」を使う収穫方法も

八田家では切って焼き、のりを巻いた“磯部焼き”が定番。「たくさんの方にぜひ味わってほしいです」



# 食べて「おいしい」と言ってもらえるのが何よりうれしい

11月、25戸の畑で掘り起こしが始まります。小雨の中、八田さんの畑でも作業が進められていました。

「やっぱり初日は楽しみ。これまでの努力の成果が見られる瞬間だからね。でも、その後は地獄(笑)」。

それもそのはず。雪が積もる前に全ての収穫を終えなければならず、冬將軍との戦い。深い溝に入り一本一本、手で引き抜く作業は見た目以上の力仕事で、土中にいると体の芯まで冷え切っていきます。人手不足や農業の効率化から、町ではオート収穫機も導入していますが、八田さんは「傷付けずに掘れるから」と昔ながらの手掘りにこだわります。

冒頭のとろろの写真を撮影するために、掘りたてをお預かりした際、



湿度70%、2℃に保たれた冷蔵倉庫で熟成。出荷の箱には生産者名とトレーサビリティのスタンプを記載



JA十勝池田町・農産部農産課の松坂さん。「町内の青果物の中でも“目玉”として、大事に守っていきたい作物ですね」

現在の担当者であるJAの松坂昌信さんが「寝かす前で若いので、味はまだです」とひと言。なるほど。後日、売場の商品と食べ比べてみると「収穫後1カ月の熟成込み」で、他と一線を画す味わいの「根張星」が完成するのだと実感しました。地元を先駆けて本州で人気となり、次の目標は北海道での認知度アップ！

「農業はほぼ使わず追肥もナシ。池田町の地力が育むおいしさを地元の方々に知ってもらいたいですし『おいしい』と食べてもらえるのが一番の喜び。『やっぱり池田町の根張星だね』と言ってもらえるように味と安全性を追求して、立ち止まらずに我々が日々、努力していかねればと思っています」(八田さん)。



たたいマシャキシャキ感を楽しむ!

■ 調理時間 約15分

約168kcal、塩分1.8g/1人分

● 材料 (2人分)

長いも………200g サラダ油………小さじ1  
 片栗粉 しょうゆ………大さじ1  
 大さじ1～1と1/2 ★ みりん………大さじ1  
 ☆ (長いもの水分に) 砂糖………小さじ1/2  
 よって調整) 塩………ひとつまみ  
 青のり………小さじ2

## 長いもの青のりもちもち焼き

● 作り方

- ①長いものは皮をむいてひと口大に切り、耐熱ポリ袋に入れて600Wで3分加熱する。
- ②粗熱が取れた①を麺棒で粗めにたたき、☆を入れてもみこみ、4等分にして丸く形を整える。
- ③フライパンにサラダ油をひき、②をのせて中火で両面に焼き色を付ける。★を加えて煮絡める。

目指せ健康長寿  
 長いも活用  
 レッスン  
 8月号の「とうもろこしレシピ」でご登場いただいた  
 コープキッチンスタジオの荒木先生に、  
 ビタミンやアミノ酸が豊富な  
 長いもの「健康長寿」レシピをお聞きしました。

第4弾

!!

コープキッチンスタジオ  
 専属講師・管理栄養士

あらき ななか  
 荒木 奈々果先生



コープキッチンスタジオルーシー・ソシアにて『健康長寿食レッスン』を担当し、手軽でバランスの良いメニューを提案。「幅広い世代の方が受講中です!」

キッチンスタジオの詳細はこちらから





## 長いもと明太子のチーズ焼き

■ 調理時間 約20分 約224kcal、塩分1.1g/1人分

### ●材料(2人分)

長いも(皮をむいて1cm輪切り)  
 ……………200g  
 しめじ(石づきをとりほぐしておく)  
 ……………1/2株  
 ☆明太子(皮をとる)  
 ……………1/2本(約20g)  
 ピザ用チーズ……………50g  
 オリーブオイル……………小さじ2  
 青ねぎ(小口切り)  
 ……………お好みで適量

### ●作り方

- ①フライパンにオリーブオイルをひき、長いもとしめじを入れ、強めの中火で長いもがきつね色になるまで両面焼く。
- ②☆を合わせたものを①にのせ、ふたをして中火でチーズがとろけるまで3分程度加熱する。お好みで青ねぎをのせる。

**POINT**……………  
 スキレットを使う場合は②でアルミホイルをかぶせてください。加熱時間を短くするとシャキシャキに、長くするとほくほく食感になります。



## 長いものステーキきのこソース

■ 調理時間 約15分 約134kcal、塩分0.6g/1人分

### ●材料(2人分)

長いも……………150g  
 きのこミックス……………100g  
 ※しめじ・まいたけ・しいたけ・えのき等をほぐしたもの  
 バター……………10g  
 オリーブオイル……………小さじ2  
 しょうゆ……………小さじ1  
 レモン汁またはお酢(バルサミコ酢でも)……………小さじ1/2  
 かつお削り節・刻みのりなど  
 ……………適量

### ●作り方

- ①長いもは皮をむき、1.5cmの厚さに輪切りにする。
- ②フライパンにバターを溶かし、①の長いもを並べ、中火で両面きつね色になるまで焼き、皿に盛る。(シャキシャキ感を残す)
- ③②のフライパンにオリーブオイルを足し、強めの中火にかけ、きのこミックスをいれてしんなりするまで炒める。
- ④③にしょうゆとレモン汁を回しかけ、②にのせる。お好みでかつお削り節や刻みのりをふりかける。



簡単!切って焼いてみよう!

3



②のフライパンの水気をふき取り油をひき、中火で熱し①の卵液を流し入れ、混ぜながら加熱する。

1



ボウルに☆を入れまぜる。

4



卵液の周りが固まってきたら②の野菜をのせて包み、器に盛りつけお好み焼きソース、マヨネーズ、青ねぎを添える。

2



豚もも肉、キャベツ、もやしを中火に熱したフライパンに入れて炒め、塩・こしょうで味をととのえ一度取り出す。

すりおろしてねばりを生かす!

## フワフワ とん平焼き

■ 調理時間 約20分

約520kcal、塩分1.0g/1人分

●材料(作りやすい分量)

豚もも肉(細切り)・・・100g  
キャベツ(千切り)・・・100g  
もやし・・・・・・・・・・50g

★長いも  
(皮をむきすりおろす)  
☆・・・・・・・・・・50g  
卵・・・・・・・・・・2個  
塩・・・・・・・・・・2つまみ

サラダ油(卵液用) 小さじ1  
塩・こしょう・・・・各少々  
サラダ油(野菜炒め用)  
・・・・・・・・・・小さじ2

〈トッピング〉

お好み焼きソース・・・適量  
マヨネーズ・・・・・・・・適量  
青ねぎ(小口切り)・・・適量

Check

小さいお子さまや高齢者が召し上がる場合、卵にしっかり火を通してください。





生地の中夾を厚めにする

3



②がひとまとまりになったら5つに切り分け、打ち粉をして手のひらサイズ(直径8cmくらい)に丸くのばし、真ん中にごまあんを入れて包む。

4



クッキングシートを敷いた耐熱皿の上に③を閉じ目を下にしておき、大きめのフライパンにのせ鍋底から1cmの高さまで水を入れ、ふたをして中火で13~15分程度蒸す。

**POINT**.....

途中で水が少なくなったら足してください。生地がふくらむので2cmくらい間隔をあけて置いてください。

1



☆を混ぜ合わせ、5つに分けて丸めておく。

2



ボウルにホットケーキミックスとすりおろした長いもをいれゴムベラで混ぜ、まとまってきたらさらに手でこねる。

**POINT**.....  
べたつく場合は薄力粉(分量外)を少量足す。

# 長いも入り しっとり 黒ごまあん 饅頭

まんじゅう

調理時間 約35分

約190kcal、塩分0.3g/1人分

●材料(5個分)

- ホットケーキミックス 150g
- 長いも (皮をむきすりおろす) .....正味60g
- .....正味60g
- ☆ ① ② 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 ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
- .....正味100g
- ☆ 黒すりごま .....大さじ2
- ごま油 .....小さじ1/4
- 薄力粉(打ち粉).....適量

道産の小麦と  
てん菜糖使用  
ホットケーキ  
ミックス

これ使いました!

店舗 全店

トドック

保 いつでもトドック Vol.23

●注文番号 24105

■ 調理時間 約30分

約42kcal、塩分2.7g/1人分

●材料(2人分)

ひき肉  
(鶏・豚・牛・合いびきなど)  
……………180g  
長いも……………80g  
玉ねぎ……………1/4個(50g)  
ひじき(水で戻したもの)  
……………大さじ2  
溶き卵……………1/2個  
ベビーチーズ……………2個

サラダ油……………小さじ1  
塩……………小さじ1/4  
こしょう……………少々  
ナツメグ……………少々  
酒……………大さじ2  
みりん……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1  
砂糖……………小さじ1  
☆ 付け合わせ……………お好みで

## 長いもとひじき入り 腸活ハンバーグ

主役に変身!



揚げるとほくほくしておいしい!

## たこと長いもの 塩麴から揚げ

■ 調理時間 約20分

約157kcal、塩分0.3g/1人分

●材料(2人分)

長いも(皮をむく)……………100g  
ゆでだこ  
(ひと口大の乱切り) 100g  
塩こうじ……………小さじ2  
ししとう……………4本  
片栗粉……………大さじ3  
揚げ油……………適量

●作り方

- ①長いもとたこをボウルに入れ、塩こうじをもみこみ5分間おく。
- ②ししとうは竹串で数カ所穴をあけておく。
- ③①の水気をとり片栗粉をまぶし、180℃に温めた揚げ油で表面がカリッとするまで揚げる。②は素揚げにする。



●作り方

- ①玉ねぎはみじん切りし、レンジで600W1分30秒加熱し粗熱を取る。
- ②長いもは皮をむき、5mm角に切る。ボウルにひき肉、長いも、①、ひじき、溶き卵、塩、こしょう、ナツメグを入れ粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③②を2等分し、手のひらで広げベビーチーズを真ん中に入れて俵型に成型し、油をひいたフライパンに並べ、強めの中火で焼き色をつける。
- ④焼き色がついたら、ひっくり返してふたをして弱火で3分くらい蒸し焼きにする。
- ⑤余分な脂をペーパータオルで拭きとり、☆を混ぜ合わせたソースを入れて全体に絡める。
- ⑥付け合わせの野菜とともに盛り付ける。

3



長ねぎを取り出し、水を切った長いもとれんこん、クコの実を加えさらに15分弱火で煮る。

**POINT** .....

具材が水面から出ているようなら、水を具材の1cmくらい上まで足す。

4



器に盛り、小口切りにした長ねぎと、お好みで黒こしょうを振りかける。

1



鶏もも肉は4等分に切る。長いもは皮をむいて1.5cmの厚さの輪切り(または半月切り)にし、れんこんは皮ごと1.5cmの厚さのいちょう切りにしてどちらも水につけておく。

2



鍋に水を入れて強火にかけて沸騰させ、鶏もも肉と手羽先、しいたけ、しょうが、にんにく、長ねぎの青い部分、酒、塩を入れて再沸騰したらアクをすくい、弱火でふたをしてコトコト45分煮込む。

# ほくほく 長いもの 参鶏湯風

サムゲタン

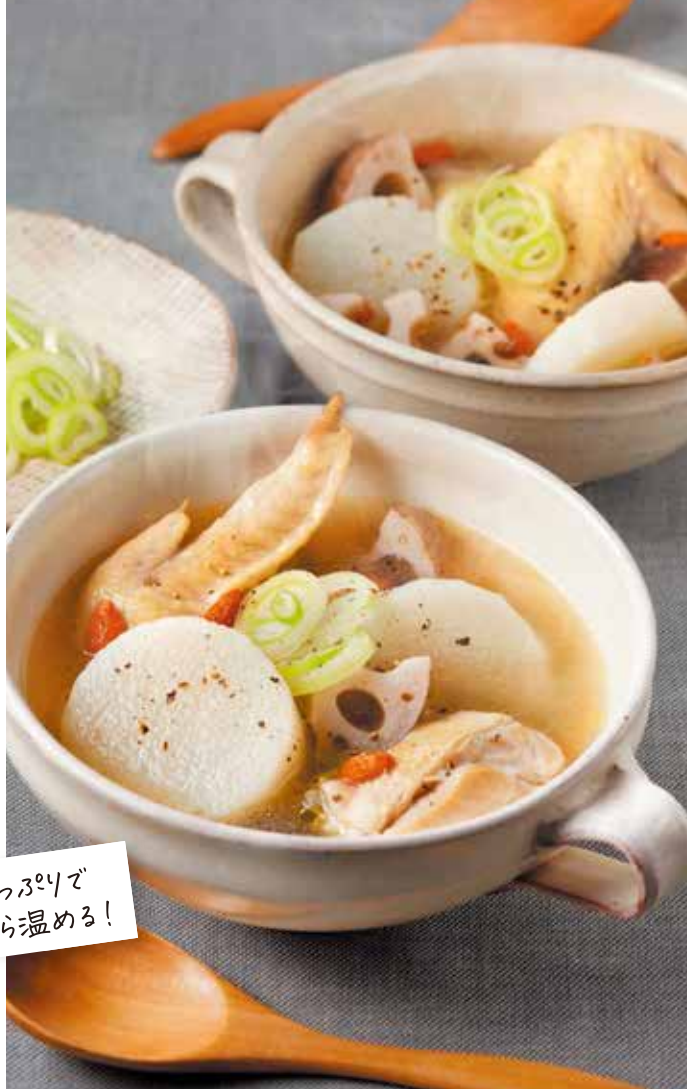
■ 調理時間 約70分

約772kcal、塩分3.5g/1人分

● 材料(2人分)

- 鶏もも肉……………1枚
- 鶏手羽先……………4本
- 長いも……………150g
- れんこん……………100g
- 干しいたけ  
(水で戻し半分切る) 2枚
- しょうが(2mmスライス) 1片
- にんにく(つぶす) ……2片
- 長ねぎの青い部分 1本分
- 酒……………大さじ2
- クコの実(あれば) 大さじ1
- 塩……………小さじ1
- 水……………600ml
- 長ねぎ(小口切り) ……適量
- 黒こしょう ……お好みで適量

根菜類がたっぷり  
体を内側から温める!





## 豚肉と長いものポン酢炒め

●札幌市 佐々木様

**材料(2人分)** 豚薄切り肉150g、長いも150g、ポン酢大2、油少々、大葉5枚

**作り方** 長いものは皮をむいて短冊切りにする。フライパンに油を熱し、豚肉を焼く。色が変わってきたら長いも、ポン酢を加え、全体に絡めながら焼く。お皿に盛り付け、千切りにした大葉をのせる。

# わが家の 長いも レシピ!

597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P58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1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 冷凍活用術

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



## 長いもの梅おかか和え

●函館市 あ一さん様

**材料(2人分)** 長いも200g、梅干し13g(大粒1個)、砂糖小1、かつお節小1袋(2.5g)

**作り方** 長いもは皮をむき、梅干しは種を外してたたく。袋に材料を全て入れてめん棒などでたたく。

## 長いものフライドポテト

●苫小牧市 きゅー様

**材料(2人分)** 長いも300g、塩少々、揚げ油適量

**作り方** 長いもは皮がついたまま長さ5cm、7～8mm角の棒状に切る。小鍋に長いも、揚げ油を入れて火にかけ時々返しながら色づくまで揚げる。熱いうちに塩をふりかけてできあがり。



## 長いもち

●中標津町 ぶりん様

**材料(2人分)** 長いも200g、A[片栗粉40g、塩少々]、油少々  
**作り方** 長いもは皮をむきサイコロ状に切る。耐熱容器に入れてラップをふわっとかけて600Wの電子レンジで5分加熱する。熱々のうちにつぶしてAを加えてよくこねる。手に片栗粉(分量外)をつけながら丸めて平らにしたら油をひいたフライパンで両面焼く。お好みで砂糖じょうゆをかけていただきます。



## 長いものみそ漬け

●函館市 ロックネコ様

**材料(2人分)** 長いも150g、みそ30g、みりん大1/2  
**作り方** 長いもは皮をむいて縦半分にする。みそとみりんを混ぜてチャック付き袋に入れ、切った長いもを入れて全体にみそが付くようにして、冷蔵庫で1日置いたら完成。



## 長いもわさびしょうゆ漬け

●余市町 ふうちゃん様

**材料(2人分)** 長いも200g、A[しょうゆ大1、砂糖小1/2、わさび小1/2]、お好みで添えるわさび少々

**作り方** 長いもは皮をむき7~8mmの短冊切りにする。チャック付き袋にAと切った長いもを入れて15分ほど置いたら完成。



## 長いもと豆腐の出汁あんかけ<sup>だし</sup>

●函館市 ローズ様

**材料(2人分)** 長いも200g、木綿豆腐150g、A[だし汁150ml、みりん大1/2、しょうゆ大1 1/2]、B[片栗粉小1、水小1]、おろししょうが、小ねぎ適宜

**作り方** 小鍋にAを入れて火にかけ、皮をむいて粗くたたいた長いもと食べやすい大きさに切った豆腐を加える。5分ほど煮たらBを加えてとろみをつける。おろししょうが、小ねぎを散らして完成。

# おうじ びっくり王子 と たまご つこみ王子

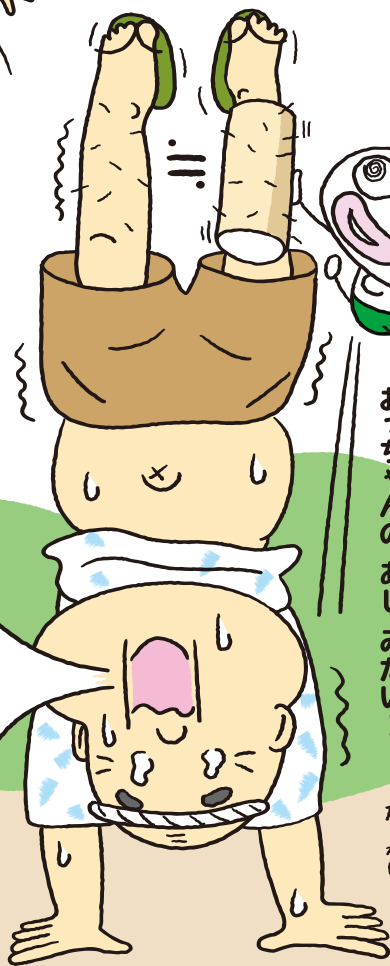
さくえ: W.けいすけ

さかだちであるいている  
アイヌのおっちゃんをみて  
びっくり王子はおもいました。



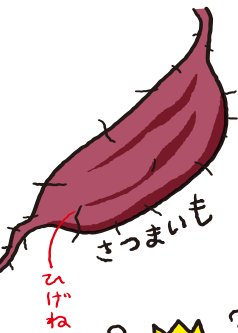
ながいもって  
おっちゃんのあしみたい!

たしかに。



ミニ

おまえたちまだちきゅうにいたの?  
ところでおれたちはながいもの  
どこをたべてるかしってるかい?!



みわけかたはすねげ  
じゃなくてひげね!  
よくみてごらん。



さつまいもはひげねが  
はえている。でもじゃがいもは

ツルツル。これって

さつまいもは「ね」が

おおきくなったもの、

じゃがいもは

つちのなかにのびた

「くき」のときが

ふくらんだもの

ってことよ。



ね



「ぼうやにんじんは  
ひげねがあるから「ね」。

しょうがやレンロンは

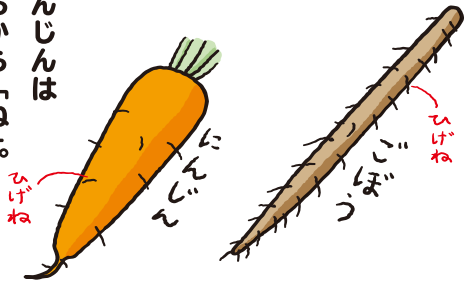
ツルツルだから「くき」。

ちなみにだいこんは

したがわだけひげねがはえている。

じつはうえが「くき」で

したは「ね」なんだわ。



でかんじんのながいもだけど  
ひげねがあるから

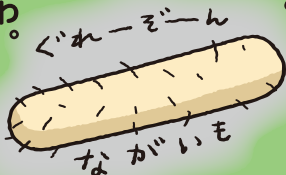
「ね」だとおもうよな?

でもながいもは

「たんこんたい※」といって

「ね」でも「くき」でもない

どっちつかずのぶぶんなんだわ。



スマイル



「ね」で「くき」で

「ね」で「くき」で

「ね」で「くき」で

「ね」で「くき」で

「ね」で「くき」で

「ね」で「くき」で



はう  
なんか  
かっす!

※「担根体」



6 ぬらしたキッチンペーパーをかぶせ、ふんわりラップをし、600Wのレンジで8分かねつする。



7 水ですてて、木べらやフォークでつぶす。

あつーい!!  
ちゅーい!!



8 バターをくわえてまぜる。



4 水を切ってボウルにもどし、ひたひたの水を入れる。



さつまいもの頭が少しでもくらくらうの水のりようです。

ひたひた?



5 くちなしパックを入れる。

入れるとききれいな黄色に!



1 さつまいもを1cmはばのわぎりにし、大きいものは半分に切る。



2 あつめにかわをむく。かたいのでまな板にのせてかわを切ってOK。

やく300gつかいます



3 ボウルに入れ、3分ほど水にひたし、アクをとる。

休日  開店

 **こどもレストラン** 

見たまんま作れて簡単!  
お子さんひとりで、親子でも。  
手軽に作れる定番レシピ

New Year's Menu

あますぎない!

ようふう

洋風くりきんとん

【ざいりょう・つくりやすいぶんにょう】

220kcal・1/5りょう

さつまいも.....1本

→かわをむいて約300g

バター.....20g

くりかんにろに.....1びん(200g)

コンデンスミルク.....大さじ1

しお.....3つまみ

あれば、くちなしパック.....1ふくら



# Nota note

バターとコンデンスミルクで作る洋風の栗きんとんです。甘すぎず、お子さんでも食べやすい味に仕上げました。冷蔵庫で3日ほど保存可能!お正月の一品にぜひどうぞ。



子どもレストラン  
支配人  
エリック 能戸



15 ⑬にくりをくわえて、しっかりまぜてかんせい。



12 しおをくわえ、なめらかになるまでまぜる。



9 くりかんろにのシロップをとっておく。



13 600Wのレンジで30びょうほどあたためる。



10 ⑨のシロップを大さじ4くわえる。



14 くりを小さく切る。



11 コンデンスミルクをくわえる。



“まる元”ってなんですか？

地域まるごと**元気**アッププログラム = 通称 **まる元**  
運動を通して、高齢者を元気にする活動です。



事務局長補佐・  
健康運動指導士  
平取町担当

とりのい なおと  
鳥井 直人さん

平取町の運動教室を担当。  
人と接することが大好きで、  
カラダを動かすのも大好き！  
この仕事は天職！？



“健康運動指導士”って？

人々の生活習慣病を予防し、健康を維持・増進  
するため個人の体力に合った運動計画を立て、  
指導する民間資格。大学で決められた単位を  
取得した人だけに受験資格が与えられます。



## くらしのヒント

おうちも地球もハッピーに。

できることから少しずつ！

健康習慣ははじめましょう

冬は寒くて運動不足になりがち。そ  
ういえば、コップさつぼろの「まる元」  
では、全道各地で毎週、高齢者向けの  
運動教室を実施しているんだそう！  
どんな活動なのか、まる元事務局長  
補佐で健康運動指導士でもある鳥井  
さんに教えていただきました！

ちょこっと編集室  
いけしゃん

冬はあったかいお茶と  
みかんを食べてぬくぬく  
するのが一番！冬場の運  
動は雪がさくらいだから、  
おうちで簡単にできるス  
トレッチありがたい～



まる元の詳細は  
こちらです ←

# まる元のここが**すごい!**



3

## 費用が安い!

参加者負担は月1,000円!1人あたり3,000円分を自治体が負担しています。



まる元スタッフが感じた

## 利用者さんのうれしい変化

はじめは膝が痛かった方、膝が楽になる動きや筋トレを実施していると「痛みが和らいで最近では調子がいいんだ!」と今ではスクワットも一緒に参加されるように!(スタッフKさん)



2

## 継続的な運動で効果アップ!

月1回程度の実施という事業が多い中、まる元は毎週・通年で行い“健康寿命の延伸”につながる効果が非常に期待できます。



1

## 少人数制だから安心!

まる元は、健康運動指導士の目が行き届くよう、どんなに応募があっても25名以下の少人数で実施。



つえをついて歩いていた方が、教室内の歩行運動を何年も一緒にがんばり、現在はつえなしで過ごされています。(スタッフOさん)





おうちでもできる体操、  
教えてもらいました！

運動不足の方へ、おすすめのストレッチ。  
テレビを見ながらや休憩中にやってみてね！

1動作あたり  
20秒×2〜3回  
を目安にしてください！



いけちゃんも  
ばあちゃんと一緒に  
やってみた！



痛みがある方は無理しないでください

## 上半身のストレッチ

血流 肩こり 姿勢改善



1  
大きなボールを抱え込むように組んだ手を前へ押し出す。肩甲骨周りがほぐれて体が温まります！



2  
手を組み後ろへ引っ張って、胸の筋肉をひらく。視線は少し斜め上にするとう効果的！

## 下半身のストレッチ

血流 腰痛 坐骨神経痛改善



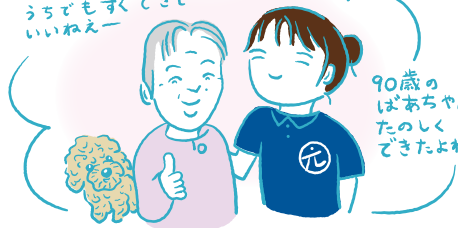
1  
膝を胸のほうに近づけるように抱える。左右どちらも行うことで、お尻周りの筋肉を伸ばします！



2  
椅子に浅く座り膝を伸ばす。背筋を伸ばして上半身を前に倒す。つま先にタッチすることを目標にすると◎

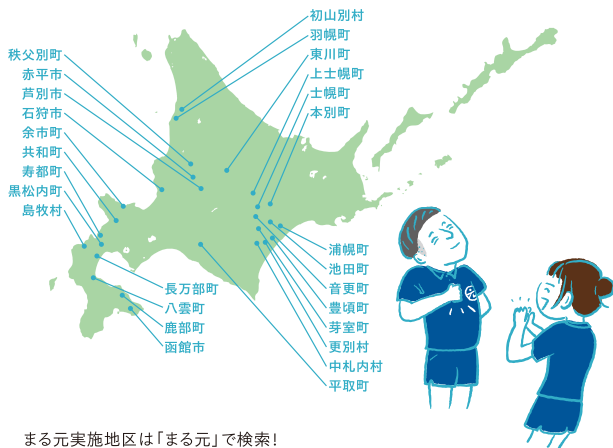


寒くて縮こまっていた体が  
あったまってきた感じが  
いすに座ったままできるから、  
うちでもすぐできて  
いいねえー



90歳の  
ばあちゃんでも  
たのしく  
できたよね～

現在、**27**市町村で実施中!



まる元実施地区は「まる元」で検索!

まる元

検索

お申込みは各自治体窓口へ

## タオル体操

腰痛 肩こり 姿勢改善



両手に持ったタオルを上を持ち上げ、  
バランスを保ちながらゆっくりと左右  
に傾けて体側を伸ばします。

体を傾けるときに息を吐いて、  
戻すときに息を吸います。



両手に持ったタオルを肩の高さに持  
ち上げ、ゆっくりと体を左右にひねり  
ます。

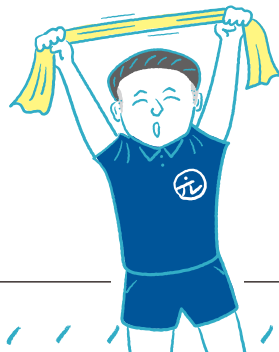
外側のひねる向きの方の手で  
少し引っ張るとスムーズに行えます!



最後はタオルを背中に回して上下に  
持ち、背骨に沿うような感じでタオル  
を上下に動かしましょう。

両手で軽く綱引きをするように、肘だけ  
を曲げ伸ばしするのがポイントです!

タオル1枚あれば  
カラダの調子を整える  
ことに効果的です!



# COOPの あたらしい あたりまえダ塾

vol.10

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  
福島愛由さんが答えます。

コープさっぽろ 人事部 採用グループ長  
福島 愛由さん



えっ!? 4年間で  
奨学金100万円!  
どうして大学生を  
支援するの?



福島 大学生育英奨学金は、コープさっぽろの店舗・宅配センター・工場などで

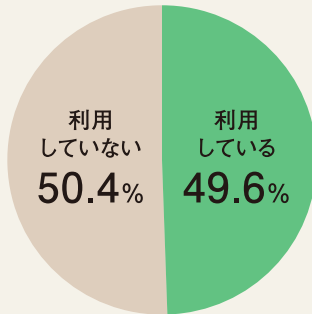
アルバイトをしてくださる大学生  
(※を対象に奨学金を年間25万円、  
最大で4年間100万円を給付する  
制度です。2017年の制度開始か  
ら7年間で1865名が給付を受け  
ています。

前田 なぜこの制度を始めたのですか？

福島 学費の高騰や家計収入の減少によ

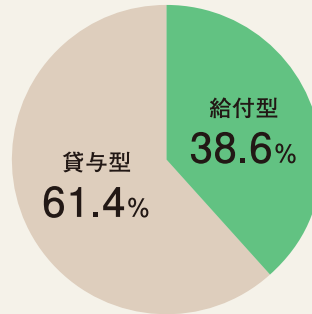
り、日本で奨学金を利用する人は  
年々増えていて、現在は大学生の2  
人に1人が奨学金を利用しているとい  
われます。奨学金には返済が必要  
な「貸与型」と、返済不要の「給付  
型」があります。ちなみに「コープさ  
っぽろの大学生育英奨学金は返済の  
いない給付型です。貸与型の場合、  
大学を卒業したとたんに数百万円の  
借金を背負うこととなります。社会  
人になった途端にこれはキツイ…。  
コープさっぽろは学生の負担を少し  
でも減らし、学びの機会を広げ、充  
実した学生生活を送れるよう、この  
制度を始めました。ただし、奨学金  
を受けるには算定期間内に570時

奨学金の利用割合



日本学生支援機構「令和2年度 学生生活調査結果」を基に作成

奨学金の種類



前田 アルバイト代がもらえる上に奨学金

間以上・月間45時間以上働くことが  
条件です。およそ週4日、1日4時  
間ほどのアルバイトができれば達成  
できる時間数です。

※大学(短大、大学院、通信制大学を含む)に就学または進学予定の方、または高等専門学校での4・5年生で就学している方が対象。世帯年収1,000万円以下、学生本人が組合員になることなどの条件がある

私も「大学生育英奨学金」を利用しました



## コープさっぽろに少しでも興味のある方は必見！ 学生にとってメリットしかない奨学金制度です

大学生育英奨学金制度は返済の義務がない点が何よりの魅力です。学生の頃は夜間の後片付けや値引き業務などの誰にでもできる業務が主でした。月に一度、コープさっぽろの採用担当の方から事業や仕事内容について教えてもらう企画があり、生まれ育った北海道に貢献したい気持ちもあったので、そのままコープさっぽろへの入協を決めました。現在はアルバイト時代と同じ、にしの店の惣菜部門で、米飯や揚げ物の製造をパートナーさんと連携しながら行っています。コープさっぽろは店舗・宅配以外にも、物流やエネルギー、医療など事業の幅が広く、いろいろな働き方ができるので、これからも働きながら自分の長所を見つけ、磨いていけたらと考えています。もし生協に少しでも興味のある学生さんなら、大学生育英奨学金を利用しない手はありません。ぜひ、エントリーしてみてください。



コープさっぽろ にしの店  
デリカ担当  
うら ひろや  
浦 博哉さん

大学3年生から2年間、大学生育英奨学金制度を利用。アルバイトをする中で、北海道に貢献するコープさっぽろの取り組みに共感し、2024年3月にコープさっぽろ入協。

次は、今月のまとめ！

前田の  
あたらしい  
あたりまえ



学生には奨学金を受けられるだけでなく、アルバイトを通して社会を知るチャンスに！

まで受けられるなんて！どうしてここまで支援するのですか？

福島 コープさっぽろは組合員さんの利用や出資金で成り立つ組織で、その根っこには生活を良くするためになんでもわかちあい、ささえあい、たすけあう協同の精神が息づいています。私が店長をしていたときに感じたのは、大学生育英奨学金があまり知られていないこと。**進学を考えている高校生のご家庭や、学校の先生にはぜひ知ってほしい制度です。**

前田 この制度をきっかけにコープさっぽろでアルバイトをして、そのまま就職するのもアリですか？

福島 それは私たちとしても大歓迎です。

実際、毎年正規職員として入協してくれる学生もいます。**アルバイトを通して生活協同組合の仕組みや取り組みを知り、業務内容にも慣れた上で就職してくれたら、その時点でスタートラインが他の新入職員より1歩も2歩も先ですよ。即戦力として期待大です。**

前田 学生としては奨学金がもらえる上、インターンシップのように社会勉強できる。コープさっぽろとしても奨学金制度を通して大学生とつながることができると、こちらにとってもうれしい制度なんですね。

4年で100万円。返済のいらぬ奨学金

## コープさっぽろ 大学生育英奨学金

学費の高騰などにより、今や大学生の2人に1人が奨学金を利用しています。貸与型奨学金の場合は卒業後に多額の返済を抱えることになり、貧困の連鎖や、少子化・人口減をさらに加速しかねません。コープさっぽろは、高等教育を希望する方への学資金支援の一助として「コープさっぽろ大学生育英奨学金」制度を2017年度に創設しました。経済的理由で進学を断念する子どもたちが一人でも減るよう願いを込めて、支援を続けています。

2023年度までに受給した人数・支援額

1862名・4億6550万円

COOP CYCL(コープサイクル)で、「コープさっぽろ大学生育英奨学金」について詳しく紹介しています。



動画も  
チェック!



まもなく  
エントリー  
開始!

- 対象・受付期間／大学(短大、大学院、通信制大学を含む)に就学または進学予定の方、または高等専門学校の4・5年生で就学している方。2025年1月11日(土)～2025年4月20日(日)まで  
※選考は受付順に随時実施。各事業所募集定員に達し次第募集終了とします。  
算定期間・時間、応募資格など、詳しくはホームページをご確認ください。
- 給付金／年額25万円 ※一人の学生に対し、最大で4年間100万円

 **コープさっぽろ**   
**大学生育英奨学金**



# 掘り出しものと出会えるかも!? 訳あり商品の商品数が増えました！

アプリは  
 こちら！



アプリをチェックするいけしやん  
 そういえば、  
 この「訳あり企画」  
 あんまり  
 見たこと  
 なかったな  
 なんだろ？



わ  
 この商品30%オフ？  
 いつも買えない、  
 ちょっとお高めな商品が  
 お得になってる…！

そーなんです！  
 訳あり商品、  
 実は組合員さんから  
 人気なので、  
 今回商品数も  
 増やすことになりました！

注文は毎週火曜日  
 22時から月曜日1時59分まで  
 できますよ。

※上記の注文期間を過ぎると、注文の変更はできませんのでご注意くださいね。



でもこれってなんで  
 安くなってるの？  
 (警戒中…)

賞味期限が間近だったり、  
 在庫過多などの理由が  
 多いですね！

あやっ…



訳ありの理由は詳細画面の  
 「値下げ理由」から  
 チェックできますよ！



1月1週〜4週の  
 訳あり企画の開催は  
 お休みなので、  
 次回は  
**1月5週**で実施予定です！  
 お楽しみに〜！

楽しみに  
 してま〜す！

ワクワク




## これぞ!北海道の豚丼



ハセミホ

炭焼き風味がハマる!

お肉は少し焦げめを付けるように焼くとよりおいしい! 豚丼以外にも、焼き鳥や焼きそばにも使えそうだね。

アベトモ



ごはんがすすむ甘辛さ!

味付けは1本で決まるから手軽でとっても便利。北海道産のてんさい糖も使われているのでコクのある甘みだね!



アレンジも無限大

豚丼はもちろん、アレンジも可能なのでパッケージ裏面は要チェック!

小容量タイプもあります

## 簡単! 豚丼

■調理時間 約10分

[材料(1人分)]

豚肉……………100g  
 ご飯……………丼1杯(約150g)  
 北海道 豚丼のたれ……………大さじ2  
 白髪ねぎ……………お好みで適量

[作り方]

- ①フライパンに豚肉を並べ、焦げめがつくまで焼く。
- ②火を止めてからクッキングペーパーで脂をふきとり、豚丼のたれを回しかけて豚肉とよく和える。
- ③ご飯をよそった丼に②のをせ、お好みで白髪ねぎを添える。

北海道  
豚丼のたれ 340g

フライパンで焼いた豚肉にからめるだけで、まるで炭火で焼いたような香ばしさ。見た目も照りが出て、家庭では難しい本格的な豚丼を簡単に再現できます。

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.23 ●注文番号 22202





濃いトマトジュースのここに注目

原材料はトマトのみ!

完熟トマト約3個分を1缶にぎゅっと濃縮!食塩無添加なのでトマト本来のおいしさが味わえます。

小さめサイズで飲み続けやすい!

糖度7度で甘みしっかり、酸味とのバランスも◎小さめサイズだから毎日の朝食やランチのおともにぴったり!

濃厚なこの甘さ、知らずにいたらもったいない!



CO・OP

濃いトマトジュース 食塩無添加

店舗 190g缶 一部なし トドック 保 のみものトドック Vol.39

●注文番号 160g缶 88928 20缶ケース 88929

CO・OPトマトジュース食塩無添加と飲み比べてみた!

トマト大好きな  
イケマユ



甘くておいしい!

とろっとしていて濃厚!糖度7度だけあって甘さもしっかり感じられて、ごくごく飲めちゃう!

野菜は  
毎日食べたい  
ハセミホ



1本で大満足!

まるでトマトを丸ごと食べたかのような満足感。これ1本で栄養が取れて、野菜の代わりに手軽に飲めるのがいいね!

濃いトマト  
ジュース

トマトは  
少し苦手な  
キムノー



飲みやすい!

さらさらしていて、少し酸味がある感じ。クセがないから料理にもいろいろ使えそう!

トマトジュース

CO・OP  
トマトジュース  
食塩無添加 900g

店舗 全店

トドック

保 のみものトドック Vol.39

●注文番号 89237



※写真は1人分です。



ボリューム満点！

贅沢な組合せでお腹いっぱいになったよ！ほどよい苦みの生ビールともよく合うね！



銀座ライオン  
ピヤホール 350ml×6缶入

店舗 一部なし

トドック 週 1月2週(裏表紙)・4週



## ハンバーグカレードリア

■調理時間 約20分

【材料(4人分)】

〈ハンバーグ〉  
合びき肉……………300g  
ハンバーグ作り  
……………内添各1袋  
卵……………1個  
水……………50ml

〈カレードリア〉  
カレールウ……………4片  
水……………500ml  
にんじん、玉ねぎ、ブ  
ロccoli(ひと口大に  
カット)・お好みで適量  
ごはん……………400g  
ピザ用チーズ……………適量  
※残ったカレーやレト  
ルトカレーでもOK!パ  
セリはお好みでどうぞ。

【作り方】

- ①ハンバーグ作りを使って、ハンバーグを4等分に成型する(作り方はパッケージ裏面に記載)。
- ②油で熱したフライパンに①を入れ、焼き色が付いたら裏返し、下処理した野菜と水を加える。
- ③ひと煮立ちしたらカレールウを加え、カレーにとろみがつくまで煮込む。
- ④ご飯をよそった耐熱皿に③のせ、ピザ用チーズをかける。予熱したオーブン(250℃で5～10分)でチーズが溶けるまで加熱したらでき上がり。

ハンバーグドリア×ピザ用チーズ×ビールで乾杯！

「銀座ライオン」監修の特別醸造ビールを今年も限定発売！生ビールのおいしさを徹底的に追求し、爽快で飲み飽きない味わい。



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。♻️

日本食研

ハンバーグ作り 4～5個分×2セット

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.23 ●注文番号 24297



トドレポ

クラシック×ハンバーグドリアを試食





## みそ汁以外のだし活用術



アベトモ

冷めてもおいしい!

とっても簡単にできるので、時間がないときの朝食や、お弁当のおにぎりにもおすすめ!わが家の定番になりそう。



イケマユ

だしむすびにハマリそう

おにぎりにこれを使うのは初めてだったけど、かつおだし風味がおいしい! 鮭や大葉との相性も◎。

## 鮭ととろろ昆布のごちそうおにぎり

■ 調理時間 約10分(炊飯時間は除く)

[材料(2人分)]

ごはん……………300g  
 鮭フレーク……………40g  
 とろろ昆布……………3g  
 大葉……………8枚程度  
 いりごま……………大さじ1  
 素材力だし<sup>®</sup>本かつおだし……………1本

[作り方]

- ①大葉を食べやすい大きさにちぎる。
- ②ごはん素材力だし本かつおだしを振りかけ、混ぜ合わせる。
- ③②に①・鮭フレーク・とろろ昆布・いりごまを混ぜ合わせ、おにぎりを作る。

鹿児島・静岡のかつお節を使用



素材力だし<sup>®</sup>  
 本かつおだし  
 お徳用 5g  
 スティックタイプ×28本入

店舗 一部なし

トドック 週 1月3週(裏表紙)・5週

最後にかけるだけでよりおいしい



ヘルシー！  
たっぷりきのこの  
ふわふわとろろ鍋

■ 調理時間 約15分

【材料(2人分)】

鶏もも肉	1枚
しめじ、えのき、なめこ	各1パック
水菜	1/2袋
A 水	800ml
白だし	100ml
B 長いも(すりおろし)	200g
白だし	大さじ1
かどやの純正ごま油	大さじ3

【作り方】

- 鶏もも肉はひと口大、水菜は長さ5cmに切り、しめじ・えのき・なめこは石づきを落とす。Bは合わせて混ぜておく。
- 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら鶏もも肉を入れる。途中でアクを取り、肉の色が変わったらきのこ類を入れて火を通し、水菜を加える。
- 最後に混ぜ合わせたBをのせて、かどやの純正ごま油を回しかける。

金印 純正ごま油 200g

店舗 全店

トドック 週 1月4週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.23

● 注文番号 22802



売  
れて  
る  
ご  
ま  
油  
※  
日本  
で  
一  
番

ボリュームも  
たっぷり！



白だしのみの味付けで単調な味になるかな?と心配したけど、一気に凝った料理のような味わいに変身しておいしかった!

これはハマる!  
最後に生がけ



たっぷりのきのこで罪悪感なくもりもり食べられるね!とろろの上に純正ごま油をたらすだけで風味と香りがすごかった!

北海道出身のグルメ系インフルエンサーおすすめ!

# お弁当には やっぱり生茶!

お弁当のお供と言えは緑茶。

今回は、北海道を代表する

グルメ系インフルエンサーのるいさんが、  
コープさっぽろのデリカで一番人気の  
お弁当とキリンの生茶を美食!



キリン  
生茶 525ml

店舗 一部なし

トドック保 のみものトドック Vol.39

●注文番号 **88700** 24本入ケース **88701**

上品な飲み心地の中に、新茶のようなあまみが際立つおいしさです。



おこしお、おあひし。

※まる搾り生茶葉抽出物 加熱処理

口の中でホロっと崩れる鮭は塩加減も最高で、甘みのある生茶との相性抜群!分厚くフワッフワの手焼きの玉子焼き、唐揚げも入ってお弁当のご飯がすすむ!!副菜も主役級においしく、冷めてもおいしいお弁当。爽やかな生茶で流し込むのが幸せすぎるから合わせてみんな食べてみてね!

るい【ぼっち食べ歩き】さん

浦河町出身の動画クリエイター。道内各地を中心に食べ歩き、最新のお店、老舗やデカ盛り等、さまざまなお店を紹介。表情豊かで豪快な食べっぷりが多くの人の心をひききつける。



SNS総フォロワー数  
60万人越え!



食べている様子は  
るいさんのInstagramでチェック!



魚屋の  
脂ののった  
焼き鮭!弁当

店舗 一部なし トドック なし

魚屋さんが厳選した脂ののった鮭を、店内でふっくら焼き上げました。たっぷり卵を使用し、手焼きした玉子焼きは絶品!

ほんのり甘辛で韓国風に

## トッポギ風キムチ鍋

【材料(3~4人分)】

ズまで美味しい キムチ鍋つゆ	にんじん……1/2本 キャベツ……400g
ストレート……1袋	しいたけ……4枚
切り餅……4個	にら……1/2束
豚ばら薄切り肉 ……150g	★ [みそ、コチュジャン …… 各大さじ1 砂糖…大さじ1/2 ピザ用チーズ…60g
さつまあげ ……4枚(80g)	

【作り方】

- ①切り餅は縦3等分に切る。豚肉とにらは長さ4cmに、さつま揚げ、にんじんは短冊切り、キャベツはざく切り、しいたけは薄切りにする。
- ②キムチ鍋のつゆをよく振って鍋に入れ★を加え、沸騰させる。
- ③①(にら以外)を順に加えて煮込む。
- ④具材が煮えたら、にらを加え、チーズのせる。

店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.23

●注文番号 23881

これ使いました!



鍋つゆを使って手軽に!

トッポギ風のお鍋とチヂミで

韓国風アレレンジを楽しむのもおすすめ。

100%北海道、風連産はくちょうもち使用

柔らかなめらか切り餅を使った

簡単レシピをご紹介します。

# 切り餅

## で簡単!

余ったお餅もおいしく食べきる



お正月以外にも使える!

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.23 ●注文番号 22461

粉を使わない

## お餅チヂミ

【材料(1枚分)】

切り餅……………2個  
水……………大さじ2

にら(長さ2cmに切る)

……………3本

★白菜キムチ(刻む) 40g

ピザ用チーズ……………30g

ごま油……………大さじ1

【作り方】

①耐熱ボウルに、餅と水を入れラップをかけ、レンジ(600W)で2～2分半加熱する。

②スプーンで軽く混ぜ、★を加えよく混ぜる。

③フライパンにごま油を中火で熱し、②を広げ入れる。

④両面をカリッと焼き、キッチンバサミで放射状に切り分けて完成。



# CO・OP 骨取りさばの味噌煮

本体598円※(税込646円)

店舗 全店 トドック 週 1月1~5週

ルウエー産さばを小骨までとりのぞいて味噌煮にした、湯せんするだけの簡単調理品。1切れずつ個包装になっているので保存にも便利です。

室蘭市  
nohaさん

エリアちょこっとなんをやらせていただき、コープさっぽろを今まで以上に身近に感じています。気に入っている商品は多々ありますが、なるほど商品の白菜キムチと別海牛乳アイスがお気に入り!買い物のたびに、ついカゴに入れてしまいます。



晩ごはんのおかずが足りないときの一品。甘すぎず辛すぎず、ちょうどよく飽きない味付けです。家族全員が気に入っていて冷凍室に常備しています!

骨がないだけで、こんなにストレスフリーだとは…!安心してパクパク食べられます(笑)肉厚で身も大きく、甘めの味噌煮はごはんのおかずにとびつたり!これはリピート決定です◎



## あのコープ商品、 試してみました!

COOP  
SAPPORO

今年度で第4期となる読者モニターの「エリアちょこっとなん」。今回は4名にご登場いただき、商品の感想を教えてくださいました!

編集室  
イケマコ  
コメント!



骨がなく食べやすいので、子どももとても喜んで食べています。おかずに困ったときに冷凍庫に入っていると、ぱっとすぐに食べられるので助かっています。

札幌市  
ちーちゃんさん



夫、8歳と5歳の息子2人と一緒に暮らしています。トドックは長男が0歳のときに入り、いつもお米や水などを届けてもらい、とても助かっています。オリーブ食パンも大好きです。最近の趣味はヨガや大人の塗り絵です。

# なるほど商品 たしかなバナナ(ベトナム産)

本体228円※(税込246円)

店舗 全店 トドック 週 1月4-5週

ベトナム南部のビンズオン省の指定農園で栽培されている、太陽の下で育った爽やかな甘さが特徴のバナナです。

音更町

かすたねつとさん

結婚を機に自然豊かな十勝に移住してきて2年目です。コープのオリジナル商品が大好き。料理は味付けが単調になってしまい苦手なほうだと思います。ちょこっとに載っているレシピを参考にして、料理のバリエーションを増やすため日々勉強中です!



バナナジュースがおすすめです。バナナ+牛乳+バニラエッセンス数滴をミキサーで混ぜるだけ。たしかなバナナの甘みだけでおいしいジュースになります。仕上げにシナモンシュガーを振りかけるとさらにおいしいです。バナナを3センチくらいに切って冷凍しておいたものでつくと、氷いらずでさらに味が濃くなるのでおすすめです!



いつもバナナは硬めが好きなんですけど、たしかなバナナは熟れすぎていなくて、甘みと酸味のバランスがちょうどいい!肉厚な食感で1本で満足感もしっかりありますよ◎よく冷やして1センチくらいの薄切りにして食べるとスイーツ感が増しておすすめです!

北広島市

まーちえさん

30代専業主婦です。子どもが3歳になり、食べる量が増えたことを日々実感しています。幼稚園の間にひとりで外出ができるようになったので、お店でゆっくりと買い物を楽しんでいます。特にお菓子コーナーは未開の地だったので、開拓に励んでいるところです。



いつも小さめサイズを選んでいて、息子の「なんか食べた〜い」の要望に、サッと応えることができています。また、バナナブレッドやオートミールおやきなど、お菓子づくりにも使っています。最近では牛乳とココアパウダーと一緒にミキサーにかけてオレを作るのにハマっています。



↑  
コレ

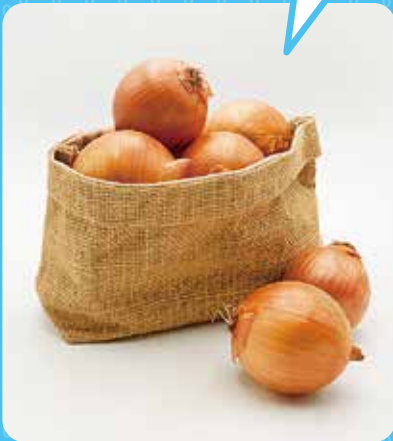
環境への負荷を減らすために  
がんばる農家さんを紹介します。



JA きたみらい  
北見市玉葱振興会  
特別栽培部会  
部長 **福井 和範**さん

バイオ炭の取り組みは 2023 年度に始めました。バイオ炭は環境への負荷低減だけではなく、土の水はけを良くしたり、酸性の土をアルカリ性に変えるなど、作物の生育を助けてくれる働きがあります。これからも環境にやさしい取り組みを行ったおいしい玉ねぎ「環(めぐる)」などの生産を通して、環境負荷低減に努めます。

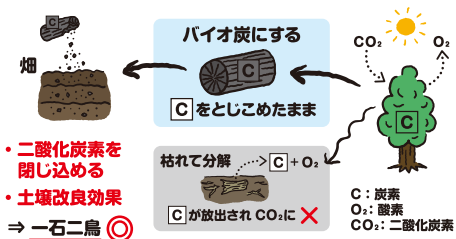
ふしぎっち



第1回

バイオ炭とこだわり玉ねぎのお話  
《JA きたみらい》

日本一の玉ねぎ産地・北見では、安心して暮らせる環境と農業を未来につなぐため、さまざまなことにチャレンジしています。その一つが農地へのバイオ炭の散布。温室効果ガスを取り込んだ植物などを炭にして畑にまくことで、地球にある温室効果ガスを土の中に閉じ込めることのできるとても大事な取り組みです。地球にやさしい玉ねぎづくりを目指して、取組面積を徐々に拡大しています。



バイオ炭は木材やもみ殻、麦わらなどを、簡単に分解しないように特別な方法で加熱して炭にしたもの。植物は光合成によって大気中の二酸化炭素 (CO<sub>2</sub>) を取り込むでしょ。だけど、枯れた後そのままにすると、微生物に分解されてせっかく取り込んだ CO<sub>2</sub> が放出されてしまうの。でも、炭にしておけば分解されにくくなって、そのまま炭素を貯め込むことができるんです。

炭って、地球にやさしいんだね。



たまこセンセ



しったかぶりっち



ふしぎっち



PRESENT

一本買い!! 2024年9月号で表紙を飾った



# キングサーモン 解体パズル

100名様



こちらをなんと!  
100名さまにプレゼント!!

Cho-co-tto公式インスタで表紙撮影の裏側として、パズルを組み立てる動画を投稿したところ、11月末現在で驚異の2500万を超える再生回数と大バズリ。

宅配ドックでも玩具カテゴリの中で、過去5年間でNo.1の売り上げを記録するなど、大反響となりました!子どもも大人も楽しめるので、この機会にぜひ応募して、ゲットしてくださいね♪



とんでもない数字だね!

イケちゃん

ちなみに…  
国民的アイドルのリールでさえ再生回数は平均100~500万回ほど!

いつもありがとう  
ございます!



ハセミホ

新年もよろしくお願いたします



2024年もご愛読いただき誠にありがとうございました。皆さまへ感謝をこめてCho-co-ttoからお年玉プレゼントをご用意しました。今年は大奮発!表紙を飾ったあのプレゼントも…!他にもP58を要チェックです!たくさんのご応募をお待ちしております♪



Cho-co-tto公式  
インスタはこちらから!



2500万

第12回コープさっぽろ農業賞 受賞者の皆さま

農業賞	
北海道知事大賞	大地のMEGUMI(大空町)
コープさっぽろ大賞	ベルセゾンファーム／折笠農場(幕別町)
特別賞	渡辺農場(新ひだか町)
特別賞	鈴木牧場(広尾町)
奨励賞	西川直哉(和寒町)
奨励賞	札幌チーズ／石狩ひつじ牧場(石狩市)
奨励賞	北見市玉葱振興会特別栽培部会(北見市)
奨励賞	高陽憲基(千歳市)
奨励賞	落合農園(美深町)
審査委員会特別賞	中仙道怜(栗山町)

交流賞	
札幌市長賞	そばの坂本(幌加内町)
特別賞	満寿屋商店(帯広市)
優秀賞	Local Revolution(函館市)
奨励賞	Mame Kitchen® Hokkaido(札幌市)

新規就農者賞	
最優秀賞	とくながファーム(千歳市)
特別賞	VEGGIEHILLS(当別町)
優秀賞	福尾ファーム(新篠津村)

ビジネスモデル賞	
最優秀賞	谷口農場(旭川市)
奨励賞	中谷牧場(湧別町)



受賞者の詳細は  
ホームページでご覧いただけます

コープさっぽろ 農業賞 検索

# 受賞者決定! 第12回コープさっぽろ農業賞

「北海道の優秀な生産者を、消費者の視点から応援し表彰する」コープさっぽろ農業賞。識者による現地審査をへて、このたび第12回農業賞の受賞生産者が決定しました。



## 北海道知事大賞

大地のMEGUMI  
(大空町)



およそ40年前から無農薬・無化学肥料栽培に取り組み、北海道で最初に有機JAS認証を取得しました。地元の小学6年生を対象に、2haもの広大な畑でかぼちゃの種まき・収穫・販売までを体験する食育活動にも長年力を注いでいます。

あかいし まさし  
代表 赤石 昌志さん

## コープさっぽろ大賞

ベルセゾンファーム／  
折笠農場(幕別町)



20年以上にわたって無肥料・無農薬栽培に取り組み、現在は大豆や小麦、じゃがいもなどを自然栽培で大規模生産しています。国内初の純国産有機原材料のみを使用したオーガニックマスタードの開発・製造など、6次産業化にも挑んでいます。

おりかさ ますらお  
代表 折笠 健さん

原爆ドーム前にて



## 若い世代へ平和の思いを継承する 平和スタディツアー 2024開催報告

2012年よりコープさっぽろでは、戦争の悲劇が二度と繰り返されないよう、若い世代に平和の思いを継承する目的で平和スタディツアーを行っています。今年も組合員のみならず温かいご支援を賜り、ツアーを開催することができました。平和記念式典への参列や被爆証言の聴講など、数多くの活動に参加しました。

募金額／**3,221,293円**

参加者／全道の中学生・高校生15名

参加者の声

平和記念式典への参列や被爆者講話など、現地ではできない体験に、恐怖心と悲しみが同時にやってくるような感情が何度も湧いてきました。「戦争反対」を理屈だけではなく感情で理解することも必要だと感じました(大川さん)。

被爆者のお話を聞いたり、平和について仲間とディスカッションしたりと、通常では経験できないようなことがたくさんありました。寄付をしてくれた組合員さんに改めて感謝を伝えたいです(安藤さん)。



グループ報告の様子

### ●全体報告会「ピースフォーラム」

帰着後には、参加者による報告会を実施。現地での学びや気づきのグループ発表と平和をテーマとするディスカッションの様子を全道の組合員さんに発信しました。



開催報告の詳細はこちら  
または

コープさっぽろ 平和スタディツアー 検索



●折り鶴献納



●被爆者講話



●戦争と原爆展

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!



©YujiiHori ©加納典明

第86回例会は、日本を代表するオペラ歌手の森麻季&ライブツィヒ・バッハ国際オーガンコンクールで日本初の優勝者・富田一樹によるオシャレで洗練されたコンサート!

ひな祭りコンサート森麻季×富田一樹  
デュオ・リサイタル〜平和と愛の祈りをこめて〜

日時 2025年3月2日(日)

開場13:00、開演13:30

会場 札幌コンサートホールKitara 大ホール

文化鑑賞会にご入会されますと、毎月1,980円(税込)の積立で年間3回の公演をお楽しみいただけます。入会金や年会費はありません。普段自分では意識的に選択しないジャンルもあるかもしれませんが、そこが大きな魅力とおっしゃる会員さんが多くいらっしゃいます。ぜひ、ご家族やお友達と入会しませんか?

詳細はこちら



詳しくは、文化鑑賞会事務局までHPかお電話でお問合せください。資料をお送りいたします。

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)

コープのお店で  
料理を習おう!

手打ちそば体験  
参加者募集中



白石区キッチンスタジオルーシーでは、そば打ちを一度体験してみたい方向けに「そば打ち体験教室」を開催!参加者募集中です!初めての方でも指導サポートを受ければ意外と簡単にそば打ちができます!

日時 2025年1月31日(金) 10:00〜13:00  
会場 コープキッチンスタジオルーシー  
定員 大人18名(10名以上で開催)  
対象 コープさっぽろ組合員さま限定  
講師 北の郷そば工房派遣講師  
内容 二八そば5人分(500g)を作り持ち帰り、1人前の試食付

応募方法 キッチンスタジオルーシーHP・電話受付  
応募締切 1月24日(金)※定員になり次第締切

詳細はこちら



お問合せ

コープさっぽろ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(休業日・祝日は除く)

地域組合員の  
代表を選びます

総代選挙公告・  
立候補受付の  
お知らせ



コープさっぽろ定款ならびに総代選挙規約に沿って、「総代選挙」を実施いたします。総代選挙のスケジュールは以下の通りです。詳しくは、店頭ポスター・宅配折込みチラシ・ホームページをご覧ください。

●総代選挙公告案内

店舗	ポスター掲示	1月13日(月)〜2月3日(月)
宅配	チラシ折込	1月13日(月)〜17日(金)
ホームページ		1月13日(月)〜2月3日(月)

●総代立候補

受付開始	1月21日(火)
受付締切	2月3日(月)

●当選確定

総代選挙管理委員会	3月8日(土)
-----------	---------

●総代当選公告ポスター

店舗	ポスター掲示	3月10日(月)〜16日(日)
----	--------	-----------------

※総代立候補が総代定数を超えた選挙区があった場合

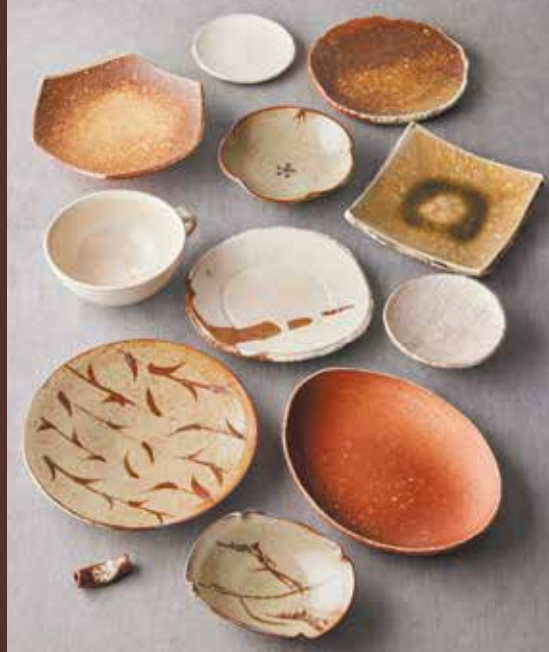
総代選挙管理委員会の設置	2月8日(土)
総代選告示	2月14日(金)〜20日(木)
投票	2月22日(土)〜28日(金)
開票及び当選人決定	3月5日(水)

お問合せ

コープさっぽろ組合員活動部  
メール csap.katudou@sapporo.coop

ちょこっとコミュニティ  
11月号のご感想から

加工肉に対する漠然とした不安があったのですが、正しく知ることは大切なことだと思いました。無塩せきのものを選んだり、調理法によって塩分を抜いたりいろいろできることはあるなと思ったので参考にしたいです。(室蘭市 しろくまさん)



### Profile 尾形 修一さん

1947年函館生まれ。北海道工業試験場野幌窯業分場指導員を退職し独立。撒窯(穴窯)で焼き締め、その他、粉引き、唐津、半磁器の器を制作。自宅でも展示、販売しています。

ちょこっとに器を貸出していただける  
作家さん大募集!

詳細はこちら!▶



## 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、  
巻頭レニページにて  
使用させていただきました。  
今回は札幌で活動されている  
尾形修一さんに  
ご登場いただきました。



その他商品のお問合せ、  
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。



### 販売先

- 工房 / 札幌市南区北ノ沢1745-30
- 自宅 / 札幌市南区川沿4条5丁目3-5 (TEL 011-572-5090 / 090-6216-8840 ※事前に連絡をしてください)

その他、MOIWA三荘キッチンログで販売住所 / 札幌市南区北ノ沢1819-160

「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

Color & Comfort

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条5丁目2-58 TEL 011-682-8411

### 石田製本 株式会社

〒063-0836 札幌市西区発寒16条14丁目3-31 TEL 011-661-5670

### 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2 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



### 国際紙バルブ商事株式会社

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

もっと知ってもらいたいね



葬儀施行件数/年間

3200件



お客様満足度

98%

コープさっぽろの組合員は優待価格でご利用いただけます。

## コープの家族葬ウィズハウス 新式場オープン情報

釧路市  
2号店



※写真はイメージです。

2024年  
**12月 NewOpen!**  
ウィズハウス釧路星が浦  
釧路市星が浦大通1丁目6-3

つとむ  
COOP  
SAPPORO



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

〈受付時間〉  
10:00~17:00

PR

謹んで新春のご挨拶を申し上げます。  
今年もCO・OP共済の輪を広げ、皆さまへより一層の  
お役立ちができる事業となるよう、努めて参ります。  
本年も変わらぬご愛顧のほどお願い申し上げます。

〈くらしの見直し講演会〉

人生100年時代をハッピーに過ごすために  
今から始める資産運用、良い投資商品の選び方

共済推進室主催の講演会も22日目。  
暮らしにまつわるお金の知識や身の回  
りのお役立ち情報を取り上げ、毎回ご  
好評をいただいています。今回は資産運  
用に強いFP(ファイナンシャルプラン  
ナー)の第一人者、神戸孝さんを講師に  
お招きしました。多くの方が、まだまだ  
怖くて踏み出せずにいる投資。「なぜ今、  
投資が必要なのか」という視点から、か  
みくだいてお話くださいました。一部抜  
粋してご紹介いたします。

― 社会の構造が変わっていることにお  
気づきでしょうか。これは50〜60年に一  
度くらいしか変わらないものなので、な  
かなか気づけません。第二次世界大戦  
前までは植民地化を防ぐため国がリ  
ーディングを取ることでうまくいって  
きました。敗戦後は経済が最大の課題と  
なり、企業が活躍することで経済大国  
となっていました。それが今、バブルが  
崩壊して以来、「個人」の活躍が国を支  
える時代に突入しています。画一的で協  
調性が求められた社会は終わり、現在  
は個々の独創性が求められる社会。資  
産も貯蓄から、個人の運用スキルを上



10月8日  
札幌市民交流プラザにて  
(参加人数116名)



げて増やすという考え方へと切り替える  
必要があります。そこで国は、日本人が  
資産所得を増やせるようになるための  
あらゆる金融施策を打ち出しているの  
です。NISAもその施策の一つです。  
時代の変化に合わせて私たちは、資  
産形成に対する意識をどのように変え  
るべきなのか。「知らなかった」話の連続  
に、神戸さんが繰り返し述べていた「金  
融に対する教育の必要性」を強く実感  
させられました。講演会での気づきをも  
とに、「正しく」投資の一步を踏み出せ  
る人が増えることを願います。



かんべ たかし  
神戸 孝さん

FPアソシエイツ&コンサルティング株  
式会社取締役、CFP®。FP歴は日興  
証券(株)勤務時代から30年超、資産  
運用に強いFPの第一人者として評  
価が高く、金融審議会専門委員や金  
融庁の「家計の安定的な資産形成  
に関する有識者会議」委員、金融広  
報中央委員会の金融経済教育推進  
会議委員、日本FP協会理事などを  
歴任。「勝つ投資信託」「NISAで儲  
ける」(朝日新聞出版)「気づいたら  
貧困層!?!」「女性のための個人型確  
定拠出年金の入り方」(監修・  
KADOKAWA)等著書多数。



●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ことが必要です。コープさっぽろは、お店や宅配で暮らしに貢献しています。

〈CO・OP共済ニュース〉

明日のくらし、ささえあう

CO・OP 共済

■旅行代金

出発日(2025年)	2名1室	3名1室
1月28日(火)、2月26日(水)、3月13日(木)	145,000円	142,000円
4月10日(木)	150,000円	147,000円
5月20日(火)、6月10日(火)	155,000円	152,000円

※1名1室は2名1室代金に50,000円追加。こども(3~11歳)も同額です。

■行程

①	新千歳空港8:00~10:00頃発⇒新潟空港⇒新潟港(フェリー1等椅子席にて佐渡島へ移動150分)~佐渡両津港(約50分)⇒ホテル着(泊)SADO RESORT HOTEL AZUMA	朝:× 昼:× 夕:○
②	ホテル9:00頃⇒ <b>きらりうむ佐渡</b> (佐渡金銀山ガイドス施設30分)⇒ <b>世界遺産佐渡金山</b> (日本最大の金銀山90分)⇒ <b>北沢浮遊選鉱場</b> (近代遺産の象徴 20分)⇒持田家(海鮮丼の昼食50分)⇒ <b>尖閣湾揚島遊園</b> (尖閣湾を一望)⇒ <b>小木たらい舟体験</b> … <b>琴浦洞窟</b> ・ <b>青の洞窟クルーズ</b> (青の洞窟と呼ばれる竜王洞と虫谷の入り江を見学110分)⇒佐渡(泊)SADO RESORT HOTEL AZUMA	朝:○ 昼:○ 夕:○
③	ホテル9:00頃⇒ <b>夫婦岩</b> (佐渡市七浦海岸シンボル20分)⇒ <b>大膳神社</b> (茅葺き寄棟造りの能舞台15分)⇒ <b>妙宣寺</b> (新潟県唯一の五重塔20分)⇒ <b>尾畑酒造</b> (日本酒の試飲30分)⇒ <b>鮎長三郎</b> (お寿司の昼食60分)⇒ <b>トキのテラス</b> (野性のトキ観察20分)⇒ <b>トキの森公園</b> (トキに出会える観光スポット35分)⇒両津港(復路はジェットfoil利用でラクラク60分)⇒新潟港⇒新潟空港⇒新千歳空港19:00~21:00頃着	朝:○ 昼:○ 夕:×

行程内の**青文字**は下車観光、**赤文字**は下車入場観光。

■募集人員:14名 ■最少催行人員:10名 ■食事:朝2・昼2・夕2

■添乗員同行 ■利用予定バス会社:おけさ観光バス

※交通諸事情によりコース・日程・時間(到着時間)が変更となる場合がございます。

札幌発着  
JALで行く!

佐渡島、絶景と  
島の味覚を堪能する

コースコード  
J2S023

3日間



佐渡金山



夫婦岩



小木たらい舟



北沢浮遊選鉱場



オーシャンビューの客室

ツアーの魅力を解説!

- 新千歳空港から添乗員同行3日間添乗員が同行します。
- 全食事付で佐渡の海の幸や新潟の郷土料理をお召し上がりいただけます。
- 世界遺産に登録されたばかりの佐渡金山をじっくり観光(約90分)していただけます。
- まるで古代遺跡のような東洋一と呼ばれた産業遺跡北沢浮遊選鉱場、日本海の浸食が生んだ絶景尖閣湾の観光、小木たらい船にて古き良き伝統体験、青の洞窟といわれている竜王洞と虫谷の入り江など、佐渡の観光が盛りだくさんです。

コープ  
トラベル  
山田さん



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



ちょこっと限定特典

予約時に「ちょこっとを見た」とお伝えいただいた方に、もれなくコープ商品をプレゼント!



新しい年を迎え、  
皆様にご挨拶申し上げます。

2024年12月、コープさっぽろの組合員数は203万人となりました。北海道の総世帯数は247万世帯ですので道民の約8割世帯を超えた皆さまに利用いただき、改めてたくさん  
の組合員さんの結集に心より感謝申し上げます。

2024年度を振り返りますと、11月に苫小牧市では「ぬまのはた店」がオープン（道央市民生協統合以来、苫小牧市内で初出店）。宅配事業では、「トドックアプリ」の利便性が更に高まり現在10万人の方に活用いただいております。宅配では、資源回収専用車もエリアを拡大し本格稼働。新規回収品として食器も取り扱うことになり好評いただいております。

新規事業の取り組みとしては、健康診断事業の推進。全道各地のお店・配送センターなどの職員の健康診断に専用車が出向き、180カ所・約9000人に実施しています。次年度は、組合員さんにも各店舗にて健康診断ができるように推進する予定です。

5月には環境活動として「第4回Hokkaido海のクリーンアップ大作戦」を全道44カ所にて実施。1万人を超える皆さんが参加くださいました。幼児から中学生、大学サークル、お取引先様、行政の方など多様な層の参加者が増えてきているのが特徴です。

2025年度、コープさっぽろは60周年を迎えます。チェンストアの進出がめざましかった1965年に「消費者の手で真に消費者の利益を守る流通網をつくらう」と札幌市立北園小学校体育館に地域の住民と北大生協職員を合わせて200名ほどが集まり札幌市民生協として設立しました。そして同年10月1日に組合員1181名、役職員32名によつて2店舗で営業が開始されました。60周年では、先人の築いてきた志を胸に、「北海道で生きること誇りと喜びにする」というコープさっぽろの理念のもと、より「層組合員さんと共に生活協同組合として事業と貢献活動を推進して参ります」。

生活協同組合コープさっぽろ理事長

大見 英明

● 今月のプレゼント

<p><b>A</b></p> <p>JA十勝池田町 根張星 5kg</p>  <p>※写真はイメージ</p> <p>5名様</p>	<p><b>B</b></p> <p>PI7 長いものステーキ きのこソースで 使用の器</p>  <p>1名様</p>	
<p><b>C</b></p> <p>P4I 理研ビタミン 掲載品含む 詰合せセット</p>  <p>10名様</p>	<p><b>D</b></p> <p>トドック カレンダー 2025</p>  <p>10名様</p>	<p><b>E</b></p> <p>一本買い!! キング サーモン 解体バスル</p>  <p>100名様</p>

● 応募方法 (応募締切: 1月10日(金)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「冷凍活用術」  
 Q3 「冷凍食品」の素朴な疑問  
 Q4 今月号の中で気に入ったレシピ  
 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1月号アンケート」係</p>	<p>スマホ</p> 
<p>WEB <a href="https://www.sapporo.coop/about/pr-magazine/apply/index.html">https://www.sapporo.coop/about/pr-magazine/apply/index.html</a></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りレシピは、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

長いもの青のりもちもち焼き	16
長いものステーキきのこソース	17
長いものと明太子のチーズ焼き	17
フワフワとん平焼き	18
長いもの入りしっとり黒ごまあん饅頭	19
たこと長いもの塩麩から揚げ	20
長いものとひじき入り腸活ハンバーグ	20
ほくほく長いもの参鶏湯風	21
豚肉と長いものボン酢炒め	22
長いものフライドポテト	23
長いもの梅おか和え	23
長いものみそ漬け	24
長いもち	24
長いものと豆腐の出汁あんかけ	25
長いもわさびしょうゆ漬	25
ヘルシー! たっぷりきのこのふわふわとろろ鍋	42

ごはん	ハンバーグカレードリア	40
	鮭ととろろ昆布のごちそうおにぎり	41
にく	簡単! 豚丼	38
	極みスパイシーラムチョップ	68
餅	トッポギ風ギムチ鍋	44
	お餅子チミ	45
デザート	あますぎない! 洋風くりきんとん	28

ちょこっへの  
 広告出稿に関するお問合せは、  
 こちらのフォームより  
 お申込みください。



Cho-co-tto  
 バックナンバーは  
 こちらから!



2025年1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
29  ボーナスポイント 対象商品はこちら	30	31	1 元日 組合員様へのお知らせ 1月1日(水)・1月2日(木)は 全店休業いたします	2	3 ポイント 10倍 ちょこカ チャージ デー	4 冷食 10% OFF ポイント 10倍 ちょこカ チャージ デー
5 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	6 ちょこカ チャージ デー	7 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	8	9 ゴーゴー らくちん	10	11 冷食 10% OFF ポイント 10倍
12 ポイント 10倍	13 成人の日	14 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	15 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 ゴーゴー らくちん ポイント 10倍 医薬品 10% OFF ※ ちょこカ チャージデー ※コープドラッグ店限定	17 ちょこカ チャージ デー	18 冷食 10% OFF ポイント 10倍 ちょこカ チャージ デー
19 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	20 ちょこカ チャージ デー	21 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	22	23 ゴーゴー らくちん ポイント 10倍	24 ポイント 10倍	25 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。
26 ポイント 10倍 ちょこカ 5% OFF らくちん	27	28 ちびっこ らくちん キッズカード シール2倍 特別企画! ちびっこコープデー 8%ポイント 還元 ちょこカチャージデー	29	30 ゴーゴー らくちん	31	1

●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。

★ 乾杯を  
もっとおいしく。  
SAPPORO

大人に、★ 乾杯!



おかげさまで  
絶好調!



サッポロ生ビール  
黒ラベル 350ml

店舗 全店

**トドック** ※単缶は宅配なし

保 のみものトドック Vol.39

●注文番号 350ml・6缶入 **85517** 350ml・24缶入ケース **85518**

＼ 黒ラベルにぴったりな 大人つまみ レシピ /

## 極みスパイシー ラムチョップ

[材料(2人分)]

ラム肉…700g～800g程度  
塩……………ラム肉の0.8%  
ミックススパイス…大さじ1  
[ミックススパイス]———  
ブラックペッパー…小さじ4  
ジンジャーパウダー 小さじ2  
ナツメグパウダー…小さじ2  
クミンパウダー…小さじ2  
ガーリックパウダー…小さじ2  
カイエンヌペッパー 小さじ2  
シナモンパウダー…小さじ1  
※各スパイスの量はお好み  
で変更可



[ソース]———

パイナップル……………180g  
※フルーツの種類はお好み  
で変更可  
トマト……………180g  
ケチャップ……………200g  
ビネガー(酢)………大さじ2  
デijonマスタード 大さじ2  
ブラウンシュガー  
……………お好みで大さじ1/2  
ガーリックパウダー…小さじ2  
クローブ……………4本  
塩・こしょう……………各適量

[作り方]

- ①ミックススパイスの材料を全て混ぜ合わせる。ラム肉は常温に戻しておく。
- ②ラム肉を骨2本ずつに切る。全体に塩とミックススパイス(大さじ1)をまんべんなくすり込み、1時間以上常温で置く。
- ③パイナップルとトマトを刻み、ソースの材料(塩・こしょう以外)を小鍋に入れ、弱火で20分程度とろみがつくまで煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④フライパンを中火で熱し、ラム肉の脂がある面を2分半、さらに反対の面を2分焼いて弱火にし、肉の面を片面3分～4分ずつ焼く。その後、ホイルに包んで10分休ませる。仕上げに、再びきれいにしたフライパンで表面を30秒～1分ずつ焼く。※温度を測る場合の目安は、肉の中心温度が約55℃
- ⑤骨と骨の間を切った肉を盛り付ける。最後にソースをかける。

作り方の動画はこちら!



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

サッポロビール株式会社  
www.sapporobeer.jp

PR