

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと



12月号
2024 [vol.153]



いつしょ。

つなぐ
COOP
SAPPORO

\ 濃厚だから水切り不要 /

ヨーグルトとトマトのカプレーゼ



[材料(1人分)]

明治ブルガリアヨーグルト
LB81プレーン HOME MADE STORYお好みで適量
トマト、バジル、オリーブオイルお好みで適量
塩・こしょう各少々

[作り方]

- ①食べやすい大きさにカットしたトマトに、ヨーグルトをスプーンですくってのせる。
 - ②バジルをのせ、オリーブオイルをかける。
 - ③塩・こしょうなど、お好みで味付けする。
- *ヨーグルトに塩味はないので、味付けは少し濃いめがおすすめです!

明治ブルガリアヨーグルト

LB81プレーン HOME MADE STORY 400g

店舗 一部なし トドック 週 12月1・2・4週

明治のヨーグルトで
かんたんサラダ

2
選

ハレの日にも、
ふだん使いにも
いいね!



\ 爽やかな酸味と乳のコク /

クリスマスリースサラダ



[材料(4人分)]

生ハム	6~8枚
プロッコリー・カリフラワー	各1/2株
ミニトマト	6個
クレソン	1束
黄パブリカ	1/2個

A
明治ブルガリアヨーグルト
LB81プレーン50ml
マヨネーズ大さじ2
塩・こしょう各少々

[作り方]

- ①ゆでたブロッコリーとカリフラワーの水気をしっかりきる。パブリカは細切りもしくはお好みの形に型抜きする。
- ②Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③器に野菜とクレソンをリースの形に盛り付け、生ハムを飾り、中央に②を置く。



編集スタッフ
アベトモ

明治ブルガリアヨーグルト

LB81プレーン 400g

店舗 全店 トドック 週 毎週

目次

- 04 潮風を運ぶ無着色たらこ
株式会社 丸鮮道場水産
- 12 たら小結のごつあん相談室
- 16 ごはんのお供やおつまみにも、アレンジは自由自在!
あいこさん家のたらこレシピ
- 22 わが家のいちおしレシピ選手権!
- 26 びっくり王子とつっこみ玉子
- 28 こどもレストラン
くらしのヒント おうちも地球もハッピーに。
- 30 COOPのあたらしいあたりまえダ塾
- 34 移動販売車 おまかせ便カケル
- 36 トドレボ
- 38 コープさっぽろオリジナルおせち
- 40 抽選で50名様に1羽分まるごとプレゼント!
コープさっぽろ「いぶり鶏」10周年キャンペーン
- 42 あのコープ商品、試してみました!
- 44 高校生チャレンジグルメコンテスト in HOKKAIDO
- 46 インフォメーション
- 48 ちょこっとニュース
- 50 今月のピックアップ国内ツアーアー
- 52 つい語りたくなる!コープの冬ギフト
- 54 今月のうつわ時間
- 56 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 58 12月コープさっぽろお買得カレンダー



どうぞ
こちら
も！

特集 たらこ

インスタで
表紙の撮影裏話も
公開!



店舗 全店

トドック

●注文番号 22906

(保存版掲載あり)



第153号

2024年11月21日発行(毎月21日発行)

発行元／コープさっぽろ情報部

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／佐季優

デザイン／佐季優、こぐれけいすけ

平井博美

編 集／青田美穂、長谷川圭介

能戸英里、こぐれけいすけ、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・写真的無断転載、複写、加工、
使用を禁します。

●「QRコード」は株式会社デンソーウエーブ
の登録商標です。

問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問伐
材を使用しています。



表紙デザイン／佐季優

撮影／阿部雅人 スタジリング／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

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。

潮風を運ぶ

株式会社
丸鮮道場水産



まるせんめいばすいさん
株式会社
丸鮮道場水産



無着色たらこ

発色剤も着色料も使わず

塩だけで作る

丸鮮道場水産の無着色たらこ。

口の中でサラサラほどけて

噛めばうまみ弾け出し

磯の香りがほのかに鼻に抜ける。

はじめて口にしたとき

たらこって魚の卵なんだという
ごくあたりまえの事実に

気づいてハツとした。

丸鮮道場水産の道場登志男さんは
「これが原卵本来の味」という。

丸鮮道場水産の無着色たらこは
いかにして生まれたのか。

道場さんへの

ロングインタビューを通して

見えてきたのは

ガンコすぎる職人と

その志を受け継ぐ

やっぱりガンコな父子の姿でした。
（おやこ）

株式会社
丸鮮道場水産
代表取締役社長
みちば　としお
道場登志男さん

1974年鹿部町生まれ。
大学卒業後、建材業の
営業職をへて2000年丸
鮮道場水産入社。2019
年先代の逝去に伴い代
表取締役社長に就任。

塩だけで作れば文句ないべや

創業は昭和43（1968）年、親父（道場登）が30歳のときです。最初は鮮魚を扱う会社でした。噴火湾は昔から「宝の海」と呼ばれ、春夏秋冬いろんな魚が来遊しました。親父は季節の魚を買い付けては、函館や札幌の市場に売ったそうです。冬にはスケトウダラが大量に揚がりました。吟味した卵を札幌へ持つて行くんですが、市場にモノがあふれていれば、いくら質がよくても安値で買いたい叩かれてします。「これでは漁師が報われない。だったら自分でたらこを作つて売れば浜の安定につながるべ」。そう、親父は考え、一念発起して昭和49（1974）年にたらこ製造を始めました。

当時のたらこは少しでも形をよく見せようと、塩をたくさん使ってガツチガチに固めるのが主流でした。仕上がりの塩分は十数%もあつたそうです。親父は「そんなにしようとしたらうまいわけない」と、當時としては異例の塩分8%のたらこを作つて市場に出荷しました。取引先からは「もっと塩で締めて」と注文を付けられましたが、「食べた

ら必ずわかつてくれる」と信じて作り方を変えることはありませんでした。そのうちに「あの箱のたらこが欲しい」とお客様から指名を受けようになり、ついには築地からも直接注文が入るようになりました。

コーポさん（コーポさっぽろ）との取り引きは、私が入社する少し前からだから、30年近くになると想います。生協は当時から添加物に厳しく、扱つてもらうにはいくつかの制約がありました。親父は「もう面倒くせえ。塩だけで作れば文句ないべや」といつて、発色剤も着色料も使わない無着色たらこを作り始めました。そう、最初は生協向けの商品だったんですね。無着色たらこを正式にうちのラインアップに加えたのは10年前かな。食に対する世間の関心の高まりを受け、一般向けに無着色たらこの販売を開始しました。発売当初は「色が黒っぽい」とクレームが来ることもありましたが、最近は「このたらこじやないとダメ」とまで言つてもらえます。おかげさまで2015年には「北のハイグレード食

秀峰・駒ヶ岳のふもとに位置する鹿部漁港。スケトウダラのほかにも昆布やホタテ、マツカワ、サケなど豊富な魚種が揚がる



原卵本来の

無着色たらこができるまで

うまみそのまま

国内で流通するたらこ・明太子の9割以上に冷凍輸入原卵が使われています。対してうちには無着色たらこをはじめ、ほとんどが噴火湾産・北海道産の生原卵です。たらこは塩で漬け込む前に冷凍すると粒子が壊れてしまいます。なので冷凍原卵の場合、多くは酵素などの添加物で人工的に粒子を再現します。この酵素が苦味の原因となるため、うまみ調味料や甘味料で味を付けて苦味を目立たなくする必要が出てきます。うちは生のまま塩蔵するから粒子が損なわれることなく、たらこ本来の食感と味わいを生かした製品を作ることができます。

噴火湾のスケトウダラ漁は10月から1月までの寒い時期に、主に刺し網漁で行われます。魚の通り道に網を仕掛け魚を待つ、待ち伏せ漁法です。網を入れたら1日放置して翌日網を巻き上げます。このときスケトウダラは息絶えた状態で水揚げされます。そう聞くと「鮮度がよ

漬け込み



たらこ専用の転回機。原卵の芯まで塩が浸透するよう、サイズに応じて8~15時間漬け込む

原卵入荷



朝取れたスケトウダラの原卵をその日の夜入荷。写真のような無着色向きの原卵はごくわずか



原卵を洗浄し、漬け込み作業へ。塩は「沖縄の塩シママース」を100%使用

くない」と思いますよね。だけどこれがいいんです。魚は息絶えた後、筋肉にあるアデノシン三リン酸がうまみ成分のイノシン酸に変化します。同時に体内のタンパク質がグルタミン酸に変わります。つまり冷たい海の中で熟成され、うまみ成分を蓄えて水揚げされるのです。おいしい原卵に過度な味付けは必要ありません。一般的なたらこは塩分5%以上ですが、うちには3・5~4%に抑えています。これよりも塩分が低ければ生臭く感じるギリギリのラインです。

漁期の間、卵はどんどん成長します。漁期序盤はガム子と呼ばれる未成熟の状態で、小さくて皮が厚く、製品には向きません。だんだん粒がしつかりして味も濃厚になり、皮が薄くなります。真子といわれる最適な状態です。それから産卵に向けて特目(上目)→目付→水子と成熟が進んで次第に水っぽくなります。無着色たらこに使えるのは最上級の真子と特目(上目)の一部のみ。旬は12月中旬から年末までのたった2週間です。私は毎日、浜(市場)へ行き、スケトウダラの腹を割いて卵の状態を見ますが、ここ数年、真子から目付までの期間がすごく短くなっているのを感じます。温暖化の影響があるのかもしれません。

箱詰め



胆汁によって変色した部分を丁寧に除去して箱詰め。美しくおいしそうに詰めるのも腕の見せどころ

選別



身の締まりやサイズ、色で等級分け。選別を担当するのは熟練職人さん。仕事を覚えるのに10年はかかる

黒皮除去



漬け込みが終わったら、薄皮表面に付着した黒皮(腹膜)を、たらこを傷つけないように慎重に取り除く

無着色たらこは目利きが命です。



看板商品の「鹿部名産 無着色のたらこ」(右上)をはじめ多彩なラインアップ

大きさ、色合い、薄皮のハリ。人間の見た目が違うように、原卵にも個性がある



丸鮮道場水産の「北海道噴火湾産無着色たらこ 上切子」は北海道応援トドック12月第1週号、「北海道噴火湾産無着色たらこ 特撰!本羽」は北海道応援トドック12月第3週号でご案内いたします。

原卵の鮮度、熟度、見た目などの条件がそろつてはじめてできます。ロスが出やすいから他社は好んでやりたがらない。口幅つたいことをいうようですが、うちは長年前浜の原卵に特化する中で培った素材を見る目や技術があるからこそ、ロスが少なく無着色ができると自負しています。

近年は毎年のように魚の水揚げが不安定で、生産環境は厳しさを増すばかり。業界全体でみれば、たらこの消費量は年々減少し、販売面も先行きは見通せません。いまはお客さんの好みも十人十色で本当に難しい時代です。生活スタイルや嗜好の変化をとらえた商品提案をでき

ます。たとえばうちの「ほんのり焼たらこ」はミニディアムレアに加熱した一口サイズの焼きたらこですが、「カツトしたたらこが欲しい」という取引の要望と、「おにぎり向けのたらこがあつたら」というママ友の一言がヒントになつて生まれました。また、若い人たちが気軽にたらこを味わうきっかけになればと「たらこ焼きそば」などの新しい提案もしています。

一方で、先代から受け継いだ味や品質、地場産へのこだわりは守り抜いていきたい。ガンコな親父が作り上げ残してくれた財産ですし、なによりそれを求めてくださるお客様がいらっしゃる限りは…。(談)

るかどうかが生き残りのカギになります。たとえばうちの「ほんのり焼たらこ」はミニディアムレアに加熱した一口サイズの焼きたらこですが、「カツトしたたらこが欲しい」という取引の要望と、「おにぎり向けのたらこがあつたら」というママ友の一言がヒントになつて生まれました。また、若い人たちが気軽にたらこを味わうきっかけになればと「たらこ焼きそば」などの新しい提案もしています。

産地を訪ねて
～鹿部町～

おいしさ新発見！ 鹿部たらこを食べに行こう

鹿部町には丸鮮道場水産のほかにもさまざまな水産加工会社があり、町内で名産のたらこを味わったり、お土産に買って帰ることができます。編集室のイチオシは鹿部町や近隣町村の食の魅力が詰まったご当地グルメ「鹿部たらこ天丼」。鹿部産たらこを使った天ぷらはサクッとした衣と、たらこのしっとりとした食感が絶妙です。道の駅では町内各社のたらこや、ここならではの加工品を販売しています。案内してくれた瀧澤さんは「町内にはさまざまなたらこ屋さんがあり、塩加減や風味の強さ、味わいなど、個性もさまざまです。食べ比べて自分好みのブランドを探してほしい」といいます。奥深き「たらこワールド」へいざ！



太田食堂で味わえる「鹿部たらこ天丼」1,430円。鹿部産のたらこ、スケトウダラ、ホタテなどの天ぷらが満載



鹿部たらこや
白口浜真昆布
を使ったご当地
の味が並ぶ
道の駅しかべ
間歇泉公園



鹿部たらこを
活用した観光
資源の開発に
取り組む鹿部
町食と觀光課の
瀧澤静さん

「鹿部産たらこ
はきめがこまかく上質」と語る
のは鹿部漁協
の鮮魚部長・
新山将也さん

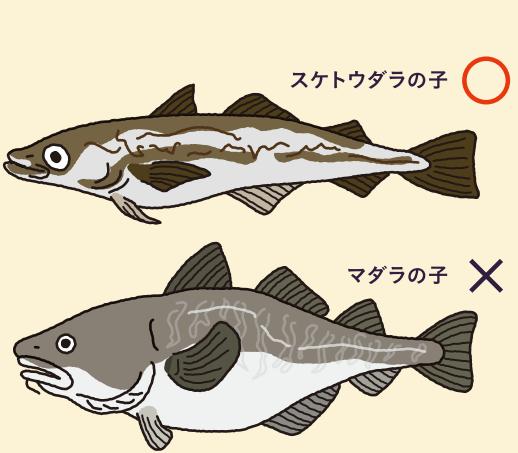
お土産に鹿部
たらこと白口浜
真昆布をほん
のり甘く味付
けた「たらこん
ぶ」をぜひ

●道の駅しかべ間歇泉公園

TEL 01372-7-5655、鹿部町字鹿部18の1、営業時間・定休日は要問合せ

●太田食堂

TEL 01372-7-2035、鹿部町字鹿部76、11:00～14:30・17:00～L019:30、火曜休み



たら小結きゅん、いつも応援しています。

たら小結きゅんは 誰の子ですか？

(32歳・主婦)

ごつつかんです。自分は、しこ名の通り「たら」の子です。たらといっても、鍋に入れるマダラじゃなくて、スケトウダラの子。正確にいえばスケトウダラの卵巣ッス。いい感じに熟したスケトウダラの卵巣を塩で漬け込んだものが「たらこ」ッス。

実は身近なスケトウダラ

鮮魚ではあまり出回らないスケトウダラ。ちくわやかまばこなどの練り物原料で大活躍。



数え方

たらこの数え方は
2本で「1腹」。理由は1匹(1つの腹)から2つの卵巣が取れるから。



東のたら小結、西のめんたい小結。
ふたりともゾッコンLOVEです。

たらこと明太子はどう違いますか？

(38歳・会社員)



マダラの子は？

マダラの卵巣は皮が黒くてちょっぴりグロテスク。でも、低価格でおいしいのが魅力。つきこんにやくと一緒に甘じょっぱく煮た「子和え」は冬の北海道の定番料理です。

スー女の皆さん、お待たせしました。
たらこ界のプリンス「たら小結」の「ごつつかん相談室」開幕です！
たらこファンから寄せられた数々のギモンにお答えします。

たら小結



肌にハリがあってうらやましい。

ところで薄皮は食べられるの?

(41歳・美容系)

薄皮というのは卵巣を覆う膜のことップスね。食べても問題ないし、残したからといってマナー違反というわけでもありません。まれに髪の毛のような黒いスジが付着していたり、緑色(黒色)に変色していることがあります。腹膜(薄皮)という内臓の一部や胆汁が付着したため食べても問題ないッス。

※気になる場合は取り除いてください



シャイですぐに赤くなるのね。

ねえ、どうして着色するの?

(29歳・接客業)

自分らたらこは、スケトウダラの内臓です。色にもやっぱ個体差があるし、熟成度によっても、鮮度によっても色は異なります。なので、色の差をなくしたり、おいしそうに見えるよう着色料を使うことがあります。使用できる発色剤や着色料は食品衛生法で決められているので、通常の使用量では問題ありません。



どすこい! まだまだ続くッス

白馬? 自分はどさんこっす。北海道出身ップス。半世紀前までは北海道でスケトウダラがたくさん取れて、国内で出回るたらこのほとんどは北海道産の原卵だったと親方から聞きました。現在は原卵の9割は輸入で、そのほとんどがロシアとアメリカから来てるらしいッス。

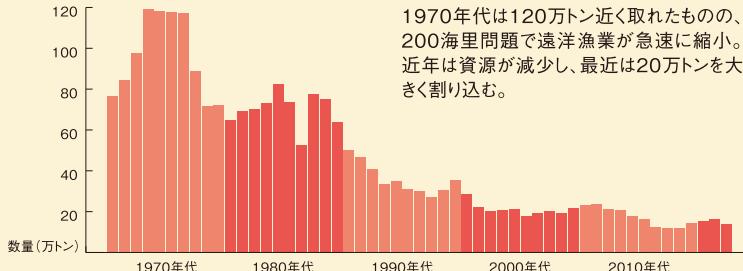
ああ、愛しのたら小結サマ。

あなたは どこから来たの?

そうよ! 白馬に乗って来たンだわ。

(21歳・学生)

■北海道のスケトウダラ漁獲量



たら小結&めんたい小結。九州場所では、めんたい小結&からしめんたい小結。ややこしいッス。

自分(たらこ)はスケトウダラの卵巣を塩蔵したもの。めんたい小結(明太子)はスケトウダラの卵巣を塩蔵し、唐辛子などで味付けしたものッス。ただ、これは北海道や関東・関西での呼び方で、九州ではたらこと明太子は同じもの。唐辛子漬けのものを辛子明太子と呼ぶらしいッス。ややこしいッス。

プリン体

細胞の代謝・増殖などに利用されるプリン体は生命活動に必要なもの。ですが、過剰摂取すると尿酸として蓄積し、痛風を引き起こすリスクがあります。プリン体の摂取量目安は1日400mg以下といわれます。小さめのたらこ1本(1/2腹)ならコレステロールの含有量は約30mg。食べすぎなければ気にする必要はありません。

コレステロール

コレステロールは悪者のイメージがありますが、実際には体に必要不可欠な要素です。心配なのは悪玉コレステロールですが、一方でたらこには血液中のコレステロールや中性脂肪を低下させるタウリンが含まれています。ですから、過剰に摂取しなければ問題ありません。



これがおすすめ!

たらこパスタの作り方はP18へ

たらこに含まれるビタミンAやビタミンD、ビタミンEは脂溶性ビタミンといって水に溶けにくく、油脂に溶ける性質があります。油と一緒に摂取すると体内に吸収されやすくなるので、「たらこパスタ」がおすすめです!

塩分

塩分の取りすぎには注意したいですね。食塩の1日あたりの目標量は成人男性で7.5g以下、成人女性は6.5g以下です。そして、たらこ100gあたりの食塩相当量は4.6g前後。小さめのたらこ1本(1/2腹)が25gぐらいで、含まれる塩分は約1.1gです。ほかの食材、調味料からも取ることを考えると、1日の摂取量は**小さめのたらこ1本ぐらいが適量**ですね。

■食塩摂取目標量(g/日)

	男性	女性
1~2歳	3.0	3.0
3~5歳	3.5	3.5
6~7歳	4.5	4.5
8~9歳	5.0	5.0
10~11歳	6.0	6.0
12~14歳	7.0	6.5
15歳以上	7.5	6.5

参照:「日本人の食事摂取基準(2020年版)」



食塩の摂取目標量は性別や年齢によって異なります。特に小さなお子さんは大人と同じだけ食べると「食べすぎ」になるので注意しましょう。



もう、かわいくって食べちゃいたい!

だけど
塩分やプリン体が
気になるわ。

(56歳・会社経営)

わかるッス。たらこって、塩分やプリン体が多いイメージがあります。そうだ、管理栄養士さんに聞いてみるッス。奥田さん、よろしくお願ひしまッス!!



コープフーズ株式会社
おくだ しまの
奥田 椎麻乃さん

入協2年目、管理栄養士。札幌市内の特別養護老人ホームで利用者さんの毎日の食事の献立作成、調理業務に従事。「栄養面はもちろん、食事の時間を楽しんでもらえるよう、一食一食を大切にしています」。

いつも元気をもらっています。

だけど、たらこを食べた後に苦味を感じることがあります。

(74歳・無職)

原因の一つは原卵の成熟度。未熟な原卵の場合、苦味を感じことがあるといわれます。ほかに考えられるのは食べ合わせ。ポン酢や柑橘系、乳酸菌飲料など、酸っぱいものを一緒に摂取すると苦味を感じることがあるそうです。これを防ぐために、間に牛乳などを挟むのも一つの解決策です。また、添加物によっては苦味を感じることもあるようです。

子どもと一緒に応援しています。

ただ、アレルギーが心配です。

(28歳・育休中)

たらこはイクラほどアレルギーの頻度は高くありません。ですが、イクラと共にタンパク質を含むため、イクラアレルギーの方は注意が必要です。お子さんが初めて食べる場合は、できるだけ新鮮なたらこを選び、少しづつ試して様子を見るようしてください。体調が悪いときは反応が出やすいので控えましょう。



ごっつあんです。代わりに答えてもらって、助かったッス!

好きすぎて、持ち歩きたいぐらい。

お弁当に入れたり、 おにぎりの具にしても いいですか？

(43歳・会社員)

お弁当やおにぎりに入る場合は、十分に加熱し、粗熱を取ってから入れるようにしましょう。保冷対策をするとより安心です。たらこは「塩漬けだから安全」と思われるがちですが、リステリア菌という食中毒のリスクがあります。リステリア菌は熱に弱いので、中心部までしっかりと加熱することが大切です。



いいこと
いっぱい！

まとめ

たらこはタンパク質を多く含みます。特に高齢の方は意識して取ってほしい成分です。また、目や皮膚の健康を維持するビタミンA、腸の中でカルシウムの吸収を助けるビタミンD、抗酸化作用のあるビタミンEも豊富です。動脈硬化予防が期待できるEPAやDHAも含まれ、体にいいこといっぱいです。1日あたりの摂取量を守って、おいしくたらこを楽しんでくださいね。



ごはんのお供やおつまみにも、アレンジは自由自在。おにぎりに、おつまみに!

／しかも簡単／

あいこさん家の たらこレシピ

そのまま食べてもおいしいたらこ。
ひと工夫でさらにおいしくなれるレシピがあるんです!
今回はこぐれあいこさんによる自宅でよく作る
おすすめのたらこレシピを教えていただきました。



家庭料理研究家
こぐれあいこさん

小樽で料理教室を開催。
たらこパスタと焼きたらこのおにぎりが特に好き。冷凍庫には常にたらこをストックしています♪



おにぎりに! ごはんのお供に! おつまみに!
焼きたらこの作り方

\ フライパンでも焼ける! /

3



火を消してそのまま3分、余熱で火を通す。

Point | ひっくり返さない方が
きれいに焼けます。

1



フライパンを中火であたため、油少々をひき、断面がある場合はそちらを下にして置く。

オススメの焼き加減

ごはんのお供用

半生くらい

おにぎり用

しっかり焼き

2



すぐにふたをして、弱火で3~5分
お好みの焼き加減で焼く。

3



天板にアルミホイルをしき、たらこ
をのせ、高温で4~6分お好みの
焼き加減まで焼く。

1



たらこは竹串で数カ所穴を開ける。

Point | 破裂防止&早く火が
通ります!

4



そのまま3分ほど置き、余熱で火
を通す。

2



オープントースターは予熱する

同じやり方で魚焼きグリルでもできちゃう!
焦げやすいので、目を離さないようにしてね!

※冷凍のたらこは、冷蔵庫でしっかり解凍してから焼きましょう!



定番！たらこパスタ

日本発祥の和風パスタ



2



ボウルに、★を合わせ混ぜる。

3



たっぷりのお湯に塩（分量外）を入れた中でスパゲティを表示通りゆで（ゆで汁を少しあとおく）、②のボウルに加える。トングでよく混ぜ合わせ、ゆで汁適量、塩・こしょうで味をとのえる。

4

器に盛り付け、刻みのりをちらす。

■ 調理時間 約25分

約271kcal、塩分3.3g／1人分

●材料(2人分)

- たらこ 1/2腹 (70~100g)
- 無塩バター 40g (室温に戻す)
- オリーブオイル 大さじ1
- こしょう 少々
- スパゲティ 180g
- 塩・こしょう 各適量
- 刻みのり 適量

Check

いかそうめん、大葉をトッピングしても◎。有塩バターの場合、パスタをゆでる塩を省きます。

1



たらこは、皮に切れ目を入れ、中身をしごき出す。バターは、7mm角くらいのコロコロに切る。

シンプル常備菜！お弁当にも！

aikorecipe.3

たらこにんじん

■ 調理時間 約20分 約240kcal、塩分3.2g／全量

●材料(作りやすい分量)

にんじん………1本(150g)
 たらこ………1/4腹(35g)
 ごま油…………大さじ1
 ★しょうゆ、酒、みりん
 ……各小さじ1と1/2

●作り方

- ①にんじんは皮をむき、細い千切りにする。
たらこは、皮に切れ目を入れ、中身をしごき出す。
- ②フライパンに、ごま油を中火であたため、にんじんを炒める。
- ③にんじんがしんなりしたら、★とたらこを加え、さくばしでパラパラに炒め、汁気をとばしながら味をなじませる。



お弁当にぴったり！

aikorecipe.2

たらこ入り卵焼き

■ 調理時間 約15分 約369kcal、塩分2.9g／全量

●材料(作りやすい分量)

卵……………3個
 たらこ………1/4腹(35g)
 塩……………ひとつまみ
 ★砂糖……………小さじ2
 水……………大さじ1
 マヨネーズ……………小さじ1
 油……………少々

●作り方

- ①卵を溶きほぐし、★を加えて混ぜる。
- ②たらこは、皮に切れ目を入れ、中身をしごき出し、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ③卵焼き器を中火であたため、油をうすくひき、①の1/4量を流し入れて広げる。奥に②をのせ、手前に向かって巻き込む。
- ④③を奥に寄せ、空いた所に①の1/4量を流し入れ巻き込む。これをあと2回繰り返す。
- ⑤お好みの大きさに切り分ける。



タラモサラダ

じゃがいも＆たらこのギリシャのサラダ



🎁 読者プレゼント!

■ 調理時間 約30分

約142kcal、塩分1.3g／1人分

●材料(4人分)

じゃがいも…2個(250g)
玉ねぎ……………1/4個
たらこ……………1/2腹(70g)
レモン汁 ……大さじ1
★ 塩 ……………小さじ1/3
オリーブオイル 大さじ3
パセリ(みじん切り)…少々
パンやクラッカー……適量

Check

ワインのお供やサンドイッチにはさむのもオススメ!

5



器に盛り、オリーブオイル(分量外)をかけ、パセリを散らす。パンやクラッカーを添える。

4



ボウルに、玉ねぎ、たらこを入れよく混ぜる。①のじゃがいも、★を順に加え混ぜ合わせる。

3



たらこは、皮に切れ目を入れ、中身をしごき出す。

2



玉ねぎはみじん切りにし、軽く塩もみして水に放し、しっかり水気をきる。

1



じゃがいもは、ひと口大に切り、粉ふきにゆで、熱いうちにマッシャーなどでつぶす。

たらこガーリックパン

人気の味をおうちでも！



2



★をよく混ぜ合わせペースト状にする。

3



フランスパンは3~4cm幅に切り、断面に②を等分に塗る。

4



オープントースターでカリッと焼き、パセリを飾る。

1



たらこは、皮に切れ目を入れ、中身をしごき出す。

■ 調理時間 約10分
約588kcal、塩分6.7g／全量

●材料(作りやすい分量)

たらこ1/4腹(35g)
バター30g(室温に戻す)
にんにく(すりおろし)1/2片分
フランスパン1/2本
パセリ(みじん切り)	..少々

Check

たらこの代わりに明太子で作っても◎

わが家の いちおしレシピ選手権!

662通 のご応募をいただきました。／＼

コープさっぽろの「なるほど商品」を使った、
簡単でおいしい時短レシピを読者のみなさまから募集いたしました。
みなさまたくさんのご応募ありがとうございます! ちょっと編集室による審査の結果を発表いたします。



コープさっぽろ
利尻昆布とお酢だけの
上品な旨みとろ昆布

店舗 一部なし

トドック なし



コープさっぽろ
香ばしい
深煎りのきな粉

店舗 全店

トドック 保

いつでもトドック Vol.23

●注文番号 25023



コープさっぽろ
道産玉ねぎツブツブの
ドレッシング

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 25973



コープさっぽろ
うま味がしつとり
塩こんぶ

店舗 全店

トドック なし



コープさっぽろ
くちどけなめらか
ふわふわはんぺん

店舗 全店

トドック

週 12月2・4週

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12月10日(火)。

次のお題 じゃがいもレシピ

※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。



道産玉ねぎツブツブのドレッシング



鶏むね肉の簡単ドレッシング焼き

●岩見沢市 だてりん様

材料(2人分) 鶏むね肉1枚、コープさっぽろ道産玉ねぎツブツブのドレッシング60ml(肉がつかるくらい)、マヨネーズ大1(焼き用)、千切り大葉適量

作り方 鶏むね肉を1cmくらいのそぎ切りにする。ポリ袋に切った鶏肉、ドレッシングを入れて軽くもみ、1時間以上漬ける。フライパンにマヨネーズを入れて溶かし、そこへ肉を並べて中火程度で焼く。両面焼けたら完成!お好みで大葉を散らしても美味!



＼ グランプリに輝いた だてりん様より /

グランプリと聞いてびっくりしましたがとてもうれしかったです。毎日料理をする中で、今日は時間がないな…作るのがしんどいなという日はあると思います。簡単レシピ=手抜きではないはず!簡単レシピを取り入れながら日々楽しくお料理できたらいいなと思ってます。たくさん作っていただけるとうれしいです。



見た目やおいしさ、作りやすさなどを総合的に評価しましたが、どれも本当においしくて、簡単でとても悩みました!おうちで早速作ってみたいものばかりです。たくさんのご応募ありがとうございました!(編集室一同)

1次審査通過者

札幌市たべらる様、千歳市ぴい様、帯広市ママ様、小樽市ゆう様、帯広市えっこ様、
羽幌町ちっか様、札幌市M・O様、千歳市ふくろう様、札幌市K・H様

■ 入賞

香ばしい深煎りのきな粉

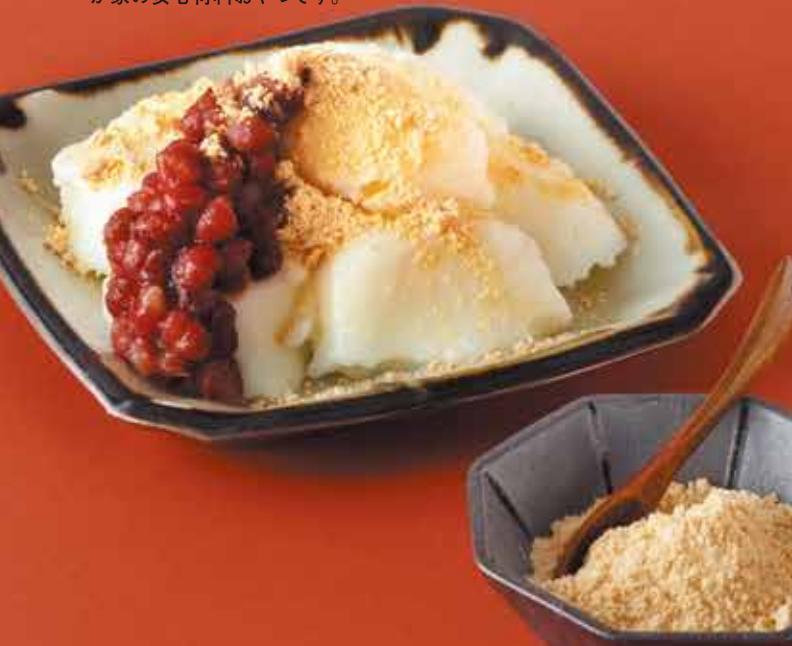


ミルクきな粉くず餅

●札幌市 みん様

材料(2人分) 牛乳200ml、片栗粉大3、砂糖大1、コープさっぽろ香ばしい深煎りのきな粉適量、砂糖適量、あずき(お好み)

作り方 鍋に片栗粉、砂糖を入れて混ぜ、牛乳を少しずつ入れてよく溶かし中央にかける。粘りが出るまでよく練り上げる。水で冷やした型に入れて冷やし、たっぷりきな粉砂糖をつけていただきます。子どもたちが大好き、簡単、わが家の安心材料おやつです。



くちどけなめらかふわふわはんぺん



チーズ入りはんぺん豚肉巻き

●札幌市 ぼちゃ様

材料(2人分) コープさっぽろくちどけなめらかふわふわはんぺん2枚、とろけるスライスチーズ 2枚、豚ばらうす切り肉 130g、しょうゆ 大1、バター適量、サラダ油小1

作り方 はんぺん、とろけるスライスチーズを4等分にカットする。はんぺんに切り込みを入れ、チーズを挟み豚ばら肉を巻いていく。フライパンに、サラダ油、バターを入れ、バターが溶けたら、肉巻きをフライパンに並べ入れ、豚肉がこんがり焼けたら、裏返し火が通るまで焼く。しょうゆを全体に絡めるように加え、器に盛り付けたらできあがり!

■ 入賞

利尻昆布とお酢だけの上品な旨みとろろ昆布



とろろ昆布で押さない押し寿司

●札幌市 はせがわら様

材料(2人分) しめさば1枚、酢飯1合分、コープさっぽろ利尻昆布とお酢だけの上品な旨みとろろ昆布適量、大葉5枚、好みでかにかま、スマーカサーモン

作り方 ラップの上に高さ3cmくらいになるように酢飯をのせ、その上に大葉、とろろ昆布、しめさばをのせて、ラップで包み、ギュッと握って形を整える。好みでわさびしうや、甘酢しうがを添えて食べるとおいしい。かにかまやスマーカサーモンでも美味。



■ 入賞

うまみがしつとり塩こんぶ



トマトと塩こんぶのナムル

●訓子府町 ゆう様

材料(2人分) トマト(中)2個、コープさっぽろうまみがしつとり塩こんぶ5g、ごま油小1、白ごま少々

作り方 冷やしたトマトを一口大に切ってボウルに入れ、塩こんぶとごま油を加えて和える。器に盛り、白ごまをふる

ひっくり王子 つぶみ王子

あうじ
たまご
さく・え: W.けいすけ

あれにみえるは
たらこむすびぜき。
きょうも
けいこに
きいいが
はいる。



たらこむすびさんは「ひづる」
なのにどうしてつよいの?



「ひづる!」
ほしいッス。
こひょうりきしには
こひょうりきしなりの
たたかいかたがあるッス。
こむすび

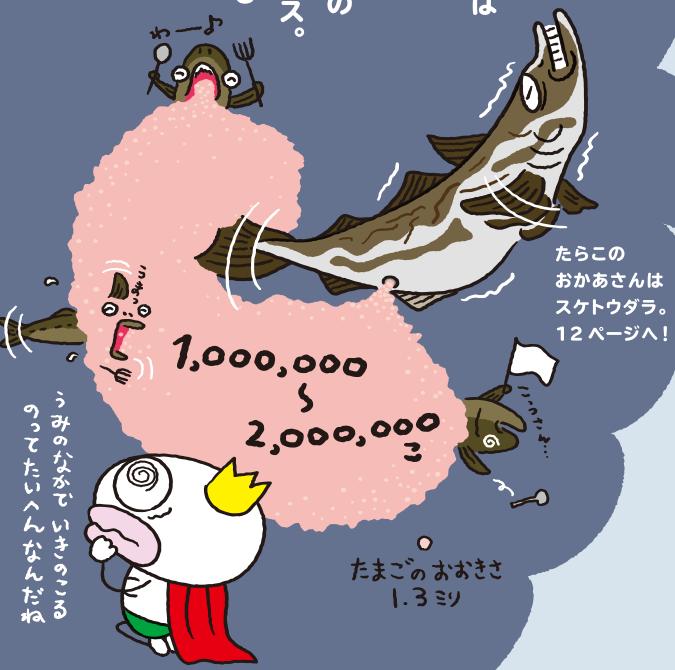


*こひょう…からだがちいさいこと

つぶのちいさなたらこは
かずでしようぶッス!
かあさんのおなかには
100まん~2000まんの
たまごがつまっているッス。
てんてきにたべられても
きょうだいの
だれかがいきのこつて
おとなになるッス。

1,000,000
2,000,000

たまごのおおきさ
1.3ミリ



うみのかぶでいきのこる
のってたいへんなんだね

うみのかぶでいきのこる
のってたいへんなんだね

さくせん
とにかく
たくさん

いろんな さかな いろんな たまご。
いのちを まもる いろんな さくせん。

おまけ

よこづな

いくら



めっぽう おおきい。カラガ かたいから
こいしで ガード。よこづなずもうっす。

どこ?



たまごのおおきさ
5~9.5ミリ

おおざき

キャビア



ロシアうまれの タフな ガイ。いしに くつき
はなれないっす。ながされないっす。

いし?



3ミリ

せきわけ

かずのこ



ねばりに ねばる かずのこは こんぶに はりつき
ユ~ラユラ。てきを まどわすっす。

ア



1.5ミリ

さくせん
さくせん

ばらまき プカブカ

たらこの かあさんは
いつきに たまごを うまないで
いちど うんだら べつの ばしょへ
もいちど うんだら べつの ばしょへ
そだちやすい ばしょを さがして
いろんな ところで
たまごを うむっす。

さくせん
さくせん

あちこち こだむ





6 ⑤のボウルに③のこなをくわえる。



7 スケッパーでとうふとこなをきるようにしてあわせる。



8 あるていどまとまったら、手でこねる。



4 ボウルに☆をはかって入れる。



5 あわだてきでなめらかになるまでませる。



1 ポリ袋でできょうりきこをはかる。



2 ★を①にはかって入れる。



3 ふくろをとじ、ふってませる。



Today's Menu

クリスマスにつくろう! トナカイパン

【ざいりょう・8こ分】	216kcal(1こ)
きょうりきこ	250g
★ココア	小さじ4
★ベーキングパウダー	小さじ2
きぬどうふ	150g
さとう	大さじ2
あぶら	大さじ2
しお	小さじ1/2
チョコレート	16つぶ
〈かぎり〉	
アーモンド、ぼうの形のおかし、	
チョコベン(白)、チョコチップ、	
カラフルチョコレート…各できりょう	

めりー
くります!



Noto note

チョコたっぷりのトナ
カイパン。パンは豆腐
でこねるのでしっとり

もっちり食感に。発酵いらず、オーブン不要で簡単にできちゃいます！



おやゆびとひとさしゆびで、
しっかりととめる。

こどもレストラン
支配人 のと
エリック 能戸



15

あらねつがとれたら、かざりで耳やツノ、目、はなをつけてかんせい！



12 よわび
フライパンを弱火であたため、ならべる。



13 よわび
ふたをして弱火で8分やく。



14 よう
ひっくりかえして、ふたをし、
もう8分やく。



9 8こにわける。



10 1こずつひろげ、チョコレートを2つぶのせてつつむ。



11 てのひらで丸めて、かたちをととのえる。

ひでこさんのリメイク＆リペア拝見！

短パンから
バケットハット



帽子を
ひっくり返して
サコッシュ



大人のブラウスを
リサイズ



孫たちに作ったリメイク服

大人のポロシャツの
襟を取りてリサイズ

大人のポロシャツをリサイズして
ボタンとポケットをつける

リメイク 新しく別のものを作る

着物の帯から
ショルダーバッグ



教える人
ひでこさん
札幌在住。洋裁教室主宰。
スーツやコートも作る大ベテラン。
針仕事が大好き。5人の孫のリメイク服
作りも楽しむ。



リペア 修理して使う

穴をかがって、思い切って水玉に



革ジャンから
ボストンバッグ



くらしのヒント

おうちも 地球もハッピーに。

リメイク＆リペアで 豊かな暮らしを！

洋服の大量生産、大量消費が
問題になっています。
物を大事に使う。
壊したらつくろってまた使う。
少し前まで当たり前だった
先人の知恵を学びましょう！

教わる人
こぐれあいこ
洋服は一着をじっくり派。リメイクや
リペアにも興味あり。服は手放す瞬間も想像して買う
のが理想。

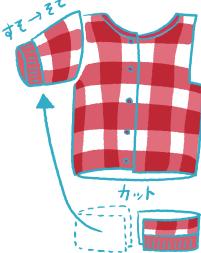




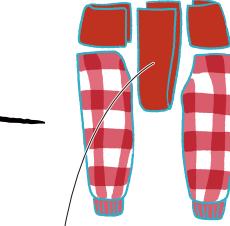
5 縫って完成!



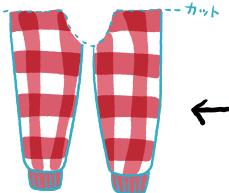
4 帆をカット。カーディガンの袖にする。



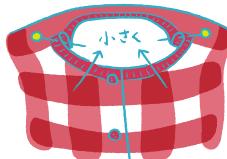
3 ズボンのウエストと股間は別のTシャツの布を足す。



2 袖をカット。両袖を合わせてズボンに。



1 最初に、襟ぐりを小さくしてまち針でとめる。



着なくなった
大人のカーディガン
子ども服には
100%綿素材が◎



まずは服を見て、「どう生かそうかな～」
とイメージをふくらませる。
「あれをこうして、ここをああして、
上下2着作れるかな」とか。
ここ、実は一番楽しいところ♪



リ 践 ア

実



6 玉止めをし、目立たないよう玉を裏に返す。



3 糸は玉止めしてから布筋に対し、ヨコに1列目を縫う。



7 裏返し、余分なフェルトをカットし完成。



目立つ糸にするか、
目立たない同系色にするかは好みで!



4 2列目、3列目と穴より一回り大きいイメージで縫う。端までいったら隙間を埋めるようにもう一度ヨコに縫う。



1 穴が大きいときは、裏からあて布をしま、ち針でとめる。

あて布 = フェルト◎



5 全体に縫い目が埋まつたら、タテに向きを変えて同様に縫う。

布筋に対して
ヨコ→タテが基本



2 丸いものを入れ、生地がピンと張るよう広げ、左手で固定する。



《必要な道具》

□ 丸いもの(布をひっぱるもの)

“ガチャガチャ”的入れ物

ひでこさん
オススメ→



電球

テニスボール

or



or

□ 太い糸

刺し子糸



刺繡糸、毛糸など

太さや素材は布により変わる

○綿100% ○ポリエステル ×ウール100%(弱い)

□ 太い針 針穴が大きいもの

刺し子用の針が○



海外ではダーニングといいますが、
日本でも昔からみんなやっていました。

和裁用語で補綴(ほてつ)。





ひでこさんから

生地でも服でも生かして
あげようという気持ちな
のよね。だから自然と思い入れを
持てるような素材を選んでいるの
かも。私が小さい頃はまだまだ物
がない時代。母世代から物を最後
まで大事に使うことを当たり前の
こととして教わりました。若い人
に伝わるとうれしいな。今あるも
ので何ができるか想像すること
はとっても楽しいことです♪

こぐれあいこの感想

物を大切にすると満たされた心に
なり、豊かな生活を送れるのだとひ
でこさんの暮らしぶりから学びました。くつ下の
穴からその人の生き様が見える!自分でできな
い修繕はお店に頼んでもいい。感謝の気持ちを
もって使い切る人になりたいなと思いました。



大きな穴



あて布をして、まち針でとめる。
できればしつけをして、
周り&バッテンに
ミシンをかける。



あて布は古着のズボンがいいよ

小さい穴



ジグザグに
ミシンをかけて
ふさぐ。

★ミシンに布が入らないとき



ズボンの脇の
縫い糸をほどく。
(手が入る程度)



ドライバーで
ミシンの「押さえ」
を外す



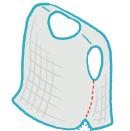
このひと手間でスムーズに!
“急がば回れ”です!



サイズ変更

体型の変化にも対応

1 まず脇の糸をほどく。布を切ら
ないよう注意深く!根気よく!

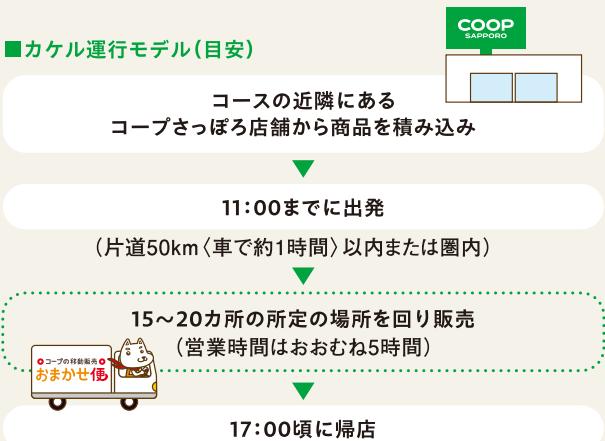


側面

2 脇に台形の布をはさみ込み、必ず着て確認
してから裁断し縫う。



■カケル運行モデル(目安)



前田 1日何件くらい回るのですか?

外川 停車場が決まっていて、1コースあたり15~20カ所回りますがカケルの一番の特徴は「1対1の関係性」。互いに信頼関係が築けているので、耳や足の悪い常連の組合員さんのお宅には玄関までお声がけに行って、カケルまでご案内…なんてことも日常的ですよ。

前田 価格は店舗と同じなのですね!

外川 はい、商品総数は約1000品目!

前田 その日巡るコースの組合員さんの好

みや必要な品をチェックして、当日の朝、近隣の店舗からハンドルを握る担当者が自ら車に積み込んで、出発

します。

外川 け合わせたのが、移動販売なのがな
と思います。

前田 おまかせ便カケルの愛称で親しま
れている移動販売車は、道内の過疎
地域やスーパーが近くにない遠隔地
の組合員さんへ、店舗と同様の価格
で商品を販売しています。1992
年、夕張生協から運行を引き継ぎ、
2010年10月より「コーポさっぽろの
事業となりました。

前田 実は私、以前に研修で、移動販売車
おまかせ便カケルに同乗させていた
だいたことがあります!

外川 それは、お話を早い。移動販売車の感
想はいかがでしたか?

前田 宅配トドックや配食サービスも距離
の近さを感じますが、さらに「組合
員さんに寄り添っている」と感じま
した。店舗と宅配の良いところを掛け
ました。

COOPの あたらしい あたりまえダ塾

vol.9

コーポ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…?
ちょっと編集室・前田のギモンに
外川さんが答えます。

移動販売事業部 部長
とがわ まさき
外川 雅喜さん



全道各地を巡る
「走るスーパー」
“カケル”とは?



前田 お金もおろせると聞いたような。

外川 苫小牧信用金庫と「コープさつばろ」の「生活インフラの一助」として、**2022年10月から平取町やむかわ町、厚真町、日高町にて、ATM搭載移動販売車**を運行しています。ATMのみ搭載の車は例がありますが、物販の移動販売車にATMを載せたのは全国でも初の試み。引き落としだけでなく通帳記帳や振り込みもできる、店頭と同様の多機能型です。

前田 お金もおろせると聞いたような。

外川 員さんもいるんでしょうか?

前田 宅配トドックと併用されている組合員さんもいるんでしょうか?

前田 もちろん、いらっしゃいますが、移動販売ならではの魅力は、「対面販売」になると感じます。過疎が進み、他者との接点の減少や孤立化も深刻です。顔なじみの担当者やご近所さんとおしゃべりをしたり、その日のおすすめを聞いたり。カケルは、「買い物のワクワク感」を運ぶと共に「コミュニケーションの場」として地域をつなぐ役割もしています。



こしぶち
越渕 智恵子さん
(入協8年目)

担当エリア: 平取町、むかわ町、厚真町

コープの配食と他の仕事との掛け持ちを一本化したいと思っていた矢先、募集を見つけ応募。ATM搭載車第1号担当者。



よしだ
吉田 亘さん
(入協3年目)

担当エリア:
初山別村、苫前町

羽幌町で生まれ育ち、高校卒業後上京。指揮者として首都圏を中心に活動後、地元にUターン。「はばる号車」担当に。

担当者に聞きました!「私がカケルに乗る理由」

「商品を積み込むとき、心の中で『しあわせ、しあわせ』と唱えています」

6年前のあの大地震。カケルも運休となる中、高齢の一人暮らしの女性から初めてお電話をいただきました。「運行できたらほしいものはありませんか?」と聞くと「仏壇に供える花がほしい」と。ご主人に先立たれ、息子さんも若くして亡くされ、必ず月命日にはお供え品とお花を買っていた組合員さん。車内は食品が大半ですが、時にはそれ以上に大切なものがあると気づかされました。雨の日も雪の日も待っている人がいて「今日が誰かの特別な日で、大事なお買い物があるかもしれない」と思うと、何があっても休みたくありません。運行再開後、当時の部長からいただいた大切な言葉があります。『お届けしているのはただの物ではなく、しあわせである』。今日も心に唱えながら、ハンドルを握ります。

「『よく来たね』、『大変だったしょ』吹雪の日、かけてもらった温かい言葉」

コロナで約8ヶ月間、指揮者の仕事がゼロに…。その後も不安定な状況が続き、地元へ帰る決断をしました。小さな町ですので求人自体が少なく、年齢も含めてできそうな仕事はわずか。そのうちの一つが“おまかせ便カケル”でした。一番の楽しさ、やりがいはやはり「おいしかったよ」と嬉しい言葉。後半の組合員さんは「商品が少ない、ほしい商品がない」とさみしい思いをさせないよう、積み方や並べ方も工夫しています。冬は吹雪も多く、年に数回は営業できない日も。そんな中、到着するだけで組合員さんに大変感謝されたことは忘れられません。使ったことのない方は、ぜひ一度利用してみてください。「こんなにいろいろなものを積んでいるの?」とビックリすること、間違いありませんよ。

次は、今月のまとめ!

前田の
あたらしい
あたりまえ

「お買い物の楽しさ、ワクワク感」を載せて、カケルが各地を巡り“地域を元気に”!



店舗の商品を販売!走るスーパー

移動販売車 おまかせ便カケル

高齢化や過疎化など、年々増加している“買い物困難者”は、北海道内だけでも約45万人いるといわれています。この問題を解決するために、コープさっぽろでは2010年10月より移動販売車「おまかせ便カケル」の運行を実施。冷蔵・冷凍品を含む約1,000品目の商品を積んだ“ミニ店舗”が、決まった曜日・時間にコースを巡回。運行している96台のうち、4割ほどを女性担当者が担っています。顔なじみの関係性を大切に、ほしいものは次回にお届けする「御用聞き」や地域の見守りにも取り組んでいます。

移動販売車 おまかせ便カケル

北海道自治体運行エリア・運行台数(2024年11月現在)

138市町村・96台

COOP CYCL(コープサイクル)で
「おまかせ便カケル」を詳しく紹介しています。



動画も
チェック!



日高地域を走るATM
搭載移動販売車には
苦小牧信用金庫の職員が同乗し、
ATMの操作方法などを
利用をサポート。

おまかせ便
カケルのキャラクター
“カケル”が目印!



●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。



cope'に行ったら買ってしまう スパークリングワインです。

すっきり辛口で、どんなお料理とも好相性。

お手頃価格でも、しっかりおいしい。

気軽な手土産としてもちょうどいい。

copeトレーディング
アッシェーメ プロセッコ エキストラドライ

本体998円(税込1,098円)

店舗 全店

トドック 週 12月1~3週 m 12月4週

保 のみものトドック Vol.39 ●注文番号 85423

もう、何本買ったかわかりません(笑)。この味でこのお値段でいいの?と思ったら、イタリア直輸入だからなんですね。甘いスパークリングワインは苦手な私に、ちょうどいい!



ハセミホ



文／編集／池真由、阿部登茂子、木村野乃香 デザイン／佐季優 イラスト／ごぐれいすけ

買いたいものを忘れない！ お気に入り機能が追加されました！

アプリをチェックするいけしやん

あれ
こないだ気になつた商品
あつたんだけ
何だつたつけ？



定期便やリピ買いは
購入しないとリストに
登録されないから

買おうとしてたもの

忘れちゃうんだよねえ：



そんな声にお答えして!!

「お気に入り登録」しておぐと
が登場しました！

④登録された商品が
お気に入りリストに！



②アプリ画面下部の「マイページ」をタップ

③マイページ内の
「お気に入り商品」をタップ

①詳細ページの商品右下の
♥アイコンをタップ

この数字は
お気に入りの
登録数だよ！

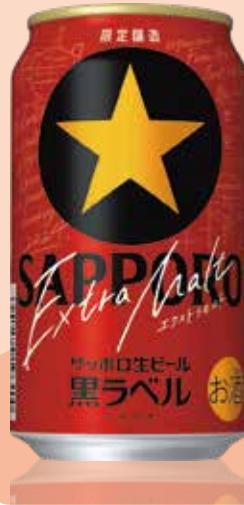


アプリは
こちら！

今回はサッポロビールの山口さん に、
3種類の味わいの違いについてお聞きしました！ぜひこの機会に飲み比べを楽しんでみては？



「エクストラモルト」について



見た目の通り、ひと口目から通常の黒ラベルよりもインパクトが強い印象です。麦の旨みとのど越し感が、パワーを感じる味わいになっています！

「黒ラベル」について



最初のひと口から飲み干す最後まで、そのおいしさは続きますよ！

トドック限定BOX、味の違いは？

「ラガービール」について



どこか懐かしさを感じるような厚みのあるしつかりとした味わいです。苦くないし、濃いわけでもない、それでも深みがある、不思議な奥深さを感じられますよ。

店舗では買えない！トドック限定品

サッポロ生ビール 各350ml 10缶入限定BOX

黒ラベル 4缶／黒ラベルエクストラモルト 3缶／サッポロラガービール 3缶

店舗なし トドック 週 12月2週(裏表紙)



ビール好きには
たまらない！



アベトモ

それぞれ日替わりでいろんな味わいを楽しめる！
みんなでわいわい飲み比べてみるのもいいかも。



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。

エバラ
黄金の味
贊沢林檎(210g)

店舗 なし

トドック

週 12月1週、3週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.23

●注文番号 23146



こっちでも代用OK!

エバラ
黄金の味 中辛(360g)

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 21655



香りのちょい足しにおすすめ！

日清オイリオ
ヘルシーごま香油 350g

店舗 全店

トドック

保 いつでもトドック Vol.23

●注文番号 22809

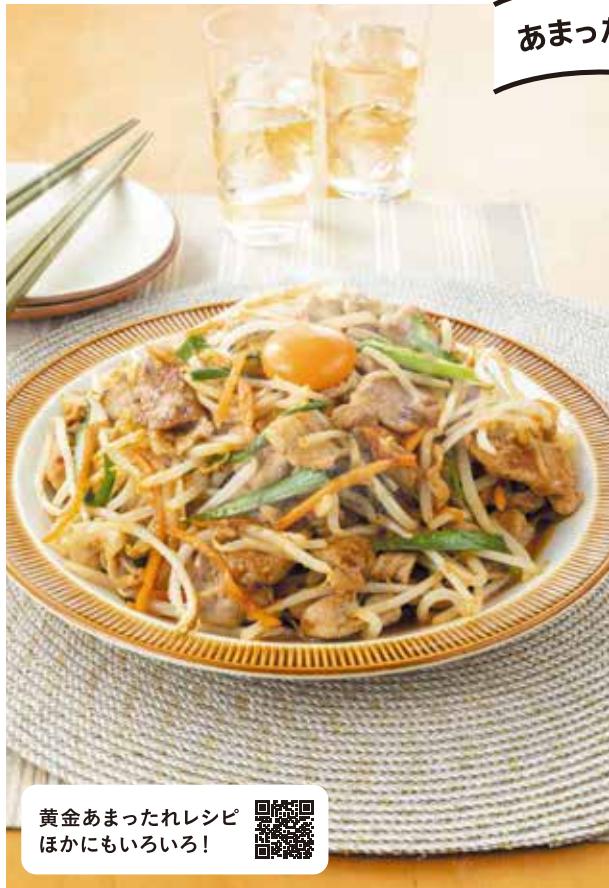


エバラ 黄金の味 中辛(360g) + 日清オイリオ ヘルシーごま香油 350g 同時購入で **50** ポイント付与

2024年11月21日(木)～
12月20日(金)



[PR] Cho-co-tto 40



あまったタレの絶品アレンジレシピ！

メガ豚もやし炒め

■ 調理時間 約15分

[材料(2人分)]

豚こま切れ肉	200g
もやし	1袋
にら	1/2束
にんじん	適量
エバラ黄金の味	50g
ごま油	適量
卵	適宜

作り方

- ①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ②もやしとカットしたにらを加えて炒め合わせ、「黄金の味 贊沢林檎」で味付けして完成。

*お好みで卵をおとし、混ぜ合わせてお召し上がりください。

めっちゃ簡単！

一度作ったらレシピを見なくてもできるくらい簡単！野菜をざざっと切って、豚肉と炒めたら味付けはお任せだから超手軽◎リピート確定です！



時短レシピ大好き
いけしゃん



5分でできる たらこの簡単おつまみ

■調理時間 約5分

【材料(2人分)】

きゅうり……………1本
クリームチーズ…………約50g
たらこ……………1腹(約50g)

[作り方]

- ①きゅうりとクリームチーズは1cm角のサイコロ状に切る。
- ②たらこはほぐしてボウルに入れる。
- ③②にきゅうりとクリームチーズも入れて和える。

※きゅうりから水分が出やすいため早めにお召し上がりください。

一番搾りの味わいって?

キリン一番搾り 350ml×6缶入

店舗 全店

トドック 週 12月1週(裏表紙)

保 のみものトドック Vol.39 ●注文番号 85498



飲みごたえ
あり!

ビール好きにはたまらないクリアな苦みとのどごしの良さ。バランスも良く毎日の晩酌にもおすすめ!



アベトモ

くせのない
味わい!

雑味が少なく口あたりもライトで初心者でも飲みやすいね。たらこのおつまみとも相性抜群!





シリーズ品は
こちら!

ジョージア THE ブラック 500ml

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 89078



ジョージア THE 微糖 500ml

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 89121



ジョージア THE ゼロ 440ml

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 87171



掲載の4製品を

コープさっぽろ店舗にて1点購入ごとに

ボーナスポイント **10** ポイント進呈

アプリ会員は **20** ポイント進呈

〈2024年11月21日(木)～12月20日(金)〉



詳しくは
トドックアプリを
ご確認ください。



コーヒー感も。ミルク感も。 ちょうどいいラテ できました。

国産牛乳を使用した絶妙なコーヒー感とミルク感の
バランス。飲みやすく味わい深いカフェラテです。



ジョージア THE ラテ 500ml

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 89193



リサイクルしてね
いつもありがとうございます。

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
サスティナブルな容器へ。

PR

リサイクルしてね
100%リサイクルペット

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4週(裏表紙)

保 のみものトドック Vol.39 ●注文番号 88498



い・ろ・は・す®

ラベルレスボトル



北日本フード
三段仕込み
濃厚松前はくさい漬

店舗 一部なし トドック 週 12月4週



ヒミツ.1 こだわりの原材料

北海道産するめいかと2種類の昆布を使用し、昆布の旨みがしっかりと感じられる!

ヒミツ.2 三段仕込みでしっかり漬け込み

白菜を塩漬けした後、昆布エキスで漬け込み、するめいかと2種類の昆布を混ぜ合わせる三段階製法だから、しっかりとうま味が白菜にしみ込んでいるんです!

おすすめのアレンジおつまみレシピ

はくさい漬けのナムル風

[材料]

白菜漬け	100g
「ごま油	小さじ1
のり(ちぎる)	1/2枚
にんにくすりおろし	少々
白ごま	小さじ1/2
塩	少々

[作り方]

- ①白菜漬けは、軽く水気をしぼり、1~1.5cm幅に切る。
- ②ボウルに入れ、★を加えさっと和える。味見をして、塩で味をととのえて完成。

北海道で1番売れている*

「スーパー極上キムチ」から**新商品**が登場!

三段仕込み 濃厚松前はくさい漬

おいしさのヒミツ大解剖

キムチといえば、「**スー極キー!**」というくらい
北海道では有名なキムチの社長が太鼓判を押す
新商品のこだわりに迫ります!

酒井社長



北日本フードは、日本人の味覚の追及をテーマに「お客様に喜ばれる商品づくり」を行っています。スーパー極上キムチの製法から生まれた「濃厚松前はくさい漬」をぜひ堪能してください。

よろこびがつなぐ世界へ

KIRIN

キムノー

甘さすっきりで
飲みやすい！

今まで飲んだことのある乳酸菌飲料は甘ったるいイメージでしたが、この「キリン iMUSE ヨーグルトテイスト」はすっきりとした甘さでごくごく飲めました。スポーツの後や仕事の合間にぴったりのやさしい味わいです。甘すぎないヨーグルトテイストなので、健康志向の高い方におすすめします！



愛別町
さやさん

健康維持の秘訣

胃腸の調子をよくするために根菜やきのこ類の食材を取り入れています。水分も多めにとるようにしています。

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。

免疫ケアで冬の健康応援キャンペーン

コープさっぽろの店舗で

イミューズシリーズを含むご購入金額に応じて
選べるお好きなコースに応募しよう！

応募締め切り:2025年1月6日(月)当日消印有効

レシート有効期間:2024年10月28日(月)~12月22日(日)

詳細は
こちら /



キリン
イミューズ
ヨーグルトテイスト

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 500ml 86023 24本入りケース 86020

＼おいしく健康維持できちゃう！？／

イミューズ ヨーグルトテイスト 本音レビュー！

一度飲んだら気に入るはず！

「キリン iMUSE ヨーグルトテイスト」は、売場でよく見かけることがありました。どんな味かわからず購入したことがなかった商品です。今回試してみて、「おいしい！」というのが印象に残りました。なじみのある甘酸っぱいヨーグルト風味で、甘さも控えめなのでごくごく飲めちゃいます。おいしく摂取しながらプラズマ乳酸菌による免疫機能の維持が期待できるので、ぜひ飲み続ければいいですね。



札幌市
はるなつさん

健康維持の秘訣

ふだんからジムで有酸素運動や筋トレをしています！食事は炭水化物に偏らないよう、タンパク質やビタミン類もバランスよく取るように献立を考えています！



Let's enjoy! Home Party

ヤマザキビスケット ルヴァン プライム

コクのある旨みと芳醇な香りが心地良い、さくっとした食感のクラッカー。



店舗 一部なし トドック 週 12月3週

ピザ風ルヴァン

ルヴァン プライム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、クリームチーズ、とろけるチーズをのせ、チーズがとけるまでオーブントースターで焼く。



ベル ジャポン キリ® クリームチーズ

フランス ロワール産の新鮮なミルクと生クリームから作られたクリームチーズ。

店舗 一部なし トドック 週 12月2週



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を、さわやかな炭酸がキュキュッと引きしめた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.39

●注文番号 86447

ホームパーティーを楽しもう！

道内限定販売のオレンジワインで乾杯！

スパークリングワインと



サクサク!! ジャーマンポテト

[材料(2人分)]

- じゃがいも……………1個(150g)
ベーコン……………1パック
玉ねぎ……………1/4個(50g)
ルヴァンクラシカル……………6枚
にんにく……………2片
オリーブオイル……………大さじ2
塩……………少々
粗挽き黒こしょう……………少々

[作り方]

- ①じゃがいもはよく洗って皮ごとラップにつつみ、レンジ600Wで4分～4分30秒加熱する。皮をむいてひと口大に切る。
- ②ベーコンは食べやすい大きさに切る。玉ねぎはうす切り、にんにくはつぶし、ルヴァンクラシカルは割っておく。
- ③フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ中火で熱し、ベーコン、じゃがいもを炒める。全体がこんがりしたら玉ねぎを加え軽く炒める。塩、黒こしょうをふり、仕上げにルヴァンクラシカルを加えざっくり混ぜる。

\ ポイント /

サクサク。ほくほく。ジューシー。ひと皿でいろんな食感が楽しめる!パーティーにもふだん使いにも!

北海道ワイン オレンジ 旅路Orange (道内限定販売)

白・赤・ロゼに続く「第4のワイン」として注目のオレンジワイン。甘く豊かな香りとすっきりとした果実味を味わえます。

店舗 一部なし

トドック 週 12月3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.23

●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

便利な少量パック。使い切りタイプでいつも新鮮な風味を味わえます。

店舗 一部なし トドック なし



和食はおまかせ

くばらのあごだし

くばらのあごだしシリーズは、毎日のお料理や年末年始にも大活躍！

焼きあご（飛び魚）、かつお、昆布、椎茸のだしを一つひとつ丁寧に抽出し、焼きあごだしは旨みを最大限に引き出す、てまひまかけた二段仕込みにこだわりました。



あごだしつゆ 500ml

店舗 全店

トドック 保

いつでもトドック Vol.23

●注文番号 25574

冷めても
おいしく！ あごたま
お弁当にも！

お弁当
にも！



だしの旨みを
味わうお雑煮にも



[材料(2人分)] [作り方]

- | | |
|------------|--|
| 卵……………2個 | ①卵を溶きほぐし、あごだしつゆと水を加えて混ぜ合わせる。 |
| あごだしつゆ | ②卵焼き器を熱してサラダ油をひき、卵液を3回に分けて流し入れ巻いていく。 |
| ……………小さじ2 | ※卵を泡立てないように、卵白は箸で切るように混ぜるのがおいしく仕上げるコツです！ |
| 水……………小さじ2 | |
| サラダ油……適量 | |

年末年始も
おいしく簡単に！

年越しそばも
あごだしで決まり！

北海道くばら

ほかには
こんな商品もあります

北海道産花咲がに
だしを使用。
チャーハンや
卵との相性も◎。

北海道かにだし 300ml

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 21581

炭火香る
甘辛い味付けが特徴。
焼いたお肉に
かけるだけ!

北海道豚丼のたれ 340g

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

甘辛
たれも!



和食あごだしたれ
500ml

店舗 一部なし

トドック なし

本場九州のあごだし、しょうゆ、砂糖、みりん等が
バランスよく配合された黄金比の甘辛たれ。
てりやきや煮物など、家庭の定番メニューに
手軽にお使いいただけます。

リニューアル



肉じやが

あごだしたれで簡単!

[材料(2~3人分)]

- じゃがいも 2個
牛薄切り肉 80g
玉ねぎ 1/2個
にんじん 1/2本
- 「和食あごだしたれ」
A 60ml
水 120ml
油 大さじ1/2
いんげん 適量

[作り方]

- ①肉は食べやすい大きさに、
じゃがいも、にんじんは乱切り
に、玉ねぎはくし切りにする。
②鍋に油を入れて熱し、肉を入
れて炒めたら野菜を加える。
③全体に油がなじんだらAを加
える。沸騰したら落としふたを
して約20分煮る。下ゆでした
いんげんを添える。

Cho-co-tto公式Instagram

フォロー&プレゼントキャンペーン!

抽選で「くばら商品の詰合せセット」を10名様に!

●応募期間/
12月2日(月)~8日(日)

Instagramは
こちらから



店舗限定

今年も自慢のおせちができました!

コーポさっぽろオリジナルおせち 12月22日(日)まで予約承り中

参の重
ストロベリー市松
カシュウマイ
タコのバジルソース
豚角煮
サーモン花
ふかひれと
中華くらげの和え物
海老チリソース煮
ローストビーフ
合鴨スマーキー^{式の重}
ブロッコリー
鶏のチーズフォンデュ風

参の重（全11品）

・紅鮭味噌焼き
・松前漬
・紅白なます

・煮物
・鮑酒蒸し
・つぶ煮

式の重（全6品）

・海老姿煮
・伊達巻き
・黒豆
・栗
・淡皮栗

壱の重（全12品）

2023年
おせち人気NO.1

都三段重

福二段重

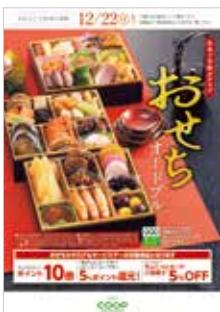
壱の重



都三段重【全29品目】
限定1,100セット

本体17,900円(税込19,332円)

ボ!



福二段重
【全19品目】
限定750セット

本体11,900円
(税込12,852円)

ボーナスポイント
200
ボ!



北海道産
素材を使った、
日本の心・伝統の味を
お届けします。

※ご予約配送品（送料込み）●お申込み／コーポさっぽろ店舗サービスセ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お買い上げ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。

抽選で50名様に1羽分まるごとプレゼント!

このシールが目印



コーポさっぽろ「いぶり鶏」10周年キャンペーン



対象商品 コープさっぽろ店舗で販売の
いぶり鶏シールのついた商品

購入・応募期間 2024年12月1日(日)～17日(火)

賞品 いぶり鶏1羽分詰合せ(冷凍)
※鶏モモ・ムネ・ササミ・手羽先・手羽元

応募方法 コープさっぽろHP
または右記QRコードよりエントリー
※レシートの添付等は不要です



お問合せ トドックコールセンターキャンペーン窓口
■0120・583・032

※平日10:00～17:00(土・日・祝、12/30～1/3を除く)
※お問合せの際はキャンペーン名をお知らせください。

※お買物の際には組合員証のご提示(トドックアプリの組合員証も可)が必要です。

※当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。発送時期は2025年1月下旬を予定しておりますが、諸事情により遅れる場合もございます。

※ご応募いただいた個人情報は、コープさっぽろが適正に取り扱い、法令により開示を求められた場合を除き組合員様の同意なしに本キャンペーンの運営に関すること以外の目的での使用およびキャンペーン関係者以外の第三者への開示・提供はいたしましません。



2014年に誕生した
「いぶり鶏」の10周年を記念し、
スペシャルなプレゼントキャンペーンを実施します!!
いぶり鶏を買ってエントリーするだけで
抽選で50名様にいぶり鶏1羽分詰合せがあたります!

コーポさっぽろのブランド鶏「いぶり鶏」とは?

道産鶏の消費拡大、地産地消の推進を目的に、2014年からコーポさっぽろが
ブランド化・販売している「いぶり鶏」。伊達市・プライマーズ株式会社、厚真町・
日本ホワイトファーム株式会社のメーカー2社と、安平町の養鶏場で飼育する
鶏に限定し、ビタミンEを含む餌を与え、出荷14日前に抗生物質などの休薬期
間を設ける共通の取り組みにより、健康で味の良い鶏を送り出しています。

こがね 黄金そだちの別海牛乳

本体298円※(税込322円)

店舗 一部なし トドック 週 毎週

日 本一の生乳生産量を誇る別海町の広大な草原と澄みきった空気、摩周湖の伏流水を源とする水で育った乳牛から搾られた生乳を原料としています。なかでも黄金そだちの別海牛乳は、道産飼料米を配合した飼料を与えて育てられた牛乳です。

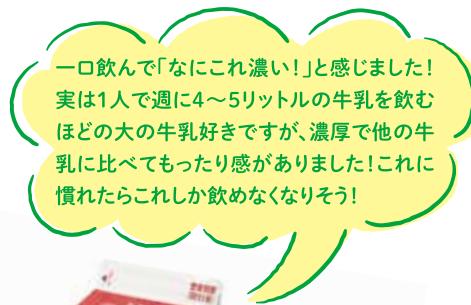
札幌市

ママのひとりごとさん

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。



牛乳の味が濃いので、温めてコーヒーを入れたり、てんさい糖を使ってカスタードクリームや台湾カステラを作ると牛乳の味が楽しめておいしいしかったです。



一口飲んで「なにこれ濃い!」と感じました!
実は1人で週に4~5リットルの牛乳を飲む
ほどの大の牛乳好きですが、濃厚で他の牛
乳に比べてもっとり感がありました!これに
慣れたらこれしか飲めなくなりそう!



あのコープ商品、
試してみました!

今年度で第4期となる読
者モニターの「エリアちょ
こつとさん」。今回は4名
にご登場いただき、感想
を教えてもら
いました!

編集室
キムノーコメント!



とても味が濃くておいしい!
この牛乳のファンです。
昨今の物価高で、別海牛
乳も値上げされましたが、
やっぱりこれなんです!
そのまま飲むのが
一番おいしいです!



札幌市
もんたさん

宅配より、お店で見たい派
のお母さんです。買うもの
が決まっていても、ひと通
り見ないと気がすまないの
で、滞在時間は長いです。

CO・OP 北海道産小麦きたほなみ100%使用 つるもちうどん 5食(900g)

本体328円※(税込354円)

店舗 全店 トドック 冷凍品いつでもトドック Vol.3 ●注文番号 41402

小 麦粉は北海道産きたほなみ100%使用。やや太めに仕上げた麺はもっちり食感で食べ応えがあり、のどごしはつるりとなめらか。内袋ごとレンジ調理可能。



札幌市
コガキヨさん

小さな家庭菜園でどれたて野菜のおいしさに「うまい」と独り言を言いながら、自然を楽しんでいる、トドック歴30年です。



釜揚げうどんで食べたり、つるつるどってもおいしい食感で、ついつい食べ過ぎてしまいました。

パッケージにレンチンだけで食べられると書いてあつたのでレンジで加熱して食べてみました!レンチンで食べるうどんは柔らかくてソフト麺に近いイメージだつたけど、これはコシがあってびっくり!仕事で疲れた日においしいうどんがすぐ食べられてうれしい!!

つるつるとした喉ごしがたまりません。生卵と麺つゆを混ぜて、ゆでうどんに絡め、仕上げに鰹節をかけると釜玉うどんのできあがり。時間がないときでも、ぱぱっと作れるので、おすすめです!



江別市
ひまわりさん

食べることが大好きな主婦です。ちょこっとには、おいしいレシピがたくさんあるので、時間があるときにストックしたレシピを見ながら料理するのが楽しめます。

チャレンジグルメ大賞(北海道知事賞)&HTB賞
北海道静内農業高等学校



●商品名

「僕、ポーク。昆布とハチミツと一緒に美味しく煮込みました。」

高い商品力とプレゼン力で、納得の3連覇!



▲試食した審査員から質問やアドバイスが



▲各チーム10分間のプレゼンテーション



第12回

どんなイベント?

年に一度、道内各地の高校生が地元食材を生かし、地元の企業と協力して考案・開発した商品を競い合います。

“めんこい”高校生パワーは北海道の宝!

全道各地から19校36チームが応募し、うち11チームが10月5日開催のファイナルへと進出。高校生らしい発表には地域への愛が感じられ、また表彰式で笑顔や涙を見せる姿に、審査員も思わず“めんこいなあ”と目を細めます。今年は味だけでなくパッケージにも工夫を凝らしたチームが多く、コンテストは年々進化しています。

●ほか受賞校一覧

味の匠賞

北海道石狩翔陽高等学校「ニシ狩玄米スコップコロッケ」

わがまち発信賞

北海道北見緑陵高等学校「白花豆のモンブラン」

審査員特別賞

北海道上士幌高等学校「魅力ぎゅうぎゅう!上士幌クッキーBOX」

新設賞

ISHIYAグループ賞



北海道夕張高等学校
「めろんくれーぷ」

↓↓↓ 商品化予定です! ↓↓↓

コーパさっぽろ賞



北海道帯広農業高等学校
「あんかほベーグル」

チャレンジグルメ準大賞

北海道登別明日中等教育学校

●商品名

「かなぼう餃子」



登別の鬼にちなんで考案



各チームの
商品はこちら



LIVE配信した
動画はこちら



▲感動的の表彰式。涙をみせる受賞者も

◀ラストは元気にハイチーズ!
高校生のみんな、来年の参加も待ってるよ!!

キッチンスタジオ
親子講座のご案内

親子「トドック クリスマスケーキ」 受講生募集中!!



白石区・南区・帯広市のコープキッチンスタジオでは、クリスマスにもおすすめの「トドックケーキ」講座の受講生を募集中です。4歳から親子で参加できる楽しいお菓子教室です。みなさまのご参加、お待ちしております♪

日 時 12月7日(土)

①10:30~12:30、②14:00~16:00

会 場 白石区・南区・帯広市各キッチンスタジオ

参 加 費 1,980円(食材費別途1,650円)

定 員 各8組(先着順)

対 象 親子(お子さまは4歳~小学生以下※きょうだい参加可、保護者は1名まで)

内 容 トドックケーキ1台(直径15cm、作ってお持ち帰り)

講 師 キッチンスタジオ専属講師

持 ち 物 エプロン・上履き・筆記用具、ハンドタオル・持ち帰る容器

応募方法 各キッチンスタジオHP、電話、フロント受付

応募締切 11月28日(木)
※定員になり次第締切

[詳細はこちら](#)



お 問 合 セ コープさっぽろ生活文化事業部キッチンスタジオルーザー^{TEL 011-857-1660}
メール 2173csap@sapporo.coop
月～金10:00～16:00(休業日・祝日は除く)

ちょこっとコミュニティ
10月号のご感想から

ぜひ作ってみたいと思うレシピばかりでした。北海道米がおいしくなったのは研究者のみなさん・農家さんの努力があってこそだと改めて思いました。
大事にいただきます!(函館市 ささきさん)

今年度最後の例会を
お楽しみください!

文化鑑賞会 第86回例会の お知らせ



©Yuji Horie ©加納典明

第86回例会は「ひな祭りコンサート 森麻季×富田一樹デュオリサイタルへ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
出 演 森麻季・富田一樹

文化鑑賞会は、会費を積み立てて年3回の舞台を鑑賞する会です。会費は月1,980円(税込)のみで入会金や手数料はありません。組合員さんならどなたでも、いつからでも入会が可能です。ご家族やお友達など、複数人数でのお申込みもでき、お席も横並びでご用意いたします!会員数が増えますと、より質の高い公演を鑑賞することができます。日常から少し離れて、新たな感動に触れてみませんか?みなさまのご参加、お待ちしております!

詳しくは文化鑑賞会事務局までお電話、または文化事業部HPよりお問合せください。

[詳細はこちら](#)



お 問 合 セ 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)

今年中に
知っておこう!

お金の学校 年末集中講座 受講者募集中!



忙しい年末でも自宅で受講できるオンラインセミナーです。前から気になっていたことや知りたかったこと、今年のうちにスッキリさせましょう!お好みの講座を選んでお申込みください。

日 時 12月5日(木)ZOOM開催

- ①10:00～10:45 自分で選ぶ働き方 パートの壁
- ②10:55～11:25 まだ間に合う! ふるさと納税
- ③11:35～12:05 知って、やってみる 医療費控除

講 師 コープさっぽろLPA
(ファイナンシャルプランナー)

受 講 料 無料

応募方法 QRコードよりお申込みください。講座1週間前に参加URLをメールでお送りします。店舗・宅配・電話でのお申込みはできません。

応募締切 12月4日(水)※定員にな
り次第受付終了

[詳細はこちら](#)



お 問 合 セ コープさっぽろ共済推進室
TEL 011・671・5827
メール csap.kyosai.event@sapporo.coop
月～金10:00～18:00(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

エイチケイエムホールディング 株式会社

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条4丁目3-27 TEL 011-699-8686



東札幌日通輸送 株式会社

〒003-0808 札幌市白石区菊水8条4丁目2-35 TEL 011-811-5713



DIC グラフィックス 株式会社

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

有限会社 晴山製本

〒063-0830 札幌市西区発寒10条12丁目1-56 TEL 011-664-8155

株式会社 エバーグリーン

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

エヌエイシー 株式会社

〒103-0023 東京都中央区日本橋本町1丁目8番3号 TEL 03-3241-2366



国際紙パルプ 商事株式会社

北日本支店 札幌営業部

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

Cho-co-tto
公式Instagram

祝!
フォロワー
8.5万人達成!!



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!**



2021年12月にアカウントを開設してから約3年弱で、フォロワー8.5万人を達成しました!(2024年10月末時点)いつも見てくださっているみなさん、ありがとうございます!Cho-co-ttoのInstagramでは、毎日のお弁当づくりに役立つ簡単な作り置きレシピや、季節の食材を使った旬レシピのほか、ここでしか見られないオリジナルコンテンツなど、毎日の暮らしがちょこっと楽しくなるようなコンテンツを月・水・土曜日の週3回投稿しています!



Cho-co-ttoの表紙の撮影裏話もここで見られますよ♪気になった方は、QRコードからぜひフォローをお願いします!

詳細は[こちら](#)



詳細は[こちら](#)



応募締切 2025年1月5日(日)

※当日消印有効WEB応募は23:59まで



お問合せ

コーポさっぽろお問合せ窓口

TEL 0120-583-032

平日10:00~17:00(土・日・祝、12/30~1/3を除く)



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!



店舗限定
50,000部
のみ

※宅配ドックでの
配布はなし

別冊ちょこっと 『クリスマス&おせち』 レシピブック

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13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!



12月13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
こちらからご確認を。「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。



別冊ちょこっと
WEB版はこちら!



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!



A5 横
(Cho-co-ttoと同サイズ)
全16ページ オールカラー



ちょこっとコミュニティ
10月号のご感想から

ここ3カ月くらい「ちょこっと」を育児の合間に読みています。普段食べている食品のあれこれや生産者さんの考え方などを知ることができて、視野が広がる気気がしています。これからも楽しく拝読させていただきます!(札幌市 とりりさん)

■行程

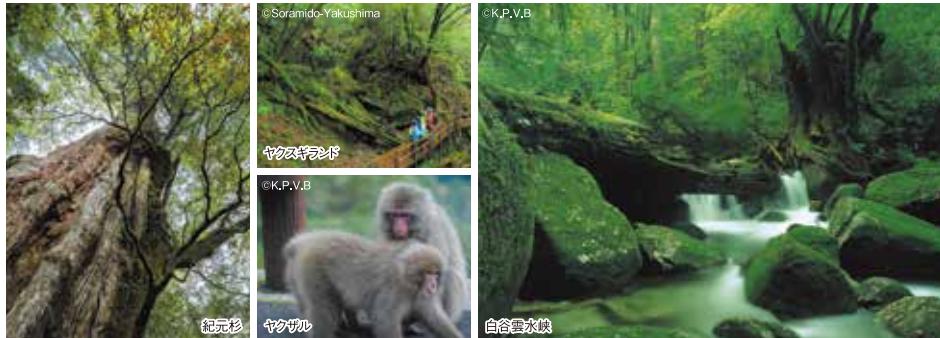
①	新千歳空港(午前発)⇒JAL／乗継⇒屋久島空港(午後・夕方着)=屋久島・宮之浦地区宿泊:田代別館(サウナ付大浴場あり。新鮮な海の幸・山のが並ぶ夕食が人気のお宿です)	朝:× 昼:× 夕:○
②	ホテル(朝)=選べる白谷雲水峡トレッキング ・半日(苔むす森)コースはホテル14:00前後着 ・1日(太鼓岩)コースはホテル17:00前後着 ホテル着後フリータイム 宿泊:田代別館	朝:○ 昼:○ 夕:○
③	ホテル(朝)=屋久島島内一周ツアー 紀元杉、ヤクスキランド、千尋の滝、中間ガジュマル、大川の滝、西部林道、屋久島灯台、永田いなか浜、夕日の丘展望台 を観光。 昼食は屋久杉名物の飛魚のひつまぶしをご用意。宿泊:田代別館 【グレードアッププラン】 宿泊:THE HOTEL YAKUSHIMA(全室オーシャンビューの絶景リゾート)(追加料金 12月:5,000円 3月:10,500円)	朝:○ 昼:○ 夕:○
④	ホテル(午前)=屋久島空港(午前もしくは昼頃)⇒JAL／乗継⇒新千歳空港(夕方もしくは夜着)	朝:○ 昼:× 夕:×

行程内の**青太文字**は下車観光、**赤太文字**は下車入場観光。

- 募集人員:18名 ■最少催行人員:10名
- 食事:朝3・昼2・夕3 ■添乗員同行 ■バスガイド同行
- ※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。

JALで行く!世界自然遺産たっぷり 屋久島トレッキング&島内周遊

4日間

コースコード
J8S006

●旅行代金(新千歳空港発着)大人お1人様 2~4名1室利用 ※1室1名は24,000円追加、こども(3~11歳)同額。

2024年12月2日(月)出発 **138,000円**

2025年3月10日(月)出発 **175,000円**

こち
ら!! の
ボ
ツ
ア
ー

- 世界自然遺産登録の屋久島に3泊。しっかりと屋久島をお楽しみいただけます。
- 屋久島まで往復ともに飛行機利用。高速船を利用しないため船酔いの心配不要!
- 2日目は白谷雲水峡トレッキングへ。体力にあわせて2つのコースよりお選びください。
- 新千歳空港から添乗員同行で安心。
- 3日目の島内1周はバスガイドも同乗します。

コーポトラベル 藤岡さん



おいしい旅[®]北海道
コーポトラベル
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

コーポさっぽろルレーシー店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)

コーポさっぽろのポイントが使える!! 貯まる!!

コーポトラベル 検索



せっかくなら「こん
ないものなんです
よ!」と豆知識を披
露したくなるような
冬ギフトはいかがで
しょう? コープのギ
フトは北海道ならで
は味覚や、コーポさ
っぽろでしか買えない
ギフトもたくさん取
り揃えているのでお
すすめです。

〔編〕冬のギフトシリーズ
ン到来! 毎年同じも
のを選びがちですが、
おすすめのギフトは
ありませんか?



私が
お答えします!

函館カール・レイモン
北海道産豚肉使用
無塩せきセットCR-40COM
本体3,980円(税込4,298円)

コープオリジナル 12/8まで受付

●ギフト注文番号 354248-ふ



函館カール・レイモンの無塩せきシリーズは、コープさっぽろの組合員さんの声で生まれました。原料には道産豚肉を使用しています。

せっかくなら「こん
ないものなんです
よ!」と豆知識を披
露したくなるような
冬ギフトはいかがで
しょう? コープのギ
フトは北海道ならで
は味覚や、コーポさ
っぽろでしか買えない
ギフトもたくさん取
り揃えているのでお
すすめです。



私が
お答えします!

つい語りたくなる! / コープの冬ギフト

三千櫻酒造・国稀酒造
「北乃覚醒」
飲み比べセット
本体3,780円 税込4,158円

コープオリジナル 限定200セット

●ギフト注文番号 354426-ふ

三千櫻 純米吟醸 北乃覚醒 きたしづく(16度)〈やや辛口〉・国稀 純米吟醸 北乃覚醒
彗星(16度)〈辛口〉各720ml×各1

※ラベル・味わい・アルコール度数は変更の可能
性あり、簡易包装、お届け期間の指定不可。



北乃覚醒は「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」と立ち上げたコープさっぽろの純米吟醸酒ブランドです!

それは贈る方も贈られる方もちよつとう
れいですね！では、しっかり語れるように

「うんちくポイント」も
教えてください！

おまかせください！

2024年
コープの冬ギフト



[店舗カウンター]・[WEB]

▶▶ 12/20 [金]まで受付 ※早期割引は12/6(金)まで

[宅配トドック] ▶▶ 12月第4週まで受付

全国どこでも送料込み！コープのポイントがたまる！



WEBからも
注文可能！

これがいんだわ北海道

検索

MILK CROWN
北海道くんねっぷ
牛乳ジェラート
本体5,000円（税込5,400円）

200
ギフトボーナス
ポイント

ミルク・プレミアムバニラ各120ml×
各6 [アレルギー]卵、乳成分

初登場

●ギフト注文番号 354720-ふ



ちょこっと
うんちく

牛乳に含まれるタンパク質「β-カゼイン」のA2タイプはお腹がゴロゴロしない「お腹に優しいミルク」。今話題のA2ミルクを生乳で使用しています。

コープ
有機ワインと
クラフトビールのセット
本体3,780円（税込4,158円）

コープオリジナル

初登場

限定500セット

●ギフト注文番号 354436-ふ



ちょこっと
うんちく

コープさっぽろの関連会社コープトレーディングがスペインから直輸入した有機ワインと、アメリカのクラフトビールブランド・グースアイランドのセットです。

もっと知ってもらいたいね



葬儀施行件数/年間

2800
件



お客様満足度

98%

コーポさっぽろの組合員は優待価格でご利用いただけます。

コーポの家族葬 ウィズハウス 新式場オープン情報

11月 NewOpen!

ウィズハウス 柏林台
帯広市西17条南1丁目25-1



※写真はイメージです



コーポの家族葬
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]



今年も1年、ありがとうございました。

2024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980万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ひいたします。

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。
今年は8月17日に大相撲札幌場所のご招待企画を開催することができました。全道よりたくさんの相撲ファンのみなさまに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CO・OP共済は9月1日より「お誕生前申し込み」の受付がスタートしました。これはお誕生前の赤ちゃんの保障が出生と同時に開始となる画期的な保障です。少しでも気持ちを楽に安心してすごしていただくためにも、たくさんの方にお伝えしていくと思います。

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。来年もみなさまの更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



新たなCOOP共済の保障が
スタートしました **たゞけあり JY1000円コース**

9月1日
「お誕生前申し込み」
受付開始

お誕生前の赤ちゃん
も申込めるようになり
ました。



今年はこんな活動をしました

8月17日(土)
大相撲札幌場所に協賛

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

(CO・OP共済に加入するには)出資金をお支払いいただき、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〉

明日のくらし、さえあう

CO・OP共済

今月の
うつわ
時間

特別編
・作り手・
澤 丈間さん
(恵庭市)

「ちょっとだけシャープに、
ちょっとだけプリミティブに」

澤さんが自身の作風を表す際に用いている、この言葉。シャープ（鋭敏・鮮明）と、プリミティブ（原始的・素朴）という反する要素を共存させ「とがり過ぎず、平凡過ぎない」絶妙なバランスに仕上げています。

手先が器用で、絵を描くことやもの作りが得意だった澤さん。自宅に窯を開いて作陶を手掛けていた母の指導を

Profile

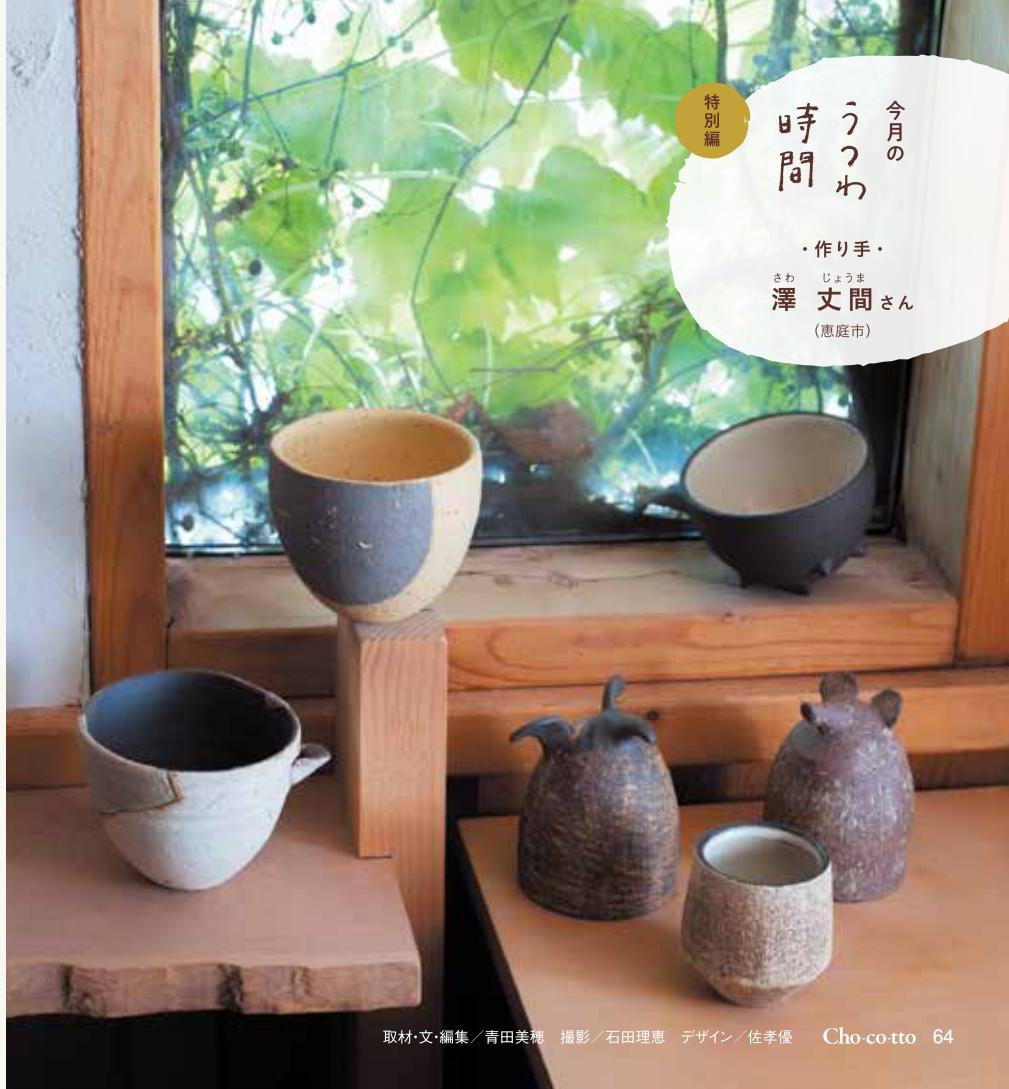
恵庭の自宅兼工房で、20代後半に作陶を開始。信楽の土をベースに道産粘土を加えて、カップやプレートなど、日々の食卓になじむ器を作製。「コープさっぽろ文化教室」（中央文化教室）で、陶芸講座の講師も務めている。



講座情報は
こちら!



カップ2,000円台～と日常価格。右下のベニギン＆クマのオブジェ(?)には「ある秘密」が



受け、生業にして十数年。色味の強い釉薬は使わず、作品はシンプルなモノクロが中心。ですが、実際に触れて眺めてみると、表面上にびつしりと細線が施されたり、丸いカップの底が四角になっていたりと、手数の多いことに気づきます。ただ隠し技があまりに控えめなので、「使う人が気づかない」とも…?

「作者のいたずら」みたいなものなので、気づかなくていいんです。例えば僕がカップとして作ったとしてもどんなふうに、何に使ってもらっても

構いません。使う人の自由な発想で楽しんでもらえたなら」。

講師業では生徒さんの理想を形にするために手法を考えたり、型にはまらないアイデアに触れるなど、作家活動への刺激も多いと話します。今後は一層「他にない自分だけのオリジナリティを追求していきたい」と澤さん。控えめな人柄が映し出された作品の数々に、「一体どんないたずらが展開されているのか。これから澤ワールド」も楽しみです。

「澤作品の魅力」は遊び心とカタチにあり!

アイデアが浮かんだら、スケッチをしてシミュレーション。一見、シンプルに見えて作り手のこだわりが随所に光ります。



飲み口はやわらかな丸で、底は四角。デザインにこだわりつつ押しつけ感がない、技あり作品が多数



美しくシャープなフォルムの急須を、炭化焼成でプリミティブな質感に。繊細なふた物もお得意



ペンギン&クマの種明かし。オブジェではなくひっくり返すと、顔の部分が足になる「カップ」でした!

手書きの解説に一瞬ドキッ!「仕事場に出るダンゴムシ」も澤さんの手にかかるれば、かわいいモチーフに



● 今月のプレゼント

A

丸鮮道場水産より
無着色たらこ
80g

3名様



B

P20
「タラモサラダ」で
使用的の器

1名様



C

P41
キリンビール
一番搾り
350ml×6缶パック

8名様



D

P45
キリンビバレッジ
イミューズ
シリーズ
3本セット

12名様



● 応募方法（応募締切：12月10日（火）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 もしもしかった記事とその理由

Q2 わが家の自慢の「じゃがいも」レシピ **Q3** 「じゃがいも」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

郵送 〒063-8501 札幌市西区発寒二条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/about/pr-magazine/apply/index.html>

スマホ



● 今月のレシピインデックス

たらこ	焼きたらこ（オープントースター）	17
	焼きたらこ（フライパン）	17
	定番！たらこパスタ	18
	たらこ入り卵焼き	19
	たらこにんじん	19
	タラモサラダ	20
	たらこガーリックパン	21
	5分でできるたらこの簡単おつまみ	41

にく	鶏むね肉の簡単ドレッシング焼き	23
	チーズ入りはんぺん豚肉巻き	24
	メガ豚もやし炒め	40
	あごだしたれで簡単！肉じゃが	49
	ロールローストチキン	68

やさい	クリスマスリースサラダ	2
	ヨーグルトとトマトのかプレーゼ	2
	トマトと塩こんぶのナムル	25
	はくさい漬けのナムル風	44
	サクサク！ジャーマンポテト	47

さかな	とろろ昆布で押さない押し寿司	25
-----	----------------	----

おつまみ	ピザ風ルヴァン	46
	冷めてもおいしい！あごたま	48

デザート	ミルクきな粉くず餅	24
	クリスマスにつくろう！トナカイパン	28

ちょこっとへの
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！



2024年12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
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 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	3 ちびっこ ちびっこ らくちん 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	4 ちょこカ チャージ デー	5 ゴーゴー らくちん ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	6 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー 	7 冷食 10% OFF ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー
8 ポイント 10 倍 ちょこカ 5% OFF らく ちん 	9	10 ちびっこ ちびっこ らくちん キッズ カード シール 2倍 ちょこカ チャージ デー	11	12 ゴーゴー らくちん ポイント 10 倍	13 ポイント 10 倍 	14 冷食 10% OFF ポイント 10 倍
15 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 	16 ちょこカ チャージ デー	17 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	18 ちょこカ チャージ デー	19 ゴーゴー らくちん ポイント 10倍 ちょこカ チャージデー 医薬品 10% OFF ※コープドラッグ店限定 	20 ちょこカ チャージ デー	21 冷食 10% OFF ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー
22 ポイント 10 倍 ちょこカ 5% OFF らく ちん 	23	24 ちびっこ ちびっこ らくちん 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	25 ポイント 10 倍 	26 ゴーゴー らくちん ポイント 10 倍	27 ポイント 10 倍	28 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デーは 実施いたしません。
29 ポイント 10 倍	30 ポイント 10 倍	31 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 ※らくちん便サービスデーは実施いたしました (当日受付は13時までになります)	1 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	4 ボーナスポイント 対象商品はこちら

●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-5%ポイント還元

●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-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。

年末の食卓には特別な「YEBISU」を。

ロールローストチキン



[材料(2人分)]

鶏もも肉	…2枚(約500g)	★ フライドオニオン	…大さじ2
塩	…小さじ1/4	パン粉	…約40g
オリーブオイル	…大さじ1	ハーブソルト	…小さじ1
クレソン	…適量	水	…大さじ4

[作り方]

- ①鶏肉は皮を下にし、肉厚部分に包丁で切り込みを入れて開き、均一な厚さにする。全体に塩をまぶしてなじませる。
- ②ボウルに★を入れ混ぜ合わせる。鶏肉の中央に★を等分にのせ、ぐるっと巻く。この時、左右の肉も織り込むようにしてはみ出さないようにする。巻き終わりにつまようじ2本でとめる。
- ③オーブンの天板に網をのせ、その上に巻いた鶏肉を並べ、表面にオリーブオイルを塗る。180度に予熱したオーブンで20分焼き、粗熱がとれたらつまようじを外して切る。器に盛り、クレソンを添える。



エビス クリエイティブブリュー
燻(いぶし) 350ml

店舗 一部なし

トドック なし

燻製料理にもおすすめ
ブナ材で燻した麦芽を一部使用。
ほかにスマーキーで香ばしく、
まろやかな味わいとすっきりした飲みやすさを実現。

新商品

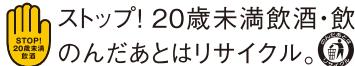


エビス クリエイティブブリュー
焦香(こがれこう) 350ml

店舗 一部なし

トドック 折 12月3週

※350mlの2缶セットのみ



サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

PR

焦がして作ったチョコレート麦芽を一部使用。
まるでカカオを思わせる香りにはのかな柑橘香と
ピターナ味わいが広がるエビスです。