

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



旬の贈りもの。

3月号

2025 [vol.156]

つなぐ  
COOP  
SAPPORO



## ちぎりモッツァレラの 韓国風サラダ

包丁いらす!

■ 調理時間 約10分

【材料(2人分)】

明治北海道十勝生モッツァレラ・・・1袋  
 レタス・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/4個  
 焼きのり・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2枚  
 A ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1  
 　おろしにんにく・・・・・・・・小さじ1/2  
 　しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・大さじ1  
 　白いりごま・・・・・・・・・・・・小さじ1

【作り方】

- ①Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ②明治北海道十勝生モッツァレラ、レタス、焼きのりは食べやすい大きさにちぎって軽く和える。
- ③器に盛り、①のドレッシングをかけて完成。

明治 北海道十勝 生モッツァレラ 100g 店舗 一部なし トドック 週 3月2週

「ちぎりモッツァレラ」

4 っのおすすめ  
ポイント

- ①。パツと1品追加できる!
- ②。包丁まな板がいらない!
- ③。調味料がよくからむ!
- ④。ちぎりならではの、ふわっと感!



生

モッツァレラを韓国風にアレンジ

10分で完成!今夜の食卓にもう1品!  
 包丁もまな板も使わない、ちぎって和えるだけのレシピをご紹介します。

超簡単

## 目次

- 04 ニラを「クリエート」する!人  
JA新はこだて 知内町ニラ生産組合
- 12 ニラを「ティーチング」する!人
- 16 毎日食べたい鉄板ニラレシピ
- 22 わが家のニラレシピ!
- 26 びっくり王子とつっこみ玉子
- 28 こどもレストラン
- 30 COOPのあたらしいあたりまえダ墊
- 32 ファーストチャイルドボックス  
コープチャイルドボックス  
トドレボ
- 34 お麩アレンジレシピ3選
- 42 あのコープ商品、試してみました!
- 46 第12回高校生チャレンジグルメコンテスト
- 48 ちょこっとコミュニティ
- 49 今月のうつわ時間
- 50 インフォメーション
- 52 今月のピックアップギフト
- 53 今月のピックアップツアー
- 54 ふしぎっちカーボンゼロ
- 58 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 59 3月コープさっぽろお買得カレンダー



# 特集 ニラ

インスタで  
表紙の撮影裏話も  
公開!



第156号  
2025年2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  
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、奥村衣梨  
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。



コープさっぽろは持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。



JA新はこだて  
知内町ニラ生産組合

# ニラを 「クリエート」 する!人

*Create*



しりうちニラ「北の華」クリエイター

中村 健太郎

Kentaro Nakamura

です!





北海道産

JA新はこだて

北の菜

JA新はこだて

JA新はこだて

JA新はこだて

# 「北海道ナンバーワン」の宝物 活性化を続ける一大ニラ産地

店頭でニラを手にするとき、かなりの確率で、それが知内町産の「北の華」だと気づきます。知内は北海道のニラ生産量の70%近くを占める道内ナンバーワンの産地で、「北の華」の名は道内外で知られています。

減反政策の影響から、米の代替品として知内でニラ栽培が始まったのは1971年。農家8名で発足した研究会が生産組合へ発展し、50年余りかけて「北の華」は「町の宝物」として育てられ、守られてきました。全国に誇る代表作物となった今、知内のニラに魅力を感じる作り手も増え、現在68戸が栽培に従事。その



3年で株を新しくするため、ハウス40棟のうち3分の2で栽培し、残りは新株の定植用に空けておく



鎌を入れると、切り口から滴り落ちるほど水分たっぷり。肉厚でシャキシャキの食感が魅力!

内の3分の1が「後継者または若手就農者」であり、順調な世代交代による産地の活性化が進んでいます。組合の役員を務める中村健太郎さん(36歳)も、その一人。生まれも育ちも函館で、市内の工業高校に進学し、学生時代は農業と無縁の生活を送っていました。知内在住の祖父母が酪農業とニラの生産を手掛けていましたが、小さな頃、遊びに行くといつも目にするのは汗を流し、忙しく働き続ける2人の姿。幼心にその大変さを肌で感じていたからこそ「自分から農業をやりたい!」と思ったことは、一度もありませんでした」。



## 毎年「初刈り」の瞬間は 震えるほど不安でいっぱい

ニラ専業の中村さん。「農家になって良かったことは“一番ニラ”をお腹いっぱい食べられること!」と笑顔

高校卒業後は、一般企業への就職を考えていましたが、時は就職氷河期。同時に「自分のやりたいことは何か」を模索していた時でもありませんでした。その際、知内で農業の普及指導員をしていた親族から「今後、知内のニラは必ず伸びる。(祖父母には)跡取りもいないし、やってみない

か?」と声を掛けられ、挑戦の第一歩を踏み出すことに。まずは、自ら志願して滋賀県にある種苗会社の学校で2年間、農業について勉強。知内に移り住み祖父母に学びながらニラ栽培を手伝い、結婚を機に独り立ちし、経営を譲り受けました。

「その後も祖父母が支えてくれた

## 「一番ニラ」とは？

ニラは多年草のため、1シーズンで何度か刈り取りをします。「一番ニラ」とは文字通り、株から最初に刈り取るニラのことです。みずみずしくて甘く、農家の皆さんが「なまらうまい!」と口を揃える特別なおいしさです。一番ニラを見分けるのは難しいですが、知内では例年1月から出荷が始まるので、2~3月は一番ニラに当たる可能性が高そうです。



JA新はこだての千葉大輔さんと。年も近く、若い力で知内農業を支える

のですが、失敗させてもらえない”ことで、自分では何が悪いのかわからない”という状況が続いて。これではダメだと祖父母に退いてもらいたい、パートさんや従業員の教育などをすべて一人でやることにしたんです”。

結果は…完敗。オーバークードで出荷すべきニラも出せない状況に追い込まれ、体を壊して入院。若き農業経営者のプライドは、ぼつきりと折られる事態となりました。

「ニラを作り続けてきた祖父母にももちろん、リスペクトの気持ちはあったものの、学校で先進的な農業の知識も学んできた僕は、心のどこかで『2人のやり方は時代遅れなんじゃないか』と、おごっていたんでしょうね。でも農業は結果がすべて。祖父母に素直に頭を下げ、スタートを切り直しました」と中村さん。

苦い経験をへて、人と人の間に入ってうまく舵取りができるように

なり、栽培面積も拡大。リスタートして約10年、スキルに磨きがかかり中堅へ差し掛かる年代ですが「1月初旬の初刈りは毎回、不安でいっぱいなんですよ」と心中を語ります。

「気候や風向き、水の量。『葉物は水物』といわれるほど、本当に毎年読めません。近所に僕が『ニラの先生』と慕っている大先輩がいるのですが、40年近く作っている人でも『今年はどうか不安』と。どれだけ経験を積んでもわからない。だから『前の年にやれることを全力でやらない』と日々教わっています”。

# AIや機械にはできない 「生産者込み」の魅力発信へ

高齢化による生産者の減少は全国的な課題ですが、知内町ニラ生産組合は2016年が7戸、2020年に6戸と微減したものの、大きな増減はなく現状を維持。前述の通り、若い担い手が増えているのも注目点で、何か未来へのヒントがありそうなの？特徴的なのが「組合間の情報共有や栽培管理技術の統一化」。これは、2007年に第4回コープさっぽろ農業賞に選ばれた際の受賞理由でもあります。「68戸のデータを全員で共有し『あそこは先週こんなに出荷したのか』など、売上も含めてオープンにするのが伝統です。その競争心こそ、知内のニラが50年以上、続けてきた理由だとも思いますが、数字は儲けと思われがちですが、それも大事なことで、やることをやって、さらにそれ以上やらないと数字は伸びません。生産者同士、見せたくない部分をオープンにするのは時代に反しているように、実はすごく先進的なのかもしれません。」(中村さん)

もう一つ、JAとの連携も大きな後ろ盾になっています。2017年



作り手ごとに、生産者番号が記されたコンテナで納品。栽培と収穫に集中できるようになり、生産物の精度がアップ



2017年に新設した選果場。建物の壁には“北の華”をモチーフにした知内町のご当地キャラ「にらちゃん」の看板も



シビアな選別で、良品のみを結束。2L、L、Mの3規格があるが、全体の90%以上が2Lサイズ!



梱包後、鮮度落ちを防ぐために箱に入れ「立てて」予冷库へ。翌朝には全国へ出荷



にJAでは「生産者の作業省力化のための『共撰の再編成』」という、大改革を実施。それまでずっと、収穫したニラは生産者自らが計量と結束までを行ってききましたが、新設した選果場では後作業をすべて機械化。生産者が「作ることに注力できる環境を整えました。そうした中で各生産者が、自分のニラの価値を見つめ直す段階にきています。中村さんの名刺に記された『しりうちニラ「北の華」クリエーター』という肩書き。とっても気になります!」

「実は僕、観光協会にも所属して、いままで異業種の仲間グループを作り、知内全体を盛り上げる活動をしています。農業部門の担当で、フィールドワークや農業体験の受け入れも行っていますが、この活動でしか得られない刺激もたくさんあり

ますし、故郷ではないですが『ニラ農家として知内に何が出来るだろう』と考えるようになって。作るだけでなく伝える『クリエーター』として活動することで、知内のニラのPRにもつながるんじゃないかと」。

理想とするのは、「生産者自身も商品価値」と考え「この人のニラが買いたい!」と、思ってもらうこと。

「栽培だけならAIや機械でも可能かもしれませんが、一束のニラに情熱を注ぎ、熱量を持って思いを伝えるのは人間にしかできないこと」と、中村さんは力を込めます。

先輩たちが苦労と試行錯誤を重ねて、築き上げてきた「北の華」の歴史。これまでの歩みや大切にしてきた「協働の精神」を守り伝えながら「より顔の見える食材」へ。次世代の挑戦と未来が始まっています。

## ニラの仲間?ライバル?

ニラは「キジカクシ目、ヒガンバナ科、ネギ属」の多年草で、中国が原産とされています。欧米では栽培されておらず、東アジアを代表する野菜です。ネギ属の野菜は以下の通り。



ネギ属の植物は古代から、食べることによってさまざまな効果が期待されるといわれます。一番の特徴は硫化アリルの一種で強いニオイの成分「アリシン」。アリシンの主な働きは以下の通り。

疲労回復

糖の代謝を促し、エネルギー源となるビタミンB<sub>1</sub>と結びついて効果を持続

血行の促進

血液の流れを正常に保ち、血液をサラサラにして血栓ができるのを防ぐ

生活習慣病の予防

血圧やコレステロール値の上昇を抑え、抗酸化作用が酸化ストレスを軽減

●その他、風邪や感染症予防、食欲増進、冷え症の緩和なども!

# ニラを「ティーチング」する!人



コープさっぽろ 農産部「星の幸福王子」こと  
野菜バイヤー いいだ ままお 飯田将夫さん

ニラの花言葉は「多幸」と「星への願い」。花びらとガクが合わり、花が星形に見えるのが由来のようで、4月18日の誕生花でもあります。

## ちなみに「ニラの花」ってこんな感じ

「花ニラ」など開花前のつぼみは食べられますが、花が咲いた後は硬くて食用に向きません



## 食べるときの注意点

### その1 加熱しすぎない

アリシンは熱と水に弱く、長時間炒めたりゆでたりすると成分が分解されてしまいます。さっと短時間で火を通すほか、生のまま薬味のように刻んでタレと合わせた「生ダレ」を活用するのもオススメ。

### その2 油、豚肉と合わせる

油と合わせることでアリシンが壊れにくくなるので、調理の際に油を加えると効果的。また、アリシンはビタミンB<sub>1</sub>の働きを助けることで滋養強壮に役立つので、ビタミンB<sub>1</sub>を含む豚肉やレバーとの食べ合わせが◎。

### その3 食べすぎはNG

強い刺激により胃腸の不調を引き起こす可能性も。また、過剰な摂取は、下痢や便秘の原因にもなります。1日の適正量は、50g前後を目安に(1束100gの半分)。特にアレルギー体質の方はご注意ください。



## ニラと青ねぎ、違いを(勝手に)比較!

アリシンが含まれているのは、どちらも一緒。全体的には何となくねぎの方が「万能感」がありますが、ニラだって負けていません!違いをちょっと比較してみましょう。

### βカロテン、ビタミンKはニラが多い

ニラとねぎ(青ねぎ)の栄養素は似ていますが、βカロテンとビタミンKの含有量はニラの方が豊富。βカロテンはニラが100gあたり約3500μg、ねぎは約1500μgなので倍以上!ビタミンKはねぎが4.8μgに対し、ニラは180μgと圧勝。

βカロテンは皮膚や粘膜、目の健康に。ビタミンKは丈夫な骨づくりに役立つ成分



### ビタミンCは、ねぎが多い

一方、ビタミンCはねぎが100gあたり32mgに対し、ニラは19mgとやや少なめ。アリシンと同じくビタミンCも加熱すると壊れてしまうので、生で食べることの多いねぎで補うのも手!ビタミンCは抗酸化作用や老化防止、美容効果などが知られています。



# おいしいニラの見分け方

## 葉先

ハリがあってピンとまっすぐ伸びており、折れていないもの(折れた部分から傷み始める)

## 色

全体にツヤがあり、まんべんなく濃い緑色が良品

## 厚さ・太さ

葉が肉厚で茎が太い方が、食感が良く味が濃いことが多い

## 切り口

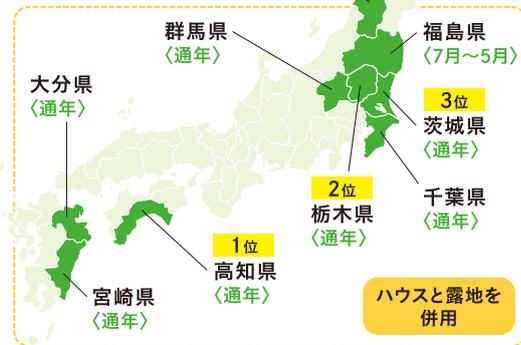
断面がみずみずしいもの。中の芯が外側より飛び出しているのは、時間がたっているサイン。



## ● 主なニラ産地と出荷時期

ハウス栽培が主体 北海道  
(1月~10月)

露地栽培が主体 山形県  
(5月~10月)



## 全国のニラ産地と旬

全国各地で広く通年で栽培されており、2022年の都道府県別生産量(収穫量)トップ3は、1位・高知県(14,300t)、2位・栃木県(8,320t)、3位・茨城県(6,730t)で、北海道は全国6位(2,820t)。北海道の産地では、特集で紹介した知内町が年間生産量約2,000tを誇り、道内産のニラの3分の2以上が知内産です。

# 全国・海外の名物ニラ料理

## 大分県 「にら豚」

大分市で50年ほど前から愛されている中華料理で、ニラとキャベツ、豚バラ肉を甘辛いタレで炒めた逸品。地元では“にら豚のたれ”も販売されており、家庭でもよく食べられています。



## 栃木県 「ニラそば」

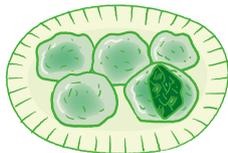
地元のそば店では、かなりの確率でメニューにのっている定番グルメ。ニラとそばを一緒にゆでて、ざるそばののりの代わりにニラをオン。シャキシャキ食感がクセになるおいしさ。



## タイ

## 「カノムクイチャーイ」

街の屋台や食堂で売っている、名物の「ニラ饅頭」。ニラがたっぷり使われており、色鮮やかなタイ式ファストフード。パッタイ(タイ風焼きそば)やヤムウンセン(春雨サラダ)にも、ニラを使用。



## 韓国

## 「チヂミ」「ニラキムチ」

韓国のニラは日本のものより細くやわらかいため、生で食べることも多いそう。チヂミやキムチ、ナムルなどの和え物や炒め物など、食卓に幅広く登場する日常野菜。



アジア料理に  
ニラは欠かせませんね☆

# 保存方法のポイント

ニラは鮮度落ちの早い野菜なので、常温保存は避けて、できれば買ってすぐに食べ切るのがベストです。水に触れると質の低下につながるため、保存前は軽く水洗いする程度で。

## 冷蔵保存

数日で食べる場合は、キッチンペーパーで巻いてからラップで包み、可能であれば野菜室に立てて保存。長期の場合、3cmほどの長さに切ってふた付きの容器に入れ、かぶる程度に水を注ぎ野菜室へ。3日おきに水を取り替えて、10日間ほど持ちます。



## 冷凍保存

使いやすい長さに切って、葉が折れないように冷凍用の保存袋に入れて冷凍庫へ。切り方が細かすぎると香りが飛びやすくなるので、3~4cm程度にカットするのがポイント。約1カ月は保存が可能で調理する際は、凍ったまま使ってOK。



刻んでしょうゆ漬けにすれば、1カ月程度保存できます(P24参照)。



ごはんがモリモリすすむ!  
豚キムチ

■ 調理時間 約20分

約316kcal、塩分2.1g/1人分

● 材料(4人分)

豚バラ肉(薄切り)・・・200g  
塩・こしょう・・・各少々  
玉ねぎ・・・1個(200g)  
ニラ・・・1束  
にんにく、しょうが・・・各1片  
白菜キムチ・・・200g  
★しょうゆ、酒・・・各大さじ1  
ごま油・・・大さじ1  
マヨネーズ・・・適宜  
コチュジャン・・・適宜

Point

辛みが欲しいときは、  
★にコチュジャンを大  
さじ1加えると◎

● 作り方

- ①豚バラ肉は5～6cmの長さに切り、塩・こしょうをまぶす。玉ねぎはくし切りに、ニラは長さ4cmに切る。にんにく、しょうがはすりおろす。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、豚バラ肉を炒める。色が変わったら玉ねぎを加え透き通るまで炒める。
- ③キムチ、にんにくとしょうがを加え、よく炒め合わせる。
- ④★で味付けし、ニラを加えてさっと炒め合わせる。器に盛り、お好みでマヨネーズをかける。

📺 読者プレゼント!

ニラ×キムチ

ニラ×王道食材の最強コンビ!  
毎日食べたい  
鉄板ニラレシピ。

今回はぐぐれあいこさんに、自宅にあるもので簡単に作れるおすすめのニラレシピを教えてくださいました。にらの香りとコクが引き立つ、お肉や卵、豆腐など相性抜群のレシピが勢揃い。毎日の食卓がもっと楽しくなるアイデア満載です!



家庭料理研究家  
ぐぐれあいこさん

小樽で料理教室を開催。  
家族が大好きなキムチ鍋やモツ鍋に欠かせないからニラは超重要食材。ニラがおいしい3月は使用頻度もアップします!じゃがいもとニラのみそ汁が好き。



フライパンに米油を中火で熱し、レバーの汁気をふき片栗粉をまぶして揚げ焼きし、取り出す。



フライパンをさっとふき、ごま油、にんにくを入れ弱火にかける。香りが立ったら、もやし、ニラ、レバーの順に入れて炒め、☆で味付けする。器に盛り、黒こしょうをふる。

### Point

もやしのひげ根をとると口当たりよく仕上がります!



レバーは半分に切る。冷水でよく洗い、牛乳に30分ひたす。



①をよく洗い水気をふき、★で下味をつける。



ニラは長さ4cmに切り、もやしはさっと洗い、にんにくはみじん切りにする。

## もやしレバーとニラの橋渡し レバニラ

■ 調理時間 約20分  
※ひたす時間は除く

約186kcal、塩分1.1g/1人分

### ●材料(4人分)

豚レバー(スライス)  
.....100~150g

「酒、しょうゆ  
.....各大さじ1/2  
★ しょうが(すりおろし)  
..... 1片分  
片栗粉...大さじ2~3くらい  
ニラ.....1/2束  
もやし.....1袋  
にんにく.....1片

☆「酒、しょうゆ...各大さじ1  
砂糖.....大さじ1/2  
米油.....大さじ2~3  
ごま油.....大さじ1  
粗挽き黒こしょう.....少々  
牛乳 レバーがつかうくらい

### Point

レバーは新鮮なものを!

相性良しが全員集合!  
麩チャンプルー

調理時間 約20分  
※ひたす時間は除く

約180kcal、塩分1.0g/1人分

## ●材料(4人分)

小町麩…15個くらい(10g)  
★[溶き卵] ……1個分  
塩 ……少々  
豚バラ肉(薄切り)…100g  
米油……少々+大さじ1  
もやし……1袋  
ニラ……1束  
塩……小さじ1/2くらい  
こしょう……少々

これ使いました!

COOP  
国産原料使用  
こめ油 600g

店舗 全店

トドック

保 いつでもトドック Vol.24

●注文番号 25117



1



小町麩は10分ほど水で戻し、水気を絞り、★を合わせたボウルに加えひたす。

2



豚バラ肉は長さ4cm、もやしはさっと洗い、ニラは長さ3cmに切る。

3



米油少々を熱し、豚バラ肉を炒め、色が変わったら取り出す。

4



フライパンをさっとふき、米油大さじ1を中火で熱し①を両面焼きつける。

5



もやし、ニラを加えさっと炒め、豚バラ肉を戻し入れ、塩、こしょうで味付けする。

## Point

お麩は車麩でもよい。  
(6等分にカット)





油を多めにすると  
卵がふっくら!

2



フライパンに米油を強火で熱し、卵を流し入れ、ゆっくりと大きく混ぜる。8割程度火が通ったら取り出す。

3



油少々を追加し、まずニラの根元を炒め、次に葉先も入れて炒める。

時間差で炒めることで、  
火の通り過ぎ防止!

4



卵を戻し入れ、★で味付けし、さっと炒め合わせる。

1



卵は粗くほぐす。ニラは長さ4cmに切る。★は合わせておく。

王道かつ最高の組み合わせ!  
ニラ玉

■ 調理時間 約10分

約428kcal、塩分2.8g/総量

● 材料 (作りやすい分量)

ニラ……………1束  
卵……………2個  
米油…………大さじ2弱+少々

オイスターソース  
★……………小さじ2  
酒、しょうゆ…各小さじ1

人気の韓国風お好み焼き!

ニラと  
にんじんのチヂミ

調理時間 約30分

約495kcal、塩分3.8g/1人分

## ●材料(2枚分)

- ニラ……………1束  
 にんじん……………1本(150g)  
 卵……………1個  
 水……………180ml  
 ★薄力粉……………100g  
 片栗粉……………50g  
 塩……………小さじ2/3  
 ごま油……………大さじ2  
 ☆しょうゆ、酢…各大さじ1  
 ☆白すりごま……………小さじ1  
 コチュジャン……………適宜

これ使いました!

コープ北海道100の  
きたほなみを使った  
薄力粉 1kg

店舗 全店

トドック

保 いつでもトドック Vol.24

●注文番号 23535

1



ニラは長さ4cmに切り、にんじんは長さ4cmの千切りにする。

2



ボウルに★を上から順に入れ、よく混ぜ合わせる。これを2つのボウルに分け、①を半量ずつ加えて混ぜる。

3



フライパンに、ごま油半量を強めの中火で熱し、生地を流し入れ広げる。焼き色がついたら裏返し、フライ返しで押さえながら両面こんがり焼く。同様にもう1枚も焼く。

4



好みの大きさに切り分け、断面が見えるように器に盛り、☆を合わせたたれを添える。

コチュジャンを  
つけてもおいしい♪



2



豆腐はちぎって味しみやすく  
豆腐とニラの  
オイスター炒め

■ 調理時間 約20分  
※水切り時間は除く

約757kcal、塩分5.3g/総量

●材料(作りやすい分量)

木綿豆腐……………1丁  
ニラ……………1束  
米油……………大さじ1  
ごま油……………大さじ1/2  
豚ひき肉……………100g

オイスターソース  
……………大さじ1と1/2  
★酒……………大さじ1  
しょうゆ……………小さじ2

フライパンに米油を熱し、豆腐を両面焼きつけ取り出す。

3



空いたフライパンにごま油を中火で熱し、豚ひき肉をポロポロに炒める。

4



★で味付けし、②の豆腐を戻しニラを加えてさっと炒め合わせる。

1



豆腐はペーパータオルに包み、皿と皿にはさんで30分ほど置いて水切りをし、手で大きめの一口大にちぎる。ニラは長さ4cmに切る。



## ニラしゃぶ

●札幌市 キラ星様

材料(3~4人分) 豚しゃぶしゃぶ用肉300g、豆腐1丁、ニラ1束、白菜1/6個、長ねぎ1/2本、しいたけ6個、ちくわ2本、ポン酢などお好みのたれ適量

作り方 ニラは10cmの長さに、ほか具材は食べやすい大きさに切る。鍋に昆布と水を入れて、具材を入れる。沸騰したら肉をくぐらせて火を通す。お好みのたれをつけていただきます。

# わが家の ニラ レシピ!

667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3月10日(月)。

※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 ミニトマトレシピ

編集/竹村貴子 スタイルリング/庄子笙子  
撮影/KATOMI デザイン/佐孝優



## 納豆とニラの天ぷら

●札幌市 小結様

**材料(2人分)** 納豆2パック、ニラ1/2束、長ねぎ5cm、A[天ぷら粉50g、水70ml]、揚げ油適量

**作り方** ニラを2cmの長さ、長ねぎを小口切りにする。ボウルにAを入れて混ぜ、納豆、ニラ、長ねぎを加えて混ぜ合わせる。180度に熱した油に、スプーンでたねを落とし揚げる。両面カリッと揚げたらできあがり。納豆のたれをつけていただきます。

## ニラとえびの中華そば

●札幌市 A.K様

**材料(1人分)** 焼きそば麺1食分、ニラ30g、えび50g、しょうが5g、ごま油小1、A[酒大1、オイスターソース小1、中華スープの素小1/2]

**作り方** ニラは3cmの長さに切る。フライパンにごま油を熱しみじん切りにしたしょうが、えびを炒める。焼きそば麺を加えてAを加え麺をほぐすように炒める。ニラを加えて軽く炒めたら完成。



## やみつき卵

●千歳市 シマエナガらぶ様

**材料(2人分)** 半熟ゆで卵4個、ニラ1/2束、しょうが1片、しょうゆ大3、酢、オイスターソース、砂糖、ぬるま湯、白ごま、ごま油各大1、豆板醤小1/2

**作り方** ニラは小口切りに、しょうがは千切りにする。チャック付き袋にゆで卵以外の材料を全て入れてなじませ、最後に殻をむいたゆで卵を加えて空気を抜くように閉じる。ひと晩置いたら最高のつまみが完成。



## なんでもニラだれ

●函館市 ごりら様

**材料(作りやすい分量)** ニラ1/2束、しょうゆ大4、ごま油大1、酢大1、すりごま小1、砂糖小2

**作り方** ニラを小口切りにする。保存容器に調味料を全て入れて、ニラを加え1時間ほどおく。餃子や豆腐、お肉にかけてもおいしいいただけます!

## ニラのおつまみピザ

●札幌市 佐々木様

**材料(2人分)** 餃子の皮12枚、ニラ1/2束、ピザ用チーズ50g、マヨネーズ小2

**作り方** ニラは2cmの長さに切る。アルミホイルの上に餃子の皮を大きい円を作るように重ね広げる。上にマヨネーズを塗って、ニラとチーズをのせトースターで焼き色がつくまで焼く。



## ニラのおひたし

●帯広市 えっこ様

**材料(2人分)** ニラ1束、塩少々、めんつゆ適宜、かつお節少々

**作り方** ニラは長いままフライパンでさっと塩ゆでし、水気を切って3cmの長さに切る。めんつゆ、かつお節をかけていただきます。

# ぷっくり王子 と つこみ王子

さく・え: W.けいすけ

ぷっくり王子と  
つこみ王子は  
ほしの王子さまふうの  
ひとにであいました。

「星の幸福王子」として  
飯田将夫さん



ぼくはニラの王子。  
ニラのことなり  
なんでもきいてよ。



きみも  
王子？

じゃあや。

うちちにそのまま  
でてくるのなんぞ？



たべてもムダ？

ニラのえいようは  
ちゃんとからだに

とりこまれるからだいじようが。

かたがそのままのころのは  
食物繊維といつてからだに

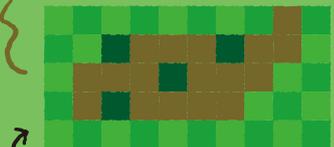
とりこまれにくいせいぶんを

はうっ！

キノのっ……



うんちにニラッ



か。の。○。そ？  
たいせつなことはめにみえない



なか  
ザッ

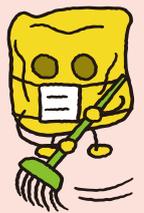
たくさんふくんでいるからです。  
 そのかわり食物繊維は  
しよくもつせんい  
 おなか(ちよう)をきれいに  
 そうじしてくれます。

はたらきものだねえ。

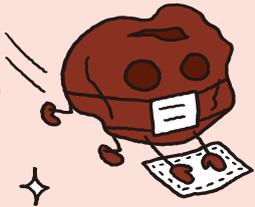


ニラみたいに  
 おなかをそうじして  
 くれるものには…

どうもろこしのかわ



トマトのかわ



ごま



ひじき



きのこ



そのままでてくる たべものを  
 スループットしよくせいとよびます。  
 などがあります。

たべたものが

うんちになるまで

どれぐらいかかるかな？

ニラをたべてから

そのまま

でてくるまでの

じかんを

きざくしてみよう。

おなかをスルーして(ごもりぬけ)て

プットどる。こわけね





3 あらねつをとって、おべんとうばこにもりつける。



4 せん切りにしたにんじんとベーコンをあぶらをひいたフライパンでいためる。



5 といたたまごをくわえ、ふちがかたまるまでさわらずまつ。



さあ、つくろう!!



1 牛肉はざく切りにし、ごまあぶらをひいたフライパンでいためる。



2 お肉に火がとおったら、★をくわえてさらにいため、白ごまをふる。

OBENTO Menu	
♡	ごはん
♡	牛肉のコクうまいため
♡	にんじんのふんわりたまご
♡	インゲンのごまあえ
♡	すきまのおかず (ミニトマト、にまめなど)

【ざいりょう・おべんとうやく1人分】  
(やく600kcal/1食)

- ◆牛肉のコクうまいため  
 牛きりおとし…………… 60g  
 ごまあぶら…………… 小さじ1  
 しょうゆ…………… 小さじ1
- ★焼き肉のタレ…………… 小さじ1  
 (お子さんは甘口がおすすめ)
- 白ごま…………… てきりょう

- ◆にんじんのふんわりたまご  
 にんじん…………… 30g  
 ベーコン…………… 10g  
 あぶら…………… 小さじ1
- しお・こしょう…………… てきりょう
- たまご…………… 1こ

- ◆インゲンのごまあえ  
 れいとうインゲン…………… 20g  
 コーン…………… 小さじ1  
 白すりごま…………… 小さじ1
- ☆さとう…………… 小さじ1  
 しょうゆ…………… 小さじ1/2



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

こんげつはとくべつへん!!

## おべんとうをつくらう!

じゅんぴ

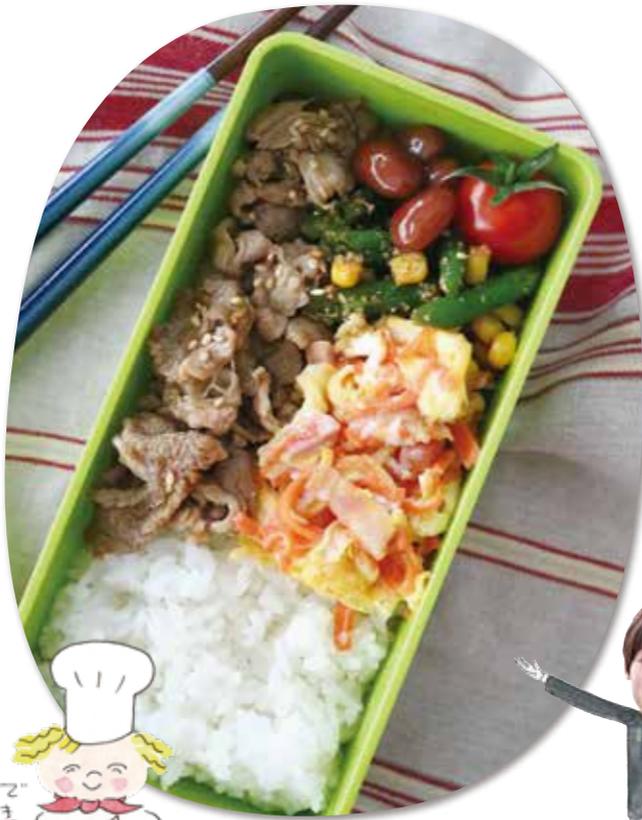


ごはんをおべんとうばこにもり、あらねつをとる。

ポイント

- ごはんはおべんとうばこの半分が目安。
- かたがわをななめにするとおかずが盛りやすいよ。





子どもレストラン  
支配人 のと  
エリック 能戸



ごはんが半分、  
のこりの半分にメインのおかず、  
そのまた半分ずつで2品おかず、  
を入れると◎！



9 かいとうし、しっかり水気  
をとって切ったインゲンと  
コーンをくわえ、あえる。



10 おべんとうばこにもりつ  
ける。



11 すきまがあれば  
「すきまのおかず」をつめ  
てかんせい！



6 ●で味つけし、さいばしで  
ふんわり大きくまぜて火を  
とめる。



7 あらねつをとって、おべん  
とうばこにもりつける。



8 ポウルに☆のざいりょうを  
入れてまぜる。



ふわっとしあげます

# COOPの あたらしい あたりまえダ塾

vol.12(最終回)

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  
島山円さんが答えます。

コープさっぽろ  
組合員活動部  
子育て支援推進グループ長  
はだけやま まどか  
島山 円さん



出産予定の方へ  
育児支援アイテムを  
贈るのはなんで？



取材文編集／長谷川圭介 デザイン／佐孝優

島山 さっそくですが、前田さん。北海道の  
出生率をご存じですか？

前田 うくん、2人を切るぐらい？

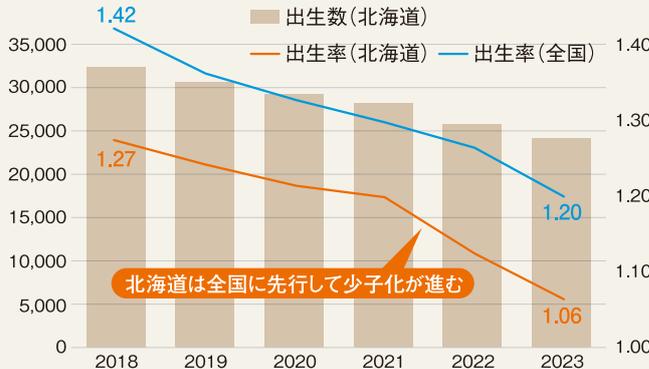
島山 厚生省の調査によると、北海道の1  
人の女性が生涯に生む子どもの数  
(合計特殊出生率)は1.06で、東  
京(0.99)に次いで全国で2番目  
に低い数字です。

前田 えっ!?

島山 びっくりですよ。コープさっぽろは、  
子育てを始めるご家庭を応援しよ  
うと2018年にファーストチャイル  
ドボックスを始めました。モデルにし  
たのはフィンランドの「母親手当」で  
す。フィンランドでは赤ちゃんが生ま  
れるときにベビー服やケア用品が  
入ったベビーパッケージを支給する取  
り組みを80年以上も続けています。  
これを北海道でも実施しようと、  
フィンランド大使館に協力を得なが  
ら本国さながらのボックスを贈るこ  
とにしました。

前田 私、ボックスの中身を見たことがあり  
ます。ムーミンのかわいいベビー服と  
か、紙おむつとか、びっくりするぐらい  
内容が充実していますよね。

■出生率と出生数の推移 (厚生労働省「人口動態統計」を基に作成)



前田 前田 私もそう思います(笑)。2019年  
10月には、第2子以降の出産を予定  
されている方を対象にしたコープチャ  
イルドボックスをスタートしました。  
どうしてこうした取り組みが実現で  
きるんですか？

島山 コープさっぽろの子育て支援は、資源  
回収の利益で運用しています。着な

組合員さんより

## VOICE

衣服がかわいくて素敵!

母乳パッドなどの日用品が役立ちました。

箱が大きくて硬いので子どもの思い出の品を収納するのに重宝しています。

本来は行政がやるようなことをコープさっぽろがやっているのがすごい。全国のコープに広がってほしいな。

ボックスが届き、上の子と赤ちゃんについて話すきっかけができました。

お祝いしてもらっているようで、とてもうれしかった。

### 前田のまとめ

「COOPのあたらしいあたりまえダ塾」は今回が最終回。私自身、コープさっぽろの社会貢献の取り組みは知っているつもりでいたけれど、その背景や仕組みについて改めて知ることがたくさんありました。組合員さんにしっかりと利用していただけるよう、ちょこっと編集室の一員として、コープさっぽろの取り組みをもっと深く、さらに楽しく伝えていけたらと思います。

次は、今月のまとめ!

前田の  
あたらしい  
あたりまえ



紙バック、ペットボトル、ダンボール、食品トレイ、廃油、衣類、おもちゃなど。



組合員さん

えほんがトドック  
えほんわくわくキャラバン  
ファーストチャイルドボックスなど



エコ  
センター

利益を基金へ

子育て  
支援基金

資源物を回収してリサイクルへ

前田  
ファーストチャイルドボックスを入口にいろんなサービスがあることを、多くのの人に知ってほしいですね。

前田  
さっぽろは北海道で子育てするママやパパにずっと伴走していきます。

前田  
リサイクルを通して組合員さんみんなで子育てを応援しているんですね。

前田  
そうそう。そしてファーストチャイルドボックスにはその先があります。子どもが生まれたらぜひ近くのトドックステーションを訪れてほしい。同じ

前田  
年頃の子どもがいるママやパパに出会えるはずですよ。1歳になったら「えほんがトドック」を始めてほしい。コープ

前田  
「えほんがトドック」を始めてほしい。コープ

前田  
「えほんがトドック」を始めてほしい。コープ

前田  
「えほんがトドック」を始めてほしい。コープ

前田  
「えほんがトドック」を始めてほしい。コープ

前田「えほんがトドック」も同じですね。

クルして活動資金に充てています。

なった服や段ボールなど、組合員さん

の協力で集まった資源物をリサイクルして活動資金に充てています。

ただ物を贈るだけでなく、出産を控えたお母さんの不安に寄り添う取り組みなんですね。

出産予定のお母さんへ、子育てグッズをプレゼント!

## ファーストチャイルドボックス コープチャイルドボックス

第1子出産予定の方へ、生後0～8カ月のお子さんやママ・パパに必要なグッズを贈る「ファーストチャイルドボックス(FCB)」。2018年4月のスタート以来、7年間でおよそ5万人の方へお届けしました。また、第2子以降の方へは「コープチャイルドボックス(CCB)」をプレゼントしています。北海道では年間約2万5000人の赤ちゃんが誕生していますが、その約55%にFCB・CCBをお届けしています。なお、この取り組みは、組合員さんによる資源回収活動に支えられています。

FCB・CCBをお届けした累計人数(2018年4月～2024年11月)

**7万7533人**(FCB 4万6916人・CCB 3万617人)



### ファーストチャイルドボックス コープチャイルドボックス申込み受付中!

ファーストチャイルドボックスは、北海道内に在住で、コープさっぽろの組合員であり、第1子の母子健康手帳を取得された方が対象となります。ご出産予定日から1カ月以上前にお申込みください。第2子以降の方はコープチャイルドボックスの対象となります。詳しくはホームページをご確認ください。

※お届けする商品の内容は予告なく変更になる場合があります。



COOP CYCL(コープサイクル)で「ファーストチャイルドボックス」「コープチャイルドボックス」を詳しく紹介しています。



ファースト  
チャイルド  
ボックス



コープ  
チャイルド  
ボックス



投稿しよう!

## サーモンひなまつり フォトコンテスト

Instagramにひなまつりの  
サーモン料理を投稿して豪華賞品をゲット!

抽選で **33** 名様に当たる!



モウイピュア・  
サーモン  
フィレ1枚

+



モウイグルメ  
プレミアム  
スモークサーモン  
匠 1点

「mowi\_japan」をタグ付けて

**#ひなまつりはサーモン**

ハッシュタグを付けてサーモン料理を投稿しよう!

● 応募締切 / 3月4日(火) 23:59まで



キャンペーンの詳細や  
応募規約はこちらから

モウイサーモンとは?

**世界No.1サーモンメーカー※1の  
最高品種**

1964年サーモンの開拓者Mowinckelが自宅の裏庭で養殖を始めてから、60年。世界に毎日800万食をお届けしているMowi社が、大切に守り、磨き上げ続けている血統を持つサーモンです。



モウイサーモンの  
レシピは  
ほかにもたくさん!

今日くらいは  
贅沢に。  
ぜいたく

ノルウエーから一度も凍らせずに空輸した、  
モウイピュア・サーモンでひなまつり。

このシールが目印!

**MOWI**  
モウイサーモン

**MOWI**  
モウイサーモン



生モウイサーモン  
(刺身・寿司)

店舗 全店 **トドック** なし

# 貯まったポイントって どこで何に使えるの？



下にスクロールすると交換できる商品が見られます！



1ポイント = 1円  
単位から  
利用できます◎



アプリは  
こちら！





数量限定！

週刊トドックでは今年度最終掲載！

大正2年から昭和初期に世界で親しまれた

**九州生まれ**の歴史あるビールを現代風にアレンジ。

ほんのり香るクラフト感

フルーティー?と思って飲んだら違う！  
香ばしいクラフトビールのような感じ。  
レトロなデザインもかわいいね。限定モノは  
つついっ買っちゃう  
アベトモ週刊トドック  
3月1週の裏表紙で  
下期最安値！サッポロ  
サクラビール  
350ml・6缶入

店舗 一部なし

トドック 週 3月1週(裏表紙)

数量限定  
発売

黒ラベルとサクラビールを飲み比べ！

軽やかなキレ、  
ほどよい余韻とのどごし◎。

ひと口めの麦のうまみと、ホップの香りが良し。

**北海道生まれ**で、爽やかな後味の完璧なバランス。

定番の心地よい味わい

すっきり飲みやすく、安定のおいしさ！  
飽きのこない味わいで毎日の仕事終  
わりにゴクゴク飲みたくなる1本。ほほ肝日無しの  
ビール好き  
ハセミホ週刊トドック  
3月3週の裏表紙で  
下期最安値！サッポロ生ビール  
黒ラベル 350ml・6缶入

店舗 全店

トドック 週 3月3週(裏表紙)

保 のみものトドック Vol.40

●注文番号 350ml・6缶入 **85517** 500ml・6缶入 **85519**

＼パッケージにもこだわり発見！／

新しい  
シンボルマークが  
誕生



“静やかな京都”を表す白パッケージ

ていねいに淹れられた  
お茶のおいしさを表現

いつもは水筒持参だけど  
ペットボトルのお茶は好きな  
アベトモ



軽やかな飲み心地！

リニューアル前より、苦み渋みはやや少なく  
なったような気がする。にごり感がなくなり色  
味が鮮やかになった！茶葉の風味やおいしさ  
はそのままで飲みやすい！

サントリーフーズ 伊右衛門 600ml

店舗 全店

トドック 週 3月2週（裏表紙）

保 のみものトドック Vol.40

●注文番号 600ml 88660 24本入りケース 88661

お  
い  
し  
さ  
と  
一  
息  
つ  
け  
る  
心  
地  
よ  
さ  
を  
強  
化



NEW!

香り

- 独自開発の新香り茶葉
- “香り重ね製法”により  
複層的な香味を実現

強化

旨み

- 旨みの強い  
一番茶比率10%UP

独自

色

- 緑の水色の技術による  
クロロフィル\*量UP  
※茶葉に含まれる葉緑素

さらに飲みやすくなったってほんと？

忙しい毎日に余白を。というテーマに、京都  
のお茶の味わいを追求したおいしさと、一  
息つける心地よさを強化しております。ぜ  
ひ一度お試しください！



サントリーフーズ株式会社 阿部さん



大人気のスー極キー！売上げNo.1の秘密は？  
※

## 春雨入りでボリュームアップ！ 豚キムチのチャプチェ風

■調理時間 約20分

【材料(4人分)】

豚こま切れ肉……………100g	北日本フードのキムチ……………1/2パック(150g)
CO-OP緑豆春雨……………1パック(80g)	しょうゆ……………大さじ2
玉ねぎ……………1/2個	酒……………小さじ1
にんじん……………1/3本	★砂糖、ごま油、白すりごま……………各大さじ1
生しいたけ……………3枚	おろしにんにく……………1片分
ニラ……………1/2束	ごま油・白ごま……………各大さじ1

【作り方】

- ①豚肉は長さ4cmに切り、春雨は2分ほどゆでる。
- ②玉ねぎはくし切り、にんじんは短冊切り、生しいたけは薄切り、ニラは長さ4cmに切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、豚肉、②(ニラ以外)、キムチの順に炒める。
- ④③を端に寄せ、空いた所に春雨を入れ★をかけ、春雨に味をつけてから全体に炒める。ニラを加えざっと混ぜ、白ごまをふりかけ完成。

春雨に味をつけてから全体にからませると味が決まります！

略して“スー極キー”/

北日本フード  
スーパー極上キムチ  
300g

店舗 全店 トドック 週 3月2、4週



旬の産地で契約農家が育てた新鮮野菜で1パックあたり1kgもの白菜を使用！一昼夜塩漬けした白菜に他の野菜とともに海鮮エキスで二度漬けしてうま味を凝縮！

辛いものが苦手な方や  
子どもも食べられる！

辛さのなかに、野菜のうま味と甘みをしっかり感じるから食べやすい！キムチの乳酸菌でお肌や腸活にも◎



アベトモ

ごはんのお供にも、  
アレンジしても最高！

小さいころから馴染みのあるキムチ。白菜以外にも大根、にんじん、にも入っていて野菜盛りたくさん！チャーハンや、炒めものにもおすすめです。



リトルイケアム

「食事・軽い運動」  
まずは  
これだけ!

# だけ活

DAKEKATSU

毎日の食事でまずはこれだけ!「たんぱく質」を意識してみませんか?  
たんぱく質の推奨量は、  
18～64歳男性で **1日65g**、女性は **1日50g** です。

健康を維持するために、**1食あたり20g**を目安に  
たんぱく質をとることがおすすめ!

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年度版」の摂取推奨量

運動もセットで  
取り組み  
ましようね!

レンジだけで簡単!  
中華風たんぱくぱく丼

たんぱく質摂取量  
**37.5g**(1人分)

【材料(1人分)】

豚こま切れ肉……………100g 「丸鶏からスープ™」 小さじ1  
片栗粉……………小さじ1 卵黄……………1個  
絹ごし豆腐……………1/2丁 ご飯……………1杯(小丼)  
ニラ……………4本 ごま油(お好みで)……適量

【作り方】

- ①ニラは小口切りにする。
- ②耐熱容器に豚肉を入れて片栗粉をまぶし、大きなものはひと口大に裂く。豆腐をスプーンなどですくってのせ、①のニラをのせる。
- ③ふんわりラップをして、電子レンジ600Wで4分加熱する。火が通ったら、「丸鶏からスープ™」を加え、ほぐしながら混ぜ合わせる。(※)
- ④器にご飯をよそい、③を盛り、卵黄を真ん中にのせ、お好みでごま油をかける。



「がっちりたんぱく質!」  
「丼だけで」

これ  
使い  
ました!

丸鶏からスープ™ 200g

店舗 全店 トドック 保 いつでもトドック Vol.24

●注文番号 25056



たんぱく質  
詳細情報は  
こちら!



あと一品欲しいときに!



## 青じそガラやっこ

調理時間 約5分

【材料(2人分)】

絹ごし豆腐……………1丁  
青じそ……………3枚  
黒ごま……………小さじ2

★「やさしい味わいのガラスープ」……………小さじ1  
ごま油……………小さじ2

【作り方】

- ①豆腐は水けをきり、4等分に切って器に盛る。
- ②★をかけ、黒ごまをふり、青じそをちぎってのせる。

豆板醤やオイスターソースなど  
さまざまな調味料を扱うyoukiのガラスープ。  
スープや野菜炒めなど幅広く使える調味料です!

### Point 1

やさしいうま味!

香味野菜(玉ねぎ、にんにくなど)  
と香辛料をつかったやさしいうま  
味が素材の味を引き立てます!ク  
セがないからさまざまな料理に◎

### Point 2

顆粒タイプで使いやすい!

顆粒タイプだからダマにならずに  
使いやすく、保存にも便利。お湯  
に溶かさず、そのまま振りかけるだ  
けで味がしみ込みやすい!



# やさしい味わいの ガラスープ

素材の味を引き立てる

やさしい味わいのガラスープ 130g

店舗 一部なし(70g袋のみ)

トドック

酒

3月4週(裏表紙)

保

いつでもトドック Vol.24

●注文番号 130g

23702

70g袋

23696

# 乳酸菌 がとれる、コンディショ ニング飲料。



医師1,000名の  
**95%**が  
ボディメンテを  
勧めたいと  
回答しました。



※2023年4月AskDoctors調べ ※調査対象:医師  
1,000名 ※調査方法:資料を提示し、実際に製品を  
摂取した上でのWEBアンケート調査 ※あくまで医師  
の方の印象であり、効能等を保証するものではありません。  
※対象商品:ボディメンテ(ドリンクタイプ、ゼリー  
タイプ)

乳酸菌  
B240

+

電解質

ボディメンテ

Good!



麩のアレンジは無限大!  
油麩井は初めて作って食べましたが、  
煮汁をたっぷり含んだ油麩と、  
卵のうま味がごはんによく合う!



レシピ／札幌市 shinju☆様

📌 調理時間15分

【材料(2人分)】

油麩……………25g  
 玉ねぎ……………1/2個  
 だし汁……………150ml  
 A みりん……………大さじ1/2  
 砂糖……………小さじ1/2  
 しょうゆ……………大さじ1と1/2  
 溶き卵……………2個  
 ご飯……………適量  
 三つ葉……………適量

【作り方】

- ①小鍋にだし汁を入れて熱し、薄切りにした玉ねぎを加えて煮る。
- ②玉ねぎが軟らかくなってきたらAと油麩を加え、溶き卵を回し入れる。
- ③ご飯の上に盛り付け、お好みで三つ葉をのせる。

油麩井

メインのご飯にも!  
油麩

＼ おかずにも おやつにも /

# お麩

油麩  
車麩  
焼き麩

## アレンジレシピ ③選

置き換えレシピに便利な「お麩」。コープさっぽろ店舗で3/6(木)から3/9(日)まで(一部店舗を除く)実施の東北フェアではふだんなじみのない油麩(仙台麩)なども販売予定!



東北フェアで買えます!



山形屋商店 仙台麩スライス40g

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.24

●注文番号 23549



山形屋商店 仙台麩2本入(小)

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.24

●注文番号 22386

# バターキヤラメルラスク

3時のおやつにも!

焼き麩

レシピ / 札幌市 M.M様

調理時間10分

[材料(2人分)]

焼き麩……………約20g  
砂糖……………大さじ2  
A バター……………20g  
牛乳……………大さじ1/2

[作り方]

- ①棒状の焼き麩を1cmの厚さに切る。
- ②フライパンにAをすべて入れ、火にかける。
- ③ふつつつとしてきたら麩を入れて手早く染み込ませ、両面をこんがり焼く。

撮影スタジオのカメラマンもイチオシの1品。食べ始めると止まりません!



# 車麩の唐揚げ

定番のおかずにも変身!

車麩



レシピ / ちょこっと編集室

調理時間10分(麩のつけ時間を除く)

[材料(2人分)]

車麩……………3枚  
しょうゆ……………大さじ1  
酒……………大さじ1  
A おろししょうが……………小さじ1  
おろしんにく……………小さじ1  
片栗粉……………適量  
油……………適量  
リーフレタス……………適量

[作り方]

- ①車麩をぬるま湯に約30分つけて戻しておく。
- ②水分をしっかり絞った車麩をお好みの大きさに切り、Aにつける。
- ③Aの水分を軽くぎって片栗粉をまぶし、180度の油で揚げる。

意外や意外、おいしくてびっくり! 外はカリッ、中はふわっ。おつまみにも◎。



# 道内農場黄金そだち 平飼い卵 6個入

本体298円※(税込322円)

店舗 全店 **トドック** 週 3月1~4週

**道** 産米配合の飼料で育てた黄金そだちシリーズの平飼い卵です。白老にある北海道種鶏農場さんで生産しています。エイビアリー方式で育ててアニマルウェルフェア(動物福祉)に配慮しています。

札幌市  
はるなつさん

食べ盛りの中학생との3人家族。買い物は常に家計簿とのにらめっこで、お腹いっぱいを取りずなブルかつ安全安心に実現するために日々挑戦中。



道内、黄金そだち、平飼い、と魅力的なキーワードが詰まった商品名の卵です。米飼料で育てているせいか、臭みがなくそのままでもおいしくいただけます。アニマルウェルフェアに配慮していて安心できます。



札幌市  
もずごさん

コープ商品一筋の1児の母です。毎週コープに通うのが楽しみです。トドックも親子三世代で利用していて、よく家族とカタログについて話しています!

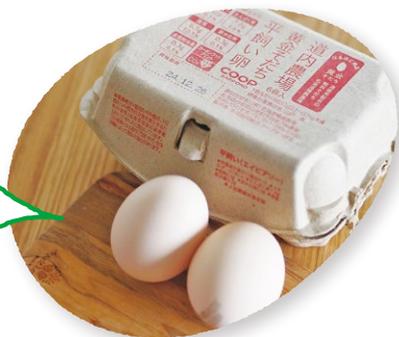


卵は平飼い卵と決めています。いろいろな農場の卵を試していますが、黄金育ちの平飼い卵は、このクオリティでこの値段!と毎週カゴに入れてます。卵がおいしいので、卵かけご飯や、煮卵にさせていただくことが多いです◎

あのコープ商品、  
試してみました!

こがね  
黄金そだちシリーズ編

今年度で第4期となるエリアちょこっとさん。今回は今年度最後の4名のエリアちょこっとさんにご登場いただき、感想を教えてくださいました!



# 黄金そだちの こめいろ ゆめたまご 6個入



本体218円※(税込235円)

店舗 一部なし トドック 週 3月1~4週

**道** 産飼料にこだわる竹内養鶏場さんの協力を得て、特別な配合飼料を与えて育てられています。飼料の中に色素が含まれないため、生では澄んだレモンイエローの黄身ですが、熱を通すことで真っ白に仕上がります。飼料のタンパク源として釧路産の魚粉を多く与えているため、甘みと同時に、濃厚なコクも感じていただける卵です。

札幌市

ママのひとりごとさん

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。



黄身も白身もぶるぶるで、卵黄と卵白に分けるのが大変でした。色付き卵なのに、黄身がレモン色で少し驚きましたが、迷わずシフォンケーキを作りました。しっかりとした生地でおいしくできあがりしました。



# 濃厚な風味くちどける北海道別海牛乳 アイスクリーム 1000ml

本体498円※(税込538円)

店舗 全店 トドック 保 冷凍品いつでもトドック Vol.4 ●注文番号 41760

**黄** 金そだちの別海牛乳を原料としたアイスクリームです。他の乳製品原料や砂糖もすべて北海道産にこだわっている小樽・老舗アイスクリームメーカー「さくら食品」さんの製造です。柔らかく仕上げていますので、最後のひとすくいまでおいしく食べられます。



江別市

ひまわりさん

食べることが好きな主婦です。最近、野菜が高いので、冷凍野菜をよく使っています。



コクがあってとてもおいしかったです。いちごスムージーにドライフルーツ入りのシリアルをかけ、アイスとフルーツをのせて、パフェにして食べました。いちごにもよく合いました!



牛乳の風味が感じられ、とても濃厚なアイスクリームです。はじめはそのまま食べます。途中でドライフルーツ入りのシリアルやきな粉ナッツなどをトッピングして、味変して楽しんでいます。1000mlも入っているので、たっぷり食べられるのもうれしいです。

👑 ISHIYAグループ賞受賞 夕張高等学校

# めろんくれーぷ



税込432円

第12回高校生チャレンジグルメコンテスト

ISHIYAグループ賞  
コープさっぽろ賞 **受賞商品**を

# 数量限定発売!

〈使用した道産食材〉 夕張メロン 夕張産長いも 他

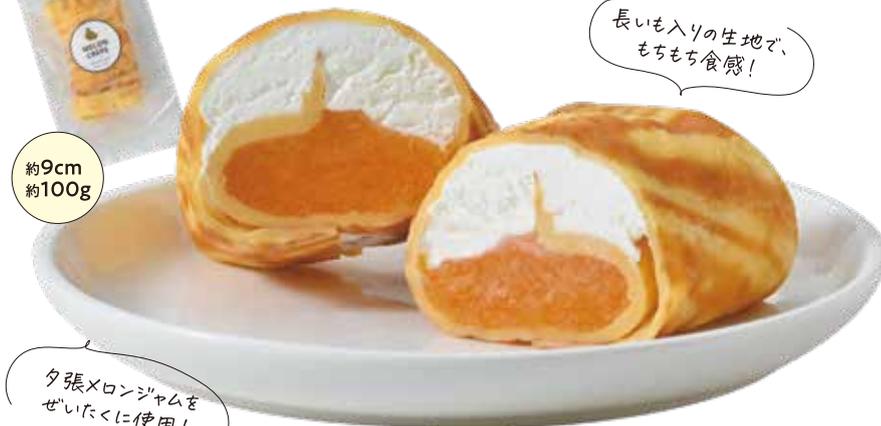
1人で応募し本選出場!

チームでの参加が多い中、地域の期待を背負い1人で挑戦!夕張メロンを広く発信したいという強い思いで、見事「ISHIYAグループ賞」を獲得!



約9cm  
約100g

半解凍で楽しむ、  
新しいおいしさ!



長いも入りの生地で、  
もちもち食感!

夕張メロンジャムを  
ぜいたくに使用!



石屋製菓さんと打合せ  
を重ね商品化

動画はこちら



COOP CYCL  
(コープサイクル)の  
記事もチェック!



高校生チャレンジグルメコンテストとは?

高校生が地元食材を生かしたオリジナル料理を地元の企業と協力しながら開発し、味やアイデアを競うコンテスト。



👑 コープさっぽろ賞受賞  
帯広農業高等学校

つなぐ  
COOP  
SAPPORO

# あんかぼベーグル

税込280円

かぼちゃとあんこが  
ベストマッチ!



チップス  
スリッ  
! さつまいも

約8cm  
約110g

〈使用した道産食材〉

十勝産小豆 小麦(ゆめちから・きたほなみ) かぼちゃ さつまいも

## 思いをつなぎ受賞!

昨年先輩たちが挑戦するも入賞ならず、その思いを引き継ぎリベンジ目指してエントリー! プラッシュアップした自信作で見事に「コープさっぽろ賞」を獲得!



- 販売場所 / コープさっぽろ68店舗  
(トヨヒコ取り扱い店舗+インスタペーカーリー店舗)
- 販売期間 / 3月8日(土)~25日(火) 予定

3月8日(土)ベルデ店にて  
生徒さんが店頭販売!

- 販売場所 / コープさっぽろゆうばり店・  
きたひろしま店・岩見沢南店  
道の駅 夕張メロード

冷凍コーナーです!

- 販売期間 / 3月10日(月)~16日(日)

3月10日(月)ゆうばり店にて  
生徒さんが店頭販売!

## 宅配トドックでも1,300個限定販売します!

※宅配トドックの誌面には掲載されません。  
※注文が限定数を超えた場合は抽選となります。



注文番号

89998

注文企画週

● 3月第2週

注文用紙の場合 3月3日(月)~7日(金)の各注文締切日

※トドックアプリ・サイトは「3月第2週企画」で注文締切日の  
翌々日AM1:59まで注文できます。

商品お届け

3月10日(月)~3月14日(金)

注文方法

3月第2週の注文用紙かトドックアプリ・サイトで、  
注文番号 **89998** とご希望の数量を記入。

注文欄	注文番号	数量	注文番号
8	9	9	8
:	:	:	:
:	:	:	:
:	:	:	:
:	:	:	:
:	:	:	:
:	:	:	:
:	:	:	:
:	:	:	:
:	:	:	:

- お問合せ / コープさっぽろ広報部  
TEL 050-1741-5516



1月号のベストレシピ

1位 388票

P23 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て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。

2位 374票

P18  
フワフワ  
とん平焼き



3位 365票

P16  
長いもの  
青のりもちもち焼き



根張星(ねばりスター)の開発や農家さんの苦労話、注文してみたくなたし、作り手さんの大変さがわかり勉強になりました。表紙の真っ白いカクテル、どんな味があるんだろうと興味津々。表紙から引き込まれ、長いも特集を楽ししく読ませてもらいました。

(北竜町 紅茶あめさん)

バックナンバーはこちらから！



1月号  
「長いも」特集の  
「ご感想から」

皆さま、いつもあたたかいコメントをありがとうございます！今月は拡大版で紹介。来月号からはコープさっぽろ60周年の「バーサリーヤーのスタートです。ちょこっともますます張り切っていきますよ！」

し炒めてもいいという、うれしい情報をもたらしました。早速チャレンジします。

(美唄市 ゆで卵さん)

びっくり王子とつっこみ玉子、おもしろい絵と語り口なのに、中身のある内容なので毎回楽しみにしています。「長いもって(自分の)スネそっくり…」と想像していたところでした。

(函館市 着ぶくれぼんぼりさん)

なかなか自宅で体を動かそうと思っても自分に甘くなってしまう長続きしないことが多いと思うので、「まる元」の地域・仲間での取り組みはとても良いですね。10年後ぐらいに親にすすめたいです。

(札幌市 さつきさん)

いつもためになる情報とおいしいレシピが満載で、毎月楽しみに読んでいます。特に「あのコープ商品、試してみました！」のページを見て試した商品がたくさんあり、買い物の幅が広がっています。これからも楽しみにしています。

(旭川市 M・Mさん)



## Profile potte potta 中村 瑞絵さん

2005年愛知県立業業高等技術専門学校で学び、その後自宅工房にて作陶を始める。シンプルなしのぎの器や、にこっと笑顔になれるような動物の器などを制作し、やきもの市やハンドメイドイベントなどで作品を販売しています。

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、  
巻頭レシピーページにて  
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  
potte pottaの中村瑞絵さんに  
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。



「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



**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



**国際紙バルプ商事株式会社**

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

学生奨学金アルバイト  
募集中です!

## コープさっぽろ 大学生育英奨学金



今年9年目を迎える返済不要の奨学金制度です。コープさっぽろでアルバイトをする学生に年額25万円奨学金を支給します。毎年申請が必要ですが、最長4年間最大100万円が給付されます。他制度奨学金と併用可能です。

- 対象** 大学生(短大・大学院・通信制含)  
または高等専門学校の4・5年生
- 奨学金** 2026年3月に一括で25万円支給
- 詳細** 2025年の募集に関する詳細はコープさっぽろ公式ホームページでご確認ください。
- 応募締切** 2025年4月20日(日)  
※各拠点の定員に達し次第募集終了いたします。

詳細はこちら



コープさっぽろ  
大学生育英奨学金

お問い合わせ

コープさっぽろ人事部 採用グループ  
メール csap.saiyou-kouhou@sapporo.coop

2025年度  
ひとり親家庭の高校進学を支援!

## コープ育英奨学生(返済不要)募集!



- 対象** 道内在住のひとり親家庭(または両親がいない方)で2025年4月に道内の高等学校、高等専門学校等に入学する1年生
- 奨学金** 月額1万円、3年間給付、返済不要
- 募集人数** 155名程度(応募多数の場合は選考)
- 応募方法** 以下の2種類の中から選んでご応募ください。

- ①パソコン・スマートフォンを通じたホームページからの応募…  
コープさっぽろ社会福祉基金(csap-f-kikin.org)を検索⇒[おしらせ]⇒[2025年度奨学生応募ページ(専用URL)]へアクセスの上、入力願います。②右側の二次元コードからの応募…[2025年度奨学生応募ページ(専用URL)]へアクセスの上、入力願います。※応募はパソコンやスマートフォン等の電子機器に限ります。ご了承ください。

**応募期間** 2025年3月3日(月)10:00～  
4月1日(火)9:59



←このマークが目印です

公益財団法人 コープさっぽろ社会福祉基金 検索 より

詳細はこちら



これまでに1,972名のコープ育英奨学生に6億2,374万円を給付!

公益財団法人コープさっぽろ社会福祉基金では、高校進学を支援する育英奨学金の給付を行っております。対象は道内のひとり親家庭(一般募集)と高等支援学校(学校推薦)の高校生で、奨学金は月額1万円(年4回に分け3年間口座振込、返済不要)です。2025年度は200名を採用し、在校生と合わせて奨学生は653名となる予定です。2014年度から不登校生枠も設け、2024年度は12名を採用しました。

学年	ひとり親家庭の生徒	高等支援学校生	合計
採用1年生	155名程(未定)	45名	200名
2年生	154名(12名)	45名	199名
3年生	210名(15名)	44名	254名
合計	519名(27名+未定)	134名	653名

( )内は不登校生枠 (2025年度予定)

お問い合わせ

〒063-0831 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 公益財団法人 コープさっぽろ社会福祉基金  
TEL 050-1751-6989 FAX 011-671-5741 メール csap.fukushikikin@sapporo.coop  
月・火・木・金10:00～16:00(祝日は除く)  
※3/3～3/31は、月・火・木・金(祝日を除く)9:00～11:00および12:00～14:00とさせていただきます。

2025年は、  
文化鑑賞会30周年

年3回の公演を  
一緒に  
楽しみませんか？



文化鑑賞会は、毎月1,980円(税込)の会費を積み立てて、年3回の公演を鑑賞できます。鑑賞会への入会金やチケット発行手数料はかかりません。チケットはご自宅まで郵送でお届けします。2025年は文化鑑賞会30周年記念といたしまして、文化鑑賞会が主催する企画を2回予定しております。是非、一緒に非日常の感動に触れてみませんか？ご入会を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



#### 2025年度の3回の例会のご紹介

- 6月／ジャンルを問わない抜群の歌唱力で注目の実力派女性歌手のコンサート
- 8月／北海道出身のメンバーが活躍中の新・純邦楽ユニットの公演
- 10月／札幌交響楽団クラシックコンサートをhitaruの1階席で鑑賞

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)

組合員活動委員会が  
選考する

## ボランティアグループ 団体助成募集

コープさっぽろ組合員活動委員会では、地域でボランティア活動を行っているグループを支援します。活動のテーマは、平和・子育て支援・福祉・環境など。助成を希望する団体は、募集要項をご確認の上、お申込みください。

**助成金額** ボランティア活動サポート(上限年間5万円・単年度)

**募集枠** 募集上限20団体。審査の上、助成を決定します。

**応募方法** 下記の申込みフォームまたは、ホームページからお申込みをお願いします。

**応募締切** 2025年3月31日(月)

ボランティア  
活動サポート  
申込み



お問合せ

コープさっぽろ組合員活動部・活動推進グループ  
メール csap.katudou@sapporo.coop

コープのお店で  
料理を習おう！

## 全道キッチンスタジオ 春の受講生募集中!!



札幌(白石区・南区)、帯広にあるコープキッチンスタジオでは、春の新規受講生を募集中です。お子さま向け食育プログラム、親子イベント、コーヒー講座、男性向け料理、ヴィーガンスイーツや簡単パン作りなど、約40種類の講座をご用意！キッチンスタジオで春から新しい趣味を見つけませんか？各キッチンの講座詳細は、コープキッチンスタジオHPからご覧いただけます。まずはQRコードから気になる講座をチェックしてみてくださいね♪

詳細はこちら



キッチンスタジオ公式Instagramでは、毎日講座の様子を投稿しています。ぜひQRコードよりフォローをお願いします♪



お問合せ

コープさっぽろ生活文化事業部  
キッチンスタジオローシー  
TEL 011・857・1660  
月～金10:00～16:00(休業日・祝日は除く)

新登場!こんなおむつギフトを待ってました!

伊藤忠食品  
えらべるおむつギフト5,000

本体5,400円 税込5,940円

ギフトカード・台紙・封筒 ※えらべるおむつギフト10,000もございます。

●ギフト注文番号  
5,000

343301-春



※写真はイメージです。  
※交換できる商品に変更  
になる場合がございます。

おむつはたくさん必要だけど、ブランドやサイズはこだわりがありますよね。好きなものを選んでいただけるギフトが新登場!かさばらずに指定の場所にお届けいたします。出産祝い、子育て世帯におすすめです。

受け取ったギフト商品の交換方法

商品交換サイトへアクセスし商品を選択

1

ギフトカードの裏面記載のギフトコードでログイン。商品を選び、お届けに必要な情報を入力いただきお申込み完了。



2

宅配便にてギフト商品のお届け

お届け日指定不可商品、ご指定がない場合は申込み後1~2週間程度でお届け(一部商品を除く)。天候や交通事情により遅れる場合もございます。お届け日の指定可能商品は、ご指定の日にお届けいたします。

合格祝いや卒入学祝いに!

さくら食品  
さくらのバニラ12個詰合せ

本体4,000円 税込4,320円

さくらのバニラ100ml×12  
アレルギー-乳成分  
※二重包装できません

●ギフト注文番号 343242-春

コープさっぽろの関連会社小樽の「さくら食品」のバニラアイスは、乳原料・砂糖はすべて道産。コープさっぽろのPB商品の別海牛乳アイスメもおすすめですが、このさくらパッケージは春のお祝いにぴったりです。



「ちょっとうれしい /

コープの  
春ギフト

なにかとお祝い事の多い春、  
ちょっと気の利いた、  
もらってうれしいギフトを  
ご紹介します!

ギフト部  
藤岡さん



2025  
コープの春ギフト

[店舗カウンター]・[WEB]

▶▶ 4/27 [日]まで受付

※早期割引は4/13(日)まで

[宅配トドック]

▶▶ 2月第3週の折込カタログを  
5月第1週まで受付

■行程

①	14:00 16:00 18:50	新千歳空港集合 新千歳空港発(HO1384便)上海空港へ 上海空港着(乗継)	朝:× 昼:× 夕:機
②	01:55 08:15 午後	上海空港発(HO1659便)ブリュッセル空港へ ブリュッセル空港着 ■アルデンス地方へ/この地方屈指の美しさを誇る◎モダージュ城見学、世界一小さな町&美食の町デュルビューにて昼食 ディナンへ 絵のように美しいディナンの街を散策後、ルクセンブルクヘルクセンブルク宿泊【スーパーアークラス】	朝:機 昼:○ 夕:○
③	午前 午後	ホテルにて朝食 ■ルクセンブルク観光 / ○ノートルダム大聖堂○大公宮殿 観光後マーストリヒトへ ■マーストリヒト観光 / ○聖セルファース教会○マルクト広場 マーストリヒト宿泊【スーパーアークラス】	朝:○ 昼:○ 夕:○
④	午前 午後	ホテルにて朝食 アムステルダムへ ■アムステルダム観光 / ○国立美術館○中央駅と運河クルーズで船窓からの旧市街の景色をお楽しみください。 アムステルダム宿泊【スーパーアークラス】	朝:○ 昼:○ 夕:○
⑤	午前 午後	ホテルにて朝食 ハーグへ ■ハーグ観光 / ○マウリッツハイス美術館○ピニンホフ アントワープへ ■アントワープ観光 / ○大聖堂○マルクト広場 観光後ブリュッセルへ。ブリュッセル宿泊【スーパーアークラス】	朝:○ 昼:○ 夕:○
⑥	午前 午後	ホテルにて朝食 ブルージュへ ■ブルージュ観光 / ○マルクト広場○ヘギン会修道院○鐘楼 ブリュッセルへ ■ブリュッセル観光 / ○グランプラス○小便小僧 ブリュッセル宿泊【スーパーアークラス】	朝:○ 昼:○ 夕:○
⑦	午前 11:50	ホテルにて朝食 ブリュッセル空港へ ブリュッセル発(HO1660便)上海空港へ	朝:○ 昼:機 夕:機
⑧	05:50 10:25 15:00	上海空港着(乗継) 新千歳空港へ(HO1383便) 新千歳空港到着後解散	朝:機 昼:× 夕:×

観光マーク: ◎入場観光 ○下車観光

※各観光スポットの到着時間や所要時間は目安です。※当日の交通状況等で若干変動する可能性があります。※航空スケジュールは今後変更になる場合がございます。

■旅行代金以外に必要な諸経費:国内航空施設使用料 / 2,610円 海外空港税 / 約10,270円 国際観光旅客税 / 1,000円 燃油サーチャージ / 約81,240円(往復) ※徴収額の変更、為替レートの変動により変更となる場合がございます。■最少催行人員:10名(募集人員15名) ■添乗員:同行 ■食事:朝5・昼5・夕5(機内食と弁当は除く) ■利用航空会社:吉祥航空 ■パスポート残存期間:帰国時まで有効なもの※入国時30日以上の残存を推奨 ■入国について:入国時に提示が必要なワクチン証明書はありません。

ベストシーズンのヨーロッパ! 歴史的建造物と珠玉の芸術鑑賞へ

# オランダ・ベルギー・ルクセンブルク

**8日間**

コースコード  
WE0002

旅行代金 ※1名1室は70,000円追加。

出発日 4月12日(土)、5月10日(土)、6月14日(土)  
9月13日(土)、10月11日(土)

**448,000円**

オランダ・ベルギー・ルクセンブルク  
募集説明会開催(事前予約制)

●日時 / 2025年3月13日(木) 定員 10~20名  
14:00~16:00  
●場所 / コープさっぽろルーシー店  
本館3階文化教室ホール



アムステルダムの運河



ルクセンブルク



ブルージュ

●アムステルダムでは運河クルーズをお楽しみください●ムール貝やワーテルゾーイなど名物料理に舌鼓●オランダ最大規模の国立美術館ではたっぷり2時間の滞在●マウリッツハイス美術館でフェルメールの真珠の首飾りの少女も鑑賞●最大15名さまの限定募集。少人数でゆったりヨーロッパを堪能●コープ組合員の方はポイントも貯まります

コープトラベル  
佐々木さん

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



環境への負荷を減らすために  
がんばる農家さんをご紹介します。

知内町・帰山農園  
かえりやま かずとし ゆうこ  
帰山 和敏さん・祐子さん

「環境にやさしく、安全・安心でおいしいお米を届けるため、農薬・化学肥料を5割以下に抑え、米ぬかを利用した土づくりや栽培中の中干しの延長、収穫後の稲わらの秋すき込みなど、温室効果ガス削減や生物多様性保全に努めています。農業は自然環境に左右されます。今こそ気候変動と真剣に向き合い、環境負荷低減に組織的に取り組むことが大切です。」

ふしぎつつち  
カーボン → 0 ← ゼロ



第3回  
環境にやさしい農産物が「見える」話  
《みえるらべる》

「環境にやさしい農産物を選びたい」と思っても、やさしい目に見えづらいもの。環境にやさしい農産物がひと目で分かるよう、農林水産省は令和6年3月から、その農産物が温室効果ガスの排出削減にどれだけ貢献したか（お米は生物多様性保全の取り組みも評価）を星の数で表す「みえるらべる」の本格運用を開始しました。生産者の努力が詰まった農産物の目印「みえるらべる」をお店で探してみてください。

見る×選べるで「みえるらべる」



お店で  
チェック!



生物多様性保全の★も!

北海道でも「みえるらべる」の輪が広がっています。「みえるらべる」は農産物をはじめ、加工品や外食など、さまざまな業態で取り組みが始まっています。私たち一人ひとりが、「みえるらべる」の付いた農産物や加工品を選ぶことが、取り組みを応援し、自然環境を守るにつながります。

みえるらべる |

検索



自宅からお電話一本でとっても簡単!

らくらく

お家で  
待っただけ

# 廃車買取!

重要な  
お知らせ

毎年4月1日時点で車の所有者は自動車税の支払いが発生します。年度末のため大変混み合いますので、廃車をお考えの方はお早めにご相談ください。

コープの廃車買取なら  
手間なく!面倒なく!簡単!

- ✓ 来店不要!ご自宅まで無料引き取り
- ✓ 面倒な廃車手続きは全ておまかせ
- ✓ 電話査定でお家で買取価格がわかる

どんな車でも0円以上の買取保証!



©トドック

廃車費用はすべて無料!

レッカー費用



解体費用



書類代行費用



ちよ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

特典②

免許自主返納で  
**1,000** ポイント

特典③

ちよこつと見たで  
**200** ポイント

期間 2025年2月21日～2025年3月31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)

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▲

つなぐ  
**COOP**  
SAPPORO

コープの家族葬は…

葬儀施行件数 **3,200件** (年間)

お客様満足度 **98%**

全道 **170**ホール以上

※提携斎場含む

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。



もっと知って  
もらいたいね

新式場

続々 オープン予定!

2月  
オープン!

ウィズハウス石狩

石狩市樽川8条1丁目6番地



※写真はイメージです。

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

和(WA)楽器のサビ(SABI)を堪能!

# 新・純邦楽ユニット WASABI

～札幌公演～

**招待日程** 2025年8月12日(火) 開場14:30

**会場** 札幌文化芸術劇場 hitaru  
(札幌市中央区北1条西1丁目)

**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** 2025年4月30日(水)※当日消印有効  
※応募期間終了後に抽選を実施します。

**応募方法** 下記のQRコードから応募または、はがきに必要事項(郵便番号・住所・電話番号・コープ共済契約者名・組合員番号)を記入の上ご応募ください。〈宛先〉〒063-8501 北海道札幌市西区発寒11条5丁目10番1号 コープさっぽろ共済推進室 WASABI公演係

**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。



主催:生活協同組合コープさっぽろ生活文化事業部 文化鑑賞会  
協賛:日本コープ共済生活協同組合連合会

※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。

奏でるのはまったく新しい「日本の心、和の響き」



抽選で  
**180組**  
(360名様)  
を**無料**で  
ご招待いたします

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ  
コープ共済センター

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

契約引受団体: **日本コープ共済生活協同組合連合会**

コープすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

コープすけ

で検索!

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

〈CO・OP共済ニュース〉

明日の暮らし、ささえあう

**CO・OP 共済**

● 今月のプレゼント

**A**

JA新はこだて  
しりうちなら  
「北の華」  
10束



10名様

**B**

P16  
「豚キムチ」で  
使用の器(右)



1名様

**C**

P36  
サッポロビール  
黒ラベル&  
サクラビール  
各3本セット



4名様

**D**

P40  
ユウキ食品  
調味料5点セット



10名様

● 応募方法(応募締切:3月10日(月)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「ミニトマト」レシピ

Q3 「ミニトマト」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II条5丁目10-1  
コープさっぽろ広報部「ちょこっと3月号アンケート」係

スマホ



WEB <https://www.sapporo.coop/about/pr-magazine/apply/index.html>

※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

	豚キムチ	16
	レバニラ	17
	麩チャンプルー	18
	ニラ玉	19
	ニラとにんじんのチヂミ	20
	豆腐とニラのオイスター炒め	21
ニラ	ニラしゃぶ	22
	ニラとえびの中華そば	23
	納豆とニラの天ぷら	23
	なんでもニラだれ	24
	やみつき卵	24
	ニラのおひたし	25
	ニラのおつまみピザ	25
	豚キムチのチャブチェ風	38
にく	牛肉のコクうまいため	28
ごはん	中華風たんぱくばく井	39
	油麩井	42
あげもの	車麩の唐揚げ	43
	ちぎりモツァレラの韓国風サラダ	2
	にんじんのふんわりたまご	28
やさしい	インゲンのごまあえ	28
	青じそガラやっこ	40
	長いものフライドポテト	48
デザート	バターキャラメルラスク	43
	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!	

編集後記

「ちょっと風邪気味?何だか疲れているかも」と思ったとき、真っ先に頭に浮かぶ食材がニラです!「ニラを食べると元気になる」というイメージが、成分以上のパワーを体にかけてくれる気がします。ニラの力を借りて、寒さや感染症を吹き飛ばしましょう(青田)

2025年3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
23	24	25	26	27	28	1
 <p><b>ボーナスポイント</b> 対象商品はこちら</p>	<p><b>組合員さんへのお知らせ</b></p> <p>2025年4月より「毎月1日組合員証提示で5%OFFサービス」と「ちょこっとカードでのお支払いで5%OFFサービス」を「お買い上げ金額(税抜)から5%ポイント還元」に変更させていただきます。詳細は店頭のポスター・コープさっぽろHPをご覧ください。</p>					<p>組合員証提示で <b>5% OFF</b></p> <p>冷蔵 <b>10% OFF</b></p> <p>ポイント 10倍</p> <p>ちょここ チャージデー</p>
2	3	4	5	6	7	8
<p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>ちょここ チャージデー</p>	<p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>ちょここ チャージデー</p>	<p>ちびっこ ちびっこらくちん</p> <p>キッズカード シール2倍</p> <p>ちょここ チャージデー</p>	<p>ちょここ チャージデー</p>	<p>ゴーゴー らくちん</p> <p>ちょここ チャージデー</p>	<p>ちょここ チャージデー</p>	<p>冷蔵 <b>10% OFF</b></p> <p>ポイント <b>10倍</b></p>
9	10	11	12	13	14	15
<p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>ちょここ <b>5% OFF</b></p> <p>らくちん</p>		<p>ちびっこ ちびっこらくちん</p> <p>キッズカード シール2倍</p> <p>ちょここ チャージデー</p>		<p>ゴーゴー らくちん</p>		<p>冷蔵 10%OFF</p> <p>ポイント 10倍</p> <p><b>特別企画!</b> ちょここチャージデー <b>200</b>ポイント プレゼント</p> <p>スーパーボーナスポイント</p>
16	17	18	19	20	21	22
<p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>ちょここ チャージデー</p>	<p>ちょここ チャージデー</p>	<p>ちびっこ ちびっこらくちん</p> <p>キッズカード シール2倍</p> <p>ちょここ チャージデー</p>	<p>ちょここ チャージデー</p>	<p>春分の日</p> <p>ゴーゴー らくちん</p> <p>ちょここ チャージデー</p> <p>医薬品 <b>10% OFF</b> ※</p> <p>※コープドラッグ店限定</p>	<p>ちょここ チャージデー</p>	<p>冷蔵 <b>10% OFF</b></p> <p>ポイント <b>10倍</b></p>
23	24	25	26	27	28	29
<p>ポイント <b>10倍</b></p> <p>ちょここ <b>5% OFF</b></p> <p>らくちん</p>		<p>ちびっこ ちびっこらくちん</p> <p><b>特別企画!</b> ちびっこコープデー <b>8%</b>ポイント 還元</p> <p>キッズカード シール2倍</p> <p>ちょここチャージデー</p>		<p>ゴーゴー らくちん</p> <p>ポイント <b>10倍</b></p>	<p>ポイント <b>10倍</b></p>	<p>ちびっこ コープデー</p> <p>冷蔵 <b>10% OFF</b></p> <p>ポイント 10倍</p> <p>キッズカード シール2倍</p> <p>※</p> <p>※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。</p>
30	31					
<p>ポイント <b>10倍</b></p>						

●ちょここ ⇒ 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。

長年飲食店とともに育てた  
40年超の歴史と自信を

商品名に込めました!



サッポロビール(株)  
山口航平さん

サワー界の名酒

“氷彩”の歴史、教えます!

1984年

フレッシュを強調した無色透明の「サッポロホワイトブランドーDX氷彩」発売

2000年

岡山ワイナリーの製造力アップに伴い「氷彩サワー(ブレン)樽」全国発売

2021年

氷彩を長年扱っている飲食店を中心に強い要望があり、氷彩サワーへの一本化

2025年

「サッポロサワー氷彩1984」全国発売!

# 氷彩

はじめました。

居酒屋でしか味わえなかった名酒を、  
このたび自宅でも  
楽しめるようになりました!



サッポロサワー  
氷彩1984 350ml

店舗 一部なし **トドック** なし



サッポロサワー  
氷彩1984 25度 瓶 500ml

店舗 一部なし **トドック** 週 3月2週



サッポロサワー  
氷彩1984 40度 ペットボトル 1.8L

店舗 一部なし **トドック** 週 3月2週



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

サッポロビール株式会社  
www.sapporobeer.jp

PR