

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

ハツレ目、一杯。

1月号

2026 [vol.166]

つなぐ
COOP
SAPPORO

60th
Anniversary

調理時間 約10分
(漬け込み時間を除く)

きゅうりの ぴり辛漬け

【材料(2人分)】

明治 北海道十勝 スマートチーズ 4個
きゅうり……………2本
しょうが……………10g
青ねぎ……………2本
しょうゆ…大さじ1/2
ごま油…大さじ1/2
酢、砂糖、豆板醤
……………各適量

【作り方】

- ①十勝スマートチーズを手でちぎる。
- ②きゅうりを洗い、塩を振って板ずりし、包丁でたたいて手でちぎる。
- ③しょうがはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
- ④ボウルに③としょうゆ、ごま油、酢、砂糖、豆板醤を入れて混ぜる。
- ⑤④に①と②を入れ、味がしみこんだら完成。

※冷蔵庫で少し冷やしていただくのがおすすめ!



焼酎に チーズ 合うんです。

濃厚なうまみとコク、
そしてほろっと食感が魅力のスマートチーズ。
今号の特集素材「焼酎」との相性も抜群です。
おつまみにはもちろん、ごはんのお供にもぴったり。



明治社員おすすめ

スマートチーズは、
ごはんにも合う!

【作り方】

チーズをお好みの大きさにちぎり、かつお節や、昆布など、お好みの具材と合わせてごはんのにせ、しょうゆをかけるだけ!



シリーズ品はこちら



明治 北海道十勝
スマートチーズ
芳醇パルメザンブレンド
90g(8個入り)

店舗 一部なし トドック なし



明治 北海道十勝
スマートチーズ
熟成チェダーブレンド
ブラックペッパー入り
90g(8個入り)

店舗 一部なし
トドック なし



明治 北海道十勝
スマートチーズ
熟成チェダーブレンド
90g(8個入り)

店舗 一部なし
トドック 週 1月1週

目次

04	水もこうじも、原料も作り手も！ 「100%メイドイン北海道」の焼酎
12	ちょこっとメンバー 試飲会レポート
18	あいこさん流！ 焼酎のおいしい楽しみ方
24	わが家の焼酎に合うレシピ！
30	びっくり王子とつっこみ玉子
32	こどもレストラン
34	こぐれあいこ旬レシピ
36	「ロイズカカオ&チョコレートタウン」って どんなところ？
38	ハレの日を手軽に、おいしく。
41	ちょこっとコミュニティ
42	焼くだけじゃもったいない！切り餅で簡単レシピ
44	トドレボ
50	シーンで選ぶ、ふたつのスイーツ
54	祝☆60周年！おすすめコープ商品大集合！
56	新年のスペシャルプレゼント
58	平和スタディツアー2025開催報告
59	ちょこっとニュース
60	information
62	明日の小箱
63	〈あの日〉12の記念日
65	新年のご挨拶
66	今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
67	1月コープさっぽろお買得カレンダー



特集 焼酎

インスタで
表紙の撮影裏話も
公開！



第166号
2025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／田村裕子(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、こぐれあいすけ
穴戸香織、平井博美
編集／青田美穂、長谷川圭介
能戸英里、こぐれあいこ、本間千洋
阿部登茂子、日當直美、池真由
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ーブの登録商標です。

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。



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。



本格焼酎「喜多里」シリーズ。紫芋
(左から2番目)はアジア最大級の
出品数を誇る品評会で、2025年
焼酎部門の金賞を受賞

取材文編集／青田美穂
撮影／石田理恵
デザイン／佐々優



「100% メイドイン北海道」 の焼酎

水もこうじも、
原料も作り手も！



製造を担う道南・厚沢部工場



札幌酒精工業株式会社

甲から乙へ。北海道の人に 北海道の本格焼酎を届けたい

のつけから恐縮ですが、白状します。私、日頃はハイボール派の人間です。特に焼酎が苦手というわけでもないのに、深く知る機会がなく今に至ってしまいました。今回は「北海道生まれの焼酎」のお話。全国的な焼酎の歩みもおさらいしながら、皆さんと一緒に「知られざる焼酎の世界」をのぞいてみたいと思います。

焼酎は過去、三度にわたりブームが巻き起こりました。一番初めは1970年代中頃。CMの影響でお湯割りが人気を呼び、それまで「九州の地酒」だった米・麦・芋などの本格焼酎（乙類）が本州へ上陸。第二次

ブームは、少し後の1980年代前半。安価でいろいろ割って楽しめるホワイトリカー（甲類）がヒットし、酎ハイやサワーを楽しむ層が増加。振り返れば確かに20代の頃、居酒屋

に行くとき酎ハイばかり飲んでた記憶が……。そして2000年代に入ると芋焼酎が大ブレイク！この第三次ブームで出現した、入手困難かつ高額な「プレミアム焼酎」も記憶に新しいところ。それから20年以上がたち今「第四次ブーム」を迎えよう

としています（詳しくはP16〜17）。

では、北海道に目を向けてみましょう。第一次ブームが起きる40年近く前、昭和8年（1933年）に「札幌焼酎株式会社」が設立（1945年に札幌酒精工業株式会社へ社名を変更）。札幌工場の岩崎弘芳（いわさき ひろあき）工場長に成り立ちをお聞きました。

「戦前、清酒用および飲料用のアルコール（焼酎）需要が道内で高まり、ばれいしやでんぶん粕など原料が豊富だったことから『北海道の原料を使った酒作り』が始まりました。



酒作り歴30年以上、新設時に厚沢部工場でも工場長を務めた岩崎さん。左は昭和50年代製造の蒸留器

当時は工場敷地内に線路が引かれ、蒸留の燃料となる石炭列車が乗り入れていた記録も残っています」。

最初に作られた蒸留酒は「札幌焼酎」と命名。のちに「サッポロソフト」の名で発売され、現在まで60年以上愛されるロングセラーとなっています。実は、地域ごとに甲類と乙類の消費の割合が異なるのも、面白いところ。全国的には甲5対乙5で半々ですが、九州では甲1対乙9。北海道は九州と真逆で、甲9対乙1と、サッポロソフトに代表される甲類支持者が圧倒的。長く「ほとんど乙類を飲まない土地柄」でした。

そんな中、遠く離れた北海道にも「九州の本格焼酎が人気を呼んでいるらしい」と、第一次ブームのウワサ

が届くように。ならば！と、札幌酒精工業株式会社では、1978年に焼酎乙類製造免許を取得。北海道の原料にこだわった本格焼酎作りに乗り出すこととなりました。

とはいえ、ですよ？岩崎工場長、これってかなり無謀な挑戦では…。

「そうですね、北海道では全体の1割しか乙類のニーズがなかったわけですから、なかなか浸透しませんでした。でも甲類はある意味、個性がないのが魅力で、私たちとしては『北海道の原料の持ち味や特徴を生かしたお酒が作りたい』という気持ちが強くなりまして。地元の素材を生かして、北海道の人の舌に合う焼酎を作ろうと考えて完成させたのが「喜多里^{きんり}」の芋焼酎です」。



こうじも自社製（写真は米こうじ）。蒸した北海道米に菌を合わせ、2日間かけて製麹（せいぎく）する



こうじに水、酵母を加えて醗酵させた「一次もろみ」。一週間ほど寝かせて主原料（芋など）と合わせる

原料が貯蔵できないなら
工場を畑に近づければいい

もろみは朝晩2回、専用のかい棒で攪拌。温度を均一にすることで醗酵を促し、もろみを活性化

乙類製造免許取得から26年後、2004年10月、芋焼酎「喜多里」を発売。岩崎さんの言葉通り「北海道の原料にこだわる」ため、厚沢部町の生産者さんに協力を仰ぎ、芋焼酎の原料として知られるさつまいも・黄金千貫（こがねせんがん）の試験栽培に着手。これもまた前代末聞の取り組みです。

「当時の北海道では、体験農園や家庭菜園で少量を作っているくらいでしたから『さつまいも作りから始めよう』となったのですが、大々的にさつまいもを栽培するのは『不可能』とまでいわれましたね」。

道南といえども、20年前の北海道はさつまいもにとって極寒の気候。マルチでの保温など栽培方法を工夫することで、厳しい条件を乗り越え、札幌工場で製造した第一弾は初年度4000本を出荷。手応えを感じ、栽培面積も収量も徐々に上がっていきましたが、さらなる難題が…。

「収穫の10月以降になると、いもが寒さに負けて貯蔵が利かず腐ってしまうんです。収穫後できるだけ早く仕込んだ方がいいということで、工場を厚沢部に移しました（岩崎さん）。

サラッと言いますが、工場移しましたって前向き過ぎやしませんか！「何としても100%北海道で」という強い情熱に、頭が下がります。



いもの収穫は10月に集中。10℃以下になると弱るため、調湿機能付きの専用倉庫で保管しすぐに加工へ



町内の契約農家さんから運ばれた、芋焼酎の原料の一つ「黄金千貫」。洗浄した後、手作業で選別



仕上がりに雑味が出ないように傷みや黒ずみ、空洞部分は人の手で除去。1日平均10トン仕込む

ここで生まれる「地の酒」は 作り手と地元の人たちの誇り

2006年に厚沢部工場が新設されてから、焼酎の製造は厚沢部で。熟成させた原酒はタンクローリーで輸送してボトリングや検品、出荷は創業地の札幌工場で行っています。

製造の中心に立っているのは、主任を務める40代の竹谷秀仁さんと30代の高橋力哉さん。いずれも道南出身で、未来に続く焼酎作りの担い手として現場を支えています。

「特に芋焼酎は苗作りに関わっているのも、原料に対する愛着はやっぱりひとしおです」と高橋さん。また、竹谷さんは「うちには3歳の息子がいるんですけど、子どもよりも焼酎の方が手がかかりますね」と話しながら、どこかうれしそう。

「地元根づく」を信念に、同社では農業法人も設立。可能性を追求して多品種のさつまいもの試験栽培を続けているほか、製造時に出る焼酎粕と蒸留冷却水に着目。焼酎粕は液肥に変えて自社・契約ほ場に還元し、蒸留冷却水は育苗用の温室ハウスに再利用するなど、環境に配慮した循環システムを実現しています。



一次もろみにつぶしたさつまいもと水を加えて二次醗酵へ。二次もろみは2〜4週間ほど熟成させる



蒸したての黄金千貫を特別に味見。素朴な甘みでホクホク、昔ながらのさつまいものおいしさ



10年寝かせた
「十年一甕」
2026年も
数量限定で発売！

札幌酒精工業株式会社とコープさっぽろの共同開発で、年に一度だけ発売される道産芋焼酎「十年一甕」。厚沢部産の黄金千貫で仕込んだ原酒を、工場地下の貯蔵甕で10年にわたり長期熟成させた貴重な逸品です。2025年もすぐに完売となった人気の限定品、この機会をお見逃しなく！

価格:本体1,480円(税込1,628円)
販売期間:2026年1月21日(水)～
※1,500本限定販売(完売次第終了)

店舗 全店 トドック 週 1月4週



期待の若手・竹谷さん(左)と高橋さん(右)。「普段は焼酎を飲まないという方にも、味わってほしいです」



タンクでの貯蔵でまろやかに熟成させた原酒は、札幌工場で一定度数に割水(わりみず)し、ろ過して瓶詰め



二次もろみをボットスチル(単式蒸留器)で蒸留。1回のみの蒸留のため、風味やうま味が豊かな味わいに

町内の道の駅の壁には「喜び多きふる里 本格焼酎『喜多里』」の看板が。この地から生まれた本格焼酎は、作り手にとっても町民にとっても大きな誇りです。北海道の焼酎にこんなに素敵なストーリーがあったなんて。これからは「焼酎女子」として陰ながら(飲んで)応援します！

● 本格焼酎「喜多里」シリーズは、コープさっぽろの店舗(一部を除く)および宅配トドックにて一部商品をお取り扱いしています。

「焼酎好きレベル」の違うメンバー6名が参加

上級者



デザイナー

こぐれけいすけ
(こぐ)

気分に合わせて米・麦・芋を
飲みわけ。マイブーム再燃中
で晩酌は焼酎一択。

料理研究家
こぐれあいこ
(あいこ)

焼酎好きの父に影響を受け
た後、2000年代の第三次
ブームでハマったクチ。

中級者



奥村 衣梨
(オクエリ)

普段も焼酎を飲む「そこそこ
酒好き」ながら、味の冒険が
できない保守派。

阿部 登茂子
(アベトモ)

ビールも好きだが焼酎サワー
も好き。どちらも愛する、のん
べえ界の二刀流。

初心者



田村 裕子
(タムタム)

お酒大好き!な編集長。でも
焼酎はなぜか飲む機会がな
く、未知の世界。

前田 帆乃香
(ターマエ)

苦いお酒が苦手な20代。甘
めのサワー系以外、飲み方
がわからず…。

「焼酎の魅力」を教えてくれたのは、このお三方!



濱田酒造株式会社
たけうち のりまさ
竹内 紀雅さん

鹿児島県にて明治元年に創
業した老舗。芋焼酎“海童”や
話題の“だいやめ”を製造。



合同酒精株式会社
北海道支社
あかはね ゆうすけ
赤羽 裕典さん

“ビッグマン”、“鍛高譚(たんた
かたん)”などでおなじみ。酎酒
(きざけ)師の有資格者。



北海道酒類販売
株式会社
うめだ ゆうたろう
梅田 雄太郎さん

“北酒販”の名で知られる、酒
類・食品の総合卸売販売会
社。ソムリエの資格を持つ。

試飲会の会場まで
ご提供いただき感謝です!

知って味わえばアナタも
「焼酎」が好きになる♥

ちょこっとメンバー 試飲会レポート

〈飲み会!?〉



お酒はキライじゃない。むしろ好き♪だけど
焼酎はあまり飲んだことがないし、わからない…。
「もっと気軽に焼酎の魅力を楽しみたい!」と
ちょこっと制作メンバーが集まり、お酒のプロに
あれこれ教えてもらいながら、飲み比べてみました。

(個人的な)

みんなの感想

米



- さらっとして
(タムタム・オクエリ)
- 一番飲みやすい
(ダーマエ・アベトモ)
- 日本酒に近い(あいこ)
- 水みたいにさらり(こぐ)

麦



- マイルドでまろやか
(タムタム)
- 米の次に飲みやすい
(ダーマエ)
- あっさりさっぱり(あいこ)
- ビールっぽい風味を
感じる(アベトモ)
- 少し薄い感じ?
度数のせい?(オクエリ)
- いつも梅干しを入れて、
水割りです(こぐ)

芋



- 香りも味も甘くて
一番特徴的(タムタム)
- 上級すぎて私には
辛めかも…(ダーマエ)
- 香りが立っていて
美味(あいこ)
- やわらかな甘み(こぐ)
- 香りが強く、焼酎飲んで
感アリ(オクエリ)
- 芋感しっかり。
甘くて辛い?(アベトモ)



芋、
おいしい〜!

慣れた手つきで飲み始めるあい
こ。いつもの晩酌風景のよう



これ、昨晚も
飲んだんだよね

「芋焼酎好き」と言っていたわり
に、実は麦派だったことが判明



麦が
飲みやすいかなあ

わ
かりませんが、
私は米です

初心者ふたりは個性強めの風
味に、最初やや戸惑いの表情



原料や度数の違い、
気にしたこと
なかったね

芋焼酎のラベルをじっと見る中
級者チーム

さっそく、
米・麦・芋を
飲み比べて
みよう!

●用意したのは

米 白岳〈はくたけ〉しろ
(25度)

麦 いいちこ20°(20度)

芋 コーブさっぽろ限定販売
十年一甕
〈じゅうねんひとかめ〉
(25度)



味や香りがわからなくなっ
たら、手首などで自分のにお
いを嗅ぐとリセットされるそう

まずは
キホンの
「キ」から

そもそも甲とか乙とか、
用語がわからないよね

甲類は「ビッグマン」

や「サッポロソフト」と
いったお得感のある大

容量焼酎、また梅酒などを作る際のホ
ワイトリカーも当てはまります。酒税法上
アルコール度数36%未満で、
クセがなく酎ハイやカクテルに使われ
ることが多いですね。一方、今回飲み
比べる乙類は「本格焼酎」とも呼ば
れ、米・麦・芋など原料の香りや風味を
生かした仕上がり。アルコール度数は
45%以下と定められています。一番
の違いは蒸留方法にありまして、



甲類は「連続式蒸留焼酎」と
いって焼酎を何度も蒸留する
方法。乙類は「単式蒸留焼
酎」になります(P11を参照)。

「コ」スパの甲類・
「オツ」な乙類!



北海道の「地焼酎」を アレで割ってみた！

ちょっと変わった焼酎、
何で割るとおいしい？

トップバッター

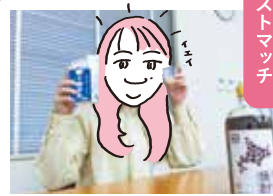
／ 若者代表・ダーマエ /
薄野珈琲
コーヒー焼酎(※1)でトライ！



炭酸で割っても
おいしいけど



コーヒーなら
やっぱり牛乳？



思った通り！
ベストマッチ

コーヒー焼酎 × 牛乳

オスス*

／ 編集長・タムタム /
本格焼酎 ほっかいどう
とうきび(※2)でトライ！



香りはほのかに…
って感じて迷うな



ナイスな提案！
コーラ&氷で割ると



ああ、これですね！
梅田さんさすが！

とうきび焼酎 × コーラ

オスス*

とうもろこしが原料の「バーボンウイスキー」
をイメージして、コークハイはどうですか？



／ アベトモ /
しそ焼酎
鍛高譚(※3)でトライ！



ぜひジャスミン茶を
試してください



香りがぶつかり合う
気もするけど？



ジャスミンの後に
しそがフワリ♪
絶妙〜♪

しそ焼酎 × ジャスミン茶

オスス*

取材ノート

その1

名前の由来

中国の蒸留酒「焼酒(シャオチュウ)」が語源。日本でも長く「焼酒」と「焼酎」の両方が使われ、現在は後者が定着。焼=蒸留(加熱)、酎=濃い(強い)酒という意味で「強い蒸留酒」に由来します。

日本酒との違い

一番の違いは製造方法。日本酒は「醸造酒」、焼酎は「蒸留酒」。醸造酒より蒸留酒の方が、度数高め。

醸造酒

(日本酒、ビール、ワインなど)

原料を酵母などの働きにより、アルコール醗酵させて造る。

蒸留酒

(焼酎、ウイスキー、ブランデー、ジンなど)

醸造酒を加熱して蒸発させ、気体を冷やして液体にしたお酒。

※上記にハーブや果実、甘みなどを付けたお酒を「混成酒」といいます(梅酒、リキュールなど)

泡盛との違い

泡盛は沖縄で昔から作られている本格焼酎の一種。ですが、現在のタイとの交易で伝わった背景から原料にタイ米が使われているほか、醗酵や仕込みの方法、使用のこうじなどに焼酎との違いがあります。

＼ あいこ&オクエリ /

喜多里

昆布(※2)でトライ!



ダシのイメージで
トマトジュースいけますか



ピククリするくらい、
香りも味も昆布だー

何これ、おいしいー!
チーズにめっちゃ合う



スナックあいこ
開店



焼酎1と水1に対し
トマトジュース2の
割合がベストね!

昆布焼酎 ×

水 × トマトジュース

オスス

＼ こぐ /

喜多里

じゃがいも(※2)でトライ!



味がわからなくなってきたため、
覚えたてのリセット技を披露



焼酎には生果実が
マストだよー



搾り器持参



これは
シンフルイ
ズ
ベストで

じゃがいも焼酎 ×

水 × レモン汁

オスス

若者を中心に人気！ 話題の「フルーティー焼酎」

ライチとかパインとか
香料を使っているの？

香料は
一切使っ
て
いません



うちのオススメは

「だいやめ」と
「CHILL GREEN」
2種

弊社は

元祖香り系の
「鍛高譚」ほか
「CANBASY」

も評判です



●香りのヒミツは

醗酵や熟成によって生成される、酵母やこうじ
など天然由来。ライチ、パイン、リンゴ、バナナ、
マスカットなど香りは甘くフルーティーなのに、
味は本格焼酎というギャップにやられる！

●用意したのは(左から)

- 米・CANBASY
(カンバシー)
- 芋・喜多里 紫芋
- 米・白岳 KAORU
- 麦・CHILL GREEN/
bitter&tropical・
spicy&citrus
- 芋・DAIYAME
(だいやめ)



ズラリと並んだフルーティー系6種

カンバシーは
パインアップルだな...



紫芋の焼酎甘ーい。
これ飲めます！



だいやめ♡
ライチの香り、
するね



なんかもう、こういう嗅ぎ方でもいい
のかもわかりませんが

話は尽きませんが、本日はおひらきです！

ごちそうさまでした。
楽しかったー♪



焼酎は体にいい？

焼酎をはじめとする蒸留酒の特徴として「糖質・ブリン体ゼロ」が挙げられます。また、本格焼酎（乙類）には「血栓を溶かす成分を活性化」させたり「善玉コレステロールを増やす」働きもあるとされます。とはいえ「百薬の長」は適量にとどめてこそ！本格焼酎（25度）の1日の目安は、女性100ml、男性200ml未満とされています。

二日酔いしにくい？

科学的な根拠は解明されておらず、体質によっても異なりますが、醸造酒は複数のアルコール成分が含まれている分、二日酔いの原因物質であるアセトアルデヒドの分解に時間がかかるそう。蒸留酒は単一のアルコールを抽出しているため、体内での分解効率が良い、翌日に残りにくいとの説が有力。

産地

焼酎の本場といえば、やはり「九州」。麦焼酎は、長崎県杵岐（いき）が発祥の地。そば焼酎は、宮崎県高千穂地方で生産が盛ん。米焼酎は、薩摩地方と熊本県の球磨（くま）郡が有名。そして芋焼酎の代表産地・鹿児島県は100を超える焼酎蔵があり、全国一位の蔵数を誇る「焼酎王国」です。

鹿児島では芋を黒じょかに入れて
「ぬる燗」で飲むのが定番！



まとめ

焼酎はいまや 「おじさんのお酒」にあらず。



ボタニカル系の新焼酎
「CHILL GREEN」は見た目もおしゃれ〜♥

現在、焼酎は「第四次ブーム」到来の兆しといわれています。右ページで紹介した香りの「フルーティー焼酎」がトレンドとなり、それまで親しみのなかった若い世代や女性といった新たな層が魅力に目覚めている模様。試飲会で気づいたのが「焼酎はナッツやドライフルーツなど、洋酒のお供ともよく合う」ということ。ライトな飲み口やクセの少ないのが好きな人は、米や麦をジュースやサイダーで割るもよし。がつつりとした焼酎らしさを求める人は、芋をロックや水割りでシンブルに飲むもよし。冬は香りが立つお湯割りも、体が温まるとほっこりします。

好きな種類と割材が選べて、配分や飲み方も自由自在なのが一番の魅力。「全国各地で多種多彩な焼酎が製造されており、米、麦、芋…と原料は同じでも味や香りはそれぞれ個性豊か。ぜひ「宝探し感覚」で、自分好みの一本と飲み方を見つけてもらえたら」と北酒販の梅田さん。ボトルやラベルなど凝ったデザインのものも多く、一部では「焼酎『おしゃれ』という流れが生まれているとか。まずは、飲みやすい炭酸割りはいかがでしょう。レモンもいいですが、すだちやゆずをキュッと搾ると格別です。焼酎の新しい世界は「オールウェルカム」！さあ、アナタも！



寒い冬はこれが最高♪ お湯割り(梅干し入り)

約65kcal、塩分2.2g/1人分
※甲類焼酎30ml使用

●作り方

- ①耐熱のグラスに70～80℃に冷ましたお湯を入れる。
- ②梅干し(大きめ)1個を入れ、焼酎を注ぎ、軽く混ぜる。梅を箸などでつついて、つぶしながら飲む。つぶし加減はお好みで♪



目安の割合

POINT

お湯 ⇒ 焼酎 の順に入れる。

お湯に焼酎を入れる方が自然に混ざりやすく、香りが立ちます。梅干しの酸味やうまみが、焼酎の味をまろやかにしてぐっと飲みやすくなります。甲類、乙類、どんな焼酎でもおいしくできます。

焼酎の アレنج ジレ シビ

焼酎がひと手間で、
はなやかに。

あいこさん流！

焼酎の おいしい 楽しみ方

大の焼酎好きというこぐれあいこさん。
梅干しを入れるなどの焼酎のアレنجレシビや、
焼酎と合わせて楽しめるおつまみレシビを
ご紹介いただきました！
今日の晩酌は焼酎を飲みたくありません♪

教えて
くれた人



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。芋焼酎好きの父の下で育ち、学生時代は、安焼酎のジュース割り、その後、本格焼酎のおいしさに目覚める。焼酎は次の日に残らないと信じている。



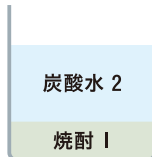
ミントのさわやかな香り

焼酎モヒート

約84kcal、塩分0g／1人分
※甲類焼酎40ml使用

●作り方

- ①グラスにミント適量(3本くらい)を入れてつぶす。
- ②氷と焼酎を入れて混ぜる。
- ③炭酸水を注ぎ、軽く混ぜ、ミントの葉を飾る。



目安の割合

POINT

焼酎 ⇒ 炭酸 の順に入れる。

お好みで、シロップのほか、レモンやライムの果汁、スライスなどを加えてもおいしいです。クセのない甲類焼酎が向いています！



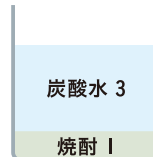
生レモンにこだわりたい！

生搾りレモンサワー

約83kcal、塩分0g／1人分
※甲類焼酎30ml使用

●作り方

- ①レモン1/2個をしぼる。
- ②グラスに氷を入れ、焼酎を注ぎ混ぜる。
- ③炭酸水をお好みの濃さまで注ぎ、軽くかき混ぜる。
レモン果汁を加えてさっと混ぜる。



目安の割合

POINT

焼酎 ⇒ 炭酸 の順に入れる。

アルコールの方が水より軽いので、水が自然と下へ沈んで混ざりやすいです。クセのない甲類焼酎が向いています。

焼酎に合う おつまみ

素材をいかした
味つけが焼酎に合う！

とりあえず！ 突き出し系 砂肝ポン酢

■ 調理時間 約15分

約175kcal、塩分2.2g/1人分

● 材料 (作りやすい分量)

砂肝……………200g

長ねぎ……………1/2本

★ [ポン酢しょうゆ ……大さじ3

ごま油 ……………大さじ1

七味唐辛子……………少々

Check

砂肝は、鶏の胃袋のこと。砂袋ともいう。内臓の中ではクセがなく食べやすい。



5

食べる直前に③を和えて器に盛り付け、お好みで七味唐辛子をふる。

4



ボウルに★を合わせ、②を加えて冷蔵庫でしっかり冷やす。

3



長ねぎは斜め薄切りにし、水にさらし、ザルにあげる。

2



塩少々(分量外)を入れた熱湯で①を1～2分ほどゆで、氷水にとり水気をふく。

1



砂肝は2つに切り、白くて硬い部分を取り除き、薄切りにする。



4



空気が入らないようしっかりと巻き、小麦粉と水を合わせたのりでとめる。

5



170℃の油で約5分、上下を返しながらからりと揚げる。

Check

切って、巻いて、揚げただけ!冷ます時間を省き、時短にもなる!

1



鶏肉は、大きく斜めにそぎ切りにしてから細切りにし、★をもみこむ。

2



梅干しは種をとり、たたいてペースト状にする。

3



春巻きの皮の真ん中より少し手前に、青じそ2枚を並べ、その上に10等分した①をおき、②を1/10量ぬる。

サワーと相性バツグン! 鶏肉と梅の春巻き

調理時間 約30分

約329kcal、塩分3.1g/1人分

●材料(10本分)

鶏むね肉……………1枚(300~350g)
★塩……………小さじ1/4
★酒……………大さじ1
梅干し……………4個(40g)
青じそ……………20枚
春巻きの皮……………10枚
小麦粉……………大さじ1
水……………大さじ1弱
揚げ油……………適量

これ使いました!



コープさっぽろ
いぶり鶏

店舗 全店 トドック なし



Check

その他に、天かす、碎いたくみ、ちりめんじゃこなどを加えてもよい。

2



かつおぶしは、手で細かくもみほぐしておく。

3



ボウルに①と★を入れてよく混ぜ合わせる。

4



味見をしながらしょうゆを少しずつ加えて完成。

ボウルごと食べたい
おいしさ♪

キャベツ納豆

■ 調理時間 約10分

約114kcal、塩分1.5g/1人分

●材料 (作りやすい分量)

キャベツ

……………1/6個 (200gくらい)

ひきわり納豆 ……1パック

白ごま ……………大さじ1

★ 青のり ……………大さじ1

かつおぶし

……………ひとつかみ (6g)

しょうゆ ……………大さじ1くらい

1



キャベツは、千切りにし、さっと水にさらし、よく水気をきる。



4



③の油をペーパーでふきとり、★を加えてざっとからめる。

2



ラップをはずし、粗熱がとれたら6〜8等分に切る。

5

器に盛り付け、細切りのりをたっぷりとのせて完成。

3



フライパンに米油を中火であたため、②をじっくりと揚げ焼きにする。面をかえながら全体がきつね色になるまで焼き付ける。

1



じゃがいもは皮ごとよく洗い、1つずつラップに包み、電子レンジ(600W)で4〜5分ほどかけて硬めに火を通す。

ホクホクお腹にたまる系 じゃがいもの 焦がしバター しょうゆ

調理時間 約20分

約177kcal、塩分0.5g/1人分

●材料(作りやすい分量)

じゃがいも

……中5個(450〜500g)

米油……………大さじ2〜3

★「バター ……大さじ1(12g)

しょうゆ ……小さじ2

細切りのり……………適量

Check

お好みで粗塩や七味唐辛子をふっても。
しょうゆの代わりにアンチョビをちぎったものを入れると洋風に。



盛り付け後に冷蔵庫で冷やすのがおすすめ！

スモークサーモンとみょうがの さっぱりポン酢和え

●札幌市 かめちゃん様

材料(2人分) スモークサーモン100g、みょうが2個、ポン酢しょうゆ大2、レモン
などのかんきつ類があれば少々

作り方 スモークサーモンを皿に並べ、スライスしたみょうがをまんべんなく
かける。その上にポン酢しょうゆをかけ、レモンなどを好みでかけて完成。

わが家の 焼酎に合う レシピ！

309通のご応募をいただきました。ありがとうございます！
組合員さんから寄せられたレシピをご紹介します。

●大1=大さじ1 小1=小さじ1

あなたのいちおしレシピをP66のアンケートでお寄せください。採用された方にはコープさっぽろギフトカード500円分をプレゼント！

応募締め切りは1月10日(土)。

※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 羊肉レシピ



日本酒やワインにもぴったり!

奈良漬けクリームチーズ

●東神楽町 トニー様

材料(1人分・クラッカー3枚分) 6個入クリームチーズ1個、奈良漬け(瓜がおすすめ)10〜15g程度

作り方 クリームチーズは室温に戻す。急ぎの時は電子レンジで10秒程度加熱し、少し軟らかくする。奈良漬けは2〜3mmに刻み、クリームチーズとよく和える。クラッカーや野菜にのせて召し上がれ。

※写真は3人分です。

ねぎは焼くと甘みが増します

しょうがとねぎの豚肉巻き

●札幌市 ちーやん様

材料(2人分) しょうが100g、長ねぎ1本(白い部分)、豚バラ肉200g、塩・こしょう・ゆずこしょう適量

作り方 しょうがを千切りして軽く水にさらす。ねぎを4cmに切り、焼きめがつくまでフライパンで焼く。しょうがとねぎを豚バラ肉に乗せて巻き、巻いた面を下側に置いてふたをしてフライパンで7〜8分程度焼く。途中で上下を替えたり側面も焼く。お皿に盛り付け、塩・こしょうやゆずこしょうをつけて召し上がれ。



おかずにもおすすめ!

手羽元と大根の煮物

●厚真町 な様

材料(2人分) 大根1/4、手羽元4本、ゆで卵2個、☆(しょうゆ大2、みりん大2、酒大2、砂糖大1、しょうがチューブ4cm、顆粒だし小1、水250ml)

作り方 大根をいちょう切りにして、600Wの電子レンジで3分加熱する。手羽元はフォークで穴を開けるか、ハサミで切れ目を入れる。鍋に大根と手羽元を入れて☆を混ぜ、沸騰したらふたをして、弱火で30分煮る。時々かき混ぜてゆで卵も入れ、味が染みたら完成。



常備菜としてもおすすめ! (日持ち3日程度)

小松菜とじゃこのナッツ炒め

●札幌市 きいちゃん様

材料(1人分) 小松菜1束、ちりめんじゃこ大1、ミックスナッツ15g、砂糖大1/2、しょうゆ大1/2、サラダ油適量

作り方 小松菜は3cm程度の長さに切り、ミックスナッツは粗く刻む。フライパンにサラダ油を入れて小松菜を炒め、しんなりしたらちりめんじゃこを加えてさっと炒める。砂糖、しょうゆ、ミックスナッツを加えて汁気がなくなるまで炒めて完成。

マヨネーズにみそをいれるのがポイント！

いかのマヨソース焼き

●登別市 M・N様

材料(2人分) するめいか(下処理済のもの)2杯、ピーマン1/2個、★(しょうゆ大1、みりん大1、料理酒大1/2、しょうがチューブ2cm)、☆(マヨネーズ大4、砂糖小1、しょうゆ小1/2、みそ小1/2)

作り方 いかの胴の部分に1cm幅の切り込みをいれ、ピーマンは2mm幅の輪切りにする。耐熱皿に★を混ぜ合わせタレをつくる。別のボウルに☆を混ぜ合わせておく。いかをゆで、プックリしたらザルにあげ、切り込みに合わせて切る。タレが入った耐熱皿にいかを並べ、☆をいか全体にかけて、ピーマンをトッピングする。トースターまたはオーブンでマヨネーズに焦げ目がつくまで焼いたら完成。



1人暮らしの時の思い出の味

レンコンのバター明太炒め

●札幌市 なつごん様

材料(2人分) れんこん1/2本(150g)、明太子1本、バター10g

作り方 れんこんは食感が残るように1cm程度の半月切りにする。バターでれんこんを炒め、バターが完全に溶けきる前に明太子をまるごと入れ炒める。ヘラで明太子を切りながられんこんと混ぜ合わせ、れんこんに火が通ったら完成。

／ 緑茶割りもおすすめ ／

しそ焼酎「鍛高譚」 720ml

しらぬか
白糠町の契約農家が
鍛高譚のためだけに栽培した
赤シソを使用した、「しそ香るお酒」です。

店舗 一部なし

トドック 保 のもののトドックVol.43

●注文番号 87966

鍛高譚のお茶割り



イケマユ

しそと緑茶って風味や味わいが喧嘩しちゃうようなイメージですが、スッキリさっぱりして飲みやすい！ホットもおすすめ。

焼酎は
初心者です



「鍛高譚」シリーズの
お茶割りだから「鍛茶」。
しその香りとお茶のまろやかさが
ふわっと心地よく溶け合う。
意外と合う、どころじゃない。
一度飲んだら、
きっと明日も飲みたくなる！

／ 紅茶割りが大人気！／

TAN TAKA TAN
SHISO梅酒 720ml

赤シソの爽やかさと
甘酸っぱい味わいが特長で、
食事にも合わせやすい梅酒です。

店舗 一部なし

トドック 保 のもののトドックVol.43

●注文番号 88115

チューハイ
大好き！

アベトモ



まさかこんなに相性が良いとは！お互いを邪魔し合うことなくむしろ紅茶のいい風味を感じながらおいしく飲みました！

オエノングループ
合同酒類株式会社

※商品に関するお問合せ先:オエノングループお客様センター
TEL 047-705-7790(10:00~12:00/13:00~16:00、土日祝日・弊社休業日を除く)

お酒は適量を。お酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。
のんだあとはリサイクル。妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。

そのまま
でも!

はまなすミックスナッツ



はまなすミックスナッツ 295g

店舗 全店 トドック なし

塩なしでもやみつき!
毎日つまみたくなる
おいしさ!



素材の風味をそのままに! 香ばしいナッツの旨みが焼酎と相性バッチリ。無塩だから後味すっきり、毎晩のおともにぴったりです!

やきかまのはしっこ®



手軽なのに本格派。
やさしい旨みで
お酒が進みます!



人気の「やきかま」の製造時にできる「はしっこ」を集めた、香ばしく旨みたっぷりの一品。そのままでも料理に加えてもおいしくいただけます♪

やきかまのはしっこ® 90g

店舗 一部なし トドック 週 1月1週

やきかまのはしっこ®と 豆腐のキムチ煮

【材料 (2~3人分)】

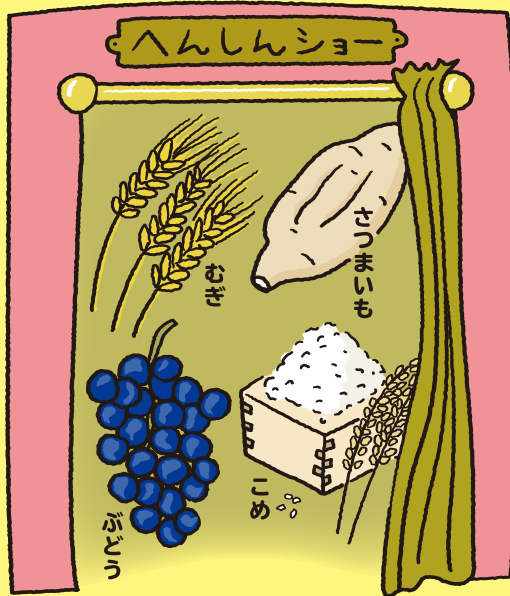
やきかまのはしっこ.....15g
豆腐.....1丁 (320g)
白菜キムチ.....100g
水.....1/2カップ (100ml)
★ [しょうゆ.....大さじ1/2
鶏ガラスープの素.....小さじ1/2
小ねぎ.....適量]

作り方

- ①豆腐は6等分に切る。
- ②鍋に水を入れ、沸騰したら①と白菜キムチ、★を加え煮汁が1/3になるまで弱火で5分程度煮る。
- ③やきかまのはしっこを加え、やさしく混ぜ合わせる。
- ④器に盛りつけ小ねぎをのせ、完成。

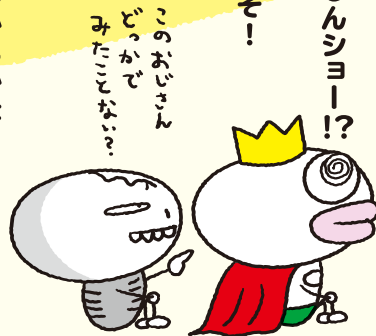


今夜のおつまみ、
コレに決まり



このたべものなにかわかるかな?

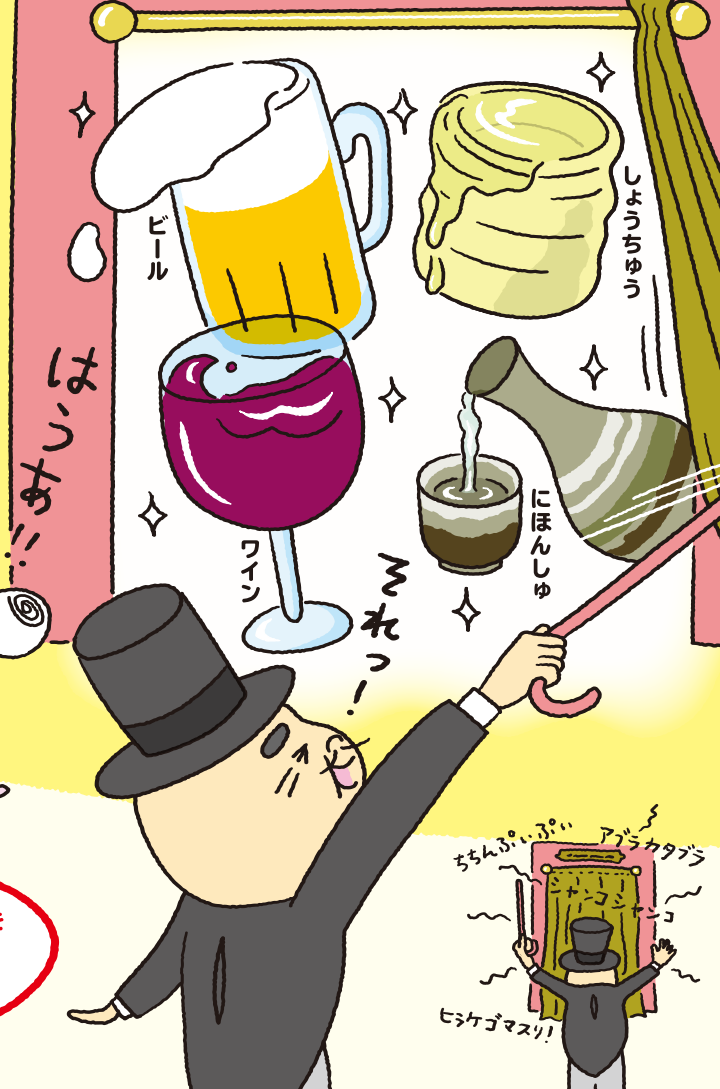
さあさおたちあい!
たべものへんしんショーへようこそ!
みんながしってるたべものが
「おとなののみのもの」に
へんしんするよ!



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





しょうゆ

にほんしゅ

ビール

ワイン

はうす

わっ



ちんぷいふい

アブラカタブラ

ヒシケゴマスリ!

おどろいた?

まるでべつのすがただよね。

おさけはみんな

たべものからできているんだ。

ひみつは「うじ」や「うば」っていう

ちいさないきもののしわざ。

めにみえないほどちいさいのに

たべもののすがたやあじを

がらつかえちゃうんだ。

ためしにおいをかいでごらん。

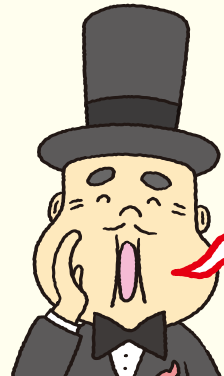
もとのたべもののかおりはするかな?

なんだかクラクラ

してきた



いい
かおり



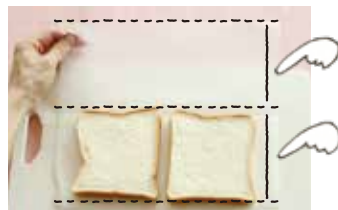
うちの おとなに おねがいして みんなも おいを
かいでごらん。くれぐれも のんだら ダメだよ。
たのしみは おとなに なるまで とっておこうね。



6 パンに10gのバターをぬる。



3 はくりきことしおをくわえ、
ゴムベラでまぜる。



7 パンの2ばいのながさのク
ッキングシートをよういする。



8 クッキングシートに⑤をは
さみ、めんぼうでのばし、
パン2まいぶんに広(ひろ)
げる。



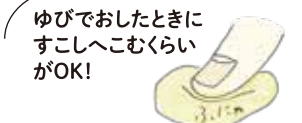
4 ひとまとまりになるまで、
まぜる。



5 ラップにつつみ、れいぞう
こで15分(ふん)ほどやす
ませる。



1 バター40gをボウルに入
れてじょうおんにもどす。



ゆびでおしたときに
すこしへこむくらい
がOK!



2 ボウルにさとうをくわえて、
ゴムベラでまぜる。



Today's Menu

冬休みのおひるごはんに!
**食パンで
塩バターメロンパン**

【ざいりょう・2まいぶん】

食(しょく)パン

(5まいぎり) 2まい
バター 50g
さとう 40g
はくりきこ 40g
しお ひとつまみ
グラニュー糖(とう) 小さじ1/2

調理時間60分・553kcal/1枚分

Note
note

食パンがあっという間にメロンパンに変身！
バターの香りとさっくり生地がおいしいお昼ごはんにもおやつにもぴったりな1品です。



こどもレストラン
支配人 のと
エリック 能戸



14 180℃にあたためたオーブンで10分ほどやく。



11 はじっこをパンにしっかりとくっつける。



12 メロンもようをつける。



13 グラニュー糖(とう)をふり、手でかるくおさえる。



パン2まいぶん
のびたね！



9 バターをぬった面(めん)をメロンぶんにくっつけるようにパンをのせて、きる。



10 シートをすこしづつはがす。

はがれないときは、れいぞうこで5分(ぶん)くらいひやすといいですよ

旬

レシピ

vol.5

にしん

好きな魚は？と聞かれたら、
迷わず「にしん」と答えたい。

歴史も存在感も一級品。

そしてとにかく味がいい。

刺し身は全魚種で一番好きかも。

そんな私も生にしん歴は十年ちょっと。

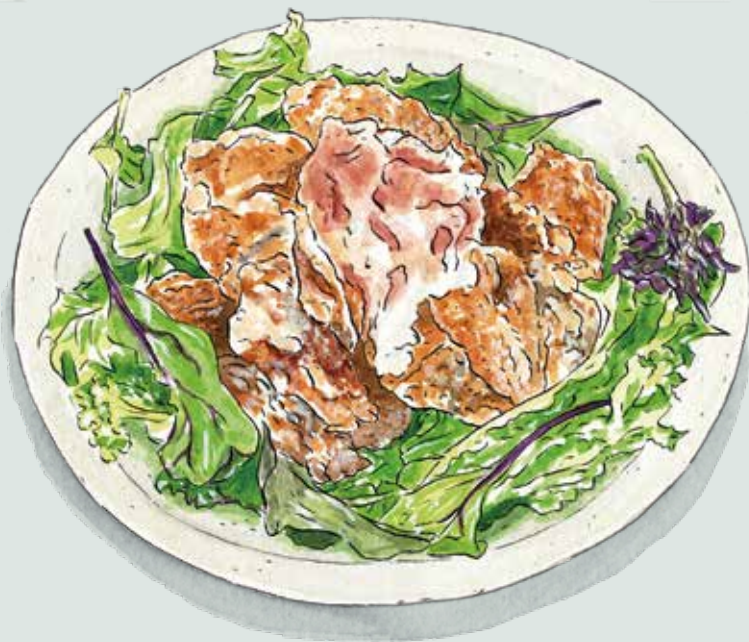
最初こそ、どうやって食べるのか戸惑ったものの、

今ではさばき方を教えるほどに。

今回は、骨が…という方にオススメのレシピをご紹介します。

そぎ切りにするときの向きが肝。

驚くほど小骨が気になりませんよ。



にしんのからあげ おろしポン酢

〈材料(2人分)〉

生にしん(三枚おろし)…1尾分

★ | しょうゆ・酒…各大さじ1
| しょうが汁…1/2片分

片栗粉、揚げ油、ベビーリーフ、

大根おろし、ポン酢しょうゆ

…各適量

しょうがマスト



お店で売ってる
フィレも◎



こぐれあいこ《一番かんたん》旬レシピ



今月は…《にしん汁》

① にしんは、皮を下、頭側を右に置き、尾から、1・5 cm幅のそぎ切りにする。

② ★を合わせた中に、10分〜1晩漬ける。しょうがの香りで生臭みをカット。

③ ザルに上げて汁気を切り、片栗粉をたっぷりまぶす。

④ 180℃の油でからりと揚げる。ベビーリーフを敷いた皿に盛り付け、大根おろし、ポン酢しょうゆをかけて完成。



この切り方だと、
骨を感じにくい



体験

ワクワクが止まらない、
ロイズのチョコレート工場！

工場体験ゾーン

工場に届いたカカオ豆がチョコレートになるまでを見て、遊びながら学べるエリア。実際のカカオ豆加工工場の見学や、さまざまなゲームでチョコレートづくりを体験するエリアもあり、大人も子ども夢中になって楽しめます。



カカオの模型を初めて見て大きさにびっくり！熟成の仕方や工程の違いでカカオの割合を変えているなど、しっかり学べて楽しかったです。



Sさん

ロイズの農園を旅しながら、
カカオを知る

カカオファームゾーン

南米・コロンビアにあるロイズカカオファームをジオラマで再現した空間で、ロイズが取り組むカカオ栽培や、カカオについての豆知識などを体感しながら学ぶことができます！



知る

宅配トドックで実施の
ご招待キャンペーンに当選し、来場された方に密着！

「ロイズカカオ& チョコレートタウン」？ ってどんなところ！

「ロイズカカオ&チョコレートタウン」は、カカオの栽培からチョコレートができるまでの『チョコレートの旅』を工場見学やさまざまな体験を通して楽しめる施設。**入場無料のエリアだけでも製造ラインの見学や限定商品の購入ができるので、大人も子どもも大満足！**今回は工場見学に参加されたみなさんのお声を聞いてきました。さあ、あなたもチョコレートにどっぷりひたる1日を過ごしてみては？

Cho-co-tto読者様限定特典

ロイズカカオ&チョコレートタウン ／当日入場料半額！／

Cho-co-tto1月号(冊子)ご提示で、同時入場の1グループ様全員当日入場料半額となります。直接施設インフォメーションまでお持ちください。

※混み具合によっては入場まで少しお待ちいただく場合がございます(割引での事前予約不可)。

※チョコレートワークショップは通常料金となります。

ご利用期間：2025年12月21日～2026年1月20日まで

※12月31日は最終入場14時まで、1月1日は休み



ロイズカカオ& チョコレートタウン



●開館時間

10:00～17:00
(最終入場は15:00まで)

※不定休

※1Fショップは9:00～18:00営業
※開館時間などは状況により変更
になる場合があります。

●入場料

大人(高校生以上)／1,200円
子ども(4歳～中学生)／500円
3歳以下／無料

詳しくは
こちらから



●住所

北海道石狩郡当別町
ロイズタウン1-1

●アクセス

○札幌都心部より車で約40分
(無料駐車場あり)
○JR「札幌駅」⇒「ロイズタウン
駅」下車(約30分)⇒徒歩約
7分(無料シャトルバスあり)

世界に一つだけの、
チョコレートをつくろう

つくる

チョコレートワークショップ

ビッグサイズの板チョコレートに、ドライフルーツやナッツなどを自由にトッピングすれば、自分だけのオリジナルチョコレートが完成!専用パッケージに入れて、世界に一つのお土産をつくりましょう。 ●体験料金／1,700円(大人・子ども共通)
※施設入場者限定



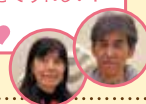
チョコレートの味がミルク・ホワイト・ミック
スから選べて、トッピングの種類が多くてう
れしい。自分で好きなように作れて、小さ
い子どもと一緒にできるからありがたい!す
ごく楽しかったからまた家族できます!

◇◇ Oさん



もともとロイズのお菓子が好きで
工場見学にとっても興味がありまし
た。工場見学はビール工場しか
行ったことがなかったのですが、
ロイズカカオ&チョコレートタウン
はいろんな体験ができてうれしい!

Cさん



間近で見られる
製造ライン&ロイズショップ

入場無料
エリア

ロイズタウン工場直売店

エントランスホールの奥には、製造ラインを見学できるエリアがあります。隣接するショップ・ロイズタウン工場直売店では200種類以上のチョコレートや焼き菓子のほか、ここでしか買えないスイーツやロイズタウン駅関連商品など、お土産にぴったりのオリジナルグッズも販売。



チキンのパプリカ煮

【材料(4人分)】

鶏もも肉……………2枚(600g)
 塩・こしょう……………各少々
 にんにく……………2片
 玉ねぎ……………1個(約200g)
 パプリカパウダー……………大さじ2
 白ワイン……………100ml
 A コンソメ……………1個(約5g)
 トマト缶……………1缶(約400g)
 ローレル……………1枚
 塩……………小さじ1/2
 プレーンヨーグルト……………200ml
 オリーブオイル……………大さじ1
 バター……………20g
 バセリ(みじん切り)……………適量

■ 調理時間 約50分

MEMO

ターメリックライス

炊飯器に、といだ米2合、塩小さじ2/3、ターメリックパウダー小さじ1/2、バター10gを入れ、2合のラインまで水を加え炊飯する。

【作り方】

- ①鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょうをまぶす。にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、鶏肉を両面焼き、取り出す。同じ鍋で、バター、にんにく、玉ねぎを弱火で色づくまで炒める。鶏肉を戻し、一度火を止めパプリカパウダーを加えなじませる。
- ③白ワイン、Aを順に加え、弱火で30分ほど煮込んだら、ターメリックライスに盛り、ヨーグルトをかけてバセリを散らす。

レシピ／こぐれあいこ

ハレの日を
手軽に、おいしく。

ハレの日だからって難しいレシピばかりじゃなくていいんです。
 身近な材料で、簡単にできるレシピ集。
 おうちで気軽に、特別な日もおいしく楽しんで。



ジンジャークッキー

〔材料(25枚分)〕

無塩バター……………50g

A 砂糖……………40g

おろししょうが……………5g

B 薄力粉……………100g

シナモンパウダー…小さじ1/2

■ 調理時間20分(冷蔵時間は除く)

〔作り方〕

①バターをクリーム状にしてAを加えてよく混ぜる。

②①にBを加えて混ぜ、手でまとめたらラップに包んで1時間ほど冷蔵庫で寝かせる。

③生地を5mm厚さにのばし、型で抜き180度のオーブンで14分ほど焼く。



レシピ／札幌市 S.Y様



レシピ／能戸英里

生サーモンのカルパッチョ

〔材料(25枚分)〕

生サーモン……………400g

紫玉ねぎ……………1/2個(約100g)

スプラウト……………適量

★レモン汁……………大さじ2

★オリーブオイル……………大さじ4

〔作り方〕

①紫玉ねぎは薄切りにし、スプラウトは根元を切り、ざっと合わせておく。

②サーモンを皿に盛り、①のをせ、★を全体にかけて完成。

■ 調理時間15分

黒豆や栗きんとんを簡単アレンジ!

＼ 入れて焼くだけ /

黒豆ホットケーキ



調理時間10分

【材料(2人分)】

ホットケーキミックス……………150g
卵……………1個
牛乳……………80～90ml
黒豆……………1/2パック(約70g)

【作り方】

①卵、牛乳、ホットケーキミックス、
黒豆を順に加えて混ぜ、焼く。
※抹茶パウダー3gを追加して、
抹茶味にしても◎!

＼ まるでマロンクリーム /

栗きんとんトースト

【材料(1人分)】

食パン(6枚切り)……………1枚
栗きんとん……………1/2パック(90g)
生クリーム……………大さじ1
バター……………適量

【作り方】

①栗きんとんに生クリームを加え、
ぽってりと混ぜる。
②カリッと焼いたトーストにバター
をぬり、①をのせる。※栗を小さ
くカットすると扱いやすい!



調理時間5分

レシピ／こぐれあいこ

＼ 意外とカンタン! /

紅白なます

【材料(4人分)】

大根……………300g
にんじん……………30g
塩……………小さじ1強
A 米酢・だし汁(又は水)各大さじ3
砂糖……………大さじ1と1/2
ゆずの皮……………適宜

調理時間30分

【作り方】

①大根とにんじんは長さ4cmの
千切りにする。塩をふり15分
おき、しんなりしたら絞る。酢
少々(分量外)をかけ、もう一
度絞る(酢洗い)。
②Aを合わせ①を和える。
※ゆずの皮を千切りにして加
えるときれいです。



レシピ／こぐれあいこ

いつもおたよりをありがとうございます！編集室一同、皆さんのお声をうれしく拝見しています。今月号は11月号についてのお声をご紹介します。

11月号

「まいたけ」特集のご感想から

●おいしそうなレシピがいっぱいで食欲をそられました。まいたけひとつでこんなに活用法があったのかとびっくりです！手巻き寿司も好きですが、海鮮以外のネタが尽きていたので、キムチの二口のり巻きを作ってみました！

(壮瞥町 あちゃんさん)

●幸せのパーツでアメリカと日本のゴミ収集の違いにびっくりしました。文化の違いとう土地で暮らすことは思っている以上にカルチャーショックなどもあると思うので、頭が下がります。

(札幌市 パラソルくんさん)

●毎月表紙を楽しみにしています。好きな表紙No.1の結果発表がとてもお

もしろかったです。思い出に残るような良い表紙ばかりなので、どれに票を入れようか本当に迷いましたが、塩で葛飾北斎の絵を描いた表紙は確かに力作でした。これからも素敵な表紙を楽しみにしています。

(札幌市 みつさん)

●久原醤油のあごだしつゆで和のポトフを作りました。今まで、ポトフにあごだしを使ったことがなかったので、おいしくびっくりしました。普段の調理を少し味変できるアイデアを今後も教えてほしいです。

(札幌市 あつけさん)

●表紙がとてもインパクトがあり、盆栽とまいたけがとてもマッチしていました。まいたけのレシピを見て、これに入れてもいいんだと新たな発見がありました。生産者の方の思いを知ることがは本当に大切ななと思いました。

(帯広市 となりのみかんさん)



編集室
オクエリ

11月号のベストレシピ

1位 134票

P19 まいたけ入り五目きんぴら



2位

126票

P23 干しまいたけの炊き込みご飯



3位

116票

P16 まいたけ餃子
中華スープ
仕立て



だしらずで簡単！

筑前煮で餅巾着

【材料(2個分)】

切り餅……………1枚
油揚げ……………1枚
お正月の残りの筑前煮…50g
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
★ 砂糖……………小さじ1/2
塩……………ひとつまみ
水……………150ml

【作り方】

- ① 油揚げはキッチンペーパーで油を拭き取り、半分に切って袋状に開く(開きにくい場合は、めん棒などを転がすと開きやすい)。
- ② 筑前煮は1cm角程度になるように粗めに刻み、切り餅は厚みを半分に切る。
- ③ ①の中に②を入れ、巾着状に絞ってつまようじでとめる。
- ④ 鍋に★と餅巾着を入れて煮立ったら、裏返してふたをし弱火で6分ほど煮たらできあがり。

焼くだけじゃもったいない！

切り餅 で簡単 レシピ

お正月の残り食材も使って、手軽にひと工夫。

煮る・混ぜる・揚げるなど、

いつものお餅をぐっとおいしく。

100%北海道、「風連産はくちようもち使用

柔らかなめらか切り餅」を使い

おいしくリメイクします！



普段使いにも！

風連産はくちようもち使用
柔らかなめらか切り餅

店舗 全店

トドック 保 いつもトドック Vol.27 ●注文番号 22461

黒豆でアレンジ

簡単! 黒豆餅

〔材料(2個分)〕

切り餅……2枚 塩……ひとつまみ
黒豆……25g きな粉(砂糖はお好みで)……適量
砂糖……大さじ1/2 水……大さじ1/2

〔作り方〕

- ①耐熱容器に切り餅・砂糖・水・塩を入れてラップをし、電子レンジで600W2分加熱する。
- ②レンジから出したら、ゴムベラなどでよく混ぜる。
- ③黒豆を加えて軽く混ぜ、濡らした手で丸める。
- ④お好みできな粉をかけてできあがり。
※黒豆の味付けが甘いご家庭は、きな粉に砂糖を加えなくても十分甘くておいしいです。



おつまみにもおすすめ

揚げ焼きで! めんたい餅春巻

〔材料(2本分)〕

切り餅……2枚
春巻きの皮 2枚
大葉……4枚
明太子……15g
チーズ……適量
マヨネーズ 適量
揚げ油……適量

〔作り方〕

- ①切り餅を縦に2等分する。
- ②春巻きの皮に大葉を2枚のせ、その上に切り餅を横に並べて上に明太子・チーズ・マヨネーズをのせてスティック状に巻く。
- ③冷たい油から春巻きを入れて、4分程度弱めの中火で転がしながら揚げてできあがり。
※少し膨れてきたらお餅に火が通った合図です。



教えてくれた人



トドック公式アンバサダー ほしの か 星野 あす香さん

札幌在住、2児の母。会社員から料理系フリーランスへ転身。時間に追われるママでも「ちゃんとおいしい」を叶えたい。忙しくても、自分らしく暮らすための時短ごはんをInstagramで発信中。



CO・OP「どうぶつ探検ポテト」の人気の秘密を大解剖！

アプリは
こちら！



いったったつきまーす☆

わあ、
いけしゃんの
お弁当に入ってる
それかわいー！！

最近お気に入りの
どうぶつ探検ポテトだよー！

CO・OP どうぶつ探検ポテト

店舗 一部なし

トドック 保 冷凍品いつでもトドック Vol.7

●注文番号 41574

このポテトは
大人気商品なのですよ！
せっかくなので、
どうやって
作られているのか
一緒に探検して
みましょう！



3 裏ごし、味付け

カットしたじゃがいもをす
りつぶし、なめらかなマッ
シュポテトに加工。味つけ
はシンプルに「塩」だけ！



2 素材

芽室町産「北海コガネ」をメインに、で
ん粉質の多い品種のじゃがいもを原
料として使用。収穫後、ダイスカットに
して急速冷凍することで風味を閉じ込
めた状態で保管します。



1 工場

トドックさんで行く！
どうぶつポテトが
できるまでツアー

製造元は、株式会社パイオニアフーズ！
羊蹄山の麓、水がおいしく
自然豊かな京極町に工場があります。



4 成型・揚げ

塩などと混ぜ合わせたマッシュポテトをこだわりの金型で、かわいい動物の形に成型！時期や原料によって油の温度を微調整して「黄金色」になるように仕上げます。



5 実食！

レンジで温めただけなのに、外はカリッと中はしっとりしておいしい！



やさしい塩味で素材の味を感じられるね！



オーブンで焼くと、さらにカリッとしておいしいよ！



このほかに、長年愛されている超ロングセラー商品も！



＼ どうぶつは全部で12種類あるよ！ ／



ちょこっと裏話

どうぶつたちがかわくなるように、半年以上、試行錯誤を繰り返して愛情をもって作り上げた金型です！

かわいいでしょ？



(株)パイオニアフーズ
商品開発課 課長 田居さん

コロッケはこだわりの二度揚げ製法でレンジで温めてもサクサクなのです！

みんなも食べてみてね！



注文はこちらから



CO-OP
どうぶつ探検
ポテト



CO-OP
北海道プチコロッケ
ア・ラ・カルト

北海道産のじゃがいも、牛肉、かぼちゃ、コーンを使用した4種類(コーン、かぼちゃ、牛肉、カレー)の味が楽しめます。

店舗 一部なし

トドック 保

冷凍品いつでもトドック Vol.7

●注文番号 41269



道産子 ミールキットだね

ほとんどの材料が北海道産！コーンもしっかり入っていて、味も濃すぎず、追いバターしてもおいしかったよ。



ピラフが
手軽にできる！

手間のかかるイメージがあるピラフですが、付属の材料をざざっと入れるだけで簡単。ふんわり香るバター感も◎。

【作り方】

- ① 付属のお米と具材を炊飯器に入れる。
- ② 水300mlを入れて軽くかき混ぜ、あとは炊飯器のスイッチオン！

お米コーナーにあります！

北海道バターコーンピラフ(2~3人前)

店舗 一部なし

トドック 週 1月・2週、3週(裏表紙)



北海道米と具材が全部入り！

トドレポ

新商品のミールキットを食べてみた

これ使ってます.....

ちょこっと
ポイント

北海道米
無洗米

北海道産
コーン

北海道産生乳の
脱脂粉乳・バター



中身はこんな感じ↓

基本のトマトソースで 本格イタリアン

手早くおいしいものを食べたい!
そんな時にぴったりなのが「カゴメ 基本のトマトソース」。
そんな時にぴったりなのが「カゴメ 基本のトマトソース」。
味が決まっているから、下味や調味料の準備いらずで失敗なし!
忙しい毎日でも、おうちで本格イタリアンの完成です♪



作り方はこちら



これ
使いました!

カゴメ 基本のトマトソース 295g

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.27

●注文番号 22948

パスタにも!/
ペスカトーレ
魚介の旨みを生かした
トマトソーススパゲティ



ミラノ風カツレツ

【材料(2人分)】

豚ロース肉
(厚さ1cm、大きめ).....2枚
塩.....適量
こしょう.....適量
★「パン粉.....20~25g
粉チーズ.....大さじ4
小麦粉.....大さじ3
卵黄.....1個
オリーブオイル.....適量
カゴメ基本のトマトソース
.....1/2缶

【作り方】

- ① 豚肉は筋に隠し包丁を入れ、包丁の背で叩いてのばし両面に塩とこしょうを振る。
- ② ★は混ぜておき、豚肉に小麦粉、溶いた卵黄、★の順で衣をつける。
- ③ オリーブオイルをフライパンに入れ火にかけて、豚肉の両面をきつね色になるまで揚げる。
- ④ お皿に盛り付け、基本のトマトソースをかけて完成。

パルメザンチーズのパン粉で揚げた、
サクサクとした食感と味わいが
基本のトマトソースにもぴったり!
イタリアのごちそうが簡単に作れます♪



カゴメ株式会社 管理栄養士 井上 真規子さん



包丁も鍋も不要!

ベーコンとポテトのスープカレー

いけしゃん



【材料 (2人分)】

スライスベーコン(ハーフ) 4枚	李錦記 鶏丸ごとからスープ(顆粒)……………小さじ2	水……………300ml
冷凍フライドポテト……………100g	S&B ブラックペッパー(あらびき)……………適量	S&B 赤缶カレー……………適量
冷凍ブロッコリー……………100g	パウダールー中辛 1袋(38g)	お好みのパン……………適宜
ミニトマト……………6個		

作り方

- ①ミニトマトのヘタは取り、ベーコンはキッチンバサミで食べやすい大きさに切る。
- ②大きめの耐熱ボウルに鶏がらスープの素、パウダールー、水を入れてよく混ぜ合わせ、①、ポテト、ブロッコリーを入れる。
- ③ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで6分加熱していったん取り出し、全体をかき混ぜて再びふんわりとラップをかけ、さらに6分加熱する。
- ④器に注ぎ、仕上げにブラックペッパーを振る。お好みでパンを添えても◎

アレンジ他にも



パウダーカレーはここがよい!

S&B

赤缶カレーパウダールー 中辛

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.27

●注文番号 24284



カレー界に
革命!!
あの赤缶が、
パウダールーに
なりました!

本格スパイスの香りと味わいをそのままに、ロングセラーのS&B赤缶カレー粉が使いやすい“パウダールー”で新登場!

1 本格的な香り、味わい

スパイスの香りがしっかり立つから、今までにない本格的な香り、味わいが楽しめます!

2 油脂が少なく洗い物もラク!

固形ルーより油脂をぐっと抑えているから、後味すっきり。

3 溶けやすく ダマになりにくい

パウダールーだからスープや煮込みにもサッと溶けて、時短に!

4 使いたい分だけ自由自在!

個包装のパウダータイプだから、少人数分から使いたい分だけ使える!さっと振りかけたり、炒めたりと自由自在!



江崎グリコ ビスコ ミニパック 5枚×20個

店舗 一部なし

トドック 週 1月1-5週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.27 ●注文番号 23572



江崎グリコ
ビスコ ミニパック〈発酵バター〉 5枚×20個

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.27 ●注文番号 23589

1月5週限定! 上記2点いずれも**40**ポイントつきます!

冬休みのおやつも
健康のことを
考えませんか?

お子さまの体調管理に

管理栄養士

93%

が推奨!



乳酸菌

食物繊維

ビタミン
B₁

カルシウム

ビタミン
B₂

ビタミン
D



栄養はおやつで
手軽に
取っちゃおう♪

- アンケート回答者: 全国医療機関322カ所/管理栄養士各1名(計322名)
- 質問: お子さまの体調管理に、乳酸菌や栄養を手軽にとることができる間食として「ビスコ」をおすすめしたいと思いますか?
- 結果: 管理栄養士93%が「はい」と回答 ●評価商品: ビスコ、ビスコ(いちご)(1パック21.5g)
- アンケート: 回答者へ資料を提示した後、製品を喫食したうえでアンケート用紙にて調査実施
- 実施時期: 2025年6月

ちょうどいい甘さ

で選ぶ、
スイーツ

Sweets

Have a nice day!

朝

は、
軽めに。



トドック限定

倉島
牛乳ドーナツ(8個入り)

店舗 なし

トドック 週 1月2週(裏表紙)

豊かなコクと甘みのある倉島牛乳を使用した、まろやかな食感のドーナツ。牛乳本来のやさしい甘さを感じられます。個包装で食べやすく、朝食の代わりにも◎

夜

Good night.

は、ちよつと
ぜいたくに。

今日のわたしに、

シーン ふたつの

忙しい朝にも、
癒やされたい夜にも。
やさしい甘さが、
わたしを整えてくれる。
今日はそんなスイーツを
ご紹介します。

ゴディバ監修



一六タルト
ビターチョコレート(3個入り)

店舗 なし

トドック 週 1月1週(裏表紙)

ベルギー産ビターチョコレートを使用したチョコレートあんを、ココアを練り込んだふんわりとした生地で巻きました。カカオの風味が引き立つ、濃厚な味わいをお楽しみいただけます。大切な人へのギフトはもちろん、自分へのご褒美スイーツとしてもおすすめです!



お買物ついでに 健康診断 を受けて

最大!

200

ポイント

もらっちゃおう!

健診内容(特定健康診査)



血液検査

尿検査

血圧測定

身長・体重・
腹囲測定

診察・問診

対象者

- ・札幌市国保に加入している40歳以上の方
- ・札幌市にお住まいの後期高齢者医療制度の被保険者

日時・場所

コープさっぽろソシア店

2026年 1月30日(金) 9:00~12:00

料金

基本健診のみ

基本健診+付加健診

特定健診

600円

1,100円

後期高齢者健診

400円

900円



©トドック

●お問合せ／生活協同組合コープさっぽろ 医療連携事業部 健診室

TEL 050-1752-2011 メール iryorenkeijigyobu@sapporo.coop ※月～金9:00～17:00

詳細は
こちら→



大塚製薬はコープさっぽろの健診事業を応援しています!



親子で学ぶお金の学校

お・か・ねって？ 欲しいモノと必要なモノの違い

無料
オンライン
講座

なのだ～



講師は全国各地のセミナーで「笑ってためになる」と評判の“お笑い系ファイナンシャルプランナー”いちのせかつみ先生です。
Zoomを使った、親子で楽しく学べる参加型セミナーです。

お年玉や贈り物をもらう機会が多い冬休みに、お金との付き合い方を親子で考えてみませんか？



講座の
詳しい内容は
こちら

対象 小学生（1～3年生対象）とその保護者100組
子どものみ、保護者のみでも参加できます。
※小学生向け45分＋保護者向け30分の2部構成

日時 2026年1月8日（木）10:30～12:00

応募方法 応募フォームからお申込みください。
※ハガキやお電話ではお申込みできません。
※開催1週間前までに、ZoomURLをメールでお送りします。

応募締切 2026年1月6日（火）13:00お申込み分まで
※先着順

参加費 無料

お申込みは
こちら



講師 いちのせかつみさん

1959年大阪府生まれ。大阪府東大阪市在住。生活経済ジャーナリストとしてテレビ・ラジオのコメントター、執筆活動など多方面で活躍中。家計から見た人生設計など親しみのある大阪弁での肩のこらないセミナーが好評。

お笑い系ファイナンシャル・プランナー
芸名：ゆかい亭マネー



●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〉

明日の暮らし、ささえあう

CO・OP 共済

CO・OP ミックスキャロット 125ml

本体79円※(税込85円)

店舗 全店

トドック 保 のみものトドック Vol.43

●注文番号 89152

12個入 89162



子育て中、どれだけこのジュースにお世話になったことが…パッケージのかわいさと、とにかく子どもに野菜を取ってほしくて買ってみたのですが、優しい味わいですぐに子どもたちの毎日のおやつ仲間入り。私もたまに飲みたいのですが、次は孫に飲ませてあげたい! (旭川市 雪見大福さん)

これぞ大谷流! だし香る広島風 お好み焼き(ハーフ)

本体279円※(税込301円)

店舗 一部なし トドック なし



お好み焼きは家で作るものと勝手に思っていたのですが、一度買って食べてからは、しょっちゅう購入しています。300円でこの味は断然お得だし、おいしいから大満足です。(室蘭市 nohaさん)



CO・OP アーモンド リーフ

本体379円※(税込409円)

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.27

●注文番号 24883



友人からいただいてから大ファンです!アーモンドの香ばしさとサクサクがクセになります。何度もリピートしています。コープのお菓子のなかで1番好きです!(北斗市 メカさん)



祝★60周年! おすすめコープ商品 大集合!

今年度で第5期となる読者モニターの「エリアちょこっさん」。今年度はコープさっぽろ60周年ということで、1年で60個の商品を紹介し、お試しいたできます!みなさんもぜひ、お気に入りの商品を見つけてくださいね♪



COOP自慢の ロースとんかつ

本体399円※(税込431円)

店舗 一部なし トドック なし

衣がサクッとしていてすごくおいしいです!脂身が少ないので食べ応えがあるのにサッパリとしていて、これがあるだけで食卓が豪華になるというか…大好きです!
(滝川市 ミントチヌさん)



コープ60商品紹介マラソン

50th/60

ごはんが進む、肉の旨み

60th
Anniversary

えびとアボカド サラダ

本体198円※(税込214円)

店舗 一部なし トドック なし

えびとアボカドの組み合わせが大好きです。でも、自炊するとうしても材料が余ってしまいがち。コープの「えびとアボカドサラダ」なら、そんな心配もなく、好きなドレッシングをかけるだけで手軽においしく楽しめて大満足です!
(北広島市 まーちえさん)



コープ60商品紹介マラソン

49th/60

えびり&アボカドまろやか

60th
Anniversary

北見産玉葱と人参の 甘みにすじ肉のコク ビーフカレー

本体358円※(税込387円)

店舗 一部なし トドック 保 いつでもトドックVol.27 ●注文番号 25054

北見産の玉ねぎとにんじんの優しい甘みと、じっくり煮込んだすじ肉の旨みがとけ込んだ深みのあるビーフカレーです。野菜の甘さと牛すじのコクがふわっと広がり、思わず笑顔になる味わい。優しいのに、ちゃんと濃い。そんなカレーです!

コープ60商品紹介マラソン

51th/60

コクがクセになる!

60th
Anniversary

生花担当
アシスタントバイヤー
たかみ おさむ
高瀬 治さん



生花の卸売ブロックコーポレーションより出向。農産部のアシスタントバイヤー業務を担当しています。花屋歴は20年以上になります。



- 3 ホクレン
北海道バターコーンピラフと
北海道米とり五目おこわ
ミールキット2点セット



12 名様

- 4 トドックカレンダー2026



10 名様

- 1 札幌酒精工業
本格芋焼酎 喜多里
BLACK EDITION
25% 900ml

10 名様



12 名様

- 2 サッポロビール 黒ラベル
麒麟ビール グッドエール
いずれも350ml×6缶の2点セット

いつもありがとうございます！
ごさいます！

編集長タムタム



2026



今年もよろしくお願いいたします！

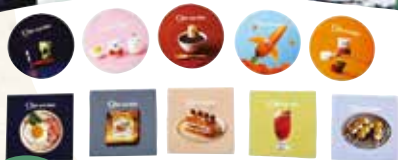
新年の スペシャル プレゼント

SPECIAL PRESENT

2025年も
誠にありがとうございました。
いつもご愛読いただいている
皆さまへ感謝をこめて、
各メーカーさまにもご協力いただき
お年玉プレゼントをご用意しました！
たくさんのご応募、
お待ちしております♪

応募方法は
66ページをご覧ください！

2025年10月に開催した「ちょこっとヒミツの表紙展」で、
 \ 大好評だった / ポストカードとステッカー



100名様



大好評でした！

オクエリ

各5種類ずつを
 100名様に
 プレゼント!!

7

Cho-co-tto
 ポストカード&
 ステッカー

※デザインは選べません。
 2月下旬までの発送となります。

表紙展には、たくさんの組合員さんが足を運んでくださいました。「毎回表紙を楽しみにしています」「撮影の様子を見てみたい!」などたくさんの声が寄せられ、編集チームも感激。誌面づくりの裏側にも関心を持っていただける貴重な機会となりました。ご来場いただいた皆さま、ありがとうございました!

5

\ 大豪華 /
 トドックグッズ3点セット

1 名様

- スリッパ
- サウナハット
- マスコット



キムノ

迷っちゃう〜!

6

電子マネー
 ちょこっとポイント
 3,000円分

※当選者には組合員番号をお知らせいたします。

10 名様





若い世代へ平和の思いをつなぐ 平和スタディツアー2025

開催報告 /

コープさっぽろでは次の世代へ戦争の悲惨さと平和の尊さを伝える「平和スタディツアー」を2025年に開催しました。中高生13名が参加し、広島を訪問。原爆資料館や被爆者講話、平和記念式典の参列などを通して、戦争の現実や命の尊さを深く学びました。

募金額 2,850,607円

ピースフォーラム・学校報告会参加者 3,534名

参加者の声

原爆をはじめ、戦争はもう二度と起こしてはならないものだ強く感じました。被爆者本人から原爆についてお話を聞くことができる本当に貴重な機会を設けてくださり、ありがとうございます。(高1・加藤さん)

新たな学びと気づきを得ることができました。また日々を平和に過ごせること自体希望に満ちあふれているのだと実感せられました。私は原爆がもたらした凄惨さや悲惨さをありのままに後世に伝えていけるように努めていきます。(高3・作田さん)

●ピースフォーラム in チ・カ・ホ



参加した生徒たちが自分の言葉で感じた思いを多くの方に伝えるため、2025年9月7日(日)札幌駅前通地下広場でピースフォーラムinチ・カ・ホを開催。道行く市民の皆さんが足を止め、真剣に耳を傾けてくださいました。また、参加校での報告会も行い、これらを合わせて約3,500名の方々に報告を届けることができました。温かいご支援ありがとうございました。

開催報告の
詳細はこちらから



第1回

みんなのよみきかせ 絵本大賞が決まりました！

投票いただいた皆さま
ありがとうございました！

「みんなのよみきかせ絵本大賞」は、コープさっぽろの60周年企画のひとつで、絵本のよみきかせをこよなく愛する人たちが「今一番よみきかせたい絵本」をみんなで選ぶ大賞です。2025年10月1日、東京にて授賞式を開催し大賞が発表されました！

絵本大好きさんがえらぶ！ **園児さんと先生でえらぶ！**
よみきかせ絵本部門 よみきかせ絵本部門

最終投票参加数 **5,226名**

参加園数 **2,000園**



『だるまさんが』

作：かがくい ひろし／ブロンズ新社



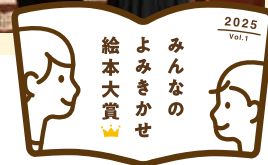
『ニンジンジン』

作：キューライス／白泉社



公式
サイトは
こちら

「みんなのよみきかせ絵本大賞」は、コープさっぽろが全国の生協とともに取り組む“絵本での子育て支援”の新たな一歩です。今後は2年に1回の開催となり、次回は2026年にエントリーを開始、2027年に大賞を発表いたします。これからも、絵本を通して親子が笑顔でつながり、あたたかな時間を育むきっかけとなる活動を続けていきます！



コープのお店で
料理を習おう!

小学生料理教室 「週末こどもシェフ」 1月参加者募集中!



集まれ!料理大好き小学生。毎月いろいろな国をテーマにしたお料理を作って学ぶ食育講座です。1月は北欧スウェーデンの家庭料理「白いソースのミートボール」を作ります。作って持ち帰りできます。

日 程 ①2026年1月10日(土)10:30～、13:30～②2026年1月17日(土)10:30～、13:30～

会 場 ①白石区コープキッチンスタジオルーシー②南区コープキッチンスタジオアジア

受 講 料 ①②共に1,760円
(食料費別途990円)

定 員 各回①16名 ②12名

対 象 小学1年～6年生

持 ち 物 エプロン・上履き・バンダナ・ハンドタオル・飲み物・持ち帰り容器

応募方法 各キッチンスタジオホームページ

応募締切 ①1月5日(月)②1月9日(金) 各お昼の12:00まで

[詳細はこちら](#)



お問合せ

コープさっぽろ生活文化事業部
TEL 011-857-1660
月～金10:00～16:00(教室休業日を除く)

えほんがトック
15周年記念

トックフリマ in チ・カ・ホ Vol.3 開催

全道の組合員さんから寄せられたおもちゃ(100～500円)やえほん(100円)を販売する「トックフリマ」。売上はコープさっぽろの子育て支援に役立てられます。今回はトック15周年・コープさっぽろ60周年を記念して、えほんがトックとゆかりの深いゲストをお招きする特別企画や、よみきかせイベントも予定。トックも遊びに来ますよ!



日 時 2026年2月14日(土) 10:00～16:00

会 場 札幌駅前通地下広場
北3条交差点広場(西側)

参 加 費 無料

対 象 どなたでも

[詳細はこちら](#)



お問合せ

コープさっぽろ組合員活動部
子育て支援推進グループ
メール ehon@sapporo.coop
月～金10:00～16:00(祝日は除く)

奨学金アルバイト
募集開始です!

2026年度コープさっぽろ 大学生育英奨学金募集

「コープさっぽろ大学生育英奨学金(奨学金アルバイト)」は、コープさっぽろで働く大学生に、返済不要の奨学金を年間25万円、最長4年間給付する制度です。2017年からの累計奨学生数は2,010人、累計給付額は5億250万円になりました。今年も1月11日より奨学生募集を開始いたします。



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

募集期間 2026年1月11日(日)～
2026年4月20日(月)

[詳細はこちら](#)



お問合せ

コープさっぽろ人事部 採用グループ
右記のQRコードよりお問合せください。



「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

つ大丸 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

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

株式会社リッド

〒063-0802 札幌市西区二十四軒2条1丁目1番65号 TEL 011・612・3100

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

有限会社シグナル

〒065-0015 札幌市東区北15条東18丁目1番26号 TEL 011・783・9090



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 リーセントビル TEL 011・241・2291

北海道産農産物を使った
全国カクテルコンクール2025

**一般の部 最優秀賞・
コープさっぽろ賞のお知らせ**

北海道産農産物を使った全国カクテルコンクール2025が10月5日に札幌のグランドメルキュール札幌大通公園(旧ロイトンホテル)で開催されました。一般の部では、近藤裕美さんの「ほっかいどうでミルクティ2025」が最優秀賞・コープさっぽろ賞を受賞しました。このコンクールは日本ホテルバーメンズ協会の主催で、麒麟ビールが指定する酒類と北海道産農産物を使用してカクテルを創作する大会です。コープさっぽろは8年前からカクテルのファンづくりを目的に一般の部を創設し、協賛しています。コープさっぽろの野菜を使ったカクテルを、組合員さんから募集し、上位5作品を表彰しています。一般の部は、組合員さんの応募も着実に増えて今年は84名でした。



文化鑑賞会
会員大募集

**2026年度も
感動をご一緒に!**



2026年度の文化鑑賞会会員を募集いたします。2025年度は文化鑑賞会設立60周年記念企画として「WASABI公演」と「札幌交響楽団クラシックコンサート」の2つの公演を主催いたしました。日本コープ共済連様、社会福祉基金様、サッポロビール様からのご協賛、そして30年間にわたり文化鑑賞会を支えてくださった会員の皆さまのおかげと、心より感謝申し上げます。札幌文化芸術劇場hitaruのホワイエでは「文化鑑賞会30年のあゆみ」と題し、これまでの公演のチラシやポスターを展示。「懐かしい」「感動した」「初めての体験だった」など、多くの温かいご感想をいただき、事務局一同、大変うれしく思っております。2026年度も皆さまに感動と発見をお届けできるよう、3つの公演を現在企画中。ぜひご友人・ご家族をお誘いいただき、文化鑑賞会をさらに盛り上げていただけますようお願いいたします。今後とも文化鑑賞会をどうぞよろしくお願いいたします。

詳細はこちら



お問い合わせ

コープさっぽろ文化鑑賞会
TEL 011・232・3565
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

買い物ついでに 健康診断しよう。

COOP SAPPORO



コープさっぽろ
医療連携事業部
部長 小濱貴洋さん

北海道大学 大学院
医学研究院 公衆衛生学
教授 玉腰暁子さん

北海道のこれからを対話で探る「明日の小箱」。今回は、北海道の特定健診の受診率が全国で最下位*という現状を憂い、道内巡回型の健診車を走らせようと奮闘してきた小濱さんと公衆衛生学が専門の玉腰教授。小濱さんは「なぜ健康診断を受けないのか？それは習慣がないからに違いない。ならば買い物のついでに健康診断が受けられる機会を作り、新しい習慣にしてもらおう！」と考えたそうです。玉腰教授も「子育て世代のお母さんは自分のことは後回し。若い世代は健康を意識すること自体が少ない。そんな生活習慣は自ずと未来に続いていく」と論じられました。「2026年には婦人科健診車を含めて6台になる予定で、将来は宅配トドックのようにご家庭の軒先に医療をお届けできるようにしたい」と壮大な計画を描く小濱さん。組合員の皆さん、お近くのコープさっぽろの店舗でこの健診車を見かけたら、ぜひご利用ください。*厚生労働省「令和5年度 都道府県別特定健康受診率」より

私は、私たちと生きていく。



お二人の対話は左の
二次元コードから
ご覧いただけます。





「平成の名水百選」にも選ばれた大雪旭岳源水。雪解け水が長い歳月をかけて大地を潤す



大雪水資源保全センター。湧水の味わいを生かすため、沸かさずろ過により不純物を取り除く

コープさっぽろの「大雪山国立公園湧き出る天然の水」。なぜ、コープが水をつくっているのでしょうか？

きっかけは東日本大震災。原発事故の影響で、首都圏のスーパーの棚からミネラルウォーターが消えました。

もし北海道で同じことが起きたら？ 命のインフラを他人任せにはできない。コープさっぽろは動きました。

東川町、J A ひがしかわと組み、大雪水資源保全センターを設立。源水をろ過してペットボトルへ。2013年1月10日、工場が稼働しました。

その備えは何度も命を支えました。2018年9月のブラックアウト。東川町では停電で水が汲めず、町民に水が配布されました。2021年2月、美瑛市で1週間に及ぶ大規模断水。九州の豪雨。困った地域、人々へ。ここからペットボトルが届けられました。

「大雪山国立公園湧き出る天然の水」。それは、北海道のご真ん中で3000年前からこんこんと湧き続けるこの地球の恵み。平時も、非常時も。そのおいしい一滴が、私たちの命をつないでいます。



水を未来に 備えた日

〈大雪水資源保全センター稼働〉

コープの家族葬は…

お客様満足度 **98%**

※自社調べ

葬儀施行件数 **3,500件**

(2024年4月から2025年3月まで)

札幌・江別・恵庭・千歳・北広島・苫小牧・
函館・旭川・北見・網走・帯広・釧路の

43カ所に式場 **170ホール**以上

※提携斎場含む

式場やホール情報、ご葬儀に
関する相談は、こちらからご覧
いただけます

●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●



コープの家族葬をご利用されたお客様の声



故人の思い出の写真を使ってスライドショーの投影を行っていただき、喪主も親族も大変喜んでおりました。
スタッフの皆さまのお心遣いもきめ細やかで、おかげさまで良い家族葬が出来ました。

50代・女性



叔母が亡くなり葬儀をお願いしました。控室にあったヒアリングシートに思い出せることをいろいろと記載したところ、きちんと読んでくださっており、細やかなお心遣いをいただき、親戚一同感無量でした。こんなに素敵な葬儀は今までなかったと思います。
心より感謝しております。

40代・男性



とてもきれいで明るい雰囲気の会場でした。
担当さんもとても親切で対応が良かったです。

60代・男性



もっと知って
もらいたいね

つみたてお申込みをご希望の方

こちらから積立用紙のお届けをお申込みいただけます。
お葬式への準備として、ぜひご確認ください。



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

新しい年を迎え、 皆さまにご挨拶申し上げます。

2025年、コープさっぽろは創立60周年を迎えました。長きにわたり支えてくださった208万人を超える組合員の皆さま、そして地域の生産者・お取引先・行政関係者の皆さまに、心より感謝申し上げます。1965年に札幌市立北園小学校体育館で、わずか1181名の組合員から始まった歩みが、いまや北海道の約8割の世帯にご利用いただく生活協同組合へと発展しました。これはまさに、地域の皆さま一人ひとりの力の結集の証しです。

60周年の節目となった2025年度は、「次の時代へつなぐ年」として多くの挑戦を重ねました。店舗事業では、6月に江別市の「のっぽろ店」、8月に釧路市の「とっとり店」、10月に東神楽町の「ひがしかぐら店」がオープン。地域のくらしに寄り添う新しい拠点として、それぞれのまちの特色を生かした店舗づくりを進めています。

宅配事業では「ドックアプリ」の利用者が12万人を突破し、AIによるおすすめ機能や地域イベントとの連携など、便利さと楽しさが進化しました。健康づくりの分野では、健診専用車が職員だけでなく一般の組合員さんのものにも出向く取り組みを開始し、岩見沢市や黒松内町で住民健診を実施しました。より身近に健康を守る仕組みづくりを進めています。

また、今年初開催となった「みんなのよみかせ絵本大賞」では、全国の生協と連携し、組合員さんの投票で選ぶ新しいかたちの賞を創設しました。子どもたちの笑顔と地域のあたたかい読書文化がつながる企画として大きな反響をいただきました。環境活動では「未来の森基金」を通じた新しい交流イベント「Fの森フェスティバル」を開催。組合員さんが育ててきた森で自然とふれあいながら楽しむ場となりました。

さらに「第5回Hokkaido海のクリーンアップ大作戦」は全道50カ所で実施され、過去最多の1万3千人が参加。子どもから大人まで、多くの世代が力を合わせて北海道の環境を守る輪が広がっています。

2026年度、コープさっぽろは「次の10年の礎を築く年」として、地域と共に歩む協同の輪をさらに広げてまいります。「北海道で生きることを誇りと喜びにする」という理念のもと、安全・安心で温もりのある地域社会の実現を、これからも組合員の皆さまと共に進めてまいります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

生活協同組合コープさっぽろ理事長

大見 英明

● 新年のスペシャルプレゼント

155名様にプレゼント!

① 札幌酒精工業 本格芋焼酎 喜多里 BLACK EDITION 25% 900ml	10名様	⑤ トドックグッズ 3点セット (スリッパ・サウナハット・マスコット)	1名様
② サッポロビール&キリンビール 各社350ml×6缶パック 2点セット	12名様	⑥ 電子マネー ちょこっとポイント3,000円分	10名様
③ ホクレン 北海道バターコーンピラフと 北海道米とり五目おこわ	12名様	⑦ Cho-co-tto ポストカード&ステッカー	100名様
④ トドックカレンダー2026	10名様	プレゼントの詳細はP56-57をご覧ください。	

● 応募方法 (応募締切: 1月10日(土)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「羊肉」レシピ

Q3 「羊肉」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1月号アンケート」係

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

スマホ



※プレゼントは抽選の上、当選者へ発送いたします。発表は発送をもって代えさせていただきます。※ご応募いただく個人情報に関しては、プレゼントの抽選および発送にのみ使用させていただきます。※アンケートでいただいた文面・レシピなどは、誌面で掲載させていただくことがありますので、ペンネームをお書き添えください(ペンネームがない方はイニシャルでの掲載となります)。※回答いただいたおすすめレシピは、誌面以外にホームページや他媒体でもご紹介する可能性があります。ご了承ください。

● 今月のレシピインデックス

焼酎	お湯割り(梅干し入り).....	18
	生搾りレモンサワー.....	19
	焼酎モヒート.....	19
おつまみ	きゅうりのびり辛漬.....	2
	砂肝ボン酢.....	20
	鶏肉と梅の春巻き.....	21
	キャベツ納豆.....	22
	じゃがいもの焦がしバターじょうゆ.....	23
	スモークサーモンとみょうがのさっぱりボン酢和え.....	24
	しょうがとねぎの豚肉巻き.....	25
	奈良漬けクリームチーズ.....	25
	小松菜とじゃこのナッツ炒め.....	26
	手羽元と大根の煮物.....	26
パン	レンコンのバター明太炒め.....	27
	いかのマヨソース焼き.....	27
	やきかまのはしっこ豆腐のキムチ煮.....	29
	食パンで塩バターメロンパン.....	32
	栗さんとトースト.....	40
さかな	にしんのからあげおろしボン酢.....	35
	生サーモンのカルパッチョ.....	39
	ぶりと大根のスープ煮.....	68
もち	筑前煮で餅巾着.....	42
	揚げ焼きで! めんたい餅春巻.....	43
	簡単! 黒豆餅.....	43
ごはん	北海道バターコーンピラフ.....	46
	チキンのバブリカ煮.....	38
	ミラノ風カツレツ.....	47
	ベーコンとポテトのスープカレー.....	48
やさい	紅白なます.....	40
	ジンジャークッキー.....	39
	黒豆ホットケーキ.....	40
おやつ	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!	

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!



2026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
28	29	30	31	1 元日	2	3
		毎月1日実施の 組合員証提示で5%ポイント還元は 4日に実施いたします。		組合員様へのお知らせ 1月1日(木・祝)・1月2日(金)は 全店休業いたします		冷食 10% OFF ポイント 10 倍
4 組合員証 提示で 5% ポイント 還元	5	6 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	7	8 ゴーゴー らくちん	9	10 冷食 10% OFF ポイント 10 倍
11 ポイント 10 倍	12 成人の日	13 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	14	15 特別企画! ちょこカチャージデー 医薬品※ 10%OFF 200 ポイント プレゼント ※コープドラッグ店限定 スーパーボーナスポイント	16	17 冷食 10% OFF ポイント 10 倍
18 ポイント 10 倍 ちょこカ 5% ポイント 還元 らく ちん	19	20 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	21	22 特別企画! ゴーゴーコープデー 8% ポイント 還元	23	24 冷食 10% OFF ポイント 10 倍
25 ポイント 10 倍 ちょこカ 5% ポイント 還元 らく ちん	26	27 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	28	29 ゴーゴー らくちん	30	31 特別企画! ちびっこコープデー 冷食 10%OFF ポイント 10倍 8% ポイント 還元 キッズカードシール2倍

●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。

※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。

★ 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.43

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



ぶりと大根のうまみとしょうががやさしく溶け合うスープ煮。
黒ラベルのすっきりとした後味が、心も体も満たします。
おうちで気軽に、ほっとする大人時間を。



しみるうまさに、黒ラベルを。

ぶりと大根のスープ煮

[材料(2人分)]

大根……………250g 片栗粉……………大さじ1/2
ぶり……………2切れ(200g) 塩、こしょう……………各少々
塩(ぶりの下味用)
……………小さじ1/4

〔にんにく(つぶす) 1/2片
水……………300ml
A みりん……………大さじ1
鶏がらスープの素
……………小さじ1

[作り方]

- ①大根は皮をむいてひと口大の乱切りにし、耐熱皿に並べる。ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で7～8分加熱する。
- ②ぶりは1切れを3つに切り、塩をふって片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにAと大根を入れて強火にかける。煮立ったらぶりを加え、3分ほど煮る。上下を返して2分ほど煮て、塩、こしょうで味をととのえる。

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