

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

12月号
2025 [vol.165]



おいしさ大爆発。

つなぐ
COOP
SAPPORO

60th
Anniversary

世界初[※]

継続して摂取することでヘモグロビンA1cの低下をサポートする
乳酸菌入りヨーグルトをご存知ですか？

ヘモグロビンA1cとは？

- 直近1〜2カ月の平均的な血糖値の推移を示す中長期的な指標であり、血糖コントロールにおいて重要視されています。



商品の
詳細はこちら

明治
ヘモグロビンA1c
対策ヨーグルト
112g

店舗 一部なし
トドック なし



明治
ヘモグロビンA1c
対策ヨーグルト
ドリンクタイプ 112g

店舗 一部なし
トドック 週 12月2・3・4週
※12本入で販売



機能性表示食品

●機能性表示:本品には、*L. plantarum* OLL2712株(MI-2乳酸菌)が含まれます。MI-2乳酸菌は、BMIが高めの健康な方の、健康域で高めのHbA1c(血糖コントロールの指標)の低下をサポートする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、特定保健用食品と異なり、機能性及び安全性について国による評価を受けたものではありません。届け出られた科学的根拠等の情報は消費者庁のウェブサイトで確認できます。●本品は、医薬品ではありません。届出番号:ヨーグルトJ1333 ドリンクタイプJ1332

目次

- 04 「庶民の味方」鶏肉大解剖！
トリーマンの解体新書
- 08 数字のむこう
「いぶり鶏」生産者 プライフーズ株式会社
- 16 簡単おいしい ほっこりごはん
- 22 わが家の鶏肉レシピ！
- 26 びっくり王子とつつこみ玉子
- 28 こどもレストラン
- 30 くらしのヒント おうちも地球もハッピーに。
- 34 明日の小箱
- 35 <あの日>12の記念日
- 36 トドレボ
- 42 Let's enjoy! Home Party
- 46 祝☆60周年！おすすめコープ商品大集合！
- 49 「Cho-co-tto」表紙アイデア最優秀賞決定！！
- 50 コーチャンフォー×コープさっぽろ
絵本で地域貢献プロジェクト
- 51 ちょこっとニュース
- 52 高校生チャレンジグルメコンテスト in HOKKAIDO
- 54 トドックアンバサダーってどんな人？
- 56 information
- 58 ちょこっとコミュニティ
- 63 今月のピックアップツアー
- 64 今月のうつわ時間 特別編
- 66 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 67 12月コープさっぽろお買得カレンダー



特集 鶏肉

インスタで
表紙の撮影裏話も
公開！



第165号
2025年11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
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 …… mimi-yori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。



解体新書

取材・文編集／長谷川圭介
デザイン／佐孝優 イラスト／こぐれけいすけ

部位について教えて！

(かなさん ほか)

一番多かった質問がこれ。みんな、鶏のボディに興味津々なんだな。鶏肉は部位ごとに肉質が違うから、それぞれに合った食べ方をしてほしい。全体的には、牛や豚に比べ「低カロリー・高タンパク」なのが特徴だ。脂肪をトリ過ぎることなく、良質なタンパク質をたっぷり摂れる——鶏肉が“最強の筋トレ食材”と呼ばれるのも納得だよな。ちなみに、エネルギーの4割以上は皮に含まれているから、皮を外せばさらにヘルシーになるんだ。

オレのこと
知りたい？

トリーマン

もも



コクしっかり 人気部位

筋肉質で肉質硬め、脂肪が多く、味わい濃厚。鉄分を豊富に含む。照り焼き、唐揚げにおすすめ。

もも肉が 高いのは？

(ひまりさん)

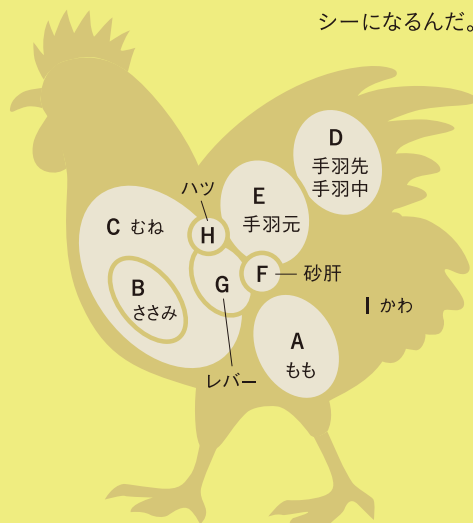
日本人はジューシーなもも肉が大好き！ってことで、人気があるから値段も上がる。海外では逆にむね肉が人気で、値段も逆転。…ま、オレとしては、どの部位もイケてるって思うけどさ。

ささみ



やわらか ヘルシー食材

手羽の内側の深胸筋。鶏肉の中で最も脂肪が少なく、やわらかい。サラダ、和え物に向く。



牛・豚・鶏の中で
一番食べられているのは？

(KKさん)

かつては豚肉がトップ
だったけど、今や日本で
一番食べられているの
は鶏肉!1年間で1人あ
たり食べる量は—

①鶏肉14.4kg②豚肉
13.1kg③牛肉6.1kg。
なっ!人気者だろ!?

レバー



クセがなく
食べやすい

肝臓。牛や豚よりもやわらかく、クセがない。ビタミンA、B₁、B₂、鉄を豊富に含む。焼き鳥、煮物に向く。

手羽元



肉が多く、
あっさり

手羽先とむねをつなぐ部分。脂肪が少なくボリューム。煮込めば骨からダシが出る。揚げ物にも向く。

手羽先



脂&うまみ
たっぷり

翼の先のほう。ゼラチン質と脂肪が多く、うまみがしっかり。ダシもよく取れる。煮物や揚げ物に向く。

むね



脂肪少なく、
あっさり

臭みがほとんどなく、やわらかい。味は淡泊なので、唐揚げやフライなど、油を生かした料理に適している。

かわ



よく焼けば
パリパリに

脂肪がとても多く、濃厚でうまみが強い。焼き鳥で使うのは、主に首の部分。唐揚げ、網焼きなどに向く。

ハツ



弾力のある
「きも」

心臓。肝臓と合わせて「きも」と呼び、一緒に売られることが多い。しっかり血抜きを。

砂肝



コリコリの
歯ざわり

胃の一部。歯のない鶏は食べ物をすり潰すためここに砂を蓄える。クセがなく、コリコリ。

手羽中



引き締まった
肉質

手羽先の先端を切り落としたもの。よく動かすので肉質は引き締まる。煮物、揚げ物に向く。

筋トレ好きの夫が、
鶏むね肉ばかり
食べてます。

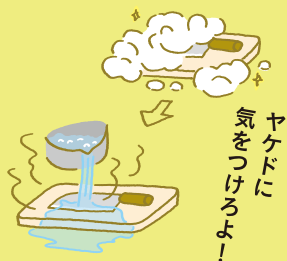
(たむさん)

鶏肉はタンパク質豊富で、脂質が少ないからね。中でもむね・ささみは、筋肉量を増やすのに重要なアミノ酸BCAA(バリン・ロイシン・イソロイシン)を豊富に含んでいるんだ。

低温調理が 流行っているけど、 本当に安全？

(ムオーさん)

低温調理…たしかにジュシーでうまいよな。でも、おいしさを追いかけるあまり、加熱不足になりがちなのが落とし穴。厚生労働省・食品安全委員会は「中心温度が63℃に達してから30分間加熱」を推奨している。だから必ず中心温度計を使って、温度と時間をしっかり管理してほしい。思っている以上に時間がかかるから、心と時間に余裕が必要だ。待っている間、1曲歌おうか？聞いておくれ、「ギターを持った渡り鳥」♪



鶏肉を切った後は、 やっぱり消毒が 必要？

(ともしんさん)

その通り！鶏肉を切った後の包丁やまな板には、食中毒菌が潜んでいる可能性大なんだ。だから調理が終わったら、なる早で洗剤を使って洗うこと。さらに熱湯や塩素系漂白剤、アルカリ電解水、アルコールなどで消毒してほしい。ちょっと面倒かもしれないけど、それが家族の健康を守るヒーローの仕事。トリーマンも台所に立つことがあるのかって？ あったぼうよ。チキン・イン・ザ・キッチンさ。

水分が 出ているときは、 洗ってもいい？

(みんなさん)

気持ちはわかる。でも、洗わないで。肉を洗うと水がはねて、食中毒菌までキッチン中に飛び散ってしまうぞ。これじゃ、逆効果。水分が気になるときは、ペーパーで拭き取ればOK。鶏のボディはデリケートだから、やさしく頼むよ。



くさがりが 気になる

(まこもさん)

におう？加齢のせいかな(笑)。調理前に10～15分酒に漬け込めば、気にならなくなるさ。

鶏肉はなぜ 傷みやすいの？

(よっちさん)

鶏肉は水分が多いから鮮度が落ちやすい。買った翌日までに食べきってほしいな。すぐに食べないなら、迷わず冷凍保存だ！もも肉は使いたい大きさにカットして保存袋へ。空気を抜いて薄く平らにして冷凍すれば、使うときに凍ったまま加熱できて便利だ。むね肉やささみは表面の水分をペーパーで拭き取ってラップで包み、保存袋に入れて空気を抜いてから冷凍庫へ。解凍は冷蔵庫がベストだけど、薄ければ凍ったまま加熱もOKだ。



↓ CUT!



海外の鶏肉が安いのは？

(ミンさん)

海外産、特にスーパーでよく見かけるブラジル産が安い理由は3つ。①**エサが安い**。トウモロコシや大豆を大規模生産し、エサを安く確保できる。②**大量生産&大量輸送**。繁殖から処理・加工まで大規模一貫生産が整っていて、厳しい衛生管理基準をクリアしながら大量生産できる。船でまとめて運ぶから輸送コストも低く抑えられんだ。③**もも肉需要の低さ**。世界的にはむね肉が人気。もも肉は余り気味だから日本に安く輸出される。スーパーに並ぶブラジル産って、もも肉ばかりだってこと、気づいてた？



値上げ、やめて！

(トトロの母さんさん)

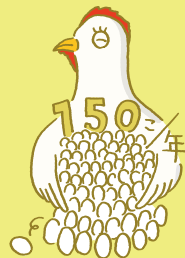
悲痛な叫び！胸にグサツと刺さったよ。今年の値上がりの原因の一つは、世界最大の輸出国ブラジルで発生した鳥インフルエンザ。今は終息して輸入も再開されたけど、物価高による生産コスト上昇もあって、やっぱり高い状態が続いているんだ。

トリーマンとは、いったい何者……!?
次のページからその正体が明らかに！

なぜ、牛肉や豚肉より安いのか？

(ふるさん)

ざっくりいうと理由は2つ。繁殖能力と飼育期間の差だ。牛の妊娠期間は約280日で、生まれるのは1頭。豚は約114日で約10頭。そして鶏は1年間で150個も卵を産む。さらに飼育期間。牛は成長の早いホルスタイン種で生後約20カ月、豚は約7カ月、鶏は1カ月半～2カ月で出荷できる。短いぶんエサ代も少なくてすむんだ。さらに飼料効率。牛の体重を1kg増やすのに必要なエサは10～11kg、豚は3～4kg、鶏は約2.2kg。生産コストの差が、価格に大きく関わっているんだ。



ブロイラーって？

(プロディさん)

特定の品種名ではなく、効率よく飼育し、大量生産される肉用若鶏の総称。雌雄の区別なく飼育され、国内で流通する食用鶏の大部分を占めるぞ。



159

78

数字のむこう

「いぶり鶏」生産者 プライフーズ株式会社

39

29

89
159

《国内産若鶏ムネ 89円》

《いぶり鶏モモ肉 159円》

毎日のように変わる鶏肉の価格。

「今日は安いから買っとこい」

「ちょっと高いな…また今度」

株のトレーダーのように

売り場で数字をにらみながら

晩ごはんの献立を考える――。

そんなこと、ありませんか？

安くて、おいしく、使い勝手もいい。

日々の食卓を支えてくれる鶏肉。

けれど、お肉になる鶏がどんな環境で育ち

どんな人たちの手を介して食卓に届くのか。

意外と知らないことが多いかもしれません。

100グラム159円。

その“むこう側”を知るために

私たちは伊達市にある

「いぶり鶏」の生産者を訪ねました。



1羽1羽にとって 最適であるように

地産地消を目的に、2014年に誕生したコープさっぽろオリジナル鶏肉「いぶり鶏」。道内の鶏肉生産をリードする日本ホワイトファームとプライフーズの2社が連携し、胆振管内の農場で統一規格のもとに飼育したブロイラーのブランドです。今回は、伊達市にあるプライフーズにおじゃまし、生産と加工の現場を特別に見せていただきました。

プライフーズの黄金農場は、眼下に内浦湾を望む静かな山あいにあります。鶏舎は108棟。斜面に沿って立ち並び、年季の入った鶏舎の間を、穏やかな海風が吹き抜けます。

ここでブロイラーの一生を少しおさらいしましょう。種鶏が産んだ卵は、ふ卵場で21〜28日間温められて、ふ化します。ひよこはわずか45グラム。ほどなく鶏舎へと移され、45〜48日間育てられて、3キロに成長したところで出荷されます。

「いぶり鶏」はエサに特徴があります。ハーブをブレンドした飼料で肉質を向上させると同時に、腸内環境を整え、病気になるにくい鶏に育てます。生育上必要なワクチンの投薬

は出荷14日前に停止し、法定の倍以上の休薬期間を設けています。

農場長の下沢広志さんによれば、飼育で大切なのは「毎日の見回り」。鶏舎内の気温、湿度、換気が鶏にとって快適かどうか。床のおがくずは最も注意すべきポイントです。「湿っていれば床が悪くなっている証拠。おがこを足して清潔に保つ」そう。下沢さんが重視するのは、1年を通して鶏が過ごしやすい環境を整えること。鶏たちは暑さに弱く、比較的夏の涼しい伊達は養鶏の適地でしたが、それも今は昔。近年の猛暑は想定外で、風を入れたり、鶏の体温を上げないようエサを調整したりと、試行錯誤が続きます。

加えて心配なのは鳥インフルエanzaなどの病気です。今回、私たちが見学できたのも鶏舎のそばまで。鶏舎内に入れるのは農場スタッフのみです。「万が一のことがあれば移動制限がかかり、工場を含む鶏肉生産のすべてが止まります。ここはプライフーズの心臓部。安全に、健康な鶏を出荷することが、私たちの使命です」と下沢さんは語ります。



岩手県出身、入社20年の下沢広志さん。青森の農場を経て2025年7月農場長に就任

「いぶり鶏」専用のエサ。コメ、トウモロコシ、ハーブのほかにビタミンEを配合



内浦湾を望む養鶏場。ここで育った鶏たちは工場で肉に加工され、北海道の食卓へ



鶏舎1棟でおおよそ1万4000羽を飼育。エサは白いタンクから自動的に給餌される

毎日4万羽を 鶏からお肉へ

プライフーズの北海道伊達工場は、黄金農場の事務所から約200メートルの場所にあります。農場からこれほど近い工場は全国的にも珍しく、工場長の佐藤祐介さとう ゆうすけさんは「必要ときに必要なだけ、ジャスト・イン・タイムで鶏を受け入れられるのが最大の強み」と話します。取材中も、農場と工場の間をピストン輸送するトラックに何度もすれ違いました。1日に受け入れる鶏は平均4万羽。「受け入れ後に何時間も待たせれば鶏にストレスがかかりますし、喉も渴きます。うちのお肉がブリツとみずみずしいのは待機時間が極端に短いからでしょう」と佐藤工場長。そして屠鳥とろりょうから製品化までは2時間以内。低温を保ち、細菌の繁殖を防ぎながら、スピーディーにお肉にします。

加工作業は機械と人の共同作業です。主要な部位への切り分けは機械が担当し、残った小さな骨などのチェックと除去は人の手で行います。工場内では、ベトナムからの技能実習生を含む200人以上のスタッフが、黙々と手早く丁寧にお肉を加工していました。



工場内は安全第一。包丁を持たない手には鎖かたびらの保護具。この上から手袋を着用する



1枚のもも肉を、ムダなく丁寧に。脂などを取り除き、ひと口大に切り分ける手際のよさに圧倒される



内臓を抜いた鶏を吊し、これから機械処理により丸鶏を一つひとつの部位に切り分ける

伊達工場製造工程

生鳥受入

屠鳥

放血

湯漬・脱羽

内臓摘出(全羽検査)

中抜冷却

解体処理

検品

計量・包装

金属異物検査

製品冷却・梱包

出荷



数字のむこうに いのちを思う人

北海道伊達工場は、食品の安全性と品質を保証する国際基準「SQF認証」を取得しています。安全性だけでなく、表示やおいしさといった品質管理の工程も審査対象で、認証後も毎年第三者機関による厳しいチェックが行われます。品質管理を担当する佐藤涼さんは言います。「手洗いひとつ取っても、自分の家族に胸を張って出せる商品づくりを——。それが私たちの基本です。当たり前を徹底するように、全員で心がけています」。

佐藤祐介工場長が大切にするのは「グラム^{グラム}の重み」。「食肉製造は、いのちを預かり、いのちを届ける仕事。雑に扱うなんてもつてのほかです」。営業担当時代には、売り場で廃棄やロスを目の当たりにし、胸が痛

上／包装された商品の情報(品名・部位・日付)に誤りがないか人の目でチェック

中／包材は専任職員が一括管理。ここで狂えば一発アウト。とても重要なパートだ

下／モニターを定期的に確認。機械の動きにミスがないかを見守るのも大切な仕事

んだといいます。「手羽先は売れても、手羽元は売れない。ももばかり出で、むねは余る。お客さんから『ももだけほしい』といわれることもありませんが、全部そろって鶏なんです」。

* *

鶏肉は、私たちのいのちを支える、もう一つのいのち。その重みを、いのちと真剣に向き合う人たちの姿から、改めて教わりました。

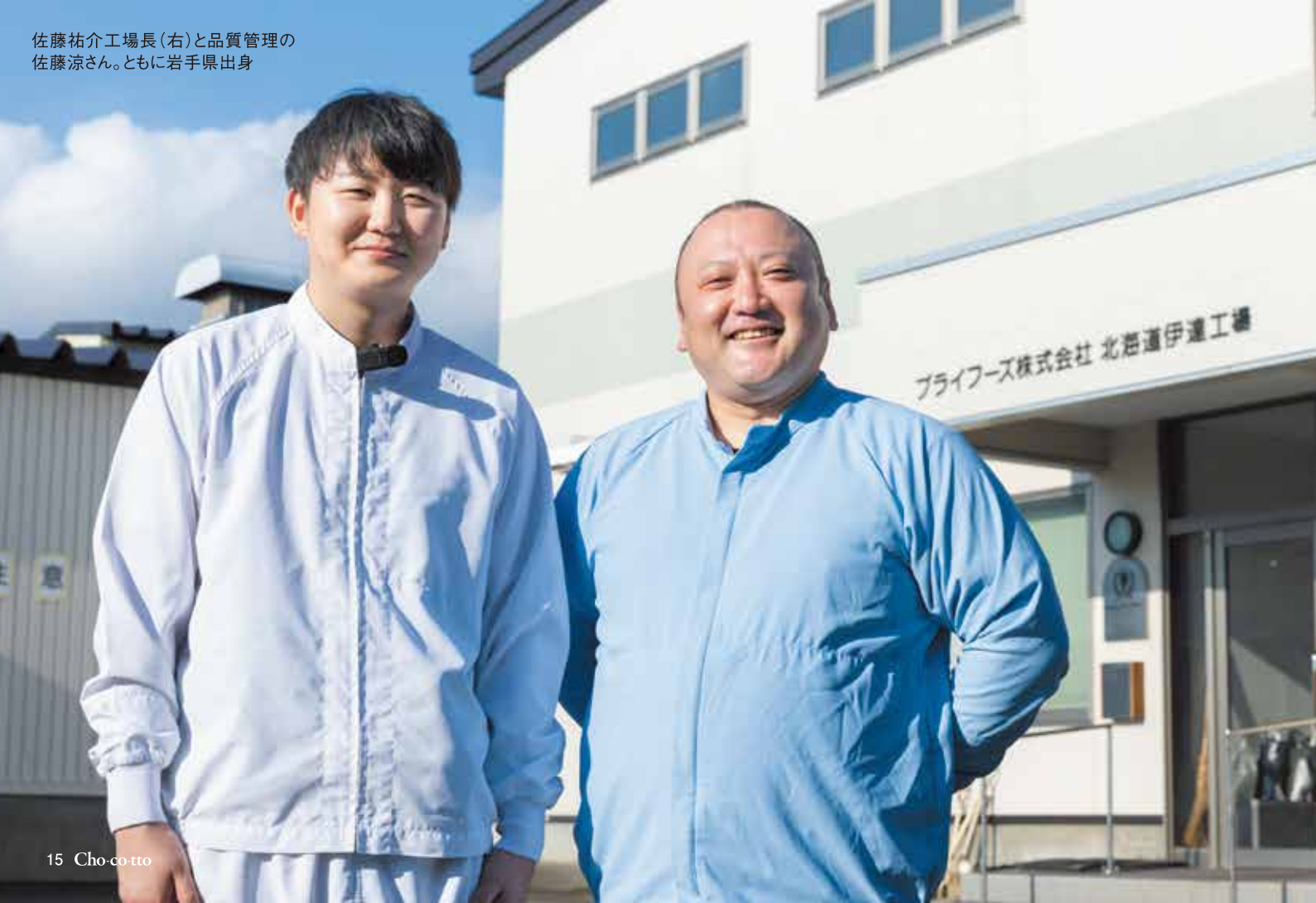
「もも肉もいいけど、今日は手羽元にしてみようかな」

「ハツやレバーってどんな味？」。

いつもの選択を、少しだけ広げてみてください。それがきつと、お肉になった鶏たち、そして食肉に関わるすべての人たちへの、ささやかな感謝のかたちになるはずです。



佐藤祐介工場長(右)と品質管理の
佐藤涼さん。ともに岩手県出身



簡単おいしい ほっこりごはん

もも肉、むね肉、手羽元など、

部位ごとのおいしさを引き出す簡単レシピを、

管理栄養士の小嶋早織さんに教えていただきました。

毎日の食卓がもっと楽しく、

もっと豊かになること間違いなしです！

教えてくれた人



病院管理栄養士・食品表示診断士

こじま さおり
小嶋 早織さん

札幌市内の病院で管理栄養士として献立作成や栄養指導を行う傍ら、日々患者と向き合う中で病気になる前の予防の大切さを身に染みて感じ、心と体の健康×食事についてinstagramにて発信中。



鶏ももとさつまいもの 甘辛炒め

■ 調理時間 約20分

約467kcal、塩分1.7g/1人分

●材料(2人分)

鶏もも肉(ひと口大に切る)
.....1枚(250g)
さつまいも(よく洗って皮ごと
乱切りして水にさらす)
.....中1本(200g)
片栗粉.....大さじ1
バター.....15g
しょうゆ.....大さじ1
★本みりん.....大さじ1
酒.....大さじ1/2
いりごま(白黒どちらでも可)
.....少々

POINT

季節の変わり目など風邪をひき
やすい時期はさつまいもから効
率的にビタミンCを取りましょう!

4

全体になじんだら、いりごまを散らして完成。

3



鶏肉に火が通ったら、さつまいもと調味料★を入れて絡めながら焼く。

2



鶏肉に片栗粉をまぶして、バターを熱したフライパンで皮目から焼く。

1



さつまいもは水気が付いたまま耐熱皿に入れ、ラップをふんわりかけてレンジ600Wで約3分加熱する。



4



200℃に予熱したオーブンで25分程度焼く。

5

レモンとパセリを添えて完成。

POINT

手羽先はゼラチン質と脂質が豊富でうまみを感じやすい部位です。ちょっとしたごちそうにも◎

1



ポリ袋に手羽先、塩、ブラックペッパーを入れてのみこむ。

2



①にオリーブオイルを入れて肉となじませる。

3



★を合わせた衣を肉にまともわせ、クッキングシートを敷いた天板にのせる。

手羽先の パン粉焼き

■ 調理時間 約40分
(焼き時間を含む)

約385kcal、塩分1.5g/1人分

●材料(2人分)

手羽先……………8本
塩……………2g
ブラックペッパー……少々
オリーブオイル……大さじ1
「パン粉……………大さじ5
★ 粉チーズ……………大さじ1
乾燥パセリ……………少々
〈付け合わせ〉
レモン(くし形切り)・・2切れ
パセリ……………あれば

下準備



手羽先の骨と骨の間に包丁を入れる。



たれをつけずにそのまま食べてもおいしい！
鍋のスープには栄養がたくさん含まれるので、
雑炊などで楽しみてください！

3



にらを入れてさっと煮る。

1



大きめの鍋に手羽元、もも肉、黒こんにゃく、長ねぎ、しょうが、塩を入れ、具材が隠れる程度の水を入れて中火にかける。

4



★を合わせてたれを作る。
たれはスープに加えたり、
具材につけて召し上がれ。

2



煮立ったらアクを取り除き、じゃがいもを入れ、ふたをして弱火で30分程度じっくり煮る。

鶏のうまみたっぷり 韓国風水炊き

■ 調理時間 約60分

約344kcal、塩分3.8g/1人分

●材料(4人分)

手羽元……………8本
鶏もも肉(ひと口大にカット)
……………1枚(250g)
黒こんにゃく
(縦半分の0.5cmカットにし
てアク抜かす)
……………1枚(220g)
じゃがいも(煮崩れしない
メークインなどがおすすめ・
皮をむいて2〜4等分) 2個
長ねぎ(5cmに切る) ……2本
にら(5cmに切る) ……1/2束
しょうが(うす切り) ……1片
塩……………小さじ1と1/2
水(鍋の大きさに適宜調整)
……………700ml
(たれ)

しょうゆ ……大さじ2
酢……………大さじ4
★ごま油 ……大さじ1
にんにく(おろし) ……1片
唐辛子粉(一味)
……………4〜5振り

POINT

こんにゃくで食物繊維をプラス。じっくり煮込むことで骨からも栄養が溶け出し、腸内環境を整える働きをしてくれます。

POINT

砂肝は脂肪分が少なくさっぱりとした部位なので、濃厚なアボカドと合わせておつまみに!

2



湯を沸かし、①を5分程度ゆで、火を止めて2分置く。

3



ザルにあげ冷水ですすぎ、水気をキッチンペーパーなどで拭く。

4

③とアボカド、★を混ぜ合わせ万能ねぎを散らしたら完成。

砂肝とアボカドのわさび醤油

■ 調理時間 約20分

約178kcal、塩分0.9g/1人分

●材料(2人分)

砂肝……………160g
(下処理をすると125g程度になります)

アボカド(ひと口大に切る)
……………1個

しょうゆ ……小さじ1と1/2

★ チューブわさび ……3g

塩 ……ひとつまみ(0.2g)

万能ねぎ(小口切り)…1本

1



砂肝は銀皮を取り除き、3mm間隔で切り込みを入れそぎ切りにする。



4



沸騰してきたらふたをして弱火で15分加熱する。

1



バターを熱したフライパンで鶏むね肉・玉ねぎ・にじんを中火で炒める。

5



火を止めて10分程度蒸らす。

2



鶏むね肉に火が入ったら、米を加えて透明になるまで3分程度炒める。

6

パセリを散らして完成。

3



トマトジュース、水、コンソメを加えて混ぜる。

フライパンde チキンピラフ

🕒 調理時間 約40分
(米の浸水時間は除く)

約380kcal、塩分1.3g/1人分

●材料(2人分)

米(さっと洗って30分～1時間程度しっかり浸水し水気を切っておく)……………1合分
鶏むね肉(皮を除き1cm角に切る)……………1/2枚(100g)
玉ねぎ(粗みじん切り)……………1/4個(50g)
にじん(粗みじん切り)……………1/4本(30g)
無塩トマトジュース……………190ml
水……………20ml
顆粒コンソメ……………4.5g
バター……………10g
乾燥パセリ……………少々

POINT

鶏むね肉を主食にプラスしてたんぱく質も取れる1品に。



ひらひらにんじんと ささみの デリ風サラダ

調理時間 約15分

約135kcal、塩分1.0g/1人分

●材料(4人分)

にんじん(皮をむき、ピーラーで長くそぐ)……………1本
CO・OP鶏ささみフレーク
(水切りする)……………1缶
マヨネーズ……………大さじ2
マスタード……………大さじ1/2
★塩 ……ひとつまみ(0.2g)
黒こしょう粗挽き…少々
ピンクペッパー……………あれば

3



粗熱がとれたら鶏ささみフレークと★を優しく混ぜ合わせる。

にんじんが切れないように注意!

1



耐熱容器にひらひらにんじを入れる。

4

ピンクペッパーを散らして完成。

2



ふんわりとラップをかけ、レンジで600W1分40秒加熱する。

POINT

- ささみは淡白な味なので、さっぱりいただけるサラダがおすすめ!
- レンジを使うことで水に溶けやすい栄養を逃さず、簡単に作れます。
- ひらひらにんじんは口当たりが良く、油と合わせることでβカロテンの吸収率もアップします。

これ使いました!



CO・OP
鶏ささみフレーク 70g×3

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 21974

※生のささみで作る場合は筋取りをしたささみをにんじんと一緒にレンジで600W3分、ささみを裏返してさらに1分30秒加熱し、ほぐしてください。



パーティーが盛り上がる一品

かんたん北京ダック風

●札幌市 じゃめぶ様

材料(2〜3人分) 鶏もも肉1枚、春巻きの皮(生食可のもの)1袋、塩・こしょう適量、A[酒・しょうゆ・オイスターソース各大1]、B[みそ大3、ごま油大1、おろしにんにくチューブ1cm、一味唐辛子適量]*Bは甜麺醤で代用可、白髪ねぎ10cm、千切りきゅうり1本分

作り方 鶏肉に塩・こしょうをし、Aをからめて10分置く。オーブントースターで約15分焼き、1cmの幅に切る。Bを混ぜ合わせてソースを作る。春巻きの皮に焼いた鶏肉、白髪ねぎ、千切りきゅうりをのせてソースをつけ、巻いて食べる。

わが家の 鶏肉 レシピ!

625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12月10日(水)。

※同様のレシピの場合、採用させていただく方は編集室で選定しております。記載の分量は編集室による参考分量です。また、プレゼントは変更になることがあります。ご了承ください。

次のお題 たまごレシピ

編集／對馬千恵 スタイリング／尾崎綾
撮影／KATOMI デザイン／佐孝優



忙しい日々でも楽々作れます

炊飯器でカオマンガイ

●札幌市 ミク様

材料(3人分) 米2合、鶏もも肉1枚、長ねぎ(青い部分)1本分、薄切りしょうが2枚、A[酒大2、塩小1/3、しょうゆ小2、顆粒鶏がらスープの素小1、ごま油大1/2]、B[みじん切りねぎ大3、砂糖小1、おろしにんにく小1/3、しょうゆ大2]、小ねぎ適量

作り方 といだ米とAを炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水を入れて混ぜる。鶏肉をのせ、ねぎ、しょうがを入れて炊飯する。Bを混ぜ合わせてたれを作る。米が炊けたら鶏肉を2cm幅に切る。器に盛りつけ、お好みの量のたれと小ねぎをかけて完成。

シンプルな具で楽しんで

チキンとほうれん草のミルク煮

●札幌市 ツビツビ様

材料(3~4人分) 鶏もも肉2枚、片栗粉適量、牛乳400ml、固形コンソメ1個、ほうれん草(冷凍ほうれん草でも可)1束、オリーブ油適量、つぶしたにんにく1片、塩・こしょう適量

作り方 鶏肉をひと口大に切り、塩・こしょうをして片栗粉をまぶす。ほうれん草を5cmほどに切る。オリーブ油とにんにくをフライパンに入れて、香りが出るまで炒める。鶏肉を入れ、両面に焼き目がついたらほうれん草を入れふたをする。しんなりしたら牛乳とコンソメを入れ、塩・こしょうで味をととのえる。とろみが出るまで煮込んで完成。



えのき茸でボリュームアップ

かさまし鶏そぼろ丼

●岩見沢市 えびともも様

材料(2人分) 鶏ひき肉250g、えのき茸1袋(100g)、A[酒・しょうゆ・みりん・砂糖各大2]、ごま油適量、ごはん・みつば各適量

作り方 鶏ひき肉とみじん切りしたえのき茸、Aをフライパンに入れ炒め煮する。最後にごま油をひと回し入れる。ごはんに鶏そぼろをのせ、みつばを飾って完成。



試行錯誤してやっとできたレシピ

揚げない鶏肉のチリソース

●室蘭市 Pi様

材料(2~3人分) 鶏もも肉またはむね肉1枚、塩・こしょう適量、片栗粉大2、みじん切りにんにく・しょうが各1/2片、ごま油大1、A[みじん切り長ねぎ1/2本分、水100ml、砂糖大2~3、片栗粉大1、ケチャップ大5、顆粒鶏がらスープの素小1、豆板醤小1/2、しょうゆ・マヨネーズ各小1、あれば食べるラー油小1]、白髪ねぎ1/2本分、白ごま適量

作り方 鶏肉をひと口大に切り、塩・こしょうをし、片栗粉をまぶす。Aをボウルに入れ混ぜ合わせる。フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れ熱し、香りが立ったら鶏肉を入れて焼く。焼き色がついたらAを入れ、弱火でとろみが付くまで熱する。皿に盛り、白髪ねぎと白ごまをのせて完成。

子どもでもおいしく食べられる！

鶏皮ユッケ

●芽室町 ラブちゃん。様

材料(作りやすい分量) 鶏皮200g、A[しょうゆ大1、みそまたはコチュジャン・ごま油小1/2、すりおろしにんにく小1/4、白ごま適量]、千切りきゅうり1本分、卵黄1個、小ねぎ・白ごま適量

作り方 鶏皮を10分ほどゆで、1cm幅の細切りにする。鶏皮に混ぜ合わせたAを和える。千切りきゅうりと鶏皮を器に盛り、卵黄を落とす。小ねぎと白ごまを散らして完成。



絹ごし豆腐でふわふわに

鶏ひき肉のふわふわつくね

●札幌市 あいら様

材料(2人分) A[鶏ひき肉150g、絹ごし豆腐(水切りしない)100g、すりおろししょうが1片分、しょうゆ・みりん・酒各小2、片栗粉大1]、ごま油小1、B[しょうゆ・みりん・砂糖各大1]、大葉・白ごま各適量

作り方 Aをすべて混ぜ合わせる。ごま油をひいたフライパンにAをスプーンで丸く落として並べて片面3分ずつ焼く。Bを入れ、煮絡める。器に大葉と一緒に盛り、白ごまをかけて完成。お好みでBにマヨネーズを入れても。

おうじ ぴゅくり王子 と たまご つこみ王子

さく・え： W. けいすけ

しってる？
ニワトリって
きょうりゅうの
いきのこりなんだ。

トニーアン

どゆーん？

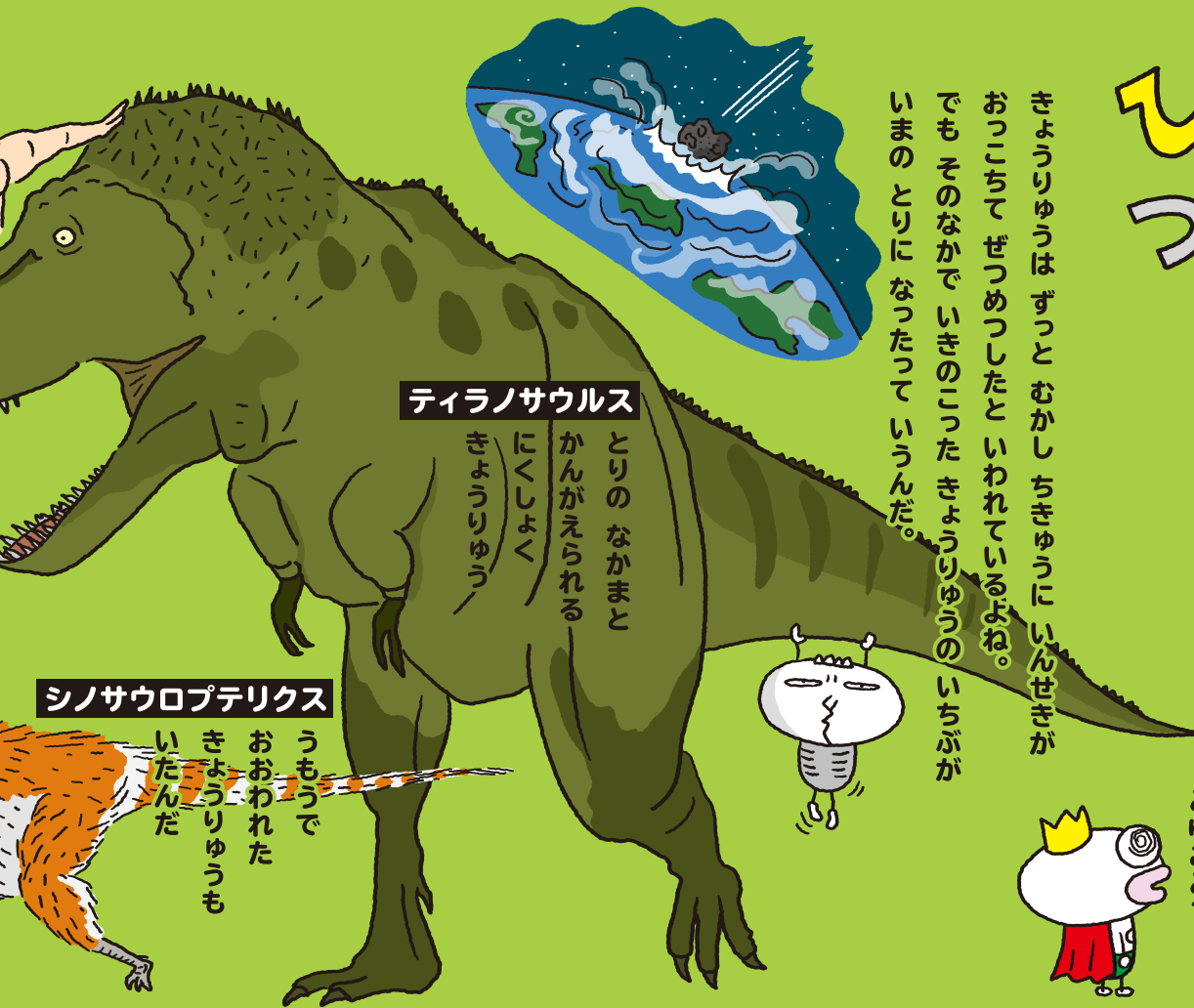
きょうりゅうはずっとむかしちきゅうにいんせきが
おっこちてぜつめつしたといわれているよね。
でもそのなかでいきのこったきょうりゅうのいちぶが
いまのとりになったっていうんだ。

ティラノサウルス

とりのなかまと
かんがえられる
にくしよく
きょうりゅう

シノサウロプテリクス

うもうで
おおわれた
きょうりゅうも
いたんだ



そのしょうごに
とりときょうりゅうには
そっくりなところが
たくさんあるんだ。

おおくのきょうりゅうは
2ほんあしであるいていて

そのあるきかたは
ニワトリそっくり。



とりのくちばしは
きょうりゅうのくちが
しんかしたものだとい
われている。



ほらニワトリは
つちをつついて
ミミズをさがすだろ？
じつはニワトリって
いまをいきるきょうりゅう
なんだよ。



ほねのなかに
くうきを
ふくんでいることや
うしろあしに
うろこが
はえていることも
よくにているんだ。



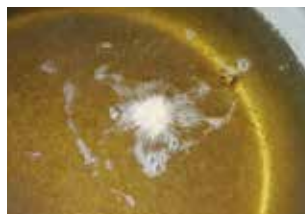
ところどきみたちは
なんのたまご？





やけどにちゅうい!

7 あげあぶらをあたためる。



8 衣(ころも)を落(お)として、ゆっくり、じゅわーっとうきあがったらOK。



9 とりにくをとりだし、こなをつける。



4 20分そのままおいて、味(あじ)をしみこませる。



5 バットに☆を入(い)れて、さいばしでまぜる。



6 ベつのバットにキッチンペーパーをおき、あみをのせる。



1 とりにくを6つに切(き)る。



2 ボウルにとりにくを入(い)れ、★をくわえる。



3 手でしっかりとみこむ。



休日 開店

こども
レストラン

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

Today's Menu

カリッとジューシー!
とりのからあげ



【ざいりょう・6こぶん】

とりももにく……………300g
さけ……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
★ すりおろししょうが……………小さじ1
すりおろしにんにく……………小さじ1/2
しお……………ひとつまみ
☆ かたくりこ……………大さじ1
はくりきこ……………大さじ2
あげあぶら……………てきりょう

調理時間40分・147kcal/こ



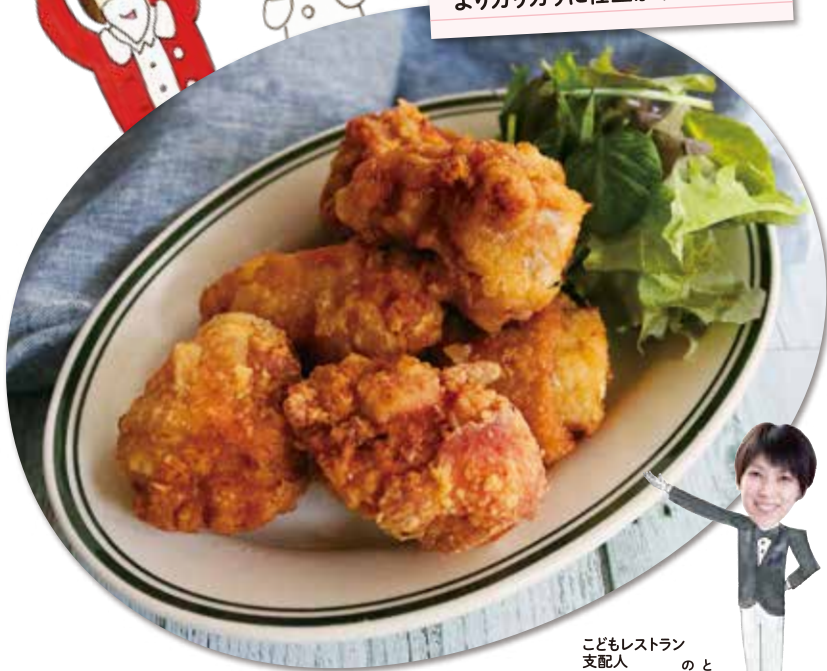
クリスマスにも
いいね!

ジューシー!!



*Nota
note*

二度揚げせず、
カリッと仕上げま
す。ひっくりかえし
たあとは、何度か持ち上げ、空
気に触れさせると水分が蒸発して、
よりカリカリに仕上がります。



こどもレストラン
支配人 のと
エリック 能戸



12

3分ほどあげ、とりにくのまわり
が茶色(ちやいろ)くなり、かた
まってきたらひっくりかえす。



13

少し火をつよくして、2分ほど
あげたら、バットにうつす。



14

よぶんなあぶらをおとして、
かんせい!



10

とりにくのかわで、にくをつ
つむようにして、かたちを
ととのえる。



11

とりにくをあげる。

あげるコツ!

あまりさわらず
じっくりまつ



ころもが
はがれないように
するため



タベノコッシー

食べ残しはできるだけやめよう！
家族の予定を確認し、作りすぎに注意。食べ切れる量を作ろう！



アブラクレ

使ったあとの油は燃料になる！
ペットボトルに詰めて、トドックの回収に出そう！

食品ロス次郎の仲間はお前の近くにいます



食品ロス次郎



12



ももも

食品ロス、なぜダメなの？

ごはんを食べられない人がいる
世界には飢餓で苦しむ人がたくさんいるのに、日本は食料の多くを輸入し、それを捨てている現実。
処理にすごいお金がかかる(年約2兆円)
水分を多く含んでいる食品は、燃やすのにたくさんエネルギーを使って、多くの二酸化炭素(CO2)を発生させるため、温暖化などにつながります。



くらしのヒント

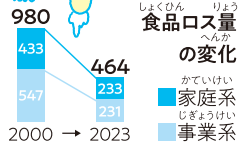
おうちも地球もハッピーに。

ストップ食品ロス！

食品ロス次郎と妖怪探検

まだ食べられる食品を捨ててしまう食品ロス。みんなの努力で少しずつ減ってきてはいますが、今年間約464トン捨てており、まだまだ減らす必要があります。私たちができることを子ども妖怪「食品ロス次郎」と探してみよう！

これかきを生きた子どもたちへ！



(農水省及び環境省推計・単位: 万トン)

こぐれあいこ

小樽で料理教室を開催。ごみを出さない生活を目指して試行錯誤中。生ごみコンポストや量り売り利用、ごみ拾いなどやれることを少しずつ。夫と息子3人の5人家族

くろ 黒くなったバナナで→

バナナケーキ



さいりよう がたよう ほんぶん
〈材料・パウンド型小×2本分〉

- A 卵…2個
きび砂糖…100g
米油…1/2カップ (90g)
バナナ(完熟)…2本 (正味200g)
薄力粉…200g
B ペーキングパウダー…小さじ2 (8g)

つくろ
〈作り方〉

- ① ボウルにAの材料を上から順に加え、その都度泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ② ①に、バナナを加え、泡立て器でざっくりつぶす。
- ③ ②に、Bをふるい入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜる。
- ④ 型紙を敷いた型に流し入れ、180℃のオーブンで33分ほど焼く。竹串を刺して何もついてこなければ完成。

リメイクツボ

くろ 黒くなったバナナはケーキに! 余ったスープはスープパスタに変身させよう!

マルゴト人

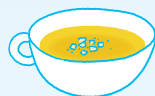
ヘタや芯はギリギリで切って捨てる所を少なく! 茎や皮も上手に使い切ろう!



にんじんの皮 ⇒ スープ



ブロッコリーの茎 ⇒ ナムル

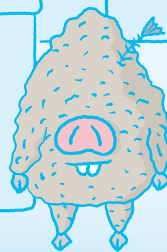


だいどころ
台所にいる!

コンボス豚

自然に返る野菜くずや食べ残しは、コンポストで分解、畑の堆肥に!

コンポスト



ショウヒー

安全に食べられる期限を
「消費期限」というよ!
⇒早く傷む食品

ショウミー

おいしく食べることのできる
目安の期限を「賞味期限」と
いうよ! ⇒傷みにくい食品

テマエドリ

すぐに食べるなら、
手前に並んでいる
ものをゲット!

お店に
いる!

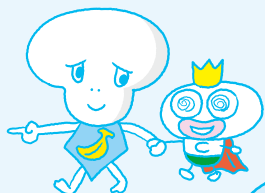
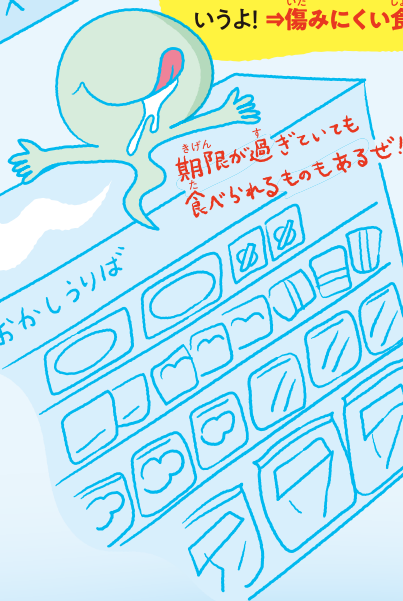
バラバラ

袋売りは、必要より多く
買ってしまふこともある!
必要な分だけ買おう!

デコボコン

少し曲がっていたり、
形がそろっていないもの
もおなじ野菜だよ! 値
段もお得で一石二鳥♪

べんとう



こぐれあいこ、
賞味期限切れ
を食べてみた! ※



賞味期限が1週間前に切れたスナック菓子にトライ!
味、全く問題なし! やはり表示にとらわれず、においや
味、見た目で食べられるかを判断する力も大事です。
チリも積みもれば山となる。一人ひとりの心がけで、捨て
られる食べ物を救えます。がんばりましょう!

※子どもとは大人と相談してから食べましょう



モチカエル

食べきれない料理は、
お店の人に聞いて
お持ち帰りしよう。



タベキレル

食べ切れる分だけ
注文しよう。



クイズ・1問目

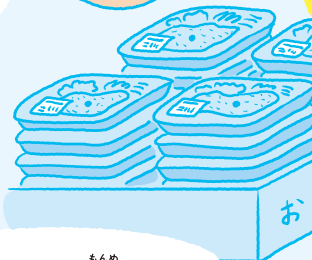
宅配トドックで返品された食品(品質に問題の
ないもの)を児童養護施設などに寄付する
コープの取り組みはなんですか?



- ①フードキャラメル
- ②フードキャラバン
- ③フードバンク



クイズに正解しないと
ここは通さないぞー



クイズ・2問目

下の食品は消費期限、賞味期限
どちらがついているでしょうか?



- ①デリカのお弁当

- ②ペットボトルのお茶

- ③缶詰

- ④レトルト食品

- ⑤サンドイッチ、おにぎり



じぶんの畑を 見つけよう。

コープさっぽろ 広報部
社会貢献推進グループ長
能戸英里さん

Ambitious Farm 株式会社
代表取締役
柏村章夫さん

北海道のこれからを対話で探る「明日の小箱」。今回は、商社マンから生産者に転身した柏村さん。そして「コープさっぽろ農業賞」や「畑でレストラン」の運営に携わる能戸さん。柏村さんはその「農業賞」を受賞して「畑でレストラン」の舞台になるという夢を叶えた人物です。「柏村さんや仲間の方々を見ているといつもイキイキされ、大変とは知りながら、農業って楽しいんだなあと感じます」と能戸さん。「そうはいつでも重労働で厳しい世界。一日中、草抜きだけの日もある。やりたいから、興味があるから、がんばれる」と柏村さん。仲間には「楽しむためには実力がある」と伝えたとか。能戸さんも「何でもひと山越えないと、楽しみって見えてこないですよ」と納得顔。さて。「農業賞」とは視点を変えると「どこまで農業を楽しむことができるか賞」かもしれません。若者諸君！柏村さんの後に続きませんか？

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。



〈あの日〉
12の記念日

60th
Anniversary

昭和48(1973)年

11月
29

木曜日

市電が残った日

〈市電廃止計画撤回〉

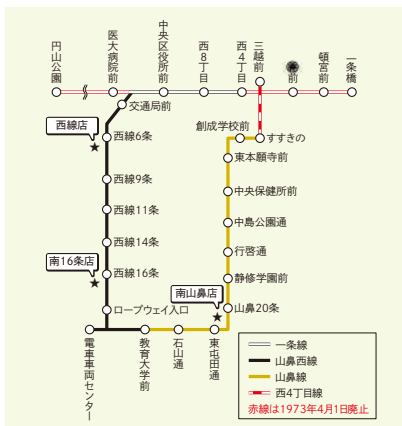
1971年、札幌に地下鉄が開業しました。これを受けて市議会は市電を1976年までに全廃する方針を決定します。しかし、「買い物が不便になる。何とか残せないかしら」と、コープさっぽろの組合員さんたちは「待った」をかけました。1973年の夏、町内会や商店街、学校に働きかけ、署名活動を始めます。車内で署名を呼びかけた組合員さんがいました。朝と夕方、停留所に立って声を上げた組合員さん

もいました。ご近所を一軒一軒回って署名をお願いした組合員さんもありました。次第に賛同の輪が広がり、地域ぐるみの運動へと発展しました。

そして、1973年11月29日。札幌市の交通局長が、廃止計画の全面撤回を明言しました。

時はくんだり、2015年12月。札幌市は、すすきの―西4丁目間を都心線として復活。実に42年8カ月ぶりに市電のループ運転がよみがえりました。環状運転がなくなった直後に声を上

げていなければ、この復活劇も生まれなかったでしょう。組合員さんたちは、街の未来をも変えたのです。



市電存続の賛同署名活動を行う組合員さん

トドックでは人気のおかしやケーキも 並ばず購入できるって知ってた!?



ブティ・メルヴィーユ
生チョコロール(1本入) **凍** **自解**

生チョコの濃厚な風味で上品な甘さとまろやかな口あたり。小麦粉を使わず、ふわふわメレンゲでしっとりと焼き上げたグルテンフリーのロールケーキです。

店舗 なし **トドック** 週 12月3週



話題の新商品が
トドックでも購入できます! /



千秋庵製菓 山親爺ゆきだるま(9個)

北海道民に愛されてきた山親爺から、かわいい“ゆきだるま”が新登場! やさしい甘さのホワイトチョコと、道産ミルク仕立てのクッキーをゆきだるま形に焼き上げたお菓子です!

店舗 なし トドック 週 12月3週



アプリは
こちら! /



豊上製菓 ココロ・オクル・ショコラ(10個)

小人の形をしたクッキーです。一つひとつチョコペンで描かれたお顔がとてもかわいらしく、ちょっとしたプレゼントやパーティーにも◎

店舗 なし トドック 週 12月3週



みれい菓 苺のカタラーナタルトXmas(1個入) 凍 自解

アイスクリームのような食感の濃厚プリン『カタラーナ』をサクサクのタルト生地の上にのせ、いちごの果実とピューレをトッピングした新感覚タルトです!

店舗 なし トドック 週 12月3週



トドックのおすすめスイーツ

こくま塩ちゃんこ鍋

■ 調理時間 約20分

[材料(2人分)]	金印 純正ごま油
鶏もも肉	……………大さじ2
……………1枚(250g)	中華生麺……………1玉
キャベツ	ホールコーン
……………2枚(100g)	……………大さじ3
水菜	金印
……………1/2束(100g)	純正ごま油
もやし	……………大さじ1
……………1/2袋(125g)	A 水……………600ml
市販の餃子…4個	酒……………50ml
ウインナー	塩……………小さじ1
ソーセージ…4本	こしょう…適量

[作り方]

- ①鶏もも肉はひと口大に切り、軽く塩適量(分量外)をふってしばらくおき、ペーパータオルで水気をふき取る。
 - ②キャベツと水菜はざく切りにする。
 - ③鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、②を加えてふたをして弱火で5分ほど煮る。
 - ④③に①ともやし、餃子、ウインナーソーセージを加えて煮込み、仕上げに純正ごま油を回し入れていただく。
 - ⑤シメにはゆでた中華生麺、ホールコーンを加えてさっと煮込む。
- ※お好みでしょうゆを回しかけてもおいしいです。



オクエリ

100%純正ごま油を調味料に



日本で売上No.1※

かどや製油
金印 純正ごま油 200g

店舗 一部なし

トドック 週 12月1週(裏表紙)

保 いつもトドック Vol.27 ●注文番号 22802

いつもの鍋が
ワンランクアップ

純正ごま油だからできる調味料使い!いつもの鍋にコクが出て、さらにおいしさがアップ。この冬の定番にしたいです!



アベトモ

純正ごま油が
アクセントに

あっさりした味つけの鍋に純正ごま油を入れることで香りや風味が引き立ちます。しょうゆを入れてもおいしいので、味変したいときにおすすめです。



調味料！本で味が決まる！

厚揚げをプラスして、ボリューム満点◎家計にもやさしい時短おかずでリビ決定！



アレンジ
レシピは他にも
いろいろ！



調味料3つだけ！節約&かさましおかず

豚バラと厚揚げの黄金みそ炒め

■ 調理時間 約10分

【材料(2人分)】

豚バラ薄切り肉……………150g	ごま油……………小さじ2
厚揚げ……………1枚(約150g)	いりごま(白)……………適量
にら(3〜4cmに切る) 1/3束	エバラ黄金の味…大さじ3
小麦粉……………小さじ2	A 酒……………大さじ2
塩・こしょう……………各少々	みそ……………小さじ2

【作り方】

- ①ボウルにAの材料を入れ、混ぜ合わせる。豚肉はひと口大に切り、塩・こしょうをふる。厚揚げは油抜きして食べやすい大きさに切り、小麦粉を薄くまぶす。
- ②フライパンにごま油を熱し、中火で厚揚げを焼き、焼き色がついたら端に寄せ、空いた部分で豚肉を炒める。
- ③火が通ったらキッチンペーパーなどで余分な脂をふき取り、Aを加えて炒め煮にする。
- ④にらを加えてさっと炒め合わせ、ごまをふって、完成。

エバラ 黄金の味 中辛 360g

店舗 全店

トドック 週 12月3週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.27 ● 注文番号 21655



飲み飽きない、
研ぎ澄まされた「うまさ」を追求

★ 乾杯を
もっとおいしく。
SAPPORO



大人とは？



自分らしさとは？

EXTRA
THINK

エクストラシンク
サッポロ生ビール黒ラベル
氷点下熟成製法 限定醸造

大人の★生。
サッポロ生ビール
黒ラベル

トドック限定BOX

サッポロ
黒ラベル2種アソート
350ml×各5本

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組合せ！

何杯飲んでも飲み飽きないパーフェクトなバランスの黒ラベルと、澄み渡る爽快な後味ですっきりシャープな味わいのエクストラシンク、両方味わえる限定BOXは買いです！



ビール&宴会好き
編集室アベトモ



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

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
サステナブルな容器へ。

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)【下期最安値】

保 のみものトドック Vol.43 ●注文番号 88498 ※24本入



い・ろ・は・す®

ラベルレス ボトル

PR

リサイクルしてね
100%リサイクルペット



チーズケーキ風 プライム

ルヴァン プライムにキリ®ク
リーミーポーションを塗る。プ
ルーベリージャム、粗く刻ん
だくるみをのせ、はちみ
つをかける。

ルヴァンやキリ® クリーミーポーションで
クリスマスパーティーを
もっと簡単に、だけど華やかに。
ワインとも相性抜群です！

*Let's
enjoy!*
Home Party

北海道ワイン
PIWIs Blend 2021
ビーヴィーズ ブレンド 2021

ビーヴィー
PIWIの
詳細はこちら



旧来のぶどう品種に比べて農業の使用量を軽減できる環境
にやさしいPIWI(ビーヴィー)品種主体にブレンドした、深みのある赤ワイン。食絶景北海道×ゼロカーボンアワード2023大賞／第30回北海道加工食品コンクール奨励賞／SAKURAアワード2023年シルバー受賞／第17回GI北海道認証

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 88280

ベル ジャパン
キリ® クリーミーポーション
6個入

※キリはフランス・ベル社の登録商標です。

フレッシュな味わいと豊かなコク、なめらかな食感が特徴。

店舗 全店 トドック 週 12月3週



ヤマザキビスケット
ルヴァン クラッカー プライム

サクサクとした心地よい食感と香ばしさが口いっぱいに広がるクラッカー。

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 22362



ヤマザキビスケット
ルヴァン クラッカー クラシカル

小麦本来の素材の味と発酵の風味が活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.27

●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3パック

店舗 一部なし トドック なし

※シリーズ品「糖質0&塩分30%カット 4枚入×3パック」

*糖質は、食品表示基準に基づき100g当たり0.5g未満を0としています。

*塩分(食塩相当量)は、日本食品標準成分表2015のベーコンとの比較です。



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みが特徴。泡とともに華やかな香りが広がるやや甘口の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.43

●注文番号 86447

ピザ風
クラシカル

ルヴァン クラシカル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、とろけるチーズをのせ、チーズがとろけるまでオーブントースターで焼く。

初心者でも飲みやすい

忙しい毎日でも、フルーティな味わいと豊かな香り、すっきりした後味が広がる一杯を。こだわりの素材と製法で作ったちょっといいビールで、友人や家族とゆったり幸せな時間を楽しんでください!



麒麟ビール 株式会社
大内さん



※味わいチャートは風味の視覚的表現ですが、感じ方は個人差があります。



麒麟 グッドエール
リッチ&フルーティー 350ml

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 350ml-6缶入 87027

●注文番号 500ml-6缶入 87034

※宅配は単缶なし



売上の一部を、日本各地の
地域コミュニティを元気にする
市町村の活動に寄付します。

詳しくはパッケージ裏面の
QRコードから!

＼ 麒麟ビールの新商品 /

みんなで飲める “うまい”ができた。

ほどよい苦味と爽やかな後味、
バランスのとれたコク。
ビール好きな人もそうでない人も、
クセのない味わいがクセになる。



「ビールじゃないみたい」

普段はビール飲まない派
ターマエ

めっちゃくちゃ飲みやすい!とて
もやわらかくマイルドな味わ
いで後味もキツくない。ビー
ル苦手派にもおすすめです。



ストップ!20歳未満飲酒・飲酒運転。

お酒は楽しく適量で妊娠中・授乳期の飲酒はやめましょう。のんだあとはリサイクル。





手軽に免疫ケア！

キリンの免疫ケアシリーズって

ほんとにいいの？

ふあゝ、
プレゼンの資料が
終わらないよおおおあれ？
いけしやん
お仕事忙しそうだね

ジャン！

そんないけしやんへ
リフレッシュに
「キリン iMUSE
ヨーグルトテスト」が

おすすめだよ！

キリン
イミューズ
ヨーグルトテスト
500ml

店舗 一部なし

トドック 保

のみのトドック Vol.43

●注文番号 86023

24本入
ケース 86020ほええゝ
なにこれ？
免疫ケア？？？

機能性表示食品

健康な人の免疫機能の維持をサポート【プラズマ乳酸菌の研究報告】

届出表示 本品には、プラズマ乳酸菌 (*L. lactis strain Plasma*) が含まれます。プラズマ乳酸菌は pDC (プラズマサイトイド樹状細胞) に働きかけ、健康な人の免疫機能の維持に役立つことが報告されています。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●本品は、国の許可を受けたものではありません。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

優しさが沁みるねえゝ
これ飲んでもう少しガンバリマス！

／ キリン iMUSEの魅力 ／

その1

すっきりとした甘さで、
ごくごく飲めるヨーグルト味。

その2

1,000億個配合された
プラズマ乳酸菌が健康な人の
免疫機能の維持をサポート！そう！
毎日の健康管理に
ぜひ飲んでみて！

CO・OPたこ焼 50個入

本体649円※(税込701円)

店舗 全店

トドック 保 冷凍品いつでもトドック Vol.7

●注文番号 41554



冬休みの子どものお昼に便利!長期休みの前に買って冷凍庫にストックしてあると安心感が違います。レンジで簡単にできて、このおいしさはすごい!リピートしています◎
(札幌市 はるかぜさん)



皮付きで旨味まるごとしっかりと角が立ったシューSTRINGポテト

本体398円※(税込430円)

店舗 全店

トドック 保 冷凍品いつでもトドック Vol.7

●注文番号 40728



細めの皮付きポテトはなかなかない!細めなので少量の油ですぐに揚がるところも好きです!皮付きなので風味があっておいしいですし、大容量なのでストックにおすすめの商品だと思います!
(音更町 かすたねっとさん)



大容量でお腹も心も大満足!

CO・OP ファミリー チョコレート 151g

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 26372



祝★60周年!
おすすめコープ商品
大集合!

今年度で第5期となる組合員さんモニターの「エリアちょこっとさん」。今年はコープさっぽろ60周年ということで、1年で60個の商品を紹介し、お試しいただきます!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!

60th
Anniversary



幸せ分け合うチョコレート



甘さも口溶けもコスパもよし!割る必要がないので、お菓子作りにもとても便利です。デスクに忍ばせて、仕事の合間にひと口。やる気100倍になります!
(江差町 つぶあんさん)

CO・OP フルーツミックス 130g

宅配価格 本体198円(税込214円)

店舗 なし トドック 保 いつでもトドック Vol.27 ●注文番号 24312



値段がうれしい!フルーツヨーグルトにしてよく食べています。それぞれのフルーツの味がしっかりしていて食べ応えがあります!
(苫小牧市 ぶいはむさん)



コク旨 仕立ての 漬け込み ザンギ

100gあたり 本体229円※(税込247円)

店舗 一部なし トドック なし



家でもよくザンギを作りますが、しっかり味がしみ込んでいるこのザンギはまねできません!ごはんが進んで止まらない!
(札幌市 はるなつさん)



CO・OP(レンジで簡単) 照焼きチキンステーキ 4枚入

本体548円※(税込592円)

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 40895

ボリューム満点の人気商品!甘い照り焼きの味が絶品で、パンにはさんでサンドイッチ風に食べるのがお気に入りです◎



コープさっぽろ
マーケティング部

つるまき かな
鶴巻 可奈さん



よつ葉乳業から出向中。アプリ施策担当、趣味はライブに行くこと♪

新規加入特典は **2,000** ポイント!

トドック電力3つのメリット /

1

ポイントが貯まる!

ご利用額330円(税抜)で1ポイント。
ステージ算定額にも反映。

2

再生可能エネルギー

トドック電力では、
再エネ100%メニューを提供しています。

3

システム手数料無料

宅配トドックのシステム手数料がゼロに。
年間最大11,440円お得!

トドックアプリ内からも申し込みます。

マイページ ⇒ 各種申込 ⇒

エネルギー・生活サポート ⇒ 灯油・ガス・電気を申し込む

※現電力会社への解約連絡や、切替工事の立会い・費用も不要です。

店舗や宅配トドックでも受付中

●コープのでんき●
トドック電力

＼ 12月14日㊥まで /

いつものお買物で電気代がおトクに

コープ利用割引キャンペーン

コープのでんき「新規ご加入」の方限定!

期間中にコープのでんき「新規ご加入」の上、店舗または宅配トドックで「月1回以上のお買い物」をされた方は翌月分の電気料金から12ヶ月間110円(税込)割引いたします!

翌月分
電気料金から

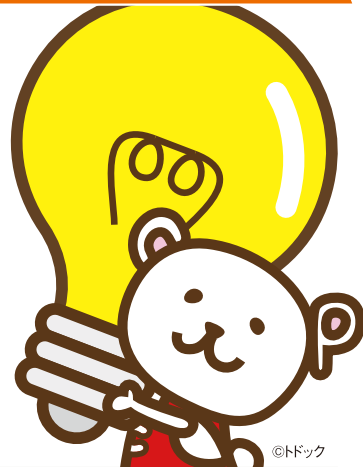
110円引き

※12ヶ月間限定

さらに

でんき新規ご加入で
2,000 ポイント
プレゼント

詳しくは
こちら!



©トドック

＼ 終了間際! 11月30日㊥まで /

おとなりさん紹介キャンペーンも実施中!

紹介した方も、された方も5,000ポイントをプレゼント!トドック電力をお使いの組合員さんが、離れたところに住むご家族、お友達、ご近所さんや職場仲間、つまり“おとなりさん”を紹介いただくと、紹介した方もされた方もおトクになるキャンペーンです。

1人ご紹介で **5,000** ポイント ➡ 5人ご紹介で、なんと **25,000** ポイント

詳しくは
こちら! /





最優秀賞受賞 「札幌市 さっちゃんさん」より

私のイラストが迫力のある火山に変身して
いてびっくりしました!! 大好きな「ちょこっと」
に関わることができてうれしかったです!



たくさんの素敵なアイデアありがとうございます!

「Cho-co-tto」表紙アイデア 最優秀賞決定!!

今月の表紙はいかがでしたか?今回は6月号で募集した読者の皆さまからの「鶏肉」の表紙アイデア。皆さまが描いてくれたイラストには、どれも楽しくユーモアな工夫がいっぱい。その中から選ばれたアイデアをもとに、12月号の表紙が完成しました!たくさんのご応募、本当にありがとうございました!

今回募集した「鶏肉」の表紙アイデア、少し難しかったかもしれませんが、そんな中、さっちゃんさんのアイデアを見たときに「唐揚げの火山」からさらにブラッシュアップできたらおもしろそう!と思い選ばせていただきました。トドックにも協力してもらって、唐揚げ大爆発のおもしろい表紙になりました。



アートディレクター
ささこ

トドックも撮影に参加♪



微々たる調整が行われます…。



表紙撮影の
裏側公開中! /





わたしのおすすめ

星をつるよる

キム・サングン(文・絵)

すんみ(翻訳)

(バイ インターナショナル
税込1,650円)

眠れない夜に星を垂らして友だちを見つめる、やさしく幻想的な物語。夜の静けさと星のぬくもりを感じる色合いが魅力で、寝かしつけにもぴったりな一冊です。読後には「ひとりでじゃない」と感じられる、心に寄り添う絵本です。

コーチャンフォー新川通り店 山本千華さん

TOPIC

2026年カレンダー好評発売中!



大人気エトランジェカレンダーは2年ぶりの復活



ギフト人気の卓上立体カレンダーや、『大ピンチずかん』『パペットスズン』のカレンダーが売れています。

コーチャンフォー店舗一覧

● コーチャンフォー美しが丘店(札幌市清田区美しが丘1条5丁目) ● コーチャンフォーミュンヘン大橋店(札幌市豊平区中の島1条13丁目) ● コーチャンフォー新川通り店(札幌市北区新川3条18丁目) ● コーチャンフォー釧路店(釧路市春採7丁目1番24号) ● コーチャンフォー旭川店(旭川市宮前1条2丁目4番1号 ※北彩都あさひかわ) ● コーチャンフォー北見店(北見市並木町521 ※国道39号線沿い) ● リリアブルブックス 運動公園通り店(釧路町桂木3丁目) ● リリアブルブックス 根室店(根室市昭和町4丁目)

コーチャンフォー×コープさっぽろ 絵本で地域貢献プロジェクト /

ワクワク体験! 本屋さんへ行こう

コープさっぽろは子育て支援のひとつとして、絵本の読み聞かせを推進しています。

読み聞かせの素晴らしさを広めることを目的として創設した

「みんなのよみきかせ絵本大賞」。第1回の大賞受賞作が決定しました!

絵本の他にもおすすめがたくさん!ぜひご家族で来店ください。

第1回「みんなのよみきかせ絵本大賞」決定!

園児さんと先生でえらぶ!

よみきかせ絵本部門

「ニンジンジン」

キュライス作
白泉社



絵本大好きさんがえらぶ!

よみきかせ絵本部門

「だるまさんが」

かがくい ひろし作
ブロンズ新社



10月1日
授賞式が
行われました。



コーチャンフォー店舗の「みんなのよみきかせ絵本大賞コーナー」では、大賞受賞作のほか、上位入賞作を展示・販売しています。

ちょこっと2026.1月号は クリスマス&お正月レシピも掲載!

次号2026.1月号は「焼酎」特集です。

お酒に合うおつまみレシピはもちろんのこと、

ハレの日に使える簡単レシピも掲載予定。ぜひご覧ください。

／ 次号のお知らせ



※写真はイメージ
です。掲載レシ
ピは変更となる場
合がございます。



これまでの
別冊ちょこっと
クリスマス&
お正月レシピブック



ちょこっと公式インスタでは
ほかにもさまざまなレシピを
紹介中!

※これまで店舗限定で発行しておりました別冊ちょこっと「クリスマス&お正月レシピブック」ですが、
今年は発行をお休みさせていただきます。

60周年を記念した トドック水筒が登場!

コープさっぽろ60周年を記念したトドックのマグボトルが新登場!
温かい飲み物も、冷たい飲み物もどちらにも使用できるので
1年を通してお使いいただけます◎



トドック アイスストッパーマグ(300ml/パールホワイト)

店舗 全店 トドック 週 12月1週

※数に限りがございますので、在庫の確認は各店舗へ直接ご確認ください

●お問合せ先／コープさっぽろ日用品 TEL 050・1751・4861

チャレンジグルメ大賞(北海道知事賞)

北海道静内農業高等学校

商品名

野菜ソムリエサミットで金賞を受賞した「かみしま春菊」と日高の山海の幸を使用した「誰もがよろ昆布メンチカツ」

4連覇
おめでとう!



香り豊かな春菊入りメンチカツはジューシーでうま味たっぷり。元気なプレゼンで破竹の4連覇です!おめでとう!!



地元愛が詰まった破竹の4連覇!



第13回 結果発表

高校生が商品開発!

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ながら商品を開発・考案して競うコンテストです。



▲各チームごとに目を引き付けるプレゼンが続々!



▲審査用の試食を配膳

ますますレベルUPするプレゼンカ!

10月4日、コンテストの本審査が執り行われました。前回より17チームも多い、53チームの中から選ばれた10チームが本審査に出場。商品の発想やおいしさはもちろん、「プレゼンテーション力が全体的にレベルUPしている」と審査員が驚くほど、工夫を凝らした、地元愛たっぷりの発表を見せてくれました。



わがまち発信賞

北海道標茶高等学校
地域の魅力が詰まった
「鹿バーガー!」

わがまち発信賞

北海道北見緑陵高等学校
味香団子



味の匠賞

北海道帯広農業高等学校
「つむぐ」スイーツセット



チャレンジグルメ準大賞

北海道石狩翔陽高等学校

商品名

米粉の温寒トウモロコシ
チーズケーキ



コープさっぽろ賞 北海道標津高等学校

店舗で
発売予定!



商品名

カジカ
フレックザンギ

HTB賞

北海道更別農業高等学校
更別すもの
ごちそうボール



温めても冷やしても◎



全出場チームの
商品はこちら



LIVE配信した
動画はこちら



▲審査員からは鋭い質問やアドバイスが



2 あつもしさん

ワーママ経験を生かし「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!Cho-co-tto2025年10月号の巻頭レシピではレシピも考案!

アンバサダーに応募した理由

トドックは長年の相棒。ワーママ時代も今も支えられています。私のSNSを使えばその魅力をたくさんの人に広げられると思ったから!

おすすめの商品

MCC カニの
トマトクリームソース

店舗 なし

トドック 週 12月3週



レストラン級の味が湯煎ひとつで手に入ります!ブロックリーやほうれん草をたっぷり入れて食べるのがあつもし家の定番!



1 トドックマニアさん

ブログを仕事にしている専門ブロガー。トドックの疑問や不安を解決すべく、組合員目線で宅配トドックに特化したブログを運営中。インスタではトド友募集中!

アンバサダーに応募した理由

トドックのブログを7年続けてきた私にとって、より深くトドックを知るチャンスでした。宅配の便利さを超えた「トドックにしかない面白さ」を発信できると思いました。

おすすめの商品

にんべん
濃厚つゆ 500ml

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 22356



よくある酸味が強いめんつゆとは違って、これさえあればなんでもおいしくなると信頼を置いています。麺のほかにも煮物や丼ものなど、しょうゆとだしを利かせたい料理なんなんでも合います。最近は旬の野菜を使った焼き浸しをつくりました!



AMBASSADOR
*** 2025 ***

トドック アンバサダー

ってどんな人?

宅配トドックの魅力をもっと多くの方に伝えたい!そんな思いで募集した「宅配トドックアンバサダー」は応募総数360件超え!今回は18人のトドックアンバサダーの中から5名をご紹介します。

お気に入り商品や

おすすめの食べ方も

教えていただきました♪



©トドック



5 ゆか食堂さん

札幌在住2児の母。自家製の発酵調味料とトドックの商品を組み合わせた、みなさんの食卓に寄り添うレシピを発信していきます♡

アンバサダーに応募した理由

宅配トドックは、食材や生活用品だけではなく、リサイクルや子育て支援など私たちの生活を幅広く支えてくれているので、その活動をもっと多くの人に広めていけたらなと思い志望しました!

おすすめの商品

CO・OP

九州のささがきごぼう

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 40777



冷凍野菜を愛用!皮むきも下処理もいらずに、炒め物や汁物にそのまま入れられて大変便利です。切って冷凍されているものは野菜嫌いの子どものハンバーグやつくねなどにちょこっと忍ばせられてとっても便利です。



4 まゆさん

「旭川のトドックアンバサダーまゆです!」トドックに支えられ、子育てをしながらフルタイムで働いています!トドック愛をSNSで発信中!

アンバサダーに応募した理由

地元から遠く離れ、働きながらの子育ては想像以上に大変。時間に追われる中でトドックには本当に支えられてきました。そんな大好きなトドックの魅力を同じ子育て世代に伝えたいと思い、応募しました!

おすすめの商品

CO・OP

大分県産
バジルのドレッシング

店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.27

●注文番号 21730



ドレッシングでもあり、バジルソースでもあるような商品です。サラダにかけてもカフェのようなおしゃれな味になりますが、私のお気に入りにはカプレーゼにかける食べ方です。爽やかなバジルの香りと味が、トマトの甘味とモッツアレラチーズにとっても合います!



3 こむ離乳食さん

2児の母であり食生活アドバイザー、幼児食インストラクター。日々のこどもごはんレシピをInstagramで投稿中。離乳食期から、こどもごはん食材の選び方も発信中。

アンバサダーに応募した理由

子どもが生まれてから宅配トドックを利用するようになりました。利用していくうちにコープの原材料や産地のこだわりを知り、大ファンになりました。その魅力を子育て世代目線で北海道のママたちに発信し、波及できたらと思い、応募に至りました。

おすすめの商品

CO・OP 鶏そぼろ
60g×2個パック

店舗 なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.27

●注文番号 25161



鶏そぼろは味がとってもおいしくて子どもたちに大人気。ゆでた野菜をごま油と塩で和えたものを添えるだけで即席ビンパの完成!



年間3回の公演を
一緒に!

文化鑑賞会 26年度会員大募集

2025年度は、コープさっぽろ60周年記念企画としてWASABI公演と札幌クラシックコンサートの2つを主催することができました。2026年度も感動の公演を準備中です!会員が増えることで、さらに質の高い公演を鑑賞することが可能になります。ご家族やご友人をお誘いいただき、文化鑑賞会を盛り上げていきましょう!月会費は1,980円(税込)で気軽にご参加いただけます。新たな発見と感動があなたをお待ちしています。年に3回ですが、一緒に楽しみましょう!



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)

出資優待サービスの
ご案内

『出資優待サービス』で ポイントをもらおう!



ご存じですか?年に一度ポイントがもらえる「出資優待サービス」。2025年度は、1年間の平均出資額10万円で「500ポイント」をプレゼント!年間平均出資額10万円を超過した部分からは、1万円につき50ポイントずつ加算となります。

〈出資優待サービスとは〉

年間平均出資額10万円以上の場合に、年に1度、特別なお手続きは必要なく自動的に進呈ポイントを受け取れるサービスです(3月31日時点で組合員であることが条件です)。

※進呈ポイントは年度によって変更する場合があります。

詳細はQRコードから、または出資コールまでお気軽にお問合せください。

詳細はこちら



年間平均 毎月末の出資金残高(千円未満の捨)
出資額 を12カ月分合算して12で割った金額
計算期間 3月～翌年2月
進呈日 4月1日

お問合せ

コープさっぽろ経理部出資グループ(出資コール)
☎ 0120-125-913
月～土9:00～18:00

無料
オンライン講座

「お・か・ねって?欲しいモノと 必要なモノの違い」

お金って何?なぜ無駄使いをしちゃうの?お金で買えないものって?キャッシュレスが多い今だからこそ、「お金とは何か」を親子で考えてみませんか?お年玉やプレゼントをもらう機会の多い冬休みにぴったりの参加型セミナー、講師はお笑い系ファイナンシャル・プランナーのいちのせかつみ先生です!



日程 2026年1月8日(木)10:30～12:00
(小学生向け45分+保護者向け30分の2部構成)

受講料 無料(Zoomによるオンライン開催)
定員 100組(定員になり次第、受付終了)
対象 小学生(1～3年生)とその保護者(保護者のみの参加も可)

※開催1週間前までに、ZoomURLをメールでお送りします。

お申込みはこちら



お問合せ

コープさっぽろ共済推進室(野上・宇和川)
TEL 011-671-5827
メール csap.kyosai.event@sapporo.coop
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

「ちょこっと」を応援します！

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

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

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

株式会社エバークリーン

〒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

明文堂印刷株式会社

〒064-0803 札幌市中央区南3条西23丁目1-22 TEL 011-611-0411



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

年越しそばを打って
味わう

**手打ちそば
体験教室**



そば打ちを一度体験してみたい方向けの講座です！初めての方でも講師のサポートを受けながら、意外と簡単にそば打ちが楽しめます。そば5人前を打ってお持ち帰りできて、講師が打ったそば1人前の試食付きです！

日 程 2025年12月10日(水)
14:00~17:00

会 場 コープさっぽろ
キッチンスタジオルーシー

受 講 料 4,730円(税込)

定 員 18名

対 象 18歳以上

持 ち 物 エプロン・バンダナ・上履き・ハンドタオル・そば5人前持ち帰り用容器

応募方法 コープさっぽろキッチンスタジオルーシー
HPよりお申込みください。

応募締切 2025年12月3日(水)
※定員になり次第締切

[詳細はこちら](#)



お問い合わせ

コープさっぽろ生活文化事業部
キッチンスタジオルーシー
TEL 011-857-1660
月~金 10:00~16:00(教室休業日を除く)

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！**



コープさっぽろの店舗では「歳末・新春お買いものキャンペーン」を実施中です。期間中、店舗でのお買上金額5,000円(税込)ごとに1口のチャンス！コープさっぽろのポイントが抽選で当たる店舗限定のキャンペーンです。エントリーは一度でOK！レシートも不要です。エントリーしてコープさっぽろの店舗で組合員証を掲示してお買い物をするだけ！

(期間中であれば
エントリー前のお
買上金額も合算
いたします)みなさ
ま、ぜひこの機会
にご応募ください！



対象期間 2025年11月21日(金)~2026年
1月5日(月)

応募締切 はがき:2026年1月5日
(月)消印有効
Web:2026年1月5日
(月)23:59まで

[詳細はこちら](#)



お問い合わせ

コープさっぽろお問合せ窓口
☎ 0120-583-032
平日10:00~17:00(土日祝、12/27~1/4は除く)

いつもたくさんさんの温かいおたよりをありがとございます！編集室一同、皆様のお声をうれしく拝見しています。これからもいただいたお声を励みに楽しんでいただけるようがんばります！



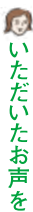
編集室
オクエリ



10月号 「ごぼう」特集の ご感想から

●移動販売車カケル、とても良い話でした。町の商店にコープからの提案でカケルに商品を届けてもらうことが現実になっていて、すばらしいと思いました。拍手を送りたいです。「駆ける」かけ算がふくらんでいくという希望の光がたくさん見えてきます。このお話はとても感激です。

(札幌市 トラ吉さん)



いただいたお声を
該当部署にもお伝えしました！

●ごぼうは今まで調理が難しいと思っていて、きんぴらか牛肉と合わせるイメージしかなくて買っていませんでしたが、あくめきが少なくおいしいことやおいしい簡単レシピを知ることができて、とてもうれしいです！！

(小樽市 タヌさん)



「ごぼうの良さを身近に
感じていただけて良かったです！」

●ごぼうの特集は、故郷の帯広市だったのでびっくりしましたが、故郷にこのよう

なすばらしい食材がまだあるのかと関心させられました。特にごぼうジュースはぜひ飲んでみたいと思いました！生産者の方の苦勞を知ることができるとともに、おいしいものだけを作るという信念には、ただ感謝の気持ちでいっぱいになります。このような一隅を照らす特集をこれからも続けていただきたいと思います。

(旭川市 ペジさん)



出身地の生産者さんが
一生懸命食材を作られていることは
誇らしいですね！

●毎月、楽しく拝見しています。コープの

宅配を利用して1年目です。祝60周年はすごいですね！おすすめコープ商品で

は「つぶ味噌」があることを知り、さっそく注文してみたいと思いました。

(音更町 あずさん)



編集担当なので、
うれしいです！

●くらし×豆知識の記事でストーブの経年劣化のサインや正しく使うポイントを見ることができて勉強になりました。これからの時期ストーブは絶対に使うし、この記事を見なかったら知らなかったことがたくさんあったのでとても良かったです。

(旭川市 もんちゃんさん)



ストーブの経年劣化のサインは
要チェックですね！

10月号のベストレシピ

1位 513票

P16 ごぼうの唐揚げ



2位

243票

P20
しゃけ
ごぼうご飯



3位

139票

P18
さばの
ごぼう南蛮



●今回、初めて応募します。毎号手にしていましたが、なかなか応募できていな

このたこ焼はおいしいので、ぜひお試しください！

(小樽市 R・Yさん)

●冷凍食品を食べる概念がない私。自炊するか、外食でできたものを食べるか、ほぼ両極端の考えなのですが、50個入りのたこ焼が目に留まりました。お手ごろなので、ぜひ試したいです。



ぜひごぼうのレシピに挑戦してみてくださいね！

(岩見沢市 N・Yさん)

●ごぼうのあれこれを知ることができて良かったです。ふだんからごぼうはきんぴらくらいしか作ることがありません。あくぬぎや土だらけなので、一本買って調理することがなかったのですが、これからは一本買って調理してみたいと思います。

かわいいシマエナガのイラストを今回もありがとうございます。

(札幌市 H・Aさん)



初めての応募ありがとうございます！

(札幌市 イトケンさん)

かったので、当たるのかドキドキします。毎号、巻頭の特集はおもしろいですね。北海道のいいところがたくさん取り上げられていて、北海道に住んでいて幸せだなあと思います。

シャンプーなのに、美容液?!

高濃度の美容液成分*と、心地よいハマナスが主役の香りの花王セグレタプレミアムシリーズ。
毎日のケアが、ちょっと特別な時間になります。

まずは手軽にお試しを/



セグレタプレミアム
凝縮美容液シャンプー&
質感変化トリートメント
ピロー

店舗 一部なし

トドック

すまいるトドック 12月3週



セグレタプレミアム
凝縮美容液シャンプー

店舗 一部なし

トドック 保 ビューティドック Vol.29

●注文番号 ボンパ 78131

詰替用 78134

セグレタプレミアム
質感変化トリートメント

店舗 一部なし

トドック 保

ビューティドック Vol.29

●注文番号 78141

point.1

シャンプーは
ラッピング洗いが
おすすめ!



point.2

トリートメントで
うねりを抑えて
なめらかに!



／ 使ってみました! ／

美容成分がたっぷり、濡れた髪にとってもよくなじむ
なめらかな手触りでした。奥深い上品な香りがより
一層、高級感を演出してくれます。

札幌市 いつきママさん



読者プレゼントも! 詳しくは66ページに

シャンプー トリートメント
オイルのトライアルセット

12
名様





今年も1年、ありがとうございました。

2025年もコープ共済へ、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990万件を超えることができ、年度内に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いいたします。

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。
加入者の輪が広がったことで、2024年9月にコープ共済「お誕生前申込み」制度を実現することができました。これは生まれてくるお子さまのために出生前にご契約いただき、生まれた瞬間からお子さまの保障がスタートする画期的な制度です。大変多くの組合員さんにご加入いただき、全国で2万件以上(25年9月現在)のお申込みがあります。「お誕生前申込み」は、出生時のNICU(新生児集中治療室)入院や、その他の医療費にも備えられます。日本で生まれた赤ちゃんの約4%がNICUに入院するというデータもあり、25人に1人の割合で、決して珍しいことではありません。出産に備え、少しでも気持ちを楽に安心して過ごしていただけるよう、今後も多くの方へお伝えしてまいります。

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 **たすけあり J1000円コース**

2024年9月1日 「お誕生前申込み」 受付開始

お誕生前の赤ちゃん
も申し込めるように
しました。



今年はこんな活動をしました

8月17日 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

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

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



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



日本発着最大17万トン客船

MSCベリッシマで航く 日本発着クルーズ 2026



MSCベリッシマ



フード&レストラン



エンターテインメント



プール

クルーズ代金
(移動費+食事代+宿泊代+
船内イベント&アクティビティ)

往復
航空券

羽田〜東京港
往復送迎

船内クルーズ
デスク

が全部含まれた **スペシャルパッケージプラン**

ゴールデン
ウィーク
GW前半

新千歳 函館 旭川 帯広 釧路 女満別
道内6空港発着どこから乗っても料金一律

九州・韓国 ショートクルーズ 6日間

■旅行期間 2026年4月29日(水・祝)〜5月4日(月・祝) **催行決定**

■旅行代金(大人お1人様)

船室タイプ	2名1室	1名1室	2歳〜17歳 ※1 (3〜4名様同室利用時)	6カ月〜1歳
内側	169,800円	290,000円	70,000円	無料
海側	184,800円	315,000円		
海側バルコニー	234,800円	410,000円		



旅行代金以外に必要な諸経費(船上精算)

船内チップ:2歳以上 90米ドル(1泊あたり18米ドル)、2歳未満 不要
国際観光旅客税:2歳以上 1,000円相当額の米ドル
港湾税(全室共通):6カ月以上のお子様・大人同額 34,500円
※旅行代金と合わせてお支払い

GW後半 5/4出発
7日間コースもご用意しています
(2名1室・内側船室利用/174,800円)
詳しくはお問合せください

■行程

ツアーコード:CJMSP1

1	4/29 (水・祝)	8:00〜12:00/道内各空港→羽田へ ご集合後、専用バスで東京港へ MSCベリッシマにご乗船	船中(泊) 朝× 昼× タ○
2	4/30(木)	終日クルージング	船中(泊) 朝○ 昼○ タ○
3	5/1(金)	済州島(韓国) OP:船会社主催オプショナルツアー	船中(泊) 朝○ 昼○ タ○
4	5/2(土)	鹿児島 OP:船会社主催オプショナルツアー	船中(泊) 朝○ 昼○ タ○
5	5/3(日・祝)	終日クルージング	船中(泊) 朝○ 昼○ タ○
6	5/4(月・祝)	東京港 朝食後下船手続き 9:00〜10:00/専用送迎バスで羽田へ 13:00〜18:00/羽田→道内各空港へ	朝○ 昼× タ×

※フライトについては:北海道内各空港から羽田空港までの利用便はご出発21日前頃発送
予定の最終日程表でのご案内となり選択は不可となります。※旅行代金に記載されている
価格は、2名1室利用時のお1人様の代金となります。※3〜4名1室利用の客室数には限り
があり、お取りできない場合がございます。3〜4名1室を大人のみでご利用の際は、3・4人目は
2名1室代金の50%となります。※お子様の添乗利用は不可。クルーズ人数に含まれます。
※船内チップ代金は、2025年4月20日現在の料金です。事前の予告なく変更される場合
があります。(※1)3〜4名様同室利用時、大人1名のみでご利用の際は、2歳〜17歳でも1名
様分は大人同額となります。■最少催行人員:1名 ■添乗員:なし ■コプトラベル専用
船内クルーズデスクあり ■宿泊:船中(5泊) ■食事:(朝5・昼4・夕5)(船内全食事例)

おいしい旅北海道
コプトラベル
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
コプさっぽろルーシー店2F

0570-003-050

コプさっぽろのポイントが使える!!貯まる!!

詳しくは
コチラ▶



ナビダイヤル受付時間/
10:00〜18:00(土日・祝日も営業)

コプトラベル 検索

今月の
うつつ
時間

特別
編

・作り手・

みつはし
三橋 エリさん
きよつこうがま
(札幌市・旭公窯)

お月見をイメージしたうさぎのプレート(右下)
をはじめ、発想力に富む作品の数々。とんぼ
柄など中皿サイズで2,000円台と手頃



作り手の「楽しいパワー」が
使う人の日常を明るく豊かに

三橋さんの作品を代表するのが、とろりとした泥状の化粧土で模様を描くスリップウェアの技法。30年ほど前、札幌で行われた海外作品のコレクション展で初めて目にし、虜(もて)になったそう。

「その斬新さ、力強さ、美しさに魅せられて、一体どうやって作るんだろう？と。ネットのない時代で参考になる資料も少なく、最初は見よう見まねで試しては失敗の繰り返しでしたな」。

悶々(もんもん)としがちなトライ＆エラーの時期さえも「次！次！と、もう描くの

Profile

函館市出身、札幌市在住。
夫の転勤で伊達市に移住した際「洞爺窯」の柿崎楽昌氏の門下生となり、札幌に戻ったのち1991年「旭公窯」を開設。北海道道美展、国展など複数の入選歴を持ち、スリップウェアを中心にマンガン釉や寒さを生かしたシバレ模様など、多彩な表現に挑んでいる。





本物のもみじの葉を
押しつけて焼き上げた、秋を感じる深皿とスープカップ

が楽しくて。すっかり「泥の沼」にハマってしまいました」と笑う三橋さん。
熱意は絶えず本場・イギリスへと向き、現地でスリップウェア作家の窯も来訪。作業を目にして、試行錯誤してきた手法に確信を得た三橋さんは、自身の表現に没頭していきました。
「日本の第一人者である柴田雅章先生とのご縁もいただき、作品について『だんだん上手になっていくから続けなさい』と言っていたことが、今も創作の大きな励みになっています。」
お皿に飛ぶとんぼやうさぎ、カップを泳ぐ魚、四季を映し出すもみじ柄。「始めた当初と変わらず作るのが心底楽しい！」という作者のポジティブさを宿した器は、手にするたび、ほっこりやさしい気持ちにさせてくれます。



工房での直接販売や陶芸教室も行っています

所狭しと並ぶ三橋さんの作品は、工房で直接購入可(訪れる際は事前連絡を)。また、陶芸教室では初心者も自分のイメージに合わせて自由に作陶が楽しめます。

■旭公窯 TEL 080-3235-7770 札幌市中央区旭ヶ丘3丁目1-13

三橋さんが「釣るのも食べるのも大好き」と話す、キュートなヤマベの絵付け



● 今月のプレゼント

A ブライフーズ 鶏肉2種詰合せ  10名様	B P17 「手羽先の パン粉焼き」で 使用する器  1名様
C P38 かどや製油 純正ごま油含む 詰合せ3点セット  12名様	D P60 花王 セグレタプレミア トライアルセット  12名様

● 応募方法〈応募締切：12月10日(水)必着〉

Q1～Q5のお答えと、①お名前(ふりがな) ②ペンネーム ③年齢 ④電話番号 ⑤郵便番号・住所
⑥メールアドレス ⑦ご希望のプレゼントの記号をご記入の上、下記の方法でご応募ください。

応募期間／毎月21日～翌月10日(必着)

Q1 おもしろかった記事とその理由

Q2 わが家の自慢の「たまご」レシピ

Q3 「たまご」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12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りレシピは、誌面以外にホームページや他媒体でもご紹介する可能性があります。ご了承ください。

● 今月のレシピインデックス

鶏ももとさつまいもの甘辛炒め	16
手羽先のパン粉焼き	17
鶏のうまみたっぷり韓国風水炊き	18
砂肝とアボカドのわさび醤油	19
フライパンでチキンピラフ	20
ひらひらにんじんとささみのデリ風サラダ	21
かんたん北京ダック風	22
チキンとほうれん草のミルク煮	23
炊飯器でカオマンガイ	23
揚げない鶏肉のチリソース	24
かさまし鶏そぼろ丼	24
鶏ひき肉のふわふわつくね	25
鶏皮ユッケ	25
カリッとジューシー! とりのからあげ	28
にく	
こくうま塩ちゃんこ鍋	38
豚バラと厚揚げの黄金みそ炒め	39
デザート	
バナナケーキ	31
おつまみ	
チーズケーキ風プライム	42
ビザ風クラシカル	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!



2025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
30	1 組合員証 提示で 5% ポイント 還元 ポイント 10 倍	2 ちびっこ キッズ カード シール 2倍 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	3 ポイント 10 倍	4 ポイント 10 倍 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	5 ポイント 10 倍	6 ポイント 10 倍 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー
7 ポイント 10 倍 ポイント 10 倍 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	8	9 ポイント 10 倍 ポイント 10 倍 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	10	11 ポイント 10 倍 ポイント 10 倍 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	12	13 ポイント 10 倍 ポイント 10 倍 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー
14 ポイント 10 倍 ポイント 10 倍 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	15 ポイント 10 倍 ポイント 10 倍 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー 特別企画! ちょこカチャージデー 200ポイント プレゼント スーパーボーナスポイント	16 ポイント 10 倍 ポイント 10 倍 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	17	18 ポイント 10 倍 ポイント 10 倍 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー ※コブドラッグ店頭定	19	20 ポイント 10 倍 ポイント 10 倍 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー
21 ポイント 10 倍 ポイント 10 倍 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	22	23 ポイント 10 倍 ポイント 10 倍 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	24 ポイント 10 倍	25 ポイント 10 倍 ポイント 10 倍 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	26 ポイント 10 倍	27 ポイント 10 倍 ポイント 10 倍 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー 特別企画! ちびっこコープデー 8%ポイント 還元 キッズカードシール2倍
28 ポイント 10 倍	29 ポイント 10 倍	30 ポイント 10 倍 ポイント 10 倍 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	31 ポイント 10 倍	1 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	2	3

●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 ※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
●らくちん ⇒ らくちん当日便サービス ●コーゴ ⇒ コーゴコープデー5%ポイント還元 ※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。

※ちびっこコープデーは実施いたしません

シリーズ品はこちら!



ジョージア
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.43

●注文番号 89078



ジョージア
深煎りプレッソ 500ml

店舗 一部なし

トドック

保 のみものトドック Vol.43

●注文番号 89121

掲載の3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

〈2025年11月21日(金)~12月20日(土)〉



※詳しくは
トドックアプリを
ご確認ください。

ポ!

↓ダウンロードはこちらから!

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



コーヒーとミルク感の
パーフェクトバランス。

ジョージア カフェラテ 500ml

店舗 一部なし

トドック

保 のみものトドック Vol.43

●注文番号 89193

