

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



力強く、
繊細。

11月号
2025 [vol.164]

つなぐ
COOP
SAPPORO

60th
Anniversary

健康にアイデアを

meiji



ご褒美にも、シェアにも
うれしい、冬だけのくちどけ

Meltykiss



メルティーキッス
プレミアムショコラ

店舗 一部なし トドック なし



メルティーキッス
フルーティー濃いちど

店舗 一部なし トドック なし



メルティーキッス
プレミアムショコラ袋

店舗 一部なし トドック 折 11月4週



メルティーキッス
パーティーアソート袋

店舗 一部なし トドック 折 11月4週

冬期限定
雪のようなくちどけ...

目次

- 04 愛別の奇跡!「茎舞茸」
JA上川中央
- 12 まいたけチャンネル
- 16 目指せ健康長寿第5弾!!
まいたけ活用レッスン
- 22 わが家のまいたけレシピ!
- 26 びっくり王子とつっこみ玉子
- 28 こどもレストラン
30 こぐれあい旬レシピ
32 久原醤油のあごだしつゆ 俺ならこう使う!
34 明日の小箱
35 〈あの日〉12の記念日
36 11/22はTHANKS PETS DAY
38 トドレガ
46 あなたにぴったりなキムチはどっち?
48 チン!するレストラン in SAPPORO開催!
50 祝☆60周年!おすすめコブ商品大集合!
52 あなたの好きな表紙No.1結果発表!
53 ちょこっとコミュニティ
54 information
57 今月のピックアップツアー
60 今月のうつわ時間 特別編
62 農ランチ農ライフ
64 世界が認めるドラマーYOYOKAファミリーの幸せのパーツ
66 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
67 11月コブさっぽろお買得カレンダー



特集 まいたけ

インスタで
表紙の撮影裏話も
公開!



第164号

2025年10月21日発行(毎月21日発行)

発行元/コブさっぽろ広報部

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(コブさっぽろ)

編集人/田村裕子(コブさっぽろ)

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

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/菅原美枝
盆栽鉢協力/草つ月 kusatsudoku

(商品のお取り扱い表記)

店舗・・・店舗でのお取り扱い

トドク トドクでのお取り扱い

週・・・週刊トドク企画週

北・・・北海道応援トドク企画週

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。

つなぐ
COOP
SAPPORO

**SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS**

コブさっぽろは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。



ミックス
紙 | 責任ある森林
管理を受けています
FSC® C179035





くきまいたけ

「茎舞茸」

JA上川中央





愛別の奇跡!



全国でも愛別町だけの品種 「茎舞茸」ってどんな舞茸？

室温20℃前後、湿度約95%に管理された発生棟。一年中「秋の森」のような環境を再現している

皆さん、茎舞茸くきまいこって知っていますか？愛別町で作られている舞茸の、独自の魅力を広く知ってほしいと昨年5月にこの名が付けられ、コープさっぽろで限定販売しているブランド舞茸です。愛別町といえば、言わずと知れた「きのこの町」。今回伺ったJ A上川中央は、なるほど商品「愛別町産のシャキシャキエノキダケ」の生産も手掛けています。

茎舞茸は全体的に肉厚で、黒い葉の部分だけではなく文字通り「茎までウマイ」のが特徴。「もつといえ、茎が主役です」と胸を張るのは、きのこの町で一目置かれる「舞茸博士」の宮本勝彦さん。宮本さんは町の舞茸栽培を支える農事組合法人タツグのメンバーで、新規就農してからこれまで40年以上、舞茸だけを作ってきた栽培のプロ！ふだんはあまり意識することはありませんが、他の野菜と同様に舞茸にもいくつかの品種があります。実はこの茎舞茸、「森52号」という全国でも愛別町でしか作られていない品種なんだとか。なぜ、愛別町だけ？他の舞茸と何が違うの？そもそも、どうやってでき

るんだろう？考えてみれば、舞茸の世界は謎だらけ…。その謎を解くために、J A営農部の多羽田裕一たばた ゆういちさんと一緒に、宮本さんが大切に育てている舞茸の発生棟へ、いざ潜入！

うわわわ、想像はしていましたがレンズが曇って撮影できないほど、ものすごい湿気。きのこたちは乾燥が大敵。タイマーで定期的に水蒸気を発生させ、常に湿度約95%を維持しているそう。もわーっとした幻想的な霧の中に並んで見える、虫かご大の塊が舞茸の眠る菌床です。



1979年より地元・愛別町で舞茸栽培に携わっている宮本さん(右)と、JAできのこを担当している園芸開発課の多羽田課長

きのこの町としての歩みと 繊細な舞茸へのチャレンジ

舞茸の菌床は、町内にある培養専用のセンターから運ばれてきます。おが粉に大豆粕やふすまなどを混ぜた培地を袋に入れ、120℃で高圧殺菌した後、冷やして舞茸の菌を植え付けます。発生棟に並ぶのは植えてから60日後。2カ月近く、じつと芽吹きの時を待ちます。

「発生棟に移してからは一気に成長します。収穫までの目安は10日。きのこの中でも舞茸はデリケートなんです。移動などで菌床に刺激を与えると成長が止まったり、温度も湿度も同じ条件なのに置く部屋によって成長スピードや仕上がりが異なるので、目が離せません」(宮本さん)。

愛別産きのこの出荷が始まったのは、昭和48年のえのきだけが最初。稲作農家が多かった愛別町では米余りによって減反を余儀なくされ、当時、きのこ栽培を手掛けていたベンチャー企業から長野での成功事例を聞いたのがきっかけ。町の応援を受けて若き農業後継者2名が長野で学び、技術を持ち帰りました。翌年、無事に出荷が実現すると生産者が増加。昭和55年にはスキル

を生かしたなめこ栽培にも成功し、同じ年に舞茸の菌を開発した会社から「北海道を舞茸の産地にしたい」と声が掛かります。舞茸もえのきだけやなめこと同じ「瓶栽培」



ほどなく、舞茸の赤ちゃんが出現。2.5kgの培地の栄養を吸い上げて、ここからグングン育つ



丸い部分から空気を取り入れて成長。別の場所に穴が開くと芽が出てしまうので扱いは慎重に

葉の裏の管孔(かんこう)の状態を見て、
取り遅れないよう収穫
(P26をチェック)



で試験的にスタートしましたが、本格化したのは宮本さんが菌床栽培を取り入れてから。
「就農前、市場で働いているときに国産の舞茸を見て『作れるんだ』と、一念発起しました。ですが40年前は知名度が低く、種菌メーカーでも『舞茸ってなんですか?』という方が多かったですね」と宮本さん。繊細な舞茸が商売になるかわからない状況では補助金が下りず、自ら資金を調達して小さな施設を建設。先が見えない中で、菌と向き合いながら手探りの挑戦が続きました。



芽吹きから1週間ほどたつと、なじみのある形に。1株500～600gに育ったら、ナイフを使ってすべて手作業で収穫

栽培成功のポイントは、 愛別の風土とシラカバの力

奮闘する宮本さんのもとに、ある日、種菌メーカーから新たな品種の菌が届きました。のちに「茎舞茸」と名付けられる「森52号」です。

「試験的に開発した菌を全国の産地に送ったそうですが、他ではうまくできず、栽培できたのは愛別だけだったようです」と宮本さんが振り返れば、長く地元のかのこ栽培を間近で見てきた多羽田さんは「これというハッキリした理由はわからず

「ピロー包装」で鮮度をキープ

茎舞茸はそれまでのラップトレーから、ピロー包装(トレーごと袋詰め)に包装機も一新!旧持ちが良くなり、より新鮮な状態でお届けが可能に。愛別町ではすべて手で割り、手作業で量って出荷しています。



「舞茸は形があるようで、形がないきのこ。大きく形が均一に仕上がると、よし!と思いますね」と宮本さん



不思議なのですが、私は愛別の水や空気、風土が影響しているんじゃないかと思っています。あとは原料に使う「木」ですかね」と話します。

培地に使うのがくずは、北海道の山から出るシラカバの間伐材を活用しています。一般的に舞茸の菌床にはナラの木が使われることが多いのですが、ナラには自身を守るための阻害物質（タンニンなど）が多く含まれ、培地に使う前の処理作業に時間を要するそう。シラカバは比較的、阻害物質が少ない上「森52号」との相性も良く「奇跡的にハマったので」とお二人は予測します。



10月25日(土)・26日(日)はソシア店にて開催の「豊穰祭」で、茎舞茸をはじめとする愛別産きのこの特別販売を予定

「これだ」と確信を得て、現在、愛別町の舞茸は「森52号」のみを栽培。味良し、食感良しで、捨てるところナシ。以前に読者の皆さんからいただいた「舞茸のギモン」の中には「すぐ食べないとベチャツとなるイメージ」との声も多かったのですが、茎舞茸は原種に近い食感が特徴で、葉も茎も太くて食べ応えがありプリプリ！地元・北海道で栽培、収穫、出荷されているので、舞茸の命といえる鮮度も抜群です。食べれば違いは歴然、なので「舞茸ってどれも一緒でしょ」と思っている方にこそ、ぜひ試していただきたい！コープさっぽろでは茎舞茸のブランドینگを手掛ける青果物専門商社・ワタリの方々と協力し、札幌の大型店（ルーシー店・ソシア店）で店頭試食＆特売フェアも不定期開催しています。

「フェアなどで行う株ごとの販売も目玉です。鍋の季節ですし、とれたての茎舞茸をたっぷりぜいたくに味わってください」（多羽田さん）。

「木の栄養をしっかりとため込み、天然に近い味わいを提供できていると思います。わが子のように毎日、目を配って育てた地元の舞茸を北海道の皆さんに食べて応援してもらえたらうれしいですね」（宮本さん）。



博士、はじめまして！
ワタクシ、きのこ村の村長を務めております
「まいたけ」と申します。



お聞きしたところ、しいたけやしめじ、なめこなど
人気も実力もあるライバルの中から、トップ当選されたとか。



ええ、総数459票のうち112票をいただき、
2位のしいたけさんが101票でしたので、
菌差…いえ僅差の勝利でした。



舞茸を作っている立場からすると、
一番人気ということに少し驚きつつ、
とてもうれしい気持ちでいっぱいです。



改めまして、
自己紹介をさせていただきますね。



●まいたけ／マイタケ科
(以前はサルノコシカケ科)・マイタケ属

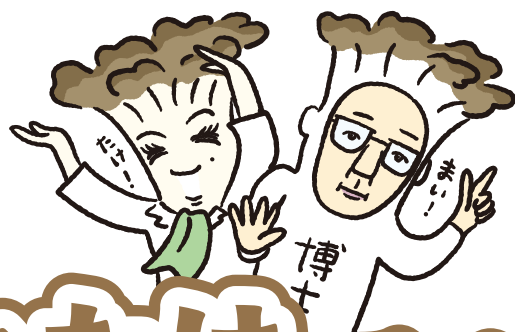
【語源】

- ① カサ(葉)のひらひらしている様子が、
舞っているように見えるから
- ② 山で発見すると舞い踊りたくなるくらい、
うれしくなるから
- ③ 思わず踊り(舞い)出してしまうほど、味
がいいことから など

【原産地】 温帯各地(原産国は不明)

【主な産地】 新潟県、静岡県、福岡県、
長野県、北海道など

今日のゲストは高校時代、
原木を切って
個人的になめこを
栽培していたという生粋の
きのこ好き・宮本博士です。



村長 &
博士の
宮本さん

まいたけチャンネル



覚えているでしょうか、2021年ちょこっと11月号の
誌面で発表した「きのこ村長選」(*)のことを。
そしてそのとき、立候補した12種類のきのこから
激戦を制し、得票数1位で新村長に選ばれたのが
「まいたけ」だったことを。

※WEBアンケートの「好きなきのこ」調査より



栄養のお話が出ましたので、続けて舞茸に含まれる
注目成分についてお答えしましょう！

舞茸を食べるとやせると聞きました。 なぜ、ダイエットにいいの？



舞茸に限らず、きのこ全般、
低カロリーで食物繊維などの栄養成分も豊富。
とても優秀な食材ですね。



ワタクシ、体形が気になるお年頃になり…。
「舞茸とダイエットの関係性」について調べてみました。

注目成分

MXフラクション

Mは舞茸の頭文字で、舞茸だけに含まれる多糖体(βグルカン)のこと。
中性脂肪や血液中の悪玉コレステロールを分解させ、代謝を上げる働きがあるとされます。

キノコキトサン

舞茸やえのきだけに特に多く含まれている成分。脂肪の吸収を抑え、体外に排出したり、蓄積する内臓脂肪の代謝を改善するなど研究が進められています。

腸内環境を整える
食物繊維も豊富！
舞茸、スゴイ！



たくさんの「舞茸のギモン」を皆さんから
いただいております。
一問ずつ、真摯にお答えします！

煮ると黒い汁が出てイヤです。 気にならないようにできませんか？



イヤです。と、断言されています。
のっけから、ちょっと切なくなるギモンですが、
これは事実です。



まず体に害はありません。
黒くなるのは、葉に含まれている水溶性の色素が
流れ出ることで起こります。



黒い色素はポリフェノール。
抗酸化作用や生活習慣病予防など、
むしろ体にうれしい働きで知られていますね。



ちなみに、茎舞茸は色が薄めの品種なので
「他と比べて色移りしにくいのがいい」
との声もいただいています。



黒くならない方法は残念ながら難しいですが、
最近は白い舞茸もありますので気になる方はお試しください。

下ゆですと栄養も流出するのでNG。
色の濃い料理に使えば気にならない！





新鮮なうちに小分けにして冷凍すると、
3週間ほど持ちますので。
博士、このようなご意見もありました。

どうしても洗いたくて洗うのですが
娘が「きのこは洗わない」と言ってきました。
でもどうしても洗いたいのので洗いますが
栄養的にはどうなのでしょうか？



洗いたくて、どうしても洗いたくて、
洗っちゃうんですね…。
でもワタクシ、
濡れると困ってしまいます。

汚れなどは湿ったキッチンペーパーで
やさしく拭き取ればOK



栄養も風味も逃げてしまいますし、
傷みの原因になることも。
舞茸は洗わずに使って問題ありません。



(心の声)むしろ「ア・ラ・ワ・ナ・イ・デ」。



「どこまで食べられますか？」という質問もいただきますが、
基本的に全部食べられます！ご安心を。



おいしい舞茸の見分け方と保存法について、
知りたいという声がやっぱり多いですねー。

おいしい舞茸の選び方がわかりません。
色は白っぽい方？濃い色の方？
うっかりするとビショビショになって
しまうので、保存法も知りたいです。



選び方ですが、水っぽくなく乾いて見えるもの。
色は品種でも異なりますが、
全体に筋肉質でギュッと締まったものの方がいいですね。



うっかりビショビショになってしまったこと、
確かに心当たりはあるのですが、一体なぜ…。



収穫後も生きて呼吸を続けています。
呼吸活動で内側から水分が生じてしまい、
鮮度低下につながります。



乾燥も苦手ですが、密閉された暑いところも苦手です、
つつい汗をかいてしまうのです。



鮮度が重要なのでなるべく早く食べていただきたいのですが、
すぐに食べるときも冷蔵保存が基本です。





そろそろ、お時間が近づいてまいりました。
最後のギモンはこちらです！

オススメの食べ方は？



私は、炊き込みご飯が一番好きです。
舞茸は「ダシきのこ」といわれるほどダシがたっぷり出ますので。



こんな便利な商品も売っています！

北海道上川産丁寧育てた
素材のうま味舞茸ご飯の素 440g

店舗 一部なし トドック なし



あと、愛別では夏に地元の人がジンギスカンをするときは、
舞茸を入れることも多いんですよ。



みじん切りにした舞茸を肉にからめてから焼くと、
タンパク質分解酵素の働きで、やわらかくなるとも言いますよね。



舞茸そのもののうま味たっぷりですが、
他の食材のうま味も吸いますのでおいしさ2倍です。



ちなみにきのこのうま味は、60～70℃で急増するそうで。
ゆでたり煮たりするときは沸騰してからではなく
「水から入れてじっくり加熱」がベストです！



「どうやって栽培しているんだろう」
というギモンと合わせて
「で、天然どこいった？」という声も。

天然モノと栽培品との 違いを教えてください。



私は愛別に生まれ育ち、昔はきのこ狩り名人から
天然モノをおすそ分けしてもらったこともありました。



愛別は「きのこの町」ですし、数は少ないながら、
今でも天然モノが少しは口に入ることがあるのでは？



いえ、ほとんどありません。
一番の違いは「香り」ですね。
遠くにあっても舞茸とわかるほど、天然は香りが強いです。



本当に希少なのですねー。
それだけ高価だと思いますが、やっぱり味も天然モノの方が？



味覚は人それぞれですが、天然は処理が大変で…。
野生で育ちますからね、虫も汚れも付きますよ。



虫とかね…、山ですから。
成長しながらいろいろ付きますよね(汗)。
栽培品はその心配がゼロ！



栽培品にも香りはありますし、
採りに行く危険や処理の手間もなく、
安心してパクパク食べられます。





まいたけのうまみがたっぷりのスープ餃子です。

3

鍋に水と鶏ガラスープの素を入れ沸騰させて中火にし、チンゲン菜と②を入れて3分ほどゆでてごま油をまわしかける。

2



餃子の皮の中央に12等分した①のをせ、ふちに水をつけて半分に折り、両端に水をつけ手前で合わせる。

1

ボウルに★を入れよく練り、まいたけと長ねぎを加えて混ぜる。

■ 調理時間 約25分

約155kcal、塩分1.6g/1人分

●材料(4人分)

まいたけ(みじん切り)

……………2/3株(約70g)

長ねぎ(みじん切り) 20cm

豚ひき肉 ……………100g

おろししょうが

★ ……………小さじ1

しょうゆ……………小さじ1

塩・こしょう……………各少々

餃子の皮……………12枚

チンゲン菜

(3cm長さに切る)

……………1株(120g)

鶏ガラスープの素 小さじ4

ごま油……………少々

水……………800ml

まいたけ餃子中華スープ仕立て

1月号の「長いも」でご登場いただいた
コープキッチンスタジオの荒木先生に、
ビタミンDや食物繊維などの栄養素が豊富に含まれる
まいたけの「健康長寿」レシピをお聞きました。

目指せ健康長寿
まいたけ活用
レッスン

目指せ健康長寿
まいたけ活用
レッスン
第5弾!!

コープキッチンスタジオ
専属講師・管理栄養士

あらき ななか
荒木 奈々果先生



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

キッチンスタジオの詳細はこちらから



📖 読者プレゼント!



まいたけに含まれる食物繊維は脂質の吸収を穏やかにする効果があります。また大根おろしを添えることで消化吸収を助けて、胃もたれや胸やけ予防になります。

3



塩さばは腹骨をとり、3cm幅のそぎ切りにして片栗粉をまぶす。

4



フライパンにサラダ油をひき、③を両面こんがり揚げ焼きにして取り出す。

5

④のフライパンの油をふきとり、★を入れ強火で沸騰したら②と④を加えて、火が通るまで軽く煮込む。①を入れて盛り付け、大葉を添える。

■ 調理時間 約30分

約390kcal、塩分2.7g/1人分

●材料(2人分)

塩さば半身大……………1枚
まいたけ……………1/2株(50g)
大根……………1/6本(200g)
片栗粉……………適量
サラダ油……………大さじ2
だし汁……………150ml
しょうゆ……………大さじ1
★みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1
酢……………小さじ1
大葉(千切り)……………5枚

1

大根は皮をむき、おろし金ですりおろし、ザルで水気を切る。

2

まいたけは食べやすい大きさに割いておく。

塩さばとまいたけの揚げおろし煮

4



手にサラダ油を薄くつけて、③を8個に分け丸める。

2



まいたけ、にんじん、えびはみじん切りにする。

5



鍋にサラダ油を入れ160℃に熱し、④を入れる。表面が固まるまで触らずに4～5分ほど揚げ、上下を返して表面がカリッとして中に火が通るまでゆっくり4～5分ほど揚げる。

3



ボウルに①を入れて泡だて器で細かくつぶし、②、枝豆、ひじき、★を入れてゴムベラでよく混ぜ合わせる。

■ 調理時間 約40分

約203kcal、塩分1.3g/1人分

● 材料 (4人分)

木綿豆腐……1丁 (300g)
まいたけ……1/2株 (50g)
にんじん……1/5本 (30g)
むきえび……5個 (30g)
むき枝豆……30g
乾燥ひじき(水で戻す)

……大さじ1 (3g)

卵……1個

★ 片栗粉……大さじ3

塩……小さじ1/3

しょうゆ……小さじ1/2

サラダ油……適量

おろししょうが……適量

ぼん酢しょうゆ……適量

1



豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせて600Wの電子レンジで2分30秒加熱する。キッチンペーパーを外して粗熱をとる。

まいたけ入り手作りがんもどき



まいたけの風味と食感がアクセントの具たっぷり手作りがんもどきです。揚げたてにおろししょうがとぼん酢しょうゆを添えてどうぞ。野菜はいんげん、とうもろこし、ごぼうなど冷蔵庫にあるものをお好みで。



まいたけ入り五目きんぴら

■ 調理時間 約20分 約123kcal、塩分1.5g/1人分

●材料(4人分)

まいたけ……1株(100g)	さつま揚げ(丸天)……2枚	白いりごま……大さじ1
ごぼう……1/2本(50g)	ごま油……大さじ1	
にんじん 1/4本(約40g)	しょうゆ	
乾燥ひじき(水で戻す)	★ ……大さじ1と1/2	
……大さじ1(3g)	みりん ……大さじ2	
	酒……大さじ1	

●作り方

- ①まいたけは食べやすい大きさに割く。ごぼうは縦半分になり、薄い斜め切りにする。にんじんは皮をむいて千切り、さつま揚げは細切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき中火にかけ、①とひじきを入れてしんなりするまでじっくり炒める。
- ③②に★を入れて汁気がなくなるまで炒め、白ごまを振りかける。



きのこたっぷりあんかけごはん

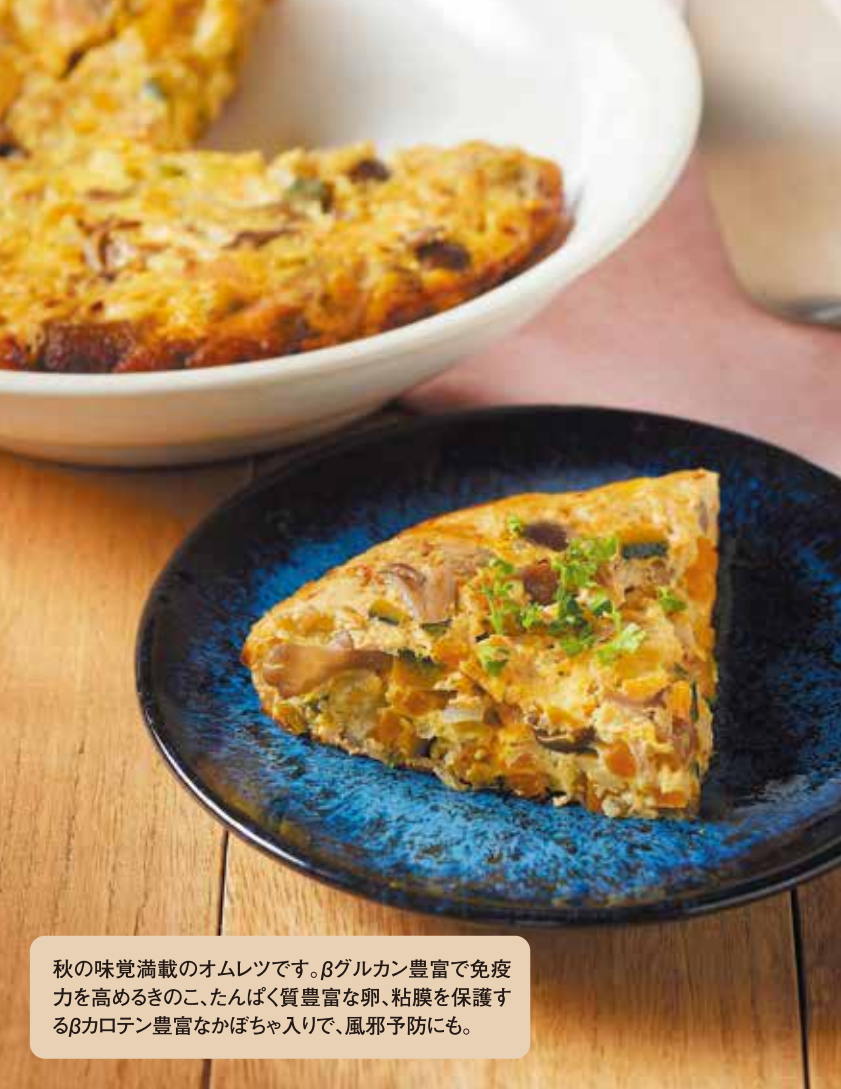
■ 調理時間 約35分 約437kcal、塩分2.6g/1人分

●材料(2人分)

まいたけ……1/2株(50g)	たけのこ水煮	〔だし汁 ……250ml
エリンギ……1/2本(20g)	………1/4本(50g)	★ しょうゆ ……大さじ1.5
しめじ……1/2株(50g)	はんぺん………1/2枚	みりん ……小さじ1
パプリカ……1/4個(50g)	卵………1個	水溶き片栗粉(片栗粉
	ごま油………小さじ2	大さじ1・水大さじ2)
		ごはん………1合分

●作り方

- ①まいたけ、エリンギ、しめじ、パプリカ、たけのこ、はんぺんは1cm角に切る。
- ②フライパンにごま油をひき中火にかけ①を炒め、しんなりしてきたら★を入れ、3分ほど煮る。
- ③②に水溶き片栗粉を加えて混ぜ、さらに溶きほぐした卵を回しかけ、卵が半熟状態になったら、火を止める。
- ④ごはんを盛り、③をかける。



秋の味覚満載のオムレツです。βグルカン豊富で免疫力を高めるきのこ、たんぱく質豊富な卵、粘膜を保護するβカロテン豊富なかぼちゃ入りで、風邪予防にも。

2

①に卵、シュレッドチーズ、塩・こしょうを入れて混ぜる。

3



フライパンにオリーブオイルをひき中火にかけ、②を流し込み、ふたをして弱火で5分ほど焼き、裏返しさらに4～5分ほど焼く。

4

お好みでパセリをあしらう。

1

まいたけ、しめじ、かぼちゃ、玉ねぎ、ベーコンを耐熱ボウルに入れ、600Wの電子レンジで2分加熱する。

■ 調理時間 約30分

約195kcal、塩分0.6g/1人分

●材料(4人分)

※直径20cmの
フライパン1台分

まいたけ・しめじ
(1.5cm長さに切る)
……………各1/2株(各50g)
かぼちゃ(5mm角に切る)
……………1/12個(100g)
玉ねぎ(粗みじん切り)
……………1/2個(100g)
ベーコン(1cm幅に切る)
……………2枚
卵……………4個
シュレッドチーズ……………30g
塩・こしょう……………各少々
オリーブオイル……………小さじ2
パセリ(きざむ)……………適量

まいたけとかぼちゃのスペイン風オムレツ



まいたけと鮭には骨粗しょう症予防に大切なビタミンDが多く含まれます。日差しが弱まる秋冬には食事からビタミンDを補給しましょう!

■ 調理時間 約25分

約631kcal、塩分1.6g/1人分

●材料(2人分)

生鮭……………120g	サラダ油……………大さじ1
スパゲッティ(乾麺)…160g	にんにく(薄切り)……1/2片
玉ねぎ(薄切り)	塩・こしょう……………各適量
……………1/2個(100g)	無調整豆乳……………400ml
まいたけ(小房に分ける)	しょうゆ……………小さじ1/2
……………1株(100g)	みそ……………大さじ1
小麦粉……………小さじ2	青ねぎ(小口切り)……適量

※豆乳は牛乳に置き換えてもOKです。

●作り方

- ①鮭は皮と骨を取りひと口大に切り、塩・こしょうで下味をつけ小麦粉をまぶす。
- ②スパゲッティはたっぷりのお湯に塩(※1%の塩分:分量外)を入れ、表示時間より1分短くゆでる。
- ③フライパンにサラダ油とにんにくを入れ中火にかけ、香りが出たら①、玉ねぎ、まいたけを入れて塩・こしょうをふり炒める。
- ④鮭に火が通り、玉ねぎとまいたけがしんなりしたら、豆乳、しょうゆとみそを入れてとろみがつくまで軽く煮詰める。
- ⑤④にゆであがったスパゲッティをからめて盛り付け、青ねぎをちらす。

まいたけと鮭の豆乳クリームパスタ

コープさっぽろ
全道クッキングツアーで
健康長寿食レッスン開催

10/26(日) 14:00~16:00
きたみ春光文化教室
(北見)

12/6(土) 14:00~16:00
シーナ文化教室
(旭川)

12/18(木) 14:00~16:00
キッチンスタジオ ソシア
(札幌・南区)

12/25(木) 14:00~16:00
キッチンスタジオ ルーシー
(札幌・白石区)



詳しくは
こちらから!



軽く押し付けながら焼きます！

まいたけのピカタ

●江別市 おかき様

材料(2人分) まいたけ1株(100g)、小麦粉・粉チーズ各大1、塩適量、溶き卵1個、バター10g、パセリ適量

作り方 小麦粉と粉チーズ、塩を混ぜる。まいたけは同じくらいの厚さに分け、合わせた粉をまぶす。溶き卵にまいたけをくぐらせ、熱したフライパンにバターを溶かしてまいたけの両面を焼く。器に盛ってパセリをかけて完成。

わが家の まいたけ レシピ！

2084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11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 お弁当にも使える作り置きレシピ

編集／對馬千恵 スタイリング／庄子笙子
撮影／KATOMI デザイン／佐孝優



ほうれん草やズッキーニでもOK

まいたけとベビーほたての炒め物

●余市町 マイタケ舞子様

材料(2人分) まいたけ1株(100g)、ベビーほたて6~8粒、アスパラ3~4本、バター10g、しょうゆ小1/2、ブラックペッパー適量、大葉5枚

作り方 フライパンにバターを溶かし、3~4cmに切ったアスパラを炒める。軽く火が通ったらまいたけを加え、しんなりしたらベビーほたてを入れて軽く炒める。ブラックペッパーを振り、しょうゆで味付けする。器に盛りつけ、千切りにした大葉を散らして完成。

干しまいたけは香りが増します

干しまいたけの炊き込みご飯

●札幌市 恭さん様

材料(作りやすい分量) まいたけ1株(100g)、米3合、なめ茸1瓶、A[しょうゆ・みりん・だししょうゆ各大1/2、塩少々]、しいたけ2~3枚、しめじ1/2株、えのきだけ1/2株、にんじん1/3本

作り方 まいたけは細かく割き、ざるなどに広げて1~2日天日干しし、1/3ほどの重さになるまで乾燥させる。しいたけ、しめじ、えのきだけでも食べやすい大きさにする。といだ米に3合の目盛りまで水を入れ、Aとなめ茸を加えて混ぜる。きのご類、千切りにしたにんじんを加えて、通常通り炊飯する。



きのこはたっぷり入れます

まいたけのしょうがみそ鮭鍋

●札幌市 S.S様

材料(2人分) 鍋の具材[鮭2切れ、キャベツ1/8個、まいたけ・しめじ・えのきだけ・しいたけ各適量、木綿豆腐150g]、A[みそ80g、酒・砂糖各大2、すりおろししょうが50g]、顆粒和風だし大1

作り方 小鍋にAを入れ、練り混ぜながら煮詰める。鍋の具材を食べやすい大きさに切る。別の鍋にしょうがみそ、顆粒和風だし、水800mlを入れて火にかけ、温まったら具材を入れて煮る。お好みでしょうがみそを足して味を調節して完成。



家族みんなが好きな定番料理です

豚ロース肉のまいたけソース

●札幌市 ひろきん様

材料(2人分) 豚ロース肉2枚、塩・こしょう・小麦粉各適量、サラダ油大1、まいたけ1株(100g)、バター15g、A[中濃ソース大2、しょうゆ小1、砂糖小1/2]、ベビーリーフ適量

作り方 豚肉の筋切りをして塩・こしょう、小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油を入れ強めの中火にかけ、豚肉の両面に焼き色がつくまで約4分焼き、皿に取り出す。フライパンの余分な油を拭き取り、バターを入れ、まいたけを炒める。しんなりしたらAを加えて炒め、豚肉も入れなじませる。ベビーリーフと一緒に器に盛って完成。

かんたんに副菜が1品増えます

まいたけと小松菜のさっと和え

●小樽市 茶々様

材料(2人分) まいたけ1/2株(50g)、小松菜2株(80g)、A[めんつゆ(2倍濃縮)またはポン酢しょうゆ大1、ごま油適量]

作り方 まいたけは食べやすい大きさに割り、小松菜は洗って3cmほどに切る。チャック付ビニール袋にまいたけ、小松菜を入れ厚さを均一にする。袋の1/3は開けたまま500Wの電子レンジで2分加熱する。袋に入れたまま水で冷やし、Aで和えて完成。



冷めてもおいしく、お弁当にもおすすめ

まいたけでやわらか牛肉炒め

●中標津町 ろろ様

材料(2人分) まいたけ1株(100g)、A[ピーマン・玉ねぎ各1/2個、赤・黄パプリカ各1/6個]、塩小1/4、油大1/2、牛肉(好みの部位)200g、塩・こしょう・焼き肉のタレ各適量

作り方 まいたけは食べやすい大きさに割り、Aを細切りにする。フライパンにAを入れ塩を振る。野菜から水が出てきたら油と食べやすい大きさに切った牛肉を入れ中火で炒める。牛肉の色が変わったらまいたけを入れ塩・こしょうを振る。まいたけがしんなりしたら焼き肉のタレで味を付けて完成。

ぷっくり王子 と つこみ王子

さく・え：W.けいすけ

みてください。
この
ひらひらの
カサ。
おどっている
みたいに
みえませんか？

まいたけには
ヒダ
ないのな。

しいたけは
ヒダがある

あらよくござんじで。
まいたけにはヒダのかわりに
ちいさなアナ※があります。
このアナからまいたけの
あかちゃん(ほうし)が
とびたつていきます。



まいたけ
村長

かんこう
※管孔→9ページもみてね



つるつるして
まう(おどる)ほど
おいしいって
よくいわれますわ。

あ、ちなみに
アナがめだつのは
まいたけが
そだちすぎちゃった
サイン。
つるつるして
アナが
めだたないほうが
おいしいんですって。



きゃッ あんまり
ちかくでみないで〜



5 ③を④のボウルにすこ
ずつ、まぜながらくわえる。



3 ①でこまかくきったチョコレ
ートと★をボウルやこなべ
に入れ、ゆせんでとかす。



1 チョコレートは100gをこま
かくきり、のこり50gは1cm
かくにきる。



6 はくりきことココア、ペーキ
ングパウダーをふくろに
いれて…



7 ふりまぜる。
こなとココアを
しっかりまぜるよ



4 べつのボウルにたまごと
さとうをいれ、あわだてき
でしっかりとまぜる。



2 マシュマロにチョコペンで
おばけのかおをかく。



いろんなかおの
おばけをかいてね



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

Halloween's Menu

おばけの ブラウニーマフィン

【ざいりょう・6こ分】

チョコレート	150g
★バター	50g
★ぎゅうにゅう	大さじ2
たまご	2こ
さとう	50g
はくりきこ	60g
ココア	20g
ベーキングパウダー	2g
マシュマロ	6こ
チョコペン	1本

調理時間60分・337kcal/1こ



Happy Halloween

こかしチョコと、かくぎりチョコで、
しっとり濃厚な仕上がりに…
いろんなかおのおばけマシュマロで
かわいくしてあげましょう…

こどもレストラン
支配人 のと
エリック 能戸



11 180度で20分やく。



8 ⑤のボールにくわえて、ゴムベラでまぜる。



12 やきあがったらすぐマシュマロをのせる。



9 ①で1cmかくにきったチョコをくわえてまぜる。



13 ぎゅーっとおさえてとかし、おばけのすそをつくります。



10 マフィンカップや紙カップを入れたマフィン型(がた)にながす。



旬

レシピ

vol.4

りんご



果物の中で一番りんごが好き。

うちに女の子が産まれたら、りんご、と名付けようとしたほど。

りんごの何が好きて、甘酸っぱさ、ジューシー感、

しゃきとした歯ごたえ。

生食が一番と思っていますが、

りんごのお菓子も大好き。

数あるレシピの中から、特別な道具もいらず、材料も少ない、

とっておきのアップルパイを紹介します。

おいしい道産りんごでぜひお試しを。



アップルパイ

〈材料(8個分)〉

冷凍パイシート(11×18cm)…4枚

りんご…小2個(正味350g)

グラニュー糖…40g

卵黄…1個分

※りんごは、紅玉、あかね、ひめかみ、
ふじなど、酸味があるものが向きますが、
どんな種類でもできます



これ使いました

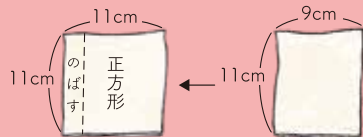
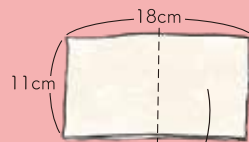
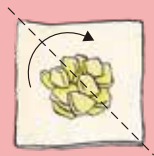
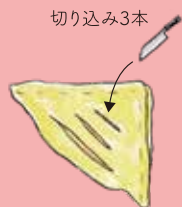


こぐれあいこ《一番かんたん》旬レシピ



今月は…《りんごトースト》

- ① 《りんご煮を作る》
りんごは、7ミリ厚のいちよう切りにする。
鍋に、りんご、砂糖を入れ中火にかける。混ぜながら約10分、汁気がほとんどなくなるまで煮て冷ます。
- ② パイシートは硬めに戻し、半分に切る。めん棒などで正方形になるように伸ばし、はけで全体に薄く水をぬる。
- ③ 真ん中に8等分したりんご煮をのせる。
- ④ 三角になるように生地をかぶせ、ふちを指で押しくつつける。
- ⑤ 表面に卵黄をはけでぬり、切り込みを入れる。
- ⑥ 190℃のオーブンで25〜30分、きつね色になるまで焼く。



久原醤油のあごだしつゆ

俺ならこう使う!

これ1本で
うまいが決まる

あごだしつゆ
500ml



下國シェフが提案する手間ゼロでうまさぎる、だし活レシピ。
「料理は苦手?」そんなの関係ない。うまみたっぷりの「あごだしつゆ」さえあれば、
誰でも一発で味がキマる!



下國シェフに聞いてみた!

- Q.** あごだしつゆ、使ってみてどうでした?
- A.** とても奥深い味わいになりますね。北海道ではあごだしてあまりなじみがないですが、あごだしつゆは今まで経験したことのない“だしのコク”を感じました。簡単に味が決まります!
- Q.** レシピのポイントを教えてください。
- A.** 調味料をあれこれ使う必要なし! 鶏だしや豚だしに比べて、具材そのものの味を引き立ててくれるので、麺類以外に洋風スープにもよく合うんです。意外かもしれませんが、オリーブオイルとの相性も◎。



しもくに のぶ

下國 伸 シェフ

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.26・27

●注文番号 25574

Profile / 北海道・旭川生まれ。地元の調理師専門学校を卒業後、箱根のオーベルジュ・オー・ミラドーで4年間、東京ビエール・ガニエールで約2年の修業を積む。その後、フランス・ローヌ地方の有名店を経て、26歳の時に帰国。札幌「W27」の料理長に就任し、自身の哲学に基づく新しいフレンチの形を見出す。2017年、札幌の老舗フレンチレストラン「コート・ドール」4代目の料理長に就任。2021年に独立。2022年からは食の未来を担う若手料理人の育成や、講習、メディア、イベントなどにも多数出演。

洋にもいける！
あごだしの
底デカラ

シーフードミックス チャウダー



【材料(2人分)】

(スープ)

あごだしつゆ……………20ml
シーフードミックス……………80g
玉ねぎ……………1/4個(約60g)
にんじん……………1/4本(約50g)
白菜……………50g
塩……………小さじ1弱
オリーブオイル……………大さじ1

にんにく……………1/2かけ
白ワイン……………大さじ1
水……………300ml
生クリーム……………50ml
乾燥パセリ・レモンの皮 各適量
(クルトン)
サンドイッチ用パン……………1枚
オリーブオイル……………大さじ1

【作り方】

- ①鍋にオリーブオイルとにんにくを熱して香りを出し、1cm前後の角切りにした玉ねぎ・にんじん・白菜と塩を入れて野菜がしんなりするまで炒める。
- ②①にシーフードミックスを加え水分がなくなるまで煮詰める。
- ③②をしっかりと煮詰め、白ワインを加えてさらに煮詰め、アルコールを飛ばす。
- ④③にあごだしつゆ、水、生クリームを加えて、ひと煮立ちさせる。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを熱し、1cm前後の角切りにしたサンドイッチ用パンを入れてカリカリになるまで炒めてクルトンを作る。
- ⑥器にスープを注ぎ、⑤を適量と乾燥パセリをのせ、レモンの皮を削りかけて完成。

あごだしの
うまみが
染みこむ！



和のポトフ

【材料(2人分)】

(肉団子)

鶏むねミンチ……………200g
塩……………小さじ1/3
パン粉……………5g
長いも……………50g
みそ……………5g

(スープ)

あごだしつゆ……………20ml
水……………300ml
塩……………ひとつまみ
ほうれん草……………1/2束
かぶ……………1個(160g)
オリーブオイル……………小さじ1
黒こしょう……………適量

【作り方】

- ①ボウルに鶏むねミンチと塩を入れて、ゴムベラで粘りが出るまでよく練る。
- ②①のボウルにパン粉、すりおろした長いも、みそを入れ、ダマがなくなるまでさっくりと混ぜ合わせる。
- ③ほうれん草は根の部分をカットして水で洗い3等分に、かぶは皮をむいてよく洗いきし形にカットする。
- ④鍋にあごだしつゆと水と塩を入れて一度沸騰させたら火を止める。
- ⑤スプーン等で丸く成形した②を入れる。次にかぶを入れて弱火(沸騰する手前ぐらい)で5分加熱する。最後にほうれん草を入れてそのまま1分加熱する。
- ⑥器に盛り付けてオリーブオイル、黒こしょうをして完成。

いっしょに 成長しよう。

様似町教育委員会
教育長 秋山寛幸さん

コープフーズ株式会社
取締役 山田英之さん

北海道のこれからを対話で探る「明日の小箱」。今回のテーマは、学校給食がない町に昼食を作って届ける「スクールランチ」。2021年に北海道で初めて導入した様似町の教育委員会 秋山教育長がこんなエピソードを披露してくれました。『家ではニンジンが食べられないけど、スクールランチのニンジンは食べられる』と言ってくれた子どもがいたんですよ。コープフーズの山田さんも「子どもたちから手紙をもらうことがあり、励みになるばかりか、私たちの仕事への向き合い方、考え方変わりました。勉強になります」とこの数年を振り返りました。様似町につづき愛別町と初山別村でもスクールランチがスタート。食育の機会として創意工夫を重ねる。地元の食材を使ったメニューをさらに増やす。子どもたちに負けないように、私たちはもっともっと成長しなくてははいけない。そう考えさせられた対話でした。

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。





届いた商品を分け合う組合員さんたち。1970年代後半、共同購入はじわじわと全道へ広がった



今やすっかりおなじみとなったマスコットキャラクターの「トドック」も2006年10月に誕生した

宅配トドックのルーツは1971年に始まった共同購入（後に協同購入に名称変更）にさかのぼります。当時は、ご近所やお友だちのグループでまとめて買って分け合うスタイルでした。その後、手数料を支払えば組合員さん1人から注文できる戸別配達（戸配）が始まります。社会の変化に伴ってだんだん戸配人気が高まったことなどから、2006年10月30日、戸配と協同購入を統合し、一律でシステム手数料を支払う「コープ宅配システムトドック」の配達がスタートしました。

あれから19年。今では約48万世帯が利用し、1360台の専用車両で山あいのポツンと一軒家へも週1回商品を届けています。取り扱う品物は2万5000点以上。大型スーパーとドラッグストアを合わせたスケールです。卵も野菜も抜群の鮮度で届きます。ただ商品を届けるだけじゃありません。お年寄りの見守りもします。資源回収もします。雨の日も、雪の日も、食のライフラインを支え、「笑顔をとどけ、笑顔をいただく」。それが、宅配トドックです。



宅配トドックが 始まった日

「コープ宅配システムトドック」



いなば
魚づくし パウチ
まぐろ・かつお

まぐろとかつおを猫ちゃんの食べやすい細かめのフレークに仕上げました。

店舗 一部なし

トドック 保 Pet de トドック ●注文番号 13693



そうなの。
これお気にいりなんだよねえ。
でも、すぐなくなっちゃうから
買いに行くのも大変だよ。

コープにペット用品なんて
売ってたんだねえ。
知らなかった！



ばあちゃんと店舗に
お買いものにきたいけれど
そろそろ
ペットたちのおやつがなくなるから、
ついでに買っていこうかねえ。



11/22 は
THANKS
PETS DAY

サンクスペットデー



トドックでペット用品やフードを買おう！

ペットフードからおやつ、
トイレシートなど、
日々の暮らしに
必要なものを
多数取り揃えています！



トドックって
食品だけじゃ
ないんだねえ。
どんなものが買えるの？

ほえええ！



あんまり
知られていませんが、
実はトドックには、
ペットのための
「Pet de トドック」という
保存版カタログがあるのです☆



ふっふっふ、
お任せください！



そうだよねえ！
誰か届けてくれたら
いいのにねえ。



「THANKS PETS DAY」
すべてのペットが幸せに暮らせるように、また野生
動物や自然環境について考えるきっかけの日とし
て制定されました。

Cho-co-tto 読者のさんのおうちのペットは？

1位 犬 54人 (32.1%)

2位 猫 40人 (23.8%)

3位 金魚 18人 (10.7%)

4位 亀 11人 (6.5%)

5位 ハムスター 8人 (4.8%)

編集室メンバー

うちのご紹介



ふく君



むぎちゃん

頻繁に使うものには
定期便の登録も！
毎週、隔週、3週間、
4週間ごとと
商品ごとに細かく設定
できますよ！



毎日使うものだから、
せっかくなら
環境にやさしいものを
使いたいよね！



カタログの
取り寄せはこちら！

13000



アプリでもご覧いただけます

WEBカタログ

保存版カタログ



アプリは
こちら！

そうしよう!!

重たいもの持たなくていいし、
これからはトドックに
お任せするかね



おすすめはこちら！



環境シート薄型

地球温暖化防止に貢献しているペット用トイレシート。環境シートの売上の一部は、「コープ未来の森づくり基金」に寄付され、植樹やCO₂削減など地球温暖化防止に役立てられています。

店舗 一部なし

トドック 保 Pet de トドック

●注文番号 レギュラー100枚 13265 ワイド50枚 13295

年に一度のお得な機会 ブラックフライデーを見逃すな!

ほええ、
いつもとなんか違うの?



むむ...!?
今日は第4週ではないか!

毎月第4週は

アプリ登録者限定の
シークレットセールが



開催されるんだよね、
あれ?なんかいつもと
見た目が違うような...!?



11月4週は
シークレットセール×ブラックフライデーの
超得セールを実施します!

ブラックフライデー

トドックアプリ

会員限定

シークレットセール



アプリ登録者限定で
ブラックフライデーだけの
超目玉商品もある
年に一度のお得な機会なのです。



ブラックフライデーの
ページから購入いただくと
セール限定のポイントがつくので
大変お得ですよ◎
対象商品はアプリのバナーから
ご覧いただけます。

11/4wの目玉商品は...



「大阪王将 肉汁爆弾餃子」
700g (20個入)!

ポイント数は
驚異の **400P!**

え、こんなに
お得になるなんて...!
このチャンス、見逃せません...!



アプリ登録を
お忘れなく♪



アプリは
こちら! /





ひと口で広がる、だしと鮭バター幸せ



アペトモ

お弁当にもおすすめ

だしの旨みを吸ったごはんとは鮭から
香るバター風味の相性抜群！



タムタム

旬の素材たっぷり！

かつおだしとこの旨みがきいた
優しい味わいでおいしい！

鮭とこの 旨だしごはん

■ 調理時間 約15分(炊飯時間は除く)

【材料(4人分)】

米(洗って吸水させたもの)……………2合	バター……………10g
生鮭……………2切れ	素材力だし [®]
塩・こしょう…各適量	本かつおだし……………1本
しめじ……………80g	酒……………大さじ1
まいたけ……………80g	A こいくちしょうゆ……………小さじ1
	塩……………小さじ1/3

【作り方】

- ①しめじ、まいたけは食べやすい大きさにほぐしておく。生鮭に塩・こしょうをふる。
- ②フライパンにバターを熱し、生鮭を両面こんがり焼く。
- ③炊飯器に米、A、本かつおだしを入れ、規定通りに水を入れる。
- ④③に①②をのせて炊飯し、炊いたら鮭をほぐしながら混ぜ合わせる。

鹿児島・静岡の
かつお節を使用



素材力だし[®]

本かつおだし

お徳用 5g スティックタイプ×28本入

店舗 一部なし

トドック 週 11月2週(裏表紙)



煮込むだけ! 手間なしハンバーグで乾杯!

※写真は1人分です

煮込むだけ! トマト煮込みハンバーグ

■ 調理時間 約30分

【材料(3人分)】

A	豚ひき肉 ……300g	B	完熟カットトマト ……1缶(400g)
	ハンバーグ作り ……1袋		コンソメ ……小さじ2
	卵 ……1個		カレー粉 ……小さじ1
	水 ……50ml		水 ……200ml

スライスチーズ・好みの野菜 ……各適量

【作り方】

- ①ボウルにAを入れてよく混ぜ、3等分にして成形する。
- ②フライパンにBを入れ中火にかけ、気泡が出てきたらハンバーグ生地(生のまま)を入れ、そのまま約5分煮込む。
- ③弱火にし、ハンバーグを裏返して5～7分煮込み、火が通ったら完成。チーズをのせたり、好みの野菜を一緒に添えるのも◎。

タムタム

煮込み系
なのに手軽!

ハンバーグの素を使うので簡単。ソースもしっかりとした味で、爽やかで芳醇な香りの富良野VINTAGEにも良く合う。

サッポロ クラシック
富良野VINTAGE
350ml×6缶

店舗 一部なし

トドック 週 11月1・2週、11月4週(裏表紙)

折 11月3週



日本食研
ハンバーグ作り
4～5個分×2セット

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.26・27

●注文番号 24297



コープトレーディング
完熟カットトマト缶
400g

店舗 一部なし

トドック 週 11月1・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。

のんだあとにはリサイクル。♻️

「1日分の鉄分のむヨーグルト」って そんなにいいの？

のむヨーグルト大好き！

飲むヨーグルトは人工的な味がすることもあるけど、自然な甘さでおいしい！
これなら無理なく毎日飲めそう。



キムノー

貧血対策したい！

ほんのりプルーン風味でさっぱりとした味わい！サラッと飲める。健康診断でいつも貧血と言われるので、手軽に鉄分を摂取できるのはうれしい！



アベトモ

雪印メグミルク

プルーンFe 1日分の鉄分 のむヨーグルト

190g・6本

店舗 全店 ※店舗はバラのみの販売です。

トドック 週 11月1週(裏表紙) 下期最安値!
11月2~4週



[栄養機能食品]鉄、ビタミンB₁₂、葉酸

■1日分の栄養素は栄養素等表示基準値に基づきます。■1日分の鉄分の必要量は性別・年齢などで異なります。■食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。■1日あたりの摂取目安量に含まれる当該栄養成分の量が栄養素等表示基準値(2015)に占める割合／鉄:100%、ビタミンB₁₂:100%、葉酸:50%■栄養素等表示基準値(18歳以上、基準熱量2,200kcal)

その不調、貧血かも？

女性の40%、とくに月経のある20~40代の女性の約65%が「貧血」です。
実は必要量の6割ほどしか鉄分を摂取できていないのです！

鉄分摂取量の平均数値は... **7.5mg!** ※1



「プルーンFe 1日分の鉄分 のむヨーグルト」は、
1日に必要な鉄分を手軽に摂取できちゃう！

\\ さらになんと /

血液を造るために鉄分とともに必要とされる
「ビタミンB₁₂」や「葉酸」も含まれています！

こんな時にもがんばるカラダを手軽にサポート！

仕事モードへ
気分を切り替え
たいとき

お昼ご飯を
食べるとき

夜の
リラックス
タイムに

※1 「令和元年国民健康・栄養調査報告」(厚生労働省) (https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html) を加工して作成

※2 「日本人の食事摂取基準」(2020年版) (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou_eiyou/syokuji_kijyun.html)



きのこの佃煮
お鍋ひとつで簡単！

【材料(5人分)】

まいたけ・しめじ 各100g ステビアヘルス®
しょうが……………20g イヌリンプラス……………50g
酒……………50ml しょうゆ……………50ml

【作り方】

- ①まいたけ・しめじは石づきを取り小房に分ける。しょうがは皮をむいて千切りにする。
- ②鍋に①、酒、ステビアヘルス®を入れてふたをし、加熱する。沸騰後、中〜弱火でしんなりするまで加熱する。
- ③しょうゆを加えて汁気が少なくなるまで煮詰め、完成。

1人分糖質	砂糖使用	約14.7g
-------	------	--------

1人分糖質	ステビアヘルス®使用	約2.3g
-------	------------	-------

／糖質84%オフ／

＼お砂糖の代わりにおすすめ／

血糖値と、お腹の調子を整えたい方に。

植物生まれの甘味料ステビア と 食物繊維イヌリンを配合 した

糖類不使用の甘味料「ステビアヘルス®」。

砂糖と同じ甘さなのにカロリーを抑えられ、お料理のほかヨーグルトやコーヒーにも◎。

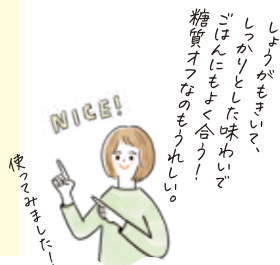
ステビアヘルス®ってなに？

- ステビアは植物生まれの甘味料でハーブの一種
- ステビアの葉には、甘味成分が含まれている
- 砂糖の代わりに使えて同じような甘さ
- 食物繊維(イヌリン*)も配合されている

*玉ねぎに多く含まれる水溶性食物繊維のこと。



中身はこんな感じ



ステビアヘルス® イヌリンプラス 100g

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.26・27

●注文番号 23773

機能性表示食品(届出番号:G812)イヌリンプラス

機能性関与成分イヌリンを含む機能性表示食品。イヌリンは食後の血糖値の上昇をゆるやかにすること、善玉菌の一種であるビフィズス菌を増やし、腸内フローラを整えることでお通じを改善しおなかの調子を整えることが報告されています。1回の食事で10g(大さじ約1杯)が摂取目安です。

テーブルの主役が10分で!

国産野菜で作った ミートソースを ドリアにアレンジ

簡単ミートドリア

【材料(2人分)】

ご飯……1パック(レトルトタイプ)
カゴメ 国産野菜で作った
ミートソース……………1缶
ミックスベジタブル……………30g
ピザ用チーズ……………30g

【作り方】

- ①ご飯を温め、グラタン皿(耐熱皿)に平たく入れ「国産野菜で作ったミートソース」をかける。
- ②①にミックスベジタブル、ピザ用チーズを散らして、チーズが溶けるまでオーブントースターもしくはオーブンで焼いて完成。

手軽に
主役の一品が完成!
野菜のうま味が
しっかり感じられます!



ダーマイ



これ使いました!

カゴメ
国産野菜で作ったミートソース

店舗 全店

トドック 週 11月1週

11月3週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.26・27

●注文番号 25094

香り絶品、コク絶品。 大人のこだわりに応える、深みのひと皿。

濃厚ペーストを包んだ2層ルウで生まれる深いコク。
塩分を抑えながらも、うまみと香りをしっかりと引き出したひと皿ができあがります。



食塩相当量

1.5g

※製品1皿あたり

ちょこっとポイント



おいしさのヒミツ

濃厚ペーストを包み込んだ2層ルウ
だから実現した香りとコクの2重奏。

国際味覚審査機構 (ITI) 優秀味覚賞 受賞



International
Taste Institute

- 1 デュクセルソース※
入りのコク深い「濃厚ペースト」
- 2 香味野菜と
40 数種スパイスの香り高いルウ
- 3 肉と野菜を
丁寧に煮込んだ**ブイヨン**



※カレー-ZEPPIN〈中辛〉

※デュクセルソース＝マッシュルームと香味野菜を炒めた、風味・コク付けのためのソース。



〈中辛〉〈辛口〉 **2ツ星受賞**



カレー ZEPPIN 中辛 175g

店舗 全店 **トドック** なし



カレー ZEPPIN 辛口 175g

店舗 一部なし **トドック** なし



〈ビーフシチュー〉 **1ツ星受賞**



ZEPPIN ビーフシチュー 180g

店舗 一部なし **トドック** なし

日時 12月4日(木) 10:00～

定員 100名(先着順)

参加費 無料 ※本講座はZoomのミーティング機能を利用して開催いたします

講師 コープさっぽろライフプランアドバイザー(ファイナンシャルプランナー)

内容

- | | |
|---------------------|-------------|
| ① まだ間に合う!今年のふるさと納税 | 10:00～10:30 |
| ② 保険で節税?生命保険料控除の仕組み | 10:40～11:10 |
| ③ 知って、やってみる 医療費控除 | 11:20～12:00 |

申込締切 12月3日(水) 13:00 ※定員になり次第受付終了

申込方法 QRコードよりお申込みください。

講座1週間前に参加URLをメールでお送りします。
店舗・宅配・電話でのお申し込みはできません。

講座の詳しい
内容はこちら



お申込みは
こちら



お金の話、
気になるのだ〜!

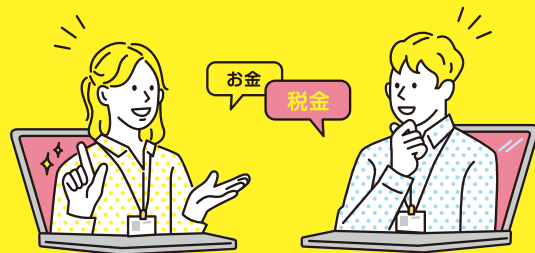


今年のうちに知っておこう! お金の学校 年末集中講座

オンライン

無料開催

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



■お問合せ先/コープさっぽろ共済推進室
TEL 011-671-5827(担当 野上・宇和川) ※月～金10:00～17:00(祝日は除く)

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

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

コーすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

コーすけ

で検索!

(CO・OP共済に加入するには)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

キムチは あなたにぴったりの

徹底
比較



どんなキムチなの？

北日本フード
スーパー極上キムチ
濃厚旨辛 300g

店舗 一部なし
トドック 週 11月4週



今まで手巻きに
キムチを入れた
ことはなかった
ので新鮮!辛みもしっかりで濃厚
なので、食欲をそそる1品です。
お酒にも合いそう◎

唐辛子の辛さと魚介のうまみが凝縮された、あと引く辛さの
本格キムチ。深いコクとうまみが特徴で、一口食べたら止まら
ないやみつきになる味わいです。

こんな料理におすすめ!

本格派だからこそシンプルに!

キムチの一口のり巻き

■ 調理時間10分

[材料(2人分)]

あたたかいごはん.....300g
焼きのり.....2枚
スーパー極上キムチ(濃厚旨辛)
.....100g程度
ごま油.....小さじ1
白ごま.....少々
かいわれ大根、きゅうりなど
.....あれば適量

[作り方]

- ① 焼きのりは4つ切りにする。キムチに、ごま油、白ごまを加えさっと混ぜる。
- ② のりにごはん、キムチをのせ、くるりと巻いて食べる。一緒にかいわれ大根やきゅうりを巻いてもよい。

POINT ▶ 飲んだ後のシメに食べてもいいし、小腹が空いたときにさっと食べても。味がしっかりしているからシンプルでもおいしい♪

口に入れた瞬間辛みが口広がる、本格的な味わいがある。辛さがじわじわ来るので辛いもの好きな人におすすめ!

ダーマエ



さらに!
今ならお得な
キャンペーン実施中!
詳細はこちらから





こんな料理におすすめ！

キムチのうまみが納豆とぴったり♪

納豆キムチチャーハン

■ 調理時間15分

[材料(2人分)]

あたたかいごはん……………300g
ごま油……………大さじ1
スーパー極上キムチ……………100g
納豆(大粒)……………2パック
にら……………1/2束
★しょうゆ……………大さじ1/2
★塩、こしょう……………各少々
白ごま……………大さじ1

どんなキムチなの？

日本人向けに辛さを抑え、魚醤を使用。白菜のうまみをしっかり味わえ、和食にも合う味わいのキムチです。

北日本フード
スーパー極上キムチ 300g

店舗 全店

トック 週 11月1・3週



オクエリ

キムチと納豆とにらの相性が良く、さらりと食べちゃう!キムチを刻むことで、食べやすくなるのがポイント。リビ確です!

[作り方]

- ①ごはんに、ごま油大さじ1をふりかけて混ぜる。キムチは1cm幅に刻む。にらは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油少々(分量外)を熱し、①のごはんをバラバラに炒め、納豆を加える。
- ③②を端に寄せ、空いた所でキムチを炒め、汁気をとばす。
- ④キムチを全体に混ぜ合わせ、にらを加える。
- ⑤★で味付けて器に盛り、白ごまをふる。

POINT ▶ 肉がなくても満足感のあるチャーハンになります。辛みを抑えたキムチなので、お子さまでも食べやすい味に仕上がります♪



キムノー

なじみのある味。辛いものは苦手だけど、漬物感覚でバクバク食べられる!

どっち?

濃厚でガツンとくる辛さの「スーパー極上キムチ 濃厚旨辛」と、さっぱりとした上品な辛さの「スーパー極上キムチ」。

あなたはどちらがお好みですか？それぞれの個性あふれる味わいを、ぜひ食べ比べてみてください!

1日最大8,000組キャンセル待ちの大人気イベント!

ようこそ! 電子レンジで「チン!」するだけの
ごちそう体験へ!

●どんなイベントなの?

食品総合卸・日本アクセスが主催する体験型イベント。普段あまり冷凍食品になじみのない方も、新しいおいしさに出会える“食べ放題レストラン”です!



予約殺到の大人気イベント!



約200種類の冷凍食品やアイスクリームが食べ放題!



チン! する レストラン

開催!

in SAPPORO

全国で話題を呼んだ「チン!するレストラン」がついに北海道に上陸!

これまで東京、大阪、愛知で開催され、北海道では初開催。

ご当地商品や北海道初上陸の商品など人気商品が盛りだくさんです!

チン!するレストラン in SAPPORO

■開催日時/2025年11月28日(金)~12月15日(月)

■予約開始/2025年11月5日(水) 12:00~

■営業時間/11:00~20:30(最終入店19:00)

下記時間枠にて事前予約制となります

①11:00~12:30 ②13:00~14:30 ③15:00~16:30 ④17:00~18:30 ⑤19:00~20:30

■開催場所/サッポロファクトリーホール(札幌市中央区北2条東3丁目)

■利用料金/90分制 2,000円(税込)/人

(小学生は半額、小学生未満は無料)

※飲料(アルコール・ソフトドリンク)類は別料金にて提供

詳細は
こちらから!



たくさんの商品の中から、
推し商品をぜひ探してみてください!

堀さん

日本アクセスの営業担当がおすすめする

「チン!するレストラン」の推し商品!

NEW

●ハーゲンダッツ ガナッシュショコラ

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 41056



エクアドル産カカオの華やかな香りと、ガナッシュならではの濃厚でなめらかな口どけ。チョコレートのコクと程よい苦みが広がるぜいたくな一品です。

チョコ感が強くて濃厚!アイスを食べ進めていくと中からビターなチョコが!甘すぎず最後まで飽きずに食べられます。



あっさり派にはこちら

●大阪王将 炒めチャーハン

豚肉・玉ねぎ・卵・ねぎを使用。
直火でパラパラに炒めた本格炒飯。

店舗 一部なし トドック 保 冷凍品いつでもトドック Vol.6・7 ●注文番号 40986

※2袋入り



こってり派にはこちら

●マルハニチロ Wildish ねぎ塩豚カルビ炒飯

豚カルビ肉、キャベツ、卵、玉ねぎ、青ねぎを使用。
香ばしさがやみつきになる炒飯。

店舗 一部なし トドック 保 冷凍品いつでもトドック Vol.6・7 ●注文番号 41906



袋のまま温められて、
袋がお皿として
使えるのもポイント!

●井村屋謹製 たい焼き(つぶあん)

北海道産小豆を使用。こだわり製法で炊いた風味豊かなつぶあんをたっぷりと包んだ薄皮たい焼きです。



店舗 一部なし

トドック 保 冷凍品いつでもトドック Vol.6・7

●注文番号 41793

あんこぎっしり!1袋に3個入りで、大きめだから満足感も◎。おやつや朝ごはんにもおすすめ。

NEW

白つぶあん



手亡豆と北海道産の生クリーム・バターを使用。濃厚なミルク風味の白つぶあんがたっぷり入ったたい焼きです。

店舗 一部なし トドック 週 11月4週



岡山県邑久の カキフライ

6個入り 本体399円※(税込431円)

店舗 一部なし トドック なし

ジューシーなカキの風味がひと口目から広がります。カキフライ好きの私も大好きな一品。
(函館市 ねこさん)



コープ60商品紹介マラソン
34 / 60
ふりっとうジューシーカキフライ
60th Anniversary

コープ60商品紹介マラソン
36 / 60
肉汁感じる満足感
60th Anniversary

さっくり メンチカツ

5個入り 本体299円※(税込323円)

店舗 一部なし トドック なし

麺にも米にもパンにも合うので休日のお昼にあと一品…っていう時に買います。トースターで少し温めるとサクサクしておいしいです!
(札幌市 ひつじさん)



コープ60商品紹介マラソン
35 / 60
こだわりの濃厚クリーム
60th Anniversary

こだわりの クリームコロッケ

本体109円※(税込118円)

店舗 一部なし トドック なし

※毎週火曜日は本体99円(税込107円)

大きくて、しっかりクリーミー。カニの風味もちゃんとあります。トースターで温めると「カリッ」としますよ。とてもおいしくて大好きなコロッケです。
(苫小牧市 a-405chanさん)



祝★60周年! おすすめコープ商品 大集合!

今年度で第5期となる組合員さんモニターの「エリアちょこっさん」。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♪

60th
Anniversary

ふっくらと 炊き上げた ななつぼし 200g×5食

本体648円※(税込700円)

店舗 全店 トドック 保 いつでもトドック Vol.26・27 ●注文番号 22515



コープ60商品紹介マラソン
37/60
どんな時でもふっくらご飯
60th
Anniversary

道産米100%!つやつやで
おいしいご飯がいつでも食べ
られます。非常食用にストック
しておくのも良いですね。
(北見市 こはるさん)



卵黄を塩昆布漬けにするレシピにハマっていて、頻繁
に塩昆布を購入しています。他の商品は塩味を強く感じ
ますが、これはちょうど良い塩加減でお気に入りです。
(中標津町 ぢるさん)



うま味が しっとり 塩こんぶ

本体238円※(税込257円)

店舗 全店 トドック 保 いつでもトドック Vol.27
●注文番号 24455



大雪山国立公園 湧き出る天然の水 500ml

本体69円※(税込75円)

※製造の関係で一時的に
欠品の可能性があります。

店舗 全店 トドック 保 のみものトドック Vol.43 ●注文番号 88636



コープ60商品紹介マラソン
39/60
北海道の大地を感じる水
60th
Anniversary

数あるミネラルウォーターで一番好きな「お水の味」がこの商品です。水に味があるの?と思いま
すが、口に入った時に柔らかさを感じ、喉から体中にしみていきます。北海道の大雪山の大地に
ろ過されたミネラルウォーターをおすすめします。

コープ60商品紹介マラソン
38/60
良いあんばいの塩こんぶ
60th
Anniversary

コープさっぽろ
農産部
坂本 勝弥さん



食品卸のシリウス北海道からコープ
さっぽろの農産部門に出向し、果物
と野菜バイヤーのアシスタント業務
を担当しています。

あなたの好きな表紙No.1 結果発表!

7月号で募集した表紙人気投票。応募総数はなんと1,493票! みなさまたくさんのご応募ありがとうございました。

あなたの推し表紙は何位でしたか?

第2位

「たらこ」

178票

たらこといえばコレ!
気軽に考えたアイデアが
偉い人たちの巻き込んで
実現しました。

(2024年12月号)



第3位

「ミニトマト」

166票

金魚が水中にいるように
見えるよう、実はレンズに
ラップを巻いて撮って
います!

(2025年7月号)



「塩」 199票

第1位



元ネタは「麴」のときの「麴の粉で絵を描く」というアイデアなんです。

(2024年4月号)



第4位～第10位はコープさっぽろ公式HPからご確認いただけます。
デザイナーの思いや裏話も掲載しておりますので、ぜひチェックしてみてね!

9月号のベストレシピ

1位 198票

P16 自家製めんつゆ



2位

167票

P19 残った
カレーで
リメイク
カレー南蛮



3位

149票

P21 長いも
納豆そば



今月号の中で一番好きだったのはトドレポでした！120種類もアイスを取りそろえてくれていたんですね！びっくりしました。

「おすすめコップ商品」のコーナーでは、ツナ缶をおすすめした方が、6行の中で簡単レシピを2つも紹介してくれていました。おなじみの定番食材を、意外な使い方でおいしくするレシピが実のところ一番参考になります。

(札幌市 K・Kさん)

9月号「そば」特集のご感想から

編集室
オクエリ



いつもおたよりありがとうございます。秋も深まり、北海道はそろそろ冬の入り口です。そんな季節にぴったりの、皆さんからのあたたかい声を今月は拡大版でご紹介。これからも喜んでいただけるようがんばります！

表紙のウィットに富んだ美しさとコンセプト、秀逸です。今回のプレゼント、大好きなビールと器で悩みましたが、うつわ時間の談話を読み、器に応募することにしました。ご自身もそばを打つだけあって、そばが生きる素敵な作陶だと思っています。

(江別市 袋小路論三時さん)

毎月プレゼントにあわせた素敵なイラストをハガキで送ってください！



(札幌市 H・Aさん)

冬の動物たちに
会える

冬の動物園 体験イベント開催!



夏に好評だった動物園の体験企画を、冬の動物園でも実施します。ふだん見ることができない冬の動物たちの様子を特別に見ることができます。環境体験イベントでは、ペットボトルのリサイクルについての動画視聴や実験を行い、ペットボトルキャップを使ったかわいいオリジナルマグネット作りを行います。皆さまのご参加、お待ちしております!



場所・開催日

●旭川市旭山動物園／2026年1月10日(土) 10:00～12:00、●札幌市円山動物園／2026年1月13日(火) 10:00～12:00、●おびひろ動物園／2026年1月17日(土) 10:00～12:00、●釧路市動物園／未定 ※開催日時は変更になる場合がございます。

[詳細はこちら](#)

定員 親子20組
対象 小学生

詳細・お申込みはQRコードよりご確認ください。



お問い合わせ

コープさっぽろ環境推進グループ
TEL 090-7059-9011 FAX 011-671-5743
メール n.iida@sapporo.coop
月～金 10:00～17:00(祝日を除く)

高校生の内定が
続々決定!

高卒正社員の募集を 継続しています!

コープさっぽろでは、11月も継続して高卒職員採用の応募を受け付けています。応募の際は、学校またはハローワークを通じて【コープさっぽろ人事部採用グループ】までご連絡ください。



応募方法 学校またはハローワークを通じて、履歴書・調査書を【コープさっぽろ人事部採用グループ】まで送付

[詳細はこちら](#)

応募締切 定員に達し次第終了
募集期間 2025年9月5日(金)～
2026年1月16日(金)



お問い合わせ

コープさっぽろ人事部採用グループ
TEL 050-1751-6649
メール csap.saiyou-kouhou@sapporo.coop
月～金 10:00～17:00(祝日を除く)

サンタクロースの
町から届く贈りもの

ひろお サンタカード 申込み受付中!



日本で唯一ノルウェー・オスロ市から認められたサンタランドである広尾町から、クリスマスカードが届きます。今年も北海道の絵本作家「エアードライブ」とコラボ!組立式の木にシールを貼って作れる、オリジナルクリスマスツリーのプレゼント付き♪お子さん、お孫さん、大切な人へ贈ってみませんか?

料 金 1通750円

応募締切 11月30日(日)

配達期間 12月25日(木)までにお届け

応募方法

- ①郵送:ひろおサンタカードのチラシから申込み(全道の郵便局で入手、または広尾サンタランド事務局へ請求可)
- ②スマホ・パソコン:広尾サンタランドのHP内、または右のQRコードから申込み

お申込みは
こちら



児童養護施設の子どもたちへクリスマスプレゼントを届ける「子どもの夢を応援するプロジェクト」への寄付も受け付けています。

お問い合わせ

広尾サンタランド事務局
TEL 01558-2-0177
FAX 01558-2-4933
月～金 8:30～17:15(祝日を除く)

「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

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

有限会社桜井製本

〒003-0012 札幌市白石区中央2条2丁目1-12 TEL 011-376-1860



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

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



国際紙バルブン商事株式会社

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

文化鑑賞会
会員大募集

**2026年度も
想像を超える感動を
お届けします!**

文化鑑賞会2025年度の例会では、島津亜矢コンサート、新・純邦楽ユニットWASABI、札幌交響楽団クラシックコンサートを開催でき、組合員さん、鑑賞会会員さんはもちろん、一般の方々にもご満足いただけました。また、WASABI公演をきっかけに、多くの方から入会希望やお問合せをいただきました。文化鑑賞会は入会金・手数料なし、お席はお友だちやご家族と並びでご利用が可能。月会費は会員の口座から自動振替、2025年4月からはコープのポイントも付与されています。想像を超える感動を体験しませんか? 皆さまのご入会、お待ちしております!



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

詳細はこちら



お問合せ

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

コープのお店で
料理を習おう!

**全道
キッチンスタジオ
秋の受講生募集中!**



札幌白石区ルーシー店・南区ソシア店・帯広市ベルデ店のコープキッチンスタジオでは、秋の新規受講生を大募集中! 食育講座、大人の料理教室、男性限定料理教室、お菓子作り、そば打ち、パン作り、シェフレッスン、キムチ作り、コーヒー講座など、約60種類の講座をご用意しています。実りの秋です! 楽しくおいしく学びましょう♪

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(祝日を除く)

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

42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。

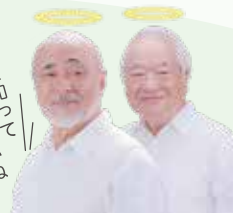
40代・男性



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

コープさっぽろ創立60周年記念

中国東方航空で行く！添乗員同行！

新千歳空港発着で
パンダに会いに行く旅！

パンダ四川 5日間 の魅力をゆっくり楽しむ旅

■出発日と旅行代金(新千歳空港発着／大人お1人様)

出発日(2025・2026年)	旅行代金(2名1室)	旅行代金(1名1室)
11月 25(火)	124,800円	149,800円
3月 4(水)		
12月 8(月)	149,800円	174,800円
1月 7(水)	169,800円	194,800円

※旅行代金は燃油サーチャージ及び国際観光旅客税、現地空港諸税、国内空港施設使用料は含まれません。

ツアーポイント

▲上野や和歌山から帰国したパンダたちが暮らす基地を訪問

世界有数の規模を誇る成都パンダ繁育研究基地や、自然豊かな雅安のパンダ基地を見学。

▲成都・雅安・名物料理も満喫！

薬膳料理や名店「陳麻婆豆腐」など、四川の味も楽しめます。

▲添乗員同行で安心！

移動も観光もサポート万全。

▲パンダテーマホテルに宿泊！

雅安ではパンダモチーフの可愛い内装が人気のホテルに宿泊。

▲パンダグッズのプレゼント付き！

ご参加の皆様にも、可愛い記念品をご用意しています。



写真提供：中国駐東京観光代表処



パンダモチーフの客室一例

■行程

コースNO.WA0029

1	16:00／新千歳空港(MU274便)→上海(浦東)空港(MU5419便) (乗継)→成都(双流また天府)空港へ 00:55／到着後、専用車でホテルへ 成都(泊)	朝× 昼× 夕機
2	午前：朝食後、歴史と日常が交差する成都散策 三国志ゆかりの◎武侯祠(ぶこうし)、風情あふれる成都の古街◎錦里、 ◎人民公園、◎古き良き茶館で地元流のお茶文化体験(1杯無料) 昼食は香辛料が食欲をそる本場四川の味「四川料理」 午後：のどかな雅安へ向かいます 夕食は地元食材を使った素朴なおいしさ「田舎料理」雅安(泊)	朝○ 昼○ 夕○
3	午前：朝食後、上野生まれの大人気パンダが暮らす◎雅安碧峰峰パンダ基地にて見学 昼食は基地内でパンダをじっくりご覧いただくためお弁当をご用意 午後：成都へ戻り、名物料理本場発祥のピリ辛「陳麻婆豆腐」の夕食 その後、古き成都とおしゃれカフェが並ぶ小道をぶらり ◎寛窄巷子(かんざくこうし)散策 成都(泊)	朝○ 昼昇 夕○
4	午前：朝食後、和歌山から帰国したパンダたちが暮らす◎成都パンダ繁育研究基地をたっぷり見学 昼食は基地内でパンダをじっくりご覧いただくため、ご自身でお取りください 夕食は心と体を整える四川伝統の滋味「薬膳料理」 OP：一瞬で表情が変わる四川伝統芸能川劇「変面」ご案内 「300円／1名様」※2名で催行 成都(泊)	朝○ 昼× 夕○
5	癒やしのパンダ旅もいよいよ帰路へ 8:00／成都(双流また天府)空港→帰国の途へ(MU5404便) 17:35／新千歳空港到着	朝○ 昼機 夕×

※現地事情により行程の入れ替えや変更する場合がございます。

※パンダの体調・基地の都合等により特定のパンダたちは表に出て来ない場合もあり、会えない場合もあります。また、その場合の旅行代金の変更及び返金はございませんので、予めご了承ください。

※青色は下車観光、赤色は入場観光となります(観光地の見学の順番は変わる場合があります)。

※航空スケジュールは今後変更になる場合がございます。■最少催行人員：10名

■食事：(朝4・昼2・夕3)(軽食・機内食は除く) ■添乗員：同行(新千歳空港より同行)

■利用ホテル：1・3・泊目：錦江賓館(成都)、2泊目：碧峰峰祥源萌宠動物主題酒店(雅安)

■利用航空会社：中国東方航空(エコノミー席) パスポート残存期限：入国時6ヵ月十滞在日数以上

旅行代金以外に 必要な諸経費 ※2025年9月現在	新千歳空港施設使用料(固定)：大人2,610円・子ども1,300円、 海外空港諸税(変動)：3,950円、国際観光旅客税(固定)：1,000円、 航空保険料：1,260円、燃油サーチャージ(往復)(変動)：13,040円
---------------------------------	--





健康な体ときれいな水を守る。

シャボン玉おけ

ものたりないくらい
ちよづい
い
が



せっけんハミガキで つるっと白い歯

せっけんハミガキ
使ってみました



小学生の息子も使いやすい、やさしいミント味。シンプルな成分なのがうれしいです。家族で使えるのでリピートします。
(千歳市 山田さん)



<https://youtu.be/c7AQgU1iSU0>



シャボンちゃんは生誕50周年! 赤ちゃんのように「世代や時代を問わずみんなをとりこに」という願いが込められています。

せっけんハミガキは
泡立ちがものたりない!?

だから
じっくり磨けます

シャボン玉せっけんハミガキは泡立ちが穏やか。歯磨きの基本であるブラッシングを、心地よく、しっかりと行えます。じっくり磨けてつると白く。電動歯ブラシにもおすすめです。

せっけんハミガキは
刺激がものたりない!?

だけど
味覚が変わりません

シャボン玉せっけんハミガキは洗剤に無添加石けん※を使用しています。成分はシンプルで、刺激は控えめ。お口にやさしく、歯磨き後も味覚が変化しません。

※合成界面活性剤、着色料、防腐剤、フッ素、合成香料、マイクロプラスチックビーズ不使用

シャボン玉せっけんハミガキシリーズ



フレッシュな
みかん味

シャボン玉
こども
せっけんハミガキ
店舗 一部なし
トドック 保
おうちのトドックVol.1
●注文番号 71941

ほどよい泡立ちでブラッシングしやすく、大人の仕上げ磨きもスムーズです。フレッシュなみかん味でさっぱり!うがいの苦手な子どもでも使いやすいハミガキです。



おとなの
お口の悩みに

シャボン玉
薬用せっけんハミガキ
医薬部外品:薬用ハミガキN
店舗 一部なし
トドック 保
おうちのトドックVol.1
●注文番号 71940

天然塩が歯ぐきをひきしめて歯周病(歯肉炎・歯周炎)を予防。マイルドな塩辛さなので、辛すぎる塩味が苦手な方にもおすすめです。口臭も防ぎます。



お子さまから
ご高齢の方まで

シャボン玉
せっけんハミガキ
店舗 一部なし
トドック 保
おうちのトドックVol.1
●注文番号 71939

天然由来のペパーミント香味料を使用。マイルドで、強いミント味が苦手な方にもおすすめです。歯磨き後も味覚が変わらないので、朝1番の目覚め歯磨きにも!

ハミガキで大事ななのは
しっかり
磨けること!



歯科MR®の資格を持つ
シャボン玉石けん株式会社
社員 草野克江さん

※歯科医師や薬剤師、歯科衛生士に医薬品の安全性・有効性などの情報提供を行う医薬情報担当者

今月の
うつわ
時間

特別編

・作り手・
あづま かずなお
阿妻 一直さん
(札幌市・札幌焼 盤溪窯)

研鑽(けんさん)を積み完成した、深い青のグラデーション。
北海道の青い海と空をイメージ



神秘的な青の表現と、 自然釉による風合いと

札幌市中央区ながら市街地とはガラリと風景が変わる、山に囲まれた盤溪地区の奥地。阿妻さんは自然豊かな環境に工房を構え、焼き物の基本である「その地」に寄り添って周辺の土を素材に、自身手作りの釉薬と窯で作陶を行っています。

「勉強が苦手だったので(笑)、職人など『もの作り』の道に進みたいと思い、

父の勧めで岩見沢の窯に弟子入りしたのが15歳のときです」。

本州の焼き物産地と異なり、北海道には弟子入り制度が根付いておらず、厳しい職人の世界で手取り足取りとはいきません。右も左もわからない中「何か役に立てることを」と日々、ろくろの掃除や土練りといった裏方仕事に励み、少しずつ土に触れる機会を手にしていったそう。

その後、秋田県で江戸時代から続く伝統陶器の窯元「ならおかやき 檜岡焼」に弟子入り



Profile

札幌市出身。中学卒業後、岩見沢市「こぶ志窯」の山岡三秋氏に弟子入りし、1976年より秋田県「楢岡焼」の小松幸一郎氏に師事。1981年、出生の地である西区八軒に「札幌焼八軒窯」を開設。1997年に工房を現所在地に移転してから穴窯（写真）も構え、陶歴は55年を数える。

工房併設のギャラリーでは、作品の見学や購入も可能（※事前連絡が確実）。価格は中皿5,000円ほどから。

■札幌焼 盤溪窯

TEL 080・4046・0447 札幌市中央区盤溪485-47

を志願し、薪を使う登り窯と出会い、焚き方を習得。現在の盤溪窯には登り窯と同じく薪を燃料とする自作の穴窯もあり、仕上がりのイメージに合わせてガス窯と使い分けています。とりわけ目を引くのが、独自の「碧海波釉」をまとわせた吸い込まれるような代表的な青のシリーズ。

「こぶ志焼も楢岡焼も、青が基調の海鼠釉を使っていたので、やはり影響はあると思いますね。双方の良さも取り入れつつ、オリジナルの青を追求しています」。

一方、穴窯で焼き上げた作品は、薪火によって生まれる自然釉の表現が味わい深く、力強さと計算し尽くせない自由さを感じさせます。作風の幅広さは自ら学び、試し、データを蓄積してきた作家魂の結晶です。

「人生100年時代といわれますから、私はあと約30年。いろいろとチャレ



穴窯で焼成した自然釉の作品。炎の動きや灰の降り方など、窯内の置き位置によっても「景色」が変わる

ンジしてきましたが、今思っているのは、伝統を引き継ぎ札幌の産業として陶芸家の仕事を守っていかねければということ。プロを育てる学校法人の設立など、これからの時間を人育てに注いで、磨き残しを形にしたいと考えています」。



栗山天満宮の宮司さんを迎え、運搬用トラックの安全を祈願。井澤さんが大切に育てた野菜とその思いを、このトラックに託します



畑は最高の遊び場&学び場。この日は孝彰くん(5歳)がモロコインゲンの収穫をお手伝い。実はお豆がちょっぴり苦手なんだって

玉ねぎを中心に花苗やかぼちゃ、スイートコーンなど多彩な作物を育てる井澤農園。4代目の孝宏さんは仲間と共に、さつまいも「由栗いも」のブランド化に挑んでいます。札幌出身の妻・綾華さんは管理栄養士でもあり料理研究家。今年はコーチューブも始めました。「百姓の言葉通り、農家には百の仕事があります。農業の豊かさ、楽しさ、大変さを伝える中で、背景にある物語も感じながら野菜を選んでもらえたらうれしい」と笑顔で話します。

「農ランチ LUNCH 農ライフ LIFE」

農業の楽しさ、伝えたい!



カメラを向けると、腰に手を当ててポーズを決めてくれた孝亮くん(3歳)。「農業も子育ても。毎日がネタの宝庫」と綾華さんは笑います



21haの畑で約560万玉の玉ねぎを栽培。70年前から、化学肥料や農薬の使用量を通常の半分以下に抑えた減農薬栽培



高級野菜より、毎日笑顔と健康になれる野菜や加工品を!「食べる人たちの親戚のような農家でありたい」——井澤農園のモットーです

井澤農園

いざわ たかひろ あやか
井澤孝宏さん・綾華さん

〈栗山町〉



井澤さんも参加する「そらち南さつまいもクラブ」の由栗いもは、コープさっぽろ一部店舗の「ご近所やさいコーナー」で取り扱っています。また、店舗で焼き芋にも使用しています。



由栗いもとかぼちゃのグリルサラダ

さつまいも(由栗いも)とかぼちゃを短冊状に切り、油をからませ魚焼きグリルで約15分加熱します。千切りにしたにんじん、レーズン、お好みでナッツやチーズを加え、塩と酢で和えたら完成。冷めると野菜の甘さがより引き立ちます



忙しいママのそばで、おもすびを作る乃々華ちゃん(7歳)。弟たちがケンカを始める間に入って仲裁する、しっかり者のお姉ちゃんです



「農業は自由! 農業と好きなことを組み合わせれば可能性は無限大」という綾華さん。トドック公式アンバサダーも務めてくれています



乃々華ちゃんがにぎった鮭むすびをおいしそうにほおばる宏哉くん(1歳)。目も手も片時も離せませんが、この笑顔に癒やされます



屋ごはんに使うのは自家栽培のかぼちゃ。表皮にキズがあり商品として出荷できないものの、二つに割ればこの通り。おいしそう!



世界が認めるドラマー
YOYOKAファミリーの

幸せのパーツ

No.11

北海道出身の世界が認める16歳のドラマーYOYOKAさん。2022年9月に家族でアメリカに移住し、新たな挑戦を始めました。母であり、家族バンドでも活動している相馬りえさんに、アメリカから北海道の皆さんへ伝えたい思いをお寄せいただきます。

日本とアメリカのごみ事情

アメリカで暮らしていて、日本が多くの人に好かれているんだと実感することが度々あります。日本に観光に行った・行く予定と話すアメリカ人の友人にも多く出会いましたし、中には本気で「日本に住んでみたい」と話す人にも出会います。しかし、彼らは日本で暮らすのはとてもハードルが高いと感じているようです。その理由の一つが「ごみの分別が厳しすぎる」と言います。

私が日本人だと知ると、「日本は素晴らしい国だね！どこも清潔で、ごみ一つ落ちていない！」と、うれしそうに話しかけてくれる人がたくさんいました。けれど、彼らは続けてこう言います。「でも、日本って街の中にゴミ箱が全然ないんだよね。あれには困ったよ」。

アメリカにきた当初、至る所にゴミが落ちていて、トイレも清潔とは言えない場所が多くて驚きました。一方、街中のあちこちにゴミ箱が設置されており、この点はとても便利です。しかし、ほとん

相馬 りえ さん(写真左)

YOYOKAの母、45歳。YOYOKAと13歳の息子と夫の4人で家族バンドの活動もしている。移住前に住んでいた石狩市で広報紙や新聞などの記者を10年以上務めた。「7月、ニューヨークで開催された世界中から才能のあるキッズミュージシャンが集うイベントに、YOYOKAと息子が参加しました」

YOYOKAさんの
演奏動画は
こちらから



どの場所で置かれている。ゴミ箱は1種類だけ。燃えるごみも燃えないごみも、ビンも缶も、中身が入ったペットボトルさえも、何でも捨てます。私からすると、「ゴミ箱が街中にあるのに、どうしてこんなにごみが落ちているんだろう？」と不思議でなりません。



子どもたちが通う小・中学校でも状況は同じで、校内にも校庭にもいろんなものが落ちています。娘と息子によると、アメリカの学校では教室に「ごみや誰かの私物が落ちていても誰も拾わず、踏んで通るのが当たり前だそう」です。

アメリカでは清掃員が掃除をするため、生徒が掃除をする習慣がありません。娘は「日本の学校では生徒が自分たちで掃除をするから、教室をきれいに使おう」という意識が育つんだと思う。あれはすごく良い文化だと思う」と話していました。

ちなみに、家庭ごみの出し方も日本とは大きく異なります。ロサンゼルスでは、家を借りると水道代や光熱費に加えてごみ収集代も固定で支払うことになっており、個別収集されます。各家庭には、緑（生ごみや植物）、青（リサイクル）、黒（それ以外）と、3つに色分けされた大きなごみ箱が支給され、各家庭が決められ

た曜日に道路沿いまで出すことになっています。まるで戦車のように巨大でゴツいごみ収集車が、大きなアームでごみ箱をつかんで持ち上げ、後部の荷台の上で逆さまにひっくり返すことでごみを落として収集します。つまり収集員は車から降りることも、ごみ箱に触ることもなくごみを収集します。ちなみに、私が住む町では運転手たった一人でこの作業を行っています。

日本のごみ収集作業員の方が、ごみ袋の中に入っていたガラス片や刃物などでケガを負ったり、ごみが重くて腰を痛めたりしたという話を聞いたことがあります。特に、北海道の冬の収集は、手がかじかんで過酷だということも。「収集員の負担を軽減できるこのアメリカ式のごみ収集方法が日本でも導入されたらいいのに」と思いますが、日本の道幅は広くないので、導入されるのは難しいのかもしれないですね。



▲◀町のゴミ収集車。長いアームでゴミ箱をつかみ、収集員が車から降りることなくゴミを次々と収集していきます



▲ロサンゼルス国際空港のタクシー乗り場。本来リサイクル用である青いごみ箱だけが設置されていたが、リサイクルごみ以外の物もたくさん入っていました



▲ごみ収集日の早朝。ほとんどの家庭が前日の夜にごみ箱を道路沿いまで出します。ふたが閉まりきらなくらいごみを詰め込んでいる家庭も少なくありません。分別もかなり適当です

● 今月のプレゼント

A JA上川中央 荃舞茸 500g2株 10名様 	B P17 「塩さばと まいたけの 揚げおろし煮」で 使用のご飯茶碗 1名様 
C P32 久原醤油 新商品含む詰合せ 3点セット 12名様 	D P68 ザッポロビール 濃いめの サワーシリーズ 4種セット 12名様 

● 応募方法〈応募締切：11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。

Q1 おもしろかった記事とその理由

Q2 わが家の自慢の「お弁当にも使える作り置き」レシピ

Q4 今月号の中で気に入ったレシピ

応募期間／毎月21日～翌月10日(必着)

Q3 「ビール」の素朴な疑問

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11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

まいたけ	まいたけ餃子中華スープ仕立て	16
	塩さばとまいたけの揚げおろし煮	17
	まいたけ入り手作りがんもどき	18
	きのこたっぷりあんかけごはん	19
	まいたけ入り五目きんぴら	19
	まいたけとかぼちゃのスペイン風オムレツ	20
	まいたけと鮭の豆乳クリームパスタ	21
	まいたけのピカタ	22
	干しまいたけの炊き込みご飯	23
	まいたけとベビーはたでの炒め物	23
にく	豚ロース肉のまいたけソース	24
	まいたけのしょうがみそ鮭鍋	24
	まいたけでやわらか牛肉炒め	25
	まいたけと小松菜のさっと和え	25
	きのこの佃煮	42
	和のポトフ	33
	煮込むだけ! トマト煮込みハンバーグ	40
	簡単ミートドリア	43
	シーフードミックスチャウダー	33
	鮭ときのこの旨だしごはん	39
ごはん	キムチの一口のり巻き	46
	納豆キムチチャーハン	47
やさい	由栗いもとかぼちゃのグリルサラダ	63
デザート	おばけのブラウニーマフィン	28
	アップルパイ	31

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	荃舞茸の栽培現場を訪れ、改めて「きのこの生命カッテスゴイ!」と実感。包丁いらす で丸ごとおいしく食べられて、とってもヘルシー。まいたけ村長と同じく、体形が気になる お年頃のため「菌活」に励みます。(青田)		

2025年11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
 ボーナスポイント 対象商品はこちら	27	28	29	30	31	1 組合員証 提示で 5% ポイント 還元 冷蔵 10% OFF ポイント 10 倍
2 ポイント 10 倍	3 文化の日 ポイント 10 倍	4 ちびっこ キッス カード シール 2倍 ちょこカ チャージ デー	5	6 ゴーゴー らくちん	7	8 冷蔵 10% OFF ポイント 10 倍
9 ポイント 10 倍 ちょこカ 5% ポイント 還元 らく ちん	10	11 ちびっこ キッス カード シール 2倍 ちょこカ チャージ デー	12	13 ゴーゴー らくちん	14	15 冷蔵 10% OFF ポイント 10 倍 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	17	18 ちびっこ キッス カード シール 2倍 ちょこカ チャージ デー	19	20 ゴーゴー らくちん 医薬品 10% OFF ポイント 10 倍 ポイント 10 倍 ※コープドラッグ店限定	21	22 冷蔵 10% OFF ポイント 10 倍
23 勤労感謝の日 ポイント 10 倍 ちょこカ 5% ポイント還元 らくちん	24 振替休日	25 ちびっこ キッス カード シール 2倍 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	26	27 ゴーゴー らくちん	28	29 冷蔵 10% OFF ポイント 10 倍 特別企画! ちびっこコープデー 8% ポイント 還元 キッスカードシール2倍
30 ポイント 10 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。店舗の
 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。

※ちびっこらくちん山日便
 サービスデーは実施いたしません。

サッポロの“本気サワー”飲み比べ

濃いめの一杯!

レモンサワーだけじゃない!
おろし・凍結・グレフルまで、
濃いめのサワー4種を飲み比べて
お気に入りを見つけよう。

お気に入りを見つけよう!

サッポロビール(株)
山口航平さん



シチリア産手摘みレモンの果汁と、
自家製レモン漬け込み酒を一部使用。
ガツンとした濃いめのレモン味です。



サッポロ
濃いめのレモンサワー
350ml

店舗 一部なし

トドック 保

のみものトドック Vol.42・43

●注文番号 86968

皮ごとすりつぶしたペーストを加えた、
奥行きのあるしつかりすっぱいレモン味。
濃厚だけど爽やかな酸味。



サッポロ
濃いめのレモンサワー
おろし檸檬
350ml

店舗 一部なし

トドック なし

キリッとした清涼感で、すっきり派にはこれ!
冷凍したレモンのエキスを不使用し、爽快感のある味わいです。



サッポロ
濃いめのレモンサワー
凍結檸檬
350ml

店舗 一部なし

トドック なし

グレープフルーツ果汁と漬け込み酒を一部使用。
甘すぎないグレフルのほろ苦さで、食事にもよく合います!



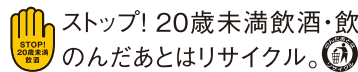
サッポロ
濃いめのグレフルサワー
350ml

店舗 一部なし

トドック 保

のみものトドック Vol.42・43

●注文番号 87088



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。
のんだあとはいりサイクル。

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

PR