



初めてでもカンタン／

漬物 レシピ

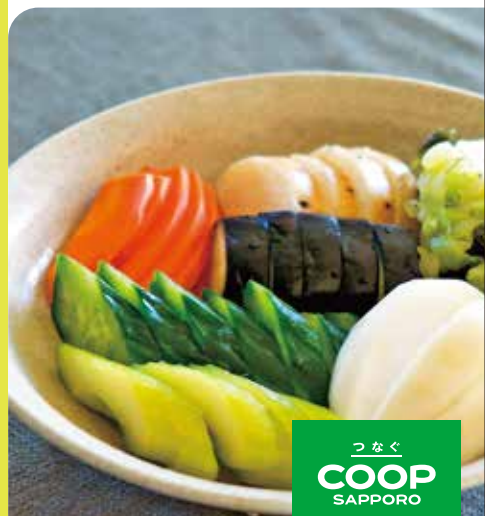
BOOK

サッと作れるおいしい一品
15レシピ掲載！

別冊 Cho-co-tto

無料 | ご自由にお持ちください。|

漬物を、つくろう。



北国の保存食

「漬物」をつくろう！



漬物で野菜や魚を 摂取しよう！

季節を問わず、さまざまな食材が手に入るようになった現代とは異なり、寒さが厳しく雪に閉ざされる期間が長い北海道において、かつての漬物は、野菜が収穫できない

冬を乗り切るための大事な保存食として作られていました。本州に比べて気温が低いので日持ちしやすく、手軽に野菜や魚を摂取できるのも漬物のよいところ。本書では自宅で簡単にできる「食べきり漬物レシピ」をご紹介します。



塩分が気になるけど、 塩を控えても良いの？

漬物に含まれる塩分、取り過ぎ

ていないか気になるという人は多いよう。漬物を保存食として長く味わうためには、漬ける際に一定の塩分が不可欠です。日持ちを考えての塩漬けは、漬ける野菜の重量に対して10%以上が必要とされています。ただし、塩抜きして使用することで塩分が軽減され、保存性も損なわれないというのが昔ながら知恵です。



実は塩漬けには利点がいっぱいあります。自らの呼吸による野菜のエネルギー消費を抑えて栄養を維持したり、塩の浸透圧で野菜の細胞に塩分が入り込み、水分の排出を促すので腐敗を防ぎ保存性を高めるのです。今回ご紹介する浅漬けなどすぐに食べ切る漬物の場合は、塩分を控えても問題ありません。



漬物と

乳酸菌の関係は？

体にうれしい働きがあるとして、近年、特に注目を集めている「発酵食品」。キムチやぬか漬けなど昔ながらの漬物は代表的な発酵食品で、ヨーグルトやチーズなどに含まれる動物性の乳酸菌とは異なり、「植物性乳酸菌」を持っているのが特徴です。植物性乳酸菌は、漬物のような高い塩分の中でも生きられるなど厳しい環境に強

酸っぱくなるのを防ぐ方法は？

市販のキムチなども、開封してから時間がたつごとに酸味が強くなりますよね。発酵が進むにつれ、酸味が強くなるのは漬物にとって自然な現象といえます。気温が高いほど発酵の進むスピードが速まるので、冷蔵庫など一定の低温で保存するのが酸味を抑えるポイント。また、ぬかなどの漬け床も過剰発酵することがあります。漬けた野菜が酸っぱく感じるようなら、漬け床を新しくするか、鷹の爪など抗菌作用のある食材を入れて、3日ほど何も漬けずに床を休ませるとよいでしょう。



く、体に入ってから胃酸などの影響に負けにくいため、生きて腸まで届くとされています。また、乳酸菌は腸内の悪玉菌の増加を抑え、善玉菌の働きを活性化させるため、スムーズな排出や代謝を促すなどの作用が期待できます。

漬物づくりに挑戦!

自宅で

かさばらない! 腐らせない!
おいしいうちに食べられる漬物レシピをご紹介します。

食べきり期間は
冷蔵庫保存でおおよその目安です。

フリーザーバッグでつくる

基本の大根漬け

「食べきり期間」

4日
〜
5日

●材料(3〜4人分)

大根(長さ6cm程度に細切り)
……………1/2本(600g)
大根の葉(塩ゆでし、水気を
しぼって小口切り)
……………約40g
食塩……………小さじ1.5

●作り方

- 1 密閉袋に大根を入れ、大根の葉と食塩を加え、よくもみ込み、空気をしっかりと抜いて閉じる。
- 2 ①に重石(約1kg)をのせ3時間漬ける。その後、重石を外し、冷蔵庫で30分ほど漬ける。
- 3 食べる分だけ都度、水気を絞って器に盛り、完成。

■調理時間 約10分
(漬ける時間を除く)



使いました!
これ

塩事業センター 食塩

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.22

■注文番号 1kg 22474



5kg 22475



大容量も
あります!



レシピ／能戸英里（コープさっぽろ）

POINT

重石をつかわないので袋を閉じるときはしっかりと空気を抜き、密閉状態にすること。漬け床には麹の栄養がたっぷり入っているので、洗い流さずそのまま食べてくださいね。

これ
使いました！

CO・OP フリーザーバッグ 大 15枚(箱入り)

店舗 一部なし

トピック なし



●材料(4～5人分)

大根(皮をむいて) 甘酒(濃縮タイプ)

……………500g ……………200g

塩……………25g 鷹の爪……………1本

※塩は大根の分量の5%です。

※甘酒は米麹でつくられた砂糖が入っていないものを使用します。

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

●作り方

- 1 大根は縦半分に切る。
- 2 密閉袋に大根、塩を入れてよくなじませ、空気を抜きながら閉じ、冷蔵庫で一晩下漬けをする。
- 3 水気を切り、別の密閉袋に大根と甘酒、鷹の爪を入れて、空気を抜きながら閉じる。
- 4 室温に1時間ほど置いてから冷蔵庫に入れて2～3日ほど漬け、食べやすい大きさに切って、完成。

調理時間 約10分(室温保管、漬ける時間を除く)

フリーザーバッグでつくる 大根のべったら漬

食べきり期間

10日

↓

2週間

レタスの ナムル風浅漬け

「食べきり期間」

1日
〜
2日

●材料(2人分)

レタス……………3枚(約100g)
塩昆布……………5g
A | ごま油……………小さじ2
| にんにく(すりおろし)……………少々

xx

●作り方

- 1 レタスは洗い、食べやすい大きさにちぎり、よく水気を切る。
- 2 ボウルに入れ、Aを加え、手でやさしく和える。
- 3 そのまま5〜10分ほど置き、味がなじんだら完成。

※お好みで白ごまをかけるとよりおいしくいただけます。

🕒 調理時間 約5分(漬ける時間を除く)



レシピ／こぐれあいこ

これ
使いました!

うま味がしっとり塩こんぶ 52g

店舗 全店

トドック なし





レシピ案／札幌市 板橋様

これ
使いました！

エスビー 旬の香り きざみゆず 3.5g

店舗 一部なし

トドック なし



エスビー 旬の香り 輪切り唐辛子 5g

店舗 一部なし

トドック なし



●材料 (3～4人分)

大根	400g
塩	10g
砂糖	20g
A 酢	10g
輪切り唐辛子	お好みで適量
きざみゆず	お好みで適量

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

●作り方

- 1 大根を5mm幅の半月切りにし、密閉袋などに入れAを加え、軽くもみ込む。
- 2 冷蔵庫で半日からひと晩漬けて、完成。

調理時間 約5分 (漬ける時間を除く)

即席たくあん漬

／食べきり期間／

2日
～
5日

長いもとおくらの ねばねばスタミナ漬け

／食べきり期間／
1日～2日

■ 調理時間 約10分(漬ける時間を除く)



●材料(3～4人分)
長いも
……………5cm(約100g)
おくら……………5本
エバラ浅漬けの素
……………約100ml
梅干し…お好みで適量

●作り方

- 1 おくらはさっとゆでて食べやすい長さに切り、長いもは1cm幅の半月切りにする。
- 2 ①を密閉袋などに入れ、浅漬けの素を注ぎ、軽くもんでから冷蔵庫で約20分漬ける。
- 3 汁気をきって器に盛る。お好みで種をとってたたいた梅干しをのせて完成。

たたききゅうりの 浅漬け

／食べきり期間／
1日～2日

■ 調理時間 約10分(漬ける時間を除く)



●材料(2人分)
きゅうり
……………2本(約200g)
エバラ浅漬けの素
……………約100ml
しょうが(千切り)
……………お好みで適量

●作り方

- 1 きゅうりをさっと水洗いして、麺棒で軽くたたき、食べやすい大きさに切る。
- 2 ①を密閉袋などに入れて浅漬けの素を注ぎ、空気を抜いて軽くもんでから、冷蔵庫で約15分漬ける。
- 3 汁気をきって器に盛り、お好みでしょうがをのせて完成。

これ
使いました!

エバラ 浅漬けの素 500ml

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.22 ●注文番号 22427



エバラ 浅漬けの素 昆布だし 500ml

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.22 ●注文番号 22428



／
おいしいも
！
／



ハリハリ漬け

「食べきり期間」

5日
↓
1週間

●材料(2〜3人分)

CO・OP 切干大根……………40g
 ホッカン 日高切出し昆布……………10g
 輪切り唐辛子……………適量
 A | スズラン印 中双糖……………大さじ2
 | しょうゆ……………大さじ3
 | 酢……………大さじ3

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

●作り方

- 1 切り干し大根を水で戻す(15分ほど)。同時に昆布も水で戻し、細切りにする。
- 2 A、昆布、輪切り唐辛子を鍋に入れ、ひと煮立ちさせ、ポウルなどに切り干し大根と一緒に入れる。
- 3 冷めたら冷蔵庫で味をなじませ完成。

■ 調理時間 約30分
 (冷蔵庫でなじませる時間を除く)

使いました！
これ

CO・OP
切干大根 25g

店舗 全店

トドック 保 いつもトドック Vol.22

●注文番号 21560



ホッカン
日高切出し昆布 100g

店舗 一部なし

トドック 保 いつもトドック Vol.22

●注文番号 21961



スズラン印
中双糖 1kg

店舗 全店

トドック 保 いつもトドック Vol.22

●注文番号 22502



かぶのみそ漬

食べきり期間！

3日
〜
4日

●材料(2〜3人分)

かぶ……………3個(300g)
 かぶの葉……………約50g
 漬物みそ……………100g
 みりん……………大さじ2
 砂糖……………大さじ2

xx

●作り方

- 1 かぶは皮をむいてに食べやすい大きさに切る。葉は5cm程度に切る。
- 2 密閉袋に漬物みそ、みりん、砂糖を入れよく混ぜ合わせ、①も入れてもみ込み、空気を抜いてひと晩寝かせる。
- 3 葉は水気を絞り食べる直前に添え、完成。

※かぶの皮はむかずに漬けてもおいしくいただけますので、お好みに合わせてどうぞ。

🕒 調理時間 約10分(漬ける時間を除く)



これ
使いました！

トモエ 漬物みそ 1kg

店舗 一部なし

トドック 週 10月1週



／
風味強め
かわら／

いろいろ野菜の 即席キムチ

／食べきり期間／
5日～1週間

■ 調理時間 約15分（漬ける時間を除く）



●材料(2人分)

白菜……………1/8株
きゅうり……………1本
にんじん……………1/4本
塩……………小さじ1
さきいか……………20g
キムチの素……………大さじ3

●作り方

- 1 白菜・きゅうり・にんじんはお好みの大きさに切り、塩でもんで10分置き、水で洗ってよく絞る。
- 2 ①の野菜にさきいかとキムチの素を混ぜ合わせ、30分程度置き、器に盛りつけて完成。

使いました！
これ

桃屋 キムチの素

店舗 一部なし

トドック 保 いつもトドック Vol.22

●注文番号 190g **22442**



450g **22441**



／お徳用／

簡単!オイキムチ

／食べきり期間／
5日～1週間

■ 調理時間 約30分（漬ける時間を除く）



●材料(2人分)

きゅうり……………2本
にんじん……………1/4本
大根……………約1.5cm (60g)
にら……………1/4束
キムチの素……………大さじ1.5
塩……………小さじ1
砂糖……………小さじ1

●作り方

- 1 きゅうりは3等分に切り、縦に切り込みを入れ、塩（小さじ1/2）でもんで15分ほど置く。さっと洗って水気を拭きとる。
- 2 にんじん、大根は皮をむいて千切り、にらは5cm幅に切り、塩（小さじ1/2）でもんで10分ほど置き、さっと洗って水気を絞る。キムチの素と砂糖で和える。
- 3 ①の切り込みに②をはさみ、冷蔵庫に1時間以上置いて、味をなじませて完成。

千枚漬け

食べきり期間
3日～5日

■ 調理時間 約10分(漬ける時間を除く)



●材料(4人分)
かぶまたは大根 150g
細切り昆布……少々
ゆず(果皮)……少々
ミツカン カンタン酢
……………100ml

●作り方

- 1 かぶまたは大根は皮をむいて薄切りに、昆布は細切りにし、ゆずは千切りにする。
- 2 密閉袋などに①を入れ、カンタン酢を注いで、空気をしっかり抜いて閉める。よくもんで30分ほど漬ける。
- 3 器に盛り、昆布とゆずのをせて完成。

※一度野菜を漬けた調味液は、野菜から出る水分で薄くなっていますので、繰り返し使用しないでください。

きゅうりと
わかめの酢の物

食べきり期間
3日～4日

■ 調理時間 約10分(漬ける時間を除く)



●材料(2～3人分)
きゅうり……………1本
わかめ(戻したもの)
……………40g
ミツカン カンタン酢
……………大さじ2
白ごま……………適量

●作り方

- 1 きゅうりは薄い輪切りにし、塩少々(分量外)をまぶし、しんなりしたら水気を絞る。わかめは食べやすい大きさに切る。
- 2 ボウルに①を入れ、カンタン酢を加え、よく和えて味をなじませる。
- 3 器に盛り、白ごまをかけて完成。

これ
使いました!

ミツカン カンタン酢 500ml

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.22 ●注文番号 21712



ミツカン カンタン酢 1L

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.22 ●注文番号 21713





これ
使いました!

くばら あごだし浅漬けの素 50g×3袋

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.22 ●注文番号 25321



●材料(2〜3人分)

キャベツ、きゅうり、にんじんなどお好みの野菜……………合わせて200g程度
あごだし浅漬けの素……………1袋(50g)
鷹の爪……………お好みで適量

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

●作り方

- 1 キャベツはざく切り、きゅうりは輪切り、にんじんは薄い短冊切りにする。
- 2 密閉袋に①とあごだし浅漬けの素を入れ、全体がまんべんなく漬かるようにもみ込む。
- 3 袋の空気をしっかり抜いて閉じ、冷蔵庫に入れて約30分漬け込む。
- 4 ③の汁気を切って皿に盛りつけ、お好みで、種を抜いて小口切りにした鷹の爪を散らして完成。

※漬かりにくい食材はさっと湯通ししてください。
※なるべくお早めにお召し上がりください。

■ 調理時間 約10分(漬ける時間を除く)

キャベツの ミックス漬け あごだし風味

「食べきり期間」

2日
〜
3日

初心者OK!

「簡単!ぬか漬け」にチャレンジ!

乳酸菌であらかじめ熟成発酵させたぬか床パックを使えば、
自宅で手軽に「ぬか漬け」ができちゃいます。



調理時間 約10分(漬ける時間を除く)

使いました!
これ

CO・OP 熟成ぬか床パック 1kg

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.22 ●注番号 25022



ジッパー付きだから
繰り返し使用OK!

●材料(2~3人分)

きゅうり.....1本 かぶ.....1個 セロリ.....1/2本
にんじん.....小1本 なす.....1本 長いも.....5cm
キャベツ.....1/6個

●作り方

野菜の準備... 野菜を水洗いし、きゅうりは両端を落としてピーラーで縞目にむく。にんじんは皮をむいて縦4等分に、かぶはへたをつけたまま半分に切り、皮をむく。なすはへたを落として縦半分に切る。セロリは筋をとり、長いもは直火であぶってひげ根を焼き、漬けやすいサイズに切る。キャベツは太めの千切りにする。

- 1 野菜が隠れるようにぬか床に入れ、冷蔵庫で8~12時間漬ける。
- 2 ぬか床から取り出し、さっと水洗いし、食べやすい大きさに切って完成。

※チーズ、うずらの卵(水煮)などもおすすめ!魚や肉も漬けて焼いて食べるとおいしくいただけます。
※魚・肉を漬けたぬか床で野菜を漬けることはできません。
※なすは切ってから焼きみょうばんをもみこむと変色を防げます。



●作り方

1日目・2日目

- 1 密閉袋などにAで酢水を作り、身欠きにしんを入れ2日間置き、戻す。※酢水で戻すと雑菌が入りにくい。
- 2 別の密閉袋に甘こうじとBを入れ、常温で2日間置く。
- 3 Cの野菜はすべてよく洗い、キャベツは大きめのざく切り、だいこんは大きめの乱切り、にんじんとしょうがは千切りにする。別の大きめの袋に切った野菜と塩を入れてよく混ぜ、空気を抜いて袋を閉じ、保存容器などに入れる。重石(2リットル分のペットボトルなど)のをせ、冷蔵庫に入れる。翌日、袋ごと上下を返してよく混ぜ合わせ、野菜から出る水分は捨てて水気を切り、もう1日置く。

3日目

- 4 にしんを取り出し、うろこを取り除き、食べやすい大きさに切る。野菜の水気をしっかり切って袋に戻し、にしんと甘こうじを加える。
- 5 袋ごとよく混ぜ合わせ、保存容器に戻す。再び重石のをせ、冷蔵庫で1日置く。

4日目

- 6 ⑤と同じことを繰り返し、冷蔵庫でさらに1日置く。

5日目以降

- 7 食べてみておいしくなったら完成。

これ
使いました!

トモエ 甘こうじ 200g(北海道産米100%使用)

店舗 一部なし

トドック 週 9月2・4週、10月2週、11月1週



調理時間 約120分(漬ける時間を除く)

●材料(作りやすい分量)

身欠きにしん……3本	キャベツ……600g	塩………27.25g
A 水 ……200ml	だいこん ……400g	※Cの重量の2.5%
酢 ……大さじ2	C にんじん ……60g	
トモエの甘こうじ 200g	しょうが ……30g	※野菜は合わせて1090g
塩 ……6g		
B むるま湯(60°くらい)		
……………200ml		



香貴 鯔漬 210g

店舗 一部なし

トドック なし



手づくりは
ハードルが高い…
すぐ食べたい人は
こちら!

上級者に!

完成後1〜2週間ほど
食べきり期間

食べきり
「にしん漬け」

● 読者プレゼント

ちょこっと漬物お試しセット

3名様



● 応募方法 〈応募締切：2024年10月31日(木) 必着〉

下記Q1～Q4の質問のお答えと、①お名前(ふりがな) ②郵便番号・住所 ③年齢
④電話番号 ⑤メールアドレス(任意)をご記入の上、下記の方法でご応募ください。

応募期間／2024年9月21日(土)～2024年10月31日(木) 必着

Q1 今後、漬物関連で知りたい商品やレシピ

Q2 今号を見て実際に作ったレシピ(複数回答可)

Q3 今回読んだのを機に実際に購入した商品 **Q4** ご意見、ご感想

郵送 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
コープさっぽろ広報部
「別冊ちょこっと 漬物レシピブック アンケート」係

WEB <https://www.sapporo.coop/content/?id=1355>

スマホ



○コープさっぽろ宅配システムドックに関するお問合せ／ドックコール ☎0120・502・112

○コープのお店に関するお問合せ／コープさっぽろ店舗本部 TEL 050・1751・7015

○コープさっぽろへのご意見・ご要望／コープベル ☎0120・271・620

2024年9月21日発行 発行元／コープさっぽろ食品部 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／阿部登茂子(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、穴戸香織

編集／青田美穂、能戸英里、阿部登茂子 撮影／KATOMI、石田理恵、阿部雅人 スタイル／能戸英里、庄子笙子、菅原美枝

●本紙記事・写真の無断転載、複写、加工、使用を禁じます。

〈商品のお取り扱い表記〉

店舗 … 店舗でのお取り扱い

ドック トドックでのお取り扱い

※店舗・ドックでの商品のお取扱いは2024年9月現在の情報のため、

変更となる場合がございます。



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。

間伐で未来につなぐ北の森
この用紙は原材料の一部に北海道の間伐材を使用しています。

● 漬物レシピインデックス

基本の大根漬け	4
大根のべったら漬け	5
レタスのナムル風浅漬け	6
即席たくあん漬け	7
たたききゅうりの浅漬け	8
長いもとおくらのねばねばスタミナ漬け	8
ハリハリ漬け	9
かぶのみそ漬け	10
簡単!オイキムチ	11
いろいろ野菜の即席キムチ	11
きゅうりとわかめの酢の物	12
千枚漬け	12
キャベツのミックス漬け あごだし風味	13
簡単!ぬか漬け	14
食べきりにしん漬け	15

編集後記

別冊ちょこっと、いかがでしたか?昨年に続き、第2弾!前回反響の多かったレシピは今年もあえて再掲載しています。漬物ってちょっと面倒そう…そんな方にこそぜひおすすめの本1冊です!私は制作を通じてすっかり漬物好きになりました。笑(阿部)

本冊子はPR企画です。