

北海道のおいしいを育てよう。

# Cho-co-tto

ちょこっと



5月号  
2025 [vol.158]

クールにきめる。

つなぐ  
**COOP**  
SAPPORO

60<sup>th</sup>  
Anniversary

＼ 每日こつこつポリフェノールを／

# 朝チョコは、この手があった！

「チョコレート効果」の主役ともいえるカカオポリフェノール。

そのままいただくのはもちろん、トーストにのせれば、甘さ控えめで華やかな香りも楽しみながら摂取できます。

明治社員が  
おすすめ

## ・チョコと豆知識 毎日の習慣に高カカオチョコ

カカオポリフェノールは体内にとどめておくことができません。たくさん摂取しても排出されてしまいます。  
だからこそ、一日3~5枚\*を目安に毎日習慣的に食べることがおすすめ。生活習慣病の予防にも◎。



### チョコレート効果トースト

■ 調理時間 約5分

[材料(1人分)]

食パン……………1枚

明治 チョコレート効果  
…3~5枚がおすすめ

[作り方]

①明治 チョコレート効果をそのまま食パンに並べて、焼くだけ！

明治 チョコレート効果  
カカオ72% 標準45枚入り

店舗 全店

トドック 週 5月2週

1枚に含まれる  
カカオポリフェノール量

127 mg

1袋当たり

5715 mg



明治 チョコレート効果  
カカオ86% 標準42枚入り

店舗 全店

トドック 週 5月2週

1枚に含まれる  
カカオポリフェノール量

147 mg

1袋当たり

6174 mg



\*1日の間食の上限摂取目安(厚生労働省)を参考に設定した本品における目安。

## 目次

- 04 ここまで来た冷凍コロッケ  
サンマルコ食品株式会社
- 12 今日からあなたも冷凍の達人  
16 ラクしたっていいんです! 食材ムダなし!  
冷食時短アレンジレシピ
- 22 わが家の冷凍術レシピ!  
26 びっくり王子とつっこみ玉子
- 28 フカボリ探偵帖
- 30 お得で便利な『冷凍食品』
- 32 こどもレストラン  
34 こぐれあいこ旬レシピ  
36 明日の小箱  
37 <あの日>12の記念日  
38 トドレボ  
48 祝☆60周年! おすすめコープ商品大集合!  
51 煙でレストラン2025  
52 COOPのあたらしいあたりまえダ塾(番外編)  
53 「北海道まるごとカレーパン」でギネス世界記録®達成!  
54 インフォメーション  
56 今月のコープのギフト  
57 今月のピックアップツアー  
60 北海道の食を愛するあとの人の思い出の味  
62 今月のうつわ時間  
64 世界が認めるドラマ「YOYOKA」ファミリーの幸せのバーツ  
66 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント  
67 5月コープさっぽろお買得カレンダー



# 特集 冷凍食品

03 Cho-co-tto

○コープさっぽろ宅配システムトドックに関するお問合せ／トドックコール ☎ 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

インスタで  
表紙の撮影裏話も  
公開!



第158号  
2025年4月21日発行(毎月21日発行)  
発行元／コープさっぽろ情報部  
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／佐季優  
デザイン／佐季優、こぐれいすけ  
平井博美  
編 集／青田美穂、長谷川圭介  
能戸英里、こぐれあいこ、本間千洋  
中田明美、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 聞／松澤聖子

●本紙記事・写真の無断転載、複写、加工、  
使用を禁します。

●「QRコード」は株式会社デンソーウエーブ  
の登録商標です。

問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問伐  
材を使用しています。



表紙デザイン／佐季優  
撮影／阿部雅人 スタジリング／菅原美枝

〈商品のお取り扱い表記〉

店舗 … 店舗でのお取り扱い  
トドック トドックでのお取り扱い

週 …… 週刊トドック企画週  
北 …… 北海道応援トドック企画週

m …… mimiyori企画週

折 …… 折込みチラシ企画週

保 …… 保存版カタログ名

※表示価格は特に記載のない限り  
税込となります。

つなぐ  
**COOP**  
SAPPORO | SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

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。

揚  
げ  
た  
て  
?



わたしたちが  
作ってます!



「これが冷凍食品?」と目を丸くするはず。  
冷凍食品の“現在地”を探るため  
津別町にある製造工場を訪問しました。

「オープさっぽろのなるほど商品

「道産の牛肉・里鶴・玉ねぎ サクサクのコロッケ」。

レンジでチンするだけで

揚げたてのようなサクサク感が楽しめる」とあって  
店舗や宅配トドックの人気商品となっています。

おそらく最近の冷凍食品になじみのない方なら

「これが冷凍食品?」と目を丸くするはず。

# ここまで来た 冷凍コロッケ

サンマルコ食品株式会社

# レンジでいつでも 「お母さんの味」

「コーポさっぽろのなるほど商品「道産の牛肉 男爵・玉ねぎ サクサクのコロッケ」。商品名が長いのでここからは「なるほどコロッケ」と呼ぶことにしますが、この商品がリニューアルされて現在の味になったのは2022年1月のこと。リニューアルに際し、協力会社のサンマルコ食品には「家庭でお母さんが手作りしたようなコロッケ」というテーマで商品開発をお願いしました。

しかし、「お母さん手作りの味」という「ワット」としたイメージでは設計図に落とし込めません。開発を担当した第二開発課の富永優理亞さん（とみながゆりあ）さんは「素朴でシンプルな味」ととらえ直し、塩・こしょう・しょうゆをメインにじやがいもの風味を引き立てることを考えました。ちなみに「シェフの味」といったお題であれば、オマール海老のブイヨンなど、家庭では手に入りづらい食材を使って特徴を出そう。シェフと聞くとハードルが高そうですが、実はシンプルな味ほど難しいそうです。何しろ世の中に星の数ほどある冷凍コロッケの中から選ばれなければならないのだか

ら。「素材を生かしつつ、物足りなさを感じさせない。そのバランスに苦労した」と富永さん。味とともにこだわったのが“サク味”でした。「当社のプリフライコロッケ※は衣がしっかりとした商品が多いのですが、この商品は家で揚げたようなサクとした食感を目指し、衣を薄くしまして」。企業秘密のため詳細は書けませんが、目の粗さが異なる2種類のパン粉とバッター液の配合、衣を付ける手順の工夫によって、レンジで温めても破れないギリギリの衣の薄さを追求。通常、企画スタートから商品化まで早ければ3カ月ですが、「お母さん手作りの味」を実現するため8カ月を要しました。

というわけで取材班も「なるほどコロッケ」を実食。一口かじると衣がサクッと小気味よく弾け、しつとりとしたじやがいもののうまみが広がります。揚げたコロッケを一度冷凍しているのに、まるで揚げたて！ 晩ご飯が待ちきれずにつまみ食いした、まさにあの味です。「お母さん手作りの味」の秘密を探るべく、特別に工場内を見学させてもらいました。

「なるほどクロッケ」のリニュー  
アルを担当した富永さん(左)  
と、第二開発課の佐藤課長



# コロッケがなるほど

できるまで

## ⑤ パン粉付け

機械でタネの型を抜き、バッター液とパン粉を付けます。パン粉は微粉パン粉と生パン粉の2種類。ファンで風を当てバッター液の量を調整したり、パン粉が剥がれないよう転圧ローラーで軽く押さえつけたり。さまざまな機械を駆使して「お母さんの手作業」を再現します。



## ③ 具材の下ごしらえ(前日)

じゃがいもに合わせる具材の調理は前日に行います。生の北海道産牛肉、北海道産玉ねぎなどを調味料と一緒にニーダーという加熱調理器で炒めます。香りだけでご飯が何杯もいけそうなほど、おいしそうな香りで満たされていました(ご飯持ち込み禁止!)。



## ④ タネ作り

裏ごししたじゃがいもと具材が、しっかりと混ざり合うように機械でこねます。



## ② じゃがいも下ごしらえ

皮付きのじゃがいもを洗浄して土を落としたら、スチーミングクッカーと呼ばれる大型の蒸し器へ。1時間程度蒸してじゃがいもに熱が通ったら、蒸したいもを裏ごしして、皮を取り除きます。その後、真空冷却で20℃以下になるまで冷やします。



## ① 原料

地元のJAから加工用に選別された男爵いもを入荷。コストを抑えながら、鮮度の良い原料を手に入れられるのも、原料生産地にある工場ならではです。



## ⑤ パン粉付け

## ④ タネ作り

## ③ 具材の下ごしらえ

## ② じゃがいも下ごしらえ

## ① 原料



## ⑨ 商品検査

工場内にある分析室、微生物検査室で、細菌検査や感応(食味)検査など、当日製造した商品の検査を行います。



## ⑩ 出荷

さあ、出荷です。-18℃以下の冷たい状態を保ったままトラックで運ばれ、店舗や宅配センターへ届けられます。



## ⑧ 検査・包装

カチカチに凍ったコロッケを、金属検知器やX線検査装置を通して万が一の異物混入がないかをチェック。8個ずつに分けて機械で包装し、ウェイトチェッカーを通したら、最後は人の目で異常がないかを確認して梱包します。



## ⑦ 凍結

揚げたてのコロッケを間髪入れずアツアツのまま、-34℃のスパイラルフリーザーで急速冷凍。スパイラルの名前の通り、庫内はベルトコンベアがらせん状になっていて、コロッケがここを通過する間に一気に凍らせます。



## ⑥ フライ

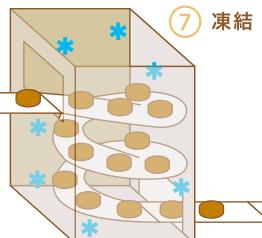
パン粉を付けたタネを「二度揚げ」します。一度目は190℃の高温でカラッと揚げて表面をサクサクの食感に仕上げます。二度目は180℃前後の中温で揚げ、中心部まで熱を通します。取材した日は春先だというのにフライヤー室の中はサウナ状態。ととのいそうです。



## ⑧ 検査・包装

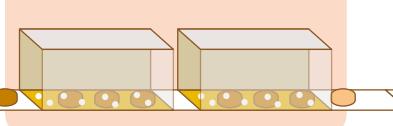


## ⑦ 凍結



## ⑥ フライ

フライヤー室



## いつも口に愛を 冷凍庫には口ッケを

工場を見学すると商品へのこだわりがよく伝わってきます。それにしても、近年は冷凍食品全体のレベルが格段にアップしている気が……。「ここまで冷凍技術は飛躍的に進化しました。工場だけではなく、物流や小売店の冷凍設備も向上し、品質を保つままお客様のもとへお届けできるようになったのが大きな要因でしょ」と語るのは第一開発課を率いる佐藤和明さん。「当社に関していえば、電子レンジと相性のよいパン粉の配合が見つかったこと、それを生かすバッター液の改良が転機となりました。私たちはOEM※を含め年

間2000品目の試作を行っています。さまざまなお題に応える中でノウハウを積み上げ、商品づくりに生かしてきました。そして新しい商品はさらなるニーズを生み、私たちの次の挑戦につながります。この好循環が新たなおいしさを生み出すきっかけとなっています」。

才川正和工場長は「開発チームの『そこまでやるの?』という徹底ぶりがうちの強み」と言います。「カレーパンはスペイスの調合から、ホワイトソースもバターと小麦粉を炒めるところから始める。できあいのものは使いません。その分、こっち(工場)は大



変ですが」と笑います。工場としては少しでも工数を減らして効率化したいのが本音。「でも開発が考えてくれたものだから」と語る工場長の言葉から信頼関係が窺えます。

サンマルコ食品が創業して45年。

北海道産の男爵いもを中心に、道産食材を使用したコロッケを作り続けてきました。共働き世帯が主流となつた現在、家庭で一からコロッケを作るのはなかなか大変です。だからこそいつでもサクッと食べられる冷凍コロッケはありがたい存在。富永さんは「お弁当に入れたり、晩ご飯のおかずに加えたり。このコロッケが、ご家庭の冷凍庫にいつもいる存在になれたら、それが一番うれしい」と話

します。おすすめの食べ方は、電子レンジで温めた後にトースターで5分ほど焦げないように再加熱すること。揚げたてのサクサク感がいつそう樂しませます。皆さんの技術と思いがぎっしり詰まった小さなコロッケを、ぜひ味わってみてください。



今日からあなたも

# 冷凍の達人

毎日の暮らしに欠かせない冷凍庫。コープさっぽろのフローズン・マスターがとつておきの冷凍術を伝授します。



P28で  
フローズン  
センターを  
フカボリ!  
北海道ロジサービス  
宅配低温セットセンター センター長  
なかにし だいすけ  
中西 大輔さん

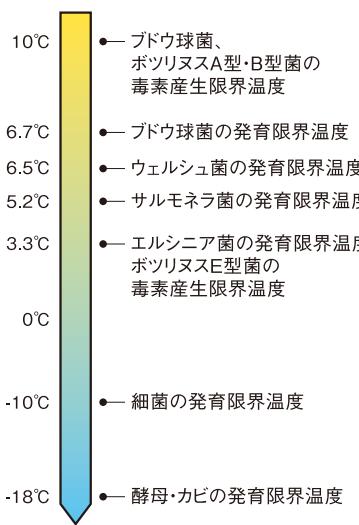


## 冷凍庫のフォースを活用せよ

### -18℃の神秘

家庭用の冷凍庫は-18℃以下に設定されています。それは、腐敗や食中毒のもとになる菌類、微生物、酵素の働きがストップするから。保存料に頼らなくても長期保存が可能なのは「-18℃」のフォースのおかげなんです。

#### ■微生物の低温耐制



地球の裏側で取れた魚を刺身で食べられるのも、冬にいちごのショートケーキが食べられるのも、冷凍技術のおかげ。冷凍技術を活用することで、私たちのライフスタイルは大きく変わりました。そもそも冷凍とは、食品中の水分を凍結させること。冷凍保存により食材や食品の劣化を防ぎ、ムダなく使い切ることにつながります。

### これが冷凍技術のフォース

食材の長期保存が可能	食材の栄養価を保持
フードロスの削減に	まとめ買いで節約に
非常時や災害時の備蓄に	冷凍食品で簡単! 時短!

### 冷凍でうまいアップ!

きのこや貝類は冷凍することでうまいが増す食材です。冷凍したきのこを解凍すると酵素の働きでうまい成分のグアニル酸がアップ! 冷凍のまま炒め物や鍋に入れるのがおすすめです。また、貝類は冷凍することで筋繊維が壊れてうまいが出やすくなります。

冷凍庫のフォースを最大化するポイントは3つ。まずは食材を買ってからすぐに冷凍すること。野菜や肉、魚などの生鮮食品は鮮度のよい状態で冷凍しましょう。2つ目は、空気を遮断すること。冷凍庫の中はめちゃめちゃ乾燥しています。食材を入れるときは、空気をシャットアウトして乾燥から守りましょう。3つ目は、できるだけ速く凍らせること。冷凍に時間がかかると、食感や食味が損なわれるリスクが高まります。

### × ラップだけで冷凍

ラップだけでは乾燥は防げません! 空気が入らないようにぴっちリラップをして、さらに冷凍用保存袋に入れるようにしましょう。保存袋に入れるときもできるだけ空気を抜くようにします。

### × レーごと冷凍

トレーの中にたくさんの空気が残っているので、冷凍時に酸化と乾燥が進みやすくなります。さらにトレーが断熱材代わりとなつて、冷凍に時間がかかります。面倒でもトレーから出してラップ＆保存袋で保存しましょう。

### × 「永久に持つ」は都市伝説

冷凍庫に入れさえすれば食材が永久に持つ!…そんなことはありません。食材や保存状態にもよりますが、基本的には1ヶ月が目安。生の肉や魚は2~3週間を目安に。空気にふれる部分が多いひき肉は2週間以内に食べるようにしましょう。



## やってない?!ダメ冷凍



### 冷凍で栄養価もアップ!

お酒好きの味方、しじみ。肝機能の働きを助け、疲労回復にも効果があるといわれるオルニチンは、冷凍することで増加します。おいしくなる上に栄養価も上がるなんて、いいコトずくめですね。

### 冷凍で料理上手に!

冷凍庫はただ食材を保存するだけの場所にあらず。冷凍技術をうまく使えば、料理の質を引き上げ、時短にもつながります。



だいこん

冷凍により細胞が壊れて味がしみこみやすくなります。しみしみおでんの作り方は P24 をチェック!



たこ

生のたこを冷凍すると筋肉の繊維が壊れてやわらかくなり、圧力鍋なしでもやわらか煮ができます。



ながいも

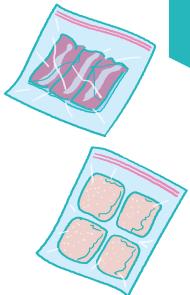
凍らせればいつでも必要な分だけとろろが作れて便利。凍ったまますりおろすとふわふわのとろろに!

# とつておき！食材別冷凍術

## ごはん

冷凍焼けを防いでおいしさを長持ちさせるには3つの鉄則を守りましょう。①肉についたドリップを拭き取る。②ラップ＆冷凍用保存袋に空気を抜いて密封。③熱伝導の良い金属製バットにのせて平らな状態で冷凍。

**スライス肉**●小分けにしてぴったりとラップに包み、保存袋に入れて冷凍庫へ。●使うときは凍ったまま調理OK。



**ひき肉**●1回に使う量ずつ小分けにしてラップで包み、保存袋へ。できるだけ平らにすると早く凍らせることができる。●使うときは凍ったまま調理OK。

## 肉

ごはんをおいしく冷凍する秘けつは炊きたてを冷凍すること。ごはんは冷める過程で老化(でんぶんのβ化)が進み、水分も抜けておいしさが損なわれます。だからごはんが老化する前に凍らせて、水分をキープするのがポイントです。



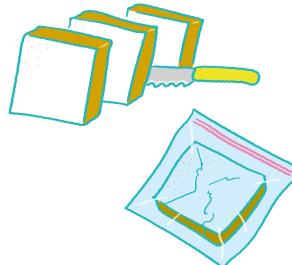
野菜の冷凍も基本は同じ。空気を遮断して乾燥から守ること、効率よく急速冷凍することの2つは押さえておきたいポイントです。加熱する野菜は冷凍前に軽く下ゆでると、野菜の酵素を失活させて、変色を防ぎ、解凍後の風味を保つことができます。

**アスパラガス**●塩を加えた熱湯で固めにゆで、粗熱を取る。●ペーパータオルで水を取り、食べやすい長さに切る。●冷凍用保存袋に入れて冷凍庫へ。●使うときは凍ったまま調理OK。軽く加熱するだけ。

**かぼちゃ**●タネとわたを取り、使う大きさにカットする。●生のまま保存袋に入れて空気を抜いたら冷凍庫へ。●使うときは凍ったまま調理OK。煮物にすると味がしみこみやすい。

## 野菜

食パンはカビやすく、乾燥も進むので冷凍保存がおすすめです。すぐに食べない分は、なるべく早く冷凍するようにしましょう。買ったまま冷凍庫に入れるのはNG! 1枚ずつラップでぴったりと包み、保存袋に入れましょう。



## 食パン

- カットされていない場合は、1枚ずつスライスして冷凍。
- ラップでぴったりと包み、乾燥を防ぐ。
- 食べるときは常温で解凍してからトースターで焼いて。



## 保冷剤どう使う？

冷凍食品の持ち運びに便利な保冷剤ですが、正しい使い方をご存じですか？**保冷剤は食べ物の上に置くのが正解！**冷気は上から下におりる性質があるからです。保冷剤を食品の下に入れてもあまり効果的とはいえません。



### 捨てるのはもったいない！ 保冷剤活用術

保冷剤には高吸水性ポリマーが含まれています。高吸水性ポリマーは空気中の物質を絡め取る性質があり、ニオイを吸収してくれるので消臭剤に活用できます。消臭剤の作り方は簡単。保

冷剤の中身を手頃なサイズの容器に移し替え、ニオイが気になる場所に置くだけです。



きのこも冷凍することでうまい成分が増加し、おいしさがアップします。えのき、しめじは石づきを取って食べやすい大きさに。エリンギは薄切りに。保存袋に入れて空気を抜いて冷凍庫で保存します。

### きのこミックス (えのき、しめじ、エリンギなど)

- お好みのきのこを下処理して冷凍用保存袋に入れる。
- ギュッと搾るように空気を出して袋の口を閉じる。
- 凍ったまま炒め物や、みそ汁、炊き込みご飯に。



丸魚を冷凍する場合は鮮度のいい状態で、エラ、内臓、ウロコを取り除きます。切り身の場合は臭みの原因になるドリップを拭き取ります。急速冷凍を心がけ、できるだけ薄くして、金属製バットの上にのせて冷凍庫に入れます。

### 切り身

- 塩をふってしばらく置き、水分を拭き取る。
- ラップで包み、保存袋に入れて冷凍庫へ。
- 使うときは氷水が冷蔵庫で低温解凍を。



油脂成分が多いバターは酸化しやすく、ニオイもつきやすいので、空気を遮断して冷凍保存が◎。カットして小分け冷凍すれば、使う分だけ冷凍庫から取り出せて使えます。

### バター

- 10gずつ小分けにする。
- 空気が入らないようにラップで包み、保存袋に入れて冷凍庫へ。
- 加熱調理には凍ったまま、トーストに塗るときは電子レンジで少しあわらかくしてから。



殻付きのあさりやしじみは、生のまま冷凍することでうまいがアップします。買ってきたらすぐに砂抜きをして急速冷凍し、使うときは使いたい分だけ、凍ったまま調理します。みそ汁、酒蒸し、パスタにもおすすめです。

### あさり

- 砂抜きをして、洗い、水気をしっかりと拭き取る。
- 保存袋に重ならないよう平らに入れ、空気を抜いて袋の口を閉じる。
- 金属製バットの上に置き、冷凍庫へ。



ラク したっていいんです!

# 食材ムダなし! 冷食時短 アレンジレシピ

「もう一品欲しい...」「忙しくて料理に時間をかけられない...」そんなときこそ、冷凍食品の出番!

解凍してそのまま食べるのもアリだけど、ちょっとしたアレンジでさらにおいしく!

冷凍食品なら使いたい分だけ使えるから、食材がムダにならずフードロス削減にも◎! すぐに作れて家族も喜ぶ、手軽なレシピをご紹介します。



生姜醤油の特製ダレで  
衣軽い若鶏もも唐揚げ  
500g

店舗 一部なし

トドック 保

冷凍品いつでもトドック Vol.4

●注文番号 40897



北海道ようてい産の  
きたあかり使用した  
皮付きカットポテト 800g

店舗 一部なし

トドック 保

冷凍品いつでもトドック Vol.4

●注文番号 40729



道産の牛肉男爵・玉ねぎ  
サクサクのコロッケ  
8個入り

店舗 一部なし

トドック 保

冷凍品いつでもトドック Vol.4

●注文番号 41265



ほくほく濃い旨み  
羊蹄山麓かぼちゃ  
500g

店舗 全店

トドック なし



道産にんじん・いんげん  
たっぷりとうもろこしの  
ミックスベジタブル 250g

店舗 一部なし

トドック 保

冷凍品いつでもトドック Vol.4

●注文番号 40741



料理研究家  
すがた なみ  
菅田 奈海さん

2014年に日本テレビ系ヒルナンデス!「レシピの女王」  
で優勝。現在は札幌の料理家として主にメディア出演・  
レシピ本の出版、企業のレシピ開発・料理教室講師など  
を行う。笑顔で作れる時短レシピを「てまぬぎレシピ」  
と名づけ、作る側に寄り添うレシピを考える。

菅田さんの  
インスタは  
こちら



これを アレンジ  
しました!



## Point

- 薄焼き卵が固まる前に具材をのせることでおいしく仕上がります。
- きれいに巻き込みたい場合はクッキングシートの上で調理するのがおすすめ!

2



卵とめんつゆを混ぜ合わせてフライパンに油を引き、薄焼き卵を作る。

3



表面が固まる前に火を消し、①を長細く置き卵で巻き込む。

4



器に盛り、トッピングをのせる。

1



耐熱皿に千切りにしたキャベツ、唐揚げの順に置きラップをして600Wのレンジで2分加熱する。



## 冷凍唐揚げでとんぺい焼き風

■ 調理時間 約10分

約349kcal、塩分2.9g／1人分

### ●材料(2人分)

冷凍唐揚げ	4個
キャベツ	1~2枚
卵	2個
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
油	適量

### トッピング

鰯節、青のり、紅しょうが、お好み焼きソース、マヨネーズなど……各適量



3



ふたをして中弱火で2分程度加熱しチーズが溶けて焦げ目がついたら黒こしょうをふり、フライ返しなどでポテトをつぶす。ひっくりかえし、中火にしてポテトがカリッとしたら器に盛る。

食べろときにはさみて  
お好みの大きさにちぎってください。  
お好みの大きさにちぎってください。

4



1



カットポテトを耐熱容器に入れ、ラップをして600Wのレンジで2分加熱する。

2



フライパンにチーズを丸く広げて①を円形に並べる。

★を混ぜ合わせて添える。

### Point

- チーズを並べるときは少し隙間があってもOK!
- ガレットをひっくり返すときは一度皿にスライドして戻すとキレイに。
- ポテトをつぶすときはコップの裏側などを使ってしっかりつぶした方がカリッと焼き上がります。
- 玉ねぎドレッシングは果肉入りのものがおすすめ!(すりおろし玉ねぎやざく切り玉ねぎなど)

## チーズポテトガレット

■ 調理時間 約15分

約481kcal、塩分3.1g／1人分

### ●材料

(28cmフライパンで1枚分)

冷凍皮付きカットポテト	.....15個程度
ピザ用チーズ	.....70g
黒こしょう	.....適量
ドライバジルまたはローズマリー(あれば)	.....お好みで適量
ケチャップ	.....大さじ2
★玉ねぎドレッシング	.....大さじ1



1



マグカップに薄く千切りにした玉ねぎとバターを入れてラップをして600Wのレンジで2分加熱する。

2



①にコンソメを混ぜ合わせ、コロッケ、チーズをのせてラップはせずに600Wのレンジで1分加熱する。

3



お湯を注いで、食べる時に黒こしょうをお好みでふる。

## 冷凍コロッケのオニオングラタンスープ

■ 調理時間 約10分

約184kcal、塩分2.4g／1人分

●材料  
(300mlマグカップ 1個分)

冷凍コロッケ……………1個  
玉ねぎ……………1/4個  
バター……………5g  
コンソメ顆粒…大さじ1/2  
お湯……………180ml  
ピザ用チーズ……大さじ1  
黒こしょう……………適量

### Point

- 玉ねぎは薄めにスライスしてください。
- お湯の代わりに温めたミルクを入れてもおいしいです◎



## Point

- 大きめのラーメン丼などで作るとそのまま食べられます。
- 加熱する際、水からパスタが出ないくらいの直径の容器で作ってください。



1



大きな耐熱容器にAを入れ、600Wのレンジで10分加熱して、一度ほぐす。

2



加熱中に別の器にBを入れて泡立て器などによく混ぜ合わせる。

3



熱いうちに①に②を入れて混ぜ合わせる。

器に水分が残っていても混ぜているうちにパスタが水分を吸います。

## レンジで作る かぼちゃの カルボナーラ



■ 調理時間 約25分

約723kcal、塩分2.6g／1人分

### ● 材料(1人分)

A	スパゲッティ(9分ゆで)	.....100g
	ベーコン(薄切り)	.....1枚(20g)
A	冷凍かぼちゃ 3個程度	にんにく(みじん切り)
	.....	.....1/4片
	塩	小さじ1/4
	水	250ml
B	卵	.....1個
	粉チーズ	.....大さじ2
	パセリ(あれば)	.....お好みで適量



## Point

- 冷凍のミックスベジタブルをそのまま使用することで氷水を使用しなくてもカリッとした食感に仕上がります。



1



千切りにした玉ねぎとミックスベジタブルをボウルに入れて小麦粉大さじ1をまぶし、混ぜ合わせる。

2



①に★を加えてさっくりと混ぜ、フライパンに1cm程度の油を熱し(200°C程度)4等分して揚げ焼きする。

3



茶葉をミルで細かくするかビニールに入れてコップの底などですりつぶし、塩を合わせて添える。

## お茶塩でいただく お手軽かき揚げ

■ 調理時間 約35分

約193kcal、塩分0.6g／1人分

### ●材料 (2人分)

玉ねぎ	.....	1/4個
冷凍ミックスベジタブル	.....	山盛りで大さじ6程度
小麦粉	.....	大さじ1
〔小麦粉	.....	大さじ3
★水	.....	大さじ3
塩	.....	1つまみ
揚げ油	.....	適量

お茶塩	.....	
緑茶またはほうじ茶の茶葉	.....	大さじ1/2
塩	.....	1～2つまみ

## Point

- はじめに具材に小麦粉をまぶすことでカリッとした食感の仕上がりに!

粉茶や粉抹茶がある場合は  
そちらを使用してもOK!

# わが家の 冷凍術 レシピ！

市販の冷凍たこ焼きをアレンジ！

## たこ焼き鍋

●札幌市 きんとんとん様

冷凍たこ焼きをお好みの鍋に入れるだけ。味と食感、どちらも家族から好評です（寄せ鍋に入れれば明石焼風に）。ほかにも、グラタンにたこ焼きを入れるのもおすすめです！



●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5月10日（土）。

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

次のお題 そばレシピ



たくさん作って冷凍しておけば便利！

## つくりおきラタトイユ

●札幌市 かぼ様

ラタトイユを小分け冷凍しています。魚や肉のソテーのソースにしたり、スープにしたり。オムレツの具としても大活躍！です。

ステーキ気分で楽しむのがわが家流

## 鶏むね肉のしっとりステーキ風

●大空町 もふもふちゃん様

鶏むね肉を加熱調理対応のポリ袋に入れて、お湯を沸かした鍋に入れる。再沸騰したら弱火で20~30分ゆで、鍋に入れたままあら熱を取る。冷蔵庫でひと晩寝かせたあと厚めに切ってフリーザーバッグにゆで汁ごと入れて冷凍すれば鶏むね肉もパサつきなし。電子レンジ500Wで20秒ほど温めていただく。



味が染みやすくなる冷凍術

## 冷凍大根のしみしみおでん

●美幌町 しばばば様

大根の皮をむいておでん用くらいの輪切りにしてフリーザーバッグに。ひたひたの水とほんの少しのめんつゆを入れて冷凍します。使うときはそのまま煮立てた汁の中へ。火の通りも味染みも短時間でできます!



市販のピラフがメインディッシュに

## ピラフで和風オムライス

●遠軽町 momo様

冷凍ピラフをさっとバターで炒め、薄く焼いた卵で包めば和風オムライスのできあがり!冷凍のチキンライスに卵をのせれば洋風オムライスに。

食べきれない果物はすぐ冷凍！

## ひんやり果物のスムージー

●北見市 チロル様

牛乳、ヨーグルト、はちみつに冷凍した果物を入れ、ハンドミキサーでスムージーに♪冷凍のまま好きなだけ入れて使うので、子どもと一緒に簡単に好みのスムージーが作れます。



ガス代も節約になって一石二鳥

## パスタのゆで時間短縮！冷凍術

●函館市 はる様

パスタを約2時間水で戻し、麺だけフリーザーバッグに入れて冷凍庫へ。沸騰したお湯の中に凍ったままの麺を入れれば、数分で麺がゆであがります。パスタが食べたいけど十数分もゆでる時間なんてない！というときにすごく便利。



# ひっくり王子 つかみ王子

あうじ  
たまご  
さく・え：W.けいすけ

れいとうこ  
みずを  
みずを  
れると  
こおりに  
なるの  
なんで  
だろ？  
まほう？



ちゅうしゃのまえ

アルコールで

ふいてもこうだろ？

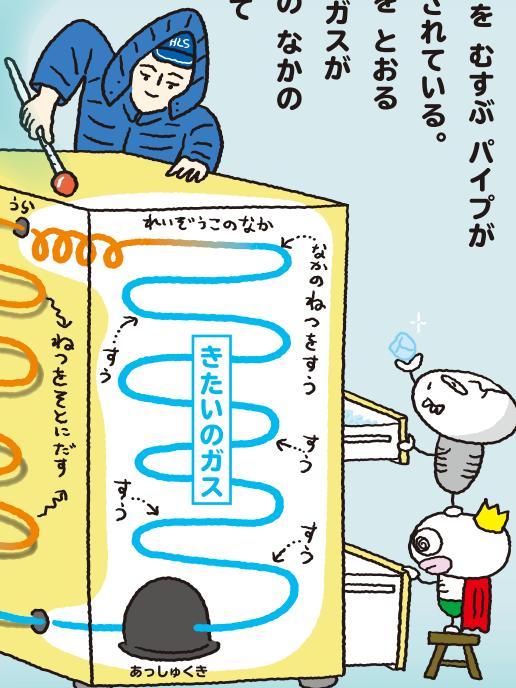
そのときスーツと  
つめたくなるよね？

フローズン・マスター



だれだ？（12ページへ）

アルコールがじょうはつ  
するときはだのねつを  
うばうからなんだ。  
れいとうこやれいとうこもおなじしくみ。  
なかとそとをむすぶパイプが  
はりめぐらされている。  
このパイプをとおる  
とくべつなガスが  
れいとうこのなかの  
ねつをすって  
そとへ  
はこんで  
する。



めると「すいじょうき」に、ひやすと「みず」にもどります。  
つはおんどですかたをかえます。みずのようなじょうたいを  
すいじょうきのようなじょうたいを「きたい」といいます。

# 「ほぞんしょく」のなかま

こんぶ  
かんそう

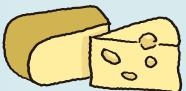


あらまきざけ

しおづけ+かんそう



チーズ  
はっこう



ハム

しおづけ+くんせい



つけもの

しおづけ



うめぼし

しおづけ+かんそう

むかしのひと  
すこない?



ほぞんしょく!

うめぼしも

たいようで ほしたり  
しおですいぶんを ぬいたり。  
れいぞうこが なくとも いろいろ くふうしながら  
たべものを もたせて(ほぞんして)いたんだよ。



しつもん!  
れいぞうこが ないときは  
どうしていたの?



それを ぐるぐる  
なんども くりかえして  
れいぞうこの なかも  
ひやして いるんだね。



「みず」をあたた  
このように、ぶっし  
「えきたい」、

みずが はいつてると  
くさりやすんだよ





## フローズンセンター

江別

# トドックの冷凍食品が2倍に!

ご存じですか？宅配トドックは、実は冷凍食品の品ぞろえがとても充実しているんです。その秘密は、2024年5月に本格稼働したフローズンセンターにあります！ということで、新企画「フカボリ探偵帖」第1回は、コープさっぽろの心臓部・江別物流センターに開設されたフローズンセンターをフカボリします。

フローズンセンターとは一言でいうと巨大な冷凍庫。この施設で宅配トドックの冷凍食品を仕分け、全道の組合員さんのもとへお届けしています。新たに導入されたのは、機械制御により高速での入出庫が可能な「シャトルラック」、プロジェクトマッチピング技術を応用して作業者に指示を出す「プロジェクトマッチピッキング」など、最新鋭の設備。これにより保管能力の向上と作業の効率化を同時に実現しました。その結果、冷凍食品の取り扱い点数は従来の700品目から**1500品目**に！「単身世帯や共働き世帯が増え、冷凍食品のニーズはますます高まっています。宅配トドックでの取り扱いが2倍になり、選ぶ楽しさも広がりました」と語るのは、宅配低温セットセンターの中西大輔センター長。「これ

で宅配トドック全体の商品数は**2万500品目**を超えました。北海道のどこに住んでいても、都市部と同じように買い物を楽しめるのが宅配トドックの強み。これからも組合員さんの期待に応えるため、設備や業務の改善を進め、より多くの商品を、より正確にお届けできるよう努めます。



◀ 冷凍食品が組合員さんに届くまで（フローズンセンター経由）

ゴール!



フローズンセンター開設を機に、保存版カタログ「冷凍品いつでもトドック」を創刊! 肉・魚・野菜から冷凍食品まで約980アイテムを掲載! ゼビチェックしてみてください。



## 冷凍売れ行き/ランキング 2024

2024年3月第4週～2025年2月第4週

1位  
伊達高原鶏モモ

2位  
冷凍ブロッコリー

3位  
ふっくら卵のオムライス

4位 骨取りさばの味噌煮

5位 大鰐産うなぎ蒲焼

取材・編集／長谷川圭介

デザイン・イラスト／こぐれけいすけ

好きな冷食は  
「CO・OPのたご焼」です



折りたたみ式  
保冷バッグ  
ジェットシッパー

毎日8000箱組み立てる

## ジェットシッパー 組み立てロボット

2本のアームで器用に組み立て  
1箱あたり18秒!

今まで  
人間  
がやつてた

「トヘトヘ  
だらだら  
モグ」



## シャトルラック

これまで  
商品を  
集めた  
20～30人で

比較的の販売数が少ない商品は、  
必要に応じて自動で出庫  
するシステム



同じ作業を  
たった2人で完結! ↗

## 宅配低温セットセンター センター長 中西 大輔さん

ロボットや最新設備の導入は作業効率の向上という側面もありますが、作業者の負担を減らす意味でも大きな効果があります。ここでは高校生や60代の方、障がいのある方など、たくさんの方が働いています。どんな人も長く活躍できるように作業環境を整えていくことも私たちの務めです。

## プロジェクト ピッキング

売れ筋商品の  
仕分け作業



商品情報や集品個数を  
プロジェクト  
から棚に投影

箱も光るので  
入れ間違い  
ほぼナシ

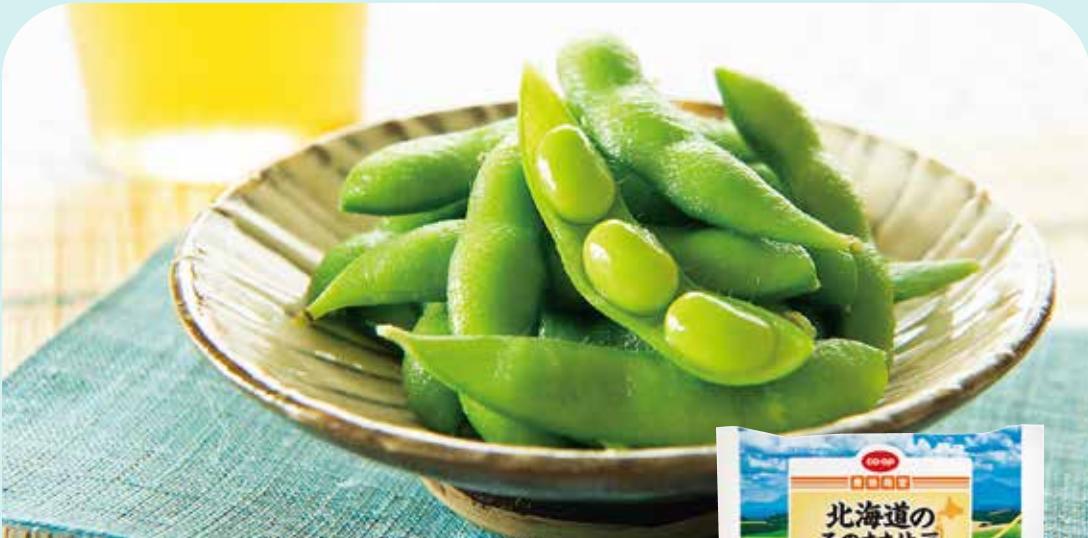


ちょっと編集室＆バイヤーおすすめの

# お得で便利な『冷凍食品』

毎日忙しいあなたにこそ、

冷凍食品も上手に活用すれば、時短のほか食費の節約にもつながります。コープさっぽろ60周年を記念した「増量タイプ」もお買い得です。



CO・OP

北海道のそのまま枝豆 250g

店舗 一部なし

トドック 保 冷凍品いつでもトドック Vol.4 ●注文番号 40701

イケちゃん

塩味付きなので便利

枝豆のうま味をダイレクトに感じる、絶妙な塩加減でとってもおいしいです!



宅配の冷食担当 山下バイヤー

うまいがぎゅっと凝縮

生産者と工場が一体となって連携し、収穫後は4時間以内に急速冷凍されています!



大阪王将  
レバニラ炒めセット  
(60周年記念 増量タイプ)  
2~3人前(192g)

店舗 一部なし

トドック 週 5月1・3週



忙しい日も  
パパっと簡単!  
衣付きレバーでたれの味わいもしっかり。野菜たっぷりでボリューム満点。



にらともやしを準備すればOK! フライパン調理で簡単にできあがります!

オクエリ  
山下バイヤー  
国産豚レバー  
を使用



トロナジャパン  
ココス やみつきカリカリポテト  
(60周年記念 増量タイプ)  
360g

店舗 一部なし

トドック 週 5月1・3週



アベトモ  
食べ始めると  
止まらない  
60g増量



山下バイヤー  
人気メニューを  
自宅で

子どもも大好きで1本食べると止まらない。冷凍庫に常備しておきたい1品。

ポテトのカリッと食感がクセになりますよ。宅配トドックでも大人気です!



まだおもちっぽくないね



7 ラップをとり、ゴムべらでこね、もういちどラップをして600Wで2分かねつする。



4 じょうしんこをくわえる。



1 かしわの葉はあらって、水気(みずけ)をふきとておく。



8 ラップをとり、ゴムべらでこねる。  
おうちの人  
に  
お  
ま  
ら  
お  
う  
！



5 ゴムべらでひとまとまりになるまでまぜる。



2 こしあんは30gずつに分け、まるめておく。



9 あらねつがとれたら、ボリびくろに入れ、ふくろの上から手でこねる。  
おもちがしつと  
つやつとしたらOK！



6 ラップをして600Wで2分かねつする。



3 たいねつボウルに白玉ごとさとうと水をくわえて、しっかりとませる。



### Today's Menu



### レンジでかんたん かしわもち

#### 【ざいりょう・8こぶん】

じょうしんこ※	120g
白玉(しらたま)こ	80g
さとう	大さじ2
水	200ml
こしあん	240g
かしわの葉(は)	8まい

※もち粉入りの上新粉ではなく、うるち米のみの上新粉を使用してください。なければ米粉でも代用できます。

ちょうりじかん40ぶん  
178kcal/1こぶん



## Noto note

かしわもちの「かしわの葉」は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないことがら子孫繁栄(家が代々続くこと)の縁起のよい葉といわれ、こどもが元気に育ちますようにと願いをこめて、端午の節句に食べられるようになったといわれています。



支配人  
子どもレストラン  
エリック  
能戸と



13 こしあんをひとつのせる。



14 こしあんをおもちでつつむ。



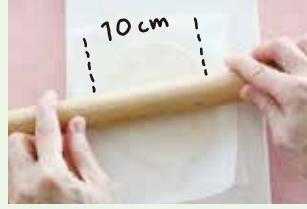
15 かしわの葉にのせてつつむ。



10 手に水をつけながら、8とうぶんにして、まるめておく。



11 クッキングシートを広げ、おもちをひとつせる。



12 クッキングシートではさみ、めんぼうでちよつけい10cmくらいのまるにひろげる。

## ① 山菜 ～ふき～



いまの時季 食べたくなる 北海道の 旬の味 ——

5月に入ると心待ちにしているのが、山で採れるふき。  
ご近所さんからいただいたり、自分で採ってきたり、  
毎年必ず手に入れています。

大事なのは、すぐにゆでること。

アクがまわるのでとにかく早く。たっぷりの湯で2、3分。  
水にとり、皮をむくと、鮮やかな緑色に。

山の植物が食べ物に変わる、この瞬間が大好き。

油炒め、ふきごはん、鶏肉と細竹の煮物などなど、5月中食べ続ける。  
下ごしらえは、いくつかコツはあります。

でも、決して難しくありません。

いまだけの、生のふきを味わってみませんか？

# ふきの油炒め

ここ大事！

## ふきの油炒め

〈材料・4人分〉

ふき(水煮)(※)…300g

揚げかまぼこ…5枚(約100g)

米油…小さじ2

A |しょうゆ、酒、みりん…各大さじ1

はちみつ(または砂糖)…好みで少々

白ごま…小さじ1

※細竹と半々でも  
おいしい



こぐれあいこ《一番かんたん》旬レシピ



今月は…《山菜てんぶら》

## 油炒めを作る

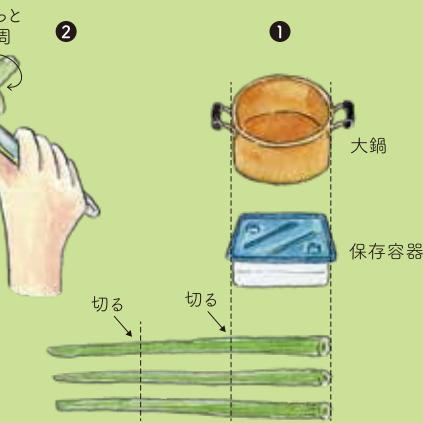
① 保存容器と鍋に入る長さに切りそろえ、

たっぷりの湯に塩少々を入れ、2、3分

ゆがく。

② 水にとり、包丁でぐるっと一周少しだけ皮をむき、まとめてむきとる。

水につかっただ状態で冷蔵庫で保存する。



- ③ ふきは斜め薄切り、揚げかまぼこは5ミリ幅の薄切りにする。
- ④ フライパンに米油をあたため、ふきを炒め水分を飛ばす。油が回ったら揚げかまぼこを加えさつと炒める。
- ⑤ Aを加え炒め煮し、煮汁がほとんどなくなつたら白ごまをふる。



揚げかまぼこ



毎日水を替えながら  
1週間ほど保存可

# いい時計を持った。 いい時間を持つう。



コープさっぽろ  
環境推進グループ  
増野香織さん

株式会社やまのかいしゃ  
職業は森林業 野中穂さん

前向き上向きな対話から北海道の新しい行き先を探る  
「明日の小箱」プロジェクト。今回は「コープ未来（あした）の森」  
通称「あすもり」がテーマ。コープさっぽろの担当者が対話したのは、  
森の再生と林業の二足のワラジを履いて森で働き、学び、遊ぶ、  
森の番人とも呼びたい人。そもそも「あすもり」とは、100年先をイメージ  
して植樹と育樹をしながら成長の時を静かに刻む美しい時計と  
いえるかもしれません。いたるところ未来に向けての工夫や仕掛けが  
あります。しかし「それだけじゃないわよね」と意気投合。  
「天ぷらにするとおいしい木のゾーンがいいよね」「森づくり活動に参加する  
と新しい出会いもある」。つまり「あすもり」は未来の人が喜ぶだけでは  
なく、今を生きる私たちも楽しい時間が過ごせるというわけです。  
対話の全文を読んでください。行間から心地いい風が吹いてきます。

私は、私たちと生きていく。

QRコード  
お二人の対話は左の  
二维码から  
ご覧いただけます。



〈あの日〉  
12の記念日

60<sup>th</sup>  
Anniversary

平成9(1997)年

5月

17  
土曜日

# 「おいしいお店」に 生まれ変わった日

〈新道店リニューアルオープン〉



食品特化型店舗として再出発したコープさっぽろ新道店(北海道新聞1997年6月10日掲載)



現在は「おいしいお店」を礎に、「ひとりでもおいしいお店」へ(2025年3月、新道店)

30年近く前、コープさっぽろは経営難でつぶれかけました。原因はいろいろあります。食品以外にも服や家電など、身の丈以上に手を広げたこと。ホテルや農場経営まで多角化し過ぎたこと。中でも深刻だったのは、「生協のものはおいしくない」というイメージが世間に広まっていたことでした。食品スーパーとしては致命的です。

つぶれかけて目が覚めました。組合員さんの期待を裏切っていたことに気がつきました。「地域でいちばんの店になろう」、そんな決意で改装したのが新道店です。仕入れに力を入れました。品数を1・5倍に増やしました。献立の提案や陳列の工夫など、考えられることはすべてやりました。その結果、一人また一人とお客様が増えました。同じ組合員さんに何度も繰り返し来ても、られるようになります。たやがて新道店モデルは「おいしいお店」と名づけられ、店づくりのベースになりました。「おいしいお店」のマクには、組合員さんを裏切つてしまつたあのときの過ちを二度と繰り返さないという誓いが込められています。



文／編集／池真由、阿部登茂子、木村野乃香 デザイン／佐季優 イラスト／ごぐれいいすけ

## 毎月第4週にアプリ限定の秘密のセールがあるらしい!?





## 野菜たっぷりハンバーグ

■ 調理時間 約30分

[材料(3~4人分)]

A	ひき肉	300g
	ハンバーグ作り	1セット
B	卵	1個
	水	50ml
	ミックスベジタブル	80g
	基本のトマトソース	1缶
	ウスターソース	大さじ3
	コンソメ顆粒	小さじ1
	はちみつ	小さじ1
	付け合せ	お好みで適量



アベトモ

ハンバーグと  
ビールも合う

限定黒ラベルを日替わりで飲み比べもいいね。ハンバーグ作りを使えば手軽で簡単!

### 【作り方】

- Aをハンバーグ作りの裏面に記載の通りに調理し、ひき肉とミックスベジタブルを一緒に入れてこね、成型する。
- フライパンに油(分量外)をひいてハンバーグを焼く。焼き方はハンバーグ作りの裏面を参照。
- ハンバーグを皿に盛り、Bを入れて水分がある程度なくなるまで煮詰め、ハンバーグにかける。付け合せはお好みで。

5月第4週は上期最安値!

サッポロ 生ビール

各350ml 10缶入限定BOX

黒ラベル5缶 / 黒ラベルエクストラムーブ5缶

店舗 なし

トドック 週 5月4週(裏表紙)



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.24・25



カゴメ  
基本のトマトソース  
295g

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.24・25



●注文番号 24297

●注文番号 1缶 22948 2缶パック 23561 ※宅配限定





ゆで加減の手間なしでアルデンテ感!

\ 崩選されたデュラム小麦を配合 /

オーマイプレミアム

極上アルデンテがおいしいスパゲッティ 1.7mm

店舗 一部なし トドック 週 5月3週(裏表紙)・5週



## 極上アルデンテの ボンゴレ・ビアンコ

■ 調理時間 約20分

### [材料(2人分)]

極上アルデンテがおいしい スパゲッティ	200g	にんにく	1片
オーリーブオイル	大さじ3	白ワイン	130ml
あさり(砂抜きしたもの)	500g	赤唐辛子	1/2本
		塩・粗挽き黒こしょう	各適量
		イタリアンパセリ(みじん切り)	お好みで適量

### [作り方]

- ①あさりは殻をこすり洗いして、水気をきる。にんにくはみじん切り、赤唐辛子は半分に切って種をとておく。
- ②フライパンにオーリーブオイル、にんにくを入れて火にかけ、香りが立って薄く色づいたらあさり、赤唐辛子を加えて炒め、白ワインを加えてふたをし、蒸し煮にする。
- ③たっぷりの湯に塩1%を加えパスタを7分半ゆでる。②のあさりの口が開いたら、水気を切ったパスタを加える。
- ④大きくかき混ぜ、ソースがとろりと乳化したら粗挽き黒こしょうを加えて味を調整、器に盛り、お好みでイタリアンパセリを加える。

P66で読者プレゼントもあり!

ぶりんっと力強いハリと、むぎゅっと弾力的な食感。あさりから塩分がでるのでパスタをからめたら味見して、塩が足りなければ少し加えてね。



アベトモ

5/15(木)~18(日)はコープさっぽろ店舗で  
「絶対パスタフェア」を実施します(一部店舗を除く)。



# コープさっぽろ60周年企画 下國シェフ プレミアムディナー *Premium Dinner* | ご|招|待|キャンペーン

A賞 下國シェフによる  
プレミアムディナー ご招待  
10組 20名様

B賞 \ 60周年を記念して /  
コープさっぽろのポイント  
6,000ポイントを 60名様

コープさっぽろ各店舗もしくは宅配で、対象商品を含む2,000円(税込)以上ご購入のレシート  
または納品書からご応募いただけます(組合員さま限定)。またトドックアプリからのご応募も  
可能です。トドックアプリからの場合はレシートもしくは納品書は不要です。

料理人  
CHEF-1グランプリ  
初代王者

下國伸シェフ

対象商品 サントリー酒類製品各種(ノンアルコール飲料も含む)※掲載商品は一例です。

応募締切 2025年 5月 14日(水)23:59

レシート有効期間 2025年3月17日(月)～5月13日(火) 納品書有効期間 2025年3月第3週～5月第2週



サントリー生ビール

店舗 一部なし

トドック 週 5月1週(裏表紙)

保 のみものトドック Vol.41 ●注文番号 350ml・6缶入 85074



賞品の詳細はこちら



ほどよい甘味でシュワッと爽快!  
レモンスカッシュ



## 【材料(1杯分)】

レモン輪切り……………2切れ  
ステビアヘルス® イヌリンプラス…10g  
炭酸水……………80ml

## 【作り方】

- ①輪切りにしたレモンとイヌリンプラスを鍋に入れ、レモンがくたくたになるまで煮詰める。
- ②①の粗熱が取れたら、カップに移して炭酸水を加えて完成。

1人分 糖質 砂糖使用 約10.6g

1人分 糖質 ステビアヘルス® 使用 約0.8g

/ 糖質92%オフ\

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。

\ 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。

植物う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®」。砂糖と同じ甘さで同量を置き換えて使用できるため、料理やドリンクにも便利!

ヨーグルトやコーヒーに入れても。  
おいしく簡単に使えます!



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 週 5月1週

## ステビアヘルス®ってなに?

植物うまれの甘味料ステビアから作られている!

ステビアはハーブのキク科植物で葉自体に甘味成分が含まれており、約400年前から海外でも食されています。日本ではしょうゆや漬物等に使用されている歴史ある食品です。



## 食物繊維(イヌリン)もプラス!

玉ねぎ等に多く含まれるイヌリン(水溶性食物繊維)も配合しています。イヌリンはすっきり快調な毎日と、糖質が多い食事の機会が多い方への健康をサポートする食材です。



中身はこんな感じ





## オロナミンフロート

[材料(1人分)]

オロナミンC…1本  
バニラアイス 100g  
氷…好みで適量



アイスまでジュワっとおいしい!  
アイスが沈まないようになるには  
氷をたっぷり入れるのがコツ。

[作り方]

グラスに氷を入れオロナミンCを注ぎ、丸くくりぬいたバニラアイスをのせる。

5月第5週は上期最安値!

オロナミンC ドリンク 120ml

店舗 全店

トドック 週 5月5週(裏表紙)※25本入ケース

保 のみものトドック Vol.41

●注文番号 バラ 89427 10本入 85654

25本入ケース 89428



2025年度、2回目の周年コラボはコレ!  
「元気ハツラツ!」を届けて60年。

60年間、今もほとんど変わらないボトル



左が発売当初、  
右が現在の  
デザイン

## / 驚異のロングセラー /

お子さまからご年配の方まで、誰でも飲めるおいしい炭酸栄養ドリンク。

そして手になじみやすい大きさとフォルム。

美しさに加え濡れても滑ないようにとほどこされた瓶のダイヤカット。

ひと目でわかる特徴的な製品名ロゴや赤いラベル。

「元気ハツラツ!」のキャッチコピー。

昭和40(1965)年の発売当初から現在まで、  
そのほとんどが変わらない、ほかに類を見ないロングセラー、  
それがオロナミンCなのです!

\ 今年は祭りだ /  
コープさっぽろ

# 60祭!!

コープさっぽろ60周年×メーカーさんコラボ企画。今回は大塚製薬さんです。皆さんもよく存じのオロナミンC。実はオロナミンCも、コープさっぽろと同じく60周年なんです!



Otsuka 大塚製薬



目指したのは、  
軽やかな  
ミルク感と

GEORGIA®  
Coffee  
EST. 1975

Café LATTE

北海道産  
生クリーム使用

軽やかな  
ミルク感

コーヒー飲料 [イメージ図]

GEORGIA

Coca-Cola

コーヒーの  
パーフェクトバランス。

北海道産  
生クリーム使用

新登場

# ジョージア シリーズ 試してみました！

ジョージアのPETボトルコーヒーがこの春リニューアル！  
編集室メンバーが実際に試飲してみましたよ。

## 私はラテ派！

ふだんあまり  
コーヒーは飲まないので、  
ミルク感強めのラテが好き。  
仕事の合間の  
リラックスタイムにいいね。



北海道産生クリームを  
使用した絶妙な  
コーヒー感と  
ミルク感のバランス。

## ジョージア BLACK 500ml

店舗 一部なし  
トドック 保 のみものトドック Vol.41  
●注文番号 89193



キムノー

## ブラック派！

苦みはそれほどなく、  
飲みやすい！  
でも味わいは  
しっかりしてるね。  
チーズケーキなどにも  
合いそうだね。



## 深煎り派！

ブラックよりも  
ほのかな甘みの  
エスプレッソ・ラテが好き。  
仕事の前に飲むなど  
スイッチを入れたい  
ときにもいいね。

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.41  
●注文番号 89121

ボ!

掲載の3製品を  
コーフさっぽろ店舗にて  
1点購入ごとに

ボーナスポイント  
**10 ポイント進呈**

〈 2025年4月21日(月)～5月20日(火) 〉

アプリ会員は  
**20 ポイント進呈**



※詳しくは  
トドックアプリを  
ご確認ください。

◀ダウンロードは  
こちらから!



エバラ  
黄金の味 中辛 360g

店舗 全店  
トドック

保 いつでもトドック Vol.24・25 ●注文番号 21655

／ホットプレートで手軽に／  
みんなでわいわい、週末の夕食に良いかも。チーズとごま油の風味が食欲をそそるね。



## 黄金チーズ タッカルビ

■ 調理時間30分

【材料(4人分)】

鶏もも肉	350g
玉ねぎ(1cm幅の半月切り)	1個
にんじん(短冊切り)	1/2本
キャベツ(ひと口大に切る)	1/4個
切り餅(縦3等分に切る)	2個
黄金の味(肉の下味用)	大さじ2
黄金の味(味付け用)	大さじ4
ピザ用チーズ	適量
ごま油	適量

【作り方】

- ① 鶏肉はひと口大に切り、黄金の味(肉の下味用)に5~10分漬け込む。
- ② ホットプレートに油を熱し、①・玉ねぎ・にんじんを炒める。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、キャベツ・餅・黄金の味(味付け用)を加えて炒め合わせる。
- ④ 具材をホットプレートの両端に寄せて、真ん中にチーズをのせ、チーズが溶けたら完成。

★ ちょっと便利な★

# 焼肉のたれ 活用法

焼肉のたれって、実はアレンジ無限大! コープさっぽろ店舗では4月24日(木)~27(日)「絶対BBQフェア」を開催します(一部店舗を除く)ので、この機会にぜひ。



「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

**ツ大丸** 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** DIC グラフィックス株式会社

Color & Comfort

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条5丁目2-58 TEL 011-682-8411

王子製紙株式会社 北海道営業支社

〒062-8617 札幌市豊平区豊平6条6丁目5-8 丸彦渡辺建設ビル4階 TEL 011-351-6001

株式会社 エバーグリーン

〒053-0055 苫小牧市新明町2丁目4-5 TEL 0144-53-3388

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



國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

オホーツクの塩使用。  
香味野菜のコクとりん  
ごの甘みを合わせたま  
ろやかな甘みの生ラ  
ムによく合うジンギス  
カンのたれです。



## 成吉思汗風 焼きうどん



＼しっかりした味わい／

まろやかな甘みで生ラムを  
引き立てる味だね。定番の  
「ジンたれ」より少し濃いめ。

■調理時間15分

[材料(1人分)]

ゆでうどん	1袋(約200g)
薄切りラム肉	45g
かぼちゃ・玉ねぎ	約50g
にんじん・もやし	各約20g
ピーマン	1/2個
サラダ油	大さじ1
成吉思汗たれ	大さじ2

[作り方]

- ①熱したフライパンに油をひき、ひと口大に切ったラム肉を炒める。
- ②色が変わったら食べやすい大きさに切ったかぼちゃ・玉ねぎ、にんじん、ピーマンを加え、もやしも加える。しんなりするまで中火で炒める。
- ③ゆでうどんを入れ、ほぐしながら炒める。火が通つたら弱火にし、成吉思汗たれを加えて軽く炒め、完成。

## 国産豚と玉ねぎの満足大粒肉焼壳

本体298円※(税込322円)

店舗 一部なし トドック 週 5月4週



夕食のおかずがもう一品ほしい時に重宝しています。何より安くてボリューム満点です!  
(室蘭市 nohaさん)

## 早茹で90秒すぐ作れる生ラーメン

本体128円※(税込138円)

店舗 全店  
トドック 週 5月4~5週



なんてわかりやすいネーミング!子どもの「今すぐラーメン食べたい!」に応えられる時短商品。おすすめです!  
(札幌市 はるなつさん)



## 国産鰹節牡蠣・昆布味付のり

本体628円※(税込678円)

店舗 一部なし

トドック なし



塩味が強くないのにのりのうまみがあってやさしい味。国産原料でコスパの良い商品!大好きです!  
(音更町 かすたねっとさん)



# 祝★60周年! おすすめコープ商品 大集合!

今年度で第5期となる読者モニターの「エリアちょこっとさん」。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♪

60<sup>th</sup>  
Anniversary

## 天然えびフライ

5尾入り 本体298円※(税込322円)

店舗 一部なし トドック なし



まーっすぐな美しいフォルム。衣の端から端までえび!すごい!!  
(白老町 鹿あれこれさん)



知名度は…まだあまり知られていません(笑)。しかし“リピート率”が高いんです。どうやら一度買っておいしさに気付いた組合員さんに、固定買いしていただいているようです♪



## 美瑛小麦使用ふんわりした 口どけ楽しむお好み焼き粉 500g

本体298円※(税込322円)

店舗 一部なし トドック 保 いつでもトドック Vol.24・25 ●注文番号 25415

「お好み焼って焼けばどれも同じでしょ??」と思っている方こそ、食べてほしい! こちらは元々、美瑛農協さんからご提案いただいた商品で、長いもを一切入れなくとも焼き上がりがワッフル!しかも、おいしい小麦の味がしっかりと感じられます。かつお節入りでダシがちゃんと利いているので、まずは何もかけずに食べて、ぜひ素材のうまみを実感していただきたいです。

### 実はあの食パン “KAKUSHOKU”と同じ小麦!

イチオシの小麦は、なんとコープさっぽろの一部店舗で焼き上げている高級食パン「KAKUSHOKU」と同じもの。噛むと口の中に香ばしい小麦の香りが広がります。特にKAKUSHOKUファンは一度お試しあれ。



コープさっぽろ 鈴木 康平さん  
すずき  
こうへい  
食品部  
店長など11店舗を経験し、現在はバ  
イヤー。休日はよく子どもと公園で遊  
んでいます。

こちらのページはバイナリおすすめ!

# コープさっぽろ文化教室



春の受講生募集  
★★体験★★

500円  
キャンペーン※

開催中!



※3/1~5/31までの体験参加分  
1講座1回まで・要予約・一部除外講座あり

コープさっぽろの  
店舗併設  
駐車場あり

(中央文化教室除く)

コープさっぽろの  
ポイントが  
たまる・つかえる

入会金無料

## 全道18教室

- 中央(さっぽろ創世スクエア向かい)
- ルーシー ●平岡 ●ソシア ●新はっさむ
- しんどう ●きたごう ●元町 ●いしかり ●岩見沢南 ●砂川 ●東光
- シーナ ●神楽 ●ベルデ ●山の手 ●きたみ春光 ●あけぼの

## 3キッチンスタジオ

- ルーシーキッチン
- ソシアキッチン
- ベルデキッチン

店舗情報・  
講座一覧は  
ホームページへ



# 文化鑑賞会員大募集!

2025年は、文化鑑賞会も  
30周年を迎えます。コープ  
さっぽろ60周年と一緒に祝い  
をしていきたいと思っております。  
ご入会をお待ちしております。

毎月1,980円(税込)の積立

年間3回の公演を鑑賞

入会金・発券手数料 不要

### 25年度の例会

※会場は3公演とも札幌文化芸術劇場 hitaru

2025年6月13日(金)



第87回例会

島津亜矢コンサート  
『歌怪獣襲来ツアー2025』

2025年8月12日(火)



第88回例会 60周年企画 文化鑑賞会主催!

新・純邦楽ユニットWASABI

[コープさっぽろ60th anniversary スペシャル]

2025年10月23日(木)



第89回例会 60周年企画 文化鑑賞会主催!

札幌交響楽団クラシックコンサート

[サッポロクラシック 40th記念]

お申込み  
お問合せ

文化鑑賞会事務局

TEL. 011・232・3565 (平日10:00~17:00)

自分では選択しないジャンルも文化  
鑑賞会なら質の高い公演が期待でき、  
いつも楽しみにしています!

会員様からのお声

「コープさっぽろ農業賞」を受賞した生産者さんの畑に、1日限りの「畠でレストラン」を開店。絶景の中で生産者さんとシェフの思いを知り、北海道の豊かさを体感しませんか?

抽選申込み 4/15(火)~5/11(日)

当選結果のご連絡 5/22(木) ※当選された方のみご連絡をいたします。

〈参加費〉9,000円(税込) スペシャル回は12,000円(税込)〈定員〉各回40名

	日程	コープさっぽろ農業賞受賞生産者	シェフ
広尾町	6.29[日]	第12回農業賞 特別賞 鈴木牧場	cantine SEL (カントリース セル) <b>黒滝祐輔</b> シェフ 
上富良野町	7.6[日] <small>直行バス有 +6,500円</small>	第9回農業賞農業交流賞・札幌市長賞 第10回北海道農業・漁業貢献賞 優秀賞 <b>多田農園</b>	仲まちプラス <b>木村卓博</b> シェフ 
厚真町	7.13[日]	第10回北海道知事大賞 <b>ハスカップファーム</b> 山口農園	terzina (テルツィーナ) <b>堀川秀樹</b> シェフ 
新築津村	7.27[日]	第1回農業大賞 コープさっぽろ会長賞 <b>大塚ファーム</b>	Gravita (グラヴィータ) <b>平木正人</b> シェフ 
千歳市	8.24[日]	第12回農業賞 新規就業者 最優秀賞 <b>とくながファーム</b>	Osteria Da Boo. (オストリア ダ ブー) <b>菊地高章</b> シェフ 
真狩村	8.31[日]	第3回農業賞 奨励賞 <b>ごとう農園</b>	フリーランス 料理人 <b>神村太陽</b> シェフ 
札幌市	9.14[日]	第2回農業賞 奨励賞 <b>砥山ふれあい果樹園</b>	RISTORANTE CANOFILO (リストランテ カノフィロ) <b>小川智司</b> シェフ 
浦臼町	9.21[日] <small>直行バス有 +5,000円</small>	第4回農業大賞 農業奨励賞 <b>鶴沼ワイナリー</b>	RICCI cucina ITALIANA (リッチ クッチャーナ イタリアーナ) <b>川崎律司</b> シェフ 
新ひだか町	9.28[日]	第12回農業賞 特別賞 <b>渡辺農場</b>	nikap (ニカブ) <b>新田裕也</b> シェフ 

コープさっぽろ  
組合員さん限定

# 畠でレストラン

Hokkaido HATAKE Restaurant

2025

風を感じながら、楽しもう。

## 美唄市 シェコラボスペシャル

6.15[日] 第9回農業賞 農業奨励賞

〈参加費〉  
12,000円(税込)



二人のシェフによる、この日限りの絶品ランチをご堪能ください。  
AGRISCAPE (アグリスケープ) **吉田夏織**シェフ

直行バス有 +5,000円

## 本別町 十勝コラボスペシャル

7.20[日] 前田農産食品 第11回農業賞 特別賞

満寿屋商店  
第12回農業賞 交流賞特別賞 他

〈参加費〉  
12,000円(税込)

料理人  
CHEF-1グランプリ  
初代王者



十勝の豊かな大地が育んだ食材をふんだんに使い、下國シェフが腕を振るう特別なランチをお楽しみください。

直行バス有 +5,000円

## 栗山町 栗山町コラボスペシャル

9.7[日] 雨煙別小学校コカ・コーラ環境ハウス

中仙道怜 第12回農業賞 審査委員会特別賞  
Coca-Cola  
北海道コカ・コーラ  
ボリング(株)  
協賛

菅野牧園 第11回農業賞 特別賞 他

SIO syuji hijikuro  
土黒修二シェフ



高校生ファーマー中仙道怜さんの畑を巡るファームツアーや栗山町の食材を使用した特別ランチをお楽しみください。

直行バス有 +5,000円

〈お問合せ・お申込み〉コープトラベル

WEB

畠でレストラン

検索

電話

011・851・7411 (月～金10:00～18:00)

詳しくは  
こちら



## COOPの あたらしい あたりまえダ塾 〈番外編〉

2025年は国連が定めた国際協同組合年。  
協同組合ってそもそも何?  
私たちの暮らしとどんな関係があるの?  
そんなギモンに、中島則裕さんが答えます。



コープさっぽろ理事長補佐  
協同組合連合会長

なかじま のりひこ  
中島 則裕さん

2025年は  
協同組合の  
年らしい?



前田 そもそも協同組合って、何でしようか?よく耳にする言葉ですが、きちんと説明するのは難しいです。

中島 協同組合は、一言で言うとみんなで力を合わせ、より良い暮らしを築くための組織です。人々がそれぞれのニーズや課題を解決するために、お金出し合い、協力し合って事業を行います。例えば、安全な食品を手に入れたい、子どもたちの教育環境を良くしたい、高齢者の介護を支援したいなど、さまざまな目的で人々が集まり、協同組合を設立します。

中島 その通りです!コープさっぽろは、組合員さんの生活を支え、地域社会に貢献するために、さまざまな事業を展開しています。それは、まさに協同組合の理念を体現していると言えるでしょう。

前田 2025年は「国際協同組合年」だと聞きましたが、何をする年なのでしょうか?

中島 世界中の人々に協同組合のすばらしさを知つてもらい、その活動を応援する年なんですね。世界中でさまざまなイベントやキャバレーが行われ、協同組合の大切さがアピールされます。

前田 でも、どうして今、協同組合が注目されているのでしょうか?

中島 世界は今、気候変動や貧困、格差など、多くの課題に直面しています。これらの課題は、私たち一人ひとりの

前田 そういえば、コープさっぽろは組合員さんの声を反映して安全・安心な商品を開発したり、地域に根差した活

前田 あります。

中島 北海道でいえば、「コープさっぽろ、JAグループ北海道、漁協、森林組合、労働金庫など、多様な協同組合があります。

前田 なるほど。私たちの身近なところだと、どんな協同組合がありますか?

中島 JAグループ北海道、漁協、森林組合、労働金庫など、多様な協同組合があります。

協同組合連携強化第1弾!

## 「北海道まるごとカレーパン」で ギネス世界記録®達成!

コープさっぽろが加盟する協同組合ネット北海道が、2025年2月8日(土)にさっぽろ雪まつり 大通会場8丁目で「8時間に売れたカレーパンの最多個数」というギネス世界記録®に挑戦し、見事11,208個販売でギネス世界記録®に認定されました!レシピの考案は北海道・旭川生まれの料理人でCHEF-1グランプリ初代王者の下國伸シェフ。北海道産の食材を使用して作ったこだわりのカレーパンで、当日は最大約3時間待ちの長蛇の列ができるほどの大人気となり、多くの方にご好評いただきました。

店舗でも販売決定!



贅沢スマートホタテ

コク旨ビーフ

- 販売期間／月末の木曜日(4月24日、5月29日) ※1日限定販売
- 販売店舗／コープさっぽろ107店舗 ※植物園店を除く

力だけでは解決できません。そこで、みんなが力を合わせて持続可能な社会を目指す「協同組合」が、世界中で注目されているんです。協同組合は、SDGs(持続可能な開発目標)の達成にも、大きく貢献できる組織として期待されています。

前田

国際協同組合年を盛り上げるために、私も何かやってみたいですね!

中島

すばらしい意欲ですね!協同組合についてもっと知ること、地域の協同組合に加入して活動に参加すること、協同組合の商品を購入したり活動をSNSで発信して応援することなど、できることはたくさんあります。小さなことからでも、ぜひ積極的に参加してみてください。

力だけでは解決できません。そこで、みんなが力を合わせて持続可能な社会を目指す「協同組合」が、世界

前田

小さなことからでもいろいろできることがあります!あるんですね。チャレンジしてみます!

### 読者のみなさまへ

協同組合は、私たち一人ひとりの力で、より良い社会を築くための大切な組織です。国際協同組合年を機に、協同組合への関心を深め、ぜひ地域の協同組合の活動に参加してみてください。食や環境、子育てなど、さまざまな分野で地域を支える活動がきっと見つかるはずです。みんなで力を合わせ、より良い未来を創造ていきましょう!



前田のあたらしいあたりまえ



協同組合は、みんなで未来をつくる場所。  
国際協同組合年、その可能性に期待大です!

地域の社会福祉  
活動団体を応援!

## 2025年度 コープ地域福祉 活動助成募集



相互扶助や助け合い、子どもの学習支援、福祉ボランティア、障がい者支援、疾病・障がい等の当事者・家族の自助など、道内で活動する地域福祉団体を対象に、総額750万円の活動費を助成します。

**応募期間** 5月8日(木)～6月12日(木)

**内 容** 〈団体助成〉特定の活動に限定せず団体の運営費等。助成額:1団体上限10万円／助成総額630万円(63団体程)

〈企画助成〉申請企画費用。助成額:1件上限30万円／助成総額120万円(4件程)

**申込手順** ①QRコードの「福祉助成応募フォーム」より必須事項を入力して送信してください。②「福祉助成応募フォーム」に記載の応募書類をダウンロード、印刷並びに記載の上、事務局へ郵送ください。

※アクセスできない場合は、代表者の住所・氏名・電話番号、「福祉助成応募希望」を記載の上、はがき・FAXのいずれかで下記まで連絡ください。

詳細はこちら



公益財団法人 コープさっぽろ社会福祉基金  
〒063-0831 札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
TEL 050-1751-6989 FAX 011-671-5741  
メール csap.fukushikin@sapporo.coop  
月・火・木・金10:00～16:00(祝日は除く)

お問い合わせ

ちょこっとコミュニティ  
3月号のご感想から

お買い物ついでに  
ラクラク支払い!

## 自動車税・固定資産税 お支払いは コープのお店で!



コープさっぽろの各店にあるサービスカウンターで、自動車税・固定資産税をお支払いいただけます。払込票の裏面に「MMK設置店」と記載されているものが対象です。また、電気・ガス・水道などの公共料金や通信販売の代金もお支払い可能です。ぜひ、お買い物のついでにコープさっぽろで各種料金のお支払いをお済ませください。お支払いは現金のほか、ちょこっとカードでも可能です。「ちょこっとカードチャージデー」を活用して、お得にチャージ＆お支払いください。



※収納代行の  
お支払いは、ポ  
イントおよびス  
テージ算定の対  
象外です。

お問い合わせ  
コープさっぽろ管理本部  
TEL 050-1752-5475  
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

コープのお店で  
料理を習おう!

## 小学生食育講座 週末こどもシェフ 参加者募集



集まれ!料理大好き小学生。料理で世界を旅しよう!毎月いろいろな国をテーマにしたお料理を作って学ぶ小学生の食育講座です。5月はお隣「韓国」の屋台料理「チヂミ」と「ソットク」を作ります。作ったものはお持ち帰りできます。

**日 時** ①5月10日(土)②5月17日(土)

各午前の部10:30～12:00

午後の部13:30～15:00

**会 場** ①白石区キッチンスタジオルシー

②南区キッチンスタジオソシア

**参 加 費** 1,760円(別途材料費990円)

**定 員** ①各回16名②各回12名

※定員になり次第締切

**応募方法** 各キッチンスタジオHP・お電話にて  
**応募締切** ①5月7日(水)②5月9日(金)



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シー

TEL 011-857-1660

月～金10:00～16:00(休業日・祝日は除く)

皆さまのご参加  
お待ちしております!

## スキージャンプの メダリストによる からだケアイベント



雪印メグミルク・花王・カゴメの3社合同で組合員さん限定のからだケアイベントを実施。スキージャンプのメダリストによる腰痛体操講座や、骨密度測定・ベジチェックなどの健康を確認できる体験、髪の健康についての講座など、子どもから大人まで楽しい内容が盛りだくさん。各社からはうれしいお土産もご用意しています!

日 程 2025年5月30日(金)

10:00~13:00(予定)

会 場 宅配ドック札幌中央センター 3F  
組合員活動委員会  
札幌市中央区北9条西23丁目1-20

参 加 費 無料

定 員 40名

応募方法 右のQRコードよりご応募ください。

※当選された方は5月20

日(火)頃にメールにてご連絡いたします。

応募締切 2025年4月21日(月)~  
5月12日(月)

詳細はこちる



お問合せ

コープさっぽろ広報部(担当:中村)  
右のQRコードよりお問合せください。  
担当者より折り返しご連絡いたします。



コープのプロパンガスを  
お得に使おう

## アンケートに答えて コープのポイントGET!

コープさっぽろでもプロパンガスを取り扱っているのはご存じでしたか。組合員さんの暮らしを守りたい。だからお安く提供しています!下記QRコードから料金に関するアンケートにお答えください。謝礼として、コープのポイントを最大300ポイントプレゼントいたします。さらに、新規加入で3,000ポイントプレゼント♪お得なこの機会に、光熱費の見直しをしてみませんか?



アンケートは下記QRコードよりお答えください。

詳細はこちる



ポイントについての詳しい内容は

コープのガス 検索

お問合せ

株式会社エネコープ ガス部  
■0120-012-458(ガイダンス後3番)  
月~金9:00~18:00、土9:00~16:00(祝日は除く)

コープ 未来(あした)の  
森づくり基金

## 2025年度 森づくり団体助成 贈呈報告



広く北海道の森づくりをすすめることを目的とし、多様な森づくり活動に取り組む団体(小額助成)または活動案件(高額助成)へ助成を行っています。2025年度は、23団体へ総額441万円の助成を実施しました。

高額助成	一般財団法人北海道札幌南高等学校林 あさひかわサケの会 恵庭ふるさと100年の森	札幌市 旭川市 恵庭市
	旭山自然調査隊 手稲さと川探検隊 盤渓癒しの里山づくりプロジェクト委員会 ようてい木育俱楽部 積丹グリーン 里見緑地を守る会・どんぐり 森のようちん「チューブの丘」 沼田どっこってご	札幌市 札幌市 札幌市 札幌市 積丹町 北広島市 岩見沢市 沼田町
小額助成	一般社団法人森の輪 魁自然塾 北海道文教大学自然体験活動ボランティアサークル つむぎ 特定非営利活動法人 森のこころね お母ちゃんラボ 地球岬街道夢の森づくりの会 特定非営利活動法人霧多布湿原ナショナルトラスト NPO法人トラストサルーン訓路 蒂広の森サポートーの会 かしわの森とこどもの会 どんぐりとやまねこ 森のおさんぽ研究会	旭川市 千歳市 恵庭市 厚真町 室蘭市 室蘭市 浜中町 釧路市 蒂広市 浦河町 蒂広市 蒂広市

例えばこんな  
カーネーション

お花の  
お世話が好きな  
お母さんへ

鉢植え



届いたら  
すぐに飾れる  
お手軽さ

アレンジ  
フラワー



花瓶に  
自由に生けて  
アレンジ

花束



インテリアとして  
長く楽しむ

プリザーブド  
フラワー



食べることが  
大好きな  
お母さんへ  
スイーツ  
セット



5月11日は、  
**母の日。**



＼ 今月のコープのギフト /  
感謝の気持ちを伝える機会に

# カーネーション

ありがとうを伝える相手がいるって、幸せなことですね。

コープのギフトには

いろいろなカーネーションがあります。

お母さんのお好みやライフスタイルにあわせて  
選んでみませんか？



## 2025コープの母の日・父の日

全国どこでも送料込み！コープのポイントがたまる！

店舗承り期間

►► 5/4 [日・祝]まで受付

お届け期間

►► 5/8 [木]から 5/11 [日]まで

## コープトラベル 夏の日帰りバスツアー人気NO.1コース

# 積丹 旨味抜群!旬の生うに丼&浜鍋と甘み抜群の仁木さくらんぼ食べ放題

■ご旅行代金(大人お1人様)

**12,800円**

※こども  
(3歳~小学生)は  
11,500円となります。

旭川・苫小牧 出発プランもございます



■出発日(2025年)

**全出発日  
催行決定**

7月 2(水)・3(木)・4(金)・5(土)・6(日)・7(月)・9(水)・10(木)・  
11(金)・12(土)・13(日)・14(月)・16(水)・17(木)・  
18(金)・19(土)・20(日)・21(月・祝)・23(水)・24(木)・  
25(金)・26(土)・27(日)・28(月)・30(水)・31(木)



### 夏が旬の果物 さくらんぼ狩り

果物の町仁木で全道一の規模を誇る仁木のさくらんぼ山。小高い丘の山麓に4,000本のサクランボが6月中旬から真っ赤な実を付けます。太陽のめぐみをたっぷり受けた甘いさくらんぼが、食べ放題です。

デザートはさくらんぼ食べ放題&100gお土産付



創業明治32年の老舗酒蔵  
**田中酒造亀甲蔵**

北海道の風土で育ったお米を使った道産酒は全国的にもレベルの高い逸品。  
酒蔵で数種類の試飲をお楽しみいただけます。

### ウニ丼・浜鍋



※小鉢も付きます。

コープさっぽろのポイントが使える!!貯まる!!

ナビダイヤル受付時間/  
10:00~18:00(土日・祝日も営業)

コープトラベル 検索



おいしい旅 北海道  
**コープトラベル**  
COOP TRAVEL

【登録番号】観光庁長官登録旅行業第2019号 【加入旅行業協会】JATA IATA

〒003-0021 札幌市白石区栄通18丁目5-35  
コープさっぽろルレーシー店2F

**0570・003・050**

PR

コースNO.J0D081

■行程

1	ANAクラウンプラザホテル札幌(8:10集合／8:20出発)= 小樽 田中酒造亀甲蔵(日本酒酒蔵の見学・試飲・お買物)= 道の駅スペースアップル よいち(休憩・お買物)= <b>積丹 鱗晃(りんこう)</b> (積丹生うに丼と浜鍋＆小鉢)の昼食=島武意海岸 (日本の渚100選の美しい海岸美)= <b>神威岬</b> (義経伝説が残る 積丹ブルーの絶景)= <b>きのこ王国仁木店</b> (きのこの加工品のお買物) =仁木さくらんぼ山(さくらんぼ狩り・100gのお土産付)=小樽経由 下車可能(埠頭通り付近)=札幌駅北口(17:30~18:30頃)/渋滞の為到着時間が遅くなる場合がございます。	朝× 昼○ 夕×
---	--	----------------

※上記スケジュールは道路状況、天候などにより変更になる場合がございます。

■募集人数:48名 ■添乗員同行 ■食事:(昼食付)

※行程内青文字は下車観光、赤文字は下車入場観光(入場料込)、緑文字は昼食となります。

※写真は全てイメージです。

copeの家族葬は…

葬儀施行件数 **3,500件**

(2024年4月から2025年3月まで)

お客様満足度 **98%**

※自社調べ

全道 **170ホール以上**

※提携斎場含む

copeさっぽろの組合員は優待価格でご利用いただけます。

新式場  
続々 オープン!

※写真はイメージです。



copeの家族葬  
智慧ハウス石狩  
石狩市樽川8条1丁目6番地

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申し込み出来ます。  
お葬式への準備として、ぜひご検討ください。



COOP  
SAPPORO



copeの家族葬  
智慧ハウス

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

フリーダイヤル

PR



# 「少し先の未来に備える」 お金の学校

忙しい毎日の中でふと将来への不安が  
顔を出すことはありませんか?  
そんな時こそ、ちょっと立ち止まって  
知識をプラスしアップ!  
あなたの心配ごとをクリアにし、  
未来に役立つ情報が満載の講座です。



## 開講スケジュール

土曜開催	火曜開催	時間	番号	講座タイトル
6月28日	7月15日	9:30~10:30	①	ここだけは知っておきたい! 定年後の健康保険・雇用保険・年金・住民税
		10:45~11:45	②	年金・企業年金の 上手な受け取り方・増やし方
7月5日	7月22日	9:30~10:30	③	今度こそ始める資産運用
		10:45~11:45	④	身近な金融商品 ~見極めのポイント~
7月12日	7月29日	9:30~10:30	⑤	必要になる前に知っておく! 介護保険のしくみ
		10:45~11:45	⑥	老後のもしもに備えるには ～任意後見と家族信託～



## 受講生募集!

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)

受講料 1講座 500円(単発受講可)  
※資料代含む。※当日受付でお支払いください。

お申込み QRコードから、またはハガキの場合は郵便番号・住所・氏名・年代・電話番号・  
受講する日付と講座番号をご記入ください。

あて先／〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ共済推進室

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

定員 各講座 20名(先着順)

会場 札幌市民交流プラザ  
(札幌市中央区北1条西1丁目)

講座の  
詳しい内容は  
コチラ



●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

コーセンke CO・OP共済のWEBページはこちら!

コーすけで検索!

〈CO・OP共済ニュース〉

明日の暮らし、させあう

CO・OP共済

# 北海道の食を 愛するあの人 思い出の味

下國さんの思い出の味は、

ばあちゃんがくれた  
『ひまわり』

本人直筆

5年ぶり復活!

過去に人気を呼んだ連載企画が  
不定期で復活! 北海道の食に  
まつわる方のルーツを紐解きながら  
「もう一度食べたい思い出の味」を  
ご紹介していきます



ものすごい  
ねっとり感は



オンリー!

祖父母の家で過ごした時間や  
美瑛の景色。味と同時に幼い頃の

原風景が浮かびます



#1  
しもに のぶ  
シェフ 下國 伸さん

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、東京の星付きレストランを経て渡仏。2021年に「CHEF-1グランプリ」初代王者に輝く。現在は全国を旅しながら土地の食材を料理し、地域と作り手の魅力を発信。幅広いチャレンジに加え、オーベルジュや自店オープンの構想も進めている。



父は旭川の系列ホテル2カ所で料理長を兼務しており、僕が料理の道を志したのも父の影響です。仕事が忙しく家ではありませんり料理を作りませんでしたが、高校時代に職場を訪れる機会があり、厨房で働く父の姿がものすごくかっこ良くて。同じ頃、地元の「粉もんず」というお好み焼き屋さんでアルバイトをしていて料理や接客業のすばらしさ、飲食業のノウハウを厳しくも楽しく学ばせてもらつたことも大きかつたですね。

いまだに「これ以上のお好み焼きを知らない」と言い切れるほど、僕のナンバー1です。

下國さんの祖母と、息子さん（当時3歳）とのほほ笑ましい3ショット

父の勧めもあり箱根の有名なオーベルジュで4年半、寮生活をしながら修業しましたがこれが本当にキツかった（笑）。山奥で周りには何もなく、逃亡をくわだてる人が続出。同期は20人いましたが、一年後に残ったのは僕一人で。その後、憧れていた東京のレストラン、念願だったフランスへと渡り、北海道へ戻りましたが、鍛え抜かれたあの4年半が今に至る礎になつたと感じています。

思い出の味は小学生の頃、美瑛の祖父母の家に遊びに行くと必ず出してくれた“らいすかれー”です。市販のルーも小麦粉も使わず、片栗粉でとろみを付けたうすらカレー風味のオリジナルで、お店では絶対に味わえない味。あと、ネタに対してものすごくシャリがデカい、ぱあちやんの握り寿司も忘れられません（笑）。思い出すたびに、いとこと一緒に遊んだことなんかが蘇ってきて、味の記憶は僕の“思い出スイツチ”になっています。



もう一つの  
思い出の味

## ポークカツKUNI風



ホテルを退職後、父は母、兄と3人で洋食店を営んでいました。その時に大好きでよく食べていたのがポークカツ。にんにく、オリーブオイル、粉チーズ、パセリやタイムなどの香草を混ぜた特製パン粉をまぶして豚肉を揚げ焼きにし、自家製デミグラスソースをかけたもの。サクサクのカツに添えてある“コンソメで蒸し煮にした季節野菜”もポイント！ 固形ブイヨンで代用できるので、ご自宅でぜひ試してみてください。ひと味もふた味も違いますよ。



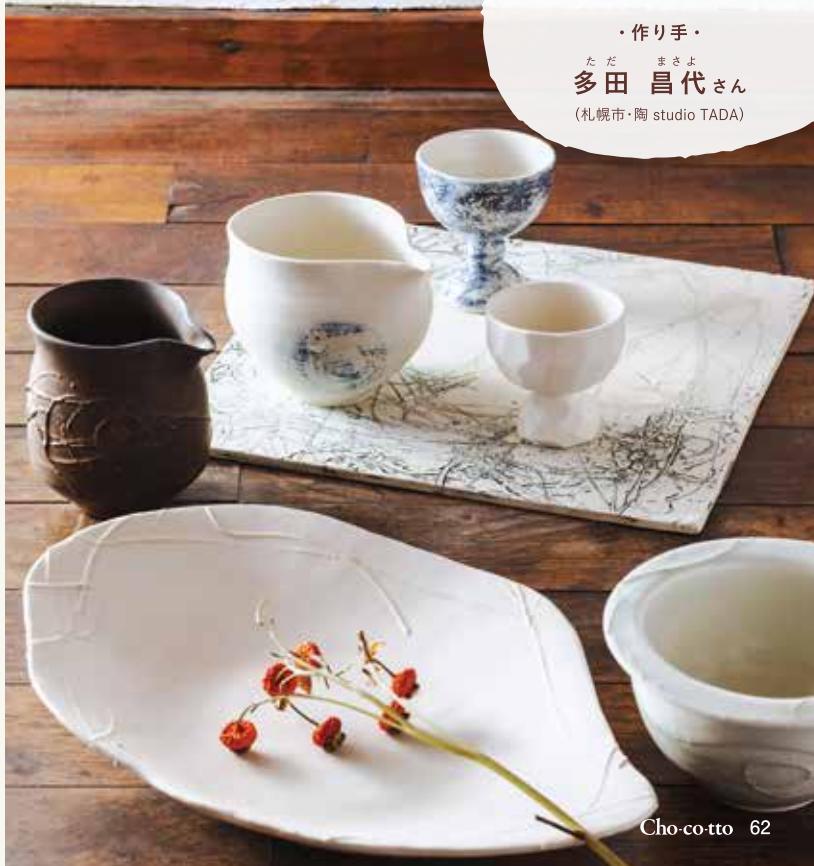
憧れの存在であり、心の師匠でもあるお父さんと。面影残っています！

今月の  
うつわ  
時間

特別編

・作り手・  
ただまさよ  
**多田昌代さん**  
(札幌市・陶 studio TADA)

料理が映える手前の“Plate 翼”  
(3,500円)など、使いやすさと造  
形美を兼ね備えた作品の数々



## 目にするだけでも心が躍る 使いながら「愛でたい器」

学生時代からダンスに親しみ、前職ではダンサー＆インストラクターとして体を使った表現活動を行っていた多田さん。ですが、第一線で長く活躍するのは厳しい世界。うつわ好きだったお母さまの影響もあり、30歳で陶芸の道へ舵を切りました。

「20年近く、教えを仰いでいた師が陶によるスケールの大きな造形作品を創作しており、当初から器のほかに造形作品の制作にも力を入れてきました」。



型押しの手法で、古い航海図のような柄と風合いを浮き立たせた“voyage”シリーズの花器



## Profile

札幌市在住。短大卒業後、10年間、ダンスインストラクターを務める。1992年、30歳のときに陶芸の道へ進み、2011年に独立。自身の工房「陶 studio TADA」(TEL 090-7512-2761 札幌市中央区南16条西8丁目1の33)では作品の見学・購入が可能なほか、体験レッスンを含む陶芸教室も実施(予約制)。

多田さんの作品はどちらでも

【ショップ】アトリエSachi

TEL 011-778-2708 札幌市北区あいの里2条3丁目16の7  
Instagram (@atelier\_sachi\_)

【イベント】札幌芸術の森

「クラフトギャラリー VESTPOCKET」4/19~8/31

TEL 011-592-4122(クラフト工房) ※4/21~4/28は休み  
札幌市南区芸術の森2丁目75・札幌芸術の森工芸館にて開催

「造形」とはオブジェや彫刻、工芸、建築など広く「形を作る」と指しますが、造形作品にはアート的な要素を備えます。多田さんは器を作る際に「使っていたらときのイメージを大切にデザインを考えています」と話しますが、ただ使いやすいだけではありません。硬度の高さと質感の魅力から、半磁器を主に手掛けており、实物を目にするときの、薬の工夫で生まれるディテールや独自の技法で施す絵柄、物語を感じるテーマ性など一つの器の中に「造形のエッセンス」が映し出されいることに気づきます。

陶芸の世界に飛び込んでからずつと、教えることと作ることの両輪で忙な毎日を過ごしていますが「人と出会って、一緒にもの作りをして。さまざまなお生き方や考え方につれながら刺激をもらえる生活が、性に合っているんででしょうね」と笑顔。一方で、土と向

き合い、作陶に没頭しているときはまさに“無の境地”だそう。「仕事というより今となっては生きがいです。手にした方から『これ、どうやって作ったの?』と聞かれるうれしくて。定年はありませんし、現役の先輩もいっぱい。これからも実用的でありつつ、他にない器づくりに挑戦していきます」。



築90年以上の古民家を改装した工房2階のギャラリーには、原点である造形作品が多数

世界が認めるドラマー  
YOYOKAファミリーの

# 幸せのパート

No.10

北海道出身の世界が認める15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。

## アメリカで交通事故に遭ったお話

私はカリフォルニア州で免許を取得してから1年半後、フリー・ウェイで追突事故に遭いました。フリー・ウェイとは高速道路のことですが、日本とは大きく異なり、通行料は基本的に無料で、日本よりも車線数が多い傾向にあります。ロサンゼルスでは片側4～6車線が平均的で、多いところでは片側8車線という場合も。猛スピードで走る車や、車線変更時にワインカーを点灯しない上に無理な割り込みをしてくる車など、交通ルールを守らない車がとても多いので、フリー・ウェイでの運転は毎回恐怖を感じています。



### 相馬りえさん(写真中央奥)

YOYOKAの母、45歳。YOYOKAと12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。「1月、アナハイムで開かれた世界最大の楽器や音楽機材の展示会The NAMM SHOWにて、家族で演奏しました」

YOYOKAさんの  
演奏動画は  
こちらから



駆け寄ってきました。しかしその後、お互いの連絡先を交換する前に逃走してしまいました。

私は事故現場に残り、約40分後に駆けつけた警察官に事情聴取を受けました。追突の衝撃がとても強かったので車はもう動かないと思っていましたが、なんとか自走できました。

帰宅後、加入していた自動車保険会社に電話すると、車を検査機関に持つて行くよう指示されました。しかし、車の外側だけでなく内部も損傷が激しかったようで、結局「全損」扱いになりました。購入して1年もたっていない日本メーカーの比較的新しい中古車だったので、とてもショックでした。さらに、追突してきた相手が無保険だったことが判明。私は免責額ありの保険プランに加入していたため、全損扱いになった車両の補償金は全額下りず、約16万円を自己負担することになりました。

私は事故直後から、強いめまい、呼吸困難、首や背中の痛みや張りを感じ、数週間にわたり倦怠感や痛み、さらにはひどく沈んだ気持ちが続きました。事故の記憶が何度もフラッシュバックし、「体も心もこんなに辛くなるなんて。生きるのって大変だなあ。しんどいなあ」と思い、何度も涙が溢れました。



▲事故に遭った私の車



▲追突してきた車両。前方バンパーが凹み、片方のライトが外れ、液体が漏れています(運転手が逃走する直前に、とっさに携帯電話で撮影しました)



◀事情聴取が終わり、立ち去る警察官。親切に対応してくれて安心しました

していただき、費用を気にせず通院できました。

まるでエステのような（私はエステに行つたことがないので想像ですが）心地良いマッサージ治療を受けながら、「アメリカに来てから日々の生活に精一杯で、自分をいたわることを怠つてきたなあ」と思いました。私の体を良くするため、クリニックの医師やスタッフがていねいに治療してくださいり、また、私の夫も毎日私の体をマッサージしてくれて、本当にうれしく、ありがたかったです。たくさんの方々にアドバイスやご心配もいただき、おかげさまで私の体は今すっかり回復しています。

## ● 今月のプレゼント

A

サンマルコ食品より  
なるほど商品  
詰合せ  
・コロッケ(2個)  
・グラタン2種(各1個)

6名様



B

P19  
「冷凍コロッケの  
オニオングラタン  
スープ」で使用の器  
※下のお皿です。

1名様



C

P42  
日本リコス  
ステビアヘルス®  
イヌリンプラス  
100g

12名様



D

P40  
nipp  
掲載商品を含む  
パスタ2点セット

10名様



## ● 応募方法〈応募締切:5月10日(土)必着〉

Q1～Q5のお答えと、①お名前(ふりがな) ②ベンネーム 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 もしもしかった記事とその理由

Q2 わが家の自慢の「そば」レシピ

Q3 「そば」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 札幌市西区発寒二条5丁目10-1  
コープさっぽろ広報部「ちょこっと5月号アンケート」係

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



## ● 今月のレシピインデックス

### 冷凍食品

冷凍唐揚げでとんべい焼き風	17
チーズポテトガレット	18
冷凍コロッケのオニオングラタンスープ	19
レンジで作るかぼちゃのカルボナーラ	20
お茶塩でいただくお手軽かき揚げ	21
たこ焼き鍋	22
ピラフで和風オムライス	24

### にく

鶏むね肉のしっとりステーキ風	23
野菜たっぷりハンバーグ	39
黄金チーズタッカルビ	46
成吉思汗風焼きうどん	47

### やさい

つくりおきラタトゥイユ	23
冷凍大根のしみしみおでん	24

### めん

パスタのゆで時間短縮! 冷凍術	25
極上アルデンテのポンコレ・ピアンコ	40

### デザート

ひんやり果物のスムージー	25
レンジでかんたんかしわもち	32
レモンスカッシュ	42
オロナミンフロート	43

### パン

チョコレート効果トースト	2
--------------	---

### 山菜

ふきの油炒め	35
--------	----

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5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
27  ボーナス ポイント 対象商品は こちら	28 <b>60周年 特別企画</b> 毎月 <b>15日</b> は チャージ機で1回のチャージ、現金で10,000円ごとに <b>ちょこカチャージデー200ポイントプレゼント</b> <small>※レジでの チャージは 対象外です。 (対象期間 / 2025年4月15日~2026年3月15日)</small>	29	30	1 組合員証 提示で <b>5%</b> ポイント 還元 	2 ポイント <b>10倍</b> 	3 <b>冷食 10% OFF</b> <b>ポイント 10倍</b>  憲法記念日
4  	みどりの日  	5 こどもの日  	6 振替休日   	7 	8  	9
11   	12	13   	14	15   <small>医薬品 ※10%OFF ※コープドラッグ店限定 スーパー ボーナスポイント</small>	16 	17   
18  	19 	20   	21 	22  	23 	24  
25   	26	27    <small>特別企画! 8% ポイント 還元</small>	28	29  	30	31  <small>※ちびっこらくちん当日便サービスデーは 実施いたしません。</small>   

●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

●らくちん ⇒ らくちん当日便サービスデー

●ゴーゴー ⇒ ゴーゴーコープデー5%ポイント還元

※一部対象外の店舗、商品があります。※サービス日程は変更になる場合があります。また店舗地区によって異なる場合がございます。店頭のカレンダーにてご確認ください。※サービス内容の詳細は店舗サービスカウンターもしくはコープさっぽろホームページをご覧ください。



# コーパスさっぽろ60周年 サッポロクラシック40th 共同企画



乾杯を  
もっとおいしく。

# 畠で レストラン キャンペーン



—組合員様限定—

20組40名様

(店頭10組20名様+宅配10組20名様)

ご招待

〈キャンペーン期間〉  
2025年5月12日㈪  
▶6月10日㈫

余市町 弘津ヴィンヤードで味わうスペシャルランチ



会場 弘津ヴィンヤード

余市町登町600

日時 2025年8月3日(日)開催

\*イベントの予定は変更・中止になる場合がありますので、  
予めご了承ください。



〈シェフ〉

うるしや としあき  
漆谷 寿昭さん  
le quatrième  
(ル・キャトリー)

東京やフランスのレストランや菓子店で経験を重ね、2009年に独立。「ル・キャトリー」はランチやデザートを楽しめるカフェとしてだけでなく、ティーアウト用菓子も用意し、多くのシーンで利用いただけます。

STOP! 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  
クラシック

店舗 全店

トドック 保

のみものトドック Vol.41

●注文番号 350ml  
6缶入り 85510

※単缶は宅配なし



サッポロ  
黒ラベル

店舗 全店

トドック 保

のみものトドック Vol.41

●注文番号 350ml  
6缶入り 85517

※単缶は宅配なし



サッポロ  
濃いめの  
レモンサワー

店舗 一部なし

トドック 保

のみものトドック Vol.41

●注文番号 350ml 86968

※単缶は宅配なし



サッポロ  
サワー  
氷彩

店舗 一部なし

トドック 保

のみものトドック Vol.41

●注文番号 350ml 86259

## コーパス店舗での応募方法

応募  
条件

コーパスさっぽろ各店にてサッポロビール対象商品1,000円以上の  
お買い上げレシート1枚で1回応募でき、  
抽選で10組20名様(組合員様)に当たります。  
詳しくは店頭の専用応募ハガキをご覧ください。

応募  
締切

お買い上げレシートの有効期限は、  
2025年6月10日(火)までとさせていただきます。  
2025年6月13日(金)当日消印有効

対象  
商品

サッポロビール全商品が対象です。  
※掲載商品は対象商品の一部です。  
※一部店舗で対象商品のお取扱いがない場合がございます。予めご了承ください。  
※商品のデザイン・仕様は変更となる場合がございます。  
※「トドック」での応募は5月第2週にご案内。

サッポロビール株式会社  
[www.sapporobeer.jp](http://www.sapporobeer.jp)

PR