

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

味わい深い。



8月号

2025 [vol.161]

無料

毎月21日発行

ご自由にお持ち
ください

つなぐ
COOP
SAPPORO

60th
Anniversary

これ知ってる？

飲むスキンケア、はじめませんか

肌の調子がイマイチ…、乾燥は気になるけど、忙しくてケアがおろそかになりがち…と感じているそんな方こそ、新しいスキンケア習慣を。

●スキンケアを考えて、明治が選び抜いた3つの成分が入っています！

SC-2乳酸菌

(株)明治の乳酸菌研究の中で
選び抜いた乳酸菌のことです。

コラーゲンペプチド

コラーゲンたんぱく質を加熱してほぐし、
さらに酵素などで細かく分解した物質。

スフィンゴミエリン

体内で分解・合成され、セラ
ミドになります。



紫外線に負けない、輝く肌へ

紫外線刺激から肌を
保護するのを助ける



内側からしっとり、潤いの肌へ

肌の潤いを保ち、
肌の乾燥を緩和する

甘すぎず、やさしい味わい！

今まさに紫外線などが気になる季節…。
肌を保護するのを助ける機能もある
ので、ドリンクで手軽に対策できるの
はうれしい！



キムノー

しっかり冷やすとよりおいしい！

スキンケアに気がついた商品なのが
ととても魅力的。1本で満足感もあり、
肌の潤いも保ってくれるなら、ぜひ継
続して飲みたいくなるね。

機能性表示食品(届出番号 J826)

明治Wの
スキンケアヨーグルト 112g

店舗 一部なし

トドック なし



読者プレゼント、

P66

も要チェック！

届出表示:本品には、*L. bulgaricus* OLL1247株 および *S. thermophilus* 3078株(SC-2乳酸菌)、コラーゲンペプチド、スフィンゴミエリンが含まれます。SC-2乳酸菌、コラーゲンペプチド、スフィンゴミエリンは、紫外線刺激から肌を保護するのを助ける機能が報告されています。また、肌の潤いを保ち、肌の乾燥を緩和する機能が報告されています。

●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●本品は国の許可を受けたものではありません。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

目次

- 04 日本一の誇り
道南伝統食品協同組合／株式会社ホッカン
- 12 昆布大使に聞いた
昆布を愛してやまない4つの理由
- 16 あいこさん家の昆布レシピ
- 22 わが家の昆布レシピ!
- 26 びっくり王子とつっこみ玉子
- 28 こどもレストラン
- 30 くらしのヒント おうちも地球もハッピーに。
- 34 明日の小箱
- 35 〈あの日〉12の記念日
- 36 アラスカシーフードで1日まるまる魚ごはん
- 42 切り餅で屋台風アレンジ
- 44 トドレボ
- 50 祝☆60周年! おすすめコブ商品大集合!
- 52 コーチャンフォー×コブさっぽろ
絵本で地域貢献プロジェクト
- 53 〈平和スタディツアー〉ピースフォーラム in チ・カ・ホ
- 54 ちょこっとNEWS
- 56 information
- 63 今月のピックアップツアー
- 64 今月のうつわ時間
- 66 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 67 8月コブさっぽろお買得カレンダー



特集 昆布

インスタで
表紙の撮影裏話も
公開!



日本一の 誇り

道南伝統食品協同組合
株式会社ホッカン



函館市(南かやべ)



家族をつないだ

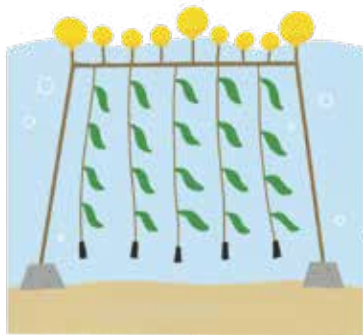
養殖昆布

地球沸騰の時代が到来した――。

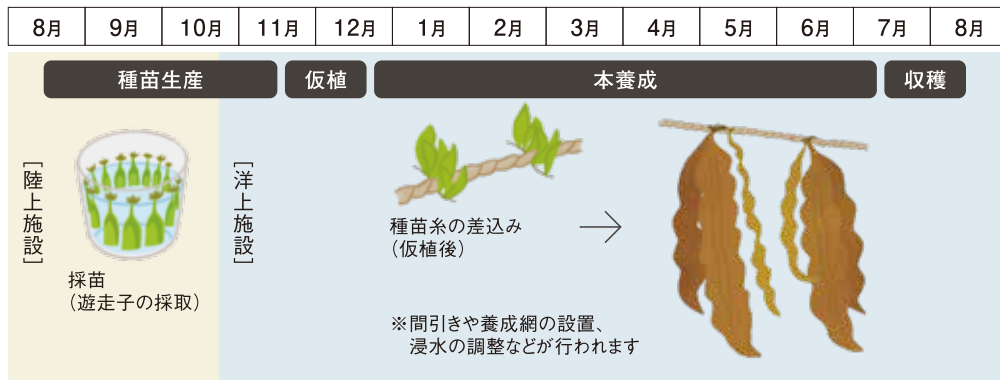
2023年7月、国連のグテーレス事務総長は、こんな言葉で温暖化の危機を訴えました。その影響は確実に日本の海にも広がっています。近年、スルメイカやサンマの不漁が毎年のようにニュースで取り上げられています。回遊魚だけではありません。昆布もかつてない不漁が続いています。北海道産昆布の生産量は1989年の3万3000トンを一瞬に減少を続け、2024年には8500トンまで落ち込みました。国内生産の約30%を占める道南エリア（内旧南かやべ地区は約15%）でも天然真昆布が激減し、今は養殖昆布が日本一の産地を支えています。

函館の養殖昆布は、成熟した天然真昆布から採取した胞子をもとに培養した種苗（昆布の赤ちゃん）を、沖合の施設で育成します。昆布を育てるのも漁師の仕事です。糸状の種苗をロープ（養成網）に挟み込み、それをさらに幹綱につないで海に沈めます。天然昆布が海底の岩にくっついて育つのに対し、養殖昆布はまるで海中に揺れる旗のように、ロープ

■昆布養殖施設



■カレンダー



にぶら下がって育ちます。11月頃に種をつけた昆布は、翌年の7月には立派に成長。この段階で収穫されるのが促成昆布で、もう1年待って採るのが2年養殖昆布です。2年養殖は促成に比べてより天然に近い厚みと甘みがあります。しかし値が張ることから、市場では手頃な促成昆布が主流となっています。

函館・南かやべ地区で「日本初」

の昆布養殖が始まったのは昭和40年代のこと。その頃は天然昆布がわんさとあったはずなのに、一体なぜ……? 「家族と離ればなれになるのがイヤだったからでしょう」。そう教えてくれたのは道南伝統食品協同組合の原田靖代表理事です。「昆布漁は夏の40日間。水揚げして干して出荷したら、多くの漁師は家族を残して出稼ぎに出ていました。家には、漁期と正月しか帰ってこない。それじゃあ寂しいってんで、養殖の試験が始まったんです」。同時に問題となったのが昆布を干す場所の確保。天日で干そうにも、既に干場は飽和状態だったのです。そこで考案されたのが機械乾燥でした。最初は昆布が白っぽくなったり、乾き方にムラが出たりと課題山積でしたが、メーカーと一緒に改良を重ね、昆布に合った専用乾燥機を開発しました。



右が種付けから1年で収穫する促成昆布。左がさらに1年間海中で育てて収穫する2年養殖



ウインチを使って海中からロープ(養成網)を引き揚げる。海水を含んだ昆布はずっしりと重い



海面下に広がる養殖昆布の“畑”。7月から8月半ばまでの約40日間で昆布を収穫(水揚げ)する

不眠不休の 40日間

昆布漁最盛期の2024年7月26日、ベテラン昆布漁師・佐藤幸光さとう ゆきみつさんの船に乗せてもらいました。

港を出てほどなく、波間に浮かぶ無数の浮き玉が見えてきました。ここが昆布の“畑”です。佐藤さんは静かに船を寄せると手際よくロープを探り当て、ウインチで引き揚げます。すると水面の奥から黒みを帯びた褐色の昆布が、朝日を受けて艶えきやかに姿を現しました。「おおっ!」。台所で見慣れた小さく干せた昆布とは違うその迫力に、思わず声が漏れます。佐藤さんは満足げに二つの昆布を見せてくれました。「こっちが促成、こっちが2年だ」。なるほど、2年養殖の昆布は色が濃く、厚みもあり、違いがひと目で見てとれます。次に訪れたのは、山田将士やまだ まさしさんの乾燥室です。ここではちょうど昆布を干す作業の真っ最中。海から揚げた昆布を1本ずつ丁寧に洗い、洗濯ばさみでつるしていきます。1回に干す量は約1000本。手早く作業を終えるため、家族・親戚総出で行います。乾燥時間はおよそ9時間。昆布同士がくっつかないよう、ときどき

山田さんが乾燥室に入って昆布を整えるそう。乾燥室の中は70℃近くもあり、まさにサウナ状態。「昆布より先にこっちが」とのつちゃう“よ”と笑います。乾いた昆布は集めやすいようにいったん湿らせ、奥さんと二人で1時間かけて下ろします。この作業を1日2回。その合間にも沖へ出て昆布を採ったり、乾いた昆布を仕分けたり。休み間もありません。「寝る時間? 1〜2時間横になったら、また次の作業だ。夏の間はね」。山田さんは隣で手を動かす奥さんに目をやりながら、こう続けます。「だけどオレより奥さんの方がよっぽど大変だ。料理に、洗濯に、やることだらけだから」。照れくさそうに話す山田さんの横顔に、深い感謝の気持ちにじんできました。

漁期がひと段落しても、出荷作業や後片付け、そして翌年に向けた準備が待っています。11月には次の種付けがスタート。冬から春にかけては間引きや水位調整を行い、昆布の成長を支えます。6月は、つかの間の休息。そして7月にはまた、嵐のような忙しい日々がやってきます。

- ①水揚げした昆布をそれぞれ乾燥室へトラックで運ぶ
- ②洗浄機で表面のゴミを落とし、さらに手で付着物を除く
- ③一枚一枚の昆布に洗濯ばさみを取り付け、上からつるす
- ④乾きムラができないよう、つるした昆布をチェックする山田さん



4



1



2



3

献上昆布の名にかけて

南かやべの昆布は、かつて松前藩が

朝廷や将軍家に上納していたことから「献上昆布」と呼ばれてきました。上品で甘みのあるだしは料理人からの評価も高く、多くは大阪や北陸の加工メーカーに出荷されています。地元で加工を手がけるのは2社。その一つ、道南伝統食品協同組合は「良い昆布を地元で加工しよう」と漁師や加工業者が出資し、地域経済の活性化を目的に設立されました。現在は前浜の昆布を使った切り出し昆布やとろろ昆布などを製造し、その一部は株式会社ホッカンを通じてコープ

さつぽろに届けられています。

南かやべの真昆布がおいしいのはなぜか？ 原田さん（道南伝統食品協同組合）はこう話します。「ここはもととブナ林が多く、川を伝って山の養分が海に流れ込んできました。さらに海底の岩盤や水深など、昆布が育つ条件がそろっていたんです」。しかし近年、ブナ林の減少やウニの食害、埋め立てによる浅場の消失などが進み、天然昆布は減少。急激な海水温の上昇が重なり、2018年以降、漁獲量が激減しました。「サンマが定置網にかからなくなった頃か

「白口浜」の由来は、切り口が白く見えるほど身の厚い昆布が採れることから





漁師歴50年の佐藤
幸光さん(左)と、その
背中を追って腕を
磨く次男・光司さん



切り出し昆布には促成昆
布の一等のみを使用(道
南伝統食品協同組合)

としての踏ん張りどきです。

こうした状況を受けて、北海道は大学や研究機関と連携し、高水温でも育つ養殖昆布の品種改良や、天然昆布減少の要因解明に乗り出しました。また、海藻が吸収する二酸化炭素に注目したブルーカーボンの取り組みも始まり、昆布の新たな価値に光が当たり始めています。「昆布を育てて採る仕事が、地球の役に

ら海が変わった」と漁師の佐藤さん
も語ります。「昆布だけは他に負け
たくねえ。意地みてえなもんだ」。そ
う言って唇を噛みしめました。

加えて、高齢化と人手不足の問題
も深刻です。「10年たてば4割が引
退すると考えると、とても厳しい。
今は、生産力のある若手が引退した
生産者の設備を引き継いで何とか
生産量を維持していますが、限界が
あります」と原田さん。まさに、産地



原田さん(中央)と、ホッカンの小林さん(右)・岡
崎さん(左)

立っている。それを漁師自身が誇り
に思ってくれたら」と原田さん。

南かやべだけではありません。羅
臼も、利尻も、日高も、釧路も。それ
ぞれの浜で意地と誇りを胸に、漁師
たちは海に向き合っています。

毎日とは難しくても、週末だけでも
北海道の昆布で、だしを取ってみま
せんか。一杯のみそ汁に宿るかけがえ
のない豊かさ。それを味わう幸せが、
これからも続くことを願って。

昆布大使



(松田真枝さん)に聞いた

昆布を愛してやまない

見た目はかなり地味だけど

水に浸せば極上のうまみが溶け出す

不思議な海藻「昆布」。

今や世界のトップシェフも

注目する昆布の魅力を

昆布LOVERの

料理家・松田真枝さんに聞きました。

4つの理由

／ 教えてくれる人 ／

松田 真枝さん

札幌で北海道の食材を使ったイタリア料理教室「クチナイト」を主宰。2016年日本昆布協会 昆布大使に任命。

／ 松田さんの本 ／



月刊「たくさんのふしぎ」通巻474号「おいしさつながる 昆布の本」(福音館書店)

※お求めはお近くの書店、またはネット書店で

1

名脇役すぎる

かつおぶしや煮干しのだしは、素材の味が分かりやすいですね。それに比べて昆布はちよつと特別。昆布だけでは料理の中で目立ちませんが、ほかの素材と組み合わせたときに相手のうまみを引き立てます。たとえばかつおぶしと合わせると、かつおぶしだけのときよりもずっと強く、かつおぶしの風味を感じることが出来ます。昆布は主役のポテンシャルを引き出す名バイプレーヤーです。見た目も地味、役割も地味。だけど、昆布にしかできないことがある——いぶし銀の素材なんです。

●日本の天然だしの代表4素材



1908年に昆布だしから世界で初めて「うまみ (UMAMI)」を発見した東京帝国大学(現・東京大学)の池田菊苗(いけだきくなえ)教授



← 昆布だしの取り方はP16をチェック!

利尻昆布

透明ですっきりとした風味の良いだしが取れるので、京都の料理に好んで使われます。やや硬め。湯豆腐におすすめ。

羅臼昆布

濃い味でコクのあるだしが取れます。煮ればやわらかくなりやすく、おやつ昆布やつくだ煮にも向きます。

長昆布

長いものでは15mも!やわらかくなりやすいので、塩昆布やつくだ煮に加工されたり、おでん、昆布巻にぴったりです。

日高昆布

はっきりした味で、使いやすい昆布です。だし昆布の中では煮えやすいので、昆布巻やおでんなど、煮物にも使えます。

細目昆布

幅が細く、1年目に採取される昆布です。切り口が白く、粘りが強いので、とろろ昆布や刻み昆布に使われます。

真昆布

厚みがあり、幅が広く、だしは上品でまろやか。まったりとした味わいで昔から大阪でよく愛されてきました。

昆布が採れるのは主に北海道の沿岸部と東北地方の一部で、国産昆布の約9割を北海道産が占めます。採れる場所によって種類が違い、味も異なります。私は、みそ汁を作るときに昆布を変えてみたら、できあがりの味が変わって本当に驚きました。だしに向くもの、煮て食べるものなど、個性もさまざまなので、好みや用途によつて使い分けてみましょう。

3

個性いろいろ

2

まるごとおいしい

昆布にはアルギン酸やフコイダンといった海藻特有の水溶性食物繊維がたっぷり!カルシウム、鉄、ナトリウム、ヨウ素などのミネラルも豊富です。だしを取るだけでなく、食べてもおいしい昆布は、まるごと味わうのがおすすめです。



味がしみた昆布がまたおいしい♪

だしを取っただけで捨てるのはもったいない!私は、だしがら昆布を冷凍して、煮物を作るときに落としばたにしています。



4

歴史が面白い！

● 昆布ロードと日本各地の昆布料理

昆布が運ばれた航路
(— は北前船の航路)

沖縄にはクーブイリチー(昆布の炒め煮)やジュシー(昆布と豚肉の炊き込みごはん)など、昆布を使った郷土料理があります。でも、昆布の採れない沖縄で、なぜこうした料理が根づいたのでしょうか？そのヒミツは、昔の交易にあります。江戸時代、北海道産の

昆布は「北前船」を使い西廻り航路で「天下の台所」大阪まで運ばれました。そこからさらに中国へ輸出するため、薩摩藩を経て琉球(沖縄)に届けられます。中継地の沖縄では保存がきき、料理の味がおいしくなる昆布が、祝いの席や年中行事で重宝され、やがて日常の料理にも定着していききました。こんなに地味な昆布が、日本や海外をつないでいたなんて、ちょっとロマンを感じますよね。

松前漬
(北海道)



とろろ昆布おにぎり
(富山)



昆布締め(富山)



昆布だし
たっぷりの
おみそ汁(北海道)



・江戸(東京)

・大阪

うどん
(大阪)



クーブイリチー(沖縄)



ジュシー(沖縄)



中国へ ←

・鹿児島

中国へ ←

・琉球(沖縄)



昆布入りミネストローネ

野菜たっぷりミネストローネに、
小さく三角に切った
昆布を入れると洋風に

塩昆布と バターのスパゲティ



ゆでたスパゲティに、にんにくバターと
塩昆布を混ぜるだけ

昆布を入れたお湯で
魚を煮たら、
しょうゆやウスターソースを
かけてどうぞ

ゆに
湯煮



豚バラのスライスを5日間昆布でサンド。
カリカリに焼いて召し上られ

豚
バラの
昆布
締め



おいしくて面白い!だから私は昆布が
大好き。でも、かつて豊富に採れた
昆布は今、海水温度の上昇や担い
手不足から生産量が減っています。
もしも生産者がいなくなってしまう
ば、こんなにも豊かな昆布の文化も
途絶えてしまいます。私たちにできる
のは、昆布を使って、食べて、生産者
を応援すること。難しく考えなくても
いいんです。たとえば塩昆布。食卓
にあたりまえのように昆布のあるくら
しが、道民の生活スタイルになったら
いいなと私は願っています。ここ
では、私のおすすめ昆布料理をご紹
介します。ぜひ、試してみてください。



昆布を味わいつくせる保存版

昆布はだしだけじゃありません！

あいこさん家の 昆布レシピ

昆布大好きと公言するこぐれあいこさんが
日々の食卓で愛してやまない昆布レシピを
特別に教えてくれました！

「昆布のある生活」を始めませんか？

だし編

鍋やふろふき大根などに

● 昆布だしのとり方



● 材料 (作りやすい分量)

水・・・1ℓ 昆布・・・8～10g (長さ10cm1枚ほど)



沸騰直前にとりだして
完成！



水から弱火でゆっくり温
度を上げ、じっくりと時
間をかけて煮出す。



鍋に、水、昆布を入れ5、
6時間置く。

つけておくだけで
だしが出ます。

Point

強火で煮立てると、
ぬめりやえぐみが出
るので注意!!



● 急ぐときは、すぐに煮出しはじめても
よいが、必ず弱火で！

● 昆布でだしをとると決めたなら、真っ
先に昆布を水につける。

「水にぼちゃん！」を習慣に



家庭料理研究家
こぐれあいこさん

小樽で料理教室を開催。みそ汁、うどんのつゆ、煮物、
煮魚、どんぶりものなど、昆布を使わない日はないほ
ど昆布が大・大・大好き♪カットした昆布を、台所の一
番取り出しやすい所にスタンバイ！



2

鍋に①、★を入れ、落としぶたをし強火にかける。煮立ってから10分ほど、強火でやわらかくなるまで煮る。

味を入れる前に
しっかりやわらかくする。

3



②に☆を加え1分ほど煮る。火からおろし、落としぶたをとり、完全に冷ます。

ひと晩置いてもよいです。
夏は冷蔵庫に。

4

再び、落としぶたをして③を強火にかけ、混ぜながら10分ほど煮込む。汁気がなくなってきたらみりんを加え、落としぶたをとり、軽く混ぜながらしっかり煮詰める。白ごまを加え完成。

昆布の佃煮

■ 調理時間 約30分
※冷ます時間は除く

約459kcal、塩分6.5g/全量

●材料(作りやすい分量)

だしがら昆布

100g(乾燥昆布約20g分)

★ 酒……………200ml

★ 水……………400ml

☆ 砂糖・しょうゆ

☆……………各大さじ2

みりん……………大さじ1〜1・1/2

白ごま……………大さじ1

Check

だし汁をとる度に、刻んで冷凍し、たまったタイミングでつくりましょう。

1



昆布は繊維を断ち切るように、長さ3〜4cmの千切りにする。

あと始末編

だしがら昆布で



Check

レモンを絞って食べるとおいしい。お茶漬けに合せてもOK。春は山菜（ふきやわらび）を昆布ではさんでもよいです。

3



まな板にラップをしき、昆布、刺し身、昆布の順にはさみ、ラップで包む。

4



冷蔵庫でひと晩(5、6時間)置き、うまみをしみこませる。

1日以上置くと水分が抜けすぎてぱさつくので注意。

5

食べやすい大きさに切って完成。

白身魚の昆布締め

■ 調理時間 約10分
※なじませる時間は除く

約292kcal、塩分1.7g/全量

●材料(作りやすい分量)

白身の刺し身
(たい、ひらめなど)
……………2サク(約200g)
昆布……………平たいもの2枚
酢水……………適量
(水200mlに酢小さじ1くらい)
塩……………適量

1



昆布は酢水で湿らせたペーパータオルで表面をふき、やわらかくする。

酢水でふくと食材となじみがよくなる。

2

刺し身に、両面ぱらぱらっと塩をふる。

はさむだけ編

はさむだけで激ウマに♪

📖 読者プレゼント!



2



豚肉は幅1cmに切り、揚げかまぼこは短冊切りに、にんじんは千切りにする。

3



フライパンをあたため、豚肉をじっくり炒めて脂を出す。

👉 油を使わず、肉の脂で炒める!

4



きざみ昆布、揚げかまぼこ、にんじんを加えて炒め、★を加え、落としぶたをし、汁気がなくなるまでじっくり炒め煮する。

クープイリチー (昆布の炒め煮)

🕒 調理時間 約20分
※戻す時間は除く

約353kcal、塩分6.2g/全量

●材料(作りやすい分量)

きざみ昆布……………20g
豚バラ薄切り肉……………50g
揚げかまぼこ……………50g
にんじん……………50g
★ 水……………100ml
酒・しょうゆ…各大さじ1
砂糖……………大さじ1/2

1



きざみ昆布はたっぷりの水に10分ほどつけ、よく洗ひザルにあげる。

昆布が主役編

沖縄の郷土料理!

梅とろろ汁

■ 調理時間 約3分

約18kcal、塩分2.7g/1人分

●材料(1人分)

とろろ昆布……………ひとつかみ しょうゆ・塩……………各適量
梅干し……………1個
小ねぎ(小口切り)……………1本分

●作り方

- ①お椀に材料をすべて入れ、お湯適量(分量外)を注ぐ。



とろろ昆布のおにぎり

■ 調理時間 約5～10分

約108kcal、塩分1.3g/1個分
※180gのご飯、18gのとろろ昆布で計算

●材料(作りやすい分量)

塩むすび……………好きなだけ とろろ昆布……………好きなだけ

●作り方

- ①バットにほぐしたとろろ昆布を置く。その上で塩むすびを転がし、とろろ昆布をまんべんなくつける。
②上からぎゅっと結び密着させる。

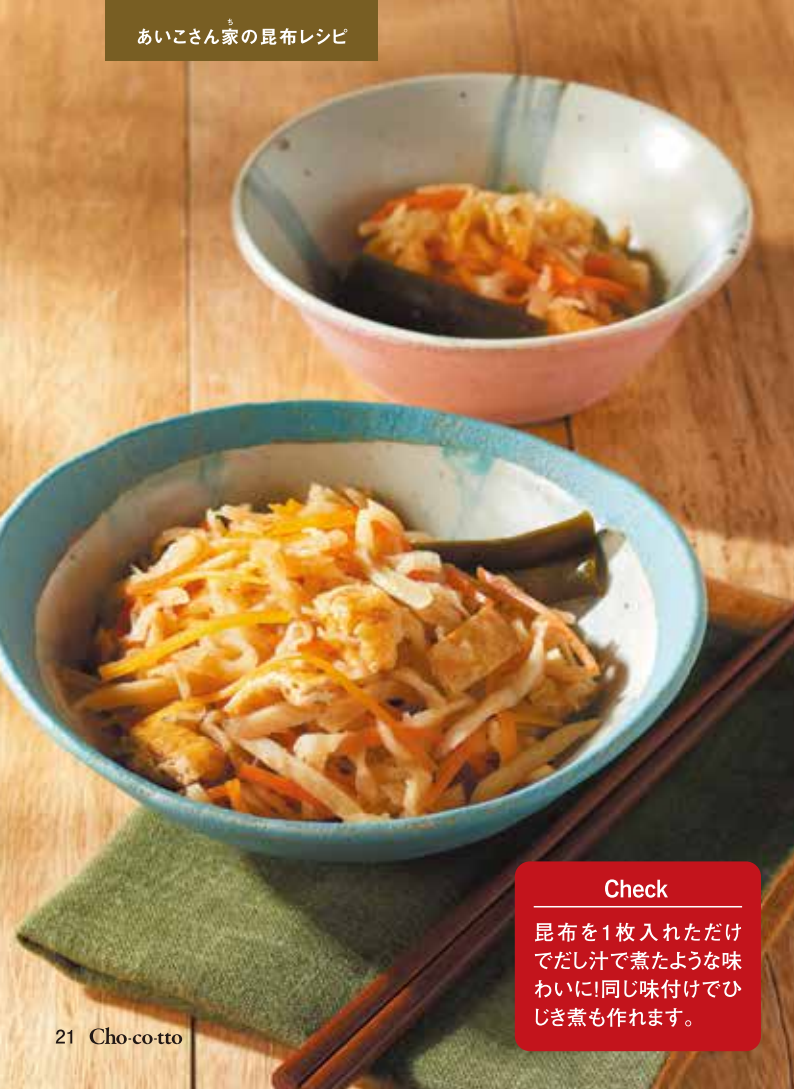


Check

すぐに食べてもいいし、時間がたつてなじんでもおいしい♪

とろろ昆布編

いろいろ使える！



Check

昆布を1枚入れただけでだし汁で煮たような味わいに同じ味付けでひじき煮も作れます。

2



にんじんは千切り、油揚げは短冊切りにする。

3



鍋に米油を中火であたため、①と②を炒める。

4



油が回ったら★を加え、煮立ったら落としぶたをして10～15分、たまに混ぜながらほとんど汁気がなくなるまで煮る。

切り干し大根の煮物

■ 調理時間 約25分
※ 戻す時間は除く

約371kcal、塩分2.9g／全量

●材料(作りやすい分量)

切り干し大根……………30g

にんじん……………1/3本(40g)

油揚げ……………1枚

水……………200mlくらい

★ 昆布 長さ5cm1枚くらい

しょうゆ・みりん 各大さじ1

砂糖……………大さじ1/2

米油……………大さじ1/2

1



切り干し大根はひとひたの水に15～20分つけて戻し、水気をしぼる。

毎日のおかず編

昆布が決め手！



冷蔵庫のお好きな野菜で作れます

塩昆布とたこの地中海サラダ

●室蘭市 キャサリン様

材料(2人分) A[塩昆布2つまみ、ボイルたこ(乱切り)150g、オリーブ油大1、大葉(千切り)5枚、わさび少々]、B[長いも(皮をむく)100g、ミニトマト4個、きゅうり1/2、カマンベールチーズ1個(約90g)]、C[塩小1/2、オリーブ油大2、こしょう少々、あれば昆布茶少々]

作り方 Aをボウルに入れてあえ、冷蔵庫で10分以上置く。Bをすべてサイコロ状に切り、Cを加えて混ぜる。サイコロ状の野菜を皿に盛り、Aを上にも盛り付けて完成。

わが家の 昆布 レシピ!

1354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8月10日(日)。

※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 鶏肉レシピ

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



みじん切りしょうががポイント

おんやっこ

鶏そぼろと塩昆布の温奴

●札幌市 KY様

材料(2人分) A[鶏ひき肉100g、酒大1]、B[塩昆布2つまみ、みじん切りしょうが1片分・みじん切り長ねぎ5cm分、みりん・しょうゆ各大1、砂糖・顆粒和風だし各小1、水200ml]、水溶き片栗粉適量、豆腐(150g)2個

作り方 小鍋にAを入れ、中火にかけて混ぜ続ける。ぼろぼろになったらBを加えて混ぜる。煮立ったら水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまで混ぜて火を止める。耐熱容器に豆腐1個をのせてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで約1分30秒加熱する。鶏そぼろあんを上からかけて完成。

さっぱりとした一品を足したい時に

船形昆布と白身魚のレンチン蒸し

●札幌市 shijimi様

材料(2人分) 昆布(幅広タイプ約20cm)2枚、白身魚1切れ、しめじ1/2株、ポン酢しょうゆ適量

作り方 湿らせたキッチンペーパーに昆布をはさみ、軟らかくしておく。白身魚は半分に切る。しめじの石づきを取り半分にする。軟らかくなった昆布の端を蛇腹に折りたたみ、つまようじかたこ糸で留めて船形昆布を作る。耐熱容器に船形昆布をのせ、内側に白身魚としめじを盛り付ける。軽く水をふってふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで約2分加熱して完成。ポン酢しょうゆでいただく。



香りがよくて大好きな一品

切り昆布とさつまいもの煮物

●札幌市 F・M様

材料(作りやすい分量) さつまいも300g、A〔切り昆布15g、砂糖・しょうゆ各大1、水300ml〕

作り方 さつまいもは皮つきのまま1.5cmの厚さの輪切りにし、10分水にさらして水気をきる。鍋にさつまいもとAを入れて中火にかけ、煮立ったら弱火で軟らかくなるまで煮る。



常備しておくといろいろ使えて便利

昆布入り自家製ペペロンオイル

●札幌市 モリーニーハオ様

材料(2人分) 塩昆布1つまみ、ローレル1枚、乾燥ガーリックスライス大1、唐辛子1本、挽き唐辛子・輪切り唐辛子・乾燥ローズマリー・乾燥バジル各小1、あれば花椒10粒、オリーブ油適量※調理例:ペペロンチーノパスタ

作り方 口の広い瓶に材料を全て入れ、材料が浸るくらいのオリーブ油を入れる。1日たてば完成。オイル少なめ、または時間をおけば辛いオイルに。オイルの中の材料も使ったパスタや、カルパッチョのソースとしていただく。

おいしいすめを見つけたら作ります

松前漬け

●函館市 フジチャン様

材料(2人分) 昆布25g、すめ25g、A[酒・みりん・しょうゆ各大1、砂糖小2、顆粒和風だし小1/2]、輪切り唐辛子小1/2、にんじん1/3本

作り方 湿らせたキッチンペーパーに昆布とすめをはさむ。軟らかくなったら幅3mmの細切りにする。小鍋にAの材料を入れ、ひと煮立ちさせる。フリーザーバッグに昆布、すめ、冷ましたA、輪切り唐辛子を入れてよく混ぜる。ひと晩寝かせ、細切りにしたにんじんを加えてもうひと晩寝かせ、粘りが出ていたら完成。



母に教わったお気に入りレシピです

昆布締めたらフライ

●釧路町 ビーターパン様

材料(2人分) 昆布適量、酢水適量(水1カップに酢小1の割合)たら2切れ、塩・小麦粉・溶き卵・パン粉・サラダ油・レタス・パプリカ各適量

作り方 P18の手順でたらの昆布締めを作る。昆布締めしたたらに小麦粉、溶き卵、パン粉の順にまぶす。サラダ油を中火で熱し、きつね色になるまで揚げる。レタスなどと皿に盛り付けて完成。

おうじ びっくり王子 と たまご つこみ王子

さく・え： W. けいすけ

これなーんだ？

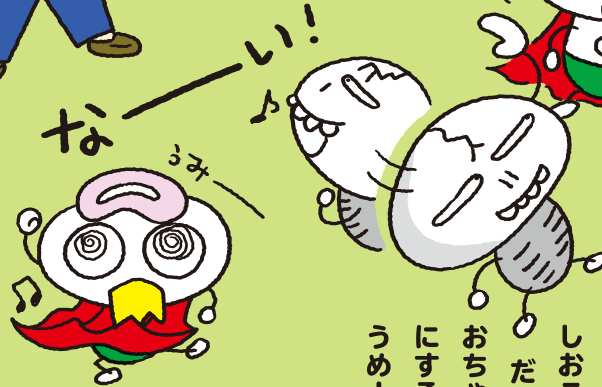
おっちゃんのかみのけ！

こんがたいしまつたさん
(12ページへ)

しおこんぶだろ。
おちやづけにすると
うめーのな。



しおこんぶせいかい！
ところでうみのこんぶ
みたことある？



あーあーあー

……おいてるのびんりょうはこんぶ……

……ながいものは15メートルにも……なるんだよね……

こんぶの まわりの
プランクトンを たべる
ちいさな さかな

こんぶは さかなの
「かくれが」になる

ここに
かくれて!

そうなの!
ここはまさに
こんぶの もり。
うみの
いきものたちを
よくみてみて。

にしんが たまごを
うみつけているよ!

こんぶは ういの
「えさ」にもなる

はう!
もりみたい!

さかなも
いるぞ!

こんぶの もりは うみの なかの
にさんかたんそ
二酸化炭素を きゆうしゅう
してくれてるの。
ほんとうにもりみたいでしょ。



つこんぶ
すげーのなよ

バイ
バーイ



かくれんぼしよー



もづもづ

もク



もク



その2

× しおこんぶ



さみつきのおいしい

えだまめは
かいとうして
まめを出して
おきましよう



1

あぶらをきったツナ缶(かん)と★をボウルに入れてまぜる。



2

①にごはん、しおこんぶ、えだまめ、コーン、を入れてまぜ、おにぎりにする。

【ざいりょう・2〜3こぶん】

156kcal/1こ

ごはん.....180g

めんつゆ※.....小さじ1

しおこんぶ.....10g

ベビーチーズ

.....2こ(30gていど)

★天(てん)かす...大さじ1

かつおぶし.....2g

※3ばいのうしゅくのものをつかいます。

その1

ツナマヨ × しおこんぶ



ツナとこんぶは海のうまみであいしょうばつぐん!

【ざいりょう・2〜3こぶん】

221kcal/1こ

ごはん.....180g

しおこんぶ.....10g

ツナ缶(かん).....1かん

★マヨネーズ.....大さじ1

こなチーズ.....小さじ1

れいとうえだまめ.....15g

コーン.....大さじ1

休日 開店

こども
レストラン

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

Today's Menu

しおこんぶで
おにぎりアレンジ3選!

その1 ツナマヨ × しおこんぶ

その2 ためチーズ × しおこんぶ

その3 たまごたらこ × しおこんぶ

うま味が
しっとり
塩こんぶ

店舗 全店

ドック なし



こどもレストラン
支那人
エリック 能戸

これをつかいますよ!



おにぎりスペシャルだよ!

つまようじでプスプス
穴をあけてからレンジへ!



その3

- 1 たらこをおさらのにせ、ラップをして600Wのレンジで1分かねつし、ひとくち大にきる。



- 2 ボウルにたまごとき、バターを入れて、600Wのレンジで1分20秒ほどかねつする。



- 3 ②のボウルに、ごはん、①、しおこんぶをくわえてまぜ、おにぎりにする。

たまごたらこ★しおこんぶ

Wたまごのよくばりおにぎり! おなかまんぞく!



【ざいりょう・2〜3こぶん】

165kcal/1こ

ごはん.....180g
しおこんぶ.....10g
たらこ.....30g
たまご.....1こ
バター.....5g



- 1 ごはんと、めんつゆをボウルに入れてまぜる。



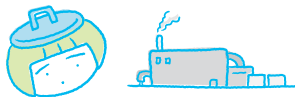
- 2 ベビーチーズは1cm角(かく)にきる。



- 3 ①に②、しおこんぶ、★をくわえてまぜ、おにぎりにする。

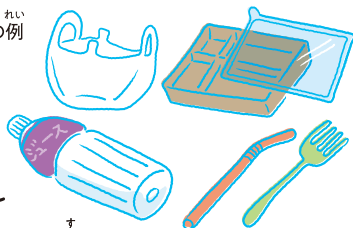
たまご★しおこんぶ





1 石油をもとに プラスチックが作られる!

プラスチックの例



ポイ捨て



2 風で
飛ばされたり
雨に流されて
近くの川に
ぽちゃん!



プラスチック
ってなに?



まずは
プラスチックの
一生を見てみよう!

分別

リサイクル
または
焼却処分



こぐれあいこ

家庭料理研究家。ごみを出さない
生活を目指して、生ごみコンポ
ストや量り売り利用、ごみ拾いなど
やれることを少しずつやります。



くらしのヒント

おうちも地球もハッピーに。

いますぐ!
脱プラスチック

便利で使いやすい
プラスチック製品
このまま使い続けると
世界はプラスチックでいっぱい!
プラスチックの何が問題なのか、
私たちは何をすればいいのか、
おなじみ「びつくり王子」とつなぐ「み玉子」
の二人といっしょに考えてみよう!

これからを生きる
子どもたちへ!





5 もはや回収不可能!

+

エサと間違えて魚が食べ、
その魚を人間が!?



石油からできたプラスチックは海にただ
よっている有害物質とくっつきやすく、
それが魚や人のからだに入ること健康
に及ぼす影響が心配されています。プラ
ごみは世界で年間800万トンが海に流れ込み(1分間にご
み収集車1台分のごみを海に捨てているのと同じ)、2050
年には海の魚より多くなるってわれています!



ほぼほぼ不死身!



海洋ごみのプラスチックが完全に
自然分解されるまでにかかる年数

レジ袋	1~20年
ペットボトル	400年
釣り糸	600年

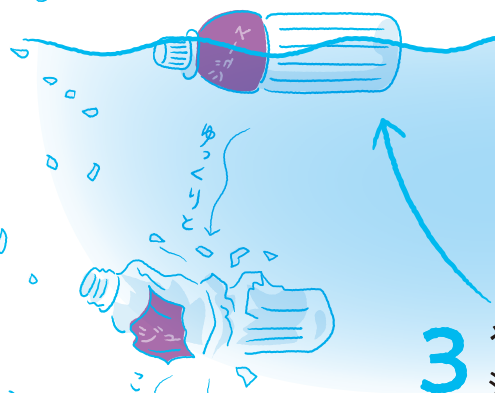
プラスチックって
わたしたちが死んだあとでも
残ってるって知ってた?

4

ぷかぷか海をただよって、
生物を傷つけたり、
太陽の光と波の力で
こわれていってどんどん
小さくなっていく!



海にあるごみの80%が
街中がらのごみです!



3 やがて海へ!

これが
マイクロプラスチック
(一般的に5mm以下)
世界の海に**170兆個**
ただよっていると
されています。

きたない!



川は
何に
つながってる...



もんだい③

★マイバッグ、マイボトルを持つ ★詰替え商品を選ぶ
★個包装のお菓子を避けること
は、ごみ削減の合言葉、3Rの何に当たる？

1. リユース 2. リサイクル 3. リデュース

こたえ) 3. リデュース

リデュース(減らす) ごみになるプラスチックをそもそも出さない。最も優先したい行動です。このような買い物をすることは、消費者がプラスチックを避けているというメッセージを企業側に伝えることもできるよ。

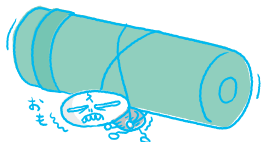


エコカル(道徳的な)消費
っていうんだよ



もんだい①

マイボトルは荷物が重くなるから、飲み物は、コンビニや自動販売機で買うのがよい。○か×？



×です。
確かに荷物は軽くなるけど、**マイボトル**を使えば確実にプラごみを減らせます。便利さより20年、30年先を考えよう！

クイズ！

プラごみを減らすためにわたしたちができることは？



もんだい④

ペットボトルの捨て方で正しいものは？



1. 川にポイ捨てる
2. 分別して捨てる
3. 生ごみと一緒に捨てる

こたえ) 2. 分別して捨てる
ポイ捨ては即海洋プラごみに。生ごみと一緒に捨てる、エネルギーを使って焼却され二酸化炭素を出すことに。分別すれば、**リサイクル**され資源として生まれ変わることができます。

もんだい②

まだ使えるものでも、自分が買ったんだから捨てるのもオレの勝手だ！これは○か×？



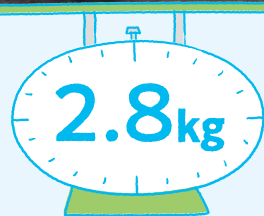
×です。まだ使えるものは、必要な人にあげたり回収してもらったりして**リユース**しよう。最初から長く使えるものを選び、最後まで大事に使うね。

自分の家のプラごみの 重さを量ってみよう!

どんなプラごみを減らせるのか考えたり、重さを比べればやる気が出るかも!
思い立ったらすぐできる、オススメの実験です!

やってみました!

こぐれ家の1カ月のプラごみはコチラ!



1人あたり年間8キロ。日本人1人あたりの
プラごみは年間32kgなので、平均の4
分の1。ちょっとうれしくなりました♪プラご
み問題は本当に待ったなしです!できる
ことを少しずつ始めてみましょう!

めざせ0キロ!



アメリカに次いで
世界2位の多さ!

もんだい⑤

自分1人がごみ拾いをしたところで、
海洋プラごみは減らない。○か×?



×です。たとえ小さな力でも、同じよう
なことを何人もやれば大きな力になり
ます。ごみ拾いは、プラごみと向き合う
チャンスです。1日10分でもごみ拾いを
してみましょう! コープさっぽろの海の
クリーンアップ大作戦!に参加するのも
いいですね!





コープさっぽろ
組合員活動部 部長
米澤 優香さん

絵本の里けんぶち「絵本の館」
町立剣淵高等学校「絵本探究」担当
小西 里佳さん

前向き上向きな対話から北海道のこれからを探る「明日の小箱」。
今回のテーマは「絵本」。対話したのは、絵本をテーマに町づくりを行う北海道
剣淵町の図書館「絵本の館」に勤める小西さん、そしてコープさっぽろが
取り組む子育て支援のひとつ「えほんがトドック」に携わる米澤さん。
小西さんは高校で絵本を教材に講師もされており、「絵本なんて子ども向き」
と言っていた生徒たちが絵本好きに変わる姿を見ると大きな喜びを感じるとか。
米澤さんも「赤ちゃんからお年寄りまで、その時々でステージで影響を
受けるのが絵本ですね」と述べ、さらにこう続けました。「子育て支援は、
子どもに対してだけでなく、親に対してでも絶対必要。絵本を通じて親子共々、
心穏やかになってほしい」。

コープさっぽろは60周年を記念し「みんなのよみかせ絵本大賞」を開催。
10月にはいよいよ大賞発表！ご注目ください。

私は、私たちと生きていく。

絵本は、
オトナも育てる。



お二人の対話は左の
二次元コードから
ご覧いただけます。



〈あの日〉
12の記念日

60th
Anniversary

昭和49(1974)年

8月

19

月曜日

灯油の値上げに 立ち向かった日

〈石油元売りとの初の価格交渉〉

1973年、第4次中東戦争をきっかけに日本は石油危機に見舞われました。このとき石油元売りは「千載一遇のチャンス」として、石油製品の仕切り価格を一気に引き上げました。危機に乗じて儲けを追う元売りに、国民の怒りは頂点に達していました。

1974年8月19日、札幌市民生協（コープさっぽろ）と日本石油札幌支店との初の灯油価格交渉が行われ、「消費者対元売り」の対決として全国の注目を集めました。「北海道の灯油は米と同じ」。価格高騰に苦しむ組合員さんたちは立ち上がり、署名を集めて通産省に価格安定を訴え、ついに元売りと対等に交渉できるまでになったのです。交渉団の派遣費用は、組合員さん自らバザーを企画してかき集めました。そして交渉当日。ひるむことなく、臆することなく、組合員さんは元売りに要求を突きつけ、価格決定権を勝ち取ります。以降、市民生協が交渉で決める灯油価格は全国の「基準

価格」となりました。くらしを守りたいという組合員さんの願いが、行政を動かし、業界をも動かしたのです。



灯油の安定価格・安定供給を求めて都内をデモ行進する組合員さんたち(1974年11月)



通産省との交渉で市民生協派遣団を代表して灯油価格安定を訴える組合員さん(1974年8月)



アラスカちゃん
アラスカに住むあす
かの友だちで漁師。
SNSで漁業を発信!

ママ
料理上手のママ。
アラスカでオーロラ
を見るのが夢

冷凍庫に縋ほつくと
紅鮭があつたよ。
アラスカちゃんが
取った魚かな?



荒須賀あすか
高校2年生。魚料理が大好き!
特技は魚の3枚おろし

荒須賀家の アラスカシーフードで 1日まるまる魚ごはん

アラスカ産紅鮭



アラスカサーモンの中でも価値が高く、
日本でもおなじみ。深紅の身と豊かな風味が特徴で、日本では甘塩紅鮭
として全国で流通するほか、高級スモークサーモンやフレークなどの加工品にも
多く使われています。

アラスカ産縋ほっけ



アラスカ産キタノホッケは一般的にア
ラスカ産縋ほっけの名で広く親しまれ
ています。脂のりが良く、ほどよく繊維感
があり、クセがありません。小骨が少な
いから、幅広い世代に人気。開き干しで
も漬け魚でも焼くだけで食べられる便
利な時短食材です。

時間がない
朝も、
焼くだけで
おいしい魚は便利ね。



天然のおいしさを、アラスカから。
サステイナブルシーフード



あすかの弁当
うまそ！

昼
12:30

～昼食～

あすかの紅鮭べんとう



魚のせり身べんとうのコツ！

紅鮭のほどよい塩けがお弁当のメインとしてぴったり。
少し大きめの卵焼き&副菜が2品ほどあるとよいでしょう。
食べ盛りにはソーセージを追加するのも◎。



あすかのワンポイント

ポンと **のせるだけ！**

紅鮭は冷めてもおいしい！彩りもバッチリ♪

いただきます！

～朝食～



野菜たっぷり ママの縞ほっけプレート



フライパンで手軽に！

- ① 縞ほっけは、フライパンに油をひき、身を下にして中火で8～10分焼く。
- ② 裏返して酒・水各小さじ1を加え、ふたをして3～4分焼く。
- ③ 好みの葉野菜(※)、大根おろし、レモンを添える。

※写真は青じそ、みょうが、ペビーリーフを混ぜたもの



ママのワンポイント

なんてたった **焼くだけ！**

フライパンでふっくら、後片付けもラク♪

銀だらの オクラネバネバソース



旬の野菜と合わせこ!



アラスカちゃんのワンポイント

まさかの**かけるだけ!**

ねばねばパワーで夏バテ知らず。

アラスカ産銀だら



タラ科ではなく、ほっけやアイナメに近い魚。淡泊なマダラに比べて、**脂乗りがよく、濃いうまみ**が特徴。「贈答用の漬け魚」や「家庭向けの切り身」としても全国で流通しています。

- ① 銀だらは、両面に塩をふり少しおく。
- ② オクラは、さっと塩ゆでし細かくたたき、ポン酢しょうゆ少々を混ぜてソースに。
- ③ ①の水気をふき、油を少々ひいたフライパンで表3分、裏2分焼く。器に盛り、②をかけて完成。

手軽に
食卓の主役を
張れちゃうのが
魚のチカラね!



今日は3食お魚
だったね

夜

19:00

～夕食～

夕

17:30

へへ、アラスカ
シーフードフェア
やってるんだ



←P40へ

そういえば、
アラスカちゃんに
教えてもらった料理があつたつけ。
今晚はこれにしよう





認証プログラム

アラスカのシーフードは、「漁業がサステナブルに管理されているか」を基準に照らし合わせて客観的に評価する第三者認証プログラムにより、その持続性が証明されています。



ムダのない資源の活用

アラスカで取れるシーフードは驚くほどムダがありません。身はもちろんのこと、卵や白子、魚油、皮、骨といったあらゆる部位が、世界中のさまざまなマーケットで活用されています。



ファミリー&コミュニティ

アラスカには8200隻以上の漁船が登録されています。そのほとんどは何代にもわたって漁業を営む家族経営の小型漁船。世代を超えてサステイナビリティの重要性も引き継いでいます。

アラスカでは、海の恵みを未来へ受け継いでいけるように、サステイナビリティって言葉が世界で注目されるずっと前、つまり60年以上も前から、海の資源を大切にする漁業に取り組んできました。今では「サステイナブルな漁業の成功例」といわれて、世界中のモデルになっています。

アラスカ産シーフードのサステイナビリティを構成する5本の柱



社会的責任

水産資源や生態系を守るだけでなく、そこに暮らす人々のコミュニティや、代々受け継がれてきた伝統や文化、そして漁業の現場で働く人々が安全・公平な環境で働き正当な収入を得ることも、同じように大切にしています。



漁業管理

最先端の科学的手法で魚の個体数や生態環境を継続的に調査し、漁業管理を行っています。こうすることで、現在のニーズを満たしながら、長期的な生態系の健全性を維持しています。

サステイナブルなアラスカのシーフードはこのマークが目印! アラスカのシーフードを選んで買うことは、SDGs目標14「海の豊かさを守ろう」の達成にもつながります。





合計 **170** 名様に

アラスカシーフードが当たる!

コープさっぽろ各店舗、または宅配トドックで対象商品をお買い上げの方に抽選でサステイナブルなアラスカシーフードの詰合せが当たる「アラスカシーフードフェア」を開催します。

アラスカちゃん



店舗で

抽選で50名様に
アラスカシーフード詰合せプレゼント

応募期間 8月1日(金)～31日(日)

対象商品 アラスカシーフードフェアステッカーが貼付された商品

応募方法 **【はがき応募】**店舗備え付けの応募はがき(郵便はがき可)に対象商品を含むお買い上げ1,000円(税込)以上のレシートを貼り、「郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・組合員番号・ご利用店舗名」を記入して投函

このステッカーが
貼つてある商品を
お店で探してみよう!

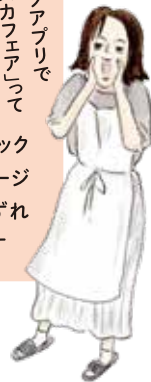


トドックで

抽選で120名様に
アラスカシーフード詰合せ&
オリジナルグッズプレゼント

対象商品 8月第1週～第4週の週刊トドックアラスカシーフードフェアページに掲載されている商品のいずれかを購入で自動抽選となります

トドックアプリで
「アラスカフェア」って
検索してみよう!



天然のおいしさを、アラスカから。
サステイナブルシーフード

アラスカシーフードマーケティング協会(ASMI)とは

アメリカ連邦政府・アラスカ州の補助金と同州漁業・加工業者からなる会員の出資金により運営されている非営利団体です。米国を含む世界20以上の国と地域で展開し、日本においても連絡事務所を設置し、アラスカ産シーフードの消費拡大、認知、ブランドイメージ向上につながる活動を行っています。



KIRIN

生茶 と 焼き鮭弁当

魚屋の
脂ののった焼き鮭！
弁当

店舗 全店

トドック なし

ほどよく脂ののった
鮭がおいしい！新茶の
ようなあまみが際立つ味わい
の生茶は、食事にももちろん合いま
す！食事の油分を生茶がさっぱり
洗い流してくれるので鮭弁当との相
性抜群です！

キリン 生茶
525ml

店舗 全店

トドック 保 のみものトドック Vol.42

●注文番号 88700 24本入 88701

24本入りラベルレス 86304

6本パック

店舗 一部なし トドック 週 8月2週

※数量限定販売で、なくなり次第終了

今なら
お得な6本パックも
販売中！※



まる搾り生茶葉抽出物 加熱処理

北海道
キリンビバレッジ
野口 真理子さん



＼いつもの生茶にプラス！／

生茶 と コレ 神コンビ！

キリン生茶の担当者さんに、生茶と相性
抜群のとおきの2品を教えてもらい
ました！ぜひ試していただきたい、おす
すめの組合せをご紹介します！



いなぞう謹製
どら焼き

店舗 一部なし

トドック なし

生茶 と どら焼き

しっとり生地と上品な甘さのどら焼き
は、生茶のすっきりとした味わいとバ
ランスがぴったり。生茶の風味が甘み
を引き立て、お茶請けに最高です！



満足感&のびて楽しい!

餅入りたこ焼き

【材料(約20個分)】

たこ焼き粉.....100g
(袋の表示通り生地を作る)
切り餅.....2個
ゆでたこ.....40g
好みの具材
(キャベツ、小ねぎ、揚げ玉など)・・50g
たこ焼きソース、マヨネーズ、青のり、
かつおぶし.....お好みで適量

【作り方】

- ①切り餅を1cm角に切る。
- ②たこ焼き器に油(分量外)をひき、
生地を半分ほど流し入れ、たこと
①の餅を2つずつ入れる。さらに残
りの生地、具材を入れ丸く焼く。
- ③お好みで、ソース、マヨネーズ、青
のり、かつおぶしをかけ完成。

おうち縁日を楽しんで!

切り餅で屋台風アレンジ

いつもの切り餅が

まるで屋台グルメのように大変身!

100%北海道産、「風連産はくちようもち使用

柔らかなめらか切り餅を使った

アレンジレシピをご紹介します。

家族みんなでお祭り気分を味わっちゃおう!



店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.25・26 ●注文番号 22461

お餅チョコバナナ&チョコいちご

【材料(8個分)】

バナナ……………1本
いちご……………中4粒
板チョコ 1枚(50g)
カラフルスプレー
チョコ……………適量
切り餅……………2個

【作り方】

- ①バナナは、長さ3〜4cmに切る。いちごはヘタをとる。
- ②板チョコを刻み、湯せんにかけて溶かす。
- ③バナナに竹串を刺し、溶けたチョコをつけ、オーブンペーパーの上にのせる。竹串をはずし、スプレーチョコを散らす。いちごも同様にし、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④切り餅は1個を4等分にカットし焼く。
- ⑤竹串に餅を刺し、上に③のバナナまたはいちごを刺す。

人気の郷土料理をおうちで!

切り餅で五平餅風

【材料(4個分)】

切り餅……………1個
ごはん……………150g

くすみ(砕く)……………10g
白すりごま……………小さじ1
みそ……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ1
砂糖、みりん…各小さじ2

【作り方】

- ①耐熱ボウルに、切り餅、水小さじ1を入れラップをかけ、レンジ(600W)に1分ほどかける。
- ②ぬらした木べらでよく混ぜ、ごはんを加えなじませる。4等分し、平たい楕円形に成型する。
- ③フライパンに油少々(分量外)をあため、両面各3分ほど焼く。
- ④Aを混ぜたくすみみそを塗り、オーブントースターでこんがり焼く。割り箸を刺すと食べやすい!

知らな^き損！

冷凍のお魚が
こんなに進化してたとはい…！

アプリは
こちら！



夏って麺類とか簡単なものばかり
食べちゃって栄養偏るよねえ！
本当はお魚とか食べたほうが
いいんだろうけどさ〜
(ブツブツ…)



骨取り、
味つき、
解凍してすぐ食べられる
お魚のおかずが
あるでは
ないですか！

そんなばかな

冷食の魚なんて
おいしいわけじゃないじゃん



どうして!!
そんなこと
言うんですか!!
こんなにも
おいしくなっ
てるといふのに…!!



…わかった、
食べてみるよ。



冷凍お魚、あなどるなかれ！
普段冷食を食べない派の
いけしゃんが本気で食べてみた！



CO-OP
骨取りさばの味噌煮
3袋 285g

店舗 全店
トドック 保

冷凍品いつでもトドック Vol.5

●注文番号 41898

味がしみてて身が軟らかくておいしい！
ちよっと甘めの味付けで
ごはんが進む！
家で作ると煮込み時間か
かかって面倒だから
簡単に食べられるのがうれしい◎



CO-OP
骨取りぶりのみぞれ煮
3切 210g

店舗 一部なし
トドック 保

冷凍品いつでもトドック Vol.5

●注文番号 40947

ぶりはモサモサした食感の
イメージだったけど、
しっとりとしていておいしかった！
みぞれはさっぱり、衣はほどよく
こってりで味のバランスが◎



これはもう買うしかないじゃないか！
カタログもチェックします！





※写真は1人分です。

簡単トッカルビ 韓国風ハンバーグ

■ 調理時間 約30分

[材料(3~4人分)]

ひき肉……………300g	焼肉のたれ……………大さじ2
ハンバーグ作り 1セット	コチュジャン……………小さじ1
卵……………1個	ごま油……………大さじ1
水……………50ml	小ねぎ……………適量
レトルトコーン……………50g	付け合わせ……………お好みで適量

[作り方]

- ①ボウルにごま油と付け合わせ以外の材料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ②①を15~16等分の小判型に成形する。
- ③フライパンにごま油をひき、②の両面に焼き色がつくまで焼く。焼き時間の目安は中火で3分、裏返してふたをして2分蒸し焼き。
- ④お皿に③を盛り付け、ねぎをかけ、お好みの付け合わせを添えて完成。

甘辛でジューツと肉汁、黒ラベルで乾杯！



チーズのせて
焼くのも◎

ソースがなくてもハンバーグ自体にしっかり味がついているので、おいしい！黒ラベルともよく合う！

8月第2週は上期最安値！

サッポロ 生ビール
黒ラベル 350ml・6P

店舗 全店

トドック 週 8月2週(裏表紙)

保 のみものトドック Vol.42 ●注文番号 85517



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.25・26

●注文番号 24297



今回使った
焼肉のたれはこれ！

日本食研
宮殿のたれ 350g

店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.25・26

●注文番号 21664



オクラ納豆

■ 調理時間 約5分

【材料(1人分)】

納豆……………1パック
オクラ……………3本
日清アマニ油……………小さじ1
かつお節、からし……………各適量

【作り方】

- ①オクラは熱湯で約1分さっとゆでて、小口切りにする。
- ②納豆、①、添付されているタレ、かつお節、からしを混ぜ、仕上げに日清アマニ油を加えて軽く混ぜれば完成。

小さじ1杯かけるだけで家族の健康習慣に！

熱に弱いので、
加熱調理はせずに、
かけたり和えたり
するのがおすすめ！



冷奴やおひたしに
あわせても◎



忙しい人にもおすすめ！

オメガ3は体内では作ることができないから毎日の食事で手軽に取り入れられるのがいいね。



かけるだけで超手軽！

オクラ納豆にアマニ油をかけるだけでぐっとまろやかに！クセもなくおいしいから習慣にできそう。

日清オイリオ
日清アマニ油 145g

店舗 一部なし

トドック 週 8月3週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.25

●注文番号 26200



みんなで楽しくおいしく!

ノアールでアイスサンド

■ 調理時間 約30分(冷凍時間は除く)

【材料(7個分)】

ノアール・・・・・・・・・・・・・7枚
 お好みのアイスクリーム・・・・・・・・適量
 お好みのトッピング
 (ラムレーズン、ブルーベリージャム、つぶあん、
 ナッツなど)・・・・・・・・・・・・・適量

【作り方】

- ①ノアールはよく冷やしてはがしておき、クリームがついていないほうに、
 アイスクリームとトッピングをのせ、もう片方ではさむ。
- ②バットか平皿にラップをしいて①をのせ、冷凍庫に30分～1時間ほど
 入れて固まれば完成。



カカオのほろ苦さ&サク
 サク感とアイスの甘みが
 絶妙。この時季にぴった
 りのデザートです!トッ
 ピングやフルーツでバリ
 エーションを楽しんで。

ひんやり楽しい!ノアール de 夏スイーツ

コープさっぽろ限定

ヤマザキビスケットフェア

「YBCオリジナル防災グッズ」を抽選で50名様にプレゼント!

実施期間／2025年8月1日(金)～31日(日)



※詳しくは店頭の
 ポスターをご覧ください。



ヤマザキビスケット
 ノアール 8枚×2パック

店舗 全店 トドック 週 8月4週(裏表紙)

※リニューアルによ
 りパッケージが一
 部異なる場合が
 ございます。





夏休み中のデザートに！
はちみつ
レモンアイス



【材料(4~5人分)】

ステビアヘルス® 10g
イヌリンプラス 50g
卵 1個
はちみつ 50g
生クリーム 100g
レモン果汁 100g

【作り方】

- ①ボウルに卵を割りよく混ぜ、ステビアヘルス、はちみつ、生クリームを加えてよく混ぜる。
- ②レモン果汁を加えてさらによく混ぜ、バットに移したら冷凍庫に入れる。
- ③30分おきにスプーンでかき混ぜ、少し固まったら15分おきに様子を見てかき混ぜる。好みのかたさに固まれば完成。

1人分糖質	砂糖使用	約10g
-------	------	------

1人分糖質	ステビアヘルス®使用	約5g
-------	------------	-----

／糖質50%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®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をする食材です。



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 8月4週



中身はこんな感じ



デザートのほか
酸味との相性も◎。
酢の物に使うのも
おすすめ。



機能性表示食品(届出番号:G812)イヌリンプラス

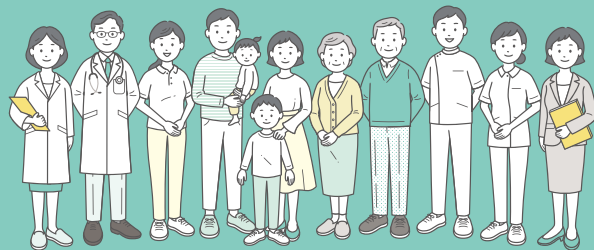
機能性関与成分イヌリンを含む機能性表示食品。イヌリンは食後の血糖値の上昇をゆるやかにすること、善玉菌の一種であるビフィズス菌を増やし、腸内フローラを整えることでお通じを改善しおなかの調子を整えることが報告されています。1回の食事で10g(大さじ約1杯)が摂取目安です。

くらしの見直し講演会

イザというとき困らないように知っておきたい 認知症とお金の話

世界有数の長寿国、日本。認知症はもはや他人ごとではありません。

認知症になると、通常の介護と比べてお金の面でどんな問題があるか、家族はどのように対処したらよいか、自分や家族など大切な人が認知症になる前にどんな対策ができるかなど、わかりやすくお話します。



日時 2025年10月14日(火) 10:30~12:30

場所 札幌市民交流プラザ 3F クリエイティブスタジオ

定員 抽選 200名

※当選者には入場ハガキをお送りします

参加費 無料 ※託児はありません

締切 9月12日(金) ※必着

応募方法 お申込みフォーム、またはハガキに①～⑤を記入し、
下記宛先までお申込みください。

①郵便番号②住所③氏名④年齢⑤電話番号をご記入ください。

ハガキ宛先:〒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 講演会係



●お問合せ:コープさっぽろ共済推進室(担当:野上、武石) TEL 011・671・5827 ※月～金10:00～17:00(祝日除く)

講師 黒田 尚子さん

ファイナンシャル・プランナー(CFP®)、消費生活専門相談員資格、CNJ認定乳がん体験者コーディネーター。1998年にFPとして独立。2009年12月、乳がん告知を受け、自らの実体験をもとに、がんをはじめとした病気に対する経済的備えの重要性を訴える活動を行うほか、老後・介護・消費者問題にも注力する。城西国際大学・経営情報学部非常勤講師。一般社団法人患者家計サポート協会顧問。日本FP協会評議員。近著に「終活1年目の教科書」(アスコム)、「お金に人生を振り回されたくないから超ビギナーが今すぐやること教えてください」(主婦の友社)など。



●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

〈CO・OP共済ニュース〉

明日のくらし、ささえあう

CO・OP 共済

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

コープすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

コープすけ で検索!

(CO・OP共済に加入するには)出資金をお支払いいただき、お近くのコープさっぽろの組合員になることが必要です。コープさっぽろは、お店や宅配で暮らしに貢献しています。

ひと口食べた瞬間びっくり!生
クリームのような口当たりで、濃
厚かと思いきや後味さっ
ぱりでいくらでも食べら
れます。リピート確定!!
(新ひだか町 Mさん)



〈黄金そだち〉 北海道産 別海牛乳 ソフト

本体138円※(税込149円)

店舗 全店

トドック 保 冷凍品いつでもトドック Vol.5 ●注文番号 41759



祝★60周年! おすすめコープ商品 大集合!

COOP
SAPPORO

今年度で第5期となる組合員さんモニターの
「エリアちょこっとさん」。今年はコープさっぽ
ろ60周年ということで、1年で60個の商品を
紹介し、お試しいただきます!みなさんもぜひ、
お気に入りの商品を見つけてくださいね!

60th
Anniversary

生姜醤油の 特製ダレで 衣軽い若鶏 もも唐揚げ

本体698円※(税込754円)

店舗 全店

トドック 保 冷凍品いつでもトドック Vol.5 ●注文番号 40897



レンジから取り出すと、生姜醬
油のいい香りがふわっと鼻を刺
激します!衣が薄い分、お肉の
おいしさが際立っています。
日々の食卓やお弁当に
大活躍間違いなしです!
(札幌市 ムオーさん)



しっとりやわらかい オリーブオイル食パン

本体178円※(税込192円)

店舗 全店 トドック 週 8月1~4週

袋を開けた瞬間に小麦の香りがします。本
当にしっとりしていて、そのままでも焼いても
おいしい!耳までやわらかく、シン
プルにバターだけで食べても◎
(岩見沢市 るびさん)



COOP
SAPOHOCOOP
SAPOHOCOOP
SAPOHOCOOP
SAPOHO

原材料が道産の大豆、小麦と塩のみで安心して使用できます!味はキリッと塩味があり大豆のコクも感じます。コスバもかなり良いこいちしょうゆです。
(札幌市 おみママさん)



道産大豆100%使用 丸大豆の特選醤油

本体398円※(税込430円)

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.25 ●注文番号 23746



衣がサクサクしていて嫌な油っぽさがありません!大きいので1個でも食べ応え抜群!子どもも好きなので、よく購入しています。
(札幌市 ペンさん)



店舗のお惣菜コーナーで買える!

北海道かぼちゃコロック

本体109円※(税込118円)

※内容・価格は変動する場合がございます。

店舗 一部なし トドック なし



おにし なゆ
コープさっぽろ 地域政策室 大西 奈侑さん
江別市役所より出向中。地域政策室では道内各地を訪問し、課題解決に取り組んでいます。

〈黄金そだち〉 道産の小麦黄金 たまごブッセ バタークリーム

本体198円※(税込214円)

店舗 全店 トドック なし



サクッ!ふわ!な生地にバタークリームがサンドされた焼き菓子です。
バタークリームの塩味が甘すぎず、ペロリと食べられちゃいます!



わたしのおすすめ

はなびド〜ン

カズコ・G. ストーン
(童心社 税込1,045円)

夏の風物詩の花火。シンプルだけれども、独特な音や色とりどりの花火が目前に広がります。親子で声に出して読んでほしい1冊。私にとっては家族でお祭りに行ったときに見た夏の夜の景色を思い出してくれる、とても思い入れの深い絵本です。

コーチャンフォー新川通り店 木村美葉さん

TOPIC

コーチャンフォー限定人気商品
特集素材「昆布」使用「ウマッシングなう!!」



日高産昆布と北見産にんじん、玉ねぎの3つのうまみがぎゅっと凝縮。濃厚でクリーミーな味わいは、一度食べたらくせになります!

店舗 なし

トドック 北 8月1週(7ページ掲載)

※コーチャンフォー各店ではお取り扱いしております。

コーチャンフォー店舗一覧

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

コーチャンフォー×コープさっぽろ 絵本で地域貢献プロジェクト /

ワクワク体験! 本屋さんへ行こう

この夏、親子で本屋さんに行ってみませんか?

お子さまが「読んでみたい!」と思う本を選ぶ体験は世界をぐんと広がってくれます。

コーチャンフォーには文具や雑貨、マルシェコーナーもあり、ご家族で楽しめます。

おすすめの売場をご紹介しますので、ぜひご来店ください!

書籍コーナー

夏休みにぴったりの本が見つかる!

自由研究や読書感想文におすすめの1冊から、夏休みドリル、ひんやりスイーツ本やキャンプ場ガイドまで、親子で楽しめる本が大集合★



文具・雑貨コーナー

暑い日のおでかけの相棒に!

暑さ対策には、手軽でエコな扇子が便利です。豊富なデザインから選べる楽しさがあり、ギフトにも最適。バッグに1つ忍ばせておくと安心です。



募金のご協力をお願い

平和スタディツアーに参加する子どもたちと
引率者の派遣費用や、ピースフォーラムの開催費用などに
活用させていただきます。

<募金方法>

店舗 サービスカウンターの募金箱でお預かり

宅配 現金口座引落の場合

注文番号	数量
2 9 7 2 6	7

- 1口100円単位 (最大99口まで)
- 注文用紙の注文欄、
またはドックアプリ・サイトの注文番号入力ボタンから
29726 と **口数** をご記入。

<記入例> 700円の場合

宅配 ポイントの場合

注文番号	数量
5 4 1 0 2	2

- 1口500円単位 (最大99口まで)
- 宅配の注文用紙の注文欄に
54102 と **口数** をご記入。

<記入例> 1000ポイントの場合

ドックアプリからもポイント募金ができるようになりました!

※この募金は、所得税の寄付金控除の対象とはなりません。※平和スタディツアーに参加する子どもたちと引率者の派遣費用や、ピースフォーラムの開催費用等に活用させていただきます。

<募金期間>

店舗: 2025年3月21日(金)～9月20日(土)

宅配: 2025年3月17日(月)～9月19日(金)



<平和スタディツアー>

ピースフォーラム in チ・カ・ホ

主催／生活協同組合コープさっぽろ 共催／札幌市

日時 2025年9月7日(日) 11:00～15:00

場所 札幌駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ) 北大通り交差点広場(東側)

タイムスケジュール予定

11:00～
15:00

- 絵本「へいわとせんそう」パネル展(予定)
- 戦争ぼうき工作キット販売、戦争ぼうきワークショップ
- メッセージウォール
「あなたにとって平和を感じる瞬間は?」



13:00～
15:00

- 「平和スタディツアー」に参加した子どもたちによる報告
- 札幌市「平和訪問団」参加者による報告



参加無料

入退場自由

東京で大好評!
開催延長の
「へいわとせんそう」
パネル展です!!

2025平和スタディツアー
in ヒロシマ開催

詳細・お問合せはこちらから ▶▶▶



今年も開催しました!

第13回 くばらだんだんアート 北海道地区展覧会

「くばらだんだんアート」は、障がいのある方々から「食にまつわるテーマ」で作品を募集し、素晴らしいアートの才能を持つ方の可能性を広げることを目的とした久原本家グループの社会貢献活動です。こちらの趣旨に賛同し、2022年よりコープさっぽろは「くばらだんだんアート」に協賛しています。

今年は「わたしは魔法の料理人!わくわくメニューをめしあがれ!」のテーマに沿った北海道の作品を254作品展示しました。



北海道の応募作品の中からコープさっぽろ賞を選出します! /

第14回 くばらだんだんアート2026 作品募集中

募集テーマ 幸せいっぱい大好物パーティー

応募資格 障がいのある方(年齢不問、プロ・アマチュアを問いません)

応募様式 絵画もしくは写真を久原事務局(福岡)へ送付

応募期間 2025年10月1日(水)まで

●応募詳細／QRコードまたは「だんだんアート2026」で検索



賢い家づくりを学ぼう!

「コープエコハウスプロジェクト」 ワークショップ参加者募集!

寒い冬はあったかく暖房代はほどほどに。くつろげるリビング、使いやすいキッチンも大事!理想の暮らしを講師と一緒に考えてみませんか?

●こんな人におすすめ!

家づくりに
興味がある方

家をリフォームしてみたいと
思っている方

家を建てたいと
思っている方

日時 9月6日(土) 10:00~12:00

場所 札幌グランドホテル ※詳細はメールにてご案内いたします。

講師

千葉 学氏
(千葉学建築計画事務所)

建築家。東京大学大学院工学系研究科教授。日本建築学会賞作品賞、吉岡賞、JIA新人賞など多数受賞。

廣村 正彰氏
(廣村デザイン事務所)

グラフィックデザイナー。横須賀美術館、そごう・西武、ロフトなど多数のアートディレクションを手掛ける。

参加人数 30人(応募多数の場合は抽選)

参加費 無料

申込み締切 2025年7月30日(水)

●お問合せ先／開発本部 csap8515@sapporo.coop

お申込みは
こちらから



NEW

トドックアプリに 新しいコミュニケーション ツールができました！

来週旅行でいないから

回収ボックス渡せないなあ、

玄関前に置いておいたら、

持って行って

くれるかな？

(不安…)

そんなときには、
トドックアプリの新機能、

「連絡ノート」

がおすすめ！

連絡ノート

この靴の
サイズが合わないので
返品したいのですができますか？

ご連絡させていただきます。
返品対応できますので、
次回の配達時に
担当へ返品ください。

来週留守なので
いつもの場所に置いておきます。
よろしくお願いします。

宅配トドックで届いた商品のこと
(商品の破損、不良品、不足)や
各種手続き、お店のことや
電力・灯油など、
いつでも問合せることができる
機能が追加されたのです！

おお、使い方教えてください!!

お問合せ方法はカンタン！

- 1 トドックアプリをひらく
- 2 「マイページ」をタップ
- 3 「連絡ノート」をタップ
- 4 「新しく問い合わせする」をタップ

でも、これって
ちゃんと返事くるの？

回答は

お問合せをいただいてから、
土日を除く1〜3営業日以内を
予定しております！
トドックのこと以外でも、
コープのお店や、電気、灯油など
さまざまなサービスの問合せに
対応していますよ◎

おお、それは便利だね！
早速連絡ノートで
相談してみます！

お困りの時は
お問合せください

トドックアプリコール
☎0120-502-899
受付時間
月〜金10:00〜17:00
※年末年始を除く

詳細はこちら！



お買いものするほど
当選確率アップ!

夏のお買いもの キャンペーン実施中!

期間中、店舗でのお買い上げ金額5,000円(税込)ごとに1口のチャンス!コープさっぽろのポイントや巳年トドックぬいぐるみ&ポーチセットが抽選で当たる店舗限定のキャンペーンです。



期 間 7月21日(月・祝)～8月31日(日)

応募方法 HP: 下記QRコードからご確認ください。
はがき: 店舗サービスカウンターにてご用意しております。

詳細はこちら

応募締切 8月31日(日)

※はがきは当日消印有効、
WEB応募は23:59まで



お問合せ

コープさっぽろキャンペーンお問合せ窓口

☎0120-583-032

月～金10:00～17:00 ※8/9(土)～8/17(日)を除く

第60回 通常総代会終了報告

以下のとおり「第60回通常総代会」を終了しました。

〈開催日時〉2025年6月6日(金)10:30～12:30 〈開催場所〉札幌パークホテル

〈出席状況〉総代総数1,197名／本人出席395名／委任出席1名

書面による出席者779名／出席者総合計数1,175名

第1号議案から第6号議案まですべて、出席総代の過半数または3分の2以上の賛成により承認されました。

■議案採決結果

※議長2名除く、1,173名の採決

議案	賛成	反対	保留	棄権	計
第1号議案 2024年度事業報告承認の件	1,160	0	6	7	1,173
第2号議案 2024年度決算報告及び損失処理案承認の件	1,160	1	6	6	1,173
第3号議案 2025年度事業方針決定の件	1,161	0	6	6	1,173
第4号議案 定款変更及び総代会運営規約一部改定の件	1,163	0	4	6	1,173
第5号議案 役員報酬決定の件	1,148	0	19	6	1,173
第6号議案 議案決議効力発生の件	1,162	0	5	6	1,173



※旭川地区・帯広地区・釧路地区・北見地区・室蘭地区・苫小牧地区・函館地区の総代は5月22日より6月5日の期間に地区総代会を開催し、書面をもって第60回通常総代会にみなし出席しています。

思いを
カタチに

2025年度 コープDEトーク開催のお知らせ

日頃感じていることや伝えたい思いを、店長や宅配トドックのセンター長に直接伝える場「コープDEトーク」を、今年も全道各地で開催します。コープさっぽろをご利用いただいている組合員さんならどなたでもご参加OK!ぜひホームページからお気軽にお申込みください!

詳細はこちら



2024年度 コープさっぽろほんどり店での様子

お問合せ

組合員活動部 活動推進グループ
メール csap.katudou@sapporo.coop

ご自宅の省エネ対策を
お気軽に!

窓ガラス用遮熱・断熱塗料 モニターを募集します!

札幌市在住のコープさっぽろ組合員さまへ、トドック電力では省エネ効果のある「フミンコーティング」を無料で塗布するモニターを5世帯募集します。窓ガラスに塗布することで赤外線・紫外線をカットし、夏は遮熱、冬は断熱や結露対策に効果的な技術です。ご応募、お待ちしております!



施工予定 2025年11月頃
対象場所 組合員さま宅(札幌市在住に限る)
費用 無料
定員 5世帯 ※応募多数の場合は抽選となり、締切日後に当選者の方にご連絡いたします。

応募方法 QRコードからお申込み
募集期間 2025年8月1日(金)～
8月31日(日)

詳細はこちら



お問合せ

株式会社トドック電力
TEL 011・351・0890
FAX 011・351・0909

限定15名の
日帰りバスツアー!

江別で学ぶ!感じる! 食の循環体験ツアー



江別市にある「はまなす食品」「北海道ロジサービス」「エコセンター」と、6月に移転オープンした「コープさっぽろのっぽろ店」を舞台に、食を支える「生産・物流・販売・リサイクル」を担う4社の取り組みと、そこで働く人たちの情熱を知っていただく日帰りバスツアーです。人気のファームレストラン「食祭」の野菜たっぷりのランチ付です。

日程 9月25日(木)、10月23日(木)
集合場所 ANAクラウンプラザホテル札幌9:00集合⇒江別市内⇒札幌駅北口17:15頃解散

参加費 5,000円(税込)
定員 両日各15名ずつ
応募方法 コープトラベルホームページまたはお電話にてお申込みください。

応募締切 7月21日(月・祝)販売開始
※定員15名になり次第締切

詳細はこちら



お問合せ

コープトラベル
TEL 0570・003・050
10:00～18:00(定休日なし)

初心者にも安心の
6回連続講座

目指せ合格! FP3級対策講座



仕事・就活・家計管理に役立つファイナンシャルプランナー資格。国家資格であるFP3級の合格に向けて、コープのファイナンシャルプランナーが全6科目を基礎から解説します。あなたもチャレンジしてみませんか?

日 程 2025年10月9日～11月13日の毎週木曜日(全6回) 10:00～15:00(休憩1時間)

会 場 札幌市民交流プラザ(札幌市中央区北1西1)

参加費 26,000円(テキスト・問題集代込み)
※一括振込み。早期割引(9月5日(金)までの申込み)21,000円

定 員 20名

応募方法 応募フォームまたはハガキで、住所・氏名・電話番号・年代を明記の上、以下宛先へ
〒063-8501 札幌市西区寒寒11条5丁目10-1 共済推進室 FP講座係

応募締切 2025年9月19日(金)
※先着順・定員になり次第締切

詳細はこちら



お問合せ

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

まだ間に合う!
スタンプ集めは8月31日まで♪

60周年記念イベント 巡って集めて! コープさっぽろスタンプラリー

コープさっぽろの創立60周年を記念とした特別企画の1つとして、北海道各地のコープさっぽろのお店を巡るスタンプラリーを実施しています。「スタンプ」の意味合いも持つ「切手」をモチーフにした台紙に、各店舗のスタンプを集めると、集めたスタンプの数に応じてコープさっぽろオリジナル賞品が抽選で当たるチャンスも!組合員さんにさまざまなコープのお店を訪れていただくことで、新しい発見をさせていただく企画です。



実施期間 2025年4月1日(火)～
2025年8月31日(日)

場 所 全道108店舗
※スタンプ・台紙は各店舗の店頭にご用意しています。

お問合せ

コープさっぽろマーケティング部
☎0120-583-032
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

北海道の森づくりを
応援しています

未来の森づくり基金 2026年度 助成先募集



コープさっぽろでは、お買い物の際にレジ袋をご購入されなかった組合員さん1人につき0.5円が「コープ未来の森づくり基金」へ積み立てられ、森づくりやそれに関わる人材育成等を支援する助成を行っています。ご応募、お待ちしております!



内 容 〈小額助成〉

1団体10万円(北海道内で森づくり活動を行う団体)

〈高額助成〉

1団体1案件30万～100万円(活動案件に対する費用支援)

応募方法 ホームページから募集要項と申込み方法を確認しお申込みください。

募集期間 2025年8月1日(金)～9月30日(火)

詳細はこちら



お問合せ

コープ未来の森づくり基金事務局
メール csapmori@sapporo.coop
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

「ちょこっと」を応援します！

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

つ大丸 大丸株式会社

〒060-0003 札幌市中央区北3条西14丁目2番地 TEL 011-211-1751

東洋インキ株式会社

〒063-0062 札幌市西区西町南11丁目1-36 TEL 011-662-4733

エイチケイエムホールディング株式会社

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条4丁目3-27 TEL 011-699-8686



東札幌日通輸送株式会社

〒003-0808 札幌市白石区菊水8条4丁目2-35 TEL 011-811-5713



DIC グラフィックス株式会社

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

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 九条渡辺建設ビル4階 TEL 011-351-6001



エコ 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

エヌエイシー株式会社

〒103-0023 東京都中央区日本橋本町1丁目8番3号 TEL 03-3241-2366

北海道アスリートファーストプロジェクト

〒060-0034 札幌市中央区北4条東2丁目7番地1シャルム北4条1階 事務局TEL 011-261-0436



国際紙パルプ商事株式会社

北日本支店 札幌営業部

〒060-0002 札幌市中央区北2条西2丁目1-5 リーセントビル TEL 011-241-2291

年間3回の舞台を
楽しみましょう！

文化鑑賞会 第89回例会のお知らせ

「札幌」の愛称で親しまれる北海道唯一のプロ
オーケストラ・札幌交響楽団の演奏と、世界で活
躍する札幌友情指揮者・広上淳一の指揮で、透
明感のある壮大なオーケストラサウンドをお楽し
みいただけます。ドヴォルジャーク/交響曲第9番
「新世界より」ほか、クラシックの名曲の数々をお
届けします！



日 程 2025年10月23日(木)
15:00開演
会 場 札幌文化芸術劇場
hitaru
会 費 会員追加チケット及び一
般販売6,000円(税込)

詳細はこちら



お問合わせ

文化鑑賞会事務局
TEL 011-232-3565
月～金 10:00～17:00(祝日は除く)

コープさっぽろグループの
求人票公開中！

高卒の正規職員を 募集します！

9月の応募開始に向け、コープさっぽろグループ
ではまだまだ職場見学を受付中です。実際の仕
事内容や職場の雰囲気を見てから安心して応
募していただけるよう、全道各地で職場見学を
実施しています。今年度からは宅配トックの募
集も開始し、
宅配センター
の見学も可能
です。ぜひご
参加ください！



受付期間 2025年6月～2026年1月

応募方法 ハローワークまたは学校の先生に「職
場見学」の参加希望とお伝えください。

対 象 全道のコープさっぽろ店舗・宅配セン
ター、全道のコープフーズ
工場、北海道ロジサービス
(江別市)、エネコープ(帯
広・函館)、マテハンエンジ
ニアリング(江別)

詳細はこちら



お問合わせ

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(祝日は除く)



健康な体ときれいな水を守る。

シャボン玉ノール



シャボン玉スノールで 肌ケア洗濯 はじめませんか？



洗濯物に関する
こんな悩みはありませんか？

- ☐ 敏感肌だから衣類の擦れでかゆくなるのは仕方ないとあきらめている
 - ☐ 柔軟剤のニオイは苦手。
でも、衣類・タオル・シーツのゴワゴワはイヤ
 - ☐ 普段着、おしゃれ着、ベビー服……
洗い分けるのが面倒!
 - ☐ 洗濯物の汚れはしっかり落としたいけど、
環境にやさしくない洗浄剤はイヤ
- ◀◀ ひとつでも当てはまるなら、
シャボン玉スノールを使ってみて!



洗濯物に付く黒い汚れやニオイ
それ、洗濯槽の汚れが原因かも

＼ツンとしたニオイなし！／

なのに、カビ除菌率 99%※1

知らず知らずのうちに溜まる洗濯槽のカビや
汚れ。「シャボン玉洗たく槽クリーナー」なら無
添加粉石けん※2×重曹×酸素系漂白剤のトリ
プルパワーで、黒カビ・汚れ・ニオイをごっそり落
とします。1〜2カ月に1回の使用がおすすめ。



シャボン玉
洗たく槽クリーナー 500g

店舗 一部なし

トドック 保

暮らしのトドック Vol.29

●注文番号 70564

ドラム式洗濯機にはご使用いただけません



驚くほどごっそり落ちる！
閲覧注意の動画はこちら

《注》洗濯槽の状況により、汚れの落ち具合は異なります



ごっそり
落とす！



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
んなをここに」という願
いが込められています

衣類は直接肌にふれるもの だから洗剤選びが大切！

- 洗剤成分は天然油脂を原料とする純石けん分のみでも、高い洗浄力
- 蛍光増白剤・香料・着色料・酸化防止剤・LASなどの合成界面活性剤を
使わない無添加の液体洗濯石けん
- ふんわり肌当たりよく洗い上がるから、柔軟剤はいりません
- 普段着、おしゃれ着、ベビー服など、幅広い素材や衣類に使えます

- 排水された石けんは短
期間で水と二酸化炭素
に生分解されるから、
環境にやさしい

シャボン玉スノール
使ってみました



柔軟剤は使わなかったのに、
想像以上にふんわりと仕上がっ
て驚きました。肌にもやさしく、
子どもの洗濯物にも使えて大満
足です♪ (札幌市 小寺さん)

エコロジーで
エコノミーなつめかえ用



洗濯用せっけん

シャボン玉スノール

つめかえ用 800mL

店舗 一部なし

●注文番号 ボトル 70247



洗濯用せっけん

シャボン玉スノール ボトル 1000mL

トドック 保 暮らしのトドック Vol.29

つめかえ用 70248



日本アトピー協会

日本アトピー協会推薦品 承認番号 T1207501A

このマークは、日本アトピー協会推薦品であることを表すマークです。
日本アトピー協会はアトピー性皮膚炎及びアレルギー諸疾患患者の方
の生活向上支援と、同疾患への正しい理解のための情報発信を行う
ことを目的としています。

洗浄力が高く、環境にやさしい
無添加石けん洗濯

シャボン玉スノール

※1 北里環境科学センター調べ(すべての菌を除菌するわけではありません)

※2 蛍光増白剤・香料・着色料・酸化防止剤・合成界面活性剤不使用

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

40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。
スタッフの皆様の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。

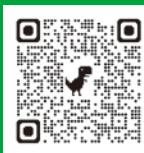
60代・男性



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申し込みいただけます。
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周年特別企画

コープさっぽろ創立60周年記念 **6,000円(税込)** バスツアー

仁木で「シャインマスカット食べ放題」と 小樽堺町通り商店街散策と南樽市場でお買物

日帰り



■出発日 **9月 19(金)・24(水)・25(木)** 限定3本

■ご旅行代金 (大人お1人様) **6,000円** ※小学生は300円引き、幼児3歳～未就学児は1,000円引き、0～2歳は無料

※例年のシャインマスカット収穫時期に合わせて設定しておりますが、今後の天候によりシャインマスカットが収穫出来ない場合はツアーを中止させていただく場合がございます。

■行程 コースNO.J0D103

ANAクラウンプラザホテル札幌(8:50集合)＝**仁木さくらんぼ山(シャインマスカット狩り)**＝きのこ王国**仁木店**(きのこのお買物)＝**小樽堺町通り商店街**(自由昼食・お買物・散策)＝**南樽市場**(小樽市民の台所でお買物)＝**田中酒造亀甲蔵**(日本酒試飲)＝JR札幌駅北口(16:00頃着)

※昼食はついておりません。

仁木町観光農園「にきや大収穫祭」と旬のぶどう狩り& 小樽堺町通り商店街散策 日帰り

■出発日 **9月 13(土)・14(日)**

■ご旅行代金 (大人お1人様) **6,000円**

※小学生は同額、幼児3歳～未就学児は1,000円引き、0～2歳は無料



■行程 コースNO.J0D101

ANAクラウンプラザホテル札幌(8:50集合)＝仁木「**にきや大収穫祭**」(旬のぶどう狩りと野菜・果物のお買物・トマトスープ付/約2時間滞在)＝きのこ王国**仁木店**(きのこの汁1杯付)＝**小樽堺町通り商店街**(お買物・散策)＝**田中酒造亀甲蔵**(日本酒試飲)＝JR札幌駅北口(16:00頃着)

※昼食はついておりません。

※エコバッグをお持ちいただくことをおすすめします。

紅葉の恵庭「白扇の滝・ラルマナイの滝」とキッコーマン北海道工場見学と 海の駅がらっとみなと市場 日帰り

■出発日 **10月 10(金)・14(火)**

■ご旅行代金 (大人お1人様) **6,000円**

※小学生は同額、幼児3歳～未就学児は1,000円引き、0～2歳は無料



■行程 コースNO.J0D102

ANAクラウンプラザホテル札幌(9:10集合)＝千歳**北海道キッコーマン**(醤油工場見学)＝**海の駅がらっとみなと市場**(自由昼食・お買物)＝恵庭**白扇の滝・ラルマナイの滝**(紅葉の名所)＝**道と川の駅花ロードえにわ**(お買物・休憩)＝JR札幌駅北口(17:00頃着)

※昼食はついておりません。1,500円のお食事に使える**チケット付**。

※例年の紅葉時期に合わせてツアーを設定しておりますが、天候状況により紅葉の時期が合わない場合があります。予めご了承の上お申込下さい。

親子で楽しむ! 学ぶ! 感じる! 東川町「大雪山水育(みずいく)体験ツアー」 大雪山水資源保全センター工場見学・ 地元食材ランチ 日帰りバスツアー

大雪山水資源保全センタープレゼンツ

親子2名1組24名を無料ご招待

■応募参加条件/コープさっぽろ組合員さん親子(小学生)

※大人は親・祖父母可能

■当選組数/12組(親子2名1組、24名様)

■応募方法/右のQRコードより応募ください。
応募フォームにある「あなたが、水を大切に
使っていること」を300字以内で入力してください。
(小学生の方)※保護者様が入力していただく場合があります。

■当選案内/当選された方は9月5日(金)までにメールにてご連絡いたします。

■応募締切/8月25日(月)までに応募ください。

■出発日 **10月 4(土)**



「大雪山水育(みずいく)体験ツアーのポイント

「私たち生命に必要な水」その「水」の源をたどり、2000m級の大雪山連峰の大自然から生まれる「大雪山旭岳湧水」について学ぶ「水育」の授業に参加していただきます。またコープさっぽろの関連施設「大雪山水資源保全センター」の工場も見学。安全・安心に水が作られ、どのように私たちの手に届くかを学んでいただきます。



■行程

コースNO.J0D999

ANAクラウンプラザホテル札幌(7:50集合)＝**大雪山旭岳湧水で大自然の中「水育ツアー」体験**＝キトウシの森ととろろ(東川の野菜と東川米を使ったランチ)＝**大雪山水資源保全センター**(工場見学)＝道の駅ひがしかわ草館(スイーツのお土産付)＝札幌駅北口(18:40頃)

※交通事情によりコース・日程・時間(到着時間)が変更となる場合がございます。

企画:大雪山水資源保全センター

3コース共通条件

■募集人員:48名(最少催行人員25名) ■食事なし ■添乗員同行 ■貸切バス利用(じょうつバス又は北海道エアバス)

※写真は全てイメージです。※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。

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
コープさっぽろルーシー店2F

0570-003-050

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



特別編

今月の
うつわ
時間

・作り手・

かとう ひろやすさん

(小樽市・日日工房)

大小の丸が描かれた水色の中鉢(中央上・4,000円)をはじめ、雰囲気のある色と風合いが心をくすぐる



ひと目でキュンとしてしまう 器から溢れ出す穏やかな人柄

「か、かわいい……」。新聞紙に包まれた作品を、かとうさんが一つずつ開くたびに上がるテンションとワクワク感。やわらかな色合いの下絵具したえのぐによる模様は、形の違う作品でも同じ図柄はほとんどなく、その大半が「描いたら終わり」の一点物です。

「僕は絵が描けないから、絵付けではなく模様付けでしょうかね。モチーフ

もはつきり決めていないし、シリーズものを作るのは苦手です……(笑)。今の食卓には、和食も洋食も中華も一緒に並ぶので、使う器も料理に合わせて和洋折衷、いろいろあるのも楽しいんじゃないかなって」。

50年以上の作陶歴を持つベテランながら、やさしい口調の言葉のすべてがとにかく謙虚！穏やかな人柄が伝わってくる器は、手びねりによるものも多く「ろくろにはろくろの良さがありませんが、手で形づくった質感が好きなん



Profile

士別市生まれ、小樽市在住。大学のサークルで陶芸と出会い、卒業後、京都府宇治市の陶房に弟子入り。焼き物の基礎を学び、26歳のときに独立。銭函にて「日日工房」を設立し、開窯。71歳とは思えないお若さ！

「かとうひろやす 陶の器展」開催予定

帯広	9/5~28	北海道ホテル1Fロビーラウンジ 帯広市西7条南19丁目1
恵庭	10/12~18	ギャラリー器野 恵庭市林田6-3
お問合せは「日日工房」(TEL0134・62・3135)		

ですよね」とかとうさん。それを聞いて（安心感とか素朴さとか、あー、何かわかるなあ。かとうさんらしい感じがするなあ）と、思わず心の中でつぶやいてしまいました。

ご本人は「使う人にゆだねる器なので、使ってもらったら別の顔」と作り手の主張はせず、どこまでも控えめ。ですが、例えば、右の写真の黄色と紫の花が描かれたプレート。「これは何の花ですか？」と聞くと「何というわけではありませんが、風に揺れているイメージを描きました」との答え。花ではなく風を描く発想、素敵です！また、共通点として内と外、両方に模様や色を施している器が多いことに気づきます。

「食器は主に内側を表ととらえ、内に柄のあるものが多いですよ。花器は逆で、外側が表で柄も外。でも考えてみたら、どこからが表で、どこからが裏か？ 境界線はないんじゃないか？

そんな自分の疑問に対して、模様や色で試してみている感じです」。

知りたい欲で、無粋な質問ばかりしてしまいましたが、結局のところ「あれもほしい！これもほしい！」とひと目惚れしてしまう、かとうさんの器ってちょっと罪な器です。



ピンク×ブルー、グレー×紫など、かとうさんの色使いには独特の配色センスが光る

● 今月のプレゼント

A

株式会社
ホッカンより
北海道函館産
切り出し昆布
100g
.....
10名様



B

P19
「クーブイリチー
(昆布の炒め煮)」で
使用の器
.....
1名様



C

P2 明治
Wのスキンケア
ヨーグルト
6本セット
.....
12名様



D

P41 キリン
掲載商品含めた
生茶シリーズ
3種6本セット
.....
12名様



● 応募方法〈応募締切:8月10日(日)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「鶏肉」レシピ

Q3 「鶏肉」の素朴な疑問

Q4 今月号の中で気に入ったレシピ

Q5 今月号へのご意見・ご感想

応募期間／毎月21日～翌月10日(必着)

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8月号アンケート」係

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

スマホ



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

● 今月のレシピインデックス

	昆布だしのとり方.....	16
	昆布の佃煮.....	17
	白身魚の昆布締め.....	18
	クーブイリチー(昆布の炒め煮).....	19
	とろろ昆布のおにぎり.....	20
	梅とろろ汁.....	20
	切り干し大根の煮物.....	21
	塩昆布とたこの地中海サラダ.....	22
	船形昆布と白身魚のレンチン蒸し.....	23
	鶏そぼろと塩昆布の温奴.....	23
	昆布入り自家製ペロンオイル.....	24
	切り昆布とさつまいもの煮物.....	24
	昆布締めたらフライ.....	25
	松前漬け.....	25
ごはん	ツナマヨ×しおこんぶ.....	28
	たぬチーズ×しおこんぶ.....	28
	たまごたらこ×しおこんぶ.....	29
さかな	野菜たっぷりママの縞ほっけプレート.....	37
	あすかの紅鮭べんとう.....	37
	銀だらのオクラネバネバソース.....	38
もち	餅入りたこ焼き.....	42
	お餅チョコバナナ&チョコいちご.....	43
	切り餅で五平餅風.....	43
にく	簡単トッカルビ韓国風ハンバーグ.....	45
やさい	オクラ納豆.....	46
	バタぼん 焼とうもろこし.....	68
デザート	ノアールでアイスサンド.....	47
	はちみつ柠檬アイス.....	48

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8月コープさっぽろお買得カレンダー

※サービス内容に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	28	29	30	31	1	2
 ボーナス ポイント 対象商品は こちら	60周年 特別企画 毎月15日は チャージ機で1回のチャージ、現金で10,000円ごとに ちょこカチャージデー200ポイントプレゼント ※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)				組合員証 提示で 5% ポイント 還元 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	冷蔵 10% OFF ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー
3	4	5	6	7	8	9
ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	ちょこカ チャージ デー	ちびっこ キッズ カード シール 2倍 ちょこカ チャージ デー ちょこカ チャージ デー	ちょこカ チャージ デー	ゴーゴー ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー		冷蔵 10% OFF ポイント 10 倍
10	11	12	13	14	15	16
ポイント 10 倍 ちょこカ 5% ポイント 還元 らく ちん	ポイント 10 倍	ちびっこ キッズ カード シール 2倍 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージデー		ゴーゴー ポイント 10 倍	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	冷蔵 10% OFF ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー
17	18	19	20	21	22	23
ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	ちょこカ チャージ デー	ちびっこ キッズ カード シール 2倍 ちょこカ チャージ デー ちょこカ チャージ デー	ちょこカ チャージ デー	ゴーゴー 医薬品 10% OFF ※ ポイント 10 倍 ちょこカ チャージデー ※コープドラッグ店限定	ポイント 10 倍	冷蔵 10% OFF ポイント 10 倍
24	25	26	27	28	29	30
ポイント 10 倍 ちょこカ 5%ポイント還元 らくちん		ちびっこ らくちん 特別企画! ちびっこコープデー 8%ポイント 還元 キッズカード シール2倍 ちょこカチャージデー		ゴーゴー らくちん		ちびっこ コープ デー ※ 冷蔵 10% OFF ポイント 10 倍 キッズカード シール2倍
31						
ポイント 10 倍						※ちびっこらくちん当日便サービスは 実施いたしません。

●ちょこカ ⇒ ちょこっとカード
●らくちん ⇒ らくちん当日便サービスデー

●ちびっこ ⇒ ちびっこコープデー5%ポイント還元
●ゴーゴー ⇒ ゴーゴーコープデー5%ポイント還元

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

北海道バタぽん™ by 味ぽん®で 止まらない! 焼とうもろこし

バターじゃうゆを超えた、新定番! **バタぽん**。炒めからめるだけなので、とっても簡単!



北海道バタぽん
by 味ぽん
180ml

店舗 一部なし

トドク 週 8月1週(裏表紙)・3週



商品開発の
ウラ話はこちら!!

道民なら
みんな大好き!?

バタぽん 焼とうもろこし

[材料(2人分)]

とうもろこし……………1本(300g)
サラダ油……………大さじ1/2
北海道バタぽん by 味ぽん ……大さじ2

[作り方]

- ①とうもろこしは皮やひげを取り除き、長さ4等分にし、ラップに包む。電子レンジ600Wで2分ほど加熱する。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて中火で全体に焼き色がつくまで焼く。
- ③火が通ったら北海道バタぽん by 味ぽんを入れて弱火でさっと炒めからめる。

※電子レンジの加熱時間は目安です。都度調整してください。

