

北海道のおいしいを育てよう。

Cho-co-tto

ちょこっと

無料

毎月21日発行

ご自由にお持ち
ください



ほそく、
ながく。

9月号

2025 [vol.162]

つなぐ
COOP
SAPPORO

60th
Anniversary

あなたはどっち派



ゼツタイに
負けないぜ!



明治チョコスナック

きのこの山

きのこの山 66g

店舗 一部なし トドック 保 いつでもトドック Vol.26 ●注文番号 24423



明治チョコスナック

たけのこの里



たけのこの里 63g

店舗 一部なし トドック 保 いつでもトドック Vol.26 ●注文番号 24433

きのこ派

ひと口食べれば甘さが広がり、続くクラッカーが口の中をリフレッシュ。このコントラストがたけのこの里にはない!職場では「きのこ派」歓迎ムードもあり、新人をきのこの山派に楽しく迎え入れます。

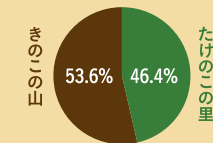
中標津町 りんさん



ちょこっとモニターさんにも聞いてみました!

絶妙な甘さのチョコと、甘くない軸のコントラストが最高!かわいらしいフォルムも好き。手を汚さずにスマートに食べられる、令和のニーズを半世紀前から見抜いていた、おそろべきお菓子です。

札幌市 キノPさん



僅差できのこが勝利!

たけのこ派

30年以上たけのこ派!ですが先日あさひかわ菓子博で「きのこの山」をいただき、子どものとき以来の再会で。嬉しいけどきのこもおいしかった(笑)でもやっぱり、クッキー部分が多いたけのこが好きかなー。

滝川市 ミントチーヌさん



きのこ観察会に参加するほどのこ好きですが、これだけはたけのこ派!サクサクのビスケット生地がたまらない。みんなで食べるとき、きのこ派が多いとたけのこ派は取り分が増えて密かにガッツポーズ!

札幌市 やまぐっちゃん



目次

- 04 未来へ続く、そばのバトン
株式会社 そばの坂本
- 12 てやんでい、べらぼうめい！
あっし、そば次郎と申しやす
- 16 そばを楽しむ。
- 22 わが家のそばレシピ！
- 26 びっくり王子とつっこみ玉子
- 28 こどもレストラン
- 30 フカボリ探偵帖
- 32 こぐれあいこ旬レシピ
34 明日の小箱
35 〈あの日〉12の記念日
36 トドレボ
42 いま知ってほしい、この1品
46 祝☆60周年！おすすめコープ商品大集合！
48 ちょこっとニュース
50 information
52 今月のピックアップギフト
56 今月のピックアップツアー
60 くらし×豆知識
62 農ランチ農ライフ
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 9月コープさっぽろお買得カレンダー



特集 そば

インスタで
表紙の撮影裏話も
公開！



第162号
2025年8月21日発行(毎月21日発行)
発行元／コープさっぽろ広報部
札幌市西区発寒11条5丁目10-1
TEL 050-1741-5516

印刷／(株)須田製版
発行人／大見英明(コープさっぽろ)
編集人／田村裕子(コープさっぽろ)
アートディレクション／佐孝優
デザイン／佐孝優、こぐれあいすけ
穴戸香織、平井博美

編集／青田美穂、長谷川圭介
能戸英里、こぐれあいこ、本間千洋
中田明美、阿部登茂子
日富直美、池真由
對馬千恵、木村野乃香
前田帆乃香、奥村衣梨

校閲／松澤聖子

●本紙記事・写真の無断転載、複写、加工、
使用を禁じます。
●「QRコード」は株式会社デンソーウェーブ
の登録商標です。

表紙デザイン／佐孝優
撮影／阿部雅人 スタイル／菅原美枝

〈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。



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。



未来へ続く、



〈託す人〉坂本 勝之
さかもと かつゆき
(株)そばの坂本 代表



そばのバトン

株式会社 そばの坂本

〈託される人〉

石川 朋佳

トツキ合同会社代表

作付面積・収穫量ともに、

そば日本一を誇る幌加内町。

この町には高校生から年配者まで、

高い技術を持つそばの打ち手が存在し、

新たな人材も育っています。

過疎化の進む故郷へ心を砕き

「地域の宝を守りたい」と

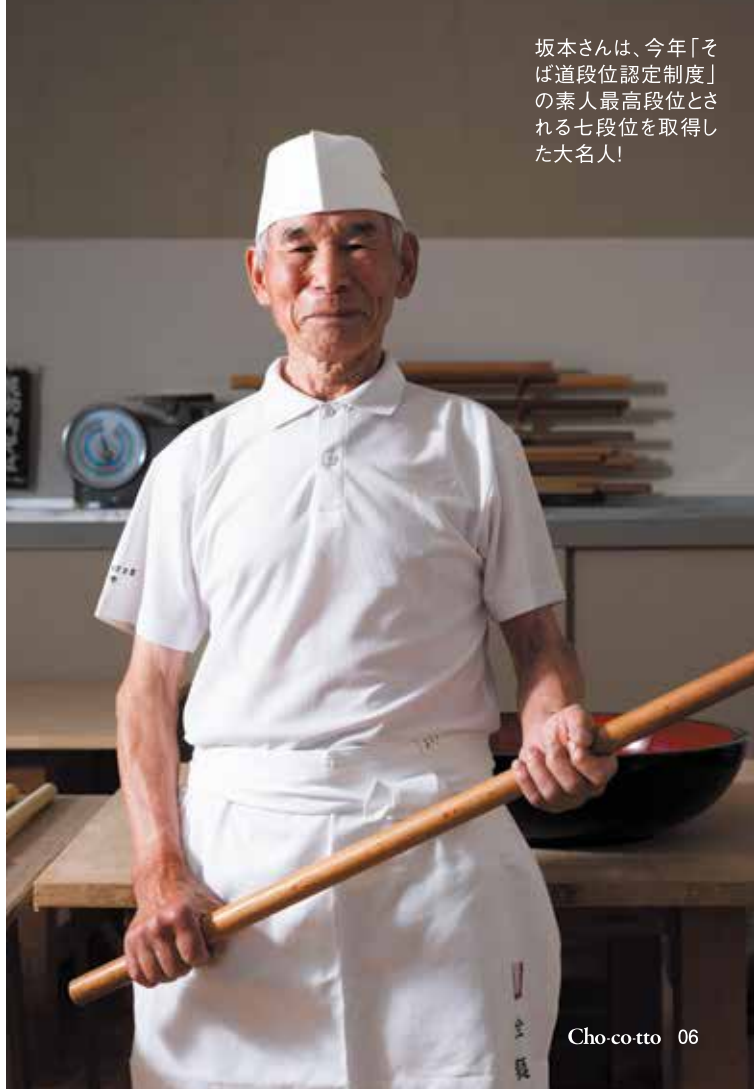
幌加内そばの普及に力を注ぐ、

伝道師からの未来へのバトン。



第12回農業賞
交流賞 札幌市長賞

坂本さんは、今年「そば道段位認定制度」の素人最高段位とされる七段位を取得した大名人！



「そば打ちに出合わなければ、 全く違う人生だったでしょうね」

昨年、コープさっぽろ農業賞・交流賞札幌市長賞を受賞した（株）そばの坂本。そばの生産と製粉、商品の製造や加工を手掛けるかたわら、代表取締役の坂本勝之さん（かつゆき）は、そば打ちの指導も行っており「半世紀以上にわたって幌加内町でそばと向き合い、町の独自品種 “ほろみのり” を原料に個性的な商品を開発。また、講師として人材育成にも力を注ぎ、若い世代との交流を通じ

て地域活性化へつなげていること」などが、高く評価されました。

坂本さんは昭和17年、入植農家の3代目として生まれ、今年で83歳を迎えます。学校を卒業した後、家業の稲作や畑作を手伝いながら、冬の間は自動車の整備工場に勤務。そばの栽培は祖父の代から行っていました。が「当時は車が飛ぶように売りたい時代でね。修理やメンテナンスでとにかく忙しかったから、いずれ

は車の整備の仕事に進もうと思っていた時期もあったんです」。

道内でもあまり知られていませんが、幌加内町にはかつてクロム鉱石の鉱山があったそう。全国各地から働き手が大勢集まり、坂本さんが成人した昭和30年代後半には人口がピークに。一時は1万2000人を超えたことも。しかし閉山とともに賑わいの灯は徐々に消え、のちの減反政策により主要の稲作が衰退。1995年には深川と名寄を結ぶ鉄道の「深名線」も廃止され、人口は下降の一途をたどっています。

「やっぱり、駅がなくなったのは大きかったですね。人の往来が減って町が寂しくなっていました」。

坂本さんが子どもの頃から慣れ親しみ、たくさんさんの思い出が詰まった近くの「沼牛駅」も廃駅に。町外からさまざまな人が降り立つ活気に満ちた光景は過去のものとなり、古い駅舎だけがぽつんと残されました。

町が歩んできた光と影の歴史を間近で見ながら、長く生産者として農業に専念してきましたが、50歳を過ぎて、坂本さんに転機が訪れます。「そば打ち」との出会いです。

「町の有志でそば畑のオーナー制度を始めることになり、たまたま国道沿いに畑を持っていた自分に声が

かかりまして。収穫したそばを打って年越しそばとしてオーナーさんへ送ったり、町に来てもらってそば打ち体験をしてもらったり。それまでは育てる側の目線でしたが、そばを打つことによって生まれるつながりや人の輪が広がっていく喜びを、初めて知ることができました」。

作るだけでなく、食べる人に直接届けたい。幌加内町のそばを広めて故郷に活気を取り戻したい。そば打ちを通して生まれた、強い思いを胸に1998年、栽培から加工までを手掛ける会社を設立。同時に「もっとおいしいそばを打ちたい」という一心で、そば打ちと真摯に向き合い技術に磨きをかける日々が始まりました。「作って、届けて、広める」。幌加内そばの「伝道師」が、誕生した瞬間でもあります。



2006年から町内で作付けしている、幌加内生まれの新品種「ほろみのり」。甘みが強くクセのない上品な味わい

「みんながそばでつながって 町の未来が幸せになるように」

昔から「そばは痩せた土地でも育つ」とされ、土壌を選ばず手がかからない作物というイメージが強くありますが、おいしいそばを栽培するために「やはり人の手が必要」と坂本さんは話します。

幌加内町が日本一のそば産地になった背景には、冷涼な気候と昼夜の寒暖差があります。もともと、そばの栽培に向く土地柄ですが、坂本さんは土壌分析をして土づくりをした農地に、水はけを良くする暗渠排水あんきょを施し、湿害によるダメージを防いでいます。中でも地元品種の「ほろみのり」を使った「ねむり雪そば」は、試行錯誤を重ねて独自に開発したものです。収穫後のほろみのりを雪の中で半年間熟成させ、甘みとうまみを引き出した自慢の一品です。町内で大切に育てられたそばは、自社の製粉所で丁寧ていねいに石臼挽き。風味を損なわないよう粗めながら、ふわっと仕上げで打ちやすさにも配慮しています。

また、そば打ちという新たな世界の扉を開いて気づいたことも。

「自分を含め、生産者はそれぞれがんばってそばを作っている。だけ



まとまったら徐々に生地を伸ばしていく。上から下へ垂直に力を加えることで密度が増し、切れにくいそばに仕上がるそう



道場にお邪魔して、冷凍そば用の製麺風景を見学(なんと手打ち!)。粉に水を浸透させる水回しは、味を左右する重要な工程

一糸乱れぬ、魔法のような
匠の技術!佐藤さんも坂本
さんに指導を受けて、そば打
ちに目覚めたそう



ど、町から人がいなくなる中『自分
だけ良ければいい』とはならない。み
んなが良くなって、地域全体が良く
ならないことには幌加内町に幸せ
な未来はない」と。

全国に認められるそばを作っ
て広めていくには「仲間づくりと人育
て」が欠かせません。町の施設や私
有地に建てた自身の道場で、そば打
ちの心得と技術を積極的に伝授し、
教えた数は3000人以上!その
ライフワークの重要な柱となってい
るのが、幌加内高校の必修科目であ
る「そばの授業」の講師です。



技を披露してくれたそば打ち歴16年、女流名人の佐藤千代美さん。今年
から、コープさっぽろシーナ文化教室でそば打ち講師も務めている

坂本さんが身に着けているのは、
そば殻染めのエプロン。石川さん
が手掛けるブランドの品で、本人
からプレゼントされたもの

「外からの視点が重要な鍵に。
次世代へ期待とエールを込めて」





各地で出張そば打ちを行ったり、甘皮茶やそばのお菓子の開発、アパレルブランド展開など、石川さんは幅広い事業で活躍

幌加内高校では2002年より、既存の科目に加えて、全校生徒がそばの授業を受けています。これはもちろん、全国で唯一そばに関する知識や調理法を学習し、卒業までに全員が「そば道段位認定制度初段位以上」の取得を目指します。これまで、坂本さんが送り出した卒業生は500人ほど。その中に、バトンを受け取った若き起業家があります。札幌市出身、幌加内町ソバ循環プロジェクトのプロデューサーも務める石川朋佳さんです。一度は都市部で進学するも学校生活が合わず、1年で中退。中学時代に出会い感銘を受けた農業者の生き方を追うように、親元を離れて幌加内高校へ再進学しました。

「どの子にも同じく接しますが、石川さんはやる気と学ぶ姿勢がすばらしかった」と振り返る坂本さん。

一方、石川さんは「最初は『先生の打つおいしいそばが授業で食べられ



トツキ合同会社発行の、ストーリーブック「めぐるそばの物語」。おふたりの出会いや、幌加内への思いなどが詰まった一冊

てラッキー』くらいにしか思っていない(笑)。今思えば、ものすごくぜいたくな話ですよ」と笑います。学ぶほどにそば打ちに熱中し、部活動もそば局に所属。持ち前のガッツと吸収力で3年生のころには「全国高校生そば打ち選手権大会」個人・団体のW優勝に輝くほどの腕前に。大学進学と就職で幌加内を離れたものの、坂本さんから「そば殻や甘皮など捨てているものを、何とか活用できないだろうか?」と相談を受け、一念発起。合同会社を立ち上げ、そばの未利用部分を活用した商品開発などを手掛けています。石川さんの行動力と将来性に、目を細める坂本さん。「そばの枠にとどまらず広い視野で物事を見て、自分で動く石川さんの存在は頼もしい限りです」。

祖父と孫のようにほほ笑ましい師弟が一つのバトンでつながり、今、同じ幸せな未来を見つめています。

●(株)そばの坂本の「ねむり雪そば」は、ツインハーブ店、えんべつ店、シーナ店、ふかがわ店、はばろ店、東光店、春光店、忠和店、神楽店、るもい店で期間限定で取り扱っています。

食用としてのそばの歴史

●奈良時代・平安時代 「非常用・緊急用の食べ物」

現在のそばとは異なり、農民たちが実ごと粥(かゆ)状にして食べていたよう

そば自体は
縄文時代から
日本にあった
あじゆけどな
食へるよろに
なつたのは
奈良時代ごろのことぜ



●鎌倉時代 「中国から石臼が伝来」

実を挽いて、団子状にした“そばがき”や水で溶いた“そば焼き”が登場

●戦国時代・江戸時代初期 「麺状に切る“そば切り”が誕生」

そばの原型が生まれ、将軍や大名など身分の高い人が食す高級品に

●江戸時代 中・後期 「大量生産が可能となり庶民の味へ」

水車挽きの技術、栽培の拡大によって、そば文化が大きく発展

諸説ありますが、そばの種の発祥は中国からロシアにかけて流れるアムール川流域、また、ロシアのバイカル湖が有力とされ、人の手で栽培が始まったのは中国西南部・三江地域といわれています。中国からシルクロード

をわたって世界各地へと広がり、日本へは朝鮮半島を経由して栽培技術が伝来。古い文献「続日本紀」には、奈良時代の元正天皇が飢饉(ききん)の救済作物として、そばの栽培を奨励したと記述が残されています。

そばの歴史から、
話そうじゃねえか

そば屋でそば湯の産湯を使い、
姓は「そば」、名は「次郎」。

あつじ、
そば次郎と申じやす
てやんでい、べろぼうめい!

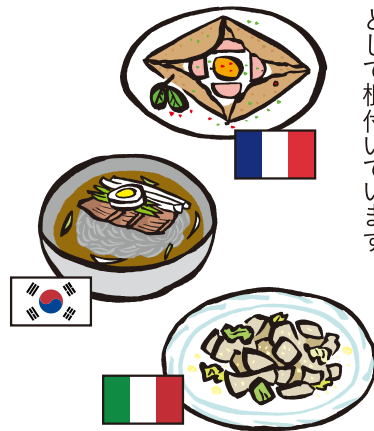


海外のそば事情も粋だねえ

古くからそば料理は、世界各国で親しまれています。よく知られているところでは、そば粉をクレープ状に薄く焼いてハムやチーズなどを包んだフランスの「ガレット」。韓国名物「冷

麺」の麺は、主にそば粉とでんぷんで作られています。また、イタリアといえはパスタが有名ですが、スイスとの国境に近い北部の山岳地帯は小麦の栽

培に向かず、そば粉を使った「ピッツツォッケリ」というパスタが伝統料理として根付いています。



産地が知りたいってえのかい？

全国のそば収穫量はダントツで、北海道がNo.1。なお、日本の各地には地域色豊かな「ご当地そば」があり、それぞれ違ったスタイルや味が楽しめる

ます。「信州信濃の新蕎麦よりも、あたしやあなたのそばがいい」は江戸時代に生まれた有名な都々逸（うたと）です。が、信州信濃（長野県）は岩手県（いづみけん）のわんこそば、島根県の出雲そばと共に「日本三大そば」に挙げられる戸隠（とがくし）そばが名物です。

! Pick up! /

●全国のご当地そば



●そば収穫量ベスト5

1位	北海道	17,900t	44%
2位	長野県	2,680t	7%
3位	茨城県	2,670t	7%
4位	福井県	2,440t	6%
5位	山形県	2,360t	6%

※2024年産 農林水産省統計より

さらにすげえ、べろばうなそば!

北海道を中心に栽培されている**だったん**そばって、おまえさん、知ってるかい?こりゃもう、てえへんだ。一般的なそばと比べてルチンが約100倍も入ってるってんだから、たまげたもんだよ。そばの栄養を余さずいただくってんなら「そば湯」がおすすめさ。あつしら江戸っ子は胃腸を整える薬代わりに愛飲していたくらい栄養満点なんでい!



＼ おうちでそば湯 /

自宅ですば湯を楽しむなら、そば粉の割合が多い「十割そば」や「二八そば」のゆで汁がおすすめ。また、そば湯で飲み切るには限界がありますが、そのまま捨ててしまうのはもったいない!当日使い切りを原則に、味噌汁などの汁物や雑炊、おかゆ、しゃぶしゃぶなど鍋のベースに活用するのも手ですよ。



食品名	GI値
食パン	91
もち	85
精白米	84
うどん	80
パスタ	65
中華麺	61
そば	59
玄米	56

※100g当たりのおおよその目安
(変動有)

そばは低カロリー・高たんぱくで食物繊維も多く含んでいる食材です。穀物の中では唯一、ルチンというポリフェノールを含んでおり、毛細血管の働きを強化し高血圧の予防、ビタミンCの吸収率アップなど、抗酸化作用が期待できます。また、糖質の吸収度合いを示すGI値に関してもそばは、パンやうどん、米、パスタなど主食の中でも値が低く、血糖値の上昇がゆるやかなため、太りにくい食材といえます。

栄養素	そば(ゆで) 100g当たり	白ごはん 100g当たり
エネルギー	130 Kcal	156 Kcal
タンパク質	4.8 g	2.5 g
脂質	1.0 g	0.3 g
炭水化物	26.0 g	37.1 g
食物繊維	2.9 g	1.5 g
ビタミンB ₁	0.05 mg	0.02 mg
ビタミンB ₂	0.02 mg	0.01 mg
ナトリウム	2 mg	1 mg
カリウム	34 mg	29 mg
カルシウム	9 mg	3 mg
マグネシウム	27 mg	7 mg
リン	80 mg	34 mg
ルチン	9 mg	—

※日本食品標準成分表(八訂)より

こちとろ栄養だって、すげえんだぜ

これさえ知つときゃ、
ぶっ！色男！



あつは
「日本酒と天抜きで」
*

〈そば用語〉

- 十割…そば粉100%で打ったそば。生粉(きこ)打ちともいう
- 二八(にはち)…そば粉8:小麦粉などのつなぎ2の割合で打ったそば。内二(うちに)ともいう
- 外一(そといち)・外二(そに)…そば粉10:つなぎ1またはつなぎ2で打ったそば
- 玄そば…収穫したままの、黒い殻付きのそばの実のこと
- 丸抜き…玄そばから、黒い殻を取り除いたそばの実のこと
- 挽(ひ)きぐるみ…玄そばや丸抜きをそのまま挽く手法
- 更科(さらしな)…実の中心部分のみを挽いた「さらしな粉」(一番粉)で打つ、白く細いそば
- 田舎…玄そばの挽きぐるみで打つ、黒くて太めのそば
- かえし…しょう油やみりん、砂糖など、そばつゆを作る際のだし以外の合わせ調味料のこと

ゆでる際の五箇条

- 一、ゆでるときはたっぷりの熱湯で
- 一、麺を入れたら何度もかきまぜなぬ
- 一、ゆで時間は目安より少し短めに
- 一、ザルにあけず、鍋から麺を引き上げる
- 一、冷たいそばは洗った後、氷水で締める

うめえそばは、上手にゆでねえどな！

江戸で発展したそば文化には「江戸前」と呼ばれる流儀があります。もちろん堅苦しく考えなくてOKですが、知っているのとちよっぴり粋を気取れる、そばのたしなみをご紹介。

一

つゆはそば猪口(ちよこ)の3分の1程度入れる。「気に全部入れずに、食べながら継ぎ足しましょう。」

二

「うどん三本、そば六本」。これは麺を一度にたくさんとるのは無粋という意味。厳密に6本じゃなくても、ひとすくいはスマートな量で。

三

つゆに浸すのは、そば先だけ。たぐったそばの先をちよっとつゆに付けて、そば自体の風味を満喫。

ほかにもいろいろありますが、流儀はあくまでおいしく食べるためのもの。そば次郎が「しゃらくせえ！グズグズしてたらそばがのびるっての」と怒りそうなので、この辺で。

どころで、ゆってえ
おまえさんは
誰なんだぬ？



北海道の
そばの町から来た
そばの妖精って
ところかな♪





自家製めんつゆ

■ 調理時間 約10分
約47kcal、塩分3.6g／1人分

●材料(できあがり約200ml)

しょうゆ……………200ml
みりん……………50ml
★ 酒……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
昆布……………長さ10cm1枚
かつお節……………10g

●作り方

- ①★の材料と昆布を鍋に入れ、30分ほど置く。
- ②中火にかけ、沸騰したら弱火にして3分ほど加熱する。
- ③昆布を取り出し、中火にしてかつお節を加え、2分ほど加熱し火を止める。
- ④粗熱が取れたらこす。

Point

清潔な容器に入れ、冷蔵庫で2週間ほど保存できます!冷たいそばは1:3~4で、温かいそばは1:4~5で水の代わりにだし汁で割るとうまみアップ!

そばを 楽しむ。

こどもレストランでおなじみエリック能戸さんが
久しぶりに特集レシピページに登場。
お家でも手軽にできるそばのアレンジレシピを教えてくださいました!
作りたくなること間違いなしです!!



コープさっぽろ 広報部
栄養士・調理師
のと えり
能戸 英里さん

コープさっぽろでレシピ開発や食育活動を行う3児の母。
Cho-co-ttoのこどもレストランをはじめ、ちょこっと公式
Instagram、いつでもトドックでレシピを連載し、子ども向け
料理教室の講師もやっている。食の大切さを伝えながら、
お家で作りたくなるようなおいしいレシピを考案している。

そばを楽しむ。



コクうま

■ 調理時間 約8分
約180kcal、塩分4.6g/1人分

●材料(1人分)

めんつゆ(3倍濃縮) 具入りラー油…適量
……………大さじ3 小ねぎ、白すりごま
調整豆乳…120ml ………お好みで適量

●作り方

- ①めんつゆを器に入れ、調整豆乳で割る。
- ②具入りラー油、小口切りにした小ねぎ、白すりごまを加える。

■ 調理時間 約5分
約45kcal、塩分4.7g/1人分

●材料(1人分)

めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2 水……………100ml
ぼん酢しょうゆ……………大さじ2 みょうが、大葉など
……………お好みで適量

●作り方

- ①めんつゆとぼん酢しょうゆを器に入れ、水で割る。
- ②スライスしたみょうがや大葉を加える。



さっぱり

冷たいそばのつけつゆ

ちよい足しアレンジ

さっぱり！とコクうま！

つゆ

温そば

■ 調理時間 約30分
約566kcal、塩分3.5g/1人分

●材料(2人分)

そば……………2人分	柚子こしょう 小さい1
鶏もも肉……250g	だし汁……………300ml
長ねぎ…………1/3本	めんつゆ(3倍濃縮) ……………50ml

●作り方

- ① 鶏もも肉はひと口大に切り、長ねぎは3cm程度の長さに切る。
- ② 鍋で鶏もも肉の皮目からじっくり焼き、焼き目をつける。
- ③ ②をひっくり返し、長ねぎ、柚子こしょうをそれぞれ加えて炒め、取り出しておく。
- ④ 鍋にだし汁とめんつゆを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤ ゆでたそばを器に盛り、つゆを注いで③をのせる。

柚子こしょうかしわそば



Point

鶏もも肉を焼いた鍋でつゆを作ることで、うまみがアップ!柚子こしょうの香りですっきりいただけます。

調理時間 約20分

約499kcal、塩分4.0g／1人分

●材料(1人分)

そば……………1人分
カレー……………250g ★
だし汁……………200ml
めんつゆ(3倍濃縮) ……
……………大さじ1

カレー粉 ……小さじ1/3
片栗粉……………小さじ1/2
水……………大さじ1
白髪ねぎ……………適量

●作り方

- ①だし汁にめんつゆを加えて温める。
- ②★を混ぜ、①に加えてゆるくとりみをつける。
- ③②にカレーを加えて温める。
- ④ゆでたそばを器に盛り、③をかけ、白髪ねぎを添える。



リメイクカレー南蛮

残ったカレーで

Point

残ったカレーでお手軽カレー南蛮。カレー粉入りの片栗粉でとりみをつけることで風味もアップ。

冷そば

■ 調理時間 約25分
約331kcal、塩分1.8g/1人分

●材料(2人分)

そば……………2人分 なめこ……………1/2袋
えのきだけ……………50g 大根おろし……………80g
片栗粉……………小さじ1 小ねぎ……………適量
油……………適量 かけつゆ……………適量

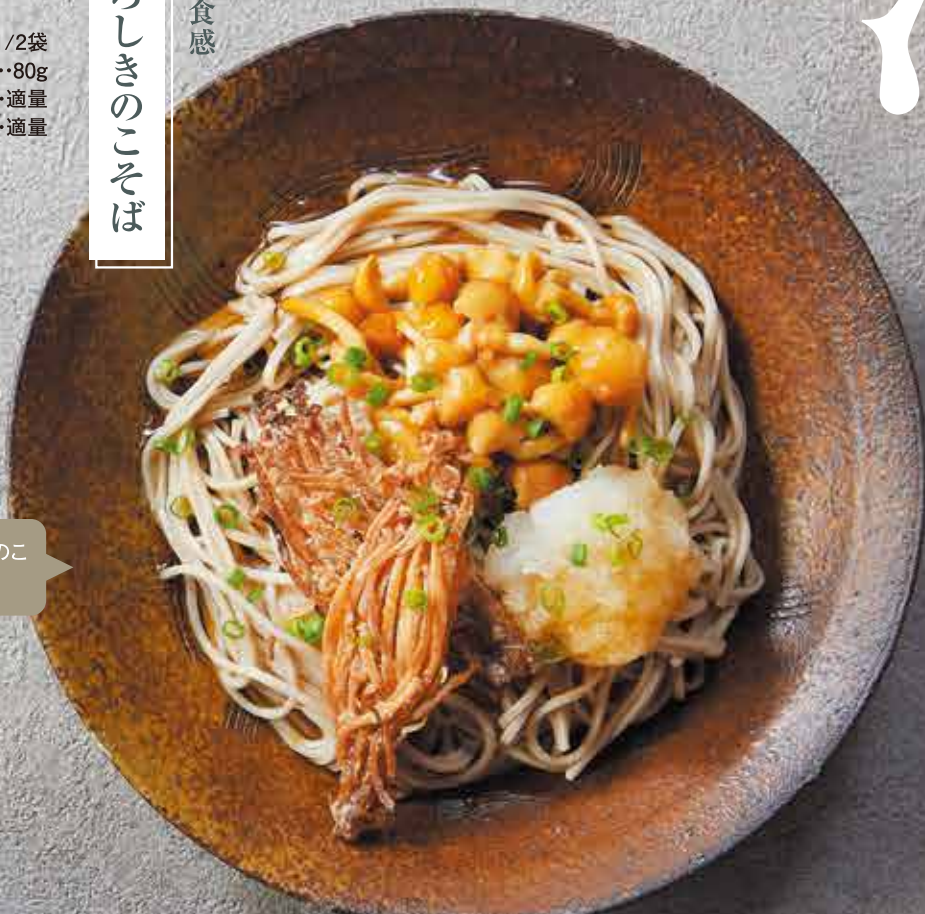
●作り方

- ① えのきだけは石づきを取り、
適当な大きさに分ける。
- ② 片栗粉をまぶし、多めの油を
入れたフライパンで揚げ焼き
する。
- ③ なめこはさっとゆでる。
- ④ ゆでたそばを器に盛り、②、
③、大根おろしをのせ、小口
切りにした小ねぎを散らす。
- ⑤ つゆをかけ、混ぜていただく。

サクサク、つるんの2つの食感のきのこ
と大根おろしで豊かな1皿に。

おろしきのこそば

3つの食感



そばを楽しむ。

これ使いました!

北海道育ち
幌加内そば
250g

幌加内産そば粉を使用。そばの味と香りが楽しめる逸品です。

店舗 全店

トドック m 9月1週(表紙) ※5袋のみ

保 いつでもトドック Vol.26

●注文番号 1袋 24804 5袋 24808



調理時間 約15分

約507kcal、塩分2.0g/1人分

●材料(2人分)

そば……………2人分 温泉卵……………2個
長いも……………160g 刻みのり……………適量
ひきわり納豆 かけつゆ……………適量
……………2パック

●作り方

- ①長いもは皮をむいて千切りにする。
- ②ゆでたそばを器に盛り、①、納豆、温泉卵、刻みのりをのせる。
- ③つゆをかけ、混ぜていただく。

千切り長いものシャキシャキ食感でさっぱり、ネバネバ納豆でずずっと、食欲のない日でもつるっといただけます!

長いも納豆そば

📺 読者プレゼント!



春菊は食べる直前にあえるとシャキシャキに

春菊と粉チーズの冷やしそば

●赤平市 いまいま様

材料(2人分) ベーコン40g、そば(乾麺)200g、オリーブ油大1、A[めんつゆ(3倍濃縮)大2、水大2〜3]、春菊4本、塩ひとつまみ、粉チーズ大1〜2、オリーブ油大1/2

作り方 ベーコンをひと口大に切り、油を引かずフライパンでカリカリに焼く。そばをゆで、水で締めてからオリーブ油大1をからめ、Aをさらにからめる。春菊は細かく刻んで塩もみする。春菊、ベーコン、粉チーズ、オリーブ油大1/2を合わせ、器に盛ったそばの上にのせて完成。

わが家の そば レシピ!

784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9月10日(水)。

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

次のお題 焼酎に合うレシピ

編集/對馬千恵 スタイル/庄子笙子、尾崎綾
撮影/KATOMI デザイン/佐孝優

Cho-co-tto 22



切り口に白ごまをふっても美味

さっぱりそばずし

●札幌市 こゆみ様

材料(作りやすい分量) きゅうり1本、A[塩小1/4、砂糖小1/2、チューブわさび6cm分]、そば(乾麺)50g、すし酢大2、板のり1枚、B[わさび漬いきゅうり1/4、カニカマ3〜4本、味付けいなり皮2枚、卵焼き適量]、めんつゆ適量

作り方 袋にきゅうりとAを入れてひと晩寝かせ、わさび漬いきゅうりを作る。そばをゆで、水でしめザルで水気を切り、すし酢をからめる。Bを細長く切る。ラップの上のにりをのせ、そばを平らにのせる(のりの奥と手前は空ける)。Bをそばの上にのせ、巻く。ひと口大に切り、めんつゆでいただく。

ホットプレートでも簡単に作れます

甘辛牛肉のせ瓦そば風

●滝川市 サトちゃん様

材料(2人分) 牛こま切れ肉150〜200g、A[しょうゆ大1、酒大1、みりん大1、水大1、砂糖小1]、そば(乾麺*あれば昆布そばや茶そば)200g、サラダ油適量、錦糸卵・大葉・大根おろし・レモン適量、めんつゆ適量

作り方 鍋に牛肉とAを入れ、4〜5分煮る。そばを硬めにゆで、水を切る。フライパンにサラダ油をひき、そばを広げるようにのせて片面1分ずつ焼く。器にそば、錦糸卵、煮た牛肉をのせ、大葉、大根おろし、レモンを添える。めんつゆに付けていただく。



おやつにもおつまみにもなります

サクサク揚げそば

●室蘭市 みかん様

材料(作りやすい分量) そば(乾麺)50g、焼きのり(1/8サイズ)10枚くらい、揚げ油適量、きざみネギ・わさび・めんつゆ適量

作り方 そばをゆで、水で締めしっかり水気を切る。ゆでたそばをのりの手前側に、折りたたむようにのせる。手前から巻いて、のりの端を水でとめる。180度の油で1分半素揚げし、器に盛り付ける。めんつゆと薬味でいただく。



スモークサーモンとクリームチーズの具もおすすめ

そば粉のガレット

●札幌市 よしの様

材料(5枚分) そば粉200g、塩小1/2、溶かしバター30g、溶き卵1個、水500ml、A[ベーコン100g、ほうれん草1束]、ビール大1、卵5個、チーズ適量、ベビーリーフなど適量

作り方 ボウルにそば粉と塩を入れ水を加えて混ぜ、溶かしバター、溶き卵を加えるごとに泡立て器で混ぜ1時間以上置く。Aを食べやすい大きさに切りバター適量(分量外)で炒める。生地をビールを加えて混ぜ、フライパンにバター適量(分量外)を溶かし生地を流し入れ表面が乾く程度まで焼く。Aとチーズ、卵をのせて皮の四辺を折りたたむ。卵が焼けたら器にのせベビーリーフなどを飾る。

バニラアイスを添えてもおいしいです

ミルクそばがきぜんざい

●札幌市 S・S様

材料(2人分) そば粉50g、牛乳100ml、つぶあん
適量

作り方 鍋にそば粉を入れ、牛乳を加える。泡立
て器でなめらかになるまで混ぜる。中火にかけて
木べらでかき混ぜ、粘りが出たら弱火にし、ひと
かたまりになるまで混ぜる。器に盛り、つぶあんを
かけて完成。



実家の鶏だしをアレンジしました

炊飯器でかんたん鶏そば

●札幌市 ピアノさん様

材料(作りやすい分量) A[鶏手羽元6本、しょうが薄切り2~3枚、ネギの青い
部分2~3本、水900ml]、そば(乾麺)100g、B[ごま油小1、しょうゆ小2、
塩小1/4~お好みで]、ねぎ・のりあれば糸唐辛子適量

作り方 炊飯器にAを入れ炊飯する。器にBを入れ炊飯器で炊いたスープ
250mlを入れる。ゆでたそばを入れて、上に斜め切りにしたねぎとちぎった
のり、ほぐした鶏手羽元、あれば糸唐辛子をかけて完成。

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

おまちっ

そば次郎
(12ページへ)

やうやうのうにー

やばへんねえ。

わーん

うささる

やばへんねえ。

やばかのびるまる。

わーん



うささる。

「おはな」のひな

やばかひなをすっ

やばかひなをすっ

のびるっ？
ながく
なるのか？



ゆでたてのそばは
 伸^{そと}がちょいとやわらかくて
 中はまだかたい。
 だからコシがあつて
 めえんだ。



あんまりです。
 ほひあへや中^{なか}まで
 つゆがはひひ
 伸^{そと}も中^{なか}もねんじ
 やわらかくてなつちまろ。
 そねが「のびたそば」
 っつやっつ。



…っつ
 きいてんのかい？

べらぼうめ！
 きいてるうちに
 のびちまったよ！



そばのだんめん



ほっとくと…



5 うずらのたまごを半分(はんぶん)に切る。



6 カニ風味かまぼこを手でほぐす。



7 いなりの汁(しる)をかるく切る。

コープの道産乱切り
冷凍そば540g(3食入)

店舗 一部なし

トドック

保 冷凍品いつでもトドック Vol.6 ●注文番号 41429

こちらをつかいました!



3 ボウルにうつし、めんつゆをくわえて、しっかりとあえる。



1 おゆをわかしてそばを1分ほどゆでる。



4 さっとゆでたオクラを、小口(こぐち)切りにする。



2 ザルに上げ、しっかり水でひやし、水気(みずけ)を切る。

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

じゅわっとおいしい
そばいなり

【ざいりょう・5こぶん】

いなりの皮(かわ).....5まい
れいとうそば.....1食
めんつゆ※.....小さじ2
オクラ.....2本
うずらのゆでたまご.....3こ
カニ風味(ふうみ)
かまぼこ.....20g(やく1/2本)

調理時間30分・118kcal/1こ

※3ばいのうしゅくのものをつかいます



Note
note

冷凍そばでさつ
と手軽につくれ
ます。いなるの
甘辛味とそばがよく合い、パクっ
と食べられます。おもてなしや、
お弁当にもぴったりの1品です。

のせるものは、
小ねぎやきゅうり、ミニえび天、
かまぼこもおすすめ!



こどもレストラン
支配人 のと
エリック 能戸



のこりも
同じように
つめてね



11 いなるの皮に
つめる。



12 オクラ、うずらのたまご、カ
ニ風味かまぼこをのせる。



8 いなるの皮をひらいておく。



9 そばを5つにわける。



10 そばをおはしでもちあげ、
クルクルと手でまきつける。

おはしに
まきつけることで、
いなるの中に
入れやすくなります。





「そばの町」にまつわる、あれこれフカボリお任せあれ

フカボリ探偵帖

No. 3

そばの町 幌加内町

そば生産量日本一!産地へGOGO!

そばの産地は全国各地にあるけれど、北海道は国内シェアの40%以上を占める日本一のそばどころ!中でも、われらが幌加内町は生産量トップを誇る、まさに「そばの町」。おうちで食べるのもいいけれど、ぜひ一度は幌加内を訪れて産地で「挽きたて・打ちたて・ゆでたて」の三たてのそばを味わってほしいな!

町が一年で最も活気づくのが「幌加内町新そば祭り」だよ。人口約1200人の町に、30倍以上の数となる4万人ものそば好きが集まるものすごいイベント!毎年8月末ごろに開催されているんだけど「ん?8月に新そば?」と思ったアナタは、かなりのそば通。新そばの収穫は、通常

9月に入ってから。お祭りで出すのは、このために特別に早まきして準備した「新そば祭り専用の新そば」なんだって。全国から大勢の人が集まる理由の一つは「日本一早い新そば」が味わえるからなんだ。ただ、これまでのように盛大に開催されるのは今年で最後!。ちよっぴり寂しいけれど、前日29日にはそばにまつわる記念フォーラムの初開催なんかも予定されているので、ぜひラストチャンスをお見逃しなく、ね!

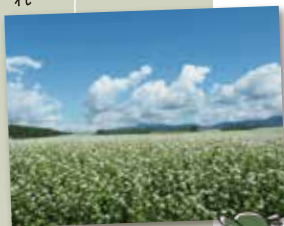


ほろみん

幌加内のために、身を粉にしてがんばる町のイメージキャラクター。

ら、必ず寄ってほしい場所があるんだ。コンビニのない幌加内町で、町民癒やしのパラダイス&町のレジャーランド的存在として愛されている、道の駅「森と湖の里ほろかない」せいわ温泉ルオント&幌加内町物産館だよ。ルオントには熱の湯と呼ばれている良質な温泉と、手打ちそばが味わえるレストラン(幌加内高校の生徒がその場で打ったそばを食べられることも!)。物産館ではジェラートやドーナツといった、そばスイーツのほか、そば関連のお土産が充実!観光案内所も入っているの、町内のそば屋さん情報などもここでゲットしてね。

そして最後に、決めの名所を。テレビでも取り上げられて鉄道ファン以外にもひそかに注目を集めている、下幌加内の「沼牛駅」。故郷の賑わいの象徴である旧・深名線の木造駅舎を保存し、次世代につなげたいと、生産者特集で紹介の坂本さんが個人で守り続けている廃駅なんだ。普段は内部の一般公開はしていないけれど、新そば祭りの2日間はイベントを開催。ここで坂本さん&石川さんにも会えるそうだよ!



毎年夏に見られる、そばの花畑も有名!



あとね、町を訪れた

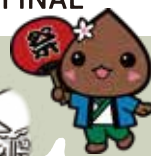
新そば祭り the FINAL



高校生のそば打ちしているのが
見られることも!



まってるよー



道の駅「森と湖の里ほろかない」

せいわ温泉ルオント & 幌加内町物産館



そば職人気分になれる♪



道の駅 森と湖の里ほろかない (幌加内町政和第一)
せいわ温泉ルオント TEL 0165・37・2070 (水曜休)
幌加内町物産館 TEL 0165・37・2700 (火曜・冬季休)



第30回 幌加内町 新そば祭り the FINAL
全国から多数の店舗が集まり、そばの食べ比べの
ほか石臼挽き体験、パネルや重機の展示なども。
開催▶ 2025年8月30日(土)・31日(日)
8:30 ~ 16:00
会場▶ 幌加内町役場周辺
29日(金)13:00~16:00 記念フォーラム2025開催
(一般参加可・先着200名・無料)
※そば店・一般売店の営業は30・31日
お問合せ TEL 0165・26・7505 (実行委員会)

コープさっぽろと幌加内町のつながり

コロナ禍に「そば粉の消費が伸び悩み、困っている」と幌加内町から打診されたものの、そば粉を売るのは難しく、販売を断念したという経緯が。でも、何とかして要請に応えたい!と、ほろかない振興公社で製粉したそば粉を使い、手軽に食べられるゆでそばを開発。少しでも産地の手助けになれば!と発売した商品です。



沼牛駅



ジェラートのラベルも
幌加内高校の生徒が
考案したよ〜

旬 レシビ

vol.3

とうきび



とうもろこしではなく、とうきび。

大きな声でそう言いたい。

その方がおいしそうだし、道民だし。

とうきびの季節に必ず作るかき揚げ。

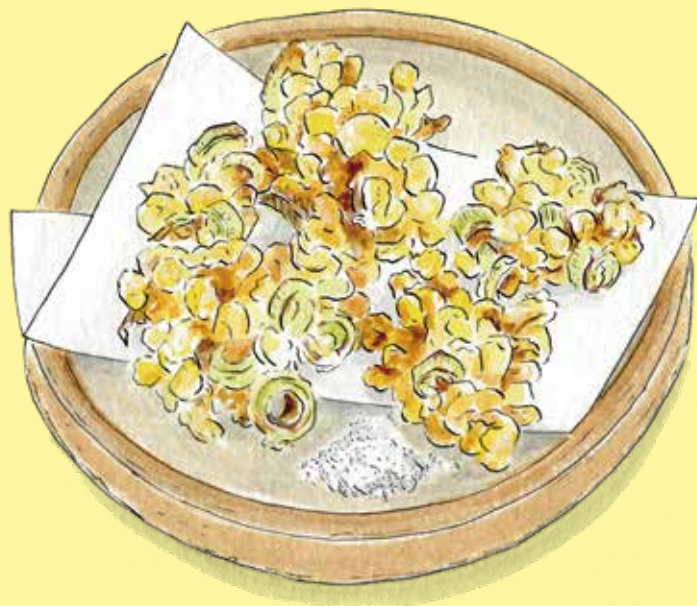
揚げたてを食べると

カリッ、ショワッ、サクッサクッ、いろんな音がする。

これはもう絶対に生、とうきびじゃないと！

枝豆やちくわ、オクラを入れるもよし。

旬のとうきびで、ぜひお試しを！



とうきびのかき揚げ

〈材料〉

とうきび…1本

長ねぎ…細め1本

卵…1個

薄力粉…大さじ4～5

塩…ひとつまみ

揚げ油…適量

塩…適宜



冷たいそばにのっけて



こぐれあいこ《一番かんたん》旬レシピ



今月は…《とうきびごはん》

① とうきびは皮をむき、半分に切り
実をこそげ取る。長ねぎは5ミリ
幅に切る。水けはよくふきとる。

② ボウルに入れ、薄力粉大さじ1を
まぶす。卵を直接割り入れ、よく
からめる。

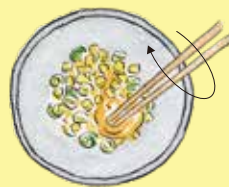
③ 残りの薄力粉、塩を加えさっくり
混ぜる。

④ 180℃の油にスプーンで落とし、
時々返しながらかりと揚げる
(※)。下味はついているが、好みで
塩をつけて召し上がれ。

※油がはねることがあるので注意



直径5センチくらいの
平たい丸型にして落とす



先に卵だけからめると
まとまりやすく
衣も残らない



包丁を実にあてて
1列ずつこそぐと
実をつぶさず
きれいにとれる

人間の仕事を 作っていこう。

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」。
今回は、当別町に養鶏場を開設し、卵の生産と販売で障がい者の
就労支援をする水野さん。対したのは、コープさっぽろやその関連会社で、
障がい者と共に働きながら彼らをサポートするコープ・パートナーズの
石垣さん。まずは水野さんが「うちの養鶏場では、障がい者がスタッフで、
僕たちはサポートスタッフ。彼らのやりたいという気持ちを応援する
立場でいたい。可能性を広げてあげたい。この世の中も捨てたもの
じゃないと思ってほしい」と熱弁。石垣さんも「将来はコープ・パートナーズ
で畑やハウスを運営し、障がい者が活躍できる場にしたい」
と夢を語りました。ちなみに水野さんたち支援者は卵の利益を1円も
受け取っていないとか。頭が下がります。生成AIで働き方が一変しそうな
時代、仕事をするすべての人たちに読んでいただきたいと思います。

私は、私たちと生きていく。

コープ・パートナーズ
グループ長 石垣笑子さん

Farm Agricola
(一般社団法人アグリコラ)
代表理事 水野智大さん



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

平成30(2018)年

9月

6

木曜日

食を届けることを あきらめなかった日

〈北海道胆振東部地震〉

2018年9月6日未明、胆振東部を最大震度7の地震が襲いました。数分後には、離島を除く北海道全域で大規模停電、ブラックアウトが発生。その影響で通常営業が困難となったコープさっぽろの105店舗では、パンやカップ麺、水、電池などの生活必需品を店内からかき集め、職員が電卓を片手に臨時販売を行いました。

宅配ドックも、停電で信号機が点灯しない中、全センターで配達を実施。真つ暗な長いトンネルを走った担当者もいました。重い荷物を抱えたまま高層マンションの28階まで階段を上った担当者もいました。「全員が無事に帰ってくることを」を最優先に、事故に注意しながら配達を続けました。懐中電灯を頼りに弁当の盛り付けを行った人もいます。夜通しいなり寿司を作った組合員さんに無償提供した人もいます。どんな状況でも、食を届けることをあきらめませんでした。その夜。停電で真つ暗になった札

幌の空に、天の川がはつきりと現れました。普段は見えない名もなき星の一つひとつが、静かに輝いていました。



置戸町では停電の中、不安を抱える子どもたちのために「えほんわくわくキャラバン」を実施



浦河町のパセオ堺町店では移動販売車とワゴンで臨時販売。多くの組合員さんが詰めかけた

えっ、アイスも頼めるの!?
トドックの保冷力、実はすごいんです！



アプリはこちら！



／ こうやってお届けしています ／

発泡スチロールの保冷ケース ドライアイス 冷凍蓄冷材

ほええ、すごいしっかり冷却にされてるんだね！これならたしかに安心かも！



9月期のおすすめ商品はこちら

QRコードを読み取ると、**そのまま購入画面に進めて便利♪**



井村屋 ゴールドあずきバー

北海道産大納言小豆、奄美徳之島産さとうきびのきび糖、沖縄県久米島産「球美の塩」を丁寧に炊き上げた、粒感のあるワンランク上のあずきバーです。

最初のひと口から最後まで、小豆がぎっしり！一粒ひと粒がしっかりしていて満足感◎あたたかいお茶と一緒に、ほっとひと息つきたくなる味。

ご注文は
こちらから！



さくら食品 黄金そだちのアイス 北海道産別海牛乳アイス コーヒー

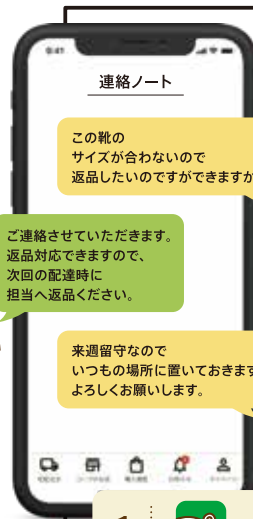
別海牛乳と長野県軽井沢にある丸山珈琲の深煎り豆でコーヒーを抽出した深いコクのあるアイスです。

香ばしいコーヒーの香りがふわっと広がって、ほろ苦さがクセになる！エスプレッソのような濃厚さで、大人のおやつ時間にぴったり。

ご注文は
こちらから！



これからは冷凍品も安心してトドックで頼めるね！どんどん活用しちゃいます☆



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。

暑い日でも冷凍品は
トドックにお任せください！
でも、もし万が一、
商品にトラブルがあった場合には
トドックアプリの
新機能「連絡ノート」で連絡してくださいね。



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

／お問合せ方法はカンタン！／

お急ぎのときはお電話で！

トドックアプリコール ☎0120・502・899

「糖類オフ・低カロリー」ってもう試した？



※写真はイメージです。

通常品の「MBPドリンク」と味の違いはほとんどなし！

通常品よりも「糖類オフ・低カロリー」キムノーの方がやや甘みを感じるね。さらっと飲みやすい。糖分やカロリーが気になる人にこそ、おすすめだね！

9月の1カ月間、宅配トドックでは毎週お得にお買い求めいただけます！

機能性表示食品(届出番号 HI264)

MBPドリンク

糖類オフ・低カロリー 100g

店舗 一部なし トドック なし

100g×12本入

店舗 なし トドック 週 毎週

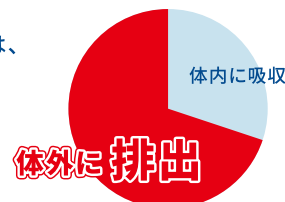
※9月第2週のみ裏表紙



\\ 知っていますか? /

食事で取った
カルシウムの約7割は、
体外に排出されて
しまうんです！

カルシウム吸収率



出典:日本栄養・食糧学会誌
Vol.51 262 頁 1998 年データより

だから、カルシウムが骨になるには
摂取だけでなく、定着させることが大切！

カルシウムが骨になる3ステップ

ステップ 1

カルシウムを
摂取する

ステップ 2

カルシウムを
腸管で吸収する

ステップ 3

カルシウムを
骨に定着させる

MBP® (Milk Basic Protein)

雪印メグミルクが発見し、Milk Basic Protein(ミルクベーシックプロテイン)の頭文字をとってMBP®と名付けました。

MBP®は牛乳にごく微量に含まれる希少なたんぱく質。
骨の新陳代謝を担う2つの細胞に働きかけることで、

- ① 骨からカルシウムが溶け出すのを防ぎます！
- ② カルシウムを骨に定着させます！

届出表示:本品にはMBP(乳塩基性タンパク質)が含まれます。MBP(乳塩基性タンパク質)には骨密度を高める機能があることが報告されています。機能性関与成分:MBP(乳塩基性タンパク質)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。また、特定保健用食品とは異なります。食生活は主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。



「Cook Do®」
オイスターソース
200g

店舗 全店

トドック 保

いつでもトドック Vol.26

●注文番号 24548



アレンジレシピ、
ほかにもいろいろ！



「丸鶏がらスープ™」

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.26

●注文番号 25056

時短でおいしい！

秒速
甘辛ビビンうどん



末就学いけしゃん

ちょっとピリ辛でごはんが進む味わい。
彩りもよくて子どもにも喜ばれそう！

■調理時間15分

【材料(2人分)】

鶏ひき肉……………250g
玉ねぎ……………1/2個(100g)
ピーマン……………1個(35g)
パプリカ(赤)……………1/2個(75g)
にんにくのすりおろし……………小さじ1/2
「Cook Do®」オイスターソース……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
「丸鶏がらスープ™」……………小さじ1
砂糖……………小さじ1
赤唐がらしの輪切り……………少々
AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油 小さじ1
ご飯……………300g
ゆで卵……………好みで 2個

子ども用は赤唐辛子なし！★幼児食アレンジ★

親子でガパオライス



【作り方】

- ①玉ねぎ、ピーマン、パプリカは1cm角に切る。
- ②フライパンにごま油、にんにくを熱し、ひき肉、①の玉ねぎを入れて4分ほど炒める。
- ③①のピーマン、パプリカを加えてさらに3分ほど炒める。
- ④全体に火が通ったら、Aを加えて味をととのえる。幼児用に取り分けの場合は、一部を取り分け、大人用には赤唐がらしを加えてサッと炒め合わせる。
- ⑤器にご飯を盛り、④のをせ、好みで輪切りにしたゆで卵を添える。

子どもも食べられる

甘辛ガパオ

野菜たっぷり！

甘辛い味つけでごはんがすすむ！
赤唐がらしは後から加えるから、
お子さまの分も一緒に作れて時短に♪

よろこびがつながる世界へ

KIRIN

- 1 プレママや授乳中のママにも
- 2 おやすみ前の水分補給にも
- 3 お子さまと家族みんなで
- 4 カフェイン量が気になっている方にも



絵本読み聞かせ会で
試してもらいました！

コープさっぽろでは、トドックステーション(なかのしま・きたひろしまなど)にて「えほんがトドックよみきかせ隊」5名による読み聞かせ会を実施しています。ご興味がある方はHPで詳細をご確認のうえ、ぜひご参加ください！



生茶カフェインゼロは
こんなときにおすすめ！

カフェインゼロでも
ほんとにおいしいの？
キリン独自の「カフェインクリア製法」で、
緑茶のうまみやコクは残しながらカフェ
インを除去しています。また国産茶葉を
100%使用して、国内の工場で作って
います。さらに、凍結あまみ製法[※]を利用
し、抽出した茶液を凍結・凝縮すること
で新茶のようなあまみを楽しむことが
できます。

※原料の部で使用



キリン 生茶
おいしいカフェインゼロ
430ml

店舗 一部なし

トドック 週 9月1週(裏表紙)

保 のみものトドック Vol.42

●注文番号 1本 88668

●注文番号 24本入り 88669



まる搾り生茶葉抽出物 加熱処理

生茶
カフェインゼロの
魅力って？

カフェインゼロだから、
家族みんなでゴクゴク飲める！

“緑茶はカフェインが入っているから、
子どもに飲ませるのが不安”
“夜飲むと眠れなくなりそう”
“そんなお悩み、ありませんか？”

カフェインについては、0.001g(100ml当たり)未満をカフェインゼロ(0g)としています。

きりたっぷ

霧多布の自然を守ろう!

サントリーグループのハーゲンダッツジャパンでは、原料のミルクの生産地である北海道・根室釧路地区において、厚岸郡浜中町のNPO法人霧多布湿原ナショナルトラストへの支援を行っています。サントリーグループ全体で北海道を応援。サントリー商品を買って北海道の自然を守りましょう!

霧多布湿原って…?

北海道の東、浜中町にある湿原。約3,168haの国内5番目の広さ。春から秋にかけてさまざまな花が彩る「花の湿原」とも呼ばれています。



霧多布湿原ナショナルトラストって…?

湿原がもつ豊かさや価値を多くの人々に伝える活動を行い、「この湿原を未来の子どもたちへ」残していくことをミッションとして活動を進めているNPO法人です。

期間中コープさっぽろで対象商品お買い上げ ●期間:8月27日(水)～9月30日(火)

1点につき1円がサントリーグループに寄付されます。

さらに

抽選で5組10名様を霧多布保全ツアーにご招待!

●応募期間:9月23日(火・祝)23:59まで

詳しくは、QRコード
または、トドック9月第1週の折込みチラシをご覧ください。



対象商品

サントリー伊右衛門各種／サントリー天然水各種／サントリービール各種
ハーゲンダッツ各種／サントリー196各種／サントリー翠ジンソーダ各種

※画像は対象商品の一例です。一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。

サントリー 天然水
550ml・24本入ケース



店舗 一部なし

トドック 週 9月4週(裏表紙)

保 のみものトドック Vol.42 ●注文番号 88629

サントリー 生ビール
350ml・24缶入ケース



店舗 一部なし

トドック 保 のみものトドック Vol.42

●注文番号 85083



霧多布高校生考案商品も対象商品です!

きりたっぷりん



浜中町の牛乳をふんだんに使った牛乳プリンです。プリンの上にはきりたっぷ昆布醤油を使った「みたらし」ソースがのっており、濃厚な牛乳プリンに甘じょっぱいみたらしがからまり、ぜいたくな味わいです。

※きりたっぷりんは一部お取り扱いのない店舗がございます。※宅配のお取り扱いはありません。※販売上限数に達し次第販売を終了いたします。予めご了承ください。



コーヒー初心者に!

福住珈琲
グアテマラ
180g

店舗 一部なし
トドック なし

フルーティーな酸味に、
ナッツのような香りとコクが
広がっておいしい!



いけしゃん

苦めが好きの人に!

福住珈琲
フレンチ
ブレンド
180g

店舗 一部なし
トドック なし

酸味は少なめで、苦みとバランス
ちょうどいい。すっきりとした味わいなので
アイスコーヒーにしてもおいしそう!



キムノ一

素材に合わせた焙煎で
深いコクのある
こだわりの一杯が楽しめます。
種類も豊富!
まさにイチオシです!

福住珈琲



いろいろな種類を楽しみたい方はこちら!

福住珈琲
ドリップパック詰め合わせ
7パック入り

店舗 なし
トドック 北 9月3週



「売り場のプロ」

バイヤーのいちおし!

いま
知ってほしい、
この1品

トドックには、
まだまだ隠れた名品がいっぱい!
バイヤーの本気の推しを、
編集室がひと足先に
チェックしてきました!

お店はこちら ▶ 福住珈琲焙煎店

札幌市豊平区福住2条6丁目7-3



珈琲好きさん
いらっしゃい!

明るい店主が営む珈琲焙煎店。"北の
旨い深煎り珈琲"を売りに、バラエティに
富んだ品揃えと生豆も販売しています。



牛乳入りなのでミルキーな
味わいで、チーズと相性◎
子どもも好きそう！



アベトモ

北海道産の牛乳を使った
ミルキーな風味のかまぼこ。
中はチーズ入りで、
見た目はかわいい
シマエナガ！

おみやげとしてもおすすめ！

蒲鉾のかね彦

とてもかわいらしい見た目ですが、
味や素材にもこだわっています。
この見た目でかまぼこ!?!と
驚くこと間違いなしです！

おつまみに！



すり身にはイカが入っていて、
南蛮のピリッとした風味。
イカのフォルムがかわいい！

蒲鉾のかね彦 イカッ太郎

店舗 なし トドック 週 9月4週

南蛮のピリッとした風味で
お酒と合いそう。
イカのフォルムがかわいい！



新商品

蒲鉾のかね彦 かまエナガ

店舗 なし トドック 週 9月4週



お店はこちら ▶ かね彦 工場直売店

札幌市白石区東札幌6条1丁目2-26



大正7年創業。札幌市内、及び市内近郊の小中学校の給食の練り物も提供。
素材の味で勝負した自慢のかまぼこを、ぜひ一度ご賞味ください！

買い物ついでに

もうすぐ
あなたの
街にも?!

健康診断



©ドック

コープさっぽろではお買い物ついでに健康診断を受けられる「健診事業」をスタートいたします。まずは9月から岩見沢市へお伺いしますよ。



■訪問地区

9月11日(木) 9:00~12:00	コープさっぽろ岩見沢南店
10月16日(木) 9:00~12:00	コープさっぽろ岩見沢東店
11月13日(木) 9:00~12:00	コープさっぽろ岩見沢南店



コープさっぽろ
医療連携部 保健師
多田 禎子さん

食物繊維
って大事!

ちょこっと カラダケアのお話



1. なんで食物繊維が大事なの?

腸の動きをスムーズにし、消化吸収を促すことで、体内循環を良くします。便秘や下痢といった不調の改善に役立ち、体全体のコンディションを良好に保ちます。



2. 食物繊維は「第6の栄養素」

便秘予防や善玉菌増加による大腸がんリスクの低減、食べ過ぎを防ぐ効果での肥満予防が期待できます。また、体内の余分なナトリウム排出を促し、高血圧予防にも◎。



3. 食物繊維は秋の味覚にも豊富

ごぼう、きのこ類、さつまいもなどを上手に取り入れ、食物繊維を補いましょう。不足しがちな方は「特定保健用食品」などを活用するのもひとつの方法かもしれません。

※「食物繊維」の必要量は年齢によって異なりますが、20代~50代の成人で食物繊維の摂取が目標に届いていない傾向にあり、およそ3~6g不足していると言われています。
(野菜小鉢1皿約70gで1~2g程度)厚生労働省「国民健康・栄養調査(令和4年)より

お
問
合
せ

コープさっぽろ 医療連携事業部
TEL 050・1752・2011
(月~金 9:00~17:00)



詳しくはこちら

大塚製薬はコープさっぽろの健診事業を応援しています!



コープさっぽろの 出資優待 サービス

ポイント進呈日：毎年4月1日
(計算期間：3月1日～翌年2月末)

年に1度のお楽しみ!
出資金を増やしてポイントをもらおう!

(2025年度は) 年間平均出資額10万円で

“500ポイント”プレゼント!

年間平均出資額が10万円を超過した分からは、1万円につき“50ポイントずつ加算”されます。

※進呈ポイントは、年度によって変更する場合があります。毎年、年度内に決定し店頭でご案内しています。

「出資優待サービス」ってな～に？ 皆さんの疑問にお応えします♪ Q&A

Q 出資優待サービスってなに？



A

出資金の残高が1年を通して平均10万円以上の場合に、年に1度、自動的に進呈ポイントを受け取れるサービスです。

※3月31日時点で組合員であることが条件です。

Q 年間平均出資額ってなに？



A

毎月末の出資金残高を12か月分(3月1日～翌年2月末)合算して、12で割った金額です。

$\frac{1}{12}$

Q 出資金を増やすにはどうしたらいいの？



A

お店で! 宅配で! ゆうちょ銀行で! 定額つみたてで! 増資ができますよ!

年間平均出資額別の進呈ポイントの例

年間平均出資額	進呈ポイント
8万円	0ポイント
10万円	500ポイント
25万円	1,250ポイント
300万円	15,000ポイント
1,000万円	50,000ポイント

※年間平均出資額が10万円未満は対象となりません。

Q 出資金を引き出す(減資)することはできるの？



A

ご本人名義の口座へ振込にて返金いたします。但し、返金する時期は減資後の出資金残高によって異なります。

Q 出資金の残高が知りたい時!はどうするの？



A

店舗ナビタンで組合員証で確認できます。または下記「出資コール」でもご本人確認のうえご案内しています。

お店

- ・サービスカウンターで現金で増資
- ・ナビタンでポイント増資(本証のみの取り扱い)



宅配

- ・トドックの注文用紙で増資
- ・トドックアプリでポイント増資



ゆうちょ銀行

- ・専用申込書で振込で増資(専用申込書は店舗または宅配担当者へお申しください)



定額つみたて

- ・口座振替で定期的増資(店舗または宅配担当者へお申しください)



※出資金の上限額は1,000万円です。

詳しくは、「出資コール」0120-125-913(9:00～18:00 月～土 ※祝日含む)まで、お気軽にお問合せください♪

うをめし紅鮭(水産)

本体258円※(税込278円)

店舗 一部なし トドック なし



まずキャッチーなネーミングが目にとまり興味を引かれました。そして見た目のインパクト!!つい手に取りたくなります。食べた感想もボリューム、味ともに期待を裏切らない満足感。コンビニだと2個買える私でも1個で大満足!ランチにおすすめの一品です!!
(旭川市 ひで子さん)



コープ60商品紹介マラソン

25/60

間違いないの組み合わせ♪

60th Anniversary

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

花削りから粉末にした 香り華やか旨口のだし

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.26 ●注文番号 25006



商品名通り、本当に香りが華やかです!わが家では、毎日の味噌汁に使用しています。家族からも好評で、もうこれ以外は使いたくないくらい気に入っています。
(札幌市 はるかぜさん)



コープ60商品紹介マラソン

27/60

手軽に本格的な味わいに!

60th Anniversary

CO・OP コンソメ

本体199円※(税込215円)

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.26 ●注文番号 21935



コープ60商品紹介マラソン

26/60

あと便利なヤツ

60th Anniversary

いつも使っています!ポトフやミネストローネなど、スープに重宝。これだけで味が決まるのはもちろん、個包装で扱いやすいのもうれしいです。
(札幌市 ひばりさん)



CO・OP&はごろも シーチキン マイルド

本体429円※(税込463円)

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.26 ●注文番号 21928



コープ60商品紹介マラソン

28/60

アレンジ方法は無限大

60th Anniversary

防災の意味も込めて常備品です。サラダはもちろんですが、オイルもいいので、オイルでスライスしたかぼちゃを焼き色がつくまで焼いて、上にほぐし身を飾るのがおすすめです。また、スライスしたフランスパンを軽くトーストし、バターをつけたら上に身をたっぷりのせ、半割オリーブで飾るのもおいしい!ワインのつまみにも♪
(札幌市 ゆらば一ばさん)



きぬとうふ

本体129円※(税込139円)

店舗 全店

トドック 週 9月1~4週



コープ60商品紹介マラソン

29/60

納豆みたいな3連パック

60th Anniversary

そのまま冷ややっこでいただいたり、おみそ汁に入れたりとても便利です。これより大きいサイズだと残して悪くちやったり、小さいサイズだと満足感が足りなかったりするのですが、これはちょうどいいサイズ感です。パックが開けやすいのも助かっています。
(札幌市 ムオーさん)



CO・OP 北海道の玉ねぎ みじん切り

本体359円※(税込388円)

店舗 一部なし トドック 週 9月3週



コープ60商品紹介マラソン

30/60

もうみじん切りで泣かない!

60th Anniversary

こちらの北海道産の玉ねぎのみじん切りは、もう3年くらい前からずっと購入しています。ベーコンと玉ねぎを炒めてからスープにしたり、炒めたあとチキンライスやチャーハンにしています。少し帰りが遅くなり、時間がない時の時短アイテムとして夜ご飯に使うことが多いです。香りも外国産の物と違い、玉ねぎの甘い香りがして、料理の味もよりおいしくなるので大変おすすめの一品です。

コープさっぽろ農産部
果物アシスタントバイヤー
まさの ゆか
牧野 友香さん



(株)OFからコープさっぽろへ出向中。さまざまな果物について日々勉強中。おいしい果物を組合員さんの食卓に届けられるように頑張ります!

手づくり漬物用品
コーナーにあるよ!



気になる方は9月24日以降早めに店舗へGo!
限定配布だからすぐなくなっちゃうかも!?

全店で
50,000部のみ

※宅配での配布はなし

9月24日から
WEBでも見られます!

お店に行ったのにもうなくなっていた…、
紙じゃなくてWEBで見たい…、
そんな方はぜひこちらからご確認ください。



別冊「漬物レシピ」
WEB版はこちら!



初めてでもカンタン!

漬物 レシピ BOOK

9月24日(水)から
店舗限定配布!

別冊 **Cho-co-tto**

漬物をつくらう。

9月24日(水)から
コップさっぼろ全店でスタートする
「手づくり漬物用品コーナー」。
漬物レシピだけを集めた
『別冊ちょこっと食べきり漬物レシピブック』を
店舗で限定配布いたします。



これなら作れそう!
と思えるような
お手軽レシピ
ばかりを掲載!



A5 横(Cho-co-ttoと同サイズ)
全16ページ オールカラー
漬物レシピ全17品掲載予定

イベントスケジュール

- 8:00 札幌駅北口団体バス乗り場 集合・出発
- 10:00 Fの森 到着
- 10:30 開会式(森と遊ぼう)
- 14:40 閉会式(タイムカプセルを埋めよう)
- 15:00 森を出発
- 17:00 札幌駅 到着・解散

参加費

大人1,000円(中学生以上)
子ども500円(3歳~小学生)
2歳以下無料

詳細・
お申込みは
こちらから



Fの森の取り組みについて

Fの森は、コープさっぽろ組合員の活動から始まった「市民が自ら森づくりをデザインする」拠点です。単に木を植えるだけではなく「育てる体験」を通して森づくりを学び、計画を立てて実行できる市民を増やすことが目的です。

この活動は、コープさっぽろの店舗でレジ袋を辞退すると1回につき0.5円が積み立てられる「コープ未来の森づくり基金」によって支えられています。皆さまの身近なエコアクションが、直接的に森の未来へとつながっていることを実感できる、貴重な活動です。

- お問合せ先
コープさっぽろ 環境推進グループ
TEL 050・1751・4868(受付時間/月~金曜日10:00~17:00)
メール csapmori@sapporo.coop

森と遊ぼう!

Fの森フェスティバル大募集!

定員
300名

コープさっぽろ60周年企画として「森と遊ぼう Fの森フェスティバル」を開催します。森の中で自然と触れ合い、共に育む喜びを分かち合う一日を予定しています。森の恵みを感じながら、心豊かな時間を一緒に過ごしませんか?

2025年9月23日(火・祝)

開催場所

当別町 道民の森「コープさっぽろFの森」



私たち一人ひとりの行動が未来の森を育む喜びを一緒に分かち合いませんか。

家庭でできる
国際協力・社会貢献

書損じハガキ等 回収キャンペーン



ご家庭で不要になった書損じハガキや携帯電話などを回収し、ユニセフや森つくりなどの社会貢献活動に役立てています。期間中にご協力いただいた方には、1ポイント加算されます。みなさまのご協力をお待ちしております!

期 限 2025年10月31日(金)まで
方 法 店舗や宅配ドックで配布している「回収専用封筒」に入れ、店舗サービスカウンターまたは宅配担当者へお渡しください。回収品目についてはHPをご確認ください。



詳細はこちら



お問合せ

コープさっぽろ環境推進グループ
メール csap7146@sapporo.coop
月～金 10:00～17:00(祝日は除く)

初任給も
アップしました!

高卒の 正規職員の 応募を開始します!



今年もコープさっぽろグループ高卒採用の応募受付を開始します。新卒限定の特典として勤務地限定制度(店舗・宅配のみ)や住宅費用補助制度(遠方者限定)の他、今年から高卒採用限定の運転免許費用の補助制度も開始いたします!詳しい内容につきましては、ハローワークや学校を通じてお問合せください。職場見学も受付中です!

受付期間 2025年9月5日(金)～
2026年1月16日(金)

募集事業所

- コープさっぽろ店舗・宅配センター(全道)
- コープフーズ(石狩、江別、札幌、旭川、函館、釧路、帯広、苫小牧)
- 北海道ロジサービス(江別)
- エネコープ(函館、帯広)
- マテハンエンジニアリング(江別)

応募方法 ハローワークまたは学校を通じて資料送付

詳細はこちら



お問合せ

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)

組合員さん限定の
特別企画!

店長と行く 感謝のバスツアー



コープさっぽろの取り組みや生産地とのつながりを、組合員さん自身が体感できるバスツアー企画です。店長が添乗員となってご案内し、「組合員」、「生産者」、「コープさっぽろ」の3者をつなぎます。ふだんは店舗で顔を合わせる店長とのふれあいを通じて、コープさっぽろの事業や思いをより深く感じていただける内容となっています!



開催日時 2025年6月28日～10月18日の土曜日
※8/2、8/9、8/16を除く

募集店舗 札幌(および近郊)、旭川、釧路、苫小牧
各地区店舗 ※函館・室蘭・北見・帯広
地区店舗は終了

参加費 5,000円
定 員 各回 40名
応募方法 各店舗で受付
※店舗本部・HPでは受付していません

お問合せ

最寄りのコープさっぽろ店舗まで

「ちょこっと」を応援します！

和洋紙・文具・事務用品・日用品雑貨

つ大丸 大丸株式会社

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

東洋インキ株式会社

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

株式会社小森コーポレーション 北海道営業所

〒060-0008 札幌市中央区北8条西26丁目3-7 TEL 011-641-1505



東札幌日通輸送株式会社

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



DIC グラフィックス株式会社

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

(株)スタジオジャム

〒007-0835 札幌市東区北35条東27丁目1-20 TEL 011-786-9000



エコスリージャパン株式会社

札幌営業所

〒003-0024 札幌市白石区本郷通6丁目南2-22/ノースコート本郷202 TEL 011-860-3988

株式会社須田製版

〒063-8603 札幌市西区二十四軒2条6丁目1番8号 TEL 011-621-1000

有限会社シグナル

〒065-0015 札幌市東区北15条東18丁目1番26号 TEL 011-783-9090



国際紙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

札幌交響楽団
クラシックコンサート

**文化鑑賞会主催
第89回例会**



1961年に発足し、北海道唯一のプロ・オーケストラとして「札幌」の愛称で親しまれている札幌交響楽団（PMFホストシティ・オーケストラ）のクラシックコンサート。雄大な北海道にふさわしい、魅力あるサウンドをぜひお楽しみください！



日 程 2025年10月23日（木）
開場14:00、開演15:00
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

[詳細はこちら](#)



お問合せ

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

ワインのある暮らし
始めませんか？

**初心者大歓迎！
北海道産ワイン
入門セミナー**



北海道産ワインの魅力や楽しみ方を、経験豊富なソムリエ 阿部眞久（NPO法人ワインクラスター北海道代表理事/シニアソムリエ）がやさしく解説します。試飲しながらワインの保存方法、食事との合わせ方、カジュアルなカクテルのアイデアなどもご紹介。ご家族やご友人とお気軽にご参加ください！

開催日時 2025年9月27日（土）

①10:30～12:00 ②13:30～15:00

会 場 白石区コープキッチンスタジオルーシー
講 師 阿部眞久（NPO法人ワインクラスター北海道代表理事/シニアソムリエ）

参 加 費 990円（当日現金のみ・4種のワイン試飲付き）

定 員 各回先着24名 ※20歳以上

持 ち 物 上履き、筆記用具
応募方法 HPお申込みフォームまたはお電話にて

応募締切 2025年9月19日（金）
12:00まで

[詳細はこちら](#)



お問合わせ

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

まっかり
アグリテック真狩のじゃがいも

自然豊かな羊蹄地区真狩村の契約農家さんのじゃがいもを種芋植えから選別出荷までを管理し厳選ギフトとして全国へお届けします(2L～Mサイズ込み(1個70～259g)です)

大切なあの人に！
北海道の旬を送ろう
秋の特産品を、感謝と一緒に！



真狩産 男爵

本体3,480円(税込3,758円)
早期割引 本体3,380円(税込3,650円)

●ギフト注文番号 271531



真狩産
きたあかり

本体3,480円(税込3,758円)

早期割引 本体3,380円(税込3,650円)

●ギフト注文番号 271532



真狩産
とうや

本体3,480円(税込3,758円)

早期割引 本体3,380円(税込3,650円)

●ギフト注文番号 271533

早期割引 10/26(日)まで

※写真はイメージです。

担当者に
お聞きしました！

アグリテック真狩
天下さん

「アグリテック真狩」のじゃがいも、すごく良いですね！これは「贈りたくなる」やつです。

真狩町の農家さんのいもを、工場ですべて選別しています。しかも、その工場は羊蹄山のふもとにあって、まさに「北海道の自然」の中から出荷してるんです！

品種も3種類あるんですよね？私は「とうや」が気になっていて…。

「とうや」は今イチオシです！実は農家さんも「味が良い」と口を揃えるくらい。何もつけなくてもホクホクしてて味があるんです。シンプルな塩ゆでも、ごちそうになりますよ。

もらった人の「うれしい顔」、浮かびます！

全国どこでも送料込み!
コープの
じゃがいもギフト



店舗カウンター WEB

▶▶11/9 [日]まで受付
※早期割引は10/26(日)まで

官野精肉店の
ジンギスカンセットと
ところピンクにんにくは

▶▶10/5 [日]まで受付



WEBからも
注文可能!

これがいんだわ北海道

検索

北海道産 JAとことろ
ところピンクにんにく

限定
100
セット

L-M 2kg

本体5,980円(税込6,458円)

●ギフト注文番号

282313

※写真はイメージです。



古くから常呂町で栽培されてきた在来種。収穫時のピンク色の外皮が特徴で、にんにく本来の風味や香りが強く、生で食べたときの強い辛みが特徴です。加熱処理をするとまろやかな風味が一層引き出されます。

●味付けラム

肉厚ながら驚くほど柔らかく
ご飯が止まらない!

●味付けロース

奥深いタレの味わいが
ご飯にもお酒にも合うね!



編集スタッフ、
お肉を食べてみました!

●塩ラム

ごま油香るあっさりとした塩味で
とても食べやすい!

かんの精肉店

かんの精肉店のジンギスカンセット

100
ギフトボーナス
ポイント

塩ラムジンギスカン300g、味付けラムジンギスカン400g、
味付けロースジンギスカン400g

本体5,500円(税込5,940円)

●ギフト注文番号

282328

※写真は調理例です。
野菜はついておりません。



長年の経験を持つ職人が厳選した新鮮なラム肉に、門外不出の秘伝ダレをじっくり染み込ませた「味付けジンギスカン」。クセが少なく「まったく臭みがないね!」と驚かれる「塩ラムジンギスカン」は、肉本来のうまみをシンプルに味わえる逸品です。

芸術の秋、やりたいことを見つけよう!



コープさっぽろ文化教室

受講生発表会・作品展示会

コープさっぽろ文化教室在籍受講生(大人・子ども 各講座)
のステージ発表、作品展示を行います!

秋のカルチャーフェスタ

★ステージ発表 作品展示

札幌地区
会場 札幌市民交流プラザ
日程 9/16(火)～17(水)
9/22(月)～25(木)

旭川地区
会場 旭川市民文化会館 小ホール
日程 9/6(土)

岩見沢地区
会場 岩見沢市民文化センター
日程 9/21(日)
9/20(土)～21(日)

北見地区
会場 北見芸術文化ホール
日程 10/18(土)
10/18(土)

帯広地区
会場 とかちプラザ
日程 9/23(火・祝)
9/23(火・祝)



発表講座・
スケジュールなど
詳細は
ホームページにて



過去の発表動画



コープのお店で習いごと♪

コープさっぽろ文化教室



秋 受講生募集中!

大人の運動・
趣味・教養講座



お子さんの
習いごと・
親子講座



料理教室
食育講座



全道 **18** 教室・**3** キッチンスタジオ
(札幌・石狩・岩見沢・砂川・旭川・帯広・北見・釧路・函館)



講座の最新情報は
HPで更新中!



体験するなら今がお得!
★体験料★
500円
キャンペーン
開催!

※9月1日～10月31日までの体験分 ※一部対象外講座あり

めざせ
合格!

／ 初心者も安心の6回連続講座 ／

FP 3 級対策講座

受講生募集



仕事・就活・家計管理に役立つFP（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？

日時

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）

定員

20名

講師

コープさっぽろ共済推進室所属
ファイナンシャルプランナー

受講料

26,000円（テキスト・問題集代込み）※一括でお振込みいただきます
★早期割引（9月5日（金）までのお申込みで）21,000円

締切

9月19日（金）先着順。定員になり次第締切

申込み

応募フォームからまたはハガキで住所・氏名・電話番号・年代を明記のうえ、お申込みください。
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 共済推進室 FP講座係

内容

- ①10月 9日（木） リスク管理
- ②10月16日（木） ライフプランニングと資金計画
- ③10月23日（木） タックスプランニング
- ④10月30日（木） 不動産
- ⑤11月 6日（木） 相続・事業承継
- ⑥11月13日（木） 金融資産運用



お申込みは
こちら



■お問合せ先／コープさっぽろ共済推進室（担当：野上、武石） TEL 011-671-5827 メール csap.kyosai.event@sapporo.coop ※月～金10:00～17:00（祝日は除く）

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

契約引受団体：日本コープ共済生活協同組合連合会

コープさっぽろ
コープ共済センター

☎ 0120-50-9431
月～土（祝日含む）9:00～18:00

コープすけとCO・OP共済のWEBページはこちら！

コープすけ

で検索！

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

〈CO・OP共済ニュース〉

明日の暮らし、ささえあう

CO・OP 共済

新千歳空港発着！中国東方航空で行く上海直行便で楽々！

珠玉の名門スーパーデラックスホテルに泊まる
IHG・シャングリラ・マリオット宿泊確約

至高の江南紀行

上海 無錫
蘇州 烏鎮

5日間

■出発日と旅行代金(新千歳空港発着／大人お1人さま) ※□は催行決定

出発日	旅行代金(2〜3名1室)	旅行代金(1名1室)
9月 20(土) 10月 11(土) 11月 3(月・祝)・15(土)・20(木)	59,800円	89,800円

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



無錫三国城(さんごくじょう)



世界遺産 蘇州綢園(くうえん)



上海外灘(ザ・バンド)

ツアーポイント 全観光と食事付！

- ◎世界ブランドホテルで贅沢な滞在を満喫 ◎本場の名物料理を楽しむ美食の旅
- ◎世界遺産と江南の美景をじっくり観光 ◎全行程専用車利用で移動もゆったり快適

中国ビザについて：2024年11月30日より2025年12月31日まで日本国籍を含む対象国の一般旅券保持者が30日以内の観光目的で中国に入国する場合は事前査収申請することなく渡航いただけます。

パスポート残存期限：入国時6カ月＋滞在日数以上、パスポートは見開き2ページ以上の余白が必要

旅行代金以外に必要な諸経費	新千歳空港施設使用料(固定)：大人2,610円・子ども1,300円、海外空港諸税(変動)：1,950円、航空保険料(変動)：1,260円、国際観光旅客税(固定)：1,000円、燃油サーチャージ(往復)(変動)：18,800円 ※2025年7月現在
---------------	---

■行程

コースNO. WA0024

1	13:30／MU280便、新千歳空港→上海浦東空港へ 16:35／到着後、ガイドと合流し専用車にて夕食レストランへ 夕食は中国四大名物料理の一つ上海料理をご賞味ください。 その後、専用車にて風光明媚な無錫へ 無錫(泊)	朝× 昼× 夕○
2	朝食後、専用車にて無錫市内観光へ 午前：◎三国城、◎桃園三結義、◎【三英義呂布】ショーを鑑賞※(注1) ▲太湖遊覧、☆太湖名産・淡水真珠店の見学とショッピング 昼食はスベアリブなど無錫料理をご賞味ください。 午後：◎南禅寺散策、◎清名橋散策 その後、専用車にて世界遺産の都市蘇州へ 夕食は松鼠魚(揚げ魚の甘酢あんかけ)など蘇州料理をご賞味ください。蘇州(泊)	朝○ 昼○ 夕○
3	朝食後、専用車にて蘇州市内観光へ 午前：◎綢園、世界遺産◎京杭大運河(下車)、☆シルク工場の見学とショッピング、昼食はマーボー豆腐付四川料理をご賞味ください。 午後：◎盤門下車、その後、専用車にて鳥鎮観光へ。 ◎鳥鎮東柵観光(藍染め工房、百床館、江南風俗館など) 夕食はあざりした鳥鎮料理をご賞味ください。 その後、専用車にてホテルへ 鳥鎮(泊)	朝○ 昼○ 夕○
4	朝食後、専用車にて魔都上海へ 昼食は小籠包付飲茶料理をご賞味ください。 午後：◎陸家嘴エリア下車観光(上海ワールド・フィナンシャル・センター～上海タワー、ジンマオタワー)、▲黄浦江フェリー体験、◎【外滩】散策、 ☆お茶芸芸品店にてお茶試飲体験とショッピング、◎豫園商城 夕食はホテルレストランにてしゃぶしゃぶ(一人用鍋ご利用)バイキングをご賞味ください。 上海(泊)	朝○ 昼○ 夕○
5	早朝出発の為、朝食は軽食ボックス、専用車にて上海浦東空港へ 08:20／上海浦東空港→帰国の途へ 12:30／MU279便、新千歳空港到着	朝軽 昼× 夕×

■航空スケジュールは今後変更になる場合がございます。■最少催行人員：10名 ■食事：(朝3・昼3・夕4)(軽食・機内食は除く) ■添乗員：なし(現地係員がお手伝いします) ■利用ホテル：1泊目：IHGホテル・ウーシー・タワー(無錫)、2泊目：シャングリラホテル蘇州(蘇州)、3泊目：鳥鎮クラウンプラザホテル(鳥鎮)、4泊目：マリオットホテル・ブートン・サウス(上海) ■利用予定航空会社：中国東方航空(エコノミー席)

※注1：天候などの事情により公演が中止になる場合がございます。その際もセットチケットの為、返金致しかねます。※現地事情により行程の入替えや変更する場合がございます。

※マーク：◎入場観光、○下車観光、△車窓観光、▲乗船観光、☆ショッピング



空とつながる、高みの私邸。

視線の先に広がるのは、空と街が溶け合う眺め。
四季折々の風景が、高みの優雅さに彩りを添える。
日常が特別に変わる、“空の邸宅”。

新築分譲マンション
Duo Hills
デュオヒルズ北見
14階建て・全94邸

参加無料

完全予約制

60歳以上の方!今から老後も安心の住まいが買える

「リバースモーゲージ」相談会開催中

会場

デュオヒルズ北見マンションギャラリー
(北見市北3条西1丁目1番1第5イチビル)

ご予約は
お電話にて

0120-500-188

詳しくは公式サイトからご覧ください

デュオヒルズ北見

検索

来場予約は
右記二次元
コードから



※掲載のバルコニー完成予想図は計画段階の図面を基に描き起こしたもので、外観・外構・色調等は実際とは異なる場合があります。現地10階相当の高さより撮影(2023年10月)した眺望写真を合成しCG処理を施したもので、バルコニーの手摺部分は一部造り出しの加工を施しており実際とは異なります。なお、外観形状の細部などは省略または簡略化しております。行政指導や改良のため、変更となる場合があります。

〈売主〉

Hoosiers
フージャースコーポレーション
東証プライム上場 フージャースホールディングス グループ

〈事業主〉

アルファコート北見中央大通沿道地区開発 株式会社

リバースモーゲージ型住宅ローンを使用した場合

1LDK(Hタイプ)

入居時費用 **1,380** 万円

月額費用 **40,658** 円

販売価格2,598万円(税込)でリバースモーゲージ型住宅ローンを利用した場合、
自己資金1,300万円、諸費用等ご準備金額80万円～、借入1,298万円

※リバースモーゲージ型住宅ローンのご利用には諸条件がございます。審査の結果によってはご希望に添えない場合がございます。

詳しくは、マンションギャラリースタッフまでお気軽にお尋ねください。

2LDK(Fタイプ)

入居時費用 **2,069** 万円

月額費用 **59,265** 円

販売価格3,948万円(税込)でリバースモーゲージ型住宅ローンを利用した場合、
自己資金1,975万円、諸費用等ご準備金額94万円～、借入1,974万円

バルコニー完成予想図

コープの家族葬は…

お客様満足度 **98%**

※自社調べ

葬儀施行件数 **3,500件**

(2024年4月から2025年3月まで)

札幌・江別・恵庭・千歳・北広島・苫小牧・
函館・旭川・北見・網走・帯広・釧路の

42カ所に式場 **170ホール**以上

※提携斎場含む

式場やホール情報、ご葬儀に
関する相談は、こちらからご覧
いただけます

●コープさっぽろの組合員は優待価格でご利用いただけます●



コープの家族葬をご利用されたお客様の声



故人の思い出の写真を使ってスライドショーの投影を行っていただき、喪主も親族も大変喜んでおりました。
スタッフの皆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お申込みいただけます。
お葬式への準備として、ぜひご確認ください。



COOP
SAPPORO



コープの家族葬
ウィズハウス

お電話での資料請求・お申込み・お問合せ



0120-617-750

〈受付時間〉
10:00~17:00

自宅からお電話一本でとっても簡単!

らくらく

お家で
待つだけ

廃車買取!

重要な
お知らせ

年度途中で廃車にすると、前払いしている自動車税が月割で還付されます。※
乗っていないお車がある方は、早めのご相談がおすすめです。※普通車のみ

コープの廃車買取なら
手間なく!面倒なく!簡単!

- ✓ 来店不要!ご自宅まで無料引き取り
- ✓ 面倒な廃車手続きは全ておまかせ
- ✓ 電話査定でお家で買取価格がわかる

どんな車でも**0円以上**の買取保証!



©トドック

廃車費用はすべて**無料!**

レッカー費用



解体費用



書類代行費用



ちょこっと読者様キャンペーン

最大 **2,000** ポイントプレゼント

特典①

廃車ご成約で

1,000 ポイント

特典②

免許自主返納で

1,000 ポイント

+

期間 2025年8月21日(木)~2025年9月30日(火)

※他キャンペーンとの併用はできません。



©トドック

無料査定や廃車に関してのご相談などお気軽にお問合せください



0120-433-240

全国
対応

営業時間 8:00~22:00 (年中無休)

PR

コープの廃車買取「ハイシャル」

コープの廃車買取 ハイシャル

検索

で検索!



詳細はこちら▲

つなぐ
COOP
SAPPORO

最近
給湯機
の音が
気になつてきた...



その給湯機
寿命かもー!!?

いきなりですが、知ってますか？

人間と同じように石油給湯機にも

寿命があるんです。

点検・取替え検討のめやすは
長く使つと故障が増えて
放置すれば重大な事故に
つながる危険性もあります!!



CHECK!!



経年劣化のポイント



本体から変なニオイ
はしませんか？



お湯が熱くなったり
ぬるくなったりし
ませんか？



燃烧音が大きくなっ
ていませんか？



エラーが頻発したり、
着火しづらくなっ
ていませんか？



点検・修理・取替えを!》

周りにもやすいものを
置いてない？



実は、こちらにも注意！

給排気筒に
ゴミが詰まったり、
雪で埋まってない？



はい！



毎日使う給湯機は
日々の使い方が
とっても大事。
正しく使って
安全で快適な
暮らしを！



こんな症状、
ありませんか？

石油給湯機・



給排気筒に、外れ、
変形、すす汚れなど
の異常はありませんか？



外装がさびていま
せんか？



ゴム製送油管が古
くなり、ひび割れが
入っていませんか？



接続部の油漏れや
製品下部からの
水漏れはありませんか？



一般社団法人

JGKA

日本ガス石油機器工業会



《気になる点があれば、



ご近所さんのよしみからパートナースタッフとして働く小川凌稀さん。草刈り名人の小川さんですが、実はプロスノーボーダーの一面も



雅樹さんは公認会計士・税理士として働く一方で、週末は農作業に従事。ビジネスの視点から新規就農モデルの確立に挑んでいます

2020年に東京から移住した徳永絵美さん・雅樹さん夫婦。無農薬・無化学肥料での栽培は、夏は草取りに追われ、年中天候に翻弄される日々。作物が思うように育たず、挫折も経験しました。それでも「味が濃くておいしい」という声に励まされ、「天職だった」と絵美さん。土にふれ、自然と向き合う毎日には「生きている実感がある」といいます。将来は新規就農者を支える立場となって仲間を増やし、「世界の食糧危機に立ち向かいたい」と意気込みます。

「農ランチ LUNCH 農ライフ LIFE」

農業の楽しさ、伝えたい!



「とくながファーム」の野菜のファンという湯瀬さんはこの春からパートナースタッフに。「苗の成長を見守るのが楽しい」と話します



6.4haの畑でかぼちゃやアスパラ、さつまいもなどを栽培。親づる以外を摘み取る「1本仕立て」のかぼちゃは糖度14度にもなる甘さ!



東京では不動産会社で都市開発に携わっていた絵美さん。まちづくりから土づくりへ。今ではすっかり軽トラが似合うファーマーです

第12回コープさっぽろ農業賞
新規就農者賞 最優秀賞

とくながファーム

〈千歳市〉





とくながファームの蒸し野菜

旬の野菜(この日はじゃがいもとにんじん)を一口大にカットし、電子レンジ蒸し器に入れて、電子レンジ600Wで10分ほど加熱。適量の塩を振り、オリーブオイルを回しかけ、摘みたてのバジルを添えたら完成です



お昼休みは愛犬のモコちゃん(左)とピヨちゃん(右)を散歩に連れて行くのが日課。「どんなにクタクタでも、疲れが吹っ飛びます」



畑の傍らで揺れるカモミール。土づくりマスター(土壌医検定2級)の絵美さんは、緑肥や道産の有機堆肥で土づくりを行っています



自宅のウッドデッキでランチタイム。この日は自家栽培野菜をたっぷりと。「ふだんは納豆卵かけご飯で済ませることがほとんど」と苦笑い



収穫した作物は、野菜ソムリエプロの絵美さんが手がけたシールを添えて、コープさっぽろのご近所やさいや道の駅で販売しています

独自性に富んだフォルムやデザイン。
持ったときの手なじみの良さも、
在田さんの作品の特徴

特別
編

今月の
うつわ
時間

・作り手・

ありた まさよ
在田 雅代さん

(長沼町・ちゃべ陶芸工房)



陶芸作家さんの手による
器と手打ちそばのコラボ!

今月号は「そば」がテーマ!
そばに合う器といえばやっぱり
和? 温かいそばだったら丼? な
んて悩んでいたところ、これ以
上ない作家さんがいらつしゃい
ました。長沼町で陶芸家として
活動しながら手打ちそばを提
供している、在田雅代さんです。

在田さんが陶芸を始めるきつ
かけになったのは、偶然ともい
える運命の出会い。20代後半の
ころ、友人たちと「今、一番自分
が気になる人を連れて集まろ
う!」と集合場所を訪れた際、
居合わせたのが、のちに師匠と
なる陶芸の先生でした。当時、
道内各地に教室を持っていた多
忙な先生から、初対面にも関わ
らず「窯焚きを手伝って」とスカ
ウトされたのだそう。

「経験はありませんでした
が、体力がありそうに見えたん
じゃないですか(笑)。窯焚きに
ついて先生に教えてもらったの
は『最初は火の先が見えないく
らい、最後は太陽のように』。こ
れだけでしたね」。

最初から一人仕事の手探り状
態。それがやがて粘土にも触れ
るようになり、意図しながらも
極めて無になる作陶の世界に魅



Profile

北海道出身。陶芸の先生のもとで窯焚きとして師事し、作陶することの境地を求めるように。秋田市で工房を構えた後、長沼町に移窯し「ちゃべ陶芸工房」を開設。4年ほど前には自ら打ったそばを提供する「蕎麦屋よのすけ」をオープンさせ、陶芸とおそば屋さんの二足のわらじ。

在田さんの器で
絶品そばが
味わえます！



長沼産そば100%。ご近所の野菜を使う季節の天ぷらも美味

左の建物が陶芸工房、右の自宅兼店舗でおそばを提供



「蕎麦屋よのすけ」では、湯のみやそばを盛るお皿、丼、そば湯ポットなど、在田さんが焼いた器でお客さんをおもてなし。おいしい手打ちそばと合わせて、素敵な焼き物の数々が楽しめますよ！

■TEL:0123-88-3314

■住所:長沼町西6線北4番地

■営業:11:00~15:00

(LO14:30) ■売り切れ次第終了

■定休日:火曜、水曜

多忙を極める毎日ですが「27歳で陶芸の世界に入ってずっと焼き物で生きて来たので、この先もやることは考えていません」と、今後創作への意欲を燃やします。

拠点長沼町に移してから、ふとしたひらめきで始めたのがおそば屋さん。「集中して土と向き合った二日の終わりに、おいしいそばで一杯やれたらいいなあって」。陶芸とそば打ちの工程には共通点もありますが、在田さんいわく「おいしく打てるかどうかは別問題(笑)」とのこと。このそばの味が評判を呼び、週末は順番を待つ車も少なくありません。

せられていきました。その後、独立して秋田市に開窯した自身の工房では、5人のスタッフに助けられながら16年もの間、陶芸一本で活躍してきたキャリアを持ちます。

長い思考と集中力から生まれる焼き物
(作品は個展などでのみ販売、年内の開催は未定)



※営業中は電話に出られない場合があります。
また、時間に余裕をもって来店を

● 今月のプレゼント

A 株式会社 そばの坂本 ねむり雪そば& つゆセット 10名様	B P21 「長いも納豆そば」 で使用する器 1名様
C P41 サントリー 生ビール 350ml・6缶セット 8名様	D P42 福住珈琲 ドリップパック 詰合せ (7パック入り) 10名様

● 応募方法〈応募締切:9月10日(水)必着〉

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

Q1 おもしろかった記事とその理由

Q2 わが家の自慢の「焼酎に合う」レシピ

Q4 今月号の中で気に入ったレシピ

応募期間／毎月21日～翌月10日(必着)

Q3 「焼酎」の素朴な疑問

Q5 今月号へのご意見・ご感想

郵送 〒063-8501 札幌市西区発寒II条5丁目10-1
コープさっぽろ広報部「ちょこっと9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すめレシピは、誌面以外にホームページや他媒体でもご紹介する可能性があります。ご了承ください。

● 今月のレシピインデックス

自家製めんつゆ	16
冷たいそばのつけつゆ さっぱり	17
冷たいそばのつけつゆ コクうま	17
柚子こしょうかしわそば	18
残ったカレーでリメイクカレー南蛮	19
3つの食感 おろしきのこそば	20
長いも納豆そば	21
春菊と粉チーズの冷やしそば	22
甘辛牛肉のせ瓦そば風	23
さっぱりそばずし	23
そば粉のガレット	24
サクサク揚げそば	24
炊飯器でかんたん鶏そば	25
ミルクそばがきぜんざい	25
じゅわっとおいしいそばいなり	28
やさい	
とうきびのかき揚げ	33
とくながファームの蒸し野菜	63
ごはん	
親子でガパオライス	39
さかな	
鮭のバタぼんホイル焼き	68

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9月コープさっぽろお買得カレンダー

※サービス内容は変更になる場合がございます。詳しくはHPかお近くの店舗へお問合せください。

日	月	火	水	木	金	土
 ボーナスポイント 対象商品はこちら	1 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	2 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 ポイント 10倍	3 ポイント 10倍 ちょこカチャージデー	4 ゴーゴー ちょこカチャージデー	5 ちょこカチャージデー	6 冷蔵 10% OFF ポイント 10倍 ちょこカチャージデー
7 ポイント 10倍 ちょこカ5%ポイント還元 らくちん ちょこカチャージデー	8	9 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	10	11 ゴーゴー らくちん	12	13 冷蔵 10% OFF ポイント 10倍
14 ポイント 10倍	15 敬老の日 特別企画! ちょこカチャージデー 200ポイント プレゼント スーパーボーナスポイント	16 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	17 ちょこカチャージデー	18 ゴーゴー 医薬品 10% OFF ※ らくちん ※コープドラッグ店限定	19 ちょこカチャージデー	20 冷蔵 10% OFF ポイント 10倍 ちょこカチャージデー
21 ポイント 10倍 ちょこカ5%ポイント還元 らくちん ちょこカチャージデー	22	23 秋分の日 特別企画! ちびっこコープデー キッズカードシール2倍 8%ポイント還元 ちょこカチャージデー	24	25 ゴーゴー ポイント 10倍 らくちん	26 ポイント 10倍	27 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 ※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。
28 ポイント 10倍	29	30 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	1	2	3	4

LINEでお店のチラシが見られます! →

※初めての方は郵便番号を入力してマイエリア設定をお願いします。



●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。

＼ 切って、包んで、かけるだけ！

北海道バタぽんTM by 味ぽん[®]で 絶品ホイル焼き



発売開始直後から売り切れ店舗が続出！

味ぽんのさっぱり感に

北海道産発酵バターのコクが

絶妙にマッチしたこの万能調味料で、

今回はホイル焼きレシピをご紹介します。

コープさっぽろ限定品

北海道バタぽん by 味ぽん 180ml

「味ぽん」をベースに北海道産発酵バターを合わせ、コクがありながら後味さっぱりに仕上げています。

店舗 一部なし

トドック 週 9月3週(裏表紙)

m 9月3週(表紙)



商品開発の
ウラ話はこちら!!



鮭の バタぽん ホイル焼き

調理時間 約15分

【材料(2人分)】

生鮭(切り身).....2切れ(200g)

キャベツ.....1枚

しめじ.....1/4パック

酒.....大さじ1

北海道バタぽん by 味ぽん.....大さじ2

【作り方】

①生鮭に塩(分量外)をふる。キャベツはひと口大に切る。しめじは石づきを取り小房に分ける。

②アルミホイルを広げ、①のをせ、酒を振り1人分ずつ包む。オーブントースターで10～15分ほど焼く。

③②を皿にのせ北海道バタぽん by 味ぽん をかける。

バタぽんのコクと鮭の相性も◎。トースターがない人は、フライパンに1cmほど水を入れて様子を見ながら蒸し焼きにしてもOK!



※オーブントースターの加熱時間は目安です。都度調整してください。

※味ぽんは株式会社 Mizkan Holdingsの登録商標です ※バタぽんは株式会社 Mizkan Holdingsの商標です



mizkan
やがて、いのちが変わるもの。

PR