

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

おいしい秋。

10月号
2025 [vol.163]

つなぐ
COOP
SAPPORO

60th
Anniversary

HALLOWEEN

ハロウィンを楽しもう!



生モッツアレラで簡単! ナンピザ

市販のナンに

チーズなどをトッピングして焼くだけ。

型抜きや具材のアレンジはお好みでOK!

具たくさん! ナンピザ

調理時間 約10分

【材料】

市販のナン……………1枚	ウインナーソーセージ……………2本
明治 北海道十勝	ミックスベジタブル……………40g
生モッツアレラ……………1/2個	ミニトマト……………1個
カゴメ トマトケチャップ 大さじ3	パプリカ(お好みの色)…適量

【作り方】

- ①ナンにトマトケチャップを塗り、ミックスベジタブルを散らし、食べやすい大きさにカットしたウインナー、ミニトマト、生モッツアレラ、型抜きしたパプリカをのせる。
- ②オーブンやトースターでチーズが溶けるまで焼いたら完成。

※焼き時間は様子を見て、また、ナンの大きさにより具材の量もお好みで調整してください。



これ使いました!



明治 北海道十勝
生モッツアレラ
100g

店舗 一部なし

トドック 週 10月3週



カゴメ
トマトケチャップ 500g

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.26

●注文番号 22932

目次

- 04 大地のスイーツ
和田農園の 奇跡のごぼう
- 12 じつはすごい!ごぼうの話
ごんぼ老師の独り言
- 16 どれも簡単、でもちゃんとおいしい。
ごぼうあったら、これつくろ!
- 22 わが家のごぼうレシピ!
- 26 びっくり王子とつっこみ玉子
- 28 こどもレストラン
- 30 暮らしのヒント 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 トドレボ
- 44 こだわりの佃煮を小豆島からお届け!
- 46 北海道の伝えたい味、伝えたい心
- 50 祝☆60周年!おすすめコープ商品大集合!
- 51 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
- 52 コープさっぽろ60周年記念企画
ちょこっと 表紙のヒミツ展
- 53 ホイリゲを楽しむ会
- 54 2025年度SDGs QUEST みらい甲子園
- 55 ちょこっとニュース
- 56 information
- 60 くらし×豆知識
- 63 今月のピックアップツアー
- 64 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 65 10月コープさっぽろお買得カレンダー



特集 ごぼう

インスタで
表紙の撮影裏話も
公開!



第163号
2025年9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。



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。



大地のスイーツ
和田農園の

奇跡の ごぼう





あくが少なく、やわらかで

噛むほどにごぼうの

風味と甘みがじんわり広がる

「わたのごぼう」。

一般的に糖度10度前後といわれる中

和田さんが作るごぼうは平均で15度以上。

中には23度を超えるものもあるそうです。

なぜそんなに甘いごぼうが育つのでしょうか？

「だったら夏の畑に来てよ！」

そんな和田さんのひと言に背中を押され

連日30℃を超える帯広の畑を訪ねました。



炎天下で草取りコツコツ “飲めるごぼう”の舞台裏

「試してみますか?」。到着してすぐに差し出されたのは、4ページの写真にもあるごぼうジュース。洗ったごぼうをジューサーにかけただけという一杯は、「瞬飲むのをためらう色合いです。口に含むとごぼう特有のいい香りが広がり、蜜のような甘みに驚かされます。えぐみがほとんどなく、そのまま “飲めてしまう” 和田さんのごぼう。おいしさの秘密は「土」にあるのだとか。

訪れた畑では、帽子を深く被ったスタッフのみなさんが横一列になって草取りの真つ最中。まだ午前10時だというのに既に30℃を超えています。「がまんしないで、こまめに水分をとってください」。くわで丁寧^{ちやうじん}に草をかき出しながら、リーダーの川村^{かわむら}恵子^{けいこ}さんが声をかけます。

除草剤を使わない和田農園では、6月下旬から1カ月かけて草取り作業を行います。5月に植えたごぼうの株にしっかりと日光が当たるよう、株の周りの草を1本ずつ取り除くのです。「草取りは最初が肝心。いかに丁寧が一番草を取りきるかで、その後の生育が決まります」と川村

さん。35ヘクタールもの広大な畑を、人海戦術で毎日コツコツ…。想像するだけで気が遠くなります。

たくさんの人手が必要で人件費もかさみますが、それでも薬に頼らないのは「土を健康に保つため」と和田さんは言います。「ごぼうの味は、土の味。土の中の微生物が元気に働いてくれると、土がフカフカになって水はけも水もちもよくなり、ごぼうがのびのび育つんです」。



和田農園の社員と季節雇用の派遣スタッフを含め、この日は総勢18人が参加。ミャンマーやインドネシアから働きに来ている方もいる

訪れたのは、草刈り作業のピークの7月
初旬。一列の畝(うね)を一人が担当し、
横一列に並んで草を刈り取る



土が変われば ごぼうが変わる

草取り作業がひと段落した後は、畑の状態を見ながら葉面散布で栄養を補い、根がしっかりと育つのを待ちます。収穫開始は例年9月10日ごろ。地中深くまで育ったごぼうを大型機械で掘り起こし、サイズ別（2S〜3L）に分けて出荷します。

和田農園のごぼうは規格外品が少なく、出荷率が高いのも特徴です。収穫したごぼうは、2℃に保たれた敷地内の冷蔵倉庫で乾燥を防ぎながら大切に保管し、翌年の初夏まで注文に応じて出荷します。

もともと酪農と畑作を営んでいた和田政司^{まさじ}さんが畑作専門に切り替えたのは40年程前のこと。最初はレタスやキャベツなど、さまざまな作物を試しましたが、全国の農場を見て回り、土壌や栽培方法を学ぶ中で、「火山灰土に覆われた十勝の土に合う」ごぼうや長いものに絞り込んでいきました。「根菜類は収穫期が長く、貯蔵しながら少しずつ出荷できる。じっくりやれるところも私の性格に合っていたんだね」と和田さんは笑顔で語ります。転機となったのは、北海道のクリーン農業をけん引



根室から取り寄せた昆布の根っことなどを原料に、長い期間発酵させて作るオリジナル肥料



種まきから1カ月。雨の少ない厳しい条件下で、懸命に根を張り、葉を広げるごぼうの苗

ごぼう栽培カレンダー

5月	深耕(植溝作り) 種まき
6月下旬～7月	草取り
8月	施肥
9月中～10月	収穫

した「野菜博士」とこと相馬曉さんや、理学博士・中嶋常允さんとの出会い。交流を通じて「ミネラルバランスを重視した土づくり」の重要性に気づき、長年にわたって有機肥料による土づくりに力を注いできました。

「毎年土壌分析をしながら、昆布などの『海のもの』、米ぬかなどの『山のもの』を土に入れてあげます。人間も海藻や玄米を食べると体の調子がよくなるでしょ。それと同じです。うちのごぼうも、だんだん皮が薄く、えぐみの少ないごぼうに変わってきました。きんぴらや天ぷらもいいけれど、うちのは生で食べるのがおすすめ。わが家では薄くスライスしてサラダにしていますよ」。

コープさっぽろでは20年以上にわたって和田さんのごぼうを取り扱っています。当初から和田さんは消費者交流にも積極的で、組合員さんの収穫体験も快く受け入れてきました。こうした取り組みや農薬・化学肥料の使用を抑えたクリーンな農業が評価され、第2回コープさっぽろ農業賞（2005年）で最高賞の北海道知事賞を受賞。また、2012年には「わだのごぼう」で商標登録を取得。現在は全国の小売店や外食チェーンに出荷され、料理人や料理研究家から高い評価を得ています。



「わだのごぼう」の箱で道内はもとより全国へ発送。新ごぼうを心待ちにするファンも多い



サイズ別に袋に入れ乾燥を防ぐ。採れたては若々しい香り、熟成したごぼうは甘みが魅力



生育ステージごとに、根の長さや硝酸態窒素の含有量のデータを取り、ストックしている

和田農園・三代目の和田政
司さん(右)と、作物の栽培
管理を担当する誠さん(左)



変わらないために 変わり続ける

和田農園ではごぼうのほかにも、じゃがいも、かぼちゃも生産しています。これらの栽培管理を一手に担っているのが、和田さんの長男で取締役業務部長の誠さんまことです。近年は急激な気候変動や人口減少に伴う人手不足など、さまざまな課題が立ちはだかり、ごぼうの品質を維持し続けるのは簡単ではありません。「極端に雨が少なかったり、暑すぎたり。思い通りにいかないこともあります。一つひとつ手を打つしかありません」と、誠さんは話します。

これまでも壁にぶつかることは何度もありました。和田農園の生命線ともいえる肥料が、メーカーの都合で製造中止になったこともありま

現在の昆布を使ったばかり肥料のアイデアでした。さまざまな困難に直面しながらも、そのたびに新たな方法を模索し、ピンチをチャンスに変えてきました。そうした姿勢が現在の農園を支えています。「買ってくださる方、食べてくださる方、ここで働くみんなが応援してくれたおかげで、今があります。部長（誠さん）も一生懸命やってくれている。栽培も経営も、私のやり方が100%正解とは思っていません。部長が思うようにやればいい。『おいしいものを作る』という信念だけは曲げないで。土も命、野菜も命、人間も命。おいしくて体にいい作物を届け、みんなの健康に貢献できる農業者であれば、きっと応援してもらえます。深く長く十勝の大地に根を張り、真摯まことに農業と向き合ってきた和田さん。その言葉には、土とともに生きた者としての揺るぎない信念と静かな誇りがにじんでいました。

「わだのごぼう」使用

北海道帯広産
和田ごぼうと

こんにゃくのそぼろ炒め

（コープさっぽろのお惣菜）



「わだのごぼう」の甘さをベースにしたシンプルな味付け。ごぼうのやわらかさを感じてほしいから、あえて乱切りにしました。

店舗 一部なし ※10月1日より発売予定

トドック 週 10月2週

●和田農園のごぼうは、コープさっぽろ各店舗（一部店舗を除く）、および宅配トドックでお買い求めいただけます。

じつはすごい！ごぼうの話

ごんぼ老師の

独り言



ごんぼ老師

せんい大將軍？
わしのことさ



皮はむかずに
洗うとよからう

ごぼうは切り口が空気にふれると茶色く変色します。これはクロロゲン酸などのポリフェノール類が豊富な証拠。ポリフェノールには抗酸化作用があり、動脈硬化や脳梗塞の予防に役立ちます。特に皮に多く含まれるため、皮はむかずに包丁の背でこそげ取るか、たわしで洗う程度がおすすです。

ごぼうは水分が82%と野菜にしては少なめで、食物繊維は100gあたり5.7gと豊富。腸内の善玉菌を育てる「水溶性食物繊維」と、腸の掃除をしてくれる「不溶性食物繊維」の両方をバランスよく含み、血糖値の急激な上昇を抑えながら、便通を整え、脂質・糖・ナトリウムなどを吸着して体外へ排出します。特に不溶性食物繊維のリグニンは発がん性物質の排出を促す働きがあるといわれます。

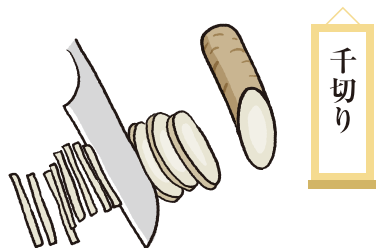
この食物繊維のWパワーが、「せんい大將軍」と呼ばれるゆえんかも!?



くしゃくしゃにしたアルミホイルでこそすり、皮だけを削り落とすようにこそげる

切れ! 味の違いがわかるか!

ごぼうは、切り方一つで食感が大きく変わります。コリッとした口当たりが好きな「短冊切り」、シャキシャキにするなら「千切り」に……。ごんぼ老師の奥義をこっそり教えます。



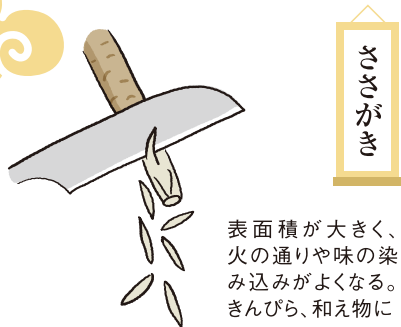
千切り

シャキシャキとした食感。炒め物、和え物、サラダに



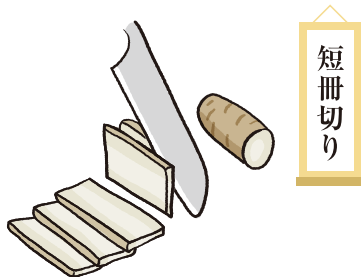
筒切り

しっかり火を通せば中までやわらか。煮物や唐揚げに



ささがき

表面積が大きく、火の通りや味の染み込みがよくなる。きんぴら、和え物に

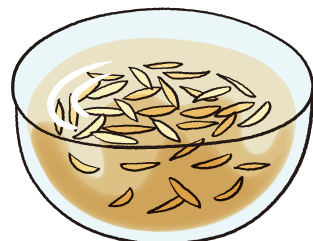


短冊切り

コリッとした歯応え。きんぴらや炒め物向き

あくは悪? 陰陽は表裏一体じゃ

ごぼうは酢水にさらすとあくが抜け、変色を抑えられて白く仕上がります。あくの正体はポリフェノール。長時間さらすと大切な成分まで流れ出してしまうので、あく抜きは手短に行うのがポイントです。最近は、あく抜きをしない調理方法も紹介されています。



あくを抜くなら手短に

中国では薬、 日本じゃ飯のとも

ごぼうの原産地はユーラシア大陸北部とされますが、野菜として食べるのは、日本や韓国などごく一部の地域だけ。中国では古くから薬草として用いられてきました。日本へは中国から伝わったとされますが、その時期は定かではありません。平安時代の文献に記録があることから、1200年前には野菜として栽培されていたと考えられます。

ごぼうは、地中深くに根を張るため、「根気がつく」「家の土台がしっかりする」といわれ、縁起のよい食材とされています。おせち料理の「たたきごぼう」や「八幡巻^{やわたまき}」など、和食に欠かせない存在です。



CO・OP きんぴら風ごぼう飯の素

国産ごぼうとにんじんを使用した、素材の風味と食感が自慢の炊き込みご飯の素。コープさっぽろのラブコープ総選挙で、第1回から3年連続で総合1位を獲得して殿堂入りの大人気商品です!

店舗 全店

トドック 保 いつもトドック Vol.26

●注文番号 26203



たたきごぼう



やわたまき
八幡巻



きんぴらごぼう



筑前煮

御用だ！誤用だ！

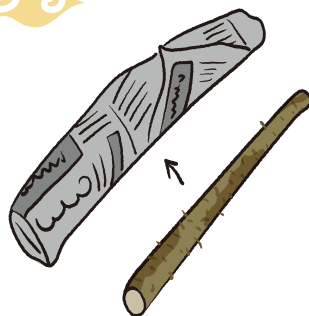
「ごぼう抜き」

駅伝などで一気に選手を追い抜くときに使われる「ごぼう抜き」。ごぼうを1本ずつ引き抜く様子から生まれた言葉で、「大勢の中から1人を選び出す」が本来の意味。追いつく意味での「ごぼう抜き」はもとは誤用でしたが、スポーツ中継で使われるように、今ではすっかり定着しています。



乾かすな。
ごんぼも、肌も、
人生も。

土付きごぼうは、乾燥を防ぐため新聞紙で包み、冷暗所で立てて保存します。洗いごぼうは適度な長さに切り、湿らせたキッチンペーパーでくるんでから、ポリ袋に入れて野菜室へ。表皮が風に当たるとコルク化して硬くなるので、早めに使い切るのがポイントです。

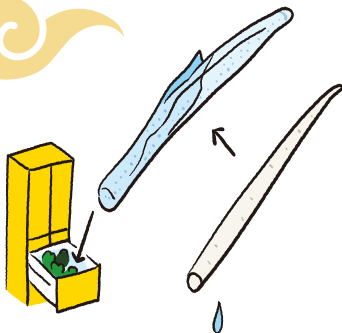


土付きごぼうは新聞紙で包む



ごんぼほる

「駄々をこねる」「意地を張る」といった意味の北海道弁。お菓子を買ってもらいたくて駄々をこねる子どもに対して「ごんぼほるんでない」と叱ったりする。ごぼうを掘るのは手間がかかることから、この言葉が生まれた。



洗いごぼうは湿らせたペーパーでくるみ、野菜室へ



ごぼうの唐揚げ

■ 調理時間 約25分

約118kcal、塩分1.3g/1人分

● 材料 (2人分)

ごぼう……………1本
 「にんにく(すりおろし)……………1/2片分
 ★しょうゆ……………大さじ1
 砂糖……………小さじ1
 酒……………大さじ1
 片栗粉……………大さじ2
 油……………適量
 レモン……………お好みで

6 包丁で切るのではなく、
 たたいてほぐすことにより
 味が染み込みやすくなります！



ごぼうは包丁の背で皮をこそげとり、すりこぎなどでたたいてひびを入れ、長さ5cmに切って、手でほぐす。

どれも簡単、でもちゃんとおいしい。
 ごぼうあったら、
 これつくろ！

シャキシャキ食感と香ばしい風味が魅力のごぼう。
 蒸す・焼く・煮る、揚げするなど、
 調理法によって味わいがぐんと広がります。
 おかずにも、おつまみにも、お弁当にも使える、
 ごぼうのアレンジレシピをご紹介します。
 手軽に作れて、家族みんなが笑顔になる一品がきっと見つかります！

3



②をザルにあげ、水気を切ってから片栗粉をまぶし、カラッとするまでフライパンで揚げ焼きをしたら完成。

2



ポリ袋に①と★を入れて10分くらい漬け込む。

1

トドック公式アンバサダー

ほしの 星野 あす香さん
 教えてくれた人



札幌在住、2児の母。会社員から料理系フリーランスへ転身。時間に追われるママでも「ちゃんとおいしい」を叶えたい。忙しくても、自分らしく暮らすための時短ごはんをInstagramで発信中。



※ごぼう1本は約100gで換算しています。



3



②にAを加えなじませて下味をつける。

4



別のボウルにオイルを切ったツナ缶、水菜、しば漬け、Bを加えてよく混ぜる。

5



③と④を混ぜ合わせて完成。

1



にんじんをピーラーでさがき、水菜は3cmの長さに切り、しば漬けは細かいみじん切りにする。

2



さがきごぼうを耐熱容器に入れ、①のにんじんを加え、ラップをふんわりとかけて600Wの電子レンジで3分加熱する。

さがきごぼうと水菜のサラダ

調理時間 約30分

約222kcal、塩分1.0g/1人分

●材料 (3〜4人分)

冷凍さがきごぼう…200g
にんじん……………1/3本
水菜……………1株
ツナ缶……………1缶
しば漬け……………15g

A しょうゆ ……小さじ1
砂糖 ……小さじ1
酢……………小さじ2
B マヨネーズ……………大さじ3
みそ……………小さじ1/2
白すりごま ……大さじ1
白いりごま ……大さじ1
粗びき黒こしょう…適量

POINT

しば漬けの食感がよく、ほんのりピンクに色づくマヨネーズが食卓を華やかに!



POINT

味が染みるとさらにおいしいので作り置きにも◎。野菜たっぷりの南蛮酢で食欲がない夏のおかずにおすすめ!

4



さばは塩をふり、キッチンペーパーで水気を拭き取ってからひと口大に切り分け、片栗粉をふって全体にまぶす。

5



フライパンにさばを並べ、ごま油を全体に回しかけたら、中火でこんがりするまで揚げ焼きにする。

玉ねぎの辛みが苦手な方は一緒に入れて加熱してOK

6

揚げたての熱いうちに、③に加えてなじませて完成。

1



玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンは千切りにする。
味がなじみやすいように極細切りがおすすめ!

2



耐熱ボウルにささがきごぼうを入れ、ラップをふんわりとかけて600Wの電子レンジで3分加熱する。

3



②に①と★を加えて混ぜる。

さばの ごぼう南蛮

調理時間 約40分

約284kcal、塩分2.2g/1人分

●材料 (3~4人分)

骨取りさば(あれば無塩)の半身……………3枚
冷凍さがきごぼう…200g
玉ねぎ……………1/2個
にんじん……………1/2本
ピーマン……………1個
片栗粉……………大さじ3
塩……………適量
ごま油……………大さじ3~4

砂糖……………大さじ3
しょうゆ……………大さじ3
★酢……………大さじ3
水……………150ml
鷹の爪(輪切り) ……適量

CO-OP

九州のさがきごぼう
200g

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 40777



POINT

じゃがいもを入れることによって、とろみと甘みが加わって食べやすくなります。

4



粗熱が取れたらローリエを取り除き、滑らかになるまでミキサーにかける。

5

④を鍋に戻し牛乳を加えて温め、塩こしょうで味をととのえる。ひと煮立ちしたら、生クリームを加えて火をとめる。

6

粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして完成。

1



ごぼうは包丁の背で皮をこそげとり斜め薄切りにし、水にさらしてあくをとる。

2



玉ねぎは薄切りにし、じゃがいもは皮をむいて5mm程度の薄切りにする。

3



鍋でバターを溶かし、玉ねぎを弱火でしんなりするまで炒める。ごぼうとじゃがいもを加えて軽く炒めたら★を加えて、弱中火で15分程度ごぼうが軟らかくなるまで煮る。

ごぼうと じゃがいもの ビシソワーズ

■ 調理時間 約60分
(冷却時間除く)

約331kcal、塩分0.9g/1人分

● 材料 (3~4人分)

ごぼう……………2本
※冷凍のさがきごぼうで
代用可

玉ねぎ……………1個
じゃがいも……………2個
有塩バター……………30g

水……………400ml

★ 顆粒コンソメ ……小さじ2

ローリエ……………1枚

牛乳……………400ml

生クリーム……………100ml

塩こしょう……………少々

仕上げ
オリーブオイル…お好みで
小ねぎ……………お好みで



3



よく水気を切った米を炊飯器に入れて★を加え、水を2合の目盛りまで入れかき混ぜる。

4



②を③の上に全体に散らし、鮭をのせてふつうに炊飯する。

5



炊き上がったら、骨と皮を取り除き、身をほぐしてざっくりと混ぜ合わせ、塩で味をととのえたら完成。

1



洗った米を30分程度浸水させる。

2



ごぼうは包丁の背で皮をこそげとり、半分をピーラーでさがき、もう半分は3～4mm程度の半月切り、にんじんとしょうがは千切りにする。

しゃけごぼうご飯

■ 調理時間 約15分
(炊飯時間を除く)

約377kcal、塩分1.6g/1人分

●材料(3～4人分)

ごぼう……………1本
お米……………2合
にんじん……………1/3本
塩鮭……………2切れ
しょうが……………1片
塩……………適量

★ 白だし……………大さじ2
酒……………大さじ2
みりん……………大さじ2

大葉や小ねぎなど
お好みの薬味…お好みで

ごぼうを2種類の切り方することで、風味と食感をより楽しめる仕上がり!

POINT

最後に塩味でととのえることで塩加減を変えられ、子どもも大人も食べやすい。



3



フライパンに油をひき、強めの中火で熱し、豚ひれ肉と長いもを入れて焼く。豚肉の色が変わったら、ごぼうを加えてしんなりするまで炒める。

4



混ぜ合わせておいた★を加えて手早く炒め合わせて完成。

1



豚ひれ肉は、7～8mmの厚さに切り、大きいものは半分に切る。拳で少したたいて引き伸ばし両面に塩と片栗粉を薄くはたく。

2



ごぼうは包丁の背で皮をこそげとり、厚めのさががきにし、長いものは皮付きのまま7～8mmの半月切りにする。

ひれ肉と根菜の 甘辛炒め

調理時間 約30分

約225kcal、塩分2.1g/1人分

●材料 (3～4人分)

豚ひれ肉……………300g
塩……………少々
ごぼう……………1本
長いも……………200g
片栗粉……………大さじ2
油……………適量

★ にんにく(すりおろし)……………1/2片
しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
酒……………大さじ2
みりん……………大さじ1
かいわれ大根……お好みで

POINT

道具を使わなくても拳でたたくと簡単に柔らかくなります。



ラムしゃぶ肉でもおいしいです

シャキシャキごぼう巻き

●札幌市 優遊自適様

材料(2人分) 豚ばら肉薄切り10枚、薄力粉適量、ささがきごぼう1/2本分、葉物野菜適量、ごまだれや大根おろしポン酢しょうゆ適量

作り方 豚ばら肉薄切り5枚を長い方の端が少し重なるように並べ、薄力粉をふる。しっかり水切りしたささがきごぼうの半分を肉の手前に平たくのせ、巻き寿司の要領で巻く。耐熱皿にのせふわりラップをかけ、600Wの電子レンジで3分30秒ほど加熱する。残りの材料も同じように作る。食べやすい大きさに切って葉物野菜と一緒に盛り付ける。ごまだれや大根おろしポン酢しょうゆでいただく。

わが家の ごぼう レシピ!

967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P64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10月10日(金)。

※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 牡蠣レシピ

編集／對馬千恵 スタイリング／尾崎綾
撮影／KATOMI デザイン／佐孝優



ごぼうはさっと火を通すくらいがおすすめ

牛ごぼうピザトースト

●札幌市 らぱんコンツェルン様

材料(作りやすい分量) 牛豚合いびき肉100g、ごぼう(細かくさがきする)50g、A[酒大1、砂糖大1、しょうゆ大1と1/2、水大1]、B[マヨネーズ大1/2、みそ小1/2]、食パン1枚、ピザ用チーズ・ねぎ各適量

作り方 Aを小鍋で煮立て、牛豚合いびき肉を入れて汁気がなくなるまで煮る。小鍋にさがきごぼうを加えさっと和える。Bを混ぜ合わせ、食パンに塗る。牛そぼろを適量のせ、ピザ用チーズを散らす。トースターで焼き、仕上げに薄く切ったねぎをのせ完成。牛そぼろのかわりに「CO・OP きんぴら風ごぼう飯の素」とベーコンで作ってもおいしい。

家にある残り野菜で作れます

ごぼうのドライカレー

●札幌市 michon様

材料(2人分) ごぼう150g、ツナ缶1個、にんじん・たけのこ水煮・しいたけ各50g、玉ねぎ80g、A[カレー粉大1~1.5、マヨネーズ大1、しょうゆ小1、あればクミンパウダー小1/2]、塩こしょう、ごはん適量

作り方 ごぼう、にんじん、たけのこ水煮、しいたけを5mm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。フライパンにツナ缶の油を入れ、ごぼうを中火でカリカリになるまで炒める。残りの野菜とツナを加えてよく炒め、Aを加えてさらに炒め、塩こしょうで味をととのえる。器にごはんを盛り付け完成。



母の思い出の味を再現しました

ごぼうの柳川風

●小樽市 夏みかん様

材料(2人分) ささがきごぼう1/2本分、豚ひき肉100g、A[砂糖・みりん・酒各大1、醤油大2]、だし汁大4、溶き卵3個、みつば適量

作り方 フライパンに油(分量外)を熱し、ささがきごぼうを炒める。火が通ったら豚ひき肉を入れて炒め、Aを入れて混ぜる。ふたをして3分ほど弱火にかける。だし汁を加えた溶き卵をまわしかけ、ふたをして好みの卵の硬さになるまで火を通す。器に盛り付けみつばを飾る。



ごぼうを買うと必ず作るレシピです

ごぼうのグラタン

●長沼町 ごっちゅ様

材料(2人分) ごぼう1本、顆粒コンソメ小1.5、魚肉ソーセージ1本、ゆで卵1個、ホワイトソース100g、ピザ用チーズ適量、パセリ適量

作り方 ごぼうは泥を洗い、皮を軽くこそげる程度に落として1cmの輪切りにする。魚肉ソーセージも1cmの輪切りにする。鍋にごぼうが浸るくらいの水と顆粒コンソメを入れ汁気がなくなるまで煮る。ココット皿に半分に切ったゆで卵の断面を上にして真ん中に入れる。ゆで卵の周りにごぼうと魚肉ソーセージを詰め、上からホワイトソース、ピザ用チーズをかけて表面に焦げ色が付くまでオープンで焼く。仕上げにパセリを振って完成。



かんたんに作れる常備菜！

ごぼうのピクルス

●札幌市 もぐもぐ様

材料(作りやすい分量) ごぼう1/2～1/3本分、A[酢・水各大2、白ワイン大1、砂糖大3、塩小3/4、ローリエ(あれば)1枚、粒黒こしょう5～6粒、鷹の爪(小口切り)適量]

作り方 ごぼうは食べやすい大きさに切る。Aを耐熱容器に入れて混ぜ500Wの電子レンジで1分加熱する。ごぼうを食感が残る程度に鍋で煮て粗熱を取りAの液にひたして冷蔵庫で約半日冷やして完成。



あまったきんぴらでも作れます

五目きんぴらとチーズの春巻き

●江差町 つぶあん様

材料(3人分) A[にんじん1/3本、しいたけ2個、ピーマン1個、丸天(揚げかまぼこ)1枚]、ささがきごぼう(水を切っておく)1/2本分、ごま油適量、B[砂糖・酒・しょうゆ各小2、みりん小1、塩こしょう適量]、白ごま小1、春巻きの皮8～10枚、ピザ用チーズ適量、揚げ油適量、パセリ適量

作り方 Aを千切りにする。フライパンにごま油をひきAとささがきごぼうを炒め、Bで味つけし、白ごまを振る。春巻きの皮にきんぴらとピザ用チーズをのせて巻く。油できつね色になるまで揚げ、器に盛ってパセリを添えて完成。

おうじ びっくり王子 たまご つこみ王子

さく・え：W.けいすけ

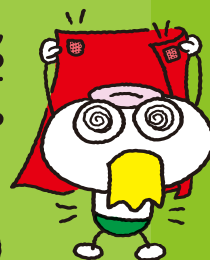
かぎ

チクチク



ごんぼ老師
ごんぶし

おいきみたち
これしってるかい？



しってるー！
マントに
ついてるもん。



かんたんにくつついて
ペリツとはがれる
まほうのテープ
「めんファスナー」は
ごぼうとふかくい
かんけいが
あるんじやよ。

いまからおおよそ
80ねんまえ。

スイスのはつめいか
メストラルさんが
いぬをつれて

かりにでかけたときのこと。



じぶんのふくやいぬのけに

ごぼうの実^みが

いっぱいくっついて

おった。

ふしぎにおもって

もちかえり

けんびきようで

のぞいてみたら

その実^みのさきつぽが

「かぎ」のかたちに

なっておったのじゃ。

このしくみをヒントに

「かぎ」と「わっか」でできた

めんフアスナーを

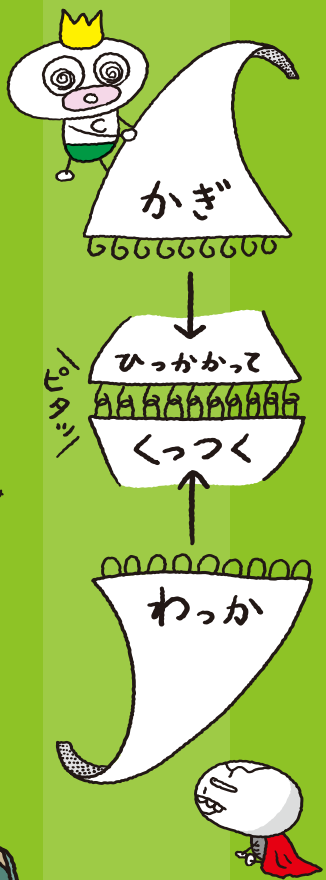
はつめいたんじやよ。



ごぼうの実^み



は
っ
つ
く



あちや…ひげに実^みが…
すまんがとつてくれんかのう。



わ
っ
か

ふ
わ
ふ
わ



5 小さくなったらまいたの上でせんぎりにする。



3 太いごぼうは、十字(じゅうじ)にきりこみを入れる。



1 ごぼうは手でしっかりとあらってド口をおとす。



6 きりおわったら、ごぼうをザルに上げて、みずけをきっておく。



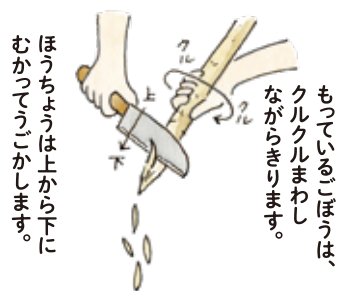
4 きれこみを入れたほうを下にして、ほうちようでうすくけずるようにきりおとし、水を入れたボウルに入れていく。



ながいごぼうは、はんぶんにくいてもOK!



2 ほうちようの背(せ)で、下から上にむかってこするようにして、皮(かわ)をこそげる。



ほうちようは上から下にむかってうごかします。もっているごぼうは、クルクルまわしながらきります。



水につけるのはすこしでいいですね。水につけると「うまみ」がぬけてしまうんです!



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

きんぴらごぼう

【ざいりょう・4にんぶん】

ごぼう..... 1/2本(やく100g)
にんじん..... 20g
ごまあぶら..... 大さじ1
しょうゆ..... 小さじ2
みりん..... 小さじ2
てんさいとう..... 小さじ2
すりごま..... 小さじ1

調理時間30分・65kca/1人分



Note
note

しょうゆを加えたら、
あとはさっといため
るだけ。ごぼうのシャ
キッとした食感を楽しみましょう!



こどもレストラン
支配人 のと
エリック 能戸



ここからは
サツ!



10 しょうゆをくわえ、少し火を
つよくする。



11 しるけがすくなくなったら、
火をとめる。



12 ごまをまぜて、かんせい!



7 にんじんをせんぎりにする。



8 ごまあぶらをいれて中火
にかけたフライパンでごぼ
うとにんじんをいためる。



9 しんなりしてきたら、みりん、
てんさいとうをくわえ、サツ
といためる。



じゃがいも

材料2つでしみじみおかず ひき肉の肉じゃが



《材料(4人分)》

じゃがいも(男爵系)

…小さめ500g

米油…大さじ1~2

合いびき肉…200g

しょうゆ、砂糖、酒、みりん

★ …各大さじ1

水…約100ml(ひたひた)

グリーンピース(冷凍)

…大さじ2(あれば)

《作り方》

- ① ジャがいもは、皮をよく洗い、皮ごと硬めにゆでて皮をむく。
(圧力鍋で加圧5~6分がオススメ)一口大に切る。(小さいものは丸ごと)
- ② 厚手の鍋に、米油をあたため、①のじゃがいもを入れる。
油をなじませ、表面に焼き目をつけ一度取り出す。
- ③ ②の鍋に、合いびき肉を加えポロポロに炒める。
じゃがいもを戻し、★を加え、落としぶたをして
10分ほど煮る。途中上下を返す。水分がほぼ
なくなったらグリーンピースを加え、ざっくり混ぜ完成。



鍋にいもがごろごろしてる
そのままだよ！
これがとろみだよ！

くらしのヒント

おうちも地球もハッピーに。

いも・くり・なんきん!

秋の味覚をたのしもう♪

じゃがいも、さつまいも、
栗、かぼちゃ、
ほくほくでんぷん質の食材が
豊富に回る季節。
食物繊維など栄養も豊富で
何よりおいしいですね♪
来る冬に備えて
たっぷりいただきたいしょう！



北海道で「いも」
といえは
じゃがいも??

こぐれあいこ

家庭料理研究家。小樽で料理教室を開催。
食べ盛りの息子3人の子育て中。女性
は特にいも好きといわれますが私も小
さい頃から大好き。わが家の男子たちも
私の影響なのか、いも好きに育ちました!

こぐれあいこ
Instagram





どっこいしょ!

栗

即ケット♡



栗の旬は9月の中旬頃から10月いっぱいくらいまで。
旬が短いので、逃さないようにしましょう!

秋に1回は食べたい定番ごはん 栗ごはん

《材料(4人分)》

米…1.5合

もち米…0.5合

栗…300g(正味200g)

塩…小さじ2/3

★しょうゆ…小さじ1/2

みりん…大さじ1

ごま塩…適宜



《作り方》

①【栗の下ごしらえ】

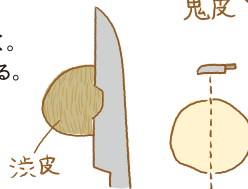
栗は熱湯につけ、冷めるまで置き皮を軟らかくする。



おしりに包丁を入れ、全部切り落とさずはぎ取り、
ここをとっかかりにして、鬼皮をはぐ。



小さめの包丁で渋皮をむく。
大きければ2~4等分に切る。
水にさらしアクをぬく。



② 米ともち米をあわせて洗い、ザルにあげておく。

③ 炊飯器に、米、★を入れ、2合のラインまで水を入れ、
ざっと混ぜる。栗をのせふつうに炊く。

(鍋炊きなら、★と水で400mlに水加減する)

④ 炊けたらさっくり混ぜ、好みでごま塩をかける。

うるち米ともち米を3対1の割合で炊くことで、
適度にもっちりした食感に仕上がる。

簡単!洋風かぼちゃの煮物 かぼちゃのミルク煮



《作り方》

- ① かぼちゃは所々皮をむき、小さめの一口大に切る。
- ② 鍋に入れ、牛乳をかぼちゃの高さの半分くらいまで注ぐ。はちみつを加え、バターをちぎって所々に置き、落としふたをして強火にかける。
- ③ 沸いてきたらふたをして弱火で10分ほど煮る。
- ④ ふたをとり、焦がさないようたまに大きく混ぜながら、汁気なくなるまで煮込む。

かぼちゃ

(なんきん)

さつまいも

定番おやつを手軽に! 揚げない大学いも



《材料(3~4人分)》

さつまいも…1本(300g)
米油…大さじ2
★上白糖…大さじ3
塩…ひとつまみ
黒ごま…小さじ2

《作り方》

- ① さつまいもは、よく洗い皮ごと乱切りにし、10分ほど水にさらし水気をしっかりとふく。
- ② 平らなフライパンに、さつまいも、★を入れよくからませる。ふたをして中火にかけ、7~10分加熱する。途中、油がふつふつとしてきたら上下を返しながら火を通す。
- ③ 最後はふたをとり、水分を飛ばしながらいもに焼き色をつけるように、周りのとろりとしたあめをからめる。黒ごまをふり、器に盛り完成。

※さつまいも100gに
砂糖大さじ1が目安。

ふたについた水滴は
その都度ふく!



火が強いと
焦げるので注意!



《材料(20~25個分)》

無塩バター(室温に戻す)…50g

きび砂糖…50g

塩…ひとつまみ

★薄力粉…100g

ベーキングパウダー…小さじ1/4

かぼちゃペースト(※)…50g(1/10個分くらい)

かぼちゃの種…25粒(あれば)

ハロウィンのおやつに! かぼちゃのクッキー

《作り方》

- ① ボウルに、バター、きび砂糖、塩を順に加えすり混ぜる。さらにかぼちゃペーストを加えて混ぜる。
- ② ★をふるい入れ、さっくりと混ぜる。
- ③ まとまったら直径4cm、長さ12cmの円柱状に成型し、冷蔵庫で3時間ほど休ませる。
- ④ 5mm厚さに切り、オープンペーパーを敷いた天板に並べ、かぼちゃの種を押し込むようにのせる。
- ⑤ 160℃のオーブンで25~30分、うっすら色づくまで焼く。

※ かぼちゃペーストの作り方

かぼちゃ100gは種とワタをとり、皮ごとラップでくるみレンジ(500W)に4分。向きを変えてさらに2分ほど。やわらかくなったらスプーンで実をこそげ取り、ざっくりつぶす。50gを計量する。



《材料(作りやすい分量)》

かぼちゃ…1/4個(正味400g)

牛乳…150mlくらい

はちみつ(またはきび砂糖)

…大さじ2くらい

有塩バター…20gくらい

(おまけ)



どこでも行こう。 どこまでも行こう。

黒松内町役場
企画環境課長
桜井淳一さん

コープさっぽろ
移動販売事業部
細木瑞世さん

北海道のこれからを対話で探る「明日の小箱」。今回のテーマは「移動販売車カケル」。まずは黒松内町役場の桜井さん。「私たちの町も買い物困窮者が多く、早くカケルに来てほしかったのですが、コープの店舗から遠く、運行が見送られていました。そこで高速道路で来てもらい、その料金は町が負担するということで実現しました。また配送会社の人手不足により、町の商店が仕入れに困っているという深刻な問題もありましたが、コープからの提案でカケルに商品を届けてもらうことになりました。商店とコープはライバル関係ですが…と商店主に感謝されていますよ。」「こちらこそ黒松内町さんのおかげでカケルの未来が見えてきました」とコープさっぽろの細木さん。カケルとは「駆ける」。そしてカケルとは「×」。いろいろな物事を掛け算するとカケルにはさらなる可能性があることに気づいた対話となりました。

私は、私たちと生きていく。



お二人の対話は左の
二次元コードから
ご覧いただけます。





2010年9月に導入された新型車両。元気な北海道犬キャラクター「カケル」が道内各地を巡る



新型車両は大型冷蔵庫を備え、コンビニの半分にわたる1000品目の商品の積み込みが可能に

今から15年前の9月25日。1000点もの商品を積み込んだピカピカの2トントラックが、コープさっぽろ出張清陵店を出発しました。

組合員さんの家のすぐそばまで「お店を届ける」移動販売車。その原点は、かつて存在した旧夕張市民生協にありま。1994年、炭鉱地区にあった店舗を閉めることになり、「地域からお店をなくしてしまうのは申し訳ない」という思いから、商品を車に積んで巡回する移動販売を始めました。

運ぶのは、その日一番の魚や肉、採れ

たての野菜たち。「仏壇に飾る花がほしい」「孫が来るからメロンを持ってきて」「そんな組合員さんのリクエストにも応えます。「魚なら切り身よりも、丸ごとの方が喜ばれます。自分の目で選びたいから」と話すのは、当時を知るゆうばり店の職員さん。移動販売車が届けるのは商品だけではありません。買い物をする「楽しさ」そのものです。旧夕張市民生協から始まったこの取り組みは、2010年9月に新型車両へと切り替わったのを機に、全道へ広がっていききました。



買い物の楽しさ 届けた日

〈移動販売車「おまかせ便カケル」〉

ラブコープ総選挙 「CO・OP たこ焼」はなんで人気なの？

1位！

ぬああ、
小腹が減ったよ！
なんかいいやつ
ないかなあ



そんなときは
ラブコープ総選挙で
堂々の第1位
「CO・OP たこ焼」が
おすすめです！



CO・OP
たこ焼

店舗 全店

トドック 週 10月3週

保 冷凍品いつでもトドック

Vol.6

●注文番号 41554

特価

えー、
たこ焼が1位？
なんでそんな人気なの！？



しかも今だけ！

10月3週は

498円の大特価！

※店舗では価格が異なる場合がございます

アプリは
こちら！



これはもう
買うしかないっ…！



その1 コスパ最強！

定価678円で50個入り！＝1個あたり約14円。
10個食べても140円！手軽な価格で、ストックにもぴったり！
※冷凍品いつでもトドック掲載価格

その2 腹持ち◎

10個で約200gのボリューム。
おやつはもちろん、おつまみやランチにも使えて万能！



だしがしっかり感じられて、中はとろとろ！
小さめだけどタコが思ったより
ゴロっと入っていて満足感◎

教えましょう、
人気の秘密！





家に常備してフル活用！

ほんのり昆布だしの味とうま味を感じられておいしい！これ1本でうどんのつゆや煮物にも使えて便利だね！北海道産昆布使用もうれしい！



無類の
和食好きの
アベトモ

上品な味わいが簡単に！

上品な味わいとさつまいもの甘みを引き出してくれる昆布つゆ白だし。簡単にできるので、何回もリピートしたくなります！



オクエリ

これ一本で炊き込みご飯の味付けができるってホント？

昆布つゆ白だしのさつまいもご飯

■調理時間 約10分(炊飯時間を除く)

【材料(4人分)】

米……………2合
さつまいも……………1本
黒ごま、塩……………各適量

★「昆布つゆ白だし……50ml
酒……………大さじ1

【作り方】

- ①米はといで、30分以上浸水させる。ざるにあげて水気をきっておく。
- ②さつまいもは皮をつけたまま1cm弱の角切りにし、水にさらす。
- ③炊飯器に、①と★を入れ、通常を目盛りまで水を注いだら、さつまいもを加えて炊く。
- ④炊きあがったらさつと混ぜ合わせ、お好みで黒ごま、塩を振る。



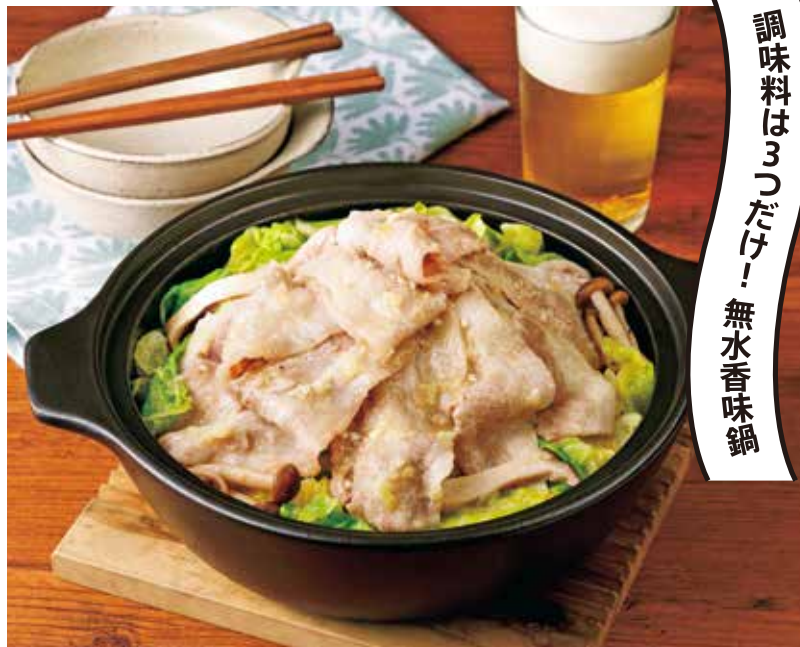
ヤマサ醤油 昆布つゆ白だし 1000ml

店舗 全店

トドック 週 10月4週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.26

●注文番号 500ml 21631 1000ml 21632



調味料は3つだけ！
無水香味鍋

無水香味鍋

■調理時間 約15分

【材料(2人分)】

豚ばら肉……………200g	S&B みじん切りねぎ・しょうが・
キャベツ……………250g	にんにくミックス……………大さじ2
しめじ、えりんぎなどのきのこ類	塩……………適量
……………1パック	(小さじ1/2から、お好みで調
ごま油……………大さじ3	整)

【作り方】

- ①豚ばら肉は食べやすい大きさに切り、キャベツはざく切り、きのこは石づきを切り落とし、食べやすい大きさにする。
- ②ごま油とS&B みじん切りねぎ・しょうが・にんにくミックスを鍋に加え、香りが出るまで弱火で炒める。
- ③②にキャベツときのこを入れ、その上に豚ばら肉をのせる。塩を加えてふたをし、野菜がやわらかくなるまで蒸し煮して、完成。

ちょこっとポイント 薬味の定番がこれ1本に！

みじん切りのねぎ・しょうが・にんにくが入った
チューブ香辛料。炒めものや、下味など
幅広く使える万能調味料なのです！



S&B みじん切りねぎ・しょうが・
にんにくミックス 160g

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 25120

仕事終わりにすぐ作れそう！

水もいらないし、コツも
いらないから思い立っ
たらすぐ作れちゃう！野菜
もたっぷり満足感◎。
豆腐やねぎをプラスし
て、また作りたい！



うまみたっぷりで体があたたまる～！

しょうがやにんにくの香りがし
かり利いて、体の芯からぽかぽ
かに！みじん切りする手間もな
くてラクだし、野菜や豚肉のうま
みも凝縮されていてつゆまで飲
み干したくなるおいしさ♪





翌日のお弁当のおかずにも！

夕食だけでなく、翌日のお弁当のおかずとしても使えました！鶏むね肉で代用してもおいしかったです。



アベトモ

お酒好きにはたまらない！

さっぱりとした味つけで食べやすく、飲みごたえのある生ビールによく合います。お酒好きにはたまらない組み合わせ！



オクエリ

家飲みを楽しめる最強の組み合わせ！

せせりと長ねぎのポン酢炒め

■ 調理時間 約15分

〔材料(2人分)〕

せせり……………180g	サラダ油……………小さじ1
長ねぎ……………1本	ポン酢しょうゆ…大さじ2
A「塩・こしょう…各適量	刻みねぎ……………適量
酒……………小さじ2	

※せせりがなければ鶏むね肉やささみでも代用可。

〔作り方〕

- ①せせりは食べやすい大きさに切り、Aで下味をつける。
- ②長ねぎは斜め切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を炒める。せせりに火が通ったら、②を加えてさらに炒め、ポン酢しょうゆで味つける。
- ④③を皿に盛り付け、刻みねぎを散らす。

サントリー
生ビール 350ml・6缶入

店舗 一部なし

トドック

週 10月1～3週(裏表紙)

保 のみものトドック Vol.42 ●注文番号 85074



人生に、 赤星を。

赤星と呼ばれる、ビールがある。
SINCE 1876 JAPAN'S OLDEST BRAND
サッポロラガービール



数量
限定



乾杯を
もっとおいしく。



ストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転。妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう。お酒は楽しく適量で。
のんだあととはリサイクル。

サッポロラガービール 店舗 一部なし トドック 週 10月2週(裏表紙)・3週
折 10月1週

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

PR

10月9日(木)～12日(日)
カレーフェアも
開催中!
※一部店舗を除く



＼ 深まる秋、深まるコク / 2つのルウで味わう秋野菜カレー

カレールウは、2種類を合わせるだけで味わいがぐっと広がるんです。コクとスパイスが重なって、いつものカレーがワンランク上の味に!



※写真はイメージです。

●材料 (4皿分)

ハウス バーモントカレー (中辛) 2かけ	玉ねぎ……………中1個 (約200g)
ハウス こくまろカレー (中辛) ……2かけ	れんこん……………1/2節 (約100g)
かぼちゃ……………1/6個 (約165g)	サラダ油……………大さじ1
さつまいも……………1/2本 (皮つき約100g)	水……………550ml
豚ばら肉……………150g	

調理時間 約35分

●作り方

- ① かぼちゃ、さつまいも、豚肉、玉ねぎはひと口大に切り、皮をむいたれんこんは厚さ7～8mmのいちょう切りにする。
- ② 厚手の鍋にサラダ油大さじ1/2を熱し、①のかぼちゃとさつまいもを軽く焼き色がつく程度に焼き、取り出す。
- ③ ②の鍋にサラダ油大さじ1/2を足して、①の豚肉、玉ねぎ、れんこんを炒める。
- ④ 水を加え、沸騰したらあくを取り、弱火～中火でふたをして約10分煮込み、②のかぼちゃ、さつまいもを加えてさらに約5分具材が軟らかくなるまで煮込む。
- ⑤ いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火でかき混ぜながらとろみがつくまで約5分煮込む。
- ⑥ 皿にごはん (分量外) を丸く盛り、カレーをかけて完成。



ハウス食品
バーモントカレー 中辛 230g

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.26

●注文番号 23222



ハウス食品
こくまろカレー 中辛 140g

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 23234

これ使いました!



LINEで簡単応募 /

1000円分を100名様に! デジタルギフトキャンペーン

〔キャンペーン期間〕

2025年10月1日(水)~11月1日(土)

〔購入レシート対象期間〕

2025年10月1日(水)~10月31日(金)

実際に購入した方がのみが応募可能な
キャンペーンです。

① LINEアカウントに登録

下記QRコードからLINEに友だち登録。コープ
さっぽろ店舗で購入したモウイサーモンのレシー
トを撮影して送信。

② デジタルギフトが当たるかも?!

当選者には、さまざまなデジタルギフトに交換可
能なギフトコードをLINEで配布いたします。キャン
ペーン終了後もお得な情報をお届け。



キャンペーンの詳細や
応募規約はこちらから



モウイサーモンとは?

世界No.1サーモンメーカー※1の 最高品種

1964年サーモンの開拓者Mowinckel
が自宅の裏庭で養殖を始めてから、60
年。世界に毎日800万食をお届けして
いるMowi社が、大切に守り、磨き上げ続
けている血統を持つサーモンです。

※1 生産数量:Kontali Analyse 調べ



このシールが目印!



生モウイサーモン
(刺身・寿司)

店舗 全店

トドック なし

MOWI
モウイサーモン

ちよつと贅沢な大人ハロウィン

モウイサーモンで楽しむ 手巻き寿司パーティー



モウイサーモン
のレシピは
ほかにたくさん!

ビスコのクリームには**2つの乳酸菌**が**配合**されています！

つよさうみだす

GCL1815乳酸菌



生きて腸に届く

スポロ乳酸菌

抽選で230名様に
100ポイント！

江崎グリコ ビスコ 15枚入

店舗 全店 トドック なし

『クイズ』に答えてポイントをもらおう

問題

ビスコには生きて腸に届くスポロ乳酸菌に加えて
〇〇〇うみだすGCL1815乳酸菌が入っています。

| 応募期間 | 9月21日(日)～10月26日(日)

詳細や
応募はこちら



江崎グリコ
ビスコ ミニパック
発酵バター 5枚入

店舗 なし

トドック 週 10月1週(裏表紙) ※5枚入×20個



トドックで
お買い得！

コープさっぽろ
四国フェア

こだわりの 佃煮を 小豆島からお届け！

小豆島の老舗 安田食品が手がけるのは
素材本来のうまみを生かしたこだわりの佃煮。
北海道産昆布と小豆島で醸造されたしょうゆを使って、
できるだけ低塩でやさしい味わいに仕上げているので
毎日の食卓のアクセントとしてぴったりです。



店舗 なし

トドック アプリ企画 10月2週

変な佃煮
マラー
麻辣味

シビれる辛さがクセになる麻辣味の
昆布佃煮。昆布やかťお節のうまみ
やコクが感じられ、花椒のさわやか
な香りが食欲をそそる一品です。

青とうがらし
食べるしょうゆ

小豆島名産、しょうゆを搾る前の
「醤油もろみ」をうらこし、青唐辛
子を加えた佃煮。ごはんのお供には
もちろん、調味料としてもお使いい
ただけます。



青唐辛子の辛さが後
からじわじわくるけど、
もろみと和えているの
で、辛さが和らいでお
いしく食べられる！



味は全部で
3種類

チリトマト味

カレー味



麻辣の辛さがクセになる！水餃
子にちよいのせしたり、きゅうり
と和えても◎。辛みが強めだか
ら大人向けかも。

店舗 なし

トドック アプリ企画 10月2週



10月2週開催 /

トドックアプリ限定！中国・四国フェア



アプリはこちら

全国各地のご当地商品をトドックで購入できるチャンス！
今回は香川県 小豆島の佃煮をピックアップしてご紹介します。

安田食品工業株式会社

瀬戸内海に浮かぶ小豆島で、小豆島醸造のしょうゆ、国産の素材を生かした佃煮や惣菜を手がける老舗メーカー。
保存料や着色料などの食品添加物をできるだけ使用せず、こだわりの商品作りに早くから取り組んでいます。

シャンプーなのに、美容液?!

高濃度の美容液成分^{*}と、心地よいハマナスが主役の香りの花王セグレタプレミアシリーズ。
毎日のケアが、ちょっと特別な時間になります。



セグレタプレミア
凝縮美容液シャンプー

店舗 一部なし

トドック 保

ビューティドック Vol.28・29

●注文番号 ボンプ 78131 詰替用 78134

セグレタプレミア
質感変化トリートメント

店舗 一部なし

トドック 保

ビューティドック Vol.28・29

●注文番号 78141

セグレタプレミア
艶ときでタングルブラシ

店舗 一部なし

トドック 保

ビューティドック Vol.28・29

●注文番号 78140

point.1

美容液
ラッピング洗いが
おすすめ!



point.2

石狩浜のハマナスの
香りを抽出!



使ってみました!

美容液成分配合の濃密泡が優しい手触りです。髪のとつやや指どりもサロン級の仕上がりに。香りも上品で、子どもにも「お母さん、良い匂いする～」と言われました!
北見市 いおりんさん

ラグジュアリー感のあるパッケージとハマナスが主役の香りで気分が上がりました。つややかでまとまりのある理想的な髪になり感動!
札幌市 はるなつさん



読者プレゼントも! 詳しくは64ページに +

シャンプー トリートメント
オイルのトライアルキット

12
名様に



平たく成型し、次から次へと揚げます！



人気の野菜天！

その日の魚の状態でどんどん変わる。「適当、適当！」が口ぐせの尾崎さんですが、長年の経験で分量を見極める技はさすが。海がしくて、何日か魚が入らなそうなときをねらって数カ月1回、どーんとたっぷり揚げます。揚げてるそばから、10個お願い！15個！30個！どんどん売れていく。「どこで聞いたのか分からないんだけど、みんな知ってるんだよね（笑）」。人氣ぶりがよく分かります。少



鮮魚店の揚げかまぼこ
ふわつと甘め

たつかまで有名な尾崎商店の揚げかまぼこがおいしいとの評判を聞き、紅葉のきれいな10月末、尾崎さんを訪ねました。前回から約3年ぶりの取材。相変わらず忙しそうに働く尾崎社長。基本の材料は、すり身にでんぶん、砂糖、塩のみ。分量はだいたいの目安はあるものの、そ

北海道の
伝えたい味
伝えたい心

岩内町



Vol.52

ほっけの揚げかまぼこ

岩内町

おさき おさむ

尾崎 修さん

1953年岩内町生まれ。鮮魚店尾崎商店の2代目。仕入れ、魚おろし、たつかま作り、レジ打ちまでこなす働き者。歴史と城好き。オフシーズンの城巡りが息抜き。店での愛称は修お兄さん♪



家庭料理研究家こぐれあいこが、
北海道の郷土料理を訪ねて歩きます。

ちまた
巷の

かまぼこ バリエいろいろ

生地にも...



卵入り



カレー米分入り



長いもすりおろし
入り



とうきび入り

揚げずに...



金鍋もの



すり身汁

水分調節しながら
よく練ること。
野菜は大きめ！

し甘めでふわっとした食感、ほんのり塩味。かまぼこ特有の強い味がないので、いくらでも食べられます。「酒のあてというよりむしろおやつみたいな感覚かも」と、長年尾崎さんとかまぼこ作りを担当している相棒の川上さん。

かまぼこ作りに
欠かせない！
らいかい
播潰機



たつかま作りに
も使用

そんな尾崎さんの揚げかまぼこ、コツを伺いました。「コツなんかない！」と尾崎さんは言うので私が勝手に分析。1つ目は、水分を入れること。すり身の状態をみて、鶏のつみれぐらいの硬さになるよう冷水（温度が上がりそうなら氷も）を加え練り混ぜる。これでふわっとした食感が生まれます。2つ目は、野菜の切り方。野菜は、特に玉ねぎは大きく切る。小さいと揚げたときにはがれてしまう。食感もいい。「昔はこの家庭でも作ってたよ。味も材料も少しずつ違っていろいろな作り方があります」と尾崎社長。魚をおろすところからだ大変ですが、市販のすり身を使えば簡単に作ることができます。揚げたては絶品です。ぜひすり身を手に入れて挑戦してください！



尾崎商店名物

ヤマシメイチ
尾崎商店

岩内郡岩内町宮園251-9

TEL 0135-62-0596

FAX 0135-63-0596

営業時間／

6:30～19:30(月～土)、

8:00～19:00(日)

年中無休



隠れた人気商品
おさむ社長のカレー



具が大きい！

水をちょろちょろ
流しっぱなし

作り方



3 ほっけをチョッパーで
ミンチにする。

家庭では



フードプロセッサー

包丁でたたく



4 らいかい 擂潰機に入れ、練り混ぜる。でんぶん、砂糖、塩を順に加え混ぜる。途中、冷水（または氷）を適量
少しききながら揚げて味見
塩味と甘みを決める
修お兄さん



1 ほっけは3枚におろし、
脂が多いときは、ひと晩
水にさらす。



2 にんじんは太めの千切
り、ごぼうはさがき、
玉ねぎは1cm角に切る。



家庭ではすり鉢



修さんの

ほっけの揚げかまぼこ



木オミ斗 (野菜天12~13個分)

ほっけのすり身...200g

でんぶん(片栗粉)...大さじ1~2

砂糖...大さじ2

塩...小さじ2/3

冷水...適量

にんじん...1/3本

玉ねぎ...1/2個

ごぼう...1/2本

揚げ油...適量

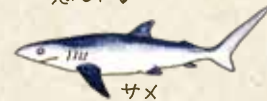


ホッケ

↓入れるとふわっと感UP↓



スケソウダラ



サメ



こぐれ あいこ、
家でさっそく作る。

取材翌日、持ち帰った尾崎商店のすり身で挑戦!! すり鉢ですりすり。水と氷を加えて、ちょうどいい粘度に調整。分量なんてない、適当適当。尾崎さんの言葉を呪文のように唱えながら。野菜もざっくり、たっぷり練り込んで揚げたら激うま! 残りを次の日、かけそばにのせてみたら、絶品かまぼこそば! 調子に乗って今度はコープのほっけのすり身で。これもうまくいった。これで近場で材料も購入できる。私は自家製かまぼこを完全にものにした気がします! 尾崎さんに感謝。

かまあげ
みたいで"すね"

これ 糸色女すまい!



ピリ辛揚げ



5 (④から) ピリ辛揚げは、一味唐辛子適量を加えて混ぜる。



6 手でむにゅっと丸く押し出し、濡らしたスプーンで落とし、180℃の油で揚げる。



5 野菜天は、ごぼう、玉ねぎ、にんじんを入れて混ぜる。



6 濡らした手に⑤をとり、直径 10cm ほどの平たい丸型に成型し、180℃の油で揚げる。



コープさっぽろ
マーケティング部
ひろせ かつゆき
廣瀬 勝之さん



2024年3月から日本生活協同組合連合会より出向中。マーケティング部にトドックアプリの宅配アプリ販促を担当。

ほのかに甘く 旨味まろやか 有機原料使用 ルイボスティー

本体398円※(税込430円)

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.26

●注文番号 25646

袋を開けた瞬間にふんわり広がる、ほんのり甘い香りが魅力です!南アフリカ産の有機茶葉を使用し、まろやかなうまみと香りのバランスが好きです。カフェインを控えたい夜のリラックスタイムにぴったり!

道産大豆米を使用 つぶ味噌 500g

本体328円※(税込354円)

店舗 全店 トドック 保 いつでもトドック Vol.26 ●注文番号 25557



このおみそに出会ってからというもの、すっかりつぶみそ派に変わりました。以前は口当たりが気になりつぶみそはどちらかというと苦手でしたが、コープのつぶみそはのど越しマイルドで家族みんなが大好きなみそ汁ができていきます!!
(旭川市 ウエストフィールドさん)



コープ60商品紹介マラソン
31/60
のど越し優しい道産つぶみそ
60th Anniversary

北海道 秋鮭の フレーク (中骨入り) 60g 2個

本体458円※(税込495円)

店舗 全店 トドック なし



コープ60商品紹介マラソン
32/60
秋鮭のうまみお手軽フレーク
60th Anniversary

鮭フレークは数あれど、こちらのフレークはオホーツク産の鮭を使用。しっかりとした鮭のうまみが感じられます。中骨入りでカルシウムも摂取できるので子どもがパクパク食べているのを見とうれしくなっちゃいます。
(札幌市 はるなつさん)



祝★60周年!
おすすめコープ商品
大集合!

今年度で第5期となる組合員さんモニターの「エリアちょこっさん」。今年はコープさっぽろ60周年ということで、1年で60個の商品を紹介し、お試しいただきます!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



わたしのおすすめ

すべてを蒸したい
せいりょうレシピ

りよ子(著)

(Gakken 税込1,540円)

今大注目の「せいりょうレシピ」。食材を切って詰めるだけなのに、ふっくらとおいしく仕上がります!料理初心者の方や忙しくて時間がない方にもおすすめです。ヘルシーで簡単、そしておいしい「せいりょうレシピ」を、この機会にぜひ試してみてください!

コーチャンフォー旭川店 山下智恵子さん

TOPIC

「gashacoco(ガシャココ)」

コーチャンフォーグループ全店に導入!

子どもから大人まで楽しめる、幅広い品揃えのカプセル玩具専門店。お気に入りのカプセル玩具を見つけるワクワクや、ガチャを回すときのドキドキを楽しみませんか。



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

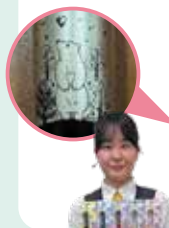
コープさっぽろは子育て支援のひとつとして、絵本の読み聞かせを推進しています。
10月1日には「今一番よみかかせたい絵本」を選ぶ「みんなのよみかかせ絵本大賞」が決定!

推薦された絵本は売り場でも展開しています。

絵本の他にもおすすめがたくさん!ぜひご家族で体験してみてください。

コーチャンフォー限定 「JETSTREAM」誕生!

なめらかな書き味で人気の「JETSTREAM」にコーチャンフォー限定品が登場!社員で漫画家のさくらさんがデザインを手がけ、グリップには道産タモ材の端材を使用。特別な1本にぜひ!



「さくらさんがデザインしました /



JETSTREAM4&1
5種
各3,300円(税込)

御朱印ならぬ「御書印」集めを ご存じですか?

御書印は人と書店を結ぶ“印”として、300円で書店員が選んだ本のタイトルや一節、オリジナルの書印を押してお渡しします。全国573店、コーチャンフォー全店で実施中です。

御書印帖は
無料でお渡し
しています



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)



ちょこっと 表紙のヒミツ展

～あの表紙こうして生まれました～



オリジナル
ステッカー
プレゼント

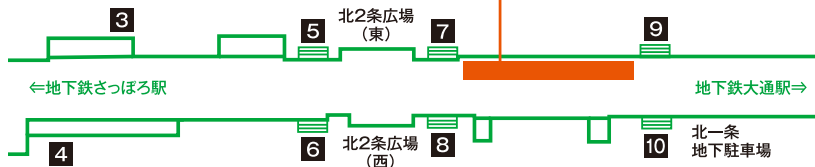
コープさっぽろ60周年を記念して、表紙のヒミツ展を開催いたします。

7月号で皆さんに投票いただいた「あなたの好きな表紙TOP10」を展示し、裏話もご紹介いたします。

表紙のポストカードもあります！ぜひお立ち寄りください。

日程 2025年10月6日(月)～9日(木) 10:00～18:00 ※初日のみ13:00より開始(予定)

会場 チ・カ・ホ 札幌駅前通地下広場憩いの空間北1東



好きな表紙の
ポストカードを
GETできる
チャンス!!



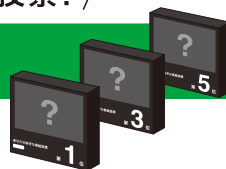
詳細は
こちらから／



＼ 第3回 あなたの好きな表紙No.1投票! ／

TOP10の表紙をパネル展示

～表紙裏話も展示します!!～



表紙
ポストカード
プレゼント

ホイリゲを楽しむ会

HEURIGE

ホイリゲとは…ワインの新酒。フレッシュな道産新酒ワインをカジュアルに楽しもう！

2025 11.25 tue

開催時間 18:00 ~ 20:00

ポイント1

道内ワインメーカー集結！
おいしいワインの飲み比べをしよう！

ポイント2

道産食材を使ったこだわりの
料理をお楽しみください！

ポイント3

本場オーストリアのように、
バイオリンなどで奏でられる
シュランメル音楽を楽しもう！

＼ 特別ゲスト ／



田辺 由美先生

ワインアンドワインカルチャー
株式会社 代表取締役、「サク
ラアワード」主宰、審査責任
者、「北海道ワインアカデ
ミー」名誉校長、北海道大学
客員教授

会費 おひとり様 8,000円(税込) ペア 15,000円(税込)

会場 ラソール ガーデン札幌 2階フィオーレ
札幌市中央区大通西27丁目2-1
(地下鉄「円山公園駅」より徒歩1分)

定員 120名 ※お申込み多数の場合は、抽選とさせていただきます。

お問合せ コーブトラベル TEL 0570・003・050
※土日祝を除く10:00~18:00

お申込みは
こちら



／ 10月20日(月) ＼
23:59まで



SDGs QUEST みらい甲子園とは

気候変動、生態系、水資源などの環境問題から、貧困、食料、格差社会、エシカル消費といった社会課題まで、高校生が主体的に探究し、チームで解決策を考え、発表・表彰する全国規模の探究型アクションコンテストです。



●アクションアイデア募集!

エントリー開始

締切

2025年9月20日(土)

2025年12月20日(土) 13:00まで

ファイナルセレモニー／2026年3月30日(月)午後(札幌市民交流プラザ SCARTSコート)

●応募条件

北海道の高校に通う1年生・2年生、2～6名で構成するチーム参加

※1名のみでの参加はできません。※チームの中に高校3年生も参加可。高校3年生のみのエントリーは不可。

※中学生は同じ中高一貫校に所属する高校生と一緒に参加可。※通信、高専等参加可。

※部活動や研究会など特段の理由がある場合、メンバーは最大10名まで可。

詳細・
エントリーは
こちらから



2024年度発表の様子と集合写真

2025年度

SDGs QUEST みらい甲子園

コープさっぽろも協賛している、
高校生がSDGs達成の課題を解決する
アイデアを発表するコンテスト。
第7回となる今年はずいぶん
全国の高校生を対象に開催!

「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



株式会社 サクマ

〒060-0051 札幌市中央区南1条東4丁目 TEL 011-231-5633

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



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

株式会社札幌コマーシャルフォート

〒064-0951 札幌市中央区宮の森1条11丁目1-2 宮の森スタジオ3階 TEL 011-612-4050



国際紙パルプ商事株式会社

北日本支店 札幌営業所

〒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

おいしさのヒミツ①

十勝産生乳の味いを
大切にした殺菌温度で製造!

日本国内で流通している牛乳の多くが、130℃~135℃で2秒の殺菌のところ、コープ十勝牛乳は、120℃で2秒の殺菌を実施。そのため熱による風味の変化が少なく、生乳本来のまろやかな味わいです!

おいしさのヒミツ②

生乳の生産地と同エリアの
工場で製造からパックまで!

十勝で生乳の生産から加熱殺菌・パックまで全て実施することで、
新鮮な生乳のおいしさをお届け!

NEW

店舗 全店

トドック 週 10月1週~10月4週



ひと口目からしっかり牛乳の風味を感じられるのに、濃すぎず軽やか。もったりしていないから、ゴクゴク飲めるおいしさ。カフェラテや牛乳寒天などアレンジも楽しめそう!

家では牛乳しか飲まない牛乳loverキムノー



コープ十勝牛乳は、豊かなコクと甘みを感じられ、そのまま飲んでも料理に使ってもおいしい牛乳です。新しいパッケージとともに、ぜひこのおいしさをお楽しみください!



〈旧パッケージ〉

コープの牛乳が
新しくなりました!

60周年の
ありがとうを食で届ける

コープさっぽろ 全道クッキングツアー



コープさっぽろ60周年記念、感謝の気持ちを込めてコープキッチンスタジオ講師が帯広・北見・旭川でクッキングツアーを開催します!札幌のキッチンスタジオで人気の親子トドックケーキレッスン、健康長寿食レッスン(健康長寿弁当作り)を行います♪みなさまのご参加、お待ちしております!

- 日程** 帯広／2025年10月4日(土)、北見／10月26日(日)、旭川／12月6日(土)
- 会場** 帯広市ベルデキッチンスタジオ、きたみ春光文化教室、旭川シーナ文化教室
- 参加料** ①親子でうちスイーツ3,850円(1組)、②健康長寿食レッスン3,300円
- 定員** ①8組②12名
- 対象** ①親子(お子さまは4歳～小学6年生まで、保護者さまは1名まで)②大人(18歳以上)
- 持ち物** エプロン、上履き、筆記用具、ハンドタオル
- 応募方法** 各キッチンスタジオ・文化教室HP
- 応募締切** 各会場開催日前週の金曜日まで(先着順)

詳細はこちら



お問合せ
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(休業日は除く)

コープさっぽろ
清掃活動

街の クリーンアップ 大作戦



大通公園で開催される「街のクリーンアップ大作戦!」は、YOSAKOIソーラン祭り組織委員会と共催する、北海道の海を街からきれいにする清掃活動です。参加無料、手ぶらで参加でき、参加者にはトドック軍手とエコバッグがプレゼントされます!みなさまのご参加、お待ちしております!



- 日程** 2025年10月25日(土)
- 場所** 大通公園(受付:大通公園西8丁目)
- 定員** 600名
- 応募方法** HPからお申込みください。
- 応募締切** 2025年10月19日(日)

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
TEL 090-7059-9011 FAX 011-671-5743
メール csap8849@sapporo.coop
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

コープさっぽろ
ユニセフ指定募金

カンボジア 「よむ・かく・うれしい!」 支援プロジェクト

2023年からユニセフ指定募金として行っているカンボジア「よむ・かく・うれしい!」支援プロジェクト。今年もカンボジア・スヴァイリエン州の3地区の子どもたちへの読み・書き・計算などの支援(募金)を行います。店頭や宅配チラシにて募金をお呼びかけますので、ご協力よろしくお願いいたします。



カンボジア

よむ・かく
うれしい!
支援プロジェクト

応募方法

〈店舗〉店舗サービスカウンターにて募金箱設置
〈宅配〉11月第2週企画(10月27日(月)～配布)にて募金チラシ折込み予定。現金引落(1口100円)とポイント(1口500ポイント)にて承ります。
〈トドックアプリ〉マイページから「ポイントを使う」→「募金」→「カンボジアよむ・かく・うれしい!支援プロジェクト」→からポイントを入力し募金できます。

お問合せ
コープさっぽろ環境推進グループ
TEL 050-1751-4868 FAX 011-671-5743
メール csap7146@sapporo.coop
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

公式X、どうか応援してください!

フォロワー10万人、目指してます!

新商品やイベント、トドックのゆる投稿も発信!
クスッと笑える内容もあるかも!?ぜひ公式Xをフォローして、10万人達成に力を貸してください!

詳細はこちら



●お問合せ／コープさっぽろ広報部



コープさっぽろの“中の人”に迫る!

新しいYouTubeチャンネルが始動!

コープさっぽろで働く職員の思いや仕事を深掘りするYouTubeチャンネル「コープさっぽろ裏側チャンネル」がスタートしています!仕事の楽しさも大変さも隠さずお届け。きっとコープさっぽろがもっと身近に感じられますよ!

公開日 毎週土曜日18:00



●お問合せ／コープさっぽろ広報部

詳細はこちら



全道各地の店舗で
数量限定配布!

別冊ちょこっと 漬物レシピブック



漬物レシピだけを集めた別冊ちょこっと「漬物レシピブック」を店舗でのみ限定配布いたします。9月下旬から各店舗で始まる「漬物用品コーナー」で探してみてくださいね!



配布開始日 9月24日(水)から

配布場所 各店舗

※宅配トドックでは配布
なし

発行部数 5万部

※店舗で無くなり次第、
配布終了

WEB版は
こちら



お問合せ

コープさっぽろ広報部 ちょこっと編集室
TEL 050-1741-5516
月～金 10:00～17:00(祝日は除く)

文化鑑賞会
会員大募集

年間3回の公演を 一緒に鑑賞しましょう!

コープさっぽろ文化鑑賞会は30年の歴史があります。月の会費1,980円(税込)で鑑賞できる年間3回の生の公演は、自分では選択しないジャンルもあるでしょうが、それが文化鑑賞会の魅力です!2025年度はコープさっぽろ60周年記念企画として、文化鑑賞会主催の2公演を企画・開催できました。みなさまが鑑賞したい公演や芸術で、一緒に新たな感動を共有しましょう!



詳細はこちら



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

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)



《60周年特別企画》

COOP
SAPPORO

60
Anniversary



60周年の
ありがとうを
食で届けます。



コープさっぽろ 全道クッキングツアー

全道のキッチンスタジオでスペシャルレッスンを開催します!

- 🐻 10/4(土) @ベルデ(帯広)
- 🐻 10/26(日) @きたみ春光(北見)
- 🐻 12/6(土) @シーナ(旭川)

menu

健康長寿食レッスン(大人)
親子でドクケーキを作ろう(親子)

- 🐻 12/2(火) @ソシア(札幌市南区)
- 🐻 12/16(火) @ルーシー(札幌市白石区)
- 🐻 12/18(木) @ルーシー(札幌市白石区)
- 🐻 12/25(木) @ソシア(札幌市南区)

menu

健康おせち(大人)
クリスマススイーツ(大人)

詳しくはホームページを
ご覧ください →



コープのお店で習いごと♪

コープさっぽろ文化教室

秋の受講生募集!



ただ!お福!
★体験料★

500円
キャンペーン※
実施中!

全道
18教室

入会金
無料

駐車場
あり

コープさっぽろ
のポイントが
貯まる・使える

中央文化教室は除く

講座の最新情報は
HPで更新中!



※10/28(火)までの体験参加分※期間中1人1回※要予約※一部対象外講座あり



《たすけあい》J1000円コース お誕生前申し込み

妊娠22週未満のお子さまがいるママとパパへ

コブ共済のこども向け保障

たすけあい J1000円コースが、

お誕生前[△]の赤ちゃんも 申し込めるようになりました!



～お申し込みの前にご確認くださいこと～

- 1 《たすけあい》にご加入中※の妊婦さん(申込日時点で満18歳～満43歳)がご利用いただける制度です。
※告知緩やか1000円コース、J1900円コース、募集停止コースを除く。お誕生前申し込みと同時に新規・更改加入する場合も含む。

妊娠

22週未満

(申込日時点)の方が
お申し込み
いただけます。

お申し込み日時点の妊娠週数について

妊娠日(最終月経開始日)

出産予定日

受付不可

お誕生前申し込みの受付可能期間

受付不可

←妊娠前→

妊娠日～妊娠21週6日目

⇒ ←妊娠22週0日目～出産予定日→

※こどもを妊娠している女性がお誕生前申し込みの契約者となります。※単胎または双胎妊娠に限ります。

- 3 妊婦さんの健康状態について改めて告知事項Bへの回答が必要です。詳しくはお誕生前申し込み専用サイトをご確認ください。

安心
ポイント1

お誕生日から
保障が
始まる!※1

安心
ポイント2

お子さまの
健康状態に関わらず
お申し込み
いただけます!

※1 初回掛金振替後、出生日によって保障が開始します。なお、健康保険適用とならない場合、共済金はお支払いできません。

お誕生前
申し込みは
コチうから



※お誕生前申し込みはWEBでのお手続きいただけます。※妊婦さんがインターネットから《たすけあい》にお申し込みした後、続けてお誕生前のお手続きをされる場合こちらの二次元コードではなく、お手続き完了メールに記載のURLよりお誕生前申し込み専用サイトへアクセスしてください。

●お誕生前申し込み専用お問合せ先

コブさっぽろ
コブ共済センター

☎ 0120-77-9431

月～土(日曜・祝日休業)9:00～18:00

契約引受団体: 日本コブ共済生活協同組合連合会

コブすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

コブすけ

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、お近くのコブさっぽろの組合員になる必要があります。コブさっぽろは、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

そろそろ ストーブ!? 正しく使って くらし安心。



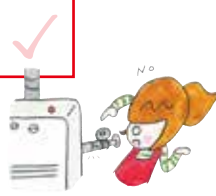
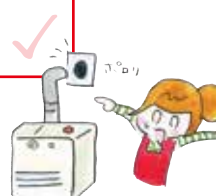
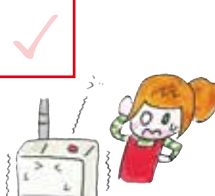
本格シーズン前に
必ずチェック!

日中の暑さもひと段落し、朝晩はめっきり過ごしやすくなりました。そろそろストーブの準備を考えているご家庭も多いのではないのでしょうか。石油暖房機を安全に使うためには使い始めがカンジンです。安全に正しく使うポイントを左にまとめましたので、シーズン前に8つのポイントをぜひチェックしてください。

**暖房機や給湯機にも
寿命があります。**

忘れてはならないのが、石油暖房機や石油給湯機、石油ふろがまには『寿命』があるということです。石油暖房機は8年、石油給湯機は10年、石油ふろがまは8年(製品により10年の場合もあります)を目安に点検・修理・取替えを。また、石油給湯機、石油ふろがまを購入する際には所有者登録を必ず行い、「法定点検」が受けられるようにしましょう。

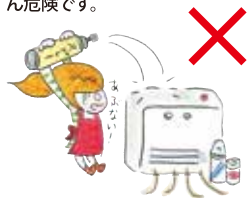
△これらは経年劣化のサインです! 一つでも「✓」があれば点検・修理・取替えを

 配管カバーに 亀裂がある	 頻繁にエラーが出る	 煙突(排気筒)が抜け たり汚れたりしている	 変なにおいがする	 変な音がする	 ちゃんと 火がつかない
--	--	--	--	---	--

石油暖房機を安全に正しく使う8つのポイント

4 スプレー缶には 注意しましょう

ストーブの熱で缶の圧力が上がり、
爆発するおそれがあるのでたいへ
ん危険です。



3 燃えやすいもの そばで使用しない ようにしましょう

カーテンや布団などの燃えやすいも
ののそばでの使用は控えましょう。
ストーブの近くにマッチやライター
を置くのも危険です。



2 衣類などの乾燥は やめましょう

ストーブの上に衣類などを干して乾
燥させないでください。万が一衣類
が落ちた場合に火災の原因になる
おそれがあります。



1 給油の際はまず消火！ 給油後はタンクの灯油 漏れを確認しましょう

ストーブの火が完全に消えたことを
確認してから給油をしてください。
給油後、カートリッジタンクの口金は
確実に締めましょう。



8 不良灯油は使用 しないでください

昨シーズンから持ち越した灯油や
日光の当たる場所で長期保管した
灯油は変質しているおそれがあるの
で使用しないでください。



7 定期的に点検を しましょう

長期間使用している暖房機器は
点検をしてください。給排気筒トップ
のまわりが雪などでふさがれている
場合は取り除いてください。



6 1時間に1～2回 換気をしましょう

換気時間は1回あたり1～2分が目
安です。換気が不十分ですと一酸化
炭素などが発生して中毒になるおそ
れがあります。



5 農機具等のガソリン・ 混合油を使用しないで ください

火災の原因になりますので、ガソリ
ン・混合油は絶対に使用しないでく
ださい。



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●



COOP
SAPPORO



コープの家族葬
ウィズハウス

コープの家族葬をご利用されたお客様の声



故人の思い出の写真を使ってスライドショーの投影を行っていただき、喪主も親族も大変喜んでおりました。
スタッフの皆さまのお心遣いもきめ細やかで、おかげさまで良い家族葬が出来ました。

50代・女性



叔母が亡くなり葬儀をお願いしました。控室にあったヒアリングシートに思い出せることをいろいろと記載したところ、きちんと読んでくださっており、細やかなお心遣いをいただき、親戚一同感無量でした。こんなに素敵な葬儀は今までなかったと思います。
心より感謝しております。

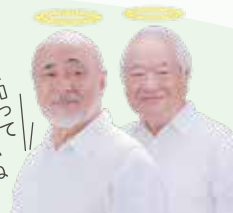
40代・男性



とてもきれいで明るい雰囲気の会場でした。
担当さんもとても親切で対応が良かったです。

60代・男性

もっと知って
もらいたいね



つみたてお申込みをご希望の方

こちらから積立用紙のお届けをお申込みいただけます。
お葬式への準備として、ぜひご確認ください。



お電話での資料請求・お申込み・お問合せ



フリーダイヤル

0120-617-750

〈受付時間〉
10:00~17:00

コープさっぽろ創立60周年記念 新春特別企画

テレビリポーター

石井雅子さんと行く2026年新春の旅

台北101・龍山寺・霞海城隍廟のパワースポットをめぐる

台北周遊 開運の旅

4
日間

■ご旅行代金

(新千歳空港発着/
大人お1人様/2名1室)

198,000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。

※1名1室は2名1室代金に38,000円追加。こども(3歳～11歳)も同額となります。

■出発日(2026年)

1月 5(月)

開運の旅 チェックポイント

コープさっぽろ創立60周年スペシャル企画が登場! 2026年のスタートは、開運パワースポットの宝庫「台北」をめぐる旅です。台湾の旅を盛り上げていただくのは、北海道で活躍するテレビリポーター「石井ちゃん」こと石井雅子さん。4日間バスも一緒に同行して旅と一緒に楽しんでいただきます。龍山寺や保安宮などの開運スポットをめぐる旅です。最終日の夜は豪華景品があたる抽選会や「石井雅子さんトークショー」もお楽しみいただきます。



いしい まさこ

テレビリポーター 石井雅子さん

2026年のスタートは台湾北部のパワースポットをめぐる「開運ツアー」にご一緒しませんか?台北の名所や美味しい台湾グルメを楽しんでいただき、食べて! 笑って! パワーをもらって! 2026年は台湾から元気にスタートしませんか!



龍山寺(ロジャンスー)



霞海城隍廟(シアハイチョンホアンミャオ)



台北101

■行程

コースNO.WA0030

1	15:20/新千歳空港→台湾桃園空港へ(BR115便) 19:05/台湾桃園空港着、専用車で台北市内へ 台北最大の夜市 士林夜市へご案内	朝× 昼× 夕機
2	午前:台北市内観光へ、 国立故宫博物院 (中国歴代皇帝の至宝見学)、 忠烈祠 (衛兵交代セレモニー見学)、昼食は「度小月」で麵料理(タンツ麺)、民芸品のお土産のお買物 午後:10時・9時観光へ。10時・天燈上げ(ランタンに願いを込めて飛ばす)、散策・10時瀑布(台湾のナイアガラ)、9時散策(ノスタルジックな風景)、夕食は「丸林」で台湾料理	朝○ 昼○ 夕○
3	午前:台北市内観光&パワースポットへ。 中正記念堂 (初代総統の功績をたたえた建築物)、 龍山寺 (台湾最強といわれるパワースポット)、昼食は「金品茶樓」で名物の小籠包、 霞海城隍廟 (縁結びのパワースポット)、 保安宮 (健康長寿のパワースポット)、 行天宮 (商売繁盛のパワースポット)、 台北101 (地上101階建ての話題の新スポット) 夜:ホテル懇親会会場で「新年会」。豪華景品が当たる抽選会開催 石井雅子さんとクショ開催	朝○ 昼○ 夕○
4	6:00頃/朝食はお弁当をご用意、台湾桃園空港へ 9:30/台湾桃園空港→帰国の途へ(BR116便) 14:05/新千歳空港到着	朝○ 昼機 夕×

※青色は下車観光、赤色は下車入場観光となります(観光地の見学の順番は変わる場合があります) ※航空スケジュールは今後変更になる場合がございます。 ■最少旅行人員:20名
■食事:(朝3・昼2・夕2)(機内食は除く) ■添乗員:同行(新千歳空港より同行)
■利用ホテル:1～3泊日:シーザーメトロ台北(台北) ■利用航空会社:エアー航空(エコノミー席)
バスポート残存期限:帰国日まで有効

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):2,380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):13,200円 ※2025年8月現在

おいしい旅は北海道
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

〒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

【加入旅行業協会】JATA・IATA

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



● 今月のプレゼント

A 和田農園 ごぼう3kg ※写真はイメージ 10名様	B P40 サッポロビール サッポロラガー ビール 350ml・6缶 8名様
B P44 安田食品工業(株) 青とうがらし 食べるしょうゆ& 変な佃煮2点セット 10名様	C P45 花王 セグレタプレミア 試供品セット 12名様
	D P66 クラシエ ma&me latte 掲載商品2点セット 12名様

● 応募方法〈応募締切:10月10日(金)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。

応募期間／毎月21日～翌月10日(必着)

Q1 おもしろかった記事とその理由

Q2 わが家の自慢の「牡蠣」レシピ Q3 「牡蠣」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II条5丁目10-1 コープさっぽろ広報部「ちょこっと10月号アンケート」係	スマホ 
WEB https://www.sapporo.coop/about/pr-magazine/apply/index.html	

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

● 今月のレシピインデックス

ごぼうの唐揚げ	16
ささがきごぼうと水菜のサラダ	17
さばのごぼう南蛮	18
ごぼうとじゃがいものビシソワーズ	19
しゃげごぼうご飯	20
ひれ肉と根菜の甘辛炒め	21
シャキシャキごぼう巻き	22
ごぼうのドライカレー	23
牛ごぼうピザトースト	23
ごぼうのグラタン	24
ごぼうの柳川風	24
五目きんぴらとチーズの春巻き	25
ごぼうのピクルス	25
きんぴらごぼう	28
ひき肉の肉じゃが	30
無水香味鍋	38
せせりと長ねぎのボン酢炒め	39
栗ごはん	31
昆布つゆ白だしのさつまいもご飯	37
2つのルウで味わう秋野菜カレー	41
かぼちゃのミルク煮	32
白菜と鶏肉のクリーム煮	68
修さんのほっけの揚げかまぼこ	48
貝たくさん!ナンピザ	2
揚げない大学いも	32
かぼちゃのクッキー	33

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10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
28	29	30	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 ゴーゴー ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー らくちん	3 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	4 冷食 10% OFF ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー
 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。						
5 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	6 ちょこカ チャージ デー	7 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 らくちん	8	9 ゴーゴー らくちん	10	11 冷食 10% OFF ポイント 10 倍
12 ポイント 10 倍 ちょこカ 5% ポイント 還元 らくちん	13 スポーツの日	14 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 らくちん	15 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 ゴーゴー らくちん 医薬品 10% OFF ※ ポイント 10倍 ちょこカ チャージ デー	17 ちょこカ チャージ デー	18 冷食 10% OFF ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー
19 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	20 ちょこカ チャージ デー	21 ちびっこ らくちん キッズカード シール2倍 特別企画! ちびっこコープデー 8%ポイント 還元 ちょこカチャージデー	22	23 ゴーゴー らくちん ポイント 10 倍	24 ポイント 10 倍	25 ちびっこ コープ デー ※ 冷食 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。
26 ポイント 10 倍 ちょこカ 5% ポイント 還元 らくちん	27	28 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 らくちん	29	30 ゴーゴー らくちん	31	 ボーナスポイント 対象商品はこちら

●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。

＼液体タイプ／

クラシエ ma & me
寝ぐせ直しウォーター
250ml

店舗 一部なし

トドック 保

ビューティドック Vol.28・29

●注文番号 78806



＼顔や体もOK /
リンスいらずの、
ノンシリコン
シャンプーもあります

クラシエ ma & me
リンスインシャンプー
490ml

店舗 一部なし

トドック 保

ビューティドック Vol.28・29

●注文番号 79078



クラシエ
ma & me
クリーム 75g

店舗 一部なし

トドック 保

ビューティドック Vol.28・29

●注文番号 78811



ちよこつとポイント

♡ 親子で一緒に使えるヘアケア

大人の変化する髪と、こどもの成長途中の髪を同時にケア。毎日のスタイリングもラクになる親子にうれしいシリーズ。

♡ クリームはミルク由来の潤い

保湿成分「プレミアムミルクプロテイン mix」と「シアバター」配合でからまらずしっとり！静電気や湿気からも守ってくれる。

♡ やさしく香る、心地よい仕上がり

アップル&ピオニーの香りと、汗・皮脂による地肌のニオイを抑えるブルーミング香料で、心地よい香りが持続します。



わたしにも、
こどもにも、
うれしい。

実際に使ってみました！



札幌市 まさぴーさん

後れ毛もスッキリまとまり、使い心地も抜群。柔らかくて伸びも良く、かたまらないから結び直しも楽々。からまりも軽減し、手に残った分はハンドクリーム代わりに使えるところも優れもの！

お誕生日を迎えるお客さまへの特別なプラン

バースデー+プラス+ | 定 | 期 | 預 | 金 |

給与・年金のお受取りは、〈ろうきん〉がお得です！

お誕生月のお客さま

3年もの定期預金
店頭表示金利

プラス
年 **0.05%**

お誕生月のお客さま

給与振込 または
公的年金の受取り指定で
3年もの定期預金
店頭表示金利

プラス
年 **0.10%**

誕生日を迎えられるお客さまが、新たなご資金でお預け入れいただくと、定期預金の金利が上乗せされます。詳細はこちらをご確認ください。



● ご利用いただける方 …… お誕生月にお預け入れいただける個人のお客さま
※ATM・ろうきんダイレクト(インターネットバンキング)でのお預け入れはできません。

● 預入金額 …………… 1万円以上1,000万円以内
※新たな資金での定期預金お預け入れが対象となります。
※預入金額は、1,000万円未満となります。

● 預入期間 …………… 3年

● その他 …… ●お申し込み時点で当金庫への給与振込または公的年金受取り実績がなくても、当金庫へ受取口座指定済みであることが確認できる書類のご提出で、上乗せ金利年0.10%の対象となります。
●金利は税引前であり、受け取るお利息については、復興特別所得税が付加され、20.315%の税金がかかります。
●上乗せ金利は毎年度見直しとなります。最新の上乗せ金利につきましては〈ろうきん〉へお問い合わせください。
●店頭に商品概要説明書をご用意しています。

※この内容は2025年4月1日現在のものです。

北海道ろうきん
コールセンター



0120-5-109-26

ご利用時間／AM9:00～PM5:00 土・日・祝日、年末年始は休業します。

使える情報満載！〈北海道ろうきん〉ホームページをご覧ください。

北海道ろうきん

検索

<https://www.rokin-hokkaido.or.jp>



イエローテイルで乾杯!

＼秋の食卓にぴったり／

鶏からスープの中華風クリーム煮は、
あっさりしながらうまみもあり、
野菜もたっぷりです。

【イエローテイル】
シャルドネ 750ml

トロピカルでまろやかな香りと爽やかな口
当たりです。ワイン初心者にもおすすめ。

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 85897



白菜と鶏肉のクリーム煮

【材料(2人分)】

鶏もも肉……………1枚	牛乳……………250ml
白菜……………1/6個(約50g)	水……………200ml
にんじん……………1/3本	酒……………大さじ3
しめじ……………1/2パック	バター……………10g
玉ねぎ……………1/4個	鶏がらスープの素
塩・黒こしょう……各適量	……………大さじ1
サラダ油……………小さじ1	砂糖……………小さじ2
ごま油……………小さじ1/2	牛乳溶き片栗粉……適量

【作り方】

- ①白菜とにんじんは食べやすい大きさに切り、しめじは根元を切って小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。鶏肉はひと口大に切って塩・黒こしょうをふる。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉をこんがりと炒める。
- ③野菜としめじを全て加え、Aを注ぎ入れて煮る。野菜に火が通ってやわらかくなったら塩・黒こしょうを各少々、ごま油を加える。牛乳溶き片栗粉を加え、とろみをつけて完成。

point!

水溶き片栗粉ではなく、牛乳で溶いて加えるのがおすすめ。クリーミーさが薄まらず、コクのある味わいに。



ストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転。妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう。お酒は楽しく適量で。

のんだあとはリサイクル。