

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

幾重にも
美しく。

2月号

2026 [vol.167]

つなぐ
COOP
SAPPORO

60th
Anniversary

体調管理の為に

医師の94.4%が

すす奨めるヨーグルト

※1



医師1,015人 ※ヨーグルト1年以上喫食者 ●調査方式: 回答者へ資料を提示した後、製品を喫食したうえでインターネット調査を実施 ●使用調査項目: 先生ご自身について、次にあげる項目について、それぞれどの程度ご自身に当てはまると思われますか。／先生は「明治プロビオヨーグルトR-1ブランド」を、どのくらいの他の人に奨めたいと思いますか。／先生は「明治プロビオヨーグルトR-1ブランド」を他の人に奨めたいとのことですが、どのような理由で奨めたいと思われますか。次にあげるそれぞれについて、お気持ちに近いものをお知らせください。【調査詳細】
<http://recommend.meiji-r1.jp/>

※1 回答内容はあくまで医師個人の印象であり、効果・効能を保証するものではありません。※2 「強さ」とは、健康や体調を気遣いたいという前向きな思いを表しています。※3 イメージです。実在の医師ではありません。【調査概要】調査機関: 時事通信 家庭の医学リサーチ (メディカルトリビューン社) 調べ
●調査期間: 2025年5月 ●調査対象: 全国の



明治プロビオヨーグルトR-1
112g

店舗 全店

トドック ※定期便あり



明治プロビオヨーグルトR-1
ドリンクタイプ 112g

店舗 全店

トドック ※定期便あり



日々の体調管理を重視する
985人の医師に
聞きました。

※3

強さひきだす ※2
R-1乳酸菌EPS



目次

- 04 サロマ湖のかき
株式会社丸サチ松永水産・常呂漁業協同組合
- 12 気になるコトバ JFS-Bって何？
- 14 オホーツクの母
マダム☆かきの潮騒相談室
- 18 おうちでも食べたい
かきのごちそうごはん
- 24 わが家のかきレシピ！
- 28 びっくり王子とつっこみ玉子
- 30 こどもレストラン
- 32 暮らしのヒント おうちも地球もハッピーに。
- 36 明日の小箱
- 37 〈あの日〉12の記念日
- 38 トドレボ
- 42 気分で選べる鍋つゆ6選
- 44 ちょこっとおうちdeグルメ旅〈沖繩編〉
- 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！
- 53 ちょこっとニュース
- 56 information
- 58 ちょこっとコミュニティ
- 64 世界が認めるドラマーYOYOKAファミリーの
幸せのパーツ
- 66 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 67 2月コープさっぽろお買得カレンダー



特集 かき

インスタで
表紙の撮影裏話も
公開！



第167号
2026年1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
阿部登茂子、日當直美、池真由
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
作品・写真提供／水田典寿

〈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** …… mimi-yori企画週
- 折** …… 折込みチラシ企画週
- 保** …… 保存版カタログ名

※表示価格は特に記載のない限り
税込となります。

つながる
COOP
SAPPORO

**SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS**

コープさっぽろは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。



ミックス
紙 | 責任ある森林
管理をしています
FSC® C179035



のかき

株式会社
丸サチ松永水産
常呂漁業協同組合



佐呂間町

サロマ湖

小ぶりでキュッと締まった

プリプリの身を口に含めば

潮の香りが鼻の奥を抜け

濃厚なうま味が口腔を支配する。

冬の味覚の代表格

—— サロマ湖のかき。

そのおいしさの裏側には

「安心・安全・新鮮」を

まっすぐに追い求める

かき漁師と水産加工会社の

信念のリレーがありました。



かき部会長の室井明さん(後列右)、
奥さまを挟んで息子の斗哉さん。前
列は元気いっぱいスタッフの皆さん

洗浄、選別、温度管理—— 一粒のためにひと手間惜しまず

生でも鍋でも、罪深いほどおいしいかき。ここまでおいしく進化してしまっただから、かき自身も先祖に小言の一つも言いたくなりそうなもの。北海道を代表するサロマ湖のかきは、いまシーズン最終盤です。

日本最大の汽水湖、サロマ湖。森の滋養を含んだ河川水と、オホーツクの海水が混ざり合うこの湖は、かきにとって理想的な「ゆりかご」です。

4月に宮城県から仕入れた種がきはこの環境の中で半年ほど育ち、その身にうま味をギュッと蓄えて収穫期を迎えます。さらにもう1年かけて大きく育てる2年貝もあります。が、むき身用の中心は1年貝です。

かき漁ほど、水揚げ後に手間のかかる漁は他にないかもしれません。

収穫したかきを陸に揚げたら、まず殻の汚れを落とすために洗浄します。さらに、紫外線で殺菌した海水タンクに浸し、24〜48時間かけて体内にたまった不純物を吐かせます。これが「畜養」と呼ばれる作業です。かきがしっかりと「デトックス」したら、いよいよ殻むき工程です。

かき漁師の室井明さんむらいあきに殻むき

小屋を案内してもらいました。

共同の作業小屋の中では、多くの人が背中を丸め、黙々と殻と向き合っていました。殻むきはすべて手作業。専用ナイフで一つずつ殻を開け、身を傷つけないように素早く取り出して選別します。1個にかかる時間はわずか十数秒。素人が太刀打ちできる世界ではありません。「手早くきれいにむけるまでには3年かかる」と室井さん。作業台の上にも3年、というわけです。

誰でもできる仕事ではないからこそ、担い手不足は深刻です。「むき手がいなくてかきをやめた漁師もいる」と言います。後継者問題も重なり、常呂漁協のかき漁師はこの10年で3割減り、53人になりました。

「かきは手間がかかるし、食中毒のリスクもあるから、参入しづらいのは事実です。どこか1カ所でノロが出たら、サロマ全体がダメージを受けます。だからこそみんな、洗浄、選別、温度管理を徹底して、いいものをつくることに賭けている。サロマ湖のおいしいかきを届けたい——その一心なんです」。

かきを水揚げしてから出荷するまで



畜養 24～48時間、紫外線殺菌した海水に浸し、体内の不純物を排出する



殻むき 傷つけないように身を取り出す。キズ・汚れがないかを確認して選別



洗浄 塩素を加えた殺菌海水で洗浄。しっかりと水気を切って袋に詰める



出荷 生食用のむき身が完成。鮮度を保ったまま、市場へ出荷する

水産加工会社(丸サチ松永水産)

市場

安心を届けるための 目に見えない仕事

サロマ湖のかきをめぐる旅。続いては丸サチ松永水産へ。こちらでは市場から仕入れたむき身を洗浄・選別し、パック詰めして出荷しています。松永水産のモットーは「安心・安全・新鮮」。2020年には、衛生管理の安全性を証明する国際基準 HACCPの日本版「JFS-B認証」を、ホタテとウニで全国初、かきは2番目に取得しました。

認証取得には実はコープさっぽろも関わっています。コープがJFS-B規格の監査会社を務め、取得に向けたサポートを行ったのです。

とはいえ、松永水産がHACCPを意識した衛生管理の強化に取り組み始めたのは1997年から。敷地内に入る車両のルールづくり、施設内の衛生区分け、自動包装機の導入など、独自の改善を積み重ねてきました。JFS-B規格は、こうした長年の取り組みに「第三者のお墨付き」を得るためのもの。マネジメントシステムの文書化やルールづくり、学習会を重ねるうちに、「普段やってきたことを、そのまま記録すればいい」という手応えを得ました。



清掃状況や機器の破損など、点検項目は多岐にわたる。毎日、清掃には2〜3時間かけるという



出荷数量、無菌室の温度、塩水の塩分濃度など、専務の山内貴博さんが毎日こまめに記録する



JFS-B規格を2020年7月に取得。毎年の監査に加え、3年に一度大規模な監査が行われる。「今年は指摘項目ゼロ。安心しました」と山内郁恵社長は声を弾ませる

JFS-B規格について ▶ 詳しくはP12へ



品質第一主義の原点は 漁師のまっすぐな信念

松永幸男さん。1953
年生まれ。1992年株
式会社丸サチ松永水
産創業。2023年7
月、代表取締役会長
就任

松永水産が「安心・安全・新鮮」を
掲げるのには、理由があります。

同社は、かき漁師の松永幸男さん
(現会長)が1992年に創業しま
した。中学校を出てすぐに働き始
め、苦勞して船を手に入れた松永さ
んには、「安全でいいものを出荷した
い」という思いが人一倍強くありま
した。かきは出荷前に洗浄・畜養し、

衛生管理にも徹底して努めました。

しかし、市場に卸した後の品質は加
工会社次第。「消費者に“本物”を
届けるには、末端(加工)まで自分で
やらなければ」——そう決意し、39歳
で松永水産を立ち上げました。

その思いを形にしたのが塩水パッ
クです。かつては塩素消毒の観点か
ら水道水でのパッキングが推奨され

た時期もありました。しかし真水では浸透圧がかきが膨らんでしまいま
す。「ふやかしたかきなんて食わせら
れねえ」と、松永さんはサロマ湖の水
質に合わせた紫外線殺菌の塩水を使
う方法をいち早く採用しました。
「だからうちのかきは鍋に入れても
縮まないんだ」と胸を張ります。

松永さんは加工業と漁を両立して
きましたが、長年の無理がたたって
59歳で大病を患い、船を下りる決断
をしました。現在、船は息子の秀幸
さんへ、加工業は娘の山内郁恵さん
夫婦へと引き継いでいます。

山内社長は言います。「当社の従
業員は『うちでつくったかき以外は
食べない』と言います。それだけ自分
たちの製品が安全であることを知っ
ているからです。安全に終わりはあ
りません。これからも会長が築いた
礎を守り、『おいしかったね。また食
べたいね』と言っていただけるものをつ
くり続けるだけです」。

* * *

かき漁師の室井さんは、明日も息子
の斗哉さんとともに漁に出るで
しょう。松永水産では山内社長と専
務が陣頭指揮を執り、かきづくりに
向き合っています。産地と食卓をつ
なぐリレー。そのバトンは確かに次の
世代へと引き継がれています。



丸サチ松永水産の生かき。80gの塩水パック(左下)、宅配トドックで扱う無水パック(左上)など各種



2017年導入のかき全自動パッキング機。衛生管理の強化に向けて、作業の機械化を進めてきた



とれたてのかきのおいしさを守るため、塩分濃度2%以上の塩水(多重殺菌水)でパッキングする

気になるコトバ

JFS-B って何？

コープさっぽろ 品質管理室

これが のりひろ
室長 是永 憲宏さん

大手飲料メーカーの品質管理責任者を経て、
2014年にコープさっぽろへ。HACCPリード・イ
ンストラクター(教育指導者)、JFS-A/B監査員



教えて
くれた人 /



JFS-B規格って何ですか？

JFSは、JFSM(食品マネジ
メント協会)が運営する食品安全マ
ネジメント規格です。食品工場が「安
全にものづくりをしているか」を
チェックし、基準を満たした企業に
与えられる「安心の証し」といえま
す。この規格は①FSM(食品安全マ
ネジメントシステム)、②HACCP
(ハザード制御)、③GMP(一般衛生
管理)の3つで構成されています。つ
まり、①安全のためのルールを作り
運用し、②危ないポイントを見極め、
③衛生的に製造加工する——この3
つを実践している工場が「JFS-B
適合」と認められます。なお、規格に
はA↖Cの3段階があり、A↓B↓
Cの順にレベルが上がります。Bは国

内のスーパー・コンビニでの流通を想
定した基準、Cは国際取引にも対応
できる国際レベルの基準です。ちなみ
にコープさっぽろはJFSのA/B
の監査会社でもあります。

どうしてコープさっぽろが監査
会社を務めているのですか？

北海道の食品工場が安全なもの
づくりを進めるには、JFS規格が
北海道で広く根付くことが大切だ
と考えました。それで道内企業で最
初に手を挙げたんです。監査会社は
現在、道内に3社あります。

何をしていますか？

JFS規格の基準を満たしてい
るかを確認する「監査」と、基準を満
たすために必要なルール作り、記録
の取り方などを指導する「コンサル
ティング」を行っています。

そもそも品質管理室は何をす
るための部署ですか？

コープさっぽろで新商品を販売
する際の商品検査、万が一問題が起
きたときの検証・対応、PB商品の
製造工場の点検などを担当してい
ます。ただし、**小売業で監査やコン
サルまでやっているのは、全国的に
見てもうちくらいでしょう。**

そこまでののはどうして？

組合員さんに「安全・安心な食
を届ける」、これに尽きます。

今日は、 どの“淡麗”にする？

糖質オフも、しっかり生も、
健康が気になるときも。

淡麗なら、

その日の気分ピッタリ。

“ちょうどいい”って
こういうこと

淡麗グリーンラベルは
糖質70%オフ&
アルコール度数4.5%の
絶妙なバランスで、毎日の
一杯にピッタリです！

キリンビール社員 大内さん



雑味のないすっきりとした味わいと、
ビールらしい満足感を両立した、
爽やかなおいしさ。

キリン 淡麗グリーンラベル 350ml

店舗 全店

トドック 週 2月1週(裏表紙) ※30本セット

保 のみものトドック Vol.43・44

●注文番号 350ml・6缶入 85545 500ml・6缶入 85547



淡麗らしい爽快なキレと、
力強い飲みごたえが特長です。

キリン 淡麗極上<生> 350ml

店舗 一部なし

トドック 保 のみものトドック Vol.43・44

●注文番号 350ml・6缶入 85541 500ml・6缶入 85543



ブリン体0×糖質0でありながら
ビールに近いおいしさを実現。

キリン 淡麗プラチナダブル 350ml

店舗 一部なし

トドック 保 のみものトドック Vol.43・44

●注文番号 350ml・6缶入 85537 500ml・6缶入 85539



ストップ!20歳未満飲酒・飲酒運転。

お酒は楽しく適量で妊娠中・授乳期の飲酒はやめましょう。のんだあとはリサイクル。



※3品いずれも、宅配では単価の取り扱いなし

オホーツクの母

マダム☆かきの

潮騒相談室

どんな悩みも、さざ波が洗って
気づけば明日を連れてきてくれる。
ここは、迷えるあなたの小さな灯台。
お帰りなさい。マダム☆かきの館へ。

主な原因

「あたる」のが怖くて
かき、食べられません。

困ったさんね。そもそもなぜ「あたる」のか、なんだけど。かきは1日に200リットルもの海水を吸いこんでプラנקトンを食べます。このとき海水に混じったウイルスや細菌まで、一緒に取り込んでしまうの。そのかきを生や加熱不足の状態で食べると、ノロウイルスや腸炎ビブリオにやられる可能性がある。これが、「あたる」ってこと。でもね、怖がってばかりじゃ人生好転しないわ。リスクの正体がわかれば、ちゃんと避けられるんだから。次のページで、「あたらないための5原則」を教えましょう。

ノロウイルス

冬に「あたる」原因のほとんどが、これ。症状は、発熱、嘔吐、激しい下痢、腹痛。感染すると脱水症になりやすいので注意。ノロウイルスは、かきの身の表面を洗っただけでは取り除けないので、十分に加熱して食べるのがベストね。

腸炎ビブリオ

夏は腸炎ビブリオのリスクが高まります。その主な症状は、耐えがたい腹痛、水のような下痢、発熱、嘔吐。腸炎ビブリオ菌は真水や冷水、熱に弱いから、流水処理や加熱調理で防ぐことができます。

かきアレルギー

かきを食べるたびに調子が悪くなるなら、かきアレルギーの可能性を疑って。皮ふのかゆみ、じんましん、吐き気、嘔吐、下痢といった症状のほか、呼吸困難、血圧低下による意識不明など、重症化するケースもあるわ。オイスターソースでも反応があることがあるの。心当たりがあるなら、避けた方が賢明です。

今月のラッキーさんは
みずがめ座のあなた!

取材・文・編集／長谷川圭介
デザイン／佐孝優
イラスト／こぐれけいすけ

原則1: よく見て買う

むき身は、身に傷がなく、ふっくらとして光沢があるものを選ぶこと。貝柱が半透明なら新鮮な証し。鮮度が落ちると貝柱が乳白色になります。生で食べる場合は、必ず「生食用」を購入すること。「加熱用」は、たとえ新鮮な殻付きであっても、生で食べるのは厳禁。



原則2: 冷やして保存

買ってきたらすぐに冷蔵庫へ。チルド室など、5℃以下の低温で保存を。殻付きの場合は身殻(ふくらんだ方)を下にしてチルド室へ。湿度を保つため湿らせたキッチンペーパーをかぶせ、かきが呼吸できるようにふわりラップをかけましょう。



原則3: 手洗い&洗浄・下処理

かきを調理するときは、徹底した「手洗い」と、かきの「洗浄」が重要。

- ★手洗い／石けんを十分に泡立て爪の中まで念入りに洗い、ぬるま湯でよくすすぐ。清潔なペーパータオルで水分を拭き取り、手指をアルコール消毒します。
- ★かきの洗浄・下処理／むき身は片栗粉で表面のぬめり・汚れを取り、洗い流します。殻付きの場合はたわしなどで、殻のすき間の泥や汚れを洗い落としましょう。

原則5: しっかり消毒

まな板や包丁、ザルなど、かきの調理に使った調理器具は、二次感染を防ぐためにしっかりと消毒を。熱湯消毒や次亜塩素酸ナトリウムによる消毒がおすすめ。かきを扱った調理器具で他の食材を扱ったり、かきを洗う際は食材や調理器具に水がかからないよう要注意。

原則4: じっくり加熱

「あたる」を防ぐには加熱が最も効果的。中心部が85～90℃の状態です。90秒以上—これを守ればリスクはグッと下がる。生で食べたい気持ちはわかるけど、体調がすぐれないときは避けるのが無難。幼児や高齢者、免疫力が落ちている人には、生食はおすすめしません。

「生食用」と「加熱用」は

どっちを買えばいいのか…。

食べ方次第ね。大事なことから繰り返すけど、生で食べるなら「生食用」一択。これ、絶対。「生食用」は、水質の基準をクリアした海域で育ち、水揚げ後にオゾンや紫外線で殺菌した海水に浸して浄化したもの。一方で「加熱用」は、火を通す前提で水揚げ後すぐに出荷されるものなの(産地によっては浄化してから

加熱用として出荷すること)。

つまり、「生食用」と「加熱用」の違いは鮮度ではなく、水質と処理方法。生食用は「生で安全に食べられる条件を満たしたかき」ってことね。

生でいくか、火を通すか。そこを決めれば、人生のモヤもきつと晴れるわ。



仕事運は
殻を脱ぐ勇気がカギ。



最近、体がダルくて…。

あらま。それ、典型的なかき不足ね。かきには鉄分・カリウム・ビタミン類がぎゅっと詰まって、何より疲労回復に効果的なグリコーゲンがたっぷり。さらに、コレステロール値の改善が期待されるタウリンも。極めつきは、味覚を整えて免疫力を支える亜鉛。これはもう、食品の中でもトップクラスの含有量で、“海のマルチビタミン”みたいな存在なのよ。

生がきにはレモン

…ですよね？

かきとレモン。黄金のペアリングね。レモンを搾ることで、かきの味わいがキユツと締まり、生臭さはスツと引く。さらにレモンに含まれるビタミンCは鉄分の吸収を助けてくれるから、栄養面でも相性抜群なの。ただし、レモンにはウイルスや菌を殺す力はないから、過信しないで。

ほかにはやっぱり王道のポン酢しょうゆね。これ考えた人、ほんと天才。



元気になる組み合わせ



ほうれん草

かきのビタミンB₁₂は貧血予防に効果的。鉄分と葉酸の宝庫・ほうれん草を合わせれば、疲れもフツ飛ぶわ。



トマト

トマトのリコピン+かきの亜鉛。相乗効果で疲労回復・美肌効果に期待大。肌が元気だと、心も元気になるそう。



豚肉

ビタミンB₁が豊富な豚肉と、グリコーゲンたっぷりのかきで、元気回復!ついでに運氣もアップ!

そして、侮れないのがタバスコ。「かきを食べるために生まれた」なんて説があるぐらい、辛みと酸味がかきのうま味にマッチするのよ。

究極に大人なのが、生がき×ウイスキー。アイラ系のスモーキーな一滴なんて落とした日には…もう、反則。オイスターバーでこれ出されたら、たぶん落ちるわ、あたし。えっと、なんの相談だったかしら？

産地がいろいろで 何を選べばいいのか。

かきは「どこで育つか」で味わいも身の入りも変わります。海水の塩分、川の養分、水温、潮の流れ…、その土地が持つすべての条件が「味」になる。これをテロワールと呼ぶの。ワインみたいでしょ。厚岸、サロマ、寿都、知内。さあ、かきの味わいをめぐる「旅」へご案内しましょう。

サロマ湖

日本最大の汽水湖。オホーツク海の海水と淡水がほどよく混ざり合い、プランクトンが豊富な「かきのゆりかご」。短期間で身の締まったプリプリのかきが育つ。

- 特徴／小ぶりで身が締まり、うま味が凝縮。
- おすすめ／フレッシュ感を味わうなら生。一口サイズで食べやすい。

ことぶき
しあふと育む
旬は4月下旬～8月頃。「寿かき」で知られるブランドかきの産地。朱太川の雪解け水が海に流れ込み、かきはぶっくり育つ。

- 特徴／あっさりとしてクセがなく、清らかな味。
- おすすめ／生、蒸し、焼きなど、シンプルに。

寿都

かきを育てる海としては珍しく、潮の流れが速い津軽海峡育ち。よどみなく流れる海水をたっぷり飲んで育つ。

- 特徴／雑味なし、あっさり、ほんのり自然な塩気。
- おすすめ／名物のにらと一緒にしゃぶしゃぶで。

知内

厚岸

べかんべうしがわ
山の養分を含んだ別寒辺牛川の淡水と、太平洋の海水が混ざる汽水湖。植物性プランクトンが豊富で、かきはごちそうを食べ放題。水温が低く、一年を通して生で味わえるのが魅力ね。

- 特徴／身はふっくら、甘み濃厚、クリーミー。
- おすすめ／まずは生。次に蒸し。そして焼き。これぞ厚岸かきの「三段活用」。

ラッキーアイテムは白。
かき殻アクセで
ごきげんコーデ♪



漢字で「牡蠣」と書くのは？ マダムはもしかしてオス??

その昔、中国ではかきはすべて「牡（オス）」と思われていたそうなの。実際、あたしたちマガキの仲間は雌雄同体で、一生のうちにオスになったり、メスになったりするのよ。ちなみに去年、あたしはオスだったわ。

金運は引き潮ね。
財布の口は
貝のように閉じて。





かきときこの ゆず 柚子みそオイル焼き

■ 調理時間 約15分
(トースターの焼き時間除く)

約211kcal、塩分2.9g/1人分

●材料(2人分)

かき(むき身)・・・8個(160g)
片栗粉(下処理用)大さじ2
玉ねぎ(薄切り)・・・1/2個
しめじ(軽くほぐす)・・・50g
まいたけ(軽くほぐす) 50g
みそ・・・・・・・・小さじ2
★ みりん・・・・・・大さじ1
柚子こしょう・・・小さじ1
バター・・・・・・・・15g
小ねぎ(小口切り)・・・少々

おうちでも食べたい

かきの ごちそう ごはん

かきを食べたくなったときに
おいしく食べられるレシピがあると良いですね!
今回はおうちで食べたくなる
かきレシピをご紹介します♪

4



強火のトースターで13～15分ほど焼く。仕上げに小ねぎを散らす。

3



アルミホイルを2枚用意する。玉ねぎを全面にしき、その上にきのこ類、かきを半量ずつのせ、上から②をかけてバターをのせてホイルを包む。

2

★を合わせておく。

1



かきは片栗粉をまぶしてよくもみ、水のにごりがなくなるまで優しく洗う。ザルにあげてキッチンペーパーで水気をよくふく。



教えてくれた人

トドック公式アンバサダー
ゆか食堂さん

札幌在住、2児の母。自家製調味料を使い、身近な食材で手軽に作れるおいしいおうちごはんをInstagramで発信中。麹調味料とせいろを使った『手間いらずでからだ整う!麹のおぼん献立』(宝島社)を出版。





●作り方

- ①P18に記載のかきの下処理をして、塩・こしょうを振りかける。
- ②かきに薄く小麦粉をまぶす。Aを合わせたバター液にかきをくぐらせ、パン粉をつける。
- ③170℃に熱した油にかきを入れ、きつね色になるまで3分ほど揚げる。
- ④揚げたらキッチンペーパーの上に置き、余分な油を切って皿に盛る。

タルタルソース

- ①耐熱容器に卵を入れ軽く溶いたら、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で30秒ほど加熱する。
- ②①に玉ねぎを加えてラップをして、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。
※玉ねぎの水分が出てきたら、キッチンペーパーでしっかり押さえて水分を取り除く。
- ③②にBを入れて混ぜたら完成。

かきフライ

■ 調理時間 約30分

約470kcal、塩分2.2g/1人分

●材料(2人分)

かき(むき身)・・・8個(160)g
 片栗粉(下処理用) 大さじ2
 塩・こしょう……………各少々
 小麦粉(かきにまぶす用)
 ……………適量

〔小麦粉……………大さじ3
 A 卵……………1個
 水……………大さじ1と1/2
 パン粉……………50g
 揚げ油……………適量
 キャベツやきゅうり、レモン
 など……………お好みで

〈タルタルソース〉

卵……………1個
 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個
 〔マヨネーズ……………大さじ2
 レモン汁……………小さじ1
 B 塩麹……………小さじ1
 粒マスタード……………小さじ2
 麹甘酒……………小さじ2

※塩麹は塩小さじ1/2、麹甘酒は砂糖小さじ1で代用できます。



4

フライパンにごま油を入れて中火で熱し、②のにらを箸ですくってのせ、スプーンで②の卵液を丸く広げる。

5



④の上に③のをせて焼く。ひっくり返して両面に焼き色がつくまで焼く。

6

別皿にBを混ぜ合わせたチヂミのタレを作って添える。

1



P18に記載のかきの下処理をする。

2

ボウルにAを入れてよく混ぜ、にらを加える。

3



かきに小麦粉を薄くまぶし、②にくぐらせておいておく。

かきにらチヂミ

■ 調理時間 約20分

約277kcal、塩分2.6g/1人分

●材料(2人分)

かき(むき身)・・・8個(160)g
片栗粉(下処理用) 大さじ2
にら(4cm幅に切る)・・・40g

小麦粉 ・・・大さじ2
片栗粉 ・・・大さじ1
A 塩麹 ・・・小さじ1
卵 ・・・1個
水 ・・・70ml

小麦粉(かきにまぶす用) ・・・小さじ2
ごま油 ・・・大さじ1

しょうゆ ・・・大さじ1
酢 ・・・大さじ1/2
B はちみつ ・・・小さじ2/3
白ごま ・・・大さじ1/2

※塩麹は塩小さじ1/2で代用できます。

これ使いました!

マルコメ
プラス糀 生塩糀



店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.27・28 ●注文番号 22496



4

耐熱容器に本みりんを入れラップをせずに電子レンジ(600W)で1分加熱し、アルコール分を飛ばす。

5

④に★を入れよく混ぜ合わせて餃子にかけ。お好みでラー油をかける。

Point

かきのうまみが凝縮された水餃子です。

1



P18に記載のかきの下処理をする。

2



餃子の皮に大葉、かきのをせて半分に折りたたみ、ひだを作る。

3



たつぷりのお湯で3分ほど煮る。

よだれかき水餃子

調理時間 約30分

約235kcal、塩分1.4g/1人分

●材料(2人分)

かき(むき身)・・・8個(160)g
片栗粉(下処理用) 大さじ2
大葉・・・・・・・・・・8枚
餃子の皮・・・・・・・・8枚
本みりん・・・・・・・・大さじ2

しょうゆ麹・・・・大さじ1
酢・・・・・・・・大さじ1
きざみしょうが・・・・2g
★(市販のものでも可)
きざみにんにく・・・・2g
(市販のものでも可)
小ねぎ(きざむ)・・・・20g
ラー油・・・・・・・・お好みで

※しょうゆ麹はしょうゆ大さじ1で代用できます。

これ使いました!



マルコメ
プラス花 生しょうゆ糀

店舗 一部なし

トドック 保

いつでもトドック Vol.27・28

●注文番号 21576



4



炊飯器に米、煮汁を入れてから、水を2合の目盛りの少し下まで入れる。さがきごぼうを入れ、通常炊飯する。

5

炊き上がった春菊、かきを戻し入れて保温のまま10分ほどおく。

Point

春菊を加えることで香りを楽しめる上品なかきめしになります。

1



米はといで30分浸水させておく。

2



P18に記載のかきの下処理をする。

3



鍋に★を入れて沸かし、かきを加えて2分ほど煮る。冷めたら煮汁と身に分ける。

かきめし

■ 調理時間 約15分
(米の浸水時間は除く)

約385kcal、塩分1.3g/1人分

●材料(4人分)

米……………2合
かき(むき身)・8個(160)g
片栗粉(下処理用)大さじ2
しょうゆ麹 ……大さじ3
本みりん ……大さじ3
★ 酒……………大さじ2
白だし…………大さじ1/2
しょうが(千切り) ……5g
冷凍さがきごぼう ……40g
春菊(食べやすい大きさに切る) ……40g

※しょうゆ麹はしょうゆ大さじ3で代用できます。

これ使いました!

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.7

●注文番号 40777



4



お湯を沸かした鍋の上にせいろをのせ、中火で10分蒸す。

5



別の鍋にかき、にんじん、しいたけを入れ、Bを加えて弱火で2分ほど煮てかきに火を通す。Cを加え、水溶き片栗粉を加えて火を止め、とろみをつける。

6

蒸し上がった④に⑤をかける。仕上げに三つ葉を飾る。

1



P18に記載のかきの下処理をする。

2



ボウルに卵を割り入れ、Aをよく混ぜ合わせる。

3



②をこしながら耐熱容器に入れて、カマンベールチーズをちぎり加え、せいろに入れる。

カマンベール 茶碗蒸し 〜かきあんかけ〜

調理時間 約30分

約177kcal、塩分1.8g/1人分

●材料

(2人分・15cm皿1個分)

かき(むき身)……4個(80)g
片栗粉(下処理用)大さじ1
卵……………1個

A 水……………150ml
白だし…………大さじ1/2
本みりん……大さじ1/2
カマンベールチーズ…30g
にんじん(細切り)……20g
しいたけ(薄切り)……1個

B 水……………80ml
酒……………大さじ1

C しょうゆ麹…………小さじ2
オイスターソース小さじ1
水溶き片栗粉(片栗粉小
さじ2・水大さじ1)

※量は適宜調整ください
三つ葉……………お好みで

※しょうゆ麹はしょうゆ小
さじ2で代用できます。

542通

のご応募をいただきました。ありがとうございます！

わが家の かきレシピ！

組合員さんから寄せられた
レシピをご紹介します。

● 大1冊大さじ1 小1冊小さじ1



大根おろしが雪のような仕上がりに！

かきのポン酢おろし和え

●札幌市 とも様

材料(2人分) かき(むき身)200g、大根おろし200g、大葉2～3枚、ポン酢しょうゆ大2、酒大1～2、塩少々、一味唐辛子・レモン各お好みで

作り方 かきを塩水(分量外)で洗って汚れを取り、酒を入れたお湯で3～5分ゆでる。お湯からあげて氷水で締めたあと、キッチンペーパーなどで水分を取り除く。大根おろしを準備し、水気を軽く絞っておく。かきとポン酢しょうゆをボウルで和える。かきに味が絡んだら、大根おろし半量を混ぜてもりつける。残り的大根おろしをかきの上にのせ、上に千切りした大葉を散らしてレモンを飾る。お好みで一味をかけて完成。

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2月10日(火)。

※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 もやしレシピ



乳化のコツはひたすらかき混ぜること！

かきのペペロンチーノ

●旭川市 みーこ様

材料(2人分) かき(むき身)8~10個、パスタ(乾麺)約200g、にんにく2~3片、唐辛子1本、オリーブオイル大2、パスタのゆで汁お玉1杯分、塩・こしょう各適量

作り方 フライパンにつぶしたにんにくと種をとって輪切りにした唐辛子とオリーブオイルを入れ、弱火で加熱する。ゆでたパスタ、かき、パスタのゆで汁を入れてかき混ぜ、乳化させる。塩・こしょうで味をととのえて完成。

※1パック80g程度の生食用のかきを使用。

あつあつで体があったまる

かきの酒粕みそグラタン

●札幌市 ゆみ様

材料(2人分) かき(むき身)100~120g、ブロッコリー1/2個、玉ねぎ中1/2個、牛乳250ml、酒粕20g、薄力粉大2、みそ大1、バター10g、こしょう適量、ピザ用チーズ20g、オリーブオイル適量

作り方 P18の工程①の手順でかきの下処理をする。水気を切る。酒粕は50mlのお湯で溶いておく。ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、硬めにゆでる。フライパンにオリーブオイルを熱し、かきを炒めて取り出す。鍋にオリーブオイルを熱し、千切りにした玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたらバターとブロッコリーを加え、全体にバターが行き渡ったら薄力粉を振り入れる。粉っぽさがなくなったら牛乳を加え、とろみがついてきたらお湯で溶いた酒粕、みそ、こしょうを入れ、最後にかきを加える。耐熱容器に盛り、チーズをかけてオーブントースターで焼く。チーズが溶けてうっすら焼き色が付いたらできあがり。



3mmの輪切りにしたちくわを入れるのもおすすめ◎

かきのお好み焼き

●北広島市 なおちゃん様

材料(2人分) かき(むき身)10個、キャベツ(粗みじん切り)300g、お好み焼粉100g、牛乳100ml、卵1個、片栗粉大2、ソース・マヨネーズ・天かす・青のり・かつお節各お好みで

作り方 かきは水に塩少々と片栗粉を入れたボウルできれいに洗い、キッチンペーパーでしっかり水分をふく。ボウルにお好み焼粉、牛乳を入れ泡立て器でよく混ぜる。焼く直前に卵、キャベツ、天かすを加えてさっくりと混ぜ、中火で4分焼く。かきを軽く埋めるようにのせ、ひっくり返してふたをして4分焼く。ふたをとって再びひっくり返し1分焼く。お好みでソース、マヨネーズ、青のり、かつお節をかけて完成。



かきマヨ

調味料は自分好みにアレンジしてみてください♪

●登別市 モズ子様

材料(2人分) かき(むき身)10個、塩・こしょう適量、片栗粉適量、オリーブオイル大1、★(マヨネーズ大2、水切りヨーグルト大1、練乳大1)

作り方 かきに塩・こしょうと片栗粉をまんべんなくまぶす。温めたフライパンにオリーブオイルを入れ、かきを焼く。★を混ぜ合わせ、かきとあえて完成。

おつまみにもぴったり！

かきのオイル漬け

●余市町 しなも様

材料(作りやすい分量) かき(むき身) 500g、オイスターソース大1、にんにく2片、ローリエ2枚、唐辛子2本、オリーブオイル適量

作り方 かきを塩水で何度か振り洗いし、ペーパータオルで水気をとる。フライパンにオリーブオイルを入れ、かきを強火で炒め水分を飛ばす。オイスターソースを加えて煮詰め、粗熱をとる。冷めたら保存容器に入れ、半分に切ったにんにく・ローリエ・小口切りにした唐辛子を加え、浸かるくらいにオリーブオイルを入れ完成。



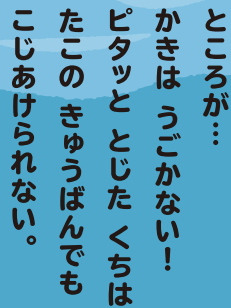
りんごは甘みの強いものがおすすめ

かきのピザトースト

●小樽市 ヘルスメイト8様

材料(2人分) かき(むき身) 6個、玉ねぎ中1個、りんご中1/2個、食パン8枚切り2枚、ピザ用チーズ40g、バター6g、カレー粉小1、サラダ油小1

作り方 玉ねぎは皮をむき、りんごは皮と芯を取り除き、それぞれみじん切りにする。油をひいたフライパンに玉ねぎとりんご、カレー粉を入れ中火で炒める。玉ねぎに火が通ったら、器に取り出す。空いたフライパンにかきを入れ、中火で軽く火が通るまで炒める。食パンの片面に柔らかくしたバターを塗る。バターを塗った面に、玉ねぎとりんごを広げ、かきをのせる。ピザ用チーズを均一にかけ、トースターで焼く。



にげあし じまんの ほたては
シュッと ひとつとび!

かぐれんぼ だいすき あさりは
パツとすなにもぐっちゃう!

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

ここは
うみのなか。
かいのなかまたちが
のんびりくらしていると…、
てんてきのたこがあらわれた！

ゴツゴツしたかたいからは
たこの かいりきでも
びくともしない。
なかまとくつつきあって
おおきな「いわ」になり
かたいからでなかまをまもる。

それはまるで かきの ジャングルジム。
なかではちいさなさかながスーイスイ、
かきのおかげで
うみはきょうもへいわです。

ごきげんよう。
あたしはマダム☆かき。
かきはあかちゃんるとき
いわやほかのかきにくつついたら
いっしょうそこからうごかないの。
おぼえておいてね♡

はうあっ



③のチョコレートをボウル
やこなべにいれ、ゆせんで
とかす。



4 とうふをボウルにいれる。



1 とうふをキッチンペーパー
でつつむ。



5 きなこ小さじ2をくわえる。



2 ボウルにいて10分(ぶ
ん)ほどおいて、水切(みず
き)りする。



8 とかしたチョコレートを⑥
のボウルにくわえ、ゴム
ベラでまぜる。



6 あわだてきでしっかりと
まぜる。



3 チョコレートをこまかくきる。



Today's Menu

きなこのおとうふ
なま
生チョコ



【ざいりょう・6〜8こぶん】

ホワイトチョコレート.....120g
きぬとうふ.....60g
きなこ.....小さじ2
★きなこ.....大さじ2
しお.....ひとつまみ

調理時間30分(冷やす時間除く)
101kcal/1個分

Note
note

とうふを加えてヘルシーに。日持ちはしないので、プレゼントではなく、ぜひおうちで楽しんでください。



こどもレストラン
支配人 のと
エリック 能戸

おいしい！
しっとり



12 れいぞうこからチョコレートを取りだし、6～8こにわけ。



9 バットにいて、たいらにのばす。



13 ひとつずつまるめる。



手(て)にうすく
あぶらをぬると
まるめやすいよ！



10 ラップをかけて、れいぞうこで1時間(じかん)ほどひやす。



14 ⑪のきなこをまぶしてかんせい。



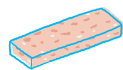
11 べつのバットに★をいれて、しっかりまぜておく。

〈作り方〉

- ① 豆腐は軽く水切りし、手でひと口大に割り
ふきんにはさんで水分を抜く。
- ② キャベツはかたい芯をとり3cm角、
ポーク缶、かまぼこは短冊切りにする。
- ③ フライパンに米油大さじ1を中火で熱し、
豆腐を両面こんがり焼きつけて、とり出す。
- ④ 残りの米油で、キャベツ、ポーク缶の順に炒める。
③、かまぼこを加え塩で味をつける。
卵でとじ、しょうゆを鍋肌からかけ、混ぜて完成!

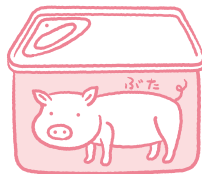
〈材料(4人分)〉

木綿豆腐…1丁(約300g)
キャベツ…300g
ポーク缶…1/2缶(190g)
かまぼこ(ピンク)…60g
溶き卵…2個分
米油…大さじ2
塩…小さじ2/3
しょうゆ…大さじ1



残ったポーク缶は、短冊切りにしてから冷凍すれば、
焼きそばや炒め物に便利。

ポーク ランチョンミート



しっかり味で
ごはんもススム!

キャベツ
チャンプルー

くらしのヒント

おうちも地球もハッピーに。

冬こそ大活躍!
缶詰ごはん♪

まだまだ雪がいつぱいの
北海道の2月は
お買い物に行くのも大変。
そんな時も缶詰さえあれば
乗り切れますよー!
春を待ちながら、
缶詰で冬ごもりを
楽しみましょう。



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。缶詰は1つ使ったら1つ買う。常にお気に入りの缶詰をストック♪何にもない! ときに、何度も助けられています。缶詰バンザイ♪

〈作り方〉

- ① さば缶、納豆、★の薬味を用意する。
- ② たっぷりの湯を沸かしうどんをゆで、鍋ごと食卓へ運ぶ。
- ③ それぞれの器に、好みの①としょうゆを合わせ、
②のゆで汁で適当に薄める。
各自、鍋からうどんをひっぱりあげて器に入れ、
よくからめていただく。

〈材料(2人分)〉

- 冷凍うどん…2袋
さばの水煮缶…1缶
納豆(小粒)…2パック
長ねぎや小ねぎ…適量
★大根おろし…適量
かつおぶし…適量
しょうゆ…適量

さば水煮缶



豆腐は手で割ると
味が入りやすい。

山形の郷土食!

うどん ひっぱり

みんなでワイワイ食べて
心と体をあためよう!



好みで、生卵、七味唐辛子、梅干し、おろししょうが、
わさび、揚げ玉などを追加しても◎

ませませ〜



にがにゴーじゃないから
うでも食べられる!



〈材料〉

オイルサーディン…1缶
ピザ用チーズ…大さじ3くらい
粒マスタード…小さじ2
マヨネーズ…大さじ1
レモン(くし切り)…1切れ

オイルサーディン



あっという間に
缶つま完成!

オイルサーディン
のチーズ焼き



〈作り方〉

- ① 米は洗って、いつもの水加減から大さじ1減らし、30分以上置く。
- ② しょうゆを入れさっと混ぜ、小房に分けたしめじとツナ缶(汁ごと)をのせ、炊飯する。
- ③ 白ごまを加え底から混ぜ、器に盛る。刻みのりを散らしていただく。

★食材をのせたら混ぜないこと!

〈材料(4人分)〉

米…2合
ツナ缶(オイルあり)
…1缶(70g)
しめじ…1パック
しょうゆ…大さじ1~2
白ごま…大さじ1
刻みのり…適量



しょうがの細千切りを
一緒に炊き込むと風味豊かに



ツナ缶



ツナのうま味で
だしいらすゝ

ツナときのこの
炊き込みごはん

缶詰小話

ツナ缶入りのにんじんしりしり、ボークチャンブルーなど、沖縄でよく缶詰が食べられるのは台風に外に出られないことも影響しているとか。これって北海道の吹雪と同じ状況ですね。厳しい自然環境には缶詰、おいしく上手に使って、いざというときに備えましょう！



〈作り方〉

- ① 小鍋に★を入れて木べらで混ぜ、中火にかける。
- ② 沸騰してきたら弱火にして2分間煮る。ゆで小豆を加え、なじむまでよく混ぜ火を止める。
- ③ ②に牛乳を加えて混ぜ、プリン型などの容器に入れ冷やし固める。よく冷えたら型から取り出しいただく。

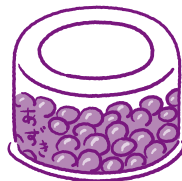
〈材料(5~6個分)〉

★ 水…150ml
粉寒天…2g

ゆで小豆缶…1缶(190g)
牛乳…150ml



ゆであずき缶



あったかい部屋で
冷たいおやつ♪

プリン あずき ミルク



こりゃプリン版“あずき〇ー”ですね

〈作り方〉

- ① オイルサーディンは油を切り、耐熱皿にのせる。
- ② 粒マスタード、マヨネーズをぬり、チーズをたっぷりかける。オーブントースターで焦げ目がつくまで焼き、レモンを添える。



パセリをちらしてモ♪

いちにのさんで 風穴を開けよう。

特定非営利活動法人
北海道グリーンファンド
理事長 鈴木亨さん

株式会社トドック電力
営業部 グループ長
日下部杏樹さん

北海道のこれからを対話で探る「明日の小箱」。今回は、市民出資というアイデアで風力発電の独自の仕組みを築いた鈴木さん。北海道浜頓別町を手始めに全国に約60基の風車を建設してきたそうです。

対話したのは、電気の地産地消を呼びかけるトドック電力の日下部さん。鈴木さんが「地域でエネルギーを生み出すことが重要です。風力や小水力、地熱、バイオマスなど地域資源が豊富な北海道は圧倒的なポテンシャルを持っています」と力説すると「太陽光発電所を自分たちで所有してクリーンエネルギーを全道の店舗で使うプロジェクトを進めていますが、鈴木さんが思い描く未来と私たちが目指す方向性とは重なる部分が大きい！」と日下部さん。「生協の強みである人のつながりを活かし、エネルギーを軸に社会を変えてほしい。特に若い人たちに。これからは北海道の時代です」と鈴木さん。追い風が吹き始めたようです。

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。



〈あの日〉
12の記念日

60th
Anniversary

昭和45(1970)年

1月

30

金曜日

牛乳の買い方が 変わった日

〈コープ3・4牛乳発売〉

その昔、牛乳は毎朝玄関先に配達されるものでした。そのあたりまえを変えたのが「コープ3・4牛乳」です。

1960年代、牛乳市場は乳業大手3社がほぼ独占していました。そんな中、十勝の酪農家が設立した北海道協同乳業（現よつば乳業）が、「よつば3・4牛乳」を札幌市民生協（現コープさっぽろ）で扱えないかと持ちかけます。それは、当時の常識に挑む提案でした。回収が必要な瓶ではなく「紙パック」に。価格は大手3社の180ml当たり23円を大きく下回る17円の

「低価格」を実現。そして乳脂肪率3.0%の調整牛乳が主流の時代に、搾りたてに近い成分無調整で「3・4%以上」という高品質を保証したのです。

1970年1月30日。札幌市民生協の店頭に「コープ3・4牛乳」が並び、発売を待ちかねた組合員さんが詰めかけ、目標の倍となる6万本を完売しました。この日を境に、牛乳は「宅配で届くもの」から「スーパーで選んで買うもの」へと変わることとなりました。暮らしの習慣そのものを、塗り替えた瞬間でした。



紙容器入り、成分無調整牛乳の先駆けとなった「コープ3・4牛乳」



「コープ3・4牛乳」の発売を知らせる店内掲示（1970年1月）

トドックアプリで「バーコード検索」 できるって知ってた!?



やりかた

トドックアプリを開いて、
右上の「カメラマーク」を
タップ。

アプリは
こちら! /



商品のバーコードを
カメラで読み取る。



「ご自宅にある商品や、
お店で見つけたコープ商品も検索できます。」

商品が表示されたら、
そのまま注文!



わ〜すごい!
本当にできてきたよ〜



トドックで取り扱いのあるものは
出てくるので、ぜひ活用してみてくださいね!





無限にんじん

■ 調理時間 約10分

[材料(3~4人分)]

にんじん……………2本(200g)

ツナ缶……………1缶(70g)

日清ヘルシー ごま香油…大さじ1

A めんつゆ(2倍濃縮) ……大さじ1

砂糖 ……………小さじ1

かつお節、いりごま…お好みで適量

[作り方]

①にんじんは長さ5~6cmの千切りにする。ツナは汁気をきる。

②耐熱容器ににんじんを入れ、ラップをかけてレンジ(600W)で2分30秒を目安に加熱する。

③①のツナ、Aを加えて混ぜ合わせ、器に盛り付けてお好みでかつお節、いりごまをふる。

2024年のみんなが作ったレシピNo.1!

＼ 組合員さんの“つくってみた声”をピックアップ! /

- 簡単、ヘルシー、お財布にやさしくておいしい! (60代 女性)
- 副菜にぴったり! (50代 女性)
- 家にあるものですぐに作れて便利 (50代 女性)
- 手軽にできておいしい! お酒にも合い、良いおつまみにもなりました (60代 女性)



アベトモ

あと1品
ほしい時に!

家にあるものですぐにできるので、夕食などもう1品ほしい時に良さそう!

日清ヘルシー
ごま香油 250g

店舗 一部なし

トドック 保

いつでもトドック Vol.27・28 (裏表紙)

● 注文番号 22808



ご使用の目安

砂糖	パルスィート®カロリーゼロ (液体タイプ)
小さじ 3 杯	小さじ 1 杯
約35kcal	0kcal
約 9g	5g
使用量 1/3 で砂糖と同じ甘さ (重さの場合は2/3)	
砂糖と同じ甘さで、	カロリー0

煮ものにも
おすすめです!



ここが
スゴイ!!

①

サツとなじむ液体タイプで使いやすい!

液体タイプだから、煮物や酢の物などのお料理のほか、デザートやコーヒーなどの飲みものにまで幅広く使えます。

ここが
スゴイ!!

②

こんなにおいしい甘さでカロリーゼロ!

使用量 1/3 で砂糖と同じ甘さです。カロリーゼロ・糖類ゼロなので、食事管理をしている方にもおすすめです◎

使用料 1/3 で砂糖と同じ甘さ /

カロリー&糖類ゼロの

低カロリー甘味料。

パルスィート® カロリーゼロ (液体タイプ)

店舗 全店 トドック 週 2月2週 (裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.28 ●注文番号 22519

砂糖の代わりに使うだけで、
カロリーや糖類をコントロールできます!

【作り方】

- ①ボウルにAを入れてよく混ぜる。
- ②りんごは皮つきのまま4等分に切って芯を取り、1cm幅のいちょう切りにする。
- ③深めのフッ素樹脂加工のフライパンにバターを熱し、②のりんごを入れ、ほんのり焼き色がつくまで焼き、フライパンの底に並べる。①を流し入れ、表面の中心をへこますようにし、弱火で20分ほど焼く。
- ④竹串を刺して、生地がつかなくなるまでしっかり火を通す。焼き上がったなら、フライパンを裏返して取り出し、好みの大きさに切り分けて器に盛る。

【材料(1台分)】

りんご	200g
ホットケーキミックス	3カップ (300g)
牛乳 (または水)	3/4カップ
溶き卵	1個分
A	
パルスィート® カロリーゼロ (液体タイプ)	小さじ2 (10g)
バター	大さじ1

調理時間 約30分



フライパンで作る
りんごケーキ



これ1本で栄養チャージ／

生きて腸にとどく「乳酸菌 シロタ株」を 1本(80ml)に300億個配合



ちょこっとpoint. 1

乳酸菌 シロタ株とは…?

乳酸菌 シロタ株は、1930年に、後にヤクルトの創始者となる代田 稔(しろたみのる)によって強化培養された乳酸菌です。人の消化液である胃液や胆汁に負けずに生きて腸まで到達して、健やかな毎日をサポートしてくれます。



ちょこっとpoint. 2

5つの栄養素をまとめて摂取!

カルシウム

ビタミンC

ビタミンD

ビタミンE

食物繊維

「ヤクルト マルチビタミン」
80ml×3本パック

店舗 一部なし トドック なし



Yakult × コープさっぽろ公式X



「ヤクルト マルチビタミン」
プレゼントキャンペーン開催!

フォロー＆リポスト(RP)で
抽選で「ヤクルト マルチビタミン」2セット&トドックマスコットを
10名さまにプレゼント!

〈応募期間〉2026年1月19日(月)～25日(日) 18:00締切



コープ
さっぽろ
公式Xは
こちら▶



※QRコード読み込みの際は、ご自身の
アカウントにログインしてください。

鶏と昆布のだしをベースに、ごまと豆乳のまろやかさを合わせた人気の鍋つゆ。メはうどんのほか、スパゲティでカルボナーラ風にも楽しめます。

3 豆乳鍋

まろやかな
ごま豆乳



ミツカン
めまで美味しい
ごま豆乳鍋つゆ
ストレート

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.27・28

●注文番号 21629

＼レシピはこちら／



いぶり鶏がらだしに、豚のうまみとんにく・しょうがを効かせてコク深い風味に仕上げた鍋つゆです。

4 白湯鍋

香ばしさひろがる、
コクうま白湯鍋



コープさっぽろ
限定商品！

ダイショー
白湯鍋つゆ

店舗 一部なし

トドック なし

鰹と昆布のだしに、ほんのりしょうがを効かせた寄せ鍋つゆ。1プッチと1人前なので、少人数鍋にもぴったり！

1 寄せ鍋

小さくても本格派。
薄口しょうゆの
やさしいうまみ



エバラ
プッチと鍋
寄せ鍋

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.27・28

●注文番号 21995

＼レシピはこちら／



3種の鶏がらスープに鰹・焼きあごのうまみを合わせたあっさりながらもコク深い味わいのスープ。メはあなかけ卵うどんがおすすめです！

2 ちゃんこ鍋

あっさりなのに、
しっかりコク



くばら
あごだし九州
ちゃんこ鍋
鶏塩

店舗 一部なし

トドック なし

＼レシピはこちら／



鍋つゆを変えて、
冬の食卓をもっと楽しく。

気分で選べる

鍋つゆ

6
選

まだまだ寒いこの季節。
鍋つゆを変えるだけで、
いつもの鍋がぐっと新鮮に！

定番の味から
人気店監修のこだわりつゆまで
気分で選べる鍋つゆを
ご紹介します。

北海道味噌のコクととんこつ・にんにくのうまみを
加えた濃厚スープ。メはラーメンを入れて
“すみれ風味噌ラーメン”に。

「すみれ」監修 濃厚みそ鍋

[材料(3〜4人前)] ■調理時間 約20分
豚バラスライス……………300g
キャベツ……………1/4個(約300g)
長ねぎ……………1本(約150g)
玉ねぎ……………1/2個(約125g)
もやし……………1袋(200g〜250g)
ダイショー 名店監修鍋スープ
すみれ 札幌濃厚みそ味……………1袋

※その他、お好みの材料で
お召し上がりください。

[作り方]

- ①鍋にスープを入れて火にかけ、
沸騰したら肉を加える。スープ
はよく振ってから鍋に入れる。
- ②再び沸騰したら残りの具材を加
え、火が通ったら完成!

ダイショー
名店監修鍋スープ
すみれ 札幌濃厚みそ味

店舗 一部なし

トピック なし



レシピはこちら /



6
みそ鍋

札幌の名店「すみれ」監修。
コク深みそ鍋

監修シリーズ!

5
カレー鍋

スープカレーの名店が監修した、
だしとスパイスが調和した一品。具
材のうまみを引き立て、メのごは
んやうどんにもよく合います。

ベル食品
GARAKUのカレー鍋つゆ

店舗 一部なし

トピック なし



「GARAKU」監修。
スパイス香るカレー鍋

札幌の人気店

～お^ふ麩はどうやって作るの?～



生地づくりから焼き上げまで、丁寧な工程を重ねることにより、だしをしっかり吸う、ふんわり食感の麩ができあがります。

工程②

生地を1つひとつ丁寧にパイプに巻きつける作業はまさに職人技!



工程③

窯の中でじっくりと焼かれ、こんがりきつね色に。直に火があたることにより、香ばしくパリッとします。おいしそう!



工程①

小麦粉を水で洗い、でんぷんを取り除き、グルテン(生地)を抽出して混ぜ、形を整えて寝かせます。



工程④

およそ2日間かけて作られるこの色合いは麩久寿ならではのものです。



中身は
こんな感じ!



おうちde グルメ旅 〈沖縄編〉

気分は沖縄!

おうちであったかメンソーレ!

コープさっぽろ店舗では

2月12日(木)から15日(日)まで

沖縄フェアを実施いたします。

(一部店舗を除く)

株式会社^{ふくじゅ}麩久寿が、伝統製法で作るこだわりの沖縄の麩。簡単レシピもご紹介!

直火焼きで香ばしくさっくりした仕上がりです。昔ながらのグルテンの配合で作るくもま麩は水戻しの際にぎれにくく、もちもちした歯ごたえがあります。

サイズ感は
フランスパン並み!
約30cmもあります。

沖縄フェアで売ってます!

株式会社
麩久寿
くるま麩(大)
1袋3本入

店舗 一部なし
トドック
週 なし



／長さ約30cm!!

アサヒ
オリオン
ザ・ドラフト
350ml

店舗 一部なし
トドック
保 のみものトドック Vol.43・44



●注文番号 350ml×6缶入 85490

350ml・24缶入ケース 85491



かなーい味わいで
沖縄の定番メニューです

おうちで簡単! 麩チャンプルー

[材料(2〜3人分)]

くるま麩	1本	にら	50g
薄い塩水かだし汁	適量	卵	2個
にんじん	50g	塩・こしょう	各少々
キャベツ	100g	油	適量

[作り方]

- ①くるま麩をそのまま水で一度湿らせたあと、薄い塩水かだし汁を入れたバットなどに1分ほど浸し、軽く絞って包丁で1〜1.5cm幅に切る。卵をかき混ぜ、その中に麩をからめる。
- ②にんじん、キャベツ、にらなどお好みの野菜を刻んでおく。
- ③フライパンに油をひき①を軽く炒め、取り出す。
- ④再度油をひき②を炒め③を加えて塩・こしょうで味をととのえ、完成。

Point

しばらく置いたほうが卵のうまみを麩が吸収します。

Point

フライパンのふたをして蒸すと麩がふんわりします。

／ たらのうま味をとじこめて！ ／



作り継がれる
北海道の旬の味！

上の世代から教わった味をつなぎたい！と編集室にお電話をくださった水本さんに、北海道の家庭料理、たらのホイル焼きを教わりました。正式には「たら
のホイル蒸し」。火の入れ方がとても面白く、それがおいしさの秘訣ひけつでもあります。「教わったのは料理上手の義理の姉から。義母も料理をまめに作る人で、昔ながらのものから新しい料理まで、たくさんさんの料理を伝授してもらいました。この料理は、きのこなど野菜もたっぷり、たらは季節になると食べたくなりますね」。もう1つ、みそ味のほつけない料理のひとつ、娘さんが大好きだというこちらもしっかりレシピを教わりました。



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。

北海道の
伝えたい味
伝えたい心



Vol.53

たら のホイル焼き

札幌市

みずもと あけみ

水本 明美さん

1956年生まれ札幌育ち。お料理も洋裁も大好き。長年アパレル系のお仕事をさせていただいて生活の中にセンスが光る。最近は、ポストカード作りや洋服のリメイクも楽しむ。



こはんがヌヌム味！
みそ味のほっけのすり身揚げい



- ☐ ほっけのすり身 400g
- ☐ おろししょうが少々
- ☐ みそ 大さじ3~4
- ☐ ピーマン(8mm角)2個
- ☐ にんじん(粗千切り)1/4本
- ☐ 玉ねぎ(1cm角)1/2個
- ☐ 片栗粉 大さじ2

じゃもじでよく混ぜ合わせ、
平たくこんがり揚げろ。



付け合わせは
キャベツの千切りが〇！



すり身揚げには中濃ソース

ハンバーグみたいで
冷めてもおいしいよ

かんたん漬け物！
ヨーグルutmiso漬け



ヨーグルt3：みそ2
に、半日ほど漬ける。

唐辛子や昆布を入れると
風味UP！



明美さんの得意料理

ほかにも：

きのこでサンド！
二重ホイルで湯せん。
シメはレモンパスタ♪



たらと野菜がよくからみ、ほっこり
ジューシーな水本さんのホイル焼き。コッ
を教わりました。まずは一番下に玉ねぎ
を敷いたら、きのこ、たら、きのこの順に
のせ、きのこでたらをサンド。上から下か
らきのこのうま味をたらに行き渡らせま
す。そしてホイルは二重に。絶対に煮汁が
外に出ないようにしてからお湯にぽちゃ
んと浮かべ湯せん。蒸気力で蒸し焼き
にします。湯せんすることで火が確実に
まんべんなく入るだけでなく、温め直し
も手軽です。たらは1人1切れ半。目減
りするから1切れでは少ないとのこと。
確かに。極めつきは、レモン汁入りのうま
みたっぷり煮汁に、ゆでたパスタを入れ
レモンパスタに。たらを味わいきった満足
感があります。ホイル焼きは定番料理で
すが、その家その家で本当に少しずつ作
り方が違うものですね。絶品の水本流、
わが家にも取り入れたいと思います！

作り方



- 3 30×25cm のアルミホイルに、オリーブオイル少々をたらし、玉ねぎ、きのこのせ、塩、こしょうをふる。



- 4 ③に汁気を切ったたらをのせる。



- 1 たらはさっと洗ひ水気をふき、小骨をとり、半分に切る。塩、こしょう、酒をまぶす。



- 2 玉ねぎはたてうす切り、えのきだけは軸をとり半分に切り、しめじは石づきをとり小房に分ける。レモンはくし切りにする。

日美さんの

たらのホイル焼き



木杓米斗 (3人分)

たら…4～5切れくらい
塩、こしょう、酒…各適量
玉ねぎ…1/2 個
えのきだけ…1 パック
しめじ…1 パック
バター…3 片
レモン…1/2 個
オリーブオイル…適量
サラダスパゲティ…お好みで





こぐれあいこ、
家で早速作る。

取材後、おいしそうなたらを見
つけ挑戦。いつもよりたっても
め、タジン鍋のような形に家族
の期待も高まる。結果、大絶賛。
フライパンの深さが足りなくて
フタが閉まらなかったけど全然
大丈夫でした！シメのレモンパ
スタも大人気♪パスタは、フラ
イパンに残ってたお湯に塩を入
れゆでました。ご飯を入れてリ
ゾット風も良し！お腹いっぱい
大満足のホイル焼き、おいしい
レシピに感謝です♪

フタ 閉まなくてOK！



塩を入れて
パスタゆでてもOK！



9 1つホイルを開け、たら
に火が通っていれば完
成。レモンをしぼってい
ただく。好みで塩やしょ
うゆをかけても。

シメのお楽しみ



ホイルにしまった汁に
ゆでた糸田めのスパゲティを
入れて、レモンパスタがおいしい



口末が溶ければい
い塩、こしょうでととのえる



7 ひと回り大きい ↓ 頭をねじる
ホイルでもう
一度包む。



5 さらにきのこをのせ、
塩、こしょうをふる。最
後にバターをひとかけ
のせる。

きのこはまいたけやエリンギでも



8 深めの鍋に、湯を半分の
高さまで沸かし、⑦を入
れる。ふたをし、吹きこ
ばれない程度の火加減
で約20分蒸す。



6 ホイルの四隅を持ち上げ
て、1つにまとめふわっ
と閉じる。

空気を入るのがコツ

ホイルの中に空気が
入っているので美味しく！



5種の国産野菜の ミニハンバーグ (ひじき入り)

本体379円※(税込409円)

店舗 一部なし

トドック なし



子どものご飯を作る時間がない時や、一品足りない時にと
ても便利です！野菜がたっぷり入っているので栄養も◎。
(北見市 こはるさん)



北海道産 別海牛乳 アイス コーヒー

本体228円※(税込246円)

店舗 全店

トドック 保 冷凍品いつでもトドック Vol.7

●注文番号 41761



ふたを開けたらコーヒービーンズがあり、食べると濃
厚なミルクととても合います。おいしいカフェオレを
飲んでいるようでした。さっぱり柔らかなめのシンプ
ルなビスケットに乗せて食べたらおいしそう！
(札幌市 ママのひとりごとさん)



道産の小麦粉 もちもち太麺 ピリッと甘い ソース焼そば

本体229円※(税込247円)

店舗 一部なし

トドック なし



もちもちの太麺なので、食べ応えがあります。食
べ盛りの息子も大好きな焼きそばです。ちょっと
甘めのソースで、炒めたときの香ばしいかおりが
何とも言えません。休日のお昼によく作ります。
(江別市 ひまわりさん)



祝★60周年！
おすすめコープ商品
大集合！

今年度で第5期となる読者モニターの「エリア
ちょこっとさん」。今年度はコープさっぽろ60
周年ということで、1年で60個の商品を紹介
し、お試しいたできます！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

人気のおかず大集合! こだわりのり弁当 (デリカお弁当)

本体460円※(税込497円)

店舗 一部なし

トドック なし

コープ60商品紹介マラソン

56 /60

毎日でも飽きないおいしさ

60th
Anniversary



コープさっぽろのデリカコーナーを一周して、欲張りな私は結局これに落ち着きます。だっのり弁の上にいろんなおかずが乗っているんだもの。ちょっとずつ、いろいろ食べられるのってうれしい。脇役的なお漬物を最後のご飯と一緒に食べるのが私流です。(札幌市 はるなつさん)



くっつかないホイル 25cm×10m

本体398円※(税込438円)

店舗 一部なし

トドック 週 2月2週



コープ60商品紹介マラソン
55 /60
一度は使ってみてほしい!
60th
Anniversary

本当にくっつきません! 魚を焼く時、クッキーを焼く時など毎日大活躍! ホイルってどっちに食品を載せたらいいか迷いますが、これはちゃんとイラストが描いてあって分かりやすいです。(江別市 ママちさん)



道産小麦のふわしゅわ スフレチーズケーキ

本体389円※(税込420円)

店舗 一部なし トドック なし

コープ60商品紹介マラソン

57 /60

ご褒美にも手土産にも♪

60th
Anniversary

名前の通り「ふわしゅわ」とした食感で、口の中ですっと溶けるスフレチーズケーキです。チーズのほどよいコクがあり、甘さ控えめでとても食べやすいです。トホヒコスイーツは選ぶ楽しさもあり、食後のデザートにもぴったりです。



直径8cm

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

鍋1つで
爆速ごはん

寒い季節に食べたくなる、あったかメニューをご紹介します!

北日本フードの「濃旨キムチ」は、かつおだしがきいているので、

濃い味付けがなくてもスープの味が簡単に決まります。

手間なくボリューム満点、体の芯から温まる

絶品アレンジレシピをお試しください。



北日本フード

北日本フードの**濃旨キムチ**で

あったかアレンジ

鍋焼きキムチうどん

【材料(1人分)】

■ 調理時間15分

豚バラ薄切り肉.....50g
塩・こしょう.....各少々
北日本フード 濃旨キムチ 1/2パック(90g)
みそ.....大さじ1
ごま油.....小さじ1
★水.....2カップ
★鶏ガラスープの素.....小さじ1/2
太めのゆでうどん.....1玉
にら(4cm長さ).....3本
卵.....1個
焼き麩.....お好みで
しいたけ.....お好みで
長ねぎ.....お好みで

【作り方】

- ①豚肉は4cmの長さに切り、塩・こしょうをまぶす。
- ②鍋にごま油を熱し、①、キムチ、みそを炒める。※キムチは全部炒めず少し残し、最後にのせてもおいしい!
- ③★を加えて煮立て、うどんとお好みの具材を加え煮る。
- ④にらを加え、卵を落として完成。



北日本フード 濃旨キムチ 180g

店舗 一部なし

トドック なし

元スピードスケート選手 金メダリスト 清水 宏保

レシピ/ごぐれあいこ

PR Cho-co-tto 52



2025年度 コープさっぽろ農業賞事例報告会・交流会

4年に一度審査が行われる「コープさっぽろ農業賞」。

審査のない年は交流会を開催し、

これまでの受賞生産者の皆さんが集まり、交流を深めています。

今年度は11月28日札幌パークホテルで開催され、道内各地から約140名が集まり、

受賞生産者さんの食材をつかったおいしい食事を囲んで楽しい時間を過ごしました。



交流会

宇野牧場宇野さん
とアンビシャス
ファーム柏村さん



渡辺農場さんのハンバーグと
大地のMEGUMIさんの大地
の輝餅



そばの坂本さんのそば
キャラメルでウエルカム
スイーツ



こだわりの商品が当た
るお楽しみ抽選会も!



高校生ファーマー中仙
道さんも参加してくださ
いました

ありがとう牧場さんの
サラダビーフとアンビ
シャスファームさんの
紅くるり大根



事例報告会

挑む農業

コープさっぽろ農業賞ケースブックvol.3

著書／鈴木智子 北川泰治郎 岸本 稔

発行／生活協同組合コープさっぽろ



挑む農業vol.3の出版を記念して、第11回コープさっぽろ農業賞、ビジネスモデル賞優秀賞を受賞された竹内農園さんからは農福連携の取り組みを、同じく第11回農業賞特別賞を受賞された前田農産食品さんからは6次化、先進的な取り組みをご紹介します。



レンジでポップコーン
を作る演出も!



前田農産食品 前田茂 雄さん



竹内農園 竹内巧さん

「第21回じゃがリンピック」開催!

遠軽町白滝で開催される、オリジナルじゃがいも料理の祭典「じゃがリンピック」。
応募期間は残りわずかですが、皆さまのご応募をお待ちしております!

開催日時 2026年2月14日(土) 11:30~14:00(受付 11:00~)

会場 白滝ふれあいセンター ※出品者のみ入場可

応募規定 おいしい・簡単・作ってみたい!と思えるような
“オリジナルのじゃがいも料理”

エントリー方法

①本エントリー
2月14日のじゃがリンピック会場に
料理を持参、参加できる方

②書類審査エントリー
当日は来られないが書類でレシピを応募できる方

※事前の書類審査で2品を選び、当日は主催者が調理して出品します

入賞特典 金(1名)・銀(1名)・銅(2名)メダル授与
白滝じゃが3kg、レシピ本2巻、
レシピカード化、お米券

応募締切 2026年1月31日(土) ※レシピ提出も同日まで

詳細・応募方法 じゃがリンズ公式HP(“じゃがリンズ”
で検索)申込みフォームから ▶▶▶

第20回大賞金賞
ポテトディップス



コープさっぽろ60周年記念事業 北海道で出会い、すれ違う 膨大な人たちの生活史。

北海道新聞社が取り組む「北海道の生活史」出版プロジェクト。
150人の語り手と150人の聞き手が記録したのは、
道内に生きる人々の、ごくふつうで、かけがえのない日々。
誰かの“ふつうの暮らし”が、きっとあなたの心にも重なるはず。
北海道で生きる人たちの物語を、ちょこっとのぞきにきませんか?

書籍販売

書籍名:北海道の生活史 価格:本体4,950円(税込)
取り扱い:書店、Amazonなどのインターネット書店、
北海道新聞販売所等で1月21日(水)発売予定。

※店頭がない場合は取り寄せ注文となりますが、全国の書店で購入できます。

監修: 岸政彦 きしまさひこ | 1967年生まれ。
社会学者・作家。京都大学大学院文学研究科教授。



『北海道の生活史』出版記念展示会

日時 2026年2月2日(月)~6日(金)

場所 赤れんがホール

主催:北海道新聞社、コープさっぽろ

書籍と展示会の
情報はこちらから





北海道を代表する
「鮭」を特集し、
関連レシピも多数紹介。
表紙のサーモンパズルが
Instagramで大バズりし、
大きな反響を
集めた号。



「Cho-co-tto」は、“北海道のおいしいを育てよう”をコンセプトに生まれました。組合員の皆さんの日々の食卓やくらしが、“ちょこっと”でも豊かになるように——そんな思いを込めて、これからも誌面づくりを続けていきたいと思っています。制作スタッフの皆さん、取材にご協力くださった方々、そして毎号楽しみにしてくださる組合員の皆さん。この冊子に関わるすべての皆さまに、心より感謝申し上げます。（編集室一同）



「Cho-co-tto」 日本地域コンテンツ大賞で 部門最優秀賞受賞！

日本地域コンテンツ大賞は、地域の魅力を発信し
地域活性化に貢献する優れたメディアを表彰する全国アワードで、
2024年9月号「鮭」特集で企業誌部門最優秀賞を受賞しました！

審査員からの講評

発行部数63万部に加え、Instagramフォロワー11万人超という圧倒的な発信力を持ち、生産から食卓まで“食”の魅力を網羅的に伝えていきます。リアルとデジタルを融合した新しい地域発信モデルとして高く評価しました。



10月28日観世能楽堂にて

コープ
未来の森づくり基金

森づくり活動のご報告



2025年度は、23回の森づくり会を開催し、多くの皆さまにご参加いただきました。ご協力・ご参加に心より感謝申し上げます。今後もより多くの地域で森づくり活動を展開していく予定です。皆さまのご参加をお待ちしております。

詳細はこちら



2024年度	4,902本(累計125,738本)
2025年度	4,516本(累計130,254本)

※ぎょれん植樹分含む



お問合せ

コープさっぽろ未来の森づくり基金事務局
メール csapmori@sapporo.coop

ホッキョクグマ応援PJ&
マイボトルエコアクション

エコ協賛キャンペーン 結果報告



対象商品お買上げで「ホッキョクグマ応援プロジェクト」と「マイボトルエコアクション」を応援するエコ協賛キャンペーンにご協力いただきありがとうございます。2025年度の結果は以下のようになりました。

- 参加企業数 179社
- 協賛金額 1,353,336円

上記の協賛金は、札幌市円山動物園、旭川市旭山動物園、おびひろ動物園、釧路市動物園の「ホッキョクグマ応援プロジェクト」と「マイボトルエコアクション」の活動に使わせていただきます。

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
メール n.iida@sapporo.coop



家庭でできる
国際協力・社会貢献

書損じはがきなど 回収キャンペーン

コープさっぽろでは、ご家庭で不要になった書損じはがきや携帯電話などを回収し、ユニセフなどの国際協力や森づくり、子育て支援などの社会貢献に役立てています。皆さまのご協力をお待ちしています。



期 間 2026年2月1日(日)～4月30日(木)
回収方法 回収品目、回収方法についてはホームページをご確認ください。
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。

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
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

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 丸彦彦辺建設ビル4階 TEL 011-351-6001



DIC グラフィックス株式会社

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

有限会社岳総合製本所

〒079-8420 旭川市永山10条2丁目1番2号 TEL 0166-26-0918

株式会社エバークリーン

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

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

明文堂印刷株式会社

〒064-0803 札幌市中央区南3条西23丁目1-22 TEL 011-611-0411



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 リージェントビル TEL 011-241-2291

Cho-co-tto公式
Instagram

中の人の
お弁当リールが
大バズリ！

Cho-
co-tto

Cho-co-ttoのInstagramで、編集室メンバーが実際に食べているお弁当を紹介したところ、360万再生、2.6万いいね、保存5,246と大バズリしました！いつも見てくださっているみなさん、本当にありがとうございます。今後もし作りたくなる簡単レシピを投稿していきます！気になった方は、QRコードからぜひフォローをお願いします！

詳細はこちら



お問合わせ

コープさっぽろ広報部
TEL 050-1741-5516
月～金 10:00～17:00(祝日は除く)

2026年度文化鑑賞会
会員大募集

2026年度も
3回の公演を予定しています

26年度文化鑑賞会のラインアップの一部をご紹介します。5月は「さっぽろ落語まつり」——東西の人気落語家が札幌に大集結！桂文珍師匠プロデュースのもと、大御所から中堅・若手まで一堂に会する「まつり」を文化芸術劇場hitaruでお楽しみください。7月は北海道初上陸の中央フロリダ出身11人組アカベラグループ「Voctave(ヴォクターヴ)」によるアカベラでのディズニーSONGS。まさに“コーラス・オーケストラ”！秋から初冬にかけては、これまでに登場していない新しいアーティストパフォーマンスを予定しています。5月の例会は、3日間の公演の中から1公演をお選びいただけます。さらに、別日の公演も見たい方には、通常の「追加チケット」の他に「もっと見たいチケット」をご用意しています。鑑賞希望日時のはがきは、2026年2月下旬に発送予定です。ご家族・ご友人をお誘いいただき、お楽しみください。

詳細はこちら



TVh落語×鑑賞会
！さっぽろ落語まつり
桂文珍
プロデュース

お問合わせ

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)

いつもたくさんのおたよりをありがとうございます！編集室 同、皆さんのお声をうれしく拝見しています。



12月号の表紙について



●とにかく表紙に目を奪われました。毎回どんな斬新なデザインなのか楽しみにしていますが、今回は今までが一番驚きました。この大迫力の火山の噴火が唐揚げだったとは。まさにおもしろい大爆発！真ん中にいるトドックが健気で癒やされます。

(札幌市 ふっこんさん)

「特集 鶏肉」について

●トリーマンの解体新書で食中毒の危険性や保存方法などを知ることができてよかったです。今までは特に何も気にせず下処理、調理をしていましたが、先月1歳になった娘もいるので、食中毒にはより一層気をつけていきたいと思います！早速夫にも共有し、認識を改めました。ありがとうございます！

(帯広市 あいりさん)

●いぶり鶏は特別な環境で飼育された貴重な鶏だとわかりました。コープに行った際に購入したことがあります。とてもおいしいです。いつも、もも肉を買っていましたが生産者さんの想いもあるように選択肢を広げてむね肉や砂肝も買ってみて、

今月のレシピを参考に作ってみようと思いました。夫も息子も鶏肉大好きなので、楽しく読ませていただきました。

(函館市 函館RUNママさん)



P 30 ぐらしのヒントについて

●今月も楽しく読ませていただきました。ぐらしのヒントの食品ロス問題への取り組みに賛同します。ぐれあいこさんの体を張ったトライ。実は私も期限切れを食べています。

(釧路市 T・Mさん)

P 35 (あの日) 12の記念日について

●地下鉄開業に伴い、それまで市民の足となっていた市電の廃業にコープさつぱろの組合員さんたちがその阻止に尽力されたというお話は立派な行いで後世に誇れることだと思いました。あれから52年も経つたのですね！

(札幌市 ひでさん)

P 46 おすすめコープ商品について

●おすすめコープ商品を毎回見ることが楽しみです。よく買っているものから知らなかったもので、毎回発見があります。あと15商品で終わってしまうので残念です。また、読者の方のシマネガのイラスト、前回も見ましたがうまいなあと感じています。

(札幌市 Mさんさん)

P 64 今月のうつわ時間について

● 食器はいつも同じようなものを使っていますでしたが、ふとしたことから作家さんの作品たちに興味を持つようになり、うつわ時間を読むことが楽しみです。どんな気持ちで作っているのか、どんな経験からこの模様が生まれたのかなど、想像しながら使うことも楽しいです。これからこのコーナーを楽しみにしております。

(美唄市 まめさん)

コープについて

● 30 年程前、実家近くの生協でバイトをしていました。当時は三軒集まらないと申し込めなかった共同購入が現在とはトドックになつて、昔よりも手軽に申し込めるようになり、若い子育てママさんたちにも親しまれていくれくなります。買い物が難しくなった時にトドックに加入しようかなと考えています。その時が来るまでコープとトドックにはずっとずっと主婦(夫)たちの味方でいて欲しいなと思いました。

(札幌市 f u m i さん)

12月号のベストレシピ

1位 257票

P16 鶏ももとさつまいもの甘辛炒め



2位

208票

P17 手羽先のパン粉焼き



3位

175票

P20 フライパンでチキンピラフ



素敵なイラストをお送りいただいたので、ご紹介します。



(札幌市 H・Aさん)



(札幌市 Y・Yさん)



(砂川市 スーパーイラストレーター ゆうさん)



健康な体ときれいな水を守る。

シャボン玉おしけれ

シャボン玉
無添加ボディソープ
たっぷり泡

店舗 一部なし

トドック 保

ビューティートドックVol.30

●注文番号 ボトル 570ml 76247

つめかえ用470ml 76248



ベーシック愛用派

無添加ボディソープ たっぷり泡

POINT

- 1 グレープシードオイルを
カリ石ケン素地の原料に使用
- 2 ワンプッシュで
きめこまかい泡がたっぷり
- 3 石けん初心者にもおすすめ



POINT

- 1 頭・顔・体・足・デリケートゾーン
全部これ1本
- 2 いろいろ置かなくてもいいから
浴室もスッキリ
- 3 清拭料(頭以外)にも → 6IP

全身まるごと派

全身ケアソープバブルガード



シャボン玉
全身ケアソープ
バブルガード

店舗 一部なし

トドック 保

ビューティートドックVol.30

●注文番号 ボトル570ml 79521

つめかえ用470ml 79522



あなたは

● 無添加石けん※
●

どっち派？

※香料・着色料・酸化防止剤・合成界面活性剤を使用していない無添加石けん

PR Cho-co-tto 60

どちらの商品にも含まれる洗浄成分「カリ石ケン素地」は、昔ながらの釜炊き製法(ケン化法)で石けん職人が丹精込めて作っています。完成までじっくりと時間をかけて作るこの製法では、原料である天然油脂の保湿成分が残ります。ケン化法で作った石けんは、洗い上がりしっとりでつっぱりません。



FREE
無添加

香料

着色料

酸化
防止剤

合成界面
活性剤



ど ち ら も こ だ わ り の 無 添 加 石 け ん

無添加ボディソープ たっぷり泡
を使ってみました



ふんわりした泡で出てくるので肌に負担のかかりにくい手のひら洗いがしやすく、やさしく洗えて、使い心地が良かったです。香料のニオイもなく、子どもたちとシェアできるのがうれしいです。(札幌市 古川さん)

全身ケアソープバブルガード
を使ってみました



肌にやさしく、敏感肌の子とも一緒に家族みんなで使っています。髪から足の先まで全身に使えて、やさしい洗い心地ながら洗浄力もしっかり感じました!(北見市 佐藤さん)

敏感肌や乾燥肌の方も
無添加ボディソープたっぷり泡で

手のひら洗い



たっぷりの泡を手に取り、肌をこすらず、泡で肌をやさしく包み込むように洗ったあと、十分にすすいでください。



介護や災害時、子どもの発熱時に
全身ケアソープバブルガードで

せい
清
しき
拭



蒸しタオルなどに適量の泡をのせて体(頭以外)を拭き、泡が残らないように別の蒸しタオルで念入りに拭き取ってください。洗い流す必要はありません。

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

43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



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



お子さまのケガや病気に 保障の準備をしませんか？

お子さまに毎日元気よく、安心して過ごしてもらうために
《たすけあい》ジュニアコースでもしものケガや病気に備えませんか？



J1000円コース

月掛金

1,000円

●加入できる年齢(発効日時点):
0歳～満19歳

保障期間:満30歳の満期日まで

病気入院・事故(ケガ)入院
(1日目から360日分)

1日目から保障

日額 **6,000円**

事故(ケガ)通院

(事故日から180日以内
1日目から90日分)

1日目から保障

日額 **2,000円**

手術

〔共済事業規約に定める
支払対象手術を受けた場合〕

手術の内容により金額が変わります

▶ **1・5・10・20万円**

※詳しくは商品パンフレットをご覧ください。

●お役に立った事例



インフルエンザで
入院

学校のドッジボール中に
ボールをはじいて、
指を骨折して
ケガで通院。



自転車で走行中に転倒し、
ひざをすりむいて
ケガで通院。

※実際のお支払いは
共済金請求書類ご提出後の判断となります。

資料請求は
こちら！



●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

コープさっぽろ
コープ共済センター

☎ **0120-50-9431**

月～土(祝日含む)9:00～18:00

契約引受団体: **日本コープ共済生活協同組合連合会**

コープすけと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

4 8/9～8/14 スイス・シャフハウゼン



▲ヨーロッパ最大の滝「ラインの滝」。幅約150メートル、落差約23メートルの迫力に圧倒されました!



▲2階建ての電車でスイス最大の都市・チューリッヒへ。歴史とアートが共存する洗練された街でした



▲ロックからポップ、クラシックまで幅広いジャンルの曲を披露しました。築400年以上の石造倉庫の会場は、アーチ天井の地下空間が洞窟のように幻想的でした

昨年8月、初のヨーロッパツアーで5カ国を回りました。各国で何年もYOYOKAを待っていてくれたファンの方々がお越しくださり、とてもうれしかったです。

初のヨーロッパツアー

3 8/7～8/9 ブルガリア・ Bansko



▲ブルガリアは西洋・ロシア・中東の文化が入り混じった独特の雰囲気でした

▼ブルガリアといえばヨーグルト!レストランでは大きな水差しで登場し、濃厚で酸味がやや強い無糖タイプでした



▲ブルガリア最大のジャズの祭典「Bansko・ジャズ・フェスティバル」に、Ken Okada Group ft. YOYOKAがトリで出演。ステージ横には巨大スクリーンが2つもあり、照明も豪華でした

世界が認めるドラマー YOYOKAファミリーの 幸せのパーツ

No.12

北海道出身の世界が認める16歳のドラマーYOYOKAさん。2022年9月に家族でアメリカに移住し、新たな挑戦を始めました。母であり、家族バンドでも活動している相馬りえさんに、アメリカから北海道の皆さんへ伝えたい思いをお寄せいただきます。

相馬 りえ さん(写真中央後ろ)

YOYOKAの母、45歳。YOYOKAと13歳の息子と夫の4人で家族バンドの活動もしている。移住前に住んでいた石狩市で広報紙や新聞などの記者を10年以上務めた。



YOYOKAさんの演奏動画はこちらから

1 7/31~8/5 イギリス・ロンドン



◀ ロンドンの地下鉄は世界最古で、乗り場までが深い駅も多く、エスカレーターを乗り継いでどんどん地下へ降りて行くこともあります



▲ 多くの地元ミュージシャンをゲストに迎えて、豪華な内容でした!YOYOKAと親交のあるジャミロクワイのドラマー、デリック・マッケンジーも見に来てくれました

5 8/14~8/17 ドイツ・オッフェンバッハ



▲ ドイツでは初めてとなるドラムのワークショップも開催しました



▲ 毎年8月開催の日本文化フェスティバル「メイン祭り」にYOYOKAが出演し連日超満員!三味線や和太鼓などとの共演もあり大いに盛り上がりました

2 8/5~8/7 スペイン・バルセロナ



▲ YOYOKAが所属するジャズ・フュージョンバンド“Ken Okada Group ft. YOYOKA”が、老舗ジャズクラブで2公演をし、両回とも満員の盛り上がりでした!



▲ 140年以上建設が続くサグラダ・ファミリア。その壮大さと緻密さ、そして奇抜ながらも厳かな美しさに圧倒されました

19日間で9回も飛行機に乗り、預けたスーツケースや楽器が乗り継ぎ便に間に合わず出発地の空港に置き去りになったり、ロンドンからスイスへ発送した荷物が届かなかったりとトラブルの連続でしたが、新しい出会いに恵まれ実りの多いツアーでした。



◀ スペインは魚介や米、野菜をふんだんに使った料理が多く、私たちの口にとっても合いました

● 今月のプレゼント

A 丸サチ水永水産 かき(むき身) 150g2個  ※発送の關係でハガキは2月6日(金)到着分、WEBは2月7日(土)までとさせていただきます。 10名様	B P13 キリン 淡麗シリーズ 3本セット  24名様
C P39 日清 ヘルシーごま香油& ボスコ EXVオリーブオイル 2点セット  10名様	D P42_43 エバラ、くら、 ミツカン、タイショー、 ヘル食品 鍋つゆ5種 詰合せセット  10名様

● 応募方法(応募締切:2月10日(火)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「もやし」レシピ

Q3 「もやし」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2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

	かきときのこの柚子みそホイル焼き	18
	かきフライ	19
	かきにちぢみ	20
	よだれかき水餃子	21
	かきめし	22
	カマンベール茶碗蒸し〜かきあんかけ〜	23
	かきのボン酢おろし和え	24
	かきの酒粕みそグラタン	25
	かきのペペロンチーノ	25
	かきマヨ	26
	かきのお好み焼き	26
	かきのピザトースト	27
	かきのオイル漬け	27
	かきとねぎのバタぼん炒め	68
	キャベツチャンプルー	32
	無限にんじん	39
	「すみれ」監修 濃厚みそ鍋	43
	おうちで簡単! 魅チャンプルー	45
	ツナときのこの炊き込みごはん	34
	オイルサーディンのチーズ焼き	34
	みそ味のほっけのすり身揚げ	47
	明美さんのたらのホイル焼き	48
	ひっぱりうどん	33
	鍋焼きキムチうどん	52
	ヨーグルトみそ漬け	47
	きなこのおとうふ生チョコ	30
	あずきミルクプリン	35
	フライパンで作るりんごケーキ	40

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!



2026年2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
1 組合員証 提示で 5% ポイント 還元 ポイント 10 倍	2	3 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	4	5 ゴーゴー らくちん	6	7 冷食 10% OFF ポイント 10 倍
8 ポイント 10 倍 ちょこカ 5% ポイント 還元 らく ちん	9	10 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	11 建国記念の日	12 ゴーゴー らくちん	13 ポイント 10 倍	14 冷食 10% OFF ポイント 10 倍
15 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	16	17 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	18	19 特別企画! ゴーゴーコブデー 8%ポイント 還元 ※コブドラッグ店限定	20	21 冷食 10% OFF ポイント 10 倍
22 ポイント 10 倍 ちょこカ 5% ポイント 還元 らく ちん	23 天皇誕生日	24 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	25 特別企画! ちょこカチャージデー 200ポイント プレゼント	26 ゴーゴー らくちん	27	28 冷食 10%OFF ポイント 10倍 特別企画! ちびっこコブデー 8%ポイント 還元 キッズカードシール2倍
今月の 特別企画 2月 15日 (日) 2月 25日 (水) 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。 2月 19日 (木) ゴーゴーコブデー 8%ポイント 還元! 2月 28日 (土) ちびっこコブデー 8%ポイント 還元!						

●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 ⇒ ちびっこコブデー5%ポイント還元
●ゴーゴー ⇒ ゴーゴーコブデー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。

※ちびっこコブデーは実施されません



北海道バタぽん™ by 味ぽん® でつくる 冬のごちそう かきレシビ

今日の晩ごはん、
迷ったらこれ!

味ぽんのさっぱりと、
発酵バターのコクが合わさって、
手軽なのに本格的な味わいに。



北海道限定品

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と
仕上げています。

店舗 一部なし

トドック 週 2月4週(裏表紙)



商品開発の
ウラ話はこちら!!

これ1本で味が決
まるから簡単!バタ
ぽん風味もしっかり
と感じられ、できた
てはもちろん、翌日
もおいしい。



かきとねぎの バタぽん 炒め ■ 調理時間 約15分

【材料(2人分)】

かき(むき身).....160g
長ねぎ.....1本(100g)
小麦粉.....大さじ1
サラダ油.....大さじ1
北海道バタぽん by 味ぽん...大さじ2

【作り方】

- ①かきは塩水(分量外)で洗い、水気をキッチンペーパーでふきとり、小麦粉をまぶす。長ねぎはぶつ切りにする。
- ②フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を入れ、長ねぎに火が通るまで焼き、一度取り出す。再びフライパンに残りのサラダ油を入れ、かきをきつね色になるまで両面焼く。
- ③長ねぎをフライパンに戻し、最後に北海道バタぽん by 味ぽんを加えて全体にからめる。

※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