

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

7
月号

2026 [vol.172]

な
び
か
せ
る。

つなぐ
COOP
SAPPORO

健康にアイデアを

meiji

ディアミルク

すず

冷たさを
追求した

Dear Milk 涼み

乳製品と水のバランスを調整し、
通常のディアミルク以上の冷たさを実現した新商品です。

通常のディアミルクと何が違う？

冷たさと味わい！

ひと口目はソルベのようにすっきり冷たく、
食べ進めると底に隠れた
練乳のコクが溶け出し、
贅沢な味わいの変化が楽しめます。

アイスを知り尽くすバイヤーも太鼓判



通常のディアミルクとぜひ食
べ比べてみてください。同じ
アイスなのにここまで温度感
が違うのかと、きっと驚きます
よ。この夏のイチオシです！
アイス担当バイヤー 森 清史



明治 Dear Milk(ディアミルク) 130ml

店舗 一部なし

トドック 保 冷凍品いつでもトドック Vol.9 ●注文番号 41181



明治 Dear Milk(ディアミルク) マルチ 73ml×4個

店舗 一部なし

トドック 保 冷凍品いつでもトドック Vol.9 ●注文番号 41411



原材料は乳製品のみ
アイスクリームタイプ。

期間限定
発売



明治
Dear Milk(ディアミルク) 涼み
130ml

店舗 一部なし トドック 週 7月5週

目次

- 04 若いチカラが原動力！
道産ブルーベリーの挑戦
アイケイファーム余市株式会社
- 12 知られざる「ブルーベリー」の素顔
- 16 ブルーベリーで彩る初夏のごちそう
- 22 わが家の「なるほど商品」を使ったレシピ！
- 26 びっくり王子とつっこみ玉子
- 28 くらしのヒント おうちも地球もハッピーに。
- 32 こどもレストラン
- 34 簡単・かわいいお弁当おかず3選
- 36 水産部の本気のまぐろ丼がすごい！
- 38 トドレゴ
- 44 あのコープ商品、試してみました！
- 46 第14回高校生チャレンジグルメコンテスト
- 47 ラブコープ総選挙2026結果発表
- 48 ちょこっとコミュニティ
- 49 information
- 50 今月のピックアップツアー
- 54 今月のうつつわ時間 特別編
- 56 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 57 7月コープさっぽろお買得カレンダー



特集 ブルーベリー

インスタで
表紙の撮影裏話も
公開！



第172号

2026年6月21日発行(毎月21日発行)

発行元／コープさっぽろ広報部

札幌市西区発案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、こぐれけいすけ

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・コピー／佐孝優

撮影／阿部雅人 スタイルリング／菅原美枝

〈商品のお取り扱い表記〉

店舗・・・店舗でのお取り扱い

トドック トドックでのお取り扱い

週・・・週刊トドック企画週

北・・・北海道応援トドック企画週

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)を実現しています。





ブルーベリーの挑戦

アイケイファーム余市
株式会社



余市町

入社7年目

ふじたて まこと

藤館 誠さん

千葉県出身。収穫期のアルバイトさん含め、現場で指揮をとるリーダー。

入社6年目

もりもと ひろき

森元 大樹さん

福岡県出身。大学・大学院で小果樹を研究し、栽培と剪定(せんてい)の知識に富む。

入社7年目

ほそや なお

細谷 南帆さん

神奈川県出身。

農大で果樹を専門に学び、リーダーの藤館さんとは同期。

入社2年目

ほりい りゅうた

堀井 隆太さん

札幌市出身。

工業系大学を経て農業へ転身。昨年初めて収穫作業を体験。

取材・文・編集/青田美穂
撮影/石田理恵
デザイン/佐孝優

若いチカラが原動力! 道産

「僕らがここにいる理由」から。

150年近く前から果樹栽培が行われ「道内屈指のフルーツ産地」として知られる余市町。2015年、この地で新たに日本最大級のブルーベリー栽培が始まりました。手掛けているのは、世界18カ国に60拠点を有する化学系の専門商社・稲畑産業と、カナダで最大規模を誇るブルーベリー栽培会社・Silver Valley Farmsの合併企業である「アイケイファーム余市株式会社」です。

農場設立10周年の節目となった昨夏、収穫直前の畑に伺うとマネージャーを務める植村真里さん&スタッフの皆さんが迎えてくれました。現場を支えるスタッフは20〜30代と若く、出身も経歴も四者四様。皆さんのバックボーンが、気になります！

まずはリーダーの藤館さん。畜産を学ぶために千葉から北海道の大学へ進学。「就職活動も畜産系で探していましたが、合同説明会で当時の社長の『新しいこと、やったことのないことにチャレンジしている』という言葉にひかれ、入社しました」。

藤館さんと同期入社細谷さんは食品業界を志望していたそうですが「大学で学びを深めるうちに農業の楽しさを知り、気持ちが変わりまし

＼ 栽培に携わる皆さん ＼



マネージャー・植村さん



リーダー・藤館さん



サブリーダー・細谷さん



栽培担当・森元さん



期待の新人・堀井さん



栽培面積15ha(東京ドーム3個分以上)、約3万5000本を定植。国内屈指の大規模農園

た。酪農関係のお話も聞いたりしましたが、専攻していたこともあって果樹が一番おもしろそうだなと」。

入社は二人の1年後輩ですが、経験に長けているのが森元さんです。「前職も余市でブルーベリー栽培をしており、職場を離れる際、アイケイファームの私の前任の方に声を掛けていただいたのがきっかけです」。

実はこの農場、成り立ちからしてチャレンジング！栽培が決まった当初、出資元である稲畑産業の職員が東京から余市へ出向き、畑を耕すところからスタート。全員、商社にお勤めの方で農業未経験での開墾でした。加えて、ブルーベリーの木は収穫できるのが定植3年目以降。初めの2年は果実がとれず、近郊の農園へ手伝いに行くなどして、自社のブルーベリーが実るのを待ちました。

そして、堀井さんは昨年入社の人。中でも異例の経歴で「工業系の大学に進み、物理を研究するために大学院にも行きましたが、全く未練はありませんね」。なぜ、農業に？「学生時代、他のアルバイトは1年と続かなかったんですが、農業のバイトは4年も続けられたので、向いているかなと思って」。辿り着いた理由はそれぞれですが、皆さん、とってもいい顔をしています。



作業スピードも重要。房状のブルーベリーを1粒ずつ指で次々落として、手の平にまとめて収穫



収穫は7月中旬からの約1カ月間。膨大な量の小さな果実を“手摘み”中心でとっている

貴重な「生」、しかも新鮮な地物の手摘みブルーベリー!食感がみずみずしく、格別のおいしさ



「20↓40↓65↓75…」ってー！

この数字は、アイケイファームの年間収量の推移。2022年が20トン、翌23年は倍の40トン、24年には3倍以上となる65トン。昨年はなんと55トン増の75トンと急伸！国内の一般的な農園は、多くても10トン前後。1カ所でこれだけの収量を担う農場は全国でも少なく、それをほぼ手作業で実現しているのは皆さんの努力以外の何物でもありません。挑戦の地に余市を選んだ背景は？全体を統括する植村さんに聞きました。

「稲畑産業には食品部門もあり、ブルーベリーを含む冷凍果実や魚の輸入を行ってきました。次第にお客様から『生の国産品を食べたい』とお声をいただくようになり、会社としても『輸入販売だけじゃなく生産に挑戦してみたい』と、栽培ノウハウを持っていた輸入元の Silver Valley Farmsに相談し、農地探し

を始めたんです。決め手はカナダと緯度や気温が近いこと。そして一番は土です。ブルーベリーが好むpH 4.3〜5.3の酸性のほ場だったことが、大きいですね」。

一方、カナダと違うのが積雪量。雪の重みで木が折れてしまうので、毎年の冬囲い作業が欠かせません。

「二本一本、ひもで縛るのですが何せ3万5000本ですから。全員でやっても1カ月かかります」と藤館さん。冬囲いをした後はつまり：「ええ、翌年の春、剪定前せんていに全部外さなくてはなりません」と苦笑い。

悪いことばかりではなく、メリツトも。雪に覆われることで気温が低くても蕾つぼみが守られ、凍害を防げるそう。ですが、近年の温暖化で雪が減っております、上側の蕾には凍害が増えているとか。ひとつ解決したと思えば、また次の課題。心配は尽きません。

ブルーベリー栽培の一年

4月

雪解け後、冬囲いを外して
剪定を開始

5月

おがくず散布・蜂箱を設置(受粉)

6月

結実・肥大

7~8月

収穫



9~10月

除草・ほ場整備

11月

冬囲い

12~3月

積雪期に各々充電

世界的に広く栽培されている大粒系の“ブルーグロップ”を中心に、12品種ほどを出荷している



持続可能な鍵は「チームワーク」。

7月から8月にかけては、農場が最も忙しくなるシーズン。アルバイトの方をはじめ40人体制で、朝6時から休憩・交代を挟み、毎日18時過ぎまで手作業の収穫が続きます。

アイケイファームのブルーベリーが、生で市場に出回るのは収穫期間の1カ月ちょっと。旬が短いだけに「替えがきかない食材なので、供給責任は重大です」と植村さん。収量を増やしているのは、安定供給をかなえるためですが、舞台裏にはどの現場でも抱える人手不足の問題が。「初めてのアルバイトさんもいる

ので、できるだけ早く平均以上の技術まで上げるのが僕の役目。適期の果実を取りこぼさないよう、効率の良さも求められます」と藤館さん。

指示を出したり、教えたりするのがちょっと苦手…と話す細谷さんも「藤館くんといういいお手本がいるので、人を育てるスキルを学んで身に付けたい」と前向きに捉えます。

実なりが少ないと商売にならず、なり過ぎると木に負担がかかる上、人手の問題で「商品になるのに放置せざるを得ない実」が出てしまうリスクも。その実なりを左右するポイ



果実はすぐにパック詰めし、大型冷蔵倉庫で保冷。鮮度を保ったまま、収穫5日以内に出荷



「生は旬が短いので、ジャムやコンポートなど加工品にも力を入れています」と植村さん

ントは、はんでい剪定にあり！森元さんによると「大きく増減がブレないよう、剪定の段階で木の成長をコントロールするよう工夫しています」とのこと。ですが、今後の物価高を考えると、収量が増えれば買う側にとっても価格の維持などプラスに働くはず。農場ではこうした課題をふまえ、昨年からの試験的に一部機械を導入。人手不足の解消と、収穫力の拡大へ向けた検証も始めています。

また、年に一度しかない収穫期にロスが出ないよう連携を強化。植村さんが立てた販売計画に対し、現場の藤館さんが一緒になって「何をどれだけ収穫し、いつどこにどのくらい出荷するか」を打ち合わせます。「それまでは責任者が決めた通りに収穫していたのですが、計画を共有することで『今なぜこの品種をと

るのか』を、自分たちでも考えながら進められるようになりました」。植村さんも「実が傷むので雨の日はとれないなど、収穫期間中にもすぐく波があるんです。お取引先のオーダーに沿って、状態の良いブルーベリーを随時出していかなければならないのですが、それはほ場をいつも回っている彼らが一番知っているので一緒にやっていたら」とチームワークの重要性を感じているよう。

心に残ったのは皆さんの「常に限界を超えていこう」という熱意。その中で「毎日覚えることがたくさんあって、新しい経験ができて楽しい」と笑顔を見せる堀井さんに思わずほっこり…。生のブルーベリーと農業の未来を支える若き作り手たちのまっすぐなエネルギーに、元気をいただきました！応援しています！

「ブルーベリ子」の素顔



「ベリー商事」で働いている
ストロベリー美」といいます。
自分でいうのもなんですが、
誰にでも好かれるせいかなあ、
職場のアイドル的存在です♡えっちよと
あざとそうっ……（無視）。
そうそう、最近新人さんが
入ってきたんだけど、何だか
妙に気になって。地味って
いうか、よくわからないの
よねえ。



その素顔を
暴いてみせるわ！
あ、何か落としたみたい

これはブルーベリ子の履歴書！

「まずは日本に来るまでのワタクシのことをお話します」

ブルーベリ子こと、ワタクシのルーツは北米とされ、先住民の時代から食べられていたという野生の果実でございます。初めて日本にきたのは、1951年（昭和26年）。当時、日本は食料不足に直面し、海外から新たな作物の導入が検討されていました。戦後、アメリカとの交流が増えたことから、アメリカで品種改良が進んでいたワタクシたちの祖先が、新たに栽培する作物として選ばれた……と聞いております。



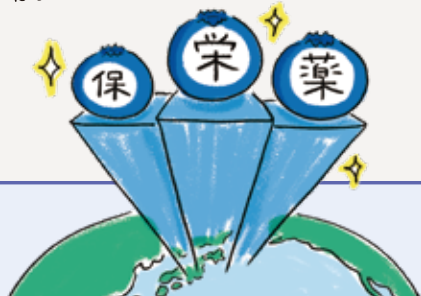
なにになに……？



私たち、いちごが日本に来たのは約200年前の江戸時代だから、それに比べればまだまだ新人ね！

「野生の果実時代からなぜ、途絶えずにきたかというところ…」

今でこそ、ベリー界でも名が知られるようになり、一部では「美への感度の高い女性から絶大な支持を集める」なんていわれっていますが、実はずっと「人の暮らしに寄り添う万能素材」として親しまれてきました。①栄養価が高い、②乾燥させると保存性が高い、③薬効が高い、この「3高」によって長きにわたる人々の生活を支えてきました。嗜好品としてだけではなく、実用品としても重宝されてきたのです。



私の知ってる「3高は
高学歴・高収入・高身長
しかないわ!



おったまげー

こないだの
健康診断の結果!?

「アントシアニンの含有量は果実の中でもトップクラス!」

アントシアニンは、紫色の食べ物に含まれるポリフェノール的一种。体に害を及ぼす活性酸素を除去・抑制する抗酸化作用で知られ、病気や老化を防ぐ働きが期待されているそうです。よく、ワタクシたち「目にいいんでしょ?」って言われますが、これもアントシアニンの働き。ただ、いきなり視力を良くするのはさすがに神技…。目の疲れやかすみ、ばやけをスッキリさせる、サポート的役割と考えただけならば。



■栄養データ比較(100gあたり)

栄養素	ブルーベリー	いちご	比較
エネルギー	48 kcal	31 kcal	いちごの方が低カロリー
食物繊維	3.3 g	1.4 g	ブルーベリーは2倍以上
ビタミンC	9 mg	62 mg	いちごは約7倍
ビタミンE	1.7 mg	0.4 mg	ブルーベリーは4倍以上
カリウム	70 mg	170 mg	いちごが多い
ポリフェノール	非常に多い	多い	ブルーベリーの方が多い
糖質	約9 g	約7 g	ブルーベリーがやや高め

ポリフェノールの参考値はブルーベリーが約300~500mg、いちごは約200mg(品種や熟度によって大きく変動)。ブルーベリーは食物繊維も豊富で、腸を整える働きにも期待できます。

なるほど、ビタミンCの多い
いちごは美容や免疫機能の維持に、
ブルーベリーは抗酸化や腸内への
働きに注目してワケね。



ましてー





それほどでも...



スゴイ!

「国内外で体へのさまざまな働きについて研究が進んでいます」

脳・認知機能のアップ

脳にも血流が重要な役割を果たしており、記憶や認知機能をサポート。

心臓・血管機能の向上

血管をしなやかに保ち、血流を促すことで、心疾患の予防に働く。

体力・疲労の回復

ベリー類に含まれるポリフェノールが、筋肉の疲労を和らげるとされる。

高血圧の予防

体内の水分や塩分のバランスを整えるカリウムが、血圧の上昇を抑制。

＼ この他にも気になるキーワードが!! /

美肌

紫外線から肌を守り、シミの原因となるメラニンの生成を抑制するビタミンE、アントシアニンに期待!

花粉症

アントシアニンなどの抗酸化物質が、症状を引き起こすヒスタミンの放出を抑えるという研究結果も。

タッグを組めば、最強ね!



気になる!



ベリー子さーん



ブルーベリーの素顔、それは「スーパーウーマン」だった!!
(フード)

Berrys♡結成!



知ってくれてうれしいです

知っておきたいブルーベリー豆知識



食べ合わせ

無糖ヨーグルト

乳酸菌の働きで整腸作用がアップ!互いにない成分を補い合って、栄養バランス的にもGOOD。



緑黄色野菜&オリーブオイル

野菜に含まれる成分の吸収率が向上&オリーブオイルで抗酸化作用を後押し。サラダと一緒にどうぞ。



緑茶

緑茶の抗酸化成分・カテキンとのダブルの働きに期待。ブルーベリー摂取後、時間を空けて飲むのがポイント。



保存法

冷蔵

洗わずそのまま野菜室へ。すぐに食べない場合はキッチンペーパーで果実を包んで、ポリ袋に入れておくと乾燥が防げます。食べる直前に洗って、1週間を目安に食べ切りを。

冷凍

水洗いした後、しっかり水気をふき取り、ラップで包んでから保存用袋に入れて冷凍庫へ。冷凍すると皮の細胞が壊れて、アントシアニンなどの体内への吸収率が生より高まるともいわれています。



産地

世界のブルーベリー生産量ベスト3(国連食糧農業機関・2024年)は、1位「アメリカ」、2位「ペルー」、3位「カナダ」(中国は統計対象外)。国内は1位「東京都」、2位「長野県」、3位「群馬県」。東京が1位というのは意外な感じもありますが、流通用の生産のほか観光向け小規模農園が多いため。北海道は現状6位ですが、2000年前後から栽培が本格化し、20年ほどで生産量は数倍規模で増えています。

ブルーベリーの品種数は、300〜400種ほど!うち、国内で栽培されているのは約100種といわれ「ハイブッシュ系ブルーベリー」が主流となっています。

見分け方

生の果実の食べ頃を見分けるには、次の4点をチェック。①粒がふっくらとしている、②果皮にハリがある、③表面が白っぽくなっている(ブルームが付着している)、④全体がまんべんなく濃い青紫色。赤みや緑が残っていると、未熟で酸味が強め。ブルーベリーは収穫してしまうと追熟しないので、果樹園などで摘んで購入する際も「食べ頃の状態で収穫」するようにしましょう。

ハリがある

皮

ふっくら

形



皮

ブルームが付着

色

色づきがよい

彩る初夏のごちそう

甘酸っぱくさわやかで上品な味わいのブルーベリー。スイーツにも料理にも加えることでアクセントになります。パティシエが提案するスイーツと料理で初夏のごちそう時間を味わいませんか？

教えてくれた人



パティシエ

かわもりた たくや

川守田 拓也さん

主にInstagramでインテリアやお菓子作りなど丁寧な暮らしについて発信しています。パティシエとして、皆さまの生活に笑顔をプラスできるようなスイーツ作りを心がけています。ぜひ作ってみてください！



ブルーベリーの冷製パスタ 生ハムとモッツアレラチーズ

■ 調理時間 約25分

約772kcal、塩分1.6g/1人分

●材料(1人分)

生ブルーベリー	50g
カップベリーニ(極細パスタ)	90g
オリーブオイル	大さじ2
白ワインビネガー	小さじ2
★ はちみつ	小さじ1
塩	少々
一口モッツアレラチーズ	1/2袋
生ハム	3~4枚
新玉ねぎ(薄切りにして水にさらす)	1/8個
黒こしょう	少々
粉チーズ	適量
バジル	適量

●作り方

- ①ブルーベリーをボウルに入れ、★を加えてよく混ぜ合わせる。
- ②モッツアレラチーズを加え、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を多めにに入れてパスタをゆでる。
Point: 冷製パスタは氷水で締めるため、表示時間より30秒~1分ほど長めにゆでるのがコツ。
- ④ゆであがったらザルに上げ、氷水で一気に冷やし、キッチンペーパーでパスタの水分をしっかりと絞るように拭き取る。
- ⑤②に④を入れて手早く和え、味を見て、足りなければ塩適量(分量外)でととのえる。
- ⑥お皿にふんわりと盛り付け、水気を拭き取った新玉ねぎを盛り、仕上げに生ハムをふんわりとのせ、黒こしょう、粉チーズを振り、バジルを飾れば完成。





※写真は1人分です

8

豚肉を盛り付け、ソースと粉チーズをかけてベビーリーフを添えて完成。

7



とろみがついてきたら、Cを加えて混ぜてツヤが出たら火を止める。

6



Bを入れて中火にかけ、ブルーベリーをヘラで数粒つぶしながら煮詰める。

3

フライパンにオリーブオイルを熱し、豚肉を入れて強めの中火で焼き色がついたら裏返し、Aを入れ弱火にしてふたをする。中までじっくり3~4分ほど火を通す。

2

両面に塩・こしょうを振り、焼く直前に薄く薄力粉をまぶす。

5

肉を焼いたフライパンの余分な脂をキッチンペーパーで軽く拭き取る。

1



豚肩ロースは筋切りし、肉叩きやコップの底で軽く叩いて厚みを均一にする。

4

焼き上がったらAと共に一度お皿に取り出し、アルミホイルを被せて休ませておく。

■ 調理時間 約30分

約584kcal、塩分1.1g/1人分

● 材料 (2人分)

- 豚肩ロース(厚切り)2枚(300g)
 塩・こしょう各少々
 薄力粉少々
 オリーブオイル大さじ1
- A [ローズマリー1本
 タイム1本
 ブルーベリー
 (生または冷凍)80g
- B [バルサミコ酢大さじ3
 赤ワイン大さじ2
 はちみつ大さじ1
- C [しょうゆ小さじ1
 バター(仕上げ用)
10~15g
 粉チーズ適量
 ベビーリーフ適量

Check

余ったブルーベリーチーズクリームはパンやクラッカーにのせてもおいしい。



5



クリームを絞り袋に入れ、クッキーの上にごんもりと絞り出し、ブルーベリーをまわりに並べる。

6



もう一枚のクッキーでふたをし、軽く押さえて高さを調整する。

7

パットに並べ、冷蔵庫で3時間以上(できればひと晩)しっかり冷やし固めて完成。

📺 読者プレゼント!

2



粉糖、湯せんで溶かしたホワイトチョコレートの順に加え、その都度ゴムベラでよく混ぜる。

3



ブルーベリージャムを加え、マーブル状に残るように混ぜる。

4



刻んだブルーベリーをさっくり混ぜ合わせる。

1



ボウルにクリームチーズとバターを入れ、ハンドミキサーでクリーム状になるまで混ぜる。

■ 調理時間 約30分
(冷却時間は除く)

約226kcal、塩分0.2g/1個分

● 材料(8~10個分)

生ブルーベリー120~160g
クッキー(市販) 16~20枚

ブルーベリー
チーズクリーム

クリームチーズ(常温)

.....150g

無塩バター(常温)*.....50g

粉糖.....30g

ホワイトチョコレート.....30g

ブルーベリージャム(市販)

.....50g

ブルーベリー(生または冷凍)

(細かく刻む).....30g

* 常温で固い場合は電子レンジ600Wで10秒ずつ温めてやわらかくする。

●作り方

ブルーベリーコンポート

- ①小鍋に全ての材料を入れ、中火にかける。
- ②少しとろみがつくまで5分ほど煮詰めたら、完全に冷ましておく。

マスカルポーネクリーム

- ①ボウルに★を入れ、滑らかになるまで混ぜる。
- ②別のボウルで生クリームを7分立て(角が立つ程度)に泡立てる。
- ③①に②を加え、底からすくうようにさっくり混ぜ合わせる。

組み立て

- ①使用する容器に合わせてビスケットを敷きつめる。
- ②ブルーベリーコンポートの液をビスケットに染み込ませ、さらに果肉の半分を全体に広げる。
- ③クリームの半量を広げる。
- ④再びビスケットを重ね、残りのコンポート(液と果肉)をのせる。
- ⑤最後に残りのクリームをふんわりとのせる。
- ⑥冷蔵庫で4時間(できればひと晩)寝かせ、食べる直前にアーモンドスライスとブルーベリーをたっぷりのせれば完成。



■ 調理時間 約35分
(冷却時間は除く)

約379kcal、塩分0.1g/1人分

●材料(6人分)

※20cm×10cm
深さ6cm容器使用

ブルーベリーコンポート

ブルーベリー
(生または冷凍)……200g
砂糖………20g
レモン汁………5g

マスカルポーネクリーム

マスカルポーネチーズ
★ ……250g
砂糖 ……50g
生クリーム(乳脂肪分40%
以上)………200ml

フィンガービスケット※
………12~16本
(ミルクカステラ・2~4個
でも代用可)
アーモンドスライス
(ロースト)………適量
生ブルーベリー………適量

※指のような形をした
細長いビスケット





4

③の中に★を加え、全体にまんべんなく行き渡るように優しく混ぜる。

5



型に流し入れ、表面を平らに整える。

6

冷凍庫で6時間以上、しっかり冷やし固め、お好みでトッピングをふりかけて完成。

1



生クリームに砂糖を加え、7分立てに泡立てる。

2



別のボウルでクリームチーズをクリーム状に練り、①の1/4を加えてゴムベラで混ぜ合わせる。溶かしたホワイトチョコを4～5回に分けて加え、滑らかになるまで混ぜ合わせる。

3



①に②を3回に分けて加え、泡をつぶさないようにさっくりと混ぜる。

■調理時間 約40分

約401kcal、塩分0.3g/1人分

●材料(6人分)
※18cm型使用

ベース

クリームチーズ(常温)
……………150g
ホワイトチョコ……………120g
生クリーム(乳脂肪分40%
以上)……………200ml
グラニュー糖……………10g

ブルーベリー
(生または冷凍) ……100g
ピスタチオロースト
★(粗く刻む) ……30g
ホワイトチョコ(粗く刻む)
……………15g

トッピング

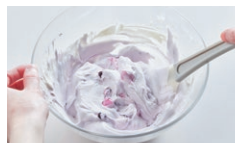
生ブルーベリー……………適量
ピスタチオロースト…適量
ホワイトチョコ削り…適量

●下準備

- ①パウンド型にクッキングシートを敷いておく。
- ②ホワイトチョコ(120g)はボウルに入れ、湯せんで溶かしておく。



2



生クリームにグラニュー糖を入れて7分立てにし、ブルーベリージャムをマーブル状になるように混ぜ込む。

3



①に②をのせて平らにする。

4



③にブルーベリーをまんべんなく敷き詰め、ミント、ピスタチオ、エディブルフラワーなどで綺麗にトッピングしたら完成。

1



■ 調理時間 約30分

約304kcal、塩分0.2g/1人分

● 材料 (6人分)

タルト台(6号)……………1台
スポンジ生地(5号)1~2枚
ブルーベリーソース(市販)
……………50g
水……………適量

クリーム

生クリーム……………100ml
グラニュー糖……………8g
ブルーベリージャム………20g

トッピング

生ブルーベリー180~200g
ミント……………適量
ピスタチオ(粗く刻む) 適量
エディブルフラワー……適量

タルトに合わせて切ったスポンジを敷き詰め、上から水でのばしたブルーベリーソースを染み込ませる。

278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 「なるほど商品」を 使ったレシピ！

組合員さんから寄せられたレシピをご紹介します。

●大11大さじ1 小11小さじ1

※同様のレシピが複数の場合、編集室でお人を選定しております。採用候補の方にはメールでご連絡いたします。連絡のつきやすいアドレスでご応募ください。また、プレゼントは変更になることがありますのでご了承ください。

あなたのいちおしレシピをP56のアンケートからお寄せください。採用された方にはコープさっぼろギフトカード500円分をプレゼント！
応募締め切りは7月10日(金)。

次のお題 **てんさい糖** レシピ



できても、味が染みてもおいしい！

カットポテトとウインナーの韓国風炒め

●江別市 ママち様

材料(2人分) 北海道ようてい産のきたあかりを使用した皮付きカットポテト1/2袋、ウインナー6本、揚げ油・炒め油各適量、★(コチュジャン・砂糖・酒・水各小3、しょうゆ小2、すりおろしにんにく小1)、いりごま・糸とうがらし少々

作り方 カットポテトはきつね色になるまで揚げる。斜め切りにしたウインナーをフライパンで炒め、一度取り出す。中火で熱したフライパンに★を入れ、ふつふつしてきたらポテトとウインナーを入れて絡める。お皿に盛り、ごまと糸とうがらしをのせて完成。

なるほど
商品

北海道ようてい産のきたあかりを使用した
皮付きカットポテト 800g

トドック

保

冷凍品いつでもトドック Vol.9 ●注文番号 40729



／これ使いました！／



手間なく野菜が取れておすすめ◎

かぼちゃコロケと ミックスベジタブルのグラタン

●中標津町 グッティ様

材料(2人分) かぼちゃコロケ(市販)4個、道産にんじん・いんげんたっぷりとうもろこしのミックスベジタブル60g、バター10g、塩・こしょう少々、とろけるチーズ適量

作り方 かぼちゃコロケは温めてザックリとつぶし、ミックスベジタブルはバターでしんなりするまで炒め、塩・こしょうで味を調える。コロケとミックスベジタブルを混ぜてグラタン用の耐熱皿に敷き詰める。とろけるチーズをかけて180～200度に予熱したトースターで5～7分焼き、完成。

子どもたちも大好き! 包丁いらずで簡単!

爆速! 無限おかわりチャーハン

●網走市 かんかん様

材料(2人分) 道産にんじん・いんげんたっぷりとうもろこしのミックスベジタブル大5、しらす大2、油適量、卵1個、ご飯240g、しょうゆお好みで適量

作り方 油をひいたフライパンにミックスベジタブルとしらすを入れて炒める。溶き卵を加えて混ぜ、ご飯を入れてほぐしながら炒め、仕上げにしょうゆを回しかけて完成。

なるほど
商品

道産にんじん・いんげんたっぷり
とうもろこしのミックスベジタブル 250g

トドック 保

冷凍品いつでもトドック Vol.9 ●注文番号 41468



これ使いました!

食べ始めたら止まらない!

ちくわの磯部揚げ

●北広島市 K・K様

材料(2人分) 北海道産のすりみ100%プリプリの蜂蜜入りちくわ1袋、

★(薄力粉大3、青のり小1、水大3)

作り方 ちくわは長さを半分に切り、さらに縦半分に切る。★をまぶしてフライパンで揚げ焼きにして完成。

なるほど
商品

北海道産のすりみ100%

プリプリの蜂蜜入りちくわ 4本

トドック なし



これ使いました!



作り置きおかずにも!

はんぺんとひき肉のふわふわ肉団子

●帯広市 となりのみかん様

材料(2~3人分) くちどけなめらかふわふわはんぺん1袋、鶏ひき肉300g、えのき1袋、すりおろししょうが・塩・こしょうお好みで適量、油・水各適量、★(しょうゆ・みりん各大2、砂糖小2)

作り方 ビニール袋にはんぺんを入れて粗くつぶし、ひき肉とみじん切りにしたえのき、すりおろししょうが、塩、こしょうを加えて混ぜる。混ぜたものを適当な大きさに丸め、油をひいたフライパンで焼く。片面が焼けたらひっくり返し、少量の水を加えてふたをし、蒸し焼きにする。両面焼き色が付いたら★を入れ絡めて完成。

なるほど商品

くちどけなめらかふわふわはんぺん 90g

トドック

週 7月3週



これ使いました!

朝ごはんにも、お弁当にも、夜食にも◎

塩こんぶのやみつきおにぎり

●札幌市 どんぐり様

材料(2個分) ご飯250g、うま味がしっとり塩こんぶ・揚げ玉各大1、ごま油・めんつゆ各大1/2、白いりごま小2、あれば小ねぎか刻んだ大葉大1

作り方 ご飯に材料を全て混ぜ、おにぎりにする。キムチやチーズ、梅干しを足してアレンジも楽しめます。



簡単にできる絶品おつまみ

サーモンの塩昆布和え

●札幌市 おび様

材料(2人分) サーモン(刺身用・柵)200g、うま味がしっとり塩こんぶ大2、ごま油大1/2(お好みで)、白いりごま大2、大葉5枚、しょうゆ・わさび各適量

作り方 サーモンをひと口大の薄切りにし、ボウルか保存袋に塩こんぶと一緒に入れお好みでごま油を入れる。よくもみ冷蔵庫で30分程度なじませる。器に盛り、白いりごまと千切りにした大葉をのせる。塩こんぶの塩分をみてお好みでわさびしょうゆをかけて完成。

なるほど
商品

うま味がしっとり塩こんぶ 52g

トドック

保

いつでもトドック Vol.29

●注文番号 24455



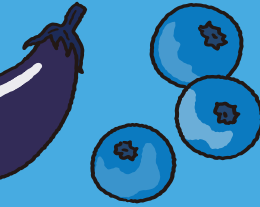
これ使いました!

おうじ ぴっくり王子 と たまご つこみ王子

さく・え： W. けいすけ

ここで もんだいです。
あおい たべもの
いくつ してますか？

ブルーベリー
(12 ページをみてね!)



んとねー
ブルーベリーでしょ、
なすでしょ、
かきごおりの
ブルーハワイ!



そうなんです。
しぜんかいには
そらのように
きれいなあおいろの
ものってあんまり
ないんです。



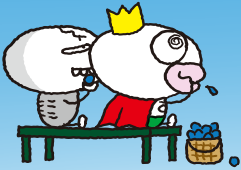
なんで？

それあり？
にしてもあんまり
おもいつかねーのな。

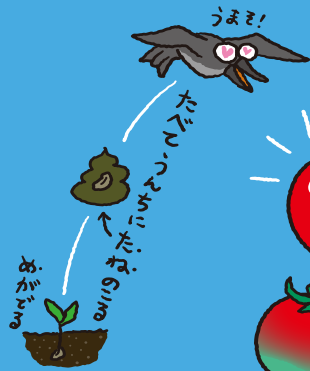
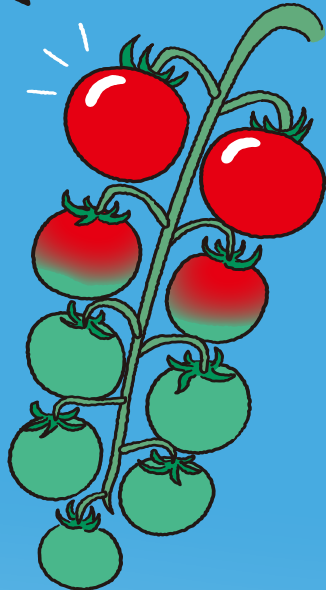


あお？

やさいやくだものは
じゅくして たべごろになると



どうぶつたちに「たね」をはこんでもらうため
あかやきいろのめだついろになってしらせませす。



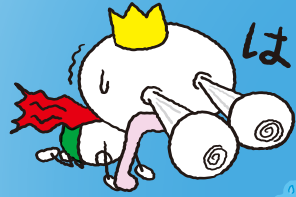
そらとにている
いろだったら
めだたないもんね。



あおいと
まずそう。

でしょう?!

あおいごはんや
あおいパンって
カビがはえてるみたいで
たべたくないよね。



はうごう...



「あお」ってどうぶつにとつて
「きけん」をしらせるサインなのかも。
ちなみにブルーベリーも
ほんとうは「あお」というより

くろっぽい」むすびがいろいろ(※)「なんですよ。

※ブルーベリーの表皮には青色の色素はなく、赤色の色素「アントシアニン」がたっぷり含まれています。



こぐれあいこの ジャムLesson♪

季節のフルーツで
ジャムを作ってみませんか？
旬の味をとじこめるジャムじことは、
作っているときも、食べているときも、
プレゼントするときも、
豊かな気持ちにしてくださいませ。
コツをおさえて、
ジャム作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。
ジャム作りが大好きで、庭の果物などで
年間20種類近くのジャムを作る。配合や煮
る時間をつけているジャムノートは宝物！



鍋

酸に強いホウロウが
オススメ



穴開きお玉

アクとり用



トング



お玉

←先が細いものがよい



ゴム手袋

《ジャム作りに必要な道具》

ジャム作り・1日目

- 3** ざっくり混ぜて中火にかけ、ときどき混ぜながらなじませる。



焦げやすいから注意!

- 4** 果汁が出てきたらアクを取り、5分ほど煮て火を止める。粗熱がとれたらふたをしてひと晩置く。

水分と甘みを引き出します



暑い時は冷蔵庫へ!



- 1** ブルーベリーを洗う。



軸はとってね!

- 2** 厚手の鍋に、①、グラニュー糖の半量を入れる。



【材料(120mlジャムびん4本分)】

ブルーベリー(生または冷凍)…500g
グラニュー糖…250g(フルーツの重量の50%)
レモン汁…大さじ1

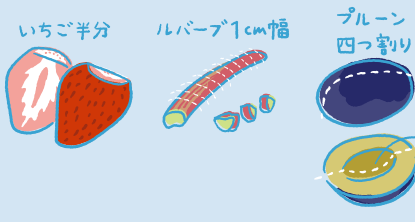


これだけ!



他のフルーツも、基本的に同じ作り方です

必要に応じて洗った後にカット



種は取る

果肉感たっぷり!

ブルーベリージャム

1 びんを煮沸消毒する。



鍋にペーパータオルをしくとカサカサしない

平たい鍋に、びんを並べて水をはり、強火にかける。
沸騰後、弱火で5分(ふたは20秒)ほど煮る。
トングで取り出し、清潔なふきんの
上に口を下にして置き自然乾燥。



2 びんづめ



ジャムが熱いうちにびんにつめ
(9割くらいまで)、ゴム手袋をして
ふたをしめる。



びんの縁に
つけないよう注意!

3 脱気→完成



鍋にびんを並べ、ふたの下まで水を入れ
強火にかける。沸騰後弱火で約15分煮る。
ゴム手袋をして、びんを取り出し、
ふたをきつく締め直して冷ます。
約1年常温保存できます。

常温で
長期保存できる!

びんづめ



ふんは
清潔に

ジャム作り・2日目

5 次の日、残りのグラニュー糖、 レモン汁を加え混ぜる。



6 強火にかけ、アクを取り、 強めの中火で5分ほど煮る。 冷めるとかたくなるので 煮つめすぎ注意!!



ノンノン
ジャムは
できあがり!

北海道 ジャムカレンダー

冬	10月	9月	8月	7月	6月	春
(本州の)・ゆず	・ブラムリー ・アップル	・りんご	・カリンス ・ブルーベリー	・さくらんぼ ・ラズベリー	・いちご ・ルバーブ	(本州の)・あまなつ ・レモン
			・ブラックベリー ・ブルーン	・ハスカップ ・黄梅		

いちご、ルバーブ、ラズベリー、ハスカップ、カリンス、ブルーベリー、ブラックベリーは庭で育てることができます!



おいしいジャム作りのコツ!

アクはしっかりとる

よりすっきりとした味わいに!



砂糖は
半量ずつ
2回に分けて



果物の水分と甘みをしっかり引き出し煮込み時間減⇒フレッシュ感アップ!

煮る時間は**短く**

生の果物に近い味を楽しめます!
水分を早く飛ばすために、果物は鍋の半量まで



砂糖について

① グラニュー糖 がオススメ

色よく仕上がり、雑味がないので果物本来の味を感じることができます。



② 果物の重さの50% が基本

ただし、酸味の強いものは増やす。(ルバーブ→60%、梅・かんきつ類→90~100%)
減らしてもよいが、その分日持ちしなくなるので注意!



6 しゅうまいをまんなか
にのせる。



4 6つにわける。



1 ホットケーキミックス、ぎ
ゆうにゆう、あぶらをボウル
にのせる。



7 きじでしゅうまいをし
かりつつむ。



5 はくりきこをまぶし、めん
ぼうでまるくのぼす。



2 ゴムベラでこなっばさが
なくなるまでまぜる。



8 のこりもおなじように
つつむ。

しゅうまいが
きじから
はみでないように
するのがコツ！



しゅうまいを
つつめる大きさま
でのぼしましょう！

はくりきこをまぶすと
きじがくつつかないね！



3 手でこねて、ひとまとまり
にする。

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

ほうちょうも火もつかわない！
にくまん



【ざいりょう・6こぶん】

ホットケーキミックス..... 150g
ぎゆうにゆう..... 50ml
あぶら..... 小さじ1
はくりきこ..... てきりよう
しゅうまい..... 6こ

調理時間60分 188kcal/1個分

👉あげは **レンジ** か **すいはんき** で！

Note
note

火をつかわないので夏休みのお昼ごはんにおすすめ! 大粒のしゅうまいとほんのり甘い生地がおいしい肉まんです。



こどもレストラン
支配人のと
エリック 能戸



ふくらむので2かいにわけてしあげます!



すいはんきて!



すいはんきにクッキングシートをしき、3つならべる。



クッキングシートの下に水を大きじ3いれ、「はやだき」モードですいはん。

のこり3つもおなじようにちょうり!



レンジで!



クッキングシートをしいたいねつざらに3つのせ、ラップをして600Wのレンジで3分かねつ。

のこり3つもおなじようにちょうり!



これを
つけたよ!



きたほなみ小麦一等粉と
アルミフリーのベーキングパウダー使用。

道産の小麦とてん菜糖使用
ホットケーキミックス 150g・4袋入り

店舗 全店 **トドック 保** いつでもトドック Vol.29

●注文番号 24105

しゅうまいはどちらを
つかってもOK!



国産豚を具材の31%配合!
国産豚と玉ねぎの満足大粒肉焼売

店舗 全店 **トドック 廻** 7月2・5週



国産豚と鶏をつかった五目焼売
筍の食感国産鶏豚玉葱生姜五目焼売

店舗 一部なし **トドック 廻** 7月3週

玉ねぎ・しょうがは
国産を使用!



幸運をよぶ四つ葉

すき間にピツクリ!

1品追加でいつものお弁当をもっとかわいく!

簡単・かわいい

お弁当おかず 3選

毎日のお弁当作り、おかずのレパートリーに悩んでいませんか？
卵焼きやちくわ、かにかまといった身近な食材にひと工夫加えるだけで、
お弁当の隙間をかわいく埋めてくれるおかずを3種類ご紹介します!

- 〔材料(4個分)〕
- 卵.....2個
 - 冷凍いんげん.....1本
 - しょうゆ(溶いた卵に混ぜる).....小さじ1
 - 砂糖(溶いた卵に混ぜる).....小さじ1
 - 油.....少々
 - かいわれ大根や豆苗の茎.....1~2本



卵焼きを切ったら、かいわれ大根の茎を飾る。



残りの卵液を流し入れ、卵を巻く。



卵液を垂らして再度加熱し、いんげんの位置を固定する。



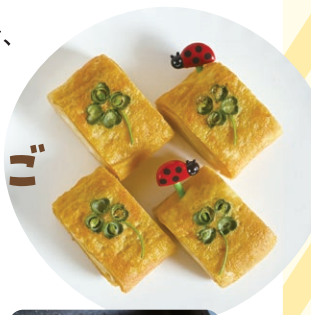
卵液を一部残して卵焼きをつくり、火を止めて輪切りいんげんを並べる。



ハートちくわベーコン



かにかまりぼん



四つ葉たまご



Cho-co-tto公式Instagram
では簡単・かわいいお弁当
おかずや作りたくなる時短
レシピなどを公開中!ぜひ
チェックしてみてくださいね♪

〔材料
3
個分〕
ちくわ……………4本
ベーコン……………4枚
マヨネーズ……………適量
乾燥パセリ……………少々

ハート ちくわベーコン



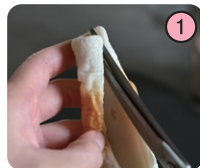
マヨネーズを塗り、トースターで200度2分焼く。彩り
に上から乾燥パセリを振る。



つまようじで固定し
たら半分に切る。



ベーコンの上に開いたちくわを乗
せ、両端を丸めハート型にする。



ちくわにハサミで切
れ目を入れる。

🍀 パスタは食べるころには
水分を吸って
柔らかくなってるよ!

〔材料
2
個分〕
かにかま……………4本
パスタ……………1本
のり……………適量
コーン……………2粒

かにかま りぼん



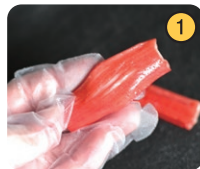
コーンを飾り完成。



幅1cm程度の短冊状の
のりを両端に止める。



重ねてパスタを刺し、固定する。



かにかまの中央を指で
押してほぐす。





ひと切れ13g以上の大きな切り身がびっしり!

さっぱり青じその上に
こんもりとった"たたき"



脂がのっているのに全然しつこくなくて、さっぱり食べられる! ポリユームで大満足の一品でリピート確定!



だーマエ

本気のまぐろ丼

●1パック
本体 798円(税込862円)

店舗 一部なし

※入荷がない場合もあるため、詳細は最寄りの店舗へお問合せください。

コープさっぽろ
限定商品!

水産部の 本気のまぐろ丼がすごい!

まぐろ好きにこそ食べてほしい! ツヤツヤの大きな切り身が、花びらのように敷き詰められたまぐろ丼。この本気度を知ってしまったら、食べずにはいられません!

ここがすごい!

1 圧倒的なポリユーム

器を覆い尽くす切り身は、1枚13g以上の大判サイズ。中央には食感の違う「たたき」を添え、ごはんも200gと一緒に驚きの一品です!

2 水産部の「本気」と技術

希少で調理が難しい「ハラモ」を、店舗で丁寧に手切りしています。骨やすじが多く手間がかかるため敬遠されがちな部位ですが、「本当のおいしさを届けたい」という水産部のこだわりが詰まっています。

3 大トロを超える満足感

メバチまぐろのハラモは、本まぐろの大トロに匹敵する部位。脂がさっぱりしているため、大トロよりもくどさがなく、最後まで飽きずにそのうまみを堪能できるのが魅力です!

「コープさっぽろ 裏側チャンネル」をチェック!
あなたもまぐろ丼に詳しくなっちゃいます!





溶けて香るは、ふわっとみるく。

しぼりたての牛乳を食べる、道産子アイスクリーム誕生。

みるふわのこだわり



「北海道」の乳製品

牧草で健やかに育った乳牛のミルク。長距離輸送による劣化を防ぎ、ミルク本来の新鮮な味をお届け。

「北海道」のてん菜グラニュー糖

豊富で清らかな雪解け水が育んだ、北海道産の“てん菜”のみを使用。

「北海道」小樽市での製造

清らかな水が湧き出る酒蔵の跡地。アイスクリームを作り続けて65年の、熟練の技を結集した仕立て。



しっかりとした
ミルク感

やさしい甘みでおいしい。
濃厚なのにさらっとしていて、
後味もすっきり♪



編集室 イケマコ

この食べごたえで
120kcal!

後味が良く、口の中でふわっと
とろけるのがたまらない♡

120
kcal!!



編集室 キムノー

さくら食品
みるふわ 110ml

店舗 一部なし

トドック

保 冷凍品いつでもトドック Vol.9

●注文番号 40915

トドックの「均一祭」、
 実はアプリならもっとスゴいって知ってた!?



なんと、第1週は本体 **118円!**
 ※7点以上で本体108円



ふっふっふ…
 お困りのようだね。
 トドック企画部の
「均一祭」を
 知らないのかい?

宅配企画部
 部長 ますの

※118円均一(税率8%税込127円、税率10%税込130円)、7点以上で108円(税率8%税込117円、税率10%税込119円)



毎月第3週は衝撃の **100円均一!**
 なんだ!!!

カタログは氷山の一角…。
 アプリを開けば、
 誌面に載せきれなかった商品が
 まだ眠っているんです!!

えっ、ちょっと…何これ、
 めっちゃお得じゃん!!

並ばなくても買えちゃうし、
 最高だろう?!

さっそく
 注文しますっ!

アプリは
 はこちら!



※100円均一
 (税率8%税込108円、
 税率10%税込110円)

ガツンとうまい、黄金スペアリブ!



タムタム



BBQにもおすすめ◎

黄金の味の甘味とコクがしっかりしみ込んでいて、思わず「うまっ!」。お肉もやわらかく、食べ応えパッチリ!◎

エバラ 黄金の味 中辛 360g

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.29 ●注文番号 21655



黄金漬け込みスペアリブ

■調理時間 約20分(漬け込み時間を除く)

[材料(4人分)]

豚スペアリブ……………8本(約900g)
エバラ黄金の味 中辛……………300g
ヨーグルト(プレーン)……………75g

[作り方]

①スペアリブは骨に沿って膜を切るイメージで切り込みを入れ、骨から肉を離れやすくする。

深く切り込む必要はありません!

②肉の部分にも切り込みを入れ、火が通りやすくする。

③鍋にお湯を沸かし、スペアリブを10分程度下ゆでして、あら熱をとる。

④③をジッパー付きの保存袋に入れ、エバラ黄金の味 中辛とヨーグルトを加えて袋の上からもみ込み、焼く直前まで冷蔵庫で最低1時間漬け込む。

⑤④のスペアリブをフライパンに並べて火にかけ、全ての面にこんがり焼き色がついたら完成。

りんご・もも・うめめの3種類のフルーツを使用し、果実由来の自然なとろみとコクで、野菜炒めや、煮物やカレーなどさまざまな料理の万能調味料としてもお使いいただけます。

BBQ
インストラクターによる
マシュマロの
焼き方アドバイス!

子どもも大人も楽しめる!
コープさっぽろ・エバラ

SMILE BBQ 開催

BBQインストラクターの資格をもつエバラ社員が講師として
豪華なステーキ肉、デザート、アトラクションまでBBQを楽しみつくすコツを伝授します!

超豪華! 牛肉大判1枚肉+焼肉(牛豚)
※1家族様400g(予定)

Aコース

親子20組80名様無料ご招待

(1家族4名様まで)

Bコース

コープさっぽろポイント1,000ポイント
抽選で100名様にプレゼント!

※BBQの実施内容・肉の種類や野菜の内容は一部変更となる可能性があります。日程・場所の変更はございません。

実施日 2026年9月27日(日)

実施場所 ワンダーランドサッポロ
(札幌市西区福井478番地)

応募方法 [詳細・WEB応募はこちら!](#)

- 店舗/店舗に備え付けの専用はがき
またはWEBよりご応募ください。
- 宅配/WEBより納品書を添付いただきご応募ください。

応募期間 2026年6月15日(月)~7月31日(金)

※当日消印有効 ※WEB応募は当日23:59まで

※厳正なる抽選のうえ、当選者にはご招待状の発送をもって
発表にかえさせていただきます。



BBQに
おすすめ!



黄金焼肉カレー

直火が生む、圧倒的コクと本格感
独自の「直火製法」により、高温で焼き
上げることで生の野菜や果実のうまみ
を凝縮。スパイシーで深いコクのある
味わいを引き出しています。サツと溶ける
フレーク状で、本格カレーがご家庭
で手軽に楽しめます♪



エバラ
横濱舶来亭カレーフレーク こだわりの中辛 180g

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.29 ●注文番号 23249

フレークタイプならではの
溶けやすさで時短調理!
これを入れるだけで、
いつものカレーが驚くほど
コクのある「究極のひと皿」に♡



だーまエ



暑い日にびったり!
みじん切りにしたトマトと
だしがマッチしたおすすめの一品です!

冷製 出汁トマトスープ そうめん



- [材料(2人分)] ■調理時間 約15分
- そうめん.....2束
 - トマト.....1個
 - サラダチキン.....100g
 - オクラ.....6本
 - ★ ヤマサ ぱぱっとちゃんと これ!うま!!つゆ
.....大さじ5
 - 水.....150ml
 - レモン.....1/4個
 - オリーブオイル.....大さじ1
 - ブラックペッパー.....適量

- [作り方]
- ① そうめんはゆでて水でしめ、サラダチキンは手で食べやすい大きさにさく。オクラは電子レンジ600Wで40秒程度加熱し薄切りにし、レモンはくし形切りにする。
 - ② トマトを粗みじん切りにして★と合わせる。
 - ③ そうめんを器に盛り、サラダチキン、オクラを盛りつけ、②をかけ、レモンを添える。
 - ④ オリーブオイルを回しかけ、お好みでブラックペッパーをふる。



つゆとトマトのうまみで
箸がすすむ!食欲がない
日もおすすめ◎



宅配ドック20周年特別企画

ヤマサ醤油×コープさっぽろ
麺食べてお米を当てよう!キャンペーン

購入対象期間 2026年5月15日(金)~8月15日(土)
応募締切 2026年8月15日(土)23:59まで



- ・プレゼント/抽選でホクレンゆめびりか精米5kg50名様など
- ・対象のヤマサ醤油の商品とコープ商品のCOOPひやむぎ、うどん、そうめんいずれかを**セットで買うと当選確率2倍!**
- ・対象商品や応募方法/詳細は左記QRコードよりHPをご確認ください。



ヤマサ
ぱぱっとちゃんと
これ!うま!!つゆ

店舗 一部なし
トドック 週 7月1週(裏表紙)
保 いつでもトドック Vol.29
●注文番号 500ml **26053**
1000ml **22991**

こだわりポイント

1.

果汁とお酢の組合せ

すっきりとした甘みと
ジューシーな果実感で
飲みやすい!

2.

こだわりの果実

厳選したフルーツ果汁
をミツカン独自のお酢
と配合。

3.

希釈でコスパ良し

1本でコップ約11杯分
が作れます! 紅茶や
ビール割りも◎。

シリーズ品もあります



長野県産
シャインマスカット果汁入り。
こちらも4倍希釈タイプ。

フルーティス
シャインマスカット
500ml

店舗 一部なし

トドック 週 7月5週

保 いつでもトドック Vol.29

●注文番号 22303

これ、ホントにお酢?!

驚くほどフルーティー

お酢のイメージが、180度変わります!

カラダにうれしい「お酢」を手軽においしく。

お酢特有の酸っぱさが苦手な方や、
小さなお子さまにもおすすめ。

福岡県産あまおうを
味わう4倍希釈タイプ。
りんご酢が果汁の
おいさを引き立て、
さらに爽やかで
澄んだ後味に。



フルーティス
あまおう 500ml

店舗 一部なし

トドック 週 7月5週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.29 ●注文番号 22357

「フルーティス™ あまおう」の ソーダ割り



【作り方】

フルーティス™ あまおう(50ml)と
炭酸水(無糖150ml)を注ぎ、よく混ぜる。
お好みで氷(適量)を入れて完成。

お子さまには こちらも おすすめ!

ソーダを牛乳に
替えて同じ分量で
作れます。



シュワッと爽やかな酸味が
喉に心地よくて飲みやすい。
家族みんなでおいしく飲めます!



アベトモ



ルーシー店で!

親子で楽しく「食べる」を学ぼう

「ビス校」開校!

休日のおやつタイムが、楽しい学びの時間になる!?
おいしくするための食育イベントに参加してみませんか。
参加者には非売品ビスコグッズのお土産付き!

ビスコやビスコに含まれる乳酸菌と栄養が、子どもたちのすこやかな成長にどのようにつながっているのかを親子で楽しく学べる場です!



日時 8月23日(日) ①10:00~11:00 ②13:00~14:00

場所 コープさっぽろルーシー店3F
キッチンスタジオルーシー

人数 抽選で各回親子12組36名さま

※応募期間は6/21(日)から7/21(火) 23:59まで。お子さまは小学生が対象です。また、応募にあたっての商品の購入条件はございません。

応募は
こちらから!



上期最安値!
追加で60ポイントもらえます!



飽きないミルクの
やさしい甘み

江崎グリコ ビスコ
5枚入×20個

店舗 なし トドック 週 7月3週(裏表紙)

お子さまの体調管理に

管理栄養士

93%

が推奨!



ダブルの乳酸菌

つよさうみだす
GCL1815乳酸菌

生きて腸に届く
スポロ乳酸菌



江崎グリコ
ビスコ
5枚×3パック

店舗 一部なし
トドック なし



江崎グリコ
ビスコ
いちご
5枚×3パック

店舗 一部なし
トドック なし



江崎グリコ
ビスコ
発酵バター
5枚×3パック

店舗 一部なし
トドック なし

- アンケート回答者: 全国医療機関322カ所/管理栄養士各1名(計322名)
- 質問: お子さまの体調管理に、乳酸菌や栄養を手軽にとることができる間食として「ビスコ」をおすすめしたいと思いますか?
- 結果: 管理栄養士93%が「はい」と回答 ●評価商品: ビスコ、ビスコ(いちご)(1パック21.5g)
- アンケート: 回答者へ資料を提示した後、製品を喫食した上でアンケート用紙にて調査実施
- 実施時期: 2025年6月

道産にんじん・いんげん・ たっぷりとうもろこしの ミックスベジタブル

本体399円※(税込431円)

店舗 一部なし

トドック なし

冷凍庫に1つストックしておくとう便利!チャーハン、シチュー、ポテトサラダなどに野菜が少し足りない時、使っています。コーンの甘味が強くておいしいです♡道産なものも、安心して食べられるポイント!
(北見市 さきぼんさん)



あのコープ商品、
試してみました!

COOP
SAPPORO

今回は、5名のエリアちよこつとさんにご登壇いただき、感想を教えてくださいました!
みなさんの毎日のごはんがちよこつと楽しくなる商品、見つけてみてください♪

CO・OP ブルーベリー

本体349円※(税込377円)

店舗 なし

トドック

保 冷凍品いつでもトドック Vol.9

●注文番号 40788

食後のデザートのご救世主!そのまま食べても満足できる自然な甘さがしっかりとあります。お菓子の糖分・カロリーが気になる方や、減量中にもおすすめ◎
(旭川市 はっさんさん)



夏はこれ!!夏の暑い中、ゆで時間90秒なのありがたいです。それでいて味や食感に見劣りなし!おいしくて時短にもなり、本当に重宝しています。暑い夏はこれで乗り切っています!
(登別市 下まつげ長めさん)

北海道産小麦 沖縄黒糖使用 一口サイズの 粒かりんとう

本体199円※(税込215円)

店舗 全店
トドック なし

ほどよい甘みにややかための食感。粉がパラパラ落ちないので、子どものおやつにもおすすめです！北海道産小麦と沖縄黒糖、産地もわかりやすく安心して食べられます♪
(札幌市 かにやみさん)



十勝中藪農園で収穫 甘くて濃厚ホクホク ウェーブカットポテト

本体399円※(税込431円)

店舗 一部なし トドック なし

ひと言でいうと、ごちそうポテトです！子どもの誕生日や季節の行事など、特別な日にサイドメニューとして活躍しています。お肉料理に添えると食卓がレストランのような雰囲気になり、見栄えも良いです◎
(千歳市 ぐっさんさん)



北見産玉葱と 人参の甘みに すじ肉のコク ビーフカレー

本体359円※(税込388円)

店舗 全店
トドック

保 いつでもトドック Vol.29 ●注文番号 25054



平野 祐規さん

伊藤忠商事より出向中。
趣味はアイスホッケー・スノボ・バイク！

玉ねぎとにんじんの甘さがやみつき！着任直後、冷蔵庫なし生活を余儀なくされていましたが、なるほど商品(※)のバックご飯とともに空腹から救ってくれた救世主です(笑)。

※なるほど商品=コープさっぽろのプライベートブランド

コープさっぽろ商品開発部

茹で時間90秒 りんご酢入り さっぱり醤油 冷しラーメン

本体239円※(税込258円)

店舗 全店
トドック 週 7月1週

高校生 第14回 チャレンジグルメ コンテスト

in HOKKAIDO

参加チーム 大募集!

1チームは同一高校の生徒5名まで。
+引率教職員1名(複数チーム引率可)。
応募チーム数に制限なし

地元を学び、社会を知る。

高校生が学校内だけではなく、
学校外にも学びを求め、
地元食材を生かしたオリジナル商品を、
地元企業と連携しながら開発!
その成果をコンテスト形式で発表しよう!

第13回コンテストの
動画はこちら!



開催日時 本審査日

2026年 **10月10日(土)** 9:00~16:00 (予定)

会場

北海道大学 フード&メディカルイノベーション国際拠点 (FMI)
(札幌市北区北21条西11丁目)

申込方法

「高校生チャレンジグルメコンテスト」公式サイト

高校生チャレンジグルメ 検索 <https://h-challcon.org/>



申込期間 **7月1日(水)~7月31日(金)**

本審査出場校は**8月7日(金)**に公式サイトで発表いたします。

本審査は
YouTubeで生配信!

コープさっぽろ賞は
商品化&コープさっぽろ店舗販売も!

本審査出場校は
大和プレミストームで開催する
コープさっぽろの食育イベント
「食べる・たいせつフェスティバル」に出店できる!

※諸条件を満たす必要があります

お問合せ

高校生チャレンジグルメコンテスト実行委員会 (生活協同組合コープさっぽろ広報部)
〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 TEL 050-1741-5516(平日10:00~17:00)

主催 / 高校生チャレンジグルメコンテスト実行委員会
協力 / 生活協同組合コープさっぽろ・北海道放送株式会社
後援 / 北海道・北海道教育委員会・札幌市教育委員会



投票してくださった皆さま、ありがとうございます!

ラブコープ総選挙 2026 結果発表



総得票数
241,381票



総合
1位
17,561票

CO・OP たこ焼

店舗 全店
トドック 保

冷凍品いつでもトドック
Vol.9 ●注文番号 41554



CO・OP
ふっくら卵の
オムライス

総合
2位
11,593票

店舗 全店 ※2食入はなし

トドック 保 冷凍品いつでもトドック Vol.9

●注文番号 1食入 41005 2食入 41006



宅配TOP 5 /

1位 29,233票

CO・OP(レンジで簡単)
照焼きチキンステーキ

店舗 一部なし

トドック 保 冷凍品いつでもトドック Vol.9

●注文番号 40895



2位 14,583票	CO・OP 骨取りさばの味噌煮
3位 12,922票	CO・OP たこ焼
4位 9,546票	CO・OP ふっくら卵のオムライス
5位 7,437票	コープ十勝牛乳

店舗TOP 5 /

1位 4,639票

CO・OP
たこ焼

店舗 全店

トドック 保 冷凍品いつでもトドック Vol.9

●注文番号 41554



2位 2,824票	CO・OP 厚切りバウムクーヘン
3位 2,402票	CO・OP アカシアはちみつ
4位 2,256票	黄金そだちの 別海牛乳アイスクリーム
5位 2,131票	しっとりやわらかい オリーブオイル食パン

総合
3位
6,203票

CO・OP
きたほなみ使用つるもちうどん

店舗 一部なし トドック 保 冷凍品いつでもトドック Vol.9

●注文番号 41402



今回は2,131件と
たくさんのおたよりをいただき、
ありがとうございます！
編集室一同、皆さんのお声を
うれしく拝見しています。



編集室
オクエリ



5月号の表紙について

●表紙がすごくステキだなと思いま
した。トドックで入ってきますが、お店に置い
てあつても思わず手に取ると思います。
迷路とかジンギスカン鍋はすぐわかりま
すが、添えてあるひと言「めえろ」にク
ス(笑)(札幌市 おーちゃんさん)

「特集 羊肉」について

●地元の羊ともったいないアスパラでおいし
くなるんですね。北海道の代表ジンギスカ
ン。いろいろなアレンジを参考にして、楽し
みにしています。(桜ヶ岡 たぬボンさん)

P 36のつけ弁のスヌメについて

●チンジャオロースのたけのこがメンマで代
用できるのを目からうろこです。親子井

組合員さんが選んだ 5月号のベストレシピ

1位 518票

P24 ラム肉のしょうが焼き



2位

475票

P19 ジンギスカン・
チーズ
タッカルビ



3位

356票

P27 ラム肉の
から揚げ



も冷凍唐揚げでできるな
んで簡単でおいしそうです
ね。時短でおいしくできるレ
シピを掲載してほしいです。
(旭川市 ねこねこさん)

P 40焼肉のたれで広がる アレンジレシピについて



●ジンギスカンたれをつかった焼きおにぎ
り、いいですね。チーズを入れたことはあり
ませんが、焼肉のたれで焼きおにぎりに
作ったことがあります
す。餅をフライパン
で焼いて、焼肉のた
れで仕上げてもおい
しいです。(北広島市
まあるっさん)

P 61コープ共済について

●コープ共済の講座に興味をひかれまし
た。ワンコインで気軽に参加できること
や、普通の主婦でも知っておいて損はない
ような基礎知識的な講座のテーマが良い
ですね。これからも告知掲載をしてほし
いです。(札幌市 ちびさん)



「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
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 北海道支店

〒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

 **東札幌日通運輸株式会社**

〒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**
Color & Comfort

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

コダック合同会社

〒140-0002 東京都品川区東品川4-10-13 KDX東品川ビル TEL 03-6837-7275

 **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

 **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

WEB予約なら
500ポイント進呈

**【健康診断】
お買い物ついでに受診OK!
全道の組合員さま・地域の皆さまへ**

コープさっぽろの健康診断は、どなたでも気軽に受けられるのが特徴です。今年は全道各地で実施。お買い物ついでに受診できるので、時間を有効に使いたい方にもぴったりです。

うれしいポイント特典

- 健康診断の受診で:200ポイント
 - WEBからのお申込みで:さらに300ポイント
- 合計で500ポイント進呈!

健康管理がお得にできるこのチャンスを、ぜひお見逃しなく。実施スケジュールや会場、予約などの詳細は、コープさっぽろの公式WEBサイトにてご確認ください。



詳細はこちら



お問合せ

コープさっぽろ医療連携事業部
ホームページよりお問合せください。

応募前職場見学も
参加者たくさん!



**北海道で、はたらく。
今年も、コープさっぽろで
高卒採用、はじまります!**

年々、入協(入社)人数が増えているコープさっぽろグループの高卒採用。今年も全道の拠点で募集を行います。ご本人が職場の雰囲気や仕事を肌で感じ、納得して進路を選ぶよう「応募前職場見学」をお勧めしています。実際の現場を見て納得した上で将来を選択できる環境を整えています。皆さんのご参加をお待ちしています!

日 程 2026年7月~2027年1月初旬
(夏休み中も大歓迎!)

申込方法 学校の先生またはハローワークに「職場見学」希望とお伝えください。

対象施設 全道のコープさっぽろ店舗・宅配センター、全道のコープフーズ食品工場、札幌・帯広・函館のエネコープ事業所(その他の地域はご相談ください)、江別の北海道ロジサービス物流倉庫、江別のマテハンエンジニアリング

内 容 職場案内、事業・業務内容説明、質疑応答など(所要時間1時間程度)※なるべく行きやすい事業所で調整します。

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)

大学の知見と旅行のプロがタッグを組んだ! 札幌国際大学(観光学部)×コープトラベル 産学連携・ソウル潤いの旅



美のスペシャリスト・
オ・テギョン先生と巡る

心と身体を潤すソウル

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、国内空港施設使用料、旅客保安サービス料、国際観光旅客税、海外空港諸税、航空保険料は含まれません。
※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) **9月 8日(火)**

- ツアーポイント**
- 呉泰均先生が全行程同行!
「美のスペシャリスト」から内側から整う韓国文化を直接学べます。
 - 身体が喜ぶ「薬食同源」グルメ
サムゲタンや飲む美容液といわれるマッコリなど、テギョン先生厳選の美容食を満喫。
 - 世界遺産で「韓服」記念撮影
昌徳宮の絶景を背景に、先生と一生の思い出に残る1枚を撮影。



同行講師: **呉 泰均**(オ・テギョン)
札幌国際大学観光学部
准教授/博士(文学)

言語学・対人コミュニケーションを専門とする研究者。日本と韓国の言語・文化に関する研究や発信を行っている。著書に「日本語聞き手待遇表現の社会語用論的研究」、「韓国語で説明する日本の文化」など。北海道新聞「カジャ!コリア」アンバサダーとして、韓国の最新トレンドや食文化の魅力を発信している。

● 本場の韓国美容グルメも満喫! 韓服体験も! ●



先生より皆さまへ
「薬食同源」という言葉があるように、韓国には古くから「食」を大切にする文化が深く根づいています。今回の旅では、身体にやさしい料理や心安く時間を通して、皆様を「内側から整う美しさ」へと導きます。私と一緒に、心と身体を潤す特別な4日間を過ごしませんか?

■行程 コースNO.WAS26-0010

1	14:50/新千歳空港 → 仁川空港(KE766便) 17:55/仁川空港到着後、専用車でソウルへ 夕食は本場の「サムゲタン」を食べながら、先生から韓国の健康・食習慣を学ぶ。	朝× 昼機 夕○
2	午前: パーソナルコスメ探し「 アモーレバシフィック コスメ体験 」 昼食はおかゆ専門店でのヘルシーランチ 午後: 世界遺産「 昌徳宮&秘苑(後苑) 特別拝観 」※1韓服体験&記念撮影、「美しい」という名の アルムタウンお茶博物館で伝統茶体験 夕食はヘルシーな「ボッサム(蒸し豚)」 夜: 南山タワーを望むルーフトップバーで交流会(希望者のみ/飲み代は自費)	朝○ 昼○ 夕○
3	午前: 四大名刹・ 津寛寺 で参拝& 恩平韓屋村散策 ・ 恩平韓屋博物館 絶景カフェ「1人1杯」で五味子茶と伝統お餅を味わい 昼食は仁寺洞の五味五色「 韓定食 」 午後: 「飲む美容液」とも言われる、 マッコリ試飲体験&南大門市場 で食べ歩き 夕食はテジミの名店「 新沙ジョン 」 ホテル到着後、明洞にて自由散策・ショッピング	朝○ 昼○ 夕○
4	ホテル朝食後、 韓国食材店 でお買い物 12:35/仁川空港 → 新千歳空港(KE769便) 15:20/新千歳空港到着 心も身体も整った、充実のソウル旅が終了	朝○ 昼機 夕×

※1:昌徳宮・秘苑(後苑)は予約状況によりご案内場合がございます。その場合は、世界遺産・昌徳宮のみのご案内となります。※青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。 ■最少催行人員:10名 ■食事:朝3・昼2・夕3(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泊目:相鉄ホテルズ ザ・スプラジールソウル明洞 ■利用航空会社:大韓航空(エコミラ座席) バスポート残存期限:入国時3ヶ月+滞在日数

旅行代金以外に必要な諸経費 新千歳空港施設使用料:3,000円 海外空港諸税:2,590円
新千歳旅客保安サービス料:650円 燃油サーチャージ:18,400円
※2026年6月現在 国際観光旅客税:3,000円 航空保険料:300円



【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

ナビダイヤル受付時間/
10:00~17:00(土日・祝日も営業)

コープさっぽろのポイントが使える!!貯まる!!
コープトラベル 検索



《たすけあい》J1000円コース お誕生日前申し込み
 妊娠22週未満のお子さまがいるママとパパへ

コープ共済のこども向け保障 **たすけあい J1000円コースが、**

お誕生日前の赤ちゃんも 申し込めるようになりました!



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!

安心ポイント3
 お手続きは
 WEBで完結

お誕生日前申し込みは
 コチラから▶



※1 初回掛金振替後、出生日にさかのぼって保障が開始されます。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。

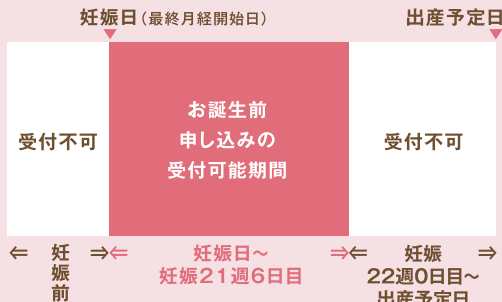
※お誕生日前申し込みはWEBでのみお手続きいただけます。※妊婦さんがインターネットから《たすけあい》にお申し込みした後、続けてお誕生日前のお手続きをされる場合こちらの二次元コードではなく、お手続き完了メールに記載のURLよりお誕生日前申し込み専用サイトへアクセスしてください。

～お申し込みの前にご確認いただきたいこと～

- 1 《たすけあい》にご加入中※の妊婦さん(満18歳～満43歳)がご利用いただける制度です。
 ※告知遅やか1000円コース、J1900円コース、募集停止コースを除く。
 お誕生日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週未満の方がお申し込みいただけます。

お申し込み日時時点の妊娠週数について



- 2 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。
 詳しくはお誕生日前申し込み専用サイトをご確認ください。



●お誕生日前申し込み専用お問合せ先

コープさっぽろ
 コープ共済センター

☎ **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

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 **4,000件**

(2025年4月から2026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●



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(網走市)



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(室蘭市)



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。

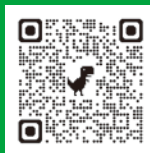
60代・男性(函館市)

もっと知って
たいね



積立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



0120-617-750

〈受付時間〉
10:00~17:00

函館・小樽 海洋散骨



あまね

プラン

乗船不要の委託型プラン

代行散骨 55,000円^(税込)

複数のご家族で乗り合う散骨プラン

合同散骨 165,000円^(税込)~

※定員に達しましたら募集締め切りとなります

粉骨費用 各プラン 別途33,000円^(税込)

散骨日程

7/28(火) 10:00~出航

8/11(火・祝) 10:00~出航

※祝日料金 187,000円^(税込)

※各日程の10日前までにお申込み下さい

※函館エリアはチャーター散骨及び代行散骨のみ

お申込み・お問合せ

供養 gallery リ・ノイ  0120-305-194

供養gallery リ・ノイは、北海道恵庭市にある仏壇や手元供養品を取り扱う専門店です。



PR

どんな料理にも器が息を合わせる、
懐の深さが「中島流」。価格はマグ
や湯呑みで4,000円前後

特別
編

今月の
うつわ
時間

・作り手・

なかじま ともゆき
中島 知之さん



Profile

群馬県生まれ。倉敷芸術科学大学大学院芸術研究科で、備前焼をはじめとする陶芸の技術と知識を学んだ後、札幌を中心に活動。2018年、小樽市銭函に工房を構え、自分の表現を追求している。

人が年齢を重ねるように 生まれる器もまた趣を増して

今から12年前、ちよこつと2014年2月号の表紙を飾っていた中島さんの作品。土に含まれる鉄分の発色、その風合いを生かすよう薄がけした釉薬の表情。黒や茶のシックなトーンで和食などの料理はもちろんです。今回、驚くほどフルーツやスイーツとの相性も良いことに気づかされました。

岡山で学んだ備前焼をベースに「自分の器とは何か？」を模索しながら、作陶を続けてきた中島さん。50代に突入り、それまで以上に土と向き合う考え方や姿勢が「無駄なく、よりシンプルに」という方向へ向かっているそう。

「30代くらいだと、まだ血気盛んというか(笑)、豪華で派手なものを求めてみたり、1日に何百個と作ってみたり。当たり前ですが、年とともに体力は落ちるし、気持ちの面でもどんどん削ぎ落されていって、作りたいものの輪郭がハッキリ見えてきました。今は若いとき

よりも『中島知之の器』が作れるようになったという感じでしょうかね」。

確かにどれも一見すると、全く無駄のない「シンプル」な器に見えます。ですがじっくり眺めてみると、黒い表面が光の角度で金属のようにきらめいたり、年輪のように細やかな線が入っていたり。

「僕の思う『シンプル』は、その辺にポンとて転がっている石とか岩みたいなイメージ。自然とそこにあるんだけど、石も岩も一色ではないし、形だつて平らじゃなくデコボコしていますよね」。

思い浮かんだのは「あるがまま」という言葉。特に拠点を銭函に移してから、集中できる環境が整い「自分のペースで粘土の一番良いタイミングを逃さずに作陶できている」と話します。重ねてきた年月の中で、人も器もいらないものは手離し、残してあるのは不可欠なものだけ。ふ、深い…。

12年の年月でさらに、洗練さと趣を増した器たち。何を乗せてもしっかりとスタイリッシュに見せてくれます。



裏と表どちらも使える「台皿」(上)と、中島さんが制作にハマっているという「板皿」。盛り付け例は以下



中島さんのInstagramより
@nakajima_uutuwa

中島さんの作品が買えるお店



【陶遊(とうゆう)】
道内陶芸作家の作品、約4000アイテムが揃う「北海道の器」の専門店。壁の青いタペストリーを目印に。

TEL 011・552・7474、札幌市中央区南12条西22丁目1-1 コパヤシビル1F、10:30~17:00、火曜・水曜休、駐車場あり(店前)
<https://www.touyuu.net/>

● 今月のプレゼント

A
アイケイファーム
余市
ブルーベリー
コンポート (395g)
1本

10名様



B
P18
「ブルーベリー
チーズサンド」で
使用する器

1名様



C
P37
みるふわアイス
6個セット

10名様



D
P44-45
おすすめ
コープ商品
掲載商品
3点セット

3名様



● 応募方法 (応募締切:7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「てんさい糖」レシピ

Q4 今月号の中で気に入ったレシピ

Q3 「てんさい糖」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7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

	ブルーベリーの冷製パスタ 生ハムとモッツアレラチーズ	16
	豚肩ロースのソテー ブルーベリーとバルサミコソース	17
ブルーベリー	ブルーベリーチーズサンド	18
	ブルーベリーのティラミス	19
	ブルーベリーのアイステリーヌ	20
	ブルーベリータルト	21
	ブルーベリージャム	29

	カットポテトとウインナーの韓国風炒め	22
	かぼちゃコロッケとミックスベジタブルのグラタン	23
なるほど商品	爆速!無限おかわりチャーハン	23
	はんぺんとひき肉のふわふわ肉団子	24
	ちくわの磯部揚げ	24
	サーモンの塩昆布和え	25
	塩こんぶのやみつきおにぎり	25

にく	にくまん	32
	黄金漬け込みスペアリブ	39

お弁当おかず	四つ葉たまご	34
	ハートちくわベーコン	35
	かにかまりぼん	35

めん	冷製出汁トマトスープそうめん	41
----	----------------	----

ドリンク	「フルーティス™あまおう」のソーダ割り	42
------	---------------------	----

ちょこっへの
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7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
<p>7月はちょこっとカードがお得 /</p> <p>注目企画 7月15日(水)・25日(土) 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。</p> <p>特別企画 7月18日(土) (創立記念日) ちょこカ 8%ポイント還元!</p>			<p>1</p> <p>組合員証提示で 5%ポイント還元</p> <p>ポイント 10倍</p>	<p>2</p> <p>ゴーゴー</p> <p>らくちん</p>	<p>3</p>	<p>4</p> <p>冷蔵 10%OFF</p> <p>ポイント 10倍</p>
<p>5</p> <p>ポイント 10倍</p>	<p>6</p>	<p>7</p> <p>ちびっこ キッズカード ちょこカチャージデー</p> <p>ちびっこ シール 2倍</p> <p>らくちん</p> <p>46円均一</p>	<p>8</p> <p>46円均一</p>	<p>9</p> <p>ゴーゴー</p> <p>らくちん</p>	<p>10</p>	<p>11</p> <p>冷蔵 10%OFF</p> <p>ポイント 10倍</p>
<p>12</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>ちょこカ 5%ポイント還元</p> <p>らくちん</p>	<p>13</p>	<p>14</p> <p>ちびっこ キッズカード ちょこカチャージデー</p> <p>ちびっこ シール 2倍</p> <p>らくちん</p>	<p>15</p> <p>注目企画!</p> <p>ちょこカチャージデー</p> <p>200ポイントプレゼント</p> <p>スーパーボーナスポイント</p>	<p>16</p> <p>ゴーゴー</p> <p>らくちん</p> <p>医薬品 10%OFF ※</p> <p>※コープドラッグ店限定</p>	<p>17</p>	<p>18</p> <p>冷蔵 10%OFF</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>創立記念日 / 特別企画!</p> <p>ちょこカ</p> <p>ポイント 8%還元</p>
<p>19</p> <p>ポイント 10倍</p>	<p>20</p> <p>海の日</p>	<p>21</p> <p>ちびっこ キッズカード ちょこカチャージデー</p> <p>ちびっこ シール 2倍</p> <p>らくちん</p>	<p>22</p>	<p>23</p> <p>らくちん</p> <p>注目企画!</p> <p>ゴーゴコープデー</p> <p>8%ポイント還元</p>	<p>24</p>	<p>25</p> <p>冷蔵 10%OFF</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>キッズカードシール2倍</p> <p>米 10%OFF</p> <p>注目企画!</p> <p>ちょこカチャージデー</p> <p>200ポイントプレゼント</p> <p>ちびっこコープデー</p> <p>ポイント 8%還元</p>
<p>26</p> <p>ポイント 10倍</p> <p>ちょこカ 5%ポイント還元</p> <p>らくちん</p>	<p>27</p>	<p>28</p> <p>ちびっこ キッズカード ちょこカチャージデー</p> <p>ちびっこ シール 2倍</p> <p>らくちん</p>	<p>29</p>	<p>30</p> <p>ゴーゴー</p> <p>らくちん</p>	<p>31</p>	

※ちびっこ・らくちん・ポイントサービスは実施いたしません。

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

- ちびっこ ⇒ ちびっこコープデー-5%ポイント還元
- ゴーゴー ⇒ ゴーゴコープデー-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。

新機能が
便利ですよ！

トドックアプリの

そんなときは
5月11日から始まった



管理部長 ことん

組合員さん

私の出資金、
今いくら
あるのかな？
少し増やしたい
気もするけど、
お店で手続きするのは
面倒なのよね…

スマホで確認 &
月々1,000円からマイペース積立♪

アプリで出資金が
もっと身近に！

マイページの
『出資金』から、
いますぐチェックしてみね！

＼アプリはこちら／



- ※本機能は「本証」組合員様のみ表示されます。
- ※毎月10日までに設定した金額が、26日（土日祝の場合は翌営業日）に引き落としになります。
- ※すでに店舗等で「定額つみたて」をお申込みの方は、アプリでの金額変更や中止、本機能との併用はできません。（店舗または出資コール0120-125-913へお問合せください）



※画像はイメージです

さらに！

『らくらく出資積立』なら、
お店に行かなくても
アプリで設定
できちゃいますよ！



月々1,000円から
マイペースで♪

スマホで金額変更やお休み（中止）ができるから安心！（受付時間は7:00～23:59）無理なく出資金を増やせます。

※上限100,000円まで設定可能。
※9,000円までは千円単位、10,000円からは5千円単位で設定できます。

いつでも！

出資金が
確認できる！

過去の増資・減資の履歴もアプリでパッと確認できます。

※閲覧は7:00～23:59

わ～！ 通帳みたい！
スマホですぐに
残高が見られるのね！



※画像はイメージです

皆さまからお預かりした大切な出資金は、コープさっぽろの全ての事業の源となります。また、社会貢献活動にもしっかりと役立てられます。

積み重ねた日々に、ありがとう。未来へ続く、特別な定期預金。

募集期間：2026年2月2日(月) ▶ 2026年8月31日(月)

北海道ろうきん **会員限定**

Since 1951

創立**75**周年記念

特別金利
定期預金

つなぐ

5年もの 7年もの 10年もの

定期預金の
店頭表示金利に
さらに!

プラス
10年 **0.75%** 【税引前】

ご利用いただける方	会員限定 「会員」とは、労働金庫に出資加入いただいている団体(生協含む)の組合員および労働金庫に個人出資いただいている方を指します。 ※現在、会員以外の方でも「ろうきんクラブアソシエール」へのご加入でご利用いただけます(入会金・年会費無料)。
預入商品	スーパー定期(単利・複利)、 大口定期(単利)
預入金額	1万円以上 ※現金または他の金融機関からの預け替えが対象です。 ※当座定期預金からの振り替えは対象外です。
預入期間	5年・7年・10年
適用金利	定期預金金利(店頭表示金利) ＋年0.75% ※初回満期日(自動継続)以降は店頭表示金利となります。 ※満期日前に中途解約された場合、特別金利は適用されず、中途解約利率を適用いたします。
その他	<ul style="list-style-type: none"> ● 金融情勢により、予告なく内容・条件を変更したり、取組を中止する場合があります。 ● この定期預金は、元本保証の商品です。また、預金保険制度の対象です。 ● ATM、ろうきんダイレクトでのお預入れはできません。 ● 表示金利は税引前の金利です。受取る利息については、復興特別所得税が付加され、20.315%の税金がかかります。 ● マル優のお取り扱いができます。 ● 店頭に商品概要説明書をご用意しています。

〈北海道ろうきん〉ホームページ
<https://www.rokin-hokkaido.or.jp>

北海道ろうきん



※この広告の内容は、2026年4月28日現在のものです。

大麦麦芽「北大1号」復活! / 150年の感謝を込めた特別なクラシック



サッポロ クラシック
FRONTIER MEMORIAL 350ml

店舗 一部なし トドック 週 7月5週 ※6缶入

北海道の恵みを、かつてない贅沢さで。

店舗では
7/29(水)解禁!
数量限定



あの「北大1号」を再び、一部使用

100年以上前に北海道大学(旧札幌農学校)で誕生した歴史的品種「北大1号」。両者の150周年※を記念し、日本初の交雑育種麦芽を現代に復活!

※2026年、北海道大学は創基150周年、サッポロビールは創業150周年を迎えます。



3種のホップで贅沢に!

北海道産の高級品種のホップ3種類を計100%使用した、プレミアム感たっぷりなクラシックです。

長く愛され続ける、2つの名作

北海道から全国へ! 完璧な生ビール



サッポロ
黒ラベル 350ml

店舗 全店

トドック 保 ※単缶は宅配なし

のみものトドック Vol.45・46

●注文番号 6缶入 85517

24缶入 85518



サッポロ
クラシック 350ml

店舗 全店

トドック 保 ※単缶は宅配なし

のみものトドック Vol.45・46

●注文番号 6缶入 85510

24缶入 85511

北の大地に合わせた、爽快な喉ごし

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。