

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

森は海に。

9月号

2026 [vol.174]

つながり
COOP
SAPPORO

こだわり① 網走郡津別町の有機酪農家 限定生産！



有機酪農を
始めるきっかけは、
明治さんからの
ひと言でした。

失敗して失敗して、5年もかかった…。有機牛乳は本当に大変だったけど、私たちが自信を持ってお届けします！

石川賢一さまご夫妻（津別町有機酪農研究会 会長）



オーガニック牛乳づくりの
サクセスストーリーは
こちらから

こだわり② 環境にやさしい循環型酪農から生まれた！

自然環境に配慮した飼料と、ストレスの少ない環境
で育った乳牛から搾られた生乳を100%使用。

日本初の有機JAS認証*。

※有機JAS認証とは、農林水産省が定める有機食品の
国家規格に基づき、登録認証機関が認証する制度です。

／ 店舗でも宅配でも！各20名様に ／

津別町の特産品
プレゼントキャンペーン

期間中、明治オーガニック牛乳をご購
入いただいた方の中から抽選で「津
別町の特産品セット」をプレゼント！

期間 店舗：9月7日（月）～ 9月20日（日）
宅配：9月2週～9月3週の注文分



詳細はこちらから



津別の自然に はぐくまれて20年

「明治オーガニック牛乳」は発売から20周年です。

1997年から津別町の酪農家の方々と「牛にも環境
にもやさしい牛乳づくり」を模索し、試行錯誤の末に
2006年に誕生したこの牛乳。皆さんの食卓に安全と
おいしさをお届けしてきた20年間の感謝を込めて、特
別なキャンペーンをご用意しました。

／ 今年は宅配トドックも20周年！／

コク、甘み、なめらかさ、どれも◎。
濃厚すぎず、サラッと飲みやすかったです。
Wアニバーサリーキャンペーンも
要チェック！

明治
オーガニック牛乳 900ml

店舗 一部なし

トドック 週 毎週



目次

- 04 “ご近所やさい”で一番売れた
自分が食べたいブロッコリー
- 12 ブロッコリーのフシギな森2
- 16 茎までおいしい
やみつぎブロッコリーレシピ
- 22 わが家のブロッコリーレシピ！
- 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 デリカ部のサンドイッチがすごい！
- 36 トドレボ
- 38 ほったらかし炊飯器レシピ
- 40 北海道の伝えたい味 伝えたい心
- 44 トドックが行く！わくわく霧多布大自然ツアー！
- 46 あのコープ商品、試してみました！
- 49 「Cho-co-tto」表紙アイデア最優秀賞決定！！
- 50 information
- 56 暮らし×豆知識
- 58 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 59 9月コープさっぽろお買得カレンダー



特集 ブロッコリー

インスタで
表紙の撮影裏話も
公開！



第174号
2026年8月21日発行(毎月21日発行)
発行元／コープさっぽろ広報部
札幌市西区発寒11条5丁目10-1
TEL 050-1741-5516

印刷／(株)須田製版
発行人／大見英明(コープさっぽろ)
編集人／田村裕子(コープさっぽろ)
アートディレクション／佐孝優
デザイン／佐孝優、こぐれいけいすけ
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)を支援しています。



“近所やさい”で一番売れた

※2024年度実績

自分が食べたい ブロッコリー

取材文編集／青田美穂 撮影／石田理恵 デザイン／佐孝俊

おい、
庭瀬さん



コープさっぽろ
近所やさい担当
そとさき よしたか
外崎 善隆さん



●恵庭市

はいはい

根を抜き、井戸を掘り、開墾3年。

かいこん

今年4月、農林水産省の“指定野菜”に追加されたブロッコリー。指定野菜とは、全国的に流通され消費量が多い（または多くなると予測される）「生活に欠かせない重要な野菜」を定めたもの。これまでに14品目あり、新たに加えられるのは1974年のばれいしょ以来、52年ぶりだそう！優れた栄養面に注目が集まるブロッコリーは年々、北海道でも栽培を手掛ける方が増えています。そんな「ブロッコリー戦国時代」の状況下で、2024年コープさっぽろ「近所やさい」ブロッコリー年間売上1位となったのが、恵庭市の庭瀬さんです。岩手県出身、製造業の会社でサラリーマンをしていましたが、東日本大震災後に単身、北海道へ。農業を志し、市内・余湖農園での研修を経て独立。縁あって出会ったのは、50年以上も耕作放棄地となっていた“未開の地”でした。

「大変だなあ、みたいなのは全然なかったですね。大丈夫、できる、つて。でも、開墾する前はエゾ笹がすごくて、根っこがね、もう土の中でバリバリに張ってるんですよ。」

1〜2年目は、ひたすら除草と草



荒地の開墾、井戸を掘るのもすべて自分の手で



土中に張り巡らされたエゾ笹の根は、かなりの難敵

刈りの日々。エゾ笹と格闘し、敷地に自力で井戸を掘り、足かけ3年できるよう農地が整いました。主要作



いつから使われていないか、正確に知っている人が誰もいない土地から…



50年以上、地力をため込んだ良質な土壌の畑に生まれ変わった

物はブロッコリーとほうれん草に絞
り、ブロッコリーは現在7万株ほ
どの規模にまで拡大。2月に種をま
き苗を育て、定植し生育。6月から11
月まで続く収穫・出荷もすべて、庭
瀬さん一人の手による作業です。

「正直、どうしてうちが、一番売
れたのかわかりません」と庭瀬さん。な
らば！と、担当の外崎さんを突撃。

「まず、2024年度は全道20
3人の農家さんにブロッコリーを出
していただき、販売総計は49万60
00個。庭瀬さんは5万911個、2
位が3万個強ですから2万個以上
の差があります。個人で、しかも一人
でやっていて売上1位になること自
体が、スゴイことなんですよ」。

それだけ売れた理由は、一体…？
「温度が高くなると花蕾が黄変し
ていくんですが、店で見ても庭瀬さ

んのは黄色くなりにくい。そこには
作り手の工夫があると思いますが、
劣化しやすい夏でも品質が安定して
いるので『同じ価格なら庭瀬さんの
ものを』と、固定ファンが付いている
のだと思います」と外崎さん。

なるほど。自身のこだわりについて
は多くを語らない庭瀬さんですが
「天候不良や病気の多い年でも、うち
は歩留まり^{とどまり}ほぼ9割超えです」とサ
ラリ。出せない1割弱も病気や虫の
被害ではなく、発芽段階での損失。

「いろいろな土を試して、ようやく
これだという培土^{ぼと}を見つけてから発
芽率は約92%。8%減にはなります
が一番の課題がそこなので、トータル
のロス^{ロス}は10%もないですね」。

芽が出れば1個も無駄にせず、商
品レベルへ持っていく。その精度の高
さが、結果につながっています。



自分が食べたいものを、出します。

6月に入ると、1日平均400個ものブロッコリーを収穫。今は、生産する100%を札幌市内と近郊の

“近所やさい”に出しており、庭瀬さんのブロッコリーはコープさっぽろでしか購入できない限定品です。

朝5時から畑に入り、収穫したブロッコリーを袋詰め。準備が整ったら、片道1時間かけて自ら江別センターへ運びます。商品はすべて、生産者が値段を決める仕組み。

二人で農業をやっているのは、全部自分で決められるという部分が大きくて、出す数も値段も自分で決められる。“近所やさい”の仕組みは合っているのかも」と庭瀬さん。また「こだわりがないのが一番のこだわり」と話す庭瀬さんの判断基準は「お客さんとして見て自分が買うか、買わないか。それだけです」。

形や大きさ、出来を甘めに見積もれば、買う人を選ばれず廃棄して終わり。自由に判断できる分、その結果はすべて自分に返ってきます。

“近所やさい”コーナーの商品には、生産者さんの顔写真とコメント入りの紹介カードが添えられていますが、制作の際、庭瀬さんが選んだ

言葉はたったひと言。「自分が食べたものを、出します」でした。

家庭菜園などで経験のある方も多いと思いますが、ブロッコリーはキャベツなどと同じアブラナ科で、虫がつきやすいため低農薬・減農薬で育てるのが難しい野菜。ですが「倉庫を見せてもらおうと農薬の種類がかなり絞られており、回数も管理して作っていますね」と、外崎さん。

庭瀬さん自身は「特別なことは何もしていないし、肥料もたぶんごく少ない方だと思いますよ」と言いますが、作物のない土地が痩せないように麦科の種をまき、必ず何かが植生している状態(緑肥)を維持。それを「当たり前」に行っている高いレベルでの標準と、安全に配慮しながら高い収量を達成できているのは、作物が全体的に「健康に育っている証し」。これは、地力によるところも大きいそう。

長い間、誰の手も入らず、じつとエネルギーを蓄えていた放棄地が、庭瀬さんの存在によって豊かな土壌へと生まれ変わり、気候変動や病気にも負けない“タフなブロッコリー”の生育を可能にしています。

今年、ブロッコリーを増産し、
質を維持しつつさらなる収
量アップに挑戦



食卓のシーンを、イメージしながら。

より詳しい話を聞こうとすると、
ふわりとかわされ「農業はあくまで
も仕事です」と言い切る庭瀬さん。
一見、感覚的な方かと思えば、実は
自身で学んだ知識と技術、緻密な
データを駆使する頭脳派であり、
ちよつと理系な職人気質の農業者
だと気づきます。その所以は、こん
な言葉から。

「みんな、雨が続きたり病気が出
たりすると収量が減るって心配かも
しれないけど、俺は毎日やること



1個ずつ袋詰めと値札シールを貼って、収穫したその日の午前中に納品へ出発!

“ご近所やさい”を おさらい!



コープさっぽろ全店で展開している“ご近所やさい”は
お店の近隣市町村で収穫された、生産者さんの顔が見える
農産物や加工品が並ぶ「地域密着のコーナー」です!

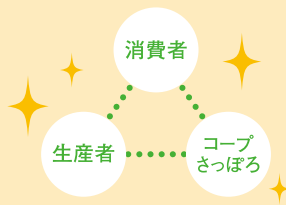
コンセプト

- ① 新鮮である＝朝どりを筆頭に「とれたて」が並ぶ
- ② 顔が見える＝作った生産者さんの名前や写真、コメントを掲載
- ③ 旬の野菜が多品種ある＝ピーク時には30品種ほど
- ④ コープによる安心への取り組み＝肥培歴の確認、残留農薬検査
- ⑤ 手ごろな価格での提供＝市場価格と大きく変わらない価格設定
- ⑥ 委託方式＝生産者の意思を尊重し、元気を励みを創出

目的

- ① 組合員さんのニーズに応える
- ② 地産地消の推進
- ③ 店舗農産部門の活性化

消費者・生産者・コープさっぽろの
「ハッピートライアングル」を実現!



地元の組合員さんが食べて「あ、この人のブロッコリーおいしい」とか、「この人のは鮮度が長持ちするわ」とか、直にファンが増えていくのが
“ご近所やさい”ならではの良さ。委託方式がゆえに生産者それぞれの
姿勢がすぐく表れるので、新規就農者を含めて作り手が切磋琢磨
(せつたくま)しつつ、元気をもらったり励みに感じる場を提供していけ
たら。それが大きな意義だと思っています。(外崎さん)



決まってるんですよ。冬の間に『何月
何日、何をするか』を決めていて今日
は種まき、明日は植え付けって全
部。それをずっと続けているので、何
も慌てることはないですね」。

値段を決めるときも「この店のエ
リアは家族世帯が多いから、少し価
格を下げてその分、たくさん買って
もらえるようにとか。外崎さんが畑
に来て、親身になって情報共有して
くれるのも助かっています。そこま
で考えて値付けしているのは、俺だ
けかもしれないけど」と笑います。

生産者さんを応援する場であり、
新規就農者には挑戦の場でもある
“ご近所やさい”。より良いものを、

としのぎを削る生産者の皆さんに
感謝です!庭瀬さんのブロッコリー
をはじめ「顔の見える地元の旬の野
菜」、ぜひ手に取ってみてください。



2021年から“ご近所やさい”に出品。体ひとつ、車1台で
全道一の売上を達成

●庭瀬さんのブロッコリーは、札幌地区全店、苫小牧地区(ステイ店・パセオ
川治店・恵み野店・パセオすみよし店)のご近所やさいでお求めいただけます。



しおれておらず
ピンと上向き

葉



こんもりして
詰まっている

からい
花蕾

まずは、
基本からだよ



設問1

いつも食べている、
もこもこした部分は？

種 or 花

正解 → 花

無数の粒々が房になって
いる部分は「花のつぼみ」
が集まったもの。1個のブ
ロccoliに約7万個のつ
ぼみがあるとされていて、
開花前のエネルギーがギ
ュッと詰まっているから、お
いしくて体にいいんだよ。

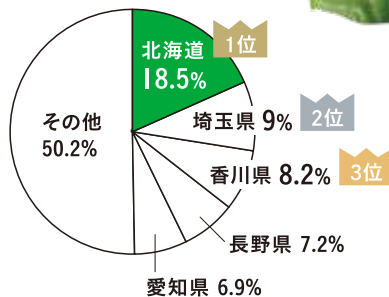


太めで切り口が
白いもの

かけい
花茎

森の主、
おやっこりーも
再降臨じゃ

■ブロッコリー収穫量ベスト3



※農林水産省
令和6年産作物統計調査



国産ブロッコリーの
約20%が北海道産！

ブロッコリーの フシギな森 2

〈2択クイズ・正解どーっちだ？〉

みんな、ぼくのこと覚えているかなあ？
ブロッコリーの魅力を知ってほしくて
以前、ちょこっとに降臨した森の妖精
“ころっこりー”だよ。あれから4年、
ブロッコリーの注目度が急上昇中！って
聞いて、ぼく、すっごくうれしいんだ♪

ころっこりー



設問4

筋トレ愛好家に
人気なのはどうして？

鶏肉だけだと飽きるから or 栄養バランスが良いから

正解 → 栄養バランスが良いから

最近では、鶏むね肉と肩を並べる「筋トレフード」に！野菜の中ではたんぱく質が豊富で、特有の成分・スルフォラファンは筋肉のダメージを防ぐそう。その他、疲労回復など栄養バランスが良いのが人気の理由みたい。



ブロッコリー100gの
ビタミンC含有量は
約140mg!



キャベツの3倍以上
いちごの2倍以上
レモンの1.4倍!
※各100gの比較

設問2

食物繊維が
多く含まれているのは？

つぼみ or 茎

正解 → 茎

なんか硬くて食べにくいなあ……って、茎の部分を捨てていない？茎もつぼみに負けず劣らずビタミンCやβカロテンが豊富で、腸活に役立つ食物繊維は茎の方が多いんだって。ちなみに、ブロッコリーのビタミンCは、何とレモン(全果)以上!

設問5 何色の花が咲く？

白 or 黄色

正解 → 黄色

ブロッコリーやカリフラワー、小松菜や白菜、キャベツなどのアブラナ科の野菜のほとんどは、黄色の花を咲かせるよ。だけど、品種によってはたまに、クリーム色っぽい白い花が咲くこともあるみたい。



設問3

カリフラワーと
似ているけれど？

親が同じ or 全く別物

正解 → 親が同じ

どちらも同じアブラナ科で、地中海沿岸原産の野生キャベツ(ケール系)が改良されて先に生まれたのがブロッコリー。カリフラワーは、ブロッコリーが突然変異して白くなったものとされているんだ。



小房と浸るくらいの水をポリ袋に入れて10～15分放置



水が入った状態のままシヤカシヤカ振る

汚れた水を捨ててペーパーで軽く水気をふき取る

設問8

調理する前に
洗う？洗わない？

洗う or 洗わない

正解 → 洗う

入り組んだつぼみの中には、汚れや虫が潜んでいる場合もあるので、洗ってから使うと安心だね。丸ごと洗うと細かな汚れが取れにくいので、小房に分けてポリ袋を活用すると、簡単&しっかり洗えるよ！

設問6

おいしいブロッコリー、
つぼみのどこを見る？

密度 or 大きさ

正解 → 密度

ひと粒ずつのサイズよりも、つぼみがすき間なくギュッと密集して硬く締まっているものがオススメ。また、全体の色が薄いよりは濃いものを。茎の切り口が乾燥していないかどうか、鮮度のチェックもお忘れなく！

設問9

葉っぱは食べて
大丈夫？

大丈夫 or 大丈夫じゃない

正解 → 大丈夫

不要な部分はカットした状態で店頭に並んでいるので、葉も捨てる必要はナシむしろ、葉にはつぼみの3倍ものポリフェノール(抗酸化物質)が含まれているとか。サッと火を通して、ゼーんぶ食べてほしいよ。

捨てるのは
もったいない！



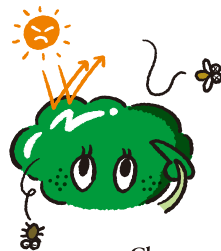
設問7

水をかけると弾く、
あの表面のテカテカは？

人工のもの or 天然のもの

正解 → 天然のもの

まるで人工物のようなテカテカ具合に「もしや農薬じゃ…」と思っている人もいるみたいだけど、あれはブロッコリーが分泌する天然のワックス成分。乾燥や気温の影響&虫や病気から身を守るための膜なんだよ。



設問12

一緒にとると
相性がいいのは？

オリーブ
オイル or 豆

正解 → オリーブオイル

ブロッコリーのβカロテンやビタミンKなどの脂溶性
ビタミンは、油と合わせると体内への吸収率がアッ
プ!豆はブロッコリー同様、食物繊維が豊富で、食べ
過ぎるとお腹にガスがたまりやすくなるのでご注意。

栄養素	ゆでた場合	電子レンジ 調理の場合
カリウム	210 mg	500 mg
βカロテン	830 μg	990 μg
ビタミンK	190 μg	220 μg
ビタミンB1	0.06 mg	0.18 mg
ビタミンB2	0.09 mg	0.25 mg
ビタミンC	55 mg	140 mg
葉酸	120 μg	160 μg

※生の場合 / カリウム460mg、βカロテン
900 μg、ビタミンK210 μg、ビタミンB₁
0.17mg、ビタミンB₂0.23mg、ビタミンC
140mg、葉酸 220 μg

設問10

メリットの多い
調理法は？

やっぱり
ゆででしょ! or 手軽に
レンジでチン

正解 → 手軽にレンジでチン

水溶性のビタミンなどは、ゆでると流れ出してしまうので栄養
面ではレンジが◎。ゆで過ぎの心配もなく、洗ひ物が少なく
て済むのもひそかにうれしいよね♪(硬めの仕上がりの目安
は200g(約1株)につきレンチン600W2分程度)。

設問13

おいしく食べられる
色のサインは？

紫色 or 茶色

正解 → 紫色

低温や寒さにさらされると、身を守ろうとしてブロッコ
リーが糖分を生成。その際にアントシアニンという色
素が増えて、表面が紫色になることがあるよ。だから
ら、紫色＝甘みが強い証しだといわれているんだ。

黄色くなったら早く食べて！
茶色＆悪臭は食べちゃダメ！



設問11

冷凍するならどっち？

加熱してから or 生のまま

正解 → 生のまま

下ゆでしてから冷凍すると、解凍後の食感が水っぽく
なることも。生から冷凍した方が、食感がキープできる
よ!冷凍なら約1カ月間保存できて、解凍せずに凍っ
たまま調理に使えるのでとっても便利だね。

(設問8)の手順後、3～4房ず
つラップに包み、保存袋に入れ
て冷凍庫へ





＼ ピリ辛コリコリおいしい！ / ブロッコリーの茎で なんちゃってメンマ

■ 調理時間 約10分

約77kcal、塩分0.8g／総量

●材料(作りやすい分量)

ブロッコリーの茎………1株

ごま油………小さじ1/2

オイスターソース

………小さじ1/2

砂糖………小さじ1/2

★しょうゆ………小さじ1/2

酢………小さじ1/2

ラー油………適量

黒こしょう………適量

輪切り唐辛子………適量

ブロッコリー レシビ

やみつき

栄養価が高く、
毎日の食事に取り入れたいブロッコリー。
いつも同じ食べ方になってしまっているのではないだろうか？
そんなマンネリを解決してくれる簡単おいしいレシビを
時短ごはんで人気の星野さんが教えてくれました。

3



熱いうちに★を入れ、全体
によくなじませたら完成。

2



耐熱容器に入れてラップ
をし、レンジ600Wで1分ほ
ど加熱する。

1



ブロッコリーの茎の硬い部
分を包丁でそぎ落とし、短
冊切りにする。

教えて
くれた人



トドック公式アンバサダー

星野 あす香さん

札幌在住、2児の母。22年勤めた会社を辞め、料理系フリーランスへ転身。時間に関われるママでも「ちゃんとおいしい」を叶えるレシビと、忙しくても自分らしく暮らすヒントをInstagramで発信中





Point

皮をはがすことで筋っぽさがなくなります。

2



粗熱が取れたら、皮と身の境目に指を入れて皮をはがし、千切りにする。

3



耐熱容器にもやしを入れ、ラップをしてレンジ600Wで2分ほど加熱する。粗熱が取れたら、手でしっかり絞って水気を切る。

4



ボウルに★、②、③を加えてよく混ぜ合わせたら完成。

1



ラップで包んだブロッコリーの茎をレンジ600Wで1分ほど加熱する。

大葉の香りでさっぱり / ブロッコリーの茎と もやしの酢みそ和え

調理時間 約15分

約42kcal、塩分0.7g / 1人分

●材料(2～3人分)

ブロッコリーの茎
(たて半分に切る)……1株
もやし………1袋

★大葉(千切り)………3枚
みそ………大さじ1
砂糖………小さじ1
酢………小さじ1
炒り白ごま………適量



4



ボウルに木綿豆腐を入れて泡立て器でペースト状にし、卵を割り入れてよく混ぜる。

1



ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて粗く切り、塩を入れたお湯で5分ほどゆで、水気を切る。

5



④に熱いままの③、Bを加えて混ぜ合わせ、②に流し入れる。ミニトマトを表面にかざる。

2



クッキングシートをしいた耐熱容器に①をつぶしながら敷き詰める。

6



レンジ600Wで4分ほど加熱後、トースターで10分ほど焼き、火が通っていたら完成!

3



フライパンでベーコンを焼き、Aを加えて、しんなりするまで炒め、仕上げにバターを絡める。

豆腐がクリーム代わりに / ブロッコリーの ヘルシーキッシュ

調理時間 約45分

約185kcal、塩分1.1g/1人分

●材料(3~4人分)
22.5cm×19cm×4.5cmの
耐熱容器使用

ブロッコリー……………1株
塩……………適量
ベーコン(短冊切り)…50g
A 玉ねぎ(薄切り) 1/2個
冷凍いんげん(食べやすく切る)……………7~8本
塩・こしょう……………各適量
バター……………5g
木綿豆腐……………100g
卵……………3個
B ピザ用チーズ
……………ひとつかみ
顆粒コンソメ…小さじ1
ミニトマト(半分に切る)
……………8~10個

ベーコンの脂が出てきたら
Aを加える



Point

オイルに入れるときは洗った野菜の水気をふき取る。

2



スキレットもしくはフライパンに★を順に入れて弱火にかけ、焦がさないようにじっくり香りを立たせる。

3



①とミニトマトを加え、ときどき混ぜながら全体に火が通るまで熟する。

4



最後にしらすを加えてさつと混ぜ合わせたらできあがり。

オリーブオイルとの
相性抜群！

ブロッコリーと しらすのアヒージョ

調理時間 約20分

約321kcal、塩分1.2g/1人分

●材料(3~4人分)
(18cmスキレット1個分)

ブロッコリー……………1株
しらす……………約80g

★オリーブオイル
……………約120ml
にんにく(みじん切り)
……………1片
鷹の爪……………1本
塩……………小さじ1/2
ミニトマト……………6個

1



ブロッコリーは小房に分け、茎は外側の硬い皮を切り落とし、適当な大きさに切る。



生クリーム不要！
ひき肉ゴロゴロで濃厚！

ブロッコリーの クリームパスタ

調理時間 約20分

約471kcal、塩分2.0g/1人分

●材料(2～3人分)

ブロッコリーの房
(小房に分ける)……………1株
スパゲティ……………180g
オリーブオイル……………適量
にんにく(つぶして芽を抜く)
……………2片
鶏ひき肉……………200g
薄力粉……………大さじ1
牛乳……………300ml
★ 顆粒コンソメ……………大さじ1
ゆずこしょう……………小さじ1
粉チーズ……………大さじ2
黒こしょう……………適量

5



スパゲティがゆであがる2分前に①のブロッコリーを水気を切って、④に合わせる。

2



フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で香りが立つまで熱する。

6



ブロッコリーとにんにくをつぶしながら全体によく混ぜ合わせ、粉チーズも加える。

3



ひき肉を加えて炒め、火が通ったら薄力粉を加えて軽く炒め合わせる。

7

スパゲティとゆで汁大さじ2を⑥に加え、手早く全体を絡める。器に盛り、お好みで黒こしょうを振って完成。

4



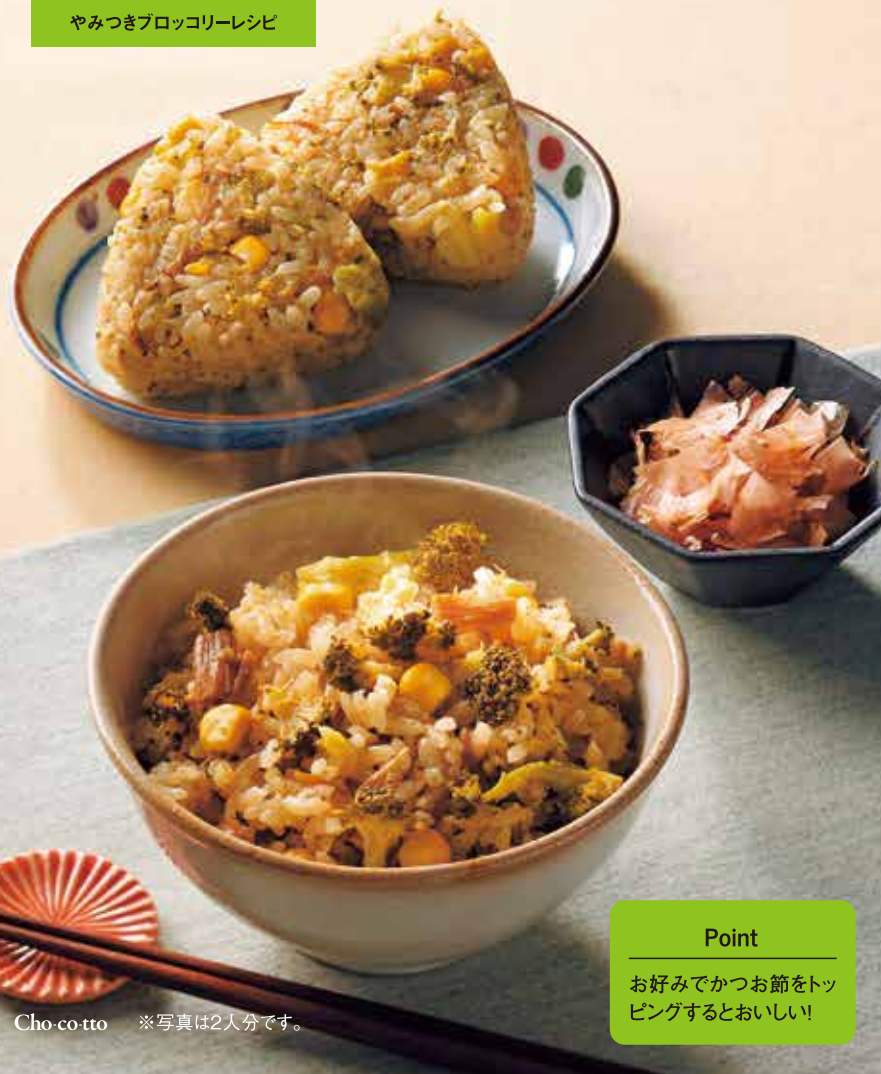
★を加え、とろみがつくまで混ぜながら火を通す。

1



鍋でスパゲティとブロッコリーを一緒にゆでる。

※ゆで汁(大さじ2)は後で使用。



Point

お好みでかつお節をトッピングするとおいしい!

2



★を加え、コーンとなめたけを入れて軽く混ぜる。

3



真ん中にブロッコリーをまゐるごとそのままのせて炊く。

4



炊き上がった後、ブロッコリーをしゃもじで崩し、さっくり混ぜ合わせて完成。

1



浸水させたお米の水気をよく切って炊飯器に入れ、水を注ぐ。

なめたけがアクセントの
栄養満点ご飯

まるごと ブロッコリーの 炊き込みご飯

■ 調理時間 約10分
(浸水・炊飯時間除く)

約192kcal、塩分1.0g/1人分

●材料(4人分)

ブロッコリーの房
……1株(約150~200g)
米……………2合
水……………350ml
★しょうゆ……………大さじ1
★顆粒和風だし……小さじ1
冷凍コーン……………50g
なめたけ……………1瓶



マヨネーズはたっぷり！七味をかけても◎

ブロッコリーのマヨチーズ焼き

●札幌市 ベビ子ママ様

材料(1人分) 冷凍ブロッコリー200g、しょうゆ大2、みりん小2、オリーブオイル大2、マヨネーズ大3、ピザ用チーズ・パセリお好みで各適量

作り方 冷凍ブロッコリーを耐熱容器に入れて軽くラップをし、600Wのレンジで2分解凍する。軟らかくなったブロッコリーにしょうゆ、みりん、オリーブオイルを加え軽く混ぜる。平たい耐熱容器に混ぜたブロッコリーを入れ、上からマヨネーズとお好みの量のチーズをかけ、オーブンでマヨネーズに焦げ目がつくまで焼く。目安は180℃で8～10分ほど。仕上げにパセリを振って完成。

組合員さんから寄せられたレシピをご紹介します。

わが家の ブロッコリー レシピ！

1289通のご応募をいただきました。
ありがとうございます！

大1=大さじ1 小1=小さじ1

あなたのいちおしレシピをP58のアンケートでお寄せください。採用された方にはコープさっぽろギフトカード500円分をプレゼント！
応募締め切りは9月10日(木)。

※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。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。

次のお題 わが家の節約レシピ



ホットケーキの甘さとブロッコリーの塩気が最高！

ブロッコリーホットケーキ

●別海町 ばんだこばんだ様

材料(2人分) ブロッコリー(房のみ) 60g、塩適量、ホットケーキミックス 100g、牛乳50ml、卵1個、バター10g

作り方 ブロッコリーをひと口サイズに切り、硬めに塩ゆでする。ホットケーキミックスに牛乳、卵を入れ少し固めに液を作る。フライパンにバターを溶かし弱火で液につけたブロッコリーを焼く。残った液は普通のホットケーキに！

チーズと片栗粉はしっかり混ぜる！

ブロッコリーガレット

●美深町 がまこ様

材料(2人分) ブロッコリー1株、塩小1、★(ビザ用チーズ80～100g、片栗粉大1～2、にんにくチューブ・塩・こしょう各少々)、オリーブオイル小2

作り方 ブロッコリーをひと口サイズに切り、軟らかくなるまで塩ゆでする。水気を切ってボウルに入れ、木べらなどでつぶして、★を加えて混ぜ合わせる。フライパンにオリーブオイル小1を中火で熱し、丸く平らに形を整えてふたをして5分ほど焼く。焼き目がついたらオリーブオイル小1をかけて裏返し、ヘラで押しつけながら両面をカリッと焼き上げて完成。



塩味がほどよくておいしい！

ブロッコリーと 塩昆布のクリーミー白和え

●札幌市 まにや様

材料(2人分) ブロッコリー1/2株、絹豆腐1/2丁、塩昆布ふたつまみ、すりごまお好みで適量、ごま油小1/2

作り方 ゆでたブロッコリー、絹豆腐(水切りしなくてもOK)、塩昆布とすりごまを混ぜ合わせ、最後にごま油を回しかけて完成。



お好みでマヨネーズをつけてもおいしい！

ブロッコリーの唐揚げ

●千歳市 たあや様

材料(2人分) ブロッコリー1株、唐揚げ粉1/2袋、油適量

作り方 ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、茎の部分はざく切りする。耐熱容器に入れて600Wのレンジで2分ほど温め、冷めたらキッチンペーパーで水気をとり、ポリ袋へ入れる。市販の唐揚げ粉を半分(味濃いめがお好みの場合は1袋)入れてシェイクして全体につけ、170℃の油でカラッとするまで2分ほど揚げて完成。

えびは加熱しすぎないように注意！

ブロッコリーとえびのサンドイッチ

●函館市 m.o様

材料(2人分) ブロッコリー1/2株、えび5〜8尾(1cm程度にカット)、にんじん1/3本(細切り)、塩適量、玉ねぎ1/3個(薄切り)、食パン4枚(厚さやみみはお好みで)、マーガリン適量、オーロラソース(マヨネーズ大2、ケチャップ大1、ウスターソース・砂糖各小1/2)、こしょう少々

作り方 ブロッコリーは親指くらいの大きさにカットする。ブロッコリー・えび・にんじんをそれぞれゆでる(えびをゆでる時は塩(分量外)を入れる)。食パンとマーガリン以外の材料を全て混ぜ、マーガリンを塗った食パンにはさむ。お好みのサイズにカットしてできあがり。



ガッツリ食べたい時に！

ブロッコリーのひき肉丼

●岩見沢市 パンチくん様

材料(2人分) ブロッコリー1/2株、ひき肉200g、塩小1/2、ご飯どんぶり2杯分、こしょうお好みで適量

作り方 ひき肉をフライパンで1分ほど炒めたあと、小房に分けたブロッコリーを入れてさらに炒め、ブロッコリーに火が通ったところで塩を加えて味付けをする。温かいご飯にのせてお好みでこしょうをふってできあがり。

おうじ ぴゅくり王子 と たまご つこみ王子

さく・え：W.けいすけ

ヤッホー
 ころっこりー
 だよ！



わ！
 もり
 みたい！

ブロッコリーは
 ちいさなふさが
 あつまって
 できているんだ。
 バラしてみる？

おおきな
 おやつこりーを
 ちいさなふさに
 わけると…

ころっこりーを
 ちいさなふさに
 わけると…



きる

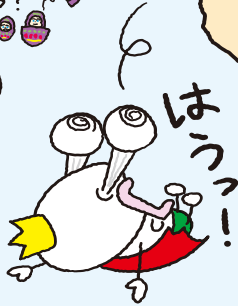
ころっこりー

まじっこりー

まじっこりーを



マトリョーシカ？
 ……



はうっ！



どーなっ
 ンだ？

ちゅうい！ ほうちょうや カッターナイフを つかうときは かならず おとなと いっしょに つかおうね。

ちいさなふさに
わけると…

ひまじいじい

ひまじいじいを
ちいさなふさに
わけると…

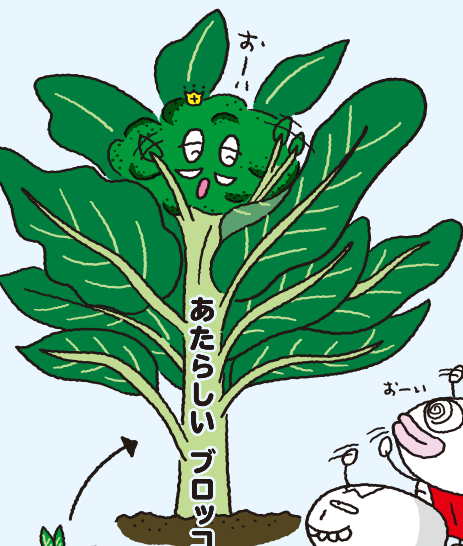
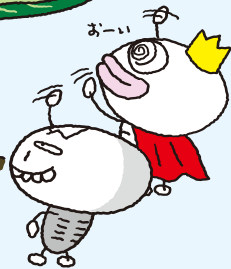
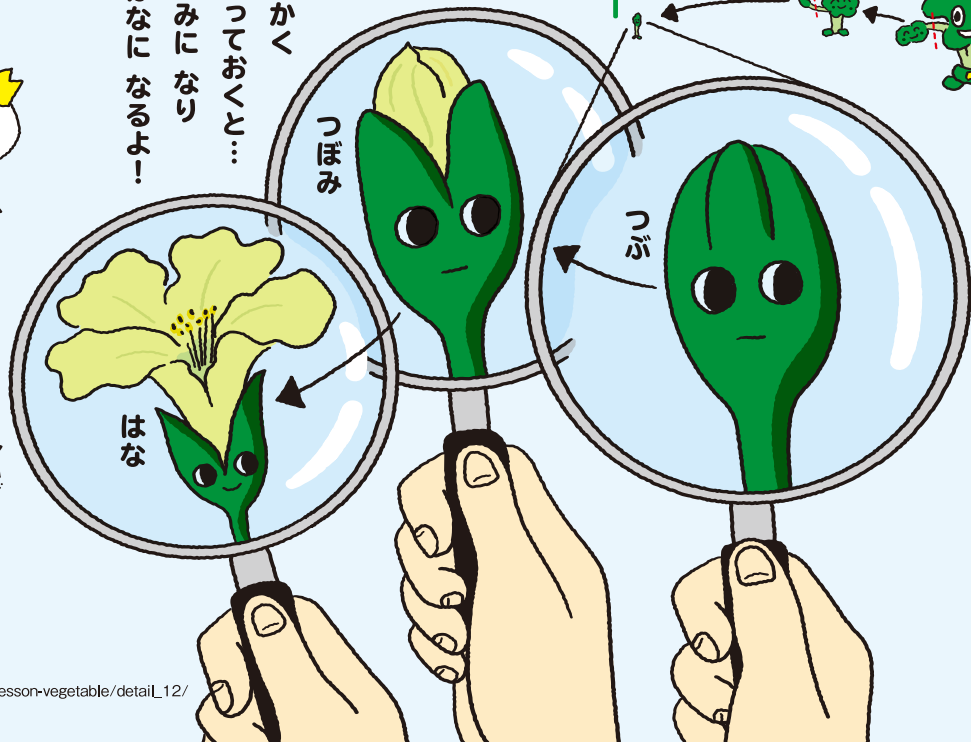
やしいじい

やしいじいじいを
よくみると…
ちいさなつば！

もししゅうかく
しないでほっておくと…
つばはつぼみになり
それから花になるよ！

あたらしいブロッコリーのできあがり！

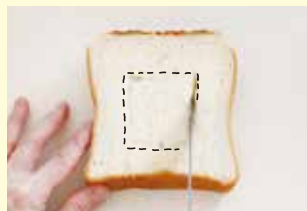
そして
たねができて
めがでて…





3

ゆびでぎゅっとおし、くぼみをつくる。



2

まんなかに5cm×5cmのしかくいかたちのきれこみをいれる。



1

しょくパンは2～3cmのあつさにきる。



4

ピーマンを5mmくらいのかくぎりにする。



5

ベーコンは1cmくらいのかくぎりにする。



キッチンバサミできてもOK!



道産の小麦しつとりとやわらかい
大地の恵み ノンスライス 1本・ハーフ

店舗 なし 1本 トドック 週 9月2週

ハーフ トドック 週 9月2週・4週

※写真はハーフです



Today's Menu

ポリウムまんてん!

あつぎり
ピザトースト

【ざいりょう・ふたりぶん】

しょくパン.....2まい
トマトソース.....大さじ2
ピーマン.....1/2こ
ベーコン.....20g
コーン.....5g
おんせんたまご.....2こ
ピザようチーズ.....30g
パセリ.....てきりよう

調理時間20分



**Nota
note**

とろりと溶けたチーズ
に温泉卵がからんで
コクうまおいしさ!バ
ジルがきいたトマトソースがぴったりマッ
チ。食べ応えのあるピザトーストです。



10 トースターやオーブンで
チーズがとけて、やきめが
つくまでやく。

パセリをちらしてかんせい!



7 ピーマン、ベーコン、コーン
をちらす。



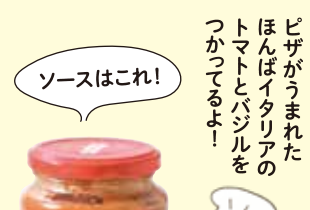
8 おんせんたまごをくぼみに
いれる。



9 ピザようチーズをちらす。



6 パンにトマトソースをぬる。



コープトレーディング
トマトソース バジリコ 400g

店舗 一部なし トドック なし

ブオン・アッペティート!
イタリヤゴで「めしあがれ」!

Buon appetito!



こどもレストラン
支配人
エリック 能戸



こぐれ家の 防災入門！

9月1日は防災の日。
道民にとっては
胆振東部地震が起こった月でもあり、
防災について考えるよい機会です。
気になりつつ何もしてこなかった
こぐれ家が専門家のアドバイスを
防災第一歩を踏み出します！



アドバイザー

百々瀬 いづみ 先生

管理栄養士

札幌保健医療大学 栄養学科教授

栄養教育の一環として、防災教育を
取り入れている。2018年胆振東部地
震では災害ボランティアとして活動。

災害時に心身に不調を起しやすい
のは**持病のある方**。だから防災の備
えの1つは日ごろからの健康づくり。
今からでも始められますよ！



こぐれあいこ

家庭料理研究家。小樽で料理教室を開催。夫と息子3人
の5人家族。関東で東日本大震災を経験。その後は子育て
のバタバタで何も備えていない丸腰状態です。



百々瀬先生 も

質問！

何から始めたいのですか？

まずは**寝る場所**を整えましょうか！

周りに倒壊しそうな家具がないかチェック。

危険なら家具を金具やベルトで固定しましょう。

対策を継続する必要がなく、ワンアクションで終わります。

まずはここから始めてみては。

あいこあ
なるほど！

寝てるときって無防備ですよ。

① そうなんです！ “今” 災害が起こったらと想像するのが大事。

寝る場所が整ったら次は食器棚、次はリビングなどと進めてください。



重要度
no.1

水



水がなくなったら終わり。
飲料用、食事に、手洗い、トイレ用など
1人1日あたり2リットルを目安に。
キャンプ用品の給水タンクも役立つ！



食料

カセットコンロと
カセットボンベも。

1本で約1時間使用可

簡易トイレ

避難場所のトイレが必ずしも
使える状態かどうか分からない。



寒さ・暑さ対策

アルミのブランケットや新聞紙がオススメ



情報をとるもの

ラジオや充電器

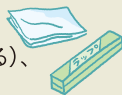
電灯や明かり

懐中電灯やランタンなど



あると便利なもの

ポリ袋(調理道具やバケツ代わりにもなる)、
ラップ(包帯にもなる)



これいつも
先延ばし...



①

キーワードは、**食べる！ 出す！ 寝る！**
非常時に、これができるように考えるといいですよ。

質問3

防災用品ってどんなもの？

②

リュックを準備したら必ず、**一度背負ってみましょう。**
作っても持ち出せなければ意味がありませんよ！笑

③

自治体のホームページなどで簡単に見られるはずですよ。
さっそくチェックしてみます!!

④

ハザードマップ...見たことありませんでした...。汗
津波の心配、地盤の強さ、断水、浸水の恐れの有無、川の氾濫地域かどうか
など危険度によってリュックに入れるものは異なります！

⑤

自分に必要なものを選んだ(カスタマイズした)防災リュックが
オススメです。まずは、住んでいる場所の**ハザードマップ**をチェック。

何入れていいか
迷う~



防災リュックの中身はどんなものが多いですか？

質問2





質問4

ローリングストックって何ですか？

- ④ 今使用中のものにプラス〜2個余分にストックして、一つ使ったら一つ買い足して、常に予備がある状態を作り、非常時に使えるようにすることです。

- ⑤ 私これはやっています！缶詰はいつもそうやってストックしています！

- ⑥ **防災って、普段の生活の中でできるんですね。**

- ⑦ そうなんです！乾物、圧力鍋も普段から使い慣れておくといいですよ。乾物は、日持ちするだけでなく栄養価も高く、非常時に大活躍します。圧力鍋は、貴重な力セットポンペを節約できます。

- ⑧ 防災食の注意点はありますか？

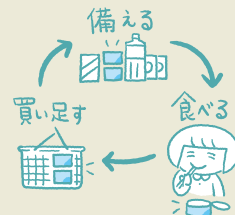
- ⑨ も 缶詰は塩分の取り過ぎに注意です。

実際、避難生活では血圧が高くなる傾向があります。

そのまま食わずに大根と煮物にしたり、

煮汁を炊き込みごはんにしたり、

工夫するとういでしょう。



備品もローリング！



トドックでも
防災用品が
買えます！

トドック 週 9月1週
防災&ローリングストック特集
P44・45

質問5

家族の集合場所とか決めたほうがいいですか？

- ④ も いいです。一年に一回、例えば9月1日や元日など、

具体的に日にちを決めて家族で話し合い、確認するといいですね。

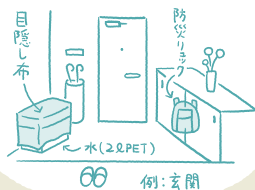


何かあったときの 集合場所

例：小学校



備蓄水や 防災リュックの 場所の確認



例：玄関

決まった日に話し合い

例：ごぶせ家



防災リュックできました!

※こぐれ家の例



まず、必要なものをリストアップ!

家中から、キャンプ道具など
使えそうなものを集め、足りない
ものをチェック。

足りないもの!

- ・水・カセットボンベ
- ・非常用トイレ
- ・防災レインポンチョ
- ・食料いろいろ

分ける 自宅内避難用 ← 屋外避難用

(家の中に置いておく) (防災リュック・即持出可)



- ・3日分の水
- ・缶詰、レトルトなどの食料
- ・カセットコンロ
- ・ボンベ3本



- ・簡易トイレ
- ・トイレットペーパー
- ・水1本
- ・軽量の食料
- ・防寒具
- ・ラジオ
- ・充電器
- ・簡易調理キット
- ・キャンプ用軽量コンロ
- ・ランタン

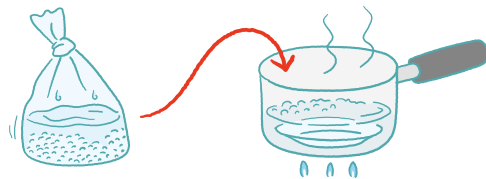


ポリ袋ごはん

お米…1合
水…200ml

米、水を入れて
空気を抜いて
口をしぼり30分置く(★)。

鍋に平皿をしき半分まで水を入れ沸騰。
★を入れふたをして弱火で15分加熱。
⇒火を消しそのまま10分蒸らす。

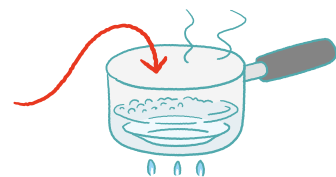


ポリ袋ケーキ

ホットケーキミックス…1袋(150g) 水…130ml
パイナップル…2切れ(手で小さく割く)

材料をすべて入れ、
よく混ぜ合わせ口をしぼる(★)。

鍋に平皿をしき半分まで水を入れ沸騰。
★を入れふたをして弱火で15~20分加熱。
火が通っていたら完成。



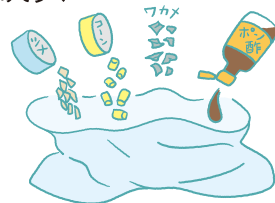
非常時こそ
パイナップルの
甘さには
ホッとします



ポリ袋副菜

ツナ缶…小1缶(70g)
コーン缶(ホール)…小1缶(125g)(汁を切る)
乾燥わかめ…5g
ポン酢…好みで少々

すべての材料を入れ、
よくもみこみ少し置く。
わかめが戻ってなじんだら完成。



④

洗いが出ず、衛生的な

ポリ袋調理をお教えします。
一度に数種類加熱もできますよ!

質問 6

オススメの防災食を教えてください!



アイラップ

店舗 一部なし
トドック なし



ここがすごい！

なぜおいしいの??

① 圧倒的な ボリューム

120gも具が入ったたまごサンドは、卵の風味が感じられるように甘みを少なくしています。なめらかな食感の中、こだわったのは半熟ゆで卵の固形。これがゴロゴロと入っていて満足感UP!

② 店内揚げ!

フライドチキンサンドは鶏もも肉を事前に油で揚げることで、衣の食感を出しつつ肉汁をしっかり閉じ込めています。オーブンで中までじっくり火を通したフライドチキンを、店内でさらに油で揚げ、サクサク食感を出すのがこだわり。12種類ものスパイス&ハーブをブレンドした味付けは、クセになるおいしさです♪



迷ったらこれ♪

たまご&
フライドチキンサンド



たまごサンド

1パック

199円(税込215円)

店舗 一部なし



だーまエ

食べ応えがすごい!

この値段でこの
ボリューム&クオリティは
他にないです!

コープさっぽろ
限定商品!

デリカ部の
サンドイッチがすごい!

デリカコーナーで存在感を放つこのサンドイッチ、もう食べましたか?
安くて、おいしくて、ボリュームたっぷりの、家計にうれしい商品です♪

発売から
5カ月で...

たまごサンド

40万食
突破★

具材がゴロゴロ!



甘さがまろやかで
やさしい味わい!
豆がたっぷり入っているから
満足感も◎



＼ こちらもおすすめ! ／

「クノール®
カップスープ」
コーンクリーム
(3袋入)

店舗 一部なし

トドック なし



スイートコーンペーストに北海道産
コーンを使用。そのままでも召し上
がれるので、防災・備蓄にも◎

「クノール®」ポタージュで食べる
豆と野菜北海道コーン 豆乳仕立て

店舗 一部なし

トドック 週 9月3週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.30

●注文番号 25645

朝の元気は北海道から!

Eat Well, Live Well.

Aji
AJINOMOTO



おいしい 朝食スープ習慣

「時間がない」「食欲がない」といって、朝食を抜きがちな
あなたへ。忙しい朝は、あたためるだけの温かいスープを飲
んで体のスイッチをONに!手軽でおいしい「クノール®」
のスープ、今日からはじめてみませんか?

クノール®のスープが朝にぴったりな理由

1 あたためるだけ

レンジでそのままあたためるだけだから、忙しい朝に最適!

2 おいしさは北海道産

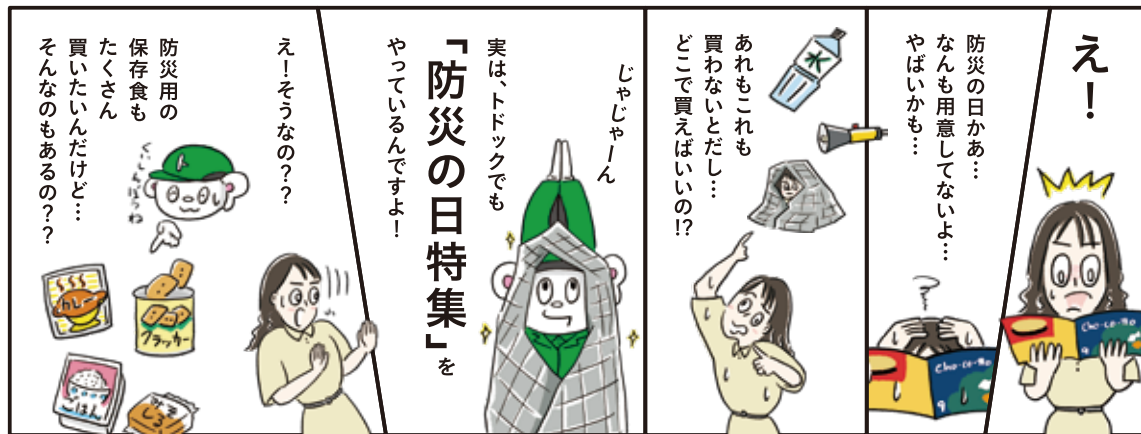
主役のコーンは北海道の指定農場育ち。
道産のおいしさで
朝から元気をチャージできます♪



3 からだスイッチがON

温かいスープが、眠っていた体を
内側からやさしく起こします。

防災グッズがトドックで 買えるって知ってた!?



ポチポチポチー…
ポチポチー

はい！
さっそく注文しますっ！

アプリは
こちら！

わああゝ
1個ずつお店に
探しにいこうと思ってたから
一気にそろえるの助かる！

江崎グリコ
ビスコ保存缶 (30枚)

店舗 一部なし
トドック 週 9月1週

アサヒ飲料
おいしい水 天然水
長期保存水(防災備蓄用)
500ml×24本

店舗 なし トドック 週 9月1週

幅広く取りそろえているので
ご安心ください！

ふっふっふ

※実際の誌面と内容が異なる場合があります



道産素材で新定番マフィン



／ Hokurenのこめ油はここが違う／

- ① 北海道産の米ぬかだけを使用！
- ② 体に配慮した機能性表示食品！※

ホクレン 北海道産 こめ油 600g

店舗 一部なし

トドック 週 9月1週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.30 ●注文番号 24428



アベトモ

こめ油もこめ粉もお米コーナーにあり

混ぜても粘りが出ず、バターを練る工程もなし！手
軽なうえ洗い物もべたつきなく、ラクちん。ふわっと
軽い仕上がりで、こめ粉1袋で約20個分作れます。

北海道米ななつぼしを
100%使用

ホクレン

北海道米ななつぼし こめ粉 300g

店舗 一部なし

トドック 週 9月1週(P51)

保 いつでもトドック Vol.30 ●注文番号 23986



こめ粉で ココアバナナマフィン

レシピ／こぐれあいこ

■ 調理時間 約20分(焼き時間は除く)

[材料(直径7cm×高さ4cmのマフィン型 6〜7個分)]

- | | | |
|---|-----------------|-------|
| | 卵 | 1個 |
| | グラニュー糖 | 50g |
| A | 塩 | ひとつまみ |
| | 牛乳 | 50ml |
| | ホクレン 北海道産こめ油 | 50ml |
| | ホクレン 北海道米 | |
| B | ななつぼしこめ粉 | 90g |
| | ココアパウダー | 10g |
| | ベーキングパウダー | 小さじ1 |
| | バナナ(粗くつぶす) | 100g |
| | バナナ(厚さ5mmにスライス) | |
| | | 6〜7切れ |

[作り方]

- ① ボウルにAを順に加え、その都度よくすり混ぜる。
- ② Bをふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ つぶしたバナナを加えてさっと混ぜ、型紙をしいたマフィン型に入れる。
- ④ スライスしたバナナをのせ、予熱した170℃のオーブンで20〜21分ほど焼き、竹串を刺して何もつかなければ完成。



鶏塩肉じゃが

煮崩れしにくく、
ほつくほくな仕上がりに！

POINT★早炊きモードで煮込み料理も時短に！

【材料(4人分)】 調理時間 約30分

鶏もも肉……………1枚

A 酒……………大さじ1

塩……………小さじ1/4

じゃがいも

(煮崩れ防止にメークイン推奨)……4個

玉ねぎ……………1個

にんじん……………1/2本

しらたき……………1袋

和風だしの素……………小さじ1

酒……………大さじ1

B みりん……………大さじ1

塩……………小さじ1/2

水……………250ml

冷凍コーン……………適量

バター……………10g

ゆでた絹さや……………お好みで適量

黒こしょう……………適量

【作り方】

- ①鶏肉を広げて余分な脂や皮を取り除き、大きめのひと口大に切ってAで下味をつける。
- ②じゃがいもは煮崩れを防ぐため大きめに切り、水にさらす。玉ねぎはくし切り、にんじんはひと口大の乱切りにする。しらたきはアク抜きをして、食べやすい長さに切っておく。
- ③炊飯器の内釜に①②とBを加えて軽く混ぜたら、早炊きモードで加熱する。
- ④炊き上がったら冷凍コーンとバターを加え、再びふたを閉めて数分置く。全体を優しく混ぜ、絹さやを飾り、お好みで黒こしょうを振りかけたら完成。

スイッチひとつでおまかせ！

ほったらかし 炊飯器 レシピ

食欲の秋到来！おいしいごはんが食べたいけれど、手間のかかる料理は大変…。そんなときは炊飯器におまかせ。材料を下準備してスイッチを押すだけでごちそうが完成！
手軽に、絶品ごはんを作りましょう！

【材料(4人分)】 ■ 調理時間 約20分

豚肩ロースブロック肉…約500g
玉ねぎ……………1/2個
にんにく……………1片
塩……………小さじ1(肉の重さの1%)
こしょう……………適量

めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ3
しょうゆ……………大さじ2
★ みりん……………大さじ1
はちみつ……………大さじ1
酢……………大さじ1

【作り方】

- ①豚肩ロースブロック肉に塩・こしょうをふり、常温に戻したら、フライパンで両面にしっかり焼き色をつける。
- ②ジッパー付きの耐熱袋に、すりおろした玉ねぎとにんにくを入れ、★を加えてよくもみ込む。
- ③炊飯器の内釜の2合の目盛りまで熱湯を注ぎ、②を沈める。保温モードで45分加熱※したら取り出し、食べやすい厚さに切って完成。



肉の形や、大きさ、炊飯器の種類によって火の入り方が違うので、中まで火が通っていることを必ず確認してください。



炊飯器 ローストポーク

POINT★炊飯器で保温しておくだけでしっとり軟らかいローストポークのできあがり。同時にソースも作れます。



主役級

豚バラ炊き込みご飯

POINT★厚めの豚バラ肉に焦げ目をつけて、食べ応えとコクをプラス!

【材料(4人分)】

■ 調理時間 約40分(炊飯時間を除く)

豚バラブロック肉 約400g
お米……………2合
長ねぎ……………1本
にんにく……………3片
しょうが……………1片
砂糖……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ1
A 酒……………大さじ2
オイスターソース 小さじ1
こしょう……………少々

B 鶏ガラスープの素……………小さじ1
酒……………大さじ1
オイスターソース……………小さじ2
塩……………小さじ1/4
青ねぎ……………適量
紅しょうが……………適量
黒こしょう……………適量

【作り方】

- ①お米をといで浸水させ、30分ほど置いておく。
- ②長ねぎは斜め薄切り、にんにくは半分に切り、しょうがは千切りにする。
- ③豚バラブロック肉を1.5cm程度の厚さに切り、ポリ袋に入れてAで下味をつける。よくもみ込んで15分以上置いたら、フライパンで表面に焼き色をつけながら余分な脂を落とす。
- ④炊飯器の内釜に水気を切ったお米を入れ、Bを加える。水を2合の目盛りより少し下まで注いでよく混ぜ、②と③を上に乗せたら通常炊飯モードで炊く。
- ⑤炊き上がったたら全体をさっくり混ぜ、小口切りにした青ねぎと紅しょうがをのせ、黒こしょうを振ったら完成。

ニセコの野菜たっぷり!



いもだんご汁は、その昔、開拓農家のお母さんたちが、お腹を空かせた子どもたちのために作った料理。コンビンなんてない時代、大きな鍋にどくと、じゃがいもやかぼちゃの塩煮を作り置きし（本州でいうおにぎりの感覚でしょうか）、それが余るとつぶしてだんごにし、汁物に入れて食べたのが始まりだとか。「当時は、こんなに具材も多くなくもつと簡素なものだったと思いますが、今、私たちは、地元の野菜をたっぷり入れて今の人にもおいしく食べてもらえるよう工夫しながら作り継いでいるんです。」と松田さん。



開拓時代、
あるもので
作る母の味!

ニセコ町の松田さんに、地元に伝わる郷土料理、いもだんご汁を教わりました。松田さんが教わったのは、開拓民の子どもだったという方から。

北海道の
伝えたい味
伝えたい心



Vol.54

いもだんご汁

ニセコ町

まつだ ゆうこ

松田 裕子さん

1956年佐賀県生まれ。20代でニセコ町へ移住。2022年までニセコ駅舎内にてカレー屋を営む。引退後は食の経験を生かし地域の活性化に貢献。趣味はガーデニング。自宅庭で多種多様の植物を育てる。



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。



たっぷり作るとおいしい！
みんなで食べると
笑顔になる！

おからサラダ" いももち
かんづらの ごま 糸え
うどんの 画みそ糸え
いもだんご汁
ホ"テトサラダ" うるいの ごま和え



本村さんが代表を務める食サークル

じゅうごばあ

1996年ニセコの農産物加工研究サークルとして15名でスタート。食のイベントや期間限定レストランなど精力的に活動。最近では年に2、3回町民が食事をしながら交流する「みんなの食堂」で調理を担当。現在メンバーは40名近く。この日集まったのは松田さんも含め、全員道外出身。海外在住歴のある方も。国際的で開放的なニセコのイメージそのままでした！

焼き付けてから入れる！

1/3量の片栗粉、



いもは男爵、

自分も楽しみながら、次世代のために惜しみなく料理やさまざまな知恵を伝授する姿は、本当にステキです！

味のしみ込んだだんごがたまらない「いもだんご汁」。コツを教わりました。

コツは3つ。1つ目は、じゃがいもはでんぷんの多い男爵系を使うこと。もっちりほつくりと仕上がります。2つ目は、片栗粉はたっぷり。総重量の1/3を目安に。しっかりとまといります。3つ目は、だんごを焼き付けること。汁の中で溶けにくくなります。具材の種類はできれば8つ用意。末広りの八で、縁起も栄養も両方ゲット。野菜の下ごしらえ、じゃがいもをゆでて、つぶして、成形して、切つて、焼く。だしもとる。なかなか手間のかかる汁物ですが、一度食べると苦労が報われる味。汁に野菜とだんごが入るので、ごはんがなくていいのもうれしい。開拓時代をしのいで、ぜひお試しを。焼いたいもだんごだけでも激ウマですよ！



採れたばかりの山菜を
みんなで調理して
みんなで分けて
お持ち帰り！





作り方



- 3 適量に分けてまとめ、ラップで包み、円柱状に成形する。

じゃがいもはでんぷんが流れるから水にさらさない



- 1 ジャがいもは大きめのくし切りにして鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れ火にかける。ずっと竹串が通るくらいまでゆでる。



- 4 野菜・油揚げは表記通りに切り、鶏もも肉は皮は細切り、肉は1.5cm角に切る。干しいたけ、昆布は水につけて戻し、戻し汁にかつおぶしを入れてだし汁をとる。戻したしいたけは細切りにする。



- 2 ざるに上げ（ゆで汁少し残す）、漬け物袋に入れ、分量の片栗粉を加え、袋の上からよくこねる。まとまりが悪ければ残したゆで汁で調節する。

※熱いのでミトンはく！
（松田さんは素手で「すが…」）



本谷さんの

いもだんご汁



木オ米斗（4～6人分）

じゃがいも（男爵系）…正味 400g
片栗粉…120g（いもの重量の 30%）
ごぼう（ささがき）…100g
大根（いちょう切り）…200g
にんじん（いちょう切り）…100g
長ねぎ（斜め切り）…1 本
油揚げ（短冊切り）…1 枚
鶏もも肉…300g
干しいたけ…4 枚
昆布（10cm 角）…2 枚
水…1200ml
かつおぶし…20g
米油…大さじ 1
酒、みりん…各大さじ 2～
しょうゆ…大さじ 3～



今回は「ど」や
を使いました



“じゅうごばあ”の人気メニュー

おからサラダ

これは絶品！



おから(※)…300g
玉ねぎ…100g
きゅうり…1/2 本くらい
★酢、フレンチマスタード、塩、
こしょう、マヨネーズ…各適量

※手作り豆腐で出たしっとりタイプが◎

- 1 玉ねぎ、きゅうりは薄切りにし、塩適量(分量外)をまぶし少し置き水気をしぼる。
- 2 ボウルに★を入れてドレッシングを作り、おから、①を入れて混ぜる。味をととのえ完成。保存袋に入れて冷凍しても OK。



- 9 フライパンに、米油を熱し、③を 1cm 厚に切り、両面カリッと焼く。



- 10 ⑨を鍋に入れ、長ねぎも加え、ひと煮したら完成。



- 7 だし汁を加え、しいたけ、油揚げを入れ、少し煮込む。



- 8 野菜に火が通ったら鶏肉を入れる。酒、みりん→しょうゆの順に味付けする。味見をしながらお好みの味にととのえる。



- 5 鍋に米油を熱し、まず鶏肉の皮を炒めてうまみを移す。



- 6 ごぼうを入れて炒め、続けて大根、にんじんを炒める。



これあれ、家で早速作る。

だしが濃厚なので、調味料は少なめでもうまみがすごい！当日作業が楽になるように、いもだんごだけ前日に仕込んだら大正解。また食べたいと家族に大人気♪松田さんに感謝です。

ペロリといけちゃう♪極上の濃厚ソフト



② コープはまなか

地元のスーパー「コープはまなか」には、全国から人が集まる大人気ソフトがあるよ!浜中町が誇る、乳脂肪分4.0%以上の高品質な牛乳を使った「ヨンゼロソフト」は絶対に食べてほしい!驚くほどなめらか。旅のパワーチャージにおすすめ!

② コープはまなか

JR 茶内駅

霧多布湿原
センター

③ 霧多布湿原センター

霧多布湿原センターではラッコのオリジナルグッズを購入したり、ラッコ焼きを食べることができます!中にあんこが詰まったラッコ焼きは満足感◎。トドックも景色を眺めながらひと休み。



ラッコと灯台の
焼印がかわいい!

① 霧多布岬

太平洋へ突き出す断崖から野生のラッコを間近に望む絶景の岬。岬の周辺は、国内でも珍しい野生のラッコが暮らす特別な場所。運が良いと、お腹の上で上手に貝を割る姿や、親子で仲良くぶかぶか浮かぶキュートな姿を見つけれられるよ!

かわいい姿に
癒やされる♡



④ 琵琶瀬木道



大自然のど真ん中を歩ける琵琶瀬木道。見渡す限りの緑と青空に挟まれて歩く時間は最高の癒やしだよ。トドックのお気に入りの場所、みんなも歩いてみてね!

トドックが行く!

わくわく 霧多布 大自然 ツアー♪

北海道が大好きなトドックが今回旅をしたのは道東・浜中町にある「霧多布」。見渡す限りの大湿原や野生の生き物たちに出会える、とおきの絶景スポットをトドックがナビゲートするよ!
さあ、一緒に出発だ〜!



©トドック

きりたっぷ

霧多布の自然を守ろう!

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



霧多布湿原って…?

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

霧多布湿原ナショナルトラストって…?

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

期間中コープさっぽろで対象商品お買い上げ

1点につき1円が霧多布湿原ナショナルトラストに寄付されます。

●期間: 8月17日(月)～9月22日(火・休)

さらに

A賞 ハーゲンダッツ12個セット 20名様

B賞 霧多布湿原ガイドツアーパス 5組10名様

が抽選で当たる!



詳しくは、QRコード

●応募期間: 9月23日(水・祝) 23:59まで

または、トドック9月第1週の折込みチラシをご覧ください。

対象商品

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

※画像は対象商品の一例です。一部店舗でも取り扱いのない場合がございます。

サントリー 天然水ラベルレス
550ml・24本入



店舗 なし

トドック 週 9月2週(裏表紙)

保 のみものトドック Vol.46 ●注文番号 86718

サントリー 生ビール
350ml・24缶入



店舗 一部なし

トドック 保 のみものトドック Vol.46

●注文番号 85083



霧多布高校生考案商品も対象商品です!

きりたっぷりん

浜中町の牛乳をふんだんに使った濃厚プリン。甘じょっぱいみたらしソースが相性抜群です!



店舗 一部あり(数量限定) トドック なし



コープトレーディング オレンジジュース

本体398円※(税込430円)

店舗 一部なし トドック 週 9月2週



旭川市 雪見大福さん

洋食系の朝食に合うおいしいオレンジジュースを探していました。店頭売り場で目に付き、試しに飲んでみると外国のホテルの朝食に出てくるような、本格的な味! ありそうでなかった果粒入りの1L紙パックタイプはコスパも◎です。

スペインから
オレンジジュースを直輸入!
ストレート果汁で
オレンジの果肉感を
味わえます。



あのコープ商品、
試してみました!

今回は、2名のエリアちょこっとさんにご登場いただき、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ょこっと楽しくなる商品、見つけてみてください!

いつものこんにゃくはツルンとしていますが、生芋こんにゃくはサクッとしていて食感が全く異なりました。ちぎった表面が粗いので味がよく染みます。煮物も良いですが、焼肉のタレなどで下味をつけて唐揚げにしても肉の代わりにもなりそうだと思います!



幕別町 ぼんたさん

NEW



コープさっぽろ
なるほど
商品

味染み良し道産の 生芋こんにゃく

本体139円※(税込150円)

店舗 一部なし トドック なし



富良野産こんにゃくにやくいも100%使用!
皮ごとすりおろしたどぶ摺り製法で
いものうまみをしっかり感じられます。

「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



東札幌日通輸送株式会社

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



DIC グラフィックス株式会社

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

(株)スタジオジャム

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



エコスリージャパン株式会社

札幌営業所

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

株式会社須田製版

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



国際紙パルブ商事株式会社

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 リーヴェンビル TEL 011-241-2291

今月のイチオシ!



5枚入

6枚入

ノンスライスハーフ

なるほど
その1

道産小麦の湯種製法

小麦粉を熱湯でこねた「道産小麦粉の湯種」を生地に加えることでよりしっとりした食感に。さらに時間がたってもパサつきにくく、おいしさが長持ちします。

なるほど
その2

道産素材で安心のおいしさ

北海道産小麦100%使用、道産生乳からつくった脱脂粉乳に道産砂糖を使用。さらにトランス脂肪酸フリーと幅広い年代の方にうれしい安全・安心な食パンです。

なるほど商品とは

コープさっぽろのPB(プライベートブランド)です。北海道に暮らす人たちに合わせた商品づくりにこだわっています。おいしさや思い、栄養成分表示をわかりやすく伝えるパッケージが特徴。一目で「なるほど!」と思える商品です。なかでも北海道製造、北海道素材を使用した商品は「北海道なるほど商品」として展開しています。

コープさっぽろPB なるほど商品

今年6月のリニューアルから
早くも5万個突破!

道産の小麦しっとりと やわらかい大地の恵み

店舗 一部あり

ノンスライスハーフ

トドック 週 9月2週、9月4週

※6枚、5枚は毎週掲載。
※3種類いずれも定期便登録可。



組合員さんの
声から誕生。
宅配トドックで
支持されて36年!

P28の「こどもレストラン」のページでレシピを紹介しています。

ちりつも！

「ワンコイン増資」のススメ



昔、こんなのはやったよね。
でも最近はスマホ決済が増えて、小銭があまり出ないからなあ…



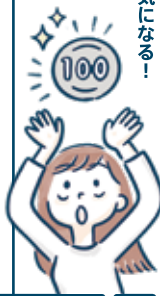
そんな時は！

『つもり貯金』ならぬ、
『つもり資金』をして
みませんか？

管理部
よこたん

宅配トドックの
「ワンコイン増資」が
おすすめです♪

ワンコイン増資？
気になる！



トドックアプリからも
簡単に申込みめるし、
出資金の残高も
すぐに確認できるから

とっても便利
ですよ！



©トドック

1度登録すると、
毎週同額が注文商品と一緒に
請求となります。



宅配ワンコイン増資

1口100円から申込みできます。

何度も
申込み手間なし♪
気づいたら出資金が増えている！

トドックアプリから申込み

●最大99口(9,900円)までお申込みいただけます。

注文用紙から申込み

●最大9口(900円)までお申込みいただけます。

●「100円増資登録」に口数をご記入ください。

※解除の場合は「増資登録解除」へ「レ」をご記入ください。



方法1 注文番号入力から【29530】を入力し、
数量に口数を入れて
「注文する」ボタンをクリック！



方法2 キーワード検索から『ワンコイン』『増資』『出資』『登録』と検索して
該当画面を表示。あとは、数量に口数
を入れて「注文する」ボタンをクリック！



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。

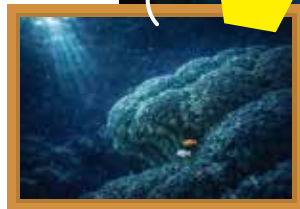
たくさんの素敵なアイデアありがとうございます!

「Cho-co-tto」表紙アイデア 👑 最優秀賞決定!!

今月の表紙はいかがでしたか?今回は3月号で募集した読者の皆さまからの「ブロッコリー」の表紙アイデア。皆さんが描いてくれたイラストには、どれもユーモアあふれる工夫がいっぱい。その中から選ばれたアイデアをもとに、9月号の表紙が完成しました!ご応募いただいた皆さま、本当にありがとうございました!

最優秀賞受賞 「あやっぺごーごー」より

「ブロッコリーをサンゴにみだてて」とAIに頼んだ元アイデアの画像。すばらしいプロ集団が、2時間以上かけて素敵な写真にしてくれました。海の質感は昆布茶で表現!感動です!



たくさんのアイデアありがとうございます!ユニークなものもたくさんあって、とても楽しく見させていただきました。あやっぺごーごーさんのアイデア「サンゴにみだてる」は、そんな中でも新しく、突出していました。AIで画像を生成するというのもおもしろかったですね。チーム一同「AIよりよいものを!」を合言葉に撮影に挑みました。笑



実は水槽の裏にもブロッコリーが。よりリアルを再現!



完成に近付く様子を見て、
終始感動してくれていました♪

裏側公開中!



アート
ディレクター
さこう



家庭でできる
国際協力・社会貢献

書損じハガキ等 回収キャンペーン



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

期 間 2026年8月1日(土)～10月31日(土)
方 法 店舗や宅配ドックで配布している「回収専用封筒」に入れ、店舗サービスカウンターまたは宅配担当者へお渡しください。回収品目についてはHPをご確認ください。



詳細はこちら



お問合せ

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

コープのお店の
料理を習おう！

全道 キッチンスタジオ 秋の受講生募集中！



札幌白石区ルーシー店・南区ソシア店・帯広市ベルデ店のコープキッチンスタジオでは、秋の新規受講生を大募集！食育講座、大人の料理教室、男性限定料理教室、お菓子作り、そば打ち、パン作り、シェフレッスン、キムチ作り、珈琲講座など、約60種類の講座をご用意しています。実りの秋です！楽しくおいしく学びましょう！

詳細はこちら



キッチンスタジオ公式Instagramでは、講座の様子を投稿しています。ぜひQRコードよりフォローをお願いします！



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ーシー
TEL 011-857-1660
月～金10:00～16:00(祝日は除く)

働きやすい環境と
充実の制度！

高卒の正規職員の 応募を開始します！



コープさっぽろグループ高卒採用の応募受付を開始します。新卒限定の特典として、「勤務地限定制度(店舗・宅配のみ)」・引越しと家賃補助などの「住宅費用補助制度(遠方者限定)」・高卒採用限定の「運転免許費用の補助制度」などの制度も充実しています。職場見学も受付中ですので、詳しい内容につきましては、ハローワークや学校を通じてお問合せください。

受付期間 2026年9月5日(土)～2027年1月15日(金)

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

応募方法 学校もしくはハローワークを通じて履歴書を送付してください。(既卒3年まで応募可)

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)

Cho-co-tto公式
TikTok

祝!
フォロワー1.2万人
達成!!

Cho-
co-tto

いつも見てくださってるみなさん、本当にありがとうございます。Cho-co-tto公式TikTokでは毎日のお弁当づくりに役立つ簡単な作り置きレシピや、季節の食材を使った旬レシピのほか、ここで見られないオリジナルコンテンツなど、毎日の暮らしがちょこっと楽しくなるようなコンテンツを投稿しています。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)



AKKEY
THEATER開催

文化鑑賞会 第92回例会のご案内

文化鑑賞会主催公演の開催が迫ってきました! アッキーは、テーブルマジックから大型機材を使用したイリュージョンまで幅広いジャンルをこなす天才プロマジシャンです。より至近距離で鑑賞いただきたく、全3回公演にいたしました。会員の皆さまへ特別な体験をご用意し、これまで経験したことのない世界へ誘います!



日 程 2026年11月10日(火)
開演1回目14:30 2回目18:30
11月11日(水)開演 13:30
(3回公演のうち、いずれか1回のみ鑑賞)
会 場 札幌サンプラザコンサート
ホール

詳細はこちら



文化鑑賞会は毎月1,980円(税込)の月会費を積み立てて、年間3回の公演をお楽しみいただけます。

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)

初心者に安心の
対面講座

FP3級対策講座 受講生募集



仕事や就職活動、家計管理など、さまざまな場面で役立つファイナンシャル・プランナー(FP)の資格。国家資格であるFP3級の合格を目指し、コープのFPが全6科目を基礎からわかりやすく解説します。あなたもチャレンジしてみませんか?

日 程 2026年10月17日～11月28日の
毎週土曜日(10/24除く全6回)
10:00～15:00 ※休憩1時間
会 場 札幌市民交流プラザ(札幌市中央区
北1西1)
参 加 費 26,000円(テキスト代込み)
※早期割引(9月4日(金)までのお申込み)
21,000円
定 員 20名
応募方法 右記のQRコード内の申込みフォーム
またはハガキより申込み
※詳細はQRコードよりご
確認ください。
応募締切 2026年9月11日(金)
※先着順・定員になり次第締切

詳細はこちら



お問合せ

コープさっぽろ共済推進室(野上・宇和川)
メール csap.kyosai.event@sapporo.coop
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

らくらく 廃車買取!



電話査定だけで
買取価格がわかる!



自宅引き取りで
来店不要!



面倒な手続きも
無料でお任せ!

コープの廃車買取 「ハイシャル」

59万件突破!
累計相談件数
※2017年1月～2026年4月までの相談件数



どんな状態の車でも0円以上で買い取ります!



トヨタ アクア
年式12年以上経過

買取価格
40万円



トヨタ プリウス
年式12年以上経過
車検切れ

買取価格
25万円



スズキ ワゴンR
年式14年以上経過
自走不可

買取価格
5.5万円



トヨタ ヴィッツ
年式13年以上経過
事故・破損

買取価格
5万円

※掲載の買取価格は一例です。年式・走行距離・車両の状態などにより、実際の買取価格は異なります。

自動車税の還付が
受けられます。

早めにお車を手放すほど、自動車税の還付額は多くなります。

自動車税は月割りで還付されるため、お早めのご相談がおすすめです。
※自動車税の還付は普通車対象です。※軽自動車は対象外となります。

※通話の終了をもちまして、ご成約とさせていただきます。ご成約後すぐにレッカー車の手配を行うため、ご成約後のキャンセルにはキャンセル料金30,000円がかかります。お取り辞めないようにお願いいたします。

コープさっぽろ組合員さま特典

最大 **2,000** ポイントプレゼント

特典①

廃車ご成約で

1,000 ポイント

特典②

免許自主返納で

1,000 ポイント

※ポイント進呈は、お車の引き取り完了日より約2カ月後を予定しております。※ポイント付与の時点でご加入の生協を脱退されている場合は付与されません。※免許自主返納で1,000ポイントについては、65歳以上の組合員さまとそのご家族が対象です。お間違いの恐れに「免許返納をしました」とお伝えいただき、後日「運転経歴証明書のコピー」を契約書類に同封して下さい。※本特典は当社の判断により、予告なく内容を変更または終了する場合があります。

無料査定や廃車に関してのご相談などお気軽にお問合せください

通話
無料

0120-433-240

全国
対応

営業時間 8:00～22:00 (年中無休)

コープの廃車買取 「ハイシャル」

コープの廃車買取 ハイシャル

検索

で検索!



詳細はこちら▲

つなぐ
COOP
SAPPORO

PR

お買い物ついでに合わせて受診！ コープの店舗で 健診 & インフル予防接種



©トドック



健診内容 (特定健康診査)

定期健康診断

協会けんぽ
生活習慣病健診

協会けんぽ
扶養者健診

(一部自治体で)
特定健診

対象者

組合員さま、地域の皆さま

※インフルエンザワクチンは
札幌市のみ高齢者補助があります。

日時・場所

コープさっぽろ店舗 および トドックステーション



店内で健康診断が受けられるだけでなく、
10月からはインフルエンザワクチンの接種もスタートします。
お申込みは便利な「Web予約」がおすすめ！

＼お買い物ついでに／
お店で健診
3つのいいこと

- ☒ いつもの服で着替えなし
- ☒ 遠くの病院へ行く手間なし
- ☒ 土曜日に実施の店舗もあり

※詳細は左記二次元コードよりご確認ください。

お問合せ 生活協同組合コープさっぽろ 医療連携事業部 健診室

TEL 050・1752・2011 ※月～金9:00～17:00 メール iryorenkeijigyobu@sapporo.coop



コープの家族葬ウィズハウスは...
札幌・石狩・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

44カ所に**170**
式場ホール以上

※提携斎場含む

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、ぜひご検討ください。



納骨堂
てらす

屋内型納骨堂で、
安心の供養を。

- ☑ 天候に左右されない
- ☑ 永代供養付き
- ☑ ご家族の負担を軽減する管理体制



海洋散骨



あまね

空と海のあいだに、
そっと想いをかさねて。

- ☑ ご遺骨を海へ還す自然葬
- ☑ 宗教・宗派不問
- ☑ ご家族だけの個別散骨も可能

みんなで見守る
新しい供養。

コープさっぽろのお墓
協同の苑 合祀塔

合葬墓

- ☑ 継承者がいなくても安心
- ☑ 宗教・宗派不問
- ☑ 費用を抑えた供養ができる



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

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●

誰もがなりうる「おひとりさま」 ～この準備でくらしの不安を解消～



「おひとりさま」の老後を不安なく暮らすために、家計管理や財産管理、住まい選び、医療・介護制度の利用についてわかりやすくお伝えします。終活を始めたいとお考えの方にもおすすめです。

無料

日時 2026年11月10日(火) 10:30～12:30

参加費 無料

場所 札幌市民交流プラザ 3F クリエイティブスタジオ

(札幌市中央区北1条西1丁目)

定員 200名(応募者多数の場合は抽選) ※参加いただける方には、ハガキにてご案内いたします。

締切 2026年10月20日(火) (必着)

応募方法 右のQRコードからお申込み、もしくはハガキに①～④を記入し、郵送。(お一人さまに付き1枚)

①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢
ハガキ送付先:〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
コープさっぽろ共済推進室 講演会係



講師

1級ファイナンシャル・プランニング技能士／CFP®

あさだ りか
浅田 里花氏

(株)生活設計塾クルー取締役、リアサイト代表、東洋大学非常勤講師。証券会社勤務を経てFPサービス会社に勤務後、独立。現在は関西を拠点に、執筆や講演、コンサルティングなど幅広く活躍中。著書に『50代からの「確実な」お金の貯め方、増やし方教えて下さい』(主婦の友社)などがある。



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

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

契約引受団体: 日本コープ共済生活協同組合連合会

コープさっぽろ
コープ共済センター

☎ 0120-50-9431

月～土(祝日含む)9:00～18:00

コープすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

コープすけ

で検索!

(CO・OP共済に参加するには)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〉

明日のくらし、ささえあう

CO・OP 共済

最近
給湯機
の音が
きこえなくなりました...



その給湯機
寿命かもー!!?

いきなりですが、知ってますか？

人間と同じように石油給湯機にも

寿命があるんです。

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



CHECK!!



経年劣化のポイント



本体から変なニオイ
はしませんか？



お湯が熱くなったり
ぬるくなったりし
ませんか？



燃烧音が大きくなっ
ていませんか？



エラーが頻発したり、
着火しづらくなっ
ていませんか？



点検・修理・取替えを!》

周りに燃えやすいものを
置いてない？



実は、こちらにも注意！

給排気筒に
ゴミが詰まったり、
雪で埋まってない？



はい！



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



こんな症状、
ありませんか？

石油給湯機・



給排気筒に、外れ、
変形、すす汚れなど
の異常はありませんか？



外装がさびていま
せんか？



ゴム製送油管が古
くなり、ひび割れが
入っていませんか？



接続部の油漏れや
製品下部からの
水漏れはありませんか？



一般社団法人

日本ガス石油機器工業会



《気になる点があれば、

● 今月のプレゼント

A 庭瀬敏行さん ブロッコリー3株 ※写真はイメージです。  10名様	B P35 味の素 掲載商品 2点セット  10名様
C P37 ホクレン 掲載商品2点セット  10名様	D P60 大阪王将 掲載商品含む 3点セット  10名様

● 応募方法〈応募締切:9月10日(木)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「節約」レシピ

Q3 「たち」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9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

	ブロッコリーの茎でなんちゃってメンマ.....	16
	ブロッコリーの茎ともやしの酢みそ和え.....	17
	ブロッコリーのヘルシーキッシュ.....	18
	ブロッコリーとしらすのアヒージョ.....	19
	ブロッコリーのクリームパスタ.....	20
	まるごとブロッコリーの炊き込みご飯.....	21
ブロッコリー	ブロッコリーのマヨチーズ焼き.....	22
	ブロッコリーホットケーキ.....	23
	ブロッコリーガレット.....	23
	ブロッコリーの唐揚げ.....	24
	ブロッコリーと塩昆布のクリーミー白和え.....	24
	ブロッコリーのひき肉丼.....	25
	ブロッコリーとえびのサンドイッチ.....	25
パン	あつぎりピザトースト.....	28
防災	ポリ袋ごはん.....	33
	ポリ袋ケーキ.....	33
	ポリ袋副菜.....	33
にく	鶏塩肉じゃが.....	38
	主役級豚バラ炊き込みご飯.....	39
	炊飯器ローストポーク.....	39
やさい	裕子さんのいもだんご汁.....	42
	おからサラダ.....	43
スイーツ	こめ粉でココアバナナマフィン.....	37

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9月コープさっぽろお買得カレンダー

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

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 組合員証 提示で 5% ポイント 還元 らくちん 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	2	3 ゴーゴー らくちん	4	5 冷食 10% OFF ポイント 10 倍
6 ポイント 10 倍	7	8 ちびっこ ちびっこ らくちん キッズ カード シール 2倍 ちょこカ チャージ デー 46円均一	9 46円均一	10 ゴーゴー らくちん	11	12 冷食 10% OFF ポイント 10 倍
13 ポイント 10 倍 ちょこカ 5% ポイント 還元 らく ちん	14	15 ちびっこ らくちん キッズカード シール2倍 注目企画! 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 ゴーゴー らくちん 医薬品 10% OFF ※ ※コープドラッグ店限定	18	19 冷食 10% OFF ポイント 10 倍
20 ポイント 10 倍	21 敬老の日	22 国民の休日 ちびっこ ちびっこ らくちん キッズ カード シール 2倍 ちょこカ チャージ デー	23 秋分の日	24 ちびっこ 注目企画! ゴーコーコープデー 8%ポイント 還元	25 米 10% OFF 注目企画! ちょこカチャージデー 200ポイント プレゼント	26 冷食 10%OFF ポイント 10倍 8%ポイント 還元 キッズカードシール2倍 注目企画! ちびっこコープデー
27 ポイント 10 倍 ちょこカ 5% ポイント 還元 らく ちん	28	29 ちびっこ ちびっこ らくちん キッズ カード シール 2倍 ちょこカ チャージ デー	30	1日 & 毎週土日は ちょこっとカードでの お支払いなら! ポイント11倍 その他の お支払い方法の場合 ポイント10倍		

●ちょこカ ⇒ ちょこっとカード ●ちびっこ ⇒ ちびっこコープデー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
●らくちん ⇒ らくちん当日便サービス ●ゴーコー ⇒ ゴーコーコープデー5%ポイント還元 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。

※ちびっこらくちん当日便サービスは
実施いたしません。

大阪王将

国産素材 国産野菜

大阪王将の餃子が、 黒豚 でさらにおいしく！

国産素材のおいしさをぎゅっと詰め込んだ餃子。
にんにく、にら、しょうがの香味野菜の香り。
うまみの濃さ・脂の甘さが特徴。
黒豚のうまみがマッチしたおいしさです！

パリパリ食感と肉汁が
最高！手軽なのにこの
本格さ、すごい！



だーマエ

水、油、ふたいらずで簡単調理！

羽根の厚み1.5倍に！

パリパリ感が
約3倍にアップ！

※当社生協向け
従来品比

フライパンに並べて
焼くだけでおいしくできるから、
冷凍庫に常備しておきたい！



アベトモ

＼ 30個入りも！／



国産黒豚入り

羽根つき餃子 標準30個
(特製たれ2個付き)

店舗 なし

トドック 保

冷凍品いつでもトドック Vol.10

●注文番号 41167

大阪王将

国産黒豚入り羽根つき餃子
標準50個

店舗 一部なし

トドック 保

冷凍品いつでもトドック Vol.10

●注文番号 40941



5つの食品添加物不使用※にこだわり、素材の味を最大限に引き出しました。

子どもからお年寄りまで、お腹いっぱい召し上がれ♪

※食品添加物としての調味料・着色料・香料・甘味料・発色剤

