



初めてでもカンタン

# 漬物 レシピ

## BOOK

サッと作れるおいしい一品  
15レシピ掲載！

別冊 Cho-co-tto

無料 | ご自由にお持ちください。

漬物をつくらう。



つなぐ  
**COOP**  
SAPPORO

# 北国の保存食

## 「漬物」をつくらう！



### 漬物で野菜や魚を 摂取しよう！

季節を問わず、さまざまな食材が手に入るようになった現代とは異なり、寒さが厳しく雪に閉ざされる期間が長い北海道において、かつての漬物は、野菜が収穫できない

冬を乗り切るための大事な保存食として作られていました。本州に比べて気温が低いため日持ちしやすく、手軽に野菜や魚を摂取できるのも漬物のよいところ。本書では自宅で簡単にできる「食べきり漬物レシピ」をご紹介します。



Q

塩分が気になるけど、  
塩を減らしても  
大丈夫？

A すぐ食べるなら減塩OK！

長持ちさせたいなら

「高塩分で漬けて、食べる時に  
塩抜きすること」がコツです。

実は、野菜を長持ちさせるには「野菜の重さの10%以上の塩」が不可欠。塩を減らしすぎると腐りやすくなってしまいます。

「じゃあ塩分が心配…」というときは、食べる直前に水で洗ったり

#### 塩がもつスゴイ効果！

##### 長持ちする

野菜から水分を抜いて、腐るのを防いでくれます。

##### 栄養キープ

野菜のエネルギー消費を抑えてうまみや栄養を保ちます。

「ちなみに、今回ご紹介する「浅漬け」のように数日で食べきる漬物なら、最初から塩分控えめで作って問題ありません。

浸したりして塩分を落とす（塩抜きする）のが昔ながらの知恵！こうすれば、長持ちさせつつ塩分も抑えられます。



Q

漬物と乳酸菌って  
どんな関係があるの？

A 漬物の乳酸菌は  
とってもタフ！

生きて腸まで届いて  
お腹を整えてくれます。

キムチやぬか漬けなどの昔ながらの漬物は、体にとってもうれしい「発酵食品」の代表格。  
ヨーグルトなどの乳酸菌と違って、漬物には「植物性乳酸菌」が含まれています。この乳酸菌は塩

Q

漬物が酸っぱく  
なってきた！  
防ぐ方法はある？

A 「冷蔵庫で保存」が基本！

ぬか床などは  
「鷹の爪を入れて休ませる」のも  
おすすめです。

キムチなどが時間が経つと酸っぱくなるのは、発酵が進んでいる証拠。自然な変化ですが、暖かい場所に置くと発酵がどんどん加速して酸味が強くなってしまいます。  
酸っぱさを抑えたい時は、冷蔵庫に入れて一定の低温でキープするのが一番のポイント！

分に強く、胃酸にも負けにくいタフさが特徴！生きたまましっかり腸まで届きます。

腸内の善玉菌を元気にして悪玉菌を抑えてくれるので、スッキリ快適な毎日や代謝アップに役立ちます。

### 植物性乳酸菌の ココがスゴイ！

とにかく強い  
高い塩分や強い胃酸に負けず、生きて腸まで届きます。

お腹スッキリ  
腸内の善玉菌を増やして、排出や代謝をスムーズにします。

NICE!

乳酸菌のチカラで  
スムーズな毎日！



ぬか床などが酸っぱくなりすぎた時は、鷹の爪（唐辛子）など抗菌作用のある食材を入れ、3日ほど何も漬けずに床を休ませるか、床を新しくするとおいしさが復活します。

### 酸っぱくさせない ポイント！

冷蔵庫で冷やす  
暖かい場所はNG！低温で保存して発酵スピードを抑えます。

床を休ませよう  
ぬか床が酸っぱいときは鷹の爪を入れて3日ほどお休みを。



# 漬物づくりに挑戦!

自宅で

かさばらない! 腐らせない!  
おいしいうちに食べられる漬物レシピをご紹介します。

食べきり期間は  
冷蔵庫保存でおおよその目安です。

## ジッパー付き密閉袋でつくる 基本の大根漬け

「食べきり期間」

4日  
〜  
5日

### ●材料(3〜4人分)

大根(長さ6cm程度に細切り)  
……………1/2本(600g)  
大根の葉(塩ゆでし、水気を  
しぼって小口切り)  
……………約40g  
食塩……………小さじ1.5

### ●作り方

- 1 密閉袋に大根を入れ、大根の葉と食塩を加え、よくもみ込み、空気をしっかり抜いて閉じる。
- 2 ①に重石(約1kg)のをのせ3時間漬ける。その後、重石を外し、冷蔵庫で30分ほど漬ける。
- 3 食べる分だけ都度、水気を絞って器に盛り、完成。

■調理時間 約10分  
(漬ける時間を除く)



使いました!  
これ

塩事業センター 食塩

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.30

●注文番号 1kg 22474



5kg 22475



／ 大容量も  
あります! ／



これ  
使いました！

黄桜 漬物用酒粕 2kg

店舗 一部なし

トドック 週 10月2・4週



## ●材料(作りやすい分量)

|          |      |
|----------|------|
| 黄桜 漬物用酒粕 | 1kg  |
| みそ       | 100g |
| A 砂糖     | 90g  |
| 料理酒      | 20ml |
| 塩        | 大さじ2 |

大根、にんじん、きゅうりなど  
お好みの野菜……………1kgほど  
塩(塩もみ用) 野菜の分量の1%程度

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

## ●作り方

- 1 野菜は皮をむき、漬け込みやすいサイズに切って塩をもみ込んでおく。Aをよく混ぜ合わせる。
- 2 野菜から出た水分を絞り、Aの粕床に漬け込む(埋め込む)。冷蔵庫で1～2日寝かせる。
- 3 粕を拭きとるか軽く洗い、食べやすいサイズに切ったら完成。

■ 調理時間 約15分(漬ける時間を除く)

# 簡単！ 野菜の粕漬<sup>かす</sup>け

「食べきり期間」

2日  
↓  
3日

※酒粕と野菜の分量は同量(1:1)が目安です。作る量に合わせてほかの調味料も調整してください。

※漬け床の再利用は衛生上のリスクや味が薄まる原因となります。使う分だけ取り出して漬け、冷蔵保存し、使用後は廃棄してください。

※野菜1kgの目安は、大根1/2本、にんじん大1本、きゅうり2本ほどです。

# 長いもとおくらの ねばねばスタミナ漬け

食べきり期間  
1日～2日

調理時間 約10分(漬ける時間を除く)



●材料(3～4人分)  
長いも  
.....5cm(約150g)  
おくら.....5本  
エバラ 浅漬けの素  
.....約100ml  
梅干し..お好みで適量

## ●作り方

- 1 長いもは1cm幅の半月切りにし、おくらはさっとゆでて食べやすい長さに切る。
- 2 ①を密閉袋などに入れ、浅漬けの素を注ぎ、軽くもんでから冷蔵庫で20分ほど漬ける。
- 3 汁気をきって器に盛る。お好みで種を取ってたたいた梅干しをのせて完成。

# 切干大根の 浅漬け

食べきり期間  
1日～2日

調理時間 約15分(漬ける時間を除く)



●材料(3～4人分)  
切干大根  
.....約80g  
梅干し(種を除く)2個  
大葉(千切り).....3枚  
エバラ 浅漬けの素  
...適量(50～100ml)

## ●作り方

- 1 切干大根はかために水で戻し、水気をよく絞る。
- 2 ①、梅干し、大葉を密閉袋に入れて浅漬けの素を注ぎ、空気を抜いて軽くもみ、冷蔵庫で10分ほど漬ける。
- 3 汁気をきって器に盛り、完成。

これ  
使いました!

エバラ 浅漬けの素 500ml

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.30 ●注文番号 22427



エバラ 浅漬けの素 昆布だし 500ml

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.30 ●注文番号 22428



おいしいも  
これ!



使いました！  
これ

CO・OP  
切干大根 25g

店舗 全店

トドック 保 いつもトドック Vol.30

●注文番号 21560



ホッカシ  
お徳用 切出し昆布 70g

店舗 一部なし

トドック 保 いつもトドック Vol.30

●注文番号 100g 25680



スズラン印  
中双糖 1kg

店舗 全店

トドック なし



## ●材料(2〜3人分)

CO・OP 切干大根……………40g

ホッカシ お徳用 切出し昆布……………10g

輪切り唐辛子……………適量

A | しょうゆ……………大さじ3

| 酢……………大さじ3

| スズラン印 中双糖……………大さじ2

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

## ●作り方

- 1 切干大根を水で戻す(15分ほど)。同時に昆布も水で戻し、細切りにする。
- 2 A、昆布、輪切り唐辛子を鍋に入れ、ひと煮立ちさせ、ポウルなどに切干大根と一緒に入れる。
- 3 冷めたら冷蔵庫で味をなじませ完成。

■調理時間 約30分  
(冷蔵庫でなじませる時間を除く)

# ハリハリ漬け

「食べきり期間」

5日  
↓  
1週間

# カマンベールの みそ漬け

「食べきり期間」

3日  
↓  
4日



## ●材料(2～3人分)

雪印メグミルク カマンベールチーズ  
.....1個(90g)  
トモエ 漬物みそ.....100g  
みりん.....大さじ2  
砂糖.....大さじ2

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

## ●作り方

- 1 ボウルに漬物みそ、みりん、砂糖を入れ、混ぜ合わせる。
- 2 密閉袋に①とカマンベールチーズを入れ、みそを全体になじませる。
- 3 冷蔵庫でひと晩寝かせて完成。

調理時間 約10分(漬ける時間を除く)

使いました！  
これ

雪印メグミルク  
カマンベールチーズ(ホールタイプ) 90g

店舗 一部なし

トドック 週 10月2週



トモエ 漬物みそ  
1kg

店舗 一部なし

トドック なし



風味強めて  
やわらかめて

## いろいろ野菜の 即席キムチ

／食べきり期間／  
5日～1週間

■ 調理時間 約15分（漬ける時間を除く）



### ●材料(2人分)

白菜……………1/8株  
きゅうり……………1本  
にんじん……………1/4本  
塩……………小さじ1  
さきいか……………20g  
桃屋 キムチの素  
……………大さじ3

### ●作り方

- 1 白菜・きゅうり・にんじんはお好みの大きさに切り、塩でもんで10分ほど置き、水で洗ってよく絞る。
- 2 ①にさきいかとキムチの素を混ぜ合わせ、30分ほど置き、器に盛りつけて完成。

使いました！  
これ

桃屋 キムチの素

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.30

●注文番号 190g **22442**



450g **22441**



／お徳用／

## 簡単!オイキムチ

／食べきり期間／  
5日～1週間

■ 調理時間 約30分（漬ける時間を除く）



### ●材料(2人分)

きゅうり……………2本  
にんじん……………1/4本  
大根……………約1.5cm (60g)  
にら……………1/4束  
塩……………小さじ1  
桃屋 キムチの素  
……………大さじ1.5  
砂糖……………小さじ1

### ●作り方

- 1 きゅうりは3等分に切り、縦に切り込みを入れ、塩（小さじ1/2）でもんで15分ほど置く。さっと洗って水気を拭きとる。
- 2 にんじん、大根は皮をむいて千切り、にらは5cm幅に切り、塩（小さじ1/2）でもんで10分ほど置き、さっと洗って水気を絞る。キムチの素と砂糖で和える。
- 3 ①の切り込みに②をはさみ、冷蔵庫に1時間以上置いて、味をなじませて完成。

# 野菜の 塩こうじ和え

「食べきり期間」

2日  
〜  
3日

## ●材料(2人分)

ミニトマト……………2個  
みょうが……………1個  
きゅうり……………1本  
かぶ……………1個  
プラス糀 生塩糀……………大さじ2

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

## ●作り方

- 1 ミニトマトは4等分、みょうがは5mm幅のスライス、きゅうりは皮をしま模様にもぎ、1cm幅の輪切り、かぶはひと口大に切る。
- 2 すべての野菜を密閉袋に入れ生塩糀を加えて口を閉じ、袋の外側から軽くもんでなじませ、冷蔵庫で20分以上置いたら完成。

🕒 調理時間 約10分(漬ける時間を除く)



使いました！  
これ

マルコメ  
プラス糀 生塩糀 200g

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.30

●注文番号 22496





使いました！  
これ

くばら あごだし浅漬けの素  
50g×3袋

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.30 ●注文番号 25321



### ●材料(2～3人分)

キャベツ、きゅうり、にんじんなどお好みの野菜……………合わせて200g程度  
あごだし浅漬けの素……………1袋  
鷹の爪……………お好みで適量

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

### ●作り方

- 1 キャベツはざく切り、きゅうりは輪切り、にんじんは薄い短冊切りにする。

※漬かりにくい食材はさっと湯通ししてください。

- 2 密閉袋に①とあごだし浅漬けの素を入れ、全体がまんべんなく漬かるようにもみ込む。

- 3 袋の空気をしっかり抜いて閉じ、冷蔵庫に入れて30分ほど漬け込む。

- 4 ③の汁気を切って皿に盛りつけ、お好みで、種を取って小口切りにした鷹の爪を散らして完成。

※なるべくお早めにお召し上がりください。

🕒 調理時間 約10分(漬ける時間を除く)

# キャベツの ミックス漬け あごだし風味

「食べきり期間」

2日  
～  
3日

# キャベツのピクルス

／食べきり期間／  
3日～5日

■ 調理時間 約10分（漬ける時間を除く）



●材料（2～3人分）  
キャベツ……………5枚  
ハム……………3枚  
ミツカン カンタン酢  
……………150ml

## ●作り方

- 1 キャベツは食べやすい大きさに切る。密閉袋に切ったキャベツとカンタン酢を入れてよくもみ20分以上漬け込んでおく。
- 2 十分に漬かったら、細切りにしたハムを和えて器に盛り付け、完成。

※一度野菜を漬けた調味液は、野菜から出る水分で薄くなっていますので、繰り返し使用しないでください。

# きゅうりとわかめの酢の物

／食べきり期間／  
3日～4日

■ 調理時間 約10分（漬ける時間を除く）



●材料（2～3人分）  
きゅうり……………1本  
わかめ（戻したもの）  
……………40g  
ミツカン カンタン酢  
……………大さじ2  
白ごま……………適量

## ●作り方

- 1 きゅうりは薄い輪切りにし、塩少々（分量外）をまぶし、しんなりしたら水気を絞る。わかめは食べやすい大きさに切る。
- 2 ボウルに①を入れ、カンタン酢を加え、よく和えて味をなじませる。
- 3 器に盛り、白ごまをかけて完成。

これ  
使いました！

ミツカン カンタン酢 500ml

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.30 ●注文番号 21712



ミツカン カンタン酢 1L

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.30 ●注文番号 21713



初心者OK!

乳酸菌であらかじめ熟成発酵させたぬか床パックを使えば、  
自宅で手軽に「ぬか漬け」ができちゃいます。

# 「簡単!ぬか漬け」にチャレンジ!



調理時間 約10分(漬ける時間を除く)

使いました!  
これ

CO・OP 熟成ぬか床パック 1kg

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.30 ●注文番号 25022



ジッパー付きだから  
繰り返し使用OK!

## ●材料(2~3人分)

|          |              |               |
|----------|--------------|---------------|
| CO・OP    | きゅうり.....1本  | なす.....1本     |
| 熟成ぬか床パック | にんじん.....小1本 | セロリ.....1/2本  |
| .....1kg | かぶ.....1個    | 長いも.....5cm   |
|          |              | キャベツ.....1/6個 |

## ●作り方

**野菜の準備...**  
野菜を水洗いし、きゅうりは両端を落としてピーラーでしま模様  
にむく。にんじんは皮をむいて縦4等分に、かぶはへたをつけた  
まま半分に切り、皮をむく。なすはへたを落として縦半分に切  
る。セロリは筋をとり、長いもは直火であぶってひげ根を焼き、  
漬けやすいサイズに切る。キャベツは太めの千切りにする。

- 1 野菜が隠れるようにぬか床に入れ、冷蔵庫で8~12時間漬ける。
- 2 ぬか床から取り出し、さっと水洗いし、食べやすい大きさに切って  
完成。

※チーズ、うずらの卵(水煮)などもおす  
すめ!  
※魚や肉も漬けて焼いて食べるとお  
いしくいただけますが、そのぬか床で  
野菜を漬けることはできません。  
※なすは切ってから焼きみょうばんをも  
みこむと変色を防げます。



## ●作り方

### 1日目・2日目

- 1 密閉袋などにAで酢水を作り、身欠きにしんを入れ2日間置き、戻す。※酢水で戻すと雑菌が入りにくい。
- 2 別の密閉袋に甘こうじとBを入れ、常温で2日間置く。
- 3 Cの野菜はすべてよく洗い、キャベツは大きめのざく切り、大根は大きめの乱切り、にんじんとしょうがは千切りにする。別の大きめの袋に切った野菜と塩を入れてよく混ぜ、空気を抜いて袋を閉じ、保存容器などに入れる。重石(2リットル分のペットボトルなど)のをせ、冷蔵庫に入れる。翌日、袋ごと上下を返してよく混ぜ合わせ、野菜から出る水分は捨てて水気を切り、もう1日置く。

### 3日目

- 4 にしんを取り出し、うろこを取り除き、食べやすい大きさに切る。野菜の水気をしっかり切って袋に戻し、にしんと②を加える。
- 5 袋ごとよく混ぜ合わせ、保存容器に戻す。再び重石のをせ、冷蔵庫で1日置く。

### 4日目

- 6 ⑤と同じことを繰り返し、冷蔵庫でさらに1日置く。

### 5日目以降

- 7 食べてみておいしくなったら完成。



作り方  
動画はこちら

これ  
使いました！

トモエ 甘こうじ 200g(北海道産米100%使用)

店舗 一部なし

トドック 週 10月2・4週



香貴 鯨漬 210g

店舗 一部なし

トドック なし



■ 調理時間 約120分(漬ける時間を除く)

## ●材料(作りやすい分量)

|                  |                                |            |
|------------------|--------------------------------|------------|
| 身欠きにしん……3本       | キャベツ……600g                     | 塩………27.25g |
| A   水 ……200ml    | 大根………400g                      | ※Cの重量の2.5% |
| 酢 ……大さじ2         | にんじん ……60g                     |            |
| トモエの甘こうじ 200g    | しょうが……30g                      |            |
| 塩 ……6g           | ※野菜は合わせて1090g～1100gほどが作りやすいです。 |            |
| B   むるま湯(60°くらい) |                                |            |
| ……………200ml       |                                |            |

上級者に！

完成後1～2週間ほど  
食べきり期間

食べきり  
「にしん漬け」

手づくりは  
ハードルが高い…  
すぐ食べたい人は  
こちら！

## ● 読者プレゼント

ちょこっと漬物  
お試しセット

3名様



## ● 応募方法 〈応募締切:2026年10月31日(土)必着〉

下記Q1～Q4の質問のお答えと、①お名前(ふりがな)②郵便番号・住所 ③年齢  
④電話番号 ⑤メールアドレス(任意)をご記入の上、下記の方法でご応募ください。

----- 応募期間／2026年9月21日(月・祝)～2026年10月31日(土)必着 -----

**Q1** 今後、漬物関連で知りたい商品やレシピ

**Q2** 今号を見て実際に作ったレシピ(複数回答可)

**Q3** 今回読んだのを機に実際に購入した商品 **Q4** ご意見、ご感想

**郵送** 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1  
コープさっぽろ広報部  
「別冊ちょこっと 漬物レシピブック アンケート」係

**WEB** <https://www.sapporo.coop/about/pr-magazine/apply/>

スマホ



2026年9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／阿部登茂子(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、穴戸香織  
編集／青田美穂、阿部登茂子、こぐれあいこ 撮影／KATOMI スタイル／庄子笙子  
●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アの登録商標です。



間伐で未来につなぐ北の森  
この用紙は原材料の一部に北海道の間伐材を使用しています。

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。

## ● 漬物レシピインデックス

|                    |    |
|--------------------|----|
| 基本の大根漬け            | 4  |
| 簡単!野菜の粕漬け          | 5  |
| 切干大根の浅漬け           | 6  |
| 長いもとおくらのねばねばスタミナ漬け | 6  |
| ハリハリ漬け             | 7  |
| カマンベールのみそ漬け        | 8  |
| 簡単!オイキムチ           | 9  |
| いろいろ野菜の即席キムチ       | 9  |
| 野菜の塩こうじ和え          | 10 |
| キャベツのミックス漬け あごだし風味 | 11 |
| きゅうりとわかめの酢の物       | 12 |
| キャベツのピクルス          | 12 |
| 簡単!ぬか漬け            | 13 |
| 食べきりにしん漬け          | 14 |
| ジッパー袋で 河村通夫の千枚漬け   | 16 |

編集後記

今号はSTVラジオでおなじみの河村通夫さん・若杉佳子さんとの初コラボが実現!裏表紙には、若杉さん描き下ろしの手書きイラストで昔ながらの千枚漬けレシピを表現しました。市販の調味料で手軽に作れる漬物は毎日の強い味方。ぜひおうち漬物の保存版レシピとして、繰り返し活用いただけたらうれしいです!(阿部)

〈商品のお取り扱い表記〉

**店舗** … 店舗でのお取り扱い **週** …… 週刊トック企画週  
**トック** トックでのお取り扱い **保** …… 保存版カタログ名

※店舗・トックでの商品のお取り扱いとは  
2026年9月の情報のため、変更となる場合がございます。

／ 作ってみました！ ／

切って漬けるだけで  
とっても手軽！やわら  
かな食感と、まるやか  
でやさしい甘酸っぱ  
さが広がります。

編集スタッフ  
アベトモ



レミオ考案  
河村通夫  
作画  
若杉佳子

他に、STVラジオ  
「桃栗サンデー」  
パーソナリティー

使  
いま  
した  
！

中村食品産業  
細切り昆布  
50g

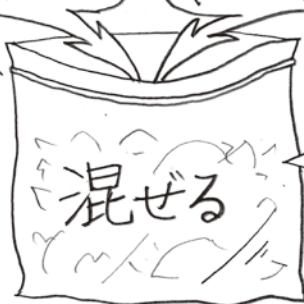
店舗 一部なし  
トドック なし



大根  
またはかぶ 1kgにつき、

- 細切昆布 30g
- 自然塩 20~30g
- 酢   $\frac{1}{4}$  (50cc)
- みりん   $\frac{1}{4}$  (50cc)

ジッパーを  
閉じて、  
半日待てば  
食べられる



大根 または かぶ  
(もちろん、聖護院かぶでも)

薄切り スライサーを  
使うと  
あっとい間

(包丁は、  
大根半割  
が楽)

ジッパー付き  
ビニール袋  
(大根1kgなら  
大サイズ)  
(約25センチ角)

材料費・うん百円。かなり節約。

ジッパー  
袋で

河村通夫の  
千枚漬け



かわむら みちお  
ラジオパーソナリティ／  
自然流生活研究家 河村 通夫さん



1948年生まれ。岩見沢市郊外で自然に寄り添う暮らしを研究。  
50年以上に渡り、STVラジオ「桃栗サンデー」などのパーソナリ  
ティを務め、「毎日簡単!イラストおかず」など著書多数。「河村さんち  
の鉄粉ぬか床」ほかヒット商品の開発・プロデュースも手掛ける。

ラジオ番組  
詳細はこちら

