

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

。ぽぽぽぽ。

10月号
2026 [vol.175]

つなぐ
COOP
SAPPORO

※2
軽減する

機能性
表示食品



※2 GABAの働き

一時的な
精神的
ストレス
と
疲労感
を

【機能性表示食品】届出番号：J1151

本品にはGABAが含まれます。GABAには、仕事や勉強による一時的な精神的ストレスや疲労感を軽減する機能があることが報告されています。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

本品は、特定保健用食品と異なり、機能性及び安全性について国による評価を受けたものではありません。届け出られた科学的根拠等の情報は消費者庁のウェブサイトで確認できます。本品は医薬品ではありません

※1
新機能追加！

※1 茶カテキンの働き

機能性
表示食品



10月12日(月・祝)より
リニューアル

【機能性表示食品】届出番号：K1149

本品には茶カテキンが含まれます。茶カテキンには、肥満気味な方の内臓脂肪と皮下脂肪を減らし、体重の減少をサポートし、高めのBMIを改善する機能があることが報告されています。

【一日摂取目安量】1050ml

リサイクルしてね
いつもありがたう、またよろしくね

綾鷹濃いほうじ茶 650ml

店舗 一部なし

トドック 保 のもののトドック Vol.46・47 ●注文番号 87982 24本入 87987

綾鷹濃い緑茶 650ml

店舗 一部なし

トドック 週 10月5週(裏表紙)※10月9日(金)までのお届け分はリニューアル前の商品となります。

保 のもののトドック Vol.46・47 ●注文番号 87852 24本入 87860

目次

- 04 えのきの告白
- 06 名前を変えてバズったえのき
JA上川中央 農業組合法人ヒット
- 12 目指せ健康長寿第6弾!!
えのき活用レッスン
- 16 わが家のえのきレシピ!
- 20 びっくり王子とつっこみ玉子
- 22 こどもレストラン
- 24 ぐらしのヒント おうちも地球もハッピーに。
- 26 お肉の希少部位が激ウマの一品に大変身!
- 28 トドレボ
- 32 こぐれあいこの節約レシピ!
- 34 「みずにわてラス・コープのいえ」が誕生しました!
- 35 ちょこっとコミュニティ
- 36 information
- 40 ぐらし×豆知識
- 42 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 43 10月コープさっぽろお買得カレンダー



特集 えのき

インスタで
表紙の撮影裏話も
公開!



第175号
2026年9月21日発行(毎月21日発行)
発行元/コープさっぽろ広報部
札幌市西区発寒11条5丁目10-1
TEL 050-1741-5516

印刷/(株)須田製版
発行人/大見英明(コープさっぽろ)
編集人/田村裕子(コープさっぽろ)
アートディレクション/佐孝優
デザイン/佐孝優、こぐれあいすけ
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。



えのきの告白

えのきです。

覚えていますか？

あの

「好きなきのこランキング」※での
ぼくの順位を。

——7位でした。

きくらげにも、
負けました。



地味だもんね

すぐ歯に
はさまるし

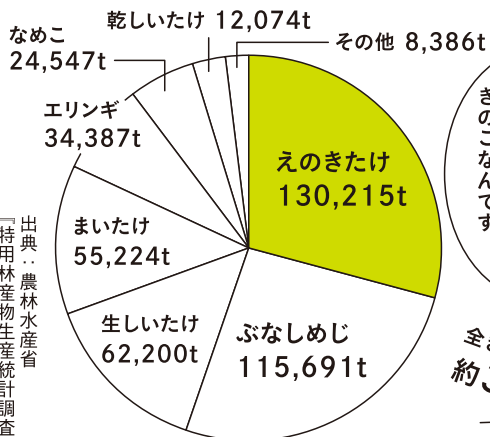


※2021年実施「ちょこっとWEBアンケート」より

1

2

■食用きのこ類生産量(2025年)計442,724t



白いし。
細いし。
存在感
ないし。

…でもじつは、
日本でいちばん
作られている
きのこなんです。

全きのこの
約3割!



3

だって、鍋にも
みそ汁にも。
炒め物にも。
炊き込みご飯にも。

なべ



みそしる



ソテー



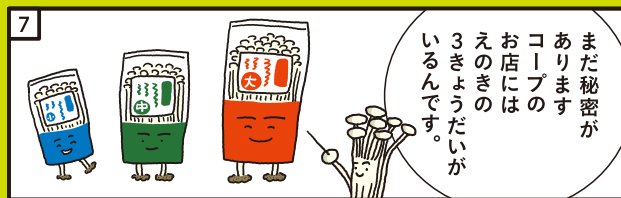
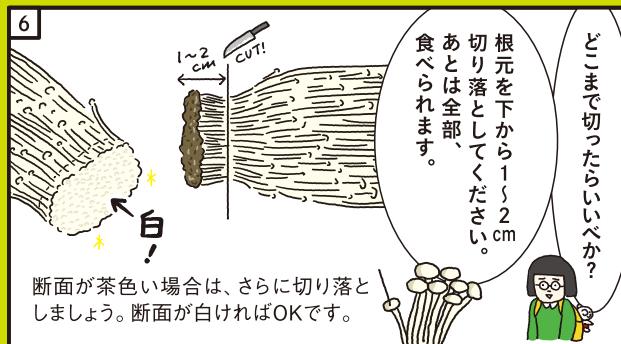
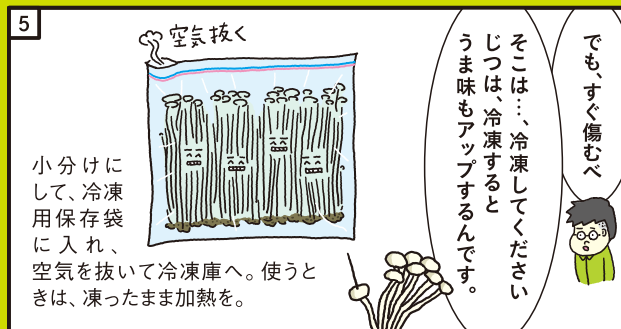
たきこみごはん



どんな料理にも
合うのが
ぼくの取りえです。



出典：農林水産省
『特用林産物生産統計調査』



4

ビタミンB₁

炭水化物をエネルギーに変えるのに欠かせない栄養素です。炭水化物が代謝されないと、疲労物質がたまったり、炭水化物が脂肪として蓄積されたり。毎日の元気を支えてくれます。

鉄

鉄は、血液中のヘモグロビンの構成成分として働き、全身の細胞や肺に酸素を運ぶ役割があります。日常的に摂取することで貧血予防や肩こりの解消が期待できます。

GABA

えのきたけはGABAも含んでいます。GABAは神経伝達物質の一つ。副交感神経の働きを高め、一時的な精神的ストレスを緩和する働きがあるといわれています。

食物繊維

えのきたけ(生)100gに3.9gの食物繊維が含まれています。その9割は水に溶けない「不溶性食物繊維」。便のカサを増やしたり、腸のぜん動運動を促したりする働きが期待されています。

見た目で見えないでください。

	エネルギー	食物繊維	鉄	ビタミンB ₁
えのきたけ／生	34 %	3.9 g	1.1 mg	0.24 μ g
ぶなしめじ／生	26 %	3.7 g	0.5 mg	0.15 μ g
エリンギ／生	31 %	3.4 g	0.3 mg	0.11 μ g
まいたけ／生	22 %	3.5 g	0.2 mg	0.09 μ g
しいたけ／生	25 %	4.2 g	0.4 mg	0.13 μ g

名前を変えて

バズったえのき

JA上川中央
農事組合法人ヒット



「きのこの里」から シャキシャキ直送

手に取った瞬間に食感がイメージできる——。コープさつばろのPB（プライベートブランド）商品「愛別町産のシャキシャキエノキタケ」はそんな一品です。誕生から3年、供給（売上）は右肩上がりに伸び、PB化前と比べて130%アップ。えのきのように一年中並ぶ定番商品でこの伸びは、正直かなり驚きです。

人気の理由の一つは、そのものずばりのネーミング。産地が近く、収穫からお店に並ぶまでの時間が短いからこそ実現できる「シャキシャキ」食感をそのまま商品名にしました。

でも、名前だけで「売れ続ける」商品にはなりません。リピーターが絶えないのは、食べるたびに「やっぱりシャキシャキ」と期待を裏切らないから。そして、コープに行けばいつもそこにある安心感。この「いつもある」ことこそ、実は見過ごされがただけど大事なポイントです。

ネーミングやパッケージは手に取ってもらうきっかけ。「また買いたい」と思ってもらうには、商品そのものが安定しておいしくなければなりません。その裏にどんな生産の工夫

があるのか。今回、ちよこつと取材班は「シャキシャキエノキタケ」の生産現場を直撃しました。

* * *

人口2300人、「きのこの里」として知られる愛別町。この町で生産されるきのこ類は、道内出荷量の実に8割。えのきにいたっては9割を占めます。しかも、町内でえのきを生産しているのはたった1社。今回おじゃました農事組合法人ヒットが愛別町産えのきの全量、年間3800トンを手がけているのです。人口2300人の町から道内のえのきの9割が生まれている。そう考えると、ちよこつと不思議な気もします。それでは、あのシャキシャキが育つまでを追いかけてみましょう。



鮮度こそ、シャキシャキの決め手。サイズごとに箱詰めし、収穫の翌日には全道の店舗へ。おいしいうちに、どうぞ

大(赤)・中(緑)・小(青)、お好みのサイズで

手をかけ、目をかけ 時間をかけて

えのきの生産工程は、おおまかに「培地づくり」「種菌接種」「培養」「生育」の4段階に分かれます。

まずは培地づくり。えのきは専用の瓶の中で育てますが、畑にとっての土にあたるのが、この培地です。培地はえのきを育む土台であり、栄養源でもあります。ヒットでは、トウモロコシの芯を砕いた「コーンコブ」と米ぬかを混ぜて使用。かつては木のおが粉を培地にしていましたが、この配合に変えてから「えのきが甘くなった」といいます。

培地ができたら、そこにえのきの種菌を植えます。室温14℃に保たれた培養室で3週間、じっくりと菌を増殖。瓶全体にムラなく菌が広がったところで、「菌掻き」という作業を行います。表面の古い種菌を取り除くことで刺激を与え、きのこ（子実体）の発生を促すのです。

ここからは瓶を発生棟へ。最初は室温14℃・湿度95%の発生室です。ジメジメとした薄暗い、まるで森の中のような環境で、3週間かけて芽出しを待ちます。芽が出たら室温6℃の抑制室へ。きゅっと身が引き



芽出し前(右・工程⑥)と、収穫直前(左・工程⑨)。同じ瓶で、ここまで育つ



生育(工程⑧)。ヒットのえのきは、かさが小さく、軸に甘みがあるのが魅力



培養(工程④)。菌糸が瓶全体に均一に広がるよう、位置を入れ替えながら管理する

シャキシャキエノキタケができるまで

① 培地づくり・詰め込み

培地の材料を配合し、空瓶に詰め込む

② 殺菌

高圧殺菌釜で殺菌し、培地の雑菌を除去

③ 接種

クリーンな環境で、培地に種菌を植えつけ

④ 培養

瓶全体に菌を回す(3週間)

⑤ 菌掻き

表面を削り、きのこの発生を促す

⑥ 芽出し

高湿度の環境で芽が出るのを待つ(3週間)

⑦ 抑制

低温で管理し、芽の長さを均一に(1週間)

⑧ 生育

生育室できのこの成長を促す(1週間)

⑨ 収穫

軸の長さが13～14cmになったら収穫
※収穫後の培地は畑の肥料として再利用

⑩ 計量・包装

素早く丁寧に包装して出荷

縮まるほどの寒さです。きのこが赤ちゃんの時期に、あえて発生を抑えてじっくり育てることで、芽の長さを均一にそろえます。「たくさん」のきのこを「一定の長さ」で育てるための、大事な工程です。

芽の長さがそろったら、室温9℃の生育室へ移動。きのこがまっすぐに伸びるよう、株のまわりを専用の紙で囲い、1週間ほどかけて仕上げていきます。ここでは温度・湿度に加えて、光や空気の流れも重要な要素。生育にバラツキが出ないように、こまかく目を配ります。

そうして1株が350gほどに育ったら、いよいよ収穫です。収穫後はその日のうちに包装し、出荷に備えます。鍋物需要でえのきが売れる冬の繁忙期には、毎日15トンものえのきが収穫され、ここから全道各地へ送られます。



計量後は包装機で素早く包装(工程⑩)。衛生管理には国際基準のGAP※を取得



収穫したきのこは、その日のうちに大勢の手で計量し、包装工程へ(工程⑩)

※GAP(ギャップ)とは、農畜産物の安全性や環境への配慮、働く人に気を配りながら、よりよい農業を行うための取り組みです。これらの基準を満たした生産者に認証が与えられます。

シャキシャキは 一日にしてならず

愛別町でえのき生産が始まったのは1972年。コメの減反^{げんたん}で転作を迫られた若手農家2戸が、長野県で研修を積み、栽培技術を持ち帰りしました。後にヒットを立ち上げる宮田^{みやた}哲雄^{あつひこ}さんも1976年に稲作からえのき栽培へ転じ、菌の培養から生育、収穫、包装までの一貫生産を開始。「コメより収益性が高い」えのきにのめり込み、「これがいい」と聞けば全国を飛び回ってノウハウを吸収。儲けはすべて設備投資に回して新しい技術に挑み続けました。

町内では栽培農家が増え、1993年には38戸に。しかし本州産の参入で競争が激化し、離農が相次ぎます。「他産地に勝つには、みんなでレベルの高いえのきをつくらなければダメだ」。そう考えた宮田さんは農家8戸に声を掛け、1996年に農事組合法人ヒットを設立。共同利用できる培養センターと包装センターを稼働させ、農家が生育と収穫に専念できる体制を整えました。以降も生産技術の統一や設備の一新、コストダウンの交渉などに強いリーダーシップを発揮し、本州産に負けない

高効率・高品質の生産技術を確立。離農農家の施設を引き取り、経営難の仲間を迎え入れながら、町内のえのき生産を一手に担うまでになります。2007年には「つくって終わりではなく、責任を持って販売したい」との思いから、販売会社「bヒット」を設立しました。

コープさっぽろが野菜部門のPB第1号にヒットのえのきを選んだのは、品質の良さと安定供給の実績に惚^ほれたから。「選んでもらえて光栄」と宮田さん。「同時に全道のコープさっぽろと宅配トドックの供給を担う責任の重さも感じています。『愛別町』の名前が付いた商品が全道に並ぶのは、やはり誇らしいこと。食べてくれる人のためにつくる。その気持ちで新たにしました」。

もやしや卵のように、「いつもそこにある」ことが当たり前のえのき。けれど農産物である以上、絶対はありません。その供給を1社でまかなう責任の重さは、計り知れないもの。

365日。今日も愛別の「きのこの里」から、シャキシャキのえのきが全道へ出荷されています。

「愛別町産のシャキシャキエノキタケ」中(150g)はコープさっぽろ全店舗にてお買い求めいただけます。宅配トドックでは中(150g)と大(300g)は10月1週～10月5週でお取り扱いしています。

「ジンギスカンに入れてもうまいぞ」。
そう笑う代表の宮田哲雄さん(右)
と、包装工程を管理する福井祥夫
(ふくいよしお)さん(左)





※写真は1人分です。

●作り方

- ① えのきは石づきを取り、手でほぐす。
- ② フライパンにサラダ油を引き中火にかけ、①、豚肉、豆腐を両面焼き付けて★を加え、中火で5分ほど煮込む。
- ③ 最後に春菊を加え、さっと煮る。
- ④ 溶き卵につけて食べる。



だしと焼き目で
うまみを引き出す /

えのきが主役の 減塩すき焼き風

■ 調理時間 約20分

約376kcal、塩分3.1g / 1人分

●材料 (2人分)

えのき……………200g
豚もも肉……………100g
木綿豆腐(ひと口大に切る)
……………1/2丁 (150g)
春菊(ひと口大に切る)
……………1/2束 (100g)
サラダ油……………小さじ2
卵……………2個

だし汁……………200ml
しょうゆ……………大さじ2
※減塩しょうゆでもOK
★ 酒……………大さじ2
みりん……………大さじ1
砂糖……………大さじ1

★

昨年11月号の「まいたけ」でご登場いただいた
コープキッチンスタジオの荒木先生に、
ビタミンB群や食物繊維などの栄養素が豊富に含まれる
えのきの「健康長寿」レシピをお聞きました。

えのき活用 レッスン

第6弾!!

コープキッチンスタジオ
専属講師・管理栄養士

あらき ななか
荒木 奈々果先生



コープキッチンスタジオルーシー・ソシアにて『健康長寿食レッスン』を担当し、手軽でバランスの良いメニューを提案。「幅広い世代の方が受講中です!」

キッチンスタジオの詳細はこちらから





栄養を逃さない
食べ方ポイント

えのきの栄養素やうまみ成分は細胞壁におおわれているため、細かく刻み加熱することで吸収されやすくなります。スープや鍋物にすれば、水に溶け出しやすいビタミンB群やカリウムも汁ごと無駄なく取れます。

4



鮭以外の具材を入れて中火で5分ほどじっくり炒め、Bを加えてふたをしてかぼちゃが軟らかくなるまで5〜7分煮込む。

5



弱火にして豆乳、③を加えて、塩・こしょうで味をととのえ、温まつたら火を止める。

えのきを入れたら分離しやすいので沸騰させない!

1



鮭は水気をふき取りひと口大に切って塩・こしょうで下味をつける。

2



かぼちゃは種を取り2cm角に切る。

3



厚手の鍋にAを入れ中火にかけ、①を加えて両面に焼き色を付けて取り出す。

野菜をじっくり炒めることで
うまみとコクが加わる

えのきと秋鮭の 豆乳スープ

調理時間 約40分

約342kcal、塩分1.4g/1人分

●材料 (2人分)

えのき(半分に切る) 200g
生鮭……………2切れ
塩・こしょう……………各少々
かぼちゃ……………1/8個(100g)
生しいたけ(4つに切る)
……………2枚
玉ねぎ(薄切り)
……………1/2個(100g)
A オリーブオイル…大さじ1
バター……………10g
B 水……………200ml
固形スープの素……………1個
無調整豆乳……………200ml
※調整豆乳や牛乳でもOK。



4



別の鍋などにキッチンペーパーをしき、2cmほどの高さまで水を注ぎ、③を入れてふたをして中火にかける。

5



沸騰したら弱火でさらに10分ほど蒸し、火を消して5分ほど余熱をかける。

1



鍋に★を入れて混ぜ合わせる。

2



むきえびは半分に切り、塩と酒をまぶしておく。

3



ボウルに卵を割りほぐし、①を300ml加えて茶こしでこし、4つの器に分けて入れる。

8

蒸しあがった⑤に⑦をかける。

7



しっかり火が通ったら枝豆を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

6



残りの①を中火にかけ、沸騰したらえのき、しいたけ、②を入れる。

食欲がない日も
たんばく質を /

きのこあんかけ 茶碗蒸し

調理時間 約30分

約87kcal、塩分1.5g / 1人分

●材料(4人分)

えのき(長さ2cmに切る).....100g
むきえび.....8尾
塩.....ひとつまみ
酒.....小さじ1
卵.....2個
しいたけ(薄切り).....2枚
むき枝豆.....16粒程度
かつおだし.....500ml
みりん.....大さじ1
★しょうゆ.....小さじ2
塩.....小さじ1/2
水溶き片栗粉(片栗粉小さじ2・水大さじ1)



他にもレシピ
あります！



4



③に①をつけてしっかりと
さえ、丸く形をととのえる。

1



えのきは根元をほぐして
バットに広げる。

5



④を②の上に並べ、ふんわり
とラップをしてレンジ
600Wで6分ほど加熱する。

2



切った白菜は耐熱皿に並
べる。

3



ボウルにえのきと白菜以
外の具材を入れ、★を加
えてねばりが出るまで混
ぜ、14個に分ける。

シュウマイの皮を 使わずに糖質オフ えのきシュウマイ

調理時間 約25分

約303kcal、塩分3.8g/1人分

●材料(2人分)

- えのき(長さ1cmに切る)
.....100g
- 白菜(幅1cmに切る)
.....1枚(150g)
- 豚ひき肉.....200g
- 玉ねぎ(みじん切り)
.....小1/2個(100g)
- 生しいたけ(みじん切り)
.....2枚
- カニ風味かまぼこ
(長さ1cmに切ってほぐす)
.....4本
- 塩.....小さじ1/2
- しょうゆ.....小さじ1
- おろししょうが
★.....小さじ1/2
- 酒.....小さじ1
- こしょう.....少々
- 片栗粉.....大さじ1
- からし酢じょうゆ
.....お好みで適量

お好みでからし酢じょ
うゆをそえる。



肉のつなぎ目を下にして焼くと崩れません！

えのきの豚バラ巻き

●札幌市 みきどん様

材料(1人分) えのき100g、豚肉スライス(バラ)6枚、油・塩・こしょう・焼肉のたれ各適量

作り方 えのきは石づきを取り除き6等分に裂く。豚肉を1枚ずつ広げて、6等分したえのきを真ん中に置き、豚肉をくるくる巻いて、油をひいたフライパンに並べる。ふたをして焦げ目がつかないように数分焼いていき、焼き終わりに塩・こしょうを振り、お好みで焼肉のたれをかけて完成。

617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 えのき レシピ！

組合員さんから寄せられたレシピをご紹介します。

●大1=大さじ1 小1=小さじ1

あなたのいちおしレシピをP42のアンケートでお寄せください。採用された方にはコープさっぽろギフトカード500円分をプレゼント！
応募締め切りは10月10日(土)。

※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 **納豆レシピ**



マヨネーズや一味をかけるのもおすすめ◎

えのきそばろ丼

●旭川市 ふくさん様

材料(2人分) えのき50g、豚ひき肉100g、しょうゆ・砂糖各大2、溶き卵1個、めんつゆ(2倍濃縮)小1/2、サラダ油適量、お好みの緑の野菜(ゆでたブロッコリー・きゅうり・枝豆など)、ご飯400g

作り方 えのきを細かく刻み、豚ひき肉と一緒にフライパンで炒める。火が通ったら、しょうゆ、砂糖を入れて汁気が飛ぶまで軽く煮詰めて取り出す。溶き卵にめんつゆを入れて混ぜ、油をひいたフライパンで炒り卵にする。温かいご飯の上にそばろ、炒り卵、お好みの野菜をのせて完成。

薄く広げるとカリカリになっておいしい!

カリカリえのきののり塩チーズ

●苫小牧市 まりんさん様

材料(3~4人分) えのき200g、片栗粉大3~4、粉チーズ大2~3、油適量、青のり小1、塩ひとつまみ

作り方 えのきの石づきを切り、食べやすく裂く。ポリ袋にえのき、片栗粉、粉チーズを入れてシャカシャカ振る。フライパンに油をひいて熱し、えのきを薄く広げ、両面がこんがりカリカリになるまで焼く。火を止めてから青のりと塩をまぶして完成。



ひと晩寝かせると味がまとまります！

えのきの食べるラー油

●洞爺湖町 どん様

材料(1人分) A(えのき100g、玉ねぎ1/4個、しょうが・にんにく各1〜3片)、ごま油適量、B(しょうゆ大2、粗びき唐辛子大1、塩小1)、クミン・アーモンドやクルミなどお好みで各適量

作り方 Aをみじん切りにし、小鍋や小さいフライパンにえのき以外を入れ、ひたひたになるまでごま油を入れて、弱〜中火程度で熱する。玉ねぎに色がついたらえのきを入れて全体的に薄茶色になるまで、たまにかき混ぜながら加熱する。耐熱容器にBを入れて粗熱が取れた鍋の中身を注ぎ、お好みで粗みじん切りにしたナッツ、クミンなどお好みのスパイスを入れて完成。



多めにできたら冷凍！

ヘルシー簡単小籠包

●函館市 100年生きるワンちゃん様

材料(2人分) ★(えのき100g、豆腐300g(水切り不要)、ひき肉200g、中華スープの素・オイスターソース・しょうゆ各大1)、餃子の皮8枚

作り方 二重にしたポリ袋に、★を入れて混ぜ合わせる。耐熱容器2つに、高さ半分程度入れて敷き詰める。水で濡らした餃子の皮を4枚ずつ表面が見えなくなるように敷き、電子レンジで5分温めて完成。

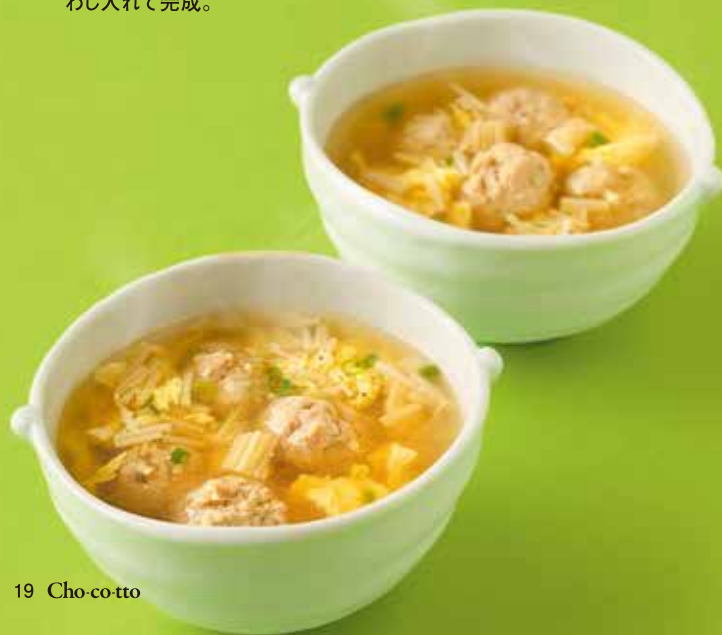
えのき好きにはたまらない♪

えのきだらけ肉団子スープ

●釧路市 か様

材料(2人分) えのき100g、A(ひき肉100g、片栗粉大1、塩・こしょう・しょうが適量)、B(水600ml、鶏ガラスープの素大1/2、しょうゆ小1、しょうが少々)、青ねぎ・塩・こしょう適量、卵1個

作り方 1cm程度に切ったえのきの1/3をAと混ぜ、丸めて肉団子にする。鍋にBを入れ煮立たせ、肉団子を入れる。残りのえのきと、小口切りした青ねぎを入れて塩・こしょうで味をととのえ、最後に溶き卵をまわし入れて完成。



えのきを入れるとうまみがプラスされます！

えのき入りコロッケ

●釧路市 おはぎ様

材料(8個分) えのき100g、牛豚合びき肉150g、玉ねぎ1/2個、バター15g、生クリーム大2、じゃがいも大3個、塩・こしょう適量、小麦粉・パン粉・揚げ油適量、溶き卵1個

作り方 牛豚合びき肉と薄切りにした玉ねぎをバターで炒め、みじん切りにしたえのきを加えてしんなりするまで炒める。火を止め生クリームと、ゆでて皮をむいたじゃがいもを入れてつぶしながら混ぜる。塩・こしょうで味付けし8等分にして小判形に丸め、小麦粉・卵・パン粉の順につけ揚げて完成。



こたえ=②

てんねんの えのきは ちゃいろ。いま おみせに ならん
でいる しろい えのきは にんげんが けんきゅうして
「しろくそだつ えのき」が うまれたから なんです。



だい2もん
どうして「えのき」
って いうの？

①えのきという
木にはえるから



②木のえだに
にているから



③えんぴつに
にているから



だい1もん
えのきって
もともと なにいろ？

①しろ



②ちゃいろ



③みどりいろ



ぷっくり王子 と つこみ王子

さく・え： W.けいすけ



いきなりですが
クイズです。

えのき

だれ？

じみゃん



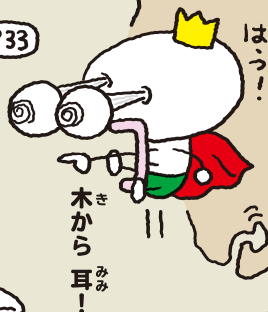
とつこみ

いきどまり

こたえ=③

きくらげ
木耳は コリコリした は
ごたえが くらげに に
ているけど くらげでも
かいそうでもなく きの
この なかま なんです。

おいしいきくらげ P33



こたえ=②

しいたけと おなじように
ちいさいけれど えのきにも
ちゃんと「かさ」が ありま
す。ちなみに ほそくて
ながい ぶぶんは「え」って
いいます。



だい3もん

えのきが もってるのは?

①つえ



②かさ



③ほうき



こたえ=①

てんねんの えのきは「えのき」
という 木の かれきや きりかぶ
に はえるんです。だから「えの
き」という なまえに になりました。

だい4もん

えのきと おなじ「きのこ」の なかまは?

①どんぐり



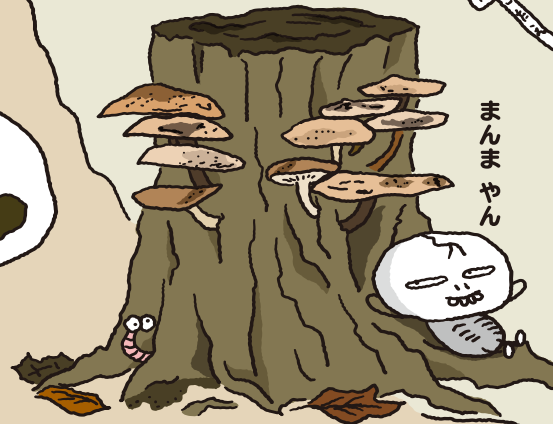
②まつぼっくり



③きくらげ



まんまやん





6 中火(ちゅうび)にかける。



3 ねもとの、くっついているところは手(て)でほぐす。



7 ときどき、木べらでまぜながらにつめる。



4 ★をはかってまぜる。



8 しるけがなくなり、とろりとしたらかんせい!



5 ちいさなおなべに④と、えのきをいれる。



これつかったよ!



愛別町産の
シャキシャキ
エノキタケ 中

店舗 全店

トドック 週 毎週



1 えのきは石(いし)づきをきりおとす。



2 きりやすいようにはんぶんにはきり、1cmのながさにきる。



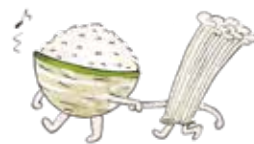
休日 開店

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

ごはんのおとも
なめたけ



【ざいりょう(4にんぶん)】

えのき 150g
しょうゆ 大さじ2
★ さとう 大さじ2
おさけ 小さじ2

調理時間15分

*Note
note*

ぱぱっとできてごはん
が進む1品。冷蔵庫で
5日ほど保存もできま
す! ゆでたほうれん草や刻みオクラに
加えて和え物にしてもおいしい!



アレンジもできます

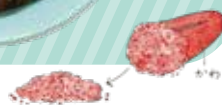


こどもレストラン
支配人 のと
エリック 能戸

しょうゆを はんぶん にして
めんたいこ を 1/2 はらくわえると
めんたいなめたけ



めんたいこは
かわをとって
ほぐしてね!



さいごに
かつおぶし を くわえると
かつおなめたけ



かつおぶしは
小袋(こぶくろ)
1つでOK!



しょうゆを はんぶん にして
うめぼし を 1 に くわえると
うめなめたけ



うめぼしは、たねをとって
こまかくきざんでね。





この里芋菜でも
できます



ピーマン



かぶの葉



ししとう



セロリ

おにぎりやのつけ弁にもオススメ

梅ひじきふりかけ



材料(作りやすい分量)

- ひじき…15g
梅干し…大3個(正味30g)
ごま油…小さじ1
水…大さじ1~2
はちみつ(または砂糖)…小さじ2~3
しょうゆ…小さじ2~3
かつおぶし…ひとつかみ(3g)
白ごま…大さじ1

昔ながらのしょうばい
梅干しオススメ!



作り方

- ① ひじきはさっと洗いで戻し、ざるに上げる。
梅干しは種を取り、粗くみじん切りにする。
- ② 鍋にごま油をあたため、ひじきを炒める。
ひじきに油が回ったら、梅干し、★を加え、炒り煮する。
- ③ 水分が飛んでパラっとしたら、白ごまを加えて完成。



くらしのヒント

おうちも地球も
ハッピーに。

新米を食べよう!

ごはんのお供

いよいよ待ちに待った新米の季節。
日本人はやっぱりごはん♪
ごはんに合うちよっとしたおかずが
いくつかあればまずは安心。
私が日常的に作っている
ごはんのお供をご紹介します!



こぐれあいこ

家庭料理研究家。小樽で料理教室を開催。10年ほど前朝食をパンからごはんへ変えたのを機に、ごはんのお供を常備。わが家では「かけるもの」と呼ばれています!

かけるものない?



鶏そぼろのごぼう入りバージョン

鶏ごぼうきんぴら

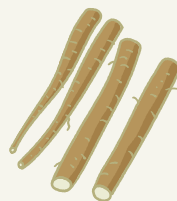
材料(作りやすい分量)

ごぼう…1本(150g)
にんじん…1/2本(100g)
鶏ひき肉…200g
ごま油…大さじ1
しょうが(みじん切り)…1かけ

赤唐辛子(小口切り)…1本分
水…50ml
しょうゆ…大さじ2
砂糖…大さじ1・1/2
みりん…大さじ1
白ごま…大さじ1

作り方

- ① ごぼうはよく洗い、包丁の背で皮をこそぎ、
ななめ薄切りにしてから千切りにし
さっと水にさらす。にんじんも千切りにする。
- ② 鍋にごま油、しょうがを入れ中火にかけ、香りが立ったら
ごぼう、にんじん、赤唐辛子を加えて炒め、油が回ったら
ひき肉を加える。菜箸でひき肉をほぐし★を加える。
- ③ 完全にひき肉がバラバラになったら落しふたをして、弱火で10分ほど
ほぼ汁気がなくなるまで煮る。白ごまを加えて完成。



この3品全て、
冷蔵庫で1週間ほど
保存できます!



さらに!

ごはんのお供レシピ3品
ちょこっとWEBにて公開中!



イタタ…
痛むひざに
カルシウム!



カルシウムを
毎日ちょこちょこしっかり!

小松菜じゃこ

しょうゆ、酒、みりんは、
同量ずつおわせて
保存しておくとき短

材料(作りやすい分量)

小松菜…1パック
ごま油…小さじ2
ちりめんじゃこ…30g
赤唐辛子(小口切り)…1本分
★しょうゆ、酒、みりん…各小さじ1
白ごま…大さじ1

作り方

- ① 小松菜はよく洗い、幅1cmの小口に切る。
- ② 鍋にごま油を中火で熱し、小松菜の芯→葉の順に炒める。
油が回ったら、ちりめんじゃこ、赤唐辛子を加えさらに炒める。
- ③ ★を回しかけ、汁気がなくなるまで炒りつける。
- ④ 白ごまを加え、さっと混ぜて完成。



お肉の希少部位が 激ウマの一品に大変身!

どう
食べる?
を解決!

コープの畜産コーナーに並ぶ希少部位。

調理法に悩む食材ですが、

実はお家で手軽においしい一品に!

楽しい食感と

うまみを引き出すアイデアレシピ、

ぜひ挑戦してみてください♪

- ・北海道産
豚足真空(冷凍)2本入 **店舗** 一部なし
- ・冷凍豚耳 Boyle
スライス(加熱用)500g **店舗** 一部なし
- ・国内産
親鶏モツ(凍結)400g **店舗** 一部なし

※いずれも宅配ドックでの取り扱いがございません。

取扱い店舗
はこちら!



【材料(2人分)】

豚足……………2本
ねぎ(青い部分)……………1本分
しょうが(薄切り)……………1片
塩・こしょう……………適量
片栗粉……………適量
甘酢だれ

★ 水……………70ml
砂糖……………大さじ2
みりん……………大さじ2
酒……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
ポン酢……………大さじ1
うまみ調味料……………3振り
水溶き片栗粉(1:1)
……………大さじ1

【作り方】

- ①冷凍豚足は冷蔵庫でひと晩解凍する。
- ②鍋に豚足を入れ、浸かる程度の水で10分下ゆでをしてアクを抜き、あら熱が取れたら指先の方から包丁を入れて縦に2等分する。
- ③圧力鍋に、豚足が浸かる程度の水とねぎ、しょうがを入れて20分加圧し、火を止めてから圧が自然と抜けるまで放置する。
- ④圧力鍋から取り出した豚足を水洗いし、水気を拭いたら塩・こしょうと片栗粉をまんべんなくまぶし、きつね色になるまで揚げる。
- ⑤揚けている間に別の鍋に★を全て入れて甘酢だれを作り、④にたっぷりかけたら完成。

豚足唐揚げ

外はカリッ、中はプルッ。

煮込みでは

味わえないおいしさ!



親鶏モツの 煮込み



【材料(4人分)】

親鶏モツ・さんかん

.....1パック

板こんにゃく.....1枚

しょうが(千切り).....1片

しょうゆ.....大さじ3

酒.....大さじ1.5

★みりん.....大さじ1.5

砂糖.....大さじ3

水.....150ml

ねぎ・七味唐辛子

.....お好みで適量

【作り方】

- ①板こんにゃくはスプーンでひと口大にちぎって、下ゆでして臭みを取る。
- ②親鶏モツを水から煮て、沸騰してから2～3分下ゆでする。
- ③ゆでたモツは水で洗い流して食べやすい大きさに切り、さんかんは薄皮を取り除く。
- ④★と①を全て鍋に入れて一度沸かしたら、③としょうがを入れ落としふたをし、時々返しながら弱火で15分ほど煮る。
- ⑤ふたを開け、煮汁が1/3程度になり照りが出てくるまで煮込み、お好みでねぎや七味唐辛子をかけて完成。

煮込んだ甘辛だれが最高!

お酒との相性も◎



他にもいろんな部位がたくさん!
ぜひ、コープさっぽろの
畜産の冷凍コーナーで探してみてくださいね♪

by ダーまえ



中華くらげを使って
簡単に味が決まる!

豚耳と中華くらげの 新玉ねぎ和え ～コリコリの共演～



【材料(4人分)】

豚耳.....80g

きゅうり.....1本

新玉ねぎ.....1/2個

中華くらげ.....100g

★砂糖.....大さじ1

しょうゆ.....大さじ1

酢.....大さじ1.5

ごま油.....小さじ1

【作り方】

- ①豚耳は解凍し、熱湯で1分程度軽くゆでてアクを抜く。
- ②きゅうりは太めの千切り、玉ねぎは薄切りにして氷水にさらし、辛みを抜く。
- ③中華くらげは、食べやすい長さに切る。
- ④ボウルに全ての具材と、★を入れて和える。
- ⑤全体になじんだら、ごま油を入れて軽く混ぜたら完成。



ポ!

さつまいもとヤマサ醤油
昆布つゆ白だしを店舗にて同時購入で
ボーナスポイント**20ポイント**進呈

2026年9月21(月・祝)～10月20日(火)

上品な味わいが簡単に!

さつまいもの甘みをふわりと
引き立ててくれる昆布つゆ白
だし。簡単にできるので、何回
もリピートしたくなりました!



北海道産昆布のうまみで、
いつものお米が秋のごちそうに!

昆布つゆ白だしのさつまいもご飯

■調理時間 約10分(浸水・炊飯時間を除く)

[材料(4人分)]

米……………2合
さつまいも……………1本
★「昆布つゆ白だし」……500ml
酒……………大さじ1
黒ごま、塩…お好みで各適量

[作り方]

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



ヤマサ醤油 昆布つゆ白だし
1000ml・500ml

店舗 一部なし

トドック

週 10月1週(裏表紙)・3週・5週 ※1000ml

保 いつもトドック Vol.30

●注文番号 500ml **21631** 1000ml **21632**

生乳のおいしさ×健康へのW効果



生乳にこだわっておいしい！



国産の生乳を使用していて、
素材のおいしさが
しっかり味わえる。
低脂肪なので
脂肪が気になる人にも
ありがたい。

やさしい味わいで飲みやすい！

シンプルな原材料で安心。
ドリンクタイプやカップなど、
好みに合わせて選べるから
無理なく続けられそう！

オクエリ



機能性表示食品

グリコ BifiXヨーグルトα ドリンクタイプ
やさしい甘さ・低脂肪100g

店舗 全店

トドック 週 10月2週(裏表紙) ※1ケース(12本入)

やさしい甘さ・低脂肪100g

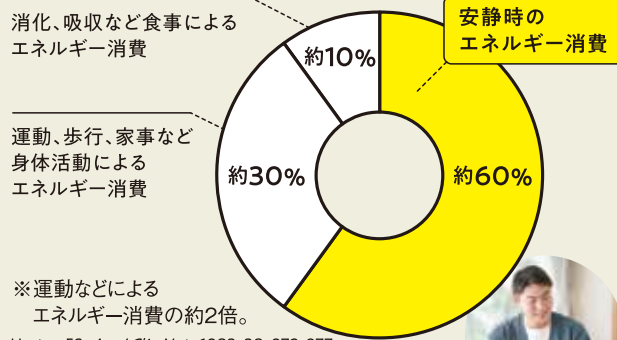
店舗 一部なし

トドック なし

＼ ご存じですか？ /

1日のエネルギー消費の約6割は「安静時」。

1日に体が使うエネルギーの構成



リラックスしているとき

エネルギー消費は、
動いていない「安静時」こそ重要！

ビフィズス菌BifiX×イヌリン(食物繊維)で
BMIが高めの方の
安静時エネルギー消費の向上、
体脂肪の低減をWサポート※



デスクワークしているとき

機能性表示：本品にはビフィズス菌BifiX(*B. lactis* GCL2505)とイヌリン(食物繊維)が含まれます。※ビフィズス菌BifiXとイヌリン(食物繊維)には、BMIが高めの方の日常のエネルギー代謝の一部である安静時のエネルギー消費の向上をサポートする機能、BMIが高めの方の体脂肪の低減をサポートする機能が報告されています。●本品は、国の許可を受けたものではありません。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。1日摂取目安量：1日1本または1個(100g)を目安にお召し上がりください。

point 1

商品名をカフェインゼロから、
カフェインフリーへ刷新。

どちらもカフェインは入っていませんが、「カフェインを抜いたお茶」から「どんな時も自由楽しめるおいしさ」へ。あなたの毎日に寄り添うメッセージを込めて、名前も新しくなりました。

point 2

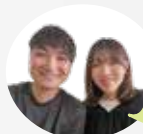
おいしさも見た目も、
“澄みわたるきもちよさ”を表現。

茶葉のさわやかな香りが広がる、後味すっきり澄んだ味わいに。パッケージも、手にするだけで心がふっと軽くなるようなデザインに生まれ変わりました。ひと口飲むたびパツと明るくなるような、すがすがしさをお届けします。

point 3

500mlへ増量！

みなさまのご要望にお応えし、
430mlから500mlへ増量！
飲みごたえUP！



試してみ
ました！

出産を控えていて、飲めるものが限られているのでカフェインを気にせず緑茶を楽しめてうれしい！スッキリして飲みやすかったです。ほかの妊婦さんにも、ぜひおすすめしたい！ 札幌市 池さんご夫婦

キリン 生茶
カフェインフリー 500ml

店舗 一部なし

トドック 週 10月3週(裏表紙) 保 のみものトドック Vol.47

○まる搾り生茶葉抽出物 加熱処理
○カフェインについては、0.001g(100ml当たり)未満をカフェイン0gとしています。

\ New! /
味も見た目もリフレッシュ！



新

カフェインゼロは、さらにおいしく！

キリン 生茶 カフェインフリー

にリニューアル！



旧

いつでも安心して飲める
うれしさはそのままに、
さらに心地よい味わいへ。
「カフェインを控えない」
「おいしさも妥協したくない」
そんなあなたへ贈る、進化した
「3つのこだわりポイント」を
ご紹介します。

編集室の

おすすめアレンジ術！

健康に良いとわかっていても、なかなか手が伸びない…。
そんな「青汁へのハードル」を越えるべく、ちょこっと編集室が飲み方を
徹底アレンジ！今すぐ試したくなる飲み方をご紹介します♪

ケール青汁

× 1 番人気

りんごジュース

だーマエ

苦みがおさえられて
びっくりするほど
飲みやすい！
子どもでも
飲めそう！

ちょこっとケール青汁組！

ケール青汁

× 牛乳



キムノー
たつぷり入れると
抹茶ラテの風味に！
はちみつやチョコなど、
他の甘みを足しても
おいしそう！

× 甘酒



ケール青汁

アベトモ

搾りたて
ケール青汁

〈冷凍〉
100g×7袋入り

店舗 なし
トドック 週 10月3週

1袋に1日分の
緑黄色野菜量120g分！

※ケール生葉として120g使用。
※本品は自然由来原料のため
使用量は年間平均値を採用
しています。

ケールとは？

キャベツの仲間で「野菜の王様」と呼ばれる
スーパーフード。ビタミンや食物繊維など、
現代人に不足しがちな栄養が
凝縮されています。

ファンケルの

青汁が

支持される理由

100%
国産
ケール契約農家で
栽培化学農薬
不使用ミネラル
農法

お手頃食材で台湾料理!

豚こまルーロー飯



作り方

① 豚肉は2cm幅に切る。

干ししいたけは水で戻し(戻し汁はとっておく)、粗みじんに切る。
玉ねぎは粗みじんに切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。

② 鍋にごま油、にんにく、しょうがを入れ、弱火にかけ香りを出す。

玉ねぎを加えて炒め、豚肉、干ししいたけを加え肉の色が変わるまで炒める。

③ ★、しいたけの戻し汁150ml、ゆで卵を加えて煮立て、ふたをして弱火で15分ほど煮込む。

④ 器にご飯を盛り、③を汁ごとかけ、半分に切ったゆで卵、たくあんをのせ、小ねぎをちらす。

これあいこの

節約レシピ!



材料(4人分)

豚こま切れ肉…300g

干ししいたけ…2枚

玉ねぎ…1/2個

にんにく…1/2片

しょうが…1/2片

ごま油…大さじ1

しょうゆ…大さじ2

★ オイスターソース、酒、砂糖…各大さじ1

五香粉(ウーシャンフェン)…小さじ1/2～1

ゆで卵…2個

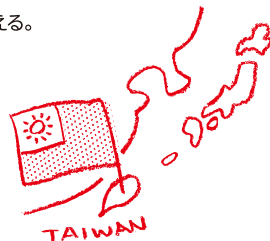
ご飯…どんぶり4杯分

たくあん、小ねぎ…各適量



五香粉はあればOK!

物価高止まりませんね。今回ご紹介するレシピは、食べ盛りの子どもたちをお金をかけずに満足させようと試行錯誤する中で生まれたレシピ。身近な材料で、**ぴ**っと簡単にできちゃいますよー!



是水で戻し食べやすく切る。

はときほぐし、塩少々(分量外)を加える。

肉の色が変わったら

回すように入れる。

とろみをつけ器に盛る。

かんたん♪ヘルシー♪コスバ良し♪

おからチョコマフィン

材料 (8個分)

生おから…100g

卵…2個

★きび砂糖…80g

米油…50g

豆乳…50ml

薄力粉…90g

☆ココアパウダー…10g

ベーキングパウダー…小さじ2 (8g)

作り方

- ① ボウルに、★を上から順に加え、その都度泡だて器でよくすり混ぜる。
- ② 生おからを加え、泡だて器でつぶすように混ぜ、豆乳も加えさらに混ぜる。
- ③ ☆をふるい入れ、ゴムベラでさっくり混ぜる。
- ④ 型紙をしいたマフィンカップに8等分に流し入れ、台に数回落として空気を抜く。
- ⑤ 予熱した180℃のオーブンで25～30分焼く。

竹串を刺して何もついてこなければ完成。



1袋 400g 118円! お得すぎです!
便利な分量は小分けして冷凍!

おから

店舗 全店 トドック 週 なし

1個約 **36円**



乾物+卵。あるもので!

きくらげと卵の炒めもの



材料 (4人分)

豚こま切れ肉…100g

★酒・塩・こしょう…各少々

きくらげ (乾燥) …8g

長ねぎ…1/2本

卵…3個

米油…大さじ2・1/2

湯…1/4カップ

☆鶏ガラスープの素…小さじ1/2

塩…小さじ1/3

片栗粉・水…各小さじ1

作り方

- ① 豚肉はひと口大に切り★で下味をつける。きくらげ長ねぎは青い部分も一緒に斜め切りにする。卵☆、片栗粉と水はそれぞれ合わせておく。
- ② 中華鍋に、米油大さじ1/2を熱し、豚肉を炒める。きくらげ、長ねぎをさっと炒め、一度取り出す。
- ③ 鍋をきれいにし、米油大さじ2を強火で熱し、卵を手早く混ぜ、やわらかな炒り卵にする。
- ④ ②を戻し、☆を加え、煮立ったら水溶き片栗粉で

1人分約 **104円**



ラー油をかけてもおいしい!

OPEN 記念
ツアー!

美しくおいしい町

東川町の魅力に 出会う旅

- 札幌発着〈日帰りバスツアー〉
- 出発日:10月25日(日)
- ご旅行代金(大人1名様)

17,800円(税込)

募集人員30名、添乗員同行、昼食付

ツアーのポイント!

- 「コープのいえ」でいただく湧駒荘・竹内料理長の絶品と食ランチと東川町の新米!



- 上水道のない東川町を支える、清らかな「大雪旭岳湧水」を見学!

- 自然エネルギーで野菜をおいしくする(株)丸巳の「雪氷冷蔵施設」を特別見学!

ご予約



コープトラベル

観光庁長官登録旅行業第2019号
お問合せ / 0570-003-050
(10:00~17:00)

▶詳細・お申込みはこちら

東川町に農村体験施設 「みずにわテラス・コープのいえ」 が誕生しました!

組合員さん限定

1階ご利用料が無料! (2027年
3月末まで)

コープさっぽろは、東川町と東川町農業協同組合と連携し、農業を通じた都市交流や食育を発信する新たなコミュニティ拠点「みずにわテラス・コープのいえ」を5月1日にオープンしました!



どんな 施設なの?

1階 学んで楽しむ 交流フロア



▶調理室

地元の農産物を活用した食育プログラムなどにご利用いただけます。



▲多目的ホール

さまざまなワークショップや展示イベントなどにご利用いただけます。

2階 農村暮らしを体感する 宿泊フロア



短期滞在型の農業学習を想定した宿泊スペースです(個室3室、3名用客室1室)。

住所 〒071-1432 北海道上川郡東川町東2号北2番地

開館時間 8:30~21:00(12月31日~1月5日は閉館)

駐車場 40台(うち障がい者用2台)

お問合せ

東川町農業振興課
0166-82-2111(代表)



詳細はこちら

「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

エイチケイエムホールディング株式会社

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条4丁目3-27 TEL 011-699-8686



東札幌日通輸送株式会社

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



株式会社 サクマ

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



日本製紙株式会社

〒060-0001 札幌市中央区北1条西4丁目1-2 TEL 011-231-0244



エコシー エコスリージャパン株式会社

札幌営業所

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

エヌエイシー株式会社

〒103-0023 東京都中央区日本橋本町1丁目8番3号 TEL 03-3241-2366



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 リーセントビル TEL 011-241-2291

組合員さんが選んだ

8月号のベストレシビ

1位 178票

P16 いわしの梅しそ巻き



2位

161票

P17 いわしの
つみれ汁



3位

152票

P20 いわしの
チーズ焼き



8月号の表紙について

● 今月は特に表紙がすごく、おしゃれな包装紙みたいなんです。外国のパッケージをひとつと見るのも楽しいです。年間大賞な8月号表紙です。(石狩市 ぽおとさくらの母さん)

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



「特集 いわし」について

● 真いわしの「根室七星」をこの記事を読むまで知りませんでした。いわしの大切さを知ることができました。いわし料理の紹介で今まで知らなかったことが多数ありました。P10掲載のいわしのなめろうが食べたいです。(仁木町 H.Sさん)

P36夏でも大活躍!

切り餅でアウトドアクッキングについて

● 楽しく読ませていただき、夏でもというのがポイントですね。お餅は冬の食べ物ではないのですね。お餅のレパートリーが増えました。(札幌市にゃんこさん)

キッチンスタジオ
イベントのご案内

アサヒビール 「スマドリセミナー」 参加者募集中



お酒や飲酒に関する基礎知識、スマドリとは?がわかる「アサヒビール スマドリセミナー」に参加してみませんか?飲める人も飲めない人もみんなが楽しめる、体質や気分に合わせた自由な飲み方。それがスマートドリンク(=スマドリ)です。ノンアルコール飲料3種の試飲と簡単おつまみ数種の調理、試食あり!

- 日 程** 11月7日(土)
①10:30~12:00 ②14:00~15:30
- 会 場** 白石区コープキッチンスタジオルシー
- 参 加 費** 500円(当日現金のみ)
- 対 象** 20歳以上、コープさっぽろ組合員さま
限定
- 持 ち 物** 上履き、筆記用具、エプロン、ハンドタオル
- 応募方法** キッチンスタジオルシーホームページ
申込フォームより
- 応募締切** 10月30日(金) 12:00まで
※定員に達し次第、締切

詳細はこちら



お問い合わせ

コープさっぽろ生活文化事業部
TEL 011-857-1660
月~金10:00~16:00(教室休業日は除く)

コープさっぽろ
ユニセフ一般募金

ユニセフキャンペーン 【10月21日(水)~12月20日(日)】 はじまります

コープさっぽろのユニセフ募金活動は、今年度から約190の国と地域の子どもの命と権利を守る一般募金に取り組みます。店舗や宅配チラシにて募金を呼びかけますので、ご協力よろしくお願いいたします。



- 応募方法** ●店舗/店舗サービスカウンターに募金箱設置
●宅配/募金チラシを11月第1週(10月19日(月)からの週)に配布予定。
●トックアプリ/ポイントで募金できます。

お問い合わせ

コープさっぽろ環境推進グループ
TEL050-1751-4868
月~金10:00~17:00(祝日は除く)

社会課題解決の
アイデアを競う!

2026年度 クエスト SDGs QUEST みらい甲子園 参加者募集



北海道内の高校生たちがチームを組み、持続可能な社会の実現に向けたSDGsアクションアイデアを探究し、発表する大会です。身近なリサイクルの問題から地域課題まで、高校生が主体的に探究し、チームで解決策を考え、発表・表彰する全国規模の探究型アクションコンテストです。

- 日 程** 2027年3月31日(水)
- 参 加 費** 無料
- 対 象** 北海道内の高校に通う1年生・2年生、
2~6人で構成するチーム
※詳細はQRコードよりご確認ください。
- 応募方法** 申込期間中にエントリーフォームより必要事項を入力し、提出用テンプレートで作成したブランデータを添付して送信ください。
- 募集期間** 2026年9月24日(木)~
12月10日(木)13:00

詳細はこちら



お問い合わせ

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

店舗で同時購入すると 30ポイントもらえます!



9/21(月・祝)～10/20(火)の期間中、今回特集した「えのき」(全サイズ対象)と下記対象商品セットで買くと、30ポイントをプレゼント!今夜の夕食は、おいしくお得な「えのき」料理で。



辛さを調整できる
後入れのたれ付き

えのき・豚ひき肉・にら・卵を合わせるだけで、ご飯が進む本格スープがパパッと手軽に完成します。

久原醤油

えのきが美味しい

辛うまおかずスープ 1人前×2セット

店舗 一部なし

トドック

折 10月2週

+



別冊ちょこっと 漬物レシピを数量限定配布!

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

9月21日(月・祝)より 数量限定配布



気になる方は
お早めに!



別冊ちょこっと
WEB版

お店に行ったけどもう無かった、紙じゃなくWEBがいい、そんな方はぜひこちらで!



ちょこっとの WEBサイトができました!



ちょこっとのWEBサイトが8月17日(月)にオープン!レシピ検索や豆知識クイズなど、WEBならではのよさでちょこっとをお楽しみいただけます!



ちょこっとWEBサイトは
こちらから



今後楽しいコンテンツも追加していく予定です。WEBのちょこっともどうぞよろしくお願いたします!



お問合せ

コーさっぽろ広報部
csap.chocottohensyu@sapporo.coop



ゆめぴりか
5kg **5名**

灯油100L **5名**

※灯油定期配達のお申込み限定



25周年の感謝を込めて

新規で灯油・ガス・でんきの

いずれかをお申込みの方
抽選で

25名様に

景品プレゼント

ちょこっとカード
1,000円 **15名**



これからの季節にうれしい!

生活応援 キャンペーン

灯油・ガス・でんきの切替えや
見直しをご検討中でしたら、
今がチャンスです!



©トドック

期間 ▶ 2026年10月1日(木)~11月30日(月)

さらに、新規ご契約の方全員にポイントプレゼント!

3つすべてお申込みで **最大 11,000** ポイント!

今だけ
5倍



灯油定期配達
通常1,000ポイントのところ
5,000
ポイントプレゼント

今だけ
3倍



プロパンガス
通常1,000ポイントのところ
3,000
ポイントプレゼント

今だけ
3倍



でんき
通常1,000ポイントのところ
3,000
ポイントプレゼント

ガス供給エリアが
小樽市全域にも拡大
しています!



詳細は
ホームページから



エネコプ

お問合せはこちら **0120-012-458**

月~金9:00~18:00、土9:00~16:00
※対応地域は供給エリア限定となります。

／また／
さらにUP!!

コープさっぽろの

出資優待 サービス

2026年度
年間平均出資額 **10** 万円で

~~750~~ ポイント

1,000
ポイント

プレゼント!!

市場金利の上昇に伴い、出資優待ポイントを
1,000ポイント(旧750ポイント)へ期中増額いたします。
(期中の変更ですが、2026年3月から1年間すべての出資金額に適用されます。)

／ お買い物ついでに
お店で増資
できます ．／

年間平均出資額10万円を超過した分からは、
1万円につき、75ポイント ➡ 100ポイント加算されます。

●計算期間 2026年3月1日(日)～2027年2月28日(日) ●ポイント進呈日 2027年4月1日(木)

「出資優待サービス」に関するお問合せ ☎ **0120-125-913**
(日曜日を除く 9時～18時)

／ 詳しくはこちら ／



そろそろ ストーブ!? 正しく使って くらし安心。



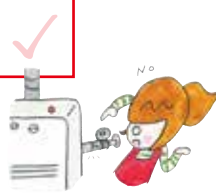
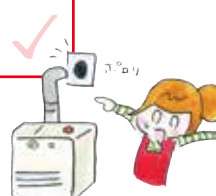
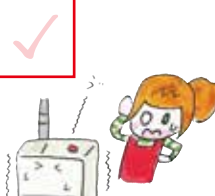
本格シーズン前に
必ずチェック!

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

**暖房機や給湯機にも
寿命があります。**

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

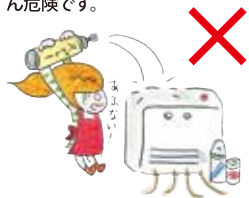
△これらは経年劣化のサインです! 一つでも「✓」があれば点検・修理・取替えを

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

石油暖房機を安全に正しく使う8つのポイント

4 スプレー缶には 注意しましょう

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



3 燃えやすいもの そばで使用しない ようにしましょう

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



2 衣類などの乾燥は やめましょう

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



1 給油の際はまず消火！ 給油後はタンクの灯油 漏れを確認しましょう

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



8 不良灯油は使用 しないでください

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



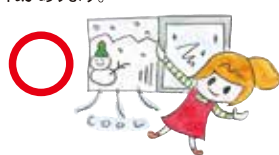
7 定期的に点検を しましょう

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



6 1時間に1～2回 換気をしましょう

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



5 農機具等のガソリン・ 混合油を使用しないで ください

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



● 今月のプレゼント

A JA上川中央 きのこの里 愛別きのこセット 10名様 	B P28 ヤマサ醤油 掲載商品含む 2点セット 12名様 
C P31 ファンケル 掲載商品 (冷凍) 100g×7袋入り 6名様 	D P44 サッポロビール 掲載2商品 各3本セット 8名様 

● 応募方法〈応募締切：10月10日(土)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「納豆」レシピ

Q3 「納豆」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10月号アンケート」係	スマホ 
WEB https://www.sapporo.coop/about/pr-magazine/apply/index.html	

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

● 今月のレシピインデックス

	えのきが主役の減塩すき焼き風	12
	えのきと秋鮭の豆乳スープ	13
	きのこあんかけ茶碗蒸し	14
	えのきシュウマイ	15
	えのきの豚バラ巻き	16
えのき	カリカリえのきののり塩チーズ	17
	えのきそばろ丼	17
	ヘルシー簡単小籠包	18
	えのきの食べるラー油	18
	えのき入りコロッケ	19
	えのきだらけ肉団子スープ	19
	ごはんのおともなめたけ	22
ごはんのお供	梅ひじきふりかけ	24
	小松菜じゃこ	25
	鶏ごぼうきんぴら	25
にく	豚足唐揚げ	26
	豚耳と中華くらげの新玉ねぎ和え	27
	こんにやくと親鶏モツの煮込み	27
ごはん	昆布つゆ白だしのさつまいもご飯	28
	豚こまルーロー飯	32
たまご	きくらげと卵の炒めもの	33
スイーツ	おからチョコマフィン	33

ちょこっとへの
広告出稿に関するお問合せは、
こちらのフォームより
お申込みください。



Cho-co-tto
バックナンバーは
こちらから!



2026年10月コープさっぽろお買得カレンダー

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

日	月	火	水	木	金	土
10月16日は「トドックの日」 2006年のサービス開始から今年で20周年を迎えます。 店舗でも 10月15日(木)～18日(日) まで トドック20周年セールを実施します。				1 組合員証 提示で 5% ポイント 還元	2 らく ちん	3 冷蔵 10% OFF ポイント 10 倍
4 ポイント 10 倍	5	6 ちびっこ キッズ カード シール 2倍 ちょこカ チャージ デー	7	8 ゴーゴー らくちん	9	10 冷蔵 10% OFF ポイント 10 倍
46円均一		46円均一				
11 ポイント 10 倍 ちょこカ 5% ポイント 還元 らく ちん	12 スポーツの日	13 ちびっこ キッズ カード シール 2倍 ちょこカ チャージ デー	14	15 ゴーゴー らくちん 注目企画! ちょこカチャージデー 医薬品 ※ 10%OFF 200 ポイント プレゼント ※コープドラッグ店限定 スーパーボーナスポイント	16 トドックの誕生日  ©トドック	17 冷蔵 10% OFF ポイント 10 倍
18 冷凍食品の日 ポイント 10 倍 冷蔵 10% OFF	19	20 ちびっこ キッズ カード シール 2倍 ちょこカ チャージ デー	21	22 らく ちん 注目企画! ゴーゴーコープデー 8% ポイント 還元	23	24 冷蔵 10% OFF ポイント 10 倍
25 ポイント 10倍 注目企画! ちょこカチャージデー ちょこカ 5% ポイント 還元 200 ポイント プレゼント らくちん ※10%OFF	26	27 ちびっこ キッズ カード シール 2倍 ちょこカ チャージ デー	28	29	30	31 冷蔵 10%OFF ポイント 10倍 注目企画! ちびっこコープデー 8% ポイント 還元 キッズカードシール2倍

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

●ちびっこ ⇒ ちびっこコープデー5%ポイント還元
 ●ゴーゴー ⇒ ゴーゴーコープデー5%ポイント還元

※一部対象外の店舗、商品があります。※サービス日程は変更になる場合があります。また店舗地区によって異なる場合がございます。店頭の
 カレンダーにてご確認ください。※サービス内容の詳細は店舗サービスカウンターもしくはコープさっぽろホームページをご覧ください。

※ちびっこらくちん当日便サービスデーは
 実施いたしません。

王道の 爽快か。

今宵のクラシック、
あなたはどっち!?

今だけの 芳醇か。



安定の
いつものおいしさ

麦芽100%のうまみと上品なホップの香り。北海道の食を引き立てるスッキリとした飲みやすさと、確かな飲みごたえのバランスが絶妙な王道の味わい。

サッポロ
クラシック 350ml

店舗 全店
トドック 保

のみのトドック Vol.46・47

●注文番号 6缶入 **85510**

24缶入 **85511**

※単缶は宅配なし

サッポロビール
山口航平さん



毎日の乾杯にはいつものクラシック。でも、この季節だけは富良野VINTAGEの香りに浮気してしまいます(笑)。

旬が香る
今だけのおいしさ

8月に収穫した上富良野産生ホップを摘みたてのフレッシュなまま使用。芳醇なホップの香りと爽やかな後味を両立させた、年に一度の数量限定品。

サッポロ
クラシック
富良野VINTAGE
350ml

店舗 一部なし

トドック 折 10月2週

週 10月3～5週

※いずれも6缶入と24缶入で販売。単缶は宅配なし

10/14(水)より
発売



2008年の発売以来、道民の皆さまに愛され続ける“富良野VINTAGE”が今年もついに解禁します!



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。
のんだあとはいりサイクル。

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

PR