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



きになる味。

11月号
2026［vol.176］

つなぐ COOP SAPPORO

健康にアイデアを
meiji

冬だけの至福。
くちどけ雪降る、Meltykiss。

冬季限定
雪のようなくちどけ…

新登場のコク深キャラメルも加わり、おいしさも3倍！ さぁ、どれから食べる？



メルティーキッス
プレミアムショコラ

店舗 一部なし
トドック なし



メルティーキッス
フルーティー濃いちご

店舗 一部なし
トドック なし



メルティーキッス
コク深キャラメル

店舗 一部なし
トドック なし

株式会社 明治

目次

04 **北海道のお砂糖は「てんさい糖」、でしょ**
株式会社ニッテン 美幌製糖所

10 **愛する砂糖のために！**

12 **てんさい糖使いこなしレシピ**

16 **わが家のてんさい糖レシピ！**

20 **びっくり王子とつっこみ玉子**

22 **こどもレストラン**

24 あの日のトドック
25 トドレポ
28 あごだしで、いつものおうちご飯が
ギョギョッとおいしく！
32 北海道の伝えたい味 伝えたい心
34 あのコープ商品、試してみました！
35 information
37 今月のピックアップツアー
40 たとえば、歯みがき粉を食品だと考えてみる。
42 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
43 11月コープさっぽろお買得カレンダー



特集

てんさい糖

ちょこっと
WEBサイトは
こちらから

インスタで
表紙の撮影裏話も
公開！

第176号
2026年10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、こぐれけいすけ
宍戸香織、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。

つなぐ COOP SAPPORO　SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
コープさっぽろは持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

FSC www.fsc.org　ミックス 紙 | 責任ある森林管理を支えています FSC® C179035
A-(1)-160095

○コープさっぽろ宅配システムトドックに関するお問合せ／トドックコール 0120・502・112
○コープのお店に関するお問合せ／コープさっぽろ店舗本部　TEL 050・1751・7015　○コープさっぽろへのご意見・ご要望／コープベル 0120・271・620

北海道のお砂糖は「てんさい糖」、でしょ♥

株式会社ニッテン
美幌製糖所







ニッテンのビート含蜜糖
「北海道まろやかてんさい糖」(通称・まろてん)

昨年64年ぶりに
リニューアル!





ニッテンといえば
スズラン印でおなじみ♪

取材・文・編集／青田美穂　撮影／石田理恵　デザイン／佐孝優

ビート？ビーツ？てん菜はどっち？



こちらがてん菜（ビート）。ほうれん草と同じヒユ科の植物で、白い根の部分に約15〜17%の糖分を含みます。食用には向きません



こちらはてん菜と同じヒユ科の仲間「ビーツ」。レッドビートとも呼ばれ、真っ赤な色が特徴。ボルシチなどに使われる食用の根菜です

白？茶色？「てんさい糖」はどっち？





正解は「両方」。どちらもてん菜が原料で、白いてんさい糖は“分蜜糖”で純度が高くピュアな甘さが特徴。茶色いてんさい糖は“含蜜糖”が一般的。ミネラルやオリゴ糖を含むものもあり、やさしい甘さで料理にもお菓子にも向きます。

まずは砂糖のキホンをおさらい

砂糖

原料は主にてん菜とサトウキビ

分蜜糖（ぶんみつとう）

原料の糖液から不純物を取り除き、遠心力で結晶と糖蜜に分けて、結晶部分を取り出した砂糖のこと

- **グラニュー糖**
  純度の高いサラサラの砂糖
- **上白糖**
  グラニュー糖に糖液をかけたしっとり砂糖
- **三温糖**
  白い砂糖を作った後の糖液を繰り返し煮詰めた、薄いカラメル色の砂糖
- **加工糖**
  ※主にグラニュー糖から製造
  - 角砂糖（四角く固めたもの）
  - 氷砂糖（時間をかけて大きく結晶化させたもの）
  - 粉砂糖（すりつぶして粉状にしたもの）

含蜜糖（がんみつとう）

砂糖を作る工程で結晶と糖蜜には分けず、糖蜜を含んでいる砂糖のこと

- 黒糖
- きび砂糖
- 和三盆など

★茶色いてんさい糖

種類	特徴	オススメの使い方
グラニュー糖	クセが少ないクリアで淡泊な甘さ	お菓子やジャム作り、飲み物に
上白糖	溶けが良く国内生産量No.1の万能選手	料理全般
三温糖	ほのかなコクとまろやかな風味	煮物、佃煮、照り焼きなど
黒糖	独特の風味と甘み。ミネラル分を含む	料理やお菓子の隠し味に
きび砂糖	白い砂糖と黒砂糖の中間	焼き菓子などの香ばしさアップ
和三盆	伝統製法で作られる高級砂糖	和菓子、干菓子（落雁）など

＼ 結晶粒の大きい「ザラメ糖」は、漬物作りの必需品！ ／

オホーツク産ビート100％
美幌で作られる「道産子の砂糖」

「ねぇねぇ、日本で消費する砂糖の6割はサトウキビが原料なのに北海道の砂糖といえば〝てんさい糖〟なのはなんで？」。えーっと、ボーッとしていると叱られそうなので…「日本でてん菜を作っているのが『北海道だけ』だから！」。

てん菜（以下・原料はビートと表記）は、カスピ海沿岸が原産の植物で、ヨーロッパでは砂糖といえばてんさい糖が主流だそう。冷涼な気候を好み、昼夜の寒暖差により根の糖分が増すため、北海道は絶好のビート産地！畑作農業の基幹作物として、また、麦や豆、ばれいしょなどの輪作体系を担う重要な作物となっています。

1919年創業、100年以上の歴史を誇る（株）ニッテン（旧・日本甜菜製糖株式会社）は芽室町、美幌町、士別市に工場を持つてんさい糖事業のパイオニア。道産ビートを原料に年間約27万トンの砂糖を製造しており、収穫が始まる10月から各工場とも24時間体制で休まず稼働。冬から春にかけて、一年分の砂糖を作っています。今回訪れた美幌製糖



収穫後も呼吸を続け、時間とともに糖度が低下。温度管理を行い、糖度が低下しないうちに製糖へ回し、翌日には砂糖になる



漁港を見下ろす常呂のビート畑。重量と糖分で買い取りとなるため、生産者と二人三脚で甘さののる品種や技術を追求

所では、地元・美幌町をはじめ津別町、大空町東藻琴、北見市常呂町の約450戸の生産者さんから原料を受け入れ、主にグラニュー糖を製造していますが、注目したいのはこの工場で作られている「北海道まろやかてんさい糖」（まろてん）。オホーツク産ビートから抽出した糖分を、じっくりと釜で煮詰めたクラフト的要素の高い茶色い砂糖です。

「じゃあ、てんさい糖はどうやって作られるの？」。スミマセン…。どうやってできるのかも知らずに、ボーッと生きてきてしまいました。



広大な敷地に立つ美幌製糖所。原料受け入れの10月上旬～1月中旬は、24時間・無休でフル稼働の「眠らない工場」

「てんさい糖」ができるまで

ビートの栽培

3月 播種（はしゅ）

4月 苗を畑に移植・生育

10月～ 収穫



随時工場で受け入れ



製糖

① ビートを洗浄し、細長く裁断





② 温水に入れて糖分を抽出

③ 石灰と炭酸ガスを加えて、不純物を吸着・除去

④ 糖液（★）を濃縮して結晶化

⑤ 取り出した純度の高い結晶が製品へ



製糖へ

★「北海道まろやかてんさい糖」は、④の糖液を何度か煮詰めて製糖したもの

てんさい糖は大地と人から生まれる「農産物」だった！

製糖所では、農務課（原料の栽培指導や受け入れ）、工務課（工場全体の運転管理）、品質管理課（工程および製品の分析・管理）、物流課（包装・保管・出荷）、総務課（人員・資材管理）の皆さんが、タッグを組んで安定供給を支えています。

「私たちは生産者さんが大切に育てた作物から砂糖を作っており、安全・安心で品質の良い砂糖を！と毎日心を込めて、仕事をしています」。

「美幌だけで350名もの人たちが製糖作業に関わっており、地域にとって継続維持していかなければならない重要な産業と捉えています。砂糖のことを正しく知ってたくさんの方に味わっていただくことが、私たち作り手のやりがいになります」。

こうした現場の皆さんの声に、ハッとしました。内心「砂糖はオートメーションの工業製品だから、売場にあって当たり前」と思っていたからです。ビートを育む大地と栽培する人、製造する人それぞれが責任と愛を持って作り出すてんさい糖は、紛れもなく「北海道の農産物」だと実感させられました。



“まろてん”は色のバラツキが出ないよう加熱時も人の目でチェックし、包装も一袋ずつ地道な手作業で行っている



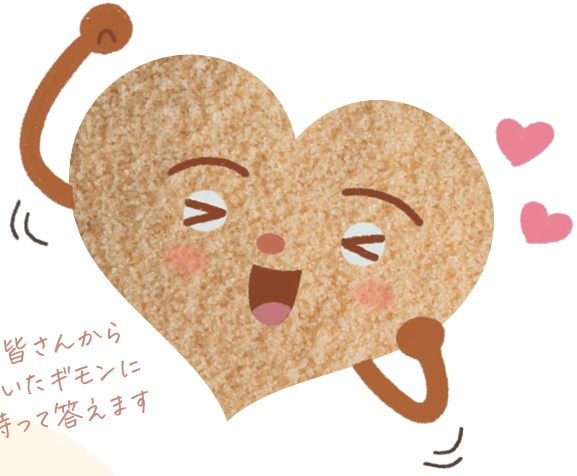
出荷前の「最後の門番」である品質管理課。異常を見逃さず、安心して口にできる「安全な砂糖」を届ける責務を担う



「私たちの熱い思いと愛を、品質管理課が代表して語ります」。
では、次のページへ！

（後列左から）農務課・佐藤さん、札幌営業所・藤井さん、物流課・大森さん、所長・高谷さん、副所長・名倉さん、総務課・中川さん、前列左から工務課・池田さん、農務課・板垣さん、副所長・清水さん

放送業ではなく製糖業の
ニッテン　ヒンシツ　カンリカ
NHK
メンバーが語ります。
愛する砂糖のために!



読者の皆さんからいただいたギモンに愛を持って答えます



正しい情報を知ってほしい
片岡（かたおか） 祐香（ゆうか）さん

ギモン

白い砂糖って漂白しているの？

A. 一切、漂白していません

「よく寄せられる質問なのですが、誤解です…!目には白く見えていますが、砂糖の結晶はもともと無色透明。光が乱反射して白く見えるだけなんです。ビートに含まれる不純物を取り除く工程や、結晶と糖蜜を分ける工程などによって、純度の高いグラニュー糖になります。“白く見える砂糖”も安心して味わっていただけたらと思います」

ギモン

砂糖は「体に悪い」と聞きました

A. 適量であれば、むしろ良い働きが！

「日々『自分の家族や大切な人にオススメできる砂糖を届けたい』という思いで業務にあたっていますので、体に悪いと言われると悲しくなります（涙）。砂糖の主成分（ショ糖）はビートやサトウキビが光合成で作る自然の恵みです。体に必要なエネルギー源であると同時に、ショ糖に含まれるブドウ糖は脳にとって唯一のエネルギー源であり、心身の安定にも重要な働きを持っています」

※適量の目安は1日50g（大さじ約4杯・約200kcal）未満



情熱溢れる入社2年目
小坂（こさか） 未玖（みく）さん

イラスト／宍戸香織

砂糖を「正しく」知って食べること

こんなに砂糖のことを考えたのは生まれて初めてで、全くと言っていいほど何も知らなかったことに気付かされた今回の取材。個人的に覚えておきたいと感じた点をメモします。

① **世間的に砂糖はなぜか悪者になっている**
（特に健康に関しての誤情報が多い）

② **砂糖の消費量は全国で年々減少している**
（①が多少影響しているかもしれない）

③ **ビートの生産者さんも高齢化で減少傾向**
（手間暇がかかるため他作物へ移行する方も）

④ **消費も原料も減ると国産砂糖の未来が危うい**
（食べる人が、作る人を支えることが大事）

最後に製糖所の皆さんの印象的だった言葉を

砂糖は、人生の幸せなシーンに必ずあるもの。





品管の“まろてん王子”
石山（いしやま） 信康（のぶやす）さん

ギモン

白いてんさい糖と茶色いてんさい糖の違いは？

A. 製法や風味が異なります

「グラニュー糖や上白糖はできるだけピュアな甘さを追求した製品で、糖蜜成分（ミネラルやオリゴ糖など）を完全に取り除いていますが、弊社の茶色い“まろてん”はあえて残しています。その分、色合いや質感がばらつきやすいので、加熱時間や温度などは人の目と経験値で微調整して製品化しています。糖蜜成分の効果で、料理がより風味良く仕上がると思います。しょうが焼きや卵焼きの隠し味にも◎!」

ギモン

てんさい糖の良さを教えてください

A. 純・道産で、人と地域をつなぐもの♡

「日本で消費される砂糖の約6割は輸入原料由来ですが、国産のてんさい糖は100%道産原料。また、糖分抽出後の繊維分は乳牛の飼料に活用するなどSDGsにも配慮しています。“まろてん”は、美幌町のふるさと納税の返礼品になっており、学校給食や子ども食堂への寄付も!稼働時期には地元小学生などの工場見学も受け入れていて、オホーツクの食育の一端を担っているんですよ。甘いものは人を幸せにします!」



子どもとのお菓子作りの時間が至福♪
三國（みくに） 和希（わき）さん

●ニッテンの「北海道まろやかてんさい糖」は、一部店舗でお取り扱いしています。

てんさい糖使いこなしレシピ

まろやかなコクとやさしい甘みのてんさい糖。
その特徴を生かした
おいしい料理やスイーツのレシピを
管理栄養士の小嶋早織さんに教えていただきました。
簡単においしくできるので、
ぜひ作ってみてください。

時短！腸活きんぴらごぼう

調理時間 約10分

約80kcal、塩分0.9g／1人分

●材料（3人分）

きざみごぼう（水洗いする）……1袋（90g）
黒こんにゃく（細切り）……1袋（150g）
ごま油……大さじ1
★ しょうゆ……大さじ1
★ みりん……大さじ1
★ てんさい糖……小さじ2
★ 赤唐辛子……少々



1



フライパンにごま油を入れて中火で熱し、きざみごぼうとこんにゃくを加えて炒める。

2



ごぼうがしんなりしてきたら★を加え、汁気がなくなるまで炒める。

これ使いました！

コープの
きざみごぼう
（国内産）
90g



店舗 一部なし
トドック 週 毎週

教えてくれた人



病院管理栄養士・食品表示診断士
小嶋（こじま） 早織（さおり）さん

札幌市内の病院で管理栄養士として献立作成や栄養指導を行う傍ら、日々患者と向き合う中で病気になる前の予防の大切さを身に染みて感じ、心と体の健康×食事についてInstagramにて発信中。



やわらか鶏むね肉のソテー

調理時間 約20分
（漬け込み時間を除く）

約259kcal、塩分2.1g／1人分

●材料（2人分）

鶏むね皮付き肉
（観音開きにする）
……1枚（約250g）

A
- 水……100ml
- てんさい糖……5g
- 塩……5g

薄力粉……大さじ1
オリーブオイル‥大さじ1/2

B
- ケチャップ……大さじ2
- ウスターソース‥大さじ1
- 酒……大さじ1
- てんさい糖‥大さじ1/2

ベビーリーフ……適量

1



ポリ袋に鶏むね肉とAを入れて口を閉じ、冷蔵庫で2時間～ひと晩漬け込む。

2



鶏むね肉の水気を拭き取り、全体に薄力粉をまぶす。

3



オリーブオイルを入れて熱したフライパンに②を皮目から弱めの中火で5～6分焼く。

4



裏返してふたをして4分ほど蒸し焼きにし、火を止めてそのまま5分ほど放置する。

5



鶏むね肉を取り出し、肉汁にBを加え、ひと煮立ちさせてソースを作る。

6



鶏むね肉を食べやすい大きさに切って器に盛り、⑤をかけ、ベビーリーフを添えてできあがり。

POINT

てんさい糖がお肉の水分をしっかり保つため、しっとり柔らかになります。



たらの中華風蒸し ～甘酢香味だれ～

調理時間 約30分

約183kcal、塩分1.7g／1人分

●材料（2人分）

たら……2切れ（約200g）
長ねぎの青い部分（斜め薄切り）
……1/4本（約30g）
A［酒……小さじ2
　塩……ひとつまみ］
エリンギ（ひと口大に切る）
……1パック（100g）
B［長ねぎの白い部分（みじん切り）
……1/4本（約30g）
しょうが（みじん切り）
……1片
てんさい糖……大さじ1
しょうゆ……大さじ1
酢……大さじ1］
ごま油……大さじ1

1



クッキングシートにたらをひと切れずつのせ、Aをふりかけて長ねぎの青い部分をのせて包む。

2



エリンギもクッキングシートに包む。

3



フライパンに①と②を並べて水を1cmほど注ぎ、ふたをして加熱する。

4



沸騰したら弱火にし、10～12分蒸し焼きにする。

5



耐熱容器にBを入れ、600Wのレンジで30秒ほど加熱し混ぜ合わせる。

6

蒸しあがった④を皿に盛り、⑤をかける。

7



フライパンでごま油をしっかりと加熱し、⑥の上からかける。

仕上げに、熱したごま油をジュっとかけると風味がアップ！

POINT

淡白な味わいの白身魚は、素材の味をじゃませずまろやかな甘みのあるてんさい糖とよく合います。



ちょこっとWEBでは
WEB限定レシピも！

トースターで りんご春巻き

調理時間 約35分
（冷ます時間を除く）

約81kcal、塩分0g／1人分

●材料（作りやすい分量）

りんご……1個（約230g）
てんさい糖……大さじ2
シナモン粉……お好みで
片栗粉……小さじ1
春巻きの皮……5枚
米油……小さじ2

POINT

レンジと片栗粉を使用し、煮詰めなくてもトロッとおいしいフィリングが簡単にできます。

1



りんごは皮ごとよく洗い、8等分にして芯を取り、5mm幅に切る。

2



耐熱容器に①、てんさい糖、お好みでシナモン粉を入れ、ラップをせずに600Wのレンジで4分ほど加熱する。

3



片栗粉を加えてかき混ぜ、さらに1分ほど加熱して全体がなじむように混ぜ、冷ましておく。

4



春巻きの皮に③をのせて巻き、巻き終わりは水で止める。

5

アルミホイルの上に並べ、表面に米油を塗り、トースターで焼き目がつくまで両面を焼く。
※1000Wのトースターで10〜13分が目安です。

わが家のてんさい糖レシピ！

組合員さんから寄せられたレシピをご紹介します。

243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11月10日（火）。

※同様のレシピの場合、採用させていただく方は編集室で選定しております。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、材料の分量や作り方はできるだけ詳しくご記入ください。

次のお題 牛乳レシピ



お好みのナッツやドライフルーツでも◎

ナッツとレーズンのクッキー

●江別市 ママち様

材料（10枚分） ナッツ・レーズン各20g、★（てんさい糖大5、米油大4、全粒粉・薄力粉各50g）

作り方 ボウルに★を入れてよく混ぜ合わせ、刻んだナッツとレーズンを混ぜ込み生地を10等分し、厚めに丸く成形する。170度に予熱したオーブンで15～20分焼いて完成。

調理時間 約30分

編集／前田帆乃香　スタイリング／尾﨑綾　撮影／KATOMI　デザイン／佐孝優



カリカリ食感と甘さがやみつきに！

キャラメルポップコーン

●洞爺湖町 どん様

材料(2〜3人分) ポップコーンの種50g、油適量、てんさい糖80g、水大1、有塩バター10g

作り方 フライパンにポップコーンの種と油を入れてふたをして火にかけてポップコーンを作る。てんさい糖と水を鍋に入れ、茶色っぽくなるまで中火で煮る。バターを加え、溶けて少しとろみがついてきたら火を止める。熱いうちにポップコーンを加え、混ぜ合わせて完成。

調理時間 約10分

卵は2回に分けて加えるとふわとろ食感に！

牛肉とささがきごぼうの卵とじ

●札幌市 ラベンダー様

材料(2人分) ささがきごぼう1/2袋、牛肉200g、ごま油適量、玉ねぎ(中)1/2個、溶き卵L2個分、冷凍枝豆(解凍)適量、★(てんさい糖・酒各大1、みりん・しょうゆ各大2、白だししょうゆ小1、水50ml)

作り方 フライパンにごま油を熱し、ささがきごぼう、牛肉を炒め、合わせておいた★を入れて混ぜ合わせる。ひと煮立ちさせたら薄切りにした玉ねぎを入れ、溶き卵の半分を具と混ぜるように少しずつ入れる。残りの卵も入れ、ふわっとしてきたら、ふたをして2分ほど煮込み、お皿に盛り付け、枝豆をのせて完成。

調理時間 約15分



バナナはフォークでつぶすと◎

米粉バナナマフィン

●札幌市 ちーちゃん様

材料（マフィン用カップ5〜6個分） 米粉80g、★（バナナ1本、卵1個、てんさい糖10g、米油10g）、ベーキングパウダー4g
作り方 ボウルに★を入れて混ぜ、米粉とベーキングパウダーも加えて混ぜ合わせる。耐熱カップに流し入れ、180度に予熱したオーブンで20分ほど焼いて完成。

調理時間 約30分





お好みの薬味を添えたり、だし汁をかけても◎

さばのひつまぶし風

●伊達市 おーば様

材料（2人分） 骨なしさば（無塩）半身2枚、片栗粉大2〜3、油大3、★（てんさい糖大2、しょうゆ大1と1/2、酒大1、みりん小1）、ご飯300g、大葉4枚
作り方 さばをそぎ切りで5等分にし、水気を拭き取って片栗粉をまぶす。フライパンに油を熱し、さばの身の方を下にして中火で4〜5分揚げ焼きにし、裏返して1〜2分焼く。油をキッチンペーパーで拭き取り、合わせた★を入れて煮絡める。ご飯の上にさばと細切りにした大葉を散らして完成。

調理時間 約15分

※写真は1人分です。

バナナを入れるだけで満足感がアップ！

てんさい糖で作るラッシー

●小樽市 パンダ様

材料(2人分) てんさい糖大2、プレーンヨーグルト200g、牛乳200ml、バナナ1/2本

作り方 ボウルにバナナを入れてフォークなどでつぶす。他の材料も全てボウルに入れ、泡立て器でよく混ぜて完成。

調理時間 約5分





骨からスルッと外れやすく食べやすい！

豚スペアリブの甘酢煮

●札幌市 さだゆう様

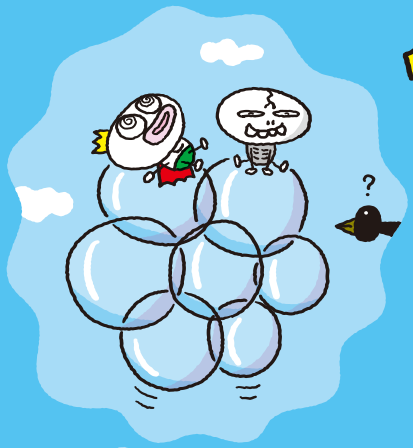
材料(2〜3人分) 豚スペアリブ400g、しょうがパウダー小1/2〜1、★(てんさい糖・水・酢・しょうゆ各大5)

作り方 スペアリブをザルに並べ、熱湯をさっと回しかけ表面の水気をキッチンペーパーで軽く拭き取る。圧力鍋にスペアリブ、しょうがパウダー、合わせておいた★を入れる。ふたをして高圧で中火で熱し、圧力がかかったら弱火にして約15〜20分加圧する。火を止め、安全ピンが下がるまで自然に圧を抜き完成。

調理時間 約45分

ぴっくり王子（おうじ）と つっこみ玉子（たまご）

さく・え：W.けいすけ



シャボンだま って
すぐ われて
きえちゃうよね。
われにくい
しゃぼんだまが
あったら…
よくない？

いいね！

パチン

パチン

アイスの おっちゃん
（ほんみょう：さとうあまお さん）



ようい するもの

- さとう…15グラム
- みず…50グラム
- しょっきようせんざい…5グラム
- ぐんて…1まい
- コップ…1こ
- ストロー…1ほん

つくりかた

❶ コップに みずと さとう(※)を いれて、よ〜く かきまぜる。

さとうが とけたら オッケー！



❷ せんざいを そっと いれる。



❸ あわが たたないように、しずかに かきまぜる。

そ〜っと



※イラストの ちゃいろは てんさいとうの いろ

ププ

はうっ！
われない！

ぐんてを はくと
われにくくなるよ

フワ～

ポーン

はずんだ！

さとうを いれるだけで
じょうぶに なるなんて
ふしぎ だよね。

さとうには
みずを ぎゅっと
かかえて はなさない
ちからが あるんだ。

みず

ぎゅっ

ぎゅっ

ほっとくと にげる

さとう

さとう

さとう

だから シャボンだまの まくから
みずが にげられなくて
われにくく なるんだよ。
このちからを つかえば
もっと もっと おおきな
シャボンだまも つくれちゃうぞ！

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

ざいりょう4つでつくる

ミルクキャラメル



【ざいりょう・7cm×16cmのようき】
てんさいとう……100g
水（みず）……大さじ1
生（なま）クリーム※……100ml
バター……50g
※「どうぶつせい」のものをしよう

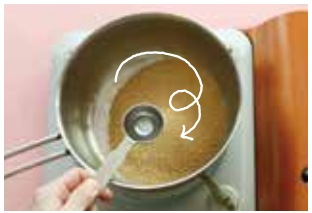
調理時間：30分（冷やす時間除く）



1 ようきにクッキングシートをしいておく。



2 こなべやフライパンにてんさいとうをいれる。



3 水（みず）をくわえて、かるくまぜる。



4 中火（ちゅうび）にかけ、ときどきなべをゆすりながらふっとうさせる。



てんさいとうの色（いろ）がほんのりこくなったらOK！



5 生（なま）クリームをすこしずつくわえる。



7 ヘラでまぜながら10ぷんほどにつめる。



Noto note

とろっとなめらか、てんさい糖のコクがおいしいミルクキャラメル。工程⑦〜⑧で煮詰めすぎると硬くなりすぎるので注意！保存する時はクッキングシートで1個ずつ包み、くっつかないようにすると○！



こどもレストラン支配人
エリック能戸（のと）







10 あらねつがとれたられいぞうこで1じかんほどひやす。



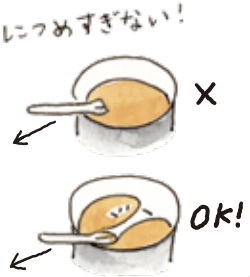


きるときは、ほうちょうをあたためるときりやすいよ！

11 クッキングシートをはがし、すきな大（おお）きさにきりわける。



8 とろりとし、ヘラでせんがかけるくらいまでにつめる。





9 火（ひ）をとめ、①のようきにいれる。

2018年
8月30日

選ぶ楽しさが増えた日

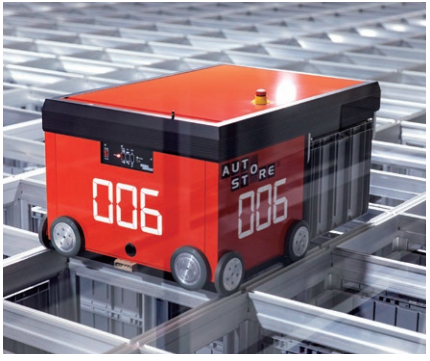
〈オートストア導入〉

2万5000品目――。現在宅配トドックで扱う商品の数です。10年前、当時40万人の組合員さんへ正確に商品を届けるには、倉庫スペースや仕分け作業の制約から5000品目が限界でした。商品を増やしたくても増やせない。その状況を変えたのが、ノルウェー発の自動倉庫型ピッキングシステム「オートストア」でした。ジャングルジムのような格子状の空間に専用コンテナをすき間なく収納し、人の指示でロボットが取りに行く、画期的なシステムです。

2018年8月、江別物流センターに導入。限られたスペースを有効活用しつつ、仕分け作業のスピードを高め、取り扱い商品を大幅に拡大しました。これにより、今では離島や中山間地域でも、都市部と同じように食品や日用品を幅広く選ぶことができます。住む場所に左右されず、必要なものを安心して買える環境を地域のすみずみまで届ける。それも、宅配トドックの大切な役割です。



従来の平積み棚。「オートストア」の導入により、3分の1のスペースに約3倍の商品収納が可能に



ロボット（電動台車）が格子状の枠の上を走行し、目的のコンテナを吊り上げる「オートストア」

TODOCK
コープ宅配システム トドック Anniversary 20

「1日分の鉄分 のむヨーグルト」ってそんなにいいの？

のむヨーグルト大好き！

いつもののむヨーグルト感覚で飲めておいしい！糖分も摂取できるから間食も抑えられるかも！



キムノー



アベトモ

貧血対策したい！

貧血なのでこれで1日分の鉄分がとれるのは手軽でうれしい。甘すぎず後味もすっきりで、これなら無理なく続けられそう！



雪印メグミルク
プルーンFe 1日分の鉄分 のむヨーグルト
190g・6本

店舗 全店 ※店舗はバラのみの販売です。

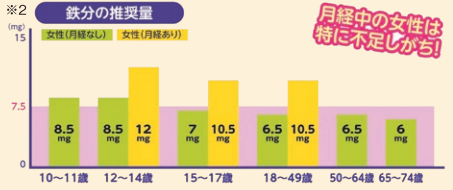
トドック 週 11月1週（裏表紙） 下期最安値！
11月2〜4週

[栄養機能食品]鉄、ビタミンB12、葉酸
■1日分の栄養素は栄養素等表示基準値に基づきます。■1日分の鉄分の必要量は性別・年齢などで異なります。■食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。■1日あたりの摂取目安量に含まれる当該栄養成分の量が栄養素等表示基準値（2015）に占める割合／鉄:100%、ビタミンB12:100%、葉酸:50%■栄養素等表示基準値（18歳以上、基準熱量2,200kcal）

その不調、貧血かも？

女性の40%、とくに月経のある20〜40代の
女性の約65%が「貧血」です。
実は必要量の6割ほどしか鉄分を摂取できていないのです！

鉄分摂取量の平均数値は・・・ 7.5mg！※1



「プルーンFe 1日分の鉄分 のむヨーグルト」は、
1日に必要な鉄分を手軽に摂取できちゃう！

＼さらになんと／

血液をつくるために鉄分とともに必要とされる
「ビタミンB12」や「葉酸」も含まれています！

こんな時にもがんばるカラダを手軽にサポート！

- 仕事モードへ気分を切り替えたいとき
- お昼ご飯を食べるとき
- 夜のリラックスタイムに

※1「令和元年国民健康・栄養調査報告」（厚生労働省）（https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html）を加工して作成
※2「日本人の食事摂取基準」（2020年版）（https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/eiyou/syokuji_kijyun.html）



仕上げのひと回しで素材が引き立つ！上品で軽やかなセサミオイル

たまごサラダ

調理時間 約10分

［材料（2人分）］
グリーンリーフ、ベビーリーフなど……100g
※レタスでも代用可
ゆで卵……2個
A［ISOLETTA（イゾレッタ） 大さじ1
塩……ふたつまみ
黒こしょう……少々

［作り方］
①グリーンリーフをひと口大にちぎり、ベビーリーフとともに冷水につけ、パリッとしたらよく水気を切る。
②ゆで卵は各8等分に切る。
③皿に①と②をのせ、Aをかける。



キムノー

さっぱり風味でドレッシングいらず！

こってりというよりさっぱりした風味のごま油だからサラダにぴったり！塩こしょうとISOLETTA（イゾレッタ）だけでドレッシングいらずのおいしさ◎

オリーブオイルのように使える！

ごまの香りを感じながら、仕上げのオリーブオイル感覚でかけるのが新鮮！いつものサラダが特別なごちそうになってうれしい。



オクエリ

上質なごまを低温でふっくらと焙煎することで、ごま本来の香りを崩さず上品で軽やかな風味の、洋食に使えるごま油。サラダ以外にパンやパスタ、肉料理にかけても◎。



かどや製油 ISOLETTA（イゾレッタ） 200g
店舗 一部なし
トドック 週 11月2週（裏表紙）
下期最安値



白菜のおかかしょうゆ和え

調理時間 約15分

［材料（2人分）］

白菜……200g
ねぎ……1/2本（50g）
オリーブオイル・しょうゆ
……各大さじ1と1/2
削り節……1袋（3g）

［作り方］

①白菜は食べやすい大きさに切る。ねぎは縦半分に切り、さらに斜め切りにする。
②ボウルに①を入れ、オリーブオイルを回し入れ、全体にからめる。油がなじんだら、しょうゆ、削り節を加えてさっくりと和える。

切って和えるだけ！パッとできるビールのお供

サッポロ クラシック
富良野VINTAGE 350ml・6缶入



店舗 一部なし
トドック 週 11月2週・4週（裏表紙） 折 11月1週

余りがちな鍋野菜が絶品おつまみに！

しょうゆとオリーブオイルのシンプルな味付けでさっぱりヘルシー。ホップの風味が豊かな富良野VINTAGEとの相性も抜群でした！



アベトモ

STOP! 20歳未満飲酒
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。

組合員さんも試して納得

あごだしで、いつものおうちご飯が

ギョギョッとおいしく！

素材の色を美しく活かし、上品なうまみと料亭のような味わいです。



うまみがぎゅっと詰まった
久原醤油の「あごだし」シリーズ。
今回はトドック公式アンバサダー※
の4名が人気レシピを実際に作って
試食してくれました！



すギョいだし！
さかなクンの帽子も、だしと
お揃いの『あご（とびうお）』
だギョ！

発売10周年！
焼きあごの
深いコクと、やさしい
甘みが広がります。



10周年記念サイトはこちら

あごだし入り白だし

店舗 一部なし
トドック
保 いつでもトドックVol.30・31
●注文番号 26059

あごだしつゆ

店舗 全店
トドック 週 11月3週（裏表紙）
保 いつでもトドック Vol.30・31
●注文番号 25574

＼ ほかにもこんな商品があります！ ／



あごだし寄せ鍋

店舗 全店
トドック 保 いつでもトドック Vol.30・31 ●注文番号 21533



浜のうまだし

店舗 一部なし
トドック 週 11月3週（アプリ限定）
●注文番号 59774

©トドック

20 Anniversary AMBASSADOR 2026

＼レシピはQRコードからチェック！／

トドック公式アンバサダーたちが 実際に使ってみた！

あごだし入り白だしで！



かに鍋



レシピ



みぃちゃんさん

あごだしのうまみと素材の甘みが広がり、ほっとする味わいです。味付けはこれ1本でとっても簡単！家族も『おいしい！』と喜んでくれたので、これからの季節ポカポカ温まるわが家の定番スープになりそう。



omorochanさん

あごだしの上品なうまみがかにの味を引き立て、お箸が止まりません！水と割るだけの手軽さもうれしく、鍋以外の料理にも大活躍。超簡単に食卓のクオリティが上がる、常に備えておきたい1品です！

白だし和風ポトフ



レシピ

あごだしつゆで！



炊き込みご飯



レシピ



ちいさん

30分しか漬け込んでいないのに、味がしっかり染み込んでいて驚き！今まで下味にいろいろな調味料を使っていましたが、あごだしつゆだけで味が決まるので、唐揚げ作りのハードルが一気に下がりました！

あごだし唐揚げ



レシピ



ほえとみさん

家族も大好きな炊き込みご飯…億劫で避けてたんです。でも、結果、カレーを作るくらい簡単＆大絶品でした。箱の裏にレシピが載ってるのもとっても助かります！献立に困ったらあごだしつゆを手に取ります！

トドック公式アンバサダーさんのインスタはこちら

ちいさん  omorochanさん  ほえとみさん  みぃちゃんさん 

※トドック公式アンバサダーとは、宅配トドックの魅力を多くの方に伝えるため、実際に商品を利用し、情報発信やイベント参加などの活動を行っている組合員の皆さんです。

I LIKE TO MOWI MOWI

子どもと楽しもう！ ノルウェー
Trick or Salmon!



極上モウイピュア・サーモンで、いつものお寿司が大変身！



このシールが目印！

MOWI PURE　MOWI PURE

生モウイサーモン（刺身・寿司）

店舗 全店

トドック なし

＼モウイピュア・サーモンとは？／

世界No.1サーモンメーカー※1の最高品種

1964年サーモンの開拓者Mowinckelが自宅の裏庭で養殖を始めてから、60年。世界に毎日800万食をお届けしているMowi社が、大切に守り、磨き上げ続けている血統を持つサーモンです。

※1 生産数量:Kontali Analyse 調べ

よろこびがつなぐ世界へ
KIRIN

いつまでも健康的に、
理想の自分で生きていきたい。
ヘルシアはそんなあなたのヘルシーライフを、
トクホの力と飲み続けられるおいしさでアシストします。

内臓脂肪を
減らすのを助ける
贅沢な味わいの緑茶。



＼ 実際に試してみました！ ／



久しぶりにヘルシアを飲みましたが、苦みも少なく飲みやすいので、毎日続けられそうです!
（コープさっぽろ食品部 森さん）



高濃度カテキンならではの深みのある味わいがありつつも、後味がさわやかで、とても飲みやすいです。スマートなパッケージデザインも印象的で、体を大切にしている気持ちになれます。
（コープさっぽろマーケティング部 大木さん）

宅配トドックでも購入できます！

キリン
ヘルシア うまみ緑茶
店舗 全店
トドック
保 のみものトドック Vol.47
●注文番号 500ml 85376
1L 85378

特定保健用食品 許可表示 本品は、脂肪の分解と消費に働く酵素の活性を高める茶カテキンを豊富に含んでおり、脂肪を代謝する力を高め、エネルギーとして脂肪を消費し、内臓脂肪を減らすのを助けるので、内臓脂肪が多めの方に適しています。
1日当たりの摂取目安量 ●（PET容器入り500ml）1本を目安にお飲みください。
（PET容器入り1,000ml）500mlを目安にお飲みください。
食生活は主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

まめちしき①



水揚げされたシャコは自らを酵素で溶かしてしまうため、浜ゆで（大釜で生きたまま塩ゆで）が必須。塩加減ゆで加減は漁師さん次第！

北海道の 伝えたい味 伝えたい心

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。



Vol.55

シャコのちらし寿司



王道の刺身。
通はツメの身も食べますよ♪

母から託されたシャコで オリジナル料理！

宮部さんが育った高島地区は、シャコ漁が盛んで有名。**「地元では『ガサエビ』と呼んで、おやつに食べたり、頭がもげたり、ツメがなくなった、いわゆるハネ品を分けてもらったりして、たっぷり食べて育ちました。今も季節になると必ず味や大きさをチェックする気になる存在です（笑）。このちらし寿司は、母が亡くなったとき、冷凍庫に大量に残されていたシャコが作るきっかけです。カラをむき始めたところ全く上手にむけない。いつもむいてもらうばかりで、むき方をちゃんと教わらなかったことに気づきぼうせん。泣きながらむいてるうちにうまくなり、それでもボロボロになるシャコをおいしく食べたいと、甘辛く煮てちらし寿司に混ぜることを思いつきました。きれいにむけたものは上に飾れば見栄えもいい。まさに母から出された宿題の答えを出したような気がしています」。**







小樽のシャコは大きくて甘みがあると人気！

コツは、鮮度のいいシャコを入手すること。魚料理は、材料の調達でほぼ決まります！と宮部さん。そしてシャコのカラむきは思い切ってハサミを入れること。ちゅうちょしているとボロボロになります。シャコの下処理にもコツが。メスは比較的むきやすいので、レモン汁で酢じめにして上に飾り、オスはむきにくいので、小さく切ってごはんに混ぜ込みます。それぞれの特徴を生かす下処理。さすがシャコを知り尽くしています！取材時の6月は春シャコでしたが、11月は秋シャコの季節。まずはカラむきから挑戦してみてください♪

鮮度と思い切り。
オス・メス、適材適所の下ごしらえ



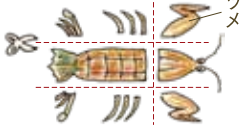
まめちしき② どっちがオス？メス？ ココにひげ状の生殖器があるのがオス。



小樽市
宮部 由里子（みやべ ゆりこ）さん
小樽市・高島の漁師の家に生まれ育つ。魚料理教室を主宰。最近は小学校を回り地元の食の豊かさを伝える食育活動にも力を入れる。

由里子さん流 シャコのカラむき

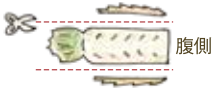
①キッチンバサミで、頭を落とし、ツメや足を切り取る。



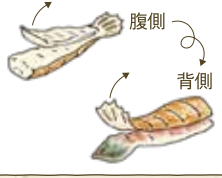
②腹肢(ふくし)を全て切り取る。



③両サイドの5mm内側を切り取る。



④腹側のカラを頭側からひと節ずつはがす。裏返し、尾から背側もはがす。



由里子さんの シャコのちらし寿司



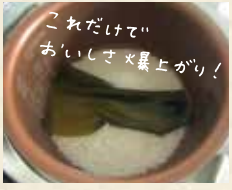
材料(4人分)

シャコ…10本(オス5本、メス5本)
米…2合
昆布…5cm
酒、みりん…各大さじ1
レモン汁…大さじ1
★ みりん…大さじ2
★ しょうゆ…大さじ2
★ 砂糖…小さじ1
すし酢 [酢大さじ5 / 砂糖大さじ2 / 塩小さじ2]
大葉…10枚
(千切り、水にさらす)
白ごま…小さじ2

作り方



2 シャコはカラを丁寧にむく(左図)。



1 米を洗う。昆布、酒、みりんを入れ少し硬めに炊く。



6 酢じめのメスのシャコを斜めにカットしてのせて完成!



5 ごはんが熱いうちに残りのすし酢をかけて混ぜ、人肌に冷ます。④、大葉、白ごまを加えさっくり混ぜこむ。



4 鍋に★を入れとろりと煮詰め、オスのシャコを入れて煮からめる。



3 オスは1cm角に切り、メスはすし酢大さじ1とレモン汁をふりかけて酢じめにする。

レシピ・編集・撮影／こぐれあいこ デザイン・イラスト／こぐれけいすけ



あのコープ商品、試してみました！

COOP SAPPORO

今回は、2名のエリアちょこっとさんにご登場いただき、感想を教えてもらいました！みなさんの毎日がちょこっと楽しくなる商品、見つけてみてください♪

5種の野菜（トマト、玉ねぎ、セロリ、にんにく、にんじん）と
5種の果実（りんご、レモン、オレンジ、パイナップル、マンゴー）を
使用したこだわりのソースです。

CO·OP
10種の野菜・果実ソース 300ml

本体229円※（税込247円）

店舗 全店 トドック 保 いつでもトドック Vol.30·31 ●注文番号 26195





果物や野菜を中心に作られているのでやさしい甘みが感じられ、ソース大好きな小学生にも安心して食べさせることができます。ハンバーグやソース焼きそばにも入れるとおいしい！

札幌市 ああちゃさん

北海道産小粒大豆「ゆきしずか」を使用。
かつお風味がきいた甘めのたれが、
大豆本来のおいしさを引き立ててくれます。



なるほど商品 コープさっぽろ なるほど商品

道産旨み濃厚
小粒納豆 40g×3

本体119円※（税込129円）

店舗 全店 トドック 週 毎週

大豆の味が好きで中粒や大粒ばかり食べていたのですが、これを試しに食べてから、小粒のおいしさも知ってしまいました！どうしてくれるのよ状態です（笑）



千歳市 ののさん

文／ああちゃさん・ののさん　編集／奥村衣梨　デザイン・イラスト／こぐれけいすけ

※価格は店舗の価格です（セール等により変動あり）。トドックの価格は異なる場合がございます。

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

有限会社桜井製本
〒003-0012 札幌市白石区中央2条2丁目1-12　TEL 011-376-1860

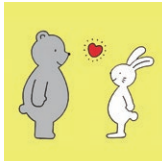
エコスリージャパン株式会社
札幌営業所
〒003-0024 札幌市白石区本郷通6丁目南2-22ノースコート本郷202　TEL 011-860-3988

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

全道の組合員さんと
振り返りました

「40周年記念式典&全道交流会」の報告



家事支援、高齢者や子育て支援などを行っている有償ボランティア「コープくらしの助け合いの会札幌地区」は今年で40周年を迎えました。9月19日には、札幌エルプラザにて「全道交流会」と併せて記念式典を行いました。参加者70名と40年間の活動を振り返り、感謝を伝える温かい時間となりました。今後も地域の支え合いの輪を広げてまいります。





詳細はこちら

お問合せ
コープくらしの助け合いの会
TEL 050-1754-7535
FAX 011-671-5741
月・火・木・金10:00～16:30

森と人の
つながりを広げる

あすもりフォーラム2026開催

コープ未来の森づくり基金

コープ未来の森づくり基金が主催する、年に一度の森づくり団体の発表の場「あすもりフォーラム」を開催します。今年は、福祉や子どもなど多様な人々が関わる、さまざまな森づくり活動の事例をご紹介します。私たちの普段の暮らしと森との意外なつながりや、これからの豊かな関わり方について、一緒に考えてみませんか?現地会場またはオンライン（Zoom）でご参加いただけます。



日　程　2026年11月27日（金）
　　10:30～12:00
会　場　みずにわテラス・コープのいえまたはオンライン
参加費　無料

詳細はこちら

お問合せ
コープ未来の森づくり基金
メール csapmori@sapporo.coop
月～金10:00～17:00（祝日は除く）

ちょこっとコミュニティ
9月号のご感想から

ブロッコリーを簡単な言葉でしっかり知ることができました。いつも表紙のすごさに驚いています。表紙を見て内容が分かるので、これからもすごく楽しみ。（羽幌町 みっちーさん）

Kracie

「ma（マー） & me（アンド ミー）」なら、親子で同じものが使えます。

毎日のバスタイムを大切なお子さまとの
コミュニケーションタイムに。

\ 親子で楽しむバスタイム /

わたしにも、こどもにも、うれしい。

シャンプー後の
コンディショナーの代わりに！

すぐにすすげて 保湿・ダメージケア

濃厚トリートメント！



クラシエ ma & me
ダメージケアトリートメント 180g

店舗 一部なし
トドック 保 おうちのトドック Vol.4・5
●注文番号 76679

使用目安は1歳※から。
はじめはふわふわやさしい泡、
肌になじむとクリーミーな濃密泡へ。



クラシエ ma & me
泡で出てくるボディソープ
550ml

店舗 一部なし
トドック
保 おうちのトドック Vol.4・5
●注文番号 76191



ふわふわ洗って、からまない！

クラシエ ma & me
シャンプー 490ml

店舗 一部なし
トドック
保 おうちのトドック Vol.4・5
●注文番号 76675

\ 実際に使ってみました！ /



室蘭市 中村さんファミリー

甘すぎない香りがちょうどよく、匂いに敏感な7歳の娘もお気に入りです!コロンとしたボトルは安定感があり、子どもが自分で洗うときも使いやすいです。

※意思表示・意思疎通ができて、アトピーやアレルギーなどお肌にトラブルがなく、家族と一緒にお風呂に入れるようになったらご使用いただけます。およそ1歳前後くらいからが目安の時期です。
マー&ミーは、【インバス】プレミアムWミルクプロテインとして牛乳由来のラクトフェリンと乳酸桿菌/乳発酵液（保湿成分）を配合しています。乳製品に対してアレルギーをお持ちの方は、医師にご相談いただくか、ご使用を控えていただくようにお願いいたします。

今月のピックアップツアー

深谷宏治さんと行く 北スペイン・バスク サンセバスチャン美食紀行 6日間

会員制美食倶楽部でスペシャルな体験

■ご旅行代金（大人お1人様／2名1室）

函館発着	新千歳発着
868,000円	848,000円

※旅行代金は燃油サーチャージ及び国際観光旅客税、海外空港諸税、国内空港施設使用料、国際航空サービス料は含まれません。
※1名1室は2名1室代金に80,000円追加。

■出発日（2027年） 3月 12日（金）

チェックポイント

コープさっぽろの食文化の発信や地域の貢献活動と連携し、「世界料理学会inHAKODATE」を定期的に開催する日本スペイン料理界のレジェンド深谷 宏治さんと美食の街スペイン・バスク地方サンセバスチャンをめぐります。今回は特別に「会員制の美食倶楽部ソシエダ・ガストロノミカ」でスペシャルな体験と深谷さんおすすめのミシュラン一つ星の「ALAMEDA（アラメダ）」のランチとワインをご用意。
夕食は、旧市街のバルで地元のガイドと一緒にバスクの名物料理ピンチョスとチャコリをお楽しみいただけます。



スペイン・バスク料理界のレジェンド
深谷（ふかや） 宏治（こうじ）さん

北海道函館市出身、大学卒業後東京のレストランで2年間経験を積んだ後、1975年27歳で単身渡欧。美食の街として世界的に知られるスペイン・サンセバスチャンに渡り現代スペイン料理界の巨匠ルイス・イリサール師に師事。1981年故郷函館で「プティレストラン バスク」をオープン。「食」を軸にした地域活性のパイオニアとしても有名。

世界一の美食の街でバルめぐりと絶品料理＆チャコリを楽しむ







写真はイメージです。料理内容は当日のご案内になります。

■行程 コースNO.WES26-0002

3/12（金）	7:30／[新千歳空港発着]新千歳空港✈羽田空港へ 8:00／[函館空港発着]函館空港✈羽田空港へ 12:35／羽田空港✈フランクフルト乗継でビルバオへ 22:50／ビルバオ着後、サンセバスチャンへ移動 サンセバスチャン（泊）	朝× 昼機 夕機
3/13（土）	チャコリのワイナリー見学（テイスティング付） 昼食は一つ星レストラン「アラメダ」でスペイン料理 アラメダ市内観光（アラメダ・プリンシバル通り）、エロスキーショップでお買物 サンセバスチャンバルめぐり（ガイドが案内） サンセバスチャン（泊）	朝○ 昼○ 夕○
3/14（日）	モンテイゲルドやモンテウルグルからコンチャ湾の絶景 ペテリテギ（シードル工場見学・テイスティング） 昼食はTボーンステーキやとシードルのペアリング サンセバスチャンバルめぐり サンセバスチャン（泊）	朝○ 昼○ 夕○
3/15（月）	プレチャ市場（地元の市場でお買い物） ソシエダ・ガストロノミカ（会員制美食倶楽部）深谷さん解説付 ビルバオへ移動後、ビルバオ川沿いのイチュリサル公園の散策 夕食はビルバオの市内レストラン ビルバオ（泊）	朝○ 昼○ 夕○
3/16（火）	朝食はBOXをご用意 ビルバオ空港へ 7:25／ビルバオ✈ミュンヘン乗継で羽田空港へ 機中（泊）	朝○ 昼× 夕機
3/17（水）	8:55／羽田空港着 11:00頃／[新千歳空港発着]新千歳空港へ 12:40頃／新千歳空港着 12:50頃／[函館空港発着]函館空港へ 14:10頃／函館空港着	朝機 昼× 夕×

※青色は下車観光、赤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：15名
■食事：（朝4・昼3・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：ユーロスターアマラホテル（サンセバスチャン）、4泊目：イルニオンアバンドホテル ビルバオ（ビルバオ） ■利用航空会社：ルフトハンザ航空・全日空（エコノミー席）
パスポート残存期限：出国予定日からから3ヶ月以上

旅行代金以外に必要な諸経費	国内空港施設使用料：4,590円（函館4,710円）、国際観光旅客税：3,000円、海外空港諸税：13,310円、国際航空サービス料：3,500円、燃油サーチャージ（往復）：120,560円 ※2026年9月現在

おいしい旅 北海道
コープトラベル
COOP TRAVEL
【登録番号】観光庁長官登録旅行業第2019号 【加入旅行業協会】JATA・IATA
〒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
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
PR

道内11万世帯に選ばれています！

今年の冬も、コープの灯油でほっと安心。

おまかせラクちんな「定期配送」で、あったか快適な冬を過ごしませんか？



©トドック

来シーズンへ向けて！

ホームタンクの点検・洗浄のご案内



今年度の点検受付は終了いたしました。

次回のお申込み受付は、来年5月からスタート。3年以上お手入れしていないタンクは、ぜひ来春の点検をご検討ください。

点検&洗浄 3つの良いこと

- 見えない汚れをサッときれいに！
- 万が一の灯油漏れを防いで安心！
- ストーブやボイラーが長持ちする！

無料で順次取り付け中！

スマートオイルセンサー



1 灯油の残量を自動で計測！

センサーがタンクの減り具合を自動でチェック！減った分を把握して定期的に給油に伺うので、注文の手間も灯油切れの心配もありません。



2 アプリでいつでも確認できて便利♪

トドックアプリの「マイページ」から、灯油の残量や次の配送予定日、灯油積立の残高がすぐに確認できます。

キャンペーン期間は
11月30日(月)まで

詳細はホームページから

新規で 灯油 ガス でんき 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

エネコープ 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。

放置車両 事故車 など自宅からお電話一本で

らくらく廃車買取!

コープの廃車買取「ハイシャル」

60万件突破!
累計相談件数
2017年1月～2026年6月までのご相談件数




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!

どんな状態の車でも0円以上で買い取ります!


ホンダ フィット
9年落ち
38,000km走行
買取価格 52万円

低年式 過走行


トヨタ ヴィッツ
16年落ち
138,000km走行
買取価格 25.9万円

低年式


ダイハツ ミラジーノ
25年落ち
19,000km走行
買取価格 10万円

事故車


トヨタ ハイエース
16年落ち
180,000km
買取価格 42万円

※掲載の買取価格は契約当時の価格の一例です。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る場合がございます。
※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(税込)がかかります。お取り止めの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：65 歳以上の組合員さまとそのご家族が対象です。お問合せの際に「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ください。※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

たとえば、歯みがき粉を食品だと考えてみる。



私たちは毎日、歯みがき粉を口に入れますが
その成分を確かめたことはあるでしょうか。
歯は、一生つきあう大切な体の一部です。
家族のことを思って食品を選ぶように
歯みがき粉も厳しい目で選んでみてください。

不使用
- 合成界面活性剤　・着色料
- 防腐剤　・フッ素
- マイクロプラスチックビーズ

シャボン玉せっけんハミガキをおすすめする3つのポイント



1 ほどよい泡立ちでしっかりとみがける

泡立ちすぎるとそれで満足し、みがいた気になってしまうもの。シャボン玉せっけんハミガキはほどよい泡立ちで、口の中が泡だらけにならないので、しっかりとブラッシングできます。

2 歯みがきの後も味が変わらない

洗浄剤に無添加※石けんを使用。お口にやさしく、使用後に味覚が変化しないから、朝食前の歯みがきにもおすすめ。目が覚めたら朝一番の歯みがきで、口の中をスッキリさせましょう。

3 天然由来のペパーミント香味料

シャボン玉せっけんハミガキは天然由来のペパーミント香味料を使用。マイルドなので、辛すぎずしっかりとブラッシングできます。強いミント味が苦手な方にもおすすめです。



シャボン玉せっけんハミガキシリーズ



シャボン玉 こども せっけん ハミガキ

店舗 一部なし

トドック 保

おうちのトドックvol.4・5

●注文番号 71941

ほどよい泡立ちでブラッシングしやすく、大人の仕上げみがきもスムーズ。フレッシュなみかん味でさっぱりとみがけます。



シャボン玉 薬用せっけん ハミガキ

医薬部外品：薬用ハミガキN

店舗 一部なし

トドック 保

おうちのトドックvol.4・5

●注文番号 71940

天然塩が歯ぐきをひきしめて歯周病を予防。マイルドなので、辛すぎる塩味が苦手な方にもおすすめ。口臭も防ぎます。

シャボン玉 せっけんハミガキ

店舗 一部なし

トドック 保

おうちのトドックvol.4・5

●注文番号 71939

刺激が少なくお口にやさしいペパーミント味。お子さまからご高齢者まで一生つきあえる歯みがき粉です。

使ってみました



みがいてもみがいても泡立ちすぎないので驚きました！辛いと騒いでしまう子どもも一緒に使えて、なんとミントデビューできました。

（江別市 佐藤さん）



薬用せっけんハミガキを愛用しています。塩辛くなく、口の中に味が残らないので、朝食前の歯みがきが習慣になりました。

（札幌市 長谷川さん）

シャボンちゃんと一緒に！楽しく正しく歯みがき習慣



https://youtu.be/c7AQgU1iSJ0

※着色料・酸化防止剤・合成界面活性剤 不使用

● 今月のプレゼント

A

ニッテン
北海道まろやか
てんさい糖280g



10名様

B

P26
かどや製油
ISOLETTA
(イゾレッタ)200g



12名様

C

P36
クラシエ
掲載商品
3点セット



5名様

D

P44
サッポロビール
掲載3品を各2本
計6本セット



12名様

● 応募方法〈応募締切：11月10日(火)必着〉

Q1～Q5のお答えと、①お名前(ふりがな) ②ペンネーム ③年齢 ④電話番号 ⑤郵便番号・住所 ⑥メールアドレス ⑦ご希望のプレゼントの記号をご記入の上、下記の方法でご応募ください。

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「牛乳」レシピ
Q3 「牛乳」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

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「ちょこっと11月号アンケート」係

WEB　https://www.sapporo.coop/about/pr-magazine/apply/index.html

スマホ

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

● 今月のレシピインデックス

てんさい糖	時短！腸活きんぴらごぼう	12
	やわらか鶏むね肉のソテー	13
	たらの中華風蒸し～甘酢香味だれ～	14
	トースターでりんご春巻き	15
	ナッツとレーズンのクッキー	16
	牛肉とささがきごぼうの卵とじ	17
	キャラメルポップコーン	17
	さばのひつまぶし風	18
	米粉バナナマフィン	18
	豚スペアリブの甘酢煮	19
	てんさい糖で作るラッシー	19
	ミルクキャラメル	22
やさい	たまごサラダ	26
	白菜のおかかしょうゆ和え	27
	白だし和風ポトフ	29
ごはん	炊き込みご飯	29
にく	あごだし唐揚げ	29
さかな	かに鍋	29
	由里子さんのシャコのちらし寿司	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11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
1 組合員証提示で5%ポイント還元 ポイント10倍	2	3 文化の日 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 46円均一	4 46円均一	5 ゴーゴー らくちん	6	7 冷食10%OFF ポイント10倍
8 ポイント10倍 ちょこカ5%ポイント還元 らくちん	9	10 ちびっこ 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	11	12 ゴーゴー らくちん	13	14 冷食10%OFF ポイント10倍
15 ポイント10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 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	18	19 らくちん 医薬品※10%OFF 注目企画! ゴーゴーコープデー 8%ポイント還元 ※コープドラッグ店限定	20	21 冷食10%OFF ポイント10倍
22 ポイント10倍 ちょこカ5%ポイント還元 らくちん	23 勤労感謝の日	24 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	25 ※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 ゴーゴー らくちん	27	28 冷食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
29 ポイント10倍	30	1				

今月の注目企画

- 11月15日(日)・11月25日(水) ちょこカチャージデー 200ポイントプレゼント! ※レジでのチャージは対象外です。
- 11月19日(木) ゴーゴーコープデー 8%ポイント還元!
- 11月28日(土) ちびっこコープデー 8%ポイント還元!

※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。

●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。

濃いめのレモンサワーが 果実感も、濃さも、超進化！



ギュッと手搾りしたような贅沢な果実感と、
すっぱさの満足感はそのままに、さらにおいしく濃くなりました。

＼どう進化したの？／
新しい濃いめのおいしさ



果実感UP！
2種類の果汁×漬け込み酒に「まるごとレモンエキス」をプラス！

満足感UP！
爽やかな香りと、ギュッと搾ったようなレモンの酸味と濃厚な味わい。

サッポロ 超・濃いめのレモンサワー 350ml
店舗 全店
トドック 保 のみものトドック Vol.47
●注文番号 86968

＼自分好みの濃さを楽しめる／



サッポロ
超・濃いめのレモンサワー
の素 無糖 500ml
店舗 一部なし
トドック 保
のみものトドック Vol.47
●注文番号 86477

＼甘さなし！数量限定／



サッポロ
超・濃いめの
レモンサワー
無糖 350ml
店舗 一部なし
トドック なし

シリーズ品もあります

サッポロ 超・濃いめの
グレフルサワー 350ml
店舗 一部なし
トドック 保
のみものトドック Vol.47
●注文番号 87088



サッポロ 超・濃いめのレモンサワー
重ね檸檬 350ml
店舗 一部なし
トドック 保
のみものトドック Vol.47
●注文番号 85011



店舗限定キャンペーン実施中！

対象期間：
2026年10月19日(月)～11月17日(火)

・1等 10,000ポイント(10名様)
・2等 5,000ポイント(30名様)
・3等 1,000ポイント(60名様)

組合員さんなら「超・濃いめのレモンサワーブランド」を税込500円以上お店で購入するだけで自動エントリー。詳しくは店頭掲示物をご確認ください。

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。

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

PR