

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

具材がみそ。



2月号

2025 [vol.155]

つなぐ  
COOP  
SAPPORO

レモンの爽やかな風味と甘酸っぱさ  
がいい感じ!果肉はりんごやパイナップル  
が入っていました。苦みもそれほど  
ど気にならないです。とろりとゆるめで  
食べやすかったです。

アペッホ

# 明治 ブルガリア ヨーグルト

プレミアム感漂うパッケージが目を引き  
くね!ふたをめくるとふんわりクレープ  
の香り。中身は白色で酸味と甘みの  
バランスも◎。フルーツの奥深い味  
わいが楽しめます!

イケマン



果実の奥深さを楽しむ  
大人の味わいで安らぎのひとときを。

明治ブルガリアヨーグルト  
Deep Blend ほうろ苦檸檬ミックス 70g×4個

店舗 一部なし **トドック** なし

※製品中レモン果汁0.2%&シャルドネ果汁0.6%使用

明治ブルガリアヨーグルト  
Deep Blend 芳醇赤葡萄ミックス 70g×4個

店舗 全店 **トドック** 週 2月1週 (70g×4個を2セット販売)

※製品中0.8%使用

レモン  
檸檬&  
シャルドネ  
果汁使用※

カベルネ  
ソーヴィニオン  
果汁使用※

## 目次

- 04 **よくみたまそ**  
福山醸造株式会社／北海道味噌株式会社
- 12 **編集長ハセミシ みそを語る**
- 16 **みそを活用して**  
栄養バランスのとれた食事に！  
**沼みそごはん**
- 22 **わが家のみそレシピ！**
- 26 **びっくり王子とつっこみ玉子**
- 28 **くらしのヒント**  
おうちも地球もハッピーに。
- 32 **こどもレストラン プチ**
- 34 **COOPのあたりしあたりまえダ塾**
- 36 **障がい者雇用**
- 37 **コープの学童 トドックキッズクラブ**
- 38 **トドレガ**
- 45 **手軽なトマト缶で冬を乗り切る！ トマトソースパスタ**
- 48 **あのコープ商品、試してみました！**
- 50 **2月2日(日)コープの恵方巻を丸かぶり！**
- 51 **「Cho-co-tto」表紙アイデア最優秀賞決定!!**
- 52 **インフォメーション**
- 54 **「北海道まるごとカレーパン」販売でギネスに挑戦！**
- 55 **アニマドール**
- 59 **今月のピックアップお値打ち国内ツアー**
- 62 **今月のうつわ時間**
- 64 **世界が認めるドラマーYOYOKAファミリーの幸せのパーツ No.9**
- 66 **今月のレシビインデックス・今月のプレゼント**
- 67 **2月コープさっぽろお買得カレンダー**



# 特集 みそ

03 Cho-co-tto

○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

インスタで  
表紙の撮影裏話も  
公開!



第155号  
2025年1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／長谷川美穂(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  
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、竹村貴子  
本間千洋、中田明美、田村裕子  
阿部登茂子、日富直美  
池真由、對馬千恵、木村野乃香  
前田帆乃香  
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ア  
の登録商標です。  
間伐で未来につながる北の森  
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。



表紙デザイン／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

**m** …… mimiyori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。

みそ みたく  
よく

創業明治24年、「トモエ」のブランドでおなじみの福山醸造株式会社。北海道で流通するみその3割を販売する道内大手蔵元です。工場は札幌と旭川にあり、札幌工場ではしょうゆを、旭川工場（北海道味噌株式会社）ではみそと甘こうじを製造しています。さて、この写真を見てピンと来た方はよほどの『ちょこっと』通。実は2021年10月号の麹特集で、ここ旭川工場を紹介しました。今回は工場見学第2弾！ 普段なかなか見るのではない、みそ製造の舞台ウラをたっぷりご紹介します。

案内してくださるのは製造部長の西尾直樹さん。みそ造り一筋18年の職人さんです。西尾さんは「みそは工業製品に違いありませんが、造るといふより育てるもの。やっていることは農業に近い」といいます。いったいどういうことですか？



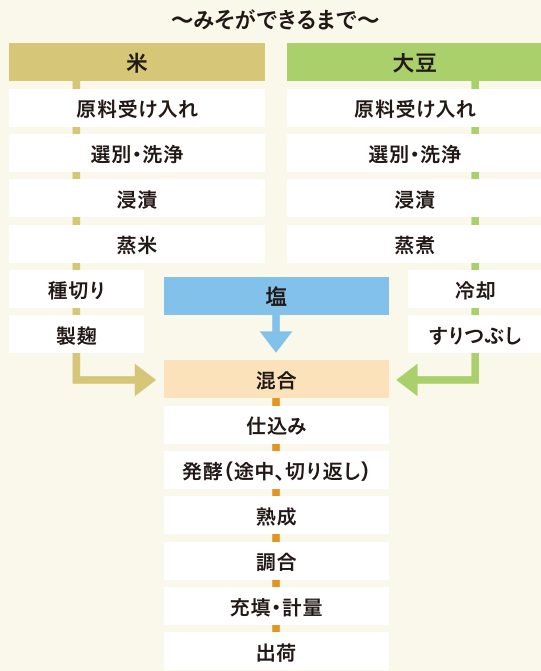
旭川市



しんせき  
**浸漬**  
選別・洗浄した米をタンクに入れて水に一定時間漬けた後、水気を切る

じょうまい  
**蒸米**  
約100℃で40分間米を蒸す。内側は軟らかく、外は硬い「内軟外硬」が理想

米



じょうしゃ  
**蒸煮**  
巨大な圧力釜で大豆を蒸す。大豆の産地や品種によって加熱時間を変える

しんせき  
**浸漬**  
選別・洗浄した大豆をタンクに入れて丸1日水に漬ける。仕込み量は大豆16トン／日



大豆

みそ造りの極意 よく見るべし

北海道味噌株式会社 製造部長 西尾直樹さん  
苫小牧市出身。大学で微生物を学び、発酵を極めたくて2006年入社。自社製造の赤みそと、季節の手頃な魚のあらで作る「あら汁」が大好物。



CHECK!!

米の中まで菌糸が入り、  
表面は菌糸に覆われて  
ふわっと弾力のある状態  
になればOK



完成した麴を混合機へ



せいぎく  
製麴

3日間かけて菌糸を育てる。菌が気持ちよ  
く活動できるよう温度・湿度管理が重要

CHECK!!

手の腹でひねり  
つぶして蒸し加  
減を確認する  
「ひねり餅」と呼  
ばれる作業



甘  
白  
こ  
う  
じ  
は  
だ  
い  
種  
麴  
は  
み  
そ  
に  
は  
け  
れ  
ど、  
緑  
色  
の  
種  
麴  
が  
使  
あ  
れ  
る  
コ  
ジ



たねき  
種切り



蒸した米を麴室へ運ぶ途中で、お米の周  
りに粉末状の種麴をエアで吹き付ける



CHECK!!

すりつぶした大  
豆をチェックし、  
均一に蒸されて  
いることを確認



CHECK!!



すりつぶし

大豆をチョッパーでミンチ状にすりつぶす。  
つぶすことで発酵が進みやすくなる



しっかりやわらかく  
蒸し上がっている  
か、はかりの上で  
つぶしてチェック!



冷却

蒸した大豆を冷ます。米麴、塩と混合した  
ときに30℃になるよう季節に応じて調節

蒸した大豆を次の工程へ



## 仕込み

材料をしっかり混ぜ合わせてから仕込み用タンクへ移す。  
タンク一つで仕込める量は4トン



## 調合

みそはさまざまな条件でできあがりの色や風味が微妙に変わるため、1年を通して安定した商品を出荷できるよう、できあがった2種のみそを混ぜ合わせ、色や味を調整する



米麴

大豆

## 混合

米麴・大豆・塩を混ぜ合わせる。造るみその種類に応じて材料のバランスを変える



長い棒を挿し、発酵途中のみその色や香り、温度をチェックして、発酵の進み具合を確認

**CHECK!!**

## 熟成

タンクを涼しい場所に移して1～2カ月熟成。みその味をなじませる



## 発酵

発酵に適した温度に調節した温醸庫（おんじょうこ）で寝かせる。白みそは1カ月、赤みそは2カ月



## 出荷

段ボールに入れて出荷する瞬間まで、商品に異常がないかを作業者が目視で確認する

## 計量

充填したみそを計量し、金属探知機を通して異物混入がないことを確認



## 充填

一般的にはアルコール添加や火入れで発酵を止めて充填。加熱殺菌しない生みそは発酵菌（麹菌や酵母菌）が生きているため充填後も発酵が進む

# みそは生き物 そして人を映す鏡

目に見えないほど小さな微生物の働きを利用して造られるみそ。

「同じ材料で同じように造っても同じみそにはならない」と西尾さんは言います。大豆を発酵させて造るみそは、食品といえど生き物です。工場内の温度や湿度、蔵に住む微生物の種類など、さまざまな条件が製品に影響します。その変化を楽しむという考え方もあるでしょうが、大手メーカーに求められるのは年間通してブレのない品質のみそを製造すること。そのために大事なものは「良い素材、良い麹、良い発酵」だと西尾さんは強調します。「大豆、米、塩の3つで造るみそは、素材の良し悪しが端的に出ます。大豆は輸入物も使いますが、やはり主軸は北海道産。道産大豆は品質が安定していることが魅力です。また、米麹に使う米は北海道米が中心です。ななつぼしなどの粘りが控えめな品種が麹造りに向いています」。良い麹を造るには麹菌が気持ちよく活動できる環境を整えることが大切なのだそう。「麹が失敗すれば、後工程でどうがんばっても取りな

返すことはできません。麹造りは最も大事な工程の一つです」。

そして、みその味を左右するのは発酵工程。温醸庫の温度や湿度、発酵の進み具合を確認する発酵管理の仕事は、工場でただ一人の担当者が責任を持って行います。データ分析も重要ですが、数字を追いかけるだけではダメ。微生物そのものは目で見えなくても、その働きは発酵中のみそを通して表れます。目で見ても、香りを嗅ぎ、舌で味わう。「最後は人の感覚が頼り」と言います。

しょうゆの醸造蔵として創業した福山醸造がみそ造りに着手したのは大正元（1912）年。それから百十年余りがたちます。その間に大量製造を可能にする機械の開発が進みました。食品衛生の意識も大きく変わりました。また、嗜好の変化やニーズに応じて減塩やだし入りなど、商品の幅も拡大してきました。時代に合わせて変化する一方で、変えてはならないものもあると西尾さんは語ります。「みそ職人歴40年の大西工場長は『みそは造る人を映す鏡だよ』とよく言います。



## 福山醸造の旭川工場で作りました コープさっぽろ「なるほど商品」



### A 米麴が生きる白こし生みそ

仕上げ後に発酵を止めるためのアルコール添加や火入れをしない、米麴が生きているみそです。生きているので膨らみます。時間変化で熟成が進み、色が変わることがあります。口あたりなめらかなこしみそです。

店舗 全店 トドック 保 いつでもトドック Vol.23・24 ●注文番号 23697



### B 米麴が生きる白つぶ生みそ

仕上げ後に発酵を止めるためのアルコール添加や火入れをしない、米麴が生きているみそです。大豆も米も北海道産原料を100%使用しています。粒が残っており、大豆や米の香りや風味をしっかりと味わえます。

店舗 全店 トドック 保 いつでもトドック Vol.23・24 ●注文番号 24187



### C 道産大豆米を使用つつぶ味噌

原料の95%以上が北海道産、北海道の工場で製造する「北海道100」のみそです。大豆は高インフラボン大豆である北海道産ゆきびりか、米は北海道産ななつぼしを使用。大豆や米の風味をしっかりと味わえます。

店舗 全店 トドック 保 いつでもトドック Vol.23・24 ●注文番号 25557

手抜きをすれば必ずどこかで影響が出る。忖度<sup>せんたく</sup>してくれません。たしかに今はほぼすべての工程が機械化され、スイッチを押せばみそはできるかもしれませんが、機械任せにしたときにどんなみそができるか、それはできあがるまでわかりません。しっかりと見て造る。その伝統を今後も変えてはならないと思います。日々同じ作業の繰り返しですが、食べ物を造るといふ原点を忘れないよう、これからもおいしいみその製造に努めます」。

宮澤賢治の『雨ニモマケズ』に「日

二玄米四合ト 味噌ト少シノ野菜ヲ  
「タベ」という一節があります。日本人  
の暮らしの中で、みそは欠くことの  
できない存在でした。昔の日本人は  
経験的にみその栄養価値を知って  
いたのでしょう。野菜をゆでれば栄  
養素がお湯に溶け出しますが、みそ  
汁ならその栄養素もまるごと体に  
取り込むことができます。

日本の伝統発酵食品、みそ。みそが  
生まれる現場を見学し、それを育て  
る方の思いにふれ、毎日おいしいみそ  
汁が味わえることの幸せに、改めて  
気づかせてもらえた一日でした。

## みそのおいしさ大解剖(米みその場合)

### うまみ

大豆たんぱくが麴の酵素で分解されてアミノ酸やペプチドに。熟成が進むほどうまみが強くなる。

### 甘み

米に含まれるでんぷんが<sup>こしょう</sup>麴の酵素によって分解され、ブドウ糖＝甘みに変化。

### まろやかな塩味

仕込み初期の段階は塩辛く感じられるが、熟成によって塩カドが取れてマイルドになる。

### マスキング効果

みそが持つ香気成分が、魚や肉などの生臭みを包み込んでやわらげてくれる。

### 劣化を防ぐ

強い抗酸化作用があり、他の食品と組み合わせることでその食品の酸化を防いでおいしさキープ。

### だしとの調和

だしと合わせれば、かつお節や昆布のうまみ成分と、みそに多く含まれるアミノ酸の相乗効果でうまみ爆UP!



みそ造りに欠かせない!  
麴の妖精「コージー」

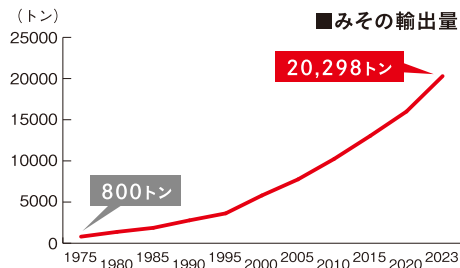
「こしょう」存じの通り、みそは日本の伝統発酵食品です。みその味は甘み、塩み、うまみなどが複雑に絡み合っていてきています。そして、あの香り〜みそ

には200種類以上の香気成分があるといわれます。蒸煮した大豆と発酵で生じる香りが混然一体となり、吟醸酒のフルーティーさ、ナッツの香ばしさ、焦がし砂糖のアロマが混じった複雑な香りに、アー〜幸セツ!!!

うまみがすごい

# 編集長ハセミツ みそを語る

こんにちは。毎朝みそ汁を食べないと1日が始まらないハセミツです。まずはグラフをご覧ください。これは、みその輸出量を表したグラフです。輸出量はこの50年で25倍に増えました。輸出先トップは断トツでアメリカ。韓国、台湾が続きます。今や「MISO」は健康食として世界でも注目的です。

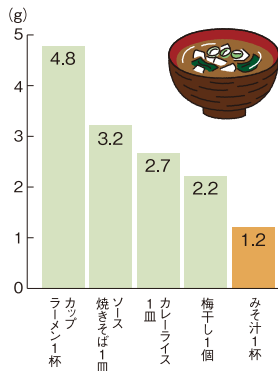


ちょこつと編集長  
ハセミツ

## 気になる塩分は？

みその塩分が気になる方も多いでしょう。高血圧や心臓病、腎臓病をお持ちの方は塩分摂取量に注意が必要ですが、みそ汁1杯の塩分は約1.2グラムで、ほかの食品と比べても決して多くはありません。高血圧の抑制や抗肥満作用があるという研究報告もあります。

### ■1食あたりの塩分量比較



### 美肌効果

遊離リノール酸という成分が含まれ、シミ・そばかすを発生させるメラニンの合成を防ぐ効果が期待できる。

### 老化を抑制する効果

抗酸化作用のあるビタミンE、大豆サポニン、大豆イソフラボンが含まれ、身体をサビさせる活性酸素を除去する働きも。

### メンタルを整える効果

みそに含まれるトリプトファンは、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンを作り出す必須アミノ酸。セロトニンには安眠効果や、興奮した神経をしずめる効果があるとされる。

### 生活習慣病を予防する効果

みその原料の大豆にはレシチン、サポニンが含まれる。レシチンには血栓の原因となる悪玉コレステロールの吸収を低下させる効果が、サポニンには血糖の上昇を抑制する効果が期待される。

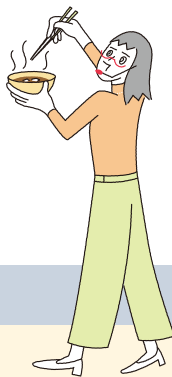
## 期待される健康効果

### 腸内環境を整える効果

みそには植物性乳酸菌が含まれ、腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整える効果が期待される。また、食物繊維が多く便の排出を促してくれるため、便秘の改善にも。

### 胃がんを予防する効果

酵素や酵母の働きにより脂肪酸エチルという物質が生成され、がんを引き起こす物質の力を失わせる働きがあるといわれる。みそ汁の摂取頻度が高くなるほど、胃がんでの死亡率が低くなるという国立がんセンター研究所の調査データもある。



## パワーがすごい

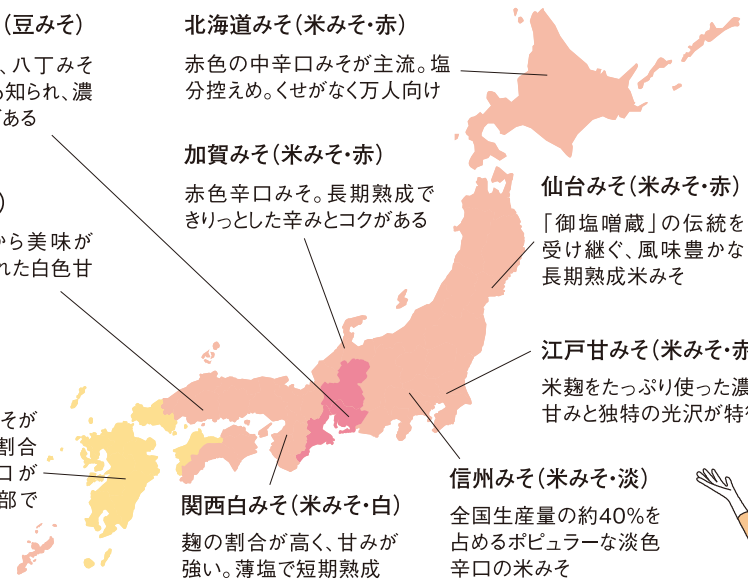
「畑の肉」といわれる大豆を使うみそは日本人のスタミナ源。みそに含まれるたんぱく質は米みそで10〜13%、豆みそなら18%前後と豊富で、

お肉にもひけをとりません。しかも、生命維持に不可欠な必須アミノ酸9種類がすべて含まれ、お米と組み合わせればより理想的に。ほかにもさまざまな栄養素が含まれ、昔から「みそ汁の医者殺し」といわれます。

# 個性がすごい

昔から日本中で造られてきたみそ。気候風土や食糧事情、食習慣などの違いによって各地でさまざまなみそが生まれ、郷土の味として親しまれてきました。個性豊かな全国各地のみそを

使い分けるのも楽しいですよ。私は普段はオーソドックスな北海道みそですが、あさり汁の日には八丁みそと決めます！



**東海豆みそ(豆みそ)**  
名古屋みそ、八丁みそなどの名でも知られ、濃厚なうまみがある

**北海道みそ(米みそ・赤)**  
赤色の中辛口みそが主流。塩分控えめ。くせがなく万人向け

**加賀みそ(米みそ・赤)**  
赤色辛口みそ。長期熟成できりっとした辛みとコクがある

**仙台みそ(米みそ・赤)**  
「御塩噌蔵」の伝統を受け継ぐ、風味豊かな長期熟成米みそ

**府中みそ(米みそ・白)**  
江戸時代から美味が全国に知られた白色甘口の米みそ

**江戸甘みそ(米みそ・赤)**  
米麴をたっぷり使った濃厚な甘みと独特の光沢が特徴

**九州麦みそ(麦みそ)**  
九州は麦みそが主流。麴の割合の高い甘口が多いが、北部では辛口も

**関西白みそ(米みそ・白)**  
麴の割合が高く、甘みが強い。薄塩で短期熟成

**信州みそ(米みそ・淡)**  
全国生産量の約40%を占めるポピュラーな淡色辛口の米みそ

## みその種類 /

### 米みそ

主原料は米麴・大豆・塩で、国内製造の8割を占める。白みそも米みそ的一种

### 豆みそ

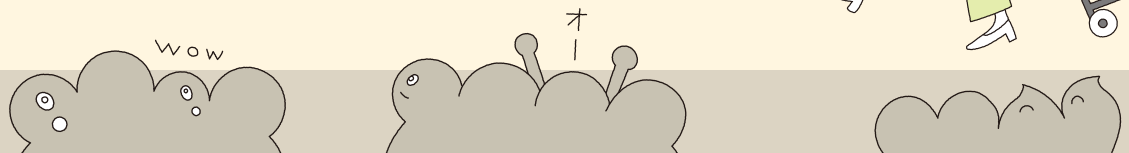
大豆麴と大豆、塩を原料として造られる。中部地方を中心に生産されている

### 麦みそ

麦麴、大豆、塩を原料として造られる。中国、四国、九州地方が中心

米みそ	麦みそ	豆みそ	原料	甘みそ	甘口みそ	辛口みそ	味	赤系みそ	淡色系みそ	白みそ	色
-----	-----	-----	----	-----	------	------	---	------	-------	-----	---

みその分類



# 歴史がすごい

みそは古くから日本人の胃袋を支えてきました。みそが初めて文献に登場するのは701年の『大宝律令』です。この中で「味噌」という調味料のことが書かれています。みそがどうやらこれがみその前身と考えられています。「みしよう」↓「みしょ」↓「みそ」と変化しました。

みそ汁が登場するのは鎌倉時代です。質素節約を重視した時代の中で、みそ汁を麦飯にぶっかけ食べる「汁かけ飯」が武士や僧侶の間で流行りました。室町時代になると大豆の生産量が増え、農民たちが自家製のみそを造るようになり、保存食として全国に浸透しました。



戦国時代はスタミナ源としてみそが重宝されました。武田信玄は信濃遠征にあたって街道筋の農民に大豆栽培とみそ造りを奨励し、みそを買い取りながら進攻したそうです。

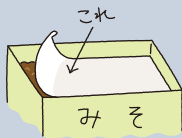
その後、江戸時代にみそ文化が庶民の間で花開き、みそを使った料理も発展しました。



そうそう。健康オタクで知られる徳川家康は毎日のように麦飯とみそ汁を欠かさず食べたそうです。平均寿命が37歳前後といわれる時代にあって75歳まで生きました。

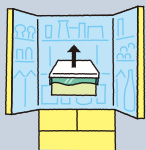


それでは、最後に  
皆さんからの質問に答えます。

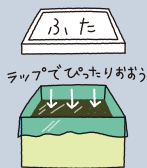


みその上にある白いシートは  
捨ててもいいですか？

捨てちゃってOKです。白いシートは、開封前のみそ表面の酸化を防ぐ脱酸素剤がみそに埋まらないように敷いてあるそうです。開封後は脱酸素剤とシートを処分し、みそ表面の乾きと酸化を防ぐため、ラップでぴったりとおおって空気に触れないようにしましょう。



みその  
おいしさを  
保つため  
冷蔵庫で保存



開封後は  
ラップで  
ぴったりと  
おおって

## 人気のおみそ汁の具は？

ちょこっと読者の皆さんに聞いたアンケートの結果はこちら！

●好きなみそ汁の具 ※回答数1841件(複数回答可)

1位  
とうふ  
339



2位	なめこ	278
3位	わかめ	256
4位	長ねぎ	174
5位	油あげ	156

次のページからは  
“沼る”みそレシピをご紹介します

朝、みそ汁を食べると体が目覚めていくのがわかります。  
日本の宝「みそ」を毎日の食卓に取り入れてくださいね！

## これとごはんではバランスばっちり！ 栄養まるごとあったか鶏汁

■ 調理時間 約30分

約210kcal、塩分1.9g/1人分

### ●材料(4人分)

鶏もも肉 (小さめのひと口大に切る) ……………200g	にんじん(いちょう切り) 80g 小松菜(3cmに切る) ……………65g(約1株)
豆腐(さいの目切り) ……………300g(約1丁)	つぶみそ(こしみそも可) ……………大さじ3
つきこんにやく……………200g (約1袋・あく抜き不要商品 を使用)	ごま油……………小さじ1
大根(いちょう切り)……80g	かつお昆布だし……800ml (食塩不使用だしパック使用)
	本みりん……………小さじ1

### ●作り方

- ①鍋にごま油を入れて中火で熱し、鶏もも肉を入れて肉の色が変わるまで炒める。
- ②大根・にんじん・つきこんにやくを加え、さっと炒める。
- ③かつお昆布だしを加え、煮立ったらアクを取り除き、ふたをして弱火で10分弱煮る。
- ④具材に火が通ったら豆腐・小松菜を加えて、ひと煮立ちさせる。
- ⑤みそを溶き入れ、最後にみりんを加えたらできあがり。



豚汁より  
さっぱり!

みそを活用して  
栄養バランスのとれた食事に!

# 沼る みそごはん

4月号の「塩で楽しむフルコース」が  
大好評だった小嶋さんに、  
必須アミノ酸を豊富に含む栄養満点の  
「みそ」のうまみや香りを生かしたレシピを  
教えていただきました。  
これを作ったらあなたもみその沼にハマっちゃう…!?



病院管理栄養士・食品表示診断士

こじま さおり  
小嶋 早織さん

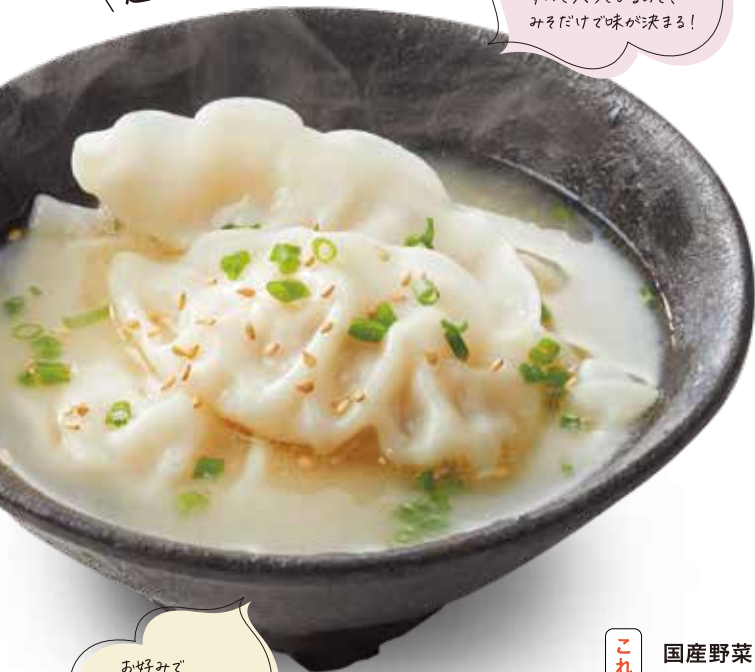
札幌市内の病院で管理栄養士として献立作成や栄養指導を行う傍ら、日々患者さまと向き合う中で病気になる前の予防の大切さを身に染みて感じ、心と体の健康×食事についてInstagramにて発信中。



栄養士がすすめる  
ポリウム満点みそ汁



超時短 /



インスタントの餃子は  
鼻に味の決め手が  
すべて入っているので、  
みそだけで味が決まる！

お好みで  
豆板醤を加えても  
おいしいです。

これ使いました！

国産野菜4種使用  
旨い豚肉満足餃子  
8個入り

店舗 全店

トドック 週 2月3週



## だし不使用なのに おいしい！ 中華風みそ汁

■ 調理時間 約10分

約132kcal、塩分1.4g/1人分

### ●材料(4人分)

餃子(冷蔵または冷凍)・・・8個  
水・・・・・・・・・・・・・・・・600ml  
こしみそ(つぶみそも可)  
・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1と1/2  
小ねぎ(小口切り)・・・約1本  
いりごま・・・・・・・・・・少々

### ●作り方

- ①鍋に水を入れて沸騰させ、餃子を加えて煮る(冷蔵餃子5分、冷凍餃子8分程度)。
- ②みそを溶き入れ、小ねぎ・いりごまを加えたら完成。

このみそ汁と  
ごはん茶碗1杯で、  
1食分のたんぱく質・脂質・  
炭水化物のバランスが  
整った食事になります！



小松菜はゆでると  
カリウムが75%も  
減少してしまう野菜。  
だから汁ごといただける  
汁ものが  
最適なんです！



## みそごま クリーム

■ 調理時間 約10分

約98kcal、塩分0.3g/1人分

### ●材料(作りやすい分量)

純生クリーム……………80g  
こしみそ……………大さじ1/2  
砂糖……………小さじ1  
すりごま……………小さじ2

### ●作り方

- ①こしみそ・砂糖・すりごまをよく混ぜ合わせる。
- ②生クリームを少しずつ加えながら泡立てて完成。

和食だけではなく  
洋風にも活用!  
乳製品との  
相性も抜群です。

ゆでた  
野菜につけるだけで  
簡単副菜に!

「こしみそ」の  
沼  
レシピ  
つぶでも  
OK!



米麴を贅沢に使用した、  
道民好みの  
無添加非加熱の  
淡色系甘口こしみそです。

📺 読者プレゼント!

こうじが生まれた  
みそを使用することで、  
お肉がやわらかくなります。

1



ポリ袋にラム肩ロースと  
★を入れ、30分程度漬け  
込んでおく。

みそが肉の臭みを  
とってくれます。

2



①に片栗粉を加えてなじ  
ませ、丸く成形し、180度  
に熱した油で5分程度カ  
ラッと揚げる。

3

レモンとパセリを添え  
て完成。

## ラムみそ 唐揚げ

■ 調理時間 約20分  
※漬け込み時間は除く

約414kcal、塩分1.3g/1人分

### ●材料(2人分)

ラム肩ロース	.....	200g
こしみそ	.....	大さじ1
しょうが(すりおろし)	.....	小さじ1/2
★ にんにく(すりおろし)	.....	小さじ1/2
本みりん	.....	小さじ1
酒	.....	小さじ1
片栗粉	.....	大さじ3
揚げ油	.....	適量
レモン	.....	1切れ
パセリ	.....	1房

ラム肉に豊富な  
亜鉛はレモンと一緒に  
取ると吸収率がアップ↑



みそのおこげができて  
香ばしい品です。

味がついている  
ツナ缶を使用し  
最小限の調味料で  
おいしく！

## みそ 炊き込みご飯

■ 調理時間  
約35分(炊飯時間は除く)

約312kcal、塩分0.8g/1人分

### ●材料(2人分)

米……………2合  
水……………1.5合分  
※ぶなしめじから水分が出るため  
ツナ缶(汁ごと)……1缶(70g)  
ぶなしめじ  
(石づきを取ってほぐす)  
……………1パック  
つぶみそ……………小さじ4  
本みりん……………小さじ2

### ●作り方

- ①30分浸水したお米につぶみそと本みりんを加えて混ぜる。
- ②ツナ缶としめじを加えて炊き込みモードで炊飯する。

「つぶみそ」の  
沼レシピ  
こしても  
OK!



原料の95%以上が北海道産。  
粒が残っており、  
大豆や米の香りや風味を  
しっかり味わう事ができます。

男爵や  
きたあかりを使うのが  
おすすめ。

1



じゃがいもの皮をむき、ひ  
と口大に切ってゆでる。

## いももち みそバター

■ 調理時間 約30分

約198kcal、塩分0.5g/1人分

● 材料 (4人分)

- じゃがいも  
…400g (中サイズ3~4個)
- 片栗粉……………80g
- 油……………小さじ2
- バター……………10g
- つぶみそ……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- ★ 本みりん  
……………大さじ1と1/2

4



1.5cm程度の厚さ(8等  
分)に切り、油をひいたフ  
ライパンで焼き目がつくま  
で焼く。

2



①をなめらかになるまでつ  
ぶし、粗熱が取れたら片栗  
粉を加えて混ぜ合わせる。

5

バターと★を混ぜ合  
わせたソースを加え  
て、いももちとなじま  
せたら完成。

3



ラップなどを使い、直径  
6cm程度の円筒形にまと  
める。

これ使いました!



CO・OP  
生協バター 150g

店舗 全店

トドック 週 2月2週・4週

道民のソウルフードを、  
みそを使って楽しめる!





## みそ煮込みうどん

●遠軽町 みーちゃん様

**材料(1人分)** 生うどん1玉、鶏もも肉50g、油揚げ1/2枚、長ねぎ5cm、しめじ1/4袋、卵1個、だし汁300ml、A[酒、みりん各大1、みそ大1と1/2]

**作り方** 長ねぎとしめじ、鶏肉をそれぞれ食べやすい大きさに切る。鍋にだし汁を入れて火にかけ、鶏肉を入れる。油揚げ、しめじを加えて沸騰したらうどんの麺を入れる。麺のゆで時間の半分がたったら、Aと卵を割り入れ、長ねぎを加える。麺がゆであがったら完成。

# わが家の みそ レシピ!

635通のご応募をいただきました。  
ありがとうございます!

読者の皆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P66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2月10日(月)。

※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。記載の分量は編集室による参考分量です。また、プレゼントは変更になることがあります。ご了承ください。

次のお題 **ホワイトアスパラレシピ**

編集/竹村貴子 スタイルング/尾崎綾  
撮影/KATOMI デザイン/佐孝優



## みそディップ

●札幌市 フーミン様

**材料(2人分)** みそ大1、マヨネーズ大2、レモン汁小1、唐辛子お好みで少々、お好みの野菜適量

**作り方** 野菜以外の材料を全て合わせてよく混ぜる。カットしたお好みの生野菜につけていただく。

## たらのみそ漬け

●釧路市 まめちゃん様

**材料(3~4人分)** たらの切り身3~4切れ、A[みそ、みりん、酒各大2、砂糖小1]、塩少々

**作り方** たらの切り身に塩少々振りかける。袋にAとたらを入れて3時間~ひと晩漬けておく。手でみそを軽く落としてから、グリルで焼く。



## みそピーナツ

●釧路市 ピーナツ様

**材料(2人分)** ピーナツ80g、A[みそ、砂糖、酒、みりん各大1]、油小1、白ごま小1

**作り方** 油を引いて熱したフライパンにピーナツを加えて炒る。Aを加えからめながら炒める。とろみが付いたら火を止め白ごまをふって完成。



## もち田楽

●大空町 もふもふちゃん様

**材料(2人分)** 切り餅2枚、A[みそ大2、砂糖・みりん各大1と1/2]、ゆずの皮お好みで適量

**作り方** Aを合わせて電子レンジ600Wで1分加熱する。切り餅をトースターで焼いてみそをのせ刻んだゆずの皮をのせて完成。



## 厚揚げと豚肉のしょうがみそ炒め

●札幌市 Y.S様

**材料(2人分)** 厚揚げ1枚、豚ひき肉150g、玉ねぎ50g、しょうが1片、にら1/3束、A[豆板醤小1/3、砂糖小1/2、酒大2、水大2、みそ小2、鶏ガラスープの素小1/2]、B[水大1、片栗粉小1]、ごま油小1

**作り方** 厚揚げはひと口大に、しょうが、玉ねぎはみじん切りにする。フライパンを熱し、ひき肉を炒める。油が出てきたら、しょうがと玉ねぎを加え炒める。玉ねぎがしんなりしたら厚揚げを加えAを加えて全体になじむまで混ぜ合わせる。Bを加えてとろみがついたらごま油を回しかけてできあがり。



## にんじんのごまみそ炒め

●札幌市 A.K様

**材料(2人分)** にんじん1本(120g)、ツナ1/2缶、A[みそ大1/2、みりん大1]、すり白ごま小1、ごま油大1

**作り方** にんじんを千切りにする。油を入れて熱したフライパンでにんじんを炒める。火が通ったらツナ、Aを加えて混ぜる。すり白ごまをふりかけて完成。お弁当のおかずにもぴったり。

# ぷっくり王子 と つこみ王子

さく・え： W. けいすけ

ぷっくり王子と  
つこみ王子は  
みそがはいった  
ラーメンを  
うまれてはじめて  
たべました。

うんめ!!

へんしゅうちょう  
ハセミン



みそラーメン  
かんがえたかん  
てんさいかよ!

そうなんです！  
みそラーメンのうみのおやは  
さつぼろのラーメンやさん「味の三平」の  
おみやげもじと  
大宮 守人さんです。

大宮さんがみそラーメンを  
かんがえたのはやく70ねんまえ※。  
「にほんじんはみそのすじ」を  
わすれていないか？」という

がいこくじんのことばにしげきされ  
ラーメンにあうみそをぜんこくからさがし  
なんねんもかけてあじをかんせいしました。



←大宮さんのみそラ  
ーメンをゆうめい  
なへんしゅうちょう  
がぜっさん!



※「みそはからだにいい」とかんがえていた大宮さんが、みそラーメンのけんきゅうをはじめたのは 1953 ねんごろ



あつあつ

そのあと大宮さんから  
みそラーメンのつくりかたをおそわった  
「熊さん」というおみせの おみせ 大熊さんが  
おおさかやとうきょうのデパートで  
みそラーメンをだしたらだいにんきとなって  
さつぼろのみそラーメンがブームになりました。

さっぽろ名所  
ラーメン横丁

←フライパンでやさいを  
いためてラーメンをつく  
ったのも大宮さんがさい  
しょ。おきゃくさんをたの  
しませるめいじんですね

→あつさりラーメン  
しかしらないとうき  
ょうのひとはパンチ  
のきいたみそラーメ  
ンにびっくり!



# くらしのヒント

おうちも地球もハッピーに。

まずは2kgから!

はじめての手作りみそ

ハードルが高いと思われる手作りみそ。実は材料は3つだけ、作り方も単純! ちょこっと編集室のキムノー(初心者)と一緒に、最小限の道具でできるレシピをご紹介します!



教わる人  
キムノー

ちょこっと編集室所属。みそって毎日混ぜるものだと思ってました~!(それはぬか床です!笑)

教える人  
こぐれあいこ

手作りみそ歴20年弱。毎年40kgほど仕込む。毎朝みそ汁を飲むのが至福の時間!



いいかぶり♡

ねここ

仕込んで  
8カ月のみそ  
2kg分



## 【仕込む時季】

ゆっくり発酵が進む  
寒い時季  
(11月~3月)  
がオススメ



寒い時季

## 材料 (できあがり2kg分)

□粗塩200g



□大豆500g



○新物 ×古い豆

□米こうじ500g



生や乾燥どいでもOK

## 道具

□保存容器 (3~4L)

- ・ホウロウ製
- ・陶器製
- ・プラスチック製



↑ホウロウ製

□マッシャー



フードプロセッサーも可

□大きめの鍋 (4Lくらい)



厚手のものが◎

□漬け物袋 (0.5~1斗用)



□重石用の塩600gとポリ袋



- 6 ③の袋の中でこうじ&塩を広げ、その上に⑤の大豆を広げてのせる。



- 7 袋の中でよく混ぜ、煮汁(仕込み水)250~300mlを少しずつ加え、その都度よく混ぜる。

煮汁は捨てないで!  
仕込み水として  
あとで使います



- 4 ②をザルにあげ、大豆と煮汁に分ける。



- 5 熱いうちにマッシャーでつぶし人肌に冷ます。

このくらいしっかりつぶす!



## 【当日】



- 2 つけ汁ごと鍋に入れ強火。煮立ったらアクをとり、ふたをして弱火で3~5時間(※)、やわらかくなるまで煮る。

目安

親指と薬指で  
はさんで、かんたんにつぶれるまで

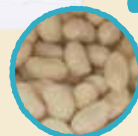


- 3 煮ている間に、漬け物袋にこうじと塩を入れ、両手でよくすり合わせる。

## 【前日】



- 1 大豆をよく洗い、3~4倍量の水に24時間つける  
×ひと晩



24時間後、大豆が2~3倍に膨らむ

### [3~6カ月後]

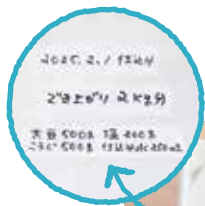
夏前に**天地返し**をする。  
(均一に熟成させるため)

ボウルやポリ袋に  
ヘラでみそを移し、  
上下を混ぜ合わせ、  
容器に戻す。



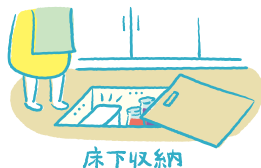
表面をならし、新しいラップをかけ、  
再び塩ぶたをする。

※カビが出ていたら、ナイフなどで  
その部分だけ取り除けばOK!



12 ふたをして、ラベルを貼り、  
仕込み終了!

↓  
涼しくて(15℃以下)、  
直射日光の当たらない、  
風通しのいい場所で  
熟成させる。



10 表面を平らにならし、ラップ  
をびっちりはりつけ、縁につ  
いた汚れをきれいにふく。



11 重石(ポリ袋に塩600g)  
で表面をびっちり覆う(塩  
ぶた)。



8 野球ボール大に丸める。



9 保存容器にたたきつけるよ  
うにつめる。

空気(カビの原因)  
が入らないように!

みっちり!



## みその仕込みを終えて

by キムノ



実はずっとやってみたかった手作りみそ。

道具は?カビが生えたら全部ダメになるの?

ホントに何か月も置いて大丈夫?

不安がいっぱいでなかなか挑戦できずにいました。

でも今回、その都度質問して不安が解消。

想像より材料が少ない!工程が少なくてびっくり!

衛生面さえ気を付ければ自分でもできそうです。

初めてなので、天地を返すのさえ緊張していますが、

おいしいみそのためにがんばります!

次はこうじを替えて挑戦してみたいです♪



きゅうりチェックを  
かねて“みそランチ”か



撮影で仕込んだみその“その後”を  
ちょこっとインスタにて配信予定!  
完成まで見守ってね!

仕込んだみそで!

## みそつくねちゃんこ汁



〈材料4~6人分〉

水…6カップ(1200ml)

煮干し…30g

☆ 合いびき肉…250g

玉ねぎ(みじん切り)…1/4個分

しょうが汁…小さじ1

みそ・パン粉…各大きじ2

大根(いちょう切り)…150g

にんじん(いちょう切り)…60g

油揚げ(短冊切り)…1枚

白菜(2cm幅)…2枚

木綿豆腐(さいの目)…1/2丁

長ねぎ(小口切り)…1/2本

☆ みそ…100gくらい

☆ 酒…大きじ1

コチュジャン…小さじ1

① 鍋に水と煮干しを合わせ  
30分以上置く。弱火にかけ  
て5分。煮干しを取り出す。

② ☆を練り混ぜ、  
肉だんごを30  
個作る。

③ ①に、大根、にんじん、油揚げ、白  
菜を入れ火にかける。沸いたら  
②を入れアクをとる。

⑤ 仕上げに長ねぎ  
を入れて完成!

④ 豆腐を加え、  
☆で味付け。

## [7~8カ月後]

夏を越したころ

きゅうりチェックをする。

きゅうりにつけて

おいしいければ完成!



個人的には  
1年おいた方が  
おいしいかな♪

完成したみそは、  
500gずつ小分けして冷蔵庫へ!



おいしくできたから  
プレゼントしよー

# こども レストラン プチ

はじめてのりょうりをおうえん!  
おうちのひとといっしょにつくれる  
かんたんレシピ♪

## とがして、かざって、 かためるだけ! チョコレート バーク

〈ざいりょう・つくりやすいぶんりょう〉  
ミルクチョコレート……2まい(やく50g)  
ホワイトチョコレート……2まい(やく50g)



### 1 かざりつけの ざいりょうを よういしよう!



〈かざりつけのざいりょう〉  
カラフルチョコ……10~15つぶ  
クリームサンドココアクッキー……4まい  
ミニマシュマロ、ナッツ、アラザン、  
スプレーチョコ、チョコペン…おこのみで

### 2 じゅんぴを しよう!



バットにクッキングシート  
をしておこう!

バットは  
レンジOK  
のものをようい  
しましょう



ドライフルーツや  
ビスケット、  
グラノーラでも  
おいしいよ



### 3 チョコレート をかすよ



ミルクとホワイトチョコを  
手でわって、ならべる。

とけないうちが  
すこしあつても  
OK

500Wのレンジに30びよう  
かける。そのあとは、ひよう  
めんがとけるまで、10びよう  
ずつレンジにかける。



おはして、チョコレートに  
せんをかくようにまぜる。

バラバラに  
ならべると  
マーブルもよう  
にしやすいよ



チョコが  
こげやすいので  
レンジは  
すこしずつ  
かけてね



マーブル  
もようにな  
ったら  
OK!







4

いよいよ  
かざりつけ!



とけたチョコレートの上に  
①をのせる。



かざりはチョコレートにうめ  
るように、ゆびでおしつける。



おゆであたためたチョコペ  
ンでジグザグのせんをかく。

かたまったら  
すまねをおきか  
わってね



パキッ!

れいぞうこで  
ひやしかためたら  
かんせい!



こどもレストランプ社  
しはいにん  
プチ・エリック

チョコレートバークのバークは「きのかゆ」というみです。  
うすいいたのようなチョコレートにかざりつけをして  
かためたものを、ざっくりゆったおかしです。

# COOPの あたらしい あたりまえダ塾

vol.11

コープさっぽろが行っている  
あんな取り組み、こんな取り組み。  
そもそもどうして…？  
ちょこっと編集室・前田のギモンに  
藤枝さんが答えます。

管理本部 人事部  
株式会社コープ・パートナーズ  
代表取締役 兼務

おじえだ さちこ  
藤枝 幸子さん



コープさっぽろの  
「障がい者雇用」  
について知りたい！



**前田** コープさっぽろのグループ全体で**障がい者雇用率が8%と超えた**と聞いたのですが、これはどのような数値になりますか？

**藤枝** 国が定める法定雇用率（従業員に占める障がい者の割合）は年々引き上げられ、2024年度からは2.5%となっています。**法定に対し、コープさっぽろは3倍以上の数値（2024年11月現在）**。10年ほど前までは3%前後でしたので、ここ数年で飛躍的に雇用率が向上したといえますね。

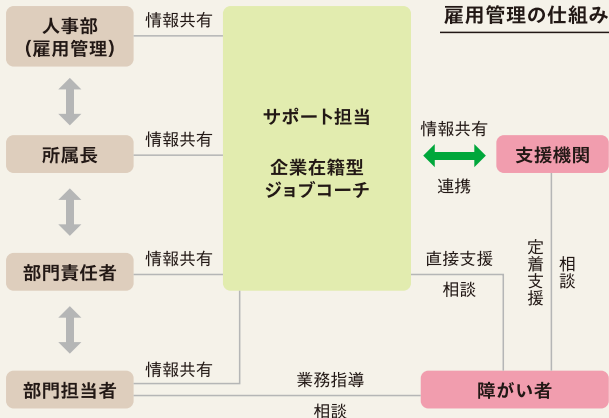
**前田** どのくらいの人数が、どんな職場で働いているのでしょうか？

**藤枝** 10年前の2014年は226名でしたが、現在は852名となっています。うち400名以上は全道の店舗、200名以上が宅配センターに勤務しているほか、関連工場などにも配属されています。

**前田** 雇用に関して、コープさっぽろならではの**特徴**はありますか？

**藤枝** 通常、雇用率の達成に向けては特例子会社を作り、そこで障がい者を採用して親会社と合算する方法が一般的ですが、コープさっぽろでは**珍しい**

## 雇用管理の仕組み



**前田** **現場分散型**をとっています。雇用率アップだけを目的にしているわけではない、と？

**藤枝** はい。特定の施設で一定の業務をしていただく方が運営しやすいのですが、各地の店舗やセンターなど**その地域に暮らす障がい者に働く場所を提供したい**というのが理念であり、始まりです。

「みんなが働きやすい職場」を  
コーディネートする“ジョブコーチ”とは？

## 「自分が『こうしたい』という思いと チャレンジする気持ちを応援します！」

ジョブコーチは本人(そのご家族)、受け入れる職場の所属長、支援機関の声を聞き「それぞれが円滑に回るように」間に入って、コーディネート(調整・連携)するのが主な仕事。本人が言えないことを所属長に伝えたり、職場から相談を受けたり、支援機関の紹介と職場とのマッチングを考えたり…、業務は多岐にわたります。仕事には責任が伴いますので、時には「ダメなことはダメ」と指導しなければならない場面も。そのときは精神論ではなく「あなたの得にならないよ」と、ストレートに話すことを心掛けています。ジョブコーチになって丸2年、挨拶や報・連・相の重要性を教えるたびに「自分はどうか?ちゃんとできているか?」を見つめ直し、私自身も成長させてもらっています。働く意欲がある方へ「コープさっぽろにはあなたの役割があり、誰かの役に立つことができます。自分の人生、未来を大事にしてほしい」と伝えたいですね。



どうみ かずや  
ジョブコーチ 道見 和也さん(入協3年目)

全くの未経験から、職員として企業に在籍型ジョブトレーナーへ転身。「“子育て”は子育てと通じるところがあります」と話す、2歳半の娘さんのパパ。

前田 熱意を尊重しつつ、周りの方々が自立に必要な手立てやサポートを行って

藤枝 仕事の面で不安定な人は、生活面も不安定になっていることが多いですね。

前田 必要の手立てやサポートを行って

藤枝 ご利用いただいている店舗や宅配ボックスには必ず、商品の陳列や仕分けなどをしていて障がい者の存在がありがたいです。そのことを少し思っていただけで、社会貢献につながるのではないかと。今後は積み上げてきたノウハウや成功事例の情報をオープンにして、北海道全体の障がい者雇用に貢献していけたらうれしいですね。

前田 そんな中、これだけ雇用率が伸びている背景には、何か理由が…。

前田 すばらしいですね！組合員さんへ伝えたいことはありますか？

藤枝 障がい者グループホーム、コープ・パートナーを始めることにしました。例えば特別支援学校の子たちは卒業と同時に寮を出なければならず、住む場所を探さなくてはなりません。障がい者の仕事と生活の両方をサポートする新規事業となります。

次は、今月のまとめ！

前田の  
あたらしい  
あたりまえ



本人も、関わる人たちも「本当の意味で幸せになるために」。共生社会の実現へ前進し続けています！

すべての人が安心して働ける環境を

## 障がい者雇用

コープさっぽろでは「障がい者雇用」に積極的に取り組んでおり、グループ全体で法定雇用率(2.5%)の3倍を超える、8.11%という高い雇用率を達成しています(2024年11月現在)。数値のみならず「一人ひとりの働きたいという思いを仕事につなげたい」の理念のもと、一つの場所での雇用ではなく、本人の特性を生かし、店舗や宅配センター、食品工場など、全道に展開するさまざまな職場で働ける環境を整えています。また、コープさっぽろの職員が入協時の対応から業務のサポートまでを担う“企業に在籍型ジョブコーチ制度”の導入や、「働くこと」と「暮らすこと」の関係性を重要視し、2025年1月より(株)コープ・パートナーズがグループホーム“コープ・ルート”を開設・運営しています。

コープさっぽろの障がい者雇用雇用率・人数  
(2024年11月現在)

**8.11%・852名**

COOP CYCL(コープサイクル)で、  
「障がい者雇用」について詳しく紹介しています。



動画も  
チェック!



**COOP**  
PARTNERS

雇用率5%を超えた2020年に、障がい者の就労の場をさらに広げることを目的とし、障がい福祉サービス事業の(株)コープ・パートナーズを設立。コープさっぽろでは今後も、障がいがある方の活躍の場を提供できるよう取り組みを強化し、地域社会全体での共生社会の実現を目指していきます。



＼ ついにはじまります! /

# コープの学童 トドックキッズクラブ

さまざまな  
イベントを実施!

コープさっぽろは「しんことに」・「のっぽろ」で小学1年生～6年生を対象に、2025年4月から学童保育をスタート!  
4月1日から利用でき、入学式前から同じ学校の子と仲良くなることができます。

## たいけんする



- ・コープさっぽろのおしごと体験
- ・生産者さんとの交流
- ・食育イベントに参加

## つくる



- ・野菜をそだてる
- ・おやつ、料理をつくる
- ・ものをつくる

## かんがえる



- ・環境について考える  
(海岸でのゴミ拾い、植樹)
- ・こどもミーティング

## まなぶ



- ・社会見学
- ・リサイクルをする
- ・食育をまなぶ
- ・本を読む

## たのしむ



- ・あそぶ
- ・入所歓迎会
- ・誕生日会
- ・季節のイベント

さらに! 追加料金なしで延長! 必要に応じて食事の提供も可能です。



コープの学童

## トドックキッズクラブ

todock kids club

- のっぽろ(江別市野幌松並町9-20)
- しんことに(札幌市北区新琴似1条12丁目6)

お問合せ／のっぽろ TEL 050・1754・8571 しんことに TEL 050・1754・7572  
(月～金9:00～17:00)

申込み一次締め切り  
2025年1月31日(金)まで

詳しくは  
こちらまで!



コープさっぽろの学童「トドックキッズクラブ」は、  
たくさん体験を通して、  
子どもたちの「成長の芽」を育てていきます。  
「ただいま」とかえてくれる  
ホットする場所を目指しています。  
まずはお気軽に  
お問合せください。



# 単品ポイントの カテゴリーが登場!

鼻高々ないけしゃん

トドックさんの

おかげで、

だいぶ使いこなせる

ようになったな

もう知らないことは

ないかもしれないな



フン

!?



なに、この謎のポイント!  
なんにも書いてないよ?



よんたん

これは「単品ポイント」といいます。  
このアイコンが付いた  
対象商品の購入数ごとに  
ポイントが付与されます!



これって  
ボーナスポイントと  
何が違うの???



アプリは  
こちら!



単品ポイント	スーパーボーナスポイント
<p>該当商品1点購入につき、 それぞれに設定されたポイントを付与</p> <p>たとえば、りんご50P・バナナ30Pの場合</p> <p> りんご 2点 +  バナナ 2点 購入 = 160P</p> <p>数量分だけポイント付与!</p>	<p>該当商品を1点以上購入で、 それぞれに設定されたポイントを付与</p> <p>たとえば、りんご50P・バナナ30Pの場合</p> <p> りんご 2点 +  バナナ 2点 購入 = 80P</p> <p>リンゴ2点購入しても50P (50×2にはならない)</p>



おみみ

どこかに一覽で  
まとまっていたらいいのに～

でもこれなかなか  
見つけられないよねえ。

つまり単品ポイントは買った数量分だけ  
ポイントがつくてこどだね◎



2月期の単品ポイント付与商品はこちら

50  
ポイント



国産野菜で作った  
ミートソース

2月1週 掲載予定

50  
ポイント



ガーナブラック

2月1週 掲載予定

80  
ポイント



日清  
ヘルシーごま香油  
600g

2月4週 掲載予定

120  
ポイント



午後の紅茶  
12本アソート

2月2週 掲載予定

※画像はイメージです。



そんな声にお応えして!!  
カテゴリに「単品ポイント」の  
対象商品をまとめました!



トドックマスターに  
また一歩近づきました!



### ポイントサービス

毎月第3週にご利用いただいた方  
全員に **ポイント3倍** 付与されます。

※単品ポイント付商品は、ポイント3倍の対象外です。

### カタログ停止

カタログを停止いただくと、  
**いつでも2倍** のポイントが付与されます。



まず、トドックでは  
コープさっぽろの各サービス  
ご利用額(税抜)330円ごとに  
1ポイントたまります。  
それに加えて、

これだと  
ポイントが付くものが  
わかりやすくていいね!  
そのほかのポイントって、  
どんなものがあるの?



おぉ





## グリーンラベルと相性抜群レシピ

### なすのみそ炒め

■ 調理時間 約10分

【材料(2人分)】

なす……………1本  
 塩(下処理用)……………大さじ1  
 ごま油……………適量  
 ★ みそ……………小さじ1/2  
 コチュジャン……………小さじ1/2  
 砂糖……………小さじ1  
 酒……………大さじ1  
 コーンフレーク…お好みで適量

【作り方】

- ①なすは乱切りにし、ボウルへ入れ、塩をふって手で全体をかき混ぜたらたっぷりの水を入れてしばらくそのまま浸しておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、水気を切った①を炒め、火が通ったら★で味つける。
- ③盛る直前に、砕いたコーンフレークとなすを和える。

キリン 淡麗グリーンラベル 350ml×30缶

店舗 一部なし ※単缶

トドック 週 2月1週(裏表紙) ※30缶セット

保 のみものトドック Vol.139・40 ●注文番号 350ml・6缶入 85545



甘辛さが食欲をそそる!

炒めているときからとってもいい匂い。なすの水分をしっかりふきとり、多めのごま油で炒めるのがポイント!



アベトモ

アルコール度数は4.5%!

クセがなくライトで爽やかな味わいのビールなので、みそ炒めとの相性抜群。コーンフレークも意外と合うね!



ハセミホ



ストップ!20歳未満飲酒・飲酒運転。お酒は楽しく適量で妊娠中・授乳期の飲酒はやめましょう。のんだあとはリサイクル。







ごま香油で無限ピーマンってどう？

## 無限ピーマン

■ 調理時間 約10分

【材料(3~4人分)】

ピーマン……………10個

ツナ缶……………1缶(70g)

A 日清ヘルシーごま香油または  
日清香りひき立つ純正ごま油  
……………大さじ1  
中華だし(顆粒)……………小さじ2  
塩、黒こしょう……………各少々

【作り方】

- ①ピーマンは細切りにする。ツナは汁気をきる。
- ②耐熱容器に①のピーマン、ツナを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分30秒を目安に加熱し、いったん取り出す。
- ③かき混ぜてから再度ラップをして電子レンジで2分を目安に加熱し、Aを加えて混ぜ合わせる。

2024年度つくったレシピNo.1を獲得した  
「無限にんじん」もおすすめ！



レシピは  
こちら



イケマユ



家にあるもので  
パパッと！

おうちにある材料のできるから、  
あと一品ほしいときに最適！お弁  
当のおかずにもなっている◎

こうみえて  
大好き♡



アベトモ

箸が  
止まらない！

ごま油の風味と、ツナがアクセ  
ントになってピーマンの苦み  
も感じずパクパク食べられる！

日清ヘルシー ごま香油 250g

店舗 一部なし

トドック 週 2月3週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.23・24

● 注文番号 22808





## カロリーカット きんぴらごぼう



調理時間 約15分

### 【材料(2人分)】

- ごぼう.....100g
- にんじん.....60g
- 酒.....大さじ1
- A しょうゆ.....小さじ2
- 「パルスイート®」.....小さじ1(3g)
- 一味唐がらし.....少々
- いり白ごま.....小さじ1/2
- ごま油.....大さじ1/2

### 【作り方】

- ①ごぼうは表面をよく洗い、4cm長さの千切りにする。にんじんは4cm長さの千切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①のごぼう・にんじんを入れて炒める。
- ③ごぼうがやわらかくなったら、Aを加え、汁気がなくなるまで炒め、一味唐がらしをふり、炒め合わせる。
- ④器に盛り、ごまをふる。

使用料1/3で砂糖と同じ甘さ /

# カロリーオフで、甘いを自由に。

パルスイート® アミノ酸から生まれた甘さの低カロリー甘味料。  
砂糖の代わりに使うだけで、カロリーや糖類をコントロールできます!



お砂糖コーナーに置ってます!

### ここがスゴイ!! ① アミノ酸由来の甘味料!

主な甘さはアミノ酸からできた甘味料パルスイート®。アミノ酸から生まれた甘さの低カロリー甘味料によるものです。同じ重さの砂糖と比べて**カロリー60%カット・糖類ゼロ**だから、砂糖の代わりに、毎日のお料理やお菓子作りに幅広く使えますよ。

### ここがスゴイ!! ② 1杯で砂糖3杯分の甘さ!

手軽にカロリーをコントロールでき、毎日のお料理や飲み物、お菓子作りなど幅広く使えます。

### ご使用の目安

	砂糖	パルスイート®
分量(大さじ)	大さじ1杯(小さじ3杯)	大さじ1/3杯(小さじ1杯)
分量(小さじ)	約35kcal	約3.3kcal
分量(10g)	10g 約39kcal	2.5g 約3.6kcal

砂糖と同じ甘さで、**カロリー90%カット**

パルスイート® 120g

店舗 一部なし

トドック 週 2月4週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.23・24 ●注文番号 24566

carbomeat!



[材料(3人分)]

合いびき肉……………300g	スパゲティ……………240g
塩・こしょう……………各少々	粉チーズ……………大さじ6
カゴメ基本のトマトソース…1缶	卵黄……………3個分
カゴメトマトケチャップ 大さじ3	黒こしょう……………適量
しょうゆ……………小さじ1	



ミートソースが10分でできて感動。  
たっぷりの粉チーズと卵黄がよく合って濃厚な味わいに!

# 基本の トマトソースで ミートソースアレンジ

簡単なのに  
\おしゃれ見え!/\

10分でできる!

炒めた玉ねぎが入っているから、  
ひき肉をプラスするだけでミートソースができる!  
ミートドリアやロコモコ丼にもアレンジ簡単◎

愛

## のあじわいボロネーゼ

[作り方]

- ①フライパンに塩・こしょうを振った合いびき肉を入れ、パラパラになるまで炒める。
- ②①に基本のトマトソース、トマトケチャップ、しょうゆを加え、5分ほど煮る。
- ③ゆでたスパゲティを器に盛り、②をたっぷりにかけて粉チーズをのせ、中央にくぼみを作る。その上に卵黄をのせ、黒こしょうをたっぷり振ったらできあがり。

＼宅配限定!/\

気分は沖縄!

おうちであったかメンソーレ!!

コープさっぽろ店舗では

2月13日(木)から16日(日)まで  
(一部店舗を除く)

沖縄フェアを実施いたします。

沖縄料理と

オリオン・ザ・ドラフトで

カレー(乾杯)!!

アサヒ  
オリオン  
ザ・ドラフト  
350ml



店舗 一部なし

トドック

保 のみものトドック Vol.39・40

●注文番号 350ml×6缶入 **85490**

350ml・24缶入ケース **85491**



ちよこっと  
おうちde  
グルメ旅  
〈沖縄編〉



### ベーコンの ゴーヤチャンプルー



〔材料(2人分)〕

ハーフベーコン	8枚	卵	1個	しょうゆ	小さじ1
ゴーヤ	1/2本	かつお節	適量	こしょう	少々
木綿豆腐	1/2丁	塩	小さじ1/2	ごま油	適量

〔作り方〕

- ①ゴーヤは縦半分に切って種を取り除き、3mm幅の薄切りにして塩をふってしばらくおく。
- ②ベーコンは3cm幅に切り、豆腐は手でちぎってザルにのせて水気を切る。
- ③①を水洗いして水気を切る。
- ④フライパンにごま油を入れて熱し、豆腐を焼いて一度取り出し、ごま油を足してベーコンとゴーヤを炒める。
- ⑤ゴーヤがしんなりしてきたら豆腐を戻して塩・こしょうとしょうゆで味付けし、最後に溶き卵でとじかつお節を加えて皿に盛る。

飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の飲酒は胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。お酒は楽しく適量で。飲んだあとはリサイクル。



### 【材料】

#### ●トマトソース

(できあがり350~380g/約3~4人分)

- トマト缶(ホールでもカットでも).....1缶
- 玉ねぎ(みじん切り).....50g
- にんにく(みじん切り).....1片
- オリーブオイル.....大さじ3
- ドライオレガノ.....小さじ1
- 塩.....小さじ1/3(2g)
- 砂糖.....小さじ1/2

#### ●トマトソースパスタ(1人分)

- パスタ.....80g
- トマトソース.....100g
- バター.....5g
- こしょう、バジルなど.....各適量

### 【作り方】

- ①トマトソースを作る。玉ねぎ、にんにく、オリーブオイルを鍋に入れて中火で炒める。
- ②玉ねぎがうすら色づいたら、トマト缶を加える。オレガノを加えて、15分ほど弱火で煮込む。
- ③塩、砂糖を加えてトマトソースの完成(ホールトマトの場合はつぶしてから調味)。
- ④1人分のトマトソースとバター、パスタのゆで汁大さじ1をフライパンに入れて火にかける。
- ⑤フライパンの火を止め、ゆで上がったパスタを加えてソースをからめる。こしょうを振り、バジルを添えて完成。



手軽なトマト缶で冬を乗り切る!

# トマトソース パスタ

冬に不足しがちな野菜はトマト缶でかきこく摂取。  
トマトソースパスタのレシピをご紹介します!  
春までもう一息、元気に行きましょう!

## 「コープトレーディング」

コープトレーディングとはコープさっぽろの関連子会社。価値ある商品をお値打ち価格でお求めいただけるよう、世界各地より直輸入しています。



完熟カットトマト  
400g

店舗 全店  
トドック 週 2月2週



スパゲッティ トルコ産 1,000g

店舗 一部なし トドック なし



ブラックペッパー

店舗 全店  
トドック なし

これ使いました!

●コープさっぽろ店舗で2月6日(木)~9日(日)「絶対パスタフェア」開催! (一部店舗を除く)

ステビア  
ヘルス  
Steviahealth



1人分糖質 (砂糖使用) 約16.9g ▶ 1人分口カボ糖質 (ステビアヘルス使用) 約6.9g

糖質  
約59%  
OFF

砂糖の代わりに使うだけで手軽に腸活!

植物生まれの甘味料ステビアと食物繊維イヌリンを配合した

“機能性表示食品”を使った簡単レシピをご紹介します!

10分で完成!

きゅうりとわかめの酢の物

■ 調理時間 約10分

[作り方]

- ①きゅうりを薄く輪切りにし、塩をふってしんなりするまで5分おいて水気をしぼる。
- ②わかめは水に入れて戻し、水気を切る。
- ③★を全て混ぜ合わせ、①②を入れて混ぜたら完成。

[材料(2人分)]

- きゅうり……………2本  
乾燥わかめ……………3g  
塩……………適量
- ★ 酢……………大さじ2(30g)  
ステビアヘルス®……………大さじ1(10g)  
しょうゆ……………小さじ2(12g)

砂糖の代わりにこれ使いました!



日本リコス  
ステビアヘルス®イヌリンプラス 100g

店舗 一部なし

トドック なし



もう1品デザートにも!

ヨーグルトにかけるだけで簡単に腸活!砂糖と同じ甘さで糖質オフにも。

おいしさそのまま  
で血糖値や糖質  
が気になる方にお  
すすめ!レシピは  
とっても簡単で、  
しかも体にもやさ  
しい味わいで◎。



機能性表示食品(届出番号:G812)イヌリンプラス

機能性関与成分イヌリンを含む機能性表示食品。イヌリンは食後の血糖値の上昇をゆるやかにすること、善玉菌の一種であるビフィズス菌を増やし、腸内フローラを整えることでお通じを改善しおなかの調子を整えることが報告されています。1回の食事で10g(大さじ約1杯)が摂取目安です。

＼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。

＼実際に使ってみました！／



札幌市 古川さんファミリー

泡立っていららずで時短にもなり、4歳の長女もモコモコの泡で楽しくお風呂時間を過ごしてます♪洗い上がりは乾燥を感じず、すぐにクリームを塗らなきゃというのがなくなりました。これなら子どもと一緒に使えるのですごく良いです!!

マ アンド ミ  
「ma & me」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。

＼液体タイプ／

クラシエ ma & me  
ボディソープ(液体)  
490ml

店舗 一部なし

トドック 保

ビューティドック Vol.26

●注文番号 76195



＼顔や体もOK／

リンスいらずの、  
ノンシリコン  
シャンプーもあります

リンスイン  
Latte

クラシエ ma & me  
リンスインシャンプー 490ml

店舗 一部なし

トドック 保 ビューティドック Vol.26

●注文番号 79078



スキンケア  
Latte

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

ビューティドック Vol.26

●注文番号 76191



ふわふわ泡から、肌になじむと  
クリーミーな濃密泡へ

宅配  
限定



同社の商品  
「ねるねるねるね」と  
コラボも

宅配トドックでは2月  
2週の別チラシでご  
案内します。

# 北海道産 別海牛乳アイス(コーヒー)

本体228円※(税込246円)

店舗 全店 **トドック** 保 冷凍品いつでもトドック Vol.3 ●注文番号 41761

**抽** 出したコーヒーエキスと豆そのものを混ぜ込み、風味を最大限引き出した、別海牛乳で作ったコーヒーアイスです。

真冬にあったかい部屋でアイスを食べる至福のひと時、たまらないですね。昔は濃厚で甘いアイスを選んでいましたが、年を重ねるごとにあっさりしたものを好むように。そんな時にこの商品と出会いました。



以前は焼酎、炭酸水、レモンの3点セットを常備していましたが、私の晩酌にレモンがいらなくなりました。炭酸も強すぎずほどよいのど越しを感じられて、レモンと炭酸の絶妙なバランスが気に入っています。

## レモン強炭酸水 500ml

本体59円※(税込64円)

店舗 全店 **トドック** なし

**甘** さゼロ。北海道恵庭岳の伏流水をろ過処理し強炭酸を充てんした、レモン風味の炭酸水。

同僚が大きな黒い物体を食べていて衝撃を受けたのがこの商品との出会いです。糖分を欲していた私の体にじんわり染み込んだのを覚えています。沖縄のおばーの家で食べた黒糖を思い出し、懐かしくも優しい気持ちに!



## 濃厚な沖縄伊平屋島産 黒砂糖の味かりんとう

本体228円※(税込246円)

店舗 一部なし **トドック** なし

**沖** 縄島の黒砂糖と北海道のビート糖を使用した黒かりんとう。じっくりと揚げた5度揚げ製法。



コープさっぽろ 人事部  
とうま りゅうし  
**當間 龍志さん**  
ゲオHDより出向。コープさっぽろでは採用について学んでおります。北海道歴10カ月、沖縄出身です!

あのコープ商品、  
**試してみました!**  
**出向職員編!**

今月はコープ職員が気に入った商品を紹介します!コープさっぽろと取引のある会社から出向している二人がおすすめる商品です。職員とはちょっと違う目線かも!?ぜひお試しください!



# CO・OP 国産きのこを味わう クリーミーポタージュ 200g

本体298円※(税込322円)

店舗 一部なし **トドック** 保 いつでもトドック Vol.23・24

●注文番号 **24229**

**国**産舞茸の香りと国産エリンギのごろごろした食感にじゃがいもと玉ねぎのうまみ。くちどけ良くまろやかに仕上げたポタージュです。



牛乳さえあれば濃厚で本格的なポタージュが完成しちゃいます。忙しい朝にもパパッと作れますし、高級感のある味わいなので特別な日のディナーにもおすすめです。

# CO・OP キーマカレー 130g

本体138円※(税込149円)

店舗 一部なし **トドック** 保 いつでもトドック Vol.23・24

●注文番号 **25728**

**鶏**ひき肉に香味野菜を加え、香辛料やカレー粉でしっかり煮込んで仕上げたキーマカレー。



マイルドなので、辛いのが苦手な方やお子さまにもおすすめです。初めて買った際、スパイスがフワッと香り、鼻から抜ける感じが本格的で驚きました。価格がとってもお手頃なので、ストックしておくで安心です。



コープさっぽろ マーケティング部  
つかさど かな  
**鶴巻 可菜さん**

よって葉乳業より出向。出向して1年がたちました。コープさっぽろについて日々勉強中！東南アジアの旅が好きです！

パックご飯はいろいろ試してきましたが、量も味わいもお気に入りです。レンチンとは思えないほどのツヤで、炊きたてよりおいしいのでは?と思います。しっかり食べた日にちょうどよい量で重宝しています。

# 北海道100 ふっくらと炊き上げた ななつぼし 200g×5食

本体648円※(税込700円)

店舗 全店

**トドック** 保 いつでもトドック Vol.23・24

●注文番号 5食 **22515**

●注文番号 10食 **22509**

**北**海道産のななつぼしをていねいに1食ずつ厚釜炊きしたパックご飯。



すっかり節分のイベントとして定着した恵方巻。  
せっかくだから、おいしくほおばりたいですね。  
しっかり無言で味わうもよし、  
ルール無用で楽しく食べるもよし、  
コープさっぽろのおすすめの恵方巻を  
ご紹介いたします!

昨年の節分単品部門で人気No.1!

### 恵方巻(五目)

1本 本体価格698円(税込754円)  
ハーフ 本体価格398円(税込430円)

みんな大好き五目恵方巻。具材は具材は卵焼き、きゅうり、  
味付しいたけ、かんぴょう、でんぶ、千切り紅しょうが。



ぜいたくな節分を  
楽しむならこれ!

### 匠の恵方太巻三種セット

本体価格1,980円(税込2,138円)

店内手焼きの卵焼き、こだわりの海鮮、本まぐろ…  
匠シリーズの恵方巻三種セット。



2月2日(日)  
コープの  
恵方巻<sup>を</sup>  
丸かぶり!

今年の恵方は

西南西



誰がどれを食べる?  
家族でわくわく

### 節分はみだし恵方巻六種セット

本体価格1,080円(税込1,166円)

まぐろ、サーモン、まぐろたたき、牛カルビ、えびツナ  
マヨ、シャウエッセンの6種セット。



新登場! ちょっとずつ楽しみたい

### 人気の4種恵方巻セット

本体価格880円(税込950円)

ヒレカツ、サーモン、海鮮、五目の定番4種の1/4  
カットの盛り合わせ。

●恵方巻 | 日本の節分の日に食べられる太巻き寿司の一種。食べる際に、福を呼び込むとされる  
その年の「恵方」を向いて、黙って一気に食べると願い事が叶うとされています。

※商品により一部お取り扱いのない店舗がございます。 Cho-co-tto 50



たくさんのすてき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8月号で募集した読者の皆さまからの「みそ」の表紙アイデアを実現させていただきました。選考会で「節分らしさがあって、ビジュアルの完成度が高かった」との意見が多数ありこちらの表紙に決めました。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「札幌市 ひいさん」より

再現度が高くとても嬉しいです。手を加えていく度にどんどん良くなっていく過程にプロフェッショナルを感じました。さこうさんの作る表紙をいつも楽しみにしていたので、今回このような形で関われたことに感謝しています。

今回ご応募いただいた表紙アイデアは、見た目の完成度もそうですが、髪・ツノ・目・キバなどそれぞれのパーツの具材もしっかり想定して書いていただいたのがスゴイと思いました。そして!全部おみそ汁の具になっているということに気が付いたとき震えましたね。



アートディレクター  
さこう

表紙撮影の裏側公開中!



ご友人と一緒に見学へ。デザイン関係のお仕事をされていることもあり撮影の様子に興味津々でした!



鬼の顔と鼻は、特注の型抜きにあわせて作りました!



文化鑑賞会  
第86回例会

## ひな祭りコンサート 森麻季×富田一樹 デュオリサイタル ～平和と愛の祈りをこめて～

日本を代表するオペラ歌手の森麻季&ライブツィッヒ・バッハ国際オルガンコンクールで日本初の優勝者となった富田一樹によるオジャレで洗練されたコンサートです。



©YujiHori



©加納典明

**日 時** 2025年3月2日(日)  
開場13:00、開演13:30  
**会 場** 札幌コンサートホールKitara 大ホール  
**出 演** 森麻季・富田一樹

文化鑑賞会は、毎月1,980円の会費で年間3回の公演・舞台をお楽しみいただけます。入会金や手数料はかかりません。組合員さんとご家族でしたらどなたでもお申込みいただけます。お友達と隣の席で鑑賞することもできますのでお気軽にお申込みください。

[詳細はこちら](#)



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)

人気の講座を  
アンコール開催!

## お金の学校 我が家のお金! 守る・増やす



「年金っていくら受け取れるの?」「我が家の保険、これでいいの?」などなどお金のモヤモヤはありませんか?投資の始め方、税金のしくみ、相続の流れなど、あなたのモヤモヤを解決する講座がきっとあります!

3月15日 (土)	①ねんきん定期便でわかる!我が家の年金 ②いくらが正解?死亡保険金
3月22日 (土)	③投資って何?はじめの一步(投資入門編) ④おトクに活用!NISAとDeCo(投資応用編)
3月29日 (土)	⑤税金のしくみを知ってしっかり節税 ⑥家族が亡くなった後の手続きと相続

**時 間** ①③⑤9:30～10:30  
②④⑥10:45～11:45

**会 場** 札幌市民交流プラザ  
**参加費** 1講座 500円

**応募方法** 下記QRコードから、またはハガキに郵便番号・住所・氏名・年代・電話番号・受講する日付と講座番号をご記入ください。〒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「お金の学校」係  
[詳細はこちら](#)  
**応募締切** 3月5日(水)※先着順



お問合せ

コープさっぽろ共済推進室  
TEL 011-671-5827  
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

大人気!  
えほんとおもちゃのフリマ

## 子育て応援 トドックフリマ in チ・カ・ホ Vol.2



全道のトドックステーションで展開中のおもちゃ・えほんのフリーマーケット「トドックフリマ」が、札幌駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ)に一日限り出現!メインのフリマのほか、トドックのステージなど大人から子どもまで楽しめる企画をご用意!2023年には、なんと600名を超える方々にご来場いただきました。フリマを通じて、子育てをがんばる現役世代を応援することももちろん、コープさっぽろの子育て支援のサイクルを知っていただくことで、北海道の子育てがより豊かに、そして将来につながるように一緒に考えるきっかけになればと考えています。ぜひご家族でお越しください。おもちゃや絵本は数に限りがございますので、お早めにお越しください。

**日 時** 2025年2月15日(土)  
10:00～16:00  
**会 場** 札幌駅前通地下歩行空間  
北3条交差点広場(西側) [詳細はこちら](#)



お問合せ

コープさっぽろ組合員活動部  
子育て支援推進グループ  
メール ehon@sapporo.coop  
月～金10:00～16:00(祝日は除く)

ちょこっとコミュニティ  
12月号のご感想から

今回は表紙にメロメロでした!懐かしいたらキューピーとたらこトドックのコラボ、痺れました。(旭川市 けいママさま)  
トナカイバンは子どもと一緒にクリスマスに作りたいと思います。どんな顔のトナカイさんができるかとても楽しみです。(札幌市 ちさとさま)

家庭でできる国際協力・社会貢献

## 書損じはがきなど回収キャンペーン

コープさっぽろでは、ご家庭で不要になった書損じはがきや携帯電話などを回収し、ユニセフなどの国際協力や森づくり、子育て支援などの社会貢献に役立てています。皆さまのご協力をお待ちしています。

期 間 2025年2月1日(土)～  
4月30日(水)

回収方法 回収品目、回収方法についてはHPをご確認ください。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。

詳細はこちら



ホッキョクグマ応援PJ&マイボトルエコアクション

## エコ協賛キャンペーン結果報告

対象商品お買い上げで「ホッキョクグマ応援プロジェクト」と「マイボトルエコアクション」を応援するエコ協賛キャンペーンにご協力いただきありがとうございました。2024年度の結果は以下のようにになりました。

【参加企業数】169社

【協賛金額】1,653,235円

上記の協賛金は、札幌市円山動物園、旭川市旭山動物園、おびひろ動物園、釧路市動物園の「ホッキョクグマ応援プロジェクト」と「マイボトルエコアクション」の活動に使わせていただきます。

コープ  
未来の森づくり基金

## 森づくり活動のご報告



2024年度は、19回の森づくり会を開催し、多くの皆さまにご参加いただきました。皆さまのご協力、ご参加に心より感謝申し上げます。今後もより多くの地域で森づくり活動を展開していく予定です。皆さまのご参加をお待ちしております。



2023年度	5,980本(累計124,836本)
2024年度	4,902本(累計125,738本)

※ぎょれん植樹分含む

お問合せ

コープさっぽろ  
未来の森づくり基金事務局  
メール csapmori@sapporo.coop



コープのお店で  
料理を習おう!

## 小学生食育講座 週末子どもシェフ 参加者募集



「集まれ!料理大好き子どもシェフ」あこがれの料理やお菓子がひとりで作れるようになる小学生向け料理教室です!小学1年生から6年生まで参加OK!2月はチョコチーズケーキを作ります♪作ってお持ち帰りいただきます。

日 時	①2月8日(土)②2月15日(土) 各午前部の部10:30~12:00、午後の部13:30~15:00
会 場	①白石区キッチンスタジオルーシー ②南区キッチンスタジオソシア
参加費	1,760円(別途材料費990円)
定 員	①②共に各回16名
応募方法	各キッチンスタジオHP・お電話にて
応募締切	①1月31日(金)②2月7日(金)

詳細はこちら



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(休業日・祝日は除く)

「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**

〒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

**王子製紙株式会社** 北海道営業支社

〒062-8617 札幌市豊平区豊平6条6丁目5-8 丸彦達辺建鼓ビル4階 TEL 011-351-6001

**DIC** グラフィックス株式会社  
Color & Cornfort

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

**三菱王子紙販売株式会社**

〒060-0063 札幌市中央区南3条西10丁目1001-5 福山南3条ビル TEL 011-281-1991

**株式会社 エバーグリーン**

〒053-0055 苫小牧市新明町2丁目4-5 TEL 0144-53-3388

**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 リーゼンビル TEL 011-241-2291

道産食材でうまみとコクがギュッと! 下國シェフ開発のカレーパン登場!

# 「北海道まるごとカレーパン」販売でギネスに挑戦!



協同組合ネット北海道は、2025年2月8日(土)に、雪まつり会場にて8時間で1万個のカレーパンを販売するギネスに挑戦します! レシピの考案は北海道・旭川生まれの料理人でCHEF-1グランプリ初代王者の下國伸シェフ。北海道産の食材をふんだんに使用したこだわりのカレーパンを会場でぜひご賞味ください。

●日時 2025年2月8日(土) 11:00~19:00 ●場所 さっぽろ雪まつり 大通会場 8丁目

## 北海道まるごとカレーパンはこだわりの2種類!

**牛肉入り****北海道まるごとカレーパン  
「コク旨ビーフ」**道産牛ひき肉たっぷり! 香ばしさと  
うまみあふれるビーフカレーパン**ホタテ入り****北海道まるごとカレーパン  
「贅沢スモークホタテ」**ホタテのうまみ&スモークな香り!  
贅沢で濃厚なホタテカレーパン

炭焼きの香ばしさが  
口いっぱい広がる「コク旨ビーフ」、  
ホタテのうまみと燻製香が  
食欲をそそる「贅沢スモークホタテ」、  
新感覚なカレーパンです!  
ぜひ会場へお越しください!

下國伸シェフ

ちょこっとコミュニティ  
12月号のご感想から

わが家のいちおしレシピグランプリの「鶏むね肉の簡単ドレッシング焼き」をさっそく作ってみました。冷蔵庫に残っているドレッシングも消費でき、なおかつ作り方も簡単でおいしくできました。また作ります(札幌市 クネネさま)



8/24

酪農学園大学1日体験



7/20 8/3

農家訪問バスツアー

Farm Agricola  
大塚ファーム  
Ambitious Farm  
中仙道農園を訪問しました!



9/14

アニマドーレ学校



8/31 9/7

コープさっぽろ販売体験



11/9

アニマドーレサミット(ふりかえり)

コープさっぽろはアニマドーレを応援しています。



10/5

農業・農村ふれあいフェスタ in 赤レンガ



Animadove!

HOKKAIDO

2024

## 高校生農業プロジェクト

10年目の今年は、開成・新川・清田・藻岩・大通高校から30名の生徒が参加。プログラムの企画は社会人と大学生で構成されるスタッフが考案。毎年進化する食農教育です。

「アニマドーレ」は、北海道の「食」と「農」を通じて、「農の新たな伝え手を育成する」「今後の進路やキャリアについて考えるきっかけをつくる」ことを目的としたキャリア探究プログラムです。札幌市立高校8校の学校間連携プログラム(課外授業)として単位認定されています。高校を卒業してスタッフとして運営に参加する人も多く、高校生に「教える」のではなく、「一緒に学ぶ」というスタンスを大切にしています。

アニマドーレ 検索

@animadore.sns





健康な体ときれいな水を守る。

シャボン玉おけ

乾燥しがちな季節です。

カサつき・肌荒れなどの肌トラブルは

皮脂の取りすぎや摩擦が原因かも。

たっぷり泡で肌をやさしく包み込む

無添加ボディソープがおすすめです。

✔ **皮脂の取りすぎを防ぐには  
洗浄剤を見直してみましょう**

「無添加ボディソープたっぷり泡」の成分であるカリ石ケン素地は、昔ながらの釜炊き製法(ケン化法)で熟練の石けん職人が丹精込めて作っています。完成までじっくり時間をかけるこの製法は原料である天然油脂の保湿成分が残り、洗い上がりしっとりでつばりません。



伝統の釜炊き製法(ケン化法)



乾燥が気になる季節  
大切な肌を守りたい

※  
無添加ボディソープ

たっぷり泡



無添加ボディソープ たっぷり泡  
使ってみました



ワンプッシュの泡でしっかり長持ち。流すときは泡切れよく、無香料も気に入りました。洗い上がりしっとりで、肌の弱い娘にも好評でした。(札幌市 遠藤さん)

スペシャルムービー「洗おう、笑おう」



シャボン玉石けん株式会社は無添加石けんの製造・販売を開始して2024年で50周年。これを記念して、シャボン玉石けんで「洗おう、笑おう」スペシャルムービーを公開中!

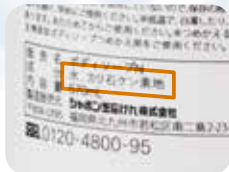


# 無添加ボディソープ たっぷり泡

3つのポイント

1

石けんの  
適度な洗浄力



成分は水とカリ石ケン素地のみ。石けんならではの適度な洗浄力で皮脂を取りすぎません。泡切れよく、さっと洗い流せます。

2

グレープシード  
オイル使用



カリ石ケン素地の原料にポリフェノールやビタミンを豊富に含むグレープシードオイル使用。必要なうるおいは残したまま、肌を清潔な状態へと導きます。

3

たっぷり  
モコモコ泡



タオルがなくてもいいほどのたっぷりモコモコ泡だから、「手のひら」洗いしやすく、敏感肌や乾燥肌の方をはじめ、子どもから高齢の方まで幅広く使えます。



無添加ボディソープ  
たっぷり泡  
ボトル 570mL

店舗 一部なし

トドック 週 2月1週 保 ビューティートドック Vol.26

●注文番号 ボトル 76247 つめかえ用 76248

無添加ボディソープ  
たっぷり泡  
つめかえ用 470mL



肌にやさしい 手のひら洗い

皮ふの摩擦を防ぐには「手のひら洗い」がおすすめです。タオルなどでゴシゴシせず、手のひらに「無添加ボディソープ たっぷり泡」を取り、やさしく体を洗いましょう。



環境への負荷を減らすために  
がんばる農家さんを紹介します。



北海道米の新たなブランド  
形成協議会  
おおせき みつとし  
会長 大関 光敏さん

2024年は夏以降の天候に恵まれ、とても質の高い、おいしいお米が実りました。協議会ではゆめぴりか作付面積の90%とする目標を掲げ、秋すき込みと搬出の取り組みを強化しました。今後もおいしさと環境保全のために、手間を惜しまず、「環境にもやさしい」お米づくりを実践します。



↑おいしさの証し。厳しい品質基準をクリアした「ゆめぴりか」にだけ与えられる認定マーク

ふしぎっち



ホクレン 北海道産ゆめぴりか 5kg(精米)

店舗 全店 トドック 週 2月1~4週

メタンガスの発生量は春に稲わらを田んぼにすき込んだ場合に比べて、秋すき込みの場合には35%削減、搬出なら76%も削減できます(※)。収穫後の忙しい合間を縫って稲わらの秋すき込みや搬出を行うのは大変ですが、生産者さんのそのひと手間が、地球にもやさしいお米づくりに繋がっているんだね。

※(一社)北海道地域農業研究所調べ

第2回

地球にやさしいお米づくりのお話  
《北海道米の新たなブランド形成協議会》

北海道を代表するお米「ゆめぴりか」。今は、おいしさのその先の取り組みが進められています。それは稲わらの秋すき込みと搬出。収穫翌年の春、稲わらが残っている田んぼにそのまま水を張るとメタンガスが発生しやすくなります。メタンガスの温室効果は二酸化炭素の約25倍といわれます。北海道米の新たなブランド形成協議会では、稲わらの秋すき込みと搬出を進め、環境負荷低減に努めています。

収穫後のひと手間＝やさしさ。



■行程

①	新千歳空港9:00発⇒茨城空港10:30着＝水戸ドライブイン(昼食・40分)＝水戸偕楽園(日本三名園の一つ／梅まつり開催・60分)＝弘道館(日本最大規模の藩校・40分)＝笠間稲荷神社(日本三大稲荷の一つ・40分)＝宇都宮市内(17:30頃)ホテルマイステイズ宇都宮(泊)	朝:× 昼:○ 夕:×
②	ホテル9:00頃＝大谷資料館(地下探掘場跡・40分)＝グランベリー大地(いちご狩り30分食べ放題)＝道の駅常総(お買物／自由昼食・60分)＝明利酒類別荘館(百年梅酒で有名な酒蔵・30分)＝大洗磯前神社(参拝・30分)＝めんたいパーク大洗(お買物・20分)＝茨城空港18:00発⇒新千歳空港19:45着	朝:○ 昼:× 夕:×

行程内の青文字は下車観光、赤文字は下車入場観光、緑文字は昼食。

■募集人員:44名 ■最少催行人員:20名 ■食事:朝1・昼1 ■添乗員同行  
※交通諸事情によりコース・日程・時間(到着時間)が変更となる場合がございます。  
■宿泊ホテル:宇都宮市内 ホテルマイステイズ宇都宮(泊)

北関東でひと足先に春満喫!盛りだくさんの2日間です!

- 日本三名園の一つ水戸偕楽園。園内には約100種3,000本の梅が植えられています。
- 江戸時代の総合大学である弘道館。国の特別史跡に指定されています。
- 関東初の日本最大級のリフト式いちご栽培。取りやすい高さでいちご狩りを楽しめます。
- 宿泊ホテルは宇都宮駅から徒歩3分!ぜひ、宇都宮名物の餃子をお召し上がりください!

コープトラベル 瀬戸さん



添乗員同行!北関東を巡る旅  
早春の水戸梅まつりと  
いちご狩り食べ放題 **2日間**

●旅行代金  
大人1名様 2名1室

**59,000円**

※1名1室は5,000円追加。  
こども(3～11歳)も同額です。

※当ツアーは茨城・栃木県が実施する助成制度を活用して企画されたものです。  
ご参加者様にはアンケートにご協力いただきます。

出発日

- ① 3月5日(水)
- ② 3月12日(水)

コースコード  
J2S024



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/  
10:00～18:00(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



もっと知ってもらいたいね



葬儀施行件数/年間

3200件



お客様満足度

98%

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。

## コープの家族葬ウィズハウス 新式場オープン情報



※写真はイメージです。

**2月 NewOpen!**

ウィズハウス石狩  
石狩市樽川8条1丁目6番地



コープの家族葬  
ウィズハウス

お電話での資料請求・お申込み・お問合せ



**0120-617-750** 〈受付時間〉  
10:00~17:00

PR



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

コープ共済のこども向け保障 **たすけあい J1000円コースが、**

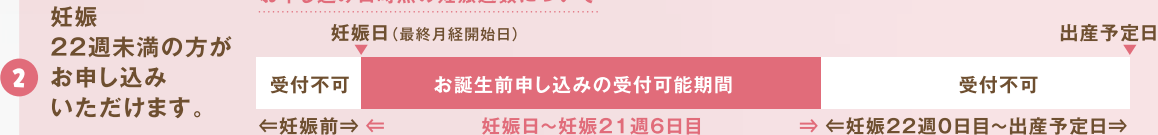
# お誕生前の赤ちゃんも 申し込めるようになりました!

～お申し込みの前にご確認いただきたいこと～

1 《たすけあい》にご加入中※の妊婦さん(満18歳～満43歳)がご利用いただける制度です。  
 ※告知緩やか1000円コース、J1900円コース、募集停止コースを除く。お誕生前申し込みと同時に新規・更改加入する場合も含む。



お申し込み日時点の妊娠週数について



※こどもを妊娠している女性がお誕生前申し込みの契約者となります。※単胎または双胎妊娠に限ります。

3 妊婦さんの健康状態について改めて告知事項Bへの回答が必要です。詳しくはお誕生前申し込み専用サイトをご確認ください。

安心  
ポイント1

お誕生日から  
保障が  
始まる!※1

安心  
ポイント2

お子さまの  
健康状態に関わらず  
お申し込み  
いただけます!

安心  
ポイント3

お手続きは  
WEBで  
完結

※1 初回掛金振替後、出生日に遡って保障が開始します。なお、健康保険適用とならない場合、共済金はお支払いできません。

お誕生前  
申し込みは  
コチラから



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

●お誕生前申し込み専用お問合せ先

コープさっぽろ  
コープ共済センター

☎ **0120-77-9431**

月～土(日曜・祝日休業)9:00～18:00

契約引受団体: **日本コープ共済生活協同組合連合会**

コープすけとCO・OP共済のWEBページはこちら!

コープすけ で検索!

(CO・OP共済に加入するには)出資金をお支払いいただき、お近くのコープさっぽろの組合員になる必要があります。コープさっぽろは、お店や宅配で暮らしに貢献しています。

〈CO・OP共済ニュース〉

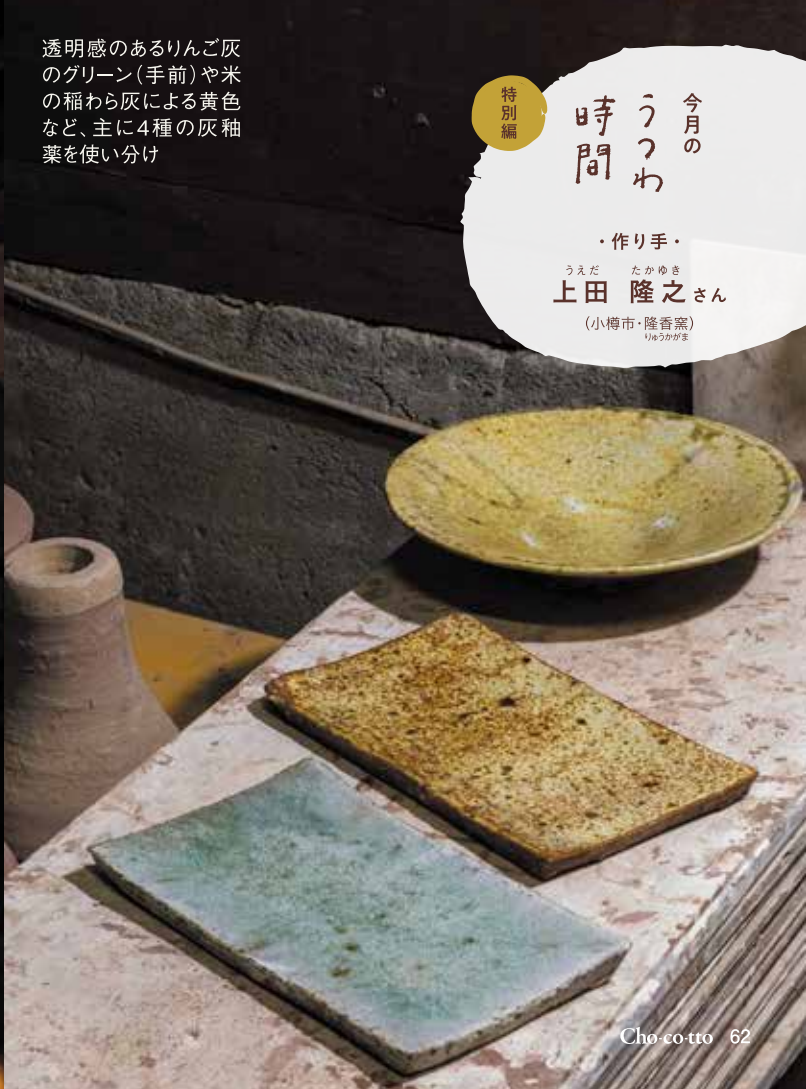
明日の暮らし、ささえあう

**CO・OP 共済**



近年は道外ほか海外からも注文が続き、制作が追い付かない状況とか

透明感のあるりんご灰のグリーン(手前)や米の稲わら灰による黄色など、主に4種の灰釉薬を使い分け



特別編

今月の  
うづわ  
時間

・作り手・

うえだ たかゆき  
上田 隆之 さん

(小樽市・隆香窯)  
リネウカがま

## 30年続けても、変わらない。 「はじめまして」という気持ち

作陶の拠点とする小樽近郊や、ニセコなどで使う土を自ら掘り、釉薬ゆうやくは木や稲わらなど植物の灰を用いて独自で配合。上田さんの作品は、限りなく純度の高い「天然もの」です。精製された市販の土に比べて、自然の土はコンディションにバラつきがあり、30年近く作陶を重ねたベテランの技をもってしても、仕上がりは未知数。

「土も灰もそうですが、作る人間の心情だって一定じゃない。例えば『お金がないなあ』と悩んでいたらお金がなさそうな出来になるとか(笑)、その時々自分の映し鏡みたいなもの。なかなか思うようにはいかないし、経験を積んでいても毎回『はじめまして』という気持ちですが、だから面白いし、続けてこられたのかもしれないね」。

幅広い表現にトライした20代を経て、30歳で出合った陶芸の世界。中でも発信した先に使い手が存在する「器」に魅力を感じ「使ってこそ完成する作品」を多く手掛けています。

「料理の油染みや箸の傷が付いたりしても、それが食卓の歴史でありその器だけの味わいになると思っています。楽しくガンガン使ってもらえたら、それでいい」と上田さん。

気負わず、飾らず、格好つけず。ありのままの器が「自然であることの尊さ」を教えてくれる気がします。

色や形、取っ手の太さや角度など、同じものはなくどれも“世界で一つだけ”。マグカップは4,000円前後



## Profile



根室市出身。専門学校で美術を学び、卒業後、さまざまな表現活動ののち、独学で陶芸を始める。1996年、小樽市春香町に自身の窯を開き、以来、北海道の自然素材をもとに作陶を続けている。

世界が認めるドラマー  
YOYOKAファミリーの

# 幸せのパーツ

No.9

北海道出身の世界が認める15歳のドラマー-YOYOKAさん。2022年9月に家族でアメリカに移住し、新たな挑戦を始めました。母であり、家族バンドでも活動している相馬りえさんに、アメリカから北海道の皆さんへ伝えたい思いをお寄せいただきます。

## 日本とアメリカの運転免許取得の違い

皆さんは車を運転されますか？子どもは学校の送迎などでほぼ毎日車を運転します。北海道に住んでいたときも、通勤やコープさっぽろへの買い物などのために頻繁に運転していました。

アメリカで運転免許の試験を受け、日本より簡単かつ安価に取得できて驚きました。日本では一般的に講習所に通って学科と技能をみっちり学び、試験に合格して仮免許を取得し、路上講習や応急救護講習を経て卒業検定、本試験に合格して免許取得となると思います。私は運転が苦手で、取得に4カ月ほどかかりました。

アメリカではDMV(日本でいうところの運転免許センターと運輸局)に道路交通法や安全に関する筆記試験を自分で申込み、オンラインもしくはDMVの事務所で受験します。私は自宅からオンラインで受験しました。カリフォルニア州は筆記試験の問題が38カ国語で用意されており、英語が苦手な私は日本語で受けました。筆記試験に合格す



10月13日にYOYOKA初のアルバム発売記念コンサートをハリウッドで開催しました。約300の方々にご来場いただき、会場は超満員でした



YOYOKAさんの演奏動画はこちらから



相馬りえさん  
(写真左奥)

YOYOKAの母、44歳。YOYOKAと12歳の息子と夫の4人で家族バンドの活動もしている。移住前に住んでいた石狩市で広報紙や新聞などの記者を10年以上務めた。「YOYOKAのアルバム発売記念コンサートでは家族バンドも演奏しました」





るといきなり仮免許が発行されます。カリフォルニア州では教習所に通う義務はなく、運転免許を持つ成人が同乗すれば、公道で走行の練習ができます。アメリカは右車線で日本は左車線、運転席の位置もアメリカと日本では逆です。日本ではワイパーのレバーがハンドルの左側、ウインカーのレバーが右側についています。が、アメリカではこれも逆のため、交差点でウインカーを点滅させようとして、勢いよくワイパーを動かしてしまうことが何度もありました。脳の中を逆にして考えて運転しなければならぬため、最初は戸惑いました。

カリフォルニア州の運転免許証。日本で免許取得のために総額30万円以上かかった記憶がありますが、カリフォルニア州ではたった7,000円ほどで取得できます



カリフォルニア州には“車検(自動車検査登録制度)”がありません。たくさんのポコポコの車が公道を走っています

たが、練習を重ねて慣れていきました。アメリカの車道での運転に慣れたら、DMVに行つて実技試験を受けます。実技試験のための車をDMVは用意してくれず、受験者が自分で用意しなければならぬことにも驚きました。実技試験では試験官を助手席に乗せて15分ほど公道を走行し、またDMVに戻り、その場で試験官から合否を知らされます。私が実技試験を受けた時は、途中から雨が降ってきてワイパーを動かさなければならぬ間違ってウインカーを点滅しないようにしなければ」と、とても緊張しながら操作しました。

私は学科試験には一度落ちましたが、実技試験は一発で合格することができました。走行の練習に付き合ってくれた友人や、実技試験の際に車を貸してくれた友人のおかげです。本当に感謝しています。

日本の運転免許を取得した私からすると「アメリカではこんなにあっけなく自動車免許を取得できてしまうんだなあ」というのが本音でした。日本では学科の教習で、車を運転する際のリスクや危険性、そしてドライバーとしての責任の重さを時間をかけて学びましたが、アメリカではそれらを学ぶ機会がありません。それもあってか、ロサンゼルスでは運転がとても荒かったり、交通ルールを守らないドライバーがとても多かったです。運転するのが怖いです。

次回はアメリカで運転免許を取得してから1年半後、悲しい交通事故にあつてしまったお話です。

● 今月のプレゼント

**A**

福山醸造より  
なるほど商品のみそ3種と  
しょうゆのセット



6名様

**B**

P19  
「ラムみそ唐揚げ」  
で使用する器



1名様

**C**

P47 クラシエ  
ma&me Latte  
リンスイン  
シャンプーと  
ボディソープ(泡)



※Latte【髪と地肌の保湿成分】  
プレミアムWミルクプロテイン(ラ  
クトフェリン+乳酸桿菌)/乳酸酵  
液)※牛乳由来成分

10名様

**D**

P02 明治  
ブルガリア  
ヨーグルト  
(70g×4個)  
2種セット



5名様

● 応募方法(応募締切:2月10日(月)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「ホワイトアスパラ」レシピ Q3 「ホワイトアスパラ」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II条5丁目10-1  
コープさっぽろ広報部「ちょこっと2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

	栄養まるごとあったか鶏汁	16
	中華風みそ汁	17
	みそごまクリーム	18
	ラムみそ唐揚げ	19
	みそ炊き込みご飯	20
	いももちみそバター	21
	みそ煮込みうどん	22
	たらのみそ漬け	23
	みそディップ	23
	もち田楽	24
	みそピーナツ	24
	にんじんのごまみそ炒め	25
	厚揚げと豚肉のしょうがみそ炒め	25
	手作りみそ	28
	みそつくねちゃんこ汁	31
	なすのみそ炒め	40

みそ

	無限ピーマン	41
	カロリーカットきんぴらごぼう	42
やさい	ベーコンのゴーヤチャンプルー	44
	きゅうりとわかめの酢の物	46

	愛のあじわいポロネーゼ	43
めん	トマトソースパスタ	45

スイーツ	チョコレートバーク	32
------	-----------	----

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!



2025年2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
26  ボーナスポイント 対象商品はこちら	27	28	29	30	31	1 組合員証 提示で 5% OFF 冷食 10% OFF ポイント 10倍 ちょこカ チャージ デー
2 ポイント 10倍 ちょこカ チャージ デー	3 ポイント 10倍 ちょこカ チャージ デー	4 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 ちょこカ チャージ デー	5 ちょこカ チャージ デー	6 ゴーゴー ちょこカ チャージ デー らくちん	7 ちょこカ チャージ デー	8 冷食 10% OFF ポイント 10倍
9 ポイント 10倍 ちょこカ 5% OFF らくちん	10	11 建国記念の日 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	12	13 ゴーゴー らくちん	14 ポイント 10倍	15 冷食 10% OFF ポイント 10倍 ちょこカ チャージ デー スーパーボーナスポイント
16 ポイント 10倍 ちょこカ チャージ デー	17 ちょこカ チャージ デー	18 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 ちょこカ チャージ デー	19 ちょこカ チャージ デー	20 ゴーゴー ポイント 10倍 医薬品 10% OFF ※ ちょこカ チャージ デー ※コープドラッグ店限定	21 ポイント 10倍 ちょこカ チャージ デー	22 ちびっこ コープ デー ※ 冷食 10% OFF ポイント 10倍 キッズカード シール2倍 ※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。
23 天皇誕生日 ポイント 10倍 ちょこカ 5% OFF らくちん	24 振替休日	25 特別企画! ちびっこ らくちん ちびっこコープデー キッズカード シール2倍 8% ポイント 還元 ちょこカチャージデー	26	27 ゴーゴー らくちん	28	1

●ちょこカ ⇒ ちょこっカード  
●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。

北海道の皆さんとともに! これからも

クラシック40th × シャウエッセン40周年

# Pointプレゼントキャンペーン!

〈対象期間〉店舗／1月20日(月)～2月28日(金)購入分 宅配／2月第1週～2月第4週購入分

〈対象品〉

サッポロクラシック  
350ml、500mlともに  
6缶パックとケース

+

日本ハム シャウエッセン  
大袋780g(増量830gも含む)、117g×2  
チーズ94g×2、チリ98g×2

期間中に対象商品をどちらも購入で

10,000 ポイント  
プレゼント!

抽選で  
店舗・宅配合計

60  
名様に



ロングセラー2商品の40周年記念を祝って、キャンペーンを実施!

詳しくは店頭ポスターもしくはドックアプリでご確認ください。



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