

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

4月号

2025 [vol.157]

みんな大好き。

つなぐ
COOP
SAPPORO

60th
Anniversary

ちょこっとPoint

乳のこだわり

- 厳しい検査基準をクリアした明治おいしい牛乳を50%以上使用。
- 氷点濃縮仕立て※で「新鮮な乳の香りと豊かなコク」を実現。

コーヒーのこだわり

- エチオピア&コロンビア産をブレンド。やや酸味があり苦みは弱め。
- 抽出工程の前半部分のエキスを**使用**。香りが強く、雑味が少ない。

SNSでも話題! /

ミルクが本気の、 ミルクコーヒー。

明治こだわりの「乳」(生乳50%以上)と、
こだわりの「コーヒー」をブレンドした
おいしいミルクコーヒーが、
週刊トドック4月第1週(裏表紙)と
第2週に登場します!



明治
おいしいミルクコーヒー 450ml

店舗 一部なし

トドック 週 4月1週(裏表紙)、2週

20代の編集スタッフたちにも大人気 /



イケマユ

コーヒーに勝るミルク感!

ミルクのやさしい甘さを感じられて、甘いの
が苦手な人にもおすすめ!



キムノー

牛乳好きにはたまらない味。

SNSでバズってるのを見て一度買って以来、
リピートして買うくらい好き!

※脂肪分を取り除いた生乳中の水分のみを凍らせ取り除き、熱を加えずに濃縮すること。

希望とは、絶望をわかちあうことだ。

苦しい時、誰かにツライとこぼしちゃいけないだろうか？

困っている時、誰かに救いを求めちゃいけないだろうか？

悲しい時、誰かに泣きついちゃいけないだろうか？

寂しい時、誰かに甘えちゃいけないだろうか？

生活協同組合ことコープは、

食や子育て、教育、高齢社会、環境、エネルギー、地域コミュニティなど、

助け合って生きるための仕組みづくりをすることが役目です。

そんなわけで、すべてオーケーじゃないかと思えます。

ひとりじゃできないことは、みんなでやればいい。頼れる人には、頼ればいい。

自分で自分を変えるのはムズカシイけど、誰かが自分を変えてくれることがある。

だから恥じず拒まず、堂々と胸を張っていればいい。

そしていつの日か、誰かの誰かになればいい。

希望とは、絶望をわかちあうこと。

それを目指す北極星にして、コープさっぽろは2025年の60周年を駆け抜けます。



私は、私たちと生きていく。



コープ十勝からコープさっぽろに名前が変わった当
時のかわ店(北海道新聞2007年3月21日掲載)

●コープさっぽろ統合の歴史(主なもの)

- 1965年 札幌市民生協
(後のコープさっぽろ)設立
- 1970年 旭川市民生協との統合
- 1978年 中央市民生協・函館市民生協との統合
- 1997年 夕張市民生協の事業を継承
- 2003年 くしろ市民生協との統合
- 2006年 道央市民生協・
コープどうとうとの統合
- 2007年 コープ十勝との統合

今から18年前、北海道の生協が一
つになりました。コープ十勝の5万5
000人の組合員さんが加わって、
コープさっぽろは128万人の巨大
生協になりました。一つになったこと
でできることも増えました。夕食宅
配サービスはその一つ。コープ十勝が
統合前から行っていた配食サービス
を、コープさっぽろが学んで全道に広
げました。子どもたちにあたたい昼
食を届けるスクールランチの取り組
みも、コープ十勝との統合がなければ

生まれなかったかもしれません。移動
販売車おまかせ便利ケルは、もともと
夕張市民生協で行われていたサービ
スでした。「お店のない地域に住む方
へ買い物をする楽しさを届けよう」、
夕張市民生協が移動販売車事業を
始めたその思いも引き継いでいます。
コープさっぽろは、北海道各地の生
協と一つになることで、まなびあい、た
たえあい、たすけあい、今日まで続い
てきました。つながるっていいな、その
気持ちをおわちあい、今があります。



北海道の生協が 一つになった日

〈コープ十勝とコープさっぽろが統合〉

目次

- 03 私は、私たちと生きていく。
04 〈あの日〉12の記念日
- 06 尾藤さんの雪室熟成じゃがいも
株式会社尾藤農産
- 14 この春、完成。ベジビール
15 ちょこっとカラーな気分♪
- 16 かえってきた!! スーパーマッコポテトの
なぜなぜ?相談室
- 20 極うまじゃがいもレシピ
26 わが家のじゃがいもレシピ!
- 30 びっくり王子とつっこみ玉子
- 32 こどもレストラン
34 暮らしのヒント おうちも地球もハッピーに。
38 明日の小箱
39 Hokkaido海のクリーンアップ大作戦!
46 あのコープ商品、試してみました!
47 第5期エリアちょこっとさん大募集!!
48 ラブコープ総選挙2025
50 60周年企画「みんなのよみかかせえほん大賞」
51 60周年企画「コープさっぽろスタンプラリー」
52 コーチャンフォームコープさっぽろ
絵本で地域貢献プロジェクト
53 平和スタディツアー募金のご協力をお願い
54 インフォメーション
57 コープさっぽろ 宅配トドック公式アンバサダー大募集!
58 今月のコープギフト
59 今月のビックアップツアー
62 今月のうつわ時間
64 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
65 4月コープさっぽろお買得カレンダー



特集 じゃがいも

インスタで
表紙の撮影裏話も
公開!



第157号
2025年3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、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、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。
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** …… mimi-yori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。

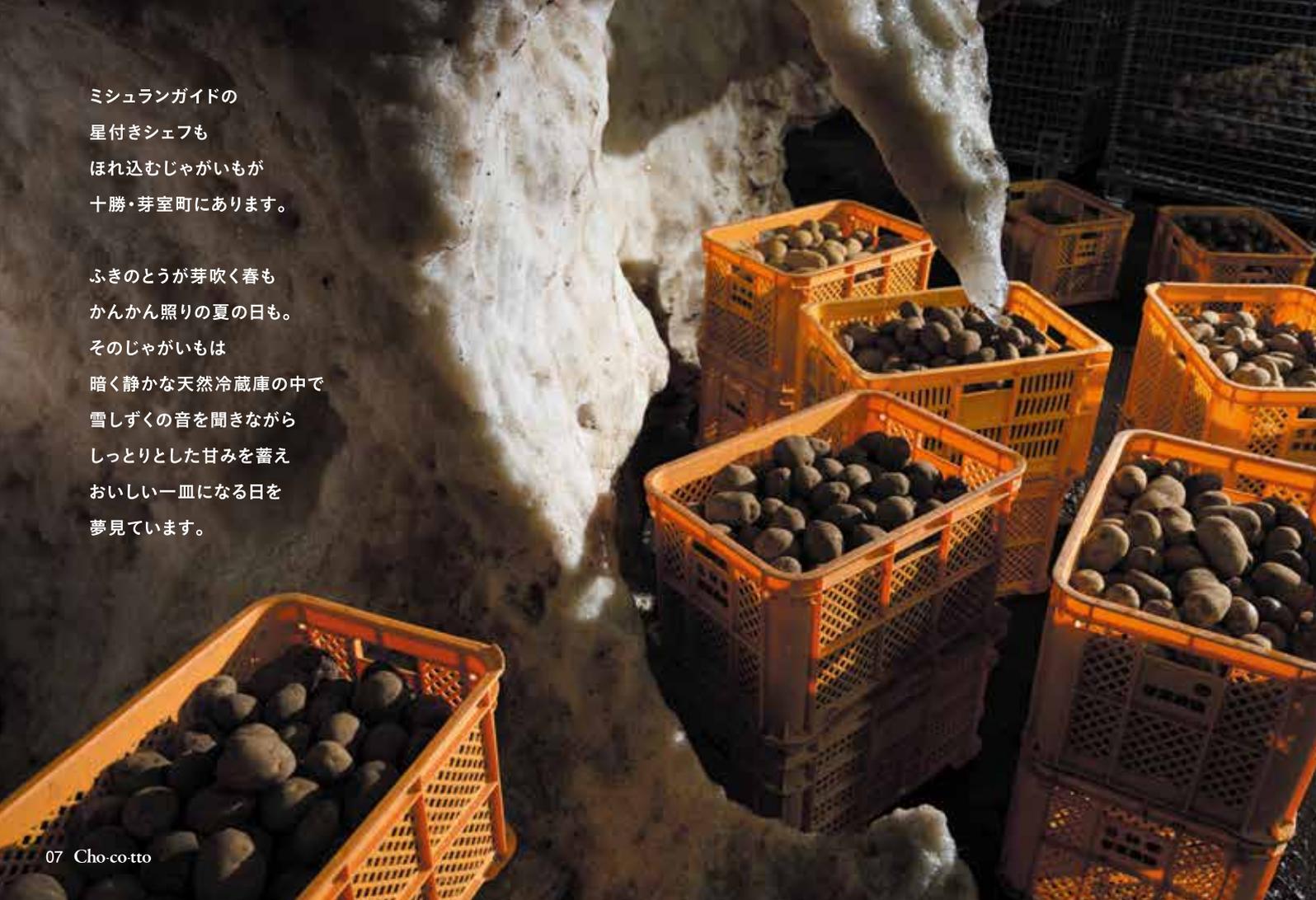
尾藤さんの 雪室熟成 じゃがいも

株式会社尾藤農産



ミシュランガイドの
星付きシェフも
ほれ込むじゃがいもが
十勝・芽室町にあります。

ふきのとうが芽吹く春も
かんかん照りの夏の日も。
そのじゃがいもは
暗く静かな天然冷蔵庫の中で
雪しずくの音を聞きながら
しっとりとした甘みを蓄え
おいしい一皿になる日を
夢見ています。



雪室ゆきむろのちからで 極上のじゃがいもへ

雪室とは、冬の間以降り積もった雪を蓄え、雪の冷熱エネルギーで貯蔵庫内を冷やす天然の冷蔵庫。庫内は外気温にかかわらず温度のゆらぎが少なく低温に保たれ、湿度90%以上の高湿度環境下にあります。低温で潤いがあるため、食品の乾燥を防ぎ、鮮度を維持。そしてよく知られるように、低温で貯蔵された野菜は寒さに耐えるためにでんぷんを糖に変え、甘みが増します。

尾藤農産では秋に収穫したじゃがいも300トンをストックで保存します。冬は外気を利用して庫内を冷やし、春が近づく3月に雪を運び込んで夏の間も庫内を低温に保ちます。

取材班が訪れたのは1月下旬。貯蔵庫にはじゃがいもが品種ごとにコンテナに分けられ、積み上げられています。5代目の尾藤有哉さんは庫内から3個のじゃがいもを集めて見せてくれました。一つは2024年秋に収穫したもの、一つは23年産、もう一つは22年産。品種はいずれも男爵です。外見はほとんど変わりませんが、真つ二つにカットして見せてくれたのが右下の写真。どうでしょう？



左から1年目熟成(2024年産)、2年目熟成(2023年産)、3年目熟成(2022年産)の男爵。3年目で糖度はMAXになる



2024年産じゃがいもが眠る貯蔵庫。3月になったら貯蔵庫の半分を埋めつくすほどの大量の雪を運び込み、暑い季節に備える



じゃがいもを育む土。30年にも及ぶ土壌研究の中で、微生物が快適に住める生命力に満ちあふれた土壌環境を築いてきた

熟成期間が長くなるほど、全体に黄色みが増し、中央に蜜のような部分
 が広がっているのがわかります。「糖
 化は2年半で最高潮に達します。糖
 度は新じゃがの倍ぐらいになってい
 るはずです。ただ甘いだけではなく、
 男爵本来の味わいや風味はそのま
 まだから、相乗効果で同じじゃがい
 も料理が抜群においしくなるん
 だ」と有哉さん。後日、2年目熟成
 (23年産)の男爵を蒸していただき
 ましたが、しっとりとなめらかで栗
 のような甘みが増し、頬張った瞬
 間、食卓を囲む家族と顔を見合わせ
 てニヤニヤしちゃいました。なるほ
 ど、一流のシェフならずともほれ込
 んでしまうわけです。

● 熟成スケジュール





長期熟成に耐えうる アスリートを育てる

尾藤光一さん(右)と長男の有哉さん。取材で訪れた1月下旬は50年ぶりの積雪にゼ口。その数日後には記録的な大雪に。「こんなときもありますよ」と光一さんは豪快に笑い飛ばす

長期熟成でこんなにもおいしくなるのなら、「2年ものの熟成じゃがいもがもっと出回ってくれたらいいの」とつい考えてしまいますが、それほど簡単ではないそう。一般的には長期間置くほどじゃがいもから水分が抜けてシワシワになったり、腐ってしまいます。長期熟成を可能にしているのは貯蔵技術もありますが、一番の要因は「土が良いから」と有哉さんは胸を張ります。

尾藤農産では30年以上前から科学的アプローチによる土づくりを行ってきました。毎年、畑の土を米国の研究機関に送って土壌分析してもらい、分析結果をもとに農学博士が処方箋を書きます。尾藤農産はこの処方箋に従って必要な成分を必要な量だけ畑に入れます。処方箋の指示は肥料の三要素(窒素・リン酸・カリ)だけではなく、マンガン、ホウ酸といった微量要素まで多岐にわたります。前年にどんな作物を育て、今度は何を植えるかによっても必要な成分は異なります。尾藤農産では130ヘクタールもの畑から数十サンプルを米国へ送り、一枚一枚の

畑に対して最適な施肥を行います。それは「アスリートを育てる感覚に近い」と有哉さん。「ベストパフォーマンスを発揮するために成分を数値管理して施肥設計を行います。こうして育った健康な作物はおいしくて傷みにくく、日持ちがするので長期熟成が可能なんです」。アスリートだからこはん(肥料)を大量に摂るのかと思っただけ逆。経験と勘に頼って必要量以上に入れていた時代よりも施肥量は少ないそう。しかも作物が健康になったことで虫が寄りつかなくなり、病気も減って、農薬の量が激減したといいます。

尾藤農産が雪室貯蔵を始めたのは約15年前。それまでは秋に収穫したじゃがいもを翌年2月までに全量出荷していました。有哉さんの父である4代目・尾藤光一こういちさんは、長期熟成による低温糖化で差別化を図ろうと雪室熟成の実験を始めます。熟成技術そのものは確立できたものの問題はその先。「価値を理解してもらうのに10年かかった」と光一さんはいいます。潮目が変わったのは5年前。雪室熟成じゃがいもの情報



を聞きつけた東京の著名なオー
ナーシェフから「2年目熟成の一番
いやつを分けてほしい」と連絡があ
り、「このじゃがいもの絶対的な価値
に見合った価格」（光一さん）を提示
されたそう。取り引きは成立。これ
を機に首都圏を中心として飲食店
からの引き合いが強くなりました。

そんな雪室熟成じゃがいもです
が、原則2年目熟成以降のものは一
般向けに販売していません。デリ
ケートであるがゆえに、ベストな状
態で食べてもらうには出荷後の取り
扱いがとて重要だからです。生産
者として商品に責任を持ちたいか
ら、「目が行き届かない以上は販売

しない」という姿勢を貫いています。

ただし、雪室で一冬越した1年目
熟成じゃがいも（男爵・キタアカリ）
ならコープさっぽろで買うことがで
きます。ちなみに地元の小売店を除
けば、北海道の量販店で尾藤さんの
雪室熟成じゃがいもを扱っているの
はコープさっぽろだけ。その理由を
尋ねると、「うちのじゃがいもを安易
に安売りせず、適正な価格で販売し
てくれるから」（有哉さん）。裏返せ
ば、価値を認めて買い求める組合員
さんがいるからにほかなりません。

そうそう、一つ気になったことが。
尾藤農産のロゴマークには「LAB
ORATORY（研究所）」の文字が



尾藤農産の〈規格外〉じゃがいもで ビールを造るプロジェクトが進行中

農作物を生産する上でどうしても避けられないのが規格外品の問題です。尾藤農産でも収穫したじゃがいもの1~2割は、小さすぎたり、キズついているせいで「雪室熟成じゃがいも」として販売することができません。そうした規格外品の多くは、でんぷんなどの加工品に使われています。キリンビール株式会社は、そうした規格外野菜の利活用に光を当てるため、規格外野菜を使ったクラフトビール「ベジビール」の開発に着手しました。尾藤農産の規格外じゃがいものスターチ（でんぷん）を使用したクラフトビールはまもなく完成します。



大小まちまち、形もふぞろいの規格外じゃがいも



醸造を担当したフリー醸造家の
畠山雅之さん



ベジビール開発プロジェクトの
開発ストーリーをWEBで配信中

ベジビールについては
P14もチェック!

添えられています。「2012年に加工場を作る際、このロゴを作成しました。加工はもちろん、土づくりから栽培、お客さんの口に入るまでをもっと追求しよう、探究しようという思いを込めた」と親父から聞いています。今は親父の下、兄弟で一緒に畑をやっていますが、ゆくゆくは弟に生産現場を任せて僕はトラクターを降りるつもりです」と有哉さん。自社販売強化のため、現在はECサイトの構築を含め、じゃがいもの販売は有哉さんに一任されています。

農業はときに異常気象や世界情勢に翻弄されます。人口急減時代に

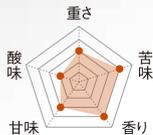
突入するこれからの時代は大規模農場とはいえ（大規模であるからこそ）、甘くないことは知っています。「今後はさらにブランディングに力を入れ、自社販売の比率を上げていくことを考えています。親父は『世界最強の家族経営』を目指してそれを実践してきたけれど、これからは外からの雇用を含めて考えていく必要があります。親父がやってこなかったことを探究し、会社としての成長スピードを上げる。そうすることが、明治以来110年以上続く尾藤の畑を継ぐ者の役目だと考えています。そう力強く語ってくれました。

おすすめクラフトビール /

SPRING VALLEY BREWERY



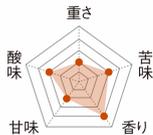
SPRING VALLEY BREWERY
豊潤 496



口に広がる麦のうまみとホップの上品な香り。芳醇なのに、すっきりとしたインディアペールラガー。



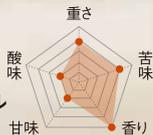
SPRING VALLEY BREWERY
シルクエール 白



きめ細かなふわとろの泡と、華やかな香り。シルクのような上質でまろやかな口当たりのホワイトエール。



SPRING VALLEY BREWERY
JAPANエール 香



日本産ホップを一部使用。和かんきつのような香りで、心地よい苦みとすっきりとした後味のペールエール。



ストップ!20歳未満飲酒・飲酒運動。

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。のんだあとはいりサイクル。



※SPRING VALLEYシリーズとベジビールは一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。



NEW!

もしも「規格外野菜」が
クラフトビールになったら



読者プレゼントあります! P64も要チェック!

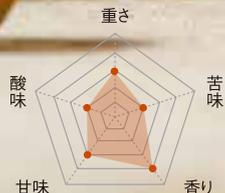
かんきつ系の華やかな香りですっきりとした味わい。アルコール度数は6%とやや高めですが、じゃがいも感はそれほど感じず、フルーティーでクラフトビール初心者でも飲みやすい。

ベジビール **トドック m** 4月1週 ※単缶 **週折** 4月1週 ※スプリングバレー3種とベジビール2本の5本セット販売

この春、完成。
見た目はいまいち、でも味はびかいち。
規格外野菜でクラフトビールを造りました。
芽室町・尾藤農産のじゃがいもを含む
規格外じゃがいもをでんぷんに加工し、
副原料として活用しています。
フルーティーな香りと爽やかな飲み口。
おこがましいけどおもしろさも規格外。
飲むだけでフードロス削減に貢献できるから
北海道と、地球と、未来に。今宵、良いこと。

ベジビール

コップ
さっぽろ
限定



尾藤農産を取材しました! ⇒ P6



※写真はイメージです。

調理時間 約40分

●作り方

- ①アスパラは、3～4cmの長さに切り、熱湯でさっとゆでておく。新玉ねぎ、新じゃがいも、にんじんはひと口大に切る。にんにくは軽くつぶす。
- ②厚手の鍋にサラダ油大さじ1を熱し、弱火で①のにんにくを炒め香りが出たら、水気をとったえびとあさりを加えて色が変わるまで炒め、取り出しておく。
- ③②にサラダ油大さじ1を足して、①の新玉ねぎ、新じゃがいも、にんじんを入れ、中火でよく炒める。
- ④水を加え、沸騰したらあくを取り、具材が軟らかくなるまで弱～中火で約15分煮込む。
- ⑤いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火でかき混ぜながらとろみがつくまで約10分煮込む。えびとあさりを入れ、①のアスパラを加えてひと煮立ちさせる。

※冷凍えびを使う場合は解凍し、キッチンペーパーで水気をふきとってください。
 ※殻付きのあさりを使う場合は380gを砂抜きしてよく洗い、②でえびと一緒に加え、混ぜながら炒める。殻が開いたら取り出して③からは同様の手順です。

春野菜のシーフードカレー

●材料(6皿分)

ハウス クロスブレンドカレー(中辛)
1/2箱(70g)
 むきえび.....中12尾(180g)
 あさり(むき身).....150g
 アスパラ.....4本(80g)
 新玉ねぎ.....中1個(200g)
 新じゃがいも.....中1個(150g)
 にんじん.....中1/2本(100g)
 にんにく.....1/2片
 サラダ油.....大さじ2
 水.....550ml

香るスパイス × 広がるうまみ

ハウス
 クロス
 ブレンドカレー
 中辛



華やかな香りと心地よい余韻の薫り、うまみ、スパイス感のあるカレーを実現するために、何十種類ものスパイスをバランスよく組み合わせました!

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.24

●注文番号 23964

今回は春野菜を使った「おうちで「ちよこっとなカレー」を紹介。
 4月10日(木)から13日(日)まで
 コーピャのぼろ店舗でもカレーフェアを実施します(一部店舗を除く)。



ちよこっとなカレーな気分♪

第5弾

マッチョポテト…、
たしか甘いやつね。
だけど、どうして寒いと
甘くなるの？

「かえってきた!!」 なぜなぜ？相談室

スーパー
マッチョ
ポテトの

覚えてくれてありがとよ。どうして甘くなるか
って？じゃがいもにはでんぷんがたくさん含まれて
いるのだ。でんぷんそのものは甘くないよな。だけ
ど、室温2~4℃・湿度90%以上の環境で保存
すると、酵素の働きででんぷんが分解されてブ
ドウ糖と果糖に変わるんだ。これを「低温糖化」つ
ていう。環境を整えてもらうことで甘みもうまみも
スーパーなマッチョポテトになるってわけだ。



ちなみに俺は
2年もの!



よっ!みんな、久しぶり。
もう忘れちゃったかな?

「スーパーマッチョポテト」に進化!!

さらに熟成して

フツのポテトが



冬の寒さを耐え忍び…



「マッチョポテト」に变身
(2022年2月号に登場)

どうやって熟成させるの？

熟成に適した条件はさっきお話しした通り。外気温
が変化してもベストな環境を保つには、空調設備で温
度・湿度をコントロールする方法が一般的。北海道や
東北のような寒い地域なら、貯蔵庫に大量の雪や氷
を入れて冷気で冷やす方法もある。ま、天然の冷蔵庫
ってとこだな。じゃがいもを入れたコンテナや袋ごと雪
の中に埋めて熟成させる方法もあるぞ。



「北の宿から」
ライドンっ!

熟成じゃがいもは どうやって保存したらいい?

熟成する・しないにかかわらず、じゃがいもは光に弱いから、日の当たらない所で保存するのがまずは鉄則。で、肝心の熟成じゃがいもだけど、暖かい室内に置くとかえって増えた糖が減ってしまうので注意が必要だ。それと、春になったら勘違いして芽を出してしまうことも。芽が出た場合は、芽を取り除けば問題なく食べられるけどな。ということを見ると、冷蔵庫の野菜室で保存するのがベストかな。

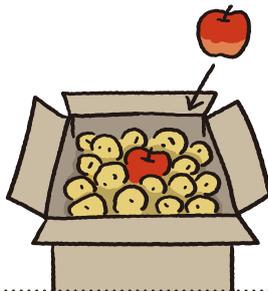
冷蔵保存

2〜3個ずつキッチンペーパーで包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ。



● 冷蔵庫に入りきらない場合は

段ボールのまま風通しがよく暗い場所で。一緒にりんごを入れると、エチレングスの効果で芽が出にく。じゃがいも30個に対してりんご1個でOK。



冷凍保存

すぐに食べきれない場合は生のまま冷凍保存もあり。皮をよく洗って水気を拭き取り、1個ずつラップでぴったりと包んで冷凍用保存袋に入れ、冷凍庫へ。4カ月ぐらい保存可能だ。食べるときは凍ったまま電子レンジで4〜5分加熱すればおいしく食べられる。



昭和30年頃の雪室

誰が最初なのかまでは俺にもわからないけど、約4000年前の古代メソポタミアでワインを冷やすために氷を使っていたという記録が残っている。日本でも紀元前1000年頃の縄文時代には、雪を利用した貯蔵方法を人々は既に知っていて、雪室の原型となる施設が存在したと考えられているんだ。その後、雪の降る地方で雪室が作られ、食品を保存するのに使われるようになった。雪室の中は気温が低くて湿度も保たれ、食べ物が腐りにくいことを、昔の人は経験的に熟知していたんだな。

そもそも貯蔵庫に
雪や氷を入れるなんて
誰が思いついたの?!

●北海道で取れる代表的な品種

だんしゃく

男爵

日本のじゃがいもの代表品種。でんぷん含有量が高く、ほくほくとした食感。粉ふきいもやマッシュポテトなど、さまざまな料理に。



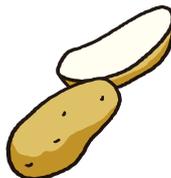
インカのめざめ

小粒で皮は黄色。果肉はオレンジに近い黄色で、カロテンが多い。風味は栗やナッツに似て、油との相性がよく、洋風料理におすすめ。



メークイン

日本の2大品種の一つ。つるりとした長卵形で、果肉は黄白色。しっとりきこまかい粘質で、煮崩れしにくく、煮物にぴったり。



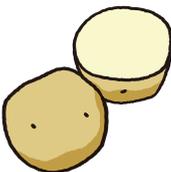
ノーザンルビー

メークインのような長卵形、皮は濃いピンク色。アントシアニンを含み、抗酸化作用も期待できる。スープ、サラダ、ニョッキに。



キタアカリ

果肉は淡黄色。カロテン、ビタミンC多め。でんぷん含有量は男爵よりも高く、ほくほくとした食感。皮付きのままふかしてどうぞ。



シャドークイーン

北海道で開発された、果肉が紫色の品種。加熱しても色があせないで、鮮やかな見た目を生かしてポテトサラダやポテトフライに。



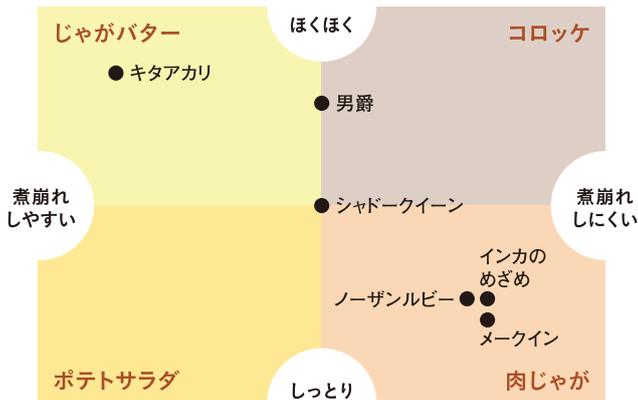
いろんな品種がありすぎて…。
どうやって選んだらいい？

その気持ち、わかるわ〜！一説によると、じゃがいもの品種は世界に2000種以上あるらしい。そりゃ、迷うよな。ざっくり分けると、サラダやコロッケに向くほくほく系(粉質)と煮物向きをしっとり系(粘質)があって、さらに煮崩れしやすいものと煮崩れしにくいものに分かれる。下の品種別食味マップを参考に、料理に合わせて選ぶといいぞ。



人生いろいろ
チケラッ!

●じゃがいも食味マップ



参考:農研機構 北海道農業研究センター
「北海道農業研究センター生まれのばれいしょ品種大集合」

食べているのは?

じゃがいもは土の中で育つけど、食べているのは「塊茎^{かいかい}」という茎の一部。土の中に伸びた地下茎の先端が太ってじゃがいもになる。ちなみに、じゃがいもの芽が出る部分を「目」と呼ぶ。ややこしいから、「目」は、じゃがいもの上の方に集まっているから、よく見てみ。



日本一の産地は?

もちろん北海道。2021年の国産じゃがいも(収穫量)に占める北海道産の割合は77.5%だ。北海道では8月～9月に取れるから、じゃがいもといえば秋のイメージが強いけど、暖かい地域では、春先に植えて6月に収穫する春作、11月頃収穫する秋作、さらには冬作も可能。長期間貯蔵できる上に収穫時期がさまざまだから年中手に入るってワケ。すごいやつだぜ。

語源は?

原産地は南米大陸のチチカカ湖周辺。16世紀半ばにヨーロッパへ渡り、日本へは17世紀初頭にオランダ人によって持ち込まれた。ジャワ島のジャカトラ(現在のジャカルタ)経由だったことから「ジャガタライモ」と呼ばれ、「じゃがいも」になったそう。ってことは、アメリカのオナラスカ経由だったら「オナラスカいも」だったってこと!?



緑色は要注意!

じゃがいもの芽と、芽の根元、光が当たって緑色になった部分には、天然毒素のソラニンやチャコニンが多く含まれている。誤って食べると食中毒になるおそれがあるから要注意だ。芽や緑色になった皮は必ず取り除くようにしようぜ。



栄養は?

じゃがいもはみかんと同じぐらいビタミンCを含んでいて、加熱しても損なわれにくいのがGOOD!ただ、熟成させるとビタミンCが減るのはちょっと残念なところかな。ちなみに、じゃがいもはでんぷん質でカロリーが高いイメージもあるけれど、油で揚げずに蒸したり焼いたりして食べる分にはカロリーはごはんの半分ぐらいだ※。

※ごはんはうるち米(精白米)を炊いた状態で100gあたり156kcal、じゃがいもは皮なし(蒸し)で同76kcal

おまけコーナー じゃがいも基礎知識



2025年7月27日(日)に開催の
畑でレストランにも登場!

ひらき まさと

平木 正人シェフ

2001年に札幌パークホテル洋食調理部門に入社後、落合務シェフがプロデュースするイタリアンレストラン「ラ・リングア・オチアイ」で修業し、2010年にシェフに就任。2013年には「ミシュランガイド東京2014」にビブグルマンとして掲載され、2015年、イタリア料理グラヴィータをオープン。厳選した国内外の食材を使い、本当においしいものを追求している。

Gravita(グラヴィータ)

住所 / 札幌市中央区北1条西10丁目
ダイアパレス北1条1F
TEL 011・207・7789
営業時間 / 月～土11:30～14:00、
17:30～22:00 ※日曜定休

シェフ直伝! 甘さを堪能する
じゃがいも
レシピ
極うま
甘みとうまみがアップした
雪室熟成じゃがいもを生かしたレシピを
イタリアンのシェフに教えていただきました。
自然の恵みと独自の保存技術が生み出す雪室熟成じゃがいもを使って
日常をちよつと豪華にしてみませんか?



🎁 読者プレゼント!

フライドポテト ビスマルク風

🕒 調理時間 約20分

約296kcal、塩分0.7g/1人分

●材料(2人分)

雪室熟成じゃがいも
(男爵がおすすめ)……250g
揚げ油……………適量
ベーコンブロック……35g
アスパラ……………2本
無塩バター……………10g

オリーブオイル………小さじ1
ガーリックパウダー………少々
塩……………適量
卵……………1個
黒こしょう……………適量
粉チーズ……………適量

●下準備

- ①じゃがいもは皮つきのまましっかり洗う。
- ②アスパラは穂先を残して皮をむき、食べやすいサイズに切っておく。
- ③ベーコンは1.5cm角にカットしておく。

●作り方

- ①じゃがいもはくし形切りにし、油で素揚げする。
- ②フライパンにオリーブオイルとバターを入れ、アスパラとベーコンを炒める。
- ③①を②に加え、塩とガーリックパウダーで味付けし、お皿に盛り付ける。
- ④別のフライパンで半熟目玉焼きを作り、③にのせる。
- ⑤黒こしょう、粉チーズ、オリーブオイル(分量外)をかけて完成。

POINT

バターとガーリックパウダーでいつもと違った味わいになります。

雪室熟成じゃがいもの ピッツァイオーラ

調理時間 約20分

約153kcal、塩分0.3g/1人分

●材料 (3人分)

雪室熟成じゃがいも	ドライオレガノ…………少々
(キタアカリがおすすめ)	トマトホール……………100g
……………1個	塩……………適量
オリーブオイル…………大さじ1	黒こしょう……………適量
ベーコンスライス…………3枚	モッツアレラチーズ…50g
にんにく……………少々	バジル……………3枚

●作り方

- ①じゃがいもはボイルで約25分またはレンジで600W5分加熱し、1cm程度の厚さに切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、じゃがいもとベーコンを焼く。
- ③焼き色がついたら、みじん切りにしたにんにくとオレガノを加え香りをだす。
- ④トマトホールを加え、塩と黒こしょうで味をととのえ、じゃがいもを軽く煮るように少し煮詰めて水分量を調整する。
- ⑤じゃがいもの上にベーコン・スライスしたモッツアレラチーズ・バジルの順にのせ、ふたをする。
- ⑥チーズが温まったらお皿に盛り付けて完成。

POINT

にんにく・ハーブ・トマトホールがなくても、市販のピザソースなどで代用できます。





ラム肉と雪室熟成じゃがいもの カチャトーラ

■ 調理時間 約20分

約203kcal、塩分0.2g/1人分

●材料(2人分)

雪室熟成じゃがいも (キタアカリがおすすめ)……80g	小麦粉……………適量
ラムチョップ (鶏肉や豚肉で代用可)……2本	オリーブオイル……………大さじ1
玉ねぎ……………40g	にんにく……………2片
パプリカ……………30g	ローズマリー……………1本
塩……………適量	白ワイン……………50g
	★ 白ワインビネガー……………15g
	水……………15g
	パセリ……………適量

●下準備

- ①パプリカは薄くスライスし、玉ねぎは繊維を切るようにスライスする。
- ②じゃがいもはよく洗い、ボイルで約25分またはレンジで600W5分加熱して食べやすい大きさに切る。

●作り方

- ①ラム肉に塩で下味をつけ小麦粉をまぶし、フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくとローズマリーと一緒に焼き、香りをつける。
- ②ラム肉は中まで火を通さずに表面が焼けたらフライパンから取り出す。にんにくとローズマリーも焦げる前に一緒に取り出す。
- ③同じフライパンにじゃがいも、パプリカ、玉ねぎを入れて炒める。
- ④③に★を加えて軽く煮詰め、②を加え肉に火が通るまで煮込む。
- ⑤塩で味をととのえ、盛り付けて完成。

g
ソースが煮詰まりすぎたら
水を入れて調整してください。



雪室熟成じゃがいもとタコの冷たいパスタ ジェノヴァ風

■ 調理時間 約30分

約500kcal、塩分1.8g/1人分

●材料(1人分)

雪室熟成じゃがいも
(きたあかりがおすすめ)・・・40g
ボイルたこ・・・・・・・・・・30g
フルーツマト・・・・・・・・・・1/4個
カペッリーニ※
(そうめんで代用可)・・・・40g

パジルソース・・・・・・・・30g
★ オリーブオイル・・・大さじ1
松の実・・・・・・・・・・2g
塩(パスタをゆでるお湯用)
・・・・・・・・・・・・・適量

●下準備

- ①じゃがいもはボイルで約25分またはレンジで600W5分加熱して皮をむき、冷やしておく。
- ②パスタをゆでるお湯を沸かしておく。お湯に対して1.5%ほど塩を入れる(例 水1リットルに対し15gの塩を入れる)。

●作り方

- ①じゃがいも、フルーツマト、ボイルたこは1cm角程度の大きさに切る。
- ②★を合わせ、ソースを作る。
- ③パスタを半分に折り、表示時間よりも少し長めにゆでる。
- ④ゆであがったパスタをざるにあげ、氷水で冷やし水気を切る。
- ⑤②のソースに①と④を合わせ、お皿に盛り付けて完成。

*ソースが足りないと感じるときは
水を足して調整してください。*

POINT

細いパスタで作るとソースが絡んでおいしくなります!

※細いロングパスタの1種で1mm前後の太さのものを指します。「天使の髪の毛」とも表現され、ゆで時間も2分ほどと短いのが特徴です。

塩タラのポテトサラダ

■ 調理時間 約5分(下処理約40分) 約230kcal、塩分1g/1人分

●材料(4人分)

雪室熟成じゃがいも (男爵がおすすめ)・・・250g	甘塩たら・・・・・・・・・・120g
オリーブオイル ・・・・・・・・・・大さじ2と1/2	にんじん・・・・・・・・・・30g
☆ にんにく(すりおろし) ・・・・・・・・・・適量	きゅうり・・・・・・・・・・1/3本
パセリ(みじん切り) 適量	★ 牛乳・・・・・・・・・・少々
塩・・・・・・・・・・少々	★ 塩・・・・・・・・・・少々
	にんにく・・・・・・・・・・1片
	マヨネーズ・・・・・・・・・・50g

●下準備

- ①じゃがいもは水からゆで、沸騰してから約25分ボイルして皮をむき、マッシュして粗熱をとる。
- ②甘塩たらは★を入れたお湯でボイルしてから骨と皮をとってほぐしておく。
- ③にんじんは1cm弱の角切りにし、ボイルし冷やしておく。
- ④きゅうりは1cm弱の角切りにしておく。

●作り方

- ①マッシュしておいたじゃがいもに☆を入れてよく和える。
- ②①にたら、にんじん、きゅうり、マヨネーズを加えて和える。
- ③塩で味をととのえて盛り付ける。仕上げにオリーブオイル(分量外)をまわしかけて完成。

② 激しく混ぜてしまうと、たらがバラバラになり
存在感がなくなってしまうので注意!





最後にレモンを搾ってもおいしい!

さばとじゃがいものオーブン焼き

●札幌市 みちこ様

材料(2~3人分) 塩さば1枚、じゃがいも(皮付き)1個、おろしにんにく・粒マスタード各適量、オリーブオイル大1、お好みのハーブ適量、レモン適量

作り方 じゃがいもは5mmにスライスし耐熱皿に並べる。塩さばの身におろしにんにくと粒マスタードを塗り、じゃがいもの上のせる。オリーブオイルをまわしかけ、ハーブをのせて200℃のオーブンで約15分焼く。

わが家の じゃがいも レシピ!

1133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P64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4月10日(木)。

※同様のレシピの場合、採用させていただく方は編集室で選定しております。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 昆布レシピ

編集/對馬千恵 スタyling/庄子笙子
撮影/KATOMI デザイン/佐孝優



ピーマンをアスパラや季節野菜にしても◎

牛肉とじゃがいものオイスター炒め

●札幌市 みかん様

材料(2人分) 牛肉200g、じゃがいも2〜3個、A(塩・砂糖各小1/4、酒小2、片栗粉小2)、ピーマン3個、しょうが1片、ごま油大1と1/2、B(酒・しょうゆ各小4、砂糖小2、オイスターソース小1、鶏ガラスープの素小1、片栗粉小2、水大2)

作り方 細切りにした牛肉にAをまぶす。じゃがいも、ピーマン、しょうがは千切りにし、じゃがいもは水にさらす。フライパンにごま油をひき、牛肉を炒めて火が通ったらしょうがとじゃがいもを入れる。半分火が通ったらBとピーマンを入れて炒める。

じゃがいもは「インカのめざめ」です

じゃがいもとえびの炊き込みごはん

●札幌市 nh様

材料(4人分) 米2合、じゃがいも200g、薄口しょうゆ大1、冷凍むきえび4〜5尾、酒大1、白いりごま適量

作り方 米はとぎ、通常の水加減にする。じゃがいもは皮をむいて1cm角に切り、薄口しょうゆを絡めておく(水にさらさない)。解凍したえびは1.5cm幅に切り水気を取り、酒を振る。米にじゃがいも、えびを汁ごと加え、炊飯する。最後にごまを振って完成。



生地が硬い時はじゃがいもをプラス

チーズ入りじゃがいもパンケーキ

●小樽市 ヘルスメイト8様

材料(2人分) ホットケーキミックス150g、卵1個、じゃがいも1個(約150g)、チーズ35g、油適量

作り方 じゃがいもは皮をむきすりおろす。チーズは細かく切る。ボウルに卵とじゃがいもを入れ混ぜ、チーズとホットケーキミックスを入れ混ぜる。フライパンに油をひき、おたま1杯分の生地を弱火で両面焼く。残りの生地も同様に焼く。



もやしやにんじんで
ボリュームアップ!

千切りポテトサラダ

●札幌市 武蔵様

材料(4人分) じゃがいも2個、きゅうり1本、ロースハム30g、塩少々、好みの和風ドレッシング適量

作り方 じゃがいもは皮をむき千切りにし、水にさらす。きゅうり、ハムも千切りにする。きゅうりに軽く塩を振る。お湯を沸かした鍋にじゃがいもを入れ、透明になるまで3分ほどゆでる。ボウルにゆでたてのじゃがいも、きゅうり、ハム、ドレッシングを入れて混ぜる。

母から伝授され、子どもに大人気の味

福島の味!みそかんぷら*

●札幌市 ゆみちまま様

材料(4人分) 小粒じゃがいも15~20個、みそ大3、砂糖大3、揚げ油適量、白いりごま適量

作り方 じゃがいもは皮付きのままよく洗い水気を取り、600Wの電子レンジで約3分火を通してから素揚げにする。フライパンにじゃがいも、調味料を入れて炒める。仕上げに白いりごまをかけて完成。

*福島の一部の地域で馬鈴薯のことをかんぷらといいます。



わが家は小麦不使用の白だしです

ほったらかし塩肉じゃが

●旭川市 かねちゃん様

材料(3~4人分) 豚肉200g、じゃがいも(乱切り)2~3個、玉ねぎ(スライス)1個、にんじん(乱切り)2/3本、しらたき1袋、A[水150ml、白だし大2、みりん大2.5]、塩小1、さやえんどう適量

作り方 鍋にしらたき、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、豚肉の順で重ねる。Aを入れ、ふたをして約20分弱火で煮る。根菜類が煮えたら全体を混ぜてふたを外し、汁気が少なくなるまで煮る。塩で味をととのえ、彩りにさやえんどうなどを飾る。

おうじ
びっくり王子
 と
 たまご
つこみ王子

さく・え: W.けいすけ

びっくり王子と
 つこみ王子が
 ちかのクラブで
 おどっていると
 スーパーマッチョポテトが
 おさらをまわしていました。

クラブ
 いも

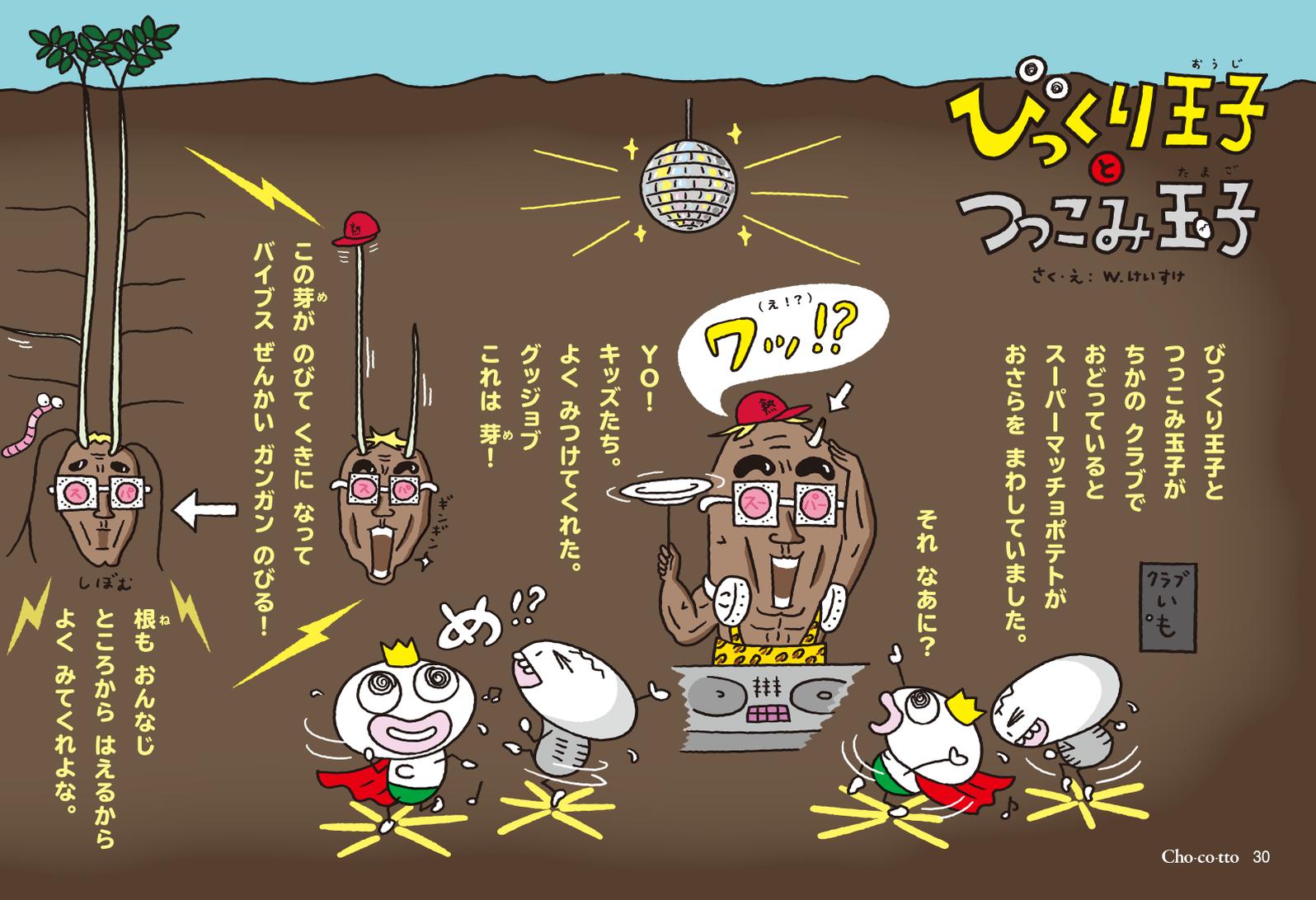
それなあに？

(え!?)
ワッ!?

YO!
 キッズたち。
 よくみつけてくれた。
 グッジョブ
 これは芽!

この芽がのびてくきになって
 バイブス ぜんかい ガンガンのびる!

根も おんなじ
 ところからはえるから
 よくみてくれよな。





6 のこりのあまなっとう100gをすいはんきに入れる。



3 ザルにあげ、すいはんきに入れる。



1 もち米を3ごうはかる。



4 水600mlを入れ、30分ほどおく。



1ごう=180ml

1ごう

おこめせんようけいりょうカップが◎



5 あまなっとうを70gはかり、よけておく。



2 水を入れて手でかきまぜ、水ですてる。3回ほどくりかえす。



7 しお小さじ1/2をいれてすいはん。



たべない!
豆の形をのこすためたきあがってから入れます。

⑤でよけたあまなっとうどうするの?



ふあつ?



休日 開店

こどもレストラン

見たまま作れて簡単!
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

すいはんきでつくる おせきはん

【ざいりょう・4〜5人ぶん】

- もち米……………3ごう
- しお……………小さじ1/2
- あまなっとう……………1ふくろ(170g)
- 水……………600ml
- 黒ごま……………大さじ1
- しお……………小さじ1/2
- 水……………大さじ1

調理時間15分

(しんすい・すいはん時間のぞく)
213kcal/1人分(1/5量)



あまいおせきはんに、
ごましおの塩気がよくあう！



10 たきあがったら、のこりの
あまなっとうを入れる。



⑧⑨⑩で

あまなっとう
の皮でもち米
に色がつきます。

ほんのり
ピンクが
きれい！



8 ごま大さじ1としお小さじ
1/2、水大さじ1をフライパ
ンに入れる。



11 しっかりとまぜてから、お
ちやわんにもって、ごまし
おをかけてかんせい。



9 よわびにかけ、水分をとば
しながら、いってかんせい。
←ごま全体にしおがコーティング
されて、かけやすくなります。



Nota note

お祝いごとのおおい季節。炊
飯器で簡単に作れるお赤飯の
ご紹介です。甘納豆を入れた
お赤飯を食べるのは北海道や東北地方だけと
いわれています。その他の地域は小豆を入れ
て炊いた、甘くないお赤飯が主流です。

※お赤飯に色をつけたい場合は、
工程4で食紅を少々加えてください。



子どもレストラン
支那人の
エリック能戸

この
厚いたが
がさ増し!



鶏むね肉1枚で 家族4人お腹いっぱい とり天

薄力粉40g、片栗粉20g、
上新粉20gにするとカリッとする

〈材料・4人分〉

鶏むね肉…1枚(400g)

塩…少々

★ 酒、しょうゆ…各小さじ2

しょうが、にんにく(すりおろし)…各1片

☆ 卵1個+水…150ml

薄力粉…80g

薄力粉(まぶす用)、揚げ油、千切りキャベツ、
練りがらし、ポン酢しょうゆ…各適量

3分割



4分割



〈作り方〉

1. 鶏むね肉は、斜めに厚さ1cmのそぎ切りにし、
2~4等分にカットする。(24切れくらい)
ボウルに入れ、★を順に加えよくもみこむ。
10分ほど置きなじませる。

2. 別のボウルに、☆を混ぜ合わせ天ぷら衣を作る。

3. ①の汁気を切り、薄力粉を薄くまぶし、衣にくぐらせ、
170℃の油で3、4分からりと揚げる。

4. 器に盛り、千切りキャベツ、練りがらし、
ポン酢しょうゆを添える。

むね肉のコツ!

斜めそぎ切りでやわらかく

残った衣でさつまいもなど
を揚げるとムダがない。



くらしのヒント

おうちも地球もハッピーに。

上手にやりくり! 物価対策おかず

ええ〜!あれもこれも
ため息が出る物価高!
少しでも食費を抑えつつ、
おいしく楽しく食べる
コツや工夫をご紹介します。
安価な食材も
心をこめて調理すると
ごちそうになりますよ!



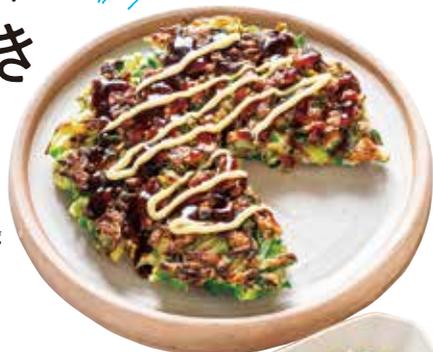
こぐれあいこ

家庭料理研究家。小樽で料理教室を開催。
食べ盛りの息子たちの食費がまさにピークの
わが家は物価高は切実な問題。食材と値段
をにらめっこして知恵を絞る日々です!

ねぎの 青い所で 技あり絶品おかず ねぎ焼き



捨てるなんて
もったいない!



〈材料・直径18cm1枚分〉
長ねぎの青い所…100g

卵…1個

★ 薄力粉…大さじ3

水…大さじ1~2

☆ 揚げ玉…10g(※)

かつおぶし…ひとつかみ(※)

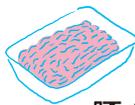
ごま油…大さじ1

お好みソース、マヨネーズ…各適量

〈作り方〉

1. ねぎは縦半分に切り、幅5mmの小口に切る。
ボウルに入れ、★を加えさいばしでぐるぐる
混ぜる。☆も加えてさっくりと混ぜる。
2. ごま油を中火で熱し、①を流し丸く平らに広げる。
3. 中火で3分ほど焼き、焼き目がついたら裏返し、裏面を2分ほど焼く。
4. 放射状に6~8等分に切り分け、お好みソース、マヨネーズをかける。

※ちりめんじゃこ、刻んだハムでもよい。



豚ひき肉 **200g** で
ごはんがススムかっこみ系

マーボー春雨

〈材料・3~4人分〉

CO・OP緑豆春雨…1袋(80g)

米油…大さじ1

★ しょうが、にんにく(みじん切り)…各1片

豆板醤…小さじ1

豚ひき肉…200g

酒…大さじ1

水…150ml

☆ しょうゆ、オイスターソース…各大さじ1/2

鶏ガラスープの素…小さじ1/2

長ねぎ(みじん切り)…1/2本

にら(長さ3cm)…1/2束

ごま油…小さじ1

〈作り方〉

1. 春雨は熱湯に入れて5分置き、ザルに上げる。
2. フライパンに★を入れ中火にかけ、香りが立ったら豚ひき肉をポロポロに炒め、酒をふりかける。
3. ☆を加え、春雨を加え1~2分煮る。
4. 長ねぎ、にら、ごま油を加え、さっと炒めて完成。

これ使いました!





もやし1パックで かさ増し以上のパフォーマンス 豆もやしごはん



**肉そぼろをかけて
ボリュームアップ!**
合いびき肉150g、
しょうゆ大さじ1と1/2、
砂糖大さじ1をよく
混ぜ、炒りつける。



〈作り方〉

- 大豆もやしは、さっと洗いひげ根をとる。
- 米を洗い、いつもの水加減にしてから大さじ2減らす。
30分以上置き、大豆もやしをのせて炊く。
- ★を合わせ薬味だれを作る。
- 炊けたらざっくり混ぜ器に盛り、たれをかけ混ぜながら食べる。

※チェンジOK!

合いびき肉、豚ひき肉、ツナ缶、サバ缶



グリーンピースや
小ねぎの小口切りを
のせても◎



〈材料・4~5人分〉

米油…大さじ3
玉ねぎ(みじん切り)…1/2個
干しいたけ(水で戻しみじん切り)…3枚
にんじん(みじん切り)…1/2本(80g)
鶏ひき肉…100g(※)
木綿豆腐(よく水切りする)…1丁(300~400g)

★ | しょうゆ…大さじ3
酒、砂糖…各大さじ1
卵…2個
ごはん…適量
紅しょうが…適量



豆腐1丁で 栄養たっぷりしみじみ系どんぶり 豆腐そぼろ丼

これ使いました!



《作り方》

- 鍋に米油をあたため、玉ねぎ、しいたけ、にんじんをよく炒める。
- 鶏ひき肉を加えぼろぼろに炒める。
- 豆腐を手で崩しながら加え炒める。
- ★で味つけをし、味をととのえる。
- 卵を割りほぐして加え、はし4、5本で絶えず混ぜ、煮汁がほとんどなくなるまで炒りつける。
- 丼にごはんを盛り、そぼろのをせ、紅しょうがのをせる。



しょうがが味のアクセント。



節約のコツ

今日は「家にあるもので作る日」を作る。
冷蔵庫、冷凍庫、戸棚の中、
いただき物のあれあったな、とか。

まずはあるもので何ができるか
考えてみませんか？

買い置き春雨、半端なニンジン、
ちょっとのひき肉、期限ギリギリの豆腐、
今回ご紹介したのは、安価だけでなく、
そんな残りがちな食材を使ったレシピです。

実は、食品ロス対策にもなります。
ぜひご活用ください！



にんじん1本で シンプルが逆においしい にんじんだけきんぴら



〈材料〉

にんじん(※)…1本(150g)
ごま油…大さじ1

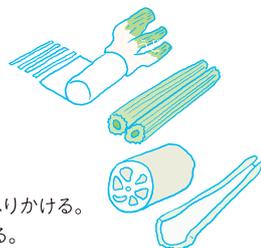
★しょうゆ、酒、みりん…各大さじ1
はちみつ(または砂糖)…小さじ1
白ごま…大さじ1

〈作り方〉

1. にんじんは、細い千切りにする。
2. ごま油をあたため、にんじんを強火で
ざざざと炒める。水分を飛ばす感じ。
3. かさが減り少ししんなりしたら、★をふりかける。
中火にして絶えず混ぜ、味をからませる。
4. 汁気がほとんどなくなったら、白ごまを加え
ざざと混ぜて完成。冷蔵庫で5日ほど保存可。

※チェンジOK!

うどの皮、ふき、れんこん、セロリ



お弁当にも
オススメ

たれは
小ビンに入れて
持っていく

〈材料・4人分〉

米…2合
大豆もやし…1袋(200g)

しょうゆ…大さじ2
砂糖…小さじ1/2

★長ねぎ(みじん切り)…5cm
にんにく(みじん切り)…1/2片
小ねぎ(小口切り)…2本
白すりごま…小さじ1

正しいことは、 楽しくしよう。



コープさっぽろ
海のクリーンアップ大作戦！
担当 松岡将文さん

サーフショップ TACOO 代表
サーファー 村上巧さん

これからの北海道はこうなればいいなあという前向き上向きな
対話から、私たちの新しい行き先を探る「明日の小箱」プロジェクト。
今回のテーマは全道の春の一大行事に成長した「海のクリーンアップ
大作戦！」。対話したのはコープさっぽろの担当者と浜厚真海岸を
拠点にするサーファー。海洋プラスチックごみを減らせという壮大な
課題ゆえに「地球を救え！」「未来を守れ！」といった大きな言葉で
大上段から語られると思いきや、「じぶんちのお部屋掃除みたいなも
んです（村上さん）」とか「ひとりでやるのはタイヘンだけど、
仲間とやると楽しいっす（松岡さん）」など身の丈サイズの愉快的な
言葉は妙に説得力があります。ぜひご一読ください。次回の「海クリ」
に参加したくなるはずです。ふと、19世紀に英国で活躍した協同
組合の父ロバート・オウエンの言葉を思い出しました。
「正しいことは、楽しくしよう」。



お二人の対話は左の
二次元バーコードから
ご覧いただけます。



vol.5

Hokkaido

海のクリーンアップ大作戦! 参加者大募集!

お申込み
受付中!

できることから、はじめよう。



開催日時

2025年

5月14日(水)・17日(土)



開催場所 全道48カ所(予定)

参加費 無料

お申込み締切 5月4日(日・祝)

詳細・
お申込みは
こちらから

参加者に 限定トックエコ軍手& エコバッグプレゼント!



※イラストはイメージです。※軍手はエコ素材使用のため色は異なります。
※エコバッグは海洋ゴミ(ペットボトル)から作られたものです。



ごみ拾いの様子をSNSピリカに投稿しよう!

SNSピリカはごみ拾いの様子を投稿し、ありがとうやコメントを送り合うアプリです。みなさんもアプリを活用し、拾ったごみの数などを記録しながら楽しくごみ拾いはじめませんか?



※定員になり次第締切。※清掃活動中のケガにつきましては、コープの行事保険の対象となります。お車による賠償事故は、この保険の補償の対象なりません。

マイボトルエコアクション 検索

北海道SDGs推進プラットフォーム

誰もが健康で安心・安全な暮らしを実現すること、豊かな北海道の自然と環境を守り、脱炭素社会へとシフトすること、農業・漁業・林業等の地域産業の発展が求められています。北海道で中核的にSDGsを推進するために、「北海道SDGs推進プラットフォーム」を2019年7月に設立しました(事務局:生活協同組合コープさっぽろ)。

組合員さんのくらしを守りたい、だから供給エリアを広げています！

コープのプロパンガス、お安い価格でがんばり中！



「コープのプロパンガスを使いたい」という組合員さんのお声にお応えし、今、エネコープは、どんどん供給エリアを広げています。
下記エリアの皆さま、お得なガスに切り替えのチャンスですよ～！

コープのプロパンガスは

北海道の市況平均価格より

年間

12,840円(税込) 安くご提供 しています！

北海道の場合 年間 59,748円(税込) ▶▶ コープのプロパンガス 年間 46,908円(税込)

※石油情報センター 令和6年12月LPガス価格調査(全国統計) ※ガスコンロのみお使いの一般的なご家庭で1ヵ月3.0m³を使用した場合

コープの
ポイントがたまる！

ガス機器が
組合員価格で
購入可能

365日24時間
緊急対応

供給
エリア

- 札幌圏
- 岩見沢圏
- 旭川圏
- 函館圏
- 室蘭圏
- 苫小牧圏
- 帯広圏
- 北見圏
- 網走圏

※供給エリア内でも一部エリアでお引き受けできない場合がございます。ご了承ください。

詳細・お申込み



☎ 0120-012-458 (音声ガイダンス後3番)

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。

コープのガス 検索

ご来場でコープの商品プレゼント /

開催時間
10:00～15:00

ガス電気灯油のエネルギー無料相談会開催！

直接相談したいというご要望にお応えし、ブースを出店いたします。
検針票をお持ちいただくと、より詳しいご説明が可能です。

4月3日(木)
旭川シーナ店

4月4日(金)
旭川東光店

4月10日(木)
岩見沢南店

4月17日(木)
岩見沢東店



©トドック

エネコープ

スクロール scroll ってどんなものが売ってるの？



遠くを見つめるいけしやん

やっと春がきたね〜！
新生活…なんだか新しいものが
欲しくなっちゃうなあ〜
春っぽい服でも
買おうかしら

キラーン！

注文TOPを
下にスクロールした
専門店サイト部分に
バナーが
掲載されています。

専門店サイトの
scrollでは
服や生活雑貨も
揃えられますよ…！

わわわ

…ふーん？
どうせダサイやつ
ばつかりなんでしょ？



scrollは
年齢層に合わせた
ブランドカテゴリで
分けられているので
幅広い品揃えです！

生活雑貨は
クチコミ特集ページが設けられて
いるから、購入者のコメントを
参考にできますよ！

意外とかわいいのもあるんだねえ。
クチコミがあるのは
たしかに安心かもね！

はい！
いろいろなブランドを
見ていただけますよ

結構
メジャーな
ブランドも
あるんだ！
新生活によさそうな服
買っちゃおうかな〜

アプリは
こちら！




濃厚さアップ もちり本格的

高温直火であおりながら炒めることで、麺とナポリタンソースがしっかりとからんで、濃厚で香ばしい味わい。これ1袋でお腹が満たされます。



アベトモ



マ・マー
THE PASTA ソテースパゲティ
ナポリタン 290g

店舗 なし トドック 週 4月2週(裏表紙)

保 冷凍品いつでもトドック Vol.4 ●注文番号 41578

冷凍パスタを食べ比べ

こだわりのソースでうまみもぎゅっと凝縮し、
レンチン5～6分で手軽に食べられる。
リニューアルしたマ・マー THE PASTAシリーズを美食!



袋の中身は
こんな感じ

左のナポリタンは
冷凍パスタ

売上 No.1

※1

ひき肉を 50%も増量!※2

冷凍パスタとは思えないほど、
麺の食感がモチモチでおいしい。
お肉もごろっと入っていて
本格的◎。香味野菜と一緒に
煮込むことで肉の旨みも
ぎゅっと凝縮されているね。



イケマユ



マ・マー
THE PASTA 濃厚ボロネーゼ

店舗 なし トドック 保 冷凍品いつでもトドック Vol.4 ●注文番号 41589

子どもも 好きそう!

まさに商品名のとおり濃厚!北
海道産の生クリームと2種類の
チーズ入り。クリーミーでチー
ズ感も強め。カルボナーラが大
好きな息子の一人お昼ごはん
用にストックしようかな。



ハセミホ



マ・マー
THE PASTA 濃厚カルボナーラ 275g

店舗 なし トドック 保 冷凍品いつでもトドック Vol.4 ●注文番号 41585

※1 インテージ SRI+ 冷凍パスタ市場 2023年6月～2024年5月 累計販売金額(日清製粉ウェルナについて)

※2 日清製粉ウェルナ従来品比 ※パッケージが一部異なる場合がございます。また、水平に調理し、やけどにご注意ください。

玉ねぎと果実の甘さで濃厚！

にんにくを使ってないから
お弁当のおかずにも気に
せず使えるのがいいね◎



イケマヨ

ボリューム満点！

大葉の風味がよく、豚肉と
タレの相性もばっちり。た
れ1本で味も決まるし、食
べる直前の追いだれもお
いしいね。



アベトモ

エバラ
黄金の味 濃熟 360g

店舗 一部なし

トドック

週 4月3週(裏表紙)



がっつり
いきたい方はこちら

エバラ
黄金の味 旨にんにく
360g

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.24

●注文番号 23306



黄金肉巻きむすび

調理時間 約15分

[材料(1人分)]

豚ロース薄切り肉……………5枚
エバラ黄金の味 濃熟
……………大さじ2~3
サラダ油……………適量
ごはん……………200g
★ 大葉(粗みじん切り)……………3枚
いりごま(白)……………大さじ1
プロセスチーズ……………適量
焼きのり……………適量

[作り方]

- ①ごはんを★を混ぜ、5等分して俵形にしっかり握る。
- ②豚肉を広げ、ごはんを手前に向けて、きっちり巻く。
- ③フライパンに油を熱し、肉の巻き終わりを下にして②をおき、転がしながら焼く。
- ④肉の色が変わったら『黄金の味』を入れて焼きからめ、粗熱がとれたらりのりを巻いて、できあがり。

濃厚な味わい! にんにく不使用で食べやすい!

コンセプトの“挑戦”とは？

「エイジングモルト」で挑戦！

サッポロビール独自開発の「うまさ長持ち麦芽」に加え、収穫後1年間熟成しうまみが増えた麦芽を一部使用。黒ラベルらしい「生のうまさ」は残したまま、さらなる麦のうまみを追求することに“挑戦”した商品なんです！

サッポロビール社員 山口さんも
黒ラベルケース(350ml×24本入)を乗せて

「腕立て伏せ」に挑戦してみた！



初めての挑戦、
がんばります！



1箱 これは余裕。
10回はいけちゃいます！



2箱 ちょっと
きついけど
数回なら…



3箱 なんとか
1回上がるのが限界。



4箱 これはもう
無理でした
(汗)

この春、皆さんは何に挑戦しますか？
挑戦のおともには「黒ラベル エクストラムーブ」をぜひ。

※危険ですのでマネはしないでください。

4月第4週は上期最安値

サッポロ生ビール黒ラベル
エクストラムーブ 350ml×6P

店舗 一部なし **トドック** 週 4月4週(裏表紙)



新商品のビールは
まず試す派
アベトモ



パッケージもカッコイイ！

ひと口めから麦芽の香り・うまみ・甘み
が感じられ、コクもしっかり！キレもある
ね。飲みごたえも抜群です。

黒ラベルシリーズ、今度はどんな挑戦？

新生活、ライフステージの変化、
新しい挑戦も多いこの時季。
サッポロビールからも挑戦的な黒ラベルが
このたび新登場！



テーマは「挑戦」

トドレポ
黒ラベルの新シリーズを試してみた！

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。
のんだあとにはリサイクル。



カンタン! あごから

【材料】

鶏もも肉……………200g
 あごだしつゆ……大さじ2
 片栗粉……………適量

【作り方】

- ①鶏もも肉をひと口大に切ってビニール袋などに入れ、あごだしつゆを加えて軽くもみこみ、約30分冷蔵庫で寝かせる。
- ②①の汁気を軽くきって片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。

だしが利いて
 冷めてもおいしいから
 お弁当のおかずにも
 ぴったり!



これ使いました!

あごだしつゆ 500ml

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.24

●注文番号 25574



2025年度、初回の周年コラボはコレ! 久原本家 北海道工場3周年 感謝キャンペーンを実施

- 対象期間／店舗:3月21日(金)～4月30日(水)
 宅配:3月4週～4月5週
- 応募締切／4月30日(水)〈WEB締切〉
- 対象商品／くばら、北海道くばらの全商品
 ※掲載商品は一例です。店舗によっては取り扱いがない場合がございますのでご了承ください。
- プレゼント



A賞

北海道工場見学

6月20日(金) 10:30～12:00、13:30～15:00

各回5組10名様 合計 10組20名様

B賞

くばら商品 詰合せ

20名様

※交通費など、今回の賞品に含まれないすべての実費は当選者様のご負担となります。また、当選後ご招待日時以外へ変更はできません。

- 応募方法／
 キャンペーン期間中、下記QRコードよりエントリーしてご応募ください。
 コープさっぽろ店舗または宅配トドックで対象商品
 1点以上ご購入から抽選対象となります。

※ご購入の際は必ず組合員証をご提示ください。購入履歴の確認となります。おひとり様1口までのご応募。
 ※厳正な抽選のうえ、当選者を決定いたします。なお、当選者の発表は当選通知の発送をもってかえさせていただきます。

- お問合せ先／☎0120-583-032

平日10:00～17:00(土・日・祝日は除く)お問合せの際は、キャンペーン名をお知らせください。

詳細は
こちら!



祭り好き、お酒も好き。
 新商品から
 ロングセラーまで
 どんどんご紹介します。



コープさっぽろ60周年×メーカーさんコラボ企画。トップバッターはくばらさんです。設立3周年を迎える北海道工場(恵庭市)の見学キャンペーンも実施しますよ。たくさんのご応募をお待ちしてます!



CO・OP深煎り胡麻ドレッシング

本体358円※(税込393円)

店舗 全店 トドック 保 いつでもトドック ●注文番号 300g 21918

●注文番号 500g 24997



胡麻ドレッシングは甘口のものが多いですが、これは味付けにしょうゆが多く入っているのがいい! サラダだけでなく、しゃぶしゃぶやおかず系の料理との相性がよさそう。味に深みがあり納得のお値段だからリピートしたいです。

焼いたあと味付けせずに食べてもごはんがしっかり進みました。調理もしやすく、肉のうまみもしっかり感じます。味にクセがなく世代問わず食べやすい味で気に入っています!

国産野菜4種使用 旨い豚肉満足餃子

本体298円※(税込322円)

店舗 全店 トドック 週 4月1週・4週



口いっぱいうま味じゅわわ!

あのコープ商品、
試してみました!
出向職員編!

今年はコープさっぽろ60周年にちなんで60商品を年間通して紹介します! 今月はコープさっぽろと取引のある企業から出向中のコープ職員がお気軽に入り商品を紹介します! ぜひお試しください!

さいとう けんた
コープさっぽろ 組合員活動部 齊藤 健太さん
(株)良品計画よりコープさっぽろへ出向中。コープの組合員活動と商品を学び、日々の新しい経験を楽しんでいます!

コープ60商品紹介マラソン

2 / 60

深く煎られた胡麻なヤツ♡

60th
Anniversary

コープ60商品紹介マラソン

1 / 60

60th
Anniversary

第5期

エリアちょこっとさん 大募集!!

北 海道にお住まいの方限定で、Cho-co-tto(ちょこっと)の読者モニター「エリアちょこっとさん」を募集いたします。コープ商品やトック商品の感想やエピソードなどを編集室へお送りいただき、私たちと一緒に誌面を制作してませんか？
 今年はコープさっぽろ60周年にちなんで60商品を年間通して紹介します！
 Cho-co-ttoが好き!という方は、ぜひ一緒に誌面を盛り上げていきましょう！

1月号誌面



誌面では市町村名とペンネームと
 似顔絵(または写真)でご紹介しませう♪



主な活動内容 店舗・宅配トックの商品のご感想、Cho-co-tto(ちょこっと)に関するエピソードや写真をお送りいただき誌面でご紹介

任期 1年間(2025年5月中旬～2026年4月末までの見込み。以降は自動更新)

※更新を希望されない方は、メールにてご連絡をお願いいたします。

編集長ハセミホ

応募資格

Cho-co-ttoが好きなお方

PC環境のある方

性別年齢問わず

募集期間

3月21日(金)～4月15日(火)

謝礼について

Googleフォームにて商品の感想を送っていただき、誌面掲載1回につき500ポイント。
 商品写真採用でさらに500ポイント。状況に応じてサンプル提供あり。※ポイントはコープさっぽろの店舗、宅配トックなどでご利用いただけます。

応募方法

右記申込みフォームから ※エリアちょこっとさんをお願いする方には4月28日(月)までにメールでお知らせいたします。



お申込みはこちら→

※店舗・宅配・お電話での申込みはできません。



COOP

COOP

COOP

COOP

COOP



あなたの好きな商品を教えてね!

ラブコープ総選挙2025

投票期間: 2025年3月16日<日>~4月6日<日>

●トドックアプリ・サイト: 3月18日(火)~4月5日(土)

※宅配の投票は「4月第1週(3/24~3/28回収分)」と「4月第2週(3/31~4/4回収分)」の注文用紙で受け付けます。



昨年度の総合TOP3はこちら!

総合
3位

20,398票

CO-OP
ふっくら卵の
オムライス

店舗 全店

トドック

週 毎週(2個セット)



卵のふわふわ感と
レンジでチンの手軽さが人気!

総合
2位

20,534票

CO-OP
たこ焼

店舗 全店

トドック

週 毎週



かつおだしがきいていて
ソースなしでもおいしい!

総合
1位
27,354票



※パッケージが写真と
異なる場合があります。

CO-OP
骨取りさばの味噌煮

店舗 全店 トドック 週 4月2・4週

4年ぶり
2度目の総合1位!

ラブコープ総選挙とは?

組合員さんの大好きなコープ商品を組合員さんが心を込めてオススメするラブコープキャンペーン。その最重要イベントが毎春開催される総選挙です。好きな商品に投票してください♪

公約

店舗・宅配1位商品は
**組合員さん
大還元セール
をします!**

ご投票いただいた方の中から抽選で **1,000名** 様へ、ご希望の賞品をプレゼント!

A賞

500名様
コープ商品
詰合せセット



※商品デザイン、内容は変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

B賞

100名様
なるほど商品
詰合せセット



※商品デザイン、内容は変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

C賞

店舗100名様

コープギフトカード
2,000円分
*コープさっぽろ
電子マネー



※カードのデザインは変更になる場合がございます。※宅配トドックのお支払いにはご利用いただけません。

宅配100名様

コープさっぽろの
ポイント
2,000P



D賞 | 170名様

トドックぬいぐるみ(大)



今年はなんと! コープさっぽろ関連事業のプレゼントも! /

E賞 夕食宅配
10名様 コープの人気 おすすめ弁当 5食分

F賞 コープトラベル
5組10名様 札幌近郊 温泉宿泊券

※ホテルへの移動に伴う費用については、自己負担になります。

G賞 エネコープ・トドック電力
10名様 エネルギー共通割引券
1万円分

※コープの灯油・プロパンガス・電気・住宅設備で利用可能です。

おひとり様、店舗1回/宅配1回の計2回まで投票できます。ただし抽選の際は、計2回投票いただいた場合も、投票者おひとり様1票として抽選をいたします。

投票方法はこちら

店舗 投票用紙 店頭シール 宅配 注文用紙へ記入

スマホ 店頭ポスターQRコードで トドックアプリ・トドックサイトで ホームページで コープさっぽろ ラボコ 検索

こちらから
WEBで
簡単投票
できます。



●詳しくはコープさっぽろHPまたは店頭ポスター、宅配チラシでご確認ください。

※店舗の投票用紙または、宅配の注文番号で投票した方がWEBで投票された場合、WEB投票分は無効となります。※当選者の発表は7月末までに賞品の発送をもって代えさせていただきます。※E~G賞につきましては、当選通知をお届けします。詳細は当選通知にてご確認ください。※写真はイメージです。実際の商品パッケージとは異なる場合がございます。※賞品は予告なく変更になる場合があります。ご了承ください。※店頭シールでの投票はプレゼント抽選の対象外となります。ご了承ください。※大還元セール実施は6月頃を予定しています。

「絵本大好きさんがえらぶ!よみきかせ絵本部門」の大賞が決まります!

大切にしたいのは、よみきかせする絵本を“みんなでえらぶこと”

「みんなのよみきかせ絵本大賞」は、コープさっぽろの60周年企画のひとつで、えほんのよみきかせをこよなく愛する人たちが「今一番よみきかせたい絵本」をみんなで選ぶ大賞です。



懐かしの絵本があるかも!?

みなさんから推薦された絵本の中から **好きな絵本に1冊投票してください。** 1番票の多かった絵本が大賞となります。

※大賞発表・表彰式は2025年10月1日(水)東京にて実施予定です。



投票はこちらから!

<https://x.gd/WgB9k>



詳しくはサイトをご覧ください

<https://yomikikaseehontaisho.sapporo.coop>

投票してくれた方の中から

抽選で **100** 名様に、

各部門で大賞に選ばれた
絵本をプレゼント!



※みんなのよみきかせ絵本大賞は、「園児さんと先生でえらぶ!よみきかせ絵本部門」と「絵本大好きさんがえらぶ!よみきかせ絵本部門」の2部門があります。

コープさっぽろスタンプラリーで 豪華賞品をGETしよう!

コープさっぽろ各店舗カウンターに備え付けのスタンプラリー台紙にスタンプを集めよう!
集めたスタンプの個数によって各種景品が抽選で当たります。

切手を
モチーフにした
台紙だよ



実施期間 2025年4月1日(火)～2025年8月31日(日)

応募方法 WEB応募 メール 郵送 いずれかでご応募ください。

●当選発表／賞品の発送をもって当選発表にかえさせていただきます(2025年10月下旬頃)。なお、当選の有無に関するお問合せには応じかねますのでご了承ください。●**注意事項**(ご応募前に必ずお読みください)／※スタンプは各店舗のサービスカウンターに設置されています。※応募は1組合員様1回限りです。スタンプが重複している、もしくはスタンプ押印欄以外の場所に押されている場合は無効となります。※応募方法は「WEB応募」・「メール」・「郵送」いずれかからお選びください。※スタンプラリー台紙を紛失した場合、再発行はできませんのでご了承ください。※スタンプラリー期間中の新店は対象外、閉店となった場合は該当店舗のスタンプは押印済とみなします。※改装等の休業情報は店舗チラシ、公式HPにてご案内しております。※天災等での休業時はスタンプは押印できませんのでご容赦ください。※エントリー(応募)内容に不備がある場合は当選を無効とさせていただきます。※当選賞品の交換・換金・返品及び紛失・破損などのご対応には応じかねますのであらかじめご了承ください。●**個人情報の取扱いについて**／※ご応募いただいた個人情報は、コープさっぽろが適正に取り扱い、法令により開示を求められた場合を除き、組合員様の同意なしに本キャンペーンの運営に関すること以外の目的での使用及びキャンペーン関係者以外の第三者への開示・提供はいたしません。

●**応募に関するお問合せ**／コープさっぽろお問合せ窓口 ☎0120-583-032 平日10:00～17:00(土・日・祝日除く)

※お問合せの際はキャンペーン名をお知らせください。

108店舗を回ろう!

A賞「完全制覇賞」

抽選30名様

**限定品
ゴールドドック**

※画像はイメージです。※サイズ:高さ約10cm

ゴールドドックが外れた方もれなく全員に

ドックオリジナルグッズ詰合せ



B賞「60づくし賞」 抽選60名様

コープさっぽろのポイント
2,000ポイント&コープの人気商品詰合せ

C賞「8エリア制覇賞」 抽選60名様

コープさっぽろのポイント 2,000ポイント

エントリーは
こちらから!





わたしのおすすめ

一年一組
せんせいあのおね
こどものつぶやき
セレクション
(理論社 税込1,650円)

もともとヨシタケシンスケさんが大好きなのですが、こちらは小学校の先生と児童との交換日記「あのおね帳」から生まれた本。子どもの視点で、素朴な疑問や発見が描かれています。大人も子どもとも楽しめる、入学のお祝いにおすすめの1冊です。

コーチャンフォー新川通り店 伊藤さん

TOPIC

新川通り店にトドックが登場！
えほんわくわくキャラバン開催



1月18日(土)にコーチャンフォー×コープさっぽろの初コラボイベントを実施。トドックの撮影会や「えほんわくわくキャラバン」では、約250名のご家族にお集まりいただきました！

コーチャンフォー×コープさっぽろ 絵本で地域貢献プロジェクト /

ワクワク体験！本屋さんへ行こう

コープさっぽろは子育て支援のひとつとして、絵本の読み聞かせを推進しています。

今や本はワンクリックで届き、スマホで読める時代ですが、

地元で買うことが北海道を応援すること、これって食材と一緒にですね。

本屋さんで絵本を選ぶあのワクワク感、ぜひ、お子さまと体験してください！

春のお祝い！

コーチャンフォーで本のギフトを選ぼう

コーチャンフォーでは、楽しみながら学べる本や歴史漫画、これまでに「えほんがトドック」で配本した本や「みんなのよみきかせ絵本大賞」で推薦された本の特設コーナーも。入園・入学などの贈り物にぜひ！



期間限定で桜のラッピングを用意！

文具コーナーでは鉛筆の名入れも



コーチャンフォー店舗一覧

- コーチャンフォー美しが丘店 (札幌市清田区美しが丘1条5丁目)
- コーチャンフォーミュンヘン大橋店 (札幌市豊平区中の島1条13丁目)
- コーチャンフォー新川通り店 (札幌市北区新川3条18丁目)
- コーチャンフォー釧路店 (釧路市春採7丁目1番24号)
- コーチャンフォー旭川店 (旭川市宮前1条2丁目4番1号 ※北彩都あさひかわ)
- コーチャンフォー北見店 (北見市並木町521 ※国道39号線沿い)
- リリアブルブックス 運動公園通り店 (釧路町桂木3丁目)
- リリアブルブックス 根室店 (根室市昭和町4丁目)

2024年9月、コーチャンフォーを運営する株式会社リリアブルとコープさっぽろは包括連携協定を締結。読書の推進を通じて子育て支援や地域貢献活動を強化していきます。

平和スタディツアー募金のご協力をお願い

平和って、みんなが笑顔でいられること。

〈募金方法〉

店舗 サービスカウンターの募金箱でお預かり

宅配 現金口座引落の場合

注文番号 数量

- 1口100円単位(最大99口まで)
- 注文用紙の注文欄、
またはドックアプリ・サイトの注文番号入力ボタンから
29726 と **口数** をご記入。

〈記入例〉700円の場合

宅配 ポイントの場合

注文番号 数量

- 1口500円単位(最大99口まで)
- 宅配の注文用紙の注文欄に
54102 と **口数** をご記入。

〈記入例〉1000ポイントの場合

ドックアプリからもポイント募金ができるようになりました!

※この募金は、所得税の寄付金控除の対象とはなりません。※平和スタディツアーに参加する子どもたちと引率者の派遣費用や、報告会の開催費用等に活用させていただきます。

〈募金期間〉

店舗:3月21日(金)~9月20日(土)

宅配:3月17日(月)~9月19日(金)



道内の中高生が被爆地ヒロシマを訪れ、平和記念式典や被爆者との交流を通じて、戦争の悲惨さと平和の尊さを学ぶ平和スタディツアー。被爆者の方から直接お話を伺うという今しかできない経験を、平和のバトンを、子どもたちに託してみませんか。



参加者の声 /

被爆された方が、79年たった今も涙を浮かべながらお話をされていたことがとてもに残っています。平和って、みんなが笑顔でいられることだと気づきました。(札幌市 高1)

2025平和スタディツアー
in ヒロシマ 参加者募集!

詳細・お問合せはこちらから ▶▶▶



受講生・講師による
発表会・作品展示・作品販売

文化教室春の カルチャーフェスタ開催

札幌市内・いしかりの文化教室に在籍する受講生の発表会・作品展示会・作品販売(一部講座のみ)を行います。大人の講座・お子さまの習いごと、運動系(ダンス)・文化系(楽器／うた)と内容盛りだくさん。参加講座とスケジュールは文化教室ホームページでご確認ください。

会場 札幌市民交流プラザ(札幌市中央区北1条西1丁目)

入場料 無料(入退場自由)

内容 ステージ発表／4月5日(土)・6日(日)
作品展示／4月5日(土)～7日(月)、
8日(火)～10日(木)
※前後半で作品入替あり



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・209・1121
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

ちよこっとコミュニティ
2月号のご感想から

表紙がみそなのに驚きました!みそ特集でみそ使った料理を普段からしているので、とても参考になりました!どれもおいしそうでした!お母さんが昔みそを作っていたので、実家に帰ったらこのレシピを参考にしてみそづくりをしたいなと思いました。(千歳市 ピカチュウさん)

北海道に
平和の響きを届ける

高校生被爆ピアノコンサート 開催のご案内



2025年は「被爆80年」。核の脅威を証言し、核廃絶を訴える被爆者団体「日本被爆協」がノーベル平和賞を受賞しました。北海道では「高校生平和大使」が中心となり、月に一度、全道各地で核兵器廃絶を求める「高校生一万人署名活動」を行っています。若い世代が平和の大切さを継承し、被爆、核兵器、戦争を自分ごとにするきっかけを作りたいと考え「高校生被爆ピアノコンサート」を開催することになりました。



調律師 矢川光則さん
「被爆ピアノ」は、1945年の原爆投下によって被爆したピアノです。矢川さんは被爆2世のピ

アノ調律師として傷ついたピアノを修復しながら全国を回りコンサートを実施しています。

日程 2025年3月30日(日)
会場 コープさっぽろルーシー店
サンドラッグさん向かい

参加費 無料

内容

9:30～ ストリートピアノ

来場者の皆さんが被爆ピアノでの演奏ができます

11:00～11:50 コンサート(午前の部)

矢川光則さんと高校生による被爆ピアノの説明
市内高校生による演奏と合唱
プロによる演奏(来場者・高校生との合唱も)

11:50～ ストリートピアノ

来場者の皆さんが被爆ピアノでの演奏ができます

13:00～13:50 コンサート(午後の部)

矢川光則さんと高校生による被爆ピアノの説明
市内高校生による演奏と合唱
プロによる演奏(来場者・高校生との合唱も)

13:50～14:50 ストリートピアノ

※会場では高校生1万人署名活動や国連派遣募金なども実施いたします。

詳細はこちら



お問い合わせ

高校生被爆ピアノコンサート実行委員会
メール hibakupiano.hokkaido@gmail.com

お金の学校
無料オンライン講座

教育費 ～かかる・かりる・ かせぐ～



高校卒業後の進路に備えて知っておきたい教育費の実際や使える奨学金のいろいろ、そしてアルバイトの壁について、コープさっぽろのフィナンシャルプランナーがわかりやすく解説します!

日程 4月24日(木)

- ①10:00～10:30 高校3年時にかかるリアルな金額～高校生活と大学入学までにかかったお金と備えていたこと～
- ②10:40～11:10 奨学金～進路選択の前にできること・知っておきたいこと～
- ③11:20～11:50 「学生アルバイト」損をしない働き方

会場 zoom開催

参加費 無料

応募方法 QRコードよりお申込みください。ハガキ・電話・メールでのお申込みはできません。

[詳細はこちら](#)

応募締切 4月22日(火)

※定員になり次第締切



お問合せ

コープさっぽろ共済推進室
TEL 011-671-5827
メール csap.kyosai.event@sapporo.coop
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

コープのお店で
料理を習おう!

日本食研 親子料理教室 参加者募集



白石区キッチンスタジオルーシーでは、春休みに親子で参加できる「野菜好きになる」簡単ハンバーグ料理教室を開催!日本食研「ハンバーグ作り」等を使用した簡単メニューをご紹介します!ご応募お待ちしております♪

日時 4月2日(水)10:30～13:00

会場 コープキッチンスタジオルーシー

参加費 500円(当日現金)

定員 抽選で親子8組16名

対象 お子さまは小学3年～6年生

内容 野菜たっぷりハンバーグ、ソラドレトマを使ったスープとサラダ

応募方法 キッチンスタジオルーシーHP・電話受付

応募締切 3月26日(水)12:00まで

※当選者のみ、3月27日(木)までに連絡



[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)

たくさんのご支援を
いただきました

各種募金へのご協力 ありがとうございます

昨年9月以降の募金活動の状況についてご報告します。10月～12月の「ユニセフキャンペーン募金」は、店舗・宅配・ポイント募金を合わせて3,387,854円となりました。年末に取り組みました「コープ年末助け合い募金」では、3,246,900円の善意が寄せられました。また、「令和6年能登半島地震及び能登豪雨災害支援募金」では、店舗・宅配・ポイント募金を合わせて39,630,462円もの善意が寄せられており、日本生活協同組合連合会を通じて被災地自治体に送られ、義援金として被災者の支援活動に役立てられます。たくさんのご協力、誠にありがとうございました。



お問合せ

コープさっぽろ環境推進グループ
メール csap7146@sapporo.coop
右フォームよりお問合せください。



「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

ECO 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 サクマ

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

有限会社 晴山製本

〒063-0830 札幌市西区発寒10条12丁目1-56 TEL 011-664-8155

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 リーゼントビル TEL 011-241-2291

絵本を無償で
8冊プレゼント!

「えほんがトドック」
4月1日より
申込開始!



1～2歳のお子さま、またはお孫さん(2025年4月1日現在)がいらっしゃる組合員さんに、合計8冊の絵本を無償でプレゼント!コープさっぽろは絵本を通じて、子育てを応援しています。

対象 2022年4月2日～2024年4月1日生まれのお子さま、またはお孫さんがいる組合員さん世帯。
※宅配トドックのご利用がなくてもお申込みできます。

応募期間 2025年11月30日(日)まで
応募方法 下記のQRコードまたはホームページの専用申込みフォームより申込み。

詳細はこちら

えほんがトドック



●子育て応援プロジェクトみなさんから回収した食品トレイなどの資源物を加工、販売し、その売上を子育て支援に活用させて頂いています。

お問い合わせ

コープさっぽろ子育て支援推進グループ
メール ehon@sapporo.coop

2025年の文化鑑賞会
例会はこの3つ

コープさっぽろ60周年
文化鑑賞会30周年
特別企画



文化鑑賞会は、毎月1,980円(税込)の会費で入会金やチケット発送手数料はかからず、年間3回の公演をお楽しみいただけます。日常から少し離れて、いつもとは違うジャンルの公演をご一緒に楽しみませんか?ご家族やご友人と隣席で鑑賞できますので、お気軽にお申込みください。

詳細はこちら



○第87回例会
島津亜矢コンサート「歌怪獣襲来ツアー2025」
開催日 2025年6月13日(金)

○第88回例会
新・純邦楽ユニットWASABI
[コープさっぽろ 60th anniversary スペシャル]
開催日 2025年8月12日(火)
共催: **CO-OP共済**

○第89回例会 札幌交響楽団クラシックコンサート
[サッポロクラシック40th記念]
開催日 2025年10月23日(木)
共催: サッポロビール

お問い合わせ

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)

ちょこっとコミュニティ
2月号のご感想から

わが家のレシピを試してみました。にんじんのごまみそ炒めは、かぼちゃを加えてみましたが、おいしかったです。みそはほっこり優しい味になりますね。
(枝幸町 かまぼこ大好きさん)

トドック

●コープ宅配システム
トドック

●コープ宅配システム
トドック



●コープ宅配システム
トドック



●コープ宅配システム
トドック



●コープ宅配システム
トドック

©トドック

システム
トドック



●コープ宅配システム
トドック

コープさっぽろ

宅配トドック 公式アンバサダー大募集!

宅配トドックが好きなそのあなた!一緒に宅配トドックを盛り上げませんか?

主な活動内容

宅配トドックに関する内容を月に3回以上投稿。
(例 宅配トドックにまつわるエピソードやおすすめ商品の紹介など)
各種イベントへのご参加やCho-co-ttoの誌面作成協力。

採用までの流れ

①応募フォームからエントリー⇒②(書類選考に通過された方)対面またはオンラインで面談⇒③アンバサダー就任!

期間

～2026年3月31日(火)まで

- 募集期間／3月21日(金)～4月14日(月)
- 応募資格／宅配トドックを利用している方・宅配トドック愛がある方・SNSまたはブログをやっている方・性別年齢問わず※SNSの媒体は問いません。
- 謝礼／月1万円(税別)
- 応募方法／下記応募フォームから送信。

※書類選考を通過された方には4月21日(月)までにメールでお知らせいたします。
※店舗・宅配・お電話での申込みはできません。



応募
フォームは
こちら!

私の「推し」も教えたいし、皆さんの「推し」も知りたいトドックを始めてから出会った「食の楽しさ」「手軽さの喜び」「新商品に出会えるうれしさ」、たくさんのトドッカーと共有させていただきたいです!我こそはトドックLOVE♡という方!佐藤麻美と共にアンバサダー道を進みましょう!!!

トドックアンバサダー
佐藤麻美さん



Cho-co-ttoでご紹介した
生産者さんの
商品も販売!

2012年5月号
JA幕別町(幕別町)
岡坂さん

露地アスパラ



2015年5月号
押谷農園(長沼町)
押谷さん

ハウスアスパラ・
露地アスパラ



2016年5月号
JA北はるか(美深町)
山下さん

露地アスパラ



2022年5月号
赤井川コロポックル村
(赤井川村)赤木さん

ハウスアスパラ・
露地アスパラ



掲載内容は

ちよこっとバックナンバー 検索



＼ 今月のコープのギフト /

ひと足お先に北海道の春

アスパラ

毎年コープで

大人気のギフトといえば「アスパラ」。

見た目も美しくやわらかなハウス栽培ものと、
香りの強さとうまみが魅力の露地栽培もの。

この季節だけの北海道らしいギフトです。

早期割引もありますので、
お申込みはお早めがおすすめです。

2025
コープのアスパラ

全国どこでも送料込み!
コープのポイントがたまる!



露地アスパラ

▶▶ 6/1 [日]まで(早期割引5/18[日]まで)

店舗カウンター > ハウスアスパラ

▶▶ 5/4 [日・祝]まで(早期割引4/20[日]まで)

※お届け日の指定はできません。商品により発送までにお時間をいただく場合がございます。



コープさっぽろ創立60周年記念特別企画

中国団体ビザ解禁及び海南航空西安直行便就航記念企画

海南航空直行便で行く!

悠久の西安 歴史の宝庫を訪ねる

4日間

■出発日(2025年)と旅行代金(新千歳空港発着/大人お1人様)

出発日(2025年)		旅行代金 (2名1室)	旅行代金 (1名1室)
4月	4(金)・11(金)・18(金)	69,800円	99,800円
6月	6(金)・13(金)・20(金)・27(金)	75,800円	105,800円
7月	4(金)・11(金)	79,800円	109,800円
9月	5(金)・12(金)・19(金)・26(金)	79,800円	109,800円
5月	2(金)	129,800円	159,800円

※こども(3歳~11歳)も同額となります。※3名1室希望の場合は2名1室と1名1室に分かれます。その場合は2名1室と1名1室の料金を頂きます。



銅車馬館



兵马俑坑博物館



餃子宴

魅力のポイント

- ★新千歳空港から西安空港までひとっ飛び。直行便利用でこの破格のお値段。
- ★1泊目~3泊目まで西安屈指のデラックスホテル西安悦豪酒店(指定)にラクラク3連泊。
- ★初日の西安空港~最終日の西安空港まで、ホテルチェックインや観光地でのご案内など現地係員がお手伝いさせていただきます。
- ★兵马俑坑博物館、秦始皇帝陵、大明宮遺跡公園などの世界遺産や、キングダムの舞台秦咸陽宮遺跡博物館、大興善寺、咸陽博物館など西安の有名な観光名所を訪れます。
- ★刀削麵などの西安料理や火鍋料理や郷土料理、西安餃子宴を召し上がっていただけます。
- ★添乗員は同行しますが、西安空港~西安空港まで現地係員がお世話をさせていただきます。

コースNO.WA0018

■行程

1	11:35/新千歳空港集合 13:45/新千歳空港→西安空港へ 18:50/西安空港到着後入国手続きへ 専用車にて西安市内へ ホテルチェックイン	朝× 昼× 夕×
2	朝食後、専用車にて西安郊外へ ◎兵马俑坑博物館、△秦始皇帝陵(電動カート利用)、◎銅車馬館 昼食は刀削麵などの西安料理をご賞味ください。 世界遺産 唐の◎大明宮遺跡公園 空海弘法大使ゆかりの◎青龍寺、△唐城壁遺跡公園 ☆工芸品店のショッピングへご案内 夕食は火鍋料理をご賞味ください。 (オプション)◎大唐不夜城ライトアップショーへご案内:お1人様280円(2名催行)	朝○ 昼○ 夕○
3	朝食後、専用車にて西安郊外観光 キングダム舞台◎秦咸陽宮遺跡博物館 ◎大興善寺、◎咸陽博物館、☆民芸品店のショッピングへご案内 昼食は郷土料理をご賞味ください。 ◎明代城壁西門、◎書院門散策。 夕食は西安餃子宴をご賞味ください。 (オプション)唐歌舞ショーへご案内:お1人様280円(2名催行)	朝○ 昼○ 夕○
4	ホテルでBOXの朝食 7:00/西安空港→帰国の途へ 12:40/新千歳空港到着	朝○ 昼× 夕×

※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:10名 ■食事:(朝3・昼2・夕2) ■添乗員:同行しますが西安空港から現地係員がお手伝いさせていただきます。
■利用ホテル:1泊目~3泊目:西安悦豪酒店 ■利用予定航空会社:海南航空
※観光マーク:◎入場観光、○下車観光、△車窓観光、☆ショッピング

中国ビザについて:2024年11月30日より2025年12月31日まで日本国籍を含む対象国の一般旅客保持者が30日以内の観光目的で中国に入国する場合は事前審査申請することなく渡航いただけます。パスポート残存期限:入国時6カ月+滞在日数以上、パスポートは見開き2ページ以上の余白が必要

旅行代金 以外に必要な 諸経費	航空保険料(変動):1,220円、新千歳空港施設使用料(固定):大人2,610円・子ども1,300円、海外空港諸税(変動):1,880円、国際観光旅客税(固定):1,000円、燃油サーチャージ(変動):17,000円 2025年2月現在
-----------------------	--

コープさっぽろのポイントが使える!!貯まる!!



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)

コープトラベル 検索

ジュニアからシニアまで!

春のコープさっぽろ文化教室
受講生募集!

みんなの学び場!

体験

500円

キャンペーン

開催中!

※3/1～5/31までの体験参加分
1講座1回まで・要予約・一部除外講座あり

全道18教室

- 中央(さっぽろ創世スクエア向かい)●ルーシー●平岡●ソシア●新はっさむ
- しんどう●きたごう●元町●いしかり●岩見沢南●砂川●東光
- シーナ●神楽●ベルデ●山の手●きたみ春光●あけぼの

3キッチンスタジオ

- ルーシーキッチン●ソシアキッチン●ベルデキッチン

コープさっぽろの
店舗併設
駐車場あり

(中央文化教室除く)

コープさっぽろの
ポイントが
たまる・
つかえる

入会金
無料

店舗情報・
講座一覧は
ホームページへ!



文化鑑賞会 会員大募集!

2025年は、文化鑑賞会も
30周年を迎えます。コープ
さっぽろ60周年と一緒にお祝い
をしていきたいと思っております。
ご入会をお待ちしております。

毎月1,980円(税込)の積立

年間3回の公演を鑑賞

入会金・発券手数料 不要

25年度の例会 ※会場は3公演とも札幌文化芸術劇場hitaru

2025年6月13日(金)

第87回例会

島津亜矢コンサート

『歌怪獣襲来ツアー2025』

2025年8月12日(火)

第88回例会 60周年企画 文化鑑賞会主催!

新・純邦楽ユニットWASABI
札幌公演

2025年10月23日(木)

第89回例会 60周年企画 文化鑑賞会主催!

札幌交響楽団
クラシックコンサート

自分では選択しないジャンルも文化
鑑賞会なら質の高い公演が期待でき、
いつも楽しみにしています!

会員様からのお声

お申込み
お問合せ

文化鑑賞会事務局

TEL. 011-232-3565 (平日10:00~17:00)

スマホやPCから共済のお手続き・確認ができる！

CO・OP共済の 共済マイページ

共済マイページは、スマートフォン・パソコンから共済の手続きや保障内容の確認が行えるサービスです。



24時間
いつでも！
どこでも！

利用登録はこちらから



登録手順をHPで
ご案内しています



コープ共済 マイページ 検索

共済マイページのいいところ

- 1 CO・OP共済の保障内容をいつでも確認できる
- 2 24時間いつでもどこでも手続きができる
- 3 不明点はWEBチャットで質問ができる
- 4 新たに共済金のお支払いがある場合はメールでお知らせが届く

ご加入直後の方は、ハガキまたはメールで「CO・OP共済加入申込受付のお知らせ」が届きましたら、共済マイページの利用登録ができます。

共済マイページではCO・OP共済の様々な手続きが行えます！

住所・電話番号の変更

掛金振替口座の変更

リニューアル

共済金の請求(入院・手術・ケガ通院)

手続きできる保障が増えました！

※共済商品により可能なお手続きが異なります。契約状況・時期・ご請求内容などによりお取り扱いできない場合がございます。

●【共済マイページ】に関するお問合せ先

契約引受団体: 日本コープ共済生活協同組合連合会

インターネットサポートデスク

☎ 0120-888-052

9:00~20:00(月~金曜)、9:00~18:00(土日祝日) ※年末年始(12/31~1/3)は休業

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ことが必要です。コープさっぽろは、お店や宅配で暮らしに貢献しています。

〈CO・OP共済ニュース〉

明日の暮らし、ささえあう

CO・OP共済

今月の
うつつわ
時間

特別編

・作り手・

なりた そろえい
成田 素英 さん

(札幌市・陶器屋 sóei)

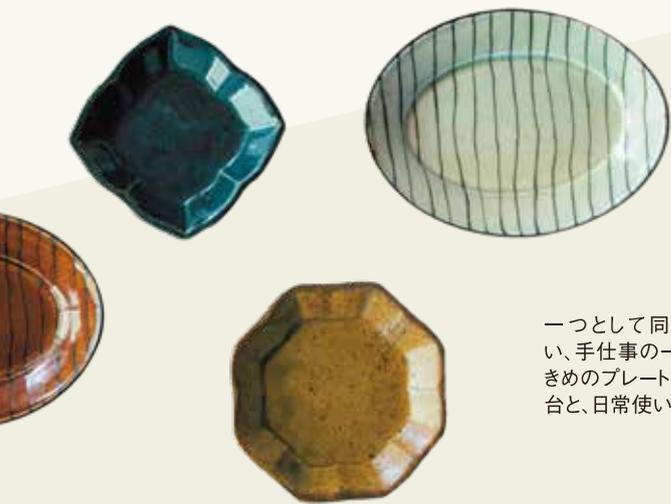


暮らしの中から生まれる 民芸の魅力にひかれて

成田さんと陶芸との出会いは、約10年前のふとした偶然から。職場の病院に作業療法で用いるための陶芸用の電気窯があり、院内でのサークルに誘われて参加したのがきっかけ。

「土に触れるたび、陶芸の魅力に引き込まれていったのですが、コロナ禍に入り、共同で作陶できる場所がなくなってしまったんです」。

初めは気軽な趣味でしたが、もどかしい状況が続く中、創作への意欲は高まるばかり。そこで思い切って自分の



一つとして同じものがない、手仕事の一点もの。大きめのプレートも3,000円台と、日常使いにうれしい

窯を購入することに。

「性格上、好きなことなら続けられると確信していたので、迷いはありませんでしたが、当時はあまりにも陶芸のことを知らなくて。窯屋さんをお願いし、医療職のかたわらお店でアルバイトさせてもらうことにしました」。

窯や陶芸用機材・道具についての知識、釉薬ゆうやくの作り方など働きながら二つひとつ学び、師匠のような存在である水明窯すいめいがまの尾形さんとの出会いも、お店を通じて結ばれた縁。先輩作家の輪に交じり、さまざまな知見を得て次第に“民芸”にひかれていきました。

「中でもスリップウェア(※)に魅力を感じて。自然なリズムから生まれる、のびのびと自由な化粧土の線。民芸は暮らしから生まれる、生活の品です。意図して作り込むよりも、ふわっと生まれたものの方が日常になじみやすいんじゃないかと」。



センスが光る自宅キッチンの棚には、創作の変遷を物語る自身の作品や、長年集めてきた器がズラリ

Profile

札幌市在住。2014年に陶芸と出会い、臨床検査技師として医療機関に勤務しながら独学で作陶。札幌市「水明窯」の尾形修一氏のもので、技術や知識、創作のマインドを学ぶ。現在も医療職と両立しながら、2023年より「陶器屋sôei」の屋号で活動中。

常設の販売は行っておらず、作品が手にできるチャンスは「えべつやきもの市」(7月中旬開催予定)などのイベントのみ。創作の様子はInstagram(@soei_narita)をチェック!



形も色も技法も、梓にとらわれず「失敗しても新しいことへの挑戦がすごく楽しい」と成田さん

雑木を燃やした土灰とこなど、釉薬は自然の素材で手作り。モダンさと、以前からそこにあつたような素朴な風合いが融合し、毎日の食卓の相棒としての、身近さを感じさせます。

「独学で始めて、今やっとスタート地点に立てた気持ちです」。楽しくて仕方ないと笑う、成田さんのキラキラした目がとても印象的でした。

● 今月のプレゼント

A
尾藤農産より
2年目熟成
じゃがいも(男爵)
1.5kg



3名様

※写真はイメージです。

B
P21
「フライドポテト
ビスマルク風」で
使用する器



1名様

C
PI4
キリンビール
スプリングパレ－
各1本と
ペジビール3本セット



8名様

※グラスはプレゼントに
含まれません。

D
PI5
ハウス
クロスブレンド
カレー中辛を含む
話合せセット



10名様

● 応募方法(応募締切:4月10日(木)必着)

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

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「昆布」レシピ

Q3 「昆布」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4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

フライドポテト ビスマルク風	21
雪室熟成じゃがいものピッツァイオーラ	22
ラム肉と雪室熟成じゃがいものカチャトーラ	23
雪室熟成じゃがいもとタコの冷たいパスタ ジェノヴァ風	24
塩タラのポテトサラダ	25
さばとじゃがいものオープン焼き	26
じゃがいもとえびの炊き込みごはん	27
牛肉とじゃがいものオイスター炒め	27
千切りポテトサラダ	28
チーズ入りじゃがいもパンケーキ	28
ほったらかし塩肉じゃが	29
福島の味!みそかんぶら	29

春野菜のシーフードカレー	15
すいはんきでつくるおせきはん	32
豆腐そぼろ丼	36
豆もやしごはん	36
黄金肉巻きむすび	43
簡単バターチキンカレー	68

とり天	34
マーボー春雨	35
カンタン!あごから	45

ねぎ焼き	35
にんじんだけきんぴら	37

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



Cho-co-tto
バックナンバーは
こちらから!



2025年4月コープさっぽろお買得カレンダー

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

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 組合員証提示で5%ポイント還元 ちびっこらくちん ポイント10倍 キッズカードシール2倍 ちよこかチャージデー	2 ポイント10倍 ちよこかチャージデー	3 ゴーゴー ポイント10倍 ちよこかチャージデー らくちん	4 ちよこかチャージデー	5 冷食10%OFF ポイント10倍 ちよこかチャージデー
 <p>ボーナスポイント 対象商品はこちら</p>						
6 ポイント10倍 ちよこかチャージデー	7 ちよこかチャージデー	8 ちびっこ ちびっこらくちん キッズカードシール2倍 ちよこかチャージデー	9	10 ゴーゴー らくちん	11	12 冷食10%OFF ポイント10倍
13 ポイント10倍 ちよこか5%ポイント還元 らくちん	14	15 ちびっこ ちびっこらくちん キッズカードシール2倍 特別企画! ちよこかチャージデー 200ポイントプレゼント スーパーボーナスポイント	16 ちよこかチャージデー	17 ゴーゴー ポイント10倍 ちよこかチャージデー らくちん 医薬品10%OFF※ ※コープドラッグ店限定	18 ポイント10倍 ちよこかチャージデー	19 冷食10%OFF ポイント10倍 ちよこかチャージデー
20 ポイント10倍 ちよこかチャージデー	21 ちよこかチャージデー	22 ちびっこ ちびっこらくちん キッズカードシール2倍 特別企画! ちびっこコープデー 8%ポイント還元 ちよこかチャージデー	23	24 ゴーゴー らくちん	25 ポイント10倍	26 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。
27 ポイント10倍 ちよこか5%ポイント還元 らくちん	28	29 ちびっこ ちびっこらくちん キッズカードシール2倍 ちよこかチャージデー 昭和の日	30	1	2	3
<p>60周年 特別企画 毎月15日は チャージ機で1回のチャージ、現金で10,000円ごとに ちよこかチャージデー200ポイントプレゼント (対象期間/2025年4月15日~2026年3月15日)</p> <p>※レジでのチャージは対象外です。</p>						

●ちよこか ⇒ ちよこカード
 ●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
 ●コーゴー ⇒ コーゴーコープデー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。

コープの家族葬は…

葬儀施行件数 **3,200件** (年間)

お客様満足度 **98%**

全道 **170**ホール以上

※提携斎場含む

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。



もっと知って
もらいたいね

新式場
続々 オープン!

2月
オープン!

ウィズハウス石狩
石狩市樽川8条1丁目6番地



※写真はイメージです。

COOP
SAPPORO



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

ろうきん

車とどろき 車ローン

発売開始 35周年記念キャンペーン

お取り扱い期間: 2025年2月3日(月)～5月31日(土)

※市況により金利等の内容がキャンペーン期間中でも変更になる場合があります。※この内容は2025年2月3日現在のものです。



詳しくはこちら



車ローン(マイカーローン)

変動金利

ろうきん会員の方(個人会員を除く)
(日本労働者信用基金協会保証)

適用金利

年 **2.20%**～

一般勤労者の方(生協組合員等)
(北海道勤労者信用基金協会保証)

適用金利

年 **2.30%**～

保証料は(ろうきん)が負担いたします。

※審査の結果、保証料をお客様にご負担いただく場合があります。

発売開始 35周年を記念して基準金利より年 **0.35%** 引下げ!

(変動金利)

詳しくはお気軽に(ろうきん)店舗
またはフリーダイヤルへ

北海道ろうきん
コールセンター

0120-5-109-26

ご利用時間 AM9:00～PM5:00
土・日・祝日、年末年始は休業します。



WEB完結型ローンなら、お申込みからご融資まで来店不要! 詳しくはこちら▶

※借入には年収等の諸条件がございますので、詳しくは(ろうきん)へお問合せください。※審査の結果、ご希望に添えない場合がございます。予めご了承ください。





「ちょこっとおすすめのペアリング」

カレーに合うお酒、黒ラベル

爽快ですっきりとした味わいの黒ラベルは、実はスパイシーなカレーとも相性抜群なんだそう。
「カレーにビールは合わない!」そんな思い込みは捨て、味のハーモニーを楽しんでみるのはいかがでしょうか。

簡単バターチキンカレー

【材料(2人分)】

- 鶏もも肉……………1枚(約250g)
- 温かいご飯……………適量
- バター……………30g
- トマトの水煮缶……………1個(約400g)
- 鶏ガラスープの素……………大さじ1/2
- 牛乳……………大さじ4
- 塩……………適量

- プレーンヨーグルト 1/2カップ
- すりおろしたしょうがとにんにく……………各小さじ2
- カレー粉……………大さじ2
- 塩……………小さじ1/3

調理時間 約30分

【作り方】

- 鶏肉はひと口大に切って厚手のポリ袋に入れ、Aを加えてよくもみ込み20分ほどおく。
- 鍋にバター、トマトの水煮を入れて火にかける。沸騰したら①の鶏肉を汁ごと加え、鶏ガラスープの素も加えて混ぜる。ふたをして、ときどきかき混ぜながら弱火で20分煮込む。
- 牛乳を加えて混ぜ、さらに5分煮て塩で味をととのえる。器に盛り、ご飯を添える。

※カレー粉や塩はお好みで調整してください。かくし味にはちみつを入れても◎。コクや甘みがアップします!



「黒ラベルのここがすごい!」

- 1 泡** クリーミーできめ細やかなこだわりの泡
- 2 味** ひと口めの麦のうまみと、爽やかな後味
- 3 バランス**
泡、味わい、香りの、完璧なバランス

サッポロ生ビール 黒ラベル 350ml・6缶入

店舗 全店

トドック 保 のみものトドック Vol.41

●注文番号 350ml・6缶入 **85517** 500ml・6缶入 **85519**



中面ではサッポロビール山口さんが黒ラベルで「挑戦」をしています。

詳しくは44ページもご覧ください!



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。

のんだあとはいりサイクル。