

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

殻
を
や
ぶ
る。
。

4 月号

2026 [vol.169]

つなぐ
COOP
SAPPORO

Coca-Cola

※
減らす

内臓脂肪
と
皮下脂肪

綾鷹
濃い緑茶 650ml

店舗 全店

トドック 保 のみものトドック Vol.44・45 ●注文番号 87852

<機能性表示>本品には茶カテキンが含まれます。茶カテキンには、BMIが高めの方の内臓脂肪と皮下脂肪を減らす機能があることが報告されています。

リサイクルしてね
いつもありがたう、またよろしくね

※ 茶カテキンの働き

機能性表示食品：食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。本品は、特定保健用食品と異なり、機能性及び安全性について国による評価を受けたものではありません。届け出られた科学的根拠等の情報は消費者庁のウェブサイトで確認できます。医薬品ではありません。



あやたか
綾鷹



4月6日(月)
発売

綾鷹
濃いほうじ茶 650ml

店舗 一部なし

トドック 週 4月2週



機能性
表示食品
Coca-Cola
届出番号
J1151

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

ストレスや疲労感を
軽減したい方へ
機能性表示食品のほうじ茶登場！

北海道コカ・コーラ | コープさっぽろ公式X
綾鷹 濃いほうじ茶 650ml
プレゼントキャンペーン開催！

フォロー&リポस्टで
抽選で綾鷹 濃いほうじ茶10本を3名さまにプレゼント！
応募期間 4月1日(水)~4月8日(水)18:00締切

公式Xは
こちら！

北海道コカコーラ

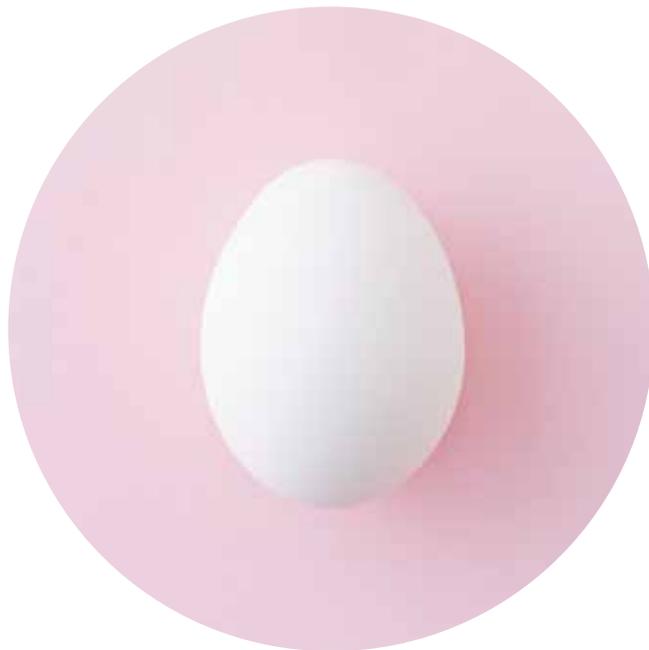


コープさっぽろ

※二次元コード読み込みの際は、ご自身のアカウントにログインしてください。※コープさっぽろ公式Xと北海道コカ・コーラ公式Xの両アカウントのフォローが必須です。

目次

- 04 たまごをめぐる いまのはなし。
- 08 「平飼いたまご」という選択
テンアール株式会社(小林農園)
- 16 たまごで広がるおぼんざいレシピ
- 22 わが家のたまごレシピ!
- 26 びっくり王子とつっこみ玉子
- 28 こどもレストラン
- 30 ぐらしのヒント おうちも地球もハッピーに。
- 34 こぐれあいこ旬レシピ
- 36 あの日のトック
- 37 この味、コープさっぽろ限定です!
- 40 ロングセラーの人気商品で簡単アレンジ
- 42 帰宅後30分のできる爆速献立
- 46 第6期エリアちょこっとさん大募集!!
- 47 あのコープ商品、試してみました!
- 48 ラブコープ総選挙2026
- 50 Hokkaido海のクリーンアップ大作戦!
- 51 平和スタディツアー
- 52 information
- 58 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 59 4月コープさっぽろお買得カレンダー



特集 たまご

インスタで
表紙の撮影裏話も
公開!



第169号
2026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
札幌市西区発案11条5丁目10-1
TEL 050・1741・5516
印刷/(株)須田製版
発行人/大見英明(コープさっぽろ)
編集人/田村裕子(コープさっぽろ)
アートディレクション/佐孝優
デザイン/佐孝優、こぐれあいすけ
尖戸香織、平井博美
編集/青田美穂、長谷川圭介
能戸英里、こぐれあいこ、本間千洋
阿部登茂子、日當直美、池真由
木村野乃香、前田帆乃香
奥村衣梨
校閲/松澤聖子

- 本紙記事・写真の無断転載、複写、加工、使用を禁じます。
- 「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

表紙デザイン/佐孝優
作品・写真提供/水田典寿

(商品のお取り扱い表記)

店舗 …… 店舗でのお取り扱い

トック トックでのお取り扱い

週 …… 週刊トック企画週

北 …… 北海道応援トック企画週

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)を応援しています。



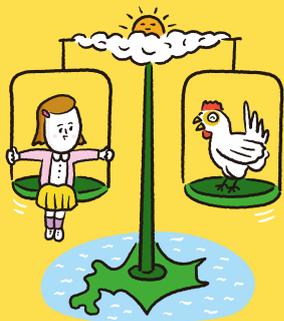
最大の理由は、鳥インフルエンザです。昨年10～12月に道内3カ所の養鶏場で発生し、道内の採卵鶏(たまごを産むニワトリ)の約15%にあたる、およそ70万羽が殺処分されました。この影響により、北海道全体でたまごが不足する状況が続いています。コープさっぽろでは、取引先の新規開拓や本州からの仕入れも行いながら、できるだけ多くの方にたまごが届くよう努めています。供給が安定するまでの間、「1家族1パック」の数量限定にご協力をお願いしています。

Answer /



最近、たまごが
足りないのはなぜ？

採卵鶏の数 ≒ 北海道の人口



1羽のニワトリが産むたまごは1年におよそ300個。日本人1人あたりのたまごの年間消費量も約300個です。つまり、たまごが滞りなく行き渡るためには、人口と同じくらいの採卵鶏が必要ということになります。道民1人に対して、ニワトリ1羽。ほぼ毎日、「わたしの分」を産んでくれるニワトリが、どこかにいるということ。たまごの問題は、トリもおなわず、わたしたち自身の話でもあるのです。

知ってた!?

たまごをめぐる
いまのはなし。

今度、たまごの
授業をするので
教えてくださる？



「最近、たまごどうしたの？」

店頭や宅配で、組合員さんからよく聞かれるようになりました。なぜ、たまごをめぐる、こんな声が増えているのでしょうか。コープさっぽろのバイヤーがお答えします。

教えて
くれる人

食品部バイヤー
おがき じんじ
岡寄晋治さん



札幌地区
ご近所やさいSV
おとすき よしたか
外崎善隆さん

知ってた!?

大きさのひみつ

たまごの大きさの違いは、お母さんニワトリの年齢によるもの。若いニワトリが産むたまごは小さく、日齢を重ねるにつれて少しずつ大きくなっていきます。サイズによる違いは、主に白身の量。黄身の大きさは、Mサイズ以上になると、実はそれほど変わりません。ちなみに、たまごの構成割合は、卵白6:卵黄3:卵殻1ほど。見た目以上に、白身がしっかり詰まっています。



たまご不足に加えて、ここ数年、生産にかかわる人件費やエサ代、物流費が上昇しています。こうした複数の要因が重なり、たまごの価格は以前より高い状態が続いています。

かつては「価格の優等生」ともいわれた、たまご。コープさっぽろでは、一般的なMサイズに加え、Sサイズのたまごを用意するなど、できるだけご家庭の負担を抑えられるよう努めています。



Answer /

どうしてたまごは
高いままなの？



たまごを海外から
輸入すればいいのに。

日本では、たまごを生で食べる食文化があります。一方、海外では生食を前提としていないので、衛生基準が日本とは大きく異なります。そのため、海外のたまごを日本で「生で食べるたまご」として扱うことはできません。

国内では一部たまごの輸入を行っていますが、かまぼこなどの練り物やお菓子の原料として使われるのが一般的で、スーパーなどの小売店で販売されることはありません。



Answer /

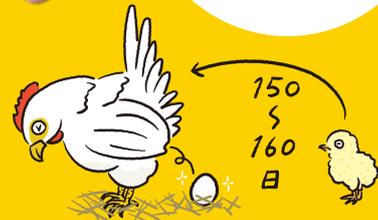
鳥インフルエンザの感染には、渡り鳥が大きく関係しています。北海道では、秋と春先から5月半ばで注意が必要とされています。

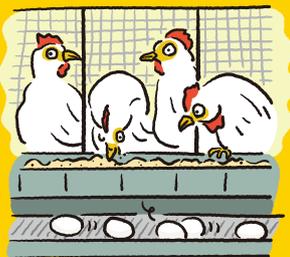
また、被害を受けた養鶏場が元の状態に戻るには、少なくとも半年から1年ほどかかるといわれています。ヒナがたまごを産み始めるのは生後約150~160日。安定した供給のためには、採卵鶏の更新時期も考えながら、段階的に羽数を増やしていく必要があります。



Answer /

この状態、
いつまで続くの？





違いは、飼育方法にあります。日本の養鶏場の90%以上は「ケージ飼い」で、金網製のケージの中でニワトリを効率よく管理しています。一方の「平飼い」は、地面の上で飼育し、鶏舎内を自由に動き回れる飼育方法です。その分、生産効率は下がり、たまご1個あたりの価格は高くなります。また、動き回ることで、衛生管理や個体管理に手間がかかります。

ケージ飼いは、管理しやすく、大規模生産で価格を抑えやすい。平飼いは、ニワトリの行動の自由度が高い。—飼育方法の違いが、それぞれに特徴を生んでいます。

Answer /



平飼いたまごって
何が違うの？

ん。どうやって
説明したらいいかな。



1日何個まで？

かつては、「たまごは1日1個まで」といわれてきました。けれど、体内でコレステロール量が調整されるため、2~3個食べたからといって、すぐに数値が上がるわけではないことが分かっています。とはいえ食べすぎは禁物。目安は1日1~2個です。

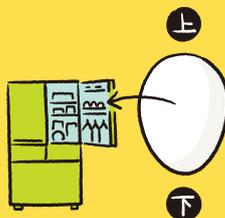
たまごの賞味期限

たまごの賞味期限は、「生で食べられる目安」のこと。パックに表示されている日付は、産卵日から21日以内を基準に、「安心して」生食できる期間として定められています。賞味期限を過ぎたたまごは、加熱調理して早めに食べましょう。



店では常温。だけど…

たまごは殻を通して呼吸しています。そのため、温度や湿度の変化にとっても敏感。売場で常温販売されているのは、気温差や湿度差による結露を防ぎ、たまごが傷むのを避けるためです。購入後は、温度を一定に保てる冷蔵庫での保存が安心です。



黄身の色のひみつ

黄身の色の違いは、エサの違い。トウモロコシなどの穀物を与えると黄色が濃くなり、パプリカやトウガラシを与えると、よりオレンジ色に近づきます。一方、米を中心としたエサでは、黄身は淡い色になります。色の濃さで栄養価が決まるわけではありません。



知ってた!?



この特集でも触れたとおり、鳥インフルエンザで一度殺処分となれば、再建には長い時間がかかります。生産者のみなさんは、供給責任を果たすため、日々たいへんな努力を続けてくださっています。私たちは、手に取りやすい価格のたまごから、育て方やエサにこだわったたまごまで、組合員さん一人ひとりが納得して選べる売場づくりを、これからも続けていきます。



ご近所やさいを通じて、「大地に足をつけ、健康に動き回ったニワトリのたまごを届けたい」と語る、熱い思いを持った生産者さんに数多く出会ってきました。私たちは、平飼いたまごの“出口”をつくることで養鶏農家の支えとなり、これからも生産を続けていけるよう応援していきます。

次のページからは、
ご近所やさいコーナーでもおなじみ、
厚真町「小林農園」の取り組みをご紹介します。

コープさっぽろは、アニマルウェルフェア（動物福祉）の観点から、「平飼いのたまごを選びたい」という組合員さんの声に応え、2017年9月に全道規模での取り扱いを開始しました。スタート時は道内20カ所の養鶏場でしたが、現在は35カ所へと拡大。販売金額も、この9年間で10倍以上に伸びています。

たまご不足の影響で、いつもは買わないけれど手に取ってくださった方もいたかもしれません。それでも、平飼いたまごへの理解と関心は、着実に広がってきている—そんな手応えを感じています。

Answer /



どうしてコープは
平飼いたまごを
扱っているの？

■コープさっぽろの「ご近所やさい」コーナーで取り扱う平飼いたまご

士別市	ファームあるむ	札幌市	永光農園	社管町	農場たつかーむ
砂川市	吉野 徹さん	江別市	岩崎浩子さん	安平町	反町 貴志さん
深川市	増田昭啓さん	長沼町	高井一樹さん	苫小牧市	グリーンカンパニー
沼田町	大橋信一さん	厚真町	小林農園	七飯町	株式会社GAC
美瑛町	津幡嘉人さん	ニセコ町	大加瀬農園	七飯町	渋谷ファーム
帯広市	アーニストホーム	石狩市	飛ぶ鳥農場	七飯町	築城正行さん
帯広市	くさなぎ農園	赤井川村	門脇農場	知内町	中島 健さん
標茶町	ポロニ養鶏場	赤井川村	赤井川コロボックル村	北見市	ボカラ農園
白糠町	高橋律子さん	千歳市	はるか農園	北見市	寺田農園
清水町	清水旭山学園	伊達市	伊藤大介さん	網走市	杉村農園
当別町	アグリコラ	伊達市	工藤衛二さん	遠軽町	平岡 哲さん
札幌市	ユートピアアグリカルチャー	平取町	日高聡史さん		

できる限り生産者さんのもとへ足を運び、目で見て、話を聞く。そうして納得した上で、自信をもっておすすめできるたまごだけを取り扱っています。





ヒトも、
トリも、
のびのび。



厚真町



「平飼いたまご」 という選択

テンアール株式会社(小林農園)

ヒトのあたりまえを 押しつけない飼い方。

ニワトリは1日に1万回地面をつつくーって、知っていましたか？
ほかにも「羽をきれいにするために砂浴びをする」「狭い場所に隠れてたまごを産む」「高い所で眠る」といった習性があるそう。実際に小林農園のニワトリを観察すると、地面を一心不乱につつき、足で砂をかっちやいて砂浴びし、止まり木でのんびりくつろぐ姿が見られます。遮光カーテンに覆われた巣箱をのぞけば、産卵中のニワトリも（失礼ー）。

鳥インフルエンザへの注意が必要な時期を除き、ニワトリたちは自由に外へ出て太陽を浴びて過ごします。「ニワトリの本能や習性を理解し、できるだけその環境を再現してあげるのがボクらの仕事です」。代表の小林廉さんはそう語ります。砂浴びができる乾いた地面を保つには、十分な広さが必要です。小林農園では1坪あたり6〜7羽。一般的なケージ飼いが「A4用紙1枚分」といわれる中、かなりのVIP待遇です。エサも同じ考え方です。市販の配合飼料は使わず、小麦や米ぬか、魚粉などを個別に仕入れて自家配合。

塩を除き、原則99・9%は北海道産です。敷地内で育てた緑餌（冬はサイレージ）もたっぷり与えます。緑餌はニワトリの大好物。ビタミンや食物繊維をしっかりと取り、自由に動き回って育つニワトリは病気にかかりにくく、健康そのもの。治療や予防のための薬剤も一切不要です。

そうしたニワトリが産むたまごは、白身に力があり、黄身は明るいレモンイエロー。クセがなく、さらりとしながら、うま味があります。おいしいたまごは健康なニワトリから。その秘けつは、食と運動習慣にあり。私たち人間と同じですね。



道内屈指の人気サーフポイントがある浜厚真。冬は雪が少なく、夏は海風が涼を運ぶ、養鶏には好条件のロケーション

絶賛、砂浴び中。羽の汚れを落したり、寄生虫退治の効果があるといわれる



きもちー!!



ふう

止まり木の上で羽を休めるニワトリ。夜はここで眠る



お待たせ

産卵をしたくなったら、小さな巣箱の中へ自ら入る

エサは道産原料主体。季節や成長に合わせて自家配合



うまっ



家もニワトリも奪った地震を 「なかったこと」にしたかった。

代表の小林廉さん(中央)と、農場スタッフの永島冬生さん(左)、宮本駿太郎さん(右)

小林農園の法人名「テンアール」は、新規就農当時の営農面積10aに由来します。携帯電話もほぼ圏外という厚真町の山奥でニワトリを飼い始めたのは2013年。最初は200羽でした。「ニワトリの本能と習性を大切にす」飼育スタンスは当時から変わりません。大切に育てて生産したたまごは、当初はお客さんの自宅へ直接届けていました。

少しずつ顧客と飼育頭数を増やし、1500羽に到達。3000羽規模を見据えた設備投資を行いました。直後の2018年9月6日未明、厚真町を最大震度7の地震が襲います。自宅は倒壊。寝ていた小林さんは裸足で2階から外へ飛び出し、ヘリコプターで救助されます。命は助かったものの、自宅も鶏舎も、1500羽のニワトリも、一瞬で失いました。帰る家と生業を失い、一時は廃業も頭をよぎりましたが、2週間後には「やり直す」と決意。現在の浜厚真地区に農地を得て、発災1カ月後の10月3日には刈払機を手に「開墾」を始めます。「やり直す以上、秒速で立て直さないと失うもの

が大きくなる」と小林さん。鶏舎を建て、ニワトリを迎え、また次の鶏舎を建てる―その繰り返しで、1年後には震災前の倍となる3000羽に到達します。「震災前に掲げた目標に届けば、『地震をなかったことにできる』気がしたんです。『今の自分』を震災のせいにしたくない。土砂災害のリスクがある土地を選んで住んだのは、自分自身なのだから。

がむしゃらに働く中で、課題となったのが販売方法でした。直接販売で個別配送を続けていては、再建が立ち遅れてしまいます。そこで選んだのが、コープさっぽろの「近所やさい」でした。価格や納入量を自分で決められ、納入先は江別の配送センター1カ所で済みます。応援してくれるお客さんの理解も得ながら販売方法を切り替えたことで、再建は軌道に乗りました。

その後も飼育頭数を増やし、2022年には7000羽に到達。同じ年には一部の鶏舎で有機JAS認証を取得し、オーガニック鶏卵の生産も始めます。10aだった農地は、採草地を含む4haへと広がりました。

手前は一番人気の「オリジナルピッツァA」1,500円、奥は小林さんイチオシ「親鶏のスパイスカレー」980円



上／店内には直売所を併設。卵のほか、加工品やスイーツも

右／FORT by THE COAST (フォートバイザコースト)店内



たまごは自然交配による有精卵。
1個ずつ、丁寧に採卵する



「特別」じゃなく あたりまえにしたい。

再建途上にあった2021年4月、念願だったダイナー(食堂)をオープンしました。アメリカ映画に出てきそうな店内で味わえるのは、ピザやパスタ。使うのはもちろん小林農園の平飼いたまご、役目を終えたお母さんニワトリの肉です。「たまご屋のファームレストラン」にははしくなかつた。おいしいから、かつこいいから、行きたい店にしたかった」と小林さんは言います。

現在、社員は農業部門と飲食部門を合わせて15人。農法にひかれて入社した人もいれば、サーフィンがたくて移住した人もいます。背景はさまざまですが、共有しているのは「真面目に、自由に、ヒトもトリも楽しい農業」という考え方。トリがストレスなく暮らせることは大前提。その上で働くヒトも農法を理解し、できれば共感し、誇りを持って仕事に向き合ってほしい―そう、小林さんは考えています。

有機JAS基準を上回る飼育面積や放牧、北海道産原料による自家配合飼料など、高水準の取り組みを続けてきましたが、「これが特別だ

とは思っていない」と小林さんは言います。「いろいろな考え方がある中で、ボクらはこれが『あたりまえ』だと思つて実践してきました。ベールにあるのはアニマルウェルフェアです。たまごを通して、それを広げていきたいと思つています」。だからこそ、家族経営の枠にとどまらず、規模拡大に挑んできました。「この飼育方法は、ヒトの目も手も、かかります。効率という言葉の反対側にある農業です。規模を大きくしながら、平飼い養鶏の本質や飼育環境のクオリティをいかに担保できるか。ボクらはそれにチャレンジしています。目標は1万羽。それにはヒトの成長が欠かせません。今は、技術の向上と継承にフォーカスしています」。

現在は過去の選択の結果ではない。ならば、未来は今日の選択で変えられる―。震災後、再起を胸に歩み続けてきた小林さんの姿は、そのことを教えてくれます。

私たちも同じです。何を選び、誰から買うのか。その一つひとつが、これからの北海道の農業と暮らしの行き先になります。

●小林農園の平飼いたまご卵は、札幌・苫小牧・室蘭地区の全店舗と帯広日高地区のパセオ堺町店のご近所やさいコーナー、宅配トック(北海道応援トック4月第5週)でお取り扱い予定です。



半熟卵の赤みそ漬け

■ 調理時間 約10分
(漬け込み時間を除く)

約520kcal、塩分7.4g/総量

●材料(作りやすい分量)

卵……………3個
〈みそだれ〉
赤みそ……………大さじ3
※八丁みそがある場合(八丁みそ大さじ1+赤みそ大さじ2)
だしまたは酒……………大さじ1
※お子さまが食べる場合はだしを使用
みりん……………大さじ1
ごま油……………大さじ1

食べ方

・温かいごはんのにせ、崩しながら食べるもよし
・半分に割り、山椒や七味をふってもおいしい

4



半熟卵を加え、半日ほど漬け込む。

3



ボウルにみそだれの材料を入れ、よく混ぜる。

2



冷水で冷やし、つぶさないように殻をむく。

1



鍋に湯を沸かし、卵を入れて7分ほどゆでる。

たまごで広がる おばんざいのレシピ。

身近にあるたまごにひと工夫することで、
献立や味わいの幅も広がります。
おばんざいが人気のお店の店主に、
家庭で作りやすいたまごレシピを教えてくださいました。
今日のごはんに取り入れたいかなりますよ！

教えてくれた人



ゆきひら くみ
行平 久美さん

2012年中の島に「cafe Chise minamina」をオープン。
2017年から夜は不定期で「おばんざいちせ」をスタート。
2023年2月狸小路に移転し、カフェからおばんざいの
お店ヘリニューアルオープン。よそゆきじゃない、ごく
ごく普段着のおばんざいをカウンター7席の小さなお店
で毎日作っています。



青のり入り だし巻き卵

■ 調理時間 約10分

約428kcal、塩分1.1g/総量

● 材料(作りやすい分量)

- 卵 ……………3個
- 牛乳 ……………大さじ2
- ★ マヨネーズ ……大さじ1
- 白だし ……………小さじ2
- 青のり ……………小さじ1
- サラダ油 ……………適量

6

2〜3分ほど置いて落ち着かせる。

5



焼き上がったら火を止め、キッチンペーパーで軽く形を整える。

途中で崩れても、キッチンペーパーで整えればきれいに仕上がります。

4

③を3〜4回繰り返す。

3



①の1/3〜1/4量を流し入れ、巻きながら焼く。

2



卵焼き器を中火で温め、サラダ油を全体に行き渡らせる。

1



ボウルに★を入れ、泡立てないように混ぜる。



菜の花と炒り卵・ あさりのごま和え

■ 調理時間 約25分

約236kcal、塩分0.7g/1人分

●材料(2人分)

冷凍むきあさり…50～60g
酒……………大さじ1
菜の花……1束(約120g)
にんじん(千切り)…約15g
卵……………2個
塩……………ひとつまみ
サラダ油……………小さじ1

白すりごま ……大さじ3
砂糖……………大さじ1
★ 白だし ……大さじ1
だし汁(または水)
……………小さじ2

4



フライパンにサラダ油を熱し、溶いた卵に塩を加えてふんわり炒め、冷ましておく。

1



菜の花は塩少々(分量外)を入れたお湯で茎から入れて1分半～2分ほどゆで、冷水に取って水気をしっかり絞り3～4cmの長さに切る。

5



★を混ぜ合わせる。

2



にんじんはお湯でさっとゆで、ザルにあげておく。

6



⑤に①～④を加え、さっくり和えて完成。

3



下準備したあさりをさっと湯通しする。

加熱しすぎない

下準備



冷凍むきあしりは流水でさっと解凍し、お酒をかけておく。



3



裏返したら弱火にし、2分ほど焼く。

1



豚こま肉に酒と片栗粉をまぶす。

4



③にAを加え、全体に絡んだら、火を止める。

2



フライパンにサラダ油を熱して①を入れ、中火で片面に焼き色をつける。

5

器に盛り、タルタルソースをかけて、お好みで糸唐辛子をのせて完成。

豚こま肉の南蛮風

■ 調理時間 約20分

約604kcal、塩分4.1g/1人分

● 材料 (2人分)

豚こま切れ肉……………200g
 酒……………小さじ2
 片栗粉……………大さじ1
 サラダ油……………大さじ1
 A しょうゆ……………大さじ2
 砂糖……………大さじ3
 酢……………大さじ2と1/2
 〈タルタルソース〉
 固ゆで卵……………2個
 新しょうがの甘酢漬け 40g
 小ねぎ……………2本
 B 〔マヨネーズ……………大さじ4
 レモン汁……………小さじ1
 塩・こしょう……………各少々
 糸唐辛子…お好みで適量

タルタルソース



① 固ゆで卵と新しょうがの甘酢漬け、小ねぎを刻む。
 ② Bを加えて混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。



厚切りベーコンと卵の混ぜ込みご飯

調理時間 約15分
(炊飯時間を除く)

約497kcal、塩分1.0g/1人分

●材料(2~3人分)

米……………2合
白だし……………大さじ2
厚切りベーコン……………120g
サラダ油……………適量
卵……………1個
★ マヨネーズ……………小さじ2
酒……………小さじ1
小ねぎ(小口切り)……………少々
粗びき黒こしょう お好みで

4



ご飯が炊けたら、③と小ねぎを加える。

1



米は洗って、炊飯器に入れ、白だしを加え、2合の目盛りまで水を入れる。

5



黒こしょうをかけ、さっくり混ぜたら完成。

2



食べやすく切ったベーコンをのせ、炊飯する。

POINT

黒こしょうは仕上げにたっぷりがおすすめ。お子さまがいる(辛いものが苦手な)場合は、取り分けてから加えてください。

3



フライパンにサラダ油を熱し、混ぜ合わせた★を入れ、スクランブルエッグを作る。



4



火を弱め、水溶き片栗粉を回し入れ、混ぜながらとろみをつける。

5

②の上に④をかけ、黒こしょうをふって完成。

POINT

赤・黄・緑のいどり野菜とだしのうまみが感じられるやさしい味わいのオムライスです。

1



れんこんは薄めのいちょう切り、パプリカ、しめじ、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。

2



フライパンにサラダ油を熱し、溶いた卵を半熟に焼いて器に盛ったごはんの上のにせる。

3



同じフライパンで①を軽く炒め、★を加えて、弱めの中火で2～3分ほど煮る。

いどり野菜の
和風オムライス
～鶏がらスープ仕立て～

調理時間 約20分

約559kcal、塩分1.4g/1人分

●材料(1～2人分)

- 温かいごはん
 ……茶わん1～2杯分
 卵……………2個
 れんこん……………30g
 赤パプリカ……………20g
 黄パプリカ……………20g
 しめじ(エリンギでも)…40g
 ブロッコリー
 (小房に分けて下ゆで)
 ……少々
 ※ズッキーニ少々でも可
 サラダ油……………適量
 だし汁(水でも可)
 ……200ml
 ★鶏がらスープの素
 ……小さじ1と1/2
 塩……………ひとつまみ
 水溶き片栗粉
 (片栗粉小さじ2・水小さじ2)
 黒こしょう……………少々

953通

のご応募をいただきました。ありがとうございます！

わが家の たまご レシピ！

組合員さんから寄せられたレシピをご紹介します。

●大1=大さじ1 小1=小さじ1

あなたのいちおしレシピを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4月10日(金)。

※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 いわしレシピ



卵は半熟にするとトロっとしておいしい！

肉巻き卵

●小樽市 K.コバ様

材料(6個分) ゆで卵(S~Mサイズ)6個、豚ばら肉薄切り150g(6枚)、サラダ油小2、しょうゆ大2、みりん小2、砂糖少々、酒少々

作り方 豚ばら肉をゆで卵が見えなくなるように巻き付け、はがれないようにつまようじでとめる。フライパンにサラダ油と肉巻き卵を入れ、豚ばら肉に少し焦げ目がつくまで炒める。調味料を全て入れ、肉巻き卵を転がしながらたれにとろみがつくまで絡めるように炒める。つまようじをはずして完成。



ゆで卵は固めがおすすめ!

ちくわと卵と枝豆の簡単サラダ

●札幌市 MOA様

材料(2~3人分) ゆで卵3個、ちくわ4~5本、ツナ缶1缶、冷凍むき枝豆お好みで適量、マヨネーズ大2、めんつゆ3倍濃縮タイプ小1、塩・こしょう・青のり各少々、ブラックペッパーお好みで適量

作り方 ボウルに殻をむいたゆで卵を丸ごと入れてフォークでざっくりつぶす。そこに輪切りにしたちくわ、油を切ったツナ缶、解凍したむき枝豆を入れる。マヨネーズとめんつゆを入れて混ぜる。味を見て塩・こしょうで調整する。お皿に盛って青のりをかけたら完成! お好みでブラックペッパーをかけても◎。

お好みでめんつゆを追加してもおいしい!

にんじんシリシリ

●帯広市 チロリン様

材料(2人分) にんじん1本、卵2個、かつお節1パック(2.5g~3g程度)、サラダ油大1、和風顆粒だし小1/2、砂糖小1~2(お好みで調整)

作り方 細切りしたにんじんをサラダ油で炒め、しんなりしたら卵を入れてかき混ぜ、和風顆粒だし、砂糖で味付けし、かつお節を加えて完成。



お弁当にもピッタリ!

ひき肉とふわふわ卵丼

●札幌市 ねんね様

材料(2人分) 合びき肉200g、卵2個、焼肉のたれ大3、サラダ油適量、ごはん丼ぶり2杯分、小ねぎ適量

作り方 フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を炒め、焼肉のたれで味付けする。溶き卵を入れ、ふんわり炒めたらごはんのにのせて小ねぎを散らして完成。



おつまみにもおすすめ!

長いもの鉄板焼き

●札幌市 チーズ担当様

材料(2人分) 卵1個、長いも200g、和風顆粒だし小1、めんつゆ大1、ごま油適量、マヨネーズお好みで適量、刻みのり適量

作り方 長いものをすりおろし、和風顆粒だしと卵白、めんつゆを混ぜ、ごま油を引いて熱した小さめのフライパンで焼く。底に焼き目がついたら火を止め、マヨネーズを編み目状にかけて真ん中に卵黄と刻みのりをちらし、完成。

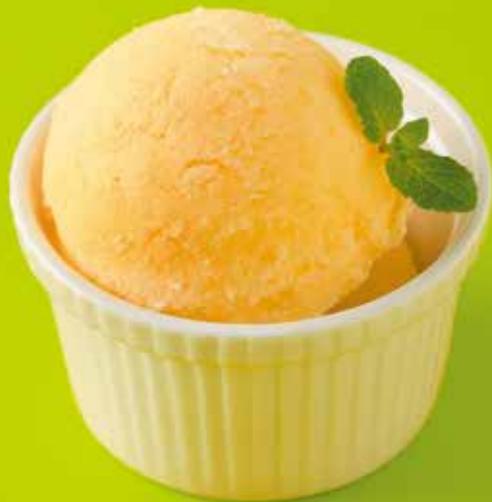
お子さまと作るのも◎

手作りアイス

●札幌市 ルナママ様

材料(1人分) 牛乳200ml、卵1個、砂糖100g

作り方 冷凍可能な保存容器に卵を入れて溶く。牛乳を少しずつ入れ、しっかり混ぜる。砂糖を入れて混ぜ、冷凍庫に入れる。30分ほど経過し、少しシャーベット状になったら全体を混ぜる。再度30分ほど冷凍しかき混ぜる。この工程を繰り返し、全体がシャーベット状になったら完成。



あと1品ほしい時に!

なんちゃって茶碗蒸し

●旭川市 ハニーパンチ様

材料(2人分) 卵1個、水大1〜3、ぱぱとちゃんとこれ!うま!!つゆ小1

作り方 マグカップに全ての材料を混ぜ、電子レンジ600Wで1分30秒〜2分加熱する(途中で一度混ぜる)。やわらかく仕上げる場合、水を多めにして、レンジの様子をみて調整する。

ヤマサ ぱぱとちゃんと これ!うま!!つゆ 500ml

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.28 ●注文番号 26053



1日目

しんぞう、けっかん、
あたま、めが できはじめる

たまごのなか



らんぱく(しろみ)

90%は すいぶんで のこりは たんぱくしつ。
ざっきんを やっつける はたらきもある。

カラザ

ハンモックのように
らんおうを
こていする ひも。
しろみの いちぶ。

きしつ

くうきの へや。

らんおう (きみ)

ひよこが
そだつための
えいようぶん。
ひよこの
おなかに
とりこまれる。

はいばん 胚盤

ここが ひよこになる。

から

たまごの なかみを まもる。

ぴゅり王子 と つこみ王子

さく・え: W.けいすけ



ねえきみて
たまごみたいね。



わたしはたまご。
がつこうのせんせいです。
いまたまごのことをしらべているの。
たまごってすごいだよ。
38℃^とであたためつつけると
21にちでひよこになるんです。

あ、ためてみていいー？

やめてくれー！



たまごがひよこになるまで



たまごのからのなかには
いのちをたんじょう
させるためにひつような
えいようがすべて
つまっているんです。

21日目

からをやがって そとに でのる



2日目

しんぞうが
うごきはじめる



6日目

くちばしが
できる



9日目

めが はっきり



19日目

こきゆう してはじめる

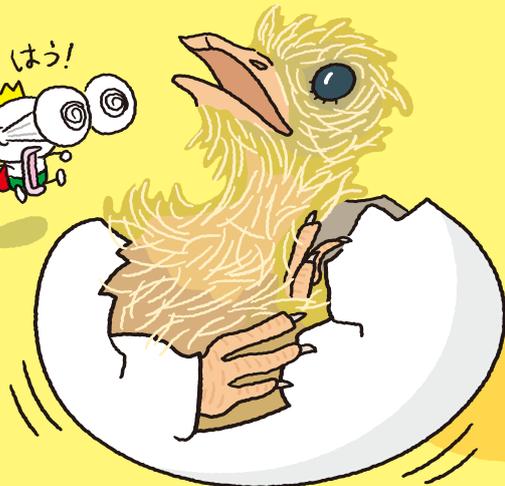


12日目

うもうが はえる



はう！



エッグ風 たまご



くろこしょうを
しっかりきかせると
おとなのあじですよ



べにしょうがはみじんぎり、
小ねぎはこぐちぎり
にしておきます。



1 ポウルにゆでたまごのき
み、☆をいれてよくまぜる。



2 ①をしろみのくぼみにたっ
ぷりつめ、★をおこのみで
トッピングしてかんせい!

その1

たこやき風 ゆでたまご



ゆでたまごが
たこやきに
かんせい!

- 【ざいりょう・2〜4にんぶん】
122kcal/1こ
- ゆでたまご……………2こ
 - てんかす……………大さじ1
 - べにしょうが……………2g
 - ☆小ねぎ……………1/2本
 - 白だし……………小さじ1/2
 - マヨネーズ……………小さじ1
 - たこやきソース
 - ★かつおぶし
 - あおのり……………てきりょう



休日 開店

こども レストラン

見たまんま作れて簡単!
お子さんひとりで、親子でも。
手軽に作れる定番レシピ

Today's Menu

ゆでたまごを主役! アレンジ3選!

ステップ1
はんぶんにかき



ステップ2
きみをアレンジ



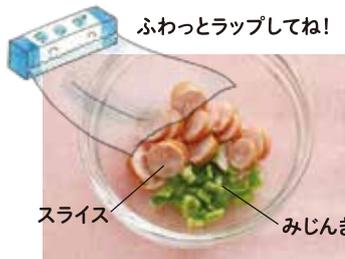
ステップ3
つめてかんせい



3
ステップでかんたん!



こどもレストラン
支那人 エリック能の



ふわっとラップしてね!

スライス みじんぎり

1 ウィナーとピーマンをボウルにいれ600Wのレンジで30びょうかねつする。



2 とりだしたきみと★を①にくわえてまぜ、しるみのくぼみにたっぶりつめる。



3 ピザようチーズをのせ、トースターでかるくやいてパジルをふってかんせい!

その3

ピザ風
ゆでたまご



ゆでたまごが
たっぶりつめ
たっぶりつめ
たっぶりつめ

【ざいりょう・2〜4にんぶん】
182kcal/1こ
ゆでたまご……………2こ
ウィナー……………2ほん
ピーマン……………1/4こ
★ピザソース……………大さじ1
ピザようチーズ……………できりょう
かんそうパジル……………できりょう



サラミやコーン、えだまめでもおいしそう!

その2

スコッチ
ゆで



1 フライパンに★をいれて中火(ちゅうび)でちやいろになるまでいためる。



2 ボウルにゆでたまごのきみ、★をいれてよくまぜる。



3 ②をしるみのくぼみにたっぶりつめ、①をトッピングしてかんせい!

ゆでたまごが
たっぶりつめ
たっぶりつめ
たっぶりつめ

【ざいりょう・2〜4にんぶん】
215kcal/1こ
ゆでたまご……………2こ
コンビーフ……………1/2かん
★マヨネーズ……………大さじ1
しお・こしょう……………できりょう
パンこ……………大さじ1
あぶら……………小さじ2
かんそうパセリ……………小さじ1/2
しお……………しょうしょう

生ごみが消えるってホント!?

組合員さんと考えたくらしのヒント!

北海道は全国的にみても**指定ごみ袋**が高い傾向にあります。なかでも北見市は、10月から45L×10枚入が、これまでの1.5倍! **1,350円**へ値上げの可能性があるのだそう。そこで家計のピンチを救うのが、生ごみを減らす**コンポスト**です。北見市の**組合員さん**に学んだ**失敗しない**コツや、**おしゃれ**な最新コンポストをご紹介します。



はじめてのコンポスト生活。
おしゃれに賢く
地球にやさしい毎日を。



寺澤さん教えてください! そもそもコンポストって?

土の中の微生物が生ごみを分解してくれる仕組みのことで!

私はペット(微生物ちゃん)にえさ(生ごみ)をあげて育てている感覚で、コンポストをやっています! 夏場は、コンポスト内の発酵熱が50度を超えることもあるんですよ。



北見地区委員会
エリア委員
寺澤 美由紀さん



生ごみの重さや臭い、
気になりませんか?
コンポストなら、微生物が
生ごみをすっきり分解!
初心者向けのコツや
トドックで買えるグッズもご紹介。
この春、エコな新生活を始めよう。



こんなにいいことがありますよ!



お財布にやさしい
ごみ袋の購入回数が
減って節約に!



自宅で堆肥が作れる
お家の畑やプランターに
還元できる。



臭いが気にならない
収集日まで生ごみを
ためなくてOK。



家庭の生ごみが減る
ごみ出しが劇的にラク。



広報部 アベトモ

コンポストはまったくの初心者。北見市の取材でコンポストに興味をわき、ただいま自宅でチャレンジ中。

組合員さんに教えてもらいました!

学習編

「生ごみが消える」の秘密
潜入取材 in北見地区本部



野菜くずは小さく
カットしておく◎

不要になったバッグやかごに
土嚢袋や不織布の衣装袋でもOK



北見地区では、組合員活動の一環として、
エリア委員さんが主体の「コンポスト学習会」
を定期的開催中。「本当にごみが消える
の?」「臭いは?」という疑問を解消すべく、
学習会に参加してきました。

エリア委員 寺澤の

わたしのコンポスト



自宅横の物置には
高さ約1mほどの巨大コンポスト!



剪定くずなども
堆肥に!

エリア委員さんたちの活動の一環として
北見地区本部でもコンポストを保管中!



堆肥はお庭の畑に
しっかり還元!



《準備するもの》

スコップ

毎日使うものなので、
丈夫なステンレス製
がイチオン。



通気性の良いバッグなど

フェルト製など、空気が
通る素材が挫折しにくい
秘けつです!

※土嚢袋などもOK。

米ぬか(あれば)

微生物の大好き!
コイン精米所で無
料でももらえるところ
もあるようです。



土

専用の土(菌床)や、庭の
黒土、腐葉土でもOK。

※粘土質や砂は分解が
進まないでNG。

やり方は
次のページで
詳しく!



底上げできるもの

湿気対策に重要。バッグの下に
敷いて風通しを良くしましょう。

組合員さんに教えてもらいました!

実践編



では、実際何をどうしたらいいのでしょうか?

これって失敗?
困った時の解決策!

寺澤さん、質問いいですか!?

Q どこに置く? 冬場はどうすればいい?

A ベランダ玄関、物置など。ただし冬の外は凍ってしまうので、室内でも使えるフェルトコンポストが活躍!

Q 白いカビが生えてきた!

A 成功の証! うまく分解が進んでいる証拠なので、そのまま混ぜてOKです。

Q 虫が湧いてしまった!

A 夏なら黒ごみ袋で包んで天日に当てるか、米ぬかを足して発酵熱で退治しましょう。

がんばりすぎず、失敗を恐れず、
気楽にやる! のがイチバンです。



北見地区ではほかにも
さまざまな活動をしています!
Instagramはこちら ▶▶▶



かんたん
3
STEP

① 入れる!



まずは野菜クズから始める。
1回の投入量はお茶碗1杯分
(約50g)程度が微生物が分解
しやすくして理想的。

◎大丈夫 食べ残し、少量の油、腐りかけのもの

△慎重に 肉・魚などの動物性たんぱく質 分解が遅く臭いのもと

×入れない 大きな骨、種、玉ねぎの皮、プラスチックごみなど 分解されにくい



あめやお菓子のラッピング袋は
いつまでも分解されない。

② 混ぜる!

2~3日に1回でOK!



土の中には1gあたり10億個もの微生物が! かき混ぜることで、彼らの大好きな「酸素」を届けてあげましょう。

③ 水分チェック!



ギュッと握ってホロっと崩れるくらい
の湿り気がベスト。水分が足りないときは、米のとぎ汁を足すのも効果的です。

おしゃれな「コンポスト」が トドックでも買えます!



付属の防臭剤は
1ヶ月分付きます

店舗では
3月21日(土)より発売!



約27cm

約36cm

付属品:生ごみ防臭剤1個付き
(専用の菌床は別売りです)

アイリスオーヤマ
不織布コンポスト
約27L

店舗 北見市内のみ

トドック 週 4月1週 (88ページ掲載)

●注文番号 11104



スコップ用ポケットが便利!



アイリスオーヤマ
コンポスト用菌床
10L

店舗 北見市内のみ

トドック 週 4月1週 (88ページ掲載)

●注文番号 11106



たたまれて届きます

トドックで買える!



おしゃれコンポストに広報部
にアベトモが挑戦!

1月4日(日)



2月12日(木)



生ごみが消えちゃった!

臭いも気にならない!

マンション暮らしのため、部屋の中に置いてドキドキしながら実践中。毎日出る生ごみが自分の手で肥料に変わっていくワクワク感。夏のミニトマト栽培で使ってみます。生ごみが圧倒的に減ってごみ袋代の節約にもなるし、何より心がちょっと豊かになるかも。「迷っているなら、涼しい今が始めどき!」皆さんもこの春からチャレンジしてみませんか?

札幌市の堆肥無料回収について

ご家庭で生ごみの堆肥化に取り組んでいただいても使い道がない方のために、札幌市では生ごみ堆肥の拠点回収を行っています。回収後は、二次処理をして市内の畑で活用します。

お庭がなくても大丈夫でした!



札幌市公式HP>>



※経過日数は一例です。室温や野菜くずの内容・大きさにより変動します。

旬

レシピ

vol.7

ギョウウジヤニンニク



道民の山菜熱はすごい。中でもギョウウジヤニンニクは1番人気。

ニラともちよっと違うクセになる強烈な個性。

生でも、おひたしでも、ジンギスカンでもおいしい。

山菜採りに同行した名人いわく、

「ギョウウジヤニンニクは、大きくなるのに7、8年かかる。

根こそぎとってはダメだ、6本あったら2本残す。

間引きする気持ちで採ること。」

山を荒らされたくない、生えてる場所を簡単には教えないのも納得。

調理のコツは、味はシンプルに、火を通しすぎないこと。

春に一度は食べて、山からのパワーをもらいましょう。



根は残す

ギョウジャニンニクの卵とじ

〈材料(作りやすい分量)〉

ギョウジャニンニク…1束

卵…3個

米油…大さじ1

塩…ひとつまみ

こしょう…少々

しょうゆ…適量



こぐれあいこ《一番かんたん》旬レシピ



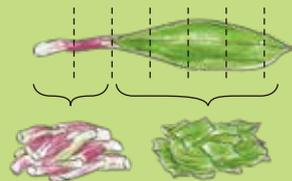
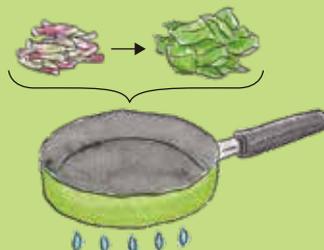
今月は…

《ギョウジャニンニクのしょうゆ漬け》

- 1 ギョウジャニンニクは、3〜4cmの長さに切る。根元の太い茎と葉を分けておく。
- 2 ボウルに卵をざっくり溶きほぐし、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- 3 フライパンに油を熱し、ギョウジャニンニクを茎↓葉の順に加えさつと炒める。
- 4 2の卵を回し入れ、大きく混ぜ、半熟くらいで、鍋肌からしょうゆをジュッとかけ、ざっくり混ぜ、すぐに器に盛る。



火を通しすぎないよう注意!





トドックが 生まれた日

〈コープ宅配システムトドック開始〉



20年前の10月16日。従来の戸別配達と協同購入を一つにまとめ、「コープ宅配システムトドック」がスタート。シロクマのマスコットキャラクター「トドック」も、このとき誕生しました。名前を覚えてもらえるよう、歌とダンスも制作。「トドック トドック コープがトドック」というシンプルなフレーズと、パイヤ鈴木さん振り付けの思わずマネしたくなるダンスで、トドックは少しずつ親しまれていきます。

2010年からはトドックの図柄入りランドセルカバーを道内各地の小学1年生にプレゼント。2012年には、幼稚園・保育園を訪ねる「えほんわくわくキャラバン」が始まりました。宅配の枠を超え、今ではすっかりコープさっぽろの顔となったトドック。「この子のおかげで、たくさんの方が増えました。コープさっぽろの宝物です」と、広報部長の緒方恵美さんは話します。



©トドック

トドックも今年で20歳!デビュー当時はエプロンのロゴが今とは少し違います



♪ コープの宅配トドック♪



コープさっぽろの
YouTubeチャンネルで
トドックダンス公開中。

一緒に
踊ってみて

この味、**コープ**^{さっぽろ}限定です!

原料や製法、味づくりのこだわりを知ると、次の買い物がちょっと楽しみになるはず。今月の“コープさっぽろでしか買えない1品”をご紹介します!



なるほど商品

道産の小麦とてん菜糖使用 ホットケーキミックス

ここ、
こだわりました

きたほなみ
小麦一等粉のみ使用

アルミニウムフリーの
ベーキングパウダー

保存料・着色料・
香料不使用

子どもにも安心して食べさせられる原料で、毎日でも食べたくなる味わいです!

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.28

● 注文番号 24105

おすすめ
レシピ

りんごのケーキ

【材料】

※21×16.5×深さ3cmのバット1台分
ホットケーキミックス……………150g
りんご(小)……………1個

無塩バター(室温に戻す)……………50g
砂糖……………50g
卵(室温に戻す)……………1個
プレーンヨーグルト……………大さじ3

【作り方】

- ①Aの材料を上から順にボウルに入れてよくすり混ぜる。
- ②ホットケーキミックスといちょう切りにしたりんご2/3量を加え、ゴムベラでさっくり混ぜる。
- ③型紙を敷いたバットに流し、残りのりんごをのせる。
- ④180℃のオーブンで約25分焼く。





肉巻き野菜のせいろ蒸し

■ 調理時間 約20分

【材料(2人分)】

豚ロース薄切り肉……………12枚
 もやし……………1/2袋
 豆苗……………1袋(約100g)
 えのきだけ……………1袋(約100g)
 エバラ 黄金の味 焼肉たれポン酢 適量

【作り方】

- ①もやし・半分に切った豆苗・ほぐしたえのきだけをそれぞれ4等分にする。
- ②豚肉を1枚ずつ広げて①をのせ、きつく巻く。
- ③せいろにクッキングシートを敷き、②を並べ入れ、ふたをして10分蒸す。
- ④火が通ったら皿に盛り、エバラ 黄金の味 焼肉たれポン酢をかけて完成。

さっぱり派にうれしい! やさしさ広がる味付け

こちらもおすすめ!



エバラ
おろしのたれ 270g

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.28

●注文番号 21648

新発売!
果ごはんOKすっきりなのに
大満足

フルーティーさも感じるすっきりとした味わい。さっぱりしているけど満足感がしっかりあって、いくらでも食べられそう!



ダーマエ

新発売!

エバラ
黄金の味 焼肉たれポン酢 360g

店舗 一部なし

トドック 週 4月2・3週(裏表紙)





乾杯を
もっとおいしく。

限定醸造
EXTRA

Feel

エクストラフィール
サッポロ生ビール黒ラベル

サッポロ生ビール黒ラベル
EXTRA FEEL 350ml

店舗 一部なし

トドック 週 4月4週(裏表紙) ※6缶入で販売



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



発売から累計8億食突破*

チキンエキスとブイヨンのうまみをベースにした、お湯を注ぐとふんわりたまごが広がるドライスープです!わかめ、カニ風味かまぼこ、ねぎの具材入り。

CO・OP たまごスープ 5食入

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.28

●注文番号 24938

*1994年1月～2024年3月メーカー出荷実績より算出



たまごスープ
公式キャラクター
たますー

たまごの代わりに大活躍!?

たまごスープ!

ロングセラーの人気商品で
簡単アレンジ

毎日の料理に欠かせないたまご。

たくさん使いたいけどちょっと高い…!

そんな今こそ手軽に“たまご感”が楽しめる
たまごスープが大活躍!

ポイント 1

新鮮な国産の生たまごを使用。
食感や風味が落ちないように、冷凍原料ではない国産の生たまごを使っています!

ポイント 2

独自のフリーズドライ製法でふんわりたまごを実現!たまごスープを合わせるタイミング・温度・流し方・かき混ぜ方が最適になるようメーカー独自の技術で製造することで、ふんわり食感に!

簡単、便利、アレンジ多彩でコスパ・タイパ抜群!
愛される理由ここにあり! “ふわっふわっ”の
感動をぜひ体感してください!

日本生協連北海道支所 加藤さん



わたしが
教えます!





たまごスープ親子丼

【材料(1人分)】

- 温かいごはん……………茶わん1杯
 たまごスープ……………1食
 鶏もも肉(ひと口大に切る) 40g
 玉ねぎ(薄切り)……………1/8個分
 小ねぎ(小口切り)……………適量
- A(だし)
 水……………150ml
 しょうゆ……………小さじ1
 だしの素……………小さじ1/2
- B(水溶き片栗粉)
 片栗粉……………小さじ1/2
 水……………小さじ1/2

【作り方】

- ①鍋にA、鶏もも肉、玉ねぎを入れて火が通るまで煮る。
- ②火をいったんとめて、たまごスープを入れて混ぜ溶かす。再び火にかけてBを加えてとろみをつける。
- ③器に温かいごはんを盛り、②をかけて小ねぎをちらす。



ペペロンチーノ

【材料(1人分)】

- パスタ(乾麺)……………約100g
 たまごスープ……………1食
 水……………100ml
 オリーブオイル……………大さじ2
 にんにく(薄切り)……………1片
 赤唐辛子(種をとる)……………適量

【作り方】

- ①たまごスープを100mlの熱湯で戻しておく。
- ②フライパンでオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を炒め香りを出す。
- ③②に①を加え沸騰させ、よく混ぜながら煮詰める。
- ④塩ゆでしたパスタを③に入れ、ソースに粘度が出るまで絡めていく。

ア
レ
ン
ジ
レ
シ
ピ
2
選

／たまごスープで簡単！／

シリーズ品も
おすすめ!



CO-OP

野菜の美味しいスープ(玉子入り中華風) 8食入

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.28 ●注文番号 23196



CO-OP 酸辣湯 5食入

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.28

●注文番号 24181

忙しいあなたにぴったり!

帰宅後**30分**でできる

爆速 献立

トマトと豆腐のさっぱりサラダ

くるくる角煮風

やみつきねぎ塩きゅうり

パパッと作れる

レシピがあったら教えてほしい!!

という組合員さんの声にお応えして、

今回は超時短でおいしい献立をご紹介します!



トマトと豆腐のさっぱりサラダ

【材料(2人分)】

トマト……………2個(150g)
絹豆腐……………150g
大葉……………5枚
しょうゆ……………小さじ2
砂糖……………小さじ1

【作り方】

- ① トマトをくし切りにしボウルに入れる。
- ② ①に千切りにした大葉、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせ、そこにスプーンで崩した豆腐を入れる。
- ③ 全体をよく混ぜ合わせる。



やみつぎねぎ塩きゅうり

【材料(2人分)】

きゅうり……………2本
長ねぎ……………1/2本
鶏ガラスープのもと……………小さじ1
塩麹……………小さじ2
ごま油……………小さじ2
んにくチューブ……………2cm
白ごま……………大さじ1

【作り方】

- ① きゅうりは3等分に切り、さらに縦4等分にして、ポリ袋に入れる。
- ② ポリ袋の上からめん棒で軽く叩いて味を染み込みやすくする。
- ③ 千切りにした長ねぎ、全ての調味料を袋の中に入れ、袋の上からも混ぜる。
- ④ 食べるまで冷蔵庫で冷やしておく。



くるくる角煮風

【材料(2人分)】

豚ロース薄切り肉
……………300g
片栗粉……………大さじ1
油……………小さじ2

水……………100ml
しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ1
★みりん……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
しょうがチューブ
……………2cm

卵……………2個
小ねぎ……………適量

【作り方】

- ① 冷蔵庫から出したての卵を熱湯で8分ゆでる。
- ② 豚ロース薄切り肉は2枚重ねて端からくるくる巻く。
- ③ ②の全体に薄く片栗粉をまぶし、軽く漬して楕円状にする。
- ④ フライパンに油を入れ中火で熱し、③を巻き終わりを下にして入れる。両面2分ずつ焼き色がつくまで焼いたら、ふたをし2分蒸し焼きにする。
- ⑤ ★を全て合わせておく。フライパンに流し入れ、④に煮絡める。
- ⑥ ゆで卵も一緒に入れて煮絡める。
- ⑦ 卵を半分にカットして盛り付け、仕上げに小口切りにした小ねぎをふる。



4月9日(木)~12日(日)
カレーフェアを
開催!
※一部店舗を除く

いつものルウで簡単キーマ/ そうか、キーマにも使えるんだ。

いつものルウを使えば、失敗なし。炒めて煮込むだけで、香り豊かなキーマカレーが完成します。忙しい日の夕食にもぴったり!



※写真はイメージです。

野菜たっぷりキーマカレー

●作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、トマト、なす、アスパラ、パプリカは約2cm角に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し玉ねぎをよく炒め、透き通ってきたらひき肉を加えて炒める。
- ③①のトマトの半量、なす、アスパラ、パプリカを加えてさっと炒め、水を加える。沸騰したらあくを取り、ふたをして中火で約5分煮込む。
- ④いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながら約10分煮込む。
- ⑤最後に残りのトマトを加えてひと煮立ちさせる。

これ使いました!



ハウス食品
ジャワカレー 中辛 185g

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.28

●注文番号 23225

●材料(4~5人分)

ジャワカレー(中辛).....1/2箱
豚ひき肉.....250g
玉ねぎ.....中1個
トマト.....中1個
なす.....2本

🕒 調理時間 25分

アスパラ.....1束(100g)
パプリカ(黄).....1/2個
サラダ油.....大さじ1
水.....200ml

＼ お米 で作っちゃいました！ ／

The
Rice
Creamery

至福のプレミアムアイス誕生

牛乳を使わずお米を使うことで、心はうっとり、体にはうれしいアイスができました。乳や卵のアレルギーがある方も安心してお楽しみいただけます。

お米の
秘密
つぼ

お米の自然な甘さを最大限に活用

日本人になじみ深いお米をベースに使用し、素材の組合せと配合を工夫することで、お米本来の自然な甘さを引き出しています。

クリーミーでぜいたくな食感

乳・卵不使用とは思えないほど、濃厚な重厚感のある食感とおいしさを両立しています。

フレーバーは3種類！



穂の華

お米が本来持つ甘みや、もちりとした食感をそのまま楽しめるアイスクリーム。バナナ味でもない、唯一無二な味。



匠・宇治抹茶

抹茶本来の風味をストレートに感じられる仕上がりを目指しました。ひとくちごとに、本格的な抹茶の風味をお楽しみください。



芳醇オランダチョコ

香り高いオランダ産カカオパウダーを使用しています。芳醇なカカオの香りをダイレクトに感じられる味わいをお楽しみください。



お米でできたアイスってびっくり!1個あたり約120kcalしかないから罪悪感もないね。



乳製品大好きな
キムノイ

※写真はイメージです。

北海道にお住まいの組合員さん限定で、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。
コープ商品やトドックの商品の感想、暮らしの中のエピソードを編集室に届けて、誌面づくりに参加してみませんか？
一緒にCho-co-ttoを盛り上げてくれる仲間をお待ちしています！

主な活動内容

店舗・宅配トド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(2026年5月～2027年3月末までの見込み)

※更新については年度末に確認のメールが届きます。

応募資格

- 北海道にお住まいの組合員さん
- Cho-co-ttoが好きな方
- PC環境のある方 ●性別年齢問わず

応募期間 3月16日(月)～4月3日(金)

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。
商品を使った料理写真採用でさらに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、宅配トドックでご利用いただけます。

応募方法

右のお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7日(火)までにメールでお知らせいたします。

お申込みは
こちら→



第6期 /
エリア
ちょこっとさん
大募集!!



※店舗・宅配・お電話でのお申込みはできません。

「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 011-211-1715

東洋インキ株式会社 北海道支店

〒063-0062 札幌市西区西町南11丁目1-36 TEL 011-662-4733

エイチケイएमホールディング株式会社

〒060-0832 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 エバークリーン

〒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 リージェンビル TEL 011-241-2291

濃厚な風味くちどける 北海道別海牛乳 アイスクリーム 1000ml

本体499円※(税込539円)

※原材料費の変動などにより、予告なく価格を変更する場合がございます。

店舗 全店

トドック 保 冷凍品いつでもトドック Vol.8 ●注文番号 41760

みんなで食べたい
大容量アイス!



アイスがやわらかくて盛り付けやすいのがうれしいポイント!濃厚な牛乳の風味がありつつ、あと味がさっぱりしていて甘すぎないので、ついたくさん食べちゃいます。ベリーやマンゴーなどをトッピングすると、見た目もかわいくておすすめです!

あのコープ商品、
試してみました!



今年度も、おすすめコープ商品紹介のコーナーがスタート!みなさんの毎日のごはんがちょこっと楽しくなる商品、見つけてみてください!今回は、ちょこっと編集長のおすすめコープ商品をご紹介します!



ちょこっと編集長
田村 裕子

辛党ですが、甘すぎないスイーツやフルーツは好き。趣味は登山・温泉&サウナ・お酒を飲むこと!



あなたの好きな商品を教えてね!

ラブコープ総選挙2026

投票期間: 2026年3月16日(月)~4月5日(日)

●トドックアプリ・サイト: 3月17日(火)~4月4日(土)

※宅配の投票は「4月第1週(3/23~3/27回収分)」と「4月第2週(3/30~4/3回収分)」の注文用紙で受け付けます。



©トドック



ラブコ

昨年度の総合TOP3はこちら!

総合
3位

8,771票

CO-OP
しょうが香る
五目ごはんの素
具だくさん



店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.28

●注文番号 23837

しょうがのほどよいパンチ
具だくさんなのも人気の理由

総合
2位

13,483票

CO-OP
ふっくら卵の
オムライス



店舗 全店

トドック 保

冷凍品いつでもトドック Vol.8

●注文番号 41005

卵のふわふわ感と
レンジでチンの手軽さが人気!

総合
1位
14,849票

CO-OP
たこ焼



店舗 全店

トドック 保

冷凍品いつでもトドック Vol.8

●注文番号 41554

かつおだしがきいていて
ソースなしでもおいしい!

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、賞品をプレゼント!

A賞

500名様

コープ商品詰合せセット



B賞

150名様

なるほど商品詰合せセット



C賞

宅配100名様

コープさっぽろの
ポイント2,000P



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。
※宅配トックのお支払いにはご利用いただけません。

D賞

150名様

トック
ぬいぐるみ(大)



おひとりさま、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、投票者おひとりさま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

宅配

注文用紙へ記入

スマホ

店頭ポスターQRコードで

トックアプリ・トックサイトで

ホームページで

コープさっぽろ ラブコ

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。※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。※大還元セール実施は6月頃を予定しています。

お申込み 受付中!

開催場所 全道46カ所(予定)

参加費 無料

お申込み締切

5月3日(日・祝)
23:59

詳細・
お申込みは
こちらから



参加者に限定トドックエコ軍手
プレゼント!

※軍手はエコ素材使用のため
色は異なります。



※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)。

Hokkaido vol.6 海のクリーンアップ大作戦!

参加者大募集!

北海道の海をみんなでキレイにしよう!

開催日時

2026年

5月13日(水)・16日(土)



募金のご協力をお願い

平和スタディツアーに参加する子どもたちと引率者を派遣するための費用、ピースフォーラム(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(土)～9月20日(日) 宅配:3月16日(月)～9月18日(金)

〈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
29726	7

- 1口100円単位(最大99口まで) (記入例)700円の場合
- 注文用紙の注文欄、
またはトックアプリ・サイトの注文番号入力ボタンから
29726 と **口数** をご記入。

宅配 ポイントの場合

注文番号	数量
54102	2

- 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。

アプリ トックアプリでのポイント募金

- マイページの **ポイントをつかう** を選択
- ポイントを利用するから **募金** を選択
- **ポイント平和募金** を選択
- **募金ポイントを入力** して確認するをタップ



アプリではいつでも募金を受け付けています。

平和って、 みんなが笑顔でいられること。

平和スタディツアー参加者募集中!

2025年度募金額 **2,850,607円**



コープさっぽろでは、戦争の悲劇が二度と繰り返されないよう、被爆地を訪問して戦争と核兵器の被害を肌で感じ、若い世代に平和の思いを継承するための平和スタディツアーを行っています。

2026平和スタディツアー in ヒロシマ
参加者募集中!

詳細・
お問合せは
こちらから



あつまれ!
お料理好き小学生

定期講座 「はじめてのおべんとう作り」 26年度受講生募集中

ごはんの炊き方、だしの取り方や野菜の選び方、買い物体験、お魚さばき、お肉料理など本物の食材にふれながらお料理の基礎を学ぶ毎年大好評の8カ月間の食育講座です。集大成として、家族のためにつくる「お弁当発表会」があります。自分だけのオリジナル弁当が作れるようになります!



日程 4月～11月の8カ月間
月1回16:40～18:10
会場 札幌・帯広のキッチンスタジオ
参加費 1,980円(食材費別途)
対象 小学3年生～6年生
持ち物 エプロン・上履き・バンダナ・ハンドタオル・持ち帰り用容器
応募方法 キッチンスタジオホーム
ページより申込み
応募締切 定員になり次第締切

[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シー
TEL 011-857-1660
月～金10:00～16:00(教室休業日を除く)

絵本を無償で
4冊プレゼント!

「えほんがトドック」 4月1日より お申込み受付開始!



1～2歳のお子さま、またはお孫さん(2026年4月1日現在)がいる組合員さんの世帯に、合計4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 2023年4月2日～2025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。

募集期間 2026年4月1日(水)～11月30日(月)
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。

[えほんがトドック](#) [検索](#)

[詳細はこちら](#)



●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いただきます。

お問合せ

コープさっぽろ子育て支援推進グループ
ホームページよりお問合せください。

奨学金
アルバイト募集中!

2026年度コープさっぽろ 大学生育英奨学金募集

「コープさっぽろ大学生育英奨学金(奨学金アルバイト)」は、コープさっぽろで働く大学生を対象に、返済不要の奨学金を年間25万円、最長4年間で(最大総額100万円)給付する制度です。募集期間は4月20日(月)までですが、各拠点の定員に達し次第、受付終了となります。お早めのご応募をお願いします。



対象 大学生(短大・大学院・通信制含む)、または高等専門学校の4・5年生

応募締切 2026年4月20日(月)
※各拠点の定員に達し次第、締切

応募方法 右記のQRコードよりホームページ内で申込み。

[詳細はこちら](#)



お問合せ

コープさっぽろ人事部 採用グループ
上記QRコードよりホームページ内の「お問合せ」からご連絡ください。

ちょこっとコミュニティ
2月号のご感想から

2月号の記事でかきにタバスコが合うということを初めて知りました!これには本当にびっくりです。生がきが好きだったので、レモンやポン酢以外に合うものを知ることができて良かったです。(小樽市 ゆず湯さん)

廃棄予定の鏡餅が
子どもたちの笑顔に

鏡餅を 児童養護施設へ寄贈

お正月を過ぎると、まだ食べられるのに売り場から撤去・廃棄されてしまう「鏡餅」。この食品ロスをなくすため、コープさっぽろでは店舗の鏡餅を寄贈しており、取り組み開始から5回目の今年は道内56の児童養護施設などへ、約700kg(約180万円)を提供しました。今年は新たに、三本珈琲株式会社さまと連携し、両社協力のもと本取り組みを実施いたしました。廃棄対象となっていた鏡餅を店舗から回収し、地域のお子さまへお届けすることで、環境負荷の低減と社会貢献を推進してまいります。この取り組みの一環として、2月5日(木)、「社会福祉法人 羊ヶ丘養護園」にて贈呈式が行われました。今後も企業様と連携し、地域支援と食品ロス削減の取り組みを推進してまいります。



お問合せ

ドックフードバンク事務局
メール csap.foodbank@sapporo.coop

コープのお店で
習いごと

受講生発表会 カルチャーフェスタ開催!

文化教室に通われている受講生・講師によるステージ発表・作品展示を行います。音楽やダンスなどのステージ発表に加え、絵画や書・手工芸などさまざまな分野の作品をご覧ください。みなさまのお越しを心よりお待ちしております。(入場無料)



- 日 程 ステージ発表／4月4日(土)・5日(日)
作品展示／前半:4月3日(金)～5日(日)、後半:4月13日(月)～15日(水)
- 会 場 札幌市民交流プラザ(札幌市中央区北1条西1丁目)
- ステージ/
3階クリエイティブスタジオ
 - 作品展示/
1階SCARTSモール

詳細はこちら



お問合せ

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)

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。10～12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4,297,665円となりました。年末に取り組んだ「コープ年末助け合い募金」では、3,528,100円の善意が寄せられました。また、「大分県大分市佐賀関の大規模火災支援基金」では、店舗・宅配・ポイント募金を合わせて1月31日までに19,037,014円もの善意が寄せられており、大分県生活協同組合連合会に送られ被災者への義援金や支援金として役立てられます。たくさんのご協力、誠にありがとうございました。



大分県大分市佐賀関の
大規模火災 災害支援募金

お問合せ

コープさっぽろ環境推進グループ
メール csap.kankyo@sapporo.coop
月～金10:00～16:00(祝日は除く)



Kracie

「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。

お肌にやさしいリンスいらずの、
ノンシリコンシャンプーもあります

顔や体もOK /

リンスイン
Latte

※1



※2

液体タイプ /



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！ /



千歳市 山田さんファミリー

バスタイムが幸せな時間に！

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.31

●注文番号 79078

クラシエ ma & me
ピュアスキン
ボディソープ(泡)550ml

店舗 一部なし

トドック 週 4月1週

クラシエ ma & me
ピュアスキン
ボディソープ(液体)490ml

店舗 一部なし

トドック 週 4月1週

子どもと一緒に使えるボディソープはなかなかないので、こちらは安心して使えます。既存品のアップル風の香りも好評でしたが、この新商品のさっぱりとしたシャボンの香りもわが家では大人気。やはり家族みんなで同じものを使うのは便利ですね。

※1 Latte(ラッテ):【髪と肌の保湿成分】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/乳酸酵素)※牛乳由来成分

※2 プレミアムミルクプロテインmix【保湿成分】:泡)ラクトフェリン(牛乳)+乳酸桿菌/乳酸酵素+シアバター 液体)ラクトフェリン(牛乳)+乳酸桿菌/乳酸酵素(牛乳)+グリセリン

うちの光熱費もコープで

灯油 ガス 電気 をエネコープでまとめてお得

「毎回トドックのシステム手数料(220円)がタダになるから加入しました!」

(札幌市北区 組合員Aさん 40代)

実は多いこんな声。

システム手数料をタダにする、一生モノの節約術。

\ Point① /

光熱費をまとめると超お得!

灯油+ガス+でんきをセットでご契約いただくと、
お得なセット割をご利用いただけます。

※ただし条件あり。詳細は下記QRコードより公式HPをご確認ください。

\ Point② /

トドックシステム手数料が無料!

毎週注文の場合、220円のシステム手数料が1年間で
約11,000円分ほどお得になります。

これを5年間続けると・5万円以上もお得に!

3つのうちどれか1つ契約でもOK。



●灯油・ガスに関するお問合せ

エネコープ ☎ 0120・012・458

受付時間:月曜～金曜9:00～18:00、土曜9:00～16:00

●でんきに関するお問合せ

コープのでんき トドック電カ ☎ 0120・012・877

受付時間:月曜～土曜9:00～18:00

公式HPは
こちら!





出資金を増やしてみよう!

4つの増資方法

1 お買い物ついでに
お店で!



2 注文とっしょに
宅配トックで!



3 まとめて増資するなら
ゆうちょ銀行で!



4 口座振替で手間なし
定額つみたて!



「ゆうちょ増資」、「定額つみたて」をご希望の方には専用申込用紙を郵送いたしますので、右記 QR コードからお申込み、もしくは出資コールまでお気軽にお電話にてご連絡ください。



「出資優待サービス」に関するお問合せ

☎ 0120-125-913

(受付 月～土 9:00～18:00)

ポイントアップしました!!

コープさっぽろの

出資優待 サービス



出資金を増やしてポイントをもらおう!

出資優待サービスとは…?

出資金の残高が1年を通して平均10万円以上の場合に、
年に1度、自動的に進呈ポイントを受け取れるサービスです。

ポイント進呈日

毎年4月1日 (年1回) (計算期間:3月1日～翌年2月末)

※特別なお手続きは一切ありません。※3月31日時点で組合員であることが条件です。※進呈ポイントは年度によって変更することがあります。

＼2026年度は/
年間平均出資額10万円で

750ポイント プレゼント!!

年間平均出資額が10万円を超過した分からは、
1万円につき、75ポイントずつ加算されます

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。



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



24時間
いつでも!
どこでも!

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共済加入申込み受付のお知らせ」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共済のさまざま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

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

● 今月のプレゼント

A

テンアール
(小林農園)
平飼い有精卵
1ケース(10個入)



10名様

番外編

A~Dを選んだ方も
対象です

ちょこっとオリジナルバンダー

日ごろの感謝を込めて希望者に
プレゼントいたします。

※道内在住者限定。必要事項の記載がない場合は送れません。
住所で番地がない場合は「番地なし」と記載ください。

先着200名様



B

P38
エバラ
掲載商品
含む
3点セット



10名様

C

P54
クラシエ
掲載商品
3点セット



10名様

D

P60
サッポロ
ビール
掲載2品
各3本セット



8名様

● 応募方法 (応募締切: 4月10日(金)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「いわし」レシピ

Q3 「いわし」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

	半熟卵の赤みそ漬け.....	16
	青のり入りだし巻き卵.....	17
	菜の花と炒り卵・あさりのごま和え.....	18
	豚こま肉の南蛮風.....	19
	厚切りベーコンと卵の混ぜ込みご飯.....	20
	いろどり野菜の和風オムライス ~鶏がらスープ仕立て~.....	21
	肉巻き卵.....	22
	にんじんシリシリ.....	23
	ちくわと卵と枝豆の簡単サラダ.....	23
たまご	長いもの鉄板焼き.....	24
	ひき肉とふわふわ卵丼.....	24
	なんちゃって茶碗蒸し.....	25
	手作りアイス.....	25
	たこやき風ゆでたまご.....	28
	スコッチエッグ風ゆでたまご.....	28
	ピザ風ゆでたまご.....	29
	ギョウジャンニクの卵とじ.....	35
	ペペロンチーノ.....	41
	たまごスープ親子丼.....	41
にく	肉巻き野菜のせいろ蒸し.....	38
	くるくる角煮風.....	43
やさい	やみつきねぎ塩きゅうり.....	43
	トマトと豆腐のさっぱりサラダ.....	43
	野菜たっぷりキーマカレー.....	44
デザート	りんごのケーキ.....	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!



2026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
29	30	31	1 組合員証 提示で 5% ポイント 還元 ポイント 10 倍	2 ゴーゴ らくちん	3	4 冷蔵 10% OFF ポイント 10 倍
5 ポイント 10 倍	6	7 ちびっこ ちびっこ らくちん キッズ カード シール 2倍 ちょこカ チャージ デー	8	9 ゴーゴ らくちん	10	11 冷蔵 10% OFF ポイント 10 倍
12 ポイント 10 倍 ちょこカ 5% ポイント 還元 らく ちん	13	14 ちびっこ ちびっこ らくちん キッズ カード シール 2倍 ちょこカ チャージ デー	15 特別企画! ちょこカチャージデー 200ポイント プレゼント スーパーボーナスポイント	16 らくちん 医薬品※ 10%OFF 特別企画! ゴーゴコープデー 8%ポイント 還元 ※コープドラッグ店限定	17	18 冷蔵 10% OFF ポイント 10 倍
19 ポイント 10 倍	20	21 ちびっこ ちびっこ らくちん キッズ カード シール 2倍 ちょこカ チャージ デー	22	23 ゴーゴ らくちん	24	25 冷蔵 10%OFF ポイント 10倍 特別企画! ちびっこコープデー 8%ポイント 還元 キッズカードシール2倍
26 ポイント 10 倍 ちょこカ 5% ポイント 還元 らく ちん	27	28 ちびっこ ちびっこ らくちん キッズ カード シール 2倍 ちょこカ チャージ デー	29 昭和の日	30 ゴーゴ らくちん	1	2

※ちびっこくん当日使
サービスデーは実施いたしません

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

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

晩酌の新しい主役 サッポロ 飲みごたえ〈超無糖〉解禁

甘くないのに、 ガツンとくる満足感!

ふつうの無糖と何が違う?

ふつうの無糖は、
糖類0.5g未満/100mlです。
それを糖類0.1g未満/100mlまで
そぎ落としたのが、〈超無糖〉です。



とりあえずの1杯目。ビールじゃなくてこれがいいかも!ビール好きこそハマる!余計な甘み・雑味なく、キレのあるドライ感。ピターなうまさ◎。

サッポロ
飲みごたえ グレフルサワー 〈超無糖〉 350ml

店舗 一部なし

トドック 保 のみものトドック Vol.45

●注文番号 350ml **86714** 350ml・24缶入 **86716**



サッポロ
飲みごたえ レモンサワー
〈超無糖〉 350ml

店舗 一部なし

トドック 保 のみものトドック Vol.45

●注文番号 350ml **86659** 350ml・24缶入 **86661**

STOP! 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