

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

北海道産



かんがいい。

6月号

2025 [vol.159]

クレードルの
アスパラガス

つなぐ
COOP
SAPPORO

60th
Anniversary

こだわり① 網走郡津別町の有機酪農家 限定生産！



有機酪農を
始めるきっかけは、
明治さんからの
ひと言でした。

失敗して失敗して、5年もかかった…。有機牛乳は本当
に大変だったけど、私たちが自信を持ってお届けします！

石川賢一さまご夫妻（津別町有機酪農研究会 会長）

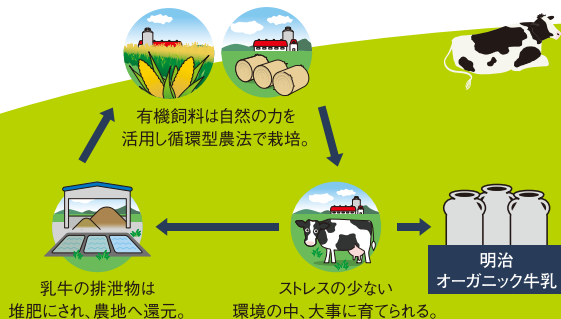


オーガニック牛乳づくりの
サクセスストーリーは
こちらから

こだわり② 環境にやさしい循環型酪農から生まれた！

自然環境に配慮した飼料と、ストレスの少ない環境
で育った乳牛から搾られた生乳を100%使用。

日本初の有機JAS認証。



北海道 津別町から こだわりの恵み

自然の力で育んだまろやかなコクと、
こだわりの有機JAS認証※の
明治オーガニック牛乳は、
環境にやさしい循環型酪農から生まれています。

※有機JAS認証とは、農林水産省が定める有機食品の
国家規格に基づき、登録認証機関が認証する制度です。

コク、甘み、なめらかさ、どれも◎。
濃厚すぎず、サラッと飲みやすかったです。
今回はそんな明治オーガニック牛乳の
こだわりポイントを2つご紹介します。



ア
ベ
ト
モ

店舗 一部なし

トドック 週 毎週

目次

- 04 アスパラ姉妹 ヒミツの事件簿
- 08 時代を越えて、守られる味。
クレードル興農株式会社
- 16 教えてシェフ!
ホワイトアスパラのおいしい食べ方
- 22 わが家のホワイトアスパラレシピ!
- 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 明日の小箱
35 〈あの日〉12の記念日
38 トドレボ
47 第5回「Cho-co-tto」の表紙案、大募集!!
48 祝☆60周年! おすすめコープ商品大集!!
51 第5期エリアちよこっさん誕生!!
52 インフォメーション
54 コープの夏ギフト
60 農ランチ農ライフ
62 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
63 6月コープさっぽろお買得カレンダー
66 今月のピックアップツアー



特集

ホワイトアスパラ

インスタで
表紙の撮影裏話も
公開!



第159号

2025年5月21日発行(毎月21日発行)

発行元／コープさっぽろ広報部

札幌市西区発寒11条5丁目10-1

TEL 050・1741・5516

印刷／(株)須田製版

発行人／大見英明(コープさっぽろ)

編集人／田村裕子(コープさっぽろ)

アートディレクション／佐孝優

デザイン／佐孝優、こぐれけいすけ

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、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。

表紙デザイン／佐孝優

撮影／阿部雅人 スタイリング／菅原美枝

〈商品のお取り扱い表記〉

店舗・・・店舗でのお取り扱い

トドック トドックでのお取り扱い

週・・・週刊トドック企画週

北・・・北海道応援トドック企画週

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。



ミックス
紙 | 責任ある森林
管理を受けています
FSC® C179035



アスパラ姉妹 ヒミツの事件簿

あるところに、アスパラの姉妹がいました。
姉の名はミドリ子、妹の名はシロ子。
ふたりは互いに存在を知らずに育ちましたが
ある日、出生の秘密を知ることになる...



グリーンアスパラのミドリ子は、
小さな頃から外で遊ぶのが大好き！
土から顔を出し、
太陽の光をいっぱい浴びて
成長してきました。



一方

ホワイトアスパラのシロ子は、
少し引っ込み思案な性格。
外には出ず、
一人静かに室内で過ごすのが
性に合っているよう。



日に当たって、だいぶグリーンが鮮やかになってきたわ！光合成のおかげね。この緑色はクロロフィルという色素で、抗酸化やデトックス的作用があるんだって。穂先に多く含まれるルチンやβカロテンも太陽を浴びているからこそ！の栄養素よ

私は太陽の光に弱いから、こうしてお部屋でじっとしているのが落ち着くわ。色白だね、って言われるのが私の自慢。あまり人前に出ないから“希少”なのが自分の取り柄だと思っているけれど、強いといえば鉄分は意外とある方かな

姉妹には、実はこんな
ヒミツが隠されていたのです

ふたりは同じ畑で生まれた、同じ品種。

ミドリ子とシロ子は幼いときに、
別々の家（生産者さん）に
引き取られて違う環境で
育ってきました。



感動の再会！
そこに待っていた真実とは

そこに、謎の親戚？も乱入



私たち双子だったのね

アスパラといえば一般的にはグリーンのイメージが強く、誰もが疑っていなかった「ミドリ子姉さん」説。ところが栽培の歴史を紐解いてみると、ホワイトは大正時代から。グリーンが出回るようになったのは昭和40年代と、かなり最近。そうなんです、ミドリ子ではなくシロ子の方がお姉さんだったのです！



あなた、誰？



戸惑うふたりに近づいてきたのはここ数年、目にする機会が増えてきた紫アスパラのムラ子。ミドリ子とシロ子は同じ品種ですが、ムラ子は別の品種です。アントシアニンなどのポリフェノールを含んでおり、生では紫色ですが、熱に弱い色素のため、ゆでるとミドリ子とそっくりなグリーンに変わります。

ミドリ子は露地やハウスで日を浴びて、
シロ子は遮光や盛り土で
日の当たらない状態で。
同じ品種の双子ながら育ち方の違いで、
見た目の異なる姉妹になったのです。



ホワイトとグリーンの歩み

ホワイトの缶詰はあるけれど、グリーンの缶詰がないのはなぜ?前述の通り、日本の食用アスパラ栽培はホワイトが先で、加工品の原料に使われていました。理由は、ヨーロッパでのホワイト人気の高さ。日本で初めて北海道の岩内村(現・岩内町)で「輸出用」のアスパラ缶詰製造がスタートしたのは、海外で売ることが目的でした。その後、外国向けの缶詰とは逆に「国内向けの生食用」として、昭和40年代から生産が盛んになったのがグリーンアスパラです。ホワイトに比べて栽培の手間がかからないことと、当時の“緑黄色野菜ブーム”を追い風に「アスパラといえば!」の地位を一気に獲得しました。



グリーンの登場でアスパラを「生」で食べる文化が根付く

ホワイトアスパラの歴史

南ヨーロッパ原産とされ、古代ギリシャ・ローマ時代(紀元前2000年頃)には栽培されていた記録が残っているそう。当初は野生のアスパラが食べられていましたが、500年ほど前の16世紀、飢きに苦しむイタリアの農民たちが、いもを探し土を掘っていたときに偶然、ホワイトアスパラを見つけたというのが起源の有力説です。かのルイ14世も愛食し、ベルサイユ宮殿内に植えてとれたての味を楽しんでいたとか。ヨーロッパ各地に普及後、移民によってアメリカへ伝わり、広く栽培されることとなりました。



日本

アスパラが日本に渡来したのは、江戸時代。食用ではなく「観賞用」としてオランダ船によって運ばれ、庭園に植えられたのがはじまり。明治時代に入ると、開拓使によってアメリカやフランスから食用のアスパラが再導入され、約100年前の大正時代から北海道での生産が盛んになりました。

世界

ここからはわたくし、シロ子が解説します



生の保存法と調理のコツ

地物が出回るシーズン真っ只中。鮮度が命の生アスパラは、すぐに食べるのが一番です。保存するときは、水で湿らせたキッチンペーパーなどで根元を包むように巻いてから、ポリ袋に入れて「立てて冷蔵保存」を。生のホワイトアスパラをゆでるときは、硬い根元を切り落とし、穂先の下から皮をむいてたっぷりのお湯で1～2分（太さや好みで加減を）。根元と皮も一緒に入れてゆでると、風味が増しますよ。



目安は2分!

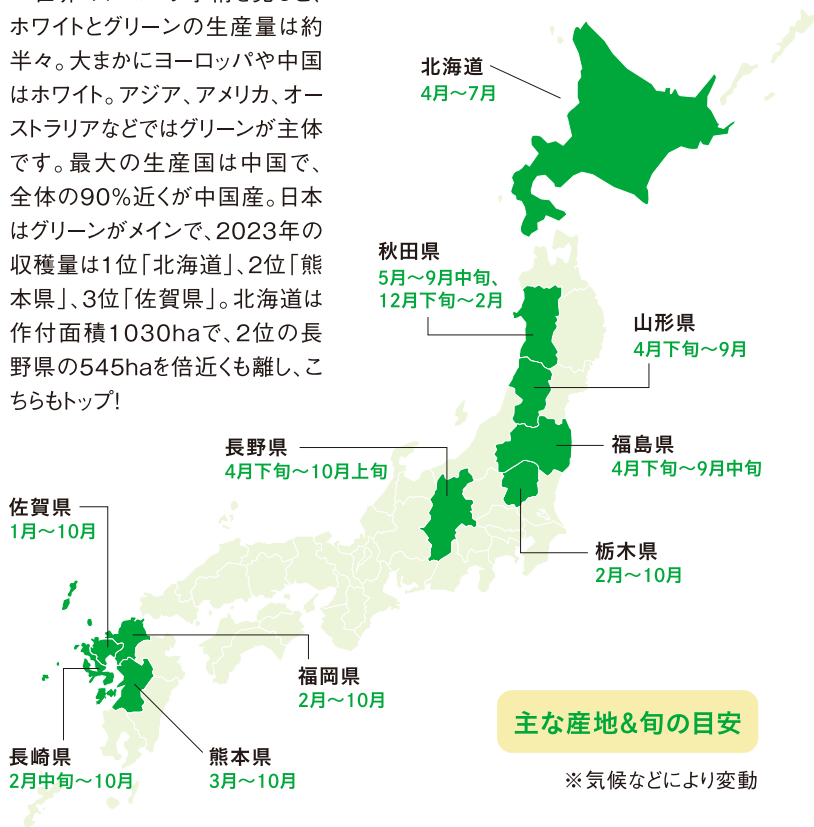
ゆでると栄養価が流出するので、特にグリーンはレンチンがおすすめ（2分が目安）



わたくしのルーツをたどりに
道内屈指の「缶詰工場」へ
珍しくお出かけします！

国内外の産地と旬

世界のアスパラ事情を見ると、ホワイトとグリーンの生産量は約半々。大まかにヨーロッパや中国はホワイト。アジア、アメリカ、オーストラリアなどではグリーンが主体です。最大の生産国は中国で、全体の90%近くが中国産。日本はグリーンがメインで、2023年の収穫量は1位「北海道」、2位「熊本県」、3位「佐賀県」。北海道は作付面積1030haで、2位の長野県の545haを倍近くも離し、こちらもトップ！



主な産地&旬の目安

※気候などにより変動

クレードル興農株式会社

こうのう

時代を越えて、 守られる味。

クレードルとは、英語で「ゆりかご」の意味。

日本のアスパラガス栽培・加工の発展に加え、

海外への輸出ビジネスや国の経済にも貢献した

喜茂別町の加工会社と、アスパラガス缶詰のおはなし。





顧問の鈴木基さん(右端)と製造を支える皆さん。後ろは築70年以上の歴史を持つ現役の事務所



本格的な栽培へ発展させた

「アスパラガス揺籃ようらんの地」

懐かしくもあり、モダンさも感じさせる印象的なデザイン。クレードルのアスパラガスの缶詰、見覚えがある人もきっと多いのでは。昭和7年（1932年）に喜茂別村（現・喜茂別町）で創業して93年。同社の顔であるこの缶詰は、時代を越えて長く愛されてきた商品です。

「日本のアスパラガス発祥の地」は後志管内の海沿いの町・岩内町。大正11年（1922年）に地元出身の農学博士・下田喜久三氏しもだ きくぞうが日本で初めてアスパラ栽培を成功させます。当時、生での流通は不可能だったことや日本にアスパラを食す文化がなかったため、町内には海外への輸出を目的に缶詰製造工場の建設が進められました。その後「北海道で花開いた、国産アスパラの未来を拡大しよう」と、より適した栽培地が求められるようになり、昭和4年（1929年）には喜茂別町で本格的な栽培がスタート。そのため喜茂別町は「アスパラガス揺籃（ゆりかご）の地」と称されています。

クレードルの前身は「農民のため
に農民の手による工場を」の理念の

下、生産者が立ち上げた「喜茂別村産業組合」。のちに缶詰加工会社と提携し、昭和27年（1952年）に商標名を社名に冠しました。以降15年ほど、ヨーロッパを中心にアスパラガス缶詰の輸出で売り上げを伸ばし、外貨獲得の功績で国から表彰を受けたことも。ですが、急激な事業拡大のあおりで経営再建を余儀なくされ、最初の壁にぶつかります。



土中に隠れたアスパラを、傷つけないように1本1本手で掘り起こす大変な作業。熟練の技を要する



原料は旬の道産ホワイトアスパラのみにこだわり、鮮度を重視。生産者さんが朝、収穫したものをその日に加工

再出発、度重なる困難。 それでも貫き続ける信念

負債を返済し、苦い経験から得た教訓を胸に「缶詰の製造という原点に戻ろう」と再スタートを切った同社。長く海外を商売相手にしてきたため、一時はコンビーフ缶詰の製造やウイスキーの販売といった、外国人ニーズの高い事業を手広く展開していましたが、アスパラをはじめスイートコーンや地元・北海道の素材を生かした缶詰、冷凍加工など、現在の事業のベースとなる内容に絞り込みをかけました。

昭和55年に入社した顧問の鈴木基^{すずき}さんに、当時のお話を聞きました。

「50年代は、生食用のグリーンアスパラのニーズが急激に高まっていた時季で、ホワイトに比べて管理も収穫もしやすいという面から、生産者さんたちがどんどんグリーンに切り替えるようになりました。ホワイトの栽培面積が減って、原料の調達が厳しくなったものの、売価を考えると原料代を上げるのも難しく…。作ってくれる生産者さんに何かできることはないかと、独自で育苗してもらったアスパラ苗を安価で提供したり、肥料代を補助するなど対策



レンガ造りの工場。ホワイトアスパラの収穫期は日曜を除いて約1カ月半、フル稼働で缶詰を製造



工場に運ばれた原料はすぐに選別され、ライン工程中の機械で根元のカット、鱗片(りんぺん)除去を行う

を練りました」。

その後も、逆風は続きます。それまで缶詰でしか流通していなかったホワイトにも生食のニーズが生まれ、よ



長期間、変わらぬ品質を保つためにブランチング(前処理としての加熱)した後、冷却

り貴重な食材としてギフトや贈答用といった高級路線の市場が拡大。もともと収穫量が少ない中で取り合い状態になり、最盛期に2500トンもあった原料が今では20トン前後と、100分の1以下に減少し、原料確保は至難の業だそう。

現在、ホワイトアスパラを入荷している生産者さんは、喜茂別町と近郊で19件、由仁町三川で5件、伊達市3件の27件のみ。収穫日の朝8時から職員が車で各所を回り、とれたてのアスパラを集めて工場に運んでいます。該当産地のアスパラは、4月末から6月末にかけて収穫が集中するため、2カ月足らずという短い期間内で、一年分の缶詰の製造を行わなければなりません。原料を道産品に限定するだけでも、かなりのハードルの高さですが、培ってきた



やわらかくて繊細なホワイトアスパラは機械化が難しく、缶詰に詰めるのも手作業

味や品質へのこだわりは譲りません。自宅用として直売所やスーパーで扱われる生のホワイトアスパラは、味に遜色がないため多少、曲がりがあっても売場に並びます。ですが、クレードルで一番ランクの高いプレミアム（二級）の缶詰は、見た目の揃いも重視され、真っ白で真っすぐ伸びた良品だけを厳選。もちろん、少し色の付いたものや曲がった原料もムダにせず、二級、三級と等級分けを行って、価格を抑えた混合缶や徳用として出荷しています。

輸出に沸いた昭和初期から、生の台頭で変化していったアスパラガス缶詰を取り巻く環境。原料の確保、価格維持など時勢に揺れながらも「北海道の地で生まれた、地物アスパラ加工の灯を消さないように」と瀬戸際での奮闘が続きました。



継承と新たな可能性を求めて コープさっぽろと100年へ

素材の良さを損なわないよう、塩と砂糖のみのシンプルな調味液を注ぎ密閉・加熱殺菌

一昨年、2023年11月。クレードル興農株式会社はコープさっぽろに事業譲渡し、子会社へと転換。北海道胆振東部地震による工場の稼働停止、また、長引くコロナ禍で学校給食や人の集まるイベントが中止され、予定の商品が出荷できず在庫を抱える事態となり、二度目のリスタートを切ることとなったのです。

「これまで弊社は単位の大きな業務用を主にしてきましたが、子会社になったことで今後は、組合員の皆さんに直接届く小売り品を増やしていけたらと思っています。また、アスパラ、コーン、かぼちゃなど季節素

材が多かったため、製造が集中する時と、空く時の稼働ムラという問題もありました」（鈴木さん）。

コープさっぽろのPB商品など、年間流通品を手掛けることで偏りが解消できれば、大切に守ってきた商品も未来へつなぐことができます。

昔も今も、ホワイトアスパラの缶詰は高級品です。ただ、今回、誕生の背景や高級な理由に触れて「日常的」に、とはいかなくても「お久しぶり」に食べたくなりました。

激動の波をぐぐり抜けて、変わらず現代にあり続ける商品の希少さ。その歴史と一緒に、味わいながら。

キャンペーンガールを 務めたのは「往年の大女優」!

数々の映画でヒロインを演じ、黒澤作品にも多く出演した俳優・香川京子さん。実は、クレードルのキャンペーンガールを務めていた時期があったそう!札幌丸井今井(当時)で行われた宣伝即売会や喜茂別工場来訪時の写真も残っており、華やかな時代の空気を感じさせます。



ホワイ アスパラの おいしい食べ方

教えて
シェフ!

「ホワイアスパラは
食べ方がわからないから、食べない。」ってもったいない!!
家庭でもお店のような味を楽しめるレシピをシェフに教えてもらい、
北海道の名産のホワイアスパラを楽しみましょう!

ひじくろ しゅうじ
土黒 修二シェフ

札幌市と東京都のレストランでの経験を経て、元オーナーシェフの
佐藤陽介氏から店を受け継ぎ、2021年春に「SIO syuji hijikuro」
をオープン。季節の香りや彩り、生産地の風景が宿る一皿ひと皿を
通してお客さまに食の喜びを提供することを大切にしている。

SIO syuji hijikuro

住所／札幌市中央区南2条西23丁目1-1テイストビル1F
TEL 011-676-9220 営業時間／12:00～15:00、18:00～23:00
※営業日は不定休のため、お電話でご確認ください。

2025年
9月7日(日)に
開催の
畑でレストランにも
登場!



ホワイトアスパラのスープ クミン風味のクルトン

■ 調理時間 約80分

約367kcal、塩分1.3g/1人分

●材料 (2人分)

ホワイトアスパラ缶	生クリーム……50ml	〈クルトン〉
……………1缶	(お好みで20〜30ml)	食パン(8枚切り) 1枚
バター……………20g	ココアパウダー 適量	クミンシード…大さじ1
玉ねぎ(薄切り)		バター……………20g
……………1/2個	〈泡〉	オリーブオイル…少々
牛乳……………200ml	牛乳……………100ml	塩……………少々
		グラニュー糖 大さじ1

●作り方

〈クルトン〉

- ①クミンをフライパンで香りが出るまで軽く乾いりしてとり出す。
 - ②食パンの耳を落として、5mm角程度の大きさに切る。
 - ③フライパンにバターとオリーブオイルをとかし、②を炒める。
 - ④③に塩、グラニュー糖、①を入れ、カリカリになるまで炒める。
- ※市販のクルトンを使う場合はバターで炒めて、乾いりしたクミンを同じように炒めるとOK。

〈スープ〉

- ①アスパラ缶は水を切って、小さめに切る。
 - ②鍋にバターをとかし、しんなりするまで玉ねぎを炒め、アスパラも炒める。
 - ③②に牛乳200mlを入れ、5〜10分ほど煮て、ミキサーまたはブレンダーにかける。
 - ④③をざるでこして冷まし、冷蔵庫で2〜3時間冷やす。 *こすとアスパラの舌触りがよくなります！*
 - ⑤④に生クリームを加えてのばす。
 - ⑥牛乳100mlを温めて、ミルクフォーマーまたはブレンダーで泡をつくる。
 - ⑦器に⑤、クルトン、⑥、ココアパウダーを加えたら完成。
- ※レシピのクルトン、泡の完成量は多いため、お好みの量を加えてください。



ホワイトアスパラのスパニッシュオムレツ トマトフォンデュ

調理時間 約35分

約626kcal、塩分1.6g/1人分

●材料(2人分)

〈オムレツ〉

ホワイトアスパラ生……4本
オリーブオイル……大さじ1
ベーコン
(ブロック・1cm角切り) 30g
玉ねぎ(1cm角切り) 1/4個
塩……少々
ミックスベジタブル……50g

卵……3個
塩・こしょう……各少々
☆ パルメザンチーズ……20g
(粉チーズでもOK)
生クリーム……大さじ2
バター、オリーブオイル
……各少々
パルメザンチーズ……少々
(粉チーズでもOK)

〈トマトフォンデュ〉

トマト……1個
オリーブオイル……大さじ3
にんにく(みじん切り)……1片
玉ねぎ(みじん切り) 1/4個
塩……少々

●作り方

〈トマトフォンデュ〉

- ①トマトはざく切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、にんにく、玉ねぎを炒めて、塩をふる。
- ③玉ねぎがしんなりしたら、トマトを加えて強火で炒め、こがさないように適宜混ぜて煮つめる。

〈オムレツ〉

- ①アスパラは根元を落として皮をむき、4等分に切る。
- ②フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れてベーコンを炒め、焼き色がついたら玉ねぎを入れて炒め、ベーコンの油を吸わせ、塩をふる。
- ③②にアスパラ、ミックスベジタブルを入れて炒め、塩で味をととのえる。
- ④ボウルに☆と③を入れ混ぜる。
- ⑤フライパンにバターとオリーブオイル各少々を入れて中火で熱し、④の卵液を流し入れ、混ぜながら加熱する。
- ⑥卵液の周りが固まってきたら、端を中央に寄せて包む。
- ⑦オムレツをお皿に盛り、トマトフォンデュをかけて、パルメザンチーズをふったら完成。



ホワイトアスパラとベーコンの クリームパスタ

■ 調理時間 約40分

約729kcal、塩分1.8g/1人分

●材料(2人分)

ホワイトアスパラ生	玉ねぎ(薄切り) 1個	パルメザンチーズ
……………4本	塩……………少々	……………少々
オリーブオイル 大さじ1	白ワイン……………適量	(粉チーズでもOK)
ベーコン(ブロック・	水……………300ml	黒こしょう……………少々
1cm角切り) ……40g	コンソメキューブ 1個	
(スライスでもOK)	生クリーム……………50ml	〈飾りつけ〉
にんにく(みじん切り)	パスタ……………200g	ホワイトアスパラ生
……………1片		……………2本
		オリーブオイル 少々

●作り方

- ①アスパラは根元を落として皮をむき、4等分に切る。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、ベーコン、にんにく、玉ねぎを炒め、塩をふる。
- ③②にアスパラを入れて焼き色がついたら、白ワインをひと回し入れて煮つめる。
- ④とろっとしたら、水を入れて煮立たせ、コンソメキューブを入れて汁が半分ぐらいになるまで煮つめる。
- ⑤④に生クリームを入れて、火を止める。
- ⑥パスタを所定の時間ゆで、⑤のソースに入れてからめ、1～2分火にかける。
- ⑦飾りつけのアスパラは根元を落として皮をむき、スライサーまたはピーラーでスライスし水に少しつけ、ボウルにオリーブオイルを入れてあえる。
- ⑧パスタをお皿に盛り、飾りつけのアスパラをのせて、パルメザンチーズ、黒こしょうをふったら完成。



ホワイトアスパラの マヨチーズトースト

■ 調理時間 約10分

約330kcal、塩分1.5g/1人分

●材料(2人分)

ホワイトアスパラ生……………4本

ホワイトアスパラ缶……………50g

☆「マヨネーズ」……………25g

「はちみつ」……………10g

食パン……………2枚

ミックスチーズ……………お好みで適量

●作り方

- ①アスパラ生は根元を落として皮をむき、半分に切る。
- ②アスパラ缶の水を切って、小さめに切る。
- ③ボウルに②と☆を一緒に合わせ、ブレンダーにかけてソースをつくる(ミキサーでもOK)。
- ④食パンに③をぬり、①のをせて再び③をぬる。
- ⑤④にミックスチーズをのせ、オーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで焼いたら完成。



ホワイトアスパラの ナシゴレン風

調理時間 約60分

約840kcal、塩分2.9g/1人分

●材料(2人分)

ホワイトアスパラ生	4本	塩	少々
卵	2個	にんにく・しょうが(みじん切り)	
オリーブオイル	大さじ2		各1片
鶏もも肉(1cm角切り)		鷹の爪(種を取る)	1本
	1/2枚(100~150g)	ごま油	適量
冷凍むきえび(1cm角切り)		しょうゆ	大さじ1
	75g	砂糖	大さじ2
玉ねぎ(1cm角切り)	1/2個	☆ オイスターソース	少々
にんじん(1cm角切り)	1/4本	ナンプラー	少々
赤パプリカ(1cm角切り)	1/4個	豆板醤	少々
黄パプリカ(1cm角切り)	1/4個	ごま油	大さじ2
コーン缶	50g	ご飯	200~300g
		塩・こしょう	各少々

●作り方

- ①アスパラは根元を落として皮をむき、4等分に切る。
- ②卵はボウルに入れて溶いておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、鶏もも肉、むきえびを炒める。
- ④玉ねぎ、にんじん、アスパラ、パプリカ、コーン缶の順にそれぞれ塩をふりながら炒め、味付けする。
炒める野菜ごとに塩で味付けするとおいしい!
- ⑤④を端に寄せて、にんにく、しょうが、鷹の爪を入れて、ごま油適量で炒めて香りをつけて、皿によける。
- ⑥☆をボウルに入れる。
- ⑦フライパンにごま油大さじ2を入れて、②の卵を入れてかき混ぜ、ご飯、塩、こしょう、⑤を入れ、強火で炒め合わせ、⑥を加えて混ぜたら完成。

POINT

辛いのが苦手な方は鷹の爪、豆板醤は入れなくてもOK。



白さが際立っておいしそうに！

ホワイトアスパラのビーフシチュー

●伊達市 ねこママ様

材料(4人分) ホワイトアスパラ生8本、ゆで汁150ml、ビーフシチュー4人分

作り方 ホワイトアスパラは下半分をピーラーで薄く皮をむき、硬い根元を切り落とす(下処理)。ホワイトアスパラと下処理した皮・根元をフライパンで一緒に約1分ゆで、ゆで汁を150mlほど取っておく。ざるにあげ、ホワイトアスパラの穂先は3cm幅、その他は2cm幅に切っておく。ビーフシチューを作る際に水のかわりにゆで汁と穂先以外のホワイトアスパラを加えて煮込む。器に盛り付け穂先を飾って完成。

わが家の ホワイト アスパラ 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。

1000通の
ご応募をいただきました。
ありがとうございます！

●大1=大さじ1 小1=小さじ1

あなたのいちおしレシピをP62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6月10日(火)。

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

編集／對馬千恵 スタイリング／尾崎綾
撮影／KATOMI デザイン／佐孝優



アルミカップで焼けばお弁当にも!

ホワイトアスパラ缶のみそマヨ焼き

●旭川市 ぼち様

材料(3人分) A[マヨネーズ大3、みそ大1]、ホワイトアスパラ缶1個、ピザ用チーズ20g、一味唐辛子適量、お好みで糸唐辛子適量

作り方 Aを合わせる。耐熱皿にホワイトアスパラを並べ、Aとピザ用チーズ、一味唐辛子をかける。オーブンやトースターで焦げ目がつくまで焼く。糸唐辛子をかけると華やかに。

冷やごはんでも作れます

ホワイトアスパラのリゾット

●旭川市 フル様

材料(2人分) ホワイトアスパラ生(P22の下処理をし2cm幅に切る)4本、ほたて貝柱2個、A[玉ねぎ100g、にんにく10g]、オリーブオイル大1、米(洗わない)1合、B[ゆで汁300ml、バター5g、コンソメ(固形)1/2個]、C[生クリーム100ml、チーズ50g]

作り方 ホワイトアスパラを軽くゆで、ゆで汁は取っておく。鍋にオリーブオイルを入れみじん切りにしたAを炒める。ほたてとホワイトアスパラを入れて軽く炒め、米を入れる。米が半透明になるまで炒めたらBを入れてふたをし、弱火で10分炊く。Cを入れて混ぜ、5分ほど蒸らす。



上質なパルメザンチーズがおすすめ

ホワイトアスパラの温玉のせ

●札幌市 ちい様

材料(2人分) 卵1個、ホワイトアスパラ生(下処理をする*P22参照)3本、オリーブオイル適量、粉チーズ適量、生ハム2枚、黒こしょう適量

作り方 沸騰したお湯に冷蔵庫から取り出した卵を入れ、すぐに火を消す。12分経ったら水で冷やし、割って温玉を取り出す。フライパンにオリーブオイルをひいて熱し、ホワイトアスパラを焼く。竹串が通るくらいの軟らかさになったら皿に並べ、生ハム・温玉・粉チーズをかける。黒こしょうを仕上げに振る。



粉チーズとパセリは気持ち多めがおいしい

ホワイトアスパラの串揚げ

●旭川市 ひで子様

材料(4人分) ホワイトアスパラ生(下処理をする*P22参照)8本、小麦粉適量、卵適量、A[粉チーズ大3、パセリみじん切り大2、パン粉1と1/2カップ]、揚げ油適量

作り方 Aを合わせておく。ホワイトアスパラに小麦粉、溶き卵、Aの順にまぶす。約170°の油で1分ほど揚げ、ホワイトアスパラの根元から竹串を刺して完成。揚げてからの方が刺しやすく、食べやすい。パン粉はミキサーにかけて細かくすると食感がアップ!

グリーンアスパラと並べても

たらもディップ

●札幌市 おたみこ様

材料(2人分) A[マヨネーズ大1、たらこ40g、レモンの搾り汁少々]、ホワイトアスパラ生(下処理をする*P22参照)4本

作り方 Aを合わせる。鍋に水2ℓを沸騰させ塩大さじ2を入れ、ホワイトアスパラを竹串がすっと刺さるくらいまでゆでる。粗熱が取れたら食べやすい大きさに切って皿に盛り、Aをかけて完成。



豚こま肉や他の野菜を入れてもOK

ホワイトアスパラのピリ辛炒め

●浦河町 Y・G様

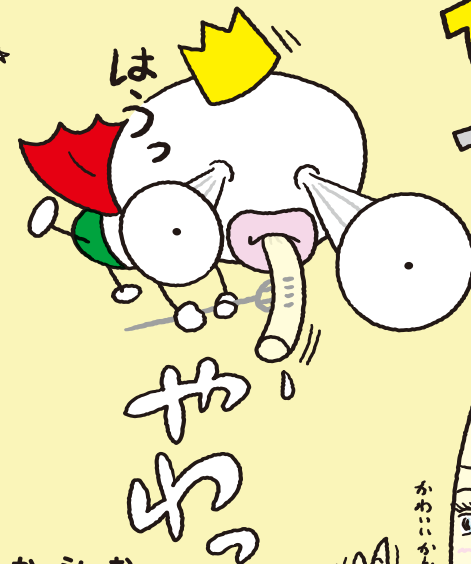
材料(2人分) ホワイトアスパラ生(下処理をする*P22参照)5~7本、A[みそ大1、醤油大1、みりん大1、酒大1、鶏がらスープの素小1、豆板醤少々]、ごま油適量、豚ひき肉350g、水溶き片栗粉少々

作り方 ホワイトアスパラを3cm幅に切る。Aを合わせる。フライパンにごま油を入れて熱し、ひき肉を加えてしばらくはほぐれるまで炒める。Aを加えて混ぜ、ホワイトアスパラを加えて火が通ったら水溶き片栗粉でとろみを付けて完成。

おうじ ぴゅくり王子 と たまご つこみ王子

さく・え：W.けいすけ

あらこんにちは。
これワタクシのかんづめです。
どうぞめしあがれ。



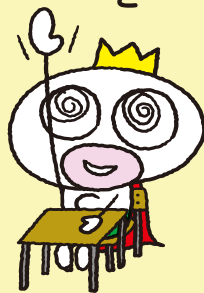
おねえさんは
シャキッとしているのに
かんづめはやわいな。



かんづめはひをとおしていますからねー。

ねえねえやさいをゆでると
やわらかくなるのなんど？

そもそもやさいがかたいのは
なぜだとおもいますか？



ワタクシたちのからだは「さいぼう」があつまってできています。ちいさなブロックをくみあわせたみたいだね。

やさいのさいぼうには「さいぼうへき」というかたいかべがあります。

このかべはとてもほそ〜い糸いとみたいなもの（セルロース）があつまってできています。

そしてこの糸をくっつけているのがペクチンというせつちやくざいいとです。ペクチンのおかげでかべがガチガチにくっつくからやさいはシャキツとかたいんです。

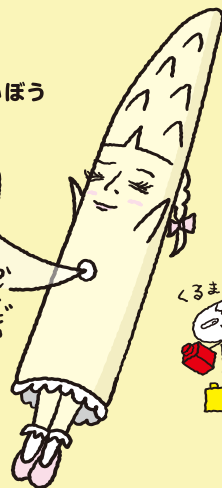
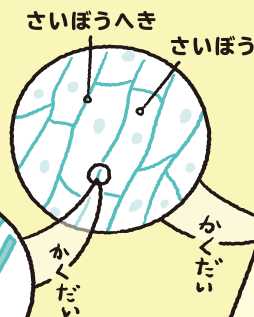
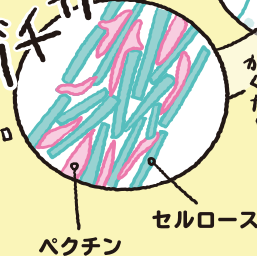
でも！
ペクチンはあつさによわくてあついおゆでゆでるととけてしまします。
せつちやくざいがなくなるからかべがくずれてぐにゃ〜つとやわらかくなるのです。



ぐにゃ〜つと...



ガチガチ!



じゃあ
さかなをにら
かたくなるのは
なんで—



そのはなしはまたこんど。
ごきげんよう...





4 水ぶんがとんだら赤ワインをくわえる。



5 カットマトをくわえる。



6 ミックスビーンズをくわえる。



1 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかける。



2 ひきにくを木べらでいためる。



3 玉ねぎみじん切りをくわえ、いためる。



北見地方産を
みじん切りにし
急速凍結。



開けるだけで
つかえて便利!



玉ねぎみじん切り

店舗 なし

トドック

保 冷凍品いつでも
トドック Vol.5

●注文番号 40776

CO・OP
ミックスビーンズ
ドライパック 120g

店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック
Vol.25

●注文番号 23744

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

ほうちょうなしでできる!
チリコンカン

【ざいりよう・4人ぶん】

あいびきにく……………150g
玉ねぎみじん切り……………100g
ミックスビーンズ…120g(1かん)
にんにくみじん切り…小さじ1/2
オリーブオイル……………大さじ1
カットマト……………300g(1パック)
赤ワイン……………50ml
カレー……………大さじ1
ケチャップ……………大さじ2
ソース……………小さじ1
しお……………ふたつまみ
こしょう・パセリ……………てきりよう

調理時間20分・229kcal/1人ぶん

Note
note

豆やトマトには疲労回復に必要な栄養素が含まれています。少しずつ暑い日も増え、北海道の小学校は運動会シーズンですね。疲れた体はおいしい料理で元気をチャージしましょう！



子どもレストラン
支那人
エリック
能戸

ごはんもいいけど、パンやトルティーヤチップスといっしょにたべてもいいですね！



10 ソースをくわえる。



7 木べらでかきまぜながら、5分ほどにこむ。



11 木べらでまぜながら、5分ほどにこむ。



8 カレーこをくわえる。



12 しお、こしょうであじをととのえる。もりつけたらパセリをふろう！



9 ケチャップをくわえる。

乳酸菌の力でおいしくなるよ



〈容器〉(3~4L)

- ・ホーロー
- ・陶器
- ・プラスチック製

※酸に強いもの
※光を通さないもの



初心者は
冷蔵庫で場所をとらない
角型がオススメ。
(混ぜやすいのは円柱状)

〈材料〉(作りやすい分量)

米ぬか…1キロ



粗塩…130g



米ぬか
粗塩
昆布

水…1200ml(炒りぬかの場合)
1000ml(生ぬかの場合)

赤唐辛子…3、4本



昆布…5cmの長さ2、3枚



くらしのヒント

おうちも地球もハッピーに。

育てるヨロコビ♪ ぬか床に挑戦!

野菜を入れておくだけで
おいしい漬け物ができるぬか床。
気温が高くなる6月は
始めるのに最適な季節です。
毎日混ぜるのが大変なら
冷蔵庫で漬ける方法もあり。
自分に合ったやり方で
始めてみましょう!



キムノー

ちょこっと編集室所属。おばあちゃん
のぬか漬けが忘れられなくて2月
のみそ作りに続き本コーナー再登
場!おうちの植物に名前をつけ声
をかけて育てる“生き物”好き。

こぐれあいこ

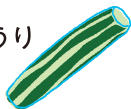
家庭料理研究家。小樽で料理
教室を開催。ぬか漬け大
好きな実家で育つ。マイぬか
床を持って20年超。きゅうり
のぬか漬けが特に好き♪



オススメ野菜と 下ごしらえ

同じ時間で漬かるように、大きさを変えます。

きゅうり



両端を切り落とし、
ピーラーで縞目にむく。

かぶ



へたをつけたまま
たて半分に切り、
皮をむきさらに半分に切る。

流水の下で茎にたまった土を竹串でとる

にんじん



へたを落とし、皮をむき、
たて1/2～1/4等分に切る。

漬かりが遅いので、糸くちるとよい

長いも



洗ってから
皮つきのままフォークで刺して
直火であぶってひげを焼き切り、
たて半分に切る。

セロリ



筋をとり、そのままか
たて半分に切る。

小松菜



塩をもみ込み、
しんなりさせてから。

すいかの皮



外側の硬い皮をむく。

本漬け



漬け時間は、野菜の種類や季節により変わります

5 少しやわらかくなり、
ぬか床らしいいい香り
がしてきたら、洗った
野菜に少量の塩をすり
こみ、ぬか床に入れ6～
24時間漬ける。



6 取り出してさっと水洗
いし、食べやすい大き
さに切る。

捨て漬け



4 大根の茎やかぶの葉
など、いらぬ野菜を
漬ける。毎日ぬか床を
混ぜ、2、3日に1回、
古いものを引き上げ、
新しい捨て漬け野菜
を漬ける。これを2週
間ほど繰り返す。

ぬか床に
野菜の水分とうまみを
加え発酵促進！

古漬け→薄く切る
浅漬け→厚めに切る
がゴツ！



ぬか床づくり



1 鍋に分量の水を沸かし、
粗塩をとかし冷ます。



2 ぬかに①を少しずつ注
ぎ、よく混ぜる。昆布と
赤唐辛子も加える。



3 容器に入れ、表面をき
れいにならす。

水っぽくなってきた…

- ・足しぬかをする(ぬか100gに粗塩13gの割合で混ぜる)。
- ・干しいたけを入れてもよい(味もよくなる)。

3、4日 留守にしまーす



冷蔵庫に入れればOK。
入れられないときは、表面にぬかと塩(ぬか100g粗塩13gの割合)をふりかけておき、帰ってきたら混ぜ込んで、湯冷まし(※)で硬さを調節する。

ぬか減った？

足しぬか(ぬか100g粗塩13gの割合)をする。毎日混ぜて、香りが安定してから野菜を漬ける。

※沸騰させて冷ました水

ぬか床界隈の つぶやき

表面に カビが!!!



うっすら白い膜は酵母なので混ぜ込んでOK。黒、緑、赤など色付きのカビはその下のぬかごと1cmほど取り除けばOK。

硬い

湯冷まし(※)を入れ、**やわらかめのみその硬さ**を目指す。硬いと漬け時間が長くなります。



日々のお手入れ

2つの
ポイント

清潔にする



容器の側面についたぬかも指でぬぐった後、ペーパーなどできれいにふきとります。そのままにすると雑菌が繁殖する原因に!

毎日混ぜる



毎日、容器の底から上と下を入れ替えるような気持ちで混ぜ、表面を平らにならしておきます。

なぜ混ぜるの？

酸素が好きな乳酸菌
の活動を活発にするため



酸素が嫌いな雑菌
の繁殖を抑えるため

ぬか床は生き物です!



置き場所はどこがいい？

20~25℃くらいの風通しのよい涼しい場所

直射日光の当たる場所×



ぬか床始めて2週間! by キムノ



ぬか漬けデビューから2週間。みそ作りより仕込みも工程もシンプル！毎日混ぜるのが手間なのかと思いきや今の所全く負担なし。**夕飯作りのタイミングで混ぜる**のがすっかりルーティンに。1週間ほどできゅうりを漬けてみたのですが、何度か試して10時間がちょうどよく漬かることが判明。これからはもトライ&エラーを繰り返します！**朝仕事に行く前に野菜を入れるだけで晩ごはんの1品になる。魔法**のようです。もっと調べていろんなぬか漬けに挑戦します！



撮影後の試食より

冷蔵庫で
漬ける！



CO・OP

熟成ぬか床パック、
使ってみました。

- 捨て漬け不要(買ってすぐ漬けられる)
- 毎日混ぜなくてよい
- 冷蔵庫inで気温変化への対応いらず
- 容器がいらない



古びた日本家屋の畳のような香り(←褒め)の常溫漬けにくらべ、ぬか床パック漬けは、はっきりした味、香りがします。でも、この手軽さでこの味は…



うまみ、塩気、
足りなくない？

昆布や塩を足しましょう。

接着剤の
におい!!!!?



かき混ぜ不足または水分が多すぎ。半分捨てて、新たに足しぬかをして毎日混ぜて復活させましょう。

毎日混ぜるとかムリ!

冷蔵庫に入れば2、3日混ぜなくても大丈夫。漬け時間が長くなり、香りや風味はやや落ちますが、楽ちんです。

もっと簡単な方法はへ

人生の重い荷物は、 コープさっぽろに 置いて行け。

コープさっぽろ
人事部 採用担当
河野千鈴さん

認定 NPO 法人
Kacotam (カコタム)
理事長 高橋勇造さん

前向き上向きな対話から北海道のこれからを探る「明日の小箱」。
今回のテーマは経済的な理由や家庭環境が原因で生じている
「教育格差」について。この深刻な問題に立ち向かっているのが高橋さん。
子供たちに寄り添いながら安心して楽しく学べる場を用意して、
彼らの視野を広げるために社会見学の機会も設ける「場づくり」の達人です。
対話したのはコープ人事担当の河野さん。彼女は大学卒業後、入協した時に
「職員奨学金返済支援制度」を活用したことで、金銭面での負担が減り、
人生が身軽になった経験があるそうで、学生たちには返済のいらない
給付型の「コープさっぽろ大学生育英奨学金」をお薦めしたいとか。
明治時代の札幌で、学校に行けない子供たちのために無料で学校を開き、
人生を生き抜くことを教え、後の生協運動の起点をつくられた
新渡戸稲造先生にもこの対話を読んでいただきたいものです。

私は、私たちと生きていく。





販売初日には180人もの組合員さんが道内各店の店頭に立ち、自分たちの手で商品を販売した



当時の常識を覆し、無添加を実現した「コープママさんウィンナー」。今もなお根強いファンが多い

「生協のお店から赤いウィンナーをなくしたい」。日本初の無添加ウィンナー「コープママさんウィンナー」の開発は、ある組合員さんの一言から始まりました。食品添加物の有害性が問題視され、不安が広がっていた時代。学習会で子どもに人気のウィンナーにも多くの食品添加物が使われていることを知り、安全・安心なウィンナーを作りたいと立ち上がったのです。

協力を求めてメーカーを訪ね歩き、試食会を重ね、着色料・保存料・酸化防止剤・発色剤・結着剤を使わないウ

インナーが完成したのは10カ月後。味には自信があったものの、見た目は地味で、価格も高め。売れるかどうか不安なまま迎えた販売初日……。ところが、新聞発表の効果もあり、1日で1トンも売り上げたそう。安全なウィンナーを子どもに食べさせたい、それはママたち共通の願いだったのです。

あれから53年。コープさっぽろのお店に行けば、今も加工品コーナーに、少し地味な見た目の「コープママさんウィンナー」が、誇らしげに並ぶ姿を見つけることができるはずです。



ママたちの願いが かなった日

〈コープママさんウィンナー発売〉



味ぽん®のミツカンが

禁断の足し算を商品化

2025年5月
コープさっぽろ
先行発売

バター+ぽん

できました。



コープさっぽろも
開発に協力！

いつもの料理が簡単に、ちょっとリッチになるね！

はじめにバターがふわっと、後から酸味でさっぱり

魚も野菜も。北海道の食材に「バターぽん」はぴったり！

(試食会のアンケートより)



バターとぽん酢で【バターぽん™】。実はこれ、ぽん酢好きやバター好きの間では「悪魔的おいしさ」とまでささやかれる禁断の組合せ。そのバターぽんを、「味ぽん」誕生60周年を記念してミツカンが商品化しました。「味ぽん」をベースに北海道産発酵バターを合わせ、コクがありながら後味さっぱりに仕上げています。バターを溶かす手間なく、これ1本で、かけたり、炒めたり。ぽんと料理の幅が広がるはずです。

北海道バターぽん
by 味ぽん

店舗 一部なし

トドック 週 6月1週(裏表紙)・4週

m 6月1週(表紙)

読者プレゼントもあります！
P62も要チェックです！



アベトモ



ミツカン220年の歴史でも
最難関のチャレンジだった!?
商品開発のウラ話はこちら!!

旬の新玉ねぎで
作るのもおすすめ！



レンジで丸ごと玉ねぎの バタぽん

【材料(1人分)】

玉ねぎ……………1個 ブラックペッパー……………適量
北海道バタぽん by 味ぽん 適量

【作り方】

- ①玉ねぎは皮をむいて上下を切り落とし、放射状に3本切れ目を入れる。
- ②耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで5～6分、やわらかくなるまで加熱する。
- ③熱いうちに 北海道バタぽん by 味ぽん をかけ、最後にブラックペッパーをかける。



アスパラガスとほたての バタぽんソテー

【材料(2人分)】

刺身用ほたて…小8個(240g) サラダ油……………大さじ1
アスパラガス……………4本 北海道バタぽん by 味ぽん
……………大さじ2

【作り方】

- ①アスパラガスは根元部分の皮を薄くむき、斜め切りにする。ほたては余分な水気を拭き取る。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、アスパラガスを中火で炒める。火が通ったら取り出し、ほたてを両面に焼き目がつくまで焼く。
- ③②にアスパラガスを戻し入れ、北海道バタぽん by 味ぽん を加え、炒めからめる。

「冷凍品いつでもトドック」 使わなきゃもったいない!

暖かいある日



なんか少しずつ
夏っぽくなってきたねえ。



アイスが食べたいな〜、
なんかいいアイス
ないのかな〜?



あるよ!



「冷凍品いつでもトドック」だったら、
アイスが120種類以上あって
選び放題ですよ!

120種類?
多すぎて選べないよ〜



アイス **120** 種類以上

ていうか、
冷凍カタログって
なあに?
はじめて聞いた…!



保存版「冷凍品いつでもトドック」は
創刊から**1周年**を迎えた
新しいカタログです。



お弁当のおかずや、デザート、
ラーメン・パスタなどの麺類、
カット野菜などのほか、
温めるだけで食べられる
お弁当まであるんですよ!



CO・OP
(からだに思いやりおかず)
1/3日分の野菜 鶏の甘酢唐揚げセット

●注文番号 41085

ほええ
お弁当の冷凍なんてあるんだ!
しかも体にやさしそう:
疲れた日のお助けごはんに
ストックしておきたいね〜



収穫後にすぐに冷凍するから、
鮮度もそのままおいしいんですよ！



特に最近
売れているのは
カット野菜！



ほかにはどんなものが
売れてるの？



トドックで買えるの
知らなかったよ！



さらにさらに！
Soup Stock Tokyoの
商品も実は買えるんですよ～



スープストックトーキョー
東京ポリシ 180g

●注文番号 41537



アプリは
こちら！



保存版カタログも見だね！
今後は定期的に
チェックします◎

トドックアプリでも、
冷凍食品カテゴリや
カタログが
見られますので、ぜひ！

最近野菜が高いから
助かるねえ！
「冷凍品いつでもトドック」
穴場ですねあ！



CO-OP
北海道産野菜の
みじん切りミックス

●注文番号 40743

たとえば、これ！



ニチレイ
そのまま使える
高原育ちのブロッコリー 400g

●注文番号 40719

無限 白だしそうめん

調理時間 約10分

[材料(2人分)]

そうめん……………3束(150g)
 ヤマキ割烹白だし……………100ml
 水……………300ml
 ゆで卵……………2個
 白いりごま……………適量
 刻みねぎ……………適量
 あらびき黒こしょう……………適量
 ごま油……………適量

[作り方]

- ①そうめんをゆで、流水で洗い水気を切って器に盛る。
- ②白だしと水を混ぜ、そうめんにかける。ゆで卵、刻みねぎを飾る。
- ③ごま油をかけ、あらびき黒こしょう、ごまをお好みでかける。

白だしで箸が止まらない魔法のレシピ

つつい
食べらさる!

ごま油と白だしの風味が相まって食欲をそそる。子どもも大人も大好きな味!



アベトモ

時短の極み

調理工程の少なさにびっくり。どハマリしたのでこの夏リピートします!



キムノー

ヤマキ 割烹白だし 500ml

店舗 全店

トドック 週 6月4週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.25 ●注文番号 500ml 21630



Coca-Cola

北海道限定品



上林春松本店が監修した国産茶葉100%使用。
じっくり抽出した茶葉による、うまみと甘みです。

綾鷹 番茶 650ml

店舗 一部なし

トドック 保 のみものトドック Vol.41

●注文番号 88828 24本入 88860

あやたか
綾鷹
濃い
緑茶



綾鷹濃い緑茶が
リニューアル!



抹茶の上質感と
濃いうまみを保ちつつ

+

苦み、渋み、後味が
マイルドになりました!

綾鷹
濃い緑茶 650ml

店舗 一部なし

トドック 週 6月2・4週

内臓脂肪
皮下脂肪

と
※
を減らす

リサイクルしてね
いつもありがとう、またよろしくね

※ 茶カテキンの働き

＜届出表示＞本品には茶カテキンが含まれます。茶カテキンには、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。本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

コカ・コーラ×コープさっぽろ公式X
綾鷹 濃い緑茶 650ml
プレゼントキャンペーン開催!

フォロー＆リポスト(RP)で
抽選で綾鷹濃い緑茶10本を3名さまにプレゼント!
応募期間 5月26日(月)～6月1日(日)18:00締切

※QR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。

公式Xは
こちら!





アレンジ無限大!



基本のトマトソースで♪

ロゼチキン

「ロゼチキン」とは?

韓国で大人気のロゼソース(ホワイトソース、牛乳、トマトソースを混ぜたもの)で鶏肉を煮込んだもの。
ご飯が進む絶品おかずです!



ふだんあまり自炊をしない
私でもカンタンに
おいしく作ることが
できました!



まえほ

カゴメ
基本のトマトソース

店舗 全店

トドック 週 6月1~3週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.25 ●注文番号 22948

トマトソースとキムチで簡単♪ ロゼチキン

調理時間15分

【材料(3~4人分)】

鶏もも肉……………350g
じゃがいも……………2個(約220g)
スーパー極上キムチ……………150g
カゴメ基本のトマトソース……………1缶(295g)
牛乳……………200ml
ごま油……………小さじ1

※キムチの量は
お好みで調整ください。

【作り方】

- ①鶏もも肉はひと口大に切る。じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉の両面を焼く。焼き色が付いたらスーパー極上キムチを加えさらに炒める。
- ③①のじゃがいもと基本のトマトソースを加えてふたをし、中火で5~10分ほど煮込む。
- ④とろみがついたら牛乳を加え、全体を混ぜ合わせ、完成。



これも
使いました!

じっくり炒めた野菜とスパイスのkok、
焦がしバジルの香り豊かなスープカレーです。



ベル食品
スープカレーの作り方 中辛 180g

店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.25 ●注文番号 23262

シリーズ品もあります！



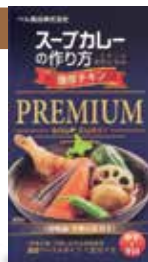
スープカレーの作り方
マイルド 180g

店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.25

●注文番号 23261



＼辛味スパイス入り／
スープカレーの作り方
プレミアム濃厚チキン
中辛～辛口 1皿分×2

店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.25

●注文番号 25261

初心者でも大丈夫

ベル食品

おうちで簡単

北海道スープカレー

北海道のソウルフード、スープカレー。

これを使えばおうちでも簡単に作れます♪

気になるけど使ったことがない！

そんな方こそ、ぜひ。

いけちゃん

きのこたっぷりで、1人分
だけどやや多めの仕上が
りに。味の濃さもちょうど
よく、鶏肉は表面がパリッ
とするくらい焼くのが◎。

きのこたっぷり鶏のスープカレー

調理時間15分

【材料(1人分)】

鶏もも肉(ひと口大に切る)・・・60g
しいたけ、マッシュルーム、しめじ、
まいたけ……………合わせて100g
赤パプリカ……………30g
お湯……………200ml
スープカレーの作り方(中辛)
……………45g
オリーブオイル……………大さじ2
塩、こしょう、ドライパセリ
……………各少々

【作り方】

- ①フライパンにオリーブオイルを熱して塩、こしょうをふった鶏肉を焼く。続いて、食べやすい大きさに切ったきのこ類と赤パプリカも炒める。
- ②鍋にお湯とスープカレーの作り方 中辛を加えて溶かし、ひと煮立ちさせる。
- ③①を器に盛り付け、②のスープをかけドライパセリをふって、完成。



ポイント

- 冷蔵庫に保管し、1週間以内をめどに早めにお召し上がりください。
- 3日以内は、フレッシュな食感をお楽しみいただけます。

ドリンクにしてもおいしい!!

他にも
いろいろレシピ!



リンゴ酢
はちみつ
ソーダ



\ これ使いました! /

ミツカン
リンゴ酢

店舗 一部なし

トドック 保

いつでもトドック Vol.25

●注文番号 21732

大根の フレッシュピクルス

■調理時間10分

【材料(2人分)】

大根……………4cm程度
にんじん……………1/6本
きゅうり……………1/3本
パプリカ(赤・黄あわせて)……………1/4個
ミツカン リンゴ酢……………1/4カップ
水……………1/4カップ
★砂糖……………大さじ5
塩……………小さじ1

【作り方】

- ①大根、にんじんは4cmの長さで5mm角程度の棒状に切る。きゅうりは4cmの長さで縦4等分に切る。パプリカは5mm幅に切る。
- ②★をよく混ぜ砂糖を溶かす。
- ③ジッパー付き保存袋に①、②を入れて、空気を抜いてジッパーをしめ、よくもんで30分ほど漬ける。



初夏を感じる!

さっぱり & ヘルシー
レシピ

暑さが増す季節にぴったり!
体も喜ぶレシピをご紹介します!

ライスペーパーの
アレンジいろいろ!



「これ使いました!」



ユウキ食品
ライスペーパー

店舗 一部なし

トドック 保

いつでもトドック Vol.25

●注文番号 22699

見せたい具材がある場合
は③のあとに中央より少
し上に置くのがポイント!



えび&ビーフンの生春巻き

調理時間40分

【材料(4本分)】

ライスペーパー.....4枚
ビーフン.....20g
えび.....12尾
サニーレタス.....4枚(60g)
きゅうり.....1/2本
ニラ.....2本
パクチーの葉先.....適量(お好みで)
スイートチリソース.....適量

【作り方】

- ①ビーフンはゆでて水気を切る。えびは2分ほどゆでて冷まし、厚さ半分に切る。
- ②サニーレタスは縦に2〜3等分にちぎる。きゅうりは縦4つ割り、ニラは2〜3等分に切る。
- ③戻したライスペーパーをまな板に乗せ、中央より手前の位置にビーフン、サニーレタス、きゅうり、えび3切れを順に重ねて、手前からぎゅっとひと巻きする。
- ④ひと巻きした上の位置にパクチー、残りのえび3切れの切り口を上向きに並べ、ライスペーパーの両端を左右ともに4〜5cmずつ内側に折り込む。ニラをのせ、最後まで巻く。
- ⑤スイートチリソースを添えて完成!

本場の味をご自宅で! スタミナ満点 **アジアソフェア** 開催

(一部店舗を除く)

期間 6月5日(木)〜8日(日)

生春巻きは、ヘルシーでアレンジも自由自在!
スタミナ満点のアジアン料理で暑い夏を乗り切ろう!

ライスペーパーの戻し方



水またはぬるま湯をバットやボウルに用意し、ライスペーパー全体を2〜3回くぐらせ、まな板の上のにせします。

あらかじめ用意しておいた具材を、まな板の上のライスペーパーにのせ、ライスペーパーが軟らかくなったら巻きます。

ポイント

- まな板の上で具材を並べている間に、程よい軟らかさになり、巻きやすくなります。
- 1枚ずつ戻して巻きましょう。



～植物由来の「植・生活。」を～

わたしにも環境にもやさしい、 プラントベース^{※1} 飲料

雪印メグミルクが乳製品で培ってきた技術を生かし、環境問題にも配慮した「プラントラベル」の飲料。

このたびパッケージも一新、新たなフレーバーも加わりました。

もっと豆っぽい感じかなと思っていただけ、
意外とサラッと飲めて、
コーヒー風味×甘みもほどよくおいしい！
子どもからも大好評でした。

編集室あへ

Plant Label
えんどう豆生まれ
コーヒー 200ml

店舗 一部なし

トドック 折 6月1週



大豆・アーモンドより
生産時のCO₂排出量が少ない

プラントラベル
Plant Label

低脂肪で、
アレルギー表示28品目対象外。

たっぷり食物繊維^{※2}

コレステロール 0

低脂肪



甘すぎずマイルドな味わいで、ほどよい豆の風味。
低脂肪だけでなくえんどう豆たんぱくを
使用しているから濃厚さもあり。
飲みやすく毎日続けやすい味わい。

編集室いけ

Plant Label
えんどう豆生まれ
オリジナル 200ml

店舗 一部なし

トドック 折 6月1週

m 6月3週

※1 プラントベースとは、植物由来の原料からつくられる食品のことです。

※2 食品表示基準では「たっぷり食物繊維」は100kcal当たり3.0g以上のものに表示可能です。「オリジナル」には食物繊維が7.5g/100kcal、「コーヒー」には食物繊維が6.3g/100kcal含まれます。

※イラストはイメージです。また、試飲コメントは個人の感想です。

募集期間

2025年5月21日(水)～6月20日(金)必着

募集内容

2025年12月号「鶏肉」の表紙アイデア

応募方法

WEB:

応募フォームから



郵送:

封書かハガキに表紙案のイラスト・
名前・年齢・電話番号・メールアドレス・
表紙案の補足説明を添えて
P62の住所に「ちょこっと表紙案」係で郵送。

※表紙制作にあたり、いただいたアイデア通りに
100%再現とはならない可能性もございますの
でご了承くださいませ。※店舗・宅配トドック・お
電話・お問合せ用メールではお申込みできません。
ご応募は北海道在住の方に限らせていた
だきます。※ご応募いただいた作品はご返却いた
しませんのでご了承ください。

発表

編集室で審査の上、採用者の方には8月末ま
でにメールでご連絡いたします。いただいたアイデア
は2025年12月号の表紙を飾ります。

お問合せ ちょこっと編集室

メール csap.chocottohensyu@sapporo.coop

あなたのアイデアを実現します!

第5回

「Cho-co-tto」の表紙案、大募集!!

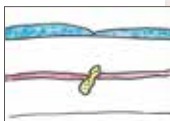
今年で5回目となった人気企画! 2025年度のお題の食材は **鶏肉** です。
たくさんのご応募お待ちしております!



たくさんのご応募、お待ちしております!

〈過去に実現したアイデアと表紙〉

●第1回〈落花生〉



●第2回〈大根〉



●第3回〈ねぎ〉



●第4回〈みそ〉



他12名からも同様のアイデアをいただきました!



CO・OP 生協バター

本体408円※(税込440円)

店舗 全店

トドック 週 6月1~4週

塩加減が最高。シンプルに
おしく、普段の料理からお菓子作
りにまで幅広く使っています。
(函館市 ねこさん)



愛別町産の シャキシャキ エノキタケ

本体128円※(税込138円)

店舗 全店

トドック 週 6月1~4週



パッケージが見つけやすいデザインなので、購入時はとても助かっています。商品名の通り、本当にシャキシャキ食感でお気に入りです。みじん切りにしても感じるシャキシャキ食感で、毎回「おお～」と声が出てしまいます(笑)。味もくせがなくおいしいです。家族はこのエノキが大好きで、エノキを購入する時は絶対これがいい!とリクエストしてきます。

(七飯町
青のりさん)



はまなす食品 コープ おかわり納豆 中粒

本体89円※(税込96円)

店舗 全店 トドック なし

食べやすく、くせのない優しいお味だと思います。商品名の通り、この味と食感であれば「おかわり」したくなるなあと感じました。個人的にはこの飾りつけのないパッケージも好きです。



コープ60商品紹介マラソン
9/60

おかわりが止まらない!

60th
Anniversary

祝★60周年!
おすすめコープ商品
大集合!

今年度で第5期となる読者モニターの「エリ
アちゃん」とさん。今年はコープさっぽろ60
周年ということで、1年で60個の商品を紹
介し、お試しいただきます!みなさんもぜひ、
お気に入りの商品を見つけてください!ね!

60th
Anniversary

コープ60商品紹介マラソン
13 /60
豆の多さに驚き!



ぜいたく
贅沢!!豆パン
(北海道産金時豆使用)

本体178円※(税込192円)

店舗 一部なし **トドック** なし

この豆パン、すごくおいしいです。割と大きめで、パン生地もおいしいのだけど、豆の量が尋常じゃなく多いです。ついつい、豆パン好きな私は豆の多いのを選んで購入しています。焼きたての時間に購入できると、うれしすぎて帰りの車の中で食べてしまいます。(札幌市 もんたんさん)



コープ60商品紹介マラソン
11 /60
瓶にはいった人気者♪



**CO・OP きんぴら風
ごぼう飯の素 230g**

本体338円※(税込365円)

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.25 ●注文番号 26203

ご飯に混ぜて炊くだけなので簡単!しっかり味がついており、具もたっぷり入っているので、ごぼう飯があればこれ一品で満足です。買い置きできるので、常備しておくに献立に困ったときに便利です。(江別市 ひまわりさん)



**サーモンづくし
寿司 (魚屋の寿司)**

本体1180円※(税込1274円)

※内容・価格は変動する可能性があります

店舗 全店 **トドック** なし

つやつやで程よく脂がのってて、サーモン好きにはたまりません!売り場での見た目も映えています!(札幌市 はるなつさん)



コープ60商品紹介マラソン
12 /60
一度食べたならもうとりこ♡



コープ60商品紹介マラソン
10 /60
食感がたまらない!





ちょこっと 選べるフルーツ

1個 198円※(税込214円) 3個 500円※(税込540円)

店舗 一部なし



↑おトク!



こちらのページはバイヤーおすすめ!

“食べ頃”だからこんなに甘くておいしい!

熟して一番おいしい状態の果物は、あと少しで販売を終えるものでもあります。「一番甘くて食べ頃なのに…」というジレンマから、価格をぐっと抑えてカットフルーツに! そう、実は食べることでフードロス削減にもつながるのです。季節に合わせてさまざまな果物が登場するので、旬の味を手軽に楽しんでください♪



「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

つ大丸 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



東札幌日通輸送株式会社

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



DIC グラフィックス株式会社

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

有限会社桜井製本

〒003-0012 札幌市白石区中央2条2丁目1-12 TEL 011-376-1860

(株)スタジオジャム

〒007-0835 札幌市東区北35条東27丁目1-20 TEL 011-796-9000

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

北海道アスリートファーストプロジェクト

〒060-0034 札幌市中央区北4条東2丁目7番地1シャルム北4条1階 事務局 TEL 011-261-0436



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

第5期

エリアちょこっとさん誕生!!

4月号で募集した読者モニター「エリアちょこっとさん」。総勢54名の方々にご応募いただきました。今回も応募された全員に「エリアちょこっとさん」になっていただき、今後ご参加可能な企画に登場していただきます!第4期から継続してくださる方など、第5期も多くの「エリアちょこっとさん」が誕生しました。皆さん、これからよろしくお願いいたします!

～第4期エリアちょこっとさんからのコメント～



だんさん

前期は大好きなCho-co-ttoにエリアちょこっとさんとして参加できて、とてもうれしかったです!今期も楽しく活動していきます。よろしくお願いします♪



かすたねっとさん

おすすめ商品を紹介できる貴重な体験をいただけてうれしかったです。大好きなCho-co-ttoにモニターとして参加できるのは楽しいので、継続してがんばります!



ママのひとりごとさん

毎日の献立に頭を悩ませ、4月からは高校生のお弁当作りが始まるので、コープ商品を楽しみたいと思います。



ひまわりさん

前期は貴重な体験ができました。これからも、いろいろなコープ商品の良さを、みなさんにお伝えできたらうれしいです。



はるなつさん

初めてエリアちょこっとさんをさせていただきました。店舗も宅配も利用していますが、第5期も消費者目線で商品への思いを伝えます。

文化鑑賞会
会員大募集!

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

「吉田兄弟」の兄・吉田良一郎が率いる和楽器界の新たなカリスマたち「新・純邦楽ユニットWASABI」。津軽三味線、尺八、箏、太鼓の音が激しく飛び交い、新たな邦楽史の一頁目とでもいうべき斬新なサウンドが感じられます。邦楽の優雅さに、バンドならではのグルーブ感が加わることで、キャッチーでありながらなじみやすい工夫がされた、新しい「和の響き」を体感ください!



日程 2025年8月12日(火)
開場14:00・開演15:00
会場 札幌文化芸術劇場
hitaru

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)

7月土曜と火曜
開催!

少し先の 未来に備える お金の学校



忙しい毎日の中でふと将来への不安が出てくることはありませんか?そんな時こそ、ちょっと立ち止まって知識をブラッシュアップ!心配ごとをクリアにし、未来に役立つ情報が満載の講座です。

講座タイトル

ここだけは知っておきたい!
定年後の健康保険・雇用保険・年金・住民税

年金・企業年金の上手な受け取り方・増やし方

今度こそ始める資産運用

身近な金融商品 ～見極めのポイント～

必要になる前に知っておく! 介護保険のしくみ

老後のもしもに備えるには
～任意後見と家族信託～

詳細はこちら



会場 札幌市民交流プラザ
受講料 1講座500円 ※資料代含む
定員 各講座20名(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)

お子さんの就職を
お考えの保護者さまへ

コープさっぽろで 高卒の正規職員を 募集します!

コープさっぽろグループでは、今年も高卒正規職員を募集します。安心してご応募いただくため、「職場見学」を推奨しております。興味をもっていただけましたら、学校の先生を通じて下記までご連絡ください。お近くの事業所で調整いたします。

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
TEL 050-1751-6649
メール csap.saiyou-kouhou@sapporo.coop
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

Cho-co-tto公式
Instagram

祝! フォロワー
10万人達成!!

Cho-
co-tto

2021年12月にアカウントを開設してから、約3年半でフォロワー10万人を達成しました!いつも見てくださっているみなさん、本当にありがとうございます!Cho-co-ttoのInstagramでは、毎日のお弁当づくりに役立つ簡単な作り置きレシピや、季節の食材を使った旬レシピのほか、ここでしか見られないオリジナルコンテンツなど、毎日の暮らしがちょこっと楽しくなるようなコンテンツを月・水・土曜日の週3回投稿しています!詳細はこちら



お問合せ

コープさっぽろ広報部
TEL 050-1741-5516
月~金 10:00~17:00(祝日は除く)

キッチンスタジオ
夏休みイベント

江崎グリコ
「パピコの自由研究」
参加者募集



北見市きたみ春光文化教室、白石区ルーシーキッチンスタジオの2カ所で開催!夏休み親子「パピコの自由研究」に抽選で各会場親子12組をご招待!オンライン工場見学やオリジナルパピコスムージー作り体験ができます。

日 程 ①2025年8月3日(日)
②2025年8月5日(火)
10:00~12:00
会 場 ①きたみ春光文化教室
②白石区
コープキッチンスタジオルーシー

参加費 無料
定 員 親子12組(お子さまは2名まで)
応募方法 キャンペーン期間中に、コープさっぽろで取扱い中のグリコアイス各種2個以上のお買上げで応募。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。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(祝日・休業日は除く)

フィンランド人ピアニスト
サンナ・ヴァールニが来札

音楽教育の講演会と
ピアノワークショップ
参加者募集

多くのピアノコンクールで入賞する世界的なフィンランド人ピアニストの、サンナ・ヴァールニがアルバムリリースを記念し来札します。フィンランドの音楽教育に触れながら、ヴァールニの直接指導を受けられる機会。みなさま、必見です!さらに6月7日(土)15:00より渡辺淳一文芸館にて記念コンサートも開催予定です。

お問合せ:サンナ・ヴァールニ
来日実行委員会
finmusicsapporo@gmail.com



photo by 平葉月

【講演会・ピアノワークショップ】

日 程 2025年6月4日(水)
会 場 コープさっぽろ
ルーシー文化教室
定 員 講演会80名
ワークショップ10名程度
(演奏歴2~3年程度の小
学生が対象です)



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)

暑い季節に喜ばれる！大人気のおすすめギフトの一例をご紹介します

さくら食品

コープの北海道産 別海牛乳アイス詰合せ 12個

本体4,280円 税込4,622円

●ギフト注文番号

早割期間 8/3(日)まで 早 3,980円 税込4,298円

326708-な

のし対応不可 冷凍 発泡スチロール箱のみ 送料込

バニラ110ml×8、コーヒー110ml×4 [アレルギー]卵、乳成分

さくら食品株式会社は、北海道小樽市で、北海道の乳製品を100%使用したアイスクリームを全国に提供しています。豊かな自然環境の中で、道産の原料と水にこだわり、安全・安心でおいしいアイスを作り続けています。牛乳本来の風味と、それぞれのフレーバーごとのリッチな味わいをお楽しみください。



口に入れたとたんに香りと風味をしっかりと感じられるコーヒー味と、さわやかな牛乳の味で濃厚だけどさっぱり食べられるバニラの詰め合わせが最高！



北海道限定販売
限定1,800セット



サッポロビール
クラシック北の美味セット

●ギフト注文番号

本体4,980円 税込5,478円

326369-な

発送6/6(金)から 段ボール箱 送料込

クラシック夏の爽快(5.5度)・クラシック(5度)各350ml×各12
※6月中旬以降のお届け期間指定ができます
※缶・箱のデザインが変更になる場合がございます

北海道エリア限定販売の「サッポロ クラシック」と、
北海道エリアで夏季限定の「サッポロ クラシック 夏の爽快」のどちらも楽しめる24缶セット

夏の爽快はホップの香りが強くてコクもある！爽やかな風味でゴクゴク飲みたくなる。いつものクラシックだけじゃなく2種類ある贅沢感がうれしい！



タムタム

北海道の夏を大切な人へ

コープの 夏ギフト

8月17日(日)まで
受付中

2025年
コープの夏ギフト



店舗承り期間

▶▶ 8/17 [日]まで
(早期割引8/3[日]まで)

※畜産の一部商品は7/20(日)まで

WEBからも
注文可能！



《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!



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

お誕生前申し込みは
コチラから▶



※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。

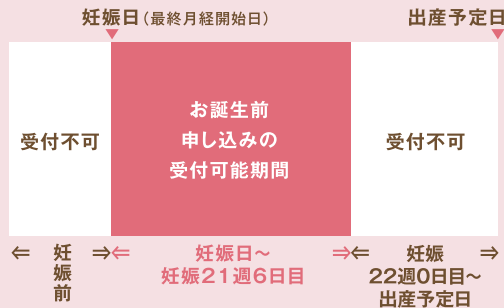
※お誕生前申し込みはWEBでのみお手続きいただけます。※妊婦さんがインターネットから《たすけあい》にお申し込みした後、続けてお誕生前のお手続きをされる場合こちらの二次元コードではなく、お手続き完了メールに記載のURLよりお誕生前申し込み専用サイトへアクセスしてください。

～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。
※告知遅やか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。

妊娠22週未満の方がお申し込みいただけます。

お申し込み日時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。



●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



トドック電力には加入してるけど、
トドでんAIは使ったことないな。

編集室アベトモ

便利なものになかなか知られていなくて…。
詳しくご説明しますね!



トドック電力 日下部さん



でんきが、みえる。

／知ってる!?／

トドでんAI

トドでんAIってなに? 登録はどうやって? なにがいいの?

今回はそんなギモンにしっかりお答えします。編集スタッフも実際に登録してみましたよ!

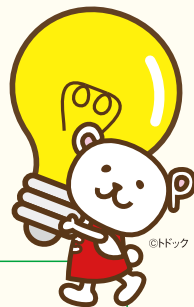
最短翌日に電力使用量がわかる!

Q.そもそもトドでんAIって?

まずは、トドック電力に加入していることが大前提。加入後、トドック電力のマイページから申し込むと、

AIで家電ごとの電気使用量を推測し教えてくれる無料サービスのことです。

使用量の内訳を見える化してくれるので、トドでんAIという名称は「AI分析」と「アイ(目で見える)」両方の意味合いがあるんですよ!



©トドック



スマートメーターで
ご家庭の
電力使用量データを収集



スマートメーターから得た
30分単位のデータを
AIが5つのカテゴリー※に分離、推定
※冷暖房、冷蔵庫、待機電力、照明、その他

4.7 kWh
2.5 kWh
0.9 kWh
1.4 kWh
3.9 kWh

トドでんAIの特長

¥0

無料で利用可能

初期費用・月々の
サービス料は**無料**
設置工事也不要



節電支援

エネルギーの
消費パターンに応じた
具体的な節電支援



見守り

離れたご家族の
生活状況を
ゆるぐ^o見守り。

いちばん消費してる家電がわかると
効率的に節約できるね。
次ページでは実際のわが家の使用状況を
お見せしちゃいます!



新規加入特典は **2,000** ポイント!

トドでんAIを使うには、まずはトドック電力にご加入を!

3つのメリット /

- ポイントが貯まる!** ご利用額330円(税抜)で1ポイント。ステージ算定額にも反映。
- 再生可能エネルギー** トドック電力では、再エネ100%メニューを提供しています。
- システム手数料無料** 宅配トドックのシステム手数料がゼロに。年間最大11,440円お得!

店舗や宅配トドックでも受付中

新規お申込みはこちらから

トドックアプリ内からも申し込めます。

マイページ ⇒ 各種申込み ⇒

エネルギー・生活サポート ⇒ 灯油・ガス・電気を申込み

※現電力会社への解約連絡や、切替工事の立会い・費用も不要です。

現在すでにトドック電力をご契約の方は

マイページ 登録をするだけで

ご利用いただけます!



●コープのでんき●
トドック電力

※まずはトドック電力に加入後、本登録を行ってください。

パスワードを
設定



登録完了まであともう
ひとふんばり!

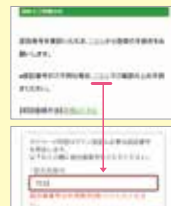
ログイン
認証ページ



初回ログインに必要な
認証番号はコレ!

認証番号を
確認

認証番号は加入後に
届く「電気需給契約
締結のお知らせ」に。



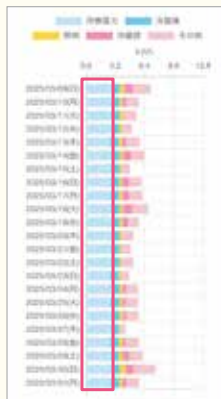
わからなければ、組合
員番号8桁で確認でき
ます。

初回申込み
画面



公式HP右上にある
マイページの「はじめて
ご利用の方」をク
リック。

過去1カ月の使用
状況。やっぱり毎
日「待機電力」の
割合が一番多い!

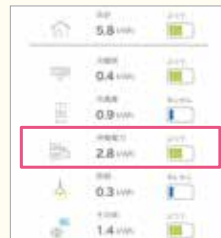


これを見てから、
使っていない家電は
コンセントを
抜くようにしています!



登録完了!その日からすぐ使えます

●家電別使用量



家電別の使用割合。わが家
はなんと「待機電力」が一番
多いことが判明!

●使用量グラフ



わが家は20時前後に洗濯
やIHで調理などするので使
用量がグンと増えてるね!



健康な体ときれいな水を守る。

シャボン玉石けん

シャボン玉石けんの Our SHABON シリーズは
「自分の素肌と向き合いたい」
「素肌を大切にしたい」 方のための
スキンケアヘルスブランドです。
大人気の「純せっけん洗顔」に加え
この春、「シャボン玉UV」が仲間入りしました。

純せっけん洗顔 (固形タイプ・泡タイプ)

洗浄成分純せっけん100%の

「純せっけん洗顔」は
肌本来が持つバリア(皮脂膜)を
守りながらもちピタ泡でやさしく、
清潔な肌へ導きます。

- 香料・着色料・酸化防止剤・
合成界面活性剤不使用
- 繊細でゆらぎやすい肌にも
- うるおい守るしっとり処方



Our SHABON シリーズ

純せっけん洗顔 &

シャボン玉UV



純せっけん洗顔
泡タイプボトル 200ml
つめかえ 180ml

店舗 一部なし

トドック 保 ビューティドックVol.27

●注文番号 ボトル 76152 つめかえ用 76153



純せっけん洗顔 固形タイプ 80g

店舗 一部なし

トドック 保 ビューティドックVol.27

●注文番号 76154



シャボン玉UV 日やけ止め 40g

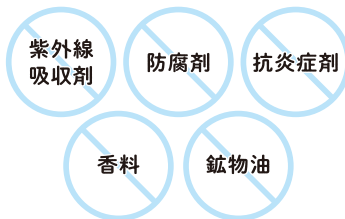
店舗 なし

トドック 保 ビューティドックVol.27

●注文番号 76022

するーっと
のびて
びたっとフィット

手のひらであたためてやわらかくしてからご使用ください



シャボン玉UV
使ってみました



天然由来の5つの成分だけでとてもシンプルなのがいいですね。するーっとのびて使いやすいです。お出かけに家族みんなで使いたいです。
(札幌市 小井さん)

人と自然に寄り添う

- 乾燥肌・敏感肌の人にも
- 紫外線吸収剤不使用 ※1
- アルミ製ジャー容器・紙箱採用
- 1% for Nature ※2



成分の特長

酸化亜鉛：肌の上で紫外線を跳ね返す“紫外線散乱剤”
ホホバ種子油・ヒマワリ種子油：保湿や肌の保護効果がある植物油
ミツロウ・キャンデリラロウ：肌表面に薄い膜を形成、水分の蒸発を防ぐ



人と自然のことをとことん考えて作った肌も環境も
守りたい人に使ってほしい、これからの日やけ止めです。

2025年
3月
新発売

Our
SHABON

素肌うるおう日やけ止め
シャボン玉UV

SPF35

PA++++

UV耐水性★

皮膚アレルギー・
皮膚刺激テスト済み

※すべての方にアレルギーや刺激が起こらないということではありません。



トマトの苗を鉢に移す鉢上げ作業の様子。まだまだひよこの苗を、「元気に育て」と願いながら、大きな手でやさしく植え替えます



メロンだけでも40品種。昨年は糖度20度のメロン栽培に成功したものの「甘さだけが正義じゃない」とめっちゃめっちゃストイックです



インスタで畑の様子を日々発信。失敗談も赤裸々に。先輩農家から助言をもらうことも多いそう。「全国に師匠がいます」と感謝しきり



魚粕などの有機肥料を使用。怜さん曰く「肥料は調味料」。土に必要な成分に加え、うまみを与えることで作物の食味が増すといいます

中仙道怜さんは岩見沢農業高校に通う高校生ファーマー。メロンやミニトマトなど50品目300品種を栽培しています。北海道では栽培方法が確立されていない新品種や珍しい品種にも果敢にチャレンジ。「このまちのスター（野菜）を生む」のが夢です。そんな怜さん、農閑期にはお弁当男子の一面も。早朝から厨房に立ち、育てた野菜がどんな料理に向くのか？頭の中は畑のことです。未来輝く高校生ファーマーから目が離せません！



毎朝4時に起き、2時間農作業をして学校へ。帰宅後も2時間作業。栽培計画、肥料の管理、農薬散布もすべて一人で行なっています

「農ランチ LUNCH 農ライフ LIFE」

農業の楽しさ、伝えたい！

第12回コープさっぽろ農業賞
審査委員会特別賞

なかせんどう れん

中仙道 怜さん

〈栗山町〉





ミニトマトのオムレツ（左手前）

卵2個をボウルに割入れ、といておく。ミニトマト6個を1/4に切りフライパンで焼く。水分が出たら卵を加えてへらで大きく混ぜながら火を通し、塩・こしょうで味付け、形を整えたら完成です♪



本日のメイン、ミニトマトのオムレツ。調味料は塩・こしょうのみ。ミニトマトを炒めたときに出るだしが、おいしさの決め手です



お弁当の一品、ズッキーニのベーコン巻きを制作中。「夏が旬のズッキーニはアスパラ感覚で料理に使用えて便利ですよ」と怜さん



ジャーン! 完成です。野菜満載で色鮮やかなお弁当に。ちなみに思ったよりもお弁当箱は小さめ。食べ盛り男子よ、これで足りるの!?



ご飯は土鍋で炊くのが怜さん流。タイマーに頼らず、香りで焼き加減を調節します。お米は6品種から当日の献立に合わせて選びます

● 今月のプレゼント

A クレードル 興農株式会社 ホワイトアスパラ 缶詰詰合せ  10名様	B P36,44 ミツカン リンゴ酢と バタぼんセット  12名様
C P40 ヤマキ つゆ 2本セット  10名様	D P41 コカ・コーラ 綾鷹 シリーズ 2本セット  12名様
E 電子マネー ちょこっと ポイント 1,000円分  3名様	

● 応募方法〈応募締切:6月10日(火)必着〉

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

応募期間／ 毎月21日～翌月10日(必着)

Q1 おもしろかった記事とその理由

Q2 わが家の自慢の「ごぼう」レシピ

Q3 「ごぼう」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6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すめレシピは、誌面以外にホームページや他媒体でもご紹介する可能性があります。ご了承ください。

● 今月のレシピインデックス

ホワイトアスパラのスープ	17
クミン風味のクルトン	17
ホワイトアスパラのスパニッシュオムレツ	18
トマトフォンデュ	18
ホワイトアスパラとベーコンのクリームパスタ	19
ホワイトアスパラのマヨチーズトースト	20
ホワイトアスパラのナシゴレン風	21
ホワイトアスパラのビーフシチュー	22
ホワイトアスパラのリゾット	23
ホワイトアスパラ缶のみそマヨ焼き	23
ホワイトアスパラの串揚げ	24
ホワイトアスパラの温玉のせ	24
ホワイトアスパラのピリ辛炒め	25
たらもディップ	25
ほうちょうなしでできる!チリコンカン	28
トマトソースとキムチで簡単♪ロゼチキン	42
きのこたっぷり鶏のスープカレー	43
ぬか漬け	30
アスパラガスとほたてのバタぼんソテー	37
レンジで丸ごと玉ねぎのバタぼん	37
大根のフレッシュビグルス	44
無限 白だしそうめん	40
えび&ビーフンの生春巻き	45

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6月コープさっぽろお買得カレンダー

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

日	月	火	水	木	金	土
1 組合員証 提示で 5% ポイント 還元 ポイント 10 倍 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 ちびっこ ちびっこ らくちん キッズカード シール2倍 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	4 ちょこカ チャージ デー	5 ゴーゴー らくちん ちょこカ チャージ デー	6 ちょこカ チャージ デー	7 冷食 10% OFF ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー
8 ポイント 10 倍 ちょこカ 5% ポイント 還元 らく ちん	9	10 ちびっこ ちびっこ らくちん キッズ カード シール 2 倍 ちょこカ チャージ デー	11	12 ゴーゴー らくちん ポイント 10 倍	13 ポイント 10 倍	14 冷食 10% OFF ポイント 10 倍
15 ポイント 10 倍 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 ちょこカ チャージ デー	17 ちびっこ ちびっこ らくちん キッズ カード シール 2 倍 ちょこカ チャージ デー	18 ちょこカ チャージ デー	19 ゴーゴー らくちん 医薬品 10% OFF ※ ポイント 10 倍 ちょこカ チャージデー ※コープドラッグ店限定	20 ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー	21 冷食 10% OFF ポイント 10 倍 ちょこカ チャージ デー
22 ポイント 10 倍 ちょこカ 5% ポイント 還元 らく ちん	23	24 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 ちょこカチャージデー	25	26 ゴーゴー らくちん	27	28 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。
29 ポイント 10 倍	30	1	2  ボーナス ポイント 対象商品は こちら	3	4	5
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 ちょこカチャージデー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) ※レジでの チャージは 対象外です。						

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

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

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

コープの家族葬は…

葬儀施行件数 **3,500件**

(2024年4月から2025年3月まで)

お客様満足度 **98%**

※自社調べ

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。



新式場

続々 **オープン!**

※写真はイメージです。



ウィズハウス石狩
石狩市樽川8条1丁目6番地

つみたてお申込みをご希望の方

こちらから積立用紙のお届けを申し込みいただけます。
お葬式への準備として、ぜひご確認ください。



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

あお

蒼き海への 散骨



プラン

乗船不要の委託型プラン

代行散骨 55,000円

複数のご家族で乗り合う散骨プラン

合同散骨 165,000円～

粉骨費用 各プラン 別途33,000円

散骨日程

6/16(月) 10:00～ 出航
13:00～

7/6(日) 10:00～ 出航

7/14(月) 10:00～ 出航

※各日程の10日前までにお申込みください

※実施エリアは小樽となります

お申し込み・お問合せ

供養 gallery リ・ノイ



0120-305-194

供養gallery リ・ノイは、北海道恵庭市にある仏壇や手元供養品を取り扱う専門店です。

PR

仁木町の大地から生まれた最高のワインを楽しむ WINERY TOUR 2025

コープトラベル

ワイリング ウォークフェス NIKI 2025 日帰り

・ワイリングウォークフェスNIKI 2025入場チケット代3,000円付(レンタルグラス付) ※お食事・ワイン代は含まれません。
・Domaine Bless・NIKI Hills Winery・naritaya・DOMAINE HARBIOSEのフルボトル1本お土産付!
お好きなワインが選べます。※数量限定のため希望のワインが予約できない場合がございます。詳しくはHPをご覧ください。

■出発日 7月 13(日)

限定500名の仁木町ワインイベント

■ご旅行代金(大人お1人様)

14,000円

5会場に11社のワイン生産者と15店以上の飲食店が出店。参加者には、約1.7キロの範囲に点在する各会場を徒歩で巡りながらワインとペアリングフードを楽しんでいただきます。※ワイン・フードは有料となります。(現金のみ)



■行程

1	ANAクラウンプラザホテル札幌(8:00集合)＝ワイリング ウォークフェス NIKI 2025をお楽しみください(フェス特別料金のグラスワイン(1杯約200円～500円)とワインに合うフードをお楽しみください)＝札幌駅北口(17:00頃)	朝× 昼× 夕×
---	---	----------------

■募集人員:135名(最少催行人員1名) ■食事なし

コースNO.J0DB16

ぶどう畑でレストラン in NIKI Hills Winery

日帰り



仁木町の大自然の中で仁木でしか作れないワインを目指すNIKI Hillsが作る渾身のワインと北海道食材を見事なひと皿に宴身させる永井シェフが造る渾身のコース料理とNIKI Hillsのワインを美しいぶどう畑のロケーションでお楽しみいただきます。

■出発日 9月 27(土)

アベルシュ 永井 尚樹 シェフ

■ご旅行代金(大人お1人様) 28,000円

大阪のフレンチの名店「レストラン シャンボール」で腕を磨いた永井シェフの季節や土地にインスピレーションを受けた渾身のフレンチをお楽しみいただきます。



24名様限定プラン



■行程

1	ANAクラウンプラザホテル札幌(8:30集合)＝仁木神社＝NIKI Hills Winery(ワイナリーツアー)「ぶどう畑でレストラン」オープン(約2時間のコース料理[グラスワイン4杯付])＝きのこ王国仁木店(お買物)＝札幌駅北口(16:00頃)	朝× 昼○ 夕×
---	---	----------------

■募集人員:24名(最少催行人員18名)

コースNO.J0DB15

■食事: (昼食付)

昨年収穫したぶどうで作ったワインをいち早く楽しむ Domaine Bless & NIKI Hills Wineryをめぐる 2024 VINTAGE WINEを楽しむ休日 日帰り

■出発日 7月 26(土)

Domaine Bless(ドメヌ・ブレス)

■ご旅行代金(大人お1人様)

18,000円

2015年より始まったぶどう栽培は一人一倍手を入れることで「良いワインは良いぶどうから」をモットーにぶどう作りを行い2020年から自社醸造をスタートさせ、アルザス風の混醸ワインを中心に、自然酵母醸造にこだわり妥協のない特別なワインをお楽しみください。



Domaine Bless
オーナー本間さん

■行程

1	ANAクラウンプラザホテル札幌(8:50集合)＝仁木神社＝NIKI Hills Winery(ワイナリーツアー) ※2種のワイン飲み比べ。お魚がメインのランチセット ※ワイン1杯付＝Domaine Bless(ワイナリーツアー) ※ワイン4杯付＝小樽堺町通商店街＝札幌駅北口(17:00頃)	朝× 昼○ 夕×
---	---	----------------

■募集人員:30名(最少催行人員18名) ■食事: (昼食付)

コースNO.J0DB18

※2024ヴィンテージワイン(2024年に収穫したぶどう)とバックヴィンテージをご用意します。※ワインの銘柄は当日のご案内になります。

【3コース共通条件】

■添乗員同行 ■貸切バス利用(じょうつバス又は北海道エアバス)

※写真は全てイメージです。

※行程内青文字は下車観光、赤文字は下車入場観光(入場料込)、緑文字は昼食となります。

※20歳以上のツアーとなります。

近日
発表

札幌国際大学観光学部 PRESENTS
Domaine Bless
ぶどう収穫ボランティアツアー

9・10月予定

おいしいぶどう作りに参加しませんか?

コープさっぽろのポイントが使える!! 貯まる!!



お誕生日を迎えるお客さまへの特別なプラン

バースデー+プラス+ | 定 | 期 | 預 | 金 |

給与・年金のお受取りは、〈ろうきん〉がお得です！

お誕生月のお客さま

3年もの定期預金
店頭表示金利

プラス
年 **0.05%**

お誕生月のお客さま

給与振込 または
公的年金の受取り指定で
3年もの定期預金
店頭表示金利

プラス
年 **0.10%**

誕生日を迎えられるお客さまが、新たなご資金でお預け入れいただくと、
定期預金の金利が上乗せされます。詳細はこちらをご確認ください。



● ご利用いただける方 …… お誕生月にお預け入れいただける個人のお客さま
※ATM・ろうきんダイレクト(インターネットバンキング)でのお預け入れはできません。

● 預入金額 …………… 1万円以上1,000万円以内
※新たな資金での定期預金お預け入れが対象となります。
※1預入金額は、1,000万円未満となります。

● 預入期間 …………… 3年

● その他 …… ●お申し込み時点で当金庫への給与振込または公的年金受取り実績がなくても、当金庫へ受取口座指定済みであることが確認できる書類のご提出で、上乗せ金利年0.10%の対象となります。
●金利は税引前であり、受け取るお利息については、復興特別所得税が付加され、20.315%の税金がかかります。
●上乗せ金利は毎年度見直しとなります。最新の上乗せ金利につきましては〈ろうきん〉へお問い合わせください。
●店頭に商品概要説明書をご用意しています。

※この内容は2025年4月1日現在のものです。

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。

使える情報満載！〈北海道ろうきん〉ホームページをご覧ください。

北海道ろうきん

検索

<https://www.rokin-hokkaido.or.jp>



父の日は、
親子で乾杯！



Premium YEBISU × Dewar's

ESTD 1846

エビスとデュワーズからの新提案



サッポロビールの山口さんが
作り方をレクチャーします！

そのままいただくのはもちろん、コラボさせてもおいしい、エビスとデュワーズ。
今年の父の日は、エビスビールが香るハイボールを親子でぜひ。

エビスビール香るデュワーズ12年ハイボール

STEP.1 エビスビールをグラスに注いで、まずはゆっくり楽しむ。



飲み切る前に、
ビールを
指1本分ほど
残しておく。

STEP.2



氷を入れる。

STEP.3

デュワーズと
炭酸水が
1:4に
なるように注ぐ。



STEP.4

マドラーで
混ぜる。



完成!



デュワーズ12年の
ほのかな甘みと
エビスのコクが相性抜群！



サッポロ
エビスビール 350ml

店舗 一部なし

トドック 保

のみものトドック Vol.41

●注文番号 6缶入 85442



デュワーズ
12年 700ml

店舗 一部なし

トドック 保

のみものトドック Vol.41

●注文番号 88123



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