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

小さくて、
かわいい。

7月号
2025[vol.160]

つなぐ COOP SAPPORO 60th Anniversary

健康にアイデアを
meiji

＼昨年SNSで話題沸騰／

# 知ってる人はもう夢中!

「買いたいのに売ってない」の声も続出した明治Dear Milk。
コープさっぽろで好評販売中です!

原材料は100%十勝製造の**乳製品のみ**

乳製品とは、**クリーム、濃縮乳、コンデンスミルク**

**お子さまのデザート**としても安心!

明治 Dear Milk（ディアミルク） 130ml

店舗 一部なし

トドック 保 冷凍品いつでもトドック Vol.5

●注文番号 41181

キムノー

まるで搾りたての牛乳をアイスにしたよう！ミルク感がしっかりしてるのにくどくなくてさっぱりした甘さだね。

イケマユ

なめらかな口当たりでぜいたく感のあるアイスクリームだね。コーヒーとも合いそう。原材料がシンプルなのもうれしい！

## 目次


04 **中田さん家の「アイコ」ちゃん。**
株式会社 中田農園

12 **その道のプロに聞く！ ミニトマトのミニ知識**

16 **ミニトマトが大変身！**
簡単＆おいしい、家族みんなが喜ぶレシピ

22 **わが家のミニトマトレシピ！**

26 **びっくり王子とつっこみ玉子**

28 こどもレストラン
30 フカボリ探偵帖
32 こぐれあいこ旬レシピ
34 明日の小箱
35 〈あの日〉12の記念日
38 トドレポ
46 北海道の伝えたい味、伝えたい心
50 祝☆60周年！おすすめコープ商品大集合！
53 ラブコープ総選挙2025結果発表
54 第3回あなたの好きな表紙No.1投票！
56 第13回高校生チャレンジグルメコンテスト
57 食べる・たいせつフェスティバル2025
58 インフォメーション
60 コープさっぽろ60周年記念特別プレゼント！
62 今月のピックアップツアー
66 今月のレシピインデックス・コープさっぽろ60周年記念特別プレゼント！
67 7月コープさっぽろお買得カレンダー

# 特集 ミニトマト

インスタで
表紙の撮影裏話も
公開！


第160号
2025年6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
日當直美、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。

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


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



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

# 中田さん家（ち）の「アイコ」ちゃん。

**株式会社 中田農園**

第11回農業賞
ご近所やさい生産者賞 最優秀賞

取材・文・編集／青田美穂　撮影／石田理恵　デザイン／佐孝優

札幌市

# 17年前、子どもの誕生を機に「口に入るもの」について考えた

札幌で最も大きい南区は、農地面積が広く果物を筆頭に多種多彩な作物が生産されているエリア。中でも山麓に広がる南沢地区は、手つかずの自然に囲まれ、1940年代に日本で初めて本格的な栽培に成功した「日本のラベンダー栽培発祥の地」でもあります。

原風景が残るこの地に2008年新規就農し、農園を開いた中田明宏（なかたあきひろ）さん。「ぼかし肥料を使用した味の良い持続可能な野菜づくりの推進、地域における食育活動や組合員活動への積極的な姿勢」が評価され、2021年のコープさっぽろ農業賞・ご近所やさい生産者賞の最優秀賞に選ばれました。実は中田さん、前職は家電量販店で働いていたサラリーマン。脱サラをして農業者へと転身したきっかけは？

「うちは子どもが3人いるのですが初めて、長男が生まれたときに輸入冷凍枝豆の残留農薬の被害が問題になっていて。それを機に、自分や家族が口にするものに興味を持ち始めて、よっぽど気を付けて買わなければ…と思ったのと同時に『自分

17年前、脱サラし新規就農に踏み切った中田さん。後ろに見える山は、自家製のぽかし肥料に使っている米のもみ殻

住宅街から離れた山すそに位置。家族を中心にした小規模経営で、約1haの農地のほとんどを手作業で管理している

で作ったものを食べた方がいいんじゃないかな』と思ったんです」。

農業経験はなく、家庭菜園から始めることも考えましたが「365日食べることを考えたら、その規模では足りないしどうせやるなら！と。家族の食料を確保しつつ、生計を立てることを目標に決意しました」。

中田さんのお父さんは農家の生まれで、生産者さんとのお付き合いもあったそう。息子の新たな挑戦を応援すべく、父がつないでくれたのが現在の中田農園の場所で農業を営んでいた、亡き師匠との縁でした。

「大正生まれで昔かたぎの師匠から最初に言われたのは『四角い部屋を丸く掃くな』という言葉。畑に畝を立ててマルチを敷く作業から機械の扱いまで、とにかく『角々きっちりやれ』と。厳しかったですよ、すぐ怒るし（笑）。でも農業の心得や実践だけでなく、生きる上で大切なことを教わった気がします。6年ほど鍛えられましたが、一生かかっても越えられない、絶対にかなわない。昔も今も変わらず尊敬する存在です」。

毎年、土の状態を見極めて、発酵させたぼかし肥料を適量加える

師匠の農地を購入して譲り受け、先に手伝っていた母と妻に加えて退職した父も一員に。現在は一族で農園を経営しています。最も作付面積が多いのがミニトマトで、品種はアイコに限定。他にズッキーニ、調理用トマト、寒締めホウレンソウ、落花生など20品目以上を栽培…って、ちょっと、多くないですか？（笑）

「そもそも『自分たちの食べるもの』を作っているので、食べたいと思ったら植えてみるんです」と、なるほどなお答え。そこに欠かせない意識が〝食の安全〟です。営農の観点では安全性を担保した上で、防除をしないと難しい作物もありますが「防除をしなくてもいい作物を、防除せずに作りたい」と中田さんは話します。そのために試行錯誤しているのが「土を見ること」です。

## きっと「土の中の世界」も人が命をいただくのと同じ

実家で農業の知見があり、農学校に通っていた過去を持つ勉強熱心な父の力も借りながら、中田さんが研究を重ねる土作り。2016年から病気の予防を目的に自家製のぼかし肥料を導入後、常に「目に見えない土中の世界」について考え続けています。敷地内でも場所によって土の状態は異なり、手の入れ方もさまざま。中には開拓時代さながら、のこぎりやチェーンソーを手に自ら木を伐根（ばっこん）して、林から耕した土地もあり「農業を始める前は細身だったんですが、整地が終わるころにはすっかりマッチョな体になってしまって。それだけに、この土地への執着、愛情はひとしおですね」と笑います。

いつも想像を巡らせるのは「ミクロとマクロの視点」。マクロ（大きい）を人間の営みと考えれば、ミクロ（小さい）は土の中の営みです。私たちが食物の命をいただいて生きているのと同じように、目に見えない小さな世界でも生命の循環が行われ

6棟のハウスで栽培しているアイコは、中田農園で一番多く作っているメインの作物

ており「土中の養分を豊かにすることによって微生物の働きが活発になれば、土自体が良くなる」というのが、中田さんの考え。自家製のぼかし肥料にはあいの里の米農家さんのもみ殻と、ばんけいのリサイクルセンターで有機物を発酵処理した堆肥を使用。毎年、配合比率を調整して混ぜ合わせ、ひと冬寝かせたものを畑に入れています。

主要作物であるミニトマトのアイコは皮が厚いため割れにくく、例年6月中旬から11月頃までの長期間、出荷できるのも利点です。栽培中、農薬は使用していません。味と安全にこだわって育てたアイコ…いえ、〝アイコちゃん〟は、8割がご近所やさいに納品されています。そこには、コープさっぽろとの深い絆が。

「今でも忘れられない、胆振東部地震のときです。インフラがストップして、出荷もストップ。たまたま携帯の電波がつながったタイミングで、二十四軒店の農産担当だった飯田将夫（いいだまさお）さん（現・農産部野菜バイヤー）が『何でも売るので持ってきてください』と電話をくれたんです」。

他に行くあてもなく、手元にある野菜を全部持って行ったところ、すぐに完売！以来、二十四軒店の組合員さんともつながりができ、今でも品物を並べていると顔なじみのおばあちゃんが「中田さん、買うわよ」と声をかけてくれることも。

「きっかけを作ってくれた飯田さんに感謝していますし、今ではうちの家庭事情も知っているほど（笑）、友達みたいな関係です。恩返しではないですが、今後もずっと組合員さんに安全な野菜を届けたいですね」。

調理用トマトは一つひとつ、手で磨いてから出荷するなど、見た目にも気を配っている

6月に収穫期を迎え、例年お盆頃～9月末は味が安定し、収量もピークとなる時季

思わず「ウマッ!」と声が出る
“中田さん家のアイコちゃん”

※価格は時季により変動

# 支えてくれる人たちに感謝して「自分で」届けたい

ミニトマトをはじめ、続々と野菜の収穫が重なるこれからの時季、中田さんの一日は超多忙です。早朝から収穫が始まり、みんなで手分けして、手作業で選別、計量、梱包、シール貼り。並行して畑の生育状況を見ながら手をかけ、夕方17時頃、ようやくお仕事終了…と思いきや、袋詰めした野菜を車に積んで出発。中田さんは毎日4時間ほどかけて、西岡店、なかのしま店、にしの店など、札幌市内のコープ店舗のご近所やさいコーナーを回り、品物を売場に並べることを日課としています。自宅に戻るのは、21時過ぎ。

作業終わりの夕方、収穫物を手に市内のご近所やさいコーナーを巡回。なかのしま店の野島さん（左）と情報の共有も

「ご近所やさいは江別センター経由で納品される品もありますが、中田さんは直接届けてくださる一人。お役立ちと勉強を兼ねて、繁忙期に職員が生産者さんの畑でお手伝いをしていて、私は2年連続で中田農園さんに伺い、昨年はアイコの定植も経験しました。苗から見ているので愛情と感慨が湧きますね」と話してくれたのは、なかのしま店・農産マネジャーの野島梨央（のじまりお）さん。日々の作業だけでも大変な中、並べに行くのは「組合員さんとお話できる絶好の機会なので、時間をかけてでも店舗に出向きたいんです」との思いから。

〝中田さん家のアイコちゃん〟は甘いだけでなく、酸味とのバランスが絶妙で「旨みが強い」のが特徴。それでも現状に満足せず「もっと味にこだわって作っていきたい。ひと口食べて『おいしい！』と思ってもらえるように、追求を続けていきます」と意欲を燃やします。コープさっぽろの〝仲間たち〟と、待っていてくれる組合員さんに感謝を込めて。

●**中田農園のミニトマトは、札幌市内6店舗（西岡店、なかのしま店、にしの店、ソシア店、やまはな店、二十四軒店）のご近所やさいコーナーでお求めいただけます。**※ソシア店、やまはな店、二十四軒店では日によって取り扱いのない場合がございます。

# ミニトマトのミニ知識

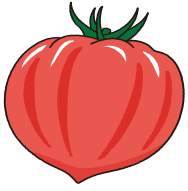
その道のプロに聞く！

## まずはトマトの分類をおさらい

世界で約10,000種以上とされ、近年、ミニトマトの品種も増えています。厳密な規格はありませんが、大きさ（重さ）が分類の目安。糖度7～8度以上の高糖度トマトは「フルーツトマト」として販売されています。

### 大玉トマト

**主に150g以上の一般的なピンク系トマト**



**●主な品種**

・桃太郎（日本の生食用トマトの主力品種。熟しても実が崩れにくい）
・ファースト（ほのかな酸味と甘みがあり、先が尖っているのが特徴）
など

**●おすすめの食べ方**

比較的、皮が薄くそのままでも食べやすいので「生食向き」

### 中玉トマト

**ミディトマトと呼ばれる、40～150gの赤系トマト**

**●主な品種**

・カンパリ（甘み、酸味、コク、香りのバランスが絶妙）
・アメーラ（水分を極力控えて栽培するため、甘みと酸味が凝縮）など

**●おすすめの食べ方**

大玉とミニをかけ合わせた、いいとこどりで「生も加熱も◎」

### ミニトマト

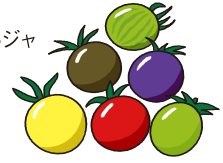
**40g以下のトマトで、赤色のほか品種が多彩！**

**●主な品種**

・アイコ（果肉が厚く、甘みが濃厚。中のゼリーが少ない長卵型のミニトマト）
・千果（ちか）（甘みに加え、トマトらしい酸味とコクのバランスが良い品種）など

**●おすすめの食べ方**

「生はもちろん加熱も美味」。大量消費するならジャムにしたり、冷凍してスープなど煮込み料理にも



### マイクロトマト

**果実の大きさが5mm～1cmほどの、超小粒の品種**

### 調理用トマト

**ミニトマトのシシリアンルージュなど、加熱調理に向く**

カゴメ株式会社
北海道支店 営業2グループ
「生鮮トマト担当」の
今野（こんの） 葉子（ようこ）さん

暑い時季には、水分補給にミニトマトを食べて夏バテ知らず(^-^)。疲労回復にも効果アリです！

取材・文・編集／青田美穂　デザイン／佐孝優　イラスト／こぐれけいすけ

## リコピン

トマトの赤い色に含まれる、脂溶性色素・カロテノイドの一種。さまざまな病気の要因となる活性酸素の除去に働く“抗酸化作用”を持つとされ、ミニトマトのリコピン含有量は大玉の約2倍!

リコピンは熱に強い脂溶性。油で調理することで、吸収率は約3.5倍にアップしますよ～

約3.5倍に

## グルタミン酸

昆布だしなどにも含まれる、アミノ酸の一種。加熱すると成分が濃縮され、よりうま味が豊かに。生で食べることが多いミニトマトですが、栄養面から見ても「加熱調理に注目」です。

大玉トマトとミニトマトの100gあたりの栄養価を比べてみると、成分量はミニトマトが上回っています。赤系トマトの特徴として、ピンク系よりも“リコピン”に代表されるカロテノイドを多く含み、うま味成分である“グルタミン酸”も豊富。小さいながら、おいしくて栄養価が高いのが人気の理由です!

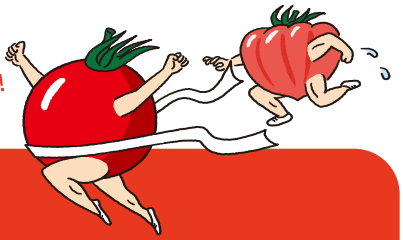
# 大玉トマトとミニトマトの栄養価を比較!

サイズを問わず含まれる成分は同じですが、日本で多く普及してきた「桃太郎」などに代表される大玉トマトはピンク系。一方、赤いミニトマトは赤系トマトで、栄養価の違いはこの「色の違い」にあります。

※参考／食品成分データベース

| 食品名 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食物繊維 | カリウム | βカロテン | ビタミンC |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 大玉トマト 果実 生 | 20Kcal | 0.7g | 0.1g | 4.7g | 1.0g | 210mg | 540μg | 15mg |
| 赤色ミニトマト 果実 生 | 30Kcal | 1.1g | 0.1g | 7.2g | 1.4g | 290mg | 960μg | 32mg |

大玉と比較してビタミンCは約2倍、βカロテンは約1.8倍。その他、動脈硬化の予防などが期待できるサポニンは3倍以上とも!




ミニトマトをはじめ野菜の栄養や調理法、育て方などこちらもチェック♪

KAGOME
ホームページ
「VEGEDAY」

## 教えて!今野さん

**Q. “推しミニトマト”はありますか?**

A. 最近人気がある「ヘタなし」のミニトマト。洗ってすぐおやつ感覚でパクパク食べられますよ。

**Q. 1日にどのくらい食べて良いですか?**

A. リコピンの適切な摂取量で換算すると、大人は1日10～15個。子どもは10個以下を目安に。

**Q. ミニトマトが普及したのはいつ頃?**

A. 50年ほど前から。最初は機内食用の少数生産でしたが、見た目のかわいらしさや食べやすさ、お弁当などの彩り野菜として、急速に普及が拡大したようです。

## いろいろな品種、揃えています

コープさっぽろでは、以下のミニトマト&ミディトマトを販売。ミニトマトの道内産地では、仁木町や富良野市などの生産量が多めです。“ご近所やさい”への出荷は、7月～8月のまさにこれからピーク!

**ミニトマト**

- アイコ（北海道産・熊本県産）
- しずくぼうや（愛知県産）
- トマトベリー（宮崎県産）
- イエローミニトマト（北海道産・熊本県産）
- オレンジミニトマト（宮崎県産）
- イエローアイコ（北海道産・熊本県産）

**ミディトマト**

- カゴメ系（高リコピントマト・ラウンドレッドトマト・プラムトマト）

ミディトマトの中では、
見た目も可愛い枝付きの
“房摘みラウンドレッドトマト”が
オススメ

## 良品を見分けるポイント

### 色が濃く、鮮やか

見た目が真っ赤（品種によって濃いオレンジやイエロー）で、色ムラが少ないものが甘くておいしいです

### 皮にハリとツヤがある

表面がピンと張ってツヤツヤしているものは、新鮮で水分たっぷり。しなびているものは避けましょう

### ヘタが元気でピンとしている

ヘタの色が青々して元気なのは収穫して間もない証拠。枯れたヘタは鮮度が落ちているサインです

### 持ったときに、ずっしり!

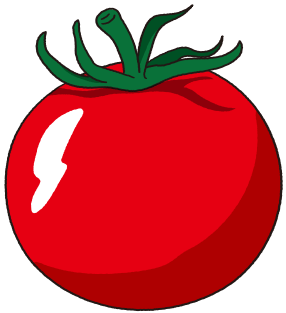
重みがあるのは水分や糖度が高く、甘みがしっかりしている可能性が高め

コープさっぽろ
農産部

**「野菜バイヤー」の**

**尾野（おの） 智也（ともや）さん**

白状します。実は、トマト全般がちょっと苦手で…。ですが!だからこそ!私が美味と感じたトマトは、誰が食べてもおいしい品だと自信アリです!

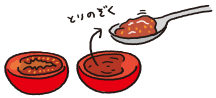


# お家で挑戦！ミニトマトのドライトマト

※「VEGEDAY」より

料理の味をワンランクアップしてくれる“ドライトマト”。一度は作ってみたいけれど、天日干しだと時間や天候などハードル高め…。そこで「電子レンジでスピーディに作る方法」をご紹介。レッツ、チャレンジ!

**1**

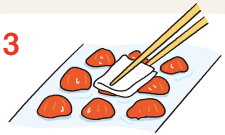


ヘタを取り、ミニトマトを半分に切って、種とゼリーを取り除く。

**2**

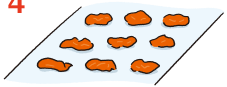
切り口を下にしてキッチンペーパーに並べ、表面の水気が取れたら切り口を上にして塩を振る(プチトマト10個前後に対して、塩小さじ1/2が目安)。

**3**



600Wで5分加熱したら表面の水分をキッチンペーパーで拭き取り、再度5分加熱。

**4**



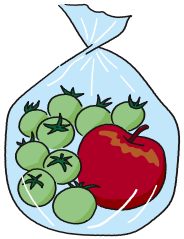
水分が抜けるまで1分単位で加熱を行い、水気がなくなったら完成。

冷蔵で3〜4日、
冷凍またはオイル漬けで約1カ月

ビンは煮沸消毒して
清潔なものを

# 保存方法＆長持ちのコツ

トマトもミニトマトも常温、冷蔵、冷凍で保存できます。また、青くて未熟な状態から“追熟”も可能なので、家庭菜園などでなかなか実が赤くならない場合は、食べ頃になるまで追熟を。



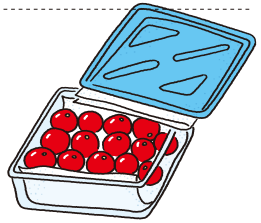
未熟なミニトマトはリンゴと一緒にビニール袋に入れておくと、熟成が早まる

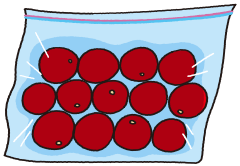
## 常温保存

パックや袋から出して、ザルや浅いボウルなど通気性の良いものに並べる。直射日光の当たらない、風通しの良い場所がベスト(25℃を超える暑い日は、傷みやすくなるので常温保存は避けるのがベター)。

## 冷蔵保存

ミニトマトはヘタを取って水洗いし、水気をしっかり拭き取る(A)。キッチンペーパーを敷いた保存容器に並べて、さらに上からキッチンペーパーをかぶせてふたをし、野菜室へ。日持ちは1週間ほどが目安。





## 冷凍保存

冷蔵保存の(A)の後、冷凍用の保存袋に重ならないように並べて空気を抜き、口を閉じて冷凍庫へ。約1〜2カ月保存可能。冷凍すると手で皮がスルっとむけるので、湯むきの必要もなく使いやすい。

# ミニトマトが大変身！

## 簡単&おいしい、家族みんなが喜ぶレシピ

せっかく栄養価が高いのに、
サラダやお弁当に
入れるだけになっていませんか？
ひと工夫加えて
さらにおいしく食べるレシピを
フレンチのシェフに
教えていただきました。

**佐藤（さとう） 大典（ひろのり）シェフ**

函館市出身。2013年札幌の円山でméli mélоを開業。2015年5月に大通エリアへ移転。同年8月に渡仏し、パリの3つ星レストランにて半年間の研鑽（けんさん）を重ねる。2017年ミシュランガイド北海道1つ星を獲得。世界中の人に歓喜を与えられるフランス料理を追求している。

**méli mélo（メリメロ）**

住所／札幌市中央区南3条西3丁目11
メッセビル2F
TEL 011・223・5075
営業時間／火〜日12:00〜14:00
17:00〜22:00
※月曜定休

編集／奥村衣梨　レシピ／佐藤大典　撮影／KATOMI　スタイリング／庄子笙子、尾﨑綾　デザイン／佐孝優

# ミニトマトとツナのプロヴァンス風スープ

調理時間 約15分

約179kcal、塩分1.0g／1人分

**●材料（2人分）**

ミニトマト（縦半分に切る）……6個
玉ねぎ（1cm角程度に切る）……1/2個
ほうれん草（一口大に切る）……1株
ツナ缶（油きりはお好みで）……1缶
タイム（枝から葉をとる）……2本分
水……200ml
顆粒コンソメ…ふたつまみ
塩……少々
EXバージンオリーブオイル……少々

**●プロヴァンス風とは**

プロヴァンスはフランス南東部に位置する地域。トマトやハーブ、オリーブオイルを多く使用する、その料理スタイルを指します。

**1**

鍋にオリーブオイル適量（分量外）をひき、玉ねぎを弱火で炒める。

**2**

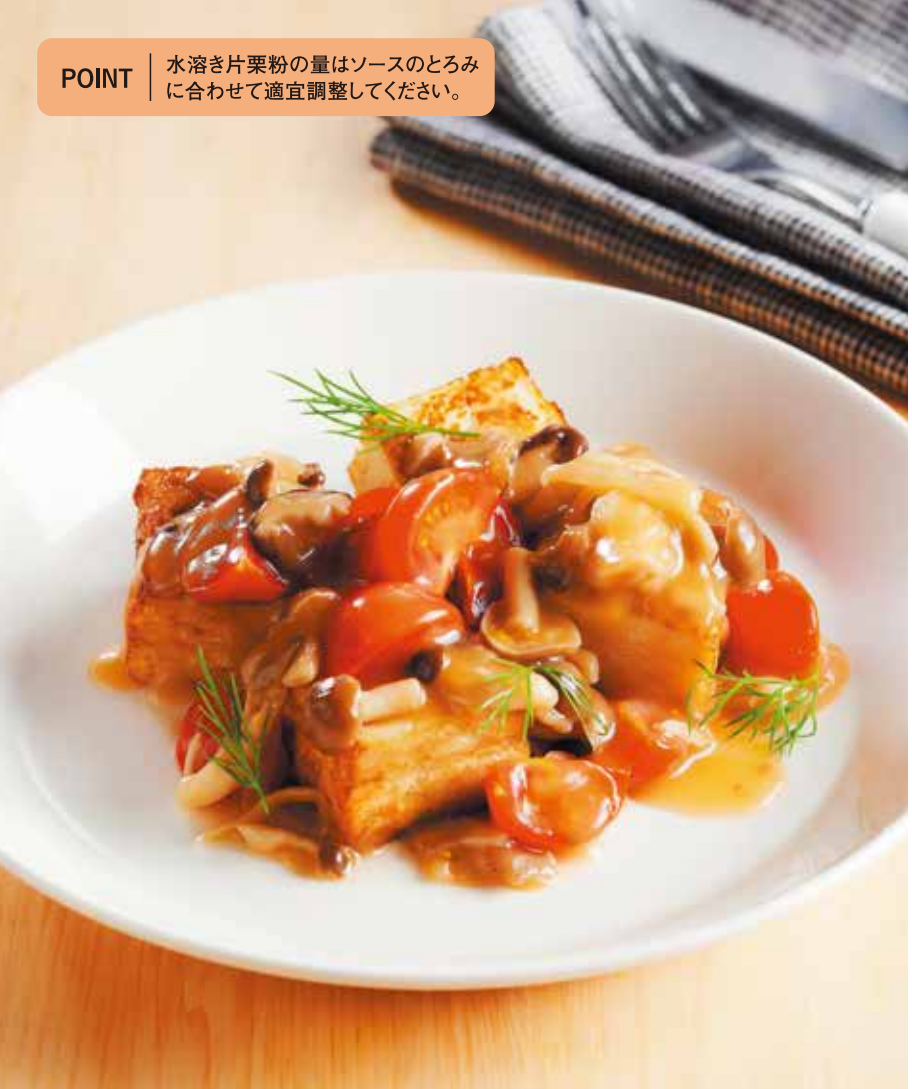
玉ねぎが透き通ってきたら、水、顆粒コンソメを加え、沸騰させ、タイムの葉を加えて5分ほど煮る。

**3**

ほうれん草、ツナ缶を②に加える。ほうれん草に火が通ったらミニトマトを加え、1分ほど煮る。

**4**

塩で味を整え、盛り付ける。最後にオリーブオイルを加え仕上げる。



**POINT** | 水溶き片栗粉の量はソースのとろみに合わせて適宜調整してください。

# 焼き厚揚げ
# ミニトマトとキノコのソース

■ 調理時間 約35分　　約254kcal、塩分0.4g／1人分

**●材料（2人分）**

厚揚げ……1パック
ディル……少々

〈ソース〉
ミニトマト（縦1/4のくし切り）……10個
しめじ（石づきを取ってほぐし半分の長さに切る）……1房
まいたけ（ほぐして1/3の長さに切る）……1パック
しいたけ（軸を取って1/6に切る）……1個
玉ねぎ（薄切り）……1/2個
水……150ml
顆粒コンソメ……小さじ1
水溶き片栗粉
……片栗粉10g、水10g
塩……少々
EXバージンオリーブオイル……20g

**●作り方**

①長い1枚入りの厚揚げは8等分の角切りにする。
※2枚入りの厚揚げは4等分の角切りにする。
②鍋にオリーブオイル適量（分量外）をひき、玉ねぎを弱火で炒め、透き通ってきたらしめじ、まいたけ、しいたけを加えて炒める。
③きのこがしんなりとしてきたら水を加えて沸騰させ、顆粒コンソメを加え、弱火で5分煮る。
④塩で味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑤フライパンにオリーブオイル適量（分量外）をひき、厚揚げの表面に焼き色がつくまで焼く。
⑥④にミニトマトを加えてさっと火を入れ、オリーブオイルを加える。
⑦焼き上げた厚揚げを盛り付け、上に⑥のソースをかける。仕上げにディルを飾る。
※ソースの完成量は多いため、お好みの量をかけてください。

# 鶏もも肉 ミニトマトと みょうが、 大葉のソース

調理時間 約30分

約430kcal、塩分0.9g／1人分

●材料（2人分）

鶏もも肉……1枚

〈ソース〉
ミニトマト……8個
みょうが（薄切り）……1個
大葉（千切り）……4枚
米酢……10g
はちみつ……10g
EXバージンオリーブオイル……30g
塩……少々

これ使いました!

コープさっぽろ いぶり鶏

店舗 全店

トドック なし

## 1

ミニトマトを縦4等分のくし切りにし、さらに横半分に切る。

## 2

鶏もも肉を半分に切り、身に切り込みを入れる。

## 3

鶏もも肉に塩適量（分量外）をし、皮面から焼き色がつくまで焼き上げる。

鶏もも肉は油なしで炒めてOK

## 4

ボウルに米酢、はちみつを入れてよく混ぜ、ミニトマト、みょうが、大葉を加えて混ぜる。オリーブオイル、塩を加えて混ぜ、味を整える。

## 5

焼き上げた鶏もも肉を皿に盛り、④のソースをかける。

# ミニトマトとはんぺんのラザニア

調理時間 約40分

約363kcal、塩分1.6g／1人分

●材料（2人分）

※直径13.5cmのグラタン皿使用

ミニトマト……12個
じゃがいも（1cm角に切る）……中1個（120g）
生クリーム……60ml
牛乳……120ml
粉チーズ……30g
はんぺん（厚さ半分に切る）……1枚
塩……少々
EXバージンオリーブオイル……少々

**1**

ミニトマトを縦4等分のくし切りにし、さらに横半分に切る。

**2**

鍋にじゃがいも、生クリーム、牛乳、塩を入れて沸騰させ、弱火でじゃがいもがつぶれるくらいまでやわらかく煮る。

**3**

じゃがいもがやわらかくなったら粉チーズを加え、よく混ぜる。

**4**

グラタン皿に、③を半分入れ、その上に半分のはんぺん、半分量のミニトマトを並べる。

**5**

④にもう一枚のはんぺんをのせ、残りのソースをかけて、残りのミニトマトを並べ、オリーブオイルをかける。

**6**

200度のオーブンに⑤を入れ、15分間焼き上げる。

これ使いました!

くちどけなめらかふわふわはんぺん

店舗 全店

トドック 週 7月4週

# ミニトマトの はちみつ バターソースの ワッフル

調理時間 約10分

約312kcal、塩分0.5g／1人分

●材料（2人分）

ワッフル（市販）……2枚

〈ソース〉
ミニトマト
（縦1/4のくし切り）……6個
バター……15g
塩……少々
はちみつ……15g

ミント……4枝

**1**

鍋にバター、塩、はちみつを入れ、弱火で混ぜながら溶かす。

**2**

全体的に泡が立ってきたら、火を止めてミニトマトを加える。

**3**

混ぜながら余熱で1分火を入れる。

**4**

ワッフルを皿に乗せ、上に③のソースをかけて、ミントを添える。

これ使いました!

CO・OP
生協バター

店舗 全店
トドック 週 7月2〜3週

# わが家のミニトマトレシピ！

1440通のご応募をいただきました。ありがとうございます！
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7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 まいたけレシピ

編集／對馬千恵　スタイリング／尾﨑綾
撮影／KATOMI　デザイン／佐孝優

締めのパスタ＆粉チーズは最高です

## ミニトマトすき焼き

●札幌市 さかなのまま様

材料（2人分） A［酒100ml、みりん200ml、しょうゆ50ml］、ミニトマト400g、にんにく1片、玉ねぎ1.5～2個、オリーブオイル適量、すき焼き用牛肉300g

作り方 小鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら中火で5分程煮詰める。にんにくと玉ねぎはスライス、ミニトマトはヘタを取って洗う。すき焼き鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくを炒める。香りがたったら玉ねぎをしんなりするまで炒め、ミニトマト、Aを入れる。沸騰したらふたをして中火にし、5分ほど煮る。牛肉を入れて火が通れば完成。

ミニトマトは好きなだけ入れてOK

## 厚揚げとミニトマトのマヨポン卵とじ

●旭川市 こめ様

材料(2人分) 厚揚げ150g、ミニトマト200g、マヨネーズ大1、ポン酢大1、だし汁80ml、溶き卵2個

作り方 厚揚げは油抜きして9等分にカットする。ミニトマトはヘタを取って半分にカットする。フライパンにマヨネーズを入れ、ミニトマトと厚揚げを焼く。ポン酢、だし汁を入れ煮立たせる。溶き卵をフライパンにまわし入れ、弱火で煮て卵が半熟になったら火からおろして完成。

暑い日にさっぱりと食べられます

## オクラとミニトマトの冷製うどん

●札幌市 K様

材料(1人分) オクラ2本、ミニトマト4個、A[めんつゆ(3倍濃縮タイプ)大1、水大2]、うどん1袋、ごま油適量、かつお節適量、わさび適量

作り方 オクラは塩少々(分量外)を加えた熱湯でさっと下ゆでし、薄い輪切りにする。ミニトマトはヘタを取り半分に切る。Aを合わせておく。うどんをゆで、冷水で洗って水気を切る。うどんを器に入れ、オクラとミニトマトを添え、Aを注ぐ。ごま油を数滴たらし、かつお節をかけて完成。お好みでわさびを添えて。

お弁当やメインディッシュの飾りにぴったり

## ミニトマトのカラフルカップ

●函館市 stardust様

材料(2〜3人分) ミニトマト6〜8個、マヨネーズ大1、ゆで卵1個、パセリ適量　＊盛り付け例:鶏肉のソテー(お好みのメイン料理)

作り方 ゆで卵をみじん切りにしてマヨネーズであえる。ミニトマトの中身をくりぬき、ゆで卵を入れる。仕上げにパセリをふりかけ、お好みのメイン料理と盛り付ける。

そうめんにかけてもおいしい

## 無限ミニトマト

●札幌市 ちゅん様

材料(4人分) ミニトマト800g、A[大葉5枚、みょうが1個]、B[めんつゆ(3倍濃縮タイプ)50ml、水150ml、白ごま大1、ごま油大1、レモン汁小1、塩昆布10g、ツナ缶1缶(オイルもすべて)]

作り方 ミニトマトはヘタを取って洗い半分に切る。Aはみじん切りにする。大きいボウルにBを入れて混ぜ、ミニトマトとAを入れて混ぜる。ラップで落としぶたをして冷蔵庫で1時間漬け込んで完成。

肉料理のソースとしてもおすすめ

## 濃厚ミニトマトジャム

●長沼町 ニラ子様

材料(4人分) A[赤ミニトマト300g、砂糖90g、レモン汁大1]、B[黄ミニトマト300g、砂糖90g、レモン汁大1]、クラッカーなど適量

作り方 赤・黄ミニトマトはヘタをとって洗い水気を切る。Aを鍋に入れ、沸騰したら弱火で煮る。時々アクを取り、皮が浮いてきたら取り除く。好きな濃度に煮詰めて完成。Bも同じように作る。お好みでクラッカーやヨーグルトと合わせる。

酸味があって食が進みます

## ミニトマトのささみチーズカツ

●札幌市 ユキ様

材料(2人分) ミニトマト8個、鶏ささみ肉4本、塩・こしょう・小麦粉・溶き卵・パン粉・ピザ用チーズ・サラダ油・レタス各適量

作り方 ミニトマトのヘタを取って洗い、水気を切ってスライスする。鶏ささみ肉のすじを取った後、包丁で開く。鶏ささみ肉にチーズ、スライスしたミニトマトをのせ半分にたたみ、塩・こしょう、小麦粉、溶き卵、パン粉の順にまぶす。サラダ油を中火で熱し、鶏ささみ肉をきつね色になるまで揚げる。レタス等と皿に盛り付けて完成。

バイヤーおのさん
（14ページへ）

# ぴっくり王子と つっこみ玉子

さく・え：W.けいすけ

はうっ

ごめん ごめん。おどろかせちゃった？
ためしに ういてる トマトと
しずんだ トマトを たべくらべてみて。

ういてる
トマトと
しずんだ
トマトが
あるぞ。

あんま〜い！

こっちは なんか
みずっぽいぞ。

さがしてみよう!

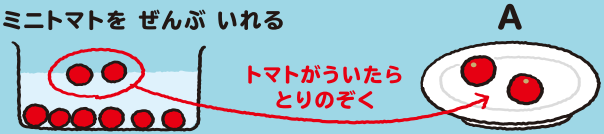
# いちばん あま〜い トマトは どれだ?

ようういするもの
□ミニトマト…10こぐらい
□ふかめの ようき
□さとう

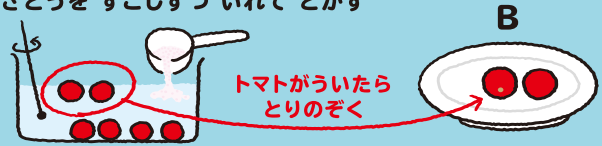
いろいろなところでとれた
トマトをあつめてみよう

① ふかめの ようきに みずを いれる

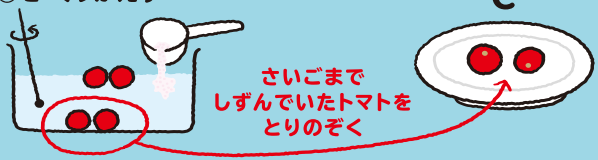
② ミニトマトを ぜんぶ いれる




③ さとうを すこしずつ いれて とかす

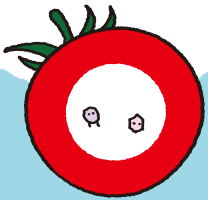



④ ③を くりかえす

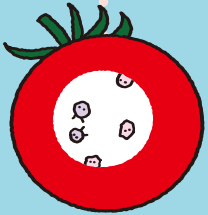



⑤ A→B→C のじゅんにたべてみよう
どれがいちばんあまいかな?

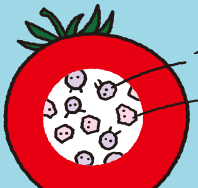
あまい トマトが しずんだのは
トマトの「みつど」が ちがうから。
「みつど」というのは どれだけ ギュッと
つまっているかどうか ということ。



あまくない



あまい



しっかりそだった トマトは
あまい せいぶんが たくさん つまっていて
「みつどが おおきい」から しずむんだね。

休日開店

# こどもレストラン

見たまんま作れる
簡単レシピ！

## Today's Menu

### あまずっぱくてさわやか！
# マンゴープリン

【ざいりょう・3〜4人ぶん】
とろっとおいしい
カットマンゴー……150g（1ふくろ）
ぎゅうにゅう……100ml
生クリーム……50ml
さとう……大さじ2
コンデンスミルク……大さじ1
レモンかじゅう……大さじ1
ゼラチン……5g
水……大さじ1
★ 生クリーム……50ml
★ さとう……小さじ1
かざりようのマンゴー……適量

**調理時間25分**（※）・260kcal/1こ

※解凍したり固める時間は除く

プリン用と飾り用で
2つ買うと◎

とろっとおいしい
カットマンゴー 150g　トドックのみ

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 40793

のこった分は
ヨーグルトに
入れてもいいね！

1 マンゴーをボウルに入れ、30分ほどおいてかいとうする。

2 ゼラチンを小さなボウルにいれ、大さじ1の水でふやかす。

3 ミキサーやブレンダーようのようきに、①のマンゴーを入れる。



4 さとう大さじ2を入れる。

5 コンデンスミルクを入れる。

6 ぎゅうにゅう80mlと生クリーム50mlをくわえる。



7 ミキサーやブレンダーでなめらかにする。

**Noto note**

甘みの強い熟成マンゴーを急速冷凍。しっかり、濃厚なプリンに仕上がります。手軽に作れて、夏休みのおやつにぴったり！

こどもレストラン支配人
エリック 能戸（のと）

ホイップクリームやマンゴーをかざってかんせい！

いくつでもたべられそう!!

11 かたにながす。

8 レモンかじゅうをくわえてまぜる。

12 れいぞうこでひやしかためる。

9 ②にぎゅうにゅう20mlをくわえ、600Wのレンジで20びょうあたためてとかす。

13 ボウルに★を入れ、あわだてきでまぜ、ホイップクリームをつくる。

10 ⑧に⑨をくわえ、しっかりまぜる。


レシピ・編集・撮影／能戸英里　デザイン・イラスト／こぐれけいすけ

No. 2

ご近所やさい

札幌・藤野

# 新鮮！安心！地元生産者さんを応援！

今回フカボリするのは、**道内108店舗・コープさっぽろ全店で展開**している**ご近所やさい**。お店の近隣市町村で収穫された、生産者さんの顔が見える農産物や加工品が並ぶコーナーです。2004年の農業賞をきっかけに、生産者を応援すると共に組合員さんに新鮮で安全・安心な地元野菜を食べてもらおうと2010年から全店で展開を開始。札幌市南区の藤野店で、魅力を調査してきました。

案内役は**農産愛&ご近所やさい愛**が溢れまくっている農産のベテラン・外崎さん。ご近所やさいのコンセプトは**①新鮮②顔が見える③旬の野菜が並び多品種④安心⑤委託方式**の5つです。

「まず①ですが市場を経由せず、収穫翌朝には店頭に並びます。生産者さんがその日の朝とれたての品を運んでくれることも。②は顔写真入りのPOPやシールで情報を発信しており、思いや取り組みを知ってほしいとHPやSNSのQRコードを付けている作り手さんもいます」と外崎さん。③の旬野菜はもちろんですが、少数生産の珍しい野菜や期間限定の初物などが買えるレア感も魅力。そして、気になる④に関しては「さすが！コープさっぽろ」と納得の体制が整っています。

**「毎年、出荷農産物の残留農薬検査と平飼いたまごはサルモネラ菌検査を実施して、安全・安心にこだわった商品を組合員さんへお届けしています」**（外崎さん）。

昨年度の売り上げ伸長の一つとなった「お手頃価格」については⑤が関係しているような…？というのも、**ご近所やさいの販売価格は、各生産者さんに委ねて自ら決めてもらっている**そう。作っている人が商品の価値を一番よくわかっているので、ちょっぴり見た目が不揃いなものは割安に。また売り上げよりも「まずおいしさを知ってもらいたい！」という思いを優先して、手の出しやすい価格に設定する方も。そんな生産者さんの熱意に応えるべく、店舗では売場の見た目も大切にし、売れたら並べ直しをするなど二人三脚でサポート。**組合員さんと生産者さんをコープさっぽろがつなぎ、三方良しで喜び合える**のがご近所やさいの意義です。同じ野菜でも作り手によって味や個性が違うので、写真や情報をもとに食べ比べて〝推し生産者〟を応援するのもGOOD！地元の品を地元で消費することで、フードマイレージによる$CO_2$削減にも貢献できますね♪

オレンジの価格タグが目印！

**データで見るご近所やさい①**

**生産者登録数**

**1500人以上**

**（実質出荷人数約900人）**

ご近所やさいがスタートした2010年当時は全道で100人だった登録数が、2024年までに15倍以上の規模に拡大。現在も北見、釧路・根室エリアを中心にご近所やさい生産者を拡大中です!

# 店内に突如現る新鮮野菜の山!!

コープさっぽろ
札幌地区本部
ご近所やさい担当
外崎 善隆（そとざき よしたか）さん

**データで見るご近所やさい②**

**2024年度は**

**過去最高**

**の売り上げを記録!!**

物価高や市況高騰のあおりで「お手頃価格」のご近所やさいの利用が増加。また、米不足や高病原性鳥インフルエンザの影響により、安全・安心な米、平飼いたまごのニーズも高まっています。

取材・編集／青田美穂　デザイン・イラスト／こぐれけいすけ

こぐれあいこ
# 旬レシピ

vol.2
## たこ

北海道に暮らし始め、
びっくりしたことの一つがたこ。
本州ではほとんど見なかった国産（道産）が当たり前、
しかも大きい！頭まで売ってる！
私の住む小樽では、夏が旬。
刺し身で、ザンギで、マリネで、いろいろに楽しみますが、
最近のお気に入りは炊き込みごはん。
たこから出汁（だし）が出て、ほんのりピンク色に染まったごはんが
食欲をそそります。
きっとたこがもっと好きになるはず。
ぜひお試しください。

# たこと梅干しのごはん

〈材料・4人分〉

米…2合

ゆでだこ…200g

A
- 塩…小さじ1
- 酒…小さじ2

梅干し（甘くないもの）…2粒

昆布…5cm長さ1枚

大葉…5枚くらい

大葉の代わりに、小ねぎでもよい

こぐれあいこ《一番かんたん》旬レシピ

↓

今月は…《たこのねぎ和え》

❶ 米はといでザルにあげておく。

❷ たこは、2センチ角に切る。大葉は千切りにし水にさらし水気をきる。

縮むのでわりと大きめに

たこは頭でも足でも

❸ 炊飯器に米を入れ、2合のラインまで水を入れる。Aを加えてさっと混ぜ、上にたこ、梅干し、昆布をのせ炊く。

❹ 炊けたら昆布を取り出し、梅干しを粗くつぶすようにさっくり混ぜる。器に盛り、大葉をこんもりのせて完成。

取り出した昆布は細切りにして混ぜ込むとよい

# ヒト手間、
# かけよう。

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」。
今回は北海道のリユースとリサイクルの拠点、コープさっぽろエコセンターで行いました。センター長の小林さんが向かい合ったのは、エコセンターで回収した古着をカンボジアで販売する山崎さん。その山崎さんからまずはお褒めの言葉。「いつも驚かされます。古着のほとんどが洗濯されて届きますから。組合員さんたちは高い意識をお持ちです。おかげさまで90%以上が商品化、つまりリサイクルできています」。小林さんも同調。「古着のほか、すべての資源がキレイな状態で届きますので、作業効率が良く、高い利益率にもつながっています。うちの組合員さんたちはスゴイです」。手間をかけると効率が悪くなるなんてウソ。ヒトの手で、ひと手間加えると、ありがたい価値が生まれます。これからは特に大事。そんな気がします。ご一読ください。

私は、私たちと生きていく。

COOP SAPPORO 60 Anniversary

明日の小箱

〈あの日〉12の記念日

60th Anniversary

昭和40（1965）年

7月

18

日曜日

# コープさっぽろが生まれた日

〈札幌市民生協の創立〉

1965年7月18日、夏にしては肌寒い雨の日曜日。札幌市立北園（きたその）小学校の体育館で、札幌市民生協（後のコープさっぽろ）の創立総会が行われました。参加した200人の中には女性たちの姿も。男性が組合員になるのがあたりまえだった時代に、出資も利用も運営も「主婦が主役」という画期的な生協が誕生しました。その年の10月1日に1号店・大学村店と2号店・桑園店を同時に開店し、事業を開始。その後、3号店・西線店を皮切りにどんどん店を広げ、4年間で北海道最大の食品小売業に成長しました。

60年代当時、北海道では首都圏に比べて物価が高い「北海道価格」があたりまえとなっていました。そうした中、組合員さんによる値上げ反対運動や独自の商品開発が業界を動かし、適正な価格へと導きます。以降、札幌市民生協は、北海道の消費者運動のリーダーとして、さまざまな新しいあたりまえを生み出すこととなります。

〈あの日〉から60年。コープさっぽろは世代を超えて多くの組合員さんに支えられ、還暦を迎えました。

「私達の街に 私達の生協を」。札幌市民生協の創立総会は、1号店・大学村店にほど近い北園小学校体育館で開催された

北大生協の店舗を引き継ぎオープンした大学村店



協力／コープさっぽろ60年史編纂委員会

工場のおふたりに案内してもらいました!

# スーパー極上キムチができるまで!

ピリッとした辛さが食欲をそそるスーパー極上キムチに、期間限定で「白キムチ」が仲間入り!定番の赤キムチとどう違うの?おいしさの秘密を探るべく北日本フードの工場へお邪魔しました!

1回目

## 工程4　漬け込み

白菜に塩を入れ、150キロの重しを用いて1日塩漬けにします。あんなに箱いっぱいだった白菜が半分以下に!

## 工程3　細かくカット

白菜を食べやすいサイズに機械で細かくカットしていきます。

## 工程2　洗浄、芯カット

洗浄後、ベルトコンベアで運ばれてきた白菜の芯をくり抜いていきます。

## 工程1　原料

社長自ら現地にいって仕入れてきた新鮮な白菜を使用。

うま味がしっかり
感じられておいしい!

## 白キムチの開発秘話

工場見学にきたバイヤーが試食し
**「キムチになる前なのにおいしい!これ商品化できないの!?」**と感動したことがきっかけで誕生したらしい!

Instagram
はじめました!
フォローしてね

北日本フード

\ いまだけ /
コンサドーレとのコラボパッケージ！

北日本フード
スーパー極上キムチ 300g

店舗 全店
トドック 週 7月1週、3週

やっぱり定番！うま辛の王道
辛さしっかり、おつまみにも◎

だーマエ

辛さが苦手な人におすすめ。
にんにく風味で
ごはんが進む！

いけしゃん

ここが分岐点！

白キムチ!!

工程 5 漬け込み

2回目

白菜以外の食材とともに、ダシやうま味調味料を加え、さらに1日漬けます。

工程 6 さらに漬け込み！

3回目

キムチ液には3種類の唐辛子と、海鮮エキスやニンニクを使用しています。

工程 7 パック詰め

パックにつめて、ラベルをしてスーパー極上キムチの完成！

1日漬けた白菜に、にら・大根を加えて、ごま・唐辛子などのエキスと混ぜ合わせて完成！

\NEW/
白キムチの完成！

数量限定
55,000
パック

6月30日(月)発売！

北日本フード
スーパー極上キムチ
スタミナ白

店舗 一部なし
トドック 週 7月2週、4週

お買い求めはお早めに！

文・編集／池真由、阿部登茂子、木村野乃香　デザイン／佐孝優　イラスト／こぐれけいすけ

# 貯めたポイントで商品が買えちゃう!?

7月1週のおすすめはコレ

CO・OP
ピーマン肉詰め 6個（180g）
本体498円（税込538円）
トドック 週 7月1週 ●注文番号 54016

538円 − 500 ポイント交換
＝ 38円

そのまま購入もできますが
500ポイントと交換すれば、
普通に買うよりもおトクになるのです。

アプリはこちら！

## 新発売のレトルト、どんなカレー？

湯せんで3〜5分
温めるだけ！

**ちょこっとポイント**

### 21種類の香り豊かなスパイス入り！

コリアンダー・ターメリック・クミンをはじめとする21種類ものスパイスと、あめ色になるまでじっくり炒めたソテーオニオンの深いコクが特徴なんです！

### さらっと食べやすい！

スパイスがすごい利いていてとっても辛いのかと思いきや、思ったよりもマイルドな味わい！辛いのが苦手な人でもいけそう。

だーマエ

### 賞味期限は2年！

炒め玉ねぎの深い味わいと、ほんのり香るスパイスがクセになる！賞味期限も長いから保存食用にストックしておくのもいいね。

アベトモ

宅配トドックのみの限定品です！

ハウス
ソテーオニオンの深いコクと甘みの
ビーフカレー 中辛 180g

店舗 なし
トドック 週 7月4週（裏表紙）※10食セット
トドックのみ

## つゆ×卵でたまらんうまさ！

### チキトマたまらん丼

調理時間 約10分

［材料（1人分）］
トマト……100g（中1個）
鶏もも肉……80g
卵……1個
ごはん…丼1杯分（約200g）
バジルの葉…お好みで適量
オリーブオイル
……お好みで小さじ1
★［ヤマサ これ!うま!!つゆ
……大さじ2程度
水……大さじ2

［作り方］
①鶏肉はひと口大に、トマトは3cm角に切る。
②フライパンに★と①を入れ中火にする。煮立ったら弱火にして鶏肉に火をとおす。
③卵を溶き、中火にした②に半量回し入れ、箸でなじませる。軽く火がとおったら残りを回し入れ、30秒程度ふたをし、火を止め、余熱で仕上げる。
④ごはんに③をのせ、お好みでオリーブオイルを回しかけ、バジルの葉を添える。

ヤマサ醤油
ぱぱっとちゃんと 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.25

●注文番号 500ml 26053 1000ml 22991

### 子どもも好きそう！

つゆの味もちょうどよく食欲をそそる1品だね。鶏肉が入っているからボリューム感もあり。また作りたい！

アベトモ

### 10分あればできる！

とっても時短＆簡単レシピ。トマトと鶏肉と卵の相性もバッチリ◎味付けがこれ1本で完結するし、信じられないおいしさ！

だーマエ

コープさっぽろ60周年特別企画

ヤマサ醤油×コープさっぽろ 今年は麺食べようキャンペーン

●対象期間／店舗:5月1日（木）～8月15日（金）、宅配:5月第1週～8月第2週
●応募締切／8月15日（金）23:59
●プレゼント／コープさっぽろのポイント 500ポイント 600名様など
●対象商品や応募方法／詳細は右記QRコードよりHPをご確認ください。

## 油そば風そうめん

調理時間 約10分

［材料（1人分）］
そうめん（乾燥）……2束（約100g）
「これは便利!肉薬味」
……適量（約100g）
小ねぎ（小口切り）……適量
温泉卵……1個
ごま油……大さじ1
酢……大さじ1/2

［作り方］
①そうめんは表示通りにゆでて冷水にとり、しっかり水気をきります。
②①を器に盛り、「これは便利!肉薬味」・小ねぎ・温泉卵をのせ、ごま油と酢をかけて完成。よく混ぜてお召しあがりください。

**重量の1/3以上がりんごの黄金の味！**

肉薬味は漬け時間たった10分でしっかり味が染み込んでいて、驚くほどおいしくできました！これは何にでも合いそう！

## これは便利！肉薬味

調理時間 約15分

［材料（4人分）］
鶏ひき肉……300g
玉ねぎ……1/4個
パプリカ（赤）……1/4個
エバラ黄金の味…大さじ5
サラダ油……適量

［作り方］
①ボウルに鶏ひき肉と「黄金の味」を入れ、練らないように全体を混ぜ合わせ約10分漬け込みます。
②玉ねぎはみじん切りに、パプリカは粗みじん切りにします。
③フライパンに油を熱して①を炒め、色が変わったら②を加え、汁気がなくなるまで炒めて、完成。
※必ず冷蔵庫に入れて保存し、早めにお召しあがりください。

無限に広がる、黄金レシピ！

エバラ 黄金の味 中辛 360g

店舗 全店 トドック 週 7月2週（裏表紙）
保 いつでもトドック Vol.25 ●注文番号 21655

BBQ
インストラクターによる
マシュマロの
焼き方説明!

野菜の
まるごと焼き

子どもも大人も楽しめる!
コープさっぽろ・エバラ

# SMILE BBQ開催

超豪華! 牛肉大判1枚肉+焼肉(牛豚)
1家族400g(予定)

**BBQインストラクターの資格をもつエバラ社員が講師として**
**豪華なステーキ肉、デザート、アトラクションまでBBQを楽しみつくすコツを伝授します!**

**Aコース**

**親子20組80名様無料ご招待**
(1家族4名まで)

**Bコース**

**コープさっぽろポイント1,000ポイント**
**抽選で100名様にプレゼント!**

※BBQの実施内容は一部変更となる可能性があります。※日程・場所の変更はございません。肉の種類や野菜の内容に変更の可能性があります。

実施日　2025年9月23日(火・祝)

実施場所　ワンダーランドサッポロ
(札幌市西区福井478番地)

応募方法　詳細・WEB応募はこちら!

●店舗／店舗に備え付けの専用はがき
またはWEBよりご応募ください。
●宅配／WEBより納品書を添付いただきご応募ください。

応募期間　2025年6月17日(火)～7月31日(木)

※当日消印有効 ※WEB応募は当日23:59まで
※厳正なる抽選のうえ、当選者にはご招待状の発送をもって
発表にかえさせていただきます。

BBQに
おすすめ!

## きゅうりバー

[作り方]
①きゅうりはピーラーで数カ所縦にむき、半分の長さに斜めに切り、割り箸を中心に刺す。
②①を密閉容器に入れて「浅漬けの素」を野菜の2/3が浸る程度注ぎ、冷蔵庫で約3時間漬ける。
③汁気をきって皿に盛り、完成。

エバラ 浅漬けの素
レギュラー 500ml

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.25

●注文番号 22427

あっさりした塩味が
しっかり染み込んでいて
何個でも食べられちゃう!

だーマエ

お問合せ先／エバラキャンペーン事務局 TEL03・6630・6398 平日10:00～17:00

# 特々大えびフライ&ふわとろオムライスで 爆速お子さまランチ！

ふっくら卵がたまらない、コープ自慢のオムライス。
このままでも十分おいしいけど、特々大えびフライをトッピング
すれば、あっという間にお子さまランチの完成！彩り野菜や
ケチャップでアレンジしても◎

これ使いました！




## ほぼ原寸大！※ 身がぎっしりで食べ応え満点◎

**CO・OP　サクッとプリプリえびフライ（特々大）（4尾×2袋）260g**

店舗 なし　トドック 週 7月1・4週

鮮度にこだわり、食感とうまみを追求したブラックタイガーのえびフライ。薄衣で仕上げて、えび本来のおいしさを最大限に引き出しました。

衣は軽くてサクサク、
中のえびはプリプリで身も
ぎっしりで満足感がすごい！
冷凍のまま揚げるだけ
だから手軽でいいね◎



イケマユ



**CO・OPふっくら卵のオムライス 2食入**

店舗 なし（1食入りは全店）

トドック 保 冷凍品いつでもトドック Vol.5

●注文番号 2食入 41006　1食入 41005

国産の玉ねぎ、鶏肉、にんじんの具材入りのチキンライスをふっくらと焼き上げた卵で包みました。

これ使いました！



※揚げ状態によってはサイズに差があります

サッポロビールの新商品、

# 苦くないって ほんと!?

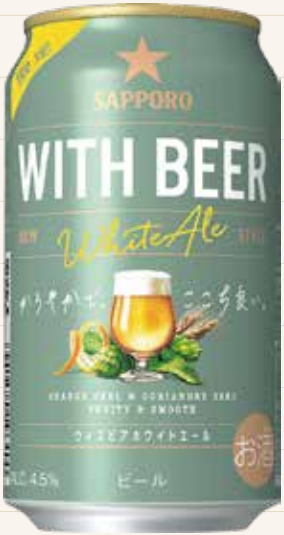
## アルコール度数4.5%で飲みやすい

ビール＝苦いというイメージを払拭する新商品です!
20代の大学生とサッポロビールの若手社員が
ディスカッションを重ね開発しました。
ビールが苦手な方にも「新しいおいしさ」をお届けします。

サッポロビール社員
山口さん

※味わいチャートは風味の視覚的表現ですが、感じ方は個人差があります。

表も裏もおしゃれなパッケージ！




## ちょこっとポイント

- ☑ 隠し味にはオレンジピールとコリアンダーを。
- ☑ 香りづけは苦み少なめのチェコ産アロマホップを。

**爽やかで飲みやすい！**

本当に苦味も少なく、ほのかにオレンジの香りもして、すっきりしてるね。ビールは苦手ですがこれはとても好き！

だーマエ
ふだんビールは
飲まない派の20代

**サッポロ**
**WITH BEER ホワイトエール**
**350ml・6缶**

店舗 一部なし
トドック 週 7月5週（裏表紙）

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。

# 夏のカフェは、おうちで手軽に。

寝る前にポットにつけるだけで、朝にはおいしいアイスコーヒーのできあがり！おうちで本格カフェの味が楽しめます。

**ゴールドスペシャル**
**コーヒーバッグ**
**水淹れアイスコーヒー 4P**

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 23349

バッグタイプなので特別な抽出テクニックは不要。ひと晩つけるだけで手軽に香り高くすっきりとした味わいを楽しめます。

## おいしい水淹れアイスコーヒーのいれ方

1 コーヒーバッグを入れる
広口ポットをご使用ください

2 水を注ぐ
水（常温）適量
製品により、規定量の水を用意

3 そのまま冷蔵庫へ
冷蔵庫で4〜8時間
4時間〜8時間で飲みごろです

4 できあがり
おいしいアイスコーヒーを楽しんで♪

**使ってみました！**
（編集室アベトモ）

大のコーヒー好きです。香りも苦みもちょうどいい！酸味は少なめです。牛乳で割ってもおいしかったですよ。

250ml用
少量タイプ

**職人の珈琲**
**コーヒーバッグ**
**水淹れアイスコーヒー**
**12P**

店舗 一部なし
トドック なし

**掲載の2製品をコープさっぽろ店舗にて1点購入ごとに ポ！**

ボーナスポイント **50ポイント進呈**
アプリ登録会員は **70ポイント進呈**

〈 2025年6月21日（土）〜 7月20日（日） 〉

詳しくはトドックアプリをご確認ください。
▲ダウンロードはこちらから！

# 北海道の 伝えたい味 伝えたい心

家庭料理研究家こぐれあいこが、北海道の郷土料理を訪ねて歩きます。

Vol.51
みそおでん

## 3時間煮つめたみそをかけた海の家のおでん！

とにかくずっとついてなくちゃダメ♪

小樽蘭島海水浴場で海の家を営む三関さんに、みそおでんを教わりました。真夏におでん！と思われるかもしれませんが、長くお店の看板メニューとして愛されています。少し甘めのみそがかかったシンプルなおでんが海で冷えた体を温めてくれるのでしょう。肝になるのが**「みそのタネ」**。調味料を加えたみそを弱火でじっくり煮つめていくと、だんだん色が濃く固くなり何とも言えない深い味わいに。これを必要な分だけ水に溶いて使うから「みそのタネ」という訳です。長時間煮つめるのは、重くて、暑くて、かなりの重労働。おしゃべりしながら交代交代で作っているのだとか。水が一滴も入っ

小樽市
三関（みせき） 啓子（けいこ）さん
1945年小樽市蘭島生まれ。元小学校教諭の夫と49歳で海の家を始めて30年。今も娘や孫娘と一緒に夏はフル回転で働く。冬はゆっくりして春には地元のいちごでジャムをたっぷり作るのが定番!

# 弱火でじっくり。隠し味で決める。具材はあっさり！

亡きおじいちゃんから続く手書きのメニュー。今は娘さんが書いています。

## 小樽・蘭島 みせきのメニューいろいろ

てないから保存性が高く、どんなに暑いときでも常温で店に置くことができます。野菜にかけたり、しそで巻いたり、料理にも展開できる究極の保存食です。

もっともっと食べたいなと後をひく三関さんのおでん。コツを伺いました。コツは3つ。1つ目は、とにかくみそを弱火でじっくり煮つめること。そして手を止めないこと。甘みが強いからすぐに焦げる。緊張感を持って練ることが大事。みそ2kgなら3時間、1kgなら1・5時間。少量で作るとすぐに煮つまるので大量に作るのもポイントかも。2つ目はみその隠し味。水で溶いたみそにしょうが、白ごまで風味をつけ、きりっと味を引きしめます。3つ目は、おでんの具材はゆでるだけ。だし汁は使いません。海で食べるおでんはさっぱりがオススメ。100年以上、長く続いてきた伝統のある蘭島海水浴場。どこの海の家でもおでんは定番メニュー。今年の夏はぜひ海へ。行けない方もご自宅で海の家のおでんを楽しんでみてはいかがでしょうか。

海の家 みせき
小樽市蘭島1丁目8−4
TEL 0134・64・2515
営業時間／9:00〜17:00
休み／不定休
営業期間／
2025年7月11日〜8月24日
シャワー、更衣室、トイレ、
レンタルパラソル・ベッド、
浮き輪など
大型駐車場有り

# 啓子さんの みそおでん

**材料**（店で作る分量）

A
- みそ…2kg
- ざらめ…1.5kg
- しょうゆ…お玉1/2杯ぐらい
- だしの素…茶さじ3杯

しょうが（すりおろし）…少々
白すりごま…少々
おでんの具材（大根、揚げかまぼこ、白こんにゃく、ゆで卵）

## 作り方

1 鍋に、Aを入れよく混ぜ合わせる。

2 中火にかけ、全体があたたまったら極弱火にし、常に混ぜながら煮つめる。

3 約3時間後、水分が切れ、固く練り上がったら完成。ホーローなどの容器に入れて保存。常温でもOK。

4 おでんの具材を用意する。大根は輪切りにして皮をむき面取り。水からやわらかくゆでる。

お湯であたためるだけ！
そっか、海風がだし汁なんですね！

# 「みそのタネ」活用法！

オススメ

なすとピーマンの素揚げみそがけ

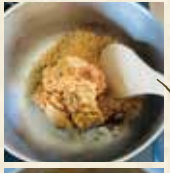
おじいちゃんが好きだったのよね

みそのしそ巻き

焼きおにぎり

こぐれ あいこ、家で早速作る。

1/10量、みそ200gで再現。やはり量が少ないとあっという間に煮つまり、あっという間に完成(笑)。自家製みそを使ったこともあり、味わいはかなり違うけどこれはこれで良し!おでんの具材を割りばしに刺すだけで、子どもたちも喜ぶ。冬のおでんとは別物の田楽風おでんとして定着しそう。なすとピーマンのみそがけも大人気で、取材以来何度も作りました! 三関さん、おいしいレシピを感謝です♪



およそ15分！

7 なめらかになったら、おろししょうが、白ごまを入れみそだれ完成。

※水を足したら、冷蔵庫で保存し1週間以内に食べきる。

5 揚げかまぼこ、白こんにゃくは割りばしを刺し、ゆで卵とともにお湯の中であたためる。

8 お皿におでんの具材をのせ、たれをかける。

6 ③から必要分小鍋に移し、水を適量少しずつ入れて木べらで溶き、中火にかけあたためる。


取材・文・編集・撮影／こぐれあいこ　デザイン・イラスト／こぐれけいすけ

# 祝★60周年！おすすめコープ商品大集合！

COOP SAPPORO

今年度で第5期となる読者モニターの「エリアちょこっとさん」。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 17/60
毎日飲みたい優しい甘さ

## なるほど商品 道産生乳とてんさい糖だけの飲むヨーグルト

本体238円※（税込257円）

店舗 全店　トドック 週 7月1週

他社のものと飲み比べてみましたが、こちらの商品は酸味が少なく優しい甘さで、トロッと濃厚でとてもおいしかったです。牧場などで出しているものに似ているなと思いました。
（札幌市 ママのひとりごとさん）

コープ60商品紹介マラソン 15/60
リピ買い続出万能スープ

## CO・OP たまごスープ（5食入）

本体328円※（税込354円）

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.25 ●注文番号 24938

定期的にリピートする商品です。ごはん支度をサボりたい時に…雑炊や、煮込みうどん、片栗粉を使ってあんかけにしてチャーハンや揚げだし豆腐にかけたり…1つあると便利です。
（札幌市 まぁさん）

コープ60商品紹介マラソン 18/60
のどごしツルツル感最高！

## なるほど商品 愛知県小麦きぬあかり冷凍うどん

本体298円※（税込322円）

店舗 全店

トドック 週 7月2週

冷凍うどんは、レンジでも大丈夫なのでとっても手軽！特にこの商品はツルツルとした食感でおいしいです。
（深川市 斑尾のままちょさん）

コープ60商品紹介マラソン 16/60
旬満喫！くだもの好き必見！

## くだものの好きのフルーツミックス（中）

本体498円※（税込538円）

店舗 一部なし　トドック なし

小さな子どもがいるので、いろいろなフルーツを少しずつ食べたい！というときや、ケーキを作りたいときなどさまざまなシーンで重宝します。全てカットされているのも◎味もとてもおいしいです！
（札幌市 もずこさん）

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

番外編！

# あのメーカー商品 試してみました！

今回は番外編として、キリンの「おいしい免疫ケア」をお試しいただきました！みなさんもぜひ、飲んでみてくださいね♪

定期便もはじまりました！

機能性表示食品

## キリン おいしい免疫ケア カロリーオフ※ 100ml

バラ　本体148円※（税込160円）

6本パック　本体888円※（税込959円）　※「おいしい免疫ケア」100ml対比

バラ　店舗 一部なし　トドック なし

6本パック　店舗 一部なし　トドック 週 7月1週・3週（裏表紙）

白老町
あしがるさん

爽やかな後味で、想像以上に軽い口あたりでした。低カロリーだから夜に飲んでも罪悪感を感じにくいですね。「免疫」の有る無しは目に見えないので日頃からのケアがとても重要！今年はプラズマ乳酸菌を取り入れて対策しようと思います。

北広島市
まーちぇさん

私は甘い飲み物が得意ではないのですが「おいしい免疫ケア カロリーオフ」は少し酸味のあるさっぱりした味で、飲んだ後も口の中に甘さが残りにくいので、無理なく飲み切れます。手軽においしく免疫ケアができるのはうれしいです。

●届出表示：本品には、プラズマ乳酸菌（*L. lactis* strain Plasma）が含まれます。
プラズマ乳酸菌はpDC（プラズマサイトイド樹状細胞）に働きかけ、健康な人の免疫機能の維持に役立つことが報告されています。
●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、国の許可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。


文／まあさん・もずこさん・ママのひとりごとさん・斑尾のままちょさん・まーちぇさん・あしがるさん　編集／池真由・木村野乃香　デザイン・イラスト／こぐれけいすけ

番外編

＼豚丼のたれでアレンジ！／

# 焼き鳥丼

調理時間 約10分

［材料（1人分）］

鶏もも肉……1/2枚（150g）
ねぎ……1/2本
豚丼のたれ……大さじ2
ごはん 丼1杯分（150g）
刻みのり……適量
卵……1個

［作り方］

①鶏もも肉とねぎはひと口大に切り、フライパンにねぎと一緒に並べ、焼き色がつき、火が通るまで焼く。
②火を止めてクッキングペーパーで油をとり、豚丼のたれを回しかけ、中火で1分間加熱する。
③ご飯をよそった丼にお好みで刻みのりをかけ、上から②を盛り付け、卵をのせて完成。

北海道名物
豚丼のたれ 340g

店舗 一部なし
トドック なし

本当に簡単でおいしいです。
すぐできるから、
お弁当のおかずにも
よさそう！

編集室いけ

# 夏野菜の揚げ浸し

調理時間 約20分（冷蔵時間は除く）

あごだしつゆは
そうめんにも
よく合う！

［材料（2〜3人分）］

なす……1本
かぼちゃ……150g
おくら……6本
パプリカ（赤・黄） 各1/2個
※どちらか1個でもOK
サラダ油……適量
あごだしつゆ……50ml
水……150ml

［作り方］

①あごだしつゆと水を合わせてひと煮立ちさせる。
②なす、かぼちゃをひと口大に切り、おくらは塩でもみ洗いし、種を除いたパプリカもひと口大に切っておく。
③170℃に熱した油で②を素揚げし、油切りをした揚げたてを①に漬け込む。冷蔵庫で冷やし、味を染みこませ、完成。

少しの量でもしっかりとしただし感を楽しめるね！夏野菜に限らず、きのこ類やれんこんなど使っても◎

編集室あべ

# ちょこっと贅沢（ぜいたく）な味わいを日常に。

上質なあご（飛び魚）から
ていねいに抽出しただしならではの、
深みと上品な甘みが楽しめます。

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.25

●注文番号 25574

投票してくださった皆さま、ありがとうございます！

# ラブコープ総選挙2025結果発表

総得票数
263,942票

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.5
●注文番号 41554

総合
2位
13,483票

## CO・OP ふっくら卵のオムライス

店舗 全店 ※2食入はなし
トドック 保 冷凍品いつでもトドック Vol.5
●注文番号 1食入 41005 2食入 41006

### ＼宅配TOP 5／

| | |
|---|---|
| 1位 38,915票 | CO・OP(レンジで簡単) 照焼きチキンステーキ |
| 2位 16,929票 | CO・OP 骨取りさばの味噌煮 |
| 3位 10,965票 | CO・OP ふっくら卵のオムライス |
| 4位 10,406票 | CO・OP たこ焼 |
| 5位 7,300票 | CO・OP 炭火やきとりもも串(振り塩) |

店舗 一部なし
トドック 保 冷凍品いつでもトドック Vol.5
●注文番号 40895

### ＼店舗TOP 5／

| | |
|---|---|
| 1位 4,443票 | CO・OP たこ焼 |
| 2位 4,435票 | 北海道産別海牛乳アイス バニラ・コーヒー |
| 3位 3,357票 | CO・OP アカシアはちみつ |
| 4位 3,339票 | CO・OP しょうが香る 五目ごはんの素 具だくさん |
| 5位 3,045票 | しっとりとやわらかい オリーブオイル食パン |

店舗 全店
トドック 保 冷凍品いつでもトドック Vol.5
●注文番号 41554

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.25
●注文番号 23837

投票いただいた方の中から
抽選で60名様に

トドックととのいサウナハット

トドックととのいサウナハット と
モバイルバッテリー をプレゼント!

モバイル
バッテリー

〈コープさっぽろ60周年記念企画〉

第3回

# あなたの好きな表紙No.1投票!

コープさっぽろ60周年を記念して第3回表紙No.1投票を開催します!

No. 13
2024年3月号
「豚肉」

No. 10
2023年12月号
「日本酒」

No. 7
2023年9月号
「ほたて」

No. 4
2023年6月号
「えび」

No. 1
2023年3月号
「水耕栽培」

No. 14
2024年4月号
「塩」

No. 11
2024年1月号
「ねぎ」

No. 8
2023年10月号
「玉ねぎ」

No. 5
2023年7月号
「アイス」

No. 2
2023年4月号
「油」

No. 15
2024年5月号
「チーズ」

No. 12
2024年2月号
「麩」

No. 9
2023年11月号
「ヤーコン」

No. 6
2023年8月号
「ピーマン」

No. 3
2023年5月号
「小松菜」

No. 28

2025年6月号
「ホワイトアスパラ」

No. 26

2025年4月号
「じゃがいも」

No. 24

2025年2月号
「みそ」

No. 20

2024年10月号
「米」

No. 16

2024年6月号
「スープカレー」

No. 29

2025年7月号
「ミニトマト」

No. 27

2025年5月号
「冷凍食品」

No. 25

2025年3月号
「ニラ」

No. 21

2024年11月号
「加工肉」

No. 17

2024年7月号
「さくらんぼ」

**投票結果はちょこっと2025年11月号、**
**「ちょこっと表紙展」（10月にチカホで開催予定）、ちょこっとインスタで発表予定！**

〈投票方法〉

- **投票期間／6月21日（土）～7月10日（木）** ※はがきの場合7月10日（木）必着
- **投票方法／エントリーNo.1～No.29の中から好きな表紙の番号と、**
  **①お名前 ②年齢 ③電話番号 ④郵便番号・住所 ⑤メールアドレスをご記入の上、**
  **下記の方法でご応募ください。**

| | |
|---|---|
| はがき | 〒063-8501<br>札幌市西区発寒11条5丁目10-1<br>コープさっぽろ広報部<br>「ちょこっと表紙No.1」係 |
| スマホ | https://x.gd/Kw6B8 |

※プレゼントは抽選の上、7月下旬頃当選者へ発送予定です。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。

No. 22

2024年12月号
「たらこ」

No. 18

2024年8月号
「とうもろこし」

No. 23

2025年1月号
「長いも」

No. 19

2024年9月号
「鮭」

# 高校生 第13回 チャレンジグルメコンテスト in HOKKAIDO

## 参加チーム大募集!

1チームは同一高校の生徒5名まで。
＋引率教職員1名（複数チーム引率可）。

※応募チーム数に制限なし

**開催日時** 本審査

2025年 **10月4日（土）** 9:00〜16:00

**会場**

北海道大学 フード&メディカルイノベーション国際拠点（FMI）
（札幌市北区北21条西11丁目）

**申込方法**

「高校生チャレンジグルメコンテスト」公式サイト
高校生チャレンジグルメ 検索 https://h-challcon.org/

**申込期間** 7月1日（火）〜7月31日（木）

本審査出場校は8月8日（金）に公式サイトにて発表

本審査は
YouTubeで生配信!

コープさっぽろ賞は
商品化&コープさっぽろ店舗販売も!

本審査出場校は
大和プレミストドームで開催する
コープさっぽろの食育イベント
「食べる・たいせつフェスティバル」に出店できる!

※諸条件を満たす必要があります

### 地元を学び、社会を知る。

高校生が学校内だけではなく、
学校外にも学びを求め、
地元食材を活かしたオリジナル商品を、
地元企業と連携しながら開発!
その成果をコンテスト形式で発表しよう!

第12回コンテストの
動画はこちら!

**お問合せ**

高校生チャレンジグルメコンテスト実行委員会（生活協同組合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（平日10:00〜17:00）

主催／高校生チャレンジグルメコンテスト実行委員会　協力／生活協同組合コープさっぽろ・北海道テレビ放送株式会社
後援／北海道・北海道教育委員会・札幌市教育委員会

# 食べる・たいせつ フェスティバル2025

## 今年も全道8会場で開催！

「食べることのたいせつさ」を楽しく学べるコープさっぽろの食育イベントです。「食」はもちろん、「環境」や「くらし」などさまざまなテーマの体験プログラムがいっぱい!メーカーさんや学校のブース、地元で取れた新鮮な野菜の販売、宅配やレジ打ちのおしごと体験も人気です。ぜひ、家族みんなで遊びにきてくださいね!

■2025年度食べる・たいせつフェスティバル開催概要　主催／生活協同組合コープさっぽろ

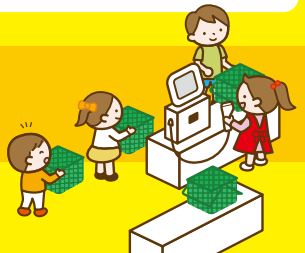
| | | | |
|---|---|---|---|
| 苫小牧<br>8月30日(土) | 苫小牧市<br>総合体育館 | 函館<br>9月13日(土) | 函館大学 |
| 旭川<br>9月20日(土) | 道北アークス<br>大雪アリーナ | 帯広<br>9月27日(土) | 十勝農協連家畜共進会場<br>アグリアリーナ |
| 北見<br>9月27日(土) | サンドーム北見＆<br>サンライフ北見 | 室蘭<br>10月18日(土) | 栗林商会アリーナ |
| 釧路<br>11月15日(土) | 釧路市観光国際<br>交流センター | 札幌<br>11月22日(土) | 大和ハウス<br>プレミストドーム |

開催時間／10:00～15:00(全会場共通)

参加型体験プログラムに参加される方は、
**1回目の体験のみ事前申込みのうえ抽選**となります。

※イベント来場の申込みは不要です。

詳しくはこちら！



**11/22(土)大和ハウス プレミストドームにCho-co-ttoブース出展します!!**

Cho-co-tto編集室だけの楽しい体験ブースも！イベントの詳細は、11月号の誌面でお知らせ予定！お楽しみに♪

固定費削減で
家計をスリムに

## 保険の見直し 個人相談受付中!

コープさっぽろのファイナンシャルプランナーが、中立の立場で保険の見直しのアドバイスをいたします。特定の保険商品のおすすめなどは一切ありませんので安心してご利用いただけます。わが家の保険について知りたいこと、なんでもご相談ください。

〈相談者の感想〉加入している保険の内容を総合的に判断していただき、過不足部分や今後の考え方がわかりました。何より、"保険のおすすめ"ではないところが良かったです。やっと行動にうつすきっかけになりました!(60代女性)

日　程　毎週火・木の10:30～15:00で1時間程度
会　場　コープさっぽろ本部
（札幌市西区発寒11条5丁目10-1）
参加費　1回1,000円
（当日のお支払い）
応募方法　QRコード、またはメールでご相談希望日の1週間前までにお申込みください。

詳細はこちら

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

応募前職場見学
受付中!

## 高卒の 正規職員を 募集します!

コープさっぽろでは、関連会社も含めた高卒職員の採用を2025年9月より開始します。職場の雰囲気を知り、納得して応募していただくために「職場見学」を推奨しています。高校生のみなさん、ぜひご参加ください!

受付開始　2025年6月～（夏休み中も受付可）
申込方法　ハローワークまたは学校の先生に「職場見学」希望をお伝えください。
対象施設　全道のコープさっぽろ店舗・宅配センター、全道のコープフーズ工場、北海道ロジサービス
内　容　業務内容・職場案内・質疑応答など
（所要時間:約1時間）
※なるべくお近くの事業所で調整します。

詳細はこちら

また、2026年3月卒業予定の高校生向け新卒求人も7月より公開します。

お問合せ　コープさっぽろ人事部採用グループ
TEL 050・1751・6649／011・671・5742
メール csap.saiyou-kouhou@sapporo.coop
月～金10:00～17:00（祝日は除く）

コープさっぽろ
60周年記念企画!

## ラキトドを探せ! プレゼントキャンペーン

コープさっぽろは今年で創立60周年を迎えます。これを記念し、金色に輝く特別仕様の「ゴールドトドックトラック」が、全道52カ所の宅配センターやデポを1年かけて巡回します。見かけたらラッキー! 写真を撮って、XやInstagramで「#ラキトドを探せ」と投稿してください。抽選で非売品のゴールドトドックフィギュアや、宅配・店舗で使える6,000ポイントが当たるチャンスも!

投稿期間　2025年4月18日（金）～12月31日（水）

お問合せ　コープさっぽろ宅配事業本部
トドックコール 0120・502・112

ちょこっとコミュニティ
5月号のご感想から

子供の頃は柏餅を母親が作っていましたが、今は市販のものを毎年欠かさず口にしています。サンマルコのコロッケは大好きで時々注文していますが、サクサクおいしいコロッケ作りの工程を詳しく知ることができ、よりファンになりました。（帯広市・モカリンさん）

「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・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

株式会社小森コーポレーション 北海道営業所
〒060-0008 札幌市中央区北8条西26丁目3-7　TEL 011・641・1505

東札幌日通輸送株式会社
〒003-0808 札幌市白石区菊水8条4丁目2-35　TEL 011・811・5713

DICグラフィックス株式会社
〒006-0832 札幌市手稲区曙2条5丁目2-58　TEL 011・682・8411

コダック合同会社
〒140-0002 東京都品川区東品川4-10-13 KDX東品川ビル　TEL 03・6837・7275

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

株式会社須田製版
〒063-8603 札幌市西区二十四軒2条6丁目1番8号　TEL 011・621・1000

有限会社シグナル
〒065-0015 札幌市東区北15条東18丁目1番26号　TEL 011・783・9090

国際紙パルプ商事株式会社
北日本支店 札幌営業部
〒060-0002 札幌市中央区北2条西2丁目1-5 リージェントビル TEL 011・241・2291

文化鑑賞会
会員募集中!

## 文化鑑賞会 第88回例会のお知らせ

第88回例会は文化鑑賞会主催の新・純邦楽ユニット WASABIによるステージ。津軽三味線の吉田良一郎、尺八の元永拓、太鼓・鳴り物の美鵬直三朗、箏・十七絃の市川慎が集結!邦楽だけでなくロックやクラシックなど、さまざまなジャンルの音楽ファンにもお楽しみいただけるステージです。普段自分では意識的に選択しないジャンルもあるかもしれませんが、そこが大きな魅力とおっしゃる会員さんが多くいらっしゃいます。ぜひ、ご家族やお友だちと入会しませんか?

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
会　費　会員追加チケット及び一般販売6,000円

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)

キッチンスタジオ
夏休みイベント

## 森永ビヒダス ヨーグルトを使った 親子お菓子作り体験!

白石区コープキッチンスタジオルーシーで開催!森永ビヒダスヨーグルトを使ったスコーンづくりのイベントに抽選で親子8組をご招待!ビフィズス菌について楽しく学べるクイズ大会もありますよ。

日　程　2025年7月29日(火)10:00～12:00
会　場　白石区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 親子8組
対　象　親子(お子様は小学生～中学生)
持ち物　エプロン・上履き・ハンドタオル・筆記用具・エコバッグ
応募方法　キッチンスタジオルーシーHPお申込みフォームより(当選者のみに締切日後に連絡)
応募締切　2025年7月18日(金)12:00

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)



ちょこっとコミュニティ 5月号のご感想から

最近、冷凍食品を子どものおかずの一品として出すことを覚えました。前までは何となく罪悪感がありましたが、コープの商品は安心・安全なものも多いし世間的にもブームなので、抵抗感なく食べさせちゃっています。冷凍食品のますますの進化、期待しています。(旭川市・はるちゃんさん)

応募方法は
P66を
ご覧ください

# コープさっぽろ60周年記念 特別プレゼント!

みなさま、
いつもありがとう
ございます!

いつもちょこっとをご愛読いただきありがとうございます。コープさっぽろは今年で60周年を迎えました。
そこで今回は特別に! 各メーカーさまにもご協力いただき、たくさんのプレゼントを100名様にご用意しました!みなさまのご応募、お待ちしております!

### 9 コープポイント賞

電子マネーちょこっとポイント
3,000円分

※当選者には組合員番号をお知らせいただきます。

**6名**

### 7 これでサウナに行きま賞

トドックととのいサウナハット

**10名**

### 5 油ありがたいで賞

オリーブオイル
エクストラバージン400g &
味の素ユーロリーブ910g

**12名**

### 3 おいしい調味料で賞

久原醤油の商品詰合せ
3点セット

**12名**

### 1 飲んべえさんには たまらない! ビールのみ比べしま賞

ビール350ml×6缶パック
3セット

サッポロビール「プレミアムクラシック」
サントリー「ザ・プレミアム・モルツ」
キリン「一番搾り」

**12名**

### 10 おいしくお野菜 いただきま賞

株式会社中田農園
野菜詰合せセット

アイコミニトマト200g、
ズッキーニ1本、
ささぎ150g、
きゅうり3本

※画像は
イメージです。

**10名**

### 8 みんな履きたいで賞

トドックもふもふスリッパ

**10名**

### 6 ご飯をおいしく食べま賞

トドック「箸&茶碗&お椀」
3点セット

**4名**

### 4 おいしい アイスコーヒーを 淹れちゃいま賞

水淹れアイスコーヒー2点セット

**12名**

### 2 明治のおやつ 食べ比べま賞

明治の人気商品
4種

**12名**

●⑦サウナハット・⑧スリッパは8月頃に納品され次第、発送となります。

このグッズ、
だーマエが
デザインしました!

だーマエ
(実はデザイン学校卒です♪)

「できたて」を
そのまま食卓へ！

# エネコープで叶える
## 時短 & 快適
# クッキング

＼ 今だけ ／ こちらのコンロをご購入で
グリル専用フタ付き調理器具
『La-cook Gran』を
無料でご提供します!

調理後に器としても
そのまま使えるのがすごい!
洗いものも減っていいね◎

Paloma パロマ
ビルトインコンロ FACEIS GRAND
PD-893WS-U60CV
メーカー小売価格 274,340円(税込)

組合員さま価格 **132,000円(税込)**

詳しくはこちら

さらに今だけ!コープガスご利用で 8月31日(日)まで期間限定 **125,400円(税込)!**

ご注文はお電話で! **0120・012・458**
月～金9:00～18:00、土9:00～16:00
※対応地域は供給エリア限定となります。

＼ 家電・住宅設備の /
**移動展示車が**
**あなたの町のコープにやってくる!**

● 7月開催店舗・スケジュール ●

| | |
|---|---|
| 7/ 5(土)、6(日) | LUCY店 |
| 7/12(土)、13(日) | Socia店 |
| 7/17(木)、18(金) | かしわ店 |
| 7/19(土)、20(日) | ベルデ店 |
| 7/24(木)、25(金) | 中央店 |
| 7/26(土)、27(日) | 貝塚店 |

エネコープ

# コープトラベル　コープさっぽろ60周年記念特別企画

## FDA往復直行便で行く！（札幌丘珠空港↔県営名古屋（小牧）空港）

# 世界遺産白川郷と古都飛騨高山・金沢じっくり北陸堪能 3日間

■ご旅行代金（大人お1人様）2～4名1室（札幌丘珠発着）

**99,000円**

■出発日（2025年）10月21（火）　限定1本出発決定

※4名様で申込のお客様は、2泊目は2名1室2部屋の利用となります。

※1名1室は25,000円追加となります。※子供（3歳～11歳）も同額となります。あらかじめご了承ください。

**チェックポイント**

★FDA丘珠↔名古屋小牧空港直行便利用!
★1日目の夕食時には、ハズレなしのお楽しみ抽選会実施!名産品やコープ商品が当たります!
★人気の観光地「高山」「白川郷」「兼六園」等めぐっていきます。
★1泊目は「ひだホテルプラザ」で地元食材の夕食と温泉入浴で高山満喫!
2泊目は本格的シティホテル「金沢東急ホテル」に宿泊。

風情ある古い街並み
### 飛騨高山

飛騨高山は城下町の中心で商人町として発達した上町、下町の三筋の街並みをあわせて「古い町並」と呼ばれておりだんご等の名物の食べ歩きも楽しめます。

日本三名園の一つ
### 兼六園

日本三名園の一つに数えられる廻遊式の庭園。国の特別名勝にも指定されており、四季を通じて様々な自然美をご覧いただけます。

### 永平寺

曹洞宗の大本山で、日本仏教の中でも特に厳格な修行道場として知られております。境内に荘厳な七堂伽藍（しちどうがらん）が立ち並び、四季折々の美しい自然とともに、厳かな雰囲気に包まれます。

■行程　コースNO.：J3S011

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 丘珠空港（09：40）✈県営名古屋空港（11：30）＝かな和（名古屋コーチンの昼食）＝郡上八幡（古い街並散策／専門ガイドがご案内）＝飛騨高山温泉（18:00頃）（泊） | 朝×<br>昼○<br>夕○ |
| 2 | ホテル（08：30頃）＝高山市内（宮川朝市等自由散策）＝世界遺産白川郷（合掌集落散策）＝近江町市場（自由昼食）＝兼六園（日本三名園／専門ガイドがご案内）＝ひがし茶屋街（金沢を代表する茶屋街散策）＝金沢市内（17：30頃）（泊） | 朝○<br>昼×<br>夕× |
| 3 | ホテル（08：00頃）＝永平寺（曹洞宗の大本山）＝日本海さかな街（お食事またはお買い物に使用できる2,000円分のクーポン付）＝県営名古屋空港（16：25）✈丘珠空港（18：05） | 朝○<br>昼×<br>夕× |

※上記スケジュールは道路状況、天候などにより変更になる場合がございます。
※写真は全てイメージです。
■募集人員：80名 ■最少催行人員1名 ■食事（朝2・昼1・夕1） ■添乗員同行（丘珠空港から同行）
※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。

世界遺産
### 白川郷

日本の原風景である農村文化を深く感じることのできる街並み。1995年に世界遺産に登録された合掌造り集落は伝統の知恵と技、雄大な自然も感じられるスポットです。

おいしい旅 北海道
コープトラベル COOP TRAVEL
【登録番号】観光庁長官登録旅行業第2019号　【加入旅行業協会】JATA IATA
〒003-0021 札幌市白石区栄通18丁目5-35
コープさっぽろルーシー店2F
0570・003・050 ナビダイヤル受付時間／10:00～18:00（土日・祝日も営業）

コープさっぽろのポイントが使える!!貯まる!!
コープトラベル 検索

PR

## 北の富士追悼巡業
# 大相撲札幌場所

コープ共済ご契約者さまを
**無料ご招待!**

力戦奮闘のぶつかり合い! 札幌は今年2日間開催。
コープ共済ご契約者さまの中から**抽選で25組50名様**を無料でご招待いたします。
新進気鋭の力士たちの雄姿を、ぜひ間近でご覧ください!

ご招待日　2025年8月17日(日) 開場9:00

公演名　北の富士追悼巡業大相撲札幌場所　会場　コミュニティドームつどーむ

スケジュール
- 9:00　開場、公開稽古
- ～11:50頃　序二段、三段目、幕下取組、お好み(初切・相撲甚句・太鼓打分実演ほか)
- ～13:45頃　幕内、横綱土俵入り、幕内取組
- 15:00　弓取式、打ち出し(終了)

お申込みはこちらから

**応募条件**　コープ共済加入歴5年以上の契約者さま
**応募締切**　7月14日(月)※消印有効
※応募期間終了後に抽選を実施します。
**応募方法**　右記のQRコードから応募または、ハガキに必要事項(郵便番号・住所・電話番号・お名前(契約者名)・組合員番号)をご記載の上ご応募ください。
宛先:〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ共済推進室 大相撲係
**当選発表**　「ご招待はがき」の発送をもって代えさせていただきます。

※今回取得した個人情報は、CO・OP共済または商品のご案内のために利用します。
【主催】北海道新聞社、エフエム北海道　【勧進元】道新文化事業社　【後援】北海道、北海道教育委員会、北海道体育協会、北海道体育文化協会、さっぽろ健康スポーツ財団、札幌商工会議所

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は
コープさっぽろ コープ共済センター
0120-50-9431
月～土(祝日含む)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
コーすけとCO・OP共済のWEBページはこちら! コーすけ で検索!

〈CO・OP共済ニュース〉
明日のくらし、ささえあう CO・OP共済

〈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。

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

### コープの家族葬ウィズハウスは、

札幌・江別・恵庭・千歳・北広島・苫小牧・
函館・旭川・北見・網走・帯広・釧路の

## 40カ所に式場、170ホール以上

※提携斎場含む

式場やホール情報、ご葬儀に関する相談は、こちらからご覧いただけます

● 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 ●

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、ぜひご検討ください。

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

フリーダイヤル 0120-617-750 〈受付時間〉10:00~17:00

PR

# 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

7/14（月） 10:00 出航

8/12（火） 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

## ●コープさっぽろ60周年記念特別プレゼント!

プレゼントの詳細は P60をご覧ください。

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ① | ビール350ml×6缶パック 3セット | 12名様 | ⑥ | トドック 「箸&茶碗&お椀」3点セット | 4名様 |
| ② | 明治の人気商品4種 | 12名様 | ⑦ | トドックととのいサウナハット | 10名様 |
| ③ | 久原醤油 商品詰合せ3点セット | 12名様 | ⑧ | トドックもふもふスリッパ | 10名様 |
| ④ | UCC上島珈琲 水淹れアイスコーヒー2点セット | 12名様 | ⑨ | 電子マネー ちょこっとポイント3,000円分 | 6名様 |
| ⑤ | 味の素 オリーブオイル& ユーロリーブ2本セット | 12名様 | ⑩ | 株式会社 中田農園 野菜詰合せセット (アイコミニトマト含む4種) | 10名様 |

## ● 応募方法〈応募締切:7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「まいたけ」レシピ
Q3 「まいたけ」の素朴な疑問
Q4 今月号の中で気に入ったレシピ
Q5 今月号へのご意見・ご感想

郵送 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
コープさっぽろ広報部「ちょこっと7月号アンケート」係

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

スマホ

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

## ● 今月のレシピインデックス


| | | |
|---|---|---|
| ミニトマト | ミニトマトとツナのプロヴァンス風スープ | 17 |
| | 焼き厚揚げ ミニトマトとキノコのソース | 18 |
| | 鶏もも肉 ミニトマトとみょうが、大葉のソース | 19 |
| | ミニトマトとはんぺんのラザニア | 20 |
| | ミニトマトのはちみつバターソースのワッフル | 21 |
| | ミニトマトすき焼き | 22 |
| | オクラとミニトマトの冷製うどん | 23 |
| | 厚揚げとミニトマトのマヨポン卵とじ | 23 |
| | 無限ミニトマト | 24 |
| | ミニトマトのカラフルカップ | 24 |
| | ミニトマトのささみチーズカツ | 25 |
| | 濃厚ミニトマトジャム | 25 |
| ごはん | たこと梅干しのごはん | 33 |
| | チキトマたまらん丼 | 40 |
| | 焼き鳥丼 | 52 |
| にく | これは便利!肉薬味 | 41 |
| めん | 油そば風そうめん | 41 |
| やさい | きゅうりバー | 42 |
| | 夏野菜の揚げ浸し | 52 |
| みそ | 啓子さんのみそおでん | 48 |
| デザート | あまずっぱくてさわやか!マンゴープリン | 28 |


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!

編集後記 今年の3月号からちょこっとに関わっていて、みなさまと北海道のおいしいを共有していきたいです!佐藤シェフのレシピはミニトマト本来の味を楽しめるものになっていますので、ぜひ作ってみてください♪(奥村)

# 2025年7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<br>ボーナスポイント対象商品はこちら | 30 | 1<br>組合員証提示で5%ポイント還元<br>ちびっこらくちん<br>ポイント10倍<br>キッズカードシール2倍<br>ちょこカチャージデー | 2<br>ポイント10倍<br>ちょこカチャージデー | 3<br>ゴーゴー<br>らくちん<br>ポイント10倍<br>ちょこカチャージデー | 4<br>ちょこカチャージデー | 5<br>冷食10%OFF<br>ポイント10倍<br>ちょこカチャージデー |
| 6<br>ポイント10倍<br>ちょこカ5%ポイント還元<br>らくちん<br>ちょこカチャージデー | 7<br>ちょこカチャージデー | 8<br>ちびっこ<br>ちびっこらくちん<br>キッズカードシール2倍<br>ちょこカチャージデー | 9 | 10<br>ゴーゴー<br>らくちん | 11 | 12<br>冷食10%OFF<br>ポイント10倍 |
| 13<br>ポイント10倍 | 14 | 15<br>ちびっこ<br>ちびっこらくちん<br>キッズカードシール2倍<br>特別企画!<br>ちょこカチャージデー<br>200ポイントプレゼント<br>スーパーボーナスポイント | 16<br>ちょこカチャージデー | 17<br>ゴーゴー<br>らくちん<br>医薬品10%OFF※<br>ポイント10倍<br>ちょこカチャージデー<br>※コープドラッグ店限定 | 18<br>特別企画!<br>コープさっぽろ創立祭<br>電子マネーちょこっとカードでお支払いで8%ポイント還元<br>ちょこカチャージデー | 19<br>冷食10%OFF<br>ポイント10倍<br>ちょこカチャージデー |
| 20<br>ポイント10倍<br>ちょこカチャージデー | 21 海の日<br>ちょこカチャージデー | 22<br>ちびっこらくちん<br>キッズカードシール2倍<br>特別企画!<br>ちびっこコープデー<br>8%ポイント還元<br>ちょこカチャージデー | 23 | 24<br>ゴーゴー<br>らくちん<br>ポイント10倍 | 25<br>ポイント10倍 | 26<br>ちびっこコープデー※<br>冷食10%OFF<br>ポイント10倍<br>キッズカードシール2倍<br>※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<br>ポイント10倍<br>ちょこカ5%ポイント還元<br>らくちん | 28 | 29<br>ちびっこ<br>ちびっこらくちん<br>キッズカードシール2倍<br>ちょこカチャージデー | 30 | 31<br>ゴーゴー<br>らくちん | | |

〈7月18日限定〉
**コープさっぽろ創立祭特別企画!**
**ちょこカ8%ポイント還元セール**
コープさっぽろ創立60周年を記念し、電子マネー「ちょこっとカード」でのお支払い分に対して8%ポイント還元セールを行います。

●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。

つなぐ COOP SAPPORO 60th Anniversary × SAPPORO 乾杯を もっとおいしく。

コープさっぽろ創業60周年・サッポロクラシック40周年
共同企画

# 文化鑑賞会クラシックコンサート ご招待キャンペーン

サッポロクラシック 店舗 全店　トドック 保 のみものトドック Vol.41・42　●注文番号 350ml6缶 85510　※単缶は宅配なし

《コープさっぽろ文化鑑賞会30周年・第89回例会》
## 札幌交響楽団 クラシックコンサートにペア60組120名様ご招待

サッポロクラシック40周年記念

| | |
|---|---|
| A賞 | コンサートご招待60組120名様 |
| B賞 | コープさっぽろのポイント2,000ポイント60名様 |

©M.Tomitori

《コープさっぽろ文化鑑賞会30周年・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40周年記念

日時 2025年10月23日（木）
開演 15:00（開場／14:00）
会場 札幌文化芸術劇場hitaru
〈主催〉コープさっぽろ文化鑑賞会 〈共催〉サッポロビール
〈後援〉札幌市・札幌市教育委員会

| | |
|---|---|
| 購入対象期間 | 店舗 2025年6月16日（月）～7月22日（火）<br>宅配 2025年6月第4週～7月第3週 |
| 応募方法 | 期間中にコープさっぽろの店舗あるいは宅配トドックにて対象商品を1,000円（税込）以上ご購入いただき、応募フォーム（QRコード）からご応募いただいた方が抽選の対象となります。詳しくは店舗のPOP、宅配は6月第4週～7月第3週のWEBアプリでご確認ください。<br>● 店舗でご購入の際は、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。<br>● 店舗および宅配トドックでの購入金額および組合員本証と家族証のご購入金額は合算いたします。<br>● 移動販売車・テナント等での購入は対象外です。 ● ご応募はお1人様1回限りとなります。 |
| 当選通知 | 当選発表は当選者への通知をもって代えさせていただきます。 |

応募はこちらから
応募締切 2025年7月22日（火）23:59

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