



初めてでもカンタン

漬物 レシピ BOOK

サッと作れるおいしい一品
15レシピ掲載!

別冊 Cho-co-tto

無料 | ご自由にお持ちください。|

漬物を、つくろう。



つなぐ
COOP
SAPPORO

60th
Anniversary

北国の保存食

「漬物」をつくろう！



漬物で野菜や魚を 摂取しよう！

季節を問わず、さまざまな食材が手に入るようになった現代とは異なり、寒さが厳しく雪に閉ざされる期間が長い北海道において、かつての漬物は、野菜が収穫できない

冬を乗り切るための大事な保存食として作られていました。本州に比べて気温が低いので日持ちしやすく、手軽に野菜や魚を摂取できるのも漬物のよいところ。本書では自宅で簡単にできる「食べきり漬物レシピ」をご紹介します。



塩分が気になるけど、 塩を控えても良いの？

漬物に含まれる塩分、取り過ぎ

ていないか気になるという人は多いよう。漬物を保存食として長く味わうためには、漬ける際に一定の塩分が不可欠です。日持ちを考えての塩漬けは、漬ける野菜の重量に対して10%以上が必要とされています。ただし、塩抜きして使用することで塩分が軽減され、保存性も損なわれないというのが昔ながらの知恵です。



実は塩漬けには利点がいっぱいあります。自らの呼吸による野菜のエネルギー消費を抑えて栄養を維持したり、塩の浸透圧で野菜の細胞に塩分が入り込み、水分の排出を促すので腐敗を防ぎ保存性を高めるのです。今回ご紹介する浅漬けなどすぐに食べ切る漬物の場合は、塩分を控えても問題ありません。



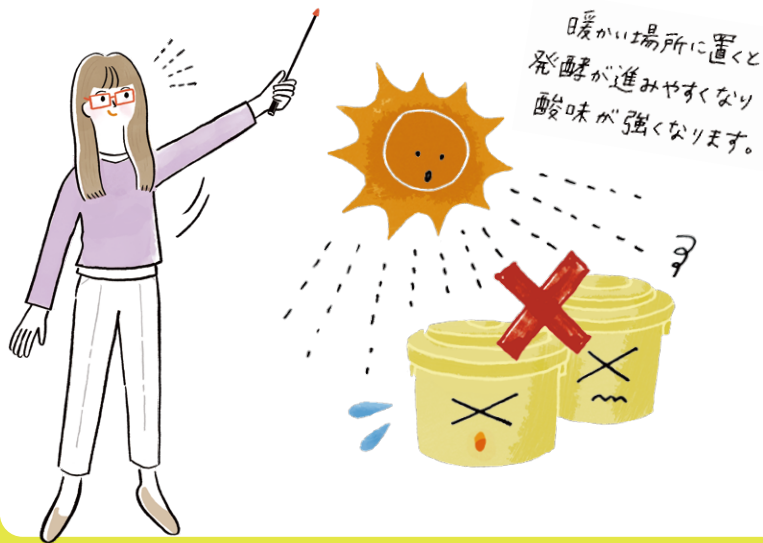
漬物と

乳酸菌の関係は？

体にうれしい働きがあるとして、近年、特に注目を集めている「発酵食品」。キムチやぬか漬けなど昔ながらの漬物は代表的な発酵食品で、ヨーグルトやチーズなどに含まれる動物性の乳酸菌とは異なり、「植物性乳酸菌」を持つているのが特徴です。植物性乳酸菌は、漬物のような高い塩分の中でも生きられるなど厳しい環境に強

酸っぱくなるのを防ぐ方法は？

市販のキムチなども、開封してから時間がたつごとに酸味が強くなりますよね。発酵が進むにつれ、酸味が強くなるのは漬物にとって自然な現象といえます。気温が高いほど発酵の進むスピードが速まるので、冷蔵庫など一定の低温で保存するのが酸味を抑えるポイント。また、ぬかなどの漬け床も過剰発酵することがあります。漬けた野菜が酸っぱく感じるようなら、漬け床を新しくするか、鷹の爪など抗菌作用のある食材を入れて、3日ほど何も漬けずに床を休ませるとよいでしょう。



く、体に入ってから胃酸などの影響に負けにくいため、生きて腸まで届くとされています。また、乳酸菌は腸内の悪玉菌の増加を抑え、善玉菌の働きを活性化させるため、スムーズな排出や代謝を促すなどの作用が期待できます。

漬物づくりに挑戦!

自宅で

かさばらない! 腐らせない!
おいしいうちに食べられる漬物レシピをご紹介します。

食べきり期間は
冷蔵庫保存でおおよその目安です。

フリーザーバッグでつくる

基本の大根漬け

「食べきり期間」

4日
〜
5日

●材料(3〜4人分)

大根(長さ6cm程度に細切り)
……………1/2本(600g)
大根の葉(塩ゆでし、水気を
しぼって小口切り)
……………約40g
食塩……………小さじ1.5

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

●作り方

- 1 密閉袋に大根を入れ、大根の葉と食塩を加え、よくもみ込み、空気をしっかりと抜いて閉じる。
- 2 ①に重石(約1kg)のをのせ3時間漬ける。その後、重石を外し、冷蔵庫で30分ほど漬ける。
- 3 食べる分だけ都度、水気を絞って器に盛り、完成。

■調理時間 約10分
(漬ける時間を除く)



使いました!
これ

塩事業センター 食塩

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.26

●注文番号 1kg 22474



5kg 22475



／ 大容量も
あります! ／



使いました！
これ

マルコメ
プラス糀 生塩糀 200g

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.26

●注文番号 22496



●材料(2人分)

ミニトマト……………2個
みょうが……………1個
きゅうり……………1本
かぶ……………1個
プラス糀 生塩糀……………大さじ2

xx

●作り方

- 1 ミニトマトは4等分、みょうがは幅5mmのスライス、きゅうりは皮をしま模様にもぎ、幅1cmの輪切り、かぶはひと口大に切る。
- 2 すべての野菜を密閉袋に入れ生塩糀を加えて口を閉じ、袋の外側から軽くもんでなじませ、冷蔵庫で20分以上置いたら完成。

🕒 調理時間 約10分(漬ける時間を除く)

野菜の 塩こうじ和え

／食べきり期間／

2日
～
3日

レタスの ナムル風浅漬け

「食べきり期間」

1日
〜
2日

●材料(2人分)

レタス……………3枚(約100g)
A | 塩昆布……………5g
| ごま油……………小さじ2
| にんにく(すりおろし)……………少々

xx

●作り方

- 1 レタスは洗い、食べやすい大きさにちぎり、よく水気を切る。
- 2 ボウルに入れ、Aを加え、手でやさしく和える。
- 3 そのまま5〜10分ほど置き、味がなじんだら完成。

※お好みで白ごまをかけるとよりおいしくいただけます。

🕒 調理時間 約5分(漬ける時間を除く)



レシピ／こぐれあいこ

これ
使いました!

うま味がしっとり塩こんぶ 47g

店舗 全店

トドック 週 10月2週





レシピ案／札幌市 板橋様

これ
使いました！

エスビー 旬の香り きざみゆず 3.5g

店舗 一部なし

トドック なし



エスビー 旬の香り 輪切り唐辛子 5g

店舗 一部なし

トドック なし



●材料 (3～4人分)

大根	400g
塩	10g
砂糖	20g
A 酢	10g
輪切り唐辛子	お好みで適量
きざみゆず	お好みで適量

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

●作り方

- 1 大根を5mm幅の半月切りにし、密閉袋などに入れAを加え、軽くもみ込む。
- 2 冷蔵庫で半日からひと晩漬けて、完成。

調理時間 約5分 (漬ける時間を除く)

即席たくあん漬

／食べきり期間／

2日
～
5日

長いもとおくらの ねばねばスタミナ漬け

／食べきり期間／

1日～2日

■ 調理時間 約10分(漬ける時間を除く)



●材料(3～4人分)
長いも
……………5cm(約150g)
おくら……………5本
エバラ浅漬けの素
……………約100ml
梅干し…お好みで適量

●作り方

- 1 おくらはさっとゆでて食べやすい長さに切り、長いもは1cm幅の半月切りにする。
- 2 ①を密閉袋などに入れ、浅漬けの素を注ぎ、軽くもんでから冷蔵庫で約20分漬ける。
- 3 汁気をきって器に盛る。お好みで種を取ってたたいた梅干しをのせて完成。

たたききゅうりの 浅漬け

／食べきり期間／

1日～2日

■ 調理時間 約10分(漬ける時間を除く)



●材料(2人分)
きゅうり
……………2本(約200g)
エバラ浅漬けの素
……………約100ml
しょうが(千切り)
……………お好みで適量

●作り方

- 1 きゅうりをさっと水洗いして、麺棒で軽くたたき、食べやすい大きさに切る。
- 2 ①を密閉袋などに入れて浅漬けの素を注ぎ、空気を抜いて軽くもんでから、冷蔵庫で約15分漬ける。
- 3 汁気をきって器に盛り、お好みでしょうがをのせて完成。

これ
使いました!

エバラ 浅漬けの素 500ml

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.26 ●注文番号 22427



エバラ 浅漬けの素 昆布だし 500ml

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.26 ●注文番号 22428



／
おいしい
も!
／



使いました！
これ

CO・OP
切干大根 25g

店舗 全店

トドック 保 いつもトドック Vol.26

●注文番号 21560



ホッカン
日高切出し昆布 70g

店舗 一部なし

トドック 保 いつもトドック Vol.26

●注文番号 100g 21961



スズラン印
中双糖 1kg

店舗 全店

トドック 保 いつもトドック Vol.26

●注文番号 22502



●材料 (2～3人分)

CO・OP 切干大根……………40g

ホッカン 日高切出し昆布……………10g

輪切り唐辛子……………適量

スズラン印 中双糖……………大さじ2

A しょうゆ……………大さじ3

酢……………大さじ3

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

●作り方

- 1 切干大根を水で戻す(15分ほど)。同時に昆布も水で戻し、細切りにする。
- 2 A、昆布、輪切り唐辛子を鍋に入れ、ひと煮立ちさせ、ボウルなどに切干大根と一緒に入れる。
- 3 冷めたら冷蔵庫で味をなじませ完成。

■調理時間 約30分
(冷蔵庫でなじませる時間を除く)

ハリハリ漬け

「食べきり期間」

5日
↓
1週間

かぶのみそ漬

食べきり期間！

3日
↓
4日

●材料(2~3人分)

かぶ……………3個(300g)
 かぶの葉……………約50g
 漬物みそ……………100g
 みりん……………大さじ2
 砂糖……………大さじ2

xx

●作り方

- 1 かぶは皮をむいて食べやすい大きさに切る。葉は5cm程度に切る。
- 2 密閉袋に漬物みそ、みりん、砂糖を入れよく混ぜ合わせ、①も入れてもみ込み、空気を抜いてひと晩寝かせる。
- 3 葉は水気を絞り食べる直前に添え、完成。

※かぶの皮はむかずに漬けてもおいしくいただけますので、お好みに合わせてどうぞ。

🕒 調理時間 約10分(漬ける時間を除く)



これ
使いました！

トモエ 漬物みそ 1kg

店舗 一部なし

トドック 週 10月1週



風味強めで
やわらかめ

いろいろ野菜の 即席キムチ

／食べきり期間／
5日～1週間

■ 調理時間 約15分（漬ける時間を除く）



●材料(2人分)

白菜……………1/8株
きゅうり……………1本
にんじん……………1/4本
塩……………小さじ1
さきいか……………20g
キムチの素……………大さじ3

●作り方

- 1 白菜・きゅうり・にんじんはお好みの大きさに切り、塩でもんで10分置き、水で洗ってよく絞る。
- 2 ①にさきいかとキムチの素を混ぜ合わせ、30分程度置き、器に盛りつけて完成。

使いました！
これ

桃屋 キムチの素

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.26

●注文番号 190g 22442



450g 22441



／お徳用／

簡単!オイキムチ

／食べきり期間／
5日～1週間

■ 調理時間 約30分（漬ける時間を除く）



●材料(2人分)

きゅうり……………2本
にんじん……………1/4本
大根……………約1.5cm (60g)
にら……………1/4束
キムチの素……………大さじ1.5
塩……………小さじ1
砂糖……………小さじ1

●作り方

- 1 きゅうりは3等分に切り、縦に切り込みを入れ、塩（小さじ1/2）でもんで15分ほど置く。さっと洗って水気を拭きとる。
- 2 にんじん、大根は皮をむいて千切り、にらは5cm幅に切り、塩（小さじ1/2）でもんで10分ほど置き、さっと洗って水気を絞る。キムチの素と砂糖で和える。
- 3 ①の切り込みに②をはさみ、冷蔵庫に1時間以上置いて、味をなじませて完成。

千枚漬け

食べきり期間
3日～5日

■ 調理時間 約10分(漬ける時間を除く)



●材料(4人分)
かぶまたは大根 150g
細切り昆布……少々
ゆず(果皮)……少々
ミツカン カンタン酢
……………100ml

●作り方

- 1 かぶまたは大根は皮をむいて薄切りに、ゆずは千切りにする。
- 2 密閉袋などに①と昆布を入れ、カンタン酢を注いで、空気をしっかり抜いて閉じる。よくもんで30分ほど漬ける。
- 3 器に盛り、昆布とゆずをのせて完成。

※一度野菜を漬けた調味液は、野菜から出る水分で薄くなっていますので、繰り返し使用しないでください。

きゅうりとわかめの酢の物

食べきり期間
3日～4日

■ 調理時間 約10分(漬ける時間を除く)



●材料(2～3人分)
きゅうり……………1本
わかめ(戻したもの)
……………40g
ミツカン カンタン酢
……………大さじ2
白ごま……………適量

●作り方

- 1 きゅうりは薄い輪切りにし、塩少々(分量外)をまぶし、しんなりしたら水気を絞る。わかめは食べやすい大きさに切る。
- 2 ボウルに①を入れ、カンタン酢を加え、よく和えて味をなじませる。
- 3 器に盛り、白ごまをかけて完成。

これ
使いました!

ミツカン カンタン酢 500ml

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.26 ●注文番号 21712



ミツカン カンタン酢 1L

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.26 ●注文番号 21713





これ
使いました!

くばら あごだし浅漬けの素 50g×3袋

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.26 ●注文番号 25321



●材料(2〜3人分)

キャベツ、きゅうり、にんじんなどお好みの野菜……………合わせて200g程度
あごだし浅漬けの素……………1袋(50g)
鷹の爪……………お好みで適量

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

●作り方

- 1 キャベツはざく切り、きゅうりは輪切り、にんじんは薄い短冊切りにする。
- 2 密閉袋に①とあごだし浅漬けの素を入れ、全体がまんべんなく漬かるようにもみ込む。
- 3 袋の空気をしっかり抜いて閉じ、冷蔵庫に入れて約30分漬け込む。
- 4 ③の汁気を切って皿に盛りつけ、お好みで、種を取って小口切りにした鷹の爪を散らして完成。

※漬かりにくい食材はさっと湯通ししてください。
※なるべくお早めにお召し上がりください。

■ 調理時間 約10分(漬ける時間を除く)

キャベツの ミックス漬け あごだし風味

「食べ盛り期間」

2日
〜
3日

初心者OK!

「簡単!ぬか漬け」にチャレンジ!

乳酸菌であらかじめ熟成発酵させたぬか床パックを使えば、
自宅で手軽に「ぬか漬け」ができちゃいます。



調理時間 約10分(漬ける時間を除く)

使いました!
これ

CO・OP 熟成ぬか床パック 1kg

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.26 ●注文番号 25022



ジッパー付きだから
繰り返し使用OK!

●材料(2~3人分)

きゅうり.....1本 かぶ.....1個 セロリ.....1/2本
にんじん.....小1本 なす.....1本 長いも.....5cm
キャベツ.....1/6個

●作り方

野菜の準備: 野菜を水洗いし、きゅうりは両端を落としてピーラーでしま模様にむく。にんじんは皮をむいて縦4等分に、かぶはへたをつけたまま半分に切り、皮をむく。なすはへたを落として縦半分に切る。セロリは筋をとり、長いもは直火であぶってひげ根を焼き、漬けやすいサイズに切る。キャベツは太めの千切りにする。

- 1 野菜が隠れるようにぬか床に入れ、冷蔵庫で8~12時間漬ける。
- 2 ぬか床から取り出し、さっと水洗いし、食べやすい大きさに切って完成。

※チーズ、うずらの卵(水煮)などもおすすめ!魚や肉も漬けて焼いて食べるとおいしくいただけます。
※魚・肉を漬けたぬか床で野菜を漬けることはできません。
※なすは切ってから焼きみょうばんをもみこむと変色を防げます。



●作り方

1日目・2日目

- 1 密閉袋などにAで酢水を作り、身欠きにしんを入れ2日間置き、戻す。※酢水で戻すと雑菌が入りにくい。
- 2 別の密閉袋に甘こうじとBを入れ、常温で2日間置く。
- 3 Cの野菜はすべてよく洗い、キャベツは大きめのざく切り、だいこんは大きめの乱切り、にんじんとしょうがは千切りにする。別の大きめの袋に切った野菜と塩を入れてよく混ぜ、空気を抜いて袋を閉じ、保存容器などに入れる。重石(2リットル分のペットボトルなど)のをせ、冷蔵庫に入れる。翌日、袋ごと上下を返してよく混ぜ合わせ、野菜から出る水分は捨てて水気を切り、もう1日置く。

3日目

- 4 にしんを取り出し、うろこを取り除き、食べやすい大きさに切る。野菜の水気をしっかり切って袋に戻し、にしんと甘こうじを加える。
- 5 袋ごとよく混ぜ合わせ、保存容器に戻す。再び重石のをせ、冷蔵庫で1日置く。

4日目

- 6 ⑤と同じことを繰り返し、冷蔵庫でさらに1日置く。

5日目以降

- 7 食べてみておいしくなったら完成。



作り方
動画はこちら

これ
使いました!

トモエ 甘こうじ 200g(北海道産米100%使用)

店舗 一部なし

トドック 週 10月2・4週、11月1週



香貴 鯨漬 210g

店舗 一部なし

トドック なし



■ 調理時間 約120分(漬ける時間を除く)

●材料(作りやすい分量)

身欠きにしん……3本	キャベツ……600g	塩………27.25g
A 水 ……200ml	だいこん ……400g	※Cの重量の2.5%
酢 ……大さじ2	C にんじん ……60g	
トモエの甘こうじ 200g	しょうが ……30g	※野菜は合わせて1090g
塩 ……6g		
B るるま湯(60°くらい)		
……………200ml		

上級者に!

完成後1〜2週間ほど
食べきり期間

食べきり
にしん漬け

手づくりは
ハードルが高い…
すぐ食べたい人は
こちら!

● 読者プレゼント

ちょこっと漬物お試しセット

3名様



● 応募方法 〈応募締切：2025年10月31日(金) 必着〉

下記Q1～Q4の質問のお答えと、①お名前(ふりがな) ②郵便番号・住所 ③年齢
④電話番号 ⑤メールアドレス(任意)をご記入の上、下記の方法でご応募ください。

応募期間／2025年9月24日(水)～2025年10月31日(金) 必着

Q1 今後、漬物関連で知りたい商品やレシピ

Q2 今号を見て実際に作ったレシピ(複数回答可)

Q3 今回読んだのを機に実際に購入した商品 **Q4** 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
「別冊ちょこっと 漬物レシピブック アンケート」係

WEB <https://www.sapporo.coop/about/pr-magazine/apply/>

スマホ



○コープさっぽろ宅配システムドックに関するお問合せ／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

2025年9月24日発行 発行元／コープさっぽろ食品部 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／阿部登茂子(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、穴戸香織

編集／青田美穂、阿部登茂子、こぐれあいこ 撮影／KATOMI、阿部雅人 スタイル／庄子笙子、菅原美枝

●本紙記事・写真の無断転載、複写、加工、使用を禁じます。

〈商品のお取り扱い表記〉

店舗 …… 店舗でのお取り扱い **週** …… 週刊ドック企画週
ドック トドックでのお取り扱い **保** …… 保存版カタログ名

※店舗トドックでの商品のお取扱いは2025年9月の情報のため、
変更となる場合がございます。



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。

間伐で未来につなぐ北の森
この用紙は原材料の一部に北海道の間伐材を使用しています。

● 漬物レシピインデックス

基本の大根漬	4
野菜の塩こうじ和え	5
レタスのナムル風浅漬	6
即席たくあん漬	7
たたききゅうりの浅漬	8
長いもとおくらのねばねばスタミナ漬	8
ハリハリ漬	9
かぶのみそ漬	10
簡単!オイキムチ	11
いろいろ野菜の即席キムチ	11
きゅうりとわかめの酢の物	12
千枚漬	12
キャベツのミックス漬 あごだし風味	13
簡単!ぬか漬	14
食べきりにしん漬	15

編集後記

紙のレシピ本は、スマホ検索のように余計なサイトに
寄り道しちゃうこともなく、保存もでき、誰でも使えるの
がいいところ。定番も多いですが気軽に作れる漬物
ばかりなので、保存版として長く楽しんでもらえたらう
れしいです!(阿部)

本冊子はPR企画です。