

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

めえろ。



5月号

2026 [vol.170]

つなぐ
COOP
SAPPORO

＼ 1日5回、チョコを食べていい! /

最高の「ご自愛」ルーティン

「甘いものは1日1回まで…」なんて、もう我慢しなくていいんです。
高カカオの“チョコレート効果”なら、むしろこまめに食べるのが大正解。
今日もちょこっとつまんで、いい1日!

宅配ドック
5月第2週の
注文はいつでも
60ポイント
付きます!

チョコと豆知識

ポリフェノールは「ちょこちょこ」が正解!

美と健康の味方、ポリフェノールは体内にためておけません。だからこそ一気にではなく、1日数回に分けて食べるのがキレイと元気をキープする秘訣。

罪悪感なし! 1日3~5枚*がおすすめ!

「甘いものは我慢」はもう終わり! 毎日いつものおやつをこれに変えるだけで、我慢することなく自分へのうれしく賢いご褒美になります。

*1日の間食の上限摂取目安(厚生労働省)を参考にした本品における目安。



アベトモ

明治 チョコレート効果 カカオ72% 標準45枚入り

店舗 一部なし トドック 週 5月2週(裏表紙)

1枚に含まれる
カカオポリフェノール量

127 mg

5枚で

635 mg



明治 チョコレート効果 カカオ86% 標準42枚入り

店舗 一部なし トドック 週 5月2週(裏表紙)

1枚に含まれる
カカオポリフェノール量

147 mg

5枚で

735 mg



目次

- 04 アスパラひつじと、僕の話。
西川農場
- 12 羊は北海道の文化です!
- 18 ジンギスカンだけじゃない!
羊肉の絶品レシピ
- 24 わが家の羊肉レシピ!
- 28 びっくり王子とつっこみ玉子
- 30 こどもレストラン プチ
- 32 ぐらしのヒント おうちも地球もハッピーに。
- 36 のっけ弁のススメ
- 40 焼肉のたれで広がるアレンジレシピ
- 46 本気スイーツが大注目!
- 48 あのコープ商品、試してみました!
- 50 北海道はまなす食品のナッツ・珍味が変わる
- 52 畑でレストラン2026
- 54 コーチャンフォー×コープさっぽろ
ワクワク体験!本屋さんへ行こう
- 55 ちょっと“170号記念”感謝企画!
- 56 information
- 59 知ったク! トドック!
- 64 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 65 5月コープさっぽろお買得カレンダー



特集 羊肉

インスタで
表紙の撮影裏話も
公開!



第170号

2026年4月21日発行(毎月21日発行)

発行元/コープさっぽろ広報部

札幌市西区発案11条5丁目10-1

TEL 050・1741・5516

印刷/(株)須田製版

発行人/大見英明(コープさっぽろ)

編集人/田村裕子(コープさっぽろ)

アートディレクション/佐孝優

デザイン/佐孝優、こぐれけいすけ

穴戸香織、平井博美

編集/青田美穂、長谷川圭介

能戸英里、こぐれあいこ、本間千洋

阿部登茂子、日當直美、池真由

木村野乃香、前田帆乃香

奥村衣梨

校閲/松澤聖子

●本紙記事・写真の無断転載、複写、加工、
使用を禁じます。

●「QRコード」は株式会社デンソーウェーブ
の登録商標です。

表紙デザイン/佐孝優

迷路/吉川めいろう

(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。

つながる
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。



ミックス

紙 | 責任ある森林
管理を受けています

FSC® C179035





アスパラひつじと、僕の話。



西川農場



農場の代表・西川崇徳
(にしかわたかのり)さん。
育てているのはサフォーク種が中心





“アスパラひつじ”の年間出荷数は100頭足らず。肉の市販は行わず、札幌のジンギスカン専門店「ふくすけ」など限られたお店でのみ味わうことができる



“アスパラひつじ”の魅力を

料理のプロにお聞きしました

おいしい羊肉を探していた際、知人から紹介されて10年以上のお付き合いになります。臭みがなく肉質はきめ細やか、厚切りでもサクッと噛み切れる繊細な食感。初めて味わったとき、イメージが覆されるほど驚きましたね。入荷できてお店で出すときには、火入れはレアで。上質な肉のうまみが伝わるよう意識しています。



札幌市中央区の和食店「かけはし総本店」
料理長・佐藤武士さん

農業と無縁の人生を 導いたのは3頭の羊

とある日曜の午後。農場の倉庫に16人ほどのゲストが集まってくれました。飲食店を営む方やその常連さん、酒屋さん、高校の先生まで顔ぶれはさまざま。この日は「アスパラひつじ」をより深く知って、味わってもらおう年に数回のBBQ交流会。気の置けない会ですが、参加の多くは食のプロで「羊が縁」でつながった仲間です。僕自身もトングを手に、炭火で焼いた羊肉を振る舞います。

炭火焼きのほかには羊のベーコンやソーセージ、奥のストープの上に大きな鍋も用意。お店へ肉を卸すとき、すぐに使えるロースなどに依頼が集中し、手間や時間のかかる骨付きの部位は敬遠されがちです。ただし、二頭一頭大切に育てた羊。余すと



“アスパラひつじ”のフランクフルト(左下)などは、農場敷地内の直営カフェ「ストープ」で購入可

ころなく食べてもらいたい。新たな食べ方の提案になれば…と、鍋には羊の脚の煮込みを仕込みました。

この地に生まれた僕は、大学卒業後、父が設立した建設会社に勤め、現在はその会社の代表も務める兼業農家です。農業とは無縁でしたが、今は120頭もの羊と暮らしています。お話は、父がペットとして飼っていた3頭の羊から始まります。

昨年新たにテクセル
という品種を導入。
異なる品種の掛け合
わせて肉質と肉付き
の向上に挑む





わからないから面白い 理想の羊を追いかけて

18年、ずっと兼業でやっていきましたが、実際のところ羊だけで食べていくのは難しく、専業でと思ったことはないんです。じゃあ、なぜ羊農家をやっているかという「面白いから」に尽きます。羊が好きだし、奥が深くてやっていくうちに沼にハマるというか。もし、羊のことが全部わかったら、そのときはもういいやって思うかもしれませんが、たぶん僕の寿命が先じゃないかな(笑)。

特に、面白さを感じているのは飼料設計です。アスパラはサブ的な位置づけで、主食は牧草、プラス配合飼料になります。配合は羊のステージによって変えていて、産まれてすぐ、乳離れ後、オスはこれでメスはこ



羊にアスパラを与えることで、肉に含まれるうまみ成分のグルタミン酸などの数値が突出して多いという科学的な分析結果も出ている



超レアな“アスパラひつじ”が味わえる西川農場の「畑でレストラン」は6/14(日)に開催。P52～53をチェック!

れ。母親はミルクをあげているときと、乳離れして回復させるときなど多岐にわたります。もちろん個体に合わせて、微妙な調整も不可欠です。手をかければかけるほど、考えれば考えるほど、体形や肉付きも良くなり羊たちが応えてくれます。適度な脂のりと、適度に引き締まった肉質。理想の羊を追求めることがやりがいですし、それには健康維持が最も重要で、限られた命を「おいしいお肉にしてあげたい」と願い、日々育てています。数や価格では外国産にかないませんが、味わっていたく機会があれば「食べるのが北海道の羊農家の応援になる」。そう思ってもらえたらうれしいですね。

春から秋にかけて収穫される美唄のグリーンアスパラ。旬の時期には、JAびばいの選果場から届く根元を給餌している

明治時代、寒冷地でも可能な産業として、北海道で羊の飼育が始まりました。当時は軍服や毛布の原料となる羊毛の生産がメインで、1930年代に入ると需要がさらに高まり、一時は全国に100万頭近くいたそう（現在は2万頭あまり）。次第に「食べる文化」も広がっていききましたが、羊毛の輸入自由化や化学繊維の普及で頭数が激減。以降、羊肉は輸入に頼っているのが現状で、国産は全体の1%以下となっています。



北海道と羊の関係



お肉売場へ
いらっしやい!



札幌生まれ。羊肉が大好きで、もっぱら“家(いえ)ジン”派。「先日珍しいラムのタンが手に入り、カレーにしたところ絶品でした」。

畜産部バイヤー
やまかわ れん
山川 蓮さん

世界の羊事情



日本の羊の約半分が
北海道にいる計算です

日本で流通している羊肉の大半が「オーストラリア」産で、全体の70%以上。次いで「ニュージーランド」産が20%以上となっており、私たちの口に入る90%以上がこの2カ国で飼育されたものになります。国産の羊の約50%は北海道産。岩手県や宮城県などでも飼育されていますが、いずれも5%ほどで、日本では北海道が圧倒的です。羊のマチとして知られる士別市のほか、全道各地で飼育されています。

羊は北海道の文化です!

今、第3次ブームがキテル!?

1960年代頃(第1次)、2000年代初め(第2次)に続き、第3次ブーム到来?とウワサのジンギスカン。首都圏では専門店や羊肉を出すお店が増加中で、生ラムのおいしさ&ヘルシーさが幅広い世代に受けています。また、近年の「火鍋ブーム」も人気を後押ししている一因で、世界に目を向けると発祥の中国をはじめ各国で羊肉を食べる機会が増加。消費ニーズに対して、飼育数・生産量が間に合っていない状況です。

価格についてはバイヤーとして頭も胸も痛いところなのですが(涙)、99%以上が輸入のため為替の値動きに左右されること。また、主力産地のオーストラリアやニュージーランドでは、大規模火災や干ばつなどの影響で羊自体の数が減少していること。国産に至っては超希少品で、ほとんど一般流通していない状況ですが「羊は北海道の文化」です!大切な文化が途絶えないように、コープさっぽろも羊肉を応援します!



応援企画として
羊肉フェアを開催!
※P16をチェック



でも、正直
お高くない
ですか…?

モモなどの
赤身は特に、
高たんぱく&
低カロリー!



あの、
においの
もとは…?

羊の品種は約3000種とされ、国産で一番多いのは肉付きと肉質の良さが特徴の「サフォーク種」。羊毛が飼育の目的だった時代は、毛が多く穏やかな性格の「コリデール種」が主力だったとか。オーストラリアの代表品種は羊毛向きの「メリノ種」で、メリノ種などに別の品種を掛け合わせた交雑種を食肉用として出荷しています。ニュージーランドは食肉にも向く「ロムニー種」との交雑種がメインです。



種類を
おさらい!

■マトンとラムの違い

マトン

生後2年以上(7年くらいまで)の大人の羊の肉。羊肉の個性が感じられ、しっかりとした肉質

ラム

生後1年未満の子羊の肉。マトンと比べてクセやにおい、脂肪も少なくヘルシーでやわらかな肉質

※マトンとラムの間の生後1年~2年の若い羊の肉は「ホゲット」と呼ばれる

羊肉特有のにおいは、牧草に含まれる成分とメチルオクタン酸、メチルノナン酸といった「脂肪酸」によるものとされています。ラムよりマトンの方がにおいが強いのは、年齢が上がるほどにおいの成分が蓄積されるため。脂に多く含まれる成分のため、マトンでも赤身の部分にはにおいが少なめです。



平取

漁火成吉思汗

いさりびじんぎすかん

平取町の焼肉店「沙流苑」の人気メニュー。やや濃いめの味付けでご飯が進む。



名寄

なよろ煮込みジンギスカン

トドック 週 5月1週

たっぷり野菜と鍋で煮込んで食べる、名寄ならではの当地ジンギスカン。



北見

味覚園 ラム味付ジンギスカン・やわらか豚ジンギスカン



化学調味料・着色料不使用。北見市の老舗焼肉店によるフルーティーな「生まれ」が味の決め手。豚ジンギスカンの700gサイズは、コープさっぽろでのみ取り扱いの限定商品。



帯広

十勝かんの精肉店 味付らむ じんぎすかん

手作りの生タレとやわらかなラム肉。1965年の創業以来、守り続ける伝統の味。



小樽

運河焼肉 ロースジンギスカン

店舗 全店

トドック 週 5月2週

お手ごろ価格で「マトンながらクセが少なく食べやすい」と、リピーターが多い定番ジンギスカン。



千歳

肉の山本 味付ラムジンギスカン

精肉ひと筋肉の山本オリジナルブランド・千歳ラム工房 渾身のジンギスカン。



木古内

久上の味付ラム

地元へ根付く「久上工藤商店」の一品。秘伝のタレがラムのうまみを引き出す。



芽室

小久保ジンギスカン

2024「味付ジンギスカングランプリ」で、準グランプリに選出されたお店の一品!



北見

豚ジンギスカン

北見産豚肉(四元豚)のうまみを引き出す、特産玉ねぎ使用の特製タレがポイント。

一番人気!

よう に く

4/29 (水・祝) に
生ラムを特価で販売する
「羊肉フェア」を全店で開催!



お見逃しなく!

今年、お肉売場が
変わります!!
コンセプトは
「肉の圧倒的品揃え」と
「家計を支える納得価格」

2026年3月より「二十四軒店」を皮切りに、コープさっぽろ店舗のお肉売場が一新!
新たな7つの魅力を備え、これから随時全道各店でリニューアルを図っていきます。

ココが変わる!



その⑦

お肉系 惣菜を強化

お肉屋さんのローストビーフ、鉄板焼きの新導入などパワーアップ

その⑤

こだわり 冷凍肉売場の新設

飲食店など「街の仕入れ処」として、準業務用冷凍商品を充実

その③

和牛1頭買い

農業賞受賞「大野ファーム」“未来とかち和牛”を丸ごと買い付け、高品質を日常価格で提供

その①

地域一番の 焼肉売場

牛タン、シマ腸などの内臓肉から、黒毛和牛・国産牛まで大集合

その⑥

お値打ち価格の 商品

切り落とし、鶏もも、豚ひき肉などをお値打ち価格で

その④

肉好き、料理好き 向けコーナー

かたまり肉などの「ブロックコーナー」を常設

その②

「味付商品」 20アイテム常設

味付商品を大幅リニューアル! トンテキなどをシリーズ化して名物へ

生ラムは
しゃぶしゃぶ用、
ジンギスカン用など
量を問わず、
ご要望に応じて
カットします。



売場担当者
にお声がけください!

毎日に、ちょうどいい。

食物繊維・
カルシウム

1日分の
ビタミンE

低糖質



他にこんな
種類も♪



濃厚アーモンド
ミルク



微糖



プロテイン

アーモンド・ブリーズ 無糖 200ml

店舗 全店 トドック なし



野菜50%

アレルギー
配慮

飲みきり
サイズ

野菜生活100
オリジナル 給食用100ml

店舗 一部なし

トドック 保 のみものトドック Vol.45

●注文番号 85027

他に
こんな味も♪



ベリーサラダ味



マンゴーサラダ味

カゴメ トマト苗プレゼントキャンペーン実施中

抽選で

合計 **200** 名様に景品プレゼント! WEB応募はこちら▶

●キャンペーン応募期間(レシート有効期間) 2026年4月21日(火)~5月19日(火)

※コープさっぽろの店舗、または宅配トドックが対象です。



リコペン
豊富!



ジンギスカンだけじゃない！

羊肉の絶品レシピ

焼いて食べることが多い羊肉ですが、
他の食べ方を知りたい！

今回はシェフに家庭でも簡単に作れる
羊肉のアレンジレシピを教えてくださいました。
羊肉をもっと楽しみましょう♪

かわさき りつじ

川崎 律司シェフ

京都府出身、札幌育ち。一度は高校の
体育教師となるが、料理人の夢をあきら
めきれずに退職。イタリア各地で修業を
重ね、帰国後に独立を果たす。イタリア
のレシピの再現ではなく、北海道の旬の
食材が香る“ここでしかできない料理”、
そして心地よいお店の雰囲気の人気。

RICCI cucina ITALIANA (リッチ キッチン イタリアーナ)

住所／札幌市中央区南1条西7丁目12-2
大通公園ウエストビル2F
TEL 011・280・4700
営業時間／火～日11:30～14:30、17:30
～21:30
※第1・第3日曜は定休(第3日曜が祝日の場
合は第3日曜は営業)

2026年
7月18日(土)に開催の
畑でレストランにも
登場予定！
詳細はP52～53を
ご確認ください。



4



フライパンにごま油をひいて野菜を炒めたら、肉を加えてさらに炒める。

5



②を加えてふたをして蒸し焼きにする。

6



全体に火が入ったら、真ん中を開けてチーズを加え再度ふたをし、チーズが溶けたら完成。

1



ジンギスカンは解凍し、ザルにとってタレと肉に分ける。

2



タレとコチュジャンを合わせる。

3



キャベツはざく切り、さつまいもは厚さ1cmのいちょう切り、玉ねぎはくし形切り、にんじんは短冊切りにする。

ジンギスカン・チーズタッカルビ

■ 調理時間 約25分

約556kcal、塩分5.2g/1人分

●材料(2人分)

味付きジンギスカン
 ……………1袋(200g)
 コチュジャン……………大さじ2
 キャベツ……………1/8個
 さつまいも……………1/4本
 ※電子レンジ(600W)で3分ほど加熱し、火を通しておく
 玉ねぎ……………1/2個
 にんじん……………1/4本
 ごま油……………適量
 ピザ用チーズ……………150g

POINT

ジンギスカンのタレにコチュジャンを合わせることで、コクが増してうまみが引き立ちます。



6 ひっくり返すのは一回のみ!

3



フライパンにオリーブオイルをひき、②にくぐらせた①を焼く。

1



ラム肉に軽く塩・こしょうをし、薄力粉を薄くつける。

4



両面が焼き上がったらお皿に盛り付け、上からトマトソース、粉チーズ適量(分量外)をふりかけ、レモンを添える。

2



溶いた卵に粉チーズ、にんにく、パセリを加える。

🌀 ケチャップをかけてもおいしい。

ラム肉のピカタ

■ 調理時間 約20分

約592kcal、塩分2.3g/1人分

● 材料(2人分)

生ラム肉(ももや肩).....200g
 塩・こしょう.....各適量
 薄力粉.....大さじ3
 卵.....2個
 粉チーズ.....大さじ2
 にんにく(すりおろし) 少々
 パセリ(みじん切り).....少々
 オリーブオイル 大さじ3~4
 レモン(くし形切り).....適量
 〈トマトソース〉
 CO-OP野菜ジュース
 食塩無添加.....200ml
 塩.....ひとつまみ
 オリーブオイル.....大さじ1

POINT

野菜ジュースは無塩・無香料のものがおすすめです。



トマトソース

野菜ジュースに塩とオリーブオイルを加えて、中火で2/3くらいになるまで煮詰める。



4



③をしっかり冷やす。

5



春巻きの皮に④をのせてしっかりと巻き、巻き終わりを水溶き片栗粉で止める。

6



⑤を180℃の油で3～4分ほど揚げる。

1



玉ねぎ、パプリカは薄切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。

2



フライパンにサラダ油をひき、にんにくとしょうがを入れ、香りが出たら玉ねぎとパプリカを加えてしんなりするまで炒める。

3



さらにラム肉を加えて中火で炒めて、★を加えたら水分を飛ばすようにしっかりと炒める。

ラム肉の スパイシー春巻き

■ 調理時間 約50分

約509kcal、塩分1.9g/1人分

●材料(2人分)

生ラム薄切り肉
(しゃぶしゃぶ用)……150g
玉ねぎ……1/2個
赤パプリカ……1/2個
にんにく……1片
しょうが……少々
サラダ油……大さじ1
カレー粉……小さじ1
ガラムマサラ……小さじ1
クミンシード(あれば)
★……少々
塩・こしょう……各適量
しょうゆ……小さじ2
春巻きの皮……6枚
水溶き片栗粉……適量
揚げ油……適量



Check

カルダモンホールは香りを楽しむためのものです。食べるときは取り除くことをおすすめします。

4



カットした野菜に上から水適量(分量外)をザッとかけてザルにあげる。

1



ひよこ豆は水洗いして、ザルにあげる。

5



炊飯器に①、②、④を入れたらオリーブオイルをふりかける。

2



ラム肉は塩・こしょうをし、フライパンで焼き目をつける。

6



③を全体にまんべんなくふりかけたら、最後に水を加えて早炊きモードで煮込んで完成。

3



★をよく混ぜ合わせる。

ラム肉と野菜のタジン風煮込み

■ 調理時間 約40分
(炊き込み時間除く)

約470kcal、塩分3.7g/1人分

●材料(2人分)

生ラム薄切り肉
(ももや肩)……………150g
塩・こしょう……………各適量
ひよこ豆(水煮)………150g
玉ねぎ(薄切り)………1/2個
にんじん(1cm角)………1/4本
赤パプリカ
(大きめの薄切り)………1/2個
ズッキーニ
(1cm輪切り)……………1/2本
ピーマン(縦に1/4)………1個
トマト(角切り)………1/2個
にんにく(みじん切り)………1片
じゃがいも(厚めのいちよう切り)……………1/2個分

塩……………小さじ1
パプリカパウダー 小さじ1
カレー粉……………小さじ1
ガラムマサラ………小さじ1
カルダモンホール…2個
こしょう……………少々
一味唐辛子
……………お好みで適量
オリーブオイル………大さじ2
水……………大さじ1



4



③に薄力粉をつけ、②、①の順につける。

5



フライパンに★を熱し、バターが泡立ったら④をこんがりとするまで揚げ焼きにする。仕上げに軽く塩をふる。

6

お皿に盛り付け、レモンとパセリをふり、お好みのドレッシングでマリネしたトマトとルッコラを添える。

1



パン粉を小さめのビニール袋に入れて、両手で30秒ほどすり合わせて細かくする。

2



溶いた卵と粉チーズを合わせる。

3



ラムチョップを肉たたきなどでたたいて広げ、軽く塩・こしょうをする。

骨付き ラムチョップの ミラノ風カツレット

■ 調理時間 約20分

約553kcal、塩分1.3g/1人分

● 材料 (2人分)

ラムチョップ……………2~4本
塩・こしょう……………各適量
薄力粉……………適量
パン粉(細目)……………適量
卵……………1個
粉チーズ……………大さじ1
★「バター(無塩)……………30g
オリーブオイル……………大さじ2
レモン(くし形切り) 2カット
パセリ(みじん切り)……………適量
<付け合わせ>
トマト……………1/2個
ルッコラ……………適量
お好みのドレッシング 適量



しょうがでラムの独特な香りがやわらぎます！

ラム肉のしょうが焼き

●寿都町 たつき一様

材料(2人分) ラム肉(薄切りまたは焼肉用)250~300g、玉ねぎ1/2個、油少々、★(しょうがチューブ小1、しょうゆ大1、みりん大1、酒大1、砂糖小1/2)

作り方 フライパンで油を熱しラム肉をさっと焼く。薄切りにした玉ねぎを加えて炒める。★を入れ、絡めながら焼く。火が通ったら完成!

※写真は1人分です。

組合員さんから寄せられたレシピをご紹介します。

わが家の 羊肉 レシピ!

8月7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P64のアンケートでお寄せください。採用された方にはコープさっぽろギフトカード500円分をプレゼント!

応募締め切りは5月10日(日)。

※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 **ブロッコリー**レシピ



週末のランチにおすすめ!

ラム肉のピタパンケバブ

●室蘭市 ウシパさん様

材料(2人分) 生ラム薄切り肉(短冊切り) 150g、ピタパン2枚、オリーブオイル適量、クミン小1と1/2、オールスパイス小1と1/2、レタス・トマトスライス・玉ねぎスライス(辛味が苦手なら紫玉ねぎで)各お好みで適量、★(マヨネーズ大1、ヨーグルト大1、中濃ソース小1、ウスターソース小1)

作り方 フライパンにオリーブオイルを熱し、クミンとオールスパイスを入れ、香りが出たらラム肉を入れ炒める。ラム肉に火が通ったら野菜と一緒にピタパンに入れ、★を混ぜ合わせたソースをかけて完成。

お好みでとろけるチーズをのせてもおいしいです!

ラム肉のガーリック炒飯

●北見市 前髪むんちゃん様

材料(2人分) 生ラム薄切り肉150g、塩・こしょう少々、油小2、にんにく1片、しょうゆ小1/2、バター10g、玉ねぎ1/2個、ミックスベジタブルお好みで適量、ごはん400g、顆粒コンソメ小1、ブラックペッパー・パセリ各適量

作り方 ラム肉をひと口大に切り、塩・こしょうをなじませる。フライパンに油をひき、みじん切りにしたにんにくをきつね色になるまで炒めたらしょうゆとラム肉を絡めて炒める。ラム肉を取り出し肉汁を軽くふき取り、バターを入れてみじん切りにした玉ねぎ、ミックスベジタブル、ごはんを炒め、塩・こしょうとコンソメで味をととのえる。ラム肉と合わせ、ブラックペッパーやパセリをのせてできあがり。



低温でじっくり加熱することで素材のうまみが出ます！

玉ねぎとほうれん草の キーマ風ラム肉カレー

●洞爺湖町 どん様

材料(2~3人分) 生ラム薄切り肉200g、玉ねぎ中1玉、ほうれん草3株、バター適量、しょうが1片、にんにく2片、塩適量、ケチャップ大2~3、カレー粉適量、しょうゆ適量、パクチー・イタリアンパセリ各お好みで適量

作り方 ラム肉はフードプロセッサーなどで粗いひき肉状にし、玉ねぎは粗みじん切り、ほうれん草は小さめのざく切りにしておく。鍋にバターを溶かし、みじん切りまたはすりおろしたしょうがとにんにくを香りが立つまで炒める。ラム肉と玉ねぎ、塩少々を加え、ラム肉に火が通り、玉ねぎがしんなりするまで炒める。ほうれん草、ケチャップ、カレー粉、しょうゆを加え水分が飛ぶまで炒めたら完成。飾りにパクチーやイタリアンパセリをのせてもおいしい！



調味料を入れる前に余分な油を拭き取ると味がよく染みます！

ラム肉のガリバタしょうゆのつけ丼

●札幌市 ミワ様

材料(2人分) 生ラム薄切り肉150g、カット野菜1袋、バター10g、★(しょうゆ大1、みりん大1、にんにくチューブ2cm)、ごはんどんぶり2杯分、卵黄お好みで適量

作り方 フライパンにバターを熱し、中火でラム肉を炒める。肉の色が変わってきたら、カット野菜を入れ、強火で一気に炒め合わせる。野菜が少ししんなりしたら★を回し入れ、全体にタレを絡める。バターとしょうゆの香ばしい匂いがしてきたら火を止め、ごはんの上に盛り付け、お好みで真ん中に卵黄を落とせば完成！



大葉を入れることでさっぱり食べられます

ラム肉の天ぷら

●函館市 ネコ様

材料(1人分) 生ラム薄切り肉100g、大葉2枚、
天ぷら粉適量、水適量、揚げ油適量、レモン・塩
お好みで各適量

作り方 ラム肉に大葉を巻き、天ぷら粉と水を混ぜ
合わせて作った衣をつけ、180℃に温めた油で揚
げる。ラム肉に火が通ったら取り出し網で油を切る。
器に盛り付け、レモンや塩をかけて完成。



定番おつまみ!

ラム肉のから揚げ

●登別市 タヌコ様

材料(2~3人分) 生ラム薄切り肉350g~400g、片栗粉適量、
★(しょうゆ大2、酒大2、しょうがすりおろし1片、にんにくすり
おろし2片、砂糖小2)、揚げ油適量

作り方 ★にラム肉を30分から1時間漬け込み、片栗粉を全体
にまぶして170~180℃の油で4~5分揚げて完成。

おうじ びっくり王子 と たまご つこみ王子

さく・え： W. けいすけ

せいかいは…ひつじをよーくみてみよう！

Q3

ひつじの **みみ**は？

- ①うごかない
- ②まえにだけ うごく
- ③いろいろな むきに うごく

Q1

ひつじの **ひとみ**の
かたちは？

- ①まる 
- ②たて 
- ③よこ 

Q2

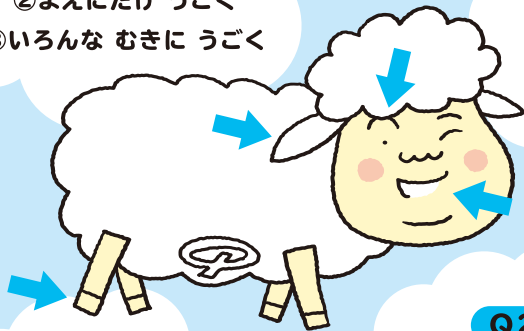
ひつじの **うわあご**の
まえばは？

- ①ある
- ②ない
- ③キバがある

Q4

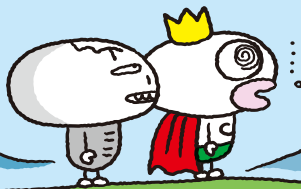
ひつじの **ひづめ**の
かたちは？

- ①ひとつ
- ②ふたつに われてる
- ③にくきゅう



はい「こ」でいきなり
クイズだ クイズ Q!
ひつじのからだのひみつ
どれだけしってる？

やまかわバイヤー



Q1 ことえ

③

ひつじのひとみはよこにながい。
ぐるっとひろくみえるから
うしろのてきにも
きづくんだ。



Q2 ことえ

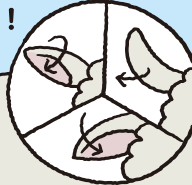
②

うわあごにはまえばのかわりに
かたいはぐきがあつて
くさをぎゅっとはさみとる。

Q3 ことえ

③

みみをぴくぴくうごかして
おとのほうこうをさがす。
レーダーみたい!



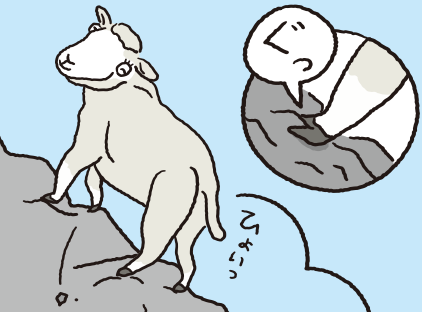
Q4 ことえ

②

ひづめがふたつに
わかれているから...

デコボコさかみちなんのその！
にげろのよんごー！

あーオオカミ！



ちなみにうまのひつじめはひつじ。
へつとちからをこめやすだから
たいらなだいちを
はやくはじるのがよんごー！



2

いちごソースをつくる



ボウルにいちごを入れてキッチンバサミでこまかくきる。



いちごにグラニューとうをまぶす。



ラップをして
600W^{ワット}
のレンジに
3分かける。



こおってるのに
やわらかいから
すぐつかえるよ!



これをつかうと
おいしいです!

アヲハタ
くちどけフローズン
いちご

店舗 一部なし

トドック 保

冷凍品いつでもトドック Vol.8

●注文番号 41775

1

じゅんびをする



ようきにクッキングシートをしいておく。



ちいさなボウルに★をいれてよまぜておく。

ゼラチンはよくまぜて、
ダマにならないようにします。



こども レストラン プチ

はじめてのりょうりをおうえん!
おうちのひとといっしょにつくれる
かんたんレシピ♪

もっちりふわふわ いちごの 生マシュマロ

〈ざいりょう〉

(15cm×15cmの保存容器1個分)

れいとういちご……………80g
グラニューとう……………60g
レモンかじゅう……………大さじ1
★ゼラチン……………10g
水……………大さじ2
コーンスターチ※……………小さじ1

※なければかたくりこでもOK

調理時間20分(固める時間を除く)
358kcal/全量

3

ゼラチンをとかす



あついから
ちゅういだよ!

ラップをとり、レモンかじゅうと
①のゼラチンをいれてとかす。



4

ふゆふゆにする



ハンドミキサーでまぜる。



しろうぼくなつて、
ふんわりしたら
OKだよ!



5

ひやして かためる



かたにながして、れいぞうこ
でひやしかためる。



てに
くつつきません



よきからとりだして
コーンスターチを
まぶして...



ほうちようで
きつたら...

かんせい!





圧力鍋、これを守れば小布くない!



圧力鍋の注意点

蒸気口、詰まってない?



ふたの裏に水を流して蒸気口から流れるか確認

食材入れすぎ注意!



通常は鍋の高さの2/3まで
豆類は1/3まで

圧が抜けてからフタを開ける



安全ピンが下がったことを必ず確認

空焚きしない



粘度のあるもの(カレーなど)は圧力調理後に入れる



加圧時間は
いもの大きさに加減



蒸しじゃがいもは、
うまみ&栄養逃さない!

冷蔵庫で3~4日保存可。
みそ汁、サラダ、煮物に
使えて何かと便利♪



忙しい人こそ♪

圧力鍋で **超!** 時短調理

まだ圧力鍋使ってない?
それはもったいない!
圧力鍋を使えば
あっという間に
おいしい料理が完成します!
私の日々の圧力鍋活用法、
お教えします♪

こぐれあいこ

家庭料理研究家。小樽で料理教室を開催。食べ盛りの息子3人の子育て中。怖さからなかなか手を出せず、実は圧力鍋歴10年足らず。すばらしさに気づいた今では、なくてはならない心強い相棒です。



※レンビはすべて[高压]で加圧しています。

浸水なし!25分で完成ミラクルおこわ

お米編

小豆と栗のお赤飯

材料(作りやすい分量)

もち米…3合
赤飯用小豆の水煮缶
(3合炊き用)…1缶
栗の甘露煮…100g
ごま塩…適量

作り方

- ① もち米は洗ってザルにあげる。
- ② 小豆缶は小豆と煮汁に分け、煮汁に水を足し430mlにする。
- ③ 圧力鍋に、①、②の煮汁を入れてよく混ぜ、小豆・栗の甘露煮をのせ、ふたをして強火にかけろ。加圧3分、火を止め15分蒸らす。
- ④ ふたを開け、さっくり混ぜ、ごま塩をふる。



おこわの水加減は、
もち米の分量の2割減

+ 水 ⇒ 430 ml



【全工程】

半日が

25分に



圧力鍋マスター
実家の母の味



【ゆで時間】
40分が

5分
に



野菜編

外ガリッ!中ほっくり♥の、お店で出るやつ!

フライドポテト

材料(4人分)

じゃがいも(キタアカリなど)…500gぐらい
揚げ油、塩…各適量

作り方

- ① じゃがいもは、皮ごとよく洗う。
- ② 圧力鍋に水300mlを入れ、蒸し台や蒸しかごに①を入れる。ふたをして強火にかけ、圧がかかったら、弱火で5〜8分加圧。火を止め自然に圧を抜く。
- ③ 圧が下がったら取り出す。
- ④ 皮ごと放射状に切り分け、170°Cの油に入れ、きつね色にカラリと揚げる。熱いうちに塩をふる。



お魚編

【加熱時間】
1時間が
15分に

骨までやわらか♪丸ごと食べられる!

さんまの梅煮

材料(作りやすい分量)

さんま…5尾

砂糖…60g

しょうゆ…大さじ4

酒、みりん…各大さじ1

★梅干し…1～2個

しょうが(千切り)…1片分

赤唐辛子…1本

ひと晩置くと、
味がなじんで
よりおいしい!



【加圧15分】



作り方

- ① さんまは、頭と尾を落とし、筒状に切る。箸などでワタを取り塩水で洗う。
- ② 鍋に入れ、たっぷりの水を加えて強火にかける。沸騰したら湯を捨てる。
- ③ ★を加え、かぶるくらいの高さまで水を足す。ふたをして強火にかけ加圧15分。

自然に圧を抜く。冷蔵庫で1週間保存可。

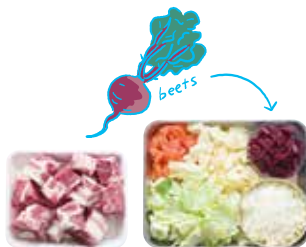
お肉編

じっくり煮込み系も手早く作れる

ボルシチ

【肉の加熱時間】

1時間が
15分に



材料(6~8人分)

豚肩ロース(塊)…400g

水…7カップ

★ 洋風スープの素…1個

塩…大さじ

タイム、ローリエ…各少々

玉ねぎ…1個(200g)

じゃがいも(メークイン)…2個

にんじん…中1本

キャベツ…200g

ビーツ(水煮)…200g

バター…大さじ

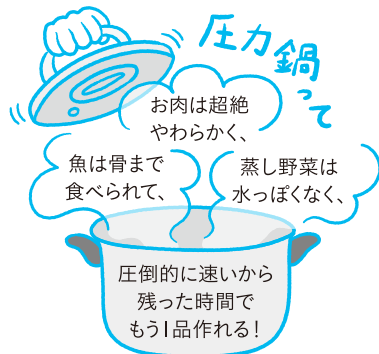
☆ 白ワインビネガー、砂糖…各大さじ

ホールトマト缶…1/2缶

塩、黒こしょう…各適量

サワークリーム…1パック

ディル(またはパセリ)…少々



使えば
使うほど
コッが
つかめます!



作り方

- ① 豚肉は2cm角に切る。玉ねぎはみじん切り、じゃがいも、にんじんは小さめのひと口大、キャベツは5cm角に切る。ビーツは細切りにする。
- ② 圧力鍋に豚肉、★を入れ強火にかける。煮立ったらアクを取りふたをして、加圧15分。自然に圧を抜き、ふたを開け肉を取り出す。
- ③ フライパンにバターを熱し、玉ねぎを炒める。☆を加えざっと炒め、②の鍋に加える。じゃがいも、にんじん、キャベツ、ビーツも加え弱火で20~30分煮込む。
- ④ 肉を戻し入れ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り、サワークリーム、ディル(またはパセリ)のをせる。



のっけ弁のススメ

豪快なくらいがちょうどいい！

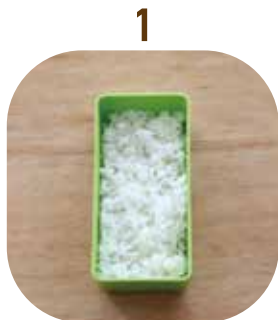
春からお弁当生活が始まった皆さん。
すでにネタ切れ、
お弁当のことばかり考えている…
そんな方いませんか？
ごはんの上にメインをどーんと入れて、
サブおかずをポン、ポンで、はい完成！
のっけ弁おすすめですよ。



コープさっぽろ
能戸 英里

食育活動やレシピ開発を行う3児の母。
ちょこっとでは「こどもレストラン」の
ページを担当。

のっけ弁ののっけ方



1
お弁当箱にご飯を詰め、冷ましておく。



2
おかずを作って、冷ます。



3
メインのおかずをのせる。



4
サブおかずを詰めて完成！

ススム

01

中華は面倒?

マンマでチンジャオロース弁当



溶いた卵1個に、スライスしたウインナー1本分とピザ用チーズ10g、むき枝豆10gと牛乳小さじ2、塩少々を混ぜる。小さなボウルにラップをかけて内側をくぼませ、具を混ぜた卵を入れてレンジで1分30~40秒温める。ラップでぎゅっと包み、そのまま冷ます。

オムレット

しっかりきつめにラップで包むときれいに仕上がります!



塩昆布キャベツ

メンマでチンジャオロース



ひと口大に切ったキャベツ50gをボウルに入れ、ふんわりラップをしてレンジで2分加熱。水気をふいて塩昆布2g、ごま油小さじ1/2、塩・白ごま各少々で和える。

★これで作れる★



桃屋 味付メンマ 100g

店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.28

●注文番号 22107



細く切った豚肉50g、千切りにしたピーマン1/2個と赤パプリカ1/8個をフライパンで炒め、酒小さじ1を加え、味付メンマ20g、塩・こしょう各少々を加えて炒める。

ブロッコリーのナムル



小房に分けたブロッコリー50gは洗って、ボウルに入れ、ラップをしてレンジで1分加熱。キッチンペーパーで水気をふいて、ごま油小さじ1/2、塩ひとつまみ、ちぎったのりで少々で和える。

から揚げ親子丼



ボウルに、表示の通り温め半分に切った冷凍のから揚げ2個、水大さじ2、しょうゆ・みりん各大さじ1/2、砂糖小さじ1とスライスした玉ねぎ30gを入れ、ラップをしてレンジで3分加熱。溶いた卵1個を加えてさらに1分加熱。



さつまいもの
きなこバター



洗ってひと口大に切ったさつまいも50gをボウルに入れ、ラップをしてレンジで3分加熱。バター5g、きなこ小さじ1、砂糖小さじ1/2、塩少々で和える。



卵が半熟の場合、余熱もしくは30秒ほど追加加熱

★これが便利★

衣が軽いからしっかりお肉を感じられる!そのままはもちろん、アレンジしてもおいしい!



生姜醤油の特製ダレ
衣軽い若鶏もも唐揚げ 500g

店舗 全店

トドック保 冷凍品いつでもトドック Vol.8

●注文番号 40897

ススム
02

から揚げ親子丼弁当

冷食でもっと時短!



千切りにしたにんじん50gをボウルに入れてラップをしてレンジで30~40秒加熱。水気をふいてレモン果汁小さじ1、砂糖小さじ1/2、塩少々で和える。

にんじんマリネ



パン粉はきつね色になるまで炒めるとサクサクに!

鮭コロッケ



皮をむいて半分に切ったじゃがいも200gを洗ってボウルに入れ、ラップをしてレンジで4~5分加熱してつぶす。鮭フレーク大さじ2、牛乳大さじ1、塩・こしょう少々を加えて混ぜ、10gのバターで炒めた大さじ2のパン粉をまぶす。

★これがおいしい!★



プリっとした食感でおいしい!アレンジ無限の便利な1品。

北海道産のすりみ100%
プリプリの蜂蜜入りちくわ

店舗 全店

トドック 週 5月1週、5月4週

アスパラちくわマヨ



アスパラ2本はちくわ2本に1本ずつ詰めてひと口大に切り、はみ出したアスパラは切り落とす。フライパンに水大さじ2と一緒にふたをして3分ほど蒸し焼きにし、マヨネーズ小さじ1、ケチャップ小さじ1/2、砂糖小さじ1/3、塩・こしょう各適量でさっと炒める。

スズメ

03

鮭コロッケ弁当

揚げなくていいの?



ポイント

お好みでイカやむぎエビなど
シーフードを入れてもおいしいよ！



エバラ
黄金の味 中辛 360g

店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドック Vol.28

●注文番号 21655

プルコギ風 焼肉

■ 調理時間20分

[材料(4人分)]

しめじ……………1袋
 牛切落し肉など、お好みのお肉(焼肉用)
 ……………300g
 たまねぎ(1cm幅の半月切り)………1個
 にんじん(短冊切り)……………1/2本
 パプリカ(細切り)……………1/2個
 ニラ(4~5cmの長さに切る)………1束
 エバラ黄金の味……………200~300g
 サラダ油……………適量
 ごま油……………大さじ2

[作り方]

- ①しめじは石づきを切り、小房に分ける。
- ②ボウルにニラ以外の具材を入れ、エバラ黄金の味で下味をつけ、5~10分おく。
- ③ホットプレートにサラダ油を熱し、②を炒める。
- ④火が通ったらニラを加えて炒め合わせ、仕上げにごま油を回しかけて完成。

これからの季節、
BBQや行楽シーンで活躍する商品が
コープさっぽろの店頭に並びます！

※一部店舗を除く

焼肉のたれ で広がる アレンジレシピ



こちらもおススメ！

焼肉堪能
炙り醤油味 400g

店舗 一部なし

トドック なし



香ばし 成吉思汗たれ 焼きおにぎり

下圖シェフ考案レシピ!



ポイント

ふんわりだけど崩れない程度でラップで包むと硬い印象になりません!



調理時間20分

【材料(2人分)】

- ご飯……………160g
- こめ油……………3g
- カマンベールチーズ 30g
- ごま……………ひとつまみ
- ※さけるチーズでもOK
- 刻みねぎ……………ひとつまみ
- 成吉思汗たれ……………15g

【作り方】

- ①ラップの上にご飯をのせ、チーズを覆うように包む。
- ②成吉思汗たれにこめ油を合わせて、①の全体に染み込ませる。
- ③トースター(魚焼きグリル)で焼き色がつくまで焼く。
- ④仕上げにごまと刻みねぎを乗せて完成。

こちらもおススメ!

蝦夷屋ジンギスカンのたれ
200ml

店舗 一部なし
トドック なし



おうちでこんな簡単に本格焼きおにぎりが……! チーズのとろとろ具合もたまらない!



アベトモ

ベル食品
成吉思汗たれ
360ml

店舗 全店
トドック
保 いつでもトドック Vol.28

●注文番号 21668



たった10分の漬け込みで、材料に味がしっかりと染み込んでいる!



だーまエ

実際に試してみました!



ヘルシア飲んでみました! 健康意識のために飲み始めました。お茶として気軽に飲めるので仕事のお供にちょうどよく、習慣化がしやすいなと感じました!
(宅配企画部 西野さん)



小まめに飲むことで飽やガムなどの間食が減り、すっかり毎日飲みたくなっています!
(マーケティング部 大谷さん)

いつまでも健康的に、
理想の自分で生きていきたい。
ヘルシアはそんな
あなたのヘルシーライフを、
トクホの力と続けられる
おいしさでアシストします。



内臓脂肪を
減らすのを助ける
味わい深い緑茶。

宅配トドックでも購入できます!

キリン
ヘルシア 緑茶 350ml

店舗 一部なし

トドック 週 5月3週(裏表紙)

保 のみものトドック Vol.45

●注文番号 85376

特定保健用食品 許可表示 本品は、脂肪の分解と消費に働く酵素の活性を高める茶カテキンを豊富に含んでおり、脂肪を代謝する力を高め、エネルギーとして脂肪を消費し、内臓脂肪を減らすのを助けるので、内臓脂肪が多めの方に適しています。

1日当たりの摂取目安量 ●1本を目安にお飲みください。

●食生活は主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

心からの感謝を込めてさらにおいしく。

おかげさまで40周年。

紅茶としてのおいしさを
さらに進化させながら、
飲んでいても、持っていても
ちよつと気分が上がるような、
現代の日常に
取り入れたいくなる
午後の紅茶に。

キリン
午後の紅茶 各種 500ml

店舗 一部なし

トドック

保 のみものトドック Vol.45

●注文番号 ミルクティー 85418

●注文番号 ストレートティー 85411

●注文番号 レモンティー 85432



〈果汁0.1%〉

◆ おいしさ

40年愛されてきた「本格紅茶」の味わいをベースに、各フレーバーの特長を強化。現代のお客様に受け入れられやすい、飲みやすいおいしさに進化。

◆ パッケージデザイン

40年愛されてきた「午後の紅茶」のイメージを大切にしながら、現代的で、シンプルで軽やかに。日常で手に取りやすいデザインに進化。

お知らせ

北海道産農産物を使った！ カクテル講座開催

キリン主催のカクテルコンクールで
入賞したカクテルの作り方を学ぼう！

プロと作る初めてのカクテル体験会
in コープさっぽろルーシー店キッチンスタジオ

日時 2026年5月12日(火)
13:00~14:30

参加料金 500円(税込)
参加人数 抽選24名(事前予約制)



アルコールの試飲があります。
未成年の方やイベント終了後にお車の運転がある方の参加はできません。

▲お申込みはこちらから！

今日のご褒美セット！

一緒だと

もっとおいしい。



守り継ぐ北海道ザンギ物語

金賞受賞 第17回 からあげグランプリ
＜北日本スーパー総菜部門＞

店舗デリカコーナーの「ザンギ」と「コカ・コーラ 500ml」を同時購入で

ボーナスポイント **50** ポイント進呈 期間:2026年4月21日(火)～5月20日(水)

ポ!

守り継ぐ北海道ザンギ物語 店舗 一部なし トドック なし

コカ・コーラ 500ml 店舗 全店 トドック 保 のみものトドック Vol.45 ●注文番号 88852 24本入 88853

PR Cho-co-tto 44



クレヨンしんちゃんボトル

家族で当たる!

キャンペーンやってるゾ!

野原ひろし(55歳)

野原みさえ(49歳)

野原ひまわり(20歳)

野原しんのすけ(25歳)

リサイクルしてね
いつもありがとう。またよろしくね
©U/F・S・A・A <http://zko.jp/3abi49/>



シーズン2公開中!



やかんの麦茶 健康美茶 × クレヨンしんちゃん

やかんの麦茶 650ml

店舗 一部なし | トドック 週 5月4週(裏表紙)【上期最安値】 | 保 のみものトドック Vol.15 ●注番号 87577 24本入 87578

フルーツケーキ（フルーツミックス）

●1パック 1,580円(税込1,706円)

総重量800g超えのメガ級ケーキ!みんなでシェアするのにおすすめ♪

フルーツワッフル（いちご）

●1個 598円(税込646円)

人気No.1のいちごワッフル。
ワッフルの中には、
バナナ1.5本分も入ってます!



バナナの存在感がすごい!生クリームやさしい甘さとたくさんのフルーツが味わえて、自分へのご褒美やちょっとした晴れの日スイーツとしても◎



2025年11月、
農産部の新商品として誕生した
「フルーツスイーツ」
発売直後から店頭やSNSで
話題沸騰中の新作をご紹介します!

本気スイーツ が大注目!

コープさっぽろ限定商品!

ここがこだわり!

旬の果実を惜しみなく

1 その時季いちばんおいしい果物を使用。売場で扱うフルーツだからこそ、鮮度と品質に自信あり!

生クリームに「十勝牛乳」をたっぷり使用!

2 冷凍のホイップクリームは使わず「コープさっぽろ十勝牛乳」を加えて手作業でホイップ。濃厚ながら軽い口当たりで、どんどん食べられるクリームに。

フルーツプリン

●1個 598円(税込646円)

なめらかな口どけで、生クリームと
フルーツとの相性抜群!

フルーツ パンナコッタ

●1個 398円(税込430円)

さっぱり系でどこか懐かしい
口あたり。

フルーツタルト 3個セット

●1,000円(税込1,080円)

●1個売りは 各398円(税込430円)

小さめサイズで食べやすく、ちょっと
した手土産としても最適!

いちごの酸味とパンナコッタのあま味が
ちょうどいいバランスでボリューム
たっぷり!これ1個で大満足!



開発の裏側動画はこちら!



キムノー



あのコープ商品、
試してみました!

今年度も、おすすめコープ商品紹介のコーナーがスタート! みなさんの「毎日がちよこっと楽しくなる商品を見つけてみてください♪今回は、ちよこっと編集メンバーのおすすめコープ商品をご紹介します!



味わい濃厚深煎り焙煎
リッチブレンド 360g

本体799円※(税込862円)

店舗 全店

トドック

保 いつでもトドック
Vol.28

●注文番号 26127

数量限定1,800個



コーヒー好きなので、これは毎朝かかせません!深煎り焙煎で、しっかりとしたコクと適度な苦みがほしい方にぜひおすすめ。ブラジル産とベトナム産の2種類の豆をブレンドした濃厚な味わいのブレンドコーヒーです。

アベトモ

特技は水泳と巨大おにぎりを作ること。「8時だよ!全員集合」で育ちました。さて入協何年目!?



CO・OP
きんぴら風
ごぼう飯の素 230g

本体339円※(税込366円)

店舗 全店

トドック 保

いつでもトドック Vol.28 ●注文番号 26203

炊き込みご飯って具材をたくさん切るのが面倒ですが、この商品はこれを入れるだけで味が決まる具たっぶりの炊き込みご飯ができてうれしい!味がしっかりついているので、おにぎりにしてお昼に持って行くのもおすすめ!

キムノー

今年で入協8年目の管理栄養士。家に友だちを呼んでおしゃれな料理を楽しむのが趣味。



週替わり弁当

本体350円※(税込378円)

店舗 一部なし

トドック なし



※写真は一例です。内容は週ごとに変更となります。

オクエリ

昨年京都から北海道に移住してきました。食べることが好きで、北海道のおいしいを満喫中です!



白身魚のフライやエビフライなど、魚介系のフライが食べられてうれしい。1食分のカロリーを抑えたいけど、ガッツリ気分も味わいたいときにおすすめなお弁当です!副菜も充実していて、少食さんにもぴったりです。

焼きそば・たこ焼きセット

本体389円※(税込420円)

店舗 一部なし

トドック なし



イケマユ

好きなものはお茶ときなこねじり。趣味は温泉巡りでよくおばあちゃんと呼ばれます笑



ソースの香りがふわっと広がり、屋台のような味わいで大好きです。昼も夜も、ごはんに迷ったらこれで間違いなし!具材もたっぷり入って、お手ごろな価格なもの◎

東川ゆめびりか 国産米油と 天塩割れ塩煎餅 120g

本体329円※(税込355円)

店舗 全店

トドック なし



まず塩のうまみを感じたあとにお米の甘みが広がって、めちゃくちゃおいしいです!軽い食べ心地であと味すっきりで食べ飽きないですね。塩感もちょうどよく、手が止まりません♡

ダーマエ

今年で入協4年目のサーモンが大好きな大食い。趣味はバドミントンと写真撮ること!



北海道
はまなす食品の

ナッツ・珍味が変わる

店舗 4/29(水・祝)
トドック 6月1週

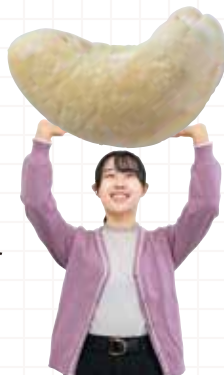
リニューアル
のポイント

- ✓ からだ想いのおやつへ
- ✓ かわいい新パッケージ
- ✓ ポケットサイズ新登場



旧

この春、北海道はまなす食品の商品が生まれ変わります。酪農学園大学の学生たちとつくった新コンセプトは「脱おつまみ」と「罪悪感のないおやつ」。パッケージも一新し、2026年4月29日(水・祝)、全道98店舗で一斉発売!



酪農学園大学

札幌市の隣、江別市にあり、キャンパスの広さは135ha。農・食・環境・生命を総合的に追求しています。



酪農学園大学HP



公式Instagram

詳しくはこちら▶

変えたのは、大学生



知に足つけて、どこまでも。
酪農学園大学 ×



おいしきの約束。
はまなす
北海道はまなす食品

学生たちに与えられたミッションは、「年間5000万円の売上増」。北海道はまなす食品の既存商品をリブランディングする、実践型プロジェクトが2025年5月にスタートしました。参加したのは、マーケティングや食品経済を学ぶ3・4年生。目標の数字を聞き、最初は規模の大きさに戸惑う学生も少なくありませんでした。商品・デザイン・売場の3チームに分かれて、POSデータの分析や競合比較、トレンド調査を重ね、コンセプトを策定。商品構成を見直し、売場での展開を意識したパッケージをプロのデザイナーとともに制作しました。トレンドを踏まえ、小サイズも新たに開発。こうして1年かけて商品が完成しました。「発売が楽しみ」と声を弾ませるハルカさん。「緊張します」と打ち明けるミホさん。「貴重な機会をいただき、感謝の気持ちでいっぱい」と語るモモカさん。三者三様の想いをのせて、いよいよ発売です。

開発のウラ側



▲プロジェクトに参加した酪農学園大学の学生さんと先生、北海道はまなす食品の皆さん

わたしの“推し”はコレ!



ホワイト カシューナッツ ミックス

とろい糖衣カシューナッツの白、クランベリー、赤、パンクキンシードの緑。3色のコントラストが楽しいオリジナルミックスです。ポケットサイズでカバンにIN。小さな癒やし、持ち歩こう。



店舗 一部なし

トドック 週 6月1週



コーヒー アーモンド ミックス

ミネラル豊富な“スーパーフード”パンクキンシード入り。コーヒーアーモンドの甘さとほろ苦さがグクセになるおいしさです。3時のおやつを、ちょっとヘルシーなひとときに♪



店舗 一部なし

トドック 週 6月1週



あたりめ

「あたりめ=おつまみ」って思っていませんか?実は、カロリーが気になる女性にピッタリなからだ想いのおやつ。よく噛むから少量でも満足感しっかり。深夜でも罪悪感がありません。



店舗 一部なし

トドック 週 6月1週

読者プレゼントもあります! 詳しくは64ページへ!



畑でレストラン

2026

Hokkaido HATAKE Restaurant

抽選申込み 2026年 4/14(火) ~ 5/10(日)

●当選結果のご連絡/ご当選された方のみ2026年5/21(木)までにご連絡いたします。

〈参加費〉9,000円(税込) スペシャル回は12,000円(税込)

〈定員〉各回40名 コープさっぽろ組合員さん限定



風を感じながら、楽しもう。

「コープさっぽろ農業賞」を

受賞した生産者さんの畑に、

1日限りの「ランチレストラン」が開店。

絶景のロケーションの中、

北海道の人気シエフが

畑の野菜を使った

スペシャルランチコースをご提供します。

畑を歩き、生産者さんや

シエフの思いに触れて、

北海道の食の豊かさを

体感しませんか？



当日の流れ

14:00 終了(予定) < 12:00 スペシャルランチ < 11:00 ファームツアー < 10:50 集合

※会場により異なる場合がございます。

ご注意/参加費のご入金をもって本予約成立といたします。

期日までにご入金が確認できない場合はキャンセルとみなし、仮予約は無効となります。

※イベントは定員などの変更、中止の可能性がありますので、予めご了承ください。

※会場により直行送迎バスの有無・料金が異なります。詳しくはHPをご確認ください。

森町 道南スペシャル

函館発直行バス有 +5,000円

9.20 [日]

会場 政田農園

第9回農業賞農業奨励賞

cantine SEL
(カンティヌ セル)
黒滝祐輔シェフ



函館市

Local Revolution (ローカルレボリューション)

第12回農業賞 交流賞 優秀賞

厚沢部町

道南いたさか農園

第11回農業賞 奨励賞

北斗市

高坂農園

第11回農業賞 近所やさい生産者賞 優秀賞

道南の食材をふんだんに使用し、
黒滝シェフが腕を振るう特別なランチで
至福のひとつときをどうぞ!

〈参加費〉12,000円(税込)

帯広市 十勝スペシャル

帯広発直行バス有 +5,000円

9.27 [日]

会場 和田農園

第2回農業賞 北海道知事賞

Marions Nous
(マリヨンス)
小久保康生シェフ



清水町

あすなるファームینگ

第11回農業賞 北海道知事大賞

帯広市

満寿屋商店

第12回農業賞 交流賞 特別賞

十勝の豊かな大地が育んだ食材を使った、
小久保シェフによる特別なランチをお楽しみください。

〈参加費〉12,000円(税込)

新篠津村

7.18 [土]

会場 大塚ファーム

第1回農業大賞
コープさっぽろ会長賞

RICCI cucina ITALIANA
(リッチ クッチーナ イタリアーナ)
川崎律司シェフ



栗山町

空知スペシャル

札幌発直行バス有 +5,000円

8.30 [日]

会場 菅野牧園

第11回農業賞 特別賞



noya (ノヤ)
塚田宏幸シェフ



Semina (セミナ)
田中寿史シェフ

栗山町

なかせんどうれん
中仙道怜農園

第12回農業賞 審査委員会特別賞

浦臼町

鶴沼ファイナリー

第4回農業大賞 農業奨励賞

若きファーマー中仙道怜さんの畑を訪ねた後は、
2人のシェフによる一日限りの特別ランチを
お楽しみください。

〈参加費〉12,000円(税込)

真狩村

9.6 [日]

会場 ごとう農園

第3回農業賞 奨励賞

RISTORANTE
CANOFILO
(リストランテ カノフィロ)
小川智司シェフ



美幌市

札幌発直行バス有 +5,000円

6.14 [日]

会場 西川農場

第9回農業賞農業奨励賞

trattoria terzina
(トラットリア テルツィーナ)
堀川秀樹シェフ



新ひだか町

6.21 [日]

会場 渡辺農場

第12回農業賞 特別賞

nikap (ニカプ)
新田裕也シェフ



旭川市 道北スペシャル

札幌発直行バス有 +6,500円

7.5 [日]

会場 谷口農場

第12回農業賞
ビジネスモデル賞 最優秀賞

フリーランス
料理人
野上隼人シェフ



上富良野町 多田農園

第9回農業賞農業交流賞・札幌市長賞
第10回北海道農業・漁業貢献賞 優秀賞

美深町

松山農場

第9回農業漁業交流賞・交流特別賞

旭川の大地、トマトと稲が育つ農園で
美深の羊と上富良野ワインが出会う。
野上シェフによる特別なランチをご堪能ください。

〈参加費〉12,000円(税込)



スマホからは
こちら

〈お問合せ・お申込み〉コープトラベル

電話

011-851-7411

月~金 10:00~18:00

WEB

畑でレストラン 検索

<https://www.sapporo.coop/event-activity/hatake-de-restrauant/2026/>

予告

10月4日(日) 下國伸シェフによる特別企画を開催予定。
詳しくはCho-co-tto8月号にてお知らせします!



暖くなる季節、お弁当を持って出かけませんか？

コーチャンフォーでは、お弁当づくりが楽しくなるレシピ本から、人気キャラクターのランチボックス、伝統の曲げわっぱまで、豊富なお弁当グッズを取り揃えています。自分だけのお気に入りを見つけてみませんか？



コーチャンフォー×コープさっぽろ

ワクワク体験！ 本屋さんへ行こう

コープさっぽろは子育て支援のひとつとして、絵本の読み聞かせを推進しています。コーチャンフォーには絵本の他にも楽しい売場がたくさん！ぜひご家族でお出かけください。

コープさっぽろデザインの

ブックカバー&しおり

ができました！

4月21日(火)より、コーチャンフォーにて文庫・新書をお買い上げの方に、限定ブックカバー&しおりを差し上げます。デザインはコープさっぽろの新旧ロゴ2種類。しおりはかわいい「トドック」柄です♪※なくなり次第終了となります。



コーチャンフォー
グルーブ
道内店舗限定

150人が語り、150人が聞いた

「北海道の生活史」

コープさっぽろ60周年記念事業として出版された『北海道の生活史』（北海道新聞社／税込4,950円）。北海道で暮らす150人の人生を、身近な人が聞き取った1,280ページの記録は圧巻です。コーチャンフォー全店で好評発売中！



コーチャンフォー店舗一覧

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



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

応募方法は
P64を
ご覧ください

ちょっと“170号記念”感謝企画! 100名様にプレゼント!



だーまエ

いつもちょっとをご愛読いただきありがとうございます。おかげさまで「Cho-co-to」は通算170号を迎えました。今回は、いつも読んでくださるみなさまへ感謝の気持ちを込めて、100名様へ大型プレゼントをご用意しました!たくさんのご応募、お待ちしております♪

9
あの人気テレビ番組で
取り上げられました! /
激レアTシャツが登場で賞

さいとうさんのイラストTシャツ



3名

7
今年の
干支ドックも
かわいいで賞

うまドックぬいぐるみ・
ティッシュケースセット



4名

5
これでサウナに
行きたいで賞

ドックサウナハット



15名

好評につき
今回も!
キムノ!

3
お菓子大好きで賞

ヤマザキビスケット&
明治詰合せ



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
2セット

キリン淡麗グリーンラベル、
サッポロビール黒ラベル



12名

10
おいしいソーセージ、
食べたいで賞

アスパラひつじの
ブラッド・プルスト1個



10名

8
コープポイント賞

電子マネーちょっとポイント
2,000円分



※当選者には組合員番号をお知らせいた
できます。

20名

6
いっぱい
お買い物しちゃいま賞

Cho-co-tto
オリジナルショッピングバッグ



4名

中は
アルミは様の
非売品!

4
おいしい
ミックスナッツを
食べたいで賞

P50-51の
押し商品含む5点詰合せ



10名

2
これで今年のBBQ
楽しんじゃいま賞!

P40-41の掲載商品
詰合せセット



10名

オクエリ

地域福祉団体の活動を応援!

「2026年度 コープ地域福祉活動助成」募集

障がい者支援、地域ボランティア活動、相互扶助・助け合い活動、疾病・障がいなどの当事者・家族の自助活動など、道内で活動する地域福祉団体を対象に、総額750万円の活動費などを助成します。

応募期間 5月7日(木)～6月11日(木)

応募区分と使途・助成額

〈団体助成〉活動費・運営費／1団体上限10万円／総額:630万円(63団体程度)

〈企画助成〉福祉課題解決の企画・事業費／1件上限30万円／総額:120万円(4件程度)

申込方法 ①QRコードの「福祉助成応募フォーム」より必須事項を入力して送信してください。②「福祉助成応募フォーム」に掲載の応募書類をダウンロード、印刷並びに記載の上、事務局へ郵送ください。

※アクセスできない場合は、代表者の住所・氏名・電話番号、「福祉助成応募希望」を記載の上、はがき・FAXのいずれかで下記まで連絡ください。

詳細はこちら



お問合わせ
公益財団法人 コープさっぽろ社会福祉基金
TEL 050-1751-6989 FAX 011-671-5741
メール csap.fukushikin@sapporo.coop
月・火・木・金10:00～16:00(祝日は除く)

東野幌に
新規事業所が開設します!

【江別】就労継続支援B型事業所 2026年6月オープン!

江別市東野幌町に新しくB型事業所が開設します。一人ひとりの「働きたい」気持ちを大切に、無理のないペースで社会参加を支援します。新年度、新しい環境でスタートしたい方を募集しています。まずはお気軽にお問合せください。



募 集 随時募集中
業務内容 シール貼付業務、清掃業務など
場 所 江別市東野幌町
定 員 20名
対 象

・障がいや難病をお持ちの方で、ご自身の体調に合わせて働きたい方
・サービス受給者証保有者(未所有の方は取得いただければ通所可能です)

応募方法 まずはお電話またはメールにて見学や相談のご予約をお願いいたします。詳しくは下記お問合せ先までご連絡ください。

お問合わせ
株式会社コープ・パートナーズ 就労継続支援B型
江別事業所(石垣) TEL 050-1752-0306
メール csap.partners@sapporo.coop
月～金10:00～16:00(祝日は除く)

A型事業所
利用者増員募集中!

【江別】就労継続支援A型事業所 コープパートナーズ

江別市東野幌町でA型事業所の利用者を増員募集いたします!一人ひとりの「自立」と「働く」を応援します。新年度、新しい環境でスタートしたい方を募集しています。まずはお気軽にお問合せください。



募 集 随時募集中
業務内容 倉庫内での商品補充作業など
場 所 江別市東野幌町
定 員 5名
対 象

・障がいや難病をお持ちでステップアップを目指したい方
・サービス受給者証保有者(未所有の方は取得いただければ通所可能です)

応募方法 まずはお電話またはメールにて見学や相談のご予約をお願いいたします。詳しくは下記お問合せ先までご連絡ください。

お問合わせ
株式会社コープ・パートナーズ 就労継続支援A型
江別事業所(村中・石垣) TEL 050-1752-0306
メール csap.partners@sapporo.coop
月～金10:00～16:00(祝日は除く)

お買い物ついでに
ラクラク支払い!

自動車税・固定資産税 お支払いは コープのお店で!



コープさっぽろの各店にあるサービスカウンターで、自動車税・固定資産税をお支払いいただけます。払込票の裏面に「MMK設置店」と記載されているものが対象です。また、電気・ガス・水道などの公共料金や通信販売の代金もお支払い可能です。ぜひ、お買い物のついでにコープさっぽろで各種料金のお支払いをお済ませください。お支払いは現金のほか、ちょこっとカードでも可能です。「ちょこっとカードチャージデー」を活用して、お得にチャージ&お支払いください。



※収納代行のお支払いは、ポイントおよびステージ算定の対象外です。

お問合せ

コープさっぽろ管理本部
TEL 050-1752-5475
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

くらしの見直し
講演会

貯めすぎも使いすぎもNG! 『お金と人生の黄金比率』を 見つける資産形成術

「お金は多ければ多いほど安心」—そう思って、毎日の楽しみを後回しにしていますか? 元役者のファイナンシャルプランナー・井上ヨウスケ氏が、「貯める」と「使う」両方の視点から、豊かな人生を送るための資産形成術をお話します。



日時 2026年6月25日(木) 10:30～12:30
会場 札幌市民交流プラザ 3階
クリエイティブスタジオ

参加費 無料
定員 200名(応募者多数の場合は抽選)
※参加いただける方には、ハガキにてご案内いたします。

応募方法 右記のQRコード内の申込みフォームまたはハガキより申込み
※詳細はQRコードよりご確認ください。
応募締切 2026年5月29日(金)

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・宇和川)
TEL 011-671-5827
メール csap.kyosai.event@sapporo.coop
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

コープ 未来(あした)の
森づくり基金

2026年度 森づくり団体助成 贈呈報告



広く北海道の森づくりをすすめることを目的とし、多様な森づくり活動に取り組む団体(小額助成)または活動案件(高額助成)へ助成を行っています。2026年度は、20団体へ総額380万円の助成を実施しました。

| 高額助成 | かしの森とこどもの会 NPO法人 森のころね | 浦河町 苫小牧市 |
|------------------------|-----------------------------|-------------|
| 小額助成 | 旭山自然調査隊 | 札幌市 |
| | 手稲さど川探検隊 | 札幌市 |
| | 当別森林ボランティア「シラカンパ」 | 当別町 |
| | ようてい木育倶楽部 | 札幌市 |
| | 積丹グリーン | 積丹町 |
| | 旭川森林ボランティア倶楽部 | 旭川市 |
| | 沼田どってこどってこ | 沼田町 |
| | フォレストクワイエットタック | 当麻町 |
| | えりも森の歩人 | えりも町 |
| | 魁!自然塾 | 恵庭市 |
| | 北海道文教大学自然体験活動ボランティアサークル つもぎ | 千歳市 |
| | お母ちゃんラボ | 室蘭市 |
| 地球岬街道夢の森づくりの会 | 室蘭市 | |
| NPO法人 ビオトープ・イタンキ in 室蘭 | 室蘭市 | |
| NPO法人 トラストサルン 釧路 | 釧路市 | |
| 森と川のがっこうコロボックル | 標津町 | |
| 森林ボランティア「オホソツクの会」 | 北見市 | |
| 帯広の森サポーターの会 | 帯広市 | |

「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 北海道支店

〒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



日本製紙株式会社

〒060-0001 札幌市中央区北1条西4丁目1-2 TEL 011-231-0244

株式会社 エバークリーン

〒053-0055 苫小牧市新明町2丁目4-5 TEL 0144-53-3388

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



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 リーセントビル TEL 011-241-2291

ちょこっとコミュニティ
3月号のご感想から

P48のマフィン型で作る時短お弁当はおもしろく、これなら時短で手の込んだお弁当に見えます。今、オープンレンジがないので、魚焼きグリルで試してみます。(札幌市 しゅうさん)

文化鑑賞会
第91回例会のご案内

夢の国のヴォイス・オーケストラ
Voctave (ヴォクターヴ)

ウォルト・ディズニー・ワールド・リゾートで活躍してきたメンバーによるアカベラグループのVoctave(ヴォクターヴ)が道内初公演!ディズニーカバーソングをはじめ、ミュージカルソング、洋楽カバーなど、Voctave最高峰の表現力によるコーラス・オーケストラをお楽しみください。この機会に文化鑑賞会会員になり、一緒にVoctaveを楽しみませんか。



日 程 2026年7月7日(火)
開演15:00
会 場 札幌文化芸術劇場
hitaru

詳細はこちら



お問合わせ

コープさっぽろ 文化鑑賞会
TEL 011-232-3565
月~金10:00~17:00(祝日は除く)

キッチンスタジオ
イベントのご案内

プロとつくる
はじめての
カクテル体験



白石区コープキッチンスタジオルーシーで開催!キリンビールイベントに参加してみませんか?午後の紅茶を使ったノンアルコールカクテルと、「陸」を使ったウイスキーベースのカクテルの制作体験と試飲があります。
※アルコールの提供がございますので、公共交通機関をご利用ください。

日 程 2026年5月12日(火) 13:00~14:30
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(当日現金のみ)
定 員 24名(抽選)
対 象 20歳以上
(コープさっぽろ組合員さま限定)

持 ち 物 エプロン・上履き・ハンドタオル・筆記用具
応募方法 キッチンスタジオルーシーホームページ・

電話・受付
※締切後、当選者のみにご連絡いたします。
応募締切 2026年4月28日(火)
12:00

詳細はこちら



お問合わせ

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(教室休業日を除く)

知っク! トドック!

掘り出しものと出会えるかも!?
訳あり&本気特価を見逃すな!

アプリをチェックするいけしゃん



そういえば、
この「訳あり」とか、
「本気特価」って
何なんだろう？



ポチっとな

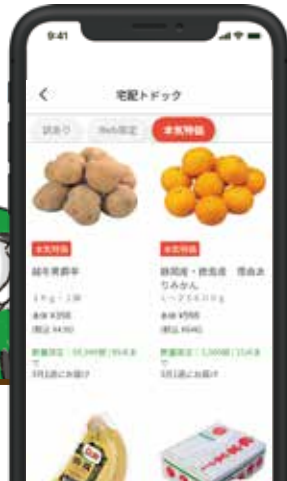
わ
この商品35%オフ?
いつも買えない、
ちよっとお高めな商品が
お得になってる...!



訳あり商品は

賞味期限が
間近だったり、
在庫処分などの商品が
お買い得に
買えちゃう企画なのです!

ほええ〜いいねえ!
こっこの「**本気特価**」は
なんなの?



相場の
変動が
激しい
お肉・野菜・果物に特化して、
バイヤーがここまでがんばると
決めた



お買い得価格で
商品を紹介している企画です!
どちらも毎週火曜日22時〜
月曜日1時59分まで
購入できますよ。

※右記の注文期間を過ぎると、
注文の変更はできませんので
ご注意ください。

早いもの勝ちではありませんので、
期間内にご注文ください。
限定数を上回った注文は
抽選になりますよ。

どっちもお得で最高じゃん!
これからは頻繁に
チェックします★



今後もいろんな商品が
登場するかも!? お楽しみに!

アプリは
こちら!



「つみたて出資」の 申し込み方法

- 店舗サービスカウンターにて承ります。
- 郵送でのお手続きも可能です。下のQRコードからお申込み、または出資コールへご連絡ください。



ご用意いただくもの

- 組合員証

※振替口座をご登録されていない場合は、「預金口座振替依頼書」をご提出いただくため、金融機関口座のわかるものと印鑑が必要です。

- 毎月27日に、ご登録口座から自動振替されます。
- 1,000円単位でコツコツ積み立てられます。

お問合せ先

出資コール

 0120-125-913

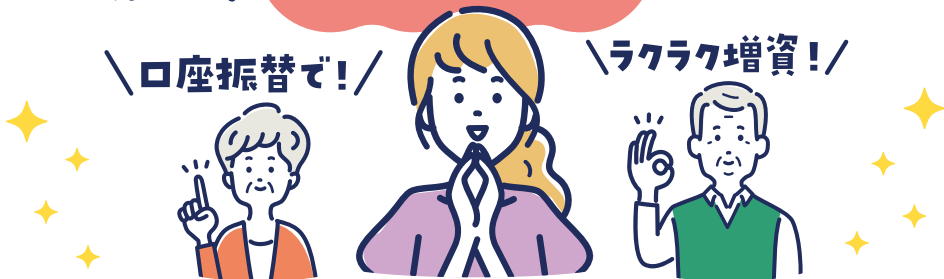
(受付時間 月～土 9:00～18:00)

コープさっぽろで
コツコツ貯めよう!

つみたて出資 申し込み受付中!

＼口座振替で!／

＼ラクラク増資!／



コープさっぽろで“つみたて出資”始めませんか?

2026年度は出資優待サービスのポイントがアップ!

つみたて開始のチャンスです。

出資金を増やしてポイントたくさんもらっちゃおう!

＼2026年度は/
年間平均出資額10万円で

750ポイント
プレゼント!!

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



詳細はこちら

ポイント進呈日

2027年4月1日(年1回)(計算期間:2026年3月1日～2027年2月28日)

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

お金の学校 はじめの一步

明日から役立つ お金のキホン

学校で、お金について習う機会がなかった

オトナ世代のためのお金の学校を開講します!

ファイナンシャルプランナーが、わかりやすく丁寧にお金のキホンを解説。

FP3級の取得も考えているけれど、その前に基本を知っておきたいという人にもおすすめ。

「もっと早く聞きたかった!」「その日から役立つ!」使える知識が満載です。

1講座500円、お好きな講座を選んでご受講いただけます。

特典

講座を受講された方は
10月開講
「FP3級対策講座」
の優先予約が
できます。

| 日程 | | 時間 | 番号 | 講座 |
|--------------|--------------|-----------------|----|--------------------------|
| 6月20日 (土) | 7月9日 (木) | 9:30~ 10:30 | ① | 1時間でわかる 年金のキホン |
| | | 10:45~ 11:45 | ② | 将来の見通しがわかる! ライフプラン |
| 6月27日 (土) | 7月16日 (木) | 9:30~ 10:30 | ③ | いまさら聞けないをなくす 生命保険のキホン |
| | | 10:45~ 11:45 | ④ | 超かんたん! 税金のしくみ |
| 7月4日 (土) | 7月23日 (木) | 9:30~ 10:30 | ⑤ | 資産運用ははじめの一步 |
| | | 10:45~ 11:45 | ⑥ | 我が家の相続 基礎知識 |

受講料 1講座**500**円

定員 各回**20**名(先着順)

会場 札幌市民交流プラザ(札幌市中央区北1条西1丁目)

講師 コープさっぽろ ライフプランアドバイザー (FP) 申込み締切 2026年6月10日(水)

詳細・お申込み

・申込みフォーム…右のQRコードよりご確認・お申込み

・ハガキ…郵便番号、住所、氏名、年代、お申込みの講座の日程・番号を記載の上郵送

※記載例: 6月20日(土)①と②、7月23日(木)の⑤と⑥ あて先/〒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

講座の
詳しい内容は
コチラ



■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)

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

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

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共済に参加するには)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必要があります。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

新CM『葬儀川柳』放送記念

せんりゅう

あなたの川柳が CMになる!!

川柳大募集! 優秀作品には豪華プレゼント!

ご応募に関する詳細は
こちらからご確認ください



さらに
Wチャンス!

惜しくも選ばれ
なかった方にも
もう一度チャンスが...!?
詳しくは左横のQRから!

-お題-
葬儀
あるある

あなたの一句が
CMに登場するかもネ



※この企画に関するお電話でのお問合せは、受け付けておりませんのでご了承ください。

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



こちらから積立のご説明確認や、お申込みができます。
お葬式への準備として、ぜひご検討ください。



コープの家族葬
ウィズハウス

函館・小樽 海洋散骨



あまね

プラン

乗船不要の委託型プラン

代行散骨 55,000円^(税込)

複数のご家族で乗り合う散骨プラン

合同散骨 165,000円^(税込)~

※定員に達しましたら募集締め切りとなります

粉骨費用 各プラン 別途33,000円^(税込)

散骨日程

5/26(火) : 6/16(火)

11:00~出航

10:00~出航

7/5(日) : 7/28(火)

10:00~出航

10:00~出航

※各日程の10日前までにお申込み下さい

※函館エリアはチャーター散骨及び代行散骨のみ

お申込み・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

●ちよこっと“170号記念”感謝企画！100名様にプレゼント！

プレゼントの詳細は P55 をご覧ください。

| | | | | | |
|---|--------------------|------|---|------------------------------|------|
| ① | ビール350ml×6缶パック2セット | 12名様 | ⑥ | Cho-co-tto オリジナルショッピングバッグ | 4名様 |
| ② | P40-4Iの掲載商品詰合せセット | 10名様 | ⑦ | うまトドックぬいぐるみ・ ティッシュケースセット | 4名様 |
| ③ | ヤマザキビスケット&明治詰合せ | 12名様 | ⑧ | 電子マネー ちよこっとポイント2,000円分 | 20名様 |
| ④ | P50-5Iの推し商品含む5点詰合せ | 10名様 | ⑨ | さいとうさんのイラストTシャツ | 3名様 |
| ⑤ | トドックサウナハット | 15名様 | ⑩ | アスバラひつじの ブラード・ブルスト1個 | 10名様 |

●応募方法（応募締切：5月10日（日）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「ブロッコリー」レシピ Q3 「ブロッコリー」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「ちよこっと5月号アンケート」係

スマホ



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

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

●今月のレシピインデックス

| | | |
|------|----------------------|----|
| | ジンギスカン・チーズタッカルビ | 19 |
| | ラム肉のピカタ | 20 |
| | ラム肉のスパイシー春巻き | 21 |
| | ラム肉と野菜のタジン風煮込み | 22 |
| | 骨付きラムチョップのミラノ風カツレツ | 23 |
| 羊肉 | ラム肉のしょうが焼き | 24 |
| | ラム肉のガーリック炒飯 | 25 |
| | ラム肉のビタパンケバブ | 25 |
| | ラム肉のガリバタしょうゆのつけ丼 | 26 |
| | 玉ねぎとほうれん草のキーマ風ラム肉カレー | 26 |
| | ラム肉のから揚げ | 27 |
| | ラム肉の天ぷら | 27 |
| やさい | フライドポテト | 32 |
| ごはん | 小豆と栗のお赤飯 | 33 |
| | 香ばし成吉思汗たれ焼きおにぎり | 41 |
| さかな | さんまの梅煮 | 34 |
| にく | ボルシチ | 35 |
| | ブルコギ風焼肉 | 40 |
| 弁当 | メンマでチンジャオロース弁当 | 37 |
| | から揚げ親子弁当 | 38 |
| | 鮭コロッケ弁当 | 39 |
| デザート | もっちりふわふわいちごの生マシュマロ | 30 |

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



Cho-co-tto
バックナンバーは
こちらから！



2026年5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 | |
|---|---|---|-----------|---|---|--|--|
| 今月の特別企画 5月15日(金) ちょこカチャージデー 200ポイントプレゼント! ※レジでのチャージは対象外です。 5月25日(月) | | 5月21日(木) ゴーゴーコープデー 8%ポイント還元! | | 5月5日(火・祝) ちびっこコープデー 8%ポイント還元! 5月30日(土) | | 1 組合員証提示で 5%ポイント還元 ポイント 10倍 | 2 冷蔵 10%OFF ポイント 10倍 |
| 3 憲法記念日 ポイント 10倍 | 4 みどりの日 | 5 こどもの日 ちびっこ8%還元 キッズカードシール 2倍 ちょこカチャージデー | 6 振替休日 | 7 ゴーゴー らくちん | 8 | 9 冷蔵 10%OFF ポイント 10倍 | |
| 10 ポイント 10倍 ちょこカ 5%ポイント還元 らくちん | 11 | 12 ちびっこ キッズカードシール 2倍 ちょこカチャージデー | 13 | 14 ゴーゴー らくちん | 15 特別企画! ちょこカチャージデー 200ポイントプレゼント スーパーボーナスポイント | 16 冷蔵 10%OFF ポイント 10倍 | |
| 17 ポイント 10倍 | 18 | 19 ちびっこ キッズカードシール 2倍 ちょこカチャージデー | 20 | 21 らくちん 医薬品※ 10%OFF 8%ポイント還元 ※コープラッグ店限定 | 22 | 23 冷蔵 10%OFF ポイント 10倍 | |
| 24 ポイント 10倍 ちょこカ 5%ポイント還元 らくちん | 25 特別企画! ちょこカチャージデー 200ポイントプレゼント | 26 ちびっこ キッズカードシール 2倍 ちょこカチャージデー | 27 | 28 ゴーゴー らくちん | 29 | 30 冷蔵 10%OFF ポイント 10倍 特別企画! ちびっこコープデー 8%ポイント還元 キッズカードシール 2倍 | |
| 31 ポイント 10倍 | | | | | | | |

●ちょこカ ⇒ ちょこっカード
 ●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。

※ちびっこコープデーは実施いたしません。



冬のドカン！を 春からのコツコツで 解決!!

トクする新習慣!



“灯油積立”と“今がおトク”の巻

この冬、灯油代、高かったあー！
毎年のごとだけど、**冬場に家計が圧迫されるの**、なんとかならない!?



おなじみ
アベトモ

アベトモさん！それなら**灯油積立**がおすすです！**毎月積み立てて、冬の支払に充てられる**んです。

コブのあったか 灯油積立



エネコ
青柳さん

でも、ただ貯めるだけなら自分で貯金するのと変わらない...?



ふふっ、違うんです！積立すると**リッターあたり最大5円相当のポイント**が毎年3月に1年分まとめて還元されます！



北海道だと1年で約1,200Lほどの灯油を使う家庭が9割なので、**年間約6,000ポイント**になります。

※平均積立額10,001円以上の場合

年6000ポイントは大きい！
ほかにも何かあるんですか？



今なら、灯油の定期配送に新規加入で**10000ポイントプレゼント**しちゃうキャンペーン中!!



家計の節約にもなるし、それは助かる...さっそくチェックしなきゃ!



4月20日(月)～5月31日(日)まで、灯油の定期配送に新規加入で**10倍の10,000P!** プロパンガス、でんきも**ポイント3倍**に!

◎灯油・ガスに関するお問合せ

エネコ



0120・012・458

(月～金/9:00～18:00)
土/9:00～16:00

くわしくは
こちらへ→



積み重ねた日々により、ありがとうございます。未来へ続く、特別な定期預金。

北海道ろうきん **会員限定**

Since 1951

創立**75**周年記念

特別金利
定期預金

つなぐ

5年もの

7年もの

10年もの

定期預金の
店頭表示金利に

さらに!

プラス
10年 **0.75%** 【税引前】

募集期間：2026年2月2日(月) ▶ 2026年8月31日(月)

| | |
|-----------|--|
| ご利用いただける方 | 会員限定 「会員」とは、労働金庫に出資加入いただいている団体(生協含む)の組合員および労働金庫に個人出資いただいている方を指します。 ※現在、会員以外の方でも「ろうきんクラブアソシエール」へのご加入でご利用いただけます(入会金・年会費無料)。 |
| 預入商品 | スーパー定期(単利・複利)、大口定期(単利) |
| 預入金額 | 1万円以上 ● 新たな資金でのお預入れが対象となります。 |
| 預入期間 | 5年・7年・10年 |
| 適用金利 | 定期預金金利(店頭表示金利) ＋年0.75% ※ 初回満期日(自動継続)以降は店頭表示金利となります。 ※ 満期日前に中途解約された場合、特別金利は適用されず、中途解約利率を適用いたします。 |
| その他 | <ul style="list-style-type: none"> ● 金融情勢により、予告なく内容・条件を変更したり、取組を中止する場合があります。 ● この定期預金は、元本保証の商品です。また、預金保険制度の対象です。 ● ATM、ろうきんダイレクトでのお預入れはできません。 ● 表示金利は税引前の金利です。受取る利息については、復興特別所得税が付加され、20.315%の税金がかかります。 ● マル優のお取り扱いができます。 ● 店頭に商品概要説明書をご用意しています。 |

〈北海道ろうきん〉ホームページ
<https://www.rokin-hokkaido.or.jp>

北海道ろうきん

検索



※この広告の内容は、2026年2月2日現在のものです。

だから、ろうきん

つかう理由がある。
北海道ろうきん



「北海道ろうきん」は、道内で活動するNPO、ボランティア団体を応援しています。

いつもありがとう。

母の日に“ゴールド”なご褒美で乾杯!



カセラ・ファミリー・ブランズアジア・パシフィック※
営業責任者 ジェームズ・ウィルソン氏

とびきりフルーティーでハッピーな特別ワインを
オーストラリアから用意したよ!
今回日本限定&数量限定だからお見逃しなく。
イエローテイルで最高に笑顔の母の日を!

こちらはすっきりとした味わい!
同じく微発泡、アルコール7.5%



【イエローテイル】
モスカート 750ml

店舗 一部なし

トドック 保 のみものトドックVol.45

●注文番号 87450

※世界中で愛される大ヒットブランド「イエローテイル」を監修するオーストラリアのワインメーカー。初心者でも気軽に楽しめるワインを世界へ送り出しています。



2本とも
5/13(水)より
発売開始

パッと華やぐ南国フルーティーのようなやさしい甘みと香りに感動! 渋みがなく、ワイン初心者さんでもおいしく飲めちゃいます。



マスカートの甘みと微発泡が心地よい、アルコール7.5%の飲みやすい新感覚ワイン。

数量限定!

【イエローテイル】
ゴールドモスカート 750ml

店舗 一部なし トドック なし



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。