

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

かかせな
こ。

6月号

2026 [vol.171]



つなぐ
COOP
SAPPORO



OFFICIAL PARTNER

コカ・コーラ社製品を飲んで FIFAワールドカップ[®]26を応援しよう!

A賞

30名様

好きな名前が入られる!

FIFAワールドカップ[®]26
トリオンダリーグルシアード
公式試合球レプリカ [ケース付き]

対象製品合計1,000円(税込)以上で応募



B賞

70名様

Visa ギフトカード
3,000円分

対象製品合計300円(税込)以上で応募



対象製品をご購入のレシートで
LINEから応募!

応募はこちら ▶



レシート有効期間

2026年6月1日(月)~

7月5日(日)

対象製品

コカ・コーラ社 全製品

※アルコール製品(ノンアルコールカテゴリーを含む)を除く
※製品パッケージデザインは異なる場合があります。
※店舗によって取扱のない製品がございます。
※製品画像は一例です。

北海道コカ・コーラボトリング株式会社(コカ・コーラ指定会社) <https://www.cocacola.co.jp>

リサイクルしてね
recycle@cocacola.co.jp

COOP SAPPORO 各店で実施中!

目次

- 04 あなたの「もやし」診断します
- 08 もやしは、強い。
ヒナタフーズ
- 16 何度も作りたい！
もやしレシピ
- 22 わが家のもやしレシピ！
- 26 びっくり王子とつっこみ玉子
- 28 こどもレストラン
30 ぐぐれあい旬レシピ
32 あの日のトドック
38 火を使わないレンチンレシピ
42 お肉屋のローストビーフがすごい！
44 あのコープ商品、試してみました！
46 information
47 ちょこっとコミュニティ
48 『おべんとうの時間の旅』
56 世界が認めるドラマー
YOYOKAファミリーの幸せのパーツ
58 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
59 6月コープさっぽろお買得カレンダー



特集 もやし

インスタで
表紙の撮影裏話も
公開！



第171号

2026年5月21日発行(毎月21日発行)

発行元／コープさっぽろ広報部

札幌市西区発案11条5丁目10-1

TEL 050・1741・5516

印刷／(株)須田製版

発行人／大見英明(コープさっぽろ)

編集人／田村裕子(コープさっぽろ)

アートディレクション／佐孝優

デザイン／佐孝優、こぐれあいすけ

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アブ
の登録商標です。

表紙デザイン・コピー／佐孝優

イラスト／穴戸香織

撮影／阿部雅人 スタyling／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

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)を応援しています。



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



A-1(1)160095

あなたの
〈意外なマメ知識から台所のヒントまで〉

「もやし力」診断します

毎日の食卓に欠かせない「もやし」。見た目はちょっと頼りない?でも、「もやしを制する者は台所(ゲーム)を制す!!」そう言いたくなるほど、あなどれない存在です。知ってるようで知らないもやしのこと、クイズで気軽に確かめてみませんか。



第1問 もやしの原料で最も多いのは?

①

大豆

②

緑豆

③

小豆

②もやしは植物の名前ではなく、豆類や穀類を発芽させた若芽のこと。一般的にもやしといえば、緑豆から作る「緑豆もやし」と、ケツルアズキから作る「ブラックマッペ(黒豆もやし)」を指し、大豆から作るものは「豆もやし」と呼ばれます。この3種類の中では、緑豆もやしの生産量が圧倒的に多く、国産もやしの約9割を占めています。なお、かいわれ大根のように、発芽後に光を当てて緑化させた若芽は「スプラウト」と呼ばれ、もやしとは区別されます。

緑豆もやし



軸が太く、水分を多く含みます。クセがないので、炒め物や鍋物、ラーメンなど、幅広く使われています。

ブラックマッペ(黒豆もやし)



軸は細めで、しっかりとした食感。ほのかな甘みがあり、広島焼きや焼きそば、おひたしなどに向きます。

大豆もやし



豆の歯応えがよく、独特な味わいと食感で人気があります。韓国料理のナムルやビビンバに使われます。

第3問 もやしは何日で育つ?

①

2~3日

②

1週間~10日程度

③

約1カ月

②原料の種類によって多少の差はあるものの、発芽してから1週間~10日ほどで出荷できるようになります。途切れることなく安定して生産するため、多くのもやし工場では24時間・365日体制で育成が行われています。工場で育てられますが、種から植物を育てるという点では野菜に分類され、もやし生産は農業の一つとされています。

第2問 もやしはどこで育てられる?

①

畑

②

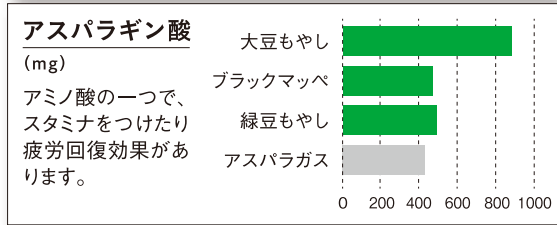
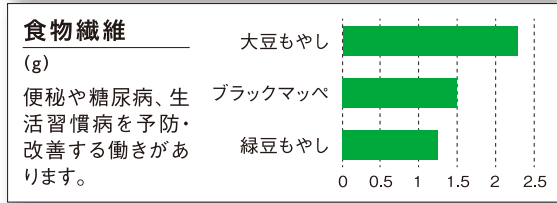
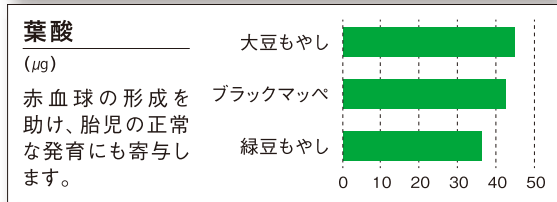
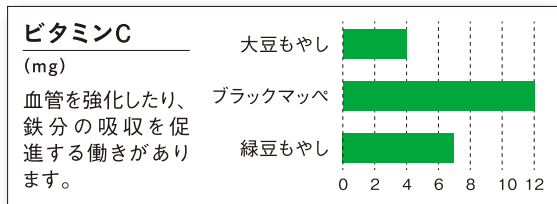
温室

③

真つ暗な工場

③もやしは屋外の畑ではなく、光を遮断した建物の中で育てられます。おいしいもやしを育てるために欠かせないのは、クリーンで安定した環境です。生産工場では、水や温度、空気、光を細かく管理しながら、大量の種子を一度に発芽・生育させています。詳しくはP8からの特集で紹介しています。

〈もやし100g当たり〉



第6問 もやしに含まれる意外な栄養素は？

① ビタミンC

② ビタミンD

③ ビタミンB₁₂

①もやしは、さまざまな栄養素を含むヘルシーな食品です。発芽の過程で、種に蓄えられたでんぷんや脂肪、たんぱく質が分解され、成長のエネルギーとして使われます。その過程で、豆のときにはほとんど含まれていなかったビタミンCなどが新たに生成されます。発芽というメカニズムの中では、私たちには計り知れない、複雑で神秘的な変化が起こっているのです。



第4問 もやしの弱点は？

① 栄養が少ない

② 傷みやすい

③ 調理に時間がかかる

②もやしは成長途中の新芽を袋詰めしているため、とてもデリケートです。さらに、90%以上が水分でできているため、雑菌が入ると繁殖しやすく、傷みの原因になります。ちなみに「①」を選んだあなた。か弱い見た目から、「栄養なんてほとんどなさそう」と思われがちですが、さにあらず。その実力は、このあとの問題で明らかに！

第5問 もやしのカロリーは？ (100グラムあたり)

① 約15kcal

② 約50kcal

③ 約150kcal

①100gあたりのエネルギーは、緑豆もやしで15kcal、ブラックマッペもやしで17kcal、大豆もやしはやや高めですが、それでも29kcalです(日本食品標準成分表・八訂より)。だから、しっかり食べても罪悪感はほぼゼロ。食物繊維を含む、うれしい低カロリー食品です。



第11問 もやしの日は?

①

9月18日

②

10月13日

③

11月11日

③「もやしの日」は11月11日。もやしがまっすぐ伸びる様子になんで、日本もやし生産者協会が制定しました。ちなみに、9月18日は「かいわれ大根の日」、10月13日は「豆の日」です。

第12問 日本では、いつから栽培されている?

①

平安時代

②

江戸時代

③

昭和時代

①平安時代に編さんされた日本最古の薬物辞典『本草和名(ほんぞうわみょう)』に、「毛也之(もやし)」の記載があり、薬用として栽培されていたとされています。その後、南北朝時代には、武将・楠木正成が籠城の際に豆の芽を兵に食べさせ、飢えをしのいだそう。さらに江戸時代には、もやし作りの技術が長崎から江戸に伝わり、「天下の珍味」として將軍家に献上されました。



第9問 調理前に洗う?

①

必ず洗う

②

絶対に洗わない

③

どちらでもよい

③もやしは出荷前にきれいな水で洗浄されているので、基本的に調理前の水洗いは不要です。ただし、製造から時間がたっていたり、保存状態によってにおいが気になる場合は、軽く水洗いしてから使うとよいでしょう。なお、洗いと水が足りないと水っぽくなり、ビタミンCも流れ出てしまうため、ほどほどに。

(○軽く洗う)



(△洗いすぎ注意)

第10問 ひげ根を取るとどうなる?

①

栄養が増える

②

食感がよくなる

③

保存期間が延びる

②少し手間はかかりますが、ひげ根の先端を手で折り取ると、料理の仕上がりがきれいになるだけでなく、口あたりもよくなります。近年は、袋詰め段階でひげ根をカットした「根切りもやし」も流通しています。

第7問 もやしには「消費期限」が書かれている?

①

書かれている

②

書かれていない

③

賞味期限が書かれている

①もやしの袋には、「製造年月日」や「消費期限」が記載されています。本来、生鮮食品である野菜には、消費期限の表示義務はありません。一方、カット野菜は加工食品にあたり、消費期限の表示が義務づけられています。もやしはカット野菜ではありませんが、傷みやすい食品であることや、売り場でカット野菜の近くに並ぶことが多いことから、自主的に消費期限を表示しています。

第8問 もやしを買ってきたらどうする?

①

冷蔵庫の野菜室に入れる

②

冷蔵庫の冷蔵室・チルド室に入れる

③

常温のまま置く

②もやしは水分が多く日持ちしにくい野菜です。買ってきたら、その日のうちに使い切るのがベスト。保存する場合は、野菜室ではなく、より温度の低い冷蔵室やチルド室に入れるのがおすすめです。冷凍保存もできますが、食感が変わります。安いからといってまとめ買いせず、必要な分だけ購入するのが賢い買い方です。

あなたの「もやし力」は?

- 13~15問 正解:もやし達人
- 9~12問 正解:もやし上手
- 5~8問 正解:もやしビギナー
- 0~4問 正解:もやしっ子



もやし達人 (13~15問)

安さの裏にある価値まで、しっかりと見抜いています。もやしの実力を知り、使いこなすあなたは、まさに達人。その1袋、きっと誰よりもおいしく食べられるはずです。

もやし上手 (9~12問)

もやしのよさを、ちゃんと日々に生かしています。扱い方もばっちり。あともう一步踏み込めば、達人の領域へ。



もやしビギナー (5~8問)

基本はバッチリ押さえています。ここから少し知るだけで、ぐっと世界が広がります。もやしは、知れば知るほど応えてくれる食材です。



もやしっ子 (0~4問)

まだ知らないことが多いだけ。でも大丈夫。もやしと同じで、伸びる力を秘めています。まずは1袋、じっくり向き合ってみてください。



第14問 | もやしの生産量は30年前に比べて

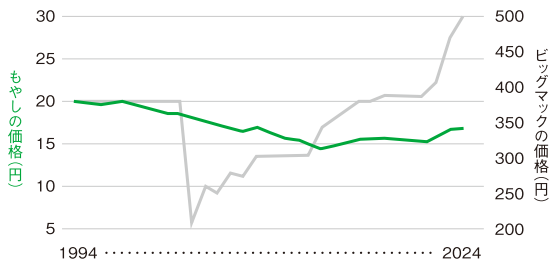
- ① 増えた
- ② 減った
- ③ 変わらない

① 1994年の国内生産量は39万トン、2023年は48万トンで、約10万トン増えています。もやしは天候に左右されず安定して生産できるため、天候不順でほかの野菜の供給が減った際には、その不足を補う役割も果たしています。こうした背景から、生産量・消費量ともに増える傾向にあります。

第13問 | もやしの小袋で売られるようになったのは?

- ① スーパーで売られるようになったから
- ② コンビニで売られるようになったから
- ③ つまみぐいを防ぐため

① 戦後、もやしは日本各地で盛んに栽培されるようになりました。当時は、八百屋さんの店頭で量り売りされるのが一般的でした。1950年代にセルフサービス方式のスーパーマーケットが登場し、60年代に全国的に広がると、もやしを小袋に包装して販売するスタイルが普及します。これにより大量生産や機械化が進み、大規模生産者が増えていきました。



第15問 | もやしの値段は30年前に比べて

- ① かなり高くなった
- ② やや高くなった
- ③ ほとんど変わらない

③ 価格は1992年をピークに2013年まで下落し、その後は横ばいから緩やかな上昇に転じています。近年は円安や物価高の影響でエネルギーコストが上昇し、現在はおおむね30年前と同程度の水準となっています。ただし、ほかの食品と比べると価格変動は小さく、物価上昇のペースとは釣り合っていない。例えば、物価の目安とされるハンバーガー(ビッグマック)の価格は、380円から500円に上昇しています。





ヒナタフーズ

安くて、便利で、いつでも買える。

庶民のミカタ、もやし。

魅力はそれだけではありません。

栄養の話は先のページでふれた通り。

さらに育ち方を知れば

もやしのミカタが変わります。

それでは一緒に覗いてみましょう。

そのたくましさ、思わず見とれてしまうかも。

強い。もやしは、



もやしは、野菜。

手頃で使い勝手が良いもやし。店に入ればほとんどの人が手に取る、スーパーマーケットの「顔」です。野菜炒めに鍋物、ラーメン、ジンギスカン。主役を張ることはめったにないけれど、どんな料理にも合う「最強の脇役」でもあります。

コープさっぽろで取り扱う緑豆もやし、黒豆もやしは、由仁町と恵庭市に工場があるヒナタフーズが製造されています。ヒナタフーズが誕生したのは1990年。「おかも納豆」の北海道OEM(受託製造)工場としてスタートし、翌年3月にもやしの生産を開始しました。

もやしは90%以上が水分。つまり水の良し悪しが、もやしの味に直結します。由仁工場には夕張山系から、恵庭工場は羊蹄山のきれいな伏流水が地下を潤し、おいしいもやしを育てます。

では、緑豆もやしがどのように育つのか、順を追って見てみましょう。

まず原料の種を85℃のお湯で殺菌します。続いて「枠」と呼ばれる仕込み用コンテナに入れ、36℃のぬるま湯に浸して発芽を促します。浸漬後は真っ暗な栽培室へ移し、いよいよ



栽培開始から2日目。目をこらして見ると、種子から小さな芽がはっきりと確認できる



殺菌した原料種子をステンレス製の枠に入れ、ぬるま湯に5~6時間浸して発芽を促す



もやし生産で最大の敵は雑菌。原料種子を85℃のお湯で殺菌してから栽培が始まる

よ栽培が始まります。といつても、やることはシンプル。4〜5時間おきに雨を降らすように地下水をたつぷりと与えます。化学肥料や農薬は使いません。8〜9日で軸は10cmほどに伸び、「収穫」を迎えます。工程がシンプルだからこそ、ごまかがぎぎません。水温や室温管理、換気などの条件をこまかく設定し、最適な環境づくりに努めます。

一つの枠で1トンものもやしが生育つと聞いて疑問が浮かびました。「枠の底にある豆は、重みで潰れないのか」。そう尋ねると、工場長の塩出伸之しおで のぶゆきさんは笑って答えました。「大丈夫。上も下も同じように芽が伸びます。もやしの成長力は驚異的です。うちはステンレスの枠ですが、強化プラスチック製だと、もやしの力で膨らむことさえあります」。

細く見えて実はたくましいもやし。その天敵は「菌」です。もし菌が繁殖すれば、一気に腐敗が広がってしまいます。そこで工場では衛生管理を徹底し、「つけない・増やさない」を鉄則にリスクを抑えています。一方で異常を早く見つけるため、日々の観察は欠かせません。手をかけることなく、目をかける。まるで親が子を見守るように、もやしは大切に育てられています。



栽培5日目。力強く伸びた芽が全体を押し上げ、もやしが生ずるまで押し上げてきた



普段栽培室の中は真っ暗。点検や清掃で照明を点ける際は短時間で行う。写真は8日目



栽培9日目。遮光シートで枠全体を覆い、製造工場に移して「収穫」作業へ。収穫量は1日に約20トン。週末には1.5倍の量を出荷

収穫

袋詰め



「根切り」。もやしのひげ根を2枚のプレートで挟み込んで擦り切り、根だけを除去



まずは「殻取り」。成長過程で芽から外れた豆殻(皮)や豆を振動や摩擦で取り除く



深夜3時から「収穫」を開始。午後1時まで、およそ10時間にわたり製造が行われる

AFTER

すっかりきれいなもやしに



BEFORE

ひげ根や豆殻が付いた状態



「計量・袋詰め」。袋に詰めて出荷へ。最後は人の目で異常はないか一つずつ確認する



「異物除去」。変色したもやしや、余分なものが混入していないか、カメラでチェック



「洗浄」。もやしに付いた根や殻を大量の水で洗い流し、風を当てて水気を切る

もやしが手頃な価格で手に入るのは、栽培期間が短く、天候に左右されずに通年で計画的に大量生産できるからです。農業や化学肥料を使わずに資材価格を抑えられる点も、低価格を支えています。そのため「物価の優等生」と呼ばれ、ここ30年ほど販売価格に大きな変動がないことは、先のページでも触れたとおりです。

ところがこの間、原料となる種子の価格は4〜5倍に上がりました。緑豆・ブラックマツペを生産する中国や東南アジアでは経済発展に伴って人件費が上昇し、その影響が種子価格にも及んでいます。ここ数年は円安も重なり、コスト上昇に拍車がかかっています。

さらに無視できないのが燃料費の高騰です。由仁工場の地下水は約11℃。もやしに与えるには、生育に適した20℃までボイラーで加温する必要があります。重油などの燃料価格はロシア・ウクライナ情勢や為替の影響で高止まりしたまま。最近の中東情勢の悪化も先行きの不透明感を強めています。「正直、燃料代の計算もしたくない」と日向大介社長は苦しい胸の内を明かします。

衝撃的な事実もあります。

1995年に全国で550社以上あったもやし生産者は、30年間で8割以上が廃業し、2025年時点で約90社にまで減りました。道内でもヒナタフーズが創業した当時はおよそ40社ありましたが、現在もやしを作っているのはわずか6社。そのうちヒナタフーズを含む3社が道内流通量の8〜9割を担っています。実は恵庭工場は、倒産した工場の設備を引き継いだもの。「毎日あってあたりまえ」のもやしを安定供給し続けることが、「もやし屋の使命であり、最も難しい仕事」と日向さんは語ります。



「グリーンもやし(緑豆/右)」は軸が太く、「黒豆もやし(ブラックマツペ/左)」はシャキシャキの食感が魅力

もやしは安い。

もやし屋さん、熱い。

その「あたりまえ」が揺らいだことがありました。2018年9月の北海道胆振東部地震で発生したブラックアウトの影響です。由仁工場も停電で通常の生産ができなくなりました。ですが、エンジン付きポンプがあったおかげで、温度管理は難しくとも水やりだけは続けられ、なんとか生産体制を維持しました。他の食品工場が製造を休止し、食べ物が手に入りにくくなる中、ヒナタフーズはもやしを供給し続けたのです。

現在直面している物価高の問題は、このときとは性質が異なります。でも「供給責任を果たしたい」という思いは変わりません。長期的な課題である価格上昇や人手不足に対応するため各工程の機械化を進めるとともに、整理整頓をはじめ作業のムダを削る取り組みを日々続けています。一方で、削ることのできない最優先項目は衛生管理です。ヒナタフーズは約10年前に、農業の安全・品質管理認証であるJGAPを取得しました。「安全を継続することによって初めて安心になる」と日向さんが語るとおり、手洗いから日報管理まで、衛生管理の基本を忠実に守っています。

「物価の優等生」というイメージから、販売側ももやしの値上げには慎重にならざるを得ません。たとえ1円の値上げでも店舗全体の印象や販売に影響が出る懸念があるからです。しかし価格を抑え続ければ生産の維持が難しくなる。このジレンマは生産者や卸、小売の努力だけでは越えられない問題になっています。

もやしがいずれもお店にある「あたりまえ」。それを守るために、流通や消費のミカタを見直す時期にさしかかっているのかもしれない。日々の食卓を支える小さな芽を、この先も大切につないでいくために。



2009年から社長を務める日向大介さん(左)と、もやし製造部工場長の塩出伸之さん(右)





もやしガレット

■ 調理時間 約15分

約126kcal、塩分0.4g/1人分

●材料(2人分)

- もやし……………1袋(200g)
片栗粉……………大さじ2
ピザ用チーズ………適量
★ 塩・こしょう………各少々
顆粒鶏がらスープの素
……………小さじ1
ごま油……………適量

Point

お好みで青のりを混ぜたり、ケチャップをつけて食べるとおいしいです♪

3



油をひいたフライパンに②を入れて形を整え、両面焼いて完成。

2



ボウルに①と★を入れて混ぜ合わせる。

1



もやしを粗く刻む。

家計の味方でもあるもやし。手に取りやすいからこそ、簡単でおいしいレシピのレパートリーをもっと増やしたい！毎日のごはんが楽しく、くり返し作りたくなるレシピをご紹介します。

もやしレシピ

／何度も作りたい！／

教えてくれた人



まきえりさん

プログラマーから整理収納アドバイザーへと転身。自身の経験から忙しい方向けのお片付け法やレシピなどを発信しています。中1と小5の子育てをしながら日々忙しくて栄養のある料理ができるよう奮闘中。





無限ツナもやしナムル

約151kcal、塩分1.2g/1人分

調理時間 約8分

●材料(2人分)

もやし……………1袋(200g)

| | |
|---|-------------------|
| ★ | 塩昆布……………大さじ2 |
| | ツナ缶(油を切る)……………1缶 |
| | ごま油……………小さじ1 |
| | 小ねぎ(小口切り) ……お好みの量 |
| | 白ごま……………お好みの量 |

●作り方

- ①耐熱ボウルにもやしを入れ、ラップをかけてレンジ500Wで2分ほど加熱して水を切る。
- ②★を入れて軽く混ぜたら完成。

レタスともやしのツナ和え

約92kcal、塩分1.0g/1人分

調理時間 約8分

●材料(3~4人分)

もやし……………1袋(200g)
 レタス(手でちぎる)……………1/2個
 ツナ缶(油を切る)……………1缶
 ごま油……………小さじ1

めんつゆ(2倍濃縮) ……大さじ1と1/2
 顆粒和風だし……………小さじ1
 にんにくチューブ……………少々
 のり(手でちぎる)……………適量
 白ごま……………適量

●作り方

- ①耐熱ボウルにもやしを入れ、ラップをかけてレンジ500Wで2分ほど加熱する。
- ②①の水分を軽く切る。
- ③もやし以外の材料を全てボウルに入れて混ぜ合わせたら完成。



もやし卵スープ

■ 調理時間 約10分

約217kcal、塩分1.2g/1人分

●材料(2人分)

もやし……………1袋(200g)
えのきだけ……………1袋
長ねぎ……………1/2本
卵……………1~2個
片栗粉……………小さじ3

水……………500ml
顆粒鶏がらスープの素
……………小さじ2

★めんつゆ(2倍濃縮)
……………大さじ2
しょうが(すりおろし)
……………小さじ1

きぬ豆腐……………1丁
小ねぎ(小口切り)……適量
こしょう……………適量

4



豆腐をスプーンですくって
加える。

1



もやしを細かく切る。えの
きだけでも細かく切ってほぐ
し、長ねぎは斜め薄切りに
する。

5



小ねぎ、こしょう、水溶き片
栗粉を加える。

2



卵を溶き、片栗粉は水適量
(分量外)で溶いておく。

6



少し沸騰させ、溶き卵を回
し入れて完成。

3



鍋に★、①を入れて、具材
がしんなりするまでふたを
して煮る。

Point

ラー油とお酢を加えて、
味変もおすすめです♪



2



フライパンに油を熱して①を炒める。

3



もやしとニラを加えて軽く炒め、混ぜておいた★を加える。

4



しんなりしてきたら③を端に寄せて、溶いた卵を入れ、さっと絡めて完成。

豚ニラ玉もやし

調理時間 約15分

約478kcal、塩分4.1g/1人分

●材料(2人分)

- もやし……………1袋(200g)
- 豚こま切れ肉……………200g
- 片栗粉……………適量
- ごま油……………適量
- ニラ(長さ4cmに切る)……………1/2束
- 卵……………3個

- 砂糖……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ2
- ★みりん……………大さじ2
- オイスターソース……………大さじ1

1



豚こま切れ肉に片栗粉をまぶす。

ワンパン ビビンバ丼

調理時間 約15分

約637kcal、塩分2.9g/1人分

●材料(2人分)

もやし……………1/2袋(100g)
 合びき肉……………200g
 ごま油……………適量
 塩・こしょう……………各適量
 にんじん(千切り)……1/2本
 ほうれん草

(長さ4cmに切る)……2株

焼肉のタレ ……大さじ3
 顆粒鶏がらスープの素
 ………………小さじ1

★ コチュジャン ……小さじ1
 にんにくチューブ
 ………………2～3cm

ごはん……………どんぶり2杯分
 卵黄……………お好みで



4

ごはんを盛り、③をかけてお好みで卵黄を落とせば完成。

3



★を順番に入れて混ぜ合わせる。

2



ひき肉の色が変わるまで炒めたら、もやしとほうれん草を加えて炒める。

1



フライパンに油を入れて、ひき肉に塩・こしょうをし、にんじんを加えて炒める。



Point

もやしを刻まずにもみ込むことで、シャキシャキした食感を残すことができます。

もやしを折りながら混ぜることで、
鶏むね肉にしっかりと絡めることができます。

5



フライパンに油を熱し、④を焼き、焼き色がついたら裏返す。

2



ボウルに①、もやし、大葉を入れて、もやしを折りながら混ぜ合わせる。

6



ふたをして弱火で3~4分ほど蒸し焼きにする。

3



粘り気がでたら、★を加えて全体を混ぜ合わせる。

7

混ぜておいたタレを加え、全体を絡めて器に盛る。お好みで卵黄をつけて完成。

4



③を6等分に丸めて成形する。

鶏むねもやしの甘辛つくね

調理時間 約30分

約220kcal、塩分0.8g/1人分

●材料(4人分)

- もやし……………1袋(200g)
- 鶏むね肉……………1枚(300g)
- 大葉(千切り)……………5枚
- ★「片栗粉……………大さじ2
- 「マヨネーズ……………大さじ1
- ごま油……………適量
- 卵黄……………お好みで

〈タレ〉

- みりん……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1/2

1



鶏肉の余分な皮と脂は取り除いて細かく切り、包丁などで叩いてミンチにする。



ハムやかにかま、コーンを入れてアレンジしても◎

もやしのカレーナムル

●江別市 みーこママ様

材料(2人分) もやし1袋、★(カレー粉小1、しょうゆ大1、酢大1、砂糖小2、すりごま適量)

作り方 もやしはさっとゆでてざるにあげ、よく水気を切る。温かいうちに★と和えて完成。

768通のご応募をいただきました。ありがとうございます！

わが家の もやし レシピ！

組合員さんから寄せられたレシピをご紹介します。

●大1=大さじ1 小1=小さじ1

あなたのいちおしレシピをP58のアンケートでお寄せください。採用された方にはコープさっぽろギフトカード500円分をプレゼント！
応募締め切りは6月10日(水)。

※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。採用候補の方にはメールでご連絡いたします。連絡のつきやすいアドレスでご応募ください。また、プレゼントは変更になることがありますのでご了承ください。

次のお題 えのきレシピ



時短おつまみ!

もやしの生ハムロール

●釧路市 カトジー様

材料(1人分) もやし1袋、生ハム2~3枚、トマト・お好みのドレッシング・ゆずこしょう、青のり各お好みで適量

作り方 もやしを10cm程度に揃え、生ハムでロール状に巻く。600Wのレンジで2分程度加熱し、お好みのドレッシングやゆずこしょう、青のりをかける。付け合わせにトマトを添えて召し上がれ。

ひき肉はかたまりごと焼いてほぐしすぎないのがコツ

もやしの野菜炒め

●旭川市 まきら様

材料(2~3人分) もやし1袋、豚ひき肉200g、ピーマン3個、まいたけ1袋(100g)、顆粒鶏がらスープの素大1、しょうゆお好みで適量

作り方 フライパンで豚ひき肉をバラバラにせずそのまま焼き目がつくまで焼き、裏側も焼く。余分な油をふきとり、肉を大きめにつぶしながらもやしと細切りにしたピーマン、ほぐしたまいたけを入れる。顆粒鶏がらスープの素で味付けをし、お好みでしょうゆを回しかける。



野菜たっぷりで満足感◎

もやしのとんぺい焼き

●厚真町 な様

材料(2人分) もやし1袋、キャベツ1/4個、豚バラ肉150g、油適量、塩・こしょう適量、顆粒鶏がらスープの素小1、オイスターソース小1、卵4個、とんかつソース・マヨネーズ・小ねぎ各適量

作り方 キャベツは千切り、豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。豚バラ肉を油で炒め、焼き色がついたら塩・こしょう、キャベツ、もやし、顆粒鶏がらスープの素を入れて炒める。野菜に火が通ったらオイスターソースを入れて炒める。卵に塩を入れて溶く。別のフライパンに油をひき、ふわとろになるようにフライパン全体に卵を広げて焼き、具材を中に入れて包む。形をととのえてとんかつソース、マヨネーズ、小ねぎなどをかけて完成。



お好みで大葉と一緒に巻いてもおいしい

もやしの豚肉巻き

●北広島市 さとうさま

材料(2人分) もやし1袋、塩昆布2~3g、豚肉薄切り(バラ、ロース、こま切れなど)4枚(100g)、お好みの調味料適量(塩・こしょう、ポン酢しょうゆ、青しそドレッシングなど)

作り方 もやしをゆでてしっかり水気を絞る。塩昆布を混ぜて4等分にする。豚肉で巻き、フライパンで転がしながら焼く。豚肉に火が通ったらお好みの調味料をつけて召し上げられ。

包丁いらずで簡単

もやしバーグ

●札幌市 ととかか様

材料(4個分) ★(もやし1袋、牛豚合びき肉350g、卵1個、塩・こしょう適量、パン粉大3、牛乳大3)、油・酒各適量

作り方 もやしをポキポキ折りながら★の材料を全て混ぜ、こねる。タネを4つに分けて丸める。油を引いたフライパンで焼き色が付くまで両面焼く。酒を回し入れて蒸し焼きにしたら完成。



もやしでボリュームUP&低カロリーに!

もやし入りナポリタン

●札幌市 いくら様

材料(2人分) もやし1袋、パスタ(乾麺)200g、玉ねぎ中1個、油適量、ベーコン3枚(60g)、塩・こしょう・ケチャップ各適量

作り方 パスタは表示通りの硬さにゆで、もやしは600Wのレンジで3分加熱し水分を切る。玉ねぎは半分にカットし5mm程度の薄切りにする。フライパンに油を熱し、細切りにしたベーコンと玉ねぎに塩・こしょうを加えて炒める。火が通ったら、端に寄せてケチャップを入れ水分を飛ばし、パスタともやしを入れて混ぜ合わせて完成。

※写真は1人分です。

はっか ↓ 発芽のじゅんぴ

① ボウルに 36℃ぐらいのぬるまゆをはり、タネをしずめる(5~6 じかん)

ぬるまゆはつめたくなくてもOK



② タネのみずをきって、さいばいキットに入れる

タネは2ばいぐらいのおおきさになっているよ



③ ダンボールに、トレーと、タネをいれたさいばいキットをいれる



④ ダンボールのふたをとじて、ながしだいのしたにいれる。

くらいとこでそだてよう!



よういするもの

- タネ ホームセンターやインターネットでかえます
- カップめんのようなき (2こ) ※ペットボトルでもいいよ
- テープ
- ボウル
- さいばいキットがはいるダンボール
- トレー



よくあらって
ねっとうで
しょうどく

さいばいキットのつくりかた

① かたほうのようきに、ちよっけい5センチぐらいのあな(みずやりよう)をあける

おとなにてつだってもらおう



② もうかたほうに、ちいさなあな(みずぬきよう)をたくさんあける



ちよっけい2ミリぐらい。
おおきすぎるとタネがおちるよ

③ ①と②のようきを、むかいあわせにして、テープでとめる



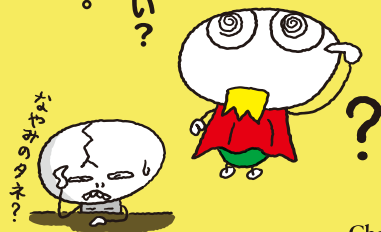
おうじ ぴっくり王子 と たまご つこみ王子

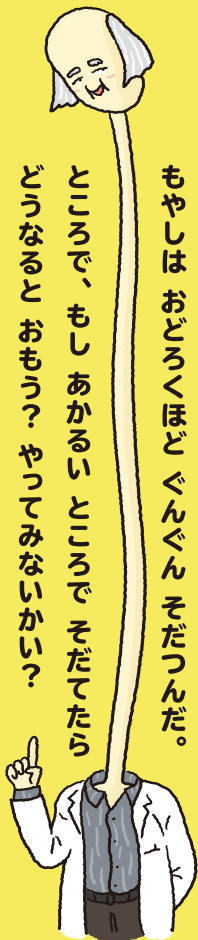
さく・え: W.けいすけ

ちよつとそこのキミたち、
これなんのタネかしってるかい?
じつはねもやしのタネなんだ。
いっしょにそだててみるかい?



もやし達人(7ページをみてね!)





もやしはおそろしくほげんぐんそだつんだ。
 とろろで、もしあかるととろろでそだてたら
 べしなめやとおもつっ。やってみないかいっ。

ホッとして
 ささる...



もっさり!



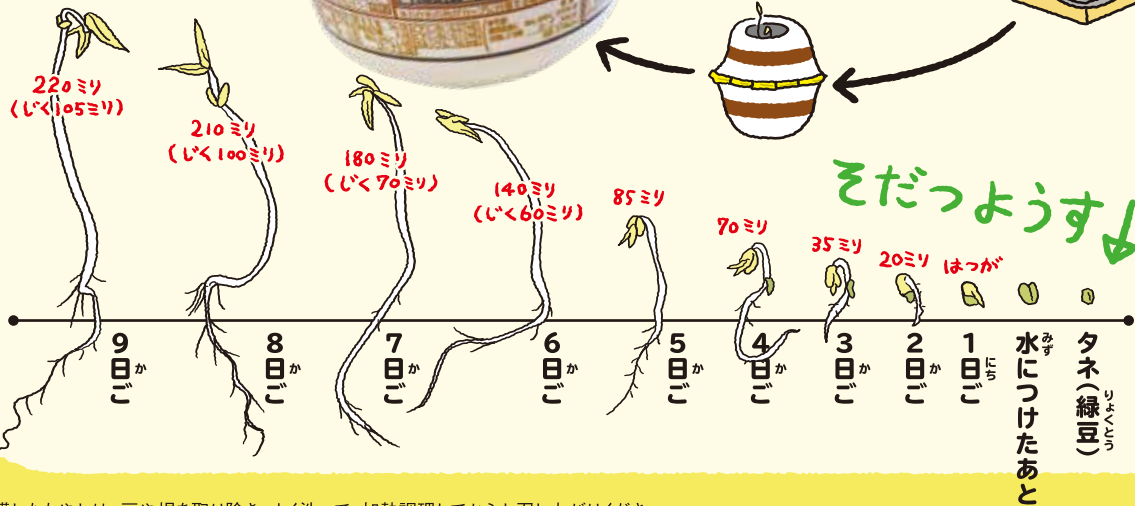
↓まいにちやること

4~5じかん(よるは6~8じかん)おきにみずをあげる。

みずはぜんたいにいきわたるようにたっぷり!



みずをいれたら、ダンボールにいれて、くらいところにもどす。



そだつようす↓



6 ゆせんでとかず。



はるまきはおれてもだいじょうぶなのでしっかりとまぜましょう。



7 かたにながして、すみずみまでひろげる。



ちいさなバットで大きく1まいで!

チョコレートのような型(かた)がなかったら?



4 ボウルにうつし、ピスタチオクリームをくわえて、ゴムベラでまぜる。

ザクザクおとがする!

これをつかったよ!

CO・OP
ピスタチオクリーム
(ピスタチオ粒入り) 130g

店舗 一部あり トドック なし



5 ボウルやこなべにチョコレート1.5まいぶんを、手でちいさくわっている。



1 はるまきのかわをはんぶんに切(き)り、ほそく切(き)る。



2 フライパンにバターと①をいれ、いためる。



3 ぜんたいがちやいろになり、カリカリになったら火(ひ)をとめる。



休日 開店

こども
レストラン

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

Today's Menu

ザクザクしょっかん!
ふう

ドバイ風
チョコレート



【ざいりょう】

約4cm×12cmの型で3本分

※バーチョコレートのシリコン型使用

チョコレート.....3まい(150g)

はるまきのかわ(ミニ).....5まい

バター.....10g

CO・OP

ピスタチオクリーム

(ピスタチオ粒入り)..... 50g

調理時間30分(冷やす時間除く)
448kcal/1本分

Nota note

本場のドバイチョコは「カダイフ」という麵を揚げたものをつかいます。今回は手に入りやすい「春巻きの皮」で代用。ザックザクなのにクリーミーな食感をぜひお楽しみください!

こどもレストラン
支配人 のと
エリック 能戸



11 ゆせんでとかす。



8 ④をのせ、ひろげてたいらにする。



12 ⑨にながし、すみずみまでひろげ、ひょうめんをならす。



9 れいぞうこに入れる。



うらめんはデコボコしていても
だいじょうぶ!



13 しっかりひやしてかためたらかんせい!



10 チョコレートののこりを手でちいさくわって、パウルやこなべにいれる。

旬

レシピ

vol.8

いちご



北海道のいちごの旬は6月。

本州より少し遅れてやってくるいちごの季節。

地物のいちごが店先に並び始めると

あく今年もやってきたなど、ウキウキした気分になります♪

生で楽しんだ後は、いちごのスイーツ作り。

ジャム、パフェ、フルーツサンドなど。

中でもお気に入り、いちごのババロア。

少し手間はかかりますが、

さっぱりしてかわいくておいしい。

1パックで大人数が楽しめるのもよい。

ハネモノでも大丈夫です。

ピンク色の旬の味。ぜひお試しを。



いちごのババロア

〈材料(ガラスのココット6個分)〉

粉ゼラチン…9g

水…大さじ3

いちご…1パック(正味230g)

生クリーム…100ml

プレーンヨーグルト…200ml

グラニュー糖…30g+30g

ミントの葉…あれば少々



こぐれあいこ《一番かんたん》旬レシピ



今月は…

《いちごのジェラート》

⑤ 容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やしかためる。飾り用のいちごとミントを飾って完成。

④ 別のボウルにヨーグルト、グラニュー糖30gを入れてとろりと混ぜる。②、③を順に加えさつと混ぜ、①も加えてさらに混ぜる。

③ ボウルに生クリーム、グラニュー糖30gを入れて、氷水につけながら6分立てに泡立てる。

② いちごは、飾り用に少し取り置き角切りにする。残りはヘタを取り、ミキサーにかけピューレ状にする。

① 耐熱容器に粉ゼラチンと水を合わせ、15分ほど置き戻す。ラップをかけレンジ(600W)に約30秒かけてとくす。



生クリーム

持ち上げると線がすっと消えるくらい



フォークでつぶしてもよい





ギネスに 載った日

〈BDFトラック3000台パレード〉



洞爺湖サミットの開催で環境意識
が高まった2008年。宅配トドック

はCO₂を減らしたいという思いか
ら、廃食油を原料とするバイオ
ディーゼル燃料(BDF)トラックを
導入しました。廃食油は、店舗の調理
施設や組合員さんのご家庭から集め
られたもの。BDFトラックは、組合
員さんの思いもせて走り出します。

少しずつ台数を増やし、2010
年に3000台に到達。9月には全道
からBDF車を集めたパレードを開



組合員さんの家庭から集められた廃食油。協力の輪
で台所がBDFの“油田”になった

催し、ギネス世界記録にも認定され
ました。

天ぷら油でトラックが走る。まる
で夢のような取り組みでしたが、エ
ンジンの故障やメンテナンスの壁に
阻まれ、やがて幕を下ろすことにな
ります。

挑戦に失敗はつきもの。大切な
は、一歩を踏み出したという事実で
す。BDFトラックへの挑戦は、トドッ
クのDNAに刻まれた「あきらめない
気持ち」の証かもしれません。



2010年9月26日、苫小牧の苫東地区に全道から
BDF車を集めてパレードを実施

「辛」さ満点!

アジアンフェア開催!

※一部店舗を除く

期間 5月28日(木)~31日(日)

生春巻きはヘルシーでアレンジも自由自在!
おうちで楽しむ本格アジアごはん♪

ライスペーパーの戻し方



水またはぬるま湯をバットやボウルに用意し、ライスペーパー全体を2~3回くぐらせ、まな板の上にのせます。

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

ライスペーパーのアレンジレシピはこちら!



「これ使いました!」

ユウキ食品
ライスペーパー(M)
国内選別品

店舗 一部なし

トドック保

いつでもトドック Vol.28・29

★注文番号 22699



サーモン& きゅうりの生春巻き

調理時間30分

[材料(4本分)]

ライスペーパー.....4枚
スモークサーモン.....8枚
きゅうり.....1/2本
アボカド.....1個
リーフレタス.....4枚
レモン...8切れ(いちょう切り)
レモン汁.....少々

★ マヨネーズ.....大さじ3
スイートチリソース.....大さじ1と1/2
豆板醤.....小さじ1/2

[作り方]

- ①スモークサーモンは長さを半分(16切れ)、きゅうりは厚さ2~3mm、長さ7cmほどの斜め薄切りにする(12切れ)。
- ②アボカドは5mm程度のうすい半月切りにしレモン汁をかけ、リーフレタスはたてに2~3等分程度にちぎる。
- ③戻したライスペーパーをまな板にのせ、中央より手前の位置にアボカド・リーフレタスの1/4量を順に重ね、手前からぎゅっとひと巻きする。
- ④③の上の位置に、レモン2切れを離しておき、その上にスモークサーモン4切れときゅうり3切れを交互に並べ、横幅10~12cmに収める。
- ⑤ライスペーパーの両端を、左右ともに4~5cmずつ内側に折り込み最後まで巻き、同様に計4本作る。★を混ぜ、添えて完成。

こんなイメージ!



＼コープさっぽろ組合員さま限定／

あごだしつゆ & 涼味 キャンペーン

コープさっぽろ店舗でくばら・北海道くばらの商品を購入して、応募しちゃおう！

対象期間 5月21日(木)～6月30日(火)※購入対象期間

応募締切 6月30日(火)23:59まで

対象商品

くばら・北海道くばらのすべての商品

※商品画像は対象商品の一例です。
店舗によっては取り扱いがない場合も
ございますのでご了承ください。



プレゼント

A賞 久原醤油
商品詰合せ ……20名様

B賞 コープさっぽろのポイント
3,000ポイント付与 ……20名様

応募方法

キャンペーン期間中、右記QRコードよりエントリーしてご応募ください。Webのみ
コープさっぽろ店舗で対象商品1点以上ご購入から抽選対象となります。

応募は



※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。ご応募はお1人様1
回限りとさせていただきます。※ご応募いただいた方の中から厳正な抽選のうえ、当選者を決定いた
します。なお、当選者の発表は当選通知の発送をもってかえさせていただきます。※B賞にご当選され
た方へは応募時にご記入いただきました組合員番号(8桁)の本証にポイントを付与いたします。

詳しくはコープさっぽろHPをご確認ください。

お問合せ

コープさっぽろお問合せ窓口
TEL0120-583-032 平日10:00～17:00(土・日・祝日は除く)

お問合せの際は、キャンペーン名をお知らせください。

久原本家グループ

くばら 北海道くばら



■調理時間 約10分

[材料(1人分)]

そうめん……………2束
しょうが、大葉、青ねぎ、
すりごま……………各適量
梅干し……………1粒

★ 割烹白だし…50ml
水……………150ml

[作り方]

- ① そうめんをゆで、冷水で洗って水気をきる。
- ② しょうが、大葉は千切りに、青ねぎは小口切りにしたら、全部合わせてさっと水にさらしてしっかりと水気をきる。
- ③ 梅干しの種を取り除く。
- ④ 器に①を盛り付けて、合わせた★をかける。②と梅干し・ごまをのせる。

ヤマキ 割烹白だし 500ml

店舗 一部なし

トドック 週 6月2週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.28・29

●注文番号 21630



梅の酸味とごまの甘みがアクセントになって食欲をそそる! 味付けは白だしだけなのに、煮出しただしのような味わいになってうれしい。大根おろしを入れても合いそう◎

白だし 梅干し・薬味 ぶっかけそうめん



アスパラガスとほたてのバタぽん ソテー

【材料(2人分)】

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

【作り方】

- ①アスパラガスは根元部分の皮を薄くむき、長さ5cmほどの斜め切りにする。ほたては余分な水気を拭き取る。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、アスパラガスを中火で炒める。火が通ったら取り出し、ほたてを両面に焼き目がつくまで焼く。
- ③②にアスパラガスを戻し入れ、北海道バタぽん by 味ぽん を加え、炒めからめる。

※味ぽんは株式会社Mizkan Holdingsの登録商標です ※バタぽんは株式会社Mizkan Holdingsの商標です

発売から
1周年

コープさっぽろと
ミツカンが共同で作りました /

ミツカン 味ぽん®シリーズ

バタぽん

知る人ぞ知る、昨年発売されたバタぽん。
「味ぽん」をベースに北海道産発酵バターを
合わせ、コクがありながら後味はさっぱり。



バタぽんのちょこっとPoint /

✓ これ1本で味が決まる

✓ 魚介にも野菜にも合う

✓ 回しかけるだけで簡単

濃厚なコクとさっぱりした
酸味が絶妙で、炒め絡めるだけで
簡単にご飯が進む時短おかずです！

Good!



北海道バタぽん
by 味ぽん 180ml

店舗 一部なし

トドック 週 6月4週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.29

●注文番号 22161





シュワッとおいしい！
アイスが沈まないよう
にするには氷をたっぷり
り入れるのがコツ。

オロナミン フロート

【材料(1人分)】
オロナミンC……1本
バニラアイス…100g
氷……お好みで適量

【作り方】
グラスに氷を入れオロナミンCを注ぎ、丸く
くりぬいたバニラアイスをのせる。

オロナミンC ドリンク 120ml

店舗 全店

トドック 週 6月1週(裏表紙)

保 のみものトドック Vol.45

●注文番号 バラ 89427 10本入 85654

25本入ケース 89428



これも
合うよ

コープ黄金そだちの
北海道産別海牛乳アイス
バニラ 110ml

店舗 一部なし

トドック

保 冷凍品いつでもトドック Vol.8・9

●注文番号 41762



Otsuka 大塚製薬

元気ハツラツ！
オロナミンC

北海道の オロナミンCは 道産子 です！

Made in
Hokkaido



釧路市音別町
大塚食品(株)釧路工場

大塚グループの大塚食品(株)
釧路工場にて生産されています。

※原材料には道外の原産地のものもあります。
※生産スケジュールなどにより、他工場で生産した商品の場合があります。

北海道産のビートと
釧路の水を使用！

01

麻婆豆腐も麻婆茄子も
どちらも食べれるいとこ取り！

冷凍なすと厚揚げの
簡単麻婆



【材料(4人分)】 ■調理時間 約25分

豚ひき肉……………200g
冷凍揚げなす……………1袋(250g)
厚揚げ……………1パック
にんにく……………1かけ
しょうが……………1かけ
長ねぎ……………1/2本
水……………150ml
片栗粉……………小さじ2
しょうゆ……………大さじ1
顆粒鶏がらスープの素…小さじ2
オイスターソース……………大さじ2
砂糖……………小さじ1
酒……………大さじ1
豆板醤……………小さじ1
甜麺醤……………大さじ1
ごま油……………大さじ1/2
A
青ねぎ・糸唐辛子・ラー油 各お好みで適量

【作り方】

- ① にんにく・しょうが・長ねぎはみじん切り、厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱ボウルにひき肉、にんにく・しょうが・長ねぎ、Aを入れてよく混ぜたら、ラップをして600Wのレンジで2分加熱する。
- ③ 一度レンジから取り出し全体をほぐしたら、水、片栗粉、冷凍揚げなす、厚揚げを加えてよく混ぜる。再びラップをして600Wのレンジで8分加熱する。
- ④ お好みで青ねぎ、糸唐辛子、ラー油をかけてできあがり。



これ使いました!

COOP 絹厚揚げ 2枚入

店舗 一部なし トドック 週 6月2週

平日をちよつとらくんに♪



火を使わない レンチンレシピ

忙しい平日は、コンロの前から
離れられないのがちょっと大変…。
そんなお悩みを解決するため、今回は火を一切使わず、
レンジ調理だけで完成する献立をご紹介します！
手間なく、おいしい簡単時短レシピ。
今晚のおかずはこれに決まり！



味付けは
白だしだけで決まる！
時短茶碗蒸し

03

【材料(2人分)】

鶏もも肉……………30g
卵……………1個
白だし……………小さじ2
水……………150ml
かまぼこ、しいたけ、三つ葉など
……………お好みの具材適量

【作り方】 **■**調理時間 15分

- ①鶏もも肉は小さめのひと口大に切りしょうゆと酒(分量外・適量)で下味をつける。しいたけとかまぼこは厚さ5mm程度に切っておく。
- ②ボウルに卵を割り入れ、白身を切るように溶く。白だし、水を加えて泡立てないように混ぜる。
- ③耐熱カップへ①を入れて、茶こしでこしながら②を注ぐ。ラップをして、3カ所つまようじで穴を開けたら200Wのレンジで6分加熱する。

CHECK

様子を見てゆるいようであれば200W 20秒ずつ追加加熱してください。

- ④取り出して三つ葉をのせて再度ラップを被せて、1分予熱で火を通す。

【材料(2人分)】

鶏もも肉……………300g
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2
はちみつ……………大さじ1
★ オイスターソース……………小さじ1
にんにく(すりおろし)……………1かけ分
しょうが(すりおろし)……………1かけ分
鷹の爪……………1/2本

【作り方】

■調理時間 20分

- ①鶏もも肉を広げ、余分な皮や脂身を取り除く。
- ②皮が表になるように幅の細い方からくるくると丸め、つまようじで3カ所止める。つまようじで表面を数カ所刺して穴をあけ、調味料が染み込みやすくする。
- ③耐熱容器に★を入れ、②を入れたらクッキングシートで落としぶたをし、ラップをして600Wのレンジで4分加熱する。
- ④一度取り出して裏返しにして、さらに600Wで4分加熱する。

POINT 時間がある時は、レンジ調理後シッパー付きの袋に移し、ゆで卵と一緒に冷蔵庫でひと晩置くと味がなじんでおすすめ!

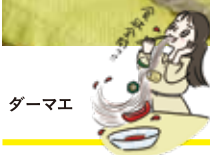
02

鶏チャーシュー





トマトソースのうまみ、野菜の旨み、肉の旨み。



ダーマエ

定番そうめんがこれだけでごちそう級のコクま麺に! 食欲がない日でも、このさっぱり感ならスルスル食べられちゃう!

うまトマぶっかけそうめん

■ 調理時間 約20分

[材料(2人分)]

豚肉(ロース・薄切り).....120g
 ズッキーニ(なすで代用可).....1/3本(30g)
 パプリカ(赤).....1/4個(30g)
 オクラ.....2本(20g)
 ヤングコーン.....2本(30g)
 サラダ油.....小さじ2
 そうめん.....3束(150g)
 カゴメ基本のトマトソース.....120g

ヤマサ ばばとちゃんとこれ!うま!!つゆ
 A ヤマサ ばばとちゃんとこれ!うま!!つゆ50ml
 水100ml
 B ヤマサ ばばとちゃんとこれ!うま!!つゆ20ml
 水140ml

[作り方]

- ①Aを混ぜ合わせ、保存容器などに入れる。
- ②豚肉は食べやすい大きさに、ズッキーニ・パプリカ・オクラ・ヤングコーンは1~2cm角に切る。
- ③熱したフライパンにサラダ油を入れ、②を焼き色が付くまで焼く。温かいうちに①に入れ、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ④そうめんを表示通りにゆで、氷水でしめたあと、水分をしっかりと切り器に盛る。
- ⑤カゴメ基本のトマトソースと③の具材を乗せ、混ぜ合わせたBを注ぎ、完成。

ヤマサ
 ばばとちゃんと
 これ!うま!!つゆ 1000ml

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.28・29

●注文番号 22991



カゴメ
 基本のトマトソース 295g

店舗 一部なし

トドック 週 6月3週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.28・29

●注文番号 22948



＼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



出資金を増やしてポイントをもらおう!

4つの増資方法

お買い物ついでに
お店で!



注文といっしょに
宅配トックで!



まとめて増資するなら
ゆうちょ銀行で!



口座振替で 手間なし
定額つみたて!



ポイントアップしました!!

コープさっぽろの

出資優待 サービス



トックアプリで
出資金残高を
確認できるように
なりました♪

出資優待サービスとは…?

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

ポイント進呈日 毎年4月1日 (年1回) (計算期間: 3月1日～翌年2月末)

※特別なお手続きは一切必要ありません。※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。

- 「ゆうちょ増資」「定額つみたて」のお申込みは店舗サービスカウンターまたは宅配トック担当者にて承ります。
- 申込み用紙の郵送をご希望の場合は右のQRコードをスマートフォンのカメラで読み取り、申請フォームに必要事項を入力して送信してください。



コープさっぽろ限定商品!

お肉屋の

ローストビーフ

がすごい!

2025年12月、

畜産部門の新商品として誕生した

「お肉屋さんのローストビーフ」。

しっとりとした舌ざわりと、

肉本来のうまみがたまらない!

お肉屋さんの ローストビーフ丼 (トモサンカク)

● 230g 599円 (税込647円)

ローストビーフが敷き詰められて、
ごはんが見えません♪



しっとり温泉卵とか
〜お肉屋さん〜

お肉屋さんの ローストビーフサラダ (トモサンカク)

● 180g 599円 (税込647円)

お好みのドレッシングでどうぞ。
和風ドレッシング系と相性◎



ここがこだわり!

希少部位「トモサンカク」を使用

1

原料は牛1頭からわずかしかとれない部位「トモサンカク」。
程よくサシが入り、肉本来のうまみを味わえる赤身肉です!

販売当日に店内で肉をスライス

2

このローストビーフの魅力「しっとり感」を味わえるよう、かたまり肉を
販売当日に、店内の専用の作業場でスライスしています。

「お肉屋さんのローストビーフ」
開発の裏側動画は「こちら」



お肉屋さんのローストビーフ寿司 (トモサンカク)

● 1パック 998円(税込1,078円)

大きなローストビーフでシャリをぐるり。酢飯と合います♪



コープさっぽろ マーケティング本部

大木 のどかさん

よつ葉乳業から出向中。ヨーグルトの商品開発に携わって
いました。韓国ドラマと、トムヤムクンが好き。

くちどけが良く、やわらかい肉質がやみつき
になります！スーパーのお惣菜の域を超
えた、専門店クオリティの逸品です。





骨取りさばの味噌煮

本体880円※(税込950円)

店舗 一部なし

トドック

保 冷凍品いつでもトドック Vol.8・9

●注文番号 41898



脂ののったおいしいさばが、まろやかなみそで味付けされていてご飯が進みます!おかずを作る気力や時間がないときにお世話になっているわが家の定番ストック商品です。骨がないのもストレスフリーでうれしい◎
(札幌市 ムオーさん)

あのコープ商品、
試してみました!



今回は、5名のエリアちよこつとさんにご登場いただき、感想を教えてもらいました! みなさんの毎日がちよこつと楽しくなる商品、見つけてみてください♪



ホットココアや濃厚なミルクティーを作りたいときには、必ずこの牛乳と決めています!「黄金そだち」は品質も味も間違いない、安心できる言葉だなと感じています。
(滝川市 ミントチーユナさん)



黄金そだちの別海牛乳

本体359円※(税込388円)

※函館地区は取り扱いなし

店舗 一部なし

トドック 週 6月1~4週



北海道産の 旨みサクッ かぼちゃコロケ

本体399円※(税込431円)

店舗 一部なし

トドック 週 6月4週



かぼちゃコロケが大好き!なわが家では、冷凍庫にストックしておくだけでちょっとしたワンオペ時のお守りになってました♪お弁当のおかずとしても大活躍してます!
(札幌市 ひつじさん)



シンプルまっしろ コープのティッシュ

本体258円※(税込284円)

店舗 一部なし

トドック 保 おうちのトドック Vol.3

●注文番号 74219



パッケージがまっしろなので、どんな場所でもゴチャついて見えずともお気に入りです!
空き箱は工作にも使えるので、孫が大きくなったら一緒にお絵描きしたいです♪ (札幌市 ひぼりさん)

ベーカリーの ドーナツセット

本体699円※(税込755円)

店舗 一部なし トドック なし



5個入りをお土産でもらいました。ふんわりしていて本格的なドーナツセットです!これでお値段はお得!◎
(札幌市 もんたさん)

ボランティア募集の
お知らせ

トドックボランティア募集の お知らせ!

地域や組合員さんの「ちょっと困った」「手伝ってほしいな」ということに、気軽に参加して助け合う取り組みです。参加してくれた方にはサンキュー(390)ポイントのお礼もあります。人と人、地域とコープさっぽろがつながって「おたがいさま」の輪を広げていきます。地域の困りごとをちょこっとお手伝いしてみませんか。

- 場 所** コープさっぽろ指定の場所(お住まいの地域以外の内容となる場合はご参加いただけないことがあります)
- 対 象** 高校生以上の
コープさっぽろ組合員の方
- 応募方法** 詳細はホームページをご覧ください。

詳細はこちら



お問い合わせ

コープさっぽろ組合員活動部・
活動推進グループ
右記のQRコードよりお問合せください。



文化鑑賞会に
参加してみませんか?

2026年度の 文化鑑賞会会員を 募集しています!

文化鑑賞会とは、毎月会費を積み立てて、年に3回、生の舞台を鑑賞する会です。公演ごとにニュースで公演情報とチケットをお届けします。会費は月1,980円(税込)で、例会のチケット代金や運営費に充当されます。文化鑑賞会の6つの特典は、入会金なし、手数料なし、お席は並びでご用意、ラクラク振替、コープさっぽろの組合員さんはどなたでも会員に、ポイントがたまりステージ加算対象となります。第91回例会はVoctave(ヴォクターヴ)、第92回例会はAKKEY THEATER(アッキーシアター)です。想像を超える感動をご一緒に!お問合せをお待ちしております。

詳細はこちら



お問い合わせ

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)

お金について学ぶ
はじめの一步

お金の学校 「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のなかった、大人世代のためのお金の学校です。コープさっぽろのファイナンシャルプランナーが、お金のキホンを解説いたします。

〈日付・講座内容〉

| | |
|----------------------|------------------------|
| 6月20日(土) 7月9日(木) | ① 年金のキホン ② ライフプラン |
| 6月27日(土) 7月16日(木) | ③ 生命保険のキホン ④ 税金のしくみ |
| 7月4日(土) 7月23日(木) | ⑤ 資産運用 ⑥ 相続の基礎知識 |

時 間 ①③⑤ 9:30～10:30
②④⑥ 10:45～11:45

会 場 札幌市民交流プラザ

受 講 料 1講座 500円

定 員 20名(定員になり次第締切)

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。

詳細はこちら



お問い合わせ

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)

「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

エイチケイエムホールディング株式会社

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条4丁目3-27 TEL 011-699-8686



東札幌日通輸送株式会社

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



DICグラフィックス株式会社

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

かんばる北海道+ 北海道発、業界をリードする、
技術系企業の情報を世界に発信！
www.ganbaru-hokkaido-plus.jp

〒060-0034 札幌市中央区北4条東2丁目7番地11ビル4階 事務局TEL 011-261-0436

(株)スタジオジャム

〒007-0835 札幌市東区北35条東27丁目1-20 TEL 011-786-9000

エヌエイシー株式会社

〒103-0023 東京都中央区日本橋本町1丁目8番3号 TEL 03-3241-2366



国際紙パルプ商事株式会社

北日本支店 札幌営業部

〒060-0002 札幌市中央区北2条西2丁目1-5 リーゼントビル TEL 011-241-2291

組合員さんが選んだ

4月号のベストレシビ

1位 303票

P16 半熟卵の赤みぞ漬け



2位

257票

P19 豚こま肉の
南蛮風



3位

219票

P17 青のり入り
だし巻き卵



●表紙を見たとき、なんて春らしいんだとときめきました。最初は砂糖菓子かガラス石に見えましたが、まさかたまごの殻だったなんて！いつも表紙が素敵で毎月楽しみです。(伊達市 うさぎさん)

4月号の表紙について

たくさんのおたよりをいただき、
ありがとうございます！
編集室一同、
皆さんのお声を
うれしく拝見しています。



編集室
オクエリ



「特集たまご」について

●小林農園さんは震災で大変なご苦労をされ、それ以前に上回るものを作り上げたのはすごいバイタリティーだと感じしました。(札幌市 Y・Nさん)

P37「この味、
コープさっぽろ限定です！」について

●なるほど商品のホットケーキミックスを店頭で見かけて気になっていました。今回の記事で色々なこだわりがあることを知ることができました。今度買ってみようと思います。(江別市 ハクさん)



阿部直美 ●あべなおみ ライター

1970年群馬県生まれ。獨協大学外国語学部卒業後、会社員を経てフリーランスのライターに。写真家の夫・阿部了とともに、日本全国を回ってお弁当を取材。2007年よりANA機内誌『翼の王国』にて「おべんとうの時間」を夫婦で連載。著書に『おべんとうの時間がきれいだった』（岩波書店）、阿部了との共著で『仕事事のはなし』（河出書房新社）など。



阿部了 ●あべさとる 写真家

1963年東京都生まれ。国立館山海上技術学校を卒業後、気象観測船の「啓風丸」に機関員として乗船。その後、シベリア鉄道で欧州の旅に出て写真に目覚める。東京工芸大学短期大学部で写真を学び、立木義浩氏の助手を経て、95年よりフリーランスに。ライフワークともいえるお弁当の撮影で、2011年からはNHK「サラメシ」にお弁当ハンターとして出演。

阿部了(写真家)×
阿部直美(ライター)講演会

『おべんとうの時間の旅』

～家族で紡ぐ、お弁当の物語～

日本全国、大きなカメラを抱えお弁当を撮り続けて20年以上。お弁当箱を開けると見えてくる、その人だけの物語。
NHK「サラメシ」のお弁当ハンター・阿部了さんと、夫の了さんと共にANA機内誌で「おべんとうの時間」を連載中のライター・阿部直美さんをお迎えします。お弁当の旅の話、家族の話。とっておきの時間を、みなさんと。

2026年6月25日(木) 参加費無料

15:00～17:00(14:30受付開始)

会場 かでの2・7(730研修室)札幌市中央区北2条西7丁目 道民活動センタービル

定員 60名 ※お申込みが定員を超えた場合は抽選となります。

参加費 無料

お申込み WEBフォーム
右の二次元コードよりお申込みください。

お申込み期間 5月18日(月)～6月14日(日)
※当選の方のみ、6月16日(火)までにフォームにご入力いただいたメールアドレスにご連絡いたします。

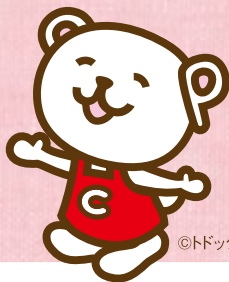
お申込みは
こちらから



主催／生活協同組合コープさっぽろ

全道のコープさっぽろ店舗で お買物ついでに健診が受けられます!

Web申込みならコープさっぽろのポイントが追加で300ポイントもらえてお得!



©ドック



健診内容(特定健康診査)

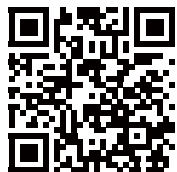
定期健康診断

協会けんぽ
生活習慣病健診

協会けんぽ
扶養者健診

(一部自治体で)
特定健診

詳細はこちら /



対象者

組合員さま、地域の皆さま
※受診には各自治体発行の受診券が必要です。

日時・場所

コープさっぽろ店舗 および
トドックステーション
※日時や詳細は左の二次元コードより
ご確認ください。

お問合せ

生活協同組合コープさっぽろ 医療連携事業部 健診室
TEL 050・1752・2011 ※月～金9:00～17:00 メール iryorenkeijigyobu@sapporo.coop

健診受診 + Web申込で

最大 **500ポイントプレゼント**

健診受診 200ポイント + Web申込 300ポイント

※受診の際に組合員証をご提示ください。※コープさっぽろのポイントになります。
※2027年3月31日までに健診を受診された方が対象です。

クリーンな
エネルギーで
みんな笑顔の
コロッケを。



サンマルコ食品株式会社
代表取締役会長
藤井幸一さん

株式会社エネコープ
代表取締役社長
五十里浩輔さん

サクサクのコロッケで知られるサンマルコ食品は
2025年9月に津別工場、2026年2月には恵庭工場の敷地内に
太陽光発電設備を設置しました。
導入を支えたのはコープさっぽろのエネルギー会社、エネコープです。
「もっと早くやればよかった」と藤井さん。
実はここ数年で工場の年間電気代が約1億円増え、
相談の結果、初期費用ゼロのPPA方式でパネル設置が実現しました。
節約が目的でしたが、工場の隣にパネルがあることで
若手から「会社の環境意識が伝わった」「誇りに思う」といった声が出るなど、
数字に表れない変化も生まれました。
五十里さんは「^{いそり}地産地消のエネルギー普及に向け、
共に歩み始められたことを光栄に思います」と語ります。
先の見えない時代だから、
食べものと同じくエネルギーも地元でまかなうことが大切。
食の王国・北海道は、再エネ王国・北海道へ。
小さくとも、たしかな一歩を刻みました。



お二人の対話は
こちらから
ご覧いただけます。

 × 

修理費用が高い車

ほとんど乗らない車

車検が近い・切れている車

コープの廃車買取「ハイシャル」

不要になったお車 買い取ります!



電話査定だけで
買取価格がわかる!



自宅引き取りで
来店不要!



面倒な手続きも
無料でお任せ!



どんな状態の車でも0円以上で買い取ります!



トヨタ アクア
年式12年以上経過

40万円
買取価格



トヨタ プリウス
年式12年以上経過
車検切れ

25万円
買取価格



スズキ ワゴンR
年式14年以上経過
自走不可

5.5万円
買取価格



トヨタ ヴィッツ
年式13年以上経過
事故・破損

5万円
買取価格

※掲載の買取価格は一例です。年式・走行距離・車両の状態などにより、実際の買取価格は異なります。

コープさっぼろ組合員さま特典

最大 2,000ポイントプレゼント

特典①

廃車ご成約で

1,000ポイント

特典②

免許自主返納で

1,000ポイント

※同合せの際「免許を返納しました」とお伝えください。65歳以上対象。
※ポイント還星は、お車の引き取り完了日より約2カ月後を予定しております。
※ポイント付与の時点で年協を脱退されている場合は付与されません。
※他キャンペーンとの併用はできません。※本特典は当社の判断により、予告なく内容を変更または終了する場合があります。

©トヨタ



自動車税の還付が
受けられます。

早めにお車を手放すほど、自動車税の還付額は多くなります。

自動車税は月割りで還付されるため、お早めのご相談がおすすめです。
※自動車税の還付は普通車対象です。※軽自動車は対象外となります。

無料査定や廃車に関してのご相談などお気軽にお問合せください

通話
無料

0120-433-240

全国
対応

営業時間 8:00~22:00 (年中無休)

51 Cho-co-tto PR

コープの廃車買取「ハイシャル」

コープの廃車買取 ハイシャル

検索

で検索!



詳細はこちら▲

つなぐ
COOP
SAPPORO

シャボン玉石けんは考えます。

スキンケアで大切なのは

「肌本来のチカラをサポートすること」だと。

洗いすぎない、与えすぎない。

ちょうどいいスキンケアを

提案します。

洗う、うるおす、そして守る。

Our SHABON シリーズ



NEW

シャボン玉
素肌化粧水

SNSで話題

シャボン玉 UV

純せっけん洗顔
泡タイプボトル



SPF35
PA++++
UV耐水性★

シャボン玉UV 40g

パッケージはプラスチックフリー。
肌も環境も守りたい人に使ってほしい、これからの日やけ止めです。



店舗 なし
トドック 折 6月1週

シャボン玉 純せっけん洗顔 泡タイプボトル 200mL

香料・着色料・酸化防止剤・合成界面活性剤不使用。
肌に必要な皮脂を取り過ぎず、繊細でゆらぎやすい肌におすすめ。使いやすい泡タイプです。

店舗 一部なし
トドック 保 おうちのトドックvol.3
●注文番号 ボトル 200ml 76152 つめかえ用180ml 76153



洗う

バリアを守り、
やさしく。

SNSで
話題

守る

肌も、環境も。

●天然由来5つの成分

酸化亜鉛・ヒマワリ種子油・ホホバ種子油・ミツロウ・キャンデリラロウ

●素肌うるおう

肌を乾燥から守り、保湿する。塗布後、肌がしっとりとする使い心地

●海洋生態系に配慮

サンゴに配慮し、海外の一部地域で使用禁止の特定成分を含むすべての紫外線吸収剤不使用



6本入り



30本入り

店舗 なし
トドック 折 6月1週

シャボン玉 素肌化粧水

NEW

うるおう

使ってみました



さらっとしているのに肌になじんで、これ1本でちゃんとしっとり！個包装なのもちょっと特別感があります。(札幌市・湯川さん)

肌本来のバリア機能を正常に発揮できるようサポートするため、シンプル追求処方で“負担を与えず、うるおいを与える”シャボン玉石けん初の化粧水です。

●5つの成分のみ

水・グリセリン・クエン酸・水酸化K・カリ石ケン素地

●しっかり浸透

角質層までうるおいを届け、肌なじみ良く「なめらか素肌」へ

●防腐剤ゼロ

1回使い切り個包装タイプ。だからいつでもフレッシュ

角質層までしっかりと浸透。

新CM『お葬式川柳』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-
お葬式
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、お葬式に関する
相談は、こちらからご覧いただけます



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。



● コープさっぽろの組合員さまは優待価格でご利用いただけます ●



コープの家族葬
ウィズハウス

くらしの見直し講演会

ためすぎも
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

無料



「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、「ためる」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

参加費 無料

講師 井上 ヨウスケ氏

場所 札幌市民交流プラザ 3F クリエイティブスタジオ

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。

締切 2026年6月5日(金) (必着)

応募方法 右のQRコードからお申込み、もしくはハガキに

①~④を記入し、郵送。(お一人さまに付き1枚)

①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢

ハガキ送付先:〒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 講演会係



2013年、独立系ファイナンシャルプランナーとして事務所を設立。役者時代に培った“話すスキル”を生かし、講演回数は200回以上。YouTubeのお金の知識を学べるチャンネルは、登録者数14万人超。数字にとらわれがちなお金の話に“人間らしさ”を加えて、「お金に使われず、お金とどう付き合っていくのか?」を中心に発信中。

●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 ※月~金10:00~17:00(祝日除く)

●CO・OP共済について詳しい資料や説明をご希望の方は

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>

明日のくらし、ささえあう

CO・OP 共済

世界が認めるドラマー
YOYOKAファミリーの

幸せのパーツ

No.13

北海道出身の世界が認める16歳のドラマーYOYOKAさん。2022年9月に家族でアメリカに移住し、新たな挑戦を始めました。母であり、家族バンドでも活動している相馬りえさんに、アメリカから北海道の皆さんへ伝えたい思いをお寄せいただきます。

相馬りえさん(写真左)

YOYOKAの母、46歳。YOYOKAと13歳の息子と夫の4人で家族バンドの活動もしている。移住前に住んでいた石狩市で広報紙や新聞などの記者を10年以上務めた。



YOYOKAさんの
演奏動画は
こちらから

アメリカの義務教育の 多様なかたち

日本に住む同世代の子を持つ親御さんから、「うちの子が不登校になって…」という悩みを伺うことが何度もありました。一方、私はアメリカで、子どもが長期間学校に通えないことで悩んでいる親御さんに出会ったことがあります。それはおそらく、アメリカでは「義務教育を受ける」≠必ずしも学校に登校する」というわけではないからだと思います。

私はアメリカの義務教育において驚いたことがいくつもあります。一番驚いたのは教育機会の種類の多様さです。カリフォルニア州には、大きく分けて7種類の形態が存在します(左表を参照)。普通の公立校からオンラインスクールへ切り替える知人も多く、その理由は、学習ペースを早めたい、スポーツや芸術に打ち込みたい、あるいは学校の環境が合わないなどさまざまでした。

実はYOYOKAは、アメリカ移住後に6つの公立学校を経験しました。

アートに特化したチャーターの中学校と高校、居住学区の一般的な中学校、自宅での紙ベースの学習を中心に、週2回だけ登校してテストを受けたり教員に質問したりする独立型学習を提供している高校、そして現在自宅でのオンライン学習を中心とし、好きな日に登校して対面授業も受けられるハイブリッド型の高校に通っています。私たちは引越しが多かったこと、そしてYOYOKAが音楽活動のためにアメリカに移住してきたことから、音楽活動と両立できる学校を探し続けた結果、5回も転校することになりました。学校によって、彼女の音楽活動に理解を示してくれたり応援してくれたりする度合いが全然違うことも、興味深く感じました。

2025年に発表された文部科学省の最新データによると、日本の不登校の小中学生は35万人を超え、クラスに2〜3人はいる状況だそうです。それにも

カリフォルニア州義務教育の形態一覧

| 種類 | 概要・特徴 | 資金源 | 選抜・入学方法 |
|--------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| 1. 伝統的公立校 | 学区が運営する標準的な公立校。地域住民に平等な教育を提供 | 州予算+地方固定資産税。出席日数に応じ配分 | 原則無条件。居住地による自動割り当て |
| 2. マグネットスクール | STEM(科学・技術・工学・数学)や芸術など特定分野に特化 | 州予算+連邦・州の補助金 | 希望制+抽選。成績やテスト、実技試験が条件になる場合もあり |
| 3. チャータースクール | 学区から独立した運営権を持つ公立校。成果不足なら閉校 | 州予算+寄付金 | 希望制+抽選。学力試験は原則禁止(実技は例外あり) |
| 4. 郡立スクール | 重度障害や矯正施設、不登校などに対応するセーフティーネット | 州予算が中心 | 一般入学なし。学区や裁判所等の判断による紹介・送致 |
| 5. 私立校 | 宗教団体や企業などが運営。教育方針の自由度が高い | 授業料+寄付金。公的資金は原則受け取らない | 学校独自の入試(書類、試験、面接など) |
| 6. ホームスクール | 保護者が教育を担当。私立校届出やチャーター校所属などの形態 | 基本は家庭負担。チャーター校所属なら補助金あり | 家庭による自己決定。チャーター校利用時は抽選もあり |
| 7. オンラインスクール | ネット中心。完全オンラインと登校併用(ハイブリッド)がある | 公立は州予算。民間運営は授業料が必要な場合あり | 希望制。公立は居住地による制限がある場合あり |

この理念が、学校という場所に通う・通わないに関わらず、すべての子どもたちに等しく適用されることを願っています。

日本国憲法第26条
すべて国民は、その能力に応じて、ひとしく教育を受ける権利を有する。
義務教育は、これを無償とする。

関わらず、オンライン授業を提供している自治体はほんのひと握りです。民間運営のオンラインスクールは増えています。が、公的な補助はほとんどありません。



◀ アメリカ移住後、YOYOKAが最初に入学したチャーターのアート学校では、ライブハウスやジャズバー、公園や教会など、さまざまな会場で音楽発表会が開かれました



◀ 息子が初めて通った地元公立学校。そこにはキンダー(日本で言う幼稚園年長の学年)から中学生までが通っていました。アメリカでは、学校によって通える学年の範囲が異なります

● 今月のプレゼント

| | |
|--|--|
| <p>A</p> <p>もやしを おいしく 食べられる 詰合せ</p> <p>10名様</p>  | <p>B</p> <p>トドック モバイル バッテリー& トドックぺたぺた ふせん</p> <p>10名様</p>  |
| <p>C</p> <p>電子マネー ちよこっと ポイント3,000円分</p> <p>3名様</p>  | <p>D</p> <p>P52 シャボン玉石けん OurSHABON シリーズ 3点セット</p> <p>10名様</p>  |

● 応募方法 (応募締切:6月10日(水)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「えのき」レシピ Q3 「えのき」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

| | |
|---|---|
| <p>郵送 〒063-8501 札幌市西区発寒II条5丁目10-1 コープさっぽろ広報部「ちよこっと6月号アンケート」係</p> | <p>スマホ</p>  |
| <p>WEB https://www.sapporo.coop/about/pr-magazine/apply/index.html</p> | |

※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

| | | |
|------|--|---|
| | もやしガレット | 16 |
| | レタスともやしのツナ和え | 17 |
| | 無限ツナもやしナムル | 17 |
| | もやし卵スープ | 18 |
| | 豚ニラ玉もやし | 19 |
| | ワンパンビビンバ丼 | 20 |
| もやし | 鶏むねもやしの甘辛つくね | 21 |
| | もやしのカレーナムル | 22 |
| | もやしの野菜炒め | 23 |
| | もやしの生ハムロール | 23 |
| | もやしの豚肉巻き | 24 |
| | もやしのとんぺい焼き | 24 |
| | もやし入りナポリタン | 25 |
| | もやしバーグ | 25 |
| | サーモン&きゅうりの生春巻き | 33 |
| やさい | アスパラガスとほたてのバタぼんソテー | 36 |
| | 冷凍なすと厚揚げの簡単麻婆 | 38 |
| めん | 白だし 梅干し・薬味ぶっかけそうめん | 35 |
| | うまトマぶっかけそうめん | 40 |
| にく | 鶏チャーシュー | 39 |
| たまご | 時短茶碗蒸し | 39 |
| デザート | ドバイ風チョコレート | 28 |
| | いちごのパバロア | 31 |
| | オロナミンフroot | 37 |
| | 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6月コープさっぽろお買得カレンダー

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

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------------------------|---|---|---|--|----|--|
| 31 | 1 組合員証提示で 5%ポイント還元 ポイント10倍 | 2 ちびっこ ちびっこらくちん キッズカード シール2倍 ちょこカチャージデー | 3 | 4 ゴーゴー らくちん | 5 | 6 冷蔵10%OFF ポイント10倍 |
| 7 ポイント10倍 | 8 | 9 ちびっこ ちびっこらくちん キッズカード シール2倍 ちょこカチャージデー 46円均一 | 10 46円均一 | 11 ゴーゴー らくちん | 12 | 13 冷蔵10%OFF ポイント10倍 |
| 14 ポイント10倍 ちょこカ5%ポイント還元 らくちん | 15 注目企画! ちょこカチャージデー 200ポイントプレゼント スーパーボーナスポイント | 16 ちびっこ ちびっこらくちん キッズカード シール2倍 ちょこカチャージデー | 17 | 18 ゴーゴー らくちん 医薬品10%OFF ※コープドラッグ店限定 | 19 | 20 冷蔵10%OFF ポイント10倍 |
| 21 ポイント10倍 ちょこカ5%ポイント還元 らくちん | 22 | 23 ちびっこ ちびっこらくちん キッズカード シール2倍 ちょこカチャージデー | 24 | 25 注目企画! ちょこカチャージデー 200ポイントプレゼント らくちん ゴーゴーコープデー 8%ポイント還元 | 26 | 27 冷蔵10%OFF ポイント10倍 ポイント8%還元 キッズカードシール2倍 注目企画! ちびっこコープデー |
| 28 ポイント10倍 | 29 | 30 ちびっこ ちびっこらくちん キッズカード シール2倍 ちょこカチャージデー | 今月の注目企画 6月15日(月) 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。 6月25日(木) ゴーゴーコープデー 8%ポイント還元! 6月27日(土) ちびっこコープデー 8%ポイント還元! | | | |

※ちびっこらくちん当日便サービスは実施いたしません。

●ちょこカ ⇒ ちょこっカード ●ちびっこ ⇒ ちびっこコープデー-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
●らくちん ⇒ らくちん当日便サービス ●ゴーゴー ⇒ ゴーゴーコープデー-5%ポイント還元 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。

Premium
YEBISU × Dewar's
ESTD 1846

Happy Father's Day

ビール党のお父さんにも、ウイスキー派のお父さんにも。
いつもの晩酌をちょっと贅沢な時間に。今年の父の日は、確かなおいしさに日ごろの感謝を込めて。

うまみあふれる、
ふくよかなコク。



サッポロ
エビスビール 350ml

店舗 全店

トドック 保

のみものトドック Vol.45

●注文番号 6缶入 85442



黄金のコクか。
琥珀の贅沢か。

娘からのプレゼント、
お酒好きなら
どちらをもらっても
うれしいですね！



サッポロビール株
山口航平さん



上質な
なめらかなさと、
芳醇な香り。

デュワーズ
12年 700ml

店舗 一部なし

トドック 保

のみものトドック Vol.45

●注文番号 88123



ストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転。妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう。お酒は楽しく適量で。
のんだあとはリサイクル。

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

PR