

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

世界中で。

8月号

2026 | vol.173 |



＼ 夏休みのデザートに！ ＼

ノアール・アイスサンド

■ 調理時間 約30分(冷凍時間は除く)

【材料(8個分)】

ノアール・・・・・・・・・・・・・・8枚
お好みのアイスクリーム・・・・・・適量
お好みのトッピング(冷凍ベリー、チョコスプレー、ナッツなど)・・・・・・適量

【作り方】

- ①ノアールをはがし、よく冷やしておく。
- ②クリームのない方にアイスクリームをのせ、もう片方ではさみ、側面にトッピングをつける。
- ③冷凍庫で30分～1時間ほどおく。



ヤマザキビスケット
ノアール
8枚×2パック

店舗 全店

トドック 保

いつでもトドック Vol.29・30

●注文番号 24936

ヤマザキビスケットフェア

「YBCオリジナル防災グッズ」を
抽選で50名様にプレゼント！

実施期間／2026年8月1日(土)～31日(月)

※詳しくは店頭のポスターをご覧ください。

サクッ、ひんやり、
あざやか！



YBC ヤマザキビスケット

目次

- 04 おいしき新発見 根室のいわし
北海道鮭鯖漁業協会／歯漁業協同組合
- 12 ダーマエいわしを買う
- 16 あいこさん家のいわしレシピ
- 22 わが家のいわしレシピ！
- 26 びっくり王子とつっこみ玉子
- 28 こどもレストラン
- 30 こぐれあいこ旬レシピ
- 32 アラスカシーフードできょうはごちそう！
- 36 夏でも大活躍！切り餅でアウトドアクッキング
- 38 せいのるの重ね蒸し3日献立
- 42 食べる・たいせつフェスティバル2026
- 43 あの日のトドック
- 44 トドレボ
- 48 あのコープ商品、試してみました！
- 50 コーチャンフォー×コープさっぽろ
わくわく体験！本屋さんへ行こう
information
- 52 ちょこっとコミュニティ
- 56 第15回くばらだんだんアート2027作品募集
- 57 畑でレストラン2026
- 63 今月のビックアップツアー
- 64 世界が認めるドラマーYOYOKAファミリーの幸せのパーツ
- 66 今月のレシピインデックス・今月のプレゼント
- 67 8月コープさっぽろお買得カレンダー



特集 いわし

ニッスイ オイルサーディン 105g

店舗 一部なし トドック なし



ベスカドール オイルサーディン 54g

店舗 なし トドック 保 いつでもトドック Vol.29・30 ●注文番号 22922



はごろもフーズ はごろも&キングオスカーオイルサーディン 105g

店舗 一部なし トドック なし



コープさっぽろで
取り扱いのある
オイルサーディン

第173号
2026年7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、こぐれあいこ、
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・コピー／佐孝優
撮影／阿部雅人 スタイルリング／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
- 折 …… 折込みチラシ企画週
- 保 …… 保存版カタログ名

※表示価格は特に記載のない限り
税込となります。



コープさっぽろは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。



おいしさ新発見

根室のいわし



根室市 ●

さけさばいわし

はぼまい

北海道鮭鯖鯉漁業協会／歯舞漁業協同組合

ここ数年、夏になると

お店で北海道産いわしを

見かけるようになりました。

じつは今、いわしは

北海道の全漁獲量の中で

ほたてに次ぐ第2位。

全体の約2割を占めています。

「そんなに多いの？」

そう驚く方も多いはず。

「北海道の人は、いわしを食べない」

こう言われ続けてきたとおり、

まだまだ北海道の食卓に

いわしは浸透していません。

ただそれは、本当のおいしさが

伝わっていないだけなのかも。

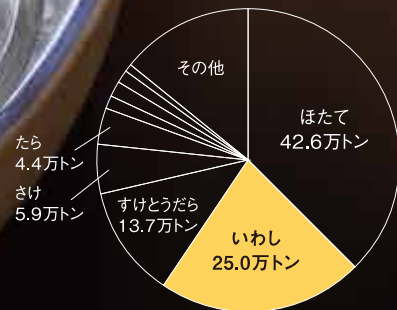
その「常識」に挑み続ける

ブランドいわしが

根室にあります。

根室産ブランドいわし「根室七星」。刺身で味わえば、脂が口の中でほどける（撮影協力／魚河岸 浜作）

北海道漁業生産状況
(2020～2024年平均)





夕方出港し、夜明けとともに帰る。道東沖真いわし棒受網漁の漁期は6月上旬～10月中旬

一尾を思い 一刻を争う

8月初旬、午前4時―。水面を低く伝うエンジン音とともに、乳白色の海霧の中から、集魚灯を折りたたんだ棒受網漁船が姿を現しました。その出で立ちは、戦国武将の凱旋がいせんさながら。沖で夜通し操業を続けた漁師たちが、花咲港に帰ってきました。

着岸するや、疲れた様子も見せず荷揚げがスタート。屈強な漁師が大きなタモ網を魚艙ぎょようへ深々と差し入れ、力いっぱい「獲物」をすくい上げます。一網、また一網。氷水を張ったコンテナは、銀色に輝くいわしでみるみる埋め尽くされました。

魚へんに弱いと書いて鰯【いわし】。水揚げ後すぐに傷むことから「ヨワシ」が転じたという説もあるほど、いわしは足の早い魚です。特にこの時期は、三陸沖から北上し、道東沖でプランクトンをたつぷり食べた脂のり抜群の一級品。それだけに傷みやすく、一刻を争います。だからこそ漁師たちは、水揚げの瞬間から鮮度を守ることに全力を注ぎます。

丁寧に、スピーディーに。その手間と誇りが「根室七星」のブランドねむろしちせいとなつて、食卓へ届けられます。



朝7時、競り。1隻ずつ、落札価格が決まっていく。一夜の漁の値打ちがこの瞬間に決まる



魚体の大きさ、ハリ、エサの食い具合。競りを前に、仲買人たちが無言でいわしを見極める



タモ網でいわしをすくい、岸壁のコンテナへ。張り詰めた空気の中、スピード勝負が続く

「いわしなんか」 を変えてみせる

北海道周辺の真いわし漁は、1980年代には120万トン前後で推移しました。しかし乱獲と海洋環境の変化により90年代に激減。以降15年間、ほとんど取れない時期が続きました。2010年、資源回復を受けて道東海域での巻き網漁が再開。2017年には四半世紀ぶりに漁獲量が10万トンを超えました。

根室でいわしの棒受網漁が本格化したのは2016年。この年、ロシア2000カイリ内でのサケ・マス流し網漁が禁止となり、夏の主要漁業を失った漁師たちが、いわば「代替漁業」として手探りで始めたのです。

しかし、道内でのいわし需要は乏しく、「いわしなんか売れない」と相手にもされませんでした。取れたいわしのほとんどは生鮮として出回らず、ミール（魚かす）に加工され、養豚や水産養殖のエサとして使われるばかり。その状況を変えたのが、道東のいわしに惚れ込んだある海産商の会長です。鮮度保持のノウハウを漁師たちに伝え、根室においては効率重視の巻き網漁ではなく、さんま漁で培った技術を生かせると、棒受

網漁の導入を後押ししました。

「いわしはさんまより難しい」と語るのは、熟練漁師で北海道鮭鯖鱈漁業協会会長の福士正明さんです。

「集魚灯には集まるけど、気配を感じたら逃げてしまう。静かに群れに近づき、パツと明かりを点けてワツと網を引く。魚とのたまし合いだ」

漁獲後も、気は抜けません。いわしは体温が高いため、魚艙に氷水を張って5℃にキープ。仮死状態のまま、急いで港へ持ち帰ります。

手間がかかるわりに単価は安い。それでも漁師たちが品質にこだわるのは、食べる人に喜んでもらいたいから。そして、この海で生きていくという覚悟の表れ。さんま漁の不振、雇用対策。目の前の難題を乗り越えるためにも、いわし漁は「夏の大事な仕事」（福士さん）です。



「成長期の子どもたちには、おいしくて体に良いいわしがおすすめ」と語る福士正明さん



いわしのなめろう(手前)と
根室いわしロール寿司



大将直伝 「いわしのなめろう」

刺身用いわしを粗く刻み、大葉・ねぎ・すりおろししょうがとともに包丁で叩く。なめらかになったらみそを加え、ねり梅を添えて完成。

根室の海に 七星あり

漁師たちの挑戦を、地域全体が後押しします。2018年、根室振興局が根室産真いわしを「根室七星」と命名。同振興局と根室市、市内4漁協による積極的なPR活動に加え、漁協女性部の料理教室、ぎょれんの加工品開発など、ブランドを育てる取り組みが広がっています。

地元飲食店では、「ご当地グルメ」根室さんまロール寿司」をアレンジした「根室いわしロール寿司」も誕生。提供店の一つである「魚河岸 浜作」の大將・佐々木智宏さんは「旬のいわしは脂たつぷりで、独特の甘みがある。決してさんまに引けを取らず、いわしの方が好きという人もいるぐらい」と話します。

一方で、気がかりなことも。
2025年、市内4漁協のいわし漁獲量は前年比65%減。さらに小型化の影響でキロあたりの平均単価も下落しました。生鮮として流通するのは、水揚げ量の約1割。残る9割はミールや缶詰となります。

「取れる年もあるれば、一氣に取れなくなる年もある。将来的にどうなるかはわかりません。海水温や海流の

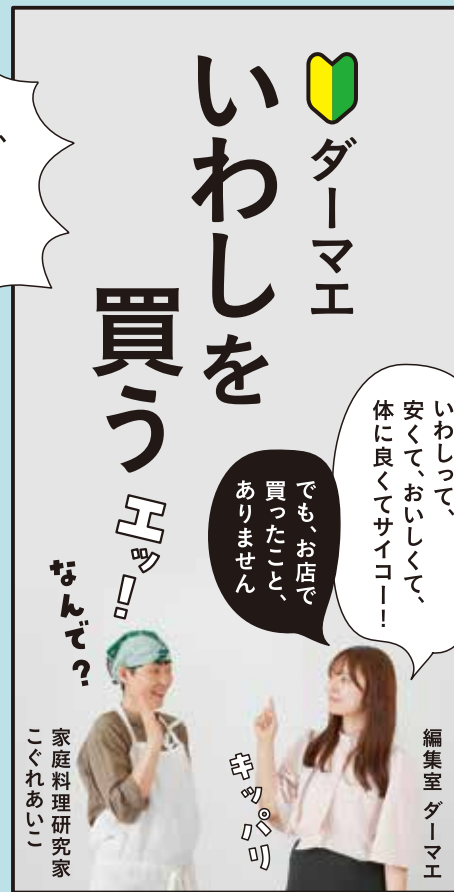


魚河岸 浜作 TEL0153・24・5876
根室市梅ヶ枝町3-26、17:00~22:00、不定休

変化、漁獲圧、漁業技術の進化。いろいろな要因が複雑に絡み合い、海は変化します」と福土さん。それでも、こう力強く続けます。「丁寧につけて、丁寧に届ける。われわれは、ただそれを続けることだね」。

どんなにおいしい魚が取れても、食べる人がいなければ、そこに価値は生まれません。

塩焼き、梅煮、フライ、つみれ汁。新鮮ないわしが手に入ったら、丸魚を手開きにして、刺身やなめろうで味わうのもいいでしょう。北海道にいるからこそ出合える、産地直送のおいしさがあります。その一尾を味わうことが、産地の希望となり、漁師へのいちばんの応援になります。



※店舗では開き、三枚おろしなどの調理サービスに対応しています。気軽にお声がけください。

買い物編

— ということで、あいこ先生と料理初心者ダーマエは
— コープさっぽろ二十四軒店へ。

宅配トドックにも、焼くだけの
商品が充実しています

ジャン／

間宮水産の真いわしの
開き干し

トドック 次回9月4週掲載予定



氷見産
まいわしみりん干し

トドック 週 8月1週



それなら開きもあります。
頭も内臓もないからゴミ
も出ずに便利です

5

らっしゃい! イイいわし、
入ってますよ!

水産部
室井滋貴さん

やっぱりムリです。
ほら、いま目が合った

4

いわしの上手な選び方

8

目

黒く澄んでいるもの。
赤くないもの

うろこ

うろこが残っているのは
新鮮な証し

色つや

人間のお肌と同じで
つやも大事!

おなか

おなかにハリがあるものを
選びたい

体にもいい
いわし

いわしは、家計にやさしいのに栄養たっぷり。DHA・EPA
といった脳や血管の健康維持をサポートするといわれる
栄養素が含まれているほか、疲労回復や美容を助けるビ
タミンB群も豊富です。家族みんなで食べたい魚ですね。



でも、せっかくだから
丸魚のまんま買ってみない?
自分でさばいた方が断然おいしいし、
さばけるとかっこいいし、
経済的だし、いいことづくめです

台所編

さて、ここからは台所編。
いわしを買ったら真っ先にすること、あいこ先生が教えます。



3 尾のつけ根の骨をポキッと折る。



4 左手の人差し指と親指で輪っかを作るようにして身を押さえながら、中骨をはがす。



5 腹骨を取る。骨に沿うように斜めに包丁を入れ、最後は包丁を立てて切り落とす。

手開きに挑戦してみましよう。手で開けば、骨も上手にはがれます



10



1 お腹側の真ん中あたりに親指の先を入れ、指先で骨を感じながら中骨の上をしごくように尾に向かってジリジリ身をはがす。



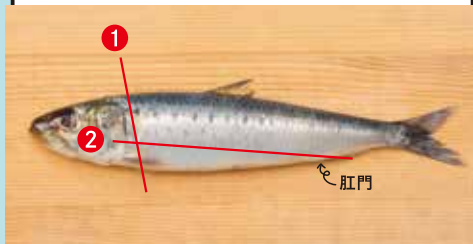
2 同じように頭の方に向かって、中骨から身をはがしていく。



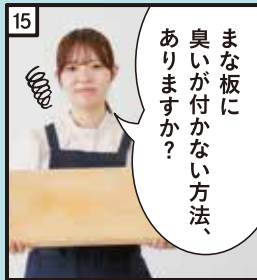
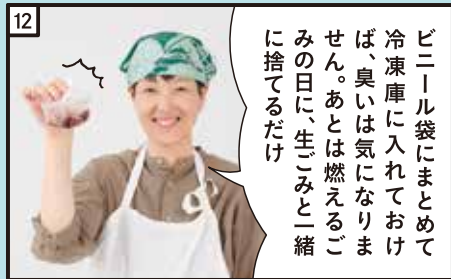
9

いわしは身がやわらかくて脂も多く、傷みやすい魚です。すぐに食べない場合も、とりあえず内臓を取り除きましよう

うろこがあれば取る。①頭を落とし、②お腹は肛門まで斜めにガッツリ切り落とす。



包丁の先で内臓を取り出し、冷たい塩水(水500ml+塩大さじ1)で洗う。頭を下にして、指で血合いをしごき取る。



お悩みコーナー



あいこさん家の

いわしレシピ

いわし大好きな家庭で育ったこぐれあいこさん。
基本の手開きに続き、

ご自宅でもよく作るレシピを教えてくださいました。

おうちの食卓で手軽においしく、

いわし料理を楽しんでみてください！

教えて
くれた人



家庭料理研究家
こぐれあいこさん

小樽で料理教室を開催。いわし大好きな家庭で育つ。父は頭から丸ごと食べる派！(笑)小さい頃はテンション低めでしたが、今ではテンションの上がる大好きな食材です！

いわし・梅・しそは相性バツグン！ いわしの 梅しそ巻き

■ 調理時間 約20分

約137kcal、塩分1.4g/1人分

●材料(8個分)

いわし(中)

……4尾(手開きしたもの)

たつき梅

★ ……20g(中2粒分)

しょうゆ ……小さじ1

大葉 ……8枚

1



いわしはたて半分に切り分ける。★を混ぜ合わせておく。

2



いわしの身の方に★をぬり、大葉をのせると巻き、ようじで止める。

3



オーブントースターの天板にアルミホイルをしいてのせ、1000Wで7～8分焼く。

4

ようじをはずして器に盛り完成。





5



煮立ったら昆布を取り出し、③をスプーンでひと口大に落とし、長ねぎも入れる。

6



煮立ったらアクをとり、つみれが浮いてきたらみそをとぎ、ひと煮したら完成。

7

器に盛り付け、お好みで粉山椒をかける。

2



包丁ですできるだけ細かく刻み、すり鉢に入れてよくする。

3



★を順に加え、よくすり混ぜる。(フードプロセッサーにかけてもよい)

4



30分ほどおいた水、昆布を入れた鍋を中火にかける。

たたいてだんごに!

いわしの つみれ汁

調理時間 約30分

約96kcal、塩分1.6g/1人分

●材料(4人分)

いわし(中)……………3～4尾
(手開きして使用する身の部分は約150g)

★ 塩……………ひとつまみ
溶き卵……………1/3個分
しょうが汁……………小さじ1
片栗粉……………小さじ1～2

水……………700ml

昆布(10cm)……………1枚

みそ……………40～50g

長ねぎ(ぶつ切り)1/2本

粉山椒……………お好みで少々

1



いわしは、身と皮の間に親指を入れるようにして皮をはずす。



香り野菜でさっぱりと♪
いわしの梅煮
香味野菜のせ

■ 調理時間 約20分

約273kcal、塩分4.3g/1人分

● 材料 (2人分)

いわし(中)……………4尾
 水……………100ml
 昆布(3cm角)……………1枚
 砂糖……………大さじ2
 みりん……………大さじ2
 ★ 酒……………大さじ2
 しょうゆ……………大さじ2
 しょうが(うす切り)……………1片分
 梅干し(中)……………2～3個
 長ねぎ(10cm)……………1本
 みょうが……………1本
 大葉……………2～3枚

4

いわしと梅を器に盛り、
煮汁をかけ、③をのせる。

Check

梅干しの酸味でいわしの
くせが和らぎます。

3



長ねぎは白髪ねぎに、みょう
が、大葉は千切りにし、まとめ
て水にはなし、ざるに上げる。

2



鍋に★を入れて中火にかけ
る。煮立ったら、いわし、梅干
しを加え、落としぶたをして強
めの中火で6分ほど煮る。

1



いわしは、頭と内臓を落とし、
手早く洗い水気をふく。

血合いもしっかり取り除く。



Check

ハーブは、他にもイタリアンパセリ、オレガノ、刻んだローズマリー、大葉でもよい。

5



フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、④を並べ入れて2、3分焼く。

2



小さなボウルに、牛乳、薄力粉を混ぜ合わせて下衣を作る。

6



きつね色に色づいたら裏返し、さらに2、3分焼き、中まで火を通す。

3



★をバットで合わせてハーブパン粉を作る。

7

器に盛り付け、ベビーリーフ、レモンを添える。

4



①に②をつけてから、③をしっかりつける。

ガリッと香りよく♪

いわしのハーブパン粉焼き

調理時間 約25分

約244kcal、塩分0.5g/1人分

●材料(2人分)

いわし(中)

……2尾(手開きしたもの)

塩・こしょう……各少々

牛乳……大さじ2

薄力粉……大さじ2

パン粉……1/4カップ

★粉チーズ……大さじ1

パセリ(みじん切り)

……大さじ1

オリーブオイル……大さじ2

ベビーリーフ・レモン(くし形切り)……各適量

1



いわしは塩・こしょうをふって10分ほどおき、水気をふく。



4



白ワインをふりかけ、②とピザ用チーズをのせる。

5



オーブントースター1000Wで5～8分、ほんのり焼き目がつくまで焼く。

6

レモンを添えて完成。

1



いわしは塩・こしょうをふって10分ほどおき、水気をふく。

2



★はみじん切りにする。

3



オリーブオイル適量(分量外)をぬったグラタン皿に①を並べ、身の面にマスタートドをぬる。

手軽に洋風いわし料理♪

いわしの チーズ焼き

■ 調理時間 約25分

約130kcal、塩分0.8g/1人分

●材料(2人分)

いわし(中)

……2尾(手開きしたもの)

塩・こしょう……各少々

「玉ねぎ……1/8個

★ にんにく……1/2片

パセリ……1/2枝

フレンチマスタートド

……大さじ1/2

白ワイン……大さじ2

ピザ用チーズ……20～30g

レモン(くし形切り)…4切れ



4



しょうゆを加えて香りをつけ、①のゆで汁を100mlほど加えてゆるめる。

5



①のスパゲティを袋のゆで時間より1分ほど早くザルに上げてゆで汁を切り、④に加えてよく混ぜ合わせる。

6



Bを加えて全体を混ぜて、塩・こしょうで味をととのえる。器に盛り、パセリを散らして完成。

1



たっぷりの湯を沸かし、塩適量(分量外)を入れ、スパゲティをゆで始める。

2



フライパンにAを弱火で熱し、香りが立ってきたらオイルサーディンを缶汁ごと入れる。

3



レーズンを加えて、木べらでつぶしながら炒める。

ゆで時間は6分1分短め
オイルサーディンのパスタ

調理時間 約15分

約519kcal、塩分1.2g/1人分

●材料(2人分)

オイルサーディン……1缶
スパゲティ………160g

A [オリーブオイル…小さじ1
にんにく(みじん切り)
……………1片分
レーズン……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1

B [オリーブオイル
(仕上げ用) ……適量
レモン汁……………大さじ1
塩・こしょう……………各少々
パセリ(みじん切り) ……少々

＼表紙でも紹介！／

これ使いました！

はごろも&
キングオスカー
オイルサーディン105g

店舗 一部なし

トドック なし





焼き色がつくまで動かさないのが崩れないポイント！

いわしのかば焼きひつまぶし風

●札幌市 かみふくおかん様

材料(2人分) いわし(開いたもの)4~5尾、塩・こしょう各少々、片栗粉適量、サラダ油大1、★(しょうゆ・みりん・砂糖各大2、酒大1)

作り方 いわしの水分をキッチンペーパーでしっかり拭き取り、軽く塩・こしょうを振る。いわし全体に、薄く片栗粉をまぶし余分な粉は落とす。フライパンに油を熱し、皮が上になるように置き、こんがり焼き色がつくまで焼く。裏返して2分ほど火を通したら、余分な油をキッチンペーパーで吸い取る。火を少し弱め、★を入れる。再び火を強め、フライパンを揺すりながらたれを煮詰める。いわしを食べやすい大きさに切り、ご飯に盛り付けて完成。

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 いわし レシピ！

477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8月10日(月)。

※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 さつまいもレシピ



焦げやすいので、揚げ時間の調整を！

いわしのカリカリフライ

●札幌市 ふわもち様

材料(2人分) いわし(開いたもの)4尾、塩・こしょう少々、小麦粉大2、卵1個、★(パン粉1カップ・カレー粉小1〜2)、揚げ油適量

作り方 いわしに塩・こしょうを振る。小麦粉を両面に薄くまぶし、溶いた卵にくぐらせる。★を混ぜ合わせて、両面にしっかり押し付けるようにつける。170度の油でカリッとするまで5分ほど揚げて完成。

ドレッシングは洋風、和風どちらでもOK！

カリッといわしの彩りサラダ仕立て

●帯広市 iy様

材料(2人分) いわし4尾、★(レタス5〜6枚、きゅうり1/2本、ミニトマト4個、玉ねぎ1/4個)、サラダ油大6、塩・こしょう・片栗粉・お好みのドレッシング各適量

作り方 レタスはひと口大にちぎり、きゅうりは千切り、ミニトマトは半分にカット、玉ねぎは薄切りにして水にさらす。いわしは開いたものを食べやすい大きさにカットし、両面に塩・こしょうをして片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、いわしを揚げ焼きにする。いわしが少し冷めたら★にのせてドレッシングを回しかけ、軽く和えて完成。



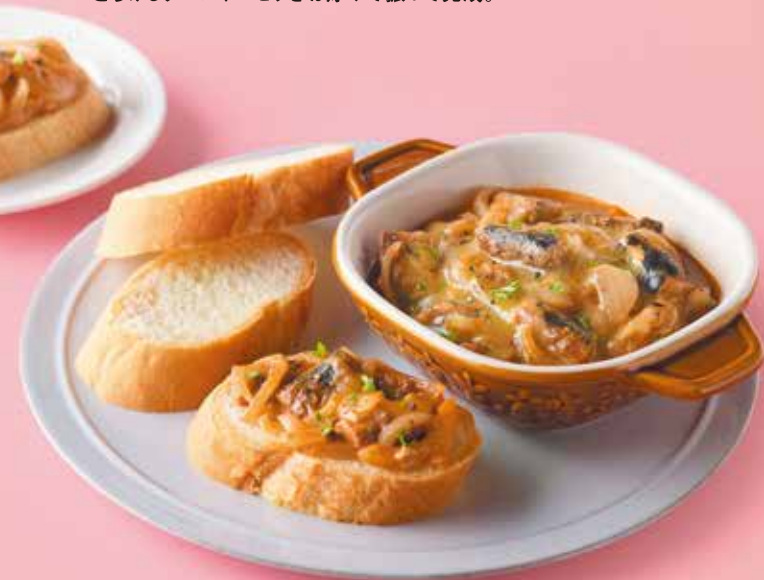
ごはん、パスタ、パン、すべてに合う最強の味です♪

いわしと玉ねぎの濃厚ケチャップ煮

●札幌市 えくぼ様

材料(2人分) いわし水煮缶1缶、玉ねぎ1玉、ケチャップ大4、油・岩塩・ブラックペッパー・とろけるチーズ・パセリ各適量

作り方 玉ねぎは薄切りにし、油を熱したフライパンで炒める。玉ねぎがしんなりしたら、いわしの水煮缶を汁ごと全部入れ、身を少しほぐすように混ぜながら炒める。水煮缶の水分が少し飛んだら、ケチャップを入れて炒め煮る。少し混ぜ合わせるくらいで火を止め、岩塩、ブラックペッパー、とろけるチーズ、パセリをお好みで振って完成。



圧力鍋の加圧は様子を見ながら！

いわしのしょうが煮

●札幌市 ひろママ様

材料(2人分) いわし5〜6尾、水100ml、★(酒・みりん・しょうゆ各大2、砂糖小1〜2)、しょうが一片、甘めの梅干し1〜2個

作り方 いわしは表面をさっと洗い、頭と尾びれを切り落としてぶつ切りにする。内臓を洗い流し、水気を拭き取る。圧力鍋に水と★といわしを入れ、千切りにしたしょうがと、手でちぎった梅干しをいわしの上にまんべんなくのせる。圧力鍋の弱で15分ほど加圧し、火を止め圧力が抜けたら完成。

塩でつゆの味を引き立たせるのがポイント！

いわし缶のつけうどん

●札幌市 あす様

材料(2人分) 味付いわし缶1缶、★だし汁600ml(顆粒だし小1強、水600ml)、めんつゆ(3倍濃縮)80ml、塩ひとつまみ、冷凍うどん2玉、細ねぎ適量

作り方 鍋に★を入れて沸騰したらめんつゆを加え、塩をひとつまみ入れ味をととのえる。冷凍うどん2玉を鍋に入れ、お好みの硬さになるまで煮込む。器にうどんを入れ、その上に汁を切ったいわし缶の中身をのせる。つゆを注ぎ、仕上げに細ねぎをかけたら完成。



しいたけは肉厚がおすすめ！にんにくの量はお好みで◎

いわしの水煮缶としいたけのアヒージョ

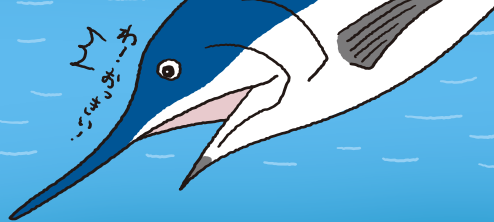
●旭川市 ミシンふみふみ様

材料(2人分) いわしの水煮缶1缶、しいたけ4〜5個、オリーブオイル大4〜5、にんにく3〜4片、粗びきしょう少々

作り方 しいたけはひと口大に、にんにくはたてに半分に切る。スキレットまたは小さいフライパンにオリーブオイルを入れて熱し、中火で2分ほどしいたけの片面(内側)が少しきつね色になるまで揚げ焼きにする。裏返し、隙間にいわしとにんにくを入れて1分ほど加熱する。缶の煮汁を全て加えさらに1分ほど加熱し、器に移してから粗びきしょうを振って完成。



そうです。
いわしはよわいので
おおきなさかなに
ねらわれちゃいます。
だけどみんなであつまって
「むれ」をつくることで
からだをおおしく
みせているんです。



ぷくり王子 と つこみ王子

さく・え: W.けいすけ

はい
おすしだいすき
ダーマエです。
いわしは
かんじで
魚へんに弱い
ってかきまーす。



なんで?



よわいからだべ。



かんじ
おさかな 漢字 クイズ

てん

おとなと いっしょに かんがえてみよう!

鰈

ヒント

は 葉っぱ みたいな
かたちを してるよ



(3てん)

鰻

ヒント

ゆき 雪が ふる きせつは
とくに おいしいよ



(3てん)

河豚

ヒント

おこると
ふた 豚みたいに
ふくらむよ



(4てん)



しかし こんなにいて
よくぶつかからないな...

みんなおなじ ほうこうに
およいでいるからねー。



それにもし だれかが たべられても
そのあいだに ほかの さかなは
にげることが できるよねー。
たくさん の なかまが いきのこるための
ちえ なんです。



7 ラップをとり、さいばしで
かたまりをほぐすように
まぜる。



4 ★のざいりょうをくわえて、
よくまぜる。



1 しょくパンにマヨネーズを
ぬる。



8 もういちどラップをして
1ぶん30びょうかねつする。



5 ④を②のようきにいれて、
ふんわりラップをかける。



2 しかくい、たいねつ
ようきに、あぶらを
ぬる。

ようきはしょくパン
よりすこしちいさめ
がいいですよ！



9 レンジからとりだし、しあが
りをかくにん！



6 600Wのレンジで1ぶん30
びょうかねつする。



3 ボウルにたまごを
わりいれる。



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

レンジでふんわり
たまごサンド



【ざいりょう】

しょくパン(6まいぎり).....2まい
マヨネーズ.....大さじ1
たまご.....3こ
あぶら.....小さじ1
★ぎゅうにゅう.....大さじ1
白(しろ)だし.....大さじ1

588kcal/全量 調理時間20分



*Note
note*

しっとりやわらかいしよく
パンにぴったりなふんわり
たまごをサンド。レンジで
約3分!忙しい朝にぴったりの1品です!

こどもレストラン
支配人 のと
エリック 能戸



しよく
これ!パンは

道産小麦100%、道産生乳の脱脂粉乳、
道産の砂糖を使用!道産小麦の湯種を
つかってしっとり食感が長持ち。

道産の小麦しっとり
やわらかい大地の恵み 6枚入

店舗 一部あり トドック 週 毎週



まるごと商品
クープさっぱり
なるほど
商品



11 ラップにつつんで、あらね
つをと、はんぶんにする。

パンがつぶれず
きれいに
きれる
んです。



ラップを
したまま?



サラサラしたたまごが
のこっていたら、
もう10びよう
レンジにかけます。
プルプルしているなら
そのままラップをして
よねつで火(ひ)を
とおします。



たまごはあついで
ちゅうい!



10 ラップをひろげてしよく
パンをのせ、たまごをおき、
しよくパンをのせる。

旬 レシピ

vol.9

ビーツ

北海道に暮らすようになりうれしかったのは、
憧れの野菜だったビーツが身近にあること。

道の駅、スーパーで普通に売っていたり、家庭菜園で育てる方も。
わが家では、ボルシチ、サラダ、スムージーにと
年がら年中食べています。

水煮パックも便利ですが、生のビーツを使うときは、
水がなくなるまでゆでるのがオススメ。

一度ゆで汁に色素が溶け出しますが、
またビーツ本体に戻っていくので問題なし。
時短だし冷凍すればいつでも使えますよ。



皮をむいて
コロコロにカット



ひたひたの水

中火で
水がなくなるまで
ゆでる



ビーツとじゃがいもの ロシア風サラダ

〈材料(4人分)〉

じゃがいも(メークイン)…3個(300g)

玉ねぎ…1/4個(50g)

きゅうりのピクルス…20g

ゆで卵…1個

ビーツ(水煮)…100g

白ワインビネガー(米酢)…大さじ1

米油…大さじ3

塩…小さじ2/3

こしょう…少々

マヨネーズ…大さじ3

粒マスタード…大さじ1

グリーンリーフ…適量

パセリ(みじん切り)…少々



こぐれあいこ《一番かんたん》旬レシピ



今月は…《ビーツのスムージー》

① じゃがいもは皮付きのまま水からゆで、火が通ったら皮をむき1cm角に切る。

◎圧力鍋(加圧6〜7分)がオススメ

◎1個ずつラップをかけ、レンジ(600W)で3〜4分も可

② 玉ねぎ、きゅうりのピクルス、ゆで卵は、粗みじん切る。ビーツは1cm角に切る。



黄身は刻まず
フォークでつぶすだけ
(まな板が汚れない)

③ ★を合わせてドレッシングを作る。



びんに入れてふるとよく混ざる

④ ボウルに、じゃがいもを入れ、熱いうちにドレッシングをかけて和える。粗熱をとり、味をなじませる。



熱いうちに

⑤ ④のボウルに、②、☆を加え、ざつくりと和える。(全体がピンク色に!)グリーンリーフをした器に盛り付け、パセリをちらす。



ディルをのせると
見た目も味も本格的に



焼きさばちらし寿司を
肉厚はっけでアレレンジ

のちらし寿司

《材料(4人分)》

- アラスカ産鰯ほっけ……1尾分
- 米……………3合
- 市販のすし酢……………少々+大さじ7
- たけのこ……………100g(千切り)
- 干しいたけ……………5枚(戻して千切り)
- だし汁……………200ml
- ★ みりん、酒、しょうゆ…各大さじ2
- 砂糖……………大さじ2
- 板かまぼこ(ピンク)……70g
- 大葉……………10枚
- きゅうりの漬物……………20g
- 白ごま……………大さじ2
- 錦糸卵……………卵3つ分
- 甘酢しょうが……………適量



天然のおいしさを、アラスカから。
サステイナブルシーフード

アラ子おばあちゃん

あすかの母方の祖母。
趣味は家庭菜園と配信で
韓流ドラマを見ること



あらー、すっかり
お姉さんになって。
アラスカちゃん、
いらっしやい！



これこれ！
おいしいんだ〜♡

あすか

高校3年生。魚料理が大好き！
将来に向けて自分探し真っ最中

アラスカ
シーフードで
きょうは
ごちそう！

Hello!

アラスカちゃん

アラスカ生まれの現役漁師。
パカンスで日本を旅行中

上品な甘みと脂のり
絶対また食べたいくなる！



アラスカ産銀だらのみそ漬け

《作り方》

- ① アラスカ産銀だらは軽く塩をふり10分ほど置き、水気をふく。
- ② ★を混ぜ合わせ、みそ床を作る。
- ③ 保存容器に、みそ床の半量を入れてならし、その上にガーゼ(※)を敷いて銀だらをのせる。ガーゼをかぶせ、上から残りのみそ床を塗ってふたをし、冷蔵庫に入れてひと晩おく。

Arako's Point



余分な水気を取って
みそ床がゆるくなる
のを防ぐのね～

《材料(4人分)》

アラスカ産銀だら…4切れ(350～400gくらい)
塩……………少々
みそ……………100g
★ 砂糖……………30g
酒……………大さじ1～1 1/2



※ペーパータオルでも可

- ④ ガーゼを外して魚を取り出し、魚焼きグリルで、身側から3～4分焼いたら裏返して1～2分皮目も焼く。



みそ漬けは
焦げやすいから
きをつけてね！



アラスカ産^{しま}縹ほっけ

《作り方》

- ① 米は少し硬めに炊く。
- ② アラスカ産縹ほっけはこがりと焼き、皮と骨を丁寧にはずして粗めにほぐし、すし酢少々をふりかけておく。
- ③ たけのこ、干しいたけは、★とともに15分ほど煮て汁を切る。かまぼこは千切り、大葉、きゅうりの漬物はみじん切りにする。
- ④ 炊きたてごはんに、すし酢大さじ7を混ぜ込み、うちわであおいで冷ます。②のほっけ、③、白ごまを広げてのせ、しゃもじで切るように混ぜる。錦糸卵を散らし、甘酢しょうがを添えて完成。

アラスカシーフードできょうはごちそう!

アラスカちゃん

おばあちゃん、とってもOISHIIです!

アラチ

ありがと〜。アラスカちゃん来るって聞いてアラスカ産の^{しま}縞ほつけを買ってきたんだわ。

あすか

じゃあ、サステイナブル・シーフードだね。

アラチ

サスペンス…なんだって?

あすか

サステイナブル・シーフード!

アラスカの漁師さんはね、

海の恵みをずっと未来へ受け継ぐため

魚を取り過ぎないようにしたり

海の生き物を傷つけないよう

船の大きさや魚を取る道具にも

厳しいルールを決めていたりするんだって。

アラチ

へえ〜たいしたもんだ!

…ばあちゃんにもできることって、あるかい?

アラスカちゃん

アリマス!

「海を守ってとられた魚」を選んで

買って食べることに、です。※

アラチ

ほお! それなら簡単ね〜。

そうだ、ばあちゃんもサスペンス…してるさ。

台所で出た野菜のくずや卵の殻は

コンポストに入れてたい肥にして、

それまた畑に入れてこの野菜作ってるのさ。

アラスカちゃん

WONDERFUL!

あすか

サスペ…サステイナブルライフじゃん。

※アラスカでは、生態系や環境に配慮した責任ある管理のもと、持続可能な形で漁業が営まれており、公正・中立で信頼性の高い第三者認証プログラムを導入しています。サステイナブルなアラスカシーフードは、こちらのロゴが目印です。



天然のおいしさを、アラスカから。
サステイナブルシーフード



詳しくはこちらへ



アラスカシーフードが当たる!

合計170名様に

コープさっぽろ各店舗、または宅配トドックで対象商品をお買い上げの方に抽選でサステイナブルなアラスカシーフードの詰合せが当たる「アラスカシーフードフェア」を開催します!

店舗で 抽選で**50**名様に
アラスカシーフード詰合せプレゼント!

【応募期間】 8月1日(土)~31日(月)

【対象商品】 アラスカシーフードフェアステッカーが貼付された商品

【応募方法】 対象商品を含む1,000円(税込)以上のお買い物をし、
右の申込みフォームより、必要事項を登録して応募



このステッカーが
貼つてある商品を
お店で探してみよう

アラスカちゃん



トドックで 抽選で**120**名様に
アラスカシーフード詰合せ&オリジナルグッズプレゼント!

【対象商品】 8月第1~4週の週刊トドックまたは折込チラシのアラスカシーフードフェアページに掲載の34商品

いずれかの購入で自動抽選となります



トドックアプリで
「アラスカフェア」って
検索してみよう!

アラスカシーフードマーケティング協会 (ASMI) とは アメリカ連邦政府・アラスカ州の補助金と同州漁業・加工業者からなる会員の出資金により運営されている非営利団体です。米国を含む世界20以上の国と地域で展開し、日本においても連絡事務所を設置し、アラスカ産シーフードの消費拡大、認知、ブランドイメージ向上につながる活動を行っています。



市販のピザソースでも◎

フライパンで餅ピザ

【作り方】

- ①餅は2枚に薄切りにする。野菜・ウィンナーは食べやすく切り、Aを混ぜる。
- ②フライパンに餅をすき間なく並べ、水を加える。ふたをして中火で5分蒸し焼きにする。
- ③餅をひっくり返し、ヘラでぎゅっと押しながら丸く薄くのばす。
- ④Aを塗り、具材・チーズをのせる。再びふたをして加熱し、野菜に火が通りチーズが溶けたら完成。

【材料(2〜3人分)】

切り餅	5枚
玉ねぎ	1/4個
ミニトマト	3個
スナップえんどう	4本
ウィンナー	3本
水	大さじ1
シュレッドチーズ	適量
A 砂糖	小さじ1
コンソメ	小さじ1/2
ウスターソース	小さじ1/2
すりおろしにんにく	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ1と1/2

夏でも大活躍！

切り餅 で

アウトドアクッキング

100%北海道「風連産はくちょうもち使用
柔らかなめらか切り餅」を使った
アウトドアレシピをご紹介します。
切り餅の活用方法は無限大！



風連産はくちょうもち使用
柔らかなめらか切り餅

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.29・30 ●注文番号 21601

カラメルがやみつきに

スキレットで餅ブリュレ

【材料(2個分)】

切り餅……………2枚 砂糖……………小さじ2
バター……………10g しょうゆ……………適量

【作り方】

- ①餅1枚につきバター5gを使い、全体を転がしながら揚げ焼きのようにする。
- ②中まで火が通ったら砂糖を加え、しょうゆを2滴ほどたらす。
- ③砂糖のまわりに焦げ目がついたら、餅を重ねて手早く両面にかからめる。

おつまみにも

甘辛餅ベーコン巾着

【材料(4個分)】

切り餅……………2枚 ごま油……………適量
油揚げ(長細いタイプ)……………2枚 刻みのり、小ねぎなど お好みで各適量
ハーフベーコン……………2パック 焼肉のタレ
シュレッドチーズ……………40g A ……大さじ2
砂糖 ……小さじ4

【作り方】

- ①餅は各2等分し、さらに薄く切って計8枚にする。Aを混ぜる。
- ②油揚げを半分に切って開き、チーズ・ベーコン・餅を2枚ずつ、重ならないように詰める。
- ③フライパンに少し多めのごま油を熱し、巾着を入れてこんがり揚げ焼きにする。
- ④餅がやわらかくなったらAを加えてからめ、器に盛る。お好みで刻みのり・小ねぎを散らす。

教えてくれた人



トドック公式アンバサダー 星野 あす香さん

札幌在住、2児の母。会社員から料理系フリーランスへ転身。時間に追われるママでも「ちゃんとおいしい」を叶えたい。忙しくても、自分らしく暮らすための時短ごはんをInstagramで発信中。



夏こそ使いたい

コンロの前で、がんばらない！

せいろの重ね蒸し

3日献立

連日の猛暑、キッチンで火を使うのは正直しんどい…。そんな夏の夕食作りの救世主が、実は「せいろ」なんです！お湯を沸かしてのせるだけで、主菜も副菜も同時に仕上がり、調理中はコンロの前を離れてもOK。今回は、夏バテ気味の体にも優しい、せいろをフル活用した「主菜＋副菜2品」の3日分幸せ献立をお届けします。

基本のせいろの使い方

1
せいろはさつと水で濡らしてから、食材がくっつくのを防ぐため、クッキングシートを敷いた上に食材を並べる。



2
蒸した汁まで味わいたい時は穴のあいていないシート、肉の脂を落とすヘルシーに仕上げたい時は穴あきシートがおすすめ（なければフオークや箸で穴をあけるだけでも可）。



3
2段以上で使う場合は火の通りにくいものを下段に。今回は全て下段が主菜、上段が副菜としています。せいろのサイズと鍋の直径が合わない時はせいろプレートを使う。



4

これで準備OK！



せいろプレート

店舗 なし

トドック 週 8月2週



せいろ

店舗 なし

トドック 週 8月2週



副菜

茶わん蒸し

■調理時間 約5分

[材料(2人分)]

- 卵(S)……………2個
- 白だし……………大さじ1
- 水……………240ml
- 冷凍枝豆……………2さや(4粒ほど)
- カニカマ……………2本

[副菜2品の作り方]

- ①卵を割り、白だし、水を入れよく混ぜ合わせる。耐熱容器2つにこした卵液を均等に流し入れ、表面にアルミホイルを被せる。
- ②えのきは石づきを落として半分に切り、乾燥わかめはさっと水にくぐらせる。クッキングシートにえのきとわかめを入れ、両端をねじって包む。
- ③せいろに①と②を置き、隙間に冷凍枝豆を入れる。主菜のせいろの上に重ねて、中火で12分蒸す。
- ④蒸し上がったなら、茶碗蒸しにはカニカマと解凍した枝豆を飾る。
- ⑤えのきとわかめには粉末鶏ガラスープの素、ごま油を加えよく和える。



副菜

えのきとわかめの中華和え

■調理時間 約5分

[材料(2人分)]

- えのき……………80g
- 乾燥わかめ……………大さじ1
- 粉末鶏ガラスープの素……………小さじ1/2
- ごま油……………小さじ1

わかめが完全に戻ってなくて硬いままでもOK

せいろの重ね蒸し献立 1日目



■調理時間 約10分(漬け込み時間は除く)

[材料(2人分)]

- 豚バラブロック肉……………240g
- 塩麹……………大さじ1
- トマト……………1個
- ズッキーニ……………60g
- ハーブ塩……………お好みで

[作り方]

- ①豚バラブロック肉は1cm幅に切る。塩麹をもみ込み15分ほど置く。
- ②トマトとズッキーニを豚バラと同じ厚みになるように切る。
- ③せいろに穴あきクッキングシートを敷き、豚バラ、トマト、ズッキーニを少しずつ重ねながら円を描くように並べる。
- ④お湯を沸かした鍋の上に主菜のせいろを乗せ、副菜2品のせいろを上重ねてふたをし中火で12分蒸す。仕上げにハーブ塩を振る。

せいろに入れるイメージはこう!



※調理時間に蒸し時間は含まれません。





副菜

ツナマヨサラダ ごぼうとにんじんの

■調理時間 約5分

【材料(2人分)】

冷凍さがきごぼう……50g
にんじん……50g
ツナ缶……1/2缶
マヨネーズ……大さじ1と1/2
しょうゆ麹……小さじ1

【副菜2品の作り方】

- ①クッキングシート1枚に、冷凍ごぼうと細切りにんじん、もう1枚に4cm幅に切った生のほうれん草をそれぞれ両端をねじって包み、せいろに並べる。隙間に卵を入れて主菜のせいろの上に重ねて中火で10分蒸す。
- ②蒸し上がったらほうれん草はさっと冷水でアクを洗い流し、手で水気を絞る。蒸した卵も冷水にとり殻をむいたら食べやすい大きさに切る。ほうれん草、しょうゆ麹、はちみつ、白ごまを混ぜたら、卵を加え崩れない程度に和える。
- ③ボウルにごぼう、にんじん、汁気を切ったツナ缶、マヨネーズ、しょうゆ麹を混ぜ合わせる。

せいろに入れるイメージはこう!



副菜

ほうれん草と卵の ごま和え

■調理時間 約5分

【材料(2人分)】

ほうれん草……100g
卵……1個
しょうゆ麹……大さじ1/2
はちみつ……小さじ1/2
白ごま……大さじ1/2

せいろの 重ね蒸し 献立 2 日目



主菜

なすの 肉詰め蒸し

■調理時間 約25分

【材料(2人分)】

なす……2本
鶏ももひき肉……120g
玉ねぎ(みじん切り)……50g
塩麹……小さじ1
しょうが(すりおろし)……2g
片栗粉……大さじ1/2
キャベツ……1/4個
大葉……5枚
しょうゆ麹……大さじ1
酢……小さじ1

【作り方】

- ①鶏ももひき肉、玉ねぎ、塩麹、しょうが、片栗粉をもみ混ぜる。
- ②なすはヘタを落として横半分に切ったら、たてに切り込みを入れる(切り落とさない)。切り込みを開いて①を詰める。
- ③せいろにざく切りしたキャベツを敷き、その上になすの肉詰めを乗せる。お湯を沸かした鍋の上にせいろを乗せ、副菜2品のせいろを重ねてふたをし中火で10分蒸す。
- ④蒸し上がったらすくに千切り大葉を飾り、しょうゆ麹とお酢を混ぜて作ったタレをかける。





副菜

ささみとレタスのナムル

■ 調理時間 約5分

[材料(2人分)]

ささみ……………1本
塩麹……………小さじ1
レタス……………1/4個
粉末鶏ガラスープの素 小さじ1/2
しょうゆ麹……………小さじ1
ラー油……………3プッシュ

[副菜2品の作り方]

- ①ささみはフォークで数カ所穴をあけ、塩麹をまぶしておく。
- ②パプリカは細切り、ちくわは斜め切りにする。
- ③クッキングシート1枚に①、もう1枚にパプリカ、ちくわ、塩こんぶを入れそれぞれ両端をねじって包み、せいろに並べる。主菜のせいろの上に乘せて中火で10分蒸す。
- ④蒸し上がったパプリカとちくわに、ごま油をさっと回しかけ混ぜる。
- ⑤ささみは手でほぐして、ちぎったレタス、粉末鶏ガラスープの素、しょうゆ麹、ラー油と和える。



副菜

パプリカとちくわのきんぴら風

■ 調理時間 約5分

[材料(2人分)]

パプリカ……………1/2個
ちくわ……………2本
塩こんぶ……………2つまみ
ごま油……………小さじ1

せいろの重ね蒸し献立 3日目



主菜

薬味たっぷり あじのせいろ蒸し

■ 調理時間 約25分

[材料(2人分)]

あじ……………1匹分
(3枚おろしにした切り身2枚)
塩麹……………小さじ1
水菜……………50g
梅干し……………1個
みりん……………大さじ1
しょうゆ麹……………大さじ1
酢……………小さじ1
ごま油……………適量
小ねぎ……………お好みで適量
しょうが(千切り)……………10g
みょうが(輪切り)……………1個

[作り方]

- ①あじの両面に塩麹を薄く塗り、10分置いて身を引き締める。蒸す直前に表面の水分をキッチンペーパーで優しく拭き取り、4等分に切る。
- ②クッキングシートを敷き、ザク切りにした水菜を敷き詰める。その上にあじを身を下、皮目を上にして並べ、中央に梅干しをのせる。
- ③お湯を沸かした鍋の上にせいろをのせ、副菜2品のせいろを重ねてふたをし、中火で10分蒸す。
- ④耐熱容器にみりんを入れ、600Wのレンジで30秒加熱しアルコールを飛ばす。そこにしょうゆ麹、お酢、種をとってちぎった梅、ごま油を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤小ねぎ、しょうが、みょうがをあじの上に散らし、お好みで④のたれをつけて食べる。

せいろに入れるイメージはこう!



食べる・たいせつ!!! フェスティバル2026

今年は札幌会場にて、
食べる・たいせつフェスティバルを
開催いたします!

「食ることのたいせつさ」を楽しみ学ぶ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!

開催日 2026年

11月21日(土)

開催時間 10:00~15:00

会場 大和ハウスプレミストドーム

●主催/生活協同組合コープさっぽろ

＼お申込みはこちら／

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

※イベント来場の申込みは不要です。

※2026年度は、従来規模での開催は札幌会場のみ



詳しくは
こちら!



＼ギネス世界記録の挑戦も!?／

トドックモザイクアート制作

今年は宅配トドック20周年。組合員さんやお子さまたちと折った「折り紙トラック」を巨大パネルに敷き詰め20周年記念アートを完成させます♪
みなさまぜひ、ご参加ください!



2016年

5月10日

ありがとうを
伝えた日

〈トドックスマイルキャラバン for 179〉



て、宅配トドックはその役割をさらに
広げていきました。

2016年5月10日、宅配トドック10周年を記念して、マスコットキャラクターのトドックが全道179市町村を駆けめぐる「トドックスマイルキャラバン for 179」がスタートしました。

キャラバンの使命は、感謝を届けること。組合員さんの日々の利用が宅配トドックを支え、その積み重ねが「買い物困難者」の暮らしを守る力になっている——それに対する感謝を、訪問先の市町村長に直接伝えました。キャラバンを通じて自治体との絆は深まり、この年は新たに15市町村と「高齢者見守り協定」を締結。見守りの輪は着実に広がっていきました。

同じ年の5月5日(こどもの日)には、トドックセンター内に、子育て世代が気軽に集えるトドックステーションが誕生。商品を届けるだけでなく、地域の人々をつなぐ存在とし



2016年12月には、札幌、厚沢部に続いて中標津にもトドックステーションが誕生



2016年11月24日に最終目的地の道庁を訪れ、荒川副知事にキャラバン達成を報告



夏の食卓やBBQに!黒ラベルと相性抜群

タレとバターが絶妙で
食欲をそそる

アウトドアや時短夕食に最適。きのこのうま味にタレとバターがジュワツと染み込み、タレごとごはんのせてもおいしい。黒ラベルが止まらない!



アベトモ

サッポロ 生ビール
黒ラベル
350ml

店舗 全店 ※バラおよび6缶入

トドック 週 8月2週(裏表紙) ※30缶入

保 のみものトドック Vol.46 ●注文番号 85517



日本食研
宮殿のたれ 中辛
350g

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.29・30

●注文番号 21664



今回使った
焼肉のたれは
これ

きのこたっぷりホイル焼き

調理時間 約15~20分

【材料(1人分)】

お好みのきのこ (エリンギ、しめじ、え のき、まいたけなど) ……………約180g	焼肉のたれ宮殿 中辛……………50g 黒こしょう・万能ねぎ ……………お好みで適量
バター……………10g	

【作り方】

- ①きのこは食べやすい大きさに切る、もしくはほぐす。
 - ②アルミホイルに①のをせ、バターをのせる。
 - ③②に焼肉のたれ宮殿を回しかけ、ホイルでしっかり包み、フライパン(弱火)またはオーブントースター(1,000W)で約10~15分加熱し、きのこに火が通ったら完成。
- ※お好みで黒こしょうや万能ねぎをかけてもおいしいです。

トドレポ

包んで焼くだけ! 黒ラベルと味わうホイル焼き



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。♻️



完熟トマトの爽やかな酸味とうまみ！
夏にぴったりのお手軽ハヤシライス♪



ハウス 完熟トマトのハヤシライスソース184g

店舗 全店 トドック 週 8月3週(裏表紙)

保 いつでもトドック Vol.29 ●注文番号 23149

お手軽ポークハヤシライス

■ 調理時間 約25分

〔材料(5人分)〕

ハウス 完熟トマトのハヤシライスソース
.....1/2箱(92g)
豚肉(もも薄切り).....200g
玉ねぎ.....中1・1/2個(300g)
トマト.....中1個(150g)
サラダ油.....大さじ1
水.....550ml
ご飯.....800g

〔作り方〕

- ①豚肉は食べやすい大きさに、玉ねぎは薄切り、トマトはひと口大に切る。
- ②大きめのフライパンにサラダ油を熱し、①の玉ねぎを全体がすぎ通ってしんなりするまで中火で炒め、さらに豚肉を加えて炒める。
- ③水と①のトマトを加え、沸騰したらアクを取り、弱火～中火で約5分煮込む。
- ④一度火を止め、ハウス 完熟トマトのハヤシライスソースを割り入れて溶かす。
- ⑤再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約5分煮込み、ご飯とルウを器に盛り付けて完成。

トマトを入れることで
うまみがアップ！

簡単なのにコクがあって、スプーンが止まらないおいしさ♡豚肉とも相性バッチリ！

オクエリ





「まとめ買い」
したいけれど、毎日
ちゃんと飲み切れるか
不安です。

A. “おいしい免疫ケア”は、
製造からの賞味期限が
12ヵ月、かつ常温保管が
できるので、まとめ買い
にもおすすめです。

“まとめ買い”
オススメですよー



Q.3

なんで夏に「免疫ケア」
なのですか？冬のイメージが
あるのですが…。



A. 猛暑によるストレス、冷房などによる体の
冷え、食欲低下による栄養不足、寝苦し
い環境による睡眠不足など、夏の環境
下にも免疫低下のリスクがあります。
※生活習慣は規則正しく、バランスの良い食事、
適度な運動、十分な睡眠が基本です。

北海道キリン
ビバレッジ株式会社
野口 真理子

Q.1

夏の
体調管理の
新常識

メー
カー
担当
者
に
聞
く！

おいしい
免疫ケア

ってなに？

冷房による体の冷えなど、体調管理
が気になる「夏」。水分補給は気にし
ていても、体の内側のケアは後回しに
なっていませんか？今回はキリン「おい
しい免疫ケア」の担当者を直撃！「な
ぜ夏に？」「味の違いは？」など素朴な
疑問から、まとめ買いにうれしい驚き
の秘密まで、夏の元気をキープするヒ
ントに迫ります。

Q.2

ちょっと良い甘さ！
+++

普通の免疫ケアと
カロリーオフって
味や中身はどう違うんですか？

A. おいしい免疫ケア カロリーオフはカロ
リー50%オフ(※)。ちょっと良い甘さ
と、飲み飽きしない後味です。
※当社「おいしい免疫ケア」100ml対比プラ
ズマ乳酸菌1,000億個配合



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

店舗 全店

トドック 週 8月1週(裏表紙)

【機能性表示】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、特定保健用食品と異なり、機能性及び安全性について国による評価を受けたものではありません。届け出られた科学的根拠等の情報は消費者庁のウェブサイトを確認できます。●医薬品ではありません。

3つの方法で手軽に増資

●お店で増資

ナビタンのメニューから
「ポイントで増資」をお選びください。 ナビタン→



●宅配トドックで増資

500ポイント=500円単位で増資できます。
注文用紙にお申込み数を記入するだけ!



●トドックアプリで増資

1ポイント=1円単位で増資できます。
※トドックをご利用中の組合員さんのみ利用可能

マイページの「ポイントをつかう」の画面で
一番下にある「出資金振替」から増資する
ポイント数を入力し【予約する】をクリック。
翌日になると出資金に振り替わります。



©トドック

※予約当日の23:59までは変更・キャンセルが可能です。0:00を過ぎると変更・キャンセルはできませんのでご注意ください。
※増資したポイントは戻すことができませんのでご注意ください。

眠らせておくのは
もったいない!!

たまったポイントを出資金にチェンジ!



日々のお買い物や宅配トドックのご利用で、
たまっているポイントはありますか?



ポイント数は
下記のいずれかでご確認いただけます。※

店舗のナビタン

トドックアプリ

トドック納品書

※ポイントが反映するタイミングはサービスによって異なります。

／ お買い物でたまったポイントで ／
「出資金」を増資することができます!

皆さまからお預かりした大切な出資金は、コープさっぽろの全ての事業の源となります。
また、社会貢献活動にもしっかりと役立てられます。

なるほど商品
Q コープさっぱり
なるほど
商品

北海道産 別海牛乳ソフト 150ml

本体159円※(税込172円)

店舗 全店

トドック 保 冷凍品いつでもトドック Vol.9 ●注文番号 41759

口に入れると軽くさわやかな口当たりです。北海道のアイスは濃厚なイメージがありますが、本当に暑くなってくると私はサッパリめのものが好んで、別海牛乳ソフトがとても気に入ってます。
(北斗市 メカさん)



☆ あのコープ商品、
試してみました!

今回は、3名のエリア
ちょこつとさんにご登
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ょ
こつと楽しくなる商品、
見つけてみてください!

なるほど商品
Q コープさっぱり
なるほど
商品

北海道の牛乳で 練りあげた黒糖サクサク かりんとう黒 94g

本体129円※(税込139円)

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.29・30

●注文番号 21948



かりんとうとしては小ぶりで食べやすい。素材がシンプルで黒糖の甘み・風味が引き立っていておいしい!
(函館市 あっちゃんさん)



今月のイチオシ!

コープさっぽろPB なるほど商品



簡単・時短でおいしい!

茹で時間90秒りんご酢入り さっぱり醤油冷しラーメン

店舗 全店 トドック なし

ゆで時間は90秒!

暑い夏にうれしい時短。特製ブレンド小麦使用で、コシあり!喉ごし良い!の細麺がタレにしっかり絡みます。



りんご酢入りの特製タレ付き!

フルーティーな酸味とさわやかな甘さでさっぱりとした後味。ごま油やオイスターソースでコクを、ワインやハチミツで深みのあるタレに仕上げました。



きゅうりやハム、薄焼き卵など
たっぷりの具と一緒にどうぞ! /



なるほど商品とは

コープさっぽろのPB(プライベートブランド)です。北海道に暮らす人たちに合わせた商品づくりにこだわっています。おいしさや思い、栄養成分表示をわかりやすく伝えるパッケージが特徴。一目で「なるほど!」と思える商品です。なかでも北海道製造、北海道素材を使用した商品は「北海道なるほど商品」として展開しています。

きんぴらごぼう (中) 佐々木十美さん 監修 100g

本体279円※(税込301円)

店舗 一部なし トドック 週 8月1~4週

しっかりした味付けで、ごはんがすすむきんぴらです。辛みがないので、4歳の子どももおいしく食べていました。
(北広島市 まーちえさん)



快適おでかけ&おやすみの

暑さ対策グッズが勢ぞろい!

毎日の外出から寝苦しい夜の対策まで、夏を乗り切る便利グッズが勢ぞろい!大風量のハンディーファンやおしゃれな帽子や日傘、ひんやりアイピローなど多数ご用意しています。万全な熱中症対策で、夏を快適に過ごしましょう!



コーチャンフォー&コープさっぽろ(一部店舗)は「指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)」に登録しています。お気軽に「涼み処」としてお立ち寄りください。

コーチャンフォー×コープさっぽろ

わくわく体験! 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。

TOPICS

2027年初夏

「コーチャンフォー」

菊水元町店(仮)がオープン!

ワクワクが詰まった

自由研究コーナーを特設!

「自由研究、何にしよう?」と悩んだらコーチャンフォーへ!科学実験セットや天体望遠鏡、かわいい工作キットや図鑑など、子どもの好奇心を刺激するアイテムがズラリ。作って学べる楽しい体験で、自由研究も夏休みの素敵な思い出に!



おうちでひんやり

手作りスイーツ

で涼みませんか?

連日暑い夏は、おうちで「冷たい手作りスイーツ」を作ってみませんか?コーチャンフォーでは、見ただけでワクワクするレシピ本を取り揃えています。かわいくておいしいアイスやゼリーなど、ひんやりおやつで夏を楽しみませんか?



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)

表紙
裏表紙
中紙
リング
ゴム留め
丸タック
箔押し
角丸 etc...

Instagram



オーダーノート

BiVi新さっぽろ 4F

札幌市厚別区厚別中央1条6丁目3-3

(1F コープさっぽろ 新さっぽろ店)

11:00~20:00 / 水曜休み

JR「新札幌駅」・地下鉄東西線「新さっぽろ駅」直結

特典

「ちょこっとを見たよ」で **10%OFF**

(2026年8月末日まで)

ぼくの
お店が
できました。

お店で
お会いしましょう。



「ちょこっと」
アートディレクター
さこ

NEW OPEN ★

order
note

北海道の森づくりを
応援しています

未来の森づくり基金 2027年度 助成先募集



コープさっぽろでは、お買い物の際にレジ袋をご購入されなかった組合員さん1人につき0.5円を「コープ未来の森づくり基金」へ積み立て、森づくりやそれに関わる人材育成等を支援する助成を行っています。ご応募、お待ちしております！



内 容 〈小額助成〉

1団体10万円(北海道内で森づくり活動を行う団体)
〈高額助成〉
1団体1案件30万～100万円(活動案件に対する費用支援)

応募方法 ホームページから募集要項と申込み方法を確認しお申込みください。

募集期間 2026年8月1日(土)～9月30日(水)

[詳細はこちら](#)



お問い合わせ

コープ未来の森づくり基金事務局
メール csapmori@sapporo.coop
月～金10:00～17:00(祝日は除く)

第61回 通常総代会終了報告

以下のとおり「第61回通常総代会」を終了しました。

〈開催日時〉2026年6月12日(金)10:30～12:45 〈開催場所〉札幌パークホテル

〈出席状況〉総代総数1,186名／本人出席372名／委任出席0名

書面による出席781名／出席者総合計数1,153名

第1号議案から第7号議案までの全ての議案が、出席した総代の過半数、または3分の2以上の賛成多数をもって可決されました。

■議案採決結果

※議長2名を除く、1,151名の採決

議案	賛成	反対	保留	棄権	計
第1号議案 2025年度事業報告承認の件	1,146	0	1	4	1,151
第2号議案 2025年度決算報告及び損失処理案承認の件	1,148	0	2	1	1,151
第3号議案 2026年度事業方針決定の件	1,147	1	2	1	1,151
第4号議案 定款一部変更の件	1,147	0	3	1	1,151
第5号議案 役員報酬決定の件	1,138	1	11	1	1,151
第6号議案 役員選任の件	1,143	3	4	1	1,151
第7号議案 議案決議効力発生 of 件	1,146	0	3	2	1,151



※室蘭地区・帯広地区・釧路地区・北見地区・苫小牧地区・旭川地区・函館地区の総代は6月1日より6月11日の期間に地区総代会を開催し、書面をもって第61回通常総代会にみなし出席しています。

思いを
カタチに

2026年度 コープDEトーク開催のお知らせ

日ごろ感じていることや伝えたい思いを、店長や宅配ドックのセンター長に直接伝える場「コープDEトーク」を、今年も全道各地で開催します。コープさっぽろをご利用いただいている組合員さんならどなたでもご参加OK!ぜひホームページからお気軽にお申込みください!

詳細はこちら



2025年度コープさっぽろ富良野店での様子

お問合せ

組合員活動部 活動推進グループ
メール csap.katudou@sapporo.coop

募金のご協力をお願い

平和スタディツアーに参加する子どもたちと引率者を派遣するための費用、ピースフォーラム(報告会)の開催費用等に活用させていただきます。

〈募金期間〉

店舗:3月21日(土)~9月20日(日)

宅配:3月16日(月)~9月18日(金)

〈募金方法〉

店舗:●サービスカウンターの募金箱でお預かり

宅配:

●現金口座引落の場合

1口100円単位(最大99口まで)

注文用紙の注文欄、またはドックアプリ・サイトの注文番号入力ボタンから

29726 と **口数** をご記入。

●ポイントの場合

1口500円単位(最大99口まで)

宅配の注文用紙の注文欄に

54102 と **口数** をご記入。

アプリ:

●ドックアプリでのポイント募金

マイページの「ポイントをつかう」を選択⇒ポイントを利用するから「募金」を選択⇒「ポイント平和募金」を選択⇒募金ポイントを入力して確認するをタップ

※宅配でお申込みの場合、翌週の納品書に「平和スタディ募金ありがとうございました」と記載いたします。この募金は、所得税の寄付金控除の対象とはなりません。

平和って、
みんなが笑顔でいられること。

ピースフォーラム in チ・カ・ホ開催



平和の尊さや命の大切さを次の世代へとつないでいくために、コープさっぽろと札幌市が共催し、市民の皆さまと共に平和について考えるイベントを開催します。皆さまのご来場をお待ちしております。



日程 2026年8月22日(土)

会場 札幌駅前通地下広場(チ・カ・ホ)
北大通交差点広場(西側)

共催:札幌市、北海道生活協同組合連合会

タイムスケジュール

1部 10:00~12:00

ピースアクションinオキナワの参加報告

被ばく者の方による講話

2部 13:00~16:00

札幌南高校定時制の生徒による朗読劇

平和スタディツアーに参加した子どもたちによる報告

お問合せ

コープさっぽろ組合員活動部
メール csap.katudou@sapporo.coop

「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

**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

**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

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 リーセントビル TEL 011-241-2291

文化鑑賞会
会員募集**第92回例会は
マジックショーAKKEY THEATER
「アッキーシアター」**

2026年度の締めくくりとして、文化鑑賞会初となるマジックショーを開催いたします。テレビでも活躍中の若手天才マジシャンのアッキー氏は、テーブルマジックから華やかなイリュージョンまで幅広くこなし、多くのファンを魅了しています。この機会に、文化鑑賞会の会員になっていただき、ぜひご来場ください。どうぞお楽しみに。



日程 2026年11月10日(火)
14:30～、18:30～の2回開催
11月11日(水) 13:30～

会場 札幌サンパラザコンサート
ホール

詳細はこちら



文化鑑賞会は、1,980円(税込)の積立で、年間3回の公演を鑑賞いただけます。

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
ワインイベント**はじめての北海道ワイン
～選び方・食事との
楽しみ方～**

「ワインは気になるけれど、何を選べばいいかわからない」そんな方に向けた、初心者のためのやさしいワインセミナーです。北海道産ワインの魅力をはじめ、ワインの開け方や保存方法、店頭で選ぶときのポイント、普段の食事との合わせ方などを、経験豊富なソムリエがわかりやすくご紹介します。ワインをもっと身近に感じるきっかけとして、ぜひお気軽にご参加ください。

日程 2026年9月19日(土) ①10:30～12:00 ②13:30～14:00

会場 白石区 コープキッチンスタジオルーシー

参加費 1,000円(当日現金のみ・3種のワイン試飲付き)

定員 各回24名先着(要事前予約)

対象 20歳以上、コープさっぽろ組合員様限定

持ち物 上履き・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

詳細はこちら



応募締切 2026年9月11日(金)

※定員に達次第締切の場合あり

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
メール csapp2173@sapporo.coop
月～金 10:00～16:00

6月号の表紙について

●表紙デザインにはいつも驚きます。今月は、もやしで雨を表現しているのですね。6月は雨が降る時期なので、考えられたのですか。アイデアに感服しました。(江別市 たまごさん)

「特集 もやし」について

●もやしは安くて当たり前という考え方が変わりました！やっぱり生産者さんのたゆまぬ努力があるんだと、それなのに野菜の中で一番安く買えてうれしいです。

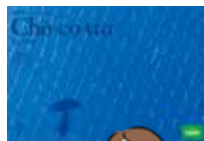
(苫小牧市 ちゃんママさん)

●もやしは基本的には肉・野菜と炒める、ゆでてナムルなどパターン化していましたが、ガレットにもできるとアレンジがかなり広がりました。さっそく作ってみます！(北広島市 ゆーたんさん)

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



P 28 こどもレストランについて

●流行りのドバイチヨコは市販であれば少量でも約1000円しますが、材料費も手軽で何より手作りで食べられて、子どもたちと楽しみながら作っているののでぜひ活用させてもらいます！(稚内市 はまめぐさん)



P 49 店舗での健康診断について

●コープさっぽろの店舗で健診を受けられることを初めて知りました。今後も店舗で参加できる子どもイベントや行事などを載せていただけると参考になります。(札幌市 クーちゃんさん)

P 52 シャボン玉石けん広告について



●シャボン玉石けんの全身ボディソープは使用していて、とても気に入ってリピート買っています。化粧水とUVクリームは初めて知ったので、使用してみたいと思いました。

(小樽市 YAMANO、OMAMAGOTOちゃん)

組合員さんが選んだ 6月号のベストレシピ

1位 291票

P16 もやしガレット



2位

253票

P17 無限
ツナもやし
ナムル



3位

229票

P20 ワンパン
ビビンバ丼



2026年度 コープさっぽろ賞受賞作品



もっと
知りたい方は
こちら！

くばら だんだんアートとは？

障がいのある方が描く「食」のアートを通じ、才能と可能性を広げる社会貢献活動です。コープさっぽろは本活動に賛同し、2025年より理事長の大見が審査に参加するとともに「コープさっぽろ賞」を創設しました。今後も多様な活動を展開し、社会参画の輪をつないでいきます。



今年も開催しました！

第14回

くばら だんだんアート
北海道展覧会

2026年テーマ「幸せいっぱい大好物パーティー」を元に寄せられた1,170作品の中から、「大賞」や「コープさっぽろ賞」を含む、北海道の応募作品378点を展示しました。また今回、大賞・コープさっぽろ賞を受賞した作品をコープさっぽろがお届けするギフト商品の段ボールにデザインしました。

第15回

くばら だんだんアート 2027

作品募集

- 募集テーマ あったらしいな♪
大好きがあふれるごちそうの国！
- 応募資格 障がいのある方（年齢不問、プロ・アマチュア問いません）
- 応募様式 絵画もしくは写真
- 応募期間 2026年7月1日（水）～10月1日（木）



大賞作品は、福岡市内を走るラッピングバスや
久原本家オリジナル段ボールにデザインされます！

お問合せ

株式会社 久原本家グループ本社
くばらだんだんアート事務局

TEL 092-517-9555

Email kubaradandan@kubara.co.jp



札幌市

札幌発直行バス有 +5,000円

10.4 [日]

会場

砥山ふれあい果樹園

第2回農業賞 奨励賞

八剣山ワイナリー

第7回農業・漁業交流賞札幌市長賞
(砥山農業クラブ)

抽選申込み 2026年 7/22(水)～8/10(月)

●当選結果のご連絡／ご当選された方のみ8/20(木)までにご連絡いたします。



〈参加費〉12,000円(税込)

〈定員〉40名 コープさっぽろ組合員さん限定



スマホからは
こちら

〈お問合せ・お申込み〉

電話

011・851・7411 月～金 10:00～17:00

コープトラベル

WEB

畑でレストラン 検索

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

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。入金期日までにご入金を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。※直行バス有 札幌駅近辺から直行送迎バス(有料)

好評につき追加開催決定!

畑でレストラン

2026

Hokkaido HATAKE Restaurant

Special

「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。
畑を歩き、生産者さんとシェフの思いに触れ、
北海道の食の豊かさを体感しませんか?



下國伸シェフ



うちの給湯機、
古くなってきたけど、
買い換えの
時期かしら？



10年たったら、そろそろですよ！

エコフィールに

しませんか!?

エコフィール？



エコフィール

エコフィールとは
熱効率を95%まで高めた
高効率石油給湯機です。

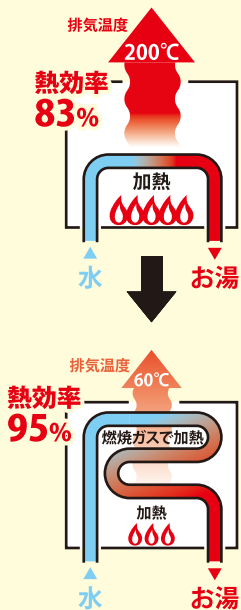


ごめんと？



エコフィールは、これまで捨てていた排熱を使って
お湯をつくりまします。つまり、灯油のエネルギーの
ほとんどをお湯に変える高い技術です。

ごめんと...



熱効率良し!!!
(83%→95%)

それって
灯油を使う量が
減ること？



そうです！熱効率がアップすると、
使う灯油の量も少なく済みます。

ごめんと...

エコフィールの場合

742
リットル

649
リットル

年間 **93** リットル
※家族4人想定 節約!!



灯油使用量が
13%も減る!!!

ってことは...



灯油代が 断然おトク ですっ!!

従来型の
石油給湯機を
エコフィールに
換えると…

年間 12,000円も お得♥!!!※

※18L2,290円(2026年1月
5日北海道平均配達価格(税
込)資源エネルギー庁発表)を
基に算出したものです。



でも…エコフィールって、
高いんじゃないの?~?

たしかに従来品より5万円
ほど高いですが、

5年使えば十分に元が取れちゃいます!

12,000円
×
5年



CO₂排出量も13%削減。
環境にも配慮しています!



1年間で
灯油93L節約!!!
CO₂排出量
232kg-CO₂削減!!!



お得なうえに、エコだなんて!
エコフィールのこと、もっと知りたいな!

詳しくは下記よりご覧ください



住宅設備の移動展示車がお店にやってくる!

組合員さんならどなたでも見て・試してお買い求めいただけます!

※コープの灯油定期配達、ガス、でんきをご利用中の組合員の方と新規お申込みの方は、
よりおトクな特別価格にてお求めいただけます。

8月開催店舗スケジュール 各店9:00~17:00

※天候により時間は変更となる場合がございます。



8/ 1 (土)	ルミネ東光店
8/ 2 (日)	シーナ店
8/ 8 (土)	びばい店
8/ 9 (日)	岩見沢東店
8/29 (土)	いしかわ店
8/30 (日)	ひとみ店

例えば、こんな商品もあります!

最新
モデル

DAIKIN
ルームエアコンEシリーズ
S226ATES-W(冷暖房6畳タイプ)
2026年モデル



組合員さま価格 **90,200** 円(税込)

エネコプ

お問合せはこちら

☎ 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。



\\ 夏のものもののケガに! //

たすけあい 保障の準備を!



夏といえば、山や海・川・プール等、レジャーも多くなりますね。

たのしい季節にするために《たすけあい》ジュニアコースでもしものケガや病気に備えませんか？

J1000円コース

月掛金

1,000円

- 加入できる年齢（発効日時点）：0歳～満19歳
- 性別：男性・女性
- 保障期間：満30歳の満期日まで

ジュニアコースは
**満30歳まで
保障!**

ジュニアコースのポイント!

- ★ケガによる通院を1日目から保障します。
- ★病気・ケガによる入院を1日目から保障します。
- ★掛金は月々1,000円からとお手頃です。

※詳しくは、商品パンフレットをご覧ください。

病気入院・事故(ケガ)入院 ▶
(1日目から360日分)

日額 6,000円

事故(ケガ)通院 ▶
(事故日から180日以内 1日目から90日分)

日額 2,000円

手術 [共済事業規約に定める
支払対象手術を受けた場合] ▶
手術の内容により金額が変わります

1・5・10・20万円

●お問合せ先

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共済に加入するには)出資金をお支払いいただき、お近くのコープさっぽろの組合員になることが必要です。コープさっぽろは、お店や宅配で暮らしに貢献しています。

〈CO・OP共済ニュース〉

明日の暮らし、ささえあう

CO・OP 共済

コープの家族葬は…

お客様満足度 **98%**

※自社調べ

葬儀施行件数 **4,000件**

(2025年4月から2026年3月まで)

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

44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●



COOP
SAPPORO



コープの家族葬
ウィズハウス

コープの家族葬をご利用されたお客様の声



故人の思い出の写真を使ってスライドショーの投影を行っていただき、喪主も親族も大変喜んでおりました。
スタッフの皆さまのお心遣いもきめ細やかで、おかげさまで良い家族葬が出来ました。

50代・女性(網走市)



叔母が亡くなり葬儀をお願いしました。控室にあったヒアリングシートに思い出せることをいろいろと記載したところ、きちんと読んでくださっており、細やかなお心遣いをいただき、親戚一同感無量でした。こんなに素敵な葬儀は今までなかったと思います。
心より感謝しております。

40代・男性(室蘭市)



とてもきれいで明るい雰囲気の会場でした。
担当さんもとても親切で対応が良かったです。

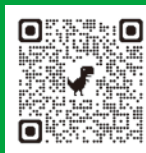
60代・男性(函館市)

もっと知って
もらいたいね



積立お申込みをご希望の方

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



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



道内各空港発着 新千歳空港から添乗員同行

飛鳥II



飛鳥II基本情報

●就航：2006年 ●総トン数：50,444トン ●乗客定員：872人
●客室数：436室 ●全長・全幅：241m・29.6m

PHOTO BY TSUNEO NAKAMURA

日本三名園 兼六園

日本三名園の一つ。四季折々の美しさで見せる広大な回遊式庭園です。9月初旬は、青々と茂る夏の深緑の中に秋の気配が溶け込み始める情緒豊かな季節です。園内のシンボル「ことし灯籠」を包む木々もかすかに色を変え始め、夏の終わりと初秋が織りなす今だけの景色が見られます。加賀百万石の歴史が息づく名園の散策をお楽しみください。



アスカプラザ



客室一例



食事一例



航路

苦小牧

金沢

ちょこっと見たておひとり様船内で使える3,000円のお小遣い(オンボードクレジット)付

東京▶金沢までは“北陸新幹線”乗車

金沢のんびり観光付

金沢・苦小牧クルーズ

4日間

■ご旅行代金
(大人お1人様)
2名1室・Fステート利用

198,000円

乗船前に金沢観光も楽しめる
雅な古都金沢前泊付

&

航空券&
新幹線付

■旅行期間 2026年9月9日(水)～9月12日(土)

■旅行代金(2名1室利用時／お1人様)

客室タイプ	F:ステート	E:バルコニー	D:バルコニー	C:スイート
旅行代金	198,000円	230,000円	235,000円	343,000円

※1名1室ご利用の場合、上記代金の130%の旅行代金となります。

■行程

コースNo.CJA260004

1	9/9(水)	道内各空港(午前便)▶羽田空港(午後着)◀東京駅◀ (新幹線)◀金沢駅◀金沢市内(泊) 朝×昼×タ×
2	9/10(木)	ホテル＝兼六園(散策)＝ひがし茶屋街(見学)＝近江町市場 (自由昼食)＝長町武家屋敷跡(散策)＝金沢港(17:00出港) 船中(泊) 朝○昼×タ○
3	9/11(金)	終日クルージング 船中(泊) 朝○昼○タ○
4	9/12(土)	苦小牧港(09:30頃) 朝○昼×タ×

※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)となります。
※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。
※苦小牧下船後、JR苦小牧駅付近まで下船バスを運行 ※写真は全てイメージです。
■食事:朝3回・昼1回・タ2回 ■最少催行人員:15名 ■添乗員:同行
■宿泊ホテル:(1泊目)ホテル日航金沢(金沢市内)、(2・3泊目)船中

おいしい旅北海道
コブトラベル
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
コブさっぽろルーシー店2F

0570-003-050

コブさっぽろのポイントが使える!!貯まる!!

詳しくは
コチラ▶



ナビダイヤル受付時間/
10:00～17:00(土日・祝日も営業)

コブトラベル 検索



◀ドジャー・スタジアムにて、アメリカ国歌演奏を直前に控えて



▲4月27日にドジャー・スタジアムで行われた日本文化を祝うイベント「Japanese Heritage Night」では、家族バンドで4曲を演奏しました

YOYOKAさんの
演奏動画はこちらから



▲5月19日には、北海道エスコンフィールドHOKKAIDOでYOYOKAが始球式と演奏を務めさせていただきました

5月10日の母の日、私はロサンゼルスにあるドジャー・スタジアムのフィールドに立っていました。ドジャースから直々にオファーをいただき、家族バンドでアメリカ国歌を演奏することになったからです。幼少期からあまり物おじしないタイプの私ですが、その日はやはり人生で一番の緊張と重圧を感じていたかもしれません。

石の上にも三年

世界が認めるドラマー
YOYOKAファミリーの

幸せのパーツ

No.14 〈最終回〉

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。

演奏の直前、球場を埋め尽くす人々が一齐に起立し、胸に手を当て始めました。私たちの真正面には、大きな星条旗が翻っています。「ドジャースのバッターたちは、いつもこの旗と向き合ってバッターボックスに立ち、ピッチャーはこの旗を背負ってマウンドに上がっているんだ」と、その時初めて気付かされました。国歌を奏でながら、「アメリカに来て約3年半、ロサンゼルスに来て約3年。ああ、やっとここまで来られたか」と、万感の思いが込み上げてきました。

諦めずに継続することの大切さを、改めて実感しました。
これからも前を向いて、泥臭く、一步一步邁進していこうと思います。

北海道に住んでいたころ、コープさっぽろの組合員としてトドックを利用し、店舗にもよく足を運んでいた私にとって、愛読誌だった『Choco-otto』で3年以上もの間連載させていただけたことは、とてもうれしく、光栄なことです。今まで読んでくださり、本当にありがとうございました。

相馬りえ



私が教えます!

株式会社ファンケル
北島 詩タさん

カロリーミット シリーズとは…

食事の糖や脂肪の吸収ケア。
お悩みや年齢に合わせて選べるラインアップで、
毎日の「おいしく食べたい」をサポートします。

FANCL

「食べたい」の
強い味方!

カロリーミットってなに?

結果にこだわってがんばりたい人に!

脂肪の代謝が気になる人に!

プレミアムカロリーミット

※機能性表示食品

店舗 一部なし

トドック なし

Q 2種類のちがいは何?

A. 「プレミアム」は高めのBMIにアプローチ。さらにお通じケアも! 「大人」は代謝とおなかまわりが気になる大人世代におすすめです◎

Q 1日何回、 何粒飲むのがおすすめ?

A. プレミアムカロリーミットは1回4粒(目安)、大人のカロリーミットは1回3粒(目安)、1日3回まで食事の際に飲むことをおすすめしています。続けることでしっかりケアできます!



1粒8mmほどの
飲みやすい大きさ。
併用も可能!



これは、食べることが
好きな私にとっても
ありがたい! 外食時の
お守りとして常備して
おこうと思います♪



だーマエ

大人のカロリーミット

※機能性表示食品

店舗 一部なし

トドック なし

北海道キリンビバレッジ(株)、(株)ファンケルはコープさっぽろの健康診断事業を応援しています。

● 今月のプレゼント

A 北海道漁業 協同組合連合会 いわし製品2種 (要冷凍) 詰合せ 10名様	B P44 サッポロビール® & 日本食研 掲載商品2点セット 12名様
C P65 ファンケル 掲載商品2点セット 5名様	D P68 サントリー 鏡月Green20® 1800ml 2本含む 4点セット 10名様

● 応募方法 (応募締切: 8月10日(月) 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。

Q1 おもしろかった記事とその理由

Q2 わが家の自慢の「さつまいも」レシピ

Q4 今月号の中で気に入ったレシピ

Q3 「さつまいも」の素朴な疑問

Q5 今月号へのご意見・ご感想

応募期間 / 毎月21日～翌月10日(必着)

郵送 〒063-8501 札幌市西区発寒II条5丁目10-1
コープさっぽろ広報部「ちょこっと8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。※アンケートにいただいた文面・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

	いわしの梅しそ巻き	16
	いわしのつみれ汁	17
	いわしの梅煮 香味野菜のせ	18
	いわしのハーブパン粉焼き	19
	いわしのチーズ焼き	20
	オイルサーディンのパスタ	21
いわし	いわしのかば焼きひつまぶし風	22
	カリッといわしの彩りサラダ仕立て	23
	いわしのカリカリフライ	23
	いわしのしょうが煮	24
	いわしと玉ねぎの濃厚ケチャップ煮	24
	いわしの水蒸缶としてのアヒージョ	25
	いわし缶のっけうどん	25
たまご	レンジでふんわりたまごサンド	28
	茶わん蒸し	39
やさい	ピーツとじゃがいものロシア風サラダ	31
	ほうれん草と卵のごま和え	40
	ごぼうとにんじんのツナオムレツ	40
	パプリカとちくわのきんぴら風	41
	ささみとレタスのナムル	41
さかな	アラスカ産鰯ほっけのちらし寿司	32
	アラスカ産銀だらのみそ漬け	33
	葉味たっぷりあじのせいり蒸し	41
もち	フライパンで餅ピザ	36
	甘辛餅ベーコン巾着	37
	スキレットで餅アリュレ	37
にく	豚バラとトマトとズッキーニのミルフィーユ蒸し	39
	なすの肉詰め蒸し	40
	お手軽ポークハヤシライス	45
きのこ	えのきとわかめの中華和え	39
	きのこたっぷりホイイル焼き	44
デザート	ノアール・アイスサンド	2

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!



2026年8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
今月の注目企画 8月15日(土) 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。 8月25日(火)		8月20日(木) ゴーゴーコープデー 8% ポイント還元!		8月29日(土) ちびっこコープデー 8% ポイント還元!		31 組合員証提示で 5%ポイント還元 冷食 10% OFF ポイント 10倍
2 ポイント 10倍	3	4 ちびっこ キッズカード ちょこカチャージデー ちびっこらくちん シール 2倍	5	6 ゴーゴー らくちん	7	8 冷食 10% OFF ポイント 10倍
9 ポイント 10倍 ちょこカ 5%ポイント還元 らくちん	10	11 山の日 ちびっこ キッズカード ちょこカチャージデー ちびっこらくちん シール 2倍	12	13 ゴーゴー らくちん	14	15 冷食 10% OFF ポイント 10倍 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 ポイント 10倍	17	18 ちびっこ キッズカード ちょこカチャージデー ちびっこらくちん シール 2倍 46円均一	19 46円均一	20 らくちん 医薬品 ※10% OFF 注目企画! ゴーゴーコープデー 8%ポイント還元 ※コープドラッグ店限定	21	22 冷食 10% OFF ポイント 10倍
23 ポイント 10倍 ちょこカ 5%ポイント還元 らくちん	24	25 ちびっこ キッズカード ちょこカチャージデー ちびっこらくちん シール 2倍 注目企画! 200ポイントプレゼント ※10%OFF	26	27 ゴーゴー らくちん	28	29 冷食 10% OFF ポイント 10倍 注目企画! 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
30 ポイント 10倍	31					

●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。

※ちびっこコープデー当日便サービスデーは実施いたしません。

澄みきった銘水を感じる鏡月を

～30周年の感謝を込めて～

鏡月は豊かな自然に囲まれた

ソクラサン

韓国・雪岳山の銘水で仕上げた焼酎。

すっきりとした味わいで口当たりやさしいのが特徴です。

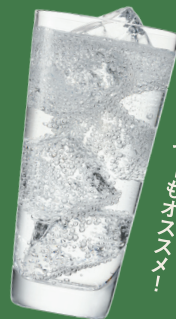
サントリー 鏡月Green20° 4030ml

店舗 全店 ※店舗では7月14日(火)～8月31日(月)で在庫限り販売

トドック 週 8月1～3・4週(裏表紙)



日本での発売30周年
北海道に感謝!
30ml増量中



お酒選びのプロ
谷平バイヤーもオススメ!

●雪岳山の天然水を使用



炭酸やお茶、
水割りなど何でも合う!

「雪岳山の銘水が引き出す雑味のないクリアな余韻」と「お米由来のやさしくまろやかな甘み」がおいしさの秘訣!



鏡月を買って韓国に行こう! /

キャンペーン詳細は
こちらから!



A賞 | JTB旅行券10万円分 > 抽選で 10名様

B賞 | コープさっぽろのポイント 10,000ポイント > 抽選で 20名様

コープさっぽろ各店舗もしくは宅配にて、対象商品を含む5,000円(税込)以上ご購入でご応募

キャンペーン期間: 店舗: 2026年6月22日(月)～8月31日(月) / 宅配: 6月4週～8月4週注文分



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。
お酒はなによりも適量です。のんだあとはリサイクル。



コープさっぽろ × サントリー共同企画

PR