

10/28

2024



コープみらい

# ちばインフォメーション

次号発行 11月11日

編集 コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL:043-301-6684 FAX:043-301-6685

ホームページ コープみらい で検索!

ちばインフォメーションの紙面で募集している催し物、講座のお申し込みの際にお預かりした個人情報は、お申し込みの受付、詳しい資料やご案内の送付、必要なご連絡のために使わせていただきます。イベント等は、開催地域の天候や感染症等の影響により、参加者の健康と安全に配慮し中止させていただく場合があります。

食育月間



## 千葉の野菜を知って食べよう!!

千葉県では6月と11月に「ちばを食べよう! ちばの食育月間」と定め、県産の新鮮な食材を使ってバランスの良い食生活をし、健康で笑顔あふれる暮らしにつながるよう取り組んでいます。

コープみらいでも、食べることのたいせつさや食文化、食べ物の成り立ちを県内の生産者と交流しながら次世代へ伝えていくことを目指して、食育「たべる、たいせつ」を広げています。

千葉の旬の野菜が最も豊富に出回るこの時期に、千葉の野菜を知って、学んで、食べてみませんか。

千葉の野菜も知ろう

### 県内の野菜で産出額の全国順位

- 1位** 落花生、えだまめ、さやいんげん、かぶ、マッシュルーム、しゅんぎく、みつば
- 2位** さつまいも、にんじん、だいこん、すいか、とうもろこし、さといも、そらまめ、ししとう
- 3位** ねぎ、キャベツ、しょうが

千葉県HPより「出典：令和4年農業産出額」

クイズで学ぼう

### お野菜豆知識 ~なんて数える?~ ★答えは欄外



生えているときは「本」や「株」って数えるんだって! 野菜によっていろいろな数え方があるみたい。調べてみよう!!



### 産地との交流 学んで食べよう

コープみらいでは、3月から7月にかけて「やさいの楽校in房総食料センター」を開催し、組合員親子と生産者が3回にわたり、一緒に九重栗かぼちゃの苗植えから収穫体験までを行い、おいしく食べて、レシピも考えました。参加者が考えたレシピと交流の様子を紹介します。

九重栗かぼちゃについてはこちらから▼



#### 参加者の感想

収穫体験は暑かったけど、大好きなかぼちゃがとれてよかった



かぼちゃのお世話の大変さを実感!

子どもたちが実体験で学べる機会は、とても貴重だと思いました



かぼちゃは苦手だったけど自分でつくって好きになりました



### 学んで考えた、おいしいかぼちゃレシピ

#### かぼちゃの豚肉巻き (Mさんのレシピ)

- かぼちゃを薄切りにしてレンジでつまようじが刺さるくらいに加熱。
- 豚バラ肉を巻き付けてフライパンで焦げ目が付くくらいに焼く。



#### かぼちゃの重ね焼き (Mさんのレシピ)

- フライパンに、スライスしたかぼちゃと玉ねぎとベーコンを重ね、フタをして蒸し焼きにする。
- かぼちゃに火が通ったら、ピザ用チーズをのせて少し加熱する。
- パセリをふって出来上がり。



#### かぼちゃの大福 (Yさんのレシピ)

- <かぼちゃのあんを作る>  
かぼちゃ100gはレンジで加熱しつぶして、白あん50gと混ぜる。
- <大福の皮を作る>  
白玉粉100gに水120gを入れて混ぜ、ラップをしてレンジで約2分。レンジから出し、さらによく混ぜてレンジで約2分。全体が半透明になるまでよく混ぜ、かたくり粉適量をまぶしてパットに広げる。  
丸めたあんを伸ばした皮で包むと出来上がり!



ちばベジレポートにも野菜のレシピがいっぱい

バックナンバーはこちらから▶



問い合わせ

コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL 0120-925-036 9時~17時(土・日・祝日休み)