



3/17
2025



コープみらい ちば インフォメーション

次号発行 3月31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

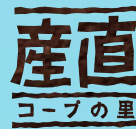
ホームページ コープみらい で検索!

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。

共催：(農)多古町旬の味産直センター・コープみらい

参加者
募集

多古町の お米くらぶ 2025



生産者といっしょに田植えや稲刈り体験をしてみませんか。野菜バイキングや五平餅づくり、お米の検査体験など、忘れられない思い出になる体験が待っています。

- 日時** ●田植え 4月26日(土) 10時～15時
●稲刈り 9月6日(土) 10時～15時
※小雨決行。荒天時、田植えは4月27日(日)、稲刈りは9月13日(土)に延期
- 場所** しんのみくうかん (香取郡多古町十余三329-2)
※現地集合・解散 駐車場あり：無料
- 参加費** 各回大人1,600円、小中学生1,000円、3歳～小学生未満600円、3歳未満無料 ※昼食付き
- 募集人数** 100人(最小催行人数20人) ※原則2回とも参加できる方

- 応募方法** 二次元コードから応募
- 締め切り** 4月13日(日)
応募者多数の場合は抽選
結果は4月18日(金)までに応募者全員にメールで連絡

▼応募はこちら



スケジュール

【田植え体験】

- 神主による豊作祈願の儀式
→田植え→昼食→お米の学習
→体験(五平餅づくりや生産者との交流を予定)
→しんのみウルトラクイズ→お米と野菜の販売



【稲刈り体験】

- 稲刈り→昼食→お米の学習
→体験(お米の検査体験や脱穀体験を予定)
→しんのみウルトラクイズ
→お米と野菜の販売



昨年の様子

田植え体験



田植えてドロドロになって
びっくりにしたけど楽しかった!

お米の学習

「生産者が愛情こめてお米を作っていることがわかり、感謝の気持ちでいっぱいになりました」



詳しくは
こちらから▼



稲刈り体験



稲を鎌で刈っていくのは
非常に気持ちよく、子ども
と一緒に楽しめました

野菜バイキングの昼食

「新米もお野菜もおいしい! 子ども
たちがもりもり食べていました」



詳しくは
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)

コープデリ宅配のポイントで、高校生を応援しよう ～奨学金応援ポイント募金にご協力をお願いします～

経済的に厳しい状況で暮らすひとり親(または両親がいない)家庭の高校生を応援する「コープみらい奨学金給付事業」は、返済不要で月額1万円を最大3年間給付しています。2024年度は1,658人の奨学生を応援しています。

この奨学金は、組合員の募金に支えられている「たすけあい」の制度です。一人でも多くの高校生の夢と未来を応援するため、**期間限定でポイント募金**での受付を実施いたします。ぜひ、ご協力ください。

★奨学金応援ポイント募金の受付方法★

受付期間 4月11日(金)まで

- ①1口100ポイントから募金 6桁注文欄に【286757】と数量欄に希望の口数を記入
- ②全部のポイントを募金 6桁注文欄に【286759】と数量欄に【1】を記入

奨学生
からの声

塾に行けないため、奨学金は受験のための参考書や問題集の購入に活用しました。応援いただいた皆さんのお力添えを感じながら、最後まで気を抜かずに勉強を頑張ります。



問い合わせ

一般財団法人コープみらい社会活動財団 TEL 048-789-7998 10時～17時(土・日・祝日休み)

Webモニターによるおすすめレシピ 野菜をおいしく食べよう!

毎回好評のちばベジレポートで野菜をおいしく食べてもらおうと、Webモニターの皆さんからもおすすめレシピをたくさん寄せていただき紹介してきました。紙面の都合により掲載しきれなかったレシピの一部を、編集部が作ってみました! ぜひ、お試しください!

長ネギ



長ネギとメンマの炒め物
斜め切りにし、ごま油でメンマ、豆板醤と炒める。

ぶつ切りにして
おでんに入れます



長ネギの塩だれ
みじん切りにし、塩とごま油を混ぜるだけ。鶏ムネ肉や豚肩ロースを茹でたものにかける。

斜め切りにして
炒めて卵とじに

オリーブオイルと塩をかけて
オープンでじっくり焼くだけ

シイタケ



シイタケのチーズ焼きアラカルト
軸を切って傘を裏返した部分に①梅干し②マヨネーズ③しょうゆ④のり⑤めんつゆなどの具材や調味料で味をつけ、全てに溶けるチーズをのせトースターで焼く。

にんにくとオリーブ油で炒め、
ハーブソルトで味つけ



シイタケのホイル焼き

3等分にスライスし、バターをのせ、ホイルで包んでトースターで焼き、ポン酢をかける。

あまつたらスライスして冷凍。
そのまま味噌汁、
きのこごはんにも活用



ブロッコリー



ブロッコリーのサラダ
レンジで加熱し、細かく刻んだゆで卵とマヨネーズを混ぜたタルタルソースで和える。



ブロッコリーソテー
レンジで加熱後、フライパンで焼き目をつける。白髪ねぎをのせ、ほん酢にごま油を少し混ぜたものにかける。

レンジで加熱して
少量の塩こんぶで和える

かためにゆでたブロッコリーを
マヨネーズで炒め、
お弁当のおかず



大葉



大葉と梅のササミ焼き
ササミを開いて、梅干しと大葉を包んで焼く。



大葉のスパゲティ
炒めたベーコンに、刻んだ大葉とゆでたスパゲティ、ゆで汁を入れ、コンソメ顆粒、塩・コショウで味を調える(お好みでキノコやナスを入れてもよい)。

大葉の片面に生地をつけて
てんぷらにすると、大葉が苦手な
子どもが食べてくれます

サンチュの代わりに大葉にキムチ
を乗せて巻いて食べます



カブ



カブの味噌マヨ和え
薄くスライスして塩で揉んだあと、マヨネーズと味噌であえる。



カブのステーキ
輪切りにして焼き、バターとしょう油で味付けをする。

皮を厚くおいて細めに切り、
ニンジンやピーマンなどと
一緒にきんぴらに。
皮もムダなく調理します



カブの
生姜焼き

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)

参加者募集

幽学の里で米づくり体験

主催：旭市都市農漁村交流協議会

国指定史跡となっている大原幽学ゆかりの水田で、豊かな自然を感じながらの米づくりを体験してみませんか。田植え・生きもの調査・稲刈り・収穫祭まで全4回を予定しています。



日 程	5月3日(土・祝)	7月5日(土)	8月30日(土)	10月5日(日)
	田植え	生きもの調査	稲刈り	収穫祭

- 時 間 10時~14時(予定)
- 場 所 大原幽学遺跡史跡公園(千葉県旭市長部341) ※現地集合・解散
- 募集人数 50家族(1家族6人まで)
- 参加費 1家族10,000円(全4回体験費)
- 応募方法 電話またはEメールで「幽学の里で米づくり体験」と明記し、
①参加者全員の名前(ふりがな)・年齢 ②郵便番号・住所 ③日中連絡のつく電話番号を入力して応募してください。
- 締め切り 4月15日(火) 先着順



申し込み・問い合わせ 旭市都市農漁村交流協議会事務局 旭市農水産課振興班
TEL 0479-74-3671 8時30分~17時15分(月~金) Eメール nosui@city.asahi.lg.jp



まるごと全部おいしく食べて!

産直 コープの里



食べて 未来へつなごう

協力: JAちば東葛・JA全農ちば

柏の小かぶ

生産量は 全国1位!

千葉県柏市の小かぶは生産量が全国1位。甘くみずみずしい小かぶは、生でサラダや漬物にしてもよし、寒い時期には温かいスープなどで煮込んでもよし、そして葉も炒めたり味噌汁に入れたり、余すことなくおいしく食べることができる野菜です。今回はJAちば東葛の生産者の江口 武さんにお話を伺いました。



江口さんは就農30年のベテラン

特徴
肌が白く、しっとり
緻密な肉質とほのかな甘さ
ビタミンCや食物繊維、消化を助けるジアスターゼを含む



葉から白い玉の部分まで全部食べてね!



JAちば東葛 イメージキャラクター 小かぶちゃん

葉はみずみずしく 緑があざやか
カロテンやカルシウムを含む

保存方法
● 白い玉の部分と葉を切り離し、別々にラップで包み冷蔵庫で保存。

豆知識
● 柏市の小かぶの歴史は大正時代にさかのぼり、東京の漬物として需要があり、開墾地であった柏市豊四季地区の作物として定着したと伝えられています。
出典:千葉県ホームページより

代々作られている、白くてツヤツヤの柏の小かぶ

小かぶの生産地として有名な柏市豊四季にある江口さんの畑を訪れたのは1月中旬。住宅街の中を進むとパッと視界が広がり、広大な小かぶ畑が現れました。畑には寒さを防ぐ小さなビニールのトンネルがずらりと並んでいます。その中で葉は青々と育ち、土の中から白い顔を出した小かぶが収穫時期を待っていました。「わが家は代々小かぶを栽培しています。気温が高いと葉に害虫がつきやすいのですが、最近は夏でなくても気温が高

い時期が多いので年間を通して畑の見回りは欠かせません。また気温の低い時期は寒さから守るために畑にビニールのトンネルをかけて霜よけや保温対策をしています。子どものめんどろを見ているように手をかけて育てています。収穫したら大きさを選別し、機械できれいに洗い白くてツヤツヤの肌にして送り出します。新鮮な小かぶをおいしく食べていただけると嬉しいです」と江口さん。



冬の小かぶ畑 → 寒さの中、丸い顔を出して頑張ってます → 収穫した、たくさん的小かぶたち → 水のシャワーを浴びて出荷の準備

組合員の皆さんへのメッセージ
春先に向けて収穫する小かぶは冬の寒い時期に土の中で育つので甘みもあり、これからますますおいしくなります。私は、かぶ本来の甘みが感じられる生で食べるのが一番好きですが、味には自信を持って育てているので、いろいろな調理方法で食べてみてください。



採れたてを初めて生でかじってみました! みずみずしくて甘い!

編集部

食べて応援 かぶレシピ

生でサラダに **かぶとわさび菜のツナサラダ**
● 作り方
① かぶは食べやすい大きさに薄くスライスする。
② かぶの葉はラップに包んでしんなりするまでレンジで加熱し、冷水に入れて冷まして軽く絞り、食べやすい大きさに切る。わさび菜も同様の手順で加熱して食べやすい大きさに切る。
③ ①②とツナにお好みの量でマヨネーズを加えて混ぜ合わせる。塩・コショウで味を調えたら出来上がり。
※材料の量は好みのバランスで!



葉っぱも食べよう **かぶの菜飯**
● 作り方
① かぶの葉を塩ゆでし、冷水にとってよく水を切り、細かく刻んでかたく絞る。
② ①を空煎りし、水分が無くなったらシャケフレーク、ごまを入れ、さらに煎る。
③ うまみ調味料を加え、ご飯と混ぜる。
お好みで七味を加えても!



おつまみにも **かぶの漬物**
● 作り方
① かぶの皮をむいて、食べやすい大きさに切る。
② ポリ袋にかぶを入れ、塩を適量入れて軽く揉み、しばらく冷蔵庫に置く。
③ 途中で味見をし、味が薄ければ塩を足して味を調える。
塩昆布を入れてもおいしいです



とろ〜り煮込んで **かぶとホタテのだし煮**
● 材料(2~3人分)
かぶ5個、★ホタテ缶(ほぐし)1缶・だし汁30ml・酒大さじ2・塩適量、水溶き片栗粉適量
● 作り方
① かぶは皮をむいて4~6等分に切る。
② 鍋に★を入れて①を加えて柔らかくなるまで煮る(ホタテ缶は汁ごと入れる)。
③ 細かく刻んだ葉を加えてサッと煮てから、水溶き片栗粉でとろみをつける。



ちばベジレポートバックナンバーはこちら

ハピ・デリ! 取り扱い週 かぶ1束 5月3回まで毎週

主催：コープみらい千葉県本部産地協議会

参加者募集

生産者の情熱に触れる体験3日間



「さつまいも」をまるごと味わう連続企画

～やさいの楽校 in 多古町旬の味産直センター～

コープみらい千葉県本部産地協議会では、さまざまな交流企画を通して組合員と産地のコミュニケーションをすすめ、安全・安心な野菜作りと、産地・製品のファンづくりに取り組んでいます。

子どもにも大人にも人気のさつまいもを、コープみらいの産直産地である「(農)多古町旬の味産直センター」の生産者と交流しながら、一緒に苗の植え付けから収穫、干し芋づくりなどを体験してみませんか。

日時・実施概要

1回目 5月3日(土・祝)
10時～14時

- ・さつまいもについての学習
- ・畑で苗の植え付け



2回目 10月25日(土)
10時～14時

- ・さつまいもの収穫
- ・さつまいもの食べ比べ



3回目 2026年1月17日(土)
10時～14時

- ・干し芋づくり
- ・生産者との交流



*2回目、3回目の日程は生育状況により変更になる場合があります。

集合場所 しんのみくうかん(香取郡多古町十倉三329-2)

※現地集合・解散 駐車場あり：無料

参加費 各回1人1,000円(昼食・資料代など)

募集人数 10組程度 約40人目安

対象 小学生以上 ※お子さまだけの申し込み不可

応募方法 二次元コードから応募

締め切り 4月13日(日)

結果は4月18日(金)までに全員にメールで連絡

応募はこちらから▶



昨年の様子

昨年はやさいの楽校で、九重栗かぼちゃをみんなで育てて収穫しました。



大きなかぼちゃができたね!



収穫したら磨いてピカピカにするよ



どのぐらいの重さかかってみよう

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)

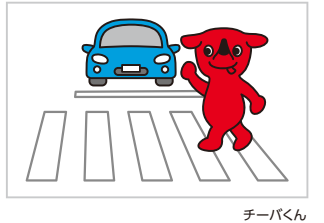
コープみらいは誰もが安心して暮らせる地域づくりに取り組んでいます。その一環として、千葉県と協力して暮らしに関する情報をお知らせします。

千葉県とコープみらいからのお知らせ

春の全国交通安全運動がはじまります

スローガン ～青だけど 自分の目を見て たしかめて～

実施期間 4月6日(日)から4月15日(火)



チーバくん

入学・入園を迎える4月は、子どもの行動範囲が広がることから、7歳前後の交通事故が急激に増える傾向にあります。特に、小さいお子さんがいるご家庭では、日ごろから道路の歩き方や飛び出し防止の合い言葉「とまる」「みる」「まつ」など、交通ルールについて家族で話しておきましょう。また、子どもも大人も自転車や電動キックボードを利用する際には自分の身を守るためにヘルメットを着用しましょう。そして、車を運転する際には、「思いやり・ゆずり合い」の気持ちを持ち、「横断歩道では歩行者優先」など安全運転を心がけましょう。

事故に遭わない、起こさないために!

<事故に遭わないために!>

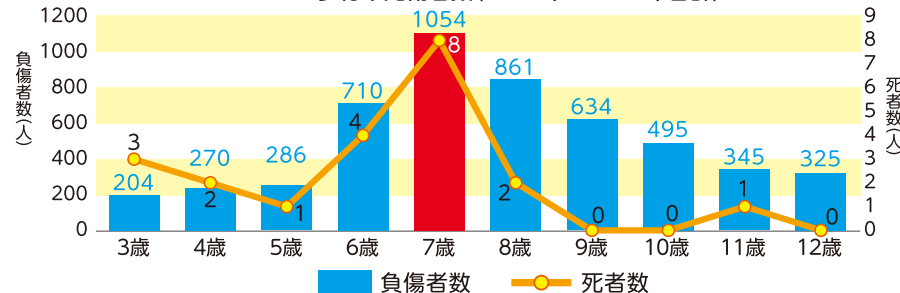
- 「横断歩道を渡る・信号に従う」などの基本的な交通ルールを守りましょう。
- 信号が青でも、安全を確認してから渡りましょう。横断中も周りに気を付けましょう。
- 通学路や生活道路での危険箇所を確認して、家族で共有しましょう。

<事故を起こさないために!>

- 歩行者優先意識の徹底と「思いやり・ゆずり合い」の心で運転しましょう。

小学校入学の時期、交通事故に遭いやすい傾向にあります

こどもの歩行中死傷者数(2010年～2024年合計)



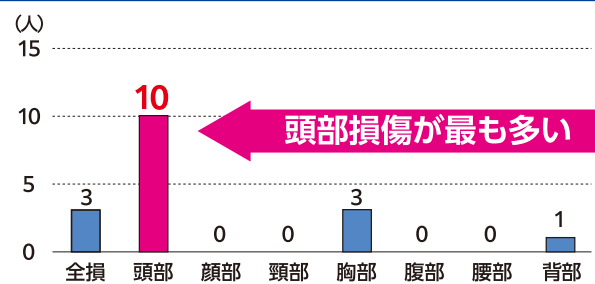
出典：千葉県警察交通総務課 ※上記は千葉県内の数です。

自転車に乗る際にはヘルメットを着用しよう!

●自転車とヘルメットはセットです

自転車乗車中の交通事故で亡くなった方の約7割が、頭部に致命傷を負っており、被害軽減のためには頭部を守ることがとても重要です。また、自転車も車と同じ「車両」です。交通ルールを守り、安心・安全な運転を心がけましょう。

自転車乗車中死者損傷部位(令和6年)



※千葉県警統計

子どもの交通事故防止や自転車・車の安全運転について、どんなことに気を付ければいいのかわかりやすく紹介している動画が千葉県警察のHPから見ることができます ▶



千葉県警察HP

問い合わせ 千葉県環境生活部くらし安全推進課 交通安全対策室 TEL 043-223-2263(土・日・祝日休み)