



6/9

2025



コープみらい

ちばインフォメーション

次号発行 6月23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。

旬の
味覚くじゅうくり
九重栗かぼちゃ産直
コープの里食べて
未来
へつなごう

コープみらいの産直団体*が10数年作り続けている九重栗かぼちゃは、「甘くてやわらかく、ホクホク感」のあるこだわりの品種です。
手間を惜しまず育てられた自慢のかぼちゃを、ぜひお試しください。

※産直団体：長生産直・船橋農産物供給センター・富里産直・房総食料センター
和郷園・佐原農産物供給センター・多古町旬の味産直センター

大好評!!

ホクホクしておいしい
食べた組合員も大絶賛!!

やっと巡り会えた最高のかぼちゃ。
ホクホクしてとっても
美味でビックリ!
利用を続けたいと思います。

電子レンジで調理したのですが
“ホクホク”と出来上がり、
口の中に入ると“トロリ”と溶けて
大変おいしくいただきました。

家族みんな大好き!
あっという間に煮えておいしい
おかずの一品になりました。

ここがイチ押し

かぼちゃの帽子を
かぶって応援中!!

生産者から組合員の皆さんへ

九重栗かぼちゃは皮が薄くて包丁でも楽に切れ、そして何と
いっても栗のような食感が特徴です。寒い冬に種をまき、気温の上
昇とともにグングンとつるを伸ばして成長し、それとともに甘みと
ホクホク感を増していきおいしく食べることができます。愛情込め
て育てているのでぜひ味わってみてください。

やぎ こういち
八木 晃一さん

おすすめ やわらかい食感

やわらかい食感なの
で大人から子どもまで
食べやすいおすすめのか
ぼちゃです。レンジ
で温めると九重栗
かぼちゃ本来の
甘みが!

今年もおいしい
九重栗かぼちゃを
お届けします!

コープデリ松戸センター長 大竹さん

おすすめ 皮が薄くて調理しやすい

力を入れなくても楽に包丁で切ること
ができて調理しやすい! 私たちのおすすめ
は濃厚で甘い
「かぼちゃの
スープ」です。

下のレシピを
見てね!左から 2区 6区 1区
ブロック委員の
皆さん食べてみて!
かぼちゃのレシピ

九重栗かぼちゃのレンチーズ

●作り方

- ① かぼちゃ適量は
7~8mmに切り
耐熱皿に並べ、
ふんわりラップをし、
やわらかくなるまで
電子レンジで加熱。
- ② ①にケチャップを
かけ、とろけるチーズをのせ、
ラップをしないで電子レンジで再び加熱。
チーズが溶けたら出来上がり。



九重栗かぼちゃの白玉

●作り方(4人分)

- ① 皮をむいたかぼちゃ
100gを電子レンジ
で加熱してつぶす。
- ② ①と白玉粉100gに
水1/2カップ弱を
少しずつ注ぎながら
耳たぶ程度のやわらかさになるまでこね、
2cmの団子にし中央をくぼませる。
- ③ 沸騰した湯に②を入れ浮いてきたら、
さらに1分ゆでて冷水にとる。
- ④ 器に白玉を盛り付け、ゆであずきをかける。



九重栗かぼちゃのスープ

●作り方(2~3人分)

- ① かぼちゃ1/4個の皮をむいて、
適当な大きさに切る。
- ② 耐熱ボウルに①を入れ、玉ネギ1/4個
をすりおろして入れ、水150ccと
バター10gを入れ、ふんわりとラップ
をし、電子レンジで約10分加熱する。
- ③ ②をミキサーにかけ(泡立て器で滑らかになるまで混ぜても可)。
- ④ 鍋に③を入れ、牛乳150ccと顆粒コンソメ小さじ1を加え
弱火でよく混ぜて完成。



★冷蔵庫で冷やしてもおいしい!

ハピ・デリ! 取り扱い週

7月5回まで 国産かぼちゃ(九重栗) カット

ちばベジレポート
バックナンバーはこちらから

6月は食育月間です

未来へつなごう千葉の野菜

野菜のクイズと簡単レシピにチャレンジ

千葉県は、毎年6月と11月を「食育月間」とし、県産食材の活用とバランスの取れた食生活を奨めています。千葉県は全国有数の野菜の産地です。千葉県産の多くの野菜を紹介してきた「ちばベジレポート」から野菜の全国順位とクイズ、旬のトマトの簡単レシピを紹介します。千葉県産の野菜を知って、おいしく食べましょう!

全国順位は「令和5年 生産農業所得統計(全国)」(農林水産省)より

クイズ!

どの部分を食べているのでしょうか?

いつもみんなが食べている野菜はどの部分を食べているのかな? 家族と話し合っ、組み合わせを考えて線をつないでみてね! 答えは欄外にあるよ!

全国3位

サトイモ



A ●

全国17位

タマネギ



B ●

全国15位

ブロッコリー



C ●

全国3位

サツマイモ



D ●

あ ●

つぼみ
蕾

い ●

くき
茎

う ●

は
葉

え ●

ね
根

「ちばベジレポート」に出てきた野菜だね!

全国5位



「ちばベジレポート」の生産者さんに教えていただいた
家族でつくろう!
旬のトマトの簡単レシピ

トマトたっぷり夏の3色丼



- ① 大きめのトマト1個は皮をむき、1cmの角切りにする。
- ② ボウルに①としょうゆ大さじ1を合わせて2~5分ほど置く。
- ③ 大葉を千切りにする。
- ④ 丼に盛りつけたご飯に大葉、しらすをお好みの量、②のトマトをのせ、白ゴマをちらしたら出来上がり。

夏にさっぱり
食べられそう!

デザートトマト

- ① トマトの芯にフォークを刺して直火で全体をあぶる。
- ② トマトの皮がめくれてきたら冷水に浸し皮をむく。
- ③ くし形に切って、グラニュー糖をかけたら出来上がり。



冷凍庫で冷やして
バニラアイスを添えたら
スイーツになるね!

トマトミニ知識

- おいしいトマトの選び方
ヘタの反対側の先端から白い線が放射状にのびているもの。トマトの肩が盛り上がりしているもの。
- トマトの種が飛び出ない切り方
放射状に出ている白い線に種があるので、ヘタを下にして線を選んでカットする。



くらしのたすけあいの会

おたがいさま

日々のくらしの中で生じる「困った…」「誰かの手を借りたい…」という事柄を、登録している応援者につなげて有償でお手伝いする、組合員どうしのたすけあい活動です。

草取りのご依頼が増えています。予約が混みあいますのでご連絡はお早めに!

●花の水やり・庭の草取りなど

…… **1時間1,678円(税込)~**

●日常家事など …… **1時間1,300円(税込)~**

※謝礼と運営協力費の合計です。他に交通費実費がかかります。

※応援内容によって、謝礼・運営協力費が異なります。

応援者の健康を考え、気温が高いときは、草取りの応援を休止させていただきます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。



〈利用者の声〉

草取りの作業前の説明が丁寧で信頼できました。時間いっぱい、てきぱきと作業していただき感謝です。

「ちょっと困った…」を
応援してくださる方を
随時募集しています。

おたがいさまの地域コーディネーターを募集しています 柏市・松戸市・我孫子市・千葉市緑区または近隣の方

問い合わせ

コープみらい おたがいさま受け付けセンター

TEL 0800-500-2647 (無料)

受付時間 9時~17時
(土・日・祝日休み)

詳しくは
こちらから▶



参加者募集
参加費無料
Zoom開催

くらしの見直し講演会

忙しい人も必見!

最新情報をお伝えします!

主催: コープみらい
後援: 日本コープ共済生活協同組合連合会

ココだけは押さえておきたい公的年金

知っているようで知らなかった公的年金。老後の年金だけではありません。

“病気の場合は? 子育て中は? 働くシニアは?” などケース別にわかりやすく「年金のツボ」をお話します。最新情報をはじめ、将来の見通しにも注目!!

日 時 **7月5日(土) 10時30分~12時30分**

講 師 望月 厚子氏

応募方法 二次元コードから応募

締め切り 6月29日(日) ※Zoom開催のため、応募者には7月1日(火)までに招待メールを送信

応募は
こちらから▶



もちづき あつこ
望月 厚子氏

望月FP社会保険労務士事務所 所長。
多彩な専門性で個人と法人を支援する社会保険労務士・ファイナンシャルプランナー。年金相談、執筆、セミナー講師として活躍し、年金委員や厚生労働省の委員も務める。専門職後見人。



問い合わせ コープデリ共済センター TEL 0120-121-077 10時~17時(土・日休み)