

3/16

2026



コープみらい

# ちばインフォメーション

次号発行 3月30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

# 多古旬のお米くらぶ 2026



日本人の主食として長い歴史を持つお米は、私たちの暮らしにとって大切な存在です。子どもたちが、これからもずっと日本のおいしいお米が食べられるように、また、豊かな田んぼの景色が、これからもずっと日本の風景として見られるように、コープみらいは、日本の米づくりを応援しています。

里山の自然のなかで、1年を通してお米づくりを学ぶ「多古旬のお米くらぶ」を開催します。生産者といっしょに行う田植えや稲刈りをはじめ、野菜中心のバイキング、五平餅づくり、お米の検査体験など楽しいイベントが盛りだくさん! 体験を通して、千葉県が誇る「多古米」のおいしさや、お米をいただくことの大切さを楽しみながら学んでみませんか。

日時 ●田植え 4月25日(土) 10時~15時 ●稲刈り 9月5日(土) 10時~15時

※小雨決行。荒天時、田植えは5月2日(土)、稲刈りは9月12日(土)に延期

場所 しんのみくうかん (香取郡多古町十倉三329)

※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(最少催行人数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12日(日)

応募者多数の場合は抽選

結果は4月17日(金)までに応募者全員にメールで連絡

持ち物の詳細は当選者にお知らせ

▼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(野菜バイキング)→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

昨年の様子(田植え)はこちら



#### 【稲刈り体験】

稲刈り→昼食(野菜バイキング)→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(稲刈り)はこちら



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

## あなたとみんなの命を守る ちばサイクリール

自転車は手軽で便利な乗り物ですが、一歩間違えば大きな事故につながる危険もはらんでいます。通勤・通学、お子さんの送り迎えや買い物など自転車を利用する機会は多くあります。千葉県の自転車安全利用ルール「ちばサイクリール」を守って命を守る自転車利用を心がけましょう。



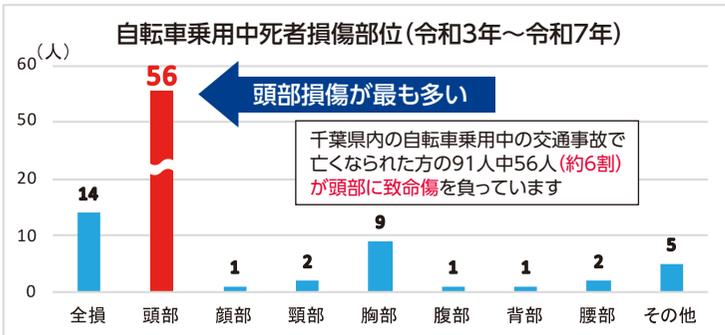
#### 【自転車に乗る前のルール】

- ① 自転車保険に入ろう
- ② 点検整備をしよう
- ③ 反射器材をつけよう
- ④ ヘルメットをかぶろう
- ⑤ 飲酒運転はやめよう

#### 【自転車に乗るときのルール】

- ① 車道の左側を走ろう
- ② 歩いている人を優先しよう
- ③ ながら運転はやめよう
- ④ 交差点では安全確認しよう
- ⑤ 夕方からライトをつけよう

pick up! ヘルメットをかぶる習慣が大切な命を守ります



pick up! 4月1日から16歳以上の自転車運転者による交通違反が、交通反則通告制度の対象になります

#### 【自転車の違反行為(一部)】

- 傘さし運転 【反則金 5,000円】
- ながらスマホ(保持) 【反則金 12,000円】
- ヘッドホン(イヤホン)\* 【反則金 5,000円】
- 信号無視 【反則金 6,000円】



交通反則通告制度の詳細はこちら



(警察庁ホームページ)

\*音量を上げ音楽を聴く等、安全な運転に必要な音声が聞こえないような状態にすること

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



# 春 季節を味わおう



食べて 未来へつなごう

協力：(農) 船橋農産物供給センター



## 緑と赤の鮮やかな彩り

# サニーレタス

春の食卓を彩る、ふんわりやわらかなサニーレタス。寒さ厳しい1月から春の収穫に向け、一つ一つ手作業で大切に育てている(農)船橋農産物供給センターの生産者、伊藤さんご一家を訪ねてお話を伺いました。

### サニーレタスができるまで

最初に案内されたビニールハウスではサニーレタスの苗が育てられていました。ハウスの中でも寒い夜はさらにネットをかけて保温し「赤ちゃんに布団をかけてあげるように大切に育てています」と伊藤さん。そして苗が親指大くらいに成長すると畑に植えられます。



苗の状態を見る伊藤さん

「定植した後で欠かせないのが、温度管理と風対策です。2月の寒い時期はビニールトンネルをかけて保温し、暖かくなると防虫ネットに切り替えます。防虫ネットは虫を防ぐだけでなく、春の強風で舞う砂埃が葉の間に入ることを防いでくれます」と伊藤さん。そして約60日かけてじっくりと育てられ収穫時期を迎えます。



冬の間ビニールトンネルの中で育つサニーレタス

### 豆知識

- サニーレタスは、1970年ごろに外国から来た赤い葉のレタスを日本で育てやすく改良したのが始まりで、玉レタスとは違って葉が巻かないのが特徴
- ビニール袋に入れ、少し空気を入れて口を閉じ、冷蔵庫の野菜室で保存、日がたつと苦みが増すので早めに使い切りましょう
- ※ お弁当の仕切りにもよく入れますが、気温があがる季節には傷みやすいので取り扱いに気をつけましょう



### 【特徴】

ほどよい苦み

縮れた葉先  
やわらかく、ふんわり

食物繊維が豊富

根元近くは  
シャキッとしたハリ

### 一つ一つに込める愛情

サニーレタスの栽培は、伊藤さんご夫婦とお母様の3人で行っています。苗を植えるのも収穫をするのも「手作業」です。さらにマルチ(畑を覆うビニールシート)を敷き、トンネルやネットをかけるといった作業もあります。また、サニーレタスは、玉レタスと違って葉が巻いていないため、株の中までしっかりと見える「正直な野菜」と言います。そのため、状態のチェックも一つずつ念入りに行うことも怠りません。

「大変ですね」と尋ねると「性格的に手が抜けません。大切に育てた苗が畑で立派になるまで愛情こめて育てています」と笑う伊藤さん。その丁寧な仕事が、繊細でやわらかい食感のおいしいサニーレタスを生み出しているのですね。



生産者の伊藤さん

### 組合員の皆さんへのメッセージ

サニーレタスは生で食べることが多い野菜だからこそ、安全面にもすごく気を遣いこだわっています。安心して食べていただくために心を込めて作っています。

サラダにするのはもちろん、お肉を巻いて食べたり、スープに入れたりしてもおいしいですよ! ぜひ、いろいろな料理で楽しんでください。



## おいしく食べよう! サニーレタスのレシピ

### 巻いて

#### Webモニターさんのおすすめ

サニーレタスで巻いて食べると、さっぱりしておいしいよ!

焼き肉

ブルコギ

鶏ささみ、ツナ、キムチ、チーズなど

カレー粉で炒めた挽肉

太巻きのにりの代わりに、サニーレタスをサッとゆでて水気を切ってサラダ巻きに。

春巻きを巻いて

### サラダで

#### サニーレタスの韓国風サラダ

【作り方】

- ① サニーレタス1/2株は食べやすい大きさにちぎって洗い、水気をしっかり切る。
- ② ビニール袋に①と、塩・コショウ・鶏ガラスープの素を適量入れ、シャカシャカと振って混ぜる。
- ③ ②を器にうつしてごま油適量を回しかけ、ツナ、韓国のり、トマトをトッピングすれば出来上がり。

ポイント 食べる直前に全部を混ぜて召し上がれ!



### スープで

#### サニーレタスと卵の中華スープ

【作り方】(2人分)

- ① サニーレタス2枚は食べやすい大きさにちぎり、かに風味かまぼこ、コーンを適量用意する。
- ② 水2カップを鍋に入れ沸騰したら、鶏ガラスープの素大さじ1を入れ、溶いた卵1個を回し入れ、再び沸騰させる。
- ③ ①を入れしんなりしたら火を止める。お皿に注ぎ、ごま油とすりごまを適量入れたら出来上がり。



ちばベジレポートバックナンバーはこちらから

ハピ・デリ! 取り扱い週

サニーレタス (通年)