

6/8

2026



コープみらい

# ちば インフォメーション

次号発行 6月22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。

ちばの畑と、あなたの食卓をつなぐ

## 九重栗かぼちゃ

産直 コープの里

日本の野菜 食べて未来へつなごう

※産直団体  
(農)長生産直・(農)船橋農産物供給センター・(農)富里産直・(農)房総食料センター・(株)千葉シールズ・(農)和郷園・(農)佐原農産物供給センター・(農)多古町旬の味産直センター

包丁を入れた瞬間の「サクッ」、食べれば栗のような「ホクホク」。コープみらいの産直団体\*が10数年、情熱を持って作り続けてきた九重栗かぼちゃの季節がやってきました。今年も千葉の畑から組合員の皆さんの食卓へつなごう。

### 生産者から組合員の皆さんへ「おいしい!」をつなぐ、九重栗かぼちゃをめぐる物語 ～宅配センター職員Sさんの場合～

昨年5月、九重栗かぼちゃの学習会に参加した宅配センターの職員Sさん。九重栗かぼちゃを試食し栗のような甘みときめ細やかな肉質に感銘を受けたといいます。生産者の努力やこだわりが生み出すこのおいしさを「一人でも多くの組合員さんに伝えなきゃ!」。Sさんはさっそく魅力を伝え始めました。



Sさん

Sさんをはじめ、参加した職員やブロック委員が中心となって「おいしさ」を組合員の皆さんに広げました。ほどなくして九重栗かぼちゃを食べた組合員の皆さんから感動の声がたくさん寄せられました。



コースニュース



ブロックからのお知らせ

### 食卓から届いた、「おいしい!」の声

82歳、いろいろなかぼちゃを食べてきましたが、これがホクホクとして一番おいしい!

丹精込めて作っていただいたかぼちゃ、とてもおいしかったです。きめ細かな肉質や、えぐみのない香り、すつきりした甘さが持ち味ですね。

力を入れなくてもサクッと切りやすいのが何よりうれしい!

オレンジと黄色の果肉がとてもきれい。煮崩れせず、口当たりも最高!



今年もすくすく育っています



### そして季節がめぐり、今年も組合員の皆さんの食卓へ「おいしい!」をつなごう

**生産者から**  
九重栗かぼちゃは順調に成長中。収穫に向けて丁寧に栽培しています。組合員の皆さんの『おいしい!また食べたい!』という声が、私たちの何よりの励みです!



船橋農産物供給センターの生産者 高橋さん

**コープから**  
皮が薄くて栗のような食感。生産者の皆さんの想いが詰まった自慢の一品をお届けします。ぜひお試しください!



千葉南センター 八木さん

**ブロック委員から**  
冷めてもおいしさが変わりません。食卓のもう一品に、ぜひ食べてみてくださいね!



ブロック委員の山本さん・齋藤さん・古場さん

### 今晚のおかずからごほうびスイーツまで! 千葉の畑からお届け

## 九重栗かぼちゃレシピ

〈調理前のごしらえ〉  
九重栗かぼちゃの種とわたは取り除いておきましょう

**九重栗かぼちゃのきんぴら** 富里産直のオススメ!

【作り方】(2人分)

- 九重栗かぼちゃ200gは皮を付けたまま千切りにする。
- フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、①を炒める。
- 塩少々を加えてさらに炒め、全体に油が回ったらふたをして1~2分ほど蒸し焼きにする。
- 火が通ったら砂糖大さじ1、しょうゆ大さじ1を加えて、中火で水分を飛ばしながら炒める。
- 仕上げに白いりごま適量を加え、完成。

**九重栗かぼちゃのオニオンサラダ** 多古町旬の味産直センターのオススメ!

【作り方】(4人分)

- 九重栗かぼちゃ1カットは一口大に切ってラップをし、電子レンジで串が通るまで加熱する。
- 玉ネギ中1個は半分を薄くスライスして水にさらし、残りの半分はみじん切りにする。
- フライパンでオリーブ油大さじ3と1/2を温め、玉ネギのみじん切りを焦がさないように中火で炒める。しんなりしたら砂糖大さじ2を加えて弱火にし、酢大さじ2を加え、なじませる。火を消して塩、こしょう(分量外)で味を調整ソースを作る。
- ボウルに①と②の玉ネギのスライスを入れ、③のソースで和える。みじん切りにしたパセリ少々をふりかけ完成。

**九重栗かぼちゃのケーキ** 船橋農産物供給センターのオススメ!

【作り方】(ホール18cm型)

- 九重栗かぼちゃ350gは皮をまばらにむき、適当な大きさに切って電子レンジで串が通るまで加熱する。
- ミキサーに①と卵3個、薄力粉大さじ4、バター50g、生クリーム200g、砂糖80gを入れ、2分程かき混ぜる。
- ②を型に流し入れ、170℃に予熱しておいたオーブンで45~50分焼いたら完成。

※途中竹串を刺して様子を見る。表面が焦げそうな場合はアルミホイルをかぶせる。  
※生クリームを無調整豆乳に、バターを植物油に変えるとヘルシーに!

ハピ・デリ! 取り扱い週 7月5回まで 国産かぼちゃ(九重栗)・1カット(250g以上)

