

8/5

2024



コープみらい

# ちば インフォメーション

次号発行 8月19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。



旬をいただきます!!

産直  
コープの里



ねばねばが元気の源!

## モロヘイヤ

協力: (農) 多古町旬の味産直センター

詳しくはこちらから



夏が旬でさまざまな栄養成分を含むモロヘイヤ。くせがなくゆでて刻むとねばりが出てつると食べやすいので、食欲がおちてしまうこの時期にぴったりな野菜です。夏の日差しが大好き! という (農) 多古町旬の味産直センターの生産者 小林 篤史さんにモロヘイヤの特徴や食べ方などについてお話を伺いました。



小林 篤史さん

「私にとって農業は、種まきから収穫、出荷するまでの全工程に関わることができるのでとてもやりがいがあります。愛情を込めて作った野菜は、消費者のみなさんに自信をもっておすすめできます」と実家の農業を継いで13年の小林さん。モロヘイヤは小林さんの代から作りはじめて約5年になります。

### 新鮮な状態でお届け

モロヘイヤは4月上旬から中旬頃に種まきをして収穫は7月から8月頃です。モロヘイヤが一番元気な状態の早朝に手早く収穫して袋詰めをし、葉が傷まないように冷蔵庫で一晩冷やします。そして元気な状態を保ったまま組合員の皆さんにお届けしています。



太陽を浴びてくぐくん育ち、収穫を待つモロヘイヤ

高さが50~60cmになったら、上のほうの柔らかく若い葉のみを素早く収穫します



### 特徴

ゆでて刻むとねばねばに

味にくせがなく、いろいろな野菜と合わせやすい

カルシウム、食物繊維などを含む

### 生産者からのメッセージ

私たち生産者、コープ、組合員の皆さんは、農業を未来へつないでいくためのひとつのチームだと思います。私たちが作った安全な農産物を組合員の皆さんにおいしく、たくさん食べてもらうことで、私たち生産者が将来にわたり農産物を作り続けることができるのです。生産者、コープ、組合員の皆さんと、ともに日本の農業を盛り上げていきましょう!



エジプトでよく食べられたことから、アラビア語で『王家の野菜』といわれているそうです



離乳食のころからモロヘイヤを食べて元気に育ったお子さんたちとピース!!

## 食べて応援 モロヘイヤ レシピ

### 小林さんおすすめの食べ方

葉の部分だけをさつとゆでて刻み、キュウリの輪切りを加えて、しょうゆ、白だし、ごま油を適量ずつ混ぜたタレであえたら、副菜が1品出来上がり!

油との相性もいから、炒め物や揚げ物にしてもおいしいですよ。

届いたら新鮮なうちに食べてね



### さっぱりと食べたい!

#### モロヘイヤとなめこのさっぱりおひたし

- 作り方(2人分)
- ① モロヘイヤ1束は茎の硬い部分を除いてゆでる。なめこ1袋も熱湯にくぐらせサランにあげておく。
- ② ポン酢大さじ3に梅肉(梅1個分、練り梅でも可)と砂糖少々を加えて混ぜ、モロヘイヤとなめこを合わせ出来上がり。



#### モロヘイヤの満点おかず

- 作り方(2人分)
- ★酢 大さじ1、しょうゆ 大さじ1/2、砂糖・塩 各適量、ゴマ油 小さじ2
- ① モロヘイヤ1束は茎の硬い部分を除き、モヤシ1/2袋とゆで、食べやすい大きさに切ってお皿に盛る。
- ② ちくわ2~3本は縦半分に切り、斜め切りにして①の上に乗せる。
- ③ ★を全て混ぜ合わせ、②にかけて出来上がり。★の代わりにポン酢でもOK!



お好みでトマトを入れてサラダ風に

### つるりと食べたい

#### モロヘイヤのトロツとスープ

- 作り方(2人分)
- ① モロヘイヤ1/2束は葉だけを2分ほどゆでたら、水にさらし細かく刻む。
- ② 鍋に水800ccを入れて沸騰させたら、固形コンソメの素1個を入れる。
- ③ ②に①と塩小さじ1/2、コショウ少々、ゴマ油小さじ1/2を入れ、とき卵2個分を入れる。ひと煮立ちさせたら器に盛り、お好みで白ごまを振って出来上がり。



#### Wねばねば! モロヘイヤと納豆の和風スパゲティ

- 作り方(1人分)
- ★めんつゆ(2倍濃縮)大さじ2、ゴマ油 大さじ1、わさび 小さじ1、かつお節 3g
- ① モロヘイヤ1/2束は葉だけを2分ゆでたら、水にさらし細かく刻む。
- ② スパゲティ100gをパッケージの表記通りにゆで、湯切りをする。
- ③ ボウルに納豆1パック、①、★を入れて混ぜ合わせ、②を加える。器に盛り付けて出来上がり! ※トマトを添えて彩りよく!



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

モロヘイヤ 8月1回、8月2回、8月3回、8月4回