



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。

かぼちゃの帽子を  
かぶって応援中!!

ここがイチ押し

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