



旬をいただきます!!

食べてほくほく! 心もホクホク♡

九重栗かぼちゃ

産直 コープの里



食べて 未来へつなごう

協力: (農)房総食料センター 詳しくはこちらから▶



栗のようにほくほくとした食感がおいしいと評判で、今週コープデリセンターでもおすすめしている九重栗かぼちゃ。(農)房総食料センターの生産者 八木晃一さん、晴美さん夫妻を訪ね、かぼちゃ愛たっぷりのお話を伺いました。

特徴



ハート型

きめ細やかな肉質

果肉の黄色と皮の緑色が濃く美しいコントラスト

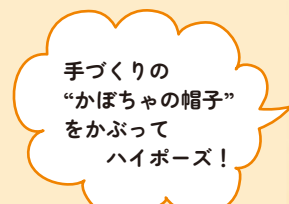
栗のようなほくほくとした食感

皮がうすくて切りやすい

皮が口に残らない

組合員の皆さんにメッセージをお願いします!

組合員の皆さんからの注文が増えていると聞くと、それに応えたいという思いで育てています。私たちが作った自慢の九重栗かぼちゃを多くの組合員の皆さんに味わってほしいです!



八木さん一家

食べて応援 かぼちゃレシピ

かぼちゃのほくほくサラダ



- 材料(2人分)
- かぼちゃ 200g
- 塩、コショウ 少々
- 干しぶどう 20g (甘くしたくなければ、なくても可)
- サワークリーム 大さじ1.5
- マヨネーズ 大さじ1.5

- 作り方
 - ① かぼちゃは皮をむいて種とわたを除き、2cm角に切って竹串が通るくらいにゆでる。
 - ② 干しぶどうはお湯でもどし、水気を切っておく。
 - ③ ①のゆで汁をすて、弱火にかけて水分をとばし、塩で軽く下味をつける。
 - ④ サワークリーム、マヨネーズ、塩、コショウをまぜてソースを作り、①と②を和えて完成。
- ※サワークリームを生クリームやクリームチーズに変えてアレンジしても、干しぶどうをパセリに変えると、よりおかし向き!

かぼちゃとベーコンのガーリックソテー



- 材料
- かぼちゃ 適量(5mm程度の厚さで食べやすい大きさにカット)
- ベーコン 適量(食べやすい大きさに細切り)
- ニンニク 適量(みじん切り)
- オリーブオイル 適量
- 塩、コショウ 少々

- 作り方
- ① フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて弱火で炒め、ニンニクの香りを出す。
- ② 中火にしてベーコンを加え、お好みでカリッとさせるまで炒め、かぼちゃを加える。
※ニンニクとベーコンが油ではじいて飛んでくることもあるのでやけどに注意。
- ③ かぼちゃに火が通ったら、塩、コショウで味を調える。
お好みで黒コショウを使ってもピリッとしておいしいです。



八木 晃一さん
農業をはじめて23年。「次世代に農業を残していきたい。自分の作った野菜を食べて喜んでもらいたいと思い、父から引き継ぎました」

九重栗かぼちゃづくりの魅力って何ですか?

土の中で育つニンジンなどと違い、種まきから収穫までの様子が目で見てわかるのでとても面白いです。かぼちゃの花が咲くと早朝の5時から9時の間に雄花の花粉を雌しべにつけていく『花合わせ』をします。確実に実をつけるための大切な作業です。



「花合わせ」の様子



大きな葉の下で、かぼちゃの実がすくすくと育ちます

かぼちゃの実がげんこつ大くらいに成長すると、病気や日焼けから守る対策をします。皮が薄くとてもデリケートなので、太陽の光で日焼けしないように葉を大きく育て、実を守ります。まるで自分の子どものように収穫までは目が離せません。手間はかかりますが、かけた分おいしく育ってくれるのでやりがいがあります。

いつから九重栗かぼちゃを作り始めたのですか?

10年くらい前からです。徐々に若手の生産者も増えました。SNSを活用して成長過程の写真を見せ合って情報交換をしたり、定期的にお互いの畑を回って生育状態を観察したり、組合員の皆さんにいいかぼちゃを届けられるよう生産者同士でコミュニケーションをとり合っています。



八木 晴美さん

わが子のように、かぼちゃの成長を見守りながら愛情をかけて育てています。旬の時期にはいろいろなバリエーションをつけてわが家の食卓にかぼちゃ料理を出しています。2歳の息子も大好きで、ばくばく食べるんですよ。皮までやわらかいので、組合員の皆さんにおいしく、無駄なく、食べてほしいですね。

晴美さんに聞きました! 九重栗かぼちゃの煮物のポイント

朝、切ったかぼちゃに砂糖をまぶしておく、夕方にはかぼちゃから水分が出てきます。それにしょうゆ、砂糖、塩少々などを加えて煮ます。水は使いません。用途によって砂糖の種類を変えてみるのもいいですよ!



「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

7月5回まで 国産かぼちゃ(九重栗)カット

担当者より一言

柏南センター 幸丸さん

甘味が強く、ほくほく食感のとってもおいしいかぼちゃです。私のおすすめは煮物! 皮がうすくて、カットも簡単ですよ!

「ちばインフォメーション」についてあなたの感想を聞かせてください! いただいた感想は今後の記事づくりに活かしていきます。[感想は、6月23日(日)までにお寄せください]

右の二次元コードを読み取って送信してね!



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)