

募集

主催：中部ブロック

最少催行人數：5名

ヒヤシンスお便り交流会

うちのなかで、春の気配をヒヤシンスとともに感じませんか？

- ◆今年もお便り交流会を開催いたします。
- ◆中部ブロックから、「ヒヤシンスの球根」をお届けします。水だけで栽培できます。
- ◆うちのなかで、成長の過程を楽しみながら春の気配を感じることができます。花が咲くと、甘いいい香りがお部屋にひろがります♪
- ◆お便りの形式は自由です。文章のほか、絵や写真などお好きな方法で、育ててみた感想や思い出を教えてください。

募集人数 20名 *応募者多数の場合は抽選

参加費 無料

申込方法 通常はがき *85円

申込締切 10月28日(水)必着



*当選者は発送をもってかえさせていただきます。

*参加者確定後、11月中に育て方ガイドと球根を発送いたします。

【通常はがき 書き方】

表

85

7319-0102

小美玉市西郷地1703

いばらきコープ

総合企画室

中部ブロック行

裏

- ① お便り交流会
 - ② 名前(ふりがな)
 - ③ 組合員コード
 - ④ 郵便番号、住所
 - ⑤ 連絡先
- (日中連絡のつく電話番号)

*感想や写真等はブログやコープ
水戸店のイトインコーナーで
紹介させていただきます☆



開催報告 | 霞ヶ浦有機センター「れんこん」を満喫しよう！～中部ブロック委員会

2026年9月11日（金）霞ヶ浦有機センターにて 参加者：23名（ブロック委員含む）

小雨の降る中、霞ヶ浦有機センターにバスで向かいました。
れんこん畑に到着するとほぼ雨が上り、8名の希望者の方が2人の生産者さんにお手伝いいただきながら、れんこん掘りを体験することができました。
皆さん、足を取られながら「れんこんの場所がわからない」と苦戦されていました。
笑顔でれんこんを掲げる姿が、とても印象的でした。
お店で見るとは違い、真っ白で大きなれんこんに驚かされると同時に、これほど多くのれんこんを掘り出す生産者の方々のご苦労には、頭が下がる思いでした。
生産者さんが栽培の様子を丁寧に説明してくださり、乾燥しないようにビニール袋に入れて冷蔵庫で保存する方法も教えていただきました。
組合員さんの皆さんと一緒にれんこんを満喫した、一日となりました。

〈参加者感想〉

- ・生産量日本一のれんこんの生産者さんの苦労や品質の良さがわかりました。
- ・広大なれんこん畑に驚きました。
- ・今回を逃したら、一生れんこん掘り体験をすることがないと思っていました。娘とできて楽しかったです。
- ・長年の夢のれんこん掘りができて、大大満足です。
- ・お弁当は、野菜が多く使っており、味も良く完食しました。



レシピ紹介

ふわシャキ♪
れんこん入り鶏つくね

調理時間

25分

1人分(レシピ1/3量で) *カロリー: 308kcal *食塩相当量: 3.8g

材料(3人分)

れんこん	150g	サラダ油	小さじ2
鶏もも挽肉	200g	しょうゆ、みりん	
CO・OP 片栗粉		③	各大さじ4
(北海道産馬鈴薯使用)		砂糖	大さじ1と1/3
①	大さじ2	小ねぎ(小口切り)	適量
酒、マヨネーズ		卵黄	1個分
	各大さじ1		
塩、こしょう	各少々		



「ふわシャキ♪食感」のポイントは、れんこんのすりおろしと粗みじんにあり！

- 1 れんこんは半分をすりおろし、もう半分は粗みじん切りにする。
- 2 1とAを粘りが出るまでよく混ぜたら、6等分して平たい円形に成形する。
- 3 フライパンに油を入れ中火で熱し、2を入れ焼き色が付いたら裏返す。ふたをして3分程蒸し焼きにする。
- 4 ペーパータオルで余分な油をふき取り、Bを加え全体に煮からめる。器に盛り、小ねぎをのせ、卵黄を添える。