



2026年3月号 (3月2日発行)  
 発行：いばらきコープ  
 北西ブロック委員会  
 お問い合わせ：総合企画室  
 フリー：0120-160-231  
 アクセス (月～金 9:00～17:30)  
 Instagram フォローしてね！



～次回開催予告～  
 5月 ほべたんひろば

今年も開催します！



北西①

♪ベビー&キッズマッサージ♪

親子の温かい「ふれあい」はお子さんが心身ともに健やかに成長する手助けをするだけでなく、あらためて親子が向き合える時間になります。ぜひこの機会にお互いの温もりや心のつながりを感じ、楽しいひとときを「魔法のタッチ」で味わってみませんか？  
 今年は3回企画！第1回目はコープひたちなか店で開催し、大洗町、那珂市でも開催予定です。



日時：4月16日(木) 10:30～12:00 (受付開始 10:20～)  
 場所：コープひたちなか店 2階コミュニティルーム (ひたちなか市高場 1673-21)  
 対象年齢：2ヶ月～未就園児 ※予防接種後 72 時間以内はマッサージできません。  
 参加費：500 円 ※非組合員+400 円 (試食代+保険料)  
 持ち物：バスタオル1枚、お気に入りのおもちゃ  
 水分補給用の飲み物  
 募集人数：10 名 (応募者多数の場合は抽選) ※最少催行人数 5 名  
 締め切り：3月22日(日) ※抽選結果は4月上旬頃にハガキにて発送予定。  
 申込方法：下記の内容で電話 (総合企画室：0120-160-231) または、下記の QR にてお申込み下さい。



＜お申込み内容＞  
 ① 氏名 ②よみがな ③組合員コード ④郵便番号 ⑤住所  
 ⑥日中連絡のつく電話番号 ⑦参加するお子様のお名前  
 ⑧参加するお子様の年齢 (〇歳〇ヶ月)



※開催1週間前までに連絡がない場合は、総合企画室 (0120-160-231) まで、お問い合わせください。  
 ※お預かりした個人情報は、目的以外には使用しません。



美味しいお野菜ご紹介します♪「葉ニンニク」ってご存じですか？



左の写真のお野菜、見たことありますか？  
 「葉ニンニク」という珍しい野菜です。  
 コープでは“グリーンBOX”《※1》のみで、取り扱っています。ぱっと見るとネギのようですが、このまま育てればニンニクになるそうです。球根(ニンニク)が太る前の、若く柔らかな緑色の葉を食べるお野菜なんですね。味も香りも、もちろんニンニクそのもの！炒め物はもちろん、お鍋や煮物、酢味噌和えや薬味などでも美味しく食べられます。  
 コープデリ宅配のカatalogでは、グリーン BOX のみの取り扱いでなかなか手に入らない野菜ですが、一部の直売所では売り場に並んでいる所もあります。見かけた時は食べてみていただきたい美味しい食材です。ぜひご賞味あれ(´\_`)



食べてみてりん♥

《※1》【グリーンBOXってなあに？】  
 ①登録すると新鮮な野菜が5～6品毎週届きます。  
 ②おなじみの産直野菜からちょっと珍しい野菜まで、旬の野菜の詰め合わせです。  
 ③野菜と一緒に産地からのお便りとおすすめレシピもお届けします。



いろいろな調理方法で美味しくいただける葉ニンニクですが、左の写真のレシピはとても簡単！！  
 ・葉ニンニクを豚肉や鶏肉と合わせてゴマ油で炒め、オイスターソースのみで味付け。  
 ・葉ニンニクと豚肉と水煮タケノコを炒め、塩コショウで味をつける。決め手は山椒！  
 出来上がりに山椒をふりかけると、美味しさ倍増♪

先日「JA やさと」に、葉ニンニクの圃場確認に行ってきました。寒さがピークの時期でしたが、快晴で穏やかな日でした。生産者の方の畑を見学させていただいたり、実際に栽培している葉ニンニクを見せてもらったり、収穫の体験などもできたりと、とてもにぎやかで楽しい圃場確認でした。



←今年の雨不足で、例年より成長が遅いとのことでした。  
 参加者全員で記念撮影ハイチーズ → 収穫体験も、わいわいがやがや…… みんなの笑顔も最高！！

