高松ごじまん新聞 第九版

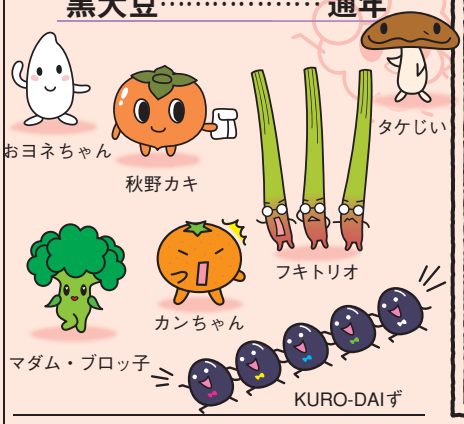
「高松産ごじまん品」の耳より情報かわら版

消費者と生産者を結ぶ〝コミュニケーション・ペーパー〟

発行日／平成21年10月1日(木)
発行者／〒760-8571
香川県高松市番町1丁目8-15
高松市農産物ごじまん品推進協議会
電話:087-839-2422
http://gojiman.jp/

おすすめ！ 10～11月の“旬”ごじまん品

カキ	9～12月
温州ミカン	10～3月
フキ	2～5・10～12月
シイタケ	11～3月
ブロッコリー	11～5月
米	通年
黒大豆	通年

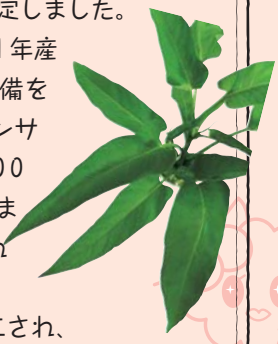


トップニュース

お待たせしました！ エンサイ佃煮 販売再開

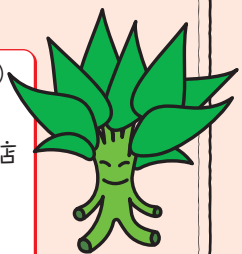
高松産ごじまん品の加工品第２弾として開発された「エンサイ佃煮」。昨年１２月に販売を開始したところ、３月末にはほぼ完売。好評につき、今年産の販売も決定しました。

エンサイの収穫最盛期の７月下旬、２１年産の佃煮を加工するため、エンサイの下準備を行いました。市内各地から集められたエンサイを１㎝の長さにカット。その重量は、２００kg。エンサイ５０箱（４kg入り）になります。カットされたエンサイは、佃煮に加工され、商品が完成。９月１日より高松市内産直施設等で販売を再開しています。



ピリッと辛口。新米のご飯と相性ピッタリです。是非、お試しください。

◎ 販売価格　３１５円／袋（１００ｇ入り）
◎ 販売場所　中央ふれあい市場　本店
中央ふれあい市場　古高松店
グリーンピア岡本
国分寺ふれあい産直市
香南朝市　など


エン・クーシン

季節のごじまん品 かんたんレシピ

サツマイモのミカン煮

カンちゃん

▼材料（４人分）
- みかん…３個
- サツマイモ…４００ｇ
- 片栗粉…大さじ１
- バター…３０ｇ
- 砂糖…１２０ｇ
- ピーナツ…適量

▼作り方
①サツマイモは皮をとり、一口大に切って固めにゆがく。
②みかん汁を絞る。
③ホーロー鍋に②のみかん汁を加えて煮立て、砂糖を加えて①のサツマイモを入れ分量のバターを加え、弱火で煮込む。
④サツマイモが柔らかくなったら、片栗粉を同量の水で溶き、とろみをつける。
⑤サツマイモのミカン煮を盛り付け、きざんだピーナツを散らす。

ネギとしいたけの包み焼き

タケじい

ねぎ坊

▼材料（４人分）
- 油揚げ（小）…８枚
- 中ネギ…２束
- しいたけ（中）…４枚
- 人参…１本
- 焼肉のたれ…適量
- ごま油…適量
- 油…適量

▼作り方
①油揚げは中に具を入れるために、片辺から袋状に開いておく。
②ネギは小口切り、しいたけは薄くスライス、人参は千切りにする
③フライパンに油を熱し、人参・しいたけがしんなりするまで炒めネギを入れ、焼肉のたれでさっと炒める。
④油揚げの中に炒めた具をつめる。
⑤フライパンにごま油を熱し、具をつめた油揚げの両面をこんがり焼いてできあがり。
◉好みで、生姜じょうゆ・からしじょうゆでいただく。

料理：高松市生活研究グループ連絡協議会

ごじまんゴキャラッツグッズ 完成！

「高松産ごじまん品」には、現在３０品目が認定されており、それぞれにかわいらしいキャラクターが作成されています。この度、このごじまん品キャラクターのうち、人気投票で決定したＰＲメインキャラクター**［名称：ごじまんゴキャラッツ］**のＰＲグッズが完成しました。

完成グッズは、**ごじまん品キャラクターのダンボールの工作キット**。

キャラクターを自分の手で組み立ててもらい、工作を楽しみながら「高松産ごじまん品」により親しみをもってもらうとともに、自由に色を塗ることができるので、お好みのオリジナルオブジェを作ることができますよ。

ごじまん品推進協議会が出展する様々なイベントにて、「**ごじまん品キャラクター作り教室**」**を開催します**ので、是非御参加ください。

イベント情報は、ホームページをチェックしてくださいね！

※びわぞう、モモコさんの工作キットも年度内完成予定です。

ごじまん健康一口メモ　カキ

カキは、高松市ではみかんについで第2位の生産量（重量ベース）を誇る果実です。甘ガキである「富有」をはじめ、「大秋」や「早秋」など様々な品種が、主に香南町や香川町で生産されています。

「柿が赤くなれば、医者が青くなる」といわれるほど、栄養満点な果物です。カロテンやカリウム、機能性物質である柿渋（カキタンニン）などを多く含み、特にビタミンCはカキを1個食べただけで、1日の所要量を満たすほどの含有量があります。悪酔いを防ぐ効果があり、二日酔いにおすすめです。

これから年末にかけてたくさんのカキが出荷されます。ビニール袋に入れて冷蔵庫に入れると、1週間くらいは日持ちします。カキをたくさん食べて、寒い冬に備えましょう。

野菜ソムリエ有里さんのちょっと語2

［実りの秋］といわれるように、秋にはおいしいものがいっぱい!!といいたいところですが『秋が旬の野菜といえば?!』と尋ねられたら、みなさん何を思い浮かべますか？きのこや里芋、サツマイモ…？この原稿を書いている9月は、夏野菜から秋冬野菜に移行する端境期。種類だけを考えると［秋が旬］の野菜は意外と少ない事に驚かされます。

先日もベジフルコミュニティかがわ（香川県在住の野菜ソムリエの集まり）で産地見学にいく予定だったのですが、何軒かの農家さんには、ちょうど畑に野菜がない時期だと言われました…。

寒さが深まると、根菜類や葉物野菜がおいしさをぐっと増し、うどん屋さんに「しっぽくうどん」が登場します。「しっぽくうどん始めました」は秋の風物詩ですね。お野菜をたくさん摂れるうどんメニューはあまりなく、香川県は全体的に野菜の摂取量が少ないそうです。体を気遣いながら食欲の秋を満喫できる「しっぽくうどん」、オススメです!!

メッセージ&ごじまん品レシピを大募集!!

消費者である、あなたの意見を聞かせてください。

「ごじまん新聞」は、消費者と生産者を結ぶコミュニケーションペーパーを目指しています。あなたのメッセージをお待ちしています。また、あなたの自慢の「ごじまん品」を使ったレシピを募集します。掲載された方には、ごじまん品をプレゼントいたします。ふるってご応募ください。

宛先▼〒760-8571
高松市番町1丁目8-15
高松市農林水産課内
高松市農産物ごじまん品推進協議会事務局

イベント情報

男の料理教室

■日　時　12月6日(日)
■場　所　高松市民文化センター

農業体験・食育教室

■日　時　12月13日(日)
■場　所　香南アグリーム

参加者は、11月中旬頃から募集開始します。
詳しくは、ホームページをご覧ください。