

高松ごじまん新聞 第10版

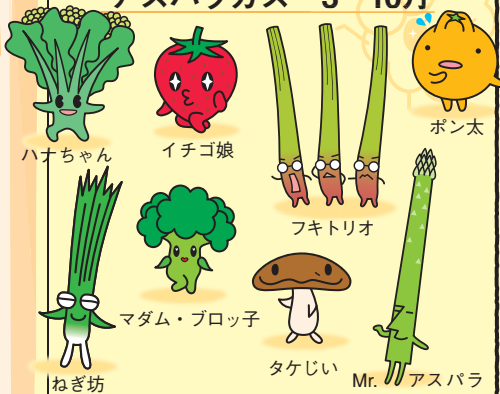
「高松産ごじまん品」の耳より情報かわら版
消費者と生産者を結ぶコミュニケーション・ペーパー

発行日／平成22年2月1日(月)
発行所／〒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!

2～3月の“旬”ごじまん品

ナバナ	11～3月
シイタケ	11～3月
ブロッコリー	11～5月
イチゴ	11～6月
中晩カン	12～4月
フキ	2～5・10～12月
アスパラガス	3～10月



イチゴのムース



イチゴ娘

【提供】高松市食生活改善推進協議会

材料

(18cmのリング型1台分)

- 粉ゼラチン…10g
- 水…50g
- 牛乳…100g
- イチゴ…300g
- 砂糖…100g
- プレーンヨーグルト…350g
- レモン汁…大さじ1～2杯

※粉ゼラチンは「だま」になりやすいので必ず水の中にふり入れましょう。
イチゴは歯ざわりが残るくらいに手でつぶすと風味がよいです。



- ▼作り方
- ①分量の水に粉ゼラチンを入れてよく混ぜ合わせ、20～30分おき、ふやかしておく。
 - ②牛乳を火にかけて沸騰してきたら火を止め、ふやかしておいたゼラチンを加え、溶かす。
 - ③イチゴは洗って、飾り用8粒ぐらいを残し、へたをとり、ボウルに入れる。ポリ袋を手袋がわりに使って、手でイチゴをつぶす。
 - ④③の中に砂糖・

ヨーグルト・レモン汁を入れて混ぜる。②のゼラチンを加えて混ぜ合わせ、水でぬらした型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
⑤固まったら、湯に型をつけて中のムースを皿に取り出す。ムースの中央に残しておいたイチゴを飾る。



季節のごじまん品 かんたんレシピ

ナバナのオリーブオイル蒸し



ハナちゃん

材料(4人分)

- ナバナ…100g
- 塩…小さじ1/2
- オリーブオイル…適量
- 熱湯…80cc

作り方

- ①ナバナは洗って水気を切り、塩をまぶしておく。
- ②鍋をあつあつに熱する。
- ③②の鍋にオリーブオイルを入れて、ナバナ、熱湯を入れる。
- ④すぐにふたをして揺すり、強火のまま1分くらい過熱する。



たかまつ 食と農のフェスタ2010

イベント盛りだくさん!ご家族・ご友人をお誘い合わせの上、ご来場下さい。

たかまつ 食と農のフェスタ 2010

27日(土) 28日(日) 9:30～16:30

会場：サンメッセ香川 大展示場 及び 第1屋外展示場

当日でびつとり! かわポン抽選会

安全安心地元産

どうぶつみよう ミカシシイタケ・イチゴ 品評会展示

新鮮! 産直 高松産ごじまん品 高松市内でとれた農産物が 盛りだくさん! 生産者が直接販売しているよ!

ごじまん品をやら ダンボールお宝さがし絵コンテスト [イチゴ組][ブロッコリー組][タケ組][フキ組] 10:30～15:00 有料

参加してみよう 体験＆クッキングコーナー

[ごじまん品 かんたんクッキング] 無料	[米料理の チョコマフィンづくり] 有料
…9:30～17:00	…10:00～15:30
[いちご大福づくり] …12:00～15:00 有料	

詳しくは、ホームページをご覧ください。

[URL] <http://gojiman.jp/event/festa.php>

たかまつ食と農のフェスタ

検索

黒大豆焼酎讃州黒 2009秋季全国酒類コンクール 本格焼酎部門 1位受賞



KURO-DAIず



好評発売中！ エンサイ佃煮 315円／1袋



エン・クーシン

好評販売中！ ごじまん品キャラクター ダンボール工作キット 210円／1キット

■販売場所／中央ふれあい市場本店・古高松店、
グリーンピア岡本、国分寺ふれあい産直市、
道の駅源平の里むれ、道の駅香南楽湯



野菜ソムリエ 有里さんの ちよつと話4

先日、近所のファミレスで食事をしたのですが、ハンバーグの付け合わせにナバナが添えられていました。高級なお店ではなくごく普通のファミレスで、それもメインではなく付け合わせの野菜に季節を感じ、おもわずにんまりしてしまいました。

年間を通じて食材が手に入り「旬がなくなってきた」なんて言葉をよく耳にしますが、こと春が旬の野菜に関しては、春以外のシーズンにはあまり見かけない食材が多いように思います。まず、春野菜には冬に溜めた毒素を排出するデトックス効果や、ほろ苦さや香りが刺激となって新陳代謝を活性化させて、冬眠から体を目覚めさせる働きがあるのだそうです。冬から初春にかけて、いち早く春の訪れを感じさせてくれるナバナもその一つですね。からし和えやおひたしなど、和のイメージが強いナバナですが、独特の苦みや風味が苦手な方やお子様には、バスタやピザなど洋風にアレンジしてみてもいいかもしれません。まだまだ寒い日も続きますが、ぜひ今年は食卓から春を届けてみませんか。



ハナちゃん

早春から夏にかけて出回る温州みかん以外の柑橘類の総称を「中晩柑」と言います。高松市では、主に北西部の鬼無、香西、下笠居地区で様々な品種の中晩柑が栽培されています。

一昔前は「はつきく」や「夏みかん」などが主流でしたが、最近では「デコポン」など新しい品種に注目が集まり、「甘みの強さ」、「皮のむきやすさ」、「薄皮まで食べられるもの」など、消費者のニーズを反映した品種が増えてきています。

◆高松市内で生産される 主な中晩柑◆

はつきく

江戸時代末期、広島県因島で発見されました。甘酸っぱさの中に独特のほのかな苦味があるのが特徴。2月～5月頃に出回ります。

不知火(しらぬい)

「清見オレンジ」と「ポンカ」を交配して育成された品種。中でも、糖度が13度以上、クエン酸1.0%以下の基準をクリアしたものが「デコポン」と呼ばれており、上部が盛り上



がった見かけからネーミングされました。糖度と酸味のバランスが良く、じょうのう(果肉を包む薄皮)は薄く、果肉は袋ごと食べられます。2月～4月頃に出回ります。

せとか

「清見オレンジ」と「アンコール」を掛け合わせたものに「マリーコット」を交配して育成されたものです。栽培が難しく、生産量の少ない高価な柑橘です。外皮が薄く、ぎつじり

じょうのうが薄く、ぎつじり詰まった果肉が特徴です。2月～3月頃に出回ります。

清見オレンジ

「宮川早生」という温州みかんと「トロピタオレンジ」を交配して育成された品種。たっぷりの果汁はミカン、香りはオレンジから受け継いでいます。3月～5月頃に出回り、果肉は袋ごと食べられます。

デコポンの兄弟品種「はるみ」や春先に収穫される「セミノール」なども栽培されています。



ボン太

消費者である、あなたの意見を聞かせてください。

メッセージ&ごじまん品
レシピを大募集!!

「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パーを指しています。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

