



- ▼材料
(6cmマフィン型 6個分)
- 米粉(製菓用)……150g
 - ベーキングパウダー……小さじ1と1/2
 - ココアパウダー……大さじ1と1/2
 - グラニュー糖……100g
 - 無塩バター……120g
 - 卵……3個
 - チョコチップ……60g

米粉のチョコマフィン

▼作り方

- ①卵、バターは常温にもどしておく。オーブンを180度予熱する。
 - ②ボウルにバターを入れ、泡だて器でクリーム状に練り、グラニュー糖を入れすり混ぜる。白っぽくなれば、卵を溶き卵に加えてよく混ぜる。
 - ③《ポイント》溶き卵は数回に分けて混ぜると混ぜやすい。
 - ④②のボウルにふるっておいいた粉類(米粉、ベーキングパウダー、ココアパウダー)をふるい入れて、ゴムべらで粉っぽさがなくなるようさっくり混ぜ合わせる。次にチョコも入れて、均等に混ぜ合わせる。
 - ⑤《ポイント》粉は数回に分けて、入れて混ぜるとムラにならず混ぜやすい。
 - ⑥③の生地を絞り袋でマフィン型に均等に6分目まで入れ、180度のオーブンで20〜25分くらい焼き、竹串を刺して何もつかなければ出来上がり。
- 《ポイント》オーブンの性能には差があるため、焼き時間には十分注意する。

季節のごじまん品 かんたんレシピ

- ▼作り方
- ①ゴボウは皮をこそげ5cmくらいの短冊切りにし、しばらく水につけてあくを取り、水をきっておく。
 - ②しょうゆ・酒・砂糖を合わせ、鍋で煮立ておく。
 - ③ゴボウに片栗粉をまぶし、油でカラッと揚げ、揚げたそばから鍋に入れていく。
 - ④全体にからめたら、ごまを振り、ひと混ぜしてできあがり。



〈提供〉高松市生活研究グループ

ゴボウ親方

あまからサクサクゴボウ

- ▼材料(4人分)
- ゴボウ……3本(冬ゴボウの場合は1本)
 - しょうゆ……大さじ3
 - 酒……大さじ2
 - 砂糖……小さじ2
 - ごま……小さじ2
 - 片栗粉……適量
 - 揚げ油……適量

おすすめ!

4~5月の“旬”ごじまん品

- アスパラガス… 3~11月
- フキ…… 2~5・10~12月
- ソラマメ…… 5~6月
- ゴボウ…… 5~12月
- ミニトマト…… 通年



ごじまん野菜塾 夏野菜編 受講生募集します

トップニュース

◆日時

平成22年4月24日(土)から8月頃までの土曜日に
全10回程度

◆場所

講義：JA香川県中央地区本部
(高松市下田井町367-1)
実習：西植田いきいき市民農園
(高松市池田町)

◆定員

書類選考のうえ、20名程度

◆応募資格

18歳以上70歳未満で、農業や野菜づくりに興味のある方

◆参加費

5,000円(学生は1,000円)

◆申込み

はがきまたはEメールに住所・氏名・年齢・職業・
電話番号・応募理由を書いて、4月14日(水)までに
高松市農林水産課(〒760-8571 ☎839・2422
Eメール nousui@city.takamatsu.lg.jp)へ。

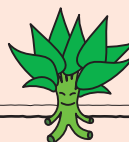
「高松産ごじまん品」の耳より情報かわら版

高松ごじまん新聞

第1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4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/>



ごじまん品キャラ ダンボールオブジェ めり絵コンテスト 入賞作品 紹介 個性的な作品がたくさん出来上がりました！

最優秀賞



優秀賞



新春から初夏にかけて地元産のゴボウが店頭に並ぶようになります。

4月頃までは葉ゴボウで、見た目はフキに似ていて、ゴボウの茎をメインにいたたくものです。葉ゴボウを食する地域は限られており、高松市は全国でも珍しい葉ゴボウの産地です。続いて4月上旬から5月の末にかけては、



香り良さと柔らかさが特徴の新ゴボウが出回ります。秋冬に出回るゴボウより短く、長さはだいたい30センチほどです。

下処理が必要なので、少し手間がかかる野菜ですが、体をきれいにしてくれる食物繊維をたっぷり含んでいます。季節限定、味も香りも良い高松のゴボウをどうぞお召し上がり下さい。

野菜ソムリエ 有里さんのちょっと話5

新党結成！と世間をにぎわしている国会議員さんがいますね。私が一番気になるのは、彼の政策でも動向でもなく、「そのまま食べられるよ」マスコミの方々に配っていたアスパラガス(笑)。みずみずしくて甘くておいしいそうです。

ところで、アスパラの栽培風景を見た事がありますか？私が初めてアスパラ畑を見た時、その姿に衝撃を受けました。アスパラのジャングルは圧巻です。そして、

アスパラにも花が咲き実がなるという事実。植物としての繁栄を考えれば当然の事です。が、全く想像が付きません。どんな花でどんな実なんだろう……？

アスパラに限らず日頃見慣れた野菜についてさへも、私たちは意外と知らないものです。自分や家族の口に入るものについても少し興味を持つ事が、食生活を豊かにする第一歩なのではないかと思えます。

さあ「アスパラ畑って、アスパラの花や実って、どんななんだろう??」と思われた方、今日はアスパラ料理を食べながら「ご家族で想像してみましよう笑！」

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

応募待っています！

