



オクラ画伯

ナスP



- 材料(4人分)
- カボチャ 1/10個
 - ナス 1〜2個
 - ピーマン 1〜2個
 - オクラ 4本
 - みそ 大さじ2強
 - 煮干 20尾程度
 - 水 4カップ

夏野菜ごごろみそ汁

〈提供〉高松市保健センター
「親子の楽しいクッキング教室」

作り方

- 煮干の頭とお腹をのけて20分ほど分量の水につける。
- カボチャは種をとり、よく洗い(皮ごと)、2cmほどの角切りにする。
- ナスはへたをのけ適当な大きさに切る。
- ピーマンは半分に切つて種とへたをのけ、適当な大きさに切る。
- オクラは板ずりし、さつとゆでたあと3等分になるように、ななめに切る。
- 煮干を入れた鍋を火にかけ一度沸騰させる。
- 中火で2〜3分煮出したあと、煮干を取り出し、カボチャを入れて煮る。
- カボチャがやわらかくなったら、ナスとピーマンを入れ再度中火で煮る。
- 材料に火がとおったら、火を止めてみそをかし入れる。
- 碗にそそぎ、オクラをかざる。

季節のごじまん品
かんたんレシピ



Mr. アスパラ



高松産ごじまん品サラダ

- 材料(4人分)
- レタス 1/8個
 - アスパラガス 8本
 - ミニトマト 6個
 - 卵 M1個
 - オリーブ油 大さじ1
 - 濃口しょうゆ 小さじ1強
 - 酢 小さじ1強
 - ごま油 少々
 - 玉ねぎ 1/6個



ミニトマト兄弟

- 作り方
- レタスは洗って一口大に手でちぎる。
 - アスパラガスは根元のかたい部分を切りおとし、ピーラーで皮をむき、3〜4cmのななめ切りにし、さつと塩茹でする。
 - ミニトマトは1/2に切る。
 - 鍋に卵を入れ、かぶるくらいの水を入れて火にかける。最初は強火で、沸騰したら中火にして13分ゆでる。鍋のお湯を捨て、水を入れて冷やし、殻をむきみじん切りにする。
 - 玉ねぎはみじん切りにして水にさらしておく。
 - Aをあわせて、水気をしぼった⑤を混ぜドレッシングを作る。
 - ①②③を皿に盛り④を上からふりかけ、食べる直前に⑥をかける。

おすすめ!

8〜9月の「旬」ごじまん品

ブドウ	7〜10月
イチジク	7〜10月
オクラ	6〜10月
エンサイ	6〜9月
ナス	6〜10月
キュウリ	3〜12月
アスパラガス	2〜11月



ピアン子

オクラ画伯

いちじ君

キューさん

ナスP

Mr. アスパラ

エン・クーシン

Mr. アスパラ

トップニュース

ことでん電車内に
ごじまん品紹介広告が登場!!

2010年 8 平成22年						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

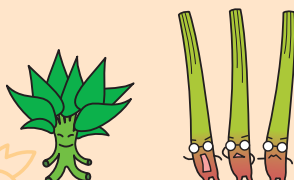


8月からことでん全路線

(琴平線15枚、長尾線9枚、志度線10枚)に

ごじまん品紹介広告が
掲載されました☆

ごじまん品キャラクターの
入ったカレンダーを
ぜひ見つけてくださいね。



トキワ街 産直ごじまんストリート

日時 毎週火曜日 8:30〜14:00開催中

場所 常磐町商店街 旧オーパ前

地元の新鮮野菜・果物を
取り揃えています!

高松産ごじまん品 検索

ごじまんキャラのダンボールオブジェ完成!!

アンテナショップにも登場予定。かわいがってくださいね。



イチゴ娘



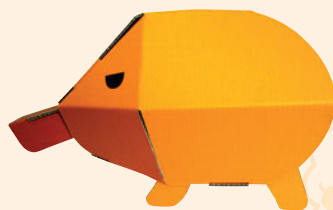
モモコさん



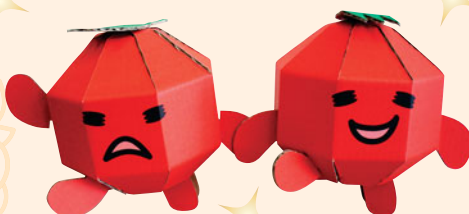
マダムブロッコ



カンちゃん



びわぞう



ミニトマ兄弟



アレキさん

野菜ソムリエ 有里さんの ちょっと話

子供の頃の夏の思い出といえば、キュウリ馬とナス牛、そして冬瓜入りカレーライスです。夏休みのほとんど毎日を通じて祖父の家では冬瓜カレーの出現頻度はかなり高かったけれど、毎回違う味がして、いとお兄ちゃんや伯父さん伯母さんと大勢でワイワイ楽しく食べました。

料理のおいしさを左右するものには、素材の新鮮さや調理の加減という要素ももちろんありますが、「食事の時間が楽しいものかどうか」がとても重要に思います。夏場でなくてもカレ

皆さんは、色と健康が大きく関連している事をご存知ですか？
赤色は人を興奮させ、青色は気持ちを落ち着かせるとも言われます。
また、食欲がわく色はファーストフードの看板によく使われている、赤、オレンジです。オレンジ・黄色は空腹感呼び起こし、消化作用も助けてくれるそうです。

オレンジや黄色で、夏を代表する花と言えば何となくヒマワリです。
高松産ごじまん品のヒマワリは、切花用として平成19年よりJJAの共選共販出荷が始まりました。



現在JJA香川県中央地区ヒマワリ部会の生産者は30名、4月初旬から出荷を始め、母の日や父の日の日に11月頃まで三豊地区との共同出荷をしています。

高松市内では年間約35万本の出荷があり、品種も一般的なオレンジ色を始め黄色、茶色やクリーム色、八重咲きの物など様々な品種を栽培しています。

ぜひ皆さんも今年の盛夏、食欲不振を感じたら食卓にヒマワリを飾ってみてはいかがでしょうか。

(JJA香川県中央地区営農センター)

子供の頃の夏の思い出といえば、私にとってはこの冬瓜カレーが一番です。

作り方は普通のカレーと同じで、食べやすい大きさに切った冬瓜を他の野菜と一緒に炒めてから柔らかくなるまで煮て(冬瓜から水分が出るので、水を足すのは控えめに。足さなくてもいいくらいです)、ルウで味付けするだけ。ジャガイモの代わりに入れるとヘルシーですし、もともとあっさりしている冬瓜にカレー味がしみ込み、とろとろとした食感は、きつと癖になりますよ。

夏休みやお盆などで家族が揃ったリ、久しぶりの旧友と食事をする機会が増える季節です。食にまつわる楽しい思い出が、今夏も増えますように。

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ラ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!

