バター …10 g

パン粉 …大さじ 4 ベーコン …30 ブロッコリー …1株

レモン汁 …適量

で、ザルにあげて水気を切りお皿②熱湯に塩少々を加えて色よくゆ ①ブロッコリーは食べやすい大きさに ③フライパンでベーコンをカリカリに 取り除き、拍子切りにする。分け、茎はピーラーで堅い部分を ③3と同じフライパンにバターを溶 ベーコンを戻し入れレモン汁をふ 一度お皿にとる。 か上

季節のごじまん品 かんたんレシピ

グラニュー糖…50 キウイフルーツ …3個 レモン果汁 …少々 g



③②にグラニュー糖を加えてよく混 ③にレモン果汁を加える分加熱し、 全体をよくかき混ぜればできあ 1分半、レンジで加熱



◎ヨーグルトに入れて食べるの



オオキウイ

①キウイフルーツの皮と芯の白い ②①を耐熱容器に入れ、ラッ を取り除き、細かく刻む 部

おすすめ!

12~1月の

ブロッコリー…10~5月 ナバナ……12~4月 イチゴ……… 11~6月 キウイフルーツ・11~3月 温州ミカン・・・・ 10~3月 タケ・・・・・・・・

カンちゃん







タケじい

ねぎ坊

消費者と生産者を結ぶ 松 産 つごじ ま ん 品 この 耳 情

発行日/平成22年12月1日休 高松市農産物プレまん品推進協議会

高松産ごじまん品塾」開催!



高松産ごじまん品について 学んでみませんか?



🍹 平成 23 年 1 月 19 日 (水)13 時 30 分~ 15 時

テーマ:高松産ごじまん品とは…



平成 23 年 1 月 26 日 (水) 13 時 30 分~ 15 時 テーマ:もっと野菜がすきになる!



高松市生涯学習センター

視聴覚室(片原町11-1)

30人(先着順)

受講料 無料

087-811-6222 申込み





2011 年版ごじまん品カレンダー -完成☆ 詳しくは裏面を見てね!!

2011年 ごじまん品カレンダ-

キャラクターいっぱいの「高松産ごじまん品」カレンダーが今年も完成☆ -ジからダウンロードして、いろんなところに飾ってね



200 9摂りま

という祭事がありますね。無病息

香川の神社では、おみかん焼き

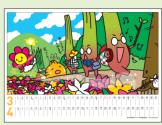
は

1 ⊟

CULANS CULANA

ごじまん品カレンダーデザイン











粒で必要量のビタミ



ホームページを開いて、 ごじまんカレンダーをクリック [URL] http://gojiman.jp/ 高松産ごじまん品「検索」

高松産ごじまん品の

ぶっただけ)。果物に火を入れる 目がつくまで適当にコンロであ

この冬は

『焼きミカン』でほっこ

りと、寒い季節を楽しんでみては

ことには抵抗がありましたが

味

いかがでしょうか

野菜ソムリエ 有里さんの

個程度。果物不足解消に打ってつ れますが、ミカンならたったの? しょう」といわ

です。ミカンは水分が多く体を冷

焼いたミカンを食べるのだそう 炎を願って、お札やお守りと共に

きミカン』に挑戦しました(焦げ いしいミカンですが、 そのまま食べてももちろんお 初めて『焼

のなのかもしれません。

年中食べられるミカンですが

めて食べるのは、理にかなったも

やす作用があるので、ミカンを温

いたします。

ふるってご応募さ

には、ごじまん品をプレゼント

ださい。

宛先▼〒760-8571

高松市番町1丁目8 高松市農林水産課内 局松市農産物ごじまん品

15

きました。「果 が箱で送られて 実家からミカン 今シーズンも ごたえも増し、ちょっとしたスイ るし、ハマリそうです(笑)。 が濃くなるような感じがし、 ーツを食べているよう。体も温ま

の生成を助けます。葉酸は血を作る は風邪をひきにくくし、コラーゲン ンCを補給できます。ビタミンC たっぷり。一日5~6 さちのか、果汁たっぷりの されています。 さぬきひめを中心に栽培 品種は、濃厚な女峰、甘い 、葉酸、食物繊維が イチゴにはビタミン

どまん健康 -ロメモ

)ポイント

つけたまま洗いましょう。 の流出を減らすため、ヘタを しく濃いものを選びましょ あり、ヘタの緑がみずみず 洗うときは、ビタミンC 色が濃く、表面に光沢が

にも真っ赤なイチゴが並び始めま 11月下旬から収穫が始まり、店頭 血糖値の上昇やコレステロールの す。美味しいだけでなく栄養価も高 吸収を抑制する効果も期待できま 働きがあり、食物繊維(ペクチン)は くチョコレートフォン の冬はみんなで楽し

7割が、高設栽培を導入して の作付面積があり、全体の約 高松市内では7.ヘクタール しょうか。 デュなんていかがで

います。

いイチゴは今の季節に ぴったりです。今年

推進協議会事務局

あなたのメッセージをお待ち ンペーパーを目指しています。 生産者を結ぶコミュニケーショ ピを募集します。 ています。 「ごじまん新聞」 「ごじまん品」 また、 掲載された方 を使ったレシ あなたの自慢 は 消費者と

意見を聞かせてください

消費者である、

あなたの

つ食ど農の刃ェスタ20

9:30~16:30 平成23年2月26日(土) 9:30~16:00 27日(日)

サンメッセ香川 大展示場・屋外展示場 場 ごじまん市、体験料理教室、

抽選会などなど

イベント

'ェスティバルかがわ2011』 同時開催! 詳しくは次号で紹介します。お楽しみに!!