

高松「ごじまん新聞」第17版

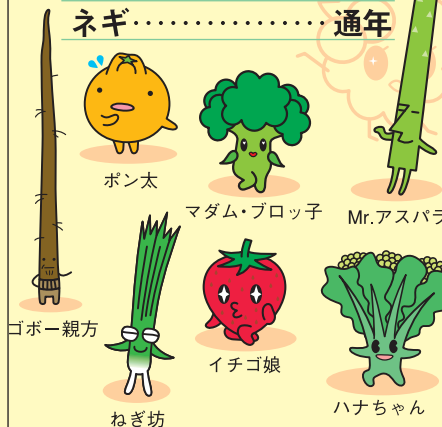
「高松産ごじまん品」の耳より情報かわら版

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23年2月1日(火)
 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！
 2～3月の“旬”ごじまん品

ブロッコリー……10～5月
 ナバナ……………12～4月
 イチゴ……………11～6月
 アスパラガス…2～11月
 ゴボウ…2～5・11～12月
 中晩カン……………1～5月
 ネギ……………通年



ブロッコリーのえびマヨ炒め

材料(4人分)

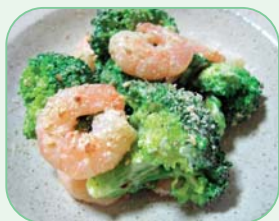
- ブロッコリー……1株
- むぎえび……100g
- マヨネーズ……大さじ3
- しょうゆ……小さじ1
- サラダ油……大さじ1
- ごま……適量



マダム・ブロッコ

▼作り方

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに分け、電子レンジで3分加熱する。
- ②油をひいたフライパンでえびを炒め、①のブロッコリーを加えさらに炒める。
- ③えびに火が通ったら、火を消して②をマヨネーズとしょうゆで和える。
- ④③を皿に盛り、ごまをかけたら出来上がり。



季節のごじまん品 かんたんレシピ

材料(4人分)

- ネギ……半束
- ちくわ……4本
- 人参……1/4本
- マヨネーズ……適量
- サラダ油……大さじ1/2
- 玉ねぎ……1/4個
- しょうゆ……少々



ねぎ坊



ネギマヨのちくわのせ

▼作り方

- ①ちくわは縦、横半分に切り、玉ねぎと人参は千切り、ネギはちくわの長さにあわせて切る。
 - ②油をひいたフライパンで玉ねぎと人参を炒め、しんなりしたらしょうゆで合える。
 - ③ちくわの窪みに②の玉ねぎ・人参のをせ、マヨネーズをかけ、上からネギをおく。
 - ④オーブントースターで5分焼いたら出来上がり。
- (一口メモ)
 ネギの上にマヨネーズをかけるのもおすすめ。

たかまつ食と農のフェスタ 2011

トップニュース

イベントもりたくさん！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 2011

当フェスティバルがらぎん抽選会

新鮮！産高松産ごじまん品
 高松市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んです！

くらべてみよう
 ミカシ・デコボラン・イチゴ
 品評会・展示

ちくわのせ
 ちくわのせ
 ちくわのせ

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
 【米粉のシフォンケーキ作り】 無料
 【いちご大福作り】 有料

ごじまん品まわり
 タンボールオアジエり絵コンテスト
 【イチゴ絵】【たまご・ブロッコ】【KURO-DAI】 有料
 【たまご】【ひまわり】【そまてん】 有料

会場：サンメッセ香川 大展示場 及び 第1屋外展示場
 日程：平成23年 2/26(土) 9:30～16:30
 平成23年 2/27(日) 9:30～16:00

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

たかまつ食と農のフェスタ2011

ごじまん品きゃらダンボールオブジェ **ぬり絵コンテスト**

ごじまん品キャラクターグッズのダンボール工作キットを使用して、ぬり絵コンテストを実施します。優秀者には、その場で賞品をプレゼント!! ぜひ参加してくださいね。

- 日 付： 2月26日(土)・27日(日)
- 時 間： 10:30～、11:30～、13:00～、14:00～(1日4回)
- 参 加 料： 200円(1人) ■ 定 員： 20人(1回)
- 対 象： 中学生以下 ■ 参加方法： 当日、会場にて受付(先着順)



色を塗ってね!!

野菜ソムリエ 有里さんのちょっと話

元々の旬は初夏なのに、冬から春にかけてハウス栽培のイチゴがたくさん出回ります。1歳になったうちの娘はイチゴが大好きで、小粒のものはひと口で、大きいものは先端部だけを次から次へパクパク食べてしまいます。先のとがったところが一番甘いのだという事をいつのまにか学んだようで、その成長が嬉しいような困ったような複雑な心境です(苦笑)。娘の食事にはまだ調味料を使用していないの

米粉とは文字通り、米(白米)を粉末にしたものです。これまでの米粉は、だんごやまんじゅうなどの和菓子の材料(上新粉、白玉粉、もち粉など)として知られていますが、最近では、製粉技術の向上によりパンやケーキ、めん類など、幅広く料理に利用できる小麦粉のような微細な米粉が誕生し、新しい食材として注目されています。

米粉は、小麦粉よりももちり感のあるデンプン(アミロペクチン)を多く含み、水分の吸収が若干多いので、素材本来の味を捉える事ができるのでしょうか。私も娘と同じ料理を食べているのですが、果物以外でも素材の味をじっくり楽しむきっかけになり、「だしで煮ただけなのに、野菜ってこんなに美味しいんだ!」と、改めて感じる毎日です。

みなさんもイチゴを食べる際には、ぜひ先端部分とへた側とを食べ比べてみて下さい。「ほんとか、へた側よりも先っぽの方が甘いわあ。」そんな些細な発見が入り口となつて様々な食材に興味が高まり、これからの食事の時間はより楽しくより豊かになりますね。

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▶〒760-0857
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!