

高松ごじまん新聞 第千版

消費者と生産者を結びつコミュニケーション・ペーパー

発行日／平成23年8月1日(月)
 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！ 8～9月の“旬”ごじまん品

ブドウ	7～10月
イチジク	7～10月
エンクーシン	6～9月
オクラ	6～10月
ナス	6～10月
キュウリ	3～12月
ミニトウガン	7～10月



ビオ姉さん



アレキさん



いちじ君



トーガン坊



オオクラ画伯



ナスP



エンクーシン



せとくん



ミノリちゃん



キューさん

トップニュース

ごじまん野菜塾

秋冬野菜編

受講生募集します



◆日時

平成23年9月17日(土)から12月までの土曜日に全10回程度

◆場所

講義：JA香川県中央地区営農センター
 (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

高松市在住の18歳以上70歳未満で、農業や野菜づくりに意欲のある方



◆参加費

5,000円(学生は1,000円)

◆申込み

ハガキまたは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、8月31日(水)までに高松市役所 農林水産課へ
 住所：〒760-8571 高松市番町一丁目8番15号
 Eメール：nousui@city.takamatsu.lg.jp

◆問い合わせ

高松市役所 農林水産課 ☎839-2422

ひよこち ミニトマゼリー



ミニトマ兄弟



材料(ミニグラス6個分)

- ミニトマト：4～5個
- ゼラチン：10g
- 砂糖：40g
- レモン汁：大さじ1
- 好みのハーブ：少々

▼作り方

- ①ミニトマトは湯むきして横半分に切り、種を除いたあと、1cm角に切る。
- ②ゼラチンは大さじ3程度のお湯でふやかす。
- ③鍋に水1カップと砂糖40gを入れ、火にかけて溶かし、火を止めてから②を加えて混ぜる。
- ④③をボウルに移してレモン汁を加え、ボウルの底に氷水をあててとろみをつけ、①のミニトマトを加える。
- ⑤④をミニグラスに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固め、ハーブを飾る。

季節のごじまん品 かんたんレシピ

エンクーシンと しいたけの ごじまみそ和え

(提供：国分寺町生活研究グループ)

材料(4人分)

- エンクーシン：40g
- しいたけ：200g
- ロースハム(スライス)：8枚
- 白ゴマ：20g
- 白みそ：100g
- 酢：40cc
- 砂糖：40g
- 塩：少々



エンクーシン

▼作り方

- ①しいたけとエンクーシンを塩ゆでし、エンクーシンは3cm程度に、しいたけは細かく切る。
- ②白ゴマ、白みそ、酢、砂糖をあわせ酢みそを作る。
- ③②に①を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ハムを円柱形に丸め、中に③を入れ、楊枝でとめる。



ロースハムの代わりに生春巻きで巻くのもおすすめ

さぬきマルシェ in サンポート



ごじまん品出展決定!!



香川の食材や料理を提供する欧風産直市場 さぬきマルシェに
高松産ごじまん品が出展します。

旬のブドウやイチジクを販売しますので、ご家族揃ってお越し下さい♪

日時

8月7日(日)

場所

サンポート高松

シンボルタワー棟西側

9:00~14:00



マルシェは、10月9日まで毎週日曜日開催中♪



野菜ソムリエ 有里さんの ちょっと話18

香川の郷土料理を研究されている先生のお話を伺う機会がありました。

夏の郷土料理
といえば「なす
そうめん」。私は香川が地元ではないので「そうめんはあらかじめ茹でるの?」「温かいまま食べる?」「冷やす?」「そもそも主食?おかず?」「...たくさんさんの疑問がありました。

先生のお話を伺って、感じた事があります。それは、昔から伝わる料理には、レシピはあってないよ

今年もイチジクの時期になりました。

高松市では、主に鶴尾地区、弦打地区で栽培され、年間25トンが生産されています。

不老長寿の果物と言われるほど、栄養価が高いイチジク。糖質のほか、ビタミン類、ミネラル、食物繊維を多く含みます。中でも、カリウムは血圧を下げる効果があり、高血圧や糖尿病の予防に有効です。豊富に含まれる食物繊維(ペクチン)には、整腸作用や美肌効果が期待できます。

ごじまん健康 一ロメモ イチジク



待てます。また、フィシンというタンパク質分解酵素が消化を促進してくれるので、食後のデザートに最適です。生食のほか、ジャムやシロップ漬け、果実酒などに加工すれば保存もでき、おいしく食べられます。

今が旬のイチジクをぜひご賞味ください。

◎選び方のポイント
イチジクは、全体が均一に色つき、ふくらみとして形がよく、皮に傷がないものを選びましょう。おしりが少し割れたくらいが食べごろです。

メッセージ&ごじまん品 レシピを大募集!!

消費者である、あなたの意見を聞かせてください。

「ごじまん新聞」は、消費者と生産者を結びコミュニケーションパーをを目指しています。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!

