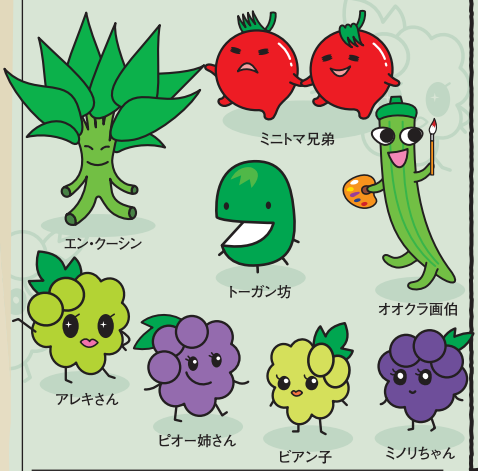
「高松産ごじまん品」の耳より情報かわら版
高松ごじまん新聞 第二版
消費者と生産者を結ぶ〝コミュニケーション・ペーパー〟

発行日／平成20年8月1日(金)
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！ 7～8月の〝旬〟ごじまん品

ミニトマト	5～12月
エンサイ	6～9月
オクラ	6～9月
ブドウ	6～9月
ミニトウガン	7～8月



モモとミニトウガンがごじまん品の仲間入り

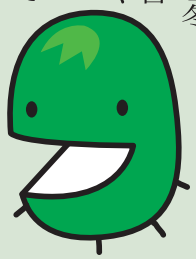
ごじまん品トップニュース

真夏のフルーツと野菜が、ごじまん品に仲間入りしました。果汁たっぷり、味も香りもあま～いモモと、低カロリーでメタボ対策にもなるミニトウガンです。どちらも炎天下で収穫される農産品ですが、夏バテの心と体をさわやかに癒やしてくれます。

モモは、高松市では主に5つの品種が栽培されています。早生種で糖度が高い「日川白鳳」、果汁が多くなめらかな「加納岩白桃」、味のバランスがよい「あかつき」、上品な甘さが人気の「白鳳（はくほう）」、果肉がやわらかい「浅間白桃」です。

【モモコさん】
スイートな笑顔でみんなのアイドル。

まだまだ知らない人も多い、トウガンは、「冬瓜」と書きますが、真夏に収穫して上手に保管すると真冬まで置いておくことができるのでこの名前が付いたとか。酢の物にしても手軽に食べられます。高松市では、小ぶりなミニトウガンの栽培に力を注いでいます。



【トーガン坊】
冬瓜の男の子。夏バテなみんなに元気をおすそわけ！

季節のごじまん品 かんたんレシピ

オクラどん

▼材料（2人分）
- オクラ…6本
- 長いも…25g
- きざみのり…適量
- しょうゆ…適量
- ゆでうどん

▼作り方
①オクラは塩をふって板ずりして、熱湯でサッと茹で、小口切りにする。
②長いもをすりおろして、①のオクラと混ぜ合わせる。
③のりを敷いたゆでうどんの上に②をかけて、好みでしょうゆをたらす。

オオクラ画伯

エンサイジュース

▼材料（2人分）
- エンサイ（茎付き）…6葉
- バナナ…1本
- 牛乳…200cc

▼作り方
①エンサイは水洗いし、バナナ、牛乳とともに冷蔵庫で冷やしておく。
②エンサイは1～2cmの長さに切り、バナナ、牛乳と一緒にミキサーに入れミックスする。
③エンサイの葉が粉々になれば出来上がり。

エン・クーシン

ミニトウガンスープ

▼材料（4人分）
- ミニトウガン…150g
- 鶏肉（ひき肉も可）…100g
- 鶏がらスープ…小さじ1
- 水…300cc
- 塩・胡椒・醤油…各適量

▼作り方
①ミニトウガンの皮をむき、種とわたをとって一口大に切り、下茹でする。
②鍋に300cc程度の湯を沸かし、鶏がらスープと下茹でしたミニトウガン、鶏肉を入れる。
③ミニトウガンが軟らかくなるまで煮込み、塩・胡椒・醤油で味を調えれば出来上がり。

ごじまん！
生産者から愛を込めて
モモ農家代表
まさに選りすぐり
松岡一一さん
(香南町在住)

モモを栽培して32年。この間に品種改良によって、どんどんおいしくなりましたよ。

11月の剪定（せんてい）といって枝を落とすことから、世話が始まる桃の木の一年。かわいい花をつける春には、擂雷（てきらい）といって、実をならす花だけを残して、花をちぎっていきます。実がなり始めると摘果（てっか）。選んだ実以外は落としていきます。そして、夏になると収穫時期。炎天下の畑で、やっと収穫しても、モモはデリケート。5分の1くらいは、形が悪かったり、傷が付いていたりして、また捨てられてしまいます。

お届けするモモは、選びに選ばれた自信の果実です。甘さも味も香りも、最高ですよ。店先で出会ったら、ぜひ食べてやってください。

ごじまん！
生産者から愛を込めて
トウガン農家代表
痛くなると収穫
北條 高夫さん
(鬼無町在住)

昨年から、ミニトウガンづくりを始めたばかりです。一年間は、1週間ごとに畑の様子を写真に撮り、ノートに細かい栽培記録を残しました。

そこで、今年は一工夫して育てています。ミニトウガンは、重いトウガンと違って、アーチにつるをはわせて、キウイのように実をならすことができます。それでも、ツルの巻き方を間違えると、重さに絶えきれず落ちてきます。

トウガンの表面に生えている、うぶ毛が痛くなると収穫のタイミング。素手でさわりながら確かめて、収穫していますが、みなさんにお届けするときには、タオルできれいに取り除いています。

日持ちの良いトウガンは、台所に置いて、酢の物やスープにしてみてください。

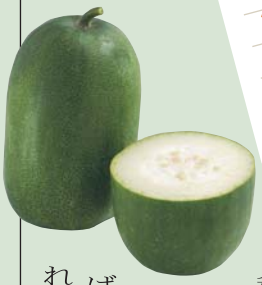
ごじまん健康一口メモ
夏バテ解消に“トウガン”

猛暑日が続く夏。家族の夏バテも気になります。

「清熱解暑（せいねつげしょ）」といって漢方の世界では、夏バテにふさわしい食品が幾つかあります。ナスやスイカ、ゴーヤ、キュウリなどの夏野菜です。その一つが、ごじまん品の仲間入りをしたばかりの”トウガン“。

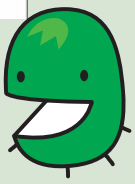
トウガンは水分が多く、昔からむくみを取り、熱を下げるといわれてきました。ビタミンCが豊富で、夏のお肌にもよく、免疫力も高めてくれます。見た目も清涼感があるトウガン料理。夏の食卓におすすめです。

ちなみに、その種は漢方薬では、利尿薬、消炎剤、緩下剤として知られています。種も、乾燥させて空煎りすれば食べられます。



ホームページがオープンしました！

HPアドレス http://gojiman.jp/



ごじまん情報満載
プレゼント企画もあるので
ぜひ遊びにきてね！

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▼〒760-8571
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

イベント情報

道の駅 源平の里 むれ
一周年記念祭

8月3日(日曜日)9時から「高松ごじまん市」を実施します。ぜひ、ご家族・お友達をお誘いの上、どうぞ「道の駅 源平の里 むれ」へお越し下さい。
お問合せ [TEL] 087-845-6080

編集後記……

今号では、6月に新しくごじまん品の仲間入りをした「モモ」と「ミニトウガン」を特集しました。農産物は旬の時期に食べるのが一番美味しく、栄養価も高いですね。「モモ」「ミニトウガン」をはじめ、夏が旬のごじまん品はたくさんあります。新鮮な地元農産物をたくさん食べて、暑い夏を乗り切りましょう！