

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24年10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！ 10～11月の“旬”ごじまん品

カキ……………9～12月
温州ミカン……………10～3月
キウイフルーツ……………10～3月
ブロッコリー……………10～5月
フキ……………3～5・10～12月
ゴボウ……………2～5・11～12月
米……………通年



ゴボ－親方

ニューキウイ

フキトリオ

トップニュース

料理家 十河絹子先生が提案する かんたんレシピをご紹介します♪

今月号から、季節のごじまん品かんたんレシピを料理家の十河先生に作っていただくことになりました。

わかばクッキング教室をはじめ、様々なところで美味しいお料理を作られてきた十河先生。

高松産ごじまん品の素材のよさを上手に引き出して、今回は、「ブロッコリーのたまごぼうし」と「柿とキウイのヨーグルトサラダ」をご紹介します！！



十河先生のお言葉

大切なあなたに作ってあげたい。その人の体調に合わせたものを作ってあげたいと大切な人の顔を思い浮かべながら、いつもお料理を考えています。もちろん、地元でとれる身近な旬の食材を使うことを心がけています。家庭料理からおもてなし料理まで、これから皆様に、美味しくてかんたんなレシピをお届けしますので、ぜひ作ってみてください。

ブロッコリーの たまごぼうし

おつまみやお弁当にもいかがでしょう

材料(4人分)

- ブロッコリー……………1株
- たまご……………2個
- ピザ用チーズ……………30g
- 塩・コショウ……………各少々
- サラダ油……………適量



マダム・ブロッコ

ポイント

- ブロッコリーは、かたゆでした後ザルに広げ、すばやく冷ますこと。

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けてかために塩茹でする。
- ② ボールにAのたまごを入れざっくり溶きほぐし、ピザ用チーズ、塩・コショウを入れて混ぜる。
- ③ サラダ油を熱したフライパンに②を流し込み大きく2回くらい混ぜて、トロトロのスクランブルエッグを作る。
- ④ 耐熱容器に①のブロッコリーを並べ③をのせてオーブントースターに入れ3～5分間焼くと出来上がり。(1.5cm角に切ったスライスチーズをのせて焼くのもオススメ。こんがり仕上がります)



季節のごじまん品 かんたんレシピ

柿とキウイの ヨーグルトサラダ

材料(4人分)

- 柿……………2個
- キウイフルーツ……………2個
- れんこん……………小1節
- パセリ・ミントなど……………適量
- 酢・レモン汁……………少量
- プレーンヨーグルト……………1/3カップ
- はちみつ……………小さじ2
- レモン汁……………少々



秋野カキ



オオキウイ

- ① 柿とキウイフルーツは皮をむいて7～8ミリ厚さの輪切りにしておく。
- ② れんこんは花形に皮をむいて5ミリの厚さに切り、酢を入れた湯でさっと茹でレモン汁をかけておく。
- ③ 器に①、②を彩りよく並べて盛りAを良く混ぜ合わせたハニーマヨネーズをかける。
- ④ 最後にパセリやミントで飾り付けたら出来上がり。



コープ栗林店にて ぶどうフェアを開催しました♪



去る9月14日(金)～16日(日)、コープ栗林店にてぶどうフェアを開催し、マスカットオブアレキサンドリア、ロザリオピアンコ、ピオーネ、瀬戸ジャイアンツとイチジク(蓬莱柿)の対面販売を行いました。フェア前日には高松市中央地区温室ぶどう品評会が開催され、当日は受賞した3品のアレキとイチジクの試食も実施しました。

マスカットオブアレキサンドリアは、種があり皮をむいて食べるタイプのマスカットで、果肉がやわらかく、さっぱりとした甘みと上品な香りが特徴です。

当日はたくさんの方にお越しいただき、美味しいアレキとイチジクを食べていただきました。

協議会では引き続き、地元高松で採れた旬の農産物のPRを行います。10月には「太秋柿」のフェアも開催しますので、皆様ぜひ足をお運びください!

中央地区ストック部会発足

高松市内の花卉栽培は、菊やカーネーション、ヒマワリなどの切り花のほか、モモやサクラなどの花木、ランなどの鉢物と幅広く、さまざまな品目にわたり「高松産ごじまん品」として認定されているところだ。

この度、9月3日に切り花用ストックを栽培している高松市内の生産者14名で構成する「香川県農業協同組合 中央地区ストック部会」が発足しました。中央地区では、ヒマワリの間作としてストックの栽培に取り組み、今年度で4年目を迎えました。ストックは11月～4月に咲く花で、豪華な見た目と甘い香りが特徴です。また、花卉のカラーバリエーションも豊富で、いろいろな場面で用いられます。

部会では、ストックの消費拡大を図るとともに新規生産者を募り後継者育成に努めることとし、ごじまん品推進協議会としてもこれを広くPRしていくこととなりました。

花には人の気持ちを癒す不思議な力がありますよね。華やかな色と甘い香りの花束は、贈り物としても喜ばれます。これからの季節、好きな色のストックでぜひフラワーライフを楽しんでください。



野菜ソムリエ 有里さんの ちょっと話20

近所の田んぼにとてつもなく大きなカボチャが置かれていました。カボチャはキュウリやスイカと同じ仲間ですが、ハロウィーンの飾りに使われたり、冬至に食べると風邪をひかないといわれます。暖かみのあるオレンジ色で丸みを帯びた姿、それに加えてやさしい甘みは、夏野菜と分かっていても寒い季節に食べたくなりますね。

のデンブンは収穫後しばらくすると糖に変わるため、収穫直後も少し追熟させたものの方が、甘みが増しておいしいのだそうです。こうした知識は大人になってから得たことですが、子どものころからの食経験を通して体はすでに覚えていて、それで寒い季節になるとカボチャが食べたくなるのかもしれない。

旬の食材は体にいいからたくさん食べようと言われますが、食べたいと思うものを食べることも大切です。味覚としての旬を大切にしながら、体や心が欲しているものを補ってあげるのもいいですね。

太秋柿フェア

イベント
情報

■開催日

10月6日(土) 開店～15:00

■場所

マルナカパワーシティレインボー店



今年も太秋柿(たいしゅうがき)の試食販売を行います。

2週間程度しか収穫できない太秋柿。

糖度が高く、梨に似たサクサクとした食感の太秋柿をぜひ味わってみてください!!

皆様のご来店をお待ちしております☆

応募待っています!

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

「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。

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!!

