

落の八幡巻き

材料(4人分)

- 落：1束
● 牛肉(ももす切り)：6枚(200g)
● 塩：小さじ1 ● サラダ油：少々
● だし醤油：大さじ2
● 水：1カップ
● 酒：大さじ2
● みりん：大さじ2
● 濃口醤油：大さじ3
● 砂糖：大さじ1

フキトリオ

作り方

- ① 落は塩をふって板ずりし、色よく塩ゆでして水にとる。
- ② 皮をむいて15cmの長さに切り、太いものは2〜4本に切りAに浸ける。
- ③ まな板に牛肉を縦長に広げ、Bを合わせた物を少量ふりかけなじませ、汁気をきった①の適量をとって巻く。
- ④ 少量の油を熱したフライパンに②の巻き終わりを下にして入れ焼き色が付いたら転がしながら全体をこんがり焼く。
- ⑤ ③にBを入れ、ほとんど汁気がなくなり照りが出たら火を止める。

※人参の細切りを少量入れると彩がよくなるよ。

季節のごじまん品
かんたんレシピ

材料(4人分)

- グリーンアスパラガス：2束
● 塩・コシヨウ：適量
● オリーブ油：適量
● 小麦粉：適量
● たまご：2個
● 粉チーズ：大さじ3
● 塩・コシヨウ：各少々

Mr.アスパラ

グリーンアスパラのピカタ

作り方

- ① アスパラガスは下の方1cmを切り落とし3等分に切り、軽く塩・コシヨウする。
- ② 深めの皿にAを入れてよく混ぜておく。
- ③ ①のアスパラガスに薄く小麦粉をまぶし②をからめ、オリーブ油を中温で熱したフライパンの中に入れて焼色をつけ過ぎないように焼く。
- ④ 2〜3回、②をからめながら焼いて器に盛り、好みでケチャップやチリソース・マスタードをかければ出来上がり。

おすすめ!

4〜5月の“旬”ごじまん品

- ビワ……………4〜7月
アスパラガス…2〜11月
キュウリ…………3〜12月
フキ…………4〜5・11〜12月
ソラマメ…………4〜6月
ゴボウ…………2〜6・10〜12月
ミニトマト……………通年



キュウさん



びわぞう



そらまめトリオ



ゴボー親方



フキトリオ



Mr.アスパラ



ミニトマト兄弟

ごじまん野菜塾 夏野菜編
受講生募集します

トップニュース

★ 日 時

平成25年4月27日(土)から8月頃までの土曜日に
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

20名程度

★ 応募資格

高松市在住の18歳以上70歳未満で野菜づくりに意欲がある方

★ 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(ふりがな)・年齢・職業・電話番号・応募理由を書いて、4月15日(月)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

「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3版

発行日／平成25年4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/



たかまつ

食と農のフェスタ2013

で大好評だった



“米粉シフォンケーキ”の作り方をご紹介します!!

材料 / 2人分

- 米粉……………25g
- 卵白……………100g
- 卵黄……………35g
- 豆乳……………25g
- サラダ油……………28g
- グラニュー糖……………30g (卵白用)
- グラニュー糖……………20g (卵黄用)
- ベーキングパウダー……………1.5g
- 塩……………少々

作り方

- ①材料の分量を量り、卵を白身と黄身に分けておく。
- ②卵黄をハンドミキサーで泡立て、途中でグラニュー糖(卵黄用)を2回に分けて加える。白っぽくクリーム状になるまで泡立てる。
- ③②に米粉とベーキングパウダーを加え、切るように混ぜる。
- ④③にサラダ油と豆乳を加える。
- ⑤オーブンを180℃に予熱する。
- ⑥卵白をハンドミキサーで泡立て、途中でグラニュー糖(卵白用)を2回に分けて加える。ボウルを逆さにしても卵白が落ちないくらい、固く泡立てる。
- ⑦④に⑥を加え、泡をつぶさないように切るように混ぜる。
- ⑧型に生地を流し入れ、160℃のオーブンで15～25分焼く。

♪うまく作るコツ♪

卵黄と卵白をしっかり泡立てるとふわふわのケーキができるよ！
 サラダ油にコレステロール0などの加工油を使うと、うまくふくらまないで気をつけてね！

平成25年2月23日、24日の2日間、サンメッセ香川にて「たかまつ食と農のフェスタ2013」が開催されました。
 おかげさまで5万1千人もの来場者を迎え、無事終了することが出来ました。ありがとうございました。

野菜ソムリエ
有里さんの
ちょっと話23

職場の先輩が、ご自宅の庭になった夏みかんを紙袋いっぱいにつけてくれました。皮が厚くサイズの大きなみかんが出回ると、(フライング味の夏場のハウスみかんも含め)昨秋から始まった柑橘リレーも第4コーナーを回り、夏が近づいてきたなと感じます。手では剥けずナイフを準備しなければならぬ手間や温州みかんに比べて酸味が強いことから敬遠されがちな晩柑類ですが、最近では本場に様々な種類が出回っています。せとか、はるみ、はるか、なつみ、きよみ…などなど、女の子のようなかわいらしい名前には、自分の娘のように手塩にかけて育ててくれた方々の愛情が表れていますよね。晩柑類の中には、この時期、収穫を待つ実と次世代に実を結ぶ花とが同じ木の中で一緒に見られる品種もあるそうです。魅力的な女の子たちの世代交代という、なんだか最近のアイドルグループのようです(笑)。ぜひあなたのイチオシを探してみてください。

職場の先輩が、ご自宅の庭になった夏みかんを紙袋いっぱいにつけてくれました。皮が厚くサイズの大きなみかんが出回ると、(フライング味の夏場のハウスみかんも含め)昨秋から始まった柑橘リレーも第4コーナーを回り、夏が近づいてきたなと感じます。手では剥けずナイフを準備しなければならぬ手間や温州みかんに比べて酸味が強いことから敬遠されがちな晩柑類ですが、最近では本場に様々な種類が出回っています。せとか、はるみ、はるか、なつみ、きよみ…などなど、女の子のようなかわいらしい名前には、自分の娘のように手塩にかけて育ててくれた方々の愛情が表れていますよね。晩柑類の中には、この時期、収穫を待つ実と次世代に実を結ぶ花とが同じ木の中で一緒に見られる品種もあるそうです。魅力的な女の子たちの世代交代という、なんだか最近のアイドルグループのようです(笑)。ぜひあなたのイチオシを探してみてください。



応募待っています!

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

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パーを指しています。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。