

「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

消費者と生産者を結ぶ「コミュニケーション・ペーパー」

第15版

発行日／平成25年8月1日木
 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



ごじまん野菜塾 秋冬野菜編

受講生募集します

トップニュース

★ 日 時
 平成25年9月14日(土)から12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
 書類選考のうえ、20名程度

★ 応募資格
 高松市内在住もしくは勤務されている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30日(金)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



エンクーシン

エンサイの 豚しゃぶ巻き

材料(4人分)

- エンサイ：1束
- 豚肉ロースしゃぶしゃぶ用：200g
- 緑豆はるさめ：50g
- 塩・サラダ油・だし醤油：各適量
- ポン酢：70cc
- おろし生姜：1片分
- おろしニンニク：1片分
- すりゴマ：大さじ1



▼作り方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かし、水・酒・塩各適量を入れ80℃位に下げた中に豚肉をひらひらりと次々に入れ色が変わったらザルに取る。
 - ②エンサイは塩とサラダ油を入れて茹で、水に取りしつかり絞ってだし醤油少量をかけもう一度絞り、5～6cm長さに切る。
 - ③緑豆はるさめは茹でて、食べやすい切っておき、Aを合わせてタレを作る。
 - ④しゃぶしゃぶにした豚肉で③のエンサイを巻き、春雨を敷いた器に盛りAのタレをかける。
- ※エンサイは含まれている鉄分で茹でて時間を置くと黒ずむので手早く調理する。
 ※豚肉は沸騰した中に入れると硬くなり、80℃位で火を通すと柔らかく美味しい。

季節のごじまん品 かんたんレシピ

いちじくの フローズンヨーグルト

材料(4人分)

- いちじく：4コ
- ヨーグルト(加糖)：150mg
- パイナップル・キウイ・ブドウなど：各適量
- バニラアイスクリーム：150mg
- ミント：適量



いちじ君

▼作り方

- ①イチジクは皮をむいて4つ切りにし、その他のフルーツは一口大に切っておく。
 - ②ボールにアイスクリームを取り出し少し柔らかくし、ヨーグルトを加えよく混ぜ合わせ。
 - ③②に入れて混ぜ流し箱に移し冷凍庫で一晩冷やし固める。
 - ④③を取り出し1.5cm角に切り彩りよく器に盛り、ミントを飾る。
- ※リキユールを加えて少し大人風にしたがり、イチジクジャムをかけても良いでしょう。
- ※切って混ぜるだけなので、子供と一緒に作ってみてはいかがでしょうか。



親子農業体験教室を開催しました



7月20日(土)、青空のもと香南町の香南アグリームにて親子農業体験教室を開催しました。当日は、10組の親子が参加し、ナス、ピーマンなどの収穫体験を行った後、野菜ソムリエの須賀ひとみ先生から「旬の野菜を知ろう」と題して食育の講演をして頂き、地元野菜を使った調理実習では、ナンカレーとエンサイジュースを作りました。

食育講演は須賀先生がクイズ方式で子供たちにもわかりやすく話をされ、楽しみながらトマトの種類や食生活の大切さを学んでいました。クイズに答える子供達は、元気がつらつとみんな競って手を上げ、楽しんでいました。また、調理実習では親子で協力してナンカレー作りを行い、特にナンをこねる作業は子供たちに人気で、粘土遊びのように楽しく作る姿が見られました。エンサイとバナナをミキサーしたエンサイジュースも作って、野菜づくしの農業体験を楽しんでもらえました。

先日、義父から変わったオクラ

野菜ソムリエ 有里さんのちよつと語25

オクラは断面の星の形やネバネバが魅力ですが、畑にいる時から抜群の存在感な感じです。まあ、お花がともかわいらしいこと。野菜の花の中では花びらが大きくダイナミックなのに、なぜか清楚で可憐なためだけに目を奪われます。そして、花がポトリと落ちると、そこから空に向かって上方に実がなる容姿は、意外性にあふれています。

「これピーマン？ちよつとちがうねえ。あ、おほしさまのなかにたまご(種のこと)がはいっているねえ」絵本の影響で野菜のおなか(断面)に夢中な娘も、この変わったオクラに興味津々。この夏、我が家の食卓にはおほしさまがたくさん登場しそうです☆

さめき マルシェ in サンポート

6月16日(日)、サンポート高松で開催されたさめきマルシェに高松産ごじまん品が出展しました。人で溢れ、とても賑わう中、ピワ・ハウスミカン・イチゴ・ミニトマト・アスパラガスを販売しました。

天候にも恵まれ、ハウスミカンは午前中で売り切れ、14時には全て完売しました!! たくさんのご来場ありがとうございました。



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トナ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▼〒760-0857-1

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

～ホームページはこちら!～

スマートフォン用 QRコード



携帯用 QRコード

