

高松「ごじまん新聞」第10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25年12月1日(日)
 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！ 12～1月の“旬”ごじまん品

ブロッコリー	10～5月
ナバナ	12～4月
イチゴ	11～6月
キウイフルーツ	11～3月
温州ミカン	10～3月
黒大豆	通年
米	通年



トリオザ 黒大豆

材料 (作りやすい分量)

- 黒豆…2合
- 熱湯…6カップ
- 砂糖…2カップ
- 重曹…小さじ1/2
- 鉄卵…1個(ぬか床などに入れる鉄の塊)
- 水(差し水用)…3000～4000cc
- 醤油…大さじ3



- 黒豆の煮汁…2カップ
- レモン汁…大さじ1～2

- ヨーグルト・黒豆・きなこ…各適量

KURO-DAIず

▼作り方

◎黒豆

- ① 黒豆は洗って鍋に入れ分量の熱湯・砂糖・重曹・鉄卵も入れて一晩置く。
- ② ①をそのまま火にかけ煮立ったら差し水を2回に分けてして落し蓋をし、弱火で30分煮る。
- ③ (ジュース用に煮汁を2カップ取り分ける) ②の鍋に醤油を入れて弱火で5～6時間煮詰め、豆を縦につまんでやわらかくつぶれるようであれば出来上がり、そのまま煮汁につけて冷まします。

◎黒豆ジュース

黒豆を煮る時に取り分けた煮汁が冷めたらレモン汁を入れて混ぜるときれいな赤色のジュースになる。

◎黒豆ヨーグルト

好みのヨーグルトに冷ました黒豆ときなこをトッピングする。食物繊維も摂れてヘルシーヨーグルトの代わりにアイスクリームでもおいしい。

季節のごじまん品 かんたんレシピ

いろど 彩りたきごぼう

材料(作りやすい分量)

- ごぼう…2本
- だし醤油・ラッキョウ酢…各大さじ1と1/2
- すりごま・青のり・ゆかりなど…各適量



▼作り方

- ① ごぼうはたわしでこする程度に皮をこそぎ、すりごまで叩いて繊維をほぐし、5cm程度の長さに切って酢水にさらしてアクを抜いてから、さつとゆでる。
- ② ①のごぼうのうち太いものを縦に2～4つ割りにして鍋に入れ、ひたひたの水と分量のだし醤油・ラッキョウ酢を入れ7～8分煮て煮汁につけて冷まします。
- ③ その煮汁を軽くきってAをそれぞれにまぶし、風味と彩りの味わたるたきごぼうの出来上がり。

※ゆで加減や味付けはお好みで。ゴマだれやドレッシングで和えてもおいしい。

トップニュース 2014年 ごじまん品カレンダー完成!!!

来年もかわいいキャラクターと一緒に過ごそう♪

ホームページからダウンロードして使ってね。

<http://gojiman.jp/character/calendar/>



ごじまん品の秘密に迫る？



高松第一学園

高松みらい科「食育コース」取材レポート



11月22日(金)、高松第一学園にて小中一貫教育研究発表会が行われました。この公開授業のひとつ、6・7年生を対象とした高松みらい科「食育コース」のテーマは「高松産ごじまん品」。

今年5月に行われた授業でごじまん品について学習した後、マシェリ・イワクラの岩倉さんからお菓子作りについても勉強し、児童・生徒がごじまん品を使ったクッキーのレシピを考えました。味や食感、見た目などにもこだわり、何度も改良を加えたそうです。



今回は午前中に各グループが作ったクッキーを発表し合い、午後には来校者の方にクッキーの試食販売も行いました。

販売前には本当に売れるのか不安そうなお子・生徒達でしたが、クッキーは販売開始20分足らずで全て完売！どのグループのクッキーも本当においしく、見た目や食材の組み合わせなどにも工夫が見られました。また、午前中に学んだことを生かしながら来校者に試食をすすめ、上手にクッキーの紹介ができていました。



高松産ごじまん品を使ったクッキー作りを通して、「地元の野菜や農業に興味を持った」「野菜が嫌いだったけど食べられるようになった」という児童・生徒もいました。今後いろいろな食材に興味を持ち、楽しみながら理解を深めてくれることを期待しています。

野菜ソムリエ
有里さんの
ちょっと話27

「今いる野菜が歌や絵本に登場すると、娘は『私、知ってるよ。』と言わんばかりの張り切りようで、食卓以外の場所でも食べ物に対する興味は薄れません。先日、娘に食物アレルギーがあることを職場の先輩に話したところ、『連根がアレルギーにいいらしいって、テレビでやってたよ。』と教えてくれました。」

「あなうのあったレンコンさん♪と歌いながら、娘が指で輪っかを作って踊っています。知っています。」

「た。それ以来、少しずつ連根を食卓に取り入れていきます。娘は卵や小麦を控えているため料理のつなぎに苦労するのですが、連根で代用するともちもちしておいしくできました。すりおろすのが少し手間ですが、そこは娘をうまく持ち上げ(笑)、調理する楽しさと一緒に味わっています。『身体にいいから食べる。』『○○が食べられないから代用品を食べる。』だけでは、さみしいものです。『おいしいから食べる。』『食べるのが楽しい。』そんな食事を毎日提供できたらいいなと思っています。」

ハボタン(葉牡丹)の季節です！

その名のとおり鮮やかに色付く「葉」を観賞する、ハボタン。

お正月飾りや冬花壇には定番の植物で、外側の葉は緑、中心の葉は白、クリーム、ピンク、紅色などに色付きます。



最近ではハボタンも、葉の形や大きさ、背丈の様々な品種が出てきており、生け花や寄せ植えなどのアレンジメントに用いられることも増えています。花とはひと味違った、モダンで落ち着いたアレンジが楽しめるんですよ。

また、鮮やかな葉を楽しんだ後は、2～3月頃にかけて伸びてくる茎を枝分かれさせ、それぞれの枝の先端に花が咲いたように葉を付ける「踊りハボタン」、おしゃれなおブジェのような「ツリー風ハボタン」に仕立てて楽しめます。

寒さの厳しい冬、ハボタンでモダンなアレンジを楽しんでくださいね。



「たかまつ食と農のフェスタ 2014」

■ 日 時 ■

平成26年3月1日(土)～2日(日)

9:30～16:00

■ 場 所 ■

サンメッセ香川 大展示場・屋外展示場

■ 内 容 ■

体験コーナー、ガラポン抽選会など

「フラワーフェスティバルかがわ2014、

JA香川県親子フェスタ2014」同時開催！！

詳しくは次号で紹介いたします。お楽しみに！！

イベント
情報

農業体験教室

(じゃがいもの収穫体験・調理体験)

参加者募集！

■ 日 時 ■

平成25年12月21日(土)9:00～

■ 場 所 ■

香南アグリーム

■ 参加費 ■

大人1名1,000円、小人(4歳以上)1名500円

詳しくは下記までお問い合わせください。

高松市農林水産課(TEL839-2422)