

高松「ごじまん新聞」第17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26年6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！ 6～7月の“旬”ごじまん品

オクラ	6～10月
ナス	6～10月
ハウスミカン	5～8月
ビワ	6～7月
モモ	6～8月
アスパラガス	2～11月
エンクーシン	6～9月



食育フェスタを開催します！

主役はあなた！

トップニュース

野菜たっぷり生活

6月の「食育月間」、毎月19日の「食育の日」にあわせて、食育フェスタを開催します！

高松市が取り組んでいる食育事業・活動を紹介するほか、日替わりでさまざまな食育体験イベントも実施します。

意外と身近にある食育…この機会にぜひ、食育にふれてみませんか？

とき 6月12日(木)～17日(火)
 ※14日(土)・15日(日)は除く。

ところ 高松市役所1階 市民ホール

食育展 9:00～17:00

日替わり食育体験イベント

6月12日(木)… 食育ゲーム・試食配布／骨密度測定

13日(金)… 食育ゲーム／野菜の甘さを測ってみよう／
 もりもり食べよう！野菜つりゲーム

16日(月)… 食育ゲーム／骨密度測定

17日(火)… 食育ゲーム・試食配布

※このほか クイズラリーがあります。(参加賞付き)

お問い合わせ先

高松市保健センター TEL 087-839-2363

ニンニクの保存法とスタミナ冷奴

材料(作りやすい分量)

【オイル漬け】

ニンニク…3～4コ

オリーブオイル…200 ml

【醤油漬け】

ニンニク…3～4コ

濃口醤油…150 ml

酒…50 ml

【ドライ(干し)にんにく】

ニンニク…3～4コ

【スタミナ冷奴】

木綿豆腐…1丁

干しニンニク(素揚げ)…大さじ2

シラス…大さじ2

青じそ(細切り)…2～3枚

醤油漬けの醤油…適量



作り方

【オイル漬け】

ニンニクは皮をむいて、消毒した保存ビンに入れオリーブオイルを注ぎ入れる。(ニンニクやビンの大きさによりオイルの量は加減すると良い。ニンニクが浸る程度)

【醤油漬け】

ニンニクは皮をむいて、消毒した保存ビンに入れ、濃口醤油と酒を注ぎ入れる。(酒は味と保存性を高めるのに適量入れると良い)

【ドライ(干し)にんにく】

ニンニクは皮をむいて薄切りにし、ザルなどに広げて天日で干す。
 (干し方が足りないとかビの原因になるのでカリカリに干す)

【スタミナ冷奴】

干しニンニクを炒めるか素揚げして香ばしさをだし、シラスや青じそと共に豆腐にのせ、ニンニクを漬けておいた醤油をかける。
 ※すり卸し・みじん切り・ひと粒のまま、冷凍するのも便利。

季節のごじまん品 かんたんレシピ

焼きナスでオードブル

材料(4人分)

ナス…2～4コ

ベーコン…2枚

カレー粉…少量

マスタード…少量

市販品…大さじ3

粉チーズ…適量

さらしパセリ…適量

【チーズ&トマト】

好みのチーズ…50g

ミニトマト…2～3コ

スイートチリ…少量



作り方

①ナスは1～1.5cm厚さの斜め輪切りにし、両面に軽く塩をふる。
 (水気と共にアクが出るので、強く押さえないようにしてペーパーで水気をふく)

②フライパンに少量のサラダ油を熱し、①のナスを並べて両面焼色が付くくらいに焼く。

③【カリカリベーコンカレー風味】のベーコンは1cm幅に切り、カリッとなるまで炒め②の焼きナスにのせマスタードを少量のせる。

④【ミートソース】を②の焼きナスにのせ、粉チーズとさらしパセリをふる。

⑤【チーズ&トマト】は小さめに切ったソースをかける。

※和風に練りみそ・醤油マヨネーズ・柚子コショウ・ポン酢などで風味をつけても美味。



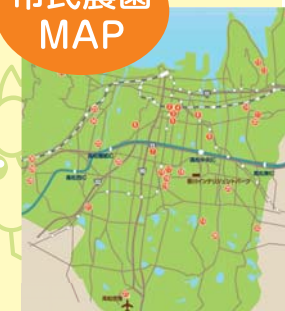
市民農園マップができました！！



市民農園 一 覧

市民農園一覧		
1 香南レクリエーション農園 【連絡先】 香南 〒087-840-0908	農上町1-5-12-1 区画面積：15㎡ 区画数：41 空き区画数：5	MAP
2 松本市農園 【連絡先】 J.A.香南農産物支店 〒087-861-2511	農上町1-5-1 区画面積：15㎡ 区画数：56 空き区画数：0	MAP
3 香南市農園 【連絡先】 J.A.香南農産物支店 〒087-861-2511	農上町1-5-1 区画面積：15㎡ 区画数：145 空き区画数：0	MAP
4 香南レクリエーション農園 【連絡先】 J.A.香南農産物支店 〒087-861-2511	農上町1-5-3 区画面積：15㎡ 区画数：41 空き区画数：0	MAP
5 香南レクリエーション農園 【連絡先】 J.A.香南農産物支店 〒087-861-2511	農上町1-5-3 区画面積：15㎡ 区画数：41 空き区画数：0	MAP
6 香南レクリエーション農園 【連絡先】 J.A.香南農産物支店 〒087-861-2511	農上町1-5-3 区画面積：15㎡ 区画数：41 空き区画数：0	MAP
7 香南レクリエーション農園 【連絡先】 J.A.香南農産物支店 〒087-861-2511	農上町1-5-3 区画面積：15㎡ 区画数：41 空き区画数：0	MAP
8 香南レクリエーション農園 【連絡先】 J.A.香南農産物支店 〒087-861-2511	農上町1-5-3 区画面積：15㎡ 区画数：41 空き区画数：0	MAP
9 香南レクリエーション農園 【連絡先】 J.A.香南農産物支店 〒087-861-2511	農上町1-5-3 区画面積：15㎡ 区画数：41 空き区画数：0	MAP
10 香南レクリエーション農園 【連絡先】 J.A.香南農産物支店 〒087-861-2511	農上町1-5-3 区画面積：15㎡ 区画数：41 空き区画数：0	MAP

市民農園 MAP



ごじまんホームページで空き状況等が見られます。

[URL] <http://gojiman.jp/news/nouen/>

高松産ごじまん品 検索

親子農業体験教室の参加者を募集します！！

農業体験と調理実習を通じて、食と農業への関心を深めるため開催します。

- 内容 親子で夏野菜の収穫作業及び調理実習を行う。
 - 主催 高松市農産物ごじまん品推進協議会
 - 日時 7月19日(土)午前9時～午後1時30分
 - 場所 香南アグリーム(高松市香南町岡1270番地13)
 - 応募資格 3歳以上で高松市内に在住又は勤務しており、親子で参加できる方
 - 募集人員 30名(親子10組程度)
 - 参加費 1名 1,000円 中学生以下 500円
 - 申込方法 住所・氏名・年齢・電話番号・応募理由を記入の上、ハガキ又はファックスで申込
 - 締切日 7月9日(水)必着
 - 申込先 〒760-8571 高松市番町一丁目8番15号 高松市役所 農林水産課
TEL.087-839-2422 FAX.087-839-2423
- ※応募者多数の場合は、抽選した後日、郵送にて通知します。

食育というと、野菜や動物の命を食べているとか農家さんに感謝するといったテーマがよく取り上げられますが、家庭での会話にしては何か高尚過ぎて、私には手が届きません。保育所や自宅で育てている野菜やお花と普段口にする食物が、彼女の中でうっすらとでも繋がってくれたらいいと思います。

「ねえこれってウンチなんでしょお？」。こういう類の話題が好きな年頃になってしまったのかと、私は半ばげんぱりしましたが、保育所で教えてもらったようだし、ん、まあ、間違っていないかもなあと考え直し、そうだねえ動物さんのウンチが栄養になってお花が咲いたり野菜が大きくなったりするんだね、と話しながら庭の木々にお水をあげました。

だいたカーネーションの鉢替えをしていると、娘はおてつだいすると言って駆け寄ってきました。そして袋に入った培養土を見てひとこと「ねえこれってウンチなんでしょお？」。こういう類の話題が好きな年頃になってしまったのかと、私は半ばげんぱりしましたが、保育所で教えてもらったようだし、ん、まあ、間違っていないかもなあと考え直し、そうだねえ動物さんのウンチが栄養になってお花が咲いたり野菜が大きくなったりするんだね、と話しながら庭の木々にお水をあげました。

野菜ソムリエ 有里さんの ちょっと話30

保育所で夏野菜の植え付け体験があり、娘は土いじりの楽しさを実感したようです。私が自宅での日にいた