

高松ごじまん新聞 第1000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26年8月1日(金)
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

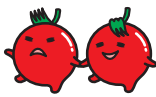
ブドウ	7～10月
イチジク	7～10月
エンクーシン	6～9月
オクラ	6～10月
ナス	6～10月
キュウリ	3～12月
ミニトウガン	7～10月



夏野菜の揚げ浸し

材料（4人分）

- なす…2コ
- オクラ…8本
- カボチャ…300g
- ミニトマト…12コ
- 他に
ピーマン・パプリカ
ズッキーニなども可
- 「漬け汁」
めんつゆ(ストレート)…200ml
新生姜(千切り)…1片
赤唐辛子(輪切り)…1本
玉ネギ(うす切り)…1/2個
青じそ(細切り)…5～6枚



オオクラ画伯

作り方

- ①なすは乱切りにして軽く塩をふってしばらく置き、アタラシく洗い流し水気をふく。
 - ②オクラは塩で軽くこすり、サッと洗って水気をふき、カボチャも乱切りにしておく。他の材料を使う時も大きさを揃えて切っておく。
 - ③バットに漬け汁の材料を合わせておく。
 - ④①・②を素揚げして③に漬け込んで味をなじませ、彩りよく盛り付ける。
- この時期は粗熱が取れたら冷蔵庫で冷たく冷やすとお箸が進みます。
食べる時レモンやすだちを絞るとサッパリ味に!!
- ※豚肉・牛肉・鶏肉・魚に軽く下味を付け、粉をまぶして揚げたのを漬け込むとメインのおかずになります。
(ヘルシーに豆腐もおススメです。)



季節のごじまん品 かんたんレシピ

ミニトマトと 照り焼きチキンのピザ

材料（2枚分）

- ミニトマト…20粒
- 鶏もも肉…1枚
- ゆで卵…4コ
- バジル…10枚
- ピザクラスト…2枚
- ピザソース…大さじ4～5杯
- ミックスチーズ…200g
- 醤油・酒…各大さじ2
- 砂糖・みりん…各大さじ1/2
- 生姜汁・片栗粉…各適量



作り方

- ①鶏もも肉は小切りにし③で下味を付け、フライパンにサラダ油を熱し中火～やや弱火でこんがり焼く。
 - ②ミニトマトは半分に切り、ゆで卵は輪切り、バジルは手でちぎっておく。
 - ③天板にピザクラストをのせ、ピザソースをぬり、ミックスチーズを散らし、①・②をのせ、マヨネーズを細く絞り出す。(2枚作る)
 - ④210度で予熱しておいたオーブンにいれ5～6分焼く。
- ※好みでナス・ピーマン・パプリカ・ズッキーニなどの夏野菜や、じゃがいもやきのこなどもおススメ。フランスパンや食パンでピザトーストもお手軽。
- ※ミニトマトが食べきれないほどあるときは、ソースを手作りしましょう。
ニンニク・玉ネギ・セロリをみじん切りにしオリーブオイルで炒め、ミニトマトをたっぷり加え中火にかけ、皮が浮いてきたら取り除きコンソメスープの素・ローリエ・オレガノ・タイムなどを加えゆつくり煮詰め、塩・コショウ好みのスパイスで味付けします。

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26年9月13日(土)から12月中旬頃までの土曜日に
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797-4)

★ 定 員

書類選考の上、20名程度

★ 応募資格

高松市在住又は高松市内へ勤務・通学されている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

ハガキ又はFaxに住所・氏名(ふりがな)・年齢・職業・電話番号・応募理由を記入のうえ、8月18日(月)から8月29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

★ 問い合わせ

高松市役所 農林水産課 ☎839-2422
Fax839-2423



親子農業体験教室を開催しました



オオクラ画伯

7月19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、7組の親子が参加し、ナス、オクラ、ズッキーニなどの収穫体験を行い、季節外れのジャガイモ掘りも楽しみました。

調理実習では、高松市生活研究グループ員3名の指導で、旬の野菜たっぷりの手巻き寿司、野菜と手作り黒大豆味噌を使った味噌汁を作りました。子供達は、とれたての野菜で作った料理に大満足で、お寿司のおかわりを沢山していました。

高松市生活研究グループの佃会長による講義では、「家庭料理の良さを次の世代に伝えていくことの大切さ」がしっかりと伝わってきたと思います。

次回は11月頃に開催を予定しておりますので、よろしくお願ひします。



ナスP

野菜ソムリエ有里さんのちょっと話31

娘はブドウが大好きです。特にデラウェアは、粒がたくさんある上に種がなく皮離れもいいので、食べたいだけ食べられる満足感と親の手を借りることなく自分のペースで食べられる達成感が心地よいのかもしれない。

先日の夕食のデザートは、ひとりのデラウェアでした。我が家ではおやつを欲しがった時に「何才になりましたか?」「4さい」「じゃ4つね」と言ったら「4さい」を4枚だったりおせんべいを4枚あげて、それ以上はダメだと言っています。が、今回は「じゃあ、お母さんに年の数だけちょうだいね。」と、独り占めしたい娘を言い聞かせ、数えながら楽しく食べました。ほどなくして娘はお母さんの年の数でかなり多い……と気付いたようで(失礼な話です)、私が年齢分をおいしく食べ終えると、小ぶりなデラウェアは残り半分ほどになっていました。

娘は少し不機嫌そうでしたが、分け合って食べる楽しさを味わってもらえたかな。でも、ひと粒でも多く食べたかったでしょうね。

～ホームページはこちら!～

スマートフォン用QRコード



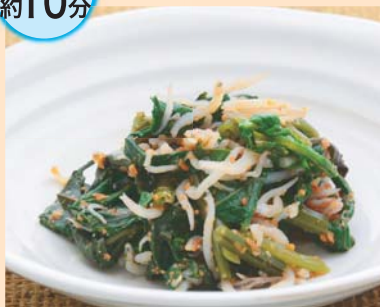
携帯用QRコード



調理時間

約10分

エンクーシンとじゃこのごまあえ



【材料】(3～4人分)

エンクーシン ……1袋(200g)
ちりめんじゃこ ……50g
すりごま ……大さじ2
しょうゆ ……小さじ2
砂糖 ……小さじ2

【作り方】

- ① エンクーシンの葉と茎を分け、沸騰した湯に塩を入れ、先に茎、次に葉を入れ、さっと茹でて水に取り、小さく切る。
- ② ボウルにすりごま、しょうゆ、砂糖を入れて混ぜ①とちりめんじゃこを加えて混ぜる。

夏野菜「エンクーシン」

簡単レシピ♪

「エンクーシン」は、別名「エンサイ」「空心菜」とも呼ばれる中国野菜の新名称で、ごじまんキャラ「エン・クーシン」由来の登録商標です。今が旬の「エンクーシン」の簡単レシピをご紹介します。

