

高松ごじまん新聞 第三版

「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」

おすすめ! 10~11月の“旬”ごじまん品

カキ	9~12月
フキ	10~12月
温州みかん	10~3月
しいたけ	11~3月
ブロッコリー	11~3月
米	通年
黒大豆	通年



発行日／平成20年10月1日(水)
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/

黒大豆焼酎

“讃州黒”

10月20日(月)販売開始

ごじまん品
トップニュース

お待たせしました!

A 香川県ふれ
あいセンター

『讃州黒』の本格販売がい
よいよ始まります。今回、
焙煎した黒大豆をきな粉状

にし、香ばしいかおりが漂
つてから仕込みを行うなど

風味を生かす工夫を加え、
黒大豆の旨味がさらに凝縮

されました。

生産本数は当初の予定よ
り増えて、約40000本。

1本720ml、1500円で販売し、高松市内のJ

生産本数は当初の予定よ
り増えて、約40000本。

1本720ml、1500円で販売し、高松市内のJ

み方で、やわらかな飲み
口をお楽し

み方で、やわらかな飲み
口をお楽し

ロツクや水
割り、お燶、
お湯割りなど
自分の飲

み下さい。

酒店でお買い
求めいただけ
ます。



「初売り記念セレモニー」
開催決定!

日時／10月20日(月)13:00~13:30

場所／三町ドーム(三越高松店南側)

*セレモニーにご来場頂いた方に焼酎を振る舞います。



しいたけの マヨチーズ焼き

タケじい

ネーズをのせ、その上にチ
ーズをのせる。

③オーブントースターで表
面がグズグズするまで焼く。
(約5分)

④焼きあがったら、好み
で七味やしそうゆをかける。

①シイタケの石づきをとり、か
さの部分だけにする。

②シイタケのかさの部分にマヨ
チーズ…適量

七味唐辛子…適量

しそうゆ…適量

材料

●生シイタケ…適量

●マヨネーズ…適量

●チーズ…適量

●七味唐辛子…適量

●しそうゆ…適量

作り方



季節のごじまん品 かんたんレシピ

ブロッコリーの グリーンスープ



材料（2人分）

●ブロッコリー…適量

●えのきだけ…適量

●コンソメスープの素…1粒

●水…300ml

作り方



①ブロッコリーのつぼみを
キッチンバサミで切つておく。

②えのきだけは1cmの長
さに切る。

③水を沸かし、コンソメス

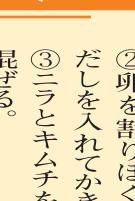
ープの素 コショウをいれる。

④③にカットしたえのきだ
けを入れる。

⑤少し時間がたらブロ
ッコリーを入れ、1~2分

沸かしてでき上がり。

米粉100% キムチチヂミ



材料（2~3枚分）

●卵…1個

●米粉(上新粉)

…100g

●水…100cc

●粉だし…小さじ1

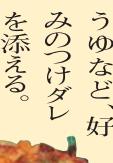
●ニラ…1束

…100g (約1/2束)

●キムチ…50g

●ごま油…サラダ油

作り方



①キムチはザク切り、ニラは根元
を切り落とし3cmの長さに切る。

を添える。

②卵を割りほぐし、米粉、水、粉
だしを入れてかき混ぜる。

だしを入れてかき混ぜる。

③ニラとキムチを入れて、さらに
混ぜる。

④サラダ油とごま油を合わせて
大さじ1で焼く。

⑤始めは強火で、表面がパリッと
なるまで焼き、裏返して弱火でじ
っくり焼く。

⑥ポン酢やしょ
うゆなど、好
みのつけダレ

を添える。





8

月3日(日)、
青空のもと

香南アグリー

ムで親子農業

体験教室が

開催され、

親子38名が参加しました。

まず始めに、収穫体験。「高松産

ごじまん品」のキュウリやミニトマト、ナスなどを

親子で協力し、袋

いっぱいに収穫しました。

親子38名が参加しました。

まず始めに、収穫体験。

『高松産

ごじまん品』のキュウリやミニトマト、ナスなどを

親子で協力し、袋

いっぱいに収穫しました。

イベント報告

親子農業体験教室



最後は、夏野菜ピザ作り。小麦粉をこねて、生地作りから挑戦しました。できたピザ生地に、収穫した野菜をトッピング。焼きあがった手作りピザを口いっぱいにほおばり、「自分で作ったピザはおいしい！」とても好評でした。

同時に、エンサイジユースもふるまい、おかわりする子供たちが続出しました。

高松市は県下有数の米どころです。今年は、およそ3200ヘクタール作付けされました。

高松市中央公園の約950個分です。品種別作付面積は、「ヒノヒカリ」約60%、「はえぬき」約10%、「コシヒカリ」約20%、残りがその他品種となっています。

お茶碗一杯分のお米には、約250キロカロリーのエネルギーがあります。お米は、どんな食材とも相性がよく、炭水化物や良質の植物性たんぱく質な

参加した皆さんからは、「草抜きや野菜の収穫など普段できない貴重な体験ができて良かった」「夏の農作業は本当に暑く、農家の方のご苦労がほんの少しわかつた」生徒が増えていたこと、「朝食欠食等の食生活の乱れは子供の頃から始まっていること」など、子供のメタボ対策には、小さい頃からの規則正しい食習慣が重要だとお話されました。

高松市は県下有数の米どころです。今年は、およそ3200ヘクタール作付けされました。

高松市中央公園の約950個分です。品種別作付面積は、「ヒノヒカリ」約60%、「はえぬき」約10%、「コシヒカリ」約20%、残りがその他品種となっています。

お米の消費量は一時

どを豊富に含み、その上、消化吸収率がよく、体だけでなく、脳を活性化するためにも欠かせない食べ物です。

最近は、小麦価格の高騰で、米粒を碎いた米粉が注目を浴び、パンやケーキなどに使う動きも広がっています。



ごじまん健康一口メモ
元気の源“米”

お米の消費量は一時

したが、お米はとても栄養バランスのよい健康食です。健康と美容にもっともっとお米を食べましょう。

メッセージ&ごじまん品

レシピを大募集!!

消費者である、あなたの意見を聞かせてください。

●11月9日(日)

高松市中央卸売市場（瀬戸内町）で開催される市場フェスタに「高松産ごじまん品」ブース登場。「高松産ごじまん品」の試食などを予定しています。

●12月上旬

香南アグリームで「親子農業体験教室」を開催します。

●12月14日(日)

男性のみを対象とした料理教室を開催します。地元で受け継がれるおせち料理の作り方を伝授します。

11月に入ってから募集します。
詳しくは、ホームページをご覧下さい。

高松産ごじまん品 検索

ごじまん野菜塾、
秋冬野菜編が
開講



評を得ています。

今回の受講生は、定年退職された方を中心

に、野菜の栽培に興味のある24名が

集まりました。受講生の自己紹介を終えた後、西植田いきいき市民農園に移動して、畠立てや「高松産ごじまん品」のブロッコリーの定植などを行いました。今期は、

高松市農林水産課内推進協議会事務局

宛先▼〒760-8571
高松市番町1丁目8-15
高松市農林水産課内推進協議会事務局

ごじまん品推進協議会では、高松産ごじまん品を多くの方に知つてもうため様々なイベントを行っています。そこで、今号ではこれまでに開催したイベントの一部を特集しましたが、これ以外にも、たくさんイベントを開催しています。ホームページに随時掲載していますので、是非チェックしてみて下さい。

イベント
情報



編集後記

ごじまん品推進協議会では、高松産ごじまん品を多くの方に知つてもうため様々なイベントを行っています。そこで、今号ではこれまでに開催したイベントの一部を特集しましたが、これ以外にも、たくさんイベントを開催しています。ホームページに随時掲載していますので、是非チェックしてみて下さい。