

高松「ごじまん新聞」第40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27年2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！ 2～3月の“旬”ごじまん品

ナバナ	12～4月
ブロッコリー	10～5月
イチゴ	11～6月
アスパラガス	2～11月
ゴボウ	2～6・10～12月
中晩カン	1～5月
シイタケ	通年



ナバナとアサリの酒蒸し

材料（4人分）

- ナバナ…1束
- アサリ…300g
- えのきだけ…1パック
- オリーブ油…大さじ1
- 塩…ひとつまみ
- 酒…大さじ3



「タレ」

- ポン酢…70cc
- ネギのみじん切り…大さじ1/2
- 生姜のみじん切り…小さじ1
- すりゴマ…少々
- 七味唐辛子…少々



ハナちゃん

▼作り方

- ① ナバナは根元を1cm切り落とし、太いものは縦半分に切り③をふりなじませておく。
 - ② あさりは砂を吐かせ、殻をこすり合わせるようにして洗っておく。
 - ③ えのきだけは根元を切り落とし小分けしておく。
 - ④ 陶板に①と③を放射状に並べて入れ、中央に②をのせて⑥を全体にふりかけ蓋をして中火にかける。
 - ⑤ ④が沸いてきたら少し火を弱めて4～5分蒸し煮にする。（アサリの口が開いていたら出来上がり）
- ※ ④をふっておくとう茹でなくてもナバナのほろ苦さが少ない。
- ※ アサリをカキや豚肉にかえたり、ヘルシーに豆腐や油揚げでもお楽しみ下さい。

季節のごじまん品 かんたんレシピ



カンちゃん



ホットハニー オレンジ

材料（4人分）

- 温州みかん…10～20コ
 - ハチミツ…大さじ2～3杯
- （クラッカー・クッキーなど適量）

▼作り方

- ① みかんは皮をむいて横半分に切りジュースを絞る。
 - ② ①をホーロー又はステンレス鍋に入れ約半分に煮詰めハチミツを入れ解いたら火を止め耐熱カップに入れる。
- （クラッカーやクッキーを添えて、ほっとひと息、紅茶やブランドティーを入れて大人のテイタイムにも）写真奥側は紅茶を入れました。
- ※ みかんは大きさに応じて絞れるジュースの量が違いますが1000cc位を半量まで煮詰めます。
- ※ 時期によりかんきつ類が違っても風味の違いを楽しむことが出来ます。
- ※ みかんをミキサーにかけ粗くつぶしハチミツや砂糖を入れてジャムにしたり、小さなみかんはシロップで煮てコンポートにしてもよくと長く楽しめる。
- （ヨーグルトやアイスクリームにかけたり、冷たいソーダで割っても良い）

トップニュース

平成27年 2/28(土) 3/1(日)

サンメッセ香川へ行こう！

フラワーフェスティバルかがわ2015 同時開催！
ご家族・ご友人をお誘い合わせの上、ご来場下さい。

たかまつ食と農のフェスタ 2015

平成27年2/28(土)・3/1(日) 9:30～16:00
サンメッセ香川 大展示場及び第1屋外展示場

当てるびっくり！
ガラポン抽選会
補助券を3枚集めて挑戦しよう！

体験コーナー
高松産ごじまん品でチヂミをつくろう！

くらべてみよう！
ミカン・デコポン・イチゴ品評会展示コーナー

産直！
高松産ごじまん市
地元農産物や加工品が盛りだくさん！

瀬戸・高松広域
定住自立圏コーナー
綾川町・さぬき市・三木町・土庄町からも出展します

詳しくは、ホームページをご覧ください。
[URL] <http://gojiman.jp/event/festa.php>

たかまつ食と農のフェスタ 検索

たかまつ食と農のフェスタ 2015

平成27年2/28(土)・3/1(日) 9:30～16:00
サンメッセ香川 大展示場及び第1屋外展示場

参加してみよう 体験コーナー

～高松産ごじまん品でチヂミをつくろう！～
旬の地元野菜（ブロッコリー、ミニトマト、ナバナ、アスパラガス等）を使ってチヂミを作ります。

- 時間：10時、11時、12時、14時、15時（1日5回）
- 定員：各4組（1組2～4名程度）
- 参加費：1名200円（子ども100円）
- 参加方法：当日、開始15分前から会場で受付します。（先着順）
- 協力：四国ガスグループ

ガラポン抽選会

期間中、たかまつ食と農のフェスタ会場でお買い物
300円ごとに1枚の抽選補助券を発行します。
抽選補助券3枚で1回抽選ができます。
高松産ごじまん品の非売品グッズも用意しています。
何があたるかお楽しみに☆

※一部対象外ブースがあります。フラワーフェスティバルかがわでのお買い物は対象外です。ご注意ください。

産直 高松産ごじまん市

高松市内でとれた新鮮な農産物を生産者が
直接販売します☆
畜産品や水産加工品なども多数ご用意。
フードコートになっているので食事OKです！！

◎イベント内容は、変更・中止する場合があります。

その他のイベントについては、ホームページを見てくださいね！！

たかまつ食と農のフェスタ

検索

野菜ソムリエ 有里さんのちょっと話34

たかまつ食と農のフェスタ2015では、野菜ソムリエコミュニティかがわとして「チヨコベジ」イベントをする予定です。チヨコベジとは…？その名から連想される通り「チヨコレート×ベジタブル」野菜をチヨコレートソースにつけて食べる、新しい楽しみ方です。

それを聞いて「反応は人それぞれでしょう（笑）。実は私も不安でまだ試したことがありません。しかし、先日ふと思いました。野菜を甘いお菓子につけて食べることに対する抵抗感、さぬきの郷土料理「あん餅雑煮」に出会った時の印象に通じるものがある、と。

私は県外出身なので、あん餅雑煮を初めて食べる際には相当な勇気がいりましたが、今ではお餅があん入りでないと物足りなく感じる位です。ですから、幼い頃からあん餅雑煮を食べて育った方々は、食べ物の意外な組み合わせも抵抗なく受け入れられるのではないのでしょうか。

チヨコベジ体験が皆様にとって食物の新しい魅力の発見の場となりますように。

～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



宛先▼〒760-0857
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

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ペーパ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。