

高松「ごじまん品」の耳より情報かわら版

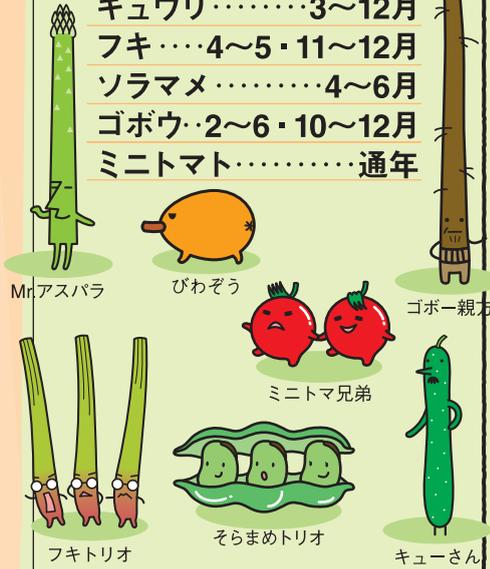
消費者と生産者を結ぶ「コミュニケーション・ペーパー」

第4版

発行日／平成27年4月1日(水)
発行所／〒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！ 4～5月の“旬”ごじまん品

- ビワ……………4～7月
- アスパラガス…2～11月
- キュウリ……………3～12月
- フキ……………4～5・11～12月
- ソラマメ……………4～6月
- ゴボウ…2～6・10～12月
- ミニトマト……………通年



ごじまん野菜塾 夏野菜編 受講生募集します

トップニュース

★ 日 時
平成27年4月25日(土)から8月頃までの土曜日に
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)

★ 定 員
20名程度

★ 応募資格
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
ハガキまたはFAXで。
住所・氏名(ふりがな)・年齢・職業・電話番号・応募理由を
書いて4月14日(火)までに高松市役所 農林水産課へ

★ 問い合わせ
住所：〒760-8571 高松市番町一丁目8番15号
高松市役所 農林水産課
☎ 839-2422
FAX 839-2423



さぬきのめざめと きのこのホイル焼き

材料(4人分)

- さぬきのめざめ…2束
- ベーコン…4枚
- エリンギ・しめじ・
生椎茸・えのきなど
…合わせて200g
- 白ワイン・塩・コショウ
…各適量
- アルミホイル…20cm角4枚



作り方

- ①グリーンアスパラガス(さぬきのめざめ)は長さを2等分又は3等分にし、更に太い物は縦半分に切り軽く塩・コショウをふっておく。
 - ②ベーコンは2cm幅に切り、きのこ類は食べやすく切ったり小房に分けておく。
 - ③アルミホイルにきのこ・ベーコン・グリーンアスパラガス(さぬきのめざめ)の順にのせ(②)をふりかけて包む。
 - ④チーズをかけて包む。
 - ⑤フライパンに③を並べ、1/2カップの湯を入れふたをして沸いてきたら少し火を弱めて4～6分蒸し焼きにする。
- ※オーブントースターやグリルで焼くとマヨネーズやチーズに焦げ目付き、香ばしい香りと共に食欲がわきます。
- ※季節の新玉ネギのサラダや、スープを添えると栄養バランスの良い献立になります。

季節のごじまん品 かんたんレシピ

材料(4人分)

- さぬきひめ…10粒
- 砂糖…大さじ2
- レモン汁…小さじ1



イチゴ嬢

さぬきひめとおいしいのパフェ

作り方

- ①まずストロベリーソースを作りましょう。
- 耐熱容器に洗ってヘタを取ったイチゴ(さぬきひめ)を入れ、フォークでつぶし砂糖とレモン汁を入れラップをせずに3分加熱して冷ます。
- ②イチゴは洗って丸のままや半分に切っておき、トッピングの材料もお皿に並べて決まりはないのでワイングラスやカップなどに彩りよく自由に入れていきましょ。
- ※パフェと言えば子供も大人も大好き、しかも作るのも楽しいのでみんなでワイワイと作るのがおすすめです。
- ※同じ材料でも作る人のセンスによって違った感じに仕上がります。
- ※今回はさぬきひめとかわいいイチゴを合わせて香川の美味しさを味わってください。



Mr.アスパラ



タケじい

ごじまんレポート 第9回 季節を味わう料理教室 ～アスパラガスの巻～



高松市内のショールームで「高松ごじまん品」を使った料理教室が開催されると聞いたマダム・ブロッコさん、今度はMr. アスパラを誘ってレポートに出かけました。そうなんです、今日の主演は“アスパラガス”。どんなメニューに変身するのでしょうか？ニヒルなMr. アスパラのレポートにも期待しましょう。

それでは、グリーン・コンビのレポートのはじまりはじまり…。

さあ、高松市松福町にある四国ガスさんの“ピポット高松ショールーム”にやってきましたわよ。ここで季節の料理教室を指導しているのは、20年もショールームでお料理を教えているという十河絹子先生。



十河先生「今回のテーマは中華風メニュー。クオティエトウフウ(豆腐のうす焼き)やシーチンナイユウタン(牛乳入り五目スープ)、ココナッツミルクを使ったイチゴのデザート、それにイカとアスパラガスの炒め物を作ります。わたしの母が種を取り寄せて、庭にアスパラガスを植えたのを食べてみましたら、歯ごたえといい、甘さといい、香りといい、色といい、素晴らしい、いっぱいグリーンアスパラガスが好きになりました。今日のアスパラガスは、高松ごじまん品のアスパラガスですから、本当にきれいです。“さめきのめざめ”という香川県オリジナル品種で、茎までおいしくいただけます。

イカにはタウリン、アスパラガスにはアスパラギン酸という疲労回復に最適な栄養が含まれています。元気を出したいときにもおすすめですよ！

いよいよお料理が始まりますぞ。



イカとアスパラガスの炒め物



豆腐のうす焼き



そして、食事が終わった皆さんにドキドキしながら「高松ごじまん品のアスパラガス」について聞いてみましたぞ。

「おいしいですね。よくアスパラガスを食べています。朝はゆがいてマヨネーズをつけたり、ドレッシングをかけたり、夜はベーコンで巻いて揚げたりね。串カツを食べに行けば、必ずアスパラガスを注文しますよ！

いやあ、みなさんアスパラガスを愛してくださっておるのですな～。ニヒルなわたしも感激しましたぞ！

みなさんも、ぜひ「高松ごじまん品」の野菜やフルーツ、どんどん食べてくださいよ。野菜や果物の本当のおいしさに…めざめるに違いありません。

そうそう、高松ごじまん品では、ごじまん品の「お料理BOOK」もご用意しています。それに、ごじまん品のホームページでも「ごじまん品レシピ集」をご紹介しますので、ぜひ一度ごらんくださいませ。

今回は、お料理教室の現場から、Mr.アスパラとマダム・ブロッコがレポートいたしました。

<http://gojiman.jp>

高松市ごじまん品

検索

と唐辛子を準備しています。

進級、就職、結婚、子どもの誕生など、人にも様々な節目があります。竹のように丈夫でしなやかに過ごせたら…と、新しい年度の始まりに自分なりの節目を意識しながら、米ぬかと唐辛子を準備しています。

たけのこを縦に切ると、はしごのような節がありますが、竹の節の数はたけのこの時点で決まっております、下部の節間から上部の節間までが順番に伸びることで大きな竹になるのだそうです。

野菜ソムリエ 有里さんのちょっと話

娘はこの4月で保育所の最上級生となりました。年長児になると園外保育が増えるので、初めての体験や新しい発見をたくさんしてほしいなと親として期待をしています。

その中で娘が最近楽しみにしているのは、たけのこ掘りです。たけのこがどんなところまでどのように育つかは絵本から予備知識を得ているようですが、たけのこがひょっこり顔を出している地面の足から伝わる感じや土の中の様子、竹林の雰囲気など、実際に体験しなければ味わえない旨味を十分に咀嚼してほしいと思います。