

高松
ごじまん新聞
第45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6月1日(月)
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
ハウスマカン	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！

* 食育フェスタ *

野菜たっぷり生活！

～探してください。

「あと一皿」のためにできること～



とき 6月5日(金)・8日(月)・9日(火)

トップニュース

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5日(金)… 食育ゲーム・試食配布／骨密度測定

8日(月)… 食育ゲーム／触って当てよう！野菜クイズ／

野菜の甘さを測ってみよう／

骨密度測定(栄養相談を含む)

9日(火)… 食育ゲーム・試食配布／骨密度測定

※このほか クイズラリーがあります。(参加賞付き)

※注意：各種イベントにより実施時間帯が異なります。
参加される際はご注意ください。

野菜たっぷり弁当販売

1食に食べたい野菜の量を使用した野菜たっぷり弁当の販売
(数量限定 40食程度)

お問い合わせ先

高松市保健センター TEL 087-839-2363



びわの二色ゼリー

材料(4人分)

びわ：4～8コ

(a)
水：200 ml
砂糖：50 g
レモン汁：大さじ1

(b)
湯 80℃：70 ml
粉ゼラチン大さじ：1 1/2

ヨーグルト(加糖)：200 g



びわぞう



作り方

- ① びわは皮をむき半分に切つて種を除き、⑤で2分煮て氷水で冷やし、びわを取り出しておく。
 - ② ⑥の湯にゼラチンをふりこみ、よく混ぜて溶かす。
 - ③ ①のシロップとヨーグルトに②のゼラチン液を半分ずつ入れてよく混ぜる。
 - ④ ゼリー型にびわとシロップのゼラチン液を入れて冷やし固め、ヨーグルトゼリー液を入れて冷蔵庫で2時間位冷やし固める。
- ※びわが大きいときは、1/2コをシロップゼリーに、1/2コを小切りしヨーグルトのほうに入れるとよい。
- ※びわの葉は、焼酎漬けにしておく、などの痛みや口内炎のときにうすめてうがいをするとうまいそう。

季節のごじまん品
かんたんレシピきゅうりの
ピリ辛漬

材料(4人分)

きゅうり：2本
生姜：10 g
ニンニク：1片
太ネギ：1/2本
赤唐辛子：1本

甘酢

酢：大さじ2
砂糖：大さじ1
醤油：大さじ1 1/2



ガーリックくん



キュウーさん

作り方

- ① きゅうりは塩を振って板ずりし、さっと洗ってすりこ木などで軽くたたき、4 cmの長さに切つて、タテ4つ割にする。
 - ② 生姜・ニンニク・太ネギは細切りにし、赤唐辛子は種を除き輪切りにしておく。
 - ③ フライパンにごま油を熱し②をさっと炒め、甘酢の調味料を加え煮立ったら①にかけて冷やし、器に盛る。
- ※甘酢はらっきょう酢やポン酢で代用しても良いでしょう。



さぬきマルシェ in サンポートに出店します♪

旬の農産物を販売します。

日 時 平成27年6月28日(日) 10:00～15:00

場 所 高松シンボルタワー・タワー棟西側歩行者専用道路

販売品目 ビワ、ハウスミカン ※仕入れの状況により、変更になる場合があります。

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ましょう。

- 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 平成27年7月19日(日)9:00～13:30
 - 場 所 香南アグリーム(高松市香南町岡1270番地13)
 - 応募資格 高松市内に在住又は勤務しており、親子で参加できる方(3歳以上)
 - 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8日(水)必着
 - 申 込 先 〒760-8571 高松市番町一丁目8番15号 高松市農林水産課
TEL.087-839-2422 FAX. 087-839-2423
- ※応募者多数の場合は、抽選し後日、郵送にて通知します。

お知らせ

中央ふれあい産直の定休日が6月から無くなります。(年末年始は休)

営業時間 8:30～15:00 (7～9月は8:00～15:00)

野菜ソムリエ 有里さんの ちょっと話36

野菜ソムリエ仲間から、ビワの種で杏仁豆腐が作れるよ、と教えてもらいました。調べてみると、レシピの検索サイトにはビワの種で作る杏仁豆腐のレシピがたくさん掲載されていて、どうやら、杏仁・アンスズの仁(種の中身)で、杏仁豆腐を作る際に通常はアンスズを使用するようですが、アンスズとビワは同じ仲間の植物なので風味づけにビワの種が代用できる、という事のようにです。

ビワはジュシーでさっぱりとした甘く優しい味わいが魅力の一つですが、葉には薬効成分があるといいますが、種も利用できるのであれば、なんて無駄のない植物なんだろうね(笑)！だからこそ、ご家庭でも植えられる事が多いのかもしれない。

店頭でビワを見かけるようになると、私は、今年も夏が近づいてきたなあと感じます。食べる時には少々じやまに思える種ですが、きれいに取除いて、杏仁豆腐を作ったりプラントナーに植えたりして楽しんでみようかなと思います。