

キーマカレー・焼き野菜添え

材料(4人分)

- 合びき肉…350g
- 玉ネギ…大1コ「みじん切り」
- 生姜…20g「みじん切り」
- ニンニク…1片「みじん切り」
- 人参…中1本「みじん切り又はすりおろし」
- オリーブ油…大さじ2
- ナス・カボチャ・オクラ・トマト・パプリカ等…各適量
- バターライス…2〜3合分
- トマト水煮缶(カット)…1/2缶
- カレー粉…大さじ2
- ビーフブイヨン…1コ
- 水…3000cc
- ローリエ…1枚
- 塩…小さじ2/3
- トマトケチャップ…大さじ1



ガーリックくん

キーマカレー・焼き野菜添え



作り方

- ① 鍋にオリーブ油を熱し玉ネギを入れ、じっくりアメ色になるまで炒める。
 - ② ニンニク、生姜を加えて更に炒め、次に人参、合びき肉を入れて炒め肉の色が変わったら①のうちはカレー粉だけを入れて香りが立つまで炒める。
 - ③ ②に③を加え10分煮て、④の調味料を加えて味を整え、更に5〜6分煮込む。
 - ④ 焼き野菜を作っておきましょう。
 - ⑤ 焼き野菜を作った夏野菜に軽く塩こしうをふり、オイルを少量回しかけ、フライパン・グリル・オーブン・トースターなどで少しこげ色が付く程度に焼いておく。
 - ⑥ 器にバターライスを盛り⑤のキーマカレーをかけ⑦の焼き野菜を添えていただきます。
- ※市販のルーを使ったり、野菜を1cm角に切つて一緒に煮込むと、より簡単に作れます。
- ※子供用にはヨーグルトを入れてまろやかで食べやすく、大人用はガラムマサラを振り込むとスパイシーに仕上がります。

季節のごじまん品 かんたんレシピ



オクラ画伯

夏野菜の ロール焼きカツ

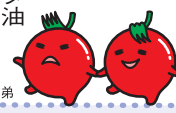


キュウさん

材料(4人分)

- 豚薄切り肉…400g
- 「広げて塩・コショウ・小麦粉をふる」
- オクラ…8本
- 「さつと塩ゆでしておく」
- キュウリ・糠漬け…1本
- 「長さ、太さを半分に切る」
- ミニトマト…8個
- 小麦粉・溶き卵・パン粉・サラダ油…各適量
- タルタルソース・チリソース
- ポン酢・梅ダレ・塩 など

ミニトマト兄弟



作り方

- ① 豚肉に野菜一種類をのせて巻く。(千切り生姜・ニンニク、マスタード、チーズなどを一緒に巻いても良い)
- ② ①に小麦粉・溶き卵・パン粉をつけ、サラダ油をくぐらせ、オーブンシートを敷いた天板に並べる。
- ③ ②を230度に熱したオーブンに入れ、7〜8分焼く。こんがかりつね色になれば出来上がり。
- ④ キッチンペーパーの上に取り出し油をきり、食べやすく切つて器に盛り、⑤を添え好みのタレでいただく。
- ※一口カツにして、串にさしビブアパティにもおすすめです。
- ※量が少ないときは、くつつかないオイルを敷いてフライパンでも出来ます。
- ※糠漬け夏野菜を和風ピクルスのように使うと大人の味で、その上植物性乳酸菌・ビタミンB1もとれ夏バテ解消。



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



ナスP



トーガン坊



アレキさん



キュウさん



いちじ君



エン・クーシン



オオクラ画伯

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27年9月12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)



★ 定 員
書類選考のうえ、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・年齢・職業・電話番号・応募理由を記入のうえ、8月17日(月)から8月28日(金)までに高松市農林水産課へ

住 所：〒760-8571
高松市番町一丁目8番15号

★ 問い合わせ

高松市農林水産課
☎839-2422 Fax839-2423



親子農業体験教室を開催しました



7月19日(日)、青空のもと香南町の香南アグリムにて親子農業体験教室を開催しました。当日は、8組の親子が参加し、ナス、ピーマンなどの収穫体験を行いました。調理実習では、高松市生活研究グループ員3名の指導で、夏野菜たっぷりのピザ、トマトとシャインマスカットの大福、エンコーシンのジュースを作りました。子供達は、とれたての野菜で作った料理に大満足で、普段は野菜嫌いな子も「おいしい」と大変好評でした。高松市生活研究グループの会長による講義では、「食育とは学校で教えるものではなく、家庭教育の一環である」という強いメッセージが伝わったと思います。次回は12月頃に開催を予定していますので、よろしくお願い致します。

イベント情報

ブドウフェア

■開催日 8月8日(土)、9日(日) 10時～18時
■場所 マルナカ栗林南店

ブドウ(ピオーネ、シャインマスカット、マスカットオブアレキサンドリア)の試食販売を行います。

これを機会に高松産の旬のブドウをご賞味ください。



ピオーネさん

野菜ソムリエ 有里さんのちょっと話

ゴールデンウィークに植えたゴーヤがぐんぐん成長し、収穫の時期になりました。葉はレースカーテン程度にしか茂っていませんが、無造作に重なった緑が真夏の光をやさしく遮り、室内に映る濃淡の葉影は涼しさを演出してくれます。

娘は意外にもゴーヤが好きで、チップスにすると勢い良く食べてくれるので私も助かっています。近頃は大きくなる前に黄色くなってしまう実が多く、青いゴーヤを収穫できない娘は少し残念そうです。

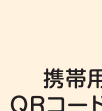
「黄色くなってしまうたら、種取り用にするといいよ」と沖縄出身の知人に教えてもらったので、黄色くなりかけた実をそのままにしていたら、なんと実が破裂してしまいました。実の中にはネバネバでゼリー状の赤いものがあります。この赤いのがおいしいと聞いたことがあるような、ないような…恐る恐る口に入れると、とっても甘くておいしい!

いつもの苦いゴーヤも食欲をそそりますが、ゴーヤのまた違ったおいしさを発見できました。

～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▼〒760-8571
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

「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。お気軽にメッセージをお寄せください。また、「ごじまん品」を使ったオリジナルレシピを募集します。掲載された方には、ごじまん品のプレゼントもありますので、ふるってご応募ください。

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。