

高松ごじまん新聞 第四十九版

「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28年6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/

おすすめ！
6～7月の“旬”ごじまん品

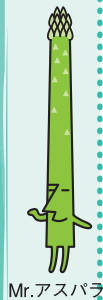
オクラ……………6～10月
ナス……………6～10月
ハウスマカン……5～8月
ビワ……………6～7月
モモ……………6～8月
アスパラガス…2～11月
エンクーシン……6～9月



グリーンアスパラと サーモンのピラフ

材料＆下処理・調味料(4人分)

米…2合
グリーンアスパラ…1束
生サーモン…2切れ
玉ネギ…1/2コ
ニンニク…1片
バター…大さじ1
オリーブオイル…大さじ1
水…400ml
コンソメ…2コ
デイル又はパセリ…適量



作り方

- ①米は洗ってザルに上げる。グリーンアスパラは斜め輪切りにし、固ゆでしておく。
 - ②生サーモンは、うすく塩、コショウし、フライパンにバターを熱し表面だけさっと焼いて取り出す。
 - ③②のフライパンにオリーブオイルを足して、みじん切りにした玉ネギとニンニクを炒め、洗い米も入れてさっと炒める。
 - ④炊飯器に③を入れ②をのせ、水と碎いたコンソメを入れて炊き、グリーンアスパラを入れて蒸らす。
 - ⑤サーモンの骨と皮を除き、底から混ぜて皿に盛り、デイル又はパセリを散らす。
- ※エビ・イカ・鶏などの具に変えたり、トマト・コーンを入れても美味しい。
※カレー味や和風味、色々楽しめます。

季節のごじまん品 かんたんレシピ

びわと甘夏の スムージー

材料＆下処理(2人分)

びわ…10コ
甘夏…1/2コ
砂糖…大さじ3～4



びわぞう

作り方

- ①甘夏は皮をむき種を取り粗くほぐし、びわも皮と種を除きすぐ甘夏に混ぜる。(びわの色が変わるのを防ぐ)
 - ②①に砂糖を加えて混ぜ冷凍する。
 - ③②をざく切りにしてミキサーに入れ、冷水100ccと氷数個を入れて20～30秒回しグラスに注ぎミントを飾る。あれば太めのストローを添える。(機種により回す時間は加減して)
- ※びわは味がやさしく、加工しても特徴が出にくいので旬の甘夏と合わせること、どちらも美味しいだけ。
- ※ヨーグルトやアイスクリームと合わせたり、③の水をソーダ水に変えても美味しい。

食育フェスタを 開催します！

トップニュース

6月4日(土)～5日(日) 10:00～17:00
高松市瓦町FLAG 8階
IKODE瓦町 アートステーション
(ギャラリー、クリエイティブルーム)

野菜たっぷり生活！ ～朝食にも野菜を食べよう～ 食育フェスタ

とき 6月4日(土)
5日(日)

ところ 瓦町FLAG 8階
IKODE瓦町
アートステーション
ギャラリー

食育展 10:00～17:00

日替わり 食育体験イベント

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

日程	内容	実施時間	担当
6月4日(土)	オスメ簡単朝食の試食と講話 各回先着30名	11:00～13:00 13:00～15:00 (1回30分程度)	ヘルスメイト (高松市食生活改善推進員)
	骨密度測定・血管年齢測定と 栄養士による結果説明・栄養相談	11:00～16:30	香川県栄養士会
6月5日(日)	食べて当てる☆ 利き野菜にチャレンジ 各回先着30名	11:00～13:00 13:00～15:00 (1回30分程度)	高松市保健センター 高松市子ども園運営課 高松市保健体育課
	野菜の重さ当てゲーム 野菜のお面を作ろう！	11:00～16:00	

このほか、クイズラリー、ヘルスメイトによる食育ゲーム もあります！

参加費付き

主催 高松市 共催 高松市食生活改善推進協議会・公益社団法人香川県栄養士会・高松市農産物ごじまん品推進協議会
【問い合わせ先】高松市保健センター TEL087-839-2363

たかまつ園 たっぷり生活プロジェクト

たかまつ園

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28年7月31日(日)午前9時～午後1時30分
- 場所 香南アグリーム(高松市香南町岡1270番地13)
- 応募資格 3歳以上のお子様とその保護者(高松市内に在住又は勤務)、親子で参加できる方
- 募集人員 30名(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15日(金)必着
- 申込先 〒760-8571
高松市番町一丁目8番15号 高松市役所 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。

旬の野菜・果物の収穫体験、調理体験しませんか？

香南アグリームでは、農場で育てた野菜・果物の収穫体験やウインナーやピザづくりなどの調理体験が楽しめます。『育む喜び・作る楽しみ』を体感してください。

■ 収穫体験(要予約)

(一例) 5月～6月 じゃがいも、すもも
7月～8月 ブルーベリー など
各種500円(税別)



■ 調理体験(要予約)

(一例) 手づくりウインナー 1人 1,000円(税別)
ピザ 1人 1,000円(税別)
うどん(ざる、釜揚げ) 1人 1,000円(税別) など
3日前までにお申し込みください。
調理体験は5名様以上が対象になります。
※まずはお気軽にお問い合わせください。



【お問い合わせ先】

香南アグリーム
〒761-1401 高松市香南町岡1270-13
TEL:087-879-8741 FAX:087-879-8731
HP: <http://www.agream.net/>

野菜ソムリエ 有里さんの ちょっと話42

数年前に観ていた朝ドラに影響を受けやってみたいと思っていた「ぬか床」を、ついに始めました。

ぬか床を始めるのには最適な時季があるそうで、それはまさしく初夏。暑くなり過ぎる前の、いい具合に発酵が進む頃にぬか床をこしらえておく、その後ぬか漬けにもオススメな夏野菜の収穫を待つ、というのが良いそうです。うちの場合は、夏野菜はいただくことが多くストックが溜まりすぎることがあるので、ぬか漬けでうまく調整したい…という事情もあります。

気候を気にしたり、毎日かきまぜてお世話をするのを考えると、菌や酵母というものは本当に生きていくんだな、呼吸をしているんだなと感じます。

子供が成人して巣立った後にペットを飼ったり、ガーデニングをしたりと第二の人生の楽しみを見つけれれる方が多いと聞きますが、ぬか床も同様で、大きな変化はないものの、日々ちょっとした気配に留めるものがある生活にはハリがあるし、そのような余裕を持てるというのも、嬉しいものです。