

高松「ごじまん新聞」第56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29年8月1日(火)
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！ 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



シャイン



いちじ君



キューさん



エン・クーシン



トーガン坊



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29年9月2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

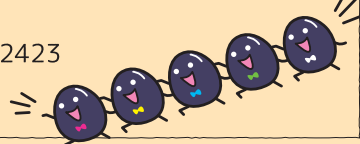
ハガキ又はFaxで住所・氏名・年齢・職業・電話番号・応募理
由を記入のうえ、8月21日(月)までに高松市役所 農林水
産課へ

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



青ねぎいっぱい 鮭入り炒飯

材料(2人分)

- 白飯(あたたかいもの)：茶わん2杯
- 生鮭又は甘塩鮭：1〜2切れ
- 青ねぎ：50〜80g
- 卵：2個
- サラダ油：適宜
- ゴマ油：適宜
- 塩・コシユウ：適宜



ねぎ坊



▼作り方

- ① 鮭は電子レンジで加熱して火を通し、皮と骨を取り除いて身をほぐしておく。
 - ② 卵は柔らかなスクランブルエッグにしておく。
 - ③ 青ねぎは小口切りにしておく。
 - ④ フライパンにゴマ油を熱し、③の青ねぎを炒め、白飯を入れてほぐしながら炒める。
 - ⑤ ④に①と②を混ぜて、塩・コシユウで味を調えたら出来上がり。
- ※塩・コシユウの量は鮭の塩加減によって調節してください。

季節のごじまん品 かんたんレシピ

イチジクと アボカドの アイスクリーム

材料

- イチジク：3個
- アボカド：1個
- 砂糖：大さじ5
- レモン汁
- 生クリーム：大さじ2
- 生クリーム：100g



いちじ君



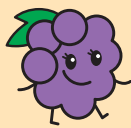
▼作り方

- ① フードプロセッサー又はミキサーを使うとかんたんです。
 - ② よく熟れたイチジク、アボカド、砂糖、レモン汁、生クリームをフードプロセッサー又はミキサーに2分間程かけてペースト状にします。
 - ③ 容器に入れて冷凍室で30〜40分冷します。
 - ④ ③をもう一度フードプロセッサー又はミキサーに2分間程かけてふんわりと空気を含ませます。
 - ⑤ ④を再度容器に入れ、1時間程度凍らせます。
- ※そのまま食べても美味しいですが、コーンに入れたり最中の皮で挟むと見た目も食感も楽しくなります。
- ※アボカドの代わりに完熟バナナで作ってもおいしそうです。

産直へ行こう！ ～ブドウの美味しい季節がやってきた～



アレキさん



ピオーネさん



ピアン子



ミノリちゃん



せとくん



シャイン

店頭でブドウが並ぶ季節がやってきました。

ピオーネやシャインマスカットはどちらも種無しで、特にシャインマスカットは皮ごと食べられ糖度が非常に高く、最近人気の品種です。ピオーネは紫色の皮を剥いて食べるタイプのブドウで、甘さや風味のバランスが良く、根強い人気があります。

その他、藤稔、マスカットオブアレキサンドリア、瀬戸ジャイアンツ、ロザリオピアンコ等、数多くの品種がこれから9月頃まで出回ります。

高松市内でもブドウ農家さんがこの時期に出荷しており、スーパーだけでなく産直でも新鮮なブドウが手に入ります。中にはスーパー等よりもお買い得な品も…。

産直にはその他、旬の農産物がたくさん出荷されていますので、足を運んでみてはいかがでしょうか？

高松市内でブドウが出荷されている産直の例

いきいき産直十河店	高松市十川西町298-1	電話 (087)848-4783
いきいき産直林店	高松市林町351-4	電話 (087)865-5685
中央ふれあい市場(古高松店)	高松市高松町2170-1	電話 (087)841-1606
グリーンピア岡本	高松市岡本町944	電話 (087)885-6996
香南朝市	高松市香南町横井997-2	電話 (087)815-8533
J A 産直空の街	高松市香南町岡367-1	電話 (087)879-6728
国分寺ふれあい産直市	高松市国分寺新名744-1	電話 (087)874-1224
源平やさい市(道の駅源平の里むれ内)	高松市牟礼町原631-5	電話 (087)845-6080

※時期によっては出荷がない場合もございますので、御了承ください。

※店舗によっては定休日があります。

ナスの魅力は種類の豊富さだけでなく、真夏を過ぎた9月頃にもおいしく食べられるという点にもあります。「秋茄子は嫁に食わすな」と言われますが、それほどまでにおいしい秋ナスをお嫁さんには食べさせたくないという意地悪なのか、ナスは体を冷やしてしまうから女性はあまり食べ過ぎないでねというやさしさか。嫁の立場である私としては、後者であってほしいと思いますが、夏には夏の、秋には秋の、時期に応じたおいしい食べ方で頂くのが、なすにとっては本望でしょうね。

野菜ソムリエ
有里さんの
ちょっと話49

スーパーの棚の上には、なす・ナス・茄子！陳列棚はナスでいっぱいになっていました。長卵形のナスだけでなく、まん丸のものや細長いもの、少し赤みを帯びたナスや、まだら模様、まだ未熟果では？と思うような緑のものまで、ナスは種類が豊富です。生・焼く・揚げるなど色々な料理に向きますが、ナスの種類によりお好みの調理方法も違うそうで、それぞれ食べ比べてみるのも楽しそうです。