

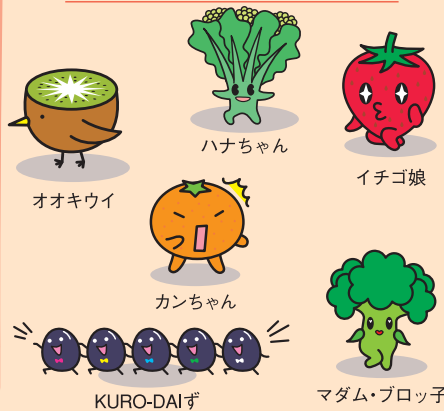
高松「ごじまん新聞」第8版

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12月1日(金)
 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！ 12～1月の“旬”ごじまん品

- ブロッコリー……10～5月
- ナバナ……………12～4月
- イチゴ……………11～6月
- キウイフルーツ…11～3月
- 温州ミカン……10～3月
- 黒大豆……………11月～



うどんすき だいすきー



- ▼材料(2人分)
- 「A」出汁…600cc
 - みりん…大さじ2
 - 酒…大さじ2
 - 醤油…大さじ3

- うどん…2玉
- 鶏肉…50g
- 大根…50g
- 人参…20g
- 椎茸…2～3枚
- 長ねぎ…1/4本
- 油揚げ…1/2枚
- 白菜…1～2枚
- かまぼこ…2切れ
- 細ねぎ…2～3本



▼作り方

- ① Aに、鶏肉、大根、人参、椎茸、長ねぎ、油あげ、白菜を入れて煮る。
 - ② ①の中にうどん(冷凍うどん)を入れ、ひと煮立ちさせる。
 - ③ かまぼこ細ねぎの小口切りを飾り付けて出来上がり。
- コッ
 美味しい出汁を準備して、彩りよく盛り付けましょう。

季節のごじまん品 かんたんレシピ

フロッコリーと みかん達のツリーサラダ

▼材料

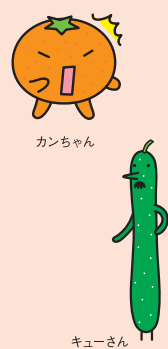
- ブロッコリー…1本
- みかん…2個
- ミニトマト…5個
- きゅうり…1/2本
- 薄焼き卵…1個分
- ハム…2枚
- スライスチーズ…1枚
- ぎんなん…5～6粒
- 金時人参…5cm位
- 辛子マヨネーズ…適宜



▼作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。
- ② みかん、ミニトマト、きゅうり、薄焼き卵、ハム、スライスチーズは、好きな形にカットする。
- ③ 金時人参は3mm厚さの輪切りにし、ゆでて星型で抜く。
- ④ 白い平皿の上にツリーの形に①～③を盛り付ける。
- ⑤ 辛子マヨネーズを細く斜めに線を描くようにかけて出来上がり。

※具材は好きなものにアレンジできます。



2018年 ごじまん品 カレンダー完成！！



来年もかわいいキャラクターと一緒に過ごそう♪
 ホームページからダウンロードして使ってね。

香南アグリームカフェがリニューアルオープンしました！



香南アグリーム2階のカフェが、11月17日(金)より
リニューアルオープンしました。

コンセプトは「ちょっとおしゃれな家庭料理」。

施設内で自家栽培しているごじまん品野菜やハーブをたっぷり使った、
身体にやさしいランチメニューを提供しています。(限定食)



場 所 香南アグリーム管理棟2階
高松市香南町岡1270-13 (TEL:087-879-8741)

営業時間 毎週金曜日～日曜日の11時から14時



イベント
情報

たかまつ食と農のフェスタ2018

- **日時** 平成30年2月24日(土)
～2月25日(日) 9:30～16:00
- **場所** サンメッセ香川 大展示場・屋外展示場
- **内容** 産直 高松産ごじまん市、体験コーナー、
ガラポン抽選会など

「フラワーフェスティバルかがわ2018」同時開催！！
詳しくは次号で紹介します。お楽しみに！！



産直へ行こう！

～こたつでみかんは日本の文化～

店頭にみかんがずらりと並ぶ季節がやってきました。
温州みかんは日本原産と言われており、古くから日本人に馴染みのある果物です。

昨今では新しい品種も出回っており、中でも香川県で発見された「小原紅早生」が人気です。果皮は鮮やかな紅色をしていて見た目に華があり、糖度が高く濃厚な甘さが特徴です。その他、「宮川」、「青島」など、温州みかんの中にもいろいろな品種があります。

めっきり寒くなってきた今日この頃、こたつでみかんを食べながら家族団らんを楽しんでみてはいかがでしょうか？

野菜ソムリエ 有里さんの ちょっと話51

父から袋いっぱい
のゆずをいただき
ました。
ゆずは毎日たくさん
食べられるよ
うな食材ではあり
ませんが、その香
りに触れるだけで体や心に影響
を与え、気持ちを切り替えさせ
てくれたり、前向きにしてくれ
るような気がします。すっきり
と、そして少し苦味のある香り
は、私のやる気スイッチを押し
てくれます。

昔から、冬至にゆず湯に入ると
風邪をひかない、といいますが、
夜が長い寒い季節には、ゆ
ずの香りに包まれながら温かい
お湯にゆっくりとつかり、リラ
ックスしたいですね。ゆず湯に
は血行を良くさせて体を温める
効果があるだけでなく、お肌の
健康にもよいそうです(お肌の
弱い方はご注意くださいね)。
また、使い終わったゆずの皮で
お風呂掃除もできますので、余
すところなく使えますね。

我が家では、湯船にゆずをぶ
かぶか浮かべて贅沢気分を味
わい、娘はゆずをお手玉にして
遊び、私を楽しませてくれまし
た(笑)。親子のコミュニケーション
ツールにもなっていま
す。

～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▼〒760-0857-1
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。