

# 高松ごじまん新聞 第(全)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30年6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！ 6～7月の“旬”ごじまん品

|        |       |
|--------|-------|
| オクラ    | 6～10月 |
| ナス     | 6～10月 |
| ハウスミカン | 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  |

Mr.アスパラ



## きゅうりと鶏ムネ肉の バンバンジー

### 材料(2～3人分)

- きゅうり…1～2本
- 鶏ムネ肉…1枚
- 砂糖…15g
- 塩…4g
- ミニトマト…4～6個
- 白ゴマペースト…大さじ2
- 砂糖…大さじ2
- 酢…大さじ2
- 塩…小さじ1/2
- トウバンジャン…少々

キューさん

### 作り方

- ① 鶏ムネ肉に砂糖と塩をすりこんで、1～2時間冷蔵庫でおきます。
- ② ①を電子レンジで、裏表合計500W・5分位加熱し(茹でてもよい)冷まして、手で細く裂きます。
- ③ きゅうりは、細長く千切りにします。
- ④ ミニトマトは、半分に切ります。
- ⑤ Aを合して、バンバンジーのタレを作ります。
- ⑥ 皿に、②・③・④を盛り付け、⑤のタレを添えます。

## 季節のごじまん品 かんたんレシピ

### 材料(2～3人分)

- なす…2～3個
- ゴマ油…大さじ1
- 合挽きミンチ…100g
- 赤・黄パプリカ…各1/4個
- 長ねぎみじん切り…大さじ1
- にんにくみじん切り…小さじ1
- 生薑みじん切り…小さじ1
- トウバンジャン…小さじ1
- 焼き肉のタレ…大さじ2
- 醤油…大さじ1
- 砂糖…小さじ2
- 塩・コショウ…少々
- 細ねぎ…少々

うっしい

## かんたんマーボーなす

### 作り方

- ① なすは、細長く切り、水に放してアクを抜きます。赤・黄パプリカは、細長く切ります。
- ② フライパンに、ごま油を敷き、Aを弱火で炒めて、香りを出します。
- ③ ②に合挽きミンチと、①のなす・パプリカを入れて炒めます。
- ④ ③に、Bの調味料を加えて、味を整えます。
- ⑤ 器に盛り、細ねぎの小口切りをトッピングします。

ナスP



## トップニュース

# 食育フェスタが 開催されます！

6月2日(土)～3日(日)10:00～17:00

高松市瓦町FLAG 8階 IKODE 瓦町  
 (展示コーナー、アートステーション)

主催者：高松市

**野菜たっぷり生活！**

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

## 名探偵ベジ太

350g

パフォーマーの实行人

「謎解き」に挑戦！

参加費 あり！

| 時間          | 内容             | 参加費 |
|-------------|----------------|-----|
| 10:00～11:00 | 野菜たっぷり生活！食育クイズ | 無料  |
| 11:00～12:00 | 野菜たっぷり生活！食育クイズ | 無料  |
| 12:00～13:00 | 野菜たっぷり生活！食育クイズ | 無料  |
| 13:00～14:00 | 野菜たっぷり生活！食育クイズ | 無料  |
| 14:00～15:00 | 野菜たっぷり生活！食育クイズ | 無料  |
| 15:00～16:00 | 野菜たっぷり生活！食育クイズ | 無料  |
| 16:00～17:00 | 野菜たっぷり生活！食育クイズ | 無料  |

## 食育フェスタ

名探偵ベジ太やベジ探偵団といっしょに  
 野菜たっぷり生活のヒントを探そう！

平成30年6月2日(土)・3日(日)  
 食育展 10:00～17:00  
 瓦町 FLAG8階 市民交流プラザ IKODE 瓦町  
 展示コーナー、アートステーション

主催 高松市  
 共催 高松市食生活改善推進協議会、高松市農産物ごじまん品推進協議会、公益社団法人香川県農事大学、大塚製薬

# 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30年7月28日(土) 8:30~12:30
- 場所 香南アグリーム(高松市香南町岡1270番地13)
- 応募資格 3歳以上のお子様とその保護者(高松市内に在住または勤務)、親子で参加できる方
- 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13日(金)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。

## 産直へ行こう！

みなさんは、野菜や果物などの農産物を買う際、産地はどこか気にされたことはありますか？

近年、「地産地消」という言葉が注目を浴びていますが、産直では地元の方々が作った野菜や果物がたくさん置いてあります。それを作った農家の写真やプロフィール等を表示している産直もありますので、購入する際の参考にしてみたいはいかがでしょうか。

また、平成30年4月27日～8月31日にかけて、JA香川県の直売所でスタンプラリーが実施されています。この機会にスタンプを集めて応募されてみてはいかがでしょうか。



娘の友達は、今年もお母さんの愛情いっぱいケーキでお祝いされるのでしょ。大好きな人とおいしく楽しい時間を共有できるのは、幸せですね。

私は3月生まれなので、イチゴがなくて困った経験はないなあ…と想っていたときに思い出しました。20年以上前の主人と出会ったばかりの頃。やはり誕生日は手作りケーキで…とスーパーへ向かうも、イチゴが売っていないのです。当時は学生で、メロンを買う余裕もなく、缶詰フルーツとイチゴ味のチョコで飾り付けました(笑)。

初夏の季節でもあるイチゴですが、クリスマスケーキの印象が強く、今では冬の代表的な果物となっています。ね。ケーキ屋さんのなかには、夏場はイチゴのケーキを置いていないところもあるかもしれません。

にイチゴがないのよね、と困っていました。

野菜ソムリエ  
有里さんの  
ちょっと話52

娘の友達が、もうすぐ誕生日とのこと。そのお母さんは、ケーキを手作りたいけれど、毎年のことながら季節的

