

高松ごじまん新聞 第四版

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20年12月1日(月)
 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

ミカン	10~3月
キウイフルーツ	..11~3月
イチゴ	11~6月
ブロッコリー	11~3月
ネギ	通年
シタケ	11~3月



カンちゃん



イチゴ娘



タケじい



ねぎ坊



オオキウイ



マダム・ブロッチ

びっくり
ねぎ焼きうどん

ねぎ坊

材料(4人分)

- うどん...3玉
- 青ねぎ...2束
- 合びきミンチ...200g
- 卵...2~3個
- サラダ油...適量
- 塩...適量
- コショウ...適量
- ポン酢しょうゆ...適量

作り方

- ①うどん玉を5mm~1cm

- ②青ねぎは小口切にする。
- ③ボールに①・②合びきミンチ・卵・塩・コショウを入れよくまぜる。
- ④ホットプレート(フライパン)を熱し、油をひく。③を適当な大きさ(ハンバーガー程度)にまるめ薄くのばし、こんがり焼きポン酢しよゆめでいただく。

季節のごじまん品
かんたんレシピブロッコリーの
きんぴら

材料(4人分)

- ブロッコリー芯...100g~150g
- ゴボウ...200g
- 人参...30g
- 赤とうがらし...1本
- ゴマ...少々
- A 砂糖...大さじ1強
- みりん...大さじ1強
- 酒...大さじ1強
- しょうゆ...大さじ2強
- ゴマ油...大さじ1



マダム・ブロッチ



ゴボウ親方

作り方

- ①ゴボウは5cmの千切りに切り水にさらしておく。
- ②人参は5cmの千切り、ブロッコリーの芯は短冊切りにする。
- ③鍋にゴマ油で赤とうがらし・①・②を炒め、Aで調味し、強火で汁がなくなるまで炒め、ゴマをふる。

野菜
サラダ

材料(4人分)

- アスパラ...4~5本
- オクラ...10本
- きゅうり...中1本
- パプリカ...赤1個
- ナス...中1個
- トマト...中1個
- カボチャ...100g
- 生薑...15g
- ニンニク...15g
- 青シソがバジリコ
- A マヨネーズ...大さじ3
- 酢...大さじ3
- 淡口しょうゆ...大さじ3
- ゴマ油...小さじ1
- 砂糖...小さじ2
- 豆板醬...小さじ1/2

ナスP キューさん Mr.アスパラ

作り方

- ①アスパラは3cm オクラは1cmに切つて塩ゆでする。
- ②カボチャ・ナス・パプリカは素揚げをする。
- ③きゅうりは、まな板の上で叩き乱切りにする。
- ④生薑・ニンニクはみじん切りにして豆板醬とAの調味料にまぜる。
- ⑤青しそは千切りにしてのせる。
- ⑥食べる直前に④のドレッシングをかける。



オオクラ画伯



料理：高松市生活研究グループ連絡協議会

限定品です!

ごじまん品
トップニュース

たがまつ産品第2弾

エンサイ
の佃煮

販売開始!!

「高松産ごじまん品」の一品目「エンサイ(空芯菜)」を使った佃煮が完成しました。

12月1日(月)より市い。

仕上がり、ごはんやおにぎり、お茶漬け、また酒の肴におすすめです。

ぜひ、お試しください。

内産直施設などで販売開始します。

ピリ辛風味に



販売場所 グリーンピア岡本 高松市岡本町944

国分寺ふれあい産直市 高松市国分寺町新名744-1

香南朝市 高松市香南町大字横井992-2

販売価格 100g入 315円(税込)

“エンサイ”って?

夏が旬の青菜です。サツマイモの仲間、茎が空洞になっているので空芯菜とも呼ばれます。カルシウムやビタミンAを豊富に含む栄養満点の野菜です。



「高松産ごじまん品」 アンテナショップが 増えました。

最近、食品の産地偽装表示に続き、汚染米問題とわれわれの食生活をとりまく環境は依然として厳しく、食の安全・安心を保つためには、日常の健康管理と同様に自分自身で気をつけなければならぬ時代となっています。

ゆえに、日々の生活の中で食品に対する情報を収集したり、地元の新鮮な農産物など産地がはっきりとわかるものを選んで購入するなど、常日ごろからの心がけが大切です。

そこで、地元の新鮮な旬の野菜や果物を『高松産ごじまん品』として、市民の方に食べてもらえるように、高松市農産物ごじまん品推進協議会では、平成18年度より高松産ごじまん品アンテナショップを市内量販店の店舗内に設置し、地産地消の推進を図っています。現在、登録されているアンテナショップは『ゆめタウン高松』、『イオン高松ショッピングセンタージャスコ高松店』、『コープかがわ』などがあり、店舗数は9店舗まで増えており、高松産ごじまん品がより身近なものになってきています。



高松産ごじまん品 アンテナショップ 登録状況



番号	店 舗 名	所 在 地
1	ゆめタウン高松	高松市三条町608-1
2	ジャスコ高松店	高松市香西本町1-1
3	コープ一宮店	高松市一宮町長塚341
4	コープ太田店	高松市伏石町1187-1
5	コープ香西店	高松市香西本町96-1
6	コープ栗林店	高松市藤塚町3丁目17-8
7	コープ牟礼店	高松市牟礼町牟礼994
8	コープ中央インター店	高松市木太町701-1
9	コープ扇町店	高松市扇町2丁目360-2

「高松産ごじまん品」
目印はこちら



消費者である、あなたの意見を聞かせてください。

メッセージごじまん品レシピを大募集!!

「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。あなたのメッセージをお待ちしています。また、あなたの自慢の「ごじまん品」を使ったレシピを募集します。掲載された方には、ごじまん品をプレゼントいたします。

応募先▶〒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

冬野菜の中でも現在作付面積が伸びているのがブロッコリーです。高松市内では、全域にわたって、およそ60ha作付けされています。

ブロッコリーは地中海原産の花(薔)野菜で、キャベツやカリフラワーの仲間です。市内では8月末から植え付けが始まり、10月中旬から6月中旬まで半年以上も収穫・出荷が続きます。

栄養満点の緑黄色野菜
で、ビタミンAやC、鉄
分、カルシウムなどが大
変豊富です。特に、ビタミンCの含有量はレモンの2倍もあります。また、捨てられがちな茎の部分にも栄養がたくさん含まれています。ピーラ



閉容器に入れて冷凍します。これから寒くなる冬場です。栄養たつぷりのブロッコリーをたくさん食べて元気に乗り切りましょう!

ーなどで硬い皮をむくことでも柔らかく調理することができるので、茎まで残さず食べてくださいね。

ブロッコリーは、鮮度が落ちやすいので、なるべく早く使い切りましょう。

保存する時は、ビニール袋にいれて密封し、茎の部分を下にして冷蔵庫に入れておくと3日ぐらいいちます。また、長く保存する時は、小房に分けてかためにゆで、密

農業体験教室

日 時	平成20年12月21日(日) 9:00~13:30
場 所	香南アグリーム
内 容	食育講演、秋冬野菜収穫体験、調理実習(しっぽくそば ほか)
参加費	500円/人(3歳以下無料)

申込方法など詳しくは、ホームページをご覧ください。

高松産ごじまん品 検索

たかまつ食と農のフェスタ2009

日 時	平成21年2月28日~3月1日 9:30~16:30
場 所	サンメッセ香川 大展示場・屋外展示場
内 容	生産者による農産物の対面販売、体験・料理教室、ごじまん品・品評会展示、抽選会などなど

詳しくは次号で紹介します。

お楽しみに!

イベント
情報

編集後記

10月20日に販売開始した黒大豆焼酎「讃州黒」。おかげさまで、すでに品薄状態となっております。ありがとございました。

さて、このたび「高松産ごじまん品」アンテナショップが新たに7店舗加わり、今号でご紹介いたしました。フェア開催などを通じて、皆様の目に触れる機会を増やしていきたいと思っておりますので、ホームページ是非チェックしてみてください。