

高松ごじまん新聞 第1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31年4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!

4～5月の“旬”ごじまん品

ビワ……………4～7月
 アスパラガス ……2～11月
 キュウリ……………3～12月
 ソラマメ……………4～6月
 ゴボウ ……2～6・10～12月
 ミニトマト ……通年



ゴボー親方



びわぞう



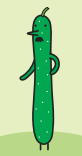
Mr.アスパラ



そらまめトリオ



ミニトマト兄弟



キューさん

甘夏のポテトサラダ

材料(2～3個分)

- 甘夏…2～3個
- じゃがいも…100g
- 人参…50g
- グリーンアスパラ…30g
- ピーマン…30g
- 蒸サラダ豆…50g
- ベーコン…30g
- マヨネーズ…50g

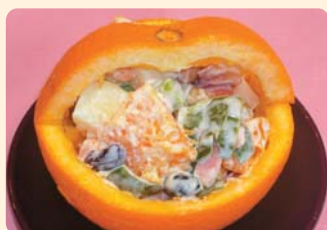


ポン太

Mr.アスパラ

作り方

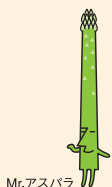
- ① 甘夏はバスケットの形になるように、カッターを使って切り抜きます。実は薄皮を取っておきます。
- ② Aとベーコンを1.5cm角位に切り、茹でおきます。
- ③ ボールに冷ました②・蒸サラダ豆・炒めたベーコン(ハムでもよい)・甘夏の実を入れ、マヨネーズで和えます。
- ④ ①の甘夏の中の水分をキッチンペーパーで取り、③のサラダを詰めま



季節のごじまん品 かんたんレシピ

材料(3～4人分)

- 葉ゴボウ…200g
- 新玉ねぎ…100g
- グリーンアスパラ…2本
- 白みそ…60g
- すりごま…15g
- だし汁…大さじ2
- 砂糖…大さじ1



Mr.アスパラ

ゴボー親方

作り方

- ① 葉ゴボウは、包丁のみねで削いで黒いひげ根を落とします。茎と根ともに3cm位の長さで、太いところは2～3等分にします。熱湯に入れて5～6分茹で、ざるに上げて冷まします。
- ② 新玉ねぎはスライサーなどで薄く切って水に放し、2～3分したらざるに上げ、水気を絞っておきます。
- ③ グリーンアスパラは斜め切りして茹でておきます。
- ④ Aを合して和え衣を作ります。
- ⑤ ①・②・③を④で和えます。



ごじまん野菜塾 春夏野菜編 受講生募集します

トップニュース

◆ 日 時 平成31年4月20日(土)から8月上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797-4)

◆ 定 員 20名程度

◆ 応募資格 18歳以上70歳未満で野菜づくりに意欲があり、定期的に圃場の灌水当番に参加可能な方

◆ 参加費 5,000円(学生は1,000円)

◆ 申込み ハガキまたはFAXで住所・氏名(ふりがな)・年齢・職業・電話番号・応募理由を書いて4月10日(水)までに高松市農林水産課へ
 住所: 〒760-8571



高松市番町一丁目8番15号
 高松市役所(5階) 農林水産課

◆ 問い合わせ ☎839-2422 FAX 839-2423



で大好評だった

“米粉 野菜おやき”

の作り方をご紹介します!!



おネちゃん

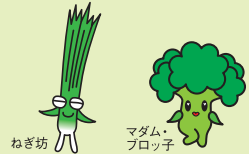


材料

- 米粉……………50g
- 水……………50g
- だしの素……………小さじ1/3g
- ねぎ……………10g
- ブロッコリー……………10g
- ちくわ……………10g
- 紅しょうが……………お好みで

作り方

- ①ねぎ・ブロッコリー・ちくわをそれぞれ細かく切る。
- ②材料をよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンを220℃に温度設定する。
- ④蓋をして3分焼き、裏返してもう3分焼く。
- ⑤お好みでポン酢かソースをかけていただく。



平成31年2月23日、24日の2日間、サンメッセ香川で「たかまつ食と農のフェスタ2019」が開催され、約4万人もの来場者を迎えて盛大に終了することができました。ありがとうございました。

春の盆栽イベントが開催されます!! ホームページを確認してください。

第19回「鬼無グリーンフェア21」

- ◎会場 期 場
- ◎内容

平成31年4月27日(土)～4月29日(月) 午前9時～午後4時
香川県鬼無植木盆栽センター(高松市鬼無町山口333-1)
電話番号:087-882-4091(※会期中に限る)
盆栽、植木、苗木、花木等、約500種、1万点を展示販売
・お楽しみ抽選会(会期中) ・みどりの相談コーナー(会期中)
・プロとの集い(12:30～)
・おさんぽオークション(10:30～・14:00～)
・盆栽格付チェック(会期中)
・インスタグラム フォトコンテスト(会期中)

- ◎主催 催
- ◎問い合わせ先

鬼無グリーンフェア21実行委員会
087-881-2847(花澤さん)



国分寺盆栽センター春まつり

- ◎会場 期 場
- ◎展示品・即売品
- ◎問い合わせ先

平成31年4月20日(土)～4月21日(日)午前9時～午後4時
JA香川県国分寺盆栽センター(087-874-2795)
盆栽各種・小品盆栽・雑木・山野草・鉢花・ミニ産直
喫茶コーナー・資材・こけ玉教室(随時受付1人1,000円)
087-874-1215(ふれあいセンター国分寺)



さあ新年度(そして新元号)を、気持ちよくスタートさせましょう。

サワーキャベツは、春キャベツ同様、生食に向いたキャベツのようです。ゆるやかに巻かれた黄緑色の葉は、手でも簡単にちぎれ、火を使わずして1品が簡単にできあがります。その軽やかな歯ごたえと明るい色みは、体と心をやさしく刺激するでしょう。

先日、キャベツ、春キャベツともに、サワーキャベツというキャベツを見かけました。サワーキャベツって何? サワークラウト用? 酸っぱいの? など頭の中では、はてなマークが次々と浮かびました。

春キャベツの柔らかさは、煮込んだ冬キャベツの柔らかさとはまた違い、しっとりふんわり。適度な食感とみずみずしさは、生食に最適です。文字通り春を味わっているようです。

が出回ります。

野菜ソムリエ
有里さんの
ちょっと語57

少しずつ暖かい日が増え、お鍋や煮込み料理にも飽きてきたなと思っていると、良いタイミングで春キャベツ