



農家のお母さんぐ創る 絶品 逸品 ごじまん品



高松市生活研究グループ連絡協議会
高松市農産物ごじまん品推進協議会

高松産ごじまん品 出回りカレンダー

高松産ごじまん品とは？

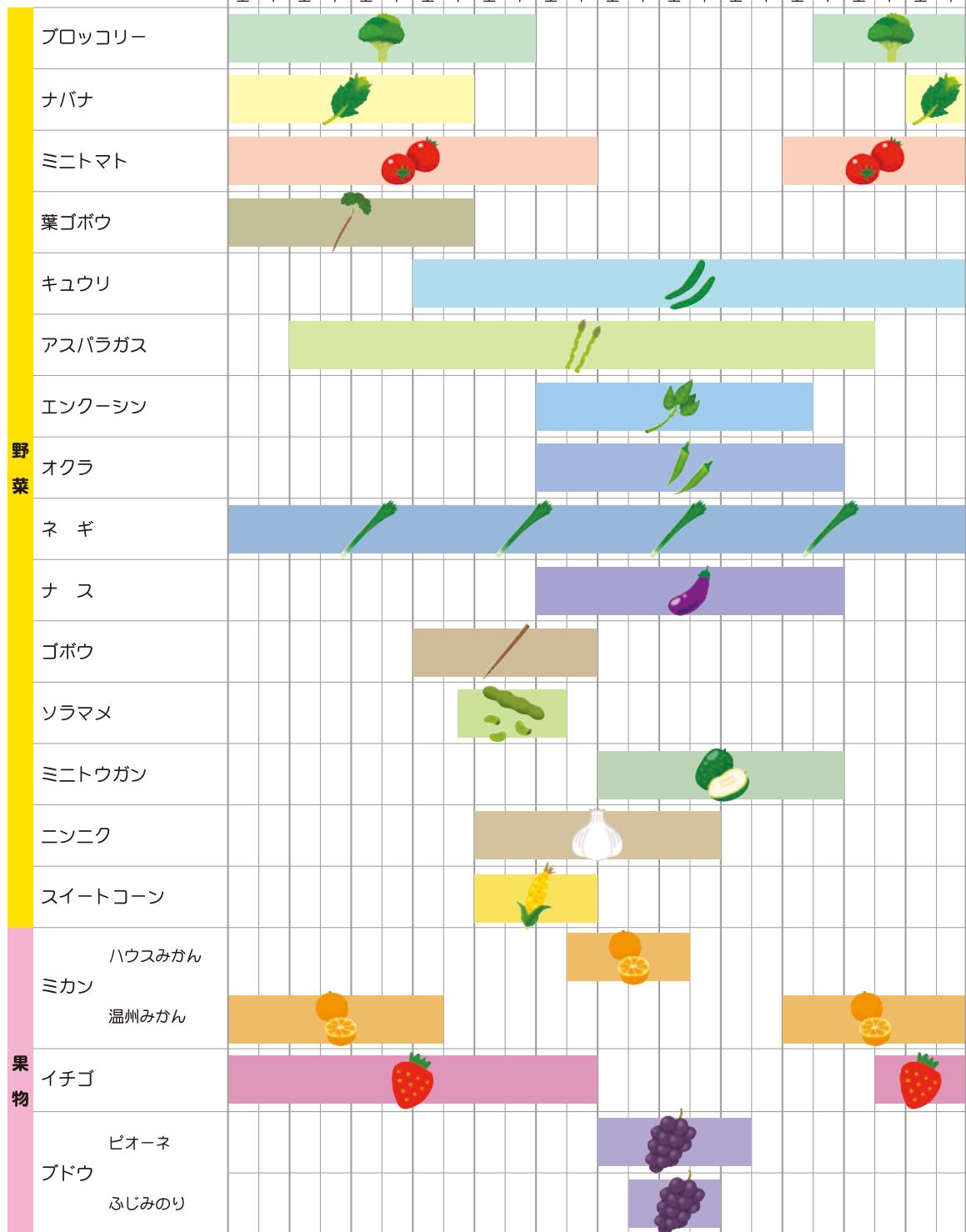
高松市内で生産されている農産物のうち、以下のいずれかの要件に該当する品目です。

地域性豊かな品目

生産量が安定している品目

これから推進していく品目

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下





1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

上 下 上 下 上 下 上 下 上 下 上 下 上 下 上 下 上 下 上 下 上 下 上 下

果物	ロザリオビアンコ																			
	ブドウ	マスカットオブ アレキサンドリア																		
	瀬戸ジャイアンツ																			
	シャイン マスカット																			
	イチジク																			
	ビワ																			
	さぬきゴールド																			
	キウイ フルーツ 香緑																			
	さぬき キウイっこ®																			
	あまなつ																			
	はっさく																			
中晩カン	清見 オレンジ																			
	デコポン																			
	せとか																			
	カキ																			
穀物	モモ																			
	黒大豆																			
特 産 品	米																			
	盆栽																			
牛 肉	牛肉																			
	切花																			

高松産ごじまん品 出回りカレンダー	1
鯛の野菜あんかけ	3
うどん De ねぎハンバーグ	4
菜の花のすまし	5
春巻き	6
エンクーチンとシイタケの煮びたし	7
ミニトマトとらっきょうのカリコリ和え	8
シイタケとなすの甘酢かけ	9
米粉入りチーズナン	10
トマトカレー ナンとともに	11
夏野菜ゴロゴロスープ	11
ネバ・モリ・夏そうめん	12
とうがんの含め煮	13
肉団子甘酢あん	14
トマトソースのパスタ～しいたけのデュクセル仕立て添え～	15
柿の酢の物	16
煮しめ	17
とり肉とブロッコリーのうま煮炒め	18
里芋のシチュー	19
黒豆	20
しょうゆ豆	21
おたふく豆	21
山菜おこわ	22
黒豆ずし	23
なすの辛子漬け	24
きゅうりのパリパリ漬け	25
きゅうりの昆布だし即席漬け	25
黒豆入り花あられ	26
とろとろ桃のムース	27
さつまいものオレンジ煮	28
シャインマスカット大福・みかん大福・ミニトマト大福	29
ジビエカレーうどん	30
ジビエカツ	30
猪肉のつくね	31
猪肉つくねの甘酢仕立て	31
猪肉つくねのトマトスープ	31
活動風景	32
ごあいさつ	



鯛の野菜あんかけ

■材料(4人分)

鯛	4切れ
シイタケ	4枚
アスパラガス	4本
もやし(根切り)	1/2袋
人参	100g
しょうが	適量
だし汁	3カップ
砂糖	大さじ3
酢	大さじ3~4
しょうゆ	大さじ1 1/2
塩	少々
片栗粉	大さじ1 1/2 (同量の水で溶く)
油	適量
塩・こしょう	適量

A

■作り方

- ① 鯛に塩・こしょうをふっておく。
- ② 人参は3~4cmの長さの千切り、シイタケはうす切り、アスパラガスは根元をピーラーで皮をむき、はかまをとり斜めうす切りにして、しょうがは千切りにする。
- ③ Aを合わせておく。
- ④ 揚げ油を170℃に熱し、水気をふいた鯛に片栗粉を軽くまぶして入れ、からりと揚げる。
- ⑤ 鍋にだし汁を煮立て、人参・シイタケ・もやしを入れ、柔らかくなったところにアスパラガス・しょうがを加え、Aを入れた後、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥ 器に揚げた鯛を盛り、熱いうちに野菜あんをかける。

一口メモ

- 魚はお好みの白身魚に変えてよい。



うどん De ねぎハンバーグ

■材料(4人分)

うどん	———	3玉
青ねぎ(中ねぎ)	———	2束
合びきミンチ	———	200g
卵	———	2~3個
サラダ油	———	適量
塩	———	適量
こしょう	———	適量
ポン酢しょうゆ	———	適量

■作り方

- ① うどん玉を5mm~1cm位にきざむ。
- ② 青ねぎは小口切りにする。
- ③ ボールに①・②・合びきミンチ・卵・塩・こしょうを入れ、よくまぜる。
- ④ ホットプレート(フライパン)を熱して油をひき、③を直径6cm程度の丸形に整え、こんがり焼き熱いうちにポン酢しょうゆでいただく。

一口メモ

- お好みでソース・辛子でも良い。



菜の花のすまし

■材料(4人分)

卵	2個
ナバナ	4本
昆布	8cm角1枚
かつお節	20g
青ねぎ	適量
塩	小さじ 2/3
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	適量
水	600~800cc

■作り方

- ① ナバナはさっと塩ゆでにし、青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水カップ4、昆布を入れ、沸騰寸前に昆布を取り出し、かつお節を加え、ふわっと煮立ったら火を止めて、かつお節が沈むまで待ち、ザルなどでこす。
- ③ だしに塩、薄口しょうゆ、みりんで味付けをする。
- ④ だしが一煮立ちすれば、とき卵を入れ、少し置き、卵が浮いてきたら火を止める。
- ⑤ お椀にお汁を入れ、ナバナ・青ねぎで盛り付ける。

一口メモ

- 沈着したかつお節の粉は取り除くときれいなすまし汁になる。
- お椀の大きさで水の量は調整する。



春巻き

■材料(10本分)

春巻きの皮	10枚
合いびきミンチ	200g
干しシイタケ	3枚
じゃがいも	1個
人参	50g
中ねぎ	3本
アスパラガス	3本
春雨	30g
しょうが	10g
干しシイタケ戻し汁	50cc
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
A 酒	大さじ1
塩・こしょう	適量
ごま油	適量
鶏ガラスープの素	小さじ2
サラダ油	適量
溶いたのり(薄力粉・水)	適量

A

■作り方

- ① 干しシイタケを戻して薄くスライスし、春雨を硬めに戻して3cm位に切る。
- ② ねぎは3cm位に切り、じゃがいも・人参・しょうがは千切り、アスパラガスは3cm位にスライスする。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、しょうが・合いびきミンチを入れて炒め、さらに人参・じゃがいも・シイタケを入れて炒める。
- ④ 火が通ったら、ねぎ・春雨を加えて調味料Aをすべて入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 大きな皿に広げてしっかりと冷ます。
- ⑥ 春巻きの皮に具をのせ巻き、溶いたのりでしっかりとつける。
- ⑦ 170°Cに熱した油で、こんがりきつね色になるまで揚げる。

一口メモ

- 温かいまま包むとパリパリ感がなくなるので具はしっかりと冷ます。
- 皮が乾燥しないようにラップをかけておく。



エンクーシンとシイタケの煮びたし

■材料(4人分)

エンクーシン	——	1束
シイタケ	——	2~3枚
人参	——	小1/2本
油あげ	——	1枚
だし汁	——	1~1 1/2カップ
酒	——	大さじ1
みりん	——	大さじ3
薄口しょうゆ	——	大さじ1 1/2~2

■作り方

- ① エンクーシンの葉と軸を分け、先に軸、次に葉を茹で水に取り食べやすい大きさに切る。
- ② シイタケはスライスし、人参と油あげは同じ大きさの短冊切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、②を加え、火が通ってきたら調味料を入れる。
- ④ エンクーシンを加えて、一煮立ちしたら火を止めて、そのまま味をなじませる。

一口メモ

- エンクーシンは加熱しすぎると黒ずんでくるので、調理は素早くする。



ミニトマトとらっきょうのカリコリ和え

■材料(4人分)

ミニトマト	8個
らっきょう(甘口)	8個
きゅうり	1/2本
青ねぎ	適量
A 酢	小さじ2
塩	小さじ1/4
ブラックペッパー	適量
サラダ油	小さじ1
粉パセリ	適量

■作り方

- ① ミニトマトはへたを取り半分に切る。
- ② らっきょうは水気をきり、半分に切る。
- ③ きゅうりは塩で板ざりして乱切りにする。
- ④ Aを合わせ、サラダ油を少しづつ加えながら混ぜ、乳化したドレッシングを作り、粉パセリを加える。
- ⑤ ミニトマト・らっきょう・きゅうりを混ぜ器に盛り、その上にドレッシングをかけ、トッピングに青ねぎを添える。

一口メモ

- 酢はらっきょう酢を利用してもよい。



シイタケとなすの甘酢かけ

■材料(4人分)

シイタケ	8枚
なす	2本
玉ねぎ	中1個
青ねぎ	半束
ミニトマト	2個
しょうが	1~2かけ
片栗粉	適量
油	適量
砂糖	40~50g
しょうゆ	50cc
酢	50cc

一口メモ

- 青ねぎのかわりに青ジソ・ミョウガで味に変化をつける。
- しょうがは、たっぷり入れるとより美味しい。

■作り方

- ① 玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、シャキッとしたラザルにとり水切りする。
- ② 青ねぎは小口切り、シイタケは幅1cmくらいの厚さに切る。
- ③ なすは縦8等分にして、シイタケの大きさに揃えて切り、水につけアクを取り、水気をふきとる。
- ④ ボールに砂糖・しょうゆ・酢を入れ甘酢をつくり、しょうがをすり、混ぜておく。
- ⑤ シイタケ・なすに片栗粉をまぶし、余分な粉をとり、油で揚げる。
- ⑥ お皿にシイタケ・なすを盛りつけ、①をのせ甘酢をかけ、青ねぎを飾り、ミニトマトをそえる。



米粉入りチーズナン

■材料(4人分)

A	強力粉	200g
	米粉	100g
	ベーキングパウダー	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	プレーンヨーグルト	240g
	ピザチーズ	80g
	うち粉	適量

■作り方

- ① Aをふるいにかけてボールに入れ、ヨーグルトを少しづつ加え、混ぜながら手でこねてナンの生地を作る。
- ② ①を丸め耳たぶくらいの固さになれば、20~30分位寝かしておく。
- ③ 生地を4等分にし、うち粉をしてめん棒で平らに伸ばし、(直径20cm程度)ピザチーズをのせ半分に折る。
- ④ 熱したフライパンに入れ、ふたをして中火で5分焼き、裏返して2分焼く。(こげに注意する)

一口メモ

- テフロン加工のフライパン以外は、ごく少量の油をひく。

トマトカレー ナンとともに

■材料(4人分)

牛肉ミンチ	100g
トマト(完熟)	中2個
オクラ	4本
A	シイタケ 2枚
	なす 小1個
	玉ねぎ 1個
	人参 小半分
	じゃがいも 中1個
	カレールー 2~3個
	水 2カップ
	サラダ油 適量
塩	適量

A

■作り方

- ① トマトはへたを取りざく切りにし、オクラは少量の塩で板ざりをして小口切りにする。
- ② Aは5mm角に切りそろえる。なすは水につけてアク抜きをする。
- ③ 鍋に油を熱し、牛ミンチ・玉ねぎを炒め、さらに残りの具材を加えて炒め、水を加える。
- ④ アクを取りながら、具材が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ 火を止めてルーを入れて溶かし、時々かき混ぜながら煮込む。

夏
Summer

一口メモ

- 季節の野菜をつかってアレンジしましょう。

ちょっとアレンジ!

夏野菜ゴロゴロスープ

■材料(4人分)

なす	小2本
トマト	2個
アスパラガス	2本
オクラ	2本
玉ねぎ	1個
人参	小1本
青ねぎ	適量
ベーコン	4枚
コンソメスープの素	2個
水	600~800cc
砂糖	適量
塩・こしょう	適量

■作り方

- ① オクラは塩で板ざりをしておく。
- ② アスパラガス・オクラは5mm幅の輪切り、その他の野菜は、大きさを揃えてさいの目に切る。
- ③ ベーコンは、野菜と合わせた大きさに切る。
- ④ 鍋に水とコンソメスープの素、①・②・③を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ お好みで、砂糖又は塩・こしょう等で味を整え、器に入れ小口切りにした青ねぎをのせる。



ネバ・モリ・夏そうめん

■材料(4人分)

そうめん	4束
シイタケ	2枚
なす	1~2本
オクラ	6~8本
カボチャ	100g
山いも	300g
きゅうり	1本
ミニトマト	適量
青ねぎ	適量
ミョウガ	1個
すだち	2個
オリーブオイル	適量
塩	適量
そうめんつゆ	適量 (市販の2倍濃縮)

■作り方

- ① なすは八つ切りにし、水にさらし水気をふきとる。シイタケは食べやすい大きさ、カボチャは薄切りにする。
- ② フライパンに熱した少量のオリーブオイルで①を素揚げにし、きゅうりは千切りにする。
- ③ オクラは塩をふり、板ざりをして熱湯で固ゆでし、素早く水で冷まし小口切りにする。
- ④ 青ねぎは小口切り、ミョウガは縦に細く切る。ミニトマト・すだちは適当な大きさに切っておく。
- ⑤ たっぷりの熱湯でそうめんを茹で、冷水でもみ洗いをしつづけに上げて冷ます。
- ⑥ そうめんを器に盛り、②をのせ、山いもをすりおろしてかける。
- ⑦ トッピングに③・④を彩りよく盛る。食べる直前に冷やしたつゆをひと回し程度かける。

一口メモ

●きゅうりは、すりおろすと山いもと混ざり食べやすくなる。



とうがんの含め煮

■材料(4人分)

ミニとうがん	——	1kg
豚肉	——	200g
しょうが	——	1/2かけ
シイタケ	——	2~3枚
青ねぎ	——	適量
みりん	——	大さじ4強
だししょうゆ	——	大さじ4強
水	——	3/4カップ

■作り方

- ① ミニとうがんはわたを取り皮をむいてから、大きめの一
口大に切り、沸騰した湯に入れ、透明になるまで2~3
分下茹でする。
- ② 豚肉・シイタケは食べやすい大きさに切り、しょうがは皮
をむき千切りにする。
- ③ 鍋に水3/4カップと①を入れ火にかけ、沸騰したら調味
料と②を加え、弱火でコトコト味がしみ込むまで30分位
煮込む。
- ④ 器に盛り付け、青ねぎをトッピングする。

一口メモ

- 冷めると、さらに味がしみ込み美
味しくなる。



肉団子甘酢あん

■材料(4人分)

合びき肉———400g

玉ねぎ———1/2個

卵———1個

ピーマン———1個

ごぼう———50g

シイタケ———1枚

片栗粉———大さじ3

甘酢

 しょうゆ———大さじ4

 酒———大さじ3

 砂糖———大さじ3

 酢———大さじ1

水溶き片栗粉

- | | |
|---|------------------|
| A | 片栗粉———大さじ1~1 1/2 |
| B | 水———大さじ1 1/2~2 |

■作り方

- ① 玉ねぎ、ピーマン、シイタケはみじん切り、ごぼうは小さくささがきにして水にさらしておく。
- ② 合びき肉に①と卵・片栗粉を混ぜ、粘りができるまでよく混ぜる。
- ③ ②を食べやすい大きさに丸め、160°C程度に温めた油に入れ、こんがりきつね色になったら取り出す。
- ④ Aの材料をフライパンに全て入れ火をつける。一煮立ちさせ、Bを入れよくかき混ぜ、とろみが付いたら③を入れ転がしながら、甘酢あんをからめる。

一口メモ

- 揚げ油の温度に注意してこがさないようにする。



トマトソースのパスタ ~しいたけのデュクセル仕立て添え~

■材料(4人分)

細めのパスタ	300g
トマト	2~3個 (ミニトマトなら10~15個)
コンソメスープ	200cc
ベーコン	5枚
玉ねぎ	1/4個
塩・こしょう	適量
トマトケチャップ	適量
シイタケ	10枚
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1かけ
オリーブオイル	30cc
バター	10g
パン粉	適量
パセリ	適量

■作り方

- ① ベーコン・玉ねぎを細かく切りフライパンで炒め、湯むきしたトマトをみじん切りにして加え、少し煮る。
- ② ①にコンソメスープを加え、塩・こしょうで味をととのえる。
- ③ パスタを茹でる。
- ④ シイタケ(石づきも使う)・玉ねぎ・にんにくはみじん切りにしておく。
- ⑤ オリーブオイル・バターでにんにくを焦がさないように炒め、玉ねぎを入れ炒める。さらにシイタケを入れ、水分がなくなるまで炒め、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑥ フライパンでパン粉を炒める。
- ⑦ 皿にトマトソース、そのうえにパスタを盛り、トッピングに⑤を飾り、パン粉をふり、彩りにきざみパセリをふる。

一口メモ

- トマトソースの色や味は、トマトケチャップでととのえる。



柿の酢の物

■材料(4人分)

柿	中1個
大根	250g
きゅうり	1/2本
塩	適量
A 酢	大さじ1 1/3
A 砂糖	大さじ2 1/3
A 塩	小さじ1/2

■作り方

- ① 大根・きゅうりを短冊切りにする。
- ② ①を軽く塩もみをして10~15分くらいおいておく。
- ③ 柿は洗って皮をむき種をとり、短冊切りにする。
- ④ ②をよく搾り、③とAを混ぜ合わせ味をなじませる。



一口メモ

- 柿の実をくりぬいて器にすると、季節感抜群。



煮しめ

■材料(4人分)

ごぼう	1本
こんにゃく	1枚
れんこん	1節(150g)
里芋	小8個
金時人参	1本
ナバナ	8本
干しシイタケ	8枚
だし汁	450cc (ひたひたになるくらいにする)
しょうゆ	大さじ7~8
砂糖	大さじ4~5
みりん	大さじ4
酒	大さじ3
塩	適量

一口メモ

- おせちにはれんこんは花形切り・人参は梅の型抜きで抜き飾り切りにする。

■作り方

- 干しシイタケはぬるま湯で柔らかく戻し、形よく切る。(戻し汁は、だしに使用する。)
- 里芋は皮をむき、ヌメリをとるため塩もみをし、固ゆでしておく。
- ごぼうは皮をたわしでこすり洗いし、斜めに7mmほどの厚さに切り、れんこんは皮をむき、8mm程度の輪切りにしてそれぞれ水にさらす。
- 人参は7mmぐらいの厚さの輪切りにする。
- ナバナは、さっと塩ゆでておく。
- こんにゃくは7mmの厚さに切り、中央に2cmほどの切り込みを入れて一方をくぐらせて手綱の形にして下茹でする。
- ナバナを除く材料を鍋に入れ、ひたひたになるくらいのだし汁を入れ、中火にかける。煮立ったら弱火にして落し蓋をし、10分間煮る。しょうゆ・砂糖・酒・みりんを加え、味が染まるまで煮詰め、火を止めそのまま味を含ませる。
- 器に盛り、ナバナを色よく飾る。



とり肉とプロッコリーのうま煮炒め

■材料(4人分)

とりもも肉	400g
プロッコリー	1株
白ねぎ	1/2本
にんにく	1かけ
人参	中1本
シイタケ	4枚
片栗粉	適量
揚げ油	適量
しょうゆ	大さじ1
A 酒	大さじ1/2
しょうが汁	適量
しょうゆ	大さじ3 1/2
B 酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
C 片栗粉	小さじ1 1/2
水	大さじ1

■作り方

- ① とり肉は1口大に切り、Aで下味をつける。
- ② プロッコリーを食べやすい大きさの房に分け、人参は乱切りして、固めにゆでる。
- ③ シイタケは4つ切り、ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りにする。
- ④ とり肉の水分をとり、片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ⑤ 中華鍋に油(大さじ1~2)を入れ、ねぎ・にんにくで香りを出し、②・③をさっと炒める。Bを入れ、煮立ったらCを入れてとろみをつけ、とり肉をからめて火を止める。

一口メモ

- とり肉は汁気をしっかり取ってから揚げる。



里芋のシチュー

■材料(5人分)

里芋	400g
玉ねぎ	1個
人参	100g
シイタケ	3枚
とり肉	250g
ブロッコリー	適量
シチューの素(市販)	5人分
牛乳	100~150cc
水	600cc
バター	大さじ1
塩・こしょう	適量

■作り方

- ① 里芋は皮をむきやや大きめの一口大に切り、塩もみをしてヌメリを取りながら、2~3度水洗いをする。
- ② ブロッコリーは、房を分けてゆでておく。(トッピング用)
- ③ 玉ねぎ、人参、シイタケ、とり肉はお好みの大きさに切る。
- ④ 鍋にバターを溶かし、玉ねぎをしんなりするまで炒め、次にとり肉を加えて炒める。さらに全部の具材を入れて、全体に油が回ってきたら水を加えて煮る。
- ⑤ 丁寧にアクを取り、具材が柔らかくなるまで、20分程度中火で煮込む。
- ⑥ 火を止めて、シチューの素を入れ、溶けたところで火をつけ、かき混ぜながら牛乳を注ぎ、時々かき混ぜながら少し弱火で煮込む。(塩・こしょうを加えてもよい。)
- ⑦ 器に盛り、ブロッコリーで彩をそえる。

一口メモ

- ほくほくトロトロ冷めても美味しい。



黒豆

■材料

黒豆	700g
水	2800cc
重曹	小さじ1
さびた釘	5~6本 (布袋に入れておく)
A 中ザラ糖	450g
A しょうゆ	50cc
A 塩	小さじ1
A 水	20cc



■作り方

- ① 鍋に黒豆・水・重曹・さびた釘を入れ、火にかける。
- ② 沸騰する直前に丁寧にアク取りをして、火を弱めて5時間煮る。
- ③ 冷えるまでそのまま置き、ザルに打上げ、鍋に黒豆・Aを入れ火にかけ、弱火で5時間煮る。
- ④ 冷めるまでそのまま置き、鍋を振って全体に味をなじませる。

一口メモ

- 釘は最後まで黒豆に浸しておく。

しょうゆ豆

■材料

乾燥そら豆	500g
A 水	1500cc
塩	大さじ1 1/2
B 中ザラ糖	300g
	しょうゆ
酒	100cc
	すりしょうが 大さじ3
たかのつめ	3~5本 (小口切り)



一口メモ

- 塩水に入れた時に浮いたそら豆は取り除く。

おたふく豆

■材料

乾燥そら豆	700g
水	2800cc
重曹	小さじ1
A 中ザラ糖	420g
	しょうゆ
水	50cc



一口メモ

- 収穫した年のそら豆は煮えるのが早い(30分~1時間)。年数を経過したもの又は購入した場合で収穫した年がわからないものは3~4時間煮る。

■作り方

- 鍋にそら豆・水・重曹を入れ火にかけ、沸騰後、弱火にしてそら豆がやわらかくなるまで煮る。
- 冷えるまでそのまま置き(蓋を開けない)ザルに打上げる。
- 鍋にそら豆とAを入れ、弱火で3~4時間煮る。
- 冷えるまでそのまま置き、鍋を振って全体に味をなじませる。



山菜おこわ

■材料(1升分)

もち米	1升(1.5kg)
人参	1本
ごぼう	中1本
たけのこ	100g
わらび	60g
干しシイタケ	4~5枚
油あげ	1枚
シイタケの戻し汁	250cc
A 砂糖	大さじ1
みりん	大さじ2
だししょうゆ	大さじ2~3
水	350cc
B みりん	150cc
濃口しょうゆ	65cc
薄口しょうゆ	65cc

■作り方

- ① ごぼうはささがきにして水にさらしておく。
- ② 干しシイタケは水で戻し、たけのこ・油あげは短冊切りにして、わらびは他の具材と大きさをそろえて切る。
- ③ ①・②をAの調味料で煮て、味がなじめば具をザルに打ちあげる。
- ④ 一晩、水に浸したもち米をザルにあげ水切りをしておき、ザルの中で短冊切りした人参と混ぜ合わせ、蒸し器の水が沸騰してから20分蒸す。
- ⑤ 一旦、④を飯盆に入れ、すばやくBの調味料と合わせ、③の具材を混ぜて再び蒸し器に戻し10分蒸す。

一口メモ

●蒸し時間が長くなると柔らかくなるので注意する。



黒豆すし

ごはん

■材料

米	1升(1.5kg)
黒豆(煮)	250g
人参	1本
干しシイタケ	5~7枚
ごぼう(中)	1本
油あげ	1枚
こんぶ	5cm×1枚
酒	30cc
合 わ せ 酢	230cc
砂糖	230g
塩	30g
錦糸卵	適量
キヌサヤ	適量
紅しょうが	適量
A 具 の 味 付 け	シイタケの戻し汁 180cc
	砂糖 大さじ2~3
	しょうゆ 大さじ2~3
	みりん 大さじ1~2
	酒 大さじ1~2

■作り方

- ① 洗った米に短冊切りした人参・酒・こんぶを加えて普通に炊く。
- ② 干しシイタケは水で戻しておき、戻し汁を使用してAで甘辛く煮て、細くスライスしておく。
- ③ ごぼうはささがきにして水にさらし、油あげは短冊切りにして、②の残り汁にシイタケの戻し汁をひたひたになるくらい加えて味付けする。
- ④ 合わせ酢の材料を軽く温め、砂糖・塩を溶かしておく。
- ⑤ 飯盆に、こんぶを取り出した熱いごはんを移し、合わせ酢を混ぜ合わせる。
- ⑥ ②・③と黒豆(※)を加えて、手早くかき混ぜる。
- ⑦ 器に盛り、錦糸卵と塩ゆでて斜め切りしたキヌサヤ、紅しょうがを飾る。

一口メモ

- ※黒豆の調理法は20ページを参照。
- 具材はザルに打ちあげて汁を切っておく。



なすの辛子漬け

■材料

なす	2kg
塩	25g
辛子	40g
うま味調味料	適量
米こうじ	150g
濃口しょうゆ	2カップ
みりん	100cc
酢	50cc
白砂糖	240g

調味料

■作り方

- ① なすは一口大に切り、塩で一晩下漬けする。
- ② 調味料液を作り、沸騰させ冷ましておく。
- ③ ①のなすをしっかり絞る。
- ④ 練った辛子・うま味調味料・米こうじと絞ったなすを混ぜ、容器に入れ保存する。



一口メモ

- 米こうじは無くてもよいが、入れるとより美味しいくなる。

きゅうりのパリパリ漬け

■材料

A

きゅうり	1kg
人参	中1本
塩	25g
しょうが	1片
たかのつめ	1本
ごま	大さじ2
塩こんぶ	20g
砂糖	50g
しょうゆ	50g
酢	70cc
みりん	大さじ1

一口メモ

- きゅうりは厚く切るとしっかり水分が切れないで注意する。



■作り方

- ①きゅうりを2mm程度に薄く小口切りにし、人参は小さく短冊に切る。
- ②きゅうり、人参に塩を加えて重石(10kg)をして半日おき、きゅうり、人参をしっかり絞る。
- ③Aと千切りにしたしょうが、小口切りにしたたかのつめを合わせ、さらに②を加え、強火で水分がなくなるまでかきませながら煮る。
- ④水分がなくなったら火を止めて冷ます。冷めてから塩こんぶとごまを混ぜる。

きゅうりの昆布だし即席漬け

■材料

A

きゅうり	2本
昆布だし	小さじ1
塩	小さじ2/3~1 (きゅうりの大きさで調整)
ごま油	小さじ2
ブラックペッパー	適量
ゆずの皮(飾り用)	適量
青ねぎ(白い部分)	適量

一口メモ

- 冷蔵庫で2、3日程度保存できるが作りたてが一番良い。



■作り方

- ①きゅうりは塩で板ずりして包丁の柄などで軽くたたき、横に4等分しさらに縦に6等分する。
- ②①と調味料Aをポリ袋に入れ、全体に味が行きわたるようにかきませ、味をなじませる。
- ③ゆずの皮は千切り、青ねぎ(白い部分)は小口切りにして彩りよく飾る。



黒豆入り花あられ

材料

あられ	もち米	1.5kg
	黒豆	300g
	干えび	45g
	(青のり)	8g
	油	適量
黒豆	砂糖	80g
	水	20cc
	片栗粉	小さじ1
	塩	少々

一口メモ

- 干えびは赤、青のりは緑、何も入らない物は白の三色
- 市販の切りもちや、残り物のもちを利用する場合は1cm角に切り、よく干して油で揚げて、熱いうちに塩や青のりをまぶす。

作り方

(あられ)

- ①もち米は洗って8時間～10時間程度水に浸しておく。
- ②①をザルにうち上げ水切りして蒸す。
- ③②をつく時に干えび又は青のりを入れて通常通りに餅つきをする。つき上がったら、もろぶたや平らな容器に入れ薄く均等に伸ばして干す。
- ④包丁で切れる程度に固くなれば、1cm角に切って広げて芯が乾くまで干す。(1週間程度)
- ⑤④を180℃の油でカラッとするまで揚げる。
(黒豆)
 - ①黒豆を洗ってザルに取り、水切りをする。
 - ②黒豆は耐熱用の器に並べて、ラップはしないで※レンジで3～4分程度温め、パチパチと音がして豆がはじたら、取り出す。
 - ③フライパンに砂糖水を作り温めて置き、②を入れて水分がなくなるまでよくかき混ぜる。
 - ④③を混ぜながら片栗粉・塩を振り、砂糖が白くなれば出来上がり。
 - ⑤④をよく冷まして3種のあられと混ぜる。
※レンジにより温度・時間は調整する。



とろとろ桃のムース

■材料(6~8人分)

桃	2個 (果実部分300g)
無調整豆乳	250cc
砂糖	20~30g
粉ゼラチン	4~5g (好みの固さに調整)
レモン汁	大さじ1
[トッピング用]	
キウイフルーツ	
おいり	



■作り方

- ① 粉ゼラチンを完全に溶かしておく。
- ② 桃の皮をむき、果実部分だけをカットして、レモン汁をかけて変色を防ぐ。(種の回りの苦み部分に注意)
- ③ ミキサーに、②の桃、豆乳、砂糖を入れ、固まりがなくなるまで回す。
- ④ ボールに、①・③を入れ、丁寧に混ぜ合わせる。
- ⑤ カップ容器に小分けして、冷蔵庫で1時間くらい冷し、キウイフルーツやおいりでトッピングする。

一口メモ

- 季節の果物を使ってオリジナルムースを作ろう。

スイーツ



さつまいものオレンジ煮

■材料(4人分)

さつまいも	400g
みかん	3個
バター	30g
砂糖	120g
水溶き片栗粉	
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

■作り方

- ① さつまいもは皮をむき、一口大に切って固めにゆがく。
- ② みかんは、きれいに皮をむき、みかん汁を絞る。
- ③ ホーロー鍋に②のみかん汁を入れて煮立て、砂糖・①・バターを加え、弱火で煮込む。
- ④ さつまいもが柔らかくなったら、水溶き片栗粉をまわしながら入れ、とろみをつけ、焦がさないように混ぜながら煮つめる。
- ⑤ 冷ましてラップを利用して茶布に絞り、みじん切りしたみかんの皮をトッピングする。

スイーツ

一口メモ

- みかんを半分に切り、丁寧に実を取り出し皮を容器に使ってもよい。



シャインマスカット大福 みかん大福・ミニトマト大福

■材料(6個分)

シャインマスカット	6個
白玉粉	100g
水	140~150cc
砂糖	40g
あん(白)	160g
片栗粉	適量

■作り方

- ① シャインマスカットは洗い水気を取り、6等分に分けたあんでシャインマスカットを包む。
- ② 耐熱ボールに白玉粉・砂糖を入れ混ぜ、水を少しづつ加えながら粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- ③ ②にふんわりとラップをかけ、500W~600Wのレンジで7分加熱し、(全体が半透明になればよい)餅のように少しこねる。
- ④ 平らな皿又はバットに片栗粉をふり、その上に生地をのせ、熱いうちに6等分に切り分けてのばし、①に上からかぶせて包み込む。

みかん大福

みかん(特小)…5個

- ① みかんは、皮をむき白い筋をていねいにとり、あんを5等分に分け、あんでみかんを包む。

ミニトマト大福

ミニトマト…6個

- ① ミニトマトは洗ってヘタ・水気を取り、あんを6等分に分け、あんでミニトマトを包む。

一口メモ

- 生地が冷めると、しわになるので気をつける。
- レンジで加熱した時、生地が白っぽくなつていれば、2分程度加熱して様子を見る。

スイーツ

ごじまん品 & ジビエ ジビエカレーラーメン



一口メモ

- カレーの作り方は市販を参考し、味はお好みで調整。
- トッピングの猪肉の甘辛しょうが煮を添えてうまさ抜群。
- 猪肉スープがない場合は水でもよい。

■材料(10人分)

猪肉(薄切り)	500g	カレールー市販	1/2箱
玉ねぎ	中4個	(甘口)	
シイタケ	200g	カレールー市販	1箱
猪肉スープ	500cc	(中辛)	
水	1300cc	うどんスープ	2包
サラダ油	適量	にんにく	適量
		しょうが	適量
		青ねぎ	適量

■作り方

- ① 玉ねぎ・シイタケはスライスにする。
- ② にんにく・しょうがはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、にんにくを炒めしょうが・玉ねぎを入れしんなりするまで炒めて、猪肉・シイタケを加えてさらに炒める。
- ④ 猪肉スープ、水を加えてアツをとりながら煮込む。
- ⑤ お好みのカレールーを入れ、しばらく煮込み、うどんスープを加えてさらに煮込む。
- ⑥ トッピングに猪肉の甘辛しょうが煮と青ねぎを飾る。

ジビエカツ



一口メモ

- お好みでソースの代わりに辛子・ゴマみそで…。
- 塩麹につけこんでもよい。

■材料(4人分)

猪肉(薄切り)	大4枚	みそ	100g
卵	1個	砂糖	大さじ3
小麦粉	適量	みりん	大さじ2
パン粉	適量	しょうゆ	大さじ1
		酒	大さじ1

飾り用野菜	キャベツ(千切り)	適量
	きゅうり	適量
	トマト	適量
	レモン	適量
	ソース	適量

■作り方

- ① 猪肉は調味料を合わせた西京みそに1~2時間つけておく。
- ② バットに卵を溶きほぐす。猪肉に小麦粉を薄くまぶしつけ、余分な小麦粉ははたいて落とす。
- ③ 溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④ 油を中温(170~180°C)に熱し、③を入れてカラリと揚げる。
- ⑤ 器に飾り用の野菜を彩りよく盛りつけ、適当な大きさに切ったカツをのせる。

つくねでアレンジ!

猪肉のつくね

■材料(4人分)

猪肉(薄切り)	300g	A 酒	大さじ1
玉ねぎ	小1/2個	塩・こしょう	適量
にんにく	2かけ	片栗粉	大さじ2
青ねぎ	15本		
卵	1個		
サラダ油	適量		

■作り方

- 猪肉をフードプレッサーでミンチにする。
- 玉ねぎはみじん切り、にんにくはすりおろし、青ねぎは小口切りにする。
- フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒める。
- ボールに①②③を入れ、A・卵を加えてよくこねる。適當な大きさの団子を作り丸型にしてオーブントースター(600w)で黄金色になるまで焼く。

猪肉つくねの甘酢仕立て



■材料(4人分)

猪肉のつくね	20個程度	ブロッコリー	1房
玉ねぎ	1個	シイタケ	4枚
人参	1本	塩	適量
パプリカ(黄)	1個	油	適量

A 醋	大さじ4
砂糖	大さじ8
しょうゆ	大さじ4
トマトケチャップ	大さじ1 1/3
水	270cc
B 片栗粉	大さじ1 1/3
水	大さじ2

■作り方

- ブロッコリーは食べやすい大きさの房に分け、人参は乱切りにし、固めに塩ゆでする。
- シイタケ・玉ねぎ・パプリカは一口大より少し大きく切り、固めに炒める。
- Aを合わせてフライパンで煮立て、つくねと①②を入れ、味がなじむように混ぜながら一煮立ちする。
- 最後にBの水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。

猪肉つくねのトマトスープ



■材料(4人分)

猪肉のつくね	20個程度	コンソメスープの素	2個
玉ねぎ	中1個	水	800cc
シイタケ	2枚	塩・こしょう	適量
トマト完熟	中玉2個	青ねぎ	適量
しょうが	小さじ1	トマトペースト	大さじ1
にんにく	2かけ	オリーブ油	適量

■作り方

- 玉ねぎ・シイタケは薄くスライスして、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- トマトは湯むきしてざく切りにする。
- 鍋にオリーブ油を入れ、しょうが・にんにくを炒めて玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- シイタケ・トマトを加えてさらに炒め、水・コンソメスープの素を入れて、丁寧にアクを取りながら中火で煮る。
- つくねを加えてしばらく弱火で煮て、塩・こしょう・トマトペーストで味をととのえる。
- 器に盛り、小口切りした青ねぎを添える。

活動風景

高松産ごじまん品を中心とした
地産地消と食育への取組み



▲男の料理教室



▲親子クッキング教室



▲農林水産大臣賞受賞
平成21年度農山漁村女性チャレンジ活動表彰
仲間とともに「学び・考え・つなげる」ふるさとたかまつ ごじまん活動



▲ごじまん品料理教室



▲食と農のフェスタ



▲ごじまん品料理試作検討会



▲盆栽教室

ごあいさつ

レシピ集発刊に寄せて

高松市生活研究グループ連絡協議会

会長 佃 俊子

昭和32年、高松市生活研究グループ連絡協議会が誕生し、平成29年には記念すべき60周年を迎えました。農村に生きる女性たちにより「かまどの改善」から始まった活動は、社会・経済環境の変化とともにその活動も多様化し、その中でも特に、郷土料理の伝承、地産地消、食育活動は積極的に取組んでまいりました。

そして、このレシピ集発刊につながる「高松産ごじまん品」の取組みが始まったのは、平成15年7月でした。当時、わが国では、初めてBSEに感染した乳用牛の確認、食品の偽装表示問題、農産物の無登録農薬の使用等により、消費者の食品に対する信頼が大きく失われた時期でした。このような状況の中、農業の振興には、「消費者の視点に立つ」ことが重要な課題として位置付けられ、高松市では、「高松市農産物ごじまん品推進協議会」が創設されました。

私たち高松市生活研究グループ連絡協議会が「高松産ごじまん品」の取組みに初めて関わったのは、高松産ごじまん品に登録された農産物のリーフレットづくりがきっかけでした。これまでにも地域資源を生かして「食の大切さ」を伝える活動を続けていましたが、平成16年からは、活動テーマを「高松産ごじまん品を中心とした地産地消と食育への取組み」とし、新メニューの開発に取組み、試作検討を重ねてこれまでに、各グループやグループ員によって数々のメニューが誕生しました。その中で、味やごじまん品の利用の仕方、色彩等の評価の高いメニューを高松市生活研究グループ連絡協議会が主催する男の料理教室や親子クッキング教室、イベント等で紹介して、「高松産ごじまん品」の消費・拡大やPR活動に努めています。

ここに高松市生活研究グループ連絡協議会結成60周年を記念して、私たちの活動を通じた「成長のあかし」として、「農家のお母さんが創る 絶品・逸品・ごじまん品」を紹介できることは、指導機関や関係団体の皆様のお力添えの賜物と心よりお礼申し上げます。

私たちが自ら栽培した野菜を使用したメニューは、愛情たっぷりで「母のこころ」がこもった料理です。「種まきから食卓まで」携わっている農家女性だから、四季折々に育てられた野菜の持つ「旬」の味を大切にできるものと信じています。

このレシピ集が、皆様のご家庭で、食卓の一品の参考になれば幸いに思います。そして、長く、その味が次の世代に受け継がれていくことを願っています。



高松市生活研究グループ連絡協議会

グループ名	会長名	グループ名	会長名
さつき	吉村 嘉誉子	ぐすの木	菅原 昭子
寺井	蓮井 瑞代	香南町	多田 八重子
朝日	國方 穎子	国分寺	東原 明子
角屋	池内 潤子	なでしこ	吉村 理恵
花鳥風月	表 礼子	くじやく藤	松村 祐里
みどり	多田 とみ子	オリーブ	天雲 恵子
西山いきいき母さん	藤澤 照子	紅桜	木野戸 典代

平成30年6月現在



高松市

高松市生活研究グループ連絡協議会
高松市農産物ごじまん品推進協議会
高松市役所 農林水産課
〒760-8571 高松市番町一丁目8番15号
☎ 087-839-2422