

かがわの旬の一押し食材情報 (平成30年7月号)



かがわ地産地消運動推進会議
(問い合わせ先：香川県農政水産部農政課 TEL. 087-832-3395)

■ 今月のピックアップ食材

ごぼう



砂地を活かして栽培された香川県産の「新ごぼう」!

坂出市では、12年程前から砂地を活かしたごぼう栽培が行われています。県内でのごぼう栽培は、坂出市の他、高松市内でも行われています。

今回は、坂出市でごぼうを栽培している猪熊さん、高松青果(株)野菜部の方にお話を伺いました。

伝統野菜である金時にんじんの栽培が盛んな坂出市では、夏は早堀かんしょ、冬に金時にんじんを栽培している生産者が多いですが、2名が夏はごぼう、冬に金時にんじんを栽培しています。

★ 今年の生産状況は？

今年は2月中旬に種まきして以降、良い天候が続いたため、品質が良いごぼうができています。新ごぼうの特徴は、やや短いですが、柔らかくて香りが高いことであり、人気があります。

★ どこで購入できる？

ほとんどが県内で流通しているため、量販店で購入することができます。



高いうねを作り、育てています。

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

■ : 旬(最盛期)

■ : 出回り時期

※坂出産のごぼうの出回り時期

三豊なす

見た目の大きさにビックリ! 香川の伝統野菜!

三豊なすは、県内では主に西讃地域で栽培されています。水なすの仲間で、果皮や果肉が柔らかいことが特徴です。

今回は、三豊市で三豊なすを生産する三豊なす研究会の秋山さんにお話を伺いました。

三豊なすは、香川県の伝統野菜の一つであり、千両なすの約3~4倍の大きさで、葉も大きいことが特徴です。

今年は、朝晩が冷えることから生育の遅れを心配していますが、研究会では6月末頃から本格的に出荷が始まる予定です。

★ 今後の目標は？

現在、三豊なす研究会が一番若い人でも60代であり、若手を増やしたいと考えています。栽培管理に手間がかかりますが、地域の若手に呼びかけをしていきたいと思っています。

★ 一番の食べ方は？

実の大きさを活かした「手巻き寿司」や「三豊なすステーキ」は、見応え・食べ応えがあるためオススメです。



三豊なすの「手巻き寿司」

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

■ : 旬(最盛期)

■ : 出回り時期

もも

香川県の夏の代表的な香りと味わいを!

香川県のももは、丸亀市、さぬき市、三豊市などで栽培されています。香川県は、日照時間が長く、降雨が少ない気候であることから、良質なももが生産されており、夏のごく短い期間しか味わえない、芳醇な香りと、とろけるような柔らかな果肉が特徴です。

今年は、冬の低温により開花が早く生育期間が短くなることが心配されましたが、収穫がわずかに早く、果実は平年並みの大きさになるものと予想しています。



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

■ : 旬(最盛期)

■ : 出回り時期

■ 今月旬の主な食材

食材	6月	7月	8月	9月	10月
早堀かんしょ					
オクラ					
スイートコーン					
えだまめ					
モロヘイヤ					
エンサイ					

食材	6月	7月	8月	9月	10月
モモ					
シャインマスカット					
クルマエビ					
マダコ					
シズ(イボダイ)					
マナガツオ					

■ 実は他にも！旬の県産農産物をチェック

牛乳

夏の暑さ対策に牛乳はいかが？

梅雨が明けて本格的な夏を迎えると、セミの鳴き声とともに熱中症のニュースが聞こえてきます。消防庁によると、香川県においても毎年570人を超える方が熱中症で緊急搬送されています。



●「コップ一杯の牛乳」で熱中症を予防

熱中症に負けないためにはしっかり汗をかいて体温調節できる体を作ることが大切です。実は、「やや暑い環境」で、「ややきつい運動」をした直後に、「コップ一杯の牛乳」を飲むことが効果的と言われています。運動や作業の後には、「コップ一杯の牛乳」を飲みましょう。

【運動例】



運動は体調や気候に合わせて無理なく行いましょう

●おいしく減塩「乳和食」で健康な体づくり

夏は食欲の低下や冷たいものの食べすぎで食生活が乱れがちです。そんなときにお勧めしたいのが「乳和食」です。健康的なイメージのある和食に牛乳を加えるだけで、日本人に不足しがちなカルシウムがアップします。さらに、牛乳のコクや旨みの効果で食塩を減らしてもおいしく食べられます。

【メニューの例】

- ・減塩味噌汁
- ・ミルクつけつゆそうめん
- ・ミルクポテトサラダ ほか多数

※詳しいレシピは「Jミルク」のHPで公開中

<http://www.j-milk.jp/nyuwashoku/about.html>

■ イベント情報

《さぬきマルシェinサンポート》

- 開催日時:8月5日(日)10:00~15:00
- 場所:サンポート高松シンボルタワー棟西側通路
- 見どころ:8月は「カレーマルシェ」を開催

マルシェの出店者情報は下記をチェック！



さぬきマルシェinサンポート

検索



次回の「かがわの旬の一押し食材情報(8月号)」は？

- 今月のピックアップ食材 「モロヘイヤ」、「エンサイ」、「梨」
- 実は他にも！県産農産物をチェック 「オリーブ夢豚」、「オリーブ豚」

次回も県内の旬な情報をお届けします。お楽しみに～♪

※かがわの地産地消情報「讃岐の食」HP <http://www.pref.kagawa.jp/nousei/santa/>

ここをクリック↓

讃岐の食

検索