

かがわの旬の一押し食材情報 (令和2年7月号)



■ 今月のピックアップ食材

モモ



「おいしい」のひと言が活力に！

県内でのモモの栽培は、丸亀市や高松市、三豊市などで行われています。今回は、丸亀市でモモを栽培しているJA香川県飯南地区桃生産販売部会長の建石 照夫さんにお話を伺いました。

当部会では、約150人が約70haの面積でモモを栽培しています。

★ 栽培のポイントは？

収穫時期の見極めが一番重要です。例年4月末頃から講習会等を通じて、生産者が品種に適した大きさ、色、収穫に適した熟度の頃合い等を確認しながら、消費者の方に「おいしい」と言ってもらえるよう、努力しています。

★ 今年の生産状況は？

今年は、雨が少なく、平年より小玉傾向ですが、糖度が平年より高く甘い仕上がりとされており、収穫量は平年並みを予定しています。

★ オススメの食べ方は？

一番のオススメは、そのまま食べて、モモ本来の瑞々しい甘味を味わってほしいです。地元の製菓店では、モモを使ったスイーツも販売されていますので、今の時期しか食べられないモモを堪能してください。

★ 購入情報は？

6月16日よりJA香川県飯南産直桃直売所がオープンしています。これから7月末頃まで贈答用や家庭用のモモも販売しておりますので、ぜひご利用ください。

<JA香川県飯南産直桃直売所>

営業時間：9:00～16:00(売り切れ次第終了)

電話：0877-98-5300

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

牛乳

牛乳を飲んで、本格的な夏を乗り越えましょう！



●「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】

ゆっくり歩き(3分)



交互に
15～30分



早歩き(3分)

運動終了後



牛乳(コップ1杯)

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 など

※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>

■ 今が旬！県産の花

ヒマワリ



新型コロナウイルスを機に人のつながりを実感

夏の花として印象的な「ヒマワリ」。県内では、三豊市や高松市を中心に栽培されています。

JA香川県三豊花卉部会ヒマワリ部部長の浪越 久司さんにその魅力についてお話を伺いました。

三豊市仁尾町、詫間町を中心に約30人が栽培しており、夏だけでなく、年間を通じてヒマワリを出荷しています。

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、花きの需要が低迷したことで、売り先に不安を感じていました。しかし、休業している飲食店にヒマワリを購入していただいたり、反対に開店祝いとしてこちらから花を贈ったりすることがあり、人とのつながり・助け合いを改めて実感するようになりました。

★ 今年の生産状況は？

順調に生育しており、平年並みの出荷を予定しています。

★ 今後の目標は？

地域の高齢化が進んでいますが、生産者にとってもヒマワリ栽培を続けたいと思う産地にしたいと思っていますし、消費者にとってもヒマワリを通じて喜んでもらえるような産地の取組みを考えていきたいと思っています。

★ オススメの飾り方は？

ヒマワリも黄色やオレンジ色、八重咲きなど様々な種類があります。他の花と一緒に飾ることも良いですが、元気の出る花としてヒマワリだけを飾ってみてください。

また、ヒマワリだけでなく、花を購入された際は、長く楽しむために、毎日水を替えること、身近な殺菌方法として塩素系漂白剤を1滴入れることをおすすめします。

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

店舗の営業情報や取り扱いのお花の情報は、各店舗にお問い合わせください。



※県産の花を積極的に販売している生花店として登録された「香川県産花き取扱協力店」をぜひご利用ください。
<https://www.pref.kagawa.lg.jp/seiryu/kakitoriatukai/index.htm>



食材	6月	7月	8月	9月	10月
オクラ					
スイートコーン					
モロヘイヤ					
キュウリ					
ナス					
シャインマスカット					
ピオーネ					

食材	6月	7月	8月	9月	10月
イリコ					
キジハタ					
マダコ					
マナガツオ					
アナゴ					
アジ					
ハモ					



次回の「かがわの旬の一押し食材情報(8月号)」の予定は？

- 今月のピックアップ食材
「オクラ」、「モロヘイヤ」、「梨」
来月も旬の食材をお楽しみに～。



「讚岐の食」HPのQRコードを使って、旬の情報をご確認ください！

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