

かがわの旬の一押し食材情報 (令和元年7月号)



■ 今月のピックアップ食材

牛乳



消費が見える牛乳づくりを目指したい

今回は、乳用牛を飼育する高松市の香川県酪農部会部会長 赤松省一さん(有限会社赤松牧場)にお話を伺いました。

★ 飼育のポイントは？

赤松牧場では、消費者に喜んでもらえる牛乳の生産を目標に、「牛づくり」に力を入れています。牛乳が良質であることはもちろんのこと、乳用牛が育つ環境の整備や地域住民との連携などにも力を入れています。

★ 酪農の課題や今後の目標は？

世代交代や後継者不足が問題となっている中で、ただ牛乳を多く生産するだけでなく、良質なものを生産しようという酪農家の意識改革をしたいと考えています。

また、生産者と消費者をつなげて、自身の商品の「見える化」を進めることで、より酪農家の意欲を高める取組みにしたいと考えています。

★ 牛乳のオススメポイントは？

牛乳は、栄養バランスの良い食材で、牛乳に勝る食材はないと考えています。健康維持や子どもたちの成長をサポートすることがポイントです。

これから本格的な夏を迎えます。考えなければならぬことが熱中症予防で、「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。また、この季節、食欲低下や冷たいものの食べすぎで食生活が乱れがちですが、オススメしたいのが「乳和食※」です。カルシウムを効果的に摂取できるだけでなく、牛乳のコクや旨みの効果で減塩料理にもなります。

牛乳を飲んだり使ったりして、暑い夏を乗り切りましょう！

※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>

マダコ



タコの中でも特に足(腕)が太い「マダコ」。瀬戸内産のマダコは、足が太く身がしまっているほか、ほのかに甘く、プリプリコリコリとした歯ごたえを楽しめることが特長です。

県内では古くから、吸盤で吸い着く力の強いマダコを「苗の根づく力や稲の枝分かれ」になぞらえて、田植えはじめの日や田植えじまいの日などに食べる風習があります。

「いもタコ」や「タコ飯」などの郷土料理はもちろん、和洋中の様々な料理の食材として活用でき、タウリンを豊富に含むことから、夏バテ予防にも効果があるとも言われています。

オクラ



オクラは、モロヘイヤや山いもなどとともに、粘りが特長の食材です。

県内では、高松市や善通寺市を中心に栽培されており、約17haと夏の栽培品目として面積拡大しています。

オクラは、最盛期には1日に2cmも生長するため、毎日収穫、または1日に2度収穫することもあります。

同じく夏に旬を迎えるモロヘイヤとともに、ネバネバ効果で夏バテ予防をしましょう。

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

食材	6月	7月	8月	9月	10月	食材	6月	7月	8月	9月	10月
モロヘイヤ						ピーナー					
かぼちゃ						シャインマスカット					
スイートコーン						梨					
さつまいも						カタクチイワシ					
なす						マナガツオ					
トマト・ミニトマト						ハモ					
きゅうり						キジハタ(アコウ)					
モモ						小エビ					

■ イベント情報

《朝マルシェbyさぬきマルシェ》

- 開催日時:8月4日(日曜日)8:00~10:00
- 場所:サンポート高松シンボルタワー棟西側通路

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

《さぬきマルシェinサンポート》

- 開催日時:8月4日(日曜日)10:00~15:00
※雨天の場合は翌週の日曜日に延期
- 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:今回のテーマは「カレーマルシェ」です。

《第三回全国高校生花いけバトル 決勝大会》

- 開催日時:8月10日(土曜日)13:00~17:00 予選ラウンド
8月11日(日曜日)10:00~12:00 決勝ラウンド
- 場所:レクザムホール 小ホール
- 見どころ:全国から集まった高校生バトラー11チームが高松に集結し、熱い闘いを繰り広げます。花をいける時間はわずか5分。観客も審査に加わったジャッジで頂点が決まります。



全国の出場校の情報は
ここをチェック!



全国高校生花いけバトル

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
「かぼちゃ」、「シャインマスカット」、
「キジハタ(あこう)」

次回も県内の旬な情報をお届けします。
お楽しみに~♪



「讃岐の食」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「讃岐の食」HP
<https://www.pref.kagawa.lg.jp/nousei/santa/>