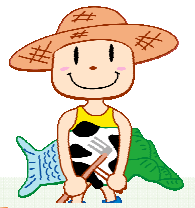


かがわの旬の一押し食材情報 (平成29年9月号)

かがわ県地産地消運動推進会議
(問合先：香川県農政水産部農政課 087-832-3395)



旬の食材情報

ミニトマト



栄養たっぷり！もうすぐ私のミニトマトができます。

香川県のミニトマトの出荷は周年行われていますが、今月は、これから出荷が本格的にはじまるミニトマトの生産者である井手上さんにお話を伺いました。

高松市でミニトマトを生産している井手上です。
この8月で就農して3年目になりましたが、5アールの面積のハウスでミニトマトを栽培しています。まだまだ水や肥料の管理など苦労することは多いですが、試行錯誤を繰り返しながら日々頑張っています。

私が生産しているミニトマトは、皮が薄く果肉がしっかりしており、程よい甘味があるので、どんな料理にも合いますよ。サラダに使っても料理の味の邪魔をせず、旬のナスとラタトゥイユにしたり、炒め物やスープに入れたりするなど、加熱しても美味しく召し上がっていただけます。

おすすめの調理法は、ミニトマトを皮ごとミキサーにかけ、ミートソースやビーフシチューに入ると、味に深みが増し、とても美味しいですよ。

ミニトマトは、普通のトマトよりもリコピンが豊富で、加熱することによってさらにその栄養が増すとされています。みなさんもぜひ日々の食事に取り入れてみてください。出荷は、9月末頃から始まるので、ぜひ香川のミニトマトをご賞味ください。

| | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 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

はまち



ハマチの握りずし

香川県は、世界で初めてハマチの養殖に成功した、近代的な海産魚類養殖発祥の地です。

毎年9月頃に出荷を開始し、年末にかけて出荷量が増加します。香川県沿岸海域は冬場の水温が、青森県の冬場の水温並に低下するため、ハマチは越冬できず、1月末頃までの期間限定出荷となっています。

県内では、産地や餌の違いを活かしたブランド化に取り組んでおり、東かがわ市の引田でノビノビと成長した「ひけた鯛」、直島で海藻粉末を餌に混ぜて育った「なおしまハマチ」、オリーブ葉の粉末を餌に混ぜて育った「オリーブハマチ」の3種類を併せて「香川ブランドハマチ三兄弟」と呼んでいます。

これから年末にかけて、日を追うごとに脂乗りが良くなる香川県のハマチ。刺身、しゃぶしゃぶ、照り焼き、カルパッチョなどお好みの料理で是非お楽しみください！

| | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 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

旬の主な食材

| 食材 | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 三豊なす | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | | |
| エンサイ(空芯菜) | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | |
| ピオーネ | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | |
| なし | | | | | | | | ■ | ■ | | | |
| いちじく | | | | | | | | ■ | ■ | | | |
| カンパチ(養殖) | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ |