

たぐつね

かはたまち

りーん

ーりずむ

つとわーく

vol.10

2024.8

NEWS

Mini たかはた ミニコラム COLUMN

町内で活躍するネットワークメンバーの農家さんをご紹介！
直売所等でぜひお名前を探してみてください♪



NOUKASHANKS

Instagram



Youtube



しゃんくすろ〜ど

キャベツの周年販売に挑戦！

今までは「夏採り」と「秋採り」のキャベツの栽培をしていましたが、今年から夏〜冬、そして春までキャベツの栽培をできるように、頑張っています！

お盆休みの時期にも高島町内の直売所でキャベツを販売しますので、ぜひ足を運んでみてください！

YoutubeやInstagramで日々の様子を投稿中！

農家の店 しゃんくすろ〜ど

農場長 鈴木 将道

連絡先 Tel 090-2990-7164

佐藤農園

農家もゲン担ぎします！

農家はさまざまな場面で「ゲン担ぎ」を知っていますか？

田植え初めや農機具の納車の時、大安を選びます。揚水ポンプの初稼働時、お神酒を捧げて二礼二拍手一礼で無事に送水できるよう祈願します。山の神にお供えをして、自然災害が無いように豊作を願います。

山の神様は女性なんですよ！

佐藤農園 代表 佐藤 泰彦

連絡先 Tel 090-4880-5515(電話受付は8:00~17:00まで)

FAX 0238-52-4454



高島の旬の味覚が見つかる 直売所情報



【たぐつねNEWSとは】

高島町グリーン・ツーリズムネットワークメンバーの活動情報をお知らせする情報紙です。
栽培風景や旬の農産物情報、直売所のいちおし商品など、高島町ならではの「食」に関する情報満載!!
生産の現場から食卓までをつなぐ、楽しく美味しいNEWSをお届けしていきます♪

発行 高島町グリーン・ツーリズムネットワーク（事務局：高島町観光協会 TEL 0238-57-3844）

※掲載内容は7月末日時点の情報であり、営業状況などは予告なく変更となる可能性がありますのでご了承ください。

たかはた直売所情報

8月号では、町内の農産物直売所を改めてご紹介！
直売所での買い物は、今が旬の食材や郷土の味に出会えることが大きな魅力です。安心安全な作り手の顔が見える環境で、日頃の忙しさから離れ「暮らしの時間」を感じてみませんか？

旬の新鮮な夏野菜でおいしく地産地消♪

まほろば直売所 四季菜館



- ◆ 定休日 年中無休(年末年始のみ定休)
- ◆ 営業時間 平日 10:00~18:00 土日 10:00~16:00
- ◆ 所在地 高島町高島542-3 (Tel. 0238-52-2483)

美味しいものが豊富と評判なのは、朝採りの新鮮野菜と丹精込めてつくっている生産者の努力の賜物です。お買い物は、品数が豊富な午前中の時間帯がおすすめです！（人気のため、午前中に品物が売り切れてしまう場合が多いです。）

夏のおすすめ PICK UP

8月は夏野菜が勢ぞろい！色とりどりの野菜が店頭がたくさん並びます。旬の野菜はより美味しくなっており、どれもおすすめです。お盆前には様々な盆用品も豊富にお取り扱いしております。



よねおりかんこうセンター たかはた地産館



- ◆ 定休日 年中無休
- ◆ 営業時間 9:00~17:30
- ◆ 所在地 高島町福沢7-1072 (Tel. 0238-57-2140)

地産館では、とうもろこしが大人気です！中でもゴールドラッシュは甘さたっぷり美味しい♪とうもろこしは鮮度が大事なので、今朝収穫したものをその日のうちにゆでて食べるのがおすすめです。

夏のおすすめ PICK UP

健康野菜の「ゲンキナ」が入荷しています！湯通ししてから氷水で冷やし、ポン酢で食べるのがおすすめです。ミネラルが豊富な肥料を使って栽培することで、ゲンキナも高ミネラルになっているので、夏バテ防止にもおすすめです！



Instagramで商品の情報を投稿中！



道の駅たかはた



- ◆ 定休日 年中無休
- ◆ 営業時間 9:30~17:30
- ◆ 所在地 高島町安久津2072-1 総合案内所 (Tel. 0238-52-5433) 直売所直通 (Tel. 0238-52-5434)

「おかえりなさいふるさとフェア」開催！ 8月14日(水)~15日(木) 9:00~15:00

ふるさとに帰省される方へ「また帰ってきて！」の願いを込めて取り組んでいます。楽しいイベントや特産の様々な品種のブドウを中心とした農産物を準備しております。毎年好評のビンゴ大会や鱒のつかみ取りなどを実施していますので、ぜひおいでください。

夏のおすすめ PICK UP

この時期、道の駅たかはたの風物詩ともなっている多種多様なブドウがおすすめ。特にシャインマスカットの品揃えが充実。お手頃品からご贈答用の高級品まで取り揃えています。その他、薄皮丸なすやスイカも人気です。

J A 山形おきたま 亀岡愛菜館



- ◆ 定休日 年末年始
- ◆ 営業時間 (8~11月) 9:30~17:00 (12~3月) 10:00~15:00
- ◆ 所在地 高島町亀岡2378-1 (Tel. 0238-57-5290)

70人以上の愛菜館生産者が丹精込めて育てた地元の「新鮮・安心」朝採れ野菜と果物をメインに取り扱っています。

夏のおすすめ PICK UP

薄皮丸なす、きゅうり、トマト、ゴーヤ、ピーマン、枝豆、辛なんばん…とたくさんの夏野菜が入荷します！高島名産『デラウエア』は箱詰めからパック詰めまで取り揃えており、全国発送も承ります♪

熱中症や夏バテ予防には朝ごはんがとっても大切！！

朝食には「身体のリズムを整える」という大切な役割があります。朝食を抜いてしまうと、体内時計が乱れて疲れやすくなり、夏バテや熱中症になりやすくなってしまいます。夏野菜たっぷりの朝食で体のスイッチを入れ、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

栄養士さんおすすめ 夏のさっぱり朝ごはん



ながいもの梅肉和え

- ① 梅干しの種をとり、ほぐしながらめんつゆ・水と混ぜる
- ② オクラは塩ゆでし、冷水にとった後小口切りにする
- ③ 青しそは千切りに、長芋は皮をむいて短冊切りにする
- ④ すべて混ぜ合わせ、いりごまをふりかけて完成！（お好みで卵黄も）

材料（2人分）
ながいも 100g
オクラ 5本
納豆 20g
梅干し 2個
青しそ 5枚
いりごま 小さじ1
めんつゆ 大さじ1
水 大さじ1
卵黄（お好みで）2個

このレシピには食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は血糖値の上昇を抑えたり、腸内環境を整えておなかの調子をよくする効果があります。ご飯やパンを食べる前に食べると、より効果アップ！

カレーピザトースト

- ① ミニトマトは半分に切り、ピーマンとなすは薄切りにする
- ② なすにオリーブオイルと塩コショウを振る
- ③ 食パンにケチャップ（お好みでマヨネーズも）を塗る
- ④ カレー粉をふりかけ、具材を乗せてトーストすれば完成！



時間に余裕があるときは、なすをフライパンで炒めてからトーストすると風味がアップ！お好みで好きな野菜を加えても◎

夏野菜の中華炒め

トマトには「リコピン」という栄養素が含まれており、肌の老化や免疫機能低下の予防に効果があります。生で食べるのはもちろん、炒め物・煮物など様々な料理に活用してみましょう！

材料（2人分）
トマト 1個
ズッキーニ 1/2個
レタス 2枚
卵 2個
塩コショウ 少々
しょうゆ★ 小さじ2
中華顆粒だし★ 小さじ1/2
オイスターソース★ 小さじ2
ごま油 適量

- ① トマトはくし切り、ズッキーニは乱切りにし、レタスは食べやすい大きさにちぎる
- ② ボウルに卵を割り入れ、塩コショウを入れて混ぜる
- ③ フライパンにごま油を熱し、卵液を入れ大きく混ぜながら半熟にして、一度皿に取り出す。
- ④ 再度フライパンでごま油を熱してズッキーニとトマトを炒め、火が通ったらレタスと調味料★を加え、さっと炒める。
- ⑤ 半熟にした卵を加え、火を止めてほぐしながら全体を混ぜ合わせ、ごま油を回しかけたら完成！

