

広報たかつき

知る 広がる 好きになる

TAKATSUKI *Days*

令和7年

8

No.1449

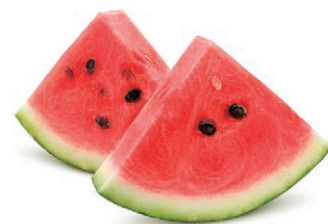
もっとおいしい たかつき野菜



Pick Up

- 10 特殊詐欺からお金を守る暮らし方
- 27 START すこやかエイジング
- 28 新連載 健康医療先進都市たかつきリレー
- 29 知ろう、楽しもう 健康と食育のこと

おいしく、たのしく たかつき野菜



新鮮、安心、おいしい！
高槻は地産地消がかなうまち

収穫したばかりの旬の野菜を毎日の食卓へ。
高槻は市の面積の約半分が森林。豊かな山ときれいな水があり、おいしい野菜を育む気候風土に恵まれている。中心部から少し離れるとあちこちに田んぼや畑があり、採れたてのみずみずしい野菜が直売所などの店頭や、市内各所で開かれる朝市、イベントなどで手に入る。直販する農園を訪ねるのもいい。

畑からの距離が近いから鮮度がいいのはもちろん、安全・安心で値段もお得。おいしく、楽しく、たっぷりと楽しみたい。



コリンキー
などめずらしい
野菜も！



高槻産の野菜を使った料理の例

果汁と合わせたのど越しのいいジュースは夏にぴったり。
フレッシュさを生かしたサラダやクレープ（P7⑥参照）、
ちょっとした集まりで喜ばれそうな一品など、楽しみ方は多彩



いろいろな
旬の野菜を
たっぷり



Vege Soup

ガスパチョ
完熟トマトは冷たいスープに。
きゅうり、パプリカ、玉ねぎ、にん
にく、パン、塩、オリーブオイル、
酢とミキサーにかけるだけ



枝豆のポタージュ
枝豆と玉ねぎをブイヨンで煮て、
やわらかくなったらミキサーに
かけて牛乳をプラス。温めても
冷やしてもおいしい



小松菜ときゅうり、りんごのスムージー。レモンをギュッと絞って爽やかに



刻んだゆで枝豆をバニラアイスに混ぜて。
はちみつを加えても

おいしさ広がる 野菜の世界



高槻の野菜を食卓へ どんどん野菜が好きになる

採れたての野菜はとにかく元気。シャキシャキ、ジューシーで、生命力に満ちている。とくに旬の野菜は味が濃く、その時季に必要な栄養素もたっぷり含まれている。

野菜のおいしさをまるごと、手軽に楽しむなら、ジュースやスムージー、スープなどで。野菜を使ったおつまみやアイスなどを作るのも楽しそう。生でも、焼いても、煮てもおいしく、調理の仕方でさまざまな味わいが楽しめるのが野菜の魅力。いつものメニューだけではもったいない。ぜひ、野菜を主役にした新しい味にトライしてみてください。



オリーブオイルと塩でマリネしたパプリカをカリッと焼いたパゲットに生ハムとのせて

かわいさもUP!



市販のタルト台にポテトサラダを入れ、ミニトマトをオン



緑と黄のズッキーニ、赤玉ねぎ、ミニトマト、大葉とハモの風味が豊かに調和 ㊤

おいしい！が止まらない



たかつき野菜はここで

【直売所・朝市】

JAの直売所「農風館」は市内に2カ所（野見町店・かしだ店）。朝市は市内11カ所で定期開催

ID 004099

【イベント】

毎年11月に史跡嶋上郡衙跡で農林業祭を開催。公園や神社、商店街、カフェなどで行われるイベントで売っていることも

他にも各農園の現地直売や畑の脇の無人販売所、ネット通販なども要チェック



せいろ、混ぜごはん、ピクルスまで野菜づくし ㊦

ミニトマトやきゅうり、リーフ野菜の歯ざわりと魚介、大葉ソースがマッチ ㊧



10種以上の野菜をバーニカウダで食べ比べ ㊨

原木しいたけをビスコッティに ㊩



Vege Pizza

なすやズッキーニ、しろ菜など10種以上の野菜の魅力がシンプルに ㊪



Curry

ヤングコーン、トマトなどが約10種見た目楽しく、おいしさもアップ ㊫



Vege Cake

にんじんたっぷりのケーキはふっくらやわらかく、やさしい味 ㊬

〔協力〕

㊭ Trattoria Agattarina (北園町)

㊮ Cafe&Bake Lily PiPiCa (岡本町)

㊯ SUNDAY'S BAKE 569 (八丁畷町)

㊰ お菓子と森のカフェ forêt (大字田能)

※料理は季節によって変わる(6月現在)



ヤングコーン、にんじん、ズッキーニのうまみと甘みをじっくり引き出したオープン焼き ㊱



高槻産の野菜を食べて食の豊かさを楽しんで

高槻産野菜の販売・宅配※「高槻めぐり」

高槻では、たくさんの野菜が作られています。「なにわの伝統野菜」に認証されている服部越瓜（はっとりしろうり）をはじめ、三箇牧トマトや梶原特産のたけのこ、原木しいたけ、いちごなどの特産品もありますし、季節に合わせてさまざまな野菜が採れます。

地元の野菜は朝採れなので、やっぱり新鮮。ほとんど手を加えず、生でも蒸すだけでもおいしく食べられます。「味が詰まっていて濃い」と言ってくれる人も多くて、野菜が苦手だったお子さんが「おいしい」とパクパク食べてくれたと聞くとうれしくなりますね。

ファミリー層が多いお店では、野菜も食べるお子さんが多くなったそうです。「味がしっかりしているからよりおいしいものが作れる」と、季節に応じた限定メニューを出せることを喜んでくださるお店も増えてきました。

地元の野菜が味わえ、楽しめるまちって魅力的だと思います。食が豊かだと生活が豊か、健康にもいい。みんなが地産地消すれば高槻の農業も続いていくから、よい循環が続きます。高槻の野菜が、作る人も食べる人も幸せになるハッピーフードになればいいですね。

※宅配は高槻市内の飲食店、家庭



高槻めぐりのスタッフさんたち