



いばらき

# 茨城をたべよう



2月 日 ( )

米パン

牛乳

オムレツ

ペンネソテー

白菜と肉団子のスープ

## 白菜

茨城県は、白菜の栽培面積・生産量は全国第1位です。

全国の生産量の約4分の1は茨城県産です。県西地区の

下妻市、常総市、八千代町などで作られています。白菜に

含まれるカリウムは塩分を体外に排出するはたらきがあ

ります。ビタミンCはみかんと同じくらい含まれていて、

免疫力を高めてかぜを予防するはたらきがあります。また、

食物せんいも多いのでお腹の調子を整えます。

冬が旬の白菜は、寒くなって霜にあたると、甘みが出て

さらにおいしくなります。スープ料理や鍋料理、漬け物に

は欠かせない野菜です。



【主な産地】

八千代町

下妻市、常総市など



茨城の冬の味覚を代表する魚に「あんこう」があります。

つぶれたような平たい体に大きな体、鋭い歯のあるあんこ

うですが、おいしい魚です。あんこうの定番料理に「あん

こう鍋」があります。地域によって味付けが異なり、大洗町

周辺はしょうゆ仕立て、日立市周辺はみそ仕立て、

北茨城市周辺はあん肝で味を付けて「どぶ汁」と言われて

います。あんこうが寒さに備えて肝臓が太る11月から翌年

の3月までが一番おいしい時期です。

## あんこう



まいつきとうか  
毎月10日は

魚を食べよう!

【2月のお魚の献立】

日 いわしの生姜煮

日 さばの西京焼き

日 もうかフライ

日 白身魚フライ

日 手作りふりかけ

日 目光フライ

日 えび揚げシュウマイ



ひたちなか市学校栄養士会