

2月

いばらき

茨城をたべよう



月 日 ()

ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳
 しろみ ^{さかな} 白身魚のマヨネーズ焼き
 れんこん ^い 入り ^{いた} ひじき ^に の炒め煮
 くずき ^い り ^{すまし} 汁



にほんいち ^{さんち} 日本一の産地

れんこん

茨城県は、れんこんの生産量が全国第1位で、
 全体の半分近くを生産しています。県内ではおもに、
 土浦市、かすみ ^{がうら} 市、小美玉市、行方市など
 霞ヶ浦の水源を利用して、その周辺で作られていま
 す。年間を通して出回っていますが、お正月の前は
 年間で一番出荷量が多くなるそうです。

かぜを予防するビタミンCや、おなかの調子をと
 とのえる食物繊維が多く含まれています。



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 ^お に大きな体 ^は、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

さかな ^た 魚を食べよう!

【2月のお魚の献立】

- | | |
|---------------|------------|
| 日 もうかフライ | 日 いわしのかば焼き |
| 日 白身魚のマヨネーズ焼き | 日 アジフライ |
| 日 鮭のムニエル | |



ひたちなか市学校栄養士会