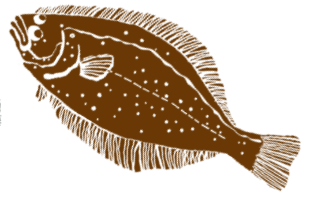


11月

いばらき



茨城をたべよう



ごぼう

月 日 ()

ごはん 牛乳

根菜チキン

生姜あえ

大根のみそ汁



【主な産地】

小美玉市

鉾田市

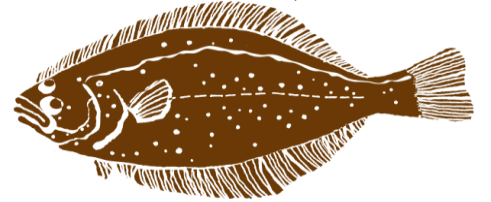
行方市

茨城県は、ごぼうの生産量が全国第2位です。小美玉市、鉾田市、行方市で多く栽培されています。ごぼうは、根っこの部分を食用としています。土の中に深く伸びるため、水はけのよい畑を、よく耕して作ります。長いものは長さが1 m 位になります。

ごぼうは、食物せんいを豊富に含んでいます。食物せんいは、胃や腸をきれいに掃除し、便秘や生活習慣病を予防する働きがあります。



ひらめ



茨城県のさかなとして指定されているヒラメ。「寒びらめ」といわれるように、冬の冷たい海の中で肉厚となり、豊富な餌を食べて脂質の量が最大になる冬が旬です。うま味の中心となるイノシン酸が豊富なため、淡泊でありながらも濃厚な味わいで、美味しい魚です。

福島から茨城の海でとれるヒラメは“常磐もの”と呼ばれ、食通の方々や市場の間で高い評価を受けています。“常磐もの”は、茨城沿岸の黒潮と親潮がぶつかり合う潮の流れと、広大な砂浜、沖合に点在する磯、そして栄養が豊かな漁場で獲れる魚のブランド名として広く知られています。

11月のお魚の献立

- 日 アジフライ
- 日 しらすあえ
- 日 鮭の塩焼き
- 日 タラのチリソース
- 日 さばのみそだれかけ
- 日 白身魚のレモンフライ
- 日 ツナサラダ

毎月10日はお魚をたべようの日