

5月

いばらき



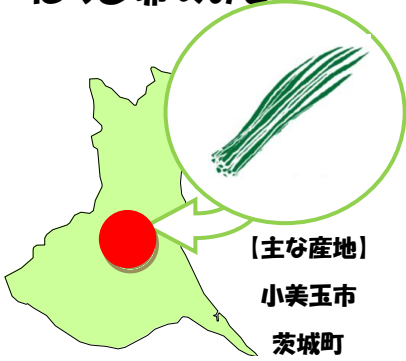
茨城をたべよう



にら

5月 日 ()

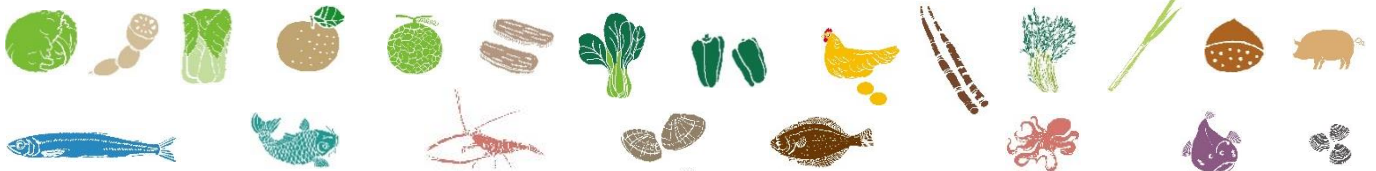
- ごはん 牛乳
- 和風ハンバーグ
- 小松菜サラダ
- にらと卵のみそ汁



茨城県は、にらの生産量が高知県、栃木県に次いで全国第3位です。県内の主な生産地は小美玉市、茨城町などです。

旬は1年間で2回あり、5月から6月の夏にらと11月から3月の冬にらがあります。中国から伝わった野菜で、昔は病気を治す薬として使われていました。

にらはカロテンが多い緑黄色野菜で、ビタミンCも多く含まれていて、皮をじゃぶにしたり、病気を予防したりします。にらのおいしき成分のアリシンという成分は、血液をサラサラにしたり、疲れをとるはたらきがあります。



鯉 (こい)



昔から鯉(こい)は鯛(たい)とならぶ高級魚です。奈良時代や平安時代には貴族の間で食べられていて、その後は郷土料理として各地に広まり、栄養豊富な食品として日本人に愛されてきました。現在は養殖技術が進み、霞ヶ浦・北浦では網いけすで育てられているので、一年中品質の良いこいが生産できるようになりました。

霞ヶ浦の養殖こいは、出荷前に清浄な地下水をひいた池で泳がせ、身や内臓のうまみをひきだしています。生食でも、煮付け、唐揚げ、塩焼きでもおいしく食べることができます。

とと(魚)をたべよう



5月のお魚の献立

- 日 かつおのごまみそがらめ
- 日 もうかフライ
- 日 さけのしおやき

10月10日は魚(とと)の日です

ひたちなか市学校栄養士会