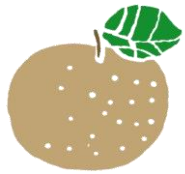


いばらき
茨城をたべよう



9月 日 ()

ごはん 牛乳

まーぼー豆腐
麻婆豆腐

パンサンスー 梨



なし
梨

茨城県は、梨の生産量が全国第2位です。おもな産地は、筑西市、下妻市、八千代町などです。中国から伝わり、日本では弥生時代から食べられています。幸水、豊水、二十世紀など様々な種類があります。

梨は、水分が多く、暑い夏でほてった体を冷やしてくれる効果があります。また、体の水分量を整えてくれるカリウムが豊富に含まれているので、汗をかく時期にはぴったりの果物です。



ぷりっとした肉厚な身が特徴の伊勢えび。茨城県で伊勢えびがとれるの？と思う人もいるかもしれませんが、15年ほど前からひたちなか市にある磯崎漁港でも水揚げされています。

日本全域で幅広く水揚げされていますが、磯崎漁港で水揚げされる伊勢えびは東京に近いこともあり、手頃な価格で直送することができます。

いせえび



10月10日は 魚(とと)の日です

【9月のお魚の献立】

- 日 アジフリッター
- 日 もうかたつた揚げ
- 日 さんまのピリ辛ソース
- 日 さばの塩焼き
- 日 さけのムニエル
- 日 白身魚のバジルフライ