

12月 いばらき



# 茨城をたべよう



12月 日 ( )

ココアパン

牛乳

白菜のクリーム煮

こんにゃくサラダ



【主な産地】

八千代町

下妻市、常総市など

## 白菜

茨城県は、白菜の栽培面積・生産量は全国第1位です。

全体の約40%が茨城県産です。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、漬け物にはかせない野菜です。



茨城県の涸沼は、宍道湖（島根県）、十三湖（青森県）と並ぶしじみの日本三大産地の一つです。日本でもめずらしい海水と淡水が混じりあう湖で、「大和しじみ」という大粒で肉厚のしじみがとれます。しじみに含まれるオルニチンというアミノ酸は、体内の成長ホルモンをだして基礎代謝を高める作用があるといわれています。また、タウリンというアミノ酸は、肝臓での解毒作用を強めるはたらきがあるといわれています。ぜひ、涸沼のしじみのみそ汁を味わってみてください。

## しじみ



【12月のお魚の献立】

- 日 もうかフライ
- 日 さばの塩焼き
- 日 ししゃものから揚げ
- 日 さんまの味噌煮

まいつきとうか  
毎月10日は

ぎょしょくふきゅうすいしんひ  
魚食普及推進日

ぎょかいらい  
魚貝類をたべよう！