

7.8月

いばらき



茨城をたべよう



ピーマン

7月 2日 (火)

ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳

揚げえびしゅうまい

チンジャオロースー

チンゲン菜と豆腐のスープ

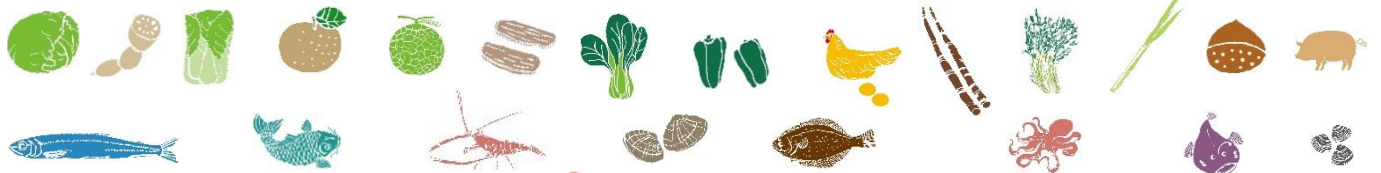
いばらきけん ^{せいさんりょう} 生産量が日本一です。なかでも ^{かみすし} 神栖市は、^{うみ} 海や川に囲まれているため ^{あたた} 暖かく、^{とち} 土地も水は ^{すなち} けのよい砂地なので、^{つく} ピーマンを作るのに ^{てき} 適しています。

ピーマンは、^{なつ} 夏が ^{しゅん} 旬の野菜ですが、^{やさい} ビニールハウスでも ^{さいばい} 栽培されているため、^{いちねん} 一年を通して ^{とお} 食べることができます。ピーマンの ^{シー} ビタミンCは ^{かねつ} 加熱しても ^{こわ} 壊れにくく ^{うしな} 失われにくいのが ^{とくちょう} 特徴です。

いばらき ^{あじ} 茨城のピーマンは、^た やわらかくて味がよく、^た 食べやすいのが ^{とくちょう} 特徴です。今月は ^{こんげつ} チンジャオロースーです。ピーマンが ^{にがて} 苦手な ^{ひと} 人もチャレンジしてみましょう。

[主な産地]

神栖市



たこ



みなさんは、^し ひたちなか市が「^{かこう} たこの加工日本一」ということを知っていますか？^{なかみなとちく} 那珂湊地区には、^{かこう} たこを加工する ^{こうじょう} 工場がたくさんあり、^{おお} 多くの ^{ひと} 人が ^{かこう} たこの加工 ^{こうじょう} 工場 ^{はたら} で働いています。アフリカから ^{ゆにゅう} 輸入された ^{れいとう} 冷凍 ^む たこを ^す 蒸した ^{あじつ} だこや ^{あじつ} 酢 ^{あじつ} だこ、^{あじつ} 味付け ^{かこう} たこなどに ^{にほんぜんこく} 加工して、^{しゅっか} 日本全国に出荷しています。ひたちなか市では、「^{たこ} みなとの多幸めし」を ^{つく} 作ったり、^{たこ} たこにまつわる ^{イベント} イベント ^{おこな} を行ったりして、「^{かこう} たこの加工日本一」を ^{ピーアル} PR しています。

7月、8月のお魚の献立

7月

- 日 鯖の塩焼き
- 日 揚げえびしゅうまい
- 日 ししゃもフライ
- 日 さんまのおかか煮
- 日 あじフライ

8月

- 日 さんまのおかか煮
- 日 あじフライ