

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 ^{さいとうふ}と豆腐のスープ

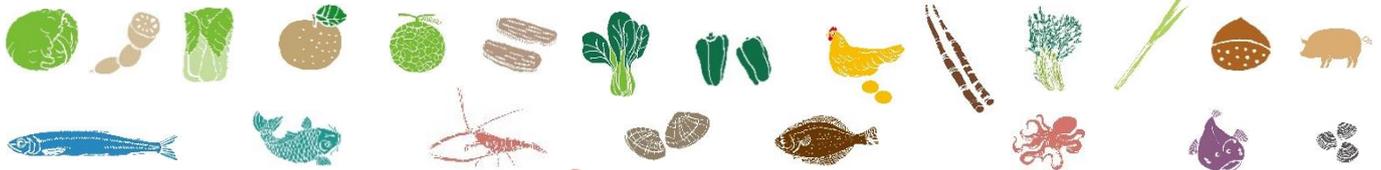
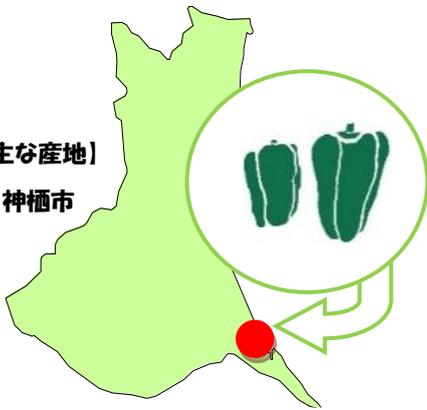
いばらきけん ^{せいさんりょう} 茨城県は、ピーマンの生産量が日本一です。なかでも ^{かみすし うみ かわ かこ} 神栖市は、海や川に囲まれているため ^{あたた} 暖かく、土地も水は ^{すなち} けのよい砂地なので、ピーマンを作るのに適しています。

ピーマンは、^{なつ しゅん やさい} 夏の旬の野菜ですが、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 とお た} 一年を通して食べることができます。ピーマンのビタミンCは ^{シー かねつ} 加熱しても ^{こわ} 壊れにくく ^{うしな} 失われにくいのが特徴です。

いばらき ^{あじ} 茨城のピーマンは、やわらかくて味がよく、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、ひたちなか市が「たこの加工日本一」ということを知っていますか？ ^{なかにかとちく} 那珂湊地区には、たこを加工する工場がたくさんあり、^{おお} 多くの人 ^{ひと} がたこの加工工場 ^{かこうこうじょう} 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} 冷凍だこを ^む 蒸したこや ^す 酢だこ、^{あじつ} 味付けたこなどに加工して、^{かこう} 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」を作ったり、たこにまつわるイベント ^{おこな} を行ったりして、「たこの加工日本一」を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