

9月

いばらき

# 茨城をたべよう



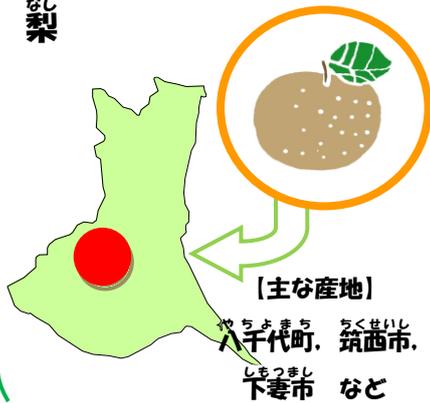
9月 日 ( )

ココアパン 牛乳

マカロニのクリーム煮

小松菜サラダ

なし梨



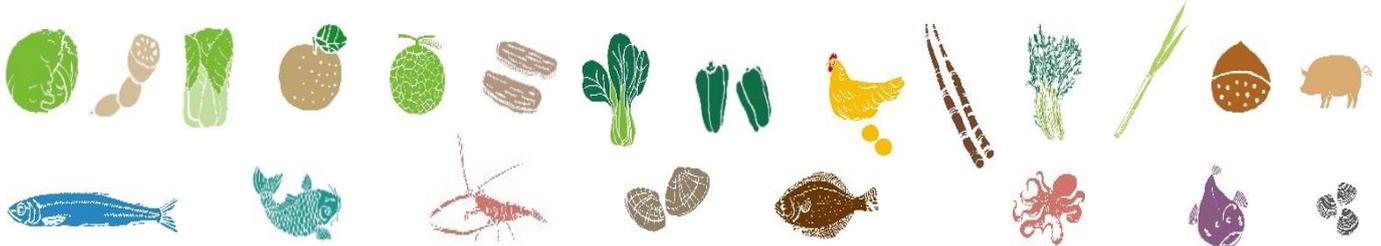
【主な産地】

八千代町、筑西市、下妻市 など

## 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、茨城県では江戸時代から食べられています。幸水、豊水、恵水（茨城が育成した新品種）や新高梨に代表される皮の色が黄褐色の「赤梨系」と二十世紀や菊水に代表される色が淡黄緑色の「青梨系」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。



ひたちなか市の魚は、「ひらめ」をはじめ「あわび」「かつお」「かに」「さんま」「まあじ」などたくさんの種類の魚が水揚げされます。また、肉厚な身が特徴の伊勢えびがとれます。茨城県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。



### 【9月のお魚の献立】

- 日 白身魚の野菜あんかけ
- 日 アジフライ
- 日 焼きさんま

10月10日は 魚(とと)の日です