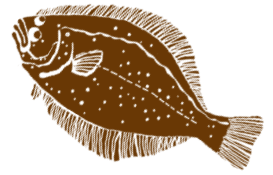


11月 いばらき

茨城をたべよう



ごぼう

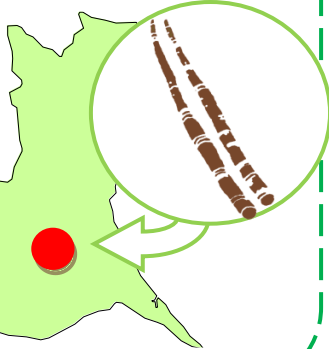
11月 日 ()

ごはん 牛乳
鯖の香り焼き

きんぴら
生揚げと大根の味噌汁

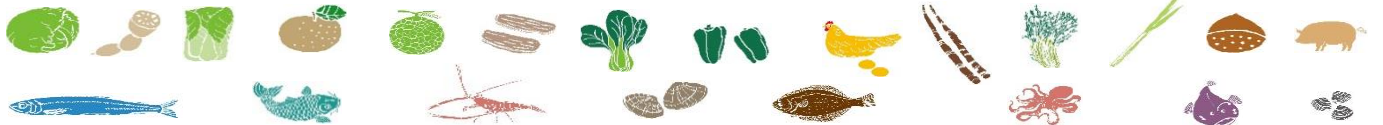
【主な産地】

小美玉市
鉾田市
行方市

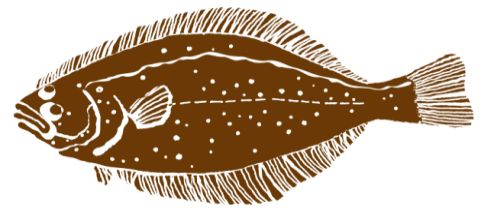


茨城県は、ごぼうの生産量が全国第2位です。小美玉市、鉾田市、行方市で多く栽培されています。ごぼうは、根っこの部分を食用としています。土の中に深く伸びるため、水はけのよい畑を、よく耕して作ります。長いものは長さが1 m 位になります。

ごぼうは、食物せんいを豊富に含んでいるので、胃や腸をきれいに掃除し、便秘や生活習慣病の予防に役立ちます。



ひらめ



ひらめは、茨城県のさかなとして指定されています。冬に旬を迎えるひらめは、「寒びらめ」といわれ、冬の冷たい海の中で肉厚となり、豊富な餌を食べることで身の脂の量が多くなります。うま味のもとになるイノシン酸が多いので、淡泊ですが濃厚で、とても美味しい魚です。

福島から茨城の海でとれるひらめは、茨城沿岸の黒潮と親潮がぶつかり合う潮の流れと、広大な砂浜、沖合に点在する磯、そして栄養が豊かな漁場で獲れ、「常磐もの」と呼ばれて高く評価されています。

11月のお魚の献立

- 日 ししゃもフライ
- 日 さんまのつみれ汁
- 日 さばの香り焼き
- 日 白身魚のレモンフライ

毎月10日はお魚をたべようの日