

# 茨城をたべよう



12月 日 ( )

はちみつパン 牛乳

根菜のブラウンシチュー

オニオンドレッシングサラダ



【主な産地】

土浦市・小美玉市・

かすみがうら市・行方市など

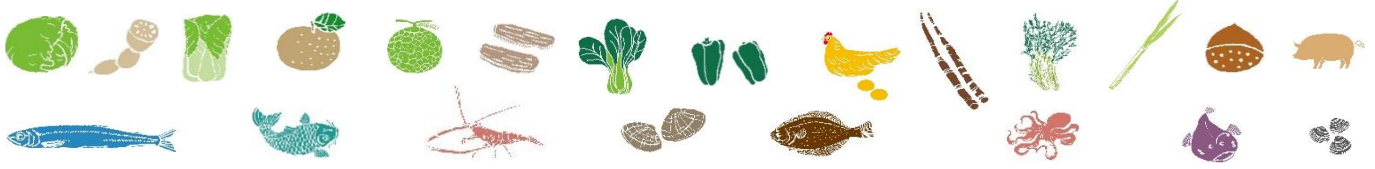
にほんいち さんち  
日本一の産地

れんこん

茨城県は、れんこんの生産量が全国第1位で、全体の半分近くを生産しています。県内ではおもに、土浦市、かすみがうら市、小美玉市、行方市など、霞ヶ浦の水源を利用して、その周辺で作られています。年間を通して出回っていますが、お正月の前は年間が一番出荷量が多くなるそうです。

かぜを予防するビタミンCや、おなかの調子をととのえる食物繊維が多く含まれています。

煮物やきんぴらなどの和食に使われることが多いですが、サラダやスープなどの洋食でもおいしく食べられます。今月はれんこんやにんじん、ごぼうなどを使った根菜のブラウンシチューにします。

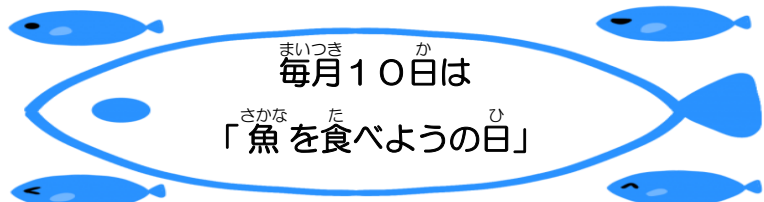


茨城県の涸沼は、宍道湖（島根県）、十三湖（青森県）と並びしじみの日本三大産地の一つです。日本でもめずらしい海水と淡水が混じりあう湖で、「大和しじみ」という大粒で肉厚のしじみがとれます。

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出して基礎代謝を高める作用があるとされています。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されています。

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



毎月10日は  
「魚を食べようの日」