

5月 いばらき



# 茨城をたべよう



## にら

5月 日 ( )

ごはん 牛乳

ハンバーグ和風

トマトソース

しょうがあえ

にらたま汁



【主な産地】

小美玉市

茨城町

茨城県は、にらの生産量が高知県、栃木県に次いで全国第3位です。県内の主な生産地は小美玉市、茨城町などです。

旬は1年間で2回あり、5月から6月の夏にらと11月から3月の冬にらがあります。中国から伝わった野菜で、昔は病気を治す薬として使われていました。

にらはカロテンが多い緑黄色野菜で、ビタミンCも多く含まれていて、皮ふをじょうぶにしたり、病気を予防したりします。にらのおいのもとのアリシンという成分は、血液をサラサラにして、疲れをとるはたらきがあります。



## 鯉 (こい)

昔から鯉 (こい) は鯛 (たい) とならぶ高級魚です。

奈良時代や平安時代には貴族の間で食べられていて、

その後は郷土料理として各地に広まり、栄養豊富な食品

として日本人に愛されてきました。現在は養殖技術が

進み、霞ヶ浦・北浦では網いけすで育てられているので、

一年中品質の良いこいが生産できるようになりました。

霞ヶ浦の養殖こいは、出荷前に清浄な地下水をひい

た池で泳がせ、身や内臓のうまみをひきだしています。

生食でも、煮付け、唐揚げ、塩焼きでもおいしく食べるこ

とができます。

## とと(魚)をたべよう



5月のお魚の献立

日 かつおとじゃがいもの

ごみそがらめ

日 白身魚の野菜あんかけ

日 さばの塩焼き

日 ししゃものフリッター

日 いかかつごまフライ

日 あじメンチカツ

10月10日は魚(とと)の日です

ひたちなか市学校栄養士会