

2月

いばらき

# 茨城をたべよう



月 日( )

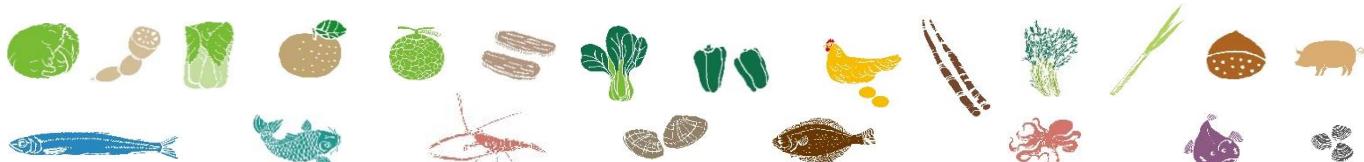
ごはん 牛乳  
白身魚のマヨネーズ焼き  
れんこん入りひじきの炒め煮  
くずきり入りすまし汁



にほんいち さんち  
日本一の産地

## れんこん

いばらきけん せいさんりょう ぜんこくたい い  
茨城県は、れんこんの生産量が全国第1位で、  
ぜんたい はんぶんちか せいさん けんない  
全体の半分近くを生産しています。県内ではおもに、  
つちうらし かすみがうら市, 小美玉市, 行方市など  
かすみがうら すいげん りょう しゅうへん つく  
霞ヶ浦の水源を利用して、その周辺で作られています。  
ねんかん とお でまわ しょうがつ まえ  
年間を通して出回っていますが、お正月の前は  
ねんかん いちばんしゅっかりょう おお 年間で一番出荷量が多くなるそうです。  
よぼう かぜを予防するビタミンCや、おなかの調子をと  
しょくもつせんい おお ふく とのえる食物纖維が多く含まれています。



いばらき ふゆ みかく だいひょう さかな  
茨城の冬の味覚を代表する魚に「あんこう」があります。  
つぶれたような平たい体に大きな体、鋭い歯のあるあんこ  
うですが、おいしい魚です。あんこうの定番料理に「あん  
こう鍋」があります。地域によって味付けが異なり、大洗町  
周辺はしょうゆ仕立て、日立市周辺はみそ仕立て、  
北茨城市周辺はあん肝で味を付けて「どぶ汁」と言われて  
います。あんこうが寒さに備えて肝臓が太る11月から翌年の3月までが一番おいしい時期です。

## あんこう



まいづりうか  
毎月10日は

さかな た  
魚を食べよう！



【2月のお魚の献立】

- |               |            |
|---------------|------------|
| 日 もうかフライ      | 日 いわしのかば焼き |
| 日 白身魚のマヨネーズ焼き | 日 アジフライ    |
| 日 鮭のムニエル      |            |