

7月

いばらき



# 茨城をたべよう



## ピーマン

7月 日 ( )

ごはん 牛乳

ポークシューマイ

チンジャオロースー

中華スーフ

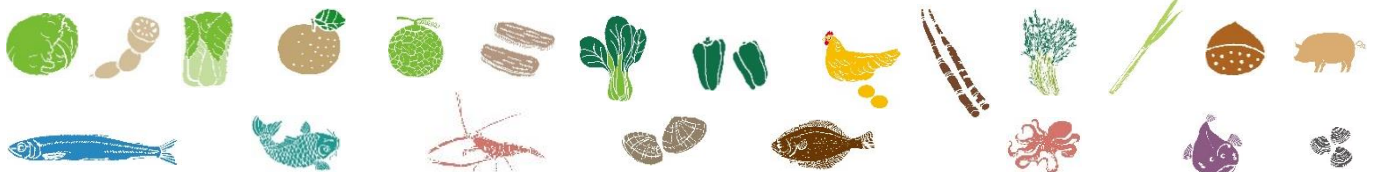
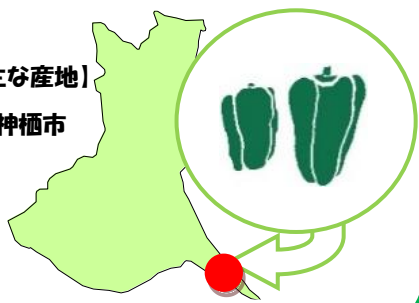
いばらきけん せいさんりょう にほんいち かみすし  
茨城県は、ピーマンの生産量が日本一です。なかでも神栖市  
は、海や川に囲まれているため暖かく、土地も水はけのよ  
い砂地なので、ピーマンをつくるのに適しています。

ピーマンは、夏が旬の野菜ですが、ビニールハウスでも  
栽培されているため、一年を通して食べることができます。  
ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくく失われにくい  
のが特徴です。

いばらき あし た  
茨城のピーマンは、やわらかくて味がよく、食べやすいのが  
特徴です。今月はチンジャオロースーです。ピーマンが苦手な  
人もチャレンジしてみましよう。

【主な産地】

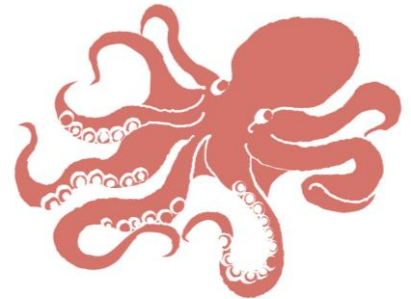
神栖市



みなさんは、ひたちなか市が「たこの加工日本一」とい  
うことを知っていますか？那珂湊地区には、たこを加工す  
る工場がたくさんあり、多くの方がたこの加工工場で働  
いています。アフリカから輸入された冷凍だこを蒸したこ  
や酢だこ、味付けたこなどに加工して、日本全国に出荷し  
ています。ひたちなか市では、「みなとの多幸めし」を作っ  
たり、たこにまつわるイベントを行ったりして、「たこの  
加工日本一」をPRしています。

今月の「たこめし」は那珂湊漁港で水揚げされたたこを使  
います。みなさんもたこを食べて、ひたちなか市を盛り上げ  
ていきましょう。

## たこ



7月のお魚の献立

- 日 白身魚のピリ辛ソース
- 日 いわしのかば焼き
- 日 あじフライ
- 日 たこめし

10月10日は魚(とと)の日です