

令和2年1月



## 干しいも

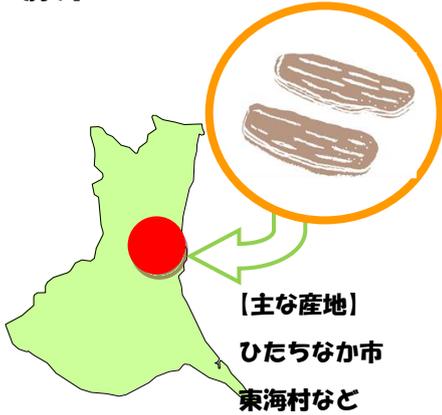
1月 日 ( )

干しいもいりかき揚げ丼  
牛乳 ひじきの炒め煮  
豚汁

茨城県は、干しいもの生産量が全国第1位で、日本の干しいもの約9割近くを生産しています。主な産地は、私たちの住むひたちなか市や東海村などです。

正式な名前は「かんしょ蒸し切り干し」といいます。江戸時代に静岡県御前崎市で今の作り方が考えられ、茨城県では1908年から那珂湊で作り始められました。干しいものは干すことによって栄養価が高くなります。特に、豊富な食物せんいはおなかの調子をととのえ、カリウムは体のむくみをとってくれます。

今月は1年に1回、給食室で手作りする「干しいもいりかきあげ」です。生産者の方が心を込めて作った干しいもを、味わっていただきましょう。



【主な産地】  
ひたちなか市  
東海村など



霞ヶ浦北浦はエサとなるプランクトンが豊富で、成長が早く脂がたっぷりのったわかさぎがとれます。大きくても骨がやわらかいので、丸ごと食べることができ、様々な食べ方ができます。地元では煮干し、焼きわかさぎ、佃煮、甘露煮、唐揚げ、天ぷらなどサイズに合わせて調理するそうです。

わかさぎ漁は夏から冬にかけて行われ、10cmを超える大きなものもとれます。わかさぎは傷つきやすいので、できるだけ傷をつけずに、鮮度も保つことができるように夜間に漁が行われます。

## わかさぎ



【1月のお魚の献立】

- 日 鮭の香り焼き
- 日 あじナゲット
- 日 さんまのつみれ汁
- 日 さわらのみぞれかけ
- 日 さばの塩焼き
- 日 わかさぎフリッター

毎月10日は  
魚食普及推進日  
魚貝類をたべよう!

ひたちなか市学校栄養士会