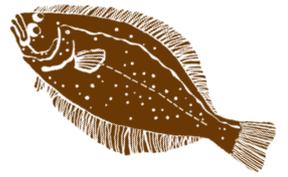


11月

いばらき



茨城をたべよう



11月 日 ()

ごはん 牛乳

根菜チキン

磯香和え

なめこ汁

【主な産地】

小美玉市

鉾田市

行方市



ごぼう

茨城県は、ごぼうの生産量が全国第2位です。

小美玉市、鉾田市、行方市で多く栽培されています。

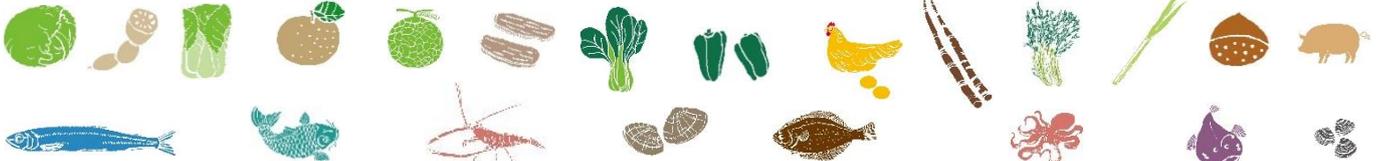
ごぼうは、根っこの部分を食用としています。土の中に深く伸びるため、水はけのよい畑を、よく耕して

作ります。長いものは長さが1 m 位になります。

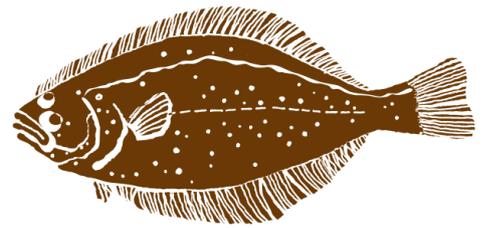
ごぼうは、食物せんいを豊富に含んでいます。食物

せんいは、胃や腸をきれいに掃除し、便秘や生活

習慣病を予防する働きがあります。



ひらめ



茨城県のさかなとして指定されているヒラメ。「寒びらめ」といわれるように、冬の冷たい海の中で肉厚となり、豊富な

餌を食べて脂質の量が最大になる冬が旬です。うま味の

中心となるイノシン酸が豊富なため、淡泊でありながらも

濃厚な味わいで、美味しい魚です。

福島から茨城の海でとれるヒラメは「常磐もの」と呼ばれ、

食通の方々や市場の間で高い評価を受けています。

「常磐もの」は、茨城沿岸の黒潮と親潮がぶつかり合う潮の流れと、

広大な砂浜、沖合に点在する磯、そして栄養が豊かな

漁場で獲れる魚のブランド名として広く知られています。

11月のお魚の献立

- 日 ししゃもフライ
- 日 さばのみそだれかけ
- 日 さんまの塩焼き
- 日 白身魚のレモンフライ
- 日 アジフライ
- 日 しらすあえ

