

1月

いばらき



# 茨城をたべよう



## 干しいも

1月 日 ( )

ごはん

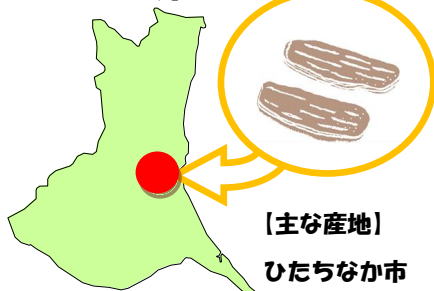
ぎゅうにゅう

牛乳

干しいもいりかきあげ

しょうがあげ

けんちん汁



【主な産地】

ひたちなか市

東海村など

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。



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ワカサギがとれます。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、焼きワカサギ、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。

ワカサギ魚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。ワカサギ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。

## ワカサギ



【1月のお魚の献立】

日 鰯の西京焼き

日 ししゃもフリッター

日 白身魚のホイル焼き

日 白身魚のバジルフライ

毎月10日はお魚を食べようの日です