

2月

いばらき

# 茨城をたべよう



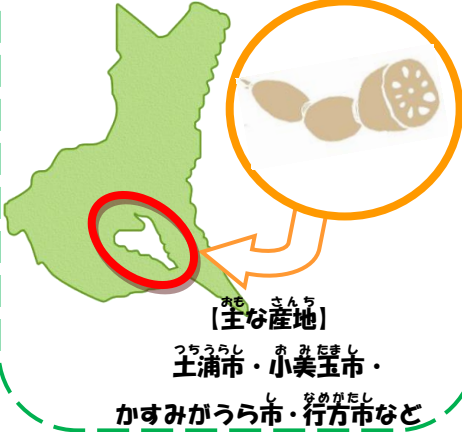
2月 日 ( )

はちみつパン 牛乳

ガーリックチキン

粉ふきいも

れんこん入りミネストローネ



にほんいち さんち  
日本一の産地

## れんこん

茨城県は、れんこんの生産量が全国第1位で、全体の半分近くを生産しています。県内ではおもに、土浦市、かすみがうら市、小美玉市、行方市など霞ヶ浦の水源を利用して、その周辺で作られています。年間を通して出荷していますが、お正月の前は年間が一番出荷量が多くなるそうです。

かぜを予防するビタミンCや、おなかの調子をととのえる食物繊維が多く含まれています。



茨城の冬の味覚を代表する魚に「あんこう」があります。見た目はとてもグロテスクですが、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。その他に唐揚げ、共酢和えなど様々な料理があります。

## あんこう



まいつきとうか  
毎月10日は

さかな た  
魚を食べよう!



【2月のお魚の献立】

- |                   |               |
|-------------------|---------------|
| 日 いわしのかば焼き        | 日 アジチーズフライ    |
| 日 たこメンチ           | 日 白身魚のマヨネーズ焼き |
| 日 つみれ汁            | 日 赤魚の竜田揚げ     |
| 日 鰹とじゃがいものごまみそがらめ |               |

ひたちなか市学校栄養士会