



# 食育通信



## 11月号

### ～広げようかしまの食育～

鹿嶋市保健センター

## 私たちの地域の特産物や郷土料理って知っていますか？

近年、食の欧米化や多様化により、伝統的な食文化が失われつつあります。私たちの住む鹿嶋市にも、気候風土を利用した特産物や特色のある郷土料理がたくさんあります。

身近な地域で作られた産物や昔から食べられてきた料理について、知り、味わい、伝え、文化を継承していくことも大切な食育です。

### ★ 特産物 ★



ピーマン



タコ



しらす



はまぐり



れんこん

他にも



サツマイモ



メロン



キャベツ

### ★ 郷土料理 ★



海藻よせ



ごさい漬け



がりがりなます



アジのなめろう



そばろ納豆

他にも

- ・はまぐり料理
- ・鯉料理 など

## 茨城県の郷土料理！お正月の定番レシピ♪

### 海藻よせ



材料（4～6人分）

本海藻	50g
人参	1/3本
水	1L

〈お好みで〉

七味・ネギ・ゆず  
かつお節 等

### 《作り方》

- ① 海草は、石づきやごみ等を取り除き、水洗いする。
- ② ひたひたの水で①をふやかす。（2～3時間）
- ③ ふやかした海草と干切りした人参と水を鍋にいれて、火をかけ煮立ったら弱火にし、時々かき混ぜながら煮溶かす。人参は少し硬さが残る位にする。海草の茎部分は残っていてOKです。
- ④ 水で濡らしておいた容器に、煮溶かした③の海草を流し入れ(厚さ2cm位)粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし出来上がり。