



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

地域の特産物や郷土料理を知り、伝えていきましょう！

みなさんは、地域の特産物や郷土料理と聞いて思いつくもののはありますか？ 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。

近年、食の欧米化や、多様化によりこのような食文化が失われつつあります。身近な地域で作られた農水産物や、昔から食べられてきた郷土料理について、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。

かしまの特産物と郷土料理

★ 特産物 ★



ピーマン



サツマイモ



メロン



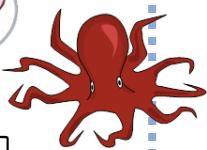
キャベツ



はまぐり



タコ



★ 郷土料理 ★

はまぐり料理

鯉料理

アジのなめろう

海そうよせ

がりがりなます

ごさいづけ など



がりがりなます



海そうよせ

～旬のさつまいもを使って♪ さつまいもとれんこんの和風グラタン～

材料（4人分）

とりむね肉	160g
さつまいも	160g
れんこん	80g
たまねぎ	80g
サラダ油	大さじ1
小麦粉	大さじ2
牛乳	200ml
塩	小さじ1／3
A マヨネーズ	大さじ3
みそ	大さじ1
すりごま	大さじ1
万能ねぎ	4g

作り方

1. さつまいもとれんこんは7～8ミリの半月切りにする。
2. たまねぎは1センチ位のくし切りにする。万能ねぎは小口切りにする。とりむね肉はそぎ切りにする。
3. Aはみそが固まらないよう、よく混せておく。
4. フライパンに油を熱し、とり肉を炒めていったん取り出してください。
5. さつまいもを炒め、油が全体になじんだら、たまねぎ・れんこんを炒める。
6. 火が通ったら小麦粉を加えてさっと炒める。とり肉を戻して牛乳を加え、とろみがついたら火を止めて塩で味をととのえる。
7. グラタン皿に5を盛り、Aを表面にぬり、焼き色がつくまでオーブンで焼く。焼きあがったら万能ねぎをちらす。

毎月19日は食育の日です。家族そろって楽しく食卓を囲みましょう！