



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

アジのなめろう

がりがりなます

鯉料理

海そうよせ

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、よく混ぜておく。
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おく。
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。
5. 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。
6. 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！