

# かみす食育だより 令和6年5月号(101号)

肉も大事・魚も大事・野菜も大事・みんな大事



©Kamisu city

さわやかな風が吹く、過ごしやすい季節になりました。暖かい陽気になるにつれ、旬を迎える食材もたくさん出てきます。私たちの住む茨城県は、野菜を始めとする食材の宝庫です。どんな食材がたくさん作られているのか調べてみるのも面白いですね。

知っていますか？

## 食と農のポータルサイト「茨城をたべよう」



茨城県では、新鮮で安全な農林水産物やそれらを使った加工品等の消費拡大及び認知度向上のため、広く県内外にその魅力を発信しています。

- ・茨城県で作られている農林水産物
- ・県産品を買える&味わえるお店
- ・いばらきの味レシピ集
- ・いばらきの食に携わる人（生産者や料理人）



などを紹介！

## 茨城県で生産量が多い食材



チンゲン菜、ピーマン、小松菜、れんこん、

みず菜、セリ、さつまいも、

メロン、栗、たまご など



## 旬の食材 チンゲン菜



### 茨城県は生産量日本一！

鹿行地区の行方（なめがた）地方を中心に年間を通じて栽培されています。近年では、あくが少なく生のままサラダ感覚で美味しく食べられる品種も栽培されています。

### ●栄養

強い抗酸化作用があり動脈硬化や免疫力低下の予防に役立つβ-カロテン、ビタミンCなどのビタミン類が豊富です。鉄分やカルシウム、カリウムなどのミネラル類も多く含まれます。

茹でたり炒めたりしても栄養素の損失が比較的少ないという特徴があります。

参考：「茨城をたべよう」

## チンゲン菜と桜えびのあえもの



1人あたり エネルギー 31kcal、食塩相当量 0.5g

### 【材料(4人分)】

チンゲン菜 中2株(約340g)、 干し桜えび 大さじ2(約4g)、  
ポン酢しょうゆ 大さじ1、 ごま油 小さじ2

### 【作り方】

#### ① チンゲン菜の下処理

- (1) 根元を少し切り落とし、十字の切り込みを入れる。水を張った大きめのボウルで根元を重点的に洗い、水を取り替えて葉の部分をつり洗いする。
- (2) 鍋に湯を沸かし、チンゲン菜の葉を持って根元側を湯にひたす。20秒ほど茹でたら、全体を湯にひたして、さらに20～30秒程度茹でる。
- (3) 冷水にさらした後、よく水気を切ったら、食べやすい大きさ(4～5cm)に切る。

#### ② 桜えびをから煎りする。

#### ③ チンゲン菜と桜えびを合わせ、ポン酢しょうゆとごま油を加えてさつとあえる。



桜えびとごま油の香りで、減塩でも美味しくいただけます。

10分程度で  
作れます♪

健康増進課