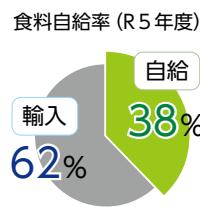


地産地消と郷土料理

本市は広大な平野と水に恵まれ、県内1位の産出額を誇る食品が数多くあります。地域でとれる農産物などを地元で消費する地産地消は、新鮮な状態で味わうことができるほか、食文化の伝承につながります。地元の農産物で茨城の郷土料理を味わいましょう。

地産地消はなぜ大切な？

現在、日本の食料自給率は約40%と低く、海外からの輸入に頼っているため、国産品の消費量を増やす必要があります。



地産地消の メリット

- ・子どもたちの食育につながる。
- ・運搬の経路が短いため環境に優しい。
- ・旬の野菜や果物が収穫してすぐ食べられる。

海外からの輸入
が止まると食料
が手に入りにく
くなるのね



明野支部
星野 道子さん



食改さんの これならできるシリーズ

Let's COOKING

【問】健康増進課（本庁2階）

☎ 22-0506

出典：令和4年市町村別農業産出額（推計）
データベース（詳細品目別）

知って食べよう

茨城県における本市の産出額上位食品

県内
1位



きゅうり



豆類（大豆など）



すいか



そば

県内
2位



トマト



米



いちご

県内
3位



肉用牛



果実（梨、ぶどうなど）

地域の郷土料理
わたしたちの



しもつかれ



つけんちん



すだれせわのごま酢和え

茨城は他にもたくさ
んの料理があるよ。
ぜひ作ってみてね。

出典：農林水産省「うちの郷土料理」



No.13 食改さんの 健康レシピ

いわしのさつま揚げ



熱量 252kcal 塩分 1.2g 脂質 17g
たんぱく質 20.2g 食物繊維 4.8g



協和支部
小島 正美さん

作り方

- ①いわしを3枚におろし、まな板の上で身を叩く。
- ②豆腐の水気をきり、にんじん、玉ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ③すり鉢にいわしを入れてよくすり合わせ、
②と卵、みそ、かたくり粉を入れよく混ぜる。
- ④12個に分け、形を整えて揚げ焼きにする。



ワンポイントアドバイス

揚げ焼きなので外はカリカリ、中はフワフワに仕上がります。
いわしの漁獲量も県が日本一と、地産地消につながる食材です
ので、ぜひ作ってみてください。

材料【4人分】

いわし(3枚おろし)	300g
豆腐	150g
にんじん	35g
玉ねぎ	35g
しょうが	5g
みそ	30g
卵	1個
かたくり粉	小さじ2
サラダ油	適量
レモン(1/8切)	1/2
サラダ菜	40g
ミニトマト	8個