

茨城を食べよう給食

茨城県では、「茨城を食べよう」を合言葉に、地元の新鮮で安全な農林水産物や、それらを使った料理などを県内、県外に広め、地産地消を進めています。また茨城県は、様々な農作物が栽培されており、下妻市でも、コシヒカリ、水菜、長ねぎ、きゅうり、チンゲン菜、梨、巨峰など多くの野菜や果物がとれます。給食でも地場産物を積極的に取り入れているの
で見つけてみましょう。



●ローズポークの彩りソースがけ

茨城県の豚肉生産量は全国 3 位を誇ります。中でも「ローズポーク」は、「安全・安心・おいしい」を消費者に届けるために生まれた銘柄豚です。ローズポーク専用飼料でじっくり肥育しているため、肉質は弾力があり、きめが細かく、柔らかいのが特徴です。今回の献立では、下妻市で育てられたローズポークに、玉ねぎ、ピーマン、パプリカなど彩りの良い野菜を入れたソースをかけました。地域の産業に感謝して、美味しくいただきます。

●水菜とおからのシャキシャキ炒め

水菜は「きょうな」とも呼ばれ、京野菜として知られていますが、実は茨城県が生産量日本一を誇っています。下妻市の水菜は、みずみずしく、シャキシャキした食感が特徴です。免疫力を強くするβカロテンを多く含んでいる緑黄色野菜です。今回は、便秘解消に効果のある食物繊維が豊富な「おから」と一緒に炒めました。良く噛んで食感を楽しんでください。

●チンゲン菜のとろーり卵とじ汁

チンゲン菜といえば、坦々麺や中華炒めなど、中華料理によく使われる中国野菜の印象が強いですが、和風の和え物や汁物、クリーム煮など、幅広く使える野菜です。チンゲン菜は、ビタミン C や、βカロテン、鉄、カルシウムが豊富です。今回の卵とじ汁は、風邪や疲労を予防する栄養豊富な具材と、とろりとした面白い食感の具材が入っていて、色々な味わいがあります。楽しんで食べましょう。

