



地場産物を使ったレシピ



しおさいキャベツと 鹿島灘しらすのパスタ



～材料～ (4人分)

- ・パスタ・・・・・・・・320g
- ・しらす・・・・・・・・80g
- ・キャベツ・・・・・・・・400g
- ・にんじん・・・・・・・・80g
- ・おろしにんにく・・小さじ2
- ・バター・・・・・・・・12g
- ・オリーブオイル・・・8g

～作り方～

下処理：キャベツは1cmのスライス、にんじん千切りにする。

- 1 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、香りが出たら、キャベツ、にんじん、しらすを入れて炒める。
- 2 別の鍋にお湯を沸かし、パスタを茹でる。
- 3 茹でたパスタとバターを1に入れる。
- 4 最後に塩こしょうで味を整える。

“汐菜(しおさい)キャベツ”とは

鹿島灘に面したJA しおさいで栽培されています。春系キャベツで、秋に種をまいて春に収穫します。みずみずしくて葉がやわらかく、ふんわりとした巻きが特徴です。水はけの良い砂丘地帯と気象条件に恵まれていること、そして海水をかけることによって、苦味が少なく甘味が多いキャベツになります。



“鹿島灘しらす”とは

大洗から利根川河口にわたる海域【鹿島灘(かしまなだ)】で獲れたしらすです。茨城のしらす漁は、全国的にも珍しい1艘曳きで行われています。それは、極めて弱い魚であるしらすを鮮度良く水揚げする最良の方法だからです。

この『鹿島灘しらす』は鹿嶋市内の保育園・幼稚園・小中学校等の給食にも提供されており、子ども達に親しまれています。

