

### 私たちの地域の特産物や郷土料理って知っていますか？

近年、食の欧米化や多様化により、伝統的な食文化が失われつつあります。私たちの住む鹿嶋市にも、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。

身近な地域で作られた産物や昔から食べられてきた料理について、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。

#### ★ 特産物 ★



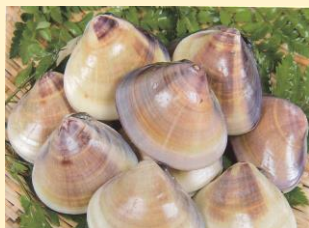
ピーマン



タコ



しらす



はまぐり



れんこん



他にも、

サツマイモ

メロン

キャベツ

#### ★ 郷土料理 ★



海藻よせ



がりがりなます

他にも、

- ・はまぐり料理
- ・鯉料理
- ・アジのなめろう
- ・ごさいづけ など

### がりがりなます

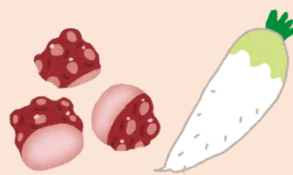
～材料～（1人分）

- ・ゆでダコ(鹿島だこ)・・・15g
- ・だいこん・・・100g
- ・にんじん・・・10g
- ・食塩・・・少々

〈合わせ酢〉

- ・酢・・・大さじ1
- ・砂糖・・・大さじ1/2
- ・食塩・・・少々

\*ゆずの皮(飾り用) 少々



～作り方～

- 1 だいこん・にんじんは皮をむき、竹製の鬼おろしでおろす。
- 2 軽く塩をふり、10分程度置き、しんなりさせて水気を絞る。
- 3 ゆでダコは食べやすい大きさに切る。
- 4 合わせ酢Aを作り、1と2を加えて和える。
- 5 冷蔵庫に保管し、味がなじんだら器に盛り、細切りにしたゆずを飾る。

