



# 食育通信

～広げよう かしまの食育～

11月号



鹿嶋市保健センター

## 地域の特産物や郷土料理を知り、伝えていきましょう！

現在、各家庭の食卓では、食の欧米化や多様な食品の流通などにより、伝統的な食文化が失われつつあります。鹿嶋市には、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、そして、文化を継承していくことは大切な食育です。ぜひ、『かしま』の郷土料理を伝えて行きましょう。

## 鹿嶋市の特産物と郷土料理

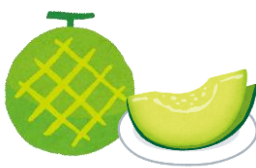
### ★特産物★



ピーマン



サツマイモ



メロン



キャベツ



はまぐり



タコ

### ★郷土料理★

はまぐり料理

アジのなめろう

がりがりなます

鯉料理

海藻よせ

ごさいづけ など



がりがりなます



海藻よせ

## ～海藻よせ～

◎材料（4～6人分）

本海藻 50g

人参 1/3本

水 1L



〈お好みで〉

七味・ネギ・ゆず・かつお節

等を入れてバリエーション

を増やしましょう。

毎月19日は食育の日です。  
家族そろって楽しく食卓を囲  
みましょう！

## かしまの郷土料理 ♪～レシピ～♪

《作り方》

準備：煮溶かした海藻を入れ固める容器を水で濡らす。

- ① 海草は、石づきやごみ等を取り除き、水洗いする。
- ② ひたひたの水で①をふやかす。（2～3時間）
- ③ ふやかした海草と干切りした人参と水を鍋にいれて、火にかけ、煮立ったら弱火で煮る。時々、かき混ぜながら煮溶かす。
- ④ 人参は少し硬さが残る程度にする。海草の茎の様な部分は残っていてOKです。
- ⑤ 水で濡らしておいた容器に、煮溶かした③の海草を流し入れ(厚さ2cm位)、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり。

