食育だより vol.8

毎月19日は食育の日

いわき産食材で食卓に笑顔を！

9 産地を応援しよう

温暖な気候と豊かな自然に恵まれたいわき市は、新鮮な海の幸「常磐もの」や、丹精込めてつくられた農産物の宝庫です。
地産地消にはメリットがたくさん。地元でとれた新鮮な食材をぜひ堪能してみませんか？

ここがすごい！「地産地消」

- 鮮度抜群：生産から食卓までが近いから、いつでも新鮮
- 安心安全：生産者の顔が見えるから安心できる
- 地域を応援：地元の産業を支え、まちが元気に
- 環境にやさしい：輸送コストが減り、CO2削減に貢献

いわきの特産物

トマト
甘みと酸味のバランス◎
出荷時期：10月～7月（ハウス）7月～9月（露地）

こめ
市内各地で栽培中
出荷時期：9月中旬～10月中旬
主な品種：コシヒカリ

カツオ
水揚げ時期：5月～10月
カツオの刺身は「にんにく醤油」で食べるのがいわき流！

サンマ
「サンマのぼーぼー焼き」も作ってみて♪
塩焼きでも刺身でも！
水揚げ時期：9月～12月

ねぎ
白根がまっすぐ、ほんのり甘いのがいわきねぎの特徴
出荷時期：春ネギ 4月～6月、夏秋ネギ 8月～11月、秋冬ネギ 11月～3月

ヤナギガレイ
体が柳の葉を連想させることから名づけられました
水揚げ時期：9月～6月

アンコウ
捨てる部位なし！丸ごと美味しい
水揚げ時期：1月～6月、9月～12月

なし
果汁たっぷり！ジューシーな甘みが口いっぱいに広がります♪
出荷時期：幸水 8月中旬～9月上旬、豊水 9月上旬～9月下旬、涼豊 9月下旬～10月上旬、新高 10月上旬～11月中旬

いちご
出荷時期：11月下旬～6月中旬
福島県オリジナル品種「ふくはる香」や新品種「ゆうやけベリー」等が栽培されています

メヒカリ
ひらめも美味しいよ♪
いわき市の“市の魚”
水揚げ時期：1月～6月、9月～12月

特産物はまだまだあります！詳しくは特設サイトをご覧ください！
いわきのめぐみNavi
いわき常磐もの

参考HP：「いわきのめぐみnavi」「いわき常磐もの」

「いわきの特産物」を使用したレシピを発信中！

トマト麻婆豆腐

＼レンジで簡単♪／

エネルギー：223kcal
食塩相当量：1.5g

【材料（2人分）】

- トマト … 1個
- 豚ひき肉 … 100g
- 木綿豆腐 … 1丁（300g）
- 長ねぎ … 1/2本
- A
  - おろし生姜 … 小さじ1
  - おろしにんにく … 小さじ1
  - 焼肉のたれ … 大さじ3
  - 顆粒中華だし … 小さじ1
  - 豆板醤 … 小さじ1
  - ごま油 … 大さじ1
- 水溶き片栗粉 … 適量

【作り方】

①豆腐とトマトは1.5cm角に、長ねぎはみじん切りにする。
②耐熱ボウルにひき肉、長ねぎ、トマト、Aの調味料をすべて入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで5分加熱する。
③レンジから取り出し、水溶き片栗粉を加えてよく混ぜる。
④③に豆腐を入れ、再びラップをかけて3分加熱し、レンジから取り出したら全体を軽く混ぜ合わせる。

ひらめのソテー レモンバターソース

＼焦がしバターとレモンの酸味がポイント！／

エネルギー：223kcal
食塩相当量：1.2g

【材料（2人分）】

- ひらめ（切り身） … 2切れ
- 塩こしょう（下味用） … 少々
- 薄力粉 … 大さじ1
- サラダ油 … 小さじ1
- バター … 20g
- B
  - しょうゆ … 小さじ1
  - レモン汁 … 大さじ1

【作り方】

①ヒラメの両面に塩コショウを振り、表面に薄力粉をまぶす。
②フライパンにサラダ油を熱し、ヒラメを皮目から焼く。ヘラで押さえつけながら、中火で3分ほど焼き、皮がカリッとしたら裏返し、さらに2分ほど焼き、全体に火が通ったら器に取り出す。
③空いたフライパンにバターを溶かし、Bを加えてひと煮立ちさせたら火を止め、②に回しかけて完成。
※付け合わせの野菜はお好みで。ソテーにする場合は2で一緒に焼きます。

カレイなどの白身魚でもおいしく作れます！

いわき市健康づくり推進課