

# わかやま こども市報

令和元年 10月1日発行 No.189

編集・発行／和歌山市 広報広聴課

〒640-8511 和歌山市七番丁23番地  
TEL435-1009

## あき 食欲の秋!

和歌山市の美味しいものを  
紹介します!

食べ物がおいしい季節になりました。  
小学生の皆さんは今、体がどんどん成長しています。丈夫で健康な体を作るためには、栄養バランスの取れた食事がとても大切です。

下の地図は和歌山市の代表的な農産物・海産物の一部を紹介しています。皆さんはいくつ知っていますか？和歌山市には他にもおいしいものがたくさんあります。ぜひおうちの人と一緒に、和歌山市の食材を使った料理を作って食べてみてくださいね。

### 真鯛

平成30年度漁獲量…53.4t  
【一本釣り】

和歌山市の加太でとれる真鯛は「プレミアム和歌山」\*にもブランド化して登録されています。刺身や塩焼き煮つけなどに。

\*「プレミアム和歌山」とは和歌山県内で生産・製造、安心・安全、和歌山らしさなどの観点から、非常に良い産品と認定・推奨する制度です



### しょうが

和歌山市は全国有数の産地。辛み成分は保温・殺菌効果があります。甘酢漬け、紅しょうが、ジンジャーエールなどに。



### だいこん

「布引だいこん」として有名。砂地で育っただいこんはまっすぐ伸びて白色できめが細かいのが特徴です。サラダや煮物などに。



### アジアカエビ

平成30年度漁獲量…15.1t  
【底曳き網】

和歌浦湾でとれる冬の味覚。味は車海老にも引けをとらないほどおいしいです。刺身、てんぷら、フライなどに。



### たけのこ

「山東のたけのこ」として有名。えぐみが少なくとてもおいしいため、県外にも出荷されています。煮物やたけのこご飯などに。



### しらす

平成30年度漁獲量…130.9t  
【船曳き網】

和歌浦湾が産地のしらすは「わかしらす」と呼ばれています。かまゆでした後の鮮やかな白さが特徴です。しらす丼や、しらす汁などに。



### 鯛めし

#### 材料 (4人分)

- 米…3合
- 鯛…中1匹
- たけのこ…100グラム
- 濃口しょうゆ…大さじ1
- 薄口しょうゆ…大さじ2
- 酒…大さじ2
- 塩…小さじ2分の1
- だしの素…少々



- ①お米を洗い、通常の水を入れる。
- ②調味料を入れて、軽くかき混ぜる。
- ③たけのこを細切りにしたものを加える。
- ④3枚におろした鯛の身、中骨を入れて炊く。
- ⑤炊き上がったら、身をほくしながらかき混ぜる。

### だいこんのお味噌汁

#### 材料 (2人分)

- だいこん…約2cm
- 水…400CC
- にぼし…5尾
- 味噌…25グラム
- だいこん大根の葉…少々



- ①にぼしを掃除して水に戻す。(時間があれば30分程度浸す)
- ②弱い火にかけてアクを取りながらじっくりとだしを取る。(沸騰してから5分程度)
- ③短冊切りにした大根を入れ、火が通るまで煮る。
- ④味噌を溶かし入れる。(味を見ながら量を加減)
- ⑤洗って切っておいた大根の葉を仕上げに入れる。