

# 金沢市

## 1. 作り方(簡潔にまとめて記入する)

※コンクール当日に調理する献立については、すべて作り方を記入すること。

### <車麩の竜田揚げ タルタル風ソースかけ>

- ①車麩を戻し、下味をつける。米粉とでんぷんをまぶす。揚げる。
- ②たまねぎはみじん切り、赤ピーマンは角切り、加賀つるまめは短冊切りにし茹でて冷ます。
- ③サラダ油を熱し、たまねぎ、赤ピーマンを炒める。調味料を加える。
- ④車麩にソースをかけ、加賀つるまめをかける。

### <金沢の緑いっぱい！磯辺和え>

- ①こまつなは2cm、もやしはざく切り、みずなは2cm、きゅうりは千切りにする。
- ②野菜をそれぞれ茹でて、冷ます。
- ③野菜、調味料、焼きのりを和える。

### <夏のスタミナめった汁>

- ①豚肉は清酒で下味をつける。  
しょうが、にんにくはみじん切り、たまねぎは短冊切り、太きゅうりは厚めのいちょう切り、にんじんはいちょう切り、キャベツは短冊切り、にらは2cmに切る。
- ②ごま油にしょうが、にんにくを加えて熱し、豚肉を炒める。
- ③だし汁を加え、にんじん、たまねぎ、キャベツ、太きゅうりを加えてアクを取りながら煮る。
- ③味噌、一味唐辛子、にらを加えて仕上げる。

### <カルシウムたっぷり！手作りふりかけ>

- ①ひじきを戻し、少量の水と調味料でひじきを煮る。
- ②ちりめんじゃこ、白ごま、花かつおを入れて仕上げる。

### <加賀棒茶と牛乳のタピオカゼリー>

- ①タピオカボールを茹でて、水冷する。
- ②アガーと三温糖を合わせ、牛乳で煮る。
- ③アガーと三温糖を合わせ、加賀棒茶で煮る。
- ④ゼリー液とタピオカボールをプラスチックカップに入れ、冷まして固める。

## 2. 特色と献立作成の意図(使用した食材の特色や献立作成上工夫した点)

### <車麩の竜田揚げ タルタル風ソースかけ>

給食でも使う3回巻きの車麩を主役にしました。加賀野菜の中でも知名度の低い加賀つるまめを、仕上げにかけ分かりやすくしました。タルタル風ソースは揚げたり焼いた魚にかけることが多いソースです。ノンエッグマヨネーズを使うので、卵アレルギーの児童も食べられます。

### <金沢の緑いっぱい！磯辺和え>

磯辺和えは児童の好きな和え物の一つです。焼きのりの香りが食欲をそそります。金沢市が認定する金沢そだちの一つ、きゅうりと市内でとれる野菜を使用しました。

### <夏のスタミナめった汁>

スタミナめった汁は中学校で毎年食べられている献立です。香味野菜を多く使い、一味唐辛子のピリ辛味が暑い時期、夏バテ予防の献立の一つです。そこに加賀野菜の一つ、加賀太きゅうりで金沢らしさを加えました。

### <カルシウムたっぷり！手作りふりかけ>

ひじき、ちりめんじゃこ、白ごまのカルシウムが多い食材を使用しました。市内の醤油屋さんで作られたしょうゆ糰子を使用します。白ごはんの苦手な子もしっかりとごはんを食べられます。

### <加賀棒茶と牛乳のタピオカゼリー>

今流行のタピオカミルクティーを学校給食用にアレンジしました。紅茶ではなく、金沢で昔から飲まれている加賀棒茶を使用します。