

羽咋市

1. 作り方(簡潔にまとめて記入する)

< こんかいわしと夏野菜のピラフ >

- ① コンソメライスを炊いておく。こんかいわしは糠と骨を取り除いて、細かくほぐす。
- ② 玉ねぎ・黄パプリカは1cm角切り、ズッキーニは1cmのサイコロ状に切る。ミニトマトは4つに切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを温め、香りが出てきたら、こんかいわしを入れて炒める。玉ねぎ・ズッキーニを炒めたら、白ワインを加え、黄パプリカ・ミニトマト・むき枝豆を入れて炒める。
- ④ ③をコンソメライスに混ぜ合わせる。

< 能登豚の塩糍焼き >

- ① 豚肉に塩糍をからめて、しばらくおく。
- ② フライパンで両面こんがり焼く。

< 金糸瓜とところ柿の甘酢サラダ >

- ① 金糸瓜は輪切りにして種を取り、菜ばしが通るまでゆで、水冷しながら皮を除いてほぐす。
- ② せん切りしたきゅうりと戻しておいた切り干し大根をそれぞれゆでて、水冷する。
- ③ 刻み昆布は湯通しして、調味料とあわせておく。
- ④ ①・②・③とところ柿をあえる。

< 磯の香ミルクスープ >

- ① あさりといかは解凍して、白ワインをふっしておく。
- ② 玉ねぎは1.5cm角、にんじんはいちょう切り、じゃがいもはひと口大に切る。しめじはほぐしておく。
- ③ 鍋にサラダ油を温め、玉ねぎをよく炒め、にんじん・じゃがいもを入れて炒める。水と鶏がらスープを加え、ひと煮したら、しめじ・コーン・①を入れる。
- ④ じゃがいもに火が通ったら、コンソメとわかめペーストを加え、米粉を溶いた牛乳を入れて、トロミがつくまで煮込む。

< 羽咋ぶどう >

- ① 流水で洗い、4つに切る。

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)

羽咋市は、石川県の中央部に位置し、日本海に突き出た能登半島の入口にあたります。農業と漁業が盛んで、春の千里浜で採れるあさりやはまぐり、夏に獲れる柴垣町の岩がきが知られており、滝町の港では新鮮な魚介類が水揚げされています。農業では近年、無農薬・無肥料で育てる「自然栽培」に力を入れており、米をはじめ野菜や果物も自然栽培で作っています。また、中山間地域の棚田で作る「神子原米」や、海岸線の砂地を利用したすいかやぶどう、大根の栽培など、地域の特徴を生かした農業が展開されています。

こんかいわしと夏野菜のピラフ …

いわしを糠漬けにした「こんかいわし」は、魚の保存食として昔から作られてきました。炒めることで、独特の香りを料理になじませ、塩味を生かして旬の夏野菜の甘みを引き出しました。

金糸瓜とところ柿の甘酢サラダ …

ゆでてほぐすとそうめんのような「金糸瓜」を使って、「柿なます」をイメージしたサラダにしました。

磯の香ミルクスープ …

「海の恵み」と「里の恵み」を1つにしたミルクスープです。磯の香りと牛乳の甘みがよく合い、わかめが彩りを添えます。