

## 七尾市

### 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。

＜能登豚と金糸瓜のビビンバ＞

- ①豚肉は酒に漬けておく。切干大根は水で洗い、食べやすい大きさに切る。
- ②豚肉をごま油でいため、調味料・切り干し大根・いりごまを加えて煮る。
- ③金糸瓜はゆでてほぐし冷ます。もやしはゆでて冷ます。小松菜は茹でて2cmに切り冷ます。調味料をあわせて加熱し、冷ます。
- ④野菜を冷ました調味料で和える。
- ⑤麦飯を盛り、その上に②と④を盛り付ける

＜ふくらぎと小菊かぼちゃのケチャップがらめ＞

- ①小菊かぼちゃは一口大に切る。大豆水煮、ふくらぎは米粉をまぶす。
- ②揚げ油を加熱し、小菊かぼちゃ・大豆・ふくらぎの順に揚げる。
- ③調味料を加熱し、②をいれてからめる。

＜わかめとかにかまのスープ＞

- ①しいたけはスライス、にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする。かにかまはほぐす。わかめ・豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②煮えにくいものから鍋に入れて調味料を加え、ねぎを入れて仕上げる。

＜かもうりポンチ＞

- ①かもうりは食べやすい大きさに切る。水を沸騰させて砂糖をとかし、かもうりを煮て煮汁ごと冷ます。
- ②冷ましたかもうりとみかんを合わせる。

### 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)

七尾で伝統的に作られる能登野菜や、七尾で採れる食材を子どもたちの好きなメニューにとり入れることで、地元の食材に親しみを持てるような献立にしました。

＜能登豚と金糸瓜のビビンバ＞

能登島で育てられている三元豚と切干大根を甘辛く炊き、金糸瓜のナムルと合わせてビビンバの具にしました。子どもたちに人気のビビンバに、七尾の食材を使用しました。

＜ふくらぎと小菊かぼちゃのケチャップがらめ＞

七尾産ふくらぎ、能登野菜の小菊かぼちゃ、石川県産大豆を油で揚げて、ケチャップソースをかためました。あっさりした小菊かぼちゃを油で揚げることで、食べやすくしました。

＜能登産わかめとかにかまのスープ＞

七尾の海でとれるわかめ、七尾市産のしいたけ、かにかまを使った中華スープです。

＜かもうりポンチ＞

能登野菜のかもうりを甘く煮て、みかんと一緒にフルーツポンチにしました。かもうりを果物のように食べることができます。