

# 輪島市

## 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。

<七ツ島さざえおこわ>

- ①洗米し、うるち米ともち米を合わせる。さざえを食べやすい大きさに切り、ごぼうはさがきがき、油揚げ、にんじんは短冊切りにする。いんげんはゆでておく。
- ②洗米した米に調味料を加え、さざえ、ごぼう、油揚げ、にんじんを入れて炊く。
- ③炊きあがったら、いんげんを混ぜ合わせる。

<でぶくの唐揚げ>

- ①ふぐに塩こしょうで下味をつけ、米粉をつけて油で揚げる。

<カラフルチョップドサラダ>

- ①アスパラガスとパプリカは細く切り、ゆでて水冷する。トマトは食べやすい大きさに切る。調味料を合わせ、かつおぶしとチーズを和える。

<輪島のおつけ>

- ①つるもは水で洗い、食べやすい大きさに切る。にんじんはいちょう切り、じゃがいもは厚めのいちょう切り、油揚げは短冊切りにする。こまつなは2cm程度の長さに切りゆでる。
- ②あごだしをとり、じゃがいも、にんじんをやわらかくなるまで煮て、油揚げ、打ち豆を加え、調味する。最後にこまつなを加える。

<千枚田塩サイダーゼリー>

- ①塩サイダーにクールゼリーを加えて加熱し、クールゼリーを溶かす。
- ②カップにナタデココを入れ、そこに塩サイダーを流し入れ、冷やし固める。
- ③メロンジュースにクールゼリーを加えて加熱し、クールゼリーを溶かしバットに流して冷やし固める。
- ④固まった塩サイダーゼリーの上にメロンゼリーとマスカットののせる。

## 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)

輪島市は、魚介類や海藻などの海の幸、お米や山菜、野菜などの山の幸が豊富に採れる自然豊かな地域です。市の農林水産課から様々な地元食材の提供も受け、学校給食に取り入れています。

<さざえおこわ>

栄養豊富な海藻類を食べて育った輪島のさざえは角が長く、身がしまっていて肉厚でおいしいです。七ツ島では、海女さんが素潜りでさざえをとっています。今回は、輪島の七ツ島で採れたさざえと千枚田のお米を使って「おこわ」にしました。

<でぶくの唐揚げ>

輪島市の天然ふぐの水揚げ量は、5年連続日本一です。輪島市ではふぐのことを「でぶく」と言います。今回はふぐの素材のおいしさが味わえるように唐揚げにしました。

<カラフルチョップドサラダ>

輪島市町野町はグリーンアスパラガスが特産品で、大きくやわらかく甘みがあるのが特長です。ミニトマトとパプリカと合わせ、彩りのきれいな和え物にしました。

<輪島のおつけ>

輪島では、汁物のことを「おつけ」と言います。給食時間にも子どもたちは汁物のことを「おつけ」と言い、家庭で自然に使われている言葉なんだと実感しました。今回は、輪島で採れる海藻のつるもや古くから保存食として重宝されてきた打ち豆を入れた輪島ならではの具だくさんのおつけにしました。

<千枚田塩サイダーゼリー>

輪島市には世界農業遺産に登録された白米千枚田があります。千枚田から見渡す海と棚田をイメージし、輪島の塩を使った塩サイダーできれいな海を、メロンジュースとマスカットの緑色で棚田を表したゼリーにしました。