

## 珠洲市

### 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。

<みつけたろうの珠洲自慢カレー>

1. 米に一晩水に浸けておいた、大浜大豆、能登大納言小豆と、酒、昆布を入れて炊く。
2. ブロccoliを塩ゆでし、ゆで汁もとっておく。粗熱が取れたら、ミキサーにかけてなめらかにする。
3. しょうがはみじん切り、にんにく、玉ねぎは薄くスライスする。
4. 油でにんにくを炒め、香りがしてきたら、鶏肉、玉ねぎ、しょうがを加えて炒め、カレー粉と塩を入れて混ぜる。
5. 4に2を加えてよく混ぜ、牛乳を加えて5分ほど煮る。
6. スライスしたかぼちゃ、大きめに切ったいんげん、細切りにした赤ピーマンを素焼きする。輪切りにしたナスにオリーブ油を絡めて焼く。
7. 2で残っているブロッコリーのゆで汁と6の野菜を入れて5～10分煮る。
8. 炊きあがったご飯を盛りつけ、7を彩りよく盛りつける。

<まるごとイカす！イカマヨ>

1. イカに酒をし、片栗粉をつけて油で焼く。(揚げても良い。)
2. 調味料をすべて合わせて、粗熱がとれた1に絡める。

<彩り福神>

1. ひじき、切干大根は水で戻す。きゅうりは小口切り、にんじんは薄いイチョウ切りにする。
2. 1をボイルして、水で冷ます。
3. 2の水気をよく切り、調味料で和える。

<真っ赤な夕陽ゼリー>

1. ミニトマトは湯むきする。
2. 鍋にりんごジュースと1を火にかけ、沸騰したらりんご酢とクールゼリーの素を加えて混ぜる。
3. 2をカップに注ぎ、冷やし固める。

### 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)

珠洲市は海に囲まれ、豊富な海産物に恵まれています。また、ブロッコリーや能登かぼちゃ、大浜大豆など農産物も豊富で、給食にも地元でとれた野菜を使う日として、毎月「〇〇の日」と設定して、取り入れられています。

<みつけたろうの珠洲自慢カレー>

珠洲市のイメージキャラクターである、「みつけたろう」をイメージしました。みつけたろうは珠洲の代表的な農産物である大浜大豆や能登大納言小豆がモチーフとなっています。また、形はブロッコリーに似ています。今回はその3つの食材をメインに、グリーンカレーにしてみました。彩り野菜として、珠洲市で夏によく採れる能登かぼちゃやナス、さやいんげんなどを合わせました。

<まるごとイカす！イカマヨ>

珠洲市ではイカ漁も盛んに行われています。奥能登の郷土料理の味として知られる「いしる」を使って、いしる風味のイカマヨにしました。いしるはイカの内臓から作られているため、身も内臓もまるごといただく！という意味を込めたネーミングにしました。

<彩り福神>

カレーのお供には福神漬けです。地元でとれるきゅうりを使い、ひじきの黒、にんじんのオレンジ、切干大根の白と彩りの良い付け合わせにしました。

<真っ赤な夕陽ゼリー>

珠洲市の仁江海岸は、落日の美しさで有名で「日本の夕陽百選」にも選ばれています。珠洲市の美しい夕陽と、夕陽で赤く染まる海をイメージしたゼリーにしました。