

作 り 方

〈うまいかご飯〉

- ①いか、あさりは酒蒸ししておく。ひじきは水で戻しておく。にんじんは千切りにする。
- ②ひじき、にんじんを調味料と少量の水で煮て、火が通ったらいか、あさりを加えさらに煮る。
- ③さくら飯に②を混ぜ込む。

〈橋立漁港のアジトマト南蛮〉

- ①たまねぎは半分に切り目を入れてスライスし、ゆでて水冷する。トマトは湯むき後種をとり小さめの角切りにする。
- ②①と調味料を合わせ、南蛮のたれを作る。
- ③アジに塩こしょう、でんぷんをまぶして揚げる。
- ④③を②にひたし、味をなじませる。

〈ブロッコリー添え〉

- ①ブロッコリーを子房に切る。
- ②ゆでて冷ましておく。

〈南加賀の具だくさん豆乳みそスープ〉

- ①かぼちゃは2 cm×2 cm×厚さ1 cmほどに切っておく。小松菜は2～3 cmに切りゆでて水冷する。しめじは子房に切る。厚揚げは5 mm幅に切り油ぬきする。
- ②鍋に湯をわかし、豚肉、しめじ、厚揚げ、かぼちゃを入れ、味噌とコンソメで調味し、最後に豆乳と小松菜を入れて仕上げる。

〈加賀梨〉

- ①梨の皮をむき、種をとり、8等分に切る。

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)

〈うまいかご飯〉

加賀市には橋立漁港があり、多くの水産物が水揚げされています。夏に多くとれるいかを使った混ぜご飯にしました。加賀市とお隣小松市の特産物であるにんじんを入れ、彩りよく仕上げました。

〈橋立漁港のアジトマト南蛮〉

同じく橋立漁港で夏に多く水揚げされるアジを使った南蛮漬けです。加賀市や小松市で多く収穫されるトマトを使った南蛮たれに漬け込みます。夏でもさっぱりと食べやすい味付けにしました。

〈ブロッコリー添え〉

加賀市は県内最大の出荷量を誇るブロッコリーの産地であり、加賀九谷野菜として県内外に出荷しています。添え野菜の他にも加賀市ではブロッコリーを使った献立が給食にたくさん登場します。

〈南加賀の具だくさん豆乳みそスープ〉

加賀市産の味平かぼちゃと南加賀地区でとれる小松菜を使いました。味平かぼちゃのホクホクとした食感と甘みを感じられるスープです。

〈加賀梨〉

加賀市は県内最大の梨の生産地でもあります。加賀市産の梨はみずみずしく糖度も高く、夏のデザートにぴったりです。