

作 り 方

〈カルシウムたっぷり！しらすごはん〉

- ①あさを酒蒸しする。
- ②調味液・しらす・しょうがを加熱し、酒蒸ししたあさを加えて煮る。
- ③ごま・炊き込みわかめ・かつおぶしを加えて混ぜる。

〈白山のめぐみ！堅豆腐の米粉揚げ ふぐのぬか漬けトマトソース〉

- ①堅豆腐に塩をふり、クッキングペーパーで水分をとり、米粉をまぶして油で揚げる。
- ②ふぐのぬか漬けをみじん切りにし、酒に浸し、加熱する。
- ③②に牛乳・すりおろしにんにく・みじん切りにしたトマト・剣崎なんばを加え、ソースを作る。

〈おとなのピクルス〉

- ①材料は千切り。加熱・冷却する。
- ②酒を加熱しアルコールをとばす。調味液・しょうがを加熱し最後に酢を加えてゆでた野菜を漬け込む。

〈白山なめこの豚汁〉

- ①豚肉に料理酒をかける。うすあげは油抜きして短冊切りにする。だしをとる。
- ②にんじん・さつまいもはいちょう切り、はくさいは短冊、ねぎは小口切りにする。
- ③だしに材料を順に入れて火を通し、最後にみそ、ねぎを加え仕上げる。

〈天狗のおくりもの〉

- ①白玉粉に水を加え一口大の白玉もちを作り、茹でて水にとる。
- ②あずきあんを作り、白玉もちをくるむ。

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)

白山市には、日本海を望む加賀海岸から手取川扇状地、そして霊峰白山へと連なる多様な地形条件があり、様々な海や山の恵みがあります。白山市では、発酵食サミットが開催されるなど、発酵食品についての関心も高く、今回の献立では体にやさしい“まごわやさしい”食品と発酵食品さらに、地場産物を使った献立の作成を行いました。

〈カルシウムたっぷり！しらすごはん〉

美川港ではしらすも水揚げされます。しらすを佃煮風にしてたっぷりいただきます。

〈白山のめぐみ！堅豆腐の米粉揚げふぐのぬか漬けトマトソース〉

特産品の白峰の堅豆腐、美川のふぐぬか漬け、松任産のトマト・牛乳・剣崎なんばを使用しました。

〈おとなのピクルス〉

鶴来地区では、日本酒の醸造がさかんです。発酵食品の日本酒としょうがを使ったピクルス液に野菜を漬け込みました。

〈白山なめこの豚汁〉

白山麓の特産木滑なめこを使った具だくさんの豚汁です。

〈天狗のおくりもの〉

松任の名菓“あんころ”。天狗が夢枕にたち、食べると病気をせずに元気になるという由来があります。こどもたちの元気を願って作ります。