

作 り 方

〈つる豆のアーリオオーリオごはん〉

- ①つる豆は筋とりをし、1/4斜めに切りさつとゆでる。にんにくはみじん切り、ベーコンは1cmの色紙に切る。
- ②フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で香りをたたせたらベーコンを炒める。
- ③ゆでたつる豆を入れて炒め、色が鮮やかになってきたら調味する。
- ④麦ごはん混ぜこむ。

〈金沢麩カツレツ〉

- ①豚肉はたたいてのばし、塩こうじで下味をつける。卵は割卵し溶きほぐしたら、粉チーズと合わせておく。
- ②車麩はたたいて粗く砕き、パン粉・パセリと合わせておく。
- ③下味つけた豚肉を卵にくぐらせ、麩のパン粉をつけたら、油をしいたフライパンで両面を焼く。
- ④ソースを作り、焼きあがったカツレツにかける。

〈金糸瓜のペペロンチーノ〉

- ①にんじんは極細千切りにする。金糸瓜はゆでて水冷し、ほぐしておく。にんにくはみじん切り、切干は戻しておく。
- ②フライパンにオリーブ油・鷹のツメ・にんにくを入れ、香りをたたせる。
- ③にんじん、切干大根、金糸瓜を炒め、調味する。

〈夏野菜のイシリアントマトスープ〉

- ①あさは下ゆでし、白ワインをふっておく。セロリーはみじん、野菜はすべて1cm色紙切りにする。
- ②オリーブ油でセロリーを入れ、香りをたたせたら、玉ねぎ・にんじん・じゃがいもを炒める。
- ③加水し、大豆をいれひと煮したら、あさり・太きゅうり・トマトを入れ、調味する。
- ④仕上げにピーマンを入れる。

〈加賀棒茶のティラミス〉

- ①パールアガーと砂糖を混ぜておく。
- ②ほうじ茶を加熱し、パールアガーを入れ煮立たせたら、カップに入れて冷やし固める。
- ③牛乳、生クリーム、水を加熱し、パールアガーを入れ煮立たせたら、バットに入れて冷やし固める。
- ④固まったら牛乳ゼリーをクラッシュし、ほうじ茶ゼリーの上にのせる。

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)

テーマは「金沢イタリアン」です。それぞれの料理に入っている石川県の伝統的な食材を探しながら、楽しんで食べてもらえるような献立となるようにしました。

〈つる豆のアーリオオーリオごはん〉

「つる豆」は加賀野菜のひとつとして昔から親しまれています。給食では、煮物やサラダとして使われることが多いですが、独特の香りを苦手とする児童も少なくありません。

そこで、香味野菜やうまみのある食材と組み合わせることで、つる豆のやさしいみどり色と、ポリポリとした歯ごたえや特有の舌触りを感じながら、おいしく食べることができるよう工夫しました。

〈金沢麩カツレツ〉

下味に「塩糀」を使い、お肉のうまみを引き出しました。石川県では、白山の豊かな伏流水と北前船が運んだ大豆や小麦、能登の塩などを原料とした醤油醸造が栄えてきました。恵まれた風土によって育まれた「糀文化」は、昔から、私たちの普段の暮らしに息づいています。

また、家庭でも親しまれている「車麩」をパン粉として使い、金沢風のカツレツにしました。

〈金糸瓜のペペロンチーノ〉

金糸瓜は能登野菜のひとつで、ゆでるとまるで金の糸のように細くほぐれてしまう、びっくり野菜です。子どもたちの興味をそる楽しい野菜を、おいしく食べられるように、子どもたちに人気のスパゲティに見立てました。

〈夏野菜のイシリアントマトスープ〉

加賀野菜の太きゅうりをはじめとする夏野菜がたくさん入ったミネストローネです。

かくし味に、石川県の奥能登で作られる「魚醤油」の「いしるだし」が入っているので、うまみもたっぷりです。

〈加賀棒茶のティラミス〉

石川県で飲まれている普段のお茶といえば「番茶（ほうじ茶）」です。石川県民の家庭に欠かせない番茶ですが、じっくり香りや味を味わう機会となればいいなと思い、ほろ苦いほうじ茶ゼリーに、甘くて濃厚なクリームゼリーを合わせました。