

作 り 方

〈中島菜の彩り混ぜごはん〉

- ①しらす干しを料理酒で炒り、冷ましておく。
- ②コーンをボイルして冷ましておく。
- ③ごはん①のしらす、②のコーンと中島菜菜めしの素を加え、均一に混ぜ合わせる。

〈小菊かぼちゃのそぼろあんかけ〉

- ①小菊かぼちゃを食べやすい大きさに切り、素揚げする。
- ②たまねぎ、にんじん、しょうがをみじん切りする。
- ③鍋に分量の水を入れ湯を沸かし、しょうが、たまねぎ、にんじん、豚ひき肉をいれる。
- ④③に水溶き片栗粉でとろみをつけ、そぼろあんを作る。
- ⑤器に盛りつけた①の小菊かぼちゃにそぼろあんをかける。

〈金糸瓜のサラダ〉

- ①金糸瓜は半分にカットし、ゆでて金糸状にする。
- ②ひじきを水でもどしておく。
- ③きゅうりを千切り、ハムを短冊切りする。
- ④調味料をすべて混ぜ合わせて調味液をつくる。
- ⑤具材と調味液をよく混ぜあわせる。

〈わくたまくんのみそ汁〉

- ①ほうれん草、にんじん、もやし、ねぎを切る。
- ②うるめだしをとり、にんじんから順に入れていく。
- ③沸騰したら溶き卵を加える。
- ④みそを溶き入れ、ねぎを加える。

〈こぶたゼリー〉

- ①分量の湯をわかし、ゼリーの素を溶かし入れ牛乳を加えてよく攪拌し、容器の半分まで注ぎ入れる。
- ②冷やして固める。
- ③分量の湯をわかし、ゼリーの素を溶かし、ジュースを加えてよく攪拌し、②の上の残りの半分に注ぎ入れる。
- ④冷やして固める。

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)

七尾市は、海に囲まれているため魚のイメージが強いが、能登の伝統野菜も数多く栽培されており地場産物に恵まれている地域である。中島菜は、その名の通り七尾市中島地区で古くから栽培され、おひたしや漬物として人々に親しまれてきた野菜である。また、近年では血圧を下げる効果があることがわかり、注目が高まっている。独特の苦味と味わいがあり、クセが強いことから、粉末の素を使用し、混ぜごはんとした。メインの小菊かぼちゃは、日本かぼちゃの一種である。昭和40年頃から中島地区で栽培がはじまり、しっとりした肉質や淡白で上品な味わいであるため、和風あんをかけた主菜とした。副菜である金糸瓜も能登伝統野菜のひとつで、ゆでると繊維が糸状にほぐれることから「そうめんかぼちゃ」とも呼ばれている。収穫は7月下旬～8月で水分やカリウムが多く含まれている。ゆででほぐした身のシャキシャキとした食感を生かして、夏場に子どもたちが食べやすいサラダにした。また、北陸新幹線の開通により、和倉温泉を中心に七尾市に観光客が増加した背景から、和倉のイメージキャラクターである温泉たまごのわくたまくんを取り入れたいと思い、卵を温泉に溶き入れたイメージで汁物を考えた。デザートは、七尾市の各所で行われる祭りの時に食べられる『こぶた』をイメージした。『こぶた』とは、おめでたい紅白のかまぼこにいちごがついた七尾流のオードブルのようなもので、紅白のかまぼこに見立てた二層のゼリーにした。季節があれば、いちごをあしらって仕上げたい。