

## 作 り 方

### 〈小豆ごはん夏バージョン〉

- ①前日に小豆を水に漬けておく。
- ②小豆をやわらかくなるまで煮る。しらす干しを炒りつける。むき枝豆は、ゆでて冷ましておく。
- ③ごはんと②をまぜる。

### 〈ブリの生姜みそかけ〉

- ①ショウガをすりおろし、しょうゆと料理酒とまぜて、ブリに漬けておく。
- ②みそ、みりん、さとうに少し水を加え、火を通し、タレをつくる。
- ③①のブリに米粉を付け、揚げる。
- ④③に②をかける。

### 〈山海のめぐみソテー〉

- ①茎わかめを洗い、水に漬け戻し、塩気を抜いておく。
- ②茎わかめ、アスパラ、にんじんを斜め切りにする。
- ③アスパラはさっとゆでておく。
- ④油で炒めて、味付けする。

### 〈輪島の打ち豆汁〉

- ①野菜、油揚げなどを食べやすい大きさに切る。
- ②だしをとり、やわらかいものから加えて煮ていく。
- ③みそを加え、味をどとのえる。
- ④ねぎ、打ち豆を加えて、さらに煮る。

### 〈ぎゅうっと夏ゼリー〉

- ①水と砂糖をまぜたものを沸騰させ、寒天を入れしっかり煮溶かす。
- ②あたためた牛乳を加えて、弱火でさらにまぜる。
- ③ゼリーカップに入れ、冷やし固める。
- ④トマトの皮をむき、角切りにし、砂糖とレモン汁、少しの水を加えて煮る。
- ⑤固まった③の上に冷やした④をのせる。

## 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)

### 〈小豆ごはん夏バージョン〉

奥能登地方に伝わる伝統行事である「あえのこと」で食べられる「小豆ごはん」にしらす干しや枝豆を加えて夏用にアレンジしました。

### 〈ブリの生姜みそかけ〉

能登地方の冬によく水揚げされるブリですが、夏のブリは脂分が少なくあっさりとしています。そのブリに生姜みそをかけて、さらにスッキリとさせた料理です。

### 〈山海のめぐみソテー〉

輪島でよくとれるわかめですが、そのわかめの茎の部分が、「茎わかめ」です。茎わかめは塩漬けておくと、長期保存が可能なので、最近は給食にもよく利用されています。今回は、その茎わかめと輪島産のアスパラといっしょにソテーにしました。

### 〈輪島の打ち豆汁〉

輪島では、稲刈りが終わると田んぼのあぜ道でつくられた青大豆を収穫します。その青大豆を干した後、水に漬けて、木槌でたたくと、打ち豆ができてあがります。その打ち豆と、たっぷりの野菜が入った汁物です。

### 〈ぎゅうっと夏ゼリー〉

地元産のトマトを甘く味付け、カルシウムたっぷり牛乳かんに彩りよく盛り付けたゼリーです。