

# 作り方〈加賀市〉

## 〈味平かぼちゃのホクホクお豆ごはん〉

- ①味平かぼちゃは小さめの角切り、ごぼうはささがき、にんじんは千切りにする。
- ②発芽大豆は水洗いし、でんぷんをまぶして揚げ、かぼちゃは素揚げする。
- ③鶏もも肉、ごぼう、にんじんを調味料で煮込み、揚げた発芽大豆と味平かぼちゃを加える。
- ④さくら飯に③を混ぜ込む。

## 〈いわしのふわふわ塩麴焼き 加賀トマトのせ〉

- ①トマトは湯むきし種を取ってみじん切り、しそ葉もみじん切りにしてトマトと合わせておく。
- ②いわしを塩麴に漬けておき、米粉をつける。
- ③いわしを焼き、途中で①をのせて蒸し焼きにする。

## 〈加賀ッコリー豆腐サラダ〉

- ①高野豆腐を水で戻して細切りにし、調味料で下煮して冷ます。ブロッコリーは小房に分け、ホールコーンは水洗いする。
- ②ブロッコリー、ホールコーンを茹でて冷ましておく。
- ③材料をごまと調味料で和える。

## 〈香りもおいしい！すまし汁〉

- ①生わかめは刻んで洗う。
- ②ふかしは角切り、かもりは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ③だしをとり、ふかし、かもりを入れて調味料で味付けする。
- ④最後にわかめとねぎを加えて仕上げる。

## 〈加賀ぶどう〉

- ①洗う。

### 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)

子どもたちが、加賀市の地場産物が持つおいしさや特徴を最も楽しむことができるよう調理法や組み合わせを工夫しました。味だけでなく、五感を使って加賀市を感じられる和食献立です。

#### 〈味平かぼちゃのホクホクお豆ごはん〉

味平かぼちゃの特徴であるホクホクとした食感と甘みを感じることでできるよう、素揚げにしてあります。揚げた大豆と鶏肉、ごぼうなども加わり、さまざまな食感を楽しむことができる混ぜご飯です。

#### 〈いわしのふわふわ塩麴焼き 加賀トマトのせ〉

橋立漁港で水揚げされた生いわしを使用しました。下味に塩麴を使うことでいわしのうま味を引き出し、いわしの上には、柴山で獲れた加賀九谷野菜のトマトを味付けせずのせてあります。生のいわしを使うからこそ現れるふわふわした食感といわし、トマトの持つおいしさをそのまま感じることができるよう仕上げました。

#### 〈加賀ッコリー豆腐サラダ〉

県内最大の出荷量を誇り、加賀九谷野菜の1つであるブロッコリーと高野豆腐を組み合わせた、カルシウムも補給できる、ごま和え風サラダです。

#### 〈香りもおいしい！すまし汁〉

橋立で今年の4～5月に収穫された生わかめを使用しました。肉厚のため歯ごたえ抜群。味はもちろん、磯の香りを楽しむことのできるすまし汁です。

#### 〈加賀ぶどう〉

加賀市では、初夏から秋にかけて色とりどりの加賀ぶどうが収穫されます。その中でも甘味と香りが濃厚な巨峰を使用しました。