

作 り 方 <金沢市>



いしかわん

※「いしかわん」は今年度石川県で開催の「第58回全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会」に向けて県内の栄養教諭・学校栄養職員からの公募で誕生したオリジナルのマスコットキャラクターです。

<いしかわの UMAMI ごはん ～金時草とともに～>

- ①トマトのへたをくり抜き、十文字に包丁を入れる。
- ②米をとぎ、水・トマト・いしる・あさりのむき身を加えて炊く。
- ③金時草をゆでて水分を絞り、調味料・刻んだ塩昆布を加えて煮る。
- ④ごはん③を添えて盛り付ける。

<ふくらぎのかがやきエスカベッシュ風>

- ①ふくらぎの切り身に塩糍で下味をつけ、米粉をつけて揚げる。
- ②金糸瓜をゆでてほぐし、太きゅうりはうすいいちょう切り、ラディッシュは輪切りにしてゆで冷ます。
- ③②を調味料で和え、①とともに盛り付ける。

<じわもんスープカレー>

- ①甘えびはひげを切り、調味料を加えて煮て、バットに取り出しておく。
- ②たまねぎを色紙切り、にんじん・大根・れんこん・さつまいもは厚いちょう切りにする。
- ③にんにく・たまねぎを炒め、さつまいも以外の野菜・水・調味料（カレー粉以外）・①の煮汁を加えて煮る。
- ④根菜類がやわらかくなったらさつまいも・カレールーを加えて煮込む。
- ⑤仕上げに①のえびも加えてひと煮し、野菜とともにえびを見た目よく盛り付ける。

<金時草のミルクゼリー>

- ①金時草の葉をゆで、ゆで汁にレモン果汁1滴を加えて発色させる。
- ②牛乳・砂糖・①のゆで汁を弱火で加熱し、粉寒天を加えたら型に流し入れ冷やし固める。
- ③梅ジュースを水をあわせて加熱し、水に浸した粉寒天を加えて冷やし固め、ジュレを作る。
- ④②が固まったら果物と③のジュレをトッピングする。

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)

いしかわの美味しいものを夢をいっぱい詰め込んだキャラクター「いしかわん」をテーマにした献立です。

<いしかわの UMAMI ごはん ～金時草とともに～>

和食の良さとともに「UMAMI」という日本独特の味覚にも注目が集まっています。そこで、石川が誇る「UMAMI」の食材をごはんに炊き込みました。県内各地で生産され、金沢では「金沢そだち」のひとつであるトマト、能登の魚醤いしるを使用しています。

ゼリー作りにゆで汁に使用した金時草の葉もおいしいごはんのお供として活用しました。

<ふくらぎのかがやきエスカベッシュ風>

金沢では大野・金石地区で古くから、しょうゆ、みそ、こうじを生産しています。ふくらぎの下処理に塩糍を使ってしっとり感を出し、エスカベッシュの具には「いしかわん」のじわもん野菜「金糸瓜」と「太きゅうり」で透明感とかがやきのあるものを取り入れ、さっぱりいただけるようにしました。

<じわもんスープカレー>

じわもん（地場産物）「加賀野菜」や「金沢そだち」を石川の海の幸の代表格「甘えび」のだしを生かしたスープカレーにしました。

<金時草のミルクゼリー>

金時草のかわいらしい色を生かしたミルクゼリーに梅のジュレをトッピングし、きらきら輝く川面に浮かぶ友禅流しをイメージしたデザートです。金沢産梅で作った梅ジュースを使用します。