

作り方 <七尾市>

<小菊かぼちゃの炊き込みごはん>

- ①小菊かぼちゃは1cm角切り、しょうがはせん切りにします。
- ②洗った米に調味料と水を加え、刻み昆布と①の野菜をちらして炊きます。

<しいらと赤土じゃがいもの甘酢がらめ>

- ①しいらは酒をふり、米粉をまぶして油で揚げます。
- ②角切りにしたじゃがいもと水で戻した大豆は、素揚げします。
- ③甘酢を煮たてて、①の食材をからめます。

<金糸瓜のごましそあえ>

- ①金糸瓜はゆでてほぐします。きゅうりは輪切り、切干大根はもどしてそれぞれゆでます。
- ②みじん切りにした大葉を入れた調味料を煮たてて、冷まします。
- ③②の調味料で、①の野菜とごまをあえます。

<能登豚の豆乳めった汁>

- ①小松菜は2cm長さ、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはうす切りにします。
- ②だしをとり、煮えにくいものから順に入れ、さいの目に切った豆腐を加えます。
- ③豆乳にみそと米粉を溶いて加え、最後にうす切りにしたみょうがをちらします。

<かもうりとりんごのゼリー>

- ①かもうりは5mm程度の角切りにし、砂糖をふりかけておきます。
- ②水と①のかもうりを煮て、ゼリーの素・りんごジュース・レモン汁を加えます。
- ③カップに注ぎ、固まりかけたところでブルーベリーを飾ってさらに冷やします。

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)

三方を海に囲まれた能登半島は、半島全体に地元の人たちが守り続けた里山が広がり、土壌は赤土に代表されるような粘りの強い土で、作物に独特の風味を育んできました。また、能登に暮らす人々は信心深く、お祭りや仏事・神事では昔からの伝統料理が食されており、これらの料理には庭先で作られた能登在来の野菜が当たり前のように使われてきました。このように、能登の風土を活かして生産され、すぐれた特長・品質を有する野菜を「能登野菜」として、現在16品目が認定されています。

今回たてた献立には、夏に旬をむかえる能登野菜を中心に使用し、七尾の海の恵みや能登島で育てられた能登豚を交えて、七尾の里山里海の味覚をギュッと詰めこみ、楽しんでもらえるように考えました。

<小菊かぼちゃ>

昭和40年半ばに、転作を契機に旧中島町で栽培が始まりました。色付きをよくするため、パイプハウスでの立体栽培を行っています。小菊かぼちゃという名前は、直径15cm程度の小菊かぼちゃを真上から見ると、菊の花に似ていることからこの名前がつけました。ビタミンCやカロテンが豊富で、上品な甘さとしっかりした肉質が魅力です。

<金糸瓜>

19世紀末、中国から伝わった「覚糸うり」が「金糸うり」「そうめんうり」「なますうり」の名前で各地に広がり、栽培され始めたと言われていています。中能登地区でいつ頃から栽培が始まったか定かではありませんが、報恩講料理として古くから地域に定着しています。輪切りにしてゆでると果肉がほぐれて、糸状になります。まるでマジックのように楽しい野菜で、ほぐれた糸状の繊維はシャキシャキとした食感があります。

<かもうり>

自家用野菜として古くから栽培され、中能登地域の食文化の1つとして定着しています。果実は長い円筒形で、重量は7kg程度あります。収穫期をむかえると、白い粉で包まれます。熟してから収穫することで、果肉が厚くなり、冬まで保存できるようになります。