

作り方 <珠洲市>

<小豆ごはん>

- ①前日に小豆を水につけておく。
- ②小豆をやわらかくなるまで煮る。
- ③洗った米に小豆のゆで汁と小豆、珠洲の塩を加え、浸す。
- ④炊飯する。

<あごフライ>

- ①飛魚に塩・こしょうする。
- ②飛魚に米粉・卵・パン粉をつけ、油で揚げる。

<簡単タルタルソース>

- ①玉ねぎ・パセリはみじん切りにする。
- ②玉ねぎ・パセリはゆでて、冷ます。水気を切っておく。
- ③②と調味料を混ぜ合わせる。

<くずきりサラダ>

- ①キャベツ、きゅうり、人参はせん切りにする。
ハムは細切りにする。
- ②くずきり、キャベツ、きゅうり、人参、ハムはゆでて冷ましておく。
- ③すりごまは、炒っておく。
- ④すりごまと調味料を加え、よく混ぜ合わせてごまだれをつくり、②とあえる。

<里山里海汁>

- ①大根と人参を短冊切り、しいたけは戻して、スライスする。
- ②わかめは水で戻し、切る。
- ③豆腐はさいの目に切る。
- ④だしをとり、野菜を煮る。やわらかくなったら、豆腐、わかめを加える。
- ⑤調味料と水溶き片栗粉を加え、とき卵を加える。

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)

7月から9月にかけて行われる祭り。祭りにかかせないのが、輪島塗の器に盛りつけられた海の幸・山の幸を使った「ヨバレごちそう」です。給食版「ヨバレごちそう」をテーマに、地元の食材をできるだけ多く取り入れた献立となるよう工夫しました。