

## 作 り 方 <輪島市>

### <こんかいわしの押し寿司>

- ①こんかいわしを細かく切り、焼く。
- ②麦飯に酢を混ぜる。
- ③青じそ、紅生姜を刻む。
- ④酢飯の上に①、③を散らして押す。
- ⑤等分に切り、笹の葉に盛る。

### <のとてまりのめぎす挟み揚げ・トマト>

- ①めぎすのすり身にみそ、生姜、でんぷんを混ぜる。
- ②しいたけの足をきり、①を詰める。小麦粉を付けて揚げる。
- ③ミニトマトと皿に盛る。

### <夏おでん>

- ①乱切りのなす、かぼちゃを揚げる。オクラは1本で揚げる。
- ②こんぶ、干しいたけで出汁をとる。そこに乱切りのにんじんとがんもどきを入れて煮る。
- ③煮えたら、しょうゆで味付ける。揚げたなす、かぼちゃ、オクラを加える。
- ④椀に盛る。

### <ふきのきんぴら>

- ①野ふきを3cmに切る。
- ②小松菜を3cmに切り、さっと湯がく。
- ③フライパンに油をひき、①、②を炒め、さとう、濃口しょうゆで味付ける。
- ④しらすぼし、ごまを加える。

## 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)

### <こんかいわしの押し寿司>

輪島では、たくさん捕れた鰯や鯖を糠といしるを入れて塩漬けにして保存食を作り食べます。一年中、保存食として野菜といっしょに煮て食べます。今日は押し寿司で味わいます。

麦飯には酢だけで、こんかいわしの香ばしさを味わう押し寿司です。生姜も梅干しの中で漬けた地物です。

### <のとてまりのめぎす挟み揚げ>

石川のおいしいしいたけ能登115を地物のめぎすと一緒に味わいます。

### <夏おでん>

昆布と干しいたけ(能登115)でおいしい出汁が出ます。夏野菜を揚げて、精進味の椀物です。