

1. 作り方

《橋立産わかめのチャーハン》

- ① 牛肉は調味料で下味をつけておく。生わかめはよく洗って細かく刻む。にんじんは粗みじん切り、しめじは小房にわけ、ねぎは小口切りにする。
- ② 炒り卵を作り、取り出しておく。
- ③ にんじん、しめじ、ねぎを炒め、麦めし、調味料を加えさらに炒める。炒り卵、わかめを加えて仕上げる。

《めぎすのピリ辛揚げびたし》

- ① ズッキーニは、皮をむき小口切り、赤ピーマンは縦の細切りにし、素揚げする。
- ② めぎすに酒で下味を付け、米粉をつけて揚げる。
- ③ 鍋に調味料を煮立たせ、揚げたズッキーニ、赤ピーマン、めぎすを漬け込む。

《加賀の恵味スープ》

- ① ベーコンは短冊切りにする。じゃがいも、たまねぎは角切り、トマトは湯むきして角切り、ブロッコリーは小房にわけ茎は角切りし、下ゆでしておく。
- ② 鍋に水と発芽大豆を入れ煮る。ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、トマトを順次加える。
- ③ 調味料を加え、じゃがいもが柔らかくなったらブロッコリーを加えて仕上げる。

《加賀なしのシャリッとゼリー》

- ① 梨は皮をむき、粗みじん切りにする。
- ② 鍋に、材料を煮立たせ、火を切った後に梨を加え荒熱を取る。
- ③ 容器に流しいれ、冷やし固める。

2. 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)

橋立港で水揚げされためぎす、橋立沖で採れたわかめ、加賀市産のブロッコリーやトマトなど、加賀市の恵みをギュッと味わえるよう工夫しました。

《橋立産わかめのチャーハン》

今年の4月から5月に、橋立沖で収穫された生わかめを使用しました。天然の生わかめ特有の磯の香りと、歯ごたえを感じることができます。生わかめの風味が損なわれないように、生わかめは最後に加えました。

《めぎすのピリ辛揚げびたし》

「めぎすの浜いり」は、加賀市に昔から伝わる郷土料理で、もともとは漁師が漁に出たとき、船の上で海水を使って調理し、手軽に食べていたものです。家庭の食卓でもおなじみのめぎすを揚げびたしにしました。めぎすは揚げていますので、骨まで食べることができます。ピリ辛の味に漬け込み食べやすい味付けにしました。

《加賀の恵味スープ》

加賀市では「石川の恵味」と題し、石川県の特産物を給食に取り入れて、給食だよりで紹介しています。県内最大の生産量を誇る加賀ブロッコリー、加賀市産柴山トマトなど、加賀市の特産物を使って、「加賀の恵味」をスープに仕上げました。

《加賀梨のシャリッとゼリー》

加賀市は、県内最大の梨の産地です。奥谷と小塩辻で栽培された「加賀梨」はジューシーで肉厚。シャリッとした歯ごたえをそのまま味わえるように、果肉を大きめに切ってゼリーにしました。