

## 1. 作り方(簡潔にまとめて記入する)

### 〈美川しらすの骨コツ彩りごはん〉

- ① とうもろこしは実をむきとり、むき枝豆はゆでて水にさらして色止めをする。
- ② 米をとぎ、とうもろこしの実、ちりめんじゃこ、調味料を加え、芯も一緒に炊く。
- ③ 炊き上がったごはんに枝豆を混ぜる。

### 〈米麴パワーでフワフワ！堅豆腐リッター〉

- ① 塩麴に漬けておいた堅豆腐を衣にくぐらせ、油で揚げる。
- ② 鍋に調味料を入れ、タレを加熱する。
- ③ ②のタレに①をからめる。

### 〈白山めぐみん 海苔ノリごまサラダ〉

- ① 切り干し大根は水でもどしてカット、きゅうり、にんじん、赤パプリカは太めのせん切りにする。にんにくはすりおろす。
- ② 鍋に湯を沸かし、切り干し大根、きゅうり、にんじん、赤パプリカをゆでて、水冷する。
- ③ 別鍋に調味液とにんにくを入れ、加熱し冷ます。
- ④ ボウルに②と③を入れ、焼き海苔と白いりごまを上から散らす。

### 〈剣崎なんばでピリっと辛い 白峰とちもっち(餅) 海鮮スープ〉

- ① にんじんはいちょう、ごぼうはさがき、白菜は短冊、ニラはカットする。
- ② シーフードミックス、あさりは酒蒸しする。
- ③ 鍋に油を熱し豚肉、にんじん、ごぼう、キムチを順に入れて炒める。煮干し出汁を加えひと煮立ちしたら、白菜、なめこを加えて更に煮込み、調味して②を加える。
- ④ 別鍋に揚げ油を熱してとち餅を素揚げにし、器に盛り付けた③の上に乗せる。

### 〈ふるさと白山♪初夏の雪溶け米粉蒸しパン〉

- ① 蒸しパンミックス、おまっと牛乳、油、抹茶粉末を混ぜ合わせ、カップに流し入れて蒸す。
- ② 粉砂糖と水でアイシングを作る。
- ③ 蒸し上がった①をカップから取り出し、底面を上にして②をかける。

## 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)

白山市は県内最大の面積を有する市で、広大な自然とそれらが育む農林水産物に恵まれ、地域ごとの伝統的な食文化が受け継がれています。

### 〈美川しらすの骨コツ彩りごはん〉

美川漁港では、5月から6月にかけてしらす漁が最盛期を迎え、地元では新鮮なしらすを使った生しらす丼が有名です。カルシウムが豊富なしらすに、太陽の光をたっぷり浴びた白山市産のとうもろこし“ゴールドラッシュ”を加え、彩り豊かに仕上げました。

### 〈米麴パワーでフワフワ！堅豆腐リッター〉

白山市には、いくつもの酒造メーカーが軒を連ねています。酒造りには欠かせない米麴は、塩を混ぜた塩麴としていろいろな料理に使うことができ、食材を軟らかくする効果があります。白山市の特産物「堅豆腐」を塩麴に漬け、フワフワかつ食べごたえのある一品にしました。

### 〈白山めぐみん海苔ノリごまサラダ〉

地場産野菜をふんだんに使ったサラダで、白山市の地産地消キャラクター“めぐみん”もノリノリ(海苔)です！ごまをたっぷり使って、韓国風の味で調えました。

### 〈剣崎なんばでピリっと辛い 白峰とちもっち(餅) 海鮮スープ〉

お米の代わりにとちの実を食べる食文化がうまれた白峰地区では、とち餅として現在も受け継がれています。独特の香りがクセになるとち餅、木滑り地区の木滑なめこ、剣崎地区の剣崎なんばが入った、具だくさんの栄養満点キムチスープです。

### 〈ふるさと白山♪初夏の雪溶け米粉蒸しパン〉

“ふるさと白山♪”は白山市民の歌から抜粋したフレーズで、学校でも子どもたちが可愛らしく歌っています。日本三名山のひとつに数えられている白山は、開山1300年を迎え、白山市のシンボルになっています。将来子どもたちが、白山を眺めて故郷を誇らしく思ったり、懐かしく思ったりしてくれることを願い、白山のブナの林と残雪をイメージした蒸しパンです。