

1. 作り方

〈火牛ごぼうちらし〉

- ①合わせ酢を作り、炊き上がった白ご飯に混ぜる。
- ②牛ひき肉、すりおろしたしょうが、豆板醤をごま油で炒め、ささがきにしたりごぼうと人参を加えてさらに炒める。野菜に火が通ったら調味料を加え味を調える。
- ③いんげんは斜め薄切りにしてゆでておく。すし飯にちらしの具といんげんをちらす。

〈河北潟ポークの梅ソース〉

- ①河北潟ポークはボイルして、冷ます。干しわかめを戻しておく。
- ②梅こんぶペーストとマヨネーズを合わせておく。
- ③きゅうりをたて半分に切りななめにスライス、赤ピーマンは5mm幅にスライスしてゆでて冷ましておく。
- ④わかめをボイルし、冷ます。①～③とわかめを和える。

〈倶利伽羅りんごの源平サラダ〉

- ①倶利伽羅りんごは皮を残し3mm幅のいちょう切りにして塩水につけておく。
- ②ブロッコリーを小分けしてボイルして冷ましておく。
- ③細切り昆布、ダイスチーズ、①、②を和える。

〈蓮団子の豆乳仕立て〉

- ①河北潟れんこんはすりおろし、軽く水気をきり白玉粉を入れて蓮団子のたねをつくる。
- ②にんじんは3mm幅のいちょう切りにし、しめじは小房に分ける。
- ③油揚げは短冊に切り油抜きをする。小松菜は1cm幅に切りゆでておく。
- ④だし汁ににんじん、蓮団子、油揚げ、しめじを入れ、材料に火が通ったら豆乳、みそを加える。
- ⑤味を調えたあとに小松菜を加えて仕上げる。

〈興津かぼちゃの蒸しパンケーキ〉

- ①興津かぼちゃをさいの目に切る。
- ②興津かぼちゃペースト、ホットケーキミックス、牛乳、溶かしバター、さとう、卵、ラム酒を混ぜ合わせる。
- ③容器に②を入れ、①といりかぼちゃ甘納豆を乗せて、蒸しあげる。

2. 特色と献立作成の意図

〈火牛ごぼうちらし〉

源氏と平家の戦い、倶利伽羅合戦で有名な「火牛の計」作戦をイメージして、ネーミングしました。豆板醤を効かしたピリカラ味の牛ごぼうが、すしめしによく合い食欲をそそります。給食では混ぜこみずしが多いですが、ちらしていただく方が断然美味しいです。

〈河北潟ポークの梅ソース〉

河北潟では、地元産飼料用米粉で育った豚肉「豚輝(トンキー)」を飼育しており、臭みがなく甘みがあるのが特徴です。冷しゃぶは手間がかかりますが、野菜もいっしょに食べられるのでさっぱりした味わいは夏に人気のあるメニューです。今回は梅ソースでアレンジし、よりさっぱり感が味わえるようにしました。

〈倶利伽羅りんごの源平サラダ〉

今から40年ほど前に、転作の関係でりんごの木を植えたのが倶利伽羅りんごの始まりとされています。今では、「ふじ」「津軽」「秋星」(石川県で開発された品種)が収穫されます。赤色と、白色の食材で和えることで「旗源平」をイメージしたサラダにしました。チーズを加えることで、鉄やカルシウムがとれるように工夫しました。

〈蓮団子の豆乳仕立て〉

「加賀れんこん」は、毎年藩主に献上された高級食材でしたが、特産化がすすみ身近な食材になりました。河北潟干拓地でも栽培が盛んで、給食でもサラダや煮物によく使用しています。また、れんこんが栄養に優れた食材であることや、加賀れんこんの歴史を子どもたちに伝えたいため、加賀れんこんの特長であるもっちり感が楽しめる手作りの蓮団子と河北潟産の小松菜を加え、豆乳仕立てのお出しと組み合わせました。

〈興津かぼちゃの蒸しパンケーキ〉

津幡町の興津で収穫されることから、「興味津々かぼちゃ」と名付けられたかぼちゃは、しっとりして甘みが強いかぼちゃです。ペーストも生産されているので、両方を使ってふわふわの蒸しパンに仕上げました。また池が原で作られている「幻の豆」といわれている「いけなら紫」は現在、特産化に向けて栽培が広がりつつある、まんでおいしい豆です。「いけなら紫の甘納豆」の上品な甘さは、かぼちゃの蒸しパンによく合います。