

## 1. 作り方(簡潔にまとめて記入する)

- ・あじの南蛮漬け
  - ①あじに下味をつける。
  - ②①に米粉をつけて、油で揚げる。
  - ③玉ねぎはうす切り、人参・ピーマン・黄ピーマンはせん切りにする。
  - ④調味料を煮立て、③を入れてたれをつくる。
  - ⑤②を盛り付けて、④をかける。
- ・ひと塩野菜のいしるべん漬け風
  - ①キャベツは四角に切り、きゅうりはななめうす切りにし、ゆでる。
  - ②人参はせん切りにし、ゆでる。
  - ③ゆでた野菜に塩をする。
  - ④水気をきり、いしるを加える。
  - ⑤ミニトマトは洗浄消毒する。
- ・元気もりもりチーズ納豆
  - ①小松菜は細かく切ってゆでる。
  - ②ゆでた小松菜、ダイスチーズ、ひきわり納豆、ごまを調味料で混ぜ合わせる。
- ・夏のかす汁
  - ①だしをとる。
  - ②うす揚げは油抜きし、短冊切りにする。
  - ③大根、人参、じゃがいもはいちょう切りにする。
  - ④ねぎは小口切りにする。
  - ⑤酒粕はとкаしておく。
  - ⑥①に②・③・④を入れ、やわらかくなるまで煮る。
  - ⑦⑥に調味料を加える。
  - ⑦ねぎを加えて仕上げる。
- ・ブルーベリー

## 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)

能登町は、海と山に囲まれた自然豊かな地域です。里山里海からたくさんの恵みがもたらされています。いかでつくる「いしる」は、日本の3大魚醤の1つで、奥能登ではかかせない調味料です。また、能登杜氏がつくる清酒も特産品です。

小鰯でつくるあじの南蛮漬けは、家庭でたべられている常備菜の1つです。今回は、切身を使って米粉で揚げています。

いしるのべん漬けは、野菜といしるをひと晩つけて食べます。ゆでた野菜に塩をして、いしるを加えていしるの風味を味わえるようにしました。

元気もりもりチーズ納豆は、少しでもごはんがすすむようにと角切りチーズと細かくした小松菜、ひきわり納豆を組み合わせました。

酒造りでできる酒粕を使ったかす汁です。冬が定番ですが、いろいろな野菜を加え、夏でも食べやすくなるようにしました。

ブルーベリーは、地場産物です。校区でもたくさん栽培されています。