

参考 2

いしかわの郷土料理を作ってみよう

昔から伝わる郷土料理はバランスがよくヘルシーなものが多く、自分の地域でとれたものを食べることは理にかなっています。

石川の風土に根ざした地域産物の活用と郷土の味を見直しましょう。

押しずし (主食)



いわれや特徴

正月や祭りには欠かせない料理である。魚はさばに限らず、いわし、ます、鮭、しいらなどを酢で締めて使ってもよい。上に乗せる具もレモンの皮、刻み昆布、木の芽など彩りよく工夫する。

バランス (1人分)

エネルギー 420kcal

主食	2つ
副菜	—
主菜	1つ
牛乳・乳製品	—
果物	—

材料 (4人分)

米	320g	{ 酢 大さじ3 砂糖 大さじ1 塩 小さじ1 しめさば 120g	しょうが	1かけ
酒	大さじ1		桜えび	適宜
水	2と1/5カップ		黒いりごま	適宜
すし昆布	適宜			

作り方

- ① 米を洗い、酒と水を加えて炊飯する。酢、砂糖、塩は混ぜ、合わせ酢をつくる。
- ② ごはんが炊きあがったら、①の合わせ酢を混ぜ、手早くさます。
- ③ しめさばは薄皮をとり、そぎ切りにし、酢につけておく。しょうがは針しょうがにする。すし昆布は酢水でふいておく。
- ④ すし枠にすし昆布をしき、その上にしめさばを1切れずつ均等に並べ、すし飯をのせる。その上に針しょうが、桜えび、ごまをのせる。
- ⑤ これをくり返し、最後にすし昆布をのせて、重石をする。
- ⑥ 半日くらいおいて、味がなじんだら切り分ける。

バランスのよい組み合わせ

れんこんのきんぴら、めった汁

さつまいもごはん (主食)



いわれや特徴

栗のようにほくほくとおいしく食べられる。きのこやにんじん、ひじきなどを一緒に炊き込んでもよい。

バランス (1人分)

エネルギー 340kcal

主食	1つ
副菜	1つ
主菜	—
牛乳・乳製品	—
果物	—

材料 (4人分)

米	300g
さつまいも	200g
水	2と1/4カップ
塩	小さじ2/3
酒	大さじ1
黒いりごま	少々

作り方

- ① さつまいもは1.5~2cmの角切りにし、水にさらす。
- ② 米を洗い、水と塩、酒を加え、さつまいもをのせて炊く。
- ③ 炊きあがったら混ぜ合わせ、盛りつけてごまを振る。

バランスのよい組み合わせ

ぶり大根、もずくの酢の物

はす蒸し (副菜)



いわれや特徴

中に入れる具としては、白身魚、甘えび、ゆり根なども使われる。れんこんの代わりにかぶを使うかぶら蒸しも作られる。

バランス (1人分)

エネルギー 100kcal

主食	—
副菜	1つ
主菜	1つ
牛乳・乳製品	—
果物	—

材料 (4人分)

れんこん	200g	銀あん	
(a) 卵白	1個分	だし汁	3/4カップ
塩	少々	塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/3	薄口しょうゆ	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2	みりん	小さじ1/2
生しいたけ	2枚	片栗粉	小さじ2
うなぎ蒲焼き	60g	みつば	少々
銀杏	12個		

作り方

- ① れんこんは皮をむき、酢水につけてからすりおろし、水気をきって(a)を混ぜる。
- ② 生しいたけ、うなぎ蒲焼きは一口大に切る。銀杏は茹でて皮をむく。みつばは食べやすい大きさに刻む。
- ③ ①のれんこんに生しいたけ、うなぎ蒲焼き、銀杏を混ぜ、器にこんもりと入れ、強火で20分くらい蒸す。
- ④ 銀あんの材料を火にかけ、かき混ぜながらとろみをつける。
- ⑤ 蒸し上がったはす蒸しに銀あんをかけ、みつばを飾る。

バランスのよい組み合わせ 五目ごはん、めぎすの団子汁

あいませ (副菜)



いわれや特徴

能登地区で作られるが、作り方は家によりさまざまである。短冊切りにした材料をさっと炒めて調味料を入れて煮る。

バランス (1人分)

エネルギー 100kcal

主食	—
副菜	2つ
主菜	0.5つ
牛乳・乳製品	—
果物	—

材料 (4人分)

大根	300g
ごぼう	60g
にんじん	60g
こんにゃく	1/2枚
油揚げ	1枚
油	小さじ2
(a) 水	1/4カップ
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
塩	少々

作り方

- ① 材料はすべて薄い短冊切りにする。ごぼうは酢水にさらす。
- ② 鍋に大根を入れてから炒りし、しんなりしたらザルにあげ、熱い間に絞る。
- ③ 別鍋に油を熱し、ごぼう、にんじんを炒め、こんにゃく、油揚げの順に入れて、(a)を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ③の中に②の大根を入れて混ぜ、塩で味を調える。

バランスのよい組み合わせ

ごはん、いかの鉄ぼう焼き、じねんじょのみそ汁

甘えびの具足煮 (主菜)



いわれや特徴

えびやかになどを旨味が抜けないように殻ごと煮付けた料理である。戦国時代の武士の具足（よろい、甲冑）をつけた姿に見立てて具足煮と言われるようになった。

大根の他、れんこん、こんにゃく、里芋などを煮てもよい。

材料 (4人分)

甘えび	240g
(a) { しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
水	1カップ
大根	300g

バランス (1人分)

エネルギー 40kcal

主食	—
副菜	1つ
主菜	1つ
牛乳・乳製品	—
果物	—

作り方

- 甘えびは洗って、ひげ（触角）を切る。
- 大根は3~4cmの長さの短冊切りにする。
- 鍋に(a)の調味料と水を煮立て、甘えびを入れて、落としふたをして煮る。
- 火が通ったら甘えびを取り出し、大根を入れてやわらかくなるまで煮る。甘えびとともに盛りつける。

バランスのよい組み合わせ

カキごはん、ほうれん草のごまあえ

治部煮 (主菜)



いわれや特徴

名前の由来としては、豊臣秀吉の文禄の役（朝鮮出兵）に兵糧奉行として従事した岡部治部右衛門が朝鮮から伝えたという説や、じぶじぶ煮るという擬声語からきたという説もある。

鴨肉の代わりに、鶏肉や豚肉、カキ貝、魚などを使ってもよい。また、にんじんや里芋などを入れてもよく、応用のきく料理である。

バランス (1人分)

エネルギー 270kcal

材料 (4人分)

鴨肉(鶏肉)	200g	だし汁	2カップ
(中力)小麦粉	適宜	しょうゆ	大さじ2
すだれふ	1枚	砂糖	小さじ1
生しいたけ	4枚	酒	大さじ1
たけのこ	80g	みりん	大さじ1
ほうれん草	120g	わさび	適宜

主食	—
副菜	1つ
主菜	2つ
牛乳・乳製品	—
果物	—

作り方

- 鴨肉（鶏肉）はぶつ切りにする。すだれふはさっとゆで、大きめに切る。
- 生しいたけは軸をとり、たけのこは食べやすい大きさに切る。ほうれん草はゆでて、2~3cmの長さに切る。
- 鴨肉（鶏肉）に小麦粉をたっぷりまぶして、だし汁と調味料を煮立てた中で煮て取り出す。
- 残った煮汁ですだれふ、生しいたけ、たけのこを煮て、最後にほうれん草をさっと煮る。
- 器に③と④を盛り、煮汁をかけ、わさびを天盛りする。

バランスのよい組み合わせ

ごはん、大根ずし、長いもの酢の物