



「地産地消」簡単料理レシピコンテスト 入賞作品集 (第1回～第6回)

第1回テーマ:市内産農林水産物をメインとした ごはんに合うおかず


第1回 ■最優秀賞 「大根の和風グラタン」 鹿嶋 柚子 さん

大根の和風グラタン		
材料(4人分)	作り方	
<ul style="list-style-type: none"> ★大根 1/3 本 ★大根の葉 1 本分 ・薄切り豚肉(細切れでもOK!) 150g ・バター 20g ・小麦粉 大さじ 3 ・めんつゆ(濃縮2倍) 80 cc ・溶けるチーズ 150g ・こしょう 少々 ・牛乳 250 cc ・パン粉(必要に応じて) 	<ol style="list-style-type: none"> ①大根は5cmの拍子切り、葉は小口切り、豚肉は2cmほどの一口大に切っておく。 ②フライパンにバターを溶かし、豚肉、大根を炒める。大根が少し透明になるまで炒め、こしょうをふっておく。 ③②に小麦粉を加えて炒め、火が通ったら牛乳とめんつゆを加え、大根の葉を入れて炒める。大根の葉がしんなりしたら、チーズ50gを入れ炒める。 ④耐熱皿に③を入れ、上に残りのチーズとパン粉を散らし、オーブントースターで5分焼く。 	
料理の説明		
<p>白山市産大根を使用しました。 ポイントはめんつゆを使用して簡単に和風の味つけにしたところです。 今回は豚肉を使用したが、シーフード(エビ・イカ・貝類)でも大変おいしく出来て、ごはんによく合います。 材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。</p>		


第1回 ■優秀賞 「ハート押しずし」 横山 雅子 さん

ハート押しずし		
材料(4人分)	作り方	
<ul style="list-style-type: none"> ・寿司飯(★金時草炊き込み寿司) 800g ・ロースハム 2 枚 ・スライスチーズ 2 枚 ★胡瓜 1 本 ★白子干し 20g ・鮭そぼろ 20g ★干しいたけ 1 個 ・酢どり生姜 少々 	<ol style="list-style-type: none"> ①スライスハムとチーズをハート型に抜いておく。 ②牛乳パックの底を利用して押し型に使う。(サララップを底に敷く) ③②の底に①のハム or チーズを模様にして敷く。(白子干しとチーズを好みの模様にする) ④寿司飯で70g~80gのおにぎりを作り、③の上に入れ底の型にあわせて押す。 ⑤サララップの蓋をして底が上になるように型から出す。 ⑥同様に8個の模様を作り、ラップから出す。 ⑦笹や葉らんの上に酢どり生姜を添えて盛り合わせる。 	
料理の説明		
<p>おばあちゃんのアイデアで孫娘(小3)と一緒に作りました。 金時草寿司は前から何度か作っています。寿司飯は白い飯でも良いです。 いろいろな模様が出るので大変楽しいです。 白子干しは美川漁港のもので普段は冷凍庫に保存しています。使用する分だけすぐ取り出せます。 材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。</p>		


第1回 ■優秀賞 「豆腐カツの金時草入りタルタルソースかけ」 澤原 和子 さん

豆腐カツの金時草入りタルタルソースかけ		
材料(4人分)	作り方	
<ul style="list-style-type: none"> ★半固豆腐 1 丁 ・スライスチーズ 2 枚 ・卵 1 個 ・小麦粉 ・生パン粉 ・サラダ油 ・サラダ菜 1 株 ・ミニトマト 8 ヶ ・ゆで卵 1 個 ・マヨネーズ 大 4 ・玉ねぎ(みじん切り) 1/4 個 ★金時草(粉末) 適量 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐カツ ①豆腐は4等分し、中に切り込みを入れスライスチーズ1/2枚をはさむ。 ②1に小麦粉、とき卵、パン粉をまぶす。 ③油は中火でよく熱し、2を入れてきつね色になるまで一度裏返してよく揚げる。 ・タルタルソース ①玉ねぎはみじん切りにし、フキンに包んで水の中でもみ、辛みをやわらげて水切りする。 ②ゆで卵1ヶもみじん切りにする。 ③マヨネーズ大4に1、2、金時草の粉末適量を入れてタルタルソースを作る。 	
料理の説明		
<p>ゆで卵は前もって作っておく。 材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。</p>		


第1回 ■優秀賞 「豆まめビーンズかき揚げ～山島の郷から～」 高島 陽子 さん

豆まめビーンズかき揚げ～山島の郷から～			
材料(4人分)		作り方	
★大豆（水煮）	100～200g	・豆まめビーンズかき揚げ ①大豆は一晩水に浸しておき、水煮します。（柔らかすぎないように） ②軽く水切りした固豆腐をさいの目に切ります。 ③季節の野菜を食べ易い大きさに切ります。 ④かき揚げの衣を作ります。野菜ものを先にさっくりと混ぜ、大豆、最後に豆腐を加えます。 ⑤揚げ油を用意し、かき揚げを8～10個ほど作ります。 ⑥彩りにトマトや茹でじゃがいも、茹でブロッコリー等を添えます。 ・梨の旨ソース ①梨の皮をむき、すりおろします。 ②①に味噌、醤油を加えてよく混ぜます。	
★固豆腐	半丁(200gほど)		
★豆（キノコ類など可）	50g		
★かぼちゃ	1/8個		
★なす	小2個		
★金時芋	中1本		
★青長ねぎ	1/2本		
★梨	中1個		
★みそ（自家製）	大2		
・醤油	大2		
・小麦粉	140g		
★さくら玉子	1個		
・水（牛乳、豆乳でも可）	120cc		
★トマト			
★じゃがいも			
★茹でブロッコリー			
★茹でとうもろこし			
料理の説明			
彩り良く、食べ易いかき揚げにすると、豆や色々な野菜をおいしくいただけます。（子ども達の苦手野菜も克服できることもあります。） 梨の旨ソースは、梨の甘みとみずみずしさを十分に活かしました。 短時間で手軽に出来て、オリジナリティのあるソースになります。 栄養の面でもお米と相性抜群の大豆をメインにしたおかずです。 材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。			

第1回 ■優秀賞 「豆腐そぼろ丼」 安本 知子 さん


豆腐そぼろ丼			
材料(4人分)		作り方	
★堅豆腐	1/2丁	①熱したフライパンに油をひいて、玉ねぎと人参を炒める。 ②細かくつぶした豆腐を加え、箸やヘラでたくようようにして、なるべく細かくそぼろ状になるように炒める。 ③炒まって細かくなったら、Aの材料の入ったスープを加え、味が染み込むまでコトコト煮ていく。時々箸で豆腐をつぶすようにする。 ④炒ったごまを加え、好みでごま油からラー油を加え香りがでたら完成。 ⑤青ねぎで色みを加えて出来上がり！	
・玉ねぎ	1個		
★人参	1/2本		
A・味噌	大3		
（家庭にある味噌でOK）			
・みりん	大2		
・しょうゆ	小1		
・砂糖	小1		
・にんにく	少々		
・しょうが	少々		
・水	200cc		
・油	大3		
・ごま油（ラー油）			
・炒りごま			
・青ねぎ			
料理の説明			
堅豆腐は熱湯でさっとゆで粗熱をとり、つぶして細かくしておく。 玉ねぎ、人参はみじん切りにしておく。 堅豆腐も盛りつける場合は、1丁で6人分として切りました。下味をつけておくと美味しいので、少し甘めの味噌スープ（味噌＋みりん）で煮ておくと良いです。 材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。			

第1回 ■優秀賞 「蓮まんじゅうのなめこあんかけ」 作田 真弓 さん

蓮まんじゅうのなめこあんかけ			
材料(4人分)		作り方	
★さけ	50g	①れんこんは皮をむき、すりおろす。豆腐は水きりしておく。 ②塩で下味をつけたさけは一口大にそぎ切り、酒を振りかけて600w電子レンジで3分加熱する。 ③すりおろしたれんこんに豆腐を握りつぶしながら入れ、塩、片栗粉を入れよく混ぜ合わせる。 ④ラップに3を広げて、さけを中に入れ包んでだんご状に丸める。 ⑤耐熱容器に1つずつ並べ、600w電子レンジで5分加熱する。 ⑥鍋にAを煮たてて、なめこを入れ一煮立ちさせたら、片栗粉でとろみをつける。 ⑦5を1つずつ器に入れ、あんをかけてみつ葉をあしらう。	
・酒	小1		
・塩	少々		
・れんこん	200g		
・豆腐	1/2丁		
・片栗粉	小1/2		
・塩	小1/4		
A・だし汁	200cc		
・しょうゆ	大1		
・酒	大1		
・みりん	大1		
★なめこ	40g		
・みつ葉	1g		
・片栗粉	小1		
・生姜すりおろし	小1/2		
料理の説明			
野菜中心のヘルシーなものをと心掛けました。 今年の猛暑の夏でも頂きやすく、つるつとしたのどろろがうれしい一品です。 また、できるだけ熱源に電子レンジを利用し、汗知らずで調理できるようにしました。 冷やしてもおいしく召し上がれます。 材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。			


第2回テーマ:市内産農林水産物をメインとした ご飯に合うおかず

第2回 ■最優秀賞 「白山酢腐多(すぶた)サラダ」 水谷 千代子 さん

白山酢腐多(すぶた)サラダ		
材料 (4人分)	作り方	
★堅豆腐 1丁 ★生しいたけ 6~7ヶ ★玉ねぎ(白)(赤) 各1/2ヶ ★パプリカ(赤)(黄) 各1/3ヶ ★ピーマン 1/2ヶ ・A (おろし生姜、醤油 砂糖 下味付用) 適量 ・B (片栗粉) (酢、砂糖、醤油) (水) 1/2カップ (ケチャップ) 適量 (塩) 少々 ・片栗粉 適量 ・サラダ油 適量	① 堅豆腐を1.5cm角に切る (手で粗く割る) ② 生しいたけを食べやすい大きさに切る ③ ①、②をAで下味を付ける ④ ③に片栗粉をまぶし、揚げる ⑤ 玉ねぎ、パプリカ、ピーマンを千切りし、水でさらした後水分を取る ⑥ Bを混ぜ、甘酢あんかけを作り、④にかける ⑦ ⑤、⑥を盛り合わせ、完成 (※豆腐は、手で割ったほうが味のなじみが良い。)	

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第2回 ■優秀賞 「うま煮の宝石箱」 大森 千秋 さん


うま煮の宝石箱		
材料 (4人分)	作り方	
★白菜 1/4ヶ ・豚こま切れ 200g ・油揚げ 4枚 ・絹さや 20g ★生しいたけ 3ヶ ・にんにく 1かけ ★大根 20g ・A (醤油) (砂糖) (スープ) 大さじ2 小さじ1 カップ1 <small>[鶏ガラスープの素(顆粒) 小さじ1/2を湯カップで溶く]</small> ・水溶片栗粉 小さじ2 <small>[片栗粉小さじ2を同量の水で溶く]</small> ・酒 適量 ・サラダ油 適量 ・ごま油 適量	1 白菜は縦半分に切り、一口大のそぎ切り、軸と葉先に切り分ける。 2 豚肉は大きければ一口大に切り、塩こしょう少々、酒、片栗粉各小さじ2を加えて手でもみ込み下味を付ける。 3 絹さやは筋を取る。しいたけは石づきを切り落とし、そぎ切りにする。大根は皮をむきたんざく切りにする。 4 フライパンでサラダ油大さじ1、ごま油大さじ1/2を入れて熱し、包丁の腹でつぶしたにんにくを炒め、香りがたったら(2)を炒める。 5 (4)に白菜の軸の部分と大根を入れて2~3分炒め、しいたけ、絹さや、白菜の葉を加えてサッと炒める。Aの材料を加えて3~4分煮、水溶性片栗粉でとろみをつける。 6 油揚げをサラダ油でサツと焼き、2つに切って中に(5)を入れて完成。	

料理の説明

うま煮を油揚げで包むことにより食べやすく、口の中で汁が広がりおいしい。また、汁にとろみがあるので味にまとまりがある。白菜としいたけにはビタミンC、カリウム、食物繊維が多く含まれているので体に良い。

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第2回 ■優秀賞 「ふるさと宝丸(たからまる)」 高島 陽子 さん

ふるさと宝丸(たからまる)		
材料 (4人分)	作り方	
★じゃがいも 800g ★おまっとう牛乳 大さじ3 ・塩 少々 ★白山ねぎ 120g ・豚肉 80g ・堅豆腐 半丁180g程度 ★味噌 大さじ1 ・きび砂糖 大さじ1強 ・昆布だし 6カップ ・醤油 大さじ1と1/2 ・塩 小さじ1と1/2強 ★梨 中1個 ・片栗粉 (倍量のだし汁で溶く) 大さじ3 ・甘えび 12尾 ★さつまいも 適量 ★剣崎なんば 適量 ★青ネギ、オクラ、枝豆等 (季節の野菜) 適量 ★きのこ 適量	1 じゃがいもを蒸します。柔らかくなったら暑いうちに潰します。いもに牛乳と塩を加え、滑らかになるまで混ぜます。 2 細かく切った白山ねぎ、軽く水切りした堅豆腐、小さく切った薄切り豚肉を熱したフライパンでよく炒め水気をとばします。きび砂糖、味噌で味を整え、荒熱をとった後、(1)のいもを少し加えて軽く練り、8等分します。 3 (1)のじゃがいもも8等分し、さらし布(ラップ)の上に広げ(2)の具材を包み込みます。(1人前2個) 4 梨の皮をむきすりおろします。昆布をひいて熱しだし汁を調味します。だし汁に手早く水溶性片栗粉を加えてあんかけにし、梨のすりおろしをざっと加えて軽く火を通します。 5 彩り用に甘えび、あられ切りにしたさつまいも等を素揚げします。また塩茹でした甘えび、季節の野菜等も準備します。 6 (3)で丸めたいもに(4)のあつあつのとろみあんをかけ、(5)の野菜を彩りよく散らします。甘えびを中央ののせて出来上がりです。	

料理の説明

具材を包み込む芋や料理を彩る野菜は、自ら山島の畑で育てたものを使用しました。芋をほんのりミルク味にして白山市らしさを加えました。中の具材には、近年、山島地区で生産される白山ねぎを用いてアピールします。また、野菜や豆腐の旨味を引き立て、ご飯に合うように甘味噌で調理しました。とろみあんには山島の梨を、自然の甘みを十分に生かしました。シンプルな丸団子の中にふるさとの恵み(宝)と郷(さと)への愛をいっぱい込めた一品です。

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第2回 ■優秀賞 「白山盛り沢山かき揚げ」 徳田 幸子 さん

白山盛り沢山かき揚げ		
材料(4人分)		作り方
★白山堅豆腐	1丁	1 堅豆腐はさいの目に切り、塩をふって、水切りしておく。 2 なめこはさっと洗って水気を取る。ねぎは小口切りにする。 3 ポウルに堅豆腐、なめこ、ねぎ、桜えびを入れて、米粉大さじ2杯分をまぶす。 4 水に米粉を混ぜて衣を作り、(3)に加えて絡める。 5 のりの上にかき揚げのたねをのせ、カラッと揚げろ。 6 天つゆに大根おろしとおろししょうがを添えて完成。
★白山ねぎ	1本	
★白山なめこ	1袋	
★はくさん米粉	120g	
★白山大根	1/3本	
・桜えび	大さじ3	
・のり (8×8cm角に切ったもの)		
・水	150g	
・塩	ひとつまみ	
・しょうが	適量	
・天つゆ (みりん)	50ml	
(濃口醤油)	50ml	
(だし汁)	200ml	
料理の説明		
素材本来の味や食感が楽しめるかきあげです。米粉を使っているため、カラッと揚がり、噛むと、じゅわっと食材のおいしさが口の中に広がります。あら塩でいただいてもおいしいですし、大根おろしたっぷりの天つゆをつけていただくと、ご飯がすすみます！		

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第2回 ■優秀賞 「カボチャの揚げ餃子」 中本 桃未 さん

カボチャの揚げ餃子			
材料 (4人分)		作り方	
★カボチャ	1/2個	1 カボチャを一口大に切って茹でる。柔らかくなったら木べらで潰していく。 2 ブロccoliを茹でて、みじん切りにする。 3 潰したカボチャにひき肉、broccoliを合わせてごま油・砂糖・醤油・塩を入れて混ぜる。 4 ぎょうざの皮に(3)を包んで油で揚げて出来上がり。	
・ごま油	大さじ1		
・鶏ひき肉	150g		
・砂糖	大さじ4と1/2		
・塩	小さじ1と1/3		
★broccoli	2個		
・醤油	大さじ1と1/4		
・ぎょうざの皮	24枚		
料理の説明			
餃子の皮で包んだことにより、食べやすく、パリパリとした餃子の皮と、口に入れた時のカボチャの甘みとホクホク感がとてもクセになります。また、カボチャと油は相性がよく、一緒に食べることでカロテンの吸収がよくなります。			

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第2回 ■優秀賞 「さんまの照り焼き風 in 白山」 米田 浅子 さん

さんまの照り焼き風 in 白山			
材料 (4人分)		作り方	
・さんま	2尾	1 さんまは3枚におろし、両面小麦粉をふっておく。 2 片身を半分に切り、まな板の上に縦に置き、手前から豆腐(拍子切りしたもの)、えのき、チーズ、いんげん(長さを半分に切る)をさんまの身で巻き込む。終わりの端を楊枝で留める(同様に4つ作る) 3 フライパンに大さじ1杯の油を引き、(2)に再度小麦粉をつけながら焼く。 4 はじめは中火で焦げ色をつけ、後は弱火で8分どおり火を入れてたれを回し入れる。たれはあらかじめ別の容器に入れておく。 5 たれを入れたらすぐにフライパンの蓋をして、2~3分弱火でたれを絡ませる。 6 照りがついたら転がして楊枝を抜き、出来上がり。	
★堅豆腐	1/8丁		
・棒チーズ	2本		
★えのき茸	1/5袋		
・さやいんげん	4本		
・小麦粉	大さじ2		
・サラダ油	大さじ1		
・たれ (醤油、みりん、酒、砂糖)	各大さじ2		
料理の説明			
・ 青背の魚(鰯でも)は血液をサラサラにしてくれるよい食材です。 ・ さんまの中に堅豆腐など、白山市の産物を入れました。 ・ たれがおいしく、ご飯によくあう主菜になります。			

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。


第2回 ■優秀賞 「夏野菜の豆乳味噌グラタン」 北野 澄子 さん

夏野菜の豆乳味噌グラタン		
材料 (4人分)		作り方
★ピーマン	大2個	1 じゃがいもは一口大に切り、水でさらしレンジで7分、かぼちゃは3cmに切りレンジで1~2分加熱する。 2 ナスを一口大(小さめブロック)に切り、あく抜きし水を切る。ピーマン、ベーコンは2cm角に切る。 3 味噌、豆乳は混ぜておく。 4 大さじ2の油でベーコンを炒め、ピーマン、ナスを入れしんなりしたらバターを入れ溶けたら小麦粉を入れ、そこに(3)を入れとろみがついたらじゃがいもを加え、味を整える。 5 耐熱皿に(4)を入れ、かぼちゃ、ミニトマト、チーズ、パン粉をのせ、温めたオーブンで8~10分焼き、出来上がり。
★じゃがいも	2~3個	
★ナス	中3個	
★かぼちゃ	小1/8個	
★トマト(ミニ)	8個	
・ベーコン	140g	
・味噌	大さじ1	
・バター	大さじ2	
・豆乳	600g	
・小麦粉	大さじ2	
・パン粉	少々	
・チーズ	適量	
・塩	適量	
・コショウ	適量	
料理の説明		
夏野菜をたくさん取れ、味噌味のきいたグラタンは、栄養的にもバランス良く、冷えた内蔵を温め、目先が変わり食欲が増すと思います。中身は豆腐であったり、コーン、にんじん、ほうれん草、とろろいも等、パリエーションが広がると思います。		


材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第3回テーマ:白山井


第3回 ■最優秀賞 「文句ナシどん」 中嶋 美和子 さん

文句ナシどん			
材料 (4人分)	作り方		
★松任梨 (幸水がおすすめ) ・豚バラ肉 (薄切り) ★ししとう (甘とう美人) ★剣崎なんば味噌 ★にんにく ・しょうが ・砂糖、みりん、醤油 ・サラダ油	中玉1個 300g 6本 小さじ1 2カケ 1カケ 少々 少々	① にんにくとしょうがを薄く切り、サラダ油を熱したフライパンに入れ、弱火でよく香りを出す。 ② ①のフライパンに豚肉を入れ、強火で豚肉に焼き色がつくまで炒め、皿に取り出す。 ③ ②のフライパンでししとうを炒め、皿に取り出す。(お子様がいる場合は蓋をし蒸し焼きにして十分に火を通す。) ④ ③のフライパンでいちょう切りにした梨を炒め、砂糖を入れる。(果物が好きな方は軽くしゃきしゃきと炒め、苦手な方はしっかりと炒めると隠れます。) ⑤ ④のフライパンに②の豚肉を戻し、剣崎なんば味噌を入れ炒め合わせ、みりんとしょうゆで味付けをする。 ⑥ どんぶりにご飯を盛り、⑤を盛り付け、③のししとうを飾り付け、完成。大人には小皿に剣崎なんば味噌を添えて供してください。	
料理の説明			
<p>大好きな白山の梨を食事でも楽しみたいと思い、韓国料理によく梨が使われていることにヒントを得て創作しました。最初は豆板醤で作りましたが、なんば味噌の方が梨の甘さと馴染みがよく、香りもふくよかで、普段は辛いものを嫌う子どももパクパク食べてくれます。</p> <p>梨が使われていると言わなければ分からないほどの新鮮な組み合わせで、しかもフライパン1つででき簡単です。是非多くの方にトライしていただきたいと思える太鼓判レシピです。</p> <p>材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。</p>			

第3回 ■優秀賞 「マーボー白山」 金丸 聖奈 さん

マーボー白山			
材料 (4人分)	作り方		
★大根 ★ミニトマト ★グリーンピース ★ねぎ ・パプリカ(黄) ・鶏ガラスープ(顆粒) ・豆板醤 ・片栗粉 ・ごま油、塩、こしょう ・しょうゆ ・料理酒 ・砂糖 ・水 ・ひじき ・豚ひき肉 ・片栗粉	1/2個 10個 100g 1/2個 1個 大さじ2 大さじ1 大さじ2 適量 大さじ1 大さじ1.5 大さじ2 600cc 100g 280g 大さじ1	① ひじきは水にもどす。 ② 大根は拍子木切り、パプリカは薄切り、ねぎはみじん切りにする。 ③ ボールにひき肉、ひじき、こしょう、塩、片栗粉を入れ、粘りが出るまで混ぜて、丸い形のだんごを作り、素揚げする。 ④ 鶏ガラスープの素、水1カップを混ぜ、スープを作る。 ⑤ フライパンにごま油をひき、豆板醤、しょうゆ、酒、砂糖、ミニトマト、グリーンピース、③の肉だんご、②の野菜を加え、さっと炒めスープを加えて3~4分煮る。 ⑥ 汁気が1/2ぐらいになったら、ねぎを加える。 ⑦ 小さめの器に片栗粉と同量の水を入れ、水溶性片栗粉を作る。 ⑧ ⑦を回し入れ、中火でとろみがつくまで混ぜる。盛り付けて完成。	
料理の説明			
<p>色どりと栄養のバランスを考えて、白山市でとれた野菜をたくさん使用しました。ひき肉は、だんご状にして食べやすくし、中には鉄分とカルシウムたっぷりのひじきを入れました。味はぴりからで、ご飯がすすむおいしい丼です。</p> <p>材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。</p>			

第3回 ■優秀賞 「白山たたき丼」 蓮田 裕巳 さん

白山たたき丼			
材料 (4人分)	作り方		
★美川天然真鯛 (片身) ★白山絹ごし豆腐 ★白山ねぎ ★まっとうトマト ★剣崎なんばオイル (オリーブオイル漬け) ・ごま ・針のり ・卵黄 ・酢 ・しょうゆ ・塩	500g 1丁 1本 中2個 少々 少々 少々 4個 適量 適量 少々	① 鯛、豆腐、白ねぎ、トマトをたたき合わす。 ② 酢飯に針のりをちらし、①をのせる。 ③ 卵黄をのせ、剣崎なんばオイル、ごまをかける。 ④ 割じょう油、塩を加えて、完成。	
料理の説明			
<p>鯛のたたきの応用。鯛のたたき。豆腐とトマトでヘルシーに、なんばオイルでアクセント。</p> <p>材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。</p>			

第3回 ■優秀賞 「さんまの照り焼き風2段丼」 嶋口 明恵 さん

さんまの照り焼き風2段丼		
材料(4人分)		作り方
・さんま(3枚おろし) ★白山ねぎ ★白山米粉 ・サラダ油 ★大根 ・焼き海苔 ★ごはん ・酢どりしょうが ・A(たれ) しょうゆ みりん 酒 砂糖	3尾 1本 大さじ2 大さじ1 1/4本 1枚 600g 少々 大さじ2 大さじ2 大さじ2 大さじ2	①さんまは3枚におろし、両面小麦粉をふっておく。 ②片身をそれぞれ半分に切る。 ③調味料Aを小さいボールに混ぜておく。 (※たれはあらかじめ別の容器に入れて混ぜておく。) ④フライパンに大さじ1杯の油をひき、①のさんまを皮のほうから入れて焼く。 ⑤はじめは中火できつね色の焦げ色をつけ、裏返す。 ⑥2~3分焼いて斜めに切ったねぎを入れ、たれを一気に回しかける。 ⑦たれを入れたらすぐにフライパンの蓋をして、2~3分弱火でたれを絡ませる。 ⑧照りがついたら火を止め、盛り付ける。 ⑨1人前のご飯を半分盛り、ねぎをのせ、酢どりしょうがの千切りをのせ、その上に残りのご飯を盛って、ちぎった海苔、さんま、大根おろし、いりごまを盛り、完成。
料理の説明		
・青背の魚(鯛でも)は血液をサラサラにしてくれるし、子どもにも食べさせたい、よい食材です。 ・白山市産の米粉をまぶすことで照りがつくことと、うまみが絡み美味しい。 ・たれがおいしく、盛り付けの工夫でご飯によくあう主菜になります。		



材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第3回 ■優秀賞 「白山里芋蒲焼き丼」 徳田 幸子 さん

白山里芋蒲焼き丼		
材料(4人分)		作り方
★里芋 ★白山米粉 ★おまっと牛乳 ★大根 ★白山ねぎ ・のり ・卵黄 ★ごはん ・塩 ・鶏ひき肉 A しょうゆ 砂糖 みりん 水 酒	5~6個 大さじ2 30cc 1/4本 1/3本 大判2枚 2個 大盛4杯 適量 50g 大さじ2 大さじ3 大さじ3 大さじ2 大さじ1	①里芋は蒸してつぶし、米粉と牛乳を加えて混ぜる。塩を少々加える。 ②6等分に切った長方形ののりに、鶏ひき肉を加えた(1)を広げてのせる。(厚さ1cmくらい) ③うすく油をひいたフライパンで、両面がカリッとなるくらいまで焼く。 ④Aを煮詰めて、③をからませる。 ⑤大根おろしに卵黄を加えて、黄味おろしをつくる。 ⑥どんぶりにごはんを盛り、④の里芋蒲焼きをたれと共に並べ、上に黄味おろしと刻みねぎを飾り、完成。
料理の説明		
うなぎの蒲焼きに見立てて作った、『里芋の蒲焼き丼』です。外カリッ、中はほくほく、甘辛ダレとご飯がマッチしています！黄味おろしが里芋の蒲焼きとご飯をまろやかに調和してくれます。うなぎが苦手な我が子の大大好きな丼です。		



材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第3回 ■優秀賞 「梅とろ丼」 松岡 えみり さん、勇 映里 さん

梅とろ丼		
材料(4人分)		作り方
★白米 ・青しそ ・オクラ ★大根おろし ・梅 ★白ねぎ ★丸いも ・ごま ・A しょうゆ かつおだし	約400g 3~4枚 3本 1/4本 2個 適量 2個 適量 小さじ1杯半 大さじ3杯	①丸いもをすりおろし、切ったオクラと混ぜ合わせる。そこにAを入れて混ぜる。 ②炊けたご飯に、千切りした青しそとごまを混ぜ、どんぶりに盛る。 ③(2)の上に(1)をのせる。 ④(3)の上に大根おろしをのせ、白ねぎ、梅の順でのせて完成。
料理の説明		
地元の大根と白ねぎ、丸いもを使い、和風に仕上げました。丸いもとオクラだけでは、ネバネバするので、上に大根おろしと梅干しをのせ、さっぱりと仕上げました。ごはんにも、青しそとごまを入れ、夏にはピッタリです。		



材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第4回テーマ:白山カレー

第4回 ■最優秀賞 「白山めった汁カレー」 徳田 幸子 さん

白山めった汁カレー		
材料 (4人分)	作り方	
★大根	8cm分	<ol style="list-style-type: none"> 大根とにんじんは、5mm幅のいちよう切り、ねぎは2cm長さ、わけぎは4cm長さ、豚肉は3cm幅、里芋とエリンギは、食べやすい大きさに切ります。厚揚げは油抜きします。 ごま油をしいた鍋に豚肉を入れて炒め、大根、にんじん、ねぎ、里芋、エリンギを加えます。 だし汁を加え、煮立ったらアクをとり、野菜が柔らかくなるまで煮込みます。 いったん火をとめ、カレールウとしょうゆとみりんを加え、弱火で煮込みます。 フライパンで両面カリッと焼いた厚揚げを2cm角くらいに切り、カレーに加えてさらに煮込みます。 火をとめ、わけぎを加えたら完成です。
★にんじん	5cm分	
★里芋	3個	
★ねぎ	1本	
★エリンギ	2本	
★厚揚げ	大判1枚	
・わけぎ (細ねぎ)	3本	
・豚バラ薄切り肉	100g	
・カレールウ (中辛)	1/2箱分	
・だし汁 (昆布と鰹だし)	5カップ	
・しょうゆ	大さじ2	
・みりん	大さじ2	
・ごま油	大さじ1	
料理の説明		
<p>石川県で「めった汁」で親しまれている豚汁を、白山の野菜をたっぷり使い、カレーに変身させました。おそば屋さんに出てきそうな和風のカレーです。野菜は小さめに切っているので短時間で完成します。お肉を少なめにし、厚揚げでボリュームを出すのがポイントです！</p>		



材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第4回 ■優秀賞 「白山・貝だくさんのキーマカレー」小松 和美 さん、小松 未夢 さん

白山・貝だくさんのキーマカレー		
材料 (4人分)	作り方	
★堅豆腐	1/2丁	<ol style="list-style-type: none"> にんにくとしょうがをみじん切りにする。 豚こま、堅豆腐、玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマン、なす、レンコン、まいたけをみじん切りにか、あらみじん切りにする。 じゃが芋は小さいサイコロの大きさに切り、レンジにかける。 梨は皮ごとすりおろす。 なべに①を油で炒め、剣崎なんばを入れて香りが出たら②の材料を加えてさらに炒める。 堅豆腐の残りをサイコロの大きさに切り、片くり粉をつけて焼く。 ⑤の中に④を加える。食材に火が通ったら調味料で味を整える。 炊き上がったご飯に、⑦を盛り付け、⑥をトッピングして出来上がり。
・玉ねぎ	100g	
・豚こま肉	大1玉	
・人参	大1/2本	
★パプリカ	2個	
★ピーマン	1個	
★なす	3本	
★トマト	大1個	
・レンコン	70g	
★梨	大1個	
★まいたけ	60g	
・じゃが芋	大1個	
・南瓜	1/16個	
・にんにく	1片	
・生姜	少々	
★剣崎なんば	少々	
・パセリ	少々	
・カレールウ	適量	
・オイスターソース	適量	
・片栗粉	適量	
・カレー粉	適量	
・油	適量	
料理の説明		
<p>我が家のキーマカレーに、白山市産の堅豆腐や梨を入れて工夫しました。心も身体も健康で幸せになるカレーができました。なぜなら、地元の野菜をたっぷり入れ、野菜が多くとれるように心がけ、娘と一緒に作るカレーだからです。</p>		



材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第4回 ■優秀賞 「白山シャキシャキカレー」中野 静香 さん、槻 美稀 さん

白山シャキシャキカレー		
材料 (4人分)	作り方	
★牛乳	1カップ	<ol style="list-style-type: none"> 野菜を細かく切る。 サラダ油を入れて、玉ねぎが透き通ったら、にんじんとかぼちゃを入れる。野菜が柔らかくなったら、ひき肉を入れ 水4カップを入れて、水が沸騰したら小松菜を入れてあくをとる。 カレールウを入れて、こげがつかないように野菜が柔らかくなるまで、15～20分弱火で煮る。 牛乳を加えて、7～8分煮る。 切った梨を入れる。 <バターライス>パセリとバターの味を確かめながら作る。 盛り付ける。
★にんじん	1本	
★かぼちゃ	1/4個	
★小松菜	1束	
・玉ねぎ	1個	
・梨	1個	
・カレールウ (中辛)	1箱	
・ひき肉	400g	
・バター	適量	
・パセリ	適量	
・サラダ油	大さじ1と1/2	
料理の説明		
<p>かぼちゃにはビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれており、梨にはカリウム、アスパラギン酸が含まれているので、体内の代謝を整えたり、かぜ予防や冷え性に効くカレーなので体にとってもいいです。他にも牛乳のまろやかさと梨のシャキシャキ感が味わえます。</p>		



材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第4回 ■優秀賞 「色あい鮮やかカレードリア」 吉本 舞 さん、中山 麻美 さん

色あい鮮やかカレードリア		
材料(4人分)	作り方	
<ul style="list-style-type: none"> ・ レトルトカレー 1箱 ・ 細かいとろけるチーズ 200g ★ なす 2個 ・ マッシュルーム 1缶 ・ 鶏もも肉 200g ・ パセリ 少々 ・ パプリカ(赤) 1個 	<ol style="list-style-type: none"> ① なすと、鶏もも肉、パプリカの材料を切る。 ② なす、鶏もも肉を火が通るまでゆでる。 ③ ②をカレールウの中に入れて煮込む。 ④ 炊きあがったご飯を、ドリア用のお皿に盛り、その上にカレールウをのせ、上にチーズとパプリカをのせて、予熱した200℃のオーブンレンジで6分間焼く。 ⑤ 焼きあがったパセリをのせて完成。 	
料理の説明		
<p>いつもとはちがう雰囲気のカレードリア風にアレンジしました。 最後の盛り付けは、チーズの黄色、パプリカの赤、パセリの緑で色あいを工夫しました。</p>		



材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第4回 ■優秀賞 「^{ジーオー}白山GOカレー」 鈴木 由佳 さん

白山GOカレー		
材料(4人分)	作り方	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 玉ねぎ 100g ★ にんにく 3g ・ しょうが 5g ・ バター 30g ・ トマトジュース(無塩) 400cc 【A】 ・ カレー粉 大さじ1・1/2 ・ コリアンダー 小さじ1 ・ クミン 小さじ1 ・ ガラムマサラ 小さじ1 【B】 ★ おままと牛乳 100cc ・ プレーンヨーグルト 50g ・ ブイオンキューブ 2個 ★ くるみ味噌(甘口) 50g ★ 梨 200g ★ なす 2本 ★ しいたけ 中4枚 ★ しいたけ 100g ★ ブロccoli 1/2株 ★ トマト 中1個 ・ サラダ油 大さじ2 ★ さくら卵 4個 	<ol style="list-style-type: none"> ① 玉ねぎ、にんにく、しょうがは、みじん切りにする。 ② 耐熱容器に①の玉ねぎとバターを入れ、ラップをかけて、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。 ③ ②を鍋に移して、にんにく、しょうがを加えて弱火で5分炒める。 ④ 【A】を加え、弱火で2～3分炒める。 ⑤ トマトジュース、【B】、ブイオンを加え、中火で5分煮る。 ⑥ くるみ味噌、すりおろした梨を加え、弱火で5分煮る。 ⑦ なすは一口大の乱切り、しいたけは四つ切り、まいたけは、ほぐしておく。 ⑧ ブロccoliは、小房に分けてゆでておく。 ⑨ トマトは皮をむいて、一口大に切る。 ⑩ フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、なすを炒め、油がまわったら他の材料を加えて炒める。 ⑪ ⑥のカレーソースに⑩を加えて、サッと混ぜ合わせる。 ⑫ 皿にご飯をこんもりと盛り、カレーを盛り付けて、ゆで卵を添える。 	
料理の説明		
<p>白山の野菜をいろいろと使い、シンプルながらも味のあるベジタブルカレーに仕上げました。くるみ味噌がインドカレーのチャツネのような役割をして、全体の味をまとめています。 「GO(ジーオー)」は、ジオパークのジオ、白山郷のGO(ゴウ)、白山市へGO!(行こう!)、そして、「G=ごはん」が「おいしい」と多くの意味から付けました。 ジオパークのキャラクター・ゆきママに見立てたゆで卵が目、味ともにアクセントになっています。ネーミング、味どちらも自慢の一品です。</p>		



材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第4回 ■優秀賞 「^{はんかたか れい}半固華麗」 田中 美登利 さん

半固華麗		
材料(4人分)	作り方	
<ul style="list-style-type: none"> ★ 半固豆腐 1丁 ★ 干しいたけ(スライス) 10g ・ 玉ねぎ 100g ・ 人参 50g ★ にんにく 3g ・ しょうが 5g ・ サラダ油 大さじ2 ★ パプリカ(赤と黄) 各1/2個 ・ カレー粉 大さじ2 ・ トマトケチャップ 大さじ2 ★ くるみ味噌(辛口) 大さじ1 ★ はちみつ 大さじ2 ・ プロだし 大さじ1 ・ 干しいたけのもどし汁 50cc ・ 水 200cc 	<ol style="list-style-type: none"> ① 半固豆腐は、フォークでつぶして細かくし、フライパンで炒めてそばら状にする。 ② 干しいたけは、水にもどしてから、みじん切りにする。 ③ 玉ねぎ、人参、にんにく、しょうがは、フードカッターにかけて、みじん切りにする。 ④ フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、②と③を炒める。 ⑤ 5分ほど中火で炒め、しんなりしてきたら調味料、しいたけのもどし汁、水を加えて煮る。 ⑥ 2～3分たったら、①を加えて10分ほど煮込む。 ⑦ パプリカ(赤・黄)は1cm角に切り、油(分量外)でサッと炒める。 ⑧ 皿にご飯をリング状に盛り、中央にカレーを盛り付けて、⑦を色どりによくかざりつける。 	
料理の説明		
<p>白山市の「じわもん」である半固豆腐で、挽肉を使わなくても味のあるキーマカレー風に仕上げました。カレールウを使わずにカレー粉を使い、辛口のくるみ味噌で少々辛さ、はちみつで甘さをプラスしました。マイルドで甘口なので、子供でもOK! 「えっ?!肉を使ってない?豆腐なの?」と意表をつく味です。 半固豆腐が華麗にカレーに変身しました!!</p>		



材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第5回テーマ:白山弁当

第5回 ■最優秀賞 「白山まんてん弁当」 藤本 貴子 さん

白山まんてん弁当	
材料 (4人分)	作り方
<p>《木滑ナメコごはん》 ★なめこ…100g ★米…2合 水…250cc 紅生姜…適量 白だし…50cc</p> <p>《堅豆腐のピリ辛春巻き》 ★堅豆腐…1/2丁 ★剣崎なんばみそ…適量 大葉…4枚、とろけるチーズ…2枚、 春巻きの皮…4枚 水溶き小麦粉、サラダ油…各適量</p> <p>《ハムとねぎの卵焼き》 ハム…2枚 ★ねぎ…10cm ★卵…3個 白だし…小さじ2 砂糖…小さじ1</p> <p>《梨と胡瓜のごま酢》 ★梨…1/2個 ★きゅうり…1本 塩…ひとつまみ すし酢…大さじ2 ごま…大さじ1</p> <p>★ミニトマト…4個</p>	<p>① <ごはん> 米を洗って水気を切り、炊飯器に入れる。白だし、水を加え、洗って水気を切ったなめこも加えて炊飯する。</p> <p>② <春巻き> 堅豆腐は8等分に切る。大葉は半分、チーズは4等分に、春巻きの皮は、ななめに半分、に切る。春巻きの皮の真ん中に豆腐をのせ、なんばみそを塗り、チーズ、大葉をのせて包み、巻き終わりを水溶き小麦粉でとめる。フライパンに、やや多めの油を熱し、春巻きを入れてキツネ色になるまで、揚げ焼きする。</p> <p>③ <卵焼き> ハム、ねぎは粗みじん切りにする。ボウルに卵を割り入れて溶き、白だし、砂糖を加えて混ぜる。②のフライパンを熱し、卵液、ハム、ねぎを加えて木べらで大きく混ぜる。半熟より少し固めになったら火を止め、4等分にしてラップにのせ茶巾のように包む。</p> <p>④ <ごま酢> きゅうりは 小口切りにし、塩をなじませてしばらくおく。梨は皮をむき、いちょう切りにし、水気をしぼったきゅうりと共にすし酢、ごまで和える。</p> <p>⑤ お弁当箱に盛り付ける。</p>
<p>料理の説明</p> <p>白山市産の食材をふんだんに使い、素材の味が生きるといった料理を詰め込みました。春巻きは、なんばみそのピリ辛とチーズのkok、大葉の香りが堅豆腐にマッチして冷めてもおいしく食べられます。なめこごはんは、香り高いなめこをダイレクトに味わえるごはんです。卵焼きは、具だくさんにし、茶巾にすることによって時間が短縮でき食べやすくしました。ごま酢和えは、箸休めにもなるようなこのお弁当のアクセントとなる一品です。色合いや栄養バランスにも気を配り、誰にでも喜んで頂けるお弁当だと思います。</p> <p>材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。</p>	



第5回 ■優秀賞 「栄養満点彩り弁当」山崎春佳さん、吉田麻夏さん、長船泉紀さん、山本成美さん

栄養満点彩り弁当	
材料 (4人分)	作り方
<p>《金時草の梅しらす入りご飯》 ★ご飯 ★金時草…50g カリカリ梅…1個 しらす…100g ★アジの開き…1匹 酢…25ml</p> <p>《ほうれん草とエリンギのソテー》 ★ほうれん草…30g コーン…1缶 エリンギ…1本 バター…10g 春巻きの皮…4枚</p> <p>《大学イモ風》 さつまいも…1/2本 黒ゴマ…少々 てんさいオリゴ糖…20g 砂糖…40g みりん、醤油、塩…適量</p> <p>《アスパラの豚肉巻き》 豚肉…9枚 アスパラ…9本 塩・こしょう…適量</p> <p>《ねぎ入り卵焼き》 卵…3個 ★ねぎ…小1本 醤油・塩…適量</p> <p>★梨…1/8個 ★トマト…1個</p>	<p>《金時草の梅しらす入りご飯》 ① 冷めたご飯に、金時草のゆで汁と酢を入れて混ぜる。 ② アジの開きを焼きほぐす。 ③ 細かく切ったカリカリ梅としらすを入れ、うちわであおぎながら和える。</p> <p>《ほうれん草とエリンギのソテー》 ① ほうれん草をゆで、3.4cmに切り、フライパンに細かく切ったエリンギを入れ、醤油とバターでさっと炒める。 ② コーンを入れる。</p> <p>《大学イモ風》 ① サツマイモを乱切りにし、サツマイモが半分浸るまで水を入れ、砂糖、醤油、塩、みりん、オリゴ糖を入れて煮る。 ② 柔らかくなったら火を止め、冷まして黒ゴマをかける。</p> <p>《アスパラの豚肉巻き》 ① アスパラを食べやすい大きさに切る。 ② 豚肉を巻き、塩・こしょうで味を整えて焼く。</p> <p>《ねぎ入り卵焼き》 ① ねぎを細かく切る。 ② 卵にねぎを加え、醤油、塩を入れ、焼く。</p>
<p>料理の説明</p> <p>野菜をたくさん使い、彩りよく健康にもいいお弁当となるよう工夫しました。特に金時草のゆで汁に酢を加えることにより、薄ピンク色のご飯にしたところがポイントです。また、酸味や甘味、塩味など味に変化をもたせ、子供からお年寄りまで美味しく食べられるようにしました。</p> <p>材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。</p>	




第5回 ■優秀賞 「秀米(しゅうまい)ワルツ」 水谷 千代子 さん

秀米(しゅうまい)ワルツ	
材料 (4人分)	作り方
<p>★堅とうふ…1cm角8本(約1/2丁)</p> <p>★フグ卵巣…大さじ4~5 (くずれたものは、安価で手に入る)</p> <p>★玉葱、キャベツ、レタス、水菜、 人参、パプリカ…各50g ※紫玉葱、キャベツもOK! 季節の野菜いろいろOK</p> <p>ふぐのスライス…10枚前後</p> <p>★ごはん800g(すしめし)</p> <p>★剣崎なんば味噌…適量</p> <p>寿司のり…4枚 マヨネーズ…適量</p> <p>合わせ酢(塩小さじ1、酢大さじ4、砂糖大さじ4)</p>	<p>① 野菜は、千切にして水にさらす。(しっかり水切りする!)</p> <p>② とうふ1cm角の棒状に切り、ペーパーの上で水切り。</p> <p>③ すし飯しに、ほぐしたフグの卵巣を混ぜ込む。</p> <p>④ 食材1/4量を分ける。</p> <p>⑤ のりの上に野菜、みそ、マヨネーズ、とうふを並べ巻く。 ※子供用に剣崎なんばみそを使わず、甘みそのマヨネーズをどうぞ! ※少しご飯を残し、フグの身の押し寿司で楽しむ。</p>
<p>料理の説明</p> <p>すし飯にフグの卵巣を混ぜ込むことで味がまろやかに。堅とうふを芯の食材に使い、わさびの代わりに、味噌、マヨネーズを味わう。野菜は季節の手に入る身近なもの! 食べやすい、サラダ巻きを使った白山弁当。優秀な米と合わせ旨さ満菜。おすすめです。</p> <p>材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。</p>	




第5回 ■優秀賞 「ごはんがすすむ白山野菜弁当」 徳田 幸子 さん

ごはんがすすむ白山野菜弁当		
材料 (4人分)	作り方	
<p>《白山なすの照り焼き》 ★なす…4本 ★大葉…4枚 A(みりん・しょうゆ…各大さじ4, 片栗粉…適量)</p> <p>《白山堅豆腐の白和え》 ★堅豆腐…1丁 ★しめじ…1/2株 ★人参…1/3本 ★ほうれん草…1/2束 ★こんにやく…1/4切れ B(しょうゆ, 砂糖, 練りゴマ…各大さじ1)</p> <p>《白山そばパスタ》 ★白山そば…1把 ★剣崎なんば…1/2本 C(じゃこ…大さじ1, オリーブオイル, にんにく…各適量)</p> <p>《白山ねぎ入りだし巻き卵》 ★ねぎ…1/2本 卵…2個 だし汁…少々</p> <p>★ミニトマト…8個</p> <p>★ごはん茶碗 4 杯分</p>	<p>《白山なすの照り焼き》 なすを輪切りにして、片栗粉をまぶす。フライパンに油を多めにひいて揚げ焼きする。 Aを加えて、たれを絡ませる。</p> <p>《白山堅豆腐の白和え》 堅豆腐は、レンジでしっかり水切りをして裏ごしをし、ゆでた野菜とBを合わせて味付けをする。</p> <p>《白山そばパスタ》 剣崎なんばは細かく輪切りにし、Cとフライパンに入れて、固めにゆでた白山そばを絡ませる。</p> <p>《白山ねぎ入りだし巻き卵》 卵をといて、きざんだねぎを加えて、出し巻き卵を作る。</p>	
料理の説明		
<p>どのおかずも、ごはんがものすごくすすみます！（ごはんは大盛りがいいかと思います！） 白山の野菜をたっぷり使い、ボリューム満点、栄養満点に仕上げてあります。 手間のかかったおかずはないので、ご家庭やお店などでも作ってもらえるのではないかと思います。野菜嫌いな子供たちも喜んで食べてくれました♪</p>		

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第5回 ■優秀賞 「中高齢に食べて欲しい燃焼系白SUN弁当」 中島 久恵 さん

中高齢に食べて欲しい燃焼系白SUN弁当		
材料 (4人分)	作り方	
<p>《くるみ味噌入り堅豆腐ピザ》 ★堅豆腐…1/2丁 ★剣崎なんば…1本 ★白山くるみみそ…大さじ3 ★ピーマン…1個 ★金時草…8枚 れんこん…50g マヨネーズ…適量 ベーコン・スライスチーズ…各2枚</p> <p>《剣崎なんば入りピーマン肉詰めオープン焼》 ★とろろ芋…50g ★ねぎ…1/4本 ★卵…1個 ★剣崎なんばみそ…大さじ1 ★しいたけ…4枚 ★パプリカ(緑、赤、黄)…各1個 ★バジル…4枚 鶏ひき肉…100g</p> <p>《剣崎なんばみそを塗った三角焼おにぎり》 ★白米 ★剣崎なんばみそ…大さじ2 みりん…適量</p> <p>《梨のコンポート》 ★梨…1個 シフォン・砂糖…適量</p> <p>★ブチトマト…6個</p>	<p>《堅豆腐ピザ》 ① 堅豆腐を8等分し、くるみみそを塗る。その上にベーコン・チーズ→金時草→れんこんを順に重ねる。半分にピーマンの輪切り→マヨネーズ→剣崎なんばを残し半分に半割りしたブチトマトをトッピングに飾る。 ② 250℃のオーブンで10分程焼く。 《ピーマンの肉詰め》 ① 鶏ひき肉に、すりおろした長芋、みじん切りにしたねぎ、溶き卵、なんばみそを入れ、粘りが出るまで混ぜる。 ② しいたけは、石づきを取り、パプリカは縦半分に切り、種を除く。 ③ ②に①を詰めて、バジルを飾る。 ④ 250℃のオーブンで20分程焼く。 《三角焼おにぎり》 ① 三角おにぎりを作り、みりんを溶いたなんばみそを塗る。 ② 250℃のオーブンで5分程焼く。 《梨のコンポート》 ① 梨は皮をむき、砂糖を振りかけて軽く加熱する。 ② 冷めたら、シナモンをまぶす。</p>	
料理の説明		
<p>剣崎なんばをふんだんに使って、脂肪燃焼効果を期待した。味付けは、なんばみそとくるみみそを用いて、簡単に調味ができるようにした。ピリッと辛い弁当なので、梨はコンポート風に甘くして、血管の老化を防ぐ作用のあるシナモンをふりかけた。三角おにぎりは、白山をイメージして、間から太陽が顔を出しているようにトマトをあしらった。トマトは生と加熱したもの2通りの味の違いが楽しめるようにした。</p>		

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第6回テーマ:おもてなし料理(市内の発酵食品使用)

第6回 ■最優秀賞「ふぐの子TKGY」藤本 貴子 さん

ふぐの子TKGY

材料(4人分)		作り方
★ごはん(比咩の米)	茶碗4杯分	① 梨は皮をむき、厚めのいちょう切りにして塩麴で和えておく。 ② ピーマン、チーズは細かく刻んでおく。卵は溶いてだしと混ぜておく。 ③ ②とごはん、ふぐの子を混ぜ合わせる。 ④ フライパンを熱しサラダ油を敷き、4等分にした(3)を入れ、丸く形作って中火でふたをしながらか両面焼く。残りも同様に焼く。 ⑤ ソースを作る。フライパンを熱しサラダ油を敷き、にんにくを弱火で炒めて湯むきして角切りにしたトマト、ふぐの子、甘酒、塩、こしょうを入れて水気を飛ばしながら5分ほど煮る。 ⑥ 器に④を乗せ、⑤をかける。梨の塩麴和えを添える。
★サクラ卵	4個	
★プロだし	20cc	
★ふぐの子糠漬け	20~30g	
★ピーマン	2個	
スライスチーズ(モッツアレラ)	3枚	
サラダ油	適量	
★トマト	太1個	
にんにく(みじん)	小さじ1	
★甘酒	大さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	
バジル(飾り)	あれば	
★松任梨	1個	
★塩麴	適量	



料理の説明

白山市産食材をふんだんに使用した、まさに地産地消の一品。誰にでも親しみやすい鶴来のB級グルメTKGYに味が濃厚なふぐの子を一緒にした。ふぐの子は意外にもどんな食材、味にもマッチするためトマトソースに合う具材を中に混ぜ込んだ。トマトソースにもふぐの子を使い甘酒でまろやかな味に仕上げた。梨の塩麴和えを添えて、ゆっくり味わっていただきたい。

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第6回 ■優秀賞「白山 さば糠(へしこ)棒寿司」徳田 幸子 さん

白山 さば糠(へしこ)棒寿司

材料(4人分)		作り方
★ごはん	約2合	① 固めに炊いたご飯に寿司酢を合わせ、酢飯を作ります。白いりゴマも加えます。 ② 大根はかつらむきして長さ20cmずつに切り、熱い昆布茶につけます。 ③ さば糠漬けは薄く削ぎ切りにして、酒と酢を合わせたものにつけておきます。 ④ まきすにラップを敷き、酢飯を棒状にして乗せ、ラップごと巻きます。 ⑤ 汁気を拭いたさば糠漬けを少し重ねるように並べます。 ⑥ 大葉を並べて敷き、酢飯を棒状にして乗せ、ラップごと巻きます。 ⑦ しっかり形を作り、しばらく置いてから、切り分けます。
★さばの糠漬け	2枚分	
★大根	10cm分	
★大葉	8枚	
白ゴマ	大さじ1程度	
寿司酢(酢、砂糖)	各大さじ3	
塩	小さじ1	
昆布茶	小さじ1	
熱湯	1カップ	
酒、酢	適量	



料理の説明

白山のお米で作った酢飯はとともつやつやしていて甘みがあります。そこに白山のさばの糠漬けを乗せた棒寿司を作りました。さばの糠漬けは多少、塩分が強いので、さっぱりした白山大根と大葉と一緒に巻いて工夫してみました。簡単に作ることができて、おもてなしにぴったりのお料理だと思います。

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第6回 ■優秀賞 「木綿豆腐のカナッペ サーモンみそマヨソース」

池田 悠梨奈 さん、浅窪 帆風 さん

木綿豆腐のカナッペ サーモンみそマヨソース

材料 (4人分)		作り方
サーモン	6切れ	① 豆腐を正方形に切る。 ② サーモンの3分の1を細かく切る。 ③ 残りはバラの形にする。 ④ みそとマヨネーズとしょうゆを混ぜる。 ⑤ それに、サーモン(細かく切ったもの)を混ぜる。 ⑥ 豆腐をお皿に盛り付ける。 ⑦ バラのサーモンと大葉を盛り付ける。 ⑧ 最後にソースをかける。
★木綿豆腐	1丁	
★みそ	適宜	
マヨネーズ	適宜	
★しょうゆ	大さじ1	
大葉		



料理の説明

- ・白山市名物の豆腐を洋風アレンジした。
- ・豆腐を使っているため、体に良いヘルシーな料理である。
- ・白山市の美味しいみそを使い、若い人にも人気のマヨネーズ入りソースに仕上げた。

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。

第6回 ■優秀賞 「白山風ロコモコ」西 知美 さん

白山風ロコモコ

材料 (4人分)		作り方
★納豆	4パック	① フライパンにサラダ油小さじ2を熱し、剣崎なんばを入れ、玉ねぎを茶色になるまで炒める。合い挽き肉を加え、ポロポロになるまで炒める。 ② 納豆は粘りが出るまでよく混ぜる。 ③ ポウルに溶き卵、味噌大さじ1、ケチャップ大さじ1を混ぜ合わせ、①②を入れ混ぜる。 ④ フライパンに油少々を熱し③のタネを落とし入れ中火で2分ほど焼き、裏返してフタをし弱火で2～3分焼く。 ⑤ フライパンに油少々を熱し、卵を割り落として弱火で半熟状の目玉焼きを作る。 ⑥ フライパンに味噌大さじ2、ケチャップ大さじ2、酒大さじ1を加え弱火で煮詰める。 ⑦ 器に暖かいご飯を盛り④のハンバーグを乗せ⑥のソースをかけ、⑤の目玉焼き、レタス等を添える。
★味噌	大さじ3	
★剣崎なんばの小口切	20g	
合い挽き肉	400g	
玉ねぎのみじん切り	1/2個分 (80g)	
卵	4個	
トマトケチャップ	大さじ3	
溶き卵	1個分	
酒	大さじ1	
温かいご飯	4杯分	
サニーレタス	2枚	
パプリカ (赤・黄)	1個ずつ	
イタリアンパセリ	適量	



料理の説明

挽き肉を混ぜずに炒めてあるので早くでき、挽き肉のゴツゴツ感と納豆が合う。ハンバーグが柔らかく食べやすい。

材料のうち★印は、地元産農林水産物を示しています。