

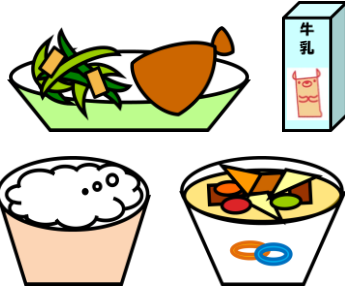
24日は、能登の献立です！

石川県

野々市市

能登半島

ごはん 牛乳
のとさんあじのかばやき
わかめとやさいのあまずあえ
いかとだいこんのいしるに



日本海に突き出している能登半島。外浦では、暖流と寒流が交わり合い、たくさんの魚が水揚げされます。一方でおだやかな内浦では、貝類や海藻が多く生息しています。能登半島は、四季を通じて、いろいろな魚介を育む海の幸の宝庫です。

あじ



あじは、味が良いためその名前が付いたといわれているほど、どんな調理方法でもおいしく食べることができるお魚です。能登には、あじを塩漬けた後、酢・ごはん・唐辛子・さんしょうの葉などに漬け込んだ「なれずし」という郷土料理があります。

能登半島の小木港は、日本でも指折りの船凍いかにあげ基地です。船凍いかは、とったいかに船の上ですぐに冷凍したものです。能登地方には、いかに内臓と塩を漬け込んでつくった「いしる」という調味料があり、料理の隠し味に使われています。

いか



のとわかめ



日本海の荒波の中、たくましく育った肉厚の天然わかめです。輪島の海女さんが海にもぐってとってきて、塩漬けにしたものです。「世界農業遺産 未来につなげる能登」の一品として、認定されています。

