

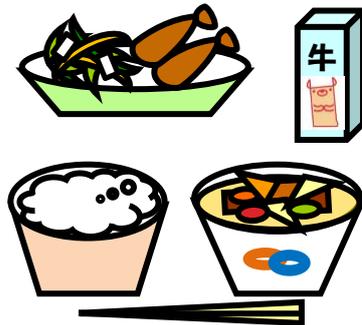
28日は、能登の献立です！

石川県



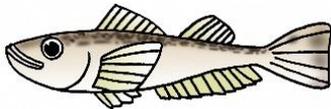
野々市市

ごはん 牛乳
はたはたのからあげ
のとわかめととうふのサラダ
だいこんとさといものいしるに



にほんかい っ だ の とほんとう そとうら だんりゅう かんりゅう まじ あ
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
さかな みずあ いっほう うちうら かいりい かいぞう おお せいぞく
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。
の とほんとう しき つう ぎょかい はく うみ さち ほうこ
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。

はたはた



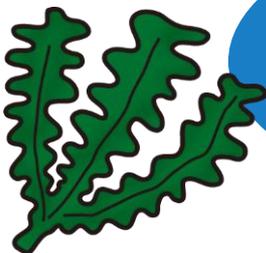
あきたけん めいさん い
はたはたは、秋田県の名産と言われ、
あきたけん けんぎょ
秋田県の県魚となっていますが、
じつ いしかわけん と
実は石川県でもよく取れます。
きょう いしかわけん あ
今日は、石川県でとれたはたはたをから揚げにしました。
ほね た まんてん
骨ごと食べられるはたはたは、カルシウム満点です。

いしるとは、いかのないぞう しお つ こ
つくった調味料のことで、能登半島では古くから、
さかな げんりょう の とほんとう ぶる
いかや魚を原料とした「魚醤油」作りが行われてきまし
じもと さしみ にももの かく あじ きょうどりょうり でんとうりょうり
た。地元では、刺身や煮物の隠し味、郷土料理、伝統料理に
いま ひろ つか
今も広く使われています。

いしる



のとわかめ



にほんかい あらなみ なか そだ
日本海の荒波の中、たくましく育った
にくあつ てんねん わじま あま うみ
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。
せかいのうぎょういさん みらい の と いっぴん
「世界農業遺産 未来につなげる能登」の一品として、
にんてい
認定されています。