

25日は、能登の献立です！

今日のこんだて

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
いかとさといものうまに



石川県

野々市市



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。

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。



小木港



いか

能登半島的小木港は、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。

はたはた

冬の雷が鳴る大しけの日に、産卵のため浅瀬におしよせます。はたはた神（雷）とともにやって来ることからその名がついたそうです。しおづけやみそづけにしたものを、焼いたり煮たりして食べることが多く、たんぱく源が少なくなる雪国の冬をのりきるための大切な食材です。

