

# 第4回おいしい!いしかわレシピコンテスト ～石川の郷土料理をもっと気軽に食べよう～

## 石川の郷土料理をもとにしたアイデア料理を募集!

石川県にはたくさんの郷土料理があることをご存じですか?

地域の祭りや伝統行事とともに古くから受け継がれてきた郷土料理。最近では郷土料理を食べる機会が減りましたが、そんな郷土料理をあなたのアイデアで新しい料理に変身させてみましょう!!

 **最優秀賞 石川県知事賞 1点 賞状 県産農産物特選セット**

 **優秀賞 (公財)いしかわ農業総合支援機構理事長賞 5点 賞状 県産農産物セット**

### ◆テーマ◆

石川県の郷土料理を現代風アレンジしたオリジナル料理であって、家庭で気軽につくれる料理(どの郷土料理をアレンジするかは自由)

例:金系瓜の酢の物 → 金系瓜の冷製風いりどりパスタ  
ブリ大根 → 韓国風ピリ辛ブリ大根

### ◆応募対象◆

石川県内の大学・短期大学、調理専門学校、高等学校の学生 ※グループまたは個人の募集とします。

### ◆条件◆

- ① 石川県産の食材を使用するように努めること
- ② 材料は4人分で2,000円以内であること
- ③ 60分以内に作れる料理であること



### ◆審査◆

- ① 一次審査:書類選考(1月上旬)
- ② 二次審査:審査員による試食(1月下旬) ※事務局でレシピを再現します。

### ◆審査基準◆

- ・ 県産食材の良さが活かされていること
- ・ 手軽に効率よく短時間で作れる工夫がされているか
- ・ アイデア、オリジナリティーがあるか
- ・ 郷土料理と新しいアイデアがうまく融合しているか



### ◆応募方法◆

応募シートに必要事項をご記入の上、(公財)いしかわ農業総合支援機構までメールまたは郵送にて送付ください。

応募シートは(公財)いしかわ農業総合支援機構のホームページ(<http://www.inz.or.jp/>)からダウンロードできます。

応募締切日

令和元年11月29日(金)※当日消印有効

参考までに、裏面に石川県の郷土料理の一例をご紹介します。ぜひご覧ください。

応募・お問い合わせは

# 石川県の郷土料理の一例

## かぶら寿し



加賀

金沢の冬の味覚であり、正月のおせち料理と一緒に食卓に並びます。輪切りにして切れ込みを入れたかぶらを塩漬けにし、同じく塩漬けにしたブリの切り身や人参、昆布を切り込みに挟み、麴につけ込みます。

## 治部煮



加賀

鴨肉や鶏肉の切身に小麦粉をまぶして、季節の野菜と一緒に出し汁で煮込んだ加賀地方の伝統料理。季節の野菜はセリ、たけのこ、れんこん、しいたけ、百合根などの加賀地方で獲れる野菜を使います。また、加賀特産のすだれ麴も一緒に煮込みます。

## いしりの貝焼き



能登

いしり(いしり)は能登の特産で、イカやイワシを発酵・熟成させた魚醤です。これを出汁にした海鮮鍋を貝焼きといいます。帆立貝の殻を鍋にして野菜や魚を火にかけてながら熱々のうちに食べます。

## なれずし



能登

塩蔵した魚を炊いたご飯とともに漬けて熟成させた発酵食品です。ご飯の乳酸発酵によって保存性が良くなり、独特の香りと酸味が特徴です。能登町では、7月のあばれ祭りに向け、仕込みは5月に行われます。

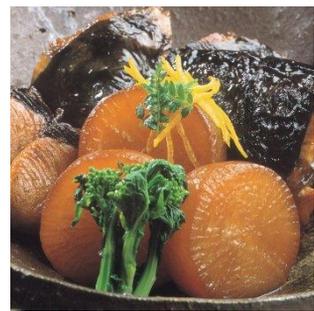
## 蓮蒸し



金沢

れんこんをすりおろして固めてから蒸し、あんをかけた料理。石川県では、加賀野菜のひとつ「加賀れんこん」を使うのが特徴です。れんこんの風味を損なわないさっぱりとした具(タイやタラなどの白身魚)で、加賀れんこんのもちもち感を生かすよう工夫されています。

## ぶり大根



全域

ぶりの身をとったあとのアラと大根と一緒に煮込んだ素朴な料理です。ブリ魚が盛んでよく食される北陸の郷土食です。醤油で味をつけた汁に、下ごしらえしたアラと輪切りの大根を入れ強火で煮込めば完成します。

この他にも石川にはいろんな郷土料理があります。ぜひ探してみてください。