

## 「輪島の地場産物でお昼を作り食べよう」

### A いしる炒飯 (6人分)

ごはん	1.3kg	
サラダ油	大さじ2	
人参	100g	千切りで炒める
大根の葉	30g	細かくきざむ
卵	60g	いり卵にする
サラダ油	大さじ1	
いしる	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
干しワカメ	少々	最後にくだいてふりかける

#### (作り方)

- 1 人参を炒める、柔らかくなったら大根の葉といり卵を入れる
- 2 いしる、しょうゆを加える
- 3 炒めたごはんには2の具を混ぜる

### B ゴブシャク (みしまおこぜ) のみそ汁 (6人分)

ゴブシャク (魚)	200g	ぶつ切り
大根	200g	いちょう切り又は千六本
さやえんどう	60g	
みそ	70g	
水	1.2kg	

#### (作り方)

- 1 大根と魚を煮る
- 2 煮えたら、さやえんどうとみそを加える

### C 魚の天ぷら (6人分)

魚の切り身 (ゴブシャク)	6切
塩	小さじ半分
ふきのとう	6個
小麦粉	大さじ3
卵	20g
揚げ油	

### E 漬け物 (6人分)

#### お茶

大根漬け物	120g
いちご	6個