



# ふるさと自慢レシピ集

食改さんが選んだ  
～次世代へ伝えていきたいふるさとの味 23品～

## — 第2編 —



能登町

能登町食生活改善推進協議会

平成30年10月

能登町長  
持木 一茂



能登町は、海山の四季折々の豊かな食材に恵まれ、祭り等の伝統的な行事や風習に結びついた特徴的な食文化があります。この先人から受け継いだ食文化を次世代に伝えつつ、時代に応じた優れた食文化を育んでいくことが重要です。

従来、食に関する知識や伝統、文化等については、家庭を中心に地域の中で共有され、世代を超えて受け継がれてきました。

しかし、社会環境が変化し、生活習慣が多様化する中で、地域で培われてきた、ふるさと料理は食卓に並ぶ機会が減り、家庭における食に関する作法や望ましい食生活の実践等は、十分とはいえない状況にあります。

こうした中で、食文化を次世代に継承することを目的に、平成 25 年 3 月「能登町ふるさと自慢レシピ集」を発行いたしました。住民や県内外の多くの方にご活用いただき、好評を得ることができました。

しかしながら、依然として、若い世代の食に対する関心の低さや、食習慣の乱れ等の課題があります。そこで、引き続き若い世代に焦点を当て、食文化を継承する食育を行う必要性があると考え、「ふるさと自慢レシピ集第 2 編」を作成する運びとなりました。

今回のレシピ集は、若い世代の方や初めての方でも「ふるさと料理」が再現できるように身近な食材を用いた料理 23 品について、調理工程を写真で掲載いたしました。家庭のみならず、地域や学校の授業等でも活用して頂けるものと存じます。

結びに、本書が、次世代に食文化を伝える手助けとなり、食を通じて人と人との交流が深まり、地域社会の活性化が図れるよう願いますとともに、このレシピ集発刊に至るまで、ご協力をいただいた町食生活改善推進協議会の皆様に心からお礼を申し上げまして、ごあいさつといたします。

平成 30 年 10 月

能登町食生活改善推進協議会  
会長 森屋 恵美子



食改さんが選んだ

～次世代へ伝えていきたいふるさとの味 23品～

今だから…、そして伝えていきたい…との発想から「ふるさと自慢レシピ集」を発行して6年。

「私達の健康は私達の手で」をスローガンとして、先輩方や会員と共に、住民の方々の健康づくりをお手伝いしてきました。核家族化、少子高齢化が進む私達の町ですが、豊かな自然と豊富な海の幸・山の幸に恵まれています。多方面の方々からご好評をいただいた、前編のレシピ集をテキストに開催した「ふるさと自慢料理講座」では、「若い方に受け継いでもらうためには、どの料理を選び、どんな工夫をしたらよいか」また、「次世代に残したい料理は何か」と考えてきました。そこで、この地域の自然の豊かさを伝えたいと改めて考え、「ふるさと自慢レシピ集第2編作成委員会」を立ち上げました。

委員会では、関係者よりご助言を頂き試作を重ね、最終的に「23品」を選びました。調理手順について丁寧に説明を加え、前回よりも中身の濃いものに編集することができました。レシピ集を通じて、若い世代の皆様に、素晴らしいふるさとがあること、ふるさとを自慢できる料理が沢山あることを知ってもらいたいと思います。そして、一品でいいのでふるさとの味を「記憶」に残していただけたら幸いです。

この本書を友として、私達会員は、住民の方々の健康寿命の延伸を目指し、食育アドバイザーとしてボランティア活動を続けていきたいと思っています。今後ともご指導とご支援をいただきたくお願い申し上げます。

最後になりましたが、本書を発行するにあたり、お力添えいただいた皆様方に心から感謝申し上げ、発刊によせてのご挨拶とさせていただきます。

平成30年10月

# もくじ

- ベこもち ..... 2
- たけのこごはん ..... 3
- きやらぶき ..... 4
- わらびの白和え ..... 5
- わらびの粕汁 ..... 6

春

- さざえめし ..... 8
- いもだこ ..... 9
- 金糸瓜の酢の物 ..... 10
- もずくの酢の物 ..... 11
- すり割り汁 ..... 12
- いかめし ..... 13
- いかの鉄砲焼き ..... 14

夏

- なすのいしり煮 .....16
- 赤ずいきの酢の物 .....17
- いとこ汁 .....18
- めぎすの団子汁 .....19

秋

- ゆずみそ .....22
- ぶりの照り焼き .....23
- ぶり大根 .....24
- ぶりと大根のなます .....25
- 真子の昆布巻き .....26
- たらの子なます .....27
- たら汁 .....28

冬

# 春



●べこもち



●たけのこごはん



●きやらぶき



●わらびの白和え



●わらびの粕汁

# べこもち

～能登町のふるさと自慢料理（春）～



## ●材料（25 個分）

|        |           |
|--------|-----------|
| もち米の粉  | 5 0 0 g   |
| 砂糖     | 2 3 0 g   |
| 塩      | 小さじ 1     |
| 熱湯     | 3 0 0 c c |
| 食紅     | 少量        |
| 笹の葉または | クッキングシート  |

## <料理の言われ・言い伝え>

べこ餅の「べこ」は函館で言う子牛のことです。小木から函館にイカ漁へ出稼ぎに行った時に伝えられたようです。5 月の節句になると各家庭でべこ餅を作って神仏にお供えしていました。

## ひとことアドバイス

- ・着色には、黒糖・ヨモギの粉・かぼちゃ・ゆずなどの天然の食材や食紅（赤・黄・緑）を使用する。
- ・食紅を使用する場合は、もち米の粉と一緒に混ぜるか、もち状に練る時に入れる。耳かき 1 杯程度の少量で、入れ過ぎないように注意する。



## ●作り方

- ① ボウルにもち米の粉と塩、砂糖、食紅を入れて混ぜる。熱湯を少しずつ加え、固さを見ながらしやもじでもち状に練る。



食紅は入れすぎないように



やけどしないように気を付けましょう

## ここがポイント！

- ✓こねすぎると固くなるので、お湯が熱い間に手早く、一気にこねるようにする。分量が多い方がお湯が冷めにくく、きれいに蒸らせる。固い時は、お湯を足して調整していく。

- ② しばらく置いておき、冷めたら手でこね、1 0 分間ほどねかせる。



粗熱がとれたらこねましょう



- ③ 好きな形に整えて笹の葉にのせる。  
（笹の葉の代わりにクッキングシートなど）



## ここがポイント！

- ✓しばらく置くことにより形は整えやすくなるが、置き過ぎると固くなる。1 個 3 5 ～ 4 0 g の大きさで、1 c m 程の厚さに作る。

- ④ 強火で 1 5 分間ほど蒸し器で蒸す。

## ここがポイント！

- ✓蒸し器には、常にたっぷりの沸騰したお湯で満たしておく。お湯がなくなってきたら、必ずお湯を足していく。  
※濡れ布巾を敷き、蒸すことで、よりしっとり仕上がります。

# たけのこごはん

～能登町のふるさと自慢料理（春）～



## ●作り方

- ① 炊飯器に、といだ米とAの調味料を入れ、2合の目盛りまで水を入れて浸しておく。

ここがポイント！

- ✓米は30分以上水に浸しておき、しっかり浸水する。  
※浸水時間が少ないと、米の芯が残りやすくなる。

- ② たけのこは縦4～6つ割りにし、うすいいちょう切りにする。

- ③ ①にたけのこを入れて、炊飯する。

- ④ 器に盛り、山椒の葉をのせる。

## ●材料（4人分）

|               |        |
|---------------|--------|
| ゆでたけのこ        | 200g   |
| 米             | 2合     |
| A             |        |
| 酒             | 大さじ1   |
| 塩             | 小さじ1／2 |
| うす口しょうゆ       | 大さじ1   |
| 山椒の葉<br>（木の芽） | 適宜     |

### ひとことアドバイス

- ・たけのこは味噌汁・煮物・刺身・天ぷら・照り焼き・和え物・酢の物などに向く。
- ・たけのこは掘った瞬間から鮮度が落ちる。朝一番にとれたたけのこならば、下ゆでせず生のままで使える。生で使うとやわらかく、風味良く仕上がる。
- ・ゆでると傷みやすくなるので、なるべく早く使うとよい。

### <たけのこの旬：5月頃>

場所によって時期が異なります。



### たけのこの下処理方法

●採取したらなるべく早く下処理をする。

- ① たけのこは根元の黒い部分を削り落とし、穂先から5cm程を斜めに切り落とす。切り口から切り込みを入れる。
- ② 大きめの鍋に米のとぎ汁をたっぷり入れ、たけのこ・赤唐辛子適量を加え、中火でゆでる（吹きこぼれに注意しながら、根元を竹串で刺してスッと通るまで30分～1時間程度）。米のとぎ汁の他に、「米ぬか」を入れたり、市販の「たけのこのアク抜き」でゆでる方法もある。
- ③ 火を止め一晩そのままにしておく。
- ④ 穂先から皮をむいて水洗いし、冷蔵保存する。

# きやらぶき



## ●作り方

### ①（下処理）

ふきは葉を取り、塩少々で板ずりし、4 c m長さに切る。アク抜きのため、3 時間ほど水にさらしておく。

下処理してから  
切ります



## ●材料

|      |       |
|------|-------|
| ふき   | 1 k g |
| 塩    | 適量    |
| A    |       |
| 砂糖   | 大さじ 4 |
| 塩    | 少々    |
| しょうゆ | 大さじ 5 |
| B    |       |
| みりん  | 小さじ 2 |
| 砂糖   | 大さじ 2 |
| 酢    | 大さじ 1 |
| しょうゆ | 大さじ 4 |

<ふきの旬：5月>



### <料理の言われ・言い伝え>

ふきをしょうゆで煮ると伽羅（キヤラ）色になることからこの名がついたと言われています。伽羅（キヤラ）とは古代インドの言葉で「黒」という意味があります。

### ひとことアドバイス

- ・保存がきくので、常備菜として好まれる。
- ・長期保存する場合は冷凍庫に入れる。

### ここがポイント！

- ✓きやらぶきに使用するふきは、えんぴつくらいの太さのものを選ぶ。細すぎるものは向かない。
- ✓アクがあり下処理が必要だが、煮崩れを防ぐため、皮はむかない。

### ② 鍋にふきとAの調味料を入れて、火にかける。沸騰してきたら弱火にし、煮汁がなくなるまで煮る。

火加減に  
注意しましょう



### ③ Bの調味料を加えて火にかけ、煮汁がほぼなくなるまで煮詰める。

あまりさわらないように  
煮詰めましょう



### ここがポイント！

- ✓煮ている間は、箸等でさわると煮崩れしやすいので、鍋をゆする程度であまりさわらないようにする。

# わらびの白和え

～能登町のふるさと自慢料理（春）～



## ●材料（４人分）

|           |      |
|-----------|------|
| わらび（下処理済） | 200g |
| A         |      |
| しょうゆ      | 小さじ1 |
| みりん       | 小さじ1 |
| こんにゃく     | 80g  |
| 人参        | 60g  |
| 〈和え衣〉     |      |
| 木綿豆腐      | 150g |
| 白ごま       | 大さじ2 |
| B         |      |
| 砂糖        | 小さじ2 |
| しょうゆ      | 小さじ1 |

＜わらびの旬：４月～５月＞

### ひとことアドバイス

・わらびは食感が重要。重曹の入った水に長くつけておくと柔らかくなりすぎる場合があるので注意する。

### わらびの下処理方法

- 鍋に湯をわかし、沸騰したら火を止め重曹を入れる。わらびを加え、落しふたをし、ふたをしてそのまま冷ましながらか 6 時間ほど置く。  
◎重曹の量は商品の表示の割合を参考にするとよい。
- ①の水をかえて、途中何度も鍋の水をかえながらかクを抜く（目安は水がきれいになるまで半日から 1 日程度）。

※すぐに使わない場合は、水気をきって乾燥しないように密閉容器やナイロン袋に入れて冷蔵保存する。

## ●作り方

- ① わらびは 3 cm 長さに切って A の調味料につけておく。
- ② こんにゃく、人参は短冊切りにし、ゆでる。



同じ長さに切ります

ここがポイント！

✓こんにゃく、人参はわらびと同じ長さに切りそろえる。具に味を染み込ますため、ゆでた後の水気はしっかりきる。

- ③ 〈和え衣〉を作る。木綿豆腐はゆでてざるに上げ、ペーパータオルで包み、上から重石をして水気をきっておく。

（急いでいる場合は、豆腐をペーパータオルで包み、電子レンジで 1 分ほど加熱して重石をし、水気をきる）

ここがポイント！

✓豆腐の水気が多いと、和え衣がやわらかく、水っぽく仕上がるので、しっかり水気をきる。

- ④ すり鉢でごまをすり、豆腐を加えてさらによくする。



ごまと豆腐はよくすってから調味料をいれます

ここがポイント！

- ✓ごま：すり鉢を使い、しっとりするまでよくする。
- ✓豆腐：ぼろぼろした食感が残らないように、すり鉢を使い、よくする。よりなめらかな和え衣を作りたい場合は、フードプロセッサーを使用するとよい。

- ⑤ B の調味料を加えて味をととのえる。
- ⑥ わらびとこんにゃく、人参を入れ、軽く混ぜる。



# わらびの粕汁



## ●材料（４人分）

|           |             |
|-----------|-------------|
| わらび（下処理済） | 80 g        |
| だし汁       | 3 カップ       |
| 酒粕        | 40 g        |
| みそ        | 大さじ 1・1 / 2 |

＜わらびの旬：４月～５月＞



## ひとことアドバイス

- ・わらびは収穫したら新鮮なうちに下処理をする。
- ・酢醤油をかける、酢みそで和える、いしりに漬けるなどに向く。

## ●作り方

① わらびを 2 cm 長さに切る。

食べやすいように  
短めに切ります



② 鍋にだし汁と酒粕を入れ、火にかけ酒粕を煮溶かす。

酒粕は前もってだし汁  
に溶かしておきます



ここがポイント！

- ✓おいしいみそ汁を作るコツは「基本となるだしをしっかりとる」こと。  
※昆布・かつお節は、それぞれ水に対して 1 ～ 2 % の重量でだしをとるとよい。
- ✓酒粕は溶かしやすくするため、前もって細かくちぎってだし汁に浸しておく。電子レンジで温める時短方法もある。

③ 酒粕がとけたら、わらびを加えて煮る。

ここがポイント！

- ✓わらびを入れたら、煮立たせないようにする。

④ みそを溶き入れ火を止める。

ここがポイント！

- ✓みそは香りが飛びやすいので、溶き入れた後は煮立たせないようにする。

# 夏



●さざえめし



●いもだこ



●金糸瓜の酢の物



●もずくの酢の物



●すり割り汁



●いかめし



●いかの鉄砲焼き

# さざえめし

～能登町のふるさと自慢料理（夏）～



## ●材料（4人分）

|           |           |
|-----------|-----------|
| 米         | 2 合       |
| さざえ       | 4 個       |
| しょうが      | 適量        |
| A         |           |
| みりん       | 大さじ 3     |
| 酒         | 大さじ 1     |
| しょうゆ      | 大さじ 1     |
| 塩         | 小さじ 1 / 3 |
| 水         | 1 カップ     |
| だし昆布      | 5 cm      |
| 三つ葉または青じそ | 少量        |

<さざえの旬：5月～8月>

### さざえの身の取り出し方【生の場合】

- ①ふたの厚みのある部分と殻のすき間にスプーンの柄などをぐいと差し込み、間髪入れずにぐるりと回す（ここで手早くしないとさざえがふたを閉じてしまい、取り出しにくくなる）。
- ②ふたのついた身を取り出す。この時、殻を回しながらくるくとわた（内臓）まで引き出す。  
※わたのうず巻き模様のような部分は、砂を含んでいるので切り取る（好みによるが、苦いのであまり食べない）。一番先端の部分は、見た目は悪いが食べることができる。
- ③固い部分や砂を含んでいる内臓（ワタ）を取り除き料理に使う。  
※さざえを金づちでたたいて割る方法もある。  
その場合、新聞紙を広げ、厚めのナイロン袋にさざえを裏返しにして入れ、真上から金づちでたたき割る。

## ●作り方

- ① 米はといでから、分量の水に30分以上浸しておく。

ここがポイント！

- ✓米は30分以上水に浸しておく。
- ✓冷たい水から炊き上げると全体的に柔らかく仕上がる。

- ② さざえの身を取り出し、食べやすい大きさに切る。しょうがはせん切りにする。Aの調味料でさっと煮る。



すばやくとります



薄く、細かく切ります



ここがポイント！

- ✓さざえの身は薄く切る。
- ✓みりんまたは砂糖を加えることにより、さざえがやわらかく仕上がる。

- ③ 煮た後、煮汁と具に分け、煮汁は完全に冷ましておく。



煮汁を冷まします

- ④ ①から煮汁分の水をとり、煮汁と昆布を加えて炊飯する。炊き上がったら、具を加えて蒸らす。器に盛り付け、細かく切った三つ葉を散らす。

昆布を入れて炊きます



# いもだこ

～能登町のふるさと自慢料理（夏）～



## ●材料（4人分）

|          |               |
|----------|---------------|
| じゃがいも    | 400g<br>(中3個) |
| たこ（生）    | 160g          |
| （下処理用の塩） | 適量            |
| A        |               |
| 砂糖       | 大さじ1          |
| 酒        | 大さじ1          |
| しょうゆ     | 大さじ2          |
| しょうが     | 少量            |

## ＜たこの旬：6月～9月＞

春から秋にかけてのたこは身が軟らかく、寒い季節のたこは、身が硬いです。柔らかさなどの好みもありますが、やはり夏の時期のたこは絶品な味わいと珍重されています。

## ＜料理の言われ・言い伝え＞

能登では定番の料理である「いもだこ」は、海の幸・山の幸豊かなこの地域ならではの煮物です。

じゃがいもの代わりに里芋を使うなど家庭によってさまざまな組み合わせがあります。

## ひとことアドバイス

- ・煮物は冷める間に味がしみ込むので、出来上がってすぐよりも、しばらく置くと味がなじむ。
- ・ゆでたこを使用する場合は、調味料と一緒に加えて煮含める。

## ●作り方

- ① たこをたっぷりの塩でもみ、ぬめりをとる。（頭の部分も裏返してぬめりをとる）

たっぷりの塩でもみ  
ぬめりをとります



- ② 流水で丁寧に塩を洗い流し、ぶつ切りにし一晚冷凍する。

しっかり塩気を  
洗い流します



冷凍します

煮ると小さくなるので  
大きめに切った方が  
食べ応えがあります



ここがポイント！

- ✓たこの下処理に使った塩が残らないように丁寧に洗い流す。
- ✓たこは一度冷凍することで軟らかく仕上がる。

- ③ じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切る。



- ④ ひたひたの水でじゃがいもをゆで、8割ほど火が通ったらAの調味料を加え、ひと煮する。冷凍したたこをそのまま加えて煮含める。

たこは最後に  
いれます



ここがポイント！

- ✓たこは調味料を入れた後、仕上げに加える（特に生たこは、ゆですぎると硬くなる）。

- ⑤ 器に盛り、せん切りにしたしょうがをのせる。

# 金糸瓜の酢の物

～能登町のふるさと自慢料理（夏）～



## ●材料（４人分）

|         |         |
|---------|---------|
| ゆでた金糸瓜  | 200g    |
| A 合わせ酢  |         |
| 砂糖      | 小さじ 2   |
| 酢       | 大さじ 2   |
| うす口しょうゆ | 大さじ 1 弱 |
| 黒いりごま   | 少量      |

## ＜金糸瓜の旬：7月～8月＞

金糸瓜はゆでると果肉がそうめん状にほぐれることから「そうめんかぼちゃ」と言われています。

### ひとことアドバイス

- ・金糸瓜は酢の物やサラダ・漬物などに向く。
- ・大きめのそうめんかぼちゃを選ぶとよい。  
※小さいものは繊維質が細いので、ゆでると歯ごたえがなくなりやすい。

## ●作り方

- ① 金糸瓜は、2cmくらいの厚さに輪切りにし、種と中わたを取り除く。



皮が固いので  
手を切らないように  
気をつけましょう

- ② たっぷりの熱湯で7～8分間程度ゆでる。水で冷やしながらほぐし、水気をきっておく。



ゆですぎに  
注意！



流水でほぐし  
ていきます



食べやすい  
長さに切ります

ここがポイント！

✓歯ごたえがなくなるので、ゆで過ぎないようにする。瓜の状態により、ゆで時間が変わる。ゆで具合は菜ばしが通ったら丁度良い状態である。

✓水っぽくなるのを防ぐため、水気はしっかりきってから和える。

- ③ Aの調味料を混ぜ合わせる。

ここがポイント！

✓しょうゆはうす口しょうゆ（香りづけ程度の量）を使用する。

- ④ かたく水気をしぼった金糸瓜を③の調味料で和える。

- ⑤ 仕上げに黒いりごまを少量ちらす。

# もずくの酢の物

～能登町のふるさと自慢料理（夏）～



## ●作り方

① もずくは水洗いして水気をきる。



ここがポイント！

- ✓塩漬けの場合：しっかり洗い塩抜きをする。洗った後に必ず味見をし塩抜き加減を確認する。
- ✓生もずくの場合：水で洗ってごみを落とす。

② もずくを熱湯でさっとゆで、水気をきる。



さっ  
と  
ゆでます

ここがポイント！

- ✓もずくはさっとゆでることできさがとれ、色がきれいになる。

③ 食べやすい長さに切る。



ゆでてから  
切ります

④ Aの調味料で和える。



和えてから  
しばらくおきます

ここがポイント！

- ✓水っぽくなるのを防ぐため、水気をしっかりきってから和える。

⑤ 器に盛り付け、しょうがをのせる。

ここがポイント！

- ✓もずくと酢を合わせてから 30 分程度おくと味がなじむ。

## ●材料（4人分）

|           |      |
|-----------|------|
| もずく       | 200g |
| A         |      |
| 砂糖        | 小さじ2 |
| 酢         | 大さじ4 |
| しょうゆ      | 大さじ2 |
| しょうがのせん切り | 少量   |

## <もずくの旬：4月～7月>

海の幸豊かな奥能登では、一年を通していろいろな海藻がとれます。旬の新鮮なものは生で味わい、乾燥や冷凍保存で一年中味わうことができます。

## ひとことアドバイス

・仕上げに、しょうがやみょうがのせん切りなど香味野菜を加えると、おいしく食べられる。冷やして食べるとよい。

# すり割り汁

～能登町のふるさと自慢料理（夏）～



## ●材料（４人分）

|         |          |
|---------|----------|
| 枝豆（さや付） | 120g     |
| なめこ     | 100g     |
| だし汁     | 3カップ     |
| みそ      | 大さじ1・1／3 |

## <枝豆の旬：6月～9月>

旬の枝豆を使った能登の郷土料理です。生の枝豆が手に入らない場合は、乾燥した青豆を用いるとよいでしょう。

### ひとことアドバイス

- ・汁に加える具は、しばたけ、しめじや椎茸、豆腐、じゃが芋等と相性がよい。
- ・乾燥した豆を用いるときは、一晩水につけてから使う。

## ●作り方

- ① 生の枝豆をさやから取り出し、すり鉢に入れ、ふっくらするまでよくする。



薄皮をむきます



よくすります



泡立ってくるまでよくすります

ここがポイント！

- ✓すり鉢でよくすることで、口当たりが良くなる。ミキサーでも代用でき、数分で手軽にできる。
- ✓枝豆のすりつぶし加減は好みで調整する。

- ② 鍋にだし汁を沸騰させ、なめこを入れ、煮る。枝豆を加えてひと煮立ちしたらみそを加える。

※ふきこぼれやすいので火加減に気をつける。

煮立たせないように注意しましょう



ここがポイント！

- ✓沸騰させると豆の風味が損なわれるので、すり割りとみそを入れ調味したら火を止める。

# いかめし



## ●材料（４人分）

|           |        |
|-----------|--------|
| いか        | ４はい    |
| もち米       | １合     |
| しょうが（薄切り） | ４枚     |
| 煮汁        |        |
| だし汁       | ４カップ   |
| 砂糖        | 大さじ２   |
| みりん       | 大さじ４   |
| 酒         | １／２カップ |
| しょうゆ      | 大さじ４   |
| だし昆布      | ３枚程度   |

### <いかの旬：一年中>

するめいか、やりいか、あおりいか、あかいかなどがあります。

### ひとことアドバイス

・いかのげそは、細かく切って米と混ぜて詰めたり、ゆでて酢の物などに利用してもよい。

### ここがポイント！

- ✓いかがすっぽりつかるくらいのたっぷりの煮汁で煮る。  
弱火でコトコト煮るのではなく、常に煮汁が沸騰している状態の火加減で煮る。
- ✓鍋底にだし昆布を敷いて煮ると焦げを防ぎ、皮もはがれにくく、きれいに仕上がる。

## ●作り方

- ① 米はといでから２時間以上水に浸しておく。ざるに上げて水気をきる。

### ここがポイント！

- ✓もち米は２時間以上水に浸しておき、しっかり浸水する。  
※浸水時間が少ないと、米の芯が残りやすくなる。

- ② いかはわた（内臓）とげそ（足）を抜き、洗う。

### ここがポイント！

- ✓いかは中まで火が通りやすく、食べやすいように、小ぶりのもの（１５ｃｍ～２０ｃｍくらい）を使う。

- ③ いかに米を ７ 分目ほど詰め、口をつま楊枝で縫うようにとめる。

沢山詰めすぎ  
ないようにしましょう



### ここがポイント！

- ✓６～７分目ほど詰める。ギューギューに詰め過ぎるといかが破裂してしまう。また少なすぎても、切った時にバラバラになるので注意する。

- ④ 鍋に昆布を入れ、いかを並べる。煮汁の調味料としょうがを加え強火にかける。煮立ったら中火にし、落としぶたをしてアクをすくいながら、４０分～６０分ほど煮る。

たっぷりの煮汁で  
煮ます



# いかの鉄砲焼き

～能登町のふるさと自慢料理（夏）～



## ●材料

|       |             |
|-------|-------------|
| いか    | 4 はい        |
| ねぎ    | 1 本         |
| A 甘みそ |             |
| 砂糖    | 大さじ 2       |
| みりん   | 大さじ 2       |
| 酒     | 大さじ 1       |
| みそ    | 大さじ 3・1 / 2 |

## <いかの旬：一年中>

するめいか、やりいか、あおりいか、あかいかなどがあります。

## <料理の言われ・言い伝え>

「鉄砲焼き」の由来は、①焼いている間にまるまるとふくれ上がり『バーン』とはじけるから・・・②つま楊枝を抜くときに『ブッシュ・ボン』など鉄砲のような音がでるから・・・など諸説があります。

## ●作り方

- ① いかはわた（内臓）とげそ（足）を抜き、洗う。
- ② げそは細かく切る。
- ③ ねぎは粗みじんに切る。
- ④ 鍋にAの調味料とげそを入れ、火を通す。ねぎを加えて混ぜ合わせ、火を止めて冷ましておく。

煮すぎないように  
しましょう



- ⑤ いかに汁気をきった④の具を7分目ほど詰め、つま楊枝で縫うようにとめる。



冷ました  
具をいれます



具をいれたら、平らに  
形を整えます

- ⑥ 焼いてから、食べやすく切れ目を入れる。

いかがふくらみ  
うっすら焼き目が  
つくまで両面焼きます



ここがポイント！

✓火が通るまで中火でゆっくり焼く。ただし、焼き過ぎないように注意する。※身が固くなってしまうため

# 秋



●なすのいしり煮



●赤ずいきの酢の物



●いとこ汁



●めぎすの団子汁

# なすのいしり煮

～能登町のふるさと自慢料理（秋）～



## ●材料（４人分）

|      |      |
|------|------|
| 中なす  | ４本   |
| だし汁  | １カップ |
| A    |      |
| 砂糖   | 小さじ２ |
| 酒    | 小さじ２ |
| いしり  | 大さじ１ |
| 赤唐辛子 | １本   |

<なすの旬：７月～９月>

## <いしり>

『いしり』はいかを頭と内臓とともに塩漬けて熟成させて作る魚醤です。昔から『よしり』として各家庭で作られていました。独特の生臭みが敬遠されがちでしたが、現在は改良され味・香りともにまろやかになり、広く普及しています。

『いしり』は、さまざまな食材との相性が良く、刺身や浅漬、煮物や鍋物の調味料にも最適です。郷土料理はもとより、和食や中華、洋食にも数滴たらすだけで独特の味わいが広がります。

## ●作り方

- ① なすはへたをとり、縦半分に切る。皮目に斜めの切りこみを入れ、水にさらす。

粗めに切りこみ  
を入れます



ここがポイント！

✓なすに味がよく染みるように皮に切り目を入れます。

- ② なすを鍋に並べ、だし汁・Aの調味料・赤唐辛子を入れて弱火～中火で煮含める。火を止め、しばらく置いておく。



ここがポイント！

✓だし汁はたっぷり入れる。

✓火加減に注意する。水分が出てしまうので、強火にはしないこと。

## ひとことアドバイス

・いしりにはうま味成分がたっぷり含まれており、色々な料理の隠し味に使われる。特になすとの相性が良い。

# 赤ずいきの酢の物

～能登町のふるさと自慢料理（秋）～



## ●材料（4人分）

|          |      |
|----------|------|
| 赤ずいき     | 400g |
| （または八つ頭） |      |
| 酢水       | 適量   |
| A 甘酢     |      |
| 砂糖       | 大さじ2 |
| 酢        | 大さじ4 |
| しょうゆ     | 大さじ1 |

<赤ずいきの旬：6月中旬～9月>



赤ずいきを使用



## ひとことアドバイス

- ・ずいきは里芋の葉柄部分である。
- ・切ったずいきは冷凍保存もできる。みそ汁にして食べるとよい。
- ・酢によって赤く変色するので、酢の物にすると、きれいな薄紅色になる。

## ●作り方

- ① 赤ずいきはさっと洗い、皮をむき、5～7cm程度の長さに切る。酢水に30分ほどつけてアクを抜く。



指先に酢水をつけます



皮を上からむきます



太さと長さを切り揃えましょう



切ったらすぐに酢水につけます

ここがポイント！

- ✓ 酢水を用意し、指先につけながらむくとむきやすく、指にアクがつきにくい。
- ✓ 短かすぎると、煮くずれしやすいので、ある程度の長さに切りそろえる。

- ② 鍋にAの調味料を煮立てる。赤ずいきを加え、木べら等で汁が少なくなり、しんなりするまで煮からめる。



ここがポイント！

- ✓ 柔らかさを均一にする為、太いものから順に分けて入れていく。一気に入れないこと。
- ✓ 火を通しすぎないようにする。
- ✓ しばらくおくことで味がなじむ（一晩ほどおくともい）。

# いとこ汁

～能登町のふるさと自慢料理（秋）～



## ●材料（４人分）

|        |             |
|--------|-------------|
| 小豆     | 50 g        |
| 木綿豆腐   | 80 g        |
| 大根     | 80 g        |
| かぼちゃ   | 60 g        |
| 昆布だし汁  | 2 カップ       |
| 小豆のゆで汁 | 2 カップ       |
| みそ     | 大さじ 1・1 / 3 |

＜小豆採取時期：10月～11月＞

## ＜料理の言われ・言い伝え＞

神様にお供えした物を寄せ集めて煮ることから始まった料理で、もともとは盆や正月や祭礼に食べられていました。かたい物から順に追い追い煮ることから「甥甥（おいおい）煮」、それぞれ銘銘に下ごしらえして煮ることから「姪姪（めいめい）煮」と呼ばれ、甥や姪から「いとこ煮」、「いとこ汁」と呼ばれるようになったとも言われています。また、いろいろな食材で作られ、小豆と豆腐（大豆）が豆同士、かぼちゃと大根が野菜同士・・・などと近親関係の「いとこ」に例えたとも言われています。

## ひとことアドバイス

・小豆は大き目（大納言など）のものを選ぶ。

## ●作り方

- ① 鍋に小豆とたっぷりの水を入れて火にかける。沸騰したら15分ほど煮て、一度お湯を捨てる。水を入れ、再び煮る。水分が少なくなったら、水を足し、アクを取りながらやわらかくなるまで煮る。



弱火でゆっくりと煮ます

ここがポイント！

- ✓小豆は前もって水に浸けておくことはせず、そのまま使用する。皮が破れるのでグラグラ強火で煮ない。
- ✓お湯に小豆の色が出てきたら、一度湯を捨てる。湯を捨てる行為は1回のみでよい。
- ✓ゆで小豆の場合は1 / 2 カップ（100 g）使用する。

- ② ざるに上げて、小豆と小豆のゆで汁に分ける。



ゆで汁はとっておきましょう

- ③ 豆腐と大根は1 cmの角切りにする。かぼちゃは種とわたを取り、所どころ皮をそぎ落して小さめの一口大に切る。



大きさを切りそろえます

- ④ 鍋にだし汁と小豆のゆで汁を入れて火にかける。大根を加え煮る。大根に火が通ったらかぼちゃを加え、やわらかくなるまで煮る。

ここがポイント！

- ✓かぼちゃはくずれやすいので、煮すぎないように注意する。

- ⑤ ②の小豆と豆腐を加えてみそで味付けする。ひと煮立ちしたら火を止める。

ここがポイント！

- ✓みそは一度に入れてしまわず、味をみながら入れる。

# めぎすの団子汁

～能登町のふるさと自慢料理（秋）～



## ●作り方

① ごぼうはさがきにし、水にさらしてアクを抜く。

食べやすいように  
短めに切ります



② すり鉢にすり身を入れてよくする。Aを加えてさらによくする。

よくすります



ここがポイント！

- ✓すり身をさらにすり鉢でよくすることでなめらかに仕上がり、口当たりがよくなる。フードプロセッサーを使うと早くなめらかになる。
- ✓卵を入れることにより、つやが出て、弾力のあるしっとりとした食感になる。
- ✓片栗粉の他にじゃがいものすりおろしを入れると、ふわっとやわらかく仕上がる。
- ✓ごぼうは薄く切って、最後（仕上げ）に加えてもよい。

## ●材料（4人分）

|         |           |
|---------|-----------|
| めぎすのすり身 | 200 g     |
| ごぼう     | 40 g      |
| A       |           |
| 卵       | 1 個       |
| 酒       | 小さじ 2     |
| みそ      | 大さじ 1 / 2 |
| 片栗粉     | 大さじ 1     |
| 昆布だし汁   | 4 カップ     |
| 塩       | 小さじ 1 / 2 |
| しょうゆ    | 小さじ 1     |

＜めぎすの旬：秋～冬＞

## ひとことアドバイス

- ・すり身はめぎすの他にとびうお、あじ、いわし、皮はぎなどでもよい。いずれもごぼうとの相性が良く、「汁」は何とも言えないおいしさである。
- ・好みで汁物に薬味を添える場合は、ゆずや三つ葉、ねぎなど、季節によって変えるとよい。

③ 鍋にだし汁、ごぼうを入れて煮る。沸騰したらすり身をスプーンなどで団子状にすくいながら入れる。浮きあがってきたら火を弱め、しばらく煮る。塩、しょうゆを加え、火をとめる。



弱火で  
しばらく煮ます



最後に  
調味します



能登町のおもてなしごっつお



# 冬



●ゆずみそ



●ぶりの照り焼き



●ぶり大根



●ぶりと大根のなます



●真子の昆布巻き



●たらの子なます



●たら汁

# ゆずみそ (皮のみ使用)

～能登町のふるさと自慢料理(冬)～



## ●作り方

- ① ゆずは洗って水気をふき、皮を細かく刻みすり鉢でよくする。

皮は薄くむきます

ここがポイント!



✓ゆずみそには「ゆずの皮(黄色い所だけ)」を使う。白い部分は苦味が強いので入れないようにする。

- ② ①にAの調味料を加え、よくすり混ぜる。



よくすりまします

- ③ 鍋に②を入れ、弱火～中火で焦がさないように気をつけ、木べらでかきまぜながらとろりとするまで4～5分間煮詰める。

ここがポイント!

✓火力が強いとみそとゆずの香りが飛ぶので、煮詰める時は弱火で焦げないようにかき混ぜながら加熱する(目安は鍋の底を木べらで線がかけるぐらい)。

✓冷めるとさらに固くなるので、あまり煮詰め過ぎないうちに火を止める。

## ●材料

|         |      |
|---------|------|
| ゆず(皮のみ) | 2個   |
| A       |      |
| 砂糖      | 大さじ5 |
| みりん     | 大さじ2 |
| 酒       | 大さじ2 |
| みそ      | 150g |

## <ゆずの旬: 10月～12月>

10月を過ぎると黄色く熟したものが出回り、独特の爽やかな香りと果皮の色合いで、薬味として重宝されています。

## ひとことアドバイス

- ・火にかけ煮詰めることで長期保存ができ、昔から冬の保存食として作られている。
- ・冷蔵庫で1週間～2週間ほど保存がきくが、添加物が入っていないので必ず冷蔵庫で保管する。

ご飯にのせたり、ふろふき大根にかけたり、田楽にのせたりと、風味を楽しみながらいただくことができます



# ぶりの照り焼き

～能登町のふるさと自慢料理（冬）～



## ●材料（４人分）

|        |           |
|--------|-----------|
| ぶりの切り身 | 80g 4切れ   |
| 塩      | 少々        |
| 片栗粉    | 少々        |
| 油      | 大さじ 1 / 2 |
| A      |           |
| みりん    | 大さじ 2     |
| 酒      | 大さじ 2     |
| しょうゆ   | 大さじ 2     |
| ねぎ     | 2本        |

## <ぶりの旬：12月～2月>

出世魚の中でも代表的な魚で、地域によって様々な呼び名があります。

春に産卵を迎えるため、冬場に最も脂がのることから、『寒ぶり』とも呼ばれています。

## ひとことアドバイス

- ・ぶりの焼き物は、塩焼きが定番だが、照り焼きにすることで、違った味わいを楽しめる。
- ・能登ではおせち料理の「焼き物」と言えば『ぶりの照り焼き』と挙げられるほど馴染みの一品である。

## ●作り方

① Aの調味料を合わせておく。

② ぶりの切り身をバットに並べ、両面にまんべんなく塩をふる。しばらくおき、水気をキッチンペーパーでふきとる。

ここがポイント！

- ✓塩を振ることで身がしまり、水っぽさや生臭みを抑えることができる。切り身の両面にまんべんなく塩を振り、15分ほど置く。味付けは不要で、ごく少量にとどめること。

③ 調味料の半量にぶりを15分ほど漬けておく。汁気をふきとり、片栗粉をつけ、余分な粉は落とす。

ここがポイント！

- ✓片栗粉（小麦粉でも可）をまぶすことで、型崩れをふせぐことができ、たれがからみやすくなる。

④ フライパンに油を熱し、③のぶりを入れ、両面をよく焼く。焼いた際に出た油はキッチンペーパーでふきとる。ねぎのぶつ切りを加えて焼き、Aの残り半分の調味料を加え、フライパンをゆすりながら「照り」をつける。



残ったたれを  
かけます

ここがポイント！

- ✓たれをかけるとつや、照りがでる。

⑤ 器に盛り付ける。

# ぶり大根

～能登町のふるさと自慢料理（冬）～

## ●作り方

- ① ぶりのあらは熱湯にくぐらせ、水で血合いをきれいに洗い流し、水気をきる。



しっかり  
洗います



- ② 大根は2～3cm厚さの半月切りまたはいちよう切りにする。

大根の太さで  
切り方を変え  
ましょう



ここがポイント！

✓大根は米のとぎ汁で下ゆですると、大根のくさがみをとれる。

- ③ 鍋に水・ぶり・大根・しょうがを入れ火にかける。  
煮立ってきたら火を弱め、アクを丁寧にとる。

アクをとりなが  
ら煮ます



- ④ 大根がやわらかくなったらAの調味料を加えて  
落としぶたをして煮る。



- ⑤ 時々煮汁をかけながら味をしみ込ませ、煮汁が  
1/3の量になるまでゆっくり煮含める。

煮汁をかけなが  
らゆっくり煮ます



- ⑥ 器に盛り、しょうがのせん切りをのせる。

## ●材料（4人分）

|           |          |
|-----------|----------|
| ぶりのあら     | 400g     |
|           | ～500g    |
| 大根        | 600g     |
| 水         | 400cc    |
| しょうがのうす切り | 適量       |
| A         |          |
| 砂糖        | 大さじ1と1/2 |
| みりん       | 大さじ2と1/3 |
| 酒         | 大さじ2と1/3 |
| しょうゆ      | 大さじ3     |
| しょうがのせん切り | 少量       |
| 赤唐辛子(好みで) | 1本のまま    |

### <ぶりの旬：12月～2月>

出世魚の中でも代表的な魚で、地域によって  
様々な呼び名があります。

春に産卵を迎えるため、冬場に最も脂がのるこ  
とから、『寒ぶり』とも呼ばれています。

### <大根の旬：11月～2月>

寒い時期の大根は、甘みが増しみずみずしい  
です。

### ひとことアドバイス

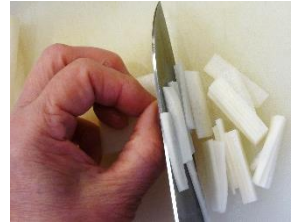
・一晩おくと、さらに味がしみ込む。

# ぶりと大根のなます



## ●作り方

- ① 大根は皮をむいて1cm幅の短冊切りにする。軽く塩もみし、30分間ほどおく。水気をかるくしぼる。



短冊に切り、  
大根の歯ごたえをいかします



- ② 焼いたぶりを熱いうちに細かくほぐし、大根・Aの調味料・ゆずの皮のせん切りを加えて混ぜ合わせる。

熱いうちにほぐし、  
合わせます



## ●材料（4人分）

|        |      |
|--------|------|
| 大根     | 400g |
| 塩      | 小さじ1 |
| ぶりの焼き身 | 80g  |
| A      |      |
| 砂糖     | 小さじ1 |
| みりん    | 大さじ1 |
| 酢      | 大さじ3 |
| ゆずの皮   | 少量   |

### <ぶりの旬：12月～2月>

出世魚の中でも代表的な魚で、地域によって様々な呼び名があります。

ぶりの漁期である冬の料理で、お正月に作られる一品です。

### ひとことアドバイス

- ・大根のしゃきしゃきとした食感を残すとよい。
- ・一晩おくと味がなじむ。

### ここがポイント！

- ✓ぶりの焼き身は、ぶりのカマや腹身の部分が適度な脂がついていておいしい。
- ✓ぶりの皮もこんがり焼いて加えると香ばしさが増す。

# 真子の昆布巻き

～能登町のふるさと自慢料理（冬）～



## ●材料（４人分）

|       |                            |
|-------|----------------------------|
| たらの真子 | 200g<br>(15cm 程度のもの<br>2本) |
| 早煮え昆布 | 3枚                         |
| A     | (14.5cm×30cm)              |
| 酒     | 大さじ 2・1 / 2                |
| 酢     | 大さじ 1                      |
| 水     | 適量                         |
| B     |                            |
| 砂糖    | 大さじ 2                      |
| みりん   | 大さじ 1                      |
| しょうゆ  | 大さじ 2                      |
| たこ糸   | 90cmを2本                    |

## <真子の旬：12月上旬～2月下旬>

真冬になると出回る真鱈の卵巣で北陸では真子（まこ）と呼ばれています。卵のもちもちとした食感が楽しめ、食べ応えがあるので、この時期に食べたい旬の味です。

たらの真子は冬期に限られた食材で、早い時期に出回る網目状の真子が最も昆布巻きに適しています。



## ●作り方

- ① 昆布の表面をかたくしぼったぬれぶきんでふき、バットに入れ、かぶる位の水を入れ、5分ほど浸してもどす。



昆布はもどし過ぎないように

- ② 昆布の水気をしっかりふきとり、1枚を半分の長さに切り、6枚にする。

- ③ 昆布に真子1本をのせて巻く。巻き終わったら次の昆布を重ねて巻き、3枚巻いていく。て巻く。巻き終わったら、たこ糸で巻きつけ結ぶ。



たこ糸はゆるめに巻きます

ここがポイント！

✓たこ糸はゆるめに巻いていくのがコツ。太さのある真子は、ほどよい太さになるよう縦に切って使う。真子の形にそって巻く。

- ④ 鍋に③を並べ、Aの調味料を加えてかぶる位の水を入れ、落としふたをして弱火～中火で20分ほど煮る。



水からゆっくり煮ます

ここがポイント！

✓真子は、水から煮る。真子や昆布から味が出るので、最初に濃い味付けをせずに徐々に調味料を足し、味をみながら好みの味になるように煮込む。

- ⑤ Bの調味料を加えて弱火～中火で25分ほど煮詰める。

ここがポイント！

✓炊いた後、しっかり冷ますことがおいしさの秘訣！中までじっくり味がしみこむ

# たらの子なます



## ●作り方

- ① 大根は皮をむいてせん切りにし、塩もみして20分ほどおく。さっと水で洗い、しっかり水気をしぼる。

いりたらこがからみやすくなるよう細めに切ります



ここがポイント！

- ✓切り方が大事。大根はなるべく薄く、輪切りに切ってから、せん切りにする。
- ✓水気のしぼり方で調味料のなじみ方が変わってくるので、水気はしっかりしぼる。

## ●材料（4人分）

|       |           |
|-------|-----------|
| 大根    | 400g      |
| 塩     | 小さじ1      |
| いりたらこ | 大さじ2（16g） |
| A     |           |
| 砂糖    | 大さじ1／2    |
| みりん   | 大さじ1      |
| 酢     | 大さじ3      |
| ゆずの皮  | 少量        |

- ② ①の大根にいりたらこを混ぜ合わせ、Aの調味料を加えてなじませる。器に盛り付けゆずの皮をちらす。

### ひとことアドバイス

・好みで、ゆずのしぼり汁や一味唐辛子を使う。

<真子の旬：12月上旬～2月下旬>

## 【いりたらこの作り方】

ここがポイント！

### ●材料

|       |         |
|-------|---------|
| たらの真子 | 300g    |
| 砂糖・塩  | 各小さじ1／2 |
| 酒・水   | 各大さじ1   |

### ●作り方

- ① たらの真子は水からゆでる。薄皮が破れて火が通ってきたらざるに上げ、水気をきる。
- ② 鍋に①の真子と調味料を入れて水気がなくなるまで弱火で炒りつける（焦がさないように注意する）。

- ✓真子をゆでて使うことにより、くさがなくなり、鍋につきにくくなる。
- ✓いりたらこは冷蔵庫で保存できる。



下処理として  
真子はゆでて  
くさをとります



弱火で  
炒ります

# たら汁



## ●材料（４人分）

|          |      |
|----------|------|
| たら（あらなど） | ５００ｇ |
| 昆布だし汁    | ４カップ |
| 酒        | 大さじ２ |
| みそ       | ４０ｇ  |
| 長ねぎ      | １／２本 |

## ＜たらの旬：１２月～２月＞

冬の代表的な魚です。大きなものは１ｍを超え、淡泊な味わいから鍋物には重宝されています。

頭や肝の濃厚な味と白身の淡泊な味が合わさった汁物です。塩やしょうゆで味付けしてもよいです。

## ＜料理の言われ・言い伝え＞

日本海側のたらの漁獲がある地域の郷土料理のひとつで、新鮮なたらをぶつ切りにした豪快な料理です。もともとは漁師の料理だったと言われています。

## ●作り方

- ① たらの身・あら・頭などを食べやすい大きさに切る。

ここがポイント！

たらの『におい』が気になる場合は・・・

- ① ざるに並べて熱湯を回しかける。
- ② たらにごく少量の塩をふり、しばらく置く。出てきた水気をキッチンペーパーでふきとる。

- ② だし汁を火にかけ、たらを入れる。煮立ってきたらアクをとり除く。ねぎを加えみそを溶き入れ味をととのえる。

温かいうちに  
いただきます

ここがポイント！

- ✓たらは崩れやすいので火加減に注意し、途中、アクを丁寧にすきながら煮る。
- ✓仕上げに香りづけにしょうゆを落とすと、魚の臭みが消える。

たらは余すことなく使うことができます



## ひとことアドバイス

- ・たらの身の水分量（全体の約８０％）は、その他の魚と比べて多く、鮮度低下が早い。たらの身に塩を振って水分を減らすことにより、たんぱく質が凝固するので長持ちする。
- ・厳寒期が特においしく、淡泊な味は和食だけでなく洋風料理にも合う。煮付や塩焼き、蒸し物、フライ、ムニエルなどに適している。

ふるさと自慢レシピ集第2編、  
いかがでしたか

母が受け継いできたこの町の「豊かな食」を  
子や孫に大切に伝え続けていきたい

食を通じて、  
豊かな心と健康な体を育んでいただきたい

そして、  
子どもたちが大人になり、  
ふるさとの「豊かな食」を懐かしく誇りに思い  
次の世代へと受け継いでいただきたい

大人と子どもが食を通じて、  
人や地域のつながり・家族の絆を深めていただきたい

それは、活力ある地域を築く原動力となるでしょう

---

～ふるさと自慢レシピ集（第2編）編集委員～

東 俊子

飯田 幾恵

木戸脇 久米子

椿原 由美子

中橋 容子

東 久美子

平田 恵美子

平野 陽子

森屋 恵美子

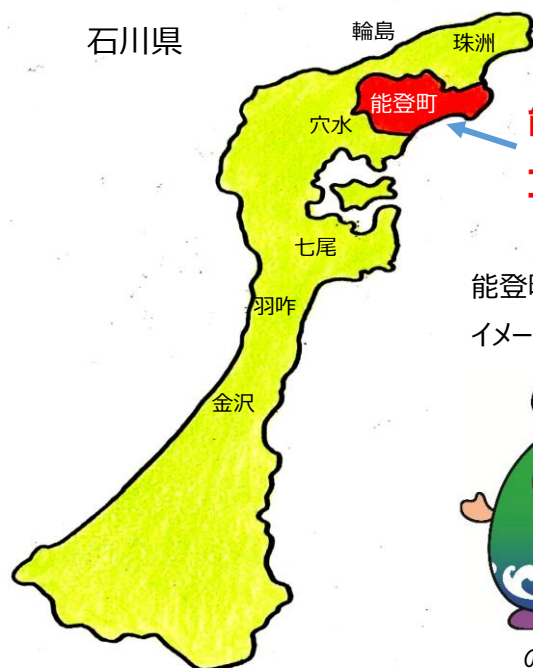
山城 陽子

山崎 洋子

吉尾 勝美

---

石川県



能登町は  
ココです！

能登町  
イメージキャラクター



のっとりん

## ふるさと自慢レシピ集（第2編）

食改さんが選んだ

～次世代へ伝えていきたいふるさとの味 23品～

平成30年10月発行

発行 能登町役場健康福祉課

〒927-0695

石川県鳳珠郡能登町字松波13字75番地

(0768) 72-2504

編集・協力 能登町食生活改善推進協議会

印刷 能都印刷