

次世代につなごう！
最上地域の伝統食文化

地産地消定食



第2弾 9/19 (火) ~22 (金) 11:30~14:00

毎月19日を含む1週間は「地産地消ウィーク」です！
今年も、最上地域の伝統食文化を知ってもらおうと、
地域内市町村の伝統食や最上伝統野菜を使ったメニューを、最上総合支庁食堂
「お食事処千起」の日替わり定食で提供します。
9月は、新庄市の「畑なすのピザ」と戸沢村の「エゴマドレッシング」。
レシピもありますので、美味しかったら作ってみてくださいね!!

日替わり定食: 530円



火・木曜日提供 新庄市「畑なすのピザ」

新庄市の最上伝統野菜「畑なす」をイタリアンにアレンジ！バジルの香りがアクセントです。

<材料 (4人前)>

- ・畑なす・・・1個
- ・チーズ・・・1枚
- ・ケチャップ・・・適量
- ・黒コショウ・・・適量
- ・バジル・・・適量

<作り方>

- ① 畑なすを1cmくらいの輪切りにして約10分水にさらす。
- ② ①を水から引き揚げ、レンジで1分半(500W)ほどあたためる。
- ③ ②の上にケチャップをぬり、その上にチーズをのせる。
- ④ 香り付けにバジル(葉又は粉末)を振りかけ、オーブンで3分焼く。

※ 新庄市立本合海小学校児童5・6年生が栽培した畑なすを使用します。(今年度初)



水・金曜日提供 戸沢村「エゴマドレッシング」

戸沢村の最上伝統野菜「エゴマ」の油を使ったドレッシング！お好みのサラダ野菜でお楽しみください。

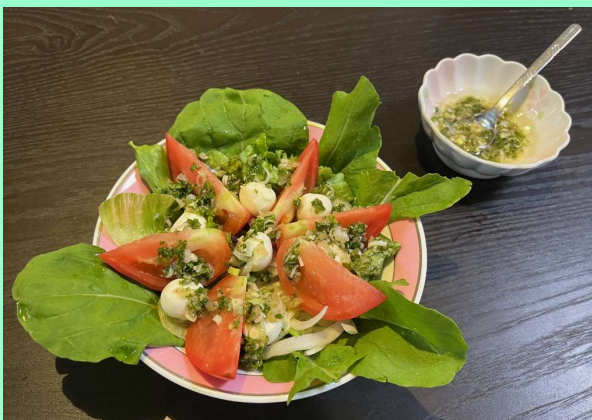
<材料 (4人前)>

- ・パセリ・・・5g
- ・酢・・・30cc
- ・エゴマ油・・・60cc
- ・長葱・・・10g
- ・塩コショウ・・・適量
- ・玉葱・・・10g
- ・生姜汁・・・10g
- ・ウスターソース・・・5cc
- ・ラー油・・・10滴

<作り方>

- ① パセリ、長葱、玉葱をみじん切りにする。
- ② ①にその他の材料を混ぜ合わせる。

※お好みのサラダ野菜にかけてお召し上がりください。



第3弾は令和6年2月(19~26)を予定しています。お楽しみに！