

[参考2]石川県が誇る質の高い豊かな食材・食器・郷土料理・行事食

1. 特色ある食材の例

食材名	説明
米	石川のお米は粘り強さと柔らかさがあり、新米の出荷時期が全国的に見て早いという特徴があります。霊峰白山から湧き出る清冽な水と肥沃な土に恵まれる加賀平野や、朝晩の気温の差が大きい山あいと潮風に包まれる能登半島など県内各地で栽培されています。銘柄としては、山間地で栽培されている「天恵米・宝陽米」、「滝の精」、「蛍米」、「神子原米」や減農薬栽培の「姫九谷」、「千代の里」などが知られています。
大豆	石川の大豆は「エンレイ」が主力で、特にタンパク質の含有量が他品種に比べて多く、風味豊かなことが特徴です。また、珠洲市で特産化に向けた取り組みが進められている「大浜大豆」は、舌触りや風味がよく、エンレイよりやや粒が大きいのが特徴です。
小豆	特色ある小豆の銘柄としては奥能登地域一円で栽培されている「能登大納言」が知られています。この能登大納言は昭和初期に関西から持ち込んだ小豆と在来種の交配を繰り返し選抜されました。全国に数ある大納言小豆の中でも粒の大きさと宝石のような鮮やかな赤い色が特徴の小豆で、菓子処として有名な金沢の老舗菓子屋からも皮が柔らかく、風味がよいと高く評価され、高級和菓子の材料として珍重されています。
太きゅうり	太きゅうりは昭和15年頃に岐阜県から導入された種と金沢節成きゅうりの交配を繰り返し選抜されました。果肉が厚くてやわらかく、日持ちのよいことが特徴です。利尿作用があるカリウムや疲労回復や免疫力を高めるのに効果的とされるビタミンCが含まれています。5月上旬から10月にかけて出荷され、主な産地は金沢市です。「加賀太きゅうり」などの銘柄が知られています。
すいか	すいかは本県の青果物の中で最も産出額の高い品目で、歯ざわりの良さや糖度の高さが特徴です。冷たくてみずみずしいすいかは、夏の乾いたのを潤し、疲れた身体を癒します。6月下旬～8月にかけて出荷されます。主な産地は、金沢市、羽咋市、かほく市、志賀町、河北潟干拓地などです。「砂丘地すいか」、「赤土すいか」などの銘柄が知られています。
かぼちゃ	石川のかぼちゃはビタミンCやカロチンが豊富でホクホクとした甘い味が特徴の「えびすかぼちゃ」や、直径15cm程度と小柄ながらほんのり上品な甘さとしっかりとした肉質の「小菊かぼちゃ」など能登での栽培が中心です。また、「打木赤皮甘栗かぼちゃ」は金沢市打木町の農家が昭和8年に福島県から導入して、昭和18年頃に選抜された品種で、オレンジ色の美しい皮と先のとがった形が特徴的です。
トマト(ミニトマト)	トマトは本県の施設野菜の中で最も産出額の高い品目で、全体が赤く、しっかりとした果肉、へたは緑色でピンとしているものが新鮮で美味しいものです。ビタミンA・Cを多く含み、疲労回復や夏ばての防止になります。主な産地は、小松市、白山市、金沢市、加賀市、能登町などで(ミニトマトは輪島市、穴水町など)、5月～11月にかけて出荷されます。「桃太郎」などの銘柄が知られています。
中島菜	中島菜は能登半島のほぼ中央に位置する七尾市中島町を中心に栽培されてきた在来種で、独特の香りや辛みがあります。主に漬け物として用いられますが、あえ物、煮物、炒め物など用途は広く、12月～翌年4月にかけて出荷されます。血圧を上げるアンジオテンシン変換酵素の活性を抑える機能性成分を多く含むことが近年注目されるようになり、新たに加工用や生食用の需要が高まっています。
金時草	金時草は葉の裏が鮮やかな赤紫色の野菜で、この色が「金時豆」や「金時薩摩芋」の美しい赤紫色に似ていることから、「キントキソウ」と言われ、いつしか「キンジソウ」と言われるようになりました。夏の定番野菜として地元の人に親しまれている「ぬるり」とした食感と「シャキッ」とした歯ごたえが特徴の食材ですが、近年ではその抗酸化作用や赤紫色の色素を活用した商品開発が進められています。

食 材 名	説 明
だいこん	だいこんは消化酵素ジアスターゼを多量に含んでいるため、食べ過ぎた時やしつこいものを食べた時などに、だいこんおろしを食べると効果的です。県内の主な産地は、金沢市、羽咋市、かほく市、白山市、小松市、志賀町、加賀市、河北潟干拓地などで、10月上旬～11月下旬、5月～6月にかけて出荷されます。特色ある銘柄としては、本県で育成されたオリジナル品種「源助だいこん」があり、旨味があり肉質が柔らかく煮くずれにくいことからおでんやふるふき大根に最適です。
ごぼう	特色ある銘柄としては、七尾市沢野地区で栽培されている「沢野ごぼう」が知られています。京都より導入され、江戸時代には加賀百万石の名産品として将軍家に献上されていました。直径が3cm以上、長さ1m以上にもなるジャンボごぼうで、当地特有の粘土質土壌で栽培しないと、特有の香りや柔らかさが出ないとされています。食物繊維が多く含まれ、腸の運動を活発にし、便秘を予防する効果があり、「七日焚き」のほか、きんぴら、天ぷら、柳川鍋など様々な料理法で食されています。
さつまいも	石川のさつまいもはデンプンの含量が高く、甘みが強いのが特徴です。金沢市、内灘町、かほく市、志賀町といった産地で、9月～翌6月にかけて出荷されています。効用としては、食物繊維が豊富に含まれているため、大腸・小腸の活動を刺激し、便秘防止、大腸がん予防に効果的であると言われています。特色ある銘柄としては「五郎島金時」、「かほっくり」などが知られています。
丸いも	丸いもは大正時代に名古屋方面から「伊勢いも」が導入され、昭和初期頃から広がりました。粘りの強さときれいな球状が特徴で、デンプン質も豊富であることから、とろろ汁、だんご汁、生菓子、麺類、かまぼこのつなぎに利用されています。主な産地は、能美市、小松市、白山市、中能登町などで、「加賀丸いも」「白山丸いも」「能登丸いも」などの銘柄が知られています。
れんこん	れんこんは栄養価の高さから田の肉と呼ばれるほど非常に栄養豊富な野菜ですが、9～10個の穴が開いていることから、昔から「見通しがきく」として、お正月や慶事には縁起物としても用いられてきました。そんなれんこんは、金沢市や河北潟干拓地で生産され、8月～翌3月にかけて出荷されています。主な栄養素は、ビタミンCや食物繊維、カリウム等で特にビタミンCはレモン汁に匹敵する量を含んでいます。はす蒸し、はさみ揚げ、酢れんこん等幅広い調理法で食されており、特に石川では1世帯当たりの年間消費量(金額ベース)が全国1位と好んで食されています。特色ある銘柄としては「加賀れんこん」が知られています。
なし	なしは本県の果物の中で最も産出額の高い品目で、栽培の歴史は古く、江戸時代の明和6年(1769年)に、現在の金沢市戸板地区に試作したのが始まりと伝えられています。ペクチンなどの食物繊維、ソルビトール、カリウムが豊富に含まれています。主な産地は、加賀市、金沢市、白山市、河北潟干拓地などで8月上旬～10月中旬にかけて出荷されます。旬である8月から9月にかけては、スーパーなどの小売店での販売のほか、沿道での産地直売・宅配など、様々な形態で販売されています。
ぶどう	ぶどうの本県の品種構成は、「デラウェア」が76%、「巨峰」、「ピオーネ」などの大粒種が23%、その他「ベリー-A」などの中粒種が1%です。ブドウ糖、果糖をはじめ、発がん抑制効果や、ビタミンCの機能を高めて毛細血管を丈夫にする効果をもつフラボノイド、殺菌作用による口臭の予防や抗酸化作用による動脈硬化予防効果のあるカテキンが豊富に含まれています。主な産地は、かほく市、宝達志水町、金沢市、加賀市などで7月～9月にかけて出荷されます。また、本県が11年の歳月を費やして育成した新品种「ルビーロマン」は、甘さが巨峰なみで皮離れがよく、粒の大きさも巨峰の約2倍になる国内品種最大のぶどうで、石川県オリジナル品種として成長するよう、生産拡大に取り組んでいます。
しいたけ	しいたけには、乾しいたけと生しいたけがあり、いつでも手に入られる最も普及している栽培きのこです。栄養成分としては、ビタミンB群が豊富で、他の野菜に含まれていないカルシウムの吸収を助けるビタミンDを豊富に含んでいます。網焼き、汁物、炊き込み御飯、和え物、煮物、鍋物、てんぷら、茶碗蒸などの日本料理、油炒めやあんかけなどの中華料理、グラタン・ピザ、オムレツ、コロッケなどの洋風料理など様々な料理の素材として広く活用されています。
能登牛	能登牛は県内で飼育されている肉牛(黒毛和種)の中で、肉質、肉色などが優れていると認定されたものです。能登の美しい自然の中で丹精込めて育てられた牛肉は、霜降り(サシ)が適度に入り、肉質のキメが細かく美味しい牛肉と評価されています。主な産地は、志賀町、珠洲市、能登町などで、サーロインはステーキに、バラは焼き肉やシチューに、ももはローストビーフや煮込みに向いています。

食材名	説明
サヨリ	細身で槍のように長い下あごと銀白色の美しい外見が特徴で、石川県の奥能登では「スズ」の愛称で親しまれ、網を引き回してサヨリを漁獲する漁法を「スズヒキ」と呼んでいます。低脂肪高タンパクでビタミンCも比較的多く含まれていることから、消化が良く幼児や高齢者にも向いています。料理方法としては刺身や一夜干しが有名ですが、能登の郷土料理として、サヨリの白焼きとモズク、豆腐を入れたすまし汁があり、「さよりのモゾコ汁」と呼ばれています。
カレイ	カレイは種類が多く、四季ごとに様々なカレイが漁獲されますが、石川県で主に漁獲されるのは、冬から春が旬のアカガレイ、ヒレグロ、春が旬のマガレイ、ムシガレイなどです。稚魚の頃は目の位置が左右対称ですが、生後1ヵ月を過ぎると移動を始め片方に納まるという、海底生活に即した面白い生態を持ちます。刺身、煮付け、唐揚げ、塩焼きなど幅広い料理に向き、縁側や皮にはコラーゲンを多く含んでいます。
イカ	本県の漁業生産額の2割強はイカ類で、その9割近くをスルメイカが占めており、スルメイカの漁獲量は、全国でもトップクラスです。石川県で水揚げされる代表的なものには、他に、ヤリイカ、アオリイカ、アカイカ(ケンサキイカの地方名)、ソデイカがあげられ、いずれも独特の風味で人気があります。脳卒中や高血圧、心臓病などの成人病予防に効果のあるタウリンを豊富に含んでおり、刺身、塩辛、フライ、焼き物などの料理や、イカの内臓を利用した「いしる」など加工品に幅広く活用されています。
アマエビ	標準和名をホッコクアカエビといい、水深500メートル、水温0度台の冷たい深海を主な生息場としています。この「アマエビ」という名称は金沢市の名称が全国に広まったもので、新潟県では「ナンバンエビ」、山陰地方では「アカエビ」という名称で親しまれています。本県での漁法は「底びき網漁業」と「かご漁業」で四季を通して漁獲されますが、特に冬は味が一段とよくなることで知られています。栄養成分としては成人病予防に効果のあるタウリンや貧血予防効果のあるビタミンB12、抗酸化能のあるアスタキサンチン等を多く含んでおり、刺身、煮物、唐揚などにして食われています。
ブリ	ブリは温帯性の回遊魚で生まれてから成長するにしたがって、コソクラ、フクラギ、ガンド、ブリと呼び名が変わる出世魚としてよく知られています。気温の下がった冬に産卵のために南下してきたブリは、「寒ブリ」と呼ばれ、脂ののっているため珍重されています。また、荒れた冬の日にはブリが大漁となることから、12月に鳴る雷を「ぶりおこし」とも言います。そんなブリは、料理としては刺身や焼き物が一般的ですが、「ブリ大根」や「かぶら寿し」、わら縄を巻いた「巻きブリ」、カラカラに干した「干しいなだ」としても食われています。
ズワイガニ <雄:加能ガニ> <雌:コウバコガニ>	毎年11月6日の解禁とともに店頭に並ぶズワイガニは日本海の冬の味覚の代表格で、水深200～400メートルに生息し、底びき網で漁獲されます。本県では雄をズワイガニ、雌とコウバコガニと呼んで区別しており、平成18年には雄のズワイガニに「加能ガニ」という名称が付けられました。食べ方としては茹でて酢醤油で食べるのが一般的ですが、本県ではコウバコガニの甲羅の中にあるミノや未成熟卵(内子)が珍重されています。
いしり(いしる)	醤油に似た能登独特の調味料「いしり(いしる)」は、イワシやイカの内臓を塩漬けにし一夏寝かせて自然発酵させ、その汁を煮詰め、こしてできた魚醤油で、日本には珍しい動物性蛋白質の熟成によるものです。ホタテ貝の貝殻を鍋代わりに、キノコやイカ、あまえび、大根などをイシルで煮ながら食べる貝焼き料理などがあります。
堅豆腐	堅豆腐は固豆腐、石豆腐ともいわれています。日本三名山に数えられる白山の麓にある白峰地区は、冬は雪に閉じこめられ自給自足の生活が続いたことから、保存食として堅豆腐を用いてきました。シコシコとした歯ざわりや舌ざわりで、腰があり、うっすらと焦げ目がつくほど焼いて田楽にするか、汁物で味わう料理があります。
ころ柿	ころ柿は中能登地域の特産の干し柿で、外観は鮮やかな銜色をしており、果肉は繊維質に富んで柔らかく、上品な甘さで食味に優れています。原料の柿「最勝」は、羽咋郡志賀町で選抜された本県のオリジナル品種です。栄養成分としては、血液の流れを良くし高血圧を防ぐタンニンや、ビタミンC、食物繊維を含んでおり、近年ではころ柿を練り込んだ「ころ柿ソフトクリーム」やころ柿の餡を入れた「ころ柿羊羹」などの加工品も作られています。
とちもち	とちもちは白山市白峰地区などで盆・正月の行事食として食されてきました。甘さが控えめで、栃の実の素朴な味わいを楽しめます。白山市の白峰地区には、日本一大きな栃の木があるとして知られています。

参考文献:いしかわ旬の食材(<http://www.pref.ishikawa.jp/syuhui/syun/index.html>)、
ほっと石川旅ネット(<http://www.hot-ishikawa.jp/>)など

2. 特色ある郷土料理の例

郷土料理名	説 明
かぶら寿し	青かぶとぶり又は、白かぶとさばなどの組合せで作るつけもの。冬の食材を使い、厳しい寒さの中で熟成されます。金沢の正月の準備は、かぶら寿しの漬け込みから始まります。正月に欠かせない一品です。
鯛の唐蒸し	加賀百万石の伝統料理であり、金沢周辺では祝い事の料理として婚礼の際によく作られます。鯛の腹に、おからを詰め蒸した料理。子どもに恵まれるよう縁起をかついだ祝い魚です。
えびす	祭礼のときに作られる料理。しょうゆ味のだし汁に溶き卵を流し入れ寒天で固めたもので、デザートのようなもの。正月や秋祭りの時に作られます。「べろべろ」ともいいます。
笹の葉寿し	秋祭りに欠かせない料理の一つです。とれたての新米を使い、山から採ってきた熊笹の葉でくるんで作ります。サバ、サケ、マス、シイラなどの魚、桜エビ、青藻、ゴマなどの具をすし飯にのせます。
治部煮	加賀の代表的な料理として知られています。名の由来は、岡部治部右衛門が朝鮮から伝えた等いろいろ言い伝えがありますが、定説はありません。主に鴨肉が使われるが、鶏肉でも代用されます。
ゴリ料理	金沢の秋から冬にかけての味覚として知られるゴリは、淡水に棲む雑魚の総称で、「カジカ」を指しています。ゴリは、唐揚げ・照焼き・甘露煮・さしみ・あらい・柳川・骨酒・吸物などに料理されます。
すいぜん	輪島市の精進料理のひとつ。もち米の粉をテングサで固め刺身にみたてたもの。輪島塗の皿に盛り飾り付けます。黒ごまたれで食べます。
七日炊きごぼう	七尾市沢野地区の特産である沢野ごぼうを、7日間かけ柔らかく煮たもの。報恩講が行われるときに作られます。
ぼらちやず	穴水湾で見られる「ぼら待ちやぐら」は、海中に網を張っておいて、ぼらが入ってくるのをやぐらの上から見張り番をするという、江戸時代頃から行われた原始的な漁法。穴水湾のぼらは泥臭さがなく、秋ぼらは特に脂がのっていておいしいとされています。「ぼらちやず」は、焼きたてのぼらをご飯の上ののせ、煎茶をかけて、お茶漬けにして食べます。
穀薯	五穀に感謝する料理として作られます。材料の形をくずさないようにしてよく煮込み、宝達葛であんかけにします。正月や報恩講の精進料理に欠かせない一品です。
起舟御膳	2月に、新しい年の海上の安全と豊漁を祈念して海に舟を浮かべ、これを祝う行事食です。季節柄、鱈が使われることが多く、その他、ハタハタ、鰯、鯖など、その時に獲れた魚が使われます。
祭御膳	珠洲市などで行われます。7月から10月にかけて盛大に行われるキリコや燈籠山による御輿の渡御とあわせて、祭りの当日に各家々で御膳を用意し、親戚やお客様を招待しもてなす料理です。
報恩講料理	11月に浄土真宗の開祖の親鸞聖人をしのび感謝する仏事を報恩講といい、その時に出される料理で、全県的に継承されています。いとこ汁(豆腐と小豆のみそ汁)は親鸞聖人がことのほか小豆を好まれたとの言い伝えから必ず作られます。

参考文献:母が伝えるヘルシーいしかわの食(健康郷土料理レシピ)(<http://www.pref.ishikawa.jp/kenkou/healthy/index.html>)、
ほっと石川旅ネット(<http://www.hot-ishikawa.jp/>)など

3. 特色ある食器（伝統工芸品）の例

工芸品名	説 明
輪島塗	<p>発祥については諸説がありますが、応永年間(1400年頃)に紀州根来寺の僧が輪島に来て、膳や椀に添加工したのが始まりとする説が有力です。その特色は塗りの堅牢さにありますが、これは輪島の小峰山から産する「地の粉」を下地塗りに使用することにあります。また、加飾の沈金や蒔絵の技法にも優れ、日本を代表する漆器として高い評価を得ています。</p>
金沢漆器	<p>加賀藩の美術工芸奨励策によって京から招かれた五十嵐道甫等を中心におこった工芸品であり、量産よりむしろ一品製作の美術工芸品を主とし茶道具、調度品、高級家具などがあります。その製品は高度な技術を要する蒔絵を生命とし優美華麗な桃山芸術の正統を伝えているといわれています。特に金銀を散りばめた蒔絵と併用して螺鈿、平文、卵殻など多種の伝統技法が応用され加飾効果を高めています。</p>
山中漆器	<p>大聖寺川の上流の真砂が発祥の地といわれ、その昔平安のころに木地師が越前の国から良材を求めて移住し開拓したのですが、当初は白木地のままの挽き物で湯治客相手の土産物ばかりでした。しかし、次第に塗りや蒔絵の技術を覚え、温泉とともにその名声を高めるに至りました。山中漆器はケヤキ、トチ、水目桜等の堅木を材料とし、ロクロ技術を使った千筋と呼ばれる挽き方に特色があります。</p>
珠洲焼	<p>平安後期から鎌倉、室町時代にかけて、珠洲各地で焼かれた無釉の締焼黒陶で、室町時代以後永らく途絶えていましたが、1976年(昭和51年)、珠洲古窯は珠洲市、商工会議所のテコ入れと、2人の青年の努力により復興しました。当時の技法どおり釉薬を使わずに穴窯で酸欠状態にして焼き締めるため、黒っぽい自然釉が特徴となっています。</p>
大樋焼	<p>加賀5代藩主前田綱紀が1666年(寛文6年)、千宗室仙叟を茶頭として招いた際、同伴した茶碗師の土師長左衛門が金沢の大樋村に楽焼の釜を開いたのが始まりといわれています。製品の大部分が茶陶であり、なかでも抹茶碗製作が8割を占めている。特にそのしっとりとした飴釉の発色は雪国にふさわしい暖かみがあり、他のいかなる楽焼にも見られない特徴として高く評価されています。</p>
九谷焼	<p>加賀藩の支藩である大聖寺初代藩主前田利治が家臣の後藤才次郎に命じ加賀国江沼郡九谷村で初めて焼かせたので、その地名から九谷焼と呼ばれるようになりました。九谷焼の特徴は色絵装飾(上絵付)にあり、力強く大胆な絵画調の彩色は国内外より高く評価されています。また、古九谷、木米、吉田屋、飯田屋、永楽、庄三など、各々その時代の風潮に応じて上絵付の作風も変わり技巧も発達して現代の九谷に至っています。</p>

参考文献: 石川新情報書府 (<http://shofu.pref.ishikawa.jp/>)、ほっと石川旅ネット (<http://www.hot-ishikawa.jp/>) など

4. 特色ある行事食の例

年中行事
・能登(輪島の例)

時 期	行 事	料 理 等
1月1日	正月	鏡餅、雑煮(岩のり) お節料理……………煮しめ、煮豆、あいまぜ、棒だら、 さざえのこうじづけ、かずのこ、 ちんから(たづくり)、酢れんこん、 ぶりなます
1月11日	起舟(漁師の正月)	雑煮、煮しめ、ぶりなます、おざし(尾頭付)の焼魚
1月15日	小正月	ぜんざい
2月15日	百姓正月	赤めし、ぶりの刺身、おざしの焼魚、大根なます
3月	春祭り	大だこの刺身、はちめの塩焼、よもぎの小豆もち
4月~5月	田植え	かいもち(おはぎ)、ほう葉飯
4月3日	初旬祭り(旧節句)	初旬もち(よもぎ入りひしもち)、煮しめ
6月5日	端午の節句(旧)	べこもち(ちまき)
6月	農休み	かいもち(おはぎ)、もち
7月~8月	夏祭り	かしわと豆腐のすまし汁、煮しめ、海ぞうめん(海草)、 さざえときゅうりの酢のもの
8月	盆	えご羊かん、こころてん(ところてん)、いりこ、 えい貝のそうめん、あご(とび魚)だしのそうめん、 さざえときゅうりの酢のもの
10月	秋祭り	小豆もち、おざしの串焼
12月	報恩講	煮しめ、いりぐり、かいもち、あられ(米のいりがし)、 ぼんがし、いとこ汁(豆腐、小豆)
12月5日	あえのこと	赤飯、刺身、焼魚、ぶりなます、煮しめ
12月31日	大みそか	山芋そば、そばだこ(手づくりのそば団子の小豆汁)

・加賀(金沢の例)

時 期	行 事	料 理 等
1月1日	正月	鏡餅、雑煮、福梅、辻占(つじうら) お節料理……………ふなの煮つけ、煮しめ(ぼうだら、 すだれ麩、羽二重豆腐、こんにゃく)、 かずのこ、えびす、たらの昆布じめ、 ぶりの照り焼き、すだこ、お多福豆、 甘えびの具足煮、酢れんこん、 紅白はべん、たづくり、栗の甘露煮、 だし巻き卵、黒豆(かち栗入り)
1月7日	七日正月	七草がゆ
2月	節分	福豆(炒り豆)
3月3日	桃の節句	赤飯、しじみ貝の味噌汁、卵巻き、嫁菜のおひたし又は 鯛と小葱のめた、かれいの煮付け、干鰯、金華糖、 ひなあられ、菱餅、炒り豆
3月	彼岸	ぼたもち(小豆、きなこ、ごま)
4月	春祭り	押しずし、赤飯、煮しめ、えびす、紅白はべん、 くるみの佃煮
5月5日	端午の節句	ちまき、かしわもち、よもぎもち
7月1日	氷室	氷室まんじゅう(酒まんじゅう)、太ちくわ、あんず、 煎り米菓子
7月	土用丑の日	うなぎの蒲焼き、どじょうの蒲焼き
9月	彼岸	おはぎ(小豆、黄粉、ごま)
9月~10月	秋祭り	押しずし、赤飯、煮しめ、えびす、紅白はべん、くるみの佃煮
11月	報恩講	豆腐のいとこ汁、ひろず、大根と人参の酢の物、鍋おくもじ、 煮しめ、加賀棒茶
12月	針供養	ぜんざい
12月	冬至	小豆とカボチャのいとこ煮

・加賀(小松の例)

時 期	行 事	料 理 等
1月1日	正月	鏡餅、雑煮 お節料理 ぼうだらの甘露煮、煮しめ、黒豆(こんにゃく入り)、酢だこ、ざっこの甘露煮、かずの子、大根なます、大根ずし、いもきんとん、かっちり豆、ごぼうとかい干の煮物、昆布巻、かぶら寿し
1月7日	七日正月	七草がゆ
3月3日	桃の節句	貝のおつゆ、ひしもち、金華糖、あられ
3月	春祭り	赤飯、笹の葉ずし、煮しめ、小豆もち、えびす
5月上旬	田植え	かいもち、ほう葉めし、みたま、山菜料理(わらび、かたは)、たけのこ料理(刺身、てんぷら他)
5月5日	端午の節句	ほう葉めし、ちまき、笹もち、草もち
5月	休んぎょ(農休み)	おはぎ
7月1日	氷室	氷室まんじゅう、とびつきもち、えんどもち、いりがし
8月15日	盆	とびつきもち、なすとそうめんの煮物、柿の葉ずし、みたま、えびす、にしんの甘露煮、こぞく煮付け、かもりと打豆の含め煮、太きゅうりのあんかけ
9月	秋祭り	柿の葉ずし、小豆もち、赤飯、煮しめ、えびす
9月	休んぎょ(農休み)	おはぎ
11月	えびす講	赤飯、鯛料理
11月	報恩講	芋ぬた(さつま芋のあえ物)、小豆汁、煮豆、おはぎ、みいでらの含め煮、大根なます、からしなすび、煮しめ、焼きまんじゅう、吹立ちのおくもじ、たくわんのふるさと煮
12月	冬至	いとこ煮

参考文献:石川県教育委員会「こどもたちに ふるさとの味を(加賀編、能登編)」など

冠婚葬祭

行 事	菓 子 等
誕生	みそすりもち、あられ、紅白もち、五色生菓子、饅頭、軍配餅(男の子)、巾着餅(女の子)、おはぎ、丸餅
初節句	金花糖・菱餅・桜餅(女の子3月)、ちまき・菱餅・柏もち(男の子5月)
七五三	千歳飴、鳥の子もち
入学・卒業・成人	紅白上用饅頭
婚礼	五色生菓子、寿煎餅、祝い菓子(ながまし等、七尾)、婚礼菓子(珠洲)、祝言せんべい(門前)
出産	ころころ団子
新築	赤飯、みたま、五色生菓子
初老・還暦など	鏡餅

参考文献:石川新情報書府(<http://shofu.pref.ishikawa.jp/>)など