

○ 一品 (揚げる) 30-11-1

献立名	材料 1人分(4人前調製)		作り方												
一、野菜のてんぷら さつま芋 南瓜 茄子 海苔 大葉 蓮根 大根おろし 天つゆ	さつま芋(1/3本)	65g	＜野菜の下処理＞ ① さつま芋は洗って皮付きのまま5cm長さ、1cm角の拍子木切りにする。 ② えびす南瓜は種を取り除き、わたの部分を切り取って5mm厚さの薄切りにする。 ③ 茄子はうてなを取り除き、縦に4等分に割き、長さ半分に切って包丁目を入れて扇面に整える。 ④ 海苔は4cm幅に切る。 ⑤ 大葉は軸を切り揃える。 ⑥ 蓮根は皮をむいて8mm厚さの半月切りにする。 ⑦ 大根は皮をむいてすりおろし、余分な水分を絞って等分に分ける。 ＜天つゆを作る＞ ⑧ だし汁、うすくち醤油、みりんを合わせて火に掛け、沸騰すれば花鰹を加えて手早く漉し、天つゆを作る。 ＜天ぷら衣の準備＞ ⑨ 冷水に卵黄を加え混ぜて卵水を作る。 ⑩ 薄力粉はふるっておく。 ＜仕上げ＞ ⑪ 各野菜類に打ち粉(薄力粉)をする。 ⑫ 卵水を適量ボウルに取って体積比同量の薄力粉を加え、練らないようにさっくりと混ぜて天ぷら衣を合せる。 ⑬ 打ち粉をした野菜類に天ぷら衣をまぶして170℃の油で揚げる。 ⑭ 天紙を敷いた器に天ぷらを盛って大根おろしを添え、温めた天つゆを添える。												
	えびす南瓜(1/16個)	75g													
	茄子(1本)	80g													
	浅草海苔(1枚)	3g													
	大葉(4枚)	2g													
	蓮根	50g													
	大根(1/6本)	200g													
	花鰹	3g													
	薄力粉(打ち粉)	適量													
	【天ぷら衣】														
卵黄	1個														
薄力粉	適量														
調味料															
＜天つゆ＞ <table><tr><td>だし汁</td><td>240g</td></tr><tr><td>うすくち醤油</td><td>45g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>45g</td></tr><tr><td>花鰹</td><td>3g</td></tr></table> ＜卵水＞ <table><tr><td>卵黄</td><td>1個</td></tr><tr><td>冷水</td><td>400ml</td></tr></table>			だし汁	240g	うすくち醤油	45g	みりん	45g	花鰹	3g	卵黄	1個	冷水	400ml	
だし汁	240g														
うすくち醤油	45g														
みりん	45g														
花鰹	3g														
卵黄	1個														
冷水	400ml														

○ 一品 (揚げる) 30-12-1

献立名	材料 1人分(4人前調製)		作り方
一、魚介の天ぷら 海老 鱧 穴子 青唐辛子 椎茸 大根おろし 天つゆ	海老(4尾)	100g	＜魚介の下処理＞ ① 海老は尾を残して殻をむき、背側に浅く包丁目を入れて背わたを取り除き、尾先を切り揃えた後、水洗いして水気を拭き取る。 ② 腹側に数本包丁目を入れて指で押さえ、コシを伸ばして薄塩を振る。 ③ 鱧は鱗をバラ引きして頭を落とし、腹を切り開いて内臓、血合いをかき出し、水洗いして水気を拭く。 ④ 身に尾ビレが付くように大名下ろしにした後、腹骨を取り除いて薄塩を振る。 ⑤ 穴子は背ビレ、腹ビレを取り除き、皮目に熱湯を掛けて水に落とし、白く固まったぬめりを取り除いて水洗いし、水気を拭き取って7cm長さに切る。 ＜野菜の下処理＞ ⑥ 青唐辛子はうてなを取り除き、竹串等を刺して穴をあける。 ⑦ 椎茸は石突きを切り取り、石突きのついていた部分に数本包丁目を入れた後、表面の汚れを布巾等でふき取る。 ⑧ 大根は皮をむいてすりおろし、余分な水分を絞って等分に分ける。 ＜天つゆを作る＞ ⑨ だし汁、うすくち醤油、みりんを合わせて火に掛け、沸騰すれば花鰹を加えて手早く漉し、天つゆを作る。
	鱧(2尾)	140g	
	穴子(2尾)	140g	
	青唐辛子(8本)	40g	
	椎茸(4枚)	50g	
	大根(1/6本)	200g	
	花鰹	3g	
薄力粉(打ち粉)	適量		
【天ぷら衣】			
卵黄	1個		
薄力粉	適量		
調味料			
＜天つゆ＞ だし汁 250g うすくち醤油 57g みりん 57g 花鰹 3g ＜卵水＞ 卵黄 1個 冷水 400ml			＜天ぷら衣の準備＞ ⑩ 冷水に卵黄を加え混ぜて卵水を作る。 ⑪ 薄力粉はふるっておく。 ＜仕上げ＞ ⑫ 各魚介、野菜類に打ち粉(薄力粉)をする。 ⑬ 卵水を適量ボウルに取って体積比同量の薄力粉を加え、練らないようにさっくりと混ぜて天ぷら衣を合せる。 ⑭ 打ち粉をした魚介、野菜類に天ぷら衣をまぶして170℃の油で揚げる。 ⑮ 天紙を敷いた器に天ぷらを盛って大根おろしを添え、温めた天つゆを添える。

○ 丼 (揚げる) 30-13-1

献立名	材料 1人分(2人前調製)		作り方
一、海老天丼 	米(1.5カップ)	240g	＜ご飯の準備＞ ① 米は計量して洗米、吸水させた後、しっかりと水気を切って釜に入れ、分量の水を加えて炊飯する。 ② 炊き上がれば軽く混ぜる。 ＜具材の準備＞ ③ 海老は尾を残して殻をむき、背側に浅く包丁目を入れて背わたを取り除き、尾先を切り揃えた後、水洗いして水気を拭き取る。 ④ 腹側に数本包丁目を入れて指で押さえ、コシを伸ばして薄塩を振る。 ⑤ えびす南瓜は種を取り除き、わたの部分を切り取って5mm厚さの薄切りにする。 ⑥ 大葉は軸を切り揃える。 ⑦ 茄子はうてなを取り除き、縦に4等分に割き、長さ半分に切って包丁目を入れて扇面に整える。 ⑧ 青唐辛子はうてなを取り除き、竹串等を刺して穴をあける。 ＜丼タレを作る＞ ⑨ 鍋にだし汁、調味料を合わせて火に掛け、1割ほど煮詰める。 ＜天ぷら衣の準備＞ ⑩ 冷水に卵黄を加え混ぜて卵水を作る。 ⑪ 薄力粉はふるっておく。
	海老 大(4尾)	160g	
えびす南瓜(1/32個)	40g		
大葉(2枚)	1g		
茄子(1/2本)	40g		
青唐辛子(4本)	20g		
薄力粉(打ち粉)	適量		
【天ぷら衣】			
卵黄	1個		
薄力粉	適量		
調味料			
＜丼タレ＞ だし汁250g うすくち醤油80g こいくち醤油35g みりん60g 砂糖10g ＜卵水＞ 卵黄1個 冷水400ml			＜仕上げ＞ ⑫ 下処理した材料に打ち粉(薄力粉)をする。 ⑬ 卵水を適量ボウルに取って体積比同量の薄力粉を加え、練らないようにさっくりと混ぜて天ぷら衣を合せる。 ⑭ 打ち粉をした材料に天ぷら衣をまぶして170℃の油で揚げる。 ⑮ 丼にご飯を盛り、丼タレを掛けて揚げたての天ぷらを盛りつけ、更に丼タレを掛けて仕上げる。

○ 井 (揚げる) 30-13-2

献立名	材料 1人分(2人前調製)		作り方
一、かき揚げ井	米(1.5カップ) えびす南瓜(1/16個) さつま芋(1/3個) 牛蒡(1/4本) 人参(1/5本) 三つ葉(1/5束) 小柱 薄力粉 【天ぷら衣】 卵黄 薄力粉	240g 75g 65g 40g 40g 10g 50g 適量 1個 適量	＜ご飯の準備＞ ① 米は計量して洗米、吸水させた後、しっかりと水気を切って釜に入れ、分量の水を加えて炊飯する。 ② 炊き上がれば軽く混ぜる。
			＜具材の準備＞ ③ えびす南瓜は種を取り除いてわたの部分を取り取り、5cm長さ、5mm角の棒状に切る。 ④ さつま芋は洗い、5cm長さ、5mm角の棒状に切って水に晒し、水気をきる。 ⑤ 牛蒡は5cm長さ、太い目の笹がきにし、酢水でアク止めした後、真水で洗って水気をきる。 ⑥ 人参は皮をむいて5cm長さ、5mm角の棒状に切る。 ⑦ 三つ葉は根を切り落として洗い、3cm長さに切る。 ⑧ 小柱は塩水で洗って水気をきる。 ＜天井タレを作る＞ ⑨ 鍋にだし汁、調味料を合わせて火に掛け、1割ほど煮詰める。 ＜天ぷら衣の準備＞ ⑩ 冷水に卵黄を加え混ぜて卵水を作る。 ⑪ 薄力粉はふるっておく。
調味料			＜仕上げ＞ ⑫ 下処理した材料をボウルに合わせて打ち粉(薄力粉)をする。 ⑬ 卵水を適量ボウルに取って体積比同量の薄力粉を加え、練らないようにさっくりと混ぜて天ぷら衣を合わせ、打ち粉をした材料に加えて混ぜ合わせる。 ⑭ 等分に分けて170℃の油に入れ、形を整えて揚げる。 ⑮ 井にご飯を盛って井タレを掛け、揚げたてのかき揚げを井タレにくぐらせて上に乗せる。
＜井タレ＞ だし汁 250g うすくち醤油 80g こいくち醤油 35g みりん 60g 砂糖 10g ＜卵水＞ 卵黄 1個 冷水 400ml			

○ 井 (揚げる) 30-14-1

献立名	材料 1人分(2人前調製)		作り方
一、から揚げ井 	米(1.5カップ)	240g	＜ご飯の準備＞ ① 米は計量して洗米、吸水させた後、しっかりと水気を切って釜に入れ、分量の水を加えて炊飯する。 ② 炊き上がれば軽く混ぜる。 ＜から揚げの準備＞ ③ 鶏もも肉は筋、軟骨、脂等を取り除き、4cm角に切る。 ④ にんにくは皮、芽を取り除いてすりおろす。 ⑤ 生姜は皮をむいてすりおろす。 ⑥ 調味料を合わせて鶏肉、にんにく、生姜を加え混ぜ1時間程おく。 ＜その他材料の準備＞ ⑦ キャベツは千切りにして水に晒し、水気をきる。 ⑧ 青葱は根を切り落として洗い、小口切りにして水洗いし、水気をきる。 ＜井タレを作る＞ ⑨ 鍋に調味料を合わせて沸かし、アルコールを飛ばす。 ＜仕上げ＞ ⑩ 鶏もも肉の汁気を切り、片栗粉をしっかりとまぶして170℃の油で揚げる。 ⑪ 井にご飯を盛ってキャベツを広げる。 ⑫ 揚げたての唐揚げに井タレ、青葱を加え混ぜて盛りつけ、マヨネーズ、切り海苔を掛けて仕上げる。
	鶏もも肉(1枚)	300g	
にんにく(1片)	8g		
生姜	15g		
キャベツ(1/20個)	60g		
青葱(1本)	40g		
切り海苔	1g		
マヨネーズ	20g		
片栗粉	適量		
調味料			
＜から揚げ下味＞ 酒30g こいくち醤油30g ＜井タレ＞ こいくち醤油35g 酒30g みりん35g 砂糖20g 米酢5g			

○ 汁 (清し汁) 30-14-2

献立名		材料 1人分(4人前調製)		作り方
一、清し汁 焼き蟹 小蕪 水菜 しめじ 柚子		蟹(足4本) 小蕪(1/2個) 水菜(1/5束) しめじ(1/3パック) 柚子(1/5個)	240g 120g 40g 35g 30g	<具材の下処理> ① 蟹は洗って裏側の殻を削り取り、直火で焼いて等分に切る。 ② 小蕪は茎を1cm程の漉して葉を落とし、櫛切りにして皮をむき、水から塩茹でにした後、だし汁、塩、うすくち醤油で調味して煮含める。 ③ 水菜は根を切り落として洗い、熱湯で塩茹でして冷水に取り、水気を絞ってだし汁、うすくち調味料で調味した地に浸けて味を含ませた後、4cm長さに切る。 ④ しめじは石突きを切り取って房分けし、だし汁、うすくち醤油で調味した地で焚いて火を通す。 ⑤ 柚子は果肉を取り除き、わたの部分を整えて松葉に切る。 <仕上げ> ⑥ だし汁を温めて調味し、吸物地を作る。 ⑦ 椀に蟹、小蕪、水菜、しめじ、柚子を盛り、吸物地を張って仕上げる。
調味料				
<小蕪> だし汁 300g うすくち醤油 5g 塩 0.5g		<しめじ> だし汁 100g うすくち醤油 5g		
<水菜> だし汁 150g うすくち醤油 10g		<吸物地> だし汁 600g 塩 1g うすくち醤油 10g		

献立名	材料 1人分(4人前調製)	作り方
一、水菜と海老の みぞれ和え	水菜(1/4束) 海老(4尾) 大根(1/6本) すだち	＜具材の下処理＞ ① 水菜は根を切り落として洗い、熱湯で塩茹でして冷水に取り、水気を絞ってだし汁、うすくち調味料で調味した地に浸けて味を含ませた後、3cm長さに切る。 ② 海老は腹側の殻と身の間に竹串を刺し、熱湯に塩を加えて茹でた後、ザルにあげる。 ③ 冷めれば竹串を抜いて殻をむき、縦半分に切って背わたを取り除き、5mm幅の線切りにする。 ④ 大根は皮をむいてすりおろし、余分な水分を絞る。 ⑤ すだちは半分に切り、種を取り除いて絞る。 ＜土佐酢を作る＞ ⑥ 鍋にだし汁、調味料を合わせて加熱し、沸騰すれば花鰹を加えて漉し、よく冷ます。 ＜仕上げ＞ ⑦ 水菜、海老、大根おろしを混ぜ合わせて土佐酢、すだちのしぼり汁で調味し、器に盛りつける。
調味料		
＜土佐酢＞ だし汁 140g うすくち醤油 45g みりん 45g 米酢 40g 花鰹 2g		

○ 井 (揚げる) 30-15-1

献立名	材料 1人分(2人前調製)	作り方
一、トンカツとじ井 	米(1.5カップ) 240g 豚ロース(2枚) 160g 薄力粉 適量 卵 1個 パン粉 適量 玉葱(1/4個) 60g 三つ葉(1/5束) 10g 卵 4個 粉山椒 少々	＜ご飯の準備＞ ① 米は計量して洗米、吸水させた後、しっかりと水気を切って釜に入れ、分量の水を加えて炊飯する。 ② 炊き上がれば軽く混ぜる。 ＜具材の準備＞ ③ 豚ロースは筋を切り、塩、胡椒をして小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。 ④ 玉葱は3mm厚さの薄切りにする。 ⑤ 三つ葉は根を切り落として洗い、3cm長さに切る。 ＜井地を作る＞ ⑥ 鍋にだし汁、調味料を合わせて沸かし、井地を作る。 ＜仕上げ＞ ⑦ 豚ロースを170℃の油で色よく揚げた後、2cm幅に切る。 ⑧ 親子鍋に井地を1人前(100ml)取り、玉葱を加えて2分ほど煮た後、トンカツを加えて沸かし、溶き卵を流し入れて加熱を止め、蓋をして30秒ほど蒸らす。 ⑨ 井にご飯を盛り、卵とじを掛けて三つ葉をあしらい、粉山椒を一振りする。
調味料 ＜トンカツとじ井＞ だし汁 200g うすくち醤油 15g こいくち醤油 25g みりん 15g 砂糖 5g		

○ 小鉢

30-15-2

献立名	材料 1人分(4人前調製)	作り方
一、菊菜としめじの浸し	菊菜(1/2束) しめじ(1/2パック) 白胡麻 100g 50g 少々	<具材の下処理> ① 菊菜は茎を取り除き、3cm長さに切り揃えて水洗いし、塩茹でにして冷水に取り、水気を絞る。 ② だし汁、うすくち醤油で調味した地を作り、半量を取って菊菜を洗い、汁気を絞った後、残りの地に浸けて味を含ませる。 ③ しめじは石突きを切り取り、2cm長さに切り揃え、笠の大きなものは2～4等分に切り、だし汁、うすくち醤油で調味した地に加えて焚き、火が通れば冷ます。 <仕上げ> ④ しめじの煮汁を切り、菊菜と和えて器に盛りつけ、天盛りに白胡麻をあしらう。
調味料		
<菊菜> だし汁 150g 淡口醤油 12g <しめじ> だし汁 100g 淡口醤油 5g		

献立名	材料 1人分(4人前調製)		作り方					
一、蛤吸い 短冊根菜 三つ葉 黒胡椒	蛤(8個)	320g	＜蛤の処理＞ ① 蛤は水で表面のぬめり、汚れを洗い、生きているものだけをより分け、酒、水、だし昆布を鍋に入れて加熱し、沸騰する直前にだし昆布を取り出し、蛤は殻が開けば取り出す。 ② 蛤の茹で汁を漉し、吸物地として用いる。 ③ 蛤は殻から身ははずし、再び殻に戻す。 ＜あしらの準備＞ ④ 大根、人参は皮をむいて4cm長さ、1.5cm幅、2mm厚さの短冊切りにし、それぞれ塩茹でする。 ⑤ 三つ葉は根を切り落として洗い、3cm長さに切る。 ⑥ 黒胡椒は粗つぶしにする。 ＜吸物地の準備＞ ⑦ 蛤の茹で汁を塩で調味して吸物地を作る。 ＜仕上げ＞ ⑧ 椀に蛤と大根、人参を盛り、吸物地を張って三つ葉を添え、黒胡椒を振る。					
	大根(1/12本)	100g						
	人参(1/5本)	40g						
	三つ葉(1/6本)	8g						
黒胡椒	少々							
だし昆布		5g						
調味料								
＜蛤吸い＞ <table><tr><td>水</td><td>700g</td></tr><tr><td>酒</td><td>100g</td></tr><tr><td>塩</td><td>適量</td></tr></table>			水	700g	酒	100g	塩	適量
水	700g							
酒	100g							
塩	適量							

○ 丼 (揚げる) 30-16-1

献立名	材料 1人分(2人前調製)		作り方
一、味噌カツ丼 	米(1.5カップ)	240g	＜ご飯の準備＞ ① 米は計量して洗米、吸水させた後、しっかりと水気を切って釜に入れ、分量の水を加えて炊飯する。 ② 炊き上がれば軽く混ぜる。 ＜具材・味噌タレの準備＞ ③ 豚ロースは筋を切り、塩、胡椒をして小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。 ④ キャベツは千切りにして水に晒し、水気をきる。 ⑤ 白胡麻は焦がさないように煎る。 ⑥ 鍋に味噌タレの調味料を合わせて十分に味噌を溶き、加熱して焦がさないように混ぜながら沸かし、アルコールを煮切る。 ＜仕上げ＞ ⑦ 豚ロースを170℃の油で揚げた後、2cm幅に切る。 ⑧ 丼にご飯を盛ってキャベツを広げ、豚ロースを盛って味噌タレを掛け、白胡麻を振って仕上げる。
	豚ロース(2枚)	160g	
薄力粉	適量		
卵	1個		
パン粉	適量		
キャベツ(1/20個)	60g		
白胡麻	5g		
調味料			
＜味噌タレ＞ 八丁味噌 50g だし汁 40g 酒 30g 砂糖 35g			

○ 丼 (揚げる) 30-16-2

献立名	材料 1人分(2人前調製)	作り方
一、ソースカツ丼 	米(1.5カップ) 240g 豚フィレ 180g 薄力粉 適量 卵 1個 パン粉 適量 キャベツ(1/20個) 60g 芥子 4g	＜ご飯の準備＞ ① 米は計量して洗米、吸水させた後、しっかりと水気を切って釜に入れ、分量の水を加えて炊飯する。 ② 炊き上がれば軽く混ぜる。 ＜具材・ソースの準備＞ ③ パン粉はフードプロセッサー等で細かくする。 ④ 豚フィレは1cm厚さに切って形を整え、塩、胡椒して小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。 ⑤ キャベツは千切りにして水に晒し、水気をきる。 ⑥ 鍋にソースの調味料を合わせて加熱し、1割ほど煮詰める。 ＜仕上げ＞ ⑦ 豚フィレを170℃の油で揚げる。 ⑧ 丼にご飯を盛ってキャベツを広げ、ソースにくぐらせた豚フィレを盛り、芥子をあしらう。
調味料		
＜ソース＞ ウスターソース 100g トマトケチャップ 50g 酒 50g 濃口醤油 20g みりん 30g		

○ 汁 (味噌汁) 30-16-3

献立名	材料 1人分(4人前調製)		作り方				
一、田舎味噌汁 揚げ豆腐 青葱 一味唐辛子	揚げ豆腐(1/4枚)	30g	＜具材の下処理＞ ① 揚げ豆腐は5mm幅の短冊切りにする。 ② 青葱は根を切り落として洗い、小口切りにする。 ＜仕上げ＞ ③ だし汁を温めて田舎味噌を溶き入れ、味噌汁を作り、揚げ豆腐を加える。 ④ 椀に揚げ豆腐ごと味噌汁を張り、青葱を加えて一味唐辛子を振る。				
	青葱(1/4本)	10g					
	田舎味噌	45g					
	一味唐辛子	少々					
調味料							
＜味噌汁＞ <table><tr><td>だし汁</td><td>600g</td></tr><tr><td>田舎味噌</td><td>45g</td></tr></table>			だし汁	600g	田舎味噌	45g	
だし汁	600g						
田舎味噌	45g						

○ 井 (揚げる) 30-17-1

献立名	材料 1人分(2人前調製)	作り方
一、チキンカツとじ井 	米(1.5カップ) 240g 鶏胸肉(1枚) 220g 薄力粉 適量 卵 1個 パン粉 適量 玉葱(1/4個) 60g 人参(1/6本) 10g 卵 4個 万能葱(1/5束) 12g 粉山椒 少々	＜ご飯の準備＞ ① 米は計量して洗米、吸水させた後、しっかりと水気を切って釜に入れ、分量の水を加えて炊飯する。 ② 炊き上がれば軽く混ぜる。 ＜具材の準備＞ ③ 鶏胸肉は皮をむき取り、厚さを半分にへいで塩、胡椒をし、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。 ④ 玉葱は3mm厚さの薄切りにする。 ⑤ 人参は3cm長さ、7mm幅、1mm厚さの短冊切りにする。 ⑥ 万能葱は根を切り落として洗い、小口切りにする。 ＜井地を作る＞ ⑦ 鍋にだし汁、調味料を合わせて沸かし、井地を作る。 ＜仕上げ＞ ⑧ 鶏胸肉を170℃の油で色よく揚げた後、2cm幅に切る。 ⑨ 親子鍋に井地を1人前(100ml)取り、玉葱、人参を加えて2分ほど煮た後、チキンカツを加えて沸かし、溶き卵を流し入れて加熱を止め、蓋をして30秒ほど蒸らす。 ⑩ 井にご飯を盛り、卵とじを掛けて万能葱をあしらい、粉山椒を一振りする。
調味料 ＜チキンカツとじ井＞ だし汁 200g うすくち醤油 15g こいくち醤油 25g みりん 15g 砂糖 5g		

○ 小鉢

30-17-2

献立名	材料 1人分(4人前調製)	作り方
一、菊菜と椎茸の 胡麻和え	菊菜(1/2束) 椎茸(2枚) 白胡麻 100g 25g 30g	＜具材の下処理＞ ① 菊菜は茎を取り除き、3cm長さに切り揃えて水洗いし、塩茹でにして冷水に取り、水気を絞る。 ② だし汁、うすくち醤油で調味した地を作り、半量を取って菊菜を洗い、汁気を絞った後、残りの地に浸けて味を含ませる。 ③ 椎茸は石突きを切り取り、2mm厚さの薄切りにし、だし汁、うすくち醤油で調味した地に加えて焼き、火が通れば冷ます。 ＜和え衣を作る＞ ④ 白胡麻は焦がさないように香り良く煎った後、油がにじむまでよく当たり、砂糖、うすくち醤油、だし汁で調味して和え衣を作る。 ＜仕上げ＞ ⑤ 菊菜、椎茸の地を切って混ぜ合わせ、和え衣を加えて調味し、器に盛りつける。
調味料		
＜菊菜＞ だし汁 150g うすくち醤油 12g ＜椎茸＞ だし汁 100g うすくち醤油 5g	＜和え衣＞ 砂糖 2g うすくち醤油 4g だし汁 40g	

○ 汁 (味噌汁) 30-17-3

献立名	材料 1人分(4人前調製)		作り方
一、赤だし汁 豆腐 三つ葉 粉山椒	絹ごし豆腐(1/6丁)	60g	＜具材の下処理＞ ① 絹ごし豆腐は1cm角の賽の目切りにする。 ② 三つ葉は葉を取り除き、1.5cm長さに切る。 ＜仕上げ＞ ③ だし汁を温めて八丁味噌を溶き入れ、漉して味噌汁を作る。 ④ 椀に絹ごし豆腐、三つ葉を盛り、味噌汁を張って粉山椒を振る。
	三つ葉(1/8束)	6g	
	八丁味噌	30g	
	粉山椒	少々	
調味料			
＜味噌汁＞ だし汁 600g 八丁味噌 30g			

○ 井 (揚げる) 30-18-1

献立名		材料 1人分(2人前調製)		作り方
一、海老天とじ井 		米(1.5カップ)	240g	＜ご飯の準備＞ ① 米は計量して洗米、吸水させた後、しっかりと水気を切って釜に入れ、分量の水を加えて炊飯する。 ② 炊き上がれば軽く混ぜる。 ＜具材の準備＞ ③ 海老は尾を残して殻をむき、背側に浅く包丁目を入れて背わたを取り除き、尾先を切り揃えた後、水洗いして水気を拭き取る。 ④ 腹側に数本包丁目を入れて指で押さえ、コシを伸ばして薄塩を振る。 ⑤ 青葱は洗って根を切り落とし、5cm長さの斜め切りにする。 ＜井地を作る＞ ⑥ だし汁にうすくち醤油、こいくち醤油、みりん、砂糖を合わせて井地をつくる。 ＜天ぷら衣の準備＞ ⑦ 冷水に卵黄を加え混ぜて卵水を作る。 ⑧ 薄力粉はふるっておく。
		海老 大(4尾) 青葱(1本) 卵	160g 40g 4個	
		切り海苔 粉山椒	適量 少々	＜仕上げ＞ ⑨ 下処理した海老に打ち粉をする。 ⑩ 卵水を適量ボウルに取って体積比同量の薄力粉を加え、練らないようにさっくりと混ぜて天ぷら衣を合せる。 ⑪ 打ち粉をした海老に天ぷら衣をまぶして170℃の油で揚げる。 ⑫ 親子鍋に井地を1人前(100ml)取って沸かし、海老天を並べて青葱を加え、溶き卵を流し入れて加熱を止め、蓋をして30秒ほど蒸らす。 ⑬ 井にご飯を盛り、卵とじを掛けて切り海苔をあしらい、粉山椒を一振りする。
		薄力粉	適量	
		【天ぷら衣】 卵黄 薄力粉	1個 適量	
調味料				
＜天とじ井＞ だし汁200g うすくち醤油20g こいくち醤油20g みりん20g 砂糖5g				
＜卵水＞ 卵黄1個 冷水400ml				

○ 汁 (清し汁) 30-18-2

献立名	材料 1人分(4人前調製)		作り方						
一、清し汁 巻き湯葉 三つ葉 柚子	生湯葉(1/2枚)	25g	＜具材の下処理＞ ① 生湯葉は広げて手前より巻き、2.5cm長さに切る。 ② 三つ葉は根を切り落として洗い、熱湯で塩茹でして冷水に取り、2本1組にして結ぶ。 ③ 柚子は果肉を取り除き、わたの部分を整えて扇面に切る。 ＜仕上げ＞ ④ だし汁を温めて塩、うすくち醤油で調味し、吸物地を作る。 ⑤ 椀に生湯葉、三つ葉、柚子を盛り、吸物地を張る。						
	三つ葉(1/8束)	6g							
	柚子(1/5個)	30g							
調味料									
＜吸物地＞ <table><tr><td>だし汁</td><td>600g</td></tr><tr><td>塩</td><td>2g</td></tr><tr><td>うすくち醤油</td><td>7g</td></tr></table>			だし汁	600g	塩	2g	うすくち醤油	7g	
だし汁	600g								
塩	2g								
うすくち醤油	7g								

○ 小鉢

30-18-3

献立名	材料 1人分(4人前調製)	作り方
一、畑菜の芥子和え	畑菜(1/2束) 芥子 150g 適量	<具材の下処理> ① 畑菜は根を切り落として洗い、熱湯で塩茹でして冷水に取り、水気を絞って3cm長さに切る。 ② だし汁、うすくち醤油で調味した地を作り、半量を取って畑菜を洗い、汁気を絞った後、残りの地に浸けて味を含ませる。 <仕上げ> ③ 畑菜の地に芥子を溶き入れて調味し、器に盛りつける。
調味料		
<畑菜> だし汁 150g うすくち醤油 12g		

○ 演習

30-19-1

献立名	材料 1人分	作り方
一、親子丼セット 水菜と海老のみぞれ和え 赤だし汁 湯葉 一、すき焼き丼セット 水菜と揚げの煮浸し 田舎味噌汁 豆腐 一、海老天丼セット ほうれん草と椎茸の浸し 赤だし汁 豆腐 一、トンカツとじ丼セット 畑菜の芥子和え 田舎味噌 湯葉		※ 2人1組にて各献立セットを5人前ずつ調製。仕込み作業を行う。 ※ 仕上げ作業は1で行い、調理及びお客担当に分かれて演習を行う。 ※ 調理担当ではお客担当の注文に応じて、1人につき10食の仕上げを行う。
調味料		

○ 井 (揚げる) 30-20-1

献立名	材料 1人分(5人前調製)		作り方
一、海老天とじ井 	米(4カップ)	600g	＜ご飯の準備＞ ① 米は計量して洗米、吸水させた後、しっかりと水気を切って釜に入れ、分量の水を加えて炊飯する。 ② 炊き上がれば軽く混ぜる。 ＜具材の準備＞ ③ 海老は尾を残して殻をむき、背側に浅く包丁目を入れて背わたを取り除き、尾先を切り揃えた後、水洗いして水気を拭き取る。 ④ 腹側に数本包丁目を入れて指で押さえ、コシを伸ばして薄塩を振る。 ⑤ 青葱は洗って根を切り落とし、5cm長さの斜め切りにする。 ＜井地を作る＞ ⑥ だし汁にうすくち醤油、こいくち醤油、みりん、砂糖を合わせて井地をつくる。 ＜天ぷら衣の準備＞ ⑦ 冷水に卵黄を加え混ぜて卵水を作る。 ⑧ 薄力粉はふるっておく。 ＜仕上げ＞ ⑨ 下処理した海老に打ち粉をする。 ⑩ 卵水を適量ボウルに取って体積比同量の薄力粉を加え、練らないようにさっくりと混ぜて天ぷら衣を合せる。 ⑪ 打ち粉をした海老に天ぷら衣をまぶして170℃の油で揚げる。 ⑫ 親子鍋に井地を1人前(100ml)取って沸かし、海老天を並べて青葱を加え、溶き卵を流し入れて加熱を止め、蓋をして30秒ほど蒸らす。 ⑬ 井にご飯を盛り、卵とじを掛けて切り海苔をあしらい、粉山椒を一振りする。 ※ 米は洗米したものを配布。水の計量及び炊飯を行う。 ※ 海老天とじ井は一人前ずつ親子鍋で仕上げるものとする。
	海老 大(10尾) 青葱(3本) 卵	400g 120g 10個	
切り海苔 粉山椒	適量 少々		
薄力粉	適量		
【天ぷら衣】 卵黄 薄力粉	1個 適量		
調味料			
＜天とじ井＞ だし汁 500g うすくち醤油 50g こいくち醤油 50g みりん 50g 砂糖 12.5g ＜卵水＞ 卵黄 1個 冷水 400ml			

献立名	材料 1人分(5人前調製)	作り方
一、菊菜としめじの浸し	菊菜(2/3束) しめじ(2/3パック) 白胡麻 130g 70g 少々	＜具材の下処理＞ ① 菊菜は茎を取り除き、3cm長さに切り揃えて水洗いし、塩茹でにして冷水に取り、水気を絞る。 ② だし汁、うすくち醤油で調味した地を作り、半量を取って菊菜を洗い、汁気を絞った後、残りの地に浸けて味を含ませる。 ③ しめじは石突きを切り取り、2cm長さに切り揃え、笠の大きなものは2～4等分に切り、だし汁、うすくち醤油で調味した地に加えて焚き、火が通れば冷ます。 ＜仕上げ＞ ④ しめじの煮汁を切り、菊菜と和えて器に盛りつけ、天盛りに白胡麻をあしらう。
調味料		
＜菊菜＞ だし汁 淡口醤油 200g 15g		
＜しめじ＞ だし汁 淡口醤油 150g 8g		

○ 汁 (味噌汁) 30-20-3

献立名	材料 1人分(5人前調製)		作り方				
一、赤だし汁 豆腐 三つ葉 粉山椒	絹ごし豆腐(1/4丁)	85g	＜具材の下処理＞ ① 絹ごし豆腐は1cm角の賽の目切りにする。 ② 三つ葉は葉を取り除き、1.5cm長さに切る。 ＜仕上げ＞ ③ だし汁を温めて八丁味噌を溶き入れ、漉して味噌汁を作る。 ④ 椀に絹ごし豆腐、三つ葉を盛り、味噌汁を張って粉山椒を振る。				
	三つ葉(1/6束)	8g					
	八丁味噌	40g					
	粉山椒	少々					
調味料							
＜味噌汁＞ <table><tr><td>だし汁</td><td>800g</td></tr><tr><td>八丁味噌</td><td>40g</td></tr></table>			だし汁	800g	八丁味噌	40g	
だし汁	800g						
八丁味噌	40g						