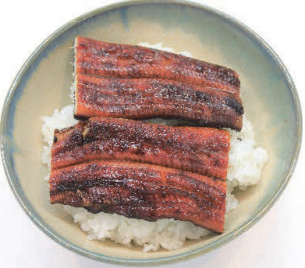


○ 井 (焼く) 30-21-1

献立名	材料 1人分(2人前調製)	作り方
一、鰻井 	米(1.5カップ) 240g 鰻(2尾) 400g 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。 ＜鰻タレの準備＞ ③ 鍋に調味料を合わせて沸かし、アルコールを飛ばして2割ほど煮詰める。 ＜鰻の処理＞ ④ 鰻は串を打って皮側を炙り、皮が縮んだら裏返して身側を焼き、色よく焼き目が付けば再び裏返して皮側を焼き上げる。 ⑤ 鰻タレを掛けて焦がさないように炙り、3回繰り返したレをかけて仕上げる 再び裏返して皮側を焼き上げる。 ＜仕上げ＞ ⑥ 焼き上がった鰻を2等分に切る。 ⑦ 井にご飯を盛り、鰻タレを掛けて鰻を盛りつけ、粉山椒を振る。
調味料		
＜鰻タレ＞ みりん 90g たまり醤油 45g こいくち醤油 23g 酒 20g 砂糖 10g		

○ 汁 (清し汁) 30-21-2

献立名	材料 1人分(4人前調製)		作り方								
一、吸物 肝吸い	鰻肝(4個)	40g	＜具材の下処理＞ ① 鰻肝は苦玉(胆のう)を取り、血合い、腸管の内容物をしごき取って洗った後、熱湯で霜降りする。 ② かいわれ菜は根を切って洗い、塩茹でして冷水に取り、水気をきる。 ③ 木の芽は長さを整える。 ＜仕上げ＞ ④ だし汁を温めて調味し、吸物地を作り、鰻肝を加えて火を通す。 ⑤ 椀にかいわれ菜を盛り、鰻肝と共に吸物地を張って木の芽をあしらう。								
	かいわれ菜(1/4束)	20g									
	木の芽(4枚)	2g									
調味料											
＜吸物地＞ <table><tr><td>だし汁</td><td>600g</td></tr><tr><td>塩</td><td>1g</td></tr><tr><td>うすくち醤油</td><td>10g</td></tr><tr><td>酒</td><td>15g</td></tr></table>			だし汁	600g	塩	1g	うすくち醤油	10g	酒	15g	
だし汁	600g										
塩	1g										
うすくち醤油	10g										
酒	15g										

○ 小鉢

30-21-3

献立名	材料 1人分(4人前調製)	作り方
一、鰻ざく	鰻蒲焼き(1/3尾) 60g 胡瓜(1本) 100g 生姜 20g	＜具材の下処理＞ ① 鰻蒲焼きは5mm幅の短冊切りにする。 ② 胡瓜は板ずりして熱湯で色だした後、ヘタを切り落とし、1mm厚さの小口切りにして薄塩を振り、しばらく置いてしんなりすれば十分にもみ込んで塩をまんべんなく回し、水気を固く絞る。 ③ 生姜は皮をむいて細く千切りにし、水で洗って水気をきって針生姜をつくる。 ＜土佐酢を作る＞ ④ 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＞ ⑤ 器に鰻蒲焼き、胡瓜を盛りつけ、土佐酢を掛けて針生姜を天盛りにする。
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		

献立名	材料 1人分(2人前調製)	作り方
一、牛肉照り焼き丼 	米(1.5カップ) 240g 牛ランプ 240g キャベツ(1/10個) 120g 万能葱(1/5束) 12g 白胡麻 5g	＜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 牛ランプ肉は1cm厚さ、6cm角に切る。 ④ キャベツは5cm角に切る。 ⑤ 万能葱は根を切り落として洗い、小口切りにする。 ⑥ 白胡麻は焦がさないように煎る。 ＜照焼きタレを作る＞ ⑦ 鍋に調味料を合わせて良く混ぜる。 ＜仕上げ＞ ⑧ 牛ランプに塩、胡椒し、熱したフライパンにサラダ油を敷いて焼く。 ⑨ 7分程度火が通れば照焼きタレを加えて煮からめる。 ⑩ キャベツはサラダ油を敷いたフライパンで炒め、塩、胡椒で調味する。 ⑪ 丼にご飯を盛り、キャベツ、牛ランプ肉を盛りつけ、万能葱、白胡麻をあしらう。
＜照焼きタレ＞ 酒 40g みりん 40g こいくち醤油 40g 砂糖 10g 片栗粉 3g		

献立名	材料 1人分(2人前調製)	作り方
一、牛ステーキ丼 	米(1.5カップ) 240g 牛サーロイン 240g 玉葱(1/2個) 120g にんにく(1/2片) 4g かいわれ菜(1/4束) 20g	＜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。 ＜野菜の下処理＞ ③ かいわれ菜は根を切り落として洗い、水気をきる。 ＜ステーキタレを作る＞ ④ 玉葱は皮をむいてみじん切りにする。 ⑤ にんにくは皮をむいて芯を取り除き、みじん切りにする。 ⑥ 鍋にサラダ油を熱してにんにく、玉葱を炒め、酒、みりんを合わせて沸かし、アルコールが飛べばこいくち醤油、砂糖を加えて沸かし、3割ほど煮詰め、レモン汁を加えて仕上げる。 ＜仕上げ＞ ⑦ 牛サーロインは塩、胡椒をして焼き、お好みの火通し加減に調える。 ⑧ 丼にご飯を盛り、牛サーロインを1cm厚さのへぎ切りにして並べ、ステーキタレを掛けてかいわれ菜を添える。
調味料		
＜ステーキタレ＞ 酒 50g こいくち醤油 50g 砂糖 10g みりん 25g レモン汁 8g		

献立名	材料 1人分(2人前調製)	作り方
一、野菜サラダ	レタス(1/6個) 50g ブロッコリー(1/4本) 50g 胡瓜(1/2本) 50g プチトマト(4個) 60g	＜野菜の下処理＞ ① レタスは芯を取り除いて1cm幅の千切りにし、水につけてパリッとさせ、余分な水気を取り除く。 ② ブロッコリーは小房に切り分け、熱湯に塩を加えて茹で、冷水に取って冷却する。 ③ 胡瓜は板ずりし、水洗いして5mm厚さの斜め切りにする。 ④ プチトマトはヘタを取り除き、水洗いして等分に切る。 ＜ドレッシングを作る＞ ⑤ ボウルに塩、胡椒、マスタード、白ワインビネガーを入れて混ぜる。 ⑥ 泡立て器で攪拌しながらオリーブ油を糸をたらすように加えて乳化させ、ドレッシングを作る。 ＜仕上げ＞ ⑦ レタス、ブロッコリー、胡瓜はそれぞれドレッシングを絡めて器に盛り、プチトマトを添えてさらに適量のドレッシングをかけて仕上げる。
調味料		
＜ドレッシング＞ マスタード 5g 白ワインビネガー 10g オリーブ油 35g 塩 適量 胡椒 少々		

○ 小鉢

30-22-4

献立名	材料 1人分(4人前調製)	作り方
一、漬物	沢庵 60g 柴漬け 40g 水菜漬け 40g 白菜漬け 60g 胡瓜糠漬け 40g	<漬物の切りだし> ① 糠漬け等は糠を洗い、各種漬物を適宜に切り分ける。 <仕上げ> ② 器に形よく盛りつける。
調味料		

献立名	材料 1人分(2人前調製)	作り方
一、豚生姜焼き丼 	米(1.5カップ) 240g 豚ロース(8枚) 200g 玉葱(1/4個) 60g 生姜(30g) 30g 白葱(1/2本) 50g	＜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 豚ロースは筋切りし、合わせた調味料に皮をむいてすりおろした生姜と共に加えて30分程おく。 ④ 玉葱は1.5mm幅の楕円切りにする。 ⑤ 白葱は5cm長さに切り揃え、芯を取り除いて千切りにし、水に晒して白髪葱にする。 ＜仕上げ＞ ⑥ フライパンにサラダ油を熱して玉ねぎを加え焦がさないように炒めてしんなりすれば地を切った豚ロースを加え、両面色よく焼ければタレを加え、強火で煮からめる。 ⑦ 丼にご飯を盛り、豚ロース、玉葱を盛り、白髪葱を天盛りに仕上げる。
調味料		
＜豚生姜焼き＞ 酒 80g こいくち醤油 50g みりん 35g		

○ 井 (焼く) 30-23-2

献立名	材料 1人分(2人前調製)		作り方
一、豚照り焼き丼 	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 豚バラは8mm厚さに切る。 ④ 玉葱は1.5mm幅の櫛切りにする。 ⑤ 青葱は5cm長さに切り揃え、白い部分の芯は取り除き、千切りにして水に晒し、針葱にする。 <照焼きタレを作る> ⑥ 鍋に調味料を合わせて良く混ぜる。 <仕上げ> ⑦ フライパンにサラダ油を熱して豚バラ、玉ねぎを加え、両面色よく焼いた後、照り焼きタレを加えて強火で煮絡める。 ⑧ 丼にご飯を盛り、豚バラ、玉葱を盛り、中央に温度玉子を盛って針葱を天盛りに仕上げる。
	豚バラ	200g	
玉葱(1/2個)	120g		
温度玉子	2個		
青葱(1/2本)	20g		
調味料			
<照焼きタレ> 酒 40g みりん 40g こいくち醤油 40g 砂糖 10g 片栗粉 3g			

献立名	材料 1人分(4人前調製)	作り方
一、蓮根胡麻和え	蓮根 人参(1/10本) 絹さや(4枚) 80g 20g 8g 白胡麻 30g	＜具材の下処理＞ ① 蓮根は皮をむいて2mm厚さの銀杏切りにし、酢を加えた熱湯で茹でて陸上げする。 ② だし汁、調味料で調味した地に加えて焚いた後、冷ます。 ③ 人参は3cm長さ、5mm幅、2mm厚さの短冊切りにして塩茹でした後、調味した地で短時間煮て冷ます。 ④ 絹さやは筋を取り除いて塩茹でし、長さ半分に斜め切りにした後、調味した地に浸ける。 ＜和え衣を作る＞ ⑤ 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、うすくち醤油で調味してだし汁で濃度を加減し、和え衣を作る。 ＜仕上げ＞ ⑥ 蓮根、人参、絹さや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		
＜蓮根＞ だし汁 200g うすくち醤油 15g ＜人参＞ だし汁 100g うすくち醤油 5g みりん 2g		＜絹さや＞ だし汁 100g うすくち醤油 2g 塩 0.5g ＜和え衣＞ 砂糖 2g うすくち醤油 4g だし汁 40g

○ 井 (焼く) 30-24-1

献立名	材料 1人分(2人前調製)		作り方
一、鶏照り焼き丼 	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 鶏もも肉は筋、軟骨、脂等を取り除き、8mm厚さのへぎ切りにする。 ④ 白葱は3cm長さに切る。 ＜照焼きタレを作る＞ ⑤ 鍋に調味料を合わせて良く混ぜる。 ＜仕上げ＞ ⑥ フライパンにサラダ油を熱して鶏もも肉を並べ、白葱も加えて両面色よく焼き、火が通れば照焼きタレを加えて煮からめる。 ⑦ 丼にご飯を盛り、切り海苔を広げて鶏照焼きを盛り、粉山椒を一振りする。
	鶏もも肉(1枚) 白葱(1/2本)	280g 60g	
	切り海苔	適量	
	粉山椒	少々	
調味料			
＜照焼きタレ＞ 酒 40g みりん 40g こいくち醤油 40g 砂糖 10g 片栗粉 3g			

○ 小鉢

30-24-2

献立名		材料 1人分(4人前調製)		作り方
一、白和え		菊菜(1/3束) 70g こんにゃく(1/6丁) 50g 人参(1/8本) 25g 干し椎茸(1枚) 2g 木綿豆腐(1/3丁) 120g 白胡麻 15g 白味噌 5g		＜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、熱湯に塩を加えて茹でる。 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もみ洗いし、汁気を絞った後、残りの地に浸けて味を含ませる。 ③ こんにゃくは3mm厚さの短冊切りにし、熱湯で下茹でした後、だし汁、うすくち醤油で調味して火に掛け、煮汁がなくなるまで煮詰めて冷ます。 ④ 人参は3cm長さ、5mm幅、2mm厚さの短冊切りにして塩茹でした後、調味した地で短時間煮て冷ます。 ⑤ 干し椎茸は一晩水に浸けて戻し、石突きを切り取って2mm厚さの線切りにした後、だし汁、うすくち醤油で調味して煮含め冷ます。 ＜和え衣を作る＞ ⑥ 木綿豆腐は布巾等で包んで重石をし、余分な水分を絞った後、裏漉す。 ⑦ 白胡麻を香り良く煎って当たり鉢に入れ、油がにじむまでよく当たった後、裏漉した木綿豆腐、白味噌を加えて良く当たり、調味料を加えて調味し、だし汁で濃度を調節して和え衣を作る。 ＜仕上げ＞ ⑧ 菊菜、こんにゃく、人参、干し椎茸を混ぜ合わせ、和え衣で調味して器に盛りつける。
調味料				
＜菊菜＞ だし汁 100g 淡口醤油 10g		＜干し椎茸＞ だし汁 100g うすくち醤油 5g		
＜こんにゃく＞ だし汁 50g 淡口醤油 3g		＜和え衣＞ 砂糖 5g うすくち醤油 3g 塩 1g だし汁 10g		
＜人参＞ だし汁 100g うすくち醤油 5g				

○ 汁 (味噌汁) 30-24-3

献立名	材料 1人分(4人前調製)	作り方
一、五目味噌汁	大根(1/10本) 人参(1/4本) 里芋(4個) 揚げ豆腐(1/4枚) 椎茸(4枚) 青葱(1/2本) 田舎味噌 一味唐辛子 100g 50g 120g 30g 50g 20g 50g 少々	<具材の準備> ① 大根は皮をむいて5mm厚さの銀杏切りにし、塩茹でにする。 ② 人参は皮をむいて5mm厚さの銀杏切りにし、塩茹でにする。 ③ 里芋は洗って皮をむき、乱切りにし、下茹でする。 ④ 揚げ豆腐は1cm幅の短冊切りにする。 ⑤ 椎茸は石突きを切り取り、4等分に切る。 ⑥ 青葱は洗って小口切りにする。 <仕上げ> ⑦ だし汁を温めて具材を加え、しばらく焚いた後、田舎味噌を取り入れて味を調える。 ⑧ 椀に盛って一味唐辛子を振る。
調味料		
<味噌汁> だし汁 田舎味噌 800g 50g		

○ 下処理

30-25-1

献立名	材料 1人分	作り方
一、鯛の三枚おろし	鯛 1尾	＜水洗い＞ ① 鯛は鱗かきで鱗をバラ引きし、カマに沿ってえらの部分の膜を切りえら先の付け根を切った後、腹を切り開いて内臓をかき出し、ササラ等を用いて血合い等を流水で洗い、水気を拭き取る。 ＜三枚おろし＞ ② 胸ビレ、腹ビレを頭側につけて両面より包丁を入れて脊髄を切り、頭を切り落とす。 ③ 腹手前、尾が左において腹側より包丁を切り進め、脊髄まで到達すれば腹骨の関節部分を切り、脊髄を越えて背側に包丁を進め、下身を切りはなす。 ④ 裏返して背が手前、尾が左において背側より包丁を切り進め、同じく脊髄を越えて腹骨の関節を切り、腹側に切り進んで上身を切りはなす。 ＜腹骨のすき取り、柵取り＞ ⑤ 下ろした身を尾が手前に縦に置き、腹骨と小骨の関節を逆包丁で切りはなし、腹が左に置き直して腹骨をすき取る。 ⑥ 尾を手前に縦に置いて小骨の右側に包丁を入れ、身を切りはなす。 ⑦ 続いて小骨の左側に包丁を入れて取り除き柵取りする。
調味料		＜皮を引く＞ ⑧ 柵取りした身を尾が左に置き、尾先に包丁を皮一枚残して入れ、そのまま包丁の刃を外側に向けて身と皮の間に包丁を進めて皮を引く。

○ 丼 (生食) 30-25-2

献立名	材料 1人分(2人前調製)		作り方
一、鉄火丼 	米(1.5カップ)	240g	＜寿司飯の準備＞ 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、分量の水とだし昆布を加えて炊飯する。 ② 寿司酢の調味料を合わせて加熱し、50℃程度に温めて砂糖、塩を十分に溶かす。 ③ 炊き上がったご飯を飯盆に移し、寿司酢を加えて手早く切るように混ぜ合わせ、ひとまとめにして絞った布巾を掛け、乾かないようにして人肌まで冷ます。途中、数回ご飯を広げ、上下を返しながら冷ます。 ＜漬けタレを作る＞ ④ 漬けタレの調味料を合わせて沸かし、アルコールを十分に煮切って冷ます。 ＜具材の準備＞ ⑤ まぐろは8mm厚さのへぎ切りにし、漬けタレに30分程浸ける。 ⑥ 大葉は茎を切り取り、3mm幅の千切りにする。 ＜仕上げ＞ ⑦ 寿司飯を丼に盛って切り海苔を散らし、まぐろを並べて大葉、山葵をあしらう。
	まぐろ	200g	
大葉 切り海苔 山葵			4枚 適量 適量
調味料			
＜寿司酢＞ 米酢 40g 砂糖 35g 塩 6g みりん 8g ＜漬けタレ＞ こいくち醤油 50g みりん 25g 酒 25g			

○ 丼 (生食) 30-26-1

献立名	材料 1人分(2人前調製)	作り方
一、ばくだん丼 	米(1.5カップ) 240g まぐろ 100g オクラ(4本) 40g つくね芋 100g 納豆(1パック) 50g 卵 2個 万能葱(1/5本) 12g 切り海苔 適量 山葵 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。 ＜漬けタレを作る＞ ③ 漬けタレの調味料を合わせて沸かし、アルコールを十分に煮切って冷ます。 ＜具材の準備＞ ④ まぐろは1.5cmの角切りにし、漬けタレを加えて和える。 ⑤ オクラは板ずりして熱湯で塩茹でし、3mm厚さの小口切りにする。 ⑥ つくね芋は皮をむいて酢水でアク止めし、すりおろす。 ⑦ 納豆は軽く混ぜてほぐす。 ⑧ 万能葱は根を切り落として洗い、小口切りにする。 ＜仕上げ＞ ⑨ 丼にご飯を盛り、まぐろ、オクラ、つくね芋、納豆を盛って中央に卵黄を落とし、万能葱、切り海苔、山葵を添える。
調味料		
＜漬けタレ＞ こいくち醤油 20g みりん 10g 酒 10g		

○ 汁 (味噌汁) 30-26-2

献立名	材料 1人分(4人前調製)		作り方				
一、赤だし汁 板麩 青葱 粉山椒	板麩(1/3枚)	5g	＜具材の下処理＞ ① 板麩は絞った布巾に包んでしんなりとさせ、1cm幅に切る。 ② 青葱は小口切りにする。 ＜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 椀に板麩、青葱を盛り、味噌汁を張って粉山椒を振る。				
	青葱(1/4本)	6g					
	粉山椒	少々					
調味料							
＜味噌汁＞ <table><tr><td>だし汁</td><td>600g</td></tr><tr><td>八丁味噌</td><td>30g</td></tr></table>			だし汁	600g	八丁味噌	30g	
だし汁	600g						
八丁味噌	30g						

○ 丼 (生食) 30-27-1

献立名		材料 1人分(2人前調製)		作り方
一、海鮮丼		米(1.5カップ)	240g	＜寿司飯の準備＞ 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、分量の水とだし昆布を加えて炊飯する。 ② 寿司酢の調味料を合わせて加熱し、50℃程度に温めて砂糖、塩を十分に溶かす。 ③ 炊き上がったご飯を飯盆に移し、寿司酢を加えて手早く切るように混ぜ合わせ、ひとまとめにして絞った布巾を掛け、乾かないようにして人肌まで冷ます。途中、数回ご飯を広げ、上下を返しながらか冷ます。 ＜具材の準備＞ ④ まぐろは8mm厚さのへぎ切りにする。 ⑤ 鯛は皮を引いて5mm厚さのへぎ切りにする。 ⑥ 烏賊は表に縦に化粧包丁を入れ、5mm厚さのへぎ切りにする。 ⑦ サーモンは皮を引いて8mm厚さのへぎ切りにする。 ⑧ 帆立貝柱は固い部分を取り除き、2枚にへぐ。 ⑨ 牡丹海老は頭、尾を残して胴の殻をむき、塩水で洗って水気を拭き取る。 ⑩ いくらは玉酒で洗って水気を切り、浸け地に浸ける。
		まぐろ 鯛 烏賊 サーモン 帆立貝柱(2個) 牡丹海老(2尾) いくら	80g 80g 80g 80g 60g 60g 20g	
		切り海苔 大葉(2枚) 山葵	適量 1g 4g	＜仕上げ＞ ⑪ 寿司飯を丼に盛って切り海苔を散らし、海鮮類を盛りつけて大葉、山葵、がりをあしらひ、こいくち醤油を添える。
		がり	30g	
調味料				
＜いくら浸け地＞		＜玉酒＞		
煮切り酒 20g		酒 20g		
こいくち醤油 5g		水 20g		
うすくち醤油 5g				
煮切りみりん 1g				
＜寿司酢＞				
米酢 40g				
砂糖 35g				
塩 6g				
みりん 8g				

献立名		材料 1人分(2人前調製)		作り方
一、散らし寿司丼		米(1.5カップ)	240g	＜寿司飯の準備＞ 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、分量の水とだし昆布を加えて炊飯する。 ② 寿司酢の調味料を合わせて加熱し、50℃程度に温めて砂糖、塩を十分に溶かす。 ③ 炊き上がったご飯を飯盆に移し、寿司酢を加えて手早く切るように混ぜ合わせ、ひとまとめにして絞った布巾を掛け、乾かないようにして人肌まで冷ます。途中、数回ご飯を広げ、上下を返しながら冷ます。
		卵	3個	
海老(2尾)	50g			
烏賊	80g			
帆立貝柱(2個)	60g			
干し椎茸(1枚)	2g			
いくら	20g			
三つ葉(1/6束)	8g			
切り海苔	適量	＜具材の準備＞		
がり	30g			
調味料				④ 卵は割りほぐし、塩で調味して漉し、薄焼き玉子を焼いて5cm長さの千切りにして錦糸玉子を作る。 ⑤ 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。 ⑥ 冷めれば竹串を抜き、尾を残して殻をむいて腹開きにする。 ⑦ 烏賊は表に縦に化粧包丁を入れ、熱湯で霜降りした後、5mm厚さのへぎ切りにする。 ⑧ 帆立貝柱は固い部分を取り除き、2枚にへぐ。 ⑨ 干し椎茸は一晩水に浸けて戻し、石突きを切り取ってだし汁、椎茸の戻し汁、砂糖、こいくち醤油で調味し、煮汁がほぼなくなるまで煮詰めて冷まし、3mm厚さのへぎ切りにする。 ⑩ いくらは玉酒で洗って水気を切り、浸け地に浸ける。 ⑪ 三つ葉は葉を取り除き、熱湯で色だして2cm長さに切る。 ＜仕上げ＞ ⑫ 寿司飯を丼に盛って錦糸玉子を広げ、その他の具材を盛りつけて切り海苔、がりをあしらう。
＜いくら浸け地＞		＜玉酒＞		
煮切り酒	20g	酒	20g	
こいくち醤油	5g	水	20g	
うすくち醤油	5g	＜干し椎茸＞		
煮切りみりん	1g	だし汁	100g	
＜寿司酢＞		椎茸の戻し汁	50g	
米酢	40g	砂糖	15g	
砂糖	35g	こいくち醤油	15g	
塩	6g			
みりん	8g			

○ 丼 (生食) 30-28-2

献立名	材料 1人分(2人前調製)		作り方
一、山掛け丼 	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 まぐろは8mm厚さのへぎ切りにする。 ④ つくね芋は皮をむいて酢水でアク止めし、すりおろす。 ⑤ 万能葱は根を切り落として洗い、小口切りにする。 ＜掛け醤油を作る＞ ⑥ 鍋にこいくち醤油、酒、みりんを合わせて加熱し、アルコールを十分に煮切って花鰹を加え、漉して冷ます。 ＜仕上げ＞ ⑦ 丼にご飯を盛り、まぐろを並べてつくね芋を掛け、卵黄、万能ねぎを添え、大葉、切り海苔、山葵をあしらい、掛け醤油を添える。
	まぐろ つくね芋 万能葱(1/5束) 卵 大葉(2枚) 切り海苔 山葵	200g 100g 12g 2個 1g 適量 4g	
調味料			
＜掛け醤油＞ こいくち醤油 80g 酒 30g みりん 30g 花鰹 2g			

○ 汁 (潮汁) 30-28-3

献立名	材料 1人分(4人前調製)		作り方							
一、潮汁 鯛 焼葱 露生姜	鯛アラ(1/2尾分)	250g	＜鯛のだし汁を引く＞ ① 鯛アラは適宜にこなして塩を当て、1時間程おく。 ② 熱湯で霜降りし、流水で洗って鱗、血合い等を取り除き、水気をきる。 ③ 鍋に鯛のアラ、水、だし昆布を加えて加熱し、沸騰前に昆布を取り出し、アクを引いて鯛の旨味が出るまで静かに焚き、程よくなれば漉す。 ＜具材の準備＞ ④ 鯛は等分に切って塩を振り、1時間程置く。 ⑤ 白葱は直火で焼いた後、4cm長さに切る。 ⑥ 生姜は洗ってすりおろし、絞って生姜汁にする。 ＜仕上げ＞ ⑦ 鯛に酒をふりかけ、蒸し器で6分程蒸し上げる。 ⑧ 鯛のだし汁を温めて塩で調味し、潮汁を作る。 ⑨ 椀に鯛、白葱を盛って潮汁を張り、生姜汁を落として仕上げる。							
	鯛	80g								
	白葱(1/2本)	60g								
	生姜	10g								
	だし昆布	10g								
調味料										
＜鯛のだし汁＞ <table><tr><td>水</td><td>800g</td></tr><tr><td>だし昆布</td><td>10g</td></tr><tr><td>鯛のアラ</td><td>1/2尾分</td></tr></table> ＜鯛の身＞ <table><tr><td>酒</td><td>20g</td></tr></table>			水	800g	だし昆布	10g	鯛のアラ	1/2尾分	酒	20g
水	800g									
だし昆布	10g									
鯛のアラ	1/2尾分									
酒	20g									

○ 演習

30-29-1

献立名	材料 1人分	作り方
一、ばくだん丼セット 水菜と海老のみぞれ和え 赤だし汁 乾燥麩 葱 一、鶏照り焼き丼セット 白和え 五目味噌汁 一、豚生姜焼き丼セット 蓮根胡麻和え 田舎味噌 豆腐 一、海鮮丼セット 菊菜としめじの浸し 潮汁 鯛 葱 生姜		※ 2人1組で各献立セットを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		

献立名	材料 1人分(5人前調製)		作り方																					
一、散らし寿司丼	米(4カップ)	600g	＜寿司飯の準備＞ 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、分量の水とだし昆布を加えて炊飯する。 ② 寿司酢の調味料を合わせて加熱し、50℃程度に温めて砂糖、塩を十分に溶かす。 ③ 炊き上がったご飯を飯盆に移し、寿司酢を加えて手早く切るように混ぜ合わせ、ひとまとめにして絞った布巾を掛け、乾かないようにして人肌まで冷ます。途中、数回ご飯を広げ、上下を返しながら冷ます。																					
	卵 海老(5尾) 烏賊 帆立貝柱(5個) 干し椎茸(2枚) いくら 三つ葉(1/3束)	5個 125g 200g 150g 4g 50g 16g																						
	切り海苔	適量	＜具材の準備＞ ④ 卵は割りほぐし、塩で調味して漉し、薄焼き玉子を焼いて5cm長さの千切りにして錦糸玉子を作る。 ⑤ 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。 ⑥ 冷めれば竹串を抜き、尾を残して殻をむいて腹開きにする。 ⑦ 烏賊は表に縦に化粧包丁を入れ、熱湯で霜降りした後、5mm厚さのへぎ切りにする。 ⑧ 帆立貝柱は固い部分を取り除き、2枚にへぐ。 ⑨ 干し椎茸は一晩水に浸けて戻し、石突きを切り取ってだし汁、椎茸の戻し汁、砂糖、こいくち醤油で調味し、煮汁がほぼなくなるまで煮詰めて冷まし、3mm厚さのへぎ切りにする。 ⑩ いくらには玉酒で洗って水気を切り、浸け地に浸ける。 ⑪ 三つ葉は葉を取り除き、熱湯で色だして2cm長さに切る。																					
	がり	80g																						
調味料			＜仕上げ＞ ⑫ 寿司飯を丼に盛って錦糸玉子を広げ、その他の具材を盛りつけて切り海苔、がりをあしらう。																					
<table><tr><td>＜いくら浸け地＞</td><td>＜玉酒＞</td></tr><tr><td>煮切り酒 60g</td><td>酒 20g</td></tr><tr><td>こいくち醤油 15g</td><td>水 20g</td></tr><tr><td>うすくち醤油 15g</td><td></td></tr><tr><td>煮切りみりん 3g</td><td>＜干し椎茸＞</td></tr><tr><td></td><td>だし汁 200g</td></tr><tr><td>＜寿司酢＞</td><td>椎茸の戻し汁 100g</td></tr><tr><td>米酢 40g</td><td>砂糖 30g</td></tr><tr><td>砂糖 35g</td><td>こいくち醤油 30g</td></tr><tr><td>塩 6g</td><td></td></tr><tr><td>みりん 8g</td><td></td></tr></table>				＜いくら浸け地＞	＜玉酒＞	煮切り酒 60g	酒 20g	こいくち醤油 15g	水 20g	うすくち醤油 15g		煮切りみりん 3g	＜干し椎茸＞		だし汁 200g	＜寿司酢＞	椎茸の戻し汁 100g	米酢 40g	砂糖 30g	砂糖 35g	こいくち醤油 30g	塩 6g		みりん 8g
＜いくら浸け地＞	＜玉酒＞																							
煮切り酒 60g	酒 20g																							
こいくち醤油 15g	水 20g																							
うすくち醤油 15g																								
煮切りみりん 3g	＜干し椎茸＞																							
	だし汁 200g																							
＜寿司酢＞	椎茸の戻し汁 100g																							
米酢 40g	砂糖 30g																							
砂糖 35g	こいくち醤油 30g																							
塩 6g																								
みりん 8g																								

献立名	材料 1人分(5人前調製)	作り方
一、蓮根胡麻和え	蓮根 人参(1/4本) 絹さや(10枚) 200g 50g 20g 白胡麻 60g	＜具材の下処理＞ ① 蓮根は皮をむいて2mm厚さの銀杏切りにし、酢を加えた熱湯で茹でて陸上げする。 ② だし汁、調味料で調味した地に加えて焚いた後、冷ます。 ③ 人参は3cm長さ、5mm幅、2mm厚さの短冊切りにして塩茹でした後、調味した地で短時間煮て冷ます。 ④ 絹さやは筋を取り除いて塩茹でし、長さ半分に斜め切りにした後、調味した地に浸ける。 ＜和え衣を作る＞ ⑤ 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、うすくち醤油で調味してだし汁で濃度を加減し、和え衣を作る。 ＜仕上げ＞ ⑥ 蓮根、人参、絹さや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		
＜蓮根＞ だし汁 400g うすくち醤油 30g ＜人参＞ だし汁 200g うすくち醤油 10g みりん 4g	＜絹さや＞ だし汁 150g うすくち醤油 3g 塩 1g ＜和え衣＞ 砂糖 4g うすくち醤油 8g だし汁 70g	

○ 汁 (清し汁) 30-30-3

献立名	材料 1人分(5人前調製)		作り方						
一、清し汁 焼舞茸 水菜 柚子	舞茸(2/3パック)	70g	＜具材の下処理＞ ① 舞茸は房分けして形を整え、薄塩を振って直火で焦がさないように焼く。 ② 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、うすくち醤油で調味した地に浸けて味を含ませた後、4cm長さに切る。 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 椀に焼舞茸、水菜、柚子を盛り、吸物地を張る。						
	水菜(1/4束)	50g							
	柚子(1/3個)	50g							
調味料									
＜吸物地＞ <table><tr><td>だし汁</td><td>800g</td></tr><tr><td>塩</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>うすくち醤油</td><td>9g</td></tr></table>				だし汁	800g	塩	2.5g	うすくち醤油	9g
だし汁	800g								
塩	2.5g								
うすくち醤油	9g								