

○ 丼

献立名	材料 1人分(2人前調製)	作り方
一、牛丼 	ご飯(1人分) 200g 牛肉(ばら肉) 300g 玉葱 100g 焼き豆腐 1/3丁 白葱 1/2本	＜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 牛肉は7～8cmに切って50度洗いをしておく。玉ねぎは65度で1時間蒸してくし形に切る。 ④ 豆腐は1丁を20等分に切る。白葱は斜めの薄切にして、ほぐしておく。 ⑤ 調味料を合わせて アクをすくいながら砂糖を溶かす。 (できれば一晩、寝かせる。) ⑥ 大鍋にタレを入れて肉を入れ、蓋をして15分煮込み、途中2～3回ざっくり、混ぜて火を通す。 ⑦ 全体的に火が通れば、玉葱、豆腐を加え、軽く火が通ったら葱を加え火を止める。 ＜仕上げ＞ ⑧ ご飯にかけていただく。
調味料 ＜牛丼＞ (タレ10人前) 水 700g 酒 100g 醤油 400g 白ザラメ糖 200g 味噌 20g		

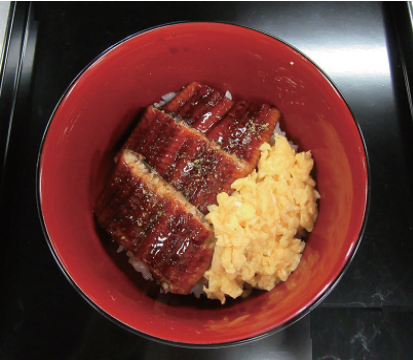
○ 丼

献立名	材料 1人分(2人前調製)	作り方
一、親子丼 	ご飯 (1人分) 200g 鶏モモ肉 300g 玉葱 100g うどん葱 1本 卵 1人2個	＜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・煮汁の準備＞ ③ 玉葱は65度で1時間蒸す、鶏モモは50度洗いをしておく。 ④ うどん葱は笹切しておく。 ⑤ 鶏肉は4cm幅くらいのそぎ切りにする。玉ねぎは薄切にしておく。 ⑥ 調味を合わせてその中で⑤の肉を8分通り火を通しておく。(3分煮る) ＜仕上げ＞ ⑦ 親子鍋に1人分の汁と肉(90cc)を入れ、玉葱も入れ煮立ったら卵と葱を溶き入れる。 (卵は2回に分けて入れる) ⑧ ご飯に②をかけていただく。
調味料		
＜親子丼＞ だし 300g 醤油 100g みりん 100g 砂糖 30g		

○ 丼

献立名	材料 1人分(2人前調製)		作り方
一、豚肉の生姜焼き丼 	ご飯 (1人分) 豚肉(ばら肉) 玉葱 白葱 生姜	200g 300g 100g 30g 1／2本	＜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 豚肉は5～6cmに切って50度洗いをしておく。玉ねぎは65度で1時間蒸しておく。 ④ 生姜は皮をむいて卸しておく。白葱は青いところも針葱にしておく。玉ねぎは薄切しておく。 ⑤ 調味料を合わせてタレを作っておく。 ⑥ フライパンに薄く油をひいて、豚肉を炒め焼きにして、玉葱も炒める。 (油気が多かったら1回取っておく。) ⑦ 炒まったら、おろし生姜をタレに混ぜ、肉に絡めていく。 ＜仕上げ＞ ⑧ 丼茶碗にご飯をよそい、上に③を盛り、タレもかけ、白髪ねぎを天盛りにしていただく。
		調味料 ＜豚丼＞ (タレ3人前) だし 50g 酒 30g 醤油 50g みりん 50g 砂糖 20g	

○ 井

献立名	材料 1人分(2人前調製)	作り方
一、鰻井(うなどん) 	蒲焼うなぎ 1尾 びしゃ玉 (スクランブルエッグ) 2個 砂糖 7g 塩 1g 牛乳 30g サラダ油 少々 ご飯(1人分) 200g 出来上がりにタレ 大さじ1~2 粉山椒 少々	＜ご飯の準備＞ ① 米は、調味をして普通に炊き、蒸らす時に、蒲焼を切って一緒に蒸らす ② 炊き上がれば軽く混ぜる。 ＜具材の準備＞ ③ うなぎは開いて内臓は肝吸いに、身は3等分して串を打って素焼きにする ④ 関東風はここで、30分ほど蒸らす、今回はそのまま蒲焼にする ⑤ タレは、まず、酒みりんを鍋に入れて煮切る、砂糖、醤油を入れて、弱火で2~3割ほど煮詰める。 (焼いた頭や中骨を入れると美味しくなる) ⑥ 卵に調味料を合わせ、フライパンにサラダ油を入れ、ゴムベラを使ってゆっくりかき混ぜながらびしゃ玉を作る ＜仕上げ＞ ⑦ お釜のご飯が蒸しあがったら、さっくり混ぜて、びしゃ玉、たれ等を添えていただく
調味料		
＜鰻井＞ タレ 酒 200g みりん 240g 醤油 240g 砂糖 100g		

○ 丼

献立名	材料 1人分(2人前調製)	作り方
一、天ぷら丼(天どん) 	海老 2尾 烏賊 一切れ 鱧(小さいもの) 1尾 かぼちゃ 1切れ 茄子 1切れ ししとう 2本 衣 卵水 200g (冷水300ccに卵1個) 薄力粉 100g (ふるって冷やしておく) 打ち粉 薄力粉	＜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 海老は殻をむいて腹目に3か所切り目を入れて筋を切り、尾の先も水気があるので切っておく ④ 烏賊は目を入れて一口大に切る、鱧は頭を落とし背開きにし余分な鰭を掃除しておく ⑤ 野菜も一口大に切って洗い余分な水気を切っておく 衣は卵水に小麦粉をさっくり入れて溶きすぎて粘りが出ないようにする ＜仕上げ＞ ⑥ 油の温度は160～180度、魚介は打ち粉をつけて高めの温度で、野菜は水気が無ければそのまま衣をつけて揚げる ⑦ 丼だしは全部を合わせてひと煮たちで出来上がり、揚げたての天ぷらをくぐらせてご飯に乗せて出来上がり、きれいに盛り付けましょう
調味料		
＜天井＞ 丼だし(10人分) だし 200g(濃いめ) 砂糖 100g 醤油 100g 味醂 30g		

○ 丼

献立名	材料 1人分(2人前調製)	作り方
一、ステーキ丼 	牛フィレ 250g レタス 2枚 焼き海苔 1/2枚 サラダ油 ご飯	＜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 レタスは2cm角に切る。焼き海苔はちぎっておく。 ④ 肉は常温に戻し、胡椒をふって、フライパンに油を敷いて中火で両面を軽く焼いていったん取出し、鍋にタレの調味を入れてひと炊きして肉を戻しからませる。 ＜仕上げ＞ ⑤ 丼にご飯を盛り、レタス、焼き海苔を乗せて、肉を盛っていただく。
調味料 ＜ステーキ丼＞ タレ(5人分) 酒 30g みりん 30g 醤油 30g 粒マスタード 少々 胡椒 少々		

○ 丼

献立名	材料 1人分(2人前調製)	作り方
白、海老と玉ねぎのかき揚げ丼 	海老 250g 玉ねぎ 200g ご飯 衣 卵水 200g 小麦粉 100g 別に小麦粉 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 海老は殻をむいてぶつ切りにしておく。 ④ 玉ねぎは4cm位の少し厚めの薄切りにしておく。 ⑤ 衣をさっくり溶き混ぜておく。 ⑥ 丼つゆは、小鍋で味醂を煮切ってだし、砂糖、醤油を入れてひと煮立ちしておく。 ⑦ ボールに1人分の海老と玉ねぎを入れて軽く小麦粉をまぶし衣を入れてさっくりとかき混ぜる。 ⑧ 170度くらいの油に円を描くように入れ、すぐに箸や網を使って丸く整え、周りが少し固まってきたらひっくり返し中央に勢いよく泡が出てきたら油から上げる。 ＜仕上げ＞ ⑨ 天つゆをぐらせてご飯に盛る
調味料		
＜丼つゆ＞ だし 180g 醤油 130g 味醂 45g 砂糖 40g		

○ 井		
献立名	材料 1人分(2人前調製)	作り方
一、海鮮丼 (鯖、鰹、鮪丼) 	鯖 1尾 鰹 1尾 鮪 200g 大葉 5枚 海苔 1枚 白葱 1本 ご飯	<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 鯖、鰹は3枚に卸して腹骨を取り、血合い骨を抜いて皮をむき食べやすく切る。 ④ 鮪は少し厚めに切っておく。 ⑤ 大葉は太めの千切りに、海苔は焼いてちぎっておく、葱は針に切っておく。 ⑥ たれは酒、味醂を煮切って醤油を加え沸いたらかつお節を加えて漉す。 ⑦ ⑥が冷めたら当たり胡麻、摺り胡麻を加える。 <仕上げ> ⑧ ご飯を盛り、大葉、海苔を置いて魚を置き、たれをかけ、針葱を添えていただく。
調味料		
<海鮮丼> タレ(10人分) 酒 50g 味醂 50g 醤油 150g かつお節 5g 当たり胡麻 40g 煎り胡麻 10g		

○ 丼

献立名	材料 1人分(2人前調製)	作り方
一、海鮮チラシ丼 	鯛 150g 鮪 150g 烏賊 100g 海老 5本 ヒラス 150g 胡瓜 1本 蓮根(甘酢 適量) 1節 そぼろ 50g 錦糸卵 5枚 酢飯 山葵 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 魚はそれぞれ好みに切る、鯛はそぎ作り、鮪は角作り、烏賊は鹿の子に目を入れてさっと霜降りしておく、海老はのし串を打って茹でておく、ヒラスは平作りにする。 ④ 胡瓜は目を入れて立て塩に浸けて少ししんなりさせておく。 ⑤ 蓮根は花剥きにして甘酢で炊く。 ⑥ 卵は塩を少し入れて薄焼きにして金糸に切っておく。 ⑦ たれの調味料を全部合わせて火にかけて追い鰹を入れて漉しておく。 ＜仕上げ＞ ⑧ 丼に酢飯を盛り、そぼろ、錦糸卵を置いて、彩りよく魚を並べてたれをかけていただく。
調味料		
＜海鮮チラシ丼＞ タレ 醤油 150g 酒 50g 味醂 5g かつお節 20g		