

第 7 回日本料理コンペティション【レシピ用紙】

エントリーNO.	○○○
氏 名	○○ ○○
勤務先名	○○○○○○○○○○

※氏名・勤務先は審査員に開示しません。

1. 料理作品名

○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

2. 作品 PR (4 行程度)

この作品に込めたあなたの想いを 4 行程度、ご記入ください。.....

 4 行目

3. 作品献立・材料・調味料 (4 人分)

※材料の概(重)量・容量は、わかりやすく記載してください。
 ※使用調味料は量の多少に関わらず、必ず明記してください。調味料割合の記載は不要です。
 ※作り方はできる限り分かりやすく記載してください。
 ここ↓から入力してください。

*** 作品献立 ① ***

- 煮物椀
- 清し仕立
- 海老身丈
- 花びら独活
- 桜人参
- 菜の花
- 木の芽

< 材料 (4 名分) >

- 冷凍海老 8 尾
- すり身 160g
- 卵白 1/2 個
- 独活 160g
- 菜の花 8 本
- 人参 200g
- 木の芽 8 枚
- だし昆布 160g
- 花鰹 200g

■ レシピ記入例

献立番号 ※事務局記入	
----------------	--

<調味料>

片栗粉、塩、淡口醤油

作品献立 ②

炊き合わせ

京地鶏治部煮

粟麩揚げ煮

生湯葉含め煮

ほうれん草

木の芽

<材料 (4名分) >

京地鶏もも肉 L1 枚

粟麩 1/2 本

生湯葉 2 枚

ほうれん草 1/2 束

本山椒 M1/5 本

木の芽 8 枚

<調味料>

塩、淡口醤油、濃口醤油、酒、みりん、片栗粉、小麦粉、揚げ油

作品献立 ③

焼き物

鱒木の芽焼き

たらの芽揚げ浸し

はじかみ

<材料 (4名分) >

鱒 切り身 4切れ 320g

木の芽 16 枚

たらの芽 8 本

はじかみ 4 本

<調味料>

みりん、たまり、酒、濃口醤油、淡口醤油、米酢、砂糖、揚げ油

④作り方

- ※ レシピ用紙は2枚以上になっても構いません。それぞれの項目について、行を増やしてご入力ください。
- ※ 手書きの場合、記入項目はすべて黒のボールペンではっきりとご記入ください。記入漏れがある場合、判読困難な場合は審査対象外となります。
- ※ 応募書類は返却できません。控え(コピー)をお持ちになることをお勧めします。

ここ↓から入力してください。

<煮物椀>

- ① だし汁を引いて一番だしを取り、別に昆布だしを引く。
- ② 冷海老は皮をむいて背開きにして背わたをとり、片栗粉と水を使ってもみ洗いして臭み抜きをし、包丁でみじん切りに叩き、海老すり身をつくる。
- ③ すり身を良く当たり、そこへ②を加えて混ぜ合わせ、卵白、昆布だし汁で程よくのばし、だし汁に、塩、淡口醤油で調味した地を温めた中で丸にとって静かに茹でて火を通す。
- ④ 独活は皮をむいて花びら型にむき、薄切りにして下茹でし、吸い物地加減にて下味をつけて煮含める。
- ⑤ 人参は桜にむき、等分に切って下茹でし、吸い物地加減にて下味をつけて煮含める。
- ⑥ 菜の花は形を整えて下茹でし、吸い物地加減にて浸け込んで下味をつける。
- ⑦ 一番だしを吸い物に調味する。
- ⑧ ③④⑤⑥を予熱して温め、椀に盛りつけて⑦を張り、木の芽を乗せて供する。

<炊き合わせ>

- ① 京地鶏もも肉は余分な筋等を取り除き、縦2等分に切って薄切りに切る。
- ② 生湯葉は3cm角の色紙に切ってだし汁、淡口醤油で調味して煮含める。
- ③ 揚げ油を熱して160℃に加熱する。粟麩を縦に2等分して6つに(合計12切れ)に切り、素揚げにして熱湯をかけ、油抜きをして水気を拭き、だし汁、淡口醤油で調味して煮含める。
- ④ ほうれん草は水洗いして熱湯で塩茹でにし、食べやすい大きさに切ってだし汁、淡口醤油で調味した地に浸け込む。
- ⑤ 鶏肉の薄切りは、小麦粉を薄くまぶしつけ、良くはたいて打ち粉をする。
- ⑥ だし汁、酒、みりん、濃口醤油を鍋に合わせて調味し、軽く一煮立ちした頃、⑤を入れて再沸騰させる。そこへ水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、練りわさびを加えて混ぜ合わせる。
- ⑦ それぞれを温めて器に盛りつけて、木の芽を乗せて供する。

<焼き物>

- ① 鱒は小骨等を取り除き、等分の切り身にして金串を打つ。
- ② みりん、たまり、酒、淡口醤油を調味してタレを作る。
- ③ たらの芽は「はかま部分」を取り除いて、食べやすい形状に掃除をする。
- ④ だし汁、淡口醤油、みりんを合わせ鍋に入れ、一煮立ちして冷ます。揚げ油を温め、掃除したたらの芽を素揚げにする。揚げれば熱い間に、調味液に浸して味を含ませる。
- ⑤ はじかみは形を整えて薄皮をむき、熱湯で短時間茹でて陸(おか)揚げにして冷まし、冷めれば、酢と水、砂糖で調味した甘酢に漬ける。
- ⑥ 焼き台を準備して加熱し、②をかけてから①を焼く。焼き色と火通しに注意して、照り良く焼き上げ、上がりに叩き木の芽を乗せて木の芽焼きとする。
- ⑦ 器に④⑤⑥を盛りつけ供する。