



整理番号
※事務局使用

記載例

全日本高校生 WASHOKU グランプリ 2020

レシピ概要

作品のタイトル			
献立	牡蠣ご飯、メギスのつみれ汁、水晶ナス		
使用する出汁	昆布、鰹節	食材原価(3食分)	2,980 円

完成写真			
	※メールで提出する場合、画像データは 1MB 以上 10MB 以内にしてください。		
アピールポイント			
			
200 字程度			

料理名	材料	分量	作り方
牡蠣ご飯	米	2合	①牡蠣に片栗粉と塩を振り、10秒ほど混ぜ、水50ccを加えてさらに30秒ほど混ぜる ②牡蠣を別のボウルに取り出し、3%程度の食塩水ですすぎ、水気を切る ③鍋に出汁と薄口醤油、酒を入れて火にかけて、沸騰したら牡蠣を入れて弱めの中火で2分ほど茹でる ④牡蠣を取り出し、火を止め濃口醤油を入れる ⑤茹で汁を計量し、440ml未満ならば水を足す ⑥土鍋に米・出汁を入れ強火にかけて、ブクブクと音がしだしたら弱火で10分炊く ⑦牡蠣を入れて火を止め、タオルで包んで12分蒸らす ⑧三つ葉の葉っぱとみじん切りにした茎を散らして完成
	牡蠣	200g	
	出汁(昆布4g、鰹節6g)	400ml	
	薄口醤油	大きじ2	
	濃口醤油	小さじ2	
	酒	大きじ2	
	三つ葉	少々	
メギスの つみれ汁	メギス【地物】	6匹	①メギスの鱗をとり、頭を落とし、腹を開いて内臓を出し、水洗いして水分をとる ②頭の方から背骨に沿って包丁を入れて3枚におろし、腹の硬い骨を削ぎ落とす ③身をまな板に置いて包丁でたたき、細かくなったらすり鉢に入れてする ④味噌を入れてなじませ、生姜・山芋・酒・みりん・醤油を入れて混ぜる ⑤溶いた卵を2回に分けて混ぜ、片栗粉を入れて混ぜるとともに、葱の粗みじんを入れたらゴムベラで混ぜる ⑥鍋に出汁を沸かし、すり身を一口大で入れていき、浮いたらボールにとる ⑦出汁の灰汁をとり、味噌を入れて味を調える ⑧すり身を器に入れ、薬味用の葱を入れて完成
	白葱(すり身・薬味用)	1本	
	生姜	1かけ	
	山芋	20g	
	卵	1個	
	片栗粉	小さじ2	
	味噌(すり身用)	大きじ2	
	酒	小さじ2	
	醤油	小さじ1/2	
	味噌(汁用)	30g	
出汁(昆布〇g、鰹〇g)	600ml		
水晶ナス	茄子	3本	①出汁・酒・みりん薄口醤油を鍋に入れて沸かし、沸騰したら火を止めて冷やしておく ②茄子はヘタを切り落とし油で転がしながら3分ほど揚げる ③揚げた茄子を氷水につけて冷ます ④冷めたら皮をむいて縦に4つに切って器に盛り、冷えた出汁をかけてしばらく置いておく ⑤仕上げに糸かつおを乗せて完成
	サラダ油	適量	
	ショウガ	8g	
	糸かつお	少々	
	出汁(昆布〇g、鰹〇g)	300ml	
	薄口醤油	大きじ2	
	酒	大きじ2	
	みりん	大きじ2	

※調味料を含め、3食分を記載してください。

※地物食材は、材料名の末尾に【地物】と明記してください。 例. メギス(ニギス)【地物】

※行が不足する場合は、適宜追加してください。