

整理番号

※事務局使用

記載例



## 全日本高校生 WASHOKU グランプリ 2022

## 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	<p>※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。</p>		
アピールポイント 200 字程度			
事前調理	決勝大会前日に事前調理を行うか 申告してください。	<input checked="" type="checkbox"/> 事前調理を行う <input type="checkbox"/> 事前調理を行わない	

料理名	材料	分量	作り方
牡蠣ご飯	米	2 合	<p><b>【事前調理準備】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>昆布〇g、鰹ぶし〇g を用い、出汁をとる</u></li> <li>・ <u>⑤に用いる米を事前に研いで水に浸しておく</u></li> <li>・ <u>調味料を計量し、事前に小分けにしておく</u></li> </ul> <p>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</p> <p>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</p> <p>③鍋に出汁と薄口醤油、酒を入れて火にかけ、沸騰したら牡蠣を入れて弱めの中火で2分ほど茹でる</p> <p>④牡蠣を取り出し、火を止め濃口醤油を入れる</p> <p>⑤茹で汁を計量し、440ml 未満ならば水を足す</p> <p>⑥土鍋に米・出汁を入れ強火にかけ、ブクブクと音がしだしたら弱火で10分炊く</p> <p>⑦牡蠣を入れて火を止め、タオルで包んで12分蒸らす</p> <p>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</p>
	牡蠣	200g	
	出汁(昆布〇g、鰹節〇g)	400ml	
	薄口醤油	大さじ 2	
	濃口醤油	小さじ 2	
	酒	大さじ 2	
	三つ葉	少々	
メギスの つみれ汁	メギス【地物】	6 匹	<p><b>【事前調理準備】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>昆布〇g、鰹ぶし〇g を用い、出汁をとる</u></li> <li>・ <u>⑤に用いる生姜、山芋の皮むきを事前に行う</u></li> <li>・ <u>調味料を計量し、事前に小分けにしておく</u></li> </ul> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>⑦出汁の灰汁をとり、味噌を入れて味を調える</p> <p>⑧すり身を器に入れ、薬味用の葱を入れて完成</p>
	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)	大さじ 2	
	酒	小さじ 2	
	醤油	小さじ 1/2	
	味噌(汁用)	30g	
	出汁(昆布〇g、鰹節〇g)	600ml	
水晶ナス	茄子	3 本	<p><b>【事前調理準備】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>昆布〇g、鰹節〇g を用い、出汁をとる</u></li> <li>・ <u>⑤に用いる生姜、山芋の皮むきを事前に行う</u></li> </ul>
	サラダ油	適量	
	ショウガ	8g	

糸かつお	少々	<p>・調味料を計量し、事前に小分けしておく</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>③揚げた茄子を氷水につけて冷ます</p> <p>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</p> <p>⑤仕上げに糸かつおを乗せて完成</p>
出汁(昆布〇g、鰹節〇g)	300ml	
薄口醤油	大さじ2	
酒	大さじ2	
みりん	大さじ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】

※「事前調理を行う」にチェックを入れたチームは、「作り方」欄に事前調理内容が分かるよう記載してください。(朱書き、下線を引く等も可)

※可能な限り、パソコンで入力してください。また、行が不足する場合は、適宜追加してください。