

第 6 回和食ワールドチャレンジ【レシピ用紙】

氏名： 日本 太郎

勤務先名： 割烹日本太郎

※氏名・勤務先は審査員に開示しません

①料理作品名：

煮物椀

海老身丈

菜の花、どんこ椎茸、人参

木の芽

②作品 PR（4 行程度）：

テーマ「UMAMI」「IRODORI」に沿ったあなたの作品に込めた思いを必ずご記入ください。

（4 行程度）

③作品献立材料・調味料（5 人前）：

※材料の概（重）両・容量は、できる限り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。

※必ず昆布と鰹節のだし汁を使用した吸い物にして下さい。

※できる限りわかりやすく記載してください。

冷凍エビ 5 尾

すり身 150g

卵白 1/2 個

菜の花 5 本

どんこ椎茸 5 枚

人参 50g

木の芽 10 枚

昆布 30g

鰹節 30g

【吸い地】

一番だし〇〇ml

淡口醤油大さじ〇

塩〇g

【菜の花の浸け地】

一番だし〇〇ml

献立番号：XXXXX

第 6 回和食ワールドチャレンジ【レシピ用紙】

淡口醤油小さじ〇

塩 〇g

【昆布だし】

昆布〇〇g

水〇ml

④作り方：

【一番だしを引く】

- ① 鍋に昆布だしを入れて火に掛け、60℃程度に火を調整して1時間保って、火を強くして沸騰前に昆布を取り出し、花鰹を入れて漉し、静かに一番だしを引く。

【海老の下処理】

- ② 海老は殻をむいて背わたを取り除き、洗って水気をふき、刻んだのち、出刃包丁で刃叩きする。

【どんこ椎茸下処理】

- ③ どんこ椎茸は石突を切って、サット吸い物地で火を通して置く。

【人参の下処理】

- ④ 人参は線に切ってサッと火を通し、吸い物地に浸けて置く。

【菜の花の下処理】

- ⑤ 菜の花は長さを揃えて、塩湯がきしたのち、冷水に取り、浸け地に浸ける。

【すり身の下処理】

- ⑥ すり身を当たり鉢に入れて当たり、卵白、だし汁を加えて軟らかさを加減し、淡口醤油で下味をつけ、②の海老を加えてゴムベラで混ぜ合わせ、身丈地を作る。

【仕上げ】

- ⑦ 身丈地をお玉と手ですくうようにして楕円の形に取り、塩味をつけた昆布だしで茹で、火を入れる。
- ⑧ ①のだし汁を温め、塩、淡口醤油で調味して吸物地を作る。
- ⑨ 椀に海老身丈、菜の花、どんこ椎茸、人参を盛って吸物地を張り、吸口に木の芽をあしらう。

第 6 回和食ワールドチャレンジ【レシピ用紙】

⑤料理写真（1 枚以上）

写真貼付

審査課題 2. テーマ「UMAMI」と「IRODORI」に合った 5 品の和食・日本料理の前菜盛り合わせ

①料理作品名：

1. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
2. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
3. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
4. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
5. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

②料理写真（1 枚以上）：

写真貼付