

# 高校生和食料理コンテスト2019 エントリーシート

ふりがな				性別		生年 月日	西暦 年 月 日
氏名							歳
住所	〒 _____ <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 学校						
連絡先	電話番号			E-mail			
	携帯電話						
高校名	立		高等学校		科		年生
ふりがな							
チームメイト①							

タイトル							
<p>写真貼付位置 (カラーコピーでの貼付はご遠慮ください)</p>							

料理のポイント							
-----							
-----							
-----							
-----							

# レシピ

材料	分量	作り方	使用機材

# 高校生和食料理コンテスト2019 エントリーシート

ふりがな	いけじり はなこ		性別	女	生年月日	西暦 2001 年 5 月 5 日
氏名	池尻 花子					18 歳
住所	〒 154 - 0001 <input checked="" type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 学校 東京都世田谷区池尻2-30-14 みづのマンション101					
連絡先	電話番号	03-5431-5961	E-mail	info-sushi-tokyo.jp		
	携帯電話	090-0120-0399				
高校名	私 立 池尻 高等学校 調理 科 2 年生					
ふりがな	みづの たろう					
チームメイト①	水野 太郎					

タイトル	白魚と山菜のかき揚げ丼と鯛のうしお汁
<p>写真貼付位置 (カラーコピーでの貼付はご遠慮ください)</p>	

料理のポイント	重くなりがちなかき揚げ丼のご飯を、東京の特産の練馬大根を使った大根ご飯にすることで、あっさり食べられるようにしました。また、最後のうしお汁を出汁に天茶づけにして食べられるようにしています。
---------	--

# レシピ

材料	分量	作り方	使用機材
● 白魚と山菜のかき揚げ丼	白魚 30g うどん 1/4本 ふき 20cm 姫竹 4本 卵黄 1/2個 冷水 50ml 薄力粉 35g	①白魚は塩水で洗います。うどはさきがけにして酢水にさらします。ふき・姫竹は4cm程度の長さに切ります。 ②水気をしっかりとってボウルの中で合せて、薄力粉を全体にまぶし、混ぜ合わせた衣を加え混ぜます。 ③形を整えて、180℃の油で揚げます。	包丁 まな板 ボール 計量器具 天ぷら鍋
● 大根ご飯	米 1カップ 大根 125g 大根の葉 50g 出汁 1/2カップ 酒 大さじ1 みりん 大さじ1/2 塩 小さじ1/2	①大根を1cm角に切り、調味料を合わせて3分に煮立たせる。 ②ご飯に大根、煮汁、水を加え炊き上げます。 ③大根の葉を細かく刻み、熱湯をまわりかけ、水気を絞っておく。炊き上がったご飯に大根の葉を混ぜ合わせる。	包丁 まな板 ザル 計量器具 炊飯器
● 鯛のうしお汁	真鯛(あら) 200g 昆布 塩 大さじ1/4 酒 小さじ1 薄口醤油 小さじ1/2	①真鯛(あら)は塩(分量外)をまんべんなく振り、熱湯にくぐらせ霜降りにします。冷水でよく洗い流して、うろこや血合いを取り除きます。 ②鍋に水・昆布を入れて弱火をかけ、沸騰直前で昆布を取り出します。強火にしてあらを入れ、ふたたび沸騰したら中弱火にして、あくをていねいに取りながら、約15分間煮ます。 ③塩・酒・薄口醤油で味をととのえ、火を止め、器に盛り付けます。	包丁 まな板 計量器具 鍋