

# 高校生和食料理コンテスト2018 エントリーシート

ふりがな				性別		生年 月日	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	
チームメイト①					チームメイト②				

タイトル									
<p><b>写真貼付位置</b>            (カラーコピーでの貼付はご遠慮ください)            もしくは画像データを  <a href="mailto:event@sushi-washoku.jp">event@sushi-washoku.jp</a>            までご送付ください。            その際は「お名前」「タイトル」を必ず入力</p>									

料理のポイント									



# 高校生和食料理コンテスト2018 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	1999 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					
チームメイト①	水野 太郎			チームメイト②		

タイトル	弟の高校入学祝いのちらし寿司
<p><b>写真貼付位置</b>            (カラーコピーでの貼付はご遠慮ください)            もしくは画像データを            event@sushi-washoku.jp            までご送付ください。            その際は「お名前」「タイトル」を必ず入力</p>	

料理のポイント	弟の高校入学祝いに考えたちらし寿司です。春がテーマだったので、春が旬の真鯛で桜でんぶを作りました。きれいなピンク色に仕上がったので、春を意識できると思います。その他の具材も弟が大好きなものばかりで、彩りよく盛り付けしました。
---------	--

# レシピ

材料	分量	作り方	使用機材
桜でんぶ	鯛身 50g	①鍋にお湯を沸かし、沸騰したらひとつまみの塩と鯛を入れて、10分くらい茹でる。 ②茹でた鯛を水に入れて皮と骨を取り除き、身をほぐす。 ③調味料と水で溶いた食紅を入れ、中火から弱火で水分が無くなるまで炒める。 ④水分が無くなって、フライパンに付くようになったら火を止め、余熱で残りの水分を飛ばす。	鍋
	酒 大さじ1/3		フライパン
	砂糖 10g		菜箸
	みりん 大さじ1/3		ボール
	塩 少々		計量カップ
	食紅 少々	計量スプーン	
各種具材	鮪 2切れ	①鮪、鯛、烏賊、穴子を1口サイズに切る。 ※烏賊は食べやすいように、包丁目を入れる。 ②海老を竹串にさして、形を整える。鍋にお湯を沸かし、塩と酒を入れる。ふつふつしてきたら海老を入れる。赤くなったら、ざるに揚げ、皮を剥き、背開きに切る。	包丁
	鯛 2切れ		まな板
	烏賊 2切れ		竹串
	穴子 1/2切れ		鍋
	茹で海老 1本		ザル
	飛びっこ 適量		
	大葉 2枚		
わさび 適量			
厚焼き玉子	玉子 2個	①ボウルに材料を全て入れ、玉子を泡立てないように混ぜる。 ②玉子焼き器に油をしき、熱し、卵液お玉1杯弱を流し入れる。 ③ブクブクなっているところを箸で潰しながら焼いたら、3つ折りにする。 ④油を吸ったキッチンペーパーで玉子焼き器を拭き、卵液をお玉1杯弱加え、同じように焼く。 卵液が無くなるまで繰り返す。 ⑤1口大の大きさに切る。	ボール
	水 20cc		計量カップ
	みりん 10cc		計量スプーン
	醤油 3cc		菜箸
	砂糖 12g		玉子焼き器
	出汁 1.5g		包丁
塩 1.5g	まな板		
盛り付け		①器の上にしゃりをひく。 ②桜でんぶ・飛びっこが見えるように各種具材を盛り付ける。	