

資料①

献立名 いわしの〇〇, すまし汁, 青菜のお浸し

実習のねらい 和食の基本的な調理法を知る。

- 目標
- ・鯛(いわし)を使い, 魚の手開きをマスターする。
 - ・青菜のゆで方, 和風の汁物の調理方法を知る。

材料の準備

4人班

1人班

献立	材料名	1人分	4人分	1人分
いわしの〇〇	いわし	1尾	4尾	1尾
	他			
お浸し	青菜(ほうれん草)	80 g	320 g	
	しらす干し	6g	24g	
	しょうゆ	1 ml	4 ml	

※「しらす干し」と「しょうゆ」の分量は, から味を考慮し加減すること。

①洗う

青菜を洗いおけで根の周りの土を洗い落とし, 流水でふり洗いする。

②ゆでる

- ・なべにたっぷりの水を入れて, 火にかける。
- ・沸騰したたっぷりの湯に塩を少量入れる。
(省略可)
- ・青菜を入れて素早くゆでる。

湯が沸騰してから茎の方から入れる。ふたはしない。

③切る

すぐ水にとって冷やし, 水気を切り, 3~4cmの長さに切る。

④盛り付ける

- ①をボウルに入れ, しらすとしょうゆを入れて混ぜ合わせ, 小鉢に盛る。



材料の準備

4人班

人班

献立	材料名	1人分	4人分	人分	
す ま し 汁	みつば	3g	12g		
	とうふ	40g	160g		
	だ し	水	200ml	750ml	
		けずりぶし	3g	12g	
	汁	こんぶ	3g	5g	
		塩	少々	少々	
		しょうゆ	1.5ml	小さじ1杯	

① 下ごしらえをする

- ・みつばを洗って、3cmの長さに切る。
- ・とうふは1cmのさいの目切りにする。

② だし汁を作る

- ・こんぶは、なべに分量の水の中に入れて30分以上おき、その後、火にかける。
- ・沸騰直前にこんぶを取り出す。
- ・けずりぶしを入れ、再び沸騰したら火を消す。
- ・けずりぶしがなべ底に沈んだら、上澄みを取る。

③ だし汁を熱して、塩、しょうゆで調味する。

④ とうふ、みつばを入れ、一煮立ちさせる。

⑤ 火を止めて器に盛る。



用具・食器

ほうちょう, まな板, バット, ボウル, フライパン, 計量スプーン(大・小), 計量カップ, なべ, ざる, 皿(魚の料理用), 椀(すまし汁用), 小鉢(青菜のお浸し), 箸, 箸置き