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・鰯(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 人班

献立	材料名	1人分	4人分	人分
いわし	いわし	1尾	4尾	尾
000	他			
		 	1 1 1 1	
お	青菜(ほうれん草)	80 g	320 g	
浸	しらす干し	6g	24g	
L	しょうゆ	1 ml	4 ml	

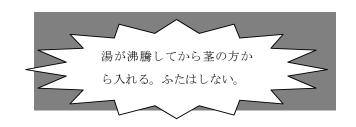
※「しらす干し」と「しょうゆ」の分量は、から味を考慮し加減すること。

(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。



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。



献立		材料名	1人分	4人分	人分
すまし汁	みつば		3g	12 g	
	とうふ		40 g	160 g	
	だ	水	200 ml	750 ml	
	L	けずりぶし	3g	12 g	
	汁	こんぶ	3g	5g	
		塩	少々	少々	
		しょうゆ	1.5 ml	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