

メニュー : カンパチのキムたま丼、カンパチのスンドゥブ																																																																																			
氏名	木村 匠	年齢	17才																																																																																
学校名	延岡学園高等学校	性別	男性																																																																																
<p>材 料 (4人前)</p> <table border="0"> <tr> <td>(どんぶり)</td> <td></td> <td>(汁)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>4個</td> <td>卵</td> <td>1個</td> </tr> <tr> <td>キムチ</td> <td>15^g</td> <td>カンパチ</td> <td>50^g</td> </tr> <tr> <td>カンパチ</td> <td>200^g</td> <td>玉ねぎ</td> <td>1/4個</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td>2合</td> <td>豆腐</td> <td>1/3丁</td> </tr> <tr> <td>かいわれ</td> <td>少々</td> <td>※にんにく</td> <td>10^g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>1/4個</td> <td>※しょうが</td> <td>10^g</td> </tr> <tr> <td>ニラ</td> <td>1/2個</td> <td>※唐辛子</td> <td>1^g</td> </tr> <tr> <td>(A) しょうゆ</td> <td>10^g</td> <td>※酒</td> <td>30^g</td> </tr> <tr> <td>ガラスープ</td> <td>50ml</td> <td>※コチェジャン</td> <td>20^g</td> </tr> <tr> <td>にんにく</td> <td>20^g</td> <td>キムチ</td> <td>30^g</td> </tr> <tr> <td>しょうが</td> <td>40^g</td> <td>ガラスープ</td> <td>400ml</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>※ごま油</td> <td>20^g</td> </tr> <tr> <td>スープ</td> <td>50ml</td> <td>※しょうゆ</td> <td>30^g</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>25^g</td> <td>パセリ</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>ウスターソース</td> <td>8^g</td> <td>みりん</td> <td>18^g</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>15^g</td> <td>うまみ調味料</td> <td>12^g</td> </tr> <tr> <td>ごま油・片栗粉</td> <td>少々</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>10^g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>かいそうめん</td> <td>20^g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				(どんぶり)		(汁)		卵	4個	卵	1個	キムチ	15 ^g	カンパチ	50 ^g	カンパチ	200 ^g	玉ねぎ	1/4個	ごはん	2合	豆腐	1/3丁	かいわれ	少々	※にんにく	10 ^g	にんじん	1/4個	※しょうが	10 ^g	ニラ	1/2個	※唐辛子	1 ^g	(A) しょうゆ	10 ^g	※酒	30 ^g	ガラスープ	50ml	※コチェジャン	20 ^g	にんにく	20 ^g	キムチ	30 ^g	しょうが	40 ^g	ガラスープ	400ml			※ごま油	20 ^g	スープ	50ml	※しょうゆ	30 ^g	しょうゆ	25 ^g	パセリ	少々	ウスターソース	8 ^g	みりん	18 ^g	酒	15 ^g	うまみ調味料	12 ^g	ごま油・片栗粉	少々			砂糖	10 ^g			かいそうめん	20 ^g		
(どんぶり)		(汁)																																																																																	
卵	4個	卵	1個																																																																																
キムチ	15 ^g	カンパチ	50 ^g																																																																																
カンパチ	200 ^g	玉ねぎ	1/4個																																																																																
ごはん	2合	豆腐	1/3丁																																																																																
かいわれ	少々	※にんにく	10 ^g																																																																																
にんじん	1/4個	※しょうが	10 ^g																																																																																
ニラ	1/2個	※唐辛子	1 ^g																																																																																
(A) しょうゆ	10 ^g	※酒	30 ^g																																																																																
ガラスープ	50ml	※コチェジャン	20 ^g																																																																																
にんにく	20 ^g	キムチ	30 ^g																																																																																
しょうが	40 ^g	ガラスープ	400ml																																																																																
		※ごま油	20 ^g																																																																																
スープ	50ml	※しょうゆ	30 ^g																																																																																
しょうゆ	25 ^g	パセリ	少々																																																																																
ウスターソース	8 ^g	みりん	18 ^g																																																																																
酒	15 ^g	うまみ調味料	12 ^g																																																																																
ごま油・片栗粉	少々																																																																																		
砂糖	10 ^g																																																																																		
かいそうめん	20 ^g																																																																																		
<p>作り方</p> <p>(どんぶり)</p> <ol style="list-style-type: none"> ①カンパチを切り、(A)を合わせ味を整えたものに漬け込み上からキッチンペーパーを入れて味を染みこませておく ②ニラを一口大、人参を千六本より太めに切る ③②を下ゆでする ④卵を割り、キムチ・ニラ・にんじん・ガラスープを入れ混ぜる ⑤卵が固まったらご飯の上のにのせる ⑥カンパチをあげ、フライパンで焼く ⑦⑤の上に⑥を置き、カンパチに漬け込んでいたタレを少しかける <p>(どんぶりのあん)</p> <ol style="list-style-type: none"> ①スープ・しょうゆ・ウスターソース・酒を鍋に入れ煮立たせる ②①に砂糖を入れる ③ごま油を入れ味を整え、水溶き片栗粉を入れる <p>(スンドゥブ)</p> <ol style="list-style-type: none"> ①食べやすい大きさに材料をカットする ②ガラスープの中に※を入れておく。煮立たせてカンパチを入れる ③を入れて沸騰後、玉ネギを入れ中火で煮込む。更に豆腐を入れて煮込む ④味を整え、卵を入れて出来上がり 																																																																																			
<p>コツ : 料理の時にカンパチを用いて生臭さが残っているので、それを防ぐためにしょうがなどを用いて生臭さを少しでも減らしました。</p>																																																																																			