

メニュー : 三味一隻丼、おすまし冷汁			
氏名	笠原 一 真	年齢	
学校名	日章学園高等学校	性別	男性
材 料 (4人前)			
米	400g	(A) しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ6	みりん	大さじ11/2
砂糖	大さじ3	ごま油	小さじ2
塩	小さじ11/2	おろしニンニク	小さじ1
昆布	1枚	おろし生姜	小さじ1
カツオ	600g	ラー油	少々
充填豆腐	150g	(B) 玉ねぎ	1/3玉
小ネギ	7本	オリーブオイル	大さじ2
塩昆布	6g	パルメザン酢	大さじ4
		しょうゆ	大さじ2
いりこだし	720cc	おろしニンニク	小さじ1
シイラ	100g	はちみつ	大さじ2
きゅうり	1本	水	大さじ3
味噌	大さじ1	塩こしょう	少々
すりごま	大さじ1/2	(C) 梅干し	4粒
砕いたピーナッツ	大さじ1/2	大葉	4枚
		すりごま	小さじ1
マヨネーズ	大さじ11/2		
わさび	小さじ1		
作り方			
(どんぶり)			
①酢飯をつくる			
②材料を切る。塩昆布は粗く刻み、豆腐はさいの目、小ネギは小口切り、かつおは薄切り・粗めのたたき・柏子木切りの3つに切り分ける			
③3つの切り方に分けたかつおをそれぞれ味付けする 柏子木切り→(A) 薄切り→(B) たたき→(C)			
④皿に酢飯を盛り、3種類をそれぞれきれいに上に盛りつける。Bで味付けしたかつおの上にはわさびマヨネーズを格子状に絞る			
⑤かつおのまわりに塩昆布と豆腐を散りばめ、小ネギを全体に散らせば完成			
(汁)			
①だし汁をひいておく			
②味噌にゴマ・砕いたピーナッツを混ぜておく			
③きゅうりを麺状に切る			
④シイラの切り身に酒をふり臭みをとったらしっかりと焼く(グリルで水分が飛ぶくらいしっかりと)			
⑤焼いたシイラに2の味噌を塗り、バーナーで軽く焦げ目をつける(味噌がかたい場合はみりんで少しのばすとよい)			
⑥③⑤を椀に盛り、そのまわりにだしを注いで完成			
コツ : かつおの切り方を3種類にし、食べた時の食感と味付けの違いで最後まで飽きず楽しんでもらえるようにしました。			