



調理実習計画表



年 組 番 名前

班	★リーダー				

いわしのかば焼き			きゅうりとくらげの酢の物		
材料・調味料	1人分	人分	材料・調味料	1人分	人分
いわし	80g(一尾)		きゅうり	1/2本	
かたくり粉	4g(大さじ1/2)		塩くらげ	7.5g	
油	5ml(小さじ1)		*酢	大さじ3/4	
しょうゆ	10ml(小さじ2)		*醤油	大さじ1/8	
しょうが汁	少々		*砂糖	1/4	
みりん	15ml(大さじ1)		*塩	小さじ1/8	
酒	15ml(大さじ1)		生姜	2g	

調理手順			調理手順		
------	--	--	------	--	--

<p>① いわしを開く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● いわしの表面を流水にあてて、指でこすってうろこを取り、頭をむしり取る。 ● 腹をさいて内蔵を取り出し、きれいに洗う。 ● 中身に親指を差し込み、左右に動かして腹を開く。 ● 骨を肉からひきはがす。 ● 尾の近くで骨を折り取る。 <p>② 下味用調味料をつくり、いわしを2~3分間つけて置く。 <下味用調味料></p> <ul style="list-style-type: none"> ● しょうゆ… (小1) ● しょうが汁… (少々) ● かたくり粉 … (大1/2) ● 油… (小1) <p>③ フライパンに油を熱し、②に片栗粉をまぶし、いわしを両面焼く(強火)。</p> <p>④ こげ色がついたら弱火にして、2~3分か熱し、取り出す。</p> <p>⑤ フライパンにたれの材料を入れ、中火で1~2分間煮詰める。そこへ、焼いたいわしをもどし、たれをからめる。 <たれ></p> <ul style="list-style-type: none"> ● しょうゆ… (小1) ● みりん… (大1) ● 酒 … (大1) 	<p>① きゅうりを切る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● きゅうりを塩みがきし、4cm 丈に切る。 ● 桂むきにしてさらに幅7mmに切る。 <p>② 塩くらげを切る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 塩くらげを水につけて塩抜きする。 ● 60℃の湯にくぐらせ、水にとり、4cmの織切りにする。 <p>③ 生姜を切る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 生姜を1cm 丈の細い織切りにし、水にさらし、布巾で水気をとる。 <p>④ 三杯酢を和える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● *の調味料を混ぜ、三杯酢つくる。 ● きゅうり、くらげの水気をふきとり、三杯酢で和える。
---	--