

衛生管理総括表

献立:海老フライ		危害発生要因	防止措置	管理基準	モニタリング	改善処置	検証方法	記録方法	備考
(29)さつま芋 開封	異物の混入	取扱い不備	原材料保管管理マニュアル遵守	PP					
	腐敗変敗 微生物増殖								
(30)下処理 異物除去 (31)海老、 野菜を揚げる	異物の混入	不十分な水洗い	手洗いマニュアル遵守 水洗いの徹底	PP					
	病原微生物 の残存	加熱不足	十分な加熱	CCPI	油温度 150℃以上 揚げ時間1 分以上	揚げ直し 何を:油の温度 確認方法:フライヤーの 中に中心温度計を 差し込み150℃以上 であることを確認 頻度:調理開始時 何を:揚げ時間 確認方法:調理室備 え付けのタイマーで揚 げ時間1分以上であ ることを確認 頻度:調理開始時 担当者:揚げ物担当	1. 加熱記録表 2. 中心温度計の 補正記録表 3. タイマーの校正記録 表		
	病原微生物 の残存								
(32)盛り付け	生物学的 微生物汚染	手、指からの汚染 盛り付け皿からの 汚染	盛り付けマニュアル遵守 手洗いはマニュアル遵守 洗浄、消毒マニュアル遵守	PP					

衛生管理総括表

献立名：蕪の揚げ出し 烏そばる庵かけ

工程	危害	危害発生要因	防止措置	管理基準	モニタリング	改善処置	検証方法	記録方法	備考
受入	生物学的 微生物汚染	取扱い不備	原材料保管管理マニュアル遵守	PP					
(1)蕪	生物学的 微生物汚染	取扱い不備	原材料保管管理マニュアル遵守	PP					
(2)片栗粉	生物学的 微生物汚染	取扱い不備	原材料保管管理マニュアル遵守	PP					
(3)塩	生物学的 微生物汚染	取扱い不備	原材料保管管理マニュアル遵守	PP					
(4)味噌	生物学的 微生物汚染	取扱い不備	原材料保管管理マニュアル遵守	PP					
(5)淡口醤油	生物学的 微生物汚染	取扱い不備	原材料保管管理マニュアル遵守	PP					
(6)烏ミンチ	生物学的 微生物増殖 微生物汚染	長時間室温放置 取扱い不備	原材料保管管理マニュアル遵守	PP					
(7)生麩	生物学的 微生物増殖 微生物汚染	長時間室温放置 取扱い不備	原材料保管管理マニュアル遵守	PP					
(8)木の芽	生物学的 微生物汚染	取扱い不備	原材料保管管理マニュアル遵守	PP					
(9)蕪を水洗 いし水気を切 る	生物学的 病原微生物 の残存 物理的 異物の混入	不十分な水洗い	水洗いの徹底	PP					
(10)片栗粉 室温保管	生物学的 腐敗変敗 微生物汚染	取扱い不備	原材料保管管理マニュアル遵守	PP					
(11)塩 室温保管	生物学的 微生物汚染	取扱い不備	原材料保管管理マニュアル遵守	PP					
(12)味噌 室温保管	生物学的 病原微生物 の増殖 腐敗変敗 微生物増殖	取扱い不備	原材料保管管理マニュアル遵守	PP					
(13)淡口醤油 室温保管	生物学的 微生物汚染	取扱い不備	原材料保管管理マニュアル遵守	PP					

衛生管理総括表

献立名：蕪の揚げ出し 鳥そぼろ庵かけ

工程	危害	危害発生要因	防止措置	管理点	管理基準	モニタリング	改善処置	検証方法	記録方法	備考
(14)鳥ミンチ 冷蔵庫保管	生物学的 病原微生物 の増殖 腐敗変敗微 生物の増殖	冷蔵庫内温度管 理の不徹底	原材料保管管理マニュアル遵守 冷蔵庫内温度管理マニュアル遵守							
(15)生麩 冷蔵庫保管	生物学的 微生物増殖 微生物汚染	長時間の室温放置 取り扱い不備	原材料保管管理マニュアル遵守							
(16)木の芽 冷蔵庫保管	生物学的 病原微生物 の増殖 腐敗変敗微 生物の増殖	冷蔵庫内温度管 理の不徹底	原材料保管管理マニュアル遵守 冷蔵庫内温度管理マニュアル遵守							
(17)皮をむく 蕪	病原微生物 汚染	手指、調理器具か らの汚染	手洗いマニュアル遵守 洗浄、消毒マニュアル遵守	PP						
(18)解凍 鳥ミンチ	容器の破損	取り扱い不備	目視確認(容器の破損)	PP						
(19)生麩 解凍	生物学的 病原微生物 増殖 腐敗変敗微 生物増殖	冷蔵庫内温度管 理の不徹底	原材料保管管理マニュアル遵守 冷蔵庫内温度管理マニュアル遵守	PP						
(20)木の芽 水洗い水気を 切る	生物学的 病原微生物 残存	不十分な水洗い	水洗いの徹底	PP						
(21)蕪を米の とぎ汁で茹で る	病原微生物 による二次 異物の混入	手指、調理器具か らの汚染 調理従事者由来	手洗いマニュアル遵守 洗浄、消毒マニュアル遵守	PP						
(22)鳥ミンチ 開封	生物学的 病原微生物 の増殖	長時間の室温放置	原材料保管管理マニュアル遵守	PP						
(23)生麩 開封	生物学的 病原微生物 の増殖 物理的 異物の混入	長時間の放置	原材料保管管理マニュアル遵守	PP						

衛生管理総括表

献立名: 蕪の揚げ出し 烏そばる庵かけ

工程	危害	発生源	発生要因	防止措置	管理基準	モニタリング	改善処置	検閲方法	記録方法	備考
(24) 茹で上がったら流水にさらして水気を切る	病原微生物の増殖 異物の混入	手指、調理器具からの汚染 調理従事者由来	加熱不足 調理従事者由来	手洗いマニュアル遵守 洗浄、消毒マニュアル遵守	PP					
(25) 加熱	病原微生物の残存 異物の混入	加熱不足 調理従事者由来	加熱不足 調理従事者由来	十分な加熱 入室マニュアル遵守	PP					
(26) 切り分ける	病原微生物による二次 異物混入	手指、調理器具からの汚染 調理従事者由来	加熱不足 調理従事者由来	手洗いマニュアル遵守 洗浄、消毒マニュアル遵守	PP					
(27) だし汁で加熱する蕪	病原微生物の残存 異物の混入	加熱不足 調理従事者由来	加熱不足 調理従事者由来	十分な加熱 入室マニュアル遵守	PP					
(28) だし汁で加熱する生麩	病原微生物の残存 異物の混入	加熱不足 調理従事者由来	加熱不足 調理従事者由来	十分な加熱 入室マニュアル遵守	CCP1	加熱温度80℃以上 加熱時間1分以上	再加熱	1. 加熱記録表の確認 頻度: 当該献立の調理作業終了後 担当者: 和食課責任者 2. タイマーの校正 頻度: 年1回 担当者: 施設課	1. 加熱記録表 2. タイマーの校正記録表	
(29) 冷却蕪	生物学的病原微生物の残存 病原微生物の二次汚染 異物の混入	手指、調理器具からの汚染	不適切な温度管理	手洗いマニュアル遵守 洗浄、消毒マニュアル遵守 目視確認及び水洗いの徹底	PP	何を: 加熱温度80℃以上 確認方法: 鍋に水を入れ沸騰するのを目視で確認 何を: 加熱時間1分以上 確認方法: 調理室備え付けタイマーで加熱時間1分以上を確認 頻度: 加熱する度 担当者: 煮物担当				
(30) 冷却蕪	生物学的病原微生物の増殖	不適切な温度管理	不適切な温度管理	冷却温度管理の徹底	PP					
(31) 茶に上げ水を拭き取る	生物学的病原微生物の残存	不十分な手洗い 手指からの汚染	不十分な手洗い 手指からの汚染	手洗いマニュアル遵守 洗浄、消毒マニュアル遵守	PP					

衛生管理総括表

献立名：蕪の揚げ出し 鳥そぼろ庵かけ

工程	危害	危害発生要因	防止措置	管理点	管理基準	モニタリング	改善処置	検証方法	記録方法	備考
(32) 水気を切る	生物学的病原微生物の残存 病原微生物の二次汚染 物理的異物の混入	手洗いマニキュアル遵守 洗浄、消毒マニキュアル遵守 目視確認及び水洗いの徹底	PP							
(33) だし汁で加熱する 鳥ミンチ	生物学的病原微生物の残存 物理的異物の混入	加熟不足 調理従事者由来	十分な加熟 入室マニキュアル遵守	CCP2	加熱温度80℃以上 加熟時間1分以上	何を：加熱温度80℃以上 確認方法：鍋に水を入れ沸騰するのを目視で確認 何を：加熟時間1分以上 確認方法：調理室備え付けタイマーで加熟時間1分以上を確認 頻度：加熱する度 担当者：煮物担当	再加熟	1. 加熱記録表の確認 頻度：当該献立の調理作業終了後 担当者：和食課責任者 2. タイマーの校正 頻度：年1回 担当者：施設課	1. 加熱記録表 2. タイマーの校正記録表	
(34) 蕪に片栗粉を付け、フライヤーで揚げる	生物学的病原微生物の残存	加熟不足	十分な加熟	CCP3	油の温度150℃以上 揚げ時間1分以上	何を：油の温度 確認方法：フライヤーの中に中心温度計を差し込み150℃以上であることを確認する 頻度：調理作業開始前 何を：揚げ時間 確認方法：調理室備え付けタイマーで揚げ時間1分以上を確認する 頻度：揚げる度 担当者：揚げ物担当	再加熟	1. 加熱記録表 頻度：当該献立の調理作業終了後 担当者：和食課責任者 2. 中心温度計の校正 頻度：年1回 担当者：施設課 3. タイマーの校正 頻度：年1回 担当者：施設課	1. 加熱記録表 2. 中心温度計の校正記録表 3. タイマーの校正記録表	

衛生管理総括表

献立名：蕪の揚げ出し 烏そばろ庵かけ

工程	危害	危害発生要因	防止措置	管理基準	モニタリング	改善処置	検証方法	記録方法	備考
(35) 片栗粉でとろみを付け	生物学的病原微生物の残存	加熱不足 調理従事者由来	十分な加熱	PP					
(36) 蕪にとりそばろ庵をか	病原微生物の残存 異物の混入	手指、調理器具からの汚染 調理従事者由来	手洗いまニュアール遵守 洗浄、消毒まニュアール遵守	PP					
(37) 付け合わせ野菜と共に盛りつける	病原微生物の残存 異物の混入	手指、調理器具からの汚染 調理従事者由来	手洗いまニュアール遵守 洗浄、消毒まニュアール遵守	PP					

衛生管理総括表

献立：鯛の酒蒸し

工程	危害	危害発生要因	防止措置	管理点	管理基準	モニタリング	改善処置	検証方法	記録方法	備考
受入 (1) 鯛	生物学的 微生物汚染 微生物増殖	取扱い不備 長時間室温放置	原材料保管管理マニュアル遵守	PP						
(2) 絹ごし豆腐	生物学的 微生物汚染 微生物増殖	取扱い不備 長時間室温放置	原材料保管管理マニュアル遵守	PP						
(3) しめじ	生物学的 微生物汚染	取扱い不備	原材料保管管理マニュアル遵守	PP						
(4) 菊菜	生物学的 微生物汚染	取扱い不備	原材料保管管理マニュアル遵守	PP						
(5) 絞口醤油	生物学的 微生物汚染	取扱い不備	原材料保管管理マニュアル遵守	PP						
(6) 塩	生物学的 微生物汚染	取扱い不備	原材料保管管理マニュアル遵守	PP						
(7) 保管(鯛)	微生物増殖 腐敗変敗の 微生物増殖	冷蔵庫内温度管理 の不徹底	原材料保管管理マニュアル遵守	PP						
(8) 鯛 下処理	病原微生物 による二次 汚染 異物混入	手、指からの汚染 調理器具からの 汚染 調理従事者由来	手洗いマニュアル遵守 洗浄、消毒マニュアル遵守	PP						
(9) 鯛に切りこ みを入れる	病原微生物 による二次 汚染 異物混入	手、指からの汚染 調理器具からの 汚染 調理従事者由来	手洗いマニュアル遵守 洗浄、消毒マニュアル遵守	PP						
(10) 鯛 保管	病原微生物 の増殖 腐敗変敗の 微生物増殖	冷蔵庫内温度管理 の不徹底	原材料保管管理マニュアル遵守 冷蔵庫内の温度管理マニュアル 遵守	PP						
(11) 豆腐 開封	病原微生物 の増殖 腐敗変敗の 微生物増殖	手、指からの汚染 調理器具からの 汚染 調理従事者由来	手洗いマニュアル遵守 洗浄、消毒マニュアル遵守	PP						
(12) 切り込み を入れ水気を 切る	病原微生物 による二次 汚染 異物混入	手、指からの汚染 調理器具からの 汚染 調理従事者由来	手洗いマニュアル遵守 洗浄、消毒マニュアル遵守	PP						

衛生管理総括表

献立: 鯛の酒蒸し

工程	危害	危害発生要因	防止措置	管理点	管理基準	モニタリング	改善処置	検証方法	記録方法	備考
(13) 保管	病原微生物の増殖 腐敗変敗の微生物増殖	冷蔵庫内温度管理の不徹底	原材料保管管理マニュアル遵守 冷蔵庫内の温度管理マニュアル遵守	PP						
(14) しめじ 開封	病原微生物の増殖 腐敗変敗の微生物増殖	手、指からの汚染 調理器具からの汚染 調理従事者由来	手洗いマニュアル遵守 洗浄、消毒マニュアル遵守	PP						
(15) 水洗い 切り込みを 入れる	病原微生物の残在 病原微生物による二次汚染 異物混入	不十分な水洗い 手、指からの汚染 調理器具からの汚染 調理従事者由来	水洗いの徹底 手洗いマニュアル遵守 洗浄、消毒マニュアル遵守	PP						
(16) 保管	病原微生物の増殖 腐敗変敗の微生物増殖	冷蔵庫内温度管理の不徹底	原材料保管管理マニュアル遵守 冷蔵庫内の温度管理マニュアル遵守	PP						
(17) 菊菜 開封、水洗い	病原微生物の残在 病原微生物による二次汚染 異物混入	不十分な水洗い 手、指からの汚染 調理器具からの汚染 調理従事者由来	水洗いの徹底 手洗いマニュアル遵守 洗浄、消毒マニュアル遵守	PP						
(18) 熱湯で ポイル	病原微生物の残在 異物混入	加熱不足 調理従事者由来	加熱時間の徹底	PP						
(19) 冷水に 冷ます 水気を切る	病原微生物による二次汚染 異物混入	手、指からの汚染 調理器具からの汚染 調理従事者由来	手洗いマニュアル遵守 洗浄、消毒マニュアル遵守	PP						
(20) 保管	病原微生物の増殖 腐敗変敗の微生物増殖	冷蔵庫内温度管理の不徹底	原材料保管管理マニュアル遵守 冷蔵庫内の温度管理マニュアル遵守	PP						

衛生管理総括表

献立: 鯛の酒蒸し

工程	危害	危害発生要因	防止措置	管理点	管理基準	モニタリング	改善処置	検証方法	記録方法	備考
(21) 鯛、野菜 蒸す	病原微生物 の残在 異物混入	加熱時間不足 調理従事者由来	十分な加熱	CCP1	蒸し時間8分 以上	何を: 蒸し時間8 分以上 確認方法: 調理 室備え付けタイ マーで蒸し時間1 0分以上を確認 頻度: 蒸す度 担当者: 蒸し担当	蒸し直し	1. 加熱記録表の確認 頻度: 該当献立の調 理作業終了後 担当者: 和食課責任者 2. タイマーの校正 頻度: 年1回 担当者: 施設課	1. 加熱記録表 2. タイマーの校 正記録表	
(22) 盛り付け	病原微生物 の残在 異物混入	手、指からの汚染 盛り付け皿からの 汚染 調理従事者由来	手洗いマニキュア遵守 洗浄、消毒マニキュア遵守	PP						

調理マニュアル

コンソメスープ*

<材料>

※フオンブラン

アキレス	20kg
牛スネ	20kg
牛骨	20kg
ネック	20kg
玉ねぎ	20kg
人参	10kg
セロリ	1kg
ローリエ	少々

※コンソメスープ

牛スネミンチ	50kg
玉ねぎ	3、7kg
人参	2、5kg
セロリ	1kg
トマト	600g
ローリエ	9枚
エストラゴン	少々
ニンニク	1株
卵白	1L
塩	330g
黒こしょう(ホール)	30g

- 1 オツソボッコ、牛アキレス、チキンネックを冷凍庫(-15°C以下)から出して来て、流水(25°C)でさらし、テコルジェ(血抜き)する。(3時間)
- 2 ①をケトルに入れ、水を注ぎ火にかけて沸騰したらアクを引き、香草野菜、(セロリ、オニオン・ニンジンなど)を入れてこまめにアクを引きながら6時間位煮こむ。
- 3 ②を布ごしし、水槽(±0°C以下)に入れさます。(フオンブラン)
- 4 ③が完全に冷めたら、冷蔵庫(10°C以下)で約24時間保管する。
- 5 牛スネミンチを冷蔵庫(10°C以下)から出して来て細かく切った香草野菜(オニオン・ニンジン・トマトなど)を合わせ、泡立てた卵白を入れてよく練り合わせる。
- 6 ④のフオンブランを冷蔵庫から出して来て⑤を合わせ鍋に入れて火にかけて65°Cから70°C位までスパテラを入れてかき混ぜ固まった肉が浮いてきたら、沸騰(94°C~98°C以下)しないように火を調整し、脂、アクを引きながら、6~7時間、火にかける。

コンツメスーフ

- 7 ⑥を濁らないように布でこす。(63°C)
- 8 ⑦を火にかけ沸騰しないようにしながら脂をひいて仕上げる。
- 9 ⑧を水槽(±0°C)に入れて冷ます。
- 10 ⑨を4Lずつ計って真空パック包装して、冷凍庫保管する。
- 11 冷凍庫から⑩を取り出し冷蔵庫内で解凍し、ガスレンジ加熱、盛りつけ提供。

調理マニュアル

牛フィレ肉のソテー生姜醤油ソース

<材料>

牛フィレ肉	80g
人参 (約3g~5g)	1個
インゲン (長さ4cm)	5本
ポテト (約3g~5g)	1個
塩、胡椒	少々
生生姜ソース	30cc
バター	少々
砂糖	30g
ブイヨン	200cc

生姜醤油ソース

<材料>

醤油 (1.8L入り)	13本
味醂 (1.8L入り)	4本
砂糖	3kg
生姜	2kg
ニンニク	2kg
胡麻油 (1.8L入り)	1本
七味	90g
味の素	少々

<作り方>

- (1) 牛フィレ肉は下処理し、80gにカットする。
- (2) 人参は水洗いし、皮を剥いた後面取りして、沸騰した水に1分以上茹でをする。水気を切り、鍋を火にかけバターを溶かし人参、塩、胡椒、砂糖を入れ軽く炒め、ブイヨンを加えて煮こむ。竹串が通るくらいやわらかくなったら、ステンポットに移し冷水で冷し冷凍庫で保存して置き盛りつけ前に再加熱をする。
- (3) インゲンは水洗いし切り分け、沸騰した水に塩を加えインゲンを入れて茹でる。氷水に入れて余熱を取ってから水気を切り、ポットにクッキングペーパーを敷きインゲンを置きラップして冷蔵庫に保存(10℃以下)盛りつけ前にバターソテーし、塩、胡椒で味を整える。
- (4) ポテトは水洗いし皮を剥いて面取りして、水にさらし沸騰した水に1分茹で、ザルにあけ余熱を取パットにクッキングシートを敷ポテトを入れ冷蔵庫に保存する。(10℃以下)盛りつけ前にフライヤーで揚げ(170℃以上)鍋にバターを溶かし、ポテトを入れ良く混ぜながら塩で味を整える。
- (5) 牛フィレ肉に、塩、胡椒を振って熱したフライパンにサラダ油を引き、肉の側面を転がす様に焼く。その後両面に焼き色をつける。(レア、ミディアム、ウェルダン)
- (6) 皿に(4)の肉を置き(2)、(3)、(4)の野菜を置き生生姜醤油ソースを火にかけ仕上げる。

<作り方 生姜醤油ソース>

- (1) 鍋に全ての材料を入れ火にかける。沸騰してしばらく煮こむ。
- (2) ステンポットに移して冷水で冷す。
- (3) 冷めたら冷蔵庫10℃以下で保管する。

調理マニュアル

スクランブルエッグ

< 材 料 >		(1人前の量)	
殺菌凍結全卵	1,8L	スクランブル用	200cc
生クリーム	200cc	バター	10g
塩	少々		
こしょう	少々		

< 作り方 >

- ① 殺菌凍結全卵(1,8L)を前日に冷蔵庫に入れ(10℃以下)で解凍する。
- ② ボールに殺菌凍結全卵、生クリーム、塩、こしょうを入れ、10回以上泡立て器で混
- ③ ②の全量をステンポットに移し(10℃以下)で冷蔵庫で保存する。
- ④ テフロン加工の鍋にバター(10g)を入れ熱してスクランブル用の卵(200cc)を入
中火の内側の火力のみでメモリ上から2番目にあわせ箸を使ってよく混ぜる、
(20秒以上)火を入れる。(タイマーセットする)
- ⑤ 皿に盛りつける。
- ⑥ ②の卵の残量は、翌日のスクランブルに使用しない。

調理マニュアル

季節のサラダ

< 材料 >

サニーレタス	2束 (500g)
グリーンカール	2束 (500g)
トレビス	1束 (300g)
アンディーブ	1束 (300g)
トマト	1個 (160g)

フレンチドレッシング

< 材料 >

玉葱	600g
マスタードフレンチ	180g
キューピーワインビネガー	1L
サラダ油	3L
塩	60g
こしょう	2g
砂糖	30g

< 作り方 季節のサラダ >

- 1 サニーレタス、グリーンカール、トレビスは茎元の芯を取りながら第1浴槽に入れ洗う。
- 2 後に第2浴槽に入れ葉を細かく契り茎も除去しながら氷水の第3浴槽に入れて行く。
- 3 第4浴槽にオゾン水を入れ1分以上漬けこむ。
- 4 水気を切り後、保管用パットに入れ冷蔵庫で(10℃以下)保存する。
- 5 アンディーブは水洗いし、細切りにする。ボールに入れ1分位オゾン水でさらす。ザルで水気を切ってタッパーに入れ冷蔵庫(10℃以下)で保存する。
- 6 トマトは沸騰した水に入れその後と穴あきレードルでとりだし氷水に入れ、冷却してから皮をむき後とオゾン水で洗う。パットに入れ冷蔵庫(10℃以下)で保存する。
- 7 盛りつけはトマトを1/8カットにし皿の上に2切れおき、サニーレタス、グリーンカール、トレビスをトマトの上におく。その上にアンディーブの細切りを飾り、ドレッシングを添えて仕上げる。

< 作り方 フレンチドレッシング >

- 1 玉葱の外側の茶色の皮をむいた後水洗いし、乱切りにした玉葱とキューピーワインビネガーを一緒に入れミキサーで(30秒間)かける。
- 2 1の全量をボールに入れ、マスタードフレンチ、塩、胡椒、砂糖を加える。
- 3 サラダ油を少しずつ加えながら泡立て器で攪拌する。
- 4 3の全量をステンポットに移しラップして(10℃以下)で冷蔵庫で保存する。

調理マニュアル

真鯛の蒸し煮 白ワインソース

< 材料 >

真鯛	80g
白ワイン	40cc
エシャロット	5g
生クリーム	40cc
塩	少々
こしょう	少々
バター	少々

< 作り方 >

- 1 真鯛を3枚おろしに下処理した物の、腹骨、中骨を取り除(80g)にカットする。
- 2 パットにバターを塗り、塩、こしょうした真鯛をおき、白ワインを注ぎスチームコンベクションに(庫内温度99 以上)かけて蒸しあげる(7分以上)
- 3 エシャロットの外側の皮をむいた後水洗いし、みじん切りにする。
- 4 鍋にエシャロット(5g)、②で残った煮汁を入れて煮詰め生クリームを注ぎ1/2まで煮詰め(4分以上)、塩、こしょうで味を整え、別の鍋にシノワでこす。
- 5 ②の魚を皿におき、④のソースをかけて仕上げる。

調理マニュアル

牛サーロイン照焼

<材料>一人前の量

牛サーロイン……150g(厚さ cm)	ポテト………
塩………少々	牛乳………
こしょう………少々	塩………
濃口醤油………900cc	
味醂………1200cc	ピーマン………
上白糖………150g	
日本酒………180cc	

※作り方

- ① (-15℃以下)の冷凍牛肉を(10℃以下)の冷蔵庫で解凍する。
- ② 解凍した牛肉を開封し、キッチンペーパーで水気を拭取る。
- ③ ②の牛肉をパットに並べ塩、こしょうを振り(10℃以下)の冷蔵庫で保存する。
- ④ 焼台に点火し(80℃以上)まで温度を上げる。
- ⑤ ③の牛肉を網にのせ遠火で両面を3分間焼き上げる。
- ⑥ ⑤の牛肉を両面3回ずつタレをかけながら焼く(30秒に1回かける)
- ⑦ 付け合せの野菜と共に⑥の牛肉を盛り付ける。

(牛肉のタレ)

- ① 鍋にタレを入れ加熱をし、沸騰寸前に加熱を弱め(75℃以上、10分以上)温め、タレをつくる。

※付け合せの野菜

(ポテト)

- ① (10℃以下)の冷蔵庫で保管したポテトを水洗いにしザルに上げる。
- ② ①のポテトの皮をむき5mm程度のスライスにする。
- ③ ②のポテトをボールに移し流水に1分以上さらす。
- ④ ③のポテトをザルに上げキッチンペーパーで水気を拭取り、(10℃以下)の冷蔵庫で保管する。
- ⑤ 蒸し器を点火し湯気が上がるまで加熱する。
- ⑥ 湯気が上がっている蒸し器に④のポテト(中心温度測る)を15分間蒸す。
- ⑦ ⑥の蒸し上がったポテトを裏ごしする。
- ⑧ ⑦のポテトを鍋に移し牛乳、塩を入れ(75℃以上、1分間)加熱して練り上げる。

(ピーマン、赤、青、黄)

- ① (10℃以下)の冷蔵庫で保管したピーマンを水洗いにし楕半分に切り種を除去する。
- ② ①のピーマンを水洗い後細切りにし(10℃以下)の冷蔵庫で保管する。
- ③ 170℃のフライヤーで②のピーマンを揚げ、塩を振る。

調理マニュアル

海老フライ

<材料>一人前の量

(冷)海老オーストキング26 30……………3本	ししとう……………2本
塩……………少々	小茄子……………1本
こしょう……………少々	さつま芋……………1切
小麦粉……………少々	ウスターソース……………50cc
玉子……………少々	
パン粉……………少々	

(作り方)

- ① (-15℃以上)の冷凍海老を冷蔵庫で(10℃以下)解凍する。
- ② 解凍した海老を開封しザルに移し水気を取る。
- ③ 海老の皮をむき、内臓を取り除く。
- ④ ③の海老をボールにうつし流水で1分以上洗う。
- ⑤ ④海老をザルに上げキッチンペーパーで水気を取る。
- ⑥ ⑤海老に切りこみを入れのぼしバットに並べる。
- ⑦ ⑥海老に塩、こしょうを振る。
- ⑧ ⑦海老に小麦粉、玉子、パン粉の順につけて冷蔵庫に(10℃以下)で保管する。
- ⑨ フライヤーを170℃にセットする。
- ⑩ ⑧海老を揚げる。中心温度をはかる。
- ⑪ 付け合せの野菜と共に盛り付ける。

※付け合せの野菜

(ししとう)

- ① (10℃以下)の冷蔵庫で保管したししとうを流水で1分以上洗う。
- ② ①のししとうをキッチンペーパーで水気を取る。
- ③ ②のししとうを長さを合わせてカットする。
- ④ ③のししとうを(170℃)まで加熱したフライヤーで揚げる。

(小茄子)

- ① (10℃以下)の冷蔵庫で保管した茄子を流水で1分以上洗う。
- ② ①の茄子をキッチンペーパーで水気を取る。
- ③ ②の茄子の先に切りそろえた楯に切り込みを入れる。
- ④ ③の茄子を(170℃)まで加熱したフライヤーで揚げる。

海老フライ

(さつまいも)

- ① (10℃以下)の冷蔵庫で保管したさつまいもを流水で1分以上洗う。
- ② ①のさつまいもをキッチンペーパーで水気を取る。
- ③ ②のさつまいもの皮を削ぎ輪切りにする。
- ④ ③のさつまいもをボールに移し1分以上流水にさらす。
- ⑤ ④のさつまいもをザルに上げキッチンペーパー水気を取る。
- ⑥ ⑤のさつまいもを(170℃)まで加熱したフライヤーで揚げる。

(ウスターソース)

- ① ソース80ccを鍋に移す。
- ② ①のソースを(75℃以上)1分加熱する。

調理マニュアル

蕪の揚出し 鳥そぼろ庵かけ

<材料>一人前の量

蕪……………1個	鳥ミンチ……………	生麺……………
出し汁……………	淡口醤油……………	出し汁……………
淡口醤油……………	味醂……………	淡口醤油……………
味醂……………	塩……………	塩……………
塩……………	片栗粉……………	
		木の芽……………

(作り方)

- ① (10℃以下)の冷蔵庫で保管した蕪を水洗いにしザルに上げ水気をきる。
- ② ①の蕪の皮を六方切りにむく。
- ③ ②の蕪を米のとぎ汁で茹でる。
- ④ ③の蕪が茹で上がったら流水にさらす。(串を使って中心まで串が入るのを確認する。)
- ⑤ ④の蕪をザルに上げ水気を切る。
- ⑥ 鍋に出し汁、味醂、淡口醤油、塩を加え加熱する。
- ⑦ ⑤の蕪を⑥の鍋に入れ沸騰寸前に加熱を弱め落としふたをし15分間加熱する。
- ⑧ ⑦の蕪をメンキに移し冷水で冷やし(10℃以下)の冷蔵庫で保管する。
- ⑨ ⑧の蕪をザルに上げキッチンペーパーで水気を拭取る。
- ⑩ ⑨の蕪に片栗粉を付け170℃まで加熱したフライヤーで揚げる。
- ⑪ 器に付け合せの野菜と共に⑩の蕪を盛りつけ鳥そぼろ庵をかける。

(付け合わせ)

※鳥ミンチ

- ①(-15℃以下)の冷凍鳥ミンチを(10℃以下)の冷蔵庫で解凍する。
- ② 鍋に水を入れ加熱し沸騰した湯の中に鳥ミンチを入れ泡立て器で混ぜながらボイルする。
- ③ ②鳥ミンチをザルに上げ流水で冷やす。
- ④ ③鳥ミンチの水気をきる。
- ⑤鍋に出し汁、味醂、淡口醤油、塩を入れ加熱する。
- ⑥ ⑤鍋が沸騰したら火を弱め、水溶き片栗粉を少しずつ入れとろみをつける。

※生麩

- ①(-15℃以下)の冷凍生麩1本を(10℃以下)の冷蔵庫で解凍する。
- ② 生麩を開封し切り分ける。(1本 20切)
- ③ 鍋に出し汁、淡口醤油、塩を入れ加熱する。
- ④ ③の鍋が沸騰したら②の生麩を(75℃以上1分)焼き上げる。

※木の芽

- ① (10℃以下)の冷蔵庫で保管した木の芽を水洗いし水気を切る。
- ② ①木の芽を(10℃以下)の冷蔵庫で保管する。

調理マニュアル

鯛の酒蒸し

<材料>一人前の量

鯛	80g	絹ごし豆腐	2切
日本酒		しめじ	
塩		春菊	
出し昆布			

(作り方)

- ① (10℃以下)の冷蔵庫で保管した鯛1kを水洗いしうろこ、内臓を除去する。
- ② ①の鯛をキッチンペーパーで水気を拭取る。
- ③ ②の鯛を三枚卸しにする。(腹骨などを取り除く)
- ④ ③の鯛を80gにカットしバットに並べ塩を振り(10℃以下)の冷蔵庫で保管する。
- ⑤ 蒸し器を点火し湯気が上がるまで加熱をする。
- ⑥ 4cmカットの出し昆布をバットに並べ④の鯛を出し昆布の上に置き日本酒を振りかけ付け合せの野菜、豆腐を共に並べる。
- ⑦ ⑥の鯛を蒸し器で(95℃以上)蒸し上げる。(8分以上)
- ⑧ ⑦の鯛を器に盛り変えバットの煮汁を鍋に移し塩、淡口醤油で味を付け鯛にかける。

(付け合わせ)

※絹ごし豆腐

- ① (10℃以下)冷蔵庫で保管した豆腐を開封し六分の一カットし水気をふきとる。

※しめじ

- ① (10℃以下)の冷蔵庫で保管したしめじを開封し、根の部分を切り落とす。
- ② ①のしめじを水洗いし切りこみを入れ(10℃以下)の冷蔵庫で保管する。

※春菊

- ① (10℃以下)の冷蔵庫で保管した春菊1束を流水で一分以上洗う。
- ② ①の春菊の葉を一枚、一枚切りさきザルにあげる。
- ③ ②の春菊を熱湯で30秒以上ボイルする。
- ④ ③の春菊をザルに上げ冷水に付け冷ます。
- ⑤ ④の水気を切り(10℃以下)の冷蔵庫で保管する。