

## ◆天ぷら◆

### ●小柱かき揚げの作り方

- ① 材料の野菜をきざむ。(玉ねぎ(スライス)、三つ葉(2～3cmに切りそろえる)しいたけ(さいの目))。
- ② 小柱を水でよく洗い、水気をとる。
- ③ ボールに小柱・玉ねぎ・三つ葉・しいたけを入れる。
- ④ 軽く小麦粉(計量外)をふりかけてかき混ぜる。
- ⑤ 衣の生地をつくる。別のボウルを用意して、卵黄に水を入れて混ぜる。
- ⑥ ⑤のボウルに小麦粉(5.5カップ)を少しずつ入れ、さっくり混ぜる。
- ⑦ ③の具材のボールに⑥を入れて軽く混ぜる。
- ⑧ 油の温度が165～170℃になったら、静かに入れる、中まで火が通るまで3～4分くらいカラッと揚げる。
- ⑨ 大根おろしと、天つゆで食べる。



### ●野菜天ぷらの作り方

- ① **なす** 上部を切り落とす、縦半分切る。上2cmを残して皮目に縦に4～6本切り込みを入れ、扇の形にする。
- ② **カボチャ** まず、カボチャの種とワタをとって、5mmくらいの厚さに切る。塩水につけてアク抜きをする。
- ③ **にんじん** ニンジンを手で洗って細切りにする。
- ④ **ピーマン** ピーマンは縦半分切り、水で洗って種を取る。
- ⑤ **玉葱** 玉葱は輪切りにして水気を切る。
- ⑥ **ちくわ** ちくわを縦半分切る、青のり粉を加えてちくわを投入し衣をまとわせる。
- ⑦ 材料を軽く小麦粉(計量外)をふりかけてかき混ぜる。
- ⑧ 衣の生地をつくる。別のボウルを用意して、卵黄に冷水を入れて混ぜる。
- ⑨ ⑧のボウルに小麦粉(5.5カップ)を少しずつ入れ、さっくり混ぜる。
- ⑩ ⑦の具材のボールに⑧を入れて軽く混ぜる。
- ⑪ 油の温度が165～170℃になったら、静かに入れる、中まで火が通るまで3～4分くらいカラッと揚げる。

### ●天つゆ

- ① 昆布と分量の水をボウルに入れ、10分間ほど浸す。
- ② みりんを小鍋に入れ、弱火で1分間ほど煮てアルコール分をとばす(煮きりみりん)。
- ③ 別の鍋に①(昆布含む)、2、しょうゆ、削り節を入れ、火にかける。ひと煮立ちしたら火を止め、こす。

③ 別の鍋に①(昆布含む)、2、しょうゆ、削り節を入れ、火にかける。ひと煮立ちしたら火を止め、こす。										参加人数	11名	
小柱かき揚げ	単位	摘要	2人前 (ﾊﾞｰｽ)		1人前		11人前		単価	1人前	11人前	購入金額
小柱	g	g	100.0 g		50.0 g		550.0 g		400円/400g	50円	550円	円
玉ねぎ	個	適量(ｽﾗｲｽ)	0.2個		0.1個		1.1個		50円/1個	5円	55円	円
三つ葉	本	適量(3cm)	2.0本		1.0本		11.0本		50円/10本	5円	55円	円
シイタケ	個	適量(さいの目)	0.5個		0.3個		2.8個		200円/5個	10円	110円	円
小麦粉	ｶｯﾌﾟ°		1.0ｶｯﾌﾟ°	110.0g	0.5ｶｯﾌﾟ°	55.0g	5.5ｶｯﾌﾟ°	605.0g	280円/500g	31円	339円	円
卵黄	個		1.0個		0.5個		5.5個		200円/10個	10円	110円	円
水 (ミネラル水)	ｶｯﾌﾟ°		1.0ｶｯﾌﾟ°	200.0cc	0.5ｶｯﾌﾟ°	100.0cc	5.5ｶｯﾌﾟ°	1100.0cc	130円/2000cc	7円	72円	円
揚げ油 (サラダ油)	ｶｯﾌﾟ°		1.0ｶｯﾌﾟ°	180.0 g	0.5ｶｯﾌﾟ°	90.0 g	5.5ｶｯﾌﾟ°	990.0 g	450円/600g	68円	743円	円
揚げ油 (ごま油)	大さじ		1.0(大さじ)	13.5 g	0.5(小さじ)	6.8 g	5.5(小さじ)	74.3 g	250円/200g	8円	93円	円
小計										193円	2,126円	円
野菜天ぷら	単位	摘要	4人前 (ﾊﾞｰｽ)		1人前		11人前		単価	1人前	11人前	購入金額
なす	個	縦半分	4.0個		1.0個		11.0個		30円/1個	30円	330円	円
カボチャ	枚	5mm	8.0枚	0.4個	2.0枚	0.1個	22.0枚	1.1個	300円/1個	30円	330円	円
にんじん	個	細切り	2.0個		0.5個		5.5個		30円/1個	15円	165円	円
ピーマン	個	縦半分	5.0個		1.3個		13.8個		30円/1個	38円	413円	円
玉葱	枚	輪切り	10.0枚	2.0個	2.5枚	0.5個	27.5枚	5.5個	50円/1個	25円	275円	円
ちくわ	本	縦半分	2.0本		0.5本		5.5本		100円/1本	50円	550円	円
小麦粉	ｶｯﾌﾟ°		2.0ｶｯﾌﾟ°	220.0g	0.5ｶｯﾌﾟ°	55.0g	5.5ｶｯﾌﾟ°	605.0g	280円/500g	31円	339円	円
卵黄	個		2.0個		0.5個		5.5個		200円/10個	10円	110円	円
冷水 (ミネラル水)	ｶｯﾌﾟ°		2.0ｶｯﾌﾟ°	400.0cc	0.5ｶｯﾌﾟ°	100.0cc	5.5ｶｯﾌﾟ°	1100.0cc	130円/2000cc	7円	72円	円
揚げ油 (サラダ油)	ｶｯﾌﾟ°		1.0ｶｯﾌﾟ°	180.0 g	0.5ｶｯﾌﾟ°	90.0 g	5.5ｶｯﾌﾟ°	990.0 g	450円/600g	円	円	円
揚げ油 (ごま油)	大さじ		1.0(大さじ)	13.5 g	0.5(小さじ)	6.8 g	5.5(小さじ)	74.3 g	250円/200g	円	円	円
小計										235円	2,583円	円
天つゆ	単位	摘要	4人前 (ﾊﾞｰｽ)		1人前		11人前		単価	1人前	11人前	購入金額
だし昆布		5cm	1.0枚		0.3枚		2.8枚		400円/5枚	20円	220円	円
水 (ミネラル水)	ｶｯﾌﾟ°		2.0ｶｯﾌﾟ°	400.0cc	0.5ｶｯﾌﾟ°	100.0cc	5.5ｶｯﾌﾟ°	1100.0cc	130円/2000cc	7円	72円	円
みりん	ｶｯﾌﾟ°		0.5ｶｯﾌﾟ°	100.0cc	0.1ｶｯﾌﾟ°	25.0cc	1.4ｶｯﾌﾟ°	275.0cc	198円/500ml	10円	109円	円
しょうゆ	ｶｯﾌﾟ°		0.5ｶｯﾌﾟ°	100.0cc	0.1ｶｯﾌﾟ°	25.0cc	1.4ｶｯﾌﾟ°	275.0cc	300円/500ml	15円	165円	円
削り節	g		20.0 g		5.0 g		55.0 g		400円/袋 (100g)	20円	220円	円
小計										71円	785円	円
薬味	単位	摘要	4人前 (ﾊﾞｰｽ)		1人前		11人前		単価	1人前	11人前	購入金額
大根	本		0.4本		0.1本		1.1本		150円/1本	15円	165円	円
生姜	小さじ		4.0(小さじ)	20.0g	1.0(小さじ)	5.0g	11.0(小さじ)	55.0g	100円/60g	8円	92円	円
小計										23円	257円	円
合計										523円	5,750円	0円