

第5届日料世界挑战赛【菜谱表格】

吸物填写示例

姓 名
日本 太郎
工 作 场 所 名 称
割烹日本太郎

菜谱编号
(事務局填写栏)

※姓名和工作场所名称不会向评委公开。

料理 作品名称	<p>一、吸物</p> <p>虾球</p> <p>油菜花</p> <p>花椒芽</p>
作品介绍 (150字)	<p>请填写您在作品中融入的符合主题(鲜)的创意。(150字以内)</p> <p>※请务必填写料理作品名称与介绍。</p>

作品菜谱 食材 (5人份)	<p>※请尽量使用易懂的方式填写食材的概(重)量、分量。</p> <p>冷冻虾 5尾 · 鱼浆 150克 · 蛋清 1/2个</p> <p>油菜花 5根</p> <p>花椒芽 5片</p> <p>海带 30克</p> <p>木鱼花 30克</p>
调味料	<p>※不论调味料的使用量为多少,请务必全部写明。不必填写调味料的比例。</p> <p>吸物汤底</p> <p>一番高汤 ●●毫升</p> <p>淡口酱油 大勺●</p> <p>食盐 ●克</p> <p>油菜花腌渍高汤 海带高汤</p> <p>一番高汤 ●●毫升 海带 ○○克</p> <p>淡口酱油 大勺● 水 毫升</p> <p>※请尽量使用易懂的方式仔细填写。</p>

烹 饪 方 法

<制作一番高汤>

- ① 锅中放入海带高汤加热，将要煮沸时取出海带，放入木鱼花并过滤，制作一番高汤。

<大虾的预处理>

- ② 大虾去壳并去除虾线，清洗后擦干水分，切碎后用厚刃尖菜刀剁成泥。

<油菜花的预处理>

- ③ 油菜花长短切制整齐，在加盐沸水中焯水后，过凉水，浸入腌渍高汤。

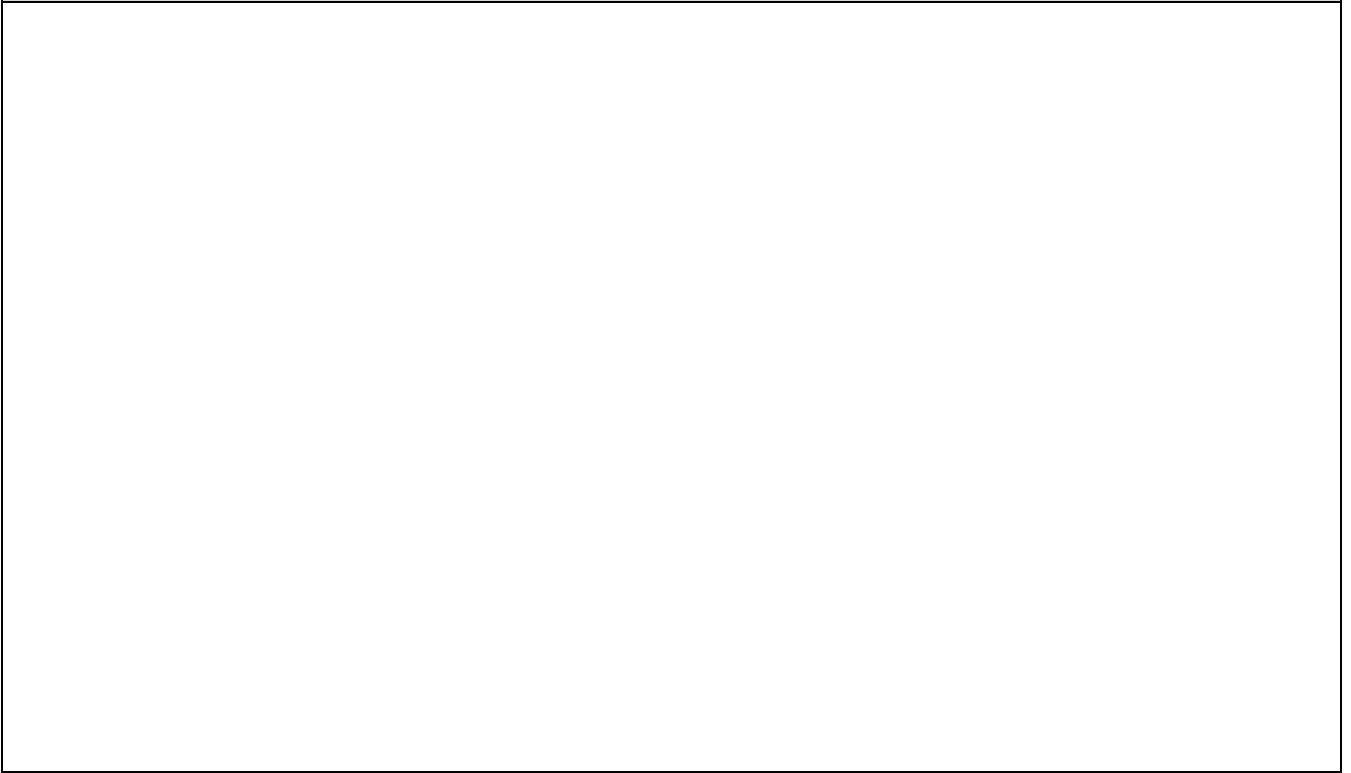
<鱼浆的预处理>

- ④ 鱼浆放入研钵中碾碎，加入蛋清和高汤调配柔软，并用淡口酱油入味，加入大虾后用塑料勺搅拌均匀，制成虾泥。

<完成>

- ⑤ 用汤勺挖取虾肉泥并团成虾球，在加入食盐调味的海带高汤中加热煮熟。
⑥ 加热高汤，并用食盐和淡口酱油调味制成吸物汤底。
⑦ 碗中摆放虾球、油菜花，盛入吸物汤底，并用花椒芽作为吸口。

料理照片（1 张以上）



第5届日料世界挑战赛【菜谱表格】

缘高拼盘填写示例

姓 名
日本 太郎
工 作 场 所 名 称
割烹日本太郎

菜谱编号
(事務局填写栏)

※姓名和工作场所名称不会向评委公开。

料理 作品名称	<p>※参考</p> <p>“缘高拼盘” 七种拼盘</p> <p>一、小鸡蛋卷</p> <p>一、花椒芽拌竹笋</p> <p>一、赏花串 大虾、顶花黄瓜</p> <p>一、花椒芽烤鳟鱼 花莲菜</p> <p>一、花椒炖鸡</p> <p>一、蚕豆翡翠煮</p> <p>一、砧卷 花瓣百合根</p>
作品介绍 (150字)	<p>请填写您在作品中融入的符合主题（鲜）的创意。（150字以内）</p> <p>※请务必填写料理作品名称与介绍。</p>

作品菜谱 食材 (5人份)	<p>※请尽量使用易懂的方式填写食材的概（重）量、分量。</p> <p>鸡蛋 4个 · 竹签 5根 大虾 5尾 顶花黄瓜 1根</p> <p>竹笋 2 1/2个 菠菜 1/2把、花椒芽 若干 · 鳟鱼 60克×5 莲菜 30克</p> <p>鸡肉 1/2块、蚕豆 五根豆荚 · 烟熏三文鱼 若干</p> <p>白萝卜 若干 · 散百合根 5块</p> <p>海带 若干 · 木鱼花若干</p>
调味料	<p>※不论调味料的使用量为多少，请务必全部写明。不必填写调味料的比例。</p> <p>一番高汤 毫升 砂糖 毫升 米醋 毫升</p> <p>淡口酱油 毫升 料酒 毫升</p> <p>浓口酱油 毫升 食盐 毫升 酒 毫升</p> <p>海带 克</p> <p>※请尽量使用易懂的方式仔细填写。</p>

烹 饪 方 法

<小鸡蛋卷>

- ① 鸡蛋打散后加入适量高汤和淡口酱油调味，卷成小鸡蛋卷，冷却后切成等分。

<花椒芽拌竹笋>

- ① 竹笋经过预处理后，切成等分，在经过高汤、酒和淡口酱油调味的汤底中煮制入味。
- ② 菠菜摘下菜叶，在热水中焯水后切碎，并在研钵中碾碎后，过滤后制作上色材料。
- ③ 在研钵中放入花椒芽仔细碾碎，加入田乐味增并用上色材料适度着色，制成花椒芽味增。
- ④ 将沥干汤底的竹笋和花椒芽味增拌匀。

<赏花串 大虾、顶花黄瓜>

- ① 大虾经过预处理后，用经过高汤、酒、淡口酱油和料酒调味的汤底中煮制。
- ② 顶花黄瓜切成等分后，浸入海带淡盐水中。
- ③ 将大虾和黄瓜串在竹签上完成。

<花椒芽烤鳕鱼>

- ① 鳕鱼切成等分，边浇烧烤酱边烤制，烤好后配上花椒芽。
- ② 莲菜切成花的形状，在热水中迅速焯水，捞出后撒上食盐。冷却后浸入甜醋中。

<花椒炖鸡>

- ① 在锅中放入适量调味料并加热，沸腾后加入鸡肉，撇去浮沫，煮制 10 分钟左右。
- ② 煮好后，切成适于食用的大小。

<蚕豆翡翠煮>

- ① 蚕豆剥去豆荚和嫩皮，在经过调味的汤底中煮制，并迅速冷却，以防绿色褪色。

<砧卷>

- ① 将片成长条薄片的白萝卜浸入盐水，变软后再浸入甜醋中。
- ② 将切成等分的烟熏三文鱼包在白萝卜片中卷成卷，并切成等分。

<花瓣百合根>

- ① 将百合根剥开成花瓣形，使用经过上色的糖浆煮制。

料理照片（1 张以上）

