

2年

調理実習

①調理師に必要な能力と態度の育成

②自ら課題を発見し解決しようとする意識の向上

日本料理：柴田伸二先生(グランドサンピア八戸)



和え物 竹の子と山うどの
木の芽味噌和え
椀物 蓮豆腐 木の芽
酢の物 サーモンと蛇腹胡瓜の
みぞれ酢かけ 薬味野菜
ご飯 蛭いかと竹の子のご飯

酢の物 帆立貝の炙り
蛇腹胡瓜・わかめ 木の芽ジュレ
椀物 豌豆の摺り流し仕立て
海老真薯 木の芽
造り 勘八の平造り
大根けん・大葉・山葵・より人参
ご飯 豆ごはん 油揚げ

造り 鮭のお造りサラダ風
新玉葱 茗荷 万葱 にんにく ポン酢
焼物 鮎の塩焼 蓼酢
煮物 かぼちゃの含め煮 鶏とぼろあんかけ
三度豆・柚子
ご飯 桜海老と新生姜のご飯 油揚げ



和え物 柿と梨の白和え 黒豆
造り 鯉のたたき
茗荷 万葱 にんにく ポン酢
蒸し物 嶽きみの茶碗蒸し
ベーコン 枝豆 パターあん 振り柚子
ご飯 きのご飯
鶏肉 舞茸 しめじ 椎茸 牛蒡

和え物 菊と椎茸のお浸し
すだち添え
造り 岩手サーモン(へぎ造り)
大根けん 大葉 レモン 山葵
蒸し物 金目鯛の煮付け
牛蒡 三度豆
ご飯 栗ご飯 油揚げ 黒胡麻

松花堂弁当
・口取り肴(だし巻きたまご・金柑蜜煮・金目鯛幽庵焼き・茗荷甘酢漬汁・スモークサーモン砵巻き)
・造り 鯛の松皮造り
・焚き合せ(南瓜含め煮・菜の花・海老艶煮・梅人参紅梅煮)
・ご飯 カニご飯 柴漬汁
・お碗 赤だし なめこ 油揚げ



西洋料理：蛭子長一先生(八戸フラザホテル)



ヨーグルト風味のサラダ・マセドアン
 スペイン風にんにくのスープ
 (sopa de ajo)
 チキンソテー ハーフパン粉焼き
 トマトソース



トマトのソークル
 クラフサラダ詰め
 フロッコリーのポタージュ
 ポークカツレツ



ガスパチョ
 ローストチキン
 帆立と小海老の冷製カッペリーニ



温野菜サラダ
 Salade de légumes fi è des
 栗のポタージュ
 鱈のムニエル
 ヴァンヴランソース



魚介の漁師風スープ
 フイヤベース
 チキンフリカッセ
 いんごと根野菜のサラダ



コルドンブルー
 魚介のパエリア
 かぼちゃのポタージュ



中国料理：和田真佳先生(青森中華 YUMiO)



青椒肉絲(チンジョールースー)
榨菜鶏絲湯(ザイサイチースータン)
杏仁豆腐(シーレントーフー)
白飯(パイファン)



馬蹄鶏丁(マーテーチイティン)
慈姑と鶏肉の醤油炒め
魚香魚魷(ユイシャンユウイ)
紋甲イカのピリ辛炒め
焼売 白飯(パイファン)



香汁水餃子
(シャンジースイチャオズ)
冷香担々麺
(リャンシャンダンダンメン)



丸鶏(中抜き)をさばく
・青椒鶏丁(チンジョーチーティン)
・葱油鶏(シオンユーチー)
・鶏絲蛋花湯
(チースータンファータン)



清蒸鯛魚(チンシンティアオユイ)
鯛の姿蒸 フィッシュソースと葱の香り
雲白肉(ウンパイルウ)
ゆで豚肉の薄切り ソース掛け
蛋炒飯(タンツォハン)



参観日
清蒸鯛魚(チンシンティアオユイ)
雲白肉(ウンパイルウ)
蛋炒飯(タンツォハン)
鶏絲蛋花湯(チースータンファータン)
杏仁豆腐(シーレントーフー)



油爆鶏胗(ユーポウチージン)
砂肝とにんにくの強火炒め
鍋貼餃子(グオティエチャオズ)焼き餃子
紅薯椰汁湯圓(ホンシュウエイジウタンエン)
さつまいもココナッツ汁粉の白玉団子

