

3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
- ③豊かな人間性と地域社会に貢献できる能力の育成

日本料理： 岩泉 貴士 先生（八戸フラザホテル）



★眼張の姿造り

- ★眼張の道明寺蒸し
- ★蛸烏賊の酢味噌和え
- ★白飯
- ★若竹椀



★海老真薯揚げと人参のかき揚げ

- ★卵豆腐
- ★砵巻き
- ★筍御飯
- ★沢煮椀



★鰹の土佐造り

- ★鶏八幡巻きと出汁巻き玉子
- ★米茄子のオランダ煮
- ★白飯
- ★蓴菜と海老葛叩きのお吸物



★松花堂弁当

- 鯛の花造り
- 炊き合わせ
- 鰯幽庵焼きと出汁巻き玉子
- 雲丹御飯
- 玉蜀黍の播り流し



★鴨ロースの蒸煮

- ★鯖幽庵焼と出汁巻き玉子
- ★柿と占地と菊花の白和え
- ★白飯
- ★御吸物



★すっぽん鍋

- ★すっぽんの竜田揚げ
- ★煮リンゴ
- ★雑炊

西洋料理： 岩本 一真 先生



- ★サーモンとホタテ貝のパイ包み焼き
- ★モッツァレラと
フレッシュフルーツサラダ
- ★グリーンピースのフランス風
- ★バナナのキャラメリゼ



- ★シャリアピンステーキ
- ★ガスパチョ
- ★クレームブリュレ



- ★鴨のロースト ビガラードソース
- ★シーザーサラダ
- ★ティラミス



- ★インド風トマトチキンカレー
- ★チキンコンソメスープ
- ★桃と生ハムのサラダ
- ★ココアシフォンケーキ



- ★仔羊のロースト タイム風味
赤ワインソース
- ★梨とブルーチーズのサラダ
- ★パリブレスト



- ★鶏もも肉のコンフィ
- ★キノコポタージュ
- ★秋刀魚と茄子のプレッセ
- ★ストロベリームース



- ★豚フィレ肉のロースト
トンナートソース
- ★サーモンパピヨット
- ★クラムチャウダー風
ポットパイスープ

中国料理： 中村 貢 先生（青森県観光開発株式会社）



- ★鳳城鮮魚滑
（白身魚の中国風お刺身）
- ★水晶蝦餃（海老蒸し餃子）
- ★担々麵（タンタン麵）



- ★葱油鶏
（茹で鶏の葱生姜ソース）
- ★棒々鶏絲
- ★生菜包鶴鶉崧
鶉のそぼろ炒めレタス包み



- ★小籠包
- ★蠔油牛肉片
（牛肉のオイスターソース炒め）
- ★涼担々麵



- ★麒麟蒸鮮魚
（白身魚の麒麟蒸し）
- ★蝦仁豆腐
- ★肉絲蛋皮卷



- ★奶油蝦仁白菜
- ★脆皮鶏
- ★蛤利扒蕪青
- ★珍珠椰子水果



- ★紅焼牛肉塊
（牛肉の柔らか煮込み）
- ★年糕炒鴨肉（鴨肉と餅の炒め）
- ★腐皮捲炒飯
（湯葉巻きスープ炒飯苺煮風）

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：伊東広通先生（お料理 七草）



「春のお食い切り」

お造り 桜鯛

椀物 若竹椀

焼き物 桜鯛柚庵焼き うすい豆おろし和え

食事 浅利ご飯



天ぷら盛り合わせ(海老、野菜4種、お魚(鯛))

椀物 味噌汁(豆腐 なめこ 葱)

小鉢 蛇腹胡瓜とわかめの酢の物

水菜のはしはい和え

食事 白飯



焼き物 鱈緑酢焼き 花蓮根酢漬け

丸十レモン煮 ヤングコーン煮浸し

小鉢 ミントマトの白酢かけ

椀物 冷やしうどん温卵のせ

食事 とうもろこしご飯



煮物 炊き合わせ

(南京 六方里芋 おいしい梅)

鶏胸肉の治部煮 だし巻き卵

インゲン)

小鉢 オクラと塩昆布の和え物

椀物 菊花真丈のお吸い物

食事 きの子と栗の炊き込みご飯



お造り 鮪 勘八 烏賊 鰯

小鉢 鰯のなめろう

蒸し物 茶碗蒸し

椀物 菊のお吸い物

食事 白飯



松花堂弁当

お造り 鮪 鰯 烏賊

煮物 炊き合わせ

(六方里芋 おいしい梅 筍 梅麴)

揚げ物 天ぷら盛り合わせ

焼き物 鯛の柚庵焼き 海苔おろし

椀物 菊花豆腐の吸い物

蒸し物 茶碗蒸し 食事 白飯

香の物 沢庵

西洋料理：菅原理弘先生（食彩工房 ラ・ファミーユ）



Filet de Poce Saute Croute de Thym

ポークヒレ肉のソテータイム風味

Pomme de terre iyonnaise

ポテトのリヨン風

Oignon Gratin Soup

オニオングラタンスープ

ティラミス



Fisher Man Soup

フィッシャーマンスープ

Poulet Saute au Curry

チキンのカレーソース煮

Asperges ISIGNY

アスペルジュ イジニー



Potage Froid Vichyssoise

ポテトの冷製スープ ヴィシソワーズ

Spaghetti Caponata

スパゲッティ カボナータ

Salade Mimosa

サラダ ミモザ

Pêche Melba

ピーチ メルバ



モロヘイヤスープ

Filet de Poce Saute Provencale
ポークヒレ肉のソテー フロバンサル風

Salade NiCoise
ニース風サラダ



Potage de Parmentier

ポテトのクリームスープパルマンティエ風

Escalope de Saumon en Papillote
鮭と茸の包み焼き

サツマイモとカボチャのサラダ



SHrimps Newburge riz au safran
海老のニューバーグソース
サフランライス添え

Crabe meate Croquette
カニ コロッケ

Crepes fourrees a la Banane
クレープのバナナ包みグラタン

中国料理：原子内昌彦先生（美野雲飯店）



丸鶏の調理

白油鶏 パイユーチー
油淋鶏 ユーリンチー
棒棒鶏 バンバンジー
搾菜肉絲湯 搾菜のスープ



蝦仁焼麺 えびあんかけ焼きそば
油淋茄子 なすの冷菜
芝麻鍋炸

カスタードクリームと胡麻和え



涼拌麺 冷やし中華

鮮冷雲吞 冷製ワンタン
椰子油餅

白玉団子のココナッツパウダー和え



魚香茄子 茄子のピリ辛炒め

蟹黄焼売

冬茹鶏片湯



麻婆豆腐ランチ

麻婆豆腐
蟹黄焼売
卵となめこのスープ
搾菜 ザーサイ
杏仁豆腐



蕨菜炒飯 ほうれん草チャーハン

沙拉鯛魚 真鯛の中華風刺身サラダ

青蒸鯛魚 真鯛の蒸し物

鯛のあら汁

1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)



小鉢 法蓮草ときのこのお浸し
(椎茸・榎木茸・糸花かつお)
椀物 蛸いかとわかめの清汁仕立
三つ葉・木の芽
焼物 だし巻き玉子 染めおろし
ご飯



造り 鰯の造り 薬味野菜添え
煎いゴマ ポン酢
煮物 小蕪の含め煮 油揚げ 柚子
焼物 だし巻き卵
なめこみぞれ掛け 木の芽
ご飯



酢の物 新玉葱とわかめの酢の物
造り 鰯の造り(へぎ造り)
大根けん 花穂 山葵
焚合せ 海老の艶煮 三度豆
茄子のオランダ煮 柚子
ご飯



小鉢 北寄貝のめた和え
椀物 胡麻豆腐 蓴菜 三つ葉
木の芽
蒸し物 鰻の養老蒸し
べっこうあんかけ 山葵
ご飯 五目御飯



小鉢 三度豆の胡麻和え
酢の物 帆立貝とアスパラの黄身酢かけ
焼き物 鰯の幽庵焼き
酢取り茗荷 楓葉
ご飯
赤だし汁 なめこ 油揚げ
三つ葉 粉山椒



小鉢 翡翠茄子 梅肉あん
造り 鯛のお造り(へぎ造り)
大根けん よい人參 大葉
山葵 楓葉
蒸し物 茶碗蒸し
鰻・海老・椎茸・三つ葉・柚子
ご飯 とうもろこしと枝豆のご飯

西洋料理：蛭子長一先生(八戸フラザホテル)



グリーンサラダ マスタードドレッシング
コンソメ ミルファンティ
フレンチトースト フルーツ添え



アボカドとトマトのマセドアンサラダ
オニオンコンソメ
チキンソテー ガーリックとローズ
マリーの香り 野菜のグリル添え



フレンチオムレツ
野菜とソーセージのスープ
サーモンフュメ グリーンサラダ添え
ハーブのピネグレット



じゃがいものポタージュ
サーモンムニエル ゲルノーフル風
マッシュポテト フロッコリー
豆のサラダ



(参観日)
スモークサーモンとサラダのミモザ風
ポタージュ・パルマンティエ
チキンティアフル(マッシュポテト・フ
 ロッコリー・にんじんのグラッセ)



シーザーサラダ
オニオングラタン
ハンバーグステーキ
赤ワインソース

中国料理：和田真佳先生（青森中華 YUMiO）



油淋炸子鶏(ユーリンザーズーチー)
 鶏もも肉のから揚げユーリンソース掛け
蛋花湯(タンホワタン) 卵スープ
白飯(パイハン) ごはん



蟹粉炒飯(ハイフンショーハン)
 かにチャーハン
糖醋肉塊(タンツールーカイ)
 酢豚
酸辣湯(サンラータン)



鮭魚炒飯(グイユーツォーハン)
 鮭チャーハン
乾焼蝦仁(ガンソウシャーレン)
 えびのチリソース煮
脆皮春捲(シェピチンチュン)
 バリバリ春巻き



宮保鶏丁(クンボウチーティン)
 鶏肉とカシューナッツの炒め物
上海炒麵(シャンハイツォメン)
 上海焼きそば
茉莉花果凍(モウリーファグォドン)
 ジャスミン茶ゼリー



棒々鶏絲(バンバンチーヌー)
麻婆豆腐(マーボードウフ)
白飯



极光蝦仁(ジークァンシャーレン)
 エビのマヨネーズ炒め
馬拉糕(マーラーカオ)
 チャイナ蒸しカステラ
肉末雲吞湯(ルースーワンタンタン)
 豚肉のワンタンスープ
蛋炒飯(タンツォーハン)