

第8回生まぐろ料理コンテスト in 那智勝浦

応募用紙 (記入例)

応募部門	1. 児童・生徒の部(高校生以下) 2. 一般の部 3. 料理人の部															
住所・氏名 事業所名(学校名) 電話番号・FAX 職業	<p>◆住所: 和歌山県那智勝浦町大字築地18丁目5の1</p> <p>◆事業所名(学校名): 割烹 美熊野</p> <p>◆氏名: 代表 林谷起高</p> <p>◆電話: (0735) 25-9801 ◆FAX: (0735) 25-9802</p> <p>◆携帯電話: 030-4649-4649</p> <p>◆職業等: 事業主 従業員 主婦 その他()</p> <p style="margin-left: 40px;">高校 年生 中学 年生 小学 年生</p> <p>◆年齢: 33歳</p> <p>◆入賞された場合、お店のメニューに追加されますか? (はい・いいえ)</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">*料理人の部、応募者の方のみ回答お願いします。</p> <p>◆抽選で当たるオリジナルTシャツの希望サイズ (S, M, L, LL)</p>															
作品名	安全・安心の熊野産! 生まぐろの肉まん															
料理の名前	珍肉マン															
想定売価・原価 (料理人の部のみ記入)	想定売価 1500円	原価 300円														
料理のPRポイント	<p>生まぐろを使った肉まん。 味付けはいたってシンプル ですが、それが生まぐろ味を 最大限に引き出します。</p>	<p>盛付写真</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>(カラー・サービスサイズ) 縦89mm×横127mm ※裏面に氏名記入</p>														
材料(1人分)	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">生まぐろ…………… 1匹</td> <td style="width: 50%;">レモン汁…………… 50cc</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ(千切)……… 1玉</td> <td>水…………… 100cc</td> </tr> <tr> <td>人参(千切)…………… 1/2本</td> <td>オリーブオイル… 大さじ1</td> </tr> <tr> <td>ピーマン(千切)……… 2個</td> <td>塩…………… 少々</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト(半切)……… 5個</td> <td>コショウ…………… 少々</td> </tr> <tr> <td>ニンニク(薄切)……… 1片</td> <td></td> </tr> <tr> <td>唐辛子(小口切)……… 1/2本</td> <td></td> </tr> </table>		生まぐろ…………… 1匹	レモン汁…………… 50cc	玉ねぎ(千切)……… 1玉	水…………… 100cc	人参(千切)…………… 1/2本	オリーブオイル… 大さじ1	ピーマン(千切)……… 2個	塩…………… 少々	ミニトマト(半切)……… 5個	コショウ…………… 少々	ニンニク(薄切)……… 1片		唐辛子(小口切)……… 1/2本	
生まぐろ…………… 1匹	レモン汁…………… 50cc															
玉ねぎ(千切)……… 1玉	水…………… 100cc															
人参(千切)…………… 1/2本	オリーブオイル… 大さじ1															
ピーマン(千切)……… 2個	塩…………… 少々															
ミニトマト(半切)……… 5個	コショウ…………… 少々															
ニンニク(薄切)……… 1片																
唐辛子(小口切)……… 1/2本																
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① 生まぐろは内臓、エラを取り除き、水洗いして水気を拭き取り、蜂蜜漬けにする。 ② ミニトマトは半切り、他の野菜は千切り、ニンニクは薄切り、唐辛子はタネを抜いておく。 ③ 鍋にオリーブ油を入れ、下ごしらえしたニンニク・唐辛子を入れて火にかける。 ④ 香りが立ってきたらトマト以外の野菜を入れて炒める。 ⑤ 鍋に魚とミニトマトを入れ、さらにレモン汁・水を加えてすぐふたをする。 ⑥ 蒸気が上がってきたら、しばらくがまんして、火が通れば出来上がり。 ⑦ お皿に盛ってアツアツを食べましょう。お好みでパセリを加えてもいいでしょう。 															

*この欄の個人の住所・電話番号・年齢
については料理コンテストの利用
目的以外使用致しません。

