

公 表

第63回技能五輪全国大会
「日本料理」職種 競技課題

第一課題 小鯛活なます姿盛り

(材 料) 小鯛・大根・独活・とさかのり・大葉しそ・紫芽しそ・練り山葵・金魚草・だし昆布
(調味料) 梅肉・薄口醤油・濃口醤油・味醂・酢・塩・酒

【下ごしらえ作業】

1. 小鯛の水洗い ……コケを引く。えらを取る。隠し庖丁で腸を除く。水でよく洗い、水気を拭き取る。
2. 大 根 …… 桂むき（幅10cmで長さ20cmのもの3枚）し、重ねて巻き、横けんに打ち水に放す。
大根の芯の部分で受け台を作る。
(厚さ1.5cm×幅3cm×長さ10cm) …… 1個
3. とさかのり …… 水に浸して塩氣を抜く。
4. 独 活 …… 皮を厚めにむき取って、桂むきにし、5mm幅のより独活とする。
5. 金 魚 草 …… 花を落とさないように。

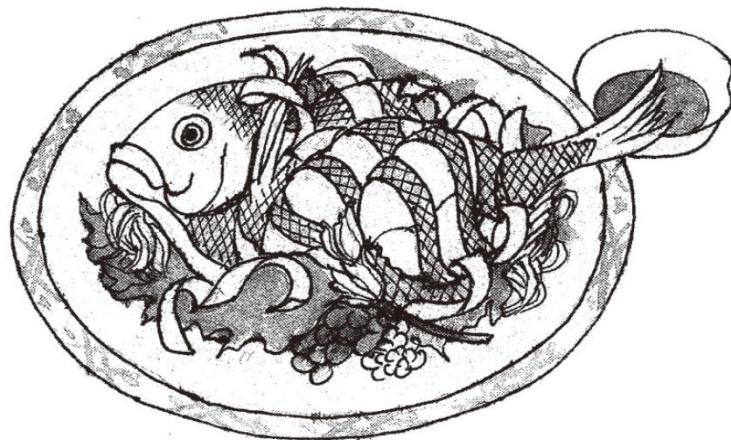
【調理作業】

1. 小鯛の頭・尾・中骨を付けたまま上身・下身をおろし取る。腹骨をすき取り、薄塩を振り、20分ほどおいて小骨を抜く。
2. 酢と水を同割にし、薄口醤油を10%程と昆布（5cm長さ）1枚を入れた中で、薄塩をした小鯛を約5~6分（表面が白くなるまで）浸し、酢締めとする。のち水気を拭き取る。
3. 酢締めした小鯛の上身、下身の皮目を下に俎板に置き、5mm幅にそれぞれ6切れにそぎ切りする。

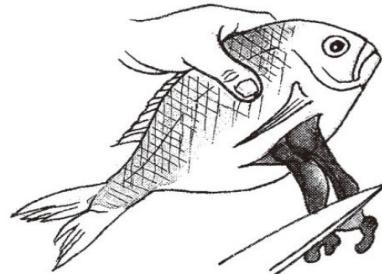
【盛り付け作業】

1. 大根の受け台に、竹細串を頭の方に2本、尾の方に1本で、小鯛が跳ねるように、姿良く固定し、大葉じそ3枚で中骨を隠す。
2. そぎ切りした小鯛を皮目を上にずらして並べ、大葉じその上に、3切れごと見立て良く盛り付け、皿に置く。
3. 大根のけんで、大根の受け台を隠し、とさかのりを彩り良く散らして、より独活、紫芽じそ、金魚草、おろし山葵を添える。
4. 梅醤油を作り、別猪口に入れて添える。
(参考) 梅醤油の割は、梅肉小さじ1、濃口醤油大さじ1、味醂小さじ1、酒大さじ1。

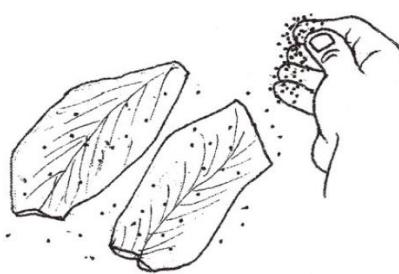
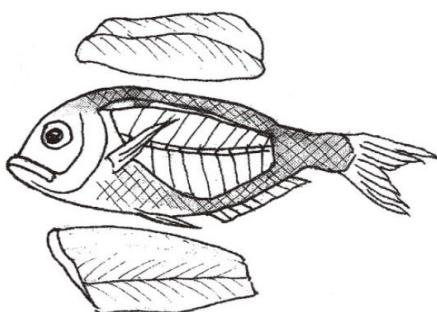
第一課題 小鯛活なます姿盛り



〈材料〉 小鯛・大根・独活・とさかのり・大葉しそ
紫芽しそ・練り山葵・金魚草・だし昆布
竹細串・調味料



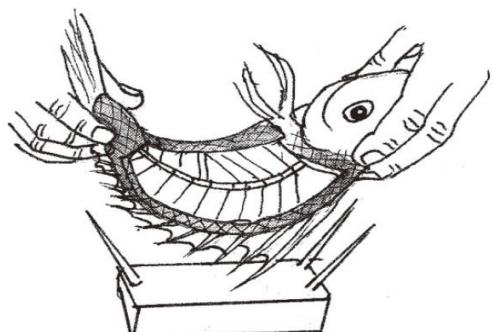
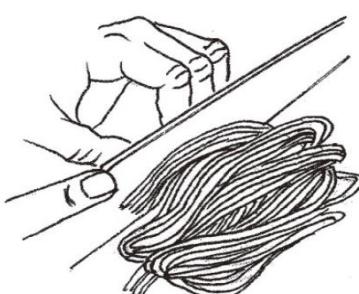
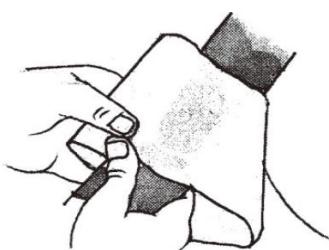
- ① 小鯛はコケを引き、エラを取る。
隠し庖丁で腸を除く。水で良く洗い、
水気を拭き取る。



- ② 小鯛は頭と尾、中骨を付けたまま
上身・下身におろし取る

- ③ 腹骨をすき取り、薄塩を振り、
20分程おいて、小骨を抜く。

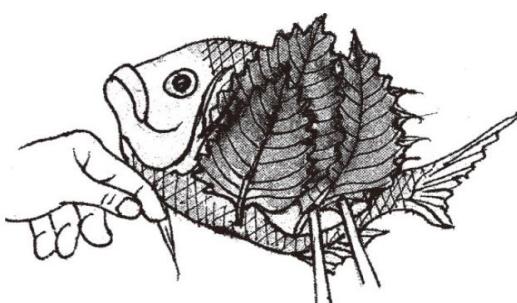
- ④ 醋と水を同割にし、醤油を10%
程と昆布1枚を入れた中で、約
5~6分浸し、酢締めとする。



- ⑤ 大根は桂むき（幅10cmで長さ
20cmのもの3枚）にする。

- ⑥ 桂むきにしたものを3枚に重
ねて巻き、横けんに打ち、水
に放す。

- ⑦ 大根の受け台に、竹細串を頭の方
に2本、尾の方に1本で、小鯛が
跳ねるように、姿良く固定する。



- ⑧ 大葉しそ3枚で中骨を隠す。

- ⑨ 上身、下身を俎板に皮目を
下に置き、5mm幅にそれぞ
れ6切れにそぎ切りする。

第二課題 牛蒡と鴨の小袖焼き・菊花蕪甘酢漬け

(材料) 合鴨抱き身(ロース)・牛蒡・小蕪・菊の葉・鷹の爪・粉山椒・だし昆布・削りかつお
(調味料) 濃口醤油・味醂・砂糖・酢

【下ごしらえ作業】

1. 鴨 ロ 一 ス …… 5mm厚さに4切れ引き切り、1枚宛に俎板の上に置き、庖丁のミネで軽く叩いて伸ばす(刃の方は使わない)。
2. 牛 蔡(茹でたもの) …… 長さ20cmの牛蒡を5cm長さの4等分にする。
3. 小 蕪 …… 天地を切り、厚めに皮を剥き、縦横2mm幅の鹿の子に深く庖丁目を入れ、切り離さないように、立塩昆布に10分程漬ける。
4. 菊の葉・鷹の爪 …… 菊の葉は搔敷。鷹の爪(1本)は種を除いて軽く茹で、細かく刻んでおく。

【調理作業】

1. 4等分にした茹で牛蒡を、八方汁で5~6分煮含める。
2. 牛蒡の煮汁を切り、6等分の縦割りにして束ね、伸ばしておいた鴨肉で牛蒡を芯にして、くるりとかぶせるように小袖に巻き、金串を刺して留める。強火にかざして、タレ焼きにし、粉山椒を振る。
3. 立塩昆布に菊花蕪を10分程漬け、しんなりさせてから固く絞り、甘酢に移し、鷹の爪を散らす。

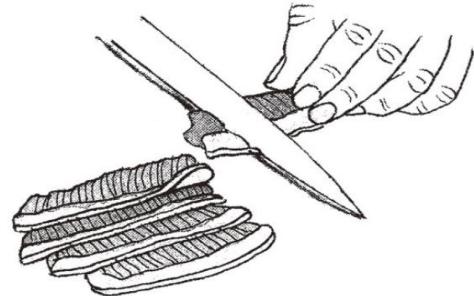
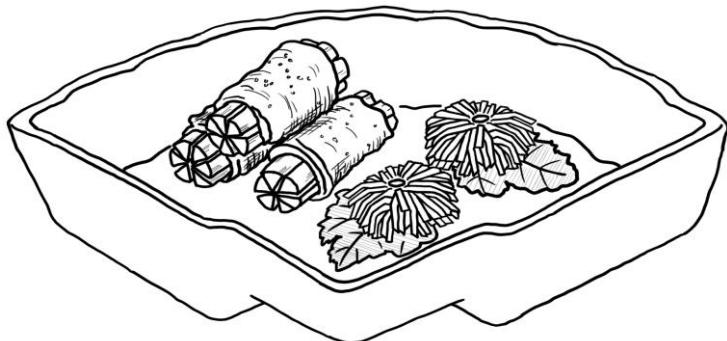
(参考)かけタレ …… 濃口醤油大さじ5・味醂大さじ5・砂糖小さじ2 を合わせ
20%ほど煮詰める
八方汁 …… かつお出汁1カップ・薄口醤油、味醂各大匙1・2/3
甘 酢 …… 酢1/4カップ・水1/4カップ・砂糖10g

【盛り付け作業】

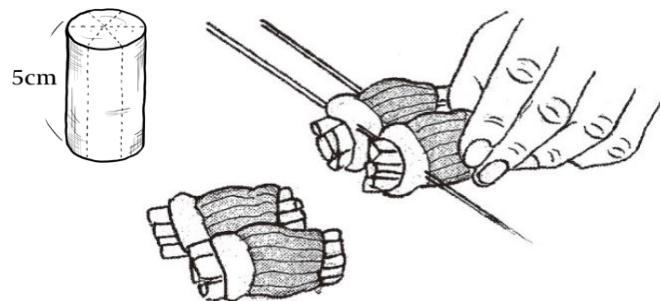
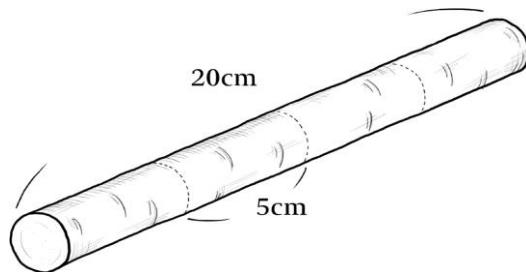
鴨の小袖焼きを見立て良く台盛りにし、菊花蕪の甘酢漬けを2つ花に広げて前盛りにし、刻んだ鷹の爪を芯におく。

第二課題 牛蒡と鴨の小袖焼き・菊花蕪甘酢漬け

〈材料〉 合鴨抱き身（ロース）・牛蒡・小蕪・菊の葉
鷹の爪・粉山椒・だし昆布・かつお出汁・調味料

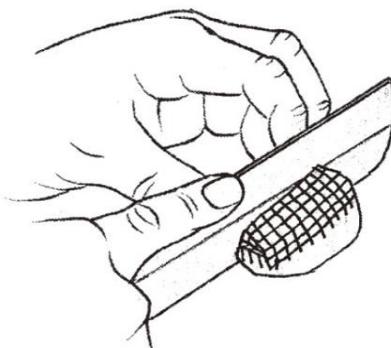
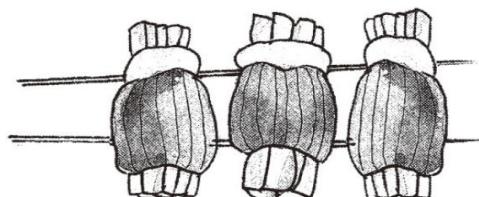


① 鴨の抱き身（ロース）を5mm厚さに4切れ引き切り、1切れずつ俎板の上に置き、包丁のミネで軽く叩いて伸ばす（刃の方は使わない）。



② 牛蒡は5cm長さの4等分にし、八方汁で煮含める。

③ 煮含めた牛蒡の煮汁を切り、6等分の縦割りにして束ね、伸ばした鴨の肉で小袖（くるっと包むよう）に巻き金串で止める。



④ 串打ちした鴨の小袖巻きを強火に当て、焦がさないようにタレ焼きにして、粉山椒を振る。
かけタレ … 濃口醤油大さじ5、味醂大さじ5、砂糖小さじ2を合わせ、20%ほど煮詰める。

⑤ 小蕪の天地を切り、厚めに皮をむき、2mm幅の縦横十文字の切り込みを入れて菊花蕪にする。
鷹の爪は種を除き、軽く茹で、細かく刻んでおく。
立塩昆布に菊花蕪を10分程漬け、しんなりさせてから固く絞り、甘酢に移し、鷹の爪を散らす。
甘酢 … 水、酢とともに1/4カップ・砂糖10g

第三課題 芋寿司手綱巻き・蓮根甘酢漬け

(材料) さより・才巻海老・もろ胡瓜・山芋・鶏卵・蓮根・鷹の爪・葛粉
(調味料) 砂糖・塩・酢

【下ごしらえ作業】

1. さより …… 水洗いして、三枚に下ろして上身にし、濃い目の立塩に5～6分漬けて水切りする。後、さよりの上身を酢洗いして皮を引き、片身を横二つ切りにして形を整える。
2. 才巻海老 …… のし串をうち、塩ゆでして水に落とす。後、才巻海老の皮をぐるむきにし、縦二枚にへぎ、形を整える。
3. もろ胡瓜 …… 塩ずりし、熱湯にくぐらせて水に落とし、色出しする。色出したもろ胡瓜を縦に薄くへぎ、立塩にしばらく浸してしならせる。
4. 山芋 …… 皮をむき、みょうばん水につけてアク止めし、薄切りにする。甘酢を作り、先の山芋を煮てざるに上げ、汁気を切り、熱いうちに裏漉しする。
5. 鶏卵 …… 煮抜き卵にして黄身を取り、裏漉しする。

【調理作業】

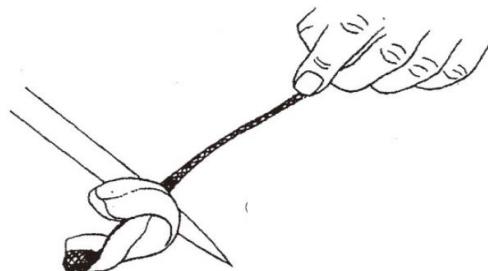
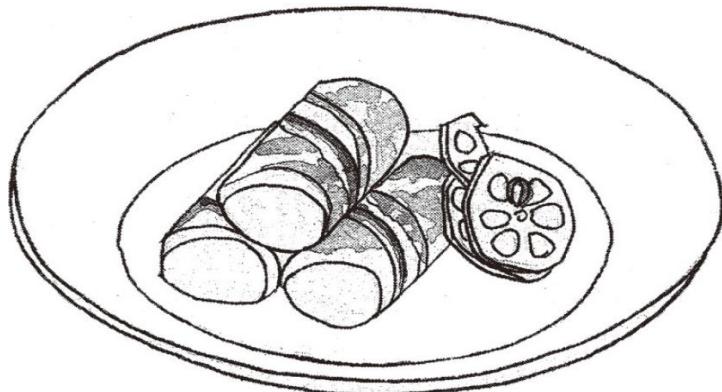
1. 裏漉しした山芋と黄身を合わせてこね、砂糖・塩・酢で調味して芋寿司を作る。
2. 芋寿司を巻きす（京すだれ）に取り、棒状にして直径3cm、長さ20cmの大きさにして形を整える。
3. 巻きすの手前の方に、さより・海老・もろ胡瓜の順に斜めにして交互に並べ、芋寿司を芯にして手綱に巻きしめる。巻きすにラップを敷き、先の芋寿司をラップで巻き、両端を巻きしめ、しばらくおいてなじませる。
4. 蓮根の皮をむき、小口から薄切りにしてさっと湯通しし、ざるに広げて手早く冷まし、甘酢に漬ける。
5. 鷹の爪（1本）は、うてなを切って種を除き、湯をして細かく刻み、蓮根の甘酢漬けに散らして加える。

【盛り付け作業】

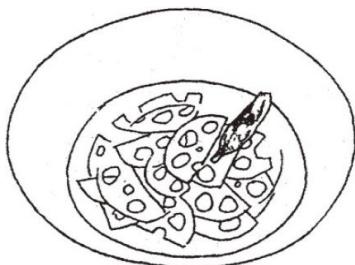
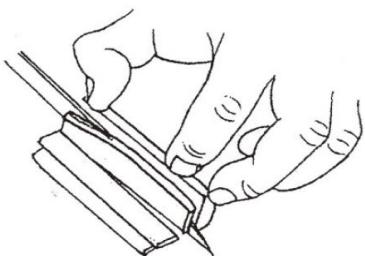
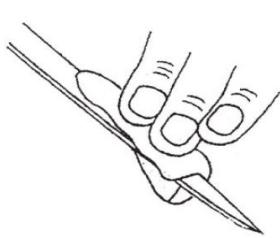
1. 芋寿司手綱巻きは、ラップの上から適宜に庖丁し、ラップをはずして器に盛り付ける。別に、甘酢を火にかけ、水溶き吉野葛でとろみをつけて冷まし、芋寿司手綱巻きの表面に刷毛で塗り、艶をよくする。
2. 蓮根甘酢漬けは、芋寿司手綱巻きの前盛りとする。

第三課題 芋寿司手綱巻き・蓮根甘酢漬け

<材料>さより・才巻き海老・もろ胡瓜・山芋・鶏卵・蓮根・鷹の爪・葛粉・調味料



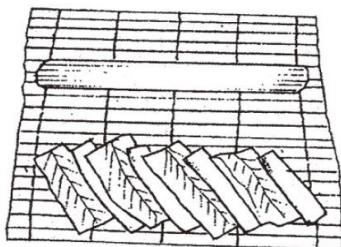
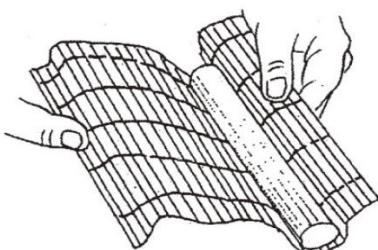
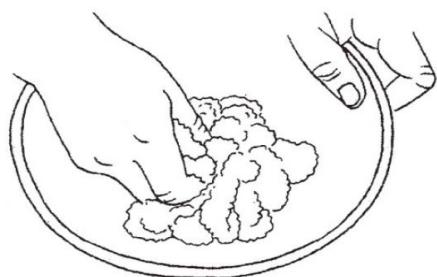
① さよりは三枚に下ろして上身にし、のち酢洗いにして皮を引く。



② 才巻海老を塩ゆでにし、ぐるむきにし、縦二枚にへぎ、形を整える。

③ もろ胡瓜は色出しし縦に薄くへぎ、立塩にしばらく浸してならさせる。

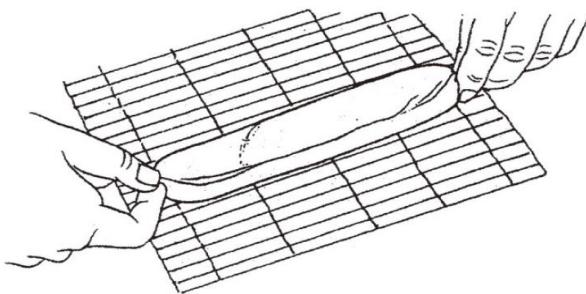
④ 蓮根の皮をむき、小口から薄切りにして湯通しし、冷まして甘酢につける。



⑤ 裏漉しした山芋と黄身を合わせてこね、調味して芋寿司を作る。

⑥ 芋寿司を巻きす(京すだれ)に取り棒状(直径3cm、長さ20cm)にする。

⑦ 巻きすにさより・海老・もろ胡瓜の順に並べ、芋寿司を巻きしめる。



⑧ 巻きすにラップを敷き、⑦の芋寿司を巻き、両端を絞る。