

## 食材・用具リスト（品目・美酒鍋）

2024年11月27日

15名・2班（7人組×1班、8人組×1班）

\*全て班包みで持参 敬称・略

種類	食品名・用具	単量	準備量	担当	形状・備考
肉	豚バラ肉	100g/人	700g/班×1班 800g/班×1班	エーデル	3cm幅位にカット
	砂肝	50g/人	400g/班×2班	エーデル	うす切り
野菜	白菜		1/2株/班×2班	キャンベル	ざく切り
	にんじん		1本/班×2班	ヤナギラン	半月切り
	玉ねぎ		1.5個/班×2班	キンラン	くし型
	長ネギ（白ネギ）		2本/班×2班	キンラン	斜め切り
	シメジ		2房/班×2班	キンラン	
	ニンニク		4片/班×2班	ヤナギラン	薄い輪切り
その他	こんにゃく		1枚/班×2班	わすれなぐさ	小さく手でちぎる、あく抜きをする
	厚揚げ		1枚/班×2班	マイズルソウ	適宜カット
	サラダ油		1瓶/班×2班	キャンベル	小瓶
	塩・コショウ		適量×2班	エーデル	
	うどん		3袋/班×2班	万年幹事	
	アサリ（冷凍）		400g/班×2班	ヤナギラン	
	日本酒		720cc×4本	万年幹事	2本：並品 2本：上品
用具 他	鍋		2個	わすれなぐさ マイズルソウ	菜箸、お玉、付きで持参
	コンロ		2台	万年幹事 あわ守	ボンベ込み
	お椀	1個/人		各位	各位持参
	割箸			各位	各位持参
	水（500cc）			各位	各位持参（後始末用）
	キッチンペーパー			幹事	副幹事持参
	紙コップ・皿			幹事	副幹事持参
ごみ袋	各位、適宜持参				

\*ブルーシート：ツヨシさん、あわ守さんお願いします。

## 特記事項

1. 嗜好品（漬物、果物、等）、好み品は各位持参
2. 飲み物（ビ、サ、シ、ウ、お茶、）も、各位持参
3. 味を良くするための“かくし具材・かくし調味料”の持参は、各位自由とします。
  
4. 標準的な作り方（レシピ参照）
  - 1) 油、ニンニクを入れて鍋を熱します。
  - 2) 香りが出たら豚バラ肉、砂肝を入れて炒めます。
  - 3) 野菜、こんにゃく、厚揚げ 等を入れる、鍋底が見えなくなるくらいで止めておく。
  - 4) 塩、コショウを適量振って、炒める。
  - 5) 野菜に火が通ったら白だし、アサリ、日本酒を入れる
    - \*日本酒（並）は、具材が浸かるまでは入れない、不足と思われる場合は日本酒（上）を入れる。 残った上酒は後で楽しむ
  - 6) 試食して味が薄かったら塩、コショウを、薄ければ日本酒を加える。
  - 7) 野菜がしんなりしたら完成、煮込んではいけない。
    - \*焦げないように注意、焦げ付くようならば日本酒を入れる。
  - 8) 美味しく食しましょう！
  - 9) 汁の残っているうちに、うどん投入「汁多め、焼うどん風」ですする。
    - \*ご馳走様！

### \*尚、作り方：具体的には、班に一任

- ・リストの具材量は、多めであり日頃の経験を生かし、調整下さい。