

エントリーシート 見本

応募用紙① 選手情報

ふりがな		性別	男 ・ 女
氏名		生年 月日	西暦 年 月 日 (満 歳)
E-mail	※ 予選結果通知のため必ず記載すること		
勤務先 店舗名		勤務先 所在地	〒
勤務先 電話		携帯番号	
区分	会員 ・ 非会員	支部	

応募部門	①前菜    ②熱菜・魚介    ③熱菜・畜禽    ④デザート    ⑤定食		
作品名 中国語	<b>耐雪梅花麗</b>		整理番号
作品名 日本語	豆腐の2種料理、梅花仕立て		決勝番号

注意事項

- ・ 応募用紙①～⑤に必要な事項を正しく記入し、左上をクリップでまとめ提出すること
- ・ ②～⑤の用紙には氏名・勤務先などを記入しないこと
- ・ Email で送付する場合、レシピと写真は別々に添付し送付すること
- ・ パソコンでの入力を推奨します

エントリーシート 見本

応募用紙② 作品名・アピールポイント

応募部門	①前菜    ②熱菜・魚介    ③熱菜・畜禽    ④デザート    ⑤定食	
作品名 中国語	<b>耐雪梅花麗</b>	整理番号
作品名 日本語	豆腐の2種料理、梅花仕立て	決勝番号

・アピールポイント

作品 コンセプト	2種の豆腐料理を盛り合わせることで、豆腐の味や四川料理の技法の対比、また生命力あふれる紅白の梅花を表現し、宴席に華を添える美味しく美しい料理に仕上げた
	※ 二種盛りの場合、なぜこの2種なのか、合わせることでどんな効果があるのかなど説明が必要となる
店舗での 提供方法、 食べ方	淡白な味わいの梅花豆腐を先に食べて頂き、次に家常豆腐を食べて頂きたい。
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 空欄にせず、料理のアピールを！</li> <li>・ 料理の狙いを必ず書きましょう</li> </ul>

※ アピールポイント欄の書き方は自由です。何を書けば良いかわからない方は作品の狙い、作品を通じて表現したいこと、調理上の工夫、味付けの特徴、ターゲットとする消費者、どういった店舗での展開を想定しているか（テーマパーク、ショッピングセンター、町場、駅等）等、ご自身がアピールしたいことをご記入ください

エントリーシート 見本

応募用紙③ 食材

応募部門	熱菜	整理番号	決勝番号
------	----	------	------

食材は料理ごとにまとめて記載

食材記入欄			
[ 8名分] ◇材料・数量・原価を必ず明記すること。例・豚肩肉 100g (150円)			
<p>【家常豆腐】</p> <p>木綿豆腐 1丁 60円</p> <p>豚ひき肉 100g 100円</p> <p>長ネギ 10cm 30円</p> <p>しょうが 1/2 かけ 30円</p> <p>わけぎ 少々 5円</p> <p>調味料 A</p> <p>辣油 5cc</p> <p>郫县豆板醤 15cc</p> <p>甜麵醬 15cc</p> <p>家常豆板醤 大さじ 1/2</p> <p>調味料 B</p> <p>毛湯 300cc</p> <p>紹興酒 15cc</p> <p>醤油 大さじ 8cc 10円</p> <p>砂糖 小さじ 1 5円</p> <p>胡椒 少々 1円</p> <p>水溶き片栗粉 30cc 5円</p>	<p>【梅花豆腐】</p> <p>絹ごし豆腐 100g 40円</p> <p>鶏ささ身 60g 40円</p> <p>調味料 C</p> <p>塩 小 さじ 1/4 2円</p> <p>日本酒 小 さじ 1 10円</p> <p>白湯 大 さじ 2 30円</p> <p>エバミルク 大 さじ 1 20円</p> <p>片栗粉 大 さじ 1/2 3円</p> <p>にんじん 20g 10円</p> <p>きゅうり 20g 10円</p> <p>しいたけ (戻し) 15g 30円</p> <p>調味料 D</p> <p>清湯 200g 100円</p> <p>塩 少量 1円</p> <p>胡椒 少量 1円</p> <p>紹興酒 少量 1円</p>	<p>水溶き片栗 45cc 7円</p> <p>鶏油 7cc 10円</p> <p>白きくらげ (戻し) 100g 100円</p> <p>塩 少量 1円</p> <p>毛湯 30cc 10円</p> <p>ラード 10g 5円</p> <p>片栗粉 10g 8円</p>	
食材ごとの原価が無いと失格			
材料原価 /		総カロリー数 (記入は自由です)	
合計	円	1名分 /	kcal

同じ食材でも使う場面ごとに分けて記載すると読み手に分りやすい

①分量 → 1gに満たない食材・調味料のみ「少量」と表記し、それ以外はすべて分量を記載すること。

②すべての食材の原価を記載する事。原価一般的な市場価格で計算すること。

記入漏れに注意

## エントリーシート 見本

### 応募用紙④ 調理方法

応募部門	熱菜	整理番号	決勝番号
------	----	------	------

下処理済み食材の調理工程（規定外の物、記載のないものは決勝で持ち込み禁止）	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">                 2種盛りの場合、料理ごとに分けて作り方を記載すること。決勝では2品まとめて作成してOKです。             </div>	
コンクール決勝で行う調理工程	
<b>A：【家常豆腐】</b>	
①豆腐を大き目の一口大に切る。長ネギは1cm角に切る。しょうがは薄切り、わけぎは1cm幅に切る。	
②油を200℃に熱し、水分を拭き取った豆腐を入れ表面がカリッとするまで揚げておく。	
③油30ccを鍋でなじませ、豚ひき肉を炒める。Aを加え、更に炒め、長ネギとしょうがを加える。	
④Bを加え、②の豆腐を入れ、弱火で5～6分煮込み味をなじませる。	
⑤わけぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、油15ccを回しいれて器に盛り完成。	
<b>B：【梅花豆腐】</b>	
①ささ身をプロセッサでペースト状にし、Cを加えてしっかり練り、すり身ペーストを作る。 豆腐は一度裏ごしして塩少々を加え、すり身ペーストと混ぜ合わせる。	
②にんじんは花びら、きゅうりは葉、しいたけは枝の形に切っておく。	
③白きくらげは塩少々を加えた毛湯でゆでる。	
④深みのある小皿にラードを塗り、①のペーストを均等にのせる。②の片面に片栗粉をまぶし、まぶした側を下にして飾り、5～6分蒸す。	
⑤Bを合わせて温め、水溶き片栗粉でとろみをつけ、鶏油を加えあんをつくる。	
⑥蒸した④を器に移し、あんを静かにかけ、白きくらげを飾り付け、完成。	
・各種料理本を参照し、読み手が再現調理できる書き方で記入 ・他の人に読んでもらい、どの程度伝わっているかをチェック	

※ 書き切れない場合は用紙をコピーし、2枚目に記入すること

※ 書き方は写真欄の「レシピについて」を参照すること