

4. Chawan-mushi (steamed egg custard)



5. Thick Japanese omelet



6. Miso soup



7. Teriyaki fish



8. Tempura



9. Sushi



10. Sweet boiled fish



11. Shabu-shabu



*1 small spoon=5ml, 1 large spoon=15ml

1. Ornaments cuttings of vegetables

- Japanese white radish(Daikon) :1 to 2 pieces
- Carrots: 3 to 4 pieces
- Toothpick: several sticks

daikon



carrot



2. How to make "Dashi" broth

- Water: 1 liter
- Dried bonito shavings: 30 g
- Soup kelp: 15 g

Katsuobushi(dried bonito)



soup kelp



3. How to fillet a fish into 3 pieces

- White-fleshed fish (e.g. sea bream):
2 tails

sea bream



Japanese seaperch



4. Chawan-mushi (steamed egg custard) <for 4 person>

52

- Egg: 2
- Dashi broth: 300 ml (made at #2)
- Salt: small spoon 1/4 (1.25ml)
- Thin soy sauce: small spoon 1/2
- Chicken: 40 g
- Shrimp: small 4 tails
- Shiitake mushroom: 2
- Mitsuba: 2 leaves



Mitsuba



Shiitake mushroom

5. Thick Japanese omelet <1 part>

- Egg: 4
- Mixed "Dashi" broth: 100 ml*
- Vegetable oil: 2 large spoons · oil for a pan: 800 ml

*Mixed "Dashi" soup: soup stock 100 ml

3 large spoons of sugar

2 small spoons of thin soy sauce

a little salt

6. Miso soup <for 4 person>

- Dashi broth: 600 ml
- Miso: 4 large spoons (60ml)
- Tofu (soy bean curd): 1/4 cake
- Brown seaweed (dried): 5 g
- Blue onion: 2 pieces

Tofu



brown seaweed



7. Teriyaki fish <for 4 person>

- Fish: 4 pieces
- Soy sauce: 50 ml
- Mirin (Japanese sweet sake): 50 ml
- Sake (Japanese liquor): 30 ml
- Sugar: 1 large spoon (15ml)
- powdered Japanese pepper: a little

Mirin



blue onion



8. Tempura <for 4 person>

- Prawns: 8 tails
- White-fleshed fish: small 4 pieces
- Eggplant: 1 piece
- Asparagus: 4 pieces
- Flour: 200 ml · Egg: 1/2
- Water: 200ml
- Soybean oil: 2 to 3 liters
- Sesame oil: 500 ml
- Salt: 1 large spoon (15ml)
- Matcha (powdered Japanese tea):
 1.5 small spoon (6.25ml)
- Oil absorb paper: 4 sheets

prawn



eggplant



Matcha



asparagus



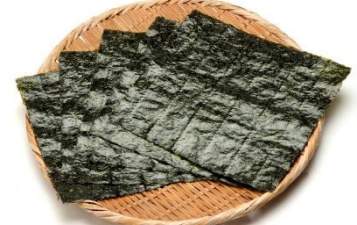
9. Sushi <for 4 person>

- Rice: 400ml
- Sushi vinegar: 80 ml*
- Salmon: 80 g · Prawn: 4 tails
- Nori seaweed: 2
- Cucumber: 1/2 book
- White sesame: a little
- Wasabi: suitable amount
- Pickled ginger: suitable amount

salmon slice



Nori seaweed



Wasabi (Japanese horseradish)



Gari (pickled ginger)



*Sushi vinegar: cereal vinegar 80 ml,
sugar 60 g, salt 15 g

10. Sweet boiled fish <for 4 person>

- White-fleshed fish: 4 pieces
- Dashi broth: 400ml
- Sake Liquor: 200ml
- Daikon: 5cm
- Ginger slice: 3 slices
- Soy sauce: 50 ml
- Mirin: 30 ml · Sugar: 50 g
- White green onion 1/3

white green onion



ginger



11. Shabu-shabu <for 4 person>

- Sliced beef / pork: 500g-600 g
- Chinese cabbage: 1/6
- Mizuna: 1/2 grasp
- White green onion: 1
- Tofu: 1/2 table
- Shiitake mushrooms: 4
- Soup kelp: 20 g
- Decorative vegetables
- Green onion: 4
- Daikon: 4 cm
- Japanese chili pepper: small 1
- Ponzu sauce: 200ml*
- White sesame sauce: 200ml**

sliced beef / pork



Chinese cabbage



green onion



Takano-tusme

(Japanese chili pepper)



*Ponzu sauce:

soy sauce 150 ml, cereal vinegar 100 ml, Mirin 30 ml, lemon 1 piece, sliced dried bonito 10 g, kelp 5 g

**White sesame sauce:

white sesame paste 4 large spoons (60ml), soy sauce 2 large spoon (30ml), Mirin 1 large spoon (15ml), sugar 1 large spoon (15ml), Dashi broth 4 large spoon (60ml)

フィンランド研修 料理講習レシピ

●野菜の飾り切り

・大根：1～2本 ・人参：3～4本 ・爪楊枝

●出汁の引き方

・水：1ℓ ・削り節：30g ・出汁昆布：15g

●魚の卸し方

・白身魚（鯛など）：2尾

■茶碗蒸し <4人前>

・卵：2個 ・出汁：300ml ・塩：小1/4 ・薄口醤油：小1/2
・鶏肉：40g ・海老：小4尾 ・椎茸：2枚 ・三つ葉：2本

■厚焼き玉子 <1本分>

・卵：4個 ・合わせ出汁：100ml ・サラダ油：大2 ※鍋焼き用油：800ml
（合わせ出汁：出汁100ml ・砂糖大3 ・薄口醤油小2 ・塩少々）

■味噌汁 <4人前>

・出汁：600ml ・味噌：大4
・豆腐：1/4丁 ・若布（乾燥）5g ・青葱：2本

■魚の照り焼き <4切れ>

・魚：4切れ ・醤油：50ml ・味醂：50ml ・酒：30ml ・砂糖：大1 ・粉山椒

■天麩羅 <4人前>

・海老：8尾 ・白身魚：小4切れ ・茄子：1本 ・アスパラ：4本
・小麦粉：1C ・卵1/2個 ・水：1C ・大豆油：2～3ℓ ・胡麻油：500ml
・塩：大1 ・抹茶：小1.5 ・天紙：4枚

■寿司 <4人前>

・米：2c ・寿司酢：80ml （寿司酢：穀物酢80ml ・砂糖60g ・塩15g）
・サーモン：80g ・海老：4尾
・海苔：2枚 ・胡瓜：1/2本 ・白胡麻：少々 ・山葵：適量 ・ガリ

■煮魚 <4人前>

・魚：4切れ ・出汁：2c ・酒：1c ・大根：5cm ・生姜スライス：3枚
・醤油：50ml ・味醂：30ml ・砂糖：50g ・白葱1/3本

■牛しゃぶしゃぶ <4人前>

- ・牛肉：5～600g ・白菜：1/6本 ・水菜：1/2把 ・白葱：1本 ・豆腐：1/2丁
- ・椎茸：4枚 ・出汁昆布：20g ・飾り切りの野菜
- ・青葱：4本 ・大根：4cm ・鷹の爪：小1本
- ・ポン酢：1C
(ポン酢：醤油150ml・穀物酢100ml・味醂30ml・レモン1個・削り節10g・昆布5g)
- ・胡麻だれ：1C
(白練胡麻：大4・醤油大2・味醂大1・砂糖大1・出汁大4)