料理デモ・試食試飲実施風景／写真（タイ　3月21日（月））

MCによる本イベント趣旨の紹介

福島県担当者によるプレゼン

各講師のもと料理デモの様子

各講師のもと料理デモの様子

鈴木幸代氏による酒セミナー

スパークリング日本酒をつぐ様子

取材に答える福島県担当者の様子

使用した各県の日本酒の陳列

料理デモ・試食試飲実施風景／写真（タイ　3月21日（月））

試食で提供した料理全品

試食用のお弁当

使用した日本酒

スパークリング日本酒

きき酒シート

取材に答える日本酒ソムリエ

各県資料等配布物

展示物

◆制作物（シンガポール）

当日プログラム（約60セット）

◆制作物（シンガポール）

レシピ（約60セット）

事業の実施が終了しても、提携する現地料理教室と参加者がレシピをいつでも見られるように、レシピ集を作成し、参加者全員に配布した。

Tohoku Kyodo-Ryori 東北郷土料理

4 Servings

Ingredients

1 Harako-meshi (Rice Cooked in a Salmon and Soy Stock & Served Topped with Ikura)
[故郷の味!贅沢はらこ飯☆]

Rice	320cc
Fresh raw Salmon	200g
Salmon roe marinated with soy sauce	100g
Avocado	1pc (150g)
Nori seaweed(flakes)	4g
Water (to cook fresh salmon)	200ml
Water (to cook rice)	380ml] Salmon' s broth and water
Soy sauce	1 tbsp
Cane sugar	1 tbsp
Sake for cooking	1 tbsp
Wasabi	As needed

2 Hiyayakko with Tomato and Onion Sauce
[フレッシュトマトとネギソースのやみつき冷奴]

Silken tofu	240g
Long Onion	80g
Tomato	1 pc (150g)
Broccoli sprout	4g
Unrefined salt	1/2 tsp
Sesame oil	1 tbsp

3 Sake Cocktail with Apple Gelee
[リンゴジュレと日本酒のカクテル]

Apple	1 pc (150g)
Sugar	30g
Water (for compote)	200ml
Water (for mixing)	120ml
Water (for gelatin)	10ml
Sake	40ml
Gelatine	4g
Mint	4 pcs

Instruction

1 Harako-meshi (Rice Cooked in a Salmon and Soy Stock & Served Topped with Ikura) [故郷の味!贅沢はらこ飯☆]

＊Explanation＊

Miyagi is famous for the production of seafood and its most honourable dish is Harako Rice. Harako Rice is different from the normal Seafood Don as salmon is being cooked first. The feature of the rice is cooked by using salmon's broth. Depending on the broth, the taste of the rice differs with each family. This time round as avocado is added to the topping, it adds aesthetic appeal to the dish.

＊Preparation＊

1. Wash the rice and soak in water for 30mins or more.
2. Make a lid by using baking paper.

＊Steps＊

①Cut the raw salmon into 12 pieces (3 for each person).
②Put the water, soy sauce, cane sugar and sake into a pot. Heat up with medium heat and bring to a boil, and add the raw salmon.
③Place the paper lid onto the boiling ingredients and cook for 1 min at medium heat. Turn off the heat when the colour changes and let it cool down.
④Once it's cooled, take the salmon out using a spoon and put it on a tray. Add water to the broth to make up to 380ml.
⑤Put the soaked rice and broth into a pot and cover it with the pot lid. Use high heat and bring to a boil, thereafter turn to low heat and cook for 10mins. Leave it and steam for 10mins, thereafter mix it well.
⑥Divide the avocado into 2 portions, remove the seed and futher divide into 4 portions. Peel off the skin using hands and cut it into 1cm cubes.

~continued on next page

レシピ表

◆制作物（シンガポール）

レシピ（約60セット）

事業の実施が終了しても、提携する現地料理教室と参加者がレシピをいつでも見られるように、レシピ集を作成し、参加者全員に配布した。

Tohoku Kyodo-Ryori 東北郷土料理 4 Servings

~continued from previous page

＊Steps＊

⑦Fill the bowl with the cooked rice. Place the cooked salmon nicely on top of the rice. Arrange the avocado around the salmon. Put the salmon roe on top of the cooked salmon. Place the seaweed at the center. Put the wasabi in a saucer.

- Don't cook the salmon for too long, otherwise it will toughen.
- Cooked salmon must be handled carefully as it will break apart easily.
- Use unsalted raw salmon for this dish.
- In order to prevent the cooked salmon being dry and dusty, use a wrapper to wrap the cooked salmon.
- If the rice is not soaked before cooking, the rice will not absorb enough water and hence it will not be soft after cooking.
- Cut the avocado lengthwise around the seed. Open two halves to expose the seed. Use a knife to poke into the seed and twist it to remove the seed. As the seed will attach to the knife, do not use your bare hands to remove the seed as it is very dangerous. Instead use a towel, wrap the seed and remove it. Roll the avocado skin from the top to remove it.
- As the avocado oxidizes easily, cut it only before eating.
- If the rice is not mixed well after steaming, the rice will become watery.

2 Hiyayakko with Tomato and Onion Sauce [フレッシュトマトとネギソースのやみつき冷奴]

＊Explanation＊

The cold tofu that Japanese likes does not only contain dried bonito and soy sauce, it also contains ingredients that they love. This dish goes well with sake, it's very healthy and it's easy to prepare as the leek sauce can be made by using the microwave.

＊Preparation＊

1. Wash all the vegetables.

＊Steps＊

①Cut the tofu into pieces of 60g, place it on the kitchen paper and chill it before eating.
②Chop the onion, put it into a heat-resistant container and mix it with salt. Cover with a lid. Heat it in the microwave at 600w for 2min, thereafter mix it with seseame oil.
③Remove the core and seeds of the tomato, cut it into 1cm cubes. Remove the roots of the broccoli sprouts and cut it into half evenly.
④Place the cold tofu into a bowl, put the tomatoes on top of the tofu and drizzle with leek sauce. Place the broccoli sprouts on top and

- Place the tofu on the kitchen paper to absorb the moisture of the tofu.
- There are two methods to cut the onion. By cutting alot of lines on the top of the onion, it will be easier to cut into cubes, hence it is more suitable for novice.
- By removing the seeds of the tomato, it will be more presentable. Although the seeds are not in use, it can be kept for other purpose like cooking soup.

3 Sake Cocktail with Apple Gelee [リンゴジュレと日本酒のカクテル]

＊Explanation＊

As the apple skin is used, it adds color to the cocktail. This cocktail is made easy to drink for those who are drinking Japanese sake for the first time. As the skin of each individual apple differs, the colour of the cocktail will be a surprise.

＊Preparation＊

1. Wash the apple
2. Add the gelatin into the water to soften.

＊Steps＊

①Peel off the apple skin and grate the apple. Put the apple skin in a filter bag.
②Put the apple, apple skin, sugar and water into a pot. Cover with a lid and cook at high heat.
③Once it boils, lower the heat and cook for 10mins. Use the back of the spoon to press against the skin to release pigment, thereafter remove the skin and add gelatin into the pot.
④Transfer to a tray, wait till it cools down slightly and put into the fridge for 30mins or more.
⑤Once it forms into jelly, break it and put into a glass. Pour sake and water into the glass, mix it slightly, place the mint. (Per person portion is 70g of jelly, 1 tbsp of water and 2 tsp of sake.)

- Depending on the colour of the apple skin, the colour of the cocktail will be different. Recommend to use a brighter coloured type of apple, eg. Akihae
- Different types of sake will cause the taste of the cocktail to be different, hence proportion of jelly, water and sake serves as a guide or you can enjoy the cocktail with different proportion of your preference.

Copyright 2016 ABC Cooking Studio Singapore Private Limited. All Right Reserved.
Diversion, reprint, resell and transfer of this recipe without permission is prohibited.

レシピ表

◆制作物（タイ）

当日プログラム（約60セット）

◆制作物（タイ）

レシピ（約60セット）

事業の実施が終了しても、提携する現地料理教室と参加者がレシピをいつでも見られるように、レシピ集を作成し、参加者全員に配布した。

1Day Lesson Menu

ชุดเมนูอาหารท้องถิ่นภูมิภาคโทโฮคุ

ฮาราโกะเมชิ อิยะยักโกะ และค็อกเทลแอปเปิ้ล

COOKING

ส่วนผสม ส่วนผสมสำหรับ 4 ที่

ฮาราโกะเมชิ:
- ข้าว ……320 มล.
- ปลาแซลมอนสด ……200 กรัม
- ไข่ปลาแซลมอน ……100 กรัม
- อะโวคาโด ……1 ผล (150 กรัม)
- สาหร่ายหั่นซอย ……4 กรัม
- น้ำ (สำหรับต้มปลาแซลมอน) 200 มล.
- น้ำ (สำหรับหุงข้าว) ……ผสมกับน้ำซุปให้ได้ 350 มล.
- โชยุ ……1+1/2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทรายไม่ขัดสี ……1 ช้อนโต๊ะ
- สาเก (สำหรับทำอาหาร) …1 ช้อนโต๊ะ
- วาซาบิ ……ตามใจชอบ

อิยะยักโกะกับมะเขือเทศสดราดซอสต้นหอม:
- เต้าหู้ดิบ ……240 กรัม
- ต้นหอม ……80 กรัม
- มะเขือเทศ ……1 ลูก (150 กรัม)
- ผักไควาเระ ……4 กรัม
- เกลือ ……1/2 ช้อนชา
- น้ำมันงา ……1 ช้อนโต๊ะ

ค็อกเทลสาเกกับเยลลี่แอปเปิ้ล:
- แอปเปิ้ล (เปลือกสีเข้ม)……1 ลูก (200 กรัม)
- น้ำตาล ……30 กรัม
- น้ำ (สำหรับเชื่อมแอปเปิ้ล)…200 มล.
- น้ำ (สำหรับผสมสาเก) ……120 มล.
- น้ำ (สำหรับเจลาติน) ……10 มล.
- สาเก ……40 มล.
- เจลาติน ……4 กรัม
- ใบมิ้นท์ ……4 ใบ

สิ่งที่ต้องเตรียม

ฮาราโกะเมชิ:
- ซาวข้าวแล้วแช่น้ำทิ้งไว้ 30 นาทีขึ้นไป
- ทำฝาปิดหม้อด้วยกระดาษไข

อิยะยักโกะกับมะเขือเทศสดราดซอสต้นหอม:
- ล้างผักเตรียมไว้

ค็อกเทลสาเกกับเยลลี่แอปเปิ้ล:
- ล้างแอปเปิ้ลให้สะอาด
- โปรยเจลาตินลงในน้ำที่เตรียมไว้

ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในสตูดิโอ
Yashinomi Kitchen
Detergent…SARAYA

วิธีทำ

ฮาราโกะเมชิ:
1. หั่นปลาแซลมอนเป็น 12 ชิ้น (1 ที่ 3 ชิ้น)
2. ใส่น้ำ โชยุ น้ำตาล สาเกลงในหม้อ เปิดไฟกลางเมื่อส่วนผสมเดือดแล้วใส่ปลาแซลมอนลงไป
3. ปิดฝากระดาษ ต้มด้วยไฟกลาง 1 นาที เมื่อสีเปลี่ยนแล้วปิดไฟทิ้งไว้ให้เย็น
4. เมื่อปลาคลายร้อนแล้ว ใช้ช้อนตักปลาออกมาวางไว้บนถาด แล้วตวงน้ำซุป เติมน้ำให้ครบ 350 มล.
5. ใส่ข้าวที่แช่น้ำไว้และน้ำซุปต้มปลาลงในหม้อ ปิดฝา ใช้ไฟแรงต้มให้เดือดแล้วหุงต่อด้วยไฟอ่อน 10 นาที หลังจากนั้นปล่อยทิ้งไว้อีก 10 นาทีแล้วผสมให้เข้ากัน
6. หั่นอะโวคาโดเป็นสองส่วน นำเมล็ดออก หั่นเป็น 4 ชิ้น ลอกเปลือกออกด้วยมือแล้วตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด 1 ซม.
7. ใส่ข้าวลงในภาชนะ วางปลาแซลมอนที่ต้มสุก แล้ววางอะโวคาโดรอบๆ ตักไข่ปลาแซลมอนวางบนปลาแซลมอน ตกแต่งด้วยสาหร่ายซอยตรงกลาง เสิร์ฟพร้อมวาซาบิ

อิยะยักโกะกับมะเขือเทศสดราดซอสต้นหอม:
1. แบ่งเต้าหู้เป็นก้อนละ 60 กรัม วางไว้บนกระดาษทิชชู่ แช่เย็นไว้จนกว่าจะกิน
2. สับต้นหอมให้ละเอียด ใส่ในภาชนะทนความร้อน ใส่เกลือปิดฝา นำเข้าไมโครเวฟ 600 วัตต์ 2 นาที ใส่น้ำมันงาลงไปผสม
3. เด็ดขั้วมะเขือเทศและนำเมล็ดออก ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด 1 ซม. ตัดรากผักไควาเระแล้วหั่นครึ่ง
4. ใส่เต้าหู้ลงในจานเสิร์ฟ วางมะเขือเทศ ราดซอสต้นหอม แล้ววางต้นอ่อนบรอคโคลีไว้ด้านบนสุด

ค็อกเทลสาเกกับเยลลี่แอปเปิ้ล:
1. ปอกเปลือกแล้วฝนเนื้อแอปเปิ้ล นำเปลือกใส่ในถุงกรองชา
2. ใส่เนื้อแอปเปิ้ล เปลือก น้ำตาลและน้ำลงในหม้อ ปิดฝาแล้วเปิดไฟแรง
3. ต้มให้เดือดแล้วลดเหลือไฟอ่อน ต้ม 10 นาที หลังจากนั้นใช้ด้านหลังช้อนบี้เปลือกให้สีของเปลือกออกมา เมื่อสีออกแล้วนำเปลือกออก ใส่เจลาติน ผสมให้เข้ากัน
4. เทใส่ถาด ปล่อยให้คลายร้อนแล้วนำไปแช่ตู้เย็น 30 นาทีขึ้นไป
5. เมื่อกลายเป็นเยลลี่แล้ว ทำให้เป็นชิ้นเล็กๆ รินสาเกกับน้ำแล้วผสมให้เข้ากัน ตกแต่งด้วยใบมิ้นท์ (1 ที่ใช้เยลลี่ประมาณ 70 กรัม น้ำ 1 ช้อนโต๊ะ สาเก 2 ช้อนชา)

สูตรอาหารของ ABC ไม่มีส่วนผสมของสารกันเสีย เมื่อนำอาหารออกจากสตูดิโอแล้ว บริษัทจะไม่รับผิดชอบต่อความเสียหายไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น
ห้ามไม่ให้กระทำการเปลี่ยนแปลง พิมพ์ซ้ำ จำหน่ายต่อ หรือโอนกรรมสิทธิ์สูตรอาหารนี้โดยไม่ได้รับอนุญาต
ABC Cooking Studio (Thailand) Co., Ltd. 2015 All Rights Reserved.