

【講師紹介】



「お酒と肴 kuitto」オーナー 上西 淳

プロフィール:

山梨県の和食店での修行を経て、
都内飲食店の商品開発、新業態立ち上げを担当。
2012年「お酒と肴 kuitto」をオープン。
(与野駅近くの名店として、
連日予約満席になる繁盛店。)
現在に至る。



ふかカツライスサンド

16食分



材料 ライス……………280g
白ゴマ……………3g 中濃ソース……味付け用
ふかカツ……………4枚 海苔……………2/3枚

(付け合せソース)中濃ソース…100g 和からし…6g

- ①ライスに白ゴマを混ぜる
- ②ふかカツを5分揚げる
- ③揚げたふかカツを中濃ソースに片面だけつける
- ④押し寿司型にラップをひき、海苔をひく
- ⑤①を150g均等に敷き詰める
- ⑥③を重ねないように並べる
- ⑦①を130g均等に敷き詰める
- ⑧海苔をひく
- ⑨ラップをかぶせ、型で押す
- ⑩8等分にカットしたものを半分に切る
- ⑪お好みで付け合せソースをかける

いかの塩辛じゃがバター

4食分



材料 ジャガイモ……………1ヶ
バター……………20g
塩辛……………20g
BP……………適

- ①蒸かしたジャガイモを4等分にカットする
- ②バターをレンジUPし、溶かす
- ③①に塩辛5g、溶かしバターをかけ、BPをふる

カレイの骨せんべいサラダ

6食分



材料 リーフサラダ……………30g
骨せんべい……………15g
ドレッシング……………10g

(ドレッシング)

オリーブオイル……40g BP……………適
米酢……………40g 塩……………適

- ①骨せんべいを2cm幅に割り、40秒揚げる
- ②ボールにリーフサラダ、①を入れる
- ③②にドレッシングをかけ、和える

焼きほや味噌漬けクリームチーズ和え

8食分



材料 へそほや味噌漬け……………100g
クリームチーズ……………36g
サラダ油……………5g

- ①へそほや味噌漬けを1cm幅でカットする
- ②フライパンにサラダ油5gをのぼし、
①を中火で3分炒める
- ③クリームチーズを5mm角にカットする
- ④ボールに②と③を入れ和える



メカジキの漬け刺し

14食分



材料	メカジキ柵	280g
	わさび	適
醤油		80g
みりん		20g
砂糖		15g

- ①解凍したメカジキを沸騰したお湯に5秒くぐらす
- ②①を氷水に取り、ペーパーで水気を取る
- ③②を漬けだれに一時間程漬ける
- ④③を5mm厚でカットし、わさびをのせる

※漬けだれは砂糖が溶けるまで加熱し、冷ましておく

炙りしめ鯖のオープンサンド

7食分



材料	炙りしめ鯖	1pc
	わさび	適
トマト		60g
薄口醤油		5g
バゲット		7枚

- ①1cm角にカットしたトマトに薄口醤油を和える
- ②7mm厚にカットしたバゲットを焼く
- ③②にわさびを薄く塗る
- ④③に炙りしめ鯖2切れをのせ、①を3ヶのせる

氷頭なますの薬味和え

10食分



材料	氷頭なます	1pc
	胡瓜	30g
	玉葱	15g
	大葉	3枚
	茗荷	1本

- ①氷頭なます以外の食材を5mm角にカット
- ②ボールに酢を適度に切った氷頭なますと
①を入れ和える
- ③スプーンに盛る

3種の野菜とさばのサラダのオープンサンド

8食分



材料	さばのサラダ	1pc
	ガーリックマーガリン	適
	ディルピクルス	10g
	マヨネーズ	5g
	バゲット	8枚

- ①さばのサラダ、ピクルス、マヨネーズを和える
- ②7mm厚にカットしたバゲットを焼く
- ③②にガーリックマーガリンを塗る
- ④③に①をのせる



たこわさびアボカド

10食分

材料	たこわさび	1瓶
	アボカド	1ヶ

- ①1cm厚にアボカドをカット
- ②たこわさびの上に①をのせ爪楊枝で刺す



秋刀魚そぼろといわしマリネのオープンサンド

12食分

材料	秋刀魚そぼろ	40g	いわしのマリネ	1pc
	マヨネーズ	10g	バゲット	12枚

- ①秋刀魚そぼろにマヨネーズを和える
- ②7mm厚にカットしたバゲットを焼く
- ③②に①を塗る
- ④③にいわしのマリネ1切れと野菜をのせる