

文化祭用 三ツ境「伊太めし?こるて」直伝

カセットコンロで沸騰させることの出来る最大の鍋（コンロを覆わない直径25cm以下高さ20cmで約5L）を用意、片方のカセットコンロは補充用のお湯を沸かし、もう片方を使い調理

（補充用のお湯を沸かしておける電気ポットが使用可能ならばカセットコンロを2台・鍋2個で調理でき処理速度が2倍）

- * 圧力感知安全装置付カセットコンロが安全
- * 風で火が流れないようにコンロ及び鍋を段ボールなどで3方向囲う
- * ダンボールはしっかり机やテーブルに固定、転倒防止に机の脚も固定する

道具

カセットコンロ2台（圧力感知安全装置付）
カセットボンベ必要数多めに用意（1本で約1時間）
鍋1（2）こるてレンタル
茹で上げザル1（2）こるてレンタル
やかん1（電気ポット）
ボール2
菜箸2
計量スプーン1
汲み置き用の2Lペットボトル数本
タオル（鍋ブタや鍋、やかんをつかむのに使用）



ポリ丼100個（こるて用意）
プラスチックフォーク100個（こるて用意）

クーラーボックス及び保冷剤（明太子及び牛乳の保存用）こるてレンタル
26センチフライパン（ミートソース・揚げスパ、ポリポリを作るなら必要）

カセットコンロ2台での 明太子のスパゲッティ作成

15000
食材 + 道具レンタル + 3000
使い捨て食器 = ￥18,000

材料 (こるて準備)

塩 1 k g
下茹で済みのスパゲッティ 1 0 0 食分
明太子 2 k g
サラダオイル 1 5 0 0 c c
牛乳 2 L (5 0 0 × 4)
刻みのり 1 0 0 g



作り方

- * 茹でるお湯の塩加減は 1% (1 L のお湯 1 0 g の塩)
- * スパゲッティを入れる時は必ずお湯は沸騰
- * 火力が弱いので一人前ずつ作る
- * お湯の補充で使い続けドロドロで扱いづらいようなら、お湯を全取り換えも考慮

- 1 ボールに明太子 1 5 ~ 2 0 g ・サラダオイル 1 0 g ・牛乳 1 5 g 混ぜ合わせておく
- 2 ザルにスパゲッティをほぐし入れ、沸騰した鍋の湯に入れる
- 3 鍋にふたをする (火力が無いので出来る限り熱を逃がさない為)
- 4 スパゲッティの茹では 1 分が目安
- 5 軽くお湯を切り明太子ソースを準備しておいたボールに入れ手際よく混ぜ合わせる
- 6 器に盛り付ける、刻みのりをのせて出来上がり

ミートソースのスパゲッティ作成

²⁰⁰⁰⁰食材 + 道具レンタル ³⁰⁰⁰ + 使い捨て食器 = ￥23,000

加熱用の火は3個必要（ソース用、茹で用、湯の補充用）

材料（こるて準備）

塩 1 k g

下茹で済みのスパゲッティ 1 0 0 食分

ミートソース 1 0 0 食分



作り方

- * 茹でるお湯の塩加減は1%（1 Lのお湯 10 gの塩）
- * スパゲッティを入れる時は必ずお湯は沸騰
- * 火力が弱いので一人前ずつ作る
- * お湯の補充で使い続けドロドロで扱いづらいようなら、お湯を全取り換えも考慮

- 1 フライパン等でミートソースを温めておく
- 2 ザルにスパゲッティをほぐし入れ、沸騰した鍋の湯に入れる
- 3 鍋にふたをする（火力が無い場合、出来る限り熱を逃がさない為）
- 4 スパゲッティの茹では1分が目安（下茹で済みなため、好みの硬さで茹で時間は調整）
- 5 しっかりお湯を切り、麺を器に入れる
- 6 温めておいたミートソースをかけて出来上がり

おまけ

揚げスパ ぽりぽり

熱したフライパンにサラダオイルを敷き手早く下茹で済みスパゲッティ 45g (1/4 玉) を形よく広げ両面を揚げ焼く、塩味は付いている、好みにガーリックパウダーやカレー粉をまぶしても美味しい

- * 加熱時に粘着性を持つので箸にくっつき形が崩れるので注意
- * 低温だと粘着性がでず形が整わずバラバラになるので注意



伊太めし?こるて

代表 菜川 昌一 よねがわ まさかず

横浜市瀬谷区三ツ境5 - 1 ミユキ第一ビル1F

045-363-1932