

榆陵祭 レシピ集 2019 年版

■ レシピ集

榆陵祭では食中毒を予防するため、保健所と相談の上、衛生基準を設けています。使用できる食品や調理工程が限られるため、メニューを決める際は衛生基準をよく理解した上で計画を立ててください。

ここでは、よく提供されるメニューについて、衛生基準に沿ったレシピの一例を紹介します。

これらを参考にしながら、独自のメニューを考案してみてください！

▶ レシピ集の見方

ジャンル	メニュー名
* 食材	保存する際に冷蔵する必要のある食材には <u>下線</u> を引いています。
* 仕込み	大学構外の排水設備が整っている清潔な屋内で行う必要のある工程です。ここに記載されている工程は絶対に <u>テント内で行わないこと！</u> また、この工程は提供前日には行わず、 <u>提供当日にのみ行うこと！</u>
* 調理方法	テント内で行う調理工程です。また、仕込みと同じくこの工程は <u>提供当日にのみ行うこと！</u>
* レンタル用品	自分たちで用意することが難しく、レンタルする必要のある物品です。ここに記載しているレンタル用品はすべてレントオール受注会（準備ガイドブック P.42）にてレンタルできます。
* 容器	販売する際に使用する容器の例です。記載している容器はすべて容器・氷受注会（準備ガイドブック P.40）にて購入できます。

汁物

豚汁

* 食材

豚肉（カット済み）、大根、じゃがいも、人参、だし汁の素、味噌

* 仕込み

- ・ 大根、人参をいちよう切りにする
- ・ じゃがいもを乱切りにする

* 調理方法

- ① 鍋にだし汁の素と豚肉、水を入れて煮込む
- ② アクを取り除きながら、残りの材料を加えて煮込む
- ③ 豚肉の色が変わり、野菜が柔らかくなったら味噌を溶く
- ④ 一煮立ちしたら完成

※提供するまで煮続けてください！

* レンタル用品

寸胴鍋、鋳型コンロ、プロパンガス

* 容器

どんぶり



粉物

お好み焼き

* 食材

お好み焼き粉、豚肉（カット済み）、卵、キャベツ、ネギ、鯉節、青のり、ソース、マヨネーズ

* 仕込み

キャベツを千切りに、ネギを輪切りにする

* 調理方法

- ① お好み焼き粉を水、卵で溶いて生地を作り、キャベツとネギを混ぜる
- ② 鉄板に油を引いて熱し、生地を円盤状に広げ豚肉を上に乗せる
- ③ 裏面が焼けたらひっくり返し反対側の面を焼く
- ④ ソース、マヨネーズを塗った後、鯉節と青のりをふりかけて完成

※ 注文が入ってから焼くこと！

* レンタル用品

鉄板焼き機、プロパンガス

* 容器

トレイ、パック

粉物

たこ焼き

* 食材

たこ焼き粉、卵、たこ（ボイル・カット済み冷凍品）、天かす、紅しょうが、ソース、マヨネーズ、青のり、鯉節

* 仕込み

紅しょうがをみじん切りにする

* 調理方法

- ① たこ焼き粉を水、卵で溶いて、生地を作る
- ② たこ焼き用の鉄板に油を引いて熱し、生地を流し込む
- ③ たこ、天かす、紅しょうがを入れる
- ④ 裏面が薄く焼けたらピックでひっくり返す
- ⑤ 反対側が薄く焼けたらひっくり返して、丸くする
- ⑥ ソース・マヨネーズを塗って、青のり・鯉節をふりかけたら完成

* レンタル用品

たこ焼き機、プロパンガス

* 容器

トレイ、パック

お肉

焼き餃子

* 食材

餃子（既成品）、サラダ油、ごま油、餃子のたれ

* 仕込み

特になし

* 調理方法

- ① フライパンにサラダ油を引き中火で熱し、餃子を並べて底がこんがりと焼けるまで焼く
- ② 熱湯を餃子が4分の1くらい浸かるくらいまで入れ、強めの中火にかける。蓋をして約3～4分蒸し焼きにする
- ③ 蓋を取り、強火で底の水気を完全に飛ばす
- ④ 少量のごま油を縁から流し入れてカリッと焼き、焼面を上にして盛り、餃子のたれをかけて完成 ※ 注文が入ってから焼くこと！

* レンタル用品

鋳型コンロ、プロパンガス

* 容器

トレイ、パック

お肉

ホットドック

* 食材

フランクフルト（既成品）、コッペパン（あらかじめ切り込みが入っているもの）、キャベツ、ケチャップ、マスタード

* 仕込み

キャベツを千切りにする

* 調理方法

- ① クーラーボックスにフランクフルトを氷または保冷剤とともに入れて解凍する
- ② 鉄板に油を引いて熱した後で、フランクフルトを焼く
- ③ キャベツを鉄板で軽く加熱する
- ④ コッペパンにキャベツとフランクフルトを挟み、ケチャップとマスタードをかけて完成
※ ホットショーケースで保存すること！

* レンタル用品

鉄板焼き機、プロパンガス、ホットショーケース、発電機

* 容器

エコ紙袋、トレイ

揚げ物

揚げパン

* 食材

コッペパン、きな粉、砂糖、塩、油

* 仕込み

特になし

* 調理方法

- ① きな粉と砂糖、塩を混ぜる
 - ② 油を熱して、コッペパンを揚げる
 - ③ きつね色になったら取り出して、きな粉と砂糖、塩を混ぜたものをまぶして完成
- ※ ホットショーケースで保存すること！

* レンタル用品

フライヤー、プロパンガス、ホットショーケース、発電機

* 容器

エコ紙袋

揚げ物

コロッケ

* 食材

コロッケ（既製品）、油、ソース

* 仕込み

特になし

* 調理方法

- ① コロッケを油できつね色になるまで揚げる
 - ② ソースを塗って完成
- ※ ホットショーケースで保存すること！

* レンタル用品

フライヤー、プロパンガス、ホットショーケース、発電機

* 容器

エコ紙袋

揚げ物

フライドポテト

* 食材

じゃがいも、油、塩、ケチャップ

* 仕込み

じゃがいもをスティック状に切る

* 調理方法

- ① ボールに水を入れてじゃがいもを浸す
 - ② 水気を拭き取った後、油を熱してじゃがいもを揚げる
 - ③ きつね色より明るい色になったら油からあげ、塩をふりかけ、ケチャップを添えて完成
- ※ ホットショーケースで保存すること！

* レンタル用品

フライヤー、プロパンガス、ホットショーケース、発電機

* 容器

トレー、深トレー、パック、エコ紙袋

揚げ物

串カツ

* 食材

串カツ（串に刺さった既成品）、油、たれ

* 仕込み

特になし

* 調理方法

- ① クーラーボックスの中に氷または保冷剤とともに串かつを入れて解凍する
 - ② 串かつを揚げる
 - ③ たれを付けて完成
- ※ ホットショーケースで保存すること！

* レンタル用品

フライヤー、プロパンガス、ホットショーケース、発電機

* 容器

トレー、パック

スイーツ

大学いも

* 食材

さつまいも、油、砂糖、黒ゴマ

* 仕込み

- ・ さつまいもの皮を剥いて、乱切りにする
- ・ 変色防止のため水に漬ける

* 調理方法

- ① ペーパータオルで水気を拭き取る
 - ② 油でさつまいもに焼色が付くまで揚げる
 - ③ 鍋に水と砂糖を入れて沸騰させて蜜を作る
 - ④ 揚げたさつまいもに蜜をからめて、黒ゴマをふったら完成
- ※ ホットショーケースで保存すること！

* レンタル用品

フライヤー、プロパンガス、ホットショーケース、発電機

* 容器

トレー、深トレー、パック



スイーツ

クレープ

* 食材

クレープの皮（既成品）、フルーツ（缶詰）、フルーツソース、フローズンホイップ

* 仕込み

特になし

* 調理方法

- ① クーラーボックスの中に氷または保冷剤とともにクレープの皮を入れて解凍する
- ② 広げた皮に缶詰のフルーツを置いたり、フルーツソースやフローズンホイップをのせて完成

* レンタル用品

特になし

* 容器

エコ紙袋

スイーツ

たい焼き

* 食材

たい焼き（既製品）

* 仕込み

特になし

* 調理方法

- ① クーラーボックスの中に氷または保冷剤とともにたい焼きを入れて解凍する
- ② 大判焼き機などで焼いて完成
 - ※ ホットショーケースで保存すること！

* レンタル用品

大判焼き機、プロパンガス、ホットショーケース、発電機

* 容器

エコ紙袋

■ 活動の記録

活動の記録とは、榆陵祭に参加した団体が実際に企画を行うために必要だったものや支出金額・売上などを詳細に記録したものです。ここでは、昨年の団体が提出した活動の記録をほぼ改変せずに記載しています。なお、榆陵祭事務局室では過去3年分の活動の記録を保管しています。もっと見たい場合はぜひ榆陵祭事務局室までお越しください。



活動の記録 2018

使用区画：_____

団体構成員：_____人

【企画内容】

例：写真を展示

【使用したレンタル用品と借入先】

例：ドラムコード1台（ダスキンレントオール）

【使用した燃料】

	1日目	2日目	3日目	合計
ガソリン使用量	L	L	L	L
ガスボンベ使用量	本	本	本	本

【使用した食品・容器】

屋外団体（1年生団体）

食品	数量・仕入先	容器	数量・仕入先
		木材	数量・仕入先

【使用した電力】

例：冷蔵庫（75W）

▲昨年の「活動の記録」記入用紙

* 使用区画

D4

* 参加人数

53 人

* 団体形態

サークル・有志団体

* 使用したレンタル用品

パイプtent (2700mm×3600mm) × 1	フライヤー
横幕 (2700mm) ×2	発電機
横幕 (3600mm) ×1	ドラムコード
投光器×2	プロパンガス

* 使用した食品

食品	数量	仕入れ先
コッペパン	180 個	キムラヤ
シナモン	800g×1	キャロット
ココアパウダー	300g×15	ドン・キホーテ
抹茶パウダー	350g×3	同上
きなこ	1kg×3 個	業務スーパー
きび砂糖	1kg×2 個	同上
上白糖	1kg×11 個	同上
油	1kg×35 本	アークス
ジュース類	30 本	同上

* 容器

使用容器	数量	仕入れ先
包み紙	100 本×20	パックマン
ビニール袋	300 枚	同上

*** ガソリン使用量**

もともと入っているガソリンしか使わなかったため、不明

*** ガスボンベ使用量**

1 日目 0.3 本 2 日目 0.3 本

3 日目 0.3 本 合計 1 本

*** 商品・価格**

商品	価格
あげぱん	200 円
ジュース	100 円

*** 売上額**

1 日目 127,400 円

2 日目 158,000 円

3 日目 79,700 円

合計 365,100 円

*** 準備にかかった費用**

レンタル用品 46,713 円

装飾 3,000 円

材料費 81,308 円

雑貨 5,455 円

分担金 10,000 円

合計 146,476 円

*** Nire Pepper のクーポン内容**

あげパン 1 個購入でドリンク 1 杯無料

* 使用区画

D5

* 参加人数

51 人

* 団体形態

1 年生団体

* 使用したレンタル用品

パイプテント (2700mm×3600mm) ×1

横幕 (2700mm) ×2

横幕 (3600mm) ×1

投光器×2

綿菓子機×2

発電機 2000W×2

ドラムコード×2

テーブル (W1800×D600×H700) ×2

すべてダスキンレントオール

* 使用した食品

食品	数量	仕入れ先
ザラメ	15kg	アークス北 24 条店
ミルクココア	300g×3	同上
抹茶ミルク	200g×3	同上
きな粉	1kg	業務スーパーすすきの狸小路店

* 容器

使用容器	数量	仕入れ先
割りばし	1000 本	榆陵祭事務局 (すべて割って使用)
おしぼり	200 個	業務スーパーすすきの狸小路店

* ガソリン使用量

1 日目 10L 2 日目 10L

3 日目 10L

合計 30L

*** ガスボンベ使用量**

未記入

*** 商品・価格**

商品	価格
わたあめ	1 日目 200 円
(Nire Pepper クーポン内容 を変更し、50 円引きに)	2 日目 200 円
	3 日目 150 円

*** 売上額**

1 日目 41,900 円
2 日目 70,750 円
3 日目 65,000 円

合計 177,650 円

*** 準備にかかった費用**

レンタル用品	67,026 円
材料費	11,871 円
分担金	10,000 円
衛生用品	5,236 円
ガソリン	4,590 円
容器代 (割りばし)	1,040 円

合計 99,763 円

*** Nire Pepper のクーポン内容**

トッピング無料

* 使用区画

I31

* 参加人数

52 人

* 団体形態

1 年生団体

* 使用したレンタル用品

パイプtent (2700mm×3600mm) × 1	冷蔵庫 (200L) ×1
横幕 (2700mm) ×2	鉄板や機器×2
横幕 (3600mm) ×1	ホットショーケース×1
投光器×2	ドラムコード×1
パイプイス×6	発電機 (200W) ×1
テーブル (D600) ×2	ガス 5k 容器×2
	すべてダスキンレントオール

* 使用した食品

食品	数量	仕入れ先
焼きそば麺	600 食	ネット
人参	50 本	北海市場東店
もやし	200g×120 袋	同上
キャベツ	15 玉	同上
豚こま切れ	15kg	同上
中華だし	1000g×2 箱	業務スーパーすすきの狸小路店
焼きそばソース	1L×15 本	同上
サラダ油	1L×5 本	同上
追加 人参	6 本	ディナーベル北大前店
もやし	200g×12 袋	同上
キャベツ	2 玉	同上
焼きそば麺	3 玉×22 袋	アークス北 24 条店

*** 容器**

使用容器	数量	仕入れ先
蓋つきトレー	25 個×40 セット	榆陵祭事務局
割りばし	500 個×2 セット	同上

*** ガソリン使用量**

1 日目 1L 合計 1L

*** ガスボンベ使用量**

1 日目 2 本
2 日目 2 本 合計 4 本

*** 商品・価格**

商品	価格
焼きそば	300 円

*** 売上額**

1 日目 64,200 円 2 日目 81,000 円
3 日目 36,000 円 合計 181,200 円

*** 準備にかかった費用**

レンタル用品	72,692 円
バケツ	216 円
ヘラ×4	1,716 円
ポリタンク 20L	1,077 円
養生テープ×3	300 円
エプロン×6	1,800 円

合計 77,801 円

*** Nire Pepper のクーポン内容**

くじ引換券あたれば 50 円 or100 円引き

* 使用区画

F2

* 参加人数

12 人

* 団体形態

サークル・有志団体

* 使用したレンタル用品

パイプ TENT (2700mm×3600mm) × 1

テーブル× (D450) ×4

横幕 (2700mm) ×2

冷蔵庫 (80~100L) ×1

横幕 (3600mm) ×1

鉄板焼き機器×1

投光器×1

発電機 (2000W) ×1

すべてダスキンレントオール

* 使用した食品

食品	数量	仕入れ先
たこせんべい	760 個	ネット、ドン・キホーテ
卵	620 個	スーパー
焼きそば	3 食×30	同上
ソース	1.8L×4	同上
マヨネーズ	1kg×6	同上
油	1.8L×2	同上
チーズ	1kg	同上

* 容器

使用容器	数量	仕入れ先
バーガー袋	800 枚	Amazon、パッケージプラザ

*** ガソリン使用量**

1 日目 10L 2 日目 10L
3 日目 10L 合計 30L

*** ガスボンベ使用量**

1 日目 0.5 本 2 日目 0.5 本
3 日目 0.5 本 合計 2 本

*** 商品・価格**

商品	価格
たません	150 円
そばせん	150 円
たまそばせん	200 円
チーズトッピング	50 円

*** 売上額**

1 日目 35,000 円 2 日目 52,450 円
3 日目 22,250 円 合計 109,700 円

*** 準備にかかった費用**

分担金 10,000 円
レンタル用品 47,572 円
食料仕入れ 28,196 円
雑費 8,166 円

合計 93,934 円

*** Nire Pepper のクーポン内容**

トッピング無料

* 使用区画

F4

* 参加人数

51 人

* 団体形態

1 年生団体

* 使用したレンタル用品

パイプ TENT (3600mm×5400mm) × 1	ホットショーケース×1
横幕 (3600mm) ×2	冷蔵庫 (100L) ×1
横幕 (5400mm) ×1	フライヤー×1
投光器×2	発電機 (2000W) ×1
テーブル (D600) ×1	ドラムコード×1
	すべてダスキンレントオール

* 使用した食品

食品	数量	仕入れ先
トルネードポテト	660 個	タスカル
はちみつ	1kg×2	業務用スーパー
ケチャップ	1kg×2	同上
マスタード	350g×1	同上
バター	4 本	同上
チョコレートソース	1kg×1 本	同上
油 (サラダ油)	2 つ	同上

* 容器

未記入

*** ガソリン使用量**

1 日目	10L	2 日目	20L	
3 日目	3L			合計 33L

*** ガスボンベ使用量**

3 日間通して 1 本	合計 1 本
-------------	---------------

*** 商品・価格**

商品	価格
トルネードポテト	300 円

*** 売上額**

1 日目	90,000 円	2 日目	103,500 円	
3 日目	4,500 円			合計 198,000 円

*** 準備にかかった費用**

レンタル用品	60,086 円
ガス	3,400 円
トルネードポテト	56,112 円
調味料+油	9,901 円
その他、買い足し	5,040 円

合計 134,539 円

*** Nire Pepper のクーポン内容**

調味料 無料つけ放題
さらに 100 円引き

■ 昨年の出店状況

よく提供されるメニューについて、昨年の榆陵祭における出店数は以下の通りでした。

品目	出店数	品目	出店数
焼きそば	5	焼き鳥	5
ご飯もの	7	フライドポテトなど	9
お好み焼き	2	クレープ	3
油そば	2	アイス	2
たこ焼き	3	チョコバナナ	3
フランクフルト	3	わたあめ	5
いももち	2	チュロス	7
タピオカドリンク	7	揚げパン	2
からあげ	4	団子	3