

魚介

煮物

# イカ飯



### ●材料<1バッチ 8人分>

イカ(つぼ抜き)	8 杯
もち米	320 g

### 【煮汁】

だし汁	1200 g
酒	80 g
砂糖	120 g
醤油	120 g

### ●作り方

1. もち米は洗って水気を切る
2. イカの内側の内臓、骨を取り除く
3. イカにもち米を入れ口を楊枝で止めホテルパンにセットする
4. 鍋に【煮汁】の材料を入れて、沸騰させる
5. 3のホテルパンに4の煮汁を均一になるように流し入れる
6. オープンシートをかぶせ汁が浸るよ上から抑えて蓋をする
7. 予熱されたスチームコンベクションオープンで加熱する(モード①)
8. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
9. 器に盛り付け提供する

加熱前



加熱後



### ●機器設定

	モード	設定温度	目安時間	加湿	風量	使用備品
①	自動加湿オープン	120℃	40分	90	強	1/1 ホテルパン・蓋
②						

### ●ポイント

米は調理後に膨れるため、イカに入れるは少なめになります。  
煮たたれを煮詰めて仕上げにかけることで、照りが出ます。