

魚介

焼き物

冷や汁

スチーマー
自動加湿オープン
オープン



●材料<1バッチ 8人分>

| | |
|------------|--------|
| 鰯の干物 | 8 枚 |
| 味噌 | 90 g |
| 絹ごし豆腐(水切る) | 150 g |
| すり胡麻 ※ | 36 g |
| だし汁 | 1000 g |
| 酒 | 30 g |

ごはん

【薬味】

きゅうり
しそ
ミョウガ
炒りごま

●作り方

1. 焼き皿に鰯の干物を並べる
2. 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)
3. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
4. 粗熱をとったら、骨と皮をはずし身をほぐしておく
5. 焼き皿にオープンシートにひき味噌をひろげる
6. 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②)
7. ボールにすり胡麻、豆腐、味噌、鰯を入れる
8. 沸かしただし汁を7に少しずつ加える(味噌がだまにならないよう)
9. プラستチラーで良く冷やす
10. 器にご飯を盛り付け、9をかけ、薬味を添える

加熱後(鰯開き)



加熱後(味噌)



●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 | 250℃ | 5分 | 10 | 強 | 1 / 1 焼き皿 |

●ポイント

今回はすり鉢を使用しない簡単な方法です。
すり鉢を使用する場合、7で材料をすり鉢に入れてすってください(その際は白胡麻使用)
味噌がだまにならないよう、だし汁は少しずつ加えてください。味が薄い場合は塩や味噌で調整して下さい