

魚介

煮物

昆布巻き

スチーマー
自動加湿オープン
オープン



●材料<1バッチ 8本分>

昆布	8枚
鯖(30g・1本を8等分にカット)	240g
かんぴょう	8本

【煮汁】

昆布戻し汁	600g
醤油	50g
みりん	30g
酒	30g
砂糖	30g

酢	適量
---	----

●作り方

1. 昆布は固く絞ったフキンで汚れをふき取り、柔らかくなるまで水で戻す。(戻し汁は煮る時に使用する)
2. 鯖を昆布の長さにあわせ、細長くカットする
3. かんぴょうは塩でもんで洗い、水気を絞っておく
4. 戻した昆布に鯖を置いて手前から巻き、かんぴょうを結んで止める
5. 酢を入れた湯で4を10分間煮て、アクと臭みを抜く
6. 昆布の戻し汁と調味料を鍋に入れて煮立たせる
7. ホテルパンに5を並べ、6の調味液を流し込む
8. オープンシートをかぶせ、ホテルパンの蓋をする
9. 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)
10. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
11. 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	140℃	120分	90	強	2/3 ホテルパン
②					

●ポイント

酢を入れた湯で下茹でする事により、アクと臭みを取り除きます。
中に入れる魚はニシンや鮭など、お好みの食材を使用して下さい。