

魚介

揚げ物風

アジの南蛮漬け

スチーマー
自動加湿オープン
オープン



●材料<1バッチ 18人分>

アジ(3枚おろし)	40g × 18枚
片栗粉	適量
オイルスプレー	適量

人参(千切り)	100g
玉葱(千切り)	200g
ピーマン(千切り)	100g
赤パプリカ(千切り)	50g
黄パプリカ(千切り)	50g

【調味液】

醤油	60g
酢	60g
砂糖	40g
だし汁	40g
レモン汁	20g

●作り方

1. 材料をカットする
2. 穴あきホテルパンに野菜をセットする
3. 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)
4. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
5. 別のホテルパンにオープンシートを敷き、片栗粉をまぶしたアジをセットし、オイルスプレーをする
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. ブザーが鳴ったら、取り出し中心温度を計測する
8. 7のオープンシートを取り、4の野菜と【調味液】を加え、漬けこむ
9. 器に盛り付け提供する

加熱前



2. 野菜を並べる



5. アジを並べる

加熱後



7. 加熱終了



8. 漬けこむ

●機器設定

	モード	設定温度	目安時間	加湿	風量	使用備品
①	スチーマー	98℃	6分	—	強	1/1穴あきホテルパン
②	自動加湿オープン	250℃	6分	50	強	1/1ホテルパン

●ポイント

揚げ油を使わないので、油への魚の匂い移りを気にせず調理ができます。
アジ、野菜は加熱後すぐに調味液に漬け込むことで、冷める過程で味がよくしみ込みます。