

魚介類

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	4	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