

野菜

真空調理

# 野菜ピクルス

スチーマー  
自動加湿オーブン  
オープン



### ●材料<1バッチ 1パック分>

人参(千切り)	50 g
大根	50 g
赤パプリカ	40 g
黄パプリカ	40 g

### 【調味液】※野菜重量の30%

ワインビネガー	120 g
白ワイン	100 g
水	200 g
砂糖	50 g
ブラックペパー	少々
鷹の爪	少々

### ●作り方

1. 野菜をスティック状にカットする
2. 穴あきホテルパンに2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ブンで加熱する(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. 鍋に【調味液】の材料を入れ、沸騰させる
6. 4、5を冷却する
7. 真空袋に5、【調味液】を入れ、真空パックする
8. 冷蔵庫に入れ、しばらく漬けこむ
9. 器に盛り付け提供する

加熱前



真空パック後



### ●機器設定

モード	設定温度	目安時間	加湿	風量	使用備品
① スチーマー	85℃	10分	—	強	1/2穴あきホテルパン

### ●ポイント

低温スチームで野菜の食感を残して仕上げることができます。  
真空パックすることで、野菜に調味料がしっかりと浸み込みやすくなります。