

魚介類 真空調理

サンマの煮物

スチーマー
自動加湿オープン
オープン



●材料<1バッチ 5人分>

サンマ(4等分) 5匹

【煮汁】(秋刀魚の重量の約30%)

だし汁	80 g
醤油	30 g
砂糖	28 g
みりん	10 g
酒	30 g
生姜(スライス)	適量
水溶性片栗粉	適量

【真空袋サイズ:30cm×40cm】

●作り方

1. サンマは下処理後、カットし水分を拭き取る
2. 焼き皿にオープンシートを敷き、1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. 鍋に【煮汁】の材料を入れて沸騰させ、水溶性片栗粉でとろみをつける
5. 3、4を冷却する
6. 真空袋に5のサンマ、煮汁を入れ、真空パックする
7. 穴あきホテルパンに6をセットする
8. 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)
9. ブザーが鳴ったら取り出す
10. 袋から取り出し、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	オープン	300℃	4分	-	4	1/1 焼き皿
②	スチーマー	88℃	2時間30分	-	4	1/1 穴あきホテルパン

●ポイント

骨まで軟らかくなるので、丸ごと食べることができます。
真空調理は少ない調味液で味が良く浸み込み、煮くずれがありません。