

野菜類 真空調理

# ふろふき大根

スチーマー  
自動加湿オープン  
オープン



●材料<1パック 10人分>

大根 4cm厚さ(100g) 10 個

【煮汁】

水 200 g  
 粉末だし 2 g  
 塩 2 g  
 薄口醤油 2 g  
 昆布 0.5 g

田楽みそ

柚子皮

【真空袋サイズ: 30cm×40cm】

●作り方

1. 大根は4cmの厚さにカットし、皮を厚めにむく。
2. 鍋に湯をわかし、大根を下茹でする
3. IH調理器に【煮汁】の材料を入れてひと煮立ちさせ、冷ます
4. 2の大根と昆布、3の煮汁を真空袋に入れ真空パックする
5. 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)
6. ブザーが鳴ったら取り出し、器に盛り付ける
7. 田楽みそを添え、柚子皮を飾り提供する

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	スチーマー	94℃	60分	—	4	1/1穴あきホテルパン
②						

●ポイント

米の研ぎ汁で下ゆですると、アクが取れ、大根が白く仕上がります。  
 真空調理で行うことにより、少量の煮汁で調理をすることが出来ます。(20~30%)