

Super Steam さばの生姜煮

調理システム：真空調理

真空フィルム1枚分：10人分

(300×400)

写真

盛付写真



⑥加熱前 ホテルパン写真



⑥加熱後 ホテルパン写真



※写真は一切れ40g、300×400の真空フィルムを使用しています。

材料(1人分)

さば切り身（1切れ40g）		80 g	生姜(2mm厚スライス)	2 g
A	だし汁	5 g	長ねぎ(1mm厚千切り)	適量
	濃口醤油	5 g		
	酒	5 g		
	砂糖	3 g		
栄養成分 エネルギー 183 kcal ・ たんぱく質 17.0 g ・ 脂質 9.7 g ・ 炭水化物 4.3 g ・ 食塩 1.1 g				

作業手順

下処理	① 魚、生姜をそれぞれカットする。
下処理	② 鍋でAを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
加熱	③ 鍋で熱湯に魚を入れ霜降りにし、冷水にさらし、水気を切る。
急速冷却	④ プラストチャーで②、③を冷却する。
真空包装	使用ホテルパン 穴あき 使用機器 プラストチャー 設定 3℃以下 ・ 90分以内
加熱	⑤ フィルムに④の魚、④のA、①の生姜を入れ、真空パックをする。
急速冷却	使用機器 真空包装机 設定 10℃以下 ・ 真空度：99%以上
保存	⑥ ホテルパンに⑤を入れ、予熱したスチコンで加熱する。
下処理	使用ホテルパン 穴あき 調理設定 スチーム ・ 85℃ ・ 30分 ・ 風量3
再加熱	⑦ プラストチャーまたは冷水チャーで冷却する。
提供	使用ホテルパン 穴あき 使用機器 プラストチャー 設定 3℃以下 ・ 90分以内
	⑧ チルド庫で保存する。
	⑨ 長ねぎをカットする。
	⑩ ホテルパンに⑨を入れ、予熱したスチコンで加熱する。
	使用ホテルパン 穴あき 調理設定 スチーム ・ 85℃ ・ 15分 ・ 風量3
	⑪ 器に盛付け、⑨の長ねぎを添える。

調理のポイント

- ・ 新調理システムは、安全性の向上や計画生産による調理作業の平準化が可能。
- ・ 肉、魚介類はパック前に熱処理を行い、表面殺菌する。
- ・ 好みの仕上がりに応じて、加熱温度、時間を調節する。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2026.8