

Super Steam さんまの梅煮

調理システム：真空調理／オーバーナイト

真空フィルム1枚分：8人分

(300×400)

写真

盛付写真



⑦加熱前 真空パック写真



⑦加熱後 真空パック写真



※写真は1尾100g、300×400mmの真空フィルムを使用しています。

材料(1人分)

さんま（下処理後1尾100g）	100 g	だし汁	30 g
梅干し（種抜き）	6 g	濃口醤油	3 g
生姜（3mm厚スライス）	2 g	A みりん	1.5 g
		酢	1.5 g
		砂糖	1.5 g
栄養成分		エネルギー	329 kcal
		たんぱく質	18.9 g
		脂質	24.6 g
		炭水化物	4.1 g
		食塩	1.2 g

作業手順

下処理	① 魚は下処理し、水気を拭き取る。
	② 生姜をカットする。
下処理加熱	③ 鍋で熱湯に①の魚を入れ霜降りにし、冷水にさらし、水気を切る。
	④ 鍋でAを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
急速冷却	⑤ プラストチャーで③、④を冷却する。
	使用ホテルパン 25mm 使用機器 プラストチャー 設定 10℃以下 ・ 60分以内
真空包装	⑥ フィルムに⑤の魚とA、②を入れ、真空パックをする。
	使用機器 真空包装機 設定 10℃以下 ・ 99%以上
加熱	⑦ ホテルパンに⑥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 ・ 95℃ ・ 360～480分 ・ 風量4
急速冷却	⑧ プラストチャーまたは冷水チャーで冷却する。
	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
保存	⑨ チルド庫で保存する。
	使用ホテルパン 穴あき 使用機器 チルド庫 設定 0～3℃ ・ 5日間
再加熱	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
提供	⑪ 加熱後、フィルムから取り出し、器に盛付ける。

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

2024.12