

Super Steam かれのいの煮付け

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 真空パック写真



⑥加熱後 真空パック写真



※写真は1切れ80g、200×300mmの真空フィルムを使用しています。

材料(1人分)

かれい切り身 (1切れ80g)	80 g	長ねぎ (2cm幅カット)	1.5 g
		生姜1(3mm厚スライス)	1 g
A だし汁	12 g		
濃口醤油	3.5 g	生姜2(1mm厚千切り)	適量
みりん	1.5 g		
酒	1.5 g		
砂糖	1.5 g		
栄養成分	エネルギー 91 kcal	たんぱく質 16.0 g	脂質 1.0 g
		炭水化物 2.9 g	食塩 0.8 g

作業手順

下処理	① 魚、長ねぎ、生姜1をそれぞれカットする。
下処理	② 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。
加熱	③ 鍋でAを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
急速冷却	④ プラストチャーで②、③を冷却する。 使用ホテルパン 使用機器 プラストチャー 設定 10℃以下 ・ 60分以内
真空包装	⑤ フィルムに④の魚、A、①の長ねぎ、生姜1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	⑥ ホテルパンに⑤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 ・ 75～80℃ ・ 25～30分 ・ 風量3
急速冷却	⑦ 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	⑧ 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	⑨ 生姜2をカットする。 ⑩ ホテルパンに⑧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、⑨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。
- ・ 手順⑪の際、魚が崩れやすいので注意する。



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