

イカ飯

自動加湿オープン



●材料<1バッチ 8人分>

イカ（つぼ抜き）	8 杯
もち米	320 g

【煮汁】

だし汁	1200 g
酒	80 g
砂糖	120 g
醤油	120 g

●作り方

- ① もち米は洗って水気を切る
- ② イカの内側の内臓、骨を取り除く
- ③ イカにもち米を入れ口を楊枝で止めホテルパンにセットする
- ④ 鍋に【煮汁】の材料を入れて、沸騰させる
- ⑤ ③のホテルパンに④の煮汁を均一になるように流し入れる
- ⑥ オープンシートをかぶせ汁が浸るよう上から抑えて蓋をする
- ⑦ 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)
- ⑧ ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
- ⑨ 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 自動加湿オープン

120℃

40分

90

強

1/1ホテルパン・蓋



米は調理後に膨れるため、イカに入れる量は少なめにします。
煮たたれを煮詰めて仕上げにかけることで、照りが出ます。