

鯛めし

自動加湿オープン



●材料<1バッチ 15人分>

米	1000 g
だし昆布	1 切

【炊き込み用煮汁】

酒	100 g
水	1000 g
酒	100 g
塩	10 g
薄口しょうゆ	30 g

【具】

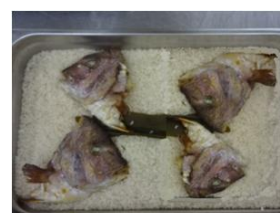
鯛あら	4 枚
-----	-----

●作り方

- ① 鯛の頭は1/2に割り、よく洗って、水分を拭き取る
- ② オイルスプレーをした焼き皿に①をセットする
- ③ 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)
- ④ 米は洗って水気を切る
- ⑤ ホテルパンに米、炊き込み用煮汁を入れてだし昆布をセットし、③の鯛をのせる
- ⑥ 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2)
- ⑦ ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
- ⑧ 鯛を取り出して身をほぐし、全体を混ぜる
- 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	270℃	10分	30	強	1/1焼き皿
2 自動加湿オープン	120℃	30分	90	強	1/1ホテルパン・蓋



鯛のあらを活用したレシピです。(切り身でも可能です)

鯛は一度焼いてから、炊き込むと香ばしく仕上げることができます。

鯛の血やうろこ等をしっかりと取る必要があります。