

昆布巻き

自動加湿オープン



●材料<1パッチ 8本分>

昆布	8 枚
鯖 (30g・1本を8等分にカット)	240 g
かんぴょう	8 本

【煮汁】

昆布戻し汁	600 g
醤油	50 g
みりん	30 g
酒	30 g
砂糖	30 g

酢 適量

●作り方

- ① 昆布は固く絞ったフキンで汚れをふき取り、柔らかくなるまで水で戻す。(戻し汁は煮る時に使用する)
- ② 鯖を昆布の長さにあわせ、細長くカットする
- ③ かんぴょうは塩でもんで洗い、水気を絞っておく
- ④ 戻した昆布に鯖を置いて手前から巻き、かんぴょうを結んで止める
- ⑤ 酢を入れた湯で④を10分間煮て、アクと臭みを抜く
- ⑥ 昆布の戻し汁と調味料を鍋に入れて煮立たせる
- ⑦ ホテルパンに⑤を並べ、⑥の調味液を流し込む
- ⑧ オープンシートをかぶせ、ホテルパンの蓋をする
- ⑨ 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)
- ⑩ ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
- ⑪ 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	140℃	120分	90	強	1/3ホテルパン・蓋



酢を入れた湯で下茹でする事により、アクと臭みを取り除きます。
中に入れる魚はニシンや鮭など、好みの食材を使用して下さい。