

アジの南蛮漬け

スチーマーモード・自動加湿オープン



●材料<1パッチ 18人分>

アジ (3枚おろし)	40 g × 18 枚
片栗粉	適量
オイルスプレー	適量
人参 (千切り)	100 g
玉葱 (千切り)	200 g
ピーマン (千切り)	100 g
赤パプリカ (千切り)	50 g
黄パプリカ (千切り)	50 g

【調味液】

醤油	60 g
酢	60 g
砂糖	40 g
だし汁	40 g
レモン汁	20 g

●作り方

- ① 材料をカットする
- ② 穴あきホテルパンに野菜をセットする
- 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 ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
- ⑤ 別のホテルパンにオープンシートを敷き、片栗粉をまぶしたアジをセットし、オイルスプレーをする
- 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 ⑦のオープンシートを取り、④の野菜と【調味液】を加え、漬けこむ
- ⑨ 器に盛り付け提供する



②野菜を並べる



⑤アジを並べる



⑦加熱終了



⑧漬けこむ

●機器設定

	モード	設定温度	目安時間	加湿	風量	使用備品
1	スチーマーモード	98℃	6分	—	強	1/1穴あきホテルパン
2	自動加湿オープン	250℃	6分	50	強	1/1ホテルパン



揚げ油を使わないので、油への魚の匂い移りを気にせず調理ができます。

アジ、野菜は加熱後すぐに調味液に漬け込むことで、冷める過程で味がよくしみ込みます。