

赤魚の塩麴焼き

自動加湿オーブン



●材料<1バッチ 10人分>

赤魚	80 g × 10 個
塩麴	80 g

●作り方

- ① 赤魚はカットし、水分を拭き取る
- ② 真空袋に①と塩麴をまんべんなく入れ、真空パックする
- ③ 冷蔵庫に入れ、しばらく漬けこむ
- ④ ③を袋から取り出し、オーブンシートをしいた焼皿に並べる
- ⑤ 予熱されたスチームコンベクションオーブンで加熱する(モード1)
- ⑥ ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
- ⑦ 器に盛り付け提供する



パック後



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 自動加湿オーブン	250℃	10分	90	中	1/1焼き皿



塩麴を使用して魚をやわらかく、仕上げることが可能です。
漬込み時間や分量はお好みで調整してください。