

鯖の西京焼

自動加湿オーブン



●材料<1パッチ 18人分>

鯖	50 g × 18 個
西京味噌	150 g
みりん	80 g
酒	40 g

●作り方

- ① 鯖はカットし、水分を拭き取る
- ② 調味料を混ぜ合わせる
- ③ 真空袋に①と②を入れ、真空パックする
- ④ 冷蔵庫に入れ、しばらく漬けこむ
- ⑤ ④を袋から取り出し、味噌を良くとってからオーブンシートをしいた焼皿に並べる
- ⑥ 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)
- ⑦ ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
- ⑧ 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 自動加湿オーブン	180℃	8分	50	中	1/1焼き皿



焦げやすい味噌焼きも、加湿と風を調整することできれいに仕上がります。
真空パックすることで少量の味噌でも漬け込むことが可能です。
漬込み時間や分量はお好みで調整してください。