

冷汁

自動加湿オープン



●材料<1バッチ 8人分>

鰯の干物	8 枚
味噌	90 g
絹ごし豆腐 (水切する)	150 g
すり胡麻 ※	36 g
だし汁	1000 g
酒	30 g

ごはん

【薬味】

きゅうり
しそ
ミョウガ
炒りごま

●作り方

- ① 焼き皿に鰯の干物を並べる
- ② 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)
- ③ ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
- ④ 粗熱をとったら、骨と皮をはずし身をほぐしておく
- ⑤ 焼き皿にオープンシートにひき味噌を広げる
- 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1)
- ⑦ ボールにすり胡麻、豆腐、味噌、鰯を入れる
- ⑧ 沸かしただし汁を⑦に少しずつ加える(味噌がだまにならないよう)
- ⑨ ブラストチラーで良く冷やす
- ⑩ 器にご飯を盛り付け、⑨をかけ、薬味を添える



加熱後 (鰯開き)



加熱後 (味噌)

●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	250℃	5分	10	強	1/1焼き皿



今回はすり鉢を使用しない簡単な方法です。すり鉢を使用する場合、⑦で材料をすり鉢に入れてすってください(その際は白胡麻使用)。味噌がダマにならないよう、だし汁は少しずつ加えてください。味が薄い場合は塩や味噌で調整して下さい。