

秋刀魚の柔らか煮

オープンモード・スチーマーモード



●材料<1パッチ 5人分>

サンマ（4等分） 5尾

【煮汁】（秋刀魚の重量の約30%）

だし汁 80g

醤油 30g

砂糖 28g

みりん 10g

酒 30g

生姜(スライス) 適量

水溶き片栗粉 適量

【真空袋サイズ：30cm×40cm】

●作り方

- ① サンマは下処理後、カットし水分を拭き取る
- ② 焼き皿にオープンシートを敷き、①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 鍋に【煮汁】の材料を入れて沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑤ ③、④を冷却する
- ⑥ 真空袋に⑤のサンマ、煮汁を入れ、真空パックする
- ⑦ 穴あきホテルパンに⑥をセットする
- ⑧ 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)
- ⑨ ブザーが鳴ったら取り出す
- ⑩ 袋から取り出し、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 オープンモード	300℃	4分	—	強	1/1焼き皿
2 スチーマーモード	88℃	2時間30分	—	強	1/1穴あきホテルパン



骨まで柔らかくなるので、丸ごと食べることができます。
真空調理は少ない調味液で味が良く浸み込み、煮くずれがありません。