

イワシのコンフィ

オープンモード・スチーマーモード



●材料＜1パッチ 5人分＞

いわし	5 尾
塩	5 g

【調味液】

塩	適量
ブラックペッパー	適量
にんにく	2 片
レモン	0.5 個
赤とうがらし	2 本
ローリエ	1 枚
タイム	適量
オリーブ油	50 g

【真空袋サイズ：30cm×40cm】

●作り方

- ① イワシは頭とワタを取ってきれいに洗い水気を拭く
- ② 両面に分量の塩をふって10分ほど置き、ペーパーで水気をよくふき取る
- ③ ②のイワシに塩・ブラックペッパーをふる
- ④ 真空袋に③のイワシ、調味液を入れ真空パックする
- ⑤ 穴あきホテルパンに④をセットする
- 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1)
- ⑦ ブザーが鳴ったら取り出す
- ⑧ 袋ごと冷まして保存する



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 スチーマーモード	80℃	3時間	—	強	1/1穴あきホテルパン

※骨まで柔らかくしたい場合は95℃で8時間加熱を行います



Point

事前にしっかりと脱水することで、イワシの臭みを取ります。

◎80℃／3時間→身がしっとりジューシーな仕上がり

◎95℃／8時間→骨まで柔らかく、煮物に近い仕上がり