

スチコンレシピ

清蒸鯛魚(タイの飾り蒸し)



【材料】

- ・ 干し椎茸:8g
- ・ 白ネギ:少々
- ・ 青ネギ:少々
- ・ 赤ピーマン:250g
- ・ スープ:少々
- ・ 酒:少々
- ・ 塩:少々
- ・ 旨み調味料:少々

ポイント

- 真空調理することで、食材の旨みが凝縮され目減りが少なくなります。
- 蒸しすぎによるパサつきがありません。

作り方

作り方	
1	タイを三枚におろし、小骨を取り霜降りにし、水気をふき取り塩をふっておく。
2	もどした椎茸・たけのこ・ロースハムは飾り包丁をし、薄切りにする。
3	ネギは糸切りにし、さらしておく。赤ピーマンは種を出し、千切りにする。
4	鯛を一人前ずつ切り分け、野菜をはさみ、真空包装機でパックし、70℃で15分間過熱する。(芯温62℃)
5	調味料を合せてたれをつくり、とろみをつける。
6	皿に4を並べ、5のたれを上からかける。
7	6にねぎとピーマンを飾り、200℃に熱した油を回しかける。 ※調理後保存する場合は、70℃で20分間加熱し(芯温65℃)、加熱後急速冷却して保存する。