

厨房機器の省エネ術 [スチームコンベクションオーブン編]

簡単な操作で蒸す・焼く・煮る・炒めるなどの多彩な加熱調理をこなすスチームコンベクションオーブンは、さまざまなメニューの調理において使用頻度が高く、中心的な役割を担う機器です。ちょっと意識するだけで、調理の効率UPや省エネにつながるため、日々の使い方をチェックして効率の良い使い方を心がけましょう。

① 余熱で調理

煮物や炊飯などの調理でホテルパンに入れた液体は、加熱開始後20分程度で沸点に到達します。それ以降は、庫内の余熱で調理を行うとエネルギーを削減できます。

例えば炊飯の場合、コンビモード200℃で25分加熱のレシピであれば、20分間の加熱運転後、10分間は庫内の余熱を利用することで、エネルギー消費量の約10%の削減が見込めます。

[(株)コメントカトウ資料より]

② 冷凍食材は解凍してから

冷凍食材を解凍せずにスチコンで加熱すると、庫内の温度を急低下させてしまい、無駄なエネルギーを消費してしまいます。冷凍食材は、事前に冷蔵庫等で自然解凍しておきましょう。

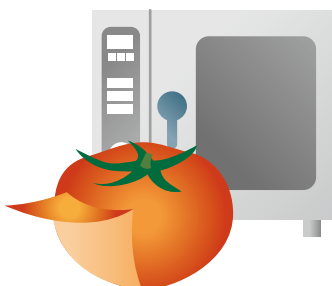
なお、解凍時に食材から出たドリップは、料理の仕上がりに影響を与えます。特に魚は、ドリップや水分が残っていると、焼き目がつきにくかったり、べたっとした仕上がりになるため、クッキングペーパー等でドリップや水分を吸い取ると良いでしょう。

③ 食材の下処理はスチコンで

大量にお湯を沸かして、トマトなどの皮を「湯剥き」していませんか? 「湯剥き」の代わりに、スチコンでスチーム加熱すると簡単に皮剥きができます。野菜のうま味は水に溶けやすいため、湯に丸ごとつけるよりも食材のうま味を減じることなく皮が剥けます。

さらに、スチコンを使用することで、お湯を沸かす時間やエネルギーを削減できます。

下処理の工夫としては、豆腐の水切りもスチーム加熱で簡単に行なうことができます。



④ ホテルパンを上手に使い分け

スチコン調理においてホテルパンは、フライパンや鍋・鉄板など様々な調理器具の役目を果たします。ホテルパンのサイズや種類は様々で、調理する量やメニューによって、ホテルパンを使い分けるとよいでしょう。

特に、穴あきホテルパンは、スチーム調理の際、食材へ均一に蒸気を行き渡らせたり、エナメルホテルパンは、熱伝導が良いため、短時間できれいな焼き色をつけることができます。

主なホテルパンの種類

- ステンレスホテルパン [用途: 煮物、炒め物など]
 - 穴あきホテルパン [用途: 蒸し物、真空調理など]
 - エナメルホテルパン [用途: 焼き物など]
- ※他にも多種多様なホテルパンがあります。

ホテルパンの大きさ

- 1 / 1サイズ [外形寸法: 530mm×325mm]
- 2 / 3サイズ [外形寸法: 354mm×325mm]
- 1 / 2サイズ [外形寸法: 325mm×265mm]

主なホテルパンの深さ

25mm、40mm、65mm、100mm、150mm等があります。

⑤ スチコン2台で省エネ

少量の調理をしたい場合、大型のスチコンでは余分なエネルギーを消費してしまいます。

1台で総食数の半分が調理できるスチコンを2台設置したり、大型と小型のスチコンを1台ずつ設置すると、調理する量によってスチコンを使い分けられることができるため、エネルギーを削減できます。

さらに、スチコンが2台あれば、1台はスチームモード、もう1台はホットエアモードというように、同時に異なるモードの調理が出来るため、作業効率UPにつながります。