

スチコンレシピ

鯖の煮付け



【材料】

- ・鯖の切り身(冷凍):4切
- ・市販の調味料:100～150g
- ・生姜:2～3枚
- ・コアントロー:150cc
- ・砂糖:130g
- ・水:660cc

【調味液】

- ・水:500g
- ・砂糖:240g
- ・醤油:440g
- ・煮きりみりん:180g
- ・サラダオイル:少々

	作り方	工程写真	使用機器・設定・その他ポイント
1	鯖は冷凍のまま生姜、調味液と共にフィルムに入れる。		IH調理器
2	1を真空パックし、加熱し完成。 ※保存の場合:冷蔵庫に入れ保存する。	 	真空包装機／30秒 スチームコンベクションオープン ／スチームモード／75℃／30分 ※保存の場合:ブラストチラー／ 3℃以下まで冷却する。
3	＜提供時＞ すぐに提供する場合は、そのままフィルムから取り出し器に盛る。冷却保存した場合は再加熱した後、フィルムから取り出して器に盛る。		再加熱の場合: スチームコンベクションオープン ／スチームモード／75℃／30分