

スチコンレシピ

蛸飯



【材料】

- ・タコの足(中):3本
- ・大根(正味):90g
- ・ご飯(少し固めに炊いたもの):6杯分
- ・木の芽:12枚

【合わせ調味料】

- ・だし:3カップ
- ・濃い口醤油:1カップ
- ・煮きり酒:1カップ
- ・砂糖:90g

	作り方	工程写真	使用機器・設定・その他ポイント
1	タコを湯通しをし、氷水に取り冷却する。		タコはよくもみ洗いをして、ぬめりや汚れを落としておく。 足を切り離し、大根などで叩き、繊維を切断する。 IH調理器
2	水気をふき取り、合わせ調味料1(タコの足1本に対して約70cc)と皮をむいてさいの目に切った大根を共に真空パックし、加熱した後、冷却する。 ※保存の場合:冷蔵庫に入れ保存する。	  	真空包装機／35秒 スチームコンベクションオーブン／スチームモード／85℃／3時間 ブラストチラー／3℃以下に冷却
3	タコをフィルムから取り出し、適当な大きさに切る。		

	作り方	工程写真	使用機器・設定・その他ポイント
4	煮汁と大根はボールに入れたご飯に混ぜる。		煮汁の量は加減しながら入れる。
5	ラップをかけ、しばらくご飯と煮汁、大根をなじませる。タコを混ぜて完成。		ラップをかけてしばらく蒸らすことで全体に味が染み渡る。
6	＜提供時＞ 器に盛り、木の芽を散らし提供する。		