

スチコンレシピ

秋刀魚の香草パン粉焼



【材料(秋刀魚のオイル漬け) 1人前】

- ・ 骨なし秋刀魚:50g
- ・ オリーブオイル:15g
- ・ にんにく:5g
- ・ タカの爪:0.1g
- ・ 塩:0.5g
- ・ コショウ:0.1g

【材料(秋刀魚の香草パン粉焼)】

【香草パン粉】

- ・ パン粉:3g
- ・ にんにく:1g
- ・ オリーブオイル:5g
- ・ セルフィユ、ディル、タイム:各0.1g

【つけ合わせ】

- ・ トマト:30g
- ・ パルメザンチーズ:1g
- ・ トマトソース(市販のもの):30g

	作り方(オイル漬け)	工程写真	使用機器・設定・その他ポイント
1	秋刀魚はあらかじめ解凍しておき、穴あきパンで霜降りする。		スチームコンベクションオープン／ スチームモード／100℃／1～2分 ※青魚特有の臭みを消す。
2	秋刀魚に塩、コショウをしてフィルムに並べるように入れ、オリーブオイル、スライスしたにんにく、種を抜いたタカの爪と共に真空パックする。		真空包装機／30秒
3	2を加熱し、冷却しておく。 ※保存の場合:冷蔵庫に入れ保存する。	 	スチームコンベクションオープン ／スチームモード／85℃／60分 ブラストチラー／3℃以下まで冷却する。

…秋刀魚のオイル漬けを使って…			
	作り方(香草パン粉焼)	工程写真	使用機器・設定・その他ポイント
1	秋刀魚のオイル漬けをフィルムから取り出し、ホテルパンにクッキングペーパーを敷いて並べ、香草パン粉をのせる。		香草パン粉: 香草をみじん切りにしてパン粉に入れ、おろしたにんにく、オリーブオイルを加え、よく混ぜ合わせておく。 パン粉で秋刀魚を包み込むようにのせ、しっかりと手で押さえる。
2	パン粉がきつね色になるまで加熱する。同時に、輪切りにしたトマトの上にパルメザンチーズをかけて焼いて完成。		スチームコンベクション／ コンビモード／220℃／湿度80％／3～4分
3	＜提供時＞ 温めたトマトソースを入れた皿に盛り付け、つけ合わせのトマトを添える。		