

軟骨ソーキ肉と大根の味噌煮（真空調理）

材料（10人分）

軟骨ソーキ肉（軟骨入りあばら肉）	1000g	
水（ボイル用）	4000cc	
酒（ボイル用）	200cc	
大根（厚み2cmイチョウ切り）	600g	
だし汁	300cc	A
薄口しょうゆ	60cc	
みりん	60cc	
砂糖	60g	
生姜スライス	30g	
だし汁	1200cc	B
酒	160cc	
赤味噌	120g	
砂糖	40g	



<調理データの目安>

- （手順1の加熱）
- スチームモード
- スチーム2・20分
- （手順7の加熱）
- スチームモード
- 92℃・8時間以上
- （手順11の再加熱）
- コンビモード
- 160℃・25分
- 蒸気量100%

<作業手順>

1. 大根は穴あきホテルパンに入れ、予熱したスチコンで加熱する。
2. 加熱後フラストチラーで冷却し、真空パックして保存する。（4日間）
3. 鍋に肉、泡盛、水を入れて沸騰させ、中火でアクを取り除く。
4. 肉はザルにあげ、流水にさらして水気をよく切っておく。
5. Aを沸騰させて10℃以下まで冷ましておく。
6. フィルムに4、5、生姜を入れて真空パックする。（真空度：99%以上）
7. 予熱したスチコンまたはTTホットクッカーで加熱する。
8. フラストチラーまたは冷水チラーで冷却する。
9. チルド庫で保存する。（冷凍の場合約3カ月保存）
10. フィルムから取り出しホテルパンに入れる。さらに2の大根も入れる。
11. Bを加え、オーフンシートをかぶせる。
20mmホテルパンでフタをし、予熱したスチコンで再加熱する。

<調理のポイント>

- 軟骨ソーキ肉をスチコンで煮込む場合、鍋で下処理後、コンビ・100℃・3時間以上加熱する。
また長時間沸騰させると硬くなるので注意する。
- 再加熱後もう一度冷却すると、味がよく染み込み美味しくなる。

<メモ>

.....

<栄養成分>

エネルギー	570kcal
タンパク質	16.3g
脂質	40.8g
塩分	3.0g