

合鴨のロースト（真空調理）

材料（10人分）

合鴨（1枚150g）	5枚
塩	7.5g
コショウ	0.1g
白ワイン	75cc

（アルコールをとぼしておく）



※1/1ホテルパン1枚：16人分

<作業手順>

1. 肉は余分な脂を取り除き、形を整える。
2. 皮面に格子状の切れ目を入れ、フライパンで余分な油が落ちるまで皮面をソテーする。裏面はさっとソテーする。
3. フラストチラーで15～20分冷却する。（芯温設定5℃以下）
4. 肉の両面に塩、コショウをし、白ワインと共に真空フィルムに入れ、真空パックする。（真空度：99%以上）
5. 予熱したスチコンで4を加熱する。
6. 加熱終了後90分以内に、フラストチラーで芯温3℃以下に急速冷却する。
7. 0～3℃のチルド庫で保存する。（品質保持期間96時間）
8. 予熱したスチコンで7を再加熱する。
9. 真空フィルムから取り出し、水気を拭き取り、表面をさっとソテーする。



<調理データの目安>

（手順5の加熱）

■スチームモード

■62℃・45分

（芯温58～60℃）

（手順8の再加熱）

■スチームモード

■80℃・20分

（芯温58℃以上）

<調理のポイント>

■真空包装物の芯温の計測は、真空調理用芯温計を使用すること。

■真空包装時の調味液分量は、真空フィルムに入れた材料重量の約10%～20%を目安とする。

<メモ>

.....

.....

.....

<栄養成分>

エネルギー	255kcal
タンパク質	10.7g
脂質	21.8g
塩分	0.9g



マルゼン