

## チャーシュー（真空調理）

### 材料（10人分）

豚肩ロース肉ブロック	1kg
サラダ油	適量
濃口醤油	75g
みりん	50g
紹興酒	20g
砂糖	45g
水あめ	35g
長ねぎ（ぶつ切り）	10g
生姜（スライス）	10g



### <作業手順>

1. 肉に竹串で数箇所刺して、調味液が染込みやすいようにする。
2. 1にタコ糸を巻き、フライパンにサラダ油をひき、肉に焼き目を付けて冷却する。
3. Aは混ぜ合わせて沸騰させ味を調え、冷却する。
4. フィルムに2と3を入れて真空パックする。  
（真空度：99%以上）
5. 予熱したスチコンで4を加熱する。
6. フラストチラーまたは冷水チラーで冷却する。
7. チルド庫で保存する。
8. 予熱したスチコンで7を再加熱する。
9. フィルムから取り出し、切り分けて器に盛り付ける。



### <調理データの目安>

（手順5の加熱）

■スチームモード

■68℃・8時間以上

（手順8の再加熱）

■スチームモード

■68℃・15分～

### <調理のポイント>

- 手順2で焼き目を付けるのは、焼き色を付けるという目的と表面殺菌の意味がある。

### <メモ>

.....  
.....  
.....

### <栄養成分>

エネルギー	351kcal
タンパク質	18.3g
脂質	24.3g
塩分	1.2g



マルゼン