

牛すね肉の下処理（真空調理／オーバーナイト調理）

材料（2kg分）

牛すね肉ブロック	2000g
オリーブオイル	60g
コンソメスープ	400g



<作業手順>

1. フライパンにオリーブオイルをひき、肉に焼き色を付けてフラストチラーで冷却する。
2. 1とコンソメスープを真空パックする。
(真空度：99%以上)
3. 予熱したスチコンまたはTTホットクッカーで2を加熱する。
4. フラストチラーまたは冷水チラーで冷却する。
5. フィルムから取り出し、水気をよく拭き取る。
6. 利用メニューや用途に応じてカットする。
7. 使いやすい数量分ずつ真空パックする。
8. チルド庫で保存する。

<調理データの目安>

- スチムモード
- 80℃・10～12時間程度

<調理のポイント>

- 肉は、真空調理で加熱・保存する事で、様々な料理に使用できる。
- 大きなブロック肉もオーバーナイト調理で軟らかくする事が可能。

<メモ>

.....

.....

.....