

鰻と新玉ねぎのスーフ蒸し（真空調理）

材料（4人分）

新玉ねぎ	2個
鰻蒲焼き（冷凍国産）	120g
カツオだし	240g
薄口醤油	20g
みりん	20g
酒	20g
水溶性片栗粉	適量
木の芽	適量
実山椒	適量



<作業手順>

1. 玉ねぎは横1/2にカットする。
2. 1、鰻蒲焼き、調味液Aをフィルムに入れ、真空パックする。（真空度：99%）
3. 2を予熱したスチコンで加熱する。
4. フラストクーラーで急速冷却する。
5. チルド庫に保存する。
6. 提供時、フィルムから具材を取り出し、器に玉ねぎ、カットした鰻を盛る。
7. 6にラップをして、予熱したスチコンで再加熱する。
8. 6の調味液を鍋で加熱し、味を調える。水溶性片栗粉で軽くトロミをつける。
9. 温めた器に8をかけ、木の芽、実山椒をあしらひ提供する。

<調理のポイント>

- 玉ねぎに火を入れすぎると崩れるため、90～92℃程度での加熱が望ましい。
- スーフのトロミは好みで調節する。

<メモ>

.....

.....

.....

<調理データの目安>

（手順3の加熱）

■スチームモード

■90℃・25分

（手順7の再加熱）

■スチームモード

■95℃・10分

<栄養成分>

エネルギー	149kcal
タンパク質	8.3g
脂質	6.5g
塩分	1.3g