

イワシの梅煮（真空調理／オーバーナイト調理）

材料（10人分）

イワシ（1尾80g）	800g
生姜スライス	20g
梅干（種を取る）	60g
だし汁	75g
酒	30g
濃口醤油	30g
味醂	30g
砂糖	15g

A



<作業手順>

1. イワシの頭、内臓を取り除き、水洗いして水気を拭き取る。
2. Aを沸騰させ、10℃以下まで冷却する。
3. 1、2、生姜、梅干を真空パックする。
（真空度：99%以上）
4. 予熱したスチコンまたはTTホットクッカーで加熱する。
5. 加熱後フラストチラーまたはウォーターチラーで冷却する。
6. チルド庫で保存する。
7. 予熱したスチコンまたはTTホットクッカーで再加熱する。

<調理データの目安>

（手順4の加熱）

■スチームモード

■95℃・10時間以上

（手順7の再加熱）

■スチームモード

■90℃・15分

<調理のポイント>

- 95℃で10時間以上の加熱で骨まで軟らかくなるため、加熱機器に入れてそのまま放置しておく。
- 加熱後雑に扱うと皮がはがれるため注意する。
- 温冷どちらでも美味しく食せる。

<栄養成分>

エネルギー	194kcal
タンパク質	16.2g
脂質	11.2g
塩分	1.8g

<メモ>

.....

.....

.....



マルゼン