

Super Steam **さんまのコンフィ**

調理システム：真空調理

真空フィルム1枚分：9尾分（魚）（300×400）

写真

盛付写真



⑥加熱前 真空パック写真



⑥加熱後 真空パック写真



※写真は魚9尾分、300×400mmの真空フィルムを使用しています。

材料(魚1尾分)

	さんま（下処理済み1尾100g）	100 g
	塩	0.5 g
A	オリーブオイル	20 g
	にんにく（3mm厚スライス）	3 g
	ローズマリー	0.25 g
	タイム	0.1 g
栄養成分	エネルギー 499 kcal ・ たんぱく質 18.7 g ・ 脂質 44.6 g ・ 炭水化物 1.0 g ・ 食塩 0.8 g	

作業手順

下 処 理	① 魚は下処理し、水気を拭き取る。
	② にんにくをカットする。
真 空 包 装	③ ①に塩を擦り込み、フィルムに入れ、真空パックをし、一晩チルド保存する。 使用機器 真空包装機 設定 10℃以下 ・ 真空度：99%以上
	④ フィルムから③を取り出し、水気を拭き取る。 ⑤ 別のフィルムに④、Aを入れ、真空パックをする。 使用機器 真空包装機 設定 10℃以下 ・ 真空度：99%以上
加 熱	⑥ ホテルパンに⑤を入れ、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン 穴あき 調理設定 スチーム ・ 95℃ ・ 360～480分 ・ 風量4
急 速 冷 却	⑦ プラストチャーまたは冷水チャーで冷却する。 使用ホテルパン 穴あき 使用機器 プラストチャー 設定 3℃以下 ・ 90分以内
保 存	⑧ チルド庫で保存する。 使用ホテルパン 穴あき 使用機器 チルド庫 設定 0～3℃ ・ 5日間
再 加 熱	⑨ ホテルパンにフィルムから取り出した⑧の魚を並べ、予熱したスチコンで、芯温センサーを挿し加熱する。 使用ホテルパン アルミ 調理設定 熱風 ・ 300℃ ・ 芯温75℃ ・ 風量4
提 供	⑩ 加熱後、⑨を好みの大きさにカットし、器に盛付ける。

調理のポイント

- ・ 新調理システムは、安全性の向上や計画生産による調理作業の平準化が可能。
- ・ 好みの仕上がりに応じて、加熱温度、時間を調節する。
- ・ 手順⑨の前に、魚はフィルムごと湯にさらす、またはスチーム80℃・5分で加熱してから使用するとよい。

