

Super Steam 豚バラ軟骨の煮物

調理システム：真空調理／オーバーナイト

真空フィルム1枚分：10人分

(300×400)

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10人分、300×400mmの真空フィルムを使用しています。

材料(1人分)

	豚バラ軟骨	100 g
	酒または泡盛	15 g
A	だし汁	18 g
	濃口醤油	2.5 g
	みりん	2.5 g
	砂糖	2.5 g
	生姜 (3mm厚スライス)	3 g
栄養成分	エネルギー	266 kcal
	たんぱく質	18.1 g
	脂質	17.9 g
	炭水化物	4.8 g
	食塩	0.7 g

作業手順

下処理	① 生姜をカットする。
下処理	② 鍋で熱湯に肉、酒または泡盛を入れ霜降りにし、冷水にさらし、水洗いして水気を拭き取る。
加熱	③ 鍋でAを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
急速冷却	④ プラストチャーで②、③を冷却する。
	使用機器 プラストチャー 設定 10℃以下 ・ 60分以内
真空包装	⑤ フィルムに④の肉、A、①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 ・ 92℃ ・ 480分以上 ・ 風量4
急速冷却	⑦ プラストチャーで冷却する。
	使用ホテルパン 穴あき 使用機器 プラストチャー 設定 0～3℃ ・ 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 3℃以下 ・ 5日間

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。
- ・ オーバーナイト調理は、機械で無人調理を行い、手間をかけずに生産効率を上げる方法。
- ・ 好みの仕上がりに応じて、加熱温度、時間を調節する。
- ・ 手順⑧の後、肉はフィルムごと湯にさらす、またはスチーム90℃・10～15分で温めて提供してもよい。
- ・ ソーキそばのトッピングとして使用してもよい。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2025.2