

Super Steam 鶏もも肉の低温調理

調理システム：真空調理

真空フィルム1枚分：4枚分（肉）（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1枚300g、200×300mmの真空フィルムを使用しています。

材料(肉300g分)

鶏むね肉（1枚300g） 300 g

A 酒 30 g

砂糖 2 g

塩 2 g

栄養成分 エネルギー 640 kcal ・ たんぱく質 48.7 g ・ 脂質 42.0 g ・ 炭水化物 3.5 g ・ 食塩 2.3 g

作業手順

下
処
理

① 肉はカットし、筋切りする。

下
処
理
加
熱

② 鍋で熱湯に①の肉を入れ霜降りにし、冷水にさらし、水気を切る。

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 ・ 75℃ ・ 25～30分 ・ 風量3

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

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。
- ・ 肉、魚介類はパック前に熱処理を行い、表面殺菌する。
- ・ 手順⑦の冷却後、フィルムから取り出し、水分を拭き、ポーションに分けて真空パックして保存する事で、様々な料理に展開がしやすい。



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