

調理システム：真空調理の活用

写真

②加熱後 真空パック写真



盛付写真



※写真は1パック100g、150×200mmの真空フィルムを使用しています。

材料(1人分)

調理済み豚肩ロース肉 (1パック100g)	100 g	玉ねぎ (みじん切り)	10 g
…「真空調理」・「肉料理」参照		バター	5 g
塩1	適量	白ワイン	30 g
黒コショウ1	適量	コンソメスープ	5 g
セージ	1 枚	A ゴルゴンゾーラチーズ	5 g
生ハム (1枚10g)	1 枚	塩2	適量
薄力粉	5 g	黒コショウ2	適量
オリーブオイル	適量	パセリ (みじん切り)	適量
栄養成分	エネルギー 431 kcal ・ たんぱく質 22.2 g ・ 脂質 31.5 g ・ 炭水化物 6.3 g ・ 食塩 1.4 g		

作業手順

下処理	① 野菜をそれぞれカットする。
加熱	② ホテルパンに調理済み豚肩ロース肉をフィルムごと入れ、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 ・ 80℃ ・ 10～15分 ・ 風量3
提供	③ 加熱後、フィルムから②を取り出し水分を拭き取り、塩1、黒コショウ1を振り、セージ、生ハムの順にのせ、薄力粉をまぶす。 ④ オリーブオイルをひいたフライパンで③をソテーする。 ⑤ ④を取り出した同じフライパンでバターを溶かし、①の玉ねぎを炒め、Aを入れて混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。 ⑥ 器に④を盛付け、⑤をかけ、①のパセリを散らす。

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。
- ・ ブロックで下処理した豚肩ロース肉をポーションに分けて真空パックし、保存したものを活用する調理例。