

さばのみそ煮

煮物 主菜 魚

食品名	正味重量(g)	調味(%)
さば(三枚おろし)	70	
赤みそ	8	塩分1.5
水またはだし汁	30	40
砂糖	4	6
酒	3.5	5
しょうが	3	

下調理

〈さば〉流水で洗ってざるで水をきる。
 〈煮汁〉調味料、だし汁を合わせて煮汁をつくっておく。
 〈しょうが〉半量は薄切り、半量は洗浄・消毒後、皮をむき、せん切りにし、水にさっとくぐらせる。

調理手順

- しょうがの薄切りを加えた煮汁をソトワールで煮立たせ、皮を上にしてさばを入れる。
- クッキングシートで紙ぶたをし、煮汁が沸騰するまで強火、沸騰後は火を弱めて約20分煮る。
- さばを取り出し、煮汁を万能こし器でこし、濃度がでるまで煮つめる。
- 皿にさばを盛り、③をかけ、針しょうがをのせる。

調理の標準化(ポイント)と応用

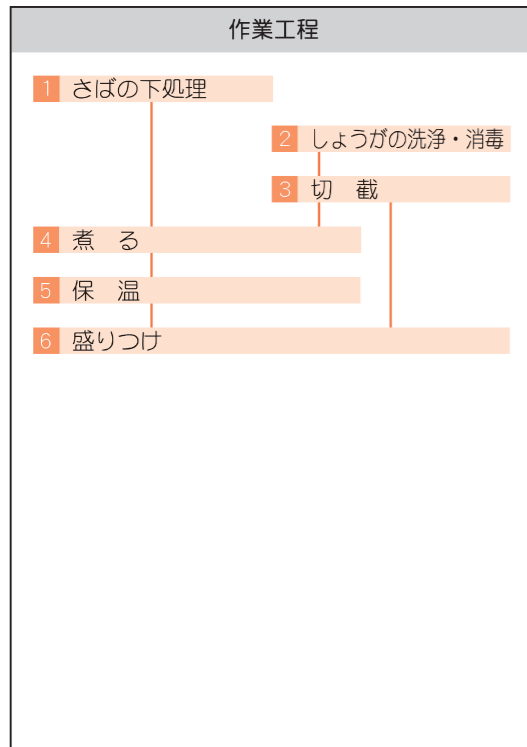
さばは煮くずれを防ぐため、底の平らな浅い鍋に重ねないように並べ、何回かに分けて煮る。味を一定に仕上げ、また手早く作業を進めるために、1鍋で煮る魚の重量はほぼ一定に調整し、合わせた調味液(煮汁)を一定量加えるようにする。

スチームコンベクションオープンの場合、紙ぶたをして100~130℃のスチームで約20分煮る。

さばのみそ煮は、脂ののったさばが合う。味つけも濃いので冬むきの料理である。みそは淡色みそ、赤みそどちらでもよいが、みその塩分に合わせて量を調節する。

調理機器

ソトワール さばを煮る。 鍋 煮汁を煮つめる。
 万能こし器 煮汁をこす。



管理基準と管理の方法

- 専用白衣、使い捨て手袋着用
魚介専用シンク使用、流水で洗う
洗浄水のはねなどによる二次汚染の防止
専用器具の使用
調理時以外は魚介専用冷蔵庫に保管(5℃以下)
作業終了後、手洗いは2回洗浄・消毒する
- 生食野菜専用シンクで洗浄・消毒(次亜塩素酸 Na 200 mg/L 5分、または100 mg/L 10分)
消毒済み専用器具の使用
- 手洗いは2回洗浄・消毒する
清潔な白衣、使い捨て手袋、マスク着用
消毒済み器具の使用
料理保管専用冷蔵庫に保管(10℃以下)
- 加熱温度と時間の管理(75℃・1分間以上)
消毒済み器具の使用
- 喫食までの管理(65℃以上、2時間以内)
- 手洗いは2回洗浄・消毒する
清潔な白衣、使い捨て手袋、マスク着用
消毒済み盛りつけ器具の使用

さんまのしょうが煮

煮物 主菜 魚

食品名	正味重量(g)	調味(%)
さんま(1人分1/2尾)	60	
しょうが	8	
梅干し	3	
長ねぎ	20	
水	30	
酒	8	9
みりん	5	材料の糖分2
しょうゆ	4.5	//塩分0.7
赤ピーマン	20	

下調理

〈さんま〉洗い、頭と尾、内臓を除き、4等分にする。
 〈しょうが〉洗浄・消毒後、皮をむき、3/4をすりおろし、1/4をせん切りにする。
 〈梅干し〉種を除き、包丁で細かく刻むようにしてペースト状にする。
 〈長ねぎ〉2cmにぶつ切りにする。
 〈赤ピーマン〉縦に6~8等分する。

調理手順

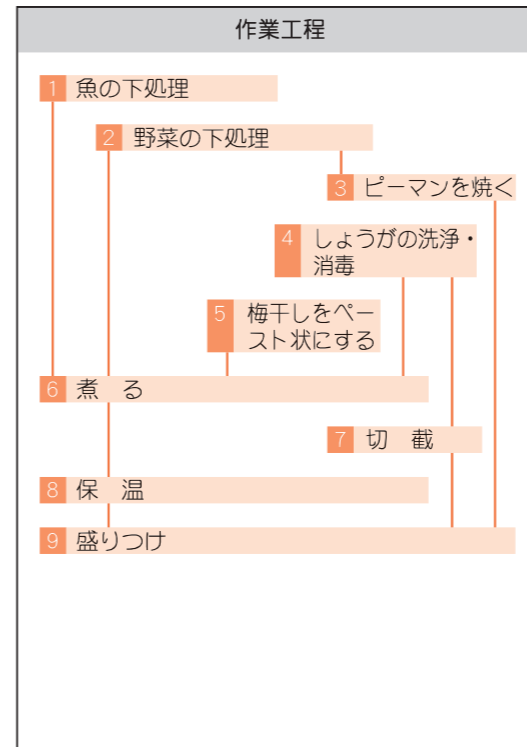
- 赤ピーマンは焼いて焦げ目をつける。
- 酒、みりん、しょうゆを煮立たせる。
- 煮立ったら、おろししょうがと梅干しを加えて混ぜる。
- さんまと長ねぎを並べて、さんまがかぶるくらい湯を足し、20~30分煮る。
- さんま2切と長ねぎを盛り、上から煮汁をかけて針しょうがと赤ピーマンを添える。

調理の標準化(ポイント)と応用

煮くずれを防ぐためにさんまは重ねて並べない。さんまは中心温度75℃・1分間以上加熱する。ピーマンはオープン220℃で焼く。

調理機器

ブレイジングパンまたはスチームコンベクションオープン さんまを煮る。 スチームコンベクションオープン ピーマンを焼く。



管理基準と管理の方法

- 専用白衣、使い捨て手袋着用
魚介専用シンク使用、流水で洗う
洗浄水のはねなどによる二次汚染の防止
専用器具の使用
調理時以外は魚介専用冷蔵庫に保管(5℃以下)
作業終了後、手洗いは2回洗浄・消毒する
- 野菜下処理専用シンクで洗浄
野菜下処理専用器具の使用
- 加熱温度と時間の管理(75℃・1分間以上)
消毒済み器具の使用
- 生食野菜専用シンクで洗浄・消毒(次亜塩素酸 Na 200 mg/L 5分、または100 mg/L 10分)
消毒済み専用器具の使用
- 手洗いは2回洗浄・消毒する
清潔な白衣、使い捨て手袋、マスク着用
消毒済み器具の使用
料理保管専用冷蔵庫に保管(10℃以下)
- 加熱温度と時間の管理(75℃・1分間以上)
消毒済み器具の使用
- 料理保管専用温蔵庫に保管(65℃以上)
- 手洗いは2回洗浄・消毒する
清潔な白衣、使い捨て手袋、マスク着用
消毒済み盛りつけ器具の使用
喫食までの管理(65℃以上、2時間以内)