

■ スチームコンベクションオーブンの活用 ■

ロールキャベツ

煮物 主菜 肉

食品名	正味重量(g)	調味(%)
キャベツ	200(2枚)	
豚ひき肉	60	
たまねぎ	20	
油	0.8	
キャベツ	20	
卵	5	
生パン粉	10	
塩	0.58	ひき肉だねの0.5
こしょう	0.02	
ナツメグ	0.02	
スープ(スープの素)	110(0.55)	} スープの塩分 0.5
塩	0.33	
こしょう	0.02	
白ワイン	2	
ローリエ	1/20 枚	

下調理

〈キャベツ〉芯をくりぬき、スチームコンベクションオーブンで加熱したら葉を外側からはがし、プラスチックで冷却する。太い葉脈を包丁でそぎ落とす。そぎ落とした葉脈や小さい葉はみじん切りにする。〈豚ひき肉〉下味をして粘りがでるまで混ぜる。〈たまねぎ〉みじん切りにして、油で炒める。〈卵〉1個ずつ割り鮮度を確認し、ほぐす。〈スープ〉スープの素を溶かし、塩、こしょうを加え温める。

調理手順

- ひき肉にたまねぎ、みじん切りのキャベツ、卵、パン粉を加え混ぜ合わせる。
- 1人分2個になるよう分割し、丸めておく。
- キャベツで②を包む。
- ホテルパン 65 mm に③を並べ、スープ、白ワイン、ローリエを加え、水でぬらしてしばったクッキングペーパーをのせる。
- ホテルパンで蓋をして、スチームコンベクションオーブンで加熱する。
- 器に2個ずつ盛りつけ、スープも一緒に提供する。

調理の標準化(ポイント)と効果

スープの分量はロールキャベツがかぶるくらいにすると、均一に加熱することができ、味がなじむ。スープの分量と塩分濃度は、出来上がりの塩味に関係する。キャベツは時期により、はくさいにしてもよい。

スチームコンベクションオープン	
キャベツ ロールキャベツ	スチームモード 100℃、10分 コンビモード 160℃、30分 15食(30個)/ホテルパン1枚

ロール白菜(みそソース)

煮物 主菜 肉

食品名	正味重量(g)	調味(%)
はくさい	250	2枚
鶏ひき肉	60	
たまねぎ	18	肉の30
卵	6	// 10
パン粉	4.8	// 8
甘みそ	4	タネの0.3
こしょう	0.02	
スープ(スープの素)	80~100(1)	スープの0.08
赤みそソース		
赤色辛みそ	5	(みその塩分13)
ピーナッツバター	3	
砂糖、水	2, 30	
バター	0.5	
白みそソース		
甘みそ	4	
練りごま(白)	8	
砂糖、水	1.8, 7	
生クリーム	5.5	

下調理

〈はくさい〉1枚ずつはがして洗い、水きりする。〈たまねぎ〉みじん切りにする。〈ソース〉鍋に材料を入れ、よく混ぜ合わせ、弱火にかけながら練る。つやが出てとろみがついたら火からおろす。〈卵〉1個ずつ割り鮮度を確認し、ほぐす。

調理手順

- はくさいは重ならないよう1枚ずつずらしてホテルパンに入れ、スチームコンベクションオーブンで2~3分加熱し、急速冷却機(プラスチックなど)で冷却する。
- ひき肉にみじん切りのたまねぎ、溶き卵、パン粉、みそ、こしょうを加え混ぜ合わせ、人数分の個数に分けて丸める。
- はくさいに②をさつちり包み、ホテルパンに並べる。
- ロール白菜がかぶる程度にスープを加える。
- スチームコンベクションオーブンで加熱する(温度の確認)。
- 器にロール白菜を盛り、ソースをかける。好みでごま、あさつきみじん切りなどをふる。

調理の標準化(ポイント)と効果

ソースは1種でもよい。キャベツで包みロールキャベツでもよい。鶏ひき肉の代わりに豚ひき肉でもよい。ロール白菜を薄味に仕上げ、みそソースを濃いめにするとみその風味が生かされおいしい。ロール白菜を2つに切り、切り口を上にして盛り、ソースをかけるとソースがなじむ。

スチームコンベクションオープン	
はくさい ロール白菜	スチームモード 100℃、2~3分 15~18枚/ホテルパン1枚 スチームモード 100℃、約60分 30個/ホテルパン1枚

■ スチームコンベクションオーブンの活用 ■

すき焼き煮

煮物 主菜 肉

食品名	正味重量(g)	調味(%)
牛肉(肩薄切り)	50	
焼き豆腐	60	
しらたき	40	
たまねぎ	20	
油	1.2	しらたき、たまねぎの2
長ねぎ	40	
しいたけ	10	
麩	2	
しゅんぎく	10	
調味液		しゅんぎくを除く材料の40
だし汁	70	} //塩分1 //4
しょうゆ	15	
砂糖	10	
酒	3	

下調理

〈牛肉〉4cm幅に切る。〈焼き豆腐〉1丁を8等分に切る。〈しらたき〉4cm長さに切り、ゆでであくを抜く。〈たまねぎ〉薄切りにする。〈長ねぎ〉斜め切りにする。〈しいたけ〉石づきを取り、3mmの薄切りにする。〈麩〉水でもどす。〈しゅんぎく〉4cm長さに切り、洗浄後ゆでる。

調理手順

- しらたき、たまねぎをホテルパン 65 mm に入れ、油をかけて混ぜ合わせ、スチームコンベクションオーブンで加熱する。
- ①の加熱後のホテルパンに牛肉、長ねぎ、しいたけを入れて混ぜ合わせ、焼き豆腐を均等に並べ、麩をおく。
- 調味液をかけ、水でぬらしてしばったクッキングペーパーをのせる。
- 蓋をして、スチームコンベクションオーブンで加熱する。
- 器に盛りつけ、煮汁をかけ、しゅんぎくを添える。

調理の標準化(ポイント)と効果

各食材と調味液は1回の加熱量(ホテルパン数)、またはホテルパン1枚の分量に分ける。全食材と一緒にホテルパン単位で加熱するので、肉の旨味が生かされ、おいしく仕上がる。各種の食材を均等に配食でき、効率もよい。

スチームコンベクションオープン	
しらたき、たまねぎ 肉、野菜など	コンビモード 150℃、10分 コンビモード 160℃、20分 10食/ホテルパン1枚

さばのみそ煮

煮物 主菜 魚

食品名	正味重量(g)	調味(%)
さば	60	
調味液		
淡色辛みそ	4.8	} 魚の塩分1 魚の糖分3
砂糖	1.2	
みりん	1.8	
酒	2	
水	12	
しょうが	1.5	

下調理

〈さば〉流水で洗って、ざるで水をきる。〈調味液〉調味料を合わせておく。〈しょうが〉皮をむき、薄切りにする。

調理手順

- ホテルパン 65 mm にさば、しょうがを並べる。
- 調味液の2/3をホテルパンのさばにかける。
- 水でぬらしてしばったクッキングペーパーをさばの上にかけて、残りの調味液をその上からかけて全体をなじませる。
- ホテルパンで蓋をして、スチームコンベクションオーブンで加熱する。
- 皿にさばを盛りつけ、煮汁をかける。

調理の標準化(ポイント)と効果

調味液はホテルパン1枚に入るさばの分量(数)に合わせて加える(全体の調味液量からさば1切れの調味液量を算出しておく)。使用するみその食塩濃度(%)からみその使用料を算出する。煮くずれ、焦げを防ぎ、一定の品質に仕上げるができる。

スチームコンベクションオープン	
さば	コンビモード 160℃、水分30%、20分 15枚/ホテルパン1枚