

焼豚(真空調理)

食数 お好みの量

- 材料** (600g かたまり1個分)
- 豚肩ロース 600g
 - 塩 6g
 - こしょう 適宜
 - サラダ油 適宜
- A**
- すりおろしんにんく 6g
 - すりおろししょうが 4g
 - 豆板醤 2g
 - ごま油 4g
- B**
- 濃口しょうゆ 40g
 - みりん 40g
 - 上白糖 10g



使用ホテルパン 穴あき
使用推奨備品 真空包装機、ムースシール、中心温度計

工程(使用機器)

調理手順

下処理

- ① 塩こしょうをした豚肩ロースを、軽くサラダ油を引いたフライパンで表面を加熱し、焼き色を付けたあと、冷却します。
- ② 鍋に**A**を入れ軽く炒め、**B**を加えて一度沸騰させ、冷却します。
- ③ ①と②が冷めたら、真空包装袋に入れて、真空パックします。(※目安は肉モードで30秒間)

加熱調理 (スチームコンベクション)

- ④ ③にムースシールを貼って中心温度計を挿し、加熱します。
スチーム モード・調理温度70℃・芯温63℃・風量3 (※目安で1時間半前後かかります)
- ⑤ 引き続き加熱します。
スチーム モード・調理温度63℃・調理時間30分・風量3

盛付・提供

- ⑥ すぐに食べる場合は袋から取り出し、保存する場合は90分以内に中心温度3℃まで冷却し保存してください。

※④の加熱時間は肉の状態により変わります。あくまで目安として考えてください。