



# いか飯

食数 1/1 ホテルパン 130g×30人分 2/3 ホテルパン 20人分

## 材料

するめいか(ワタを取りだして洗い …… 15杯 10杯  
ゲソは霜降りにして刻む)

	1/1 ホテルパン	2/3 ホテルパン
<b>A</b>		
もち米(浸漬する) ……	400g	260g
ごぼう(粗みじん切り) ……	250g	162g
人参(粗みじん切り) ……	100g	65g
椎茸(粗みじん切り) ……	100g	65g
<b>B</b>		
酒・味りん・醤油 ……	各68g	各44g
(煮汁)		
<b>C</b>		
だし汁 ……	1200kg	780g
酒 ……	150g	97g
醤油 ……	103g	67g
味りん ……	103g	67g
砂糖 ……	50g	33g



使用ホテルパン 穴あき・65mm深型・オープンシート・フタ有り

## 工程(使用機器)

## 調理手順

下処理

① 鍋に**C**を合わせて沸かし、煮汁を作ります。

加熱調理  
(スチームコンベクション)

② **B**の調味料を合わせたボールに**A**を30分漬け、加熱します。(加熱後、ゲソと合わせておきます)

**スチーム** モード・蒸気量パワー・調理温度100℃・調理時間10分

③ いかの胴に②を6分目まで詰め、ようじで止めてホテルパンに並べます。

④ ③に①の煮汁を注ぎ、オープンシートで落としぶたをし、さらにフタをして加熱します。

**コンビ** モード・蒸気量100%・調理温度130℃・調理時間50分 ← **Concierge200** の場合 No.761 いか飯

盛付・提供

⑤ 食べやすい輪切りにし、器に盛ります。