

平成 21 年 10 月 21 日

電化厨房セミナー&調理実演

野菜のピクルスとノーベルハムの盛り合わせ

野菜のピクルス

材料 (4 人前)

長葱	2 本	シイタケ	4 個
洋梨	1 個	かぶ	2 個

食彩酢入りピクルス

食彩酢	450 cc	水	450 cc
塩	9 g	砂糖	9 g
輪きり唐辛子	0.9 g	ローリエ	1 枚
にんにく	7.2 g		

作り方

- ① 葱を白い部分を切り落とし、シイタケは汚れを落とし、洋梨は皮をむき、かぶも皮をむいて下処理しておきます。
- ② 野菜ごと真空の袋に入れ、食彩酢入りピクルスの地を入れます。
- ③ 85℃で 20 分～40 分くらい熱処理をする。
- ④ ブラストチラーに入れて冷ます。

川俣シャモ鶏のモモ肉のコンフィ

材料

シャモ鶏もも肉(骨付き)	1 枚	塩、肉の重量	1 ～1.2 kg
サラダオイル 2	：	オリーブオイル 1	

作り方

- ① 骨付きの鶏もも肉を用意する。骨を除いたもも肉でも同じ要領でコンフィを作ることが出来る。
- ② 内側を上に向け、脂肪の筋よりも少しスネ寄り(下)のところまで真下に切る。ちょうど関節で切り分けることが出来る。
- ③ 足先の周りに包丁を入れて皮と数本のけんを切る。きっておくと加熱した時にきれいに肉が分かれる。
- ④ 塩を振る。皮側は多めに、肉側はやや少なく振る。
- ⑤ しっかりとすり込む。このまま一晩おく。
- ⑥ 真空の袋に鶏肉とオイルを入れて真空にする。
- ⑦ コンベクションオーブンに 80℃で 6 時間スチームをかける。
- ⑧ ⑦を冷却し、肉を取り出し、フライパンを熱し、取り出した肉を皮側から焼いて、こんがり焼き色をつける。

芋の煮物

【材料】 6人分

サトイモ 6個

合わせ調味料

薄口醤油	小さじ 1
日本酒	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
カツオだし汁	小さじ 1

【作り方】

- ① サトイモは皮をむき、六方に切り、湯通しをして、氷水に落とす。
- ② 水気を切り、そのまま皿などにのせて、真空機にかけて脱気する（35秒間×2回）。
- ③ 合わせ調味料とともに真空袋に入れて真空パック（30秒間）する。スチームコンベクションオーブン 95℃×40分間の加熱、ブラストチラーで芯温 3℃以下に冷却する。

鯉の甘露煮

材料（4人前）

鯉	4切れ	生姜	50g
たれ			
醤油	2/3カップ	砂糖	2/3カップ
水あめ	大匙 3		

作り方

- ① 鯉の切り身を沸騰したお湯の中に入れて霜降りする。
- ② その後水できれいに洗い、水分を切っておく。
- ③ たれを一度沸騰させ、冷ましておく。
- ④ 真空の袋に②の鯉を入れ、生姜を入れ、たれを入れて 85℃で 120分スチームをかける。

ヒメマスの柚庵焼き

材料

ヒメマス（1人前）	60 g		
柚庵タレ			
みりん（煮切り）	400 g	酒（煮切り）	360 g
醤油	280 g	溜り醤油	120 g
柚子皮	1 個		

調理及び加熱

- ① 芯温チェック
- ② 前日よりヒメマスを柚庵地に漬け込む。
- ③ ホテルパンに網またはクックシートを敷き、ヒメマスを並べて、スチームコンベクションオーブンのスチーム&オープン 230℃、湿度 30%で焼き上げる。時間は 5 分、終了時芯温 60℃（余熱、1 分、芯温 65℃）.冷却
- ④ 芯温チェック
- ⑤ -1℃設定のブラストチラーで、30 分冷却、終了時芯温 3℃。-3℃設定の場合、冷却時間は 21 分
- ⑥ 保存 ・チルド保存
- ⑦ 再加熱 ・芯温チェック
- ⑧ スチームコンベクションオーブンのスチーム&オープン 140℃、湿度 30%で再加熱する。終了時芯温 65℃

べこ乳ヨーグルトのムース さるなしのコンポート添え

材料

板ゼラチン	20 g	さるなしのコンポート	
べこ乳ヨーグルト	700 g	冷凍さるなし	
サワークリーム	80 g	水	
レモンジュース	2 個分	グラニュー糖	
生クリーム	300 g	グラマニエ酒	適量
卵白	135 g		
卵白	135 g		

作り方

- ① 鍋にヨーグルト、サワークリーム、レモンジュースを入れ、混ぜ合わせ 80℃まで熱し、水で戻した板ゼラチンを加える。
- ② を冷やし、泡立てた生クリームを加える。
- ③ 卵白を泡立てグラニュー糖を少しずつ加え、角が立つまで泡立てる。2) を混ぜ合わせ器に流し入れる。

さるなしのコンポート

作り方

鍋に冷凍さるなしを入れ、全体がひたる程度水を入れ、その水の量を計り、水の半分の量のグラニュー糖を加え、沸騰させる。その中にさるなしを加え、ふたたび沸騰させる。そのまま冷す。

グラマニエ酒を加え、一日冷蔵庫で置く。

さるなしの皮を取り、実をペースト状にする。

シャモ鶏のクリーム煮 (タリアテッレ)

材料

シャモ鶏胸肉、ブイヨン、

シュプリームソース（鶏のブルーテ、バター、生クリーム、シャンピニオンの煮汁
ピーマン、トマト、白ワイン、バター塩、胡椒、タリアテッレ

作り方

- ① シャモ鶏はブイヨンでゆで、さばいてそえ切りにする。
- ② 鶏をゆでたブイヨンは鶏のブルーテとシャンピニオンの煮汁を入れ、生クリームを少しずつ加え、強火で混ぜながら煮詰める。
- ③ これを裏漉し、生クリームとバターを加えてシュプリームソースを仕上げる。
- ④ ピーマンは種を取ってコンカッセにし、トマトは皮を湯むきにして種を取ってコンカッセにし、それぞれバターでソテーし、塩、胡椒で調味する。
- ⑤ そえ切りにした鶏肉を鍋に入れて火にかけ白ワインを降ってふたをして蒸し煮にする
- ⑥ シュプリームソースを加えて合え、ピーマンとトマトを入れて煮、塩、胡椒で味を調える。
- ⑦ タリアテッレは塩を加えた湯でゆでる。