



魚を使ったお料理

# Recipe

## 鯖の味噌煮

●鯖の味噌煮

●付け合わせ

### 作り方

#### 下処理

- ①鯖の表面（皮側）へ、十字に切り込みを入れ、フライパン等で焼き色をつけて冷ます。
- ②赤味噌、生姜、砂糖、醤油、酒、だし汁を煮合わせて冷ます。（煮汁）

#### 袋詰め

袋に鯖、煮汁を入れる。

#### 真空パック

真空30秒にてパックする。

#### 加熱調理

65℃×30分、加熱調理器に入れる。

#### 急速冷却

90分以内に3℃以下にする。

#### 保 存

品質保持期間

-1℃～3℃ : 約7日間

材 料	20人	1人
<b>鯖の味噌煮</b>		
鯖（70g/1切）	20切	1切
*調味料		
赤味噌	200 g	10 g
生姜（薄切り）	60 g	3 g
砂糖	120 g	6 g
醤油	60 g	3 g
酒	100 g	5 g
だし汁	100 g	5 g
<b>付け合わせ</b>		
葉付き生姜（甘酢）	40本	2本

### 提供当日

#### 提供加熱

80℃×20分、加熱調理器に入れる。

#### 盛付け・提供

- ①袋を切り、器に盛る。
- ①葉付き生姜を添えて提供。