

煮しめ

合計加熱調理時間 約 55 分

[1人分：73kcal/食塩相当量：0.7g]

スチコンで作る煮しめは、材料の型くずれがなく、各素材をきれいに仕上げます。



分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	25分	100℃
2	コンビ	100%	30分	150℃

材料（10人分）

ゴボウ（幅5mmの斜め切り）	150g
<材料a>	
里芋（皮をむいて六方に切る）	正味280g
こんにゃく（厚さ1cmのたづな切り）	170g
レンコン（幅8mmに切る）	120g
茹でたけのこ（10等分に切る）	150g
さやえんどう（筋を取る）	10枚
<材料b>	
だし汁	1000cc
薄口しょうゆ	100cc
砂糖	90g
酒	50cc
みりん	20cc
<材料c>	
ニンジン（幅1cmのねじ梅に切る）	120g
干しいたけ：乾（水で戻す）	小10枚
高野豆腐：乾（1個：3g）	小10個

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・里芋は大きいものは半分に切り、酢水（分量外）に浸ける。
- ・干しいたけは大きければ2～3等分に切る。
- ・高野豆腐はぬるま湯で戻す。

作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン1枚にゴボウをのせる。
2. 別の40mmの穴あきホテルパン1枚に<材料a>をのせる。
3. 20mmの穴あきホテルパン1枚にさやえんどうをのせる。
4. 1のホテルパンを、【設定1】で予熱後、加熱する。
5. 加熱開始から10分後、2のホテルパンを入れる。
6. 加熱完了3分前に、3のホテルパンを入れる。
7. 加熱完了後、4、5、6のホテルパンを取り出し、さやえんどうはブラストチラーで粗熱を取る。
8. 65mmのホテルパン1枚に<材料b>、<材料c>、7のさやえんどう以外の具材を入れる。ぬらしたクッキングペーパーを被せてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
9. 加熱完了後、8のホテルパンを取り出し、そのまま粗熱を取って味をなじませる。器に盛って、半分に切った7のさやえんどうを添える。

🔔 **調理ポイント** ◆濃いめのだし汁を使うとよい。