

カツオの角煮

合計加熱調理時間 約30分

[1人分：285kcal／食塩相当量：3.7g]

パサつきがちなカツオも真空低温調理ならしっとり柔らかく。味染みが良いので、ご飯のお供にぴったり。



材料 (10人分)

カツオ：刺身用（幅2cmに切る）	1400g
塩	10g
<材料a>	
シウガ（千切り）	50g
酒（煮切る）	90cc
しょうゆ	150cc
みりん	45cc
砂糖	45g
木の芽	適量

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

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	—	30分	80℃

作り方

- カツオは塩を振り、30分ほどおいて、熱湯をまわしかけ、水気をふき取る。
- 真空パックの袋2枚に1と<材用a>を入れ、真空パックする。
- 65mmの穴あきホテルパン2枚に2を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、真空パックのままブラストチラーで急速冷却する。
- 袋から出し、煮汁を鍋で煮詰め、カツオを入れてからませる。
- 器に盛り、木の芽を添える。