

昆布巻き

スチームモード

ホットエアモード

コンビモード

合計加熱調理時間 約 **180** 分

[1人分：79kcal／食塩相当量：1.3 g]

※煮汁含む

薄味に仕上げた昆布巻きは、手作りならではの。とろりとやわらかな仕上がりに。



材料（32人分）

日高昆布：乾・幅約10cm	200g
ニンジン（長さ10cm、7mm角の拍子切り）	150g
ゴボウ（長さ10cm、7mm角の拍子切り）	150g
生鮭（長さ10cm、2cm角の拍子切り）	600g
かんぴょう（塩もみして水洗いする）	30g
<材料a>	
だし汁：鰹だし	1500cc
砂糖	70g
しょうゆ	150cc
みりん（煮切る）	100cc
酒（煮切る）	100cc

※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

32人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	180分	130℃

下ごしらえ

- ・日高昆布はさっと水をかけてしばらく置き、やわらかくなったら、端から巻いてシワをのばし、長さ25cmに切る。
- ・かんぴょうは端から巻いて、シワをのばして幅を半分に切り、長さ30cmに切る。
- ・ゴボウは酢水（分量外）にさらす。

作り方

1. 日高昆布にニンジン、ゴボウを2本ずつ市松にのせて巻き、均等になるよう二か所にかんぴょうを二重に巻いて結ぶ。
日高昆布に生鮭をのせて巻き、均等になるよう二か所にかんぴょうを二重に巻いて結ぶ。
2. 65mmのホテルパン2枚に1を並べ、<材料a>を入れて、ぬらしたクッキングペーパーを被せてフタをし、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2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。
4. 一本を二つに切り、器に盛る。



調理ポイント

- ◆ 昆布をかんぴょうで結ぶ時に少しゆめにしておくと、煮上がった時のかんぴょうがきれいになる。
- ◆ 盛り付け時に昆布の端を切り落とし、形を整えること。