



筑前煮

煮汁に具材を入れて
真空包装することで、少ない煮汁で
しっかり味がしみ込みます。
煮崩れもしないので
面取り手間も省けます。

03

材料（10人前）

鶏モモ肉（4センチ角） （焼き色を付ける） →ブラストチラーで急速冷却する。 →チルド保存	500 g	干し椎茸（水に戻した状態） 冷凍里芋 植物油 濃口しょうゆ 本みりん 日本酒 砂糖 だし汁	6個 400 g 9cc 150cc 90cc 90cc 80g 180cc
ニンジン（皮を剥き乱切り） レンコン（皮を剥き乱切り） ゴボウ（乱切り） こんにゃく（乱切り） （熱湯で茹で灰汁を抜く） →ブラストチラーで急速冷却する。 →チルド保存	200 g 200 g 200 g 150 g		

作り方

1

煮汁を作る。
→鍋に濃口しょうゆ、本みりん、日本酒、砂糖、だし汁を入れ火にかけ、煮立てる
→鶏モモ肉を加え3分ほど加熱する。
→ブラストチラーで急速冷却する。
→チルド保存

2

クッキングシートを敷いたホテルパンにニンジン、レンコン、ゴボウ、里芋を並べ、
少量の自然塩、砂糖（分量外）を振りかけよく混ぜ合わせる。
→表面に水滴が出るまで放置する。

3

2に植物油を振りかけ、よく混ぜ合わせる。
→スチコン コンビモード230℃ 水蒸気量100%で8分間、加熱する。
→ブラストチラーで急速冷却する。
→チルド保存

4

真空パックの袋に**3**の材料、こんにゃく、干し椎茸、**1**の煮汁を入れ真空パックする。

5

4をスチコン スチームモード90℃で30分間、加熱する。
→ブラストチラーで急速冷却する。
→チルド保存

6

皿に再加熱した**5**を盛り付ける。