



## カレイの 煮付け

煮崩れしやすい魚の身も  
ふっくら、きれいに仕上がります。  
小分けして保存できるので  
ストックを管理しやすくなります。

### 材料（10人前）

白身魚（110g）（湯引きをしてよく水気を切る）	10切	本みりん	100cc
ショウガ（薄切り）	40g	日本酒	100cc
濃口しょうゆ	100cc	砂糖	60g

### 作り方

1

煮汁を作る。

→鍋にショウガ、濃口しょうゆ、本みりん、日本酒、砂糖を入れ火にかける。

→半量になるまで煮詰める。

→ブラストチラーで急速冷却する。

→チルド保存

2

真空パックの袋に白身魚、**1**の煮汁を入れ真空パックする。

3

**2**をスチコン スチームモード 75℃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

4

皿に再加熱した **3** を盛り付ける。