



スチームコンベクションオーブンを活用するポイント

調理法ごとの特長とポイント

焼き物	特長	・スチームの加減で、パリッとした仕上げやふっくらとした仕上げができる。
	ポイント	・芯温計を冷凍品にそのまま刺すと芯温計が破損する原因となるので、アイスピック等を差し込んで開けた穴に刺す。
揚げ物	特長	・素材の油を活かす、オйлスプレーの使用等、極力油を使用しない調理が可能。 ・調理場内の温度上昇を防ぐことが可能。
	ポイント	・水分をしっかりと取ってから調理をすること。
炒め物	特長	・下火があたらないので、火の管理がしやすい。 ・スチームを加えることで、素材の甘味がでる。
	ポイント	・魚介類等、臭いの気になるものを加えるときは、一度スチームをかけてから加えるとよい。(スチームコンベクションオーブンが庫内空気の入替えを頻繁に行う場合は、そのまま他の材料と炒めることが可能)
煮物	特長	・加熱中のかき混ぜる作業を減らすことで、形が崩れにくい。
	ポイント	・魚を煮る場合は、一度スチームにかけて、出てきた汁を捨てることで、生臭みが抑えられる。その後、調味料を加えて加熱する。
蒸し物	特長	・通常の茹で調理と比較し、食材の旨味やビタミンなどの栄養素の流出を防ぐ。使用する水の量を減らすことができる。
	ポイント	・穴あきホテルパン等、専用の備品を使うことで、蒸気の対流がよくなる。汁気のでるものは、波型プレート等にのせる。

ホテルパンの活用

効率良く調理するために、調理法にあったホテルパンを活用する。

○ホテルパンの形状と適した調理法等

波型ホテルパン	焼き物・炒め物・揚げ物等	余分な油を落として仕上げることができる。
深型ホテルパン	煮物等	汁気の多い調理に使用。 焼き物等を深型ホテルパンで行うと対流が悪くなり、焼きむらの原因となる。
穴あきホテルパン	蒸し物	蒸気の通りをよくする。

- ・ホテルパンの材質によっては、熱伝導に差がでるため焼きむらの原因となりやすい。
- ・熱伝導の良さ アルミニウム>テフロン>ステンレス
- ・また、クッキングシートを敷く場合、食材とのシートの間、食材の油がたまりやすく臭みや焼きむらの原因となる。
- ・食材をホテルパンに適量並べ、(1鉄板に目安として 切り身・ハンバーグ20個) 食材が重ならないようにする。

調理設定 についての 参考

調理法	設定	温度	湿度	時間(分)
焼き物	オープン	260℃		6~8
揚げ物	コンビ	150℃	40%	6~8
炒め物	コンビ	200℃	60%	6~8
煮物	コンビ	180℃	60%	10~30
蒸物	スチーム	100℃	100%	1~20

揚げ物は60%
(通常の湿度設定)
の場合
しっとりすぎる
ことがある

実習献立

揚げ物

唐揚げ



材料・分量

(30~50g×約20個分)

鶏もも肉	600g~1kg	
調味液	酒	15g
	しょうゆ	15g
	砂糖	3g
	にんにく	5g
	しょうが	5g
	ごま油	15g
	片栗粉	40g

【飾り用】

水菜
ミニトマト
レモン

調理方法

- 1 鶏もも肉を30~50g程の適当な大きさに切り、調味液に30分程漬けておく。飾り用の野菜も切っておく。
- 2 片栗粉を一気に入れて大きくさっくりと混ぜる。
※練らないこと。
- 3 波型ホテルパンに丸く成型して並べ、コンビモード、150℃、スチーム40%で8分加熱する。

調理法	設定	温度	湿度	時間	ホテルパン
揚げ	コンビモード	150℃	40%	8分	波型

調理のポイント

- 食用油なしで、鶏の油分のみで調理することもできます。
- ホテルパンにのせるときは、軽く握って形を整えます。
- 油で揚げる場合より、白い粉っぽさが目立ちやすくなりますので片栗粉は、つけすぎないようにします。