



あんなに寒い寒いと思っていたのに、最近は本当に暖かいですね。桜もちらほらと咲き始めています。花粉症で悩んでいた方も、少しは楽になってきたでしょうか？
 今月の日本時間の20日、とうとうイラクで戦争が始まってしまいました。戦争はたくさんの方の命を奪ってしまう可能性のあるものです。犠牲者が少なく、早期の停戦を心から望みます。

スチームコンベクションオーブンを使おう！ □ // // // // □ // // // // □ // // // // □ // // // //

いまやスチームコンベクションオーブン（以下スチコン）を導入している厨房も少なくないでしょう。スチーム機能の無い、通常のコンベクションオーブンは焼き物機として認知度が高い機器ですが、スチコンはコンベクションオーブンと違い、スチームを使いこなすことによって、実に様々な調理が可能になります。

では今回は、スチコンを既に使用している方、今後購入を考えている方にもお役にたてるよう、スチコンの有効な使い方について考えてみたいと思います。

<スチームコンベクションオーブンとは>

それぞれのメーカーによって細かい機能は異なりますが、『焼く・煮る・蒸す・炊く・炒める』ができる調理機器です。ガス式と電気式があります。

<スチコンでやってみよう！>

●野菜はスチームで蒸す！

野菜を蒸せば、茹でることによって損失していたビタミンやミネラルなどの微量栄養素を失わず、野菜が茹でたものより美味しくなります。野菜嫌いの子どもでも野菜好きになる？！

●茶碗蒸しもきれいに！

茶碗蒸しなどの卵料理も温度管理ができるので“す”が立たずに綺麗に仕上がります。

●焼き物でもスチームをかけて。

魚や肉などの焼き調理でも、スチームをかけるだけでふっくらと焼きあがります。

●煮くずれ防止。

鍋や釜などで煮ると煮崩れしやすいかぼちゃや魚などは、スチコンで煮ることにより煮崩れしません。

●フライヤーが無くて！

フライヤーが無くて揚げ物もできます。油で揚げた状態とは少し異なりますが、スプレーで油を吹きかけるなどして焼くことにより、

フライよりも油の使用量も少なくヘルシーにできます。

●キュウリもスチーム？！

プラスチックや真空冷却機があれば、キュウリやタマネギのスライスなど、消毒が面倒なスライス野菜もスチームでさっと茹でた後、冷却し、サラダや酢の物にすぐ使えます。

●少量の煮物を作りたいなら、ステンレス製の深めのバットやボールがおすすめ。

ステンレス製のザルは少量のゆで卵を作るときに、卵が転がって割れる心配なく使えます。数が多ければ穴あきホテルパンを使用します。

今回は弊社栄養士からの自慢のレシピです！

◆五目卵焼き◆

●材料

(ホテルパン1/1 1枚分)
 卵 1330g
 木綿豆腐 450g
 鶏ひき肉 200g
 干し椎茸 20g
 キヌサヤ 100g
 にんじん 170g
 たけのこ 300g
 ごま油 13g
 中華風だしの素 30g

●作り方

- 1.卵を割りほぐす。豆腐は水切りをし、つぶす。
- 2.干し椎茸は水で戻し、千切りにする。キヌサヤ、にんじん、たけのこは千切りにし、穴あきホテルパンに入れ、スチコンで100℃2分スチームをかける。
- 3.全ての材料を混ぜ合わせ、ホテルパンに流し入れ、130℃コンビモード(スチーム50%)で7分、130℃コンベクションモードで5分加熱する。
- 4.切り分けて提供する。

★自慢のレシピを送ってくださった皆様、本当に有難うございます！
 引き続き自慢のレシピを募集しております。

株式会社 アーテック

ホームページ

<http://www.842581.com/>

愛知県岡崎市羽根町字若宮30番地

Eメール: artec@842581.com

TEL 0120-842581

FAX 0120-842860

アーテック倶楽部事務局: 森川美也子