

新調理システム対応

うま味調味料・着色料無添加

# 煮魚用調味液



青魚用

クックチル

使用レシピ

## ★さばの煮付け★

しょうが風味のきいた、おいしいさばの煮つけです。



1/1 ホテルパン1枚分 約30人前 仕上がり約2000g

材料名	数量(g)	備考
さば	1600	30切
酒	30~45	
生姜	20~30	
煮魚用調味液(青魚用)	480	約400cc
水	120	

【希釈の比率(g)】

調味液：水=4：1

### 作り方

### 使用機器

### 設定

#### 下準備

- ① さばは皮側に交差するよう切れ目を入れ、酒をまぶす。生姜は薄切りにする。煮魚用調味液は水で希釈する。
- ② ホテルパンに希釈した煮魚用調味液を薄く敷き、①のさばの水気を切り、皮を上にして重ならないように並べる。
- ③ 希釈した煮魚用調味液の3/4量を②にかけ、全体に絡め、生姜を加え、上からクッキングペーパーを敷き、残りの煮魚用調味液を上からかけ、軽く抑えるようにしてなじませる。

#### 加熱

- ④ 上蓋をし、スチームコンベクションオーブンで加熱する。
- ⑤ 加熱後、クッキングペーパーを取り除きホテルパン内の煮魚用調味液をさばの表面にかける。

#### 冷却・保管

- ⑥ ブラストチラーで90分以内に芯温3℃以下に冷却し、冷蔵庫で保管する。

#### 最終加熱

- ⑦ スチームコンベクションオーブンで最終加熱する。

#### 提供

- ⑧ さばを器に盛り、煮汁をかけて提供する。



スチコン

②  
③  
コンビ：130℃：蒸気100%  
生または全解凍…20~30分  
冷凍…30~40分

ブラスト  
冷蔵庫

急速冷却：芯温3℃以下  
庫内温度0~3℃

スチコン

⑦  
コンビ：160℃：蒸気100%  
10分



※加熱時間は、材料の量・大きさ・厚さや使用する機種、お客様の設定条件によって調節して下さい。

### 【栄養価】(100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩分
さば	273kcal	12.7g	18.8g	8.4g	470mg	266mg	161mg	7mg	0.6mg	1.2g

株式会社 マルハチ村松

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371

新調理システム対応

うま味調味料・着色料無添加

# 煮魚用調味液



青魚用

クックチル

使用レシピ

		1/1 ホテルパン1枚分	約20人前	
		材料名	数量(g)	備考
<p>★ぶりの照り焼き★ おいしいぶりの照り焼きです。</p> 	ぶり	1400	20切	
	煮魚用調味液(青魚用)	190	約160cc	
	水	50		
	生姜	20~25		
		<p>【希釈の比率(g)】 調味液：水=4：1</p>		
作り方		使用機器	設定	
下準備	① 生姜は千切りにする。煮魚用調味液は水で希釈する。		②	
	② バットにぶりとし希釈した煮魚用調味液を入れ、よくなじませ、3時間以上漬け込んでおく。 ※ ビニール袋に入れ、漬け込めば、後始末も大変楽になります。		③	
加熱	③ 焼く直前に煮魚用調味液をよく絡め、焼き網または深さ20mmのホテルパンにクッキングシートを敷き、ぶりの間隔をあけて並べ、上に煮魚用調味液をかける。			
	④ スチームコンベクションオーブンで加熱する。	スチコン	ホット：230℃：蒸気0% 7分	
冷却・保管	⑤ ブラストチラーで90分以内に芯温3℃以下に冷却し、冷蔵庫で保管する。	ブラスト 冷蔵庫	急速冷却：芯温3℃以下 庫内温度0~3℃	
最終加熱	⑥ スチームコンベクションオーブンで最終加熱する。	スチコン	コンビ：130℃：蒸気30% 7分(芯温75℃,1分以上)	
提供	⑦ ぶりを器に盛り、千切りした生姜を添え、提供する。		⑥	

※加熱時間は、材料の量・大きさ・厚さや使用する機種、お客様の設定条件によって調節して下さい。

【栄養価】(100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩分
ぶり照焼	239kcal	18.3g	14.8g	4.6g	244mg	344mg	117mg	5mg	1.2mg	0.6g

株式会社 マルハチ村松

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371

新調理システム対応

うま味調味料・着色料無添加

# 煮魚用調味液



青魚用

クックチル

使用レシピ

		1/1 ホテルパン1枚分	約10人前	
		材料名	数量(g)	備考
<p>★ぶり大根★</p> <p>大根にまでしっかり味のしみこんだおいしいぶり大根です。</p> 		ぶり	700	10切
		大根	560	大1/2本
		生姜	30	
		煮魚用調味液(青魚用)	220	約180cc
		水	60	
		<p>【希釈の比率(g)】</p> <p>調味液：水=4：1</p>		
作り方		使用機器	設定	
下準備	① 大根は厚さ1.5cmのちょう切りにし、スチームで下処理をしておく。生姜は薄切りにする。煮魚用調味液は水で希釈する。	スチコン	スチーム：100℃：蒸気100% 10分	
	② ホテルパンに希釈した煮魚用調味液を薄く敷き、ぶり、大根を重ねないように並べる。			
	③ 希釈した煮魚用調味液の3/4量を②にかけ、全体に絡め、生姜を加え、上からクッキングペーパーを敷き、残りの煮魚用調味液を上からかけ、軽く抑えるようにしてなじませる。			
加熱	④ 上蓋をし、スチームコンベクションオーブンで加熱する。	スチコン	コンビ：130℃：蒸気100% 生または全解凍…20～30分 冷凍…30～40分	
	⑤ 加熱後、クッキングペーパーを取り除きホテルパン内の煮魚用調味液をぶりの表面にかける。			
冷却・保管	⑥ ブラストチラーで90分以内に芯温3℃以下に冷却し、冷蔵庫で保管する。	ブラスト 冷蔵庫	急速冷却：芯温3℃以下 庫内温度0～3℃	
最終加熱	⑦ スチームコンベクションオーブンで最終加熱する。	スチコン	コンビ：160℃：蒸気100% 10分	
提供	⑧ ぶり、大根を器に盛り、煮汁をかけて提供する。			

※加熱時間は、材料の量・大きさ・厚さや使用する機種、お客様の設定条件によって調節して下さい。

【栄養価】(100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩分
ぶり大根	149kcal	10.1g	7.9g	7.0g	286mg	281mg	73mg	12mg	0.7mg	0.7g

株式会社 マルハチ村松

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371

新調理システム対応

うま味調味料・着色料無添加

# 煮魚用調味液



青魚用



使用レシピ

## ★秋刀魚の梅煮★

さっぱりとしたおいしい秋刀魚の梅煮です。



1/1 ホテルパン1枚分	10~20人前	
材料名	数量(g)	備考
秋刀魚	1200	10尾
梅	60	中5個
生姜	20	
煮魚用調味液(青魚用)	300	約250cc
水	300	

【希釈の比率 (g)】

調味液 : 水 = 1 : 1

	作り方	使用機器	設定
下準備	① 秋刀魚は頭と尾を切り落とし、内臓を取り、水洗いし、4等分の筒切りにする。梅は種を取る。生姜は薄切りにする。 ② ホテルパンに希釈した煮魚用調味液を薄く敷き、①の秋刀魚の水気を切り、重ならないように並べる。 ③ 希釈した煮魚用調味液の3/4量を②にかけ、全体に絡め、梅を手でちぎりながら散らし、生姜を加え、上からクッキングペーパーを敷き、残りの希釈した煮魚用調味液を上からかけ、軽く抑えるようにしてなじませる。		
加熱	④ 上蓋をし、スチームコンベクションオーブンで加熱する。 ⑤ 加熱後、クッキングペーパーを取り除きホテルパン内の煮魚用調味液を秋刀魚の表面にかける。	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 生...20~30分
冷却・保管	⑥ ブラストチラーで90分以内に芯温3℃以下に冷却し、冷蔵庫で保管する。	ブラスト 冷蔵庫	急速冷却 : 芯温3℃以下 庫内温度 0~3℃
最終加熱	⑦ スチームコンベクションオーブンで最終加熱する。	スチコン	コンビ : 160℃ : 蒸気 100% 10分
提供	⑧ 秋刀魚を器に盛り、梅を添え、煮汁をかけて提供する。		

※加熱時間は、材料の量・大きさ・厚さや使用する機種、お客様の設定条件によって調節して下さい。

### 【栄養価】(100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩分
秋刀魚	230kcal	12.3g	15.7g	6.5g	664mg	173mg	126mg	24mg	1.0mg	1.7g

株式会社 マルハチ村松

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371

新調理システム対応

うま味調味料・着色料無添加

# 煮魚用調味液



青魚用

クックチル

使用レシピ

		1/1 ホテルパン1枚分	約20人前	仕上がり約1200g
		材料名	数量(g)	備考
<p>★鶏の照り焼き★ 皮はパリッと中はふっくらジューシーな鶏の照り焼きです。</p> 		鶏もも肉	1600	5~6枚
		塩・こしょう	少々	
		煮魚用調味液(青魚用)	260	約220cc
		水	60	
		<p>【希釈の比率(g)】 調味液：水=4：1</p>		
作り方		使用機器	設定	
下準備	① 肉は全体をフォークで軽く刺し、塩・こしょうをする。 煮魚用調味液は水で希釈する。		②	
	② バットに鶏肉と希釈した煮魚用調味液を入れ、よくなじませ、1時間以上漬け込んでおく。 ※ 3時間以上漬け込むと更に味がしみ込みおいしくなります。		③	
加熱	③ 焼く直前に煮魚用調味液をよく絡め、焼き網または深さ20mmのホテルパンにクッキングシートを敷き、鶏肉の間隔をあけて並べ、上に残りの煮魚用調味液をかける。			
	④ スチームコンベクションオーブンで加熱する。	スチコン	コンビ：210℃：蒸気30% 7~8分	
冷却・保管	⑥ ブラストチラーで90分以内に芯温3℃以下に冷却し、冷蔵庫で保管する。	ブラスト 冷蔵庫	急速冷却：芯温3℃以下 庫内温度0~3℃	
最終加熱	⑥ スチームコンベクションオーブンで最終加熱する。	スチコン	コンビ：130℃：蒸気30% 15分(芯温75℃,1分以上)	
提供	⑦ 器に盛り、提供する。		⑤	

※加熱時間は、材料の量・大きさ・厚さや使用する機種、お客様の設定条件によって調節して下さい。

【栄養価】(100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩分
鶏の照焼	193kcal	13.9g	11.6g	5.1g	306mg	249mg	142mg	5mg	0.4mg	0.8g

株式会社 マルハチ村松

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371

新調理システム対応

うま味調味料・着色料無添加

# 煮魚用調味液



青魚用

クックチル

使用レシピ

★いかと里芋の煮物★ いかと里芋の美味しい煮物です。		1/1 ホテルパン1枚分	約30人前	仕上がり約2800g	
		材料名	数量(g)	備考	
		いか	750	3はい	
		冷凍里芋	1500	20~30g/個	
		煮魚用調味液(青魚用)	360	約300cc	
		水	90		
		いんげん	100		
		【希釈の比率(g)】 調味液：水=4：1			
作り方		使用機器	設定		
下準備	①	いかの銅の部分は輪切り、足とエンペラの部分は食べやすい大きさにきる。いんげんは茹で、斜めに切る。煮魚用調味液は水で希釈する。		②	
	②	ホテルパンに希釈した煮魚用調味液を薄く敷き、いか、里芋を重ねないように並べる。		③	
	③	希釈した煮魚用調味液の3/4量を②にかけ、上からクッキングペーパーを敷き、残りの煮魚用調味液を上からかけ、軽く抑えるようにしてなじませる。			
加熱	④	上蓋をし、スチームコンベクションオーブンで加熱する。	スチコン	コンビ：130℃：蒸気100% 30分	
	⑤	加熱後、クッキングペーパーを取り除きホテルパン内の煮魚用調味液をいか、里芋の表面にかける。			
冷却・保管	⑥	ブラストチラーで90分以内に芯温3℃以下に冷却し、冷蔵庫で保管する。	ブラスト 冷蔵庫	急速冷却：芯温3℃以下 庫内温度0~3℃	
最終加熱	⑦	スチームコンベクションオーブンで最終加熱する。	スチコン	コンビ：160℃：蒸気100% 10分(里芋：芯温90℃以上)	
提供	⑧	いか、里芋を器に盛り、いんげんを添え、煮汁をかけて提供する。		⑦	

※加熱時間は、材料の量・大きさ・厚さや使用する機種、お客様の設定条件によって調節して下さい。

【栄養価】(100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩分
いか	88kcal	6.5g	0.4g	13.7g	326mg	287mg	105mg	17mg	0.4mg	0.8g

株式会社 マルハチ村松

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371

新調理システム対応

うま味調味料・着色料無添加

# 煮魚用調味液

青魚用



クックチル

使用レシピ

		1/1 ホテルパン1枚分	約30人前	
		材料名	数量(g)	備考
<p>★きんぴらごぼう★ だしの風味豊かなおいしいきんぴらごぼうです。</p> 	ごぼう	1200	中6本	
	人参	450	中3本	
	ごま油	36	大さじ3	
	刻み赤唐辛子(乾燥)	適量		
	煮魚用調味液(青魚用)	450	約380cc	
	水	110		
		<p>【希釈の比率(g)】 調味液：水=4：1</p>		
作り方		使用機器	設定	
下準備	①	スチコン	スチーム：100℃：蒸気100% 10分	
	②			
	③			
加熱	④	スチコン	コンビ：130℃：蒸気100% 20分	
	⑤			
冷却・保管	⑥	ブラスト 冷蔵庫	急速冷却：芯温3℃以下 庫内温度0～3℃	
最終加熱	⑦	スチコン	コンビ：160℃：蒸気100% 10分	
提供	⑧		⑦ 	

※加熱時間は、材料の量・大きさ・厚さや使用する機種、お客様の設定条件によって調節して下さい。

【栄養価】(100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩分
きんぴら	96kcal	1.7g	1.7g	17.6g	395mg	261mg	51mg	32mg	0.5mg	1.0g

株式会社 マルハチ村松

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371

新調理システム対応

うま味調味料・着色料無添加

# 煮魚用調味液



青魚用

クックチル




使用レシピ

## ★筑前煮★

素材をいかしたおいしい筑前煮ができます。  
根菜類がたっぷりの摂れる1品です。



1/1 ホテルパン1枚分	約30人前	仕上がり約3500g
材料名	数量(g)	備考
ごぼう	300	冷凍野菜ミックス 2000g
人参	350	
たけのこ	300	
さといも	600	
しいたけ	150	
れんこん	300	}
鶏肉	350	
油	15	}
煮魚用調味液(青魚用)	540	
水	800	
絹さや	50	
【希釈の比率 (g)】 調味液：水=1：1.5		

	作り方	使用機器	設定
下準備	① 鶏肉は、食べやすい大きさに切り、油で炒めておく。 絹さやは茹で、斜めに切る。 煮魚用調味液を水で希釈する。 ② ホテルパンに冷凍野菜ミックス、①の鶏肉を重ねないように並べる。 ③ 希釈した煮魚用調味液の3/4量を②にかけ、上からクッキングペーパーを敷き、残りの希釈した煮魚用調味液を上からかけ、軽く抑えるようにしてなじませる。		②  ③ 
加熱	④ 上蓋をし、スチームコンベクションオーブンで加熱する。 ⑤ 加熱後、クッキングペーパーを取り除きホテルパン内の煮魚用調味液を煮物の表面にかける。	スチコン	コンビ：130℃：蒸気100% 30分
冷却・保管	⑥ ブラストチラーで90分以内に芯温3℃以下に冷却し、冷蔵庫で保管する。	ブラスト 冷蔵庫	急速冷却：芯温3℃以下 庫内温度0～3℃
最終加熱	⑦ スチームコンベクションオーブンで最終加熱する。	スチコン	コンビ：160℃：蒸気100% 10分(里芋：芯温90℃以上)
提供	⑧ 器に盛り、絹さやを添え、煮汁をかけて提供する。		⑦ 

※加熱時間は、材料の量・大きさ・厚さや使用する機種、お客様の設定条件によって調節して下さい。

### 【栄養価】(100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩分
筑前煮	79kcal	3.0g	1.8g	12.1g	283mg	214mg	53mg	15mg	0.4mg	0.7g

株式会社 マルハチ村松

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371



新調理システム対応

うま味調味料・着色料無添加

# 煮魚用調味液



青魚用

クックチル

使用レシピ

## ★豚の角煮★

ジューシーで柔らか〜い豚の角煮です。



1/1 ホテルパン1枚分

約30人前

材料名	数量(g)	備考
豚ばら肉(塊)	2000	500g×4個
長ねぎ	350	3.5本
生姜	40~50	
煮魚用調味液(青魚用)	590	約490cc
水	150	

【希釈の比率(g)】

調味液：水=4：1

### 作り方

### 使用機器

### 設定

#### 下準備

- 豚肉は3~4cm幅に切り、沸騰した湯で10分間茹で、火を止めてそのまま冷まし粗熱が取れたら豚肉を取り出し、弱い流水で、肉の表面についているアクや脂を洗い流す。長ねぎは斜めに薄切りにする。生姜は薄切りにする。

#### 加熱

- ホテルパンに①の豚肉の水気をきって並べ、長ねぎ、生姜を加える。
- 希釈した煮魚用調味液の3/4量を②にかけ、上からクッキングペーパーを敷き、残りの煮魚用調味液を上からかけ、軽く抑えるようにしてなじませる。
- 上蓋をし、スチームコンベクションオーブンで加熱する。
- 加熱後、クッキングペーパーを取り除きホテルパン内の煮魚用調味液を豚肉の表面にかける。

#### 冷却・保管

- ブラストチラーで90分以内に芯温3℃以下に冷却し、冷蔵庫で保管する。

#### 最終加熱

- スチームコンベクションオーブンで最終加熱する。

#### 提供

- 豚肉を器に盛り、長ねぎを添え、煮汁をかけて提供する。

スチコン

コンビ：140℃：蒸気100%  
60分

ブラスト  
冷蔵庫

急速冷却：芯温3℃以下  
庫内温度0~3℃

スチコン

コンビ：160℃：蒸気100%  
10分

※加熱時間は、材料の量・大きさ・厚さや使用する機種、お客様の設定条件によって調節して下さい。

### 【栄養価】(100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩分
豚の角煮	286kcal	9.7g	22.0g	8.1g	387mg	217mg	104mg	7mg	0.5mg	1.0g

株式会社 マルハチ村松

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371

新調理システム対応

うま味調味料・着色料無添加

# 煮魚用調味液



青魚用

クックチル

使用レシピ

★さつまいもの甘煮★ だしのうま味をたっぷりしみこんだ、 ほっくり美味しいさつまいもの煮物です。		1/1 ホテルパン1枚分	約20人前	
		材料名	数量(g)	備考
	さつまいも	1000	4本	
	煮魚用調味液(青魚用)	200	約170cc	
	水	300		
		<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>【希釈の比率 (g)】</b>                      調味液 : 水 = 1 : 1.5                 </div>		
作り方		使用機器	設定	
下準備	① さつまいもはよく洗って、皮つきのまま厚さ1cmの輪切りにする。煮魚用調味液は水で希釈する。			
	② ホテルパンに①のさつまいもを重ねないように並べる。			
	③ 希釈した煮魚用調味液の3/4量を②にかけ、上からクッキングペーパーを敷き、残りの希釈した煮魚用調味液を上からかけ、軽く抑えるようにしてなじませる。			
加熱	④ 上蓋をし、スチームコンベクションオーブンで加熱する。	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 30分	
	⑤ 加熱後、クッキングペーパーを取り除きホテルパン内の煮魚用調味液をさつまいもの表面にかける。			
冷却・保管	⑥ ブラストチラーで90分以内に芯温3℃以下に冷却し、冷蔵庫で保管する。	ブラスト 冷蔵庫	急速冷却 : 芯温 3℃以下 庫内温度 0~3℃	
最終加熱	⑦ スチームコンベクションオーブンで最終加熱する。	スチコン	コンビ : 160℃ : 蒸気 100% 10分 (芯温 90℃以上)	
提供	⑧ さつまいもを器に盛り、煮汁をかけて提供する。		⑦ 	
※右記写真は1/2 ホテルパンの分量です。				

※加熱時間は、材料の量・大きさ・厚さや使用する機種、お客様の設定条件によって調節して下さい。

【栄養価】(100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩分
サマ仔	114kcal	1.2g	0.1g	26.0g	256mg	337mg	39mg	28mg	0.5mg	0.7g

株式会社 マルハチ村松

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371

新調理システム対応

うま味調味料・着色料無添加

# 煮魚用調味液



青魚用

クックチル

使用レシピ


## ★親子丼★

だしが香るふんわりたまごの親子丼です。



1/1 ホテルパン1枚分	約10人前	
材料名	数量(g)	備考
鶏もも肉	750	2~3枚
玉ねぎ	300	中1.5個
卵	200	中4個
煮魚用調味液(青魚用)	200	約170cc
水	50	
ご飯	1800	
三つ葉	適量	

【希釈の比率 (g)】  
調味液 : 水 = 4 : 1

作り方	使用機器	設定
<p><b>下準備</b></p> <p>① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは幅5mmのくし切りにする。三つ葉は長さ3cmに切る。煮魚用調味液は水で希釈する。</p> <p>② 鶏肉、玉ねぎをホテルパンに入れ、希釈した煮魚用調味液を加えて、全体を混ぜ合わせる。</p>		
<p><b>加熱</b></p> <p>③ 上蓋をし、スチームコンベクションオーブンで加熱する。</p>	スチコン	コンビ : 130℃ : 蒸気 100% 25分
<p><b>冷却・保管</b></p> <p>④ ブラストチラーで90分以内に芯温3℃以下に冷却し、冷蔵庫で保管する。</p>	ブラスト 冷蔵庫	急速冷却 : 芯温3℃以下 庫内温度0~3℃
<p><b>最終加熱</b></p> <p>⑤ スチームコンベクションオーブンで最終加熱する。</p> <p>⑥ 加熱後、一度ホテルパンを取り出し、溶いた卵をホテルパンの中心から外側へ円を描くように回し入れ、再度、上蓋をし、スチームコンベクションオーブンで加熱する。</p>	スチコン	コンビ : 160℃ : 蒸気 100% 10分 卵を加えて...2分
<p><b>提供</b></p> <p>⑦ ご飯と⑥を器に盛り、三つ葉を添え、提供する。</p> <p>※右記写真は2/3ホテルパンの分量です。</p>		⑥ 

※加熱時間は、材料の量・大きさ・厚さや使用する機種、お客様の設定条件によって調節して下さい。

### 【栄養価】(100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩分
親子丼	162kcal	6.1g	4.0g	23.3g	138mg	110mg	73mg	8mg	0.3mg	0.3g

株式会社 マルハチ村松

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371

新調理システム対応

うま味調味料・着色料無添加

# 煮魚用調味液

青魚用



クックチル

使用レシピ

## ★ひじきの五目煮★

だしのきいたふっくらおいしいひじきの煮物です。



1/1 ホテルパン1枚分

約30人前

材料名	数量(g)	備考
大豆(ゆで)	600	
人参	200	1本
油揚げ	160	5枚
乾燥ひじき	70	
干し椎茸	20	1~2個
ごま油	10	
煮魚用調味液(青魚用)	440	約370cc
水	660	

【希釈の比率(g)】

調味液：水=1：1.5

下準備

① ひじきは洗い、鍋に入れ、たっぷり水を加えて火にかけ、沸騰したらざるにあげ水気を切る。人参はマッチ棒状に切る。油揚げは油抜きし、5cm幅に切る。干し椎茸は水戻し後、2mm幅に切る。煮魚用調味液は水で希釈する。

② ホテルパンに①を並べ、ごま油を全体に混ぜ合わせる。

③ 希釈した煮魚用調味液の3/4量を②にかけ、上からクッキングペーパーを敷き、残りの希釈した煮魚用調味液を上からかけ、軽く抑えるようにしてなじませる。

加熱

④ 上蓋をし、スチームコンベクションオーブンで加熱する。

⑤ 加熱後、クッキングペーパーを取り除きホテルパン内の煮魚用調味液を煮物の表面にかける。

冷却・保管

⑥ ブラストチラーで90分以内に芯温3℃以下に冷却し、冷蔵庫で保管する。

最終加熱

⑦ スチームコンベクションオーブンで最終加熱する。

提供

⑧ 器に盛り、煮汁をかけて提供する。

スチコン

コンビ：130℃：蒸気100%  
25分

ブラスト  
冷蔵庫

急速冷却：芯温3℃以下  
庫内温度0~3℃

スチコン

コンビ：160℃：蒸気100%  
10分

⑦



※加熱時間は、材料の量・大きさ・厚さや使用する機種、お客様の設定条件によって調節して下さい。

【栄養価】(100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩分
ひじき	133kcal	7.0g	5.5g	13.8g	436mg	386mg	91mg	91mg	2.8mg	1.1g

株式会社 マルハチ村松

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371

新調理システム対応

うま味調味料・着色料無添加

# 煮魚用調味液



青魚用

クックチル

使用レシピ

		1/1 ホテルパン1枚分	約30人前	
		材料名	数量(g)	備考
<p>★大根と厚揚げの煮物★</p> <p>だしのうま味がたっぷりしみこんだおいしい大根と厚揚げの煮物です。</p>		大根	1000	中1本
		厚揚げ	800	4枚
		煮魚用調味液(青魚用)	380	約320cc
		水	580	
		<p>【希釈の比率(g)】</p> <p>調味液：水=1：1.5</p>		
下準備	<p>① 大根は厚さ1.5cmの半月切りにし、スチームで下処理しておく。厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、食べやすい大きさに切る。煮魚用調味液は水で希釈する。</p> <p>② ホテルパンに大根、厚揚げを重ねないように並べる。</p> <p>③ 希釈した煮魚用調味液の3/4量を②にかけ、上からクッキングペーパーを敷き、残りの希釈した煮魚用調味液を上からかけ、軽く抑えるようにしてなじませる。</p>	スチコン	スチーム：100℃：蒸気100%	30分
加熱	<p>④ 上蓋をし、スチームコンベクションオーブンで加熱する。</p> <p>⑤ 加熱後、クッキングペーパーを取り除きホテルパン内の煮魚用調味液を煮物の表面にかける。</p>	スチコン	コンビ：130℃：蒸気100%	25分
冷却・保管	<p>⑥ ブラストチラーで90分以内に芯温3℃以下に冷却し、冷蔵庫で保管する。</p>	ブラスト 冷蔵庫	急速冷却：芯温3℃以下	庫内温度0～3℃
最終加熱	<p>⑦ スチームコンベクションオーブンで最終加熱する。</p>	スチコン	コンビ：160℃：蒸気100%	10分
提供	<p>⑧ 大根、厚揚げを器に盛り、煮汁をかけて提供する。</p>			

※加熱時間は、材料の量・大きさ・厚さや使用する機種、お客様の設定条件によって調節して下さい。

【栄養価】(100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩分
大根	77kcal	3.7g	3.3g	6.9g	269mg	143mg	59mg	79mg	0.9mg	0.7g

株式会社 マルハチ村松

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371